

前言

光陰荏苒，學佛一忽十年。其間雖曾不懈努力勤修論理，但因根淺障重，毫無所得。文思已獲修証無門。如何修？修何法門，甚為苦惱。雖作多方嘗試，因不得要領，不契根器而退。偶一因緣，拜讀黃國達老師的著作「中觀與生活文集」，訝異何方神聖能不說法而說法；以如此淺顯的日常話語來包蘊三藏十二部；來縉述息忘顯真，復本心性。從觀行清修；結合心理學、中觀與禪修，圓成般若與禪融和，開展出佛化人生；喜悅自在的生活。

三年來，由於黃老師的諄諄教誨，由日常生活覺知當下，來訓練智慧觀照。透過對五蘊觀照及現量觀，如老師所說：「覺知當下每一事物都是處在相互依存的變化因緣中。一切法皆是當下的緣起。自他都活在流動生滅的因緣中而無分割性。此時有限的當下即是無限的當下；沒有界限；沒有固定性，也沒有單一性。緣起無我的實相自然流露著喜悅、自在、慈悲和創造性。萬念歸一念，萬法歸一法——萬法清淨。」

公元二〇〇九年後學弟子林楨洲沐手敬書

第一篇 論理篇

1
第一篇
論理篇

第一篇 論理篇

一、佛法的判攝與抉擇

現代人學佛常會遇到一個困擾的問題：在某一個機緣下，聽到老師、法師的說法、或看到一本佛書而進入佛法，但是當他接觸到另一位老師、法師的說法、或另一本佛書，有著不同的說法時，多半會覺得困惑，每個人都說他所說的法是最好的，別的法不究竟、或比較緩慢，不知誰說的才對，令人無所適從。有沒有比較客觀的方法來了解佛法的全貌，進而選擇適合自己的修行方式呢？這就是所謂的「佛法的判攝與抉擇」的探討！

如何判攝、抉擇佛法？

佛法由釋尊所創覺，流傳至今逾兩千五百餘年，目前隨著近代交通的發達與文化的自

然交流，傳佈全球各地。佛法一般分爲南傳、北傳、藏傳三大系。以華文爲主的經典所信受修持的中國傳統佛教思想，在面對南傳和藏傳佛教的不同聲音，乃至近期學術研究的風潮時，不能不有所調整因應。

中國傳統佛教思想，以天台、華嚴兩宗的判教爲主，接受佛經「如是我聞」的字句，認爲所有佛經都是釋迦牟尼佛在世時，於不同的時間親口宣說，並分別以「藏、通、別、圓」和「小、始、終、頓、圓」統攝釋尊的「一代時教」，由低而高，階梯而上教化眾生，這種觀點延續千餘年而沒有太大的改變。到了民國太虛大師的「教理革命」卻以「八宗平等」——禪、淨、密、律、天台、華嚴、三論、唯識，以及大乘三系——法性空慧學、法相唯識學和法界圓覺學來判攝佛法。而印順導師則以「佛法」、「初期大乘佛法」、「後期大乘佛法」、「祕密大乘佛法」，及「大乘三系」——性空唯名系、虛妄唯識系和真常唯心系來判攝佛法。

其中特別值得重視的是：印順導師結合了佛法的體驗和學術方法，重新釐清、檢視歷經兩千五百年的佛教思想、文獻，提出不同於中國傳統佛教的新看法，相當程度地還原了南傳、北傳、藏傳佛教及各宗派思想淵源的真相。對於不同思想的紛爭提供了比較客觀、務實的和解之道。而不是用「非彼即此」的截然二分法來「自是非他」，也不是以「圓融」

的說法混淆宗派的差異，因而容許「方便」成佛法「變質」的前奏。

印順導師從學術論證的角度，接受了「佛經是在佛滅後數世紀，在不同的時代所流傳出來的」的論點，並以比較開闊的胸襟承認「只要合乎三法印，佛法不一定非要佛陀親口宣說不可」，而肯定「大乘是佛說」。

就文獻資料的研究而言，日本及西方佛教學者有很好的研究成果，台灣在近期也很重視這方面的人才培養及思想推廣。在經典的結集和流傳年代研究，也獲得很多新的觀點。譬如研究龍樹菩薩的著作：包括大智度論、十住毘婆沙論等，比對其中引用的經名、人名及思想，可以發現如四阿含、般若經、寶積經、維摩經、法華經、華嚴經、阿彌陀經等都可視為龍樹菩薩之前已經流傳的經典，而從未引用的經典如解深密經、密嚴經、如來藏經、大般涅槃經、勝鬘經、楞嚴經、楞伽經、大日經等則可推論為龍樹菩薩之後出現的經典。因為以龍樹菩薩的博學多聞而廣引諸經的造論方式而言，一些具有濃厚唯識和真常思想的代表性經典，與中觀思想明顯不同，然而在龍樹菩薩的論著中卻從未引用並加以抉擇、評論，若說龍樹菩薩見過而卻忽略它，可能性是微乎其微的。合理的解釋是當時並未廣為流傳，所以從未見過或聽過，因而推論為後期的經典。

由這樣詳細而多方面的考證，應可推測出許多有名經典的流出時間，甚至進一步比對

同一部經的不同版本，由其中內容的出入而瞭解該經的演變。

由此可以得知印度佛教思想的流變，最早的經典為原始佛教的四阿含經，其次為初期大乘經如般若經、寶積經、維摩經、法華經、華嚴經、阿彌陀經等多為般若空義的開展、及菩薩行、十方三世佛的思想，其次為唯識思想，包括解深密經、密嚴經等以阿賴耶識為一切有為諸法生起所依。

至於後期大乘則為勝鬘經、涅槃經等如來藏、真常唯心之思想，而更後期則是祕密大乘的大日經等密教之思想。

如何判攝這眾多的佛教思想？龍樹菩薩的四悉檀可以作為判攝的方法。四悉檀是為契應各種不同根器眾生或契應不同的因緣而採用的四種說法教化，包括一、第一義悉檀：即對無常、無我、涅槃三法印的體證或實相法性的開示。二、對治悉檀：即破除我見、常見、有見、無見、邊見及各種破邪顯正之論述，和各種對治貪、瞋之修行方法。三、為人生善悉檀：例如以阿賴耶、如來藏說方便接引畏懼、誤解無常、無我、涅槃三法印的眾生，等到究竟即能明白阿賴耶、如來藏的核心仍是三法印，又如說十方三世佛、敬信、供養、持名、觀想能得福報、除業障、種善根、未來世能見佛聞法、終成菩提。四、世界悉檀：是順應世間善法，融攝而為方便，如密教運用大量的婆羅門教儀軌、法器，轉化為法的象徵。

我們由四悉檀來觀察、愈早期的經典，對第一義悉檀的描述愈直接、愈單純，到了後期佛教，眾生根鈍，不得不發展各種對治法門和方便法門，然而後期佛教也不能沒有第一義悉檀，否則就成了外道，違背佛法本義，如禪宗的明心見性、密教的大圓滿、大手印即是第一義悉檀之開顯。

因此在法的抉擇上，不能以愈古愈真為唯一標準，獨尊阿含而忽視大乘佛教，甚至認為大乘非佛說，而不能體會大乘乃阿含的適應、發揮。也不能認定愈後期的佛法愈圓滿而貶抑阿含為小乘經，以為修原始佛法為自了漢、沒有悲心！或是認為空不是了義說，唯識或如來藏才是圓滿究竟。這些都昧於佛教思想的演變，而落入宗教之諍。

學佛修行者只要能緊緊扣住三法印的根本思想，選擇契合自己根性的法門來修行、並捨棄以自己的法門為至高無上的「法慢」，以平等心尊重、包容與自己不同法門的修行，這是比較中肯的態度。

二、三種般若

三種般若

很多人研讀中觀思想，但是談到如何修習中觀，卻並不清楚，其實中觀思想在於闡發般若，修習中觀就是修般若，現在依般若的三種層次來說明：

一般說來般若有三種層次

- 一、文字般若：這是在文字、義理上的探討。
- 二、觀照般若：這是在止觀禪修中的實際體驗。
- 三、實相般若：這是能觀的般若與所觀的實相不二的清淨寂滅相。

爲何要說這三種般若？

這三者由淺而深，不能躐等，具足文字般若才能起觀照般若，觀照般若通透，才能契證實相般若。

有人喜歡研讀佛書，但若不依文字般若得般若正見，就無緣進入實相般若。有些禪修人士，經典不通，依文解義，略有神祕經驗，坐到身心皆無，以為證悟空性，這是增上慢。至於有些外道，竊取佛經名相，不得般若正見，卻大膽談空說有、自認為開悟證果，更是大妄語。根本之道在於依文字般若具足般若正見。

由文字般若確立正見

文字般若，初修以聽聞、讀誦般若經典，理解空義為主，然後思惟、抉擇，嚐試在六根觸對六境及色受想行識中一一認識它的空無自性，聞思成熟，才能修習觀照般若。

這時須要清楚的辨正真實的空義，空的正確含義，以中觀來說：一切法依因緣而有，所以是無自性、沒有實在性，而正由於是無自性的，所以必須有因有緣才能存在，而它不同的存在形式，則是由於因緣不同所致，宇宙星辰、山河大地、花草樹木、蟲魚鳥獸、男女老幼、富貴貧賤皆是由各種因緣所造就，而身體的健康或疾病、心理的快樂或痛苦也不

外因緣所生。

所以，無自性空不是頑空、斷滅空，有人聽到「四大皆空」就以爲既然最後什麼都沒有，人生的任何努力都是白費、心機，變得消極、逃避，這是誤解空義，因爲「以有空義故，一切法得成」。一切事物都沒有固定的自性實體，所以要有因有緣才能成立，同時只要因緣具足，人生其實有著無限的潛能，所以人生也有著豐富多彩的一面，這是積極的心態。

另外，也有人認爲一切人爲的思想、觀念、社會規範、道德約束都是執著，全都要空掉，完全回歸自然，這樣也有危險，人的情欲固然是人性的自然展現，但它所引生的衝突和痛苦卻也是不容忽視的，所以「順其自然」很可能成了順著欲望、煩惱、業力、習氣，那是不能離苦的。空義不離緣起，當欲望、煩惱、業力、習氣現起時，應以智慧來觀照、以戒律來克制，而不是放任它，以爲什麼都無所謂。

觀照般若如何修？

印順導師在成佛之道解說般若波羅蜜中說：

「以無性正見，觀察及安住。止觀互相應，善入於寂滅。」

『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：『宛然而而畢竟空，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」——一定，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。』

『有分別影像』是慧觀，所謂分別是分別抉擇到底「無自性」或「有自性」，這是沒有預設立場，但有對象的觀察，就好像觀察桌上到底是乾淨還是髒的，你可以去看、去摸，然後就知道真相。

我們見聞覺知所接觸到的事物：無論是巨大的、微小的、外在的、內心的，無論是過去、現在、未來，美醜、苦樂，一一觀察它有沒有自性，是否為自有、自成、自生、自滅的，是否它不須要依靠關係條件而存在，而事實上，並非如此，所以是無自性的。

無自性的觀察，對外是確認一一法的無自性，而對內則是破除「自性見」對於一一法的投射。所以只是回歸它的真實本然，而不是別有「無自性」可建立。例如知道事業的成就是本身的能力、作法、努力加上其他人的配合和大環境的配合，所以不會認為事業成就是「有自性」的，所以當遭遇挫折時，就不會灰心喪志，視一切的變化為平常，用這種沒有「自性見」的態度面對一切事物，包括自己的身心狀態都是如此，那麼由般若智慧就能在日常生活中得到受用。

『無分別影像』指的是定心，不再分別是否無自性，而是以「無自性」的影像為所緣境，這是意根專注於「空」的定境，近於「空三昧」的禪修。這時若無自性觀有所體會，就是在定心中品味沒有「自性見」的禪味，以此安住身心。

當觀察而心即將散動時，就進入安住，安住一段時間又再次修觀察，直到觀察而不散動，一方面觀察，同時又能安住，就是止觀相應的「觀照般若」。

由於觀照般若，是與定心相應的止觀，所以禪定的修習是必須的，現代人生活步調快

速、時間緊湊，而事務也遠比過去複雜精密，所用的思慮也很多，這是不利於禪定的。多安排、運用休閒時段專修禪定是有必要的。禪定而能定心，才能進入止觀禪修。

而止觀成熟後寂滅現前，指的就是實相般若。這時不假思索，觸目皆是清淨實相，在此之前，是由般若正見為所依的觀照，進入實相般若，則是如「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身。」「鬱鬱黃花無非般若，青青翠竹皆是法身。」事事物物都是法音宣流，不必透過思惟觀照，直接展示緣起如幻的空寂法性。

爲何要修觀照般若？

有人雖然具足文字般若，但是無暇用功禪修，對於身心、事物缺乏綿密的觀照，停留在散心的觀察，雖然對於無常、無我、緣起、性空的分析確實無誤，在觀念上不再猶豫，但由於功夫不純熟，經常失念、沒有觀照，所以沒有能力降伏煩惱，這在修行上是不夠的。必須止觀禪修功夫綿密，定慧等持，煩惱才會明顯減少，表現清淨的身口意。

實相般若才是究竟真實

修習觀照般若，即使止觀純熟，若未悟實相，仍然是有爲有漏的造作心、有能觀智與所觀境的自性，還在觀照般若的範圍內，還未悟入能所雙泯、境智一如的無漏慧、實相般若。這是重大瓶頸，若非功夫純熟、自然脫落，就得有善知識來點破，否則只要有一絲一毫的執取「自性有」，無論執著的是「心」「法」「佛」「開悟」「證果」「空」「覺性」「寂滅」「般若」「修行」「觀照」「自性清淨心」「大圓鏡智」「真如」「法界」，都無法知見清淨、明悟實相。所以，佛說「一切法如幻如化，涅槃亦如幻如化；若有一法過涅槃者，亦復如幻如化」。

空亦復空，不是「不空」，一切法如幻，此法亦如幻，不是「真常有」，緣起法亦是因緣生，不是「自性有」。緣起即空、空即如幻，這是如實的中道，佛陀的決定說。若以爲離開「緣起即空、空即如幻」之中道義，別有「常住不變、自性清淨、真實不空」的實體，則是有所得的知見，不是實相般若的清淨知見。禪宗六祖惠能大師說：「本來無一物，何處惹塵埃。」這不只是外在塵境的空寂，連內心也不預存絲毫知見，可說深得般若妙旨。如大寶積經『普明菩薩會品』云：「迦葉！真實觀者，不以空故令諸法空，但法性自空。……迦葉！非無人故名曰爲空，但空自空。……當依於空，莫依於人！若以得空便依

於空，是於佛法則爲退墮。如是迦葉！寧起我見積若須彌，非以空見起增上慢。所以者何？一切諸見依空得脫，若起空見，則不可除」。

實相是本性空寂，是一切法的本來面目，不是由有爲造作而來，也不是觀照則有、不觀照則無的。實相如日處虛空中，不因爲烏雲遮蔽或眼盲不見便不存在。只要般若現前，便可以親見實相。

如大寶積經『普明菩薩會品』云：『復次，迦葉！真實觀者，不以空故令諸法空，但法性自空。不以無相故令法無相，但法自無相。不以無願故令法無願，但法自無願。不以無起、無生、無取、無性故，令法無起、無取、無性，但法自無起、無取、無性。如是觀者，是名實觀。』

至於契證實相般若之後，從宗出教，化爲文字般若，而又不拘泥文字相而化導眾生，名爲方便善巧。

由於習氣未盡，實際上不能時時安住實相，所以觀照般若的功夫仍然是必要的。若以爲短暫的知見清淨、悟見實相，就以爲一得永得，不須修行用功，任運自然，終日清閒無事，那就是增上慢，大錯特錯了。等到悟境退失，才知雖有見地，而功力不足，起慚愧心，重新修習觀照般若，知見清淨，才又能悟見實相。

淨除煩惱

即使般若現前無誤，還不是真正的解脫，生死輪迴以無明與愛染為主因，生物本能、食色的煩惱以及對周遭人、事、物的愛欲、瞋恨仍須由止觀定慧的功夫當下照見它的虛妄、不為所惑，漸漸消除染著心、斷盡貪瞋痴慢，才是真正的解脫。所謂「理可頓悟、事須漸修」，這是修習般若不可不知的次第。

三、轉識成智

唯識學以法相的細密見長，在教理行果的詮釋上也有其獨到的見解，其中談到「轉識成智」，實為修習般若智慧的精要。

「識」的意義是「了別」，唯識學建立八種識，一至五為眼、耳、鼻、舌、身五種識，

第六爲意識，第七爲末那識，第八爲阿賴耶識。「轉識成智」就是轉此八種識爲四種智：成所作智、妙觀察智、平等性智及大圓鏡智，四種智慧是與由般若智慧的生起而與般若智慧相應的智慧。

唯識三性

如何轉識成智？這可以依唯識學的「三性」來說明，唯識學依法的性相，分爲三種性：一、遍計所執性（相），二、依他起性（相），三、圓成實性（相），迷悟不同而所見即不同。遍計所執性是凡夫依虛妄心識所見的境相，把身心世界的一一法看成是我、我所、非緣起的心識之外的客觀實體，其實是虛幻的影像。

依他起性則是指一切法相皆是阿賴耶識種子起現行、現行又再薰種子的「依他」緣起性。而圓成實性，是指諸法離言說、離心識的實相。

轉識成智就是破遍計執、明依他起、證圓成實。

識與智的分野就在於有沒有在認知事物時生起遍計執，或說有沒有添加識心分別進去，是否如實地照見真相。

識心的分別，不但是自我感、實在感，還涵蓋了二分法、各種主觀的解釋、透過一套理論、經驗、模式來認知、這些都是對真相的扭曲。

成所作智

前五識可轉為成所作智，在修行上，是說：當眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸的當下，若與無明相應、起遍計分別，則成五識，若與般若相應，一切皆是依他緣生之法，不起遍計分別，則是成所作智。

感官所認識的對象，並沒有客觀的實體，譬如眼前見到一個人，他的像貌、身形、衣服、穿著，是由各種顏色和形狀所組成的，而這個人能夠被看見，還要有光線、空間加上眼睛、大腦視神經的作用、還有加上注意力，而眼識攝取這些資訊成為這個人的影像。

那麼如何轉眼識為成所作智？那就是看只是看，沒有所看的「這個人」的客觀實體，只是根塵識相依的緣起當下，這就是成所作智。

修行並不是隔絕外境或視而不見、聽而不聞，例如看電視，只是活在根塵識相依的緣起當下，電視機、電視的內容都是虛幻的影像，劇情的變化純粹是「資訊」而已，不加入

感情。

妙觀察智

如何轉第六意識為妙觀察智？第六意識是在攝取前五識的影像或第八識中的記憶，綜合為「法」，包括各種物理、生理、心理現象，以及各種人、事、物，給他命名，和其他的「法」比較分析，形成思想、觀念，如果不將這些名稱、思想、觀念視為真實，不落入遍計執，而視之為假施設的工具，即是妙觀察智。

所以般若智慧，並非要斷除念頭，而是明白其為依他緣起法。譬如見到一個人，覺得他（她）很親切，這種親切感，是由過去的生活經驗連結而來，如受親人的愛護、照顧經驗，連結到他（她）的相貌、身形、語調，就產生「親切感」。又如在異鄉聽到家鄉話、吃到家鄉菜，就有「親切感」，也是這個道理，所以明白「親切感」只是意識的產物，當下是依他緣起法，就是妙觀察智。

以如實清淨心，接觸所有的物質、感受、思想、行為、認知，不僵固、不添加，洞悉萬法，而不誤認為有客觀實在性，都是妙觀察智。

平等性智

那麼如何轉第七末那識爲平等性智？末那識是執持八識與根身爲「我」，明白那是五蘊和合而有，澈見無我，法法都是依他緣起有，一切眾生平等而無高下之分，所有「驕傲」、「自卑」、「擁有」、「控制」、「面子」、「虛榮」、「爭權」等等都是虛妄不實的「遍計執」，破除這些妄執，就是「平等性智」。

大圓鏡智

再來談轉第八阿賴耶識爲大圓鏡智，這是在前七識清淨之後，潛藏在八識田中的種子還沒有清理乾淨，這時就要在修禪定而內心湧動，由微細心念到清晰，在這當中偵察種子如何起現行，在日常生活中省察現行薰入種子，切斷新的染污種子生起的途徑。當阿賴耶識愈來愈透明的時候。生命的清純、真實、靈活、明覺、圓通就會顯現。到了阿賴耶識完全清淨，空寂而常照、清淨光明，就稱爲大圓鏡智了！

淨化的過程，不僅是根本煩惱、無始無明的淨除，更伴隨著慈悲喜捨心的開發，以及菩薩道的實踐，所謂「莊嚴佛土」、「成熟眾生」，修集總功德、圓滿菩提。

這時候，與般若智慧相應的布施、持戒、安忍、精進、禪定、方便善巧等等現行內薰為清淨種子。大圓鏡智並非一無所有，而是具足無限的潛能，隨緣顯現萬德莊嚴、無量妙用，但都是空寂如幻的。

雖說大圓鏡智有如此殊勝的功德，但切要之處仍在空性的體悟，先破我見、以清淨心於色、聲、香、味、觸、法中無住、無滯，洗淨虛妄分別的識心，如實觀照萬法，成就成所作智、妙觀察智、平等性智，然後以智化情、以智導行、逐漸深入內化到人格的底層，次第而修，所謂「先斷見惑，後斷修惑」，正是此意。

雖然，其他宗派並不以唯識為究極之教，但如果不執阿賴耶識為實體，也不執「唯識所現」和「種子現行」作為終極的理則，而只視之為虛擬的修行架構，那麼，純以般若空性的體證來談「轉識成智」，則有甚多可資借鏡之處。

唯識學派別甚多、義理繁複，以上所敘僅是筆者個人粗淺的見解，與經論所說未必盡同，若有謬誤，還請識者指正，並請多為包涵！

四、「開悟」的迷思

學佛修行其實有很多歧路，若不具備正知見，很容易走錯路，「開悟」是許多人嚮往的，但其中卻有著許多的迷思。

有人執著空，以為一切法可破，甚至連是非、善惡等世俗約定的差別相，以及佛法、因果、四諦、三寶的方便施設都破掉了，因為知見有偏，在行為上不重視戒律，任性而為，又誤以為懂得深奧的佛理，高談闊論卻無視於身口意所顯現的貪瞋，以為這一切都是空的，無所謂的，認為這正是「煩惱即菩提」，不要那麼著相，不要太認真。這樣似是而非的見解，其實是錯誤的，這是「狂慧」，而不是真智慧。

一般修行人，對於自己雖有心修行，而事實上功夫仍差，貪瞋煩惱未斷，多會生慚愧心，努力改善，可是「狂慧」的人，偏執空理，卻又選擇性地「空掉」佛法、戒律、道德規範，認為這些都是「不究竟」「不了義」的「方便說」，對自己的欲望、脾氣、自私、傲慢卻不願去把它「空掉」，而將它合理化為「如幻如化」、「任運隨緣」，輕則無慚、無愧、懈怠、放逸，重則成了「惡取空」。

應知「先得法住智，後得涅槃智」「不壞假名，而說實相」，「諸佛說空法，為離諸見故，若復見有空，諸佛所不化」。不離緣起假名如幻有的空，才是中道如實之說。

中道是由真俗二諦的無礙所顯示的，真諦說空：極無自性、畢竟空寂；俗諦說有：緣起如幻、假名安立。無分別智悟真諦，差別智明俗諦，這是互不相妨的。唯識學以妙觀察智明差別相，平等性智明無我，大圓鏡智明中道實相，與二諦的意義接近。

所以進入般若空性之前要有「法住智」，明白佛法的修行次第。

就阿含聖典而言，見法無疑固然是修行的核心，但要以前四聖諦為基礎，發出離心修三十七道品，漸除貪瞋、我慢、掉舉、無明，才是究竟清淨的解脫。

就般若經典而言，六波羅蜜雖以五波羅蜜為前行，還要以菩提心、大悲心為基礎，加上方便善巧的四攝法，才是完整的佛法。佛法是整體的，以般若空慧證法性，確是佛法的關鍵，但正如畫龍點睛一樣，要先有龍身，再加上靈活的眼睛，就成了「活龍」，一飛冲天，若只有眼睛，那就不成其為龍了。

另外有一種人，以為「心性」既然是「離言絕相」、「不可思議」「本性不生不滅」的，認為這是思惟所不能及的，一切只要順其自然，不要用意識分別造作，這樣就是心性的。

的顯現，佛法不用修，煩惱也不用斷。於是「任運」成了「任性」，「隨緣」成了「放縱」，這又落入「自然外道」，偏於「離言語、文字、思惟」，而進入無言、無思的玄祕境界，不能落實在世間，不能進入言語、文字、思惟的如幻差別相，也不能善巧方便說法無礙。輕則沈醉神祕、脫離現實，重則放浪形骸、炫奇好異成了「狂禪」「撥無因果」。

其實「離言絕相」「不生不滅」的「真常清淨心」，只是「涅槃寂靜」的異名，而「不生不滅是無常義」，寂滅性就在如幻的因果相續無常無我的現象中顯現，語言文字的假名施設並不妨礙寂滅性，這才是佛法的真義，有了「離言絕相」的「見地」，還要有歷事練心的功夫，作到心地光明清淨無染，才是究竟。

早期中國禪宗，依楞伽經印心，到了六祖惠能大師，特重金剛經，這些都是具足教理行果的大乘佛法。

所以即使能正確地悟解空性，或見到離言絕相的法性，都只是「般若智慧」的現前而已。要作到理事圓融，見地與功夫兼具才是完整的佛法。

姑且不論大乘佛法的菩提心、廣大行。單以淨化身口意而言，智慧法門要如何修持才合乎事理、空有中道？筆者擬分四項修持要點略抒己見：

一、正知：覺知當下

二、智慧：看清真相

三、轉化：調整心念

四、正行：端正行爲

一、正知：自我檢視

覺知當下的身心外境，了了分明。對自己的姿勢動作、呼氣吸氣要清楚照見，感覺、情緒、思想、起心動念都要照見，清楚自己在作什麼，動機何在。

對於所接觸的外境，不加以解釋和世俗的價值判斷，看只是看、聽只是聽，把注意力放在眼前的人、事、物，清醒地活在當下，不留戀或追悔過去，也不希求、幻想未來。

讓自己的心留出一片空間，一處寧靜，和思想、情緒分離，保持距離，就像明鏡一般，靈明覺知。

二、智慧：了解真相

緣起觀

對於所覺知的一切，了解它的前後相續性——有因有緣則生，無因無緣則不生。循著生住異滅、成住壞空的過程，流動變化、聚散合離。生生不息、日新又新，剎那即滅，來去無蹤。

對於所覺知的一切，了解它的彼此依存——當下所有的現象都是相依、相關的存在。相互比對、相互襯托而顯現。有小才有大，有壞才有好，有外才有內，有失才有得，有背景才凸顯主題，有內容才能呈現形象，有環境配合條件和自身的資質、努力才能成就事情。

空觀

既然一切法從緣起，進一步照見所有外境、色身、感受、思想、意念、人、事、物、社會、自然現象都是「無自性」的，沒有固定、孤立、單獨的實體性。

多彩多姿、變化莫測的身心世界都是如幻的顯現，本性空寂，身心事物之間沒有實質的界限，也從來沒有真正發生、存在過，所以也沒有真正的消失或死亡，唯有寂滅無生的法性、法界、法身。又名實相、真如。

在幻相上，假名安立的法，不妨礙無自性空的本質，「以有空義故，一切法得成」，達到「性空緣起」的中道正觀。

三、轉化：調整心念

建立內心的方向感，不再迷失於五欲六塵，收攝心念，回歸善法、清淨法。所謂善法指五戒十善，有益無害於人，有益無害於社會與大自然。清淨法，指向四聖諦、八正道，向覺悟、向解脫的法。

轉貪瞋爲慈悲喜捨四無量心

慈心：溫暖、柔軟。

悲心：知眾生苦，起不忍之心。

喜心：法喜、隨喜善法、清淨法

捨心：以平等心待人、不比較，放下、自在。

安住空性

心無所住，不黏在六塵上。於一切境界不迎不拒、不取不捨，全然、純然地活在全體的因緣中，不會將它切割成支離破碎的片斷，分人我、分苦樂並且生愛憎心、憂悔心，也

不添加知見，妄見有絕對的高下、美醜，而生慢心、嫉妒心。

四、正行：修正行爲

依布施、持戒、正語、正業、正命等端正行爲，這和正知、智慧、轉化是同時並行、相輔相成，而不是前後差別的，例如有正知，起心動念時能夠覺察到貪心、瞋心、殺盜淫妄心的生起，則加以智慧觀照，轉化爲正念、戒律就可以守護清淨。

能夠轉化煩惱，固然很好，即使智慧還沒有成就之前，能以戒律的力量自我克制，雖然有貪念、瞋念，甚至動了殺盜淫妄心，一定要懸崖勒馬，絕不可作出害人害己的事情來。布施則是基於慈悲喜捨心，衡量自己的能力和對方的實際因緣布施。

正語、正業、正命則包含了言談中的柔軟語、愛語，經濟生活上有正當的職業，正派的經營投資，以及在人際關係中善待親人、師長、朋友、鄰居甚至陌生的路人。這些既是修行的基石，也都是修行人的美德，不可忽視。

以上所述的正知、智慧、轉化、正行可以說是簡要地歸納了各種修行的架構，希望能幫助有心修行者，走上穩健而實用的修行之道。

五、一切法從緣起

要修行學佛，就要了解四聖諦：苦、集、滅、道，也就是人生的苦、苦的原因、苦的消滅，以及滅苦之道。苦的原因在於無明我見和愛染執取，滅苦之道在於戒定慧的修持。其中的重點在於以智慧破除無明我見。而智慧則是要正確的了悟一切法的真相本質，而一切法的真相本質就是緣起。

何謂緣起？一切存在的現象都是緣起的，也就是在因緣和合、相依相待中才能顯現的。無論是物質或精神的、感情或理性的都是如此，當我們看到眼前的一切的時候，當下就是緣起的展現，其中個別的現象：包括所看到的天空、土地、花草、樹木、男女、老少等等個別的存在都是沒有實體的，是在因緣和合相依相緣中才能存在的。

就物質的層面而言，根據現代科學的發現：物質是由各種不同的分子所合成，而分子也不是最小的存在實體，而是由原子排列組合而成，再細微地觀察，裡面還有質子、中子、電子，更進一步地觀察，就是各種基本粒子。而這些也不是最終的實體，它同時具有波動

的特性，物質和能量是一體的兩面。而以上的分子、原子、質子、中子、電子等等也都是動態的，不是靜止不動的。也就是說物質是緣起、無常，不是自有、自成、固定不變的實體。

如以上的分析，物質現象猶如動態的網狀或樹狀結構一般，推及所有的自然現象、心理現象、社會現象也是如此。

自然界是一個包含所有生物與無生物的生態系統，生物則是一個包含肉體和心理的生命系統，而社會又是一個由眾多個人所組成的人際關係的系統。這些也都是緣起、無常，不是自有、自成、固定不變的實體。

當我們看到一朵玫瑰花的顏色和形狀，經由科學知識的分析，可以發現它的內在本質不外乎是因緣和合、相依相關的存在。

這朵玫瑰花透過反射光進入眼睛內的水晶體，映入視網膜，經過視神經，傳入大腦，然後被心識攝取，而成爲一朵美麗的玫瑰花。

其中的每一個部份：顏色、形狀、光線、水晶體、視網膜、視神經、大腦、心識都是環環相扣、相依相關的，每一個部份如果被分割出來，那都是無法單獨存在的，它只能存在於關係和網絡中。

眼睛是因為看而存在，顏色和形狀則由全體的因緣而呈現。所以，嚴格說來並沒有外在客觀世界的存在，也沒有「自我」或「心」的本體。每一法都是在相互襯托中凸顯出來的，這個世界其實是一個不斷變化、無邊無盡的幻網。

所以，想要擁有或支配任何一樣東西、認定或期待什麼，無論那是金錢、物品、感情、知識、理念甚至修行所得的定境或神祕經驗，它都不是永恆而可以掌控的，無論久暫，終究是緣生緣滅如幻如化的，甚至：連能知能覺的「心」或所謂生命主體的「自我」都沒有實體，只是一個名詞或設定而已，這就是諸法的本質和真相。

能清楚地了悟這個真相，就是般若智慧，其中無能、無所、無生、無滅、無來、無去、經典中描繪為「如幻」、「寂滅」、「空性」、「法性」、「法界」、「實相」、「真如」等種種不同的名相，其實指的是同一回事。

但是凡夫不明於此，以為有真實的色、聲、香、味、觸、法，山河大地、我人眾生、衣食器具、語文事務、知識觀念。對於舒適的境界起貪念，不如意的境界起瞋念，但是境界始終是變化無常、無法支配的，不能盡如人意，因此總是苦多樂少的，即使是快樂也是十分脆弱而不穩定的。

可是，一旦了悟緣起性空的實相，明白一切法無常、無我的事實，那麼對於順境就不

再有貪念，因為那些都是虛妄不實，沒什麼可以貪求的，對於逆境則能不再起瞋念，因為那並不是絕對而不可改變的傷害或損失。只有緣起如幻、寂滅法性才是真相，所以，心中始終保持寧靜，處在各種苦樂、順逆、得失、毀譽的境遇中，而能如如不動。

譬如，當面對別人的批評的時候，心住於寂滅，不生取相分別，清楚地照見當下的一切都是變幻無常、緣聚則生緣散則滅的，對方所說的每一句話，無一不是經由我的所作所為、對方的所見所聞和他的認知解讀而引生，我的所作所為是由我的種種境遇、想法、經驗、習慣等因緣所生，而對方的認知、解讀也同樣受他的種種境遇、想法、經驗等因緣所影響，所以這些批評的話並不是絕對的，而是相對的，可能是只見到某一部份，不了解原因或是基於個人的成見。因此不必介意它，也不會認定那是有損自尊，只要就事論事，自我檢討、自我改進，事情就單純化，不須要急於辯白或反駁什麼了！

即使在平常的境界中，也要心住於寂滅，不生取相分別，清楚地照見當下的一切都是變化無常、緣聚則生、緣散則滅的幻相，因此坦然安住當下，悠然自在，這就是心中常有般若智慧的妙用。

活在緣起中，內心如如不動，而又能隨緣起用，這並不是對單一的刺激產生反應，也不是抑制而不作反應，而是很自然地依照全體的因緣而自然地反應，而這樣的反應是中道

的、平衡的，合於當下的各個層面，不致局限於一個面向而產生種種偏差，例如：只顧自己的利益或堅持自己的想法、放任感情或得理不饒人、只看到目標而忘了過程、只要動機是為對方好而沒有尊重對方的感覺，或只顧團體而漠視個人。在各種情境中總能夠客觀而適當地照顧全局、不偏不倚。

若要心行時時合乎中道，就要時時照見緣起，活在因緣的全體展現中，如此則能消融執著取相之心，心如行雲流水，沒有滯礙、不起貪瞋憂懼這些煩惱。

反之，若不見緣起，執取某一部份的現象為實有、固定、孤立、絕對的，這些僵化而違反緣起的事實真相的認知，導致心理和行為的滯礙，貪瞋憂懼這些煩惱就會源源不絕的升起。

在日常生活中，總有一些不合自己的認定或預期的事情，這些事情正是我們要用功夫修行的時候。而更重要的是內心要恒常安住緣起空寂中，清淨祥和，當稍微有些偏離而落入執取分別時，就能馬上照見，回到清淨空寂，不必等到起了苦樂煩惱，才來用功夫。可以說，有事時要修，無事也仍然要修，雖然不容易作到，但這確實是與般若智慧相應的精進波羅蜜呢！

六、真實的世界與世俗的世界

二諦

佛法常用二諦：真諦（勝義諦）和俗諦（世俗諦）來描述兩種真理，真諦見到的是真實的世界，俗諦所見到的是經由名言意識所見到的世俗的世界，在聖者眼中，凡夫也是寂滅空性，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，而在凡夫眼中的佛，也只見到佛的形相而已，見不到佛的法性身。

可以說，聖者與凡夫雖在同一時空，卻活在兩個不同的世界：真實的世界和意識所見的世界。

真實的世界是清淨心的世界，是由般若智慧所見，離言語相、心緣相的真實世界。

世俗心所見的世界

先談世俗心所見的世界，我們看到一樣東西，就給它一個名稱，我們盡量將東西區分，這是我、這是你，這是桌子、這是水果、這是一個、這是兩個、這是大的這是小的，這個很好看、這個很難看，這是我要的，這是我不要的，種種概念都是用來區分，但在區分的同時，也把它固定化、窄化了，只有印象，而把關聯性、豐富性淡化了。

譬如說，現在餐桌上有一個紅色的大蘋果，它是獨一無二的，它的形像和香氣映入你的腦中，同時，你可以稱呼它是一個「水果」，這是概括所有類似的東西：芒果、蕃茄、香蕉、桔子……抽取它的共同特性，而給它的一個概念、名稱。

一個水果，離開泥土、果園、果樹，成爲食物，當你把它吃進肚子裡，成爲養分，水果不見了，可是卻發揮它滋養身體的功能，開始生化反應，變成熱能和動能。

然而，這些都不是我們所能了知的，人們只管好吃不好吃，好看不好看。於是認知的能力受到局限和窄化。

真實的世界

所謂「一花一世界」，離開局限性的認知，才能完全展現。空寂中展現無限的豐富與浩瀚，在萬象紛紜、千變萬化中，不改其幻化無自性的本質。

所謂無自性，是沒有它自己，它必須由其他東西來對照、襯托出它的存在和形式。蘋果由它的肉質和表皮來呈現，而且是整棵蘋果樹來支持、成就。而這棵蘋果樹又是大自然的一個時空片段，而蘋果吃進人的體內，又進入另一個生化系統，人的活動，又創造了心靈、藝術、科技的領域，如此重重無盡、互涉互入，稱為法界。

局限、概念式的認知

為什麼概念式、印象式、抽取式的認知會造成煩惱、苦？

問題在於這種認知模式是以化約的方式將時間、空間和關聯性的因素全部省略掉，水果的概念成了符號、意象，雖有利於思考、溝通等運作，卻成爲貧乏、固定、孤立的心理活動。

我們必須再次用更多的概念、解說，來補充、描繪這些關聯性和豐富性。然而這些補充、描繪、歸納、分析、推演，可能是客觀的解讀，也可能是主觀的解讀。

主觀的解讀，忽略了事物的變化性、豐富性和關聯性，扭曲了事實的真相，有好壞、美醜的主觀判斷，有喜歡、不喜歡的情感投射，然而事物是變化無常的，好的會變壞，美麗會褪色，那麼喜歡的也會喜新厭舊，這就造成苦和煩惱。

即使是客觀的解讀，由於概念的化約性，失去了鮮活、多彩的當下體驗，所以在與真實世界的接觸中，其實並沒有完全而完整地了知，認知被局限在某一部份，這些由片斷、固定、孤立的意象堆積出的認知，和真實世界是有差距的。

所以，我們對於事物的解讀是局限的，所謂局限，就是視野的窄化。更嚴重的就是以偏概全、鑽牛角尖、以管窺天。以此偏見來思考、作事當然會有偏差、扭曲，不能真實地面對問題，與人相處也容易有衝突。

譬如說：有人找工作經常碰壁，就怪自己長得不漂亮、種族歧視等等；婚姻觸礁，就怪自己當初選錯人、對方很自私等等。其實，一個理性的人，能客觀地了解到其中必定有許多已知和未知的因素，甚至人與人之間的緣份也是錯綜複雜，不是一成不變的。自己作得到的部份，盡力去作，不要太計較，或充滿得失心，也不要過多的預期，希望什麼事都很順利。明白人的力量是有限的，虛心接受因緣的安排，內心的衝突就會降低。如果緊緊抓住一些主觀的想法不放，那是很苦的！

完整、豐富的認知

而當我們活在豐富的、沒有界限的真實世界中，我們的視野就會更寬廣。雖不能說完全沒有困難，至少內心是健康、和諧的。即使身體上有痛苦、不舒服的感覺，心理上也能坦然面對。

就好像有一個人，他開著車子沿著高速公路到處遊玩，卻始終不下高速公路，他所體驗到的必然有所局限，他必須下高速公路，並且從車裡下來，踩在地面上，到花園裡聞一聞花香、泥土香，脫下鞋子，走到小溪中，感受溪水的清涼。語言、文字、思想、意識就如高速公路一樣，是局限的。而真實的體驗則是無限深廣，不被語言、文字、思想、意識所局限的。

不過，意識、概念、思想固然有它的局限，卻也有它不可取代的正面功能。如果沒有它，我們就無法作記錄、推演、分析以及相互溝通，沒有這些，人類文明無法進步到今天，佛法也要靠語言、文字、思想來傳遞。只不過是說，它不能代替當下的真實體驗而已！

意識、概念、思想所以造成苦是由於僵化和混淆，思想與真實混淆，就會忽略真實世

界的豐富、多元、新鮮、靈活的素樸原貌，以偏概全，以有限代替無限，如果認清意識、概念、思想、語言、文字的工具性、純粹只是假名安立，而不與真實世界混淆，運用語言、文字，而不執取語言、文字，那就成爲「世俗諦」、「妙觀察智」了！

語言、文字、思想、概念的陷阱在於很容易使人犯了「無常計常」、「無我計我」、「緣起無自性中妄起自性見」，若能活在真實世界的實相中，照見一切法皆是無常、無我、緣起、無自性，就是般若智慧。那麼，不執取諸法，內心寂靜，也就不生貪瞋了。

反之，若不能認清真實世界乃是無常、無我、緣起、無自性，就會有預期心理、預設知見，由此產生渴望或抗拒，於是在沾染黏著中，被束縛、被困住而不得自在。

人們渴望得到高收入、好的物質生活、好的名聲地位、美滿幸福的家、健康的身體；希望被尊敬、受歡迎、受肯定、實現自己的理想。可是這一切都存在於意識、思想的世界中，真實的世界是有起有落、有來有去、有苦有樂、有毀有譽、有生老病死的，所以意識、思想的世界和真實世界是有所衝突的，因此會有苦！唯有將意識、思想淨化爲般若智慧，活在真實的世界裡，接納當下的一切，不再用「好——壞」、「高——低」、「完美——缺陷」、「幸福——不幸」「美麗——醜陋」「喜歡——不喜歡」等等概念來看待人、事、物，內心才能離苦，並且更進一步欣賞萬化的奇妙以及人的無限潛能呢！

七、五蘊無我

什麼是無我？

雜阿含經中多說「色、受、想、行、識非我，不異我，不相在」。

如雜阿含第八三經：「多聞聖弟子於色見非我：不異我：不相在。是名如實正觀。受、想、行、識亦復如是。」

阿含經對於無我的描述不是抽象的、神祕的或想像的，而是具體地就五蘊現象來觀察所發現的真相。由這樣的觀察，則能遠離「即蘊計我」和「離蘊計我」的妄執。

色非我

現在，來討論無我的觀察，首先要弄清楚什麼是正確的觀察？觀察，梵語稱爲「毘鉢舍那」，如果僅是分析思惟「非我，不異我，不相在」，那是不能洞悉無我的真相的！

如何觀察無我？簡單地說，就是不帶結論、沒有預設答案，如實地一一覺知觀照五蘊的現起，並且確認其中並沒有絲毫自我的實體的存在，就如在房間裡面，你想確認沒有「狗」，你就必須澈底搜尋房間每一個角落才能知道。

色是不是我？由生理解剖學的知識我們知道，身體是由四肢、五官、五臟六腑所組合而成。其中固體的成份稱為地大，如：骨、肉、筋、指甲、毛髮、牙齒等；液體的成份稱為水大如：血液、內分泌、唾液、鼻涕、小便、汗水等；生化反應、體溫等生理功能稱為火大；呼吸、血液循環、心跳、身體動作等稱為風大。身體只是四大假合的血肉之軀，如果這是「我」，或「我的身體」，那麼，呼吸、心跳停止，肉體殘缺或腐爛、分解之後，還是「我」嗎？

經過這些理智上的分析，雖然瞭解身體不是「我」，但在直覺上，總還是覺得，這個身體就是「我」，所以要進一步觀察，這直覺中的我到底是什麼樣子？

我能作事、吃飯、行走、說話、呼吸，就認定裡面應該有一個主體的「我」才對。但是當你再仔細觀察時，無論如何都找不到這麼一個「主體」，只有身心和外境的交互作用而已！仔細觀察「吃飯」只是食物嘴巴、牙齒、舌頭、咽喉、唾液等綜合活動而已，作事、行走、說話、呼吸的時候，也要這樣地如實觀察。

在模糊、粗糙的認知中，才會產生「主體」的錯覺，在真實、精密的觀察下，主體的我只是爲了說明方便所設立的「假名」而已，並不是實質的存在。

當冷、熱、痛、癢、飢、渴等生理變化產生時，也要仔細觀察，其中到底有沒有我，直到確認這些純粹是生理現象，不但找不到而且不需要「實體我」「主體我」，這樣在知見上才算明白「色非我」！

不相在

雖然破了「色即是我」的知見，仍有「色在我中」「色屬於我」也就是「色身是我所有」的知見。那麼，如何破呢？

那就要質問，既然色身是我的一部份，那就要問色身以外還有什麼？若說是心，身心合起來是完整的我，那就要再繼續觀察這身心合起來的「我」是主體、實體嗎？

五蘊非我

仔細觀察作事、吃飯、走路、說話、呼吸等等這些活動，除了剛才所說的身體部份的因緣和合之外再加上「受、想、行、識」的內心作用，譬如說覺得味道好，喜歡吃，回憶起小時候在家裡吃飯的溫馨情景、興起一股思鄉之情，恨不得立即起身回家鄉探親……，看看有沒有「主體」、「實體」的我？

當你確認，這一切同樣找不到而且不需要「主體」、「實體」的我，這一切不外乎五蘊身心和外境的交互作用而已，所以不但五蘊身心非我，五蘊身心也不屬於我！

不異我

觀察到這裡，對無我的認證照理說，應該是完成了，可是我見根深、哲學思惟太強、或迷於神祕玄想的宗教人士還創造一個離開五蘊身心現象之外的「靈魂」、「神我」，這是「離蘊計我」「五蘊異我」，這在如實觀察中，根本不存在，而在理論上也不能成立，因為離開五蘊身心的我既然可以單獨存在，與五蘊就無法產生關聯，那就無法說明為什麼有人苦有人樂，有善惡、賢愚、貴賤、美醜等千差萬別的現象了！所以說五蘊「不異我」。佛法的緣起無我，才是如實的正觀哪！

另外一種「五蘊與我不相在」的觀察，就是「我在五蘊中」，五蘊是大，我小。將五蘊分爲我之內的五蘊和我之外的五蘊，與「即蘊計我」同樣將此部份的五蘊，看成實體我、主體我，其過失是一樣的。

將能作事、能吃飯、能說話、能行走、能呼吸的存在看成「主體我」，將佔有時間、空間的身體看成「實體我」。這其實是凡夫的錯覺，真相是緣起無我的，這些「能力」「功能」是緣起的作用，而身體的存在是四大和合而有的。

如果因緣不和合，如兩腳麻痺就「不能」行走，意識昏迷就「不能」作事，再也沒有自主、支配、主宰的作用了，所以這些自主、支配、主宰的能力是有條件的，不是絕對的。所以沒有「主體我」或「實體我」。

以上是依阿含經來觀察而得知的「五蘊無我」的真義。

一般人多少缺乏對無我的深刻體悟，多以表面的含義理解爲不私自、不主觀、不自我中心，甚至有人把無我誤解爲放棄自我、沒有主見或自我虐待，其實這並沒有看見無我的真相。

依以上的觀察，無我的根本意趣是指沒有自我的實體、主體，也就是「我空」或「緣起無我」，因緣和合如幻的「假名我」，仍然是有的，如果連這個緣起的身心現象都不能

命名或稱呼，那是會落入虛無斷滅的！

觀察無我，對生命和實際生活有什麼幫助？是否能減少或斷除煩惱？

無我是一種智慧，當一個人明白沒有自我的實體，「自我感」只不過是內心迷惑所產生的錯覺，完全是虛幻不實的，這時才能在內心深處放下執取，不再苦苦地維護這虛幻不實的「自我」，也不再千方百計地滿足這虛幻不實的「自我」所衍生的各式各樣的欲求。這樣才能真正澈底地放下自私、主觀、自我中心，因為這些心態是事物的真實狀態相違背的，既然不真實，這些自私、主觀、自我中心就會造成與他人的衝突。

一切法是緣起的，照見緣起無我，活在緣起無我的法性之流中，自然明瞭人我是平等的，我與萬法也是同體的。

人我平等

就人我平等來說，別人和我是同樣重要、同樣需要受到尊重和接納的。自私或自我虐待，自我中心或自我放棄，主觀或沒有主見，這些都是兩邊，不合乎中道。什麼是中道？緣起才是中道，一切都要由當時的實際因緣來決定，這個「假名我」的能力是有限的，沒

有絕對的自主力或支配力，但也不是毫無作用的！

也就是說，你有責任照顧自己，而當你有能力時，還要去關心周遭的人，幫助需要幫助的人，而當自己暫時沒有辦法照顧自己時，就以感恩的心，接受幫助吧！你可以有自己的想法，但是當別人的意見和我不一樣時，多傾聽對方的看法，了解他的感受，虛心討論，如果可以達成共識，固然很好，即使看法不一致，也要尊重對方。你可以用正當的方法得到你想要的東西，但是當別人也需要這些東西時，抱持著分享的心，同甘共苦的心，不要有獨佔的心。

萬法同體

就萬法同體而言，這個「假名我」是匯集了大自然、社會、家族中的各種物質、血緣、心靈因素而凝聚、成長的，這些都不屬於我。所以，要以感恩心感謝目前所擁有的一切，並以無怨心接納現有的缺陷和困難，因為這一切都不是我，也不屬於我。

同時，「假名我」的各種活動力，不管是精神的或體力的都會直接或間接地影響大自然、社會和家族，就像丟一塊小石頭到湖中，會激起陣陣漣漪，向四面八方擴散開來。所

以爲了體現「假名我」與萬法的互動性，在身口意的造作中，要審慎，不要傷害他人、危害社會、破壞環境，而且更進一步利益他人，造福人群、保護環境。這就是從無我的智慧中生起的眾生同體、慈悲利他的表現。

八、佛性與空性

禪宗常言：「不識本心，學法無益」，標榜明心見性，並以此爲至高無上之法，貶抑「空」「涅槃」爲不圓滿、不究竟，有些聲稱「開悟」者甚至批判中觀之空爲「惡取空」。到底什麼是「本心」，什麼是見性？是否真的是比「空」、「涅槃」更究竟、更圓滿？實有必要加以探討，否則以訛傳訛，人云亦云，恐怕會增加宗派之間的見諍呢？

這些思想的爭議，其實與經典有關，貶低原始佛教、中觀般若的言論，在楞嚴經、涅槃經、勝鬘經中屢見不鮮，以常住真心、佛性、自性清淨心爲究竟。但在阿含經中卻只簡單地說：「見緣起即見法，見法即見佛」，大智度論甚至說：「一切法如幻如化，涅槃亦

如幻如化；若有一法過涅槃者，亦復如幻如化」。那麼，如何處理這些爭議呢？

中國的祖師們，以佛陀在世說法四十九年初期、中期、晚期的說法來解讀前後的差異，所以重視宣揚如來藏佛性的經論，參酌中觀般若、唯識經論，卻忽視阿含經、部派論著，這樣的態度是可以理解的。

這些觀點一直延續到近代才有突破性的改變。經過學術研究，解開經典結集之謎，釐清經典的起源和開展。研究證明佛陀時代並無經典，佛陀滅度後才有經典的結集，但當時也只有口耳相傳的脩多羅、祇夜、記說等，還沒有文字記載的經典，而內容近於目前北傳漢文的「雜阿含經」及南傳巴利文的「相應部」，四阿含及後代的大乘經典都是在幾百年間陸續流傳出來的。

因此，經典的原貌真相大白，從此阿含經的千年沉冤得雪，同時中觀、唯識系的歷史樞紐地位得到重視，而南傳的修行方法和北傳大乘三系及藏傳的密教，可以客觀地呈現出它的原貌，並且受到公平的對待。

原始的阿含經是樸實而貼近當下身心的，中期的中觀唯識有著較嚴謹的哲學架構和修行次第，後期的如來藏思想和密教則有圓頓、玄祕、唯心的特色。佛教思想的流變，是契應眾生的根機而產生的，只有契理契機的表述差異，而不是高下或真偽的問題。

爲什麼要說佛性呢？依中觀的說法，一切法從緣起，只要因緣具足，覺行圓滿，任何眾生皆可成佛，所以一切眾生都有成佛的可能性。但是眾生希冀佛果的殊勝圓滿，卻又不耐三大阿僧祇劫的久遠修行，遂有圓頓法門應運而生，說「眾生皆有如來智慧德相，但以妄想執著不能證得。」

佛性說，會使人以爲：在眾生心中，有如來的體性存在，而具足智慧德相、相好莊嚴。這與印度的神我說，很接近，很容易混淆。

到底佛性的真義是什麼？如阿含經所說：「見緣起即見法，見法即見佛」。見法其實就是見到諸法的實相，也就是「法性」，見佛也是指見到佛的如實法身，也就是「佛性」。緣起、法性、佛性，名雖有三，其實是一。

印順導師在《成佛之道》大乘不共法章中也說：

「法空性——「真如」是「無差別」的，如《寶性論》說：『法身遍無差，真如無差別，皆實有佛性；是故說眾生，常有如來藏』。從無差別來說，在眾生就叫眾生界，在佛就叫如來界了。無差別法性，是常恆清涼不變的，佛以此爲性，以此爲身，所以叫佛性，法身。約真如法性的無差別說，佛是這樣，眾生也還是這樣，所以說一切眾生成就如來藏了。《楞伽經》說：『爲斷愚夫畏無我句故』；『開引計我諸外道故，說如來藏』。《寶

性論》說：使眾生遠離五種過，所以說佛性，第五種是：『計身有神我』。這點，是如來藏教學的信行者，應深刻注意，「勿」自以為究竟了義，而其實是「濫」於「外道見」才好！」

中觀者，以空性的現證能明白當下身心世界萬法的全體，無非因緣的展現；而佛性論者以佛性為體，萬法為相，能覺、能知，舉手投足、吃飯、說話，以及日月星辰的運行、風雨水土的滋養萬物等等為佛性的妙用，實際的內容不外空寂法性的緣起顯現。

在空性的現觀中，時空如幻，時間雖久遠卻不離當下，只要現在的因緣是善的、清淨的，那麼智慧、善巧、禪定、福德與日俱增，自在、喜悅時時現前，順境、逆境都是學習成長的增上緣，成佛的遲速，又有何妨呢？

何況佛果是智慧、慈悲、功德的圓滿，必須經歷事修，絕非單靠理悟即能速成，妄想速成，反而走偏鋒了，或自誇聖境、顯神異或自以為是某某佛菩薩來轉世，可謂求悟反成迷，大為顛倒了！

揭開佛性的神祕面紗，佛性就是空性。佛性說若能回歸緣起性空、三法印的根本教法，則能從圓頓、玄祕、唯心回到平常、如實的修行。

在覺照、覺知當下的色、聲、香、味、觸、法之時，只是純然而全然地看、聽、聞、

嚐、覺、知，不以「自性見」「虛妄分別」添加其中，沒有預存一個主觀、固定、單一、孤立的認知來局限它、僵化它。法法皆是流動、鮮活、幻起幻滅。

此時，一一法還其本來面目，覺照、覺知的當下即成爲覺醒，見聞覺知、色、聲、香、味、觸、法，一一無非空性或覺性的顯現，如以刀割水，而水不留痕跡，依然無損於它不可分割的本性；又如天空中，白雲飄過，而天空不因白雲有所增添，依然無礙於它浩瀚無限的本質。

覺性即是空性，佛是覺者，覺性也就是佛性。這樣的「明心見性」即是般若智慧的開發，是貼近生命、生活的平實見地，既不需強調高深玄妙的佛學名相，也不是神祕、唯心、脫離現實的主觀經驗。

依此「法爾如是」、「清淨本然」的佛性、或空性而修持，即是以般若爲眼目的六波羅蜜。

法不孤起，應緣而生，修行也是緣起法：當內心生起苦受時，即見到苦是由愛取而生，此時安住空性中，照見所愛取的種種對象是虛浮不實的，那麼，無明滅則愛取滅，愛取滅則苦滅，心無所住，自在無礙。

當見到周遭的人有苦時，油然而起悲心，並化爲實際的行動，幫助他離苦，無論是財

布施、法布施、無畏施，都是不離緣起、覺性的妙用，不需要預先發動心念，作意而為。在空性中，沒有我人、自他的分隔和對立，自然沒有侵略性、沒有攻擊他人的行動，和睦待人，這是持戒波羅蜜。

在空性中，一切法因緣生，視不如意、委屈、不公平為正常，以平常心看待，修安忍波羅蜜。

在空性中，明見攀緣對象的實體了不可得，唯有幻生幻滅的現象，心住寂靜，是為禪定波羅蜜。

這就是依佛性或空性的如實修行！

九、七覺支——心靈品質的提昇

佛法本是解脫煩惱的教導，然而在逐漸宗教化中，卻成爲信仰的寄託或俗世生活失意的避風港，這並不是佛法的本意。在修行過程中的神祕經驗，很容易掩蓋佛法的實相智慧，

喧賓奪主、本末倒置。

學佛修行的終極目的在於自覺覺他，覺他的基礎在於自覺，而覺的意義包含了覺察和覺悟，透過自覺，淨化煩惱，提昇心靈品質，展現清淨、明朗、敏銳、安祥、柔和、溫暖、穩健的心靈氣質。

三十七道品中的七覺支，具體的說明如何覺察身心、覺悟真相。本文將依此略加說明。

一、擇法覺支。

擇法是抉擇正法，辨別正法、非法，真實法、虛妄法，善法、不善法，清淨法、雜染法，解脫法、煩惱法。由正見，起正行。那麼，與正法、真實法相應的心行就是善行、清淨行、解脫行；與正法、真實法相違的就是不善行、雜染行、煩惱行。由抉擇正法、真實法，自然而身心導向正行、善行、清淨行和解脫行。

正見既然是抉擇正法的智慧，那麼正見的具體內涵是什麼？正見，是在當下的身心和情境中觀察緣起、無常、無我的實相，這是智慧的洞察，掃除各式各樣知見上的偏執，直接照見諸法的真實本質。

緣起、無常、無我並不是抽象的理則，而是可以當下實際體驗的事實真相，以中觀的

解說，緣起、無常、無我就是法法無自性、法法從緣起。

當我們在覺知存在的現象時，可以明瞭沒有絲毫的孤立性、固定性、絕對性、實體性，也就是見到現象界的流動性、關聯性、相對性、虛擬性，既然這些現象完全是變動、依存的緣起大網的一個環節或片段，想要抓住它、擁有它、寄予希望或抗拒它都是不必要的，因為我們不可能真正抓住、擁有一個會變動、依賴其它現象才能存在的事物，一切都只是過程，沒有真正的生起和開始，也沒有真正的消失和結束，不過是一個感覺和影像而已，再美的人、事、物都是無常幻化的，因此內心不再黏著、牽掛、執取這些現象，這就是解脫自在、心靈的自由和超越！可以使我們從愛染、盲目和苦惱的心靈泥淖中跳脫出來！

二、精進覺支。

當我們能夠正見緣起無常、無我，洞察當下的依存、變動、無自性，這種「擇法覺支」的智慧現前，就如千年的暗室，只要點燃一盞燈，就可以照亮室內，再來就要善加守護這盞燈，不要讓它熄掉，甚至要多添油、充份供應，讓它更明亮、光明增盛，這就是「精進覺支」。

在二六時中，時時記得在現象中見到緣起無自性，由生疏而熟習，由暫時而延續，由

粗淺而精密，由夾雜而純一，就是精進覺支。時時回到智慧，並不是另有一個緣起無自性的理則要去掌握，而是在看、聽、知覺、思想、活動的同時，放寬視野，洞察它的變動和依存，領悟它的沒有滯礙、通透靈活的質地而已。

就如同無論看見金戒指、金條、金獅子或金佛像，都可同時見到金子的質地，並不是離開這些東西之外，另有「金子」的存在，只是認得或不認得的差別而已，若認得，那麼，「當下即是」，若不認得它，那就視而不見、當面錯過，捨近而求遠，終不可得！即「法相」而見「法性」——緣起無自性，也是如此，「法相」、「法性」只是一體的兩面而已！慧眼打開就見到，並不是另有神祕的「本體」「根源」，不管稱爲什麼，離相而覓性，畢竟了不可得！

精進，不只是指智慧，還要在身口意上不斷地自我淨化，精進於善行、清淨行和解脫行，這樣才能身口意一致，展現清淨、開朗、自在、和善的氣質。若只是空談心性、醉心玄妙，實際上卻貪瞋依舊，戒行不端，那會落入放逸、懈怠而不能得到佛法真實受用的。

三、喜覺支

由於精進於正法、真實法，明見緣起無自性，離惡向善、轉染還淨，內心得到未曾有

的喜悅，這不是欲望滿足的喜悅，而是法的喜悅。

由擇法的智慧和精進於正道，人生觀和行爲有了巨大的改變。既然沒有實在的自我，也沒有不變的事物，那麼我們苦苦追求的物質享受：舒適的住家、新車、豪華的家俱，這些都是感官上覺受而已，並不是絕對的必需。安於淡泊，內心會更踏實。

豐厚的收入、穩定的工作固然令人羨慕，卻也不外乎因緣所生法，沒有自成、自有的實體性，決非憑空可得，而是要付出時間、腦力、體力、操心，而且要有相當的福報才能獲得，強求只有徒生苦惱。有智慧的人自可隨緣盡份、隨遇而安。

美滿的家庭需要用愛心來耕耘，更要以耐心來守護，還要彼此有善緣才能維持和增進，這些也都是因緣所生法，無常幻化而沒有絕對的實在性。所以家庭美滿固然是幸福，婚姻不美滿也不必怨嘆。內心的喜悅和自在才是更真實的。

身體的健康也是因緣所生、無自性，疾病的產生有業力、環境、心理、飲食、運動、生活起居等種種因緣，除了多保養、鍛練，尚需注意環境、心理，但是色身危脆，誰也無法保證不老、不病、不死、不痛、不苦。有智慧的人，自可坦然接納，身苦而心不苦。

有了智慧，對於生命中的種種境遇心中無所掛礙、無憂無悔、無懼無恨，活在法的喜悅之中。生命從此走向光明，生死輪迴、煩惱苦迫的日子可望終止，這是多麼令人欣慰的

事啊！這不是感情的信仰、心靈的寄託所可以比擬的。

四、輕安覺支

由智慧覺悟和身心清淨所帶來的改變是明顯的，內心的自性見逐漸淡化，貪瞋雜染漸次清除，業障也漸漸消除，那麼在心理上累積已久的的壓力、和情緒、扭曲就會開始釋放。由於內心舒暢，氣血也順暢了，恢復生機活力，所以身體就會覺得輕鬆、敏捷不再覺得沉重、笨拙。身心本是相依相緣的存在，輕安覺支可說是修行的自然效果。

以下念覺支、定覺支、行捨覺支是增強慧力以定資慧，定慧等持的功夫。

五、念覺支

在根塵接觸時，保持正念正知、了了分明，智慧會更明利，智慧的生起就在當下當下身心和外境的流動依存中照見它的緣起無自性，所以正念是必要的，正念愈強，慧力愈強。而如果忘失正念，智慧也會因為沒有依憑而減弱，很容易退失，所以這是值得我們警惕的重點功夫。

六、定覺支

在日常生活中心，以正念正知保持智慧光明是很好的。不過，當面臨頑強、深細的煩惱、染著，不容易解開時，就有必要特別選擇時間地點，進入禪定、止觀雙運，然後重新回憶自己最容易「卡住」生起煩惱、染著的情境，回到緣起無自性的慧境，面對內心的結，把衝突、矛盾的心仔細看清楚，當看見它的無常幻化性，就能解開它，放下執著、回到自在、清淨。

七、行捨覺支

在修行的過程中，如果心思浮躁、定不下來，這時智慧也會退失，這時就要以「捨」心放下一切，坦率地，不假造作地安住當下就可以了，不必勉強觀察，等到心靜下，自然又能回到中道，見到當下的流動、依存，這是行捨覺支的善巧方便。

以上七覺支，並沒有絕對的前後次序，而是以智慧覺悟為中心，隨著心境的改變，善巧運用，漸次淨化煩惱，提昇心靈品質，展現清淨、明朗、敏銳、安祥、柔和、溫暖、穩健的心靈氣質。這就是七覺支的修行和它的功能。

十、禪修法門的抉擇

佛教之所以吸引人，大致可以分爲四個面向：一是信仰的層次，給予苦難、絕望的人心靈的慰藉與希望，二是藝術的層次，將佛法及佛菩薩雄健、剛毅、寧靜、空靈、柔和等等氣質透過繪畫、雕塑、音樂等藝術，使人感動。三是佛教的哲理，甚深微妙，吸引追求生命真理的人來研究、探索。四是佛法的禪修實踐，教導人們在行、住、坐、臥、動靜之中觀照當下的身、心、外境，在平靜中展現輕鬆自在的喜悅與洞見真相的智慧！

在這四者之中，佛法的源頭在於禪修的實修實證，信仰、思想、藝術文化則是在佛法普及化以後的表現。

近年來佛教的興盛帶動了佛教信仰、佛學研究、佛教文藝的發展，固然可喜，而近十年來，禪修風氣盛行，中國禪宗、南傳禪修、藏傳修法、般若止觀的流行，無論在法的深度和廣度上都有顯著的進步，更是直接讓有心求法者在身上得到受用。

不過，這些禪修方法各有其理論和特色，如何抉擇契理、契機的禪修？如何才是契合

現代人生活的禪修呢？

在契機上，我們可以用實際的接觸來開始。

在從前，因為地理的區隔，彼此無法相互理解、溝通，時至今日，交通便利、資訊發達，禪修者有機會接觸各種不同的禪修方法和老師，並親自學習，進而融會貫通。許多人發現各種不同的禪修方法所體驗到的境界，有著相當共通的特質，例如：寧靜、輕安、敏銳、明朗，而這些與現代人的生活特別契合，相當程度地消除焦慮、緊張、混亂、浮躁等毛病，十分值得重視。

至於在契理上，我們不妨參考一下印順導師的觀點。

印順導師是現代佛教思想家，透過思想流變，以及分析、歸納等方法，釐清大小、顯密各宗的思想。他對禪修的許多觀點，在由呂勝強居士所整理編纂的「妙雲華雨的禪思」中，有著詳細的陳述。還有，性廣法師依導師的觀點提倡「人間佛教的禪法」。讀者也可以多加參考。

在止觀的辨正方面，導師特別說明「真實觀」與「假想觀」的差異。假想觀就是心中想像一個所緣境作為觀想的對象，而真實觀則是不透過知識、經驗、思惟、想像，直接觀察所緣境的究極真實。

作為修定的方便，「假想觀」有其特殊的作用，但是因為它仍不離意識的想像，所以不能見到實相，或有依地、水、火、風，青、黃、赤、白作觀想，或是慈、悲、喜、捨作意，不淨觀、白骨觀的修習，以及觀想佛菩薩、本尊，甚至也可以用空、無相等義理為所緣來作觀。不過，因為假想觀重視「存乎一心、不待外境」，漸漸由「修定」、「修心」發展為「唯心」。

然而，佛法不共世間的特說在於「緣起無我」的智慧，必須以「真實觀」，離心意識，現見當下的緣起、無我，才是究竟之道。因此，可以說，修定容易流於唯心，修慧才能現觀緣起。反過來說，僅依唯心論不容易見到真相，依緣起論則能澈見真實。

那麼，唯心論為中心的禪修和緣起論為中心有何不同？

佛教的唯心思想，是在心識之外另立心性，生滅心之外另立不生滅心，以平常心為本體，這種說法近似玄祕的「梵我」論，立說以唯心體驗為本，融入「空性」，以緣起為生滅法，認為緣起論不究竟。

唯心論者視身、心、世界為心的顯現，認為只要改變心，世界隨即改變，只要明心見性，就算大事已畢，對於實際人生、社會苦難並不關心，「老僧不出山門，度盡天下眾生」；慈悲喜捨停留在觀想，少有事修；喜好「圓頓」，希求速成，輕視在一一法中循序漸進思

維、觀察、明見真相。這是不合乎中道的偏頗思想，因為忽略現實，容易活在一己的主觀世界中，並非究極的真實。

緣起論則直接以現實經驗出發，了解事物之間的依存性，並且進一步洞悉五蘊、六處、六界一一皆是無自性，不需要建立玄祕的「心性」為一切法的本體。

緣起論視身、心、世界為因緣的顯現，心識只是因緣的一個面向，而不是全部。所以，在禪修上，會注意飲食、起居、運動、醫藥等因緣，不會將禪修中遇到的問題，一律看成禪病、心魔。同時除了靜坐禪修之外，更重視動中的禪修。

依緣起論而修定，既然視身、心、世界為因緣的顯現，就不會將修定所得的體驗神祕化，無論多麼殊勝的境界，它都只是因緣和合的心識現象而已，重要的是由定而止息雜念、內心了了分明，可以提昇心靈的品質，進而開發智慧，這就是禪定的功德。

在忙碌的生活中，許多人容易緊張、焦躁，而透過禪修，可以快速地回到平靜，譬如一個訓練有素的禪修者，當遇到一些生活中的小困擾像是交通混亂的時候，只要把注意力放在呼吸上，短則幾秒鐘，最多一分鐘，就可以回到當下，心境歸於平靜。

在慧觀方面，由於思想歸零，在遇到事情，心情波動時，就能快速照見當下的真實，明見身心、事物一一皆是無常、無我、緣起、空寂，心不執取，當下歸於平靜。

在禪修中，不僅僅是專注一心而已，還要能如實觀察諸法的真實，對於所緣的境相，明了它的本質，例如：當觀察出入息時，不僅是了了分明呼吸的起伏而已，還可以清晰地見到它的緣起：變動性和協調性，無形中消除思想概念中固定化、機械式的刻板印象，呼吸的當下即是空靈、自由、豐富、鮮活的展現，由此延伸到每一個觀察的境相，它們的本質是完全相同的空靈、自由、豐富、鮮活的，這就是諸法的本性，或稱爲「法性」。

當我們的心融入法性，照見萬法的本質的時候，它就會產生微妙的變化，僵固的心態融化了，以前認爲非得到不可、非這樣不可的想法變成順其自然、不強求，但也不逃避什麼，所有取捨心、得失心、對立感淡化，終至消失。因此，心靈得到未曾經歷過的輕安與自在，雖然不想佔有什麼，卻可以用欣賞的眼光和創造性的活動豐盈整個生命，所以心境是開闊的；雖然沒有認定一個絕對的真理，卻可以悠游於各種不同的知識領域中，領略它的精采，所以思想是開放的。這就是依「緣起論」爲中心的禪觀而來的智慧。

當然，唯心與緣起並非截然對立的，高明的唯心論，以唯心爲方便，終歸於離心意識，身心世界一一寂滅，現見實相。攝境歸心、攝心歸空，終於法性現前，如此，唯心不失爲方便。可是如果認定「心想事成」，「離境說心」，或以爲有「本體真心」這是違背緣起法性的外道思想。

另外「依緣起而禪修」，也不是不重視心識的作用，只是視爲必要條件、主要因素，而不是視爲充份條件、全部的因素而已。根、塵、識是相互依存的，銘印在心識中的各種經歷、信念、情緒若能透過禪修一一用緣起的智慧重新檢視，祛除它的僵固、刻板、黏著，洞見它的依存、幻化、空寂。心識不再僵固、刻板、黏著，呈現空靈、自由、鮮活、柔軟的智慧心、解脫心、慈悲喜捨心。

譬如：禪修者在身體不適時在心中忽然浮現恐懼的感受，探索當時的緣起，發現那是由於至親好友癌症去世的一幕幕回憶，銘印在內心「萬一事情發生在自己身上的話」的一連串聯想。

禪修者以緣起觀釐清內心：因緣不同，不用憂心；接受事實，勇於承擔，以此消除各種不必要、不真實的臆測和想像。即使面臨痛苦和死亡，也可以深觀生命是緣生緣滅、無生無滅的真相。禪修不但可以停止胡思亂想，更能以甚深般若化解死亡的恐懼，達到真正的解脫自在。

修心和觀察緣起結合，這可以說是結合「修心」和「緣起觀」的禪修吧！

十一、「開悟」、「見法」與般若

中國禪宗一向以「開悟」為宗旨，但其真正內涵為何，其實少有人清楚明白，只是片斷地聽聞「明心見性，見性成佛」「不立文字」「教外別傳」，「頓悟」「得道」這些觀念，而心嚮往之。有人因精進修行而產生不同的覺受，便自認為「開悟」，以自己的見解來解釋經典、語錄，然後開宗立派、廣傳開悟祕法。

這些人的知見是否透澈、圓滿，其實大有疑問，但是許多想要追求速成的開悟境界的人，不辨真偽便趨之若鶩。

由於一般人與「自稱」開悟者辯析法義時，「自稱」開悟者總以對方沒有開悟，或「唯證相應」等理由而不接受對方的質疑，因此無法進行討論。

有些自稱開悟者，雖然熟習經教，卻因見地不透澈、不圓滿，法執猶存，動輒批評其他的善知識「未悟」「假悟」。這些似乎無解的問題，只好重回經典，才有可能揭開「開悟」的神祕面紗，釐清佛法的真義。

「開悟」的概念並非經典所有，而始於禪宗，源於真常如來藏思想。阿含經是以「知

法」「見法」「見道」「法眼淨」來描述由迷到覺的關鍵或臨界點。而般若經則是以「無漏慧」「現證般若慧」作為空性智慧的見地。

開悟是什麼？真常如來藏者以「佛性」「真如」為悟境的內容，以阿含、般若的見地為不究竟，視之為「未悟」「假悟」，甚至斥之為「惡取空」，自認為悟境比別人高深，屢起見諍，正暴露出「真常不空」的自性見、常見、我見。

近代學術研究指出，印度真常唯心論的如來藏、真如、佛性之說是在佛滅之後，晚期佛教出現的思想，並非釋迦佛親口所說，只能視為適應印度梵我思想的方便說，將「無常」「無我」「不生不滅」的真諦以新形式來宣說，但若將「無常」「無我」「不生不滅」「緣起」的真義簡化、淺化，走到「佛梵」不分的地步，絕非釋迦如來的本懷。

在原始阿含經典中，見法即是見「緣起」「無常」「無我」「不生不滅」這是明確而不含混的，即使中觀般若的現證無漏慧，內涵為照見緣起性空的普遍性，這些都是在具體的事相中見法性，沒有糲糊、神祕的想像空間，也不是「頓悟成佛」的躡等、混淆性相、理事、空有，而是次第分明地由聞思修而成就智慧，然後經由八正道漸次達到煩惱的究竟解脫，或以菩薩行的六波羅蜜圓成佛道。

所以「見法」「般若」遠比「開悟」更具體、明確，可以由經教的印證而自知自證，

並不一定要等他人來印可，不過善知識之間以平等的立場虛心切磋、探討見地則是有益的。只是去聖時遙，對於證量的檢定，必須更為審慎、保留，寧可自認有所不足、有所不知，也不要生增上慢心。而這並不妨礙由真見地而來的於法不疑不惑。

體驗三法印與照見緣起性空其實是一致的，就以無我的體驗來說，例如看到一部車子，在看的當下，只見到車子的形狀、顏色，腦海中車子的影像（眼識），眼球、視網膜、視覺神經、腦神經、生化、腦電波，還有加上光線等種種因緣和合，形成「我看到一部車子」的「果」相，其中到底有沒有「我」在看？或能看的「心」的實體？仔細觀察，除了這些因緣和合、相互依存的實質以外，並沒有「我」或「心」的實體，只有假名、如幻的現象。

看到車子以後，走過去、打開車門、上車、開車一連串的動作，背後有沒有「我」或「心」的實體？

同樣是眼、腳、手、腦、視覺、思想的綜合作用，只有因緣和合，假名如幻的我或心，整個過程是變化無常、緣起無我、無生無滅的。

同理，在聽、感覺、思考的當下，只見到流動變化、外境的聲音，內在的感受、思想，中間聯結的耳、鼻、舌、身，末梢神經、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺神經、觸覺神經、大腦和意識活動而已。裡面沒有「我」或「心」的實體，整個過程是變化無常、緣起無我、無

生無滅的。

這樣的悟見是鮮活的當下體驗，不須要把它弄得很玄、很神祕，說成是「佛性」「如來藏」「真如」的顯現，那樣很容易變成想像。只因爲那是鮮活的當下體驗，是現量、現觀的，不是比量、思惟所及，對於未曾親自見到真相的人，怎麼說都難以明瞭，因此相對顯得玄妙、神祕而已，並非真有什麼玄妙、神祕，所謂「平常心是道」正是此理。

接著，見法和般若不僅僅是一種照見，由於迷妄的消除，而能自動讓整個身心調整、純化、和諧、平直、寧靜，不再污濁、混亂、扭曲、衝突。

何以如此呢？

因爲見地真實，更能承認自己尚有煩惱、缺點甚多的事實，而虛心認識自己，功夫自然然而地漸入漸深，對於已有的成就和優點，也知道那是因緣和合相依相待的，不會以爲是我或我的、而且優缺也是相對的，所以不會有慢心。

眾生的煩惱和痛苦，在見法和般若的觀照下，也是無常無我、緣起無自性的，煩惱和痛苦既然因緣和合相依相待，就勝義諦而言，沒有煩惱的實體，也沒有起煩惱和受苦的我。一切只是枉受辛苦，無端自擾。

由於妄認有我的實體，才有不符真相的強烈的自主、支配、主宰的欲望，於是對可意

境生貪念、對不可意境生瞋念，對過去生留戀、悔恨心，對未來生期待、恐懼心，造成心理的痛苦，傷害健康、並且感應未來身心的苦報。

「此有故彼有，此無故彼無，此生故彼生，此滅故彼滅」。我見、自性見滅了，貪瞋、留戀、悔恨，期待、恐懼種種身心的痛苦也將逐一消失，展現和諧、平直、寧靜、光明的心靈品質。這就足見法、般若的受用。

見法、般若只是知見清淨、不疑不惑，並不是如「見性成佛」一般，容易誤導以為一旦開悟，便一切功德，圓滿具足，而是需要長期修集福德因緣，只是見到無限的潛能，是「空性緣起」的本質，並不是「空性緣起」的展現，兩者是不能混淆的。

第二篇 修行篇

第二篇 修行篇

一、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，因為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，而心念無法專一，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。

人的心一直都是紛亂和糢糊中擺盪，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，只是透過持讀不斷的訓練，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，而狹義地說，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：等一下要去學校接小孩，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。如果修智慧，才要去思惟、觀察，而修禪定，則只要覺知它，而不要去思惟、觀察它。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，那就是對於禪定妙用的嚮往，這稱爲「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，心安才能入正見，否則幻覺、煩惱、業障現前，那是很難成就禪定的。

還有，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，身心得以安住，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。

二、覺照與智慧

佛法的禪修就好像一趟心靈探索的旅程，旅途中有各色美麗的景緻，但也可能進入蠻荒之地，有讓人驚喜的收穫，也可能有沮喪不順心的遭遇。

就如同探險一樣，須要完備的工具和心理、體能上的準備，以及詳細的地圖和有經驗的嚮導；心靈探索之旅也須要有佛法的戒律、禪定為資糧，以及佛法的正見、明眼的善知識為引導。而更重要的就是要親身去實踐和體驗。

如何開始進行心靈探索之旅呢？當您在大致不受干擾的場地和空閒的時段中開始進行禪修，這時候，您的心就由向外看轉換成向內看，也就是「覺照」，也稱為內觀或覺知、覺察，就像探照燈一樣將前面的東西照亮，看得一清二楚。向內看並不是說把自己的注意力封閉在內心，對外在世界渾然不知，而是以身和心作為主題，外在世界作為背景而覺知、覺察它的實際狀態而已。

覺照的進行，從哪裡開始比較好呢？就一般而言，從覺知自己的身體狀態入手是最容

易的，您可以開始把注意力放在呼吸上，如何覺知？就是呼氣的時候知道呼氣、暫停的時候知道暫停，吸氣的時候知道吸氣，無論呼吸是長是短都不要去控制它、改變它，只要了了分明就是了。

然後，把注意力開始轉移到全身，您可以從頭頂逐漸移到前額、後腦、兩耳、兩眼、鼻子、嘴巴、嘴唇……往下全身一一注意，直到腳底，一部份、一部份去覺知生理狀態……鬆、緊、冷、熱、酸、麻、痛、癢……，進行速度和細微或粗略可以自行調整。您也可以隨機式地就身體比較有反應的部份加予覺知，很重要的是對身體放鬆或緊繃的覺知。

當您把注意力收回到身上，身體將自動調整它的生理變化，朝向更爲放鬆、暖和、舒暢的感覺，不過這是自然的過程，不要刻意去操控它。

當在活動時，也要覺知自己的動作，包括手勢、兩腳的移動，彎腰、蹲下、站起，甚至洗臉、刷牙、拿東西、開門、關門這些細微的動作都要學習了了分明，不要只是被習慣動作所推動。能夠這樣學習覺知、覺照，就可以培養定力。

其次，您可以發現身體與情緒的關連，當情緒起伏時，覺照到從事件的發展到身體反應的變化和情緒起伏，譬如遇到交通壅擠時，心情就變得煩躁。

對於所有情緒的生起，如氣憤、哀傷、擔心、驚恐、嫉妒、失望，即使是細微的變化，

也要如實覺照，才會慢慢脫離情緒的漩渦，不致被它淹沒，您可以學習看看自己悶悶不樂時，身體是否有點僵硬？高興時身體是否舒暢、呼吸心跳是否加快，等等的身心反應。

常常這樣覺照，您將會發現似乎有一個不動的覺照者在觀看自己的身體和心情，就像是一面鏡子一樣，反射出身心的活動景像，既不加以批判好壞，也不必解釋原因，只是單純的覺照而已，禪修到此地步，可以算是有點進步了！。正如神秀和尚的偈語：「身如菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」

雖然這種旁觀、超然的覺照心境不是究竟的智慧，但在禪修過程中，返觀自照的「清澈光明」是絕對必要的。因為這樣才能將紛亂、混雜、變動無常的身心狀態分離出來，成爲「所覺」的對象，另一方面的「能覺」則是識的作用。

要再深一層去觀照「能覺」是緣起無我的，能覺、所覺是依存的假名，沒有實體的「靈明覺知」的「自我」、「真我」、「靈性」、「本體」或「本性」，能所雙泯，身心、我、我所皆是空幻，所以雖然常覺照而恒寂滅，這就是般若智慧。惠能大師的偈語：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」、

您或許會問：「當身體不適、情緒波動時，爲什麼不要立即處理呢？」，因爲如果沒有覺照，我們很可能捲入其中，對於苦的感受，會拒絕、排斥，並且採取行動想辦法去除

它；對樂的感受，會染著、沈溺，並且採取行動想辦法留住它，因此完全失去覺照，陷入一個接一個的思想和念頭裡，停不下來。

那麼，在覺照時，思想和念頭不斷湧現，該怎麼辦呢？要用同樣的方式，把它分離，覺照和心念是怎麼分離的呢？不要捲入心念的起伏，譬如說，主管用不太禮貌的口氣跟我說：「還不快點過去，站在這裡幹什麼！」，心中不悅，起了一個念頭：「有什麼大不了！」於是心不甘情不願的去辦事。這時就失去覺照，落入妄想中了，這時如果起覺照，就能抽離，發現自己的起心動念，所謂：「不怕念起，只怕覺遲」，不批判好壞，也不必解釋原因，只是單純的覺照，心中就會擁有一部份的平靜。

或是靜坐時，有人在旁邊說話干擾，心裡很懊惱，起了一個念頭：「真討厭，怎麼不快點離開」，如果沒有覺照，又再起一個念頭：「我怎麼修行這樣差，念頭那麼多」，然後再想：「拜託不要再想了！」，妄念像蒼蠅一樣愈趕愈多。該怎麼辦呢？還是回到覺照，無論修的是什麼法門，念佛或觀息，直接回到正念就是了，正念生起時覺知正念，雜念生起時覺知雜念，覺知像鏡子一樣，一直照亮自己的身心變化，這樣就是在禪修了。

您或許會問，禪修中還有情緒和雜念，怎麼能進入禪定呢？其實情緒和雜念是因緣生、因緣滅，從有情緒和雜念進入沒有情緒和雜念，並不能保證不再生起情緒和雜念。將入定

和出定視為平常，才是智慧。

真正的智慧解脫在於澈底斷除情緒和雜念的根，也就是「常見」、「我見」、「自性見」。在覺照中加入般若智慧，見到一切事物的流動、轉換，聚合、消散，相依、相對才能存在，也就是緣起無自性，既然無自性，那麼所有的是非、好壞、美醜、大小等等都是相對的認知，不是絕對的，看事情不會固著、拘泥在一個點上，思想不打結，就可以靈活、務實地面對它，思想清晰、不混亂，就沒有多餘的雜念和情緒化的反應。

另外，在覺照中加入般若智慧，接納各種苦樂、毀譽、成敗、得失的無常相，明白它的緣起無自性，這一切境界相並不是單憑個人的希望、期待、計劃和努力就能決定的，既然如此，想太多、擔憂、傷心、懼怕、悔恨都是無意義的，因此，能作的就隨緣去作，其餘的一切就隨遇而安啦！這就是所謂的「行所當行，受所當受」。

能在覺照中加入般若智慧，即使沒有刻意入定，由於沒有雜念和情緒的干擾，身心寂靜、輕安，智慧明照，這才是佛法的殊勝禪修呢！

三、覺察與觀照

有人修學佛法多年，卻仍然為煩惱所苦，佛法所說的光明、喜悅、寧靜、和諧只是偶而現前，不能成為生命的基調，到底問題出在哪裡？

有人吃素、放生求取功德，有人念佛、持咒企求另一個完美的世界，有人研究經論，想要窺探佛法的奧祕，然而這些只是佛法的片斷或接引的方便，不是佛法的全貌和精髓。

佛法的中心是什麼？是四聖諦的根本教法，而四聖諦是由苦的感受為起點，觀察苦的生起因緣，見到苦因，就可以透過戒定慧的實踐，淨化身口意，由此離苦滅苦。

這當中，對苦受、煩惱的的覺察和觀照是修行的下手處，很多人在念佛、持咒、修定、修「四念處」時不得善巧，偏於集中精神專注一心的「正念」，忽略了了分明覺察當下的「正知」。

一味地只要「正念」，不要「雜念」，無形中變成「正念」和「雜念」的對抗，認為雜念是干擾、是不好的，其實，這樣的想法反而增加雜念，並不善巧。若能以平常心看待雜念，以「正知」了了分明「正念」和「雜念」交替出現，把注意力回到正念，雜念會自

然消失。

正知，就是覺察，是一種開放的心靈狀態，不是預設的結論。以四念處為例，「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，這是以不淨、苦、無常、無我的結論來思惟法義，這是偏於「正念」的修行，而「正知」的覺照，並不預設它是「不淨、苦、無常、無我」的結論，只是純然地覺照當下的身、受、心、法，不添加解釋、評論、取捨、好惡，如實了知當下現象的發生和消失！經過一段時間，自然領悟它的不淨、苦、無常、無我，這是現觀而不是經由思維的洞察。

敏銳的覺察力的背景是純然和寂靜，就像寂靜的深夜裡，走路的腳步聲、風吹樹葉的沙沙聲、遠方的狗叫聲都清晰可聞。所以，回到無所得、無所求、無分別，才能敏銳地覺察當下外境和內心的感受、思想和意念。

如何培養覺察力？

在事情告一段落或一天之中特別安排禪修的時段裡，你可以靜坐，覺察呼吸、身體的緊繃或放鬆、冷熱、酸痛等感覺，覺察心中浮現的不安、急躁、擔憂、害怕、傷心等情緒，覺察腦中的各種自言自語、過去的記憶、對未來的想像，覺察各種追求或逃避的驅動力。

有了這些基礎，就可以在動中修覺察。手舉起來拿東西，覺察想要拿東西的念頭和拿

東西的動作；走動時覺察想要到另一個地方的念頭和行走的動作；如果心更細的話，可以覺察想看某樣東西的念頭和轉頭、注視的動作。

這樣的覺察訓練能生起智慧、離苦滅苦嗎？可以的，純然而不帶任何預設知識、見解的覺察就是智慧的觀照，將會帶來心靈的蛻變。

當持續地覺察時，會很自然地轉換意識狀態，從活在思想、觀念、過去、未來的狀態，轉換為活在現量的當下。這時，可以不必透過思惟，直接體驗無常性——流動與變化，任何的人事物、自然界、外境與內心的色、聲、香、味、觸、法、情緒、思想、意念無一不如此，有了這樣的體驗，將會很容易地感受到每一剎那都在逝去、轉換和更新，有如朝露、泡影或夢境，不能久留，沒有什麼是可以依靠、掌握的，也沒有永久的保障和絕對的幸福、安全。

無常的思想和認知，對一般人來說是深具威脅的，難免令人感到恐慌而設法逃避，但是，又能逃到哪裡去呢？有人用另一種觀念來安慰，譬如：永生的天國或香格里拉、桃花源式的樂園，最糟的是逃避到快樂丸一類的迷幻藥所製造幻覺裡。

但是在敏銳而持續的覺察中，沒有抗拒，也沒有評斷和好惡，唯有寧靜的心。這時，儘管一切都在無常變化中，但覺照超越思想、超越時間，寂然不動而光明朗照、無常只是

如實的呈現，有壞滅，也有新生，不必傷感也不必雀躍。在默然的智慧觀照中，沒有恐慌和逃避！

有人會認為：既然一切都是無常、終歸於空無的，人生還有什麼希望和意義呢？但是，希望和意義只是存在於思想、感情中，在敏銳而持續的覺察當下，你將會發現一切都是鮮活而蘊含無限生機的，痛苦和不幸可以轉化為成長的契機，屈辱和懷才不遇正可以沈潛和淬煉；日常的瑣事若能以欣賞眼光來看待，可以看出許多的妙趣；周遭的人，透過關懷和互動，可以廣結善緣。

初步的覺察可以見到所覺對象的無常和能覺的心如如不動，若智慧不足，就會落入能所對立、所覺是生滅、能覺是真常本體的誤認裡面。

這些都是「自性見」的認知模式，它是孤立化、絕對化、割裂式的思想框架。要如何才能破除這些思想框架呢？這就需要進一步深澈而純然地覺照……智慧觀照，洞悉到心中確實預存「自性見」的認知模式或思想框架。

這些框架是在覺知之前就預存於思想架構中的。

譬如：你可能一開始就認定：如果沒有一個真實不變的「我」或「常住真心」，如何能覺察呢？其實這只是自己的思想框架所設定出來的影像而已，事實上，在敏銳而持續的

覺察中，只能見到身心、情境相依相緣、生滅變化的呈現，遍尋不得真實不變的「我」或「常住真心」，那純粹是思想的產物。

當思想成爲被覺察的對象而被分離出來時，就可以開始觀照思想的框架，仔細檢視自己對眼前的情境或內心的境相，有沒有加以設定、判斷、評論、解說？如果有的話，是不是認定那就是絕對正確的，還是純粹只是當下的看法，當情況改變時，看法也將會有所改變呢？

譬如：同事數說你的缺失，沒有把工作作好，這時要觀照自己，有沒有辯解？爲什麼會辯解？對這件事有沒有什麼看法？你認爲他說的是「不對的」嗎？你認爲自己「沒有錯」，你有沒有把「對」、「錯」絕對化？還是承認他看到了部份的事實，是從他的職務和立場所得到的觀點、善意卻過份直接的表達？而事實的真相是無法用截然二分法的「對」「錯」觀念強加在上面的。當你不再用「全對」、「全錯」、「你錯」、「我對」的狹窄觀點來看待事物，而以整體宏觀的寬廣視野看待事物時，那就是智慧！

其他像優秀或平庸、美麗或醜陋、高貴或低賤、成功或失敗、獲得或損失、安全或傷害、富有或貧窮、快樂或痛苦、幸福或不幸、美滿或殘破……，這些相對的觀念都是局限而表面的，不是真實而完整的原貌。當我們的心依附在這些觀念上，就是心靈的負荷、

掛礙或牢籠，能撤消觀念的框架，才能卸下負荷、輕鬆自在，才能打開心靈的牢籠，如空中的鳥兒一般自由飛翔。

即使是佛法的觀念也是相對建立的，例如：禪定與散亂、煩惱與解脫、諸佛與眾生、生死與涅槃、四聖諦、八正道、緣起、空性、四大、五蘊都是如此。這些都要一一觀照而消除它「自性」的框架！

而世間法中，自由、尊嚴、民主、道德等觀念，以及時間、空間、物質、能量、過去、現在、未來，都只存在於觀念中的框架或「自性見」，沒有絲毫的實體可得。這些也都要一一觀照而消除它！

由覺察進而深入觀照，撤除思想中的框架——「自性見」，就會呈現萬法、萬象的原本的真實狀態：能所雙泯、超越思惟、沒有界限、沒有時間、沒有空間、沒有實體、沒有自我、浩瀚深邃、畢竟空寂、如幻如化而相依相緣。這就是所謂的諸法實相、圓成實性、真如法性、本地風光、本來面目吧！

四、心的觀察

修行修什麼？修身口意，意由心生，心為一切法的主導，所以觀察自心是很重要的功夫，四念處中有心念處，就是觀察自己的心，以及起心動念，然後以法念處轉化心念。

心是什麼？如何觀察心？如何轉化心？

五蘊中，色蘊是物質的，受、想、行、識則是心法，也就是說，苦樂的感受，思惟想像、意志願望、覺知認識都是心的內容。

雖然，心是無形、無相，不可捉摸的。卻又是須臾不離的。主要是因為人們大多把注意力放在外境，而忽視內心，或是被外境所牽動，失去自由。但是，若能一念返觀自心，當下就能看到自己的心，並不須要向外尋覓。

觀察內心可以分為兩方面，一、內心的狀態，二、心念的變化。

觀察內心的狀態是宏觀，好像一個地方的氣候，是溫暖、寒冷、炎熱、乾燥或潮濕等，內心呈現的是寧靜或混亂、清淨或污濁、善良或不善。

觀察心念的變化是微觀，好像每天天氣晴朗、陰天、下雨，微風、無風或強風等等的變化過程。觀察心念也是一樣，內心貪念、瞋念、嫉妒、傷心、恐懼，慈悲、光明、寂靜等等的生起和消失的過程，也要一一去觀察。

宏觀和微觀都有需要。

如果能夠隨時隨地以宏觀迅速掌握內心的狀態，當內心呈現輕鬆、柔軟、和諧、清淨、善良時，當然沒有問題，這是美好的。可是當內心呈現緊繃、僵硬、混亂、煩惱、不善心時就要立即進入微觀，觀察心念的變化！

譬如說：胃痛吃藥一直沒有好仍然時常發作，心情開始低潮，發現內心呈現沈重感，不對勁，立即內觀，看看自己的情緒和想法，喔！是擔心，會不會是癌症！恐懼，害怕要開刀、要化療……，然後，開始告訴自己不要怕，勇敢面對，佛法不是說人生是苦嗎？不久，又發現自己起懊悔心，想自己爲什麼只顧工作不顧身體，不注意飲食……

這樣的觀察是否足夠呢？這樣的觀察只能觀察現象，對於心的本質並沒有觀察到，如寶積經云：「心去如風。不可捉故。心如流水。生滅不住故。心如燈焰。眾緣有故。是心如電。念念滅故。」

心不是恒常不變、孤立存在的實體，而是無常不實、緣生緣滅的如幻假名。心必須依

有所緣境為內容，所見、所聞、所想等等，即使是記憶、夢境，仍然要緣過去境（經驗）才能生起，既然心和境是相互依存的，心和境兩者都不是孤立的實體，如此觀察，就知道無論是剎那的心念或是心所呈現的狀態都是緣起法，不是孤立存在的實體。

因此，佛法不是唯心論，不能離境觀心，把心當作獨存的實體來觀察。

心的本質是空寂、無自性的。這樣的體驗，不是在思考之後達成的一項結論，而是在任何時候，當觀察自己的心態和心念時都要有這樣的了知

如此，無論內心平靜或混亂，都不會認為那是實在、不變的，不會去追求平靜或懊悔失去平靜，因為追求或懊悔將會導致內心的混亂不平靜，放下追求和懊悔，內心自然歸於平靜。

在喜怒哀樂的情緒生起時，如實的明白情緒的緣起和空寂性，知道它是可以轉化的，既不排斥它，也不陷溺其中，以智化情，將感情昇華為悲憫和慈愛、喜悅和安祥。

在思慮、抉擇中，明白思想、觀念的空寂性，沒有哪一種想法是權威的、絕對正確而完美的，透過各種角度的理解而呈現多元觀點，可以互相對照、補充、融會、溝通，截長補短，而不致自是非他、相互攻擊。也不會執著舊的觀念，而能與時俱進，日新又新。

可是，有人可能質疑：既然可以容許多元觀點，是否意味沒有永恆不變的真理？其實，

佛法說真理有兩種層次，世俗諦是以語言、文字、思想來表達真理，可以因時間而流變、契合同不同的根機而表達，而勝義諦是絕對的真理，離語言、文字、思想，不可言說不可思議，這是不因時、因人而異的，雜阿含經云：「若佛出世。若未出世。此法常住。法住法界。」迷失在文字相中，而不去如實觀察，是很難悟見法性的。

心與真實相應，即顯現智慧、明覺、清淨、柔和、寂靜相。心不見真實，即顯現無明、昏昧、染污、煩躁、混亂相。所以心的觀察，根本上要回歸真實，才是究竟的，不但是直心、坦然面對自己的真實狀態，更要透視萬法的真實本質，當下即是緣起、無自性的現象，才不會誤以為有某些固定實在的美好事物可以追求，也不會誤以為有另外一些固定實在的不好事物要去逃避。

事物所呈現的面貌常常是自身喜好、厭惡、恐懼、預期以及主觀意見的投射。譬如，下雨天，如果急著辦事，就嫌麻煩，如果情侶在雨中散步，更添詩情畫意。如果內心如實，只見緣起，沒有我相、也沒有下雨的「自性」定相，既是平常，又蘊含無限的生機，心是靈活、不黏著的，就融入法界中，不可言說、不可思議。

佛法的奧祕就在當下展露，禪定、智慧的修持就在當下進行，別無玄妙，只在此心迷悟的一念之間而已。

心的轉化並非易事，有時甚至頑強而固執，因而難免採取強硬的方式壓制貪念和瞋念，極力說服那是危險的。然而若沒有澈見事物緣起空寂，無得無失、非有非無的真相，是不可能真正離開貪念和瞋念的，內心深處隱伏著不甘和無奈，等到意志力、覺察力消退，貪念和瞋念又再次盤據心中。

既然壓制終究是無效的，於是有人就主張，只要看著貪念和瞋念，喜歡由它喜歡、生氣由它生氣，只要不理它，自己會離開。當然這種方式是沒有扭曲、沒有反作用的，但只是境界轉移，事過境遷而已，並沒有軟化貪瞋，所以也不是澈底究竟的方法。

唯有心中現起般若的光明，照見當下一切法的如幻寂滅，領悟到追求和逃避是毫無意義的。身心融入緣起空寂的法性中，貪念和瞋念才會澈底融化，不再有不不甘和無奈的心情。

這才是觀心法門的究竟真義。

五、法的觀察

「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」，簡稱爲「性」，是指一切事物的基本、共通的性質，「法相」，簡稱爲「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，只是爲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。

一般人爲什麼不能見法、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、識的當下去明了，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。

爲什麼不能見法性呢？因爲心有所住，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，注意力自然而然的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礙法性，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序，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，這稱爲「照見法性」。

古德有云：「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、心爲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、爲形相所局限，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！

六、如實的觀察

佛法不共世間的特色在於緣起無我的體悟，無我是以如實觀察緣起而成立，離緣起而說無我，恐落入斷滅見，離無我而說緣起，則為世俗的因果觀。

如實的觀察（昆婆舍那）可分兩個階段：一是思惟，用意識分析、推理來了解，它的認知基礎是概念、思想，在此基礎上作觀察；二是直觀，不透過意識思惟，直接親見因緣和合、相依相待的真相，直觀當下，不透過概念、思想為媒介的如實觀察。

第一階段的觀察是從思惟、分析的方式來理解，這是智慧生起的必經過程和基礎，但這樣的理解，還不足以親見法性。因為煩惱的生起，是在根塵接觸的當下，不必透過思惟、分析就直接顯現的。若沒有親見法性，在認定有境相的實體性的狀態下，自然衍生煩惱，分析因緣，只能在事後以理智了解事情的各種形成因素和背景，而用寬容的態度看待，並且知道煩惱於事無補，不再庸人自擾。

而直觀緣起、親見法性則能從根本上照見真相，明了境相沒有實體性，煩惱沒有可以

依附的實體，煩惱就自然消失、歸於寂靜。

譬如說，發現身體有異樣一直暈眩、想吐，有的人就開始胡亂想、憂心忡忡、食不知味、睡不安穩。有的人立即安排看醫生、作檢查，有的人則想：休息一陣子自然會好。如果有煩惱，發現之後，就分析因緣：平時不注重飲食、運動、正常作息，加上環境污染、工作壓力大，所以生病，未來應該設法改善。等到看醫生、作檢查之後就積極治療，如果病情惡劣，最壞就是開刀、萬一開刀不成功，就念佛往生淨土吧！，……。

這樣理性應對是好的，可以減少恐懼和憂慮。但重要的是：沒有當下的真相，不知不覺中執取健康、害怕生病，執取親人團聚、害怕生離死別，執取生存、害怕死亡，這些若僅靠分析因緣，內心深處的不安是無法消除的。

那麼，直觀緣起就能消除內心深處的不安嗎？可以這麼說，純然、全然的直觀緣起，深入生命、心靈的深處，消除得失、成敗、好壞、美醜、吉凶、生死的僵化觀點，照見如實的生命與存在的真相，自然可以消融內心深處的不安。但是如果只是對外在事物的部份不安。起，或是沒有達到純然、全然的直觀緣起，那麼，只能消除對那些外在事物的部份不安。

如何直觀緣起？如果經常對身心、事物如實的思惟、分析因緣，當思惟因緣純熟之後，就可以在觸境的當下不必透過思惟分析，就知道它的和合、依存、動態和整體性。至於是

什麼因、什麼緣、怎樣相依、相待、互動、關連，可以另外再去觀察，而對於緣起的必然性和普遍性是沒有疑惑的。這時就可以進入直觀緣起的階段了！

直觀的重點，在於不帶著任何概念、思想，直接觀察當下，可是，既然連「緣起」的概念、思想都沒有，要如何觀察？這裡所說的「不帶著」是指不預存一個架構和結論來觀察，而不是沒有方向的觀察。

譬如看一個人，覺得她或他很美、很帥或很溫柔、很親切，產生好感，你就觀察她或他的容貌和言談、舉止，不用任何概念、思想來看，看只是純粹的看。剛開始，你可能不會發現有什麼不同，繼續觀察，不動念頭，靜靜地看，你可能會忽然之間覺得有點陌生，注意力離開「美、帥、溫柔、親切」的感覺，你只看到一個清新的面孔、一連串的聲音、話語和動作，你只看到彎彎的眉毛、明亮的眼睛、略微高挺的鼻子、微笑的嘴、柔和的面龐、爽朗的聲音、伶俐的動作。你所看到的，只是這些因緣組合的呈現而已，「美、帥、溫柔、親切」純粹只是意識生起的感覺，沒有真實存在的自體，這就是直觀緣起。

「美、帥、溫柔、親切」既然只是感覺而不是真實的存在，智慧現起，心住中道，既不需要否定「美、帥、溫柔、親切」的感覺，也不致迷戀於「美、帥、溫柔、親切」的假相中。

同樣的觀察，對於另一種「醜、粗俗」的因緣，也能知道它的緣起如幻，不生輕視、厭惡的心，而住於中道。

更進一步的觀察，不帶任何概念、思想直觀當下的她或他，那麼連「彎彎」的「眉毛」、「明亮」的「眼睛」、略微「高挺」的「鼻子」、「微笑」的「嘴」、「柔和」的「面龐」、「爽朗」的「聲音」、「伶俐」的「動作」，這一切都是不可分割的、動態的、相互依存的展現。

這直觀當中的關鍵，在於將目光從「明亮」的「眼睛」等「意象」（境相落入意識中所生的影象）移開，觀照那不被「意象」所局限的豐富、鮮活的真相，畢竟空而宛然有、宛然有而畢竟空。那是不可言說、不可思議的奧祕。

可是，當我們注意力被「彎彎」、「明亮」、「高挺」、「微笑」、「柔和」、「爽朗」、「伶俐」等意象所綁住，就見不到支持它的因緣，當注意力被「眉毛」、「眼睛」、「鼻子」、「嘴巴」、「面龐」、「聲音」、「動作」的意象所局限，就見不到它的因緣和合。離開這些意象就可以如實地觀察到當下他或她的真相，「美、帥、溫柔、親切」是主觀的認定，沒有絕對的標準，而「明亮」的「眼睛」……都是依存於認知模式下的顯現。

所有的意象都隱含有「自性見」，自性見具有分割、僵固、局限的作用，阻礙我們看

見因緣的聚合、轉換、消散、流動、依存的真相。

那麼概念、思想或意象，是否一無是處，必須完全斷除？其實，只要明白它的虛浮不實，不為所惑，那麼「美、帥、溫柔、親切」、「明亮」的「眼睛」……，這些都是世俗假名安立，姑且作為一種描述、溝通的工具，那是無礙於當下的真相的。

破除概念、思想、意象中的自性見，就可以直觀當下的緣起法性，體悟那奧妙、深邃的空寂性，生命將產生蛻變。過去的生活經歷所累積的記憶中隱含的「自性見」，也就是僵固的、分割的、主觀的、自我中心的認知模式逐漸消融、清除。例如：人家批評我，就認為有損自尊，而缺乏自我反省；有利益、名位、權勢的事就認為應該去作，不顧實際的狀態和公平、合理性。有人作錯事，就認為應該受到懲罰，而不去瞭解內情，這些含有自性見的認知模式將會消除。

這時，被自性見所封閉的生命能量釋放出來，被陳腐觀念所禁錮的活力展現出來。

這時的心是自由的，不被絕對的安全、保障、支配、自主的假性需求所左右，不被滿足慾望的渴愛所驅使、不被不合己意的挫折、憤怒所淹沒，也不被失去生命、財產、所愛的人與事的憂懼所威脅，只是純然而全然地活在當下，隨緣的接受眼前的人、事、物，以全新的眼光欣賞眼前的人、事、物，以創造性的思想和行動應對事物，慈悲喜捨自然流露、

不假造作，內心清淨、光明、覺醒。這就是如實的觀察緣起如幻、破除思想、觀念、意象、感覺中的自性見之後的改變。

七、緣起無我的現觀

在所有的自性見中，我見與煩惱的關係是最密切的，外境固然是引發煩惱的緣，但由我見（主體性、主宰性）為根而引生的生存欲和主宰欲是更為根本的因。由於外境的無法控制和自我身心終究會面臨無法保護狀況，就形成衝突、痛苦和煩惱。

而一切身心、外境的真相畢竟是緣起、無常、無我的。唯有真實洞悉這個真相、撤除自我保護的生存欲和操控外境的主宰欲，完全隨順因緣，衝突、痛苦和煩惱才能從根本上止息。

如何現觀緣起無我而止息煩惱？這實乃有賴於法的正確思惟、抉擇，以及在現實經驗中實修實證。而不止是信仰或定心的修持。

法次法向、循序漸進的修行

有些人對於透過緣起無我而止息煩惱缺乏實修實證，生輕慢心、分別見，認為這樣的漸修法門不夠圓頓，不如禪宗的頓悟、華嚴的圓證或密宗的果地見，將原本為佛法的核心體驗的「緣起無我的現觀」貶抑為小乘。這些人總想一步登天、一次解決所有問題，這其實是很不切實際的想法。

或者有人生怯弱心，以為破我見為萬分艱難，想都不敢想，不如退而求其次，以淨土宗的十念往生為「橫出三界」，或者持戒修福保住人身，研究佛法，得正見為滿足。

其實，緣起無我的現觀不是難或易、深或淺的問題，只要具足信心、方法正確、努力實修，加上明眼的善知識的引導，不難成就。反之，信心不具足、方法不正確、沒有實修，沒有明眼的善知識的引導，那麼，緣起無我的現觀智慧的生起，確是極為困難的。

至於現觀無我智慧的生起、到底是深是淺？以凡夫生死長夜為我見所蒙蔽而言，無我確是甚深的，但這是解脫道與菩薩道的開端，是由無我慧為核心而更深入、更寬廣的開展。在迷悟最關鍵處重點突破的修行方法，可說是佛陀的慈悲和善巧。法次法向、循序漸進的

修行才是對眾生最有幫助的。

若不思重點突破，設立超高門檻，宣揚頓悟圓證，強化好高騖遠、貪圖快速的心理，忘了他自己是什麼樣的根器，或者令人望而怯步，只好走入外道或退墮世俗，這些都是迎合眾生的貪心所致。

當然，對這種心態的批評，並非否定其他法門，只是說明佛法需要以平等心看待各種法門、平實而確當地尋求既契合佛法真義，而自己又作得到的修行方法而已。

何謂緣起？緣起的定義是「此故彼」：「此有故彼有，此無故彼無，此生故彼生，此滅故彼滅」，或以生命為中心而說無明至苦的十二緣起，或廣說一切法則是因緣和合而生，因緣相續則住，因緣變異則壞，因緣離散則滅。歸納而言，緣起就是依存性與和合性，因為主、緣為輔、簡稱緣起。

近觀身心與外境的和合依存，確認其中沒有固定、孤立、單一的實體，就是緣起無我，身心與外境是緣起的，所以成立無我，既然是無我的，一切身心與外境只能依緣起而呈現、改變和消失。因此其中沒有絲毫的主體性、主宰性、絕對性。

無我不是否定身心現象、沒有主見、抹殺個人風格，這些差別相是依緣起而有的，只是沒有實體性而已。和合統一的相對個體，代名詞的假名緣起如幻的我，是可以方便施設

的。所以不落虛無主義、斷滅論或否定生命。只是破除了主體性、主宰性的迷思，不再因虛妄的自我意識而造成衝突、痛苦和煩惱。由緣起而體悟無我是不落兩邊（實有和斷滅）的中道。

緣起無我的智慧，可以帶來內心的清淨、自由、寧靜、慈悲和喜悅，在佛法中得到新生，是真正澈底的離苦得樂。

現見、現覺、現證，就是緣起無我的現觀，為什麼要現觀？因為定心中專注一境卻沒有智慧，思惟的觀察雖有淺少的智慧，卻不能澈見真實，唯有現觀才能親見緣起無我。

觀身緣起無我

身心現象的觀察從何處下手？由身開始觀察是比較善巧的。

出入息無我

在出入息（呼和吸）、行走、動作、靜坐中觀察整個過程，剛開始，隱約可以感覺到

似乎有一個可以呼吸、行走、動作的主體，這個主體可能是整個身體，或是由念頭為主體指揮身體，這就是「我」。總覺得是我在呼吸，我在行走！

仔細觀察呼吸，只是胸部、腹部的起伏，以及經由氣管、鼻子吸入空氣、呼出濁氣，看看裡面到底有沒有「我」。如果動了一個念頭「要呼氣」、「要吸氣」，觀察這個念頭到底是不是「我」！

這個念頭也不是無因生，而是因緣生的，或是想深呼吸讓自己清醒一下，或是練氣功等等，看看這裡面有沒有「我」！如果隱約覺得有一個我，就仔細看看這個「我」到底像貌如何？似乎有形、似乎無形！再回頭觀察因緣怎樣組合、依存形成呼吸！

經過一段時日，頓然發現裡裡外外都沒有主體性、主宰性的我，以前誤認的我，純粹只是虛擬影像或概念而已。

虛擬影像或概念就好像圓圈的圓心是一個想像的點、物體的輪廓也只是示意的線條，並沒有實體，它只是幫助人了解事物的工具，卻不是實質的存在。「自我」的虛擬性與此相似。

行走、動作、靜坐無我

同樣地，在行走、動作、靜坐中觀察整個過程，分解出那是骨骼、肌肉、神經、大腦、刺激、反應的綜合作用，如果哪一天受了傷，就不能行走、動作、靜坐，所以裡面根本沒有主體性、主宰性的我，以前誤認的我，純粹只是虛擬影像而已。

功夫深的時候，在日常生活的動作，包括刷牙、洗臉、打電話、接電話、開燈、關燈、開門、關門、開電腦、關電腦，影印、洗菜、切菜，擦桌椅、洗衣、掃地，都可以仔細看看裡面有沒有一個「我」在作這些事情！

這就是從身體出發發現觀緣起無我。其中沒有呼吸、行走、動作、靜坐的實體我，只有緣起如幻的假名我。

四大和合爲身

在靜坐，還要思惟、觀察、分析全身，從頭到腳，都只是地大（毛髮、指甲、骨骼、肌肉、皮膚、神經、腦髓等）、水大（血液、內分泌、汗水、尿液、鼻涕、精液等），火大（體溫）、風大（呼吸、動作、血液循環）的假合，其中沒有我，只有四大和合爲身而已。

觀心緣起無我

其次觀察心，如經中說：「根、塵、識三事和合觸，俱生受、想、思。」

受無我

當各種舒服不舒服、苦樂的感受生起，譬如感覺「我」很鬱悶，仔細觀察：原來滿懷期待今天要去道場聽經聞法，想像可以如上星期那樣法喜充滿，可是公司臨時有事要加班，期待落空，內心悵然，有失落感。

那麼，看看可以感受失落、鬱悶的是什麼，是心！心是不是「我」，仔細觀察：其實是根（大腦）、塵（有事要加班）、識（覺知到不能如願聽經聞法）、想（上星期法喜充滿的記憶），行（今晚能趕往道場的渴望和計劃、安排），整個因緣和合造成這種感受。

再繼續探究「根」（大腦）和識（覺知）是不是盛放感受的容器？在細心的觀察下，終將鮮明地確認，知覺、感受（知覺對象）、和根身（大腦和神經系統）三者只不過是在

觸境和合、互為依存的關係中，不可分割、無法孤立、沒有實質界限中虛擬出來的影像，其實是緣起如幻的。那麼由緣起如幻的「根身」（大腦和神經系統）「識」（能知覺的心）所和合而成的「能感受的容器」以及「所感受的情緒」當然也同樣是緣起如幻的，其中沒有主體性的我，只能方便說有緣起如幻、假名無實的我。

能所雙泯、真實如如。

想、行無我

當念頭、思想生起時也是同樣地仔細看看是不是「我要」、「我想」，妄念、貪瞋、煩惱生起時，也不必急著把它趕走、去除，看看打妄想、起貪、起瞋、起煩惱的是什麼？是「我」嗎？

能如此觀察，那麼妄念、貪瞋、煩惱就成了產生智慧之火的燃料，這是真正轉煩惱為菩提的實用淨化法。

持續不懈地觀察，你終究會確認並沒有一個能起念頭、思想（包括妄念、貪瞋、煩惱）的我，只是外境刺激、大腦記憶和反應中和合相依所虛擬的緣起如幻我，雖然其中沒有主

宰性的我，卻也可以建立假名無實的我，作為表達、溝通的工具。

識無我

再來觀察能夠覺知外境、身心的觀察者到底是什麼，它似乎就是不生不滅、不增不減，從出生到現在一直都在那裡的「真我」。

仔細地觀察，能知覺和所知覺互為依存，不可分割，能知覺的「我」也只不過是根塵識和合相依之中虛擬的緣起如幻的假相而已，能所雙泯、真實如如。

境智雙泯

最後要觀察，那個知道緣起無我的是誰？仔細地觀察，緣起無我的真相也沒有實體，「所證」的真理和「能證」的智慧，其實是相依而建立的假名，「緣起無我的真相」和「般若智慧」都沒有實體，境智雙泯，不可言說而假名施設，法爾如是，不可思、不可議、無智亦無得！

以上是依據阿含經和中觀般若而開展的「緣起無我的現觀次第」，有心者可以細心思惟、實際修練，自能有所體會、驗證。

八、甚深般若

許多中觀行者或禪修者，雖然般若智慧現前，明見緣起性空，不疑不惑，卻常發現一個現象，就是貪瞋的習氣仍存，在遇到某些情境時，貪瞋煩惱仍會出現，這時般若智慧似乎不見了，以致呈現明暗、覺迷的交替現象，這到底是怎麼回事？仔細觀察，可以發現般若智慧竟然也不是一成不變，而有淺深、強弱、偏圓的差別，甚至貪瞋煩惱與般若智慧有時候似乎是同時存在的。

譬如說：當靜下來觀察呼吸、動作、身體時，確實可以見到靜坐、行禪中確實只是因緣所生法，裡面沒有「我」的主體性，心中顯現平和、無礙的覺受。這時生起一念喜心，繼之想與其他禪修者交談、分享禪修心得。

這時，如果對方因為禁語或專心禪修，不能或不想交談，心裡會覺得有些微的「失落感」。如果對方很有興趣地聽你的描述，愈講愈「得意」。這時，煩惱已經生起了。般若智慧偶一現起，又落入「平和」、「無礙」的覺受裡，沒有見到這些覺受仍然只是因緣所生法，裡面沒有「我」的主體性。繼之，「喜心」、「失落感」或「得意感」生起，般若智慧更是完全退失，陷入迷情，沒有現觀「喜心」、「失落感」或「得意感」也是因緣所生法，裡面沒有「我」的主體性。這樣的觀照只是局部的觀照，還不是全面的觀照。

那麼，當返觀自照，發現「平和」、「無礙」的覺受，乃至「喜心」、「失落感」或「得意感」都是緣起無我的顯現，不陷入其中，不自傲、不自責，身心融入般若智慧，這就是全面的觀照。

以剛才的例子來說，見到靜坐、行禪中的呼吸、動作、身體的緣起無我，而不見「覺受」、「心念」的緣起無我，這是局部的觀照。如果連「覺受」、「心念」的緣起無我也能照見，那就是全面的般若觀照。

另一個向度是觀照的品質，如果還要透過思惟，分解因緣，然後確認無我，譬如：分析「喜心」，原來是把「平和」、「無礙」當作一個殊勝的境界加以執取，才會生起喜心；因此產生想要說給人聽的「表達欲」；加上人家樂意聽，並且讚賞、羨慕，因緣和合生起

「得意」感；若是沒有人要聽，因緣和合生起「失落」感，這是初階的般若。

當分析的次數多、範圍廣以後，當你接觸任何情境，還沒有開始分解因緣，就知道一定有因有緣，只要繼續分解，就可以見到緣起無我。

因緣觀成熟之後，心中對事物就不再以固定、孤立、實體的眼光（「自性見」、「我見」）來看待，這時就可以直觀當下的因緣，不經思惟、分解，現觀緣起，不取、不捨，當下的一切有如夢幻泡影般的虛幻，這就是「實相般若」的現觀。

爲什麼會有淺深、偏圓的差別呢？有人以爲是方法的差別，其實這只是由表面的現象所得到的認識，真正的關鍵在於觀照能力的差別。

爲什麼會有這樣的差別呢？最主要的是既存於潛意識中的「自性見」、「我見」的厚薄、輕重的不同。對應於身、心、六塵，既存於潛意識中的各種固定、孤立、實體的眼光，形成固定的「認知模式」、「主觀」、「成見」、「偏見」，多不勝數，這些都是對過去經驗的膠著、凝固，對未來的期待、臆測、想像，對當下逃避、抗拒或延續、滯留……等等所造成。

譬如：對於佛、菩薩、法師、老師的權威式的崇拜，內在對應的「自性見」可能是幼時身心弱小，而對父母、老師權威式的教導的經驗凝固產生依賴、崇拜，以爲他們是萬能

的、完美的。可是當遇到災難的時候，佛、菩薩沒有顯靈保佑的話，就退心了。或是無意間看到法師、老師的缺點，就信心崩潰。有了這些觀念和心態，就是沒有般若智慧。反之，這些觀念和心態愈少、愈淡，就愈沒有投射，很容易見到緣起空寂的真實面貌。

經常心無所住、不迎不拒、不取不捨，心空如洗，六塵流過心中卻不留痕跡。應對情境，直接由當下實際的因緣來反應，就是智慧覺醒。

反之，如果沒有智慧覺醒，就會有迎有拒、有取有捨，腦子裝滿了各種預存的經驗、想像、知識。接觸情境時，不自覺、無意識地經由經驗、想像、知識來反應，而不是由有覺知地、清醒觀察當下的因緣來反應。這些經驗、想像、知識，所形成的主觀成見、情緒好惡的自動反應，十分快速，當發現時已經造成錯誤，常常弄得不可收拾，這就是「無明」、「不覺」。

煩惱眾生的常態，就是當遇到麻煩、場面難以收拾的時候，不是怪東怪西、怪別人就是自責、發怒或恐懼、悲傷。總要過一陣子，想起佛法，才開始觀照。

如果般若智慧時常現前，情況就大不相同，遭遇到挫折時，若沒有「自性見」、「我見」，就不會把它當作「災難」「禍害」，而能融入當下的真實因緣。即使內心生起一些想法如：「煩死了！」、「我完了！」、「全都是因他而起！」、「早知道不該交給他」「我

總是這麼倒楣」等等隱含自性見和我見的想法時，就如白紙上的顏料，很容易被發現，並且知道這些負面經驗、不如實的「添加物」是多餘的垃圾、立即丟棄這些想法。純然地以全新的眼光，根據當下的因緣、運用當前可用的資源來應對！內心清淨，不捲入其中，這就是覺醒的智慧。

因此，般若智慧的強弱，除了和觀照力的強弱有關之外，自性見和我見是真正的障礙。自性見和我見愈多、愈厚就顯示般若智慧很淺也很弱，即使禪修用功時，偶而智慧光明展現，感受寂靜自在的滋味，遇到事情，種種念頭一擁而上，一下子就失去覺照，接著生起貪瞋我慢等煩惱，根本就來不及觀照。

反之，現觀緣起、久修般若，自性見和我見愈少、愈淡，智慧光明經常現起，身心融入實相，即使沒有刻意用功禪修，觸對境界時，也不會添油加醋地加上一堆念頭、想法。心中一片清淨，偶有煩惱，在強大的般若光明之中，貪瞋我慢等煩惱都會逐漸化解，因為貪瞋我慢都是根源於自性和我見，因為它有違緣起空寂真相的外來物，不是它的真正本質，所以煩惱的消失只是時間遲速的差別，並不一定要以敵對的態度來打擊它，正所謂「知幻即離、離幻即覺」，「如實知無常、苦、空、無我」，就能「涅槃寂靜」。到了這種境地，可說生活即是修行、處處皆是道場了。

當然，這是甚深般若、定慧強大的境地，並非一蹴可及，而是因緣成就自然水到渠成的。本文的用意，並非單純地讚揚般若法門的殊勝，而是要理解般若智慧確有淺深、偏圓、強弱。禪修者在修學般若智慧的過程之中，有些時候覺得不能受用，有時候還會起煩惱，這是正常現象，不必懷疑般若法門，也不必對自己失去信心，也不要得少爲足。只要不放棄、不灰心，鏗而不捨地走下去，你就會明白諸佛菩薩、善知識所言不虛呢！

九、不增不減

學佛修行的中心課題在於心靈的解脫自在，而要解脫就必須斷除煩惱。以佛法的修行來說戒律可以防非止惡，禪定可以收攝心念，但唯有智慧照見實相，真實如理的悟入三法印，才能斷除煩惱的根本——無明，而實相或三法印的內涵就是空，悟入空性之後，配合禪定之力，止觀雙運，可以根除貪愛、瞋恨、我慢等煩惱。

諸法空相

那麼，空是什麼？如何契入於空？

心經云：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」，

印順導師在《般若經講記》之般若波羅蜜多心經講記中解說：「生滅，是就事物的自體存在與不存在上說的：生是生起，是有，滅是滅卻，是無。垢淨，是就性質上說的：垢即是雜染，淨是清淨。增減，是就數量上說的：增即數量增多，減即減少。世間的一切事物，不外是體性的有無，性質的好壞，數量的多少。如一個團體，團體的存在與否，這是生滅方面的；團體健全、墮落，進步或反動，是垢淨方面的；團體的發展或縮小，是數量方面的。任何一法，都不出此體、質、量三者，所以本經特舉此三對。如專約菩薩的證入空相說，即通達諸法自性空，空非先有後無，或本無今有的，所以說不生不滅；空性離煩惱而顯，然在纏不染，離纏也並非新淨；空不因證而新得，不因不證而失去，所以也就沒有增減。此究竟真理——畢竟空，只是法爾如此。悟入畢竟空性，離一切相，所以說：是故空中無色，無受想行識。」

不增不減

就其中不增不減來說，由因緣和合所生的現象表現在數量的增減的變化上，成和住的階段是成長、增長，壞和空的階段是衰退、減損。成敗、得失都不外乎增和減，但這是有爲法或世俗假名有的角度來說的，就無爲法或勝義諦而言，則是不增也不減，增減的現象本性空寂、如幻不實。

在實際生活中，對金錢、物質的多或少，名位的高低，權勢的大小，感情的厚薄，學問的深淺，人們對這些數量的增減變化的認知總是僵化的，其實這些都沒有絕對的實體性，完全是隨著因緣而起落無常，不是單憑個人們主觀願望就會更多更大更高，因此執取愈深，苦惱就愈多，因為預期一個更好的狀態就已經種下了苦因，認定有成就才有價值，心靈便失去寬廣的視野、也失去自由的伸展空間。

當以智慧穿透它的實在性，明白多少、大小、高低、深淺、厚薄都是緣起如幻、沒有究竟真實性，心靈即呈現鮮活、流暢的，可以隨機應變，隨遇而安，自在無礙。這就是不增不減的般若智慧。

如實的中道

此外，空既是不落兩邊的中道、超越思惟的「如實」相，對「空相」「空性」的體會也不妨用「不增不減」來描述，凡是在認知上有所增減都是不如實的，現在就此點來略抒己見。

認為事物有自性實體，有固定性、單一性、孤立性，這是「增」，把事物看成根本不存在，否定現象，而落入虛無斷滅，這是「減」。

而有些人以為事物雖然是空的，而背後有一種不可思議、甚深微妙、玄之又玄的存在，那是「真如理體」、「常住真心」，這是不可以空的，是「妙有」。這也是「增」，是頭上安頭的添加物，是一種累贅，空得不澈底。

或是以為「空性」是實體，涅槃是實體，這也是有所得的「增添」。

另有些人以為一切法空，連方便安立的假名也要破，只能破不能立，破壞世間的文字相，這則是「減損」，空過頭了。

還有些人則雖然也認同一切法不是什麼都沒有，卻想成是「唯心無境」，破壞境相在因緣和合中相對的客觀性，奪境而立心，執著「心」的實體性是「增添」，否定「境相」的緣起現象為子虛烏有，全憑內心顯現，又是「減損」。

遇見一件事情，立即不斷地用自己主觀的見解投射在上面，算是「增添」。或是逃避、不去接觸，假裝它是不存在的，這其實也是另一種形式的「減損」。

無論是增添或減損，都是偏執一邊，不是如實的中道，所謂如實，就是如其原來的樣子，恰如其份，不多也不少。

那麼，從另一個角度來說，修戒定慧算不算是「增」？煩惱斷除算不算是減？

其實這並無礙於如實相的不增不減，就如寶珠蒙塵，拭除塵垢對於寶珠並沒有減少什麼，寶珠的光明顯現也不是有所增添，只是還其本來而已。

中觀家的破自性見、唯識家的破遍計所執性，都只是把本來不存在的繆誤破除而已。同理，中觀家證畢竟空、唯識家的證圓成實性，也都是回復它如實的真相，這不是本有今無，落入時間前後相的

「常住本體」，而是離言絕待、超越時間相、非常亦非無常的實相。

當下照見如實的中道

「空」既是不增不減，如何見到「不增不減」呢？就在當下內心對著各式各樣的境相

時，檢視自己是如何看待它們的，當發現有所增減，即時洞悉，就回到如實、真實。

可是難就難在看不見自己在認知的當下對事物的「增添」或「減損」，這就是「無明」——心靈的盲目。

怎麼辦呢？沒有捷徑，只有靜下心來細密地觀察才會發現自己的盲點，見到真相。

當心思混亂，生活在矛盾、衝突、緊張、壓力之中時，要檢視一下自己是否看事情時帶著過於僵硬的想法，強加在上面，太多的框框，弄得自己左右為難，進退失據，就像父子騎驢的故事那樣，怎麼作都不對，其實只要根據當時的情況作選擇，然後去作就是了。世間的緣起相本來就沒有絕對的完美，也沒有標準答案，唯有寂滅空性是無諍、超越矛盾和衝突的。

譬如，今晚想靜下心來禪修，可是卻有一堆事情要處理，心裡覺得衝突、矛盾、猶豫不決。這時，暫時放下對於禪修或辦事的「非馬上作不可」的心態，那是多「增添」出來的妄執，客觀地衡量事情的急迫性。如果不急，就不要掛礙，因為要等到事情完全作好，就幾乎沒有時間禪修了！如果事情很急，就立即去辦，等告一段落，再放心禪修，免得三心兩意，這就是隨緣如實的中道，幫助我們處事理性、果斷。

又如，當你覺得一切都顯得枯燥乏味時，檢視自己是否在認知上否定了某些東西，譬

如學佛而在不知不覺中漠視了一些事物如：運動、休閒、交友等等身邊的事物？覺得這些都是俗務、是修行的障礙，如果是的話，就要思惟、觀察、甚至質疑、追問自己，是否只是將攀緣心從周遭的事務轉移到和佛教有關的事物上，一旦日子久了，新鮮感消失，就又覺得枯燥乏味了，

這時，讓認知回到如實，既不增加也不減少，用開闊的心重新環視周遭的事物，發現一些新的角度，即使作家事，也能發現樂趣，那麼心靈將再度活躍起來，不再覺得日常生活只是枯燥乏味而已！

這就是不增不減的如實中道！

十、當下的十二緣起

十二緣起本是佛陀在菩提樹下所悟見的生命真相。這不只是一項公認的苦的描繪生起的「集諦」，更可以作為修行人當下觀照身心、止息煩惱的法寶。

十二緣的內容是什麼？

十二緣起即無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。此十二支，為何名為緣起呢？『此有故彼有，此生故彼生』。

廣略適中的觀察

十二因緣可分順逆兩種，由苦逆觀到無明，這是比較具體的方式。十二緣起的內容涵蓋身、受、心、法，所觀的範圍不會太簡略，也不致太廣泛。以後期佛法來說，廣觀一切法空，非一般人所能作到，或如一些法門，強調一門深入，例如：觀察念頭的生起，除了觀察困難之外，若不能分辨有沒有愛取，而一味平息念頭，即使修到「一念不生」而不能生起智慧，仍是不能解脫的。同樣的，若是單純是觀察出入息、身念處，雖然比較容易達到專注，但若不能分辨有沒有愛取，而一味專注出入息、身念處，即使修到「正念正知」

而不能生起智慧，也仍是不能解脫的。

苦、生、有

觀察當下的苦是由於「生」、「有」，什麼當下的「生」、「有」？就是要去觀察它的生起不是上帝創造、命中注定的非因緣或自然本有無因無緣的，而是生命的成形態即出生而有生命現象的存在。也就是有生命就有苦，無論是欲界、色界、無色界的生命都是苦，這是現象的描述而不是推論。

愛、取

而生命形態則是由生命個體的愛——愛好、貪樂和取——執取、造作所型塑。這分兩方面來說：一、由愛、取直接產生的苦，二、由愛、取蓄積的力量引生的苦。

如何觀察愛、取？一、當內心遭遇到生老病死等苦果時，瞭解到苦是依於身體的無常

相和內心、情境的無常相而生起，無常是必然的，但是如果沒有身心作爲苦的所依的因，那就不會有苦！但是苦的緣，是由愛、取所引發的，其中愛又是取的緣。

比方說：我現在身體很疲倦、卻有事忙碌無法休息，這是苦，這苦是如何緣起的？苦由身而有，因疲倦而有，但是更深層地觀察，對於休息的舒適感的追求執取或者說對於疲倦的不適感的排斥，這是更重要的因緣。

六入、觸、受

愛、取由何而生，由苦受、樂受而生，若沒有舒適、不舒適的感受，愛、取無由生起，而受又由六入和觸而生，沒有六根，或雖然六根功能具足，卻沒有接觸外境，則苦樂的感受也是無由生起的。

所以，觸、受、愛、取、有、生、憂苦的觀察不能靠想像、推測，而是要在六根（感官）接觸六境（情境）時，觀察到雖然疲倦卻無法休息的苦（受），同時要了了分明對於疲倦的抗拒、想休息的欲望（愛）、執意想要休息力量在身心所起的緊張、衝突（取），進而，身心陷入困境（有）、而有生，產生更多的怨嘆、不甘及憂苦（求不得苦）的果報。

這樣對於整體因緣的親身照見，就能確認苦的流程，不再昏昧迷蒙、模糊不清。

名色

這當中，還有名色緣六入，指的是六根依身心而有，這是三世的觀察，除非深入禪定，或用催眠回溯到嬰兒、胎兒時期，去經驗身（色）、心（色）的初成，否則無法當下觀照的。

無明、行、識

當然，觀察觸、受、愛、取還是不夠深入的，即使能發現潛藏心中的細微的苦樂受和愛、取的煩動，真正的苦因並沒有找到。六根觸對六境的時候，因為認知（識）的偏執，才會引生苦的緣起，也就是由無明（盲目）緣行（造作）而有，如果沒有無明，即使六根觸對六境，也不會有認知（識）的偏執，以及引生苦的緣起。

無明、行、識、名色的觀察是深細的，就算在不苦不樂受（捨受）之中，仍然存在著

迷情，爲什麼說是迷呢？因爲常見、我見、邊見等不如實的執見潛伏心中，以分別見看待自己和每一件事物，認定它是實體的、固定的、單一的、孤立的、自有的，所以才會有愛取。

以前面的例子來說，身體的疲倦不是固定的、孤立的，如果確有重病，不要勉力強撐，如果只是單純的身體勞累，延後休息若有必要，忍耐一下何妨？若是有興趣的事情，雖累而心中不以爲苦，何來煩惱？

無明與愛爲十二緣起的重心

無明與愛可說是十二緣起的觀察重點，「無明」，是認知的局限、僵固、黏著，六根觸對六境時不見根、境、識一一皆是緣起相依，無常無我的。而「愛」則是在態度上的黏著、沾染、好惡！

更清楚地說：無明是將鮮活流動、相依互動、沒有局限的存在，僵化、孤立、局限而成爲意識中的影像，並緊緊而抓住。認定有實體的我，有實體的物質色相、情緒感受、思

想觀念、意志願望、意識知覺。進而緊緊地黏著愛取它，然而諸法是相依緣起、無常無我的，當它改變而不如人意時，就有苦。

例如：夫妻因為教養小孩意見不同而爭吵，其實無論是什麼樣的觀點，都是緣於個性、成長背景、知識和經驗而來，並沒有絕對的正確或錯誤，老式的打罵教育固然會傷到小孩的自主性、自尊心，一味的袒護，卻可能驕縱成性，新式的愛的教育、親子溝通的方式固然很好，卻也要作父母的先溝通好，取得一致性才能有效。

如果能就事論事，理性、務實地面對問題，爭執將可以緩和。至少，自己能觀照到「任何的方法都沒有絕對性」，自己有智慧，少些「無明」，對自己的觀點不生「愛」，不排斥對方，即使對方還有煩惱，至少不會愈弄愈糟。

能夠如實觀照，那麼，智慧生起，無明滅則行滅、識滅、……：愛滅、取滅……：老病死憂悲惱苦滅。說滅，其實滅的只是無明、愛、取、老病死，行、識、名色、六入、觸、受、有等支，只是淨化，不是斷滅或是灰身滅智，寂滅涅槃不是死後才能證得，而是世俗相雖有，而真實性是无、滅的。大乘佛法描述為「如幻如化」，正是此意。是超越生命而非否定生命，離苦、斷苦而非抹殺一切現象，心不觸境的「味定」，「無想定」，這是須要審諦思惟、明確抉擇的。

十一、三種假施設

如果對人認識不清，誤交損友，很可能受到傷害；如果對一件事認識不清，作了錯誤的決定，則可能帶來一堆棘手的問題。而更根本的，對生命、世界的真相認識不清，有了錯誤的觀念、不當的預期，則必然導致身心的混亂和痛苦。

什麼才是事實的真相？如何才能認清真相？佛法中有二諦的說法，一是勝義諦，這是覺悟者所體證到的真實，無常、無我、不生不滅的如實境界，二是世俗諦，這是世俗所見的相對真實，雖不是絕對的真實，卻是世俗人所共同認識到的，並非子虛烏有、憑空想像得來，如龜毛兔角、也非顛倒錯亂虛妄不實的認識，如以水中月為真月，認錯人……等。世俗諦雖有而並不是絕對的真實所以假借施設方便，作為日常生活中的工具，以便作為記錄或互相溝通之用，所以稱為假施設。但這是站在勝義真實的立場才說它為「假」的，就世俗的立場而言，仍有其相對的、部份的真實性。

佛法中依淺深次第分別有三種假施設。

一、名假：是指每一法的名稱、概念爲方便施設。

二、受假：是指每一個單獨的個體或事物，分析起來，無非由因緣和合所成，並無實體，方便施設爲一統合的存在，又稱「取假」。

三、法假：是指一切無法再分割的基本單元，或單一性的存在，細究起來，仍然是相依相待而成立的，所以是方便施設而有的。

如果我們在看到、聽到、接觸到或想到任何事物時，不用任何名稱、標籤、觀念、語言、文字、代號來稱呼它，直接去看它，就可以進入直覺的、非語言的世界，這時，就會明白語言、文字、思想、念頭的虛假性、純粹是標示、表達、溝通的工具。破除「名假」，內心少了思想的負擔，不被「想蘊」所束縛，就得到一種自由，任何意識形態、理論方法、哲學體系都只是工具，是相對的、局限於某一領域的世俗諦，不能將它當作是絕對的、普遍的真理。

當然，活在離言的實質境界中，還不是澈底的般若智慧，只是素樸的經驗世界。因爲，包括禪定境界、不會言語的嬰兒、甚至動物都是沒有語言文字的，但他們並沒有般若智慧，在這素樸的經驗世界中，雖沒有「想蘊」，但仍然有「受蘊」、「行蘊」、「識蘊」，仍

然會執取認識的對象爲一個實質的存在，雖不一定稱它爲什麼，卻認定那是一個具體的東西。這就稱爲「受假」。

這時，仔細觀照，這認定中的存在，到底真正是什麼，你會發現那不是單一的個體，而是綜合很多成份的統合現象，而單一的個體並不存在。

正如在汽車製造的過程中，汽車是零件的組合，在房屋建築的過程中，房屋是建築材料依照藍圖所構成中的，在醫生眼中，人體是器官的有機結合，在心理學家眼中，人的心理是情緒、思想、意志、認知的統合。在智慧的觀察中，放眼看去，所有的現象都是眾緣和合所成，並沒有單一的個體，個體的存在只是虛幻的假相而已，這就破除了「受假」，「受假」又稱爲「取假」，是因「取相」而有，並不是真實的存在。

見到和合性，就破除「受假」，但這時若另起一種認定，以爲有宇宙萬有的存在是「依實立假」，一切存在都是由最基本的單元所合成，或是由「梵」「真如」「無爲」所生，這些都是以爲有宇宙的終極實體存在。所謂基本的單元包括物質的基本的單元爲「微塵」，時間的最小單位爲「刹那」，心念的最小單位爲刹那心；或者認爲地水火風、青紅赤白、虛空、真如是一種實體的存在，這又落入「法假」。

要繼續深入觀照，觀察這所謂的基本的單元仍然是依存關係所呈現的假相：微塵不離

虛空，虛空則因色法的消失而顯現，時間也因物體的運動顯示，而地水火風、青紅赤白、虛空、真如等法也是心境相依或是依存相待的存在，並沒有絕對的實體。這樣才能破除「法假」，悟入畢竟空而宛然有，宛然有而畢竟空的實相。

要破除這些假相並不容易，因為這是眾生無始以來就預存的認知模式，唯有在禪修中仔細觀照，看清真相，方能破除。不過，正因為這些都不是諸法的本然，而是識心附加在諸法上面的添加物，或是迷濛中誤認而投射在諸法表面的框架，所以只要清除這些心中加之於諸法的添加物或框架，本然的如實相就自然現前，不增不減。

所以止觀禪修的歷程，其實就是知見的淨化和寂滅。思惟、概念、語言、文字與真實境界的分離就能破除「名假」，這時，就可以感受到素樸的直覺經驗，默然中自有一番不受思想干擾的寧靜，見諍也暫時止息了，這時所見的一切比以前清新、鮮活多了，而這正是禪修經驗吸引人之處。

在直覺經驗中，仍覺得直覺經驗是實在的，「受假」、「法假」仍然沒有破除，這時，就要在禪修中生起甚深般若的智慧，深觀諸法的和合性和依存性。

說實在的，和合性和依存性的觀察要比單純地離開思惟、概念、語言、文字難度要高多了。因為在眾生的認識中，單獨、固定的實在感幾乎是天生的，當要挑戰、質疑它的時

候，就立即運用到思惟、概念、語言、文字，混淆了照見和合性、依存性的直接觀察。

思惟與觀照當然是不同的，但是不經過思惟又不知如何觀照，這真是個兩難的困境，不過只要透過不斷地親身實驗、探索，機緣成熟，自然可以體悟出個中的奧妙。

空寂如幻、不生不滅、非緣慮心、法爾如是、不假造作的法性，不由是觀照而有，是自性本空的，只要知見寂滅，當下即是法性空寂，而空寂也無礙於現象的如幻緣起，不但法法寂滅如幻，即使是觀照之心、語言、文字、思想、概念同樣是緣起如幻，無礙於法性空寂的，所以「照見法性」並非於色心等法之外另有一神祕的存在，而是目光由色心等法的現象面，移轉開來，深入透視色心等法的無自性的本質而已。

因此所謂破除「三假」，所破的並非實有自性的存在，而是以清澈純淨的智慧之眼，清楚了知諸法的本來面貌而已。並沒有增添什麼，也沒有減少什麼，「假名有」「和合性」、「相依性」，也都只是對於法描繪而已！因為就勝義的真實而言，色心等諸法的實體，什麼也不是，什麼也沒有，唯有以假名、和合、相依的緣生緣滅來呈現它的形相。這就是三種假施設的用意吧！

十二、無分別心與無分別智

阿含經有無相三昧，般若經強調無相、無分別，禪宗的信心銘有：「至道無難，唯嫌揀擇。」，可見「無分別」是修行的重要課題。

在修行的過程中，許多人也曾有過無分別的體驗，但無分別的真正意義為何？實有待釐清。

有些人在靜坐、念佛、參禪中，聽到引磬、鐘聲，忽然妄念脫落，寂然清淨，心不染六塵而歷歷分明；或者，在坐在急駛在高速公路的車上，旁邊的景物飛快流逝，心念頓然靜止，一片空靈；或是，在瀑布下悠閒地散步，傾聽水聲；或是，在海邊石上端坐，欣賞海濤聲，頓然忘我，融入一片清澈。因為分別心暫歇，有些人以為這是開悟，或是見到空性。其實這只是無分別的定境而已，此定境只是不以特定的境相為所緣，而安住於「無想」而已。

心識的功能就是「了別」，有分別才能認識事物，例如：有了對顏色的認知，才能知道紅藍黑白，正確辨認。一般人所體驗到的無分別，其實只是「無想定」或是「無相三昧」——

於一切相不作意，或專注於「無相」，這些不過是思想停止，而知覺仍在，不起念去區分而已，但般若智慧的無分別，卻是「分別相不可得」、「分別相如幻化」，所有的分別相都只是方便施設、約定成俗而已。

所以無分別的定（三昧）與無分別的般若智慧是不同的。它主要的區分在於定的所依是於相無念，而慧的所依是一切相的「無自性」。

相與性不能混淆，例如以紅色和藍色來說，在現象上的確是有分別的，如果心不去分別它，那只是意味不再起第二念繼續加以分析、比較、推論、歸納、喜好、厭惡、追求、拒絕等「受」、「想」、「思（行）」的心念而已，並非連「識」的作用也取消了。這是相有分別，而不起念頭分別的定境。

而般若智慧，卻是要透視紅色、藍色的本質是因緣生、無自性，它是由物質、光波頻率、視神經及心理的認識作用，共同呈現的差別相，並沒有所謂紅色或藍色的實體可得。這是在法性上的無分別智。

由於定與慧的差別，在無分別的體驗上，無分別定是局限的，抑制心念的，雖然因為受想行的功能暫停，可以清明地覺知當下，但受想行一生起，無分別心就消失，所以它是緣生緣滅的無常生滅法。

而無分別智雖也要止觀來促成，但在分別智成就時，它是不妨礙受想行的作用的，所謂「念念心數起，菩提恁麼長」、「百花叢裡過，片葉不沾身」，一切法在本質上的分別性不可得，甚至連受想行的心也是如幻如化，所以心靈是自由的，不受定心與散心所局限的。

以無分別智見到諸法空相，雖知紅藍色的差別相，但當因緣改變，如物質起化學變化，顏色是會改變的。因為對法的認知是活生生的、不僵化的，用無限的、豐富的眼光看待當下的每一件事物，所以一方面可以很容易地接納它，並知道它潛在的可能性。例如，吉祥如意是令人喜悅的，卻也可能使人沈迷、墮落，凶險失意令人喪氣，卻正可以振奮精神、激發潛能。幸或不幸並沒有絕對性。

正因爲有這樣寬闊的視野，所以有包容心，能尊重不同的意見，容納多元的生活方式，不會在意識形態、種族優越感、性別歧視上鑽牛角尖，在日常事務中，也能容許不同風格的作法，這在四攝法中，才可由「同事攝」而度眾生。

破除事物的絕對性，看到事物的相對性，可以看到因緣的多面性、可能性，由此建立各種方便善巧，適應各種不同的性格、情境，建立不同的名相，說種種不同的教法，展現分別智的妙用，而又不執取法相，這是空有無礙的真諦。

要怎樣進入無分別智？光是無分別定是不夠的，必須以止觀契入般若智慧，才能照見空性、了達一切法的無分別性。

止就是奢摩他，是修定，觀就是毗婆舍那，是修慧。一般人修行，要不就是順著舊模式，摒除雜念，企圖作到「一念不生」，要不就是心想：「這是無常、無我、無自性、緣起、畢竟空」，卻不能真實地見到。除此之外就是散心思惟或者一片茫然，像迷路一般，不知如何下手。

觀慧是一條全新的方向，既不能一味地不思惟分別，也不是簡單地用佛法的名相直接套上去，恰當的分別是必要的，分別什麼？要分別「自性不可得」、觀察「自性有或無？」。

什麼是「自性」，就是自有、自成、自生、自滅，孤立、不變、不依因緣的存在實體。這是虛妄不實的錯覺。當我們帶著預存的概念、知見、記憶、思想來看事物的時候，「自性見」就隱含其中。可是諸法是依因緣的關係條件而變動的，從來就不是自己可以決定自己，或天生如此的。所以諸法實際上是「無自性」的。

止觀是漸修法門，可以由易而難、由近而遠地地觀察。比方說：看看街上的霓虹燈，紅藍交替地閃現，變幻不定，你當然知道紅藍色都是沒有實體自性的，但是招牌上的藍底紅字，卻看不見它的無自性，必須以思考分析：當招牌老舊、油漆脫落，就褪色了，或在

有色的燈光下，就不再是藍色或紅色了！所以是無自性的。

就在無分別定的當下，拋棄任何預存的概念、知見、記憶、思想，直接看那紅藍黑白、人來人往、以及內心情感、思緒的流動，當下的一切界限、框框消失，融然一味、如真似幻，猶如昨夢。

這時候，您將發現，附著在境相上的概念分別，只是存在於自己心中的「自性見」而已。

不過，預存心中的「自性見」似乎是牢不可破的，去了一個又換一個，沒有見到當下無自性的紅藍黑白、人來人往、以及內心情感、思緒的流動。反而多了一些「無自性」、「緣起」、「畢竟空」、「真如」的概念意象，蒙在上面，真是麻煩！

這時，要警覺地觀察有沒有這一類的「所知障」介入中間，如果發現就要揚棄、放下，直觀當下。

如果無法揚棄、放下，就用質疑、追問的方法，觀察看看：紅真的是紅，藍真的是藍嗎？直覺常常是不確實的，概念意象只是虛擬而不是實體，就像幾何學的虛線而不是實線。紅與藍存在於因緣的關係條件中，唯有假名，沒有自性。這就是無分別智。

止觀的重點在於：觀察本質而不是將目光停留在紅色或藍色的現象上，見法性而不是

見法相，見法性は無分別智，見法相是分別智、妙觀察智，互不相妨、相輔相成，是爲中道的智慧。

由無分別心到無分別智是以止入觀，由定而慧的方便，要能明辨性、相，才能真能「善滅諸戲論」、「常遊畢竟空」，同時又能明見緣起如幻的萬象呢！

十三、實相的悟見

佛陀在菩提樹下成道，覺悟了宇宙和生命的真理，所謂的真理，不是思想或哲學，而是對事物本質的洞見，事物的本質在佛法稱爲「諸法實相」，實相是什麼？是緣起、空寂、無我、無相、無生無滅。實相的體見，是直接照見、親身實證。這本不是語言、文字所能及的。唯有真實的悟道，方能實現。

悟道的過程

如果對生命和存在沒有強烈的疑情，是不會悟道的。知道自己還沒有看見真相，才會真正的悟見。

眼見、耳聞、口說、心想的世界，如果就是真相，人生爲什麼有那麼多的缺陷和不如意？人爲什麼會死？人爲什麼出現在這個世界上？什麼是我？眼見、耳聞、口說、心想的世界，如果不是真相，什麼才是真相？

追根究底的探索是悟道的必經過程。悟見實相，不能有任何預設的觀點。

真相若是「空」，眼見、耳聞、口說、心想的世界又是什麼？

「空」若不是心想、口說，空又是什麼？能不能當下見到？

悟道，其實就是赫然發現以前的見解、認知全都是誤認，當下洞悉真相。

見到語言、文字、理論、知識的局限性，在一法不立的純然和能所雙泯的全然的當下，發現人從來沒有出生，太陽從來沒有升起，從來都沒有我，死亡是幻象，物質是幻象，心靈也是幻相，眾生沒有輪迴，諸佛菩薩何曾涅槃。山河大地、草木鳥獸，猶如泡影，讀書作事、結婚育子，正如演一場戲。成敗得失、苦樂榮辱，恍如昨夢。

畢竟空而宛然有，宛然有而畢竟空。實相的體見，不是玄奇神祕的境界，而是可以實

證的真相。雖然超越思惟、言說，卻不妨以假名方便顯示實相。

悟見的內容

悟見的內容可以由四方面來核對

- 一、固定化的認知轉為流動化的照見。
- 二、片段孤立的認知轉為整體因緣的照見。
- 三、主客對立的認知轉為能所雙泯的照見。
- 四、實體性的認知轉為空寂如幻的照見。

固定化的認知轉為流動化的照見

「昨天身體還好好的，今天就生病了，真麻煩！」

「小孩以前很乖的，現在愈來愈不聽話，都快沒耐性了！」

「早上禪修覺得很平靜、很舒暢，晚上想回到那種平靜、舒暢，卻再也回不去了，真

洩氣！」

「早知道會虧損那麼多，就不要投資了！」

「真懷念年輕時候自由自在的日子，現在除了上班就是家事，不是先生就是小孩，又忙又累，好煩喎！」

悟見真相的人不會有這些困擾，因為打破了固定化的認知，能以流動的眼光照見當下的真相。不被僵化、固著的過去經驗所阻滯，而能清新、靈活地應對當下的情境！

他只是活在當下，透視生命的高低起伏。情況好的時候，不會得意忘形，因為沒有人可以保證它永遠那麼好，情況差的時候，也不會懷憂喪志，只要以全新的眼光，靈活地應對，情況也可能改善。

片段孤立的認知轉為整體因緣的照見

悟見真相的人，看待事物不會落入片段孤立的認知，而能照見整體的因緣。不會只看表象、把眼光局限在一點，而能放寬視野、宏觀地看待事物。

譬如有人：

事情很成功，就自認為傑出。別人的成功，卻認為那只是運氣。

迷戀於對方的美貌，卻沒有真正的相處和了解。

執著於目標的達成，忽視過程中的學習、成長和樂趣。

看到別人一點點的錯，就吹毛求疵，不能忍受。沒有考慮當時的環境，以及他作過的努力、可能的補救方式。

習慣性地用頭腦看事情，活在語言、文字、觀念、意象的世界裡，對當下的整體因緣缺乏覺知。滿腦子工作、計劃、責任、理想、知識、佛學名相、理論解釋，即使沒事在公園、鄉間漫步，也欣賞不到陽光、微風、花草樹木的美。

悟見真相的人不會有這些視野窄化的現現象。他的心像天地一樣包容萬物，全然而直接地活在無盡的法界中。

主客對立的認知轉為能所雙泯的照見

在一般人的認知中，有一個主體的自我和客觀的外在世界、彼此是分隔、對立的。

主客對立的認知，強化了「自我感」，而自我感造成自我與外在世界的分裂和孤離感，總覺得自己是渺小的、不安全的，而世界則是巨大的、有威脅性。

爲了自己的存活和滿足，必須不停地設法操控外在的人、事、物。即使是順從討好，

也是希望交換到自己想要的東西：受到照顧、支持和接納。自我的另外一項作用就是尋求「自主」，希望自己作主、自己決定事情。

但是，悟見真相的人，在「能所雙泯」的照見中，見不到分毫的能看、能聽、能想、能作、能受的「我」，世界和自我的界限是不存在、不真實的。所以不需要操控外在世界，也不用追求自主性。

自我感消失，不再追求操控和自主，並不意味放棄和順從，而是「因緣」在運作。主管安排工作，不是操控，是根據工作需要、他的能力而作安排。父母管教子女、老師教導學生，不是權威、灌輸，而是依照他的根器、資質而因材施教。自立自強、自依止，不是強求自我主宰，而是因應環境、發揮潛能。

「但見緣起，不見於我」，就是照見真相。

實體性的認知轉為空寂如幻的照見

悟見真相的人，不會誤認事物的內在有實在的體性。體性空寂，隨著不同的因緣幻化為不同的形式。

一顆寶石、一件藝術品或一件古董，有人喜愛，也有人未必欣賞。有人覺得價值連城，

願意高價收購，卻也有人認為根本沒有這個價值。事物的意義和價值會隨著不同的人而有不同的顯現，沒有絕對的實體。

一位工程師或教授，在人際關係中，他可以是兒子、父親、丈夫、兄弟、老師、學生、同事、朋友、公民、客戶、旅客。身份隨關係而改變。

有時，他顯現為喜悅、傷心、寧靜的心，心情隨不同的因緣而幻現。

從生物層面來看，他是生物結構的活動個體。是生態的一份子、食物鍊的一環，身體的蛋白質、礦物質、水份，來自大自然組成這個生物體，也將分解回歸大自然。

從物質層面來看，他也是有重量、佔空間的物質，有顏色、有形相，可聞、可見的存在，所以他必須靠行走、搭車、搭飛機而移動位置。

什麼才是他的實體、真面目？唯有體性空寂卻又多彩多姿的現象。不同角度的觀察，顯現不同的面貌。

不只是人，任何事物都會隨著不同的因緣幻現為不同的形式，一座山，可以橫看成嶺、側看成峰，對同一件事，由不同的人或在不同的時間會有不同的認知。所以它沒有絕對的實體。

可以說，固定化的認知、片段孤立的認知和主客對立的認知都是源於實體性的認知。

固定化的認知，緣於實在的「時間感」。
片段孤立的認知，緣於實在的「空間感」。
主客對立的認知，緣於實在的「自我感」。
澈見一切法自性空，實體性不可得，就是澈見實相。智慧清澈、自在無礙、隨緣任運、觸處皆通。這就是澈見實相之後的心境了！

十四 真俗無礙、慈悲利他

在悟見實相之後，身心逐漸融入緣起無我、寂滅如幻的法性大海，接下來，要修什麼？如何修？

小乘人傾向於「少事、少業、少希望住」的，顯現淡泊自足的清高風格，只要斷除煩惱，就可以解脫了。

而大乘行者卻是「真俗無礙、慈悲利他」的，展現氣象萬千、豐富多彩的風格。在澈

見實相之後，仍要繼續修習六度與四攝法。

大乘佛法是心靈覺醒的智慧和普利有情的慈悲。所以，在澈悟身心世界緣起空寂的真相之後，便隨緣入世、重入紅塵。不過，因為初見法性，智慧未完全純熟，還要輔以禪定寧靜身心，減少煩惱的作用，並且持戒清淨身心、布施廣結善緣。

布施波羅蜜

在沒有後顧之憂的情況下，身心既是屬於法界，那麼，將此有用的身心作利益眾生的事是很自然的，這就是布施波羅蜜，布施的內容包括財施、法施、無畏施，也就是物質的給予、知識的教導和精神上的關懷，這當中因為明見一切法緣起無自性，所以三輪體空，沒有我相、人相、布施相，隨著當下的因緣自然去作，不是爲了功德、也不求回報，所以沒有掛礙。

持戒波羅蜜

浸潤在實相法性中，明見無我，不以自我的利益爲中心，而能將心比心，平等對待眾生，明了生命自然環境的密切依存，與自然環境保持和諧的關係，因此身口意逐漸清淨，自然展現持戒波羅蜜，這不是刻板的教條、禁忌，而是法性的功能。

無論是作事、活動、吃飯、休閒，身口意都自然不傷害眾生。即使從事各種工作都與世俗人不同，具有整體的社會、人性面的宏觀智慧，所以自然合乎「正命」，成爲該領域的清流，在個人品德、待人接物、社會責任上都不同於流俗的表現。

從事政治，不爭權奪利、勾心鬥角、利益輸送、循私舞弊，能以管理、服務的精神慈悲利他。

經營事業，不會苛薄員工、傷害消費大眾、破壞環境、生態，污染心靈。

作業務的人，不欺瞞顧客，能誠信交易。……。

有人說，這樣根本無法與人競爭，遲早會被淘汰。但一個智慧覺醒的人，是以真誠、信用、創意、能力而立足，而不願隨波逐流。若因緣不具足，寧可放棄不作，也不願因此而傷害眾生、破壞環境。

這樣的作法是否太過理想化？一個明見緣起無我，知道法界的染淨、升沈、迷悟的因緣果報的大乘行者。他的生命不再屬於自我，而是歸於法界，所以整體法界的清淨勝於個

人利益的計較。

全新的心靈品質

與法性相應，也就是在般若智慧的光照之下，即使在進行日常生活和慈悲利他的事情，煩惱也將逐漸減少，展現平靜、柔和、積極、欣賞與創造性的品質。

自性見未破之前，總是把事物看得很局限，看到好的東西，包括各種有形的物質、無形的知識和感情就想要得到、想要掌控，因此內心充滿依賴、牽纏，因此而憂懼、怨恨，內心沒有平靜、沒有柔和；執著各種見解，見不到緣起的真相，因此總是爭執不休，缺乏中道無諍的尊重與包容。

自性見破除之後，知道事物無非因緣的聚散，不同的因緣，顯現為各式各樣千差萬別的形態，因此心是敞開的、隨順緣起、接納因緣，同時知道自己的見解、需求和利益和其他的人是平等的，包容、尊重其他人的見解，因此不再像以前那樣貪瞋、憂懼，而能平靜的心、輕鬆的態度過生活。

安忍波羅蜜

對於苦受，浸潤在法性實相中，會自動將苦受轉化爲智慧、慈悲，而不會陷溺在苦受中，因爲苦也是緣聚緣散、沒有堅實性的，相信只要苦的因緣滅，就不再苦，這是安忍波羅蜜的功用。

精進波羅蜜

生死大苦的根本因在於我見、自性見，斷了我見、自性見，不再造惡業，就不再受苦報了，殘留的業種，在破除我見、自性見之後，貪瞋等煩惱漸薄，不再滋長業種，只會招感微苦，身苦而心不苦，這就是業力如幻而不落斷滅的緣起正觀，由此解開生命的苦苦不已的鎖鏈。

不過，因爲了悟生死如幻，大乘行者並不急於入涅槃、出三界，而是長在生死中慈悲利他。小乘聲聞的精進是斷煩惱、出離生死；大乘菩薩的精進卻是在每一個當下修學六度四攝，沒有終點。生活即道場、生命即修行，隨時、隨處、每個接觸到的人、事情或物境

都是修行的素材，都可以智慧、慈悲、清淨心來圓滿法界。

由於了達生死即涅槃，所以能不退菩提心，不畏挫折、不畏煩惱、不畏生死，永不厭倦，這才是精進波羅蜜，這是持續不懈怠的學習和成長，而不是一鼓作氣的拼命用功而已。

禪定與般若波羅蜜的功能

由於對事物不再有固定、局限的看法，可以發現事物的妙趣，即使在平常的生活情境中，也會具有幽默感，在平淡的生活環境中，也能欣賞人、事、物和大自然的美。他的心是喜悅而滿足的。

而且在應對事物上，一切法既然都是因緣所生，沒有絕對性，浸潤在空寂幻化的萬象之中，看到無限的潛能，體驗本性空寂而緣起幻化的創造性，生活中逐漸顯現靈感創意，以全新的、深廣的眼光看待自己、他人、事物以及世界。這就是般若波羅蜜的妙用。

四攝法

在攝受眾生的善巧上，布施、愛語、利行、同事稱爲四攝法，這是以慈悲心積極接觸眾生、了解他、幫助他，建立好感和信任關係，才可能進一步引道眾生走向覺悟解脫之道。在利他的過程，個人的能力和成就，也是產生人信賴感的必要因素，這需要五明（內明、因明、聲明、工巧明、醫方明的配合，以現代社會來說，政治、工程、財經、教育、醫療、新聞、藝術等專業，不只是營生所須的一技之長，更是利益眾生的方便，是大乘行者所應學習而不應忽略的，入世俗而不礙其實，慈悲利他而且具備通達世俗的能力。

這些都是照見實相之後，內心寂靜無爲，而外現慈悲利他的六度四攝的事行。

十五、慧學的進修次第

佛法的宗旨在於覺悟宇宙人生的真相，破迷啓悟、轉染還淨，由此展開自在、開朗的人生。所以，智慧的修學是核心的課題，然而，智慧是因緣所生法，不是宿命、無因的，天生的慧根也是由前世的熏修而來，今世的進修仍然是不可或缺的。

所以，與其慨嘆自己悟性太差，讀了很多禪語錄，也沒有開悟，讀誦般若經典也不能通達空義，便自認為根性太差，退而尋求禪定的寧靜、信仰的滿足、佛力的庇佑、他方淨土的穩當，這正如入了寶山而只摘取一些花草石頭而不力求尋得寶藏。智慧覺悟的開發固然有其困難之處，但是佛陀已經為眾生開闢了一條智慧覺悟的康莊大道，只要如法次第進修，就可以開啓內心的智慧寶藏，千萬不可妄自菲薄，辜負佛陀的慈悲心意。

智慧的進修可以約略分為三個次第，即聞慧、思慧與修慧。

聞慧

聞慧是由親近善知識、聽聞正法，而得般若正見。所謂正法，凡順於佛法正理的都可說是正法，原始佛教的阿含聖典，初期大乘佛教的般若、中觀是主要的研讀內容，至於中期大乘佛教的唯識論典，後期大乘佛教的真實經論也可說是「更以異方便、助顯第一義」，蘊含了般若正見，只是需要智慧之眼抉擇、貫通。

什麼是般若正見？所謂正見，依阿含經的說法，不只是三世、因果、凡聖的世間正見，更要如實知無常、無我、不生不滅的出世間正見，才算究竟，以般若經的說法，則要見到

畢竟空、如幻有才是透徹的般若正見，再以中觀論典的解說，則以見到緣起、假名、性空才是圓滿的中道正見。在表述上雖然略有不同，皆是真、實、諦、如的一實相，無二無別。在第一義諦中，不生不滅、性空、無我，世俗諦中，則是緣起、無常、假名、如幻的。二諦無礙，是為般若正見。

若以唯識解說，世俗現象唯識所現，勝義境地離言絕待。至於真常思想的解說，佛性不生不滅，不常不斷，不垢不淨、不增不減，一念無明幻現三界六道，一念清淨，生滅、去來，萬化皆是真如。

究其內涵仍然是一實相的方便表述，只要不執取真常實體、識心種子，誤以為緣起性空、三法印不了義，回歸實相本然、法爾如是，皆是般若正見。

如果不具足這樣的正見，即不能成就聞慧，若正見具足，則能於佛法生起絕對的信心，金剛經云：「信心清淨，則生實相。」這不是盲目的宗教信仰，而是生生世世以來，經歷多劫的暗夜迷失，忽遇明燈，回歸光明的正道、看到生命的真諦、找到解脫自在的方法。是希有難得的，不可等閒視之，認為煩惱依舊、八苦未拔，以為聽聞正法無用，需知大樹廣蔭，須有牢固的樹根，高樓廣廈，也要有堅固的地基。由聞慧而得生深信心，正是智慧的根本。

思慧

有了聞慧的基礎，進一步就要深入思維觀察、勝解空義。

如何思惟、觀察，勝解空義？這是不帶任何預設立場來觀察事物，思惟抉擇、歸納分析，得到無自性的空勝解。

如何歸納分析？是以聞慧為基礎，觀察到底有沒有自性？也就是有沒有固定性、孤立性、實體性？就在禪修和日常生活中，色、受、想、行、識生起的當下，如實思惟、觀察，而歸納到沒有一法有固定性、孤立性、實體性，一切都在變化、和合、相依相對中才能成立。並沒有「自有、自成」的自性，也就是一切法皆無自性。

這樣的思惟、觀察，切記不可以離開生活、生命當下具體可聞可見的事物之外，憑空去想像、抽象地臆測。

你可以觀察外在事物的進行，譬如說：你今天準備早上十點要去超市採購日用品，出門之前接到一通電話，如果是急事如家人生病，就必須立即處理，採購的計劃就會被耽擱，如果採購品中如燈管、食物急著要用，就要稍作忍耐。

在這當中，你可以見到「安排的事」、「約定的時間」、「採購的物品」都沒有固定性，一件事情的發生如家人生病，有很多因素是不可掌控的、不是孤立的存在，所以「安排的」、「約定的時間」、「採購的物品」並不是絕對的，它只存在於思想中，而不是真實的存在。

對這些觀念若有自有、自成的認定，就會感受到衝突、不舒服。如果明白這些只是觀念而不是理所當然的事實，內心就靈活自在，不會有衝突。

外在事件一直都是相依相緣，既是相互需要的互補關係，同時又隱藏著相互排斥的消長關係。而內心明白這些關係，不固著在上面、不預期什麼，內心才會自由，這就是智慧。

觀察任何人、事、物，乃至內心的感受、情緒、思想、願望都可以看見它的背景、變動、互補、消長，那麼就可以如實地看待這一切，不迎、不拒、不取、不捨，平靜和諧。

能這樣思惟、觀察有沒有自性，就可以生起空勝解，對於空義能在實際現象生住異滅的當下有具體的理解。這就是思慧。

思慧成就會伴隨著布施、持戒、安忍的功德，因為內在的認知開始轉換，很自然地看見我的依存、互補、消長。明白人我相依，而有互助、共好的理念，布施、持戒是隨順緣起正理的行為。同時見到人、事、物，感受、情緒、思想、願望生滅消長、緣起緣滅的

自然法則，對於已經生起的苦，看到有惑業才有苦，「苦」是無自性的，唯有安忍，才不會火上加油，惑業滅則未來的苦不生，這才是徹底的解脫。

修慧

修慧就是止觀，以無自性為所緣，觀察及安住。思慧中的思惟觀察由於缺乏定心，只能在散心中，以空勝解的力量離惡向善、忍苦離苦，卻沒有能力斷除煩惱。進入止觀禪修，則定慧力強，降伏煩惱的力量隨之增強。

思慧的重點在於思惟、抉擇，散心觀察無妨，而定心觀察，是在勝解成就之後，直觀諸法真實，名為般若觀照。通常修定，必須進入無分別，不起思惟，一生分別思惟，就離開定心。而定慧等持是直觀，一般的定心只是不生分別思惟，看到什麼就是什麼，聽到什麼就是什麼，不一定有智慧。有智慧的直觀，不但不起思惟分別，連「自性分別」也不起，看到什麼或聽到什麼，不會認定「這是○○」，或「這不是○○」，停滯在自有、自成的自性實有的模式裡，而能當下穿透，覺知流動變化、沒有局限的整體呈現，當下唯有相依相待、聚散離合的緣起法。

當「自性分別」不起，雖然面對森然萬象，心中一片寂然，名為定心，這是有智慧光明的定心，不同於一般的定心缺少智慧。一般修定，雖然思想、念頭暫停，自性實有的認知模式仍然根深柢固。

在這樣的止觀雙運、定慧等持中，偶有念頭生起就能照見念頭無自性，幻生幻滅，內心立即回歸寂然不動；當發現對於觀察對象起自性實有的認知模式時，立即穿透它，覺知流動變化、沒有局限的整體呈現，當下唯有相依相待、聚散離合的緣起法，立即回歸緣起性空的實相智慧。

如此，止觀雙運、定慧等持，自性實有的執見漸次消融，直到瓜熟蒂落、水到渠成。一旦全體通透、能所雙泯、境智一如，就是「無漏慧」的生起。

止觀修慧似乎很難理解其中的奧祕，不容易掌握實際的修行方法。不過只要記住：對於觀察對象不落入任何局限性的認定，不預期、不追求任何境界，不設定任何有關「開悟」「究竟真理」「圓滿的境界」種種標準模式，在真實、自然的心境中，當下即是無相、無住、空寂、如幻的諸法實相，離此並無其他玄奇的境界。若有什麼玄奇的境界的話，也只是意識、想蘊製造出來的心靈影像而已，仍然是在五蘊境相中打轉，不是般若智慧所見的諸法實相。

十六、實相般若滅苦的過程

四聖諦中的涅槃寂靜，說的是貪瞋痴的止息、苦的息滅。但是到底貪瞋痴如何止息、苦的息滅過程如何？

若不拘泥於阿含經的文字相，改以般若經的角度來探討，會是如何？

修學般若者，經由文字般若和觀照般若而進入實相般若，是正常的程序。在這過程當中，苦會減少，止息，終至究竟寂滅。中觀般若談到一切法無自性、從緣起，那麼「苦」也是沒有自性實體的，苦的因緣具足則苦生，苦的因緣不具足則苦不生，而苦的因緣離散，苦隨之消滅。

苦的因緣是什麼？感官接觸境界，加上認知，就生起苦、樂、不苦不樂的感受。譬如小孩把一杯牛奶潑在地上，作父母親的看到這個景像，心裡就想：「已經累得半死了，還要來收拾殘局」。就覺得很煩。

我們通常把問題歸因於事件，心想只要牛奶潑在地上的事情從來沒有發生過，就不會心煩，就沒有苦。但是外在的事物是因緣和合的，不可操控的，想要操控的念頭是「我執」，見到緣起無我，就不再有操控的念頭，而能隨順緣起。因此「我執」才是真正的苦因，認緣起無我，只要視當下的因緣而作適當的處理，對情境不加上「很糟糕」、「好煩！」等批判性的想法，而以平常心應對，就不會有苦。

對緣起無我、性空寂滅的認知，有深有淺，經由文字般若和觀照般若而進入實相般若，正是由淺入深的過程。從理論、觀念的認知，到親身體驗的認知過程到底如何進行？

其實這並不深奧，它是實踐上的自然結果，其中，觀照般若的功夫是重點所在。文字般若與觀照般若的差異，在於文字般若並沒有實際對境，而觀照般若，需要在事境中實際運用「緣起無我、性空寂滅」的智慧來對應。如何對應，如上述的例子，當下看見苦是由眼根、地上的牛奶、被迫收拾殘局的負面認知三種因緣和合而生起。

而潑在地上的牛奶又是由小孩動作不穩定、牛奶太滿，桌椅的阻礙等因緣所生，不能

完全責怪小孩粗心大意，更不能假設：不生小孩就不用那麼煩！

既然明白當下是緣起的，就沒有能操控、支配的「我」，也沒有「很糟」的想法，當下心平氣和，苦就不會生起，這是性空寂滅。

那麼什麼是「實相般若」？當觀照純熟，觀照的對象延伸、擴展、滲透到人、事、物、身、心的每一個層面，到達能所雙泯、智理一如時，所有外在、內在現象無一不是緣起性空的事實真相，無論觀或不觀、知或不知，當下都是身處緣起性空之中，如魚在海水之中，身在其中，分秒不離海水，這就是實相般若。

在實相般若之中，任何個別單一的現象、個體生命、自我意識浮現在腦海中都能見到它個別、單一和界限純粹是認知上的界定，沒有實體、如幻如化。

於是當欲望生起時，見到欲望的緣起性空，歷歷分明卻又不是孤立、單一、固定的實體。不留戀而沈溺其中，也不拒斥它而急於逃離，而是在實相般若中，自然明見「所欲」對象的境界也同樣的是緣起性空，而它成爲「可欲」，也並不是單純的由於所欲的對象，

必須加上過去美好經驗的再次顯現，強化欲望。看到欲望生起的結構和過程，明見欲望的虛幻性，它就失去支持的力量，正如不再添柴，釜底抽薪，火自然熄滅，水就會冷卻下來。

譬如：到百貨公司看到寶石、水晶，在售貨員熱心促銷和光線、背景襯托之下，不知不覺中生起欲望，想要立即刷卡買下它。這時，頓然覺知欲望的出現。冷靜下來，理智地思考之後，又覺得昂貴不實用。不過，那寶石、水晶的美感停留在腦海中，揮之不去。欲望和理智衝突，心裡很矛盾。

這時，放下對縱容欲望或者用理智抗拒的兩極化態度。超然地回歸實相，活在緣起性空的實相中，寶石、水晶的色彩奪目，卻明見那是單純光影的因緣和合，並沒有「美麗」、「高貴」、「吉祥」的實體性，這些都只是世俗眼光附加上去的觀念和感覺，畢竟空而宛然有，心中坦然，強烈的購買欲當下減弱。

瞋恨、嫉妒、恐懼、憂慮、傲慢等等心理，也會同樣在實相般若中融解、消失。這不是經過「我」的努力「作為」而斷煩惱、滅苦，真正斷煩惱、滅苦的力量來自緣起空寂的

實相。

實相般若與觀照般若的差別何在？觀照般若仍然有能觀、所觀的隱然對立，是有爲的功行，實相般若則是純粹的本然狀態、法爾如是，「非佛作亦非餘人作。」，就如大自然中陽光普照大地、大地滋潤萬物，萬物的生長，並不是單靠生物個體自身的力量，而是包括生物機能和大自然的力量。實相融解無明煩惱、息滅痛苦、增長善法亦復如是，其中種種功德妙用並非個人或自我的作意，而是法界實相的力量。

實相與般若不二，依般若顯示實相，由實相故生般若，就如藍色原來的狀態只是光波，要有眼球、視網膜、視神經、和眼識才能見到藍色，般若如藍色，實相如光波。

更深一層說，實相並非意識所知的對象，般若也不是能知的實體，離言語、思惟相，但是爲了闡明佛法而不得不建立名相、接引眾生。不要誤認實相爲常住不變的實體，誤認般若爲「一心生萬法的」真心實體，甚至轉而視「畢竟空」僅爲「無其所無」的不了義教，另有「存其所有」的「妙有不空」，這是沒有悟見「畢竟空的當下即是緣起有，依緣起有

顯示畢竟空」的中道正觀而有的錯解，緣起性空才是真空妙有的正解。

爲什麼要辨正般若中道，錯解實相般若有什麼過失？般若經云：「所謂般若波羅蜜即非般若波羅蜜」「空亦復空」，因爲不知實相本然，在意識腦海中裝滿了「實相」「般若」，反而成了「法執」、「所知障」，若再妄分高下，執著有實體的「真如」「真心」，而貶低「無我」、「一切法空」爲不了義教、甚至當作「惡取空」，徒增「見諍」，學佛人本求止息煩惱、滅苦自在，反因錯解空義而生煩惱爭執，實應虛心再學習，體悟真正的實相般若，才能避免這些過失，究竟滅苦自在。

十七、無念、無分別的探究

佛法不共世間的之處，在於覺悟諸法實相的般若智慧，或三法印的契入。對於般若的

無念、無分別，有些人沒有真正的體會，容易與禪定的無念、無分別混淆，這是許多學佛修行者不容易分辨的，即使具足正信、戒行清淨、禪定嫻熟，若欠缺般若智慧，正見不明，仍然不能離苦、斷煩惱。

有分別就有思想，因為概念的區分例如這是人、那是東西，這是感覺、那是想法，我人眾生、衣食財物、喜怒哀樂、好壞美醜等等的分別相，形成各式各樣的念頭思想。

它是人生的常態、生存的工具。而修定的人，發現思想造成內心的混亂和痛苦，便禁絕一切思想念頭，以為可以滅苦、可以達到涅槃寂靜，其實阻絕了思想的正常功能，不想，其實是一種逃避，人若生活就要思想，不想不想、無念、無分別，只能進入無想定，不能滅苦、涅槃寂靜。

因為思想不是真正的苦因。思慮過多，固然是導致憂心、恐懼、嫉妒、懊悔、渴愛等苦惱，但是正確的思想是分別智，可以用來處理事情解決困難，正可以減少苦惱。

那麼，真正的苦因是什麼？依佛法說，是「執見」或「自性見」，而最重大的「執見」或「自性見」就是我執、我見，其它的分別執見，如執取人相眾生相、衣食財物相、喜怒哀樂相、好壞美醜相的絕對實體性，也會強化煩惱、痛苦，因為有我就有屬於我的種種衣食財物、喜怒哀樂和好壞美醜，追求而因緣順利就生耽溺、染著，因緣不順利就生拒斥、

瞋心。

所以禪定的無念、無分別沒有見到緣起、無我、無生的真相，不能摧破「執見」或「自性見」，所以不能滅苦，般若的無念、無分別，體現緣起、無我、無生的真相，破我見、自性見，才能滅苦。

爲什麼單靠禪並不能見到真相？

靜坐中的禪定，心離外境，不攀附外緣，心住一境，內心沒有思惟分別，所以不能起觀照。

如何起觀照？這要止觀雙運，或是進入「四念處」的修行。

「身念處」是動態的禪修，雖然覺知動作和身體的鬆緊、冷熱、痛癢、酸麻等感覺，卻不起思惟分別，內心如如不動。若心住於「身相」，沒有觀照動作的變化因緣，就不能體會緣起、無我、無生的真相，若能止觀雙運，觀照動作和身體的鬆緊、冷熱、痛癢、酸麻等感覺的變化因緣，就能見到緣起、無我、無生，而與般若相應。

更進一步，是「心念處」的禪修，雖然心念生起，思潮起伏，卻不需要專注一境，只要覺照心念的生起、變化和消失，照理說，像這樣心念是動的，似乎沒有修禪定，也不會入定，卻可以依此修習智慧觀照。

因爲看清楚心念、思想的生住異滅，才能看到心念、思想無常的真相，可以算是智慧觀照的開端。

但這還不算完整的般若觀照，要進入「法念處」，領悟身、受、心、境的無常、無我、緣起、性空，才能全面與般若相應、照見實相。

這時，很巧妙地，思想、感覺、身體是流動變化、相依相緣的，雖說有思想、有分別，卻是如幻假名的分別，用另一種說法就是無念、無分別。

這是由四念處進入無念、無分別的般若智慧。

另外，也不妨以唯識學的角度來解釋。

唯識學把迷妄分別界定爲「識」，把般若的無分別界定爲「智」。智慧的禪修，就是「轉識成智」：轉前五識（眼耳鼻舌身）爲「成所作智」，轉第六意識（思想、見解）爲「妙觀察智」，轉第七末那識（我見）爲「平等性智」，轉第八阿賴耶識（深細意識）爲「大圓鏡智」。

所以不是所有的分別都是迷妄的識心。般若智慧的無念、無分別，可以無礙於妙觀察智的善巧分別，不致因無念、無分別而破壞世俗諦的假名安立。

再依中觀學來解釋。

無自性的分別是智慧，而禪定、無想的無念、無分別只是觸境而不作意，裡面沒有智慧。因為定境並不能看清真相，智慧才能看清真相。不過，若能不沈溺定境、執取定境，而能善加運用，作為觀察的基礎，就很容易看到真相。

在定心的無分別中，看只是看、聽只是聽，如何才能看到真相？因為真相就在當下，「但去凡情，別無聖解」，真如實相，俯拾皆是，舉手投足、觸目皆真，所謂「青青翠竹俱是法身、鬱鬱黃花無非般若」，「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，山河大地皆如來。

以局限、分割的眼光看待眼前的一切人事物以及內在的身心，只能看到表象（相），表象只是因緣和合相依所呈現的「果」或顯現，看不見因緣的整體性、關聯性。

拋開局限、表象的眼光，深觀諸法，將會發現深廣無限的新天地。

當你把注意力放在特定的人、事、物上面，就會不知不覺地落入局限、表象裡，看不見深廣的緣起。譬如：你的上司經常挑剔、說難聽的話，你就會很自然地想要避開他，只要工作交差就好，最好不要看到他、和他說話。

仔細觀察內心的時候，一副討厭的形象深深烙印在腦海裡，成爲一種局限和障蔽，擋

住智慧的眼光，使人看不到深廣無限的緣起。

或許由於他的個性，還有他成長的背景，使他呈現目前的狀態，其實人的真相是空性，在空性中，沒有我，沒有你，沒有上司、沒有父親、沒有人相、沒有眾生相，不是好也不是壞，不美也不醜，沒有厭惡、也沒有喜好，不帶任何既定的概念、想法，也不帶情緒。

那麼，當因緣呈現我、你、上司、父親、人相、眾生相，好壞，美醜，厭惡、喜好，都只是時空的呈現。那麼，當那一天，你感應到他的孤獨、脆弱、不安全感，你對他的觀感改變了，就不再一直想逃開，而可以平心靜氣的溝通。如果他有朝一日，變成講理、和藹的上司，也是有可能的。這就是空性、緣起的無限性。

內心不落入局限、表象，就會寬廣、包容、柔軟。這是智慧透澈、慈悲溫暖的覺悟心境。

分別而無所分別，思想念頭起滅而無所掛礙，這才是無念、無分別的真義。

第三篇 日用篇

第三篇 日用篇

一、苦的生起與息滅

人生歷練豐富的人多半能感受到「人生如苦海」的意思，所謂的快樂只不過是苦的暫時解除而已。那麼，苦是如何生起又如何去息滅呢？

人生有什麼樣的苦？成佛之道偈頌：「積聚皆銷散，崇高必墮落，合會要當離，有生無不死，國家治還亂，器界成復毀，世間諸可樂，無事可依怙。」

積聚皆銷散

佛法無分古今，現代人的苦未必比古人少。例如金錢財物的「積聚」，會因通貨膨脹、

經濟衰退、股票、房地產跌價、金融風暴、地震、火災、水災等因素而「消散」。

崇高必墮落

「崇高」的權勢名位，會因失勢、落選、退休、失業而「墮落」。

合會要當離

親人、情侶、朋友、同事的「合會」，可能因為意見不合、感情破裂、死亡及遷徙、離職等因素而「分離」。

有生無不死

人出「生」到世間，成為有血有肉、有意識、思想、感情、意志的生命體，但隨著衰老、疾病或意外事故，身體會毀壞，終致死亡」。這是人人都要經歷、無可避免的自然現

象。

國家治還亂

國家社會「治」理得宜則安定、繁榮，但若內部腐敗、爭鬥，加上外力的侵略、衝擊，則會混「亂」甚至崩潰。

器界成復毀

「器界」包括物質世界的山河大地其實也是脆弱的，例如地球形成之後慧星撞擊地球，或是太陽的爆炸，會造成地球的毀滅、巨變，人類無法生存；由於地殼變動而有造山運動，形成新的陸地，卻也可能因地球溫度上升，冰山融化，陸地再沈沒為海洋。這是人類賴以生存的大自然的巨變。其它如自然環境逐漸被人類破壞，終致產生災變——大自然的反撲，也都是器界無常微脆的明證。

以上的苦由何而來？因為人的身體、心理，與他人、社會、自然界是緣起的顯現，也

就是一種「依存關係」，由於「諸行無常」的法則，在變動中，依存關係遭到破壞，所以感到痛苦。

依存關係帶來苦

人依賴金錢財物來滿足生理的需要，沒有金錢財物就會苦，依賴權力名位滿足優越感、自尊心，所以失去權力名位就會苦，依賴眷屬、朋友滿足感情的空虛，所以失去眷屬、朋友就會苦，依賴生命體滿足存在的執取，所以死亡就成爲莫大的痛苦，依賴國家社會的安全、繁榮來保障個人的安全和福祉，所以國家社會的動盪就造成個人的痛苦，依賴自然環境維持生命的活動，所以自然環境的破壞也就導致人類的痛苦。

如何才能離苦？能否不必依賴？這分兩方面來說，依存關係是必然有的，但是對依存關係的執取：要求、期待、追求、貪愛、不捨，則是妨礙心靈的自由，產生苦的主因，這執取就是依賴，或者可以說是「染著的依存關係」。

因緣關係有時是可以切斷的，如果沒有財產、也沒有眷屬、隱居山林、自耕自食、而能夠作到心入禪定、與世無爭、恬淡生活，自然可以減少苦。但是大部份的依存關係是無

法切斷的，譬如在人際關係中，責任和互助是不可或缺的，而國家社會、自然界的破壞，將會引起人類生存的困難、乃至滅絕。

既然依存關係無法避免，如何才能離苦？如果對於這些依存關係的改變，沒有執取，隨順因緣而接納、容忍它，那麼就只有外在的不適、不便、痛楚和死亡等苦，內心卻有可能因為切斷對它的連結、繫縛而安住解脫的心境。這是可以經由修持、斷除貪、瞋、痴、慢等煩惱而達到的。所以，依存關係雖然存在，卻不妨礙心靈的自由，即使外在仍然有苦，卻可以作到內心不苦，這是明見緣起法而體現「清淨的依存關係」。

依存關係中的自由

內心不執取依存關係，這時，心靈將展現一番新的風貌：

雖然我們要使用房子、車子、傢俱、電器用品，它們的購置、使用和損毀順著成、住、壞、空的因緣而牽動我們的心，這種依存關係卻可以有相當的寬容度，在購買時不須炫耀財富、地位，所以無需豪華、高貴品牌，經濟、實用、安全就可以了。在使用時，善加保養、不要任性。在損毀時，也不必難過，能修就修，不能修就懷著感恩的心感謝它曾經帶

給我們的方便，這樣就可以不因財物的損失而苦。

與人相處，不再是因爲感情空虛、無聊、湊熱鬧，可以真誠相待、相互尊重、彼此關懷，不苛責對方、也不期望一定能投緣，所以很自在，無論緣深緣淺，都能珍惜因緣而廣結善、淨之緣，隨順因緣而不依賴對方，曾經有過的歡笑和爭執都讓它隨風飄逝，不再追憶，那麼，無論相聚或分離都可以坦然自在，不再苦苦強留或避不見面，因此息滅內心的苦。

家人、親屬的依存關係是切不斷的，夫妻、父母、子女、兄弟姐妹生病、意外或是闖了禍，總不能不管，他們的苦會影響我們，甚至覺得拖累，但是如果能了解家人、親屬是由於前世因緣才成爲家人、親屬，一定是共業共受，這樣去思惟，才可以坦然接納這些因緣，無怨無尤，行所當行，息滅內心的苦。

色身，也是依存關係，是由外在環境和自身體質、生活起居，而決定了身體健康或疾病、年輕或衰老、健全或傷殘、存活或死亡。如果心有所著，則苦不堪言。如果對這些依存關係，明白一切法無我，不能完全由自我來決定，心不執取非要健康、健全、青春、美麗不可，知道那是要有很大的福報才有的善果，而且在無常的自然法則之下仍免不了疾病、衰老和死亡，即使世尊在世時也不例外。有了這樣的智慧，即使在面臨老、病、死之時，

除了作必要的飲食、運動、醫療保健之外，就只是單純地與老、病、死和平相處，不瞋恨老、病、死，也不奢求不老、不病、不死。這樣，心才會自在、解脫，息滅內心的苦。

個人與國家、社會有著密切依存關係：

政治的爭鬥、經濟的動盪、社會的亂象、人心的墮落，這些都會牽動個人，導致人心不安。修行人既不能置身事外，卻也不應捲入是非之爭，失去正念、正定。金剛經說到：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」，對於這些敗壞之象，不應看得太真實而深陷苦惱，而且當知世間是共業所感，連佛菩薩都只能感化、教導而不能改變共業。一般修行人要盡量修定修慧修清淨心，處亂世而心不動、心中自有一片寂靜的清淨土，這就是苦的息滅。至於面對苦難的眾生，則心存悲憫、隨緣量力而爲就是了。

同樣的，自然環境的破壞，也會造成整體人類的浩劫：濫墾、濫伐造成洪水、土石流，廢氣、毒氣、廢水、有毒液體的排放，破壞生態、造成癌症等疾病侵害人們的健康……，這些都是苦的因緣。

除了團結有識之士及宗教團體共同設法改善之外，在根本上要明白這是人類的愚昧無知、自私、貪婪之心所推動的惡業所結的惡果，五濁惡世的物質器界本來就不清淨、不可依恃。唯有以清淨心才能創建清淨國土。生存在這樣的時空環境中，也只能放寬視野到無

限時空，不要固著在這一世的生命，只要隨緣盡份作好本份就是了，面對自然環境惡化的苦，多修安忍，不以苦爲苦，並且致力於心靈的提昇，享受法的喜悅，那麼，身雖有苦，而心不苦，這才是生命真正的出路呢！

二、滅苦之道

佛陀在菩提樹下成道，開啓了生命的覺醒與解脫之門，而當時佛陀是在領悟了離苦行、樂行兩邊的中道法，以智慧觀察十二因緣，破無明、斷愛取，而息滅生死的大苦。

由十二因緣的觀察，可以明白：苦的生起固然有外在因素的促發，而內心的貪、瞋才是苦因，如果沒有追求的心就沒有「求不得苦」，沒有愛染心就不會有「愛別離苦」，沒有怨恨心也就不會有「怨憎會苦」。但是貪瞋的斷除唯有以般若智慧解開內心深處的執迷、破除無明，才能斷貪瞋進而澈底滅苦。滅苦之道不是靠意志力的壓制、理智上的了解或寧靜的心就能達到的。

有人以堅強的意志力抵抗誘惑、用理智告訴自己不要生氣，心裡反覆的在想：「貪愛是苦的」、「我要用慈悲心來待人！」，這是不夠的。一時之間也許可以奏效，終究又會故態復萌，因為所貪愛的美麗、悅耳、香甜、舒適的境相，是無法用理智和意志力來改變這些感覺的，而所瞋恨的醜陋、吵雜、惡臭、痛楚的境相也一樣是無法用理智和意志力來改變這些感覺的，。

那麼，以寧靜的心接納這些感覺，是否就能斷貪瞋、滅苦呢？當內心安住於寧靜，取代這些順心、不順心的感覺，當然可以暫時沒有貪瞋、沒有苦，可是當忙碌或用腦筋來思考時，內心有了波動，不再寧靜，那種順心、不順心、喜歡、不喜歡的感覺又會趁虛而入，引起內心的種種衝突和痛苦。

怎樣才能真正離苦、滅苦？唯有看見事實的真相：美觀的、悅耳的、香甜、舒適或醜陋的、吵雜的、惡臭痛楚的感覺只是心靈的幻影，這些都是無常、無我、緣生緣滅、畢竟空寂的，因此不執取這些感覺、隨順因緣，就不再衝突、痛苦了。

既然般若智慧能澈底離苦、滅苦，那麼當般若智慧生起，照見緣起性空的真相之時，不是所有煩惱都斷盡、澈底滅苦了嗎？不是的！

修行需要過程，從智慧到解脫也有一定的次第。以阿含經的說法：照見緣起無我、法

眼清淨是初果向；斷我見、戒禁取見、疑，稱爲須陀洹（預流）；貪瞋漸薄，稱爲斯陀含（一往來）；斷除瞋心與欲界貪，稱爲阿那含（不還）；斷除色界貪、無色界貪、掉舉、我慢、無明，稱爲阿羅漢。這些都需要以定慧力如實觀照諸法的真相才能斷除的。

十二因緣中，在每一件事物中，觀察觸、受、愛、取，可以明白煩惱生起的過程，觀察無明、行、識，可以明白煩惱生起的原因。

以我慢爲例，明白無我之後，還要再微細的觀察內心有沒有隱藏這樣的記憶：自我優先、好勝、自尊、輕慢，這些心態都是違背緣起無我的事實的。由於這些心態會造成人我之間的緊張、衝突，所以終究免不了苦。我慢去除之後，由我慢所生的苦才能滅除。這不是僅靠無我的認知就夠的，必須將心中這種不如實的心態根除才行。

緣起無我的智慧就如同一把鋒利無比的劍，還要有力量將鎖鍊斬斷，這力量就是禪定，這種禪定不是死守一念的定，而是無論在活動或靜坐時，都能內心了了分明、寂然不動，並且照見緣起無我的真實。光有一把劍（智慧）或光有蠻力（禪定）是不能斬斷鎖鍊的，定慧合一才能斬斷煩惱。

所以，在般若智慧生起之後，還要繼續觀照起心動念、乃至隱藏在內心深處的煩惱（貪、瞋、慢等），才能究竟清淨、達到心靈的完全自由。

當發現煩惱的時候，是否要另起一念來對治？這是一般人的想法，事實上，般若智慧時時現前、定慧合一之時，煩惱一被發現，就會自動消除。由於煩惱和智慧的性質是互相違背的，就如光明和黑暗是不能並存的，光明現起，黑暗就自動消失，若說有程度的不同，只在於燈光明亮則沒有陰影，燈光微弱則仍有陰暗留存而已。又如把冰塊丟進滾燙的沸水裡，冰塊很快就會完全被溶化。而溶化速度的快慢只在於冰塊的大小以及沸水的水量而已！

那麼，定慧是如何發生作用的呢？定慧不是固定不變的實體，而是動態的心境。無論當下的身、心、外境顯現什麼狀態都能如實現觀緣起、了知沒有自性實體可得，整個身心世界猶如一片汪洋大海，每一個心念都是整個因緣不可分割的一部份，而心念的生起和消失也是如幻不實的。因此心不住於任何境相、無所得、無掛礙、沒有僵化、沒有凝固。只有當下鮮活、豐富、不被局限、不被定型的展現。

當煩惱生起時，明見身心如幻空寂、煩惱如幻空寂、所煩惱的事如幻空寂、煩惱的生起也是如幻空寂，既然了悟所煩惱的事無須煩惱，不用貪求、不必厭離、不必害怕、也不必擔憂、沒什麼好得意、驕傲的，也沒什麼好傷心、自卑的，雖然心念生起、消失，心中卻是清淨明朗、一塵不染。

不過，由於定慧力不足，因為事務繁多而不能時時活在緣起法性中，偶而也會有過去

記憶中的情緒經驗、認知模式浮現出來，因而生起煩惱。這時，發現內心有波動，只要回到定慧，如實觀照當下的真相，就可以離煩惱、離苦。

譬如上班之前，趕著送小孩上學，心中有點焦急，而小孩又不聽話，吵著要這樣、要那樣，時間匆促加上失去耐心，就氣得呵責幾聲。當發現心中有波動、失去正念，就要回到定慧，了知當下的一切都是眾多因緣和合所生，不是「我」所能控制的，就算遲到也只是遲到、小孩不聽話也只是不聽話而已，不必心急、也不可能事事順當，一切隨緣、放下，就沒有煩惱了！

所以，二六時中，定慧成片、活在真實的當下是很有用的功夫，切勿以為明白緣起空寂的法性就一切具足、無修無得了！

至於內心潛藏的煩惱，沒有現起，要如何斷除？

第一種方式是「歷緣對境」，動中修、作中修：不要怕事、怕妄念，定慧具足之後要勇於接觸不同的境界，妄念的生起正好可以看清內心深藏的煩惱種子，讓它現出原形，正好可以看清它的真面目，心中具足定慧，照見真實，煩惱種子就可以自動清除。

所以，山林清修不一定就能斷盡煩惱，因為沒有歷緣對境，不容易發現潛藏的煩惱，紅塵中的修行，在家庭、辦公室以及與人接觸時，煩惱很容易生起，這時以正面積極的心

態應對，進步會更快。同理，只要定慧具足，在人間修行其實比在淨土或天堂修行，更快速成就，除了因為人間苦難多，可以激發慈悲心、積集福德因緣之外，更可以快速淨除煩惱！

另外一種方式是在「靜坐」中引發潛意識現形，再淨化它。您可以用聯想、回溯過去的情境如傷心的往事，或想像、模擬特定的情境如喜愛或厭惡的人和事，試試看讓潛藏的煩惱現起，並且在安全的環境下，起觀照來清除煩惱（所謂安全是指有同修、老師陪伴，即使沒辦法消除煩惱，頂多是大哭一場，發洩一下壓抑的情緒，不致情緒泛濫到無法收拾）。還有，在修定的過程中，由於沒有理智（分別心）的壓抑，潛意識中的貪瞋種子自然流露，就如夢境一般，這時以定慧力觀照真相，也可以進行淨化。不過這須要「定慧具足」才有能力以這種方式淨除煩惱，定慧不具足者，不要輕易嘗試，否則煩惱湧現、整個心陷入混亂，而又沒有辦法走出來，就有入魔之虞。

當然在淨化煩惱的過程中，除了要有正見之外，善知識的指導是很有用的。如果有這種因緣福報，接受明眼人的指點，就應珍惜因緣，敞開心扉、真實地面對自己的盲點和痛處，那麼，清洗煩惱、療癒心靈的工作將會進行得更為順利。只不過，要尋覓並且辨別真實的善知識，並非易事。自依止、法依止，依法不依人、以法為師，永遠是修行人要謹記

的指導原則。

三、寂滅爲樂

學佛的人常把「了脫生死」掛在嘴邊，但是什麼是生死，爲何有生死，解脫的原理何在？如何才能解脫？雪山半偈前半偈是「諸行無常，是生滅法」，後半偈則是「生滅滅已，寂滅爲樂」。了生死，又稱爲解脫、涅槃、寂滅，似乎離我們的心境很遙遠，無法企及、也無法想像。我們要如何來理解呢？在此不妨引原始佛典《阿含經》來說明。

雜阿含四〇經：「爾時。世尊告諸比丘。封滯者不解脫。不封滯則解脫。云何封滯不解脫。比丘。攀緣四取陰識住。云何爲四。色封滯識住。受·想·行封滯識住。乃至非境界故。是名封滯。故不解脫。云何不封滯則解脫。於色界離貪。受·想·行·識離貪。乃至清淨真實。是則不封滯則解脫。」

封是封閉，滯是阻滯。

就像密閉的房子，門窗都是關閉的，裡外不能相通，空氣不能對流，裡面的東西會發霉。又像堵塞的溪流，塞滿了圾垃，水不能流通，就會發臭。又如枯乾的種子，沒有生機，就算放在肥沃的土壤裡，也不能發芽、生根、成長。

心如果像密閉的房子、堵塞的溪流、枯死的種子，就是生死煩惱。心被封閉、阻塞而停滯在色、受、想、行、識之中，生起貪染、瞋恨、我慢時，心被繫縛、黏著在法上，不暢通、不靈活、不自由，這就是煩惱。有煩惱就會造業，受三界身，在生死中流轉。

反之，心如果像打開門窗的房子、通暢的水溝、活的種子，那麼心是打開、流暢而生機盎然的，就是自在解脫。心不封閉、不阻塞、不停滯在色、受、想、行、識之中，離貪染、瞋恨、我慢時，心不被繫縛、不黏著在法上，暢通、靈活、自由、清淨、真實，這就是解脫，不受身心世界的禁錮，也就不再生死流轉。

生死的解脫就是寂滅涅槃，解脫的原理，在於生滅法中契入不生不滅，也就是對於無常生滅法不封、不滯，心靈流暢、自由、開放、清淨、真實，當下離生滅的動亂境相，契入不生不滅，也就是寂滅的法性。

離相、無分別、清淨，是即相而見到法性——空寂性。一切相，無論是色相、受相、想相、行相、識相，都是空寂如幻的，不是刻意離相，而是一切相空寂如幻，所以說「實

相無相」。

也不是法有分別相，而心不去分別它，而是諸法本質上即是無分別，沒有對立，也沒有界限。

而清淨，不是有實在的染污法可以去除，而是生滅、染污、煩惱法本性空寂，名為清淨。

所以，不是離開無常生滅法之外，另有一個玄妙的境界，而是即生滅相即是不生不滅的空寂性，即生死煩惱的止息，名為寂滅涅槃。

人因滿足欲望而快樂，也因欲望得不到滿足而苦惱，這是無常生滅法。而寂滅涅槃，心靈自由，超越了苦和樂的對立，這才是逍遙自在、真正的無累、離繫的快樂。所以說：「寂滅為樂」。

生命的束縛或自由，取決於對於事物到底是執迷還是覺悟。因為不明白無常、無我、緣起、空寂的法性，以為有客觀實在的自我和外在世界。可以去保有、追求或抗拒。

執著自我的實在感就是封閉、阻滯。實際上，生命是聚合、流動、離散的過程，由父母各佔一半的遺傳基因結合，加上業識的入胎，在母胎中吸取養份，逐漸成形，出生之後，靠飲食滋養身體，由文化、教育薰陶社會規範，學習知識技能，與周遭的環境包括人、事、

自然界互動。

在這當中，所呈現的個性、聰明或愚鈍、健康或疾病、富貴或貧賤、快樂或痛苦，這些多半不是自己可以左右的，而是內外因緣交織所呈現的結果。

那麼，我們心目中所認知的「自我」，本質上究竟是什麼？以數學函數比喻來說，它是「變數」，而不是「常數」，而且是「應變數」，而非「自變數」。以結構觀念來說，它是「動態的開放系統」而非「靜態的封閉系統」。所以，生命是開放的、流動的，不是封閉的、阻滯的。「自我」只是這個應變數或系統的名稱、標示而已。

這稱為「我」的景像是：小時可愛、長大穩重、老了變頑固。有時生龍活虎、有時舉止維艱，有時收入豐厚、有時收入微薄，有時喜、有時悲，有時精明、有時痴，有時堅強、有時軟弱，有時平靜、有時混亂。哪一個才是真正的「自我」？在流動變化、緣生緣滅、出入去來的當下，「自我」只有假名、沒有實體，這就是「無我」！

「自我」是假名、無實。同理可證，一切外在的人、事、物，內心的情緒、思想、意念、知覺同樣都是假名無實。

內心封閉、阻塞而停滯在外境、感情、知識、經驗上，以為是「我」、「我的」，生起「自性見」、「法執」，這是錯誤的認知，是執迷。開放、流動，了知「無我」「畢竟空」才是正

確的認知，是覺悟。

因爲在內心在認知境相時，是封閉、阻塞而停滯的，心目中所呈現的境相就是固定、僵化、有自我、有實在感的。然而，事物卻始終是無常、無我、流動變化、不被局限、虛幻不實的。

這是在認知上根本的矛盾、錯謬：我們希望能永遠活著、並且平安、健康、快樂、事事如意，事實上卻要面臨老、病、死、意外、挫折、失望和痛苦。

我們要求別人依照我們的想法來作事，別人卻不接受，我們想要佔有物質、感情、地位，卻發現它隨時都會失去。這就是心靈的封閉、阻滯，沒有看清真相所產生的衝突和矛盾。

如果我們沒有「認定」一個固定、實在的自我，就不需要苦苦去維持、保護它，順著因緣就沒有衝突。如果我們沒有「認定」外在固定、實在的人、事、物，就不會去要求、控制它成爲你想要的樣子，隨遇而安，並且能夠去關懷、瞭解尊重他人，就不會對立和爭奪，自然而然內心和諧、和睦相處。

所以心靈不封閉、不阻塞、不停滯就不會有苦惱，完全沒有苦惱，就是寂滅涅槃。

不過，寂滅涅槃並不是一切，因爲自身的業力所招感的苦報，仍然要堅強地承擔，在

菩薩道的修學中，甚至還要以苦來砥礪身心、推己及人，觀眾生苦，發菩提心。

菩薩視苦為空幻不實、本性寂滅的，不是不可改變、絕對的、客觀而真實的。不以苦為苦，就是身苦而心不苦，面對身體的行動不便、殘缺、受傷、疾病，不要憂愁、焦慮，知道這是過去業力的果報、或是今生對身體沒有善加調養、珍惜所致。雖然苦，卻不被苦的感覺所束縛，積極不懈地行所當行，發揮潛力，反而更有一番作為，所謂「以苦為師」，方能在佛法中更上層樓，成就菩提大道。

四、受蘊的淨化——情緒處理

在五蘊中，「受蘊」（感受）是很重要的指標，因為有苦受，想要離苦滅苦才會引發修行的動機，而樂受容易引生染著，因而造業受報，如果能夠善於處理「受蘊」，對於修行將有直接的幫助。

在修習四念處的觀照法門時，受蘊的觀照是介於身與心之間的念處。受與身相關聯，

例如心情鬱悶時，胸口會悶，心情開朗時，全身舒暢，生氣、緊張時，心跳呼吸加快，內心平靜時，心跳呼吸會減緩。受與心也有相關性，心情好、看什麼都好，心情壞，看什麼都不順眼。所以，從「受」下手，對身心的觀照才會更加完整。

人們只要有好的感受，不要不好的感受，但是，感受就如警鈴一樣，討厭警鈴而關掉它雖然可以暫時耳根清靜，卻沒有解決問題，事情繼續惡化，等到問題嚴重到不可收拾，就麻煩了！

受的本質是什麼？

受——情緒的感受是因緣所生法，當外在環境對個體生命產生威脅時，會產生苦受，引生悲傷、恐懼、憂心、沮喪等各種情緒反應，當環境對個體生命的威脅減輕或解除時，就產生樂受，引生快樂、興奮、欣悅、祥和或平靜等反應。

一般人認為，情緒是個麻煩，是很容易失控的心理，其實，情緒真正問題的根源在於身、心、環境之間的衝突。譬如太冷、太熱、飢渴會引生苦，工作的挫折讓人氣餒、感情的破裂使人傷心難過。溫飽令人滿足，工作順利讓人有成就感、兩情相悅使人感到無比的幸福。

產生苦樂的事情是外在因素而不是全部的原因，那麼產生苦的內在因素是什麼呢？就

是對於那件事情的看法和態度，冷、熱、饑渴固然苦，但若是爲了修行或興趣，或認爲有意義的事，就忘了身苦，內心不以爲苦，甚至甘之如飴；當工作、感情不順利時，如果把它看成人生的歷練、以平常心應對，心志堅定，心情便不受影響。

那麼，人們爲什麼會陷入情緒而不能自拔呢？首先是壓抑，表面上，情緒似乎被控制住了，但事實上，它被丟入更深的意識層次，自己覺察不到，就以爲不見了。

例如，爲了工作上的事情，對老闆或上司極爲不滿，卻又不可以表現出來，把怒氣壓下來，雖然當場沒事，卻變得很浮躁，回到家裡，如果小孩犯了小錯：東西亂丟、弄髒地板、貪看電視，便大發雷霆。

陷入情緒的另一個原因是逃避，自尊心太強，不肯吐露心事，尋求可能的支援；自己又胡思亂想，一堆負面的想法蜂湧而出，無法冷靜面對問題、抽絲剝繭，逐一解決。

例如：有人面臨失業，爲了面子不願和家人、朋友商談，獨自擔憂、徬徨、自責，又不能勇敢地面對困難、思考對策、尋找其他出路，卻經常酗酒、自我麻醉，弄得身心交瘁、愈陷愈深。

如何走出情緒的陷阱？首先，不要排斥負面情緒，不要有「我是有教養的人，發脾氣是不可以的。」、「在別人面前顯現自己的憂心和悲傷是軟弱的表現。」等等，這一類的

想法，坦然接納自己還有煩惱的事實，就如人會生病那樣是很平常的。

其次，要勇敢、樂觀地面對問題，人生難免有困境，但是困境並非絕境，有耐心，總可以找到活路。

接納情緒、面對問題的過程中，正向、積極的思想是很關鍵的。很多人明知接納情緒、面對問題是走出情緒困擾的必經之路，卻走得跌跌撞撞，就是頭腦裡面放了大量的負面思想、消極認知，遇到事情總是往壞的方向想。

負面思想的例子很多，例如：衣服拿到洗衣店去洗，忘了去拿，開車上路之後才想起來。負面的想法可能是：糟了！明天就要參加宴會，沒有體面的新衣服怎麼見人？」，正面的想法可以是：「沒關係，可以打手機找熟人幫忙拿衣服！」「穿另外一件也可以！」

負面想法愈多，例如：「沒有的話絕對不行！」「人家不知道會怎樣看我？」「如果作不好怎麼辦？」「我不能被人看笑話」「如果失去親人，我不知怎麼活下去」「如果我病倒了，這個家就垮了！」，這些都是擴大事情的嚴重性，限制自己和周遭的潛能，以及事情不可能有意想不到的發展的可能。

有了這些僵化而狹窄的思考模式、偏頗而扭曲的認知模式，就很難脫離情緒的困擾。反之，能夠靈活、寬廣、平衡、如實地思考和認知，就可以快速地脫離情緒的困擾，然後，

「行所當行、受所當受。」活在真實的情境中，接納當下的一切，不再抗拒，而用實際行動，去解決問題。

那麼，佛法如何處理情緒呢？

以般若法門而言，面對各式各樣的感受，最直接的方法就是：將當下的整個身、心、以及情境，溶入法性中，不必有任何的思惟和造作，不用刻意去想什麼或作什麼。

當內心感到害怕時，直接進入那個「害怕」，當內心感到傷心時，直接進入那個「傷心」，不要抗拒、不要逃開，不要分析、解釋自己爲什麼害怕、傷心也不要急著找事作分散注意力，或找人聊天訴苦。跟自己的害怕、傷心在一起，感受那害怕、傷心，讓它自己說話！你只是傾聽內心深處的聲音。

然後更深層的東西會浮出來，由模糊而逐漸清晰，可能有很多沒有被滿足的需求、緊緊抓住某些東西、隱藏的憤怒、不爲人知的愧疚……。

當這些感受浮現時，安住法性，洞悉這些感受全是不離法性，由這種身心、情境的因緣和合而顯現的，本質上都是畢竟如幻而有。就如天空，有時白雲飄過，有時烏雲密佈，有時晚霞滿天，有時星光燦爛、有時月光皎潔，這些都完全無礙天空的浩瀚與純淨。

種種感受的現起，無礙於法性的空寂，智慧現前，洞悉感受的虛幻，既不是「我」，

也不是我的，心靈自然回到清澈，無論害怕或傷心，終將煙消雲散。即使仍有殘餘的情緒，也都不再障礙清淨的智慧心了！

當然，安住般若空性，不是消滅感受，偶而會生起感受並不要緊，那是很平常的，與一般人不同的，是不會深陷其中，而是能夠了知它的本質，如實地面對當下的情境，很實際地處理事情，這就是智慧的修行了！

五、從四聖諦談心靈創傷的療癒

佛法向來被歸類為宗教，稱為「佛教」，或看成深奧的哲理，稱為「佛學」，然而以佛法的原貌來說，原始佛教的核心在於四聖諦的生命體驗，在某種意義上來說，更近於現代心理學，雖然兩者淺深、方法各有不同，但以佛法的四聖諦來探討個人心理經驗，特別是心靈創傷的療癒，確有許多不謀而合之處！

苦聖諦說明生命的真相，在本質上是無常的、有缺陷的，痛苦的感受人人皆有，而人

總是追求快樂、逃避痛苦。可是，當人們逃避痛苦時，就無法正視生命無常、缺陷的真相。身體的生老病死、事物的成住壞空是無可改變的。當人受到傷害、遭受損失時，內心必然產生痛苦，痛苦可以說是大自然賦予生命自我保護的自動機制，只要針對引發痛苦的來源，採取適當的行動，痛苦就可以減輕和消除。如果無法改變，就要完全接納，因為人的真實存在，本來就是無常、缺陷的。

但是若是沒有針對實際問題採取行動，而是逃避問題、轉移注意力，譬如說：工作遭遇挫折，就喝酒、找刺激，企圖麻醉自己、忘掉不愉快。可是，逃避痛苦，變成逃避問題，有些傷痛的往事被遺忘，就會隱藏在潛意識裡，久而久之，就發展成憂鬱症、焦慮症。

愈不敢碰觸傷痛經驗，就愈無法看清楚事實的真相，無意中啟動了如合理化等各種自我防衛的心理機制，可是，否認或拖延問題，就無法解決問題，反而造成嚴重的心理障礙、心理疾病，以及失眠、頭痛、胃痛、胸悶各種生理上的症狀，影響日常生活的正常運作。

那麼，什麼是事實的真相？從四聖諦的苦聖諦來說，就是由十二緣起而看到苦的生起，這與心理學的角度稍有不同，心理分析重視由促發、回溯傷痛經驗，重新置身其中，讓當時的情緒和想法重現，發現事實並不如當時所感受的那樣可怕、無助，當我們以更寬廣、清新的眼光重新審視時，傷痛即得以逐漸痊癒，走出心理疾病的漩渦。

集聖諦、十二因緣的觀察，並不限於心理疾病的治療，而是要清除所有的心理障礙，即使是「正常人」，仍然存在著無明與愛染，這就需要藉助於定心中的般若觀照才能祛除，不但苦生起的時候要觀察苦的緣起，即使在樂受生起的時候也要觀察其中隱含的無明與愛染。當無明與愛染祛除，心地光明、純淨，心理障礙不存在。那麼，即使再碰到挫折，也能以智慧平靜地接納、應對，不致於產生憂鬱、焦慮的情緒。

譬如，一個人很在乎名譽，當名譽受損，他一定會感到十分痛苦，金錢、感情也是一樣的。透過般若智慧，知道名譽、金錢、感情都是緣起如幻的，不執取它、不依賴它，那麼它們就像浮雲般的來來去去，不能強求、無法把握、留也留不住！既然如此，何苦強求、把抓呢！放下即是自在啦！

當一個人看不見真相時，思想就迷失了，思想不斷地用過去挫敗的經驗告訴自己任何努力都是白費的；過去曾經有過的美好回憶，對比出現現在的枯燥、乏味和前途茫茫；別人的成就、受歡迎，對比出自己是多麼失敗、不受歡迎，想像一套美好的秩序，如果外在事物、他人或自己不合乎這套秩序，內心就焦慮不安，種種迷思總會使人感到衝突，透視這些迷思的繆誤，才能活在真實的世界裡，感受生命的自由和喜悅，否則將永遠作繭自縛，被心魔所困、。

當內心光明、純淨、空寂，就是滅聖諦的涅槃寂靜，這幾乎是一般心理學所難以企及的，其中最大的差異在於我見的破除與否、空性的明了與否。

涅槃的意義，是消散、盡離煩惱，這是親證的境地，不是語言、文字、思想所能及的，但在功能上，如果有人契入涅槃，他的身與心都會有所變化，心理上呈現柔和、寧靜、自由，生理上呈現柔軟、穩定、活力的特質。縱使身體疲累、生病、受傷，外在環境惡劣，內心仍然是柔和、寧靜、自由的。

當一個人經歷痛苦而不掙扎、不逃避，看清事實真相時，扭曲的能量被釋放出來，身心得到抒解。那麼，類似的改變將會產生，他的心靈會呈現柔和、寧靜、自由的特質，生理上也會呈現柔軟、穩定、活力的特質，這就不止是傷痛的療癒，而是身心的淨化、活化。

以道聖諦來說，當下的涅槃寂靜，也就是心靈的完全純淨並非一蹴而就，須要一段淨化的過程，道聖諦以八正道為核心，依照不同的重點來說，有四念住、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道，合稱三十七道品，歸納起來就是戒、定、慧三學。

戒、定、慧三者雖然有深有淺，卻是一體的，不能單純地看成前後次第的修行，以為先戒後定、先定後慧，而是戒為定、慧的根基，而定又能助成戒、慧，慧則能圓滿戒、定。

戒律可以淨化身、口的造作，事先預防，避免製造問題。禪定（包含靜坐、步行、動

中禪)可以培養覺知、放鬆、活在當下，智慧則脫離執見、洞悉真相，由此心靈回到空寂、純淨。內心的煩惱、痛苦就會逐漸止息。

心靈創傷的療癒和心靈的淨化、活化，也有類似的情況，它也是一種過程。在人的一生中，累積了很多的傷痛經驗，儲存在記憶庫中，身體各部位也有對應的僵硬和阻滯現象，譬如焦慮導致胃痛、壓抑導致胸悶焦慮。

這些心靈垃圾的清除，必須一次又一次地面對創傷經歷的痛苦，以更寬廣、清新的眼光重新審視，發現生命的全然與純然，心靈得到洗滌，就愈來愈可以展現出煥發的生機、自由和悅樂。

真正的力量源自如實的當下，當下的覺知、洞察、開朗和活力將會溶化心智的迷思：對過去的迷戀、懊悔、壓抑，對未來的預期、希望、恐懼、憂慮，對現在的黏著、疏離、焦躁、逃避，種種迷障一一消除，回到真實、健康的生命。

如果不以平常人的心理健康為滿足，更進一步消融自我感、實在感、時間感的幻相，那麼心靈的提昇與佛法的四聖諦就不謀而合了！

自我感、實在感、時間感的幻相同樣出於離開當下，不能如實感知思想、意念的投射和誤認。自我感是對身心現象的誤認，不知它只是緣起的幻相，實在感也是不知事物緣起

的幻相，引發單一、固定、僵化、窄化的誤認。而時間感則是執取記憶、想像，產生過去、現在和未來的切割，除了當下的緣起、流動，時間只是思想、意念的產物。

破除非自我感、實在感、時間感，當下即是法性、法界、法身了！

六、身心調治與情緒管理

佛法是生命的覺醒之道，落實在生活層面，就是身心的安定、祥和。如果無法表現出這樣的心靈品質，即使佛學知識豐富、思想玄妙，也沒有實際的利益，或者只有在道場的莊嚴儀式、氣氛中才能感受這份祥和，回到現實生活裡，仍然是混亂和不安，這也是不夠的。

身心的混亂和不安，包含緊張、煩躁、亢奮、疲憊、無力、恐懼、擔憂、憤恨、沮喪、鬱悶、焦慮等等「身體」的不適和「情緒」困擾，歸結起來就是心理不平衡和心理疾病。心理不平衡須要「調整」，心理疾病須要「治療」（對治），也就是「身心的調治」，用

現代人的術語來說，就是「情緒管理」。要作到這點，首先要對身心的運作模式有透徹的了解，然後加上細膩的調治，才可以達到身心的安定、祥和。

佛法和心理學對身心的運作現象都有許多的理論和解釋。這裡試著以佛法為主，參酌現代心理學，探討調治身心的原理和實用方法。

對於一些心理疾病，固然需要心理醫師的諮商輔導配合藥物治療。佛法在這方面似乎緩不濟急，甚至說：心理疾病會構成修行的障礙，要先治療心理疾病，心理恢復健康，修行才會有所成就。

這樣的觀念，其實只是部份的事實，要能透澈體證法性實相，心理健康固然是必要的基礎條件，然而佛法調治身心、祛除障礙而達到心理健康的功能也是不容忽視的。某些心理疾病若是源自心靈傷痛而非腦部受損，如果善用佛法，是有可能自我療癒的。反過來說，如果誤用佛法，不但不能對治心理疾病，反而治絲益棼、加重病情。到底如何才是有效的方式？在什麼範圍之內有效？可多加探討。以下三項要點，對身心的調治，也就是情緒管理、心靈傷痛的自我療癒有相當的效果。

一、積極光明的心念

二、身體放鬆、心情放鬆

三、覺知當下的情境和身心狀態

一、積極光明的心念

各種不平衡的情緒，其實與負面的思想有關，如果能夠用正面思想來看待事物，情緒就可以恢復平靜。

積極光明的心念在佛法中屬於「正念」「精進」的範圍。

譬如：爲了一個佛法的研討會，花了很多心思和時間佈置場地，卻有人嫌插花不好看，心裡不舒服。我們的想法是：「作了那麼多事，不應該被嫌」，這種思想就不是正面思想，因爲「應該、不應該」只是一種片面的想法，從另一方面來說，對方覺得做得不好的部份，也同樣是一種片面的想法。

什麼是正面的想法，就是積極的、能促進彼此關係、有建設性的思想。以這件事情來說：「雖然他認爲插花不好看，但我佈置會場，讓參加研討會的人感覺光亮、乾淨、莊嚴，就算稍有瑕疵，並不會因爲別人的看法而改變」。成熟的、有包容的想法，就不會鑽進「完

美主義」的牛角尖了！

面對很多情境，如果生起情緒，就要審視自己的想法是不是太狹窄、太僵硬了！試著以更開闊、靈活的眼光看事情，情緒就會比較平穩。

二、身體放鬆、心情放鬆

「放鬆」和佛法中的「無為」、「隨順」、「放下」的觀念是相通的。

積極光明的心念，其實就是在觀念上的鬆開，不要緊緊抓住一個想法，而是在自由、靈活、輕鬆、寬廣的視野上看事情，身體自然容易放鬆，心情也會輕鬆。

如果今天本來安排要去參觀一個你喜歡的展覽，但是因為家人有事耽誤，你認為非常可惜，心裡難免不悅。如果不要緊抓住「我喜歡的展覽會」，你可以放鬆心情，看看美麗的天空、呼吸清涼的空氣，用欣賞的眼光看著路上的車子奔馳……。

當身心放鬆，活在眼前，那麼，你將發現生活本身就是一個超大型的展覽場，端看自己是否能夠獨具慧眼，見到它的美妙罷了！

適當的運動，深呼吸對於放鬆身心很有幫助。無所企求地唱誦、聽聽佛曲、冥想音樂

也很有用，如果運用得當，甚至也可以香精、青草幫助身心放鬆。

在作這些放鬆練習時，不要有「目標導向」，把放鬆當作「努力」的目標，要像水那樣柔順、無爲，遇方則方、遇圓則圓，不用抵抗、沒有想要怎樣，只是單純地活在當下就是了。這是真正的放鬆，一般人會緊張、焦慮，無非是把事情看得太嚴重，過於「目標導向」，太「努力」了。

可是，如果過份柔順、無爲，豈非消極、怠惰、一事無成？這是很表面的看法，在生命表層的現象界，確實不妨有一番轟轟烈烈的作爲，成就種種事功，但是在生命深層的本質，其實都是寂然無生的。

所以生命固然要有積極、進取的部份，也要有沈靜、安祥的部份，才可以平衡。

當工作、活動一段時間之後，要有足夠的身心放鬆、休息，才可以充電再生能量，這就是中道的原理。

三、覺知當下的情境和身心狀態

「覺知」相當於「四念處」中對身、受、心、法的「如實知」。也就是覺知當下的情

境和身心狀態，為何要「覺知」，覺知有什麼作用呢？因為「覺知」可以使人很容易地接納和面對痛苦的經驗，消融批判、自責、自憐、逃避的心態，撫平心靈的傷痛。

在一個人的生命歷程中，經歷大大小小的失敗、挫折、被嘲笑、被欺騙、被忽視、受委屈、生離死別、重大的感情傷害、巨大的財物損失……等等痛苦經驗，心裡累積了大大小小的傷痕，造成身心的不平衡甚至形成心理疾病。

許多人面臨痛苦經驗時，多半採取逃避策略，可是保持心理健康的最佳策略，其實是完全地接納和面對，因為不懂得如何接納和面對，只好掩飾問題、把痛苦的情緒隱藏起來，造成心理的扭曲。

面對失敗、挫折、被嘲笑、被忽視、受委屈、被欺騙、生離死別、感情傷害、財物損失，最好的方式就是接納和面對。不要把希望寄託在未來，想著將來有一天，把所有失去的，通通要回來；或是希望看到別人也受到同樣的痛苦，證明大家都是一樣；或是否定人生，不再相信任何人。

放下這些表面上會讓自己感覺舒服一點的想法，誠實的接納人生的缺憾，面對生命的苦和無常的本質，才有機會重生、再生。

完全地接納和面對，就是在痛苦事件和情緒之中，保留一份覺知，親自在場，空掉思

想，活在當下。

當下是活的，充滿能量的，只要挪開逃避的心態、自責的想法、自憐的耽溺，當下是充滿活力的，拋開這些不必要的心理負荷，契應當時因緣的行動自然展現。

如何接納和面對過去的傷痛？

當過去的傷痛隱約浮現，怎麼辦？覺知它，不逃開，也不加批判，這是治癒傷痛的良方妙藥，既簡單又有用。在覺知中你會體驗到一個內心寧靜、柔和的空間，把傷痛丟進去，讓記憶重現，寧靜與柔和會融化任何的驚恐、憤恨、自憐，赫然發現一切都已過去、如幻如夢，唯有當下是真的。覺知當下，是最好的解藥。

你會問：當痛苦的回憶浮現的時候，怎麼可能還有寧靜、柔和呢？答案很簡單，「覺知當下」具有不可測度的生命力，會衍生積極光明的心念、放鬆、自由、靈活、開朗、寧靜、柔和的品質。「覺知當下」會從覺知外境、覺知呼吸、覺知身體，延伸到覺知情緒和過去的記憶；從靜態的禪修延伸到日常生活中的覺知，形成愈來愈鮮明的覺知之流，這就是奧祕所在。

由積極光明的心念，身體放鬆、心情放鬆，覺知當下的情境和身心狀態，排除心理障礙、撫平心靈傷痛，身心獲得平衡、敏銳而有活力，這就是身心康復之道。

七、善觀緣起

一般人泛稱因果、因緣、緣起，其實緣起的內容深廣，印順導師在妙雲集「佛法概論」中用三個層次來說明：一、果從因生，二、事待理成，三、有依空立。具備這三種層次，才算是完整而深刻的因緣觀。

有人只知道因果報應的事相，不了解業力的理則，因緣果報深細隱微，過份單純化、機械化，忽略善因、惡因需要加上時間和外緣才會成熟，因的類別、動機的強弱有差別，果報也會有所不同。如果不明白這些道理，遇到逆境，例如生意失敗、家庭不幸、重大傷害、疾病、職場不順等等事情，就想到自己做了很多善事，也沒有作過什麼壞事，為什麼遭到「報應」，因此退失信心。

其實，因果包括前世和今生，包括看得見的和看不見的。生意失敗可能和經營不善、景氣衰退有關，家庭不幸可能和缺乏照顧、教導有關，重大傷害、疾病、和工作過度、不注重健康有關，職場不順和工作技能、人際關係有關。這些不必完全歸於「因果報應」。

這樣的觀察才能提昇為完整的「因緣觀」，而不再是通俗的因果觀念。

其次，緣起法本為佛陀說明四聖諦中的集諦，苦的生起因緣，在「此有故彼有，此無故彼無，此生故彼生，此滅故彼滅」的理則下，詳觀它的內容為「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死」。而大乘佛法依此廣說一切法都不離緣起，「因緣和合」而有。

但是如果把緣起僅僅視為「理則」、「法則」、「因果律」，把一切現象視為存在的實體。這樣的看法並不究竟。因為：「無明滅則行滅，……生滅則老死滅。」『此甚深處，所謂緣起。倍復甚深難見，所謂一切取離，愛盡無欲，涅槃寂靜』，緣起甚深，緣起的寂滅則是超越見聞、覺知、思惟、想像的。「無量、無數、永滅」不再能以有、無、生滅等現象、理則來涵蓋。

印順導師在妙雲集「學佛三要」「佛教涅槃觀」中說：

「約法性空說，凡聖本沒有任何差別，都是本性清淨的，如虛空的性本明淨一樣。在眾生位，為煩惱，為五蘊的報身所蒙蔽，不能現見，等於明淨的虛空，為烏雲所遮一樣。如菩薩發心修行，逐漸轉化，一旦轉迷成悟，就像一陣風，把烏雲吹散，顯露晴朗的青天一樣。雲越散，空越顯，等到浮雲散盡，便顯發純淨的晴空，萬里無雲，一片碧天，這就

名為最清淨法界，也就是究竟的涅槃。」

這樣的觀照，就由「事待理成」提昇到「有依空立」的空寂、無我的覺證。

大乘佛法，不僅關心生命的解脫，爲了度化眾生，在生死中不礙解脫，更要廣觀一切法空。如金剛經中說的：「應無所住而生其心」。「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相即見如來。」

大乘佛法的緣起觀，是緣起性空、緣起如幻，色受想行識五蘊一一皆是緣起性空、緣起如幻。龍樹中論云：「因緣所生法，我說即是空，亦爲是假名，亦是中道義。」不但沒有自我的實體，所有的現象都沒有實體。

可是，在一般人的認知裡，「我」是孤離於大自然、法界的個體，每一個現象也都是孤離於大自然、法界的個別現象，即使觀察因緣，也是以個別現象作爲因或緣，組成另一個現象。

事實上，作爲因或緣的個別現象本身也不是孤離於大自然、法界的個別現象，更清楚地說，它只是人爲的假名施設，本質上只是幻相。如幻的因、如幻的緣，和合爲如幻的果。而因、緣、果三個概念的邏輯關係，也是相對建立的架構，是在它的不可分割、孤離之中，勉強分別這是因、那是緣，那是果，其實並沒有因、緣、果的獨立實體。因果如幻、業力

如幻，非實「有」，所以可以轉化、超越，身受如幻的果報，心卻不會受苦。非實「無」，所以因果宛然，絲毫不爽、不落入虛無斷滅或無因論。

有了緣起的智慧，就不再起貪瞋痴，自然不會再造新的惡業，不再因此而受苦報。但是過去沒有緣起的智慧，曾經生起貪瞋痴、不自覺地造了惡業，還是會有苦果，只是明白「苦」的緣起如幻，坦然承受，無怨無尤，身苦而心不苦。

在對待苦和樂的態度上，緣起觀是合乎中道的。因為如實地見到苦的真相，不會起邪見。明白苦和樂都是有因有緣的，在苦中歷練、承擔，在樂中不染、不著。

苦行者以為受了足夠的苦，了結之後，就可以升天受樂，須知沒有斷無明、我見，沒有智慧是不能澈底離苦得樂的，枉受無義之苦而已。樂行者以為「即時行樂」，沒有智慧、沒有行善積福，即時行樂只是耗損福報而已。

由緣起性空、緣起如幻來觀察眾生所生存的空間、時間、和物質、心理現象也是合乎中道的。既非唯物，也非唯心，而是空寂、幻化的。在唯物論者的眼光中，時空是客觀實在的存在，人生存在物質的宇宙中，在過去、現在、未來，上下四方的物質環境中生活，而心理現象，包括情緒和思想都只是物質現象的衍生，包括身體、神經系統和腦細胞的活動、生化反應、電流變化都是物質現象。

而唯心論在個人的主觀神祕經驗中，則認為時空和物質都是虛幻不實的，完全是每個人的心創造出來的。

其實，空間、時間、和物質、心理現象是互為依存，不能孤立存在的，既不是唯物，也不是唯心，而是緣起如幻的。存在（有），是當下俱現的，渾然不可分割的；寂滅（空），也是時空心物當下俱泯，沒有纖毫的實在性。眼前的景物，如樹木、花草，要依六根和心識才能認知，而心識不是樹木、花草或六根等的物質的衍生物，而是互相襯托的緣起的存在，並不是唯物的。而樹木、花草由種子成長而來，依陽光、空氣、水份、養份而滋長，也不是唯心的。心能顯現物，物是心的感知內容。

時、空、心、物的本質既是如此，智慧圓明照見時、空、心、物的真相時，對時間的長短、久暫、過去、現在、未來不生執取，因為那是因緣所生法；對空間的大小、遠近，彼此不生執取，因為那是因緣所生法；對物質多少、精緻或粗陋、豐富或簡單不生執取，因為那是因緣所生法，對內心知識的廣博或淺薄、技能的優異或拙劣不生執取因為那是因緣所生法。唯有這樣，才能悠游自在！

八、法的體現

佛法是覺的教導，那麼修學佛法將帶給人們怎樣的體驗和生活態度？

印順導師在他的著作妙雲集學佛三要第十章「解脫者之境界」中說到解脫者的心境是：

- 一、不憂不悔
- 二、不疑不惑
- 三、不忘不失

不疑不惑就是活在真實當中，不再活在虛妄中，什麼是真實？什麼是虛妄？

這可以分兩方面說

一是世俗諦的真實，一是勝義諦的真實。世俗諦的真實是指依照人類共同經驗的客觀事實，例如水是濕的、火是熱的。一個人如果連世俗的真實都無法認知和面對，總是自欺

或被蒙蔽，那就是一種扭曲，這是心理不健康的表現，心理學所說的自我防衛機構或精神疾病的妄想症，由於不能面對、接受一些令人傷痛、感到自卑的事實，就用一些合理化的方式，如酸葡萄、甜檸檬的解釋讓自己心理舒服一點。但是它的後遺症是自我和環境關係的混淆、混亂，退縮、封閉，變得更虛偽、僵硬，更沒有適應環境的能力。

而一個心理健康的人則能真實地活在傷痛、挫折中，他可以哭泣、生氣，但卻不必扭曲，所以心仍然是活生生的，只要事過境遷，仍然可以真實地面對事情、採取必要的行動改善自我和環境。情緒得到適當的舒解，因此不致得到精神疾病。

但是，依佛法來說，這仍然是煩惱，不是究竟的境界。如何才能更爲提昇呢？

這就要進入勝義諦的真實，什麼是勝義諦的真實？這是明白地照見，世俗的真實其實是表象的、相對的、變動的。雖然在現象上傷痛、挫折是真實的存在，但在本質上，所有的現象卻都是沒有固定性、絕對性、實體性的。當內心不住著、不黏縛，就可以發現它是由種種因緣促成的，只要因緣改變或消失，傷痛、挫折就隨之消失。失去自己的最愛、遇到不合己意的事，固然會感到傷痛、挫折，但當心量開闊，化小愛爲慈悲，傷痛感得以撫平，而當觀念改變的時候，視挫折爲經驗，挫折感就淡化了。所以世俗的真實只是就現象界而言的真實，在勝義諦中一切現象都是空寂如幻的，這才是法性上的真實。

解脫者，不但活在世俗的真實中，同時也活在勝義的真實中，空有無礙！一切內心或外在的境相都如幻影一般，安住空性，無相、無住，這是究竟的真實。

眾生爲什麼見不到究竟的真實？如何才能見到空性？

導師說：「語言、文字，以及我們的認識，都是相對的」，佛法稱之爲「二」。如說有，也就表示了不是無；說動，也就鑒別了靜；說此，就必有非此的彼。這都落於相對的境界，相對便不是無二的真性。所以我們儘管能說能想，這樣那樣，在絕對的真理前，可說是有眼睛的瞎子，有耳朵的聾子。我們成年累月，生活在這抽象的相對的世界，不但不契真理，反而以爲我們所觸到了解的，就是一切事物的本性，看作實在的。（從五根）直覺而來的經驗是如此，推比而來的意識知解，也不能完全不如此。對事對理，既都這樣的意解爲實在性，那末一切的法執、我執，一切貪等煩惱，都由此而雲屯霧聚，滋長蔓延起來。所以如實的體悟，非從勘破這些下手不可，非遠離這些錯覺的實在性不可，非將一切虛妄分別的意解徹底脫落不可！尋根究底，徹底掀翻，到達「一切法不生則般若生」，真覺現前，這才不落抽象的相對界，脫落名言而實現了超越主觀客觀的覺證，這才是如實的現證一切法真性。所以，法性是不二的，無差別的。無二無別的平等性，不但生活在相對境界的我們，想像不到，說不明白；就是真實體驗了的，在那自覺的當下，也是「離四句，

而假名分別則能清晰地分離概念與真實，語言、文字、思想純粹只是工具而已，所以它是方便假名。

要能離開自性分別，必須在觸對塵境的當下觀照自己的思想、概念，同時以鏡子般地無分別覺照當下的塵境。譬如看著一片剛出爐香噴噴的麵包，腦中出現上次吃麵包的口感，並浮現「這麵包真香，一定很好吃」的想法，這時，就可以很清楚地分離有關這片麵包的思想、概念和真實的麵包，了悟它的差異。

您將可以輕易地發現思想、概念是僵固、有限、分割的，而真實世界則是鮮活、深廣、融合的。

這樣地活在究竟真實之中，能知、所知，能覺、所覺融然不可分割，其中沒有實體、孤立的「我」，也沒有實體、孤立的「法」。活在真實的法性中，內心呈現出光明純淨、空靈無礙和喜樂輕安的覺受體驗。

活在真實中，內心將會變得鮮活，安住當下，不再陶醉於過去的美好，也不再對不愉快的經驗耿耿於懷，畢竟那些都已經如風般地消逝！

同時，智慧現前，見到一切都只是因果緣起的幻現，前後因果相續，當下相關相依，其中沒有「我」的自主性，但也不能否定行為業力的連鎖反應。

由此表現出來的是最自然的心行，「行所當行，受所當受」，隨緣自然地活在眼前的因緣中。對於現在的因行，該作什麼就毫不猶豫地去做，所作所為自然合乎中道，不刻意追求什麼，或造作什麼。現在種了清淨的善因，就不必憂慮、害怕未來有染污的惡果。

而在現在的果上，明白這一切都是因緣所生，不迎不拒、不取不捨，是什麼因緣就接受什麼因緣，吃的、用的，接觸的人事物都以惜緣、惜福的心情接納它。

這就是離言絕相的般若慧，和自在隨緣的清淨行，也是法的真實自然的體現。

悟入空性並不等於解脫，由證悟真性到解脫自在，仍須在身、口、意上不斷地陶練，漸斷貪、瞋、慢、掉舉等煩惱，才能理事無礙。這也就是所謂的悟後起修的過程。

當然，在同一解脫中，也有淺深、偏圓的差別：

一般而言，「慧解脫」是依少分的未到定力而得，定力少慧力多。而「俱解脫」則是定慧俱足。聲聞的解脫表現為少事少欲、淡泊自足，而菩薩的解脫則是富足豐饒、氣象萬千。風格雖有不同，其解脫自在卻是相同的。

九、無住生心與日常生活

金剛經中有云：「應無所住，行於布施」，「無我相、人相、眾生相、壽者相」，「應無所住而生其心。」又說「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相即見如來」，「不取於相，如如不動」、「法尚應捨，何況非法。」這些都是金剛經的金句，般若的心要。那麼，如何在日用平常中體會？

當無住與空性展現在日常生活中時，無住是心，空性是法，生活是事。三者互為依存。如此，在生活情境中，深入於空性、無住生心，這時甚深微眇、周遍含容的佛法和平凡無奇的日常生活，無二無礙。生活不再是單調無趣的，佛法也不再是遙不可及的玄想，就在日用平常的當下，體現深廣無限的法性、法界、法身。禪語中「平常心是道。」正是此意！開車在路上，遇到塞車，如果心「住」著在塞車上面，內心就會急躁不安，如果能夠放寬視野，看看窗外的街景或欣賞路上的風景，聽聽音樂，放鬆心情，就不會那麼煩躁。

塞車的影像盤據在心中，就會遮住智慧之眼，看不見當下的空性，什麼是空性？空性

就是萬事萬物皆無自性，在流動變化、相依相關中透過千差萬別的認知而呈現為各式各樣的現象，在開車的當下透視空性，就進入無住生心的般若狀態，身心融入法界，無我相、人相、眾生相、境界相。

局限性的想法和感覺就是「有所住」，離開局限性的想法和感覺，就是「無所住」，就能照見真實，而真實無非就是緣起無自性。

在實際生活中，人們不知不覺中落入二元對立的思考，其實就是「有所住」，反之，照見緣起、不落兩邊，則是「無所住」。

中觀的八不：不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不去，正是無所住。不落入絕對化的時間相、空間相、動作相、一體相、差別相，延伸到一切對立的觀念都是如此，例如好壞、對錯、榮辱、得失、成敗、貧富、貴賤、多寡、高低、大小、長短、遲速等能見到它們的相依性、相待性，不要迷失在這些相對現象中，因為這些現象是因緣的呈現、沒有實體、會改變的。

好是由因緣而來、壞也是有因有緣，好會變壞、壞也可以變好，太固執好壞的觀念，並不合乎事實的真相，執著「好」的觀念，容易產生過度的期望、因為期望落空而失望，或者執著「壞」的觀念，容易過度恐懼、憂慮，看不到好壞的因緣變化。

甚至對佛法的觀念產生執著也是有所住，住於「業障」、「功德」、「淨土」、「佛力加被」、或執著「無常」、「苦」、「空」、「無我」，或執著「真常」、「真心」等等就會變成所知障，見不到真相，變成來逃避現實生活的困境的藉口。

「業障」、「功德」、「淨土」、「佛力加被」不應成爲儀式化的的信仰，以功利、驅吉避凶的心態強化現實與理想的衝突和對立觀念，而應體會其深義，落實在生活中的心念和行爲中離惡向善、離染清淨。因爲業力如幻從緣生也將依緣而滅。內心喜悅祥和就是業障消除、功德增長，內心光明、智慧清澈、慈悲柔和，當下就是淨土、佛力顯現。並不一定非要以信仰的角度來解讀不可。

「無常」、「苦」、「空」、「無我」也不應成爲否定人生的消極思想或當作終極實相，而是作爲對人生困境深刻的反省。實相無相、如幻緣起。由此，不住有爲、不住無爲，在塵而不染，內心寂靜而活力充沛、喜悅自在、行於世間而不染著世間，才是不落兩邊的中道實相。

同樣地，「真常」、「真心」也不應想像爲離開日常生活之外的神祕境界，而是「了知幻相、名爲真實。」「常性不可得，名爲寂滅常住。」「離心無法，心性本空，方便說爲真心」，在實際生活中，智慧光明常現前，實相如如，不住真妄、心法，不落兩邊，行

於中道，是為真實的生活。

總之，無住生心、不落兩邊，是在當下的生活情境中覺知、領悟並行動，不是停留在用頭腦中的佛法理論架構來看待事物而已。那樣很容易落入形式化、玄想、神祕的歧途中。

在生活中遇到挫折，如工作不順心、金錢損失、感情失意等事情，就告訴自己，這就是無常、一切皆空，於是覺得人生乏味、活得很沒有意思，心被「消極思想」所遮蔽，看不見完整的、無限的緣起，這個世界似乎就只是挫敗而已。

若能打開視野、放寬心胸，明白即使工作不順心、金錢損失、感情失意，這僅只是現象界的一環而已，法性、法界的甚深無量絲毫無損。

當身心平靜下來，看清挫敗的真實緣起，那麼未來只要避免犯同樣的錯誤，就不會再發生。現在雖然並不盡如人意，也能發現身旁的人、事、物中，蘊藏了很多喜悅和樂趣的泉源，端看我們能否走出心靈的囚禁，接觸到心靈和世界的光明面而已。

當穿透心靈迷思，擺脫挫敗感，這時，或許可以到公園散散步，看看花草樹木、看看小孩戲耍，聽聽風聲、鳥聲，或者做做運動、與朋友、家人聚一聚，然後理智地分析因緣、了解因緣，改善因緣，路是活的、人是活的，不要鑽牛角尖、沈溺在沮喪的情緒裡，世界仍然是寬闊的，即使工作不順心、金錢損失、感情失意，仍然有很多有意義的事、令人愉

快的事可以去作。

在這樣的心境中，更深刻地看清楚，看看這當中有沒有主宰外物、自主的「我」，有沒有絕對不變、固定標準的好壞、對錯、榮辱、得失。

一再地看、仔細地檢視，這一切分別相只是一堆思想、觀念附加的附加物而已，實際上只有身、心、環境、世界相依相緣的運作和呈現而已。

這就是是無我、無相、無住的生活智慧，也就是「法」的生活。

十、勝義諦正世俗與倒世俗

佛法說：這個世間是有缺陷、不完美的，生命也同樣存在著痛苦的因子，而人之所以有各種憂悲惱苦，除了外在人事物的不如意以及生理上的衰老、受傷、生病和死亡這些內外因素之外，更重要的是內心的執取。

為什麼會執取？因為對實際狀況的無知或錯誤認知，也就是說，不明真相，會製造問

題。那麼，什麼是真相？

中觀學依據二諦來說明世出世間的真理。一是勝義諦，二是世俗諦。

「諦」的意思是真實、真理，勝義諦是說一切法無自性空，是為「法性」，法性是指法（四大、六塵、五蘊）的普遍性質，法的普遍性就是「空」、「無自性」。

世俗諦是說一切法因緣有，名為法相，一切法的形相或個別現象都不外乎因緣和合、相依相待而有。

世俗諦又可以分兩大類，一是佛法，一是世間法，佛法的勝義諦離言語、文字、思惟相，如實知見佛法真實義的勝義諦是涅槃智，但須先依佛法的世俗諦，也就是經論、解說、開示、聽聞、思惟而得「法住智」，然後依此修習止觀，成就涅槃智。

再就世間法而言，世俗諦中，例如經由科學的探索，明白各種物理、化學、生物學等自然現象的規律，或經由心理學研究人的心理現象的規律，這些世間的真理都是世俗諦。

正確的世俗諦，屬於因緣現象的相對真實狀態，所以可以在技術、工具有高度的發展，增進物質生活的方便和享受。而在人際關係、身心互動上發展出解除心理疾病的方法，幫助人們適應生活中的挫折和壓力。

這些知識、經驗和應用雖然都是世間法，卻也是有用的。

有人不明空義，以為既然一切法空、虛妄不實，作什麼都一樣，反正都是假的，結果弄到是非、善惡不分，可是對自己的利益、嗜好卻緊抓不放，真是矛盾。世俗諦中符合真實狀態的才稱爲諦，是非黑白顛倒不能稱爲諦，那是「倒世俗」，如第二月、龜毛兔角。

在實際生活情境中，一個人因為對事情常常作負面解讀、缺乏自我接納、自我肯定，否認事實、不願面對自己的弱點和事實真相，對現象界的「不正知」、「倒世俗」導致內心的矛盾、衝突，甚至得到憂鬱症、妄想症。

譬如說：工作、事業遇到困難，薪水太少、工作不能勝任或同事之間互相排擠，沒有接受現實量入爲出，或針對問題檢討改善，只是自怨自艾或求神問卜，歸之於風水姓名筆劃不好，這些都是沒有看清真相、認識自己、認識環境，非因計因，偏離事實。

又如：男女感情，本來就是要兩情相悅，單方面喜歡對方，而對方不接受，或交往一段時日後發現不適合想要分手，這是很正常的，有人因此而產生自卑感或怨恨報復，這就是沒有看清感情的真相，不能接受雙方不能在一起的事實而執著在「喜歡對方、感情付出那麼多而不能如願」的執念裡，所以會很痛苦。

依現象界中的「正世俗」如實認清事實的真相，自我接納、自我肯定，面對問題、面

對自己的弱點、活得真實、不掩飾，無論長得美不美、帥不帥、年輕或不年輕、有沒有很多錢、有沒有地位，都活得坦然、安之若素，那就輕鬆自在多了！

以剛才的兩個例子來說：工作薪水太少、工作不能勝任或同事之間互相排擠，把它視為職場的正常現象，以平常心應對，虛心、耐心去處理，無法處理就接納，就不會有那麼多不滿和抱怨。

男女交往，若能真誠相待，不掩飾缺點、不預設一定彼此適合、未來一定能結婚，作個知己好友、彼此祝福對方，那麼就不必陷在感情的苦海裡。

不扭曲、不幻想，從倒世俗轉為正世俗，固然可以減少無謂的煩惱，但更深層的自我見仍然存在，須要照見勝義諦的空性，才能澈底離苦。

也就是說：要進一步照見當下無常、無我、緣起性空的真相，才能澈底不憂不懼、無怨無悔地活在當下。因為把人、事情、財物、感情、思想觀念看成固定、孤立的實體，必然導致心靈的僵化固著、不靈活。

譬如：把自己的得失看得太絕對，財物名位有所收獲就沾沾自喜，失去財物名位便懊惱悔恨，不知財物名位的本質和實相，本來就是無常變化、種種因緣包括專業背景、個人的努力、家人的支持、團隊合作、經濟環境等和合而有，不屬於我、也不屬於任何人，

得到了要感恩、珍惜、善加運用、回饋眾生，失去了正可以學習智慧觀照、放下貪著，不被財物名位拘束、淡泊自在。

不單在人生的際遇上如此，甚至在生活細節上，如對家裡的佈置、家俱、設備的選擇、旅遊計劃、子女教導上，如果陷入僵化的觀點，處處都會覺得不順心，比方說：不喜歡沙發、窗簾的顏色、因為假日下雨取消出遊而悶悶不樂、小孩不聽話，很生氣卻又束手無策……等等，如果能以更開濶、有創意的方式來看待這些生活細節，不固著僵化，才能自在生活，不會到處覺得看不順眼、不順心。

反之，當我們一再重複地用固定的觀點看待事物，就會強化那種不喜歡、悶悶不樂、生氣等情緒。

另外，對於思想觀念也不要起自性見，譬如堅持某種政治主張、哲學觀點或宗教信仰，當它和實際狀況不能完全吻合的時候，就會有衝突。

譬如說：主張經濟成長的人，把眼光放在經濟成長的數字上，全力發展生產和硬體建設，不顧財政負債、貧富不均、環境破壞，忽略心靈、教育、文化建設。久之，人人眼中只有金錢和物質享受，人心、社會、環境卻遭到難以彌補的污染，物資充裕卻心靈空虛。

又如：如果追求民主卻沒有相對提昇尊重、包容不同的意見的民主素養和法治精神、

誠信公正，就會落入自性見中，不能觀照全局，平衡務實地處理問題。

從更高層次來觀照，在勝義諦中，人與環境、經濟與文化、心靈與物質、制度與素養、都是無自性空的，而沒有絕對性、實體性。任何切割式的觀點都是單向、片斷、相對而不完整的，在緣起空寂的法界中，這些看似對立的兩邊卻又是相互依存、相互融合、相互襯托的。在錯綜複雜、深廣多面的現象之中，須要更周全的觀照，而不能有預存觀點和簡化的思惟，才能圓滿處理這些偏差的發展。

即使在佛法上也有許多見諍，有人認為「離經一字，即同魔說」，在經典中按圖索驥、尋覓佛意；有人認為「一切法皆是佛法」，只要合乎三法印，都是覺悟之道。

又如，研究佛教思想的人，有人認為「愈古愈真」，視阿含經為真正的佛法，後期大乘佛教都是變質的佛法；也有人認為小乘佛教不究竟，後來的真常「圓教」、密宗的果地修證才是進步的、最圓滿的、最殊勝的。

何者才是對的、真的？以勝義諦來說，任何相關的見解、理論都是世諦流布、因緣所生法，或是預設文獻為絕對真實推論而得，或是對自己的信仰或證量有絕對的自信而廣為宣說。

勝義諦，如幻空寂中沒有「阿含」「真常」「密法」的自性實體，「所謂佛法，即非

佛法，是名佛法」。就歷史而言，阿含經是佛法的根本，以修證而言，佛陀的覺悟體驗是一切佛法的源流，同一文句可能「深者見深，淺者見淺」，若能兼顧經典與修證，所有佛法都是契應不同根機的方便法門，不必爭勝，也不要相互批評、排斥。這才是勝義諦和世俗諦二諦無礙的中道正法。

第四篇 社會篇

第四篇 社會篇

一、人類覺醒的新契機

現今人類生活在這個地球上，在科技文明和政治制度上的成就是前所未有的，照理說，應該全人類都可以共享繁榮、幸福與和平，而事實上，各式各樣的問題：包括大至戰爭和恐怖攻擊的陰影、核子生化武器的發展、環境生態的破壞、貧富不均、經濟衰退，小至個人的競爭壓力、失業、婚姻衝突、心理疾病、慢性病等種種問題卻仍然存在。爲什麼會這樣呢？人類的繁榮、幸福與和平的真正方向和出路到底在哪裡？

佛法對這些問題如何看待？印順導師在妙雲集「人間佛教」中，有幾篇文章值得參考，如：「佛法是救世之仁」、「佛教的財富觀」、「佛教的知識觀」、「一般道德與佛化道德」、「佛教與教育」、「發揚佛法以鼓鑄世界性之新文化」。

縱觀這些課題所得的見解，就是要在佛法中汲取心靈活泉，才能應對日益紛擾的局勢。

佛法雖是兩千五百年前的古老智慧，但卻能深入心靈、揭開法界的奧祕，回歸清淨心、透視萬法的本質。對於個人心靈的寧靜、和平與幸福有著根本而直接的幫助，對整體人類也有著深遠的影響。

可惜，時至今日，整體人類的文明還沒有能夠進入覺醒的新境界，也就是說：人間淨土並沒有實現，只有少數的修行人進入覺醒的新境界。

在表面上，佛教持續地被眾多的人所信仰，禪、密的修行甚至成爲新的時尚，許多佛教團體也十分興盛。實際上，進入覺醒的新境界的修行人，仍然是少數。

爲何會如此？實在值得探討，導師認爲，在佛法流傳過程中，爲了適應更多的眾生，在教法上有所延伸、發揮，同時也產生質變的現象，佛教的思想體系變得龐雜，而精華的部份相形之下，少得不成比例。

不過，佛法的精華既然存留人間，如果能夠去蕪存菁，將佛法的精華發揚光大，人類的前途還是很有希望的。因爲現代的科技進步、資訊發達、思想開明，對於佛法的宏揚是有利的。

如果由已經覺醒的人帶動更多的人進入覺醒，從一個地區、社群作起點，從量變到質

變，清淨的力量是可能成長，進而影響整個人類心靈與文明走向的。這就是維摩詰經所說的「無盡燈法門」，燈燈相傳、光明無盡。由於覺醒的人和群體展現身、口、意在：工作、休閒、思想、行爲、應對中，表現在政治、法律、經濟、科技、醫護、教育、藝術、文化各個領域中散發的優美氣質，在無形中潛移默化，蔚爲一股清流。

什麼是佛法的精華？就是原始佛法的三法印、四聖諦、十二因緣、三十七道品，般若經的菩提心、般若慧、六波羅蜜、四攝法，中觀的緣起性空，唯識的轉識成智（成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智），其他禪宗的明心見性，密宗的大圓滿、大手印等，若能揚棄神祕、玄妙、圓頓、唯心的偏失，也都有其精彩之處。只要回歸根本佛法的單純、樸實，直接從生命、生活、心靈下手，都可以進入覺醒，散發清新、純淨的氣質！

由覺醒而流露的氣質，包括寧靜而敏銳的心，處事透達緣起如幻的智慧，對人慈悲、關懷，坦然、喜悅地面對當下，欣賞萬化的妙趣、清新靈活而有創造力的思惟。

由於心靈的覺醒，如何帶來個人和群體什麼樣的改變？

在經營上，不執著企業利潤，而能顧及社會責任，在管理、工作的態度上，不執著個人職務的本位，而尊重團隊運作。

經營事業或上班工作的價值，並不局限在金錢的獲得，更在於發揮潛能、廣結善緣，

爲眾生出一分力。所以勞資問題可以由更高更寬的視野，看見勞資之間密切的依存關係，誠心尋求平衡、合理的解決。

在工作上，也不必因爲盡責而犧牲健康，金錢或工作並沒有絕對的價值，善用金錢、有意義的工作和保持身心健康這三者是相互依存，不能單獨擁有的。

在家庭婚姻關係中，覺醒的心也可以帶來明顯的改變，當覺察力增強，發現家庭成員、夫妻、親子之間，在感情上、生活上的深度依賴關係。這時，不是切斷關係或疏遠就可以解決的。以智慧觀照之下，轉化爲無染的愛與關懷，尊重對方的因緣、不支配、不期待，坦誠溝通、討論，發揮創造力，那麼家庭生活中衝突就會減少，暴力也會消弭。全家都在定慧、慈悲中，共同覺醒、和樂生活，家庭即道場。即使家中只有一個人進入覺醒，雖然意見偶爾會有衝突，難免有情緒，但覺醒氣質的潛移默化，對其他成員也是莫大的福份，甚至有可能帶動他們進入覺醒。

在人與自然環境的關係中，看清人不可能自外於自然生態中，生態被破壞，人體就會被毒素污染，欠缺必要的生存條件而生病、死亡。覺醒的人，祛除了貪婪之心，可以安於較簡單、樸素的生活，不需要消耗大量的自然資源，不會因爲虛榮心，製作豪華傢俱，導致稀有樹木、礦石的濫採、爲了經濟發展而過度開發，導致土石流、洪水泛濫……。

在教育領域，覺醒的教育是人類突破現有局面，進入清淨世界的重要課程。目前教育體系缺乏心理和宗教教育，宗教教義的差異，可以異中求同，用非信仰的內觀禪修，培養覺察身體、動作、呼吸、情緒、思想。如果能落實，將會從根本、底層的氣質開始改變。如果進一步教導佛法的覺醒之道，使覺醒的智慧和氣質更爲普及，將會對個人、群體、乃至整體人類有著革命性的改變。

這時，教育不僅教導學生謀生的知識與技能、適應社會的倫理規範，更能使人的焦慮不安從根本上清除，培養其寧靜、敏銳、慈悲、喜悅、欣賞、創造的氣質。開發每個人的潛能和清淨本性，是教育功能的極致。雖然目前離此還很遙遠，但從部份有心人和宗教團體支持的學校先開始作起，是有可行性的。

在經濟領域，在整體思惟上，自由經濟和社會福利要取得平衡，政策上，運用良好的在職教育、有效的轉業輔導、適度的失業救濟，降低經濟不景氣對個人和家庭的衝擊。在個人方面，穩健理財、生活淡泊、心靈充實，可以對抗經濟不景氣，而發揮潛能、強化適應不同性質工作的心理和能力。

在政治領域，降低意識形態的固執，才能減少衝突，消弭暴力、戰爭，意識形態就是佛法所說的「見」。不過政治是群體行爲，涉及歷史、文化、宗教，這是個高難度的問題。

這要靠群體的覺醒才可能改變，這需要長時間的努力來實現。過去，資本主義和共產主義兩大陣營的對峙，造成中國、韓國、越南、阿富汗的內戰，更幾乎釀成核子大戰的浩劫。幸好由於人類對戰爭的厭倦和恐懼以及雙方領導人有意限制衝突範圍，才沒有造成更大悲劇。經過雙方意識形態的反省、調整，蘇聯解體，衝突暫時停止。可是直到現在，如台海兩岸、以巴和美伊之間，以及恐怖份子與西方國家之間的暴力和戰爭陰影仍然持續存在。唯有以慈悲、智慧、同理心化解意識形態的對立才能真正和解，而不是用霸權和恐怖攻擊所能解決的。這是急需全體人類尤其是領導者來共同深思，力謀和解的。

二、佛法的功能

在學佛的過程中，當發現內心的衝突、修學上困境時，如何自我檢視修學的狀況？當學佛者彼此的風格、觀點不同時，如何對待？

進入佛門，每個人的因緣不同，認知不同，對佛法的需求有所不同，修學佛法的重點

也會有所差異。如何自我檢視？至少可以由自己從佛法所得到的受用，明瞭修學進程、成效和弱點。

而學佛者彼此的風格、觀點不同時，只要不違背根本佛法，應以包容的精神予以融攝，等因緣成熟再會歸第一義諦。

龍樹菩薩曾以四悉檀分別佛陀的四種教化，即第一義悉檀、對治悉檀、爲人生善悉檀、世界悉檀。筆者也試著以現代人的需求，剖析修學佛法的功能，分爲四種：

- 一、生命價值的定向
- 二、身心的調整
- 三、法性的體悟
- 四、環境的適應與改善

由以上四項的分析。一方面可以宏觀的角度自我檢視，看看自己是否太過於偏重哪一個部份，而在其他部份有所欠缺，有待補強？另一方面，如果有其他的人修行方式和風格

與自己不同。也可以理解彼此的差異，不必彼此對立、排斥。

一、生命價值的定向

——了解生命的真諦，建立離惡向善、轉染還淨、破迷啓悟的人生方向。

這是指一個人在接觸佛法，得到法的啓發之後，重新審視自己的生命經歷，思惟生命中的成就和挫折、快樂和痛苦、平靜和混亂，對照佛法的四聖諦、三法印，確認生命的唯一出路就是心靈的覺醒。

透過對佛法更完整、深入的探討，明白因緣果報的原理，以及由染污到清淨、由迷至悟的過程，確立離惡向善、轉染還淨、破迷啓悟的人生總方向，並且以此爲準則，盡心盡力地實踐。

經過這番思惟，人生的價值觀將會釐清，對事情也會有新的看法：金錢不是萬能、感情不可依恃，名聲、地位、權勢是一時的，物質、感官的享受不可沈溺。培福、積福、惜福、心存感恩，心量開闊，這些外在的因緣，適度受用、不起貪染，就沒有過失。

而在時間和資源的安排上，逐漸往禪修、智慧、慈悲喜捨的方向上轉換。心靈的喜樂

感和自在感就會源源不絕地生起。

就在世間的生活體驗佛法、實踐佛法。並不一定非要離開當下的因緣、情境，另覓心靈的喜樂和自在。這樣的生命方向和修學態度，就可以輾轉增上、漸入佳境。即使偶而有障礙，由於具足正見，只要有耐心，加上善知識的協助，一定可以柳暗花明、突破障礙。

反之，如果不了解人生的真諦，就容易被金錢、感情、名聲、地位、權勢、物質、感官的享受所迷惑而陷入生命的困境。即使有心修行，若不具足正見，則容易走入神祕經驗的歧途，落入各式各樣的崇拜、偏執中，不能得到心靈真正的喜樂和自在。這是佛法的功能。

二、身心的調整：

——對治心理疾病，回復身心健康。

生活在現代的人，因為社會結構嚴密、人際關係複雜、經濟負荷重，以及工作壓力大等因素。當這些負荷超過心理承載的極限時，就會導致心理不平衡，包括各式各樣防衛機制，如壓抑、否定、轉移、投射、合理化、退化、補償等心理作用，嚴重的話，可能罹患

心理疾病，如：憂鬱、焦慮、恐慌、強迫行爲等。也就是說，每個人或多或少會有心理不健康的時候。如何面對這些狀況？

除了佛法之外，現代心理學也有許多運用個別諮商、成長團體協助改善心理的失衡，而精神醫學也配合藥物控制來調整身心。

佛法在這方面，也有一些調身、調心的方法。如拜佛、唱誦、觀呼吸、步行禪、動中禪等方法。只要運用得當，確實可以達到調和身心的功效。

至於更深一層解開心結，療癒心靈的傷痛，則需要在「沒有自我批判」「接納任何情緒」的慈悲柔和中，讓過去的舊傷痛浮現，並以全新的眼光重新覺知它，無論是一時的挫敗或無法彌補的缺憾，都已經成爲過去了！就讓它隨時間而流逝吧！無需一再地放在腦海中折磨自己。活在當下、珍視當下、發揮潛能和現有的資源，才是真實而有活力的豐富生命。

當然，最真實究竟的對治，就要透視任何經歷無非緣起性空、如夢如幻，顯現直心、深心、清淨心，沒有扭曲、無需掩飾，當下即是真實，無有掛礙。這是澈底的治療和身心的康復，這就要進入第一義諦的體悟了！

三、法性的體悟：

——透澈悟見第一義諦，開智慧眼。

佛法超勝世間的特色在於第一義諦，也就是法性實相的體悟。原始佛法的無常、無我、涅槃寂靜，中觀的緣起性空、般若智慧，唯識學的圓成實性、大圓鏡智，禪宗的明心見性、自性清淨心，密宗的大圓滿、大手印，都是以不同的方式證悟法性實相。

證悟法性實相、即能當下契入真實，不受常見、我見、自性見、遍計執、虛妄心、以及名言識中的語言文字、名相、概念思想等妄執的蒙蔽，知見純淨、明朗，澈見幻相的當下即是實相。

因此，所有的煩惱都不再有立足的餘地。因為任何煩惱，不外乎分別、對立和衝突，而這些分別、對立和衝突的內在根源都是內心因為沒有見到諸法的真相、妄執諸法而生。

常見、我見、自性見、遍計執、虛妄心、以及名言識中的語言文字、名相、概念思想等妄執完全消融，就是解脫自在。

這是佛法帶給人類的一項無價之寶，帶來真正的喜悅、寧靜和自由。這是佛法的中心點，如果只有生命價值的定向與實踐、身心調整，還不能說是得到佛法的精萃，到達此處才算是實現佛法不共世間的殊勝功德。

四、環境的適應與改善：

——適應環境，具備專業技能和助人、弘法的技巧。改善因緣，進一步創造清淨的環境。

第一義諦的體悟並不是佛法的終點站，也不是佛法的全部。

由人生價值重建、身心平衡、透悟真實，是內在的轉化。由內而外、由體起用，那就進入緣起，由隨順因緣進而創造因緣，由適應環境到改善環境。這是大乘佛法的精神和實踐。

那麼同樣身處紅塵世間，修行人和世間人有何不同？佛法可以展現出怎樣的特質？除了配合內在的轉化之外，最重要的是以慈悲心爲出發點，才能啓發入世的心懷，不致沈空滯寂，同時，以空有無礙的智慧，靈活的眼光，以創意超越舊思惟，開展新局面，這才是人間的佛法、當下的淨土。

士農工商各行各業、各個階層、世界的每個角落都需要覺悟之光的照耀，都需要慈悲愛心的照拂，大乘菩薩行者應當多充實自己的能力，包括世間法和佛法，才足以身處世間

而內心自在，並且有能力處理自己的事改善環境、利益眾生。

三、佛法的真實受用

佛法是覺悟的宗教，可以使人內心達到寧靜、祥和、智慧、慈悲，這是毋庸置疑的。可是實際上，許多人學佛多年之後依然內心充滿煩惱，不能深得佛法的受用。問題到底出在哪裡？如何才能深得佛法的受用？這一點很值得我們探究。

釋尊在二千五百年前成道，宣說四聖諦、八正道、緣起無我的正法，當時的佛弟子們證悟、解脫者不計其數，確實帶給人寧靜、祥和、智慧和慈悲。到底是什麼原因，現在的學佛者證悟、解脫的卻很稀少？在此試作一些剖析！提供大家參考。

一、教法的變異：

在佛法的流傳過程中，爲了普及一般大眾、適應眾生的根機，逐漸發展出各種方便法，

相形之下真實究竟的法被稀釋、模糊了，久而久之，產生質變，喪失佛法的真義。

爲了迎合大多數眾生「消除業障」、「積集功德」的有爲心態，以朗誦經文、念佛打坐、懺儀法會、吃素放生等方便法作爲主修，少有機緣直接進入四聖諦、八正道、緣起無我的修持。

後代的修行人，想要在浩瀚的經典、眾多的法門中，領悟心要、直契法源，談何容易！

二、 缺乏落實生活的修持：

由於對真實的法，沒有直接的洞見，在修持上，就會偏離真實的法，不知不覺落入神祕的、形式的、知識的歧途，缺乏落實生活的修持。

有人惑於神祕經驗，如神通、感應或其他由禪定引發的身心覺受，誤以爲這才是「殊勝境界」、「實際的受用」，忘失佛法的真義在於斷除煩惱，達到內心的寧靜、祥和、智慧和慈悲。

不得佛法的心要，就很容易停留在形式的教法，雖然打坐、念佛、誦經、持咒，卻徒具形式，或是蓋寺廟、作法會，或是只知從事各種教育、文化、慈善事業，忽略如何將佛

法落實在生活中，如何觀照五蘊身心，以及各式各樣的人、事、物的緣起性空、無常無我。也有人學佛而停留在佛學知識的探討、思惟上，忽略禪修的功夫，知見多、體證少，不能發揮法的力量，十分可惜。

這些都是得不到佛法真實受用們原因。

三、環境複雜：

由於人類文明的高度發展，時至今日的工商社會，人們生活忙碌、工作壓力大、家庭負擔重，閒暇時間少，難得專心修行。

在知識爆炸、分工精密的情況下，現代人要花更多的時間來記憶和思想，心思不夠細密、知識不夠專精的人很容易在自由競爭的人力市場中被淘汰，思慮過多、習慣用頭腦的人，在這樣的心智狀態下學佛修行，所知障重、定力薄弱，很難用單純、清澈的心觀看自己的身心、觀看這個世界，不容易領悟空、無相的深義，而僅止於知識上的記憶和分析。

更有甚者，現今的世界，多數人的價值觀，重視物質的、感官的享受，社會上各種誘惑和刺激，隨著媒體、資訊的開放，隨時隨地充斥在人們四周，修行的障礙多不勝數。想

要修行成就，更是難上加難了！

而古代農業社會環境單純、自耕自食、有空閒、心思單純、所知障輕、與大自然的接觸比較多，修定比較容易。發心修行者，若有明眼的善知識教導，有所成就並不難。

針對以上三點，我們可以從三方面來探討現代人如何得到佛法的真實受用：

一、以客觀的精神，探討佛法的本義，以包容的心態理解各宗派思想，以及它的源流和文化背景。四聖諦、八正道、三法印是佛法的中心思想，緣起性空、萬法唯識、自性清淨心、大乘菩薩道、淨土思想是根本佛法的抉擇與發揮。四悉檀中，第一義悉檀是核心，闡揚佛法的究竟真實義，對治悉檀、為人生善悉檀、世界悉檀則是方便適應，以此來看待宗派思想的差異，將會比較合乎中道，不會自是非他，而且不失佛陀的原意。

得此正見，就不致本末倒置、混淆方便以爲究竟、偏離佛法乃覺悟諸法真相的本質；也不會以世俗心態追求功德、消業障，卻缺乏真實的智慧和慈悲心，以致在順境中，沒有能力化解內心的染著，一旦逆境現前，更沒有能力化解內心的苦。

釐清方便和究竟的差別，就可以直入佛法的核心，或善用方便法作爲入門的輔助功課，最終仍將引導進入真實究竟之地。

二、落實生活的修行：掌握佛法的精要之後，就可以依之由淺而深、循序漸進具體實踐，修行次第清晰，不再雜亂無章或談玄說妙、好高騖遠。

其中，在禪修方式方面更要參照現代人的心性和生活步調，發展實用有效的禪修，不必局限於傳統的修行模式。

先安排特定的時間練習禪修，到了可以把握要領時，再逐漸延伸到日常生活中，一定要將禪修運用到實際生活中，才算真正落實而得到佛法的受用。

譬如：正念、正知、覺知當下身心情境，訓練覺察力，不受過去的記憶、未來的預期，知識、觀念的干擾，自然安住當下。

或是藉自然地覺知呼吸而放鬆身心，熟悉之後，在工作、活動的空檔時，或情緒生起時，透過覺知呼吸，身心就可以快速地放鬆。

或是：練習在舉手投足的動作之中，感受只有動作、沒有思想的寧靜、柔和、輕鬆。在行走、洗手、洗臉、洗菜、擦桌椅、清潔地板時都可以修習，久而久之，覺知愈來愈分明，情緒、思想生起就很容易觀照到，加上慧觀，就可以消除煩惱、清淨自在。

以上禪修方式都是很好的「動態禪定」。

在慧觀方面。在苦和樂生起之時，保持覺知，並且觀察引發苦和受的情境，瞭解它的無常、緣起，也就是觀照它是如何地變化、依存、和合，不再以孤立的、固定的觀點看待，因此於苦境不生抗拒、瞋恨，於樂境不生黏著、貪愛，內心無所滯礙、平靜自在。

這是對於法的如實而具體地知見，而不是抽象的、玄妙的想像。這樣的慧觀，可以當下直接體驗無常、無我、緣起、空寂。所謂的「明心見性」、「轉識成智」、「法界觀」、「大圓滿」、「大手印」的實質內涵其實不離無常、無我、緣起、空寂的體驗，只是在修行方法、次第上有所不同而已，所謂「法性本無二」，並沒有高下之分，而是淺者見淺、深者見深罷了！

此外，傳統的修持方法，如拜佛、念佛、誦經、持咒，如果能夠把握正念正知的覺知當下、緣起無我的智慧觀照，並且將此定慧明覺之心展現在日常起居、工作、休息之中，也可以得到佛法的真實受用。

三、簡樸的生活：面對繁雜充滿誘惑和壓力的萬丈紅塵，學佛修行的人不應隨波逐流，當以中道法來穩定身心，學習過簡樸的生活，樹立智慧、慈悲、祥和的清新的修行風格。

除了生活所需之外，不要過份講究，也不要與人比較，多在法上用功、提昇心靈，以

內心的寧靜自在和喜悅代替物質、感官的滿足，這樣就可以降低外在環境的不利因素，多留一些時間習佛禪修。如果能夠結合同修道友共修，互相勉勵、切磋，力量會更強，足以抵消外在環境的障礙。

在職場生涯、事業經營，爲了適應競爭激烈的環境，不得不多用思慮。這種情況下，就要特別注意安排運動、休閒活動，放鬆身心、讓思慮回歸單純，這樣才可以平衡身心，有利於定慧禪修，得到佛法的真實受用。

四、人間佛教與止觀禪修

最近，有些人對「人間佛教」的思想提出一些批評的意見，認爲人間佛教的推動者過份偏重於慈善公益等社會關懷的活動，忽略斷煩惱、了生死、開悟證果的修行。對於這樣的批評，作爲一個「人間佛教」的實踐者，理應虛心檢討才是。

人間佛教或人生佛教的思想，源自民國以來太虛大師、慈航法師、印順法師的提倡，

以及近年來臺灣等華人地區佛教徒的實踐而蔚然成風。

今以印順導師的人間佛教思想而言，在「契理契機的人間佛教」一書中，依佛教思想史的角度，分析佛教發展中，方便道盛行，天化、鬼化的傾向日益嚴重，失去「佛出人間」的宗旨，而中國佛教的禪修者，只重「禪悟」，或企求圓頓，或落於玄談，無益於人生正行與大乘利他的實踐，因此抉擇出「立本於根本佛教之淳樸，宏揚中期佛教（指「初期大乘」）之行解，（梵化之機應慎），攝取後期佛教之確當者，庶足以復興佛教而暢佛之本懷歟！」的原則。

導師有感於中國佛教的衰微，對於傳統佛教的末流，其思想之偏頗、弊病，提出針砭。但是，這對於中國傳統佛教的信仰者而言，並非人人皆能虛心檢討、深思，尤其是禪宗與淨土的信仰者，一心企求禪悟與往生，對於人間佛教的實踐者，常會覺得他們「沒有修行」。因誤解而反對、排斥「人間佛教」。

其實導師的「人間佛教」思想只是一個大原則，指出一個大方向、大潮流，並非專門提倡一經、一佛、一咒、一法的修行，而包容、尊重契合於每個人根機的修行方法。

妙雲集「佛在人間」中，「人間佛教要略」一之中簡略地敘述了修持，心要為：

- 一、信：正信、菩提願、精進，莊嚴淨土
- 二、智：智慧、禪定、方便，清淨身心
- 三、悲：慈悲喜捨、布施、持戒、忍辱，成熟有情

因此，只要能以皈依三寶、發菩提心、修十善業爲人生正行的基礎，以緣起性空的般若正見爲引導修習止觀來淨化身心，因緣成熟則進一步以無所得心廣修利他行。這些都是可以說是不離人間的修行。

只是，有些偏於慈善，忽略淨化煩惱，只是初修者的現象，人間佛教的實踐者，確實應該進一步在止觀禪修下功夫，自己的身心清淨了，得到佛法的受用，才能發長遠心，否則自己煩惱重重，別人也會覺得學佛沒有用處，何必跟你來學佛呢？

可以說，止觀禪修是人間佛教的內涵之一，這是無庸置疑的。只是要以發菩提心，修六波羅蜜（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）爲完整的架構來修行，而不是離開布施、持戒、忍辱、精進之外只修禪定、般若。

以現代人的生活步調而言，事務繁多、知識精細，耗費心思，而且經濟負擔沈重，房貸、學費、等各種支出每一項都少不了，在這種環境下，多數人不太可能長期隱居修行，

要像從前的修行人那樣，以禪定爲主的禪修已經不容易作到了。

那麼，那一種禪修方式最適合呢？以個人的看法，「四念處」法門，和觀照法門，有深有淺，可以由淺入深；而且動靜皆宜，日常生活行住坐臥中都可以修，不限於打坐，所以很適合現代人。

什麼是「四念處」和觀照法門？如何修習？四念處就是對身、受、心、法如實知，觀照則是由思惟一一法的緣起空寂性，然後現觀緣起空寂性。前者是依阿含經而修，後者是依中觀般若而修，兩者都從覺知當下的身心狀態爲入手處。

這樣的修習是最自然、最沒有時空限制的修行。只要懂得訣竅，就可以貼近生命的脈動，澄清思慮、洗滌心垢，而隨著身體動作、生理變化、情緒、思潮的起伏、認知、行動的轉換、生活情境的遷流，覺察力、敏銳度、柔軟度、洞察力與時俱增，修行和生活合而爲一，不再脫節，不再衝突。

你可以特定的地點、時段專注禪修，例如在禪修會中，或每天在家中靜室中禪修。先止息雜念，然後觀察五蘊，照見它的無常變化，進一步再觀察能觀的心和所觀的境都是因緣和合，本性空寂的。

你也可以在作任何事時，了了分明覺知當下，在比較單純而且沒有危險的情境下，例如

步行、聽音樂、作家事，排隊、陪家人、朋友買東西時，多一些對身、心的覺知、觀照，而對正在進行的活動，保持了了分明就可以了；若是較費心思或注意力的事情，只要保持內心的寧靜，自然覺知身心的鬆或緊就可以了，不必細觀身受心法。在當下的心境相依、和合變化中，自然地照見沒有能所、內外、根塵的絕對界限，當下即是緣起如幻的全體展現，這就是定慧的修習。

四念處與觀照法門的特色在於禪定中有智慧，而智慧生起時，不必刻意修為，自然放下執取，內心安定寂靜。

在這樣修習中，對於念頭的生起，不必視為「妄念」而加以斷絕或排斥，當念頭生起時只是單純地覺知、觀照它就夠了，當念頭消失，就回到寧靜，不必分析念頭如何生起、如何消失，因為在根、塵、識的相依、流動中，真相會自然顯示，不必刻意分析它。

在這種止觀禪修中，因為身心漸趨寂靜，很容易覺察煩惱的生起，其中與從前不同的是有了智慧，明白所貪、所瞋的對象其實是虛幻不實的，有什麼好貪、好瞋的呢？在如如不動而又靈活無礙的心境中，禪定智慧、慈悲喜捨漸次增長，展現光明、純淨的人格，在苦難的人間，自然而然地因見眾生苦而發菩提心，入於菩薩行。

這樣的禪修，以今生今世在人間活在當下的修持，融入法性、淨化煩惱、利濟眾生，

脫落了對來世、神祕經驗、他方世界的期待，跳開消業障、積功德的迷思，不必急求證悟、了生死，只要在菩提大道上循序漸進，以覺醒的心，行人間正道、作人間正事，這不就是與人間佛教思想相應的禪修嗎？

五、緣起的價值觀與人生觀

一、人生的際遇與應對方式

人生的際遇千差萬別，當遇到逆境、困境時，有些人怨天尤人，有些人自暴自棄，有些人算命、改運、求神、求加持，有些人逆來順受、忍耐痛苦，也有些人不屈不撓、積極奮鬥。

身處順境、樂境時，有些人驕慢自負、盛氣凌人，有些人奢侈浪費、貪得無厭，有些人卻可以知足常樂、惜福培福、謙沖為懷不自滿。

一個人的應對方式，與他的思想有密切的關係。而結局的好壞也會大不相同。

這些應對方式究竟可不可能改變？事實上，只要思想改變，應對方式隨之改變。

思想是對事情的想法、看法，思想的產生受到社會風俗、文化教育的影響。兒童時期多受父母師長、兄弟同學的影響，青少年加上朋友、公眾人物、暢銷書作者、流行偶像的影響，成年後綜合各種想法、看法就變成自己的想法、看法，真能對人生仔細觀察、獨立思考的人其實並不多。而真正的智慧和成熟則必須真正經過人生的歷練，加以品嚐、咀嚼，領悟人生的真諦。

二、應對方式顯示個人的價值觀與人生觀

順逆境界對人到底有什意義？人活著到底是爲了什麼？從古至今，不同的思想體系對人生的問題，各有不同的看法，也就是「人生觀」有所不同。

對生命情境、事件價值輕重的看法，則是價值觀。富有的財產、尊貴的名位、婚姻美滿、健康的身體、舒適的居住環境、色聲香味觸的物質感官的享受、服務與奉獻、禪定的輕安喜悅、身心解脫的自在，什麼才是人生的價值所在？當人生方向面臨抉擇時，他的選

擇就顯示一個人的價值觀。

到底要選擇哪一種職業？什麼時候退休？要不要結婚？要不要跟他（她）結婚？……等等，你注重的到底是什麼？選擇職業只看收入，選擇對象只論感情嗎？這些選擇的背後就顯示了他的價值觀。

三、超越價值觀與人生觀

人生觀、價值觀，並不光是選擇什麼，或肯定、否定什麼的問題。找到解答或給自己一個答案，不等於領悟生命的真諦。因為選擇一種宗教或哲學思想並不難，肯定或否定一種觀念也並沒有真正看清生命的真相。探索的方法和歷練的過程，才是重點所在。

因此，人生觀、價值觀的變動是正常的。也就是說，一個人其實並不需要立即全盤接受某一套人生觀、價值觀。年輕時的想法，到了中老年可能會改變，年輕時重視學業感情，中年時重視事業婚姻，老年時重視健康安全，這是可以理解的。

可是，當人們所重視的價值無法被滿足、實現時，該怎麼辦？譬如說：工作不順利、婚姻關係發生衝突時，該如何自處？這就要看我們對工作和婚姻關係的看法如何了！

如果人們只看到工作所帶來的金錢和成就感，而沒有看到工作需要經濟景氣、個人能力、企業營運等等因緣來配合，那麼對工作所賦與的價值感就像沒有根莖的花果那樣，成爲孤離的存在，脆弱而不穩固。

當工作順利時，有了金錢和成就感，卻以爲是理所當然，是自己應得的，不知感恩、不懂得珍惜。當因緣改變，工作不順利時，金錢和成就感的來源受到威脅，就感到焦慮不安。若能透過仔細的觀察、獨立的思考，明白整體的因緣，就不會產生價值感的固著，而能領悟人生的真諦，無論工作順利或不順利，都可以睿智、坦然地自處。

又如果人們在婚姻關係中，只看到婚姻關係所帶來的支持和幸福感，而沒有看到在婚姻關係中的愛與關懷、雙方性格的成熟度、互動模式和經濟條件等因緣。那麼，支持和幸福感也像沒有根莖的花果那樣，也是一種孤離的存在，脆弱而不穩固。

當婚姻關係和諧時，不知不覺中把它視爲理所當然，認爲他是我的丈夫，她是我的妻子，對我好是「應該」的，不知道感恩、不懂得珍惜，也不會明白別人的婚姻爲什麼不美滿。當因緣改變，婚姻關係發生衝突時，失去支持和幸福感，就感到痛苦和不安。若能透過仔細的探索、觀察，明白整體的因緣，就不會產生價值感的固著，而能領悟人生的真諦，在婚姻關係的陰晴風雨中，都可以明智、平靜地處理。

經由價值觀的檢視、釐清，得以明白所有的價值都是相對的，沒有絕對的價值，因而超越各式各樣世俗價值，進而領悟新的人生觀。

四、以緣起法觀察大自然、生命與心靈

這種新的人生觀是宏觀的、深觀的，對於生命的奧祕有更深的了解。

在生命的空間廣度上，就生命的物質層面而言，人是大自然當中的一種生物，是整個大自然生態系統的一環，與整個自然環境、資源，眾多動物、植物形成一個消長更替的共存關係。破壞大自然，人類和個人也將受害；唯有保護自然環境和動物、植物，人類和個人才能存活。

就人類整體而言，雖然有貧富貴賤、男女老幼的區分，但也正如大自然生態系統一樣，人與整個社會、不同階層、身份的人形成一個生生不息的共存關係。個人與群體是禍福相倚的。

有錢有地位的人可以住在警衛森嚴的豪華住宅裡，他的食物和日用品的來源仍然不能缺少農民、工人、中下階層的勞務來種植、生產、運送。他的物質享受，須要這些因緣才

能成就的。如果中下階層、弱勢、邊緣族群受到委屈，卻無處伸冤，無法伸張社會正義，這時怨氣若透過暴力渲洩，必然造成其他人的傷害。如果中上階層的人能夠用謙卑的心回饋社會，像兄弟一樣了解受到委屈的人，照顧需要被幫助的人，社會才可能安定祥和。

就時間的前後觀察人生，由於人類文明的延續，前人種樹、後人乘涼，造就了現代生活的進步與方便。

就心靈生命的層面來說，在時間的洪流，覺悟的心也如清流一般流過人們的心中。佛陀和歷代的修行人遺留下來的經典、開示成爲後人覺悟的明燈。我們若能承先啓後、續佛慧命，將覺悟的體驗傳遞下去，那是深具意義的。

再就生命的潛在內在的層面來說，今生的身心狀態和環境，除了可見的現實世界的因緣之外，更有貫穿前世今生的心靈因果律：因前世的種種善惡行爲而導致今生的種種苦樂果報，佛法稱爲「業力」

業力因果的現象是在修行人的澄明的心境中所見到的。對於未能親眼見到業力因果的現象的人來說，也可以由推理而得知。

這是心靈生命的自然規律：惡念、惡行、煩惱、邪見降低生命的能量、蒙蔽心靈的光明，善念、善行、清淨、智慧、慈悲提昇生命的能量、激發心靈的光明。而高能量的、光

明的思想和行爲帶來和諧、美好的身心狀態，感應到良好的環境，而負能量、黑暗的思想
和行爲則會帶來病態、不和諧的身心狀態，感應到惡劣的環境。

對大自然、生命與心靈的這樣深廣地觀察，可以領悟到人生的真諦，活在世上的意義，
在於修行：修正心念和行爲，離惡向善、轉迷爲悟、解除痛苦煩惱得到喜悅自在、更進一
步慈悲利他；在無限的學習和成長中，世俗的金錢、名位、感情、享受都不是終極的意義
和價值，只不過是人生的過程和素材而已，隨緣受用、無所貪戀。

由緣起的和合性透視「價值」是相對而非絕對，由緣起的相依性透視「個人」是依存
於整體中而非孤離的，由緣起的相續性透視生命之流是因果關係而非命運或神的安排。由
此而建立的價值觀、人生觀超越了唯物的、現實的世俗思想，也不是唯心的、漠視現實的
神祕思想，而是深觀緣起中道的智慧。

六、業因業緣與業果

在人的一生中，有著種種福禍吉凶的遭遇，如果沒有足夠的智慧，往往委之於天意，以為是命運的安排，於是求神、問卜、算命、或祈求加持、改運。但是佛法並非宿命論，以佛法的正見來說，改變命運，就要從改變我們的心念和行為下手，才能真正改變命運。

佛法是因緣論，講因果，更強調緣的關鍵性。如果前世或今生造了惡業，但是在感受果報之前，積極行善或清淨自心，就可以重罪輕報或者消弭於無形，這就是業緣的力量。就好像植物的種子，要有陽光、水份和養份才能成長，開花結果，其中，種子是因，陽光、水份和養份是緣，因緣和合而結成果實。業力的因雖已潛存，只要沒有貪瞋痴等煩惱為緣而引發因緣和合，業果也就不會顯現，這就是改變命運的祕訣，也是修行和智慧的實際利益。

以般若智慧來觀察，佛法的業力，其實是空寂如幻、毫無自性的，否則生生世世累積下來的業力，豈非堆積如山，如果非要一一感果才會消失，或是一一去消業，累劫修行都

不見得可以消完。既然業力如幻，緣聚則感果，緣散則如乾枯、腐爛的種子，雖有表相而沒有實際的作用，這就是佛法的奧妙之處。

佛法的修持，核心在於心念的轉化和行爲的改變，由貪瞋癡的心念轉爲智慧、禪定和慈悲，不善行轉爲清淨的善行。但這是相當違逆凡夫本性的，在未見法、解脫之前，我見、我執爲主導，外有所求、內有所恃，起心動念、言行舉止常常是偏離正道的。要扭轉這一趨勢，除了要有嚴格的自省之外，還要有很強的決心和定力。

如何才是澈底的自省？這須要跳出過去既有的認知，也不要自我辯解，把自己的主觀見解完全空掉，依照佛法的標準來自我檢視，是否合乎戒律？是否內心清淨，如果違犯戒律就要真心懺悔，絕不再犯。如果內心不清淨，就要努力洗滌內心的染污，絕不推拖，因爲唯有戒律和清淨的心才是善因、善緣，這是改變命運的第一步。

因爲在反省的過程中，如果不能用客觀的眼光看自己，那就很難發現自己的問題，甚至到別人善意提出忠告時，仍然不能虛心接受，這就是最大的盲點，唯有完全的虛心，才能看見，並且承認自己的過錯和偏差。

其次，人們雖想改變，卻依舊陷於煩惱中，主要是因爲定力太弱，無法在當下離惡向善、離染清淨。

定力的修持方法，例如觀出入息等，經常練習，就能當下看清自己的心念，自我淨化。如果定力不足，不能了了分明的觀照心念，這種轉化的工夫便會受到干擾，不能順利進行。譬如說，投機、浮躁、衝動的性格，常常會製造問題，造成和周遭的人的莫大困擾，自己在工作、婚姻、交友上也是常常犯錯、處處碰壁。要改變這種業果，就要從「緣」下手。譬如說經常練習觀出入息，身心就可以逐漸安定，平直踏實地作事，所作所為，都能穩當周全。同時也因此受到肯定和認同，大家也願意協助他，所以命運也就自然改觀了。

因此我們可以了解到，為什麼有人工作順利，有人工作困難，有人婚姻美滿，有人婚姻不美滿，有人健康，有人多病，這都是業因、業緣業果的現象，「業因」多是前世所造，「業緣」則是今生的所想、所作，「業果」現前的際遇。如果所想所作都是善的、清淨的，包括努力學習、認真負責、熱心助人，而且能如願地找到好的環境、也有貴人扶持，工作自然很順利，這就是福報。

但如果由於前世所留下的惡因、染污因，致使感應到不良的環境和老闆、同事、顧客，遇到挫折，如果能以懺悔心接納它，並且以自身好的表現來克服它，就可以轉化業力，若是業力實在太強了，很難改變，那就是所謂的懷才不遇了！另一方面如果是因為自己本身的因素，而工作不順利，如能力不足，不認真、不負責，只顧自己、沒有和人結善緣，那

就必須設法自我改進了。

在婚姻方面，也是如此，如果夫妻、子女前世種了善因，今世結婚、生子多能平順、美滿，但是「業緣」也很重要，婚姻同樣需要經營、耕耘，夫妻之間要互相關心、愛護，不要傷害對方，有意見多溝通，彼此尊重、包容，那麼在婚姻中，就可以共同成長，這是婚姻的福報。不要堅持己見、只顧工作，忽略配偶的感覺，很少陪伴他（她），婚姻就容易觸礁，這時更容易顯露彼此觀念、個性的差異。有些學佛的人就開始認為這是前世的「孽緣」，或是前世相欠債，其實可以用更好的角度來觀照，如果在現世的「緣」上，提昇、淨化它，自己降伏貪瞋癡，相對的也可能感化對方降伏貪瞋癡，彼此更理性、成熟，更慈悲、更有智慧的話，很多逆境多可以超越，衝突也得以化解，而不是落入宿命式的自怨和忍耐！也不會在未經努力改善前就輕言離婚。

健康也是同樣符合業因、業緣、業果的原理。先天的體質不好，可視為前世的業因，例如佛經所說的，殺生得疾病、短命報，護生得健康長壽報。不過現世對身體的保健、醫療也有實際的幫助，不能完全歸咎於前世因果，這忽視了緣的力量，不是完整的因緣觀。

在觀念上對因緣果的理解加上實際上心念和行爲的改變，事實上是可以改變命運的，如「了凡四訓」一書中，袁了凡居士就是很好的實例。當然，學佛修行的人，志向遠大，

要發出離心，親證無生、身心俱解脫，還要發菩提心，廣度有情眾生，行菩薩道，圓滿佛果。不過因果業力，人間正行是三乘的基石，心念不正，行爲不端，而奢言解脫、成佛，那是不可能的！

業力如幻，所以業果也是如幻的，即使是來不及轉化的業果，使得命運坎坷、懷才不遇、遇人不淑、多病多痛，也要以空寂如幻的觀照來化解內心的鬱悶、不滿，隨遇而安，身心自在。

以大乘菩薩道而言，轉念、正行而在人間更有福報，更爲成功，只要不貪染世間成就和享樂，這是無礙於解脫而是能作爲度生的方便的，因爲如果自身能力不足，事事不順，自身尚且難保，何況要去度眾生呢！大乘佛法是真俗無礙的，所以更爲重視業力的轉化、淨化，是有其道理的。

七、談隨緣

中國佛教常談到隨緣，到底什麼是隨緣，經典中少有提到，大底是隨機緣而度化眾生之意，後代則有隨緣不變、真如隨緣之說，以及達摩談入道之途有二：理入和行入，行入之中有「隨緣行」，謂得失隨緣，心不增減。

一般人對隨緣的理解，常是比較消極的，碰到挫折的時候，總是告訴自己：「隨緣吧！」，隨緣是什麼？最為簡單的理解，隨緣就是隨順因緣，「因緣」的確是佛法的根本思想，然而，如何才能合乎中道，則須進一步釐清。

要了解因緣，則要了解「緣起」？阿含經中多說緣起：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅」，又云：「見緣起即見法，見法即見佛。」及「但見於法，不見於我。」

龍樹菩薩在中論說：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義」。所以「一切法因緣生」是佛法的大義，即是以智慧如實正觀一切法，由此而見到「法」……無常、

無我、空寂無生，唯是假名有的中道實相。

明白因緣法，那麼面對各式各樣的遭遇，唯有隨順因緣，不迎不拒，沒有執取，才是正確的態度。其中不帶有成見、偏見、主觀的要求，也不是一味地逃避、掙扎，而是放下憂慮和恐懼，勇敢地承擔責任，盡力而為，這就是隨緣。

然而人們總是違逆因緣，明明內在、外在條件並不足，卻渴望立即得到，這就是貪愛，明明會造成苦果，卻只顧眼前的享樂，這就是愚痴，這些都是因為沒有智慧所導致的偏差心態！

人為什麼常常會違逆因緣？正因為沒有如實地看清因緣的真相，產生自我意識、成見、偏見及主觀，這些都是非因緣的預存見解，以之投射在自身、他人、事物和外在環境上，就會造成矛盾、衝突，成為內心憂愁、悲哀、恐懼、不滿、怨恨的苦惱。

當因緣所呈現的是生老病死的自然現象，而人們希求生，而厭惡、害怕、逃避老、病、死，這是自我意識在作祟；因緣所呈現的是成、住、壞、空、死的自然過程現象，而人們希求成、住，而厭惡、害怕、逃避壞和空，這是成見、偏見及主觀在作祟。

其實生而沒有具足福德、智慧，生了之後要受很多身、心的苦；成和住固然成就了許多因緣，然而如果不好好珍惜，反而起驕慢心、損福或在無意中造了惡業，則壞和空會提

早來臨。

反之，無論在生、老、病、死，成、住、壞、空之中，能看清當下的因緣，不驕傲也不氣餒，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，以慈悲心結善緣，則時時、處處都是增長福慧的因緣。

那麼，隨緣是否一味的順從呢？這要分兩方面來說：

一、外在的事物：自然是眾多因緣所造成的，包括自己的能力、體力和努力都是因緣的一部份，這不是自我主觀的願望就可以左右的，如經中所說「欲令如是、不欲令如是」的操控是違逆因緣的，所以，無論結果如何，一律接納因緣、放下自己的執取。

例如：我努力工作，自己覺得對公司很有貢獻，替公司節省了很多開銷，但是老闆並不知情、上司也沒有替我爭取，既沒有加薪、也沒有升職，心裡難以平衡，到底要不要直接跟老闆談呢？

這可以先了解公司的企業文化，在適當的場合，根據自己的個性，作一些表達，結果如何，不需要期待、也不必計較，畢竟加薪或升職並不是自己可以決定的，而是由整體的因緣來促成，只要問心無愧、自我肯定就可以了，其他的就隨緣吧；

二、內心的修持：當貪瞋等煩惱顯現時，是否也是隨著煩惱走呢？當然不是！那麼就不需

要隨緣了嗎？到底要怎麼作，要明白貪瞋等煩惱顯現時，正是修行的機會，所謂隨緣不是跟隨業力、習氣走，被煩惱所縛，而是看清楚煩惱生起的因緣，無非是我見、常見、有見、無見、一見、異見等自性見所掀起的波濤，丟掉這些繆誤的自性見，就可以看到真實的因緣，這樣才能真正的隨順因緣而不隨逐煩惱。

例如：某同修最近婚姻關係出現危機，他以男人工作繁忙需要加班等理由時常夜歸，他的太太懷疑他有了外遇，於是爭吵、冷戰，不得安寧，同修們勸他及早回頭，他卻認為對方很需要他的關懷、家裡氣氛很糟，待在家裡很煩，只是朋友而已，不要小題大作。他覺得凡事自在隨緣，何必拘泥小節？後來證實確有其事，這是沒有遵守戒律的例子，因為沒有正知正見，以隨緣為藉口，名為當下自在，卻是放縱情欲，傷害配偶。真正學佛者，就要勇於認錯，好好反省自己的偏差，努力修學禪定、智慧、慈悲來對治自己的情欲，如果有困難還要與同修研究、向老師請教，以解決心裡的衝突，不要認為這是很丟臉的，這樣做才是光明正大的呢！

隨順因緣大致來說是順於解脫的，但在菩薩道入世利他的精神來說，更要有創造因緣的開創性，無論是何種願行，其所隱含的無非是去腐生新，改造現狀的企圖心與行動力。

然而這種改造現狀的企圖心與行動力，若沒有慈悲和智慧引導，則不能避免落於世

俗化的「創造」、「改革」的盲點，若是慈悲心不足，過程中可能會以滿足自己的成就為優先，忽略他人，而在無意中傷害他人。若是智慧不足，則在過程中可能因過份投入、過份執著，而造成焦慮不安！

譬如學佛者成立佛教團體，從事宏揚佛法或慈善公益活動，理想和熱心可嘉，有時卻難免因為忽略自身慈悲、智慧、定力的修持，導致不和，這就要能「隨順因緣」，照顧工作伙伴和彼此的和諧，然後才可以順利地「創造因緣」，淨化人心、普利有情。

另外，有同修從事某些保險或直銷工作，由於企業文化強調未來的成就，激勵成員們努力衝刺、創造業績、追求卓越。因此忽略內心的平靜，壓力很大無法抒解。

以佛法來說，就是不必迷信快速成就的美夢，那些「潛能開發術」不外乎世俗化的技巧。只要抱持平常心，腳踏實地去、積極去作就好了，如果成績不理想，只是自己的能力還沒有充份發揮，或外在因緣比較欠缺，隨順因緣，而不必感到自卑。而在過程之中，也要以慈悲和真誠的心對待顧客和團隊伙伴，不要因為急於看到成果而逾越分寸。

隨順因緣，然後再創造因緣，就不會有所偏頗了！

八、超越心靈的迷障

人如何被物質、感官的享樂所麻痺？情愛如何使人苦不堪言？思想如何使人作繭自縛？宗教神祕經驗如何令人迷失正道？如何經由對五陰——色、受、想、行、識的如實觀照，超越這些心靈的迷障？讓我們來研讀一下佛陀在阿含經中的開示吧！

味、患、離

雜阿含四十一經：「世尊告諸比丘。有五受陰。色受陰。受。想。行。識受陰。我於此五受陰。五種如實知。色如實知。色集。色味。色患。色離如實知。如是受。想。行。識如實知。識集。識味。識患。識離如實知。」

「云何色如實知。諸所有色。一切四大及四大造色。是名色。如是色如實知。云何色集如實知。於色喜愛。是名色集。如是色集如實知。云何色味如實知。謂色因緣生喜樂。

是名色味。如是色味如實知。云何色患如實知。若色無常·苦·變易法。是名色患。如是色患如實知。云何色離如實知。若於色調伏欲貪·斷欲貪·越欲貪。是名色離。如是色離如實知。……。」

需求、滿足與苦患

味，是喜樂、滿足感，而滿足則是基於需求，有需求才有滿足，人的需求有很多，以生理的需求到心理的需求，安全感的需求、被愛的需求、被接納、肯定的需求、成就感的需求，就像饑渴的人需要食物，而食物能帶來滿足一樣。

然而，滿足其實是一種陷阱，它會引發苦，這就是「患」，事物是無常的，當因緣違逆需求，不能滿足時，就會有苦，所以「需求——滿足——苦——需求——滿足——苦——」就是身心的輪迴，其中有歡笑也有哭泣，而終歸是苦。要離苦就要切斷身心的輪迴。

可不可以沒有需求或降低需求？生理的需求可以由運動、飲食、藥物來調節，而心理的需求，則可以由禪定和智慧來化解。

人真的那麼需要被愛、被接納、肯定，非要有一番成就才能滿足嗎？為什麼不能知足

常樂、自得其樂？依賴外在事物得到滿足，就種下了苦因。修習禪定和智慧，創造了內在的品質——清淨和喜悅，就不需要依賴外在的滿足了！

依照心理學來解說，在人的生命成長初期，幼小的身心是脆弱的，需要被保護的，被愛、被接納是必要的，如果幼時缺乏愛和接納，會形成強烈的不安全感，這時會認為「我必須可愛，或無論用什麼方法引人注意，才會有人疼我、關心我」。

這時就會形成制約，長大以後，沿用這種模式，就是「操控」。而事實上，成熟的心智，是自愛、自我接納，自我肯定，不需要努力作些什麼來討好，太在乎別人眼光的結果，反而失去獨立思考、判斷的能力，內深處是焦慮、沒有自信的。

而佛法說：「自依止、法依止，不異依止」，則是修學佛法的基本精神，這種頂天立地的豪氣，才有望成就佛法。這是不依賴權威或別人的稱讚或掌聲的自在。

另一種控制，就是運用金錢、感情或權謀支配周遭的人、事、物，這其實也是缺乏安全感的表現。以佛法來說，人、事、物的運行，有其集——緣生和滅——緣滅的自然作用，人為的操控，只會增加干擾和衝突，想要控制別人、事物勉強按照自己的意思進行，那是違背因緣，正是我執、我見在作祟呢！

如實知五陰的集、滅，這是智慧，是知見上的淨化，能夠知道一切事物在本質上是緣

起如幻的。如實知五陰的味、患、離，則在情意上實際地感受到它的喜樂滿足和無常幻滅，因而離開、超越它。

物質、感官的迷障

五陰涵蓋生命的每個層面：

感官的滿足，如美味、美色、美景、舒適的住家環境、娛樂遊戲等，深深的吸引凡夫俗子的心，連一些修行人囿於過去的習性，都感到困擾。如果沒有甚深般若透視它的虛幻，堅強的定力拒絕誘惑，這一關是很難過的。現代物質主義盛行、鼓勵感官的滿足，許多人沈醉其中而不能自拔，連思想、觀念都被蒙蔽，以為這是人生唯一的價值，或許只有經歷一番大衝擊，方有可能清醒過來，發現心靈的價值吧！

至於學佛的人，如果一時之間，功夫尚淺，定慧力不足，難免仍有貪念，但總得自我節制、淡泊少欲，知道它的過患，不要陷溺其中，而要漸進地離欲才是。

情愛的迷障

情愛是人生極大的滿足，「問世間，情是何物，直教人生死相許。」，可是卻也正是莫大的困局。兩情相悅，恩愛一生，固然甜蜜，一旦生離死別，更是錐心之痛。落花有意流水無情，自作多情，還是苦澀。形單影隻、落寞孤寂，也是酸苦。何況相愛容易，相處難，結婚生子之後，柴米油鹽、養兒育女的瑣事忙不完，有的身心疲憊，形容憔悴，有的爭吵、暴力相加，回憶婚前的歡樂，簡直恍如隔世。

緣集、緣滅，品嚐到情愛的滿足，而且感觸它的無常、幻化，才能超越它，離開情執、不再迷戀、企圖佔有對方。並進而淨化、提昇為慈悲關懷，互相尊重的成熟的感情，不再為情所困，為受所苦。從小說紅樓夢中賈寶玉的出家，到世尊成就正覺，化小愛為大慈大悲，正是顯示情愛的集、滅、味、患、離。

知見的迷障

知見——知識、觀念、思想、見解，是文明的產物，同時也形成一道照見真實的障礙。

因爲，知識、觀念、思想、見解是經驗、概念的累積，它幫助人類生活得更有效、便利，卻也離宇宙自然生命的脈動愈遠。例如當花朵成了婚喪喜慶的禮儀，有多少人能細心品味花的生長、綻放、凋謝的生命律動。當教條、哲學架構、技能訓練，取代了對宇宙浩瀚、山水自然之美、生態生物之奇妙的欣賞、詠嘆，生命成了頭腦意識、思想概念、符號名稱的排列組合，失去清新、活潑、創造、變化、多彩的無限生機，成爲機械式的僵固的虛擬幻境。

人們心中雜念紛飛、喃喃自語、喋喋不休固然是苦，更深一層來說，生命因爲思想、概念中隱含的「執見」——常見、邊見、我見，形成意識的矛盾、對立，如大小、美醜、好壞、人我、善惡、是非、生死、有無的絕對化、實體化，造成人的比較心、分別心，用一個固定的知見觀點來看待自己、他人和世界，不知不覺中陷入莫名的焦慮、空洞、無助、恐懼。這是文明所帶來的揮不去的夢魘：人們創造了一個精密的牢籠，自己卻被禁錮其中，真是太詭異了。

知識、記憶滿足人們控管自我、掌控他人和世界的慾望，卻失去生命本質的真實、自然，成了虛幻的故事。如實觀照知識、觀念、思想、見解的集、滅、味、患、離，引導人們回到寂靜而豐富的無言之祕。

宗教經驗的迷障

宗教的修持，一般來說，透過特定的儀式、虔敬的信仰、專注的意念，可以產生精神狀態的轉變，如寧靜祥和定境、與萬物合一的神祕經驗，色聲香味的幻覺，或是與神靈的對話、甚至產生超能力，能感應到一般人看不見、聽不見的世界，等等宗教經驗。

這些宗教經驗，有別於現實生活的處處受限，擁有廣大的想像空間和豐富心靈覺受，對於在現實生活中受到挫折、傷害的人來說，具有補償作用，而成爲莫大的吸引力。

但是，宗教經驗是個美麗的陷阱，它終究是無常、幻化的，即使是色界、無色界的四禪八定，等到定力退失，一切都歸於幻滅，回到庸俗、危脆、苦迫的世間，將會比一般沒有宗教經驗的人更爲失落和痛苦。

以般若智慧超越宗教經驗，放下對宗教經驗的執取和追求，才能得到心靈真正的自由。就在庸俗、危脆、苦迫的世間之中，心無掛礙，自在解脫。進而化腐朽爲神奇，淨化、提昇它，「菩薩清涼月，常遊畢竟空」，生死無常不再是苦，反而是歷練和創造的契機呢！

九、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，稱爲「根本智」或「無分別智」，而依此解脫生死、斷除煩惱，並且進一步觀察不離空性的緣起法，稱爲「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，包括認定自我、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，帶可以淨化身心、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，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、習氣難以克服。

我們是否就這樣放棄努力，或準備逃離呢？這樣的思維模式，可以說是十分局限的，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。創造性的思維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、美善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，思惟或什麼都不想，對事物的觀點都是僵固的、局限的。除非照見它的虛幻不實，才能恢復它原來流暢、開放的狀態。

例如：世間本來沒有絕對尊貴或低賤，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，則一位離煩惱的阿羅漢，雖然物質上一無所有，如乞丐般托鉢，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。由創造性的觀念可以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，能不固執、僵化，這一點也是不謀而合的。

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。而空的創造性如果能夠融入在個人氣質上，將可以表現出靈活、開朗、幽默、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
這些發明者的細膩和靈感呢！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，
這就是空的創造性了呢！

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、心理諮詢與佛教理念、資源的引進，臨終關懷與佛法生死觀的融會都需要菩薩們以空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，也能強化、增添一些靈性、智慧的氣氛，不再是物質享受、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，佛法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，而在世間法中，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。

十、正見與迷思

世間亂源在於沒有正見

世間是一個大矛盾，多數人都在追求社會和諧、族群和解、國家安定、世界和平，可是卻永遠有著許多紛爭、衝突、動亂和戰爭。而世間所以有那麼多的戰爭、動亂和衝突，佛法說，原因有兩類，一是欲諍，是利益衝突；一是見諍，是觀念、見解上的衝突。

欲諍的化解有兩個層次，一是制度面，二是道德面！利益的衝突要靠良好的制度來協調，而人與人之間的平等對待，則要建立在道德觀念上，以「人同此心，心同此理」將心比心的仁恕之心，來化解「你爭我奪」的生物原始本能，進化為共存共榮，人人平等的社會。

「見諍」是什麼？就如瞎子摸象一般，每個人都堅持自己所接觸到的才是真的，其實都是片面和局限的。理解到「事實」和「觀念」的不同，才可以化解見諍，事實是深廣的

緣起，在依存的關聯中，沒有單獨、孤立的存在，看見事實，正確如實地認知事物，就是「正見」；而僵固的「觀念」則是「迷思」，也就是片面的、局限的認知，一個片面的觀念和另一個片面的觀念，一種局限的觀念和另一種局限的觀念當然會有衝突，只有當雙方都提昇智慧，看到全面的、不受局限的事實真相才不會有觀念上的衝突，這是化解見諍的根本之道。

勞資一體

一個社會或國家也有許多階層分工。若階層對立就會造成紛爭。

爲什麼會對立、分裂，這就是自性見引發的見諍！老闆和員工其實是生命共同體，因緣和合才能有利潤可以分配，如果雇主壓榨勞工、漠視勞工，視勞工爲工具而沒有同理心、仁慈心，就會使員工不滿、疏離、經常流動；而如果勞工過度抗爭、怠工，弄得雇主只有風險沒有利潤，只好停業關廠，兩敗俱傷。如果賺錢的時候能增加福利、分紅，不景氣時合法資遣、協商彈性減少工時、減薪等等都是有利勞資和諧、可以採取的辦法。

族群迷思

族群本是一群人和另一群人在血緣、移民時間、居住區域等因素的差異而形成，不同的族群可能有不同的歷史文化、政治立場、宗教信仰、風俗習慣，但人權和公民權是平等的，而人格、道德則是超越族群地域的普偏價值。

所以，德國人並不比法國人優越，法國人也不比德國人優越。本省人不等於「愛台灣」，外省人不等於「不愛台灣」，因為認同中國歷史文化不等於背棄台灣，以族群作為忠誠度的識別標籤是一種迷思。

日本人在二次大戰中侵略中國，仇恨需要化解，而發動、參與戰爭者需要追究其罪行，卻不能概括為對全部日本人的仇恨。在臺灣，二二八事件的歷史事實也必須面對、釐清，而不能化約為對所有外省人的仇恨。

對特定國家的人、特定族群的怨恨源自一連串的事件造成心理連結，「事件」中的人事物早已過去」卻將傷痛投射在事件另一批不涉入事件的所有人身上，只因為兩者所屬的族群具有同樣的標誌「德國人」「日本人」「外省人」。

同樣的，即使正在進行的敵對、仇視，也會產生心理連結的混同現象，中國大陸的統

治階層和軍方對台灣의 壓迫，混同到對全部中國人甚至包含了在台灣土生土長的外省第二代的敵對和仇視，這就是族群仇怨的迷思！

於是，對於不同族群、政治立場者的言行不斷用放大鏡檢視，用二分法的眼光否定對方，因而強化對立。如果用這種狹隘的心態和認知面對事情，族群對立、互不信任、相互仇視的心結永遠無法解開。那麼，有沒有可能解開這種看似無解的心結？

這必須進入人類深層的心理結構來探討，德國人、法國人、中國人、日本人、台灣人、本省人、外省人只是一個「假名」，不是個人，不代表善或惡，只是某些共同族群特徵的群體，是一種模糊、概括式的認知，不是事實的真相。人類這種先天、本能的認知缺陷導致各式各樣的衝突和不幸，唯有擺脫這種模糊、概括式的認知缺陷，也就是深層的迷思，方可解開這種族群對立的死結。

所以「日本人侵略中國人」「台灣人不是中國人」「中國人壓迫台灣人」「外省人欺負本省人」這樣的迷思必須破解，回到人的原點，重新以真誠的心態，互惠的行動展開新的關係才是和平繁榮之道。

以歐洲爲例，百年來德國、法國結爲世仇相殺相伐，弄得全歐洲的人死傷無數、家庭破碎、民生凋弊、人文退化。歐洲人痛定思痛，開始走向和解，終有歐盟的團結統合，和

平相處，共存共榮。究其原因，在於和解的誠意加上綿密、務實的協商和民主的機制，三者結合是歐洲成功的因素。

統獨困局

目前，中國大陸和台灣的政治僵局、軍事對峙，形成解不開的死結，甚至有兵戎相見的危機，但與此同時雙方經濟互利、人民互通卻是一個轉機。

對立的原因在於中國大陸陷於「民族大義、統一大業」的僵化思惟，台灣則停留在被壓迫情感的「反中保台、永久獨立」的舊思惟，這兩種極端的信念固然有其可理解、同情的歷史情感、背景因素，但當雙方都不斷強化自己這方面的信念時，只會激化衝突、對立，變得沒有轉圜的餘地，稍一不慎即有可能帶來災禍。

這樣的困局和危機須要用大智慧來化解，避免戰爭並非軟弱，而是大慈悲。如果能夠拋開統獨的迷思，以創新思惟、中道的理性來開創新的兩岸關係，是兩岸人民的福祉！歐盟的實例不知能否帶給兩岸人民和領導階層一些啓發？

佛法的正見和智慧，是化解對立的「解藥」，不同族群的相處須要有同理心、包容心，

更須要用超然的智慧、更高的視野化解對立。

中道正見化解衝突、對立

處理族群問題，道理完全相同，因為對立、分裂源於我見、自性見，只見族群之間的利益衝突、觀念分歧，沒有體會到族群不是絕對固定、單一、界限的實體，而是由各種不同階層、年齡、性別的個人所組成，本省人與外省人早已有著朋友、同事、老師、學生、夫妻、親戚等等密密麻麻的人際網路，早已跨越、融合了族群的界限！對立只是一種僵化的仇怨記憶，早已過去，可是當被挑動、喚起的時候，就造成了緊張焦慮和不安的社會心裡情境，這種意識狀態是那麼虛幻，卻又顯得那麼真實。自性見投射在族群造成的迷思正是如此。

解決紛爭須要同理心、尊重、包容和理性協商，逐步化解政治立場的分歧，找出共識，而不是怨恨和鬥爭！

解開統獨、族群的死結，現實政治無能為力，一般人民也囿於舊的感情記憶和種種成見、偏見，看不到和解的可能性！唯有以更高層次的視野、高瞻遠矚，才能尋得出路，佛

法是法界性、庇佑一切眾生、福澤全人類的慈悲和智慧，超越時空、跨越種族國界、普及每一個階層人心深處。中道的正見，照見緣起無我，離兩邊、無所住的般若智慧正是人類和平幸福的明燈！

期盼每個想要和諧、和平的人從自己作起，確立正見、打破迷思，息滅見諍，或可化解世間的衝突、亂局吧！共勉之！

附錄

觀照法門

第一章 生活中的觀照

一、現代人的修行方式

一般我們談到觀照，往往想到的是自己一個人靜靜的坐在屋子裡、或是森林裡才能修行。但是事實上現代人很少有這樣的機會，現代人生活忙碌，要追求解脫，現代人比古代人更不容易。因此，現代人學習佛法可能在方式上要有一些改變，必須在生活的當下去學習佛法，這就是我們要做生活觀照的理由。

我們就在上班、下班、打電話、走路、說話、穿衣、洗澡等，種種生活細節裡來觀照，要不然我們真的沒有那麼多的時間整天打坐。也許你會問，打坐打禪七重不重要呢？這種禪

修的確是很有幫助，但是如果平常沒有修行，即使七天關在那裏，也很難有成就。

因為平時心裡累積了一大堆垃圾，而要在七天內就清理乾淨，幾乎是不可能的事。我們的修行要像清潔隊一樣，經常清運而中間不可有間斷的時刻。我們這個班爲什麼叫「研習班」？而不稱之爲「研討班」？因爲我們的重點不在討論，而在於練習。這種的練習往後的幾堂課，就會在課堂上立即練習，並且要求各位回去以後要確實練習，可說是很辛苦的，但對各位的成長相當有幫助！

二、觀照可以分爲三個階段

在生活中的觀照可以依照五蘊的次第來作觀照，透過觀照的三個階段：1 專注觀察，2 質疑追問，3 體驗實相。不斷地練習就會有寂靜的體驗，縱然只是一剎那的體驗，但是這種鬆脫放下的體驗，可以讓我們感受到自由和喜悅。

1、專注觀照：

清醒的活在當下，對於身體、感覺、思想、意念、覺知，了了分明沒有批判、沒有解釋，也不去分析，如鏡照物，如實觀照，完整地覺知身心和外境，不固著僵滯在某一點上，這時心中是平靜的，柔和的，放鬆的。在這種開放而沒有固定形式的定心中讓事物自然呈現它的原貌，不增不減，眼前的一切與內心的所有念頭都是在各式各樣的因緣下流動變化而沒有固定的狀態，由無而有，由有又回到無，當它在有的狀態時，不同的時空、不同的角度呈現不同的形象，萬物皆如過眼雲煙一般的空幻無實。如此就可以直接觸及深邃浩瀚，空寂而又充滿生機的實相境界了。

2、質疑追問：

純然的觀照並不容易，因為人們不管在感官上，觀念上，感情上，意志上的黏著是根深蒂固難以拔除的，只有一直追問而不要給答案，例如對於理所當然的想法，質問「是嗎？」「真的嗎？」對於眼前的事物追問「從那裡來？」「到那裡去？」對於已經發生的事問「那又怎麼樣？」保持觀察，這樣才可以保持超然物外的清醒狀態不至於陷入事物的迷障

中。在這種心境下比較容易看清事物的真相。

3、體驗實相：

在覺知觀照中似乎有一個內在獨立的主體，能知能覺，能看能聽，外在有一個所知所覺，所看所聽的客觀實在的世界，這是一個堅固但卻是錯誤的認知。繼續質疑，觀察內在沒有實體，只有眼耳等感覺器官及神經、大腦對應外在世界相互呈現而襯托出來，內在與外在的分裂只是在沒有覺知到真實狀態時的錯覺而已，沒有孤立的自我，也沒有心外獨存的事物，內外一如、不可分割。於是對立瓦解了，當下就是解脫自在、無掛無礙、不生不滅緣起無我的實相體驗。

三、五蘊是一體的多面

身心的觀照以佛法來說，就是五蘊的觀照，五蘊就是色、受、想、行、識，五蘊是一體的多面，當觀照色蘊時，色蘊同時也牽涉到其他四蘊，因為色蘊和其他四蘊是互動的。

我們雖以色蘊的觀照為主，但不停留在色蘊，因為色、受、想、行、識的相互關係，有如一體的多個面向，雖只是就單一的面向看，但事實上它是一個完整的法塵，不可能將色蘊從整個存在中抽離出來，但是我們在觀照時，仍然要對每個面向分別的觀照，才能觀照得完整。

第二章 色蘊的觀照

一、專注觀察身體與感官對象

色蘊是指物質世界，包括身體，在靜心專注之中，觀察眼耳鼻舌身五根面對色聲香味觸五塵的物質世界，去感受它們的流動變化，和互相依存的關係。

先觀察身體的緣起，也就是身體的組成和作用，身體是由物質所組成的，它的基本單位是細胞，每一個細胞都是在更新替換中生起和消滅，身體也就在這新陳代謝中成長和衰老死亡。

身體必須不斷的由食物水份，空氣中吸收養份，只要養份不再吸收（例如呼吸停止）或供應斷絕，就會停止運作而死亡。身體離開外在依存關係就無法生存，這是不受主觀願望所支配的事實。無論人們是如何地努力維護這個身體，最後它仍將毀壞，逃不過無常的法則。

其次觀察身體的作用，包括動作和感知現象。觀察身體的作用：看，聽，感覺冷熱痛癢，舒服或不舒服・走路、吃飯、說話、作事，一會兒哭一會兒笑，看起來是活生生的存在，不知不覺中認定裡面有一個「我」在主宰和感受這一切。

其實，這一切只是身心的運作，而不需要一個「我」的實體來主宰，就像一部機器一樣裡面根本就沒有我的存在。

外在的物質世界也是這樣的，新的會變舊，有生必有滅，當它存在時也只是在各種內外依存變化關係中抽取出來的一個片段而已。一件衣服穿在身上・它並沒有自己的實體，它展現著布料、顏色、形式、縫製、風格，以及穿在身上的觀感，而這件衣服的製造過程更是

聚合了無數的因緣才完成的，所以它是無法從中孤立，分割出來的。

同時，這樣一個充滿影像，聲音，氣味，觸感，和重量的物質世界其實也是離不開眼耳等感覺器官和知覺認識的作用而存在的。所以，物質世界就是這樣五根五塵五識相互輝映的存在，如果我們真的以為這就是什麼，那就是什麼，而看不見它沒有實體，沒有界限的真實狀態，那就是無明迷障了。反之，若能心無所著，清楚地知道這一切都不是我們一向認定的那樣，就能直觀物質世界的真相了。

專注用另外一個名詞來說就是「活在當下」或「活在眼前」，不要停留在過去也不要停留在未來，不要停留在想像和猜測，也不要有很多的分析解釋，只是活在當下。眼睛看、耳朵聽、吃飯喝飲料的時候、嚐到味道、聞到香味時、各種觸覺如：冷、熱、鬆、緊、痛、癢等，在感覺中很專注的去知覺它、覺察它。

二、質疑感官對象

在觀照的過程中，從思惟分析到當下觀照是有必要的，只是我們一直活在理所當然的固定認知模式中，所以直覺中的實在感，自我感是很強烈的，除了澄靜觀照之外，還要不斷質疑追問，才能將內心強固的執取連根拔起。說話的時候，自問「誰在說話？」。

第二階段就要去質疑，例如當有痛的感覺時，質疑自己痛從哪裏來？痛消失時到哪裏去？當我們生起一個念頭說我很痛時，也問自己真的很痛嗎？痛又如何呢？真的那麼難受嗎？如此不斷的質疑慢慢地我們會從感官的世界中昇華。

我們一直都很沉迷於感官的世界，要聽好聽的、吃可口的、聞香的、看美的，喜歡撫摸柔細的、溫暖的，不喜歡觸摸粗糙的、冰冷的，我們為滿足感官的享受於是有所選擇分別，對物質的世界及對身體的反應都會有揀擇，會將我們所謂的幸福界定在能夠有很好的物質環境，感官能享受吃好的、穿好的、住好的，以為這樣就是幸福，若不是如此就不幸福。我們對幸福的定義就這麼的狹隘，就只有物質世界和感官世界。

當我們處在平靜的狀態時，就覺得無聊，於是往KTV、遊樂場找各式各樣的消遣和刺激，

這樣的世界就是活在感官的世界，對這樣的感官世界我們要不斷的質疑和觀照，例如質疑這樣的刺激就好嗎？這樣的刺激就是我所需要的嗎？這樣的感官享受，好看、好聽、很香的環境，就是我要的嗎？如果這樣的環境就是你所要的，那麼升天就好了！不必成佛、菩薩、阿羅漢！因為天界的生活，感官就是一直處在滿足享受的狀態。

當我們不斷地在專注中去質疑時，這些個感官的撿擇享受是會蛻變的，我們會看到一切法塵不是那麼的實在，不是固定不變也不是孤立的。好看的东西是靠不好看的東西因緣和合來促成，美麗的花朵靠臭味的糞肥來培養，糞肥臭氣難當，美麗的花朵卻香氣迷人。漂亮的女人生病開刀時，血流滿五臟六腑，美嗎？再美麗高貴的人也要排糞尿，一個支撐美麗的背後其實是一種醜陋，美麗和醜陋的界限在哪？它是不可分割的，但是我們卻硬要去分割，把不好的遮起來，把好的顯現出來，不斷地在分割。但是當我們在專注質疑時，問它從哪裏來到哪裏去時，我們看到的是整個的緣起。這時我們體驗到法塵不是固定的，是不可分割的，如果不斷地抽絲剝繭和分解剖析，將會發現什麼也沒有，沒有實體的，物質的世界全是如此，沒有一樣物質可以不被分解，連金剛鑽分解的結果也只是碳原子，碳原子也可再分解，最後就只是能量，能量回過頭來又形成各種物質。所以能量也沒有一個

實體，所有的法塵都是沒有實體，沒有固定的存在。

三、體驗物質世界的實相

當我們不斷地質疑時，對空性、緣起就會瞭解愈來愈徹底，這時我們就逐漸進入第二階段。這階段不單只是物質的世界，已經關聯到識蘊，眼見色生眼識而可感知外在的世界，我們的眼球、外界的光線、物體等都是物質的，可是在這當中卻有個知覺在裡面，好像有個能夠看、能夠聽的某種東西在裡面。

這時要進一步體驗看的本身、能看的及所看的都是緣起，不是對立的也不是孤立的。沒有一個能看的我，也沒有一個所看的對象！色，進入第三階段以後那種不被拘束的自由，是愈來愈明顯，這時有人形容為「實相」、「空」、或「無我」，但是所有的解釋畢竟都是文字，重點還是要自己去體驗，它表現在我們實際生活和生命的就是對於物質世界不再黏著於感官，那麼如果不再黏著於感官，不就是麻木了嗎？不是的！他是帶一種欣賞的特質，能單純到連喝一口水都感到美好！

在沒有黏著的時候就回到一種空的、自由的、豐富的、當下的，也可以說是一種寂滅的心境。在這物質寂滅的時候，沒有實體、沒有分割、沒有固定、沒有我、沒有我的，沒有任何一樣東西是我或是我的，身體不是我也不是我的，房子和車子不是我也不是我的，如此才能得到真正的解脫和自由。這就是從物質世界得到解脫。

第三章 受蘊的觀照

一、受蘊的內容

受蘊是一種好的或不好的感覺，但是這二種感覺是心理上的「感覺」而不是生理上的「感知」。但是生理的感知是一種舒服或不舒服的感知，它不是一種情緒，而是有實質的東西在，例如身體有疼痛就是不舒服，肌肉放鬆了、聲音安靜下來了就是舒服。

心理上好與不好的感覺是會演變為情緒的，不好的感覺演變成恐懼、憂慮、懊惱、傷

心、絕望、嫉妒、仇恨等的情緒，這種不好的感覺對外的表現是抗拒，對內的表現是否定，例如有人說「我不想活了」，雖然和思想有牽連，但基本上都是從感覺裡出來的。好的感覺如：自由、平靜、喜悅、輕鬆、溫柔等。感情如再建構上去就有愛恨情仇、悲歡離合等的感情問題，如此牽連就更深更複雜了。

人類有愛與被愛的本能，也就是說好的東西他就喜歡，喜歡就會愛，愛了就有執取。都是從感覺變成情緒，情緒再變成感情。例如男女在一起，日久生情，發展成爲感情關鍵就在第一眼有「好的感覺」，若沒有，以後就很難來電！例如長相要帥要漂亮，若不帥不漂亮就很難來電了。開始時雖是以外相做爲基礎，但是最後就發展到心理的感覺，這種感覺大家都把它看得很神秘，但是今天我們要把它瓦解，使它露出真面目，使它不羅曼蒂克！

二、專注地看著感覺

有人或許會問，佛法這麼理性，那麼有智慧，是不是就會把世間的感情給否定了呢？不會的！我們今天所要瓦解的是那份「執取」。首先要活在當下，讓感覺出來，不要排斥，不

要懊惱我怎麼會有這種感覺，我怎麼這麼貪！我怎麼可以喜歡女孩子！我怎麼可以喜歡男孩子！我怎麼可以動這種邪念！這些懊惱都不要去理會，只要看著自己的感覺，慢慢地這感覺就會沉澱，最後會發現，原來最神聖的和最卑劣的感覺都存在我們的內心裡，聖潔和污穢一直都在一起的，無法被分割的。

一切都不可被分割，那該怎麼辦？不要去理會它，不去批判、解釋、分析，就只是看著它，慢慢的愈看就會愈清楚，活在當下！不論是悲傷、喜悅、得意、沮喪都看著它，看著它就會產生蛻變，慢慢的內心裡沒有扭曲，沒有遮掩。悲傷時就看著悲傷，或許你會問悲傷時已經夠悲傷的，怎麼還有可能看著悲傷呢？奇怪的就是可能，若不相信的話，下次悲傷時試著看著它，你會辦到的！為什麼光看就能產生蛻變？因為過去我們從來不曾這樣看著自己，當悲傷時就一直自我催眠說「我好悲傷！」，於是就愈來愈悲傷，在當時就是不看著不觀照，執取的心出現時就說「我好喜歡喔！」，於是就一直黏著下去，只要看著它就會脫離出來，不看就會被捲進去。

三、質疑情感

對於情感的觀照，第一個步驟是看著它，第二個步驟是質疑。對於情感的質疑似乎是相當煞風景的事，但是如果「不質疑的話，就沒有真正的愛和慈悲。我們很喜歡某某人，那是因為她溫柔體貼，她做事能幹，因為她笑的樣子很像我媽媽，看到她就想起我的老師等等，但是當那種喜愛隨著因緣而改變時，我們就會變得不喜歡了！不愛了！而被愛的人就會感到莫名其妙，我還是我怎麼會不愛我呢？因為愛是有條件的，是因緣和合的，所以我們要質疑。

她真的那麼美嗎？美麗的笑容真的那麼迷人嗎？真的讓我神魂顛倒嗎？真的嗎？真的嗎？她就是我一生夢寐以求的對象嗎？去問問自己，若不經一番的質疑，一番的覺醒，哪一天就會有意想不到的痛苦！我們這樣的質疑，和另一種修行方式是不一樣的。有一些人採取壓制的方式，不碰，不想，認為情慾的東西都是邪念，是障道法，避之惟恐不及，但是我們對情慾的看法只是質疑而不否定，否定只是腦袋裡生出一些想法套在上面，於是就認為它不好！我不要！其實感覺很好很想要。

由於產生了極大的衝突，覺得學佛實在太辛苦了，這個不可以做，那個也不可以做，最後乾脆就放棄學佛了。佛法教我們的是一種覺醒的心，要我們觀察我們所沉迷的對象真的那麼好嗎？厭惡的對象真的那麼壞嗎？真的受不了嗎？我一定要如何如何！我一定要和他分手！離婚！我一定永遠不要再見到他？真的那樣絕情嗎？要回頭再問問自己，再去觀察。

由觀察當中我們會發現到比較豐富的內涵，而不是停留在一種腦筋的思考，我們的觀察只是觀察而沒有批判、解釋、分析，這種第一階段的活在當下，到第二階段的質疑，其基礎是在觀察當中質疑，在質疑當中觀察，並不是質疑完就沒事，質疑的目的是爲了要有更深入的觀察，就好比直昇機的螺旋翼，當它一直在旋轉時就不能墜落，一旦機翼在空中停止旋轉，整個機體就立刻墜落。相同地當專注的觀照沒有質疑時，很可能陷進去。當我們不斷地質疑，只要內心有疑情，常常問自己真的嗎？是嗎？那又怎樣？常常問自己就比較不容易沉陷，要不然我們一點覺醒的力量都沒有，怎麼可能有更深入的體驗。

觀照和質疑其實是同一件事，但我們爲什麼強調質疑？因爲一般人的觀照是抓著來觀照，也就是這樣把觀照都捏死了！必須放開後再來看，去看覺受、看感情。當我們一有平

靜的感覺，就認為我的修行所要得到的就是這種平靜，於是說「好好喔！我要！」然後就這樣掉了進去，像這樣的感受都不要，只是觀察、質疑、觀察、質疑、觀察、質疑。

四、體驗感情的實相

質疑的結果是自由、清涼，沒有渴望維持、渴求再發生等意聞念。當緣起展現平靜時，那就是平靜，當緣起展現混亂時就是混亂，沒有渴求，因為沒有任何一個對象是我們可以支配的。自我的支配欲……我執，在觀照質疑中會慢慢淡化。人類對各種事物的黏著以感情的黏著最深刻，人都有愛與被愛的本能，去愛一個人固然很好，因為這是一種欣賞、一種美，但人也有被愛的需要，被肯定的需要，這就是為什麼男女朋或夫妻分手時會那麼的痛苦，因為分手代表互相否定。當兩人在一起為什麼會帶有那麼高的喜悅？因為他（她）不再孤獨，終於有一個人全心全意來愛我了！雖然他（她）自己意識不到，可是當承諾發生時，他（她）覺得太滿足了！至於結果如何就沒想那麼多了。但我們要質疑這愛和被愛需求。

如果我們的愛是建立在條件上，被愛是建立在依賴上，則是沒辦法自由和解脫的。

所以當經過第二階段質疑之後，慢慢內心就會愈來愈鬆脫，對外在的渴望、渴求，對心靈感受的追求，就會愈來愈淡化，不追求平靜也不追求混亂，不追求美的感受，也不追求不美的感受，只是回到真實的當下，很清醒的活著而已。對物質世界抱著一種奇妙的、欣賞的態度，寂靜的看著，對感情的世界也是如此。

當條件的、依賴的心理消除，就回到真正的愛和真正的慈悲。我們對萬事萬物美好的感受，很自然地從內在出來，因為沒有對立所以和諧，就是如此單純，沒有條件的，純粹是對人的欣賞，這種的欣賞是內在提昇的結果，是屬於很高層次的部分，也就是當我有一個「好的感覺」就只是一個感覺，沒有我也沒有感覺的實體，只是讓感覺發生，所以在感覺當中、情緒當中、感情當中就自由了，這就是受蘊的實相。

第四章 想蘊的觀照

一、想蘊是像電腦般的自動運作

想蘊在五蘊裡是相當重要且核心的部分，歷代祖師大德對佛法的註解，想蘊的部分佔了相當大的篇幅，在修行的過程中想蘊的觀察和瞭解也花了很大的工夫。

想蘊就是一般所謂的思考、思想，若由心理的過程來分析，當六根與六塵接觸產生六識，在觸的當下生起受蘊、想蘊和行蘊。當根境和合時，即產生情緒的感受、感情、思想、行動，也就是身心的反應運作立刻出現，身心的運作好比電腦化的機器一樣，不斷的反覆運作，是自動的運作。尤其是想蘊，當我們沒有接觸境界時，想蘊還是不停的運作，包括我們在睡眠時的夢都是想蘊。想蘊的內容是非常豐富的，當我們接觸外境時會思考，思考包括分析、歸納、推理，種種理性作用的部分，也包括記憶的部分，大腦會儲存記憶，因此當思考時會產生聯想，也就是把過去的記憶呼喚回來，然後下判斷、結論，結論下好後之就根據這結論下達指令，開始產生行動。

二、想蘊的陷阱——所知障

想蘊在人類的身心世界裡是屬於相當複雜的部分，要觀察它非常的不容易，一般學佛的人很容易陷入想蘊的陷阱內。

學佛的人在佛教裡吸收了很多的知識和觀念之後，都將它儲存變成記憶和知識，但卻無法對這些記憶和知識加以活用，於是這些學佛以後所得知識都變成了所知障，知道的愈多障礙愈多，譬如說：當這些知識經過推理分析以後，自己產生一套的見解，用這個見解去觀察他人，而不是觀察自己，然後就對他人下判斷說：「你這人沒修行」「你這個戒律沒守」「你的知見不合乎中觀」「不合乎禪」「你這有執著」「你這是我執、那是法執」等等，這種知識都很豐富，卻都在觀察他人，就是沒有在觀察自己，這是其中的一種盲點，另外一種盲點是雖然在自我觀察、自我反省，但是運用不得當，開始觀察時就將一些佛教的名詞套在自己的身上，碰上問題時不去思考它的原因，不去面對現實，就直接將佛教的知識搬過來用，於是說「我業障深重」「娑婆世界就是苦海」「成佛要三大阿僧祇劫」稍微有點境界就說我開悟了！以為就是解脫了，這些現象很普遍，卻都是「所知障」。

三、思考不是觀察

想蘊另一種很難脫離的陷阱是我們很容易將思考和觀察混淆，也就是還未看清楚事實之前，我們就已經下結論了：這色是無常的、受想行識是無常的，色是無我的、受想行識是無我的，色是空的、受想行識是空的，這樣想一遍以後就以爲懂了，可是事實上並沒有懂，這些都是結論，都還是停留在知識的範圍，雖然眼睛看著眼前的一切，在心裡默唸無常，可是你與這件事的無常並沒有結合、沒有相應，看歸看，可是心眼卻沒有睜開，而只是將無常、無我套在上面，所以表面上你是在觀察，可是那不是觀察，只是將結論複誦一遍、將結論貼在上面而已，這並不叫觀察。

真正的觀察就有如喝一杯水時，一口一口地喝，喝到杯子裡的水空了，從開始到結束都觀察到，水的從「有」到「無」整個過程全看見，此時雖然沒有下結論說這是無常的，但是心裡已經觀察到一個完整的事實，所以這時의思想和觀察就是分離開來了。

四、概念只是抽象的表達

思想在什麼時候有用？當我們整個過程已經觀察清楚以後，要表達出來時，我們就說杯子的水是無常的，就用這樣的觀念來表達，可是表達給別人聽時，對方所感受到的是整個過程嗎？不是！對方只是接收到一個抽象的觀念而已。這就是思想最大的問題所在。思想的特質是什麼？它是抽象的，被抽離出來的，例如當我們還很小時，我們不知道「人」是什麼，但是慢慢長大後，知道特定形狀，有口、有眼有血有肉，會說話會思考會行動的生命體就是「人」，「人」是一個「概念」，是從具體的、不同的現象中抽出共同的特性來叫「人」，這「人」是有別於豬、狗、貓、熊、獅、虎，乃至植物、礦物，以後我們只要用到「人」這字眼時，人的共同特性立即浮現在腦海裡，思想的用處就在此。但它對我們的觀察並沒有幫助，概念對觀察沒有辦法有幫助。當你有這些結論時，你的觀察就受限了。

五、想蘊的三個層次

（一）概念（底層）：

所有想蘊建構的基礎都是從概念出發，概念是從不同的個別事物抽取共同的特質，這是「人」、這是「生物」、這是「地球」等等，用種種不同的概念對事物做一簡單的區分，但因人類經驗的不同，每人區分的結果會有所不同，又因時空的差別，古代人與現代人的思想概念就不同，古代沒有電腦，所有與電腦有關的名詞、設備都沒有，因此與電腦有關的概念古今的差別是截然不同。又例如古代人與大自然接觸頻繁，狩獵與種田都是在大自然之中，對生活週遭的一草一木、一景一物是瞭若指掌，他們的觀念與現代都市小孩也必然是不同的。這些都是底層的想法，是接觸外界後隨即概念化的想蘊。

(二) 觀念(中層)：

當事物概念化之後，我們根據對自身有利或有害、喜歡或不喜歡的原則，建構出中層的想法——觀念的世界。

我們會有一些觀點出現，例如開始有好人壞人的區分，做好事的就是好人，做壞事的就是壞人，再一進步有價值觀出現，如：「不孝有三，無後為大」的觀念，而且有一些是

影響我們很深的觀念，如：人要做有出息的人、人必須很能幹、要出人頭地、不可以被人看不起、人要活得有尊嚴、要活得有價值、到每一地方都要受人歡迎、如果有人說一句讓我很難過的話那就是我的錯、我們認為所有犯錯的人受到懲罰是應該的等等，我們一直都有這些觀念。

其他例如：認為每一樣事情都要有一個標準答案，有最正確的處理方法；我們也會認為如果沒有得到一最安全最好的保障，那就是很可怕的一件事；認為若對未來沒有一個很好的計劃，一定會將事情搞得一團糟，所以每一件事的處理都是步步為營；我們會認為對沒有辦法控制的事將會是一個非常可怕的狀況；對未知未發生的事，如果有危險就應該提心吊膽，隨時隨地都要去擔心它；我們有各式各樣的想法，包括學佛就是爲了要成佛、開悟、証果、解脫；如果拜佛、唸佛就會很有功德等等，這些都是在想蘊的中層裡。

這些觀念一直都佔據我們整個的心，佔據我們整個思想，這比底層的看到什麼就給它一個名稱、一個概念要來得更複雜。

(三) 心念(表層)：

心念是根據底層的概念和中層的價值觀所發展出的一種應對的念頭，例如：「今天天氣很好」這並不涉及價值觀，但是它不斷會心對事情有一些描述，這念頭是來了又去，去了又來，載浮載沉。例如：打坐時會發現一種飄忽不定的東西，就是表層的思想。這種思想是忽然之間想到哪件事，然後又忽然想到另外一件事，總是會有一些自言自語、喋喋不休的想法一直出來，東想西想、胡思亂想，這就是表層的思想。

六、想蘊的觀照

(一) 表層的觀照——專注表層的思想

我們利用禪定；活在當下；或專注在佛號；或數息觀；那麼念頭就會漸漸的消失淡化。妄念有如猴子，東抓西抓，蹦蹦跳跳，心猿意馬，當不理會它時，它就消失不見了。但表層的思想(妄念)是由中層(觀念)及底層(概念)來支援，也就是說，如果擔心一定就

會胡思亂想，如果害怕也一定會胡思亂想，如果想要一個東西，也會一直在想。

（二）中層的觀照——質疑

中層想蘊的處理，就是看清楚它，瓦解它，觀照它，用質疑的方法去瓦解。例如：人一定要很能幹，很受歡迎，是這樣嗎？一定是這樣嗎？如果有一個人不喜歡我，難道這就是世界末日了嗎？難道是這樣嗎？這是真的嗎？

就這樣的去問自己，然後去觀察，結果會發現不是所想的那麼糟，人和人都是緣份的關係，有些人喜歡我，有些人不喜歡我，不一定是我的錯，也不一定是他的錯，只是緣不好，也可能是我做了哪件事讓他討厭，就只是這樣而已。喜歡的會變成討厭，討厭的也會變喜歡。愛的會變成恨，恨的也會變成愛，這都是在變化的而不是一成不變的，所以固定的觀念並不是很正確的，須要不斷的去質疑，中層的思想蘊才會慢慢的瓦解。

因此，心胸會愈來愈開闊，處理問題的方式就不會在一個模式中打轉，說一定要如何

如何才可以，一定要怎樣的工作、婚姻，一定要怎樣的老婆。不會陷在固定的模式中跳脫不開，於是就會很靈活。不會一直想要去支配他人，不會認為一定要得到什麼東西才會快樂，這些觀念都會被瓦解，這時就很輕鬆很自在，即使不是很努力的在修定，表層飄忽不定的心念，也會愈來愈少，因為你不需要那些東西，你不需要刻意的保有和維護一樣東西，自我防衛機構會被瓦解。你會發現「真愛」是什麼，「真愛」只是沒有條件的關心，只是這樣！而不是佔有、要求，這是很美的一種人際關係，彼此不是互相牽絆，沒有一種模式套在彼此的關係中，因此覺得很寬闊很自由，這一層次的執取不斷的破除，智慧就會源源而生。

(三) 底層的觀照——體驗實相

鬆脫了中層想蘊的執取，最後我們還會面臨一底層的結構，也就是在我們的概念中，每一樣東西都是實在的，動物是動物，花是花，草是草，都是一個個分割地存在著，最後我們還是感覺有一很實在的時間和空間，很實在的物質，實在的心，這心可知覺萬物的，不論

我們歷經什麼樣的改變，這個心都在那兒，來覺知一切，我們就以爲心是很實在的東西，這心我們將它當成有「我」的實體，這個身體就是「我」也是「我的」身體，有一種「我」的感覺，有對立就有一個「你」或「他」，這些都是很實在的概念，很難摧毀。

摧毀這些概念不但要質疑，而且要在禪定中去觀照，才有辦法看清楚。例如要確定這房間內是否有貓？唯一的辦法就是搜遍房間內的每一個角落，從頭到尾看清楚才能確定，才會相信沒有貓。所以要觀察到一切法塵沒有實體，沒有我。就是要看清楚，這一切都是六根對六境產生六識，身心不斷的運作，除了這些以外沒有一種法塵是固定實在的，這樣的觀察才能真正將「我執」「我見」破除。

想蘊是體驗實相一個很大的障礙，它不斷的黏在心裡，不斷的下判斷，當我們在看東西時隨即想「我在看你」「我在看人」「這個女孩很漂亮」，思想觀念立刻投射進去。

要怎樣才能不投射呢？首先，將表層的東西（妄念）淡化，也就是進入定，讓思想暫停。其次，讓價值判斷如：很美、很醜、很好、很壞等的觀念都暫停，回到一種很素樸的一種

存在，這只是一種相依相待的緣起互動。如：「我在這裡看著你」這當中就是一個完整的緣起，只是這樣，沒有一個真正「我」的心，它只是身心自然的運作。底層的思想概念要破到底，是要比較深的智慧，行深般若波羅蜜，才能照見五蘊皆空。

中觀要破的就是這最底層的概念，心理學只破中層的觀念執取，但中觀是中層、底層一起破。表層的妄念只要修定就自然會減少。若中層底層一旦破除，表層自然就乾淨，不受污染。此時觀念思想的來來去去，只是像一部電腦，裡面沒有執取，沒有黏著依附，思想已不對身心構成困擾。或許有人會問，底層一破除是否就不知道對方是「人」？不是！只是沒有黏著，沒有一個固定的角度來看事情，不會認為這是實在的東西，不會將它「當真」。雖然口中說這是「我」，但內心並不陷入「我」，那就是自由的、覺醒的，雖然身心仍在運作，但是卻是自由的。

七、離開想蘊的迷障

想蘊的觀照是五蘊中困難度最高的，因為人往往是當一件事發生後，就不斷地分析解

釋，而這些分析解釋不是落入價值觀就是落入概底層，都是黏在上面，看不見事實的真相，譬如說，當你對我笑一笑時，我馬上解釋說你對我有好感，但事實不一定就是如此，我們卻從來不質疑！你看我一眼！我就認爲你是對我不滿，尤其是流氓太保那種心態就是看人「不順眼」。夫妻之間互動不良時，也是如此！他（她）一個動作，太太（先生）立即解釋成你就是這樣那樣！每次都是這樣！於是罪名就這樣被加上去，這些罪名實在是莫須有的，我們沒有自我觀照時是看不見的，就這樣掉進思想的執迷中出不來，以爲真的就是這樣。跳脫想蘊迷陣的方法就是先自我觀察，質疑是嗎？是嗎？真的嗎？真的嗎？於是才會出來。

回到沒有任何的判斷分析，面對面的直接互動，這才是實相，但是人很少能夠超越這個層次，回到一種純然的存在，就好像一朵花，一棵樹，它只是展現自己而已。人就是沒法「就只是展現自己」，沒辦法讓緣起當下展現，一定要去添加佐料「啊！這好棒」「啊！我好難過」「啊！這好可怕」「啊！這就是我夢寐以求的」，結果心就跟著忐忑不安，沒有自由輕鬆，情緒跟著起伏，想蘊即使只有一絲毫的黏著，就能引起內心很大的波動，如果一個人能看穿這一點的話，他就有很深的般若智慧，其他的色、受、行、識蘊，就有能力去

解開。

人們一切執著的核心就在想蘊，最難處理的就是想蘊，一不小心就陷入想蘊，我們爲什麼會脾氣不好，爲什麼會那麼憂傷，一個情境只是一個情境而已。大自然的變化、生老病死、成住壞空是那麼自然的現象，一片樹葉掉下來，一朵花枯萎了就可以引起我們很深的哀傷，因爲它讓我們產生很多的聯想，看到一彎明月，就開始思鄉，想起母親，想起青梅竹馬的伴侶，聯想是那麼的豐富，將這情景寫成文章作成詩，但這都不是本來真面目。

或許你會問那不是太沒趣，太不浪漫了嗎？太沒感情了嗎？不是的！佛法的感情並不是這樣的，不是那麼容易就陷進去，而是觸對境界時，就只有關懷、悲憫，和奇妙的喜悅，就是這樣而已。看到一朵花，讚嘆：「好美啊！」沒有佔有，就僅止於「好美」。或許你又會問，那麼的單純不是很單調嗎？不會的！一個人拋棄想蘊的執著時是活得更豐富、更寬闊、更靈活、更自由才是。

補充說明

（一）觀照三階段可再細分

上週所探討的觀照三階段，或許粗略了些，可以再細分，專注觀照可分為表層的專注和裡層的觀照。表層專注，只是活在當下的一部分，但是除表層的專注，還要再進入裡層的觀照，如此才能更深入去質疑而生疑情。另外，我們可在質疑之中加上思維觀察，也就是當我們在質疑之時要用思想來觀察，如此才能生起疑情。

（二）三階段靈活運用

觀照五蘊的三個階段的區分是沒有絕對性的，例如：質疑到相當程度時，專注觀照就已經是很明朗的一片了。所以與其說是階段，不如說是靈活的運用，但是在運用時，可能開始時是側重思維，例如：還搞不清什麼叫「緣起」時，不知道怎樣觀察緣起，這時就須要側重思維。還有當我們心定不下來，這時就不須觀察，只須側重表層的專注，先將心靜下來，等到心靜下來之後，就可以深入觀照了。

第五章 行蘊的觀照

一、行蘊的內容

行蘊是一種願望、希望、動機、想要，沒有理由的就是要，例如：小孩哭哭鬧鬧的就是要他想要的東西，非理性的「要」，這就是行蘊。十二因緣裡的「無明」緣「行」，行來自無明，但是若探討行的本質，會發現在大自然裡它是改變自我、改變環境的一個動力。它是一種反應，例如冷了知道穿衣服，熱了知道吹電扇。行蘊也可與環境有很好很靈活的互動，這是行蘊很好的一個功能。

其次，於是我們可將「行」區分為非理性的希望和合理的希望。它們到底是如何的區分？非理性的希望有如建造在沙灘上的城堡，它是建立在自性見、執取、實在感上，它對世間的看法是不正確的，在這樣的基礎上，所發展出來的認知與願望都是有偏差的。第一個偏差是它認為有一個自我的實在感，所有的行為都是爲了維護自我而存在。第二個偏差

是自我的所有願望都要被滿足，如果不被滿足那就是很不幸，如果滿足了就叫做幸福，有這種思想，有這種偏差和污染就造成行蘊的偏執。

二、偏執的行蘊如「飲酖止渴」

偏執的行蘊對空間的感受是實在的，它覺得這一切的空間物質和他內心裡的預設想法是不一樣，所以它要去改變，而這改變又涉及時間感，現在不好但我以後要讓它變好，過去不好，現在不好，但以後要好，就落入時間空間的實在感，落入一種有「我」、「我的」的預設思想。這樣造作的行爲或動機都是苦，求不得是苦，得到了還是苦，因爲得到了又會發展另外一種需求，所以有如「飲酖止渴」，一個行爲會牽動另外一個行爲，永遠不停地在掙扎。

在西洋的寓言裡有一個人，他推著一個大石頭從山下推到山頂，當他在喘口氣休息時，大石頭卻從山頂滾下山，於是他又從山下開始推石頭，這樣週而復始無止盡地下去，這種行爲是相當盲目的。一個人維護自我，追求我要的東西，這是「我的」，認爲有實在的「時

間」「空間」，想要將一個東西改變成另外一個東西，這就和「西西弗斯」是一樣的盲目，所以有人認為「無明」就是一種盲目的衝動。

三、「行」中沒有「我」

經過般若智慧或中觀、禪的智慧觀照之後，是不是所有的行動都停止了呢？不是的！那些能量、行動並沒有停止，只是被看見了，看見了以後就消除自我的實在感，外在的一切不屬於「我」，也不屬於「我的」，時間沒有實在感，空間也沒有實在感，所有物質、感覺、思想、意念都不實在，這一切都是如幻如化的，只有活動而已，活動而沒有自我，走路而沒有自我，走路是「行」，是物質的現象，但是這當中沒有分割，沒有一個自我在走路，沒有在時間當中走路，沒有在空間當中走路，所以禪宗講「空手把鋤頭，步行騎水牛」，裡面的玄機就是拋開任何的立場和執取時，這一切就只是當下的展現而已。

走路就只是走路，而走路又不是走路，說話、工作、吃飯、喝茶、行住坐臥任何行為舉止，都是一樣的展現。我們觀察身體的動作時，內在意識的推動和外在身體的動作，同樣都是

空，都是幻化的，都是沒有辦法被分割的，這就是「行」中沒有「我」。

當有執取時就是苦，當沒有執取時它就沒有苦，其中的關鍵就是要觀照，要參究，要有疑情，要明白我想要的真的要得到嗎？這真的是我想要的東西嗎？要這樣去問自己，我真的沒有他不可以嗎？我那麼希望擁有這個東西！這「希望」是什麼東西？那麼渴望自己變得更好，那「更好」又是什麼東西？什麼叫做更好？要去探究、要去看，如果看不透就永遠只是聞想要從一個東西變成另外一個東西，永遠不停的在掙扎。

第六章 識蘊的觀照

一、「識」是「我」嗎？

識是最深層的內在，我們所有的色、受、想、行都是可以被覺知和感觸的對象，這些能夠觀察感觸的東西，都是有一個「心」或是「識」在觀照。那麼心和識是不是實在的呢？很多外道或修禪定的人，不知不覺會將「識」當成一個實體，能看能聽，能知能覺，以為這

就是一個實在的「我」，有這樣的誤認。其實這一切都只是六根對六境所產生的意識而已。離開六根和六境，意識是沒有辦法存在的，它是在依存關係中存在的，我們只是活在一個整體當中，沒有任何的色、受、想、行是可以離開識的，識也不能離開色、受、想、行，它是整體的存在，沒有辦法被分割。

識本身隨著六根六境的變化，它所展現的樣子也會不一樣，沒有一種可以抽取出來可稱之為純粹的意識的東西，例如當沒有知覺的時候就沒有意識了，意識只是知覺的轉換而已。六根對六塵是物質的，所產生的識是精神的，精神的識是沒有實體的，是最難破除的。一般學禪定的人很容易將這識當成是最後的、宇宙的、內心深處的根據地，不論這世間是如何的變化，彷彿有個「我」不斷的在觀察，有個觀察者，有個明白一切都是空的「識」，以為什麼都可以被破除，就是「心」不可以被破，有些人將這「心」或「識」稱之為「真心」或「真我」，其實並不是這樣的，除了整體的緣起空性以外，其餘的什麼也沒有，這些「我」的存在，只是一種感覺，如果沒有任何的添加，就沒有所謂的「我」在觀察，這件事只有觀察、只有整體、只有被發現、只有這樣的整個呈現出來。

「行」和「識」蘊其實不是很複雜的，那覺知的識和行蘊一樣有染著的，以為這裡面有一個自我為中心可覺知的「真心」、「真我」，那就是一種黏著。要能照見五蘊皆空就須看清這一切都是緣起，知道裡面沒有我，沒有觀察者，沒有能看能聽的實體，沒有一個能理解、能想、能感受的實體，只是緣起互動而已。

二、照見空性的方便法門

《心經》中有一句「照見五蘊皆空」，我們到底要如何的照見？這一切現象是那麼的複雜，要如何觀察起？古時候的禪宗或是停止觀的祖師大德發展出一些方法，例如唸「阿彌陀佛」「唵都」「唵嗎呢悲咪吽」或是「摩訶般若波羅蜜」看到字的流動性，看到它的變化性，心一唸就不是剛才的字了，一出來就開始轉換，一唸就沒有了，一剎那就沒有了，有如電燈的開關一開就有，一關就沒了。它是一種流動的過程，這裡面沒有一個實體，每一個音聲當中都包括一些思想、念頭、覺知、覺受在裡面，也就是說，這一簡單的字詞是一個整體的存在。

當我們唸「阿」就是當下的整體。如果我們將這「阿」孤立出來，認為它是一個聲音，那是我們這樣認為，那個能唸「阿」的人被孤立出來叫做「我」，這也是一種分割，將那「阿彌陀佛」認為是什麼、什麼……、什麼……的，這只是一個想，我唸「阿」是在「做一件事」，是一種「行爲」，是一個「念頭」，那就落入「行蘊」，所以一個「阿」字就有色受想行識在裡面。

要觀察廣泛而難觀的一切法，就要從這簡單的字詞「阿彌陀佛」、「唵嗎吽悲咪吽」、「摩訶般若波羅蜜」、「唵都」裡去觀察，也就是去感受它的當下，感受它的整體，感受它的沒有實體，感受它的流動，最後你會現那實在是太奇妙了！不但「阿彌陀佛」很奇妙，一切法也很奇妙，喝一口水也都很奇妙。從口未張開到水吞到胃裡，都是緣生緣滅的，與唸「阿」時的緣生緣滅是一樣的，只是有些緣比較長，就好比一棟房子可能要幾十年才改建，時間是比較長，而有些因緣的時間比較短，是一閃即逝。娑婆世界可能要經過幾億年的光陰，閃電時只是一個閃光、一個霹靂聲，時間有長有短，但是它的結構和本質是一樣。

我們看是看什麼？我們不是看表相，不是研究「阿」和「彌」有什麼不一樣，「彌」和「陀」

有什麼不一樣，不是研究現象的差別，而是在「阿」「彌」「陀」「佛」當中看到內在的普遍性，去體驗空性，這就是我們禪修的方法，也是觀照五蘊的方法。我們觀照五蘊的目的不是在分析歸納，研究它們的差別，那是世間法的作為。

我們要照見五蘊皆空，其方向就是要將五蘊放入三法印裡去觀照，「諸行無常」「諸法無我」「涅槃寂靜」要將這三個法印融入五蘊，在每一個當下去感受五蘊皆空，於是我們用一個最簡單的字或句來把五蘊呈現出來，不是只在那兒哼唱而已，是去觀照空性，去照見五蘊皆空。

三、問與答

Q：若是唸「阿彌陀佛」會聯想到西方極樂世界該怎麼辦？可不可以用數息的方式？

A：如果有念頭還是要回到觀照上，觀想極樂世界那是另一種修行方式。除了音聲方法之外，可用吸的空性，「吸！」整個吸的過程是流動變化的，裡面是沒有實體的。沒有實體的流動變化意味呼吸的當下就呈現它的整體性，但也不是說呼吸就可代表一切，而是呼吸

可以呈現當下的緣起，在「呼」和「吸」當中觀照到，「呼吸的人」和「呼吸」是一樣的不可分割，沒有實體、沒有呼吸的人，最後連呼吸都沒有，呼吸都沒有是什麼？就是「空」！

這種「空」是超越的「無」，這種「無」好比世俗諦所謂的太陽從東方升起從西方落下，這是從地球的角度來看，可是從太陽的角度來看，則地球是繞著太陽轉。所以我們站在超越的角度來看時，一切都是空性。可是站在現象界的角度來談，就有這是呼吸、這是頭、這是手，從空性的角度來看就沒有頭、手、呼吸，沒有實體的。以思考的方式來趨入這空性的體會是不夠的，一定要確實地去觀照。

Q：如何藉由「阿彌陀佛」或「唵都」來感受空性，是不是就是指很專注地在唸？

A：要將心打開來，變成很敏銳，讓「阿彌陀佛」呈現它本來真實的面貌。

Q：在體驗空性時，例如走路時就只是專注的走路，是不是不要有任何與空有關的心思意念？

A：當你在行禪或打坐時，就是要將範圍縮到很小的部分，如果你觀照到一個法空，你也

就同時知道其他任何的法都是空，如果我們能在一點上突破，其他點也就知道是空了。

Q：在專注當中是否可以有內在語言，提醒自己我現在在做什麼、在感受什麼，例如：吃飯時說「我在咀嚼」「我在吞嚥」？

A：這是修行方法之一，但是今天我們所談的方法更直接更單純，就只是「阿彌陀佛」或「唵都」，就是看「唵都」，看到「唵都」的真面目，如果能看到，那麼其它的觀呼吸、走路、的真面目，也就能同時看見，至於看不看得見，就要看你活在當下的定力是不是很強，如果很強就能看得見。如果連這最單純的方法都無法照見五蘊皆空，那麼其他方法就更難說了。定點突破就是藉助一單純的方法，來看到它的無相，若每樣都看卻都只是看表面，當然無法突破。

前幾次介紹的是著重廣度，對色、受、想、行、識分別其現象為何，但是現象背後的空性是什麼，這才是我們要觀照的重點。「當下」談多了，以為就是套公式而已，不是思考五蘊皆空，而是揭開它的真面目，一開始也許感受不到所謂整體的、無時空感的空性，但是我們抱著一種很奇妙的心情、很有趣的心情來看它，不帶任何的思想，用一個全

新的眼光、欣賞的眼光來看目前正在看的「哺都」或是「呼吸」，而不是用舊有的模式來看，要學習這樣的一種心境。

Q：我在專注中偶爾有入定的一種靜止的感覺，請問老師如何終止這種感覺？

A：有入定靜止的感覺時，只是照見五蘊皆空的開始，還須更往前，將靜定的感覺穿透，就是讓靜定的感覺還原到只是靜定的「受蘊」，但是不停留在受蘊，空的觀照是不停留在任何一點上，而是要看到它本來的面目。靜定會感覺得很舒服，但不可只停留在舒服的感覺，還要再深入看舒服的緣起空性。

在討論時仍是在思想的範圍，但是實際去做時，就離開思想。這步驟是須要的，因為我們要發現真相，就只有這條路，否則只是討論就永遠無法進入。必須去看平靜只是一個「發生」，只是身心狀態烘托成平靜的樣子而已，而這平靜是不能保留的，它呈現與否是不一定的，它是無常的，但是我們的心裡卻抓住這種感覺，於是在抓的當下就不自在。雖然是靜定，但內心深處還有不自在。

靜定和不自在是共存的，一個人在靜定的狀態時，內在還有一絲的不安，但是這一絲的不安我們根本沒有機會去看見。在禪定中爲什麼還有不安？因爲不安是隱伏著的，深陷其中的人並不知道，只是停留在一種舒服的狀態，萬一他退定了，他會覺得滿遺憾的，如果出定入定都一樣不覺得遺憾，沒有好壞，以這樣的心情去出入定，那種心境就比較接近般若智慧的境界。

Q：是否每天要固定的時段打坐？

A：不一定。有些科學家是散步時沉思，而不是在實驗室或研究室裡沉思，在那種場所反而沒有靈感。譬如說如果你在搭車時特別容易靜下來時，如果在某一種情境你可以靜下來，那就是你修行的時間，你在什麼情境下比較容易看到空性，就從那個角度去看，有時候沒有東西可看反而打瞌睡，心反而低沉。有些人是聽聲音比較容易進入空性，有些人則由觀想進入，有些人是在散步時，這都是因人而異的。當由各種情境進入空性時，分割的感覺就會消失，思想就會離開，不是要求思想離開，只是看透思想的本質，你知道思想像小丑，只是這樣而已，它只是一個工具而已，這時你就不會依賴它，你在東想西想時就會覺得奇

怪，我怎麼想這些幹什麼，覺得其實不需要想，享受這奇妙的當下，整個人就從思想的狀態回到直接的觀照。

這樣的習慣如果養成的話，敏銳度就會愈來愈高。一個人若是喋喋不休是看不見真相的，無論他的喋喋不休是不是與真理有關，都沒有辦法看見真相，即使將經典的內容或是克里希那穆提的說法在腦子裡轉一遍，還是看不到真理。必須是直接的接觸，才能看見真相。禪宗的「無念」指的就是這種「直接」，這與不想不同，不想還是有個念頭要求自己不要想。無念是當思想升起時和沒有思想是一樣的，不再變成一個添加物了。思想還原成只是思想而已，感覺只是還原成感覺，沒有我在感覺，只是整體的呈現。

Q：當觀照時總是有念頭告訴自己「這是緣起

」，這樣的觀照是否妥當？

A：這是方便，但再進一步就不用喋喋不休的說這是「緣起」，思想的「緣起」只是指月的那根手指頭，你要看到真正的緣起，實際去看到它，例如你按下錄音鍵，結束時鍵再彈上來，「啪！」那一剎那就是緣起，而不是用想的說那就是緣起，按下去和彈上來都是緣

生緣滅，正在進行時也是緣生緣滅，都沒有離開緣起，這才叫照見五蘊皆空。修行有個臨界點，剛開始總是很模糊，若有若無，相似的般若，等到臨界點爆破時，真般若就湧現。用思想的般若叫文字般若，似乎「是」又「不是」的般若叫觀照般若，等到實相般若時是實相告訴你它的真面目，不必等你動念頭，也不必去質疑，當下就是了。

Q：臨界點的爆破是否須有大的衝擊？

A：只要對內在經常觀照，而且不只是看到表相，你就看得見空性，它普遍的存在於每樣事物之中，它不在東邊也不是在西邊，它是普遍的性質，也就是每一法都有一共通的性質——緣生緣滅、沒有實體、沒有界限、也不固定，這就是空性。如果眼光一直停留在現象的表面上，那就很難見到空性，只要將目光從現象的表面移開，很可能立即見到它的背景……空性。這時一通百通，這就是爆破點。

臨界點的爆破並不一定要有很大的衝擊，而是離執力是否夠大，足以讓眼光從個別的、差異的現象移開到它的背景上。當然，如果有很大的衝擊，觀照確實會很深刻，如果有一次很清楚的看到空性的話，有這次經驗的基礎，以後雖然退失，但是要去看看空性就

比較容易，因為你已知道方向，哪一個是哪一個不是，所以就較容易再進入空性。沒有看過空性的話，就會被表象吸引過去，停留在表象上面，一直會以為我這平靜大概就是空性，我這無所求就是空性，其實這些只是緣起的現象而已，不是普遍一切的空性。

Q：如果觀照上已有相當的功夫之後，再去修苦行是否就是一個大衝擊？

A：不一定。因為衝擊要衝擊到個人生命中最堅硬、抓得最緊的部分，苦行不一定就有效，例如有人是對”名“很執著，這時修苦行對斷除”名“的執著就不一定有幫助，有時愈是苦行名氣愈大，愈多人崇拜，反而助長對”名“的執著。苦行只是對治某些物質上的執取，對思想上的執取，苦行就無法奏效了。對感受的執取，苦行也不是全然有用，只是一部分有用，也就是對苦的感受已不在乎，不追求樂的感受，這是有用的，但是對平靜的感受，他還可能很執著，對思想也可能還是很執著，對所想要的禪定和解脫還是很執著，對覺知的主體還是很執著，苦行對這些是沒有幫助的啊！

第七章 整體的觀照

一、五蘊的觀照如同熟悉一棟房子

前幾次是針對五蘊的內容及觀照分別的練習，其目的是爲了能方便一一的去觀察，有如進入一棟房子。當我們不熟悉裡面的情況時，必然是一間間一間的看，從客廳、臥室、餐廳、廚房、浴室，個別的瞭解其位置及物品的擺設，等住進去以後才不至於摸不著門路。同樣地，我們身心的觀照也是一樣，當你對色、受、想、行、識都瞭解之後，就是整體的觀照，隨著時空因緣的轉換變化對色、受、想、行、識的觀照是不停的變換，不駐留在某一定點，好比人待在房子裡，時而在客廳，時而在臥室或廚房，但基本上還是整體的，因爲你還是在這房子內。

二、整體五蘊的生活觀照

整體的生活觀照也是採用三個階段的方式：1、專注觀照，活在當下。2、質疑生疑

情：從追問中去感受一種很奇妙的心情。3、體驗實相的「能所雙泯」。一步一步愈來愈深入的去觀照。

三、活在當下的動與靜之中

打開我們的心，不論外在呈現什麼，我們只是活在當下，看就只是看，聽只是聽，做事就只是做事，只是保持覺醒，除此以外什麼都不用再去添加，這樣的態度可以遍及生活中的每一部分。從早上睜開眼睛醒來，就可以去感受身體的情況，如：雖然是醒了，但頭仍是很痛，或是睡得很飽，神清氣爽的，感覺身體很疲倦或是精力充沛；起床時身體慢慢的移動，注意自己的每個動作，刷牙、洗臉、上廁所等都保持活在當下的覺醒。

這些動作就是我們起床開始修行的第一個功課，從起床就開始專注，在每一個當下去觀察，從動作中去感覺流動變化，從連續的動作中去覺察念頭的轉換，不同的動作意味著有不同的念頭升起，連沖馬桶這簡單的動作都是由念頭帶動，都有思想在裡面，都要去觀照。不要急急忙忙的，一顆匆忙的心是無法去修行的，我們寧可多兩分鐘的時間來做這些

動作，不要爲了節省這兩分鐘而做出如機器人般沒有「覺知」的動作。梳洗完畢吃完早餐然後出門搭公車，在公車上可以用默唸的方式觀照「南無阿彌陀佛」、「唵都」或是注意呼吸，在這當中保持活在當下的覺醒，這就是起床到工作前的功課。

四、工作中的修行

至於在工作中要如何修？當你正在忙著工作時，如：電腦輸入、寫字、討論等，這時只要保持一顆平靜的心就好了，觀照的能力還不足時，只要內心平靜就好，不須另起個心念來觀照，因爲這樣恐怕會分心。這時我們的心大部分都停留在現象界中，很難回到空性，所以這時不必要求自己一邊工作而又要如何如何的觀照，只是平靜就好，輕鬆的去處理工作中各種事務，就這樣而已，能夠這樣就已經很不錯了，因爲你的修行和生活已經沒有衝突了，不像有些人工作時心裡又想到修行，在修行時又想到他的工作，一直放不下。

我們工作時就只是很平靜的專心在工作，在工作中不會將很多的情緒、預設立場、期待和胡思亂想都帶入工作中，只是很平靜、放鬆、喜悅，這才是最有效率的。事情不斷地

在做，但是心裡沒有負擔，只要這樣就好了。回到家裡吃完晚飯，有些人可能會看看電視新聞，內心都是一樣的平靜輕鬆，看完新聞，抽一段時間約半小時的時間，做「靜坐」觀照的工夫，這種靜坐和在公車上做的是一樣的——「默唸觀照」。

五、記錄修行日記

在睡覺之前，記錄一下白天觀照的內容，一百個字左右即可，若實在沒空也要寫個二、三行，做個簡單的記錄。內容是寫一些今天所發生比較特別的事情，內外身心有什麼特別的感受，將它寫下來。例如：今天中共試射飛彈，寫寫自己的感受；「我害怕嗎？」「我怕的是什麼？」，我是害怕我的財產會損失，或是害怕生活水準會變得低落，或是其他，若真的是害怕，會不會採取行動，是不是要移民呢？還是有其他的行動？去看看自己對這件事的反應，或許會認為修行和這件事沒有關係，這些觀念都可做為記錄的內容。

其他例如：工作忙碌；主管或老闆若有不合理的要求時，情緒上的變化等等，都可做為記錄的內容，記錄的方向大約可分為三個方向：一、當時身心的反應，如：恐懼時是不

是心跳加快或全身發麻，或臉色蒼白，將身體上各部位的變化記錄下來。二、情緒的反應：是害怕、稍微害怕或是非常害怕；擔心、稍微擔心或是非常擔心；焦慮、稍微焦慮或是手足無措，將程度的大小寫下來。三、觀念：例如今天被老闆訓了一頓，內心裡很不舒服，記錄爲什麼不舒服，是因爲我沒有錯，我是被冤枉的等等，屬於觀念上的都將它記錄下來，然後去質疑，如此修行就有了焦點，有了著力點。時間少的話可以寫少一點，時間充裕就記錄詳細一點，但總是要做個記錄，以免懈怠，寫完之後可再繼續用功打坐做觀照的工夫，或放輕鬆上床睡覺。這就是一天的修行生活。

六、什麼時候做「質疑」？

我們的修行生活中會有一些事件衝擊引發情緒的波動，例如：修行日所記錄下來的波動要去質疑，即使稍微有點波動也要質疑，同時將自以爲是、理所當然的想法全都重新再找出來看，是不是就真的是這樣。我認爲我是一個什麼…什麼…樣的人，我認爲我是個很帥的，我是一個很老實的人，我是一個用功修行的人，我是一個不用功修行的人，我認爲這個方法很好，我認爲這個人很好，凡是所有的「認爲」都要重新檢視、質疑、追問，質疑追問

可解開那些一直解不開的結，若是就一直這樣認為，那麼矛盾和衝突就會不斷發生。若看不出事情衝突和觀念及情緒波動之間的關係，那就是愚蠢的、是沒有智慧的觀照。若只是停留在悲哀、痛苦、渴望的情緒中，而不去質疑，那是不會進步的。

即使自認為一天到晚都「活在當下」，卻活得不深刻、不暢快，那種活在當下與真正體驗實相的活在當下是有很大的差距的。差距就在我們不知不覺中加入許多雜物、垃圾，這些都要靠質疑不斷的將它清除掉，這是隨時隨地都要做的，只要心情有波動就去質疑，而不是要等到寫日記才做的。

質疑是在當下就要就做的，例如：當情緒莫名其妙的陷入低潮，就要立刻觀照、質疑，看自己當時有什麼想法和觀點，將癥結找出來，結果可能是因為覺得學佛學了好幾年，忽然之間覺得自己沒有學到什麼，情緒就是這樣陷入低潮的，想到過去花了那麼多的時間在「學佛」上，結果什麼都沒有得到，這時就要去質疑追問「爲什麼我要得到呢？」「我到底要得到什麼？」「我爲什麼沒有進步呢？」，去追根究底。

又例如：當你陷入困境之時，有一個很難解決的問題，就在裡面續繼去觀照、質疑、追問，「我到底要解決什麼問題」「我到底想要得到什麼？」「我爲什麼對我的現況那麼不滿意呢？」這樣不斷的質疑，就會有明顯的進步，但也不要忽略第一階段「活在當下」的工夫，第一階段的工夫沒有落實，第二階段是很難進入的，因爲平常若沒有培養足夠的敏銳度，就根本不會想到要去做疑質的工夫，這種人若要他去分析身體的反應乃至他的想法，是哪一個想法使他感到那麼的苦，這是不可能的，因爲他平時就沒有觀照，好比從來不會進書房看書，突然要他去找某一本書，對他來說就是一件因難的事了。

七、修「止觀」消除「實在感」

第二階段質疑得徹底，就可將所有可以看到的「不是的」、「垃圾」都清除，之後就進入第三階。

在徹底質疑之後，仍然感覺有一很堅固的實體存在，還有一個「我」存在，一切的一切都存在有「不空」的感覺，雖然發現一切都是流動的，都是因緣所生的，但是這種感覺升

起時，還是覺得那麼的實在，當「還未改變時，我還是覺得那麼實在。人生要幾十年才會老病死，不是生下來立即死亡，活著時還是覺得存在是那麼的真實，我能看、能聽、能想，這「能」實在太堅固了，不論我是醒著、睡著、很努力的活在當下或質疑追問，都問不出個所以然來，總覺得那麼實在、堅固，這時在靜坐方面就要用比較長的時間來達到消除「實在感」的目的。

其方法是要將前面兩階段的工夫結合起來，有能量去突破，而不只是活在當下，是要在當下去覺醒，不只是質疑追問而是變成一種疑團，或是一切都打開來的，全都放下，只是看，從對立中、從能看所看之僵化中，放鬆下來，柔軟下來，去感受它的整體性，讓流動的歸流動，變化的歸變化，讓緣生緣滅的歸緣生緣滅，這種工夫在日常生中比較不容易做，要靜下來才能做這種止觀的工夫。

色、受、想、行、識皆是空，能看的眼睛、能聽的耳朵，要靠身體的支持，若身體毀壞了，則「能」看、「能」聽也沒有了，「能」是靠色、受、想、行來支撐，既然是五蘊的一部分，這其中就沒有「我」，雖然有覺知的作用，但是能覺知的心與所覺知的對象是沒法分

割的，它是一個整體但又不是孤立的存在，只是緣生緣滅不斷的流動變化而已，我能看到你，你也能看到我，不是死的，物質與心靈或內與外不是對立也不是分割，它是整個因緣全體的展現，去感受那全體的展現。

第三階段就是在學這種工夫，這就是止觀、中觀、禪的核心。逐漸地自我的感受就純粹只是一種感覺，存在也只是一種感覺，當它呈現出來只是一種感覺，除了這以外，什麼都沒有，慢慢就將對立消解。這樣五蘊整體的修行是透過以上所提的觀照三階段來修持，如此就相當完整，阿迦曼尊者將這種整體的觀照稱之為「大念住」，而它的層次可以有深有淺。總之，觀照可以分開來修，也可以整體一起修，直到親見般若實相才算到家呢！

