

元代中峰明本之研究

/ 釋有晃

一、前言

元代禪宗出現了數位重要人物，其中以天目山的中峰明本禪師（1263~1323年）為當時弘揚看話禪法的佼佼者。筆者以《元代中峰明本之研究》為論文主題，藉由研究明本的生平事跡、著作及思想，作為更具體瞭解元代禪宗思想內涵的著手處。

本論文架構分為九章：第一章為緒論，第二章探討明本的生平與著述，第三章處理《中峰廣錄》的文獻背景，第四、第五章分析其禪學思想及禪法，第六、七章則分別探討其淨土及會通思想，第八章討論其《幻住清規》，最後一章為整體研究心得之總結。

二、中峰明本之生平與著述

明本禪師，世稱「中峰和尚」，俗姓孫，錢塘人，南宋景定四年（1263年）生。年幼時，明本即顯露出打坐及唱頌梵唄等異人之舉。十五歲時，明本立志出家，禮佛燃臂，誓持五戒；二十五歲剃度於原妙座下，翌年受具足戒。某次觀察流泉有省，而向原妙求取印證，卻被原妙打趁出去。後來民間謠傳官員要徵選童男童女，明本即向原妙問道：「忽有人來問和尚討童男女時如何？」原妙回答：「我但度竹篋子與他。」明本於言下徹悟。

原妙圓寂後，明本展開遊方弘化的生涯，遊歷皖山、廬阜、金陵等地。延祐五年（1318年），明本返天目山，結束遊方生涯。至治三年（1323年）八月十四日，明本作偈辭別大眾，隨即置筆安坐而逝。

明本留下的語錄和著作相當多，範圍含蓋禪學、淨土及清規；體裁方面有示眾語錄、經疏、跋、序、箴、銘和詩詞偈頌等。其中有五部重要作品在當時彙編成《一華五葉集》而廣為流傳。明本大部分作品後來被編入《中峰廣錄》三十卷和《明本雜錄》三卷之中，而《三時繫念》與《幻住清規》則是單行於世的兩部作品。

三、《中峰廣錄》的文獻背景

《中峰廣錄》凡三十卷，由明本之門人北庭慈寂（亦名「善達密的理」）所編。此書收集了明本的語錄及重要著述，是探討明本禪學思想的第一手資料。另一方面，《中峰廣錄》也是瞭解元代禪宗史的重要文獻，更是研究《磧砂藏》所不可少的重要線索之一。

元統二年（1334年），元順帝追封明本為「普應國師」，並頒賜《中峰廣錄》入藏，敕令杭州大普寧寺為《中峰廣錄》鏤刻經板。然而《中峰廣錄》刊行後不久，未及廣泛流傳，其經板卻不幸焚毀。直到明洪武二十年（1387年）才得以重新刊板流傳於世。

《中峰廣錄》現存的版本有十數種之多，其中流傳於漢地者主要有元刊本、《磧砂藏》本（雲居庵重刊本）、《洪武南藏》本、《永樂南藏》本、《永樂北藏》本、明覺集賢刊本（明代對校本）及《嘉興藏》本。在日本則有其他版本，包括五山版、寬永四年（1627年）活字版、寬永六年（1629年）本、寬永二十年（1643年）本、《黃檗藏》本（1669~1681年）、寬文十三年（1673）鼈頭評註本、《縮藏》本（1884年）及《卍正藏》本（1905年）等等。

四、中峰明本之禪學思想

據明本所見，禪宗發展至元代時，叢林中存在不少弊病，許多人在學禪過程中不加思索揀擇，一味將以往的師說死背硬記，或對祖師言行加以模仿，卻不曉得其根本精神所在。結果不但沒開悟，反將自己困於葛藤窠臼中。因此，為了糾正宗門弊病，明本對學人與師家提出嚴厲警策與訶責，並對叢林諸多禪法與理論加以批判與釐清。

對於禪的體認，明本有其獨到見地。筆者將之歸納為「禪不離心」、「禪不離

坐」、「禪戒一體」及「真參實悟」四點來依序論述。所謂「禪不離心」，是指明本將禪與心結合，謂「禪是心之名，心是禪之體」，禪與心兩者之關係是「禪不離心，心不離禪」，體同而名異。其次，明本認為參禪「雖不在坐，但亦不離坐」，甚至主張「非禪不坐，非坐不禪」。不過，明本雖強調「禪不離坐」，但前提是須以悟明心地為目標，而不應沉滯於定境中。

其三，明本認為三聚淨戒固然是出生死海，達涅槃岸的基礎，但參禪本身即具備持戒的精神，所謂「禪戒一體」。這是因為在參禪時，終日守住一個話頭，心中沒有任何善惡分別之念，從而做到不須刻意斷惡修善，而能與斷惡修善之行相應（具足攝律儀戒及攝善法戒）。另外，參話頭時，心中不生起「有一眾生可度」之念，此正是具足了饒益有情戒。因此，參禪確實蘊含了三聚淨戒的精神，所以云「所參話雖不名三聚，而具存三聚」。

其四、明本強調參禪須真參實悟。他表示參禪以明心為要，若不經一番徹悟，即使能把理論講得再玄也無助於了生脫死，反而只會增長我慢，促使禪者狂妄自大，偏離正軌。因此，他語重心長地奉勸參禪者不須急求開悟，只要不歇不斷地持之以恆，用二三十年，乃一二輩子的歲月，腳踏實地地做死工夫，肯定會有水到渠成，悟境現前的一天。

此外，雖見明本批評學人與師家空談公案之弊病，但這不表示他真的否定公案之功用。相反的，他還進一步發揮了公案的內涵與意義。依明本之見，無論是古人公案還是近人頌解，無非皆是順應群機之方便施設。關鍵在於應用之人，善用即為療疾之藥，不善用則反成毒藥。

五、中峰明本之看話禪法

明本弘揚看話禪，動機在於對治宗門時弊，提供學人通往開悟的入手處。據其解釋，由參話頭而生起疑情，在疑情的狀態下，不涉一切思量，所以能截斷一切知見和解會等毛病，最終必將證入虛空粉碎，桶底脫落的悟境。話頭是修習看話禪不可少的所緣境，而明本在選用話頭時是多元且靈活的。他最常教人參究的其中兩個話頭是「無」和「萬法歸一，一歸何處」。

其次，筆者根據明本的語錄整理出四點修習看話禪法之要旨：「破除昏散」、「不

起第二念」、「死盡偷心」及「發起疑情」。明本主張破除昏沉與散亂須從其根本處著手，而非在枝末上談對治之道。換言之，參究話頭時，不須刻意排遣昏沉散亂，心中只要真切痛念生死無常，話頭參得綿密，昏散自然不現前。

明本強調參話頭時，心中念念皆須扣緊著所參究之話頭（第一念），話頭以外的一切心念思索，都屬妄念（第二念）。換言之，修習看話禪時，心中必須完全不起第二念，如是持久地參究，對話頭的疑情方能逐漸產生。

看話禪法要旨之第三點是將「偷心」去盡。所謂「偷心」，是指參禪時，對內外境產生虛妄分別的情識作用。此情識「能劫奪自家無上法財」，故稱為「偷心」，是參禪之極大障礙。因此，參究話頭時，須截斷一切情識了別作用（死盡偷心），猶如泥塑木雕的有氣死人般恆久守著疑情，直至將之參破為此。

修習看話禪時，之所以要求不起第二念及死盡偷心，目的無非為了使疑情能順利生起。疑情參破了，悟境才會現前。因此，能否生起疑情是修習看話禪成敗的重要關鍵。為了協助學人掌握看話禪法，明本運用各種譬喻，例如撞著鐵壁、咬斷鐵橛子、吞栗棘蓬、中毒藥等，具體且生動地描述出疑情生起時的心理狀態。

參禪以開悟為最終目的，當話頭參至工夫純熟時，一切虛妄顛倒的思維作用完全截斷，電光火石間，話頭忽然參破，疑情頓時消失，悟境現前，直下心地明，生死了。最後，甚至連對悟境的執著也通通打破，達至真正解脫自在之境。

明本在弘揚看話禪之餘，也為看話禪進行辯護。他說看話禪雖稱不上直指人心，但卻不會賺人落草，所以是立腳穩當、悟處親切的禪法。縱使今生不悟，但只要信心不退，持之以恆乃至一生、兩生地參究下去，絕無不開悟之理。

六、中峰明本之淨土思想

除了禪學，明本也弘揚淨土信仰，且留下《懷淨土詩》及《三時繫念》等重要代表作。《三時繫念》分為《佛事》和《儀範》兩種，在念佛的實踐上提供了非常具體的修行儀軌，不但度生，同時亦發揮了薦亡的功能。

明本謂阿彌陀佛所化現的極樂世界乃

是報身報土，而法身淨土卻是遍一切處，唯是一心所立。此點意味著明本雖不否定他方淨土，但仍以體證萬法歸於一心，「此方即淨土，我心即彌陀」為究竟目標。

然而，最終的實際理地仍須靠有相的事修方能證得。因此，在實踐方面，明本認為必須具足信、行、願三資糧，並懺除過愆，一心念佛，始能感得彌陀接引。因為唯有資糧具足，且三業清淨的情況之下，方能橫出三界，超生淨土，證無生智。

七、中峰明本之會通思想

明本的思想是多元且圓融的，為了應環境及眾生根性所需，他善於將各種不同思想納入其教學之中，將禪與各家學說加以融會貫通。其用意在於泯除禪宗與其他宗派在學說上之歧異，以平息彼此擁護者之紛爭。雖然如此，明本並不因此而失去其禪師原有的立場。例如，有人藉禪淨「四料揀」為口實來揚淨貶禪時，明本將四料揀進行勘辨釐清，重新詮釋其意涵來平息禪淨之爭。明本甚至提出「禪即淨土之禪，淨土乃禪之淨土」之主張，將禪與淨土的關係緊密結合，並謂兩者「同為要了生死」，所以雙方的價值都應受肯定。但事實上明本並不贊同禪淨雙修，而是主張一門深入，亦即參禪者純參禪，念佛者純念佛。儘管他曾教一位淨土行者把話頭置於念佛心中，表面上看似提倡禪淨兼修，但實際上只是將念佛之人導向參禪的善巧方便而已。

當有義學者批評禪宗時，明本將禪與教加以會通，表示「禪即離文字之教，教即有文字之禪」，並謂密、教、律、禪四宗其實是共傳一佛之旨，如一年由四季組成，缺一不可。明本會通禪與教之舉，與他會通禪與淨之目的是一致的，皆在於消弭雙方的對立，調和禪宗與他宗之間的爭執，同時也替禪宗爭取與他宗同等的地位。

此外，明本在接引度化儒者向佛方面亦極之善巧。他善於運用儒家的語詞，從佛家立場重新詮釋儒家學說，將其價值定位於治世平天下之極則，而佛法則是以此為基礎的出世解脫法。明本雖由此構通了儒佛之關係，卻又致力秉持著世與出世法兩者不可相混濫的原則，使佛教不至於遭到消融的命運。

八、《幻住清規》探究

《幻住清規》凡一卷，是明本為幻住菴僧眾所撰之規約，也是其重要著作之一。藉由探討《幻住清規》，將有助於更具體瞭解明本之性格及其菴門之運作方式。此書分十門：日資、月進、年規、世範、營辦、家風、名分、踐履、攝養及津送。詳其內容，可發現其菴眾原則上仍遵循著傳統的禪宗生活方式，只是在菴門的運作上，將叢林原有的體制加以簡化。《幻住清規》雖然精簡，卻非常完整。明本在各條目的鋪陳上有其前後關係，從日常生活開始談起，一直推展至命終身後事，可謂循序漸進，環環相扣。

明本並非只是教條式地規範菴眾的生活方式以及職務內容，他更注重菴眾在德行及操守上的提昇與改進。例如，他主張以溫和的親疏方式來對待犯錯的住眾，讓他們有自我反省和改過自新的機會。對於新到與舊住眾，他一律平等視之，且隨時注意他們的生活福利。對於病僧，他更是憐憫與包容，並給予無限關懷。《幻住清規》最大特色是融入了非常濃厚的多神信仰色彩，可謂反映了明本溫厚的性格與寬宏的胸襟。

九、結語

明本對元代漢地佛教的貢獻以及對後人的影響是深獲後世肯定與推崇的。其影響力不僅遍及浙江一帶，甚至殊方異域皆有學者慕名前來求法。上自王公大臣，下至庶民奴隸等無不對他景仰有加，譽之為「江南古佛」。

從明本這一例子可見，雖然元代統治者以崇信藏地佛教為主，但漢地佛教並未因此而相形見絀。相反的，元代漢地佛教出現了多位傑出且極受朝廷賞識的僧人，明本只是其中一例。這些都在在證明了今人所忽略的元代漢地佛教其實仍是很有生命力的，並非如過去學者所說是佛教的衰敗期。

由於元代漢地佛教屬於尚待開拓的領域，筆者希望藉由此研究作為起點，以便將來往此方向繼續努力，對元代佛教作一全面且深入的瞭解。此外，也希望由此產生拋磚引玉的效果，讓這個被忽略的領域能引起其他學者的注意。