

圓覺叢書系列 1

# 探究真心 找回真我

智崇居士◎講述

(探究真心找回真我／新修版)



## 緣 起

佛法的智慧，歷經兩三千年的實證，可以說是歷久彌新，尤其對治人性盲點、啓迪人生方向，以及提升心靈層次，更是絕佳的妙方；不僅適合佛門學子修習，亦適用於所有的人類。因此，佛法可謂是宇宙人類心靈的天然法則，具有廣大普遍的特質，甚至超越宗教的概念或形式，堪稱無上心法。

在變化無常而多元的現代社會，人們行走於個自的人生道路，或許充滿了困惑和抉擇。值此邁入21世紀之際，「圓覺文教基金會」企望透過本書，提供世人一些良好的方法與指引。

博大精深、浩瀚無比的佛法，對於一般人而言，甚難在短期間掌握學習的方向和要領。由此，我們慎重推介學養豐富、修持深厚、體悟自性並通達法性的智崇居士所講述的佛法，以饗有緣人士，期能對現代人的心靈有提升之效。

梁居士乃崇曾在中研院整整二十七年從事學術研究以及

兼任清華大學物理系所合聘教授，並於國際學術期刊發表五十多篇物理論文，備受學界肯定。而近十多年來於海內外各地，不辭辛勞講經說法千場以上，其內容曾陸續刊載於「圓覺通訊」、「圓覺之友」、「圓覺文摘」、「圓智天地」、「佛學與科學」期刊以及報章雜誌。

茲以「探究真心」為主軸，自梁居士近百篇寶貴講稿中，擷取相關的十篇文章結集成書，作為佛法心要之導引，以分享各界。

書前的「代序」，係引用梁居士的演講摘錄，當作本書整體十講的緒言，文中述及本書的中心思想，透析「探究真心」與「追求真實」在層次上的異同；並闡釋兩者在日常生活的修行實是一體的兩面，彼此相輔相成。

至於內文各講，在行雲流水中所呈現率薩埵性的啓示，將使讀者更易了解與掌握探究真心的方向與要訣，而有機會開啓自心般若智慧，進而透過修持趨向覺行圓滿的境地。

本書的「導讀」係由曾任圓覺文教基金會董事長的陳國鎮教授執筆。陳教授早年曾研習氣功，進而修禪學佛，探索人生究竟；平日除了擔任大學物理教席之外，並鑽研生命科

學。其導讀脈絡分明，點出書中的精髓，為本書作最佳的銓釋，相信對於讀者將有莫大的裨益。

值此「新修版」付梓之際，謹將圓覺文教基金會之《圓覺現代系列叢書》簡介如後，以供讀者參考。本叢書概分為四大類書係：

第一大類為『圓覺經典系列』：即以佛經現代直解系列為主軸，並將《探究真心》列為此系列之導引書（編號自第①號起，全25開精裝本）。目前已出版或將出書的有：

- ① 《探究真心》                      ② 《心經現代直解》
- ③ 《金剛經現代直解》      ④ 《圓覺經現代直解》
- ⑤ 《六祖壇經現代直解》 ⑥ 《維摩詰經現代直解》
- ⑦ 《楞嚴經現代直解》      ⑧ 《華嚴經現代直解》

上列各書，除持續發行單行本外，亦將前六本書（①至⑥）合集為套書形式，以《圓覺六書》流通，方便持用、典藏或饋贈。

第二大類為『圓覺叢書系列』：是以圓覺叢書散文系列書為主，並輔以基金會「社會公益講座」之各類文稿選輯（編號自第⑪／⑱號起，全25開平裝本）。目前已出版或將出

書的有：

- ⑪ 《又是人間走一回》
- ⑫ 《享受修行》
- ⑬ 《現代化佛學精要》
- ⑭ 《智說心語》
- ⑮ 《明心解惑錄》
- ⑯ 《慈悲喜捨》…
- ⑰ 《人生經營分享錄》…

第三大類為『圓覺文摘系列』：主要是從圓覺文教基金會已出版之文稿中，摘錄結集成書，經濟、方便流通（全32開素裝本）。第四大類為『圓覺袖珍系列』：係以「口袋書」形態發行，便利攜閱（菊32開本），歡迎助印贈送各界。

如今圓覺現代系列叢書能夠順利出版，除了感謝作者慈悲利益大眾之外，亦長期得力於許多位默默耕耘的「圓覺文教基金會」同修之協助與奉獻，特此謹致敬意與謝意。同時亦冀望秉承利人利己的服務精神，在志工團隊的彼此分工與合作下，持續助益世人的終身學習與社會的正向發展。

哲智 謹識於亭人齋

2000年元月

（2005·8·修訂）

# 目 錄

緣 起 .....	哲 智	003
導 讀 .....	陳國鎮	013
代 序 .....	智 崇	020
<b>第一講 真心要義 .....</b>		
◎真心與回頭 .....		033
◎被知的範疇 .....		034
◎能知的主體 .....		037
◎「知覺者」不能被知 .....		039
◎「空性」就是「真心」 .....		044
◎「真心」是「金剛不壞」的 .....		045
◎「真心」是「無相」的 .....		046
◎「真心」是「不增不減」的 .....		047
◎「真心」是「無分別」的 .....		049
◎專注與靜坐 .....		051
◎回到「真心」才是「究竟的解脫」 .....		055
<b>第二講 佛法真諦 .....</b>		
◎「自淨其意」 .....		059
◎「自淨其意」就要「離相」 .....		060

◎凡是「被知的」都是「相」 .....	063
◎銷礦成金 .....	065
◎鑽通無明牆 .....	066
◎匯歸大海水 .....	067
◎前念不生，後念不滅 .....	068

### 第三講 淨土真諦 .....071

◎「憶持佛性」 .....	073
◎「一心不亂」 .....	078
◎法藏比丘的「願力」 .....	079
◎「極樂世界」的四種淨土 .....	080
◎「念佛法門」 .....	083
◎「都攝六根，淨念相繼」 .....	086
◎「南無阿彌打布打雅」 .....	088
◎「人間淨土」的心願 .....	089

### 第四講 密宗真諦 .....093

◎天然的秘密 .....	095
◎佛法真正的內涵是「密」 .....	096
◎六祖的秘密 .....	097
◎能知的主體就是「密」 .....	098
◎龍樹菩薩創「密宗」 .....	102
◎龍智菩薩與「密宗」 .....	104



◎「隨相門」只是入門法 .....	105
◎蓮花生大士與「密宗」 .....	106
◎「權法」與「實法」 .....	110
◎專一與習定 .....	112
◎妄念的對治 .....	114
<b>第五講 皈依真義 .....</b>	<b>117</b>
◎皈依「自性三寶」 .....	119
◎回到「真心」就是「皈依」 .....	123
◎外在上師是嚮導 .....	125
◎「無師智」與印證傳承 .....	126
◎「四依法」的意義 .....	130
<b>第六講 「十二因緣」認知結構 .....</b>	<b>135</b>
◎「十二因緣」是人類心靈的認知結構 .....	137
◎「十二因緣」的組成結構 .....	139
◎「本明」是最純粹的「能知」 .....	155
◎「十二因緣」與「能知」「被知」的關係 .....	157
◎「主動權」在能知，還是被知？ .....	161
◎「修行」改造命運 .....	164
◎「不顛倒心」的修行方向 .....	167
◎「攝心內證」與「真心」 .....	168
◎「識」、「名色」與觀想 .....	171

- ◎修掉十二種層次的「執著」 .....173
- ◎「十二因緣」就是鍛鍊的工具 .....176

### 第七講 金剛經與四相真義 .....179

- ◎「凡所有相皆是虛妄」 .....181
- ◎「相」是心靈的牢籠 .....181
- ◎「若見諸相非相」 .....182
- ◎從「相」的牢籠解脫 .....185
- ◎「四相」的層次 .....188
- ◎「離相」與自在解脫 .....201
- ◎「應無所住而生其心」 .....206
- ◎「何期自性能生萬法」 .....213

### 第八講 金剛經的主要句型 .....215

- ◎主要句型不是「辯證法」 .....218
- ◎真正的「莊嚴佛土」 .....219
- ◎「一心三觀」與主要句型 .....220
- ◎「知覺者」不可被知 .....224
- ◎「辯證法」落在「被知的範疇」 .....227
- ◎「我相，即非我相，是名我相」 .....228
- ◎時間起源於「變動」 .....229
- ◎「時間，即非時間，是名時間」 .....231

第九講 心經要義 .....	223
◎「聖觀世音自在菩薩……」 .....	236
◎「舍利子，色不異空，空不異色……」 .....	245
◎「舍利子，是一切法真空性……」 .....	246
◎「是故空性中無色……」 .....	248
◎「以無所得失故……」 .....	250
◎「三世一切佛……」 .....	251
◎「是故住持般若波羅蜜多……」 .....	252
◎「故說般若波羅蜜多咒……」 .....	253
第十講 學佛因緣 .....	257
◎早年是個無神論者 .....	259
◎對所謂科學的檢討 .....	260
◎初識「禪宗」 .....	262
◎「他心通」的證實 .....	263
◎因緣際會 .....	266
◎人人皆有「自性」 .....	270
◎要學最純的心性 .....	271
◎純正佛法的斷層 .....	274
◎得師印證 .....	276
◎報佛恩 .....	278

索 引：

- 〔一〕 本書相關「經典名稱與聖者名號」筆畫檢索表 ……281
- 〔二〕 本書相關「經典名稱」摘釋 ……………283
- 〔三〕 本書相關「聖者名號」摘釋 ……………289
- 〔四〕 本書圖表索引 ……………298

附 錄：

- ◎簡介「圓覺文教基金會」與「中華圓智學會」 ……………299

〔導讀〕：

## 喚醒真心 綻放生命的光彩

◎陳國鎮

隨著時代的進展，越來越多人想要學佛一探生命的究竟，使自己過個心裡明白的人生。可是幾乎人人都會發現，一踏入佛門就像航行在浩瀚的大海上，沒有指引總是令人茫然不知所向。

為了引領初學佛的有緣人走入正途，本基金會的同修提議，整理智崇居士近十餘年來講經說法的稿件，以為入門的參考讀物。這個建議立刻受到董事會的贊同，於是由熱心又有編輯經驗的同修共同完成本書。

梁居士深心修持、直了佛性，對於學佛人的心行，尤其能辨明偏正的動向。因此他的佛法指歸、經義講解，無疑是學佛人置身佛法大海中的一盞明燈，也是不再迷航的重要指

引。九篇精選的講經說法與一篇梁教授的〈學佛因緣〉，就在這樣的衷心期待下結集成冊，以協助修習佛法者，能走進正法大道。

學佛在學習端正心地，不明白心靈的向背，無法稱為學佛。第一講〈真心要義〉採用現代的邏輯用語，闡明「知覺者」和「被知者」的對待關係，認識修行的正反心向。過去的禪宗大德一再點化弟子，要回頭認清自己的本來面目，也就是要他們體悟「知覺者」。同樣的，佛經中處處講到空性、佛性、無分別心、如如不動、不垢不淨、不增不減、無相無不平等用語，也是在示意「知覺者」。然而「知覺者」畢竟不是被知者，因此所有言詮都是虛空作畫，目的在點化人們的習性，獲得明心一燦。所以我們讀這些經句，不要拘泥於言語文字之中，才能悟出弦外的真心。

佛法的經典汗牛充棟，若欲逐字逐篇解其義趣以求入門，只恐怕皓首窮經也難得如願。其實佛經是先聖先賢實驗證道的心得報告，要印證和理解經典的真正意思，唯有從心靈的實證體悟，才能心領神會。第二講〈佛法真諦〉教我們如何體證佛道，古賢以「離相入性」為不二要訣，梁居士則

教我們離一切被知範疇的東西。言語雖然不同，根本意義不改，因為凡所有相都屬於被知者，都是虛妄不實的幻象。若能從遠離被知者，返照出「非相」，也就是體悟到「知覺者」，則真心自動顯露。佛法的法門無量，要領只在此一轉念——不馳求被知者。學佛之人若能履行如此法要，不僅可以了性證道，就連浩繁的經、律、論，也能以此「一心之明」而貫通無礙。

世人慣用眼耳鼻舌身意六根，感覺色聲香味觸法六塵，建構起今生自以為是的認知，忘記自己的生命裡的知覺者；更嚴重的迷失者，甚至完全否認有知覺者。受此風長久的薰染後，大多數人的起心動念，無非在馳求被知者，因此無法照現真實本心。第三講〈淨土真諦〉引大勢至菩薩的證道法門——「都攝六根，淨念相繼」，做為由根入性的修持法門。徹底拋開依恃六根的習氣，迴轉攀緣被知者的心念，使心中常能顯露不受相用染著的清淨心念，隨時維持如此清淨一念，則可攝根歸性，自然證道。

「道」不是一個具象的標的，勉強言之只好說成「知覺者」，修持悟證者可以了然於胸，卻無法以言語道盡其意，

全知而無言所以稱之為「密」。第四講〈密宗真諦〉就在講述權變的修持法門中，如何探究真心之「密」。「密」既然是不可言詮的「知覺者」，修密又是什麼意思？其實能修者還是被知者，密宗無數的權法就在教導人們，隨緣去除攀附被知的心，對於相的執著若能漸次去除，即是真心之顯露。

學必有師，學佛皈依三寶以為師，這是當然的歷程，然而世間的師承總是離不開相的攀執。學佛正好相反，不僅不能著相，還要除盡依憑一切被知者的習慣。第五講〈皈依真義〉在導正學佛人的皈依觀念，明白皈依的真實意義，以免錯誤的心向，使修持偏離佛法正道。皈依的觀念不正確，雖然很精進修持，也難以覓對佛門而入。究竟的皈依是要皈依自性，佛法僧三寶是引導我們深入自性的嚮導。若執著於三寶的相而不肯輕放，或四處以皈依多寡和名號取勝，不了解佛陀教導的佛法真義，則其學佛之處心離真心之遙，實不可以道里計也！

處世難學佛更難，處世盡在被知的相上歷事，學佛卻要離一切相，離一切被知者，既不能執取也不能著意，然後能體現如如「真心」。所以學佛要放得下，與處世的刻意執



著，彼此的居心根本是方向相悖。第六講〈十二因緣認知結構〉在剖析心靈的重重結構，協助修行人了解心行的向背，辨明迷失和覺悟的差別，挽回正確的心靈動向，破除無明的窠臼，解脫身不由己的輪迴生死。

自古以來有許多人唸誦和講解《金剛般若波羅蜜經》，此經所揭示的灑脫暢達心性，綜觀人類其他文化，內省的究竟程度，鮮有能與它相媲美者。然而能如此體悟、一氣呵成講解此經者，於今實不多見，梁居士乃是少數中之明白者。他在第七講〈金剛經與四相真義〉，就是在講解《金剛經》的精義，詮釋「我、人、眾生、壽者」四相的出入，使我們能明瞭如何攝心內證，也明瞭「無所住心」何以能萬德俱備、妙用無窮。讀此講時，惠能當年在五祖的點化下，對佛法存乎一心的詠歎，不禁又浮現在我們的胸臆中，讓人妙明圓滿的心地情景，雖然歷經了千百年，依舊光彩煥然如昔。

由於內憂外患頻仍，使我們逐漸喪失固有文化的自信心，因此近代中國的教育轉以西學為主。傳統文化被打入落伍的包袱或枷鎖，尤其被視為心靈的毒蛇猛獸。學生的認知發生和觀念成長，不知不覺以西學為優，即使詮釋過去的經

典也不例外，好像非用西方的理則來評斷不可。第八講〈金剛經的主要句型〉，在講《金剛經》中「是X，即非X，是名X」的句型，表面上非常像黑格爾「正反合」的辯證法，於是有人就貿然認定《金剛經》所說，也不過是在講黑格爾的辯證法罷了！

真是如此嗎？真正領悟《金剛經》的人都很明白，二者是截然不同的。黑格爾的辯證法都在談被知者，而《金剛經》卻是藉「是X，即非X，是名X」的句型之便，以破除修行人對被知者的執著心，以徹底顯露「知覺者」。句型表面相似，不過是一種方便法而已，絕不是《金剛經》的基本義理。如果《金剛經》是如此架構起來的論著，它本身就犯了著相的矛盾，這是未入佛門、不解經義的人常用的議論習性。《金剛經》所彰顯的無礙心性，絕非黑格爾的辯證法所能望其項背，「是X，即非X，是名X」的句型所點醒的「知覺者」，了脫究竟無可比擬。

能體會到出入一如的妙明心時，再看第九講的〈心經要義〉，就明白其言簡意賅、自然流暢的經義。佛經浩繁實在難以罄讀，然而能總其成者唯《心經》是也！此經寥寥數

語，卻字字扣人真心，凝神讀來讓人滿心歡喜，就如迎向晨曦的花朵，能盡情的綻放。常常讀《心經》能喚醒沉睡的知覺者，也能了達無量的自性妙用，既接引上根利器的眾生，也照顧了芸芸蒼生。經文字字珠璣，經義層層轉進，究竟而深廣，所以是人世間無上的珍寶，人人應得而惜之。

第十講〈學佛因緣〉，道出梁居士早年的深心反省、撥迷歸覺，悟透人人皆有真心，方才悟解佛法經典不可思議的義理，讓我們一齊分享佛智慧的光輝。這一切都是他深自省覺，去除迷障後之所悟，絕不是不勞而獲的開悟。如果我們今天學佛，不肯遠離被知者，消除執著相的心念，今生不僅難以增長智慧，來世也不易了脫生死之苦。

匆匆一世，人生所為何來？諸位朋友可曾自問？在過去的歲月裡，可曾轉舵試航新方向？如果沒有過，請細細品讀本書，學著「自淨其意」以喚醒真心，您一定會驚嘆自己的生命所能綻放的光彩。

(本文作者為圓覺文教基金會第四屆董事長／  
現任東吳大學物理學系教授暨本會資深董事)

[代序]：

## 探究真心 追求真實

◎智 崇

人生在世，最重要的是求「真」。而在求「真」這件事情上有兩個層次，這兩個層次在實踐上的意義是不同的。首先，在「出世」的層次，「真」指的是我們的真心本性，也就是禪宗經常提到的「本來面目」，也是佛法所謂的覺性，或者是一般人講的靈性、心靈。其次，在「入世」的層次，「真」指的是真實、實際。這個層次用佛法來講就是有相的世界，用我的講法就是「被知的範疇」，被你知道的世界。在這個地方要追求的就不是真心，而是追求真實。由於所處的層次不同，追求的方法也不同，所以一個是「探究真心」，另一個是「追求真實」。

## 探究真心

我們講的追求真心，其實就是禪宗講的「悟本來面目」。「本來面目」就是「真心」。一般人都承認我們有心，因為我們都會記憶、思考、分析、比較、判斷，並且有情緒、願望和價值觀，這些都是心的作用與功能，所以說我們人都是有心的。但是這些心的作用與功能還不能算是真心，能夠產生這些作用和功能的心，才是「真心」。所以探究真心是一件不容易的工作，須要經過不斷的努力才能達成。

而這個探究「真心」和追求「真我」的過程是一樣的。以追求「真我」來講，我們會認為：我這個人就是「我」；但是我們也知道，那個「我」常是假的，不夠真實。很多人會把自己的名字當作是「我」。比如說我是梁乃崇，若有人罵：「梁乃崇是混蛋！」我就要生氣。但我的名字是不是就是真的「我」？如果認為名字就是「我」，那麼小時候你的父親給你取的是另外一個名字，現在的你不是就不見了嗎？或者你自己換了名字，難道你也因此被換掉了？顯然並非如此！也有人會認為我的身體就是「我」，誰傷害了我的身體就是傷害了「我」，但我的身體是不是「我」呢？很明顯的

這是有疑問的，因為身體是會改變的。像一歲不到的時候，我是個小baby；而我現在是六十歲的人了——這兩個身體已截然不同，究竟哪一個是「我」呢？尤其現在的器官還可以移植，如果你換了別人的心臟，是不是表示你就因此被換掉了呢？當然不是的！所以「真正的我」並不是身體。

至於我的思想、主張是不是「我」呢？比如說，我主張要學佛，我主張科學才是真理，假如有人反對，我就很生氣，因為我的主張怎麼可以被你反對？侮辱我的主張就是侮辱我——也就是把想法、主張當作是「我」。然而我們的想法那麼多，並且隨時會變，想法變的時候，「我」是不是也因此變了呢？這樣一路探究下去，就會發現想法也不見得是真心。那麼我們如何去找到真正的心呢？

當你的心在想事情，你會清楚知道自己在想；而得到的想法、主張，你也知道那是被你想出來的，所以我們推斷，一定有一個「能知」在想。當大家在聽我講話時，我的聲音是被你們所聽到的，而你們一定有一個「能知」在聽，不然你怎麼會聽到我講的話呢？所以既然有被想、被聽、被看的狀況存在，那麼就表示一定有一個「能知」在想、在聽、在

看。由此可知，我們的心有兩個狀況，一個是「能知」，一個是「被知」——也就是從有「被知」，可以推測出「能知」；而「能知」是無法被知的。那麼它是什麼呢？它就是每一個人都有的「真心」，只要你能夠聽見我說話，就表示你有「真心」；而我能夠說話，也是因為我有「真心」。

大家會想，這個真心是不是就是靈魂？是靈魂，但是一說它是靈魂，就不純、不真，因為它是不能被說的，一說出來就不是真正的它。甚至我們說它是真心，這「真心」也是被我們說的，也是被我們推測出來的，只要一被說，就不是真的，因為它又掉到「被知的範疇」裡去了。那麼「真心」在哪裡呢？能夠說「真心」的那個就是！當我們掌握到這個要領，就很清楚真心是沒有辦法被說，只要被說就錯；但是不會因為被說出來就錯，所以就沒有真心，因為那個「能說」就是真的「真心」！真心的解說歷來都是如此困難、隱諱，但它的確是「存在」的。如果我們不能夠體會把握住真心，就會迷失在「被知的範疇」裡，一天到晚為那些被知的、虛假的心操勞、受苦。一旦知道那些都不是真的，全部都是假的，「真心」根本沒有動，本來就在那裡時，所有的痛苦、

煩惱就會一掃而空了。

我們可以用一句簡便的話：「被知的都不是」來提醒、鍛鍊自己。不是什麼？不是真正的自己。這個辦法是要鍛鍊的，不是聽懂就可以了，聽懂了還是會陷在「假我」中，所以要努力不斷地練習。

有的人不擅長這個方法，還有另外一個辦法可用，就是「看假」，把被你知的任何事物都看成是虛假的。很多人對貧窮、痛苦、醜陋、不愉快、不舒服之類的事願意看假，但是對富足、美好、爽快的就看不假——看不假的東西就會跟你黏在一起，看得假的才能夠離得開。當我們看到一個人很痛苦，就表示他沒有辦法把他不喜歡的東西看假，那個東西就會一直跟著他。如果我們可以把不喜歡的看假，喜歡的也可以看假，這樣就可以遠離妄心，找到「真心」。

可能有人要問：為什麼我們要追求「真心」呢？追求真心做什麼？假的也不錯啊！這個我就沒辦法回答了。因為要不要追求真心，是要你自己決定的。但是我覺得，人生如果沒有追求到「真心」，就等於白活了，一天到晚都在搞假的，就算活一百年又有什麼意思呢？這一點是很主觀的，講



不出個道理來。不過這樣的主觀認定並不是我個人的專屬，中國的傳統文化裡就有這種求真的精神。中國古代的黃帝就是來世間求道的，最後也成道了！中國的道家思想是要追求作「真人」，就是有真心的人，所以他們修行到一個地步，就自稱「真人」，像張三豐就自稱「張真人」。而釋迦牟尼佛說要發「阿耨多羅三藐三菩提心」，指的也是這個「真心」；禪宗要悟「本來面目」，追求的也是這個；至於我，當然也想追求這個真心。如果有人不想要，當然不能勉強。不過，我還是要講一講追求真心的好處。

你若追求到「真心」，也就是禪宗所說的悟到「本來面目」的時候，你整個人就不一樣了——很多以前擔心、煩惱的事情，現在都不在意了；也就是說你能脫離苦海，世間諸多煩惱痛苦，你都可以脫離。你一悟「本來面目」，就不會對生死的問題有所恐懼。我們對「生」不會恐懼，但是對「死」會有恐懼；悟「本來面目」以後，對「死」同樣沒有恐懼了。同時還有更積極的一面，那就是人會變得有智慧，那不只是世間的聰明，而是真正的「智慧」，這種智慧超乎一般人所能想像的。當我們有了這種智慧時，別人就會覺得

你有神通，而悟者卻不覺得自己有什麼智慧或神通，有的只是「明白」而已。因為體悟到「真心」以後，你的「明白」自然出來，很多事情就會清清楚楚。當你「清楚明白」，就是「有智慧」，遠超過沒有體悟真心時的狀況。《金剛經》描述一個體悟「真心」的人，就好像一個有眼睛的人在大太陽下，什麼都看得清清楚楚；而一個沒有體悟真心的人，就好像進了暗房，什麼都看不見——差別就在「明白」和「不明白」，也就是一般人所謂的「有智慧」和「沒有智慧」而已。

## 追求真實

當我們獲得「真心」以後，並不是躲在真心裡，而是要把「真心」拿出來運用。如何用呢？就是要進入「被知」的世界。但是真心要進入被知的世界並不簡單，沒辦法一下子就進入，而是要透過「識心」才能進入。也就是說，要進入被知的世界，就要入境隨俗；如果入境不隨俗，就進不去。必須用「真心」來駕馭「識心」，甚至要駕馭我們的身體、

六根感官才能進得去。一旦進到被知的範疇以後，就不能再用「被知的都不是」來判斷真假了，因為如此一來，就會脫離被知的世界，進不了這個世界，所以這個方法不能用。那麼，被知的世界是不是全部都是真的呢？不是，被知的世界還是有所謂的「真」和「假」。在這個部份，科學下了很深刻的功夫，來斷定什麼是真、什麼是假。因此要獲得「被知世界」的真實，一般可以採用科學的辦法，「科學」有一整套求真求實的方法可以用。但是科學求真求實的方法還不夠完整，我所要講的是補充科學不足的地方，也是我們日常生活中十分重要且實用的部份。

就以教育、婚姻和財富來說：很多人接受教育，並不注意增加實質的能力與智慧，而只是追求分數、文憑和學位；如果教育的目標只是為了追求這些表面的成就，那麼這樣的教育就不是真實的。再談到婚姻，很多人追求婚姻關係，重點不是放在實質的感情、愛情上，而只放在一紙結婚證書上，追求的是表面的保證，這樣的婚姻，當然不是真實的。至於財富，很多人追求財富，不是為了生活品質的實質改善，而是追求銀行帳戶存款數字的增加，努力讓數字後面多

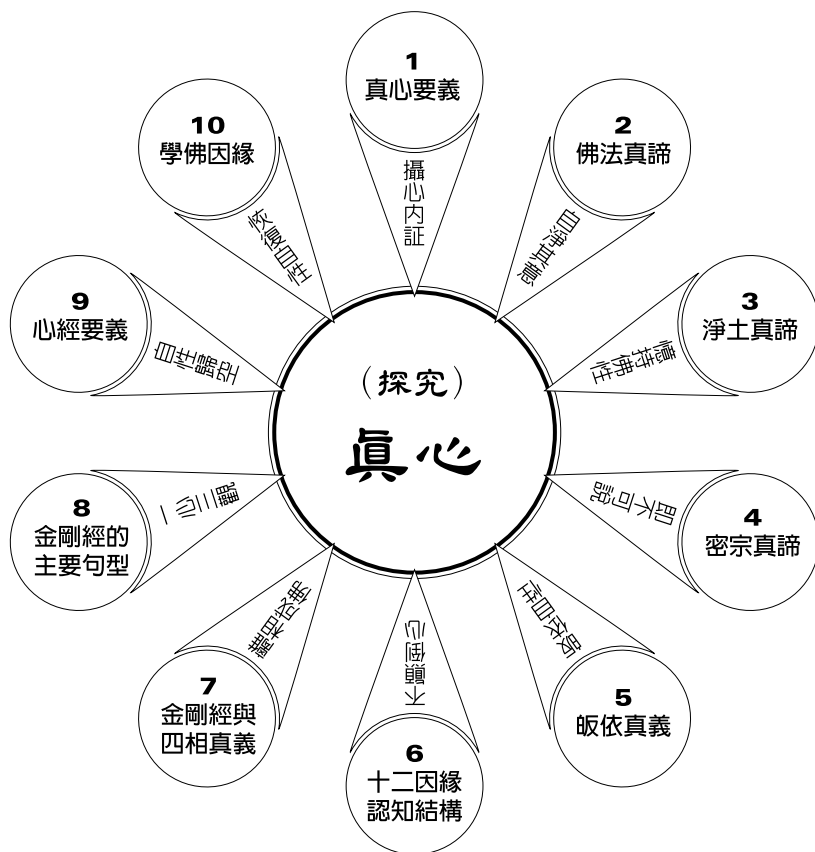
加幾個「0」而已，這樣的財富也不是真實的。由此可見，世間所有的事情都有「實質」和「表面」兩個部份，那麼我們究竟要追求實質真實的部份，或者是表面虛假的部份呢？相信大家要的一定是實質、真實這部份，而不想在表面、虛假的這部份耗費心力，虛擲生命。

實質和表面的狀況，可以進一步用一個比喻來說明；就像吃甘蔗，如果甘蔗汁是實質的部分，那麼甘蔗渣就是表面的部份。而一般人在吃甘蔗時，理所當然的，一定是去吃那「實質」的甘蔗汁部份，沒有人笨到捨去甘蔗汁，而去吃那「表面」的甘蔗渣，這種情形相信人人都懂。雖然大家不會真的去吃甘蔗渣，但在生活中我卻觀察到大部份的人都是在吃表面的甘蔗渣，而卻把實質的甘蔗汁倒掉了。例如前面所談的表面的學歷、結婚證書、財富數字，或其他種種，都是大家常吃而渾然不覺的「甘蔗渣」！要改善這種情形，只有趕快把甘蔗渣放下，去喝甘蔗汁；也就是趕快拋棄表面、虛假的部份，去追求實質、真實的部份！

如果要追求真實，每一個人自己要做檢查，在生活當中什麼才是「實質」的？什麼又是「表面」的？我們所做的每

一件事情，是只在做表面？還是在追求實質？這是我們每一個人要做的「自我檢查」，並採取行動的。如果我們朝這個方向檢討並實踐，生活品質就會提昇，命運也會變好；如果人人都這樣努力，整個社會國家就會不斷地進步，而這些進步都是源自於追求真實。

（本篇為智崇居士於1999年3月14日假台北市清華大學月涵堂之演講記錄）



(圖表 0-1) : 「本書講次」架構圖

第 1 講

# 真心要義

所謂「真心」，就是我們的「本來面目」，在禪宗稱它「無位真人」，若用現在的話，就是「無名真我」，簡單說即「真正的我」。「真正的我」和「本來面目」是一體的，與所謂的「自性」、「佛性」、「本心」、「實相」和「知覺者」也是一體的，只是換了不同的名稱。



所謂「真心」，就是我們的「本來面目」，簡單說即「真正的我」。以現代邏輯用語來敘述，任何被知的人、事、物都屬於「被知的範疇」。既然有「被知的範疇」，就必然有知道它們的主體——「知覺者」。那個有能力知道一切被知的「知覺者」，才是真正的自己。

## 真心與回頭

大家都聽過一句話：「回頭是岸」，回頭是岸是勸人不要做壞事。實際上，這句話有非常深刻的含義。一般人在做壞事的同時，必定「向外馳求」；當然，做好事也是在向外馳求。但是佛法的真諦，就在探究「真心」，而要探究真心，就要「回頭」。

怎麼「回頭」呢？我們的心思在運作的時候有一個問題，不向「真心」追求，反而向「真心」之外追求，這即是「向外馳求」。一用文字、語言，或是任何一種表示，通通在「向外馳求」。如果能夠放棄「向外馳求」，反轉向「真心」，就是「回頭」了，也就是追求「真正的我」。

## 被知的範疇

用現在的邏輯來講，「向外馳求」的意思是什麼呢？任何一個東西被你看見、被你聽到，甚至被你想到或是感覺到，那個東西就是被認知的，是不是？甚至像你的身體和手腳，也都是被知道的東西。各位可以省察一下，心中任何一個思想，或者是文字、符號，是否都是被你認知的？注意！這些被你認知的東西，就不是你的「真我」，對不對？「被你認知的東西」和「你的真我」是不一樣的！

我們再用另外一個方式來體會。我們平日可以看見很多東西，聽到很多聲音，想到很多事情。這些看到、聽到、想到的事或物，是不是都是被看的、被聽的、被想的呢？對吧！那麼它們是被誰看？被誰聽？被誰想的呢？也就是它們是被誰知道的呢？總有一個「誰」在知道吧！既然它們都是被知道的，那一定有一個主體在知道，不然我們怎麼會覺得那是被知道的呢？比如說這裡有一個杯子，這個杯子是不是被看到的呢？它一定是被看到的。還有，我在這裡透過麥克風講話，我講的話是不是被你們聽到的呢？它一定是被聽到

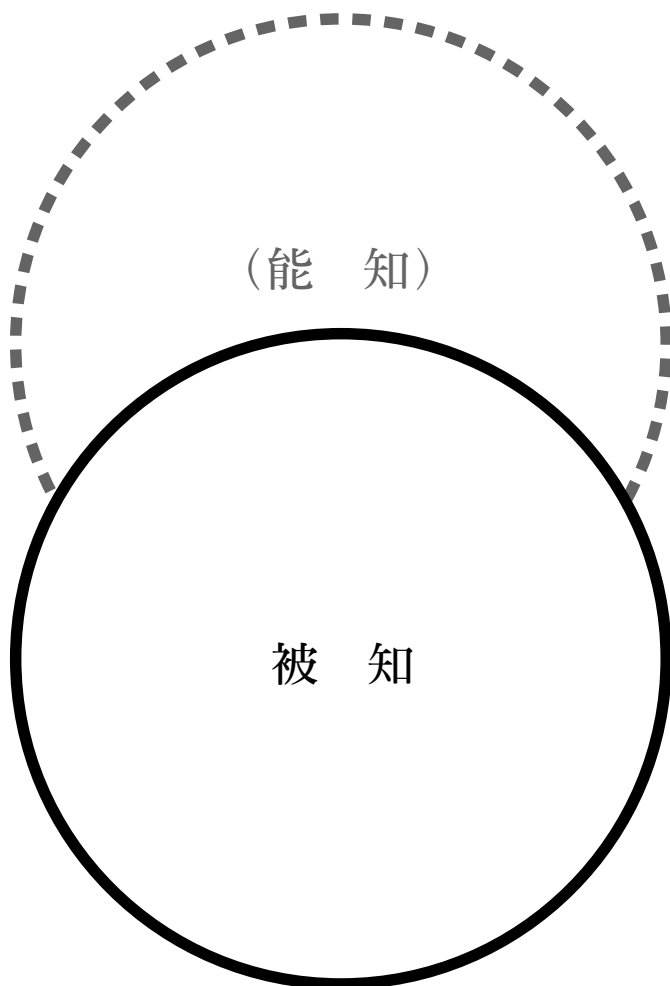
的。所以，既然有被看到的、被聽到的、被想到的、被知道的，那一定有一個主體在看它、聽它、想它、知它，可是那個主體是什麼呢？也許大家會想：「那個主體就是我，就是我在知道啊！」請大家注意，「就是我在知道」這句話又是誰說的呢？不會是那個被說的我啊！一定另外有一個人說那句話；亦即「就是我在知道」這句話一說出來的時候，一定有一個人說這話，而這個人已經不是這話中所講的那個我了。這一點轉得過來嗎？這一點如果轉得過來，你就會覺察到：「就是我在知道啊！」這個「我」就是被我說的，因此就一定有另一個「人」在說這個「我」，而說者一定不是那個「被說的我」。所以，只要一被說，就一定有另外一個在說它；也就是當這個「我」被說了，那麼一定有一個超出這個「我」之外的另外一個，一定有另外一個在說。而這另外一個是無法被說的，只要一被說，又不是了。

以現代邏輯用語來敘述，任何被知的人、事、物就是「被知的範疇」。既然這些都是被知的範疇，必定有一個「主體」知道它們；也就是既然有「被知的範疇」，就必然有知道它們的主體——「知覺者」。

(圖表1-1)：「被知」與「能知」示意圖

(註)：能知能覺 (不被知的)

=真心／本心／菩提心／本來面目／自性／佛性



## 能知的主體

而那個有能力知道一切被知的「知覺者」，才是真正的自己，這是一個很重要的關鍵。在禪宗是怎麼說的呢？就是所謂的「能所」。「能」，就是有能力去知道被知的主體；「所」則代表被知的範疇。我們的本來面目，那個真正的「我」在哪裡呢？就在「能」這裡，而不是在「所」這邊。現在把這個本來面目點出來，讓大家覺察到：確實是有這麼一個「真我」存在！這種過程在禪宗是什麼？就是「直指人心」！禪宗常說「直指人心，現性成佛」，所謂「直指人心」，就是用一套方法讓大家體會到自己的本來面目。我剛才用的方法也讓大家有這樣的體會，這就是「直指人心」，是禪宗的特色。

### 誰在念佛？

這就回到禪宗在「參」的一個問題：念佛的時候，是誰在念？或做任何一件事，都可以問：是誰在做？這樣子問

「誰？」，就是在找這個主體、找這個「知覺者」。

### 現場問答(Q&A)：

Q：請問老師，剛才您說禪宗要問「誰？」，那個時候，回頭了嗎？

A：問的時候並不一定回得了頭。

Q：問的時候不一定回頭？

A：對！不一定。

Q：是在所謂「現性」的那一剎那，才是他真正回頭了？

A：「明心」是回頭，「現性」是到彼岸。

Q：請問，那前面只是在做？

A：在做練習。比如說以前有個僧人被關在牢裡，他不念佛，只念「誰在念佛？誰在念佛？」，其實這樣還有點囉唆，真要做的话，就只問：「誰？」，常常一下子就轉過來了。有的時候連「誰」這個音都不要了，「誰」只是為了表達一個意念，其實就是心的一個運作，那是一剎那之間的事，如果能轉過來，就成功了。

## 「知覺者」不能被知

而這個「主體」是不可以被講，不可以被你我認知的，為什麼？因為一被講到或認知，就是被知的，就落到「被知的範疇」中，而不是認知的「主體」了，所以一定有一個不能被知的「主體」。因此，所謂的「佛性」、「本來面目」、「無位真人」，必定不屬於「被知的範疇」，不能夠再被知。如果沒有「本來面目」、「無位真人」，也就是如果沒有「知覺者」來知道「被知的範疇」，這些「被知的範疇」存在與否，其實根本無從談起！

所以說有被知的東西存在，一定要有一個主體——「知覺者」——在那裡認知，但是「它」本身不能被知。我這個說法是用邏輯推理來演繹給你們聽的，但是你們並沒有真正體驗到「知覺者」、「本來面目」，因為你們一想到「知覺者」、「本來面目」，「他」就落到被你們知道的範疇，也就不是你們真正的「知覺者」或「本來面目」了，真正的「知覺者」或「本來面目」是沒有辦法被知道的。「他」沒有辦法被知，這是「他」的特性。

因此，「知覺者」就是佛法裡面要講的「佛性」，也是禪宗講的「本來面目」、「無位真人」，所指的都是同一個意思。然而為了說明，就必須用語言、文字，而語言、文字是「被知範疇」裡的東西。因此雖然所有的語言、文字都是被知的，但也只好用這些來描繪，其目的就是要人能體悟佛法真正想講的「佛性」。所以，當佛以手指月，若以為「那隻手就是月亮」，就弄錯了，因為佛要指的是月亮。這裡也是一樣，我一直在用「本來面目」、「無位真人」、「知覺者」這些文字來描繪，還用分析的方法來突顯，都是希望各位能領悟文字以外的意思。雖然所有的文字敘述都落在「被知的範疇」裡，但都是想要讓各位從「被知的範疇」跳出來，領悟到這「被知範疇」之外的「知覺者」。

## 從「被知」到達「不被知」

Q：請問，經典也還是在「被知的範疇」這一邊？

A：對！還是，凡是能被你知道的都是！但它是「指月的手」，是指出「佛性」的一個指標，就像我今天的說辭也



是。若想要體會「佛性」、「本來面目」或是「知覺者」，我講的這些可以幫助你去體會，但是我講的這些說辭並不是佛性。

Q：請問，經典是被知的，我們要透過被知的東西到達不被知的境界？

A：對！正是如此。

Q：請問，那麼「往生淨土」不就是一種障礙？

A：是！是有障礙的，對於想要即身成道的人來講，想往生就是一種障礙。但是對一般人是有助的，對於今生就可能開悟的人來說，則是一種障礙。

## 不要陷在「被知的範疇」裡

「回頭是岸」的「岸」就是「知覺者」，就是「本來面目」，就是「佛性」。而如何才能「回頭」呢？——不要去抓被知的東西，不要陷在「被知的範疇」裡，因為一抓，怎麼都跳不出去，會陷在「被知的範疇」裡。

Q：請問要如何去掉「所知」？

A：時時刻刻提醒自己，對那些被我們知道的東西不要那麼重視；我們生命中真正重要的是「本來面目」，那才是最有意義的！因此我們應練習把所有被知的東西，看成如夢如幻，也就是看成是假的；如果真的可以把這些被知範疇的東西看成是假的，那麼它們就蓋不住你了，也就沒有辦法障礙你的本來面目。當你看不假，覺得是真的，它們就可以把你蓋住！舉一個例子，如果你到商店買東西，你多付了錢，老闆找錢給你，如果你發現找的是假鈔，你立刻產生一個反應：不要！所以你不必努力，自動就離開了。可是你若想直接離開被知的相，並不容易；但是借用心靈的自然力量，只要把它看假，就自動離開了。

所以《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這個偈子就是教人把一切有為、有相的法看成是假的！只要看假，就能脫離這些被知範疇中的有為、有相法，它們就沒有辦法蓋住你的本來面目。所以想要去掉所知，《金剛經》提供了很好的

方法——把「相」看假，只要一看假，毋須刻意拿開，這些被知的相自動就離開了。

各位要學習「回頭」，就先不去抓、不執著，所有被知的東西通通放掉，因為都不是真正的你。各位若能覺悟：凡是能被你知道、被你瞭解、被你想到的，通通不是「真我」，當你有這樣的認識時，將原來抓住的放掉，你的注意力就不在這些被知的東西上了，也就可以「回頭」去注意「知覺者」了。

因此所謂「回頭」，就是把這個向外馳求的心反過來找「知覺者」——「真心」。像我們用手抓東西時，往往只注意那個被抓的東西，而忘了手；事實上用「知覺者」或「本來面目」看宇宙也類似這種情況，我們習慣把整個心思都放在宇宙這一邊，而沒有注意「知覺者」或「本來面目」，甚至根本完全忘掉了，這就是「忘失菩提心」。這樣一忘失，就不能回頭。不要抓，要把「被知的範疇」放掉，這時候心思就開始轉回「本來面目」這一邊，一轉回去，如果回得徹底，你就可以體會到「本來面目」了——才知道原來就這麼

簡單，比喝開水還簡單。

## 「空性」就是「真心」

為什麼佛家一直要用「無」、用「空」來引導人進入佛法呢？各位想想看，這個「知覺者」或「本來面目」或「真心」的性質是不可被知的，既然不被知，是不是和「空」、和「無」很接近？而且在這被知的世界裡面，想要找到一個符號跟「它」的性質最接近、也容易讓人瞭解的就是「空」、就是「無」，這也就是為什麼佛經一直在解釋什麼是「空」的原因了。因為這個「空」的性質，就是「佛性」的特質。我現在就試圖說明為什麼「覺性」是「空」的：你看，它不可以被說，一說就不是；它連想都不可以，被你想了就不是；它也不可以被你知道，你沒有辦法知道它，它不屬於被知的；當然你也沒有辦法去抓它，也抓不到它。這麼特殊的情況，我們要怎麼去形容呢？在我們這個世界裡，和其性質最接近的，就是「虛空」，所以佛經裡經常拿「虛空」的空性來描繪它，原因就在這裡。

它既然不能夠被你摸到，你也沒有辦法說它，它是不可以說的，所以禪宗就說：「言語道斷」、「心行處滅」。所謂「言語道斷」就是你一說它，就把它切斷了，就不是它；而「心行處滅」就是你一想它，就把它滅了，也不是它。它的性質就是如此！所以我們用剛才那種推理的方式，一步一步抽絲剝繭下去，就可以發現，它必須具備「空性」這樣的性質，而「空性」就是「佛性」，就是「真心」。

## 「真心」是「金剛不壞」的

除了「空性」之外，「真心」還有一個「金剛不壞」的特質。為什麼呢？因為你根本碰不到它，誰也不能夠傷害到它，無論怎樣都動不到它，又怎麼會壞呢？即使你想動也動不到它，你以為你動到了，你敲到了，其實被你敲的，一定不是它，早就不是它了，所以你敲不到，也動不到它。因此這樣的心也稱為「金剛心」。稱之為「金剛」，就是要表示它那種「不會壞」的特質；不會壞，也就「不會滅」，不可能消滅，所以「金剛心」也就是「不生不滅心」。

除了前述的「空性」和「金剛不壞」的性質之外，《金剛經》中提到的「阿耨多羅三藐三菩提心」就是不生不滅心，它是思議所不及的，也就是思維所無法達到的——它不屬於思維所可以涵蓋的範圍，這就是所謂的「思議所不及」。

## 「真心」是「無相」的

再者，真心還有一個性質，就是沒有相，它是無相的。它當然沒有相！它連看都不能被看；聽都不能被聽；想也不能被想；說也不能被說；摸也摸不到；怎麼會有相？它當然是無相的！雖然無相，但它確實存在。很多人一想：「它是無相的」，所以就認為它是不存在的，世界上沒有這個東西。然而，真心的特質正好相反——它是無相的，但是它存在！所以，有時候我會拿杯子來做比喻，有誰會要一個實心的杯子？實心的杯子是不能裝水的，也沒有人會去買一個實心的杯子。所以杯子一定是中空的，不能是實心的。但是我們不能因為杯子是中空的，就說沒有杯子，不能這麼說！這

個「空」是有的——「它是空的，但是存在的」。

以上所說的這些特質，都可以讓我們瞭解真心的性質。此外，真心還有其他的性質，我可再舉一些例子來比喻，那些都是在世間可以找到的，不是不存在的。

## 「真心」是「不增不減」的

《心經》云：「是諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減。」這幾句也都在描述真心的特質。其中「不生不滅」剛才已經講過了；而「不垢不淨」，我想不必說什麼，大家就能明白。現在我就舉幾個實際的例子來講「不增不減」究竟是一種怎樣的特質：在《楞嚴經》裡釋迦牟尼佛曾經講過一個故事，說明我們的心是不增不減的，就像虛空也是不增不減的。虛空為什麼是不增不減的呢？比如說把一個瓶子放在馬來西亞的吉隆坡，我們把瓶子打開，讓虛空灌到瓶子裡，再把瓶子蓋起來，搬到新加坡來；然後再把瓶子打開，把裡面的虛空倒出來。這樣做，吉隆坡的虛空會減少嗎？新加坡的虛空會增加嗎？不會，都不會！因為虛空本身就是不

增不減的！

我們再來看數學的例子。現代數學中有一個觀念叫「無窮大」，這個無窮大的觀念，在現在的數學中是非常重要的。如果缺少了「無窮大」這個觀念，整個數學就不能建立，也就沒有現代的數學。我們來看看這麼重要的數學觀念「無窮大」有什麼特質：我們若問一個無窮大加上另外一個無窮大，等於什麼？等於兩個無窮大嗎？不對，就等於一個無窮大。再來，一個無窮大減掉另外一個無窮大，等於什麼呢？等於零嗎？不對，仍然等於一個無窮大。所以，一個無窮大再加上另外一個無窮大，等於一個無窮大；一個無窮大減掉另外一個無窮大，也等於一個無窮大——這就是我們現在數學中「無窮大」的觀念。這個「無窮大」的觀念，是不是符合「不增不減」呢？它既不會增加，也不會減少啊！你加上一個，它不會增加；把它減一個，也不會減少。所以「無窮大」的觀念，就是在佛性這個層次，就是真心的一個特質。從這裡我們就可以知道，即便是現在的數學也必須建立在這麼一個「無窮大」的觀念上，如果沒有「無窮大」這個觀念作為基礎，整個數學就無法建立。所以，從這裡我們



就可以體會到「佛性」、「本來面目」、「真心」是存在的，而它的性質是非常特別的！

## 「真心」是「無分別」的

真心還有一個特質，就是「無分別」，也就是沒有辦法分別。如果你可以分別，它就被你分別了，但是真心的本質就是不能被你分別的，所以它必然具備了「無分別」的特質。像你的本來面目、我的本來面目和釋迦牟尼佛的本來面目，是沒有辦法分別的，因為它是不可被知的；不可被知，所以就沒辦法分別——沒辦法說那是釋迦牟尼佛的本來面目，這是我的本來面目，那個又是你的，分不出來，所以它是無分別的。

大家會想，這個無分別無影無形，實在好抽象，大概只有佛法才會講無分別。事實上，科學也在講無分別。物理裡面一個很深的原理，叫「對稱原理」。這個原理是中國物理學家李政道、楊政寧所創，然後由另一位中國女性物理學家吳健雄博士做實驗把它證實了。爾後，李政道和楊政寧，因

為這個「對稱原理」，得到了「諾貝爾物理獎」！所謂「對稱」，其實就是無分別！它最早舉的例子是左右的無分別。而且物理必須要用到這樣的無分別，否則整個物理學建立不起來，也就是現代科學建立不起來。很奇怪，是吧？當然，那些物理學家並不瞭解禪宗，不瞭解佛法的無分別；而是科學研究走到某個地步，不得不定出這個無分別的原理來，他們叫「對稱原理」，是在不知道佛法講無分別的情況下自己發展出來的。至於我自己是先懂佛法，然後在研究物理的時候，發現物理的道理怎麼和佛法如此雷同啊！所以才正式在「第一屆佛學與科學研討會」中提出「無分別與對稱性」這篇論文，說明這兩個不同的領域講的是同一個道理。佛法這一個真理，連原先不瞭解佛法的科學家都會得到同樣的結果，所以「無分別」是宇宙的真理。

大家可能會想：為甚麼物質世界也具備無分別的性質？我的解釋是：物理學家雖然不承認自己有本來面目，但是不管承不承認，他們還是有本來面目！他們在研究物理現象時，還是本來面目在那裡作主啊！所以，研究的結果當然帶有真心的特性。

Q：請老師解釋「無分別」？

A：「無分別」就是沒有差異，就是一樣；東西都一樣就是「無分別」。你沒有辦法把它切開，分成兩半，就是「無分別」。科學中也一樣有「無分別」，就像「基本粒子」，你不能把它切開，一切開它就不是原來的「基本粒子」。所以「無分別」就是沒有辦法分別、分開，也就是「一心」。

我這樣說明，各位大概比較能體會了，但是你們會想：要如何才能證到「真心」呢？其實方法很多，然而一般人很難一下子就做到，因為累世以來，都一直習慣向外抓，這種「向外馳求」的習性已經根深柢固，一時沒有辦法改過來。在無法改變的狀況下，曾經體驗過「本來面目」的人，就想出一個辦法來。

## 專注與靜坐

既然大家都習慣向外抓很多，佛法就教你只抓一個，不

要抓那麼多。雖然你還是抓，但抓的數量減少，對你還是有幫助，所以先要學習只抓一個東西。因此佛就常常教人專心持一句咒語或一句佛號，其他什麼都不去想。但是一般人對這樣的教法信心不夠，會懷疑：「一句咒語、一句佛號就有辦法解決那麼多問題嗎？」所以就想多學一點。如果你多學了一點，反而違背了這個教法的原意。

因為無法一下子改變原來向外馳求、向外抓的習性，既然改不了，就專注地只抓一個，這「專注」下去，對你達到「體悟」就有幫助了，這是佛法裡面最常用而實際上也是最確實有效的方法。

另外一個方法是：一個都不要抓，只是「靜坐」，什麼都不要想，但是這很難做到。你雖然說什麼都不想，但那時候想的可多呢！心念會到處亂轉，你要它不想，它偏偏要想，你怎麼辦？講起來很簡單，其實很難的，因為你沒辦法掌握，所以不如就只是一句咒語或是一句佛號，非常專注地持下去，其他什麼事情都不要想。在持咒或念佛號時，心裡面只有這句咒語或佛號，其他心思通通放掉——這樣的練習還只是「專注」，只是訓練自己專一的能力，和體悟「空」、

「無」還有一段距離，不過這樣對證入「真心」會有幫助。

即使你可以專心地持，但是心念還是會亂跑，一下想這個，一下想那個，此時你就要覺察——要把心收回來，任何念頭通通把它變成聖號或咒語。比如說念「觀世音菩薩」聖號，任何一個念頭跑出來後，不准它變成怪念頭，要把它拉回來變成「南無觀世音菩薩」，把全部心思收攏來。這樣子練習了以後，你對自己的心就漸能掌握。這個工夫一旦下下去，你的心思會逐漸收攏；若能持之以恆，其他的雜念慢慢地就會自動減少。

念頭少了以後，你會發現自己集中精神的能力越來越強，同時也會發現記憶力、思考力都有進步，原因在哪裡？——你已把原先分散出去的心力都收回來了。平日我們的精神會比較不足的原因，就是我們的心思用得太多，無形中耗散掉。當你把這些耗散的心力收攏時，慢慢會發覺自己精神的集中力、思考力、記憶力各方面都在進步，所以書也會讀得好一點。很多人常常坐立不安，那是因為心都散掉了。通常心很「定」的人，做起事來都是心平氣和的，讀書的效率也會提高。所以練習「專注」是一個最簡單的方法，也是很

有用的辦法。

同時持咒的時候，最好不要心懷任何想法。很多人還沒有持的時候，願望可多了：希望能幫助自己這個會好、那個會好；還要幫助家人消除災難，幫助朋友解決困難——這些想法都太多了。通常我們在教人持咒的時候都會告訴人家：有災難的話，你持咒就有功德。其實這只是一種善巧方便，因為大部份人都不想念，讓他有機會多念，雖然不能專心，但總比不念要好一點，這也是一種鼓勵。

但教人持咒真正的用意是要讓人「專心一致」，就是要鍛鍊心神集中。做了一段時間後，你會發覺以前自己的心神真是耗散得很厲害——人看起來是在這裡，其實腦子裡轉東轉西的，早不知飛到那裡去了——當你越深入持咒時，就越曉得自己以前心神轉出去的頻率非常高。

### 咒語或佛號也是「被知的範疇」

這個方法如果練得很好的時候，你的「被知的範疇」就只剩下這一句咒語或佛號了，其他的都不在了，你精神集中

到最徹底時就是這種狀況。這時候，要把你的「本來面目」拉出來就簡單了，不像原先要把它拉出來，那簡直像是有八萬四千條繩索從四面八方捆綁著。現在只剩下這一句咒語或佛號，事情就好辦了。這時你要回頭，只要把這句咒語或佛號放掉——就等於放掉整個「被知的範疇」——很容易就體會到「本來面目」，機會比以前增加了，不過這仍是要靠自己體會的。

持咒又比念佛號好一點，因為咒語沒有意義，用的心思可以減少；佛號還有它的意義，你的心思稍會複雜一點。但是開始的時候，我還是覺得念佛號比較好，因為咒語表面上沒有意義，就容易變成嘴巴在念，而心卻跑掉了；如果有一個意義的話，心就比較容易收攝一點。所以開頭的時候可以持佛號，念到一段時間再換成咒語，來幫助自己專注。

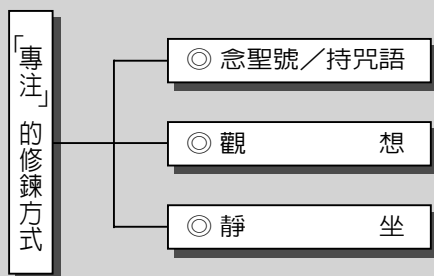
## 回到「真心」才是「究竟的解脫」

在還沒有悟到「真心」，而你「專注的能力」越來越強時，就會有一些感應出來，如果你是第一次碰到這樣的感

應，會覺得很稀奇、很不可思議。不過不要太奇怪，這是理所當然的，因為心神專注的時候，你心裡的束縛逐漸減少，原來被束縛住的一些能力，很自然就會呈現出來了。

然而，有不少人在這個過程中就開始墮落——他很得意自己有這種感應、這類神通力，就驕傲起來，甚至玩起法術，而忘了「修行」真正的目的是什麼，其實這就又陷入另外一種被知的狀況。你若不能擺脫，就跟其他人困在被知的狀況差不多。一般人可能會看你很高明，但就「解脫」的角度來看，你和他們是一樣的。因為這個狀況並沒有解脫，只不過是你心力專注後產生的一些現象，但光是專注還是不夠，重要的是要回頭是岸——回到「真心」的彼岸，才能究竟徹底地解脫。

(圖表1-2)：修行的基礎：「專注」



(請詳本講「專注與靜坐」：P.52)



第 2 講

# 佛法真諦

「自淨其意」是佛法的特色，凡是「被知的範疇」都是「相」，  
「自淨其意」就是要離「相」。

修行的時候，有一個可用的原則：

你要覺察，只要是「被知」，就都是「相」，  
所以千萬不能拿「被知的境界」當作成就。

凡是被你知道、被你講得出來的，都不究竟。

這個原則由最淺一直到最後成道都用得到，  
可以說是修行人最重要的判斷工具。

## 自淨其意

佛典裡有一個偈子：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」這幾句話已經把佛法作了非常清楚簡要的說明。（\*註：原載《增一阿含經》序品）

所以佛法的要義是什麼？首先就是「諸惡莫作」，也就是做一些壞的事情、不好的事情，不要去做；其次要「眾善奉行」，一些善的事情、好的事情要盡量多做；更進一步還要「自淨其意」，要把自己的心念淨化，清理得乾乾淨淨——這種心靈的淨化，是佛法最特殊的地方。比如前面所說「諸惡莫作，眾善奉行」，世界上所有好的宗教都如此提倡，並不是佛教獨有的主張；可是惟有「自淨其意」是佛法所特別強調的，這就是佛法的特色。

釋迦牟尼佛要我們把心念淨化，就好像很多東西要把它純化，要提煉得很純。比如說金礦，我們要把金礦裡面的金提煉出來，不但把金提煉出來，還要把這個金純化，純化到百分之九十九點九九九九的程度，有六個九——我們現在可以買到很純的金是六個九的，七個九的就很難了——是接近

百分之百的純化過程。修行人對於自己的心念也一樣，要把心念純化，這是佛法與其他宗教迥異之處；而且佛法在純化我們的心念方面有獨到的方法、有獨到的能力。

我常講「攝心內證」，「攝心內證」本身就是一個把心念純化的過程。又曾講過「十二因緣」，探討了我們心靈的結構及其特徵。我們在純化心念的時候，是不能忽略心靈的結構和其特徵的。從以上這些事情我們可以瞭解「自淨其意」是佛法的重點，也是我們學佛要特別注意的地方。

## 「自淨其意」就要離「相」

我們的心念純化到最後最清淨的時候，是種什麼狀況？那是回到了佛性，回到了真心、本性、自性，它的特徵就是「清淨」，就是「不可說」，就是「空」，就是「不動」，就是「不壞」……等等，這些特性都出來了。大家可能想問：什麼情況叫做清淨？什麼情況叫做污濁？我可以給一個簡單的定義，作為清楚的判別標準——只要有相，就不清淨。「清淨」的意思就是無相，無相就清淨，有相就不清淨。所以佛

經裡面說：「離相成佛」，只要離開了相，就成佛了；也就是你能夠離開相，把不清淨的離開，把不清淨的去掉，那麼你就清淨了、就成佛了。

所以「自淨其意」怎麼淨？就是要離相！而且我們不只是一要離肉眼看得見的相，還要離肉眼看不見的相。各位大概都知道，天眼或者定中可以看到一些景像、看到一些境界，但千萬要注意：只要被你看到了，那些都是相，都是要去掉的。所以只要有相，就不清淨。大家可能會想，如果見到佛相、菩薩的相是不是也要去掉？正確的講法，菩薩相、佛相還是相，只要是相，就不是法身佛，所以仍要去掉。凡是能被你看到的相，一定是化身佛；如果這個相非常莊嚴、非常高大，甚至比山還要高，那就是報身佛——也就是化身、報身才有相，才會被你看到；如果是法身佛，一定沒有相，有相就絕對不是法身佛。在這樣的狀況下，我們修行人就要特別注意，往往在修的時候，我們能「自淨其意」、能離相，也就是肉眼看到的相我們知道要離，也會離；但是「定」中看到的相、天眼看到的相，就離不開了，以為那不是相——其實那還是相，這點一定要弄清楚。這些相都是要離開的，

因為雖然它比肉眼看到的相要清淨一點，但是還不夠清淨，還沒有達到「無相」。

我現在就借用「十二因緣」的系統來說明（另詳第六講）。其實天眼所見的相、定中所見的相還只是在「十二因緣」裡面「名色」這個層次，離開破「無明」還非常遠；往上還要破「識」、破「行」，才能再破到「無明」，破了「無明」才能出三界，才算成功，才能稱得上是佛，或者是辟支佛，也才能稱是一個成道者。如果還只是停留在「名色」這一個層次，他的形像在天眼看起來或在定中看起來有佛菩薩的樣子，就以為成就了，那是弄錯了，其實離成道還差很遠

(圖表2-1)：十二因緣  
之名稱

(本明)	(真心、知覺者)
無明	(第八識)
行	(第七識)
識	(第六識)
名色	
六入	
觸	
受	
愛	
取	
有	
生	
老死	

一段距離。所以「自淨其意」，是要不斷地把相抽離掉——這不斷「離相」的過程，就是「自淨其意」。

我們很多人修行，初學禪定後會有不是肉眼看得見的相跑出來，也就是會感應到一些境界，此時一定要記住那還只是在「名色」的階段。有的人學「禪定」，什麼境界也沒有，什麼也看不見，沒有任何感應，其實這是好事，因為沒有這些相表示你可能「離相」了，並不是壞事。因此沒有這些相、沒有這些境界的人，不必羨慕別人，也不要刻意去追求，否則就是背道而馳。我們不要崇拜這些感應、崇拜這些相，這些最多只能作為一個指標而已，本身並不代表什麼。所以不要羨慕別人有什麼感應，自己沒有就很自卑，這是不必要的，我們學佛的人要特別注意這一點。其實只要用「自淨其意」，就可以把這些問題都避掉了。

## 凡是「被知的」都是「相」

同時我們也要瞭解「自淨其意」真正的意思就是「離相」，所謂「清淨」就是無相，無相得越徹底，心就越清

淨。想要修「無相」的時候，有一個可用的原則：你要覺察，只要是被知，就都是相，所以千萬不能拿被知的境界當作成就。凡是被你知道、被你講得出來的，那就不是，就不清淨。

這個原則由最淺一直到最後成道都用得到，可以說是修行人最重要的判斷工具。你想判斷自己學得好不好，正不正，是不是有偏差，要怎麼判斷？就是用這個原則。而且這個原則沒有階段性，從最淺的一直到最深的、最後的關頭都可以用，所以我們要珍惜這個原則，它就好像一個航海的人必備的羅盤。被知的就不是，一有被知就有相，不能拿被知的當作你的成就，這個觀點非常重要。有了這個羅盤，在修行的路上就不會走入歧途。

Q：請問，一個未開悟的人，如何辨別誰是真正的開悟者？

A：自己沒有開悟，想要跟一位老師學，當然希望這位老師開悟了，或是希望這位老師真正學好了，學的是正確的。嚴格來講，沒有開悟的人是不可能去辨別開悟的人，他沒有這個能力；只有開悟的人才有能力辨別沒有



開悟的人。但是還是有一些方法可以參考，這個辦法還是剛才講的「自淨其意」：如果這個人著相，或者有一點著相，他就沒有辦法脫離「被知的範疇」，那他還不行，還沒有成道！這個「自淨其意」的辦法，可以幫助你自己修行，作為羅盤來引導你；同時也可以用來辨別你的老師修得是不是夠好，這個方法是非常有用的。你用這個看他是不是「無相」的，還是「著相」的，就知道他是不是夠好。如果他所教你的是怎麼樣去得到一個相、得到一個境界，只講這些，而沒有透露一點點無相的訊息，你就要警覺了。

至於最後要破相、破無明的時候，到底是怎麼一種狀況，很多人都想知道，其實這是講不出來的。雖然講不出來，不過我還是可以用三個比喻讓大家瞭解。

## 銷礦成金

第一個比喻是《圓覺經》裡面所說的「銷礦成金」：金

礦裡面含有金，但同時還有很多雜質，我們要從這一個含有沙、含有雜質的金礦裡面把金提鍊出來，這個提鍊的過程就是破無明成道的過程。事實上這個金礦是什麼呢？就是我們的「心念」，我們的心念就是含有雜質的金礦；但是裡面也含有佛性，佛性就是金。我們要把心念裡面那個佛性提鍊出來，純化出來——這個過程與「銷礦成金」的過程是一樣的，這是一個比喻。

## 鑽通無明牆

而最後在破「無明」的時候像什麼？就像有一面非常厚的牆壁，這面牆壁就是無明所做的，破無明就像是拿一隻鑽頭把這面無明的牆壁鑽一個洞，一旦鑽通，就到了牆壁外面，牆外就是佛性。所以並不需要把整個無明通通打碎，你只要專心鑽一個洞，把這面牆壁鑽通了，你就和外面的佛性接上了；也就是自性和外面的佛性相通了，你的自性就與佛性合一了。所以並不在乎這面無明牆壁還沒有全部打破，那些都不在乎了，只要一接通，就都不是問題了（此即達磨祖

師的「壁觀」)。

## 匯歸大海水

此外，還有一個比喻，佛性就像大海水，我們的自性就像一滴水，這一滴水一旦能滴到大海裡面，就與大海水合而為一，分不出來了，沒有辦法再分出那一部份才是這原來的一滴水——破無明的時候就像這種狀況：當你的無明殼破開的時候，你的自性就像那一滴水，滴到了佛性的大海裡，一滴進去後，就只有大海了，這一滴水已經分不出來，沒有辦法在大海裡面再找到那一部份是你這一滴水，二者合而為一後，大海就是你，你就是大海。所以當無明殼一破，我們立刻與十方諸佛合成一體，沒有辦法分別，這個狀況就是所謂的「無分別」。

以上都是比喻，希望各位能夠從這些比喻瞭解一旦破了無明，也就是心靈淨化到最後的狀況。此時整個大海沒有辦法分出你、我、他，這些都已經不在了。

## 前念不生，後念不滅

我現在就特別解釋兩句在修行上很重要的話：「前念不生，後念不滅」。這一前一後，並不是空間的前後，而是「心念」的前後，這個前後是可以感覺的：當你一看到被知的東西，一認識被知的東西，你會很明顯地感覺到那是在你前面，對不對？各位是不是有這種感覺？這就是「前念」，它就在你的前面。你的任何一個想法，你的心會曉得有這一個想法，這個想法就在你的前面，這些都是「前念」，全都是「前念」。我們修行要做到什麼呢？就是要「前念不生」，也就是要把前念息掉。前念一旦息掉，就是被知的沒有了，也就是沒有相了；一沒有了相，你就會體察到有一個「知覺者」在後面，這個時候你就會感覺到後念——它不是「後面」，而是「後念」，是在念之後。很多人經常會把「後念」與「後面」弄混。像我現在覺得我的背部是在後面，這是我現在就可以感覺的。然而這個是空間的後面，但在認知上、在心念上它卻是在前面的，所以「後面」是空間的、身體的；但「後念」則不是，「後念」是在你認知的背後，也就

是你的「知覺者」、你的「真心」，所以那個是「後念」，「念頭」的「念」。所以說到「前念」、「後念」都是指心靈上的前後，而不是空間上的前後。

我們修行人第一步證到的就是「前念不生」；「前念不生」以後就會證到「金剛後心」，所謂「金剛後心」就是「後念不滅」。這個「後念」本來一直在那裡，從沒有消失過，也沒有辦法碰到它、知道它，自然沒有辦法被破壞，這個時候的狀況就是「金剛後心」；「金剛後心」證得比較深的時候，就叫「後念不滅」。當達到「後念不滅」的時候，也就是《楞嚴經》〈大勢至菩薩念佛圓通章〉裡面所說的：「佛問圓通，我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。」「淨念相繼」指的就是這個「後念不滅」——這是整個修程序（指「入解脫門」）最後的步驟。

我們體會到這些以後，若能把握要點，也就可以說是把握了佛法的真諦。佛法的真諦就是「自淨其意」的過程，而「自淨其意」是要「離相」的。所以禪宗的祖師六祖惠能在開導惠明的時候就教他「不思善，不思惡」，就是不要想善，不要想惡，好事、壞事都不要想，是非、對錯都不想的

時候，才能夠做「自淨其意」的功夫。剛才我已說了很多「自淨其意」的過程和步驟，「自淨其意」到最深的時候，其中非常重要的關鍵我也都講出來了。一個真想修行的人聽到剛才我講的那些重點，已經足夠讓他成道了！