

體相用三大（下）

◆ 鄭振煌 講述

◆ 常 照 整理

二〇〇三年八月十四日講於瑞音佛堂

獨頭意識作用

人的意識難掌握是因為有獨頭意識。獨頭意識有四種：

第一種叫做散位（散亂）獨頭，就是打妄想。眾生幾乎沒有不打妄想的，故修行人必須時時提起正念，時時觀照。因為我們都在打妄想，念佛時打妄想，坐禪時打妄想，參加法會、拜懺時也打妄想，時時都在打妄想。白天打妄想，晚上也打妄想，都在胡思亂想。因為它是獨頭意識，可以不受眼耳鼻舌身之影響。眼睛閉著可以打妄想，睜著眼睛也可以打妄想。打妄想非常嚴重，因此修行得將妄想心去除掉。

第二種叫做夢中獨頭，即在睡覺時，第六意識依阿賴耶識中的業力習氣對外境的刺激去想像。譬如睡夢中聽到狗吠聲時，就開始產生很多聯想，在夢中開始打妄想，想到過去曾被狗咬過，所以妄想那隻狗會來咬我。

第三種是定中獨頭，當我們禪坐時會有很多境界、現象出來，若我們不了解佛法，會執著定中獨頭意識所產生之相而驕傲，認為自己有境界了，以為做仙人了，已有神通了，自以為很了不起。但在佛家來說，這只不過是定中獨頭意識。獨頭意識簡單說是在打妄想，定中獨頭則是在禪定中打妄想。因此，師父才會告訴我們在禪定中見到任何相時，都要看成夢幻泡影，如露亦如電，都是幻相，沒有任何相是真的。

第四種是狂亂獨頭，有精神分裂症的人，生理上有疾病，因其腦細胞已經病變而產生獨頭意識，致使在自己虛妄、想像出來的境界中打妄想，很多人有幻視、幻聽、幻覺等。

我們若不修行，不是起五俱意識作用，時刻忙著見聞嗅嚐觸，就是起獨頭意識作用，時刻在打妄想。因此修行就是不要起五俱意識作用或獨頭意識作用。前者即不要受眼耳鼻舌身的左右，不要被五塵牽著走。《楞嚴經》說：「返聞聞自性。」指觀世音菩薩修行時，譬如聽海潮音，沒有被海水聲牽走，沒有被妄識騙走，可以返回觀照內心，聞自性，進一步去觀，最後觀到自己的佛性。

直覺而不起意識作用

修行的要領，第一不要被色聲香味觸、眼耳鼻舌身所帶走；即心勿被外境或五官帶走。自己要能做主，知緣起法，緣生必然緣滅，是無常變化的，對一切現象都不要執著，即不要產生五俱意識。其次，不要產生獨頭意識，即勿打妄想，勿胡思亂想。一般人不是獨頭意識，就是五俱意識。修行要領就是要跳開五俱意識，跳開獨頭意識。這時是什麼狀態呢？這是觀照般若，就是用正念看待一切，心頭保持安定，時時刻刻以智慧去觀照、觀察所有的境界。心永遠都是清明的，永遠都是智慧的，永遠都能看透外相，能夠進入實相般若，實相般若是最難證得的。乍看《金剛經》、《心經》很難了解，因其內容與我們的生活經驗相反，完全違反

邏輯。如《心經》說：「是故空中無色，無受想行識……無色聲香味觸法。」人哪有不起身心作用的？世間怎麼沒有色聲香味觸法？「不生不滅」，世間哪有不生不滅的？人有生就有死；「不增不減」，哪有不增不減的？每樣東西都會變化，怎麼說不增不減呢？啊！原來《心經》、《金剛經》是在講體大的現象，是體大的修行方法。體大的修行方法，即依照文字般若起觀照，因而契入實相般若，實相般若就是空性的智慧。

分析任何一件事情，都可藉由體、相、用三大來分析。體大的修行法門是智慧門，相大的修行法門是慈悲門，用大的修行法門是信願門。這三門本來是一個，是由不同角度所表現出來的。為什麼會有相大？因為相大是體性空，因緣和合而呈現一個相，一個相必然會有一個用。我們拜佛、供佛等等，都離不開體相用。

實相般若解脫自在

什麼人才可以解脫？只有體證、經驗體大的人才能解脫。若只在相大、用大上用功固然很好，但還是沒有辦法畢竟解脫。你可以由相大進入，或由用大進入，最後還得進入體大修行，一定要進入智慧。若未進入智慧，則永遠受相和用的影響，永遠無法解脫。智慧是一切的基礎，親證體大非常重要。

「大」是佛教的名詞，這個大不是與小相對待的大，若是與小相對待的大就不夠大，因為再大都大外有大。這裡的大是絕待的大，是絕對的大，不是比較來的。以現代話來說，大就是普遍性的意思。

萬法的體大是空性。什麼是空性？空性可以分成二種，一種是物理空，一種是心理空。佛教的智慧是什麼？就是空性智慧。空性智慧可以了解二種空，一是物理空，一是心理空。物理空是由物理、物質〈佛法稱為色法〉角度看，一切現象都無自性，不斷在變化，都是無常，都是無我，這是物理空。

物理空是一種理論、知識的了解，修行者要由物理空了解一切諸法是無自性，都是空性，緣生緣滅，都在變化。認識夠深夠徹底，我們的心理就不會執著，就不會被這些色法、這些物理、這些現象所限制。心就可以放下，能放下者就能真正自由自在，得到解脫自在，此為心理空。我們所要證悟的、所要達到的是心理空。

從物理空進入心理空

物理空可以從現代科學獲得解釋，但是現代科學無法讓我們進入心理空。現代科學會教我們物理、物質是空的，但教我們心理越來越執著，與佛教目的完全相反。佛教教我們了解物理空後要進入心理空，不要執著，知道一切都會變化，一切都要放下，要創造善因緣，努力打拚，去幫助人，去上進，去修行。若我們沒達到自己理想的目標，也不要氣餒，因為因緣沒成熟。因緣是甚深甚微妙，因緣若未到，無論怎樣努力都沒用。若因緣條件和合，很快的，事情自然一切都順順利利。因緣不和合時，就要想到佛家講的空性。我們要由物理空進入心理空，心理空就是佛陀、菩薩證得的空性，不執著，可以放下一切，而且對空也可以放下，故可以放下，可以提起，可以承擔一切責任，但一切責任對他們來講不是責任，不會構成他們的負擔。我們明知物理是空，但我們心理都沒有空。諸位朋友！我們修行是從理論上探討萬法是物理空之後就要契入心理空，心理千萬不要有任何負

擔。

佛教的法門雖然有八萬四千，但契入的門路不同，或由用大，或由相大，或由體大來契入。修相大慈悲門的人，千萬不要歧視修用大的人，也千萬不要不相信修體大的人。修體大智慧門的人，千萬不要看不起修相大的人或排斥拜懺的人，認為人家迷信，其實那是由用大進入的。修用大信願門的人也不要認為修相大的人濫情，或修體大的人唱高調。充分了解整體佛法的意義，可以幫助我們修行，獲得解脫。隨時觀照，隨時了解體大、相大、用大，如果自己是在修體大的法門，也要能夠接受相大、用大的法門。如此，就可以當一個很完美、很圓融的修行者。牟尼之意就是寂默、寂照、寂靜，稱之為體大，就是空性；釋迦是能仁，其意為用大和相大。佛有法報化三身，三身不一不異，即體相用三大合而為一，佛是自覺、覺他、覺行圓滿。什麼叫做佛？佛就是智慧圓滿，慈悲圓滿，力量圓滿，即智悲力皆達到圓滿之境地。

#### 法報化三身修行法

如何了解佛是體相用三大圓融無礙？佛有法身佛，指的是體大，供養偈中有「供養清淨法身毘盧遮那佛」，清淨法身即清清淨淨，任何塵埃都沒有，任何微細的執著相都沒有，完全清淨，故法身佛是由體大去看的。三皈依的自皈依佛，就是皈依自己的法身佛，不是皈依外面的佛像。我們不了解什麼是自性佛？什麼是法身佛？師父告訴我們法身佛是無相無不相，我們更搞不清楚法身無任何形相，法身是真理之身，是體大之身，也是完全空性之身。

其次，佛有報身，是指莊嚴報身，即證悟法身、真理之後所表現出來的相。證得法身所顯現出來的色身有二種，一是報身，一是化身。法身我們看不到，因法身無形無相可以看，但我們可以從報身與化身去了解其成就。報身會呈現二個相，一個是明相，明相即臉色光明、開朗，不會愁眉苦臉，歡歡喜喜的。第二個相是樂相，歡喜快樂。法身佛是體大，是空性；報身佛是指相大，一定呈現明相與樂相，身後都有光圈，都很喜樂。

化身佛是指用大，一個人的修行程度可以從慈悲夠不夠看得出來，越慈悲，表示他的修行功夫越好，這是他的用。證悟真理、證悟空性、證悟佛性以後所產生的作用就是幫助眾生。

佛具足體相用三大。法身佛是體大，一切皆空；報身佛是相大，呈現明相與樂相；化身佛是用大，呈現出來的是慈悲。如此也可以幫助我們檢驗自己的修行有沒有進步？從體大去檢驗自己的心，物理空、心理空有沒有多了一點？若我們心理空，隨時可以放下，那就是我們體大有進步。相大，則看自己的臉，有沒有明相？樂相？隨時笑嘻嘻的，經常要洗洗臉（一笑）。再下來檢驗自己的用大，慈悲愛心夠不夠？能不能體諒別人？有沒有同理心？佛具足體相用三大，體相用三大是一而三、三而一，三大圓融無礙。

佛法非常好，越了解佛法，對我們幫助越大，我們要時時刻刻觀照。現在上課是文字般若，是佛陀的實相般若所開演出來的，透過文字般若，吸收過後，時時由體大、相大、用大三方面去觀照思維，就可以知道怎麼修行。故修行不只是禪坐、

念佛，在日常生活中用般若觀照，時時刻刻保護自己的念頭，要不然，念頭不是五俱意識就是獨頭意識；不是心隨境轉就是打妄想，心永遠不會清淨，所以時時刻刻要提起正念。〈全文完〉

