

生活中的壇經

林崇安教授

佛法教材系列 H8

內觀教育基金會
2009

目錄

- (01) 何處有塵埃—從根本下手
- (02) 常見在己過—修行的起點
- (03) 常生智慧—時時正知
- (04) 前迷後悟—不斷提升
- (05) 佛法就在當下
- (06) 一相三昧與一行三昧
- (07) 真正的出離
- (08) 來去相因
- (09) 無相頌
- (10) 惠能禪法的特色：定慧均等

生活中的壇經（1）

何處有塵埃—從根本下手

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，291 期，2005）

【前言】

《六祖壇經》是廣傳在漢地且對傳統儒家造成巨大影響的佛法禪修要典，此要典是由六祖惠能（西元 638-713）所教導，法海記錄而傳出。為什麼會廣傳呢？因為惠能將當時注重建廟修福、死後往生的佛教，拉回到重視自己當下這一顆心，落實到現實的生活中，因而開創出禪宗的新風貌。

《六祖壇經》有不同的版本：（1）《六祖法寶記》，成書時間約 680-700 間。（2）《敦煌本壇經》，成書時間 713-801。（3）《惠昕本壇經》，成書時間 967。（4）《契嵩本壇經》，成書時間 1056。（5）《德異本壇經》，刊印時間 1290。（6）《宗寶本壇經》，成書時間 1291。（7）《曹溪本壇經》，刊印時間 1471。不同版本間的文字長短有所不同，內容也小有出入，此處我們將引用《敦煌本壇經》的偈子，來說明如何在生活中應用。

【神秀和惠能的偈子】

五祖弘忍和尚為了傳授衣法，有一天令門人自取本性般若之智，各作一偈來呈看，如果悟得大意即付衣法，成為第六代傳人。不久，有神秀上座和惠能呈上偈子，結果，惠能得到衣法，而成為六祖。《敦煌本壇經》中，神秀上座的偈子是：

身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使有塵埃。

而惠能的偈子有二：

菩提本無樹，明鏡亦無臺，佛性常清淨，何處有塵埃？
心是菩提樹，身為明鏡臺，明鏡本清淨，何處染塵埃？

為何五祖弘忍和尚會選中惠能而不是神秀上座？上述偈子已露出端倪，但其差異何在？以下舉出生活中的實例來說明，即可看出兩者境界之高下。

【生活中的實例】

(1) 例如，夏天颱風來了，有的人屋頂雖有小漏縫，却不修理，結果每次颱風來時，要常常清理桌面、擦拭地板上的積水，這是第一種處理方式：「時時勤拂拭，莫使有塵埃。」另一種方式，則是從根本下手，將屋頂完全修好，從此高枕無憂，這是第二種處理方式：「佛性常清淨（完整的屋頂），何處有塵埃？」

又颱風一來，有些地區一再淹水，人們忙於災後清洗傢俱，這便是「時時勤拂拭，莫使有塵埃。」有些地區由於水濁而缺少乾淨的用水，只好一再求救於消防車的供水。有些地區則土石流滾滾而下，忙壞救護單位。顯然，這些都是「時時勤拂拭，莫使有塵埃」的方式。而根本之道，則是好好整治堤防與疏通水道，或是落實上游的水土保養、種植樹木等，從此不再有水患，因而「何處有塵埃？」

由此可以看出，神秀的「時時勤拂拭，莫使有塵埃」，所表現出來的是一種不斷勤勞的修行，雖有其正面的價值，但是却不如惠能的「佛性常清淨，何處有塵埃」所表現出來的從根本下手來得高超。

(2) 在社會的救濟工作上，也如是如此。有的人好吃懶做，不務正業，雖然給予金錢的救助，仍是飽一餐，餓一餐。對救濟單位而言，雖勤於救濟而功效有限，因為這是「時時勤拂拭」的方式。另一種方式則是對被救濟者給予職業訓練，培養工作的能力與興趣，因而能夠自力更生，這便是「佛性常清淨（有工作之能力），何處有塵埃（不會再挨餓）」的方式。

(3) 在今日競爭劇烈的時代，由於工作的壓力，有不少人罹患了憂鬱

症，只好不斷靠吃藥來治療，不吃又不行，這便是「時時勤拂拭（不斷吃藥），莫使有塵埃（消除憂鬱）」。

顯然，這也不是根本之道，因為藥吃久了，就有副作用。惠能的方式則是由培養自己的覺性（佛性）下手，使自己時時正念正知，活在當下，不捲入過去與未來的妄念中，面對緊張的環境，仍然保持內心輕鬆而不慌亂，一直維持光明的心性，而沒有煩惱的生起，所以說「佛性常清淨，何處有塵埃？」

由上所舉的實例，可以看出處理問題有不同的層次，「時時勤拂拭」只是階段性的方便而已，人們不應只滿足於此階段。應提昇自己處理問題的能力，由根本下手去解決，培養出光明而穩定的覺性，此時「佛性常清淨」，這才是究竟的層次。惠能的見解是指向這一究竟的層次，而不是只停留在「時時勤拂拭」的階段而已。生活中，我們面對種種問題時，常要想想有無根本解決之道，而不要一直生活在得過且過中，過得一點也不開心。

神秀「時時勤拂拭」的方式，表現出煩惱一直起起伏伏，平均下來，覺性並沒有提升；惠能「佛性常清淨」的方式，表現出將覺性提升到圓滿的境地，一旦清淨圓滿，煩惱就無立足之地了，因而「何處有塵埃？」

【如何佛性常清淨？】

以上依據敦煌本中神秀和惠能的偈子，就其重點來分析為何神秀的功夫不如惠能，並舉出生活中的實例來說明。然而如何達到「佛性常清淨」呢？這種忙而不亂的功夫，如何培養出來呢？六祖惠能在《壇經》上給出了答案：

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。

所以要使內心清淨，使內心處在淨土的狀態，就是要在行、住、坐、臥當中，一直保持「直心」。什麼是直心呢？就是內心不要東想西想，碰到逆境不要生起瞋心，碰到順境不要生起貪心。在生活中不斷歷練自己這一顆心，使心不因為環境的變化而扭扭曲曲，這就是直心，要一直活

在當下，不要執著於過去與未來，所以惠能說：

但行直心，於一切法上無有執著，名一行三昧。

可以看出，真正的修行是以直心貫穿到生活中所面對的一切法（一切事物），要能不生起貪瞋的執著，這樣才是一行三昧。對過去的事不要再地追念或懊悔，對未來的事不要過份的期盼與猜測，要將力氣擺在當下，不要患得患失。惠能又說：

何名為禪定？外離相曰禪，內不亂曰定，外若離相，內性不亂，本性自淨、自定。只緣境觸，觸即亂。離相不亂即定。

所以，要想「佛性常清淨」，必須在生活中不斷訓練自己當下這一顆心，在觸境時往內觀照，臨場不亂，不受境界的影響，這樣才是擁有淨與定的心。外面觸境，不因外境而起貪瞋，便是離相。離相不是將外境視若無睹，而是雖睹而不起貪心或瞋心。最重要的是一直往內觀察自己，掌握內心而不亂，猶如大將軍在千軍萬馬中指揮若定。這種功夫，也唯有從生活中一點一滴不斷往內觀照而訓練出來。一旦培養出清淨而穩定的覺性（佛性），內心不再起起伏伏，這時便是「佛性常清淨，何處有塵埃？」

【有時還要勤拂拭】

雖然神秀「時時勤拂拭，莫使有塵埃」的功夫，確實不如惠能「佛性常清淨，何處有塵埃」的境界，但也要認清現實，做該做的事，不可以貶低「時時勤拂拭」的價值。例如，由於市內空氣污染，辦公桌每天有灰塵，在空氣污染的問題未能解決前，就要「時時勤拂拭（不斷擦桌面）」，不能說：「今天擦乾淨了，明天還不是又髒了，何必白做工？」這種消極的怠惰心理是不足取的，因為維持每天的乾淨，對身心仍有其正面的效果，並且「時時勤拂拭」是一種淬練毅力的基本工夫，可以培養出耐力與定力。

又如孩子有不良的習性時，父母與師長就要耐心勸導，先做「時時勤拂拭」的工夫，不可以放任不管，另一方面要積極培養孩子的正面能力，使之有興趣與建立信心，孩子一旦能夠自力更生，自然就進入「佛性常清淨」了。

【結語】

《六祖壇經》所展現出來的就是生活中的禪修，由於落實到現實面，重視當下清淨的佛性，因而六祖於唐朝開創出異於淨土與密宗的新風貌，並影響明朝的理學。今日我們閱讀《六祖壇經》之餘，要時時應用於日常生活之中，照顧好自己當下的這一顆心。

【偈意比較】

神秀的偈是：

身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使有塵埃。

惠能的偈子有二：

菩提本無樹，明鏡亦無臺，佛性常清淨，何處有塵埃？

心是菩提樹，身為明鏡臺，明鏡本清淨，何處染塵埃？

由緣起法的「觸→受→愛、取」來看，神秀是有「愛、取」的「塵埃」出現，因而疲於勤拂拭，而惠能則處在「觸→受」的「明鏡」狀態，沒有「愛、取」的出現。可看出兩者境界之高下。

常見在己過—修行的起點

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，292 期，2006）

【前言】

要認錯是不容易的，因為人們從小就被訓練成只往外看——只看到別人的缺點，而看不到自己的過錯，既然看不到過錯，何來認錯？即使有過錯，也認為是別人所引起的，所以，還是錯在別人。這種錯在別人的觀念若不破除，個人是很難成長的，何況修道？修道的第一步不是在遙遠的深山，而是在眼前的當下：要往內觀察自己的過錯，不要整天去看別人的缺失，所以，在敦煌本《壇經》中，六祖惠能說：

「世間若修道，一切盡不妨，常見在己過，與道即相當。」

因此，想要提昇自己、想要生活得自在、想要修道，第一步就是要時時「常見在己過」。

【不見己過，無從進步】

表面看來，「常見在己過」是老生常談，毫不起眼，六祖何必多費口舌呢？但是大部分的人都看走了眼，不知道「常見在己過」是修行的關鍵所在，試看多少參禪、念佛、修密的修行者，雖然長年修行卻難以突破修行的瓶頸，說穿了，就是不能「常見在己過」。「常見在己過」是修行的起點和基點，起點若錯，後面的努力只是枉費功夫；基點若不穩固，修了再久，自然看不到進步。進一步來看，許多修行法門都一再強調懺悔的重要，但是，如果看不清自己的過失，那麼如何懺悔呢？如果只口頭大聲疾呼：「我是罪人」，但是不知道罪在何處，那麼如何去滅罪呢？所以，惠能說：

「何名懺悔？懺者終身不作，悔著知於前非。」

此處明確指出，對自己的「前非」必須清楚明白，而後終身不作，如此才算是真正的懺悔。因此，惠能所強調的「常見在己過」，是要人們先面對自己，觀察出自己的「前非」，而後痛下決心，不再重蹈覆轍，如此才有可能達到真正的懺悔，才有可能提昇自己。

【那伽的例子】

找別人的毛病，是一種「外觀」的不良習性，《阿姜曼尊者傳》中就有一個很好的實例：泰國著名的禪師阿姜曼尊者，有一次在青道山的一個山洞修行。在那個山洞裡，有個那伽（蛇神）已經住了很久，牠有找碴的怪僻。

尊者阿姜曼在經行時，儘可能自制地走著，使拖鞋的聲音盡量降低，但是那伽說：

「為什麼這個出家人走路像一匹賽馬？難道他不知道拖鞋的噪音就像雷聲，嚴重打擾著我嗎？」

聽到那伽的抱怨，尊者就設法走得更加自制而小聲，但是那伽卻說：

「他在做什麼？他是個正在射擊小鳥的獵人嗎？」

當尊者沿著小徑鋪設一些小石頭時，那伽就發牢騷說：

「為什麼這個出家人總是要搬這搬那的？難道不知道我的頭因為他的噪音都快要裂開了？」

即使在睡覺的時候，那伽照樣找尊者的麻煩，抱怨他的呼吸太重、打鼾和其它。

尊者非常憐憫牠，知道這樣的心態會產生罪惡，所以給牠一個很長的開示：

「…身為活著的生物，我不能不活動，不能不走來走去並改變身體的姿勢；至於自制，我已經盡了最大努力，…從現在起你應該觀察你自己的心理狀況，並試著去瞭解到底它是善還是惡，對還是錯，讓你不被自己的罪惡之火所毀滅。這種惡意的找碴，即使對方真的有這些過錯，找碴者本身還是一種罪惡，造成自己心意的墮落和污染。…所有我的動作是平常的，甚至伴隨著最佳的自制，仍然被嚴厲地責怪。如果你是人類世界中的一員，你會怎樣？我猜想你的情形也是差不多。…你應該記在心裡，並想想看，用惡意來找別人的麻煩有什麼好處？除了給你自己感受無數的痛苦之外並沒有什麼。…你知道痛苦是什麼，你也不想要它，但是你為什麼這麼喜歡去聚集痛苦的原因，就像這種惡意的找碴呢？你還不明白它只會帶給你那些全然不想要的痛苦嗎？…我告訴你這些是為了對你有所幫助。…你已經能體會我所說的真理了嗎？」

那伽說：

「我已經瞭解每一句話，但是我知道，改正自己對我來說會很困難，因為我的心已經長久習慣於這些罪惡的性向。」

尊者說：

「如果你深知它的罪惡並試著去改正你自己，那就夠好了，習慣或衝動的力量會逐漸地被削減。我只能指出方法，我不能幫助任何人改正他自己的過錯，因為那是每一個相信正法而願意奉行它的人應盡的責任。藉著持續的修習和自我訓練，任何罪惡的性向必然都會減弱，然後從心裡除掉。…」

上述這一實例，一方面顯示出挑毛病是很容易的，但是這會造成心意的墮落和污染；一方面顯示要改正這一不良習性唯有從現在開始內觀：往內觀察自己的心理狀況，時時了知它是善、還是惡，是對、還是錯，如此持續地修習就能將這一不良習性逐漸減弱並從心中拔除掉。阿

姜曼尊者的這一個教導是相同於六祖所說的「常見在己過」。

【己過知多少】

人們常常想要改變別人，自己卻不改變，為什麼呢？因為人們只看到別人的過錯，並認為這是問題之癥結，所以對方必須優先改變，即使自己有錯，這是次要的，可以慢點改。雙方都把問題之癥結歸咎於對方，結果變成雙方都不改變，問題永遠不得解決。所以，解決的第一步驟是：各自內觀，常見己過。

例如，有的人對父母有敵意，可能是來自小時父母不當之管教所引起，父母當時也許是求好心切，但是卻得到相反的後果。而今父母不要一味抱怨、責備，要先認出自己當時之執著，導致不當之管教。今日起應將力氣移到看清自己內心的執著，檢束自己的言行，不再犯類似的錯誤，這樣才是真正的懺悔，不用一味的抱怨，應積極走向正面的內觀，如此才有可能出現和諧的未來。孩子方面也應反省，例如：當時父母對自己之要求，其實也是在合理的範圍，只是自己把合理的要求視為「約束」，甚至故意違抗。這些例子，顯示出人們的心中潛藏著：只想別人順從己意的心理。

夫妻之間，常有一方抱怨：「他不了解我」。朋友之間，則常聽到：「我最了解他了！」然而，先不要涉及他人，先反省一下自己：「我了解自己嗎？我曾經仔細地觀察自己的內心世界嗎？」如果一個人從來不往內觀察自己，那麼，他如何了解自己呢？猶如不觀察天氣，如何了解天氣呢？所以，一個人最不了解的其實是他自己，就好像燈下是最暗的地方，人們最不了解的是他自己，因為他從來未觀察過自己。對自己都不了解，那麼如何要求別人「了解我」呢？對自己都不了解，那麼又如何能了解他人呢？如何能說：「我最了解他了」？

每人往內觀察自己，那麼，會發現自己有多少過失呢？這要依據不同的人生目標、不同的標準來算。一般的人，只要奉公守法，就不會有大的過失，但是對修道者而言，就要依據不同的層次來算，例如，有的修道者嚴守戒律，不說人是非，但是未能禪定，依據佛教的標準，他仍要內觀，看出自己缺少禪定是一過失。有的修道者禪定修得很好，但是對禪定之樂有所貪著，依據佛教的標準，他仍要內觀，看出自己貪著於

禪定是一過失。有的修道者思考銳利，但是執著邊見，不能符合佛陀的四大法印，依據佛教的標準，他仍要內觀，看出自己見解上的過失。所以，在修道的路上，唯有「常見已過」才能看到進步的空間，使自己不斷提昇。

【回歸內觀】

如果看不出自己的「是非之心」，如何將之熄滅呢？

如何看出自己的「是非之心」呢？

如何觀察自己的過失呢？

如何看清潛藏在自我內部的不良情結呢？

如果這些都看不清楚，那要如何修道呢？

如何可能提昇呢？

在修道的實踐過程上，「常見已過」的深一層意義，就是時時內觀——在日常生活中，隨時關照自己當下的這一顆心：只要一生起貪染之心，就立刻察覺，並知其非而放下；只要一生起瞋恨之心，就立刻察覺，並知其非而放下；只要一生起愚癡之心，就立刻察覺，並知其非而放下。這種訓練也就是佛陀所說的「根律儀」：在日常生活中，訓練自己眼見色時、耳聞聲時、鼻嗅香時、舌嘗味時、身覺觸時、意了法時，都不要生起貪瞋之心、不要生起是非之心。

但是內觀不是只在靜坐時才觀察自己，而是貫穿到生活之中。有的人在靜坐時保持長時間的身體不動，六祖惠能認為這不算真工夫，因為如果一到生活中，開口就說別人的是是非非，內心浮動，不能關照自己，那就與道完全相違背了，所以，惠能說：

若修不動者，不見一切人過患，是性不動。

迷人自身不動，開口即說人是非，與道違背。

唯有穩住自己，時時往內觀察自己的心，不往外批評，不說人是非，如此才是「修不動者」。能夠處在順逆的環境下，內心清楚而不為外界所動，才算真工夫，所以，惠能說：

若真修道人，不見世間過，若見世間非，自非卻是左。

為什麼不見世間過？為什麼不說人是非？因為人人大都養成以自我為中心，各有習性與執著，各戴上不同的有色眼鏡來看外界，對生活中不重要的芝麻小事就意見紛紜，何況是有利害關係的事件！「清官難斷家務事」便是活生生的實例。雖然真相只有一個，但是人們常以自己的偏好來論斷是非，而且常是加油添醋，越描越黑，結果各自表述，製造出更多的是非。所以，斧底抽薪的根本辦法便是「不見世間過」、「不說是非」，要先將自己「雞蛋裡挑骨頭」的不良習性先熄滅掉。

【結語】

要將佛法落實到當下這一刻：每當「貪瞋之心」一生起，就立刻「能見已過」；每當「是非之心」一生起，就立刻「能見已過」，這樣才算走在修行的道上。然而「不說是非」並不同於「不明是非」，一般世間共同認知的善惡、是非，有相對客觀的一把尺，要明白其尺度，不可以不知。最後，以大愛電視台所製作的《印順導師傳紀錄片》（2002年）中，印順導師的一段訪問作結：

問：常覺得煩惱是別人造成的。

印順導師答：一般人都注意別人的毛病、說別人怎麼樣；其實這些「怎麼樣」自己全部都有！只是某部分重一點，某部分輕一點。所以學佛的人如果不反省自己、不改善自己，那是不成的。學佛的人第一要「反省自己」，不要都說別人不好，要明白——問題是在自己。

常生智慧——時時正知

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，294 期，2006）

【前言】

佛陀時期的聖弟子們，不分年齡的大小，都是神采奕奕地過著日子，即使面臨生活中的逆境也仍然安詳地面對而不憂愁。他們為什麼能夠如此呢？這是由於他們時時具足正念正知，內心充滿著智慧與喜悅。依據曹溪本《壇經》的記載，當年六祖惠能去拜見五祖時，報告自己的狀況時說：「弟子自心常生智慧。」此處惠能明白表示自己時時都擁有正知和智慧。五祖一聽，就知道惠能是一個上等根器的人，幾個月後，五祖就把衣鉢傳給惠能而不是給追隨很久的神秀，這不是沒有道理的。所以，修行的一個重點是要能夠常生智慧和時時正知。

【正念與正知是二大護法】

我們看到不同的禪修者，同樣是修行，有的進步很快，有的卻是始終都在原地踏步，為什麼呢？追究起來，最主要的原因是由於未能以正念和正知守好自己當下的一顆心，未能守住自己的本分，忙於浪費時間在無意義的事上，因而始終都在原地踏步。從一般世間的道理來看，做先生的應做好先生的角色，做太太的應做好太太的角色，做教務的應做好教務的角色，做訓導的就應好訓導的角色。同樣的道理，禪修者應單純去做份內的事，時時守好自己當下的這一顆心，最後將生起「明」和解脫。如何看顧好當下的一顆心呢？這就需要靠正念和正知這二個天生的大護法。許多人都能專注在自己喜歡的事情上，也可以說，天生下來都有念念不忘的一種憶念能力，這便是我們本來就有的第一個大護法，

稱做正念。但是，我們所喜歡的事情、我們所憶念的東西，如果是不好的，就要靠第二個大護法來阻止，使我們從不好的事情放手，回歸到正途上，這種檢驗和警覺的能力，便是正知。修行時除了把心鎖定在正念外，還要有正知來辨別。所以，《入行論》的作者寂天說：

「我今合掌勸，諸欲護心者，**正念與正知**，皆應勤守護。」

此處寂天勸請想要守好自己這一顆心的人，應隨時隨地以正念和正知來守護。具足正念和正知有什麼不同呢？《大毗婆沙論》引用佛陀的偈頌說：

「世間諸瀑流，**正念**能防護，若令畢竟斷，其功唯**正知**。」

此處指出世間種種煩惱的瀑流，要以正念來防護，進一步想將煩惱完全根治，就要靠正知。舍利弗所下傳的《集異門足論》說：

「什麼是具足正念呢？**正念**是依據於出離和遠離的善法，內心一直以正念、隨念、專念、憶念而不忘失、不遺漏、不失法性、內心明記性質。什麼是正知呢？**正知**是依據於出離和遠離的善法，對於現象，從不同的層面來分析、決擇、理解、通達、審察、明辨的一種內觀智慧。」

從這一段敘述，可以明顯看出，正念是把心繫在對象上，正知則是除了看清楚對象外，還要看透對象的本質，是一種清楚洞見的智慧。所以，正念修好就轉成為正定，正知修好就轉成為智慧。正念的禪修訓練是佛法定學的核心，正知的禪修訓練是佛法慧學的核心，缺此不足以談證悟。禪修訓練的重點，就是時時覺知自己的身動和心動：我們的身心整天都在動著、改變著，時時刻刻都在變化，這是自然界的根本性質，我們要以正知和智慧洞見這一切都是無常、無常，都是無我、無我。

【正知的訓練】

想洞見這一切身心現象的無常、無我，我們要把正知像念珠一樣貫穿所有的行住坐臥，佛陀在《大念住經》中指出這一重要的正知訓練法：

「比丘不論行往歸來，**正知**而作；觀前顧後，**正知**而作；屈身伸身，**正知**而作；搭衣持鉢，**正知**而作；食、飲、咀嚼、嘗味，**正知**而作；大小便利，**正知**而作；行、住、坐、臥、醒、語、默，亦**正知**而作。」

此段經文指出，正知是在行住坐臥中，時時往內觀察自己的動作和行為，清楚的知道自己的一舉一動。在持續不斷的覺知過程中，便培養出正念正知或「明」。在日常的行止中，要對自己的動作：往前往後、屈伸身體、拿東西、飲食、穿衣等等，都要清清楚楚。能夠如此，便是心無散亂地活在當下。

【順著因果】

正知的培養，在佛法上有具體的因果的實踐次第，釋尊在《中阿含經》的《念經》中告訴比丘們說：

「若比丘不多忘有**正智**，便習**正念正智**。若有**正念正智**，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫。若有解脫便習涅槃。」

釋尊在此處指出，由培養「正念正智（正知）」開始，依次能夠「護諸根、護戒、不悔」，進而生起「歡悅、喜、止（身輕安）、樂、定」的安詳心理，最後親身體証真理，依次到達「見如實、知如真、厭、無欲、解脫」，最後得到「涅槃」：苦的完全止息。這便是順著佛法因果的實踐過程。就像不斷灌溉種子，就會依次生出根、莖、葉、果一樣。

【釋尊的實例】

如果缺少正知，就會一而再、再而三地犯錯，唯有擁有正知的人，才能轉迷成悟，並且不會重蹈覆轍。現在我們以釋迦牟尼佛的修行例子來作說明。

釋尊成佛之前，先以六年的時間來修印度傳統的種種苦行。從早到晚，釋尊心無旁念，以專注的心來修行。靠內心的專注，他的每一種苦行都比別人多出兩倍。修了六年後，有一天，釋尊心中突然生起了正知和智慧，開始檢察這種傳統的苦形是否正確？檢察自己這麼苦修，為什麼不能開悟呢？接著，釋尊的心中生起了三個沒有人教導過的重要譬喻。第一個譬喻是，水中的濕木頭，用鑽子鑽，鑽不出火來；第二個譬喻是，地上的濕木頭，用鑽子鑽也鑽不出火來；第三個譬喻是，只有地上的乾木頭，用鑽子鑽才能鑽出火來。這表示為了生火，首先要將濕木頭，脫離水中，接著要使濕木頭變乾，最後再用鑽子鑽木頭，才能生出火來。同樣的道理，智慧之火的生起，也是有條件和次第的：要先減少外在感官的刺激，就像將濕木頭脫離水中一樣。接著，要減少內心的貪欲，就像將濕木頭變乾一樣。最後以正念、正知和正定才能生起智慧之火，就像用鑽子一直鑽乾木頭就能生起火來一樣。至於極端的苦行，就好像將身體變成枯朽的木頭一樣，永遠生不起智慧之火。這是釋尊成佛前以正知和智慧所悟出的非常重要的道理。

想通了這一點，釋尊便放棄苦行，改走中道之行。此時釋尊已經體會到修行不要落入欲樂與苦行二種極端，身心要放鬆並處在中道，培養正念正知，得到正定，以智慧看清內心痛苦的來源，才能滅除痛苦。釋尊回想起小時候曾在樹下輕鬆地進入初禪的經驗，當時的身心狀況都很良好，這種狀況下的定才是正定。所以，釋尊此後就開始吃營養食品，來補充身體。這時，在西那延村有一村長，他有二個女兒，一位名叫歡喜，另一位名叫歡喜力，她們二位攜帶非常營養的乳粥來供養釋尊，釋尊食用以後，氣力充盛，六根圓滿，身心喜悅，走到尼連禪河岸的菩提樹下，在黃昏時降伏魔王和魔女，隔日清晨就成佛了。這一故事，說明了正知的重要性。所以，今日的修行者如果缺少正知，只知盲修瞎練，豈不就像猛鑽枯朽的木頭去求火一樣？

【生活中的正知】

習性使我們缺少正知，內心不明，只知逃避現實，或依習性盲目而行。我們要效法釋尊以正知來檢驗自己，例如：在日常生活中，我們是不是常把力氣擺在對別人的期待上？期待別人要這樣、要那樣？別人如

果不符合我們的要求，我們就全身火燒了起來？如果是這樣的話，顯然我們的痛苦就是來自我們過份的期待與強求的心理，這就是生活中的「苦諦」和「集諦」。要以正知看清楚：從期待和強求一直到失望和不滿，整個過程就是一個痛苦的輪迴，一個活生生的輪迴。我們要看清自己在一天中，有多少次處在這種輪迴中，並要看清在這輪迴中的主角不是別人，是我們自身一個非常強大的自我。這就是問題的所在。我們要以正知看清這一盲點，這一盲點也是我們往上提升的起點。佛陀宣說：「諸法無我」為的就是要徹底降伏這個自我中心。

【結語】

釋尊要我們勇於面對痛苦，培養出正知和智慧來超越痛苦，佛使比丘說：

「如果要問如何實踐緣起？唯一的答案是，當接觸外境時，要了了分明，不要失去**正念**，不要讓無明產生，而發展出將要受苦的行、識、名色和六入。」

此處明白指出，要在根塵接觸的當下能夠明明白白，不要讓無明產生，如此才能切斷後續的「行、識、名色及六處（即，六入）」。唯有先從日常生活中下手，從早到晚要不散亂地覺知自己的舉動，如此就能夠培養出正知，接著就能守護諸根：在眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身觸所觸的當下，不生起貪瞋癡的習性反應。進而就能夠持戒而不會做出錯誤的行為，因而能夠不悔，接著內心就依次生起歡、喜、輕安、樂、定。依靠這種穩定的「定」，就能夠生起智慧，得到出世間的正知和智慧，看清自己身心的實相，如實知見身心的無我，從此逐漸擺脫對世間的執著，生起厭離之心，進而滅除貪愛，最後終於從貪瞋癡的束縛中解脫出來，完全體悟生命的意義，並成為真正自在的人。這便是佛法中緣起的還滅過程，此中貫穿著正知與智慧。

前迷後悟—不斷提升

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，295 期，2006）

【前言】

許多人隨著年齡的增長，漸漸覺得生命失去了光彩，活著的意義似乎不再明顯，只能眼睜睜地看著歲月的逝去，內心充滿迷惘和無奈。為什麼會如此呢？說穿了，這便是佛陀所說的「諸行無常」的自然軌則的呈現：眾生一直在生、老、病、死中流轉著。佛陀的出世，不是為了指出這一生命的無奈，而是為了引導眾生走出這一困境：走向「涅槃寂靜」。涅槃是痛苦的徹底止息。為了止息痛苦，佛陀教導出修習「寂止」和「內觀」的禪修方法，指導弟子們調整心態，在無常中提昇自己，培養出「寂止」和「內觀」的能力。所以佛陀的弟子們不分年齡的大小，都活得快樂而有信心。同樣是歲月的流逝，一種是無奈以待，一種是積極利用；前者是迷，後者是悟；前者是流轉，後者是還滅。為了引導眾生由迷轉悟，由流轉走向還滅，所以佛陀才出現在這世間。

【正念與正知】

佛陀所教導的「寂止」和「內觀」法門中，貫穿著正念與正知。正念是將心繫在所觀察的對象上，正知是對自己當下的狀況，能夠清清楚楚覺察的一種智慧。每人每天同樣有二十四小時，但是一天下來，每人的收穫卻不同，有的整天迷迷糊糊，浪費光陰；有的不斷培養正念正知，累積資糧。《六祖壇經》中記載著，惠能雖是撿柴維生，初見五祖時，已是「內心常生智慧」，可以知道惠能平時早就培養出正念與正知，他懂得善用每天的二十四小時。惠能得到衣鉢後，與獵人共同生活的一段時間裡，他也是善用時間，提昇自己到更高的層次。等到時機成熟，他一出來宏法，就立刻折服許多高級智識份子並感化眾人。惠能的成功，

其實是來自他的早日培養出正念與正知，和不斷提升。

【善用每一時段】

我們再來看看釋尊時期的佛弟子們，每天如何善用時間來提升自己，《雜阿含第 503 經》中，佛陀對目犍連說：

若此比丘，晝則經行、若坐，以不障礙法自淨其心。

初夜若坐、經行，以不障礙法自淨其心。

於中夜時，出房外洗足，還入房右脅而臥，足足相累，係念明相，正念、正知，作起思惟。

於後夜時，徐覺、徐起，若坐亦經行，以不障礙法自淨其心。

目犍連！是名比丘慙懃精進。

在這裡，佛陀明白的指出，佛弟子們的修行是全天候的。初夜是晚上 6 時到 9 時，中夜是晚上 9 時到早上 3 時，後夜是早上 3 時到 6 時。釋尊時期的佛弟子們，早上起來即經行或禪思，時候一到以正知托鉢乞食，飯後一直到晚上也都是在經行或禪思，不斷的提升自己，培養出正念、正定與智慧。除了中夜外，所有的時間都在清淨各自的內心。甚至於中夜的睡眠，內心要繫念光明相，以正念、正知，思惟起想。當日的佛弟子們，善用每一時段，以這樣的精進用功，在潛移默化中，心中的煩惱不斷減少，菩提不斷增長，因而證果的人很多。這是順著因果而來的。

【五蓋使人迷】

上面經文裡所說的障礙法，是指五蓋。五蓋不是古人的專利，是任何凡夫都有的負面心態，這是修行時首先要面對的障礙，眾生會「迷」是由於被五蓋「蓋住」。

第一個蓋就是貪欲，這是指對所想要的東西生起貪求的心理；即使是禪修，禪修者如果生起渴求效果的早日出現，這種心理也是貪欲的一種。第二個蓋是瞋恚，就是生氣的心理；禪修者如果埋怨自己沒有進步，

這種心理也是瞋恚的一種。第三個蓋是昏沉睡眠，就是感覺很累，身心沉重、提不起勁，想睡覺。第四個蓋是掉舉惡作。掉舉是想到過去所經歷的歡樂事情，內心浮動而胡思亂想。惡作是指後悔的心理；禪修者如果抱怨自己浪費了時間，這種心理也是後悔的一種。第五個蓋是疑，就是懷疑老師、懷疑佛法能不能到達滅苦的目的地等等。

禪修者必須善巧地面對這些禪修的大障礙。一般而言，當貪欲、瞋恚、掉舉、惡作、懷疑的心理現象生起時，不用去壓制它們，也不要跟著這些情緒走，只要提起正知，回到自己所觀察的身體動作或呼吸就對了。昏沉、睡眠生起的時候，就起來走路、經行、洗臉。要把昏沉、睡眠趕走。如果晚上睡得夠，但是白天卻覺得昏沉，那麼，這種昏沉是來自無明習氣，要一直的覺知肢體動作或經行，將之克服。由於五蓋阻礙我們的修行，使我們「迷糊」，所以，從修行的角度來看，第一階段的「轉迷成悟」，就是「以不障礙法自淨其心」，也就是使五蓋不在內心生起，時時保持覺醒，時時站在「悟」的這一邊。同樣的道理，六祖也說：

邪來正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度，煩惱來菩薩度，如是度者，是名真度。

【煩惱即菩提】

在《壇經》中，六祖又說：

煩惱即是菩提。前念迷即凡，後念悟即佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩提。

六祖為何說煩惱即是菩提呢？這是說，在修行的過程中，不要怕妄念的出現；妄念出現時不去壓抑妄念，但也不被妄念拉著跑，要心胸敞開，接納妄念的突然呈現，就像在高速公路上開車往目的地前進時，路旁的景色會不停的出現一樣，不要被這些風景所誘而開離高速公路。通過的風景越多，而又不被這些景色所惑，不外表示已經超越了多種的妄念，菩提正在不斷增長，也表示自己更接近目的地了。如果禪修者捲在妄念之中，如同開車者被景色所惑而被吸引過去，當下就是「迷」、就

是「著境」。能夠提起正念，不為景色所惑而往目標前進，就是「悟」、就是「離境」。

此處六祖所強調的是不斷由迷轉悟，不斷提昇，而不是前時覺，後時迷。如果，前一念迷，後一念覺，再後一念又是迷，這表示後一念根本沒有真正的覺，這種假的「覺」沒有價值，只是過程而已。真正的覺，就像學生們學習數學一樣，前一念迷，後一念覺，懂了就是懂了，不會再迷。所以懂得善用時間的人，是重視品質的人，他懂得檢驗結果，因而在正知下能夠隨時糾正錯誤，往上提昇，換言之，修寂止時要同時併行內觀，這也就是六祖所說的：

善知識！我此法門，以定慧為本。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。善知識！此義即是定惠等。

此處的定惠（定慧），就是寂止和內觀，二者必須併進才能不「迷」。在曹溪本《六祖大師法寶壇經》中，記載著：

有僧舉臥輪禪師偈云：

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，因示一偈曰：惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。

臥輪禪師能斷百思想，為什麼惠能說這種修行方法反而是一繫縛呢？這是由於臥輪禪師只有定沒有慧，壓抑妄念，陷於無想，所以反而成為一大繫縛。惠能禪師則是定慧併起，時時觀照，不壓妄念，而又不捲入妄念之中，因而菩提智慧不斷提昇。

【一夜賢善頌】

禪修者一旦沒有五蓋，身心輕安，已有生活中的定後，在行住坐臥中，以智慧來觀照當下的身心，不捲在過去、不貪求未來，而能真正的活在當下，就像佛陀在《中部》131 經所說的《一夜賢善頌》：

於過去無戀，不怖求未來，因過去已逝，未來尚未至。
現在諸法中，處處遍觀察，知彼確知彼，無奪亦無動。
今日須精進，誰知明日死？不與死討價，想離其大軍。
智者所增長，晝夜不懈怠，此是牟尼說：一夜賢善頌。

如果禪修者能夠時時對現在諸法（指身心五蘊），以正知來處處遍觀察，內心達到「無奪亦無動」，將有最後階段的「轉迷成悟」，這就是六祖所說的（曹溪本）：

譬如一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。

此時智慧圓滿，得到「明」和「解脫」，就像車子抵達徹底止息痛苦的「涅槃城」了。

【結語】

六祖在《壇經》中所強調的是一種在生活中不斷由迷轉悟的實踐精神。他要我們面對當下的煩惱，並以正念正知轉成菩提，這是符合佛陀在《一夜賢善頌》中所要求的。

佛法就在當下

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，296 期，2006）

【前言】

一般家長都想把小孩子送到好的學校去讀書，求職的人也知道要找好的公司去上班，但是奇怪的是，人們遇到困難時，卻不知道去尋找正法，反而去算命、改風水。他們誤以為正法存在於很遙遠的世界，遠到不能解決眼前的問題。其實，想要滅除痛苦，就要在痛苦生起的當下滅除，這才是佛陀的正法所說的。以下我們先釐清什麼是正法及其特色，而後看看六祖在《壇經》中的說法。

【正法】

首先，什麼是正法、什麼是非法呢？在《雜阿含經》中，佛陀說：

有非法、是法。諦聽、善思，當為汝說。何等為非法、是法？謂邪見非法，正見是法；乃至邪定非法，正定是法。

此處指出正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八聖道支是「法」。而邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、邪定則是「非法」。因此，正法的內涵不外是八聖道。這些正法有何特色呢？在《雜阿含經》中，佛陀對王頂聚落主說：

聚落主！如此現法、永離熾然、不待時節、親近涅槃、即此現身、緣自覺知者，為八聖道：正見乃至正定。

此處佛陀指出正法（八聖道）有六個特色：現法、永離熾然、不待

時節、親近涅槃、即此現身、緣自覺知，這六個特色在《瑜伽師地論》中譯作(1)現見、(2)無熾然、(3)應時、(4)引導、(5)唯此見、(6)內所證，並解釋這六個特色如下：

當知八聖支道法最勝、無罪，謂於現法煩惱有無，善分別故，名為『現見』。能令煩惱得離繫故，名『無熾然』。若行、若住、若坐、若臥，一切時中皆可修習，易修習故，名為『應時』。導涅槃故，名為『引導』。不共一切諸外道故，名『唯此見』。遠離信他、欣樂、行相周遍尋思、隨聞所起、見審察忍，唯自證故，名『內所證』。

此中，可看出正法的特色必須如下：

- (1) 現見（現法）：於此時此刻就可看出煩惱的有無，也就是說，在修習正法後，自己的煩惱在此世就明顯地由有而無，不斷地減少，並不須等到臨終或來世才看出來。這種直接而顯著的效果，是正法的一個特色。
- (2) 無熾然（永離熾然）：在修習正法後，必然可以達到煩惱的完全去除；去除之後，不會再生出。這是正法的一個直接效果。
- (3) 應時（不待時節）：正法的修習，不待時節的限制，任何時候，行住坐臥中都可修習，因而可以連續地淨化身心。
- (4) 引導（親近涅槃）：修習正法，必可一路走向滅苦的標的，其效果必會呈現。
- (5) 唯此見（即此現身）：一直走向滅苦的這條道路，是由佛陀所發現。這是一條適用於全人類的法則，唯有依循著正法才能走向涅槃，這是一個普遍的法則。
- (6) 內所證（緣自覺知）：依正法走向涅槃的這條道路，必須由各人親身體驗，而所體驗到的也必然是相同的，有其普遍性，就猶如做化學實驗、物理實驗，依據相同的原則，就會得出相同的結果。

因此，人們所遵循的正法，必須滿足(a)普遍性：任何人皆可採納，(b)連續性：任何時間皆可適用，(c)直接性：能夠針對標的前進，立竿見影，有其實效，此世就可看到效果。正法是公開而不隱藏的，佛陀在《大般涅槃經》中明白地說：

阿難！我所說之法，於內於外悉無區別。阿難！如來所說之法，於弟子是無隱秘、握拳不放。

此處指出正法是公開的，對於內道、外道都是可以適用的；佛陀對一切眾生都視如己子，毫無保留地將正法傳給他們。在經上也可以處處看到佛陀對不同教派的人士開示沒有隱秘的正法，他們依之實踐也都得到了滅苦的相同標的。

【正法在世間】

修習正法後，就在此世，可以親見煩惱的不斷減除，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。敦煌本《壇經》中，六祖說：

法元在世間，於世出世間，勿離世間上，外求出世間。

曹溪本《壇經》說：

佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。

此處六祖指出：正法就在世間，不要離開世間，另外去追求出世間。如果離開世間去追求出世間，那就如同尋找兔子頭上的角一樣，白費功夫，這也就是所謂的「緣木求魚」。所以，修行要立足於眼前，當韋刺史問及「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，惠能把臨終往生淨土的問題，拉回到生前當下的直心和慈、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菩薩和大勢至菩薩。六祖並不是否定他方淨土的存在，而是要人們回到現實，好好淨化當下這一顆心，使之充滿慈、悲、喜、捨，這才是真正往生淨土的保障。現法的精神是不要期盼未來，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癡所迷染，要處理好每一當下，那麼，惡行自然就永斷不作了。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。針對當時人們只知往外尋求依靠、怙祐的心理，六祖提出反求諸己的看法，便是合乎正法的精神。

【正法就在當下】

這種回歸自己身心的精神，貫穿整個六祖《壇經》，我們摘錄一些敦煌本的句子如下：

- 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？

【結語】

六祖在《壇經》的這些說法，都把修行的重點回歸自己當下的身心上，這是相同於佛陀所說的正法的修習：

眼睛看到對象時，只是看；耳朵聽到聲音時，只是聽；鼻子聞到氣味時，只是聞；舌頭嚐到味道時，只是嚐；身體觸到所觸時，只是觸；當心中生起念頭時，只是清楚知道它。

針對佛陀所說的這段話，我們就採用近代泰國的佛教大師佛使比丘的解釋作為本文的總結，他說：

看只是看，聽只是聽，聞只是聞，嚐只是嚐，觸只是觸，起念只是覺察，這表示不要造作出「自我」。佛陀教導我們：如果這樣修習，「自我」就不會存在，當「自我」不存在，苦也就止息了。「看只是看」這句話需要解釋：當所看的對象和眼睛接觸時，只要認清對象，知道應該如何去處理就好了，千萬別讓喜歡和討厭的念頭趁虛而入。如果你生起喜歡的念頭，就會想擁有它；如果生起討厭的念頭，就會厭棄它。如此一來，我們自己就成為那「喜歡的人」和「討厭的人」，這就是所謂的「自我」，走向「自我」就是走向痛苦和錯誤。……行善和布施是為了拔除「自我」，持戒和修定是為了調御「自我」，修慧則為破除「自我」。……只要守護六根就是已控制一切，修行圓滿了，這正是修習佛法的核心。

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。

真正的出離

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，300 期，2007）

【生活中的陷阱】

《六祖壇經》的第一講是在大梵寺傳授，整個主題可以說是教導真正的出離以及如何走在中道上。我們都知道，開車時車子偏左邊，就要從左邊出離，回到中間；車子偏右邊，就要從右邊出離，回到中間。由此可以看出，真正的出離是為了走在中道上。生活中為何要有出離？因為在今日資訊發達的時代，處處都是貪、瞋、癡的陷阱，一落入陷阱，生命就偏離了中道。例如，有許多電視的節目，愛愛恨恨、打打殺殺，看久了，所薰習出的就是內心的貪、瞋、癡。一般人看了，只模仿低俗的一面，這就是不懂得出離。我們要從這些貪和瞋的陷阱中出離，才不會浪費生命在這些情節裡；但是，我們一旦不看電視，又覺得無聊，覺得無所事事，這又落在癡的陷阱裡。所以，要從貪、瞋、癡的陷阱中出離，是不容易的，因為我們已經習慣處在貪、瞋、癡的氛圍中，就好像魚兒習慣於水中一樣。今日我們處在這種憂鬱不安的陷阱時，畢竟還是想過得自在些，也希望能在生活中修行。所以，我們來看看六祖惠能大師的教導。

【從陷阱中出離】

依據曹溪本《六祖壇經》的記載，六祖惠能剛得到衣鉢不久，有一位曾經當過四品將軍的惠明快步趕來，要搶衣鉢。惠能就把衣鉢擲放在大石上面，惠明一時心虛，提掇不動，便說：我為法來，不為衣來。惠能說：

「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，那箇是明上座本來面目。」
惠明言下大悟。

這是有名的禪宗故事。許多人像四品將軍惠明一樣，善惡鮮明，但是由於智慧不足，過於武斷，反而衍生問題。執著於善是一邊，執著於惡是另一邊，唯有從這種執著的陷阱出離，才有可能生起覺醒的菩提，走在佛法的中道上。所以，六祖惠能要惠明先靜下心一陣子，而後指出當下不思善、不思惡的這一不執著的心，才是真正的面目。果然，惠明言下大悟。由這一例子可以看出，「善惡的執著」是一種陷阱，能從這種陷阱出離，就是生命的提升。

惠能得到衣鉢十五年後，來到廣州法性寺，當時印宗法師正在講《涅槃經》，依據曹溪本《六祖壇經》的記載：

時有風吹幡動。一僧云：風動。一僧云：幡動。議論不已。
能進曰：不是風動，不是幡動，仁者心動。

這也是有名的禪宗故事。人人都有主觀的認識，各有主見、各有看法。問題是，每人所看的常常是真相的一個片面，如果由於意識型態的作祟而執著自己的看法，只會產生雙方長時期的對立和憤怒而已。所以針對「風動」或「幡動」這一不相上下的爭辯時，六祖惠能直接指出問題的關鍵是雙方見解的執著，而這就是：「心動」。唯有出離對見解的執著才能看清真相。這一故事和上面一個，同樣歸結到要「出離執著」。

接著，印宗法師問：如何是佛法不二之法？惠能說：

佛性非常非無常，是故不斷，名為不二。一者善，二者不善。佛性非善非不善，是名不二。蘊之與界，凡夫見二，智者了達其性無二。無二之性，即是佛性。

一般人由於無明而執著於字面，看到常無常、斷不斷、善不善等，就完全執著於表面，食古不化，而智者則能穿透表象，看出內在道理的不矛盾處。所以，惠能指出對善根和佛性，都要從表象和內在的道理來看待，不能執著一面，如果能從片面的執著出離，就會看到「不二」。所以在生活中最大的陷阱就是執著一面，看不到「不二」。

【培養般若】

那麼，如何能從陷阱中出離呢？如何在生活中修行呢？這就要在生活中培養出「摩訶般若波羅蜜」。惠能在大梵寺先講解「摩訶般若波羅蜜」的意義，他說：

- (1) 若見一切人，惡之與善，盡皆不取不捨，亦不染著，心如虛空，名之為大。故曰「摩訶」。
- (2) 一切處所，一切時中，念念不愚，常行智慧，即是般若行。
- (3) 著境生滅起，如水有波浪，即名為此岸；離境無生滅，如水常通流，即名為彼岸，故號「波羅蜜」。

此處明白指出，「摩訶般若波羅蜜」是於一切處所，一切時中，內心保持念念清楚，常行智慧。面對惡與善時，內心清楚而不染著，從執著於境界的生滅波浪中出離，達到離境無生滅，就像流水的經常通行無阻。能夠這樣的在生活中出離，才是真正的到達「彼岸」，才是真正的「摩訶般若波羅蜜」。在日常生活中，看到什麼，聽到什麼、嚐到什麼，都能夠從貪瞋癡的染著中出離，達到自在解脫，這樣就是「般若三昧」。另一方面，如果「百物不思」，腦中一片空白，那就落入「斷」的邊見，必須從這邊見出離，所以般若是活潑潑的覺照，而不是枯寂的頑空。

【從放逸出離】

但是這「般若三昧」不是一下子就能達到的，在生活中要點點滴滴，從當下的一念下手，不斷累積，六祖說：

「前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念著境，即煩惱。後念離境，即菩提。當用大智慧，打破五蘊煩惱塵勞。如此修行，定成佛道，變三毒為戒定慧。」

此處六祖指出，修行不是在遙遠的山上，而是在眼前的小地方留意，要以正念時時警覺，不能懶散，不能放逸，只要前念著境，就要立刻後念離境，因而時時從無知出離。妄念來時，立刻覺知當下自己的動作，這一剎那就出離了，繼續覺知當下自己的動作就繼續出離，因而負面的情緒就立刻削減了，這就是「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」從這些細節不斷用功，如此才能培養出大智慧，真正從「五蘊煩惱塵勞」出離、從「貪瞋癡三毒」出離，而安住於「戒定慧三學」。泰國的禪師阿姜李（1906-1961）說：

「以野雞為例：如果牠像家雞一般懶散，要不了多久，眼鏡蛇與蒙鼠便會吃了牠……我們人也一樣：如果把時間消耗在閒暇遊伴上，那就如同泥中的刀鋤一樣，極易生鏽。如果在磨石與鐵銼上不停地打磨，鏽跡就無從生起，因此，我們必須學會始終保持警覺……」

所以，當我們處在負面的念頭和情緒時就要立刻出離，不要一而再、再而三地捲入其中。我們要時時小心謹慎，不要散亂而失去正念，美國的禪師阿姜蘇美多（1934 年生）說：

「我體會到：其實是沒有任何苦的，除了在不謹慎的時刻，當心被某事帶走時才有苦。如此，因為不謹慎，不注意與失念散亂，我們就會捲入慣性（業的）思想。而當明白自己的不謹慎時，我們就能停住它而放下。放下便是住於空性，強烈執取的衝動沒有了，感官世界的迷奇與炫目便被視破了，再也沒有人可執取任何事物。我們仍有對事物的見聞覺知，但是沒有任何執著。」

所以，我們要將包袱放下，從負擔出離，不要站在常邊；我們也要將包袱提起，從懈怠出離，不要站在斷邊。該放下就要放下，該提起就要提起，這才是真正的出離。

【從無知出離】

學道者一方面要依據大善知識（師父）和佛經得到正確的見解，一方面要從「執著於師父和佛經」出離，步入實踐。六祖說：

「若自不悟，須覓大善知識解最上乘法者，直示正路。……若一向執謂須要他善知識望得解脫者，無有是處。何以故？自心內有知識自悟。」

所以，如果認為只要有大善知識就能獲得自在，而自己不努力用功，那就落入「常」的邊見。如果認為完全不靠大善知識而全靠自己，能獲得自在，那就落入「斷」的邊見。學道者知道方向後就要開始實踐，惠能在大梵寺演講的終了，對當場的在家眾和出家眾，傳授一篇長的《無相頌》，要求大家依此修行，其中的二頌說：

邪來煩惱至，正來煩惱除，邪正俱不用，清淨至無餘。
正見名出世，邪見是世間，邪正盡打卻，菩提性宛然。

惠能大師指出，修行就是要從煩惱出離，「正」可以對治「邪」，但是對「正」也不可以執著，認為自己才是對，還要從這種執著出離，達到內心完全清淨。同樣的道理，修行要直接面對「世間」，智慧就在面對「世間」時生起。「正見」可以對治「邪見」，但是對「正見」也不可以執著，認為自己才是絕對正確，要從這種執著出離，達到圓滿的菩提。阿姜李也說：

「正見與妄見，是世間的事。涅槃並沒有什麼正見、妄見。因此，妄見我們應當拋棄。正見我們應當培養，直到有一天，它也從我們的抓取中鬆開，那時我們才有自在。」

【結語】

佛法就在眼前，要從生活的平常處下手，時時從無知出離，這就是佛陀的妙方。印順導師說：

「曾有一位計程車司機，跑來問我怎麼樣學佛法？我告訴他：『專心開車，把車子開得安全。在本分事上認真。』就這樣簡單。」

來去相因

林崇安

（靈山現代佛教雜誌,304 期,2008）

【前言】

佛法以「正見」為前導。佛陀對不同根器的眾生教導深淺不同層次的佛法，因而佛法可以有不同層次的理解，雖然如此，一切見解都是導向「緣起無我」，這是最重要的正見。六祖的思想也是如此。眾生由於「我執」，碰到順境時，就產生貪愛的心理；碰到逆境時，就產生瞋恨的心理，接著做出錯誤的行為而不斷輪迴受苦。所以，想要滅除煩惱和痛苦，就要從觀念下手，看清一切現象都是緣起而有，由此漸漸破除我執。六祖在《壇經》中，就擅長以相互依存的觀念來破除邊執。

【勝義和世俗】

六祖早年聽五祖講解《金剛經》，聽到「無住生心」時，當下大徹大悟，體証真理，在這一剎那完全掌握「緣起無我」的精髓。「無住」，表示心的勝義諦是無我，不應執著為真實有；「生心」，表示經由緣起而有菩提心的生起。前一句是心的勝義無我，後一句是心的世俗緣起，這樣從勝義和世俗的相互依存，掌握心的性質。接著六祖說出五句《自性偈》：

何其自性本自清淨，何其自性本不生滅；
何其自性本自具足，何其自性本無動搖；
何其自性能生萬法。

這兒六祖所說的「自性」，也是掌握心的勝義和世俗雙方面的性質。首先，心的勝義性質就是「眾生自心的空性」，前四句偈是說：

(1) 眾生自心的空性無始以來始終是寂靜的，所以稱做「本自清淨」。
(2) 眾生自心的空性無始以來就是無為法，所以稱做「本不生滅」。
(3) 眾生自心的空性無始以來始終不離開眾生的心，所以稱做「本自具足」。
(4) 眾生自心的空性，法爾如是不動，所以稱做「本無動搖」。
以上這四句是描寫勝義諦，強調性空，這也相同於曹溪本《壇經》中六祖所說的：

善知識！世界虛空，能含萬物色像。日月星宿，山河大地，泉源溪澗，草木叢林，惡人善人，惡法善法，天堂地獄，一切大海，須彌諸山，總在空中。世人性空，亦復如是。善知識！自性能含萬法，是大。萬法在諸人性中。若見一切人，惡之與善，盡皆不取不捨，亦不染著，心如虛空，名之為大。

這兒六祖指出，空性是遍及一切萬法。日月星宿、山河大地、惡法善法，都是自性空。

接著第五句「何其自性能生萬法」，是描寫心的世俗性質：

(5) 眾生的心是自性空，因而眾生的心和外面互動之下，將呈現千變萬化的緣起現象，所以稱做「能生萬法」。這也相同於曹溪本《壇經》中六祖所說的：

1 慈悲即是觀音，喜捨名為勢至，能淨即釋迦，平直即彌陀。人我是須彌，邪心是海水，煩惱是波浪。毒害是惡龍，虛妄是鬼神，塵勞是魚鱉，貪瞋是地獄，愚癡是畜生。善知識！常行十善，天堂便至。除人我，須彌倒。無邪心，海水竭。煩惱無，波浪滅。毒害除，魚龍絕。

2 何名千百億化身？若不思，萬法性本如空。一念思量，名為變化：思量惡事化為地獄，思量善事化為天堂，毒害化為龍蛇，慈悲化為菩薩，智慧化為上界，愚癡化為下方。自性變化甚多，迷人不能省覺，念念起惡，常行惡道。

可知「何其自性能生萬法」在於描寫眾生這一顆自性空的心，經由

內外的緣起作用，將呈現千變萬化的現象，這也就是所謂的「以有空義故，一切法得成」。總之，前面四句是描寫勝義諦，強調性空；第五句是描寫世俗諦，強調緣起。這種兼顧勝義諦和世俗諦的見解也是符合中觀宗「緣起無我」的甚深思想。

【三十六對法】

六祖很擅長相互對待的說法技巧，晚年又以「三科法門、三十六對法」對身旁的弟子們開示相對的緣起法門，曹溪本《壇經》說：

吾今教汝說法，不失本宗。先須舉三科法門，動用三十六對，出沒即離兩邊。說一切法，莫離自性。忽有人問汝法。出語盡雙，皆取對法，來去相因，究竟二法盡除，更無去處。三科法門者，陰、界、入也。（中略）外境無情五對：天與地對，日與月對，明與暗對，陰與陽對，水與火對。此是五對也。法相語言十二對：語與法對，有與無對，有色與無色對，有相與無相對，有漏與無漏對，色與空對，動與靜對，清與濁對，凡與聖對，僧與俗對，老與少對，大與小對。此是十二對也。自性起用十九對：長與短對，邪與正對，癡與慧對，愚與智對，亂與定對，慈與毒對，戒與非對，直與曲對，實與虛對，險與平對，煩惱與菩提對，常與無常，悲與害對，喜與瞋對，捨與慳對，進與退對，生與滅對，法身與色身對，化身與報身對。此是十九對也。

六祖這段重要的開示，指出外境無情五對、法相語言十二對、自性起用十九對，共成三十六對，這些現象都是相對而有，相互為緣而存在，是一種緣起的關係。由於「出語盡雙，皆取對法，來去相因」因而可以得到「究竟二法盡除，更無去處」，這便是「緣起無我」的結論。所以，這三十六對法是貫通一切經法，能夠出入脫離兩邊。眾生由於執著的習性經常抓住一邊，落入極端。有的人執著於相，不能於相離相，因而墮入「常邊」的邪見；有的人執著於空，不能於空離空，因而增長「斷邊」的無明。六祖便以相互對待的觀點來破除常邊和斷邊的邊執。

【結語】

由於一切現象都是相對而有，都是緣起而有，沒有從自方獨立自存的性質，因而一切都是自性空，這是「緣起無我」的中觀思想。在日常生活中，「緣起無我」表示一切現象都不是個人所能掌控的，必須依靠眾緣事情才能成功。勝義上，任何一個事件都是無我的；而世俗上，要有眾人的分工和承擔，依據每人分擔責任大小的不同，因而獎罰的輕重也不同，一切都是處在相互依存的關係，這便是緣起無我的應用。總之，六祖用「來去相因」的三十六對法，來凸顯一切現象的相互為緣，以避免思想的落入極端，確實是一個很善巧的教導。

無相頌

林崇安

（靈山現代佛教雜誌,307 期,2008）

【前言】

在東方，藉由吟唱詩詞以表達感情和傳播思想，是一古遠的傳統。佛陀教法中的應頌（祇夜）、諷誦（伽他）和自說（憂陀那），便是以詩偈的形式來傳播佛法。在《壇經》中，也處處應用偈頌來表達思想。例如，依據曹溪本，神秀上座於南廊壁上所寫的《無相偈》一首是：

身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

接著，慧能的偈是：

菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？

神秀和慧能對佛法的體悟，透過偈頌所表達出來的境界，五祖一眼就看出相對的深淺。後來五祖對慧能講解《金剛經》，慧能聽到「無住生心」時，當下大徹大悟，說出《自性偈》：

何其自性本自清淨，何其自性本不生滅；
何其自性本自具足，何其自性本無動搖；
何其自性能生萬法。

這種直接說出心中的體會的偈頌，歸屬於自說（憂陀那）。五祖知道慧能已經大徹大悟，便把衣鉢傳給了慧能。這是禪宗有名的故事，此中穿插著偈頌，所表達的意境很受歷代文人的欣賞，也達成弘揚佛法的效果。

【無相頌】

六祖慧能大師對「無相」特別感到興趣，《壇經》一開始的三次重要開示，最後都以《無相頌》作結語，慧能要聽眾牢牢記住這些偈頌並遵照奉行。第一個是長的《無相頌》，慧能說：在家出家，但依此修。若不自修，惟記吾言，亦無有益，聽吾頌曰：

說通及心通，如日處虛空，唯傳見性法，出世破邪宗。
法即無頓漸，迷悟有遲疾，只此見性門，愚人不可悉。
說即雖萬般，合理還歸一，煩惱暗宅中，常須生慧日。
邪來煩惱至，正來煩惱除，邪正俱不用，清淨至無餘。
菩提本自性，起心即是妄，淨心在妄中，但正無三障。
世人若修道，一切盡不妨，常自見己過，與道即相當。
色類自有道，各不相妨惱，離道別覓道，終身不見道。
波波度一生，到頭還自懊，欲得見真道，行正即是道。
自若無道心，闇行不見道，若真修道人，不見世間過。
若見他人非，自非卻是左，他非我不非，我非自有過。
但自卻非心，打除煩惱破，憎愛不關心，長伸兩腳臥。
欲擬化他人，自須有方便，勿令彼有疑，即是自性現。
佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。
正見名出世，邪見是世間，邪正盡打卻，菩提性宛然。
此頌是頓教，亦名大法船，迷聞經累劫，悟則剎那間。

第二個是短的《無相頌》，慧能說：但依此修，常與吾同處無別。若不依此修，剃髮出家，於道何益？頌曰：

心平何勞持戒，行直何用修禪，恩則親養父母，義則上下相憐，
讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧，若能鑽木出火，淤泥定生紅蓮，
苦口的是良藥，逆耳必是忠言，改過必生智慧，護短心內非賢，
日用常行饒益，成道非由施錢，菩提只向心覓，何勞向外求玄？
聽說依此修行，天堂只在目前。

以上是在大梵寺的開示，強調「菩提只向心覓」。其後 慧能回歸曹溪。於曹溪傳授無相戒後，對大眾開示《無相頌》（長度為中），慧能說：若能誦持，言下令汝積劫迷罪一時消滅。頌曰：

迷人修福不修道，只言修福便是道，
布施供養福無邊，心中三惡元來造。
擬將修福欲滅罪，後世得福罪還在，
但向心中除罪緣，各自性中真懺悔。
忽悟大乘真懺悔，除邪行正即無罪，
學道常於自性觀，即與諸佛同一類。
吾祖惟傳此頓法，普願見性同一體，
若欲當來覓法身，離諸法相心中洗。
努力自見莫悠悠，後念忽絕一世休，
若悟大乘得見性，虔恭合掌至心求。

此中仍然直指修行以心為重心：「學道常於自性觀」。

【六祖和弟子的偈頌】

《阿含經》中保留許多佛陀和弟子以及諸天的偈頌問答。這種相互應答的偈頌，歸屬於諷誦（伽他）。六祖和弟子間也常有偈頌的誦出，以下舉例說明。

（1）六祖給法達的偈是：

心迷法華轉，心悟轉法華，誦經久不明，與義作讎家。
無念念即正，有念念成邪，有無俱不計，長御白牛車。

法達受到啟發，踴躍歡喜，以偈讚曰：

經誦三千部，曹溪一句亡，未明出世旨，寧歇累生狂，
羊鹿牛權設，初中後善揚，誰知火宅內，元是法中王。

(2) 六祖給智通的偈是：

自性具三身，發明成四智，不離見聞緣，超然登佛地，
吾今為汝說，諦信永無迷，莫學馳求者，終日說菩提。

又偈曰：

大圓鏡智性清淨，平等性智心無病，
妙觀察智見非功，成所作智同圓鏡，
五八六七果因轉，但用名言無實性，
若於轉處不留情，繁興永處那伽定。

智通頓悟性智，遂呈偈曰：

三身元我體，四智本心明，身智融無礙，應物任隨形，
起修皆妄動，守住匪真精，妙旨因師曉，終亡染污名。

(3) 六祖給智常的偈是：

不見一法存無見，大似浮雲遮日面，
不知一法守空知，還如大虛生閃電，
此之知見瞥然興，錯認何曾解方便？
汝當一念自知非，自己靈光常顯現。

智常心意豁然，乃述偈曰：

無端起知見，著相求菩提，情存一念悟，寧越昔時迷？
自性覺源體，隨照枉遷流，不入祖師室，茫然趣兩頭。

(4) 六祖給志誠的偈是：

心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定。
不增不減自金剛，身去身來本三昧。

志誠聞偈，乃呈一偈。

五蘊幻身，幻何究竟，迴趣真如，法還不淨。

從以上這些實例，可以看出六祖的教導直接掌握佛法的真髓，弟子們受到啟發因而也有智慧的自然流露。

【六祖入滅前的偈頌】

六祖慧能入滅前也以偈頌來開示，第一是《真假動靜偈》，偈曰：

一切無有真，不以見於真，若見於真者，是見盡非真，
若能自有真，離假即心真，自心不離假，無真何處真？
有情即解動，無情即不動，若修不動行，同無情不動，
若覓真不動，動上有不動，不動是不動，無情無佛種，
能善分別相，第一義不動，但作如此見，即是真如用。
報諸學道人，努力須用意，莫於大乘門，卻執生死智。
若言下相應，即共論佛義，若實不相應，合掌令歡喜。
此宗本無諍，諍即失道意，執逆諍法門，自性入生死。

第二是《自性真佛偈》，偈曰：

真如自性是真佛，邪見三毒是魔王，
邪迷之時魔在舍，正見之時佛在堂。
性中邪見三毒生，即是魔王來住舍，
正見自除三毒心，魔變成佛真無假。
法身報身及化身，三身本來是一身，
若向性中能自見，即是成佛菩提因。
本從化身生淨性，淨性常在化身中，

性使化身行正道，當來圓滿真無窮。
淫性本是淨性因，除淫即是淨性身，
性中各自離五欲，見性剎那即是真。
今生若遇頓教門，忽悟自性見世尊，
若欲修行覓作佛，不知何處擬求真。
若能心中自見真，有真即是成佛因，
不見自性外覓佛，起心總是大癡人。
頓教法門今已留，救度世人須自修，
報汝當來學道者，不作此見大悠悠。

慧能在這偈中，明確指引後代之人要自見本心，自成佛性。

【結語】

六祖慧能雖不識字，但是他經由體證，直接掌握佛法的要義，因而能善用偈頌，靈活開示，甚至到生命的最後一口氣也是如此，曹溪本《壇經》記載著，慧能說偈曰：

兀兀不修善，騰騰不造惡，寂寂斷見聞，蕩蕩心無著。

師說偈已，端坐至三更，忽謂門人曰：「吾行矣！」奄然遷化。

惠能禪法的特色

——定慧均等

林崇安

想掌握惠能禪法的特色，可從釋尊時期所傳的止觀法門有哪幾種下手。南傳《增支》4 法的 170 經中，有明確的四種止觀法門，阿難尊者說：

「友！比丘或比丘尼不論誰，凡於我前，明示得阿羅漢者，悉是四支或由其隨一。四者為何？

(a) 友！世間有比丘，依止修觀，於依止修觀彼道生，彼習其道，多所作，彼習修、其道，以多所作結斷，疏遠隨眠。

(b) 復次，友！有比丘，依觀修止，於依觀修止彼道生，彼習其道，多所作，彼習修、其道，以多所作結斷，疏遠隨眠。

(c) 復次，友！有比丘，止與觀一雙統修，止與觀一雙統修彼道生，彼習其道，多所作，彼習修、其道，以多所作結斷，疏遠隨眠。

(d) 復次，友！比丘意離於法之掉舉，彼堅持。友！彼安住正內、正止、趣一境、正持時，彼之道生，彼習此道…疏遠。」

此經相當於北傳的《雜阿含 560 經》。上述經文指出，滅除煩惱（結斷、疏遠隨眠）唯有四種方法：(a) 依止修觀，(b) 依觀修止，(c) 止觀雙修，(d) 意離於法之掉舉後修止。那麼，惠能的禪法是這四種中的哪一種呢？依據敦煌本《六祖壇經》的記載，惠能說：

「善知識！我此法門，以定慧為本。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。善知識！此義即是定惠等。學道之人作意，莫言：『先定發惠，先惠發定，定惠各別。』作此見者，法有二相……」。

「善知識！定、惠猶如何等？如燈、光：有燈即有光，無燈即無光，

燈是光之體，光是燈之用，名即有二，體無兩般。此定、惠法，亦復如是。」

可知惠能的禪法，就是《阿含經》四種禪法中的第三種(c)：「止與觀一雙統修」。從惠能禪法的立場來看禪法，依止修觀（先定發惠）；依觀修止（先惠發定）和意離於法之掉舉後修止，都不是上根的修法，後來禪宗將這三種稱之為「漸教」。能在生活中止觀雙修的一種才是上根者所修，禪宗將之稱為「頓教」。然而，於生活中如何止觀雙修？惠能說：

「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。」

「一行三昧者，於一切時中，行、住、坐、臥常行直心是。…但行直心，於一切法上無有執著，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。道順通流，何以卻滯？心不住法，道即通流，住即被縛。」

可知惠能禪法的特色便是，一開始就在生活中從「定惠均等」下手，於行、住、坐、臥中修「一行三昧」，迅速達成滅除煩惱，大大異於一般「依止修觀」或「依觀修止」的禪法。

至於為何說禪宗是「教外別傳」？這要由當時漢地的時代背景來理解：從五代起各地戰爭頻繁，社會動盪不安，從上到下，大眾養成依靠外在的佛菩薩的加持，變成「心外求佛」的心理；到了承平時期的，修行的重點仍是競蓋大廟以求福報，這便是當時的「教內」。惠能出世後，直指「心內求佛」，講求心淨則國土淨，有別於當時的「教內」，因而後來禪宗自稱為「教外別傳」。

《生活中的壇經》林崇安著作

--[桃園縣]中壢市：內觀教育基金會，民 98

面：29x21 公分 --（佛法教學系列：H8）

1. 禪修

《生活中的壇經》

著作：林崇安教授

出版：[桃園縣]中壢市內觀教育基金會

助印郵撥：19155446 財團法人內觀教育基金會

通訊：320 中壢郵政 9-110 信箱。或：

桃園縣大溪鎮頭寮福安里十鄰 12 之 3（大溪內觀教育禪林）

電話和手機：(03)485-2962；0937-126-660

傳真：(03)425-807

基金會網站：<http://www.insights.org.tw>

佛法教材網站：<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/articles.html>

初版：【內觀教育版】2009.05