



心——凡聖之間 的一道橋

你是一個「知心人」嗎？

「心」是生命的主導者，凡夫與聖人的差別就在於這顆心，如果你想超凡入聖，必須學習如何去「治心」……

凡與聖終究有別

多區別。所以佛對世人宣稱：

在現實生活中，聖者與凡夫

「世間智者言有我亦言有，世間智者言無我亦言無」；在世俗諦

共處一個世界，同樣需要飲食以維生，需要衣被以禦寒；同樣以

的世界裡，山不可能不是山，水不可能不是水。

眼、耳而見色、聞聲，以意識分

釋尊示現人間，以人身修行

別而知善惡是非。從純粹的認識

悟道而成佛，和所有的人一樣，

經驗來說，春天的花、冬天的

有一個欲色界必不可少的色身，

雪、東升的朝陽、西斜的夕照，

此色身外有五根、內有六識，是

佛與凡人所知、所見應該沒有太

即所謂五蘊和合的生命體。當然

還有主觀生命賴以存在的客觀空間（器界）。無論正報或依報，佛並沒有多什麼，人也沒有少什麼；在人看起來，佛身即是人身，佛世界即是人的世界。甚至把佛心與人心推論到終極——心性，也還是心、佛、眾生，三無差別。因此，釋迦可以成佛，人可以成佛，一切眾生皆可成佛。

但是換一個角度看，佛是累世修來的，佛畢竟不是眾生，根據大乘佛教所說的修學過程，從初發心信解到成佛，必須歷經三大阿僧祇劫，也就是說，人與佛

有三大阿僧祇劫的「時間距離」。至於佛在人間所顯示的，為眾生所做、所付出的——由菩薩道難行能行、難忍能忍的六度萬行，凝聚而為無量慈悲、甚深智慧的佛身內涵，以及自覺覺他的自證與化世，充分突顯一位天上下無與倫比的人間覺者，莫說是凡人，即使二乘聖者的阿羅漢，也只有高山仰止，永遠無法與佛相比擬。

「心」 凡與聖的差別在於

佛與眾生有其本然的共同性，也有其不能相提並論的差別，而同與不同的關鍵，即在於「心」。一方面，心涵蓋一切有情，上自諸佛菩薩，下至蠢蠢含靈，絕對不會是有情而又無心者。因此，心乃凡聖同具，所謂在聖不增、在凡不減，佛與眾生等無差別。

另一方面，心是生命的主導者，什麼樣的心，主導什麼樣的生命、塑造什麼樣的眾生類型；而眾生數量無邊，種類千差萬別，心也千差萬別。就眾生的大動向而言，心淨所以成聖而解脫



還滅，心不淨所以為凡而生死流轉。這就是心有淨與不淨的兩面，人有凡與聖的差別。

護法論師在《成唯識論》

中，引述《染淨經》的說法：

「心雜染故有情雜染，心清淨故有情清淨」，以確證第八阿賴耶識之必有。阿賴耶識是生命的根本，是現起種種心識的潛流，也是染淨同依的識體。有此賴耶，生死邊的惑、業、苦三雜染，和解脫邊的世間、出世間二種清淨

眾生淨」不必是唯識（心）大乘

的不共法，應該說是佛世以來的

「古義」。佛於《雜阿含經》第十

卷二六七經中，不但說：「心惱

眾生惱，心淨眾生淨」；而且還

有更接近唯識的開示，例如斑色

鳥羽毛鮮豔，顏色雜多，佛說那

是因為：「彼畜生心種種故色種

種」。這已超出內在的「心雜

染」、「心清淨」，甚至外在無邊

式樣的有情色身，也在「心」的

運作範圍。

道——一切染淨諸法

「心如工畫師，畫種種五

得以安立。

蘊」，這一則譬喻，是《華嚴經》

其實，「心淨

用以詮釋「三界唯是一心作」

的，事實上，佛也早在阿含經中

說過。佛是針對心有貪欲的眾

生，由於迷執五蘊而不如實知，

因而對色受等染著不捨，愛取造

業，以致招引未來新的五蘊報

體，所以佛說：

譬如畫師、畫師弟子，善治

素地，隨意圖畫種種像類。

當然，從唯識學者的解讀，

必不只是指那正報的五蘊身，而

更包括感官經驗的五塵、日月星

辰、山河大地，乃至整個宇宙的

「二合相」，一切無非眾生自心的

構畫與造作。

眾生的心，無始以來的層層熏習，累積既久，蘊涵豐富，就像一個極有藝術素養的畫家，隨意揮動彩筆創造他的作品。在眾生除盡貪欲等煩惱之後，心得清淨，不受後有，才把雜染的五蘊相續截斷。大乘佛教發揮唯心思想到極致，不但趣向寂滅，而且顯示三身，更因「心淨國土淨」，呈現莊嚴的佛土。

佛教的思想觀念，有些人也許覺得太「唯心」、太「武斷」，但崇尚客觀科學——唯物

鳥類祖先第一次從海裡爬上陸地，舉頭望一望蒼天，好想一沖上雲霄，於是一代一代地想，一代一代地改善牠們的生理結構，終於有一天夢想成真，果然一一展翅翱翔天空。有趣的是，「唯心」的佛法，與「唯物」的進化論，對於鳥兒為什麼會有燦爛的斑色，和鳥兒為什麼會飛，在理論上竟有異曲同工之妙。

修道首在治「心」

佛教無論是大乘或小乘，中觀或唯識，思想理論也許不盡相

同，但修道的重點在「心」，應該是一致的。因為心是迷的根源，也是煩惱滋長的淵藪，若不「修心」以對治，如何悟道？如何了生死？

釋尊曾告訴那許多泡在恆河水裡、一心想要清除罪業的人說：「恆河之水只能洗身體，那能洗淨內在的煩惱和業障？如欲解決生命內部的穢垢，必須學習如何『治心』。」佛有一次問弟子：「牛拉著車趕路，突然停住不動，這時主人該揮鞭向車還是向牛？」答案自然是「揚鞭驅牛走路」。同樣的道理，一個修道



者該鞭策的，是心而不是身。

然則如何治心，佛開始教導弟子，方式十分生活化。釋尊以人間數十年的時光，帶領過無數尋道的弟子，從一城到另外一城，從一村到另外一村，或空地經行，或樹下坐，除了托鉢以及中夜休息，幾乎無時無刻不在觀察自心、磨練自心。

據《雜阿含經》第十卷記載，某日舍利弗來祇園見佛，報告他剛自「空三昧」出來，佛歡

喜讚歎之後，隨即提示一項所有比丘「當如是學」的辦

法。那就是每天托鉢的時候，或

進城，或離城，或入一聚落，或出一聚落，必然看到一些形形色色的人，和各式各樣的事物，其中不乏足以惹起貪欲煩惱的人和物，比丘當下就得檢驗自己的心，仔細確定一下：「那個人、那件東西我喜歡嗎？我竟在所見的對象（色）上起愛念嗎？」若

果心存貪愛染著，就該自己警惕：「譬如有人火燒頭衣」，多麼緊張危急，自必趕快設法撲滅。就這樣嚴格控制，時時不放過自己，到了可以把心制住，不隨物轉，即所謂「關閉根門」。

佛曾與外道爭論「何謂修

根」，外道以為眼不見色、耳不聞聲，便是「修根」。佛則反問：「盲者不見色，聾者不聞聲，難道是修根？」釋尊自己的立論是：

若眼見色，不取色相，不取隨形好。

更重要的是「不漏其心」。這才是防護於根，才真正關閉根門；這也是修道治心的第一步。

若只是眼見其色，原不是屬於自己的所有物，只因所緣境順於樂受而心起染著，以一個訓練

有素的修道者，觀察它「非我所」，然後把貪欲逐出觀念以外，似乎還比較容易。如果已為自己擁有的東西，但被他人侵奪或攫取，想要觀其「非所有物」而捨棄，心裡還要覺得安樂，無疑是一種更大的考驗。

《雜阿含經》第二七四經說：祇桓林的一些草木枝條被人取去，比丘們因作「非我、非我所」的觀想，心裡沒有什麼不舒服。在這之前，第二六九經記載，有人砍伐祇桓林的樹木枝條，然後把砍下來的樹枝一大把一大把地「擔待而去」。祇桓精

舍的一片樹林，枝條扶疏，佛與比丘們每天都在林子裡經行，或坐樹下禪思，與大家的生活息息

相關，如今眼睜睜看著被人砍伐破壞，孰可忍？孰不可忍？此時比丘們必須運用更堅強的意志力，一邊觀想那樹林「非我所

（有物）」，「非所應（取著）之法」，一邊壓制心中的「憂感」（應當還有不平之氣），而讓與實際生活有關的一片好林園，從內心捨離，捨離以後才可以得到「長夜安樂」。

諸如此類的「治心」教材，在佛與弟子們的修道生活中俯拾

即是，釋尊常用來考驗那些求道若渴的追隨者。

心夾帶妄情，令眾生無法得見真實

基於佛教的因果理念，任何有情生命的存在，都是一種客觀事實，因為生命是酬因的報體，必係「有因有緣」而成其生，亦必「有因有緣」而致其死，而從生到死之間，生命內部雖剎那剎那在變，但仍是一貫的、有秩序，在因果法則的規範內存在和相續，縱然再強烈的主觀意識，



基本上也不可能超越因緣，隨時隨地改變一個生命的型態。

因此，我們與生俱來的眼、耳、鼻、舌、身，這五種「有色根」的體相和作用，不管經過多少歲月，總是保持著和整個報體同樣的一貫性和穩定性。所以，我們主觀上儘管固執自己喜歡看什麼、不喜歡看什麼，該聽什麼、不該聽什麼，但外界色、聲當前的時候，眼睛、耳朵都得要

看，都得要聽，而且照單全收，自身絲毫做不得主。賴以生存的空間，佛教專門術語叫做「器界」，在與生命緣起相關的意義上，則稱之為「依報」。個體的生存空間雖與其他「同一世界的有情共有，但個體生命的五根，對於色、聲、香、味觸的刺激和知覺，仍然是有專屬、有限制的，因為外界所呈現給感官（眼、耳等）的，不管是美好的還是醜陋的景色，不管會引起快樂的還是痛苦的聲音，一切都與報體（生命）有關，附屬於報體，不出生命緣起的規範，也都不是主觀意識可以左右的，眼、耳尤其沒有選擇的餘地。

因此，「內處」的眼、耳、鼻、舌、身，「外處」的色、聲、香、味、觸，這十色處在各自獨立而未構成「二和生識」之前，是客觀的存在，不帶煩惱，談不上染淨、迷悟，不是修道的著力處。其實，即使進入「二和生識，三和生觸」的見聞覺知，也只是單純的認識活動，所謂凡聖同具的「心」，也還是涵蓋這一些。

然而再接下來，見順樂受的好色起欲貪，見順苦受的惡色起厭憎，這才成為「愚痴凡夫」的有情個體生命

特色，而有凡聖的差別。舍利弗

曾與摩訶拘絺羅探討「眼繫色」

還是「色繫眼」——內六處繫外

六處或外六處繫內六處的問題。

「繫」，與縛、勾、粘著等同意

思，即彼此隨逐，不相捨離，不

得自在，也即是煩惱的另一名

稱。兩位尊者討論的結果是：

非眼繫色，非色繫眼……

於其中間，若彼欲貪，是其繫

也。

真正的問題不在眼見色，而

在見色起貪。佛與眾生的不同亦

即在此：

世尊見色，若好若惡，不起

欲貪……其餘眾生眼若見色，

若好若惡，則起欲貪。（《雜阿含

經》第二五〇經）

各類眾生，各具不同條件的

報體，乃是由於無始以來煩惱和

業的熏習所造成，在阿含經中若

一涉及生死凡夫，亦必溯源於過

去的「無明所覆，愛結所繫」。

從佛教的觀點來看，不管天上、

人間、地獄、畜生，只要是生死

報體，就是一種「憂悲惱苦」的

果實，一種「純大苦聚集」，也

就是中國老子所指的「大患」。

由於這是凡夫的生命模式，

根本不可能撇開貪、瞋等煩惱，

而保持單純的見聞，其後續必然

就是苦樂感受和「要不要」的取

捨心態。因此，我們不動心則

已，一旦有所認識，則能知的主

體已不是純粹的知性，所知的客

體也不是存在的本然。一方面認

識心夾帶太多的「妄情」，一方

面被知的萬物蒙上太多的「幻

象」，這才令眾生雖見而不得其

真、雖知而不得其實。

不過，凡夫最根本的「無

知」，是對於五蘊和合的「我」

和周遭的「我所」不如實知，因

而生起種種迷執與愛取，以至於

逐物流轉而不知苦際。

地跨越生死洪流。

以「道心」度過生死苦厄

釋尊自菩提樹下成佛以後，

遊化人間四十餘年間，接觸過許多人間的無奈，化度過無數被苦所困的人，經常也有許多熱心尋道的人跟著修學。佛為修道者指出一座從生死通往涅槃的橋樑，那就是凡聖同具的「心」，釋尊

以此心成佛，一切眾生也可以學習掌握此心，一步一步

他的心，並指示他：「於苦患

不過在舉步過橋的過程中，仍然需要接納「三界火宅」的事實，如許多病痛纏身的僧俗弟子，包括知名的上座比丘及俗家弟子給孤獨長者，有些甚至痛不欲生，竟想自殺以求脫苦。佛在探病說法中，讓不少為病苦所困者，真能「身苦心不苦」，至少在臨命終時也得以無悔無懼，死後則諸根潔白、容貌安詳。舍利弗涅槃後，佛還說他五分法身不滅。百二十歲的老者那拘羅，拖著殘弱的身體來見佛，自歎「年耆根熟，羸劣多病」，佛說法安

身，常當修學不苦患身」。老人聞法後自喻「如甘露法，灌我身心」，從此不再沮喪，顯得諸根和悅、貌色鮮明，舍利弗一看便知道他見過佛、受過法益。

釋尊並非世間醫生，不能下藥治病，不能讓病者不死，更不能倒置歲月讓老者不老。但佛總能帶著病者、老者度過人生最黑暗的深淵，主要是佛指引大家找到比現實生命更重要、更可依怙的東西，那就是可以讓大度過生死苦厄的橋——自己的道心。

（編者按：文內標題為編者所加。）

教理

