

二 二年七月十日講於花蓮力行禪寺

大圓滿禪修營講詞（四）

◆ 鄭振煌講述

◆ 陳淑蓉整理

「萬法唯心造，三界唯識現」，並不是說我們的心去造萬物，而是說三界萬法對我們有情生命的個體所呈現的完全是依照我們的見分而決定的。如果沒有見過麥克風的人，不會說這是麥克風，天生的盲人也無法分辨顏色，因為沒有見分的關係。見分不存在，相分也就不會生起。

所以修行佛法就是要打破見分，打破我們的分別心。我們才有辦法離開煩惱、痛苦。所以說自性生萬法，並不是佛性生萬法。佛性是畢竟空性，也就是全然的自由度。代表有什麼因緣就呈現什麼現象。跟一般所謂「無極生太極，太極生兩儀，一生二、二生三」的演變不一樣。那是 Create，是 produce。而佛法所說的是「生無自性」也就是說只要有因緣，就會呈現果報。這是兩種不同的意含。

問：如何避免墮落三惡道？

答：你去聽聞法益，去修戒、定、慧就可以避免，如果沒有修行，還是照樣會犯錯。懺悔法門就是提醒自己做錯了。當然這是比較消極的，積極的就是不要犯錯。所以什麼叫戒呢？戒有兩種意涵，一個是止持，一個是作持。一般來講，止持就是「壞的事情不要作」。再進一步，我們要提升到作持，這樣才能夠越來越往上。各位，我們來這裡修行看到很多的樹。如果我們有修行，將來一定是往生善道。如果我們念阿彌陀佛發願往生的話，死後也有很大的機會往生極樂世界。譬如說這一棵樹，它本來就傾向這一邊，就算是颱風來了，一定也是倒向這一邊。哪一邊倒的越多就表示越用力、越得力。已經倒到這裡了，你要颱風來把它扳倒到另一邊就很難。換言之，我們的修行就是養成這種習氣，也許你修行的時候會覺得，自己沒有什麼進步，其實是很大的保障、很大的進步，因為你已經傾向佛法了，等到有一天你往生了，一定也是倒向這一邊，倒向西邊。如果你有修行、行善，死後也絕對會往善道的。那就是說，我們往生的去處，隨眾業、隨習氣。如果你的習氣是養成喜歡聽聞佛法，你就會往善趣。所以你懺悔覺得自己不好，就會往善道，如果你連一點羞愧之心、懺悔之心都沒有，自然就會往不善的地方去了。

問：被蚊子叮很癢，怎麼辦？

答：很癢很好啊，這就是提醒你眾生來了，我與眾生分享。這是一個你與眾生結緣的很好途徑。以前我在學校唸書，有一個學妹，非常發心，她特別把自己養得胖胖的，專門和蚊子結緣。也就是故意讓蚊子來叮，然後觀察蚊子怎麼叮咬？有什麼覺受？以此觀無常、無我，生起菩提心。修行一定要經過這種階段，要與眾生結善緣，也就是說要聚集福德資糧。如果沒有福德資糧，想要修行是辦不到的。我們說「資糧位」就是要修智慧、福德。讀書人都偏重智慧，覺得我來聽課就好，聽聞佛法就好，有時候忘了要廣結善緣，多修福德資糧。我們要知道，沒有修福德就不能好好修行。如果動不動就發脾氣，動不動就怕癢，怎麼能修禪定呢？怎麼修戒？怎麼修觀？修行是點點滴滴的。

問：如何解脫蚊子咬的痛苦？

答：被蚊子咬會癢是被五蘊的受蘊所困住。爲什麼要「照見五蘊皆空」？就是要幫助我們度一切苦厄。如果覺得受蘊是真的，那你的苦厄就度不了？《心經》說「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，你的受蘊沒有辦法空，五蘊沒有辦法空的話，你的苦厄超越不了，也就沒有辦法解脫。這是很淺顯的。

再談修出離

我們現在繼續講出離。其實我們來這裡，就是在修出離道。我們在台北、在高雄、在日常生活裡紛紛擾擾。可是來這裡就會發現，大自然這麼美好，心情就放鬆了。離開自己的工作崗位、生活環境，來到這裡就覺得非常好，這就是在修出離道，也就是出離心的生起。出離就是要出離惡的緣，如果能夠出離惡緣，即使我們過去有惡因，都不會現行，不會產生惡的苦報。這樣我們就解脫了輪迴、避開了輪迴。

當然，最根本的是不種惡因，連種子也不種下去。我們遠離塵囂，來到道場，跟隨著師父禪修，這就是出離惡緣。來到這裡以後，我們就廣結善緣，讓我們過去的善因生起。同時，現在就開始種下善因。戒、定、慧的戒就是遠離惡緣。我們說「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。所以，戒是一切修行的開始，戒爲無上菩提本。你一開始修行，就要守戒，因爲戒就是讓過去惡的種子不萌芽生長。「眾善奉行」就是廣結善緣，種下善因。「自淨其意」，就開始培植清淨因。我們透過戒、定、慧的修行，就可以進入如來境界，也就是平等的境界，能所雙泯的境界。

爲什麼要進入如來的境界？因爲未進入如來境界之前都是二元的思考。也就是以自我爲中心，我們的煩惱都是二元的思考方式。貪是因爲有我，還有一個被貪的對象。如果我們能夠能所雙亡，我及貪的對象能夠體證是平等的、是沒有差別的、是一如的，這樣子我們就不會貪了。在禪修境界中忘我的時候，就遠離了一切煩惱，因爲我們已經遠離了二元的對待心。

爲什麼會嗔呢？那是因爲意識到有自己的存在，當然就有一個我和你不同，我看人、事、物不順眼，當然我這個「能」和那個不順眼的人、事、物，那個「所」就立刻生起了。也就是說只要見分一起，就會有相分產生。佛教旨在建立正知見，修行就是要瞭解空性見，瞭解不二見，瞭解如來見，就是要讓我們遠離貪、嗔、癡、慢、疑等分別心。

我們爲什麼會癡，就是因爲不瞭解我和境，我和其他的一切都是平等的，統統是色、受、想、行、識或是地、水、火、風、空、識這六大所構成的。我們爲什麼會慢？是因爲意識到我自己的存在，意識到我自己比人家行，看不起別人。爲什麼會疑？因爲懷疑別人的好意，懷疑別人的動機，懷疑人家的身、口、意，我們的心不平衡，有一個我存在，所以我生起一種見——我見。原始佛教說我見一產生，立刻有我癡、我愛、我慢產生。請注意我見就是見分，我見一出來就立刻成我癡、我愛、我慢，人就沒有智慧，整個煩惱就出來了。爲什麼我們要修得空性見？這是爲了讓我們瞭解色、受、想、行、識是空性，地、水、火、風、空、

識是空性，我們生命存在體本身就是空性。世間的一切都是空性，都是緣起是無自性。這樣子就能達到平等不二、能所雙泯，我們就進入了如來空性。

什麼叫做如來境界？就是從如那邊來，又去如那邊。「如」就是緣起，就是空性生起一切或是佛性生起一切。在畢竟空性之中，只要因緣和合就會有一個現象產生。我們從四面八方來到解脫林，修的就是出離道的法門。出離道的法門對我們的幫助很大。我們一開始就要學維摩詰居士「雖處城市，不染世法」，那是很難的。我們說我在菜市場裡也可以如如不動，我在煩囂的世間裡也可以如如不動，那是大根基者，或是大愚癡者沒有任何感覺的人可以如如不動，一般人很容易受到干擾。我們首先要修出離道，出離煩惱的緣。緊接著讓煩惱的因不要生起，而培植善因緣。

這樣子我們在這裡十天，至少在這個時候我們感到非常清淨，有加持的力量存在。回去之後，又受到環境的干擾，煩惱又起來了。我們會質問，我們去禪修可以維持一個禮拜到一個月的清淨，可是過後煩惱又來，為什麼呢？因為我們沒有把阿賴耶識中的煩惱種子清除乾淨，還沒有完全清淨，也就是說那個惡的種子、煩惱的種子仍然存在。那個煩惱的緣會挑起煩惱的因，使得因緣和合而產生煩惱的果報。

我們說，都是你罵我，都是你害我，都是你對我不好，所以才讓我生氣。請記住，外面的東西只是一個緣罷了，最重要的是自己的心。我們的心如果能透過戒、定、慧的修行，「定」是如如不動，「慧」是觀到一切萬法皆空、皆緣起無自性，我們就可以放下、不執著，我們就可以斷情離執，就可以進入如來境界，也就是能所雙泯，也就不會貪了。為什麼我們會貪某一個現象的存在？那是因為有我的存在，因為我要擁有它、喜歡它，我可以從這個對象得到滿足感，所以我們就貪了。為什麼會嗔呢？因為有我的存在，所以才會覺得受到威脅，才會感到委屈，所以我們就嗔起來了。佛法的修行，就是從出離道開始，慢慢的熏習培養善的因、清淨的因。就像一棵樹，以前是倒向煩惱這邊，現在要慢慢把它拉回來，拉到快樂清淨這一邊，等到我們拉回來了，我們就成功了，我們就會有很好的去處。

出離道是顯教的修行方法。《俱舍論》說思業產生思已業，所以思業非常重要，思業就是我們的意業。因為意識很細微，所以有時候我們粗心大意就不會有正念，去覺察到我們每個惡念的產生。我們往往都要爆發出來以後，做了一個行為或講了一句話以後，才猛然發覺自己做錯了。那都已經是思已業，都已經造語業或身業了。我們到底要怎樣透過身業或語業，來瞭解思業或意業呢？戒、定、慧的修行，就是首先規範思已業，慢慢的在思業也就是意業上去用功。

鏡子呈現影像的譬喻

我們用鏡子來譬喻，我們的心也就是意，就好像鏡子本身，會反映外界的形象。鏡子所呈現的形象，是離不開鏡子的。我們在鏡子前面扮鬼臉、扮笑臉，有形象、影子產生，而這個影子本身離不開鏡子。換言之，我們已經表現在語言、行為上面的影子，離不開意的鏡子。所以我們慢慢先規範身業和語業，也就是說我們先到鏡子前面去看看，扮鬼臉、扮笑臉所作不同的表情，我們就會發現那個鏡子呈

現不同的形象並不是真的。我們眾生最麻煩的地方，就在於我們認為鏡子裡呈現的影像是真的，這就是著相。有一則寓言故事說，有一個人跑到鏡子前面，看到有一個人睜大眼睛在瞪他，他就罵他，鏡中人也破口大罵，他就一拳向鏡子打過去。這就是把鏡子裡的影像執著為真。我們去看戲看電影，被情節所左右，那是因為我們把電影看成是真的。其實影子不是真的，也就是說我們呈現出來的這些相，所呈現出來的語和身業並不是真的。雖然我們已經講了一句話，做了一個行為，那只不過是個影子罷了。

它的原動力是什麼？是因為有那個鏡子，把外面的形像顯現出來，我們眾生卻把外面的顯像當成是真的，執著為真，所以聽到別人一句話就生氣，看到別人的行為就生氣，貪、嗔、癡、慢、疑就來了，我們的煩惱就來了，我們不瞭解一個人的行為語言其實是假的。是因為後面有一個思業，有一個心在裡頭。也就是說我們在鏡子前面，我們先觀察鏡子，我們要知道鏡子所呈現的影像絕對是假的。影像的呈現是因緣所生，最重要的因是鏡子。我們在鏡子前面扮鬼臉、笑臉是一個緣，影像不是真的，所以不要執著相。

換言之，我們不要執著別人的行為，我們不要執著別人的語言，我們要知道他講這句話意義是什麼？我們要瞭解他行為的動機是什麼？影像不是真的，難道鏡子就是真的嗎？鏡子也不是真的。如果鏡子前面沒有東西，就不會有形像呈現，所以鏡子本身也是空性。《心經》說「照見五蘊皆空」。鏡子也是虛妄的，也不是真實的存在。換言之，會有身、語二業的呈現是因為有意業、思業。當我們進一步觀察意業真假時，我們就發現意業本身也沒有辦法表現身業、語業。意就是識蘊，色蘊就是人在鏡子前扮鬼臉、笑臉的東西。受、想、行就是所產生出來的影像，如此我們就照見五蘊皆空。既然照見五蘊皆空，我們就可以放下。透過聞、思、修去修行。顯教的修行，無非是利用出離道的修行方式，出離惡的緣，熏習善的因。讓過去的惡因不會現行為苦果報，而種下善的因，培植善的因，將來有善的緣，就可以生起樂的果報。這就是顯教的一般修行方法。從四聖諦、十二因緣，從六度萬行如此觀照。觀照影子是虛妄的，觀照鏡子本身也不能夠產生影像，一定是種種因緣和合，才產生影像。換言之，我們會貪、嗔、癡、慢、疑，外面的人事物只不過是個緣，只不過是一個人跑到鏡子前面扮鬼臉、扮笑臉而已。

體、相、用的修行

每一樣事物皆有體、相、用三分。有些法門是從體上用功的，有些法門是從相上用功的，有些法門是從用上用功的。我們碰到一個境界、碰到一個煩惱、碰到一個問題，我們都可以用體、相、用三個角度來分析。我們知道體是空性，相是緣起有，用是從相而產生的功能性。從相上去修是最容易修持的法門。為什麼從相上去修會比較好修呢？因為相外顯，讓我們比較容易覺察到，比較容易體會。因為相是色、聲、香、味、觸，這些我們都可以用五官覺知，就比較容易了。其實說起來也不很容易，為什麼？因為我們的見分已經很強烈了，我們的見分無始以來已經熏染了。熏染什麼？自我為中心。「我」是最大的，任何一個起心動念都是以我為出發點。而我見一產生，相分就立刻出現了。相分一產生，當然就有所

不同，就會覺得那個相好、相不好，貪、嗔、癡、慢、疑就會出現。

體、相、用三分，有的人偏向用「相」去修行，有些人是偏向「用」去修行。以「用」修行比以相修行來得難一點，但是比以「體」修行來得容易。因為體是空性，是不存在的。空性是不可捉摸、不可思議的，是遠離我們眼、耳、鼻、舌、身、意之外的，根本沒辦法覺察。空性只能體會而已。因此，從體上去修行是很難的。在「用」上修行，根基要比在「相」上修行來得高一點才有辦法，為什麼？因為用的產生是先有相，才會有用。我們呈現老師相就會發揮老師的作用，我們呈現學生相，就會發生學生的作用。我們呈現恭敬相就會有恭敬的加持，我們呈現傲慢相，就會有傲慢的負加持。我們把老師當作上師、當作佛，就會有佛的加持；我們把老師當作比狗還不如，當然就得不到加持。用是先有相才會有用的，我們眾生用的方法是相表現出來了，才發現糟糕了，例如蚊子來了，我們就「啪」一聲打下去，才覺得後悔。下一次蚊子來了又打下去，為什麼？因為太晚了，相都已經呈現了，就產生了用，所以「用」的修行會比較難。

那麼「用」上的修行是什麼法門呢？我們講過啦，是轉化道的修行方法，我們從早上到現在已經介紹了出離道的修行法門，現在又介紹轉化道的修行法門。出離道的法門是說我們覺察到這些煩惱的緣是不好的，所以要出離，我們覺察到煩惱的因是不好的，所以我們產生了出離心。我們要遠離煩惱的因，也就是我見、無明。「用」上的修行，是密法的修行，密法的修行比顯教的修行難一點。

我們常聽上師說，沒有顯教的基礎，千萬不要修密，因為用上的修行更需要正念分明。也就是說，你的心靈力量能夠很專注了，能夠把專注的心用來觀想，用來轉化。這時候「用」上的修行，轉化大法才有可能。你如果心還是亂糟糟的，出離道的修行沒有功夫，搖頭丸照吃，抽菸、喝酒照來，惡業照做，覺得只要心不動就好了，那是很難的，都是自打嘴巴。為什麼？因為相上的出離道沒有基礎的話，你想要修用上的轉化道是非常的難。

轉化道的修行

什麼叫轉化道？轉化道就是不出離。出離道的修行是說：我們知道這是煩惱的因緣，我們就遠離它。像我們來山上就是出離道的修行。而轉化道的修行是說，我不出離，而是利用我們的煩惱因，把它轉化為解脫、菩提的因。換言之，在出離道的修行說：貪、嗔、癡是不好的，是三毒，所以我們要遠離。可是密宗的修行，卻利用我們本具的貪、嗔，因為貪、嗔的力量是很強大的。當我們想要一樣東西的時候，拚了老命都要得到；當我們在嗔的時候，以前不敢和老師、父母頂嘴，現在什麼人我們都敢跟他吵。為什麼？因為嗔的力量非常大。那怎麼辦呢？也就是說利用貪、嗔、癡，把它轉化過來。我們看密教裡面，有護法神或是本尊，有所謂的忿怒尊、歡喜尊，也可說是喜樂尊和寂靜尊。

忿怒尊大家都看過，大威德金剛、閻魔天等等，那種憤怒的形像；還有一些是歡樂尊，就是雙身像；還有一種就是寂靜尊，像佛或是如來這種非常寧靜的尊像。諸位！密法的修行，並不是說找人灌頂，或是一天到晚持咒而已。持咒當然是密法的修行，但要看你有沒有抓到要領，你要轉化，將貪、嗔、癡轉化成清淨佛本

尊。因為忿怒尊源自我們的本覺佛性，歡喜尊源自我們的本覺佛性，寂靜尊也是源自我們的本覺佛性，一切山河大地、曼達拉都是我們本覺佛性的呈現。

當我們貪念生起時，你要怎麼轉化它？你想吃好的、穿好的時候，當我們有好吃的、漂亮的衣服可以穿就非常高興。也就是說，當貪念生起時，去觀想歡喜尊、護法本尊菩薩出現。有些佛、菩薩像是以很歡喜的形象出現，像自在觀音、歡喜觀音，或雙身佛像。你把它觀成歡喜尊，是報身，是本覺的顯現，是法身清淨的果德。報身佛非常廣大，貪念一起，我們非常希望有一座報身佛歡喜尊，貪得到滿足就歡喜。

當我們要發脾氣要嗔的時候，就觀想忿怒尊。忿怒尊也是我們心性的顯現，把忿怒尊觀想和我們的本覺無二，和我們的心性不二，是我們心的投射的顯現，這樣子把它觀想成碩大無比。如此一來，我們就忘掉了我們所要嗔的對象。

當我們在癡，無明、糊裡糊塗不知道該怎麼辦的時候，我們就觀想寂靜尊，像如來一般安詳的情境。我們就會發現寂靜尊不離本性。所以，密法的修行就是在「用」上面去用功。當我們有貪、嗔、癡、慢、疑產生種種情緒、煩惱起來，不要出離，而要轉化，轉化成清淨的對象，心就解脫了。想要轉化，一定要有很強的力量。換言之，一定要有前面的出離道功夫，你如果沒有前面出離道的功夫，你要怎麼觀想？當你已經要發脾氣，煩惱已生起的時候，你要怎麼觀想忿怒尊的形象？當你在貪、在執著的時候，你要怎麼觀想出歡喜尊的佛菩薩出來？不可能的。沒有出離道戒、定、慧的功夫，轉化的力量是不夠的。轉化的力量不夠，修轉化道就不可能。

等一下從密教所使用的法器，所觀想的曼達拉，還有它的生起次第、圓滿次第等等來介紹轉化道的修行。瞭解轉化道的修行，才有可能瞭解大圓滿。大圓滿是什麼樣的修行法門？是自解脫。你看自在解脫多好，前面出離道是說我要出離，轉化道用盡力量，要把貪嗔癡轉化為清淨的力量。自解脫就不一樣，它是在本身，在體上面去用功。我們現在休息一下。

問題解答

問：為什麼觀想忿怒尊可以去嗔？

答：這是心裡面呈現忿怒尊，我們身業、語業都是來自意業，所以在源頭上把它轉化成忿怒尊。心裡頭一呈現忿怒尊，我們就忘了我們要嗔的對象，因為心已經不在那個對象上，心已經專注在忿怒尊上。我們要瞭解一切現象都是源自本覺，這樣子就能所雙亡，轉化成功。只要一觀想成功，就轉化了，利用那種功能，這是轉化道的修行。

問：如何觀忿怒尊？

答：觀忿怒尊的時候，你已經不生氣了。當你覺察到你好像要生氣了，就立刻觀想。因為生氣就是憤怒的樣子，你觀想那個忿怒尊佛像一出來，你就知道忿怒尊不離我們的自性，這樣就轉化成功。如果你用功，觀想就容易了；如果你不用功，自然就不容易。你觀唐卡像，眼睛閉起來，在心裡描繪他的大小、他的形狀、他的所持物，整個都不可以遺漏，萬一遺漏了，你就眼睛睜開再看，然後再觀想、

再看，看看能不能成功，這就是一種訓練。

問：體、相、用三個方法是否可以同時運用？

答：可以同時運用，但是比較難，因為我們一心不能兩用。緣起是從相上開始用功，從緣起進入空性，是從相進入體。轉化道是從用上用功，速度非常快。體、相、用其實是不分的，一而三、三而一的。入手處是指該從哪裡用功。

問：請再說明什麼是用？

答：因為我們還沒談到那個問題，所以你沒有聽到。用就是相的功能，比如說有一個木頭，你可以把它做成椅子、桌子、雕成佛像，有相就有用處。

問：如何脫離輪迴消業障？

答：就是說過去有因，如果現在可以完全出離緣，因就沒有辦法現前。如果過去造的因很重，只要有一個輕微的緣，它馬上就現行。但是修行者會馬上超越相，超越用的干擾，因為他已經體證到體性。也就是說，修行者即使免不了牢獄之災，免不了被迫害，或是有重病，或是身體上很難過，但是他的心不動，他的心能夠包容，心能夠以空性去對待，思惟這是我過去所造業因，現在是在消業障，這樣子他就超越了。我們凡夫碰到牢獄之災就憤怒，就想要報復，心理不平衡。修行者碰到牢獄之災，會觀察緣起，因此他就超越了。換言之，輪迴在那時候就已經停止了，沒有繼續下去。所以修行最後就是要修心的轉化，心轉化成功，修行就成功了。

問：如何超越相？

答：相的存在，只是暫時的存在，而不是永恆的存在。它是有，卻是幻有，是緣起而有，生無自性，滅也就無自性，因為一切都是因緣所生，都是變化無常，這樣子認知，心就超越了。佛法就是一直讓我們體會到人生的真相、世間的真相，讓我們一直體會因緣果報，讓我們體會業感緣起，讓我們可以自作自受，自己承擔，不要老是怪別人。因為是自己做的，就要自己挑起責任，我們就知道一切都是因緣果報，這樣子就超越了。

問：什麼是法、報、化三身？

答：剛剛有一位師兄問法、報、化三身是什麼意思。就是說，如果證得法身，就可以千百億化身，即使有牢獄之災，也是為了讓眾生警惕，而出現的相罷了。證得法身之後，化身就可以隨心所欲了。顯教的修行是先修法身，證得了法身就可以有報身、化身的呈現。密教的修行則是法、報、化三身同時修。

這就是訓練我們的清淨或正念，諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。修行一定要懂唯識學的依他起性。依他起性有兩種：一種是染的依他起性，一種是清淨的依他起性。凡夫都是染的依他起性，有煩惱的因緣，因此產生煩惱的果報。修行者廣結善緣，現在培植的因緣、清淨的因緣，將來會得到清淨、善的果報。也就是說，要有善的智慧，要明瞭，要瞭解，如果不瞭解，自然就是染的因緣、染的依他起性，得到的也就是染的果報；如果是清淨的依他起性，得到的就是清淨的果報。我們將依他起性裡染的依他起性給去掉，就證得圓成實性。換言之，就是在依他起性中減掉遍計所執性，就變成圓成實性。

有些人會說，爲什麼修行一定要皈依或守戒呢？爲什麼一定要依照規矩，打坐、念佛呢？這不是執著嗎？不是的。執著的定義是遍計所執性，那是種染污的執著，會造成染污煩惱的結果。依他起性有清淨、有染污，清淨的依他起性就是擇善固執。爲什麼要擇善固執？爲什麼一定要依照佛陀的話、依照師父的話去修、去做呢？那是因爲我們要生起善的因緣，以便將來有善的、清淨的果報。（未完待續）

