

禪修鳥瞰（下）

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

觀 慧

修行想要得成就，最快就是禪修。看經、讀經、聽經只是幫助我們了解如何修行而已，都是利用眼識、耳識、第六意識的作用，而第六意識還是妄想。生死輪迴的根源是第六意識，因第六意識會打妄想。修行是要將前五識與第六意識分開，不起第六識。凡夫看見一樣東西後，第六意識立刻跳進來，加上喜歡不喜歡就開始輪迴，打妄想，貪瞋癡慢疑開始了。所以「觀慧」就是不用第六意識的妄想心去分別前五根的見聞覺知，也就是證量的境界。第六識的作用是認知這隻筆，這是花；這是好，這是壞；這是我，這是你，一直起分別妄想。而前五識的作用是看到，聽到，這樣就夠了。看到什麼，不起分別；聽到什麼，不起分別。此為證量境界，智慧就從這裡產生。即使「聞所成慧」、「思所成慧」，其「思所成慧」雖是用第六意識來「思」，但還必須「修所成慧」，亦即要離開第六意識的妄想分別，看到諸法實相（really real reality）。當第六意識、第七識跳進前五識而妄想、分別，而起貪瞋癡慢疑即輪迴的開始，業力從此產生。

修行還是要見聞覺知，尤其是大圓滿與禪宗的修行，眼、耳、鼻、舌、身、意都要開放，但須學習一有見聞覺知立刻放下，無分別心。「思所成慧」是對法的意義加以思惟，認識佛法的真正意義未加曲解，但這還是第六意識的分別心。因為真正的實相般若是沒有佛法與非佛法的差別，佛法的講解只不過是種方便，任何的方法都是教導我們如何修行。

大乘禪法的修行方法就是契入實相般若，契入一種不分別的心，任何的修行方法都是讓我們達到「止定」，立刻進而「觀慧」，二者交互運用，智慧自然開展，可以做一秒鐘的佛，一分鐘、五分鐘、十分鐘的佛，慢慢的再將修行的體驗應用於日常生活中，則時時都是「佛」，也就是沒有分別心、見到畢竟空性。碰到痛苦、煩惱、不如意的事，當下就過去了，這就是「佛」，完全的解脫自在。修就是練習，練習面對境界時，心如何不受影響。

問與答

問：「止」、「觀」交互運用，什麼時候可以不修？

答：很好的問題，這位師兄佛法很深入了。「止」、「觀」交互運用，當止中有觀，觀中有止，止觀不二時，就已經不修而修，修而不修了。即當止觀雙運，一直修

到能所不二、能所雙泯時；就像學開車，剛開始時要第一步驟、第二步驟……，但熟練之後，可以一邊講話，一邊開車，眼耳鼻舌身意同時作用，而且很平安的開車。要領即是持續的修，很熟練後，自然就在修，修與不修沒有差別，此即實相般若。不只坐在這裡才是修，吃飯也可是在止觀，走路工作，都是在修，任何境界都是在修。成佛的境界不離慈悲與般若智慧，大慈大悲不惱害眾生，尊重一切眾生，止觀交互應用一直訓練到熟能生巧，很自然時就是修行成功。不然要當回鍋油條，過一段時間再回來！或者參加每週一次的共修，一週後功力沒有了，回來再充電，回去工作又開始行，如此一週一週的訓練。最好是能夠集中訓練，一週、十天或半個月以上，身心變化很容易。就如短期出家感受非常好，是因為在修戒定慧。早上說過一週可以證阿羅漢果，因身心立刻起變化，人整個開朗有智慧，而且不受任何境界影響，所以修行回去，覺得人整個可以飛起來。

破除法執

接著要大家修行，切勿有法執。因為執著一定的法，容易排斥其他的法，一切的法皆是不二的，法無定法，非法即是法，法即是非法，是名法，此即《金剛經》最重要的要領。要體會真實不二的實相，所以用另一個方法，《西藏生死書》內的「觀呼吸」的法，現在不用數息，只要覺察氣息的出入就好。當覺察力被帶走，立刻回來覺察自己的呼吸。

首先端身正坐，身體不要靠椅背，眼睛微張（九分閉，一分開；或三分開，七分閉），放鬆身體，放下妄念、罣礙，覺察氣息的出入，不要改變氣息，就好像《大念處經》所載「觀出息，出息長觀出息長，出息短觀出息短；入息長觀入息長，入息短觀入息短」。出入息呈現自然狀態，那就是真理。（止靜——週遭只有麻雀聲音）有什麼指教嗎？掌握到要領嗎？

問：覺得自己的呼吸好像海浪一般，老師告訴我們不要執著境界，雖然很舒服、很愉快，可是沒有執著於它，所以我回來了，這是進入妄想了嗎？

答：師姐說她在觀呼吸時，覺察到自己變成海浪的感覺，是不是這樣？（是）對的，一定會有那種現象，因為身心五蘊都在波動。換言之，您已經觀察到身心五蘊的細微處，身心五蘊一直在變化，一波來一波去，呼吸像波浪一般時，代表身是波浪一般，若觀察到呼吸像這樣起伏，是呼吸比較順了。不必執著，可以繼續。一般人在觀呼吸時會緊張，想要改變呼吸。但一切要放輕鬆，不要改變自然，不要改變真理。呼吸快、慢，長、短，是波浪、不是波浪，統統是因緣所生法，是空性，是緣起性空，一切都是不二。當下去觀，放下就對了。只有一個原則，如果是用觀呼吸為修行方法，則注意力沒有離開觀照呼吸就對了。不管呼吸呈現任何情況，都不要理會，因為凡是有情況的都是生滅，都是有為法，都是三界六道的輪迴。繼續觀呼吸，不管任何變化，慢慢的你就能接受呼吸一切的變化。不管呼吸是長、是短，是冷、是熱，都是緣起性空，都是不二，整個都放下。本體都是緣起性空、畢竟空性。不要執著，智慧自然生起，將之應用於日常生活上，一

切順境、逆境變化都接受，都是緣起性空，都是本來如是，都是大自然，都是真理。

最後用一般呼吸的方法再練習十分鐘，現在外面人聲吵雜，是很好的因緣來練習心如何不散亂，心永遠觀察自己氣息的出入。現在端身正坐，坐椅子的人不要靠椅背，將注意力專注在呼吸的出入上，觀察其變化，此即「止觀雙運」的修行法。即使有聲音，也是緣起性空，體會真理才能究竟解脫。

什麼是時間？時間是假的，是妄想，是分別心，只要體悟到真心，剎那即永恆，永恆即剎那；一即一切，一切即一。早上剛來時要打坐十分鐘，好像有點長。但幾次的經驗後，覺得很容易，一下就過去了。但如果有妄想，十分鐘很難過，時間即是有，如果沒有妄想，時間就止息了；空間亦同。當無妄想、契入真心，體悟到實相般若的佛性智慧，空間就不存在了，此時無我相、無人相、無眾生相、無壽者相、無一切相、無法相、無非法相，一切皆是真如、如來。時間、空間的產生是因為妄想，當修行越來越有成就時，妄想越來越少，時空、人我相、分別相、生死鴻溝、一切的苦樂煩惱都超越了，當下就是佛了。諸位成佛難不難？不難！諸位今天成了多少次的佛了？繼續用功！（休息）

遠離煩惱痛苦的竅門

在日常生活中有煩惱、痛苦時，應如何面對？所謂的煩惱、痛苦，不是外境、魔鬼、風水地理、天氣、環境給我們的，是我們心（受、想、行、識一直在打轉）的作用，是妄想心一直在轉、在分別，而痛苦不得解脫。要解脫，就得離開妄想心。妄想心在何處？妄心在根、塵接觸，內五根（眼、耳、鼻、舌、身）接觸外五塵（色、聲、香、味、觸）加上第六意識（無始以來的業力習氣太重）的作用，開始連鎖反應，所以心一直在滾動、妄想，這是造成煩惱、痛苦的原因。心就是在大腦中滾動，以現代醫學的研究而言，右腦是用於思惟，也就是說妄想是從右腦所生。有關心、意識的作用，可參考《意識的歧路》，是我翻譯的，是佛法與現代腦科學、心理學及精神治療學的比較研究。生理病百分之九十五都是因心理有病，心理不健康所以生理才疾病。譬如說一般人都怕鬼，尤其七月份，很怕到墳墓去。在台灣，我很喜歡晚上帶大家去墳墓禪修。面對所謂的鬼，如此訓練後，其實並沒有看見鬼。鬼由心生，自己心中先有鬼，所以才有鬼的。心裡沒有鬼，一切都沒有鬼。

一切是假有，是因緣暫時有，甚至佛法也是假的，佛法只是眾生有病，治療眾生的藥而已，病好了，就不用再服藥，否則久藥亦成病。這些假的妄想、造作是來自阿賴耶識的業力習氣，無始以來執著為真，顛倒妄想，沒有看到 **really real reality**。只看到 **reality**，有時甚至連 **reality** 也沒看到。看到現象（**reality**）之人已是世間的智慧者，但依然輪迴。繼續修四念處，可證得 **real reality**，進一步修大乘的禪法則可證得 **really real reality**。

《意識的歧路》中談佛法與意識的比較，思考、妄想都是右腦的作用。如何遠離

右腦？遠離第六意識在腦中的妄想，離開它越遠越好。現在有個要領，觀察一下！身體的部位離右腦最遠的是哪裡？是左腳，離開右腦最遠。因此當你煩惱痛苦至極，生病時佛號無法提起或無法提起正念時，將注意力放在左腳大腳趾上，就可遠離右腦的妄想。

現在大家練習，這也是修止觀的方法，坐著、站著、躺著、任何姿勢都可以，將注意力放在左腳的腳趾頭上，現在大家專注在腳趾頭！……是不是比較沒有妄念？如此就拉開了妄想。訣竅非常簡單。平常在走路時，無法觀呼吸也可用此法，將專注力放在腳趾頭。煩惱來時，也是回到腳趾頭就可以。

其他的法門也是一樣的道理，念佛、觀想、持咒法門都一樣。我們可依自己的根器、習氣，選擇契合的法門來修行，比較適合修的法門就是自己最好的法門，選擇那個法門持續的修。任何法門都可讓我們成佛，可是成佛的條件要發菩提心，否則只可證阿羅漢。同一個法門，沒發菩提心，只能修成阿羅漢；若發菩提心，就能修成佛。菩提心就是心量開闊，就是當不請之友。即眾生需要我，不必眾生來求我，我即去幫助，這才是空性。幫助眾生而不做幫助眾生成想，三輪體空。修行之前先發菩提心，我已得到佛法的利益，要盡己所能，分享一切眾生都能得到佛法的利益，因為一切都是不二、平等。

法報化三身和慈悲喜捨的修行

是誰在綁我們呢？不是風水地理綁我們，是個人被自己的業力、習氣、妄想、無明、分別心緊緊的綁住，使我們不得解脫束縛。唯有自己才可打開內結、外結，即在任何當下都自在解脫，不受干擾，即使不能掌控環境也能掌控自己的心。西藏佛教有句話：世界各地不是有石頭，就是佈滿了荊棘，我們不可能把全世界都鋪上皮革、地毯，讓我們走起來沒有痛苦，但我們可以剪下一小塊的皮革做成一雙鞋穿在腳上，走路就不會被石頭、荊棘刺傷，所以不要去管世界是什麼，只要管自己的內心有無契入佛性。佛性即法身佛的性、報身佛的性、化身佛的性。所以禪修就是契入法、報、化三身的佛性。法身佛的佛性是清清淨淨，一切皆無分別。報身佛的佛性是展現清淨莊嚴的身語意，讓一切眾生都能歡喜。修報身佛就是讓自己變得清淨莊嚴，即修慈悲喜捨，有慈心、有悲心、有喜心，平等看待一切眾生的人一定是清淨莊嚴。

練習時，端身正坐，身體不要靠椅背，放鬆身體，從頭頂一寸一寸開始慢慢放鬆至腳底，放鬆身外、身內，放下一切罣礙，既來之則安之，成佛就在當下。深呼吸，可以放鬆，調節心情，再回到呼吸上，以呼吸為媒介來修報身佛。心情平靜後，觀想吸氣時吸入宇宙能量、日月精華、一切世間善的事物，我們很有福報，能夠有因緣聽聞佛法，修持佛法，吸入一切善念、正念。呼氣時，將沮喪、煩惱、痛苦、無明、無知、壓力、不如意、挫折呼出。

修「慈」心的方法，先吸氣，吸入正面的、光明的、真理的能量；呼氣時呼出負面的、黑暗的、妄想分別的能量。如此反覆觀想，待內心淨化，「慈」心充滿時，

呼氣觀想自己的父母、子女、兄弟姐妹、親友及眾生，一切對我們有傷害的眾生、冤親債主、有情、無情等，將「慈」心、關懷輸送給他們，如此我們就可得一分的報身佛佛性，清淨莊嚴。

其次修「悲」心，「悲」心從自己修起，願自己無始以來的無知、無明、業力透過呼氣、吸氣消融。呼氣時，將無始以來的煩惱障、所知障呼至虛空中，融化於空性。千年暗室一燈明，雖然無始以來在輪迴痛苦，但當下有了佛法，有了佛性的呈現，所有業障都消除了。罪性本空，罪性、業力儲藏於我們的內心（阿賴耶識）中，只要將這些負面的、無始以來的煩惱障、所知障呼出，罪性本空，業障當下消除。先淨化自己的業障，接著幫我們的父母、子女、兄弟姐妹、親友等一一消除他們的業障，將我們所理解的佛法、真理，透過呼氣輸送給他們，將他們的煩惱障、所知障吸進我們空性內心中。

如果有親友正在生病中，修此法門，功效特別大。吸進他們的病痛、煩惱，以自己的空性、悲心輸送給他們。不管是過去世、現世、未來世的父母，都與我們有甚深的因緣；乃至一切眾生、無情、器世界、善的、惡的，都滋養著我們的生命，願一切世間眾生離苦得樂，遠離煩惱無知。

「悲」心的修行完了，就修「喜」心的修行，從自己開始修起。我們多麼歡喜「人身難得今已得，中國難生今已生，佛法難聞今已聞，善知識難遇今已遇」。我們有暇滿人生在此修行，多麼喜悅，即使有任何挫折、痛苦，也是幫我們消除業障。一切眾生、山河大地都在支持著我們，我們要歡喜並發菩提心，把歡喜送給父母、兄弟姐妹、親友、一切眾生、有情、無情，願一切眾生皆得歡喜。

修完「喜」心，要修「捨」心。「捨」心就是平等、放下，離苦得樂，最終連樂、喜、慈、悲也要放下，才是真正的「捨」、平等、三輪體空。

接著我們修化身佛的佛性，大乘的修行就是成佛，即證得法身佛的性、報身佛的性、化身佛的性。化身佛的性就是發菩提心，所謂發菩提心就是「上求佛道，下化眾生」。現在來修化身佛的性！如何體會化身佛的佛性，發自己的菩提心，菩提心是很抽象的，但是可以具體化，用「普賢菩薩十大願」來發菩提心。

大家請合掌，放鬆身心，以恭敬、真誠的心複誦普賢菩薩十大願：「一者禮敬諸佛，二者稱讚如來，三者廣修供養，四者懺悔業障，五者隨喜功德，六者請轉法輪，七者請佛住世，八者常隨佛學，九者恆順眾生，十者普皆迴向。」請大家放掌。

化身佛的佛性難嗎？其實不難。只要信解行證夠了，了解化身佛的佛性，像普賢菩薩發大願，上求佛道，下化眾生，時時刻刻不離普賢行願，就是在修化身佛的佛性。如此菩提心相隨，不管此生能否修行成就，往生後不管到任何地方，六道甚至西方極樂世界，普賢的十大行願都會跟隨著我們，而且以普賢願王領導著我們，一切受益，此為化身佛，不忘菩提心，常隨佛學。

今天「一日修」就到此結束，祝福大家精進修行，法報化三身同時成就！不難的！謝謝大家！

（全文完）

