二〇〇二年大圓滿禪修營講詞（一）

——七月十日講於花蓮力行禪寺

鄭振煌◎講述
陳淑蓉◎整理

各位最尊敬的師父、老朋友：阿彌陀佛！大家早！

怎麼都沒有反應啊！茶還喝得不夠是嗎？很高興又和大家見面了，有的是一個月沒有見面，我上個月十一號出國，一直到現在才又看到大家。有的是一年多沒有見面。在座的師父，還有好多位去年來過的，遠從高雄來的，大家都是一年多沒有見面了。我們發現這就是無常，很大的無常，也就是一年前來這個地方，和我們這次來這個地方，真是無常迅速，變化非常大。

無常是轉機

在一年之中，這個很符合佛陀教法修行的道場，已經成立了。很難得在一年裡，幾位在座的師父，追隨著我們的院長辛苦開山，深深感受到無常的可貴。無常絕對是好的，我們如果沒有好好利用無常，就會被無常擊倒；如果我們能夠利用無常，無常就是轉化，就是改善，就是圓滿的契機。正因為是無常，我們才可能變得更好。如果是恆常，我們會變得很累。諸位相信嗎？我們在這裡坐一個小時沒有問題，兩個小時沒有問題，可是請你們坐一整天，坐兩三天，可能就有問題了。坐久了，要起來活動一下；走久了，就要停下來休息一下，這就是無常。你坐久了，不耐久坐就要動一動，動久了，不耐久動就要停下來。

人生也是如此，生久了必然會老，老久了必然會病，病久了必然會死；否則活得太久，就像我們坐得太久一樣，到最後會覺得很無聊、很疲倦。所以說生生死死、死死生生。師父開山是非常辛苦的，正因為能夠把握無常的契機。我們在無常當中，能夠往上，能夠往善、往清淨，能夠往利益眾生、往菩提心的方向去做，無常就會成就我們很多事業。如果我們不能夠往上提昇，無常會把我們擊倒，我們就在無常之中隨波逐流，被無常給淹沒。

諸位選擇在暑假來力行禪寺跟隨師父修行，真是福報。我在這裡是屬於諸位的學弟、師弟，不！恐怕連學弟、師弟都稱不上，因為我沒有真正在修行。諸位已經來了好幾天，已經親近師父，已經學習了好幾天、禪修了好幾天。你們是我的師兄，是我的前輩。所以我不敢說來上課，絕對稱不上上課。只能說我來向大家請教，因為諸位是我的師兄，是我的學長。

風聲、海濤聲、心聲共鳴　　楊婷喬攝

這次的課程是大圓滿禪修，大圓滿禪修在藏傳佛教裡有很多傳承，也有很多修行次第，禪定的修習方法也有很多。《大圓滿禪定休息》上下兩冊已在慧炬出版，裡面有很詳細的修行介紹。我已向師父請示，這幾天諸位到這裡來，到底要怎樣修行？師父說：「很輕鬆呀，吃完飯大家就泡茶，一起討論、討論。」我向師父說：「這真是正港的修行。」為什麼呢？因為和師父小參的心得要比上課來得好，比起

我在這裡講一些沒有營養的話，那種受益相差非常多。

隨波逐流得大圓滿

師父說：「這幾天沒有一個固定的修行課程，而好像是隨波逐流一般。」可是這種隨波逐流卻不是我們凡夫的隨波逐流。我們凡夫的隨波逐流，是被境所轉才隨波逐流的。師父的隨波逐流卻是大圓滿的功夫，是借力使力，借因緣來使因緣，和我們凡夫不一樣。我們凡夫是隨境而轉，但大圓滿修行者的隨波逐流是順著因緣來利用因緣。

昨天一路上我跟著師父，請教一些問題。我問：「師父！您怎麼會以一個大學教授的身分，想到來這個地方開山，那麼樣的辛苦。你是怎麼規畫的？」師父說他完全沒有規畫，完全沒有想過會有今天這種情形。他是一位大學教授，怎麼會願意把崇高的職務和社會地位放下呢？師父的答案是：「從佛法裡得到利益，從修行裡得到利益才曉得割捨。」我們在座的朋友很多都是在家之身，我們都有很多割捨不下、放不下的事情，不像後面的幾位師父能夠放下，能夠放下才是人生最快樂的事情。

張師兄剛剛說：「昨天聽師父開示，才知道人生修行是最快樂的、最好的事情。」我們不能夠放下，而師父能夠放下，才能夠深刻體會到修行是最好的事情。師父從法裡得到益處，從禪修裡得到開悟。師父和我說他開悟的經過，啊！不！師父當然不會自己說他開悟，師父是很平易近人的。他從禪修中、法益中得到領悟，發現一種自自然然的菩提心的呈現，因此他才放下一切出家。到力行禪寺辦佛學院是很偶然的機緣，從去年六月建這個道場，斷斷續續一直到今年四月，成就這樣的規模。像這樣的修行道場，是最理想的。

在森林裡修行

我告訴師父，我到泰國參訪佛使比丘的道場，跟他修行，都在大自然裡，和這裡很類似。不過，泰國比這裡好的是參天古木，是原始森林，其中有大大小小的寮房，有一個人住的，有五個、十個、二十個人住的，到了那裡，那邊的師父就拿一把鑰匙給我，說：「這把鑰匙給你，我帶你到你的寮房

去，你要在這邊住多久是你的事情，此後死活都是你的事情。」門一開我就進去了，你愛住幾天就住幾天，和常住搭伙，或自己燒飯，或到外面小吃攤都可以。一旦你覺得圓滿了想要離開，你把鑰匙交還就是了。力行禪寺就是這種道風。

我對師父說：「太好了，師父有這種願力。」師父說：「我哪裡有願力，我只是隨波逐流，因緣轉到何方，我就轉到何方。」這很不容易唷！我們一般凡夫因緣轉到哪裡，就被因緣給淹沒掉了，我們就真的隨波逐流，就死在大海裡。一位修行者雖隨著因緣轉動，卻有願力在利益眾生，這是很難得的。師父謙虛的說：「沒有啦，我哪有什麼要利益眾生、廣度眾生，我只是做我們應該做的事情，因緣到什麼程度，我們應該做些什麼來利益眾生，完全是犧牲奉獻。」我說：「你何苦呢？你當一個教授，社會地位崇高，受人尊敬，是社會上的名流、上層階級。你來這裡開山，要背負那麼多的債務，又要那麼樣的辛苦，真是何苦呢？」師父說：「我不會苦，因為我並沒有設定要這輩子把這個道場建好。」你看，這多偉大，這就是隨順因緣，沒有說這輩子一定要把道場建好。

總之，我們要瞭解無常的真諦。無常的真諦就是告訴我們：事情是可以改變的，事情變好或變壞，存乎一心，存乎我們自己的發心。你發心清淨，發心往上，自然結果就會往上。無常告訴我們：事情是可以改變的，一年的工夫，這裡整個情況就統統改變了。

閒話少說，我們還是稍微介紹一下佛法。佛法的宗派那麼多，範圍那麼廣，我不知道諸位來這裡幾天跟隨師父，心裡有沒有覺得奇怪，師父的大圓滿禪修，好像不是在禪修耶？這到底是怎麼回事？過去的禪修一定要禁語，一定要過午不食，一定要每天十支香打坐。可是來到師父這裡，好像打坐的時間沒有那麼多，而且還要跑到山下去洗澡。晚上常住拜水懺也可以參加。

二元對立　起分別心

諸位朋友！所謂修行，就是在一切因緣之下，心都能夠安靜，這就是修行。我們修行最大的障礙就是分別心，就是二元對立的

心，這也是煩惱的來源。什麼叫二元？如果我們有一個成見：「禪修一定得是怎麼樣子。」以過去參加禪修的經驗，四念住的、內觀的禪修經驗比較大圓滿禪修，覺得怎麼會差那麼多，這裡好像不是在禪修。這就是二元對立。世間這樣的紛紛擾擾，所以我們煩惱那麼多。最重要的根源就是二元對立，就是分別心。也就是以過去的經驗、知識、觀念來跟現在的情況作比較。

唯識學說人有「遍計所執性」。我們以自己過去的生活經驗和自己的觀念、想法與當下一切做比較，我們會發現不完全相同。就認為當下比較好，或認為比較不好。一分別出好與不好，煩惱就來了，一有貪、瞋、癡這些根本煩惱、隨煩惱就來了，我們就開始輪迴。

法門無量，沒有好壞、高下之分。我們往往是有這個因緣，接受到這位師父傳授這個法門，就學這個法門。大圓滿的修行和其他法門的修行是不一樣的，大圓滿是屬於自解脫的，也就是自己解脫的法門。佛教分為顯宗和密宗。顯宗是所謂出離道，也就是遠離、捨離的意思；密宗是轉化道的修行方法。大圓滿的修行法門既不是出離道，也不是轉化道，而是自解脫（self-liberation）。這是它殊勝的地方，但並不意味比其他法門好。它的特殊：（一）不強調出離。（二）不藉轉化達到離苦得樂。

心苦導致身苦

佛法的目的在教導人離苦得樂。我們的苦發生在哪些地方呢？發生在身和心兩方面。我們之所以覺得苦，是因為有生命現象存在，我們會感受到外來的衝擊和自己內心的衝擊。外來的衝擊，比如說天氣的變化、人際間的關係，以及如棍棒、刀割傷害我們等等。這些衝擊會讓我們產生身的苦痛。被打一棒會痛，被砍一刀會流血，這是身體的覺受。第二個苦痛發生的地方就是我們的心，人生的不如意或不幸的發生，會使心產生極大的痛苦。

有時候我們的身體上、生理上會感受到不滿足。身體上的不滿足，比如口渴、飢餓我們就要吃喝，覺得冷就要穿衣服，覺得熱就希望有風讓自己清涼，要讓地、水、火、風、空、識六大能夠維持平衡的狀態。另外

的情況是更微細的痛苦，就是身體的欲望需求都滿足了，心理上還是不滿足，有苦痛。你看那些有地位、有錢財，榮華富貴都具足的人，他們雖然擁有了物質上的一切，可是心理上非常空虛、苦痛。生理上的苦痛往往源自於心理上的苦痛，也就是人的意識、心識的作用，它是生理作用的基礎。佛陀以智慧觀照，發現我們生理上的苦痛是因為心理上苦痛，所以想要解決身的苦，必須徹底解決心理上的苦。

佛法是中道的教法，也就是中觀的教法。中道的教法是不走極端。有的修行者以為苦痛是來自生理，就拚命折磨自己的身體，印度有很多外道用苦修的方式，用刀、劍刺自己，折磨自己的肉體。台灣的民俗宗教也有這種傾向。另外一種極端是滿足生理的欲望，我們知道這種欲望永遠沒有滿足的一天，有人一直吃，吃到最後肚子痛，發生毛病，樂極生悲。中道的修行方法就是遠離頭陀式的苦修，或縱欲式的邪行。中道就是不苦不樂的修行，所以佛教的修行並不禁戒在家居士敦倫。我們真正苦痛的來源是心理上的不滿足。所以佛教很多很多的修行方法，都是在心理上用功。所謂心地法門，就是在心理上下功夫，因為修心才是修行的樞紐。

原始佛教從四念處開始修起，修行就是要離苦得樂，要達到這個目的，就要斷情、離執。也就是斷除情欲，離開執著。情執的來源是我們對於世間相的不瞭解，對於生命存在的不瞭解。不瞭解就會產生恐懼，產生不安，好像晚上沒有燈光的時候，我們即使只走很短的距離，我們都會恐懼。我們唯恐跌倒，唯恐碰到危險，唯恐被蛇咬到。假如有燈光我們看清楚了，就可以很安心的走過去，便不會顛倒夢想，不會有恐怖。

佛教是一種智慧，告訴我們怎樣認識自己和環境。因為我們苦痛的來源在身和心。干擾有外來的，有自己內在的。我們得瞭解外來和內在干擾的實相。等到我們瞭解了，就可以斷情離執，進入寂靜涅槃。佛法都是在分析我們的身心世界，以及我們生命所依存的器世間。怎樣去瞭解呢？我們從毘婆沙宗、經部宗、唯識宗、中觀宗以及密宗對身心的解析，就可以瞭解我們的身心世界。

大圓滿是自解脫的修行

大圓滿教法不是出離道的修行法門，也不是轉化道的修行方法，而是自解脫的修行法。我們要瞭解自解脫的修行法門，首先要瞭解轉化道、出離道的修行方法。這兩個方法都瞭解了，我們自然就會瞭解自解脫的修行法門。

首先我們看出離道的修行方法。藏傳佛教經常講聖道（佛道）。聖道有三個重點：一、出離心，二、空性慧，三、菩提心。出離心、空性慧、菩提心，是依於大乘教法而說。出離心就是修行的開始，不瞭解想要出離的是什麼，就無法產生出離心。在座的朋友應該都有出離心，佛法說，我們重要的是要心出離，就是想要出離五濁惡世，出離煩惱。

大乘佛教除了談身心之外，還提到佛性，就是大圓滿教法裡提到的心性或自性，是身心的來源。身之外還有境，境就是整個大環境、大千世界。自己生命個體就是身，身的主宰就是心，大乘佛教提出佛性論、心性論、自性論，佛性、心性、自性是境、身、心的根源。

性具、性起、三界唯心造

天台宗提出一心三千，或是一念三千，或是心佛眾生三無差別。我們稱之為性具思想。華嚴宗提出性起思想。性具思想是說我們的佛性、心性已經包含三際，已經包含十法界，從佛菩薩、聲聞、緣覺、辟支佛至於六道眾生，所有的一切一切，大大小小，內內外外、有形無形的都包含在我們的佛性之中。所謂「一即一切，一切即一」，心包太虛，芥子納須彌，就是天台宗的性具思想。華嚴宗提出「性起」，起就是生起。是說我們的佛性、自性、心性生起了這些山河大地，生起一切萬物。所以才會說「三界唯心造，萬法唯識現」。《大乘本生心地觀經》說：「三界一切法，唯是一心，善觀心者究竟解脫，不能觀心者永處纏縛。」

三界就是欲界、色界、無色界，指我們這個世間。「三界一切法，唯是一心」，心創造了一切。在很多人的觀念裡，是不能夠瞭解，不能夠接受的。心怎麼能夠創造一切？這就要從唯識學的角度來說。唯識學講

見分、相分、自證分、證自證分，從這個角度才能夠瞭解我們的心怎麼創造這一切。因為我們所看到的這個世界，其實不是真實的世界。這是什麼意思呢？我們說這條毛巾是黃色的，我們看到的並不是毛巾的本身，我們看到的是毛巾在我們心裡所呈現的相分。我們看到這個是房子、這個是黑色麥克風、這個是人，唯識學告訴我們說我們並沒有看到房子的真相，沒有看到人的真相，沒有看到山河大地的真相，我們所看到的是這些林林總總的萬法，在我們心上面產生的相分。

我們的相分是受到我們見分的影響。什麼是見分？見分就是我們能夠看、能夠聽、能夠思惟的心的能力。這是心所法，心所法是心王法的能力，由心王所產生。心受到過去業力、習氣、習慣、經驗、成見的影響，就會在我們心裡頭造出了相分。因此，我們所看到的毛巾、房子、桌子、人、樹木、山河大地等，並不是它們本身的實相，而是剎那生滅的。當我們看到它的時候，它早就已經變化過去，它們都是三界一切法在我們心上的見分所產生的相分。所以它們只是一個相，真實的面目老早已經變化過去了，我們所看到的只是相分，而相分受到遍計所執性的污染，並不是清淨的。因為，我們說這是黃色的毛巾，其實它不是真的黃色毛巾，它是空性。黃色也不是真的黃色，黃色是在諸因緣和合之下所形成的假相，毛巾也是在很多的纖維編織之下所產生的假相。

佛法告訴我們，一切一切都是空相，一切一切都是我們心所造，一切一切都離不開我們心的作用。因此《心地觀經》才會說「三界一切法，唯是一心，善觀心者究竟解脫」。這裡的解脫不只是解脫一部分，而是究竟解脫。解脫了六根、六塵、六識的束縛，還要解脫小乘偏空的束縛，還要解脫涅槃寂靜的束縛，產生菩提心、大悲心來廣度眾生，這才叫做究竟解脫。也就是把凡夫的邪見、偏見解脫了，還要解脫小乘偏空的不圓滿境地。

「不能觀心者永處纏縛」，不能夠瞭解自己的心，就會永遠處在纏縛、束縛當中。是什麼樣的束縛呢？有「境」的束縛，也就是色、聲、香、味、觸、法；有「根」的束縛，也就是眼、耳、鼻、舌、身、意；還有「識」的束縛，也就是眼識、耳識、鼻識、

舌識、身識，意識。所以我們講出離道的修行方法時，首先就是用分析的方式，來解剖我們身心的存在是怎麼回事？解析了我們過去所執著的那個人是離不開身、也離不開心的。

所謂身，是由地、水、火、風、空五大元素組合而成。西藏密法說，這源自於我們最微細的心氣。我們的肉體是很粗糙的氣，受、想、行、識四蘊是很粗糙的心。我們凡夫都可以覺察到心和氣的存在。因為有氣而構成身，因為有心才會感覺腰痠背疼，感覺煩惱、情緒作用，這是很容易覺察到的。出離道就是去瞭解我們的身和心，當分析我們的身之後，就發現我們的身和外界的大環境、大世間都是地、水、火、風、空五大和合而成的，所以是平等無二的。如果有二元分別心，那就是煩惱、痛苦的開始。

自性不生滅

佛法強調不二，從毘婆沙宗到中觀都講不二的觀念，也就是中道的思想。龍樹菩薩在《中論》一開始就說：「不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不出。」《心經》也說：「舍利子！是諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減。」我們很難理解，因為明明有生滅，有人過世，有嬰兒出生，有現象產生，有現象消失，怎麼會不生不滅呢？我們有煩惱當然是污垢，而師父的修行清清淨淨的，怎麼說不垢不淨呢？

八不中道及《心經》告訴我們：諸法空相不生不滅。什麼叫做不生不滅？不生不滅並非沒有生滅？而是緣起生無自性，緣起滅無自性，緣起增無自性，緣起滅無自性，緣起淨無自性，緣起垢無自性。總之，我們過去所認為的大小、善惡、明暗、多少那是現象，但這些現象無自性，緣起無自性，我們要記住這個原則。我們讀《心經》：「是諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減。」並不是一切諸法沒有生滅的改變。

佛教「三法印」一開始就講無常。既然是無常，就會有生滅的改變。為什麼大乘中觀及《心經》會告訴我們不生不滅呢？我們要加上幾個字，不生是生無自性。為什麼生無自性呢？是因為緣起，緣起故生無自性。什麼叫不滅呢？不是沒有滅的現象，而是緣起故滅無自性。換言之，生滅、增減、垢

淨、大小、來去、斷常、一異的不同是無自性，是緣起故無自性。所謂緣起，是很多很多因緣所組合而成的。因緣和合所生起的任何事物都無自性，所以這些現象是無自性。不管哪一門佛法都告訴我們萬法無自性。所以中觀、佛法的修行就是要我們去除自性執，去除我們對自性的執著。我們這裡所說的自性，不是師父所說空、樂、明的自性。兩者不一樣，雖然是相同的字眼，但是在不同的context（上下文）裡面會有不同的意涵。

宇宙的基本元素

大乘佛法講的自性指的是佛性，心性，也是我們眾生所本具的光明性，本自具足一切能量的性質。而去除自性執，則是指解脫認為有常一主宰不變的執著。所以出離道的修行方法，第一就是分析自己的身。分析自己的身有很多方法，你可以用器官分析、用細胞來分析、用結構來分析，用顏色、膚色、形狀來分析，但最後我們都把它歸納為地、水、火、風、空。地、水、火、風、空就構成了我們的身。經過分析以後，我們生命體的身是由地、水、火、風、空五大所構成，而外面的世界經過分析也是如此。這樣，我們就達到平等不二的認知，也就是說，我和世間是沒有差別的。構成我們的基本元素、基本性質是相同的。身是個小宇宙，世間是個大宇宙，世間具體而微的呈現在我的身上，如果有這種認知，那就是最好的生態保育環保概念。

佛法隱藏著最健康、最圓滿、最徹底的生態環保概念。你有這種認知，就不會肆意去踐踏、去破壞我們外在的世間。所以，平等不二就是唯識學所說的生無自性、相無自性，到最後體會到勝義無自性，也就是體會到圓成實性的究竟真如。透過這種分析，就發現我們過去誤以為「人定勝天」，誤以為人是世間的主宰，人是很偉大的，其實是很無知。在佛法的分析下，什麼偉大的，也不過是地、水、火、風、空所構成的肉體。一切物質也是地、水、火、風、空所構成的。從本質的角度、元素的角度來看，我們並沒有不同，我們只是因緣不同、現象不同、條件組合不同。一切都是相同的，透過這種認知，能所雙亡。

諸位朋友！佛法有很多名相，這些名相都是要讓我們開智慧，都是要我們解脫煩惱，要我們放下二元的觀念，也就是要打破我們的成見，要打破人我、法我的觀念。透過分析，我們就發現大家都是平等一如。如果不能瞭解這一點，我們就會自以為了不起，產生驕傲心，想要主宰萬物、指揮別人、主宰世間。但是當我們發現我們什麼也主宰不了，這樣就產生了痛苦、煩惱。

傳統的制約

怎麼樣可以離苦得樂呢？你要瞭解我們彼此是平等的，我與大地山水是平等的，我們之所以不同，只不過是因緣不同。這就是生無自性，這就是不生。不生自然就不滅。不滅並非沒有滅的現象，而是滅無自性。為什麼生、滅無自性？緣起故生滅、增減、淨垢無自性。了解無自性便讓我們不再固執成見，固執成見是很恐怖的。我們從嬰兒長大成人，受到前輩子業力的影響而有自我的概念。但是比起大人、老人，小孩有赤子之心，自我概念要少很多。小孩說你不好看就是不好看，好看就是好看。絕不會像大人一樣戴著假面具，是虛偽的，都是二元對立的。可是在孩子的成長過程中，大人卻一直教育他，說這個不可以，你該怎麼做才好。家庭、社會、學校都如此教育孩子。所以長大之後，很多的概念、成見都已經僵固不化，如此就把我們的心限制死了。

比如說，我們以為禪修一定要坐下來，觀呼吸，一定要閉起眼睛，一定要禁語，這就是把自己限制死了。這就是由於過去先入為主的觀念，把我們限制住了。當我們被這種觀念限制住了以後，我們就開始比較、開始分別這個教法好不好？這個師父好不好？這是很恐怖的。過去的學習經驗、生活經驗、教育的知識就把我們限制住了，把我們限制在很有限的時間、空間裡面。又比如說，修行一定要知識水準越高越好，或打坐越久的人越容易開悟，其實不見得。我們在座的有小朋友，有年輕人，也許你們開悟的速度會比我們這些老人來得快，因為你們受染污的程度沒有我們深。比較年輕的受到限制的觀念較少，年紀越大限制得越多。限制越多就障礙了心的自由度（degree of freedom）。統計學上有所謂自由度。我們越

沒有智慧、成見越多，自由度就越小。自由度越小就在自己的觀念中受到束縛，受到自己六根、外面六塵的束縛；在時間、空間裡受到束縛。一受到束縛就產生很多莫名其妙的觀念來。比如說禪修非得如何不可，學佛非得佛教徒不可，其他宗教徒不能學佛，沒有那回事。學佛與你是不是佛教徒不相干。你是佛教徒，三皈依是學佛的助緣。但是有些人即使不三皈依，也可以學佛學得很好，也可以解脫。這些標籤都是我們加上去的，因此自由度就減少了。

出離道的修行

出離道的修行方法，首先就是分析我們的身。當分析身得到一個結論：生理的部分是由地、水、火、風、空所構成，跟構成外界的基本元素相同，這樣就產生了平等心，我們就能所雙泯。這時候我們就有同理心、平等心，這就是最重要的環保概念。有了這種概念，我們才能在宇宙間悠遊自在，融化在宇宙中。諸位來這裡已經好幾天了，你聽蛙鳴、鳥叫、風聲、水聲、雨聲，晚上睡覺、清晨起來，時時刻刻聽到這些聲音。觀世音菩薩的修行法門就是透過耳根圓通，聲音的聽聞，融入聲音中，自己與聲音打成一片。當我們在修大圓滿的時候，我們跟環境打成一片。這個地方很適合修大圓滿，諸位向外觀望太平洋、仰望整座山、仰望虛空，將自己融化，跟世間打成一片，那就是大圓滿的修行。

師父昨天跟我提到他修行的過程。不知道師父有沒有跟各位提過他為什麼出家的因緣？如果諸位沒有聽過，就讓我引述一番。師父是中興大學統計學的教授，世間的成就非常高。他以前的同修鼓勵他學佛，他發現佛法深妙。他要瞭解什麼是佛法？就到新文豐，他一看佛書那麼多，當然新文豐除了佛書以外還有其他宗教的書。他就請老闆將所有佛教的書籍用電腦一算，總價一百五十多萬元。師父說：「好！全部搬到我家。」諸位朋友！我們有這種氣派嗎？我們真的沒有這種氣派。即使我們有這麼多錢，我們會想：一百五十多萬，我得上班多久，我可以買多少東西。結果師父的家到處堆滿了佛書，所以他開始修行了。師父告訴我，他一天至少看經書四個小時，打坐四個小時，經

行四個小時。師父的年紀比我們在座的年紀來得大，但是師父的體力很好，很多佛學院的學生，在開山時受不了日曬、雨淋。師父竟然支撐下來，連年輕人都比不上。我們請教師父：「你的年紀比我們大，為什麼你的身體這麼好？你是不是從小身體就很好。」師父說：「我讀書的時候是穿皮鞋上體育課的。所以體育老師說，我只能給你維他命六十分，這已經是很勉強了，哪有人穿皮鞋上體育課？」師父年輕的時候並不愛運動，研究所畢業後擔任教授，也沒有什麼運動。三十九歲開始修行時，一天二十四小時有十二小時精進勇猛用功。此後又發心每三個月至少閉關一星期。每一次閉關出來，那種修行經驗真是不可思議。佛經絕對不是哲學、知識、玄想，而是修行者的心路歷程。你如果真的想要看懂佛經，就要修行。師父說他每一次禪修出來，都體會甚多，尤其是閉關一星期出來後，更是智慧大開。以前看不懂的經文和注解，經過閉關之後就了然於心了。

有一次閉關出來，他突然踢到一根布滿灰塵的木棍，而且已經腐爛了，被師父踢到之後灰就散掉，師父當下愣住了，當下能所雙泯，再也沒有一個「我」踢到「木頭」，自己與木頭化成一片；融化在這個世界裡。能所雙亡一陣子之後意識才恢復過來。我們意識一醒過來，第六意識就開始作用。凡是第六意識開始作用都是妄想、分別心，都是二元對立、煩惱、比較、染污。什麼叫做意識過來？就是我怎麼愣在這裡。「我」產生了，必然就有一個非我的境界來了。當下給他一個刺激說：我們在這個世間裡爭名奪利、紛紛擾擾，欲望是那麼強烈。不是像這根木頭一樣嗎？這根木頭都快化成灰了，不堪我的腳一踢，整個木頭腐爛了化成一片，這個世間還有什麼好執著的。這就是師父修行、出家、放下的因緣。

這個因緣非常殊勝，師父的出離心是透過能所雙亡、真理的體悟，瞭解自己和這個世間是無二無別的。自己融化在世界裡的境界產生，所以出離心才會那麼堅強，從而產生大悲心。自己領受到佛法是這樣子的好，巴不得所有的人都能夠出離煩惱、出離妄想心。我們用一句比較粗的話，就是我們第六意識的心真難搞定。要扭轉一個概念、一個思想，扭轉二元分別對立心真是太難了。一

般的修行道要三大阿僧祇劫那麼長的時間，一點一滴的扭轉過來。我們參加大圓滿當然有它的善巧法門在，師父已經開示很多了。

剛才談的是身的解析，現在休息一下。等一下接著談人的存在。人的存在表現於身、語、意上。要怎麼分析，從而產生出離心？

問題解答

問：每一次禪修時，都要分析嗎？聽聞佛法有何目的？

答：我們每一次都要分析，分析久了就知道什麼都是地、水、火、風、空。原始佛教用「析空觀」，大乘佛教用「體空觀」。就好像你做實驗久了，甲實驗、乙實驗都證明一切物質界是由地水火風空構成的，你就可以得到結論，不必再做進一步的實驗了，所以，直接進入體空觀。為什麼要聽聞佛法？因為各種佛法都教我們如何去體驗空性。

問：被蚊子咬，還是會打牠，為什麼？

答：還會拍蚊子，這是正念不夠，也就是說正念還沒有養成。你沒有在每一個當下提起正念，所有眾生和我是一體不二的。什麼叫眾生跟我一體不二？眾生為什麼和我們是平等的？為什麼我們不要傷害牠？因為傷害牠對我們沒有好處，我們要修慈悲觀、平等觀，就是不殺生，不惱害眾生。只要我們提起正念，就不會再去拍蚊子了。

問：禪修一定要打坐嗎？

答：禪定修行不一定要打坐，行、住、坐、臥都可以在禪定裡。禪定的意思就是mindfulness（提起正念）。一提起正念，心就不會浮動。提起正念，在每一個當下就能體會空性，不會被緣起現象所迷惑。剛剛周師姐說這很難，眾生都會執著緣起的現象，沒有錯。但唯識學告訴我們相無自性、生無自性、勝義亦無自性，一切都是無自性，也就是說一切都是空性。慧來自聞、思、修，修就是觀察，修包括兩個部分，一個是止，一個是觀，修定和修慧。仔細觀察之後，就會發現一切都是無自性，都是空性。所以每次體會都不一樣，像我之前引述師父的例子，他每次一閉關出來智慧就開了。他說很奇怪，以前看注解不懂的東西，閉關出來就不同了。（未完待續）❖