

# 用心經的智慧和圓真我



心經解讀系列之六 治心著

德福出版社·編輯整理



一切都是真，唯有自我意識是假！  
你用假心，一切真都變假。  
你用真心，一切假都變真。

# 用心經的智慧找回真我

心經解讀系列之六

治心 著

德福出版社 編輯整理

---



De Fu Publishing

網站: [www.defupublishing.com](http://www.defupublishing.com)

電郵: [info@defupublishing.com](mailto:info@defupublishing.com)

《用心經的智慧找回真我 —  
心經解讀系列之六》

Finding Your True Self with the Wisdom of the Heart Sutra

The Heart Sutra Interpretation Series Part 6

作者:治心(Zhi Xin)

版權所有, 翻印必究

繁體版紙本書國際書號 (ISBN):

978-1-922680-54-9

簡體版紙本書國際書號 (ISBN):

978-1-922680-55-6

繁體版電子書 EPUB 格式國際書號 (ISBN):

978-1-922680-56-3

簡體版電子書 EPUB 格式國際書號 (ISBN):

978-1-922680-57-0

設計: 剩珠

插畫: Keng Zhuang

編輯: 德福出版社

出版: 德福出版社

2024年第1版

在浩瀚無垠的佛法海洋中，《心經解讀系列之六》猶如璀璨星辰，以其深邃的光芒，為心靈迷航者點亮了一盞明燈。治心老師，以他慈悲為懷、智慧如海的特質，再次引領我們深入《心經》的秘境，用獨特的視角和精妙的解析，揭開這部經典神秘而深邃的面紗。

本書，作為系列解讀的又一力作，不僅是對前五冊智慧的延續與升華，更是對現代人心靈困境的一次溫柔撫慰，引導我們穿越表象的迷霧，探尋內在真我。治心老師告訴我們，世間萬物皆如夢幻泡影，唯有超越相對，融入恆常不變的真如體性，才是我們真正的歸宿。這份覺醒，如同晨曦初照，讓心靈世界重歸寧靜與清澈。

在治心老師的引領下，我們做佛踏入了一場心靈的朝聖之旅。他的話語如同溫暖的春風，吹散了心頭的陰霾，讓我們意識到，每一個生命都是宇宙間獨一無二的奇跡，只因被世俗的塵埃所蒙蔽，才失去了原有的光彩。家庭、職場、情感的糾葛，不過是虛妄的枷鎖，束縛了我們的自由與真性。

《心經解讀系列之六》正是那把開

啟心靈枷鎖的鑰匙，它用治心老師那充滿智慧與慈悲的語言，為我們揭示了修行的真諦——不是向外尋覓，而是向內發現與回歸。我們本自具足，只需拂去心靈的塵埃，便能重見光明，找回那份與生俱來的清淨與自在。

本書雖然僅僅收錄了治心老師三十六講中的四講精華，但每一句文字都蘊含著深邃的哲理與無盡的啟示。它們如同甘露般滋養著我們的心田，讓我們在品味佛法的同時，也感受到了生命的真諦與美好。我們將繼續整理出版治心老師的智慧結晶，讓這份寶貴的精神財富能夠惠及更多的心靈，引領更多的修行者走向解脫與自由。

願我們都能在這條修行的道路上堅定前行，不斷超越自我，直至達到心靈的彼岸。在那裏，我們將重獲新生，體驗到那份先天極樂、清淨無染的至高境界。這不僅是對生命的最高禮讚，也是對我們內心最深處的呼喚與回應。

德福出版社

# 代序

應該落地了，別再玩兒虛浮  
將衣裝全都脫掉吧，現出你的曼妙身姿  
將那雙透明絲襪也脫掉吧  
就這樣赤腳深深踩進泥土  
讓地氣穿透你的全身，與天陽交合  
就猶如一株輕顫的柳絮  
跟隨清風舞動水面

如果你感覺沒有歸宿  
那就應該早點下地了  
在此之前，我也曾和你一樣  
雙腳離地，手也很久未摸過鋤頭  
鏟刀也已生鏽  
栽種的手藝全然遺忘  
曾經的伊甸園已然不是  
蔥蔥綠綠

那麼你耽擱的這些時間

都在乾些甚麼呢？難道也和眾多  
匱乏者一樣，沉迷在  
「名利情權」的遊戲裏，感嘆人生不易  
進而努力修煉各種偽裝法術  
在一座座金身前誇誇奇談  
毫無半點兒羞愧

直至讀到這部《心經》，才猛然覺得  
應該落地了，雖然心地已有些荒蕪  
但也無礙。只要開始  
除卻雜草，鬆開土壤  
加固田埂，播下種籽  
然後唱著愛的歌兒等待，等待  
雲氣在天空聚集、生成甘露  
然後沿著你的頭頂百會  
降落

這事兒需要一些耐心，以等待  
般若智慧的種子發芽  
然後開花，結果  
然後繼續等待果實飽滿成熟，然後歸倉  
然後轉識成智，將阿賴耶識  
迷思之海的所有夢想圓融  
以生出一個美妙全新的  
三千大千世界

治心

## 治心老師簡介

治心先生，字無遺，號治心。曾調侃自己潛伏於一具短小適中的肉身裏，混跡人間已五十餘載，至今一事無成，卻被冠以當代詩人、作家、思想家、藝術家、心相家等虛浮之譽。

先生祖籍四川，自幼歷經諸多奇遇，致其三觀顛覆，進而開始探索生命奧秘與大道真相。歲月流金，華年漸逝，其空間視野也逐步擴大。總算在無限渺小與無限宏偉之間找到立足點，並在不斷削減物欲誘惑的前提下，真誠擁抱「沒羞沒臊的幸福生活」。

先生歷時二十餘載，精進不止，親證種種殊勝無以窮述，宛如梵雨滌塵，終臻生命至妙，洞明宇宙奧秘，今以超然身份演繹生命之大自然。繼而在有意無意間創辦了九和九福教育，提出徹底解決個人身心、家庭關係，以及各民族不同文化、各國不同執政理念、各宗教不同信仰等五大領域盡皆融通的九和同體思想。

獨創「三大心智語言」生命實相理論體系，研發「造夢藝術」「左右腦平衡教育」「王者之旅」「生命真相」「眾妙之門」「行住坐臥」「圓覺中道」「心物一元」「大圓鏡智」「九行運命」「九和之家」「九久鴻業」「九智領導」「九感明師」「九力學子」「九禪內觀」「九福人生」以及「九療全愈」等系列課程，



涉獵個人身心健康、家庭和諧幸福、事業騰達通泰、人生自在美滿、生命價值成就等方方面面掌控生命自由度的大智慧。

所著書籍《治心親子教育》《幸福婚戀》《玩出大自在的幸福人生》《用心經的智慧找回真我》以及系列靈性詩集之《治心之舞》《我之一日平常》《塵中得自在》等已在全球各大平台出版發行，為人們呈現著靈性的盛宴，如同一幅幅心靈的畫卷，在時光的滌蕩中閃耀著智慧的光芒。

先生的書法亦是獨具一格，其妙手所化現的彰顯皇家風範與貴族氣質的治心能量體，可謂開內拙之先機，問生命之本有，玩藝術之童趣。作品中的每一個字，猶如一個個鮮活的生命靈動而歡喜，蒼勁而有力，渾厚而通達，豐盛而圓滿，超脫自在，神聖莊嚴……每一筆每一劃，皆舞動著天籟之音，奏響著宇宙恣意的旋律，富有極高的靈性、美感和神韻，耐人尋味，引人入勝，予人智慧，是提升個人心智與生命能量的絕佳之作，富含深刻的教育意義與文化內涵。

先生將其實證之道高超而精妙地應機示現和隨緣傳授給眾多追尋生命奧秘的探索者，其大智妙用淋漓盡致地體現在講學與生活之中，其天地般寬廣的愛深深地感動著身邊每一個人。

用心經の誓

慧我田真我

# 目 錄

編者前言 .....	1
代序 .....	3
治心老師簡介 .....	5
第一講	
如何借由般若智慧實現終極解脫 .....	1
第一節	
如何回歸生命真如實體的狀態 .....	3
第二節	
為何要時刻觀照我們的真如實體 .....	8
第三節	
何謂最輕鬆的無為之法 .....	14
第四節	
如何理解無修無證 .....	21

## 第五節

如何以清淨心做而無受 .....29

## 第六節

如何理解我們從未失去也從未得到 .....35

## 第七節

如何跳出心意識的迷霧 .....42

## 第八節

如何破生相無明 .....49

## 第九節

為何說一切眾生都是佛 .....55

## 第二講

如何皈依真如體性 .....63

### 第一節

如何理解真如體性對生命的意義 .....65

### 第二節

如何從十法界的層層夢境中醒來 .....70

### 第三節

如何理解真如體性的無所不能 .....76

### 第四節

如何突破生生世世形成的習氣束縛 .....82

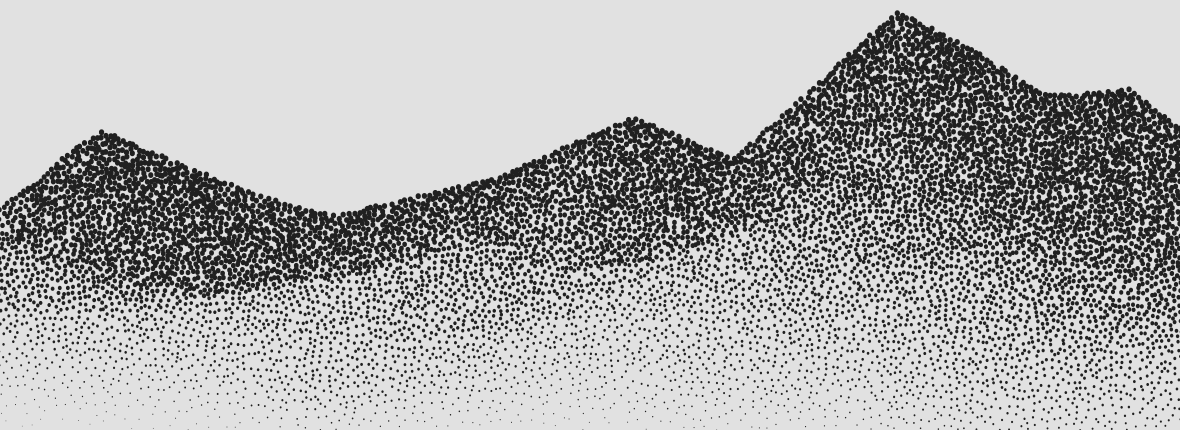
第五節	
如何通過觀照實現自在受用 .....	90
第六節	
修行的關鍵要害在哪裏 .....	96
第七節	
如何轉識成智 .....	102
第八節	
如何破掉我執 .....	108
第九節	
如何理解佛法給你帶來的美好 .....	114
第三講	
如何認識離開家又重返家的偉大意義 .....	121
第一節	
修行最大的奧秘是甚麼 .....	123
第二節	
我們的本來面目是甚麼 .....	128
第三節	
如何變被動為主動去遊戲 .....	133
第四節	
為何說人類這個空間非常珍貴 .....	139

第五節	
眾生免於墮落的唯一法寶是甚麼 .....	145
第六節	
如何認識借假修真的偉大意義 .....	151
第七節	
重返我們先天的家園 .....	156
第八節	
為何要在迷中來悟道 .....	163
第九節	
如何從無明中解脫 .....	169
第四講	
如何認知真實的自己 .....	175
第一節	
認知我們本來面目的關鍵是甚麼 .....	177
第二節	
如何真正瞭解自己 .....	182
第三節	
如何從意識構成的角度認識自己 .....	187
第四節	
如何證到一真法界 .....	195

第五節	
如何破生相無明 .....	201
第六節	
如何回到終極的超意識 .....	207
第七節	
如何把沉睡的無意識改造成有意識 .....	212
第八節	
如何行深般若波羅蜜多觀照 .....	219
第九節	
我們無法自在的根源是甚麼 .....	226
心的寄語 .....	234

如何借由般若智慧實現終極解脫

第  
壹  
講





楚王

## 第壹節

### 如何回歸生命真如實體的狀態

【導讀】眾生於生命遊戲中迷失了自己，丟失了自己，由此經歷了無盡的苦惱，而《心經》裏面的智慧能從根本上解決生命的大問題。透過佛法的指引，回歸生命的真如實體，安住在一個不生不滅、不垢不淨、不增不減的狀態上，不起種種妄念和意識分別，便能實現真正的自在和解脫，找回生命的富足和尊嚴。



我們學習經典的主要目的，是要達到一種離苦得樂、自在受用的境界。為甚麼這麼說呢？因為我們在這樣一個神妙的生命遊戲裏面，迷失了自己，丟失了自己，從而在迷中經歷了無盡的苦惱。在自身的造作下，產生了諸多的麻煩和太多的糾結，使我們解不開，放不下。由此導致我們在自身所造作的業的束縛之下，於輪回中不斷重複貪、嗔、痴這樣一種生命形態。

我們的真如實體和我們的本來面目，實際上是極為豐富且本然具足的，有無量智慧和萬千變化這種受用在其中。但我們不知從何時起，慢慢就把自己的圈層玩得越來越小。本來是在一個大千世

界裏面玩的，最後把自己越縮越小，縮到一個中千世界裏面來；慢慢又縮，就縮到一個小千世界裏面來了；繼續縮小，就縮到一個小單元世界裏面了；最後，縮到連一個小單元世界都玩不全。

我們今天大多數人不僅是小單元世界玩不全，甚至因為執著太強，我執太重，把自己都陷入在肉身這個小小的範圍裏面來玩了。可見，我們生命墮落到這種狀態，和我們的本來面目那種狀態相比，相差甚遠，無以形容！

因此，我們需透過佛的指引，把自己本然具足、本就應有的這種生命的富足、尊嚴找回來。所以說學習經典與佛法，不只是簡單地跳出麻煩、跳出痛苦這麼簡單。因為眾生長期泡在苦裏面，已經不知道何為苦了。我們生下來就具備八苦：生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離、五陰熾盛。因為人人都如此啊，所以眾生已經麻木到不以為苦了。

他不認為自己是苦，所以很貪執於八苦境界裏面的我知我見。這種自私自利、貪嗔痴慢的意識驅動，將其帶入一個小小的迷幻裏面，沉迷其中而不願意跳出來。所以，即使是聽了佛法，也知道佛法好，但由於自身悟性等諸多方面的不足，而無法對佛法有深刻、廣博的認知。因此，他一邊學習佛法，一邊卻又牢牢地

抓住他這個小小境界裏面的名利情而難以釋懷。

一個人越是不願釋放，就越是煩惱重重；一個人的自我保護意識越強，自我的殼就越重。如此一來，我們身口意的造作就越發極端，甚至一張嘴就是麻煩，就是業。這就使我們在一個如山如海的自身的造作裏面很難出得去，這是很可憐的狀態。我們很多人走入意識、知見的極端，形成了極強的自我意識，這種自我意識強到一出門遇到的就是麻煩。他處處和外在的東西對立，處處和不吻合的一切對立。

在這個世間善法裏面，我們的老祖宗們也在告誡後世子孫，要避免這個麻煩，要修為自己的性德。出門跟人接觸要有禮貌，尤其是管好嘴巴。要把自己的口德修好，不然的話，一張嘴就傷人，一張嘴就帶來災禍。有些話不該說的不說，要時常觀照自己內在的妄念、慾望，不要想說甚麼就說甚麼，以至於給自己帶來不必要的麻煩和不如意。

有這樣一個笑話：一個人有三個兒子，大兒子叫閉嘴，二兒子叫禮貌，三兒子叫麻煩。有一天，麻煩失蹤了。大兒子閉嘴就去尋找弟弟，他來到了警察局。警察叔叔問他：「你叫甚麼名字？」他說：「閉嘴」。警察叔叔問他：「你怎麼一點禮貌都沒有，你的禮貌到哪去了？」然後他回答：「禮貌在家裏等著呢。」

禮貌就是他二弟，在家裏面沒出來。警察叔叔就火了：「你成心來找麻煩是吧？」這時候他說：「你怎麼知道，我就是來找麻煩的。」

這個笑話真有意思，該閉嘴的時候要閉嘴，該禮貌的時候要禮貌，這樣才能避免麻煩。其實，他父親給他們三兄弟取的名字挺有含義的，但是這些東西都是世間善法裏面的一種總結，都沒有我們在《心經》裏面講到的這個智慧高妙。《心經》裏面講的智慧是最高妙的，它是從最本質上來解決你遇到的麻煩問題，解決你怎麼樣解脫，跳出輪回的問題，解決一個生命的大是大非、了結生死的大問題。這種智慧絕不是世間善法裏面在禮貌層面的一種經驗總結。

在世間善法裏面，我們要修養我們的禮貌，但是你會發現，不同的民族、不同的信仰、不同的宗教，都有自己的一套禮儀。你按照自己的這一套禮儀去待人，你覺得是很有禮貌的，但是人家的禮儀和你不一樣。那麼禮儀和禮儀之間，到時候也會產生衝突。你認為是禮儀，但是最後這個禮儀也會帶來一些誤會，甚至會帶來一些麻煩。所以說，這些世間善法都是不究竟的。

如果我們只是從表面上強調要少言少語，但你能管住嘴不說話嗎？你內在有一個說話的慾望，而這個嘴巴只是一個表達慾望的工具而

已。你沒有從本質上，從表達慾望上去著手，而只是盡可能不用這個工具，盡可能控制這個工具，盡可能讓這個嘴巴閉著。你認為你能閉多久啊？這種笑話挺多的。有的人苦惱自己一說話就容易讓人產生誤會，於是就索性不說話了。但他自己又憋著難受，終於憋不住了，一說話，又把事情搞砸了！

這本身並非是一個閉嘴的問題，而是內在有一個驅動的意識、慾望需要轉化。所以，我們在《心經》裏面講到的這個真如實體是非常神奇的。我們要安住在這樣一個不生不滅、不垢不淨、不增不減的狀態上，內在不起妄念和意識分別，那麼自然就沒有語言上的慾望，也就沒有所謂的人與人之間表達上的衝突和誤會了。所以你站在這樣一個真如實體的立場上，比你在現有的知見上單一地要求自己不說話、有禮貌，要實在得多，管用得多。

## 第貳節

### 為何要時時刻刻觀照我們的真如實體

【導讀】因為我們沒有觀照，於是就被一種無明的慾望推動著，一個勁兒地往前衝，卻不知道為甚麼要往前衝。我們完全是出於一種慣性而向外去追逐金錢、名利，但卻根本無法解決自身的幸福問題。《心經》告訴我們要時時刻刻觀照這個不生不滅、不垢不淨、不增不減的真如實體，觀照祂這種能夠帶來一切神通妙用的很微妙神奇的存在形態。你只有這樣去觀照，才能夠快速地從一切境界裏面跳出來，才能夠真正自在。



如果一個人沒有從本質上去觀照內在的能量，而老是在表皮上做功夫的話，你會發現：他的願望在阿賴耶識裏面沒有實現，他的慾望沒有被滿足。他在阿賴耶識裏面，會用一個肯定或者否定的觀點去對待外在所遇到的境象。他一定會在內在的知見、未被滿足的慾望、未被實現的願望與外境之間的衝突上，產生痛苦，產生難過。他必然是這樣的，因為他不是從本質上去著手的，而是從表面上看到一種現象以後，就想一個辦法來針對這種現象，這是不究竟的。

如果一個人內在的性德不圓滿，隨著內在意識的變化，他呈現出來的外在

顯相是千變萬化的。如果僅從現象上去解決人的離苦得樂和跳出輪回的問題，那麼不管你在現象上如何去忙碌，也永遠都忙不到頭。我們今天的人執著於金錢，執著於情愛，執著於名聲，這些都是在現象上去尋求如何讓自己幸福，都是基於對內在痛苦的逃避，而希望通過從外在擁有某種東西來讓自己達成幸福。

尤其是在今天科技很發達的情況下，大批社會精英、成功人士，用他們自己的親身經歷，反反復復向我們印證：凡是向外去尋求解脫的路，一概行不通！這種典型案例可謂數不勝數，只要是這個社會精英層面的人，他們幾乎每一個人都以這種模式在呈現。所謂的人生幸福，如果用這種方式去追求，最終是得不到的。

蘋果公司的喬布斯，把蘋果這個品牌塑造成了全世界知名品牌，他自己在國際上也擁有極高的榮譽。喬布斯離開人世時還很年輕，彌留之際，回首人生，他卻認為自己根本不幸福。他的不幸福，就是在告訴我們：向外去追求金錢、名利，根本無法解決自身的幸福問題。我們尚未達成這個目標，還在努力追求的過程當中，所以仍是一味地在無明狀態下耗費我們的生命力，而且在這個迷中越陷越深。

我們從來沒有透過別人——那些跑在我們前面的人，沒有從發生在他們身上的案例來引



起我們的思考。在這個世界上，有很多像喬布斯這樣比我們跑得快的人，他們已經擁有了極大的財富，極高的名譽和社會地位，但是他們在擁有這一切之後卻發現自己並不幸福。他們跑得很快，已經遠遠跑到我們前面去了，但是他們卻用親身經歷告訴我們，要通過這條路徑尋求幸福是行不通的。

我們這些跑在後面的人，依然沒有從中引起警覺，而是繼續盲目地往前跑。為甚麼？因為我們沒有觀照啊。我們被一種無明的慾望推動著，一個勁兒地往前衝，卻不知道為甚麼要往前衝，不知道我們往前衝的目的是甚麼。我們完全是出於一種慣性——我要去掙錢，我要去擁有社會地位，我要去如何如何……

我們身邊的很多精英，已經擁有了我們正在努力想要擁有的東西，但他們並沒有得到幸福，甚至比我們還沒擁有的人還要慘。有很多三四十歲的上市公司的老總，雖然擁有億萬資產，但卻患了不治之症，一個接一個地離開了這個世界，最後家破人亡。我們這些還沒擁有甚麼的人，雖然沒那麼慘，但是卻沒有從中吸取教訓，仍舊繼續往前衝。

如同一位盲人帶路，一群人跟著他往前跑，跑到了懸崖邊上，盲人不知道，於是掉下了懸崖。跟在他後面的一批一批的人，由於慣性而

無法停下，也都從這個懸崖上掉下去了。然而後面的人明明看到前面一批一批的人從懸崖上掉下去，但是他們同樣由於慣性而無法停下，於是他們繼續衝向懸崖，最後他們就這樣一批一批地掉了下去……你說我們人無明到甚麼程度啊？難以形容！

今天的人何以迷到如此難以形容的程度？他們明明看見前面好多人都從懸崖上掉下去了，卻還是一個勁兒地往前衝，他們也不知道為甚麼要一直往前衝。他們認為自己是很理智的，但是他們卻沒有從本質上解決內在的慾望問題。因此，我們要站在真如實體的角度，來反觀我們大腦裏面在後天形成的各種各樣的分別、各種各樣的知見。

我們要反過來觀——看一下我的知見當中，有哪些是不符合佛在經典裏面講的生命最為美妙的存在形態。不管遇到小事還是大事，我們都要時刻來反觀：在一切事物上，在一切境界裏面，在一切的人裏面，我們有沒有真正地做到不在肯定面，也不在否定面，不在「是」裏面，也不在「非」裏面。我們是不是都能夠在小事、大事裏面，處於一種中立的狀態，這是很重要的。

道理雖然簡單，但不能一聽了之。你聽的時候還覺得很有道理，但是聽完之後，開始跟

人打交道，開始做事兒，然後在這個情景和事務裏面，就把這個觀照丟掉了，你還是帶著自己的這種慣性、分別、知見。這就跟那些人明明看見前面一批一批的人從懸崖上掉下去，卻依然不警覺，還在繼續往前衝，是一個道理。

《心經》告訴我們：我們要起這個觀照，要時時刻刻觀照這個不生不滅、不垢不淨、不增不減的真如實體，觀照祂這種能夠帶來一切神通妙用的很微妙神奇的存在形態。你只有這樣去觀照，才能夠快速地從一切境界裏面跳出來，才能夠真正自在。

《心經》已經把這樣一個大法寶告訴你了，如果你沒有引起足夠的重視，你平時遇到人，遇到事兒的時候，你還是用你知見裏面這種相對性的思維邏輯，沒有真正地從這種二元對立裏面出來，那麼你就沒法從內在起這個觀照。

如果你沒起這個觀照，人家跟你說甚麼事兒一旦不符合你的知見，你無意識的一個知見就跟他懟過去了。這個道理很簡單，但是要真正地把它運用起來，就需要有般若波羅蜜多的觀照功夫。這種觀照並非一般的觀照，而是一種很深很深的觀照力。你這種很深的觀照力如果不起來，那麼你遇到人、遇到事兒的時候，就仍然會按照慣性去作為。你可以在聽完《心經》之後，立即跟你身邊的人去做試驗，你就

會發現你的知見馬上就出來了。你要學會真正地站在一個取中的立場上，來觀照一切人、事、物。

你要挑戰並克服原先大腦裏面形成的這個相續的機制。這種相續的機制是你自己培養出來的機制，你一直處在這種分別識裏面，你天天都在分別，天天都在努力創造。那麼你現在要一下子中斷這種相續的分別相，你也要有一番努力啊。

因為你這個相續的內在分別並不願意放棄自己的知見，你帶著這種知見、渴望，認為自己在這樣一種知見裏面就能找到人生的幸福和快樂，所以你要去觀照它。我們只要不是站在真如實體的般若智慧上來看待事物的話，我們的一切知見不管是善的還是不善的，或者被我們定義為正的或者是不正的，它都不可能給我們帶來終極的解脫。

## 第參節

### 何謂最輕鬆的無為之法

【導讀】無為之法就是你在沒有知見的情況下，這個背後的真如體性就自動地平衡一切。我們本身是平衡的，之所以出現不平衡現象，就是因為我們起了分別。我們起了分別以後，毗盧遮那就隨眾生心，應所知量，隨順了我們的分別，所以才導致我們出現了不平衡。我們要用觀照來使自己的知見歸空、歸零，這個時候一切狀態就自動平衡了。這才是最輕鬆的無為之法啊！



一個人想要減輕體重，從正面的觀點來看，她認為這對自己來說是很重要的，因為自己長得漂亮，就是腰太粗了。但是，當她要付諸行動的時候，這個正面馬上就會引起一個反面的拖累效應出來，然後就不願意去減重了。為甚麼？她有慾望，她貪吃，她裏面有一個反面的東西。這個時候，她就會冒出來一個想法：「我沒辦法去減這個體重了」。

當她冒出這種想法時，她就觀照到了這個念頭，也認為這個念頭不對，「怎麼可能沒辦法減輕體重呢？我可不是生來就是這樣的。」這個時候，她裏面那個反面的東西就馬上給她找一個理由出

來了：「我之所以無法減輕體重，是因為我太貪吃了。美味如此令人垂涎，我怎麼可能戰勝這種貪欲呢？我寧願不減肥，我都願意在美食面前妥協。」

就這樣，她被自己的理由說服了。另外，她可能還會找其他的理由：「我這麼胖的原因，就是我天生的這個骨架太大了，肉可以減，骨架又怎麼減呢？」甚至，她還可能會找其他的理由：「最近工作壓力太大了，我這個人工作壓力一大，就要補充能量；要補充能量，就肯定要長肥，除非我工作不要了，養家糊口的事兒都不管了。」然後她就會想：「那怎麼行？養家糊口與減肥相比，孰輕孰重，顯而易見。」最後，她也就不減肥了。

當你冒出一個想法，就會有反面的一個想法浮現出來，而且它一旦浮現出來以後，就會給你造成一種緊張感。比如，你過去比較貪吃，沒有節制，你在隨順它的時候，它覺得是很放鬆的。但是，你現在不想吃得這麼胖了，當這個念頭一起來，它就緊張了。它一緊張以後，就導致你吃得更多。你發現這種現象以後，就乾脆放棄了，所以這個相對性就體現在這裏面了。

你沒有站在不生不滅、不垢不淨、不增不減的這種中性的立場上去看待這個肥胖，你要

麼就覺得這個肥胖是好事兒，要麼就覺得是壞事兒。比如你覺得這個肥胖會導致自己走路不方便，或者是影響到審美，別人會怎麼看自己，然後你就會覺得肥胖不是好事兒。

你有一個分別意識在這裏面，那麼你一旦啟動了分別意識，它的另外一面就會出來干預。很多人減肥減不了，而且減了以後還會反彈，就是因為他用的是大腦的分別識。他減肥的動力是因為他覺得肥胖不好看，那麼馬上這種分別意識就帶出背後一個反面的東西出來了，就跟他對立起來了。

你認為這個貪吃不對，這個肥胖不對，這也是一種定義。當你認為它不對，它就跟你對立了，它緊張嘛。它越緊張，就越要讓你臣服於它，所以它就想方設法讓你更緊張，想吃得更多。或者是你跟它挑戰一段時間以後，你感覺你成功了，其實是因為它發現你太強勢了，所以把它這種反作用力暫時隱藏起來了。經歷一段時間之後，你稍微一放鬆，它一下子又給你反彈了。因為我們啟動的不是一種中立的觀點，我們一進入美醜，一進入好壞，一進入這樣一個二分的狀態裏面，它就必然帶出另外一部分能量來了。我們的內在就開始打架了，你要減肥，它就老是跟你反彈。

有的人想增肥，也是同樣的道理。他認為

自己太瘦了，想要增點肥。當他認為這個瘦很醜，或者瘦不好，他抗拒這個瘦，這個時候也會帶來一個反作用力，結果無論怎麼樣都增不起肥。因為你進入二分法以後，就像蹺蹺板一樣的，要麼就是這邊壓過去，要麼就是那邊壓過來，它始終是處在這樣一個不平衡的狀態。

人世間的一切事物都是這樣的，只要進入二分法，你不管去尋求甚麼東西都得不到。你在二分法裏面想要去尋求幸福，你會發現你得到一點快感之後，馬上就有一個痛苦給你平衡回來。為甚麼？這就是二分法啊，這就是我們人生為甚麼會苦的原因。我們的人生八苦，很多都是來自於二分法的分別知見帶來的苦。

你要用《心經》的般若智慧去觀照背後這個真如實體，要站在祂不生不滅、不垢不淨、不增不減、不偏不倚的這樣一個「中」上面來觀照。我們用語言來講了這個中，實質上這個真正的「中」是連這個「中」的意識都沒有。你只要說我不能夠在兩頭，我要有個「中」，你只要有一個「中」的意識以後，你這個「中」就和這兩頭對立起來了。這些微妙的東西是很難表達的。

傳統文化裏面為了跟你說清楚，讓你不要陷在二分法裏面，就跟你講了一個中庸、中道。當你知道了這個中庸、中道不在是裏面，不在



非裏面，你只要腦袋裏面起了這樣一個意識，起了這樣一個知見，你認為我不能在是裏面，不能在非裏面，我要在中間，這個時候你的這個「中」的知見就和是、和非對立起來了，它又成為另外一個層面的是非了，最後還是解脫不了。

所以，我們不能用分別知見，而要用般若波羅蜜多觀照。你要觀照它，而不是反對它，也不是認同它。當你心裏面對這個肥胖沒有抵觸現象，沒有抗拒現象，也沒有美醜分別的現象，而只是站在不生不滅、不垢不淨、不增不減的這樣一個中性的境界上來觀照你這個身體，你甚麼都不用管它，你只是觀照它。你沒有說它胖，也沒有說它瘦，你只是觀照它，然後它自己就趨於平衡了。它自己趨於平衡的時候，你會發現一切都剛剛好，它既不胖，也不瘦。因為這不是達成一種知見上的平衡，而是達成一種真正的沒有任何分別意識的平衡，然後在這個基礎上，在沒有意識干預的情況下，它就會歸於一個本源的平衡。當它歸於一個本源的平衡的時候，它就是不胖不瘦的狀態。

對待世間的一切事物都應該是這樣的，你沒有一個知見，你不是在知見上去平衡它，而是用一個觀照使自己的知見歸空、歸零，這個時候一切狀態就自動平衡了。這才是最輕鬆的

無為之法啊！無為之法就是你在沒有知見的情況下，這個背後的真如體性就自動地平衡一切。我們本身是平衡的，之所以出現不平衡現象，就是因為我們起了分別。我們起了分別以後，那麼毗盧遮那就隨眾生心，應所知量，隨順了我們的分別，所以才導致我們出現了一個不平衡。

你會發現，我們出現一切不平衡的原因就是我們起了分別意識，那麼背後這個真如體性就隨順了我們的分別意識，所以才會出現世間一切的不平衡，這就是我們產生痛苦的原因。如果我們要跳出這個不平衡帶來的痛苦和麻煩，實質上只要在大腦意識層面不起分別，它自動就會回歸到先天的平衡狀態。因為它本來就是平衡的，它不平衡是因為知見導致的不平衡，是一種內在意識的分別起來了，然後背後的這個體性隨順了我們的意識，所以就出現了不平衡的現象。

我們只要放下美醜善惡的知見，只是處於一個行深般若波羅蜜多的靜觀，那麼一切就會自動地歸位到先天的狀態，一切就是平衡的。減肥也是這樣，你接納它的時候，你沒有關於這個身體胖瘦的知見的時候，它自己就達成一個平衡了，它自動就調整到那個位置上去了。這個理論不只是可以應用在減肥上，還可以應

用在任何事情上，它對我們處理世間一切的事務和一切的不平衡都是貫通的。

## 第肆節

### 如何理解無修無證

【導讀】極樂是先天本來就有的，它是我們的先天真體——真如體性，在沒有任何後天知見，沒有任何濁染的情況下所顯的相。那麼我們為甚麼沒有了呢？因為我們起了後天的分別識以後，我們的真如體性就隨順我們的分別識，而呈現了我們如今的依報和正報。所以只需要丟掉分別識回歸到圓滿的體性上，那麼呈現出來的相也就是殊勝美好的莊嚴相了。根本上就是無修無證啊，因為你本來就是圓滿的。



我們要去體驗先天的根本智慧，我們為了證明先天的根本智慧是最完美的，所以我們的真如體性就以不生不滅、不垢不淨、不增不減、不變隨緣的這樣一種狀態來隨順眾生後天的造作，然後在這個造作當中就出現了很多不平衡的現象，出現了很多不美好的現象，最後用這個不美好的現象反過來證明我們先天本來存在的狀態是最美的。通過這個外在的不平衡，就證明了內在的美。如果我們真正把這一點搞透的話，我們想要跳出六道進入佛的剎土或者往生至天國的願望就很容易實現。

因為回到天國，回到佛的剎土，回到一真法界，這是我們本然具足的狀態。這個極樂是先天本來就有的，它是一個平衡、豐盛、美好的一真法界顯相。那麼，我們為甚麼沒有了呢？因為我們起了後天的分別識以後，我們的真如體性就隨順我們的分別識，而呈現了我們的依報和正報。這種依報和正報呈現出來以後，它就不是佛的剎土或者是極樂世界的那種完美、那種殊勝了。

實際上，我們一真法界裏面天國剎土的這種殊勝是本有的。為甚麼是本有的呢？因為它是我們的先天真體——真如體性，在沒有任何後天知見，沒有任何濁染的情況下所顯的相。因為它的體是處於完美狀態，所以它顯的相也就是完美狀態。當我們起了分別意識以後，就說明我們的性德不完美。我們有分別，有漏，有缺陷以後，這個性德就不圓滿了。真如體性隨順眾生的分別意識而給我們呈現的正報和依報，就不是先天的那種美好了。

你說你要修回到極樂世界去，你要重新回到你的天國去，實際上這裏面壓根就沒有任何修，沒有任何證，壓根甚麼都沒有。為甚麼呢？你只需要放下你後天的分別知見，重新歸位在體性上，你的體性是性德圓滿的，那麼呈現出來的相也就是殊勝美好的莊嚴相了。

它不需要去造作的，它哪裏有造作嘛。它有甚麼體，就顯甚麼相；有甚麼相，就有甚麼用。它的體是性德圓滿的，它顯的相就是圓滿的，它的用也是圓滿的。它的體有漏，有分別，那麼它顯的相就有漏，有分別，然後它的用就會出現缺陷，出現差異。它的體、相、用之間是相互匹配的，就是說你是甚麼性德，就配你甚麼相，就配你甚麼用。

它就是一個待遇，一旦人起了分別意識以後，待遇就不圓滿了。為甚麼？因為分別意識不圓滿啊。並不是說你去修圓滿的，那怎麼可能修得圓滿呢？你本來就是圓滿的，何須去修圓滿呢？為甚麼要講修呢？這是方便說嘛，根本上就是無修無證啊。只需要丟掉分別識回歸到圓滿的體性上，那個相用就是圓滿的。

你要念阿彌陀佛，你就放棄你的一切分別，直接去念阿彌陀佛。如果你帶著要脫離人世間去追求極樂世界的這樣一種知見，帶著這樣一種追求的慾望，那麼你的性德本身就是不圓滿的。這個時候，你不管怎麼樣念阿彌陀佛，你都念不到極樂世界去，而只能帶業往生。為甚麼？不圓滿啊！你只能帶著這樣一個不圓滿的狀態，進入到極樂世界這樣的相裏面去。祂應你回歸到性德的圓滿程度來衡量，你只要有一點分別意識，那麼你離你的性德圓滿就差一段

距離。

《華嚴經》裏面講，我們修學有五十二個位次，包括：十信位、十住位、十行位、十回向位、十地位，還有等覺位、妙覺位。其實這五十二個位次就是按照你放掉後天分別、知見的程度來給你劃分的。你放掉一點執著，放掉一點知見，那麼你的性德就圓滿一分。你放得越多，你的性德就越圓滿。

這是一種方便說，因為你的性德本來就是圓滿的，你要放下的，你要圓滿的，不是性德，而是導致你的性德不圓滿的分別意識。你把這種分別意識放得越徹底，你回歸性德的圓滿就越徹底。修行人從十信位到十住位，到十行位，到十回向位，到十地菩薩的聖位，他都是這樣一直不斷地放下。一直放到十地菩薩以後，都還有一個分別沒放，還有一個漏，還有一個生相無明，也就是他的分別導致的生相無明。他要破了這個生相無明，然後才到等覺。

我們要去觀照《心經》裏面講的這個不生不滅、不垢不淨、不增不減的體性，這個含義是很深很深的。在我們平常跟人打交道、做事以及生活的細節上，在我們所謂的大事小事上，你都要實實在在地用這個觀照的功夫。如果你整天帶著分別，帶著知見，帶著善惡是非，那麼就算你隨時在嘴巴裏面念阿彌陀佛都沒啥用。

所謂的極樂世界，所謂的離苦得樂，只是一種方便說法而已。佛說這種話是被眾生逼得沒辦法才說的，是因為你生病了，你迷得太深了。佛針對眾生迷的程度，臨時發明了一種種的說法，成了一部部的經。這些經就是佛根據眾生迷的程度來開的藥方，所以祂就跟你講到甚麼剎土啊，講到甚麼極樂世界啊。但是祂跟你講了以後，你沒有明白，你沒有真正地觀照到這個不生不滅、不垢不淨、不增不減，然後把佛在經典裏面講的這些東西都當成一種知見裝進大腦了。這個時候你整天去念佛，念到最後你還是沒有丟掉知見。

這個太微妙了，祂怎麼能跟你講得清楚啊。祂只能讓你不要有分別意識，只能讓你去觀照，要行深般若波羅蜜多去觀照，要觀照背後這個不生不滅的體性。在身體上我們要觀照我們的內乾坤，一種喜悅的能量上來了，你一高興，你就完蛋了。很快樂的情緒、很自信的情緒、很陽剛的情緒、很樂觀的情緒一上來了，你就覺得這個東西很好啊。你有一個知見，認為這是一種善業，認為這是一種正能量，那麼它表現出來就是自信的、陽剛的、美好的、樂觀的、浩然正氣的。你有這麼一種能量在你的身體內乾坤上一呈現以後，你無意識地就跟著高興起來了，無意識地就認為這是對的狀態。你就開



始隨順在這個狀態裏面，迷在這個快樂裏面，迷在這個順境裏面，你就認為這是對的。實際上你都錯了，你卻不知道。

你要觀照自己，不只是觀照身體裏面的這個痛苦，你對它不能夠有抗拒的意識，你還要觀照身體裏面出現的很殊勝的，哪怕是三禪的這種樂境，你都不能起分別意識。我們說這個不能起分別意識，並不是說你不該去享受這種三禪的樂境。這裏面最微妙的東西就在於：你在享受它，但是你又沒有所謂的快樂，沒有所謂的殊勝，沒有所謂的迷。你是明明白白地享受，而不是無意識地享受。

在痛苦當中，很多修行人很容易警覺到這個痛苦，於是就會去觀照它。但是當那種快樂、那種輕安景象一上來的時候，一般人都不會去觀照，而認為這是理所當然的，這是正確的狀態，他哪裏還會去觀照這種輕安啊？他甚至還認為這就是自己的境界，現在有輕安之樂，法喜充滿。他不但沒有意識到這是一個迷，反而認為這是一種境界，這個分別意識隱藏得很微妙。

天人想要去修行是很難的，因為他整天都處在快樂裏面，而且認為這個快樂是正確的狀態，你說他怎麼去修啊？當你的老公不喜歡你，當你的兒子抗拒你，當你不順的時候，你很容易

易警覺到這個痛苦。由此就給我們形成一種暗示，只有這些才是不如意的，才是不正常的。而當你一切都很順利的時候，當別人都喜歡你的時候，你就認為這是正常的，這種欺騙性是很微妙的。

很多人修到三禪境界，甚至就一點小小的輕安之樂，他都可以悠哉悠哉一萬年，甚至歷經一阿僧只劫都跳不出這個迷。他認為沒有痛苦就是對的，有輕安境界就是對的。

