

十地经云，众生身中有金刚佛性，犹如日轮，体明圆满，广大无边；

只为

云之

来

所五

覆阴



如黑

瓶内灯光，不能照耀。譬如世间云雾，

八方俱

起，

天下

阴暗，

日岂

烂

清

也

净

何

以故？

光元

不坏

只

为云雾所覆；一切众生清净之心，亦

复如是

只为

攀缘

妄

念烦

本

恼

诸

见，

黑云所

覆，但

能凝然

守

心，妄念不生，涅槃法自然显现。故

知自心本来清净。

本 来
清
净
妙参◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

本来清净 / 妙参著. — 北京 : 中国友谊出版公司,
2012. 1

ISBN 978-7-5057-2979-7

I. ①本… II. ①妙… III. ①禅宗—人生哲学—
通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 282213 号

著作权合同登记号: 01-2011-8178

中文简体字版 ©《本来清净》2012 年, 本书经厦门外图集团有限公司代理,
由赛斯文化事业有限公司授权, 在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

书名	本来清净
著者	妙参
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 8.5 印张 81 千字
版次	2012 年 5 月第一版
印次	2012 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2979-7
定价	29.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

目录

自序 / 1

第一章 由心出发 / 9

你的心里好像有无数条绳子，把人际关系、现象组合起来，某条绳子连到某个人、某个现象，唯有松开这条绳子，这个现象才会离开。

〉处处都要有一颗恭敬的心

〉佛性并无尊卑观念

〉一切改变由心出发

第二章 做自己 / 31

修行是要知道从哪里入手，烦恼从心生，还是从心发。不管什么南传、大乘、密教，基本上就是要先识得“心是一切”的这个道理。修行就是要恢复自己的本性，而不是要去造一个本性。

- 〉心是一切的源头
- 〉心不被羈絆才自在
- 〉放下执著

第三章 破除执著 / 53

人用自己的习惯看世界，当习惯碰到困难时，就会希望世界为自己改变，殊不知真正要改变的是自己。这种习惯有时就成为一种偏执，生命本来就是永恒的，只有破除执著才能体现生命永恒的本质。

- 〉顿悟，体会真实内心
- 〉冲破执著得解救
- 〉人生是不断修炼学习的过程
- 〉一切学习与顿悟都为放下执著

第四章 心即是佛 / 85

无论凡夫心、佛心，其心之体与佛无异，此心即是佛。禅宗讲究相信自己，每个人都有佛性，所谓不假他求，就是说，佛，不要向外去寻求。佛就在每个人的心里，你能明心见性，你自己就是佛。所谓佛也曾是人，在禅师眼里，自己与佛是应该平起平坐的。

〉心有所想，相有所生

〉生命现象与生命源头

第五章 跟自己的内心生活 / 95

每个人的心就是自己生命的中心，就是自己生命现象的源头。你要跟自己生活在一起，心要很柔软、慈悲，要有智慧，这就是生活的目的，也是修行的目的。放下心里的沙包，才能更好地前行。

〉心要能做主

〉让生命有新的意义

〉放下烦恼的沙包

第六章 解构习惯 / 111

心有无限的创造力，世间所有的苦，都是不清楚的心、执著的心造成的。心是生命的源头，一切是心所生。你的心就是佛，要解救自己就要从心出发去改变。

- 〉自己的心就是佛
- 〉红尘由心创造
- 〉不要轻信自己的习气
- 〉解构习惯，开创不同的道路

第七章 用心做主 / 131

烦恼只为强出头，是非只因多开口。要收敛对生命的错误认识。有收心做主的力量，生活中就能受用过的更好。用没有例外的观念去传普世的道理，才能够利益众生。

- 〉用功要有思想主轴
- 〉心生一切法
- 〉离开个人定义的监牢

第八章 勇敢承担人生 / 149

人大部分的时间，都被绑在处理人生问题、疾病和困境上，人的共同问题就是苦。与其说困难阻挡人，倒不如说人拥抱困难。人只有一个根本问题，人不知道用自己的心创造自己想要的东西。

- 〉人常常自寻烦恼
- 〉收敛要收到底
- 〉快乐要自己创造

第九章 诚实面对自己 / 169

人的行为有善有恶，因为人的思想有善有恶，这是当人的结果，这结果是人生的基础。人一生若不知道提升这个基础，来生也不会离开善恶业夹杂的人生。不面对事实、不面对自己，就没办法进步。

- 〉正视自己的人生
- 〉不要欺骗自己
- 〉面对自己才能进步

第十章 让心量变大 / 185

人的思想氛围是固定的，要用僵化的思想氛围过滤旧的思想，学习一个新的东西而改变自己，不是容易的事情。人心就像海绵，如果吸满水，就无法再吸收，所以松动内心的思想氛围，让心量变大，才有办法吸收新的东西。

- 〉人的思想容易定型
- 〉摆脱内心成见
- 〉要肯定也要否定自己

第十一章 重新定义幸福 / 205

在世间要身心安定并不容易，吃好、穿好的世间福气比较容易得，人往往只看到自己想要的一面，而没有看到所追求的东西也有自己不想要的另一面。纵使很有钱、很有名、身体健康，还是会有其他的烦恼，人生的幸福要从很多不同方向了解。

- 〉多数人对幸福的定义很狭隘
- 〉放下执著等于释放压力
- 〉心空就没有压力

第十二章 爱人爱己 / 223

现在是一个快餐的世界，人常想要事情马上改变。因为人对环境有依赖性，人在什么环境里面就会有怎样的心态。事前多一分努力，事后少一分担忧。人生就是如此，不是有问题再来解决，而是不要让问题发生。

- 〉人生原本不需要依靠
- 〉认清问题本质，不做无用功
- 〉回归本心，爱人爱己
- 〉想办法达到目标

第十三章 提升当下 / 245

佛教讲人人可以成佛，在于它是一种自我验证、自我承担的生命实践系统。追求幸福与生命永恒，是人自古以来就有的渴望。用平静的心面对当下、提升当下，就可以修行提升自己，圆满永恒生命。

- 〉真理超越一切
- 〉普世的真理
- 〉但用此心

自序

故枝青阳腾花馨 月里戏出从前影
五胡分据宗失纲 匡胤不离六祖心

以前各个国家和地区的文化、道德或宗教观念，是人类思想的依靠与行为准绳，这些传统的架构与系统，对人的思想有引导与制约的作用，其所揭示的目标，更是当时人一生要追求、完成的。在这样的文化结构里，世界各地呈现不同系统下的相对稳定状态。然而从工业革命开始，人类追求物质的欲望越来越炽盛，这样的集体心态倾向让科学与科技快速发展。现代人推崇科学的价值，致力探究、追求及创造种种物质现象，但是所谓科学精神的培养，其实就是将整体生命现象分割成片段而加以了解的心外求法训练。

当人类从旧有文化系统走向现代科技文明，即是从相对重视心灵的人格涵养，转向对物质的追求与

依靠，结果人越来越重视、依靠现象，以得到感官快乐，并且追逐及发展更多现象来依靠。如此的恶性循环，让现代人心外求法的欲望越来越重，发散的生命发展如箭发于强弩，无挽回之势。分割、追逐现象，并且了解、依靠现象，是无法了解现象成形及变化的因由。人迷失本有的无限创造力，将之依靠于环境并与环境互动，而形成内心的经验与思想。人类的文明发展在心外求法的鼓噪二元科技与现实生活形态的巨大变迁下，一方面传统社会的政治、经济、文化、宗教、道德等架构系统的传承产生断层，青黄不接和人心不古让这些架构系统快速解构，另一方面则因人心不稳定，感应出种种天灾人祸。

网络科技的发达，信息的快速流通，全球化、地球村等观念兴起，更加速地域性的、封闭性的旧有文化、宗教、道德等系统的解构。现代人的生活背景与旧时人不同，就好像不同的土壤很难培育同样的物种，现代人无法接受并相信以前人的文化、道德、价值观与人生意义，却无法找到自己生命存在的意义与

目的。如果问一个不信上帝的人“人死后去哪里”，他很可能回答“我不知道”；或者问一个现代人“生命的意义为何”，他的答案应该不是成圣贤或是仁义礼智信。现今社会强调自我、多元的文化，若不知多元的目的以及其实践的基础与可能性，这样依我执发展的现代文化虽是多元，却是发散没有标准的，如此纷乱的多元现象只会令人更加迷失，莫衷一是。

历史上人类建构的文明，大体上是依心外求法的二元思维发展，近两千年的封闭式与区域性的旧社会文化，也是基于二元思维而发展的发散性文化。其虽是发散的，但由于其区域性与封闭性，旧社会相对而言仍是稳定的，现今区域性、封闭性的条件不复存在，连旧社会的相对稳定都很难维持。

目前处于旧社会文化与未来新时代文化的过渡时期，时下多变、不稳定、不知如何收敛的多元文化，可称之为中阴文化或是过渡文化。由于生活条件变化太快，旧有的文化与新文化无法妥善衔接，不稳定的人心导致现象不稳定，而感应出种种天灾、争战冲突、

社会失序。这些灾难和问题，使人对其强烈依靠的物质世界的稳定性感到疑惧。人试图要找到一条通往究竟解脱、幸福自在的道路，再回到稳定。但由于现代人的思维模式与旧思维模式不兼容，现代人已无充足的条件回到旧社会文化，就会认为旧系统不再符合现代社会的需要，而想脱离旧有系统的束缚，建立一套摆脱原有框架的一元系统。

旧有文化、道德、信仰等系统正快速崩解，新的系统还在建立，然而在解构、再建构的过程中，人却变得无所适从。而且人所谓建立一套摆脱原有框架的系统，只是人自认为没有框架的另一种框架系统。不管过去或现在、信教或不信教，人内心的执著就是自己信仰的真神、真佛，依内心执著而架构的思维模式，就是自己不可亵渎的神圣殿堂。因此现代人摒弃传统信仰的框架，却落入自我执著构筑的另一个框架陷阱。人用内心的执著区分内外，造成自己的种种问题，却想要用此二元思维的执著，去建立一套新的系统而得到解脱，这样的努力必如

塑水成月，徒费心力。

要创造新世界的秩序与安定，不是再次引领世界陷入另一个二元系统架构，而是让人往内突破内心的执著，找出超越时空和所有架构系统，没有区域性、局限性，真正是形成物象演化的共通普世原则，作为建构新时代文化的依据。新时代的走向，应该是以心为主的一元思维而发展的多元开放的收敛性文化，要广传的是超越二元心外求法的普世真理。许多宗教的原本理念也是传达普世真理，但后来的人迷失于传法的架构系统或历史文化，把架构系统或历史文化当成目的，模糊了要传达的真理。

普世真理就是生命形成的创造原则，每个人有创造自己生命现象的能力，这能力不管是上帝给的或是人本有的，每个人都能依据这个创造力，创造自己的想法、思维模式、人格、长相、环境、关系、疾病。人依自己的创造力，创造种种现象，形成以个人为焦点的宇宙，人时时刻刻都活在自己创造力所创造的现象里。

人本有的生命创造力有无限可能性，所创造的现象是开放而且多元的，这些多元现象都源于本有的创造力及其所含的物象成形原则。换句话说，所有现象可收敛到一个共同的创造力及其运作的规则，没有人能离开自己本具的创造力，以及创造力蕴含的物象成形的轨则，人也不能离开其创造的世界。要解决问题，必须从创造力着手，而不是从被创造的现象着手，必须依自己的创造力去重新创造。

弘扬普世真理的目的，并不是要让所有人变成佛教徒，也不是要摒弃宗教或旧有的文化系统，而是要为宗教、为旧文化、为新一代的人类，找到生命的出路和文明的出路，让传达宗教真义的人，都能回归其宗教教化的本来目的，让关怀人类文明的人回到问题的根本而共同努力。希望信仰或不信仰旧有宗教、文化、道德的人，都能了解普世真理，并依之生活，重新建立多元、开放、稳定、祥和、一元收敛的新时代秩序。这是人类有史以来面临的重大课题，也是解决现今及未来人类生命困境的唯一正确出路。

本书乃集结我在各地演讲的一些内容，以更容易让人理解的方式阐述心性生命的真理。若能对本书细嚼体会，不仅能消融对佛教真义的误解，更能将普世真理运用在生活而获得提升。

山僧第一本《但用此心》，少人问津；第二本《直了成佛》，前赴后继；如今《本来清静》黄叶山出，实则贝叶无辞。妙参有话，无舌玊珠，翻了山岭越大庾。细细风斜斜雨，猎人队里自射空；甲僧语乙僧动，风幡不契呈心功。即今是即今如，曹溪泉开五湖通，指指点点成癫疯。今日书成，末后一句怎么唱呢？拭疮疣纸众人闻，味道如何怎说出。哈！哈！你有话我有声，且听一偈震乾坤。

佛陀不名释迦尊
自有家池栽莲根
问君何处皈依来
开口定称五台人