



## 禪機 13 身去身來本三昧

《景德傳燈錄·卷五》

吉州志誠禪師者，吉州太和人也。少，於荆南當陽山玉泉寺，奉事神秀禪師。後因兩宗盛化，秀之徒眾往往譏南宗曰：「能大師不識一字，有何所長？」

秀曰：「他得無師之智，深悟上乘，吾不如也。且吾師五祖親付衣法，豈徒然哉！吾所恨不能遠去親近，虛受國恩。汝等諸人，無滯於此，可往曹谿質疑，他日迴復，還為吾說。」

師聞此語，禮辭至韶陽，隨眾參請，不言來處。時六祖告眾曰：「今有盜法之人，潛在此會。」師出禮拜，具陳其事。

祖曰：「汝師若為示眾？」

對曰：「常指誨大眾，令住心觀靜，長坐不臥。」

祖曰：「住心觀靜，是病非禪；長坐拘身，於理何益？聽吾偈曰：『生來坐不臥，死去臥不坐；元是臭骨頭，何為立功過？』」

師曰：「未審大師以何法誨人？」

祖曰：「吾若言有法與人，即為誑汝，但且隨方解縛，假名三昧。聽吾偈曰：『一切無心自性戒，一切無礙自性慧；不增不退自金剛，身去身來本三昧。』」

師聞偈悔謝，即誓依歸，乃呈一偈曰：「五蘊幻身，幻何究竟？迴趣真如，法還不淨。」

祖然之，尋迴玉泉。

### 【悟因長老尼如是讀】

吉州志誠禪師年少在荆南玉泉寺出家，親近神秀禪師。

神秀禪師和惠能大師同樣師承弘忍大師，但兩人因緣不同。神秀大師往北走，到了荆南當陽山的玉泉寺，人稱北宗；惠能大師往南，就在廣東的寶林古寺，人稱南

宗。兩人的禪風不太一樣，徒眾弟子之間往往相互譏諷嘲弄。

北宗弟子說南宗：「惠能大師連大字都不認得一個，有什麼本事呢？」

這些話傳到了神秀禪師的耳中，他說：「惠能大師具有特殊的才能和悟境，不是靠著文字語言的教誨的，他的智慧不可思議，他深入佛法上乘，我也不如他。惠能得到我的大師親自交付他袈裟和鉢盂，智慧是值得親炙的。我很遺憾，不能遠道去親近、請益，我在這裡很慚愧的虛受國家恩澤。你們不需滯留在這裡，如果有因緣，就到曹溪參學，如果解除了心中的疑團，有所覺悟，你們再回來，說給我聽聽。」

志誠禪師聽了神秀大師的話，就向神秀大師及住眾告辭，一路直奔寶林古寺，隨眾參學，沒有特別說明自己從什麼地方來。

有一天，六祖惠能大師對著大眾說：「有一位盜法的人，混在我們法會人群當中，這個人一直都沒有說出他是怎麼來的。」

志誠禪師一聽，馬上站出來表明來處及理由，以及他是請假出來的。

六祖聽了，說：「你的師父平常都怎麼教你們的，你可不可以說一說？」

志誠禪師說：「我的師父指點我們：要住心觀想安靜、不波動的境界；要求我們禪修的時候，要長坐不躺臥。這是我們修學的重點。」

惠能大師說：「喔，原來他是這麼教你們的！住心觀想不波動的境界，你知道嗎？這是一種毛病癥結！禪是要參的，禪不在坐，不在不波動。至於長坐不臥，坐只是人體的一種姿態，長坐會拘束身體，對參禪的領悟，有什麼好處呢？禪是在『參』，不是在『坐』。」

六祖為何說這是一種病態呢？長坐會生出「欣厭心」。「欣」清淨的境界；「厭」不清淨的環境。但是清淨的心、不清淨的心，全部都是「心」，修法就是要完全地接受，如實地了知自心，要了然、覺知心的狀態，完全地「明心見性」，才叫做「參禪」，不是在「坐禪」。有欣厭心，心就會起伏不定，就會生煩惱，所以，六祖說這是一種病態。

六祖甚至解說什麼叫「長坐不臥」？人活著的時候，大部分是坐的姿勢，臥是少部分的；一旦死去，就躺臥下來擺平了。坐與臥，不過是在處理人的臭皮囊、臭骨頭，如果把「長坐」當修行，修的就是臭骨頭、臭皮囊了。所以，修行是在「參

禪」，不是在「坐禪」。

志誠禪師聽了，他就明白「住心觀靜，長坐不臥」會成為一種執著，反而成為修行的障礙。他求法心切，緊追不捨地問六祖惠能大師：「請問大師，您用什麼修行方法來教導徒眾呢？」

六祖惠能大師說：「我老實跟你說，如果說我有修行方法來教人家，那是騙你的，我只是根據個人的根機，解脫徒眾心中的纏縛、糾結。我教的方法，並沒有名稱，為了說法的方便，借用了『三昧』這個名稱。」

惠能大師用偈語來說明「三昧」：「一切無心自性戒，一切無礙自性慧；不增不退自金剛，身去身來本三昧。」

偈語的意思是：「一切無心」是「自性戒」。「一切無礙」是「自性慧」。能夠明心見性，就能如金剛不壞的不退不轉。不管去或來，坐或臥，身體順其自然地和諧、安穩、自在，這是真正的「三昧」。

六祖的教導就是身心自在自如，只針對當前這個人的需要而給予，這叫做自性本心的戒、定、慧；一切都以當下這個人的自然身心狀態中，相應的時機之下而順水推舟，自然是水到渠成、瓜熟蒂落。此情況用禪宗的語言叫「啐啄同時」。就像孵蛋一段時日，小雞要破殼而出，而從內「啐」；母雞幫一點小忙，要在外「啄」，彼此相呼應，小雞就出來了——感應道交就在那一剎間。

禪修是一個自在的、平衡的、身心自然流露的修行，不是別人給予的。惠能大師說，他沒有為別人加上任何東西，沒有教人家什麼修行方法，只是假借「三昧」這個名稱，完全以對方的自性和身心狀況加以點撥。剛好在因緣、在那個法、在當下的時刻裡，彼此相應，對方就一氣呵成了。

志誠禪師聽了以後，心下了然，立刻懺悔，當下就皈依了六祖大師。六祖幫他點撥了一下，就讓他回玉泉寺了。

志誠禪師說了一個偈頌，回饋給六祖惠能大師：「五蘊幻身，幻何究竟？迴趣真如，法還不淨。」偈頌的意思是說：五蘊所成的身心，究竟與幻妄是怎麼一回事？如果回向歸向於真如法性，五蘊之法又從何處說淨與不淨！——在六祖惠能的說法中，他說他沒有教人修行方法，只是依個人根機，將那人心中纏縛和糾結點撥開來，解

開自性中自以為究竟的纏縛，把真如自性中自以為不淨的法，如實呈現，讓它如是知見。

「一切無心自性戒，一切無礙自性慧；不增不退自金剛，身去身來本三昧。」一切在中道之中！

永嘉大師的〈證道歌〉：「五蘊浮雲空去來，三毒水泡虛出沒。」五蘊就色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，我們的身心——五蘊是很繁忙的，此起彼落、此生彼滅，無常地幻化著。我們的身心就像浮雲從空中飄過，留下什麼？儘管是幻象、是短暫的，可是確確實實是飄過的。

「三毒」就是貪瞋癡三毒，如水泡一樣此起彼落，我們的身心是如此無常，可是我們又把它把持得非常牢固。我們的身心，構成了受想行識的此起彼落，要如實覺知身心的狀況，儘管它無常幻化，還是要修戒、定、慧三學，真實地守住本性。

六祖惠能大師為志誠禪師開示以後，志誠禪師也把自己的看法表白了，接著跟六祖道謝，回到玉泉寺去親近神秀大師。他並沒有忘記回到原來住處的約定。

這一個典故在告訴我們：「世間本無事，庸人自擾之。」修行不是只有一個階段而已。禪法的修學，一開始的奠基是不可少的，到某個程度以後，還要更上一層樓。剛開始先學坐禪是需要的，但要知道禪不在「坐」，禪要「參」，才能開智慧；還要廣植福慧的波羅蜜，才能遠離三惡道，保有人天的福慧德行，才可能繼續精進、提升。

六祖惠能的教學法，讓我很感動。他的教導，就像產婆在最恰當的時機，將小生命順利接生，並且剪掉臍帶，讓新生兒獨立於世間。這個方法，用在教學上，就是適時地給予方便，解開弟子們心中的糾結纏繞。

禪修要有老師引導，老師雖不能夠幫我們禪修，但可以幫忙解除當下的困難。參學不能夠沒有善知識，也不能沒有因緣。要知道自己目前的階段，是在出離心階段？還是發菩提心階段？還是在空性見的階段？

看起來好像成道修行的是自己，卻處處都有善知識的智慧指導。六祖惠能大師，說他自己什麼都沒有做，是真的嗎！