

中觀與生活文集

目錄

自序

前言

第一章、中觀禪修

一、關於中觀

中道的智慧

中觀的特色

二諦

無自性

不一不異

空性的體驗

止觀

見法

二、中觀禪修次第

放鬆

覺知

觀照

淨化

欣賞

創造

覺醒

第二章 修行

四聖諦----解脫的原理與方法

如何息滅煩惱

六根----修行的下手處

四念處的修行方法

觀想與觀照

布施面面觀

戒律

安忍波羅蜜

精進

禪定入門

第三章、佛法與生活對話之一

中道行

生命的意義

真俗無礙

緣起無我

探究真理

聽聞正法

思惟與直觀

諸行無常

動中的修行

聞思修----修行的坦途

因緣觀的實踐

如實知見

自我觀照

法念處

緣起如幻

菩提心

我是誰？

第四章 佛法與生活對話之二

心的淨化

佛法在生活中的運用

以智化情

走出恐懼與不安

活在當下的因緣

從挫折到改變

尊重與包容

隨緣自在

無悔心

無畏心

慈悲喜捨

生活中的修行

死亡的陰影

安住當下

情的覺醒

以慈悲對待恐懼

順境中的修行

第五章 綜論

現代人的學佛觀
談隨緣
清涼心菩提行
婚姻中的自由
佛法之究竟與方便
從無常無我到真常唯心
性空、唯識與唯心
現代淨土觀
大乘佛法對五欲的態度
談感應與神通

第六章 妙雲集導讀

學佛三要導讀
佛在人間導讀
佛法是救世之光導讀
我之宗教觀導讀
青年的佛教導讀
佛法概論導讀
成佛之道導讀
以佛法研究佛法導讀
無諍之辯導讀
般若經講記導讀
寶積經講記導讀
中觀論頌講記導讀

前言

本書內容係作者在《正覺之音》歷年發表的文章整

理編集而成。

第一章「中觀禪修」，以放鬆、覺知、觀照、淨化、欣賞、創造六種方式運用中觀般若的禪修轉化心靈，以實踐為主。

第二章「修行」，討論有關修行的一些重要的觀念。釐清修行的原理、方法，空與有，聞思修、四念處、定與慧等觀念，幫助讀者得到更清晰的了解。

第三章、第四章「佛法與生活的對話」是以模擬對話的形式，用實際生活中的具體情境作為背景，呈現佛法的應用層次。文中所舉的例子，並不是特定的個人，而是藉由這些模擬對話、生活的素材，導入佛法。

第五章「綜論」，是對佛教思想、宗派、歷史以及現實世間界的現象，以法的觀點所作的延伸性討論，用意在於解開困惑、打開視野，使讀者對佛法的究竟與方便、出世與入世等問題有一個中肯的認知。

第六章「妙雲集導讀」，則收集了筆者為妙雲集中的十二本著作——如《學佛三要》、《成佛之道》、《中觀論頌講記》等所寫的導讀，印順導師以本身甚深的體悟以及特有的研究方法，提出有別於傳統佛教的見地，對於現代學佛者極具參考價值，本章導讀希望能引發您閱讀妙雲集的興趣。

第一章 中觀禪修

一、關於中觀

□ 中道的智慧

佛教講中道，避免偏激的觀念和行爲，中道的正確意義是什麼？中道闡釋的是不落兩邊的適中的道路。佛陀曾比喻說，上游的木材如果要順利的運送到下游，要順著水流而行，不要靠到岸邊擱淺，也不要沈沒在水底，才能到達目的地。中道又如彈琴，如果琴絃太緊，聲音粗澀；琴絃太鬆，則聲音沈悶；不鬆不緊，聲音才會美妙。

在實踐上佛陀開示了不苦不樂的中道，自我虐待的無益苦行，或放縱感官享受的沈溺樂行，兩者都不能得到心靈的解脫自在，唯有依中道的智慧而行才能解脫。

在觀念上的中道，則離常見一斷見，一見一異見，有見一無見等邊見，明瞭緣起性空的中道，這就是所謂的「中觀」。

談中道必須明白緣起？如『雜阿含』三〇〇經說：「離此二邊，處於中道而說法，所謂：此有故彼有，此起故彼起。……」，由此生故彼生，而不起「無」見，此滅故彼滅，因此不起「有」見，不落有無二邊，就是緣起的中道。

十二緣起本是四聖諦中說明流轉還滅的集諦，而「此有故彼有」的原理，則是適用於一切法的。緣起法則說明了一切存在都是在相依相待之中呈現，世間萬象其中沒有永恆不滅的實體或絕對性，都隨著因緣條件的變化而變化，所以緣起的極致就是寂滅，而這寂滅不是灰身滅智、沈空滯寂的意思，而是伴隨因緣條件的改變必然改變，故諸法的本質即「空性」。

既然，一切法歸於空，是否偏於一邊，而有失中道呢？須知「空」並不意味最終的結局或結論，而是指相依相待的因緣所生的萬象，當體即空，空就在每一剎那所呈現的各式各樣的現象中，展示它的普遍性，正因為世間萬象的根本性質是「空」，才能因應因緣條件的變化而不段衍生其他現象（有），而使諸法的變化充滿各種可能性。可以說諸法緣起即本體性空、本體性空即諸法緣起，既不執著世間諸法必然「有」，也不執著世間

諸法必然「空」，徹底了解緣起性空，即名為中道。

由此可知中道並不等於中間路線，或兩邊加起來除以二那樣簡單，而是恰如其份、回到最真實的狀態，所以「性空緣起、緣起性空」的中道，即是「諸法實相」。

那麼，如何體認中道，並實踐中道？

體認中道，就是體認到真相、生起智慧，不再執迷於錯誤的認知；實踐中道，就是將所見到的真相，內化為行動力，使偏離中道的身口意三業，回歸八正道、六波羅蜜的中道正行。

所以，在生活中體認中道、實踐中道，就是要如實了知當下的情境，觀察它的緣起緣滅、依存關係，不要固著在某種思考觀點上、局限在某種經驗模式，而能以更超然、更開闊的視野來認清事物的真實狀況，然後依據這「無執、無滯」的空性智慧，化解內在的陰影、激情、臆測、成見，以及不合乎中道的偏見，然後適當地處理眼前的事物，如此則是順於中道的正法。

在佛法裡，慈悲是一項修行方式，在世俗中愛心也是一種美德，然而如果偏離中道，就會有所缺失。如果出於慈悲和愛心而幫助別人的時候，忽略智慧的觀察，沒有見到對方產生問題的根本原因，很可能因為你的幫助，無論是金錢、勞力或感情上的支持，造成強固的依

存關係，非但不能使他因為困境而學習、成長、獨立，反而因為依賴日深而更沒有自信，或不知珍惜、感恩。這就是缺乏智慧的溺愛，而非發自覺醒的慈悲，有些親子關係的問題都是由偏離中道所引發的。

真正的慈悲與愛心是是要幫助他堅強地站起來，而不是使他更軟弱，或將父母兄姊的付出視為理所當然，甚至需索無度、得不到則懷恨在心。所謂愛之適足以害之，缺乏中道的智慧，真是可悲。

以中道的智慧來處理事物，應觀察因緣，知道對方的想法、感覺和需求，並瞭解彼此互動的變化，而不是單方地固執己見。例如：辦理獎學金，若只是用清寒證明來決定幫助對象，並不一定就是恰當的，這種單一的、孤立的判斷標準並不完全符合緣起即空的中道。

如何觀察因緣？這需要進一步經由晤談瞭解其家庭背景、人格發展，興趣專才，並作適當的生涯規劃輔導，真正對需要幫助的學生，培養其成為才德智慧兼備的人材，這是更為理想的作法。由於不拘泥以清寒證明為唯一標準，打破過份簡化的「證明及審核」的工作模式，而更能適當地幫助到需要幫助的學生，這就是「空性」智慧的運用。

至於在面對生命中的各種際遇，如何以中道的智慧來應對？

例如，我在工作單位，雖然努力工作，偶而也會有一些瑕疵，上司不假辭色的責罵，讓我的自尊心嚴重受損，真恨不得立刻辭職不幹了！但因為工作難覓，爲了這份薪水，只好忍氣吞聲！

憤而辭職或忍氣吞聲這兩種反應模式都是一邊，都是僵固的、陳腐的、局限的，沒有中道的智慧！如何是中道的智慧？

同樣地，觀察因緣，放開視野，不要主觀地認定上司故意藉機羞辱你，也不要自怨自憐，覺得尊嚴被踐踏，避免被先入爲主的觀念支配，依據緣起的義理分析整件事情：

因為你最近有事心煩，注意力不集中而犯錯，而剛好加上公司的業務緊急，以及上司修養差、心情壞，所以口不擇言！這就是實際的因緣！既是因緣生，只要因緣改變，以後覺察力、少犯錯、業務不再急迫、上司心情好，不就沒事了嗎？何必憤而辭職，也不用忍氣吞聲，以理性的方式，中肯的應對，加上平常心就可以了！

只是盡到自己的責任，那麼，放下對工作表現好壞的過份在意吧！畢竟好壞的評斷標準沒有絕對性，也沒有十全十美的人和事。然後，還要放開虛妄的「自尊」，那只是我慢的習性而已，這樣多自在！

那麼，即使哪一天，明明自己沒有錯，卻偏有人找麻煩；或是自己受到賞識，交付重要任務，而同事卻因妒忌而冷嘲熱諷、說一些不合實情的風涼話，也都不必太在意，而能以緣起即空的中道智慧，淡然處之了！

中道的智慧，完全可以融入日常生活之中，端看自己如何用心、如何修持！

□ 中觀般若的特色

中道的智慧就是「中觀」，闡揚中觀思想最完整而深入的，當非龍樹菩薩的中觀學莫屬，在佛教史上有著重要的地位，但是一般人談到修行，卻以為中觀只是高明的理論而已，不知中觀如何修，這是一種誤解。

其實中觀的真義是中道的正觀，是佛法的精髓。至於中觀成爲一個宗派思想，這是在歷史發展中逐漸形成的。在當時龍樹菩薩依據般若等經典，闡發深義，貫通阿含，並抉擇部派思想，以「緣起性空」作爲法的樞紐，宏揚大乘菩薩道。

因此，中觀學，並不僅限於「緣起性空」的體悟，而是統合了大小乘的整體修行，包括四聖諦、三十七道品、菩提心、六波羅蜜、慈悲喜捨等，都是菩薩修學的科目。而中觀的「緣起性空」的修證，則是般若智慧的最佳詮

釋。中觀的特質在那裡？本書試作一些辨析：

一、空有不二

正因為世間萬象沒有永恆不變的實體（畢竟空），所以能隨著因緣條件的變化而不斷變化（如幻有）；也正因為世間萬象隨著因緣條件的變化而不斷變化（如幻有），所以沒有永恆不變的實體（畢竟空），故如幻有即是畢竟空，畢竟空即是如幻有。因緣所生的諸法沒有常、一、實的自性，所以是空，因緣所生的諸法幻相宛然，性雖空而現象可聞可見，並不妨礙其功能的顯現，只不過是在流動、變化的當下被切割、抽離出來，在依存、對待的關係中呈現其差別和對立。而這些切割、抽離、其差別和對立也是不實在的，不過是意識在認知過程中所產生的偏執而已。

一朵蓮花，從土壤、種子、發芽、含苞、盛開、枯萎、凋謝到腐爛歸於塵土，是一個因緣條件變化的過程，在每一個過程當下，包含根、莖、葉、花、水份、養份、陽光、空氣，都是整體因緣不可分割的展現。

將蓮花從大自然中孤立出來，認定為獨立的實體，這是自性見，是離空說有，落於實有。若是只看到蓮花凋謝、腐爛如灰飛煙滅般的、什麼都沒有的空無。則是不見緣起如幻的虛無斷滅空。還有離有說空，以為在因緣和合的蓮花之外，擬想超越現象的「空」。這些都不是中道的正觀。

中觀的大義是空有不二，因緣的幻化現象（相）是世俗假名有，本質上（性）是無實自性的勝義畢竟空。

二、立破善巧

龍樹中觀論破邪見樹立正理，所用的方法是辯證法，破除自性見（誤認世間諸相具有永恆不變的本質）即可顯示實相（緣起性空），照見實相即是破自性見。不是先立後破，或是先破後立。

雖然後來「自續派」的清辨論師沿用唯識因明論法，以宗因喻論法來證明空理，其實已非龍樹中觀論即破即立的本義。

破除自性見，不再存有錯誤的知見，即是實相，對實相必須親身體會、証得，並非依靠語言文字或邏輯思考而能理解，這不是世俗的理論架構所能推演出來的，因為理論架構只是概念的排列組合，還是免不了實有、實無的對立。

印順導師的中觀今論第二章中道的方法論提及：「中觀以外的佛學者，以及一般人，他們以為：生是生起，滅是消滅；生既是生，即不是滅；滅既是滅，即不是生。生與滅，簡直是隔別無關的。佛說的「即生即滅」，是怎樣的困惱他們！」

「本來，這是世間普通的思想方式，和西洋三段論法的形式邏輯相同。如生是生非滅，滅是滅非生，這近於形式邏輯的同一律與矛盾律；不許生而可滅滅而即生的；即是排中律。這種含有根本錯誤的認識及其方法論，西洋的形式邏輯如此，印度的五分作法以及三支論法都如此，都不過是庸俗的淺見。若依中觀的論理說：生是生，也可以是滅的；離了滅是不成其為生的。滅是滅，也是

生，滅是由於生，離了生是不成其為滅的。這從無自性的緣起法，說明如幻的生滅。這種論理方法，近於辯證的邏輯。」

立破善巧，正是龍樹中觀學的殊勝特色。

三、般若直觀

「空有不二」是直觀的實相體悟，「立破善巧」是思惟的理論辯證，兩者都是中道正觀所必備的。中觀的體悟是由思惟進入直觀，由直觀再發出思惟。不僅僅是哲學的思辨，也不是只注重直觀體驗的反智論。

「先得法住智，後得涅槃智」、「先分別說諸法，後說畢竟空」、「善能分別諸法相，於第一義諦而不動」，由思惟而分別法相，辨析真偽得到法住智及空勝解是聞思修的必經之路。

有些人不能透徹了解佛法，倡言「不立文字」、專重體驗的禪修，即使得到美妙的體驗，例如看到各色鮮麗的光彩、和悅的聲音、怡人的景象、廣大虛空感受、身體消失的感覺、內心充滿慈悲、空靈的意象、忽然文思敏捷……，由於沒有具足正知見，染著於各式各樣的六塵之相而不自知，極有可能誤入歧途，甚至以盲引盲，相繼入火坑，無法得見真實的性空緣起、無住涅槃，不能達到究竟解脫，仍然不離三界生死的大苦。另外，一些偏重理論學術研究的人，把佛法當做哲學思想，落入第六意識的頭腦作用，無法體會第六意識之外的直觀（覺察能力），這也不是中道的正觀。就如開著車子，可以到達渡假旅遊的目的地，但若不下車，怎能

體驗泥土的柔細、溪水的清涼和陽光的和煦？

般若直觀，離言語文字，非思惟所能及，唯有親證，才能了知。智慧的直觀，能在覺知當下六塵境界之時，體証它的流動變化（生滅）、相依相待，完全沒有實體性、決定性，這就是性空緣起的直觀，可謂不假外求、當下即是，既不在遙遠的他方、不在經典文字上，也不在意識思想當中。中觀的般若直觀是多麼奇妙！

四、真俗無礙

中道正觀是真俗無礙的，就在世間生活的情境之中，慧眼獨具，以人人本具的覺察能力，了然當下的身心、六塵，這即是真如、畢竟空的展現，真理和世俗是沒有隔礙的。

由於對真相的體悟，所以不耽溺於世俗的順境、享樂，也刻意躲避世俗的逆境、苦處。由於真實的見地，自然而然能隨緣任運，安住當下。

同時，由於知見清淨，不落入善惡、染淨、是非、對錯、成敗、得失的對立意識，知道煩惱與菩提全都是空無自性、因緣所生的，因此能接納自己仍有煩惱的事實，不壓抑自己的情欲，只要持續的覺照，既不無限地縱容，以致一直受至於煩惱；也不誤認煩惱的實存，而思強力對治。在法的喜悅中，逐漸自我淨化，到了定慧一如之時，自然內心光明清淨，貪瞋也消解於無形了。

由於在世俗中不染著，所以也無需憤然去批判、否定所有的社會價值、倫理道德。世間智者認為善法，我也從善如流、和光同塵，悲智雙修。世俗諦中，社會價值、

倫理道德雖不是絕對完美，卻也有其相對的務實功能，世俗諦，以爲既然世間虛幻不實，就放任不羈、顛狂、淫亂、怪異、桀傲不馴，這是不合乎中道正觀的，所謂「信戒無基，妄想取一空，是爲邪空。」正是此意。中觀行者由於體悟性空緣起的中道，即真實而入世間，即世間而出世間，真俗無礙，就在現實世界中心不染著，即是真自由。即使出現神祕經驗，也知道那是因緣所生法，而不會執取或排斥。唯有般若智慧，才能解脫煩惱。

有些人感於人生的苦與缺陷，希望以超現實的神祕經驗彌補現實生活中的缺憾，其實這只是另一種形式的逃避而已，並沒有透視到神祕經驗同樣是無常、苦的本質，應以中觀般若的智慧明白地見到現實與神祕經驗的空幻性，因此不生取捨欣厭之心，放下即是自在。

五、法次法向

中觀的修習是依循聞思修的次第循序漸進的，雖然，在進入無漏慧時，是頓悟頓入的，但在修習過程中，卻是要打好根基，消除知見上的障礙和情緒上的干擾，不以圓頓爲高，這不是中觀的低淺，而是教觀並重，止觀雙運，「妙雲華雨的禪思」中大乘止觀法門中，將實修的方法作了很精要的說明，可以參閱。

這種修行方式十分穩當，且有成效，雖不急求開悟證果，卻可隨著勝解空性，功夫日深，水到渠成自然有所成就，貪瞋煩惱逐漸淡化，智慧光明自然顯現。

這樣的修學是合乎中道的，由於正見、戒律和禪定功夫的穩固基礎，可以避免狂慧的過失。另一方面，由於中

觀空勝解的引導，很容易地區辨定慧的差別，不致落入誤以定境為智慧觀照的過失。如以禪修中的了了分明、不作意分別的清晰，當作是無分別智，那是不見緣起無我，如「冷水泡石頭」的枯禪。

六、以法為師

中觀的根本精神是以法為師的，老師只是善知識，以明眼人的視野來指點迷津而已，他不是權威，也不鼓勵盲從，而是要人自依止、法依止，是十分理性的學習態度，真理必須自己去親證，他人是無法代替的。不是老師不慈悲，而是唯有在心靈上不依賴的人，才可以知見完全清淨，這也不是學生沒有恭敬心和信心，而是「依法不依人」的表現。

更進一步說，不要依賴文字，要明白法的內涵，這是「依義不依語」。也不要依賴方便法，要契入究竟法，這是「依了義不依不了義」。還要以無所得的現觀超越意識的分別取相，這是「依智不依識」，這就是中觀實修法門「以法為師」的特色，以諸法實相為老師啊！唯有如此，才不致入寶山而空手回！

二諦

二諦無礙

二諦就是勝義諦和世俗諦。『中論』云：「諸佛依二諦爲眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦」，「若不依世俗諦，不得第一義諦，不得第一義諦，則不得涅槃。」勝義諦是聖者自覺的殊勝境界，佛陀所覺證的真理，世俗諦指凡夫的常識境界。中觀思想之特色，即在此二諦無礙的中道正觀。一般人在研讀經典時，常感到困惑。如般若經說：「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法……」，到底爲什麼「無」？若以爲什麼都沒有，則落入空無，無因無果，無善無惡，無是無非，無正無邪，連常識中的世俗現象也否定了，成爲「惡取空」。在聖者心境中的「無」，以中觀而言是「無自性」，是「畢竟空」，但在世俗假名安立上還是「緣起」、「宛然有」的。也就是說，善惡、因果、正邪、是非的現象是不容抹煞的，但它的相對依存性則是所有現象的普遍真實。所以，勝義諦所悟的是無自性、法性，世俗諦所見的是緣起的法相。聖者是二諦無礙的，所以名爲般若智慧。凡夫迷於世俗而不見「諦」（真實、真理），所以名爲無明。

順逆一如

人生之所以有許多的苦，是由各種因緣和合而生，而最主要的就是「無明」--不知道事情的真相，而生起執取，就如水中撈月一般，自尋煩惱。

人生的遭遇有順境也有逆境，也都是各種因緣所生的，個人的願望和努力只是其中一環，而與環境及個人條件是相關的。但是人只希望活在順境中，而排斥、抗拒逆境。其實，所謂的順境，例如吃得好、穿得好、住得好、收入多、家庭和諧、受人尊敬、有權勢、有地位等等，以佛法的因果觀來說，不外乎從前所種植的善業，因緣成熟而現起福報而已。這其中，也包含了其他人的關懷和付出，所以身處順境，應感恩、珍惜和明白其因緣而不致驕傲，認為理所當然，甚至不知足，患得患失，這才是有佛法智慧的人。

善因善果是世俗假名有，雖是如幻如化，卻不會抹煞這些現象的相對真實性，但就勝義諦而言，它是畢竟空、無自性、無常、無我的，因此心不染著，當下是自由自在的，即使美好的事物只有一剎那，也不必追悔、擔憂，因為只要把握當下善的、清淨的因緣，就自然沒有掛礙。

同樣的道理，在逆境中，也要觀照它是因緣所生的。例如人的身體是由父精母血受胎孕育而生，加上飲食、環境及自己的保養等因緣。如果長相、身材、膚色、健康狀況不盡圓滿，甚至天生的缺陷或後天的傷害，總讓人覺得不滿意，甚至自卑，這些都是有因有緣的。對勝義諦而言，它是必畢竟空、無自性的，長得不好看，有病痛等現象，是沒有固定性、實體性的。如果自己不介意，別人也無所謂，反而視之為逆增上緣，加強發揮

其他的優點，仍可以成爲傑出的作家、程式設計師或美術師等等。

在世俗諦方面，也許實際上有許多的不便和限制，而這些也是可以設法補強或克服，現今社會對弱勢族群的照顧已經開始重視。只要自己去除自卑感，以積極、無怨的態度勇敢走出心理的陰影，其實就是在實踐佛法「安忍」和「精進」的功課。

即世間而出世間

一般以爲：世間法是雜染的，出世間法是清淨的；世間法是庸俗、繁瑣、沒有意義的，出世法是神聖、殊勝、光明的。所以對於世間的工作、謀生、家庭、健康等境界相、身心相，抱持負面的態度，甚至認爲辭掉工作，離開家庭，不理會色身（臭皮囊）是真正修行人的榜樣，而終日沉浸在讀經拜佛、打坐、持咒，甚至搬到道場「掛單」，才是精進修行的應有表現。

以二諦的智慧來觀照，這樣的二分法，其實是不正確的觀念，不是佛法的正見。佛法是不壞世間相的，世俗諦中，每個人都有他的因緣，有他的本份，有社會的規範，職場的倫理，連身心的保養也要依於醫學保健的原理，雖不是勝義諦，但就世間而言，是有相對真實性，不容混淆的。印順導師的人間佛教思想即對此有深刻的體認，而主張戒定慧的修持，菩提心的發趣，都是不離

人間的，依人間的世俗諦而通往勝義諦的覺悟境界，才是真俗無礙的二諦正見。至於打坐、拜佛、親近道場、讀誦經典等事相的修行，仍然是「世俗諦」的範圍，是因緣所生法，這些形式都是修行的過程，而不是覺悟的境界。

那麼，什麼是勝義？無論是工作、家庭、誦經或拜佛，能由這些事相中見到空性，心無染著，就是悟見勝義的出世間。可以說，不明白「空性」即是世間，即世間而覺悟其空性，就稱為出世間，並沒有離開世間的六根、六塵、六識、四大、五蘊之外的出世間。見到六根、六塵、六識、四大、五蘊的空性，心無掛礙，自在解脫，就是出世間。

所以一個具足二諦正見的修行人，不會標新立異，炫耀神奇或違逆倫常，將自己的貪瞋煩惱、違犯戒律解釋為「煩惱即菩提」、「任運自在」，這是撥無因果的邪見。具足正見者可以隨順世間的善法，慈悲利他，和光同塵，隨緣隨份地淨化內心的貪瞋，逐漸契入勝義的空性，展現「無所得」、「無所住」的自證體驗。

中觀的修行次第

就在世間的事相中，可以見到出世間，這是在理上而說的，在修行次第上卻有方便漸次、法次法向的因緣，這修行次第是「法住智」所應知的，也是「世俗諦」所含

攝的。

中觀如何修？印順導師在『成佛之道』的「般若波羅蜜」、「學佛三要」的「慧學概說」以及『妙雲華雨的禪思--印順導師止觀開示錄』中，有很詳細的解說，讀者不妨參閱。

大致說，先依多聞熏習，成就「聞慧」，明白二諦無礙的道理；然後思惟抉擇，精確理解到緣起性空的勝解，在日常生活中的種種事相中，確立二諦無礙的理解，成就「思慧」；再依定心觀照二諦，止觀雙運，成就「修慧」，等到止觀成熟，破自性見，就可以契證實相般若了。

二諦無礙的正觀，當然是觀照一切法無自性的，但在善巧方便上，凡夫我執堅固，若一下手就泛觀一切法空，就如天馬行空一般，不著邊際。苦的大部份原因既然在我執、我見，就應扼要地先觀察「我空」，我無自性，唯假名，才能將愛染的根本源頭息滅，得到身心的自在。

我空觀，自然是以五蘊--色、受、想、行、識及六處--眼、耳、鼻、舌、身、意的組合及根、境、識的相依相緣為觀察的要領。由五蘊與根、境、識的和合而理解自我是緣起假名有，自性不可得，即體證勝義諦的「無我」了。同時在修行的過程中，凡夫對自我的執取，以

「色身」的貪染為最深重，爲了色身的生存、健壯、美麗，很多人不惜花費大量的金錢、時間，或過份的擔憂、恐懼青春的流逝和死亡的到來，所以要優先破除色身的執取。色身原是大自然的一部份，有其因緣法則在運作，人體就如一部精密的機器，是四大和合的假相，破除自性見，即知色身是無自性空的。

以上就是由身空、我空到一切法空由近而遠的方便漸次，這與阿含經的四念處法門是相通的。

中觀在生活中的運用

至於在日常生活中，若起煩惱，以中觀的修行方法而言，不妨採用歷事練心、觸處皆真、隨境而觀照的方法，這是現代人在繁忙中可以運用的方式。假如：有婦女身爲家庭主婦，又兼職業婦女，要工作又要照顧先生、小孩、公婆，無盡的付出，爲了家的和諧幸福，可說是任勞任怨。可是有朝一日，發現先生在外有紅粉知己，相談甚歡，親切倍至，想到自己在家何曾有這般待遇？不禁悲傷、憤怒，無法克制，這時該怎麼辦？

所有的分析、自我說服、自我安慰或壓抑、忍耐都不能釋懷，當然，可以找好友傾吐、發洩或興師問罪，討回公道，但重要的是冷靜下來看清真相：所謂冰凍三尺，非一日之寒，事情的發生必有許多的緣起在其中，但在自己的主觀認知中，「家庭和諧、幸福、溫暖」的

信念根深蒂固，看不見這只是世俗的價值，是由因緣所生，無自性的。若非家庭每個成員的心靈不斷地成長與智慧、慈悲不斷地增上，那麼「家庭和諧、幸福、溫暖」就不能只靠無怨無悔的付出，但忽略彼此的溝通和情感交流而實現的。

看到「和諧、幸福、溫暖」是世俗假名有、勝義無自性的真相，才可以從根本上放下執取，心態歸零，重新面對，改善和處理彼此的關係，這是中觀在生活中的運用的一例。

無自性

無自性是事物的真實狀態，猶如行雲流水般的暢通，形相不斷地轉換，鮮活而豐富，不是任何東西可以侷限的，正因為沒有永恆不變的實體性，所以充滿著隨緣幻

顯的各種可能性。可是當自性見生起時，猶如水結成冰，只能一塊一塊地相互碰撞，不復能相溶合。

中觀對於諸法實相的探討，乃綜合了般若經與阿含經的空義，闡發緣起性空的中道正見。如中論所說：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義」，中觀即是不落偏執的、對立的思考和認知模式，直觀事物的真實狀態。空即是無自性，其中對於自性見的破除，更是不遺餘力。而無自性空，在般若經常以空、無相、不可得、無所住、緣合等不同的方式來描述；在阿含經中則以諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜、離、斷等不同的方式來描述；而中觀則以緣起觀來把握。

「緣起」是什麼？「緣起」是「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅」，一切法因緣和合即生，因緣離散即滅，「因」指主要因素，「緣」指其他眾多因素，沒有一法可以例外。我們每一剎那所見聞覺知的現象都是緣起，大至宇宙、星辰、山河大地，小至人體的細胞、分子、原子、量子都是緣起，遠至他方世界、天堂地獄，近而鄰里居室、身心活動，無一不是緣起的展現。

如何分析緣起？可以從兩方面著手：一、因果關聯的分析：例如一個公司由集資創立、招募員工、購置設備、經營業務而成爲信譽卓著的公司，可以分析它有今日成果的主因和助緣。二、相待（相對）關係的分析：沒有

大就沒有小，沒有光明就沒有黑暗，沒有煩惱就沒有覺悟，沒有評量就沒有分數。當因緣條件改變則事物隨之改變，如前述的例子，若公司經營不善，則形象破壞；評量標準提高，分數就會降低；覺悟事情的真相，煩惱就會減少。若不能透過智慧看到因緣條件，而只是以合理化的心態看待事物，則不容易看到真相。而一般人由於預存許多見解，以致沒有辦法真正的看到事物全然的風貌。

那麼「自性見」又是什麼？「自性」指自己成立、自己存在、有實在性，固定化、單一化等性質，即不從緣起。「自性見」就是覺得雖然有些事物是緣起，而有些事物是有自性的。對事物有實在感、固定感、單一感。各式各樣的預設觀點、主觀認定，也都是自性見的表現。而無自性就是沒有絲毫的「自性」可得。一切法從緣起，所以無自性，既然無自性，就只有依緣而生滅，沒有任何非緣起的存在。破除自性實有的執著，對事物即不再有主觀的投射和對立的偏執，而能見到事物真實的呈現。

自性見的生起並不會改變事物的「無自性」的基本性質，自性見只會使我們的心扭曲、蒙蔽，以為事物如自己所認為的那樣，是個別存在、孤立、單一而有實體的。

這種錯誤的認知使人不自覺地認定有一個實在的自我要維護，有實在的東西可以讓人快樂或痛苦，所以也就有實在的擁有或失去；而這種錯誤的認知正是使人陷入煩惱的根本原因。當一個人智慧開啓，明了無自性，破除自性見，則能明了緣生緣滅的真相，不再去執取那些無法捕捉的幻象，放下即是自在，行所當行，受所當受。心靈即呈現明覺、柔軟、開放、寧靜、喜悅的品質。

一個人如果對於金錢有自性見，就會以為金錢是實在的，有了它才會快樂，沒有它就一定很痛苦！常常不自覺地積聚財富，看到銀行存款數字愈來愈多，想了就陶醉；若是金錢損失或收入減少，或即將失業，就惶惶不可終日。

依緣起的智慧，觀照到金錢的無自性，明白金錢只是一套世間法的交換機制，可以將每個人的勞力、腦力、資源、物品透過彼此認可的方式換成金錢，當需要時再由這些金錢換成自己想要的勞力、腦力、資源、物品。所以這整個過程就是緣起。

由此可知金錢是流動的、緣生緣滅的，有來也有去，重要的是透過什麼因緣得到，用在什麼因緣上，如果正當（正命）所得，用在家庭日用、儲備或保險、布施供養、經營事業，那是不致於生煩惱的。因為有智慧，知道金錢的無自性空，所以不會被金錢綁住，成為金錢的奴隸；量入為出，生活簡單，樸實無華，自然不需強求高

所得；或收入比別人少而自卑。因為高所得和低所得是相對的，不是絕對的，而金錢只是流通系統的中介而已，並不能代表一個人的價值，有此認知，就可以接納當下的因緣。積聚而不知運用，等於沒有用，妥善運用金錢，才能夠發揮金錢的價值。對於金錢的正確認知就是智慧，有智慧就可以消除煩惱，而布施、供養，更能增長福報，因果循環，果報（回餽）就是金錢不虞匱乏。

其次，如果對於愛情生起自性見，也會以為愛情是實在的，有了它才會快樂，沒有它就一定很痛苦、終生遺憾！因此，年輕人憧憬愛情的浪漫，一旦失戀，就萬念俱灰！其實，愛情也是緣起無自性的，人們心中總有一幅理想對象的圖像，當與對方接觸時，她（他）的面貌、動作、笑容、言談剛好符合這幅圖像，於是立即來電（心動）了，愛情降臨了！可見愛情也是因緣所生法。

同時，愛情也是相對的，所謂情人眼裡出西施，那是主觀的投射，沒有絕對性。既然如此，一旦因緣改變，如心境、想法改變，或習以為常，失去新鮮感，不再相互吸引，感情就要變質了！這時就得受苦了！有智慧的人觀照愛情的緣起無自性，愛情的發生是大自然的驅策力，由於荷爾蒙的分泌和內心的想像而生起，當這些因素消褪，愛情隨之消褪！愛情只是一種感受和互動關係，如果把它當成一樣東西來追求，那就沒有看到真相。愛情沒有實在性、固定性，也無法由整體的生命中分割、孤立出來，只是雙方人格與經驗所產生的投影、

幻相罷了！有什麼可以執取而放不開、捨不掉的呢！明白好感只是好感，當意見發生爭執時，生活習慣有衝突時，就會覺得討厭。無自性空，沒有絕對性，這就是真相。

沒有執迷、沒有幻想，回到真實的當下。以柔軟心、珍惜心、關懷心，活在當下的互動中，沒有煩惱，內心喜悅、自在，這就是中觀智慧的展現！

□ 不一不異

『中論』偈頌云：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出」。不一不異可說是八不中道的重要一環。一與異，是人對兩件事物作比較，所得的結論，不是一（相同、同一），就是異（相異、差別），但以中觀來觀察，一或異只是在某種比較標準或前提之下的認知，而非絕對或一成不變，而是相對的，有條件的。

例如：由「一」粒種子，長成「一」棵樹，有很多「不

同」的分枝，和千百片形狀「不同」的葉子，結了「眾多」的果實，而每片葉子、每顆果實的生物結構都是「同一」的。一或異，只是在全體的因緣中，依照選取的角度而顯示出來的，並不是實質的存在，所以是「不一不異」的。

又如：我們認為小時候的我和現在的我是同一個人，這是一，但是體型、思想、行為卻又是不同的，這是異。當我們遇到知音、志趣相投的人，則又覺得是「同道」、「一條心」。認為從小到大是同一個人，是站在延續的立場說的，認為小孩的我和大人的我不同，是站在身心改變的立場說的，而同道，則是站在志趣、想法相同的立場而說的。其實，在這個世界上，從來就沒有真實的一或異，是在有了世俗約定的認知架構下，才方便建立「一」、「異」的概念，並發展出語言、文字的表述。即使在佛法中，也是有一與異的顯現，「同一」實相，因契應於「不同」的根機，而出現「相異」的教法，同「一」真相，因為認知的深淺而有究竟與方便的不同理解。例如有人主張「一切法空」，有人則認為「空有不二」，如果執取任何一種觀點，事實上這表示他並沒有澈底體證空性，所以才有爭論，如果不執取任何一種觀點，說空而不著於空，空亦復空，假名為「畢竟空」，則沒有過失。若以「空有不二」則意指畢竟空即是因緣有，不執空不執有，「中道實相」不可言說，這樣說也沒有過失。

反之，如果執著空而否定因果，無信無戒，則成惡取空。如果以為有一個實體的「真心」「妙有」才是究竟，則

連對空也沒有正確認識，錯以空為「無」，別有本體，這是不明白緣起幻有即無自性空的勝義，若執持這種觀點，而不能通達真實，言說無礙，即流於自是非他的宗派之諍，永無寧日，既不能增長智慧、慈悲，達到寂靜、自在和喜悅，也沒有能力幫助不同觀點的人。

中道的不一不異才是不落兩邊的正法，不因說空而破壞世俗假名有，空得太過頭（矯枉過正）；或是說妙有而認為有些空，有些仍然是不空，這是不及（不徹底），空與有，既非一也非異，法相有不礙法性空，法性空不壞法相有，這是中道第一義。

任何觀點都只是「想蘊」的運作，都只是應機說法的方便，真實是無法言說的，所以，「差異」是可以改變，可以統合的。但是統合並非統一，見解一致只是假相，只是暫時的，因為「一」也仍然只是「想蘊」的運作的一點而已，實相中，既無「一」，也無「異」。

那麼，真實到底是什麼呢？真實是不可分割、沒有界限的，包括山河大地、日月星辰、花草樹木、魚蟲鳥獸等大自然的現象，親子師生、朋友同事、同鄉同道等社會關係，聚散離合、成敗得失、恩怨情仇等人間百態，以及行住住臥、喜怒哀樂、思惟推理等身心反應，一一皆是無自性，沒有絕對區隔的，豐富多彩的「異」和相似相類的「一」都只是因緣和合、相依相待之中的假名施設而已，可以說：一、異只存在於內心的認知架構之中，並不是實質的存在。

在日常生活，「不一不異」的理論又要如何來應用呢？以佛法對人心的分析，煩惱的根源在於「欲」與「見」，

而在社會層面上，不同的利益、愛好、思想、見解往往造成紛爭，所以有人以為只要利益、愛好彼此一致，思想、見解統一，就可以達到世界和平，殊不知，人與人的差異性是無法抹殺的，這是由因緣所生，不能以強制性的利益分配和思想灌輸來達到目的。尊重差異、溝通分歧才是處理差異性的正途，因為以佛法的智慧來觀照，差異並非絕對而固定的。

就以對一般事務性的觀點來探討一異的問題，甲認為計劃 A 是最佳選擇，乙的看法卻認為計劃 B 才是最好的，而 A、B 兩案只能選擇一案來進行，那麼究竟如何是好？在表象是相異的兩種作法，但要以智慧來觀察這相異並沒有絕對性，只是背景因緣的差異而已。然而事情的成敗往往繫於決策的正確與否，折衷式的中間方案也許可行，也許根本不可行，A、B 兩案各有其考量的重點和優缺點，經過充份討論、考量評估之後，再作決定，每個人都要為自己的決定負責，即使自己的意見沒有被採納，也不必堅持己見。

A、B 兩案都不是絕對完美的，若照 A 案執行，發現效果不如理想，很可能改行 B 案，這就是變通性，能以真實狀況為依歸，而不執於其中任何一種意見，就是智慧的表現。又如，在同儕團體中，也有「認同」的問題，因為不同於群眾、沒有歸屬感而有隔閡，感到孤單和不安。例如參加旅遊時，大家都是攜家帶眷，只有自己是未婚單身，覺得孤單落寞，只因為跟別人不同，而認為自己和別人不是同類，內心放不開。如果自己打破「一、異」的定見，「跟別人不同」只是自己的想法，不要有

這樣的分別心，視別人如自己的兄弟姊妹，打成一片，也多關照長輩和晚輩，旅途將更為溫馨，怎會覺得孤立呢？

相反的，有時也會覺得什麼都跟別人一樣，未免太平凡，總要有一些超勝、優異之處，才足以肯定自己存在的價值，因而一味地追求出人頭地、修練超能力、甚至不自覺地以奇言異行來凸顯自己，這又是對「異」的執取，當然其中也引生了我執我見，不能安於平凡，也是一種由缺乏智慧所產生的心病。

當知：一、異是自然的呈現，皆是如幻如化，與人相同又有什麼不好，不執取異為美好，心就會平靜下來，智慧不假外求，當下觀照自己的不安而看到真相，這就是般若智慧。

□ 空性的體驗

『般若經』云：「深奧者，空是其義，無相、無作是其義，不生不滅是其義」。『心經』云：「照見五蘊皆空」。空不但是大乘佛法的共義，也是阿含經所認可的，如「眼空，常恆不變異法空……。」至於如何體悟空性，進而安住於空性，更是大小顯密各宗所共同重

視的。

體悟空性的智慧稱爲般若，空性又稱爲實相、真如、法性、實際等，這些都可說是空的異名。能悟入空性，不但自身可以趨解脫，對於大乘行者而言，也是以勝義菩提心，廣行慈悲利他而不退墮成爲「敗壞菩薩」的保證，對於「人間佛教」實踐者，更是生生世世淨化人間的宏願得以落實的重要本領，否則自身煩惱無明深重，自顧尚且不暇，如何能「救度眾生」？

但是空是「甚深」、「難通達極難通達」的，有什麼方法，能循序漸進，順入空性？首先，我們要正確地理解「空」的含義，空不是「無」，也不是形而上的「本體」，不是一種「理論」，甚至也不能說是一種「境界」，空是每一個現象，任何一種存在所共同具備的性質—沒有不變性、孤立性和實體性。所以，這只是一切法的真相，雖然可以用理論解說，可以用心去體會，卻不是「言說」、「思惟」等心意識的作用，因此，空即是諸法實相。

悟入空性的方便，以「無常」最容易下手，無常並非「實體」的存在，而是「常性」不可得，也就是沒有固定性，一切都是在變化的，有生住異滅，生老病死，成住壞空的過程，沒有絲毫的固定性。無常看似簡單、易懂，但要深化到內心，廣泛地了知沒有一法可以例外，就要下一番功夫。在經驗上，我們可以體會大自然的變化、世事的變遷，以及意識的流動，但在認知上仍有一些盲點，例如有人相信永恆的「上帝」、「天堂」、「靈性」、「真我」等精神上的不變性，或「極微」、

「剎那」等物質上的不變性。精神上的「永恆性」，其實是非經驗的想像產物，或在專注定心中的心靈意象而已。至於物質上的「永恆性」，經過科學的探討，也已經證實質量、能量、時間和空間都沒有固定性。

對於無常的體驗到了深刻的地步，就會對人生觀、宇宙觀產生重大的蛻變。生命既然是剎那不住的，世事既然是變幻莫測的，而宇宙本身也不是永恆不變的存在，到底有什麼是可以依恃的保障呢？沒有，一點也沒有，唯有在無常變化中，內心安住，接受無常的事實，坦然地活在無常中，不要求永恆不變，因為要說永恆，「無常」可以算是不變的真相，徹底的真實了。同時也不依賴任何保障，唯有把握當下，精進努力，才是使「改變」更順暢的有效途徑。不喜歡的人、事、物既然已經來了，就好好應付，喜歡的人、事、物來臨，也要善加愛惜。死亡、意外、不幸，誰也不能倖免，存活、好運、美滿幸福也是無常的。一切「有為法」都會成爲過去，唯有「無為法」--無常或空性，才是我們真正的歸宿，沒有渴望、企盼，也沒有逃避或抗拒，只是真實地活在當下，就是安心之道。

無常的體驗不僅讓我們內心自在，在對人、事、物的看法上，也會有更寬廣的空間，一切都是會改變的，可以進步的，可以展現積極性、開創性；只要努力修行，即使是煩惱的眾生，也可以成爲圓滿的佛陀，所以，不要輕視任何一個人，困難的事情，經過智慧的觀察，可以迎刃而解。由此而推演，對人比較沒有成見，也更有包容性，對事也比較能保持彈性，不會死腦筋，所謂「山

窮水盡疑無路，柳暗花明又一春。」這不是天真的樂觀，而是參透萬化之後，所見到的可能性。

有了無常的體驗，還要進一步體驗空性，空是沒有孤立性和實體性，一切現象都只不過是各種聯結和關係所相對襯托，呈現出來的形式而已。體驗空，不必遠求，當下就地取材就可以做到。如果您正在吃蘋果，您就來觀察蘋果的空性。蘋果不是從天上掉下來的。它存在是因為有種子，有土壤、陽光、水份養料，有人栽種，運銷，你再從店裏把它買回來，這就是一種關係和聯結，才有蘋果在眼前可以享用。而當前的蘋果與周遭的一切都有著直接或間接的聯結。首先，它與你的身體聯結，一口一口地進入你的胃腸。同時它也沒有離開地心引力，它的紅色表皮，由於燈光照射，看來十分可口，它的滋味，被你的舌頭和你的心識辨識。所以它不是孤立的，它只存在於所有這些關係之中。

我們可以再觀察更複雜的現象，但是同樣地，它也沒有孤立性和實體性。假如我們現在正在工作，這項工作需要依存於你的公司的客戶需要，你的專業知識，公司內部分工，你的身體、頭腦的精密協調之下，逐步完成。而這項工作提供了很多客戶服務，讓他們得到生活上的便利，帶來了公司的利潤和你的收入，以及家人的溫飽，進一步帶動社會的進步，它像一面關係的網絡，你的當下就是中心點，而沒有任何終點或絕對界限。

當我們經常把眼光打開，不再侷限於自己所看到的

部分，而留意到各種關係和聯結，我們就逐漸生起空性的智慧，我們會發現每一個現象都比我們過去所認定的更爲鮮活、豐富。在現象上，每一事物的存在，表面上是可以區隔、劃分開來，然而在智慧的深入觀察之下，你將會確認事物之間的真實、絕對的界限是不存在的。只不過爲了便於辨認，所以給它一個名稱和定位。實際上，不是先有兩樣事物，然後發現彼此的聯結和關係，而是在根本上，存在就是連續的、關聯的，沒有界限的，這就是事物的本質--「空性」。

這種「空性」的觀察和體驗是我們所不熟悉的。除非不斷地把眼光從膠著於「單一化」、「固定化」、「絕對化」的習慣中扭轉過來，不斷地移到它的連續和關聯上，才會把這種無始以來的「自性見」打破。

當我們愈來愈活在沒有「絕對」、「界限」的狀況中的時候，我們的心靈將會產生意想不到的蛻變。我們將不再用固定的角度來看待事物，而開闊視野。腦海中不再堆滿了「自我」、「自尊」、「追求完美」、「害怕失敗」、「逃避現實」、「絕對正確」、「有用」、「沒出息」等等一大堆僵化的思考模式。全新的世界將會展現：每個人都有希望，每件事都有可能，人生是無止盡的成長和學習。成就只是感覺，生命中的每一個過程都有價值，周遭的事物，包括大自然，都有它的美感。由於這樣的改變，空性的體驗使人更有活力、欣賞能力、創造性、平靜以及愛心，這就是佛法的「覺」所引導的

「菩薩道」、「菩提行」。它沒有佛法和世間的對立，所謂「當體即空」，「佛在人間」就可以透過空性的智慧來實現。

生命在我們的認知中有著種種的苦、缺陷和侷限，透過空性，我們的心靈找到自由和喜悅之道。佛法並不是要我們整天愁眉苦臉，唉聲歎氣，否定生命，而是要以智慧和慈悲來自我改變，進而改變這個世界。每個當下的存在都具備無限性，無論自他，小至一花、一草、一言、一行，一個情緒、一個想法，大至社會、人類，法界有情，都可以這樣來觀察、體驗它的空性。可以說，隨處隨時都是學佛的契機，不是嗎？

□ 止觀

許多人談修行多知道「止觀雙運」，但止觀禪修內容深廣，到底詳情如何，不容易明瞭，這裡就個人淺見試作剖析：

以中觀為主軸來說明，般若慧的修習可以分為聞、思、修三個階段，聞慧是由聽聞正法而得的「緣起即空」的正見，思慧是由對實際事物的思辨歸納得到性空緣起無礙的義理，因為已經深解空義的內涵，不再為名詞的不同而困惑，這稱為空勝解，研究佛法的了義說而能應

用於日常身心的觀察，多能得此受用，並且在解說佛法時，能夠觸類旁通，顯現辯才無礙的智慧，有時稱此為「大開圓解」。

但思慧仍以思辨為主，不是定心觀照，所以面對情境還要稍加思索，頂多因為熟練而不假思索，立即呈現空義的理解，就像套公式一樣。要到修慧，也就是止觀雙運，才能觀照空性。

什麼是「止觀雙運」？它與思慧不同之處在於：寧靜中穩定而清晰的觀察，什麼是觀察？觀察有別於想像、猜測，它是如實的；它也不同于現量的覺知，僅止於現象的了了分明，而是要去發現它內在無自性的本質。

在思慧的過程中，觀察是較為侷限、粗略、不穩定的，而且思考、概念較多是散心的觀察。在止觀雙運中，由於定心專注，呈現開闊、細緻、穩定的觀察，而且思考、概念較少，是定心的觀察，稱為般若觀照。

這是有動力的觀察，不是給自己一個答案就能滿足的，所以，具有穿透性。止觀的過程事實上是在探索未知領域的心靈活動：心中鏗而不捨地尋找無自性的真相。

修觀出入息和念佛而定心，在進入止觀時，就要觀察呼吸和佛號的無自性。以觀出入息為例，出入息相依於胸腔的起伏，空氣的流動，神經系統的指令，這種相依關係是可以現量觀察到的。

將注意力由呼吸轉移到「關係」、「互動」上，仔細地探索，找尋「呼吸」是什麼？由於在認知上，實體性的概念習慣模式根深蒂固，總覺得呼吸是實在的，只

是不去看它而已。

在觀察而心開始散亂時，即回到專注定心。等心收攝寧靜，繼續觀察體會「只有依存」的狀態，時機成熟，忽然發現，呼吸不過是一個「虛擬影像」而已！它是整體身、心、環境的依存因緣中的一個片段，這就是「無自性」——「沒有它自己的實體性」的現觀！

由持名念佛而進入實相念佛也是同樣的方法，在專注定心念佛之時，仔細觀察佛號音聲、佛的意象、能念的心皆是依存關聯的存在，沒有自性實體，在觀察而心開始散亂時，即回到專注定心念佛，等心收攝寧靜，繼續觀察體會念佛的整個因緣生滅、無自性。止觀雙運，時機成熟，忽然發現，念佛不過是一個「虛擬影像」而已！它是整體身、心、環境的依存因緣中的一個片段，當下照見空性。

由呼吸的如幻無自性，或念佛的如幻無自性，進一步觀察五蘊和合無我，我們認為客觀實在的人、事、物和整個世界也是如幻無自性，乃至內在的心理活動——情緒、思想、意念、覺知都是如幻無自性的。

這時，就可以領悟到：任何的存在，包括能知、能覺、能作、能想的主體如幻無自性，所知、所覺、所作、所想的也是如幻無自性，能所雙泯。乃至一切差別對立的存在：大小、高低、好壞、美醜、成敗、苦樂、染淨、迷悟、生死都是如幻無自性的。

由現觀呼吸的如幻無自性到一切法的如幻無自性，其實是一貫的，如一堆稻草，從一個角落開始燒，最後把這堆稻草完全燒掉。般若智慧的現觀，由少而多

也是如此！在持續的「止觀雙運」之下，一切自性見終將完全清除，知見清淨，般若慧眼清澈明亮，當下就能照見諸法的空性，一切事法當下都如幻影一般，有、無，生、滅，一、異，去、來都是不可得的。

印順導師在《成佛之道》有關般若波羅蜜的修學中有一段很重要的開示：

「想修學般若，契悟真實，先要對於一切是世俗假名有，自性不可得，深細抉擇，而得空有無礙的堅固正見。假名有與無性空，是相成不相礙的。所以說：『宛然有而畢竟空，畢竟空而宛然有』。有極「無」自「性」的「正見」，而不壞世俗緣起有的一切，這就是聞思慧的學習。如定心沒有修成，那還只是散心分別的觀察。如修止而已得到輕安，已經成就正定，就可以不礙假有的空性正見，依定修觀，入於修慧階段。那時，以無性空為所緣而修「觀察」，名『有分別影像』。觀察久了，就以無性空為所緣而修「安住」——定，名為『無分別影像』（這是不加觀察的無分別）。如安住了，再修觀察；這樣的止觀雜修，都是以無性空為所緣的。觀心純熟時，安住，明顯，澄淨，如淨虛空的離一切雲翳一樣。那時，『一切法趣空』，觀一切法相，無一法可當情而住的，都如輕煙一樣。修觀將成就時，應緩功力，等到由觀力而重發輕安，才名修觀成就。以後，就「止觀互相應」，名為止觀雙運。以無分別觀慧，能起無分別住心；無分別住心，能起無分別觀慧。止觀均等，觀力深徹；末了，空相也脫落不現，就「善入於」無生的「寂

滅」法性。到此，般若——無分別智現前，如說：『般若波羅蜜，能滅諸邪見煩惱戲論，將至畢竟空中』。又說：『慧眼都無所見』。唯識學也說：無分別的真見道，是離一切相的，從凡入聖的畢竟空慧，為印度大乘學者所公認。這與末世的擬議圓融，不知重點突破的方便，不可並論！」

這當中，有幾個重點：

以無性空為所緣而修「觀察」。和以無性空為所緣而修「安住」。這種觀察如本文所述，是在眼前的實際事物中見到無自性，而「自性見」的消除，就是空性的智慧顯現。所以觀察「自性」——實有性、固定性、孤立性不可得，也就是發現認知投射於事物上的的凝固、僵化、侷限的繆誤，無自性只是還其本然而已。

其次，而以無性空為所緣而修「安住」（定），就是慧見的保持，散心的觀察由於沒有定力來保持這清澈的慧見，所以容易退失，僅成為理悟，缺乏隨處皆能現前的慧照的穿透力，這點對修行而言是很重要的，功夫深厚，慧悟才能透澈，古代禪宗行者重視功夫，這是有其道理的。

再者，觀察的對象，不能隨意而觀，須要重點突破，由最切近的身體到心理狀態和活動，觀察它的無自性，引生無我智，這是必要的過程，由此再廣觀一切法，才不會失去焦點。觀察一朵花的無自性，只能去除對這朵花的染著，而觀察身心無我，卻可以迅速地達到清涼自在，智慧空性雖同，而觀察對象的不同，結果也會有所差異。

另外，在止觀即將成就時，不必再刻意用功夫，放下對止觀功夫的取相，不假作意，止觀自然地現前，所謂空亦復空，般若亦不可得，能觀的般若智和所觀的無性空，能所二者俱泯，善入於寂滅，這才發起無漏慧。

□ 見法

見法

一般修行人常常談到「明心見性」或「開悟證果」，但往往是眾說紛紜，而且常是陳義過高，或含混籠統，不是一般修行人可以循序漸進而體證的，經典中到底有何依據？凡聖的關卡在那裡？確有必要加以釐清。

導師在『成佛之道』「三乘共法」章有一段關於初果的偈頌：「見此正法者，初名須陀洹，三結斷無餘，無量

生死息。」，並解說：「見了正法，斷了煩惱，也就斷了生死，因為生死苦果，是以煩惱為根源而生起的，因斷果也就斷了。證到初果，可說『無量生死』都已經『息』了。經上說：如大池的水都乾了，只剩一滴、二滴一樣。分別來說：在沒有證悟法性以前，未來的生死是無數量的。等到初入聖流，斷了三結，再『不墮惡趣』。三惡道的業都失效了，三惡道的苦果，再也不會生起了。剩下來的，人間天上的業果，稱為『極七有』。就是說：最多是七往天上，七還人間，一定要永斷生死入涅槃。這樣看起來，到了初果，生死幾乎都盡斷了。現在雖還是生死身，雖可能還有七天七人的生死，但實已見到了生死的苦邊，生死再不會無休止的延續下去了，所以在聖位中，初果是最可寶貴的，最難得的！體証初果，可說生死已了（一定會了）。如破竹一樣，能破第一節，第二節以下，是不費力的一破到底。這是學佛法者當前的唯一目標。」初果破身見、戒禁取見及疑三結，歸結為見法。什麼是「見法」？所謂「見緣起即見法」，又稱「見法性」，也就是破自性見，般若智慧現前的覺醒狀態。今以中觀的見地來作簡單的解說：

- 一、一切事物在現象上是相互依存的，這是緣起。
- 二、一切事物在本質上是無自性的，這是空性。
- 三、違反緣起性空所生的執取、錯見稱為「自性見」。
- 四、自性見，分四項說明：

1、破常見、斷見：觀照當下每一事物都是鮮活的連續流動，不落入「固定化」的認知，破除常見。也不會以為事物的消失是突然中斷而完全中止其影響力，破除斷見。

2、破一見、異見：觀照當下每一事物都是複雜的相依關係，不落入「單一化」的認知，破除「一」見，也不會以為事物是眾多獨立的元素的組合，彼此完全不相關，由此破除「異」見。

3、破有見、無見：觀照當下每一事物都是空寂的幻化呈現，不落入「實體化」的認知，破除「有見」，也不會執著「頑空」、「虛無」，以為連事物的形相作用也否定、或抹煞掉，而可以任性狂妄，違背世俗諦，由此破除「無」見。

4、破我見、人見：觀照當下每一事物，都隨著因緣條件的變化而生起、改變和消失，都是沒有界限的內外一體，連「我」、「我的」此種概念也是隨著因緣條件的變化而不斷再生、滅即改變內涵，誤認「我」具有恆常不變的實體性，只會造成直卓和苦受，故看清及放下此種假相，不落入「自我中心」的認知，破除「我」見，也不會認為他人是與自己完全無關的存在，或以單純的有利或有害的眼光看待他人，感受到所有眾生都是存在的共同體，不但珍愛自己，對別人的苦和樂也能感同身受，生起慈悲的大愛，破除「人」見。

以上略為介紹中觀的觀照重心。

般若觀照

如何體驗「無自性」呢？以現代語言來說，就是觀照當下每一事物都是處在相互依存的、變化的因緣中，無論是禪修中，工作、活動或休息，都是實相的展現。這當中最重要的關鍵就是「結構性認知」的瓦解，所謂「結構性認知」，也就是用一些僵化的、對立的、分割的概念和模式來看待事物，這也正是「自性見」的特徵。

觀照自己的身心，包括身體、情緒、思想、意願、知覺，都只不過是在內外整體因緣之中，包括自然環境與人文環境，與其他無向相互依存而不斷變化，不生起「單一化」的認知結構，對於自己的身心不生起「我見」（自我意識），當然這整體並不是大我或宇宙本體的「一」，但為了世俗方便的運作，可以暫時設定「我」「人」「事物」「時間」「空間」的界限。

觀照當下每一事物，包括身體、情緒、思想、意願、知覺，以及自然環境與人文環境都是在流動變化的當下，沒有「固定化」的認知結構，但可以有暫時的穩定和微細的內在變化。

觀照當下每一事物，包括身體、情緒、思想、意願、知

覺，以及自然環境與人文環境都是在相互襯托的當下，沒有「實體化」的認知結構，但可以有相對的主從關係如「我的工作」「他的煩惱」或相對關係如是非、善惡、高低、好壞等。

僵化的認知結構消融之後，實相就呈現出來。

每個人都不想受苦，但往往在貪欲、瞋恨、自尊、自卑等各種心結下，身不由己的製造各式各樣的悲劇，苦不堪言，離苦得樂談何容易？唯有在看清真相，知道自己的身體、情緒、思想、意願、知覺、金錢、房子、夫妻、兒女、親友、事業、名聲等等，沒有一樣是屬於「我」的、固定的、實在的，不外乎因緣和合，暫時的顯現，才不會執取它，才可以真正放下，不再生起貪欲、瞋恨、自尊、自卑，因此不再陷於苦迫循環的困局之中。

心靈的活泉

般若觀照，就如活泉一般，會源源不絕生起喜悅、自由、慈悲和創造性。當我們見到當下身心事物以及整個存在的豐富和奇妙，不依賴外在事物，就可以生起喜悅感。在各種舒服的、不舒服的情境中，見到它只是緣生緣滅，沒有固定性，就像幻影一般，內心自由，不被束縛。在與人接觸時，不因對方的身份、環境和態度，見到自己和他人都是「無我」的流動現象，無論自己或他人都有煩惱和痛苦，心中自然生起慈悲之心。看任何事物都不帶任何固定的形式，因此很容易地用全新的眼光看事

物，思路靈活，自然會生起幽默和創意。

人如果沒有接觸這心靈的活泉，就如無根的浮萍，或流浪漢一般，受盡辛苦；發掘到心靈的活泉，就有根可以得到養份、有家可以得到安心。

知法見法

當我們反覆觀照，機緣成熟，則自性見自然消除，「單一化、固定化、實體化」的認知結構自然脫落，活在沒有分割的、流動的因緣中，順入法性，瞥見實相，稱為見法或悟入實相。

這不是遙不可及的夢想，只要具足正見、精進力、加上善知識的引導，「知法見法」是在今生就可以實現的正當願望。

見法的勘驗

是否真正的見法，不是自由心證或他人的印證，可以下列方式來勘驗。

(一)我見有沒有破？

內心存有「這是我」的觀念、見解。依『阿含經』的說明為：

- 1.於色見有我，於受想行識見有我。

2. 離色見有我，離受想行識見有我。
3. 見我在色中，見我在受想行識中。
4. 見色在我中，見受想行識在我中。

(二) 對四聖諦有沒有明確見到？

1. 苦諦：身苦（生老病死等），和心苦（衝突、矛盾、感情挫折等），是否明確見到？
2. 集諦：不覺醒和執取造成現在和未來的苦，此點是否明確見到？
3. 滅諦：覺醒、不執取時，身心就喜悅、自在，是否明確見到？
4. 道諦：全方位、整體的修正自己的偏差，是否確實地做到？

(三) 見地是否純正？

1. 見法就不再起邪見、破壞因果、否定三寶。
2. 見法是現觀的明白「緣起無我」的真相，不是執著理論，愛爭辯，多是非。
3. 見法就不再懷疑「緣起無我」，也不會忘記。
4. 見法是內心深處的蛻變，不只是思想的轉變而已。

(四) 到底是忘我或是無我？

1. 忘我是專注一境的經驗，忘了自己身在何處，對身心狀態和緣起沒有覺知，仍然活在自我的局限中。

2. 無我是在身心狀態的覺知中明白見到沒有界限、沒有固定性和單一性，有限的當下即是無限。

(五) 有沒有生起喜悅、自在、慈悲和創造性？

悟見緣起無我的實相，心靈如活泉，無論在禪定、休息、或工作，在道場、家中、外出或辦公室都時常會有喜悅、自在、慈悲和創造性的自然流露，如果沒有，那就有可能不是真正的見法。

無止盡的淨化過程

1. 證果次第（佛在世時所建立的修證次第）

A. 初果向：得法眼淨，曾有見法或悟「無我」的經驗和見地，但仍未完全斷除我見，見地還會退失。生生世世的憂苦、無明輪迴的暗夜到此處已見曙光。

B. 初果（須陀洹）：破我見、戒禁取（迷信）、疑（不確定），這是生死苦惱與覺醒喜悅的分界點，正如小鳥掙脫牢籠，飛向廣潤的天際。

C. 二果（斯陀含）：斷三結，而且薄貪瞋（煩惱減少）。

D. 三果（阿那含）：斷三結，而且離欲（欲界的貪、瞋完全斷除了）。

E .四果（阿羅漢）：斷除色界的貪染、無色界的貪染、我慢、掉舉、無明。

2. 菩薩道：悲智雙修，廣修六度。「見法」不是完成，而是無限的創造、邁向圓滿佛果的開始。

二、中觀禪修次第

。

回想作者學佛多年，經過不斷的追尋，從禪、楞嚴、圓覺、淨土、中觀，到原始佛教，找尋身心自在之道。很慶幸地逐漸找到方向，而且越來越清晰，整個身心也進入一個新的階段。

那麼「到底要怎樣修，才能得到身心自在？」依作者個人生命中一步一步體驗的經歷，願把中觀用運作的方式來介紹給大家，並傾囊相授，把十幾年來摸索的歷程毫無保留地介紹給讀者。

課程的設計是以中觀般若為核心，以中觀般若來進行禪修，而進入般若的體性。

課程分六個次第：

放鬆身心

覺知當下

智慧觀照

淨化心靈

欣賞萬化

創造因緣

一、放鬆身心

放鬆身心是中觀修持的前方便，如果我們的身心沒有進入放鬆的狀態的話，我們就很難體驗到中觀，我們將會一直停留在思想、觀念的層次。

我在這個層次上，也停留了很多年，般若的直觀，沒有辦法很快的切入，對佛法非常的喜歡，但是沒有一道門可以進入，非常苦悶，好像有一個地方叫做香格里拉，多棒，多棒！可是對不起，沒有飛機也沒有車船，只能想像，無法親臨其境，實在苦惱，但是我透過中觀般若和四念處的禪修以及放鬆訓練進來了，覺得非常的喜悅。

但是我又想到，自己摸索那麼久才進來，別人是不

是也要花個幾年的時間才能進來？我發現不是這個樣子，只要信心堅強、正見真確，在善知識的引導之下，循序漸進如法禪修，因緣成熟之際，就在一念之間，切換過來就可以看見真相。要親自見法，要有信、戒為基礎，止、觀為功夫，才不會被相似佛法的外道誤導，然後，能夠體悟到法的核心，能夠知道佛陀當初說法的真正含意是什麼，能夠找到最核心的三法印，然後親身體驗三法印：無常、無我、涅槃，進入空性，再從空出有，整個生命煥然一新。

然後我們對萬事萬物會抱持一種欣賞的態度，我們的生命，我們的生活，也充滿了創造性，把這個創造性帶到我們的工作上，人際關係上，甚至對我們的身心都有一種充電的功能，面對煩惱和欲望的時候，我們的內心會有力量來化解它，這就是我們修中觀般若的受用。

我們為什麼要講放鬆，人活著就有一種很強的生存發展的能量在裡面，但是周遭的環境卻常常跟我們本身的意願相違背，這時候，我們的本能就會跟環境相抗衡，產生掙扎、抗拒，這抗拒就是一種苦，也就是說，我們的本能跟環境有衝突所以會苦，佛陀說有生老病死苦、愛別離、怨憎會、五陰熾盛苦，大家在生活經驗上感受到什麼是苦，但問題是我們要怎樣滅苦，怎麼樣解決這個苦呢？

先不要去抗爭，去掙扎，先靜下來、放鬆下來，我們才會看到真相。如果我們只是本能的和環境抗爭的話，我們的自我意識，也就是無明，和三法印違背的部份就會被強化，自我的觀念會越來越強：我想要征服大

自然，想要征服別人，支配別人，想要控制環境，那種意念就會越來越強，衝突也會越來越多，越來越苦，越來越不自在，嚴重的話，甚至會精神崩潰，所以，第一就是要放鬆，我們的內心要放鬆，很困難，所以從身體先放鬆。

放鬆的方法很多，如適當的運動、散步、瑜珈、太極拳、拜佛、聽佛曲或冥想音樂都可以，最簡單的如作幾次深呼吸都是很有用的方法。

無論用哪一種方法，當身體逐漸放鬆一些以後，就觀察一下自己的臉部、嘴角有沒有緊繃，肩膀有沒有抬高，如果發現有的話，可以將嘴巴微張，再輕輕合起，肩膀也先抬高再下垂，感受一下新的狀態是否比較放鬆？

其次觀察身體每個部位，看看是在鬆的狀態呢？還是蠻緊繃的？是很柔軟的呢？還是很僵硬的？自己去感覺是怎麼樣，如果覺得有點僵硬就先用力緊繃、再放鬆、活動一下，停下；再來感受一下新的狀態是否比較放鬆、柔軟。能夠經常練習鬆下來，這樣禪修就有個切入點了。

這個切入點就能讓你產生一種覺知，這個覺知就是我們要見到法，見到三法印一個很關鍵性步驟，一個人沒有放鬆，就不容易產生覺知，也無法體會三法印。以緊繃—放鬆—觀察三個階段，一步步地切換，就進來了。作者過去這方面因為乏人指導，作得很辛苦，後來體會到思想（用腦意識思考）和覺知的性質完全不同，就進入法了。在覺照中，感覺非常開闊，但此種開闊不是一

種想像，這當中可以體會，一切我們所認知的東西，其實都不存在，而體悟空性。如果一直停留在思想的層次，空性就被思想之意識掩蓋而看不見；如果切換到覺知，那麼空性未被覆蓋，而歷歷在目，當下就是一個緣起，這緣起的根本性質，就是空性，可是當我們用思想去分析辨別的時候，我們永遠體會不到。什麼是覺知？當一個人內心放鬆下來的時候，覺知就會越來越明顯，越來越光亮，當一個人處於緊繃的時候，他很散亂，會停留在思想，或停留在一種昏沈之中。

那麼放鬆是不是一定導致覺知？不一定，因為我們的覺知，會有一種窄化的現象，放鬆的時候，如果我們還掛心一件事情，（例如：我想要修禪定，我想要一直保持禪定狀態），因而產生一種侷限，很刻意的要讓自己平靜。我們所有的注意，都轉移到跟妄念作戰，這樣反而無法保持覺知。妄念來了，自己會消失，在平息以後，漸漸進入覺知狀態。覺知不是沒有念頭，而是這個念頭來了，又走了，就像一陣風一樣，來了又走了，整體的觀照就只是活在當下，所以，我們就進入一種當下的觀照，這是一種思想暫停，或者是思想情緒減少的情況，單純保持覺知，而不去用腦從事思考、分析、推理等活動。當見到三法印的時候，從覺知的層次回過頭來看那些思想，那思想就只是隨著因緣條件而生滅的現象。

觀念的放鬆：

每個人都有一些觀念，這裡有一個檢視表（如附表），當我們有情緒波動的時候，檢視表是很有用的。

生活觀照檢視表

姓名：_____

標題：_____

1.今天有那一個情境引起情緒波動？

地點：_____ 時間： 月 日 午 時

情境描述：

2.有哪些情緒？

3.身體有什麼反應？

4.對人、事、物有什麼感覺？

對_____有_____的感覺

5.當時作了些什麼？

6.對這件事有什麼看法、信念？

A.

B.

7.透過緣起重新觀察事實真相，發現什麼？

8.沒有任何看法、信念，體驗到什麼？

9.看法、信念消失後，情緒有何改變？

10.有何新的行動？

第一項是情境，就是說是那一個事件引起我的情緒的變化，譬如說：我的爸爸說，我今天怎麼這麼晚回去？這一個事件，我聽了我的心裡就不高興，就嘀咕，我已經那麼大了，你還管我，就是反應，觀念是什麼呢？觀念很難探討了，我們分析哪些觀念會造成內心緊張：這裡參考心理學中理性情緒治療：

- 1.我應該有能力、成功才有價值。
- 2.我應該受人歡迎、被愛、受肯定、被支持、受重視，否則是很悲哀的。
- 3.壞人應該受到嚴厲的責備和懲罰，才是公平正義。
- 4.願望必須實現，否則活得不快樂。
- 5.幸福快樂決定於外在事物，與內心無關。
- 6.人生充滿各種可怕的事物，我不得不時刻擔憂。
 - 7.生活中最好沒有困難和責任，這就是自由自在的人生。
 - 8.人必須依靠強而有力的人或金錢、權力、權威的保護，否則是很可憐的。
 - 9.現在的遭遇是由過去事件和經驗所引起的，只有回到過去才能解決問題。
- 10.每一個問題都必須找到唯一的正確、完善的解決方

法，否則就糟透了。

我們舉這 10 個例子，就是我們腦袋有 10 種可能打結的偏見，一打結，心情就會繃緊，就不能鬆，譬如說，剛才那個例子，家裡的人說怎麼那麼晚回家，其實是擔心，可是我們會有不舒服的感覺，這跟我們的觀念有關，我們可以慢慢去想，慢慢去分析，因為我們的觀念認為說：我要作什麼我就可以做什麼，這才是好的，我們希望的是這樣的生活，我們希望的是一種自由。

我們可以一項一項檢查，在這個十項裡面自己看到了幾項，也可能都沒有，可能是另外的，我們就去檢查：我為什麼那麼在乎家人講我，慢慢看，我們真的有一些觀念，如：我希望能夠支配我自己的時間，我要自我控制，不希望被人家控制，觀念就是這個樣子，這觀念本身就會造成對立，而且我覺得我已經那麼大了，你不應該來管我，我們有多的觀念，可是這些觀念到底是不是就是我們認為的那麼理所當然和正確呢？那為什麼家人會那麼擔心我們呢？當他說我們的時候，不是要你有沒有自由，只是擔心你而已，如果我們能夠看到我們家人的想法的時候，抗拒就消除了，我們會覺知到：我們的自由不是絕對的，我們沒有絕對的自由，在我們的環境當中有時還是要稍為順從別人，這時候，我們看事情的角度，就會比較寬一點。

我們要處理的是情緒，不是行動，家裡的人很擔心，而我們一般反應，大都是這樣，他一講我馬上就板起臉孔來，好的處理方式可能是，跟他解釋說；其實很安全

的，你要讓他放心，他如果真的很放心，就沒事了，而不是說：我一定要聽他的。

我們藉著分析表來幫助，如果我們寫過 10 個分析表的話，就會有進步，因為在寫的當中，你就會去思考，你就會覺察到自己有很多觀念，要不然沒辦法充份的體會。

二、覺知當下

～活在因緣的當下

身放鬆之後，我們就切換到覺知。

怎麼樣從思想情緒切換到覺知，就是要活在因緣的當下，或者說活在當下因緣，意思是一樣的，因緣就是當下，當下就是因緣，為什麼說「活在當下」，為什麼不活在過去活在未來？因為人只有當下可以活，所有過去的事情要透過回憶才能夠存在，好比電腦必須開啓舊檔才

能夠出現銀幕上，那個銀幕就是當下，所有儲存在硬碟裡面的資料，只是舊檔，我們真正要看的是銀幕，過去所有的儲存，都在當下發生，當下發生的每一件事情，都以因緣的形式而產生，不是單獨的、自生的、或具有不變實體性的存在，它必以因緣條件和合的形式才夠存在，這一點必須能清晰體會。

但是我們要怎樣去覺知覺這個現象？我們就把思想先「暫停」掉，什麼叫思想暫停，我們由東想西想中暫停，開始注意呼吸，但注意呼吸時，我還想別的事情，怎麼辦呢？又從注意呼吸的當下跑掉了，跑掉了怎麼辦？跑掉了就只是跑掉了，中觀般若就是這麼奇妙，跑掉了就只是跑掉了。

也就是說，那個當下是寬闊無邊的，我們正在上課，不管你在想什麼，都沒有離開當下，你鑽到牛角尖，還是沒有離開當下，只是失去覺知而已，當我們跑進念頭裡面去的時候怎麼辦？沒有怎麼辦的問題，你已經跑進去，就已經跑進去了；我很生氣了，怎麼修行，你已經很生氣，也就沒有修行了！也就是說，跑掉時接受那個跑掉，妄念時接受那個妄念，這樣就沒事了，要怎麼修行？這樣就沒有所謂「修行」，真正的修行就是恢復我們覺知的本能，但不侷限於固定的儀式，我們要先強化我們的覺知，回到人人本具有的能力—覺知，譬如正在數息，又想到別的地方去，如果我們經常注意自己的狀態的話，它自己會回來，如果它自己不回來，那就是不回來而已，所以我們就沒有負擔。

這樣怎麼精進用功？不是要趕快把它拉回來嗎？不是用硬

拉的，當你知道了，它自然就回來了，覺知是很奇妙的東西，當你知道了，它就已經回來了，知道本身是在當下的，不必再動個念頭，回來，快回來，怎麼又是個妄念，那些東西都是頭上安頭，知道了就已經回來了，當知道時候，我們就回到覺知，有覺知的時候，我們是活生生的，當我們活的沒有覺知的時候，我們是行屍走肉，雖然活著會呼吸，可是跟植物人沒有兩樣，當我們有覺知的時候這個世界太美了，可是你說不是啊！我覺知的部份都是很不好的內容，聽到人家在罵我，一覺知，馬上感覺呼吸困難、心跳很快，我一回到覺知，就感覺到各式各樣的不舒服，怎麼叫做很美呢？那是因為我們沒有放鬆，當我們處在放鬆狀態時候，會轉變，即使我們呼吸困難，即使我們覺得全身僵硬，但是當我們只是覺知的時候，就會有個力量將苦受慢慢的軟化掉了，就只是這樣。

我們看到那變化的過程很奇妙(身心轉化的過程)，無為、不造作的時候，它就慢慢的回到原點，就好像一個灰塵，你一掃滿屋子都是灰塵，當你不掃的時候，它就是慢慢的沈澱下來，就是這樣子，當我們回到覺知，不造作、不動用意念的時候，就會回到一種原來的狀態，活在當下只是回到世間萬象的本態，當我們走路的時候，只是感覺到色身的動作，它就是整體了，我們坐在這邊的時候，就感覺到色身坐在這邊，這個就已經是整體了，可是，我們通常都會起另外一個念頭：是誰坐在椅子上？雖然這樣想，不過當我們回到覺知的時候，我們只看到，有一個身體坐在這邊，我們不必設定這個叫

做我，放下所有的設定，我們只回到最原始的狀態，沒有分割是我、是你、還是他；我們所有的設定都只是暫時的。

所以，這個設定並不是實相，只是因為習慣而設定，我們只是覺知當下，走路只是一個當下，站起來坐下來，行禪，說話，生活當中的一切都是當下，當我們清清楚楚的覺知當下、活在當下，這就是切入法的第一步，我們會淺嚐到安詳的味道。

沒有分割，沒有分裂，沒有用力，沒有動念思考「這是什麼，那是什麼」，我們會當下覺知世間萬象緣起性空的本質，它是不斷的變化，不斷的集合又消散，每一個形式不斷的變化。我們不斷的觀察到，起床了，做很多事情，睡覺，第二天又起床了，這就是大自然的法則，大家去觀照應是很容易事情，難是難在：心一開始就有設定（成見），把我們對每一件事的認知，都固定下來，玫瑰花就是玫瑰花，其實玫瑰花是由一顆種子到一棵樹，一朵花（是整體過程的一部份），種子和大自然的土壤、水份都是一體的東西，不可分割的，我們就活在沒有分割、沒有固定裡面，這就是我們的當下，活在因緣的當下，只是這樣子活著，我們這樣就進入法了，就這麼簡單。

但我們越去想它，用思惟去補捉「當下」，它就離我們越來越遠，當我們的思惟一停的時候，它又回來了，這就是禪，就是般若中觀。就在現在，大家上課的時候，實相已經在這裡了。我們可以作以下練習：不管你現在是什麼姿勢，把身體放鬆，肩膀放，把臉揉一揉，頭轉

一轉，作一個深呼吸，好，放鬆坐在椅子上，只是坐著，注意屁股坐在椅子上有一種重壓的感覺，注意電風扇吹來的感覺，這只是一個當下，我們看著我們的呼吸，吸然後又呼，很自然的進行，感覺我們的血液在身體裡面熱呼呼的跑，只是這樣子，這個我們把它設定成身體的東西，就只是這樣子，然後這個身體用一個姿勢擺在椅子上，就只是這樣，除了這些以外，什麼也沒有，週遭的一切照它們自己的因緣生滅起落，就只這樣，我們可以從每天靜坐幾分鐘開始練習對當下的覺知。

覺醒從平靜當中產生，沒有任何造作的平靜、沒有任何欲求、沒有任何預期的平靜，只是呼吸，只是當下，就只是這樣子，沒有要怎樣，我們就回到一個原點，從這個原點我們就會產生一種很大的領悟，我們會發現真相，真相就是什麼都沒有，從什麼都沒有，到多采多姿的世界，因緣不斷的幻現幻化，然而，不管怎麼幻化，它的本質是什麼都沒有，這就是禪，就是中觀般若。這個時候，我們對生與死才沒有恐懼，在活著和面臨死亡的時候才沒有掙扎和抗拒，很多人都說，要活的有尊嚴、要死的有尊嚴，但最有尊嚴就是很喜悅的走，不是走的很有面子，那可能還是一種掙扎，也就是不明白生命的真相。不明白生命的真相，就會再回來，就要再受苦，那明白真相是不是就可以不再回來，不再被侷限？他隨時都可以回來，他的生命已經不被肉體所侷限，是化身、意生身，也就是說，他的意念，東方、西方、南方、北方都可以去，但是要修到這個地步，就要先大死一番。一般人靜坐最困難的就是妄心不死，妄心不死，靜坐就

靜不下來，有的人追求平靜是爲了得到神通，試問：得到智慧是爲了什麼？好！我們現在回到原點了，我們只是坐著靜靜的呼吸，有覺知的呼吸，這裡蘊涵的能量是很強的，我們的態度是無所得也無所求。

般若心經講的，以無所得故，菩提薩多，依般若波羅蜜多故，心無掛礙，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。菩薩有這種甚深的智慧之後，他所有度人的事情就是空花水月，沒有負擔可是又多采多姿，這就菩薩行。這時候我們行住坐臥都在覺照，就不再限於坐著時，我們在走路的時候只是走路，吃飯的時候就只是吃飯，喝茶的時候就只是喝，喝茶不是沒有覺知，不是麻木麻痺，一切都清清楚楚，緣生緣滅，一切都覺知得清清楚楚，緣起的現象不斷的展現，但是不做任何的評價，心裡面沒有任何一句喋喋不休的閒話，就讓緣起不斷的緣起，它的本質是空的，沒有一個“我”在走路，只是呈現走路的因緣，沒有一個“我”在吃飯，只是呈現吃飯的因緣，沒有一個“我”在說話，只是呈現說話的因緣，一切都只是當下的因緣。

三、智慧觀照

『中觀論』云：「因緣所生法，我說即是空，亦爲是假名，亦是中道義。」，由聽聞、思惟而修習止觀，即奢摩他與毗婆舍那，毗婆舍那是觀慧，也就是般若直觀——直下體驗無常、無我、緣起、無自性，不再停留在觀念、思惟、想像、談論的層次。

愈熟悉於覺知當下，由此而產生的放下、自在的效應愈大。以下介紹三種常用的練習觀照方式：

一、依前後變化而觀照，也就是無常觀，觀察事物的流動變化、沒有固定性。

在身心放鬆、覺知當下的狀態下，將視野放在所選取的事物上，由現在切換到過去（記憶重現），再由過去切換回現在，以畫面式的拉回，一幕幕地流動，借助記憶去感覺它的變化。我們可以一天、一週、一月、一年、十年甚至一生爲一個階段來觀察。例如：觀察自己的人生過程，可以發現自己的身體、思想都有著巨大的改變而驚訝，從年幼、年輕到中年，從幼小到高大，從初學到博學，從活潑到穩重，從純真無邪到擔負重責，從小孩到主管，沒有一樣是不會改變的，確定「諸行無常」在自己身心上的顯現。

因此，就不再有那種想要將生命停留在固定狀態

上的想法，那不但是不可能的，也是愚痴的，生命存在於流動變化中，暫時的穩定不能掩蓋微細變化的事實，就在這必然不能停留的當下發揮生命的潛力，欣賞當下的種種，那麼無論是健康時或生病時、得意時或失意時，都只是一種經歷，其中有著許多可以讓我們學習成長的寶貴素材，不必生取捨心、欣厭心，只是以寧靜心、平等心如實地經歷它而已。

其次，可以觀察一件事情，從開始到結束，這樣的觀察可以看到它的生、住、異、滅，當它好的時候，知道不會永遠好，當它不好的時候，也知道不會永遠不好。

同樣的，觀察情緒、心念也是剎那變化，只是觀察，而不沉緬、陷溺，細心去感覺它的變化，由此知道沒有固定不變的存在，離開黏著、愛取，就是自在的心境。

二、依關聯條件而觀照，也就是緣起無自性觀，見到一切現象都是相依共存、沒有獨立的存在。所謂相依共存是指事物存在於條件、組成等關係中，沒有獨立存在的「自性」。

觀察時，保持身心放鬆、覺知當下的狀態下，將視野放在所選取的事物上，然後將視野切換到組成內容上，再將視野擴大到整體因緣的觀照，同時見到背景和

內容，並發現其互動和關連。不膠著在特定的形相上，自然明見沒有單一的個體，沒有分裂和界限，無論身心情境，一切唯有在因緣的依存中顯現其幻相。

例如：當拜佛時，觀照到整個身體，因為心想佛，啟動身體拜佛，同時身體可以自由運動，具足這些因緣，而有「我在拜佛」的假名安立，其實並沒有一個可以稱為「我」的主體，只是四肢和身軀的聯合運動而已。

這就是「無自性」觀。自我無自性，其實就是無我觀。在種種動作、言語、思考和情緒當中修習「緣起無我觀」，發現自我與他人、他事是相依共存的，自我只能存在於社會、大自然的因緣之中，自我只是一個暫存現象而不是真實的存有，由此感受到沒有分裂和界限，沒有實體性的存在。反觀過去，一向在自我意識中打轉，滿足「我」的需求，堅持「我」的觀點，實現「我」的願望，……一切以我為中心，那是多麼狹窄而虛幻的人生。跳脫自我中心的侷限，就可以很清楚地看到真相，觀照全局，平等地對待全體因緣中的各個部份，這不是故意忽視自己，刻意自我犧牲，而是能同時看到自己和他人的感受和看法，也能看到人際、社會、自然的互動關係，如果自己有一些成就，不必有傲慢心，因為這是以自己的天資和努力為主因，加上父母、師友或公司的栽培，以及好機運、好環境等眾多助緣和合而成。有了這種觀照的智慧，就能喜悅、自在，不強求也不逃避，即使遭遇不如意事，也能明白那是因緣和合，不是

單純的靠努力或追求就可以事事如願的。

緣起無自性觀的觀照對象可以多樣化，也同樣可以生起智慧，看到真相，不過從切身處觀照是有必要的，這樣效果會比較明顯，這是須要做選擇的。

三、依認知轉換而觀照，藉多重觀點，體驗事物的空性：

在身心放鬆、覺知當下的狀態下，視線放在對所選取事物的「認知」上，細膩觀照自己對該事物的觀點----意見、想法、解釋，試著以不同的時間、空間，透過不同的人來觀看，可以產生各種不同的觀點。例如：老闆對我說：「你怎麼那麼笨！」，你可以解讀為「這是莫大的侮辱」，也可以解讀為：「老闆很生氣」或是：「老闆修養不太好，說這句話的目的是要求我把事情辦好」，不同的觀點會讓自己產生不同的感受。

更進一步，不要陷入這些認知，離開認知，以全新的眼光觀照剛才的情境，您將會發現情境沒有它的實體，認知只是外加的，它是侷限的，會窄化、扭曲存在的真實狀態；同時，同一事物可以有多種不同的觀點，而沒有一個觀點是絕對正確或錯誤的。

以剛才的例子而言，看清真相，就不再緊緊抓住自己的觀點，明白認知只是投射或描述，而非真實的狀態，無論你認為那是侮辱、生氣或要求，都不是絕對的

真實，超越這些侷限，明白它是因緣的存在，具有多面性，由此心中坦然接納並面對問題去處理它，也就不再有種種懊惱和不悅了。

在運用上，觀照對象可以隨時機而自由選取，三種方式也可以依情況而選擇進行，這樣隨著觀照功夫的熟練和觀照面的擴展，對緣起性空的體驗將會漸深漸廣，對於世間諸法的自性見也將日漸消融，心靈將更爲自在而無礙。

四、淨化心靈

佛法談到阻礙解脫的根本因素有兩種：執見無明與貪著愛染，由此而衍生種種身苦與心苦，其中心苦就是各種憂悲、畏懼等負面的情緒。由於愛染與執見是互相依存的，所以當修行人智慧觀照成熟而經常處在覺醒之中，執見消融，就可以進一步去除欲望的愛染，並且淨化情緒。也就是說，看清事實真相，可以使淨化情緒與欲望的過程更順暢。

一、淨化情緒和欲望

如何淨化情緒和欲望？因為情緒和欲望的根源在於執見，也就是意識偏向某一焦點，所以在情緒和欲望生起時，不要找理由解釋是外在事物惹起的，也不要譴責自己，認為學佛的人不應該有情緒和欲望。應該坦然面對自己，透過智慧觀照，看清事實真相只是如幻的因緣而已，它是無常變化，沒有絕對性的，因此不黏著在感覺和想法上，當下回到覺醒，就可以淨化情緒和欲望，不再沈陷在憂苦和渴愛之中，回歸心靈的寧靜和喜悅。以下的一些要領可以幫助您淨化緒和欲望：

1.放鬆和覺知：當情緒和欲望生起時，放鬆身體，作深呼吸，暫停思想，預留心理空間。覺知自己的情緒，例如：悲傷、歡喜、生氣、快樂、憂心、恐懼等，不逃避，也不陷溺其中。覺知自己內在的欲望如：想要美味的食物、感情的寄託、他人的肯定等。保留另一片寧靜的感覺。

2.逆向觀察：然後觀照引發情緒的情境和欲望的對象，保持不捲入的狀態。覺知自己的感覺和想法，並進行逆向的觀察，例如：當自己有自卑感，嫉妒他人的「美貌」時，即觀察其實他也有「難看」的一面，明白正反兩面都是一直存在著的，只是被忽略而已。當意識黏著在對錯、有無、好壞、成敗、得失、苦樂、生死等等任

何對立的一面，或任何一個想法如：「這個很好！」、「只有得到它才會幸福」時，也可以用反面觀點來作觀察。

3.觀察因緣變化：深入觀察正反兩面的因緣和背景，發現正反兩端同樣都只是由各種因緣襯托而呈現，不是固定的。透過時間軸的切換觀察，可以更進一步知道：正反兩端一直是交替循環出現的，例如：人的美是無常的，健康快樂時，看起來覺得「很美」，生病或板著臉時，又覺得「很難看」。只因爲因緣不同而呈現兩極化的想法，因爲缺乏智慧觀照，而有視野窄化的情況。

4.全體的觀照：打開視野，觀照因緣和合的全體展現，看到緣起的鮮活、變幻和豐富。此時，膠著即化解，心靈成爲自由的、靈活的狀態。看清事實的真相：感覺只是感覺，想法只是想法，不會把感覺和想法當作事實。例如：觀照緣起的全體展現，發現除了「美」、「醜」等感覺、思想之外，並沒有美醜的實體，只是因緣流動的事實。違背因緣的情緒和欲望如：自卑、嫉妒或迷戀，只是苦惱和不安而已。

5.淨化情緒：由此，接納事實，情緒逐漸淡化，身心的能量再生，回到現實的世界，即可轉化爲行動和創造力，突破困境，開創新局。例如：觀照我的自卑和嫉妒，不再陷入美醜的對立感覺和「美就是好」、「醜就是不好」的對立想法，當看清事實真相只是「因緣」時，

就可以放下，不再自卑、嫉妒了。

6.淨化欲望：不容易再陷溺於感官的欲望之中，從黏著淨化為清涼自在。對於感情欲望的對象，發現它只是的意象、需求和想法所投射的幻影。從依戀的情感淨化為慈悲喜捨，昇華為欣賞當下的奇妙。例如：觀照迷戀一個對象，是由於「美」的感覺和「得到就會快樂」的想法所蒙蔽，看清「美醜都是幻象」、「快樂背後隱含痛苦」的事實，就不再迷戀了。

二、各種情緒與欲望的原因與淨化的方法：

以下就各式各樣的情緒與欲望，作分析和觀照，找到根源，然後就可以加以淨化。

1.傷心：因為被「損失」、「傷害」的感覺所淹沒，所以看不見一切事物一直都只是緣生緣滅，不是依照我的利益而運行，接納事實，打開視野，就可以發現還有很多事要做，生命中還有很多的事物。

2.擔憂、焦慮：原因在於希望永遠擁有好的、順利的感覺，事實上這是違反緣起的染著心，接納因緣，才可以放鬆、平靜。

3.恐懼：原因在於不能接受痛苦。活在當下，看清痛苦也是無常的、緣生緣滅的，內心恐懼，還不如冷靜面

對或採取可行的作法，不再逃避，就可以減少恐懼。

4.生氣：想要事情照自己的意思進行，希望別人聽我的話，就容易生氣。知道一切只是因緣和合，看清事實的真相，就不用生氣了。

5.嫉妒：不知道每個人的果報都是由今生前世的因緣而來，就會嫉妒他人。知道現在種善因，未來也自然可以結善果，就可以消除嫉妒了。

6.猜疑；認定「別人對我好是有目的的」，容易引起猜疑，事實上可能包含各種因素，消除負面想法，比較能信任他人。

7.苦悶：原因在膠著「失敗」的感覺，走不出來，化解這種感覺，展現鮮活的動力，嘗試找出成功之道，積極行動，努力去做一些有意義的事，就可以消除苦悶感。同時也要了解成功或失敗都是有因有緣，而且是很平常的，失敗未必完全是壞事，成功也未必完全是好事，不膠著在一端就可以會離開苦悶的心境。

8.自卑：膠著「我不好」的觀點，容易引起自卑感。見到現在的「善因」、「清淨因」可以塑造美好的自己，就可以清除自卑感。同時了解好或不好是相對的，改變觀點，不要總是和別人比較，多自我肯定，發現自己的優點，將會掃除自卑感。

9.亢奮：膠著好的感覺和幻想未來的美好容易引起亢奮。放鬆、平靜，活在當下，知道感覺不是事實，未來也不是可以靠幻想而美好的，有很多因素是不可掌控的，冷水潑一下就會緩解莫名的亢奮。

10.好勝：膠著於鮮明的勝負對立觀念引發好勝心，觀察因緣，允許自己也有不如人之處，可以清除好勝心。

11.上癮：因心靈空虛或緊張焦慮而尋求生理上的快感而上癮，當身心放鬆柔軟、清新愉悅時，就不再需要靠快感來得到滿足，消除上癮的增強效應。

12.迷戀：原因在於希望藉由感情對象而產生快樂的感覺和自己是很有價值的想法。看清感情只是雙方互動中的因緣，就回到珍惜因緣和尊重、關懷，不須去苦苦迷戀對方了。

以上修行功夫，無論情緒上或欲望上的大小波動，都可以利用空檔時空，做一場心靈清洗的工作。如果不知道淨化的正確方法和程序，只用一些僵化的觀念自我壓抑，以致心中累積很多圾垃，之後必須找人傾倒或爆發出來；或是不考慮後果，為滿足欲望而順著習性而為，都非良策。唯有經由智慧觀照而當下覺醒，才是中道的、自然而然的淨化情緒和欲望的根本妙方。

五、欣賞萬化

-----日日是好日

禪與般若

禪者有說「日日是好日」，又說「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，總是人間好時節」，對於萬事萬物，總能欣賞它的美妙，這種曠達的心境究竟有何深意？是否為禪宗所獨有？在此試著來探討一下。

中國禪宗曾經在唐代大放異采，不但成為中國文化的重要成份，甚至影響日韓佛教。禪者直指人心、明心見性的風格為人所樂道，但其重實踐、樸質無華的宗教行履實為不可忽略的特質。

很多人欣羨禪的悟境，卻不了解他所下的功夫。所謂「不經一番寒澈骨，怎得梅花撲鼻香」，雖然禪宗帶著濃厚的「真常唯心」思想，但六祖惠能大師聞金剛經「應無所住而生其心」悟道以後，般若空性的發揮，更增添其靈活無滯、大機大用的寬廣。真正說來，禪之所以活潑、自在，未必由其「真常唯心」思想神祕玄學色彩所表現，無寧說是實踐般若空性，脫落形跡、無執無滯、通達無礙的體現。

中觀行者直探緣起的深義，悟入空性、淨化內心的情緒和欲望之後，自然流露鮮活清新的心行，實與禪者有異曲同工之妙。所謂「菩薩清涼月，常遊畢竟空」，這是般若法門的具體實踐。

相較於原始佛教重視「苦、不淨、無我」的觀點，中觀般若「無苦集滅道」、「不垢不淨」、「我、無我不可得」，二者似乎有所矛盾。

其實「離苦得樂」、「轉染還淨」得到心靈的自在喜悅正是佛法的宗旨。因為人生是苦，而苦的根本原因在於執取、愛染，滅除執取、愛染，自然回歸清淨、自由的心境。所以，苦、不淨不是絕對而必然，而是相對於執取、愛染而生的，由於執取、愛染的消除，苦、不淨也就離、盡、滅，假名之為「離苦得樂」、「轉染還淨」。

這自由的心境，在阿含經中多以「涅槃」、「離」、「盡」等方式來描述；大乘佛法中則多以「淨」、「樂」來描述。這種清淨、快樂不是世俗五欲的俗樂，也不是禪定境界的意樂、輕安。這些都必須依靠物質、感官或意識來顯現的，而解脫樂並不是依靠物質、感官、意識，而是純然的喜悅、滿足，純然欣賞萬化的奇妙而不佔有、支配，欣賞人、事、物的正面優點而不捲入其中。

對於美好的人、事、物，包括美麗的面貌、舒適清爽

的環境、精巧的藝術，世間人欣賞它的美，生起愉悅的感受；中觀行者在世俗智的觀察下，固然也欣賞它的美，生起愉悅的感受，卻能同時照見它是空無自性、緣生緣滅的，不生執取，只是純然的欣賞而已。

那麼，如何培養欣賞力？欣賞的能力由心靈覺醒而生，因為當深入緣起空性時，知覺就能「活化」，對於萬事萬物，自然可以用比較寬廣、創意的角度欣賞它。

活在因緣的當下，以智慧可以觀照到：我們的知覺經常被觀念和記憶所染污，形成僵化的意識形態。不透過任何觀念和記憶，以全新的眼光直觀當下，知覺即逐漸回到清純、靈活的狀態。由此，即可欣賞到萬化之妙。

譬如，明月當空，如果心空如洗、寂靜無念，即是無比的奇妙。然而當過去的記憶加入，或許變為傷感、悵惘的情懷。又如，與朋友相處，當執著於利害得失的觀念，就不會有知心的友誼，欣賞彼此的優點。這些都是知覺的僵化和黏著所致。

不透過任何觀念和記憶，明月和朋友只是純然和全然，就能真正欣賞明月之美和友誼的溫馨。

「一花一世界，一葉一如來」，只要悟入「即空的緣起」，活化知覺，放下追尋索求之心，生活處處都充滿妙趣和禪機呢！

就在日常生活中，就可以培養欣賞能力：你可以試著不用思想、沒有預期地覺知事物的形狀、顏色、聲音、味道和香氣，你可以從自然界的花草、樹木、日月、山水以及各種物品、音樂及藝術，一一去體會它的美妙，然後從特定事物如郊遊、禪坐、品茶到日常事物如運動、家事或例行工作之中，發現其中的妙趣。

這時離開陳舊、枯燥的舊的知覺模式，而以全新的眼光欣賞它們，所感知到它們的鮮活、豐厚，是多麼不同！

當你看到孩童天真的笑靨，你可以感受到旭日般的美，當你看到老人慈祥的眼神，你可以感受到夕陽般的安祥。一朵花，你可以看到它的生機盎然，一段話語，你可以聽到它蘊涵的啓發性！清掃地板，你可以體會到力量和淨化的動感！獨自林間漫步，你可以體會身心融入大自然的寬廣無礙！每一個當下的存在都是那麼奇妙的啊！

緣起的法性更是無比的奧妙！當全然、純然地活在當下，覺知一一現象的無常、無我、無生、緣生、緣滅，當下就是緣起法性的無窮的妙用，滿足和喜悅油然而生，何需向外苦苦追求快樂和美感！

因此，修行不必是那麼刻板的，直接感受當下而不黏著，就是自然而鮮活的修行，因為無論是在悠閒的心境中，靜靜地觀賞窗外的景色，渾然無欲地聆聽音樂，

或在公園散步感受幽靜和活力的交織，這些都是可以進入覺醒的心靈，照見性空緣起的奧祕。

可是如果面對的是人間災難、不幸、悲劇、缺陷和苦楚，如何還有心情去欣賞它呢？

苦，固然無暇去欣賞它，但是對於自己的苦，唯有勇敢去承擔、樂觀進取；對於眾生的苦，則要以悲憫心盡力去關懷、幫助。

除此之外，苦，不是人生的全部，人還是要活下去，而且要活得有意義，活得身苦而心不苦。有人說「苦中作樂」，其實不以苦為苦，明見苦的虛幻性、無常性，就沒有永遠的苦，苦，正是淬鍊心靈的契機，不為苦所敗，正是智慧、慈悲和勇氣的表现。

進入甚深般若境界，才能真正地從根本上化解惑、業、苦的鎖鍊。真正有義意的是轉化、提昇和淨化——純淨、莊嚴的身心世界不是夢想，而是可以實現的理想！純淨的覺知、欣賞當下周遭的奇妙和法界的奧妙，這是切近而不是遙遠的。

六、創造因緣

空的創造性

般若經云：「般若將入畢竟空，絕諸戲論；般若將出畢竟空，嚴土熟生。」空是大乘菩薩行的關鍵修持，悟入空性，就可於諸法實相了然於心，稱為「根本智」或「無分別智」，依此而解脫生死，斷除煩惱；進一步觀察不離空性的緣起法，稱為「後得智」或「差別智」，在慈悲願力的推動下，化爲行動，莊嚴淨土，成熟眾生，作空中佛事，度如幻眾生，這就是「從空出有」、積極入世的菩薩行。

空的智慧可以產生眾多的妙用，因爲空是消除內心的執見、戲論，例如誤認自我、他人、身心、事物都是實在的，執取各種片面的觀點、理論、囿於過去的經驗所形成的主觀和偏見。這些執見經由空的掃蕩、洗滌，不斷地清除，知見清淨，就能不帶任何既定見解、概念，直觀當下的因緣所顯現的形相，生起嶄新的境界。如此，全新的眼光、思惟和創造性，可以淨化身心，轉化染污的世間爲清淨的世界，這就是「空的創造性」，在這當中，「空性」蘊含了創新和革新的無限契機。

人類文明的發展，到如今可說是相當的進步，各種科技、工商、政治的發展，展現了前所未有的榮景，照理說，人類應如身處天堂般的快樂才對；可是另一方面

在許多地區，戰爭危機、核能污染、大氣層破壞、天然災變、社會亂象、以及競爭壓力、人際關係的疏離等等，也常使人處於焦慮、驚恐、疲憊之中。人們嚮往的寧靜、喜悅、心靈自由、互愛，有時似乎近在眼前，卻又似遠在天邊。難怪有人開始注意「心靈改革」的重要性，事實的確如此，人類內心的貪婪、恐懼、猜忌若無法根除，則外在的進步是十分浮面而脆弱的。

面對這樣的景況，有心之士常會產生無力感，因為感覺到清淨、光明的力量似乎比不上染污、黑暗的力量。即使對於自身的修持，也常感受到業障、習氣的難以克服。

那麼，我們是否就這樣放棄努力，或準備逃離呢？這樣的思惟模式，可以說是十分侷限的。從更宏觀、長遠的視野來看，轉染成淨的真正力量是在於「法」，而不是渺小的個人或團體。由法界的力量，從空出有，透過大悲願力，以空性的創造力，集合所有清淨的力量，可以創造人間的新淨土。

當力量增強、人數增多，真正的蛻變就會發生。創造性的思惟和活動就是擴大影響力的途徑。廿一世紀的人類的前途能否走向光明，就在於清淨的、睿智的力量能否透過每個人的創造性，形成加乘效果，如維摩經中無盡燈譬喻一般，形成一片心靈的光明之海。

創造性，意味掃蕩、洗滌內心的執見、戲論，而以全新的眼光重新觀看每一件事物，內而身心，外而世界，近而身邊的瑣事，遠至全人類的存在，都會呈現嶄新的意義。如果心存執見，則無論在禪定或生活中，思惟或甚

至什麼都不想，對事物的觀點必定是僵固的、侷限的。除非照見它的虛幻不實，才能回復它原來流暢、開放的狀態。

例如：世間本來沒有絕對的尊貴或低賤，如果以權勢而論，帝王是尊貴的，奴隸是低賤的；但以心靈而論，一位離煩惱的阿羅漢，雖然物質上一無所有，托鉢行化，卻是無比的尊貴。打破「貴與賤」的迷思，心靈才能自由，不被世俗的眼光所困；佛陀「四姓平等」的觀念就是創造性。由創造性的觀念導引個人與社會的變革，與現代文明「人類生而平等」的理念，可說是不謀而合。

又如在企業經營上，如果囿於「有土斯有財」的經驗法則，大量貸款投資房地產，一旦遇到泡沫經濟、金融風暴，即可能財務周轉不靈，面臨企業危機。反之，另一些經營者跳脫舊思惟，以創新軟體技術、革新管理模式，發揮團隊的集體智慧，終致脫胎換骨，成功轉型，穩健成長。這就是企業的創造性！雖然他們未必對於「空性」有完整而透徹的體驗，然而，在對待過去經驗時，能不固著、僵化，在這一點上，也是不謀而合的。

在一些個別事物上的創意、發明和發現也同樣是創造性的展現。空的創造性如果能夠融入個人氣質中，將可以表現出靈活、開朗、幽默和創意；無論在處理事情，常可以看到新的可能性；與人相處上，可以開發人的潛力；即使在一些生活細節上，都會有創新的能力，常常有日

新又新的生活樂趣。

譬如，在超市中，我們常可以發現一些頗具巧思而又實用的物品，看了不禁要讚嘆這些發明家的細膩和靈感呢！如果我們也能在處理家務時，發揮想像力，增添一些變化，也是省錢、有樂趣而又能體會空性的妙方便呢！

在人際關係的互動中，空的創造性也是很有用的。譬如，小孩把地板無緣無故弄髒了，忍不住就要罵他，如果能靜個十秒鐘，空掉「地板髒是很糟糕」、「小孩真麻煩」的僵化觀念，拋棄舊的反應模式——責罵，創造性地觀照當下，您也許發現，「地板髒不一定就是很糟糕」，「小孩不一定就是麻煩」，心理空間開闊之後，就可以設法找出有效的新方式來教育小孩。同時，也會發現，其實自己「害怕麻煩」的心理，正是造成憤怒的原因，藉此機會修安忍、修智慧，化「麻煩」為覺醒的催化劑，這就是空的創造性。

在專業領域中，一位體悟空性的菩薩行者，也可以發揮他的創造性，開創各種可能性，成就「五明」，利益眾生。例如佛教音樂、藝術的創作，佛教公益慈善與社會的互動，禪修與企管的結合，心理諮商與佛教理念、資源的引進，臨終關懷與佛法生死觀的融會，都需要以空性的智慧契合新的時代脈動，推陳出新，創新形式，利益眾生。

由於慈悲利他的動機，創造力發揮將會更重視人文、心靈的開展，增進人與人之間的關懷、尊重與包容，引導個人開發內在的簡樸、純真、喜悅和自在；而不是一味偏頗地發展物質科技和商品，發展操控、爭奪的組織。即使是在一般的企業、營生，在工作環境和工作過程中，也強化、增添一些靈性、智慧的氣氛，不全是物質享受、金錢、名位的追逐遊戲。這些都是需要用心去創造，才能有較高品質的新生活、新文明。

佛法的空的創造性與世間法的異同何在？在所創造的外在事物上，佛法與世間法是相似的；在心態和認知上，佛法以慈悲無我之心而從事創造，以空的智慧了知創造的過程和結果也是緣起空寂的，而能隨緣自在；世間法中，雖然也有創造的喜悅，因為仍然帶有執著，因而難免還有煩惱。

覺醒

當中觀禪修純熟之後，身心就可以進入「覺醒」的狀態，放鬆、覺知、觀照、淨化、欣賞、創造就統合在

覺醒之中。

覺醒就如一個流浪漢找到自己的家，得到心靈安頓，不再挨餓、受凍、受盡辛苦，而得到安住，坦然、自在，不再徬徨無依、飄泊不定。

覺醒的狀態，並不是指某一特定的時間、空間、或某一種身心狀態，它只意味照見並融入真實，身心如幻、能所雙泯、當下覺醒，而且漸入漸深：

身心如幻，是明白照見身心只有現象，沒有實體：就如白雲飄過一樣，從聚集，變形到消散，無論那白雲像獅子還是綿羊，天空依舊是浩瀚無際。就在呼吸、動作、感覺、思想、情緒、意念生起、變化到消逝的每個當下都是空寂的覺醒。

就如片片雲彩，無礙於那晴空萬里，身心情境完全融入不可分割、不被固定的空性之中，沒有身心的實體，沒有「我」，也沒有「我的」，只是設定語言如：「我看到她就心動！」、「我希望回到那段快樂時光！」這樣的思惟、言說而已。身心還原回到原來的狀態，也就是和整個法界同樣的性質，沒有界限、沒有凝固的存在。

無論身處何處，進行何種活動，例如，在超級市場購物、置身琳琅滿目的貨品當中，眼睛在看，心裡在想著自己和家人的愛好和需要、計算它的價錢，然後取捨、決定買哪些東西，整個過程都是覺醒地照見身心如幻。

能所雙泯，就是明瞭覺知只是作用而沒有實體：身心放鬆，覺知當下的狀態下，所覺知的事物和覺知的心相互依存，覺知如明鏡一般映照外物。

照見覺知的因緣：它只是根（感覺器官）境（感官

對象)和合所顯現的作用，「能知覺的心」沒有主觀實體，不是「我」也不是「我的」，「所知覺的事物」也不是客觀的實在。這就是「能所雙泯」、「心境不二」的真相，展現真實存在的浩瀚無邊。身心六塵，空幻鮮活，何等自在。

例如：在車站與朋友相約時、眼見人來人往，耳聞車聲、音樂和廣播聲，心裡想著這位朋友怎麼還沒到，等得有點煩躁，這時回到覺醒、安住覺醒，知道沒有能想所想、能見所見、能聞所聞的割裂，唯有空寂的緣起現象，能所雙泯！

當下覺醒：清新、寂靜、柔和地活在當下，生起全體展現的自然觀照，身心情境隨緣流動，幻化萬千而空寂無實，沒有黏著，沒有掛礙，這是純然的覺醒體驗，不是語言文字所可以描述的。

此時生命如行雲流水，無論是在家中或出外、工作或休息、思考或停止思考、情緒波動或寧靜，都是覺醒的。

由片段的覺醒擴展、滲入到生活中的每個時段和處所，當下照見身和心的空幻性。

然後覺醒漸漸深入潛意識的層面，身心漸漸被完全覺知而透明化，並自動淨化、昇華、和轉化。

因緣成熟，身心將完全融入法性的大海、自在無礙，並且現起種種妙用。覺醒就好像一口鮮活的泉源，可以湧出沁心的甘泉活水，在覺醒中可以隨著各種因緣，生起種種妙用。

當情境現前時有覺醒，順境中不生貪戀，逆境中

不生怨恨，就是「自在禪定」。

當思想生起時有覺醒，善用知識、思想而不排斥知識、思想，不落入混沌無知，這就是「方便智慧」。

當情緒生起時有覺醒，不壓抑情緒、也不捲入情緒之中，就可以將情緒逐漸轉化爲「慈悲喜捨」。

當意願生起時有覺醒，不執著理想、目標，不支配、不期待，有順應因緣的願望而不離當下的行動，就是「清淨願力」。

當行動生起時有覺醒，行爲自然而合戒律，依據當時的因緣而生起自利利他的行動，不會放任不顧後果，就是「六度四攝」。

由覺醒中自然看到身心的狀態的緣生緣滅。不是捲入其中。也不是刻意分析、追究每一個心念的內容，那樣會引起緊張，並不是善巧的觀照。

隨著功夫的增進，心靈逐漸達到全面的覺醒，並在身心上完全改變，包括貪欲上癮、煩躁易怒、憂心忡忡、莫名的恐懼、思緒混亂、自我中心、不顧後果等等難以克服的心智缺失都可以得到明顯的改善。

第二章 修行

□ 四聖諦----解脫的原理與方法

四聖諦就是苦、集、滅、道四種生命的真諦，這是佛法的中心，離開四聖諦就會偏離佛法，如果只重視信仰，祈求佛菩薩的加被；或只重視知識，經年累月鑽研佛學；或計較功德大小，勤於造佛像、建寺廟；若輕忽自己煩惱的消除、人格的提昇，以及行爲表現和心靈氣質的淨化，那麼，雖然口稱學佛，其實卻偏離佛法的中心點，只能說是入門的方便而已！

苦諦是在迷情中的芸芸眾生的宿命，在生命過程中，經歷各式各樣的苦，包括生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛等等說不完的苦，即使偶有暫時的快樂，久之又因厭倦而不得不去追求更多更大的快樂，這是「由樂生苦」的「壞苦」，即使是不苦不樂的「捨受」或進入「四無色定」，也不免於「諸行無常」，不能永遠保持不變，仍然要進入苦中，這是「行苦」。

眾生離苦的方法大致來說，不是逃避就是抗拒，即使能理性面對，也多是外在的、治標的處理方式。而佛陀在菩提樹下，以十二緣起觀照苦的生起過程和

原因，稱為「集諦」，顯示生命緣起的真諦，苦的根本原因，在於「無明」與「愛」，也就是不明緣起無我的真相，而染著自我的生命，並執取五欲六塵為我所，生起貪瞋痴慢疑等等煩惱，造種種業，由業力而招感無邊的苦果。

由於明見苦因，自然可以針對苦因，消除無明、愛染，破除我見及貪瞋痴慢疑等等煩惱，止息無邊的生死大苦，得大自在，身心無礙，這就是「寂靜涅槃」的滅諦，也就是「滅諦」----生命離苦得解脫的真諦了。

由此所開展出來的滅苦之道，包括四念處、四正勤、五根、五力、七覺支、八正道，合稱三十七道品，這就稱為「道諦」----邁向解脫之道的真諦。

在八苦之中，生老病死的苦，由於是前生業力為因所感，只能靠今生的醫療、保健來減輕痛苦，唯有修到了阿羅漢，無明、愛染完全斷盡，證入法性身，生死自在，不再受三界身，才可以完全滅除身體上的生老病死苦。而愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛苦則緣於內心的貪瞋煩惱而來的，只要在修行過程中，一分一分地斷除，就可以一分一分地離苦。

求不得苦，包括對於人、事、物有所期待、渴求，卻不能如願以償，因此產生苦惱。滅苦在於明白

所期待、渴求這些人、事、物都是緣起的，是由眾多因條件和關係的支持和配合才可以成就的，因緣不成熟，即使拼命追求，也不能得到，內心放下追求的執著，在因緣中自然地累積福德；加上應有的努力，沒有得失心，水到渠成固然好，即使一無所得也是因緣不足，心中不會有苦，這就是以四聖諦得到自在。

愛別離苦，是對於喜愛的人，由於生離死別所生的痛苦，有人說：「沒有感情就不會苦了」，要滅除愛別離苦，似乎人就會變得冷漠無情，其實佛法要滅除的是心中對於喜愛的人的染著，由於智慧觀照而看清真相：你所喜愛的人與所有其他的人同樣有生老病死，同樣有貪瞋痴慢等煩惱，所以會有苦，即使彼此感情很好，也可能因為生活背景以及觀念的差異而疏遠，加上外在因緣環境的變化，離合聚散的無常相就更加顯現。再觀察所喜愛的人之所以被我貪戀，那是因為對方能帶給自己美好的感受，而這也是眾多因條件和關係的支持和配合所呈現的，同時也是變化無常、不可靠的。這樣反覆觀察，愛染、牽纏就會逐漸淡化，慈悲、智慧逐漸增長，面臨生離死別之時，自然不再有那麼深的傷痛了。

怨憎會苦，是對於怨恨的人，偏偏不得在一起，因此感到痛苦，有人說：「只要不碰見就不會苦了」，要滅除怨憎會苦，逃避不是辦法，佛法要滅除的是心中的怨恨，由於智慧觀照而看清真相：你所怨恨的人與

所有其他的人同樣有生老病死，同樣有貪瞋痴慢等煩惱，所以會有苦，彼此感情不好，可能是因為生活背景以及觀念的差異而導致衝突，加上互相報復，怨恨就更難消解。再觀察所怨恨的人之所以被我怨恨，那是因為對方能帶給自己苦的感受，而這也是眾多因條件和關係的支持和配合所呈現的，同時也是變化無常的。這樣反覆觀察，怨恨就會逐漸淡化，慈悲、智慧逐漸增長，面對以前怨恨的人的時候時，自然不會那麼怨恨了。

五蘊熾盛苦，就是由五蘊身心----色、受、想、行、識所引發的苦，像火一樣猛烈的燃燒，有人認為：五蘊就是苦，其實不然，如果沒有執取和愛染，五蘊是可以發揮正常功能的，由集諦的觀察，真正的苦因是無明與愛，斷除無明與愛，就得到自在解脫。由於不如實知色身是無常的、色身不是我也不是我的，雖然色身有痛、有缺陷、有老病死，也能如實知是因緣的和合和離散，放下牽掛，即使身有苦而心並不苦。

對於情緒、感受也是一樣，雖然有苦樂的感受，心不執取，即不再引生煩惱。對於想蘊如實知它是透過性格、環境、教育、需求等種種因緣所生，是無常、無我的，不生執見，不起見諍，思想就是「方便智」，而不是「散亂心」或「所知障」，這就是於想蘊中得到自在。

行蘊的苦是由不如實知一切事物皆由因緣和合而生，不是由一己之心造作就可以達成，在執取中不斷的造

作，帶來緊張、逼迫感，若能透視一切事物皆由因緣和合生，就會隨順因緣，自然從事種種事情，而不急於達到或完成什麼，內心就會輕鬆自在，無牽無掛了。

識蘊則是認識、了別、覺知的作用，識蘊所引生的苦並不是立即而明顯的，但因執取識蘊爲我或我所，深生愛著，或誤認爲唯心，若能如實知識蘊是六根對六塵和合而現起的，是無常變化的，就連這心識也不執取，如囚犯出獄，得到真正的自在無礙了。

由此於五蘊不執取，五蘊熾盛的苦就止息了。這當中，道諦的實現是整體身心的全面改造，而非針對單一特定的苦而修的。其中，慧見固然是最關鍵的，卻需有信心、精進、禪定、念處等道品，互相配合，才能產生離染的作用，能離於愛染，則不但八苦得以止息，三苦（苦苦、壞苦、行苦）以及欲界、色界、無色界的苦也都是可以止息的。

□ 如何息滅煩惱

我們學習佛法，每個人有其不同的動機和偏好，卻有一個共同的需求，就是要息滅煩惱，得到心靈的自由。如何息滅煩惱，可以從三個角度來探討：一、理：修行的理論基礎。二、事：所面對的情境。三、心：心理的轉變。在理上說，由於大小、顯密各宗派各有其特殊的宗教體驗，對於如何息滅煩惱的解說，各有其殊勝的理論體系，如四聖諦、見空得道、轉識成智、明真如悟佛性、煩惱即菩提等，其中的差別相各有契機的因緣，不能強求統一，不過，無論其理論是多麼高深圓妙，卻不離無常、無我觀以及十二緣起的流轉門和還滅門，這是以佛法來息滅煩惱的共同基石。

『雜阿含經』「五陰誦」云：「當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」；「如觀無常，苦，空，非我，亦復如是」。又「因緣誦」云：「若於所取法，隨生味著，顧念，心縛，其心驅馳，追逐名色；名色緣六入處，六

入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。」

十二緣起中的「六入觸、受、愛、取」四支與修行有直接關聯，是修行最切要的下手處，當眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、意知法的時候，這個接觸，如果與無明相應，以為是常、是我、是我所有的，就生起苦樂的感受、愛染或瞋惡、和追求或抗拒的反應，這是煩惱生起的流轉門，如果在接觸的當下，與智慧相應，如實地了知不是常、不是我、不是我所有的，即使身有苦樂的覺受，內心也不會執取而生起苦惱，不再愛著，也就不會因不合己意而生瞋恨，既然沒有愛著的對象，就沒有什麼會讓他苦苦追求，既然沒有瞋恨的對象，也就沒有什麼可以讓他想要去擺脫的，這就是息滅煩惱的還滅門。大小、顯密各宗派在息滅煩惱作用上的不同，主要是觸對境界時，所用的觀照智慧有所差異而已，而對煩惱的降伏是同樣要去面對和處理的。

就事的角度而言，無論在理上說得多麼高深、玄妙、圓融，都要在實際的事境上檢驗，所謂「理可頓悟、事需漸修」、「歷事練心」、「隨緣歷境修」，這是修行的必經過程，只有通過考驗才是真實有效的修行，有些人平時聽經、念佛、打坐很虔誠，碰到不如意的事仍然擔憂、害怕、生氣、悔恨，功夫不得力，但這並非意謂起了煩惱就是沒有修行，而是表示需要更審細的觀照和離執的功夫，而不僅是聽聞、思惟或

禪定、觀想就足夠的，這要有決心和毅力才能逐漸降伏煩惱。當然，這並不一定要把煩惱視為怨敵，恨不得立即消滅它不可，這樣會更激起瞋心，而是不要忽視它，要知道，煩惱如星星之火，可以燎原，若不及早消除，終究會成為大患。所以生活情境中，無論在家庭、工作職場、休閒度假，甚至是日常起居，都是修行的道場，凡是六根觸對六塵的當下，隨時都是觀照、離執的修行時間。清靜的道場、清靜的時段是很必要的，但這只是修行的一部份，而不是全部。

就「心」的角度而言，『雜阿含經』云：「當善思惟，觀察於心。所以者何？長夜心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染故。比丘！心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。」事相的修行，若沒有理的基石，並歸結於心的轉化，是可能流於形式或枝節的，例如，只知口中誦念，或是重視儀軌，而心中體驗不到煩惱的降低，感受不到清涼、自在、祥和、喜悅，這樣的修行是有偏差的。

當理、事、心三者合一的時候，修行就成為整體的，以無常、無我觀的修持為例：我們每天安排靜坐、行禪的功課，學習在靜和動兩種情境中修，觀照呼吸、身體的感覺、情緒、念頭，不要刻意控制它，順其自然，久之就見到它的流動變化，沒有固定性，純熟之後更可以現觀身、心、外境，一一都是互相依存、彼此交融的現象，沒有孤立的、單一的「自我」，

這就是無常、無我的理在實際的靜坐和行禪的事行中印證，此時，紛亂、執取的心，轉化成輕鬆平靜、不迎不拒的心，包含了禪定和智慧在裡面，這就是超越了外在形式，進入心的修持。

其次，將這清淨的心所具有的定慧力，自然地延伸到生活中的空檔時間，如等車、等人、等吃飯、甚至等電話、等電腦開機、洗手、洗臉的時間，雖然短暫，不要總是停留在剛才的事情上，或急著計劃事情，好好活在當下，感受那輕鬆平靜、不迎不拒的心，讓它在定課以外的時間也能滲入這種清淨的心，如果因緣成熟，即使在這空檔時段，也能生起無常、無我觀的智慧觀照，領略法的喜悅呢！

當這顆心逐漸清淨純一時，卻使沒有作意觀照，無常、無我觀所成就的輕鬆平靜、不迎不拒的心態就可以讓我們在面臨各種順逆境界的時候，自然產生定慧的力量，知道這些境界，不管是順境或逆境都是無常、無我的，不是我可以真正擁有、支配的，所以不會緊緊地抓住，而能微笑地接納、放下它。在面對自己喜愛的人、事、物之時知道是因緣所生，不是永久的、是不可控制、支配的，同此不會耽著於快樂的感受，而在面對自己不喜歡的人、事、物之時，也知道是因緣所生，不是永久的、也是不可控制、支配的，同此不會耽著於痛苦的感受。這不是頭腦的思惟、理上的自我說服而已，而是進入內心的定慧顯發，和事

情的歷練，這就是理、事、心三合一的修持，也是息滅煩惱的直接、有效的途徑。

□ 六根----修行的下手處

若以六根入門，外易離境，內可觀心，可說是居於中介地位；不必有深定，也可身心安定，不必有深慧，也可以觀察到根、境、識的依存緣起，頗為善巧。

修行的法門很多，各有偏重：有些重信願，有些重智慧，有些重慈悲，有些重禪定。但佛法的宗旨不外離苦得樂、自覺覺他；無論任何法門，都要能達到心靈品質的提昇，包括明覺度、寧靜度、柔軟度和開放度，否則不是修行有偏差，就是功夫不夠。

基本上，修行是整體的，包括身、口、意的淨化。對於一個還沒有完全決定修行方式的人來說，修行方式的抉擇是十分重要的，其中包括個別性的考量和一般

性的考量。

個別性的考量與個人特質有關，例如佛陀時代的兩位出家的修行人，在出家之前，一位曾經是琴師，另一位曾經是守墓者。原先，琴師修的是不淨觀，守墓者修的是數息觀，久久不得成就。後來，佛陀知道了，就把他們的修行方法相互掉換過來，結果都成就了。原來，這位曾經作過琴師的修行人熟悉音律節奏，數息才是符合他根性的法門，而另一位曾經作過守墓者的修行人，則早就熟悉死者身體腐爛的過程，不淨觀正是符合他根性的法門。

每個人適合的修行法門，可以根據自己的專長、喜好來選擇，例如：好思辨者從智慧入門，依從性格者由信願入門，而好簡單者可從禪定入門，熱心者則可由慈悲入門。然而，入門之後的修行，則以定慧為中心，依六根、六塵、六識、五蘊、六界等皆可為修行的下手處。但以現代人普遍定心不足、心思混亂的情況，以「識」、「蘊」（心為主）來修行，實有力不從心之感。至於，以六界（地、水、火、風、空、識）、六塵（色、聲、香、味、觸、法）（以境為主），則現代人普遍染著塵境，無力超離，如以污洗污，難以清淨。

若以六根入門，外易離境（心力放在根與境的區分，當下就可以離境不染），內可觀心（隨著六根，溯及心

識），可說是居於中介地位；不必有深定，也可身心安定，不必有深慧，也可以觀察到根、境、識的依存緣起，頗為善巧。

當然，依六根修，還是有一些方法、要領的。例如，以眼根為中心，先把注意力放在自己的眼睛（包括整個視覺器官和神經系統），覺知眼睛的移動、聚焦，你將會發現它就像錄影機一樣，眼前的影像如實地映現在螢幕、底片上，除了一堆色彩、形狀之外，並沒有實體的存在，必須透過「眼識」區分這些色彩、形狀，再加以分類，形成主體和背景、動態和靜態、個體和整體。在還沒有經過意根、意識的作用之前，沒有命名、比對，它是單純的影像接收和儲存作業而已，有點類似電腦的掃描和顯像處理。要等到透過意根、意識的分析、解釋才開始呈現出意義，例如：房子、這是房子、這是我的房子、這是漂亮的房子……等。

觀察和分析是不同的，分析要透過思惟，觀察則不需要，也就是直接去經歷、接觸它！當以眼根來修行時，眼對色生眼識的整個因緣，可以知道沒有能見的我或心，也沒有色（房子）的實體性，這就是緣起性空的實相。這種思惟、觀察就是智慧；思惟是思慧，觀察是修慧。

同樣的，依耳根修時，把注意力放在耳朵（包括整個聽覺器官），感覺上，它就像接收器一樣，接收各種高

低、大小、音色不同的聲音。只是聽，不需加以解釋、分析。

依鼻根修時，觀察鼻子就像感測器一樣，接收各種香、臭、各式各樣不同的氣味，不需加以解釋、分析。

依舌根修時，觀察舌頭就像實驗室的測試器一樣，接收各種酸、甜、苦、辣、各式各樣不同的味道，不需加以解釋、分析。

依身根修時，觀察整個身子就像感測器一樣，接收各種冷、熱、痛、癢、酸、麻、滑、澀、各式各樣不同的觸覺。

最後是意根，這是難度較高的修行，經由眼、耳、鼻、舌、身所得到的色、聲、香、味、觸五塵的訊息進入大腦，意識作用即加以分析、解釋、記憶、推理、感受、判斷，這是屬於心理層次的活動，觀察較為困難。而一旦有能力觀察內心的活動，修行就進入較深的部份，更進一步可以領悟到，「心」只是意根接觸法塵所起的作用，沒有它的實體！

例如，當眼根看到紅色的蘋果，鼻根嗅到蘋果的香氣，手觸摸到它的光滑，放在嘴裡吃，舌根嚐到它的滋味，心中生起「好吃」的想法和愉快的感受，下次到

水果店看到蘋果，腦中就浮現上次的記憶，口水都分泌出來啦！這就是六根對六塵生六識的觀察。

依六根修，是定與慧的修習。在正念正知之中，收攝六根，不散亂、不昏沈，即是定。這不是封閉式的隔絕外境、專注於所緣境，而是了了分明、寧靜、安住於當下所發生的現象。收攝並不妨害日常生活，且對我們的心有適度的防護作用，不致因為攀緣塵境而生起種種煩惱。

其次，依於六根也可以修習智慧：就在六根對六境生六識的當下，現觀其無常變化、因緣和合；這不是想像、推測，而是實際的觀察和印證。在動態之中，固然可以立即確認它是無常變化，例如一天的活動，內在的身心、外在的環境，都是不斷地變動的；至於靜態之中，也不表示永遠不動，時間拉長就可以發現它的變化，例如人會成長，也會衰老，房子、車子、用具，久了會變舊。如果更細密的觀察，它只是呈現外表的穩定、平衡狀態，而內部其實是變動的，例如：湖面的水，遠看是平靜無波的，近看卻有小小的漣漪。又如在靜坐時，身體雖然是不動，心跳、呼吸、血液循環卻進行著，維持生命的機能。

因緣和合的觀察也是如此，無論動態或靜態，都由於因緣而引發，或是內在的因，或是外在的緣，都可以促成改變，例如：因為工作的收入才使銀行存款增

加，因為伙食、繳貸款、買書而銀行存款減少；至於靜態也非單一性的，而是眾多因緣的聚集、結合而成，例如：一只金戒指，那是結婚戒指，它含了工匠的巧思，以及夫妻倆對它造型的欣賞，更代表對夫妻感情不變的期許，這就是它的因緣。也就是說：金戒指不僅僅是金戒指而已。

由於六根對六塵生六識的觀察，確認無常、緣起的事實，知道其中沒有固定性、絕對性、單一性、實體性，諸法無自性，空寂無我。心不執取，戲論、攀緣止息，不貪不瞋，自在、平靜，這就是修習六根法門的法味、法樂啦！

四念處的修行方法

「四念處」又稱爲「四念住」，是早期的佛教的修行方法，在北傳漢譯的『念處經』及南傳巴利文第二十二經均有敘述。四念處的要義爲如實觀，即「觀身如身、觀受如受、觀心如心、觀法如法」，但是在後期佛教，四念處被窄化爲「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，在解脫煩惱的力道和效果上，減弱很多，其中的原因很微妙，有許多值得探究之處，如何經由四念處的修持而滅除煩惱，藉此文略作介紹。

四念處的精神在如實的觀照，什麼是「如實」，就是「照它實際的面貌來認知」，這當中不是經由預設結論來認知，或停留在抽象概念套公式上，這有什麼差別呢？如實的觀照是緊緊地貼近於具體的身、受、心、法的當下，不需要透過任何的媒介和解釋的純然體驗，唯有這樣，才可以當下看見真相，也才會真正放下內心的執取，有效地解除苦惱和不安。

身念處的修行就是如實地觀照身體的組成和運作狀態，身體是由各種物質所組成的，以各種蛋白質結合成生命的形式，從解剖學可以得知身體有五臟、六腑、四肢、五官、血液、內分泌、神經等，仔細地觀察身體，我們可以看清它的真相，只是一具精密的「生化機器」而已，和任何其他東西一樣，有生起也有毀壞的時候，它的美和醜、健康或疾病也都不是自己可以自由控制的，如果我們過份依恃它、濫用它，都會讓

我們驕傲、自卑或傷心、害怕。

其次觀察身體的運作，觀察呼吸的全部過程，對於行住坐臥各種動作了了分明，例如你在洗碗時，對於手拿碗、拿清潔劑、擠清潔劑、塗抹、開水龍頭、沖水等整個動作了了分明，這樣就是在身念處。然後任何的感覺：冷、熱、痛、癢、酸、麻的生起、持續和消失了了分明，但不捲入其中。能這樣如實了知身體的狀態，就可以很踏實地活在當下，不再妄念紛飛，感受到少分的寧靜和安祥，真是受用無窮，可說是很好的修行下手處。如果修其他的法門不得力，不妨回到佛陀的最初教法上，很可能讓你得到意想不到的法喜。

身念處熟習以後，可以加上受念處，包括對內心的苦、樂、捨三種受，推廣到各種情緒感受：歡喜、討厭、氣憤、擔心、恐懼、悲傷、鬱悶等情緒，當它生起時，不要排斥它，也不要陷入其中，要像第三者那樣，不帶批判、不加解釋地看著它，辨識它的種類、強度和停留時間，這就是受念處的修行方法。

以實際生活中的例子來說，如果有人批評我或傷害我，馬上感覺呼吸急促，心跳加速，肌肉繃緊，身體進入戒備和攻擊狀態，這部份是身念處。察覺到自己正在生氣，不壓抑，也不捲入，似乎有一個冷靜的自己看著內在的一個不成熟的小孩被激怒了，發現了

情緒失控，然後主控權由小孩回到大人，就恢復理智了，這就是在修習受念處。

能夠這樣了解自己的情緒的人，比較不會罹患心理疾病，因為減少自我壓抑，如果有輕微的心理疾病，也會有自然的改善作用，對於自我接納、承認自己的弱點、體諒他人等較健康的心態都會有增進的效果。若有能力修習心念處和法念處，就可以更進一步提昇心靈的品質了！

心念處的修行難度較高，不妨以循序漸進的方式來修習。當情緒波動時，看看自己的念頭和想法，辨識它，看清楚它，但是請記住，不要認同它，或把它想成理所當然。例如：我很生氣，心裏很想罵他，被自己另一部份的清醒的心看到了，發覺煩惱心開始要造業了，於是讓這清醒的心作主，轉化念頭，知道生氣想罵人不是好的想法，也不能解決問題，試著找到無害而有效的回應方式，例如好好溝通，力求改進，這樣就是在修心念處。

透過不斷的自我觀照，發掘自己的妄想執著，然後轉化它，內心就會愈來愈善良、純淨。人的心理運作：經驗、想像、觀念、需求是很複雜的，例如我們很希望得到溫暖、肯定，有很多的理想、夢想、很多的見解和信念，可以說一個人的心就是一個世界，很難一一觀照，如果優先把最有問題的部份處理好，就

算不錯，可以自我鼓勵了！

至於法念處可以說是佛法的核心，法的內容很廣泛包括五蘊、六根六塵、四聖諦、十二因緣、八正道、七覺支等，扼要地觀照可以用三法印來修習，前面的身、受、心念處結合三法印就可以照見真相、解脫煩惱。當然，法念處也不是套公式，而是在當下細心體察，因而發現它的無常性、無我性和不生不滅的法性，如此而已。

就在生活之中，隨時、隨地、每一件事物的當下都可以修習，在日出日落、花開花謝、寒來暑往、生老病死中可以見到無常，身心和合中可以見到無我，而在根塵識相依互動中可以見到不生不滅。

無常性容易體會，無我和不生不滅則較難領悟，但是只要將心中的固定模式、框框去掉，自然可以見到真相，例如在吃飯時，可以觀照整個緣起的過程，食物由土中生長到成熟，到買回家，吃進嘴裡，吞到胃中消化，腸裡吸收，成爲養份進入血液，輸送到全身，成爲身體的一部份，或成爲熱量提供全身的正常運作，而不能消化吸收的就成爲糞便排出。從植物到身體，每一種形式不斷地和合、分散、變化，其中沒有一個固定的實體，所以，每一種存在的形式都是整體的因緣中不可分割、無法孤立的現象，個別的形式只是一種變幻而已，真正說來，沒有任何一法生起，

也沒有任何一法消失。每一個存在都沒有絲毫的固定性、單一性、獨存性和實在性，沒有一樣是例外的，這就是諸法空寂的本性。在呼吸時、散步時、情緒波動時、起心動念時都可以這樣觀照。久而久之，對三法印就能更完全地體認，這就是法念處的修習。

能夠鏗而不捨地修習四念處，就可以漸漸消除妄想執著，而由於不再有這些執迷、染著，我們就可以從種種煩憂、苦惱的火熱中脫身而出，成爲一個自在而覺醒的人：智慧明朗，心地柔和，寧靜而浸潤在喜悅之中。

觀想與觀照

一般人談到修持，多以宗派的格局來討論，如禪宗的默照或參話頭，淨土宗的念佛，密宗的持咒與觀想大手印、大圓滿，乃至最近的南傳佛法的四念處的修持。但若不以宗派來分類，而以佛教思想史的演變來看，則佛法的修持，從原始佛法的八正道，以如實觀照而解脫煩惱，到後期佛教的種種方便道，實有許多

應予辨正之處。

解脫依於智慧

在佛陀成道之前，印度宗教的修行包括婆羅門教與六師外道，其修持多以禪定觀想為主，信仰與德行及哲學思辨為輔。以各種觀境（如地、水、火、風、氣息、咒語等）進入四禪八定而得到身心的輕安、寂靜，甚至引發神通，即認為達到解脫煩惱的境地，或梵我合一的本體。而佛陀的創見則是觀察現實身心的苦、空、無常、無我，心離貪瞋癡慢，實現真正的解脫。對於禪定，則以八正道涵蓋，並以智慧來淨化它，讓禪定成為解脫的方便道。因為離貪瞋癡慢的解脫不一定要有深定，所以有慧解脫阿羅漢，也有俱解脫阿羅漢。

但在佛法流傳過程中，智慧解脫逐漸知識化、哲學化，親證者逐漸相對稀少，而修持者重「瑜伽」--禪定的修練而轉向各式各樣的觀想、法門，如念佛、觀像、持咒、觀四大、觀本尊，觀梵字等。表面上，佛法的內容豐富了，可以方便接引更多的眾生，而實際上，離佛法的勝義--空、無我，更為遙遠。

止觀辨正

由禪定、觀想可以得到降伏煩惱的功效，但要斷除煩惱，則要以智慧觀照，明白真相。在「止觀」的修

持中，禪定、觀想還在止(奢摩他)的範圍，而觀(毗婆舍那)則是思惟、抉擇的智慧。有人把觀想、念佛誤爲「止觀」雙運，認爲不昏沉，不散亂即是止，了了分明即是觀，以爲那是「寂而常照」，「照而常寂」，殊不知在觀想、念佛中的照並沒有智慧之用，沒有見到緣起、無我、性空、如幻，都不能稱爲觀或毗婆舍那，這在經論中是有證明的。如『解深密經』說：「能正思擇，最極思擇，周遍尋思，周遍伺察，若忍、若樂、若慧、若見、若觀，是名毗婆舍那。」

就如觀察無我中，要在色、受、想、行、識中，遍尋而知無我，離五蘊也沒有我，五蘊不在我中，我不在五蘊中，種種觀察而確定沒有我，並不是修禪定、觀想而進入「無分別」、忘我的境界。

無分別的辨正

談到無分別，也有很多有待澄清之處。一般人談到「無分別」，常是泛泛而談，般若智慧的無分別，以中觀的性空系而言，即是無自性，意思是所有經由意識而產生的分別相，如大小、美醜、對錯、各種自然現象、人事現象、社會現象、心理現象，都只是假名安立，相對建立的概念、名相、形式而已，並沒有絕對性，實體性和不變性。這是觀察真實世界所得的智慧，無分別慧指的是這「總相智」--一切法的普遍性。

但有些人，沒有通達經典，修定到一個地步，進入意識靜止狀態，身心輕安，煩惱暫時沒有現起，便以為證到「無分別」的空性了。其實這當中，依印順導師的見解--『辦法法性論』中提到六種相不現（頁三〇三至三〇五）及離五種無分別（頁三二一及三二七）有詳細的描述。所謂六種不現，『辦法法性論』中說：「二取及言說，根、境、識、器世間，悉皆不現故。」就是能取、所取、六根、六塵、六識及外境都是不現起的。所以導師說：「虛空粉碎，大陸平沉，無分別智現前，真正的證悟，是一切法不現，一切法不可得的。」

無分別智的辨正，要遠離五種妄執：

（一）不作意：即心不在焉，視而不見，聽而不聞。

（二）超尋伺：尋是找尋，伺是如貓抓老鼠，靜靜的監視著。離尋伺仍然不能算是無分別智，只是二禪以上的定境而已。

（三）寂靜：連喜與樂的感受也沒有了，只有捨受，這是三禪以上的境界。

（四）自性無分別：如木石等無情，沒有心識的作用。

（五）執息念：如無想定或非想非非想定，仍是外道定，這只是受蘊與想蘊暫時不現起而已。

六種相不現和無分別智，簡單說明，就是「法」（現象）本身就是沒有絕對的、真實的界限、區分，所有的

界限和區分只是便利運用，以認知的模式作設定的產物。例如「人」的分別，是抽取所有現存的個別人類的特性而賦予的「概念」，這是不同於牛、馬、木、草等其他現象的存在，並不是連「人」的共通性也不存在。而每個人的存活，則是依於其他人和大自然的食物、環境，不能獨存的，「人」與自然是相依共存的，不能分割的。

緣起論與唯心論

在佛教流傳的過程中，智慧觀照的方法也有很大的變化，早期佛法，以現實身、心、六根、六塵、四大、五蘊為所緣，觀察無常、無我，中觀更強調緣起性空。而到了後期佛教，則進入「阿賴耶識」、「自性清淨心」，不但逐漸進入禪定唯心的層次，遠離現實的觀察，而且在說明上也有哲學化、玄學化的形而上傾向，讓人在學習過程中，易於迷失方向，總想在現實身心、環境的緣起、無我之外，另尋常、樂、我、淨的超現實經驗，其實是捨本逐末，捨近求遠的。因為眾生心為煩惱所染，若不經歷無常、無我、緣起、性空智慧的淬煉，洗清執見，是不可能展現喜悅與自由的心靈的。

如果不先清除雜染，而希求「頓悟心性」、「當下即是」、「欲樂的當相即菩提道」等等好高騖遠之論，很容易走入歧途。因為沒有真正如實知見法的真實，

所有高深的理論都會流於大腦作用的玄想，或禪定觀想的觀境而不自知，成爲脫離現實人間，在工作、生活之外的「玫瑰園」或「香格里拉」式的自我心境而已，這是經不起現實考驗的。當然，這不是說「自性清淨心」、「煩惱即菩提」是錯誤的，而是強調以智慧觀察現前的身心，才是關鍵處、下手的功夫所在。若只是口說般若，心不相應，那是沒有用的。

佛法的原義是「緣起論」，而非「唯心論」，只要精確把握佛法的「緣起無我」的中道正觀，精勤修習，不須曠廢時日，就可品嚐佛法智慧解脫，慈悲喜捨的純汁原味。但是，若爲了順應眾生怯弱不敢面對自我與現實真實相，在修行上停留在各式各樣的方便道、假想觀，其實是醉心於禪定、唯心，反而當面錯過「真實觀」而可以展現的「現法樂」--喜悅自在的當下體驗。

以上是當今學佛者值得深思細究的幾點看法，提供讀者參考。

布施面面觀

布施在世出世法中，都是很重要的德目。那麼，爲何要布施？布施的意義何在？布施是對眾生的幫助，與眾生結善緣，不但是修福報，也是捨慳貪，在態度上是學習慈悲、尊重，而在修行上則是捨己利他，更是菩薩道的第一課，與般若相應，離我、我所，施者、受者皆不可得，則稱爲布施波羅蜜。

依佛法說布施有三種：財施、法施、無畏施，財施是以「外財」，如：金錢、食物、醫葯等物品來布施，也就是慈善工作，或以「內財」，犧牲自己的生命、捐血或器官捐贈來布施，這是更爲難能可貴的。這些都是立即的、應急的實際幫助眾生的方式，一般眾生最容易感受到恩惠。

法施包括出世間法方面的佛法教導、修行指導，世間法方面的知識、技能包括保健醫療、防癌宣導、技能傳授。因爲財施只能使受施者暫時得到幫助、得到一時的快樂，問題並沒有根本解除，法布施是更進一步提昇受施者的能力的較長遠的解決問題的辦法。

無畏施是以各種有形無形的力量，幫助消除眾生的怖畏，如戰亂、天災、意外、毒蛇猛獸、盜匪、惡王的威脅，或是給予眾生精神上的安慰，目前許多公益事業，如生命線、心理輔導諮商、婦女救援、家庭暴力防治工作也可以歸納爲無畏施之類，在無常的世間、危脆的身心，沒有絕對安全保障的因緣中，這是使眾生免於恐懼的布施方式。

另外，值得探討的是，在從前，布施多爲賑濟、

施糧、修橋、鋪路等傳統的形式，在現代，布施的形式應更爲擴大到各種公共領域的關懷，減少災害、促進福祉，如所述的各種公益活動，均爲布施的具體實踐，值得大力提倡。

布施之以能成就慈悲、福德和智慧，其原因基於合乎因果法則而與法性真實相應，佛法說，無論我或我所，自我的五蘊身心、和所擁有的資源，都是由父母的生育、師長的教導、自然界提供生存條件、眾生的分工互通有無、社會文化資訊溝通、以及自身的作爲等眾多因緣和合而成就。無論生命、器官、個人知識、財產、能力、精神、體力，這些都不是孤立而有絕對的自我，或專屬於我的。因爲澈底明白這層道理，所以當眾生有需要時，就可以用財、法來布施，毫無吝惜地分享、回饋給他們。

再者，這些需要被幫助的人，也許表面上不一定是自己的家人或親朋好友，但在因果業力的牽引下，生生世世的有緣人才有機會相遇而求助。進一步說，以法空性的觀察，眾生皆是空性而爲同一體性，彼此的差異只是因緣的不同而已，如果有相同的因緣環境，或許自己也會有類似的苦難遭遇，基於猶如手足同胞之情以及不忍眾生若的悲心，主動伸出援手，拔苦與樂，乃是十分自然的事，並非一味的想著得到回報的。

布施爲何會帶來福報？在佛法中，這是業力因果法則的必然性，如《了凡四訓》中袁了凡居士由於努力行善布施而改變了命運，這業力因果似乎是神祕的力量，

即使是在有形的人際關係和事理法則中，也定有跡可循的：善心與善行改變人的心量和氣質，使人樂於親近，事情也能隨順因緣而自然成熟。

有一位同鄉，曾經股務於一家電子科技公司，幾年前集資接收經營一家電子零件工廠。因為勞心勞力，身體不適，住院檢查發現初期胃癌，立即進行手術切除，住院期間，由於對生命脆弱的感觸，思索生命存在的意義，而有了很深刻的領悟；此後，在經營管理的心態在有了很明顯的作風展現，就是共同成長、利潤分享的理念，落實在優厚的員工分紅、入股，並以共同創業的模式，延攬一流高科技人才，引進理念相同的企業投資伙伴，掃除了一般企業主獨攬經營成果的私心，在大家共同打拼之下，創造了高利潤、高成長的奇蹟，這僅是許多現代成功企業的一個故事，足以證明福報與心量的密切關聯。因為人與人之間的信賴和親和力是立基於關懷和付出之上的，人們總樂意和有這樣的氣質的人作良性的互動，自然就有所謂的「福氣」啦，可見「福氣」並不是憑偶然的機緣或好運，而是布施的自然成果。

但是，布施也需要智慧的引導，才更為理想，例如：布施要注意時機和對象，如在對方最困難、最需要幫忙時，即時設法解決，而不要因為拘泥一般程序、不和變通而延誤時機。另外，要瞭解對方的狀況，如果是不合理的要求，如：過多的零用錢、或助長其惡行如：賭博、詐欺、不良嗜好，就要婉拒，不要成了幫凶、或溺愛，養成依賴性，所謂愛之適足以害之，這

是有違布施的利他精神，不但無功，反而有過。

還有，如果在布施的時候，摻雜了許多世俗心如：競爭的心態、愛好名聲、渴望得到肯定、主觀的意見、團體「大我」的執著等等都會使本來單純的布施行爲憑添困擾、橫生波折，甚至本來熱心的參與者退心，這是布施的一大考驗。

如何對治這些煩惱？這就需要自我觀察、反省和不斷地學習，以般若無所得的智慧，平等心、不求回報、成功不必在我的心態來從事布施，那就可以「波羅蜜」-----到彼岸、究竟圓滿了。

布施品質的提昇有賴於於慈悲和智慧の提昇，這是相互關聯的。有些人基於一片好心想作好事，結果卻因爲別人不領情、忘恩負義或事情進行不順利而心灰意冷，這就是沒有明白一切只是緣起的、沒有絕對性、也不會盡如人意，雖然一片好意，也要懂得尊重對方，講究如何作才是適當的幫助，最後，無論結果演變成什麼樣子，都要坦然地接納，這樣才不會生起煩惱。

在現代組織分工的社會，在進行布施工作時，也不宜僅止於個人單獨的行動，應以「眾緣和合」的理念，凝聚個人單一的力量，結合成爲團體，以同行同願的形式來行菩薩道，而團體之間也要作橫向的整合，避免因各自爲政造成資源的浪費，這些都是可以相應於「緣起無我」の智慧の的共同集體表現的。

布施，不但是佛法與世間共通的善行，若能善加引導，是可以順入大乘菩薩道的，學佛者絕不可輕

忽，當作只是世間法，而失去圓滿菩提的因緣！

□ 戒律

許多人學佛修行很容易惑於玄奇、追求感應；然而，真實的法常常是在平實中顯現其珍貴，淺顯的法其實有時很實用，艱深玄妙的法反而容易走冤枉路！佛陀時代原始佛教注重實踐，沒有哲學化的傾向，修行證果者很多；而後期佛教理論精密完備，修行證果者反而稀少了。在佛教的流傳中，樸實、平淡、有效息滅煩惱的法，似乎被人輕忽、遺棄了，反而迷失在龐大的佛學知識、形式化的儀軌唱誦和刻板而缺乏生機的枯禪之中。在戒律的修持上，不是死守教條，忽略戒律的精神，就是荒廢戒律，染著世俗的欲樂。如何才是戒律的中道如實正見呢？

在佛法中，戒定慧三學是最根本的修行綱領，而戒律不但是五乘共法（人、天、聲聞、緣覺、菩薩），也是佛道的基石。持戒不但能保住人身，不墮三惡道，還

能積集菩提資糧，所以絕非輕微的小事。不過，在實際的修持上，卻也有許多問題，需要我們用心來釐清。

佛法在人間，戒律的制定有其時空的背景。佛陀初轉法輪，比丘們如實知見色、受、想、行、識等諸法一一皆是苦、空、無常、無我，心不染著，即能自知自證涅槃寂靜，離生死苦，得自在解脫，可說是提起便行，乾淨俐落。從聽聞正法、專精思惟到法隨法行，以至於次第證果，是直捷了當地到達的。當時，只有正語、正業、正命等原則性的自律、自制，而沒有詳細的戒律規條。但是，隨著僧團的成長，僧眾人數日增，程度參差不齊，有行為不端者，或障礙修道或招致譏嫌，因此隨事而制戒，這是戒律的緣起。

佛滅之後，部派分派，初因於戒律的開遮持犯的解釋有所爭議，如上座部認為只有佛陀可以制戒，佛弟子應一律遵守，不應更改；而大眾部則認為「小小戒可捨」，只要不障礙修行，一些屬於生活規範，而不違背道德風俗的律儀可以視因緣捨戒。到了大乘佛教，更發展到攝善法戒、菩薩戒，戒律不再只是不傷害他人、幫助修行、護譏嫌、僧團和合的功能，還加上弘法、度眾、攝受眾生的大乘精神。

由上分析，可知戒律的原意是「防非止惡」。在定慧還沒有成就之前，藉由具體的戒條，實行預防性的保護

措施，行爲節制，可以達到行爲上的淨化。

尤其在現代開放社會裡，資訊泛濫，廣告充斥，金錢遊戲、煽情、暴力等社會事件，隨時都在挑起人們本能的欲望，各種感官的刺激也一再地誘引人們做出越軌的事。在這種惡劣的環境下，如果一個學佛者定慧力還很薄弱，是很容易障礙修行的。這時，持守戒律就是十分必要的「防護網」，使得學佛人不致在定慧力成就之前，禁不起六塵境界的誘惑，道業就被毀壞，那就太可惜了。

如果不慎誤犯戒律，該怎麼辦呢？是否就自認爲是「業障深重」，因而放棄修行呢？依佛法說，應當誠心懺悔，知所警惕，絕不再犯，就能重新出發，精進修行。

但關於這一點，目前的情況與佛陀時代相較有著很大的不同。佛陀時代有六和合的僧團「戒和同行」，不但每半個月要集合誦戒，也進行羯摩。僧眾有違犯戒律的，要當眾懺悔；若不當眾懺悔，其他僧眾可以糾舉。所謂「人非聖賢，孰能無過」、「知錯能改，善莫大焉」，由懺悔而得到淨化，即不應再活在悔恨之中。佛陀時代解脫者很多，和合的僧團和戒律是很重要的因素。

戒律的類別，依四眾身份而有比丘、比丘尼、沙彌、

沙彌尼、及在家戒（優婆塞、優婆夷）。而大乘佛法的菩薩戒則是通於出家、在家的，就以在家眾的五戒來說，這是佛弟子所應共同遵守的：

一、 不殺生：不要為滿足自己的欲望或仇恨而殺害眾生。

二、 不偷盜：未經別人允許的東西，不要任意取用。

三、 不邪淫：在家眾不可從事夫妻之外的性行為。
（出家眾則完全戒淫行，修清淨的梵行）。

四、不妄語：誠信不欺，不搬弄是非，不謾罵，不花言巧語。

五、 不飲酒：飲酒會失去理智，依此類推，現代的各種毒品、迷幻藥等均不應吸食。

另外，有人執著「一切法空」，或誤解「煩惱即菩提」，落入「惡取空」或「狂禪」，認為可以任性而為，不受戒律的約束，其實這是錯誤的觀念。真正開智慧而見到緣起的實相，是不會再因內心的妄執而毀犯戒律的；戒律不是外在強加的束縛，而是自發性的自律行為。即使習性一時不容易改變，也會盡力而為，不會以任性為自在，將自律自制視為壓抑。壓抑是指在不自覺的情況下，心理的扭曲反應；在智慧的觀照之下

是不再有壓抑的。可以說，自律自制是覺醒的行為表現，它與外在的制約是截然不同的品質，怎可混為一談呢！

戒律的精神除了防非止惡之外，延伸其「正行」、「端正法」的意義，如八正道中的正業、正命，就是要盡自己應盡的本份和責任，例如：在家庭、學校、團體、工作場所、社會、國家中做好自己的責任、本份，遵守公共秩序，不製造髒亂、公害，這些都是現代人的廣義的道德、戒律。

此外，也要有惜福、惜緣的修養，因為每一件事物都是可貴的因緣。明白這點，就會珍惜自己的生命和健康，愛惜物品，愛護動物，保護生態環境，珍惜自然資源。對於人與人之間的緣份，也要珍視，多結善緣，避免因為自己的粗心大意或脾氣暴躁，而破壞彼此可貴的因緣。

在日常生活，現代人常常任性而縱容自己的煩惱，不知節制。有些人在碰到難題時，輕率而衝動的想要自殺，或用離婚、開除或脫離關係等激烈的反應，逼迫對方，這些都是沒有珍惜因緣、自我節制的。這需要冷靜、理性地處理，耐心溝通，互相理解對方的立場，多一些慈悲、愛心，彼此多為對方留些餘地，也就不致於發生嚴重的衝突的。

戒律雖是規條式的，其內涵卻是道德與慈悲。不但消極地不害他，更要積極地行善利他。「以己度他情」、「將心比心」是道德、戒律的心理層面的基礎。被殺、被盜、被淫、被欺騙是很痛苦的，自己不希望受到這種傷害，所以也不要以殺、盜、淫、妄去傷害到其他人。自己希望得別人的關心和尊重，所以也要去關心、尊重其他人，就是這麼簡單的道理。發乎慈悲心的持戒，有時雖然違逆自己的「惡念」、「習氣」，卻也正好可以降伏我執、生起無我的智慧。能常常多替他人著想，善心、善緣、福報自然增長。戒律中蘊含慈悲和智慧，這就與大乘佛法不謀而合了！

持戒的更高境界，就是眾所周知的六波羅蜜中的「持戒波羅蜜」，這是由般若空慧為導引的修持。持戒而沒有我相、戒律相的分別執著，這不是持戒之外另有「波羅蜜」（到彼岸）可得，而是明見緣起無我，而自然地合乎行爲的軌範，不假造作的清淨行呢！這是自然成熟的覺醒心行，學佛者能行「持戒波羅蜜」，即是體現空有不二的中道正法了！

□ 安忍波羅蜜

在無常的世間中，可說是苦多而樂少，佛陀說苦集滅道四聖諦的法，無非是要幫助眾生究竟地離苦得樂。苦可分為三苦：苦苦、壞苦、行苦，或八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五蘊熾盛苦。眾生面對這些苦，大多以世間的方法，消除引發苦的外在因素，例如肚子餓了找東西吃，生病了看醫生、打針、吃藥，想結婚就交異性朋友，想要房子、車子或生活享樂就設法多賺來達成願望……，如果一一如願，自然不覺得苦，但是遇到阻礙的時候，就會氣憤、不滿、甚至攻擊阻礙他和東西，或是退縮、逃避、自怨自艾、傷心難過，這就是苦！

有些人，則會找理由自我安慰，告訴自己「留得青山在，不怕沒柴燒」，或是「天涯何處無芳草，何必單戀一枝花」，「失敗為成功之母」，這些都還算是比較理

智的反應，而有些人則無奈地認命，心想「命運天注定，半點不由人」，顯得有些悲觀。

面對挫折和痛苦，佛法又是如何對待呢？大致說，對於非心理因素的問題，如同世間法的正常行爲方式，要「行所當行」，適當採取行動去處理它；而對於心理因素的問題，則要以智慧來觀照，看清無常、無我的真相，沒有永遠的苦，也沒有受苦的我，並接納當下，「受所當受」，安然忍受一切痛苦，不會生起許多無謂的情緒、煩惱，這稱爲「安忍波羅蜜」，這是與世間法不同的地方。

例如：不小心受傷，除了儘快救治之外，要以般若智慧觀照，明白當下只是緣起的事實，不必責怪他人，過度自責，或氣憤、難過。安然地忍受身體的痛苦，而心中沒有苦。世間人的自我安慰或認命的想法或許也能曠達自得、逆來順受，但若非真正放下，成敗、得失、苦樂、榮辱的分別執取仍在，沒有參透世間的虛幻，所謂「野火燒不盡，春風吹又生」，遇到某些逆緣，看不透，仍然會生煩惱，不是究竟之法。

安忍不同於忍耐，忍耐只是壓抑，心仍有怨尤，心不甘、情不願，一味地忍耐，直到忍無可忍就會爆炸！這是因爲他認定有實在的苦和受苦的我，沒有看到緣起的真相，不知道這些都是無常變化、苦由心生的。

安忍也不是一味的忍讓，縱容惡行的鄉愿作法，或以爲學佛者應該與世無爭而任人欺侮。其實安忍是自己的修行，而不是軟弱的表現，那樣不但無助於眾生，而且徒增困擾。

安忍也不是無義的苦行，對於心靈淨化沒有幫助的戒禁取，不必去執取，磨練要有智慧的判斷爲前提，並不是吃苦就等於消業障！

安忍的根源是什麼？安忍是基於智慧和慈悲的實際表現。看清真相的人，明白因果循環的道理，現在的苦是過去的無明和業力所生，現在消除無明、不再造業，未來的苦，終將不再，而現在的苦，逃避也沒有用，倒不如勇敢承擔，而且苦亦如幻，當下雖真實，但它是「無自性」的，愈擔心害怕愈苦，內心寧靜、堅強，苦也是「堪忍」的。

在慈悲心的對應之下，可以感受到，每個人其實都有很多的苦，而深一層地觀照，他人也如同自己一樣，受到無明、業力的囚困，苦不堪言，即使他傷害到我，也不會仇視報復，或嚴辭指責，因爲真正的敵人，是無明、業力，而過去世、甚至今生世，我們也不知在有意、無意中傷害過多少眾生。

所以，承擔眼前的苦，就是最直接的辦法，至於長遠之計，當然就是要自度度他，以佛法覺醒之光，澈底

解除眾生的無明病根啦！

安忍波羅蜜要如何落實？哪些事情要安忍？人世間，有無邊的苦，安忍波羅蜜也就有無邊的功德，佛法說安忍有三種：

一、 耐怨害忍：他人的傷害、誣陷、誹謗、屈辱，使財產、名譽受損，身體、心理受折磨，須要安忍。

二、 安受苦忍：自然環境的苦，如酷熱、寒冷，噪音、空氣污染、交通混亂會使人心煩氣燥；社會環境的苦，如升學、失業、競爭的壓力使人活得很緊張；人際關係的苦，如婚姻、親子、同事的衝突，使人氣憤、疲累；還有自己身體的苦，如因為殘障、受傷、生病、衰老而行動困難，看東西、聽聲音不清楚，各種食物禁忌，打針、吃藥、開刀、復健等治療過程，乃至各式各樣數不完的疼痛，令人難以忍受。這些都要安忍。

三、 諦察法忍，這是佛法中很特別的一項，在智慧觀察的過程中，一方面要耐著性子，雖然心裡很急切、卻要忍受找不到答案、看不到真相的必經過程，絕不可為了讓自己安心，粗心大意地聽信他人或自以為是，所謂「欲速則不達」。一定要耐心、細心地觀照，

才能看到真相。

在觀照過程中，看見自己居然藏了那麼多的煩惱污垢，心中不免喪氣、灰心、自卑，或是感受到世間的諸行無常，變化莫測，完全違逆自己對人生的完美理想和期盼；而在聽聞、思惟諸法無我、緣起空寂的甚深之理的時候，感受到連一向自以為優越、美貌，非我不可的自尊心的堡壘——「自我」都即將被摧毀，因而引起莫大的恐慌。這時千萬要忍住這種種灰心、失落、恐慌的凡夫心——這是黎明前的黑暗。直到萬緣放下，連自我也放下，那時正是「輕舟已過萬重山」，可以真正嚐到「涅槃寂靜」的法味——清涼、自在、無拘、無累了！

如果不能安住於智慧觀照，害怕煩惱、抗拒無常、無我的事實真相，回頭去找尋安慰、永恒和「真我」，只要有一絲一毫的我見不能放下，就仍然要在生死輪迴的三界中受苦受難，實在太可惜了！

另外，在修行的過程中，遇到障礙，也要難行能行，難忍能忍，譬如禪修生活的孤寂、清苦，修定過程中的酸、痛、麻、癢，這些都要忍。過得了關，才能得到真實的成就。總之，安忍波羅蜜有無邊的法益，是修行不可或缺的一環！

□ 精進

扭轉惰性精進修行

精進能成就道果？

許多人會有一個印象：覺得修行很難，一打坐、一念佛就妄念紛飛，聽經聞法，回家之後就淡忘了！剛打完佛七、禪七，每天按時用功，久之就逐漸鬆懈，幾回下來心裡不免氣綏，認為自己不是修行的料子。爲什麼會這樣呢？

從典籍的記載來觀察：自以古來，學佛修行能否成就與修行者的特質有相當的關係。同樣的師承、同樣的法門、同樣的環境、同樣的根機，具有精進心、強烈的道心的修行者會更有進步和突破，乃至於成就道果。

在三十七道品中，精進與定慧同爲重要的支柱，如四正勤是精進，八正道中的正精進、五根中的精進根、五力中的精進力講的都是精進。

精進是什麼？精進就是精純的努力，一心一

意、鏗而不捨地離惡向善、轉染還淨、破迷開悟。所以精進就是積極不懈的向道的精神和實力。

不過，精進也要合乎中道，三分鐘熱度的拼命修行不足取；耽溺在舒適的俗樂中而失去勇猛心，更是離道日遠。必須是持續、有恆心地向前才是中道。

爲解脫而精進

爲什麼精進如此重要？凡夫在無盡的生死輪迴中，之所以不得出離、解脫煩惱，有兩個根本原因：一、無明：沒有智慧，不見無我、不生不滅的實相；二、愛染：自體愛與境界愛，貪戀不捨。須由智慧的觀照滅除無明，並由禪定的離欲斷除愛染。而智慧的觀照和禪定的離欲是凡夫一向欠缺的心行，甚至可以說是違逆凡夫的習性。唯有以強烈的出離心，精進修行才有可能成辦。

就如我們向天上丟一塊石頭，到了一定高度之後就會往下掉，這是因爲地心引力的作用；凡夫無明、愛染的力量也會造成巨大的拉力，使人難以掙脫。要脫離地心引力，自由地遨翔太空，就要以燃料快速燃燒來推進火箭；修行也是如此，須要以精進力來突破我見、我愛的迷執。

扭轉惰性

很多人口說修行，卻缺乏精進力。常常聽到有人說學佛很好，十分肯定、認同，卻要等到退休以後、小孩長大以後、事業上軌道以後……，才來用功

修行，這些都是推拖之辭，是一種惰性。其實，修行就在當下，不在明天，或不可知的未來。應當思惟：人生有種種苦迫，若不及時修行，無常迅速，可能等不到那一天就死了！何況真到了那時候，有沒有體力、精神來修行，是否具足正知見、善知識的引導都有問題呢！

中道的修行態度

長久以來的生活習慣不易扭轉，畏難畏苦的心態是一般人的通病，如何克服？

可以用中道的修行態度，適當地設定短、中、長期的目標，循序漸進去作。不要想一步登天，一次解決所有的問題，一次完成所有的道品。只要有進步，就可自我嘉勉，互相鼓勵，增強信心，這不是驕傲自滿，而是合乎因緣的現實；也不要老是用超高標準來衡量自己，成為嚴重的自責。

譬如讀經，可以自我約定每天讀一卷，讀佛書也可以自己訂一個適當的進度，打坐可以由每天二十至三十分鐘開始，不要一下子就想要每天坐一兩小時，那是「欲速則不達」的。打坐時有妄念也不要緊張，只要覺察之後回到正念即可，持之以恆，妄念會自然減少。

照見實相須有無比的精進

明心見性或證悟空性是許多修行人的目標，但是涅槃實相非凡夫偶能得之，也非一般思惟或禪定

境界所能及；縱使能解析艱深的佛教典籍，或是修得各種禪定，仍非實相般若。

實相般若非言語、文字、思惟，乃是唯證方知的現量境界；只能獨自行走，師長只能從旁協助，而無法代替當事者心神領會。必須「自依止，法依止」，鏗而不捨地嘗試，絕不退縮氣綏。要有銅牆鐵壁也要設法穿越的決心，才能突破凡夫自我意識和世俗認知的窠臼，「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，照見前所未知的諸法實相。道心不堅，精進力不強，是無法企及的。

精進波羅蜜

不但是解脫道需要精進，就是行善、行菩薩道也要精進。菩薩道的精進是與空相應的精進波羅蜜：在精進修福修慧的當下，還要以般若智慧觀照精進如幻、無自性，所修的福慧是因緣所生法，修行的人也是空寂無我。不執取精進相，對於自己或他人的懈怠，也不起煩惱、自責、責人，而是以柔軟包容的心來理解、探索懈怠的原因，並設法改進。

以四力助成精進

要如何助成精進力的開發，導師在《成佛之道》大乘不共法章中也提到：「勝解堅固力，歡喜休息力，能修於四力，精進不為難」。勝解力、堅固力、歡喜力、休息力四種力量能促進一個人精進不懈地修行。

勝解力是由於深刻的信解佛法的善惡因果業報和菩薩行的微妙功德，自然策發修行的動力。愈是清楚地了知戒律、善法、禪定、智慧、善巧方便的好處和必要性，愈能精進不懈地修學這些功課。

其次堅固力，就是堅毅、強固的意志力和行動力，即知即行、澈底執行的力量，這是基於對理想、目標的明確願景而激發的永不退卻的力量。

歡喜力，就是在修學過程中，生歡喜心，也就是學習所帶來的樂趣和成就感，學習不再落入煩瑣、枯燥的心情，成爲一種折磨，那是很難持久的。在修行中，禪定的喜悅安祥、智慧的自在無礙、福德的和諧安樂、方便的靈活巧妙都可以使我們更樂於修行，來淨化身口意，並幫助更多的人。

談到休息力，所謂「休息是爲了走更遠的路」，修行不一定就要時時刻刻繃緊身心，太過嚴肅。有時候適當的休息或休閒，身心放輕鬆，反而可以體會隨緣自在的風光。而且適當的休息可以自然調整身心，恢復疲勞。所以，修行固然要勇往直前，偶而的休息不是懈怠，其實是充電後的再出發呢！

禪定入門

禪定是佛法的重要修行，禪定的本質、原理、方法

爲何？尤其是初學者如何進入禪定之門，在此略作討論如下：

禪定的本質是什麼？禪定就是「心一境性」，讓混亂的思緒平靜下來，專注一境。不斷地訓練，心就能安定下來，並且變得明朗、敏銳。到了相當程度，甚至會出現神祕經驗。

禪定的特質有兩個：一、安住，二、明顯。安住就是使心安定地專注在單純、單一的境界上，不散亂，不攀緣其他的境相；明顯則是指心所緣的境相清晰明了，心不昏沈。所以全心投入一件事而忘我不是禪定，因爲缺乏一種超然而清澈、冷靜的品質，只能說是專注而已；或者在祈禱、凝神修練氣功時，呈現出神禪定狀態，全身不由自主地擺動或喃喃自語，這也不是禪定，而是精神恍惚的輕度昏沈，因爲缺乏清澈寧靜的品質。

爲什麼要修習禪定？眾生因爲心思混亂，遇到事情往往無法冷靜、理性，常常作出情緒性的反應，如謾罵、賭氣或病急亂投醫，傷害他人也傷害自己。禪定的修習可以幫助一個人內心有寬廣的空間，可以作爲緩衝，顯現沈著、穩定的氣質，有條不紊地處理事情。

另外，很多人在忙碌的時候覺得還不錯、很充實，等到閒下來的時候，反而覺得沈悶、無聊，總想找點事情來做。透過禪定的修習，享受心靈的寧靜，當下就是一種喜悅，不假外求。因此，禪定其實是很好的「情緒管理」。

更進一步說，佛法的修學，禪定是很重要的基石。信仰型的學佛，偏重祈求佛菩薩的救度，發願往生淨土，如心念無法專一，則只有暫時性的安慰效果，不能真正離苦得樂。知識型的學佛，是另一種類型，如果沒有配合禪修，光是在日常生活中散心的觀察，那是很難證入無常、無我、不生不滅的實相的。

煩惱的解脫更是須要定力的支持。解脫煩惱固然要靠智慧，而在斷煩惱的過程中，定力的作用是十分重要的。以智慧照見實相之後，雖然知道煩惱是違逆法性實相的，但是貪欲、瞋恨心仍然存在，這時，禪定的修習就有助於觀照自己的起心動念，並且立即回到平靜、安祥的定心。

人的心一直都是 在紛亂和模糊中擺盪，如何才能進入禪定？禪定的原理是什麼？雖然，禪定具有許多殊勝的功能，而原理其實並不複雜，只是透過持續不斷的訓練，讓心思沈澱，回復其靈明、覺知而已。

初學禪定的人，常苦於妄念紛飛，通常會用壓制性的心態來阻擋妄念，這是不善巧的。佛法的宗旨在於「覺」，一定要明白什麼是妄念？為什麼會起妄念？才有可能離開妄念。否則就像趕蒼蠅一樣，趕走了又回來，回來了再趕，沒完沒了。根本之道是保持清潔，把招惹蒼蠅的食物收好，門窗裝好紗窗等等。

妄念是什麼？妄念是相對於正念而說的，廣義的說，凡是合於正見的心念都是正念，包括善念；狹義地說，在修定的時候，除了修定的所緣，如呼吸、佛號、無常、無我、空義之外的心念，即使是善念、正

思惟，也是散亂，可以當作是妄念。

所以妄念只是雜念罷了！那麼雜念要如何消除？雜念主要是對於境界的攀緣，雖然不接觸外境：眼不觀看、耳不聽聞，可是意識對於內境（大腦中儲存的記憶影像）的攀緣依然很活躍，怎麼辦？

要知道，雜念雖然是禪定的障礙，除非是顛倒錯亂的妄想、幻想，其中有些對日常生活是有益的，不過由於因緣切換，所以要暫時擺在一邊，不必去想它，例如：等一下要到學校接小孩；晚上要去聽課；冰箱裡面的菜快吃完了，該去買了；某某同事生病了，該打電話去問候一下。所有這些瑣事，告訴自己，禪修完了就去處理。不放心的話，寫在記事本上，禪修結束再去看看，免得掛在心上。

開始禪修，發現又有雜念，如果是對過去的檢視，要放下，回到正念。如果是對未來的追求，也放下，回到正念。如果是對佛法義理的思惟，也放下，回到正念。如果是對當下身心狀態的思惟，也放下，回到正念。純然地活在正念裡，過去、未來、現在或法義的影像，甚至各式各樣的推理、想像、感覺、情緒和衝動，全部都讓它從心中流過，不要逗留。修智慧，才需要思惟、觀察；修禪定，則只要覺知它，而不需要思惟、觀察。

攀緣心逐漸安靜下來，雜念自然減少，這是一個沈澱的過程，不能勉強，要用中道的態度來應對。好像手中拿著易碎的杯子，捏太緊會破，拿不穩摔在地上又會碎；心也是這樣，逼得太緊會厭倦，太放任又雜

念紛飛。不疾不徐、從容不迫才能成就禪定。

禪定不是短時間可以速成的，正確的心態和觀念是必要的。首先，談到修禪定的動力，那是對禪定妙用的嚮往，稱爲「善法欲」。所謂「制心一處，無事不辦」，身心的舒暢、潛力的發揮、智慧的開啓，在在都需要禪定，確實值得人們拋開雜務，努力以赴。

其次，修禪定要正信、正見、正行爲根基，才不致走入歧途，修成外道而不自知。正信是對佛法僧三寶的皈依；正見是無常、無我、緣起、性空的勝解；正行則是戒律和善法的依教奉行。心地光明磊落，無慚無愧，心安才能入正定，否則幻覺、煩惱、業障現前，是很難成就禪定的。

此外，貫穿禪定過程，須有厭離心，才能捨棄那些處處攀緣的雜念。對於混亂、情欲、妄想、無止盡的思慮，深知它的虛幻無常、有害無益，生起厭離心，不再仗它有所期待、依附。在禪定的寧靜喜悅中，身心安住，由未到地定、初禪、二禪、三禪、四禪，漸入漸深，自然達到離欲清淨的境地。

