由「變相」到「實相」之路

——讀沈家楨博士「實相」講辭讀後

李一光

(一)轉「變相的假我」爲「實相的眞我」

讀過沈家楨博士的「實相」一文後，使我知道了所謂「實相」即是「眞我」。文中提到那些「捨己爲人，疏財仗義，慈悲救世，誨人不倦，俠義心腸，助人爲樂的人……有時可以比『我』還執著得厲害；……也可以將一個『變相的我』壓制下去，而將一個『變相的我』懸在頂上。」這個「變相的我」，就是在「（愚人）求佛不求心」的觀念下而產生的。這件事實可以拿蘇東坡作讚佛偈時的一段逸事，來作說明。這個故事雖是常聽到的，但可以給「變相的我」一記當頭棒喝。

有一次蘇東坡作了一首讚佛偈：

聖者天中天，毫光照大千；
八風吹不動，端坐紫金蓮。

這首偈重點在「八風吹不動」上。八風的意思是指：「利、衰、稱、譏、毀、譽、苦、樂」八者，和儒家所說的「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」有同樣的意義。這就是說，面對現實的人生，環境上雖急速的改變，而不動於衷，也是說這「八風」吹不動他的心念。

蘇學士作好此偈，得意洋洋，便將它差書僮送給佛印禪師來欣賞他的佳作。不料，禪師閱後，在偈尾批上了「狗屁！狗屁！」即將原稿退回。蘇學士一見之下，怒氣沖沖，馬上帶着書僮渡江，要和禪師理論，當他走到禪房時，房門早已緊閉，只見門上貼着一張字條：「八風吹不動，一屁打過江」。蘇學士一見之後，啞然失色，才知自己錯用心。

像這類事情比比皆是，這都是「求佛不求心」的「變相的我」所養成的。蘇學士應該把「八風吹不動」轉向自己的心地上去才對，用「八風」來檢點自己的念頭行爲是否有偏頗；並不可把「八風吹不動」用來作爲讚歎佛的功德，佛是用不著由你去讚美他的。即使你這樣去歌頌佛與你自己心地上的修證也毫不相干。所以這裏有首偈說：

「說食終不飽，說衣不免寒；
飽喫須是飯，著衣方免寒。
不解審思量，只道求佛難；
廻心即是佛，莫向外頭看。」

吃飯、著衣是實際的人生，解決這個問題便要在實際上去求解決。同樣的，修行也是如此，修證偏頗的個性，要在個性上去修；把佛抬得高高的有何用處？

所以如今要把「變相的我」轉成「實相的我」，就是說「廻心即是佛，莫向外頭看。」蘇學士應該把「八風」轉向自己心地上的習氣去校正才對，所謂「轉識成智」也是這個道理。這裡姑且不必去認清那些是識，那些是智，只要知道：向外求的都是識，向內省察都是智。所以說「變相的我」是由於向外頭看；只要它廻心向內省察，即是「實相的我」。

(二) 認識妄念

首先要認清楚那些是妄念。妄念即是狂心、欲念、煩惱、塵勞等的同義語。先把妄念認識清楚，才能入手去轉化「變相的我」爲「實相的我」。以念佛人來說，他們所說的妄念，是指人類所產生的念頭，這些都被認爲是妄念，唯有佛號是正念。他們常常提出來說：「妄念太多，念佛念不好」；所以要用佛號來把它們一律打殺。但以這樣來指認妄念是對的嗎？古德說：「斷除妄想重增病」，本來是妄，更以妄來追踪它，豈不是妄上加妄，成爲雙重的毛病嗎，請讀下面這兩首偈，便可以看出這樣驅逐妄念是不合理的。

「臥輪有伎倆，能斷百思想，
對境心不起，菩提日日長。」

「慧能沒伎倆，不斷百思想，
對境心數起，菩提作麼長。」

慧能大師的「不斷百思想，對境心數起」，都是讓念頭起來，沒有阻止它，也不壓制它。臥輪的「能斷百思想，對境心不起」，是阻止，是壓制，也是固守動靜，把所有思想圍堵起來。我把它稱作「圍堵政策」，圍堵的反面，就是「疏導政策」。因爲六祖壇經中說：「何名無念？知見一切法，心不染著，是爲無念。」接着說：「用即徧一切處，亦不著一切處，但淨本心。」又接下去更給予詳細的說明：「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。」這是來去自由的疏導。

爲了明白起見，今將上面偈句，和這三段的經句，用表解法分析如下：（以箭頭符號來表示其相關的意義。）

- 不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長?!
- 知見一切法，心不染著，是爲無念。
- 用即徧一切處，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。
- 知見一切法，心不染著，是爲無念。

無念即是沒有虛妄想念的意思，並不是把所有念頭當作妄念看待。何以見得呢？先把這一段經句用現代心理學上的術語來解答清楚之後，便可證明一切思想並不都是屬於妄念。「知見一切法」，就是日常生活中意識的活動；「心不染著」，就是正常的心理狀態，即是佛法中所說的「平常心即是道」。「六識出六門，於六塵中……」，即是表現意識的活動；人生存於這世間一天，就有一天表現出其意識活動，未停留片刻，所以說「用即徧一切處」，即是不限於空間與時間。並且讓它「無雜無染，來去自由，通用無滯」，即是「心不染著」的意思，也是「不斷百思想，對境心數起」的意義，又是「不著一切處」。如果人生能做到此點，即是正常的心理。

現在要問的是，在我們的生活中，心理是否處於正常狀態？是否合於六祖「無念」的條件呢？因爲我們有「妄」，所以所想所作都不是正常生活的想念行爲。到底那些是「妄」呢？以學生演講比賽來說，往往學生上台講演，心總是緊張、怯場，這緊張、怯場即是「妄」，也就是「我執」；因爲這時他「心有染著」，不能自由來去，不能通用無滯。由此可知，不能連講詞說話的思想也認爲是「妄」；因爲「臥輪有伎倆，能斷百思想」，這臥輪和念佛者都可以認爲統統是「妄」。如果連講詞說話也是「妄」的話，那麼人生便連衣食住行都會無法得到。這樣做便是離開了世間覺而去求佛法；六祖說：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如尋兎角。」這「世間覺」的意思，即是吾人的表面意識的活動，也是「知見一切法」，也是「六識出六門，於六塵中……」，也是「不斷百思想，對境心數起」的作用時，所以不能當作「妄」去判斷它。在頓悟入道要門論中也同樣說：「不用捨衆生心，但莫汚染自性」，這「衆生」並不是專指六道衆生的衆生而言，這「衆生」指自身的衆生合成。所以「衆生心」與「世間覺」有同樣的意義。這裏所指的是「六識出六門於六塵中」，衆合所生的表面意識，故稱爲「衆生心」。「不用捨衆生心」的意思是說切勿把表面的意識也停頓下來，切勿斷百思想。因爲有人把表面意識的活動停頓下來，認爲

所有的思想都是「妄」；這是目前念佛人的觀念中最大的錯誤。人生到這世間來，當他五官俱全，就要使用其五官：眼要見，耳要聞，口要說，鼻要嗅，身要觸；不停的使用，人才能健全的活着。所以特別强調：「不用捨衆生心」，要做修證時，只需「莫汚染自性」即可。也就是說「知見一切法，心不染著。」知見一切法，便是不捨衆生心。現在我們已認清由「妄」所產生的問題，到底我們應該如何才能使妄停止下來？這便是屬於修證的問題？如何修？有待下節分解：

(三)實相的修證方法

上面已經提過，要把「變相的我」轉爲「實相的我」，就是要把向外求取的心轉向內省的心，這就是「修證」。可分爲二種，即：一是圍堵方法，二是疏導方法。圍堵法是屬於「止」，疏導法是屬於「觀」。爲什麼會產生這兩種修證法門呢？因爲「狂心不歇，歇即是菩提」，這個歇便是止，以爲圍堵方法可以用來阻止狂心。疏導是觀察事理，再由事理施以對策，使狂心止住，如大禹以疏導法治水。

(甲)止

止是用來令「狂心止歇」的，在「歇」字上用功夫，所以便要直接採取圍堵政策；像鯀的築堤治水，也是「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長」的方法。這樣的修，是固守動靜的修法，看住念頭的起落，如持名、持咒、觀想、參話頭……等都是看住心，捉心，以心制心。固守動靜在傳燈錄中說：「固守動靜，三世佛怨。此外另求，如同魔說。」看住念頭生滅，有什麼不對的地方呢？因爲念頭的動靜是生滅相，看住生滅相上，會把它當作「我」，當作「心」，當作「誰」、「當作「佛」，則成爲「變相的我」；但是此我還是六塵緣影，以六塵緣影爲自心相；依六塵緣影而執著，所以還是「妄」。有首偈說：

「學道之人不識眞，祇爲從來認識神；
無量劫來生死本，痴人喚作本來人。」

這就是由看住心念的起落，來捉住心的動靜，以致認假爲眞！

固守動靜的修法最容易著魔，因爲壓制了六識

出六門，於六塵中來去失了自由，假使六識出不了六門，當然更加煩惱，越是用功於固守動靜的修法者，易於暴躁。這可以用催眠術來作比喻，催眠術是魔法，所謂久念成魔。達魔血脉論中也說：「外道不會佛意，用功最多，背聖意，終日驅驅念佛轉經，昏於神性。」所以單靠「止」，以圍堵上用功夫是件不合理的事，只有枉費心力。

(乙)觀

觀的意思，如醫生看病，先以各種方法來找病因，然後診斷其病源，對症下藥。觀也是如此，察知吾人的煩惱和起因，然後再設法提出對策，平息煩惱（妄）。狂心歇，歇即菩提。因爲觀是隨緣解縛，無有定法，所以只有在實際的事實上才能說清楚，就以學生演講爲例，當上台演講時心起緊張，緊張是煩惱，非正常心理。那麼產生緊張的原因在那裏？把它找出來，如果說，是因講詞不熟而引起緊張，那就叫他熟背講詞。如果說因怕見陌生人而起怯場，那就要他多作上台練習，並不是躲避不去演講便算了事；要知道「躲避」也是更强烈的我執。有時爲了某件事而躲避，會引發你這一生都不安寧的心境；這樣試問你靜坐蒲團上，圍堵百思想，會不惹世間半點愁嗎？所以以智慧方法應付環境的急變，心與環境起調和，並不是用抗拒的圍堵方法所能解決的；死守住念頭的起落，是抗拒，不是疏導，又會引起黑暗的想念行爲。所以「觀」的方法，是觀察，察知人生心理的病態所在，並加以矯正。就以「佛」的意義來說，佛是覺者，覺就是覺察和覺悟，覺察煩惱，使不爲害。覺悟便是能覺知事理很清楚，所以便不會迷惑。

既然「佛」字是如此的意義，爲何又聽從羅狀元說：「不如靜坐蒲團上，莫惹世間半點愁」呢？靜坐蒲團上行「固守動靜」法，豈能解決人生的衣食住行呢？解決不了衣食住行，如何又能莫惹世間半點愁呢？因此如遇到在衣食住行上發愁時，便要在衣食住行上努力解決，如此說來，豈不是佛法與世間法沒區別了嗎？人家不學佛法的人，終日也是爲衣食住行而奔波，今天你所說的佛法也是爲了衣食住行而忙碌，這樣的學佛豈不是白費時間嗎？這問題，請看下引傳燈錄裏的一個公案：

師（行思）問曰：「子何方而來？」

遷（希遷）：「曹谿來！」

師曰：「將得什麼來？」

曰：「未到曹谿亦不失！」

師曰：「恁麼用去曹谿作什麼？」

曰：「若不到曹谿，爭知不失？」

這意思是說：學佛的人也是要吃飯睡眠，未學佛的人也是要吃飯睡眠，並沒有兩樣。但是禪師說：「饑來吃飯，睏來眠，運水搬柴皆是禪，平常心即是道。」爲什麼我們同樣地饑來吃飯，睏來眠，運水搬柴何以不是禪呢？平常心何以不是道呢？請再讀永嘉大師證道歌：「**行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。**」所以說不管坐也好，行也好，語也好，默也好，種田耕耘也好，運水搬柴也好，唯一的決定，要看看「體安然」與否？當「體安然」時，做任何事都是禪，都是道。所以經說：「實相無相，無不相。」實相本來是無相，因爲樣樣都是他的相，就不能指誰作他的相，故說「無相」；因爲樣樣都是他的相，故云「無不相」。同樣的，當種田耕地體安然，種田耕地所表現出來的即是他的實相；當運水搬柴時體安然，運水搬柴所表現出來的即是他的實相。樣樣都是實相，所以說：「**實相無相，無不相。**」因爲實相無相，無不相，所以要修的法門也是「無有定法，佛得阿耨多羅三藐三菩提。」「實無有法如來得阿耨多羅三藐三菩提」。當遇到衣食住行上發愁時，便以衣食住行上着手解決；當演講緊張時，便在緊張上去彌補。這並不是不合佛法，請再讀下列傳燈錄公案：

志誠禪師問：「未審大師以何法誨人？」

祖（六祖）：「吾若言有法與人，即爲誑汝，但且隨方解縛。」

「隨方解縛」，即是說看情形而決定，也是對症下藥。所以說「無有定法」，所以說「實無有法」，都是隨機緣而決定。這「觀」就是觀察，以智慧審察事物；以智慧的觀察得來的止住狂心。所以佛法有八萬四千法門，是用於隨方解縛上。六祖說：「**善知識，我此法門，從一般若生八萬四千智慧，何故，爲世人有八萬四千塵勞，若無塵勞，智慧常現，不離自性。**」所以說這「觀」，即是以般若即你的智慧產生八萬四千法門，來對付世人（或自己）的八萬四千煩惱，這就是「隨方解縛」。所以由觀

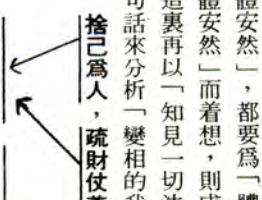
而得止，是合於佛法的。

有人問：「制之一處，無事不辦。」是止還是觀呢？這正是「止、觀雙行」，有人稱「寂照同時」，「定慧平等」。這是如何解釋呢？「無事不辦」就是指以上所說的：語默、動靜，運水搬柴等等事都做到「制之一處」就是體安然的意思，並不是以圍堵百思想。也可說工作則其心安然；而當每件煩惱都加以反省對策，一一加以勘破，則水到渠成，實相自現。

(四)「變相的我」之對治

伏義的我，俠義的我，助人的我……，爲什麼會成「變相的我」呢？這是由於只知向外求法，不識自心。誠如五祖所說：「不識自心，學法無益」。因爲這些捨己爲人、疏財仗義、慈悲救世、誨人不倦、俠義心腸……都是法門，法門只是一種手段，他的目的是在於「體安然」。譬如說：門是防止盜賊偷去家中財寶，如果家中財寶早已失去，守住門還有何用呢？這些「變相的人」只知道死守門戶，不知守門的目的是在於防止盜賊偷寶，所以他們雖然捨己爲人，但如反受怨言怨語，則心中悶悶不樂，這體便不安然；當他疏財仗義時，家人反對，使他雙方爲難，心中忐忑不定，也失去體安然；當他慈悲救世，反受人白眼相向，害得他滿腹悶氣，使他又失去體安然。這都是忘記了吾人到這娑婆世間的第一使命和任務是甚麼？便是不忘「體安然」；如果忘記「體安然」的使命和任務，那生老病死苦便接踵而來，所以這「體安然」是我們到這娑婆世界來修證的第一個使命和任務。不管你捨己爲人也好，疏財仗義也好，慈悲救世也好，千萬不可忘掉「體安然」，都要爲「體安然」而設想，如果不爲「體安然」而着想，則成爲「變相的我」了！

這裏再以「知見一切法，心不染著，是爲無念」三句話來分析「變相的我」。



這些「捨己爲人，疏財仗義……」，都可歸納「知見一切法」，也就是說只是日常生活的意識活動

而已；當這些活動時，不管你作出如何冠冕堂皇的事來，如果與「體安然」相違時，那都成爲「變相的我」。如果只是做粗工運水搬柴，而能使體安然，也即是眞我，也就是實相現前。所以金剛經說：「是法平等，無有高下」，只要是體安然的，都是平等之法。又說「一切法皆是佛法」，捨己爲人、疏財仗義，……運水搬柴，這是一切法，如當下體安然，則皆是佛法。

㈤心中空空蕩蕩的境界

心中空空蕩蕩，與「體安然」是具有同樣的意義。龐蘊居士的偈句說：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍遶！」這「無心」不是心不在焉的無心，也不是如同草木的無心，也不是食時不知其味的無心。並不是說甜的、說鹹的，便說他分別心太重；並不是甜鹹一樣味道的人才說是無心，才說不二之相，爲實相。假使以爲如此而「無心」，如此是不二之相，眞是「喚取機關木人問」。這個「無心」如何解答？這「無心」覺得甜的還是甜，鹹的還是鹹，唯一的是在「體安然」上決定。比如說有甲乙都在吃糖，同樣感得甜味，表面意識受糖刺激是相同的；唯一的不同，是甲心理不正常，當他吃糖時憶起故鄉，鄉愁便湧上來，則甲有我執，未達到「無心」；乙只感得甜味，無其他妄念，所以是無心。

「無心」應作不受影響來解釋，人是可以影響他人，也會受影響；但不能徹底地影響他人，爲什麼呢？如果人不想受其影響，則宇宙間，無一人、一事、一物能影響他，這就是「但自無心於萬物，何妨萬物常圍遶！」所以說，名利如何地圍遶，皆不能影響他的心，即是證入心中空空蕩蕩的實相的我。

㈥結　論

淨土宗創始者慧遠大師，他不是修持名念佛，而是修實相念佛。實相念佛與持名念佛這兩者修持方法，可以說是背道而馳，相差一百八十度：一是能斷百思想，一是不斷百思想。可以說實相念佛就是以上所說的疏導政策（觀），是止觀雙行，因此也是「禪定」；但並不是參話頭的禪，參話頭的禪，

還是屬於能斷百思想的一類中。它也是磨磚怎樣能成鏡的公案裏的一種固守動靜的法門。

一提起禪，一般人總以爲用達摩祖師的禪印證才合理，但達摩悟道論上曾說：「不憶一切法，乃名爲禪定；若了此言者，行住坐臥皆禪定。」禪定不一定要坐在那裏才可獲致，行住坐臥皆禪定，可見是未離日常生活的衣食住行。因此可以說坐亦禪、行亦禪，語默動靜體安然。不管工作也好，運動也好，休息也好，只要能體安然，即是禪。「不憶一切法」的憶作「憶舊」解，「不憶」是說不在一切法上去憶舊，便是不執著一切法的意思。這行住坐臥，語默動靜，都是日常生活表現意識的活動，也即是「知見一切法」。不憶一切法，（即心不染著於一切法），是停止我執（我執即是緊張、恐懼、擔心、不滿、不知足、貪婪等八萬四千塵勞）；若無我執，本體自現，即是禪定，也是實相念佛。所以說實相念佛是在實際人生上去解決實際的問題；「不離世間覺」，故政治家仍爲國家安全而努力，商人爲貨物流暢而出力，工人爲生產而努力，人人盡其所能，不浪費人力，都是用於「知見一切法」上，就是有了這一段過程，才能演出人與人、人與事、人與物之間產生關係，便有修正其個性的必要，才有一般若生八萬四千智慧來對治。如果住到深山或孤島上，便失去修證的意義；人到娑婆世間的目的就是要完成體（此體是指本體而言，或指心、性。）安然、安然！

作者簡介：李一光居士，五十六歲，國立廣西大學電機系肄業，爲一退役軍人。

本徵文需函本社徵得同意始得轉載。

「幽夢影評註」續優待本刊讀者

本刊編委林政華老師最近出版「幽夢影評註」一書，該書原爲清人張潮（心齋）所著，寓哲思於文學，對提升人類心靈境界，變化言行氣質，啓導青少年身心，均有莫大的助益。林老師特加以註解其中深奧文句，約選古今人評語，使人人能讀易懂。爲廣結善緣，仍以預約價每本四〇元長期優待讀者，請利用郵撥一七〇〇八六號吳美玉帳戶。