

# 意言与禅修

——《六门教授习定论》的「意言」修习与一行禅师教授的禅修方法比较

李少慧

## 前言

本文将探讨“意言”在大乘佛教“瑜伽行派”无著菩萨所著的《六门教授习定论》(下简称《六门》)中,作为禅修的所缘及修习过程的特点,并以此与法师一行禅师教授的禅修方法进行比较。

诚如吕澂先生所说,《六门》是定学中最精粹之作,因有关定学的本末都悉备其中,本文在解释《六门》的内容时主要参考吕澂先生的详实论述(吕澂:《学院五科经论讲要》:“六门教授习定论”页527-553),并将援引其他大乘经典如《解深密经·分别瑜伽品》(下简称《解深密经》)、《瑜伽师地论》等,尤其是前者,以丰富《六门》对止观修习过程的论述。至于一行禅师,他的著作繁多,在介绍禅修方法方面,他除了有讲解传统禅修经典《四念处经》、《安般守意经》外,还有很多本书介绍如何将禅修融入在日常生活的具体修习方法,本文在概述其禅修方法时都会论及,而主要参考的包括其著作《生命的转化与疗救》(所选版本已包含《生命的转化与疗救》“Transformation and Healing”、《呼吸!你活著》“Breathe! You are alive”、《禅的要领》“Zen Keys”三书)、《佛之心法》“The Heart of the Buddha's Teaching”等。

## 一、意言与定学概述

### (一) 什么是意言

在《六门》第三门“本依门——于住勤修习”第一项“所缘”中,提出所缘(禅定对象)有“外缘”、“上缘”、“内缘”等三种。世亲菩萨在释文中则说:“外缘谓白骨等观所现影像,是初学境界。上缘谓未至定,缘静等相。内缘谓从其意言所现之相为所缘境。”即意言为内缘的所缘。

吕澂先生说意言有二种用法:一、心由闻熏所现之境(名词),二、为心对境界之分别(动词)。因思不离文字名言(概念),第一种用法内指“心言”,即于“意言所成之相”,为意识分别所生影像也。第二种用法则指在意言上作种种思惟,在心言上作意,意便作动词用。

释惠敏法师则从唯识学解释“意言”为“内心的语言”(释惠敏:《从六门教授习定论三种“禅定对象”的分类看佛教禅法的特色》):要体会“唯识”(vij'apti-mātra; 唯有识性)的道理,可藉由“唯是意言”(mañjalpa-mātra)的方法。也就是体悟:我们所认识的世界不外乎是由“内心的语言”(意言)所建构的(唯是意言),因此也可体悟:我们所认识的世界不外乎是由“心识”所建构的(唯识所现)。所以《习定论》将第三种所缘(禅定对象)“意言所现之相”名



为“内缘”，也即是体悟所谓“禅定对象”不外乎是由内在心识所建构的。

## (二) 意言作为内缘可达之成果

“外缘”、“上缘”、“内缘”三种所缘所得的出离果据世亲释文为：“缘外境时得作意住，缘上境时得世清净，缘内心时得出世净住者，即是永得出离，必趣涅槃更不退转。”

其实，在《六门》开宗明义的第一门“意乐门”中，强调作为寻求永断烦恼的解脱者，必先有此求解脱的意乐为依据；而意言便是作为内缘修习求出世定的途径。至于以意言作为所缘如何经止观之修习而得定慧，并趋向涅槃，将在下文解释意言在禅修的过程中再详加说明。

## (三) 意言的条件

在“正依门”中说：“由闻生意言，说为寂灭因，名寂因作意，是谓善圆满。”怎样的意言才能令作意圆满？吕澂先生解释因心不能无缘而虑，“作意对象不即文字，亦不离文字，乃由听闻而于心上如实所现之相（意言）”，“即心由闻熏所现之境”。

意言的条件是它必定为精粹的语言，能使人在言上生境及生意，这个准则与文学作品相同。即如严羽在中国诗学提出的其中一个重要传统——“言有尽而意无穷”，好的诗或文必令人“得意于象（境）外”。刘勰在《文心雕龙·神思篇》中说：“寂然凝虑，思接千载；悄焉动容，视通万里。……故思理为妙，神与物游。”可见好的诗文需要经过精思澄虑的心。然后读者“因象悟意”，其意则“超以象外”，当然，这有赖读者的感悟。在中国历史上，有提出透过诗参禅之说，禅诗便成了“意言”。著名的宋代诗人苏轼乃学佛之人，其诗被誉为甚有禅意，他在《送参寥师诗》中说：“欲令诗语妙，无厌空且静。静故了群动，空故纳万境”。可见能使人臻于静、空之境，乃是禅诗的要求。

不过，禅诗只是中国文学的一隅，就一般而言，中国文学强调的“诗言志”、“文以载道”，基于儒家主导的传统，所说的道自是儒家之道，而非佛家之道。本

文探讨作为禅修的意言，它的内容当有它在佛教上的所指。如《解深密经·分别瑜伽品》说“以法假安立为住”，意言一定依据佛法，而按《六门》所说更要取准于“作意缘寂灭因”，因此那必须是“无自性法之意言”，即意言的内容必须为表达缘起无我、无常、涅槃寂静等法理。吕澂先生特倡举译者义净法师将旧本“如理作意”改为“寂因作意”，因前者似在心外，“寂因作意”则显示涅槃正道之理悉存于心，正合心理不二之道。

一行禅师在介绍《四念处经》“正念观法”的修习中，谈到择法，即仔细考察法的来源和本性。他说：“我们要根据缘起法则去观察宇宙的一切法，包括我们自己和我们周围人的心念语言或感受”，“当我们亲证一切存在着的万物之缘起性的时候，我们的有无、生灭、一异和来去等概念都会消解无余”（《生命的转化与疗救》页96），而缘起法所说即无我、无常、涅槃寂静，正是“寂因”，同《六门》所说。

## (四) 定之自体

据吕澂先生所说，定即三摩地（Samadhi），意谓等持，即平等执持此心，安住于境，不令高下之义。因定不离境，亦不离思，故正定有静虑之名。定之本质为善心一境性，即心清净无染地专一于境。

“本依门”名“于住勤修习”，心所住处就是境，先要令心习境而能住，然后串习能住，那便是定的加行，渐引生于定而构成定之自体。

## (五) 止观双运、定慧相资

“修习门”说“复是一瑜伽，名一二分定”，又说“心缘字而住，此是心寂处，说名奢摩他（止）；观彼种种境，名毗钵舍那（观）”。可见定有一二分之别：一分为或止或观，二分为止观双运。可见定之自性实包括止观。

吕澂先生说：止即“令心专注一趣，相续无间，圆满任运”；观是“于心之行相，察其条理”。由止或观，皆可成就四禅定（下文将再论及）。至于“止观相依，则无先后，或由止而观，从一而趣多；或观而止，遍观而趣一。如是一多无碍，调然自适，即定慧相资，止观双运

之境。最后由定发慧，其先所重者加行智，其次为根本、后得。至于方便般若之后得智，则由止观双运得之，为发慧之极致。”可见止观双运、定慧相资，才能修得出世定果。

禅宗强调定慧一体。《六祖坛经》说：“定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用，即慧之时定在慧，即定之时慧在定。若识此义，即是定慧等学。诸学道人！莫言先定发慧，先慧发定各别，作此见者，法有二相。口说善语，心中不善，空有定慧，定慧不等；若心口俱善，内外一如，定慧即等。自悟修行，不在于诤；若诤先后，即同迷人。”可见禅宗有别于传统先定发慧、先慧发定的看法。

一行禅师承禅宗定慧一体的看法，他的解释是：“系心于一个对象，是为了观察它并且深入透视它，这样止和观就成为了一体。借助于止的力量，我

们才能够观，我们观察得越深入，我们的定力就会越大。”（《生命的转化与疗救》页192）因为“止和观不能脱离对方而独立存在。如果有止，就已经或多或少地有观；如果有观自然就有止。”（同上，页194）一行禅师的意见是止观根本不能分开。

二、意言的修习过程

上述已说修定有二分，或止或观，或止观双运。《六门》的“修习门——双修瑜伽”为解释意言在禅修的过程，下文将据此并加上《解深密经·分别瑜伽品》（下称《解深密经》），以对有关过程作详细介绍。《解深密经》是瑜伽行派之基本经典之一，其中的“分别瑜伽品”内容是弥勒请教世尊如何修止、观。

为便于逐点说明，先将整个修习意言的过程总括如下表：

	心所缘	《六门》文	状 态	《解深密经》文	状 态
一、定之加行	意言渐成心相	（一至四门皆为所依） 由闻生意言 说为寂灭因	心串习能住， 得意言所现之相为所缘境	善听善受，言善通利， 意善寻思，见善通达。	善修闻慧五相
二、观（随顺观） ↓	有分别影像 （内所缘为所知事 近分影像）	谓寻求意言 此后应细察	在意言（所缘境）上寻 求，反复思惟 有寻有伺 →无寻唯伺	即于如是善思惟法，独 处空闲，作意思惟	因闲静令心初安 住于止，引发观
三、止（随顺止） ↓	无分别影像	于前境凝定 定意无移念 粗重障见障	止于“意言所成之相”	复即于此能思惟内心 心相续，作意思惟	因缘止而令相散 乱寂静
四、止 ↓	无分别影像	无异缘无相 心缘字而住 此是心寂处 说名奢摩他	住心即于所缘心不散 乱，相契吻合，而成心 一境性	如是正行多安住故，起 身轻安及心轻安	摄能缘心及系心 于内所缘境，身心 得轻安而离粗重
五、观 ↓	有分别影像	观彼种种境 名毗钵舍那	彼指止之心相及止之 （意言）境界相，于此 二相作种种义理推求	即于如所善思惟法，内 三摩地所行影像，观察 胜解舍离心相	由前止之轻安而 发现，舍离止所缘 心相
六、止观双运	事边际成所作成 办（内所缘为所知 事同分影像）	复是一瑜伽 名一二分定 （止观双运）	教、理、果均相应，即 瑜伽之意	我说识所缘， 唯识所现故。 此心如是生时， 即有如是影像显现	从意言悟入唯有 识性，即为觉悟

应强调的是，上表仅为一简化过程。在真正禅修中，常常会出现反复、障碍，而非一直线向上，那禅修者便得再次复习。至于上表的各个主要程序说明如下：

（一）定之加行

《六门》的第一至四门皆为修定的依因，所说甚为

详尽。“依处门”说要先有求解脱的发心，要祛除烦恼障与所知障；“意乐门”说要种植善根，得正法之胜解无疑，除欲令他知与自起高慢的热恼，除五盖得法流清净；“本依门”详解如何从所缘、自体、差别、作意、心乱、住资粮、出离果七个方面勤修习，其中的九住

心、六力、五心乱、四作意，常为研究佛教定学者引用；“正依门”说师资圆满、所缘圆满、作意圆满，则令定得正依。由此可见《六门》实为修习定学的详细手册，在修定前需有很长及完备的功夫；但由于本文集中阐释意言的修习过程，不会对上述有关定的前行、加行逐一细述。

《解深密经》：“菩萨于此善听、善受，言善通利、意善寻思、见善通达。即于如是善思惟法，独处空闲。”

《瑜伽师地论》卷十三：“若乐处空闲，便能引发内心安住正奢摩他，若内心安住正奢摩他，便能引发毗钵舍那……”

从上《解深密经》引文，可见同样强调禅修者要先善闻正法、搞通法理。然后独处于宁静环境，心境清净，而《瑜伽师地论》对“独处空闲”进一步说明，认为这样可引发正奢摩他，若由此正奢摩他加行引起胜解作意，可以得到“有分别影像”，即是以加行道而显示之观（随顺观），令止、观得以展开。

## （二）观（随顺观）

《六门》：谓寻求意言，此后应细察，意言无即定，静虑相有三。

据吕澂先生所言，静虑有三相：即止——无分别影像，观——有分别影像，止观双运——事边际，非有分别影像，非无分别影像，应知事本质之同分影像。

四禅以寻伺区分：初禅，有寻有伺；二禅以上，无寻无伺；二者过渡之中间，无寻唯伺。在意言（所缘境）上寻求，反复思惟，包括唯随相行、随寻思行、随伺察行，审思明辨；观即心对境界之分别，从义、事、相、品、时、理作出区别。观所缘的是有分别影像。

《解深密经》：独处空闲，作意思惟。

对“作意思惟”，吕澂先生有所解说，他指作意乃思慧二心所复合之思惟作用。因慧心之所用，仅能明辨，而不知追求深入，故须有思心所助其造作也。因定不离境，亦不离思，这解释正定为何有静虑之名。

《六门》对如何能令作意圆满提出了四种作意：

《六门》“本依门”：励力并有隙，有用及无用。此中

一六二，四作意应知。

一为励力荷负作意，因初用功而必须勉力作意，以得初住。二为有间荷负作意，即在心趣境时被余缘间断，此作意令心前后照应而不乱，吕澂先生说由此可得九念住中的二至七住。三为有功用荷负作意，指因功用加行作意令心于间断时仍能随转而进，得九住中的功用住。四为无功用荷负作意，心住正念已相续无间，故能无功用荷负作意而得任运住。《六门》又对如何对治作意散乱作详细说明：

《六门》：见前境分明，分别观其相，是作意散乱，异斯唯念心。

如果在观的过程中因对所缘过分明察，即深入思惟事理法等而失现失念，令作意散乱，那便唯有“念心”，忆想前未发生乱时的状态，令乱止息。

这阶段的观是随顺观，内所缘仅为所知事近分影像，未能产生轻安。

## （三）止（随顺止）

《六门》：于前境凝定，定意无移念。无异缘无相，心缘字而住，此是心寂处，说名奢摩他。

吕澂先生解释“住内所缘名曰凝定，谓心现之境，无待于外，缘境之心，亦不待他，如是心境自然相契，安住不移”；而“住心即于所缘心不散乱，相契吻合，极其至，而成心一境性”。由于心依文字得大体义相，心止于一境，不推求分别，便成无分别影像，即无异缘无相。

《解深密经》：“复即于此能思惟心，内心相续，作意思惟。”

圆测大师《解深密经测疏节要》：因“奢摩他门摄心令住一境，是故缘心为境；毗钵舍那为欲简择所知义故，闻思二慧所变相分，为所缘境。‘内心相续，作意思惟’者辨能缘止。”（《解深密经测疏节要》页241）。意谓于二慧相应之心为所缘境，专注一向，摄能缘心在于内定，便得到“无分别影像”为所缘，得“心一境性之止”，令“相散乱”寂静。

在随顺止、随顺观中，心未得真定，会出现种种情

况:

《六门》:此清净应知,谓修三种相,寂止策举舍,随次第应知。若心沉恐没,于妙事起缘,若掉恐举生,厌背令除灭。远离于沉掉,其心住于舍,无功任运流,恒修三种相。定者修三相,不独偏修一,为遮沉等失,复为净其心。

如要在止观中不失等持,《六门》提出禅修者要修三相。若因偏修止而令心沉没可修策举相,令心想起一些妙事而得喜;若因心高举便应修厌背相而令心沉静;若心不沉不掉,即可无功任运。

#### (四) 止

《六门》:“复是一瑜伽,名一二分定。”

如前所说,定有一二分之别:一分为或止或观,二分为止观双运。吕澂先生说由止或观,皆可成四禅定,而触证心一境性。如何证知?他说:“身心轻安,无障无蔽,即是触证心一境性而达定域之征候(众生有粗重障蔽故不能证)。”对止的说明,同可参考《解深密经》:“如是正行多安住故,起身轻安及心轻安,是名奢摩他。”圆测疏:“若能于内九种住心,如是名为内心安住正奢摩他”。

此为身心轻安性之止,无障无蔽,已达定域。《解深密经》说如在止、观中未生轻安,那是因为它仍是随顺止、随顺观的原故。

#### (五) 观

《六门》:观彼种种境,名毗钵舍那。

世亲释:“谓依多境名为众观。所言彼者,谓与彼二俱相属著,即奢摩他及所缘字,是依奢摩他得毗钵舍那依于字处。所有诸义起诸观故,于寂止处所有众义依仗于字。谓缘众义,而起观察名为众观。”

观彼种种境,“彼”指止之心相及止之(意言)境界相(所有众义依仗于字),于此二相作种种义理推求,成有分别影像。

《六门》:粗重障见障,应知二种定,能为此对治,作长善方便。

粗重障指心中种种烦恼,即五盖,对治的方法是

修定;见障即为因境相所起的烦恼,对治的方法是修观。除此二障,止观才能双运无碍。对在轻安止上的观,《解深密经》有更进一步详细说明:

“彼由获得身心轻安为所依故,即于如所善思惟法,内三摩地所行影像,观察胜解舍离心相。”

圆测疏:“即如闻思所缘思惟法上,起内三摩地观同分影像,于此影像发起胜解,思惟观察,为欲生起毗钵舍那,舍奢摩他所缘心相。”若用唯识学说法,因于彼行相不执著于“遍计所执性”,而是“依他起性”之于唯心的真如作意。依此,如实了知如实见时,称为“舍离心之行相”。这样的观就能达到极至:

《瑜伽师地论》卷二十六:“云何有分别影像:谓如有一或听闻正法,或教授教诫为所依止……于所知事同分影像,由三摩呬多地毗钵那行观察,简择、极简择、遍寻思、遍伺察。……修观行者,推求此故,于彼本性所知事中,亲察审定功德过失,是名有分别影像。”

《解深密经》:“即于如是三摩地影像所知义中,能正思择、最极思择、周遍寻思、周遍伺察;若忍、若乐、若慧、若见、若观,是名毗钵舍那。”

可见观包含简择、极简择、遍寻思、遍伺察等四种慧行。

#### (六) 止观双运——意言的所作成办与唯识所现

《六门》说定的二分为止观双运。《瑜伽师地论》卷三十一对止观任运有详细说明:

“正修行者,如毗钵舍那串习、清净增上力故,增长广大,如是如是能生身心所有轻安,奢摩他品当知亦得增长广大。……问齐何当言奢摩他、毗钵舍那二种和合平等俱转,由此说名双运转道?答:若有获得九相心住中第九相心住。谓三摩呬多,彼于尔时由法观故任运转道,无功用转,不由加行,毗钵舍那清净鲜白,随奢摩他调柔摄受,如奢摩他道摄受而转。齐此名为奢摩他毗钵舍那二种和合平等俱等,由此名为奢摩他、毗钵舍那双运转道”。于“圆满三摩地为所依止,于法观中修增上慧。”观是清净鲜白,随止调柔摄受,于是能趋定而得清净,此为止观双运之道。

据《解深密经》说,止、观有四种所缘境事:“一是奢摩他所缘境事,谓无分别影像;一是毗钵舍那所缘境事,谓有分别影像;另二是俱所缘境事,谓事边际、所作成办。”吕澂先生据唯识学解释,先成就止,次成就观,最后住于任运之行舍之状态,行深般若而后切实体验,即意言所成,唯识所现。这是非有分别影像,非无分别影像,而属于事边际,即内所缘为所知事同分影像,真正所知,以赖耶相分为本质,所谓唯识性。由此止观双运为用进而所作成办,即“瑜伽”一词的意思——相应,即教、理、果均相应。因事边际所作成办不能骤得,必由意言过渡。对唯识所现的意言,释惠敏法师引无著菩萨之《摄大乘论本》(释惠敏法师:《从六门教授习定论 三种“禅定对象”的分类看佛教禅法的特色》):

“以诸菩萨如是如实为入‘唯识’勤修加行,即于似文似义意言,推求文名唯是意言,推求依此文名之义亦唯意言,推求名、义、自性、差别唯是假立。若时证得唯有意言,尔时证知若名、若义、自性、差别皆是假立。自性、差别义相无故,同不可得。由四寻思,及由四种如实遍智,于此似文似义意言,便能悟入唯有识性。”(《摄大乘论本》T31, No.1594, p142, c19~26)

从这意言悟入唯有识性,即为觉悟。

又,《解深密经》对止观所缘与识有很详尽说明:

“世尊!诸毗钵舍那三摩地所行影像,彼与此心当言有异?当言无异?”佛告慈氏菩萨曰:“善男子!当言无异。何以故?由彼影像唯是识故。善男子!我说识所缘,唯识所现故。”

“世尊!若彼所行影像,即与此心无有异者,云何此心还见此心?”“善男子!此中,无有少法能见少法,然即此心如是生时,即有如是影像显现。善男子!如依善莹清净镜面,以质为缘还见本质,而谓我今见于影像,及谓离质别有所行影像显现;如是此心生时,相似有异三摩地所行影像显现。”

可见心所现影像其实是识的显现,本来离质别无影像。据圆测疏,凡夫“由迷乱故,谓我今见于影像,及

谓离质别有所行影像显现,据实镜中都无法显现,即于本质起影像觉”(《解深密经测疏节要》页251)。韩清净释为何“而谓我今见于影像者”乃因“此影像法,唯是假有,法处所摄色中,遍计所起色摄,以是意识所缘故,及由分别之所起故。”(韩清净:《解深密经·分别瑜伽品略释》页99)

那么觉悟者心所现境相与凡夫的是否一样呢?

《解深密经》:“世尊!若诸有情自性而住,缘色等心所行影像,彼与此心亦无异耶?”“善男子!亦无有异,而诸愚夫由颠倒觉,于诸影像,不能如实知唯识,作颠倒解。”

《解深密经》说觉悟者心所现境相与凡夫的一样,不同者是凡夫颠倒认为影像是离物(本质)而别有,不明白能观之心与所观之境皆是唯识所现的道理。《广百论》所说:“识为诸有种,境是识所生,见境无我时,诸有种皆灭”,因此如能透过修习定净,便能有如实之见。

一行禅师在他的著作中亦有以唯识学作解,他认为阿赖耶识的观念能够在很大程度上帮助我们了解禅的开悟是怎么一回事。在《禅的要领》一书,他介绍唯识的转识成智:“在觉悟的状态中,前五识就能转化为‘成所作智’,即具有种种不可思议的力量的智慧;意识就能转化成为‘妙观察智’,即明察秋毫的神奇智慧;末那识就能转化成为‘平等性智’,即无分别的智慧;而阿赖耶识则转化成为‘大圆镜智’,像大圆镜一样能现众色像。”(《生命的转化与疗救》页314)

一行禅师指出:因为“意识和末那识都强调主和客、我与非我……如果诸识不再对主客的有所分别,它们就能转化为智”(《生命的转化与疗救》页311),这种“不经由概念、直接体验真实的能力,叫做‘无妄想分别智’。这种智慧是禅定的结果。这是关于实相的直接而圆满的知识,是一种对主体、客体不加分别的理解。”(同上,页239)

又当修行者思惟到依他起性,阿赖耶识内部发生变化(转化二执),“觉悟就是这种转化的结果——转

依”(同上,页315)。因为“意识的基础是阿赖耶识,那么只有阿赖耶识转化才是真真正正的转化”(同上,页316),这样就能够圆满地显现实相本身。

至于觉者与凡夫所见之境相,一行禅师说:“这个有生有死的世界,这个有柠檬树和枫树的世界,就是本来的真实世界。……如果你看见了它,它的全部真实就会立刻现前。如果你没有看见,它就是一个鬼神、概念、生生死死的世界。”(同上,页271)觉者与凡夫的分别,在于凡夫有分别妄想,即如《解深密经》说的颠倒,而觉者有“无妄想分别智”,因此能直接的体验实相。一行禅师同样用唯识所现解释人们心中的所现境象。

### 三、一行禅师所教导的禅修

大乘空宗及唯识等学说对禅宗的影响毋庸置疑,因此一行禅师在讲解佛法时常有引用,如上文即为部分摘录。然而,禅宗对禅修的看法自成一派又是事实,诚如一行禅师所说:“中观与唯识的学说可以解释很多东西,但是却无法让修行者直入活生生的真实。禅只能去生活和体验。”(同上,页320)禅不是理论,是自身体验。

一行禅师讲解很多不同经典的禅修方法及它们的特点,可是我们在阅读一行禅师的所有著作时,不难发现他融通了自己的所学及体悟,不受限于什么大乘与早期佛教的拘泥,他所教授的禅修方法有其一贯脉络,最主要就是秉承禅宗强调体验的特点。因此他的讲解经常用浅白的语言,并且会引用很多生活的例子,希望禅修者做到在日常生活中修禅;说得更确切一点,是令禅修者体悟禅修与生活不二。谨将一行禅师教授的禅修方法的特点归纳如下。

#### (一) 正念观照

贯穿于一行禅师教授的禅修方法中的,可说是正念觉照。他说“正念就是能观之心”(《生命的转化与疗愈》页121),“正念是观照一切事物和一切行动的力量,正念能够产生正定的力量,带来深刻的体悟和觉醒。正念是佛教修行的基础”(同上,页226)。而“觉照

一切事物,产生正定的力量,而后带来深刻的洞见和觉醒——这个过程就是佛学中的三学:戒、定、慧……慧则来自对于我们对我们的身体、感觉、心灵、心所思的对象亦即世界的正念分明”(同上,页227)。可见他认为“正念”是定和慧的基础。

一行禅师指出:“坐禅不是为了在概念与分别中思考、反省和迷失。坐禅也不是为了保持安静和不动,像石头或树那样”,要避免极端,就要“在正念之灯的照耀下,于我们的体验之中安住当下……直接的体验和对直接的体验的领悟。”(同上,页274)禅宗的目的是谛观实相,谛观就是悟,也就是发现真心。

#### (二) 契入实相,互即互入,物我一如

一行禅师常在他的讲解中强调中观空宗的“不二法门”,认为概念知识的基础是二元论,是分别妄想;只有扫除概念,才能契入无分别的实相。

他一再强调不要以为我们正在观察的对象是独立于我们的心,认识的主体和客体是不可分离的,这样能观和所观之间就不再会有二元对立。“因为能观之心的本性是正念,所以,它没有使自己迷失在所观察的对象之中,而是通过观照它,使它发生了变化,就像具有渗透力的阳光改变草木一样……观察的工作就是契入和转化的工作”(同上,页121)。

同样地,他认为真心和妄心不二,是心的两个侧面。他说:“真心是从妄心中生起来的。事物的本性和事物的幻相具有相同的本质。这就是为什么修行是转化妄心而不是到别处寻找真心的原因。”(同上,页123)这也是禅宗的说法。

因为一切存在着的事物的实相都是超越一切概念和语言表述的,一行禅师认为“我们之所以不能够直接地契入它们的真实本性,乃是因我们习惯于通过想和思惟的媒介去领会诸法。想和思都属于‘相’的范围”(同上,页210)。

究竟禅修者要契入什么实相呢?一行禅师说:“觉者也像其他人一样在这果物质的世界中生活。当她见到一朵玫瑰,她就知道那是一朵玫瑰,就像其他人一

样。然而,她却不受概念的限制与束缚……觉者看和听,她也分辨事物,但每时每刻,她都能够充分觉悟到当下的所在即是万物之圆满和无分别的自性。她谛观那互即互入的自性。”(同上,页 279)

一行禅师引《智度论》:“一切现象都可以用两个范畴来理解:心与物。在概念的层面上,我们区分出心和物,但在觉悟的层面上,一切唯心。物与心都是不可思议的。心即是物,物即是心。心外无物,物外无心,心物是相即的。这就叫做‘心物不二’。”(同上,页 275)洞见事物之互即互入的本性,就是体察到它们相互依存(interbeing)的性质,这正是禅宗说的“一切即一,一即一切”。其实这也就是空性,也就是缘起法。

### (三) 禅是生活

一行禅师认为真正的禅,在日常交往的活生生的真实之中,习禅者必须把他或她的整个存在当作实现慧的工具。因此“一个禅师会静观他的弟子,观察他努力把修行落实到生活的每时每刻”(同上,页 229);“我们仍像从前一样洗手、穿衣、做每日应做之事,但是从现在开始,我们已开始觉照我们的行为、语言和思想”(同上,页 227)。禅者不必期待某种外来的觉醒,某种智慧的传授和赐予。因为禅宗相信智不可得,心无可传,觉悟是个人的切身体验。

针对现代人的问题,一行禅师认为禅修的作用是止、静、息、疗。学会止的艺术,那就能“停止我们的思虑、我们的习气力量、我们的失念以及控制我们的强烈情绪”(《佛之心法》页 31)。静是要让我们的情绪静下来,方法包括识别、接受、拥抱、深入观察和领悟等;息就是让我们的身心得到休息;疗就是把自己的创伤治好。

一行禅师很多作品都是教导人如何在生活中修禅,如《步入解脱》中有详尽的修习正念生活之偈语及方法介绍,从起床、漱口、吃饭,以至开车、打电话、打电脑一切的生活,他都向我们解释如何可以正念持续修习。

## 四、总 结

修习定学,即使在大乘中也有很多不同的法门,《六门》及禅宗只是其二。两者有其相同之处,就是对止观双运、定慧相资的看法;然而《六门》所介绍意言的修习方法与一行禅师所强调的在日常生活修禅,在方法上颇相迳庭。

《六门》详细介绍修止或观,或止观双修的方法,从发心、本依修习等,一一缕述,至修习时的心所缘、住心、作意应如何调节、对治等,当中怎样成就九住心和运用四种作意等,次第分明;又如对修习止观步骤、次第的说明,参考本文第二部分所介绍的修习过程(定之加行、随顺观、随顺止、止、观、止观双运),都是一步一步循序渐进,每步详实加以说明。诚如吕澂先生所说,《六门》实为定学中精粹之作,是修定者一部详细的修习及操作手册。至于禅宗的止观修习,是一开始就止观双运,强调浑然自成,实大不同。

一行禅师认为“禅修包括两个方面:为了观而止。止是定,而观是慧。”(《生命的转化与疗救》页 192)他对禅定有其观点,他指出佛陀在获“所传授的无所有处定和非想非非想处定等诸定,并不能导致最终的解脱……《安般守意》和《四念处经》这两部基础的禅修经典中,佛陀并没有提到四禅和四无色定。因此,我们可以得出结论,修习四禅和四无色定对证果和觉悟,并不是必要的。”(同上,页 190)他认为禅修者不必因为修行多年没有证得四禅,便怀疑自己没有能力实证觉悟之道。他认为佛陀在《四念处经》中所开示的正念方法,可以视为通向解脱的无与伦比的大道。故此,他更强调的是正念、觉悟及解脱。

一行禅师认为“定有两种:有为定和无为定。在无为定中,心总是安住在当下所发生的任何事情上,哪怕这事情是变化著的”(《佛之心法》页 132)。“当我们修习无为定的时候,我们欢迎出现的任何事物。我们不想或渴望任何其他的事物。我们只是用我们的全部生命安住当下。……我们修习定是为了使自己活得更深入。当我们行、住、坐、卧皆在定中的时候,人们就可以看到我

们的安稳和寂静。深深地安住于当下,并且过好每一刻,持续的定就会自然而然地产生,而按照次第,它就会生起慧。”(《佛之心法》页133)从这个角度来看,禅宗的日常生活修禅是无为法,自然没有什么次第可言。相对,《六门》的意念修习,准备功夫和修习程序细致非常,自是有为法了。

《六门》所介绍意念的修习方法与一行禅师所强调的在日常生活修禅,两者对寻求解脱觉悟之途不同,正如我们说佛法有八万四千法门,实不应有高下之见,而是要从修习者的角度拣选适合他自己的方法。在我来看,《六门》及《解深密经》等精细复杂,非一般人能看懂及有动力去看,更难跟从当中复杂的修习方法,大抵只能由真的为发心求解脱的人去修习。至于一行禅师的教法,从接引众生出发,他举的例子都是一般人生活面对的问题,提出的方法十分实际具体,充分发挥了禅宗的灵活善巧,故他的著作及弘法能风靡世界不同国家、不同文化的人。昔日智慧和慈悲的佛陀,善于因应对象的性向、能力、处境而说法,一行禅师可谓同样掌握了这个窍门。时下的人生活奔

波,资讯泛滥,很少有机会接触佛法;一旦接触很多又觉得佛法艰深,很难去修习。我认为《六门》的习定方法,如果没有现代的重新演绎,恐怕这些瑰宝将会日渐被埋藏。

#### 参考书目及资料:

吕澂:《学院五经论讲要》——“六门教授习定论”页527-553,台北,大千出版社,2003。

一行禅师:《生命的转化与疗救》,北京,宗教文化出版社,2003。

一行禅师:《佛之心法》,北京,宗教文化出版社,2003。

一行禅师:《步入解脱》,北京,宗教文化出版社,2003。

圆测法师著,罗时宪节要:《解深密经测疏节要》,香港,佛教志莲图书馆,罗时宪弘法基金有限公司,1998。

韩清静:《解深密经·分别瑜伽品略释》,香港,中国佛教文化出版有限公司,1998。

释惠敏:《止观之研究——以“解深密经·分别瑜伽品”为主》,《狮子吼》第24卷第三期(1985/03)页58-67。

释惠敏:《从六门教授习定论三种“禅定对象”的分类看佛教禅法的特色》,《宗教研究》第6期“宗教的灵修传统”。

## 一诚会长会见日本佛教访华团一行

本刊讯 9月2日,中国佛教协会会长一诚在北京广济寺会见了以日本立正佼成会多摩教区长谷川博信教区长为团长、调布教会野田晴子教会长为副团长的中国佛教祖迹参拜团一行42人,宾主进行了友好交谈。

一诚会长对访华团的来访表示热烈欢迎,指出:中国佛教协会与立正佼成会在“亚宗和”和“世宗和”、特别是中韩日三国佛教友好交流会议等诸多领域,进行了友好合作与交流,已故前会长赵朴初居士与贵会庭野日敬开祖建立了兄弟般的深厚友谊。他还回顾了双方近年来的密切交流:今年6月,庭野日敬会长应中华宗教文化交流协会会长

叶小文、一诚会长的联合邀请访问了我国;一诚会长曾于2005年8月、今年8月赴日出席宗教首脑会议期间,分别访问了立正佼成会鸟取教会和大阪教会,在各地均受到热诚接待。长谷川团长由衷感谢一诚会长的热情接待,表示要为日中两国佛教的友好交流作出不懈的努力。立正佼成会是日本最大的在家佛教团体之一,共分13个教区239个教会,在日本及世界宗教界具有广泛影响。多摩教区下设11个教会,自上世纪九十年代初先后六次组团访华,对两国佛教友好交流作出了贡献。

中国佛教协会副秘书长张琳、广济寺方丈演觉等陪同会见。(李贺敏)