

原著

定慧與「觀看心念」

胡祖櫻

東華大學課程設計與潛能開發學系
花蓮，台灣

「定」、「慧」在佛經中經常談到，兩者一直是修行所追求的重要目標。修行是在心上下功夫，因此要修得定慧，就得從了解定慧在心中的運作著手。由佛經可以了解到，「定」在心靈的運作方式是止、靜寂、不動；「慧」則是觀、明、照，亦即清楚明白的覺知。蓮花生大師的「觀看心念」這個重要的修行方法就包含了修定慧，「勿隨……不加修整」就是要讓心不動，漸漸達到寂靜；「任何念起，知」以及「惟澄心諦觀」則是做清楚明白的覺知，持續的保持寂靜的覺知，就能真正的清楚明白世間的相。心保持在「觀看心念」這樣的狀態，就是定慧雙修，即可修得定慧。

關鍵字：定、慧、觀看心念、蓮花生大師

壹、前言

「定」、「慧」在佛經中經常談到，兩者一直是修行人所追求的重要目標。要如何才能修得定慧呢？要修得定慧，必先了解定慧是什麼。所謂「相由心生」、「萬法唯心造」，一切事物的源頭都在心，那麼要了解定慧為何，必先了解二者在心中的運作，因此本文先從探討定慧在心中的運作情形著手。

蓮花生大師的「觀看心念」¹這個修行方法，可以在靜坐時用，也可以在日常生活上使用，那麼這個修行方法是否也可修得「定」、「慧」呢？本文在探討定慧的心靈運作談後，接下來討論

觀看心念與定慧在心靈運作上的關係。

貳、什麼是「定」、「慧」

首先來了解何謂「定」、「慧」。從文字上來看，「定」、「慧」就是禪定與智慧。但是，禪定與智慧在心靈的運作上，到底又是指什麼？以下分別從一些佛經對定慧的敘述來探討。

《注維摩詰經》卷二記載：「肇曰。止定觀慧。」²《小止觀》：「止是禪定之勝因，觀即智慧之由藉。」³可見止屬於定，觀屬於慧，定慧就是由修止和觀兩個動作修出來的。

聯絡人：胡祖櫻，東華大學課程設計與潛能開發學系，花蓮，台灣
E-mail: tyhu@seed.net.tw

既然定慧可由修止觀而修出，那麼什麼是「止觀」呢？《摩訶止觀》卷一云：「法性寂然名止，寂而常照名觀。」⁴

《注維摩詰經》曰：「什曰：始觀等係心一處名為止。靜極則明，明即慧，慧名觀也。肇曰。止定觀慧。」那麼，止觀即定慧、寂照、明靜，「止」為定、寂、靜；「觀」為慧、照、明。因此，「定」是指心是寂靜的；「慧」則是指心是明與照的，「明」是清楚明白，「照」是覺知，也就是清楚明白的覺知。

那麼，「清楚明白的覺知」又是指什麼？《無量義經》德行品：「得大智慧，通達諸法，曉了分別」⁵，《注維摩詰經》曰：「肇曰：…，分別深達謂之觀」，《大乘起信論》曰：「…，觀謂分別因緣生滅相」⁶，可見「清楚明白的覺知」是指能清楚明白的分別世間一切，及其因緣生滅，通達諸法。換言之，就是清楚地知道有相世界裡的「相」，包括「相」的起滅；知道事物間的關係，某樣事物會衍生另一項事物；以及這些事物是如何生起，如何滅去；事物間如何作用與運作；也知道各種事物間的差異。

例如中國古代神農氏嚐百草，神農氏就知道不同植物有不同特性，對人體有不同的運作與作用，因而傳下了植物藥性的知識。釋迦牟尼佛對世間一切人、事、物的因緣關係，完全了然於心，這正是《無量義經》說的「得大智慧，通達諸法」，對有相世界裡的一切，什麼都知道。

由上得知，「定」在心靈的運作上是止的、靜的、寂的、止息妄念的、不動的；「慧」在心靈的運作上則是清楚明白的覺知相的分別、相的起滅、相與相間的關係、作用、運作。

定得越深，越能看清事物間細微的差異和細微的變化。廣大的定才能看到全局，也才能了解全局。

參、「定」、「慧」之間的關係

一、定慧是一體的

定是寂靜不動，慧是清楚明白的覺知萬象，那二者之間關係是什麼？六祖認為二者是一體的。《六祖壇經》〈定慧品第四〉記載定慧的關係：「大眾勿迷，言定慧別。定慧一體，不是二；定是慧體，慧是定用，即慧之時定在慧，即定之時慧在定。…定慧猶如何等？猶如燈光。有燈即光，無燈即暗；燈是光之體，光是燈之用。名雖有二，體本同一。此定慧法，亦復如是。」⁷這段話表示定慧是一體的，即慧之時定在慧，即定之時慧在定，定慧猶如燈光，有燈即光，無燈即暗。《禪宗直指》：「定與慧如同表裏，是二非二，缺離不得…定慧融合，即奏其功矣。」⁸定慧是一體不可分的，而且互相作用，相輔相成，定慧融合，則能夠有功效。

二、定慧是相輔相成的

定慧是如何相輔相成呢？《六祖壇經》〈機緣品第七〉記載有人問何謂即心即佛，六祖答：「前念不生即心，後念不滅即佛；成一切相即心，離一切相即佛。…聽吾偈曰：即心名慧，即佛名定，定慧等持，意中清淨，悟此法門，由汝習性，用本無生，雙修是正。」⁷（註1）可見，「前念不生，後念不滅」即定慧。華藏上師提到：「心不動，自心眾生心不起，即自心煩惱不起，這是『前念不生』，屬於『寂寂』，寂寂的心是不動的；惺惺的心明瞭，有靜有定而心不迷，不迷謂之『惺』。寂寂屬『前念不生』，惺惺屬『後念

不滅』。」⁹也就是寂寂是『前念不生』為「定」，惺惺是『後念不滅』為「慧」。華藏上師又言：「寂寂中不可有無記，惺惺中不可有妄念」，華藏上師解釋「無記」為「完全無想，就像是木頭」，也就是百物不思，著空了。寂寂中有無記是不對的，惺惺中有妄想、亂想也是不對的。

要如何做到「寂寂中不可有無記，惺惺中不可有妄念」？《永嘉禪宗集》曰：「亂想是病。無記亦病。寂寂是藥。惺惺亦藥。寂寂破亂想。惺惺治無記。寂寂生無記。惺惺生亂想。寂寂雖能治亂想。而復還生無記。惺惺雖能治無記。而復還生亂想。」¹⁰這段話講到「寂寂」、「惺惺」皆為藥，對治另一方所產生的病，寂寂可以治惺惺所生的亂想；惺惺可治寂寂所生的無記。二者互為藥，相輔相成。

怎樣做到相輔相成呢？華藏上師言：「寂寂惺惺，惺惺寂寂」；《永嘉禪宗集》曰：「惺惺寂寂是。無記寂寂非。寂寂惺惺是。亂想惺惺非。寂寂為助。惺惺為正。思之。」也就是寂寂要做到

「惺惺的寂寂」，而不是無記的寂寂；惺惺要做到寂寂的惺惺，而不是亂想、妄想的惺惺。換言之，「定」是要含有慧的定，是清楚明白的覺知的定，而不是無記的定，像木頭死死的定。「慧」則是含有定的慧，含有靜、寂的慧，而不是散亂、妄想、雜念一堆。

定、慧也相對於空、有，定是空，

慧是有。因此「空」不能修成無記的「空」，木頭一樣的空；「有」則不可為散亂、妄想的「有」。而是空含有，有含空，空有雙修，這也就是定慧雙修。《六祖壇經》：「雙修是正」，這表示一定要雙修才是對的，偏空或偏有，偏定或偏慧，都是不對的。

肆、定慧的心靈運作

從上述討論可以找出定慧的心靈運作方式。先將定慧與其相對的修法、及修行時心的狀態，表列如(表一)：

	定	慧
修法	止	觀、照、覺、知、看
心的狀態	靜、寂、不動	明、明瞭、清楚明白、分別深達、通達諸法
	法性寂然	寂而常照
	寂寂	惺惺
	前念不生	後念不滅
	空	有
病	生出無記空	生出亂想、雜念
藥	慧	定

表一、定慧與相關名詞

(表一)顯示「定」的修法動作是止；「慧」則是觀、照、覺、知、看。修止這個動作後，心可能達到的狀態是心會處於寂靜的、不動的、空的，或者用寂寂、前念不生來表達，修到法性深度時，可以是法性寂然的。至於「慧」的觀、照、覺、知、看這幾個動作在此是一樣的，就是「覺」。修「覺」這個

動作後，心可能達到的狀態是心會處於明、明瞭、清楚明白的，也有用惺惺、後念不滅來形容這個狀態。「寂而常照」是接在「法性寂然」之後，意思是修到法性深度時，慧在心中的狀態是寂靜中一直保持「覺」，如果修得又深又廣，心的狀態就會對法界中一切相「分別深達、通達諸法」，得大智慧，對世間一切都明瞭。「有」則是相對於「空」，心保持「覺」，當然就是覺知、觀看到法界中的相，心的狀態也就是「有」。

由此可知，要得到定力、禪定，就要修「止」這個動作，之後心的狀態可達到寂靜的、不動的、空的；而要得到智慧，就要修觀、照、覺、知、看這動作，之後心的狀態可達到清楚明白，對世間的「相」清楚明白，修得又深又廣時，心的狀態是「分別深達、通達諸法」，對世間一切一切都明瞭，得大智慧。

此外，定慧雖然可以分開來講，但在運作時是合一的、融合的、一體的，他們結合在一起同時作用，無法分出你我，而且相輔相成，「即慧之時定在慧，即定之時慧在定。」慧中是有定的，沒有定的慧，是無法作用的；同樣的，定中有慧，沒有慧的定是無記空，「定慧融合，即奏其功矣。」「真觀必寂然，故觀即止，真止必明淨，故止即觀也。」這句話用止觀講，也是定慧合一的意思。

以上就是定慧的心靈運作。

伍、「觀看心念」包含了修定慧的部份

既然定慧的心靈運作如上所述，那麼蓮花生大師的「觀看心念」這個重要的修行方法就包含了修定慧的部份，也

就是「觀看心念」是定慧雙修的。

《蓮花生大士應化史略》記載：「……藉禪定以為基礎，任何念起，知而勿隨。心不貪慾，善惡念起，不加修整，惟常覺照。若見光影，美惡好醜，不加驚喜，惟澄心諦觀。此基不立，則所修難成，佛心自心，本自如如，我見解脫，一心不亂，即謂成佛。」¹¹這段話的重點為：「任何念起，知而勿隨……不加修整……惟澄心諦觀。」這也就是「觀看心念」這個修行方法。

「觀看心念」這個方法可以分成三個動作：

一、「任何念起，知」：「知」就是「覺」，也就是覺知、觀看到念頭生起。「覺」是佛法一再強調的部份，經言：「佛者，覺也」，《六祖壇經》曰：「自性迷即衆生，自性覺即是佛」，「觀看心念」當然也是做這個動作，這是在修「慧」。

二、「勿隨……不加修整」：對覺知、看見的念頭沒有喜歡或不喜歡、要或不要，「勿壓勿隨」，這樣就是不動，就是修「定」。對念頭起了喜歡或不喜歡、要或不要，就是起了得失心，也就是分別心、二心。有了二心，心就動了，就沒有定。因此，修「定」就要「勿壓勿隨」。《蓮師心要建言》說到：「對任何事物既不取受，也不排拒」¹²，也是相同的意思。

三、「惟澄心諦觀」：只要一直覺知、觀看念頭即可。這樣保持著覺知、觀看就如同在品味、品嚐、了解這個念頭。當下的念頭，也許是個情緒、也許是生氣、也許是身體不舒服、也許是非要某個事物…，無論念頭是大、是小、是粗、是細，就是保持著覺知，這樣就是在修「慧」。

「慧」的狀態有受的感覺，也就是

承受、承擔當下的狀況，也就是在隨順當下。亦即《蓮花生大士應化史略》所載：「隨緣攝受，無有欣厭」。¹¹無論當下出現什麼，就是覺知、觀看，這樣觀看、隨順後，就會對當下的念頭了解、明瞭，也就是清楚明白。在清楚明白這個念頭的同時，會有離的感覺，不再黏著於其上，心不再受此念頭所限，心因此更廣大。

這樣做就會慢慢做到《無量義經》德行品所說的：「得大智慧，通達諸法，曉了分別」，《注維摩詰經》所說的：「分別深達謂之觀」，以及《大乘起信論》所說的：「觀謂分別因緣生滅相」。

這個「慧」的狀態是要有蓮花生大師所說的「穩定的正念覺察」。沒有穩定的、不動的覺，其實是承受不住、承擔不起的。承擔不起時，心就向外抓了、就倒了。這個覺不但要是穩定不動的，而且要是正念的，如此才是做對了。

「觀看心念」雖然分成三個動作，但是其實是合一的。當第一個動作「覺知」到念頭生起，若不同時做第二個動作「勿隨……不加修整」，心就已經動了、向外執取了，第三個動作「惟澄心諦觀」也就沒法做了。而且要做第一個動作也必須在「藉禪定以為基礎」的情形下，才做得到，因此也是定慧合一的。

陸、《蓮師心要建言》中關於定慧的部份

《蓮師心要建言》是蓮花生大師的伏藏，裡面記載蓮花生大師對弟子在修行上的教誨。這些教誨也顯示了蓮花生大師的修行方法。這本書描述了許多修行時心的運作以及狀態，表達了蓮花生大師修行心法的要點。

關於定慧的部份，書中也有一些

相關的記載。其中有一段文字，顯示蓮花生大師的心法是定慧雙修的。《蓮師心要建言》：「當你…讓身、語、意三門安歇在其本然狀態後，一切粗糙和細微的念想便會消退，你的心會寬坦地保任在自身本然中，這便稱為『止』或『奢摩他』——平定的安住。當你的心處於自然任運覺性中，沒有障礙、沒有所居處、且赤裸無遮，這便稱為『觀』或『毗婆舍那』。當這兩者在具有覺知的刹那中，如同無二無別的一個整體而鮮明清晰地保任著，這便稱為『止觀雙運』。」¹³「止觀雙運」即是「定慧雙修」。

這段話中「安歇」、「念想便會消退」、「保任」都有定、靜、寂、止的涵義，所以是處於「定」；另一方面，「處於自然任運覺性中」就是保持在看、觀看、覺、覺知中，而且是「自然任運」的，不被念頭限制的，所以任何念起，就是接受、承擔、隨順的觀看著、覺知著。此外，這樣的觀看、覺知會是「沒有障礙、沒有所居處、且赤裸無遮」的，沒有從任何念頭的角度、不受任何念頭限制的觀看、覺知，這樣，心量是大的，也才能看到相的真實狀況。例如，心卡在批判中，就會覺得事情這樣不對、那裡不是、應該要怎樣怎樣如何如何才可以；「赤裸無遮」的覺知，反而能看見事情為什麼是這樣，能了解、接納事情是這樣。

定慧雙修時若一方沒有進展，蓮花生大師也提醒可用另一方來幫助，《蓮師心要建言》：「修『止』卻沒有進展，是因為不了解本然狀態所造成的過失。如此就要透過『觀』，也就是對實相的認識來增益修持。修『觀』卻沒有進展，是起因於止時間太短所造成的缺失。如此就要透過穩定的正念覺察和

『止』來增益修持。」¹⁴「修『止』卻沒有進展」表示心還是會亂動，心浮氣躁的，那就要用「『觀』…對實相的認識」來幫助，因為對有相世界了然於心，清楚明白的分別與了解，心自然不容易浮動；「修『觀』卻沒有進展，是起因於止時間太短」，定的時間不夠長，心一下就跑掉了，當然看不清「相」，無法體會、品嚐「相」，就無法對「相」清楚明白，此時就要「透過穩定的正念覺察和『止』來增益修持。」此時要的是「穩定的」，也就是要用「定」、「止」來幫助，而且要是「正念覺察」的，因此「修『觀』卻沒有進展」時，要用「止」和「正念覺察」來幫助。

「止」會使心「空」，又要和「正念覺察」並存，這樣就是定慧雙修的心狀態，就是空和明覺並存的。《蓮師心要建言》：「覺醒之心是一種有所感知的空性、一種空卻明的覺知。」¹⁵「覺醒之心是空性的，然卻有所感知的；同理，它有所感知，然卻是空性的。」¹⁶定慧雙修後，空性中是有感知的，「空」中有「明」的，空明並存的覺知。

兩者並存就是定慧二者是一體的、是雙融合一的。《蓮師心要建言》說到：「兩者在具有覺知的剎那中，如同無二無別的一個整體」¹³，「覺醒之心…是感知及空性兩者不可思議的雙融合一。」¹⁶它們在剎那中是不可分別的整體，是定中有慧，慧中有定，定慧合一，也是不可思議的合一。

柒、「覺」的強調

在定慧雙修中，蓮花生大師強調「覺」，因此祂說：「覺醒之心是一種有所感知的空性、一種空卻明的覺知。」祂並非只說空和明，而是空卻明

的「覺知」。另外，在修「觀」沒有進展時，蓮花生大師並非只講以「止」來增益，而是講：「要透過穩定的正念覺察和『止』來增益修持。」在此，祂還是強調覺、覺察，而且還說是「正念覺察」，並非心向外抓、識心的覺察、覺知。由上述兩個地方，都可看出蓮花生大師對「覺」的強調。

「覺」之所以被強調，是因為「空」中若沒有「覺」，是無的空，而非有的空，就有可能修成阿羅漢；「佛者，覺也」，「空」中有「覺」，「空」含「有」、含「慧」，才可能修成佛。

在此，作者要特別指出，這個「覺」是「正念覺察」。

蓮花生大師會在覺察前加上正念，因為要特別強調這裡的覺指的是心為覺性，而不是識心向外馳求。如果是識心，識心的覺知是雜念、亂想、局限的，反而成為「迷」、「癡」、「邪念」。《蓮師心要建言》：「當你的心往內觀看心自身時」¹⁷亦即正念覺察。

捌、結論

蓮花生大師的「觀看心念」這個重要的修行方法包含了修定與慧，是定慧雙修的，因為「觀看心念」包含了修定的心靈運作：「勿隨……不加修整」——就是要讓心不動，漸漸達到寂靜；以及修慧的心靈運作「任何念起，知」以及「惟澄心諦觀」——是在做清楚明白的覺知，持續的保持寂靜的覺知，就能真正的清楚明白世間的相，也就得到了智慧。心保持在「觀看心念」這樣的狀態，就是定慧雙修，即可修得定慧。

註釋

1. 《大鑑禪師法寶壇經述旨》〈機緣品

第七〉的註釋4提到：「前念不生。後念不滅二句。義實未顯。若強解之。必多誤會。…前念不生即寂滅時。…體中含用。即是心。…後念不滅即妙用時…用中有體。即是佛。合之即體即用。心佛不二。」由這個註釋，讀者可以了解到原文是「體中含用，用中有體」的說法，因此一般的講法可以說成：前念不生是定，後念不滅是慧。

參考文獻

1. 胡祖櫻。觀看心念—重要的修行方法。佛學與科學 2006：1：25-33
2. 《注維摩詰經》。CBETA 電子佛典。
3. 《小止觀》。CBETA 電子佛典。
4. 《摩訶止觀》。CBETA 電子佛典。
5. 《無量義經》。CBETA 電子佛典。
6. 《大乘起信論》。CBETA 電子佛典。
7. 法海大師恭錄，王驥陸述旨。大鑑禪師法寶壇經述旨。台北：新文化。1983年
8. 《禪宗直指》。CBETA 電子佛典。
9. 華藏上師。吳潤江先生講經集要。台北：三揚。1981年，頁9
10. 《永嘉禪宗集》。CBETA 電子佛典。
11. 蓮花生大士應化史略。台北：佛教出版社。1988年，頁47
12. 江翰雯、孫慧蘭 中譯。蓮師心要建言。台北：橡樹林文化出版。2010年，頁54
13. 同12，頁119
14. 同12，頁159
15. 同12，頁112
16. 同12，頁113
17. 同12，頁52

國光大學佛教基金會出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

"Certainty" "Wisdom" and "Observing Thoughts in Mind"

Tzu-Ying Hu

Department of Curriculum Design and Human Potentials Development,
National Dong Hwa University
Hualien, Taiwan

"Certainty" and "wisdom" are not only frequent topics in Buddhism, but also very important practice goals for the Buddhist. Buddhist practicing focuses on thoughts in mind; therefore, to attain "certainty" and "wisdom", Buddhist practitioners should understand the thought's operation of "certainty" and "wisdom" in mind. Sutra show that the thought's operations for certainty in mind are cessation, stillness, quiescence, mental equipoise; those for wisdom are observation, illumination, reflection, and knowing clearly. "The observation of thoughts in mind" from Padmasambhava is an important method which contains the mental processes of certainty and wisdom. By the practice of observing thoughts in mind, Buddhist can attain certainty and wisdom.

keywords: certainty, wisdom, observing thoughts in mind, Padmasambhava