



# 禪就在日常生活中

蔡惠明

## 一、參禪宜觀心

禪宗一門，稱教外別傳，是佛法的骨髓。但參禪貴實踐，要真參實悟，才能得到受用。所謂真參，就是要在不落言詮、尋思、擬議處用功；至於實悟，必須悟在無所得處。六祖慧能從「金剛經」的「無所住而生其心」悟出了定慧等學微旨，「無所住」指定，「生其心」即慧。禪宗的一切思想，皆從此義引伸而來。六祖的得法偈說：「本來無一物，何處惹塵埃？」揭示一物即不中，豈能死執一法參禪？然而馮山靈祐禪師又說：「實際理地，不受一塵；佛事門中，不捨一法！」捨一法不成法身，住一法也不成法身。參禪可隨取一法作方便，追慮審問參究，以為破參的敲門磚。意即用磚敲門，當破門時，磚也棄捨，破門而出。剎那之間，靈光獨耀，能所雙亡，內外脫然，與虛空渾然一體，達到「本來無一物，何處惹塵埃」的境界。也就是說，當一念觀心之極，無念無相，歸無所得，即無所得也不可得，這才成就了真參實悟的功夫。在參悟中，首先要堅信自己本來是佛。天真自性，

人人具足；涅槃妙體，個個圓成，不假他求，直徹心源。「六祖壇經」說：「於自性中，萬法皆見；一切法自在性，名為清淨法身。」又說：「一切般若智慧，皆從自性而生，不從外入，若識自性，一聞言下大悟，頓見真如本性。」黃檗「傳心法要」說：「直下無心，本體自現。」三祖僧璨「信心銘」說：「一切不留，無可記憶，虛明自照，不勞心力。」可見參禪宜觀心。像上述的無念境界，我們平時也常有的，只是隨便忽畧過去，頃刻之間又萬念俱生，不會一把抓住。要知道心念是有生有滅的，既然有生滅，在前念已滅，後念未生這剎那間的一段是怎樣的？那就需要自己去參悟體驗了！

「心地觀經」說：「三界之中，以心為主，能觀心者，究竟解脫；不能觀者，永處纏縛。」釋尊明確指出觀心是求得究竟解脫的重要途徑。參禪學人要以觀心為方便，次第進修，從定慧得脫的觀心返照，是為了以無念相之心親證無相的實相。眾生自性，本來清淨，一切現成，不用求，不用學，無你用心處，一

有用心，便遠之又遠。所以當下一念休歇便是，不向一切法求，一切心求，到心法雙亡，自能獨契。

禪宗也稱佛心宗，就是以參究的方法，徹見心性本源爲主旨。心的作用，不可思議。延壽「宗鏡錄」說：「心能作佛，心作衆生，心作天堂，心作地獄。心異則千差競起，心平則法界坦然，心凡則三毒縈纏，心聖則六道自在。心空則一道清淨，心有則萬境縱橫。」一切唯心造，且只在當前一念，如不念念制心，念念透脫，豈能契會眞如實相，達到返妄歸眞，轉染爲淨。「金剛經·無法可得分」佛告須菩提：「我於阿耨多羅三藐三菩提，乃至無有少法可得，是名阿耨多羅三藐三菩提。」參禪學人如能會得此意，方知大千世界中，一切賢聖如電拂。無相之心，本來清淨，無方圓，無大小，也無長短，乃至無一切形相。無漏無爲，無迷無悟，乃至無人無佛。離此心外，無佛可成。過去諸佛，是明心的人；現在諸聖，是修心的人；未來學人，當依是法，切莫外求。心性無染，本自圓成，但離妄緣，卽如如佛。所以二祖慧可說：「是心是佛，是心是法，法佛無二，僧寶亦然。」三祖僧璨「信心銘」說：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。……一心不生，萬法無咎。」諸法如夢，亦如幻化，所以妄念本寂，塵境本空，諸法皆空處，靈知不昧，卽此空寂靈知的心，就是當體本來面目，也是三世諸佛，歷代祖師，現代善知識相傳的法印。若悟此心，眞是不踐階梯，徑登佛地，步步超三界，歸家頓絕疑。

觀心的方法，先要將一切萬緣放下，善事惡事，過去未來，都不思量。直下內觀自己當下心念。這時但見念頭憧憧往來，生滅不停，不要執著它，也勿隨逐它，只管觀照妄念起處，一看

就不知去向。但旋必又起，仍如是觀，至念頭不起時，仍只看住（這就是慧照）。久久純熟，觀一念不生，便證實空淨的境界。此時眼前種種，都是客觀的眞實（現量），明明了了，非不見聞（非空），但寂然了無一念（非有），卽此光景，正是自性的本來面目。可見明心見性，是當然事，平實無奇。見性之後，一切惑、業、苦自然由於慧照作用，能體知都是因緣和合所生，本性空，心無住着，妄念就失依據，用功也就得力。有些人貪著境界，停滯不前，那就錯了。參禪宜觀心，要不拘時間，於行住坐臥中應用。「六祖壇經」說：「但一切善惡都莫思量，自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恒沙。」「一日，謂衆曰：諸善知識，汝等各各淨心，聽吾說法，汝等諸人自心是佛，更莫狐疑，外無一物而能建立，皆是本心生萬物故。經云：心生種種法生，心滅種種法滅。」又說：「何名無念？若見一切法，心不染著，是爲無念。悟無念法者，萬法盡通；悟無念法者，至佛地位。」「何名坐禪？對於一切善惡境界，心念不起爲坐，內見自性不動名禪。外離相名禪，內不亂爲定，若見諸境不亂者，是眞定也。」參禪觀心，主要是息滅妄心，眞心自現。初學以靜坐爲基礎，絕不可少，但在行住坐臥日常生活中，都必須注意息妄功夫。動中得力，靜坐時自然相應。永嘉玄覺說：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」這是把禪與生活打成一片。功夫用得純熟的人，千聖與來驚不起，萬般魔妖不回顧。只恐不信不爲；若信若爲，則四威儀中道必不失，常現在前。

## 二、禪就在日常生活中

日本學者鈴木大拙在他所著「禪與生活」一書中寫道：

「大多數人一聽到『談禪說道』，總以爲是非常抽象的，其

實禪是非常具體的，我們日常生活中的一切經驗，無一不是禪機，所以禪不能離開生活，離開生活就沒有禪。

「我們生命中本自具有一切使人類獲得幸福的活力，只是由於我們的迷妄，才使這種活力受到阻礙，而得不到適當表現的機會。禪的目的就是突破迷妄，使我們隱藏的活力得以自由地展開。」

另一日本學者青原惟信的看法是：「未參禪時，見山是山，既參禪後，見山不是山，可是禪悟之後得個休息處時，見山又是山。」禪就在其中。

參禪的人明了「外無一物而能建立，皆是本心生萬物故」的道理後，認識現實世界就是理想世界，理想世界要在現實世界中去求，並不是離開現實世界另有一個理想世界可得。也就是說，解脫要在現實生活中求，離開現實生活別無解脫可得。鈴木大拙認為：「禪是世界上最不合理的，但又最不可思議的東西，這就是以前我為什麼認為禪不能加以邏輯分析或理智處理的緣故。我們身體就像一個藏有神秘力量的電池一樣，當我們沒有把這個力量加以適當的運用時，它不是變為腐朽枯萎凋謝，便是被歪曲而以不正常的方式表現出來。通常我們不知道自己握有許多使自己快樂和互愛所必須的能力。我們在自己周圍所看到的一切掙扎都是來自於這種無知。禪希望我們張開「第三只眼睛」去看那由於自己的無知而從未想像到過的境界。」日本曹洞宗「聽禪會」倡行的「椅子坐禪」活動正方興未艾。據日本「朝日新聞」報道，即使對正宗坐禪敬而遠之的人也開始學做椅子坐禪，因為這種坐禪在電車中、在辦公室都能進行。現在有很多人正在為怎樣生活

下去而煩惱，所以參加正宗坐禪的人也不斷增加。據在日本各地寺院調查得知，坐禪會的人數比幾年前增加了兩倍。「椅子坐禪」活動能「消除身心疲勞、提高精神境界」的作用，因此被人們所接受，很快流行。日本禪宗各派都傳自中國，由於它適應日本民族和社會的特點，所以持久不衰。

日本禪學界會研究東方的禪道對現代人類的生活有什麼意義？他們的看法是：西方的文化到今天已進入窮巷，其文化上的缺失已使現代人迷失自己，所以現代人雖大多數仍然過着西方文化孕育出來的生活方式，但西方文化的深處却已開始動搖。西方人把自然完全看成與人類對立的東西，人迷失在自然之中。這是西方文化的危機，也是現代人生活中的危機。而存在主義却是西方文化接通東方文化的橋樑，因為它強調具體生活和禪家強調切身經驗，頗有相似之處。然而，存在主義在生活中得到的是苦悶，禪道得到的却是喜悅。禪道在日本的應運興起，不是偶然的。

一切佛法都是適應衆生的佛法。在佛法的世間傳佈中，禪與淨這兩個法門經久不衰，綿延不絕，就在於這兩法契機契理，簡易可行。過去的方便如不能於現在適應，就要以「正直捨方便」的精神，破舊立新。日本曹洞宗推行椅子坐禪活動之受人歡迎，在弘傳禪道這一意義上說，是值得我們深思的。

### 三、行正即是道

「六祖壇經·般若品」說：「若欲見真道，行正即是道。」意思是指身口意三業清淨，一切行動正直無邪，就是切實道行。「壇經」又說：「行直何修禪，」「心地無非自性戒。」南派禪宗主張頓悟，重視定慧等學，但仍強調淨心持戒是基礎，認為人

的行爲之所以不正，源自貪瞋癡等煩惱，而煩惱的產生，又由於「非心」，意識中一切妄念和種種邪見，若除「非心」，煩惱也就自去，身心淨化，達到解脫。所以「壇經」總結說：「但自却非心，打除煩惱破，憎愛不關心，長伸兩脚臥。」這就是「行正即是道」的涵義。

釋尊是現觀緣起成佛的，他依緣起說法，弟子們也就依緣起（及四諦）而得解脫。佛法是從現實人生着手的正道，從正道的修行中得解脫。聖道的內容，主要有七類，總名為三十七菩提分法，其中根本的是八正道。八正道就是四諦中的道諦，也就是「行正」的具體內容。八正道中正語、正業、正命屬戒，正念、正定屬定，正見、正思惟屬慧。以正見爲先導，正定爲目的。「雜阿含經」第七八二經說：「正見是法，乃至正定是法。」按三業相應，正業、正命是身業方面的正行；正語是口業方面的正行，正見、正思惟、正念、正定則是意業方面的正行，正精進通於身口意三業。依「雜阿含經」第七八五經，說正見有二種：

（一）是世、是俗、有漏，有取轉向善處，就是世間正見，明業感緣起因果通於三世，善因得樂果，惡因得苦果，由是而信而行，可得人天之果，所以謂轉向善處。

（二）是聖、出世間、無漏、無取、正盡苦，轉向苦邊，就是出世正道，趨向解脫。

八正道又稱八聖道分，意謂見道以後的聖者，以無漏慧所起的正見爲主體，在此正見引導下所起的正思惟乃至正定等道品都以無漏爲性，是徹底的正行。初學道或參禪的人，不必要求過高，只要以聖者無漏慧所起爲準則，努力止惡修善，棄邪歸正，使

身口意三業清淨，諸行契理如法，體現「行正」，雖非無漏聖道，但也是如理正行。

唐白居易曾向烏巢禪師請問什麼是佛法大意？禪師說：「諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛教。」白居易說：「這話三歲孩童也曉得。」禪師嚴肅指出：「八十老翁行不得。」可見道在平常，不從日常生活中規範身心、淨化身心，以實現身心的解脫自在，却去向外求，爲講說而講說，爲坐禪而坐禪，不起正信，不求行正，那怎麼能得道？因爲諸惡莫作屬「律儀戒」，衆善奉行是菩薩戒中的「攝善法戒」和「饒益有情戒」，而自淨其意從定學來說，它可以包括「世間離欲道」、「出世離欲道」以及菩薩道中的種種三昧，但它也是戒學的一部份。因爲三業以意爲根本，意識與其相應的遍行中的思是造業的主體，所以「成唯識論」說：「能動身思，說爲身業；能發語思，說爲語業；審決二思，意相應故，作動意故，說爲意業。」我們修道參禪，對一點的小善小惡，或隱微的一念一想，都要納入應修應遣的日常生活之中，實踐諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，就是對行正即是道的切實用功。由戒生定，因定發慧。心有定力，不向外馳，諸根對境，心不取相，就沒有煩惱惡行的產生。安住正念，覺察反省，由靜而明，自有覺照現起，能伏斷煩惱。「瑜伽師地論」說：「由聞思力所攝根律儀，能伏煩惱現行；由修習力所攝根律儀，能斷煩惱隨眠。」這裏的覺察功夫與禪宗修無念行，念起即覺，覺之即無的功夫相同，也是六祖「但自却非心，打除煩惱破」的行正是道的具體實踐。

禪就在日常生活中，行正即是道，不必向外求，也毋須看得高不可攀，神秘莫測，因爲道在平常！