

淨·靜·境·竟——
禪修之道探討



永本法師

佛光山電子大藏經主任

現任南華大學教授、佛光山電子大藏經主任、佛光山叢林學院專任教師、人間福報佛學專欄作家。長年於佛光山叢林學院、禪堂、寺廟道場等任教。從事法華經、天台止觀、禪法之研究。著有《天台四教儀教釋》、《天台小止觀》及《課堂上的摩訶止觀》以及〈試析現代生活之止觀熏修〉、〈管窺當前台灣佛教禪法現況〉等論文多篇。



一、前言

人間佛教的普世價值，就是應用佛陀的教法，解決人生的問題，進而達到世間與出世間的圓滿。從現代的文化來說，即追尋人生的價值，從自我的角度，提升、淨化至達到自心和悅、人我和敬、家庭和順、社會和諧、世界和平的「五和」為終極目標。而「五和」目標的起點及基礎即是自心和悅，但如何才能自心和悅呢？特別在二十一世紀，高度的競爭使現代人身心面臨全方位的挑戰，例如：生活中的壓力、期望高於現實而產生的壓力、社會不穩定帶來的壓力、現實超過想像的壓力，故造成憂慮、妄想症、躁鬱症等精神疾病。

為了紓解壓力、安住身心，禪修就成為各地盛行的活動之一。從廣義來說，佛教的禪修法門可謂多元化，舉凡止觀、參話頭、默照禪、觀呼吸、四念住、誦經、禮拜、梵唱、抄經等，皆能轉化深層的不良心理與不良情緒。而「止觀」的義理，是禪的文字相，也是初學者較容易掌握的途徑。止意，止息一切煩惱妄想的生起，使心達到寧靜；觀意，能以正確的思惟，去除負面的思考，而轉向光明，消除內在的煩惱。

所以，如果人間佛教的普世價值在於應用佛陀教法解決人生的問題，其中透過禪修的「自我覺悟」乃是達成自心和悅，進而能社會和諧、世界和平的重要方式；也可以說，修

學禪修的目的，就是教你如何自在、正向地生活，透過禪修學得人間佛教對現實人生身心調節及關係和諧之道。以下，本文將分從禪修的意義及其在生活的四個實踐之道探討。

二、禪修略釋

禪（dhyāna），又作禪那、禪定，意譯為靜慮（止他想、繫念專注一處，正審思慮）。簡單說，就是常人所謂的打坐及沉思的練習。其最終目的，在達成自他一切有情皆能趨入解脫或圓滿之菩提覺地。此即佛陀於菩提樹下所修的禪定。其基本意義價值為：1.達成心意的自主和自由。2.使心意專注一境。3.解脫感官覺受之束縛於外，及降伏潛意識種子勢能之湧起，而達成真正之自主。4.專注一境的同時，不但使心理發生變化，生理亦發生重要變化，進而淨化心靈。5.禪定是對束縛人類身心之內外桎梏的一種挑戰和反抗，是一種沉默的革命。

時下的禪修方式，有內觀的正念禪、四念處觀、止觀禪、話頭禪等。實際的操作，總是互相夾雜而修；也演變出契合現代人身心舒壓的企業禪、山水禪、茶禪、如來禪等等。由此可知，禪修的目的，從過去追求圓滿菩提覺地，逐漸改變為適應當代人的生活需求，大部分可說是為了要放鬆、寧靜、排除壓力及身心健康。而如何能藉由禪修入門方便，找到禪修的身心轉化之鑰，以進行深度的禪修呢？以下分從禪修之道的四個面向探究之。

三、生活禪法的實踐

禪修的本質，是要開發本具的清淨佛性智慧，使身心能達到和諧，斷除煩惱、解脫生死。現實生活中，藉由禪修的學習，能使身心健康、活得自在、活出生命的本質。更希望藉由禪修淨化心靈、開發智慧，行菩薩道而利益群生。以下分四點說明：

（一）禪修，是一種淨化學習

為什麼禪修是一種淨化學習呢？從禪觀的角度來說，首先，打坐參禪必須調睡眠、調飲食、調身、調息、調心，從調和中，去除對睡眠、飲食的貪著，讓身、心、息達到和諧而獲得健康。^①

此外，參禪打坐必須注意身心狀態及打坐環境，即所謂的禪觀五事：「調心不沉不浮，調身不緩不急，調息不澁不滑，調眠不節不恣，調食不飢不飽。」《禪門要略》卷1云：

一調食不飢不飽。二調眠令不節不恣。（中略）調身者，令不寬不急是調身相。次調息者，令息出入綿靜細，如有如無，資神安禪，守之心易得定；舉要言之，不澁不滑是調息相。次調心者，若多覺觀浮動，須繫念在臍中，制諸亂想；若心沉昏，頭低睡熟無記者，當繫鼻端，令心在緣無分散意。舉要

^① 《修習止觀坐禪法要》，CBETA, T46, p. 465b-466c。

言之。不沉不浮是調心相。②

意即：打坐時調伏心念不亂想、不令越逸，使身體不放逸、不緊繃，呼吸出入順暢，睡眠時節適當，飲食合乎需求，此謂打坐的前行「調五事」。因為身不調，不能安心辦道，就無法專注修心，以致入定。息相不調，守風則散、守喘則結、守氣則勞、守息即定，不澀不滑是調息相。飲食勿過飽、過少，勿食穢物及不宜物。睡眠，因睡多睡少，廢修聖法，喪失功夫，令心闇昧，善根沉沒。③

平時，我們生活緊張忙碌、工作壓力大、家庭負擔重，若能讓自己每天睡前或早覺時，靜坐些時（時間可自訂），身心必能達到淨化。所謂：肚子六分飽、自在歡喜心、疲累去休息、環境要通風、衣服要寬鬆、閉眼心法喜、收腿隨意坐。如此的禪修，讓身心達到調和，何樂而不為呢？

（二）禪修，是一種心靈療癒

禪修，主要是使心念專注，歇下心中的妄想，身心達到一種靜境，才能體會什麼是「定」；再者，心靜了才能了解什麼是妄想，知道什麼是妄想以後，方能進一步覺察而發現煩惱，進一步再覺照而對治煩惱。所以，禪修是以智慧心覺察妄想、煩惱，進而將妄想煩惱照破的心靈療癒過程。但煩

② 《禪門要略》卷1，CBETA, X55, p. 666, c16-22。

③ 《修習止觀坐禪法要》，CBETA, T46, p. 465b-466c。

惱的內容，從凡夫的角度來說，不外乎是外境的「五欲」，及內心的「五蓋」；故禪者要呵五欲、棄五蓋，才能修學禪定，開發智慧。

五欲，指色、聲、香、味、觸。世人愚惑，因貪著五欲至死不捨，後世為之受無量諸苦。五欲之惱害，如《大智度論》卷17所載：「哀哉眾生！常為五欲所惱，而猶求之不已！此五欲者，得之轉劇，如火炙疥。五欲無益，如狗齧骨。五欲增諍，如鳥競肉。五欲燒人，如逆風執炬。五欲害人，如踐惡蛇。五欲無實，如夢所得。五欲不久，如假借須臾。」^④

五蓋，指貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等。五蓋之害，如煩惱於心，能羸智慧，障礙之分，非明、非正覺，使人不能趣入涅槃。^⑤一、貪欲蓋：貪欲之人，欲為種種惱亂住處，若心著欲，無由近道。二、瞋恚蓋：瞋是失佛法之根本，墜惡道之因緣，瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心惱彼。三、睡眠蓋：內心昏闇名為睡；五情闇蔽，放恣支節，委臥睡熟為眠。睡眠如死，無所覺識。四、掉悔蓋：包含身掉——身好遊走，諸雜戲謔，坐不暫安；口掉——好喜吟詠，競諍是非，無益戲論，世間語言等；心掉——心情放逸，縱意攀緣，思惟文藝，世間才技，諸惡覺觀等。五、疑蓋：以疑覆

④ 《大智度論》卷17，CBETA, T25, p. 181 a13-16。

⑤ 《雜阿含經》卷26，CBETA, T02, p.189c15-16。

心故，於諸法中不得信心。疑自，諸根闇鈍，罪垢深重；疑師，威儀相貌不佳而無道；疑法，於所受法不能即信。⑥

此五蓋中，即具有三毒等分，四法為根本，亦得攝八萬四千諸塵勞門。除此五蓋，即是除一切不善之法，其心安穩，清涼快樂。如果能棄捨五蓋，「譬如負債得脫，重病得差，飢餓之地得至豐國」。行者若能除却五蓋，「其心安隱，清淨快樂」，即是清淨心靈的最佳療癒法。⑦

（三）禪修，是一種創造奉獻

修學禪觀的目的，離不開去妄存真、明心見性，以達智慧圓融之境。而修學的過程，人的身心會不斷被轉化。當一個人的專注力增加時，自我的觀照力也跟著強化。因此，我們對於自己的認識愈透澈，思考就愈有彈性，愈能包容、原諒別人，對別人也自然地愈發慈悲心。這是因為我們能深刻看到人性的弱點和自我的執著，使自己明白煩惱的根源，用如實的智慧觀照這個世間，而不受種種偏見所左右。而淨化的過程，就是空觀、假觀的學習。

1. 空觀行持——實現自我

世間萬法皆是因緣和合所生，彼此相依相待，有因緣則生，無因緣則滅，所以是空。譬如：有修就有證，沒有修就不會有體悟；對人情、名利、權位，有所執著，就會有

⑥ 同註③，CBETA, T46, p.464a-465a。

⑦ 《大智度論》卷17，CBETA, T25, p. 185a6-9。

取捨；有取捨造作，就會有煩惱。人因為有過去善惡業的行為，才有今生的果報身；由現今的身心，再向外塵攀緣執取，當然來世只有繼續輪迴了。行人若能隨心所念的一切諸法，了知是因緣所生，沒有自性，虛假不實，即是真「空觀」。

修學空觀，即能如實看到世間不斷變化的現象，以一顆無分別的心，對身邊的事物和日常生活，進行仔細觀察，認識到人與事物本質是自性平等、物我一如，進而放下五欲塵勞，而去除我執。同時，會讓人從自我意識中解脫出來，如同「局外人」般看自己、看生活和眼前的情境。懂得放下、自在，並於生活中完全的實現自我。

2.假觀行持——慈悲喜捨

雖然，世間現象因緣不實、空無所有，但不妨礙萬象差別，即是俗諦觀。例如：菩薩了知世間是空花、水月道場，故能大作夢中佛事。如何是「假觀」？行人觀察世出世間現象，雖有而空（因緣假合故），雖有非實（會變化故），猶如幻化；雖無定實，但卻有見聞覺知的作用。故，修假觀的菩薩，雖知一切法畢竟空寂，但能於空中修種種善行，能分別眾生根性欲無量，故悲願、說法無量。

當人從自我的執著中解脫出來，就能覺察人我的關係，能更清楚了解別人的感受、立場和想法，而去包容別人、互助互愛、發揮民胞物與的慈悲心，而且能去除對一切現象的

執著，廣結善緣、慈悲喜捨，並引導人們發菩提心救助別人，做一些利益眾生和社會的事業，服務社會。

（四）禪修，是一種生命回歸

禪修最終的目的，是找回自己清淨的佛性、本來面目。禪修的過程，不斷地自我淨化，是為了去除心中的一切垢染。透過修持空觀的去執、假觀的平等奉獻，方得趨入中道實相，即是清淨自性的歸宿。如《中論》云：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」^⑧

初心的菩薩行中道正觀時，具有憫念眾生「無緣大慈，同體大悲」的慈悲心；度化眾生的過程，也能以柔和忍辱的心，去面對一切逆境；且對於一切現象，都能無所住、無所著。如此的行持，能具足佛陀的福慧、萬行圓滿，以此來莊嚴法身，獲得六根清淨，入佛境界。^⑨

當一個人能如實地觀察世間，就能對生命的一切好壞、順逆，完全地接納，沒有絲毫挑剔，而歡喜地承擔它。工作雖然辛苦，但找不到受苦的人；生活雖然需要負擔，卻沒有沉重的心理負擔，有的是生活的實現、喜悅和滿足；領會到工作時工作、休息時就是休息；觸目所緣，自在、恬淡、歡喜。所謂「百花叢裡過，片葉不沾身」，一切佛法，本來現成。這樣的心境，即是清淨自性生命本質的回歸。

^⑧ 《中論》卷4，CBETA, T30, p. 33b11-12。

^⑨ 《修習止觀坐禪法要》，CBETA, T46, p. 472c。

四、結語

《六祖壇經》云：「佛法在世間，不離世間覺。」世間是學佛人修學菩薩道的道場，在倡導人間佛教的今天，深入世間，淨化社會，利樂群生，是修學菩薩行之人應盡的責任。因此，如何在生活中薰修禪觀，成就定慧，便顯得格外重要了。

生活中的禪修之人文特質，是透過調節睡眠、飲食、身相、呼吸、心念，使自己趨於生活品質提升的淨化。禪修中，保持清明的自我觀照，杜絕五欲、五蓋煩惱的侵襲，使心靈清淨清安，就是最佳的身心健康之道。當我們從禪修中，能見到自己善良的本性，才能看見真正自我，找出自己生命的價值；進而以同理心去對待一切眾生，學習做個慈悲憫眾的人間菩薩。希望在禪修中，因為無我、平等的心懷，將生活一切境界，當作自己的修行道場，邁向自在歡喜的解脫之道。

修學禪觀的義理深廣，本文只是從禪修如何在生活上實踐，進而能達成自心和悅之道的角度簡要說明，希望就禪修對身心的影響提供一點淺見，供作參考。