

鮮活的當下

內容

鮮活的當下.....	1
第一章、純然、全然、本然，鮮活的當下.....	2
第二章、跳脫思想框架.....	46
第三章、超越形相、洞見法性.....	94

第一章、純然、全然、本然，鮮活的當下

一、尋覓心靈的活泉

您是否覺得生活枯燥煩悶，在各種娛樂的振奮之後，仍然存留一份莫名的不安與空虛感？想一探究竟什麼才是真正喜悅和活力的泉源嗎？

當遭遇各種逆境、挫折時您是否覺得焦慮、沮喪、無奈，渴望得到溫暖、支持與重新站起來的力量？當您功成名就、婚姻順利、家庭子女長大之後，生活不再具有挑戰時，你曾否深思生命的真諦？

如果是的話，那麼你已開始尋覓心靈的活泉。那不是想像的境界，反過來說那才是生命的實相，生命的真實意義。

那是空靈無礙，不受思想、時空局限的心靈境界，具有無與倫比的無窮妙用，不但得以找到鮮活的生命力，不再覺得生活枯燥無聊，逆境中洞悉當下的真相，不再向外投射幻相，同時也擁有源源不絕的創造力，活在不受時空局限的超然的靈覺心境中，得以坦然無畏地面對衰老和死亡的事實。這就是心靈的活泉、生命的甘露！

心靈的活泉象徵心靈深處可以從鮮活的當下源源不絕地汲取純淨的活水，生命的甘露象徵鮮活的當下蘊含豐富、美味的養份。不再枯竭、匱乏，衍生各種阻滯、陳腐、乾涸的生命困境。

這時您自身有所醒悟，享受心靈的平安喜樂，看到周遭許多人仍然在悲苦、憤怒、恐懼中，就有能力真正幫助到他們！

二、生命的覺醒

當你面對人生或心理的問題時，你會去書店找書？上網看資料嗎？

書到用時方恨少，平時沒有接觸，在書海中如何找到答案，網路也是如此。

找心理輔導老師，或心理醫師，或心理輔導專線，事到臨頭，這倒是可行的方式！

平時自己看書、思考、分析，回顧也是有用的。

而最根本的則是對生命與存在的洞察與親身體驗，這稱為生命的覺醒，意味在生命、心靈層面上觸及心靈的活泉、生命的瑰寶。

為什麼那就是生命的覺醒，因為人活著，在某種意義上心靈是

處在昏睡中或夢遊一般的狀態。人的一生活往往把眼光放在表面的成就、舒適上，只懂得學習謀生的技能、享受生活和保有奮鬥的成果。

於是，知覺範圍局限在食衣住行、玩樂、讀書、工作、社交、養育子女，再來就是追求目標、理想、設法維持既得利益、名聲、身體健康和各種關係，解決各式各樣的生活難題，身體疲倦就休息、睡眠，感到無聊就找一些感官的刺激、包括看電影、打麻將、喝酒，工作不滿意就換工作或進修、考證照、考特考。買房、租房就找仲介等等。

以上是多數人的生活情境，當生命卡住時，只會在外在層面尋求情境的轉移、環境的改善。很少人會反思生命與存在的本質。

研讀哲學書籍多停留在理論上，接觸宗教也多停留在信仰的狀態上。

在某種機緣下，如果有過如夢初醒般的領悟，發現一個無限、無礙、沒有牽掛、沒有重擔的生命本質，那是全新的、迥然不

同於過去已知的經驗。封閉的心打開了，困境如朝露般的消失了。

那是難能可貴的，這正是覺醒的滋味。啊！從前都想錯了，原來完全不是我想當然的那些預設想法。

不再對這些預設的想法信以為真，人就輕鬆了，心有活力、生命也流暢了！

覺醒或迷思對同一件事會有不同的認知方式

「因為一直找不到好工作、好對象、或久病不癒，所以我不快！」這是一個迷思。

「無論外在境界如何，我都學習用坦然、平靜、光明、正面的積極的態度來面對！」

「別人對我好，很感恩」，沒有「他是我的老婆，對我好是應該的」這樣的想法。」

別人對我不好，可能我讓他不滿意，或他對我有誤會，甚至他心情不好吧！」，不會想：「我曾經幫過你，居然忘恩負義」

覺醒和迷思的人生態度是不同的！這不是刻意自我說服，或尊從教條，而是因為明白真相而自然流露出來的！

對生命與存在本質真相的醒悟，足以擺脫虛幻的自我意識和分裂的思想模式。

那麼如何觸發生命、心靈的覺醒？

事實真相一直在那裡，只是沒有往那個方向看，所以沒有看見。

這裡提供一個「標示」「引導」的方向，稱為「生命覺醒之道」。

雖然很多人活在生命情境中，卻渾然不知生命與心靈的本質真相。但其實這不是祕密，早就有很多心靈高度發展的賢聖們實現這覺醒的心靈境界。

覺醒之道不同於世間生存延續和追逐快樂之道，你無法經由知識的推演或「上師」的加持或禪師的棒喝而得到，那都是從旁的協助。

解答不在外境，而在內心，或者更確切地說，就在「一念之轉」，

看待事物的眼光切換到那鮮活的當下、無限無礙的「真如、法性」。

你須要親自看清你自己被局限的思想模式，才會了然自知那不受局限的「全然」、鮮活的當下或心靈的活泉。

浩瀚而沒有空間的邊際，精微而沒有「存在的基本元素」；「本然」而沒有「開始」也沒有「終點」。

「純然」而沒有任何語言、文字、概念、思想框架可以添加在上面或套用上去！

你只要充份的瞭解和實踐，就如同那些已經覺醒的人一樣，你同樣可以走上心靈覺醒之道。

因為那是心靈的活泉，是一條生命的活路，曾經有很多的人，由此走出人生的困境、心靈的迷宮，其傳承和親身實踐，是人類的心靈寶藏和心靈苦悶的真正解藥。

覺醒之道，根源於每個人的內心深處和宇宙、生命的普遍真實性，也是超越宗教、哲學的根本之道。

三、解除制約反應

覺醒的內容是「緣起無我」，它可以脫離困境、汲取心靈的活泉，那麼人如何被困住？

「揀擇」的意思是「要」、「不要」的二分法，接著對順逆境起好惡的兩極反應，若心無取捨則「

用現代心理學的說法，就是一種「制約反應」或慣性作用。

先解釋「制約反應」的意涵，它是指心理和行為上的固定反應：就是順境起貪愛，逆境起瞋怒，展轉陷於各種困境中。

這裡說的不是飢餓時想吃東西，渴了想喝水的純粹生理作用，而是即使不餓，看到或想到某種美食就很想吃，但生理作用會因吃飽喝夠不飢不渴時，就不會再去想它，生理問題不大，心理的制約反應包括挑剔、上癮問題才大。

至於實質事務上需要作嚴格、精密的品質控管，那也不包含在心理「制約反應」的討論範圍內！

心理的「制約反應」是否是註定無法改變的呢？

瞭解「制約」的結構就有可能解除它，讓黑箱作業攤在陽光下，

就很容易看清楚它的真實狀態。

當你認為順境是「好」，同時伴隨著愉悅舒適的感覺，不自覺地生起貪愛心，但這順境以及伴隨著的愉悅舒適感覺真的絕對是好的嗎？有沒有後遺症、副作用或依賴、上癮的現象呢？

仔細瞭解，認為它「好」，這其實是不合緣起真相的「誤認」，因緣是寬廣的、深邃的，不僅有已知的，更有未知的、沒有被覺察到的部份，但眼光集中在「順境以及伴隨著的愉悅舒適感覺」這個焦點時就會脫離當下的真相，忽略其他的因緣，產生僵化固著的觀點。

譬如年輕男子看到漂亮的女子，心生好感，想要追求，但真的追求到了卻發現兩人思想觀念不合，就不覺得「好」了！似乎當時被那愉悅的感覺矇蔽了！

逆境伴隨著逼迫性、不舒服的感覺，生起討厭、怨恨心，中間也有「暗黑」程式，就是「認定那是絕對壞的」，就想趕快擺脫、丟掉，但稍加留意事實卻不盡然，不會操作電腦的人，電

腦壞了，束手無措，恨不得把它砸掉。懂電腦的人一來檢查，原來是電線鬆脫了或作個還原程式就好了！

可見執迷表面、狹窄的個人經驗是不合深廣的緣起真相的。

另一方面自我中心的利害取向，鮮明的判斷標準也會激起對順逆境界的制約反應，例如：別人接納、肯定、支持、稱讚，我就很高興，認為「我活在這個世界上是很美好的」。反過來說，有人拒絕、不認同、不支持、批評我，心裡就很難受，認為「我的遭遇很不好」。

其實，真相並非人們所感受和認定的那樣，順境逆境都只是某個時間、事件的因緣顯現，不是不變的，也不是全部的事實。

當明白一切只是因緣的運作，有其自然規律，不是個人主觀意願可以操控的，放開自我，回歸因緣的大海，平等看待順逆境界，隨著海浪浪潮，起時隨著起，落時隨著落！

這時就像衝浪人一樣，遊戲海邊，只有衝浪的運動，卻沒對個別浪花的愛憎。

因為他已經明白大海的性質，對浪花沒有好壞的絕對價值判斷。

人生過程中、生活情境裡的順逆境界，在「緣起無我」的智慧觀照之下，境相的誘惑性或傷害性降低甚至消除，愛憎取捨的制約反應也就解除了！

不過境界的順逆有客觀的部份也有主觀的成份。

譬如：

人生過程中，嬰兒吸吮奶水、學說話走路得到讚賞、兒童嬉戲遊玩、學生成績優異得獎，青年男女兩情相悅、工作表現傑出升職加薪、創業成功業績佳盈餘豐厚，在臺上表演觀眾掌聲如雷，作家的新作進入排行榜，這些一般人視為順境，只是每個人的衡量標準不同而已。

相反的，小孩學騎車摔倒、功課退步、得重病、失戀、失業、生意差，演員通告變少、新書銷售不如以往等等，這是一般人認定的逆境，只是每個人的衡量標準不同而已。

在生活情境中，好友歡聚、走在雨後的森林步道，交通順暢是順境；被同事排擠、堵車、噪音幹擾、下大雨騎車上班，工作團隊同心協力，則是逆境。

情境不是絕對或百分之一百的，你如何看待當下的情境才是關鍵，將事件孤立、隔絕看待，就會過度放大。

你是否學會用平常心、平等心看待當下的順逆境界？

當下的情境，絕大部份是順境，卻只因有人說我的表現不好，就耿耿於懷。只針對那個不順我心的事反應負面情緒，這就是膠著、不流暢！

一個事件可能對 A 是逆境，對 B 是順境，在某時是受歡迎的，在另一個時候卻不受歡迎，沒有絕對性，只要瞭解事實，活在當下，不必太過在乎順逆事件，那就是平等心、平常心，制約反應減弱或無從生起。

看清愛憎取捨的制約反應的機制，就能醒悟，知道生命的真相是什麼。

解除愛憎取捨的制約，就得到心靈自由。

心靈自由，發揮生命潛能、靈活流暢就是喜悅的泉源。

當然這不是說說或研究思考就能解開的，這不同於一般壓制、轉移、昇華或行為重塑的方法，這是獨特而少為人熟知的「智慧禪修」。

那麼「智慧禪修」是什麼，下一節將詳細解說。

四、什麼是「智慧禪修」

有人說只要「無所求」「不抗拒」「接納」「放下」就好了，確實如此，但若非親身經歷這些順逆境界的心理過程，並且透澈明白順逆境界的本質真相，要直接放下談何容易。所以，智慧禪修的內容就是「親身經歷這些順逆境界的心理過程，並且透澈明白順逆境界的本質真相」。

重點不在你修的是什麼法門：打坐、步行或參禪、默照、止觀，這些是「套裝軟體」，我們需要們是實質的進入制約反應的核心，打破二元性、自性見的基本認知架構。

你如何解釋現前的境遇，攸關你能否走出迷宮、困境！

喔！生意失敗是因為「定業不可轉」或說「景氣太差」「競爭太激烈」「經營不善」「資金不足」等等。然後呢？或說「因緣不具足」，太概念化了吧。

得到教訓或尋求改變，這是一個層面，是可以去反省和改善的，這不妨礙內心是否被制約這點。

了然於眼前生意失敗的境遇，則是智慧禪修的重點。那麼不要看得那麼嚴重或漫不在乎就是放下囉，這也不是關鍵。

你真的透澈明白真相嗎？

「緣起無我」不只是原則、規律或觀念。

如果你真的了悟，那麼不單是這件事，你一生中所有的境遇，不管順逆，都是如此，甚至世界上所有人事物一律都是如此，沒有任何例外！這就是生命與存在的本質。

有了這種認知的突破、全新的視野改變了我們應對境遇的態度。不膠著是因為真正的了悟，心靈活泉、生命活路才是根本源頭；而你、的人生境遇只是顯化的外相。兩者的層次不可混淆，混淆了就會把眼前的遭遇看成是生命的全部，這是個幻覺！

情境是因緣所生法，以自我利益和觀點為基準的所有解釋、判斷都是相對的、局限的。

劇本是人編的，演員才是活生生的。

「緣起無我」就是那鮮活的當下！

生意失敗不是世界末日，是劇情的發展，生命與心靈的無礙、不局限、緣會滅也可以生，空性蘊涵無限生機，你看見真相，)你的心就不被「失敗」的想法局限，你成為生命的主人，生命力、創造力源源不絕，你不一定須要東山再起，或許可以大換軌，轉換角色，或許那一天你成為有機農場的主人、靈性導師、藝術家或是上班族。

重點不在你的角色和境遇，而是了悟真相，生命的活水源源不絕，當下即是能量。佛法稱之為無我的「無作妙力」「法界妙用」才是宇宙運行與人類活動的內在真正的動能。

明白嗎？沒有任何書本或場所可以尋覓，心打開，不要用局限、狹隘的眼光看待眼前的一切，包括你自己和世界。

你不須要被制約，天生就是自由的，只因為看待事物的方式採用隔絕、分裂、孤立的方式，才展轉陷入順逆、好壞、吉凶、禍福的截然對立的困境。生命的真相隱沒，心靈陷入順逆、好壞、吉凶、禍福的輪迴，就像作夢的人在夢境中不可能找到出口，只要醒過來，知道順逆、好壞、吉凶、禍福的截然對立的困境完全是幻相，才会有真正的安心和寂靜！因為你不須要為這些境遇操心，更不須冤枉地背負這些重擔！

而「隔絕、分裂、孤立」只是個錯覺，從來不曾存在過，「緣起無我」不是一套觀念，而是當下的真相。

沒有了悟真相，把生意失敗、失戀、生病、環境不順看得那麼

固定實在，心膠著在上面，就有苦。

相反的把生意成功、婚姻美滿、健康、平順看成是理所當然的，哪一天，晴天霹靂、金融海嘯、天災地變、生離死別、疾病傷殘，該怎麼辦？

心不膠著在這些順逆情境上，不須苦思解決的方案，心放鬆、空靈無滯，你將會體會未曾有的新的靈感和能量來源。就如劍術家心不被劍招局限，把整個潛能發揮出來；或如藝術家不被技巧的局限，揮灑自如、神韻天成！

當面臨解決問題或開創新局時，放下自我主觀、成見、偏見，彷彿有如神助或佛力加持，問題迎刃而解、局面豁然開朗，不可思議。

智慧生起，業障早晚會到盡頭；沒有覺醒，則福報享盡，苦報來臨就來不及了！

透過智慧禪修，心靈覺醒，解除愛憎取捨的制約，慈悲喜捨、福慧雙修才是生命的光明大道！

五、三合一禪修法

直達心靈活泉的禪修

針對久修沒有進展，願意全力投入般若智慧的開發的禪修人士
設計的禪修方法

三合一的內涵是什麼？

全然：覺知當下的內外全體展現，包括動作和眼前的景象，沒有分割、沒有界限、沒有固定。只是無邊無際的豐富而鮮活流動。其中沒有我，也沒有任何屬於我的東西！

純然：看見頭腦對當下的存在一直不斷地解讀、推演出一堆想法，知道那是一種投射、附貼黏著在當下存在現象上的影像、心念。

當而影像、心念與當下開始分離，就回到純然的當下！沒有過去、未來、現在的分割，甚至連時間的認知架構也是頭腦的投射！

本然：揭開附貼黏著的影像、心念，事實真相的原貌即時現前。

萬法沒有「個別」的實體和界限，只有在對應依存關係中虛擬範圍、建立名稱，同時在聚集、變化、分解、消失的過程中，沒有「固定」的形相、形式、形體的存在。從前所熟知的客觀實在的世界和空間，甚至連時間和自我都是投射出去的幻影！

沒有實體卻又千變萬化、妙用無窮！

停止投射，沒有黏貼附著的影像、心念，卻可以隨緣虛擬設定虛線、名稱，發展成思想、創造文明，而又不失流動而且沒有界限的原貌。

鮮活的心靈、生命活水源源不絕暢通流動。

宇宙萬物、森羅萬象、無言而協調地自然運行。

這就是生命與宇宙的原貌。

領悟體驗全然、純然、本然，生命心靈煥然一新，稱為「三合一禪修法」！

不二的全然、不增不減的純然、當下現成的本然，是同一真如境界的三種描述，其實非三非一，不一不異，不可計數。

三合一不是偏於本質也不是偏於現象，偏現象則陷入情境不得自在，偏於本質則可能會無法面對複雜的情境，全然、純然、本然的當下是自由而豐富的！

現象是「緣起」，本質是「空性、無我」，性相雙照，性空緣起，一如不二，如人雙眼，如鳥雙翼，功能完整無缺，才是中道圓融的禪修！

這裡設計的禪修，不用走臨濟宗的頓悟路線，全有或全無；也不必刻板人為地排定修行步驟的前後次序。比較類似阿含經的「空、無相、無願」三解脫門，或是六祖壇經的「無相、無念、無住」，任桐全然、純然、本然三個要領只要領會其中一門，就可心開意解，登堂入室、一窺真相的堂奧，或淺或深，隨個人根機、宿緣；入門之後則要加功用行，隨順真如，依八正道、六波羅蜜、慈悲喜捨漸次圓滿菩提道。

在沒有切身的體會之前，先確立知見，精準對焦，不必問何時可以到達，只要觀察和明白就夠了！

理解、情境禪修和定課禪修

三合一禪修的完全理解和精準對焦：三合一的禪修不只是一個觀察的方法，或在定課禪修時的全神貫注，真正要產生效果，一定要有完全的理解和精準的對焦，否則效果不彰。

理解

首先探究的是「本然」是當下的原貌一直都是如此，一般人，甚至禪修、靈修人士卻難以觸及，「純然」與「全然」也同樣覺得很難作到。

其實「純然」與「全然」「本然」並不是「作」出來的，它也不是一個可以被達到的「目標」，那到底是如何？

只是明白而已！

那麼是什麼讓人「不明白」？

佛法說了很多，如：分別、取相、妄想執著、我見、自性見、偏計所執、生滅心、意識心、心住於相、有所得、落兩邊、計著、揀擇、顛倒想、妄認等等。

現代人則說是：信念、心智、思想、頭腦、概念化、框架。

整個核心就是「分別」。最精確的描述則是中觀所說的「自性見」。

什麼是「自性見」，就是對事物的固定、孤立、自有、自成的

執實看法。這個看法是頭腦投射上事物上，黏貼附著在境相上，產生混淆、誤認，把事實上「綿密依存的關聯性、內在潛流的變動性」淡化、切斷成「自我、他人、內心外境、延續、中斷、相同、差異」的個別實體，而這是不如實的錯認！

「自性見」這個中觀哲學的名詞對許多人，甚至學佛人顯得陌生。但卻是十分精準地描繪了這千古的奧祕。

我們試著改換一種象徵性的說法，近似現代人所說的「認知框架」。就好像通過窗子的框架看外面，外面的景色被框子隔開成二個、四個或更多的畫面。這當中，框架是分隔的：預存的、固定的；現象事實卻是沒有分隔：因緣和合、依存、變動的。

人們看待事物，常在不知不覺中運用命名、分類、歸納、推演的方式處理事物，排列組合成很複雜的認知架構，形成有系統的知識、價值觀、規範、制度。然後用這些架構套在事物上面。

這種認知框架是在無限因緣中的全然全體中，用頭腦來分辨現象間彼此的不同、劃出界限、區隔開來，並給予名稱，形成千

千萬萬的的概念、語言、文字、思想、理論。

套用框架有其快速操作的便利性，單一的窗子使用固定的框架，複雜的事物則演化成系統性的架構，更抽象、更隱密、而精細，成為「仿真架構」，幾可亂真，幾乎取代了對事物原貌的第一手的接觸，甚至發展出像文字、哲學、數學、物理學、經濟學、法律規章這些博大精深的理論架構，但卻用了更多的頭腦，思想，而少了一份鮮活的能量、直覺靈感的妙趣！

對事物的「架構式」的理解方式，一旦開始套用，用在事物上，然後套用到人的教導、管理上，擬定計劃、行程，按表操課，忽略現實的變動性、鮮活度，用在生命、心靈上則顯得枯燥、呆板、重複、機械化。

當人們使用這些基於「自性見」「認知框架」而組合成的知識、價值觀、規範、制度時，如果同時還清楚記得全然全體還沒被分割、區隔成各式各樣的固定化的認知前原貌，就有機會調整

認知，認知活化，不落入自性見，使用思想觀念時就比較靈活彈性，衝突就有機會化解。

但大部份的情況是：太專注於分割、區隔後的局部現象，因而遺忘、忽視而脫離了當下的原貌，就會蒙蔽了心靈的直覺直觀，阻滯生命的鮮活純真和自由流暢，這就是感到沈悶和缺乏喜悅、靈感的原因所在。

由於自性見或固定框架的認知模式與當下事實原貌的不一致，加上遺忘而看不見當下的原貌。頭腦的投射在性質上本就具有分隔的作用，對這個基本性質渾然不覺、懵懂無知，形成影像緊緊黏附在境相上，視野局限、封閉、窄化、膠著的狀態；加上內心有著各種不同的影像、心念，每個人都有自己的影像、心念，因此每個人的內心以及人與人之間就產生對立，衝突、矛盾、爭執，帶來痛苦。

對事物的認知方式，可以分成三類來理解：

一、有些對自然、環境、知識、科技的瞭解有輔助的功能，對心靈也沒有直接的危害，屬於世間知識的範圍，暫時不用處理！

二、佛法或智者導引人們瞭解生命、心靈的知識、方法，雖有思想、概念，運用語言、文字，但有階段性的功能，只要不黏著依附、「去實體化」、「假名安立」「活動式的思想架構」「法並定法」、「應機說法」，就像幾何學的虛線那樣，雖有而實無，是假設、想像而非真實。明白認知的本質，「無自性從緣起」而窺見事物的原貌，就是善巧方便，容後再詳述！

三、直接、有害的固定化的認知框架，就是落入執取的「自性見」

凡是著相、有所住、有所得，包括各種好壞、要不要、應該不應該，高低、得失、利害、大小、有用或無用、完美與缺陷、成就或挫敗、完成或未完成、開始或結束，等等固定化、片面式的觀點、意見、解讀、批判全都是不合當下緣起的「非量」而「不如實」。

遇到事情，往往將這些對立、矛盾的認知念框架硬生生地套上去，製造出內心的衝突：愛恨、忘形、優越感、掙紮、抗拒、壓抑、害怕、憂心、悲傷、不滿、不耐煩、無奈等等各種起伏擺盪的心裡狀態。

這是需要清除、揚棄的「妄想顛倒！這正是三合一禪修要優先處理的部份。

情境禪修

三合一禪修在具體情境中當場的實際修練或在事件回顧時的內

觀修練：

「自性見」或「固定的認知框架」在哪裡，如何影響人們，只有在生活中實際觀察，或是透過事件回顧、反省內觀來使它現出原形！

不管有煩惱或沒有煩惱，有事或沒事，禪修前要具備對「自性見」的敏銳覺察力！

有空時，不要急著想我還有什麼沒作？或急著找人談話，找事作、找東西吃，或聽音樂、看電視、上網瀏覽等。

靜下心觀察「我」是什麼？在身內、心內找，看看內外的界限在哪裡？能知所知、能作所作的界限在哪裡這些界限的定義、認定是經過誰同意的？

觀察內外的綿密連結依存互動關係網，知道界線框架是外在的認定，表像的界限無法真的切割內外、能所的整體呈現！

方法是把從通過自性見看待事物的認知慣性轉向同時看見自性見的框架和事物本身，就像戴眼鏡的人同時看見鏡框和前面的景象；又像聽故事的人，把目光轉向說故事的人和故事同時存在和進行。有時甚至暫時只看見事物原貌或是只注意自性見的框架，這是「內觀」的一種狀態！只要不妨礙正常生活，停下匆忙的腳步，轉向內觀一段時間，內外交替對智慧的提昇是很有用的！

譬如你覺得有人對我品頭論足，心裡不舒服，仔細觀察發現別人用一個固定的甚至挑剔的「標準」衡量我，那本來是他的自性見，但我自己也同時掉進他的自性見，承認他使用的「標準」有相當程度的客觀性和正當性，所以才會在乎他對我的評斷：漂亮、溫柔、有氣質或平庸、小氣、不合群等評語。

如果我發現我腦海中有另外一套「標準」，我就想要辯解、爭論。你看見人人都有自性見了嗎？

所以將目光移到我的想法、意見、標準、量尺、立場，我為什

麼這樣作、這樣說，而不那樣作、那樣說，背後一定有我認定的合理、應該如此的「正當理由」

過濾這些「理由」「標準」往往發現與事實不盡吻合的僵化、刻板、強迫性的思考模式，譬如：「有美滿的婚姻人生才會幸福」「單身的女人是失敗者」「我沒有退路」「為什麼別人身體健康，我卻疾病纏身？」，「所以我的痛苦是無法改變的」。

這些信念隱含了「自性見」，如「美滿」「幸福」「失敗」「痛苦」「無法改變」在理智的照耀之下，可以理解那些觀念單純的只是世俗通用的分類，不必陷入其中！

但這些固定框架的自性見，就形成固定化、局限性的認知，產生內心的衝突。

其實這些「美滿」「幸福」「失敗」「痛苦」「無法改變」純粹只是觀念，不是事實的原貌，而且它的含義是變動的、相對的，沒有絕對客觀的標準，即使把它量化成「幸福指數」「痛苦指數」也還有敏感度、耐受力等主觀感受的因素在裡面，無

論快樂或痛苦都沒有客觀實體。

表面的「好」的觀念隱藏著陷阱，暫時的「不幸」的事件可能激發更大的智慧和潛力。對表面現象反射式的愛憎趨避，在事情多次轉折之後往往出人意表，小說戲劇的曲折變幻吸引人之處正是這點！

在實際生活中發現自己的自性見，並親身體會它如何固定化、實體化，脫離事實原貌，這樣的觀照、察覺、洞悉真相，就是智慧的開端！

解除自性見的執取，掃除自性見，不被遮蔽，就直接看見真相原貌

之後，就要「迴真向俗」以純淨的智慧再度進入人間，才能適應甚至提昇人間。

自性見破掉了，存在的現象並沒有斷滅，自性見的實體化過程

被洞察了！它的絕對性就被取消了，劣質有害心靈的自性見淘汰完了，無害甚至優質的「假名」，則可以發揮妙用，也就是佛法的妙觀察智，善巧分別名相而不落入「自性見」的妄執。

假名安立，靈活而有彈性，可以宏觀、微觀，根據當下的需要重新設定名稱、分類，這種可以靈活設定的「假名」可以把它看成作「虛擬框架」「虛線」，不是實體，只是人為的設定而已。

當你明白事物的原態皆互相依存，沒有絕對性，觀念不再帶有膠著、僵化，所有名稱、概念標籤都是假名施設、方便善巧歸納分析的世俗諦，有它個別領域的功能作用。在自然界、人間社會、工作內容，家庭生活、健康養生上，理性的學習、知識的運用和分析思考推理是十分明智的！

但即使是虛擬設定的思想框架仍不能過度使用，取代、淹沒、凌駕於鮮活的當下之上，反客為主的下達指令，那就會迷失人生的方向啦！

明白自性見的生起、解除和重新設定假名的完整過程之後，智慧現前，回到當下的真相，自然而然放心、放下，靜心、耐心，不再作反射式的膚淺反應，活在當下的純然、全然與本然，發揮生活藝術的欣賞態度和生命潛質的創造性。

此時，由生命心靈深處內而發，呈現出的生命的價值和意義，不是經過頭腦的思想自性見之後的愛憎取捨所能擷取的。

這正是三合一的禪修的具體成果。

這以「消解自性見」為主軸的智慧禪修，雖然直截了當、直指人心，直下承擔就行了。

但有時會覺得像車輪「打滑」總覺得力量不夠強大，體會不夠

深刻。根據這種情況的需要，設計了定課禪修，每天有固定的功課，，全心全意，全神貫注，特別加強「身心放鬆」、「無念默照」、「覺知當下」的「全然」，將會有顯著的成效！

每日定課禪修

每次包含甩手、呼吸、步行三種練習，共約十五分鐘，

三種練習各五分鐘，不用刻意計算時間。甩手、呼吸、步行這

三種並非一成不變，你也可用拜佛、大禮拜、太極拳的某個招式或其他你覺得有效合用的動作來練習，基本上有點像「動中禪」加上「四念住禪修法」，但三合一禪修法有特殊設計，所以不完全相同。

第四種，在生活中隨時隨地作練習。

口訣：由默唸引導到默照

A.觀念不等於事實

B.我認為的好壞，不是事實的全部

C.事實真相是變動而且深廣無邊的

D.只有鮮活的當下，沒有內外的區隔

默唸口訣如點火，現觀鮮活的當下如火焰。有時一點就著，點不

著就要多點幾次，火著了就不用再點，已經可以現觀鮮活的當下（又稱為默照），就不用再默唸口訣。

。

口訣的設計可以自己調整成對自己有效、容易吸收的文句。

第一種 甩手

甩手動作，覺知手下劃的起動點，作完一次要停止在平舉狀態幾秒鐘，不要連續

起動同時默唸：「觀念不等於事實」，同時覺知當下手的全部過程。

手劃動同時直視前方，不分析。

停止時，全身放鬆，停止思想、進入空檔，心中無念、默照全體，手的知覺、眼前的視覺景象，三者維持大約五至十秒鐘，不用計算時間，等到雜念滲入，默照消退時就進入下一個動作、

覺知和觀察。

第二種 深呼吸，但不必用力

吸氣，覺知吸氣起動點。

同時直視前方，不分析。

眼前的景象和所有浮現腦海的人事物，不分別正念雜念，只問：
「我認為的好壞，不是事實的全部」

呼氣，不必吐盡。

自然停止呼氣，全身放鬆，暫時屏息，停止思想、進入空檔、
心中無念、默照全體，覺知口鼻、胸腹和氣息、眼前景象、，

三合一維持大約五至十秒鐘，不用計算時間，等，默照消退時就進入下一個呼吸、觀察、默照。

第三種 步行

- 1.左腳抬起，覺知起動點。
- 2.同時直視前方，不分析。
- 3.眼前的景象和所有浮現腦海的人事物，不分別正念雜念，只問：「事實真相是變動而且深廣無邊的」。
- 4.左腳著地，右腳抬起移動並著地，雙腳並立。

5.停止動作，全身放鬆，停止思想、進入空檔、心中無念、默照全體，覺知腳底、眼前景象，三合一維持大約五至十秒鐘，不用計算時間，等到默照消退時就進入下一個動作知覺、默照全體和觀察。

第四種 日常動作

洗手、洗臉、洗碗、洗菜、開燈、關燈、起立、坐下、掛電話等日常動作。

- 1.起動點：如開燈、關燈，掛電話，手開始移動時為起動點。
- 2.同時看見眼前景象：包括當下正在進行的整個過程景象
- 3.同時心想：「只有鮮活的當下，沒有內外的區隔」

4.完成時：停止動作，全身放鬆，停止思想、進入空檔、心中無念、默照全體，覺知身體和眼前景象，身心進入三合一！約十秒鐘，

□ 什麼是「無念、默照全體」

就是練習「全部打開」「不封閉」「不局限在某個範圍或所緣境」「開放式的覺知」。

暫停思想不是強迫，而是心從頭腦、思想切換到覺知和當下！心就進入「全然」。

如果習慣專注單一境相，試著同時覺知 心、身、境、內、外，重點在不劃界線、而不須鉅細靡遺，如果沒有能力同覺知，開始時可以輪流掃描！

不用害怕念頭，重點在於看見外加、投射在事物上面的觀念解讀純屬「固定框架」的自性見，明白它是多餘的、不一致的、不是原貌原態，把目光放在覺知當下的本然、添加物分離出去、然後它就會消失、進入「純然」。

□ 切記：若有體會、見地，千萬不可自高自滿、自是非他，到處批判，流於狂禪、狂慧，也不宜宣稱「開悟」，更不要誤以為已經得「解脫」、「斷輪迴」「出三界」「得大自在」或任何階位。

究其實際，這僅是般若智慧乍現，此時宜韜光養晦、謙下待人接物應事，還須更透徹、更深入法性空慧，並且細密觀照、消除煩惱、恆常勤修戒定慧，慈悲喜捨，才是平坦的正道！

第二章、跳脫思想框架

一、你怎樣證明你的存在價值？

人在某些情況下會有「活得沒意義、沒意思」的想法，他不一定是在進行哲學性的思惟，只不過是失去「價值感」而已。那麼人們如何產生「價值感」？

有學歷、有專長、有成就？

成為教授、醫師、律師、工程師、企業家、運動明星、歌手、高階主管、科技新貴？

有名望、有地位、受人尊敬？

結婚生子、家庭美滿、婚姻幸福？

有錢、有房子、有車子、衣著光鮮、用名牌、有各式各樣的首飾、高級傢俱？

有教養、懂得欣賞藝術、擁有古董名畫、躋身上流社會，成為紳士、淑女、名流？

從事慈善、公益、環保、各種爭取人權、正義的社會運動？

從事宗教活動、研究經典、聖經，禪修、靈修、宏法、傳福音，追求心靈的純淨？

隱居山林、生機飲食、修練功法，長壽健康？

這就是你、我的人生劇本、生活寫照，在不同領域的標準版本？

難道不是這樣嗎？

不追求這些人生理想，難道要自暴自棄、墮落、沈淪、得過且過，醉生夢死嗎？

為了證明自己是有價值的，就會去「作」很多事情，但結果不一定會成功，失敗的話會更覺得自己沒有用、不如別人，這就落入有為造作、成敗得失的起伏擺盪循環裡面，心如何能安？價值感和理想本身不是真正的問題所在，那麼問題出在哪裡？就是忽略生命不須添加任何裝飾、或改良修飾，本身就蘊含了無與倫比的價值，每個生命都是與整個宇宙、無限無礙的實相境界同一本質、無二無別的。

個別生命的顯化，有其緣起，不須比較、更不能執著非要如何不可，即使有不好的遭遇、甚至煩惱、惡業，都是因不明實相而陷入心靈幻覺、幻相幻境。

知幻即離、回頭是岸，順應實相的任何展現都是美好的！有其深層的意義和非凡俗眼光所能理解的價值的！

所以，即使生命陷入最低潮、灰暗，都只是外相，都無損於生命內在那不可言喻的實相。所以，不要迷失在外相上灰心或驕傲自滿，要潛心發掘那心靈的活泉、鮮活的當下，即是超越世俗價值的瑰寶！

二、自由

觀察「緣起」將會發現，一切都在因與果，互動依存中，沒有絕對的行為自由和思想自由。

既然一切現象都有其規律，就沒有絕對的「自由意志」，有形、物質、人為的世界有一定程度的「秩序」，萬事萬物循著已知和未知的規律在進行著，自由中有著無形的秩序，秩序中有著某種程度「自由」的感覺。

個人喜歡自由，不想受約束，但真的有這種自由嗎？

會不會連「自由」和「秩序」都只是存在於頭腦的一種概念而已，兩者都不是絕對的事實真相？

如果定義「心靈自由」是不受既定經驗、教條的束縛，不受貪念、瞋念、自我意識的束縛，那麼心靈的自由不是「心想事成」，而是「心無掛礙」。

每個人都想要自由。

行動、行為的自由意味「無拘無束」、想作什麼就作什麼。

現實卻是有很多規範，違反規範就會受到懲罰或被排斥，因為規範常常是群體中每個人的利益和意見的平衡點，越界就是侵犯他人。

另外一種自由會傷害自己，如酗酒、吸毒、濫交、賭博，因為缺乏自我節制，會造成健康、財務、人際關係的傷害。

所以沒有絕對的行為自由。

思想的自由，可以無限想像、任意持有各種想法、希望。那麼，也要經歷現實的淬煉，你可以有看法卻不一定真實，在某段時間、場域是可行的，當因緣改變，就碰壁了！

你可以有目標、理想，卻不一定能實現。

還有，擁有的自由，要什麼就有什麼，「思衣得衣、思食得食」，這是稀有的福報，就像天人或大富大貴的有福人，真是「美夢成真」。

但你可以擁有很多金錢，但不一定快樂。

有人說：

你可以擁有漂亮寬敞的房子，但不一定有溫暖的家。

你可以擁有珍饈美食，但不一定有好胃口。

你可以擁有舒適昂貴的床，但不一定有一晚的甜睡。

你甚至可以身體健康長壽，但不一定享受生命的精彩和喜悅。

所以擁有外在的表像和物質享受，也不是絕對的自由。

而心靈的自由，則是當下看清真相，就可以觸及的。不須要金錢、感情、生理的滿足，不依賴外在的條件、環境資源，也不必進入四禪八定境界中，心靈自由和這些都沒有直接關係。

這是心靈的活泉，生命的活路，只須要當下的覺知和明白，乾淨俐落，不再拖泥帶水。

心靈自由並不否認外在自由，或放棄行動、思想和擁有的自由，而是明白它的相對性，在表面的秩序、規律限制之下不急於打破規範，而是發揮潛能、創意，顯現全新的局面。

內在有著心靈活泉滋潤、真如法界的支援，所以不受「思想框架」的制約，顯現前所未有的可能性，更真、更善、更美、更純淨，超越思想和形相，融入一真法界的圓滿中。

三、未曾分裂的當下

「未曾分裂的當下」即是真相，但由於自性見的介入，把頭腦中的影像等同於事實的真相。

頭腦把鮮活的當下看成分裂的、固著的，而真實本身並未分裂。

分裂是什麼？就是分成我和非我、內和外、這和那、動和靜、存在和不存在、應該還是不應該，有利和不利，美和醜、好與壞、成和敗、得與失，把當下看成支離的碎片、孤立隔絕的存在，然後頭腦很辛苦地拼湊，骨子裡還是隱含那單一固定的實體，變動視為表面、次要的。

於是影像與當下的落差造成衝突，頭腦開始抗拒當下的事實，藉著緬懷過去、期待未來或是進入觀念世界而逃離當下，這些不存在的虛構世界與當下截然不同。

當下是新鮮的、活生生的、蘊涵著雄厚的潛能和豐富的資源可供開發運用、立即行動，無論外顯的事相上如何發展，深隱的內在有著無限而整體的因緣在運作著，其中大部份是未知的、或頭腦所不瞭解的

深深地、清澈地活在當下、覺知並順應當下而行動，頭腦與當下的落差和衝突消失了，這就是「離苦」「安住」和「寂靜」。

但是「自性見」像是電腦軟體預設程式，使得很多功能被鎖住，無法使用，就變得不順暢、綁手綁腳的，大大的限縮它的功能性。

當下的沒有局限性，是存在與生命的本質，但人類在大腦（左腦為主）中預設了一堆頑強的標準，以自我個體的存活和擴張為預設程式，無視於整體宇宙、生命的非局限性，主觀地設定絕對的好壞、對錯、成敗、得失、貧富、貴賤等一大堆的判讀標準，與實際狀態不吻合，衍生出各式各樣的困境。

所以「安住當下」其實就是試著進入禪修的核心，從一般人的逃離、迴避、抗拒當下轉換到「不迎不拒」、「不取不捨」的坦然安住的態度和心境。不必刻意思惟造作什麼，只是坦然安住、回到當下。

也就是說「安住當下」只是單純而深入地活在當下，不添加什麼、也不須消除什麼，安住如如的靜定，久之功夫到了一定程度，煩惱煙消雲散，自然無憂無畏。

三、辨析「當下」與「非當下」

在不同的時間、空間，不同的人、不同的情境中，如何分辨什麼才是「當下」，什麼「不是當下」？

A 遍一切時空、人事物，本質上的無常、無我、緣起、如幻、空寂，不受古今地域種族的局限，沒有過去、現在、未來的差別，是「法性」的當下。

B 透過報紙、照片、電視、以及當事人的轉述不是當下的現量，但是眼耳意根所對的色聲與法塵以「影音資訊」的形式呈現眼前，可以視為當下的現量，但是其事件內容因為經過簡化、整理、報導角度主觀色彩的滲入，只能視為第二手的「間接事實」，在世俗的生活中可以參考運用，卻不能把它等同於當下的真相。

C 推演未來、回憶過去，即使是回想剛剛發生的事情，也不等同於當下；但是，將腦中的想像、回憶當作「虛擬實境」來觀照則是觀心（心念住）的範圍，可以視為對「腦海中的影音訊息」的現量觀察。

D 古代流傳下來各宗各派的經典、論典，可以視為聖言量、比量，其中有許多互不相容的部份，困擾許多人，甚至引發見諍，其實只要回到當下，運用還原法，將這些敘述還原為「某經說」「某論說」「某祖師說」，去權威化、明瞭這是在特定因緣背景下的說法，不必視為對於真理的絕對、唯一的表述的形式。真理超越文字、思想，唯證相應。修行人在當下的體悟中，洞見真相，即無古與今、心與法的隔礙。

E 善知識的修行體驗、觀念見地，那是別人的經歷，不是你自己的當下，可以參考、參研，但不必視為絕對的權威和結論，不預存答案而虛心地觀察當下、深入當下，才是「毘婆舍那」的真髓！

F 自己參考經典加上現代科技理論再加上一些修行經驗，精心推演，發展出一套創新的架構，這也不是「當下」，仍是立足於想蘊、語言、文字的哲學體系而已！

純然的當下，是新鮮的、活生生的，不在過去、未來。一法不立而又不捨一法，不加入第六意識的虛妄分別，也沒有我執我見的介入，不是任何傳統、也不是觀念所能代替的，只是「如實」或稱為「法爾如是」而已。

四、走出生命的困局

世間無解

世間事總是一波未平一波又起，只要活著，就得面臨各式各樣的挑戰，有些問題可以暫時解決，有些事幾乎不可解，人生並沒有任何完美的保證，為什麼會是這樣呢？

癥結在於形相與自我的執實。

形相世界就是界限和分別。

沒有界限和分別就無法產生相生相剋的作用。

沒有界限和分別就無法也無法進入意識而被知覺、標示！

因此有了界限和分別、相生相剋的形相世界。就註定有對立、矛盾、衝突和衰敗、缺陷、毀壞、疾病、傷害、死亡！

自我意識則將覺知到的相生相剋的擺盪感知為有利於我、有害於我的順逆境界。

順境產生舒服、快樂的感受。

逆境產生不如意、痛苦的感受。

把順境看作美好、吉祥、福氣。

把逆境看作惡劣、災難、禍害。

而每一種解決方案、應對措施都仍然在自我意識的範圍內，當死亡來臨；一切都結束、不管好壞有解無解，全都沒有任何意義！

自我與他人的界限和對立，源於形相世界的界限和對立。

跳脫自我和形相的執實，困境就不存在！超越痛苦和快樂的擺盪。

這是真正的寧靜。

自我從來都不存在！形相從來都不存在。

但在意識感知中身心統合、能知能覺、能想、能作的幻相仍存，姓名、身份的假名仍可使用，但內在的實體自性、客觀絕對的存在了不可得。

形相世界也是如此，空寂如幻而可聞可見、可觸可受，有暫時相對的作用，卻沒有客觀絕對的實體自性！

不是斷滅自我、形相、思想、觀念而是沒有框架、了悟無自性的如幻緣起。

鮮活的當下、無自性、無妄執分別的覺知展現本地風光，體現真正的自由、喜悅、寧靜、活力與愛。

在真如界中，空寂無生，根本沒有任何東西可以困住真如心，但在世俗現實情境中的苦難、逆境、共業還是宛然存在的。包括各式各樣的逆緣：小至被人數落嘲笑、工作不順、意見分歧、走路跌倒、車子拋錨，大至聲譽受損、股災慘賠、天災家園毀壞、丈夫外遇、嗜賭、小孩吸毒、沈迷電玩、傷殘、重病、衰老、生命垂危等，沒有人願意碰到這些事，卻也沒有誰可以保證平安無事。每個人都希望問題快速解決，災難趕快離開。

但這是眾多因緣所結的果，有時千絲萬縷，難以脫身，這時先要相信因緣果報，雖然見不到，但決不會無因生。不要怨天尤人、怪別人、怪政府，要誠心懺悔，然後在現實層面盡人事。更重要的是，不要因為這些逆境、災難就陷入憂愁哀傷不能自拔。

智慧打開，觸及真如空寂性的人，能以清淨心面對這些厄難，這是一種高貴的心靈品質，坦然面對宛然有的逆境，卻不視逆境為實有，內心保持平等捨心、樂觀積極面對而不懷憂喪志，等到不淨業完全淨除，不但正報的身苦可以消除、依報的惡劣環境也會轉化成清淨莊嚴福樂富足。

空性不是斷滅，這些業報是善惡染淨緣起因果的自然顯現。問題在於我們有沒有足夠的信心、耐心和堅毅，度過艱困的荊棘、幽谷，到達清涼豐足的彼岸林泉。

沒有觀念框架的遮掩，沒有維護自我利益的原始動力，就不必辛苦

地趨吉避凶，沒有對形相根深蒂固的執實，穿透自我和世界的整個幻境，災難不再是那麼真實，就像一場惡夢一般，終將醒來之後平安無事。

無論是夢是醒，都是隨遇而安，沒有追逐也沒有抗拒。
這不是忽略或否認現實世界，而是超然物外，心不為形役。
覺知鮮活的當下、汲取心靈的活泉、真如法界才是我們真正的心靈家鄉，安穩無憂、圓滿自在。

當然，求助佛菩薩的力量，化險為夷也是佛法的善巧方便，但那不只是佛菩薩的慈悲願力所致，更須自身的清淨心與佛菩薩相應，更深一層須理解佛菩薩的力量終究來自真如法界的活水源頭，而且在因地上以慈悲喜捨心，勤修戒定慧，積集無量清淨善法、福報功德才有能力加持我們，所以也不是無因生，不是心靈的安慰劑而已。

學人如能由此深思生命的實相，並且學習佛菩薩的發心和修行，澈底圓滿法界功德，才是究竟了義的佛法。

五 擺脫心靈的黑暗勢力

一 覺知之光和真相之光

很多人佛學知識很豐富，如何修智慧斷煩惱、慈悲喜捨說得頭頭是道，當面對人事物時，卻出現：沒耐性、發脾氣、感覺受委屈、猜疑、武斷等情況。

即使念佛、打坐，甚至參加禪修活動有過很棒的覺受，回家之後又故態復萌。為什麼會這這樣？

這不是佛學知識或念佛、打坐的錯，而是內心的覺察和智慧光明還沒有穩固，現起，在「不覺知」、「不明真相」的情況下，事情來了，反射式的反應立即出來，即使看到自己的情緒或不慈悲、不柔軟，也要找出理由證明自己的「理所當然」，「不

生氣才怪」或「怎會不覺得委屈」「難道不該說句話？」「這樣的人不必對他客氣」。

真的是這樣嗎？

當內在的「覺知之光」照耀內心，當心無「框架」，「真相之光」照亮你的當下，光明降臨，不須打倒黑暗，黑暗勢力自動消退。

佛法的知見是要幫助我們張開智慧之眼，照見真相，不是在頭腦裡堆砌思想框架，硬套在事情上面。

打坐念佛、靜定禪修是要幫助我們培養在日常生活中持續而穩定的「覺察力」，而不是和妄念拔河、或只是休養生息或享受定樂，要能轉換心靈的質地，提昇覺知的光亮程度，才能真正在面對事物時，不再被「心靈的黑暗勢力」所籠罩。

有了覺知之光和真相的朗照，面對事物時會是新鮮的心境、靈

活而有彈性的反應。

這是怎樣的情景呢？為什麼會有截然不同的效應呢？

二、不受思想框架局限

內心覺知、安處當下，不受思想框架局限，從真實中，長期地親自內觀身心，發現原來自己長期處在「缺乏覺察」、「認知黑箱」「思想框架」之中，並清楚地看見這些「心靈的黑暗勢力」如何一步步讓自己陷入恐懼、危機感、受傷、孤寂、無奈、不甘、憤怒、無趣、缺乏生機活力、依賴等等負面情緒，對於陷入心靈困境、苦惱實際過程的宏觀、微觀，不但擺脫「心靈黑暗勢力」的糾葛，同時後續的的效應也將釜底抽薪，不添加思想框架的燃料，心靈困境、苦惱終將結束。

由於自我觀察有了領悟，很容易明白對方的無禮、不公、敵意、

評斷出自他的「缺乏覺察」「不明真相」「抗拒當下」，真正的寬恕很自然地生起——基於明白真相的智慧和柔軟心、同理心。將人際互動由敵對轉為和諧，這不是教條、思想、禪定所能到達的）這是覺醒之光所帶來的生命的轉化！

三、心靈黑暗勢力如何運作？

為什麼「心靈黑暗勢力」會那麼強大，到底它是如何發揮作用的？

首先，分析情緒和行為反應，在「缺乏覺知之光」的情況下，情境事件（包括身體狀況如：疾病、疼痛）經由被設定完成的認知系統的解讀，會像反射動作一般引發情緒和行為反應。

舉例說：聽到公司裁員的消息，馬上聯想到「這次恐怕要輪到我了！」、「失業之後什麼都沒有了！」、「早知道當初在學

校教書就好了！」「以我的學識能力，早年要考上公家機關並不是很困難的」「私人企業更有發展空間的想法顯然是錯的」．．．．．，於是擔憂、後悔、沮喪、覺得前途茫茫、食不下嚥，睡不著覺。

四、光明的思想和積極的行動

另一種情況將會完全不同的結果：內心有覺知之光，擺脫負面思想，瞭解真相「這次未必是我。」「我的這種技術遲早會被低薪者取代」，「提早自我增值培養新的技術能力」，看清真相、養好精神、積極因應，不必因此滿腦子負面想法憂心忡忡，吃不好、睡不著。

真的被裁員，至少可領資遣費、失業給付，生活暫時不致發生困難，若有積蓄也可有助於渡過難關，加上全家節省開銷，心裡會踏實些！

這裡有實際的成功例子可供參考：A 君失業後，心情放輕鬆，不自怨自艾，一邊養精蓄銳，一邊上網或到書店、圖書館，充實新知，瞭解職場最新狀況，並虛心學習如何聰明地、有自信地寫自傳、履歷表、面談。

他很務實地面對當下的真實狀態，不要求太高，也不是寄了幾張求職信，就「等」回音，A 君繼續找尋工作機會，精益求精，大量寄求職信，長達兩個月）不斷地求職、面談、失敗，改進履歷、面談重點，聽懂對方需要或有興趣的技術，暢談心得，終於得到兩個工作機會。他沒有因應徵失敗而喪失信心，因為他內心光明積極，跌倒了、爬起來、繼續往前走。

雖說 A 君未必是一位佛教的修行人，在過程中甚至曾經煩躁、氣餒，並不是一直處在寧靜狀態中，而我們引用這個故事，不是作為「標準版」，而是說明「心靈垃圾」愈少，心地相對光明，會有助於現實生活的適應，即使工作收入不多，甚至因失業而「提早退休」都可以靈活彈性地規劃新的居住地點和生活方式，未必就是絕路。

五、回到當下、質疑自己的想法

這就是擺脫心靈黑暗勢力的過程。我們不須要向黑暗勢力宣戰，只要把光明帶回當下、進入心中。透過持續而穩定地在每個當下，覺知眼前發生的一切，那就是覺知之光，眼前的一切歷歷分明，這就是真實的世界。只有記憶，沒有過去；只有計劃，沒有未來。「心地清淨光明，時時處處皆淨土」，離開當下之光，其餘一切理想境界都將僅僅是大腦想像的產品。正所謂「離世覓菩提，猶如覓兔角」。

進一步觀察當下，打開思想的黑箱，持續而深廣地「質疑」腦中所有的想法，發現思想中隱含的局限、框架、固定化、界限、對立、孤立、隔離，這時思想框架將會透明化、虛擬化，那是對當下形相、功能的暫時的選定範圍、區分、命名和系統化而已。

所以個別、單獨的存在是幻相，整個腦海中的思想、感覺全都

是幻境。沒有「自我」也沒有萬象的「個別性」，那是全然、沒有分裂的整體，心靈、身體、他人、生物、事物、大自然只不過是同一宇宙心靈生命的某個片段和面向而已！

澈底擺脫心靈的黑暗，真相之光照進內心的黑暗角落，不再有二分法就不再有對立、強制和壓抑，潛意識中種種不願面對的恐懼、貪婪、嫉妒、悲傷等內容全部曝光。在覺知和觀察的光照之下煙消雲散，重新看待過去、看待世界。內心充滿平安、喜悅和滿足。

每個苦難、傷痛都是我們的「老師」，懂得學習，智慧、柔和的生命之光將照亮我們接觸到的每個人、每件事和身處的世界，生命煥一新。這就是無我的「生命之光」。

六、觀念的實體化

本來只不過是虛擬的設定，由於自性見的虛妄顛倒，執取為實體框架，用這樣的認知模式，所看到的世界、人和自己都僵化成為分割式、孤立式、定型化的碎片！

就像液體狀態的水，結成一塊塊的冰，互相摩擦，碰撞！

本是無限交融的整體，成了我、你、他，礦物、植物、動物。

這是土地、水、空氣、陽光，

那是天空、太陽、星星、月亮、山川、森林湖泊、大海！

這是身體、五官、大腦心肝胃腸腎、肌肉、神經、血管、血液、
內分泌、細胞、養份。

這是知識、感情、意志、行動，這是父母、兄弟姐妹、親戚朋友、
同事、鄰居，那是公司、店鋪、機構，政府、國家。

那是社會、文化、教育、經濟、政治、環保。

這些分門別類，從認知到名稱，從概念到思想，構成了「觀念
世界」，這不是很好嗎？

有了辨別，就衍生了幾千年的人類文明，但問題在於分別越
精密，就越支離破碎，難於跳脫個別領域、部份、個人、個體

的局限，失去宏觀的視野。

同時愈依賴觀念，就愈離開新鮮、活生生的當下生命活水！純真、喜悅、活力、敏銳愈褪色，人與宇宙、生命愈疏離，原因何在？

因為觀念的實體化，觀念世界取代了真實的世界，活在頭腦所構築的精密複雜的觀念世界，似乎掌控了周遭的人事物，卻失去了生命的光命真愛！

這就是人類文明化的得和失，創造了燦爛的生活情境卻陷入生命的困境！

是否捨棄、消滅文明才能突破困境？

不要再用二分法來看事情，只要還原本來面目，回歸、恢復本地風光，澈底明白觀念只是虛擬的設定，外加、添加的框架！

觀念不再成為衝突、矛盾、痛苦的來源，心靈的覺醒能夠淨化幾千年來的人類文明，走出新的方向、無後遺症、副作用，善巧方便運用觀念；而非被觀念制約、支配！

這就是心靈的自由！

更具體地看看人是如何陷入困境、痛苦，才會知道走出困境、結束悲劇的出路！

再來聚焦，探查觀念世界中最具污染性、殺傷力的核心是什麼？

那就是二元對立的虛妄分別，所有的價值觀的對立性塑造了觀念世界的嚴重扭曲，看不清二元對立的不真實，立即陷入孤絕、遺忘當下的真相，因而流離失所、困頓無解！

二元對立的觀念例如：成功和失敗，收益和虧損，取得和失去、

相聚和離別、好和壞、對和錯、舒適和難受、傷心和歡喜，愛與恨，幸福和不幸、寧靜和動亂，等等所有領域都劃分成兩極的觀念。

即使是感官經驗如：五彩繽紛和灰暗單調、和諧的音調和噪音，整潔或髒亂；甜與苦、香與臭、悶熱和涼爽、冰冷與溫暖、痛楚與舒適，這些截然不同的直覺感受，雖然還不一定有明顯的思想活動，但當它存入大腦的記憶區，形成固定的形式，就聯結各種想像，比對各種不同的經驗，演變成對立和分裂的意象和觀念！

這會造成內心對當下經驗的抗拒、逃避、沈溺、沾黏，尋求未來的舒適、延續現在的舒適，懷念過去的舒適，或是擔憂未來的難受、憎恨現在的難受、對過去的難受經驗餘悸猶存、無法釋懷。

這就是是由認知分割、僵化成個別形相到二元對立的分裂，造成內心痛苦的成因！

七、思想的各種形式、極限及超越

思想的常態&偏執&提昇

功利：思想的常態

出自生存本能、自我中心的思惟，頭腦的活動是用來滿足自我

的手段，當然會是利益導向的工作態度，即使作慈善公益也是出於出於可以獲得回報的盤算，而為了維護形象，對外說的是道德理想、公平正義，私底下卻只顧圖謀個人利益，形成雙重標準的人格分裂，守法是因為害怕懲罰，遵守規範是為了得到認可，在比較、競爭之下的努力，是為讓「成就」「優越感」肯定自我的存在價值；短視地追求個人感官刺激的享樂，卻成了物質金錢的奴隸；對於情境的好壞則用量化的標準來衡量，造成自卑、挫折或得意、陶醉的兩極擺盪，這些是一般人最常見的思惟方式，

算不上是理性，即使知識豐富、頭腦靈活，也只能說是小聰明，不是真正的智慧、理性。

偏執～主觀、成見、偏見：

在覺知觀照欠缺，生命能量陷落的情況下，頭腦的思惟錯亂，不但達不到對自己有利的功利效果，更糟的是製造了不利自己、他人和環境的混亂和衝突，因為顧前不顧後，只記得過去或期望未來，忘了生命只在當下；

只看外表，忽視內涵；注重形式、形成刻板印象，迷失在局限、狹隘、極端的觀念迷宮裡出不來，

這些都在一個地方出了問題，

那就是因為對當下的缺乏覺知，所以頭腦僵化，看不見真相，分不清事實與觀念、膠著某種信念，這就是偏執，各種情緒失控、生氣、惱怒、傷心、驚惶失措、緊張焦慮都會層出不窮！

解藥是什麼，靜下心來，頭腦騰出空間，

回到當下的現實，看著、聽著眼前正在呈現的情景，頭腦歸零，對於心煩的事物，不再解釋、評論、批判，只是覺知，這時命之光照耀眼前的情景，頭腦就恢復正常，不再鑽牛角尖、腦袋打結啦！！

理性～思想的提昇

這裡只是大致的歸納，並不是界限分明的，偏執固然有僵化、情緒化、失能的情形，功利型的思惟也不是一直都可以處在理智、穩定而沒有情緒的功能良好狀況中。

因為本能的、先天的自我中心，|，當別人也一樣以自我為中心，而又剛好利益、見解衝突時，頭腦疲於奔命，又要爭取權益，又要知己知彼、談判妥協，謀求可能的最大利益，難免左支右絀、身心能量耗損，於是耐心不見了，彈性減少了，創造性的思考也沒有了！情緒開始波動，和偏執型的主觀、成見、偏見造成的內心衝突、情緒化，結果是一樣的！

有沒有解藥、活路？

然有，但層次較高、難度也較高！”

功利型的基本設定是「自我中心」和「最大利益」，怎麼可能破解？

當回到更深、更廣的覺知觀照，生命能量提昇，增加對真實世界和自我實相的瞭解，「自我中心」和「最大利益」的迷思將會弱化，主觀也會減少，維護自我最大利益」的強迫性思考將可以得到舒解！

將心比心，站在對方的立場思考，想像對方的感受、正面反面意見多方參考，不預存結論，利益、價值多元化。

合理、平等心對待人事物，這就是理智成熟、宏觀、達觀的生命哲學，可說是世間智慧的高峰了！

即使遭遇逆境、各種疾病、失敗、貧賤、都能以正面思考安忍以對！

既然活得精彩，即使死亡的來臨，也能以知天命的智慧，落葉

歸根的心境順應自然！

這是健康、快樂、仁慈、堅毅、高潔的心靈的表現，雖然這種狀態不是很多人可以作到的，卻是世間賢哲的典範，是人類靈性成長的果實！不能因為他不是佛教的修行人而動輒套用「開悟」「證果」「斷輪迴」這些自己都未必成就的「標準」來衡量，甚至貶低智者賢哲的心靈境界！

謙卑的心，有容乃大，並不妨礙佛法知見，因為佛法的精神是「自知」「返觀自照」而不是「自是非他」的見諍！

二、思想的極限及超越

空勝解：

世間的理性智慧是把主觀、成見、偏見淡化，但仍在思想的範圍裡，要真正澈底究竟不殘留任何扭曲、投射，完全純淨，如實照見真相，就必須超越思想的極限，可以說「理性、心理健康」是優良的心靈品質，雖不透澈，但對一般人而言卻不一定作得到呢！

什麼是超越思想的極限，澈底、究竟的智慧？

就是摧破我見，而我見又是「自性見」最主要的執見

如何破除自性見？了悟思想的極限，明白觀念只是虛擬架構，萬事萬物交織交融，沒有界限，現象只能存在於相互對應的關係中，沒有絕對性、實體性、孤立性和固定性。

經由思考分析破除自性見，見到緣起無自性的真相，稱為「空勝解」。

思想中隱含的僵化框架在空勝解中被發現，並解構，確認、思想只是「假名」安立，是抽取某個範圍或特性，把它孤立出來、固定化、覺得它有一個「實體」，但是分析因緣的變化性、組合關係、依存關係、對應關係，立即得到完全相反的認知，直覺中固定、單獨的實體，其實完全是錯覺！

例如有個「橘子」拿在手上，直覺它有個實體，不管把它叫作什麼，但經過知識的分析它是從樹上被摘下來的，分析它的內容：它是由種子，果肉、纖維、果皮組成的，若離開這些成份的話，根本沒有「橘子」這樣東西的存在，或者說它只存在於「大腦」的記憶中。

橘子純粹是虛幻的形相和符號！人們接觸到的只不過是橘紅色、圓形、重量、濕潤、酸甜的味道這些感官經驗而已！

經過更複雜、精密的分析，觀念中的時間、空間、形形色色的物體、人、各式各樣的生物及各種發生的事件、心理活動全都是「無自性因緣生」的！

這完全確認了「思想」「觀念」的極限，無論多麼詳盡的描述，基本上都是「符號」「標籤」的堆積組合，無法等同於緣起無自性的事實原貌。

B. 現量現觀～思想的超越

空勝解是透過思辨明白對應、依存關係中，沒有固定性、孤立性、絕對性！

那麼能不能不經思辨、不假思索直接照見真相？如何從空勝解進一步現觀空性？

空勝解的不足在於現量經驗的清晰度、持續力、寬廣度的欠缺，只好藉助頭腦思想的跳躍式審查比對趨入！

空勝解雖有不足，卻不能省略，否則會陷入感官經驗世界，未必能超然觀照。或者愛好定境，觀照力薄弱，不足以現觀緣起，照見空寂如幻的真相。

如何現量現觀？

不在言談、思想、經典、語錄中，而是六根觸對六境的現前當下清楚洞察事實是什麼！當下未經解釋、分析、評斷的原貌，稱為「現量」。

仔細觀察、看清現象的本質稱為「現觀」。

舉例說：急著趕赴一個約定的會談，路上正好車子故障拋錨，心中焦急、懊惱，這時，如何進入智慧觀照？

回到現量、現觀，觀察正在發生的事實：開車在路上、突然熄火，弄了半天，好不容易發動，走沒多遠又熄火，這些是眼前正在發生的事實。

心想：「怎麼這麼倒楣！」這是情緒！

想到：「這是因為平常懶得檢查才會發生這種事」這是思考分析、回顧。

又忽然想起：「糟了！快遲到了！」於是，趕緊打手機告訴朋友致歉，這是行動反應。

所有發生的一連串的事實、情緒、想法和行動，我們全都要如實地現量現觀。

於是您可以領悟到情緒、想法不過是映照在事實上的添加物，不等於事實本身；事實不必經由分析、談論，它的連鎖變動的「此生故彼生」的因果關連和無常變化就直接被明白地觀察到了！

同時，您會明瞭支配操控的無效性，直接顯現事實的本質空寂無生、有因有緣才會發生，不能隨心所欲；同時，只要因緣具足，無論好壞、喜歡不喜歡都會發生！

在這如實的觀照中，不添加任何意見、框架而「了了分明、覺知當下」，其中沒有「能知」「所知」的分裂！心中坦然、沒有掛礙！

由於明白事實的本質、不妄加評斷、妄起心念，因而放下一堆情緒，想法，融入當下的真實，寧靜從容地行動，沒有「能作」「所作」的分裂，唯有隨順緣起而已！

即使功力不足、無法分分秒秒安住當下，也沒有時時照見緣生緣滅的真相，但只要能與事實的真相一念相應，就是現量現觀的切入點、下手處了。

從此學佛修行就進入另一番全新的景象，不再盲修瞎練、事實真相與攀緣心開始分離、不再糾纏不清了！

現量現觀是出世間的智慧，由此可以發掘並汲取心靈的活泉，展現純然、全然的、本地風光！

當空、真如、實相的意象也頓然消失，不經思惟，不帶自性見的投射看待事物，當下即是真、實、諦、如，智慧遍照，如萬裏晴空，陽光普照，山河大地一片光明！

C.創造性

不管工作或休閒，人際關係或生活瑣事，都可以發揮創意思考、超越舊格局，開創新局。

當下就是創造性的素材，不儘止於少數人可以作到的新發明、新產品或新設計才能表現創意，開發未知的奧祕！

運用想像、靈感而同時不離當下的現實，這打開了生命的另一扇窗，讓非現實的「可能性」進入現實的存在，透過創造性，清淨喜樂自由的人生成為可能實現的理想！

不過，可能性不等於實現，這還要由因緣來促成。

創新本身也不代表局限性的超越。

因為創新的事物有優質的、劣質的差別，創新的事物由於創造者的思想心靈品質優劣而有天壤之別，有的文學藝術作品可以永垂不朽、感化人心，有的發明，有一時的商業利益，卻破壞生態、腐蝕人心，引發煩惱、痛苦，後患無窮。

什麼才是優質的創意、創新？

這是本文特別將創造性列為智慧成熟以後的階段的用意所在。因為心靈智慧的成熟，自動將創造性的動能導向慈悲利他、覺醒喜悅，和平和諧，也就是優質的創造！

創造性的本質是什麼？

中觀說不落兩邊，一邊是墨守成規的既定觀念，一邊則是不切實際、忽視因緣的「心想事成」的過度期望。

什麼是超越思想極限和框架的創造性？

現觀空性、泯一切相、所有思想框架虛擬化，這並不意味思想停止的斷滅相，而是發揮創造性的思考，不受舊觀念、既定框架的局限，在自由而寬廣的視野之下，能發現新的層面和領域而同時又不失流動性、完整性、多面性。

也就是說，你可以發揮想像力，作各種嚐試，或靈感湧現，連結當下的情境事件，在當下和想像、靈感之間自由穿梭而不會迷失，你分得清楚現實和「可能性」之間的不同。

陷入困局的思緒心情，因為重獲自由和新視野而在心境上脫困，自然而然以新的眼光重新看待過去、未來與現在的情境事件，思想不再受限於過去和已知的「現實」，想像轉變為創意，而不是幻想！

思想框架被瓦解歸零之後重新聚集新的因緣，使得根據已知條件所設計的解決方案、企劃、規劃不再是限制性、封閉式的「目標取向」，而能汲取、開發未知的能量和資源，並落實在當下正在進行的活動中，而且充份欣賞、享用過程的新鮮感和探索的樂趣，而不是被渴望獲得或不滿現狀的心理所驅使；心情就像是遊戲般的輕鬆愉快，而不是枯燥、沈重或緊張的「必須完成」的「指令」。

接受外在或內在指令而行動，表面上可能看起來是主動積極的，裡面卻隱含未被滿足的欲望和抗拒當下的衝突矛盾心理。

創造性的思考和行動出於鮮活自由的心靈泉源，不失其流暢性、整體性和豐富性，所以像是田園交響曲、壯麗的瀑布或雨後的彩虹一般，有動感而具有內在的和諧、奇妙而扣人心弦。

以下是一些實例：

偏執的想法：「父母既然把我生下就應該無條件的給我想要的東西。」

功利的想法：「他不應該忘恩負義。」

理性的想法：「他作不到，大概有什麼苦衷吧！」

空勝解的思惟：「未知因素很多，不用下結論。」「有因有緣才有，不會無因無緣。」

現量現觀的覺知：「當下發生的就是真實、不用掛礙！」

創造性的思惟：「我有很豐富的資源和無限的可能性。」「我

願意嚐試新的方式。」

第三章、超越形相、洞見法性

一、現量現觀

許多人修學佛法多年，雖然知見很正確而且也有禪修覺受，但遇到實際生活上的遭遇，仍然有貪瞋煩惱、憂悲疑懼等情緒波動，這可說是修行的瓶頸！

無論修學哪種法門，包括阿含、中觀、唯識、華嚴、淨土、禪門、密法，要突破瓶頸，更上層樓，就不能停留在聞法、思惟、戒律、禪定的階段，必須具足智慧觀照，直探佛法核心——「諸法實相」：無常、無我、緣起、無自性，用現代口語來說，就是宇宙人生、萬事、萬物的真理、真相。

那麼，真理、真相在哪裡？不在言談、思想、經典、語錄中，而是六根觸對六境的現前當下清楚洞察事實是什麼！當下未經解釋、分析、評斷的原貌，稱為「現量」，仔細觀察、看清現象的本質稱為「現觀」。

舉例說：急著趕赴一個約定的會談，路上正好車子故障拋錨，心中焦急、懊惱，這時，如何進入智慧觀照？

回到現量、現觀，觀察正在發生的事實：開車在路上、突然熄火，弄了半天，好不容易發動，走沒多遠又熄火，這些是眼前正在發生的事實。

心想：「怎麼這麼倒楣！」這是情緒！

想到：「這是因為平常懶得檢查才會發生這種事」這是思考分析、回顧。

又忽然想起：「糟了！快遲到了！」於是，趕緊打手機告訴朋友致歉，這是行動反應。

所有發生的一連串的事實、情緒、想法和行動，我們全都要如實地現量現觀。

於是，您可以領悟到情緒、想法不過是映照在事實上的添加物，不等於事實本身；事實不必經由分析、談論，它的連鎖變動的

「此生故彼生」的因果關連和無常變化就直接被明白地觀察到了！

同時，您會明瞭「欲令如是、不欲令如是」的無效性、不可操控性，直接顯現事實的本質空寂無生、有因有緣才會發生，不能隨心所欲！

在這如實的觀照中，不添加任何意見、框架而「了了分明、覺知當下」，其中沒有「能知」「所知」的分裂！心中坦然、沒有掛礙！

由於明白事實的本質、不妄加評斷、妄起心念，因而放下一堆情緒，想法，融入當下的真實，寧靜從容地行動，沒有「能作」「所作」的分裂，唯有隨順緣起而已！

即使功力不足、無法分分秒秒安住當下，也沒有時時照見緣生緣滅的真相，但只要能與事實的真相一念相應，就是現量現觀的切入點、下手處了。

從此學佛修行就進入另一番全新的景象，不再盲修瞎練、事實真相與攀緣心開始分離、不再糾纏不清了！

現量現觀是智慧的修行，也是離苦滅苦的良方，時時處處現量現觀，將有意想不到的功德妙用，無論您修的是何種法門，都會是關鍵的力量、心靈的活泉！

二、所知障和立足點

2.現量現觀不能發生作用或遭遇困難、瓶頸，探究其原因，則在所知障和立足點未被發掘：從不懷疑自己的觀察基礎隱藏了盲點，就如眼不自見、燈不自照，形成「所知障」和「立足點」。

主觀、成見、偏見、權威、依賴全都透過此既定立場觀點看待事物，造成「現量現觀」不純然，陷入局限、殘缺、堵塞，不能通透，因而障礙空性的照見。

由於心理障礙根深蒂固，形成「禁區」，成了一般人不敢碰觸的地方，遺漏、不承認或不自覺這個區塊，就看不見真相。這臨門一腳的關鍵，猶如「再見全壘打」，一舉打破僵局，進入全新的局面。

D. 什麼是所知障和認知的立足點？

十分吊詭的是，在知見尚未完全清淨之前，聞思過程中的結晶，本是用來破除心中執見的一套「思想體系」反而成為「如實知見」的最大障礙，這套「思想體系」橫梗於六根觸對六塵中間，成為「仲介」「代理人」，簡單說就是「所知障」。

就好像洗衣服的清潔劑，為的是清除污垢，卻殘留在衣服上面，衣服並沒有真正乾淨，洗衣過程並沒有完成。

無常、無我、涅槃、緣起性空、真如不二，是本然如是的如實真相，反而形成「意像」存留心中，甚至執取「嚴謹論述」、「思想體系」，偏執「此宗、他宗」「大乘、小乘」「是佛說、非佛說」自是非他，橫生諍論，造成對立、衝突、不安。返觀寂靜、無我、空性的離言絕相，早已遙不可及！

真理沒有專利，任何宗派皆可能有人深入離言絕相的見地，同時也有人執取宗派知見而渾不自知，甚至誤以為得到釋迦真傳、佛陀本懷。

E.也有些人綜合禪定的寂靜、禪修的清明覺知、學術的論證，加上身心的調理，暫時煩惱不生，就誤認為正宗的佛法、解脫的正道。口說不生愛取，實際上愛取寂靜相（受蘊）、靈明覺知（識蘊）、思想體系（想蘊）而不自覺，這是十分隱微的破綻。

但在智慧光明朗照、沒有任何意像投射的「如實知見」中這些

對五蘊隱微的執取是可以被看見的。

F.消除所知障，就是透澈明白沒有任何一種對真理、真相的解釋（言詮勝義）是唯一的、絕對的。將它還原為某經、某論、某大師、某善知識應機說法、因緣所生就「是」了。而那絕言離相假名為涅槃、真如的境界，則是沒有對立、沒有衝突、無可爭論的。

從勝解空義到如實知見，消除所知障是最關鍵的一步，不依賴理論知識，那要依止什麼？無所依為依，只是單純地「現量現觀」、不帶既定觀點的敏銳觀察。

不「依賴」「執取」權威，不等於全盤否定「聖言量」「聞量」，而是要消化、吸收聖者的智慧精華，轉化為「空勝解」，進一步深化、內化為「現量現觀」的親身體驗，真正體現般若性空緣起的智慧！

拋開知識、理論，進入現量現觀，要有勇氣和敏銳的觀察才能跳脫舊的思惟模式，不必按圖索驥，或生硬地套用佛學知識名

相，在聞思過程中信解「自依止、法依止」「現量現觀」是開啟智慧的臨門一腳。

「聖言量」「聞量」如標月指、渡河之筏、復健時的拐杖，有其必要不可廢棄，卻又終須放下、不可依賴，心境上全神貫注當下正在進行的內外顯現和活動狀態是開啟智慧、照見真相的必經過程。

G.撤除立足點，則是不再以固定的中心點作為標準、預設的立足點，不帶任何既定的觀念或自我意識來看待萬法，萬法自然呈現遷流變動、豐富多彩、顯隱變幻的真實原貌。

對於許多人而言，撤除立足點會帶來極大的不安，但般若系經典多言：「無所住」「無所得」「一法不立」「畢竟空」「空亦復空」「為可度眾生說是畢竟空」「諸佛說空法，為離諸見故，若復見有空，諸佛所不化」「涅槃如幻如化，若有法過涅槃者亦如幻如化」；禪者也說「不立文字」「無立錫之地」。從「認知改變」到對待人事物的「態度改變」，空勝解深化、內化的結果必然沒有任何可抓的「立足點」。

你可以深入當下無形無相的本質，或只看表面的形相，當中沒有一個觀察者作為中心點，也沒有任何固定的角度和觀點是絕對而客觀的。

撤除立足點之後，同樣是進入「現量現觀」、全神貫注當下正在進行的內外活動和顯現，這是照見真相的必經過程。

隨緣幻現，看一朵花、身處野外或屋內、聽風聲、雨聲、鳥聲或電話鈴聲、電視的聲音，隨時隨處當下的一切都是空寂卻又充滿鮮活的生命力的、既平常又是無比奧妙的顯化。

這就是萬法的真相！

三、超越形相

～八不中道的精髓

不生不滅

假生不生、假滅不滅

形相被界定才會有生滅

未被界定前沒有存在（有）或不存在（無）可言，

從無到有為生、從有到無為滅。

什麼是界定？

誰在界定？

界定什麼？

選擇一種特性，然後劃定界限範圍，就是界定。有了界限，就可以定義它、賦與它意義，和別的存在現象區隔開來，彷彿有個實體在那裡。

例如界定這是「食物」，就把能吃的和不能吃的作了一條界限區分。推演到山河大地、微塵、剎那、虛空、身、心、我相、人相都是由於界定區隔才有形相在心中呈現。

有了界定，就會有固定化的認知、認定。

本質上它不過是觀念上的「假設」「定義」或「設定」，久而久之就形成「自性見」，包括各種主觀、成見，偏見。

誰在作「界定」？作出界限區分的是人的頭腦，精確說是左腦，或稱為分別心、分別識。

界定分別什麼？界定的內容幾乎無所不包：

所有感官、意識接觸到的對象都可以被分別心區隔，突顯成一個獨立的形相，以此為基礎發展思想、邏輯、知識，依此理解、操控這個世界。

而操控的目的是為了自我的存續和發展。而「自我」則是最原始的界定區隔。

這種界定區隔，只存在於心識的認知作用中。

實際上，這些被心識界定區隔出來的「形相」，完全沒有獨立存在的能力或可能性！諸法一直都是「無自性」、實相無相、離名絕相、非有非無、離回句、絕百非的。

可是在凡俗的分別認知裡，先有基本、實體的形相，無論他認定的是什麼（唯物、唯心、唯神、多元論、經驗論），這些實體的存在排列組合成現象界萬有的顯現。這些形相是被界定才存在的，以為有固定、孤立的實體、自己存在、自己成立，稱為諸法的「自性」。這些凡俗的誤認，違背緣起的事實，純粹由於分別識所界定的諸相，這種誤認稱為「自性見」。

但實情是每個形相必須由其他形相依存、對應關係才能顯現。形相只是表像，內在是數不盡的已知、未知的依存、對應關係，

稱為「緣起」

什麼是緣起的對應關係？

排列：例如由 1、2 排列成 3、4、5 直到天文數字，由點、線、面排列成幾何圖形。

組合：由質子、中子、電子組合成原子、分子、離子。

由細胞、血液、內分泌組合成動物的身體。

對比：由大小、好壞、成敗、得失、高低的比較，相互襯托出來。

分離：由移動中分離出物質、空間時間的概念形相，其實沒有移動就沒有時間、空間可言。依有情眾生成立身、心、外境。

整個世界、生物界、意識界全是由精微或簡單的依存、對應關係中顯示森羅萬象的存在。

無限的緣起是否構成一個「宇宙整體」？

如果「宇宙整體」變成認知的對象時，就會與能知的「心」形成對立。「意識心」所感知的「宇宙」被推到外面，而意識心則在內觀看一切，形成內外分裂的現象。

通達無限的緣起，不落界定、超越形相，體性空寂能所雙泯、萬象森然稱為「法界」

法界又稱法性、法定、法住、實際、真如，不過在不同經典中有各種解釋，在此不準備一一引證。

這是性空緣起，而非客觀實體的物質宇宙，現代科學所認知的宇宙是由空間、時間、基本粒子、能量組合成的。

物質宇宙存有「客觀實在」的基本假設和界定，那是人類共業所感的世界、被時空局限、被形相所困。

但性空緣起的「法界」沒有任何預存的假設和界定。六凡法界如楞嚴經說是「隨眾生心、應所知量」，四聖法界則如金剛經說的「一切賢聖皆以無為法而有差別」，是心物不二，能所不二、不可思議的。

法界所現的形相沒有定相，根識不同、心清淨、無分別智現前時，所見的世界將會迥然不同。不被時空局限、超越形相，不被形相所困。心淨則土淨，如來見三界，不同於凡夫所見，這顯示了佛法的宇宙觀具有非凡的自由。

同類的根識、同類的觀測儀器，所觀測到的宇宙似乎是客觀實在的。

其實現代科技進步，望遠鏡所看到的太陽是八分鐘前的太陽，百千萬光年外的星系，也是過去的影像，永遠看不到「現在」的實況。

金剛經云：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」。

形相既是表像，沒有任何形相可以獨自先於其他形相而存在。形相的本質是互為緣起的。那麼由形相衍生的任何語言、文字、思想、符號、標籤都不可能觸及這緣起的真實狀態！

所以諸法不可思、不可議、不可說、不可取、不可得、不可捨、不可離。

整個形相世界都是通過頭腦的認知所堆砌、編織出來的傑作。

形相世界事實上終將顯現出它的不可操控性，在人生經歷中，經常有這的樣感覺：喜歡的、需要的事物變幻莫測、難以捉摸；討厭的、無聊的卻如影隨形、揮之不去

形相在本質上沒有絕對的安定性、堅固性，它會顯現什麼、如何顯現，隱藏著很多未知的領域，難以預知。

但由於對形相本質的不瞭解，對形相的愛染經常帶來傷痛：喜愛平靜、有保障、被愛、被重視卻遭遇混亂、危險、沒人愛、不被重視。

到底怎麼回事？

形相的本質、真相一直都是空寂如幻，頭腦的界定卻把它截然劃分成好壞、美醜、成敗、得失。根本不明白它的相對非絕對、主觀非事實、局限非完整。

那麼，從古至今，世界各地累積了無數知識，包含了無數概念，每個概念都隱含「界定」，從小到大吸收那麼多知識，這些已經被界定的概念怎麼辦？

關鍵在於能否分辨界定後的觀念世界和未被界定的實際狀態，這就可以免除概念界定造成的簡化、僵化、窄化。

能夠很靈敏的分辨未被界定的法界真如實相和已經被界定的形相概念世界，就是緣起空性的智慧。

而能夠經常學習清楚分辨，就有機會還原，並經常處於鮮活的生命心靈的原貌中，不致被大量的或關鍵性的概念「界定」框住。

大量的界定就是所知障或過份依賴知識，這就會使心靈的活泉減少甚至乾涸，喜悅和靈活也會減少。

而關鍵性的界定就是「自我」概念和內外能所的分裂，所有成敗、得失、苦樂、榮辱的二元對立就更有立足點。

理論上可以瞭解形相是被界定或設定的，那麼應該很容易消除才對，為什麼還會很頑強的、盤根錯結的存在心中、頭腦中。

因為從小至今，為了生存發展，不斷運用思想、分辨、判斷決定行為。重複使用，於是習慣成自然！形成各式各樣的思想、信念、價值觀，牢不可破。

所以，界定區隔的力量隨著年紀愈大、知識愈多，慣性愈強，只能超越它，想直接斷除對立性的思考很困難，因為慣性太強，而且一般人的觀照力太弱，加上既繁多又雜亂的「既存設定」令人看不清楚或是沒有感覺它的存在。

回到源頭找出具體的形相和界定，然後解除設定、消除界限，就可以超越它，減少它的慣性！

軟化、溶化它！只有身心現象和活動，沒有主宰和主體。身心的統合作用也只能持續一段時間，沒有永恆性。

只有看，沒有看的人。

只有想，沒有想的人。

只有行走，沒有行走的人。

只有說話，沒有說話的人。

只有靜坐，沒有靜坐的人。

只有念佛，沒有的念佛人。

只有拜佛，沒有的拜佛人。

甚至連看、想、說話、行走、靜坐、念佛、拜佛都是被界定後的形相，只是因緣的對應關係，沒有實體。

在這些活動中仔細觀察緣起的對應關係和頭腦中的形相界定如何被認定、把它混淆當作事實。這就是般若智慧的親身體驗。

真實狀態沒有界限，不被頭腦的界定所局限。

超越一切形相，就是實相，就是般若。

般若智慧如此殊勝、微妙，那麼如何實修？

分成聞思修三個部份..。

聞慧

對於以上所敘述的法義，完整而深入閱讀、聽聞、研究、討論，充份吸收，這個過程就是聞慧，或正見。

2.思慧

在具體的生活素材、身心外境的活動中，分析緣起，理解緣起。

同時分辨形相界定和事實原貌，這個過程就是思慧或思惟抉擇。

3.修慧、

熟練分辨界定設定的心理認知結構，同時心更寂靜，沒有雜念雜訊的幹擾，觀照的精準度、清晰度增加了，可以快速釐清認知系統界定形相的具體過程，並且了然緣起性空的事實。最終，不必費力，當下就很自然地超越形相，這些過程就是修慧、觀照般若、或止觀、現觀。

所以，弄清理路、身體力行，可以釋放生命潛能、實現法性帶來的喜悅自在是真實不虛的。

但若理路不清或實踐不勤。停留在文句、概念的分析解釋上，得不到佛法智慧的真實受用，那就很可惜了！

四、穿透現象照見法性

「法」（梵語 **Dharma**）有兩層意義，一是指教法、真理，二是泛指一切事物，如五蘊、六處、六界。要透徹瞭解「法」就要從法的兩面—法性和法相來著手。「法性」，簡稱為「性」，是指一切事物的基本、共通的性質，「法相」，簡稱為「相」則是指事物可資辨識的現象，要明白「佛法」，就要如實地見到「法」的真實，而要見到「法」的真實，就要同時見到「性」與「相」。

一般人只能見到相，而見不到性，頂多由思惟、分析來理解無常、無我、緣起、空、如幻的法義，或者經歷一些事情之後感

悟世事的無常、幻化。

性與相是表裡關係，不能分割，只是為了說明而建立這兩個名相、概念！也就是說：必須在現象（相）的當下，透視它的本質（性），見性的當下是不離於相（五蘊、六處、六界的情境）的。

一般人為什麼不能見法、見性？只因方向錯誤而已。如果在經典、書本的文字相中求，在思惟、分析中找尋，而不在六根對六境，色、受、想、行、識的當下去明瞭，那是不能見法性的。或者在禪定中繫心一境，而沒有觀察，也是不能見法性的。

為什麼不能見法性呢？因為心有所住，心黏著於文字相、概念相、所緣相上面，被局限了，就覺知不到法的流動、變化、轉換、聚合、分離、相依、互動的實際狀態。

文字相、概念相、所緣相如何局限我們的覺知？譬如操作電腦，當它當機時，就設法排除問題，如果進行不順利，影響工作進度，就感到焦急，怕不能完成工作。這就是心有所黏著，心黏

著在何處？黏著在「不能用」和「完成工作」等等的想法中，於是覺知被窄化、局限在負面思想裡，無法清澈地覺知當下的整個因緣和過程，所以見不到當下的法性。

由於心中有「不能用」和「完成工作」兩種思想在相互衝突，當然會感到焦急。而在衝突、焦躁中，覺知變得支離破碎，衝突、焦躁消耗了心靈的能量，無法純然地活在當下，不能平靜而有效率地處理事情，而焦慮中，身體更容易緊繃、疲憊。

如何脫離這樣的困局？

放鬆心情、把注意力拉回呼吸和身體知覺，注意力自然而然從衝突的思想中脫離出來，感受到一份不被拘束的活力。

這時，以全新的、清澈的心，重新進入剛才的情境中，少了思想的局限和束縛，沒有批判和解釋，以整體知覺接納當下的情境，只是單純地觀察和行動，就不會有焦急感和緊張感了。

這時不被「電腦不能用」和「完成工作」這些衝突的思想卡住，而是活在覺知和行動的完整過程，你只是排除問題，你甚至可以用備份資料、備用電腦，與同事洽商改變工作流程等等的作法來化解問題。

當目光移到法性，心中可以感受到一份寧靜和自由。法性遍存於所有情境中，或者說，法性就是一切情境的本質，那麼任何一個情境中都可以見到法性。見不到法性只因心住於相的緣故。

當心不住於相時，無論是哪一種情境：痛苦的、舒適的或中性的，都可以見到法性。

或許會問：不用思想，怎麼知道那是無常、無我、緣起、空寂的法性呢？

在當下的全然而純然的覺知中，那種明白是如人飲水，冷暖自知的，不需要經過思想、概念，而無常、無我、緣起、空寂、法性只不過是隨順世俗名相的形容詞罷了！

又問？法性有沒有深淺、偏圓？

法性一味，真實一如，並沒有深淺、偏圓的分別，只因為思想、觀念的障蔽、自我局限程度和情況有所不同，見法性時確有深淺、偏圓的差別。初見法性，猶如曙光初現，但長久以來所累積的煩惱會障蔽法性，無法時時現前，但法性之光是決不會再錯認的；等到定慧圓明、知見透澈，自然不離法性、觸處皆真了！

見法性並不需要什麼複雜的程式，現前當下即是，難在看出思想如何製造心靈的幻象。這個幻象是在不知不覺中形成的，當人們有一段愉快的經驗，大腦就會把它儲存起來，成為愉快的記憶，並且希望一再重複這個記憶中的愉快經驗，於是愉快的期待和追求便依附在這些經驗中的人事物上面。人們並不覺得這樣有什麼不妥，也沒有察覺自己正在製造心靈的幻象，並且種下苦因。

但是，這些都是離開當下的因緣，追尋當下之外的愉快經驗，那是不真實的，當因緣不符合期待的時候，就會感到失落，當

因緣剛好符合期待的時候，就更增添愛染，若再度失去，將會更加的痛苦。

另一方面，當人們有一段痛苦的經驗時，大腦也會把它儲存起來，成為痛苦的記憶，下次遇到類似的情境，就會勾起痛苦的回憶，成為心中不能碰觸的舊傷痛。人們沒有察覺這只是心靈的幻象，而實際的狀況並非如此。由於習慣性地逃避當下的因緣，追尋當下之外的解救，愈是逃避、抗拒，愈是痛苦。

所有定型化的認知、意識形態，無論是多麼精密或動人，也都不是真實的，即使是佛法，若是停留在知識、推論、理解，也都不是當下的真實，只是概念、文字的堆積，這也是心靈幻象。

我們能不能在每一個情境之中區分心靈幻象和當下的真實？如果能夠區分，當下就可以見到情境的流動、變化、依存、沒有數量、時間、空間、界限的本質，這稱為「照見法性」。

古德有雲：「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」所指的正是即相而見性，這豈是心靈幻象未除、心為相所繫縛的人所能想

像的呢。禪宗的許多公案，例如：「喫茶去！」「庭前柏子樹！」
「麻三斤！」或棒或喝，都是即相而顯性，當下即是本地風光的全體展現。一落入思慮、為形相所局限，那就當面錯過啦！若有人能淨除心靈幻象，就在這些善知識的提點之下，正可以體悟甚深的法性呢！

五、離苦的機制

人生有許許多多的苦，生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得和五蘊熾盛苦，生老病死是身苦，只要出生就無法避免，但愛別離、怨憎會、求不得和五蘊熾盛苦則是心苦，這是可滅、可離的。離心苦之道須知苦因，因滅則果滅。苦因是什麼？阿

含經中說是無明與愛。無明是什麼？無明即是不明生命與存在的真相。

真相是什麼？經中稱為真、實、諦、如。又稱為「法性」、「實相」、「真如」。明白真相才能離苦、滅苦。

(1)法性的透悟

法性

法性一詞，不是形而上的玄學，而是在現實經驗中可以體會的，這是諸法的實相，也就是一一現象當下的性質，稱為空性，中觀的精確敘述：一切法無自性，而無自性則在現量觀察和合性、變動性、對應性而領會到的。那是一直如此的原貌，只在於人是否透澈領悟而已！

不知法性而妄執孤立、固定、實有，那是誤認，而無損法性的如實真相。

不是當下的、不是親身體會的，只有思辨而沒有透澈明瞭法性，也有少分的離苦作用，但仍然會有苦。

當下的深入、透澈體會和合性、變動性、對應性，將會產生有力的離苦效應！

離苦的機制

由理智瞭解「支配、操控」沒有絕對的有效性！

因為是和合的，不是單靠一己之力就可以實現願望，每個人都想得到某種特定、獨一無二的名位、獎項，現實上只有一個第一名，是互斥、零合的，豈能人人如願？

即使不是獨一無二的，卻是數量有限的，也同樣不能人人都如願。

退一步說，即使沒有數量限制，也因為要很多因緣的配合才能實現，「心想事成」是不能成立的。

即使竭盡所能，拼湊各種條件，也因為仍然存在未知的因緣或環境的變動而功虧一匱！

這些就是人生的苦！，

反過來說，只要內外因緣具足，就如水到渠成、瓜熟蒂落，不用心力耗竭，只須作你能力範圍作得到的，事情自然成就。

明白支配操控不是絕對有效，就不需要刻意作什麼，想要藉此得到什麼。

對境相認知的改觀，透悟和合性、變動性、對應性，明瞭沒有絕對的好壞對錯，活在無戲論的寂滅中，減弱、消除境相的誘惑性、逼迫性，就釜底抽薪，不用迫不及待追求或逃離境相，

沒有驅策力、強迫力，就安住當下了！

境相本身並沒有任何改變，只因如實現觀而呈現無自性的原貌，譬如說本來以為參加生日舞會將會帶來歡樂，但當「生日舞會」來臨時，那「歡樂」的氣氛是由「美食」「快節奏的音樂」「輕快的舞步」「年輕男女的青春活力和歡笑」「美麗的服裝」、「光彩的裝飾」「生日蛋糕」「生日禮物」等等和合而成的嘉年華式的氛圍。

這有什麼問題？「生日舞會」是和合性，其中本就隱藏著不完美或個人因素，譬如：覺得食物太簡陋，不是那麼好吃；不熟悉的人，沒有喜歡的人，沒有人陪我聊天、跳舞；覺得被冷落；沒有好舞伴；音樂太大聲、太吵等等，預期中的歡樂沒有實現，就產生失落感！

這就是說：沒有如實看見真相，才會有「生日舞會是個歡樂時光」的預期和認定，以致沒有活在鮮活的當下，造成內心的苦！

透悟和合性、變動性、對應性，自我的實在感消失了、個體性、界限性不存在，內外交融，不再由自我感伴隨而來種種如影隨形的渺小、有限、威脅感，生命自由、鮮活、流暢、豐富，不再感覺匱乏、枯燥，本自圓成、不假外求，何須汲汲營營或尋尋覓覓！

六、法性、法界、法身

佛法的解脫貪瞋癡慢疑等煩惱，依於四聖諦及十二緣起，斷無明與愛染，證無常、無我、不生不滅的三法印，無我與不生不滅是勝義諦的證量，假我與生滅無常是世俗諦。

如何親證無我與不生不滅？就共通法門來說，就是見五蘊和合中我不可得，一切法從緣起，緣生緣滅，如幻生滅，生滅的實體不可得。

所以緣起的觀察實足以破除我見、自性見，照見空性，這就是真、實、諦、如，也就是諸法實相，這樣的描述就夠了。至於照見空性之後是什麼呢？有的經典將此證量稱為法性、法界、法身，為什麼會有這樣的名相呢？

我見、自性見破除之後，見聞覺知、內外能所唯見緣起法性、因緣果相一一皆是如幻如化，這是真、實、諦、如的諸法實相，這是一一法的普遍性質，名為「法性」，由於法性遍於一切法，能所雙泯、全體通透，又名「法界」，其中沒有真實被切割的孤立、單一、僵固的個體、主體、客體，凡所有相皆是虛妄，

一切都無所住、沒有局限性、封閉性，無限鮮活中流動變化，所以生命的困境被打破，在當下的清淨、善因緣中轉化，找到活水、活路，超越了個體生命的短暫和有限，名為「法身」！

此時所親證的法界，華嚴宗稱為「一真法界」，法界一詞源自十八界中意根所知法，名為法界，衍生十法界、事法界、理事無礙法界、事事無礙法界、一真法界等名相。本文所指的法界，是在照見「諸法實相」的當下一一法皆真、實、諦、如，包括一切根塵識、人事物、十方三世、善惡因果、佛法、世間法、有為法、無為法皆幻化假名、緣起無自性，全體即是真、實、諦、如的實際狀況。

破除自性見的當下，即是法界，其中沒有我在見聞覺知、思想、感受、行動，這些都是法界如幻的運行，沒有我在佈施、持戒、禪定、觀照，也沒有我成就般若、開悟、證果、發菩提心、斷煩惱、利益眾生等等，這些都是法界的緣起妙用、作用功能。

因此，在文殊菩薩所說般若經中，文殊不證菩提，因為文殊即是法界，菩提亦是法界，法界無須再多餘地去證入法界！

此時以肉身、五蘊為主的生命轉化為智慧、法性生命的法身，因為一切見聞覺知、內外能所中，能知覺、能思惟、能感受的主體根本不存在，誤以為根身能知覺、能思惟、能感受其實是局限的認知，真實狀態是緣起法性、全體法界在運作，也可以視為不生不滅的清淨法身。

就如各種燃料點燃之後的火焰是緣起法性、全體法界在運作的現象，誤以為木頭、紙張能生火是局限性的認知，只要溫度夠、乾燥、火苗等因緣具足，任何地方、任何時間、任何燃料都會生起火焰，因此火不屬於燃料，而是法界性。

因此，泯除局限性、封閉性的認知，根身五蘊的當下即是法身。

知道局限性、封閉性不是完整的實相，只不過是概念式的虛擬符號，那麼，世俗假名的我相、法相、生滅相可以作為區隔不同因緣的工具，以便進入約定成俗的世間，成就如幻的妙用。這就是幻化身的當下真相其實是法性、法界、法身的真義。

大乘佛法的法身觀著重清淨法身，原始佛教的五分法身指的是戒、定、慧、解脫、解脫知見，而廣義的解釋：則是以法為身，包括經典、口耳相傳，一切佛法的流傳都可以視為法身；總之，法身的觀念超越了色身的有限壽命，不落斷滅相，是方便善巧的施設，不能視為外道的梵我、哲學的終極本體。事實上，法身說的核心是法性遍時空，法性為身的「法性身」，則清淨法身、五分法身、以法為身等解釋才不會落入相上，忽略照見法性才是智慧、清淨的根本因素。

那麼，煩惱和法性、法界、法身是共存的嗎？或是煩惱是法性、法界、法身的一部份？

實際上的情形是：法性、法界、法身只是如如、如實、真相的不同名稱而已，就如水中月影，不知道那是假像就是癡，因此而去撈月，就是貪，撈不到而惱恨是瞋。煩惱因不明法性、法界、法身而起。若明白月影是假像不是真月，就不會去撈，也不會因此而惱恨，貪瞋癡不起，當下即是法性、法界、法身。

金剛經說：「若見諸相非相，即見如來」「一切有為法，如夢

幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」「應無所住而生其心」就是空有不二的法性、法界、法身。

那麼，當煩惱尚存或正在生的時候法性、法界、法身就消失了嗎？只能說，是不覺、不知、不見，誤認個別的幻影為固定、孤立、實有而已，當誤認消除，當下即是法性、法界、法身，所謂「日用平常而不知」，只是入夢或迷失罷了！

那麼，貪瞋等煩惱怎麼辦呢？表面上是禪定、般若斷煩惱，更直接來說，是法性、法界、法身消融如幻不實的煩惱。

當境界生起時，例如所喜愛的物品，原來是貪戀不捨的，心中掛礙、患得患失；身心融入法性、法界、法身中，所愛的物品來自法界、空寂無生，無可取捨，不能擁有，所以不會真正失去什麼，心中寂靜，當得到時不生貪念，想要永遠擁有，壞滅或失去的時候，不生瞋惱，法界法身無生無滅、無得無失，隨順如幻的緣生緣滅的法性，身心當下寬坦自在，這就是如幻的修行，不刻意斷滅煩惱的菩提行！

對於威脅生命的維繫，損害自我的利益，傷害尊嚴的事，是否會竭力去抗拒呢？由於融入法性、法界內外一如，沒有對立，所以沒有實在的威脅、爭奪和尊嚴，不需要抗拒什麼。

若心住無我法性，則法界的力量會自然維護其生存，直到因緣離散，個體生命的幻生幻滅，實屬平常，當然，注意健康、醫藥治療也算是法界的力量呢！而自我利益，則隨順內外因緣，凝聚多少資源，由法界整體的平衡作用來決定，個人的能力、努力和機緣也都來自法界；至於尊嚴問題，那是不會刻意去維護的，由於覺悟的生命有助於其他眾生的離苦得樂、覺悟法性，自然得到眾生的尊敬。這就是悟後起修，隨順法性、法界的修行。

如果還有取捨、貪瞋、迎拒怎麼辦？那是僵化、固著的認知模式未完全淨除，不能一直活在法性、法界中，業力習氣的慣性有機會產生作用的緣故；所以，一時瞥見法性、法界並不足恃，要能止觀雙運，直到安住法性、法界，才能完全淨除潛藏在情緒、思想、行為中的我見、自性見，並且快速消融業力習氣的慣性作用。