

心念的轉化與觀照

鄭保村

逢甲大學經濟系副教授

【綱目】

壹、緒言

貳、意念的作用

- 一、迷悟一念間
- 二、萬法唯心所現
- 三、水亦能解語—來自水的訊息
- 四、情意與生理作用
- 五、禪悅可為食

參、心念的轉化

- 一、一切唯心造 心悟轉法華
- 二、離無常生滅 寂滅為樂

肆、心念的觀照

- 一、收攝六根—止妄首要
- 二、身念處—觀四大、呼吸、舉止
- 三、受念處—了知諸受生滅虛妄
- 四、心念處—了知心念生滅無常

五、法念處—善別諸法相，於第一義不動

伍、結語

【摘要】

「心」對「境」時，不論是外在或內在的境，總被心中的習以為常的「習性」、「想法」或「觀念」所牽引，不由自主的產生「心」「境」相續遷流不息、生生滅滅的現象；因種種「心」而產生種種「境」，也因種種「境」產生種種「心」。如果因地不真、心地不純不正，或者心隨境轉，「心」必然不安，我們必然流浪生死、向下沉淪。萬法由心生，萬法由心滅，如何知道「起心」「動念」，以至於不起心、不動念，必先知道心的作用，心的體相用，建立正確的正知正見，才能轉化心念，觀照心念。

本文，本佛法與生命教育生活化的理念，以生活實例及科學觀點，並佐以佛經論據，首先闡釋心念的作用；其次，從觀念與知見討論心念的轉化；最後，由出世間法的角度，引介心念的觀照，從六根收攝，及身念處、受念處、心念處、法念處等逐一陳述無念無住的契入、般若觀行的大要。

一念間可以是佛國淨土，也可以是惡道穢邦。離苦得樂，解脫生死，既是生命的究竟導航，善植優良「道」種，祛除壞苗，以喜捨轉化慳貪，以知足感恩、慚愧懺悔替代瞋怨，以智慧化解無明愚癡，以虔誠恭敬取代驕慢，以精進、信心化導疑惑，提起正念，從根救起，讓習以為常的「熟處」—「人心」轉「生」，讓隱而不顯的「生處」—「道心」轉「熟」，成就善道就指日可待了！

我們的心性一直都在那兒，它存在於每個當下，我們須要在每個當下覺照，在日用尋常動靜閒忙、行住坐臥中，收攝六根，由身念處、受念處、心念處、法念處觀照覺照，制心一處、善分別而不於其中起分別、放鬆心念放慢腳步、隨處作主、隨時明了，而不隨業隨習性而流轉，就可真正「當家作主翁」，契入無為無住無念的真如禪心了！這也是生命的真實義！

壹、緒 言

心念，粗略而言，是對人、對事或對境的想法、觀念；更深層來講，是念頭。心中的「想法」或「觀念」，影響著人的起「心」動「念」；看法不同，心境不同，事理圓融度也不同，結果更不同。「心」對「境」時，被心中習慣性的「想法」或「觀念」(即習性)所牽引，不由自主的產生「心」「境」相續遷流不息(即妄心)生生滅滅的現象；因種種「心」而產生種種「境」，也因種種「境」產生種種「心」。這正是《楞嚴經》所云：「由心生故種種法生，由法生故種種心生」。如果因地不真、心地不純不正，或者心隨境轉，「心」必然不安，我們必然流浪生死、向下沉淪。

念頭有善、有惡、有無記，而且念念遷流，不斷的生、住、異、滅，不曾一刻止息；心念可是菩提也可是煩惱，可載舟也可覆舟，如水與水波，常人經常在水中載浮載沉，隨順習性，隨心念而起伏，隨心念而生生滅滅！如何於生滅變異中而不住生滅，是修為，也是功夫，更是解脫證菩提的關鍵。

萬法由心生，萬法由心滅，如何知道「起心」「動念」，以至於不起心、不動念，必先知道心的作用，心的體相用，建立正確的正知正見，才能轉化心念，觀照心念。本文，以佛法與生命教育生活化的理念，就生活實例及科學觀點，並佐以佛經論據，首先闡釋心念的作用；其次，以從觀念與知見討論心念的轉化；最後，由出世間法的角度，引介心念的觀照，從六根收攝，及身念處、受念處、心念處、法念處等逐一陳述無念無住的契入、般若觀行的大要。

貳、意念的作用

引起某種心境的原因，可能是生活中順境和逆境，可能是工作中的成功與失敗，可能是人際關係的融洽與否，可能是個人健康良劣，可能是自然環境的變化。心境對人的生活、工作、學習、健康影響很大。積極向上、樂觀的心境，可以提高人的活動效率，增強信心，對未來充滿希望，有益於健康；消極悲觀的心境，會降低認知活動效率，使人喪失信心和希望，經常處於焦慮狀態，有損健康。所以，人的世界觀、理想和信念決定心境的導向，也對心境產生重要的調節作用。

一、迷悟一念之間

《陋室銘》說：「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。斯是陋室，唯吾德馨。苔痕上階綠，草色入簾青；談笑有鴻儒，往來無白丁；可以調素琴，閱金經。無絲竹之亂耳，無案牘之勞形，南陽諸葛廬，西蜀子雲亭，子曰：『何陋之有？』」可見豐厚之物質，不見得使人心曠神怡。亮麗耀眼之外相，不見得具高尚內涵。三界唯心，萬法唯識，有形物質、無形諸法，全在我們一念之間；「心迷」「法華轉」，「心悟」「轉法華」。

古德云：「春雨如膏，農夫喜之，而行人惡其淋漓。秋月如鏡，佳人喜之，而盜賊惡其光輝。」同樣的春雨，農人有久旱逢甘霖的喜悅；可是行人卻討厭變成落湯雞、到處泥濘舉步惟艱；同樣的秋月，佳人樂在此等花好月圓好時光，盜賊卻厭惡皎潔月色可能破壞其「好事」。可見立場不同，心境不同，雖處相同情境，各人卻有喜怒哀樂的不同感受。

身處當今同樣的社會環境，有人如坐牢獄，有人卻怡然自得，可見環境相同，心境或心念不同，所見或感受卻殊異，可為天堂也可是地獄。陶淵明說：「結廬在人間，而無車馬喧；問君何能爾？心遠地自偏。採菊東籬下，悠然見南山。」不也是同樣的道理嗎？可是，一般人常是隨順習性、追逐風尚、以物役形、以形役心，只見果相而不明因不識緣，因此，遇境被境轉，而不自覺，更談不上自拔，

終而隨波逐流，永墮苦惱深淵。所以，是天堂、是地獄，端視這念心是悟、是迷。

心念可遠也可近，不隨時空而有所障礙。即使遠到天涯海角，它也存在；近，即便在僅一個榻榻米大小的斗室裡，它仍不減一絲一毫。親子間的心電感應，或是雙胞胎的心心相繫，都是驗證心念無遠弗屆的作用。

二、萬法唯心所現

「杯弓蛇影」的故事大家也是耳熟能詳。某君作客友人家，喝酒時乍見杯中有蛇，回家後仍然耿耿於懷，因而生病；友人久未見面，一探究竟，始知原委，因此再邀此君到家作客，取下壁上的劍，發現杯中的蛇影原是掛在壁上的劍，此君豁然開通，不藥而癒。顯見本來無一物，卻因心念作用，而引發種種「相」、諸種「法」。又有一位蓄長鬚鬚的老翁，某日人家問他，睡覺時鬚鬚是擱在棉被裡面還是外頭，當天晚上就寢時，這位老翁竟然為此事折騰半天，翻來覆去睡不著覺。這是「有心於萬物，萬物常圍繞」的現象，如果「吾自無心於萬物，萬物何嘗常圍繞。」

多年前，國劇名伶蔣桂琴罹患骨癌，醫生宣判她的活期不到半年，可是蔣小姐心繫國劇傳承使命，一心一意希望為國劇盡力，竟然多了一年餘才告別人世。前些年，社會新聞報導：某君身體微恙，在中部某醫院檢查，本來生龍活虎，一聽醫生告知是癌症後，就昏厥過去，家人再送台北就醫複檢，一聽只是良性腫瘤，此君乍然初醒，活蹦活跳的自行開車回台中。某日，台中市發生火警，一婦人臨危，獨力抬冰箱逃出火窟。可見天堂地獄，全在一念之間；一念間，可以生、也可以死，可以病弱苦惱，也可以健康快樂。類似此例，不勝枚舉。維摩詰經說：「心如工畫師，能畫種種畫」。華嚴經說：「三界諸法，惟有心故」，又說：「應觀法界性，一切唯心造」。楞嚴經說：「萬法所生，唯心所現」。正是這種道理。

常人應有：「談說醋梅，口中水出；思躅懸崖，足心酸澀」〔《楞嚴經》卷2〕的經驗，身未親歷實境，可是因意念牽引，竟然引起身體的生理作用，何況親歷其境！不是有人一臨橫跨深淵的吊橋，不自主的足癢腳軟；有人因受外力突擊，過度驚恐，二足發軟，不聽使喚，也是同樣的道理。李廣一箭穿石的故事，大家也是耳熟能詳，原以為猛虎，一箭竟然中的，走近一瞧竟是大石，李廣再度舉箭射石，卻無法如願，可見意念作用之大。

法國科學家、心靈學家弗羅嗎喇恩博士在他的巨著《未知的世界》中，道出許多因恐怖而死亡的案例。其中一例是，弗羅嗎喇恩博士朋友之父是位內臟外科醫師，某日對膽石症者進行手術，動刀前在手術部位擦拭酒精消毒，因酒精過於冰冷，患者誤以為已在開刀，竟因此驚恐過度而斷氣了。另一例是，對某一死囚做實驗，將他矇上眼睛並綁在椅子上後，告訴他說：「將要從你頸部，讓血一滴一滴的滴下，直到全身血液徐徐滴盡。」接著以針頭在囚犯頸部劃一小傷口，並以裝置讓水沿著頸部一滴一滴下流，滴到地板，約過六分鐘，告訴他：「你身上的血液已經流失了三分之二」，死囚竟然相信，因過份恐怖而死亡了〔谷口雅春著《生命之實相》(第2卷)，1977〕。心念能載舟也能覆舟，其理至明。

三、水亦能解語—來自水的訊息

日本 IHM 研究所所長江本勝 (Masaru Emoto) 自 1994 年開始以高速攝影技術，觀察水在冷凍之後的表面結晶形狀，以《來自水的訊息》一書發表實驗結果，發現無論是文字、聲音、意念都會造成不同的水結晶形狀；讓水「讀」了「愛和感謝」的文字，無論是英文、德文、或是日文，都會呈現清

心念的轉化與觀照-鄭保村

楚而美麗的六角形結晶，這是他們所拍攝的所有水結晶照片中，最美麗最絢爛的！如果讓水讀到「惡意」的文字，水的結晶則非常扭曲醜陋！例如，看到「混蛋」的水，和聽到重金屬時一樣，呈現細碎而零散的結晶。看到「我們一起做吧」的歡迎詞，水結晶的形狀完整而規則；看到「給我做」的命令句時，甚至無法呈現結晶。

研究過程中，也讓水聽聽音樂，結果發現水結晶的狀態和音樂的內涵不謀而合。聽了貝多芬「田園交響曲」的水，結晶正如明朗爽快的曲調般美麗而整齊；聽了對美充滿深刻期望的莫札特「四十號交響曲」，結晶就異常華麗；相對的，讓水聽了憤怒反抗的重金屬音樂，結晶則呈現細小凌亂的形狀。

江本勝也對米飯進行類似的實驗，發現對米飯說「感謝」的話，一個月後米飯會呈半發酵狀，並散發出芳醇的香麴氣味；而每天「挨罵」的米飯，一個月後則完全變黑且腐爛發臭。

IHM 研究團隊的實驗也發現，水的潔淨與否確可由其結晶型態作判斷。潔淨的水，樣本會形成以六角形結構為基礎的完整結晶，而污染或不純淨的水樣本則形成散亂的形狀。他們蒐集並觀察全球多數大城市自來水結晶體後，發現經處理後的自來水，多未能出現潔淨的結晶形狀。

由此可知，我們所思所念，時時刻刻都在影響全世界，水的好惡，全看你的心境，同樣是喝水，心懷感謝說聲謝謝再喝，會讓水變成截然不同的結晶。萬物不斷在波動，世界瞬息萬變，沒有一刻停止過，而人類意念的能量，具有強烈影響萬物的能力。這是不是說明了「意念」是有物質能量的！善與惡的意念會影響著人體與大自然？《楞嚴經》不也說：「如來常說，諸法所生，唯心所現；一切因果，世界微塵，因心成體。」，又說：「若能轉物，則同如來。」

四、情意與生理反應

就醫學觀點，不同的情緒狀態經由人體內外腺體的變化，進而影響激素分泌量的變化。就外部腺體變化而言，人在悲痛或過分高興時往往會流淚，焦急和恐懼時會冒汗等。人產生某種負面性的情緒，如焦慮、恐懼時，會抑制消化腺的活動和腸胃的蠕動，因而感到口渴、食欲減退或消化不良。相反，愉快情緒的產生，可以增強消化腺的活動，促進唾液、胃液及膽汁的分泌。

同樣，在不同的情緒狀態下也會引起不同的內分泌腺的變化，從而影響激素的分泌。例如，學生考試和運動員臨賽前的緊張情緒，常常增強腎上腺的活動，促進腎上腺的分泌，從而引起血糖提高，加強交感神經的活動，並引起一系列的機體變化，例如，心率加快、血壓升高、機體處於喚醒狀態。同時，為了獲得更多的氧，呼吸會加快，肝臟也會輸出更多的糖進入血液。為了把血液送給大腦和骨骼肌肉，消化系統的供給減緩，瞳孔放亮，唾液的分泌活動受到抑制。這些說明，腎上腺素和去甲腎上腺素為人們的激情提供了生理的燃料。在情緒活動後，副交感神經系統恢復活動，使身體狀況恢復到情緒發動前的平靜狀態。心率平緩、血壓降低、瞳孔收縮、呼吸減緩、唾液再次分泌、消化系統恢復正常功能、能量供給也處於正常水平。血管中的腎上腺素和去甲腎上腺素的水平降低，情緒的強度也隨著逐步下降。實驗證明，焦慮不安者血液中腎上腺素增多，憤怒者血液中去甲腎上腺素增加。動物實驗證明，給動物注射或口服腎上腺素，會引起動物呼吸急促，血壓、血糖升高，血管舒張，容易發怒；如果腎上腺素分泌不足，會使動物肌肉無力、精神不振等。

總之，當人處在恐怖和不安，或者厭惡、生氣、緊張的負面情緒或意念時，所有的生理器官自然縮小，作用就不能完全，所以所需要的消化液或荷爾蒙的分泌量也就自然減少，甚至分泌具有毒性的「去甲腎上腺素」(Noradrenalin)，形成惡性循環，因而生理的機能就受挫，不能完全發揮，全身的細胞的活力降低，對疾病的抵抗力隨之減弱。反之，正面思考或積極的心念或態度，正如前述，體內會

分泌出對緩和與精神緊張有幫助的 β 內啡肽，體內產生良性循環作用，所以可怯病延年。情緒常常緊繃的人，比較會有胃疾；易怒者，易產生肝臟機能障礙，就是這個道理。退休者，如果處在不受尊重或無法自我實現時，活力降低，生理心理老化也特別快，也可能提早在「人生」中「退休」。

五、禪悅可為食

入定者數日或數月，不吃不喝不睡，靠什麼支撐色身？原來在禪定中，能量消耗極微，甚至不會消耗能量，因為身心的專注、放鬆、平穩、安定，自動產生自我運作機能，不斷產生能量，也產生愉悅的波。所以禪定者，神清氣爽，可以「禪悅為食，法喜充滿」。

其間道理，可由腦生理學和分子生理學來加以解說。學貫東西醫學的日本醫學博士春山茂雄在《腦內革命》一書中指出：當進行冥想(meditation)或靜坐，或者正面思考時，會分泌 β 內啡肽(β -endorphin)等廿種好的荷爾蒙，簡稱「腦內嗎啡」。荷爾蒙是數十個氨基酸連結而成的蛋白質之一種，每一種都由酪氨酸的氨基酸在行使重要功能，如果沒有酪氨酸，就無法製造出腦內嗎啡系的荷爾蒙。當腦內嗎啡分泌時，一定會發出 α 波的腦波；出現 α 波時，腦內就會分泌 β 內啡肽等快感物質。 α 波與 β 內啡肽孰先孰後，正如雞與蛋的關係，兩者本為一體。形成 α 波最有效的是冥想，因此而使人感到愉悅。

此外，依據美國羅契斯特大學生理學教授狄彼得·費爾頓有關腦和免疫系統的研究指出，當腦內出現 β 內啡肽時，NK 細胞(白血球之一)的活性也會提升，並增強免疫力，從而保護身體，遠離疾病。 β 內啡肽也會增強記憶力及忍耐力。許多冥想功夫到家的祖師大德，鶴髮童顏，而且長壽，這是重要原因。

其次，冥想時，重量占全身體重二到三%，而消耗的血液或氧氣占全身 15~20%的腦，在經常有充沛氧氣、順暢的血流及分泌腦內嗎啡的狀態下，腦細胞活性化，從而發出促使身體處於最高、最好狀態的指令。這就是為什麼禪坐得法後，神會清、氣會爽，頭腦更清楚，記憶力會增強的原因。

冥想也不限於盤腿而坐，躺著放鬆或者行走時也可進行冥想。行走中冥想，可獲得三到四倍的效果。因為行走時，左腦趨於安靜，右腦發生作用；當右腦趨於活絡時， α 波產生，愉悅、智慧隨之湧現。有人在慢跑時，體會禪悅的樂趣，道理在此。

參、心念的轉化

心念作用盡廣大極精微，日用尋常都是它的神通妙用，使我們向上提昇的是它，使我們往下沉淪的也是它；它有舉輕如負重的作用，也有四兩撥千金的能耐，這全在於「一念之間」。起心動念就是因，起善念是菩薩，起惡念就是眾生；真誠地發了「上求佛道、下化眾生」菩提心，當下就是菩薩。可是一念迷，可就是煩惱，可就是眾生，《六祖壇經》云：「凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」就是此義。

一、一切唯心造 心悟轉法華

看到已被吃了一半的蘋果，有人說：「糟糕了，只剩下一半。」另有人就說：「幸虧還有一半」，面對同樣的事物，悲觀抑或樂觀全在一念之間。有位阿婆，年已七十四歲，清晨總會搭公車到公園運動，有一天，上了擠滿多數年輕人的公車，竟然沒人讓坐，回到家仍然抱怨連連，氣憤不已，口中喃喃有詞：「現代的年輕人這麼不懂得敬老尊賢」，家人一知原委，馬上安撫說：「唉呀！媽媽，妳雖然

心念的轉化與觀照-鄭保村

是七十四歲，但是看起來卻像四十七歲，難怪年輕人不讓座！」這麼一說，阿婆一下子轉怒為喜，而且走到鏡子前，對鏡攬照一番。左瞧瞧右看看，越看越歡喜！之後，一如往昔，每天總是踏著輕快的步伐，高高興興出門，快快樂樂回家，早已把讓座這件事拋到九霄雲外了，日子好不寫意。可是，有一天，一上公車，馬上有位年輕人讓座，她卻滿臉的不高興，回到了家也是悶悶不樂，家人見狀，勸服說：「唉呀！媽媽，妳碰到了慈濟功德會的會員了！」阿婆一聽，也就釋懷了。這個案例顯示，心中既存的意識或觀念，會影響我們的行為，以及對外境的反應，但是意念一轉，反射動作及情緒又不同了。

有位老婆婆，有二位女兒，一賣傘一製麵線。遇雨天，老婆婆憂心製麵女兒無法曬麵影響生計而哭，遇晴天則擔憂賣傘女兒賣不出傘而傷心，不管晴雨老婆婆總是哭傷，因此，這位老婆婆被稱為「哭婆」。後來，這位老婆婆遇到一位高人，這位高人告訴老婆婆說：「雨天，賣傘的女兒生意不是可大發利市嗎？晴天，製麵線的女兒正可曬麵嗎？」，經高人點醒後，「哭婆」變成「笑婆」了！

眾所熟知的「望梅止渴」公案，是意念改變生理與心境例子。話說三國時代，曹操有次領軍，經過長途跋涉，士兵上上下下既勞累口渴又缺飲水之際，曹操靈機一動，指著前方，告訴大家前面一片樹林就是梅子林，頓時大家口中湧出唾液，雖未嚐梅子但已暫得清涼，士兵士氣也為之一振。

另一公案是：有位行腳僧，某日路經一山腳，偶然抬頭一望山頂，發現祥光繚繞上空，便上山一探究竟，原來山腰上住著一位老婆婆，不時虔誠持誦觀世音菩薩六字大明咒「唵嘛呢叭彌吽」，已經數十年，但吽「尸又厶」卻唸成「牛」，行腳僧馬上指正。這下子，老婆婆對自己竟然唸錯已然用功那麼久的咒語，懊惱不已。行腳僧離開後，到了山腳下，回頭再望山頂，祥光不再，而是黑氣衝天。行腳僧急忙趕到山上，向老婆婆說：「剛剛只是為了試探老婆婆罷了，唸『牛』才對。」老婆婆才安心繼續持咒。到了山腳下的行腳僧，再望山際，已恢復原來的祥瑞紫光，可見心誠則靈，心不染著，其利也可斷金。

我們的感官容易受騙，產生錯覺。例如，吃鹹的東西再吃甜的東西，會覺得甜物較甜，其實甜物的甜度並沒有改變。或者吃了甜度高的東西後，再吃甜度低的東西，會覺得後者不甜。曾經有個韓國雲水僧元曉大師，唐朝時到中國來尋師訪友，夜色蒼茫之際，行腳至一山澗，昏暗中掬水一飲，甘甜無比，次晨，回到原喝水處，發現一推屍骨，馬上反胃，豁然大悟說：「心生則種種法生，心滅則骷髏不二。如來大師曰：『三界唯心』，豈欺我哉！」〔指月錄，頁420。〕「一切唯心造」，心清淨平等，死屍的水也與泉水一樣好喝。又如高峰妙禪師(誌公禪師)，遊化途中得病發燒，摸黑找到水，一喝甚為清涼，病好了大半，翌日口渴，找昨夜水，卻發現原是洗腳(澡)水，馬上做嘔，可見同樣的水，甘甜一念間，不變的是水，變的是我們的感官，是我們的心念。

二、離無常生滅，寂滅為樂

「人生不如意事，十常八九。」色身的病痛、五蘊熾盛的煎熬、親友的生離死別、事業的起伏變化、等、種種人生旅途中的不如意，就像風就像雨，在在令人心慌意亂、懊惱不堪、苦惱不斷。面對生命中的風雨，如能像蘇東坡在《定風波》所說：「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？」「一蓑煙雨任平生」以瀟灑的態度一笑置之；甚或以一種超越的心靈，將平生的煙雨化為美感的觀照，享受煙雨中安步徐行的悠遊，不為逆境所轉，就能轉苦為樂，這是禪的智慧、禪心的體現。

塵世的生活，一張開眼睛，我們就開始面對各種情境的考驗。對於喜愛的，生起貪著；對於不

如意的，產生瞋惱，心隨著稱譏、毀譽、利衰、苦樂等境界之風，飄搖擺盪。我們真能「八風吹不動，端坐紫金蓮」？對人，慢我輕我的，正是檢驗忍辱的時機，也是發現自己習性的契機，是自己的「逆增上緣」，所以我們要愛人如己，即使是你的仇人。對事，不如意十常八九，它是不斷的遷流變化，「苦」不會永遠下去，「樂」也不會持續不斷，時間一過，空間一變，心境一轉，苦不再是苦，樂不再是樂，對這種「無常」現象的釋然，就沒有可以拘伴你的了！正如《涅槃經》所謂「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」

也不論是非成敗、窮通得失，日子照樣要過下去，太陽明日依然升起，對立、侷限、主觀、輕慢、小我、消極等諸種負面情緒與觀點是苦，圓融、無限、客觀(以客為尊)、尊重、大我、積極等諸種正面心態與看法是樂，痛苦是過，快樂也是過，你要做如何的抉擇？以世間法來看，所有都是相對的，我們都只是在相對的範疇下看待萬事萬物，所以都有其侷限性，世間萬象既是相對的，都不是實有，應該把握當下，善用緣起，不在所緣境上，起貪著、起分別邪執。凡事不必然要怎樣，不一定要不怎樣，「毋意、毋固、毋必、毋我」，對所有的人事物甚至於自然，多一點尊重，多一點空間，多一點寬容，多留一些餘地，既不礙人又不礙己，何樂不為！

何況，心的本然是「無善無惡」，它超越世間的一切時間、空間、善惡、明暗、美醜、高低、內外、遠近-----相對境界，看到世間的相對性，坦然接受其相對性，「料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」放下對風雨的排拒、對晴光的渴求，放寬心量，以正面、光明、清淨、積極的本然心態面對一切，是不是最好的應對之策！心念一旦超越相對境界，心就與道相應了！

肆、心念的觀照

我們的心念不斷的生滅，有善有惡是心念的動與用，但是我們也知道善知道惡，也有一顆為善去惡的心，但是心的本體是無善無惡，這是王陽明悟道後所說：「無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物。」在心念相續中，若不自覺，卻隨心念而走，是迷、是執著、是放不下、是生滅法、是生死苦海，無法親見如來清淨本性(本體)，佛陀在夜睹明星悟道時不是說：「奇哉！奇哉！眾生皆有如來智慧德相，祇因妄想執著未能證得。」心起了念頭，無論是善念、惡念，都是心水當中所起的波浪，一個念頭就是一個波浪，一個波浪就是一個生滅，如何不起心動念，回復《六祖壇經》講：「不思善，不思惡」、「前念不生，後念不滅」，善念不起、惡念不生、一念不生的本體，就必須發揮知善知惡的良知，覺知、觀照念頭的生滅，才不會隨念頭生滅，「生滅滅已」，才能「寂滅為樂」。

起心動念是心之用，心有善用、有惡用、有淨用，眾生不覺，起貪瞋痴、造殺盜淫，這是惡用；斷惡修善、修戒、修定、修慧，上求佛道下化眾生，就是善用、淨用。心作惡，就會招感地獄、畜生、餓鬼的「惡相」。貪心重，當下就落入鬼道，嗜好杯中物是酒鬼、貪女色是色鬼、嗜睡是睡鬼、貪吃是貪吃鬼、好賭是賭鬼、好逸惡勞是懶惰鬼；瞋心重、好嫉妒、喜吃醋，當下就是阿修羅；衣冠禽獸、人面獸心，當下就是畜生；作惡多端、殺人放火等殺心重，難免亡命天涯、心神不靈、隨處是牢獄，備受煎熬就是地獄。心作善、心清淨、修六波羅蜜，「心淨國土淨」，當下是淨土、是「四聖」，感召生淨土的「善相」。

心念隨著外境一下生一下滅，例如日常生活中，早上起床，念頭一動，就是生；起床後，接著刷

心念的轉化與觀照-鄭保村

牙、盥洗生，起床滅，繼續的是穿衣、著襪、吃早點、出門、開車(乘車)、上班、工作、回家、晚餐、洗澡、就寢-----等等，以致於睡夢中-----，念頭從早到晚一直不斷的生生滅滅，念念遷流，這是變異無常。如果注意心念的生滅——念頭生起是「生」，念頭去了是「滅」，注意心的生滅，起了妄念馬上覺照，妄念馬上消失。覺照功夫日久純熟，最後，如能「屏息諸緣，一念不生」，或如《楞嚴經》所云：「狂心頓歇，歇即菩提」，一念相應，就達到沒有生滅，內內外外都看得清清楚楚，「寂滅現前」的境地。進一步，與無為心、不生不滅心、寂滅心相應，此時禪定現前，就能體會「心佛眾生等無差別」、真如佛性的真實性。

萬法由心生，萬法由心滅，心的相、心的用又因六根與六塵相應而生，所以止息妄念，必須從收攝六根入手，覺照也必須從「身」、從「心」、從「受」、從「法」上下功夫，以身念處—念觀身體、受念處—念觀感受、心念處—念觀心意、法念處—念觀心法為目標，來安心。

一、收攝六根—止妄首要

人就像一多媒體，六根隨時在攝取外塵，無論好的壞的，如不加以揀選，它就照單全收。而且不時不自覺的播放出來。有時一念還會牽引他念〔這是《禪宗永嘉集》所謂的「串習念」及「接續念」〕，如果不適時覺醒，加以切斷，它可能一波接一波，引來千念萬念，如同網際網路般，糾葛牽絆，無遠弗屆，永無了時。這些妄念，是生生滅滅的「眾生」，讓我們無法自主、單純、專注，更無法「清明在躬」，而隨波逐流，浪擲生命，以客為主，所以流浪生死。因此，止妄第一步，是收攝六根。經云：「都攝六根，淨念相繼」；古德也云：「學道猶如守禁城，緊把城頭戰一場；不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」要「定」生「慧」也必須從持守「心戒」下手。

前五根中，以耳根及眼根所攝受的為最；耳根就像錄音機，眼根如同攝影機，不時接收外塵的影音資訊(或雜訊)，如果加上意根的(刻意)作用，更產生加乘效果；載舟(成就善道)的是它們，覆舟(六道輪迴)的也是它們，道家說「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。」我們怎能不戰戰兢兢，戒慎恐懼呢！

儒家說「非禮勿視，非禮勿聽」，對外境如能視而不見，聽而弗聞，讓見到就是見到而已，讓聽到也僅止於聽到就好，而不起第二念，讓根塵不起進一步作用，好好隨時隨地收攝六根，是止息妄念的第一步，這也是「戒」的第一課。這就像開車一樣，該前行就前行，該停就停，該轉彎就轉彎，該看路標就看路標，心無旁騖的專注當下開車這件事，直達目的地；如此，則途中任何景物，如同「雁過寒潭不留影，風吹竹葉不留聲」，不會成為你腦海的檔案，八識田中既無因種，怎麼搜尋也搜尋不出檔案來。當然，如果你途中特別留意某些景物(如事故)，這些景物也將成為「資料夾」的一部份，因緣具足時，它就會跑出來，或者成為「妄念」的一部份。因此，保持耳根清淨，非必要不要「任意」攀緣，定力也由此而生，《楞嚴經》不也說「攝心為戒，由戒生定，因定發慧」嗎！若不如此，勢必妄念常起，意想紛飛，常墮苦惱大海！

二、身念處—觀四大、呼吸、舉止

身念處的觀照，可由觀身四大假合、身體的狀態、身體的舉止入手。

(一)觀身四大假合

色身軀體由地水火風四大種性聚合而成。地水火風四大，就「因素」的屬性而言，固態、硬性屬地大，液態、濕性屬水大，能量、煖性指火大，氣態、動性為風大。身體堅硬的部分，如皮、肉、毛、

髮、筋骨、指甲、五臟、牙齒等屬地大；血液、眼淚、唾沫、小便、汗水等濕性屬水大；身上的熱量、溫度屬火大；呼吸脈搏、出入息具流動性屬風大。

身體既是四大所構成，因此可用四大來觀照身體的狀態和舉動。四大具各自的特性，但彼此又相互依存。四大構成色身，地大是主體，但身體要依火來溫暖保養、防止腐壞，水則使色身有新陳代謝，風則使其柔軟，並可調和運用在工作及行動上。若將四大或者就其一(如器官)一一分解後，其實並沒有一個真實的身體(器官)存在，根本找不到一個實實在在的「我」。其次，也可就自身不淨作九想觀：死相想、膨脹想、青瘀想、膿爛想、壞想、血塗想、蟲噉想、骨鎖想、離壞想或燒毀想，經由這樣的反覆不斷地來思惟，慢慢就可破除對色身的執著。

如果四大不調，諸病發作；四大調和，身體安康；四大分散，生命滅亡。四大原本不同種性，和合則生，分離則滅，生滅現象，不能恒久；縱然生時，不免諸病，時長月久，由衰而老，終究離散，歸於寂滅。生命生時，為四大和合而生；生命滅時，為四大分離而滅；這是四大皆空！色身來去，都是這樣！

(二)觀身體的狀態—觀照當下的出入息

身心息三者相依相存，身體依附呼吸而生存。如果呼吸不順不調，身體會不舒適。一個精疲力倦、生病或悲哀的人，呼吸就會變快、變短、急促。呼吸也是聯結身與心的橋樑，情緒影響呼吸，呼吸會因平靜、緊張、生氣、興奮而變化；忿怒、憎恨時，呼吸就會沉重。所以調和呼吸、觀照出入息，念念不離出入息，觀照每個當下的一呼一吸，心念只專注在呼吸上，不再注意其他東西，沒有人，沒有自己，沒有男人，女人，沒有我和我所，呼吸就是呼吸，就會覺察到心的狀態，進而使心平和下來、止息妄念。當身心全然放下，全神專注、制心一處時，自然產生身心的轉變，進而由有為契入不生不滅、解脫自在的無為境界。念頭來了，觀照它，但不能隨它而去，妄念就像流水般，開始，我們只要如實坐在河邊看著流水，而不被流水帶走就可以了。當心慢慢沉澱、放鬆、專注下來時，覺照力可以穿透每個起心動念，不管是憂悲喜樂愛惡苦惱，或是貪瞋癡慢疑都在覺照力下——被切割、被透視。每個當下既無昏沉又無妄想、無記，而是了了分明、清楚明白、當家作主時，禪定自然現前。

(三)觀身體的舉止—專注、輕細、柔軟

心念在前，舉止在後，形成各種各樣的身體動作。如同駕駛汽車，心如司機、動作如車的引擎、身體如車身。如果司機沒有經驗並四處張望，他和他的車將會有危險(遭遇車禍)。同樣的，沒有正念，身體的舉動就不恰當且遭致傷害。反之，如果是位經驗豐富和謹慎的司機，他會很小心駕駛和迴避危險。同樣的，正念會守護一個人的舉動，保護他、使他鎮定。祛除那些認為身體裡有個眾生、我或人的存在的邪見，見到實相，才能超脫「我們」或「他們」的觀念。所以，只要還有身體，我們的舉止言行應該戰戰兢兢，「戒慎乎其所不睹、恐懼乎其所不聞」！

俗云：「心細細如絲，豪情千萬里」、「慢工出細活」。所以，了了分明、靈覺的心建立在專心一意、細膩輕柔、不急不徐、從容不迫當中。步調散亂放逸、粗重強硬、緊張懶散，會讓我們失焦，隨境隨業而流轉，任習性而為而不自覺，那結局就是沉淪迷失，離解脫之道也就遠了！因此，提高心的靈敏度，除「靜」中善調身心的柔順專注、息的細慢長外，日用尋常的「動」中，隨處也是冶煉的道場。無論是行、坐、前進、後退、回顧、前瞻、伸屈、穿衣、吃喝、咀嚼、大小解、睡眠、醒覺、言談、靜默，所有身體的一舉一動，時時刻刻都要了了分明，不離「方寸」。這種觀照可使一個人明瞭身體舉動的實相。

心念的轉化與觀照-鄭保村

可是，常人總是行不是行、住不是住、坐不是坐、臥不是臥，吃飯不是吃飯、喝茶不是喝茶。其間心念通常是散亂，想東想西，妄想紛飛，瞻前顧後，或者左顧右盼，甚至於隨外境而轉而迷，看到好吃好喝，生起貪著攀緣，碰到不如意的，瞋心一起，心煩意亂，避之惟恐不及；如果行、住、坐、臥四種威儀中，把持單純、無住、當下的心，每一起落之間，總能返心觀照，知道念頭來去，不昏不昧，清楚明白，心無旁騖，不貪不求，不排不斥，那離「道」就不遠了！這樣是「直心即是道場」！也是「行也禪坐亦禪，語默動靜體安然」的真諦。出入自得，一點都不染著，正如《禪宗永嘉集》所謂：「恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，常用恰恰無。」

或是行是住是坐是臥具足四威儀外，身心隨時隨地保持輕細柔軟，就越能掌握「心」的導向，越能啟動心的「靈覺」度。例如，步行或登山，舉步要如白兔的輕巧，踏步則要如大象的穩重，一步一腳印，伸屈之間的每一個細節動作要能柔軟、要清楚明白，起落之間，當下的心也要念念分明，這與經行中的慢香是殊途同歸的；即使是疾走或是慢跑，步步輕盈、步步勻稱，手足上下之間只有當下擺手、抬腿放步或走或跑的這一念。開車也是一樣，不趕車不超車，手腳甚至於全身放輕鬆，不慌不忙，只有當下開車的心，只有前行的路線與目標，這樣不祇是不會腰酸背痛，開車也是一種愉悅自在的事情。打球同樣如此，籃球球員上場比賽，如果患得患失或是三心二意，畏懼對手，肌肉緊崩，打起球來就往往礙手礙腳，施展不出平時訓練的功力，也容易失常，結果不言可喻；反之，球員有初生之犢不畏虎的心態，上場只有專注、輕鬆，該傳球就傳球，該投籃就投籃，接球之際就是接球這個念頭，不會有下一個傳球或投球的想法或動作，沒有過去、沒有未來是成是敗的第二個念頭，只有當下該做的動作或事，表現自然正常，甚至有超水準的演出。這是「平常心是道」，也是金剛經：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」

也無論禮佛拜懺，彎腰俯地起身、問訊跪拜頂禮，動作依然輕柔細慢，隨著梵唄而起而落，不急躁不鬆散，心念也只有當下的佛號與動作，而無夾雜任何第二念。所有其他日常心行之間，也是要放輕放慢放柔，就像調慢放映膠片的速度一樣，將心念逐步放慢，一心一意，則絲絲必能入「扣」，喚起固有的「良知良能」，逐步切入本然的悠游自在，貼近「言語道斷，心行滅處」不可思不可議境地。

二、受念處—了知諸受生滅虛妄

眼、耳、鼻、舌、身、意六根接觸外在色、聲、香、味、觸、法六塵，不論是視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、意覺，不外乎樂受、苦受、捨受(不樂不苦受)。對快樂的覺受會攀附貪求、執著不放，對不快樂的覺受則生厭惡、憎恨、逃避，對不苦不樂的覺受會覺得無聊或忽略它。事實上，這些覺受不等於「我」，也不是「我的」，它們一直在流動，一直在生滅，緣生緣滅，它們不是恆常的。例如，站久了，會累，就想坐下來比較舒服，可是坐久了，又累了，就想站起來鬆鬆筋骨，或者想臥下來，但是站久了、臥久了，又覺得腰酸背痛，渾身不自在，又想坐下來，我們不是經常就是這樣在苦苦樂樂中，隨它生生滅滅嗎？不管是樂受(壞苦)、苦受(苦苦)、不苦不樂受(行苦)都是苦，都是虛妄不實的，了知其生滅、虛妄，而不執著「受」，就「近」「道」了！

趨樂避苦本是一般人的常情。不管是生理上的或是心理上的苦痛來了，如實了知苦受、樂受和不苦不樂，並且細心地察覺受的感覺和深度，專注每一個感受的心念，注意它、完全地看著它，細心察覺它，直到它消失為止。如此才能更進一步得到智慧的開展。以禪坐為例，初學者最難熬的是腿酸腿痛腿麻，如果隨腿痛而起舞，那接下去一定是痛不完的故事；如何為苦痛解套呢？其一、接受苦痛：假如能跳出痛的圈套，站在旁觀者的角度來看痛，讓痛祇是覺受，痛不只可以減輕；如能持續專注於

這樣的客觀立場，痛將遁形，禪定也就可待了，因為痛本身也是生滅的。其二、觀苦痛：可以觀苦痛的本身，痛本身也不是堅實牢固的，它會改變，會增強會減弱，而究竟痛的是誰？剖析到最後，它也只是依附於色身，因四大五蘊組合而起的一種現象，痛的自性本無，哪來痛呢！其三、不理苦痛：痛因心念而起，越是理它，它越囂張，此時，若能轉移心念，對痛不理不睬，仍舊專注於如數息等禪修法門上，痛就不會繼續與自身糾纏不清，一旦得力，痛就遠離，禪悅即現。這是轉移焦點、轉化念頭、止觀的功夫。

其它身心的苦惱應對之策也是如此，接受它，或者不理它，或者看看它、剖析它、從「根」遠離它。順境、逆境都是過去的業力種子所薰染，此時因緣成熟，善惡現象或果報也就必然現前，無風不起浪，想逃避也逃避不了！兵來將擋，水來土淹，大丈夫應如是調御、如是擔當。受一番苦，消一分業障。如果再無法排遣苦惱，那麼就看看煩惱是怎麼生起的。歸其究竟，不離無明業力，不離內心深處潛藏的貪瞋癡慢疑等劣根性，古德說：「江山易改，本性難移」，難移的正是這些習性。這些習性或粗的或細的，總讓我們在苦海中載浮載沉；好好觀照它們，安頓它們，一切因緣所生，緣生緣滅，就能遠離苦因，也可免隨業或習性而流轉！

即使是樂來了，或是處在不苦不樂的捨受當中，仍然要保持平靜、放鬆、滿足，不貪不得、不伎不求，清楚明白每個當下的覺受，而不要跟著「感覺」走，來去由它，讓它自然的流動就是了，畢竟覺受也是生滅的，能不隨它而起伏，就能與不生不滅的無為法相應！

三、心念處—了知心念生滅無常

六根對六塵起六種覺受，進而對事物產生是好或壞的了知，這就是六識。「心」「常住」，我們住在「心」裡頭，我們的一生就是「心」的花園，稻(道)種子已在心田裡，而稗(敗)種荆棘也充滿在心田。正面的、負面的、粗的、細的、大的、小的心念因此不時浮現，就像海水中的浪花，自然有起有落，但是騎在人生的浪頭上，仍要保持警覺。

貪欲心識生起，一察覺、一觀照，貪欲的心識自然消失。無貪欲的心識生起，觀照「無貪欲的心」。同樣地，瞋恨心生起，一察覺、一觀照，瞋恨心自然消失。如果「我是永恆的」、「我正高興著」、「我是我」生起，應觀注它是愚癡。如果散亂的心生起，也觀注它。如果懶怠的心現起，觀注「懶怠」。觀注每一個所生起的心識，同時覺知它。當定力強時，就會發覺到所觀注的一切都在不停的生住異滅中。如此觀照心識的生起與沉滅，就識得浪來浪去是現象，是生滅法，不住生滅法即可契入不生不滅寂靜中。

心念的生起不祇要時刻察覺它們，是善的還要進一步令增長，是惡的令斷除。如果是貪婪、執著、攀緣、憤怒、厭惡、嫉妒、驕慢、疑惑等負面的心念生起，要認知它們、接受它們、放下或者斷除它們，不要讓它繼續滋長。如果是慈愛、悲憫、慚愧、寬恕、慷慨、關心、服務等善的、正面的心念生起，同樣要覺察到，進而接受、助長、鼓舞它們。

經由覺照外，如果負面心念或強烈或不斷，可配合修習「五停心觀」。以不淨觀對治貪欲，以慈悲觀對治瞋恚，以因緣觀對治愚痴，以念佛觀對治多障，以數息觀對治散亂。

四、法念處—善別諸法相，於第一義不動

心念的轉化與觀照-鄭保村

法含佛陀所說四聖諦、五蓋、五蘊、六入、十二因緣、三十七道品(四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道)等內法，也包括一切宇宙人生萬法。法念處包含色法與心法，統攝前三個念處——身念處、受念處、心念處。

法念處要觀察一切法無我，無論是內在的法塵或者外境的色塵，都是眾因緣和合而生，彼此都是「生命共同體」，無法單獨存在，而且是不斷的生滅變異。法念處要觀察五蘊及世間的一切是如何生起、如何聚集、出現的是什麼樣的相、如何消失，要如是清楚明白它的起落、它的鬆緊，了知世間的一切有為法沒有一樣不在生滅，這樣知其生滅，就不會陷入起落、鬆緊的生滅當中。

法塵中，對於貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五蓋，看看有沒有減少，看一個一個的「蓋」是怎麼樣生起？「蓋」的那個頭在那裡？通常是先有愛著、恚著的相，才會生出那個蓋來。看著它，不做好壞的判斷，那個蓋就會由強轉弱，以至於消失。

其次，看五蘊的增減、緊鬆，看看識是否執著這個身體，執著這個感受，執著這個想蘊，執著這個行蘊，看色受想行識五蘊相的結集、出現、消失，了知五蘊是因緣和合而生，因緣分開了、滅了，五蘊也就消失了。身心的五蘊本來是不存在，是不實的。它的存在，只是現象而已，它的存在也是毫無實體，隨時都在變，隨緣展現，所以「五蘊皆空」。色身(色蘊)不是一直在新陳代謝嗎？感受不是時苦時樂或平淡無奇嗎！內心取境相(感受)引發的「想」法不也隨境而變？內心造作(行蘊)不是有喜、怒、哀、樂等情緒起伏嗎？因「想蘊」、「行蘊」衍生的了解分別(識蘊)不也一直起作用？色、受、想、行、識就是如此不斷的如後浪推前浪般的生生滅滅。所以，《大般若經》形容五蘊是：色如聚沫、受如水泡、想如陽燄、行如芭蕉、識如幻事。如此如實地、客觀地鑑照一切境，了知前五識、分別的第六識、審度思量的第七識，親近那「能照的」，就能「照見五蘊皆空」，「度一切苦厄」。

六根對六塵時，是否僅只於看到、聽到、嗅到、嚐到、觸到、意到，還是與色、聲、香、味、觸、法六塵產生進一步的聯結關係？是否產生愛著(礙著)？其間有沒有打結、產生煩惱？其間是否需要別人的肯定？別人的尊重？別人的欣賞？自己的欣賞？如果有，就是依賴，有依賴就產生煩惱。如果眼睛和色境、或者耳根和聲境產生聯結，要看到那種愛著的關係，要了知愛著是如何生出來，如何消失的，如何可以放下，也明了所放下的煩惱，看到它的過患，而不是判斷它是壞，這時不是我們離開欲望，是欲望離開我們。這就是把色、聲、香、味、觸、法等外境當背景，它們是近在眼前，遠在天邊，這樣心就遠離外境而不相應，境界裡面沒有我們所要的東西。假如境界裡有我們所要和不要，就會與境產生相應。一旦對那個要的產生渴求、對那個不要的產生排斥，就表示心沒有量、沒有空間，心也就不安住了。如果心安住的話，和那個境就不會相應。

就時時繫縛心、障礙解脫的十種微細煩惱(十結)而言，認為身體是「我」和「我所有」(身見結)，對善法、善業的疑惑(疑結)，將錯誤的見解、執取的行持認為是最正確、最完善(戒禁取結)，喜愛染著於情欲的心(欲愛結)，內心的不喜歡、一絲不滿所引起的磨擦、急躁(瞋結)，貪愛著色界定中的樂(色愛結)，迷戀無色禪天所生起的悅樂(無色愛結)，以自我意識與人爭高下、比好壞(慢結)，燥動、散亂、靜不下來(掉舉結)，認苦為樂、滿意於苦海中的輪轉(無明結)，也不外乎是六根攀附六塵所致。以掉舉為例，常人每天「心湖」都或多或少、或強或弱、或快或慢隨外境而波動；所欲的外境出現，煩惱就無法止息下來。遇到合意的就高興，甚至得意忘形；遇到厭惡的、違逆的，會失意、會心痛、沒心情。依附外境就生煩惱，要了知煩惱生、如何生、如何棄捨，用心觀察，受因六根六塵接觸而來，知覺它的生起與消失，慢慢的讓生處轉熟，就能隨時讓煩惱不再生起。

再來，看七覺支—念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支。看那個

覺，明覺有沒有出來？有沒有在增加？念覺支是對於自己的身、口、意很瞭解，對於自己的身、受、心、法很清楚。對任何境、做任何事，心都能清楚明白而不隨境界轉，能在當下接受六根的觸境，是什麼就是什麼，不貪不捨，不迎不拒。什麼在生？看它生，什麼在滅？看它滅。這就是「念覺知」。

活在當下，念在人在，做任何一件事，都能很由衷、很誠懇的來做、來說、來聽、來呼吸，此時，心很靜，有定著，這樣才能擇法，選擇我們要走的路，選擇下一步要如何來進行。我們才知道，到底欠缺什麼？需要改善什麼？應該注意什麼？所做的是在離苦？還是避苦？慈悲的作為是真慈悲還是爛慈悲？喜捨的捨，是不是在逃避？其間就需要「擇法覺支」。清楚方向就是擇法，就是正知。正知每一個作為，是為了離苦；正知慈悲喜捨的方向是涅槃寂靜。

如何坐在人世間的風浪上面而能安住，這就是精進覺支。有了精進就會有「喜覺支」。這種喜是一種由衷的，由內心深處，如泉水般湧出來的歡喜，它是一種心與境沒有繫縛的歡喜，是「法喜」—於正道心生歡喜。歡喜心生起時，身心會變得很輕鬆、很安定、很平靜，叫「輕安覺支」。有輕安覺支以後，心就很柔軟、有定著、很有擔當，各方面的發展都會很平穩，不會有所偏頗。有「定覺支」以後，就會識無所住、無漏無取，對世間已經完全沒有執著，這就是「捨覺知」。

同樣的，看看四聖諦，有沒有看到苦諦？有沒有看到集諦？有沒有看到滅諦？有沒有看到道諦？當下是否見苦、見苦集、見苦集之滅、見苦滅之道？對四聖諦的理解，有沒有愈來愈清楚？有沒有愈來愈明白？有沒有越來越增強？〔《阿含聖典的解脫心法》，第八章〕

總之，法念處，是內法是外法，當下都要清楚，知道其生滅，而不住生滅。同時，對於障礙菩提道的蓋、蘊、結，當下則能安住於離、安住於捨。對於趨向菩提涅槃的七覺支、四聖諦等，也要當下安住於其生、安住於其增長。而且觀諸法生滅、捨離、增長，又不見一法。正如《六祖壇經》「能善分別諸法相，於第一義而不動。」所說，對外境，無論是風、無論是雨、無論是陰、無論是晴，對於所見、所聞、所嗅、所嚐、所觸、所意，都了了分明，是「能善分別諸法相」；不管風雨也不管陰晴，讓看到就只止於看到、聽到只止於聽到、嚐到就只止於嚐到、觸到就只止於觸到、意到就僅止於意到，一切外在如何變化，六根如何收受，這些都是虛幻不實的，都是心對境而生，無一自性可言，把心安住在真如本性當中，就是「不起分別想」，這就是「於第一義而不動」。

於一切內外境界，而知其境，又能離境、心不染著、不起心不動念，這是「無念」，是智慧觀照，是般若觀行，即能契入般若三昧、趨入解脫之道。正如《六祖壇經—定慧品》所云：「於諸境上，心不染，曰無念；於自念上，常離諸境，不於境上生心。」《六祖壇經—般若品》又云：「智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即本解脫。若得解脫即是般若三昧，般若三昧即是無念。」、「何名無念？知見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，亦不著一切處；但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。」、「悟無念法者，萬法盡通；悟無念法者，見諸佛境界；悟無念法者，至佛地位。」所謂見法性即見佛。

伍、結語

如果生命是一塊素布，同樣的生命，一樣的人生，它會是一塊亮麗的彩布，還是成為一塊桌布，亦或只是一塊抹布，完全在我們一念間的抉擇，一念可是佛國淨土，一念也可是惡道穢邦，正所謂「三點如星相，橫勾似月斜，披毛從此出，作佛亦由它」、「人心惟危，道心惟微」。離苦得樂，解脫生死，既是生命的究竟導航，以喜捨轉化慳貪，以知足感恩、慚愧懺悔替代瞋怨，以智慧化解無明愚癡，

心念的轉化與觀照-鄭保村

以虔誠恭敬取代驕慢，以精進、信心化導疑惑，提起正念，從根救起，善植優良種子，成就善道就指日可待了！

我們的心性一直都在那兒，它就存在於每個當下，我們須要在每個當下覺照，在日用尋常動靜閒忙、行住坐臥中，收攝六根，由身念處、受念處、心念處、法念處觀照覺照，而不隨業隨習性而流轉，制心一處、善分別而不於其中起分別、放鬆心念放慢腳步、隨處作主、隨時明了，如此「照而常寂，境寂而常照」，就可真正「當家作主翁」，契入無為無住無念的真如禪心！而趨進「境寂智亦寂，智照境亦照，一相無相，無相一相」的實相〔智者大師，《四念處》(第 4 卷)〕，這也是生命的真實義！

本文，本著佛法與生命教育生活化的理念，期望對學佛者有所助益有所啟發，所以行文避免落入純學術訓詁之窠臼，而盡量以生活實例及科學觀點，再佐以佛經論據，闡釋個人所體會或體驗的般若觀行的粗略大要，因此以其說是論文不如說是一篇學佛者的粗淺心得報告，敬祈方家十方大德不吝指正。

【參考文獻】

甲、經論部份

- 《六祖法寶壇經》
- 《金剛經》
- 《楞嚴經》
- 《念處經》－《中阿含經》卷二十四。
- 《四念處》(4 卷)－智者大師
- 《禪宗永嘉集》
- 《永嘉大師證道歌》

乙、期刊論著

1. 大卿弘法師，《阿含聖典的解脫心法》，淨心文教基金會，高雄市，民國 87 年 10 月。
2. 丹津跋摩比丘尼，《雪洞出紅蓮》(開示專輯)，台北市：慧炬出版社，民國 93 年 7 月。
3. 江本勝(長安靜美譯)，《生命的答案，水知道》(Water Knows the Answers—the Hidden Messages in Water Crystals)，臺北市，如何出版公司，民國 91 年。
4. 妙境長老(講授)，《我空觀與法空觀》，台北市：佛陀教育基金會，2002 年 1 月。
5. 李一光著，《佛法與科學之比較闡釋》，無量壽出版社，台灣苗栗縣，民 62 年。
6. 谷口雅春著(陳瑞森譯)，《生命之實相》(第 2 卷)，幸福生活雜誌社，台北市，1977。
7. 佛使比丘，《內觀捷徑》，香光書香出版社，嘉義，民國 87 年。
8. 林崇安，《佛教心理學的實踐面》－「2003 年佛學與人生學術研討會」，逢甲大學，2003 年 10 月 25、日。
9. 春山茂雄著(魏珠恩譯)，《腦內革命》，創意力文化公司，台北市，1996 年。
10. 姜淑惠，《健康之道》(自印)，台灣，民國 86 年。
11. 胡春業，《平常心的般若觀行》，美佛慧訊，第 95 期，2005 年 3 月，頁 64~67。

12. 索甲仁波切著(鄭振煌譯),《西藏生死書》,張老師文化公司,台北市,民 85 年。
13. 馬哈希大法師作(SUJIVA 法師編譯),《四念處選章》,法藏講堂。
14. 悟慈法師譯述,《俱舍學》,開元寺佛經流通處,台南市,民國 88 年,頁 31~92。
15. 惟覺老和尚開示錄,《見性成佛》(中台拈花第一集),南投埔里,民國 83 年。
16. 陳勝英,《跨越前世今生》,張老師文化事業公司,台北市,1999 年。
17. 智顛大師述、寶靜法師講,《修習止觀坐禪法要講述》,圓明出版社,台北,1995。
18. 斌宗老法師述,《般若波羅密多心經要釋》,瑞成書局,台中市,民國 59 年。
19. 聖嚴法師講,《禪的體驗、禪的開示》,東初出版社,台北市,民國 85 年。
20. 愚夫,《優遊觀心—別搭妄念的飛機》,慧炬雜誌 471 期,2003 年 12 月 25 日。
21. 鄭保村,《生命潛能的開發》,第三屆生命教育與管理研討會,大同商專,民國 90 年 12 月 13、14 日。
22. 鄭保村,《從心觀照 由根救拔》,中台山月刊,第 56 期,民國 92 年 1 月。
23. 鄭保村,《知量知足常安樂》,中台山月刊,第 67 期,民國 92 年 12 月。
24. 劉修吉編著,《新教育法》,新理想出版社,台北市,1985。
25. 釋見桅法師,《從物質變異中探究無常的真理》,中台山月刊,第 67 期,民國 92 年 12 月。
26. 釋見護法師,《佛法與現代科學》(1998 年 12 月 7 日假逢甲大學教職員工佛學社演講文稿)
27. 釋從信法師,《阿含經止觀》,台北:圓明出版社,民國 84 年 9 月。
28. 釋觀慧法師,《四念處禪觀之理論與實踐》, http://www.chibs.edu.tw/news/guan_hui.htm。