

在見聞覺知中見自性

一切法不可得

大乘佛教的禪法常說心性有空寂的，「空」指的是什麼？這不是在說宇宙空間的「空」，那是色法的虛空。佛教的「空」就是「無念」，沒有執著，沒有「我」，是放下的。

佛教所說的「禪」，是以人生觀來看待的。生命的愛別離、怨憎會或老、病、死，這些都是現象，我們因為執取這些現象而造成自己的痛苦，你拚命執取到最後，終究「不可得」，是「空」的。

然而，你一直在望著前念、後念的生滅，如何看待每個念頭的生滅？這些生滅法還是存在的，不是全部都是「空」的。它們透過你見、聞、嗅、嘗、覺、知的執取下，就如作夢一般，感覺很真實，又很虛幻，你什麼也抓不到。禪修就是讓我們在這如幻的夢中，嘗試逐漸清醒過來。

要學著放下，只有靜下心來，看著你的念頭，不斷地去看著念頭生滅，了知生滅無常，這其中無有一物可得，你自然就不會再去執取任何事物。如果你說在生滅當中有不動的，最後就會變成「無情眾生也可以成佛」。「無情」就不能稱為「眾生」了，無情無法成佛！如果無情可以成佛，就讓他們成佛去了，哪能輪到你呢？我們一定要建立正確的知見。

第一義諦不離見、聞、覺、知

佛以二諦為眾生說法，二諦分別為「第一義諦」與「世俗諦」。如果不知世俗諦，就無法得知第一義諦。

第一義諦從哪裡來呢？就是從聞所成慧、思所成慧、修所成慧而來。這些儘管不等於我們凡情的所見、所聞，但第一義諦還是不離見、聞、嗅、嘗、覺、知，自己要從無常裡體悟，不是在身心之外另外有個東西可以追尋。它就在你坐著、站著的身心裡，就在你的知見裡，它跟知識與能力無關。

所以，一切法都在見、聞、覺、知裡，在你知、你覺的範疇裡，而不是在說宇宙是「空」的、空寂的，佛法不在講這樣的世界，禪修也不在講那個部分。禪修說「無相」，萬法本來無相，你想要裝成哪一個相，這不就是你認定的嗎？它不就是剎那的「過去」嗎？

這些不是在講理論，你在實修前確實需要去知道什麼是正確的方法，這方法還是得回到自己的身心。身體的變化你可以檢查感覺到，你也不必太鬆，也不必太緊，身心和諧，讓自己安然自在，知道自己要如何用功。

惠能大師說：「何期自性能生萬法」，你想引導它到哪邊，就可以到哪邊。一切萬法不離自心，修行不外從意識來轉，不思萬法，性本如空，就看你如何引導你的心。

坐在禪堂，就要瞭解自己的心，瞭解自己的習性，瞭解什麼是用功，它就是「菩提」。「菩提」就是你這一顆心。

穿透「有」的迷障而見到「空」

《華嚴經》有一句我最喜歡的經句就是：「忘失菩提心，修諸善法，是名魔業。忘失尚爾，況未發乎？」這就是說如果你修了很多善行、善法、善業，而這些善法是基於什麼心態來修的呢？若不是有菩提心或雖曾發過却已忘失，則所作所行仍是世間輪迴的果報業行，這些當然是輪迴三界的魔子魔孫的業

報。有時是自己被妄心所沖昏，或被世間的是非善惡、名聞利養所沖昏，而忘失菩提心，此時所修的諸善法都會變成魔業，忘失菩提心尚且如此，更何況是未發菩提心呢！

「菩提心」是什麼？我們常說是無所得的心，或「空」的心。這種「空」不是空無一物的「空」，而是當體空性的「空」。

佛教說的這些都是從「有」說起，而非從「空性」說。佛教不共世間的諦理就是「三輪體空」，這就是心性本空。「三輪體空」是什麼？就是「有」。穿透「有」的迷障，你就能見到三輪當體即空。

如何見到「空」？我們還是得按部就班，規規矩矩地去「認真」用功。就是要認真地去處理自己，以心看心。心在哪裡？根本沒有具體的東西可以拿出來示人，但它確實無時無刻不在運作著，只能自己親自進入去體會、思惟。

「用功」仍然是無「相」可得，雖然沒有相，你就是在那裡用功，而且方法要正確，不是說世間是「空」的，就什麼都不做，以為這樣就可以解脫，這就落入邪見了。

老莊的宇宙論說世間是「空」。所以，佛教在魏晉六朝進入中國以後，禪法從江南開展，也接收了中國這種浪漫的、活潑的思想，演變成為中國佛教特殊的精華。但禪法所說的「空」，絕對不是一種玩世不恭的態度，或天馬行空的空談，也不是空無一物的頑空。禪法雖說「不立文字，教外別傳」，但這並不是指禪法毫無理論基礎，《六祖壇經》就是最好的證明，它是直指心地的法門——「心即是佛」、「見性成佛」。

佛教在印度時，從觀察「四大」、「五蘊」而了知無常，現在常常很多人說修法修到一段時間後受覺就要消融。什麼是「消融」？其實是自己真正地看到無常。達摩祖師也說我們的身體是由「地、水、火、風」四大假合而成，因緣聚散不定，是無常的，一切法緣起和合，其中根本沒有「我」，皆是空相。「地、水、火、風」這些也都是消融的。

「無常」是什麼？就是「無相」、「無念」、「無住」，但不是空無一物，它是一種修行的境界，還是得回到自己身心來的。禪修在告訴我們的，是對自

己身心的一種放捨。一方面是放捨，一方面很清楚的是一切法在生滅當中，但不是空無的，它沒有離開自性，那本來就是你要認真去觀的。

從「教」入「禪」或從「禪」入「教」是法門不同，但成佛解脫的目標是一致的。「禪」在哪裡？絕對在每個人的身心之中。自己靜下心來，就可以觸摸得到，它是一種非常活潑的心的智慧。

