

人在心在不在

任何修持法门都是修心
便首先要认识心性

心性丛书之一：「心性与五蕴」

心性丛书之三：「五蕴心性与我人
存在观念」

↓
脑是心意识的作用？

心意识能入禅定？

心性丛书之二：「楞严经与五蕴心
性」

↓
人天、地狱道众生住天与地是多度平行
空间与不同时间速度同行？

禅定能知能住不同空间境界及住于不同
速度时间内？

前言

***无论是任何宗教学、科学、人类学、哲学都是要从
我人会思惟的心及其心性(心的特性)出发。如何从心
性出发，佛学有心经云：「照见五蕴皆空」…「无色无
受想行识」…「无无明亦无无明尽乃至无老死亦无老死
尽」，这道理能启发思维修？启发了解「五蕴」是自我
及自我存在感？是世界？是宇宙万物？如果从五蕴开始
了解这个「我人」及其「心性」，这样又发现了疑问？
我是谁？谁是我？谁又是谁——谁在喜怒爱乐？谁令喜
怒爱乐？谁照见五蕴？如何观照？空是什么？空性又是
什么？空不空的中道又是什么？***

***在这人生探求真理路程当中，不管是从宗教学、哲
学、心理学或是科学方面的探讨，也只是个别人从生来
之根性喜好与所能作出不同方向的探索而矣，到最后还
是归于原来能探索的是这个会思考的心，心及心的特性
(心性)又是什么？我人的心为什么会有这想法或感
受？就是从这个根本会思考的心发展开始探索才是最直
接的探索入门。从「心性」、「五蕴」、「观照」、「五蕴皆
空」的探索路程中，看有没有就是不同宗教学术背境或

同宗教学术背景的志同道合者在这「心」及「心性」疑问上，都可以叙会在此「心性丛书」当中，「心性丛书」之第一是接着从佛学的书籍折录及理解中探索「观照」、「心性」、「五蕴」、「禅定」，这裏会讲解有关于五蕴心灵(唯识)及五蕴物质世界(唯色) 发展开来的三界境地；由三界境地所讲述的「观照」、「禅定」与「禅天」。希望这裏讲述「心性与五蕴」能给与大家第一步对探索及了解「心性」有一定的帮助。也许可以继续「心性丛书」之二：「楞严经与五蕴心性」、「心性丛书」之三：「五蕴心性与我人存在观念」、或「空性丛书」及「中道丛书」，当中有折录及解释「华严经」、「楞严经」、「法华经」、「解深蜜经」、「心经」、「金网经」、「大智度论」、「中论」、「大乘起性论」…等等有关于「心性」「空性」、「般若」、「中道」、「禅定」的道理，希望能循步渐进的帮助大家在思唯修方面作一个综合理清「心性空性与觉性」、「觉性与中道」的关系。

谈回来的第一步，这【心性讲堂】是从「心经」、「六祖坛经」、「金刚经」至心性丛书之一的《心性与五蕴》说起。

《心性与五蕴》是从「五蕴论」、「十二因缘」、「心意识（唯识学）」的经论包括「解深蜜经」、「瑜伽师地论」等等与「五蕴观」、「缘起观」说起。

***心性丛书之二「楞严经与五蕴心性」、「心性丛书」之三：「五蕴心性与我人存在观念」，都是有助于「文字般若」转成「观照般若」，继而落实在生活以修改「我人」的执着及思想/观念/知见上的歪理与似是而非的谬论。从而显现/证入「真心」。落实「观照」尤其是「内观」是从「文字观若」中意识其观念内容及重点，再将这观念要点用于「作意」起观照/内观的意向内容及目标，如能用此「文字般若」的正念/概念要点，再加上持续的「内住」、「等住」、「安住」、「近住」便成观照的「般若」。「观念」可解释为正念或观照的概念，是观照背后的正知正见之要观照及实证的概念，如观念不正确所用的作意意向便有问题。这「心性丛书」之三：「五蕴心性与我人存在观念」的首要目的是纠正一般学佛的或不学佛的错误观念，对于一般爱思惟的人或开始修「内观」/「观心念佛」的志趣同参有着温馨提议的思考空间。

释见芬 前言

丛书作者简介

释见芬

毕业于澳洲 Macquarie university 心理科，出家前于澳洲佛光山南天寺佛学院参学。其后于中台禅寺礼惟觉老和尚披剃出家，剃度后在中台禅寺佛学院修学及香港佛教楞严学处传惠法师受学。于基隆灵泉禅寺受三坛大戒，由「印顺尊宿长老」得受大戒，得戒后在香港、台湾、美国及澳洲参学与讲学。

「心性丛书之三」：
「五蕴心性与我人存在观念」
「纠正观念」目录
「禅话」目录

「纠正观念」目录

(1) 探索「我人」的观念

(1.1) 我与我的关系图

(1.2) 我人意识

(2) 我的

(2.1) 我的思惟方式

(2.2) 「生存」与「存在」的迷惑

我人的「生存意识/意念/思惟」与「存在意识」的关系(思惟=意识活动作用)

(2.3) 我人存在意识、存在感觉与觉知

(感觉=意识活动作用)

(2.4) 存在爱的感觉与觉知

(3) 我人色身的食欲呼吸睡眠与觉知

(3.1) 色身食欲与觉知

(3.2) 色身呼吸与觉知

(3.3) 色身睡眠与觉知

(4) 我人周边的事与境物

「心话禅语目录」

(1) 爱欲篇

(2) 事业篇

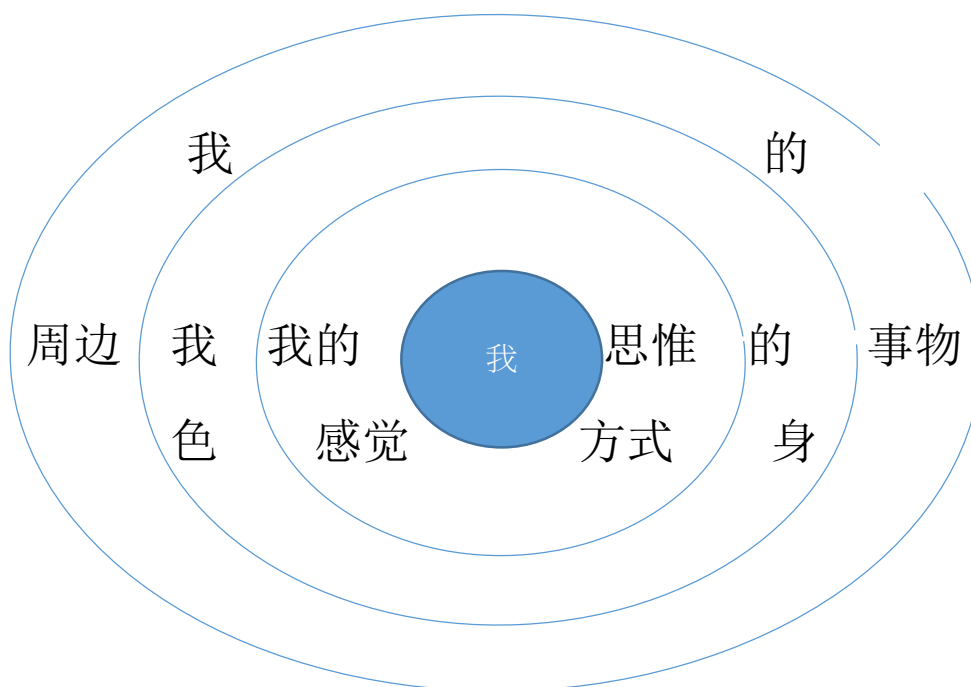
(3) 食欲篇

(4) 呼吸篇

(5) 睡眠篇

(1) 探索「我人」的观念

(1.1) 我与我的关系图



从上图可表达一般人「我」有两个观念，一是「我」，二是「我的」。由「我」引申以下的疑问，「我是谁」？→「我思故我在」？

「谁是我」？→「我身故我在」？「谁又是谁」？→「我身我思维是我的存在」？「我身我思维是我」？

从佛学尤其是唯识学的解释，「我身我思维是我」不同「我身我思维是我的存在」，简单来说，「有意识思想才有色身」，「有身有思维才有这个我人的存在」，佛学解释根本没有这个「我」的存在，连带暂时显现的色身与思想，只要「我的」暂时有色身与「我的」思想，「我的」不是「我」，例如灯的光亮，光亮不是

灯,所以我的色身与我的思惟只是「假我」的存在,佛法常教人以修正这个假我的色身与思惟而证入不生不灭的「真心」。还有「以假修真」这词常令人有错误的理解,在修改的过程中以修改假的色身与思惟,净化修正后便「显真」,并不是修一个真心出来,「真心」是根本已具足存在我人心中,只是「五蕴」(又名五荫)遮盖而矣,把「五蕴」荫盖照空,「真心」便现前。

(1.2) 我人意识图(请参阅「心性丛书」之一:「五蕴与心性」)。

从佛经尤其是唯识学的解释,这个「八识我人」从无始劫来都是习惯性地第八阿赖耶识的见分当作第七自我意识的相分唯「我」的真实,继以第八阿赖耶识与第七自我意识再变异作第六分别意识及前五识的分别作用的原来。这个我人因业力种子藏于第八阿赖耶识中,而这业力种子的特性有好有坏或不好不坏,但一般凡夫来说一定是贪嗔痴慢疑五毒坏种子比较多,加上「身见」、「边见」等成了根本烦恼的所源,这个「八识我人」加上不断的习染作用便成荫盖的「八识我人」,亦名唯「五蕴我人」。

如〈楞伽经〉云：「藏识说名心，思量性名意，能了诸境相是说名为识」。这个我人在佛经典解释主要是以「心意识」来解释其主导性的我是「心」，而不是色质身体。但「五蕴我人」是包括「色身之我」及「意识之我」，所以「我见」（即我的见解包括对自我的见解及我对外的观念/思惟）包括我的色身、我的思想、我的感觉、我的周边人事与境。

（2）我的

（2.1）我的思惟方式

一般人的思惟方式可以参阅所附图表及解释。

佛学以「边见」来解释一般人的「思惟方式」，是习惯性地依一律的边向「偏计所执」所见所闻所知所觉，都是不全面而是片面单向自我认为的「表向外思惟方式」。「表向外」是「表层意识」因向外间人事境而产生的思惟活动，是比较、计量（唯识学名「比量」）的自我将外收集资料作比较分析及计量，也是第六分别意识被第七自我意识的推动下，从所见所闻所觉所知的人事境作比较分别计量后所产生的「分别相」。虽然「偏计所执」是一般人所用「染识」作偏向外境一边向的自我认为与执着的思惟方式，但唯识学亦有净化改善后的没有推论估计比较

下的「净识」活动，名为「现量」，是没有于「所见所闻所觉所知」加上比较、偏计分别的执着，而是改为「能见能闻能觉能知」之下所显现的真实「差别相」。暂且不谈这「净识现量」，先来谈一谈如何纠正这「表向外染识的思惟方式」，因一般人都是用以这种方式思惟。

就是每人都以表层意识向外收集信息，用表层意识收集的一定不细致及不全面，且加上执着不同角度的辨析，便有了分歧与相同之点处，即所谓个人观察感受同与不同便成了分歧或相同之点，这看来都是人之常情，但人与人之间或国家与国家之间的不和睦亦是从此不同角度、不同身份而起！是无奈的当作人之常情，亦或是真的有方法将之转移到有共通共识之重点上来表达沟通。主要并不是找不到可谈可共识沟通之处，而是人为心做作不想或执着不减自身的利益，才推至没路共识沟通的悲剧，这成了第一个「偏计所执」的理由就是「自身利益」。还有第二个不想找共同共识之点处的「偏计所执」的理由是「好掩饰」错处及将事推于别人别时别事来作掩饰或推栏顶替（出事都是别人的错或别人的责任），加上能够被掩饰的方法是用别人别时别事来乱惑，这又怎能与以此人此时此事的共通处来谈呢！

所以直指着要纠正及点破的思想是「我执」的「边见」（一律以片面看及理解）、「身见」（以这色身是我的见解而作出利益围护），及纠正及点破的思惟方式是「徧计所执」（一律执着以片面境作「分别」比较）。

除了向外观察时要减少「身见」、「边见」、「徧计所执」之影响，向内心观察时（内观即修止修观）也要纠正及破除「身见」、「边见」、「徧计所执」。当内住观察心意识活动时，有关于色身手脚的痛楚引致心识不耐烦不安的感受时，应以破「身见」为作意思惟「色身不是真心，色身是假有」、「心感受亦是假有」，致于身体因手脚位置不当引至麻或痛，可以动动所麻痛部份后继续观心。当内住发现「起心动念」心意识作用时，作意观照的「能观」（第六分别意识作用）已与所观到的所发现的「起心」距离远已，因观照作意的能观减弱才降至「所观」到的是「动念」流，而不是刚起的「起心」意识活动，要增强「等住」微细贴至起心感动点（即第七自我意识作用处）才可以「安住」于「不分别」作意观照中，持续保持「觉照寂静」（即近住于内住、等住、安住）。

故于向外或向内的观察不加分别便是增强「能观」第六分别意识的「觉照」能力。所以习染第六意识是以「分别唯作用」，

而不分别第六意识是以「能观唯作用」，「体」是一样是第六意识，但「相用」不同用于「分别」或「观照」，用于「观照」作用这第六意识便能被净化，用于「分别」作用这第六意识便能再次被习染。故此「徧计所执」性因第六意识少了分别而被净化纠正。

(2.2) 「生存」与「存在」的迷惑

「生存」意识是我人对自我的色身及「自我的存在意识」保护下所产生的意识，以深入浅出的解释，自我的「存在意识」影响着「生存」的意识，「生存」的意识又影响着我人为了生存所产生的思惟与做作。「自我的存在意识」是「因」，「我人生存的意识」为「果」。但在生存意识推使下的思惟与造作又会沉伏为种子藏于第八阿赖耶识中，以后便可成为「自我的存在意识」的「因」。即「因」引「果」，「果」亦引「因」，「因果」才有循环不息的作用。初步了解其关系，才可以于生活中探索及解开「生存」与「存在」的迷惑。

明白了谁是引发「生存」的意识/意念及行为是更高意识层次的「存在意识」，除了「内观」（修止观）修正下很难从「存在意识」下手纠正「生存」的意识/意念及行为，但也可

以从外观众生或自我之行为而反思生存的意义思惟，继而渐知生存的意识如没有存在知觉是没有生存意义的，尤如没有心灵的机械人，反过来「内观」是指人心的快捷纠正，除了我人从「存在感觉」或是对于「生存」所产生的意念及行为，也能同时纠正。于(2.3)「我人的感觉与觉知」会再解释「存在意识」，这裏主要是解释「生存」的意识/意念/行为。

为了生存延续这命根(暖、息、识的合成：暖=暖热，息=出入气息，识=心意识)，我人是众生中的最特别，因「心意识」特强，可以将染识活动净化纠正后，真心现前净识活用，便是「真空妙有」。但从一般人对于「生存的思惟方式」另过于是与色身的形态及思想方面上的观察来论生存的义理，有所谓「先天」的或「后天」的。「先天」的思惟方式是业力种子牵引下所带到今世的所爱所思与色身的形态理念，这天生理念会引导我人当接收外界讯息后怎样思惟及处理，但后天所现的我与现今社会的人事境到生存利害关连时，这个我人又会思惟作出「造业种子」，「造业种子」及「业种子」便成「因果」成行(蕴)藏在第八阿赖耶识中等待后发。故我人的「先天思惟」生存方式是不停地熏习，熏习久了便成习气(习惯性)。

后天有「生存意念」强化剂的形成，因有了别人的情爱、关心、挂心、爱护，使「生存意念/思惟/造作」落入于别人怎样看这个「我」的强化剂中。「生存意念」强化剂不单只是接受被爱，还有主动的去爱别人，于(2.4)中再谈谈「爱与存在的感觉」，这裏集中探索生存意念/思惟/行为，重要的有两种。其一是被动活在别人的眼裏、活在别人怎样对待自己、活在别人对自己的想法当中。其二是主动活在建立对外形象、对外处理人事境的心态。这生存意念推使我人的思惟与行为于别人前显现了认为这是「我」的「我」，其实这个建立及显现的被认为是「我」的「我」，只是一种色身形态及理念(意念)表现于外的「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(色声香味触法)及六识(眼识耳识鼻识舌识身识及意识)互动所产生的对外显现存在的错觉，犹如已程序化(个别业生的色身/心识与共业所生的人事境)的虚拟世界(五蕴世界)，没有固定的生存意念与思惟，都处于「生住异灭」程序中轮转，即生存在习惯性的想别人怎样对自己、事境怎样、想我人怎样对别人、我人怎样对事境。

自我生存意识/意念在业力下推使我人这一生所当的行业来糊口养活色身及满足在事业/工作上的要求。有的是处于被动生下来命中注定父母安排/继承祖业或因长大后人事境条件际遇下的我人选择，无一不是业力的牵引。虽然随了顺应天生业力牵引「生存意识/意念/行为」安排下选择了这个行业，但后天于所选行业中进行的工作与行为心态亦会熏习染于生存意识内，所以「生存意识/意念」是不断受熏习改变，就好像选择互利双益或是选有你无我的一种存在意念或思惟与行为造作，正所谓各人所作各人得，得了什么？失了什么？当安静下来时思惟着！谁是生存的主人？是事业工作变成了主人来措控着我人的一生时间于劳劳碌碌中？是为了糊口养活色身？是为了打发时间于工作上有益自己又有益社会？是为了成功满足感？是为了继承传接不断的责任？这种种方式的意念及心态是生存的价值观吗？值得否是人各有志，是不能一概而论的，各人饮水冷暖自知！但佛学有着能够一概而论的「因缘」论、「因果」论、「业力」论、「五蕴」论及「心意识」论，都是有共通的「生灭」相。事业与生存的价值用佛法来解释，是要理清一点的，就是「自知」。「自知」是自己明白的，但可能别人不明白

你的明白及理由，佛学有一样不变改的你我都可以明白的道理，就是以「不执着随缘尽本份」的意念心态去观察及应对事业工作、生存意义价值等问题。

这「不执着随缘尽本份」的意念心态去观察及应对的功夫是要有能力做到的，不是空谈说理没实行的。佛学的「内观」法门有着动态的及静态的观照禅，是适合先用佛理表面理明白道理上的「成住坏空」的「生灭」相后继而从文字入观照的般若空智慧行门。「生存」的意识引至意念的存在，再有将意念思惟付诸于行动怎样把事业工作完成，所以说「生存意识/意念(起心动念)」是我人生存意义及其价值观的根本，而「存在意识(起心动念)」又是「生存意识与意念=(起心动念)」的根本。要做到事业工作上或其他行动造作上或我人对自我及对外人事境上的「不执着随缘尽本份」，便要从佛理表面理清后再用内观方法来净化纠正习性习染的染识活动的深层事理执着。

各行业都有其特色及能行其行业的基本能力条件，不外乎用眼耳鼻舌身脑的能力来进行，但除了用眼耳鼻舌身脑外，还

有缺了不能运作的是我人的主人，心意识是也。有些人起了怀疑，说不是心是脑才对！问题是起于两大原因，其一是

「脑」是有形物质又有微量份子活动的证实，而心意识的活动不是脑微量份子的活动又没有其他微量份子活动的证实，用现代的科技也找不到任何心意识活动的证据，只能够于脑电波测量中反映情绪活动(意识活动后的一种「心所」反应)，而不是能直接测量到「心意识」的活动。其二是「心意识」是超乎于色质及现象界形之上的东西，这东西是可以在快速的「生住异灭」中转变而不知不觉地与时间流逝，什么光速音速都赶不上心意识的速度。就是这么微细快速令人类以为它不存在，但当我人收摄六根不向外观听时，亦不难发觉有内在自发的声音或影象念流的存在。如要解开一般人当工作时用脑或用心的疑问或纠正脑就是心的观念时，可以常试用「内观」方法来净化疑惑。

干不同行业有不同的基本能力要求，有的要使用声传的行业如唱歌、音乐、教书、演员、推销等都是耳根耳识、舌根舌识比较灵巧的，如修「内观」可以从「耳闻内声」来提高心意识觉知的能力。有的是使用脑分析的行业如律师、医生、经济

师等都可以从「离分别心」的「内观」法门开始。如有动态行业的如搬运、运动员等都可以从动转静的方法入「内观」门，即「看佛书」、「观心念佛」等。如当编剧、绘画行业的其想象力特强下可以从「观想」门而修「内观」。用功的法门有不同，只因根性不同而直指人心对治法门的入门才有差别而矣。而行业不同的特性局限我人于动中或静中用「内观」的方法来观照世界或观照自我，所以如身体或脑在动态中或心提念(如口或心念佛号、看佛书)的「内观」为「动态禅」，如不需要工作加上身体行动停止及心不提念的「内观」下便是「静态禅」。

(2.3) 我人存在意识、存在感觉与觉知(感觉=意识活动作用)

(2.3.1) 我人的存在意识

我人的存在意识是第七自我意识主导的深层微细意识(我执/法执所在)，对于初学「内观」者是难于寻察其存在，只可以于心意识活动时(起心识动念流时)或不活动时(不起心识时)反映它的存在。而这些心意识活动杂多且片碎时则令心蕴(受、想、行、识之蕴)越加阴盖迷糊不明，心便处于不知不觉不明的状态下更令我人的贪嗔痴慢疑妄想念流接种不

断，又怎能寻察觉知到第七自我存在意识所在之处呢(这第七自我存在意识是生老病死的所源=行蕴)！所以从思惟「生存」的意义/价值的意向开始「内观」起心动念色蕴的念流时(想蕴阴盖层次内)，已经种下了直指人心的「心地法门」种子，继而再接再励将与色身连系的感受/感觉(受蕴)破除便可以身心自由脱离。但首先进入「内观」前还要对一些关于我人与我人的感觉之观念纠正理清后才可以开始「内观」。

(2.3.2) 我人存在的感觉与觉知

影响自我的感觉主要有二个层面，表层是显表色(色蕴)的从五官(眼耳鼻舌身)接收外间的讯息起引发神经系统的传播致大脑细胞的处理而产生的感觉、视像、声音、味度等。深层是隐识的(心识的=心蕴的)从第六分别意识的意向开始推动前五识(眼识、耳识、鼻识、舌识、身识)专注向着要吸纳的讯息，如果第六分别意识在心不在然的状态下没有注意到或没有心注意，前五识便不能于五官还在时吸纳到外间的讯息。若第六分别意识在，前五识便会引发五官吸纳讯息后，将讯息转变为微量地水火风份子(色蕴)，然后再引领神经系统将讯息传致大脑细胞。第六分别意识引领大脑细胞

将所吸纳外界微量地水火风之微量色蕴后「从组」变成眼所看见的境像、耳朵所听的声音、鼻所闻的气味、舌所常的味度、身体所感的感受。正常的「从组」下的大脑讯息是有微量的时间差距及因意识及五官能力有规限下不能立刻没有时间差距下全部传实外界的状况(即表示我人接收后到能见能闻能觉能知的只是早前的「前尘影事」)。如第六分别意识对所吸纳的境相有执着时，会引致记忆更深，记忆也是意识推使下的大脑「从组」，所以记忆与当时现实的情况是有差距的。还有第六分别意识对外界所吸纳境相的记忆、观念、感受及感觉等都是藏于第八阿赖耶识及第七自我意识中为显性或隐性种子。但知觉到现在的「感受与感觉的存在」是第六分别意识的作用，例如在睡眠中，因第六分别意识处于休息状态，故我人能知觉外界的情况的知能度便会降底。

有了这第六分别意识所存在的感受感觉便有了喜怒哀乐便有了色身的感受，要纠正的观念是「所感受感觉」不是第六分别意识的能观能感觉的「能」，只是第六分别意识的「能」能察观到第七自我意识于现在「所」显现的不停起念与所显现的内心气氛感受而矣。而第六分别意识于所起处的

所知所感，而又因为第六分别意识「能」的能力有限而连带
察观所知到的第七自我意识的起心动念与感受亦有限，所以
说我人自己了解自己的程度及真实的有多少？！

为什么先要理清纠正「能」与「所」的关系变异才可以
有正确「作意思惟」「存在与不存在」的「内观」，因为「内
观」是利用第六分别意识的「能觉能观」力量照见照破第七
自我意识的「所存在念流」及「所存在的气氛感受」，继而能
专一注趣(即能所一如的定境)后入「禅观」或起「神通」变
化。但谨记有「邪定」乱惑真正的「禅定」，真正的「禅定」
是需要戒定慧三无漏学成就的，「沙非饭本」提醒花时间将泥
沙烹成饭是不可能的，如没有「戒」的功夫就不能成就正定
正禅。还有纠正「戒」有表戒(即杀盗淫妄五戒)与「心戒」
的分别，能持五戒是能心持行持的心表(现)一致，又怎能说
表外身体没有犯而心想着是没有犯的歪理。在家与出家的杀
盗妄四基本戒是一样程度的，唯有「淫」，在家居士守「不邪
淫」戒，表示正常行房不是「邪淫」，朝三慕四欲爱色爱便是
「邪淫」。

这裏除了注意「能所变异淨化」外，还要注意是知道「存在与不存」的「觉知」。当「内观作意」要注意利用第六分别意识的「能觉能观」关注(即所缘)起心念头或刚起的感受的存在与不存在及存在之点处。就是从这「内观」方法得使「能觉知」的能力提升及「所起念心感受」减弱平伏到淨化至「能所一如」的禅定喜悦。

(2.4) 存在爱的感觉与觉知

「爱」无论是爱人或被别人爱的感觉都是令我人迷惑至生死的根源，所谓为爱而生为爱而死的生命延续，除了男女父母兄弟姊妹朋友之爱，还有对财色名食睡之爱，形式的不同但其根源是来自第七自我意识及第六分别意识对外境的执着。向外的有性别之「欲爱色爱」及向内的「自体爱」。佛学有提及当第八阿赖耶识要入胎时，看见男生形态的爸爸，心生欢喜便入胎了，出生后长大成人对性别爱慕的对像是男性。如看见女生形态的妈妈心生欢喜便入胎了，长大后爱慕的对像是女性。长大后虽是看来有自己的选择，但无奈总是有业缘才相聚、合眼缘及后至投缘而共渡生活。致于我人所投胎的身体性别及心识自我认为的性别，又是另外的两种业力牵引。从学佛的大爱至无

畏施的爱是一种自我爱的提升，应从我所爱的人及境物开始思惟怎样去爱，从接受至给予的提升、色爱至内在美的提升、盲目感性的爱至智慧理性的爱之提升、从占有至尊重分享的提升、从执着怀疑至放下信任的提升。从一生一人的情爱至永世感应无数众生施与无畏慈爱向佛道的菩提心之提升。

「感觉」在没有开始修心时是「所见所闻所觉所知」下的爱与不爱的感受，很是被动的不能作主的！但如修心功夫好，可以主动的将心收摄回内观照力，便能由被动的所感觉转为能作主的「觉知」，尤如不是感受主宰我人，而是有了理性智慧，及觉知明了我人至我人的感觉感受及周边人与事境的因缘与因果的关系来源。

(3) 我人色身的食欲呼吸睡眠与觉知

(3.1) 色身食欲与觉知

色身是四大种地水火风所成，是纯物质，即五蕴中的「色蕴」。佛经有云十二类众生不能自全，要依四食而住，所谓「段食」像人类分段时间而进食、「触食」是接触感受而得食（像鬼类臭触受气味而食）、「思食」以想而得食（像天人想其食

物便出现至饱肚)、「识食」是以心意识活动为食。对这我人色身有两种观念，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」。但我人又发现除了这色身存在同时也有思惟的活动存在，而佛学皆以唯心唯识唯空来解释会思想的活动、以唯心唯识唯空的业力牵引因力来解释所受的果报色身(物质)。如《华严经》云「三界唯心万法唯识」是说明无论心法色法(物质与现象)都是唯心所造后所感生的心识及色身(五蕴)，所以食除了为了色身而食养，也为了心感受而要进食。我人色身需要食物水份，当想吃喝或饥饿感觉来时便要进食，我人的色身存在思惟亦因这受感色身的需要而存在，这是一种生物的本能反应进食为存的心身连联作用。无奈有的是贪婪，不只为了基本需要而是要追求更多更多样化的享受，或贪婪自体爱美身段而离基本需要的物质营养。

佛学对于色身的进食需要(色蕴)及意识感受色身的进食需要(受蕴)及意识思惟的生存观念(想蕴)有着关连性的提示。首先从净化纠正意识思惟的生存观念(想蕴)开始，进食是为了基本物质色身的需要不能有贪婪更多或更少的意念思惟。接着与色身连联的饥喝感受，可以以定时进食基本需要来满足物质色身(色蕴)及除去不需要存在的饥喝感受，

三餐、二餐至一餐的全日基本需要的定时进食习惯更是基本饥渴感受不起的要诀(受蕴)。注意基本营养(一至三餐)需要与「内观觉知安静」功夫有关系，不能勉强。

以上纠正后的色身饮食观念在进行「内观」时是十分重要的，主要是不要让饥渴感受打扰直指我人起心动念之点处的「内观」修持。还有戒主动杀生或戒众生为我人而被杀，不食五辛食物(葱、蒜韭、薤、兴渠)，因「楞严经」云「五辛熟食发淫、生啖增恚」。「不服东方丝绵绢帛，靴履裘毳，乳酪醍醐... 于世真脱，酬还宿债，不游三界，何以故服其身分，皆为彼缘，如人食其地中百谷足不离地」。这都是有助提升「观照觉知力」的助缘。所谓少一分仇恨就多一分慈悲、少一分业缘就多一分善缘、少一分因便少一分果、少一分念流感受就多一分觉知智慧。除了饮食注意控制外，呼吸(出入息)及睡眠亦有提示。

(3.2) 色身呼吸与觉知

佛学解释命根唯「识暖息」。食物与水份经消化吸收新陈代谢后给予我人暖热能，出入呼吸气息给予我人氧份及气能。新生命出胎时大声呼叫，息动随之而运转一期生

命的面世，息息相关生命的延续到了老死时，先身躯内地大(细胞)水大(水份子)崩解，继而火大(心藏停止跳动运送血液)风大(肺部停止呼吸氧气运作)亦崩解后，八识的心也归于最后离开身躯的第八阿赖耶识存活着。息息不相续便是色身生命的结束，气息除了与色身存在有关连外，与心意识的起心动念及感受亦有着大大的关系，所谓心动气也动，例如有心烦意乱脾气要发动时，其呼吸也先粗重，所以调息也对身体及心情有着重要的关系。

「内观」修持也先要调身及调息，气粗且深是睡眠时的出入呼吸息的状态，也是觉知最低时，注意「内观」时第六分别意识不分别于作意「存在/生存意识」与保持觉知在初起「念动」及所感知气息动之存在或不存在的点处上(即生存意识之动点)。气细浅且慢是念流感受少的状态，加上清楚了明的觉知观照，便能内住等住安住近住轻安至能所一如的禅定。「初定」来时要保持不分别细致柔和清明的觉知，如听知外境人与事而继续不起分别心，「初定」不动便会稳定成一直线至更微细的「起心行蕴」处。

(3.3) 色身睡眠与觉知

生物学来解释色身细胞把消化成营养的养份转化成热量(ATP)来维持生命，在新陈代谢过程中，睡眠休息可以增加修补复原功效及避免身体过于疲劳。但佛学对于睡眠认为是毒害第六分别意识精进修持，因睡眠使我人昏沈失智懈怠放逸而不自觉地长养「受蕴」阴盖的迷蒙。如《佛遗教经》云「无以睡眠因缘令一生空过，无所得也，当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。烦恼毒蛇，睡在汝心，毒蛇既出，乃可安眠，不出而眠，是无惭人也」。这里要纠正的观念是，身心需要休息但不需要睡眠，睡眠来时只是一种感觉疲倦昏沉，如能作意提起「正念疑情」怀疑与不接受这疲倦昏沉感觉的存在，目的是，以清明觉知以养神识来保持心识及色身的休息。

(4) 我人周边的事与境物

我人所见所闻所觉所知的周边人事境又是一个五蕴世界，所谓色蕴地水火风(外色蕴)合成的唯物界及现象界以至我人吸纳外境后所感受(受蕴)到的外境(内色蕴)加上樊缘外境的想行识蕴，便成了我人五蕴。外境的人事境况在成住坏空内轮转，再加上我人对境时心念在生住异灭中轮转，人事境与我人心念的

变异是一般人无法想象的速度下更换改变，什么超音超光速度也不能赶上。因心念是没有空间只有动与不动，但有疑问说「心念」只是想到达不是能到达，不过佛学不提倡神通变化，但却是净化心念(体)后，「禅观」能见能闻能觉能知与「三昧」神通显现是顺其正念作意之「相用」。

面对外境的不停变异，我人观念便要向着正念思惟不执我及不执外境，才有基本条件保持心境开怀及理智，所谓天生之才才有其自行之道及机遇，顺其自然尽力而为，关怀乐道，处之泰然。道路上，人情冷暖，只是和合相，知而不惑，一笑迎怀，又是春花秋月时，何曾拥有！何曾失去！只是一种感觉而矣。情冷与暖、感喜与悲、志失与得是没有定义的，因主导的是想法及感受，来吧！理智思惟能超越虚妄而不实的感觉，祝愿用理智看穿人事顺逆、遇境随安便会顺心顺境。

心话禅语

(1) 爱意篇

心话

(1.1)「天长地久，永同在」，「爱意绵绵，缘更深」。

「缘来缘去，何时了」，「今生投缘，爱便生」，

「那世醒来人面非」，「爱已变成怨憎会」，

「投缘逆缘一世间」，「悲欢离合有时尽」。

(1.2)「月上柳梢头，人约黄昏后」，

「愿以身相许，莫负红颜为君老」。

「月有阴晴圆缺，心有生住异灭」，

「捉不住左不了，外境心境变异」，

「只怕曾经爱过，情不在难到白头」，

「一纸缙书分两行，金银定下协议案」，

「谁也不让义何存，无奈哭泣唯有儿」，

「单身家庭苦难言，谁能改变现世风」，

「唯有独向自心问，何时放下执着性」，

「何曾切身处其地，代入对方境处想」。

(1.3)「爱感当头迷心智？或是众风吹来要嫁娶」。

「嫁娶换来情爱长？或是情爱换作责任赏」，

「劳累天天为何来？或是为伴为儿陪过老」，

「怎知心心不相印！老伴孩儿似近心远不知音」，

「心结谁知我是谁？为家为儿时已过！能不独长眠」？

「长眠能否带半点？叹世物爱恨两不留唯有业随

伴」。

(1.4)「无人能阻爱与谁，阴差阳错追究谁」。

「阴阳爱恨业牵引，苦心自问不怨人」，

「改头换面转性别，身躯易改心难改」，

「唯心确认阴阳性，依业报身阴亦阳」，

「若要得知为何来，穷追敲问自心门」，

「心念起时业随转，思惟爱欲流不净」，

「放下身心感受处，净心伴随日星辰」。

禅语：问禅师

(1.5) 问：「爱伴孩儿不学佛，苦水异音处处闻」，

「独力难求大精进，只望菩萨感我心」。

答：『谁造谁受受不了，祈求空过废精神』，

『当知知音世难遇，何况高处水逆流』。

(1.6) 问：「年少青春无闲日，爱情事业阶要挫」，

「何来闲时把学佛，知善知恶不伤人」。

答：『世风乱转黑与白，怎知世途邪见杂』，

『不知不觉已藏心，毒气攻心忙不知』，

『春容易衰精神老，心猿意马无力挽』，

『不如当下立志坚，随缘尽份疗心病』。

(1.7) 问：「心病何患？何故不见影响」？

答：『习以为常，故不觉心猿意马是病』，

『不见影响？毒气围心觉知沉没故』，

『鸡从蛋来，蛋从鸡出，谁又是谁』，

『心为道源，魔佛唯心，降魔从心』。

(2) 事业

心话

(2.1) 「名成利就谁不慕，只怕来时运不到」，

「不择手段名强者，弱肉强食顺然道」。

「命裏有时终会有，何需怨天又尤人」，

「若是无时常担忧，苦苦等候费失时」，

「尽力而为心平常，谁能预知三世事」，

「成功感受混世求，邪知邪见乱世流」，

「当心落入手段惑，难以洁身自种祸」，

「结怨容易解时难，劝君莫被功名误」，

「应当立志释世途，远离强作知徒劳」。

禅语

(2.2) 问：「云何力求洁身自爱不世浊又能面面俱圆」？

答：『洁浊端立圆滑定，定于我人起心与分别』，
『我心归依于佛心，随顺心缘生灭离分别』，
『初念起时是假我，不断二念分别是分别』，
『缘灭后无起心动，蕴藏绵绵大千藏虚空』。

(2.3) 问：「转灵神通喻四海，安排来生生在那」，

「转生法王有功夫，敢问其中修道理」？

答：『菩萨变奕生死为众生，大乘佛经所归依』，
『菩萨不论显何身，以应众生何身得道而显何身』。
『定慧如饱食，能养道心坚』，
『神通只其用，莫忘定慧解脱门』。

(2.4) 问：「师父说所当行业可与修行法门有关系，因众生根性不同，佛经有说八万四千法门，何解念佛与坐禅法门」？

答：『根性是累劫修来，众生有不同根性可依不同入门的方法而用功，虽然入门法门不一样，但所用法门有共同的目标，就是要观照修心到一心

不乱意不颠倒，临命终时自知时至，知其去向，或到净土或到禅天』，

『修行行步步降心，观照照见五蕴空』，

『天地地沉轻如云，我法两亡任其行』。

(2.5) 问：「工作事业与用功修行怎可两者兼得」？

答：『人生如戏戏如人生，谓真亦假时假亦真』，

『人生如梦梦如人生，人生如戏如梦亦假』，

『事当业缘养色身，以修福行之』，

『用功修心养定慧，以修慧行之』。

(2.6) 问：「劳劳碌碌事业忙，得知佛法无奈何」，

「敢问动中如何修，愿解心结盼引航」。

答：『劳碌劳其心又身，提起正念意志强』，

『盼能做到念念觉，行住坐卧应如是』，

『静中养成意作观，动来观察考验样』。

(2.7) 问：「工作已是麻木人，修行道路又忘忘」，

「两者路远难达标，敢问救援有良方」？

答：『速速去却麻木呆，没知没觉换意代』，

『意志作为提念来，敢作择心心向志』，

『志意去却麻木态，身心自觉觉他内』。

(3) 食欲篇

心话

(3.1) 「人以食为天，是人之常情之性吃其他动物的道理」，

「不直接杀便可以，何必要如素」。

「但为什么越食或减食都越见发胖，尤其是中间肥胖」？

「随着有血压高胆固醇高糖尿病」，

「这样食素比较健康，不论宗教」。

(3.2) 「素菜淡味没有人喜欢」

「加多些油及味又本末倒志变得油腻及咸」，

「除了健康，食素对修行用功是有帮助的」，

「所谓清心便要寡肉」。

禅语

(3.3) 问：「持素守五戒行十善，便是往生欲界天或到净土或

到禅天的先决条件，为什么持素会令五戒守稳及行

十善更事半功半」？

答：『食欲之欲唯生存意识推使接收饿感而发动之食欲意

向及行为，但生存意识已习染为享受意念，便有了

贪食或减食的意念及行为，所谓为了贪其食味或饱

感而进食，或为了爱身段或其他情绪因素而减食，
即贪其享受美的感受，或情绪低落而受于感伤情怀
而引至没有食欲，或想持素不肉而受于志向情怀而
引至减少食欲。这都是习染后或意志于生存意识上
所改变为享受意念的不同表现及行为』。

『食欲之食唯进食以养色身，但养色以进气才能持命』，

『所谓气色显以暖息在有意识下持续寿命』，

『识暖息唯三种持续命根之条件，如能以意识正志正
思惟便能渐渐把持对食之意欲以至守五戒行十善的意
志，

如《华严经云》：〔三界唯心，万法唯识〕。

『意识感饥饿，受感受蕴盖』，

『疑其感受处，奇怪自败退』，

『觉照惺惺寂，受知了不动』。

(4)呼吸篇

心话

(4.1) 「身体健康，在乎健康的饮食以至定时作息，并有适
量有氧运动及保持心境正向，加上有正确的宗教信念，便是

一般人对能健康的条件概念。对于呼吸的一般概念是与带氧运动一起关注，这是一般人没有学佛或没有参禅念佛之下所持的想法。当知收摄门即修心门的门榄，收摄包括五根眼耳鼻舌身再加呼吸与观心便是修心法门，修心便要观察心识活动，谓之佛心宗，即是禅宗。摄心用念佛加上发愿往生弥陀净土便是净土宗。或摄持以念咒便是密宗。加上各宗所持的经典便有华严宗、法华宗、唯识宗、律宗、三论宗，便成汉传的八宗。无论宗派只求修摄心识降伏其心，所以基本心识概念要谨记。

佛陀四十九年讲经说法至涅槃后所结集的经典，目前以汉文、藏文及巴利文的大藏经为其他文字翻释的藏经蓝本。经典众多但与众生最有缘的莫过于讲般若空性智慧的《心经》与《金刚经》，尤其是《心经》所述还有五蕴、心意识的唯识道理，是摄心修心一定所持的经典。至于文字般若转用于般若行门是需要观察能力的，这观察能力以经典为依证便是观照般若，例如开悟了什么佛说的道理(如五蕴、四圣谛、十二因缘、缘起性空)，证了佛经所提及三界或界以华藏世界的境地，得了四禅八定那一处天，或得了四果那一果位，或断了那层次的见惑思惑，或断了那属次的我执法执。感恩佛陀于菩提树下所悟的道

理及境界于四十九年讲经说法当中说过了，如佛陀悟后所说只是境界神通而没在法理可持以修正狂心，怎能救众生离生死海或令众生自觉觉他觉行图满成佛呢！经教是药方，对众生说神通或境界或灵验事不是药方，是引令吃药的利引，不能本末倒志。谨记有经教扶持正念，有行门修证破空谈说理，解行并重、福慧双修。

致于呼吸有关的修持是出入息的关注，是《楞严经》五十二圆通章所述修持法门之一。出入息与其他所持收摄收心法门是息息相关的，所谓调心要注意调身、调息与调识，息身识是三位一体，「体」性是心、「相」是色身、「用」是息」。

禅语

(4.2) 问：「怎样算是把呼吸调顺」？

答：『《瑜伽师地论》有提到初禅人还有细想受念，故初禅天有火灾。二禅人对定生喜乐，故二禅天有水灾。三禅人还有细微呼吸，故三禅天有风灾。唯有四禅天一切灾害不能到达』。

『《瑜伽师地论》又提及初禅以下是有寻有伺地，未得初禅无寻唯伺定的定，唯是有寻有伺的未到地定。(可参阅

《瑜伽师地论》或心性丛书之一：心性与五蕴 』。

『故观照心识时(即修止观)，调息及寻找(即修止)伺察(即修观)起心动念是修禅观的方法』。

『世人以吸量多呼量少以养神色』，

『修心修禅人以吸量少呼量多以养色保识』，

『如无生存意识何来要呼吸以养色』，

『保识就是有那生存意识保命要呼吸的意识』，

『意识本身不用呼吸养，只因有色身生命或要触食(气食)的众生才需要，莫怪众生保命的生存意识都于小脑控制住呼吸系统的快慢长短，但谁是我？我不是呼吸！现在意识活动有心念存在的才是现在的我，根本没有过去也没有未来只有当下一念心在想现在过去未来及一呼一吸，当行住坐卧亦要作意谨记呼吸不是我、起心动念是污染五蕴不安短暂的假我，要平伏呼吸及心念的波动才是究竟』。

『呼呼吸吸念而过，追追族族到何时』，

『呼吸会作强人意，死到临头也不知』，

『呼波吸浪念随流，谁真谁假要觉知』，

『作意寻伺起动处，呼动念动皆为无』，

『作意存在有没有，参透禅机与蕴同』，

『五蕴皆是空性慧，宇宙虚空大觉中』，

『照见五蕴皆是空，来去无来无去中』。

(5) 睡眠篇

心话

(5.1) 睡眠状态下身体及脑部不用应付外境时，可让身体及精神全面休息及进行体内的修补，这是一般科学及医学认为的概想。以佛学唯识来解释睡眠，只是第六分别意识不用向外境时，第六分别意识的见分休息，剩下第六分别意识的相分与第七自我意识及第八阿赖耶识在睡眠时的活动，唯识学谓之「独头意识」，独头的名称可因它在不煖外境睡眠昏昧时的第六意识单独依第七识及第八识而有的意识活动。作梦是睡时所显现的独头意识活动。所以睡眠以身体来讲可算是一种休息，但以「精神休息」来说就要看睡眠时的独头意识活跃程度了(越活跃睡眠休息程度越差)。这就有必要再以唯识学来解释「精神」。

「精」是集中的意思、「神」是一般所指的神绪，唯识是谓「第六意识的觉醒度」。所以我人睡眠时的精神休

息，以唯识学来解释可谓之是意识活动的减低及觉醒程度的增加，而不是迷迷糊糊的独头意识活动于睡眠中的所谓的精神休息。莫怪修心或禅观可以精神越觉清醒、睡眠以至杂念减少及思路(思惟)清晰，只因修心或禅观是先修好第六分别意识不向外内分别攀缘，集中收回的精神是第六见分意识的不分别攀缘所存来的。

禅语

(5.2) 问：「每天睡眠多少时才是适当」？

答：『以一般成年人在正常情况下 6 至 8 小时便可以，但以学佛精进修持来说，便要看个人修持程度而定。

如人饮水冷暖自知，要点是最低程度是不睡眠时，能保持精神充足，行住坐卧也能保持基本的内摄内观的专注力(即向外内不攀缘不多加分别)。睡眠时最基本理想是快入睡及快醒来不迷糊混混沌沌。随着修心得力睡眠时间便会减少与清楚醒觉度亦会更长更清晰。

『真睡假睡感觉全不知』，

『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』。