

開啓人生智慧大門（三）

二〇〇五年五月五日講於

馬來西亞巴珠峇轄佛教會（Batu Pahat Buddhist Ass 域）

◆ 鄭振煌 講述

◆ 吳金政 整理

諸位朋友，不要因自己聽到、看到就以爲是真的！九個因緣、八個因緣、七個因緣都是有缺陷的。其中，最重要的缺陷是人的「業」、習氣、成見、無知，阿賴耶識裡的業障左右著我們對見聞嗅嚐觸的詮釋，這些詮釋都錯了。千萬不要聽到某某人在說我壞話，就以爲真的是在說我的壞話，自己就很憂心！不要，因爲他說這句話是因緣所生法，你所聽到的話，只不過是在講的時候當下所聽到的。他在講這句話以前，已經有很多的因緣，所以你只斷章取義你聽到的這一句話，你沒有包容心接受他的情緒起伏，或者你的耳朵可能有毛病，可能你對他有成見，對他所說的每一句話都認爲不好，都認爲是在罵我！

注意唷！五根現量是不可靠的，雖然五根現量的知識，比起比量的知識來得可靠，但不全然可靠。比量的知識是看到一個現象，用推理、邏輯來想像的，以爲是想當然爾。當然，比量不如親眼看到、親耳聽到的五根現量可靠，因爲比量只是用推理，但五根現量也不全然可靠。

第二種現量叫做意現量。意現量是思想出來的，是依照經驗法則，依照道理想出來的。佛法告訴我們，意根想一件東西，要有五個因緣，五個因緣沒有具足，就想不出來，而其中最可怕的因，是阿賴耶識裡面的業力、習氣、種子、無明、成見。唯識學說，凡夫的思維都是遍計所執性。當我們在思維的時候，都是遍計所執，都是根據自己的成見，都以自己錯誤的無知、無明、情緒在作思維，因此想出來的都不完全，都不合乎真理。意現量比五根現量來得可靠，但還不完全可靠。諸位朋友，人生智慧要怎麼來？那就是最後一種量，佛法上叫做瑜伽現量，瑜伽就是 yoga。yoga 的意思就是相應，相應即兩樣東西產生關係，是有關的，叫做證量境界。瑜伽現量的境界，才是佛法裡面所說的真理。比如說這一杯水，到底是多涼呢？多燙呢？這杯水現在溫度是二十度，什麼叫二十度？不知道，唯有自己喝了才知道這一杯水現在是涼的呢？還是熱的呢？一定要有瑜伽現量，才是真正的智慧。瑜伽現量就是修行者修戒、定、慧的證量。自己先守戒，去體會守戒之後內心的清涼。千萬不要不懂戒，也不守戒，就怕戒，說戒不好，戒會讓我起煩惱，戒讓我不自由，戒讓我束縛，然後就說那些守戒的人是自找麻煩。沒有瑜伽現量的人，暫時不要講這句話。當自己去體會守戒以後，內心的安定、內心的清涼，才是瑜伽現量的智慧。再來要修定，親自去禪修，親自去打佛七，親自去共修，親自去唸佛，好好去做；修禪定，從禪定裡體會什麼叫做喜樂、妙樂、禪定、無常、無我。

前面所講諸行無常、諸法無我，都是屬於聽聞來的，頂多是第六意識的意現量，還不是瑜伽現量。瑜伽現量是自己修「戒定慧」的證量。佛法的修行不外乎戒定慧，要自己去修。某一個法門，從善知識那邊學到，就自己去做、去體會，檢驗

跟經論上所說的、跟善知識所說的，是不是一樣。這時候，如果體會出來什麼叫諸行無常，就是瑜伽現量的智慧。

諸行無常是佛所體會出來的，也是修禪定的人所體會出來的，因為他們在禪定之中內心寂靜，可觀察到自己的身心五蘊一直在剎那變化，啪啪啪啪！像閃電般的閃。自己的身體、覺受、念頭都是像閃電一般，這叫做諸行無常，是自己在禪定中經驗出來的。諸法無我，曉得一切心、一切東西都是自性空，是在禪定、在修止觀、在修行之中體會出來的，這才算數啊！這才是真的了解到、體認到諸法無我。之後放下一切執著，進入寂靜涅槃，這是在修行中體會到的，不只是第六意識想來，不只是耳根聽來，不只是眼睛看來而已，這叫做瑜伽現量。

佛法告訴我們，只有瑜伽現量才是真正的修行，真正的去做，以自己的身、以自己的心，當作實驗品，放在實驗室裡面作實驗。哪裡是實驗室？佛堂、禪堂是實驗室。什麼叫做把自己的身心作實驗，就是在佛堂好好的拜佛，好好的打坐，好好的唸佛，好好的持咒做實驗，一個禮拜，半個月，你就這樣的做實驗，看看是不是體會到什麼叫做諸受皆苦？什麼叫做諸行無常、諸法無我？等到你超越以後，就放下了執著。什麼叫做涅槃寂靜？涅槃是在當下體驗的，是人生體會出來的，而不是死後的境界。這是實實在在的，瑜伽現量，也就是真正戒、定、慧行者所得到的現量境界，如此才是真正的人生智慧。

人生智慧不是往外追尋的，而是往自己的內心去得到快樂。人生的智慧不只是求這一世的快樂，求未來世的快樂，且是追求究竟永恆的快樂。究竟永恆的快樂，不是來自聖言量、比量、五根現量、意現量，而是來自瑜伽現量。瑜伽的意思就是相應，修了戒就有相應的戒果出來，修了定就有相應的定果出來，修了慧就有相應的慧果出來。只要有瑜伽現量，戒定慧圓滿，我們就能夠究竟永恆的常樂我淨。

祝福大家，同時謝謝佛教會主席、所有的幹部、大德們，這兩三天來給我的照顧與鼓勵。謝謝大家，阿彌陀佛！

◎問題解答

問：真如心最初如何存在？生滅心最初如何形成？

答：謝謝！這兩個問題非常好，而且非常深。

真如心最初如何存在？生滅心最初如何形成？大乘佛法說，一切皆空性，意思就是真如心也是空性。什麼叫做真如心？真如心就是畢竟空的心。換言之，最初如果存在，就不是真如心；當然，若說生滅心最後如何消失，也不算真如心。因此，第一個問題不能成立，真如心是不生不滅的，不能說最初如何存在，如果有什麼時候最先存在，就不算真如，那是假的。真如心不可說，佛陀說真如心，只是權教，目的在彰顯真如心就是不生滅心。

第二個問題：生滅心最初如何形成？一切法都是眾因緣所生，因此生滅心也是眾因緣所生，生滅心的因和緣也是因緣所生，它的因緣也是因緣所生，所以生滅心怎麼會有最初形成的呢？就好像我們是父母所生，我們的父母又是他們的父母所生，我們的父母的父母又有他們的父母。請問，最初生我們的是誰？是我們的父

母嗎？不對，如果沒有祖父母怎麼會有父母？是我們的祖父母嗎？不對，沒有曾祖父母怎麼會有祖父母？如此一推，我們的祖先到底是哪一個？我們到底是從哪裡來的？是誰生我們的？這個問題不能成立，也就是說，生滅心最初如何形成的問題，也不能成立。

我們講真如心、講生滅心，只是一個方便的說法。真如心是不生不滅的，因此無所謂生、滅，無所謂存在、不存在，它是畢竟空性。生滅心是把一個無始無終的現象，暫時切割一段來講。比如說，我剛剛生起了一個念頭，這就是生滅心。生起一個念頭，就是說切割五秒鐘以前到現在這段時間，因此可以發現，我在五秒鐘以前那時候是什麼樣的心，一直生起來轉變到現在而已。如果把無始無終的時間，暫時切一段來講，就有生滅心。那個時候就可以找到妄念的源頭，就十二因緣而說，第一個是無明，無明就有生滅心產生。

什麼叫生滅心？當我看到一個境界，因為不曉得它是諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜、自性空，起了我執法執，開始分別妄想，就產生了喜歡不喜歡、討厭不討厭，那個時候生滅心就生起了。但是如果把它放在時間的長河裡，我們五秒鐘前的心，還有它的因緣，它的因緣再追，再追，永遠找不到源頭。所以方便說，生滅心是無明所生起；究竟說，生滅心沒有所謂最初形成，它是無始的。

問：在禪定中，腦中浮現出阿彌陀佛池中的蓮花，這些現象是空的嗎？

答：當然是空的，空的意思並不是沒有，而是每一個現象當體無自性空。換言之，每一現象是依他而起，是依於其他的因緣而起。為什麼說阿彌陀佛的形相是空的？你沒有在禪定的時候，腦子裡面一片混亂，根本沒有阿彌陀佛的形相，可是你一打坐了，阿彌陀佛的形相就跑出來了。當然阿彌陀佛的形相之所以跑出來是因為你打坐，所以它是空性。阿彌陀佛形相在你出禪定以後，被別人一罵，瞋心一起，阿彌陀佛形相又跑掉了。請問阿彌陀佛形相是真的嗎？當然是假的，那是因緣所生，是無自性的，一切皆空性。所以諸位，記住！記住！記住！大乘佛法告訴我們一切皆空性。空性並不是沒有，記住喔！空性是叫我們要放下執著，要認知一切無自性，我們要了解大乘叫我們空，到底要空什麼？大乘叫我們空，並不是叫我們空現象；並不是叫我們否認現象的存在；並不是叫我們在禪定中阿彌陀佛的形相明明出現了，卻說沒有出現沒有出現，不是。出現還是出現，但它是空性。

問：昨天聽到情緒管理歌，可以舉一個具體的例子來講嗎？譬如有人講了一句我不喜歡聽的話，怎麼樣不寫在心中？寫在虛空中？

答：那一首歌詞：「請把情緒寫在水上，請不要寫在你的眼上；請把情緒寫在雲上，請不要寫在你的心上。放鬆、放下、放開、放空；觀像、觀想、觀夢、觀空；信心、養心、練心、空心，一切都是大圓滿。請把情緒寫在沙灘上，請不要寫在你的眼上；請把情緒寫在虛空上，請不要寫在你的口上。放鬆、放下、放開、放空；觀像、觀想、觀夢、觀空；信心、養心、練心、空心，一切都是大圓滿。」有人對你講了一句不喜歡聽的話，如果要用情緒管理歌來作為你的修行法門，你就要「如理思維」。換言之，這裡的「理」是指情緒管理歌，也就是如歌思維。

別人講了一句你不喜歡聽的話，這句話是「有」，但它是空性，就把它從這個耳朵聽進去，那個耳朵跑出去，跑到虛空上，不要停留在自己的五官上，不要停留在自己心中，這樣子就好了。如理思維、如法修行、如歌修行，每當情緒一來就唱這一首歌。這首歌是用「萍聚」的調子來唱，因為「萍聚」很流行，大家都會唱。

【唱】「請把情緒寫在水上，請不要寫在你的臉上；請把情緒寫在雲上，請不要寫在你的心上。放鬆、放下、放開、放空；觀像、觀想、觀夢、觀空；信心、養心、練心、空心，一切都是大圓滿。」思維一切都是大圓滿，為什麼一切都是大圓滿呢？因為一切都是空性，一切都是真如，都是大圓滿啊！為什麼還要罣礙呢？諸位，如歌修行，這首歌很好聽的，大家要多練。

問：請解釋「自性」。

答：自性就是自己的性質。比如說，這個杯子叫做無自性，無自性就是等於空，杯子的性質並不是自己本來就如此的，這個杯子是有瓷土、有水、有工人、有模子、灌漿、送到窯裡面去燒、有人設計、有人投資、有人買賣，才出現在這裡，所以杯子的性質並不是它本身本來有的。我的性質也不是本來有的，我的性質是由我過去的業力、父母親的緣、生長環境的緣而來的。人家罵我一句話，是無自性、是空的，為什麼？那一句話也不是本來就有的性質，那句話是人的嘴巴講出來，是人的思維想出來，情緒發作出來的。哪一個是真的呢？世間沒有哪一個是真的，都是空性，都是無自性，自性就是自己的性質。觀察一切人、事、物的性質，都是依於其他的因緣而有，並不是本身自己的性質，這叫做無自性，而無自性叫做空。我們可以說緣起就是空，緣起性叫做空性。記住！空是佛教最高的真理。

問：阿羅漢證得初果、三果還是住在人間嗎？證得四果的阿羅漢是否就是涅槃，也就是離開人世嗎？涅槃後他們又住在哪兒？

答：好，這個問題比較深一點。初果到底是在哪裡？初果有可能是在人間，但已經證到初果的人死後就昇到天上，所以初果有可能是在人間，也有可能是到天上。什麼叫做二果？二果又叫做斯陀含果。須陀洹果叫做入流果，或七往返，意思是最慢人天七次往返就可以證得阿羅漢果。第二果叫做一往返，二果的修行者活著的時候是在人間，如果沒有證得阿羅漢果，死後就往生到天上去，等到他從天上回到人間繼續修行，就可以證得阿羅漢。換言之，二果有可能是在人間，死後也是在天上。三果是阿那含，又叫不還果，活著的時候是在人間，如果沒有證得阿羅漢果，死後有的立刻證阿羅漢，有的往生淨居天。到天上後就不回人間，就在五淨居天（五阿那含天）成阿羅漢。所以初、二、三果，活著的時候是在人間，如果沒有證阿羅漢果，死後就到天上去。那麼已證阿羅漢果的人，他到底是在人間呢？還是在哪裡呢？

阿羅漢有可能是在色界天成就的，但也有可能是在人間成就的。在人間成阿羅漢是證涅槃，在天上成阿羅漢也是證涅槃，只不過在人間證的涅槃叫做有餘依涅槃。有餘依涅槃是還有過去世業力產生的業報身，即身體、肉體還在，故還會病，

還會老，還會死，還會痛，還會拉肚子，還會餓，還會疲倦，但是心已經解脫，這叫做有餘依涅槃。證阿羅漢果的人死了，此時才進入無餘依涅槃，因為已經證得空性，心不執著就不住在任何地方，心遍虛空，不受後有。

問：如果我執、我見、我癡，情緒一直從阿賴耶識中顯現，要如何斷滅放下？

答：非常好的問題，答案就是修行。什麼叫做修行？把所緣放在一個清淨的對境上，比如說，觀想阿彌陀佛，唸阿彌陀佛，或是修禪定、觀呼吸、數息、觀想，讓心的所緣緣改變，專注在某一個對象上。此時阿賴耶識的情緒種子雖然一直起現行，但是因為心專注在善的、清淨的所緣上的力量大過於情緒，就不會起分別妄想，留下新的業力種子，如此阿賴耶識的業力種子就慢慢減少。只要專注力夠，就可以「隨緣消舊業，不再造新殃」。諸位朋友，有禪修經驗者就知道，專注力夠的人，在打坐時，外面車子的聲音都聽不到。因為專注在所緣上，如此即在消業障。為什麼修行的人會消業障？道理就在這裡。當親近善知識，跟善友一起共修，專注在法門上時，業力種子、情緒種子即使出來，都不起煩惱，因為修法的力量大過於情緒種子力量，這時你就是在消業障。所以，消業障的方法只有修行，沒有其他。不懂這個道理，祈求佛啊！讓我消業障啊！是沒有用的，非得你自己修行才能消業障。

問：真如實相的本質是清淨，為什麼我們的心總會為外境而轉呢？這是習氣嗎？還是業因所造？

答：我們的心總是會為外境所轉，這是戒、定、慧不夠，所以很容易受到干擾。這是習氣，所謂習氣就是業因，也就是過去身、語、意業力留下的氣分。

問：請解釋佛教的終極層面。

答：佛教的終極層面可以從幾個角度來看。

第一：佛教的終極關懷。佛教的終極關懷是面對眾生的苦痛。因為眾生苦海無邊，所以佛產生了大悲心，不只是對同種族、同民族、同國家的人關懷，而且對所有人類、所有六道眾生都關懷，這叫做終極關懷。

第二：佛教的終極真理。終極真理是因果，眾生之所以苦，是因為眾生造了苦因，若想得到快樂，就必須斷除苦的因，這就是佛教的終極真理。

第三：佛教的終極目標。佛教的終極目標是解脫自在、涅槃寂靜；大乘佛教更進一步以無上正等正覺為終極目標。只有成佛才是我們最終極的目標。做國王不是我們的終極目標，成阿羅漢不是我們的終極目標，我們的終極目標就是要行菩薩道、廣度眾生、弘法利生，最終成佛、證得無上正等正覺。

第四：佛教的終極道路就是修行。修行怎麼修？依止善知識、聽聞正法、如理思維、如法修行。從聖言量、比量、五根現量、意現量獲得智慧，最後要瑜伽現量。瑜伽現量就是把自己的身、心當作實驗品，不怕吃苦，就在禪堂、佛堂裡面去磨練，依照法門去做，叫做瑜伽現量。去體會什麼叫做諸行無常？什麼叫做諸法無我？什麼叫做諸受皆苦？什麼叫做涅槃寂靜？什麼叫做成佛？什麼叫做解脫自在？這是佛教的終極道路。

終極關懷、終極真理、終極目標、終極道路四個層面，充分表達佛法殊勝的終極

層面。(全文完)

