

以教觀心禪

宏智居士 口述
弟子智擇、妙化抄撰

禪宗強調「悟心成佛」，只講悟心沒有其他，沒有離開心是禪的特色。禪宗一開始(達摩)是以教觀心；從經教觀照是非之心。六祖以後依金剛經，就不談一切的教，也不談所有的事相修為，只講悟心。悟心以後即成佛，成自在佛。一般說的禪定雖然是靜坐觀心，但觀的都是「是非之心」，不是「真常心」。真常心不在坐臥，枯坐是不可能觀到不生不滅的。不生不滅是在日用當中--吃飯睡覺、行住坐臥、所有的生活都是。如果一念執著，分別心起，就是「是非心」而不是「真常心」，所以禪宗只論心不講禪定。

以教觀心禪可分為「世間禪」、「出世間禪」、「出世間上上禪」三種。世間禪就是「出法攝心」。察照是非心，想要離開「五蘊」(色、受、想、行、識)，離開

煩惱，就是出法攝心。由控制無明心，離開世間心、塵勞心，然後攝心、觀照心，這就叫「世間禪」，一般所說的「凡夫禪」、「大乘禪」都屬於這類的禪法。

「出世間禪」就不是攝世間心，它是「滅法攝心」。「滅法」即是所謂的「涅槃」。它已經在出世間，所以不講是非善惡，只講心。這個心不是煩惱心；既然已在出世間就沒有煩惱心，這心是一種法。雖然已經在出世間，但還是有法可得，小乘沒有得「無生法忍」，只是入了「有餘涅槃」，所謂的有餘涅槃，就是還有惑，還有無明惑、塵沙惑、細微惑。

甚麼叫「出世間上上禪」？「上上禪」是用智慧反觀心性，幾乎已經不言禪定，但還是沒有到悟心成佛。它祇是非出法、非滅法；不是出法攝心也不是滅法攝心，是含著這兩者，也就是出世不離世間法。一般說密宗有點像禪，密宗的禪法近似出世間上上禪，即所謂的「無上秘密瑜珈」。非這個也非那個，幾近於中道中觀。

其實不管禪怎麼分類，一切諸法，不管是世間、出世間，都沒有離開「名」和「色」。禪宗雖然講「無」，不過也還是沒有離開色法。禪師不用講話，不告訴你，但還是用語言行動來告訴你；這就是用色、用名來接引。當用機鋒，給一個乾屎橛、麻三斤、庭前柏樹子、參一個「無」字。所以修行要如實觀照的話，就是觀名色。話一出口，必然有習性，因此就從習性觀照。學佛不可能完全不靠善知識就可以自然證悟，連釋迦佛都不能缺乏善知識；在他成佛之前的六師外道，就是他的善知識。所以要成佛或者明心，不可能離開「名」和「色」。

說「名」，看起來好像是語言文字，其實是智慧的心，有智慧才有名。因此要如實觀一切諸法，須從色相或名來觀。人一旦有無明心就會多想，多想一定是分別的，只會落在世俗名色，必然執有，因此名色變成不是名色；變成色、受、想、行、識等五蘊。執這「五蘊」，就是「我執」；而我執所執的即是「心」，也就是一般常講的「阿賴耶識」（八識）。阿賴耶識沒有成就的人，是阿賴耶識，成就者也是阿賴耶識。它只

是能藏所藏；能藏好的名色，也藏不好的名色。

不好的名色就是無明、五蘊、私心妄想，因此不能證得。如果藏的是好的名色：一切色法、或是出世間的佛法，就能從上上禪，對這個非一非二、被稱為「心王」、「阿賴耶識」、「佛性」，用智慧反觀悟入。一般無明的人也有佛性，只是他的佛性是偏的。他不知佛法，不明白出世法則，因此沒有辦法以出世間的名色悟心、攝心，只會落在執著的心，所以是偏的。修行就是要能觀名色，除了名色，實在沒有其他可以讓人證悟，因為沒有一法離開名色。

事實上，禪可以講非常之多，但所講的不外乎「心法」和「色法」。這個心法，都在一般人的日用當中，但人卻沒有辦法了解。其實佛性都顯現在無明裡面；在日用中，一點都沒有離開。然而修行者從名色觀五蘊、六根的時候，若把不好的名色藏進來，便又落入色、受、想、行、識「五蘊」之中，那怎麼能念佛？怎麼能專心？這樣是沒有辦法專心的。雖然如此，也不是要捨棄這些世俗名色，而是要發心了解它們，才

能自渡渡他。

有禪師說，學法的人要發心成就地獄心、餓鬼心、畜牲心、修羅心和外道心。這些看起來都是不好的，但是修行者反而要發心與他們同在，才能了解地獄、修羅、神鬼、外道，才有辦法化渡他們。所以禪學者幾乎就是菩薩，只有菩薩才可能入塵勞，羅漢屬於聲聞、緣覺二乘人，大悲心不足，沒有方便智慧行方便。他還有「法我執」，不會有「方便力」。

曾有弟子問禪師涅槃以後去哪裡？禪師回答他：「入地獄。」

「怎麼是下地獄呢？」

「禪師不下地獄，那誰下？」如果善知識都不願入地獄說法，都不願入地獄化渡眾生，地藏菩薩就只有一個，那太少了。因此禪師不下地獄，誰下呢？何況下地獄會怕嗎？禪師是不會怕的。但是他會不會真的下地獄，當然不會。「法」會不會下？會！「法」會應化而下。只有菩薩才能入世間、出世間，入人、非人。菩薩就像敢死隊一樣，要是有我一定不能成；有我的

心修的都是自己，不能利他。因此修菩薩行，就要發「無我」的心；發大悲心。所以「菩薩戒」，簡單的說就是「心戒」。當然菩薩戒很多，只是這些戒都沒有離開眾生；都是菩薩與眾生的關係，例如對待眾生不能有太多粗暴心。但它不是「聲聞律」，不像原始佛教的戒有很多禁制。菩薩法是什麼都行，唯有一個不行——有起滅的心，就是犯戒。一旦心有起滅，就不是菩薩，一定落入「聲聞乘」。聲聞法有很多規定，譬如坐姿要端正，眼睛不能看上只能看下。這些聲聞律是依佛的教戒制定的，是為了制止世俗的過失才制定這些戒法，好讓佛弟子修行時不會有作惡的行為。因為一旦作惡，修行就淪為一種形式而已。

修菩薩行的第一個根本，就是不能著眼在個人，要以眾生為出發點，個人的起滅已經不重要。佛法談無我，雖然未入「心」的修行者還是有我，但就是不能從這個「我」出發。既已經有我，不需要再「執我」，而是要入一切眾生心。所以大乘菩薩法一定重發心——發無我的心。能發無我的心就能入所有世間 出世間，這也是大乘的智慧比小乘高的原因。小乘人只會以自

己為中心，小乘經典都著重在分析、解脫，談的是為什麼我會起滅、染著、執著、顛倒，然後掉在人間受苦。因此想要不受苦，就要斷掉它、滅掉它，然後成就道—涅槃道。大乘剛好相反，「菩提」即是「涅槃」；涅槃就是菩提。「道」、「涅槃」就在「菩提心」裡面，所以不需要去哪裡求。因此禪師說，不要往外尋覓佛法，要自心求佛法，所以不論禪定（涅槃道）。雖然不著重禪定，但是靜坐還是需要的。大乘的靜坐不一定要得什麼禪定，而是為了常保持不一不異、不起滅的心。這種「空無我」，已經具有「般若波羅蜜」，一切的罪都已除滅，心恆常，不會起滅。

人在未學法之前，當然沒有辦法離開「名」和「利」，會受世間名利、情想的影響。看看自己的過去，都是因為痴心多想，才會分別糾纏；分別世間法、出世間法。雖然如此，為了讓人對分別的次第能清楚，還是要讓人由(善知識的)語言文字再去分別所有的名利、情想糾葛，這些無常的心才能滅，「名色法」才能空。如此一切都在名色法；都在「心法」裡面，不再去探究什麼無明我執、常常起滅的心。這就是一般所說的：

靜靜地思考、靜靜地思維，思維到不思維，思考到不思考的東西。參公案也是如此，參這個之前、之後，然後中間。過去心、現在心、未來心，都在這一剎那之間，通通都不可得。

所有的一切都沒有離開「唯識三性」：「依他起性」、「遍計所執性」和「圓成實性」。依他起性即「前六識」，遍計所執性是「第七識」（末那識），圓成實性就是「第八識」（阿賴耶識）。一切會起煩惱或者能入心的，都從六識來，所以是「依他」。所有的法、名色、世間禪、出世間禪，甚至出世間的上上禪，不管是多好的法，不外都是依他，這個「他」不一定指人，也可以是譬喻山河大地；善知識包括：自然善知識、教授（人）善知識、明眼（師）善知識。這些都是以依他來攝自己的心。

外境、佛法或了悟法性的現象，類似王陽明的「格物致知」。格物致知是看到物質法則，「格」自己的心所產生的「理教現象」。這也算是「頓悟」；悟到一切的法則，都沒有離開外在的物質和我們能見的事物，

在這之間形成迷或悟的現象。這些現象都在人的善惡心裡面，會迷會悟的就是這個善惡心。善惡心也包含皈依佛、法、僧（三皈以後是戒定慧），而這些也都在唯識三性裡面。以佛法僧來說，阿賴耶識就是佛性，所以「佛」是圓成實性。前六識能接觸法，因此「法」是依他起性。至於「僧」，第七識能懷疑的就是「僧」。合和為「僧」，我們對世間、出世間產生懷疑，之後再歸納為什麼「無明」，為什麼成就，這就是第七識。它在第六識和第八識之間跳動，一直在恆審思量、懷疑；懷疑前六識和阿賴耶識。為什麼聽到某一句話以後，會讓我們快樂或痛苦？那是因為自己原本就有這些名相，所以一聽到或看到這些語言文字，就從第七識分別六識。六識來自六根（扶塵根），當我們從六根進來，第七識就開始恆審思量阿賴耶識（八識）和第六識。因為末那識（七識）是跳動的——在第六識和第八識（佛性、心）之間跳躍，才會起遍計所執；包括山河大地、所有的人、一切的事物，甚至於鬼神，不管是有形還是無形的都起執著。

一個人心起執著的時候，什麼都會納進來，甚

至原本沒有的也會想成有。有時候別人不一定是罵你，可能你也知道他不是罵你，但還是一樣會生氣。這就是學法沒有「無我」的心；沒有大悲心。這時候已經不是學菩薩，可能連聲聞、緣覺都不是，是無明的人。所以要學法就應該不分別，但人不是機器，即使機器也還是會分別。因此要真能不分別，就得知一切法，不單是知，還要用眼睛看，身稍微停下來。出世間並沒有離開世間，所有世間法，一切的軌則，都是人同此心、心同此理，都可以悟道，只怕自己往無明心看，不能證得。

「以教觀心」、「悟心成佛」好像是「勝義諦」（出世間），其實都沒有離開「世俗諦」。如果離開世俗諦講勝義諦，就不可能聽得懂，聽不懂怎能悟？因此不是真的不懂，是沒有攝受，又不常常觀心；不能常常保任在清淨的阿賴耶識（心），因此容易顛倒，執著名色，所以無法悟道。

名色本來是空的，然而人有色身的名色（世俗名色），這個空反而能增長色身名色。越是抽象，越能

帶動有相的色身。如果就你這個色身的有，再給予物質的有，不給你精神的食糧，你還是會空虛的，所以物質愈高漲的社會，就愈需要抽象的法則。因此人當淪於物質的心的時候，就會追求精神(抽象)的需求。但是為什麼要等到那時候？為什麼不在緣起法，就了解這個抽象的「識心」，用它來滋養色法？智慧的語言或佛法，幾乎就像食一樣，能增長人的成就識，也就是智慧的識。如果不看智慧的識，只看無明的心，即使讀了三藏十二部也沒有用，學的都是語言文字，只是覺知而已。覺知是剎那有、剎那沒有，智慧則是剎那有就不會消失。因為它不只是覺知，是通身都有智慧，所以不會起滅。如果對所有的名色不會從六根進來、七識起疑，怎麼會起滅呢？眼、耳、鼻、舌、身都轉成智慧(大圓鏡智)。這裡就是經由「自證分」證「證自證分」，離開「無明」入「明」的心，所以不會只是覺知，只是口說心不行。真有智慧的時候，口不一定說，心一定在行。無明的凡夫就是沒有辦法知道智慧的背後、言語的背後、相的背後，就是「心」。

人就壞在會用六識分別，即使一個娃兒沒受教

育，長大之後還是會分別。人有與生俱來的「俱生我執」（前習）和成長之後「分別我執」。與生俱來就會吃飯是「前習」，現在雖聞了佛法，但前習未除，所以還是有無明的心。報紙曾經登載，有個小孩因為沒有人照顧，他的奶奶就讓他整天和小狗一起玩，結果他所有的動作都和狗很像。但是有些小孩就不會有這種情形，即使和狗兒玩在一起，動作也不會和狗類似。報上登載的那個小孩是因為因緣福報未具足，雖然得了人身，之前業的習氣還存在，才會如此。另外在大陸也有個小孩，什麼都不喜歡吃就只愛吃草，如果把他看成神經病，但他講話卻又很正常，長得比其他人還壯，氣力也不小。他的長相雖然不像牛，其實和牛也差不多了。

也許有人會說，吃草的牛長得壯壯的，吃葷的人反而瘦瘦的。人和牛在「六道」中不同道，不能相互比較。要是能比的話，那麼一起來吃草，就可以像馬一樣，既跑得快又不用睡覺，也不需要坐著不倒單。吃草的驢和馬都不需要睡覺，吃飯的人不祇要睡覺，還會昏沈、掉舉。雖然人和牛馬都同樣有五臟、六腑、

六根，但人俱足六識，牛馬六識未均衡俱足。或許有人認為，那也只是「識」不同而已，一樣有心、肝、脾、肺、腎就行了。其實不然，學法當然要吃素，吃素除了需要慣性之外，還需要配合心識的修行。因為六識的活動力很雜亂，再加上分別意識，所以人的腎激素通常比其他動物高。當腎激素上下交流比較順暢時，腦筋才有可能靈光。腦筋不靈敏，腎臟激素一定不好。如果腦激素有偏缺的現象，智商也必然偏低。

以前鄉下的孩子都吃地瓜，雖也長的壯壯的但營養不均衡，通常腦筋都比較不靈光。只有少數人因為過去的習性，會努力讀書，因此養分大都激發到腦部，人也就長得白白瘦瘦的，比其他人更營養不良。其他的孩子活動量較大，肝的作用增加，反而吃得多，但是腎激素還是不足，無法上升，等過了腦部成長的歲數，智商就無法增長。而那些用功讀書的孩子，因為長期營養不良，上了大學之後，就容易患偏頭痛或狹心症。如果讀書之後還是不得志、營養不良的話，很容易英年早逝。

身體不是不重要，當然也不是太重要，重要的是心識，但是身體也需要做適當的調理。只打坐修行，不吃藥也不看病，不是不可以，不過要衡量自己有幾分能力。如果連「拙火」（人身基本之能量聚點）都無法升起，還說只要打坐，感冒沒有關係，既然生不起拙火如何能驅除感冒？驅除不了感冒，要吃藥又掛心，不吃藥又沒能力。問題在哪裡？就是「我執」很重，心一直起起滅滅，看起來又好像自己已經微不足道。這種情形說得好聽是心地善良，說不好聽就是造業。雖然坐在那兒，但腦袋一直起伏，以致身體病了，然後又不觀照也不看醫生，讓自己像文弱書生一樣長年生病。修行人有時候很容易犯這種錯誤，智慧不高、情識多、想的也很多。這樣的人必然落在分別，世間分別，出世間也分別，怎麼能不無明呢？坐了半天還是個無明人。這種人其實我執最重，自己好像覺得沒有我執，但是下意識卻生怕世人不曉得他、忘記了他。想著別人怎麼連看都不看我一眼，我這麼善良，怎麼都沒有注意到我？這些都是落入情想、分別，也就是在第六識、第七識起作用。善心如果不是純善，最後必然變質。純善不講惡也不講善，所以沒有善。愈是

自認為善良的人，惡心、惡想就愈重，有時候身旁的人還不清楚是怎麼被傷害的。

有位學僧被師父罵，後來向另一位禪師提起，那位禪師教他怎麼把話罵回去，他回去之後就照著罵回去。師父說：這不是你罵的，退下去。照搬著罵，根本就是禪師罵另一位禪師，不是自己罵的，師父當然不受，只好教他再去學學怎麼罵。用直接的心罵才是正罵，就像臨濟在大愚那兒問明白了，回去把大愚的話向師父轉述。師父說大愚多嘴，下次見到要打他幾下。臨濟聽了便說不必等到以後，現在就打，於是就起手打師父，打得師徒都笑呵呵。學法就要有這等能耐，知道怎麼罵、怎麼打。

以前有個禪師，弟子問他：如何是修禪行人？他答：「沙門放火。」再問他：「如何是修善行人？」他說：「檐枷又帶瑣。」又問他：「如何是作惡行人？」，他回答：「修禪入定。」他的意思不是教人作惡，是要作「心」。學法也需要「作意」，但作意不是故意，而是在名相裡有所作，也就是「行法」。作是以身去行

動的意思，例如護持戒、守戒律稱為「作持」。作持也近似所謂的意識形態。一般的僧團，有「半月半月受」（半個月的持受），通常在每個月的七日或十五日，把這半個月的罪做一番懺悔。類似天主教每個禮拜望彌撒之後，要向神父告解這個禮拜犯的罪，請神原諒。在修行過程中，通常都有類似的儀式懺悔惡念或惡行。例如：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所出，一切我今皆懺悔。」自我還是需要懺悔，但不能執著在懺悔的形式，「心懺」才是真正的「實相懺悔」。只用語言懺，沒有用心懺，即使懺了一百遍，還是會有一百零一次的違犯。所以罪由「心」起，還是必須由心作懺。

一般人沒有意會到罪是由心生，因此不知用心懺，只會從語言或身作懺，一直禮拜，其實只從相懺不但會重複再犯，還會變本加厲。就像小孩子，越會向父母懺悔，犯的錯就越多。當他做錯事了，為了避免受罰，會自動向父母認錯，父母看了都會心軟，這孩子多麼懂事，還會承認自己的行為不對。當父母原諒他了，他會在背後偷笑，想到自己竟然那麼聰明，

事情一下子就解決了。不要以為他還是個孩子，小孩子已經開始無明，講過的話不會算數。一個人無明的時候也是如此，上一分鐘才懺悔，下一分鐘就忘記了，語言畢竟空，非常地無常。所以菩薩需要有慈悲心，不怕纏、不怕被纏，因此只有「無我」才能忍辱眾生的無明，不然菩薩會被眾生的無明丟得掉下來。

在我們的日用當中，也有「圓成實性」；亦即人成長受教育之後，都會有惻隱之心。人不可能沒有惻隱之心，不然就不叫做是人；他在這個世界上就像野獸一樣，不懂得禮貌、人倫、仁義道德。孔子說：「惟小人與女子難養也。」但「女子」不是指女人，而是指「陰謀巧奪的人」，女是當「爾」的意思，「爾人」未必是女人。小人即所謂名利刁鑽的人。這些當然都是一般無明的人，一天到晚雜想，很難用「法」養，也沒有辦法有甘露。

所以發心修行，是發所有眾生的執著：發鬼神心、修羅心、外道心；發一切眾生心。大乘行者做觀想的時候，是觀想所有的眾生。但是沒有去過地獄，

怎麼觀想地獄眾生呢？事實上這些心，包括地獄、鬼神、修羅、外道心，都在阿賴耶識裡面，所以不會不能觀想，只可能是沒有持續力或沒有為眾生的心。因為人有我執，要承認自己有地獄、餓鬼心當然比較困難。「我執」並不是錯，我執心起滅才是錯。如果真的一點我執都沒有，是不能修行的。沒有我執的人，怎麼能聞法、修法，然後證法？所以有我執沒關係，只要沒有妄想執著顛倒就可以了。這些執迷，都是迷於外在的萬事萬物，那麼悟的人是悟於內嗎？不是，悟的人無所悟，無所悟才是真正的覺；覺世間、宇宙萬事萬物都畢竟是空，有只是因緣而有，所有的無常畢竟是空。

但是當心識雜亂，一法不能生的時候，要怎麼捨迷呢？小乘也有「捨離心」。但他不像大乘捨這個「我」；小乘要斷滅的話，也是要捨。小乘唯識的「俱舍論」，就是具捨。捨什麼？捨眼、耳、鼻、舌、身、意，把所有的六根都捨掉，亦即先不承認自己的「識」，斷自己的六根六識。然而事實上是不可能斷的，他只是用清淨道硬是捨掉，所以變成斷滅。越是斷滅，我

執就越重，要斷滅必然是覺得這個不好，他不要做。於是這個不做，那個不做，但事實上能真的不做嗎？這是不可能的。大乘所謂的「不做」，不是不做事，而是不做「意想」，也就是做而不做，如此才是真捨。捨是捨空，大乘「苦空無我」，才是真捨；苦空有我，是「斷滅相」。

如果硬是躲避事情，不用智慧的心面對它，終究有躲不開的時候。智慧的心就是無我的心，沒有我就沒有面子，沒有掛礙，有面子的人就有掛礙。就像小時候，大人要你去買東西，如果是買個不起眼的東西，會嗯嗯唉唉的不想去。要是買個好東西，就願意做。或者穿好一點的衣服，走在路上都會覺得比較愉快，要是衣服破舊些就不想上學。或是同學穿布鞋你穿拖鞋，即使別人不說什麼自己都會覺得不好意思。這就是六識，分別是與生俱來、從小時候就有的，怎麼可能斷滅？有眼睛就有面子，即使沒有眼睛只有耳朵，還是有面子；瞎子被罵還是一樣會生氣，因此斷滅是不可能的。

面對事情，雖然不能馬上「空境」，但是要按耐下來，才合大乘的戒律—六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。把所有好的、不好的都布施出來，包括不好的業也是如此。布施給誰呢？不是給誰，而是能「空」，不再掛心。必然是先有一個法則，才會想要布施。因為不好，所以要持戒。有持戒的相，才能有布施的心，之後就能有持戒的心。真有持戒的心才能忍辱，有忍的相之後才有精進的心，忍辱精進持續不斷，這個持續不斷的心就是「相」。所以先「相」而後「心」，這個「心」就變成「相」。「心」當然是真正的心，之前的「相」只是一種現象而已。有布施的相可能沒有真正的心。沒有布施的心就不能持戒，布施只是給予，但會執著這個給予，那就不是真布施。不管是「財布施」或「法布施」，若沒有持戒的心只是「有相」的布施。如果有持戒的心，布施就不會只是相。最後，沒有禪定就不會有智慧，有智慧一定有禪定相，這是禪定真正的意義。若能具備這六波羅蜜行，在行當中已經有智慧。真正的行一定有「心」，「行」是一種相、是色。真「色」不離「心」，不是真正的色法，不會有心，所以色、心是不二的。

雖然色、心不二，但它祇是緣起、性空，若是忽略了「法相」，就不會有「緣起」；不會有真的和假的。假布施和真布施之間，必然有「相」存在。所以一切都沒有離開三心：「依他起性心」、「遍計執性心」、「圓成實性心」。佛法經常提到三：如「戒、定、慧」三學、「佛、法、僧」三寶、「貪、瞋、癡」三毒。人和天（欲界、色界、無色界）也沒有離開三，宇宙法則都是從「三」而來，智慧也是從「三」出。但三是緣起，它不是究竟。究竟只有「一乘法」，這一乘只有「心」，沒有一、二、三。有一、二、三是緣起，當「心」起滅的時候，一、二到三必然衍生五、六、七、八、九。事不過「三」，忍到三就忍不住了，真忍只有一沒有二、三；一即是「無我」，「無我」當然「無人」，也必然「無相」。法畢竟空，不管是非法、善法、惡法或不好的相，也都是法。

若是沒有「人我」，現象也就無從生。所以中國佛學的特質在「禪」。理學也近於禪，但「格物」所致的心還是色法的心，不過它已經具有精神的心。物

質是粗的色，畢竟無實，只有精神的色才是真色。先要有大人之心才能回到赤子之心，所以修行就是要讓自己有大人的心，才能有真色，如此才不會在物質的「粗色」起煩惱。