

爲何修行效果不彰？

黃國達

活化你的知覺，讓心活起來

就是修行的活路

因爲缺乏生命力、活力！

爲何缺乏生命力、活力？

真正原因在於你的修行不是鮮活、全新、活生生的當下！

譬如木偶、傀儡，沒有真正的生命！

又如生態遭破壞、污染的地區，沒有昆蟲、魚蝦。

再又如零件鏽蝕、損壞、管路阻塞的汽車，經常拋錨！

而事實上：

真人表情、舉止活潑生動。

真馬飛躍奔騰無拘無束。

生態復育的濕地、森林充滿豐富的物種，生機盎然。

剛出廠的新車奔馳高速公路，充滿動感，卻沒有擾人的噪音！

修持定慧，若沒有領悟關鍵心法，總覺得力不從心，不知道自己早已落入形式化、支離破碎、陳舊、朽壞的心靈窠臼裡，難怪修行效果不彰了！

什麼是心靈的活路？

覺知當下，明白「感覺」「思想」、不是你自己，像天上的雲飄過，無礙湛藍的天空，內心明覺、寂靜、靈活、清新、深邃、浩瀚，享用喜悅、自在的受用，定慧自然增長，修行不再是苦差事！那是新鮮、輕鬆的心靈旅程！

無論轎車、休旅車、跑車、大巴士，對於精通汽車構造、原理的工程師，都可以依照客戶的喜好和需求設計滿意實用的車種。

無論原始佛教、中觀、唯識、淨土、華嚴與禪宗都好，對於熟悉

精通解脫次第、原理的老師，總能因材施教，親自帶領你走出屬於你的修行活路！

也許你想知道修行的次第、脈絡，而不是天馬行空的解脫原理，其實經論中早已明確記載，也許你早已具足這些基礎知識，甚至知之甚詳，現在只是缺乏現身說法、活生生的實修經驗傳承而已，因此不知如何活用！

只要你在一念之間，當下進入這樣有生命力、鮮活的真實境界，不再遲疑！這就是真正的「修行」，所有的名相、經典都圍繞這稱為「無常」、「無我」、「空寂」、「實相」、「緣起」、「真如」、「法界」種種假名的不二境界而建構。

當你一念領悟其中的奧祕，因指見月，得魚忘筌，欣賞琴弦發出的妙音，那就是照見真相的「金剛般若」了！

此後的修行才稱得上是「通往解脫的彼岸」、「波羅蜜」，當下一切順逆境界、煩惱或戒定慧、色受想行識，都將漸漸融入空寂法性、真如法界中，跳脫時空、世間對立二分的思惟模式，間無難也無易、無高也無低、無淺也無深，更沒有過程艱苦、時間漫長的感覺和想法！

你作好決定了嗎？我們在等著你，準備與你一同走上菩提道呢！

你見到真相了嗎？ ～根本智禪修綱要

黃國達

你不經思索就可以當下見到緣起無自性和無我嗎？
你爲什麼總是被感覺和想法帶著走？
相信感覺和想法就是事實，根據以往的經驗，它會不會影響情緒？
你憑什麼可以不被感覺和想法綁任？

人之所以受苦是因造了不正業、不淨業而招感苦果，而人之所以造業是因爲被各種舒服或不舒服的感覺和腦中的想法左右，不惜傷害他人以保護自己或滿足自己的欲望，自我以及認定、相信感覺和想法就是事實，將製造衝突和困境。

如何才能破解它？

那就是以般若智慧照見緣起無我和無自性的真相。

一般修行人沒有得到離苦、平靜、喜悅、自在的受用，根本原因在此！

一、許多人的修行沒有能夠親見緣起無自性的可能狀況

1. 聽經聞法、研究經典、參加討論會、遍讀佛書，雖然知識豐富，卻缺乏實修體驗，難免隔靴搔癢，就如熟讀旅遊指南，卻未親臨旅遊景點，嚮往與想像不能代替實際經驗。
2. 誦經、禮佛、拜懺、打坐、念佛，雖然用功修行，仍然妄念紛飛，難得內心安住、平靜，這是因爲沒有領悟修行的次第和脈絡，缺乏定慧的善巧方便。
3. 修定略有所成，卻很難延伸到日常生活中，而且內心仍有不安，原因在於缺乏歷境對緣正念正知的修持，以及未修習當下照見真相的智慧。

以上情況皆因未能當下見到真相，無法針對苦因下手的緣故！

你的修行方法能當下見到真相嗎？

理論上雖知苦因在於沒有照見緣起無自性的真相，因而執取諸法，造業受苦，那麼什麼是緣起無我的真相？如何當下照見真相？

二、精準對焦的修行 vs 未掌握要領的修行，有何不同？

敏銳、犀利 vs 模糊不清

1. 當下就能夠洞悉真相 vs 僅只於思惟推理？

2. 入門容易 vs 門檻較高

由生活中的正念正知步行及動作起修增強靜定 vs 固定作息、嚴格長時間的打坐，修定成就（如初禪）才有資格起觀

3. 善巧快速脫離心智、頭腦的虛妄分別 vs 用一個念頭排斥另一個念頭，與雜念糾纏不休，陷入心智、頭腦的虛妄分別而不自知

4. 把目光放在覺知、觀照本身，對覺知的內容不解釋、不評論，不致陷入感覺和想法裡 vs 努力專注於覺知、觀照的所緣對象上，過度著力、反而把感覺和想法看得更實在，不易看見真相。

三、「根本智禪修綱要」，依根本佛法心要，融會禪法、中觀般若及四念住禪修設計提供精準而善巧的修行方法：

（一）「長期定課」，每天定時三十分鐘以上，覺知動作、靜止、站立、坐臥，生理變化等身體知覺（身念住），由步行禪下手，平時常常記得回到覺知當下，入手容易而可以在無形中快速消解妄念而沈靜下來。

（二）「初階修行」，覺知情緒感受（受念住），同時不排斥、不排除它，不解釋、不評論，只是靜觀，可以避免心智、頭腦的不當介入，有了開放的心靈空間，足以釋放負面情緒的能量，不再陷入情緒化、反射動作的漩渦中！

（三）「進階修行」，繼續觀照思想知見信念、意念動機願望，以及能見聞覺知的主體。此階段涉及微細心理及認知盲點，禪修難度較高，如有老師詳加指導，較容易進行，並且配合寫「禪修觀照記錄」或口頭報告，才可順利進行。

（四）「根本智的開發」，觀照緣起無自性及無我（法念住），身體、情緒、思想知見信念、意念動機願望、能見聞覺知的主體，一樣一樣細膩觀察它相依而存在、對應而成立，沒有固定、單獨、客觀的實體，稱為「緣起」、「如幻」，其中自我只是代名詞，不是

主體、實體。由此改變自我意識衍生的種種身口意，爲了自我而不惜作出可能傷害到他人的事，爲了保護自我和滿足欲望而患得患失、憂懼、愛恨等等這些全都變成沒有必要的反應模式。同時，明白好壞、得失、吉凶、成敗也不是絕對的，所以一切順乎因緣，能作就作，作不到也無須懊惱，這才是幸福的人生！

這是「照見真相」的階段，修行的精髓所在，但若沒有前階段的修行，就可能困難多而障礙重重，或流於思考、想像，或散心觀察、無法直接悟入緣起無自性的實相真如，將難以成就般若智慧！也就不能澈底離苦、解脫自在了！若有老師個別指導，則可事半功倍，縮短時程！

***以上修行綱要並非一成不變，在老師的個別當場指導下，可以在一小時內，就單一事件，見到身受心法的整體依存互動關係，當下離開感覺和想法的繫縛，體驗心靈自由的滋味！

***智慧成熟之後，無論世間法中的工作、家事、休閒各種活動或佛法的聞思研究、誦經禮佛、打坐念佛，都不妨礙心靈的自由，這就是空有不二、真俗無礙的中道法！

「現量現觀禪修班」學員講義

黃國達

第 1 篇

1. 「深觀內心、現觀空性」

第 2 篇 --- 待續

2. 「安住當下」(基本功：步行禪、身念住、觀照出入息)

第 3 篇 --- 待續

3. 「打開心扉」(新的成長方式～團體互動加速學習進度)

第 1 篇

深觀內心、現觀空性

現量現觀的實修與驗證

SECTIONS

一、中觀般若的觀察方法：

二、為何有人修因緣觀不順利？

三、實修

四、驗證

迷悟原理

無明與智慧是兩種完全不同的看待事物的方式。

由無明而生的愛憎取捨和由智慧而生的隨順因緣也是完全不同的態度。

由此決定人的悲苦困頓或喜樂自在。

什麼是無明，就是看不清真相。

中觀般若稱為自性見，即不明白緣起無自性的真

相。

而看清緣起無自性的真相，就是般若智慧。

這不是哲學理論、道德教條或是自我要求而是從內在深處的清澈智慧，自動引導情緒波動的止息、心靈創傷的痊癒，以及和諧美感與活力的再生，身心世界煥然一新，這就是中觀般若「現量現觀」禪修的大用！

一、中觀般若的觀察方法：

中觀般若的觀察方法，是在不預設任何結論，不帶任何思考架構的純然觀照中，「現量現觀」，發現緣起無自性，「一切法因緣生」、「一切法從緣起」，所謂因緣是指眾多因素、條件、關係。

深觀現觀中，一切存在完全是相互依存、對應關係而相互襯托出來的，沒有自性實體，稱為性空或「空性」。

由此衍生對自己和整個現象界在認知、態度上的完全改觀

A.流動變化：

現量現觀中，可以很容易地見到凡是存在的現象都是不固定的，因緣改變隨之改變，存在形式不斷轉換，引生適應新形式和創新形式的認知和態度，這不是光憑想像，或抽象概念的推理，而須觀察實際狀態，而作改良、應變，不囿於既定的形式，永遠活在流動變化的當下！

B.全體展現：

現量現觀中，可以見到凡是存在的現象都是不可分割的整體，不是單一、孤立的，必須透過外在的關聯互動和內在的統合運作種種因緣，呈現出它的存在

形式。

在人際關係來看，親人、朋友、同事、同修是共存關係，不是單憑個人的作為而是分工合作。

而整個世界都是存在於的相互依存的生態關係中，由此領悟，資源流通共享、心存感恩、不吝於付出、不自我中心便是很自然的了。

深觀緣起無自性，即是活在全體展現的當下。

C. 空寂如幻：

在現量現觀中，將會見到凡是存在的現象都是如水中月一般，沒有絕對的實體，看待人事物，靈活而有變通性，可以看到不同的面向、角度、空間、深度、層次，態度有彈性，可以接納各種順境、逆境，成敗得失，而以一如不二、不對立的般若智慧看待這一切。

一切都是在畢竟空寂中幻化顯現萬象，永遠活在空寂如幻的當下。

二、為何有人修因緣觀不順利？

A. 忽略內心的感覺：

過於理智化，只是告訴自己說因緣不具足，所以不能如願，強迫、說服自己接受不願面對的事實。

沒有進一步觀照內心的不甘願！

B. 忽略自己真正的想法：

自我安慰式的分析，太快用佛法合理化，分析外在因緣，斷定你想要的東西是不好的，所以不要也罷。(酸葡萄心理機制) 忽略自己真正的想法其實並不覺得它有什麼不好。

C. 忽略因和緣也是性空如幻：

只知分析因緣和合，卻將個別的因和緣視為實有，落入自性見，形成宿命式、機械式的因緣觀。在「中論」觀因緣品裡，以因緣果的「相依、對待」關係，建立「性空如幻」的緣起觀，這才是緣起的真諦誤。

D. 忽略現量現觀的直下照見，

而意識、頭腦、思惟作分析式的觀察，理性有餘，現量現觀的直觀體驗不足，因為意識、頭腦、思惟對現象具有預設的分割性，是界限分明的，而當下的事實卻是無法分割，沒有界限的，以思惟作基礎的因緣觀體驗不到鮮活、全新的真相，不足以消融煩惱，因為煩惱是基於自我感、客觀實在感、空間感、時間感、真實感而存在的。

三、實修

深觀內心、現觀無我、空性帶來真正的改變

A. 深觀內心

緣起法的重心：釐清內心世界混濁、糾纏的感覺、思緒、價值觀、認知、渴望、自我感，回歸清澈的智慧，就能離苦自在。

緣起的規律

此有故彼有

此無故彼無

虛妄心、自性見→煩亂、苦受

虛妄心、自性見滅→煩亂、苦受滅

智慧明覺→喜悅自在

這「迷與悟」是一切「緣起」的重心與根本。

因緣觀若只處理外境是絕對不夠用的，內心世

界的釐清，才是因緣觀的重心所在，它可以發揮強大功能，從知見的清淨為起點，展現中觀般若的真實受用。

修因緣觀的人，若沒有詳細檢視內在心靈的垃圾，就以爲我修了因緣觀，還是不靈光？

雖然心靈垃圾不是短時間可以清理乾淨的，也不必把它當作很辛苦、很艱難的苦差事，覺得我業障深重，難以承擔，甘脆放棄，或修「易行道」算了。

這完全是一種誤解，會者不難，難者不會。只要得到竅門，按部就班，不急不徐，心通了，智慧自然通透，不用擔心。既然聽聞般若法門，這乃是累劫善緣慧根成熟的結果，如今值遇千載難逢的機緣，應當把握因緣。告別娑婆、切斷輪迴，就在當下這一念之間！

那麼，如何「內觀」，深入觀照內心世界？

根本核心在於：看見內在記憶（綜合知覺）和固定認知如何成爲反應模式的一環，外在情境只是觸發反應的按鈕而已！

外在情境（外緣）+ 內在認知系統（內因）
→情緒反應（果）

內在認知系統居於樞紐地位，決定情緒感受、行爲反應。

而內在認知系統卻常在不覺知的狀態下，隱匿、陰暗、黑箱作業，一般人不明究裡，直覺認定外在人事物就是造成苦的原因，非因計因，外在事物既然無法支配、操控，事情總是一波未平、一波又起，解決不完，人生的苦也就沒完沒了了。

如何探索認知系統？

例如：舊地重遊而觸景傷情，爲何如此？這是因爲內在的悲傷記憶被情境喚起，加上當時在不覺知的情況下添加的負面解讀（譬如「我長得不好看，而且又……，他不要我了！」）一直潛藏心中，成爲一種魔咒，遇到類似事情便會因自卑等心結而退縮！這就是「內在的認知系統」在作祟！

若領悟人生本來無常、緣生緣滅、沒有絕對性，不一定要用負面想法看事情（譬如「彼此無緣，不等於我不好」「人生還有很多有意義的事、未知的快樂等著我去經歷呢！」，因爲事實上很多事情不能如願是很平常的，用了解的眼光重新看當年認爲的傷心往事，放下內心的負擔而釋懷之後，悲苦昇華爲智慧和對受苦之人的悲憫不捨。

同時，明白無須活在過往的傷痛裡，更深入地看清苦因根源是由於無明我執展轉而來生存發展的需求，當自我的需求受阻便有憤怒或悲傷的種種情緒！

釐清認知系統，法眼清淨，這一切混亂、糾葛終於止息，可以輕鬆自在過日子了！

**參考教材：「探測認知系統的線索」協助你找到你有些什麼想法、看法、判斷、信念。

B.現觀無我

雖然看見情緒、認知和外境的連動性，自我的主體感依然堅固，必須更澈底的瓦解內在的認知架構，當不再投射、不再帶著固定看法解讀所有現象時，會有一種質變效應，也就是「自性見」的弱化、消融。真實感、對立感、自我感不再那

麼堅固。

其實真實感是一種誤認、錯覺，那不過是各式各樣的投射和認知架構堆積、凝聚而成的。投射和認知架構的撤除，連帶自我感、真實感也會消失。從能、所分裂到能所雙泯的關鍵「祕訣」就在這裡！

如何現觀無我

「但見於法，不見於我。」

1. 只見五蘊、六處、六界

五蘊：色、受、想、行、識

六處：眼、耳、鼻、舌、身、意。

六界：地、水、火、風、空、識

* * 重點：

自我概念只是認知框架之一，實質上是內外、心物、身心的聯合運作。

框架實體化（我見）造成與當下實質存在的衝突、形成阻滯、封閉、隔絕、產生不安全、孤立感、引起煩惱。

框架虛擬化（假名我、無我），回歸靈活、流通、整體的現觀，內心、喜悅自在。

在細心觀照之下，「自我」的框架終將完全消解，因為它從來都不曾存在過，根本就是在迷糊中的誤認而已！

2. 只見緣起的凝聚和合、依存關係，沒有自我的主體、實體，能所雙泯

* * 重點：

如泉水、井水表面上是個別的，實際內在是連結、相通、一體的，當下現觀內

外能所的相通、不二的本質。眼光從表面現象回到內在本質。

細心觀照，頓然發現，無我的真象就在「不存任何認知架構」的當下，不在書本裡，也不在思想、頭腦裡！

C. 現觀空性：

無我的現觀，是「我空觀」，是「法空觀」的一種，更是影響最深遠的核心架構，直接造成煩惱與苦受。

以「我」為觀境，由身心與外境、根塵識的依存關係見到它的「空性」，即是「無我」，體驗我空，弱化煩惱與苦受。依照同樣的觀照，轉換觀境至當下所有現象，同樣可以體驗「法空」，才達到海闊天空、心靈的完全自由。我空與法空並不能完全用二分法來切割，兩者同樣有息滅煩惱苦受的功用，因時、因事、因人善巧運用，可以收到相輔相成、展轉增上的效果，不必強分先後，非要澈底破除根本我執，才來回小向大，修法空觀。

行深般若、照見空性，是穿透現象的表層到本質的底層的的空寂性（畢竟空），發現無論那一種境相都如水中月那樣，怎麼撈都撈不上來，所以表面上無論是「得到」或「失去」全都是「假象」（宛然有），即使得到了，它是那麼脆弱，必須去維護、而且終將毀壞，在暫時的擁有的滿足中，實際上一直都在變化、依存、相對中。

舉例來說：有個有錢人在山裡買了一棟漂亮的

大別墅，因為忙於事業，一年半載，才到別墅小住幾天，花錢雇用了一對夫妻住在那裡負責打掃管理，真正享用的人到底是誰？主人享用得多，還是僕人享用得多？十年後，剛好經濟困難，房價又下跌，把房子賣了，而錢也虧損了！什麼才是真正的擁有？

變化性：房價的變動、房屋會舊、會損壞。

依存性：要有人去清掃、維護才能居住，自己沒時間體力作，就要花錢請人作。房子與人有依存關係。

相對性：價值是相對的，使用才顯出價值，不使用而變現，就有相對的行情價值。僕人喜愛山居生活的寧靜悠閒、空氣清淨、適合閱讀、靜坐、森林步道禪修，就有相對的居住價值。若嫌生活機能不佳、太冷清，或者因為心靈生活貧瘠，就無法欣賞它的美好，感受不到它的價值！價值是相對的，不同的人住在那裡顯出不同的價值。

其他的例子，比如金錢不是萬能，不是絕對的價值，擁有金錢不等於快樂（還要善於管理、運用）

學佛也不是絕對的保證，學佛不等於沒有煩惱（還要觀照身心、開發智慧）

好壞不是絕對的，小孩聽話功課好不等於將來一定沒有困難、波折（可能有感情、健康、挫折容忍力、人際關係、處事能力、叛逆等等問題……？）

現觀空性，永遠地活在當下，看清它的變化性、依存性、相對性，才是活的智慧。由此，離開思想、觀念的框架，離開隱伏的情緒感受的制約，就是心靈的自由、喜樂就不難了！

D. 歷境隨緣、觸處皆真

自性見不是單一的，依附在萬法萬象之中，若非得一去破除，那就可能落入枝微末節中，沒有把握到根本心法。

初修的人，不妨在具體事物上，多作練習，領悟無自性空的要旨之後，沒有預存的框架，就可以直接看見如實的真相。以這樣的沒有預存框架的智慧之眼觀照當下的一切，歷緣對境，接觸任何現象，隨處都是無自性的真如實相。

* *重點：

現量現觀是主修，但在現量範圍不及之處則可以透過物理、生化、生理、心理、社會、經濟等現代知識輔助現量現觀，不必非得引用古印度的名相。

到了離相無住、知見清淨、智慧清澈的時候，就能現觀空性了。

* *參考教材：

「在各種情境中破解自性見」協助您快速認得自性見隱匿的所在，加以破解。

四、驗證

1.心安或不安？

自我檢視，心不安必有因，外在事物只是觸發的緣，內在的認知系統才是主因。

而心地純淨、覺知當下、看清真實、當下必然心安。

心有添加物、不覺知、離開當下，被錯誤認

知和偏差的態度干擾時，心即不安！

2.過程

從實修中，針對一一情境去消融自性見是一個過程。如熱水消融冰塊，當它完全消融時，自然成爲清澈液狀的清水，完全沒有滯礙、阻隔，以此無自性空的慧光照到那裡，那裡就沒有黑暗，不存在模糊的空間，沒有誤認的餘地！因此平靜、安心不求自得，煩惱會快速消退。

若時時處處慧光遍照，不必作意觀照，煩惱也生不起來。就像身體免疫力強的人，細菌無法滋生那樣！

但在某些自性見開始鬆動，但是潛藏不覺、未經觀照的部份，自性見猶存，煩惱仍然會滋生，內心仍有不安的感覺或心有不甘、不肯放棄的心理，雖然努力說服自己一切都是緣起如幻，但因沒有完全看清想要的或害怕的人事物根本不是那麼絕對和實在，表面上或某個角度看起來好像真的一樣，內心不平靜、不放心！這是很平常的過程。

不要懷疑中觀般若不靈光，持續地觀照，當視野更寬廣、心量更開闊，慧照更具穿透力時，見到最底層的空寂如幻、無相無限，所有依附在人事物、各種現象上的自性見，完全消融，唯有「真如實相」或稱爲法界性！此時煩惱才真正斷除，不再生起。

這是漫長而綿密的修行過程，急不來，勇猛精進固然可以鎮住煩惱，卻不一定能消除自性見，因爲唯有看清楚、看明白它根本就沒有自性

實體，不是用意志力或想像、推理，覺知當下，無所住、不添加任何知見、框架時自然不起煩惱、離苦滅苦，動念想要「破」，想要「悟」，反而弄巧成拙，多生障礙！

在慧照之下，所見的現象不再是原先所認定、感覺到的那樣的客觀實在而不可動搖、不可改變。

眼前的境相，固然有現實上相對的客觀性，但在看法不再局限、心境開朗之下，境相在心中呈現豐富的多面性和甚深的空寂性，觀感上不再那麼具有威脅性、逼迫性或是相反的刺激性、誘惑性，所以即使是逆境也可以作驗證身苦而心不苦，而在順境中也能保持平常心不致沈溺其中。

而因看法的改變和心境的改變，態度也隨之從對抗到和解，情緒從憤恨到平和、恐懼到無畏、乏味到活潑、迷戀到不假外求的喜悅、自在，行爲則從報復到寬恕、逃避到面對、尋求刺激到學習成長、不可自拔到隨遇而安。

就在這一念之間，因緣已經改變，衝突消解、新的能量聚集，又是一番新局面。依照心靈和法界的緣起法則，內心覺醒、柔軟、靜定，苦因漸消，苦果終將完全消失！這是很多修行人嚮往、甚至竭盡心力追求的目標，但也要知道煩惱生起的過程和根本的、真正的原因，具足智慧、善巧才能成就，不是直接見煩惱就砍那樣用蠻力硬拼就夠的！

參考教材：

現量現觀禪修班講義 - 安住當下

October, 2009

黃國達

一、新的表述形式與佛陀的證悟境界

真正的修行體驗，是在當下而不在文字、經典裡；佛陀的證悟境界，為佛法的源頭，各經典不外乎適應不同的根機而形成，藉此引導每個人在「當下」去契入，而「當下」就在每個人的心中，不在外表形相或其他地方。但為顯示這一直存在著的事實真相，運用語言，文字、經典仍不失為善巧方便。

引用經典，可以印證修行體驗，但運用現代觀念語言，可以更貼切、更直接地契入事實的真相。二者交替使用則能相得益彰，不須過份拘泥固定的表述方式。

佛法的修行體驗絕對經得起嚴格的檢驗（可以在另外的篇章詳細討論），並不是虛玄、神祕、不可捉摸的，它不是猜謎遊戲，或撲朔迷離，無法理解的玄學。大小乘論典的描述、剖析，就文字、言詮勝義的層面和古代人的思惟模式而言，已經是盡全力了。

二、當下即真實

「當下」一詞近似「當相即道」，純粹的「當下」，其實就是事實的真相或「本地風光」，但由於自性見的介入，把頭腦中的影像等同於事實的真相。

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

當下是活生生的、蘊涵著雄厚的潛能和豐富的資源可供開發運用、立即行動，無論外顯的事相上如何發展，深隱的內在有著無限而整體的因緣在運作著，其中大部份是未知的、或頭腦所不了解的深深地、清澈地活在當下、覺知並順應當下而行動，頭腦與當下的落差和衝突消失了，這就是「離苦」「安住」和「寂靜」。但是「自性見」像是電腦軟體預設程式，使得很多功能被鎖住，無法使用，就變得不順暢、綁手綁腳的，大大的限縮它的功能性。

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

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

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

三、辨析「當下」與「非當下」

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

A.

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

B.

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

C.

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

D.

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

E.

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

F.

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

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

四、「安住當下」的禪修方法

那麼如何「安住當下」呢？

1. 定課修行：

這是基礎的練習，可以自由選擇一種所緣境開始入手。

定課禪修須知：

無論是哪一種所緣境，都須要先專注，熟練以後自然安住，重點在於純然地覺知，了了分明，雜念來了知道那只是念頭而已，不必把它視為敵人急著「趕走」，也不必分析、追究它從哪裡來（探測認知系統的功課另有安排，此處只要練習安住、儲存能量即可，到了適當「起用」的時機，自然有強大的明覺，可以發揮犀利的觀照力、清除所知障、煩惱障）。

無論初學、老參，禪修過程都以自然為宜，不要以一套高標準來強迫自己，造成不必要的壓力和緊張，如調琴弦，鬆緊適中，就像一趟心靈之旅，從舊的心靈模式中走出來，在嚮導、地圖、路標的指引下嚐試探索新天地，漸入漸深、漸廣，過程中有迷惘也有驚喜，有進步也有停頓，這些都是很平常的，只要鍥而不捨地向前走，正所謂「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，有朝一日撥雲霧見青天，終能親身體驗佛法的真、善、美、活力與創造性。絕非長篇大論、枯禪枯定或像集體催眠一般，禁不起現實的考驗！

所緣境可以有多種選擇，例如
動態禪修中可以修

A. 步行禪：

在行走時，快慢適中，把注意力輕輕地放在腳上，感覺整個動作的過程，腳提起、移動、踩下去，然後換另一隻腳，這樣不停地前進，眼睛看著路面，同時覺察整個背景，包括庭院、公園、樹林、或走道，甚至身旁人來人往，不必注意細節，步行的活動和整個背景沒有界限，融合在一起，這就是安住當下的禪修。

B. 拜佛：

拜佛的動作，正如步行禪一般，沒有拜佛的「我」，拜佛的動作、了了分明、寧靜安祥的心，融入整個佛堂包括佛像、拜墊、地板、外面射進來的陽光或室內的燈光，不必詳細分別，只要感覺那沒有界限的動感和寧靜。

C. 身念住：

從步行、拜佛延伸到日常生活，刷牙、洗手、洗臉、洗澡，洗碗、洗衣服、整理東西，接電話的動作，以及身體的冷、熱、痛、麻、癢，面部乃至全身緊繃、柔軟都可以分段覺察，不須要同時

覺察，重點在安住當下、泰然自若，不要迷失在「下一步」、「下一件事」、「明天」、「未來」、「目標」、「完成」，正在進行的活動過程即是當下。

靜態禪修中可以修

D. 念佛：

「持名念佛」：專注佛菩薩名號，出聲或默念皆可，萬緣俱捨，歸於一念，佛心者即是大慈悲大智慧，憶佛念佛、淨念相續，心思純淨、雜想漸消，日久功深，自可成就念佛三昧。配合「深觀內心現觀空性」的練習，定慧雙修。

「實相念佛」：就在念誦阿彌陀佛的當下，覺知字句音聲的緣起緣滅。由心念、喉嚨、氣流產生聲音，而背後要有口腔、舌頭、胸腔的聯合運動，更要有心臟血管血液源源不絕地提供養份、氧氣才有動能，內在身心全體和外在食物空氣的都是因緣的一部份，佛號音聲依存於身心與大自然，當下的和合流動，本性空寂，即是實相。當念佛結束佛號停止時，不要急著下坐，給自己幾分鐘的時間，靜觀眼前當下的一切了了分明、不雜不亂，不落無記，身心世界中一切色聲香味觸法，當下同樣都是和合流動、本性空寂，皆是實相。

E. 持咒：

依據佛經記載佛教的咒語乃佛菩薩功德妙用的顯化，持念咒語時，心離貪欲、瞋恚、思慮、分別，心靈打開、不封閉，此時，眾生心與佛菩薩的功德產生心靈共振，心靈能量流入眾生心，產生寧靜、喜悅、離欲、柔軟的功德妙用、心無障礙，故能納受諸佛菩薩的恩德，各種不同的咒語各有殊勝因緣，信心清淨、純真無欲，常有不可思議的功德妙用。

純然地安住當下，頓然發現根本沒有「我」的主體在持咒，唯有因緣的流動。當持咒結束，咒語停止時，不要急著下坐，給自己幾分鐘的時間靜觀眼前的一切了了分明、不雜不亂，不落無記，身心世界中一切色聲香味觸法，如同咒語當下同樣都是因緣的流動、本性空寂，皆是實相。

F. 觀出入息：

人活著就會呼吸，有呼吸就有出入息，注意力輕輕地回到呼、吸以及中間的停頓，了了分明，不須「意守丹田」，也不須控制呼吸的深淺快慢，或導引真氣流動全身，順其自然，不作意即可。

當心念停止，安住當下，一片寧靜，呼吸的活動變得最明顯，最容易被察覺到，靜觀出入息，根本沒有「我」在呼吸，眼前的一切了了分明、不雜不亂，不落無記，身心世界中一切色聲香味觸法，如同出入息當下同樣都是因緣的和合流動、本性空寂，皆是實相。

2. 無住生心：

安住當下的禪修，先由「專注」當下的所緣境開始，漸次將注意力轉換到「靈明覺知」上，形成超越動靜、有無內容的「心靈空間」，更進一步「無所住而生其心」，心不膠著、不封閉、不停滯的開放、流暢狀態就是「無住生心」。這是在定慧純熟之後，不用專注、不用刻意觀照，生活中的行住坐臥、舉止動靜、有事無事、甚至動念思惟，都直接安住於無所住，明白洞悉當下的一切無非法界、空性的體現，沒有入定出定的區別。

淺一些的，是可以在平靜中處理日常事務、布施、持戒、安忍，雖然有退有進，甚至偶有苦受、煩惱，然而緣起無我、無所住的「見地」卻

不會退轉，內心的明覺通透則有如樹苗一般自然而然逐漸長成枝葉繁茂的大樹，不畏風吹雨打，更有樹蔭可以乘涼，到那時苦受與煩惱也會愈來愈少愈來愈淡！

功夫深厚之後，定慧圓明，無限無礙，能所雙泯，沒有定慧與實相的分界。在打坐時體現「無所住而生其心」近似於「默照禪」、「只管打坐」的旨趣，法門之間形式雖有不同，深入內在，卻可以相通。

安住當下，我執不攻自破，因為取捨心、不願安住、拒絕當下真相的心正是我執。這就是一切困境、衝突、苦受的根源。

釜底抽薪，安住當下的修行正是一帖對症下藥的良方妙藥。

打開心扉

黃國達

(新的成長方式加速學習進度)

尚未完稿

在各種情境中破解自性見

A 黃國達

1. 破解「擁有」「支配」的自性見

在觀照中，明見一「擁有」「支配」「色聲香味觸」的感覺和想法只是世間共同約定的遊戲規則，事實上現象界的人事物從來不屬於任何人，暫時看來好像很實在，卻十分脆弱，變幻莫測，因緣和合鏡花水月，想抓卻抓不住。

明智地透視它的本質，就不用苦苦追求，更不致迷戀、上癮，平靜、平常、平淡就是幸福。

由「擁有」「支配」延伸的「安全感」、「成就感」、「尊嚴感」同樣是一種存在於頭腦裡的假象，三界無安，外在成就和受尊敬是果相，能成就萬法的廣大因緣、智慧、慈悲才是根源，捨本逐末，隨著果相心被轉，就是苦，明白本末，就能如如不動了！

2. 破解「損失」、「傷害」的自性見

在觀照中，明見「損失」、「傷害」的感覺和想法是不過是以自我為基準的相對認知，只有存在於頭腦裡，不存在於事實真相。

人算不如天算，沒有人能預知所有的未知，既然已盡力、或難免疏忽，現實的傷害、損失已造成，能補償就補償，無法補償就要深入觀照它在依存、對應關係中呈現的虛幻性、相對的不可靠性，因而不把傷害、損失看得那麼實在、那麼嚴重。

法界的無限性允許適當的資源開發，改善現實狀況，有智慧的人會珍惜善用現存的資源（包括外在的物質、財源、能量、社會福利、內在的體力、感知能力、知識、聰明才智、手藝等），懂得感恩、欣賞，就是喜樂的心。多和少、完美和缺陷其實沒有那麼絕對而實在。

因為或輕或重、暫時或永久的損失和傷害所造成內心的痛苦，不要逃避遺忘也不要企圖抗拒、掙扎，這將會造成更大的衝突和痛苦，也不用懷恨在心、耿耿於懷，試著先打開智慧之眼，穿透眼前的假象、迷障，坦然接納當下的一切，日子還是要過，卻不用把自己埋在痛苦的沙堆裡，一覺醒來，又是美好的一天，心態歸零、重新出發，將會發現柳暗花明又一村。

3. 破解「是非」、「對錯」的自性見

在觀照中，明見因緣事實上是流動的整體展現，其中沒有固定的形式而幻化萬千、蘊含無限的因緣。所以，「絕對」的「是非」、「對錯」的觀念是一種迷思，在某些領域的共同約定下、特定的標準量尺下，相對的是非、對錯是有其實用價值的。澈底看清這點，由此而消除各種主觀、成見和偏見。有人與想法不同那是很平常的，可以討論，卻不須爭辯。若是世間法、或佛法的世諦流佈，就隨順現象界的世俗約定、無常流變、相對安立是非對錯的暫時結論，不必追究終極的結論或絕對的正確性，那是見仁見智，沒有完美結論的。若是佛法的勝義諦，則反求諸己、內觀自心、審慎驗證，並且參考經論的說法，可與人虛心交流，卻無須武斷否定他人或是

其他宗派的見地，畢竟解脫自在是自己的事，自己若並沒有澈底、完全了解所有的宗派，實在無須強加比較、論斷！智慧之士，明白語言文字思想的極限，超越語言文字思想，現量現觀、自知自證、自肯自得、對緣起無自性不疑不惑，同時對千差萬別的未知現象存保留開放的態度，隨時可以去探究。知道自己有所不知，才是如實的自知之明，不致落入主觀、成見、偏見或獨斷性、排他性過強的過失！

4. 破解「自我」「他人」的自性見

觀照「自我」「他人」緣起無自性，既然明見無我相、人相，沒有對立，就不再敵對、傲慢、自負、輕視他人、好勝、嫉妒、幸災樂禍、嘲笑他人的心意中。

人與人之間的「爭」，分爲「欲爭」「見爭」兩大類，因爲資源有限、欲望無窮，爭奪資源成爲人類生存發展的手段，甚至演變成戰爭，造成大量的人流離失所、死亡、受傷，十分殘酷，有的爲小錢不惜打官司、兄弟爭產不顧親情，其餘同事、政客之間爭權奪利更是普遍。

修行人在這險惡的世間中，既然明白自我、眾生的敵對和界限不存在，遇到這類情境，正是泯除我人眾生相的機會，不但不會主動挑起爭端，更要以和解爲最高原則，努力化解爭端。彼此將比心，自他立場互換相通，會比爭奪不休好多了。

「見爭」---見解、觀念、意見的爭執更是常見，就所爭的內容，可用破解「是非」「對

錯」的自性見的方式來處理。但在認知上，更要深刻了解「自他見解」的差異是有因有緣的，每個人成長背景中有否「思想」層面的差異變成「攻擊」「防衛」的爭吵、指責、辯解等情緒性的言語，這會影響成人的「衝突」與「和解」的方向選擇，而知識吸收的來源、思考模式每個人都不同，意見不一致是很常見的，不同宗教之間、甚至佛教各宗各派、南北傳之間的見解差異也很難避免。

了解所有的「意見」可能見仁見智、只有相對性而沒有絕對性，不以自己的主觀意見全等於事實，試著以對方的成長背景、知識來源思考事情，將會有不一樣的想法，承認每個人確有他自己的思考模式，包容多元觀點，將會容易得多。更進一步超越各式各樣紛紜的「見解」，知見寂滅，內心才會有真正的「包容」。

面對見爭而心中無爭，自他雙泯，傾聽而不妄下判斷，溝通而不堅持己見，擷長補短而能看見自己的思慮不周、他人也有獨到的見解或可取之處，即使對方的見解破綻百出，不合實際，只須在適當的因緣下，不傷對方自尊加以巧妙點破，無須大肆抨擊。

這不是沒有「主見」，而是如經中所說「知見立知，即無明本；知見無見，斯即涅槃」，一切自他知見都是緣起如幻，依個人文化背景、思考方式而有同異。

因此，面對不同的意見，能兼容、統合固然好。否則，若是各有因緣，各自依照自己的見解作事、修行，也未嘗不可，不必非要

共事、共修不可，免得爭論不休。無論事情成功與否，修行是否斷了煩惱，都要自己承當、自我調整，這不失為理性的處理方式，可以多少避免無謂的爭論吧！

5. 破解「概念」「感覺」「印象」的自性見

觀照心中呈現的一切「概念」、「感覺」「印象」都是頭腦中儲存的片斷資訊，如水中倒影，絕非事實真相。離開這種種虛妄意識，心如明鏡地覺知當下，寂靜明照，這是即慧即定的境界。

歷境對緣，是以清淨無染之心直接應對當下而行動，「無所住而生其心」，無事於心、心空如洗，明白心、境相依不二，不被腦中虛妄影像牽著走，心即不為外境所牽動而捲入煩惱、爭執的旋渦。

此時，心不陷入停不下的雜亂聯想、不攀緣欲境、不掉進過去未來的憂怖影像，也沒有心不在焉、迷糊不正知的昏沈狀態，這就是經由智慧觀照而生的禪定。

這不是與妄念拔河的以石壓草，也不是離開當下情境另覓安居之所的枯木禪，而是破解「概念」「感覺」「印象」的自性見，看清腦中虛妄的誤認，完全只是影像，回到當下無自性從緣起的現實情境，這是般若智慧。不加上一堆想法，很自然地離開偏執的意念，這是禪定。這種「道共定」「禪定波羅蜜」（與空性相應的定心），將慧照的妙用顯現在定心中，離開純粹思惟的階段，不再是「看得破卻放不下」的「乾慧」

明白而自然放下，放下即能明白，定慧展轉增上，愈趨純淨覺醒。雖不是人人都可實修實證的，卻是在善巧如法修習般若而展現的真實境界。

堅持定慧一定先要分開修，再來「止觀雙運」的人，或以為「定可以生慧」的人難以明白，因為依文解義，知其一不知其二，所以不明白「不一不異」，執著邏輯思辯的「排中律」，認定「非此即彼，非彼即使」。唯有親身體驗當下的寂照不二，慧中有定、定中有慧，才能心領神會。有人覺得「無法依般若經起修是」十分局限的觀念。

即使在阿含四念住的修持中，身受心三念住雖未直接制心一處專注修定，但在覺照中卻可增強定心，法念住觀無常、無我雖也是慧觀，也同樣是離執、離取的正念、正知，與定相應的。

＊ ＊ 修練要訣

不斷地觀照，看清當下任何內外現象均非固定、非單一、非絕對，不強求、不逃避，故能心安

「澄清認知系統」的程序摘要如下：

黃國達

自問、自答

1. 我對這個人、這件事和我自己有一堆想法、看法，寫下來！一個一個問！
2. 這個看法在每一方面都無懈可擊嗎？果真正確無誤嗎？
3. 這樣的想法帶給我什麼感覺 後果
4. 不這樣想的話我會怎麼樣？
5. 反觀自照，你認為別人怎麼樣，那就想想看你自己是否在某方面，多多少少也有他的影子，似乎正是你所認為對方的那個樣子，亦即別人是我們的鏡子、事情往往是我們主觀意識的投射。

實例面對指責

黃國達

一、「他不應該指責我。」

1.態度的選擇

你想和解或是升高衝突、火上加油？

你正在選擇結果：

變成關係良好或敵對

內心平靜或憤怒、不悅

反問：「你願意反省看看是否我也有他所說的毛病，還是認為他反應過度，言過其實，所以於不接受，辯解、反駁，甚至反擊，挖出他以前也常有類似的毛病。想想看，到底要選擇那一種態度？」

2.探討真象

應該或不應該是主觀的認知、大腦的活動，它在對抗當下的現實，現實的發生和呈現就是真象！

「他百分百完全不應該嗎？」

「是否完全沒有道理？」

二、「他不尊重我」

探索是否存有內在想法：

「我必須受尊重，才有價值」

「他應該尊重我」

這些是確實如此的「事實真相」嗎？

探索對方可能有一套「標準」，而你違反「他的」

「標準」所以指責你，促使你合乎他的

「標準」，這是可能的狀況，他根本沒有考慮「不

應該」或尊重與否！

他「可以」沒有看到真相嗎？

他「應該」看到真相嗎？

追根究底，執取固定的標準，就是主觀、成見、偏見，這些全都是自性見所衍生的！

探測認知系統的線索

黃國達

一、 固定化：
忽略人事物的變動、個別差異、時空背景的改变

～標準答案絕對是.....，只有.....才可以，金錢萬能，獨尊、他是專家、權威。

二、 局限：
貼標籤，過度簡化，從當下抽取片斷，只看表象和局部而忽略實際內容的深度和廣度，以偏概全。

～我是知識份子、他是問題製造者、我是成功人士、這是我的、你是我的兒子、所以你要聽我的；他是我夢寐以求的白馬王子、你每次都是...，他從來不...。

三、 孤立：
忽略條件限制和依存關係、不知道還有廣大的資源和潛能，不是狂妄自負，就是妄自菲薄。

～無論如何，我都要....；沒有人能阻擋我！我是孤獨的；誰也幫不了我；我沒有用！沒有人了解我。

四、 分割：
不當的比較、分別，二元對立思惟、忽略完整性和兩極之間無限的關聯、光譜式的分佈常態

～我要比別人更優越，才會受重視；我要追求特殊風格；我長得比別人矮，會被看不起；不是這個，那就一定是那個；這樣就是好的、這樣就是不好的；這樣就是對的、那樣是錯的。

五、 主觀：
忽略對方的立場、想法和客觀的事實，誤認

只有腦中的想法是真的。

～應該、不應該、必須、一定是，我認為.....不會錯，最好心想事成、不勞而獲，為什麼他作得到卻不肯作，他不愛我了。為什麼倒楣的事都被我碰到。

※
以上五種線索並非截然劃分，有些想法可能涵蓋好幾種線索呈現出來，透過沒有任何框架、投射的全然、純然的觀察，看清楚那是不完整、簡化、窄化的認知，就可以跳脫這些想法，不再被牢牢綁住，心靈將會顯現自由自在、平靜清澈、輕鬆柔和的品質。

觀察的方法可以根據線索，發現變動、差異，看得更深、更廣，靈活、新鮮的當下就是真相！

或是質疑、反問是否確實如此，有沒其他看法更接近事實！

或是在純熟之後，直截了當，活在純然的覺知，不陷入、不抓住任何想法、在空靈無滯的當下，自會一目瞭然、洞悉真相，不用再質疑，也不需另外多加一道觀察的過程，就已經是原本的真實狀態了！

驗證

1. 定型化、局限、孤立、割裂、主觀的認知，以及期待、追憶、強求、抗拒、自我中心的態度造成苦的世界。
2. 靈活、寬廣、觀照全局、對應依存、覺知當下的認知，以及隨遇而安、知足常樂、勇於承擔、樂於分享、安住當下的態度開展出平安、喜樂、幸福的人生