



你認識

自己的心嗎？

人類不斷地發展科技知識，使物質文明突飛猛進；但對於內心精神世界的認識，卻愈來愈貧乏。一般心理學家，自命以探究「心」為任務，但他們的重點卻着重於分析他人的心，不是自己的心；而且祇是盤桓於「妄心」意識的範圍內，忽略了超意識，離現象的心性。如此研究，怎能探討「真心」的勝義？

現代人的生活價值是強調物質享受，生活法則是維護個人利益，所以大多數人着重於外表，忽略了內心的精神德用。其實，這心體是一切眾生本有的佛性，宇宙萬有生發的根源。《真心直說》云：「三世諸佛同證，蓋證此心也；一大藏教詮顯，蓋顯此心也；一切眾生迷妄，蓋迷此心也；一切行人發悟，蓋悟此心也。達此心則頭頭皆是，物物全彰；迷此心則處處顛倒，念念癡狂。」

凡修學佛法的人，必須要認識自己的心，才能掌握到下手處，否則不但徒勞無功，而且會誤入歧途。所以，認識自心是學佛的第一課。

甚麼是自心呢？初學者須知自心有真妄之分。「妄心」是生死的根本，「真心」是涅槃的根本。「妄」屬「迷」，「真」屬「悟」。真妄兩種根本是不同的，而且是絕對不能相容的。雖然不相容，卻又同是不離一心。譬如明鏡（真）現出影像（妄），影像不能與明鏡相離，因為同為一體故。真妄既不離一心，為甚麼又說二者不能相容呢？因為影像故然由鏡而顯，但如果你執着影像為實有，當影像消失的時候，那明鏡也豈非消滅了？愚人不識鏡體，錯認那去來的影像為明鏡，那就錯用心思了。我們必須認識自己的「真心」與「妄心」，才談得上學佛。

甚麼是「妄心」呢？它就是你當下剎那不停，永無竭止的心識活動。從無始以來，這心識就與你形影不離地存在於宇宙之間。你曾被它迷惑而作惡，遂招愆惡果，帶給你不少痛苦；但它也曾教你作善，產生善報，令你享受很多樂果。你過去，現在，未來的一切遭遇——逆境，順境——都是它帶動的。



「妄心」是本無而錯認的，即是說：「妄心」是虛幻的；眾生因一念無明，迷了「真」而生「妄」，遂起惑造業，因造業而受報，流轉生死苦海。這業有善、惡、無記（註二）三性。在因果律的支配下，極惡者生地獄道，次惡者投餓鬼道、畜生道；極善者生天道，次善者投人道、阿修羅道。這就是「六道輪迴」。

「妄心」是由六根染六塵生六識（註三）而起的，換言之，「妄心」離塵無體（註三），所以不是常住的，是生滅法，可以用鏗而不捨的毅力去修行把它滅除。當妄心滅盡，涅槃之樂就會現前，所以《大般涅槃經》說：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂。」

當你了解自己的妄心，原來是生死的根本，並設法去降伏它，先不讓它作惡，繼而廣行善業，這就是你修心的最為重要的第一步功夫。

人生的真義是甚麼？人為甚麼生於世上？為甚麼要經歷悲歡離合的遭遇、生老病死的痛苦？佛陀說當你證悟你的「常住真心」時，這一切人生的疑惑和痛苦，就能徹底消除了。

這「常住真心」就在你的內心深處（註四），佛經稱之為佛性、實相般若、菩提、法界、實相、空相、總持、法身、如如、如來藏、真如等。無論用哪一個名詞，它所指的就是你的「真心」。

人是因為在生滅法上錯用了心識，遂依「真」而生「妄」，作業受報，流轉於生死苦海，六道輪迴之中。《楞嚴經》說：「一切眾生，生死相續，皆由不知常住真心，性淨明體，用諸妄想，此想不真，故有輪轉。」

剛才說「妄心」是離塵無體的，所以不是常住的，是有生滅的；相反來說，「真心」是離塵有體的，所以是常住的，不生不滅的。在「妄」時，「真心」雖然蒙塵，但還是有體性，因為它的自性即是「如來藏真如妙性」，猶如明鏡，雖然被塵埃蒙蔽，但亦不會失卻其本具的反照性。

「真心」是不需要刻意去尋求的，祇要息「妄」就會歸「真」，所以《信心銘》說：「不用求真，唯須息見。」《起信論》云：「一切境界，唯心妄動，心若不



起，一切境界相滅，唯一真心，偏一切處。」

為甚麼「真心」不需尋求呢？因為「無所得」是佛的境界。何謂「無所得」？菩提自性是本自清淨的，既是清淨，則離一切相，怎會着於相而有所得？若然有所得，能得是智，所得是境，就完全落於凡夫的境界了。菩薩尚且「無智亦無得」，更何況佛境？所以，欲證不可得的佛果，首先要明白自己從本以來，就有此不生不滅的「真心」。一切修行，必須以「真心」相應。

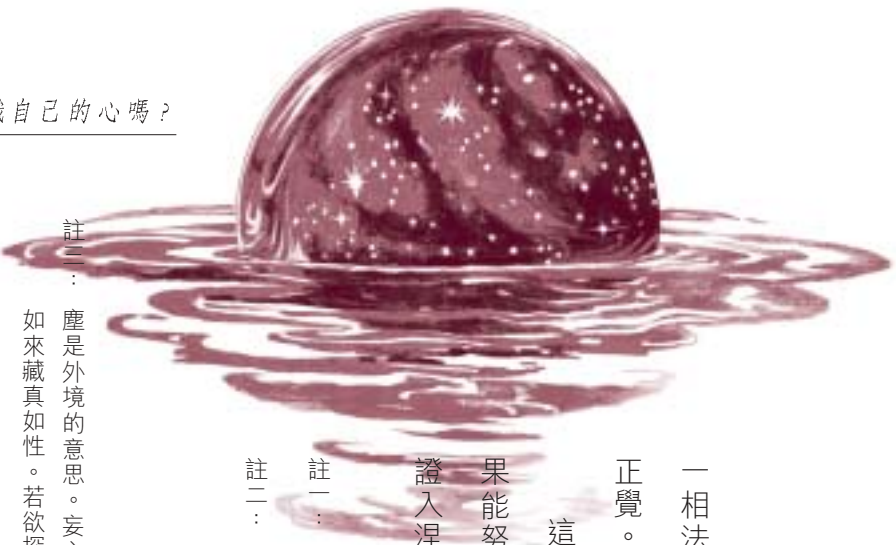
有居士問：「當我的內心應對外境時，如何辨別這心念是『真』抑或是『妄』呢？」

當自心對順、逆境時起貪、瞋心，對中容境時起癡心，就知道這是「妄心」。「妄心」執着「有」、「無」，不知「中道」。它對境而生取捨，所以有聖凡、染淨、斷常、好醜、善惡、動靜、去來、理事、生滅等二元分別。相反，當自心對順、逆境時不生愛憎心，對中容境時靈明不昧，就知道這是「真心」。「真心」居「有」、「無」而不落「有」、「無」，常處於「中道」，無一念取捨分別，所以《信心銘》說：「至道無難，惟嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」

以上所述，是以粗略的理解去詮釋「真心」。其實，祇有佛陀，方能徹底明白「真心」的勝義，因為這究竟圓滿的真理，超越眾生的概念思惟，怎能用言語文字去表達呢？

初學佛者須知：「妄心」屬於動，「真心」屬於靜。

眾生的妄心，全體是個動相。從根身而論：一切氣血的循環，細胞的新陳代謝，乃至神經的感覺作用，無一不在遷流變動；以器界而論：遠至太陽系的星河，近至山河大地，無一不在瞬息萬變。所以，一切萬物都運行於成、住、壞、空的因果律之中。若欲尋求真正的快樂，必須從「真心」中去體證。據《大寶積經》說：「有三樂地，一曰天樂，修十善業，生於天上，受勝妙樂；二曰禪樂，入諸禪定，萬慮俱止，得寂靜樂；三曰涅槃樂，離生死苦，證涅槃果，得究竟樂。」此三樂



中，祇有天樂尚是動中取靜，其餘皆在靜中。

據科學理論：自然界中有動靜兩種現象：動的屬於「電子」Electron的作用，靜的屬於「以太」Ether的本相。兩者都是無盡的能量。這動靜二相，互攝互容，互為其根，成為宇宙中兩大體系。現今科學界集中於動方「電子」的研究，並無悉心研究靜方「以太」的真義。但靜態確實有不可思議的妙用。《圓覺經》說：「若諸菩薩，唯取極靜；由靜力故，永斷煩惱，究竟成就。」《華嚴經》云：「華嚴藏海一切蓮華藏世界，皆從靜慧中發現。」可知靜方與「真心」相應。

由此可推論：「真心」是在寂靜中才能顯現的。我們必須有時退入此種寂境，以靜坐或默思去尋求內心的真實智，去認識自己的小我與整個宇宙的大我的關係。祇有在這寂境中，始能得到不可思議的和平與智慧。佛家稱這修行的方法為禪。永明智覺禪師《定慧相資歌》說：「三界無別法，但是一心作。既信一心，須以禪定冥合。如經云：若能教三千大千世界眾生，令行十善，不如一食頃，一心靜處，入

一相法門。若能諦了自心，以此定慧相應，則能不動塵勞，便成正覺。」

這禪的領域具有無限的潛能，蘊藏着無量的功德。如果行者果能努力探討，必有一日大澈大悟，捨妄歸真，超越生死輪迴，證入涅槃。

註一：無記，即不善不惡的中容心態。

註二：六根指六種感覺器官：眼、耳、鼻、舌、身、意。六塵指六種與六根相對的外境：色、聲、香、味、觸、法。六識指由六根相對六塵而產生的六種認識了別作用：眼識、耳識、鼻識、身識、意識。六根六塵六識統稱為十八界，是眾生精神世界的總相。

註三：塵是外境的意思。妄心雖然因塵而生，當它離塵時就沒有體性。真心是離塵有體的，其體性即是如來藏真如性。若欲探討此義理，請參閱《楞嚴經》卷一一。

註四：其實，真心不生不滅，超越時間空間，那有住處可言？這裏說真心在內心深處，不過是方便初學者領會其義而已。