

## 生活禪、動態內觀與念佛

林崇安(1999)

### 摘要

禪修的目的，不外是苦的止息。苦來自無明，因此，只要有「明」就不會有苦。明就是覺性，就是正念正知。在日常生活中，要不斷培養覺性，使之相續不絕，這種禪修便是「生活禪」。在整天的動作中，不斷往內觀察自己身心的實相，對自己的一舉一動念念分明，這便是「動態內觀」。在行住坐臥中，能夠活在當下，使自己念念與佛性相應，這便是實相的念佛；能夠如此，當下便是身在淨土。一旦內心能夠覺性不斷，那麼，發之於言語，必然清淨，這便是正語；發之於行動，也必清淨，這便是正業與正命。因此，今日禪修的重點，不在於外在的形式、名稱(禪、念佛、內觀、大手印等)，而是要以覺性貫穿其中，與生活打成一片，使自己能寓修行於生活中。如何培養覺性，可說是修行的樞紐。

### 目次

- 一、禪修的基本目的
- 二、禪修的基本原則
- 三、法門的運用
  - A 生活禪
  - B 動態內觀
  - C 念佛法門
- 四、總結禪修的基本要點
- 五、結語

## 一、禪修的基本目的

談到禪修，要先了解禪修的基本目的，如此才不會走到冤枉的路上去。佛法的禪修目的只有一個：滅除自己的痛苦，並進而幫助別人滅苦。這個目的也可用「證得涅槃」、「獲得心解脫、慧解脫」等詞句來描述，而內涵不外是苦的止息。在禪修的路途中，便要時時檢查自己：是不是執著於戒？是否定多慧少？是否定少慧多？自己的苦是否減少了？煩惱是否減輕了？覺性是否增強了？

只要禪修的方向正確，定慧會平穩地增長，煩惱會逐漸地削弱，痛苦會不斷地滅除。禪修過程中出現的光影、神通、喜樂等，相對地不值得去執著，並要將之放下而得到真正的自在。

## 二、禪修的基本原則

禪修的方法雖多，但由滅除障礙的方式來看，可歸為二大類，只要掌握這二大類的基本禪修原則，就容易看清修行的方向。這二大類便是「慧解脫」與「俱分解脫」。《瑜伽師地論》卷 26 說：

云何由障差別建立補特伽羅？謂慧解脫及俱分解脫阿羅漢。慧解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障，未解脫定障。俱分解脫阿羅漢者，謂已解脫煩惱障及已解脫定障，是故說名俱分解脫。如是名為由障差別建立補特伽羅。

云何慧解脫補特伽羅？謂有補特伽羅已能證得諸漏永盡，於八解脫未能身證具足安住，是名慧解脫補特伽羅。

云何俱分解脫補特伽羅？謂有補特伽羅已能證得諸漏永盡，於八解脫身已作證具足安住，於煩惱障分及解脫障分，心俱解脫，是否俱分解脫補特伽羅。<sup>1</sup>

由上二段引述，可以看出在解脫的道上，有一類人不修四禪八定而直接滅除煩惱，稱作「慧解脫補特伽羅」。有一類人先修四禪八定而後去滅除煩惱，稱作「俱分解脫補特伽羅」。第一類人要修何種定呢？《瑜伽師地論》說：

若有苾芻具淨尸羅，住別解脫清淨律儀，增上心學增上力故，得初靜慮近分所攝勝三摩地以為依止；增上慧增上力故，得法住智及涅槃智。用此二智以為依止，……令心解脫一切煩惱，得阿羅漢，成慧解脫。<sup>2</sup>

由此可以看出，走慧解脫者的路線，最少要修到初禪(初靜慮)之前的近分定，此定又稱「未至定」，南傳稱之為「近行定」，有時稱之為「剎那定」。南傳將慧解脫者又稱為「純觀行者」；將俱分解脫者又稱為「止行者」或「止觀行者」。至於走菩薩道的人，仿此也可以先修成四禪八定走俱分解脫的方式，或者先修近分定走慧解脫者的方式，最後再修四禪八定(成佛必然具足四禪八定，沒有定障，也沒有所知障)。

因此，依個人的性向，禪修者的禪修原則可分成二大類。一為止觀行的原則：先以奢摩他修成四禪八定，而後以毗婆舍那(內觀)來觀察五蘊的實相，故在修慧之前，先修成甚深的定。一為純觀行的原則：不修四禪八定，只以適當程度的定(未至定或剎那定)來觀察五蘊的實相。故二者的顯著差異是，前者先訓練甚深的專注力，後者則強調覺知力(正念正知)。

了解這二種不同的原則後，就易掌握在今日繁忙的工商社會中，人們如何來禪修。很明顯地，在家眾若想修成四禪八定，必須放下俗務，接受長期的禪修指導才有可能達成，且指導者必須是「過來人」，故知一般的社會大眾較適宜走「純觀行」的禪修方式。至於出家眾，由於沒有俗務的分心，要走「純觀行」或「止觀行」都可成就。

近期社會大眾對「生活禪」、「內觀禪修」較感興趣，實在是因為這些禪修並不須要甚深的禪定。佛使比丘在《內觀禪修》中說：

修習專注的目的並不是為證得色界定或無色界定，不是那樣，重要的是正念或觀照本身就足夠了。這種一心專注(指近行定)是很好的，世尊也曾讚歎它確實很殊勝，因為它能活用在我們的日常生活中。相反地，假如讓它進展到定狀態，例如無色界定，就無法應用在日常生活中，因為在無色界定中，感官不起作用，因此就無法應用在日常生活中了。<sup>3</sup>

因此，在生活中的禪修或動態內觀，便是依近行定(或剎那定)在日常生活中訓練自己的正念與正知，使自己在行住坐臥中都能覺性不斷、了了分明。以下便側重這方面來談談不同的法門運用。

### 三、法門的運用

#### A 生活禪

生活禪是將禪結合在日常生活之中，於舉手投足、揚眉眨眼間透露著安詳自在。其訓練過程，則是遵循禪宗初期的方式，先直接由善知識指示本性(佛性)，而後善護己心，於日常生活中磨除習性。茲說明如下：

《六祖壇經》中記述著：

能云：汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。良久謂明曰：不思善、不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？惠明言下大悟。

此處便是六祖惠能向惠明直示本心。這一念不生處，了了分明的覺知就是本來面目。

三祖僧璨大師的《信心銘》說：

至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白

此處指出日常修行的基本禪修原則：在行住坐臥中，遇到順境逆境都不生起貪瞋之心，保持內心的覺知而不執著，這樣就是走在大道了。由此可知，禪不在遠處，而是在這當下。《六祖壇經》說：

1 若見一切人，惡之與善，盡皆不取不捨，亦不染著，心如虛空。

用自真如性，以智慧觀照，於一切法不取不捨，即是見性成佛道。

般若三昧即是無念。何名無念？若見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，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，名無念行。若百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。

2 外於一切善惡境界，心念不起，名為坐。內見自性不動，名為禪。

3 若見諸境心不亂者，是真定也。善知識！外離相即禪，內不亂即定。外禪內定，是為禪定。

以上這些引述，不外說明禪的基本精神是在日常生活中，保持內心的安詳，不受六塵的雜染，將覺性貫穿在行住坐臥中，這便是生活禪。

## B 動態內觀

內觀是往內觀察自己身心的實相，本無動靜之分。但依禪修之訓練方式，而有動態與靜態之不同。靜態的方式，是側重靜坐不動，且閉目觀照為主。動態的方式則將重點放在所有行住坐臥四威儀，以正念正知來覺知自己的一舉一動，進而對念頭念念分明且不捲入其中。

在南傳的內觀系統中，隆波田、阿姜念、馬哈希法師的禪修方式可歸入動態內觀，各家的技巧雖有不同，都要求將覺性(正念正知)貫穿於行住坐臥當中，並將姿勢的變化視為禪修中重要一環。

動態內觀與生活禪並無多大的差異，只是前者多出一些具體的禪修訓練方式，例如，隆波田的訓練是由覺知自己肢體的動作下手，使覺性持續如環練，而後以強大的覺性來看念頭，最後體證身心的實相。阿姜念的訓練是覺知整個色身的變化，並以「如理作意」看清姿勢的變動是為了治苦。利用這些簡單而具體的禪修技巧，學員們能夠有跡可循，可說是這些內觀禪修的特色。

這些內觀禪修，都依準於《大念住經》，例如：

1 諸比丘！比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。於坐時，了知：我在坐。於臥時，了知：我在臥。此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

2 諸比丘！比丘不論行住歸來，正知而作：彼觀前顧後，正知而作；彼屈身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嚐味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

以上這些訓練，便是落實在日常生活當中，唯一要貫穿的便是正念正知(自己清清楚楚的覺性)。一旦覺性提昇後，對自己的感受、心念、諸法(念頭等)便能了了分明，而且不被苦樂所牽引，能保持真正的平等心，這便是「能善分別諸法相，於第一義而動」。

## C 念佛法門

念佛法門如何運用於日常生活當中呢？首先，要盡力達成靜中的「一心」，而後步入動中的「一心」，說明如下：

1. 覆誦名號，使它一直與心接觸，保持在那兒一直到念佛的人與能知之心合而為一。<sup>8</sup>

2. 此時呼吸與身體也似乎消失了，心不捲入其他對象，只有覺知保留，不與任何對象或名號成雙成對，此時已完全放下名號，所保留的只是存在那兒的覺知本身，這就稱做「心一境性」，也就是靜中的「一心」。

3. 而後在生活中，遇到順逆，要使覺性不斷，不起貪瞋，在行住坐臥中磨練，使淨念相續，這便是動中的「一心」。一旦現證實相，便是證果之時。

## 四、總結禪修的基本要點

由於眾生根器之不同，而有種種禪修法門的出現，但其基本要點則是一致的，歸納如下：

1.要培養覺性(正念正知)，使定慧均等。

2.要與生活結合，在行住坐臥中磨鍊，使能面對順逆境時，不起貪瞋而維持著平等心。

3.注意生活的當下，念念分明，則內心自然淨化，成果不求自來。

4.保持中道，例如，要對自己的一舉一動保持覺知，但不可過度專注於一點而忘了周遭。呼吸、行走等要有所規範，但要放輕鬆。以覺性面對順逆的境界而不生起貪瞋的心理。這些都是中道的訓練。

5.若就「定」來考察，念佛時，靜中的一心，是屬於近分定(近行定、未至定)；動中的一心，南傳稱做剎那定(剎那定的所緣不是固定的)，在北傳仍將之歸屬於近分定。生活禪與動態內觀所採用的定，也是歸屬於近分定。利用此定以觀察身心實相，使用內心不起執著，能夠如此，便是《六祖壇經》所說的：

定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時，定在慧。即定之時，慧在定。若識此義，即是定慧等學。

這種在日常生活所呈現的定慧，便是滅苦的藥方。眾生的痛苦是來自「無明」，在生活中迷迷糊糊，看不清楚真相，因此，想要止息痛苦，就必須要有「明」，也就是要有覺性，要能夠正念正知，使自己在生活中具足定慧。以上所說的生活禪、動態內觀、念佛法門都離不開覺性的訓練；一旦覺性圓滿，當下便是淨土。能夠保持覺性，那麼，發之於言語，便是正語；發之於行動，便是正業與正命。因此，法門雖異，精髓是一。

## 五、結語

以上就生活禪、動態內觀及念佛法門做一扼要的分析。事實上，其他的禪修法門，例如大手印、大圓滿的藏傳佛法也同樣適用。這些法門同樣注重覺性，稱之為明體、俱生智、光明心等等，也注重生活中的禪修。在今日繁忙的社會中，如何減少外在的典禮、儀式，而加強內心覺性的訓練，是一個大家所要共同努力的主題。

(1999年兩岸禪學研討會論文)