

傳道 授業 解惑

二〇〇二年大圓滿法禪修營問答錄

鄭振煌 主講 周照媛 整理

問：請問檀城圖案內方圓之意含與非空非有、真空妙有，有何關聯？

答：佛法解釋一件事常用二種方式，一種為表詮，是正面詮釋；另一種為遮詮，用排遣的方式，即否定的方式。

講非空非有，是用排遣。用所謂遮詮的方式，是因為有些人不是執著「空」，就是執著「有」，故用非空非有來排除一般人的執著。從排遣之中，從盪相遣執之中，破邪（執著空或有）顯正（緣起中道）。故非空非有是用遮詮的方式，此為應成中觀的方法。至於空中有有，有中有空，真空妙有，是用表詮的方式，詮釋如來藏之妙有，把消極靜態的描述，發為積極的作用，使如來藏、佛性、空性、心性呈現活潑的妙用，這是用表詮的方式。二者都有其殊勝的地方。

應成中觀，唯恐眾生執著，所以用盪相遣執。真空妙有是如來藏的思想，其體系強調真空妙有，它不像應成中觀破邪顯正，而是凸顯如來藏的妙用。應成中觀只破不立，但如來藏思想以積極角度去立如來藏的作用，才有真空妙有的講法。

佛教的發展，原始佛教是從相上用功。最初都是消極的排除眾生的執著，一直在破眾生邪見，尤其外道的邪見。等到進入大乘佛教，還要破除小乘佛教的偏空思想、消極思想。大乘更要發為積極作用，不止消極地去除煩惱，還要積極地發揮功能，弘法利生，對眾生有益。

修行即要對眾生有益，因此直接進入如來藏的思想，產生積極的功能。昨天所提天台的性具思想，華嚴的性起思想，統統是積極功能的表述。積極面才會有真空妙有，這是細微的差別。佛教的發展，一開始邪見很多，要排除這些障礙，到最後障礙都排遣完了，並不以此為滿足，還要發揮學佛者的功能。將原始佛教所說的緣起，大乘佛教早期所說的空性更上一著。非空非有是大乘佛教初期的中觀空性思想，到大乘中、後期，空性思想轉化為如來藏思想，即佛性思想。佛性思想是積極的，此為佛教思想之演變。由消極、消極、破、破、破、到大乘初期，不僅破外道凡夫之執著，更破小乘對空的執著。破完了來到大乘中期的思想，建立阿賴耶識的觀念，即以「轉化」的方式來修行。到大乘後期，提出佛性論，即變

成積極的作用。這種佛教思想的演變，有如生病的人，得先治療疾病，如小乘在破除眾生的我執，到大乘初期破除法執，此時仍在治療眾生疾病，等到病治療好了，大乘中期、後期就要開始補身、強身了，要強身之前得先治療好疾病，才能健身。

問：我打坐時先數息，後又觀想左右脈，無法觀想氣在各脈輪流動，又想換個方法，唸《心經》，雖然開始的無聊沒有了，但覺得自己也很忙，這樣對嗎？

答：這要看你靜坐之目的何在。氣的觀想方式有很多種，你在觀氣時，可以像泰國法身寺觀想水晶球。觀想座前有一個水晶球，水晶球縮小由鼻入，上昇至頂輪，再慢慢下來，經眉心輪、喉輪、心輪、臍輪到下丹田，再由下丹田往上浮到上丹田，再觀想水晶球擴大。水晶球內有五個球，東西南北中央，一直擴大，擴大至虛空那麼大。如你剛所說的，只是所緣相不同。至於慧門師父所教的不是這種方式。師父教導的是氣由鼻孔進入，然後升至腦中心，沿左右二脈下來，至軀幹最底部——海底輪，再往上沿中脈上來。哪個法門才對呢？這些都是法門，修行有很多法門，每一種方法都對。方法只是工具非目的，很多人誤把工具當目的。修行像開車一樣，開車只是工具，只為達到目的地，而不是開車在玩。修行有時變成開車在兜風，在玩這些遊戲，剛才你說的就有這種味道。忙著在觀呼吸，忙著數息，觀氣，忙著誦《心經》，心就很忙。把法門當遊戲在玩，玩這些法門，這是否對呢？這要看你的目的何在。顯然修行法門不是兜風用的，而是要讓我們到達目的。到達什麼目的呢？就是到達定慧的目的。那麼這樣就不太對了。

為修定慧止觀，最好一炷香或一個禪修期用一種法門就好。要有耐心，使心不散亂而住於一境，即九住心：安住心、攝住心、解住心、轉住心、伏住心、息住心、滅住心、性住心、持住心。若一直變化方法，就如燒一壺水，燒到攝氏五〇度又熄火，這樣就永遠燒不開了。

問：前兩天無法雙盤，非常痛。但昨早在平台上打坐，雙盤或單盤，都比較不痛，發現屁股不能墊東西。今早打坐把小墊子拿開，發現好多了，現在雙盤可以盤得滿久的。要不要墊高，每個人不一樣，自己試試。不知是否？

答：墊高是給初學者，佛像也都沒有墊高。

問：關於打蚊子的問題。我們知道蚊子會傳染日本腦炎、瘧疾、登革熱，讓我們刺痛，我們是否還能懷有與眾生結善緣那種心態，繼續讓蚊子叮咬？

答：因為空性不夠，慈悲心不夠，就不願意讓蚊子咬。如果有空性的話，它有轉化的功能。所有一切疾病或其他事物，都可利用空性心來轉化它。慈悲心夠了不會打牠，就會請牠離開，請牠走路。這些蚊子的出現，提醒我們環境衛生不怎麼好，要注意環境衛生。在大自然中蚊子很多，蚊子有牠的生態功能，能維持生態

平衡。如果環境中少了蚊子，生態就有缺口，生態就會發生問題。佛教講慈悲心，因為我們不喜歡人家將我們一棒打死，故同理心，將心比心，也能夠瞭解蚊子或其他眾生也不希望被人一巴掌打死。從佛法三世輪迴的觀念更可以了解，我們眾生無始以來，在六道中輪迴，來來去去。這輩子是人，可能上輩子是蚊子。蚊子的上輩子可能是人，可能是我們的父母親、兄弟姊妹、親友。佛法強調這種思維：如母眾生，眾生如母。我們不希望我們的父母親受苦，希望自己的父母親能快樂長壽，希望自己能快樂長壽。慈悲心的修行是有其方法的，用這種方式思維，從理論的建構中發展出慈悲的觀念，慢慢地練習。其實眾生都是跟我們有緣的，不知在哪一世有緣，都曾經是我們的親人。我們不希望冤冤相報，都希望廣結善緣。最重要的是慈悲心、空性的練習，能增進我們的修行。尤其以佛法來說，我的生生死死、死死生生都是緣起無自性，生不是真的生，死就不是真的死，即使因登革熱或其他病讓你死，若是你已聞道，已證道，已有空性，那麼死就不是真的死，更何況我們現在的活，也活得很無奈。透過這種方式來修行，培養空性的心。所有的修行統統是要讓我們證得空性，讓我們成佛，這是一個基礎，慢慢練習。

問：若是因被叮而得登革熱死亡，那也是業，對嗎？

答：業有過去的業及現在的業。過去的業加上現在的業，才會有未來的結果。一個已證得空性的人，已是覺悟的人，會坦然接受一切。因為所謂登革熱，所謂疾病，對一個空性的人而言，都是緣起無自性，都是假相而已。這樣他就超越了，他還是以慈悲心來超越一切，超越一切二元的觀念，那麼他就自由自在。當然我們都希望身體健康，沒有疾病。

但是要利用這個健康的身體來利益眾生。若將健康的身體為非作歹，那是無益的。因此要知道修行者的心超越一切對立，緣起的肉身幻化不實。被蚊子咬到而得登革熱，甚至死亡，若當作業力也可以。但是修行者的心，是超越一切二元思維，一旦超越了，生死是一如，是一不二，對他是無所為。但眾生有所為，我們凡夫還是有所為。我們還沒進入如來平等不二之境界，所以我們有所為，一位成就者是超越了一切。

問：唯識學好複雜，很難懂，它有什麼作用？

答：唯識學其實很簡單。為什麼覺得很難，那是因為名詞名相很多，被搞混了。但不要怕，我用五分鐘的時間，教你們唯識的精神。

唯識學的精神和一切法門相同。將人生宇宙的現象加以分類，首先分二大類，第一類是成就者的境界，第二類為凡夫的境界。成就者的境界，寂靜涅槃，是無為法的境界，有虛空無為、擇滅無為、非擇滅無為、想受滅無為、不動滅無為、真如無為六種。凡夫的境界是有為法，有生滅輪迴變化。有為法的這部分再分四大類，其中也可歸納為三大類：心，因為人的存在是有（一）心，即心法，是精神

的部分；（二）物質，即色法，是身體的部分；（三）既不屬於精神亦不屬於物質的部分，稱為色心不相應行法。

這樣分類是非常科學的，和現代自然科學很吻合。屬於精神的部分又可分為兩類：一是心王法，二是由心王所發揮出來的功能，稱為心所有法。心王法又細分（俱舍論將心王法以一個心看待），一心有六識，唯識學將六個識再細分為八個識，其中最重要的是提出阿賴耶識的觀念。阿賴耶識是承受業力，將來產生果報的基礎。心王法總共有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識八個，而由這八個心王所產生的作用，是心所有法，有五十一個。五十一個心之作用又可分為五大類：

第一類遍行心所：每一個心在作用時都會牽涉到的作用。遍行有作意、觸、受、想、思五種。

第二類別境心所：不是心作用時每次都會產生的，有欲、勝解、念、定、慧五種。

第三類善法心所：心之情緒作用是積極的，光明的，即善法，有信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害十一種。

第四類煩惱法：心產生不好的作用，即煩惱法。根本煩惱有貪、瞋、癡、慢、疑、不正見六種。隨煩惱有二十種，其中小隨煩惱有忿、恨、覆、惱、誑、諂、僞、害、嫉、慳十種。中隨煩惱有無慚、無愧二種。大隨煩惱有不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失念、不正知、散亂八種。

第五類不定法：有悔、眠、尋、伺四種，可以成就善，也可以成就惡。

心的作用總共有五十一種。至於色法有眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、色境、聲境、香境、味境、觸境、法處所攝色十一種。色心不相應行法有得、命根、眾同分、異生性、無想定、滅盡定、無想報、名身、句身、文身、生、住、老、無常、流轉、定異、相應、勢速、次第、時、方、數、和合、不和合二十四種。如此將世間萬物作分析，是為要破除眾生對我及法的執著，把我、法之執著，統統破除掉。剛才所說心法八種、心所有法五十一種、色法十一種、色心不相應行法二十四種，加上無為法六種，共有五大類一百個小類，稱之為五位百法。將世間法、出世間法，加以分析，共有一百種。《俱舍論》是五位七十五法，是小乘佛教的分類；大乘佛教則細分為五位百法，有一百種分類，這是一種現象分析。

唯識學接著探討心的機制。心到底是什麼產生作用的？它提出了眾生的性質，第一是遍計所執性，即執著，即見分，受過去經驗的影響，所產生之成見。第二，解釋所有一切現象之運轉原理，即依他起性，即緣起。依他起性若依於染污煩惱之因緣，必然會有染污煩惱；依於清淨的因緣，必然會有清淨的果報。若將依他

起性中之遍計所執、染污的部分去除掉，就可證得圓成實性。圓成實性就是圓滿成佛的境界。這是從自性有的部分去談。可是大乘又講非空非有，真空妙有，所以依他起性稱為生無自性，因為緣起，故生無自性。遍計所執性，我們眾生執著於相，但相是緣起的，緣起無自性，故相無自性。圓成實性是為著描述成就者之境界，非真有其物，因此稱為勝義無自性。這是唯識學第二部分講的。

唯識學第一部分講的是：分析人生宇宙的真象。唯識學第二部分講的是：人生宇宙的原動力是在我們心的作用，因此就探討我們心的機轉如何。第三部分就是在利用第二部分我們的心如何機轉、如何運作來修行。因此唯識學的修行方法叫做轉依。轉依即將染污之識別、分別作用轉為清淨的智慧，此即唯識學的修行方法。

在五分鐘之內，你們就有概念了，重要的是了解它那三大部分：第一部分，講人生宇宙真象的分析；第二部分，講人生宇宙的基礎，就是我們心的造作；第三部分，透過我們心的運作過程來修行，就是轉依，轉識成智。很簡單，千萬勿被複雜的名相嚇壞，那些名相可以不理會它。轉依即轉識成智，轉染污為清淨，轉八識為四種智慧，而其所依是阿賴耶識的種子異熟作用：執藏、能藏、所藏。為什麼要有第三部分？因為這些法門非觀光用的，這些法門是修行用的。

問：昨天提到戒定慧，戒就是止持和作持，止持和自我壓抑有什麼差別？

例如我坐在冷氣機出風口前，冷氣的送風很大，我很想起身把它關掉，關小，但怕會干擾大家，這樣就有壓抑的情況存在。但想借境修行，觀照自己壓抑的東西是什麼？因此專注老師的說法上，可以忽略它的存在，但它還是存在的，並無法完全消除。

答：佛教的修行不用自我壓抑方式，絕對反對自我壓抑，壓抑並沒有解決問題，只是把問題壓入阿賴耶識（潛意識）裡，有一天它還是會冒出來的。佛教修行不是用壓抑，而是用一種消融的方式。你問止持和自我壓抑有什麼不同？止持，為什麼要有戒？戒是讓我們更安全、更快速地到達目的地，更讓我們安心。就如我們在路上行車，大家遵守交通規則，我們就很安全，很快到達目的地，沒有任何危險，故大家要遵守交通規則。再以另一角度看，好像它限制了我們的自由，其實它是在保障我們的自由。若沒有戒，沒有交通規則，我們開車就無法那麼順暢，戒的目的是要讓我們達到定，而非自我壓抑。

戒在梵文之意為清涼，因守了戒後，心就可以不擔憂，不慌亂。為什麼我們會恐懼、慌亂、擔憂？這是因為我們的戒守不好。因果不爽，若不守戒做了壞事，將來必有不好的果報，心必然會亂，會擔憂恐懼。若守了戒，心就會清涼。

心能用轉化的方式，很好。但仍然聽到冷氣機的聲音，是表示心還沒有辦法專注，心還散亂；心易受干擾，沒有專注。換言之，你專注、正念的力量，小於外面干

擾的力量。修行就在修這個，外面或自己情緒干擾的力量，還有修行的定力，看哪個力量大。若修行定力大過於外面干擾的力量（混亂之力量），就聽不到冷氣機的聲音，而且可以進一步修行到即使聽到冷氣機的聲音，卻不受影響，這是用觀的力量，亦即我覺察到冷氣機的聲音，但不受干擾，知道它只是一個現象，它是緣起，是空無自性。外面的聲音可以聽得很清楚，但不受干擾，這才是修行的所謂正念。正念並非沒有聽到聲音，專注才沒有聽到聲音，但這還沒達到修行的終點。修定的終點是不受冷氣機的干擾，這只是定；可以聽到聲音，但不受干擾，才是慧。慧是用觀的方式，觀到它的緣起無自性，這樣就不受干擾。現在我們談不上定，更談不上慧，所以很容易受外境干擾。先修定再修慧，即修觀開智慧後，聲音照聽，但聲音干擾不了我。我眼睛照看，但所有景象都干擾不了我，這樣就對了。漂亮的衣服照穿，但漂亮的衣服干擾不了我，這樣整個就超越了，那就是慧，即證得空性，就達到自在無礙、度一切苦厄的目標。

問：如何利用唯識學來修行，如何轉識成智，請再詳加說明。

答：唯識學第三部分是修行用的。首先了解八識，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、第七末那識和第八阿賴耶識。我們作為人，眼耳鼻舌身意，一定要用的。眼耳鼻舌身五識一定要作用，而第七、八識很深，很細微，不易觀察到；第七識還比較觀得到，第八意識就很難了。在修行之因地開始時，眼耳鼻舌身一定要作用。第八意識太深太微細，就把第八識暫時放下。最容易修的是第六識，即意識、想法、思維。第六識的思維都是遍計所執性，即都有見分，都有成見存在，是受第七意識的影響。第七意識叫做我執識。

我們先從第六識修行，我們都是受到自我成見的影響。修行一開始怎麼辦呢？暫時緩一下，不要立刻反應，對於任何所見到的事，接觸到的影象，不要只看表面，要仔細觀察。例如桌子在世俗諦的觀念，它叫桌子。

世俗諦的觀念，在《俱舍論》原始佛教中，還沒很明顯提出世俗諦和勝義諦的分別。《成實論》或經部宗的理論，才開始提出有世俗諦和勝義諦的分別。來到大乘，更強調世俗諦和勝義諦的統一。

換言之，桌子在大乘角度，只是我們眾生共同的業力所感，世俗諦稱之為桌子，但在勝義諦，它不稱為桌子，它是空性。故世俗諦與勝義諦對桌子的看法表詮是不同的。現在要如何觀察？對任何一現象，世俗諦是緣起有，是假的。在緣起有的當下，它就蘊含著勝義諦，就是性空，一定要這樣思維。當我們的眼耳鼻舌身接觸到外境，所接觸到的訊息傳給第六意識要思維時，要知道過去的思維都是世俗諦的思維，也就是相對二元的思維，桌子當然不是椅子，當然不是地板。現在更超越了，當眼耳鼻舌身接觸到外境，所得的訊息，知道這是世俗諦的東西，是假的，緣起有的，是虛幻的，暫時的，無常的，無我的。勝義諦則知是性空，此

時，妙觀察就出來，就不被任何現象所迷惑了。有了妙觀察智，第六識就轉成功了。不要只是依世俗諦緣起有的現象去詮釋任何事物，曉得任何事物都是性空，這樣第七識就可以開始修，即去除我執。我們有大小苦樂的分別，因為先冒出一個我，有我之後，就有前後左右上下之分，只要把我那個座標拿掉，所有就平等了，第七識就轉為平等性智。等到因地的第六識轉成妙觀察智，第七識轉為平等性智，就成功了，自然第八識就清淨了。

因為通過第六、第七識接收來的訊息，傳達到第八阿賴耶識都是清淨的，所以阿賴耶識內的種子都是清淨的，將來現行為眼耳鼻舌身意時，也必然是清淨的。

簡單的結論：唯識的修行就是前五識必須作用，而第八識太深了先不管它，先修第六識。要體認世間的任何知識都是世俗諦，世俗諦是現象有（緣起有），世俗諦的當下，本身就是體性空。

時時刻刻在思維一件事，就得知是世俗諦在思維。世俗諦的當下，就有勝義諦，就是性空。將世俗諦與勝義諦同時思維，即緣起性空同時思維，就可以超越很多煩惱。若轉成功了，第七識當然就可以平等看待一切；因我的座標已經抽掉了，第七識就轉成功。第六、七識轉成功，第八識自然就清淨，前五識也必然就清淨。既不會落入緣起這一端，也不會落人性空另一端。有人修學佛法後，可能又走極端，有人執著緣起這一端，有人執著性空那一端，都不對，一定得把緣起與性空湊和起來，融合為一。緣起就是性空，性空才能緣起，這樣唯識學就能修行成功。

第六識轉為妙觀察智，因為第六識在思維、思想，要知道所有一切事情都是世俗諦。世間法相對概念中就是體性空，這樣就能轉成功，修行成功。此後不要只是依世俗的觀念來了解，世俗稱之為桌子、椅子、地板、人等等，要知道這只是世間人的假名，世間人的約定俗成，共業的習慣性稱呼而已，其實它是體性空。把緣起和性空湊合在一起就是第六識修行成功，轉為妙觀察智，平等看待一切，就是達到平等性，即第七識轉為平等性智。一切都是平等，一切都是緣起性空。緣起就等於性空，性空就等於緣起。

問：觀的方法就是體相用都用上？

答：是的。

問：老師說把我的座標拿掉，是不是事情發生時客觀化，客觀地跳出來看那個生氣的人或煩惱的人？

答：對，對。當我們在禪修，修止觀時，觀就是用這種方法。觀呼吸，觀氣脈明點時，就是用這種方式。即抽掉我的座標，用第三者客觀的方式來看，就可以把第六識有分別的、二元的思維概念轉成妙觀察智。生活中每一狀態，都試著把自

己抽離，都是如此思維。這有何好處？當問題來時，可得全面性思維，而不是像過去以自我的見分，自我的成見來思維而已。我們都受過去觀念的影響，思維都局限在很小的管道、牛角尖中思維而已；現在把牛角尖抽掉，可得到全面的觀照，對我們的工作、生活都很有幫助。我們經常可以很清楚地看到別人的問題、煩惱，但看不到自己的問題所在，就是我執讓我們看不到。為什麼佛教教我們內觀和內省？這是因為生命的存在有身和心，佛法不否定身需要的滿足，更追究到心的滿足。心滿足時，所有的一切都滿足啦！心是原動力，心在哪裡？心不在肉體上，也不在肉體內。唯識講八個心、八識，我們的心到底在哪裡？在緣起。禪宗修行到無心、無念的狀態，就是離開八識的作用，進入智慧，照見空性的狀況。日常生活中都可以體會心也是緣起，故知「心無我」，五蘊無我也是這麼觀的。眾生有的認為肉體是我，有的認為感受是我，想蘊是我，行蘊是我，識蘊是我，或五蘊合起來是我。但一分析以後，色受想行識都是緣起，都不是真實存在，都一直在改變；而可以進入空性的就是涅槃，涅槃可以度一切苦厄。佛教各法門，理論都相通。經由如此整體性地觀照，使我們工作更加完美。

問：第六意識與第六感相同否？

答：第六意識具有思想、思維的作用；第六感是自己的智慧，靈光一現出來，由第八阿賴耶識出來的。第八阿賴耶識，在大乘後期提出一個理論，空不空如來藏，稱為如來藏識。凡夫是染污的識，稱為阿賴耶。但是把染污的阿賴耶識修行成功，轉成功了就變成如來藏，如來藏就是含藏如來，即佛之所在，換言之，佛就在阿賴耶識中。成佛即阿賴耶識轉化清淨成功，阿賴耶識在染污的當下即有佛性，否則怎麼修都不可能成佛。譬如金礦中必然有沙亦有黃金，否則怎麼提煉都提不出黃金。阿賴耶識因有如來的種子、種性在裡面，故我們可以提煉阿賴耶識，當雜質去除後，如來種性、如來的因素就呈現出來。我們的第六感就是阿賴耶識中之智慧如來的成分，當我們沒有貪瞋癡慢疑的干擾時，智慧就出來，如來藏就顯現。修行、打坐為什麼智慧會出來，因此時沒有貪瞋癡慢疑，故如來藏自然就出來。當有貪瞋癡慢疑，如來藏就消失，阿賴耶識之染污就出來。第六感即如來藏識中之如來種子、如來智慧顯現出來的。突然有靈感來的當下，是因為沒有貪瞋癡慢疑，沒有任何煩惱，沒有任何分別心，沒有對立衝突的心，心非常寧靜；安靜的當下，第六感才會出來。第六感出現時，心一定是很安寧的，絕不可能在心亂時出現。靈光一現出來的，是我們眾生的本能。

問：為什麼沒有第五感或第七感的名詞？

答：第六感非佛教的名詞，是西方心理學的說法，第六感是指見、聞、嗅、嚐、觸之外的第六種直覺。

問：為何有世俗諦與勝義諦？

答：這還是分別，因此《中觀論》言：「諸佛以二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二以第一諦。不依世俗諦，不得第一義；不得第一義，不得證涅槃。」換言之，中觀講到最後，世俗諦與勝義諦是不分開的。勝義諦是超越的境界，凡夫的認知沒辦法了解的，一定要先清楚世俗諦，先從相對的概念、現象界去了解。等到現象界妙觀察了，就可得到空性。故世俗諦與勝義諦亦是假名，是假名安之，世俗即勝義，勝義不離世俗，此即中道。比如，大家都用科學家角度來看，我們怎麼運作？科學家的角度是沒有白天、晚上，沒有現在是九點零五分的概念。因為九點零五分是假的。假如不依世俗諦的話，完了，就等於是沒有規矩，世間就亂成一團。世俗諦是緣起，勝義諦是性空，雖然二者在體性上無別，但因緣不同故生起不同的顯相。眾生迷惑，因而生死輪迴，佛憐憫眾生，故說二諦以引導眾生趣入涅槃究竟，解脫煩惱。

問：中道義為何？

答：中道原指不苦不樂的八正道修行方法，發展成理論之後，則有緣起中道、八不中道、阿賴耶中道等遠離常斷二見的實相觀。龍樹菩薩說：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」因緣所生法，即是緣起；我說即是空，緣起就是性空；亦為是假名，其實我們稱之為緣起，稱之為性空，統統是假名，假名只為溝通起見，為讓我們去證入涅槃，為讓我們去得第一義，得聖人之境界，此即中道。

問：何謂一心三觀？

答：這是天台宗之理論。三諦是真諦、俗諦、中諦。空假中三諦之理論是從中觀二諦的理論再延伸。龍樹菩薩說：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」緣起是佛法的理論基礎，緣起則可空、假名、中道三個角度去詮釋，此即天台宗的三諦。這是佛教思想的演進，印度的中觀思想傳到中國後，天台家就發展出圓融三諦、一心三觀的觀念，在印度、西藏都沒有一心三觀。一心三觀、一心三諦的觀念是很深、很高的境界。中國佛教是非常深、非常好的哲理。一心三觀就是一念心生起之時，觀一切萬法都是體性真空、緣起假有、空有不二（中道實相），當下具足真諦、俗諦、中諦。三諦是三而一，統攝於一心。修行者如能一心三觀，那是最高境界。要達一心三觀之前，得先修空觀，再修假觀，第三步修中觀，次第修完才能一心三觀，才是圓滿境界。當修第三步中觀時，是圓滿了但仍未達佛的境界。佛的境界是一心三觀，一心三諦，三諦圓融。

問：用第六意識來觀，與提起正念相同嗎？知易行難，知與用之間的差距，得用實修來補足；只用第六意識來觀，有實修的功能嗎？

答：所有的修行，從唯識學的角度來說，都是由第六意識開始修，由想、思維方面開始修，改變我們的念頭，這就是轉念的功夫。但以第六意識來觀，還是有別

於提起正念。以第六意識來觀，是屬於分別心的抉擇；正念則是無分別的觀照。修行者必須時時刻刻都正念分明，如果碰到境界才提起正念，就已經晚了一步。各位來這裡實修的可貴，即讓心先安定，培養心的敏銳覺察力。在即將要反應之前，也就是父母未生前的本來面目，觀照其寂滅，禪宗稱為參話頭，要在一個念頭產生之前就已覺察到，實修就是修這個功夫。一個貪瞋念在爛燒之前就已覺察，此即實修。鍛練在一念未生前，就要覺察；這樣實修一段經驗之後，心就會很敏銳，很安定，則正念力量更強。若光在日常生活提起正念，當然可以，但力量不夠。

問：以第六意識去觀，可以查察念頭於未起之前？

答：可以，因為我們以第六意識在日常生活中觀，譬如觀桌子不是桌子，這時已是在實修。禪坐、四念處或其他禪修方式，都不離止和觀，而且止觀要雙運。不論觀呼吸、觀左右脈，或觀氣脈明點，都是止觀同時運用，就可產生定和慧。修行時如果培養出止觀能力，在日常生活裡就比較應用得上，因為力量比較強，比較好。觀，不只觀念上接受「桌子即非桌子，是名桌子」而已，還要以禪定心觀察到「桌子不是桌子」，但我們往往在情緒、反應來了，才想到觀，那就太晚了。實修即訓練在反應之前，就要察覺到。

問：有句話「聰明者戒點，剛強者戒暴」，算不算修止觀？

答：不算。這句話非佛家語，應是儒家要求做好一個人而已，是世間法，仍屬於戒的部分。佛家先止惡行善之後才修定，之後再修慧。這句話是初淺基本做人的道理而已，還沒進入修行。佛家有資糧道、加行道、見道、修道及究竟道等五位。這句話是資糧道之前行，連資糧道都還談不上。佛家前行，要作五停心觀，五停心觀比做人基本道理還要高，那句話還沒談到修行。

問：學了唯識學後，會不會變傲慢、狂妄？以前總是認為修智慧就好了，但現在已醒悟，只修智慧是不夠的，對嗎？

答：知識不是智慧，只是狂慧，或是知識分子的想蘊而已，非真實智慧。真實智慧一定要身體力行，透過真實的止觀修行得來的才是。知識只是世間的世智辯聰，非佛家的般若智慧。佛家的般若智慧，要從文字般若、觀照般若而證得實相般若。修行要從文字般若開始，文字般若即聽聞或研讀經書，因此知識還停留在文字般若的階段，連觀照般若都還談不上。觀照般若一定要實修，實修的結果證得諸法實相，稱之為實相般若。實相般若，才是佛家所講的般若智慧。

問：在日常生活中，將世俗諦與勝義諦同時觀起，有什麼作用？

答：要知世俗諦只能解決世間法的問題，勝義諦才能解決出世法的問題。換言之，勝義諦是用超越的方法來解決世間法的問題。為什麼要有勝義諦？就是要我們超越世俗諦，超越世間法。

譬如：肚子餓還是要吃東西，餓是空性，並不是沒有；餓是緣起，無自性，飢餓現象還是有。中觀講破執不破法，其目的在破我們的自性執。一般凡夫都執著自性。執著什麼？譬如「我病，我不會好，我好可憐啊！我為什麼老是病？」這是自性執。因為病也是緣起，也會改變，可能好的。若老是自性執，則病永遠不會好。若老是這種思想：「我為什麼那麼倒楣？為什麼從小多病？吃什麼藥都不好？多病再怎麼鍊鍛，再怎麼注意、治療都不會好。」這就是自性執。一有自性執，病就永遠不會好。病要好就得先破除掉自性執，要想病是緣起，是有很多原因的；病是無常，是可以改變的。因為性空，所以可以改變。

世俗諦在解決世俗的問題，是第一步，譬如我們要吃好，睡飽，身體要健康，是第一步。第一步已經滿足了，是不是就夠了？不夠。很多人說為什麼要修行？為什麼要學佛？我做一個好人就好了，我又不害人，我為什麼要修行，很多人這麼說。沒有吃到苦頭，一直都很順利，不必修行。這是只把世俗諦、世俗法做好，但煩惱仍然在，仍在世間輪迴。我們應超越世間輪迴，因為世俗諦的好，只是花無百日好的好。花不可能永遠盛開，鮮豔；花開必然會花落，這是無常、空性的道理。為了避免花開花落帶來的傷感，必須要有勝義諦才能超越傷感。先了解到花開必然花落，人生必然會有老、病、死的變化；一件事必然會有不同角度的看法，有快樂，有煩惱，是世間的現象，這些現象是存在的，但佛法告訴我們，它是空性，它是緣起，因此可以改變。把世俗諦及勝義諦同時提起的意思，就是讓我們對世間法的掌握更好。

一件問題產生之後，要以世間法角度去看它。世間法並不是不分善惡、好壞、大小，但我們不想讓善惡、好壞、大小來影響情緒，影響我們對一件事的客觀觀察，因此必須要有勝義諦，要有出世間法。因為善惡、好壞、大小是緣起，是空性，是暫時的。我要讓它更好、更圓滿。利用緣起的當下性空，這樣信心就來了。雖然我現在遇到煩惱、挫折、痛苦，我知道這是暫時的緣起現象，我可以加上善的緣，培植善的因緣，可以讓它變好或更好。如此處理事情就會更圓滿。亦即不要有煩惱，不要讓不恆常的世間法來干擾到我的智慧。不是認為它是緣起，是性空，所以我就不理它，這樣就是頑空，不是真空。頑空，即反正一切是空性，一切都是虛幻，是假，不必理它。「不必理它」這種消極態度只會讓自己向下沈淪，無法往上提升。

要往上提升，須了解一切皆是空性，了解要往上提升一定要有往上之因緣。這樣事情才會更好。用性空的態度，去接觸世間之事情，角度會更廣，心胸會更廣，用全體、全面觀照，可以讓事情更加圓滿。好像昨日所講，從去年到現在，一年

的功夫，荒地變成莊嚴的道場，這就是無常。有的人以頑空的角度看事物，無常就變成一種障礙；但是對一位修行者、一位積極者而言，無常就是成功、勝利的憑藉。如果恆常，就不可能改變。正因為無常，故可以變得更好，這樣思維，就是「空」給我們的好處，不然就掉入頑空，掉入偏空，那就不好。大乘佛法是要真空，要畢竟空，要菩提心，往善的方面去思維的。

為什麼要花那麼多時間來共同分享種種問題，因為人世多病，要先去病，然後才能補身。生病的人補身是會「束」起來，會死的，故有病得先治癒。

