

佛光禪的止觀思想

李 勇

遼寧大學永惺佛學研究中心教授

中文摘要

星雲大師的人間佛教十分重視禪學及禪法，佛光禪以佛教經論及漢傳佛教傳統為基礎，適應現代社會的需要，逐步建立了從預備道、善行道、戒行道、定行道、慧行道、見道、修道、無學道的修行體系。其中以定行道與慧行道為佛光禪的核心。佛光禪的止觀法門以原始佛教的定慧思想為基礎，結合大乘般若學說及天台止觀實踐，特別重視止觀法門在生活中的具體落實。

關鍵字：星雲大師 佛光禪 止觀



Samatha and *Vipasyana* in Fo Guang Chan

Li Yong

Liaoning University

Professor, Yongxing Buddhist Studies Research Center

Abstract

Venerable Master Hsing Yun's Humanistic Buddhism places importance on the teachings and practices of Chan. The basis of Fo Guang Chan can be found in the Buddhist sutras and sastras as well as in the Chinese Buddhism tradition. It adapts to the needs of the modern society, progressively establishing a system of cultivation which encompass the paths of preparation, accumulation, morality, concentration, wisdom, insight, cultivation, and 'no-more-learning' (*asaiksamarga*). Amongst these, the paths of concentration and wisdom are the core of Fo Guang Chan. The *samatha* and *vipasyana* of Fo Guang Chan are based on the teachings of concentration and wisdom of Early Buddhism. In addition, Fo Guang Chan combines the *prajna* teachings of the Mahayana and the practice of the *samatha* and *vipasyana* of the Tiantai. Of special importance is the specific implementation of *samatha* and *vipasyana* in our daily lives.

Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Fo Guang Chan, *samatha* and *vipasyana*

一、前言

星雲大師弘揚人間佛教，本著契理契機的原則，努力建設適應現代社會的修道次第。特別是晚年時候，大師更為強調傳統佛教的戒定慧三學對人間佛教的重要意義：「『人間佛教』既然淵源於人間佛陀的開示，對於戒定慧三學，自然也定為人間佛教行者根本的勤修目標。乃至人間佛教的傳播，一方面固然要迎合時代的需要，但也要有傳統的佛法為依據，所以人間佛教發展至今，不得不把根本佛教的戒定慧提出來，作為人間佛教的思想依據。」¹佛光禪就是在這一背景下形成的，大師在《佛光禪入門》序中寫道：佛光山禪堂從1991年創建，每年舉辦各種禪修活動，為了讓修禪者在「行門」上能有次第、有方法的修習，在「解門」上能有系統、有正確的認知，禪堂於1999年發行《佛光禪入門》一書。²大師認為禪宗最接近佛陀人間佛教的本懷，因此將佛光禪法定名為「人間佛教生活禪」。³《佛光山禪堂規約》也對佛光禪的緣起做了說明：

為了提倡禪修風氣，推動心靈環保，接引禪子體會人間佛教禪風，令發菩提心，行菩薩道，再創禪門黃金時代。本堂(佛光山禪堂)也依佛陀菩薩道的思想，具體提出一種能治療現代「社會疾病」——功利、野心、奢侈、價值觀混淆等，以及適合各種人修持，又能照顧到人性生理與內在需求的禪法，取名為「佛光人間生活禪」，簡稱「佛光禪」。⁴

佛光禪以佛教經論及漢傳佛教傳統為基礎，適應現代社會的需要，逐步

1. 《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光出版社，2013年。

2. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁1。

3. 同註2，頁2。

4. 同註2，頁18。



建立了從預備道、善行道、戒行道、定行道、慧行道、見道、修道、無學道的修行體系。其中以定行道與慧行道為佛光禪的核心。大師說：「禪是人間佛教的根本。」⁵ 因為佛法修證的核心是禪，而禪就是止觀：「止」是停止、止息的意思，就是停止一切的心念而住於無念之中；摒除一切的妄想，令生正定的智慧。「觀」是觀想、貫穿的意思，也就是止息散亂的妄想之後，進一步觀想諸法，以發真智，徹悟諸法實相的本體。⁶ 佛光禪的止觀法門以原始佛教的定慧思想為基礎，結合大乘般若學說及天台止觀實踐，特別重視止觀法門在生活中的具體落實。

二、修正的方法與次第

禪即定慧。「定」是中國話，梵語曰三摩地，意思是等持，一般通稱「禪定」。禪定的類別很多，在生活中，無論是動靜、閒忙、順逆之境；無論是穿衣、吃飯或作務、打掃等一切時中，皆能清清楚楚，了了分明，如如不動，就是禪定。⁷ 定學對佛法的修行非常重要，但傳統的漢傳佛教往往忽視了定的修行，為此佛光禪特別重視禪定之養成：

修禪修定，無法速成，不能越等，經云「依戒生定，依定發慧」，是不容忽視的明確學程，但古來禪行者大多忽視，故百千年來，修行者眾，成就者少。現今亦有提倡生活禪之行者，凡有發言，每每呵斥勤於習定者為修枯木禪，是自了漢，殊不知基礎禪定不成，無漏慧亦無從開發，想修得無住自在之心境實是妄想！⁸

5. 星雲大師：《人間佛教語錄（上冊）》，台北：香海文化，2008年，頁12。

6. 同註1，頁157。

7. 同註2，頁206。

8. 同註1，頁215。

沒有禪定作基礎，無法成就智慧，斷除煩惱，成就聖道。已故禪行者陳建民居士曾言：「佛法三千年來，實修佛教徒雖亦不少，然成就者則如鳳毛麟角。細考其因，皆以其定力未先下苦功，因此聞思二慧所得之抽象真理，無力凝固成為修慧之具體證量。」又說：「習定如磨劍，須先去三魔——散亂、昏沉、忘失正念之鏽，當其劍鋒已銳，則可由止修觀，斬除五種利使，方得真參實悟。具足正知正見，以伏斷五種鈍使於無我空性中。」成就基本禪定之重要，由此可見一斑。⁹

修行到什麼程度可以稱為得禪定？《佛光禪入門》援引印順導師《成佛之道》的偈頌：「明顯無分別，及妙輕安樂。」來說明禪定的身心狀態。「明顯」：心極明淨，於心中所顯現之所緣境，也極為明顯，如萬里無雲晴空，晶瑩剔透之明月一般。「無分別」：心安住而自然運轉，了了分明，不會有任何作意功用，所以心境會澄淨得如波平浪靜的大海一樣。此時，止惡行善的力量很強，又極其自然；於欲境亦不起染著、分別，故言「無分別」，但這種無分別並不是與無漏慧相應的無分別（這種無分別要有觀的智慧才能成就），僅僅是定的無分別。「微妙輕安樂」，定中的喜樂，徹骨徹髓，周遍浹洽，如大雨滂沱，從溝渠到池沼，到處大水遍滿一樣。出定之後，在行住坐臥中，會有輕安與禪定的餘勢跟隨，好像在定中一樣。

當然禪定有深淺的不同，佛光禪以傳統的經論為基礎，以未到地定為入定的最低標準：一定要達到平等持心，定心明淨，心住一境，接著引發身心輕安；由心輕安起身輕安。再引發身心精進，於所緣對象能得自在，這才名為成就禪定——得到第一階段的「未到定」（又稱近分定）。在此之前的禪定只能稱為類似定，即欲界定。具體而言有九個次第，即九住心，也稱為九住定，是初學禪者勘驗禪定修學進度，最具體、實際的準則。

9. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁215。



就禪定的總體次第，佛光禪認為原始佛教的九次第定（四禪八定，加上滅受想定）最為完整，這是佛陀所說，被大小乘佛教傳統公認為是修禪定的必定階次。¹⁰ 但經論中對九次第定的身心狀態都有詳細複雜的說明，而且現在證得這種禪定的人亦付闕如，所以無法做嚴謹的研究。¹¹ 因此，佛光禪沒有高談四禪八定或九次第定，而是注重最基礎的禪定修習，特別強調九心住的階段：所謂基礎禪定之養成，是指修習「九住心」的完成。九住心是從初學攝心，到正定成就的修學過程，共可細分為九個階段。此九住心之工夫純熟，能自然住於正定：做一切事，不由作意，皆能了了分明。所以能止惡不生，持善不失，任運自如，無事不辦。¹² 並參考《成佛之道》對九住心作了詳細的說明：

一、內住：一般人，一向是心向外散；儒者稱為放心，如雞犬的放失而不知歸家一樣。修止，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓它向外跑。

二、續住：初攝心時，心是粗動不息的，如惡馬的騰躍一樣，不肯就範。修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住，不再流散了。

三、安住：雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到妄念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。到這階段，心才可說安定了。

四、近住：這是功夫更進了！已能做到不起妄念，不向外散失。

10. 同註9，頁206。

11. 同註9，頁206-207。

12. 同註9，頁216。

因為妄念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。

五、調順：色聲香味觸——五欲；貪瞋癡——三毒；加男女為十相，這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知「欲」的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。

六、寂靜：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的「不善」法，如不正尋思——國土尋思、親裡尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋思等。五蓋——貪欲、瞋恚、沉睡眠、掉舉惡作、疑。對這些也能以內心的安定功德而克制它，免受它的擾亂。到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。

七、最極寂靜：上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。前四住心，是安住所緣的過程。但修止成定，主要是為了離欲惡不善法，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。必靜而又淨，這才趣向正定了。

八、專注一趣：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的(自然而然的)相續而住。

九、等持：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。



佛光禪談到習禪的用功方法，不外乎調攝身、息、心。¹³ 調即調和之意，身體、呼吸、心念，都要調和得恰好，勿使動亂，才能漸入安定。「攝」是收攝，使念念集中，勿讓它散亂。具體的方法，佛光禪承繼的傳統經論與天台止觀的方法，其中以調心為主，恆常不間斷的使心繫念所緣境，不散亂、不昏沉、不掉舉，心意集中而能平和，自然安定。¹⁴

具體的修正與修觀的方法，佛光禪重提原始佛教的數息觀。初學坐禪以「念息」為入門方便，是最容易得力的法門。一呼一吸，叫做一息。息是依緣身心而出入變化的，對身心的粗動或安定有密切關係，所以安定身心的禪定學，對數息觀非常重視。具體的方法有六種：數、隨、止、觀、還、淨，前三種為禪定門，後三法則是依定起觀的智慧門的修法。故定學以修正為主。

佛光禪認為安那般那禪觀法（觀出息、入息）非常簡單、安全、容易、穩當，而且修起來很從容。¹⁵ 而且從息入手配合修觀，可以達到證悟的目的：「修持念息法門，其意在攝心入定，或從息的出入生滅現象，悟入無常、無我，以開放智慧，解脫煩惱。」¹⁶

與傳統一樣，佛光禪強調修定的關鍵在於「正知」。也就是禪師們常說的「照顧所緣，提起正念」。「所緣」就是所緣境；「提起正念」就是一心一意在所緣境上，這時候的心念叫做「正念」。就像用一條繩子把東西綁在一根樁上一樣，用所緣境把心綁住，讓心不再飛馳出去、散亂掉了。一旦離開所緣境，想東想西，過了一陣子知道自己心不在焉、心散亂了、心飛出去了，這時「警覺」到自己在修禪定，重新把心拉回所緣境上，這種心理功能

13. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁189。

14. 同註13，頁190。

15. 同註13，頁198。

16. 同註13，頁193。

就稱為「正知」。¹⁷

三、修觀的次第與方法

禪包括定與慧兩個部分，因此修定不是禪的目的，在定的基礎上修慧才是目的：我們主要的目的是能夠進入到根本定以後，依數息觀再配合著十六勝行來修。這十六勝行大概簡單地說，有些是照著三法印來修，有些是配合四念處來修，觀身不淨，或者是觀受是苦，或者說觀心無常，或者是觀法無我。¹⁸

在佛法看來，無明才是輪迴的根本，無明是屬於思想方面的問題，所以一定要從智慧方面作正確的思考，用正確的見解去破除。禪定、持戒之外，能夠有力完全斷除習氣的，就是智慧。¹⁹無明即錯誤的思想，直接導致生死的輪迴。一個人的思想觀念，往往可以影響其一生：學佛修行就是要修正過去不好的習性，改往修來，所以正確的觀念、見解，十分重要。²⁰正見就是離諸顛倒邪見的正觀，是如實了知世間與出世間因果的智慧，是透過三法印、四聖諦、十二因緣等佛教的教理來觀察宇宙萬象而獲得的正確見解。²¹般若正見能破除無明，能「導六度萬行以入智海」，為六度的根本，是一切善法的淵源，能夠度越生死之海，到達菩提彼岸，因此稱為「諸佛之母」。²²

因此僅僅修定還無法將佛法與外道區別開來，唯有般若智慧才是佛法獨

17. 心定和尚：《禪定與智慧》，台北：香海文化，2005年。

18. 〈心定和尚五日禪開示〉(三)佛光山禪淨法堂網站，
<https://www.fgs.org.tw/cwtivation/fgw.chan/preach/preach-inder.htm>。

19. 同註17。

20. 星雲大師：《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光出版社，2013年，頁241。

21. 同註20，頁210。

22. 同註20，頁51。



到之處。星雲大師指出：世間上一般的宗教，大多重視信仰或慈悲，唯有佛教重視理性，追求智慧。佛教認為開發般若智慧，才能分辨邪正真偽，斷除煩惱，才能自度度人，究竟解脫，所以「人間佛教的慧學」第一點提出：「般若緣起」，是為「人間慧本」。²³

大師根據經論，指出要開發這種智慧，需要從佛法中精勤修學，由淺至深，逐次前進。依其方式有：

一、聞所成慧：由親近善知識，聽經聞法；或閱讀佛典，從文義中生起信解所得的智慧。

二、思所成慧：以聞慧為基礎，對法義深入思惟、觀察，深刻體會佛法妙諦所得的智慧。要成就思所成慧應按照佛陀所說的「四依止」：依法不依人、依義不依語、依了義不依不了義、依智不依識來簡擇、審度，才能正確體會佛陀說法的究竟意義。

三、修所成慧：依據聞、思二慧理解佛法後，依照法義，精勤修持與定心相應的觀察，叫修所成慧。由此有漏的聞思修慧，引發得到能所不二的般若實相慧，才能離煩惱而得解脫。²⁴

佛光禪依據經論，認為見道位是由凡入聖的階段，是在禪定中思惟緣起的道理，而斷除了分別我執、法執的境界。所以必須要止觀雙運，也就是要聞慧、思慧，進入到修所成慧才可以見道。

為什麼一定要在禪定裡思惟緣起性空的道理，因為無自性的空寂性到底

23. 同註20，頁238。

24. 同註20，頁52。

像什麼樣子呢？在散亂心的時候，不容易現起，不容易體會、理解空性的那種狀態。所以最好的方法，就是不斷的思惟四念處、三法印，或是觀照一切法無自性，總觀一切法空。這樣子慢慢入定以後，產生出來的那種禪定的定境跟無漏的智慧，就是跟空性相應，也就是止觀雙運。再以這種無漏的智慧，觀察無漏的境界，知道一切法都是緣生、無自性。所以這種境界叫「無分別的境界」，能體會的這種智慧就是「無分別的智慧」。此時以「無分別的智慧」觀察「無分別的境界」，這樣子到了入定的階段，整個意念都處在那種「不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減」的諸法空相的境界裡頭了。從「觀照般若」進入到「實相般若」的階段是這樣修的，這就是修所成慧的成就。²⁵

所以沒有智慧的禪定還不能說是佛法：一般來說，禪定的修持是屬於修福報的部分，因為禪定修到最後如果沒有修四念處，沒有配合著三法印的思考，一般人修禪定也許可以讓定力更深，但所入的定不能稱為正定。²⁶當然沒有禪定的智慧也不是圓滿的智慧。所以佛光禪一定要止觀雙修，在得到正定以後，不斷的運用觀照的智慧。就是在靜「止」的禪定之中「觀」緣起、觀涅槃寂靜、觀法空性，再一次的入定以後就稱為「證果」。從開始修禪定到入定為止，這是屬於「修止」、「修定」。依定力來觀察緣起法，則是屬於「修慧」、「修觀」。兩個相互配合，內心裡時常保任「無常、無我」的思想，修定的時候心就容易安靜下來。以慧來幫助修定，以定來引發「涅槃寂靜」這種空寂性的無漏智慧。這樣相輔相成，就叫作「定慧等持」、「止觀雙修」。²⁷

25. 心定和尚：《禪定與智慧》，台北：香海文化，2005年。

26. 同註25。

27. 同註25。



但漢傳佛教卻長期忽略智慧的修行。心定法師曾反問：「你說我們有哪個佛教徒是經過這樣的聞、思、修過程呢？」按照佛陀的教義，修行要有聞、思、修的次第。所以我們中國的佛教徒，勉強可以說有「聽聞」，但因為沒有得到勝解，雖然有很多聽聞、知識，不能說有「正見」，也就談不上「聞所成慧」。因為大多數中國佛教徒都沒有認真思惟經論中的法義，很少有人依照經典裡頭說的去思考，如為什麼「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」這樣地行六度波羅蜜，叫做「應無所住」？「應無所住」又是如何住？幾個人會去思惟？再如《般若心經》說「照見五蘊皆空」，有幾個能照見？大多數就是誦般若經典，偏重在消業障、增福報，難得幾個在智慧門下工夫。所以不容易解脫，不容易證悟，做了這麼多，卻談不上聞所成慧的成就。

印順導師一再強調「正見從聞思中來」。就是要從聽聞佛法、思惟法義來獲得正見。所以聽到佛法以後，都是要經過思考的。如講一句話「諸法因緣生、諸法因緣滅」，這不是從禪定門得到的，這是要理解的，是智慧門的。所以我們在聽聞佛法時，有時候一天持好幾遍《金剛經》，有時候一天持好幾遍《心經》，但是派不上用場，因為都是把這種最高的智慧當作福報門來修。²⁸

如漢傳佛教流行的禪淨法門多以修定為主，慧的內容不多。禪宗流行的是話頭禪。參話頭時間久了自然會達到「明心」的階段，也就是「非常明白自己的起心動念」。因為你一句話頭死扣住它，當然不起其他妄念。慢慢的心裡頭清淨了，沒有妄念生起，心地就明顯地開展出來了。此時能進入定的階段時，身心都輕鬆了，就能夠幫助你降伏一些習氣。過去會發生的一些衝動行為，到了明心階段時，整天都在定力當中，一遇到境界現前時就能克制

28. 同註25。

這些衝動，當下判斷這是對、這是錯，這可以看、這不可以看，這可以做、這不可以做，心裡頭是清淨還是雜染，就能夠正確地處理自己的身、口、意行為。有些禪者會認為這就是開悟了，其實這只是以定力來降伏自己的習氣而已，修到明心階段時就是過著這種日子。²⁹「明心」是定力，「見性」也還是定力的作用。心定法師特別指出，禪宗所謂的開悟，應該是找到自己本來的面目，就是佛性、自性清淨心，在禪宗看來已經是見性的一個層次。但事實這是屬於禪定門，還沒有真正應用到智慧門，離證果確實還有一段距離，不過因為佛教思想的發展，到了晚期，確實都是著重在定，例如首楞嚴大定，都是在強調以定來證悟。但事實上要有定、要有慧，禪宗主張入定以後，可以繼續以佛的正報、依報作為所緣境，依定觀想成就，這時佛就在我心中，但這都是屬於禪定門，還沒有慧。

有的人以為參話頭、提疑情是在修智慧，其實參話頭是在追蹤我們的心意，看看話頭未起之前是怎麼個樣子，然後提起疑情，思惟這是誰？我是誰？這一類跟思惟「緣起法」的智慧，跟思惟「緣起性空」的智慧是不一樣的方法。方法不一樣，結果就不一樣。當然，修禪定到了明心的階段，沒有妄念，心性明明白白、清清楚楚。起心動念都知道自己的所作所為，念頭清淨或不清淨都明明白白。可以說不起妄念，不造諸惡業。行、住、坐、臥之間很安詳，得到輕安。妄念幾乎在定力之下不現起，在這方面就會常常把「定、慧」混淆不清，以為這就是證到幾果，第幾果位了。

淨土法門也是定多慧少，如得了禪定以後可以依《十六觀經》，將淨土觀想得明顯、清楚，淨土就在我一心中，這是屬於自性清淨心，能夠生一切法，自性清淨心本來就具足，不只正報依報莊嚴具足，就是說正報佛相、

29. 心定和尚：《禪定與智慧》，台北：香海文化，2005年。



三十二相、八十隨形好，這是原本具足的。所以一切眾生都有如來的智慧德相，包括《華嚴經》的思想、一切唯心造的思想，是從這裡來的，但這還是以修心為主到入定，從入定再觀想正報依報，不論正報依報都是在心中現前，這就是禪宗所謂是心是佛，是心作佛，一切都在心中裡頭可以展現出來。³⁰

所以淨土法門中的稱名念佛、觀想念佛可以達到一心不亂的境界，身體、語言、念頭都寂靜不動，這種業叫做不動業。以這不動業的成就，再加上一心發願往生西方，那就可以往生到西方極樂世界。不過這只是定力的成就，並沒有修到智慧這部分。念佛三昧當然是禪定門，消業障是肯定的，增福報也是肯定的；所以這是修福報，修禪定。因此念佛即使一心不亂，也沒有斷除煩惱，需要到極樂世界花開見佛以後再來修八正道、三十七道品，也就是修智慧門。悟到「無生法忍」，才算是解脫。當然若能夠對佛的報身，或是佛的應化身來觀察緣起法，才能夠契入實相，這個叫做實相念佛。³¹可以說是止觀雙修，但實相念佛並不多見。

心定法師強調漢傳佛教中修定的多，而修慧的比較少。修慧是要不斷的思惟，才算在修慧。僅僅讀佛書、講經論，這沒有培養到正見成就，都不算有什麼智慧。智慧是要不斷的思惟才能產生，所以真正能成就正見的，在八正道裡頭是「正思惟」，在三種般若裡頭是「觀照般若」。這兩種在我們中國佛教徒裡，包括出家眾在內，很少去把它應用在日常生活中，所以解脫生死的人也就比較少了。³²所以《佛光禪入門》特別強調學禪一定要致力聞、思、慧之薰修。

佛陀教育弟子時，非常重視聞思慧的修學，這可從教典得知。聞慧、思

30. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁106-107。

31. 同註29。

32. 同註29。

慧、修慧是修學佛法智慧的次第學程，禪行者修得「九住心」之禪定基礎後，須再致力於經教的研究，得聞思慧之成就，才能有力於修慧的完成。現今南傳佛教或藏傳佛教，仍然秉持佛世之傳統學程修學增進，漢傳佛教早期的禪法也還是如此，後來的「中國禪宗」在禪法的傳承中，就逐漸將這重要的修學次第忽視了。所以為何「三千年來的佛教，修行者眾，成就者少」，這也是一重要原因。不能先得聞慧、思慧的「法住智」成就，怎能證得修慧的「涅槃智」聖果。吾現代禪行者，萬不能再重蹈覆轍了！³³佛光禪的道次第的「慧行道」階段，強調須閉關專修「高級」禪觀(般若實相禪觀)，以剋期取證——見道位菩薩。³⁴正觀緣起法性，淨化如幻業習。而在「見道位」，即由凡入聖的關鍵點就在於在禪定的基礎上修空觀，斷除分別我執和分別法執。³⁵

四、生活中的止觀

與傳統佛教不同，人間佛教更強調修行的生活化。大師強調佛法的真理就在世間的食衣住行上，就在人我的處事經驗上，如果能將佛法付諸於生活上實行則能一生受益無窮。³⁶但長期以來的佛教界都是講修行與生活分開，不能在日常生活中，把佛法表現出來，無論是出家的大德法師，還是在家的居士信徒都如此。³⁷大師認為漢傳佛教沒有體現出大乘菩薩道的精神來：我國號稱大乘佛教地區，但目前能有幾人具備菩薩道的慈悲悲願？³⁸所以修行不是一味離群索居，而是在生活中、在利他中修行：「學佛修行，不一定只有局限在寺院裡，佛教尤其重視生活中的修行，能夠在日常生活裡實踐佛法，

33. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁217。

34. 同註33，頁25。

35. 同註33，頁22。

36. 《佛法與生活(二)》，1975年講於台北志蓮精舍。

37. 同註36。

38. 《佛光人第一講》。



就是修行。因此，佛教徒的一日行，從早晨起床到夜晚養息，乃至日常的待人接物，語默動止，都要效法佛菩薩，以慈悲為本，方便為門，如理生活，如法做人處事。」

人間佛教的禪法就是要在把修行落實到生活中：

禪門不只要在安靜中受教育，更提倡在勞動、勞苦中參學。所以搬柴、運水是參禪，推磨、舂米也是參禪，砍柴、挑擔無一不是在參禪，從勞苦裡面慢慢體會禪的意義，品味禪的法味。³⁹

修行，就是修正行為。修行不一定要到深山裡去苦思冥想，修行也不一定要眼觀鼻、鼻觀心地自我獨修；甚至修行也不只是誦經、持咒、念佛、參禪。如果天天誦經拜佛，卻是滿心的貪瞋愚癡、自私執著；不如法的修行，如何會有如法的結果？⁴⁰

禪，不是理論，禪是生活，生活的衣食住行、行住坐臥都是禪。有禪，就會「法力無邊」，在人人尊，在處處真。有禪，就能開悟，開悟時，還怕前途不能無往不利嗎？⁴¹

般若不是談玄說妙，要表現在生活行儀上，成為人間慧用，才有意義。⁴²

因此佛光禪的禪修思想的特色在於平常、平實、平衡的意境涵養。佛光禪的思想在於平常：主張平凡事物即是真理的所在；平實：主張老實修行即

39. 星雲大師：《人間佛教語錄（上冊）》，台北：香海文化，2008年，頁135。

40. 星雲大師：《人間佛教當代問題座談會（下冊）》，台北：香海文化，2008年，頁197。

41. 同註39，頁131。

42. 《人間佛教的戒定慧》，高雄：佛光出版社，2013年，頁291。

是悟道的根本；平衡：主張中道心境即是自性的顯發。即以踏實的中道心境，從平凡的生活事物中去體會禪道，為其實踐、化世的基本思想。但盡凡心，別無聖解。⁴³真正的禪修，必須在行住坐臥的日常生活當作訓練自我，不被「一切善惡境界」所轉，以及時時刻刻能夠發現自我靈性、體悟禪趣，方是真禪修。⁴⁴與傳統的禪堂以出家僧尼日常修行生活為主不同，佛光山則是一處僧信四眾與社會大眾皆可親近參禪的叢林道場。⁴⁵

人間佛教強調佛法的生活化，在生活、工作中落實佛法的修行，佛光禪也努力實踐這一原則，其核心就是止觀的生活化。當然其前提一定是在一定的止觀基礎上才可以，也就是傳統所說的「靜中養成、動中磨鍊」：我們如果要真正的把佛法應用在生活上，除非以往在定力上已經有相當的功夫，在佛法義理上也有一定的勝解（完成了聞所成慧的初步階段），知道怎樣思惟緣起性空的概念，肯定世間是無常、無我的，這樣遇到境界現起時才能馬上知道眼前這段因緣是無常的，心裡才能放下執著。如果在日常生活中能常常這樣修止觀，當然就不一定要天天住在禪堂了。否則勢必是要在禪堂的環境中從早到晚接受訓練。⁴⁶

如何是人間生活禪？慧昭法師認為黃檗禪師的語錄最為貼切：「終日不離一切事，不被諸境惑，方名自在人。」人間生活禪是不離開人間，也不離開日常生活的，每天不離開一切事，也不被諸境所迷惑，才能稱為自在人。這也是學佛參禪的主要目的。⁴⁷如何做到「終日不離一切事，不被諸境惑」？

43. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁19。

44. 同註43，頁148。

45. 同註43，頁18。

46. 心定和尚：《禪定與智慧》，台北：香海文化，2005年。

47. 同註43，頁135。



關鍵在於能在生活中隨時有般若的覺悟。而「覺」本身包含兩個含義：一個是正知，一個是正見。「正知」是一種高度的警覺性，也就是我們對於周遭的一切，乃至自己的起心動念，是好是壞？是善是惡？自己當下清清楚楚，明明白白。正知被稱為「止」，或稱為「定」，它是心的一種專注，所以又稱為「專注修」。我們常說修行要依正知而住，修行如果沒有正知，那修道幾乎是沒有辦法成就的。⁴⁸ 正知即定的修習，沒有定力，就沒有時時保持在高度的警覺性中；因為沒有定力，因此才沒辦法掌握自己的情緒。假如我們能夠時時刻刻保持在高度的警覺性中，那就能夠以定力來掌控情緒。現在流行的EQ(情緒)管理，希望我們能夠透過修禪定，以正知來控制自己的情緒。⁴⁹ 大師也有開示：「假如你有一點禪坐的功夫，盤腿靜坐，就能讓你的心明靜下來，這時候，我們的理想、計畫，就會明明白白、清清淨淨，就能懂得如何處理，明白人生究竟是怎麼回事。」⁵⁰

覺的另一個含義是正見。正見就是正確的觀念。分兩種世間正見和出世間正見。世間正見就是正見有因有果、有業有報、有凡夫有聖人。出世間正見就是般若正見，般若又稱空慧。⁵¹ 當然具有般若正見，那還不夠，還要不斷地去作思惟，因為唯有不斷地作緣起性空的正思惟，我們才有力量去對治煩惱，才有辦法真正無住。⁵²

「人間生活禪的修行方法，就是要在日常生活中時時善護念清淨心。」⁵³

48. 同註43，頁135。

49. 同註43，頁136。

50. 星雲大師：《人間佛教語錄(上冊)》，台北：香海文化，2008年，頁114。

51. 同註43，頁136。

52. 同註43，頁137。

53. 同註43，頁140。

所以在人間修行，其關鍵是要時刻提起正念。提起什麼正念？就是常覺不住這個正念。也就是時時具有高度的警覺性（正知），及空性慧的正見，以正知來控制自己的情緒，以空性慧的正見及正思惟來斷除無明煩惱。⁵⁴時刻提起的正念就是覺悟，包括止觀兩部分，就是把止觀法門落實到生活中。如慧昭法師說：覺本身就包含了正知（定）與般若正見（慧）。也就是定與慧，或稱為止與觀。禪修其實就是在修止觀（修定慧），如何才能終日不離一切事，不被諸境惑？當然就是要能夠時時刻刻活在當下，常覺不住，也就是止觀雙運，定慧等持。⁵⁵

心定法師把止觀的生活化概括為「悟後起修」。「悟」即「開悟」，與傳統的「開悟」不同，強調的是正確認識世間一切是因緣所生，明白這個道理，一則隨順因緣，一則勤修禪定，以定力來抗拒情緒的發展，同時以開悟的智慧，來解開情愛的執著。就是止觀雙修。這樣「人間佛教的修行，就是隨緣自在、不貪求。懂得世間無常、無我，慢慢地慈悲心就培養出來，對一切人都很溫和，不跟人爭執計較。真正的人間佛教，一定是先開悟後修行的。」也就是先認識緣起法，了解世間的真實相，改變對世間的看法以後再來修行。現在知道一切是因緣生的，靠因緣而現起的，明白世間一切都是假相，所以不再執著、不再染著，從此就慢慢的來修行。

具體而言，就是在一定的止觀修行基礎上，在生活以正知來修定，以正見在修觀，逐漸調伏煩惱。如心定和尚強調：從禪堂出去以後，早晚還要繼續用功的打坐。等到稍微有定力了，能夠明心了（心裡很清楚每個起心動念），那就能夠在日常生活舉手投足的當下，都清楚地辨別善惡、是非、邪正，當

54. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁139。

55. 同註54，頁138。



下就能把身口意控制得宜，這種生活叫「依正知而住」。「正知」是一種高度的警覺性，隨時隨地對自己的起心動念都能明明白白，清清楚楚。在日常生活裡頭，唯有禪定的薰習，才有辦法培養這種「正知」的力量來降伏煩惱。但是有時候外境的誘惑力太強，或是內心的煩惱現起，無法降伏欲望、衝動時，就顯得力不從心。如明知那是不當想，不當說，不當做，但是心有餘力不足，實在難以控制自己。遇到可愛境，心裡克制不住地想個不停；一提起憎恨的境界，明知越想越氣，還是不斷地想下去。這叫做智慧不夠，或是般若正見還沒養成。所以僅僅修正還不夠，還要修觀。這時必須思考般若智慧的內容：「凡所有相都是虛妄」、「一切有為法，如夢幻泡影」、「無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法」。只有把止觀落實到生活中才真正實踐了人間佛教：人間佛教這條路要走得順暢，一定要經過這種訓練。遇到境界時，馬上返觀自照，運用般若智慧來處理人、事、物、五欲等等。日常生活中唯有這樣時時斬斷煩惱，破除無明，才會福慧圓滿。⁵⁶

在生活中落實止觀修行的關鍵在於「正知」與「正見」。生活要依正知而住，安住在正知裡頭。正知就是對每個起心動念都能明明白白、清清楚楚，知道這個念頭是善、是惡；是是、是非；是清淨、是雜染。當下明白了自己的心念，行為上就能克制自己該做或不該做、該說或不該說。因此要特別跟大家強調正知的重要。⁵⁷ 所謂正知、正念，就是對外來的境界，或內心想的事情，能正確認識是好是壞，叫正知。對於正知的這一念定心，能時時警覺、留意，就叫正念。習禪之人，在生活上「依正知而住」非常重要。⁵⁸ 修行人在一般生活中，任何的去來往返；不論是無意的睹見，或有意的瞻視；手臂支節的屈或伸；飲食、行、住、坐、臥、覺寐、語默動靜等，都要保持正知。

56. 心定和尚：《禪定與智慧》，台北：香海文化，2005年。

57. 同註56。

58. 同註54，頁200-201。

在每一生活動作中，知道自己在做什麼；應該做或不應該做；適當做或不適當做；做得好或不好等，都應該清清楚楚，了了分明。⁵⁹

在正知的基礎上還要經常保持正見，能如理思惟，雖然沒有在禪定中，無法從根本上斷除煩惱，但是可以隨時在生活中調伏煩惱：你只要能夠這樣子做，動不動就想：「凡所有相，皆是虛妄」、「一切有為法，如夢幻泡影」，雖然這是散亂心的空性智慧，還沒有真正達到入定時引發的無漏智慧，但是對於破除煩惱，降伏現前的行為習氣也是蠻有幫助，有很大力量的。⁶⁰ 這種如理思惟即「思所成慧」，中國人比較少用到，所以比較不容易自在。想要在日常生活中修行，一定要用到思所成慧。也就是依照所學的佛法理念，去思考世間的真實樣子。在日常的生活裡頭，對於現象界所發生的一切，我們都這樣仔細的觀察，就會發現它確實是無常的、無我的、是符合因果定律的。這樣子逐漸構成我們的人生觀，就叫做正見。⁶¹

59. 佛光山禪淨法堂編：《佛光禪入門》，高雄：佛光出版社，2004年，頁200-201。

60. 心定和尚：《禪定與智慧》，台北：香海文化，2005年。

61. 同註60。



佛國的完成不在他方世界，也不在未來流光，
而在當下人間淨土的建立，現世人生的莊嚴。

《人間佛教系列3·佛教與生活》