

慈悲智慧利群生（二）

二〇〇六年九月六日講於馬來西亞吉達

◆ 鄭振煌 主講

◆ 吳雅雯 整理

修行的中道

修行也要講中道，就是正定和正念。正定就是心能夠安定下來，得到真的和平，讓身心放鬆，沒有壓力。為什麼要學習打坐或念佛、持咒？有人說這些都是迷信。打坐腿痛得要命，我才不打坐哩。打牌可以打個三天三夜，也是很定。沒錯！台灣曾經有個人打牌打了三天三夜，都沒有睡覺，一心一意在賭博，心焦慮得要命，三天三夜之後暴斃而死。雖說賭博也很專注啊！但是沒有讓身心安寧放鬆，都不算正定。正定就是心安定下來，讓身體整個放鬆，心理祥和，不管你在任何場所，不管你在做什麼，身心都一定要放鬆。如果不放鬆，肌肉會分泌酸性的毒素傷害

身體。我們都有經驗，如果持續一個動作、一種姿勢，如打電腦、寫字等，兩個肩膀會痠痛、繃緊，就會產生酸性的毒素。所以要學習隨時隨地放鬆，放鬆自己的身體和心，不要被工作生活所逼迫，我們要超越出來。

正念就是隨時保持清清楚楚，知道我在說些什麼話，我在做些什麼事，我在想些什麼。起心動念能夠清楚了知念頭是自私？還是為了眾生？是好的念頭？還是惡的念頭？立刻覺察，如此就可以避免造惡業，讓我們廣結善緣，讓自己快樂起來。

生計的中道

生計就是討生活的方式，佛法告訴我們要正語，正業，正

命。正語就是不惡口，不講粗暴的話，不講謊言，不講諂媚的話，不講挑撥離間的話，不講人我是非，要講真實語。前天遇到一個朋友，他說有個朋友去受五戒，但是五戒不敢全受，因為他做生意，所以不妄語戒不受。因此問我，做生意的人能夠不受不妄語戒嗎？我說：錯了！做生意的人更不可以妄語，因為做生意就是要賺錢，這個是天經地義的事情，但是不可妄語，你貨真價實，不以冒牌貨當作真貨賣，你老實的告訴客戶。比如說仿造手錶勞力士，在瑞士買一個勞力士錶可能要好幾萬馬幣，但是仿制品可能幾百塊馬幣而已，不可以誑騙客戶，這樣就是不妄語。不妄語，客戶一定很喜歡與您交易。大家都知道，賠錢的生意沒人做，做生意一定要賺錢，不必妄語，所以做生意更應該受五戒。

正業是正當的身語意三業，就是正當的行為、語言、思想。所行所言所思都要光明、樂觀，

充滿關懷愛心，鼓勵眾生，不傷害眾生。正業也是正當的職業，不做傷天害理的事。

生活的中道是非苦非樂的，這點很重要，很多人說學佛要吃素很苦，不能享受美食很苦。以前我有一個學生年紀輕輕的，母親希望她出家，她跑來跟我訴苦：「老師，我媽媽要我現在就出家，可是我年紀還很輕，我的人生還沒有享樂過。」她說她要享樂過了才出家。不過，後來她真的年紀輕輕就出家了，因為她學佛的心很堅定。

生活的中道

佛陀告訴我們，生活要中道，既不可縱欲，也不可過分刻苦。快樂絕對不在於吃好東西，或大富大貴，快樂是在於你的心，三餐配青菜豆腐就可以很快樂。弘一大師出家以後，嚴守戒律，他是一代律師，他的好朋友夏丐尊說：「你已經出家了，我是不是可以請你吃飯？」弘一大師



告訴他：「可以，但是只能請一碟醬瓜、一小盤豆腐、一碟青菜，只能這樣子，超過這些，我就不接受了。」夏丐尊就送了這三小碟菜到弘一大師面前，他吃得津津有味。我們平常講求山珍海味，吃膩了索然無味，又增加身體的負擔。看到像弘一大師般的修行者，三小碟的醬瓜豆腐青菜，就可以吃得如此快樂，怎不汗顏？佛陀告訴我們，生活的中道是非苦非樂的，並非縱欲才是樂，當然也不是勉強自己去過不健康、營養不夠的生活，而是要中道的生活方式。

中道的生活方式，最重要的就是飲食一定要營養均衡、清潔。昨天我來到這兒，尊敬的十字港佛教會主席和各位大德非常慈悲，對我招待非常好。主席說：「我們是鄉下人，招待您的只有地瓜葉，我不希望你吃太多的味精、椰子油、人造食料。」這是真正的快樂，能夠吃到青菜、豆腐、菜根香，這是人間最快樂的事。修行很重要，生活一

定要注重營養的平衡。吃素的人最容易缺乏B6和B12等微量元素，因此吃素要有健康概念，不然的話，是在糟蹋自己的身體，我們還得借假修真啊。吃素吃得病奄奄，原因是沒有健康概念。

非空非有，非真非假

很多人學習佛法、讀般若經之後，就否定生活現象的一切，認為一切都是假的，都是虛幻的。其實不是這樣的，人生還是很真實的。飯一餐沒吃肚子會餓，一天不吃飯就會軟弱無力，一天不喝水就會失水病倒。所以人生還是很真實的，但人的生命卻不是一成不變的。什麼叫做空？空不是沒有，空是有。空的意思是無自性，是剎那改變、無常變易的。萬事萬物一定是以「有」，但是「有」必然一直在變化，這就是「空」。「空」不是教人否認現象的存在，不是否認夫妻之間的情愛、親子之間的孝悌和慈愛等。世間法還是很真



實的，佛告訴我們凡是因緣所生的世間法都會改變，要在每一個當下「非空非有」。

菩薩道的修行過程有十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺。初地是見空性，也就是悟證萬法皆是緣起性空，屬於見道位。從初地往上提昇，修到二地、三地、四地乃至第七地，從第七地到第八地是最難的。第七地叫做遠行地，是指對空性有很深的體悟，因此很容易落於空性的知見中，否定世間的一切，認為一切皆空，完全不在乎，不敢承擔每個人應有的責任，不想積極的工作，這是第七地修行人很難超越的原因。

有些人喜歡打坐，對空稍微有體會，就會掉入空的陷阱，把一切當作是空、一切都不存在，因此不肯承擔責任，只是一味的逃避。修行人只有超越「空」的執著，才能到達第八不動地。在修行過程中，初地、第八地、第十地是最重要的關卡。從第七地要超越到第八地最困難，因為那

時享受到禪定和空性的喜悅。佛陀說過：執「有」還有「空」的藥可以治，但是執「空」就無藥可治。「執有」是執著世間法實有，譬如執著夫妻、親子、朋友之間的感情，當然會很痛苦，情執是最痛苦的。佛陀說「執有」還有一帖藥可治，就是指「空」，用空性智慧還可以治療對「有」的執著。

佛陀很誠懇的叮嚀大家「執空」是無藥可救的，中國祖師說：「寧執有如須彌，勿執空如芥子。」寧可執著有如須彌山那樣的大，但千萬不要執空像芥子那樣小，亦即不可以有絲毫的執著「空」。有些人聽聞佛法久了之後，談「空」說「有」頭頭是道。說「有」不難，說「空」就很難下手。金剛經從頭到尾都在講空，很多人就掉入「空」裡，這是很難超越的階段，這是無藥可救的。佛教的生命中道觀是既不執著生命，也不要認為生命是虛幻不存在的，而是要非空非有，拿捏得恰到好處。什麼時候



該空？就是當我們有煩惱、有執著的時候就應該空，意思是連心都要放下。我們要先看透之後才會放下，放下才能解脫，解脫之後才能提起，「空有不一不異」。「空」不可執著，「有」也不可執著。

非常非斷的生命中道

有人說一死百了，因此就自殺。沒有百了這回事的！生死的過程是非常非斷，常是永生持續不變，斷是死後不再輪迴。有人認為我們有永恆不死的靈魂，二十年後又是一條好漢，這是執常，執著下輩子還是人，沒有那回事！會說二十年後又是一條好漢的人，往往是作惡多端，受到處罰而心懷怨恨，才會認為將來還有機會報復，這就是執常。若作惡多端，下輩子不會是人，不知道哪輩子才會重新做人，連報復的機會都沒有。

生命也非斷，意思是生命是持續的，死亡只是肉體不能夠運

作，就如換了一件衣服、一間房子、一輛車子，只是從這裡到那裡而已。如果以印度教的譬喻，來解釋生死的現象，生就是火神阿耆尼執取某根木頭，從木頭取得可燃物支持燃燒。在氧氣等條件和合之下，這根木頭不斷地燃燒直到燒完了，火神阿耆尼被風一吹，又吹到另一根木頭上繼續燃燒。這就好像我們的阿賴耶識進入父母親的受精卵，慢慢成長為這輩子的肉身，藉這個肉身來燃燒，燃燒到肉體不堪使用了，阿賴耶識就離開肉體，而阿賴耶識中的業力就牽引阿賴耶識去投胎轉世，執著另一個肉體，繼續另一期生命。所以，生命的中道是非常非斷。

緣起性空的中道觀

大乘佛法所說的體相中道，就是緣起性空。體就是性質，是最主要的體性；相是因緣和合所表現出來的現象。一切萬物是由無數因緣組合而成的，現象是緣起的，

現象都會改變，現象不是依靠自己的力量所生成，而是靠很多的條件和合而成，此稱之為性空。至於內心的中道有阿賴耶緣起、真如緣起、法界緣起，意指人生宇宙的一切都是緣起緣滅，不能夠說沒有存在，也不能夠說真實存在，世間萬物都在改變之中。

世界的呈現，除了外境本身的緣以外，最重要的是心怎麼看。心情好，女朋友怎麼看都是西施；心情不好，美女怎麼看都是醜八怪。夫妻之間，心情好時就會恩恩愛愛，心情不好時就會發生口角，罵起來是很難聽的。人生的苦或樂，完全靠心怎麼看世界。心如何解讀這個世界呢？這是由過去的生命經驗、教育、知識學習來的，形成了我們的成見，影響我們對世間的了解。

智慧——外明與內明

佛教所講的智慧有世俗諦和勝義諦兩種。世俗諦是相對的智慧，有關於人生方面來說，就是

生計和生活。世俗諦非常重要，如果不懂得開車就不能開車，如果不懂得開藥就不能夠為人治病。相對的智慧越多，我們的生計就可以越順利，生活就可以越美滿。可是，相對的智慧不能解脫我們的煩惱，這時候就要靠絕對的智慧，即勝義諦。勝義諦才能夠了生死，參透生命的真相。什麼叫做絕對的智慧？絕對的智慧就是，不管華人、馬來人、印度人、美國人都可以適用；不管一千年前、三千年前、一億年前或是現在、或是未來，通通可以適用。沒有空間、時間、對象的限制，這是絕對的智慧。只有絕對的智慧才能夠絕對地解決問題，相對的智慧只能夠相對的解決問題。比如我們現在工作收入很多，只能夠相對的解決沒飯吃、沒好衣服穿等問題，但是不能絕對解決根本的煩惱問題。人生一切問題的根本解決，只能靠絕對的智慧，而絕對的智慧必須從心證得。

佛教的智慧統稱五明，即因





明、工巧明、聲明、醫方明和內明。前四是外明，第五是內明。外明是對於身外物、外界事物的觀察和學習。學佛，世間事一定要學會，尤其是利益眾生時，必須靠外明。比如會開車、會煮飯、會唱歌、會跳舞等等十八般武藝都會的人，最能度眾。因明是因果關係的了解，也就是邏輯；工巧明是技藝之學，如修理電器、開車或使用電腦等；聲明是藝術、文學和音樂等；醫方明是醫藥護理學。世間的智慧越多，越能讓生活美滿，但不能究竟解決生死、生命的問題。究竟解決生死煩惱的智慧稱為內明。內明就是對自己的身心有所了解，了解生理、心理的結構、心理的機轉、情緒的來源和變化，所有問題都要一一超越，這叫做內明。

天台宗講「一心三觀、一法三諦」。空觀可得一切智，見真諦，空觀是從緣起的角度觀察，一切現象都是眾多條件組合而成的，因此可以了知一切現象的共

同真理，那就是空性。假觀就是觀一切現象雖然是空性，卻是存在的，而其存在是不斷在改變的存在，為了度眾生，就必須觀察眾生的因緣，給予有效的治療，這種智慧稱為道種智。道是各種各樣的知識和智慧，種是對於眾生的根性、喜好、心理精神狀況都能夠了解。道種智是行菩薩道所須的智慧。行菩薩道要懂得越多越好，對於八萬四千法門，要法法皆懂；對於眾生的習氣，要深知個中三昧。如此，才能夠應病予藥、對症下藥。俗諦是菩薩道，在世俗的人情當中利益眾生，跟真諦不一樣，真諦是遠離眾生。中觀是佛陀的智慧，指一切道種智，證得中諦意思就是證得不二。不二的智慧、不二的慈悲。相對的智慧，梵文叫做vijnana，jinana是知道，vijnana是很清楚知道每一個法的不同。絕對的智慧，梵文叫做prajna，音譯般若，巴利文稱為panna。而prajna-pāramitā，就是超越或是殊勝的智慧。◎（待續）

