



0421

《智慧一百》

心不在焉

0421 心不在焉

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P. 328~331	無	心不在內外，心亦無所有；妄取故有法，不取則寂滅。——六十華嚴經卷二〇·金剛幢菩薩十迴向品第二十一之七	1. 語譯 2. 解說

經文

心不在內外，心亦無所有；妄取故有法，不取則寂滅。——六十華嚴經卷二〇·金剛幢菩薩十迴向品第二十一之七

1. 語譯

我們的認知分別心，既不在身內也不在身外；說穿了，根本也沒有心這個東西。如果把心當作真實不變的東西，就有各種虛妄的現象出現；如果能夠不把心的現象當作自我，你就沒有種種煩惱了。

2. 解說

2.1 人心在那裡

2.1.1 人人都有心，感覺上既是實在的，也是抽象的

2.1.2 禪師們乾脆說：「無心」。

2.1.2.1 永嘉禪師的描述是：「無心恰恰用，用心恰恰無」

2.1.3 心，運用它的時候不能說沒有，捕捉它的時候又不知它是什麼了。

2.1.4 心在身體之外沒有寄託的地方，也不是肉體的任何一部位。

2.1.4.1 例如：活著之時、心臟停止跳動、全身麻醉時，都不等於無心。

2.1.4.2 又如：熟睡時、沈醉時，頭腦不起作用時，也不等於心已死了。

2.2 人心是什麼

2.2.1 人心是身體、心靈和外環境的三結合

2.2.1.1 是一種維繫自我中心及自我價值的力量，如財富、地位、權勢、名譽等。

2.2.2 人心不是一個固定的實體

2.2.2.1 是叫他人給你肯定及注意的自我價值，也是追求滿足及對抗外力的各式念頭。

2.2.3 人心是一種起於虛妄的執著

2.2.3.1 一般人不能了解，因此而有種種煩惱，傷害自己，糟蹋別人。

2.2.4 若能認知心的本質，只是從虛幻的自我價值而起，就能夠沒有煩惱而自在快樂。



討論題目

1. 如此偈所說：「心不在內外，心亦無所有」，心到底在那裡？
2. 人心又是什麼？為何說人心是一種起於虛妄的執著？

