

## 禪修鳥瞰（中）

二〇〇四年九月五日講於古晉佛教居士林彌陀院

◆ 鄭振煌 主講

◆ 陳智美、常照 整理

### 大乘佛教的禪修方法

南傳佛教是以「四念處」為主要修行方法，而大乘佛教的禪修方法是什麼？大乘佛教也是要修「四念處」，因「四念處」是最重要的基礎，進而修習大乘禪。「四念處」的修行可讓我們得到世間定，也可以得到出世間定。禪修、修習「四念處」的利益很大，讓自己心不散亂，容易專注，做自己想做的事。禪修的功能是將心調伏，能駕馭自己的心，做自己想做的事。有禪定力之人，不做噩夢，臨終時不恐懼、不散亂、能夠決定自己的去處，心能安住於死亡過程，了解死亡過程而不恐懼，有能力選擇自己的下一世要往何處去。

大乘禪法是以「四念處」為基礎再往上修行，「四念處」的修行是「戒」、「定」、「慧」次第修行。「定」是止，「慧」是觀。但大乘禪法的修持則是「戒」、「定」、「慧」合而為一，大乘禪法觀照的範圍和修行的範圍較廣，不僅限於靜坐，行、住、坐、臥皆可修行。於持「戒」時就要「定」、「慧」等持，在定時有慧，定慧同時修。換言之，大乘禪法即是不定法，沒有一定的修行方法，大乘的禪定不只是在禪堂，不只在椅子上，於生老病死任何時刻，都是大乘的禪法。大乘禪法最重要的就是實相般若的觀照。

### 實相般若的觀照

什麼是實相般若呢？實相就是真實相，指一切現象的真實面貌。那麼，真實相又是什麼呢？我們如果用英文來表達就是 *really real reality*，真正的真正真相。比如說這是一枝筆，它的 *reality* 就是筆。但只是 *reality*，並非 *real reality*。

四念處的修行就是要讓我們從 *reality* 進入到 *real reality*，一般凡夫都只停留在 *reality* 的階段。什麼叫做停留在 *reality* 的階段呢？*Reality* 就是現實的現象，也就是說我是我，你是你；我在痛苦，你在快樂，這都是 *reality*。眾生只停止在 *reality* 上，而且執著 *reality*，並沒有去了解 *real reality*，因此永遠痛苦。因為 *reality* 一直在改變，生、老、病、死，痛苦、快樂，冷、熱，被罵、被恭維等等一切都是隨時在改變，就會讓我們感到痛苦。為什麼會痛苦呢？因為眾生沒有提升了解的層次，沒有透過佛法的修行去認知到 *real reality*。

實際上 *real reality* 就是四念處的修行，也就是阿羅漢道的修行。透過身受心法的觀照，就會發現過去所執著的 *reality* 其實是 *unreal*。譬如「我」一點都不真實，我們的細胞、血液、肉體、想法分分秒秒都在改變，而心也是浮動、散亂的，我們過去所認為 *reality* 的東西，其實都是 *unreal reality*。*Unreal* 的 *reality* 其實才是真正的 *real reality*。這就是南傳四念處的修行方法，讓我們體悟到過去認為是 *real* 的 *reality* 其實是 *unreal*，因為一切都是無常變化、苦空、無我，因此過去我們所執著的 *reality*，其實是 *unreal*。過去我們未修行前，執著生病是真的，生病是如此的痛苦，怎麼可能不是真的？透過禪修我們就能夠了解病是假的，病是有原因

的，我們就會發現 reality 是 unreal，這個時候，我們就證悟到 real reality（真實的真實）。這就是原始佛教的修行法。

大乘禪法則不以此為滿足，進一步觀「有」和「空」之間的關係。四念處的修行是從「有」觀「有」，而後體悟到「有」其實是空性的。所以四念處的修行是觀照過去我們執著為不變、為真實的「有」，其實是 unreal，其實是空性。從「有」進入「空」之後，如果對佛法或佛陀所開示之解脫法門沒有真正的瞭解，就會執著在「空」上，認為一切都是 unreal，因此不相信因果而懈怠，無所依歸或一味的想要修行不肯工作賺錢，這就是落入偏空。大乘禪法的修行是不僅證得「空」，還要證得「空空」。所謂「空空」就是畢竟空，進一步了解「空」、「有」不二，「有」即是「空」，「空」即是「有」，「有」當體即「空」，「空」不是沒有，而是蘊涵著一切萬法。大乘禪法就是要證得「空空」，也就是要證得「實相般若」。

依天台宗的教法，要如何證得「實相般若」呢？首先要從「文字般若」開始，也就是從聽聞教法、讀經來了解經義，或是聽聞開示而獲得文字的智慧，也就是知識上的理解。接著，就要「觀照般若」，深入觀察、分析、理解自己的親身體驗，以身受心法體驗，用自己的生命體驗，就能得到觀照般若。而後就能證得「實相般若」，也就是了解到 really real reality，也就是真正真正的真實。這就是得到最高的證明，體悟生與死不二，有與空不二，如來就是如去，不來就是不去，來就是去，一切都是不二，如此就能完全解脫自在。此時就不會認為工作就是沒有在修行，也會了解到只要我在工作時正念分明，把心安住在佛性、真心上，工作就是修行。所以一位好的修行者，工作是非常努力的，他是大企業家，是非常會賺錢的。一個好的禪修者，他會把所有事情都做得盡善盡美，完全為眾生，不會只考慮自己的利益、自己的解脫而已，也會考慮到一切眾生的解脫，而能幫助一切眾生得到解脫。大智慧者就是如此，於是就生起了無上正等正覺。

大乘禪法方便有多門

四念處的修行法門很多，但是都離不開四念處；大乘禪法方便有多門，但都不離「實相般若」，也就是要找回自己的真心、佛性，所有的方法都是導歸於佛性顯發，證得真心。《楞嚴經》記載佛陀對阿難開示：「眾生之所以輪迴痛苦是因為以妄想心為自己，以妄想心為真，不了解眾生本具如來智慧德相，皆有真心。」換言之，透過大乘禪法，我們才能理解到 really real reality，此時我們對痛苦、生病、老、死就不會排斥，因為生與死是不二的，健康與生病也是不二，但要避免落入「空」，我們不否定有生病、煩惱、死亡等現象，只不過在煩惱、老、病、痛苦的當下能夠觀照這些現象，因此發現它們是 really real reality，而不會只停留在 reality 中而痛苦不堪。我們如果能證得「我空」，就能證得 real reality 而解脫自在。但我們不應以此為滿足，應再進一步去體證 really real reality 無上正等正覺。

希望今天下午我們能夠來嘗試看看，如何修大乘禪法？如何去理解 really real reality？當我們體驗到 really real reality 就是佛了。也許我們只是一秒鐘的佛。在禪修時，能夠體證一分鐘 really real reality，我們就是一分鐘的佛，體證五分鐘就是五分鐘的佛。這就是「修」。透過今天的修，回去之後就要「行」，於日常生活

中，無論是吃飯、睡覺、如廁、走路、生病、煩惱、痛苦、快樂、工作都是在修行。在《維摩詰經》中所載：我們的淫、貪、瞋、癡，任何的當下都是 really real reality，都是修行。

大乘禪法的修行使我們不會排斥工作及在家生活，諸位都是在家居士，佛教的未來繫於諸位身上。如果各位能夠時時刻刻安住於佛性中，時時刻刻都能體會 really real reality，那是最好的功德。你們就是最好的父母、最好的兒女、最好的祖父母、最好的孫子、最好的人類、最好的眾生、最好的生命、最好的現象。因為時時刻刻安住在 really real reality 中，即安住在實相般若、不二的佛性當中。

### 禪修指導

頭部放鬆，頸部放鬆，肩膀放鬆，手腕放鬆，十隻指頭放鬆，前胸放鬆，後背放鬆，腰部放鬆，臀部放鬆，大腿放鬆，膝蓋放鬆，小腿放鬆，腳踝放鬆，腳掌放鬆，腳趾頭放鬆，整體放鬆，現在全身已經放鬆過一次；緊接著將心放鬆，因為現在要體悟無上大乘禪法，就是「實相般若」。

實相般若就是用觀照的方法，觀照妄心，將妄心觀透，自然顯現真心。妄心在哪裡呢？妄心在我們的起心動念，當下如果有任何念頭生起，就是妄心。我們觀照妄心的來去，把它觀透，觀照出它的 really real reality。萬一妄心很強，觀照力量不夠，我們就要藉助另外一種力量，強力的提起「阿彌陀佛」佛號。如果因稱念「阿彌陀佛」讓妄想的心消失之後，就應放下「阿彌陀佛」之念，接著觀察身體上任何一個地方的覺受。如果你身體任何部位的痠、麻、痛、癢等覺受都沒有時，你可以再回來「觀」妄想，觀你的「起心動念」。我們的心非常忙碌，想到昨天，想到明天，想到早上。此時你就觀它，發現它原來是生滅不已、空有不二的。如果觀照的力量不夠時，再提起「阿彌陀佛」、「阿彌陀佛」之佛號，如此就可代替妄想心。俟妄心消失就不再念「阿彌陀佛」，再「觀」身體的覺受。如果心還是無法安住，又有妄想，你就開始觀妄想心，如果觀照的力量小於妄想的力量，你就念阿彌陀佛，現在先試幾分鐘。（止靜）

這個方法有沒有問題？沒有問題的話，繼續坐！萬一此法使不上力，諸位可以再嘗試其他方法。如果你的心很散亂，比如被週遭麻雀的聲音帶走了，我們可觀想在胸部約心臟部位畫一吋大小的圓圈，當中有一「阿」字，觀想心輪部位圓形中的「阿」字。心就定於此處，去嘗試看看心是否還會被帶走。當你發現心不再妄想時，就不要觀想「阿」字，繼續再觀全身的受、想、行、識。「受」就是身體或心的感受，「想」是念頭，「行」是很微細的心的改變，「識」就是起心動念。萬一妄心太強又無法「觀」時，再開始觀想心輪處有一清楚的「阿」字，以「阿」字為所緣境，直至妄心消失，再繼續觀身體的受、想、行、識。

《西藏生死書》一書所述的修持方法是大圓滿的教法，接受一切的現象。我們將手放在膝蓋，眼睛張開，專注前方一處，嘴巴呈圓形好像念「阿」字，如此可幫助攝心。此時妄想心停止，真心顯現，也就是佛性顯現。眼睛凝視一點，就可集中注意力在該點上，將妄想穿透。修行方法雖有很多，但其要領是注意力不可集中在腦部，否則容易妄想，走火入魔。

在心輪處觀「阿」字，目的是要將注意力放在此處，腦中妄念就會減少。當觀「阿」字時，可將「阿」字慢慢擴大，因為字愈小愈容易執著。剛才這位師姐觀「阿」字時，感覺該字好像在旋轉，同時有光出現，這雖是善的境界，但要小心不可執著，因為這也是虛妄的。

「阿」字在旋轉的反應，依密宗的教法認為我們的生命中樞在心輪，也就是我們投胎時，「阿賴耶識」就進入心輪。小孩在成長時，「阿賴耶識」就存在「心」，所以在死亡過程中，紅菩提上昇，白菩提下降，在心輪處結合而後離開心。「阿賴耶識」就在心輪間。我之所以要大家觀「阿」字就是要把注意力拉離大腦，因為大腦是我們起妄想之處。心專注在「阿」字僅是修「止」，我們還是要繼續修「觀」。在修「止」之時立刻會有煩惱出來，就有轉動的現象，感覺「氣」在走動，同時會看到光。打坐的時候很容易看到光，黃色光、白色光、紅色光、綠色光，這是地水火風帶來的光。如果你看到藍色，那是空大的光。你看到光是必然的，因為我們的肉體是地、水、火、風、空五大所構成，此時如果能將地大觀成黃色，水大觀成白色，火大觀成紅色，風大觀成綠色，空大觀成藍色，表示你已把地、水、火、風等物質層面照透而呈現各色的光。但是很多人卻執著並且生起傲慢之心，其實這只是代表心有善的境界，一切仍是虛無的。

「氣」在心輪間轉動的現象，代表妄想的力量在滾動。看到光表示心夠專注，已能將地、水、火、風、空觀想成如前所述黃、白、紅、綠、藍各色光。但何時才是真正開悟呢？把妄想心打破，恢復自己的真心，找回自己的佛性安住其中。如何打破妄想心呢？繼續用觀照的力量，直至氣動的心輪或地水火風空五大所呈現的五種顏色頓時被觀破，也就是禪宗所謂的「疑情爆破」。我們對於觀破過程所呈現的各種景象不必感到害怕，這就是《楞嚴經》第五章第十卷所提到的五十陰魔的變化，對自己的妄想心沒有真實的了解就會產生魔。所謂著魔就是我們看到一些境界，自以為很厲害。所以《楞嚴經》有云：「但去妄心，不作聖解；若作聖解，即受群魔。」

禪修必然有身心反應，然修行只不過是將分別心去除，若有任何好的境界產生，也不要以為自己已經是「聖」。譬如說禪修時感覺氣動、看到光、聽到聲音、看到佛菩薩的影像等等，如果作「聖」的境界來解釋，就會受到種種邪魔的傷害。同樣地，因將注意力放在心輪觀「阿」字，注意力在這裡，自然會在心輪間產生身心反應，氣在滾動，表示五蘊一直在動，看到光、聽到聲音或其他境界產生，表示身心開始反應，不可被現象迷惑，不要害怕或喜歡，不作聖解。因為實相般若就是照破一切畢竟空，一切皆不二，有現象等於沒現象；反之亦然，心放下安住於佛性上，所有現象都要視為緣起性空，不要執著，否則「若作聖解，即受群魔」。

比起誦經、念佛、持咒，禪修時的身心很快會有反應，一定要有善知識或朋友一起共修支持、引導如何修行，放下一切境界。此時身心變化越來越多，一直在改變，改變得越來越好，原本是地、水、火、風四大物質層面，轉成光、氣，五蘊開始消融，很多變化要小心。還是要放下，繼續觀「阿」字，或任何方法繼續修，

直至妄想心消失。用大圓滿修行方法很有力量，任何事都不必做，只是凝視虛空，一、二分鐘妄想心就沒了，那是真心、本覺、佛性。

「解」是了解般若智，般若智是實相般若不二的智慧，看到花，聽到聲音，看到佛菩薩、魔鬼、地獄、仇人等都當成空性，有當成空，空當成有，對於禪修時出現的各種現象都視為空性，空有不二，並以此禪修經驗於日常生活中如是觀照，如是行止，不做分別，不被善境所誘惑，於逆境也無所恐懼，當下我們就是佛了。佛就在實相般若的境界中。（未完待續）

