

二〇〇二年七月十日講於花蓮力行禪寺

二〇〇二年大圓滿禪修營講詞（七）

◆ 鄭振煌 講述

◆ 陳淑蓉 整理

心續與密續

什麼叫做「密」？它是翻自梵文的 Tantra。其實翻譯成「密」，並沒有表達 Tantra 之真正意義。Tantra 意為「續」，即「心續」。因為宇宙不離此心，眾生不離此心，佛、十法界、三千法界不離此心。Tantra 本意是續，其最重要的概念就是心續，密法就是心續。何謂心續？就是要讓我們的心能夠正念連續，心不散亂。我們心有沒有正念連續？沒有，是散亂的。一下子聽到我說話，一下子聽到冷氣機的聲音，一下子想到明天的事，一下子又想到昨天的事。我們的心都是散亂的，根本是不相續的。十方三世，我們的心是亂跑的。修行者的心卻能夠相續。若持名念佛，心中便持續不斷有佛號出現；修四念處的心是相續的，心時刻保持正念，觀察身、受、心、法；觀呼吸的心是相續的，心不離呼吸；若誦《心經》的，心持續在《心經》上，而不是跳過來跳過去，亂跳就不是續了。Tantra 意思是續，佛法說一切人生宇宙不離此心，不離如來藏識。因此 Tantra 指的是心續。修行者要讓心相續，讓心能安住在禪觀對象上，心安住後觀察現象，就能止觀雙運。這就是密法。

修密法就是將我們最微細的真理、祕密表現出來。最微細的祕密是什麼？一切山河大地不離此心。為什麼會煩惱痛苦呢？因為我們的心不相續，心亂跳，所以修一法門，要讓心相續在善法上。「定」，梵文稱為 dhyana。《清淨道論》、南傳佛教教理對「定」的定義是「善心一境性」，一境性就是相續；「善」，往好的方面，因有善心，故一境性；善心就是有智慧的心，空性的心，柔軟的心。

密法就是 Tantra（心續），讓心相續，讓心相續在修行目標（大乘是成佛）上，讓我們的心相續在佛上。如何相續呢？佛的呈現有身語意，凡夫也有身語意，但凡夫的身語意是染污的、散亂的、不相續的。但佛的身語意是相續的、清淨的。故修密法即三密相應，三密與禪觀對象、佛相應。透過一個方法、媒介與之相應，故三密相應即「身」跏趺結手印、「語」持咒、「意」觀想。

身結手印。佛的尊相都一樣，只有手印不同。而菩薩在人間表現出各種各樣的形相，尤其顯教的菩薩慈眉善目，都很慈悲和藹，密法則有一些怒目金剛的呈現。佛證得畢竟空性，是本來無一物的狀態，故佛像基本上都一樣，所不同的是手印，某一尊佛有某一尊佛的手印。說三密相應，即身相應，語相應，意相應。凡夫都沒有相應，身語意都不相續，修密法就得與佛相應，與圓滿境界相應，相應即與之扯上關係，其中間的媒介是什麼？是身。諸佛道同，只有手印不同，故就以結手印相應。以阿彌陀佛為本尊就結阿彌陀佛的手印，以釋迦牟尼佛為本尊就結釋迦牟尼佛的手印。

語，即咒語、真言，是佛的種子字的音聲，音聲是佛覺悟度眾的方便、方法。透過種子字的聲音與佛扯上關係，與之相應。持咒，目的不是在唱歌，持咒的音調

非常好聽。這幾天晚上，我們參加慈悲三昧水懺，梵唄音聲非常美，是中國最優美的音樂，可以幫助寧靜我們的心，發起至誠懺悔的心。之後的持咒，就是要與佛相應，藉著咒語與佛相應，就如我們每人有自己的名字，都有它的音聲，當有人叫你，你就會相應；故我們稱唸阿彌陀佛，他就會注意我們，與我們相應。我們結手印，就與那尊佛相應。

意相應就是觀想佛的種子字，例如師父經常教我們觀想「阿」字，觀想「唵」字，都是代表佛的種子字，種子字即佛的精髓、精神及其所代表的含意。因為符號很多，佛法實在偉大。現在的公司，每家都有 CIS，而佛老早就有 CIS，每尊佛都有每尊佛的 CIS，種子字。我們要生起愛國心，就要唱國歌，每個國家都有國歌。佛也有佛歌，每尊佛有他的咒語，種子字的音聲，即是「唵」……。

意的觀想，即觀想出佛的種子字，再仔細一點則觀想他的壇城。透過這種觀修的方式慢慢修，進入壇城與之相應。這種方法即生起次第，次第即一步一步來，生起即無中生有。用想像、觀想的力量，讓心安住下來，變成佛，與佛相結合、相應，此為三密相應。「密」是最隱密、最微細。持唸某一音聲，就可以與某一尊佛相應；用某一符號，就可以與某一尊佛相應；結某一手印，就可與某一尊佛相應；因為音聲、符號、手印都是代表某一尊佛。如此三密相應的修行，就把自己轉化成功。這種轉化的修行方法，當然與出離道不同。出離道是講世間的一切是苦的，不好的，煩惱的，無常的，所以要遠離；轉化道的修行，是藉著三密相應，把自己轉化為佛，即《無上密續》中的生起次第。《無上密續》又有圓滿次第，修法比生起次第來得微細些。

諸位都看過唐卡、曼陀羅，曼陀羅有唐卡畫的，有沙做的，有立體結構的，非常莊嚴。我在印度、西藏曾看到有用黃金打造的，裡面就是整個佛的境界。曼陀羅，意思是本質的成就，就是清淨心、空性、佛、如來藏心、佛性。本覺的成就，表現出來的是圓滿報身，一切都很圓滿。所以西藏人不惜黃金，不惜一切代價，打造黃金的曼陀羅。黃金的曼陀羅是用來修行的，不是用以投資保值的。

生起次第是藉著外在的曼陀羅來修行，外在的曼陀羅都能看得到，可以仔細去看，都有法本可以誦讀，有咒語可以誦讀，這叫做生起次第，比較容易。我們的心若能相續，與佛三密相應，讓心不離佛，讓分別心、凡夫心轉化為佛的清淨心，即是生起次第已修成功。成功不是那麼簡單，不是我們接受一次灌頂、二次灌頂就成辦。一百次、一千次都沒有用，除非回家自己修，天天修，早晚修，還不夠，還要閉關修。三年三個月，夠不夠？還不夠，有的人修二十年，有的人修三十年。有許多上師在山洞裡閉關二十年、三十年，甚至於一輩子。天天三密相應，天天觀修，觀自己的本尊，把自己轉化成佛菩薩，讓自己能夠圓滿，具足慈悲智慧。生起次第是藉著外在的曼陀羅、外在的手印、音聲來規範自己的心，讓自己的心能夠相續，不散亂。比較起來，生起次第比圓滿次第要簡單；但，真的修起來並不那麼容易，我們觀想曼陀羅試試看，即使我們眼睛瞪著曼陀羅，觀第一步在這裡，第二步要從東門進入，下一秒鐘可能就從東門退出了。我們的心，即使眼睛瞪著曼陀羅修，心都不能夠相續，更何況要修圓滿次第。

密宗與禪宗的大圓滿

圓滿次第要如何修呢？即修脈、氣、明點。前面提到金剛杵，圓圓的部分是象徵空性。在《無上密續》圓滿次第中，那圓圓的部分是象徵明點（NADEE）。明點是什麼？就是我們本覺的能量，也是我們本初的智慧。一切眾生本具的如來藏、佛性，就是本覺，它無形無相。它的能量用明點（藏文 NADEE）表之，是我們本覺、佛性的能量。觀明點，金剛杵圓形的部分，它是工具、媒介，藉著工具媒介，讓我們進入自己的本覺。

中國的禪宗也是大圓滿的修行。檢視中國的祖師禪，卻與大圓滿的修行不一樣。因為中國祖師禪是不立文字，教外別傳，見性成佛，直指人心。讓你去見性成佛，直指人心吧！看我們所見到的性，我們所見到父母未生前的本來面目，那都是妄想，是自己幻想出來的東西，根本不是直指人心、見性成佛。因為諸法本空，沒法見到空性，空性根本無法讓你見到。中國的禪宗，沒有什麼次第可言，唯一的方法就是斬斷一切妄想——凡是我們心中生起的任何念頭，都是顛倒妄想。諸位可以檢查看看，當我們接觸某一現象的第一剎那，是沒有妄想的。喔！我看到這東西。可是第二個剎那，妄想就來了。這是花，這是紅色，這是黃色，這是白色，好看，不好看；後面就輪迴一堆，就引生出來很多分別的概念，把我們帶入妄想紛飛、二元對立，衝突、喜怒哀樂的情緒反應裡。我們的煩惱就這樣的生起來了。禪宗的修行方法就是斬斷一切念頭。我們看禪宗公案，當師父教導徒弟，用一個公案、一個話頭、一個問題拋給弟子時，弟子只要有任何妄念、回答，師父立刻把它切斷。比如說，「念佛者是誰？」師父拋出這麼一個話頭，這麼一個疑問來，若弟子說：「念佛者是我！」師父立刻一巴掌過來；若弟子說：「沒有人在念佛！」師父又一巴掌過來。如果學了一點中觀，就說是緣起在念佛，師父還是一巴掌過來。總之，弟子有任何妄想，師父都要斬斷，都要一巴掌過來、棒喝、棒喝……，阻斷、截斷萬流。萬流即我們的心續之流、妄想之流，都得截斷、截斷、截斷……，任何一個妄想都是錯誤的。禪宗的修行，就是這樣。換言之，禪宗的修行是頓悟，沒有次第可言。因此，修中國禪宗不是那麼容易。師父即使把我們的手指砍斷，頭砍斷，我們還是沒有開悟，還是在那裡起瞋心，「你為什麼要罵我？要打我？為什麼要殺我？」還是會起瞋恨心、分別心。

當然，西藏密宗《無上密續》的修行，有所謂的生起次第，藉外在的曼陀羅，讓自己的心安止下來，能夠轉化成佛。圓滿次第就不是藉外在的曼陀羅來修，而是觀想自己的脈、氣、明點。脈、氣、明點到底在哪裡？我們的脈在哪裡？人的體內真有經脈嗎？有輪、氣嗎？一般凡夫，當然一切都是散亂的。脈、氣、明點是修行人觀想出來的，讓脈、氣、明點各就各位。用觀想的方式，禪觀至最後，脈、氣、明點自然湧現，本來散亂的氣，能夠規範；真氣在體內不會亂竄，學氣功的人都知道。早上師父教我們喊：「哈！哈！……」，我們的氣都不夠，因為我們的氣都是亂的，因此我們無法好好應用。透過脈、氣、明點，慢慢地修，如果修行成功，那就是圓滿次第。

修圓滿次第，能將內在的曼陀羅與外在的曼陀羅結合在一起，將明點觀出來，藉

著明點（明點是本覺的能量，佛性的能量）讓能量回到本覺。比如說，這裡有燈光，我們要尋找燈掛在哪裡，循著光線去找，就可以找到燈在哪裡；若一間房子是封閉的，只有一道窗口，有太陽光射進來，我們可以循著太陽光去尋找光的來源。所謂明點，是本覺的能量，也就是佛性的能量，最本初、最原始的狀態所具足的能量。我們是循著光線去尋找，回到光的源頭；如此找回自己本來面目，這就是所謂成佛。

修圓滿次第就是修脈、氣、明點，當您能時時刻刻提起脈、氣、明點，觀修成功，那就是圓滿次第成功。換言之，您就是循著光線去找到光源；亦即回到您的本覺，回到您的佛性。那時，自己的佛性朗然呈現，即禪宗所說的明心見性。

若天氣好，下午要出坡埋沙，暫時在此打住，有問題明天請指教。明天再補充脈氣明點。（其實可以不用講，師父已開示，非常精彩）把脈氣明點觀修成功，就可以消業障，回到本覺。再花一點時間，介紹大圓滿自解脫的方法。今天主要講轉化道，不逃避，不出離，煩惱就煩惱。諸位，煩惱越多的人，力量就越大，把煩惱轉化成佛（化煩惱為菩提），那就成功了。明天再介紹大圓滿的修行方法，大圓滿是自解脫，不像出離那樣辛苦，也不像轉化道那樣辛苦，但要用很強大的觀想力量才能修行成功。自解脫是什麼？本來就解脫了。

蓮花生大士將密法傳到西藏，而當時將顯教教法傳到西藏是戒護大師，至於把大圓滿傳到西藏，是出自蓮花生大士對西藏國王松贊干布的建議。那時候是第八世紀末葉，蓮花生大士派遣昆盧遮那到烏札那國學習，烏札那國是密法和大圓滿法的發祥地，把大圓滿教法學到了就傳到西藏來，這樣子透過歷代大師的傳承，透過龍清巴尊者、吉美林巴大師等，乃至於現代很多大圓滿傳承的大師（指西藏那一系的），換言之，我們只要記住噶拉多傑，他是以身把大圓滿教法講出來的第一人，後來就有歷代大師傳過來，一直傳到今天。

我們現在所講的當然指西藏的大圓滿教法，中國有沒有大圓滿教法？其實也有，有人講中國的禪宗就是大圓滿教法。有人說中國的禪宗和西藏的大圓滿其實是同一來源，又有人說，是中國一位禪師從五台山去到烏札那國，去到西藏，將大圓滿教法傳給西藏人的。總之，在中國佛教裡，如果從果地上修的，可以歸納為大圓滿教法。哪幾個宗派是從果地上修呢？禪宗祖師禪是從果地上修，華嚴宗是從果地上修，所以實際上中國也有大圓滿教法，並不是只有西藏才有大圓滿，中國早就有，禪宗完全是從果地上修，華嚴宗從華嚴法界修（性起思想），這種教法就是大圓滿。

大圓滿的見地

現在先介紹大圓滿所謂的「見」，見地非常重要，也就是說你想要修大圓滿法門，首先你的見地、見解要能契合。在顯教裡面，我們修八正道，開始也是把正知見擺在最前面，正知見也是最重要的，在自解脫的大圓滿修行方法裡，見地更重要，為什麼見地更重要？因為大圓滿修行就是安住在那個見地上。你的心續時時刻刻都要提起那個見地，心續提起那個見地就是自解脫。所謂自解脫就是不必很賣力、很緊張、很用功，透過出離道或轉化道這種二元、相對的概念，去克服自己

的煩惱。

我們都聽過出離道、轉化道的修行，那確實是很賣力，很用功、很花腦筋的。但是大圓滿見地，你只要認識那個見地，你只要永遠把心安止在那個見地上，把心休息在那個見地上、安住在那個見地上，你就是大圓滿，而且當下自解脫。也就是說，無所謂求解脫，終必自行解脫，故自解脫是最容易的解脫方法。是什麼情況呢？就是說沒有感覺到任何束縛，那就是解脫。我們為什麼要解脫？因為我們感到有束縛，感到自己受身的束縛、心的束縛、境的束縛，我們感到內內外外有很多的干擾、很多的牽絆束縛著我們、限制著我們。我們有二元的認知，就會感到束縛，所以我們必須要修行，透過出離或轉化的方式，擺脫二元概念，進入如來境界。大圓滿見地，就是告訴我們一切本來就沒有束縛，一切本來就是大圓滿，一切本來就是如來的。

我們之所以會有二元的概念，不是本來面目，我們之所以會有衝突的概念，不是本來面目，我們的二元概念、我們的衝突概念，不是我們的佛性，而是我們的意識作用。換言之，都是我們的妄想。我們講直覺，不管是心理學上講的直覺，或者是佛教講的本覺，那種智慧是當下沒有任何分別心的，沒有任何妄念生起的。就是說當我們接觸一樣東西，比如用眼睛看東西、用耳朵聽聲音，在第一剎那接觸的時候，那時妄念還沒有產生，所以是一種直覺，是一種本覺，我們那時候就能見到本來面目。我們當下有所覺察，有所明覺，有某一現象出現或消失，我們當下最容易瞭解到。但由於我們習氣的關係，第二剎那（第二念）立刻跑出來，我們的第二念一跑出來，就看到桌子，看到花，看到人，看到喜歡的對象，看到討厭的對象。第一念還是一種直觀，沒有分別心。但是第二念呢？由於我們習氣的關係，業障、業力的關係，我們就開始產生二元的認知。二元的認知這個是桌子，這個是花，這個是人。第三念受到第七識的影響，又開始有貪瞋的選擇，所以諸位朋友，唯識學說八識：接觸外境，當我們眼、耳、鼻、舌、身接觸外境的第一剎那，眼、耳、鼻、舌、身便起認知作用。看到某樣東西，聽到某種聲音，那個時候還沒有分別心，那個時候只觀察到一個現象的生起、一個現象的存在、一個現象的轉化、一個現象的消失；可是，眼、耳、鼻、舌、身接觸了外境以後，就把資訊傳達給第六識，就是意識，由於第六識的認知作用，就變成我看到了桌子，那個時候開始分別啦！我看到花、我看到人、我聽到鳥叫聲音，第二念一來，第三念很快就受到第七識的影響，立刻判別這個桌子，我喜歡它的形狀、喜歡它的顏色，那個鳥叫的聲音很好聽或不好聽，就加進自己的情緒，加進自己的愛恨心，這種相續流轉就一直下去。

大和圓

大圓滿的意思就是說一切都是「大」，一切都是「圓」，一切都是「滿」。這裡的大，不是跟小對立的大，而是形容無邊無際、普遍、沒有任何例外，那種完全、整體的概念。所以大圓滿的大，指的是所有一切，不管是有為法、無為法，不管是大，不管是小，所有一切統統包括在裡頭，沒有任何例外。所有一切都是我們佛性的顯發，都是我們心性的顯發。所謂「心性」就是心之性，心就是意識作用，

心性就是意識作用的本性、本來面目。心的本來面目、本性，就是覺，覺察的覺，它的能量就是明，表現出來的用就是樂。

修行就是修體、相、用。本性（覺）的體是空，相是明（它的能量），用是大樂。所謂空、明、樂。空當然是無念的狀態，大圓滿的「大」是指普遍，普遍沒有任何例外，是一個整體的概念；「圓」就好像圓圈一樣，沒有開始，沒有終點，沒有東西南北，沒有任何對立。圓圈，找不到起點，找不到終點，找不到中間點，任何一點都是起點，也是中間點，也是終點。任何一點統統具足一切，每一點都沒有差別，就像圓圈一樣，也可以象徵圓鏡，圓鏡很真實的反映一切現象，而現象的一切都是靠著鏡子、圓鏡顯現出來。影像是圓鏡所顯像出來，但那個影像不是真的，影像的出現，必須要有一個東西在圓鏡的前面，才能夠出現影像，當物體離開了圓鏡，影像也就消失了。所以圓既代表一個沒有起點、沒有終點、沒有中間點的圓圈，也可以象徵一面大圓鏡。也就是說所有一切外在的物體，在圓鏡的前面都會呈現出影像。換言之，所有的一切一切都是本覺影像的投射，本覺就是我們的佛性。花是我們本覺的投射，椅子、桌子、人、動物都是我們本覺的投射。可是花不是真的，因為我們之所以覺知周遭有花，那是第六意識的作用，我們把它稱之為花，這是我們的業力所產生的業象。我們說它為桌子、椅子、人、畜生，不是真的桌子、不是真的椅子、不是真的人、畜生，而是我們的業力產生業象，讓我們說這個是人、這個是桌子、這個是椅子，完全是分別心的作用。我們之所以會有這樣的業象，這是因為我們的業力，而業力是儲藏在我們的阿賴耶識裡面，阿賴耶識的另外一面就是如來藏，也就是如來藏識。因此「圓鏡」的象徵意義，是告訴我們世間所有的一切形象，都是我們的業力所感的像，我們稱之為業象，這些業象是因為我們有一個圓鏡，這個圓鏡就是我們的心性、我們的佛性。因為我們的心性有佛性，有能力將所有的物體、所有的東西呈現出影子來。但這個影子不是真的，影子是我們業象、業力所感。它不真的是桌子、它不真的是花、它不真的是某一個概念，全部都是我們本覺所反映出來的。我們的本覺之所以能反映出來，是因為我們有意識心的分別概念。以上是對於圓的介紹。（未完待續）