

原著

# 論三心不可得及其對禪修的啓示 安住於真實之存在

楊新宇

中國科學院生物物理研究所，北京，中國

過去心已滅不是真實的存在，未來心未生不是真實的存在，如果想像當下的心念是什麼樣，則這想像的東西不是真實的存在，真實存在的是當下心念本身。只有安住於真實之存在才有可能於真實之存在見存在之真實相。南傳佛教的正念禪、止觀禪，禪宗的安住當下、默照禪、話頭禪等禪法都可理解為安住於真實的存在的方法。

關鍵詞：金剛經、禪宗、南傳佛教、真實、存在

## 壹、前言

在《真實的認識》一文中，作者論述了外部世界的一切就像黑箱中的東西，我們不知道它究竟是什麼，只能根據感覺信息用假設檢驗的方法進行猜測，這種猜測可以產生有實用價值的模型，但這類模型注定是不可靠的。科學正是用這樣一種方法認識外部世界，而佛教則要徹底排除猜測獲得真實的認識。<sup>1</sup>

在討論什麼是真實的認識時作者寫到：「如果我們不去猜測外部世界如何如何，而是專注於觀察我們自己的心念活動，則可以對我們的內部世界獲得真實的認識。我們可以知道我們的每一次快樂和痛苦是由那一個思想或感覺引起的，也可以知道每一個念頭是由以前的那一個念頭引起的。這種對內心世界的認識，其中每一個環節都是真實的，是徹底地用真實解釋真實，是真實的認識。」<sup>1</sup> 在這裏，作者把過去的心念活動也當作可以直觀的真實存在了，由於這個錯誤，該文雖然在反求諸己這一點上正確地闡釋了佛教的認識路線，仍然指向了另一種虛妄。本文

從改正這一錯誤開始。

## 貳、過去心不可得

我們並不能回到過去，把一切重新經歷一次。即使能夠，那也是一次新的經歷，而不是當時的經歷本身，因為我們知道自己回到了過去這一事實本身就說明這是一次新的經歷。

回憶是怎麼產生的呢？過去的每個經驗都會或深或淺地留下一些痕跡。所謂回憶是我們根據這些痕跡生起的一些心念活動，它是過去經驗的一個仿製品，而不是過去的經驗本身。作為仿製品，它與過去的經驗相似，但再相似也不是等於。就像磁帶上記錄著過去聲音的痕跡，我們用錄音機播放磁帶，放出的當然是新的聲音，而不是原來的聲音本身。新聲音僅僅是和原來的聲音相似而已。

回憶與過去經驗本身的這種關係就像知覺模型與外部世界的關係。我們在意識中構

投稿日期：2003年4月16日；接受日期：2003年6月26日

聯絡人：楊新宇，北京市朝陽區亞運村陽光廣場，C2座1301，郵編100101

E-mail：yangxinyu@mail.compass.com.cn

造一個外部世界的知覺模型，由於模型輸出和感覺輸入一致，我們不經意地認為這個模型是正確的，外部世界就是這個模型所描述的樣子，甚至經常把這個模型當作外部世界本身。回憶也是如此，它是過去經驗的一個模型，我們對這一點經常缺乏必要的注意，而在不經意間認為過去的經驗就是回憶的那個樣子，甚至誤以為通過回憶能夠直接經驗到過去的經驗本身。把模型當作事物本身使人既迷失了事物本身的真實相，也迷失了模型本身的真實相。

回憶模型不僅不是過去經驗本身，而且我們甚至連它到底和過去經驗相似到什麼程度都不能保證，因為過去的一切已被封閉起來，不可能被拿到現在和回憶直接比較，只能通過記憶的痕跡和現在發生聯繫。這也像知覺模型與外部世界的關係，我們永遠不能把外部世界拿出來和我們的知覺模型直接對比，它僅僅通過感覺信息和我們的內部世界發生聯繫。我們只能保證模型儘量和感覺信息相符，但不能保證模型和真實的外部世界一致。同樣，我們只能保證回憶模型與記憶痕跡基本相符，而不能把回憶模型和過去的經驗直接比較，不知道它們到底相似到什麼程度。

回憶模型和記憶痕跡之間的相符不是靠對比決定，而是由回憶的機制決定的。回憶是把記憶痕跡直接投射到意識中產生回憶模型，這個投射過程是直接的，不像知覺模型的建構過程那樣包含假設和檢驗，故回憶過程的保真性比知覺模型的建構過程高。但記憶痕跡自從在發生過去經驗的那一刻從無到有地產生之後就一直處於不斷淡化和轉變的過程中。它與過去的經驗本身的相符程度是沒有保證的，從這一點看，回憶與過去經驗本身的相似性又不如知覺模型與外部世界，因為感覺經驗是由外部世界直接引起的，它沒有一個中間的失真過程。

關於記憶的不可靠我們甚至可以作這種設想：也許存在某種方法可以把記憶痕跡直接刻印進人的意識中，這樣人們就能回憶起他們實際上從來不曾經歷過的事情，而主觀上他們卻以為自己完全經歷過這一切。這種

可能性是存在的。這樣甚至我們每個人從小到大所經歷的一切是否是真實的都值得懷疑，因為我們不能排除某種力量給我們刻入這些記憶的可能。我們只能說，我們現在確實能回憶起一切，所以我們現在確實有這些記憶；我們這些記憶之間以及記憶與當前經驗之間不存在矛盾，所以它們可以是真實發生過的；而我們的記憶又很多，有很豐富的細節，而在一切細節上都沒有矛盾當然是很不容易的，所以它們很像是真實的。但究竟地說，他們是不是真實的並沒有保證。這與我們知覺模型的情況完全一樣，它看起來很像外部世界的真實情況，但究竟地說，並沒有任何保證。

### 參、未來心不可得

回憶是在當下的意識中建構過去經驗的模型，預測是在當下的意識中建構未來的模型。預測模型與知覺模型、回憶模型本質上類似，只是建構的方法不同。預測的依據也是記憶，基本方法是把過去經驗的記憶痕跡按時間排序、整理、分析，找出規律，然後外推到未來，形成未來情況的預測模型。預測模型與未來的真實情況常常差距很大，假設性明顯，一般不會把它錯認為真實的未來。

總之，過去已逝，未來未生，我們都不能直觀其存在，能夠直觀的是通過回憶和預測構造的關於過去和未來的模型，而這些模型本身則是當下的心念活動。說到底，能夠直觀而無可置疑地真實存在的只有當下的感覺和心念活動。

### 肆、現在心不可得

《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。前面的討論可以解釋為什麼過去心和未來心不可得，但為什麼現在心也不可得呢？或許可如下解釋。

「得」不是直觀把握其存在的意思，而是用心念模型來把握其存在的意思。例如，中觀和禪宗常說「無所得」，也不是說「無得」，而是說「無所得」。無得是什麼都沒

有，無所得則只是沒有所把握者，並非連能把握者也沒有。唯識學說「唯有能相沒有所相」也是這個意思。相是表達的意思，能相是能表達者，所相是所表達者。模型所表達者也就是通過模型所把握者。用哲學的語言講，「能相」「能得」是認識活動本身，「所相」「所得」是心念模型所表達的對象。無所得與無所相就是說認識活動本身雖然存在，但像認識過程所建構的心念模型一樣的認識對象並不存在。這並不是說除自己的認識過程之外一無所有，而是說如心念模型一樣的東西不存在。打個比喻，可以說像電視畫面上的人一樣的人並不存在，因為電視畫面是由一個個矩形像素組成，這樣的人當然不存在。像心念模型一樣的東西不存在，換一種說法就是存在的東西不可能是心念模型所表達的那個樣子，用建構模型的辦法永遠不能把握它。這樣理解「得」，則「現在心不可得」就是「現在心不可能成為心念模型所表達的對象」的意思，或者說不能用建構心念模型的方法把握現在心。為什麼不能呢？有多種理由。

第一，如果我們想在一個心念活動生起後抓住它，把它作為一個對象來認知，用心念模型去表示它，則在我們表達它的時候，當下的心念已經是這個心念模型本身而不是我們要表達的那個心念了。若要表達當下這個心念模型，則表達過程中心念本身又轉，所表達的仍然不是新時刻當下的心念本身。所以，用這種方法只能達到過去的心念，而永遠不能把握當下的心念。《永嘉集》說：「起知知於知，後知若生時，前知早已滅。二知既不並，但得前知滅，滅處為知境，能所俱非真。前則滅滅引知，後則知知續滅，生滅相續，自是輪回之道。」<sup>2</sup>

第二，那麼是否有辦法直接建構一個心念模型，而它就是對自身的把握，就是自身的模型呢？也不行。首先，當下心念模型所表達的對象不可能和當下心念自身完全相同。首先，由於既不可能處於當下一念之外來比較當下一念的模型所表達的對象是否與當下一念本身相同，也不可能直接根據當下一念建構其模型。所以，這種模型只能是猜測

性的，不可能準確。其次，模型所表達的對象都是不變的、僵化的，而心念活動是剎那生滅不斷變化的，用僵化的模型當然不能準確表達不斷變化的心念，常說：「過去已逝、未來未生、現在剎那生滅，故皆不可得」即是此意。最後，即使不考慮模型的僵化性，還可以說模型所表達的信息不可能比模型本身的信息更豐富，連相等都很難，所以，當下心念模型所表達的對象總要比當下心念本身簡單，故不可能是當下心念本身的準確表達。

第三，即使存在當下心念就是自身的模型、且模型也很準確的情況，它所表達的東西也不是當下心念本身，而是一個當下心念的像，因為模型所表達的東西終究不是那個東西本身，就像關於過去未來心念的模型也不是過去未來心念本身一樣。所以，這種方法還是把握不到當下心念本身。這個理由最直接地否定了用建構心念模型的辦法把握對象的這種認知方式，不僅可以說明現在心不可得，可以說明過去心和未來心不可得，還可以說明用建構心念模型的方法不可能直接把握任何東西。

## 伍、對禪修的啓示

覺悟諸法實相必須從可直觀的真實存在下手參究。雖然常人在這裏也見不到真實相，但只有先安住於真實的存在，才有希望於真實之存在見存在之真實相。從前面對三心不可得的討論可知，可直觀的真實存在不在外也不在過去和未來，而在當下心念活動本身。故禪修的第一步是把握當下的心念活動本身，而不去執取心念所代表的對象，而且對心念本身的把握也不應該是用建構模型的辦法，而是一種沒有間隔的直觀，或稱直接體驗。禪宗所說的「平常心」大約就是這種非對象化的、沒有間隔地安住於心念本身的心態。馬祖道一禪師說：「道不用修，但莫污染。何為污染？但有生死心，造作趣向，皆是污染。若欲直會其道，平常心是道。何謂平常心？無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡聖。故經云：『非凡夫行、非聖賢

行，是菩薩行。』只如今行住坐臥，應機接物儘是道。」<sup>3</sup> 再如「趙州問南泉：『如何是道？』泉云：『平常心是道。』州云：『還可趣向否？』泉云：『擬向即乖。』州云：『不擬怎知是道？』泉云：『道不屬知，不屬不知。知是妄覺，不知是無記。若真達不疑之道，猶如太虛，廓然洞豁，豈可強是非邪！』州於言下頓悟。」<sup>4</sup> 非妄覺非無記就是平常心，由此參究可真達不疑之道。

做到對當下心念的直接把握是覺悟存在之真實相的必要條件，也是憑努力能做到的。在此之後到什麼時候開悟，則要等待時節因緣了。禪法就是為儘快具足並持續保持開悟的必要條件而施設的一些用功方法。

## 一、正念

正念是於日常的心念活動中直觀當下的心念活動本身。每個感覺和心念活動，不管它表達的是什麼，其實在關注其所表達的對象的同時，我們也都能直觀地體驗到這心念活動本身的存在。所以，把握真實存在的基本方法就是不去前思後想，在一切感覺、思維、動作時不去關注他們所指向的對象，而是關注其本身，也就是「安住當下」。「源律師問大珠慧海禪師：『和尚修道還用功否？』師曰：『用功。』曰：『如何用功？』師曰：『饑來吃飯，困來即眠。』曰：『一切人總如是，同師用功否？』師曰：『不同。』曰：『何故不同？』師曰：『他吃飯時不肯吃飯，百種須索；睡時不肯睡，千般計較，所以不同也。』」<sup>5</sup>

### 1. 牧牛

普通人對象化的思維總是在悄悄生起，真正做到安住當下很不容易，故需一番牧牛功夫。如馬祖門下石鞏慧藏禪師，「一日，在廚作務次，祖問：『作甚麼？』曰：『牧牛。』祖曰：『作麼生牧？』曰：『一回入草去，驀鼻拽將回。』祖曰：『子真牧牛。』」<sup>6</sup> 所謂牧牛不是保持無念，因為這裏是在廚作務次而發問的；另外，如果是說無念的境界應該用明月、碧潭等比喻，而牛是活的，即使馴化了也仍然是活的，用來比喻無念

的狀態是不合適的。正確的理解牧牛應該是保持正念，所謂「一回入草去」可理解為不安住當下心念本身而去尋求心念所代表的對象。

## 2. 保持正念

保持正念可以從一些簡單的動作、行為、心念入手，再逐漸擴展。如南傳《大念住經》云：「比丘到森林中，或到樹下或到僻靜無人之處，在此他趺跏而坐，身軀端直，以靈敏的覺知固定在嘴巴周圍的區域。以此他覺知入息，以此他覺知出息。入息長時，他正確了知：『我入息長』。出息長時，他正確了知：『我出息長』。入息短時，他正確了知：『我入息短』。出息短時，他正確了知：『我出息短』。……又比丘們！比丘走路時，他正確了知：『我正在走路』。站立時，他正確了知：『我正在站立』。坐著時，他正確了知：『我正在坐著』。躺臥時，他正確了知：『我正在躺臥』。不論身體處於何種姿勢，他都正確了知。……又比丘們！比丘來回行走時，他念念分明，時時徹知無常。比丘看不看前方時，他念念分明，時時徹知無常。比丘搭衣持鉢時，他念念分明，時時徹知無常。比丘飲食咀嚼嘗味時，他念念分明，時時徹知無常。比丘大小便時，他念念分明，時時徹知無常。比丘行住坐臥醒覺語默時，他念念分明，時時徹知無常。」<sup>6</sup>

## 二、奢摩他

奢摩他意為寂止，有心念就容易對心念模型所代表的對象產生執著，乾脆沒有心念則一切對象無從生起。奢摩他就是排除一切心念活動，安住於無念之念，則想執取亦不可得，而體驗到真實的存在本身。

### 1. 以念止念

#### a. 先以一念代萬念，再把這一念空掉

從修定入手，依一個高度清晰穩定的觀境修，如白骨觀等。此觀境本身是對象化的，是共世間的修法，它符合常人的思維，容易下手用功，止息妄念比較有

力。觀境修成，妄念止息之後再把此觀境也空掉。觀境空掉後容易留下一個虛空相，需要把空也空掉。但把虛空相空掉後仍然會留下一個微細的空相，不是真正的寂止。怎樣把這一念空掉呢？一種方法是忘念，就是觀境修成後或觀境已經空掉後不再主動的除遣，而是借心念已經非常細微的機會放下此念，達到真正的寂止。但怎樣放下似乎並沒有什？好辦法，事實上，以一念代萬念容易，而把這一念放下則難。

#### b. 遺念

神秀偈云：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使有塵埃。」就是這種方法。怎樣遺念，怎樣拂拭呢？比如雪岩欽禪師記述當時曹洞宗禪法說：「妄念起時，向鼻端輕輕舉一無字，才見念息，又卻一時放下。只為默默而坐，待他純熟，久久自契。」<sup>7</sup> 這樣當然是對無字話頭的錯用，但不失為一種方法。這種方法從一開始在遺念之後就立刻把能遺之念也放下，不容易有病去藥存、陷入微細空相的問題。但細究起來它在如何放下的問題上仍然沒有什麼好辦法，還是靠忘。下手時沒有專注一境修定的基礎，上來就頻頻放下，容易陷入無記。

#### c. 毗鉢舍那

按南傳《清淨道論》的修行方法，開始也是依一個觀境修定，如地遍觀等。禪定修成後不是企圖忘此定境，而是依此定力修毗鉢舍那，方法是依定力的基礎觀察思維四諦、十二支緣起等等。這樣可順次生起生滅隨觀智、壞隨觀智、怖畏隨觀智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智、行舍智。關於行舍智說，「如是此（瑜伽者）欲從一切諸行而脫離，以審察隨觀智而把握諸行，觀見不應執彼為我及我所，舍斷了怖畏與喜欲，對一切諸行成為無關心而中立。如是而知如是而見者，則對三

有、四生、五趣、七識住、九有情居，他的心無滯著、萎縮、回轉而不伸展，住立於舍或厭惡。譬如水滴之於傾斜的蓮葉，無滯著、萎縮、回轉而不伸展；亦如雞的羽毛或如筋絡，投之於火，無滯著、萎縮、回轉而不伸展。如是這（瑜伽者）對於三有、……乃至舍或厭惡。這是他的行舍智的生起。」「如果彼（行舍智）見寂靜的涅槃寂靜，則舍一切諸行的轉起而躍入涅槃。若不見涅槃寂靜，則再再以諸行為所緣而轉起。正如航海者的方向烏鴉相似。譬如航海的商人，帶著方向烏鴉上船。當他們的船為風漂流至異域而不知是否有海岸之時，便放出他們的方向烏鴉。於是那烏鴉便從桅杆飛入空中，探察一切方維，若見海岸，便向那方面飛去，如果不見，則屢屢回來而止於桅杆之上。如是，如果行舍智見寂靜的涅槃寂靜，則舍一切諸行的轉起而躍入涅槃；若不見涅槃寂靜，則屢屢以諸行為所緣即轉起。」<sup>8</sup> 行舍智是心舍離一切三有、四生等等的狀態，是修行所能達到的最後狀態，證果則像航海烏鴉去尋找陸地，沒有一定的方法，要看因緣了。這一體系也符合先以一念代萬念再舍去一念的路線，但舍離一切相是靠修毗鉢舍那善巧達到的，不是靠忘念，修行的重點已經是毗鉢舍那而不是前面的修定了。只是毗鉢舍那必須以定為基礎，散亂心不能成觀，故還要先修定。

#### d. 誦經

佛經是從佛的覺悟中流出的，雖有種種文字鋪陳，卻終無所相，欲求一實法不可得，可比之為妙蓮華，中無實物。既有文字可誦，又無實法可得，故誦經能掃蕩心中的執著，使人在潛移默化中達到無對待無取捨的狀態。印光法師講誦經之法：「若欲隨分親得實益，必須至誠懇切，清淨三業，或先端坐少頃，凝定身心，然後拜佛朗誦，或止默閱，或拜佛後端坐少頃，然後開經。必須端身

正坐，如對聖容，親聆圓音，不敢萌一念懈怠，不敢起一念分別，從首至尾一直閱去，無論若文若義，一概不加理會。如是閱經，利根之人便能悟二空理，證實相法，即根機鈍劣，亦可消除業障，增長福慧。……若一路分別，此一句是什麼義，此一段是什麼義，全是凡情妄想，卜度思量，豈能冥悟佛意，圓悟經旨，因茲業障消滅，福慧增崇乎？」<sup>9</sup> 這樣不起分別的誦經和修毗鉢舍那的作用是類似的。

## 2. 覺照和返觀

古德有云：「妄念若起，知而莫隨。」又云，「不怕念起，只怕覺遲，念起即覺，覺之即無。」初下手時，妄念如流水般一波一波來了又去，此時不是想辦法把它截斷，而是覺照它，看它如何來去生滅，這樣念頭慢慢就少了，會出現無念的狀態。繼續保持覺照，念起即覺，覺之即無，功夫慢慢純熟，則妄念不生。但在覺照的過程中容易產生存在一個能覺照者的觀念，有人甚至以為這個能照者是最真實的，這就完全錯了。其實能照者也還是假設安立，與根據感覺安立物質世界沒有什麼不同。如果住在能照所照的境界，雖然表面上沒有妄念，但正有一個微細的大妄念。所以在妄念止息之後還要返過來覺照這個能照者，到「覓心了不可得」，則達到真正的寂止。

## 3. 三際托空

三際托空也是從觀察念頭的生滅開始，但與覺照的方法略有不同，它的重點不是息滅妄念，也不強化能照所照，而是隨著念頭減少，觀察前一個念頭已滅，後一個念頭還沒有生起，中間一段無念的狀態，並逐漸保持和延長這個中間狀態。永嘉玄覺禪師說：「夫以知知物，物在知亦在。若以知知知，知知則離物，物離猶知在。起知知於知，後知若生時，前知早已滅。二知既不並，但得前知滅，滅處為知境，能所俱非真。前則滅滅引知，後則知知續滅，生滅相續，自是輪回之道。今言知者，不須知知，但知而已，

則前不接滅，後不引起，前後斷續，中間自孤，當體不顧，應時消滅。知體既已滅，豁然如托空，寂爾少時間，唯覺無所得，即覺無覺，無覺之覺，異乎木石。此是初心處，冥然絕慮，乍同死人，能所頓忘，纖緣盡淨，爾虛寂，似覺無知，無知之性，異乎木石。此是初心處，領會難為。」<sup>3</sup> 概括的說就是既不以物為知的對象，也不以前知為知的對象，「但知而已」，則「前後斷續」，中間出現無念的一段。「當體不顧」，也不以中間的無念為知的對象，這樣則所知之體全部消滅，而覺無知之性。

有一種達到前後斷續的方便是先修兩種定境，定境修成後練習在兩種定境間交替觀修，在中間轉換的過程中自然會有前一個定境已消失，後一定境未起，由於定力的持續作用中間亦無其他妄念生起的瞬間，把握住這一瞬間就進入三際托空。

## 4. 照而長寂

「無覺之覺」的狀態可稱為「寂而長照」，它的反面是「照而長寂」，玄覺禪師云：「萬機叢湊，達之者則無非道場；色像無邊，悟之者則無非般若。」<sup>3</sup> 他稱這種方法為毗鉢舍那。粗略看去容易以為這是在三際托空之後進一步「曆緣對境」修心的方法。在一本西方著作中講到了一種方法，非常符合「照而常寂」的描述。方法是，在行走時不要凝視任何事物，而是輕微的交叉視線，不集中焦點地把視線維持在地平線上方的一點，用視覺余光覽視從腳尖到天際整個範圍內的一切事物。這種方法的巧妙之處在於，語言是思維的外殼，人的思維總是以內在對話的形式進行，而語言思維是依次處理一個個心念的。當覽視整個視野時，「萬機叢湊」，語言無法進行描繪，於是變得寂靜<sup>10</sup>。古代禪宗修行經常行腳，可以想像，行腳在大自然中是很容易達到類似效果的，故行腳不僅為參訪善知識，而且其本身也可成為是一種善巧的修行方法。行腳的另一個特點是進入陌生的環境，這時人的注意力集中在環境上，無暇思想，也容易使思維停止。此法在行走中比較容易練習，但靜坐中同樣可以這樣

看周圍事物，閉上眼睛也可以用類似的方法去聽，這些都屬於「照而長寂」。這種方法在有觀待的對象這一點上與地遍觀等類似，但它與一般的觀法相反，觀待的對象是豐富的、變動的，而且恰恰是利用觀境的豐富和變動使人難以產生執取而歸於寂止。這種方法在精神上確實比較接近毗鉢舍那的路線。

### 5. 截斷眾流

還有一種方便是由明眼祖師用棒、喝等辦法截斷眾流，直接把人推入一種清醒而又無念的心境，類似人在突然驚嚇下發愣失神的狀態。靠自己觀心用功，要達到同樣的深度需要相當的功力。但這種外力達到的狀態是短暫的，因緣不具時暫時達到也不能開悟。

## 三、三摩鉢底

絕對無念很難達到，而從直觀真實存在的角度看，做到絕對無念也是沒有必要的。三摩鉢底的方法就是設置方便，創造和捕捉一種無法生起對象和執取的特殊心念，于此入手用功，漸漸安住此念，由此脫離對一切對象的執取，直觀真實的存在本身。打個比喻，安住當下好比是在電視節目播放的時候觀察只有屏幕和圖像，並沒有圖像所代表的山川人物；奢摩他好比關上電視，不見山川人物，只有屏幕本身；三摩鉢底好比在屏幕上顯示出彩條或柵格，雖有圖像而無山川人物可關注，於是自然注意到圖像和屏幕本身。

### 1. 以一念代萬念，再觀此一念本身

從清晰的觀境入手，也可用地遍、白骨等觀法，觀境是對象化的，容易下手用功。觀境穩定後忘此觀境的對象而直觀觀想本身。此時觀想已經穩定清晰，提供了一個便於直觀的真實存在；同時又已修成較深的定力，兩個因素加在一起，容易達到穩定深入的直觀狀態。這可能才是對「忘念」的正確理解。

### 2. 參話頭

任一心念活動都有一個從微至著的過程，只有在高度明顯和清晰化的時候它才是有所指、有對象、高度模型化的，在此之前，心念活動處於一種微細、模糊的前心念狀態，是能所未分的，沒有清晰的對象，形象的稱之為話頭。參話頭就是體會這種心念尚未明晰化狀態。由於話頭是尚未對象化的，故從此入手容易做到直觀心念活動本身。有人認為參話頭與觀心方法相同，但就參話頭與三際托空的觀心方法比較，一個有話頭把捉一個向無念處用功，差別明顯。參話頭與返觀的方法確有些相似，但話頭仍屬念的範圍，而返觀的能照之心並不存在，此能照之相破掉後則進入空寂，二者還是有所不同。從有念入手容易著力，這正是參話頭的方便處。

### a. 疑情

疑情是話頭的一種，是疑問的話頭，即疑問才生而未成清晰的問題時的狀態。由於疑問從生起到明晰化中間的過程較長，容易發現其前心念狀態，如普通人亦常有心中有疑但說不清楚的情況。疑情又有不穩定性，提起疑情用功，念念不離真實之存在，於此定力增長，功夫至極，疑情打破，則見真實相。如虛雲老和尚自述參禪境界云：「須知禪宗一法原不以定為究竟，只求明悟心地。若是真疑現前，其心自靜。以疑情不斷故不是無知；以無妄想故不是有知。又雖無妄想之知，乃至針杪墮地皆知之，但以疑情力故，不起分別；雖不分別，以有疑情不斷故，不是枯定；雖不是枯定，乃是功用路途中事，非為究竟。又此七日，只是覺得一彈指頃，一落分別，便起定也。須以此疑情疑至極處，一日因緣時至，打破疑團，摩著自家鼻孔，方為道契無生。」<sup>11</sup> 永嘉禪師說：「無覺之覺，異乎木石。」而虛雲老和尚說：「以有疑情不斷故，不是枯定。」可見二者用功的差異。

### b. 從其他情緒體驗入手

概念思維或形象思維都是有對象的，而情緒體驗是一種較原始的心理活動，它本身就沒有對象化，從這裏入手也容易不受對象干擾地直接體會情緒活動本身。所謂「喜怒哀樂之未發」的狀態就是直接的情緒體驗，而一旦發泄出來就不再是純粹的直觀體驗了。這種方法也類似參話頭和起疑情，但佛教不常用。

### 3. 看話頭

另一種話頭是設置一個無意味的話語，話語本身是無所指的，讓人在思維它的時候沒有對象可以把捉，從而創造一種沒有對象的心念活動，於此體驗心念活動本身。如，《無門關》云：「參禪須透祖師關，妙悟要窮心路絕。祖關不透，心路不絕，儘是依草附木精靈。且道如何是祖師關？只這一個『無』字，乃宗門一關也。遂目之曰『禪宗無門關』。透得過者，非但親見趙州，便可與歷代祖師把手共性，眉毛廝結，同一眼見，同一耳聞，豈不慶快？莫有要透關底麼？將三百六十骨節、八萬四千毫竅，通身起個疑團，參個『無』字，晝夜提撕。莫作虛無會，莫作有無會，如吞了個熱鐵丸相似，吐又吐不出，蕩盡從前惡知惡覺，久久純熟，自然打成一片。如啞子得夢，只許自知，驀然打發，驚天動地；如奪得關將軍大刀入手，逢佛殺佛，逢祖殺祖，於生死岸頭得大自在，向六道四生中遊戲三昧。且作麼生提撕？盡平生氣力舉個『無』字。若不間斷，好似法燭，一點便著。」<sup>12</sup> 這種方法安住真實存在的效果與起疑情類似，但在最後打破上或許有所不及。

### 4. 詩歌書畫

用詩歌書畫等藝術巧妙的創造一種難以言狀的心境，即此體驗非對象化的心念，這也可作為一種輔助方法。禪宗與詩、書、畫、茶道等藝術有很深的淵源原因可能就在於此。

### 參考文獻

1. 楊新宇。真實的認識。《佛學與科學》2000; 1: 54-59
2. 林世田 校。《禪宗經典精華》(原名 雍正御選語錄)。北京市：宗教文化出版社，1999年，頁37
3. 同2，頁623
4. 宋·普濟。《五燈會元》。北京市：中華書局，1984年，頁198
5. 同4，頁157
6. 同4，頁160
7. 陳燕珠。《大念住經要義》。北京市：宗教文化出版社，2002年，頁176-178
8. 南懷謹。《如何修證佛法》。北京市：北京師範大學出版社，1993年，頁267
9. 覺音尊者 著，葉均 譯。《清淨道論》。北京市：中國佛教文化研究所，1995年，頁613-614
10. 沈去疾。《印光法師年譜》。臺北市：佛陀教育基金會，2000年，頁121
11. 同2，頁37
12. 同2，頁41
13. Castaneda C. 著，魯宓 譯。《力量的傳奇：一個現代巫師的故事》。內蒙古人民出版社，頁12、223
14. 戒塵法師。《我與虛雲上座：虛雲和尚法彙續編》。河北佛教協會，1990年，頁86
15. 宋·慧開。《無門關》。大正新脩大藏經第四十八冊 No. 2005



## **Unattainable three minds and its lesson on Zen practicing: living in the real being**

Xinyu Yang

Institute of Biophysics, Chinese Academy of Science, Beijing, CHINA

The passed mind has died away, so it is not real being yet. The future mind has not come into being, so it is not real being. The imagined present mind is also not real being. The real being is the present mind in itself. Only living in the real being can we see being's real form of real being. Many meditation methods of Hinayana Buddhism and Zen School can be understood as methods of living in the real being.

**Key words: Diamond Sutra, Zen School, Hinayana Buddhism, reality, being**

圓覺文教基金會出版  
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化