

一相三昧與一行三昧

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，298 期，2007）

【前言】

人們整天都在動著，呈現出來的不外是四種姿勢：行、住、坐、臥，合稱做四威儀。在今日煩忙的時代，想使修行得力，最簡便的方式便是利用這些不同的姿勢來禪修，所以有行禪、住禪、坐禪和臥禪四種。形式雖有四種，但是只有一個原則，就是要將正念、正知貫穿到所有的姿勢中，從早到晚，時時覺知自己的動作。其實，這種方法是任何禪修法門中所不可缺少的。以下我們來看看這種方法和六祖禪法的關係。

【一相三昧和一行三昧】

依據曹溪本《六祖大師法寶壇經》的記載，惠能在晚年所開示的禪法是一相三昧和一行三昧，六祖大師說：

「若欲成就種智，須達一相三昧、一行三昧。若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取捨，不念利益、成壞等事，安閑恬靜，虛融澹泊，此名一相三昧。若於一切處行、住、坐、臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名一行三昧。若人具二三昧，如地有種，含藏長養，成熟其實。一相一行，亦復如是。我今說法，猶如時雨，普潤大地。汝等佛性，譬諸種子，遇茲霑洽，悉得發生。承吾旨者，決獲菩提。依吾行者，定證妙果。」

此處六祖指出，要想得到佛陀的種智（一切相智），就要修一相三昧和一行三昧。一相三昧是在面對各種形形色色的外相不起憎愛、取

捨、利益成壞等執著之心，一行三昧則是在不同時段的行、住、坐、臥中，一直以穩定而覺照的心貫穿著，使生活的當下就成為清淨的道場和淨土。眾生的覺性（佛性），開始時像種子一樣，只要依照六祖所說的一相三昧和一行三昧的禪法來修，就能不斷成長發芽，最後將證得菩提妙果和一切相智。可知覺性是要在生活中一步步灌溉培養的，絕對不是生來就圓滿的。六祖大師早年所傳的無念法門和般若三昧，就是使六識從六門出，於六塵中要訓練到不離不染，而不是封閉外界的干擾，六祖說：

「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。」

可以看出，雖有無念法門和般若三昧的不同名稱，但是內容其實就是一相三昧和一行三昧。這也意味著六祖大師的前後期禪法始終如一，沒有改變，修行時是遍及眼前的一切法、一切處。一切法、一切處，就是我們六識從六門出所觸及到的六塵，也就是我們行、住、坐、臥中所遭遇到的各種形形色色的外相，由此處也可以看出，六祖大師的禪法是在生活中修。依據一相三昧和一行三昧的精神，生活中的禪法是由動態的止（奢摩他）和觀（毘婆奢那）結合而成。實踐動態的止觀時，一般人都是先止後觀，只有少數平時內心平靜而覺察力高的人可以一開始就止觀並進。

【生活中的止】

以行禪或經行為例，行走時，要自然而輕鬆的走路，走時只要一直覺知自己腳步的移動。一旦你的心不跑到其他地方去，禪修者就開始「活在當下」，並且開始擁有一顆穩定的心。同理，要將覺知貫穿到所有肢體的動作上，例如開門、關門、舉手、彎腰、抬頭、低頭等等，所有的動作都要輕柔。在工作時，要一直覺知自己的動作，使工作與禪修合一。用餐時，覺知自己手部和口部的動作。以上只有一個原則，就是要將正念、正知貫穿到所有的姿勢中，從早到晚，時時覺知自己的動作。

禪修者整天這樣訓練正念，從散亂到穩定，一般可以細分成九個階段，稱做九心住（內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、等持），其內容不外是去除昏沈和掉舉，使心能夠清楚明白而沒有任何雜念，一旦達到身心輕安，那麼，就已經得到「止」了，此時是處在「近分定」，此種定就足以用來體證真理。

【生活中的觀】

已經得到「止」後，就要以「止」來修「觀」，用持續而穩定的心往內觀察自己身心現象的無常、苦、空、無我，來體證真理。但是，什麼是身心現象的無常、苦、空、無我呢？這就有待禪修前的聽聞正法和如理作意。平日能夠透過推理建立起正確的見解後，當禪修者得到「止」或「近分定」時，繼續觀察自己的身心現象，就能順著正法得到無常、苦、空、無我的正確體證，而不會誤入歧途。禪修者直接觀察到身心的無我時，就是照見到五蘊皆空，此時是止觀雙運，生起真正的般若，破除「身見」，開始走入六祖所說的「於六塵中不離不染，來去自由，自在解脫」了。

【三學的次第與合一】

佛法的修學過程是依據增上戒學、增上心學（定）、增上慧學的三學次第。以上是整個動態的止和觀禪法也不出此範圍，「止」是訓練心的平靜和定力，「觀」是訓練智慧和洞察力，在這過程中，最後必是止觀或定慧的結合，不可偏廢，六祖說：

「我此法門，以定惠為本。第一勿迷，言惠定別。定惠體一不二，即定是惠體，即惠是定用。即惠之時定在惠，即定之時惠在定。」

修習止是為了要獲得清醒、穩定而不散亂的心，其結果是修成定。修習觀是為了洞見內外身心的實相，其結果是產生慧（惠）。定和慧不可偏廢，所以六祖說：「我此法門，以定惠為本」。譬如學校的化學或物理實驗，學生要先上課了解相關的理論（此是聽聞和思考的智慧），在做實驗時，要依照實驗手冊，將實驗相關的儀器和材料準備齊全，而後

調控在適當的條件（此屬止），如溫度壓力等，經由耐心和細心的觀察與檢驗（此屬定慧的配合），得出每一階段所要求的結果（此是修的果）。禪修便是以自己的身心做實驗，重要的是方法要正確，因而可以得出正確的結果，佛陀時期數以萬計的弟子們都得到這些相同的結果。

如果禪修者一得到禪樂，就流連忘返，便是忘了「慧」，忘了佛法的修學目標，這些禪修者必須往上提昇，《聲聞地》說：

「為趣增上心而修淨戒，名增上戒學；為趣增上慧而修定心，名增上心學；為趣煩惱斷而修智見，名增上慧學。如是名為：所趣義故名為增上。」

此處指出，佛法的修學過程是層層增上，修學淨戒是為了趣向增上定心，修學定心是為了趣向增上智慧，修學智慧是為了斷除煩惱。所以，對黏著在禪定之樂或不知運用智慧的禪修者，六祖告誡說：

「莫百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。」

所以，禪修者以「止」的原則能夠輕鬆地持續覺知身體的動作後，就要以「觀」的原則來繼續禪修，而不是百物不思，落到邊見裡面，沈靜在禪定的喜悅中，而應積極觀照，體證在身體行動的當下，是沒有「我」或「人」在行動，一切都是無我的。

【主動積極的心】

今日有許多人參加禪修營，當時有很好的體驗或覺得很受用，但是回去後不久就用不上力，只想等待參加下一次的禪修營，再好好努力一番。為何會如此呢？這是因為我們習慣於自我設限，劃分早課、晚課，劃分上座、下座，劃分禪林內、禪林外，劃分道場內、道場外，並且非常習慣於在不同的場所改變自己的心態，而忽略了貫穿在這中間的還是一顆延續的心。這種心態的改變，是我們「心隨境轉」而不自覺，我們一下座就忘了往內觀照，我們一離開禪林、一離開道場的門口，就失去了往內觀照的能力，這便是一切問題的來源。

我們忘了：下座的第一剎那才是禪修的開始，我們離開道場門口的

第一步才是我們來道場的目的。只有把正念延續到生活的一舉一動中，我們來參加禪修才有意義，只有把覺性帶回家去，我們才能利益周遭的人。所以要掌握到，禪修是培養一顆主動積極而覺醒的心，不是消極的面對人生，不是養成懶於動手動腳，而是應像學生學會數學就要積極用到日常的工作運算上，唯有具有這種積極作主的決心，才算具有真正的精進心，沒有這種決心就像車子沒有燃料，是開不久的。所以，一離開禪修營，應不是盼望將來再來禪修營，而是要將所培養的正念和覺性，積極擴充到生活中的每一當下。

同樣的道理，為了解決生命的問題，除了「止」還要「觀」。觀也是一種主動出擊的積極心態。我們所面對的是無始的無明，如果不以強大的覺性或活潑有力的光明去出擊，是滅除不了這無始以來的黑暗的。佛陀於禪修時強調要以「四正勤」來去惡、增善，便是這個道理。

【結語】

佛陀時期，生活就是禪修，禪修就是生活。佛滅千年後，惠能大師回歸這種生活方式，將這種生活稱做「一相三昧」和「一行三昧」。在佛滅二千五百年後的今天，我們應該效法古聖先賢們的生活方式，實踐相同的一相三昧和一行三昧，走在相同的正法的道路上。