

今年(2019)四月我講「一念動身心」這題目的時候，曾提到仁俊長老所提倡的「隨念識」。講完又想到禪光師父的提示：「我們的念在那裡都不知道，又如何隨念識？」師父這句話是有感而說的，因為有很多人隨念轉還察覺不出來，所以我今天就以「念知與生活」這題目，向各位做個報告。

首先念頭從那裡來的？上次說過念頭是由心對境，也就是六根對六境所產生出來的種種念頭。或許有人會問：心對境會產生念頭，如果心不對境的話還會有念頭嗎？答案是「有」而且還不少。在我們閉目養神時就會很多念頭出現，佛教稱這現象叫做「獨頭意識」。獨頭就是第六識能獨自起思想，獨自分別一切法，獨自作回憶過去的種種事情、種種觀念、種種自己設定的原則或種種學來的規則等等。因為第六識不必和前五識俱起，故名獨頭意識。

獨頭意識分為四種：
一、夢中獨頭意識：就是睡覺之時，緣『夢』中境界之意識。
二、定中獨頭意識：就是『禪定(梵語 dhyana)之時』，緣『定』中境界之意識。

三、散位獨頭意識：非於夢中，亦非於定中，在我們未睡之時，因散亂心起，回想過去、思惟現在、盼望未來所起之妄想，稱之散位獨頭意識。
四、狂亂獨頭意識：狂即『癡狂』，如精神病者自言自語，即使旁人不見，而精神病者之意識，緣在他所緣之境界裡，此即名為『狂亂獨頭意識』。有時我們在街頭巷尾常會看到低著頭喃喃自語，不然就是比手畫腳或大聲呵叱的人，就是這種『狂亂獨頭意識』的現象。

剛來美國不久，常有人從我身邊走過，一面大聲說話，讓我嚇了一跳，我想美國怎麼會有這麼多精神病的人？仔細一看，原來是他們戴耳機用手機與人通話。

我們不論在白天、夜晚，睜眼或閉目養神也好，都會有很多的念頭在我們的腦海中轉，影響我們的思緒、情緒，可惜很多人在不知不覺中受念頭的干擾而察覺不出，引起種種情緒，嚴格說來我們是念頭的奴隸。所以我們要想辦法擺脫念頭的束縛。那麼要如何做呢？

首先要知念，認識念頭，當念頭一出現就要馬上發覺，才能避免被念頭所左右。如何才能「知念」呢？首先必須先將心調柔，心太硬的人也就是說執著心較強的人，較不容易看到念頭。譬如怨恨心強的人，就像用刀將恨字刻在石頭上，經數十年都不會被磨滅，這很會永記在心頭。

我有一位親戚在一家食品工廠當事務課長，他與這家工廠的廠長是親戚，從小一起長大。有一年工廠頒發技術獎金但不包括事務人員，這位事務課長很不甘心，找廠長的父母親，希望公司能特別給他獎金。長輩回答公司的政策不能隨便更改，不過長輩願意以私人的錢比照公司的技術獎金給他。他不接受，非得公司正式發給他。長輩無奈的說：沒辦法。這位課長即刻辭職，到競爭同業的工廠上班，從此就不相往來。

但是親戚就是親戚，常在喜宴上會碰面。他老遠看廠長往他那一桌走去，他馬上起身避開，即使叫他也不

念知與生活

黃書琅 (宗鴻)

回應。恨心太重的人不但「是非」不明，同時也會累積負面的能量，對自己的身體不好，也斷了人際關係。

連這麼大的恨心都察覺不出的人，是沒法看到較微細的念頭。如果我們將心放柔、放鬆，像沙灘上的細沙那樣鬆柔，此時用刀將恨字劃在沙灘上，經過風吹雨淋不久這個恨字就會消失。同樣的道理，將心調柔像細沙那樣鬆柔，即使有恨在心頭，不久這恨心也會慢慢的平息下來。

再者，如能再將心調柔像水一樣，此時用刀將恨字劃在水上，不但劃不成，連劃下去的刀痕馬上消失，所以心柔似水，即使恨意湧上心頭也會馬上發覺，也會馬上就消失了。還有最高段的境界，如能再將心放開如天空一樣的寬闊，那麼所有恨、怨、都不會掛在心頭。同理，貪著也是一樣，強烈的貪著也是無法看到事實的真相。

所以當一個人將心調柔，心平靜了，觀察力及覺性就會昇華，就很容易看清當下的念頭。心已調柔也平靜了，接著我們就要訓練「作意」。「作意」在《俱舍論》卷四的說明是：「作意，謂能令心警覺」。意思就是讓心提起注意，覺察，警覺的意思。

詳細的說，「作意」是沒有加上知識、觀念的清淨觀察方法，通常要在一定程度「止」才能去「觀」，心亂是不可能「作意」。所以先將心調柔達到一定程度的「靜」才有能力去觀察。修四念處時，就是將心保持清淨的觀察方法。

例如觀察最粗的身念處，身體的各種觸受，當四大產生變化的時候，知道就是知道，不加批判、不起情緒，保持這樣的觀察，清清楚楚的去感覺每一個觸受的「產生與消滅」的過程，由此可體證出生命「無常，苦，無我」的本質。

不過「念」在那裡都看不到的人是不可能做到，所以我們要先從外境與我們身心的互動中來練習，人在不同環境之下，對人、事會有不同的反應。譬如我們日常的生活時時常會遇到我們認為是「好事」或「壞事」的事情。

此時就要感覺這「好事、壞事」在我們的身心產生了什麼樣的變化，譬如遇到好事，心跳加快、高興得全身發熱。遇到壞事心裡害怕、全身發抖、寒冷等。

這時就要去感受「好事」或「壞事」在我們身心所產生緊張、緊壓、執著或是憤怒、悲哀、惡嘆等等的反應。但是在日常生活中要遇到讓我們身心會產生強大變化的「好事」或「壞事」並不多，即使遇到，一時也不想不起要去觀察身心的變化。

所以我們就利用日常生活中食、衣、住、行來訓練「作意」。譬如當我們喝熱咖啡或喝熱茶時，只要靜下心來品嚐，我們會聞到咖啡或茶的香氣，接著熱咖啡或熱茶含在口中的感覺以及喝下肚時，那股經過食道到胃的那股暖流會使我們感到舒適，漸漸的會感受到，本來有股疲憊

的身心漸漸活躍起來，人變得有精

神，腦筋靈活起來。

所以我們刻意(主動)去聆聽、去感受，就會發覺除了身體的變化以外，在內心會產生很多對話，譬如這咖啡不錯，這茶很香，這應該是梨山凍頂烏龍茶等等。習慣這樣「作意」的話，漸漸的會對身邊的人、事務與我們身心的互動及對話就會清楚的知道。

譬如當我們在市場買菜時，看見有人挑菜稍有瑕疵就換，一把接一把換到滿意為止，這個時候就是我們練習「作意」，「知念」的好機會，往內心看看我們身心起了什麼變化，起什麼情緒，雖沒說出口，內心是否已開始批判。

在加州我們出門一定要開車，開車時稍加「作意」，就會看清前後左右有車子，此時如有人超車時以前都會說：急什麼、急什麼？有需要那麼急嗎！然後心裡會悶悶不樂，這時我們的覺性已經隨念頭去了。所以當我們將心調柔，使心平靜後再加上「作意」就能看到我們與外境互動中所產生的念頭。

人有念頭不是不好。社會進步、科學家、發明家、藝術家都是因為有念頭才有動力去開發、改進。人如沒有念頭那跟木頭人沒二樣，沒作用。

能看到念頭以後又如何應用在生活中呢？老師父如學禪師在講解「普勸坐禪儀」裡講了一段公案。唐代高僧藥山惟儼禪師正在坐禪，有一位禪僧來問：「您思量著什麼呢？」(你一直坐著不動，到底在想什麼?)。藥山禪師答：「思量箇不思量底。」(正在思考一個不思量的事情)。僧人問：「不思量底如何思量？」(既然不思量，又怎能去思量呢?)。藥山禪師答：「非思量」(這不是思量，是超越思量)。

上述公案提到思量、不思量、非思量三個語詞。所謂「思量」就是對事物去思考、去衡量。「不思量」通常會以為是一種沒有思慮、空空洞洞的，是一種思想停頓狀態。其實這種沒有思慮，思想停頓，空空洞洞的狀態，乃是「昏沈」，這不是我們想要的境界。但是「思量」會產生起起伏伏的情緒，影響我們身心的平衡，是「掉舉」，這也不是我們想要的境界。

禪是要求內心要達到沒有起伏、沒有燥動的精神狀態。而真正的「不思量」是我們的覺知在起作用，這覺知並沒有加上任何分析、了解或批判也不起情緒，覺知只是覺知，只是清楚的知道，覺醒而已。這意思就是說：不論在打坐或日常生活中，我們都要保持覺醒的狀態，是超越了思量的境界，而不是什麼都不想，所以惟儼禪師才進一步表明所謂的「不思量」是「非思量」，這才是我們想要的境界。

日本曹洞宗祖師道元禪師，他在《坐禪藏》中提到坐禪的境界：「水清徹地兮魚行似魚，空闊透天兮鳥飛如鳥」，意思就是在水清徹地之下，任鳥隨其天性，像魚悠哉、悠哉地游行；在空闊透天的天空中，任鳥隨其

天性自由自在地飛翔，無有障礙，這是依外境來詮釋。

依內心的境界來說，水清徹地代表內心安祥，像水那樣清淨透明，魚代表「念頭」，魚行似魚表示內心知道有念頭在游動，但內心不受煩惱影響，念頭在澄淨的心海中自然呈現。同樣的空闊透天代表內心像天空一樣、寬廣、包容，鳥代表「念頭」，鳥飛如鳥表示內心知道有念頭在飛躍，內心也不受煩惱影響。就是有事情要處理、處理過後也不執著，有如「魚過水無痕、鳥過空無跡」，魚游過後水無痕、鳥飛過後天空一點蹤跡都不著，意思是事情處理過後就完全放下了。

若能如此，那麼在日常生活中不論行、住、坐、臥，「語默動靜體安然」，也就說內心隨時都保持覺醒、清楚、明白，達到沒有燥動，沒有束縛的自由境界。

這種內心清楚、明白沒有燥動的人，就會過著自由自在的生活。只要勤快練習，每個人都能達到這個境界。

有一演說家到英國演講，說了一個有關「練習」的故事，他說他在中國一個小鎮看到一個人在表演射箭非常精準，箭箭中靶心，觀眾都拍手叫好。其中有一位觀眾沒拍手、沒叫好，直說：這只是熟能生巧罷了，只是熟能生巧罷了。這位神射手自視很高，他不喜歡這樣的評語，他對那人說：「你這是什麼意思？你能射得像我這樣精準嗎？」他回答：「沒辦法，但我可以讓你看看個東西。」因為這人賣油的人，於是他拿起一個瓶子，瓶口非常窄小，他拿起一大桶油，高高地將油倒入那個瓶子內，一滴油也沒有溢出來。然後他對那位神射手說：「你能這麼做嗎？」神射手知道他做不到，他從來就沒練過這技巧。賣油的又說道：「我沒辦法像你那樣的射箭，你也沒辦法像我這樣的倒油，這只是熟能生巧罷了，練習就會了。」這故事的意義是：無論我們學習什麼，只要我們勤於練習，我們一定會精通它，這與好壞無關。

如果我們練習「詐欺」，我們就會精通「詐欺」，如果我們練習「抱怨」，我們就很會「抱怨」，我們就會抱怨每一件事。譬如有位阿嬤聽到有人讚美她的孫女，她回答說：「哪有！太胖了，叫她不要吃那麼多，就是不聽。」

如果我們練習指責人、罵人，我們就很會指責人、罵人，越罵越順口，不給人留一點尊嚴。《弟子規》有言：「揚善於公堂，規過於私室。」連《弟子規》都這樣教導小孩童，何況是我們佛弟子更應該謹慎。先父常告誡我們，做人要「話到口邊留半句，理從是處讓三分」，前句是說話不要尖酸刻薄，留點口德，話不要說得太絕，免得以後見面傷感情。後句的意思是說，縱然你有充份理由，也要禮讓一點，不可咄咄逼人，所謂得饒人處且饒人也！

所以在我們要回頭看看我們這一生中到底「練習」了些什麼？如果我們在這一生中練習佛陀的智慧、慈悲，我們就會精通智慧、慈悲。如果我們在這一生中練習快樂、歡喜，我們就會精通快樂、歡喜，會與彌勒佛一樣笑口常開。如果我們在這一生中練習認識自己，我們就會非常徹底地認識自己，我們就會知道我們是誰。

導 師：印順導師 創辦人：如學禪師
發行人：禪光法師（郭麗菊）
發行所：財團法人法光文教基金會
地 址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號
編 輯：法光雜誌編輯委員會
電 話：(02)2578-3623 (02)2577-7920
傳 真：(02)2577-6609
E-mail：fakuang@ms49.hinet.net
網 址：http://fakuang.org.tw/
印 刷：松霖彩色印刷事業有限公司
本雜誌經台北市政府核准登記
登記證為局版北市誌字第 2405 號
中華郵政北台字第 3295 號登記為雜誌交寄
郵政劃撥帳號：50179245 財團法人法光文教基金會

DHARMA LIGHT MONTHLY

法 光

第 361 期 2019 年 10 月出刊

免費贈閱，敬請助印

第 361 期要目

漢文佛藏無窮盡 ——從「刷字」談起

念知與生活



世出世間

談談九心輪

許崇安

梁朝天監十四年（515），來自扶南（柬埔寨）上座部的僧伽婆羅譯出《解脫道論》，此論卷 10 說：「於眼門成三種：除夾上、中、下。於是上事，以夾成七心，…。從有分心，轉、見心、所受心、分別心、今起心、速心、彼事心，…從彼更度有分心。」

參考今日南傳《阿毗達摩概要精解》，可知此處是說，眼門所緣有極大所緣（上事）、大所緣（中事）、微細所緣（下事）三種；在眼門的心路過程中，對於極大所緣（上事），從 1 有分心開始，接著生起七個心：2 轉心、3 見心、4 所受心、5 分別心、6 今起心、7 速心、8 彼事心，而後沈入 9 有分心，如此前後共有九心。這九心的現代譯語是：1 有分心、2 眼門轉向心、3 眼識、4 領受心、5 推度心、6 確定心、7 速行心、8 彼所緣、9 有分心。

到了唐朝窺基大師（632-682）的《成唯識論樞要》說：「上座部師立九心輪：一有分，二能引發，三見，四等尋求，五等貫徹，六安立，七勢用，八返緣，九有分也。」

此處九心的用詞略有不同並稱為「九心輪」，表示心路過程將以這九心一直輪轉著。其實，對於大所緣（中事）和微細所緣（下事），不會具足九心，《解脫道論》卷 10 說：「於是眼門以中事夾，速心無間度彼有心。以夾下事，令起心無間度有分心。」

此處是說，對於大所緣，速行心之後接著是有分心，少了彼所緣，只有八心：1 有分心、2 眼門轉向心、3 眼識、4 領受心、5 推度心、6 確定心、7 速行心、8 有分心。對於微細所緣，確定心（今起心）之後接著是有分心，少了速行心和彼所緣，只有七心：1 有分心、2 眼門轉向心、3 眼識、4 領受心、5 推度心、6 確定心、7 有分心。這些都不是九心輪。

《解脫道論》還提及意門心路過程：「於意門無事夾，以作意緣、以解脫（應作勝解）後於意門成取事，於是於上事三心生：有分心（後）1 轉心、2 速心、3 彼事心。於中及下事二心生：1 轉心及 2 速心。」

此處純意門的所緣不同於眼等五門的所緣。意門轉向心的名法有「作意、勝解」等重要心所。當「法所緣」撞擊意門時，意門轉向心執行其轉向的作用。意門所緣有極清晰所緣（上事）、清晰所緣（中事）和不清晰所緣（下事）；在意門心路過程中，對於極清晰所緣（上事），從有分心，接著生起：1 意門轉向心（轉心）2 速行心、3 彼所緣，而後沈入有分心。對於清晰所緣（中事）和不清晰所緣（下事），從有分心，接著生起：1 意門轉向心 2 速行心，而後沈入有分心。這些也不是九心輪。

《解脫道論》也提及意門轉向心與速行的重要關係：「以正作意、非正作意緣種種善、不善可知。」此處指出，意門轉向心的「作意」，若是如理作意則速行將是善心；若是不如理作意則速行將是不善心。

總之，九心輪只是「極大所緣」時的眼門心路過程，另有不同的所緣以及意門心路過程也應一併論究。

法光文教基金會「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」

2019 年得獎名單公佈

【本刊訊】法光文教基金會舉辦之 2019 年「如學禪師佛教文化博碩士論文獎學金」，自七月一日起接受申請，至九月三十日截止，業經該基金會委請學者專家組識評審委員會進行評審，十月二十一日公佈得獎名單如下：

(一) 博士論文得獎人二名，每名發給獎學金三萬元：

釋開藏 李通玄華嚴思想研究

中興大學中國文學系

張家豪 唐代「佛傳文學」研究

中正大學中國文學系

(二) 碩士論文得獎人二名，每名發給獎學金二萬元：

鄭乃綺 論諸識能否俱起與如何相續——從部派佛教到初期瑜伽行派的考察

政治大學宗教所

周佩儀 梁·釋寶亮注《大般涅槃經》思想研究

政治大學中國文學系

本獎學金頒獎典禮，將擇期在法光佛教文化研究所（台北市光復北路 60 巷 20 號）四樓舉行。請得獎人務必親自攜帶身分證件蒞臨會場領獎。

台北法光寺 2019 年 藥師法會 盂蘭盆法會

歡迎十方大德踴躍參加

一、觀音菩薩出家紀念法會：

國曆 10 月 17 日（農曆九月十九日）週四
上午九時，演淨開經燃燈禮懺。

三、盂蘭盆法會：

國曆 10 月 25 日至 10 月 27 日

（農曆九月廿七日至廿九日）週五至週日

農曆九月廿七日上午八時半講經，下午二時超度法會。

農曆九月廿九日上午九時齋天燃燈法會圓滿，下午三時放焰口。

法光寺地址：台北市松山區光復北路 60 巷 20 號

法光寺電話：(02) 2579-1940

智光禪寺 八關齋戒

紀念 學公上人圓寂二十八週年

主 旨：本寺為弘揚佛法、續佛慧命、法輪常轉、淨化人心；祈求國運昌隆、社會安定，並紀念 學公上人圓寂二十八週年，特舉辦八關齋戒。

主辦單位：新北市 五股五龍山 智光禪寺 受戒地點：智光禪寺

受戒日期：民國 108 年 11 月 3 日（農曆十月初七 星期日）

報 到：民國 108 年 11 月 3 日 上午 7：00 至 7：30

團 滿：民國 108 年 11 月 3 日 下午 5：00

參加資格：凡親近寺院，具正知正見之在家居士，年滿 20 歲以上。（名額：一百名）

戒 師：恭請 美國法光寺住持「禪」光和尚尼

備 註：1. 保險費一百元整。

2. 自行攜帶黑色海膏、環保筷及環保杯。

3. 受戒期間請勿化妝及配戴金飾品。

報名方式：1. 期 限：即日起至額滿為止。

2. 報名處：智光禪寺/台北法光寺 地 址：新北市五股區民義路二段 21 號

電 話：(02) 2292-2069、2292-1021 傳 真：(02) 2293-8841

