

念知與生活

黃書琅（宗鴻）

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「隨念懺」。講完以後又想到禪光師父的提示：「我們的念在那裡都不知道，又如何隨念懺？」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，這恨會永記在心頭。

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，知道就只是知道，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」在我們身心所產生輕鬆、緊張、執著或是憤怒、悲哀、怨嘆等等的反應。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暢，漸漸的會感受到，本來有點疲憊的身心會漸漸活躍起來，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、見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《坐禪箴》中提到坐禪的境界：「水清澈地兮魚行似魚，空闊透天兮鳥飛如鳥」，意思就是在水清澈地之下，任魚隨其天性，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，水清澈地代表內心安祥，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，沒有束縛的自由的境界。

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。