



## 談禪

星雲大師

「禪」發源於東方，盛行於東方。但是現在，禪學不再只是東方的專利品，它在西方已引起普遍的重視。譬如美國很多大學裡也設有禪堂，禪堂已不再為寺院所特有。甚至連太空人要登陸月球時，也要用禪的精神來訓練。可見「禪」在現代世界裡，占有相當的分量。

現在的社會到處煩亂，物質生活奢侈浮華；但是，有不少人卻感到生活空虛，精神焦慮，苦痛倍增。所以，這個能解決生命問題，提高生命境界的禪學，在世界各地，引起知識分子和社會人士的重視。

「禪」可以開拓我們的心靈，啟發我們的智慧，引導我們進入更超脫的自由世界。「禪」合乎真善美的條件，不過，禪不好講、不能談，也不易懂。禪是言語道斷、不立文字的；是心行處滅，與思惟言說的層次不同的。但是，「妙高頂上，不可言傳；第二峰頭，略容話會」，為了介紹禪的境界，雖然不容易談，仍然要藉言語來說明。

### 一、禪的歷史

「禪」是梵語「禪那」的簡稱，漢譯為「靜慮」。禪，充實宇宙，古今一如；禪，一如科學家牛頓發現地心引力，富蘭克林發現電力，



世尊在靈山法會上拈花示眾，只有迦葉尊者會意微笑。

發現禪的是佛陀。

相傳佛陀在靈山會上，拈花示眾，默然不語。當時，百萬人天不知其意，唯有大迦葉尊者會心微笑。佛陀當時就說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，付囑摩訶迦葉。」佛陀於是將法門付囑大迦葉，禪宗就這樣不需文字，不必語言，用以心印心的方法，傳承下來。印度禪師代代相傳，至第二十八祖菩提達摩於南朝梁武帝在位時來到中國。

梁武帝篤信佛法，曾經四次捨身同泰寺，布施天下僧眾，造橋建廟，依常人眼光看，真是功德無量。但是達摩祖師卻說他了無功德，因為從深一層面來說，梁武帝所得的只是人天果報，應屬福德，並非功德。達摩祖師不得梁武帝的欣賞，因此轉往嵩山五乳峰少林寺後的山洞中面壁九年。從這一段記載中，我們可以體會到禪的高妙，確實不能以一般的見解去論斷的。像梁武帝的這種用心，只求為善得福，並不是禪宗的究竟目標，即使有所得，也是人天福報而已，在禪師的眼裡，與開悟的道無關。

祖籍河南的二祖慧可，少年時就精通世學、博覽群書，壯年在

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期

龍門香山出家，後入嵩山少林寺拜謁達摩，並請達摩祖師收他為入室弟子，卻不得達摩應許。神光慧可於是不畏刺骨寒風、漫天飛雪，苦苦地在門外等候。過了很久，雪深及腰，慧可依然佇立不動，達摩見他確實真誠，便問他：「你不遠千里到這裡來的目的，究竟為了什麼事？」

神光答道：「弟子的心不安，乞請您幫弟子安心。」

達摩喝道：「將你的心拿來，我為你安。」

神光愕然地說：「弟子找不到心。」

這時，達摩說道：「我已經為你安心了。」

神光慧可豁然大悟：啊！煩惱本空，罪業無體，識心寂滅，無妄想動念處，即是正覺，即是佛道。如果心領神會，佛性在當下便得開顯。

二祖之後，禪法傳僧燦、道信，至五祖弘忍。弘忍大師座下大弟子神秀博通三藏，教化四方，儼然已有五祖傳人之態，受到眾人擁護。這時卻從南蠻之地，來了一個根性甚利的盧惠能，他雖目不識丁，但求法熱忱，不落人後。

惠能初見五祖時，五祖曾試探他說：「南方人沒有佛性。」

惠能答道：「人有南北的不同，佛性豈有南北之別？」

五祖經他一反駁，知道這人是利根種性，非同凡人。為了考驗惠能的心志、暫避眾人耳目，就命他到柴房舂米。

後來，五祖令眾弟子各舉一偈，作為修證、見性與否的依據，若是見性，即得傳法的衣鉢。大眾自認不如神秀，衣鉢非神秀莫屬，所以沒有人敢與之競爭。

當時，神秀日夜思量，終於提出一偈：

身是菩提樹，心如明鏡台；時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

惠能在柴房裡得悉此事，心想：「我也來呈一偈如何？」遂央人替他把偈語題在牆上：

菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃。

五祖見了，知道惠能已經見性。為恐其招忌，乃著人將偈拭去，然後到柴房敲門，問道：「米熟了沒有？」

惠能答曰：「早就熟了，就等著過篩了。」

五祖又在門上敲了三下，惠能會意，乃在半夜三更，到五祖座下，五祖傳授他《金剛經》，至「應無所住而生其心」時，惠能頓然大悟。五祖將衣鉢傳他，並命他速速南行，等待時機。

師徒兩人來到河邊，五祖欲親自操槳送惠能過河。

惠能說：「迷時師度，悟時自度。」便自行渡河到南方弘化，終成為震爍古今的六祖。而後，禪宗一花五葉蓬勃地流布人間，成為中國佛教的主流。



迷時師度，悟時自度。

從這些歷史記載，可知禪的風格確是相當獨特的，所謂教外別傳，不立文字，實是得其真機。但是由於禪門宗旨，並非人人能解，所以也常受人曲解。然而禪的機鋒教化，都是明心見性之方，全是依人的本性而予以揭露。它的原則是建立在「眾生皆有佛性，人人皆可成佛」的道理上，所以進一步言「放下屠刀、立地成佛」，但又有多少人能把握這一層的意義？梁武帝的希求人天福報，不就是典型的一例嗎？至於怎樣才能直探禪門本源？這就要靠眾生求法的宏願和實踐了。

## 二、禪的內容

那麼，禪是什麼呢？據青原禪師說：禪就是我們的「心」。這個心不是分別意識的心，而是指我們心靈深處的「真心」，這顆真心超越一切有形的存在，卻又呈現於宇宙萬有之中。即使是看似平淡的日常生活，也到處充滿了禪機。

唐朝的百丈禪師最提倡生活化的禪，他說挑柴擔水、衣食住行，無一不是禪，所謂翠竹黃花，一切的生活都是禪。可見禪不是什麼神祕的東西，禪是不離開生活的。

古今禪門公案皆是禪師考驗或印證弟子悟道的對答，其實這種對答，就是一般人所謂的「考試」。不同的是，它是隨各人的根性、時間、地點而變化，它沒有明確的劃一標準答案，也不是從思考理解得來的。所以，如果不是禪門的師徒，有時候很難明白其中的道理所在，而且，如果用常人的想法來推敲，往往會發覺「公案」之違背常理。

禪是離語言對待的，是不可說的，一說即不中。雖然，究竟的真理固然不可說，但是對一般人如果不說，豈不是永遠無門可入

嗎？所以，禪宗的語錄特別多，就是這個緣故。現就禪的內容特色列舉幾點，作為入門的契機。

### （一）禪與自我

在佛教的其他宗派中，有些是依他力的輔助始得成佛，而禪宗則是完全靠自我的力量。如淨土法門持誦佛號，密宗持誦真言，都是祈請諸佛加被，配合自力而後得度。在禪門裡有一警語「念佛一句，漱口三天」，禪師們認為成佛見性是自家的事，靠別人幫忙是不可能得道的，唯有自己負責，自我努力才是最好的方法。心外求法，了不可得，本性風光，人人具足，反求內心，自能當下證得。

有人問趙州禪師：「怎樣參禪才能悟道？」

趙州禪師聽後，站起來，說道：「我要去廁所小便。」

趙州禪師走了兩步，停下來，又說道：「你看，這麼一點小事，也得我自己去！」

從前有父子兩人，同是小偷，有一天，父親帶著兒子，同往一個地方做案，到那個地方時，父親故意把兒子關在人家衣櫥內，隨後就大喊捉賊，自個兒卻逃走了。兒子在情急之下，乃偽裝老鼠叫聲，才騙走了那家的主人，終於逃了出來。

當他見著父親的時候，一直不停地抱怨。

父親告訴他說：「這種功夫是在訓練你的機智，看你應變的能力和功夫，而這種應變的智力是要你自己掌握的，別人是沒有辦法幫得上忙的。」

這一則故事，雖然不一定是實有其事，但正可以比喻禪門的教學態度。禪師們常常將弟子逼到思想或意識領域的死角，然後要他們各覓生路。在這種情形之下，如果能夠衝破這一關，則呈現眼前



《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期

的是一片海闊天空，成佛見性就在此一舉。「丈夫自有沖天志，不向如來行處行」，這種披荊斬棘的創發宏願，在禪門中可說是教學的基本宗旨。不要被別人牽著鼻子走，在修持上獨立承擔，自我追尋，自我完成，這是禪的最大特色。

## （二）禪與知識

禪不講知識，因此，不受知識的障礙，並且視知識為最大的敵人。知識教人起分別心，在知識領域裡，人們會因此迷失了自我，甚至為邪知邪見所掌握，形成危害眾生的工具。所以，禪首先要求追尋自我，其過程和手段，往往不順人情，不合知識，違反常理。

在禪師的心目中，花不一定是紅的，柳不一定是綠的，他們從否定的層次去認識更深的境界；他們不用口舌之爭，超越語言，因而有更豐富的人生境界。傅大士善慧說：「空手把鋤頭，步行騎水牛；人從橋上過，橋流水不流。」這是不合情理的描述語句，完全是與迷妄的分別意識挑戰，以破除一般人對知識的執著。掃除迷妄分別的世界，使人進入一個更真、更美、更善的心靈境界。禪語是不合邏輯的，但他有更高的境界；禪語是不合情理的，但它有更深的涵意。

六祖曾說：「我有一物，無頭、無尾、無名、無字，此是何物？」

神會接口答道：「此是諸佛之本源，眾生之佛性。」

六祖不以為然，明明告訴你無名無字，什麼都不是了，偏偏你又要指一個名相（佛性）出來，這豈不是多餘？禪的教學是絕對否定一般分別意識，不容許意識分別參雜其中。

佛門中，被人讚美為知識廣博的智閑禪師在參訪藥山禪師時，藥山禪師問他：「什麼是父母未生前的本來面目？」

智閑禪師愕然不能回答，於是盡焚藏經，到南陽耕種。有一天，當他在耕地時，鋤頭碰到石頭，鏗然一聲，而告頓悟。「一擊忘所知，更不假修持」，這就是藥山禪師不用知識來教授智閑禪師的原因。他要讓智閑禪師放下一切知識文字的迷障，來返求自心。這種超然的教學，可以說是禪宗特有的。這在一般知識界裡，簡直是一件不可想像的事，此即禪的另一項特色。

### （三）禪與生活

人整天忙碌，為的是生活，為的是圖己此身的溫飽，可是這個「身」是什麼？

禪師說：「拖著死屍的是誰？」

這種問題，一般人是不容易體認得到的，人們辛苦地奔波，飽暖之外，又要求種種物欲。物質可以豐富生活，卻也常會枯萎心靈；口腹之欲滿足了，卻往往閉鎖了本具的智慧。人們的日常生活，在一種不自覺的意識下被向前推動著。善惡是非的標準，都是社會共同的決定，沒有個人心智的真正自由；所以這一時代的人們，雖然擁有了前人所夢想不到的物質生活，卻也失去了最寶貴的心靈自



禪宗超然的教學，就是要我們放下一切知識文字的迷障，返求自心。圖為佛光山佛陀紀念館《禪畫禪話·本來面目》浮雕。



《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期

我，這是現代人類的悲劇。事實上，人們已逐漸地覺察到這一危機，曾設想了許多補救的辦法，社會哲學家提出了改良的方案，雖有部分改善，但對整個氾濫的洪流，似乎仍無法完全解決。

禪，這個神妙的東西，一旦在生活中發揮功用，則活潑自然，不受欲念牽累，到處充滿著生命力，正可以扭轉現代人類生活的萎靡。

禪並不是放棄生活上的情趣，確切地說，它超越了這些五欲六塵，而企圖獲得更實在的和諧與寂靜。一樣的穿衣，一樣的吃飯，有了禪，便能「任性逍遙，隨緣放曠，但盡凡心，別無聖解」。有僧問道於趙州禪師，趙州回答他說：「吃茶去！」吃飯、洗鉢、灑掃，無非是道，若能會得，當下即得解脫，何須另外用功？迷者口念，智者心行，向上一路，是聖凡相通的。

禪，不是供我們談論研究的，禪，是改善我們生活的，有了禪，就坐擁三千大千世界的富有生活！

#### （四）禪與自然

禪，是自然而然，與大自然同在，禪並無隱藏任何東西。什麼是道？「雲在青天水在瓶」、「青青翠竹無非般若；鬱鬱黃花皆是妙諦」。用慧眼來看，大地萬物皆是禪機，未悟道前看山是山，看水是水；悟道後，看山還是山，看水還是水。但是前後山水的內容不同了，悟道後的山水景物與我同在，和我一體，任我取用，物我合一，相入無礙，這種禪心是何等的超然。

「偶來松樹下，高枕石頭眠；山中無日月，寒盡不知年」、「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身」，隨地覓取，都是禪。一般人誤以為禪機奧祕，深不可測、高不可攀，這是門外看禪的感覺，其實，

禪本來就是自家風光，不假外求，自然中到處充斥，俯拾即得。

今天的人類，與自然站在對立的地位，人類破壞自然界的均衡，把自然生機摧殘殆盡，日常生活的一切，靠人為的機械操縱，而漸漸走向僵化、機械化。這樣生活下去，怎能感到和諧，怎能不產生空虛，而感到煩憂痛苦呢？禪，就如山中的清泉，可以洗滌心靈的塵埃；禪，如天上的白雲，任運逍遙，不滯不礙。

### （五）禪與幽默

悟道的禪師，不是如我們想像中一般的枯木死灰，真正的禪師，生活風趣，更具幽默感。在他們的心目中，大地充滿了生機，眾生具備了佛性，一切是那麼活潑，那麼自然，因此，縱橫上下，隨機應化，像春風甘霖一般地滋潤世間；有時具威嚴，有時很幽默，這正是禪門教化的特色。

溫州玄機比丘尼，參訪雪峰禪師。雪峰禪師問他：「從何處來？」

「從大日山來。」

「日出了嗎？」

「如果日出，早就融卻了雪峰。」（意思是說，如果我已悟道，那麼盛名必定遠遠超過「雪峰」，哪須向你請教？）

雪峰禪師又問：「叫什麼名字？」

「玄機！」

「每日織布多少？」

「寸絲不掛。」

雪峰禪師心想，你真有這個本事嗎？於是當玄機比丘尼轉身走出門時，雪峰禪師隨口說道：「你的袈裟拖地了！」

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期



雪峰禪師點破玄機比丘尼並未真正參透。圖為《禪畫  
禪話・寸絲不掛》。（高爾泰、蒲小雨／繪）

玄機比丘尼一聽，猛然回頭，雪峰禪師大笑說：「好一個寸絲不掛！」

唐朝代宗時，權震當朝的宦官魚朝恩，一日問藥山禪師：「《普門品》中說『黑風吹其船舫，漂墮羅刹鬼國』，請問什麼是黑風？」

禪師並未正面回答，只是不客氣地直呼：「魚朝恩！你這

獸子，問這個問題要做什麼？」魚朝恩聽了勃然變色，正要大怒，藥山禪師笑道：「這就是黑風吹其船舫了。」

另外，靈訓禪師參訪歸宗禪師，問道：「如何是佛？」

歸宗禪師說：「不可告訴你，因為你不會相信。你如果相信我說的話，過來我這兒，我告訴你……」

然後他細聲貼耳地告訴靈訓禪師：「你就是佛。」

從這些公案，可以看出禪師弘化教導的手段是何等的幽默！

學禪，要有悟性，要有靈巧，明白一點說，就是要有幽默感。古來的禪師，沒有一個不是幽默大師，在幽默裡，禪多麼活潑！禪多麼睿智！

### 三、禪的修法

以上僅是就禪的歷史和禪的內容特色，向諸位作簡單介紹，現在我再進一步告訴各位禪是如何修法。

#### （一）提起疑情

世界上的大部分宗教，重視的是信仰，而且不可以用懷疑的態度去探究教義，但是禪宗在入門時，首先須提起的便是疑情。尤其禪門，更是要有大疑，才能大悟，若是沒有疑情，則無所用心，絕不會有開悟的時候。「如何是祖師西來大意？」「什麼是父母未生前的本來面目？」「萬法歸一，一歸何處？」「念佛是誰？」……這些問題，並不是要學禪的人去找資料寫論文，它只不過是要提起「禪和子」的疑情而已。

#### （二）參究下去

疑情起了以後，進一步要用心去參，所謂迷者枯坐，智者用心。用心是隨時隨地，用全副精神去參，並不是在打坐時才是用心參禪，這麼追本溯源的懷疑下去，追問下去，一直到打破沙鍋問到底，則豁然大悟。這種開悟的境界「如人飲水，冷暖自知」，很難用語言文字加以描述。

#### （三）身行力學

本來禪是不可說的，是言語道斷，心行處滅的境界。我今天在這裡說了許多，已有畫蛇添足之嫌，事實上，禪最直接的方式，就是從生活上去實踐，衣食住行處尋個著落。那麼，一屈指，一拂袖，上座下座，無一不是禪。各位！若要再問什麼是禪，我告訴你：「睡覺去！」「吃飯去！」身體力行處，才能得到禪的消息。

## 四、禪的運用

現代人常常把心靈和外界對立起來，生活因而變成一種負荷與累贅，因此不能從生活上去掌握那充滿趣味的禪機。但是禪師們非常幽默風趣，他們在簡單的幾句話中，就能把我們的煩憂淨化，引導我們走入純正喜樂的世界，彷彿一部大機器，只須用手輕輕一按，開關就可以發動，並不需要繁雜的知識程序，也不用重疊的思考架構，禪就是活潑潑，充滿生機的生活境界。

禪對我們有什麼用處呢？禪運用到生活上，不但可以提高生活的藝術，擴展胸襟，充實生命，並且可以使人格昇華，道德完成，到達「於生死岸頭得大自在」的境界。禪既是對人生有至深且鉅的關係，但是禪師們所開出的究竟是什麼妙方呢？透過語言文字又如何去了解禪的妙趣呢？

### （一）有與無

在我們的觀念中，對一切的存在總以為都可以用名詞來分別，並且輕易地就落入二元對待的關係中。事實上，心靈的內容，往往無法斷然的加以絕對二分。譬如「有」、「無」二者，一般人的理念就是截然相對立的兩種意義，若有即非無，若無即非有，「有」、「無」不能並存。可是在思想心靈的狀態中，亦有亦無，非有非無，仍然是一種存在。而禪師的言行，是超越了平常概念的有無，是包融了相對的有無，是完成了另一「有」、「無」的世界，我們若用一般知見去把握它，彷彿霧裡觀花，無法了解它的真實意義。

禪家的意境如果僅止於「有」這一層，終非上乘，經過了無心、無為，「無」的境界，才能與「空」的第一義相契合，才是究竟之



道，這就是禪與一般見解不同的地方。也唯有超越了「有」和「無」才能到達最高的禪心，才能真正獲得禪的妙諦。

有一次，慧嵬禪師在山洞內坐禪，來了一名無頭鬼想要嚇走禪師，慧嵬禪師見狀，面不改色地對無頭鬼說：「你沒有頭，不會頭疼，真是舒服啊！」無頭鬼聽後，頓時消失無蹤。有時，無體鬼、無口鬼、無眼鬼……出現，慧嵬禪師總是慈悲地稱羨他們，不會為五臟六腑的疾病所苦；沒有口，就不會惡口造業；沒有眼，可免得亂看心煩……

禪師們的見解與常人迥然不同，他們能將殘缺視為福，能夠轉迷為悟。

再舉一件公案：有一天，有人問趙州禪師：「何謂趙州？」

禪師回答說：「東門、南門、西門、北門。」

禪師的回答乍看之下，似乎是風馬牛不相及，答非所問，事實上，這四門的回答是雙關語，說明了趙州的禪是四通八達，任運無礙，並不局限於一門，禪的境界是不受空間所限制的。

《從容錄》記載：有一位出家人問趙州禪師：「狗子有沒有佛性？」

趙州說：「有。」

另外一個人再問：「狗子有無佛性？」

趙州卻說：「無。」

趙州禪師對同一個問題，有著兩種截然不同的回答，如果從世俗的概念、立場來衡量，豈不是前後矛盾不通？其實禪師這種回答是一種活潑的教育方式。他說有，是指狗子有成佛的可能性；他說無，是因為狗子有業識，尚未成佛。對一個問題的回答，要看問者的來意、境界，而給予不同的點撥與啟迪。

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十二期

梁武帝是中國歷史上護持佛教的君王中的楷模。他在位的時候，曾經廣建寺廟及佛像，修造橋梁道路，福利百姓。當時，菩提達摩祖師從天竺到中國弘法，梁武帝禮請大師，並且問道：「我所做的這些佛教事業有無功德？」

達摩祖師說：「並無功德。」

梁武帝被潑了一盆冷水，心想我如此辛勞，怎麼會毫無功德？所以，他對達摩祖師的回答，並不滿意，也因不相應而無法契入。

在禪的立場看，達摩祖師所說，正是直心之言。事實上，梁武帝的善行，豈是毫無功德？禪師所說的並無功德，是說明在禪師的內心，並不存在一般經驗界「有無」對立的觀念，我們唯有通過對「有無」對待的妄執，才能透視諸法「是無是有，非無非有，是有是可無，是本有是本無」的實相。這種超越向上，是禪必經的途徑；這種境界，也才是禪的本來面目。

平常我們對現象界的認識，總是止於一般感官分別的看法，譬如我們仰觀一座山巒，俯瞰一條溪水，覺得它就是高高的山，潺潺的水，這時候「看山是山，看水是水」，是流於「心隨境轉」的紛逐。等到修禪有得，心境清朗，一切假有，在心境上無所遁形，這個時候，「見山不是山，見水不是水」，觀照到諸法虛妄不畢竟空。進而完全開悟之後，這「是」與「不是」、「心」與「物」等



梁武帝造佛建寺廣行眾善，達摩祖師卻說並無功德。

一切的對立，在禪師的心中，已經合而為一。因此，真俗可以兼蓄，理事可以圓融，這時「看山還是山，看水還是水」。禪心與物境融攝無礙，大千世界充滿無限美好的風光，涓涓的溪水是諸佛說法的妙音，青青的山崗是諸佛清淨的法身。泯除了經驗界「有無」的對待之後，禪的世界是多麼地遼闊啊！

## （二）動與靜

佛教最根本的教義是三法印：「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」。學佛最終的目的，就是要到達「寂靜」的涅槃境地。

這個「涅槃寂靜」有別於一般的動靜。平常我們說這件東西是動的，那件東西是靜的，那是因為我們的意識起一種活動，對萬法起一種追逐，於是才使現象紛擾現前，才使萬事錯綜顯現。事實上，事物本身並沒有動靜的差別，我們說它是「動的」、「靜的」，那是我們起心動念所起的一種妄執，如果我們能夠除去自我的執著，此心寂靜，不再造作，則一切將顯得極其和諧。下面的公案可以說明這個道理：

六祖惠能大師得到衣鉢之後，在廣州隱居了十幾年。後來因為機緣成熟，開始行化於世間。有一天，途經法性寺，看到兩位出家人對著一面旗子，面紅耳赤爭論不休。六祖上前一聽，才知道兩人在爭論旗幡飄動的原因。一位說：「如果沒有風，幡怎麼會動呢？所以是風在動。」另一位則說：「沒有幡動，又怎麼知道風在動呢？所以應該是幡在動。」

兩人各執一詞，互不相讓。惠能大師聽了，就對他們說：

「二位請別吵！其實不是風在動，也不是幡在動，而是兩位仁者的心在動啊！」

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期

從這則公案可以看出，禪師們對外境的觀點完全是返求自心，而不是滯留在事物的表象上面。現象的存在是片面的，其所以有分別，是因為我們的起心動念。心靜則萬物莫不自得，心動則事象差別現前，因此要達到動靜一如的境界，其關鍵就在吾人的心是否已經去除差別妄逐，證得寂靜。

唐憲宗是個信佛很虔誠的君主，派人到鳳翔迎請佛骨（舍利），韓愈上表諫言阻止，憲宗大怒，把他貶至潮州為刺史。

當時潮州地處南荒，文教不盛，想要參學問道非常困難，但是這裡卻隱居著一位學養、功行非常高妙的大顛禪師，深為當地人所敬仰。

韓愈以大唐儒者自居，哪裡看得起大顛禪師。但是這裡除了禪師之外，很難找到學士文人可以論道，韓愈於是抱著無奈、挑戰的心情去拜訪禪師。韓愈到的時候，大顛禪師正在閉目靜坐，韓愈懾於禪師的威德，不自覺地，恭敬地站立在一旁等待，過了很久，禪師卻仍然一無動靜，韓愈心中漸感不耐。這時，站立在禪師身旁的弟子，開口對師父說：「先以定動，後以智拔。」

這句話表面上像是對禪師說的，其實是在啟示韓愈：禪



大顛和尚折服傲慢的韓愈。圖為《禪畫禪話·大顛與韓愈》。（高爾泰、蒲小雨/繪）

師此刻的靜坐是無言之教，也是在考驗你的定力，然後再用言語智慧來拔除你的貢高我慢。

這時韓愈才恍然大悟，敬佩大顛禪師的學養，認為禪師的道行確實高妙。後來他和大顛禪師成為至交道友，而留下許多千古美談。

由上述的公案，我們可以了解動與靜在禪師的心境是合一的，實踐在教化上則是圓融無礙的。禪師教化人有時不發一語，有時做獅子吼。禪師一言半語的提攜，一棒一喝的進逼，一進一退的表揚，一問一答的發明，一顰一笑的美妙，一茶一飯的啟導，甚至一揚眉一瞬目，一豎指一垂足，在一動一靜之中，無不充滿了禪機，無不煥發著禪味。在吾人的常識經驗裡，「動」、「靜」是截然不同的兩種狀況，但是透過禪定所證得的動靜，是合一的，是自如的。

### （三）行與解

有人說：佛學是哲學。這是從知識的立場而說。不錯，佛學的確有非常嚴密的哲學理論，但是佛學真正的特質卻是「實踐」，從修行上去體證真理。

如果只在純粹理論上來建立佛學的體系，那麼佛學將失去它的真精神，與哲學又有什麼差別？佛學不僅具有哲學的內容，更有宗教上的體證，佛學高妙的教理，無非是為了契入真理，方便實踐。若只是知識上的談玄說妙，佛學認為是戲論，應該揚棄。所以佛學不可當作哲學來看待，把佛學當作哲學，永遠把握不到佛學的精妙。佛學提倡解行並重，尤其是禪，更注重實踐的功夫。

禪門中，修證是各人自己的事，修得一分，就真正體驗一分。



《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期

如果只是在理論上說食數寶，或只是一味的人云亦云，是不會有效果的。唯有透過實踐，才不失去佛教的真實意義，才能把握到禪的風光。譬如牽引一匹飢渴的馬，到水源處喝水，如果這匹馬不開口，只有飢渴而死。同樣地，三藏十二部經典只是指引我們通往真理的羅盤，我們「如是知」之後，就要「如是行」，才能喝到甘露法水。所以說：「如人飲水，冷暖自知。」要了解什麼是佛法，什麼是禪，唯有親自去參證，實際去修行，別人絕對無法如實的告訴你。

那麼禪師如何去參證？如何去修行呢？唯有從生活中去參證，在大眾中去修行。古德說：「搬柴運水無非是禪。」在每一個人的生活裡面，穿衣吃飯可以參禪，走路睡覺可以參禪，甚至於上廁所都可以參禪。

譬如《金剛經》描寫佛陀穿衣、持鉢、乞食的般若生活風光，一樣是穿衣吃飯，但是有了禪悟，一個覺者的生活，其意義與境界，和凡夫就截然不同。所以說：佛法不離世間法。

平時我們總有一種錯覺，以為修禪一定要到深山幽林裡才能證悟，實際上，修禪並不須要離開團體，離開大眾，獨自到深山古寺去苦參，禪與世間並不脫節，「參禪何須山水地，滅卻心頭火自涼」，只要把心頭的瞋恨怒火熄滅，何處不是清涼的山水地呢？熱鬧場中也可以做道場。

事實上，如果我們對佛教的道理，有了透澈的了解，依此教理去實踐，更能收到事半功倍的效果。譬如佛教的中心義理為「緣起」，天地間一切的存在，都是由因緣相依相輔而成，因緣和合則萬法生成，因緣離散則萬法消失。天地間沒有一創造主，任何事物都可以運用人為力量加以促成和防止。



由緣起的法則，讓我們推論到眾生平等，皆具佛性。人人都有成佛的可能，這種成佛的可能與過程，完全是一種自我冶鍊與創造，由自我的行為來決定自己的未來；所以，能夠把握到佛教的教理，則人生是奮發上進的。

由緣起的法則，讓我們推論到宇宙是一個和諧的整體，一切差別的萬事萬象，是相即相入，互依互存的。人與人之間的關係也是相互的，這種理論應用在日常生活中，以自我為中心的利己主義是不正確的，你我的分別是不對的，動靜、是非等等對待是可以泯除的。如果我們能夠透過知解，體證到這種無盡緣起的道理，那麼互助互愛都來不及，哪裡還會有你我的爭執呢？

因此我們對於「解」、「行」不可偏廢一方，好比做事，如果能夠運用雙手，事情可以進行得更順利。我們應該從「解」中去認識萬法的事相，從「行」中去印證萬法的實相。

#### （四）淨與穢

自然的事物本來沒有淨穢、美醜之分，這種分別是我們主觀的好惡所引發出來的。《維摩詰經》說：「隨其心淨，則國土淨。」我們的心被五塵所染，迷惑於物象，不能見到萬法的清淨自性；而開悟的禪師，他們的心一片光明，毫無掛礙，所以靜觀萬物莫不自得。在禪師的心中，善惡、美醜、是非、對錯都消失了，他的心是佛心，佛心就是他的心，他們眼中的世界是清淨的佛土，而凡夫眼中的世界是骯髒的糞土。譬如佛印禪師心中清淨，所以他觀蘇東坡好比佛菩薩一般的莊嚴；而蘇東坡心境迷糊，所以他看禪師好比一堆牛糞般的汙穢。禪的境界是不能偽裝的，也不是在口舌上逞強占便宜的。

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期

我們常人通常喜歡清潔，講究環境衛生，但是禪的世界，並不一定如此。所謂「淨除其心如虛空，令其所向皆無礙」。禪師們的心掃蕩了清淨與垢穢的對待，無論清淨也好，垢穢也好，一起超越，一起消除，並不是用一般常識來分別淨穢。下面我舉一件非常有趣的公案：

有一次，趙州禪師和弟子文遠禪師打賭，誰能夠把自己比喻成最下賤的東西，誰就勝利。

趙州禪師說：「我是一隻驢子。」

文遠禪師接著說：「我是驢子的屁股。」

趙州禪師又說：「我是屁股中的糞。」

文遠禪師不落後說：「我是糞裡的蛆。」

趙州禪師無法再比喻下去，反問說：「你在糞中做什麼？」

文遠禪師回答說：「我在避暑乘涼啊！」

我們認為最汙穢的地方，禪師卻能逍遙自在。因為他們的心潔淨無比，纖塵不染，所以任何地方都是清淨國土，住在任何地方都可以解脫。

有一天，一休禪師帶領徒弟拜訪同道。途中經過一條大河，水勢洶湧。岸旁有一女子裹足不敢前進，一休禪師很慈悲地把這位女子揹負過河。事後，禪師就忘記了這件事情，但是徒弟始終掛礙在心中。有一天，徒弟實在忍耐不住，於是向師父請示說：「師父慈悲，弟子有一件事，幾個月來無法釋懷，請師父開示。」

一休禪師說：「什麼事呢？」

徒弟說：「平時師父教誨我們要遠離女色，但是幾個月前，師父自己卻親自揹負女子過河，這是什麼道理呢？」

一休禪師一聽，拍額驚嘆說：「啊！好可憐呀！我只不過把那

女子從河的這一邊擗到對岸，而你卻在心中擗負了好幾個月，你太辛苦啦！」

從這則公案，我們知道禪師的心境是磊落坦蕩的，是提得起、放得下的。古人說：「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」在禪師的心目中，沒有淨穢，沒有男女的差別，甚至為了救拔眾生的苦難，不計淨穢，地獄中的糞湯尿池也要前往的；為了拯救眾生的痴迷，不辭毀譽，如妓戶般齷齪的地方，也要投入。因為在禪師們的心中，了解到心、佛、眾生三無差別的平等道理，因此沒有人我、淨穢、男女的妄別，一切的清淨、垢穢，都已經能夠超然不染。



一休宗純像

## 五、禪的實踐

禪詩有云：「達摩西來一字無，全憑心地用功夫；若要紙上談人我，筆影蘸乾洞庭湖。」禪是須要去實踐的，而不是在嘴上談論的，古代禪師的棒喝，是在教禪；禪者的揚眉瞬目，是在論禪；一日不作，一日不食，是在參禪；趙州八十行腳，是在修禪。這些典型，都留給後人很大啟示，現分敘幾點，讓大家透過這些方法，真實去力行，與禪心相應。

《人間佛教》學報・藝文 | 第三十二期

### （一）用疑探禪

世界上大部分宗教，重視的是信仰，而且不可以用懷疑的態度探究教義，但是修禪在入門時，首先須提起的便是疑情。尤其禪門，更是要有大疑，才能大悟，若是沒有疑情，則無所用心，絕不會有開悟的時候。疑情不破，要如臨深淵，如履薄冰。毫釐失念，一切結果就不是那麼一回事。故先提起疑情，再破疑情，就能徹悟禪的真諦了。「如何是祖師西來大意？」「什麼是父母未生前的本來面目？」「萬法歸一，一歸何處？」「念佛是誰？」……這些問題，並不是要學禪的人去找資料寫論文，它只不過是要提起禪和子的疑情而已。

### （二）用思參禪

疑情起了以後，要進一步用心去參，所謂迷者枯坐，智者用心。用心是隨時隨地，用全副精神去參，並不是在打坐時才用心參禪，這麼追本溯源的懷疑下去，追問下去，一直到打破沙鍋問到底，則豁然大悟。這種開悟的境界很難用語言文字加以描述，就如念佛法門不用思想，只要專心一念，念持佛號。而禪門所設的「公案」、「話頭」，都是為了讓參禪者提起疑情而設的，用疑來啟悟，讓修禪的人努力去參究，等到機緣成熟，自然能發出悟道的火光！

### （三）用問學禪

在參究話頭中，最重要的就是要追問下去，好比擒賊窮追不放，自然能抓到頭目，獲得開悟。或者師徒之間的相互問答，也能夠觸發禪機，自己參禪時，也可一直追問下去。例如：問念佛是誰？是心念嗎？心又是誰呢？如果心是我，那念佛的口就不是我了？如果

說口是我，則禮佛的身就不是我了？你說身也是我，則瞻望佛像的眼就不是我了？如果這樣追問下去，眼也是我，口也是我，身也是我，心也是我，那究竟有幾個我呢？……如此追「問」下去，必能入禪。

#### （四）用證悟禪

禪，雖然從「疑」、「思」、「問」入手，但是最後的一關，也是最重要的一關，仍然須要我們親自去體證。禪，不是口上說，不是心裡思，不是意中想，而是這一切的完全放下。那時候的境界是語言所無法表達的，好比吾人飲水，自知冷暖。這「疑」、「思」、「問」所得到的禪意，好比初一微明的月眉，而實證所得到的禪意，好比十五皎潔無虧的月亮，通體光明。從這方面看，禪是「言語道斷」、「心行處滅」的超越世界。

用疑心參禪，用體會參禪，用問道參禪，終不及用平常心參禪。吾人於世間生活，其實均在矛盾妄想之中，所謂隨生死之流而不息，如能明白洄水逆流，那即是平常顯現，千疑萬問，倒不如持有一顆平常心。

總之，流動的溪水，是禪的音聲；青青的楊柳，是禪的顏色；蓮花的心蕊，是禪的心。禪最直接的方式，就是從生活上去實踐，衣食住行處尋個著落。可以說，一屈指，一拂袖，上座下座，無一不是禪。

