

# 實相

一九七九年十二月八日講於紐約美東華人學術聯誼會

◆ 講述 沈家楨

## 前言

在這種境界中，我和你平等不二，我和無我也平等不二，生死和涅槃（即不生）平等不二，煩惱和菩提（即智慧）也平等不二，空和有平等不二，得和失平等不二，怨和親平等不二。我可以一直這樣講下去，恐怕等到各位都走散了，我還在那裡平等不二。

各位敬愛的朋友：

今天從時代廣場（Time Square）過來，看到兩旁路上擠來擠去的男女老少，都帶著匆匆忙忙的形色，不曉得在忙些什麼，仔細想一想，世界上有這許多人，自古至今，又何嘗不都是這樣忙忙碌碌呢！大部分的人可以說是為了生活，或甚至於為求生存而忙碌，可是再深入的觀察一下，則爭名奪利

者有之，鉤心鬥角者有之，爭權霸道者有之，謀財害命者有之，殺人放火者有之，為愛情所縛不能自拔者有之，為錢財所迷不能自主者有之，形形色色，確乎是無奇不有。可是再追究下去，這許多行為的背後究竟是什麼呢？歸根結底，都是執著了這個「我」，有一個很大的「我」懸在頂上，有了「我」，就產生名、利、權勢、鬥爭、癡情種種的追求。

可是世界上也有很多捨己為人，疏財仗義，慈悲救世，誨人不倦，俠義心腸，助人為樂的人。這裡面出生了不少的思想家、哲學家、豪俠之士、真正為國為民的政治家，及從教理和禪定中得到修養啟發的宗教家，這些人大多對「我」的觀念比較淡泊，或者看作虛幻，也有的倡說「無我」。可是這許多人，「我」固然小了，卻仍

舊有一個觀念，高高的懸在頂上，有時候可以比「我」還要執著得利害。這個觀念大都是上帝、天神、仙，或者與「我」對立的「無我」。也有的觀念則較為狹小，如國家、民族、教派、黨，在這種號召下，也可以將一般人的「我」壓制下去，而將一個「變相的我」懸在頂上。

這一種人和前面那群把「我」看得很大很高的人，似乎是在兩極端，可是都一樣的牢牢的執著「我」或「變相的我」。

近幾百年來，在介於上述兩者之間，似乎又出現了另一群人物，這群人可以用科學家這個名詞來概括之。他們是從研究宇宙間各種現象及運用數學的分析理解，逐漸的對「我」這個觀念，發生了疑問。

究竟什麼是「我」？

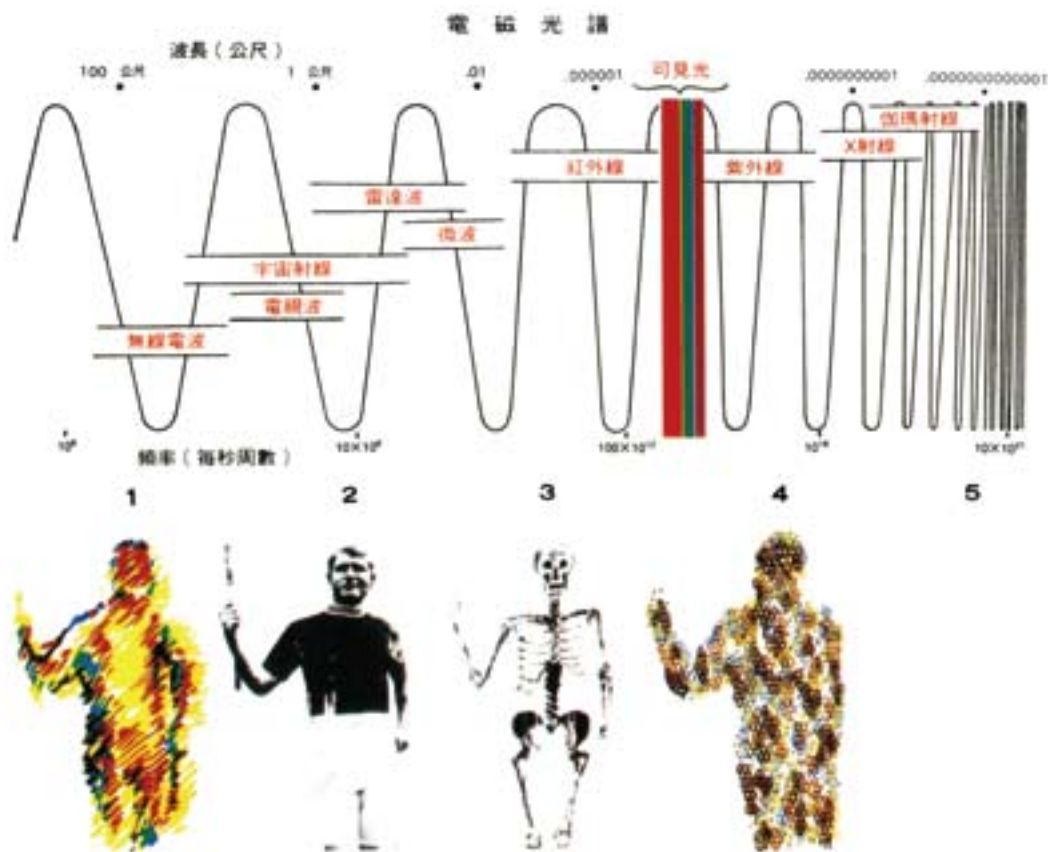
依據愛因斯坦的學說，物體運動的速度若超過光的速度時，這個物體的形態，就非我們所能看見。那麼如果我們的身體是在這樣的高速中運動時，肉體看不

見了，「我」是否還存在呢？如果「我」仍存在，「我」在哪裡？如果說「我」也沒有了，那麼當速度慢下來時，低過光的速度時，肉體又出現了，是否「我」又回來呢？這其間，「我」又在哪裡呢？

一位醫生在手術房中為奄奄一息失去了知覺的病人開刀時，這位醫生會不會想起，當此千鈞一髮的生死關頭，這位病人的「我」究竟在哪裡呢？

一位天文學家全神貫注的在數不清的光年宇宙中作觀察時，廢寢忘食，他可曾想到他這個「我」在這個大宇宙中是微小得比微塵還不如呢，還是大到和他所觀察的宇宙相等呢？

就如我這個對科學祇是一知半解的人，當年我講「五眼」的時候引用電磁光譜圖（Electro-Magnetic Spectrum Chart）及在不同的光波下顯現出來的人體（圖一），我就發生了一個很大的疑問：當我這個肉體變到在紅外線（Infra-red）下的形態時，變到在X光下的形態時，變到在顯微鏡



■ 圖一

下的形態時，乃至變到為肉眼所不能看見的「無形之形」的形態時，這個「我」是不是也跟著在變呢？如果是跟著在變，當我照X光時，卻不覺得「我」在變，如果並不跟著在變，就是不變的。那麼，當這個肉體看不見時，「我」又在哪裡呢？還有，通常我們總將這個肉體看作「我」，究竟對不對呢？

根據我有限的知識，科學家到目前為止，還沒有對究竟什麼是

「我」有一個答案，只對「我」提出了疑問，也因此有的科學家對「我」並不如一般人的執著。

上面祇是很膚淺地分析了一下世界上人類的形形色色，我還要特別請各位注意，世界上的人一生都屬於某一類的終究不多，大都是各種觀念行為摻雜在一起。所以幾千年的人類歷史中，沒有幾位真正無我的宗教家或政治家，強盜也有發善心的，而英雄每每多情，政治家

又難免總是鉤心鬥角，滿口以他人的利益為前提的，一進賭場還不是只想自己贏錢。

所以，整個人類，自古至今，好像很少有人跳出過這頂「我」或「變相的我」的大帽子，就在這頂帽子下面擁來擠去，生生死死。十人中至少有七八人是痛苦多而歡樂少，可是極大多數的人，就在這痛苦中追求一些歡樂，好像都很甘心在這頂大帽子下混過一生。

講到此處，我想到在一本金庸先生所著的武俠小說中看到過一段有趣的敘述，就借用來做一個穿插：有幾位都是第一流的武功高手，在中國華山頂峯，談起當世應該是那幾位可稱得上是武術上的頂絕，當時大家都同意推舉黃藥師，號之為東邪，楊過稱為西狂，一燈大師尊稱南僧，而郭靖名為北俠。還有一位居中的頂峯兒沒有選定。這裡面有一位叫周伯通的，武藝極高，其實黃藥師、一燈大師還遜他三分，但個性像個小孩子，天真爛漫，了無心機。九十多歲了，大家都叫他老頑童。黃藥師他們有意不

提周伯通，想使他心癢難搔，逗得他發起急來，引為一樂。於是先提一位年輕的小龍女，後來又提黃藥師的女兒黃蓉。

那曉得周伯通聽到提名黃蓉，鼓掌笑道：「妙極，妙極！你什麼黃老邪、郭大俠，老實說我都不心服，只有黃蓉這女娃娃精靈古怪，我老頑童見了她便縛手縛腳，動彈不得，將她列為五絕之一，那是再好也沒有了。」各人聽了，都是一怔。

黃藥師嘆道：「老頑童啊！老頑童，你當真了不起。我黃老邪對『名』淡泊，一燈大師視『名』為虛幻，只有你，卻是心中空空蕩蕩，本來便不存『名』之一念，可又比咱們高出一籌了。東邪西狂、南僧北俠、中頑童，五絕之中，以你為首！」

眾人聽了「東邪西狂、南僧北俠、中頑童」這十一個字，一齊喝采，卻又忍不住好笑。

各位，那本小說中描寫黃藥師是一位絕頂聰明、自傲不可一世的人物，而對老頑童如此折服。因為



他是絕頂聰明，他瞭解到淡泊、虛幻，都還是先有了「名」的觀念，現在雖然看得淡泊了，觀為虛幻了，可是心中隱隱約約地還是有個「名」存在。有「名」就會引出爭鬥、嫉妒、虛偽、陰詐等等苦痛因緣，和那心中空空蕩蕩，本來便沒有「名」的一念的老頑童相比，自然祇好甘拜下風了。

現在我們來做進一步的討論，世界上心中空空蕩蕩本來就沒有「名」的一念的人，也許還不在少數；可是世界上心中空空蕩蕩，本來就沒有「我」的一念的人，即使不是完全沒有，恐怕就很少了。如果說心中空空蕩蕩本來就沒有「名」的一念的老頑童，是已跳出了「名」的小帽子，那麼心中空空蕩蕩本來就沒有「我」的一念的人，是不是跳出了這頂執著「我」或「變相的我」的大帽子呢？如果說是跳出了，那麼請各位想一想，跳出了這頂大帽子後，又是怎麼一種境界呢？

我得承認，我還沒有跳出這頂「我」的大帽子，因此很慚愧，今

天無法對這個問題作正面明確的解答，祇能將我所體會到的，提出來和各位討論，我所瞭解的：

第一、這裡的所謂跳出，並不是如同從這間房間，跳到另一間房間，並不是跳進另一個世界，也不是說這個世界消失了，這個世界還是存在。在一般人的眼光中，這個人還是生活在這個世界上，山還是山，水還是水，皓月依然當空。可是因為他根本就沒有這頂執著「我」或「變相的我」的大帽子，世界上我們所感受到的一切誘惑、得失、束縛、限制，對他講就完全不起作用，有如明鏡，儘管照出來各種美醜喜怒的臉像，可是對明鏡講，一無影響。

第二、因為他心如明鏡，所以在他心中的世界，就是空空蕩蕩，什麼都像鏡中的影，不留形跡。這正好像一位科學家，當他在細心觀察分析這個世界時，他會理解到這世界上的一切，本體上都是能（Energy）。如果

他用這種理解頭腦，來觀察這個大會堂時，他會透視這會堂及其中的形形色色，原本都是能——這裡的燈光是能，熱氣也是能，你們聽到的聲音是能，你們的動作也是能，你們所接觸到的各種物質，也一樣是能；男是能，女也是能，我是能，你也是能，一切的一切，其本體都是能，而能又是空空蕩蕩，不可捉摸。這位心如明鏡的人，他也會這樣觀察宇宙，所不同的，他不用像科學家的經過分析透視，他本來就是空空蕩蕩。《心經》裡說，照見「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」即是這個境界，既然物質與空了無分別，「我」的觀念又從何生起？

第三、在這種境界中，不僅是「我」的觀念無從生起，而且觀看世界上的一切事物都是平等平等，沒有區別，引用佛經裡的一句成語，叫做「平等不二」。

所以在這種境界中，我和你平等不二，我和無我也平等不二，生死和涅槃（即

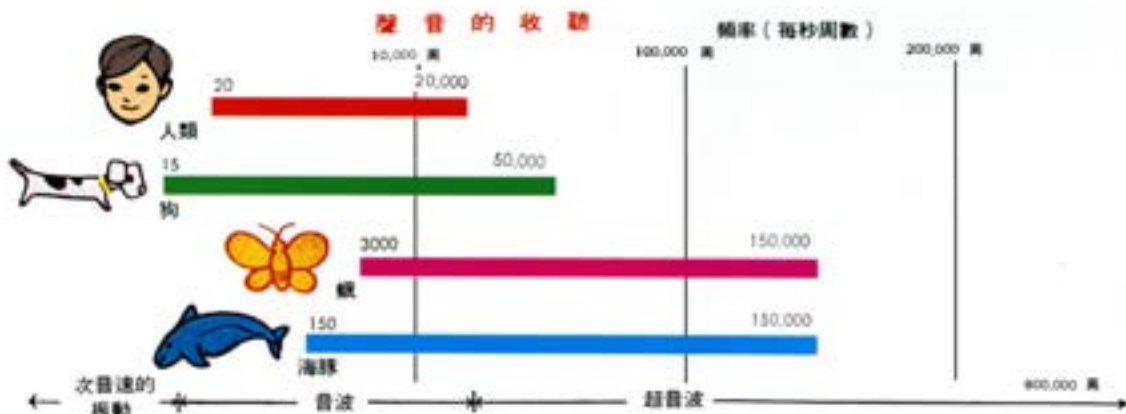
不生）平等不二，煩惱和菩提（即智慧）也平等不二，空和有平等不二，得和失平等不二，怨和親平等不二。我可以一直這樣講下去，恐怕等到各位都走散了，我還在那裡平等不二。

「不二之相，是名實相。」這就是說：這種境界，我們給它一個名字，叫做實相，是宇宙真實之相。其實，這個實相的名字也是多餘，實相與非實相也是平等不二，一有名字，就如浮雲遮太陽，已不是碧天皓日的境界了。

講到此處，很可能有許多人會提出問題：如果將此世界看成一切平等不二，那就是非不明、善惡不分，還成什麼世界？這種理論，於國於民，恐怕沒有益處吧？

那真是太好了，依照佛法來講，想到這個問題的人，就具有大菩薩心腸，念念不忘怎樣可以對眾生有利益。

其實，如果世界上真都是證入實相，沒有「我」的一念的人，還有什麼是非呢？還分什麼善惡？老頑童周伯通僅僅是沒有「名」的一



■ 圖二

念，他已經不被黃藥師逗得心癢難搔，倘若他是一個「名」的觀念很重的人，恐怕早就拔刀相向，要和黃東邪打個明白了。

所以，問題是在怎樣能夠證入實相？我用這「證入」兩個字，就是說：僅僅理論上的瞭解實相，或者將「我」看得淡泊，或者視「我」如虛幻，都還不夠；一定要現量證入，而後才是空空蕩蕩，本來便沒有「我」的一念，也沒有「無我」的一念的境界。

因為我們都是一生下來就形成了「我」的觀念，年紀愈大，這個「我」的觀念也就愈深。要證入實相，大是不易！這幾十年來，我已經花了很多的時間，思索這個問題，我覺得人類的束縛限制實在太

多了，要證實相，恐怕很難！

我為什麼這樣講呢？因為人類的智慧實在太微薄了！且看我們所受的種種限制：

我們的眼睛只能看見這所謂有色光帶（圖一），那是整個宇宙中微乎其微的一小段光譜，其餘的都看不見。我們的耳朵能夠聽得到的聲音，不及普通的狗，更遠不如海豚（圖二）。所以，宇宙間有很多的聲音，人類根本就聽不到：人類所能達到的速度不可能超過光速或電速；所能測量的溫度也沒有一種低過絕對零度。

還有，我們人類的習氣，真是不容易更改，往往自己不知不覺的跟著習氣走。

讓我講一個簡單的故事：有

一位禪師，在禪七開始的時候，對三個徒弟說：「從此刻開始，你們不再講話。」第一個徒弟立即說：「是，師父，我不講話。」第二個徒弟跟著說：「你看，師父叫我們不講話，你還是在講！」第三個徒弟望著那位禪師：「師父，只有我頂聽話，不再講話。」三位徒弟也許都太傻些，可是這正說明我們人類要更改習氣是如何的不易。

因為我們人類有上面所說的各種限制及習氣不易改變，人類的知識及想法，就難免不夠正確，而且往往十分固執。佛經上常常拿盲人摸象來作譬喻。因此，我覺得人類要證入實相，可就大不容易。若非有朝一日我們能打破這許多束縛及習氣，恐怕這頂執著「我」或「變相的我」的大帽子，還會永遠罩在人類的頭上！

前幾天有一位朋友向我提出一個問題，倒是很切實際，不比「實相」那麼玄妙遙遠，我把它介紹出來，作為今天討論的結束。

這位朋友的問題是：「我很想學佛法，我的目的是第一想延長壽

命，第二想增進智慧。你可不可以教我一些簡單的法門？」

當時我對他說：「印度有一種說法，說人一出世，他一生心跳的數目及呼吸的次數，都已確定。如果這個說法是對的話，那麼延長你每一呼吸的時間，豈不是即可延長你的壽命。」他聽了很感興趣。我又說：「你一定也有過這種經驗，當一個人與他人爭吵時，光火發怒或情緒衝動時，心跳加速，呼吸也會急促。反之，如果呼吸深緩細長，心神就容易安定，深呼吸每每能助人入眠，而心定神安，頭腦清爽，智慧自然增長。」他也頗為同意。於是，我們討論了一些深吸緩吐的方法。

現在想想，這種辦法也未始不可以幫我們走上證悟實相的途徑。能夠壽命延長，智慧增進，至少增加了證入實相的機會。因此，我想將我學到的深吸緩吐的方法，在此簡單的介紹一些，以供各位參考。

深吸緩吐，一般叫做調息，佛教大小乘的禪定修法、西藏的



密宗、道教的練氣、印度的瑜伽，都以調息為基本。調息是訓練呼吸使之「深緩細長」，這四個字，每個字都有其意義，但又彼此關聯。

「深」是指鼻孔吸氣時，意識中要導氣入腹部，所謂丹田，即在臍下四個指寬之處。我們平常吸氣，往往祇吸入肺的上半部，吸入肺尖端的已經不多，其缺點顯而易見。意識中將氣深吸入腹，在初期時多半是充實肺尖，這已經很不錯，逐漸的會自然而然吸氣深入小腹丹田，年輕的人在那時候就會產生小腹溫暖的感覺。

「緩」是叫你不要猛吸，要慢慢的所謂綿綿不斷的用鼻吸氣，如果你逐漸的訓練到一次吸氣在半分鐘以上，已經很不錯了，但切勿勉強。這緩不僅指吸氣，更重要的是吐氣要緩，初學時並不容易。有的教法是吐氣可用口，而發出一種尖銳的聲音可以助緩吐氣。一般的教法，吐氣還是用鼻不用口。

「細」是粗的反面。一個人

衝動時、暴躁時、氣喘時，呼吸就粗，粗即短促。反之，若心平氣和、甜睡靜坐時，呼吸往往輕細。可是此處的細，還有一個重要的意義，即是指不斷，特別在禪定中，有時好像呼吸已停，其實仍有微細的一息。這細是要經過一個相當久的訓練，方能達到。

「長」不僅是指一次呼吸的時間長，其中還包含著一個極重要的意義，即是切忌勉強。往往有人硬練，一次持久得很長，可是接不下去，形成氣急，容易出毛病，必須避免，所以要逐漸的、任其自然的延長呼吸才對。而且這所謂長，不僅是二次三次，不僅是今天明天，要自此以後呼吸儘可能緩細深長。

今天我花費了各位許多很寶貴的時間，十分慚愧，但願各位都壽命延長，智慧增進，從空的體會中生起同體大悲，將來總有一天證入實相，和一切眾生共同過著自由自在的安樂生活。

謝謝各位。🙏

摘自慧炬出版《沈家楨居士演講集》