

# 看心和觀心

林崇安

(法光雜誌，302期，p1，2014.11)

佛法禪修的內容可以分為止和觀二大部分，也都離不開「修心」這一重點。但是六祖卻對當時的「看心」法門有意見，敦煌本《六祖壇經》說：

善知識！又見有人教人坐，看心、看淨，不動不起，從此置功。迷人不悟，便執成顛！即有數百般如此教道者，故知大錯。

為何六祖認為「看心」是一錯誤的修行方法呢？原來當時的「看心」法門是禪修者靜坐不動，緊緊盯著自己的心去看，這種刻意的專注方式，將念頭壓抑而不生起，此時已經不是心的如實面貌。其實心的功能是認知，心是動態的，會自然生起念頭。壓抑念頭雖可得到暫時的定，並將煩惱壓住，但是當定力消失或回到生活中，煩惱依然如故。另外，盯著去看自己的心，經由專注而修成「止」時，常會進一步出現「禪相」，禪修者常會執著這些光影、菩薩等形相，誤以為實，生起錯亂的心理，所以六祖說：「迷人不悟，便執成顛！」這是當時常出現的禪病。禪宗要體證的是本來面目，這種壓抑念頭的「看心」法門是六祖所反對的，所以六祖又說：

迷人著法相，執一行三昧，直言：『坐不動、除妄不起心，即是一行三昧。』若如是此，法同無情，卻是障道因緣。

此處明確指出，靜坐不動和除妄不起心，是刻意地使身心不動，變成像無情之物，這完全違背了身心的自然性質。六祖又指出：

莫百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。

這是相同的觀點。曹溪本《六祖壇經》說：

臥輪禪師偈云：『臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提

日日長。』師聞之曰：『此偈未明心地。若依而行之，是加繫縛。』

此處六祖直接批評這種壓抑念頭的方法，是在心上增加繫縛，不能生起智慧。

接著來看六祖自己的禪法，敦煌本《六祖壇經》說：

令學道者頓悟菩提，各自觀心，令自本性頓悟。

可知六祖是以「觀心」法門使弟子們自見本性，其方法在《六祖壇經》中，六祖說：

前念迷即凡，後念悟即佛。

此處指出，觀心法門不壓抑念頭，而是讓念頭自然的生起（這是前念），但一生起後，立刻以覺性如實地反觀自心，覺知到：「念頭生起了」（這是後念），不管前念是善是惡，重要的是，後念立刻以覺性隨著覺知到，所以說：「後念悟即佛（覺）」。這也是後期大慧宗杲（1089-1163）所說的：

不怕念起，唯恐覺遲。佛者覺也。為其常覺故，謂之大覺，亦謂之覺王，然皆從凡夫中做得出來。

針對臥輪禪師的偈，六祖也說一偈：

惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。

這也明確指出，惠能的禪法是不壓抑念頭，在生活中面對外境有種種念頭的生起時，能夠立刻以覺性覺知到念頭的生起，因而覺性不斷地培養起來，所以說：「菩提作麼長」。

六祖的觀心法門，一方面不壓抑念頭，一方面不捲入善惡的念頭中，忘了自己的身和心，所以六祖說：

不思善，不思惡，自在無礙，名解脫香。

如此，在生活的見聞覺知中生起念頭時，經由這樣一再訓練後，水到渠成時，自然不染著於外境而心常自在。所以六祖說：

無住者，為人本性，念念不住，前念、今念、後念，念念相續，無有斷絕。自性起念，雖即見聞覺知，不染萬境而常自在。

這種觀心法門融合了止和觀，或定和慧，這也就是六祖所說的：

善知識！我此法門，以定慧為本。……此義即是定慧等。

以上釐清了六祖時期看心和觀心法門的不同，以及如何正確地處理日常生活中的念頭。