

# 如何在日常生活中沖淡我相

一九九八年十月六日講於莊嚴寺佛法度假

## 今

天我想先從「相對」這一個觀念開始。

各位請注意，下面的名相，可以說全部都

是相對的觀念。

「今天」和「明天」、「昨天」相對。

「我」和「你」或「他」相對。

「想」和「不想」或「說話」相對。

「先從」和「後來」相對。

「相對」和「絕對」相對。

「觀念」和「行動」相對。

「開始」和「終了」相對。

各位不妨自己試試看，看您動的念頭、說的話，是

不是都是由相對的觀念而生。



沈家楨

各位請想一想，這樣一試，您是不是一天到晚，都在相對的觀念、言語及行動中生活。

有了相對的觀念，就有我及你，有好及壞，有大及小，有多及少，有歡喜及討厭，有愛及恨，有生及滅，有善及惡，有貪瞋癡，也有慈悲喜捨，在這個所謂的人世上，在這短短的幾十年中，造成種種的因，因又結果；不管如何，一切仍舊在相對的牢不可破的圈圈中，輪迴生死，如果跳不出這個相對的圈子，就永無了期。

「相對」在英文中叫 relativity。各位也許聽到過愛因斯坦（Einstein）這個名字，他發明 Theory of relativity，中文譯成「相對論」。

他從數學程式中獲得「相對論」的結論，說明宇宙間的一切，千變萬化，都是因相對而產生。歸源至根，則是不可捉摸，無以名之，愛因斯坦叫它為 Energy，中文譯為「能」。「能」能變化成萬物，造成這個世界，造成我們所謂的人生。

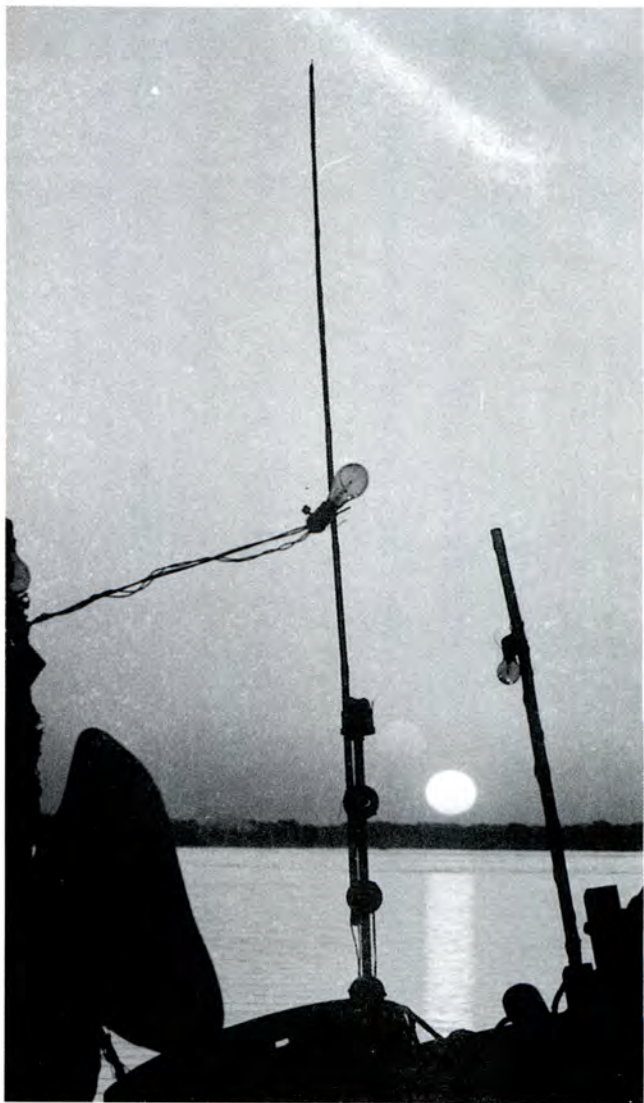
這裡，我特別要強調一點，請各位特別注意，即是

愛因斯坦的相對論是從數學程式中獲得的。為什麼我要強調呢？各位想一想，無論文學、哲學、政治學、藝術、天文、地理或考古學，有那一種學問是不受人類相對觀念的影響的？只有數學，小學生知道  $1+1=2$ ，老年人不是也說  $1+1=2$ ？心情很好的時候  $1+1=2$ ，心情煩惱的時候還是  $1+1=2$ 。愛這個人的時候  $1+1=2$ ，恨這個人的時候仍舊  $1+1=2$ 。貧苦的人  $1+1=2$ ，富貴的，還不是也  $1+1=2$ ？

這就說明人的思想觀念，因為是相對的，就跟著年齡、心情、愛恨、貧富的影響而改變。可是數學程式，是人世間千千萬萬現象中唯一不受相對影響而改變的一種現象。唯有不受相對觀念影響的，方能產生出愛因斯坦的相對論。

愛因斯坦雖然從這個不受人的相對觀念影響的數學程式中，算出世界人生的根源是「能」。人及世上一





總會得出一個數字(值)，變不到那兒去。禪定則不同，禪定是活的，隨時都受禪習者的外緣和內境的影響，而這些影響可以說百分之九十九是相對的。只要稍稍有一些相對的觀念存在，即著我相，即不能證入本性。

切物質都在相對現象中生生死死，變化不停，「能」才是永存的本體，可是愛因斯坦並沒有達成如何可以使人類能跳出這個相對的牢圈而認識永存的本體，使本體發揮作用。

現在請各位來研究一下本師釋迦牟尼佛的修證。釋迦牟尼佛是以禪定入三摩地，正如愛因斯坦的用數學程式，可是數學程式是刻板的，您走對了路 1+2+3+……

《圓覺經》中對於我相的定義，就很明白的說明，修禪的人如果心中起了已經開悟了的念頭，即是我相。如果說見了佛，或見光、聞香，都是著魔，著魔的意思，就是走入錯路！

我們再看看觀世音菩薩的耳根圓通，您看他一層一層的深入，每層都因為尚存有相對的觀念，必須放棄。一直到「生滅滅已，寂滅現前」，這時的「寂」，已經

不是和「動」相對的寂，而是無始以來，本自不動的寂；這時的滅，也不是和生相對的滅，而是無始以來，本自無生的滅。這時的「現前」，也不是顯現在「我」的面前，而是無邊無際的整體的顯現；所以說，「忽然超越，世出世間，十方圓明。」這就是所有的相對觀念一掃而空，連空的觀念也不存在，連存在的觀念也不存在。然後自然而然的「上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來，同一慈力；下合十方一切六道眾生，與諸眾生，同一悲仰。」

各位，您們都是學佛多年的大德，一定明白相對觀念的存在，是我們流轉生死的病根。而我相，則是相對觀念中最難克服的一項。所以如何在日常生活中沖淡我相，實在是修行的核心。而處處減少受相對觀念的影響，一發覺，立刻改變，是我今天誠心供給各位的一點供養。

## 慧炬叢書

### ■宗派實踐

3002	禪門三柱	顧法嚴 譯	340 元
3003	密勒日巴大師全集	張澄基 譯註	550 元
3004	密勒日巴大師傳	張澄基 譯註	180 元
3005	揭開的祕密	臺大晨曦社居士林 譯	140 元
3006	淨土今說	張澄基 著	70 元
3007	維摩大士化跡因緣	趙亮杰 著	150 元
3008	一指禪	胡國偉 著	160 元
3009	論觀空性之捷徑	陳健民 著	30 元
3010	了義炬·活用佛法	鄭振煌 譯	180 元
3011	武藝中的禪	鄭振煌 譯	100 元
3012	菩提樹的心木	鄭振煌 譯	120 元
3013	我們的摩尼寶珠	王智益 著	60 元
3014	禪的甘露 (英文版)	成觀法師 著	150 元
3015	身心靈整體健康	雷久南 著	160 元
3016	生活的修持	廣陽學社 譯	100 元
3017	福慧莊嚴	顯明法師·沈家楨 講	120 元
3018	中陰入門教授	朗欽加布仁波切 著	150 元
3019	禪七講話	日慧法師 著	150 元