

人在心在不在

任何修持法門都是修心，便首先要
認識心性

心性叢書之一：「心性與五蘊」

心性叢書之三：「五蘊心性與我人
存在觀念」



腦是心意識的作用？

心意識能入禪定？

心性叢書之二：「楞嚴經與五蘊心
性」



人天、地獄道眾生住天與地是多度平行空
間與不同時間速度同行？

禪定能知能住不同空間境界及住於不同
速度時間內？

前言

無論是什麼宗教學、科學、人類學、哲學都是要從我人會思惟的心及其心性(心的特性)出發。如何從心性出發，佛學有心經云：「照見五蘊皆空」…「無色無受想行識」…「無無明亦無無明盡乃至無老死亦無老死盡」，這道理能啟發思維修？啟發了解「五蘊」是自我及自我存在感？是世界？是宇宙萬物？如果從五蘊開始了解這個「我人」及其「心性」，這樣又發現了疑問？我是誰？誰是我？誰又是誰——誰在喜怒愛樂？誰令喜怒愛樂？誰照見五蘊？如何觀照？空是什麼？空性又是什麼？空不空的中道又是什麼？

***在這人生探求真理路程當中，不管是從宗教學、哲學、心理學或是科學方面的探討，也只是個別人從生來之根性喜好與所能作出不同方向的探索而矣，到最後還是歸於原來能探索的是這個會思考的心，心及心的特性(心性)又是什麼？我人的心為什麼會有這想法或感受？就是從這個根本會思考的心發展開始探索才是最直接的探索入門。從「心性」、「五蘊」、「觀照」、「五蘊皆空」的探索

路程中，看有沒有就是不同宗教學術背境或同宗教學術背境的志同道合者在這「心」及「心性」疑問上，都可以敘會在此「心性叢書」當中，「心性叢書」之第一是接著從佛學的書籍折錄及理解中探索「觀照」、「心性」、「五蘊」、「禪定」，這裏會講解有關於五蘊心靈(唯識)及五蘊物質世界(唯色) 發展開來的三界境地；由三界境地所講述的「觀照」、「禪定」與「禪天」。希望這裏講述「心性與五蘊」能給與大家第一步對探索及了解「心性」有一定的幫助。也許可以繼續「心性叢書」之二：「楞嚴經與五蘊心性」、「心性叢書」之三：「五蘊心性與我人存在觀念」、或「空性叢書」及「中道叢書」，當中有折錄及解釋「華嚴經」、「楞嚴經」、「法華經」、「解深蜜經」、「心經」、「金剛經」、「大智度論」、「中論」、「大乘起性論」…等等有關於「心性」、「空性」、「般若」、「中道」、「禪定」的道理，希望能循序漸進的幫助大家在思唯修方面作一個綜合理清「心性空性與覺性」、「覺性與中道」的關係。談回來的第一步，這【心性講堂】是從「心經」、「六祖壇經」、「金剛經」至心性叢書之一的《心性與五蘊》說起。

《心性與五蘊》是從「五蘊論」、「十二因緣」、「心意識(唯識學)」的經論包括「解深蜜經」、「瑜伽師地論」等等與「五蘊觀」、「緣起觀」說起。

***心性叢書之二「楞嚴經與五蘊心性」、「心性叢書」之三：「五蘊心性與我人存在觀念」，都是有助於「文字般若」轉成「觀照般若」，繼而落實在生活以修改「我人」的執著及思想/觀念/知見上的歪理與似是而非的謬論。從而顯現/證入「真心」。落實「觀照」尤其是「內觀」是從「文字觀若」中意識其觀念內容及重點，再將這觀念要點用於「作意」起觀照/內觀的意向內容及目標，如能用此「文字般若」的正念/概念要點，再加上持續的「內住」、「等住」、「安住」、「近住」便成觀照的「般若」。「觀念」可解釋為正念或觀照的概念，是觀照背後的正知正見之要觀照及實證的概念，如觀念不正確所用的作意意向便有問題。這「心性叢書」之三：「五蘊心性與我人存在觀念」的首要目的是糾正一般學佛的或不學佛的錯誤觀念，對於一般愛思惟的人或開始修「內觀」/「觀心念佛」的志趣同參有著溫馨提議的思考空間。

釋見芬 前言

叢書作者簡介

釋見芬

畢業於澳洲 Macquarie university 心理科，出家前於澳洲佛光山南天寺佛學院參學。其後於中台禪寺禮惟覺老和尚披剃出家，剃度後在中台禪寺佛學院修學及香港佛教楞嚴學處傳惠法師受學。於基隆靈泉禪寺受三壇大戒，由「印順尊宿長老」得受大戒，得戒後在香港、台灣、美國及澳洲參學與講學。

「心性叢書之三」：
「五蘊心性與我人存在觀念」
「糾正觀念」目錄
「禪話」目錄

「糾正觀念」目錄

- (1) 探索「我人」的觀念
 - (1.1) 我與我的關係圖
 - (1.2) 我人意識
- (2) 我的
 - (2.1) 我的思惟方式
 - (2.2) 「生存」與「存在」的迷惑
 - 我人的「生存意識/意念/思惟」與「存在意識」
 - 的關係(思惟=意識活動作用)
 - (2.3) 我人存在意識、存在感覺與覺知
 - (感覺=意識活動作用)
 - (2.4) 存在愛的感覺與覺知

(3) 我人色身的食慾呼吸睡眠與覺知

(3.1) 色身食慾與覺知

(3.2) 色身呼吸與覺知

(3.3) 色身睡眠與覺知

(4) 我人周邊的事與境物

「心話禪語目錄」

(1) 愛慾篇

(2) 事業篇

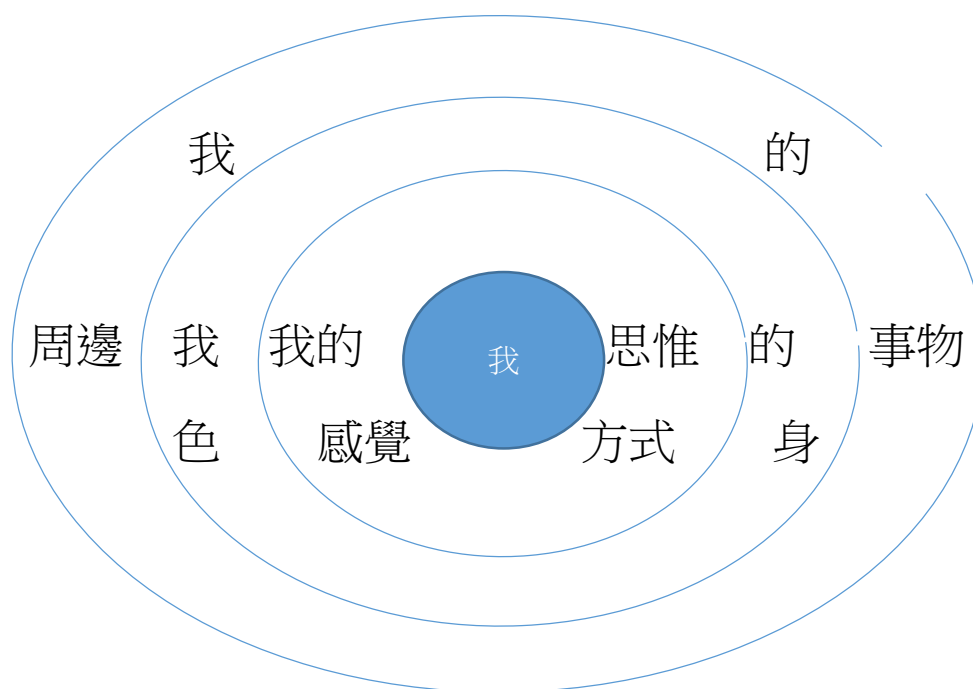
(3) 食慾篇

(4) 呼吸篇

(5) 睡眠篇

(1) 探索「我人」的觀念

(1.1) 我與我的關係圖



從上圖可表達一般人「我」有兩個觀念，一是「我」，二是「我的」。由「我」引申以下的疑問，「我是誰」？→「我思故我在」？
「誰是我」？→「我身故我在」？「誰又是誰」？→「我身我思惟是我的存在」？「我身我思惟是我」？

從佛學尤其是唯識學的解釋，「我身我思惟是我」不同「我身我思惟是我的存在」，簡單來說，「有意識思想才有色身」，「有身有思惟才有這個我人的存在」，佛學解釋根本沒有這個「我」的存在，連帶暫時顯現的色身與思想，只要「我的」暫時有色身與「我

的」思想，「我的」不是「我」，例如燈的光亮，光亮不是燈，所以我的色身與我的思惟只是「假我」的存在，佛法常教人以修正這個假我的色身與思惟而證入不生不滅的「真心」。還有「以假修真」這詞常令人有錯誤的理釋，在修改的過程中以修改假的色身與思惟，淨化修正後便「顯真」，並不是修一個真心出來，「真心」是根本已具足存在我人心中，只是「五蘊」（又名五蔭）遮蓋而矣，把「五蘊」蔭蓋照空，「真心」便現前。

(1.2) 我人意識圖（請參閱「心性叢書」之一：「五蘊與心性」）。

從佛經尤其是唯識學的解釋，這個「八識我人」從無始劫來都是習慣性地將第八阿賴耶識的見分當作第七自我意識的相分唯「我」的真實，繼以第八阿賴耶識與第七自我意識再變異作第六分別意識及前五識的分別作用的原來。這個我人因業力種子藏於第八阿賴耶識中，而這業力種子的特性有好有壞或不好不壞，但一般凡夫來說一定是貪嗔 癡慢疑五毒壞種子比較多，加上「身見」、「邊見」等成了根本煩惱的所源，這個「八識我人」加上不斷的習染作用便成蔭蓋的「八識我人」，亦名唯「五蘊我人」。

如〈楞伽經〉云：「藏識說名心，思量性名意，能了諸境相是說名為識」。這個我人在佛經典解釋主要是以「心意識」來解釋其主導性的我是「心」，而不是色質身體。但「五蘊我人」是包括「色身之我」及「意識之我」，所以「我見」（即我的見解包括對自我的見解及我對外的觀念/思惟）包括我的色身、我的思想、我的感覺、我的周邊人事與境。

（2）我的

（2.1）我的思惟方式

一般人的思惟方式可以參閱所附圖表及解釋。

佛學以「邊見」來解釋一般人的「思惟方式」，是習慣性地依一律的邊向「徧計所執」所見所聞所知所覺，都是不全面而是片面單向自我認為的「表向外思惟方式」。「表向外」是「表層意識」因向外間人事境而產生的思惟活動，是比較、計量（唯識學名「比量」）的自我將外收集資料作比較分析及計量，也是第六分別意識被第七自我意識的推動下，從所見所聞所覺所知的人事境作比較分別計量後所產生的「分別相」。雖然「徧計所執」是一般人所用「染識」作徧向外境一邊向的自我認為與執著的思惟方式，但唯識學亦有淨化改善後的沒有推論估計比較下的「淨識」活動，

名為「現量」，是沒有於「所見所聞所覺所知」加上比較、偏計分別的執著，而是改為「能見能聞能覺能知」之下所顯現的真實「差別相」。暫且不談這「淨識現量」，先來談一談如何糾正這「表向外染識的思惟方式」，因一般人都是用以這種方式思惟。

就是每人都以表層意識向外收集資訊，用表層意識收集的一定不細緻及不全面，且加上執著不同角度的辨解，便有了分歧與相同之點處，即所謂個人觀察感受同與不同便成了分歧或相同之點，這看來都是人之常情，但人與人之間或國家與國家之間的不和睦亦是從此不同角度、不同身份而起！是無奈的當作人之常情，亦或是真的有方法將之轉移到有共通共識之重點上來表達溝通。主要並不是找不到可談可共識溝通之處，而是人為心做作不想或執著不減自身的利益，才推至沒路共識溝通的悲劇，這成了第一個「偏計所執」的理由就是「自身利益」。還有第二個不想找共同共識之點處的「偏計所執」的理由是「好掩飾」錯處及將事推於別人別時別事來作掩飾或推欄頂替（出事都是別人的錯或別人的責任），加上能夠被掩飾的方法是用別人別時別事來亂惑，這又怎能與以此人此時此事的共通處來談呢！

所以直指著要糾正及點破的思想是「我執」的「邊見」(一律以片面看及理解)、「身見」(以這色身是我的見解而作出利益圍護)，及糾正及點破的思惟方式是「徧計所執」(一律執著以片面境作「分別」比較)。

除了向外觀察時要減少「身見」、「邊見」、「徧計所執」之影響，向內心觀察時(內觀即修正修觀)也要糾正及破除「身見」、「邊見」、「徧計所執」。當內住觀察心意識活動時，有關於色身手腳的痛楚引致心識不耐煩不安的感受時，應以破「身見」為作意思惟「色身不是真心，色身是假有」、「心感受亦是假有」，致於身體因手腳位置不當引至麻或痛，可以動動所麻痛部份後繼續觀心。當內住發現「起心動念」心意識作用時，作意觀照的「能觀」(第六分別意識作用)已與所觀到的所發現的「起心」距離遠已，因觀照作意的能觀減弱才降至「所觀」到的是「動念」流，而不是剛起的「起心」意識活動，要增強「等住」微細貼至起心感動點(即第七自我意識作用處)才可以「安住」於「不分別」作意觀照中，持續保持「覺照寂靜」(即近住於內住、等住、安住)。

故於向外或向內的觀察不加分別便是增強「能觀」第六分別意識的「覺照」能力。所以習染第六意識是以「分別唯作用」，

而不分別第六意識是以「能觀唯作用」，「體」是一樣是第六意識，但「相用」不同用於「分別」或「觀照」，用於「觀照」作用這第六意識便能被淨化，用於「分別」作用這第六意識便能再次被習染。故此「偏計所執」性因第六意識少了分別而被淨化糾正。

(2.2) 「生存」與「存在」的迷惑

「生存」意識是我人對自我的色身及「自我的存在意識」保護下所產生的意識，以深入淺出的解釋，自我的「存在意識」影響著「生存」的意識，「生存」的意識又影響著我人為了生存所產生的思惟與做作。「自我的存在意識」是「因」，「我人生存的意識」為「果」。但在生存意識推使下的思惟與造作又會沉伏為種子藏於第八阿賴耶識中，以後便可成為「自我的存在意識」的「因」。即「因」引「果」，「果」亦引「因」，「因果」才有循環不息的作用。初步了解其關係，才可以於生活中探索及解開「生存」與「存在」的迷惑。

明白了誰是引發「生存」的意識/意念及行為是更高意識層次的「存在意識」，除了「內觀」（修止觀）修正下很難從「存在意識」下手糾正「生存」的意識/意念及行為，但也可以從外觀眾生或自我之行為而反思生存的意義思惟，繼而漸知生存的

意識如沒有存在知覺是沒有生存意義的，尤如沒有心靈的機械人，反過來「內觀」是直指人心的快捷糾正，除了我人從「存在感覺」或是對於「生存」所產生的意念及行為，也能同時糾正。於(2.3)「我人的感覺與覺知」會再解釋「存在意識」，這裏主要是解釋「生存」的意識/意念/行為。

為了生存延續這命根(煖、息、識的合成：煖=煖熱，息=出入氣息，識=心意識)，我人是眾生中的最特別，因「心意識」特強，可以將染識活動淨化糾正後，真心現前淨識活用，便是「真空妙有」。但從一般人對於「生存的思惟方式」另過於是與色身的形態及思想方面上的觀察來論生存的義理，有所謂「先天」的或「後天」的。「先天」的思惟方式是業力種子牽引下所帶到今世的所愛所思與色身的形態理念，這天生理念會引導我人當接收外界訊息後怎樣思惟及處理，但後天所現的我與現今社會的人事境到生存利害關連時，這個我人又會思惟作出「造業種子」，「造業種子」及「業種子」便成「因果」成行(蘊)藏在第八阿賴耶識中等待後發。故我人的「先天思惟」生存方式是不停地薰習，薰習久了便成習氣(習慣性)。

後天有「生存意念」強化劑的形成，因有了別人的情愛、關心、掛心、愛護，使「生存意念/思惟/造作」落入於別人怎樣看這個「我」的強化劑中。「生存意念」強化劑不單只是接受被愛，還有主動的去愛別人，於(2.4)中再談談「愛與存在的感覺」，這裏集中探索生存意念/思惟/行為，重要的有兩種。其一是被動活在別人的眼裏、活在別人怎樣對待自己、活在別人對自己的想法當中。其二是主動活在建立對外形象、對外處理人事境的心態。這生存意念推使我人的思惟與行為於別人前顯現了認為這是「我」的「我」，其實這個建立及顯現的被認為是「我」的「我」，只是一種色身形態及理念(意念)表現於外的「我」(即生存意念的我)，全都是我人六根(眼耳鼻舌身意)、光音味感六境(色聲香味觸法)及六識(眼識耳識鼻識舌識身識及意識)互動所產生的對外顯現存在的錯覺，尤如已程式化(個別業生的色身/心識與共業所生的人事境)的虛擬世界(五蘊世界)，沒有固定的生存意念與思惟，都處於「生住異滅」程序中輪轉，即生存在習慣性的想別人怎樣對自己、事境怎樣、想我人怎樣對別人、我人怎樣對事境。

自我生存意識/意念在業力下推使我人這一生所當的行業來糊口養活色身及滿足在事業/工作上的要求。有的是處於被動生下來命中註定父母安排/繼承祖業或因長大後人事境條件際遇下的我人選擇，無一不是業力的牽引。雖然隨了順應天生業力牽引「生存意識/意念/行為」安排下選擇了這個行業，但後天於所選行業中進行的工作與行為心態亦會薰習染於生存意識內，所以「生存意識/意念」是不斷受薰習改變，就好像選擇互利雙益或是選有你無我的一種存在意念或思惟與行為造作，正所謂各人所作各人得，得了什麼？失了什麼？當安靜下來時思惟著！誰是生存的主人？是事業工作變成了主人來措控著我人的一生時間於勞勞碌碌中？是為了糊口養活色身？是為了打發時間於工作上有益自己又有益社會？是為了成功滿足感？是為了繼承傳接不斷的責任？這種種方式的意念及心態是生存的價值觀嗎？值得否是人各有志，是不能一概而論的，各人飲水冷暖自知！但佛學有著能夠一概而論的「因緣」論、「因果」論、「業力」論、「五蘊」論及「心意識」論，都是有共通的「生滅」相。事業與生存的價值用佛法來解釋，是要理清一點的，就是「自知」。

「自知」是自己明白的，但可能別人不明白你的明白及理由，佛學有一樣不變改的你我都可以明白的道理，就是以「不執著

隨緣盡本份」的意念心態去觀察及應對事業工作、生存意義價值等問題。

這「不執著隨緣盡本份」的意念心態去觀察及應對的功夫是要有能力做到的，不是空談說理沒實行的。佛學的「內觀」法門有著動態的及靜態的觀照禪，是適合先用佛理表面理清明白道理上的「成住壞空」的「生滅」相後繼而從文字入觀照的般若空智慧行門。「生存」的意識引至意念的存在，再有將意念思惟付諸於行動怎樣把事業工作完成，所以說「生存意識/意念(起心動念)」是我人生存意義及其價值觀的根本，而「存在意識(起心動念)」又是「生存意識與意念=(起心動念)」的根本。要做到事業工作上或其他行動造作上或我人對自我及對外人事境上的「不執著隨緣盡本份」，便要從佛理表面理清後再用內觀方法來淨化糾正習性習染的染識活動的深層事理執著。

各行業都有其持色及能行其行業的基本能力條件，不外乎用眼耳鼻舌身腦的能力來進行，但除了用眼耳鼻舌身腦外，還有缺了不能運作的是我人的主人，心意識是也。有些人起了懷疑問，說不是心是腦才對！問題是起於兩大原因，其一是「腦」

是有形物質又有微量份子活動的證實，而心意識的活動不是腦微量份子的活動又沒有其他微量份子活動的證實，用現代的科技也找不到任何心意識活動的證據，只能夠於腦電波測量中反映情緒活動（意識活動後的一種「心所」反應），而不是能直接測量到「心意識」的活動。其二是「心意識」是超乎於色質及現象界形之上的東西，這東西是可以在快速的「生住異滅」中轉變而不知覺地與時間流逝，什麼光速音速都趕不上心意識的速度。就是這麼微細快速令人類以為它不存在，但當我人收攝六根不向外觀聽時，亦不難發覺有內在自發的聲音或影象念流的存在。如要解開一般人當工作時用腦或用心的疑問或糾正腦就是心的觀念時，可以常試用「內觀」方法來淨化疑惑。

幹不同行業有不同的基本能力要求，有的要使用聲傳的行業如唱歌、音樂、教書、演員、推銷等都是耳根耳識、舌根舌識比較靈巧的，如修「內觀」可以從「耳聞內聲」來提高心意識覺知的能力。有的是使用腦分析的行業如律師、醫生、經濟師等都可以從「離分別心」的「內觀」法門開始。如有動態行業的如搬運、運動員等都可以從動轉靜的方法入「內觀」門，即「看佛書」、「觀心念佛」等。如當編劇、繪畫行業的其想像

力特強下可以從「觀想」門而修「內觀」。用功的法門有不同，只因根性不同而直指人心對治法門的入門才有差別而矣。而行業不同的特性局限我人於動中或靜中用「內觀」的方法來觀照世界或觀照自我，所以如身體或腦在動態中或心提念(如口或心念佛號、看佛書)的「內觀」為「動態禪」，如不需要工作加上身體行動停止及心不提念的「內觀」下便是「靜態禪」。

(2.3) 我人存在意識、存在感覺與覺知(感覺=意識活動作用)

(2.3.1) 我人的存在意識

我人的存在意識是第七自我意識主導的深層微細意識(我執/法執所在)，對於初學「內觀」者是難於尋察其存在，只可以於心意識活動時(起心識動念流時)或不活動時(不起心識時)反映它的存在。而這些心意識活動雜多且片碎時則令心蘊(受、想、行、識之蘊)越加陰蓋迷糊不明，心便處於不知不覺不明的狀態下更令我人的貪嗔癡慢疑妄想念流接種不斷，又怎能尋察覺知到第七自我存在意識所在之處呢(這第七自我存在意識是生老病死的所源=行蘊)！所以從思惟「生存」的意義/價值的意向開始「內觀」起心動念色蘊的念流時(想蘊陰蓋層次內)，已經種下了直指人心的「心地法門」種子，繼而

再接再勵將與色身連係的感受/感覺(受蘊) 破除便可以身心自由脫離。但首先進入「內觀」前還要對一些關於我人與我人的感覺之觀念糾正理清後才可以開始「內觀」。

(2.3.2) 我人存在的感覺與覺知

影響自我的感覺主要有二個層面，表層是顯表色(色蘊)的從五官(眼耳鼻舌身) 接收外間的訊息起引發神經系統的傳播致大腦細胞的處理而產生的感覺、視像、聲音、味度等。深層是隱識的(心識的=心蘊的) 從第六分別意識的意向開始推動前五識(眼識、耳識、鼻識、舌識、身識) 專注向著要吸納的訊息，如果第六分別意識在心不在然的狀態下沒有注意到或沒有心注意，前五識便不能於五官還在時吸納到外間的訊息。若第六分別意識在，前五識便會引發五官吸納訊息後，將訊息轉變為微量地水火風份子(色蘊)，然後再引領神經系統將訊息傳致大腦細胞。第六分別意識引領大腦細胞將所吸納外界微量地水火風之微量色蘊後「從組」變成眼所看見的境像、耳朵所聽的聲音、鼻所聞的氣味、舌所常的味度、身體所感的感受。正常的「從組」下的大腦訊息是有微量的時間差距及因意識及五宮能力有規限下不能立刻沒有時間差距下全部傳實外界的

狀況(即表示我人接收後到能見能聞能覺能知的只是早前的「前塵影事」)。如第六分別意識對所吸納的境相有執著時，會引致記憶更深，記憶也是意識推使下的大腦「從組」，所以記憶與當時現實的情況是有差距的。還有第六分別意識對外界所吸納境相的記憶、觀念、感受及感覺等都是藏於第八阿賴耶識及第七自我意識中為顯性或隱性種子。但知覺到現在的「感受與感覺的存在」是第六分別意識的作用，例如在睡眠中，因第六分別意識處於休息狀態，故我人能知覺外界的情況的知能度便會降底。

有了這第六分別意識所存在的感受感覺便有了喜怒哀樂便有了色身的感受，要糾正的觀念是「所感受感覺」不是第六分別意識的能觀能感覺的「能」，只是第六分別意識的「能」能察觀到第七自我意識於現在「所」顯現的不停起念與所顯現的內心氣氛感受而矣。而第六分別意識於所起處的所知所感，而又因為第六分別意識「能」的能力有限而連帶察觀所知到的第七自我意識的起心動念與感受亦有限，所以說我人自己了解自己的程度及真實的有多少？！

為什麼先要理清糾正「能」與「所」的關係變異才可以

有正確「作意思惟」「存在與不存在」的「內觀」，因為「內觀」是利用第六分別意識的「能覺能觀」力量照見照破第七自我意識的「所存在念流」及「所存在的氣氛感受」，繼而能專一注趣（即能所一如的定境）後入「禪觀」或起「神通」變化。但謹記有「邪定」亂惑真正的「禪定」，真正的「禪定」是需要戒定慧三無漏學成就的，「沙非飯本」提醒花時間將泥沙烹成飯是不可能的，如沒有「戒」的功夫就不能成就正定正禪。還有糾正「戒」有表戒（即殺盜淫妄五戒）與「心戒」的分別，能持五戒是能心持行持的心表（現）一致，又怎能說表外身體沒有犯而心想著是沒有犯的歪理。在家與出家的殺盜妄四基本戒是一樣程度的，唯有「淫」，在家居士守「不邪淫」戒，表示正常行房不是「邪淫」，朝三慕四慾愛色愛便是「邪淫」。

這裏除了注意「能所變異淨化」外，還要注意是知道「存在與不存」的「覺知」。當「內觀作意」要注意利用第六分別意識的「能覺能觀」關注（即所緣）起心念頭或剛起的感受的存在與不存在及存在之點處。就是從這「內觀」方法得使「能覺知」的能力提升及「所起念心感受」減弱平伏到淨化至「能所一如」的禪定喜悅。

(2.4) 存在愛的感覺與覺知

「愛」無論是愛人或被別人愛的感覺都是令我人迷惑至生死的根源，所謂為愛而生為愛而死的生命延續，除了男女父母兄弟姊妹朋友之愛，還有對財色名食睡之愛，形式的不同但其根源是來自第七自我意識及第六分別意識對外境的執著。向外的有性別之「慾愛色愛」及向內的「自體愛」。佛學有提及當第八阿賴耶識要入胎時，看見男生形態的爸爸，心生歡喜便入胎了，出生後長大成人對性別愛慕的對像是男性。如看見女生形態的媽媽心生歡喜便入胎了，長大後愛慕的對像是女性。長大後雖是看來有自己的選擇，但無奈總是有業緣才相聚、合眼緣及後至投緣而共渡生活。致於我人所投胎的身體性別及心識自我認為的性別，又是另外的兩種業力牽引。從學佛的大愛至無畏施的愛是一種自我愛的提升，應從我所愛的人及境物開始思惟怎樣去愛，從接受至給予的提升、色愛至內在美的提升、盲目感性的愛至智慧理性的愛之提升、從佔有至尊重分享的提升、從執著懷疑至放下信任的提升。從一生一人的情愛至永世感應無數眾生施與無畏慈愛向佛道的菩提心之提升。

「感覺」在沒有開始修心時是「所見所聞所覺所知」下的愛與不愛的感受，很是被動的不能作主的！但如修心功夫好，可以主動的將心收攝回內觀照力，便能由被動的所感覺轉為能作主的「覺知」，尤如不是感受主宰我人，而是有了理性智慧，及覺知明了我人至我人的感覺感受及周邊人與事境的因緣與因果的關係來源。

(3) 我人色身的食慾呼吸睡眠與覺知

(3.1) 色身食慾與覺知

色身是四大種地水火風所成，是純物質，即五蘊中的「色蘊」。佛經有云十二類眾生不能自全，要依四食而住，所謂「段食」像人類分段時間而進食、「觸食」是接觸感受而得食（像鬼類鼻觸受氣味而食）、「思食」以想而得食（像天人想其食物便出現至飽肚）、「識食」是以心意識活動為食。對這我人色身有兩種觀念，其一「色身不是我，只是我的色身」、其二「色身是我」故「色身存在我便存在」。但我人又發現除了這色身存在同時也有思惟的活動存在，而佛學皆以唯心唯識唯空來解釋會思想的活動、以唯心唯識唯空的業力牽引因力來解釋所受的果報色身（物質）。如《華嚴經》云「三界唯心萬法唯識」是說明無論心法色

法(物質與現象)都是唯心所造後所感生的心識及色身(五蘊)，所以食除了為了色身而食養，也為了心感受而要進食。我人色身需要食物水份，當想吃喝或饑餓感覺來時便要進食，我人的色身存在思惟亦因這受感色身的需要而存在，這是一種生物的本能反應進食為存的心身連聯作用。無奈有的是貪婪，不只為了基本需要而是要追求更多更多樣化的享受，或貪婪自體愛美身段而離基本需要的物質營養。

佛學對於色身的進食需要(色蘊)及意識感受色身的進食需要(受蘊)及意識思惟的生存觀念(想蘊)有著關連性的提示。首先從淨化糾正意識思惟的生存觀念(想蘊)開始，進食是為了基本物質色身的需要不能有貪婪更多或更少的意念思惟。接著與色身連聯的饑渴感受，可以以定時進食基本需要來滿足物質色身(色蘊)及除去不需要存在的饑渴感受，三餐、二餐至一餐的全日基本需要的定時進食習慣更是基本饑渴感受不起的要訣(受蘊)。注意基本營養(一至三餐)需要與「內觀覺知安靜」功夫有關係，不能勉強。

以上糾正後的色身飲食觀念在進行「內觀」時是十分重要的，主要是不要讓饑渴感受打擾直指我人起心動念之點處的「內觀」修持。還有戒主動殺生或戒眾生為我人而被殺，

不食五辛食物(葱、蒜、韭、薤、興渠)，因「楞嚴經」云「五辛熟食發淫、生啖增恚」。「不服東方絲綿絹帛，靴履裘毳，乳酪醍醐... 於世真脫，酬還宿債，不遊三界，何以故服其身分，皆為彼緣，如人食其地中百谷足不離地」。這都是有助提升「觀照覺知力」的助緣。所謂少一分仇恨就多一分慈悲、少一分業緣就多一分善緣、少一分因便少一分果、少一分念流感受就多一分覺知智慧。除了飲食注意控制外，呼吸(出入息)及睡眠亦有提示。

(3.2) 色身呼吸與覺知

佛學解釋命根唯「識煖息」。食物與水份經消化吸收新陳代謝後給與我人煖熱能，出入呼吸氣息給與我人氧份及氣能。新生命出胎時大聲呼叫，息動隨之而運轉一期生命的面世，息息相關生命的延續到了老死時，先身軀內地大(細胞)水大(水份子)崩解，繼而火大(心臟停止跳動運送血液)風大(肺部停止呼吸氧氣運作)亦崩解後，八識的心也歸於最後離開身軀的第八阿賴耶識存活著。息息不相續便是色身生命的結束，氣息除了與色身存在有關連外，與心意識的起心動念及感受亦有著大大的關係，所謂心動氣也動，例如有心煩

意亂脾氣要發動時，其呼吸也先粗重，所以調息也對身體及心情有著重要的關係。

「內觀」修持也先要調身及調息，氣粗且深是睡眠時的出入呼吸息的狀態，也是覺知最低時，注意「內觀」時第六分別意識不分別於作意「存在/生存意識」與保持覺知在初起「念動」及所感知氣息動之存在或不存在的點處上(即生存意識之動點)。氣細淺且慢是念流感受少的狀態，加上清楚明了的覺知觀照，便能內住等住安住近住輕安至能所一如的禪定。「初定」來時要保持不分別細緻柔和清明的覺知，如聽知外境人與事而繼續不起分別心，「初定」不動便會穩定成一直線至更微細的「起心行蘊」處。

(3.3) 色身睡眠與覺知

生物學來解釋色身細胞把消化成營養的養份轉化成熱量(ATP)來維持生命，在新陳代謝過程中，睡眠休息可以增加修補復原功效及避免身體過於疲勞。但佛學對於睡眠認為是毒害第六分別意識精進修持，因睡眠使我人昏沈失智懈怠放逸而不自覺地長養「受蘊」陰蓋的迷蒙。如《佛遺教經》云

「無以睡眠因緣令一生空過，無所得也，當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。煩惱毒蛇，睡在汝心，睡蛇既出，乃可安眠，不出而眠，是無慚人也」。這裏要糾正的觀念是，身心需要休息但不需要睡眠，睡眠來時只是一種感覺疲倦昏沉，如能作意提起「正念疑情」懷疑與不接受這疲倦昏沉感覺的存在，目的是，以清明覺知以養神識來保持心識及色身的休息。

(4) 我人周邊的事與境物

我人所見所聞所覺所知的周邊人事境又是一個五蘊世界，所謂色蘊地水火風(外色蘊)合成的唯物界及現象界以至我人吸納外境後所感受(受蘊)到的外境(內色蘊)加上繫緣外境的想行識蘊，便成了我人五蘊。外境的人事境況在成住壞空內輪轉，再加上我人對境時心念在生住異滅中輪轉，人事境與我人心念的變異是一般人無法想象的速度下更換改變，什麼超音超光速度也不能趕上。因心念是沒有空間只有動與不動，但有疑問說「心念」只是想到達不是能到達，不過佛學不提倡神通變化，但卻是淨化心念(體)後，「禪觀」能見能聞能覺能知與「三昧」神通顯現是順其正念作意之「相用」。

面對外境的不停變異，我人觀念便要向著正念思惟不執我及

不執外境，才有基本條件保持心境開懷及理智，所謂天生之才有其自行之道及機遇，順其自然盡力而為，關懷樂道，處之泰然。道路上，人情冷暖，只是和合相，知而不惑，一笑迎懷，又是春花秋月時，何曾擁有！何曾失去！只是一種感覺而矣。情冷與暖、感喜與悲、志失與得是沒有定義的，因主導的是想法及感受，來吧！理智思惟能超越虛妄而不實的感覺，祝願用理智看穿人事順逆、遇境隨安便會順心順境。

心話禪語

(1) 愛意篇

心話

(1.1) 「天長地久，永同在」，「愛意綿綿，緣更深」。

「緣來緣去，何時了」，「今生投緣，愛便生」，

「那世醒來人面非」，「愛已變成怨憎會」，

「投緣逆緣一世間」，「悲歡離合有時盡」。

(1.2) 「月上柳梢頭，人約黃昏后」，

「願以身相許，莫負紅顏為君老」。

「月有陰晴圓缺，心有生住異滅」，

「捉不住左不了，外境心境變異」，
「只怕曾經愛過，情不在難到白頭」，
「一紙緡書分兩行，金銀定下協議案」，
「誰也不讓義何存，無奈哭泣唯有兒」，
「單身家庭苦難言，誰能改變現世風」，
「唯有獨向自心問，何時放下執著性」，
「何曾切身處其地，代入對方境處想」。

(1.3) 「愛感當頭迷心智？或是眾風吹來要嫁娶」。

「嫁娶換來情愛長？或是情愛換作責任賞」，
「勞累天天為何來？或是為伴為兒陪過老」，
「怎知心心不相印！老伴孩兒似近心遠不知音」，
「心結誰知我是誰？為家為兒時已過！能不獨長眠」？
「長眠能否帶半點？嘆世物愛恨兩不留唯有業隨伴」。

(1.4) 「無人能阻愛與誰，陰差陽錯追究誰」。

「陰陽愛恨業牽引，苦心自問不怨人」，
「改頭換面轉性別，身軀易改心難改」，
「唯心確認陰陽性，依業報身陰亦陽」，

「若要得知為何來，窮追敲問自心門」，

「心念起時業隨轉，思惟愛慾流不淨」，

「放下身心感受處，淨心伴隨日星辰」。

禪語：問禪師

(1.5) 問：「愛伴孩兒不學佛，苦水異音處處聞」，

「獨力難求大精進，只望菩薩感我心」。

答：『誰造誰受受不了，祈求空過廢精神』，

『當知知音世難遇，何況高處水逆流』。

(1.6) 問：「年少青春無閒日，愛情事業階要撻」，

「何來閒時把學佛，知善知惡不傷人」。

答：『世風亂轉黑與白，怎知世途邪見雜』，

『不知不覺已藏心，毒氣攻心忙不知』，

『春容易衰精神老，心猿意馬無力挽』，

『不如當下立志堅，隨緣盡份療心病』。

(1.7) 問：「心病何患？何故不見影響」？

答：『習以為常，故不覺心猿意馬是病』，

『不見影響？毒氣圍心覺知沉沒故』，

『雞從蛋來，蛋從雞出，誰又是誰』，

『心為道源，魔佛唯心，降魔從心』。

(2) 事業

心話

- (2.1) 「名成利就誰不慕，只怕來時運不到」，
「不擇手段名強者，弱肉強食順然道」。
「命裏有時終會有，何需怨天又尤人」，
「若是無時常擔憂，苦苦等候費失時」，
「盡力而為心平常，誰能預知三世事」，
「成功感受混世求，邪知邪見亂世流」，
「當心落入手段惑，難以潔身自種禍」，
「結怨容易解時難，勸君莫被功名誤」，
「應當立志釋世途，遠離強作知徒勞」。

禪語

- (2.2) 問：「云何力求潔身自愛不世濁又能面面俱圓」？

答：『潔濁端立圓滑定，定於我人起心與分別』，
『我心歸依於佛心，隨順心緣生滅離分別』，
『初念起時是假我，不斷二念分別是分別』，
『緣滅後無起心動，蘊藏綿綿大千藏虛空』。

(2.3) 問：「轉靈神通喻四海，安排來生生在那」，

「轉生法王有功夫，敢問其中修道理」？

答：『菩薩變奕生死為眾生，大乘佛經所歸依』，

『菩薩不論顯何身，以應眾生何身得道而顯何身』。

『定慧如飽食，能養道心堅』，

『神通只其用，莫忘定慧解脫門』。

(2.4) 問：「師父說所當行業可與修行法門有關係，因眾生根性不同，佛經有說八萬四千法門，何解念佛與坐禪法門」？

答：『根性是累劫修來，眾生有不同根性可依不同入門的方法而用功，雖然入門法門不一樣，但所用法門有共同的目標，就是要觀照修心到一心不亂意不顛倒，臨命終時自知時至，知其去向，或到淨土或到禪天』，

『修行行步步降心，觀照照見五蘊空』，

『天地地沉輕如雲，我法兩亡任其行』。

(2.5) 問：「工作事業與用功修行怎可兩者兼得」？

答：『人生如戲戲如人生，謂真亦假時假亦真』，

『人生如夢夢如人生，人生如戲如夢亦假』，

『事當業緣養色身，以修福行之』，

『用功修心養定慧，以修慧行之』。

(2.6) 問：「勞勞碌碌事業忙，得知佛法無奈何」，

「敢問動中如何修，願解心結盼引航」。

答：『勞碌勞其心又身，提起正念意志強』，

『盼能做到念念覺，行住坐卧應如是』，

『靜中養成意作觀，動來觀察考驗樣』。

(2.7) 問：「工作已是麻木人，修行道路又忘忘」，

「兩者路遠難達標，敢問救援有良方」？

答：『速速去却麻木呆，沒知沒覺換意代』，

『意志作為提念來，敢作擇心心向志』，

『志意去却麻木態，身心自覺覺他內』。

(3) 食慾篇

心話

(3.1) 「人以食為天，是人之常情之性吃其他動物的道理」，

「不直接殺便可以，何必要如素」。

「但為什麼越食或減食都越見發胖，尤其是中間肥胖」？

「隨着有血壓高胆固醇高糖尿病」，

「這樣食素比較健康，不論宗教」。

(3.2) 「素菜淡味沒有人喜歡」

「加多些油及味又本末倒志變得油膩及鹹」，

「除了健康，食素對修行用功是有幫助的」，

「所謂清心便要寡肉」。

禪語

(3.3) 問：「持素守五戒行十善，便是往生慾界天或到淨土或到禪天的先決條件，為什麼持素會令五戒守穩及行十善更事半功半」？

答：『食慾之慾唯生存意識推使接收餓感而發動之食慾意向及行為，但生存意識已習染為享受意念，便有了貪食或減食的意念及行為，所謂為了貪其食味或飽感而進食，或為了愛身段或其他情緒因素而減食，即貪其享受美的感受，或情緒低落而受於感傷情懷而引至沒有食慾，或想持素不肉而受於志向情懷而引至減少食慾。這都是習染後或意志於生存意識上所改變為享受意念的不同表現及行為』。

『食慾之食唯進食以養色身，但養色以進氣才能持命』，

『所謂氣色顯以煖息在有意識下持續壽命』，

『識煖息唯三種持續命根之條件，如能以意識正志正思
惟便能漸漸把持對食之意慾以至守五戒行十善的意
志，

如《華嚴經云》：〔三界唯心，萬法唯識〕。

『意識感飽餓，受感受蘊蓋』，

『疑其感受處，奇怪自敗退』，

『覺照惺惺寂，受知了不動』。

(4)呼吸篇

心話

(4.1) 「身體健康，在乎健康的飲食以至定時作息，並有適量有氧運動及保持心境正向，加上有正確的宗教信念，便是一般人對能健康的條件概念。對於呼吸的一般概念是與帶氧運動一起關注，這是一般人沒有學佛或沒有參禪念佛之下所持的想法。當知收攝門即修心門的門欖，收攝包括五根眼耳鼻舌身再加呼吸與觀心便是修心法門，修心便要觀察心識活動，謂之佛心宗，即是禪宗。攝心用念佛加上發願往生彌陀

淨土便是淨土宗。或攝持以念咒便是密宗。加上各宗所持的經典便有華嚴宗、法華宗、唯識宗、律宗、三論宗，便成漢傳的八宗。無論宗派只求修攝心識降伏其心，所以基本心識概念要謹記。

佛陀四十九年講經說法至涅槃後所結集的經典，目前以漢文、藏文及巴利文的大藏經為其他文字翻釋的藏經藍本。經典眾多但與眾生最有緣的莫過於講般若空性智慧的《心經》與《金剛經》，尤其是《心經》所述還有五蘊、心意識的唯識道理，是攝心修心一定所持的經典。至於文字般若轉用於般若行門是需要觀察能力的，這觀察能力以經典為依證便是觀照般若，例如開悟了什麼佛說的道理(如五蘊、四聖諦、十二因緣、緣起性空)，證了佛經所提及三界或界以華藏世界的境地，得了四禪八定那一處天，或得了四果那一果位，或斷了那層次的見惑思惑，或斷了那屬次的我執法執。感恩佛陀於菩提樹下所悟的道理及境界於四十九年講經說法當中說過了，如佛陀悟後所說只是境界神通而沒在法理可持以修正狂心，怎能救眾生離生死海或令眾生自覺覺他覺行圓滿成佛呢！經教是藥方，對眾生說神通或境界或靈驗事不是藥方，是引令吃藥的利引，不能本末倒置。謹記有經教扶持正念，有行門修證破空談說理，解行並重、福慧雙修。

致於呼吸有關的修持是出入息的關注，是《楞嚴經》五十二圓通章所述修持法門之一。出入息與其他所持收攝收心法門是息息相關的，所謂調心要注意調身、調息與調識，息身識是三位一體，「體」性是心、「相」是色身、「用」是息」。

禪語

(4.2) 問：「怎樣算是把呼吸調順」？

答：『《瑜伽師地論》有提到初禪人還有細想受念，故初禪天有火災。二禪人對定生喜樂，故二禪天有水災。三禪人還有細微呼吸，故三禪天有風災。唯有四禪天一切災害不能到達』。

『《瑜伽師地論》又提及初禪以下是有尋有伺地，未得初禪無尋唯伺定的定，唯是有尋有伺的未到地定。(可參閱《瑜伽師地論》或心性叢書之一：心性與五蘊) 』。

『故觀照心識時(即修止觀)，調息及尋找(即修止)伺察(即修觀)起心動念是修禪觀的方法』。

『世人以吸量多呼量少以養神色』，

『修心修禪人以吸量少呼量多以養色保識』，

『如無生存意識何來要呼吸以養色』，

『保識就是有那生存意識保命要呼吸的意識』，

『意識本身不用呼吸養，只因有色身生命或要觸食(氣食)

的眾生才需要，莫怪眾生保命的生存意識都於小腦控制住

呼吸系統的快慢長短，但誰是我？我不是呼吸！現在意識

活動有心念存在的才是現在的我，根本沒有過去也沒有末

來只有當下一念心在想現在過去未來及一呼一吸，當行住

坐卧亦要作意謹記呼吸不是我、起心動念是污染五蘊不安

短暫的假我，要平伏呼吸及心念的波動才是究竟』。

『呼呼吸吸念而過，追追族族到何時』，

『呼吸會作強人意，死到臨頭也不知』，

『呼波吸浪念隨流，誰真誰假要覺知』，

『作意尋伺起動處，呼動念動皆為無』，

『作意存在有沒有，參透禪機與蘊同』，

『五蘊皆是空性慧，宇宙虛空大覺中』，

『照見五蘊皆是空，來去無來無去中』。

(5) 睡眠篇

心話

(5.1) 睡眠狀態下身體及腦部不用應付外間時，可讓身體及精神全面休息及進行體內的修補，這是一般科學及醫學認為的概想。以佛學唯識來解釋睡眠，只是第六分別意識不用向外境時，第六分別意識的見分休息，剩下第六分別意識的相分與第七自我意識及第八阿賴耶識在睡眠時的活動，唯識學謂之「獨頭意識」，獨頭的名稱可因它在不煖外境睡眠昏昧時的第六意識單獨依第七識及第八識而有的意識活動。作夢是睡時所顯現的獨頭意識活動。所以睡眠以身體來講可算是一種休息，但以「精神休息」來說就要看睡眠時的獨頭意識活躍程度了(越活躍睡眠休息程度越差)。這就有必要再以唯識學來解釋「精神」。

「精」是集中的意思、「神」是一般所指的神緒，唯識是謂「第六意識的覺醒度」。所以我人睡眠時的精神休息，以唯識學來解釋可謂之是意識活動的減低及覺醒程度的增加，而不是迷迷糊糊的獨頭意識活動於睡眠中的所謂的精神休息。莫怪修心或禪觀可以精神越覺清醒、

睡眠以至雜念減少及思路(思惟)清晰，只因修心或禪觀是先修好第六分別意識不向外內分別繫緣，集中收回的精神是第六見分意識的不分別繫緣所存來的。

禪語

(5.2) 問：「每天睡眠多少時才是適當」？

答：『以一般成年人在正常情況下 6 至 8 小時便可以，但以學佛精進修持來說，便要看個人修持程度而定。如人飲水冷暖自知，要點是最低程度是不睡眠時，能保持精神充足，行住坐卧也能保持基本的內攝內觀的專注力(即向外內不繫緣不多加分別)。睡眠時最基本理想是快入睡及快醒來不迷糊混混沌沌。隨着修心得力睡眠時間便會減少與清楚醒覺度亦會更長更清晰。

『真睡假睡感覺全不知』，

『假睡受感昏昧迷惑惑人人不知』，

『真睡覺醒惺明寂照照空空覺知』。

