

《壇經》中的阿含精神

林崇安

(法光雜誌，第 144 期，2001.09)

在中國佛教史和禪宗的源流上，《壇經》佔有非常顯著的地位。流傳中的《壇經》，有敦煌本、曹溪本、惠昕本、德異本等不同的版本。《壇經》的思想可以從不同的角度來探討，本文依敦煌本《壇經》來分析其中所具的阿含精神。今分述如下：

一、現法的精神

依據阿含的觀點，修習正法後，就在此世，可以親見煩惱的不斷滅除，在此時此刻就可以得到正法的利益，不用等到來世，這種「現法」的精神，在《壇經》中一再地被強調出來，例如，韋刺史問及「念阿彌陀佛，願往生西方」的問題時，六祖惠能說：

心但無不淨，西方去此不遠。心起不淨之心，念佛往生難到。除十惡即行十萬，無八邪即過八千，但行直心，到如彈指。…
慈悲即是觀音，喜捨名為勢至。

此處，惠能把臨終的往生，拉回到當下的直心和慈悲喜捨，把遙遠的西方拉回到眼前，只要內心清淨，當下便是處在西方極樂世界並且面見觀音與勢至。阿含中現法的精神便是不要期盼未來，不要懊悔過去，而應好好的安頓當下的身心。《壇經》對懺悔的看法，便是如此：

前念後念及今念，念念不被愚迷染。從前惡行，一時自性若除，即是懺悔。…我此法門中，永斷不作，名為懺悔。

因此，修行的著力處是在當下的不被愚迷染，能夠处理好每一當下，那麼，惡行自然就永斷不作了。阿含中一再強調五蘊的無常、苦、無我，便是要修行者把注意力放在自己無常的身心五蘊上，而不是外

在的造寺等事業上。同樣的，《壇經》也是處處回歸到自己的身心上，六祖說：

造寺布施供養，只是修福，不可將福以為功德。

自修身是功，自修心是德，功德自心作，福與功德別。

針對當時念佛往生、造寺布施的風氣，六祖的回歸自己的身心，確實使韋刺史等人，大為震撼。阿含經中所說的「汝等當知自洲以自依，法洲以法依」（雜 639 經），在《壇經》中，同樣強調自歸依：

自歸依者，除不善行，是名歸依。……自悟自修，即名歸依也。…佛者覺也。法者正也。僧者淨也。

自心歸依覺，邪迷不生，少欲知足，離財離色，名兩足尊。

自心歸正，念念無邪故，即無愛著，以無愛著，名離欲尊。

自心歸淨，一切塵勞妄念，雖在自性，自性不染著，名眾中尊。

針對當時眾生往外尋求依靠、怙祐的心理，六祖提出反求諸己的看法，實是合乎阿含的精神。只有使自己的內心達到覺醒、清淨、沒有雜染，這樣的心才是自己真正的歸依處。這種精神，貫穿整個《壇經》，例如：

1 心中眾生，各於自身自性自度。何名自性自度？自色身中，邪見煩惱，愚癡迷妄，自有本覺性，將正見度。既悟正見，般若之智，除卻愚癡迷妄眾生，各各自度。邪來正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度，煩惱來菩提度。如是度者，是名真度。

2 聞其頓教，不假外修，但於自心，令自本性常起正見，煩惱塵勞眾生當時盡悟，猶如大海納於眾流，小水大水合為一體，即是見性。

3 佛是自性作，莫向身外求。

4 汝向自身見，莫著外法相。

5 我心自有佛，自佛是真佛。自若無佛心，向何處求佛？

6 若能心中自見真，有真即是成佛因。自不求真外覓佛，去覓總是大癡人。

7 一切萬法，盡在自身中，何不從於自心，頓現真如本性？菩薩

戒經云：我本元自性清淨，識心見性，自成佛道。維摩經云：即時豁然，還得本心。

這些說法，都把修行的重點回歸自己的身心，六祖所引用的大乘經典，也是指向同一目標。

二、不待時節的精神

依據阿含的觀點，正法的實踐是不待時節的，也就是說，隨時隨地都可以實踐正法的。《壇經》中說：

一行三昧者，於一切時中，行住坐臥，常行直心是。...但行直心，於一切法，無有執著，名一行三昧。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。

此處六祖指出，修行必須貫穿到行住坐臥之中，對於當下所接觸到的一切法（例如，眼見色、耳聞聲）都要保持直心而不生起貪瞋的執著。若只執著「坐著不動」才是修行，那麼就不能應用到日常生活當中，因而，反而成為障道的因緣了。因此，六祖重視日常生活中的修行，在六門（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）與六塵（色、聲、香、味、觸、法）接觸的當下，生起六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）時，要能夠不起執著之心，他說：

無念法者，見一切法，不著一切法，遍一切處，不著一切處，常淨自性，使六識從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧。自在解脫，名無念行。

因此，時時刻刻都要不染著於一切法，也就是說，在行住坐臥時，都要能在根塵接觸的當下，不生起任何的雜染，這樣才是般若三昧和無念行。修行的關鍵，在於六門接觸到六塵時，內心亂不亂而已，《壇經》說：

只緣境觸，觸即亂。離相不亂即定。外離相即禪，內不亂即定。

外禪內定，故名禪定。

由此可知，能在行住坐臥的日常生活當中，保持內心的不散亂，具足正念正知，這樣才是禪定。這種禪定也是阿含中所提到的，《中阿含經》的〈念經〉說：

若比丘不多忘有正智，便習正念正智。若有正念正智，使習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定…

因此，只要於根塵接觸時，保持正念正知（正智），那麼，就能守護諸根（六門）、護戒，最後生起「定」。此處的「定」，便是來自生活中時時保持正念正知。由以上所說的「一行三昧」、「般若三昧」、「無念行」，可以看出其特色在於「不待時節」：在行住坐臥時都不染著於一切法。要注意的是，此處的「三昧」是動態的定，不是坐著不動。六祖的禪法其實是阿含所說的：在行住坐臥中保持正念、正知，由此守護諸根、守戒，並生起定及慧。

三、自覺證知的精神

依據阿含的觀點，正法必須自己去親證，不可以只停留在聞、思的階段。《壇經》說：

不在口諍，汝須自修。

在聞思階段，常有義理之諍，即使辯明了真理，若不去實行，仍然是輪迴於三界之內。因此，六祖又說：

- 1 自修自作，自性法身，自行佛行，自作自成佛道。
- 2 常下心行，恭敬一切，遠離迷執覺知，生般若，除卻迷妄，即自悟佛道成。

這種重視實踐的風格，在阿含經中處處散說，幾乎所有釋尊的弟子在聞思之後，就進入實修，並證得該得的果位。六祖此處也強調了實證的重要，但在實證的過程中，要有善知識的指導，六祖說：

若不能自悟者，須覓大善知識示道見性。...三世諸佛、十二部經，亦在人性中，本自具有，不能自悟，須得善知識示道見性。

但是不能只靠「外善知識」，仍要靠自己往內觀照才能得到解脫，因此，六祖又說：

若取外求善知識，望得解脫，無有是處。識自心內善知識，即得解脫。若自心邪迷，妄念顛倒，外善知識即有教授，救不可得。汝若不得自悟，當起般若觀照，剎那間，妄念俱滅，即是自真正善知識。

此處強調要認得自己心內的善知識，才能解脫。

四、其他

依據阿含的觀點，正法的特色是 1 現法，2 不待時節，3 自覺證知，4 通達，5 現見，6 離諸熾然。(見雜阿含 1238 經、215 經、550 經等) 此中的前三項，上面已說過了。「通達」是說：修習正法，順著道果，可以一路走向涅槃的目標。「現見(唯此見)」是說：唯有遵循正法才能走向涅槃，也解釋成：觀察身心五蘊是大家都可以來看的。「離諸熾然」是說：修習正法，可以滅除內心的苦惱。上述後三項，也是《壇經》所要求的，六祖所說的四弘大願是：

眾生無邊誓願度…心中眾生，各於自身自性自度。

煩惱無邊誓願斷：自心除虛妄。

法門無邊誓願學：學無上正法。

無上佛道誓願成：常下心行，恭敬一切，遠離迷執覺知，生般若，除卻迷妄，即自悟佛道成。

由此可知，六祖是把修行的重點擺在修行者自己當下的身心上，而不是未來遙遠的國度。這些都是符合阿含的精神。

至於《壇經》上所提到的：「本性自淨自定」、「自性無非、無亂、無癡」、「於自心頓現真如本性」，此中的「本性」、「自性」指什麼呢？

部派時期所諍論的「心性本淨，客塵所染」與此同屬一個題目。可以解說如下：當修行者使自己內心的五蓋降伏後，依次達到「未至定」或「初禪」，此時內心光明而沒有五蓋的現行，雖然三毒習性皆未拔除，但修行者可體會此心之光明與祥和，稱之為「本性」、「自性」，猶如濁水沈澱後的清水，此時雜質皆未去除，但呈現出清澈、透明的狀態。有了這種體驗後，修行者對「本性」、「自性」深具信心，更積極地上一層樓，去拔除三毒習性以證入聖位及究竟的果位。

由於眾生根器的不同，阿含中，有「隨信行」與「隨法行」的不同。「隨法行」的特點是要先配合經典的義理而後來修行。「隨信行」則是未深入義理，以實踐為主。從這角度來看，《壇經》具有「隨信行」的風格。六祖所聽的經典，雖然以大乘為主，但是他的解說卻暗合阿含的精神，這是一個很有趣的現象。

最後，將《壇經》的核心見解，引述如下：

1 自性心地，以智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即是解脫；既得解脫，即是般若三昧。悟般若三昧，即是無念。

2 何名無念？無念法者，見一切法，不著一切法，遍一切處，不著一切處。常淨自性，使六識從六門走出，於六塵中不離不染，來去自由，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。

莫百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。

3 一行三昧者，於一切時中，行、住、坐、臥常行直心是，《淨名經》云：「直心是道場，直心是淨土。」莫心行詭曲，口說法直、口說一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法上無有執著，名一行三昧。

4 善知識！我此法門，從上已來，頓漸皆立：(1) 無念為宗，(2) 無相為體，(3) 無住為本。

5 何名無相？無相者，於相而離相。無念者，於念而不念。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。若一念斷絕，法身即是離色身。念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上念念不住，即無縛也，此是以無住為本。善知識！外離一切相，是無相。但能離相，性體清淨，此是以無相為體。

6 於一切境上不染，名為無念，於自念上離境，不於法上念生。莫百物不思，念盡除卻，一念斷即死，別處受生，學道者用心！莫不

識法意，自錯尚可，更勸他人迷，不自見迷，又謗經法。是以立無念為宗。

可以得知禪宗最根本的見地是：

無念＝般若三昧＝一行三昧

＝於一切時中，見一切法，不著一切法

＝於一切時中，行、住、坐、臥常行直心是

＝於一切法上無有執著

＝於一切境上不染。
