

禪修鳥瞰

鄭振煌居士主講
陳智美、常照整理
古晉佛教居士林彌陀院

修行不是一日的事情，也不是一輩子的事情，而是直到我們究竟成佛之事。一切事物皆不生不滅，凡夫卻以狹隘心認為有所謂的生、住、異、滅，但終究是無生、住、異、滅的。

今天的一日修，蔡林長指示以禪修為主，以一日禪修是不夠的，至少要有七天、十天、兩個星期，如此才能嚐到禪修的味道。我們為何要禪修？《雜阿含經》五百九十九經記載有位天神曾說：「內結與外結，人為結此結；瞿曇我問汝，誰當解此結？」「內結與外結」意指我們本身身心的結，還有外面世界的結。身體的結包括了生、老、病、死、情緒的變化等等，尤其是生理的疾病，會影響我們身心的自在。不只生理的結，還有心理的結，即受、想、行、識這四蘊的結，緊緊的綁住了我們。我們覺得快樂，有了結；覺得不快樂，也有了結。我們的想法、意願，比如想要修行、想要…，也是個結。最終，心結的來源就在我們的心，然而我們的心又在何處？

識破妄心

佛陀對阿難七處徵心，逼得阿難找不出其心在何處，其實「心」並非真實存在，其存在是種妄心。佛陀開示阿難，妄心是生死的根本，人為何會輪迴痛苦，那是因為人相信妄心、假心、分別善惡的心為自己，不知道自己本具有不生滅的佛性、真心，所以禪定、禪修或整個佛法的修行都是讓我們識破妄想心、分別心、散亂心，回復到真心、如來心、真如，這是大乘佛法修行的要領。

「內結與外結」身心的內結，將我們綁得不得自由，每個人面對生、老、病、死的結，非常痛苦，而人際關係的結、情緒的結也都解不開。此外還有外結，這世界的結，譬如說天氣的變化，好的環境、不好的環境都是個結，把我們綁得不得自由。天神言「誰當解此結」，到底是誰能解這些結呢？各宗教都有不同的詮釋，其他的宗教都認是魔鬼綁的結，因此要挑戰這個魔鬼。還有些宗教、哲學家則說不是魔鬼綁的結，而是地理、風水、生辰等等所綁。總之，都是以外來的力量當作結的來源。如果相信這些說法，就永遠不得解脫、了生死。

深信佛法的人認為只有了解佛法的人才能究竟解脫、了生死。了生死即是究竟打開此結。其他宗教、學問是可以打開部分的結，但並不究竟。譬如世間的學問幫助我們賺錢，解決貧窮的結；醫學幫我們打開生病的結，在現代化的醫學治療下生命可以延長，但還無法讓人不死，無法避免不生病，故只是打開一小部分的結，還是不究竟；健康、飲食、哲學、文學、美學的追求等都可以打開部分的結，一樣無法打開究竟的結，即生死的結。這些理論都認為「結」是來自於外在

的力量，而這些又是超乎我們所能控制，如此「結」將永遠無法打開。

因此要究竟解決生死問題，將「結」打開，只有佛法。天神是已修了很大的福德，也修了禪定，能到天上去，已解決了墮落到下三道痛苦的結，在天道享受一切快樂。覺察到快樂又是個結。痛苦是一種束縛，但享受或快樂的情境又是另一種束縛，但諸位在有福報的情境下而能覺醒（有福報亦是結），是非常可貴的。所謂八無瑕，瑕滿的人生而能學佛的人太可貴了。「人身難得、中國難生、佛法難聞、明師難遇」，遇見能講授真正佛法的人，的確是非常可貴的。諸位能在一位深入佛法、修持佛法的蔡林長帶領下而邁向覺悟之路，是諸位累生修來的福報。

是誰綁住我們呢？接著「瞿曇我問汝，誰當解此結」，瞿曇（Gotama）即是佛名，即釋迦牟尼佛。你既已了生死，不受後有，我請問你是誰能把內結、外結、千千結打開？釋迦牟尼佛說：「我不能打開你的結，你的結是由你自己打開。」這是很重要的開示，也就是說佛法認為結不是外來的，束縛我們的種種因素，如天氣的變化，生、老、病、死，物理的、生理的結等等，這些都只是緣而已，是次要的條件，最重要的因素在於我們的『心』。

而我們的心在何處？它又是如何表現的？所有三藏十二部經都是在解釋這個『心』，心既不在任何一處，然而又在一切處。當你身體任何地方有所覺知時，你的心就在該處；當你覺知外境，心就覺知外境去。但當你沒有任何覺知的當下，心又在何處呢？佛法就在解釋這個心。釋迦牟尼佛開示天神說：「不是外面的力量、外面的魔束縛自己，而是自己束縛了自己。」換言之是心在束縛我們。心既非存在又非不存在，束縛我們的又是怎樣的心呢？是妄想心、妄心在束縛自己。「妄」即虛妄，有生有滅、有改變、有來有去、有分別執著、未看到真理的心。不是地理、風水、魔鬼、生老病死、生理的因素束縛我們。

修行者也會生病，但他當下接受生病，欣賞生病，參透生命、感恩生命，當下看到生命的實相。修行者面對老、病、死都能當下接受，安住於其變化中，同時也會繼續來「生」。佛菩薩千百億化身，處處祈求處處現。故修行者照樣會來出生，也必須經過母親懷胎、嬰兒出生、成長的過程。如果他展現神通力，眾生需要幫助，他就立刻化生出現。他也會生病，如維摩詰大士，他是個在家人，他照樣生病，他對前往探病的菩薩、阿羅漢說：「眾生有病，故我有病。」若一生都不生病，會被誤認是萬能的，為救渡眾生，故示現病的情況來救度眾生。

修行者一樣會生、老、病、死，種種的生理需求與一般人都一樣，惟其不同在於「心」。他曉得『妄心』是束縛我們的罪魁禍首，使我們在生死中輪迴，不得自由。雖然在生死中走動、變化，但他去除妄心，體證了真心，就從生死中解脫。所謂了生死、解脫，並非離開地球到外太空其他的星球去，釋迦牟尼佛解脫

成佛後，並未離開印度。照樣走路，並不會飛；每天照樣走路乞食，照樣會感覺痛，一樣會生病，會老，會死。過程與凡夫都一樣，只不過他體悟真心，去除妄心。因此佛法認為妄心是讓我們煩惱痛苦，若想了生死、離開煩惱痛苦，必須掌握修行最重要的因素，就是了解妄心。

戒、定、慧的修行

釋迦牟尼佛開示天神，若想解開此心、此結，必須要透過戒、定、慧的修行。佛說：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。」所有的「戒」都是在規範我們的身、語、意，而最重要的是規範「意」，即「心」。身與語的表現來自心，因此「戒」即是透過身、語的規範來約束心，目的是讓心能定下來。了解這個道理後，我們就不怕守戒了。未守戒前，我們的心是徬徨無助沒有依歸，妄想紛飛、散亂往外攀緣。守戒後，「身」不殺、盜、淫；「語」是不妄語、綺語、兩舌、惡口；心也就有了規範，接著不貪、不瞋、不癡，這就是十善。身還包括酒戒，舉凡一切會麻醉我們神經作用的物品或毒品都包括在內。身、語、意能夠安定下來，必然身心健康，就能得身和心的解脫自在，但最終的輪迴還是未能解脫，也就是靈性的開發還不完整，此時就要靠「慧」來解脫了。

一般社會道德、倫理規範都有提到「戒」、「定」，其他宗教亦然，卻沒有提到究竟的智慧，因此也就無法得到究竟的解脫。禪定的目的是從「戒」得到一部分的「定」，之後由「定」再發展到更深層、更廣泛的「觀慧」，因而得到身心靈整體究竟的解脫。

如何修習禪定？禪定若要深入講解約需一、二年的時間，因此只能就其重要的課題作介紹。「定」的目的是讓「戒」更加堅定穩固，最終是要用定的心來觀照人生宇宙、身心五蘊，因而得到智慧，故「定」在修行上是居於樞紐地位。佛法修行者，如果不修「定」是得不到智慧的，即使淨土宗執持名號的修行法門，如果沒有禪定的工夫，在念佛當下還是一直打妄想。林長剛提過，若沒有禪定功夫，淨土修不好，其他的法門也修不好，故禪定非常的重要。

「禪」是由印度話音譯而來，在佛教傳入中國以前，禪有「祭祀」和「傳位」二個意思。後來將梵文 Jhana（巴利文是 Dhyana）音譯為「禪那」（福建音）。中國人好簡，將「那」省略，並加入「定」字，合稱「禪定」。其實「禪定」並非「Jhana」這個字的全部意義，很多人誤以為禪定就只是修「定」而已，這是錯誤的，「Jhana」的意思不僅是「定」，而是包括「定」、「慧」二部分，因此修「Jhana」，是得到定、慧。

所謂「戒」就是五戒、八關齋戒、出家戒等等，目的是培養「定」的工夫。

所謂「定」就是心住於一處，即「善心一境性」，而且必須是能夠開展智慧的。而「慧」則是法抉擇的能力，「法」是一切萬事萬物，「抉擇」是清楚了解。了解一切萬事萬物包括物質、心理、靈性的、有為法、無為法等等，這就是「慧」。在禪修的過程中，既可達到「定」，又可達到「慧」，要有智慧必須修習禪定。所謂禪修是包括戒、定、慧三學的修行。

禪修時三皈依、念佛等儀軌即是「戒」，先調伏內心，緊接著再練習「定」，當下不僅要求「善心一境性」、更要求開智慧，否則修「定」就不一定要禪修。譬如畫畫、寫字、唱歌、打牌、聊天等也是一部分的「定」，但那是邪定，不是善的心。正定是能夠開智慧，也就是八正道所說的正定。開智慧是法抉擇，了解一切萬事萬物的真相，整個禪修的過程是戒、定、慧一體的。如此「戒」、「定」、「慧」就具足了。

禪修法門

禪修分為「南傳佛教的修行方法」、「中國佛教的修行方法」、「西藏佛教的修行方法」。南傳佛教的修行方法就是明白四念處，「四」指身受心法，「念」是專注，「處」則是對象。四念處真正的義涵不是指身受心法而是 Satipathana，也就是念處。sati 是「念」，pathana 英文解釋是 build(建立)或是 incline to (傾向於)，Satipathana 就是能夠建立念，所以四念處非指身受心法，而是指我們的心專注在身受心法上。南傳佛教的修行方法以四念處為主，把心專注在身上的某部分，最普遍的方法是把心專注在呼吸上，數息或觀察呼吸的出入。當然身念處的修行不只是呼吸而已，也有所謂「動中禪」，這是把心專注在身體各種行、住、坐、臥等動作的過程。透過把心放在身體上而達到念 (sati)，即「正念」，心不浮動、散亂而最後產生智慧。「身念處」有很多的修行方法，南傳佛教所修的，都是從「身念處」開始，不管行、住、坐、臥都不離「身念處」，透過身的專注而達到「正念」。有了基礎後，再觀察自己的覺受。

覺受可分為「身的覺受」與「心的覺受」。首先觀察身的覺受，即肉體受到影響所產生的反應。人很容易被移動的東西所吸引住，不移動的比較少被注意，故大多數人喜歡看電視，跳舞等。心專注以後就容易覺察到肉體的感受，如冷、熱、流汗、痛、癢、麻等感覺。打坐時會有癢、痛、麻等感覺，那是因為和過去的習氣相抗。習氣的養成是一有欲望，我們就立刻滿足它。如坐久了不舒服，就躺下；肚子餓，趕緊找東西吃，立刻滿足欲望，就養成習氣。修四念處就是把心拉回自身之上，不要再往外攀緣，覺察到細微的身的變化，緊接著覺察心的變化。心的憂、悲、愁、苦與身的癢、痛、麻是不同的。想到過去快樂的事、痛苦的事，想到明天要考試、要做工，心裡就不舒服；想到要玩，心裡就快樂，此即心的受。

「受念處」有了基礎後，就開始修「心念處」，覺察心的生滅。寧靜的心，很容易觀察到自己念頭的生滅、來去，會發現念頭非常多，如閃電般剎那生滅，佛經上亦載如四十里瀑流般，來去力量強大，使我們的心一直散亂、動盪，不得安寧。一下子快樂、一下子苦，一下子高興、一下子討厭，一下子過去、一下子未來，心不得定。有身念處、受念處的基礎後，就可以觀察自己的念頭怎麼生、怎麼滅，如何來去，此即觀察心。

接著修「法念處」，觀察念頭的內容，念頭很細微，雖如閃電般來去，但寧靜的心是可以觀察到的。泰國禪師佛使比丘於其所著《觀呼吸》一書中，就四念處的修行有詳盡的解釋，認為透過呼吸的觀察修習四念處，所指的「觀」包括「觀」及「念」，「念」即是指「定」，將心定在一處，「觀」是讓心來觀察、分析、了解呼吸的狀況。書中說明如果修行「身念處」成就可證得「須陀洹果」即第一果；「受念處」修行成就可證得「斯陀含果」第二果；「心念處」修行成就可證得「阿那含果」第三果；「法念處」修行成就可證得「阿羅漢果」第四果。所以如以證阿羅漢、了生死為目標並不難，只要「觀呼吸」即可。

潛心修習「四念處」，短則七天便可證得阿羅漢果，因為七天就可將「四念處」修習完畢。當然，這需要充分了解佛法與禪修的要領，了解後才能修、才能證。為什麼沒有證量？是因為修得不夠，修得不得法，或著沒認真的修，或根本沒修。若知道修的方法，用功去修七天便可證得阿羅漢。

為什麼修得不好？因「解」得不夠。「行」不好，當然沒有證量；「解」不夠就不能「行」，「解」不夠是因為「信」不足；「信」不足是因為對佛所說的法，信心不夠堅定。佛給予我們最終的承諾，只要修佛講的法就可以成阿羅漢，成佛。我們號稱學佛，行大乘菩薩道要成佛，對佛所說法應該完全信服，並堅信自己也有成佛的能力。佛不能解脫我們，不能打開我們的結，只提供藥及藥方，就看我們是否對佛有信心願意服用，否則只是讚嘆佛的能力，五體投地的拜佛，而不去服藥，是無法成佛的。信解行證主要的目的在解與行，不必擔心證量不夠，只要有解與行就有證。

南傳佛教「四念處」的修行可以讓我們達到十六種特勝（很特殊勝妙的境界），「身念處」、「受念處」、「心念處」、「法念處」各有四種特勝讓我們分別證得「須陀洹果」、「斯陀含果」、「阿那含果」及「阿羅漢果」。所以要證「阿羅漢果」並不難，短則七天的時間，但是要成佛並不容易，需要三大阿僧祇，如是禪宗方法「當下成佛」，密宗方法「即生成佛」，淨土宗方法「當生成就」。

佛能了解更多的事情，證悟到更多的真理，幫助更多的眾生，能讓眾生究竟

解脫。而阿羅漢只有解脫「我執」，並未解脫「法執」。我們學大乘菩薩道是要更進一步解脫「法執」，也就是法的結。

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，不止在椅子上，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、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，腳指頭放鬆，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[ul] 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數量，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，觀想心輪部位圓形行中的「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，此時若感覺該字好像在旋轉，同時會有光出現，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、空大觀成白色，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。一分鐘沒妄想就是一分鐘的佛，一秒鐘沒妄想就是一秒鐘的佛，成佛不難，當下我們就成佛，只不過我們是成一秒鐘、一分鐘的佛而已。我們希望永遠成佛，才是究竟解脫。否則一分鐘的佛，下一分鐘又成六道的人、地獄、惡鬼、畜生。我們要繼續努力，讓一分鐘的佛變成一點一分鐘、一點五分鐘、二分鐘、五分鐘的佛，此時要有實相般若，也就是信、解、行、證繫於一身，非常重要。

「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。

止觀雙運

佛法的修行不是要入定幾個小時，這是沒有用的。因「定」中容易使身心反應而有喜樂產生，禪定五個內容，即所謂的尋、伺、喜、樂、一境性（善心一境性或專注）。入「定」時喜樂即生，至第二禪、第三禪時喜樂的感覺最強烈，故世間最快樂的是修禪定進入第三禪。第三禪是離喜妙樂，完全是樂的境界，混身舒暢，每個細胞、毛孔都充滿了喜悅，令人非常快樂，但這也易使人掉入的陷阱，甚至走火入魔。因為不可能永遠在「定」中，尤其是在家人，還得上班，有家庭的工作，因此這不是佛法（大乘佛法）的修行，大乘佛法要修實相般若。外道的修行，修到四禪八定，即使到非想非想定都未了生死，還在三界，仍然有煩惱、痛苦、執著，不得自由。外道的修行只修「定」，只修「止」，所以佛陀改變外道的修行方法，要修「觀」以產生智慧。「定」了以後立刻「觀」，不是一直停在「定」中，這點非常重要。

何時開始觀呢？當能將心專注在一對境（所緣境）上而無妄想、妄念時，就可以觀。如剛所提，觀想「阿」字在胸前出現就是修定，心無雜念後心就要開發，不必繼續觀「阿」字。或第一次所介紹的方法，當放鬆身心後定下來就立刻觀「身上覺受」，「腦中妄念」，「想法來去」。萬一被妄念帶走，被麻雀的聲音干擾，立刻念「阿彌陀佛」幾聲，將心拉回「阿彌陀佛」後，再放下「阿彌陀佛」之念，又繼續觀自己的受、想、行、識。換言之，「止」、「觀」要交互並用。當心散亂時修「止」，止後就修「觀」，因為止後很容易昏沈，被某境界、念頭帶走而不自知。「觀」久後會散亂、掉舉，又要回到「止」。「止」、「觀」要互相配合應用。

接著介紹「觀」的方法，修行有二種，英文是 exclusive meditation 及 inclusive meditation。exclusive meditation 就是止，即是心專注，排斥外緣專注於一點上；修觀，稱之為 inclusive meditation，是將專注範圍擴大，如此就能看到更大範圍的變化。修「止」後，注意力放在覺受或任何起心動念上，觀其變化來去，慢慢可以得到苦、空、無我三法印的智慧，很容易覺察到過去所執著「我的身體是我」是錯誤的，因為身體一直在閃爍變成 vibration，過去執著「我的感覺是我」、「我的想法是我」、「我的意識形態是我」，會發現念頭、覺受、見聞覺知一直在改變，一切都是性空、緣起而能放下，體證佛性。

若是一直修「止」，修一個禮拜、一個月、二個月都沒有用，那是外道，沒有解脫。「觀」的方法就是擴大專注力的範圍，當擴大範圍之後，又很容易受到干擾而散亂、掉舉，這時就趕緊回到「觀」。譬如觀「阿」字專注在胸前，若無

妄想後就擴大「阿」字，擴大需要專注力，如專注力不足，擴不大或心又散亂，專注力不易維持。此時立刻回到胸前之很小的「阿」。俟妄想心消失，又再擴大、擴大，如此修行。

佛教的禪修的方法有九十多種，即使是觀呼吸的方法就有二、三十種，每一種方法都很好，但要知道什麼是「定」，什麼是「慧」。故要從 exclusive meditation 到 inclusive meditation，從 inclusive meditation 到 exclusive meditation；「止」而後「觀」，「觀」而後「止」，要交互運用。如有氣動，身體會搖晃，我們只要將眼睛張開即可，如還繼續晃動，可站起來走動，只要提起正念回到專注的所緣境上，其他現象即會消失。禪修很有趣，很容易有身心變化。

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、第七識跳進前五識的而妄想、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：「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、塵相接觸，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，就毋庸再服藥，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，生病佛號無法提起或無法提起正念時，將注意力放在左腳大拇指上，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指頭上，現在大家專注在腳指頭！……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，將專注力放在腳指頭。煩惱來時，也是回到腳指頭就可以。

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，修到成就是阿羅漢；發菩提心，修到成就是成佛。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想，三輪體空。修行之先發菩提心，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，因為一切都皆是不二、平等。

法報化三身的修行

是誰在綁我們呢？不是風水地理惡我們，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與意，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。

慈悲喜捨的修行法

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。此為修慈的方法。

吸氣時吸入正面的、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。

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」。我們有瑕滿人生在此修行，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！