

澄海 著



# 身來身去 本三昧(中)

悠遊《壇經》的智慧大海

# 身來身去本三昧(中)

悠遊《壇經》的智慧大海



作者 澄海

喜悅出版

# 代序

---

(香港) 黃谷

澄海師兄在禪方面的造詣甚深。淺學如我，對師兄的文字般若實在沒有資格置一詞，更遑論替他的書作序。但師兄邀香港的禪友寫序，盛意拳拳，便只好勉力而為，略說幾句。

我修學安祥禪有年，至今仍是漆桶一個，實在愧對師門，但心想自己對禪大概仍可說知道一二。然而，看過澄海師兄的著作，被書中每篇文字的真知灼見所震動，便知自己所知只是皮毛，甚至根本未入。所謂悟，有解悟、證悟和徹悟。我所見只是解悟，而澄海師兄的見地，恐已超過解悟的層次，由此而想到師兄此書，對禪已有真正契悟的人來說，可有互相印證的作用，而對學禪的人來說，則可提供一正確之了解及修為之方向；然則此書之價值，豈云小補？

在資本主義發達，科技文明進步的今天，人類精神價值的存續卻是岌岌可危。作為人類精神傳統重要的一支的中華禪學，其重振復興於當代，可說具有重大的意義。

吾師 耕雲導師之安祥禪，正是中華禪學在今日之復活與發揚；作為導師弟子的澄海師兄，則是當今一位真正的禪者。對今日許多禪學著作實不能算是真正的禪學著作而言，澄海師兄著作的問世，也可說別具意義。

最後，策勉自己，也期願各位禪友和讀者，興見賢思齊之志，珍重善緣，識心達本，一起邁向生命的覺醒與圓滿。

我有幸為此書寫上幾字，感到無限光榮！是為序。

## 自序

---

將禪做四面八方輻射的是六祖惠能大師，「一花開五葉，結果自然成」；而將禪與中土文化結合，形成繽紛萬象的是馬祖道一禪師；將禪在歷經不同世代傳播，分歧漸出，而做一番成熟歸納的是圓悟禪師。

禪是佛心宗，直達佛陀心懷，無法言詮，無從意表。達摩初祖來華，標立了傳承的原則：「不立文字，教外別傳；直指人心，見性成佛。」禪宗與中華文化接觸而展開實驗與磨合；一直到了六祖惠能，大膽地提出：「說通及心通，如日處虛空；唯傳見性法，出世破邪宗。」基本精神是「無念、無相、無住」，完全符合《金剛經》的心要，即「佛佛惟傳本體，師師密付本心」，直接了當，當下即是，故爾後龍象輩出，將禪向四面八方輻射出去，形成一塊獨特的瑰麗園地，實現人間自性淨土。經由這些禪師的親身實驗與證道，不但開拓了人類的精神新天地，也說明了人類的進化必須配合心靈的淨化，才能日新、又新、又日新，有無限的發展可能，如此進化才有實質的意義。

指導我們向禪道努力的除了良師益友，最重要的是兩部寶貴經典：《金剛經》與《壇經》。

《金剛經》是法體經，涉及神秘的世界，非現代科技能夠掀開祂的面目，言詞簡奧，只可持誦而心領意會，不能註解推繹。六祖為解決這個困難，不惜縱說橫說、直說曲說，使我們有可遵循而體證《金剛經》所隱藏的金剛界。因此，關心禪道的人必須研讀《壇經》。

中華禪的內涵與般若的精義，都可以從此經找到；中華禪起於六祖，不精研《壇經》而醉心於公案，是習禪的弊病，容易落入拈花惹草的自我陶醉。先師耕雲居士在世時，時時叮嚀弟子：必須熟讀

《壇經》，不廢持誦《金剛經》，每句每字咬嚼，久之，字字落入識田，看得真假，才不會落入邪途。

時下各家經解《壇經》很多，這是好現象，六祖講：「吾於大梵寺說法，以至於今，抄錄流行，目曰《法寶壇經》，汝等守護，遞相傳授，度諸群生，但依此說，是名正法。」先師亦說：「《六祖壇經》，乃無上法寶，一花五葉、三世諸佛、諸大菩薩，皆從此經出，中華文化且賴以復活。」（《觀潮隨筆·肺腑之言》）我們應該頂禮感謝。

但是註解《壇經》，會因註解人實證般若智慧深淺而有差別。

《壇經》所講的涵蓋天人至成佛，蘊義宏闊，證道深淺自然流露於文筆。

我非常讚嘆吳經熊博士，是名天主教徒，卻能熟讀老莊儒學，因便研究禪宗，乃有感而說：「《壇經》不是一部絞盡腦汁的學究之作，而是出自於一位真人的肺腑之言。其中的一字一句都像活泉所噴出的泉水一樣，凡是嚐過的人都會立刻感覺到它的清新入骨，都會衷心地體驗到它是從佛性中流出的。只有佛才能認佛，也只有佛才能知道自己心中的佛性，知道一切眾生心中都有佛性。（《禪學的黃金時代·台灣商務印書館，69 出版》，頁 22）

一般註解《壇經》，都從第一頁開始註解到〈疑問品〉，一頁翻過一頁，很難深入精髓。本書將六祖的心要綜合，從各角度切入六祖的思想，進一步從反思中內觀身心的變化，再推進一步，迭有高峰，比較適合悟後起修的人，希望透過這種新的嘗試，廣泛地邀請有實踐禪道經驗的人參與討論，拋磚引玉，期盼各方大德指正。

一般未見性的人，在詳讀《壇經》的過程中，希望多參考大慧宗杲禪師的書信集，釐清正見，撥正觀念；加上詳讀本會提供的《安祥禪集》，就能如人播種，春耕、夏耘而有秋收之日。我也非常樂意地引用 Dom Aelred Graham 的話：「悟是自我意識的消失，無我意識的完成；使我們不再導演上帝，讓上帝自演。」頗有「天下天下，唯我

獨尊」的相似感。洋人都有這般高明的見識，邦內禪人呢？

本書成書過程非常偶然，並非著意之作，空空朗朗始，空空朗朗終，不知所云矣！

感謝鄭妹珠等的校對；也謝謝張淑霞老師的美編；更感謝很多禪友的支持，不時傳達的關心等等，都是本書成就的因緣；最後要感謝內人陳翠姬的支持，不用操心衣食，逍遙自在。

恩師在金剛界的愛護，讓我每篇完成時安祥波波，成書時彷彿脫了一層皮，在似虛似幻中，擁有白雲出岫的清新，除了感謝鴻恩，不敢自滿，願與禪友共享。

最後感謝黃谷的序言，讓我非常感動，您的支持與愛護，永銘內心。



## 目錄

- 1.煩惱即菩提 P9
- 2.修行是心靈改造工程 P14
- 3.修行有進程 P17
- 4.禪宗的禪定：定慧等持 P20
- 5.禪門不屬聞思修慧階梯 P23
- 6.禪與我們內心同在 P26
- 7.機鋒轉語是禪風格 P31
- 8.你需要打坐嗎？ P35
- 9.覺是生命基礎 P40
- 10.自性能生萬法 P43
- 11.這個時代沒有辦法棒喝了 P46
- 12.踽踽獨行於曹溪畔 P50
- 13.那人卻在燈火闌珊處 P54
- 14.頓悟是佛教通途 P56
- 15.萬物俱同體——  
    與米契爾博士談見性（一） P60
- 16.太空人也能見性——  
    與米契爾博士談見性（二） P64

17.量子理論與心物不二——

與米契爾博士談見性（三）P67

18.生命的共相——

與米契爾博士談見性（四）P71

19.宇宙與生命——

與米契爾博士談見性（五）P75



## 一、煩惱即菩提

要研究禪宗，要想明心見性，《金剛經》與《六祖法寶壇經》非詳細精讀不可。你說要明白見性、要開悟，那就必須依據這兩部經典來印證，你偏要以密宗的論典來說禪，這是南轅北轍啊！

沒有錯，你想對禪道有基本的認識，那就建議從《楞伽經》、《大乘起信論》開始，漸及《維摩詰經》、《圓覺經》、《法華經》及《楞嚴經》，然後再涉祖師語錄、燈錄。

如果要求簡約，建議你把 耕雲老師的《安祥集》配合《六祖法寶壇經》合併詳讀，就可以讀出真味，這是千載難逢的機緣，真實不虛的實證經驗。

禪門是行門，不是解門。知得的要化為行動，陽明先生從此悟入，才有「知行合一」的創見。從實踐中體會正見，從正見中深刻正受。

《壇經》的每句話，精讀後化為行為，行為的驗證可以加深正受，沒有正受的慧解脫，是義理的文字禪，不是別起便行的六祖禪，這個分際很重要。

「煩惱即菩提」這句最常被人引用，但識得真趣的很少，一般人習慣於文字的慧解，以為碰到煩惱，只要提起智慧來解決，解決了煩惱就是智慧，就是菩提；解決不了呢？反正煩惱與智慧不二，就放下吧！坊間就是這個味道，碰到問題、分析問題、解決問題，解決了沒有問題，解決不了問題就放下它，等以後再解決，不然就忘記它。

這是理性的「煩惱即菩提」，客觀而冷靜地面對問題，是一種積極的心理傾向，公認解決問題的好方法。這樣養成健康的心態，建立的理智讓人生通暢。

以下是一位禪師的見解：

此句出自《六祖壇經》……。六祖惠能將這句話做了引申：「前念著境

即煩惱，後念離境即菩提」。大意是：前念如果執著境界，對所面臨的環境產生好或壞、有或無等等反應，那就是煩惱；如果念頭一轉，下一念離開前念所產生的種種分別、執著、計較，這就是智慧。（《公案一百·〈煩惱即菩提〉》）

這段話是標準的世法，不背常情、常理的話，人人聽得懂；但是佛法雖然不離世法，卻有「向上一路」要提昇的；這些見解畢竟不是六祖的真義。

我們現在把前念、後念改為一念，那麼六祖那段話就變成：「一念著境即煩惱，一念離境即菩提」，就更清楚地說明這位禪師的註解，他把前念、後念解釋做一念了。如果我們再衍申：「念念著境即煩惱，念念離境即菩提」，破綻就出現了。我們日常生活念念不忘，稍不注意，或心力稍微不振，就不斷地陷在煩惱與菩提掙扎之中不能自拔了。

他知道這樣的解釋不圓滿，所以他又補充：

乍聽之下，似乎離開煩惱就可得到菩提；其實，煩惱和菩提並無不同。這些都是心的作用。如果心中有計較的念頭，那就是煩惱；如果心中沒有計較的念頭，但仍然活動、照樣起作用，這就是菩提。……（同前）

這是標準的唯心論，是心理學、哲學的範疇，如果運用不當，就會產生非常可怕的結果。他在這句的後面，說出的話是非常可怕的：

有智慧的人，隨時隨地過得輕鬆自在；有智慧的人，即使強敵當前也不會感到恐懼。有力量戰鬥就勇往直前，如果被逼到死路，不戰也得死，此時智者既不會恐懼，也不會煩惱；因為，既然非死不可的時候到了，恐懼也沒有用。這裡有兩個重點：第一，世界上沒有一不得了的事；第二，世界上沒有非我不可、非你不可的事。（同前）

這是多麼令人不可思議的結論啊！二十世紀的殷鑑不遠啊！希特勒德意志人最優秀說、日本大和意識優越論、文化大革命、宗教的基本教義派，……哪一個不是這種強烈的唯心論，不容別人的意識型態所引起的浩劫？

他嚴重地曲解了六祖的智慧！

「煩惱即菩提」不是這麼解釋的。

沒有錯，「前念著境即煩惱，後念離境即菩提」，是「煩惱即菩提」的最佳註釋。問題是：大家把前念、後念解釋錯了，大家把前念、後念解釋為一念或念念。於是有些人發現這點，便解釋為：「後念忽然悟得離境之心時，即是證得菩提」，這個解釋是比較恰當的解釋，也合乎理趣，但絕非六祖前念後念的本意。

「煩惱即菩提」出自《壇經·般若品》：

善知識！凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。

「凡夫即佛，煩惱即菩提」是大前提，標示總論：人人都有佛性、覺性，都可成佛。後面兩句：「前念迷即凡夫，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」則是用來說明大前提的。

《壇經》的「前念、後念」，不能依一般文字解釋；〈定慧品〉有這樣的提示：「念念之中，不思前境，若前念、今念、後念，念念相續不斷，名為繫縛。」一個禪行者當然本於一行三昧與一相三昧中，才能「用自真如性，以智慧觀照，於一切法不取不捨，即是見性成佛道。」以無住本而為無念行。

如果沒有般若智行，說煩惱即菩提，是二乘見解。

〈護法品〉薛簡問六祖：「明喻智慧，暗喻煩惱；修道之人尚不以智慧照破煩惱，無始生死憑何出離？」六祖下了個解答：

煩惱即菩提，無二無別。若以智慧照破煩惱者，此是二乘見解、……實性者，處凡愚而不減，在賢聖而不增，住煩惱而不亂，居禪定而不寂，不斷不常，不來不去……常住不遷，名之曰道。（《壇經·護法品》）

諸位啊！六祖所說的不二是實性，是菩提、自性。一般人都忽略掉了。難怪，這位禪師在《教默照禪》一書，妄自曲解了洞山大師的偏正了：

洞曹宗以偏正二字形容煩惱即菩提，二者相即不相離。由於修證工夫有深淺，而以偏正二字組成五位：（一）見性名為正中偏；（二）煩惱薄名為偏中正；（三）煩惱伏名為正中來；（四）煩惱斷名為兼中至；（五）煩惱即菩提名為兼中到。（〈禪意盡在不言中——《默照銘》解釋〉）

看過這種解釋，不能不令人搖頭嘆息。洞山的偏正回互是理事兩般的運用，強調學人如何於保任、管帶不落於就理入事、捨事入理，一片婆心。（見文末註解）是用來接機、開導學人的方法，設想週到，處處慈悲，讓洞曹宗血脈長流。如果像這位法師這樣解釋，早就斷送洞曹宗了。

前念後念如何解讀呢？

前念不生即心，後念不滅即佛；成一切相即心，離一切相即佛。……聽吾偈曰：即心名慧，即佛乃定；定慧等持，意中清淨。（《壇經·機緣品》）

先師關注弟子誤解經意，特別在《觀潮隨筆·剎那》提示：

六祖大師說：「前念不生即心，後念不滅即佛。」你道前念、後念是同是別？若還囫圇吞下，輕忽帶過，未免辜負深恩。能諦信「即心即佛」，便知前念後念，總歸無念，本不生，何有滅；既不滅，何由生？唯「無生」非是沉空守寂，「不滅」非是想念恆持，而是「剎那無有生相，剎那無有滅相」的本心原貌。（《觀潮隨筆·第三輯禪垢》）

《壇經》隨著禪子的心態而領悟境界不同，只有即知即行，即行即知，正見與正受相激相盪，才會有「真味」，而得「真趣」，臻於「真機」。「若自不悟，須覓大善知識解最上乘法者，直示正路。是善知識有大因緣，所謂『化導令得見性』，一切善法，因善知識能發起故。」閉門造車恐不合軌轍！

【附註】洞山良价的〈五位君臣頌〉見於《指月錄·卷十六》：

正中偏—三更初夜月明前，莫怪相逢不相識，隱隱猶懷舊日嫌。偏中正—失曉老婆逢古鏡，分明覲面別無真，休更迷頭猶認影。正中來—無中有路隔塵埃，但能不觸當今諱，也勝前朝斷舌才。兼中至—兩刃交鋒不須避，好手猶如火裡蓮，宛然自有冲天志。兼中到—不落有無誰敢和，人人盡欲出常流，折合還歸炭裡坐。

他的弟子曹山本寂說：

「正位即空界，本來無物，偏位即色界，有萬象形。正中偏者背理就事，偏中正者，捨事入理。兼帶者，冥應象緣，不墮諸有，非染非淨，非正非偏。」

續說：「君為正位，臣為偏位，臣向君是偏中正，君視見臣是正中偏，君臣道合是兼帶語……。」

再注：「以君臣偏正言者，不欲犯中……學者先須識自宗，莫將實際雜頑空……。」著重在保任，時時避免頑空，偏於理或事，自我檢點，免犯稼穡，似與煩惱即菩提之旨趣無關。

## 二、修行是心靈改造工程

悟後起修是由因趨果的一段心路歷程。這個悟是見性，見到生命的屬性，打開心窗，讓純生命覺醒。所以修行是修正思想行為，修正五蘊的操縱，轉識成智的過程。

悟後起修決定了是否開悟，開悟就是打開心窗，打開自己的心窗，讓般若的光芒綻現。有些人肆談一悟即至佛地，可即身成佛，那是不可能的事。世尊菩提樹下大悟，也需保任涵養，一部《金剛經》寫得很清楚，漸漸趨向「常樂我淨」的涅槃境界。

六祖惠能大師受五祖衣鉢，隱於四會十五年，也是在保任涵養，絕對沒有一悟即至佛地，因為修行是轉識成智的過程，是轉凡成聖的歷練，因為「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來」，那是一段艱困的心靈改造工程。

講悟後修行講得愈細緻、愈誠懇的，那必定是開悟的，你可以放心跟他學；如果談玄說理，不出一般座右銘或心理學範疇的，那是好人，但非禪宗的禪師。但話又說回來，座右銘與心理學對初階的人是有幫助的，不可輕視，因為好人是聖人的基礎。

停留在初階的仍難逃三界的羈絆，僅得人天果報，也是天人所喜歡的，不可輕視，但要不滯途不前才好。

悟後起修，以《六祖壇經》、《證道歌》、《圓悟心要》、《中峰語錄》，講得最好，必須研讀；若論細節，《大智度論》有明確引導，巨細靡遺；愚竭力推薦《安祥禪集》談悟後起修，篇幅佔全集之半以上，可見先師對修行的重視與修行經驗的豐富，不研讀實在可惜，不但可惜，大概再找不到更好的典範了。

先師開宗明義：「佛法是心靈救濟法門，不貴知解，只貴心態……人能在生老病死中免於煩惱、痛苦與恐懼，全靠心靈的狀態；人所以不同，乃

由於心理狀態各不相同。」(《耕雲書箋·覆高居士》)這是本於「即心即佛·是佛即心」的延伸。

學禪·先要養成這股節操—「其中違反佛法之反因果律迷信部份必須揚棄·庶免少智之流·迷信命運·求佛賜福而坐待洪運·流於頹廢·則反成愚民之精神鴉片煙矣！」(《耕雲書箋續集》)養成自成佛道的剛毅精神。

六祖予人最親切之處·端在「一念自知非」則「自己靈光常顯現」。他也勸人：「常見自己過·莫見他人非」·這要從第七末那耶識上給一刀·常能體會並身體力行。

先師以身作則·常言：「任何人只要他最會苛求別人·原諒自己·他就不再能得到上天的寬恕和別人的原諒。倘使他不肯放鬆自己·便很容易受到人們的尊敬了。」因此·寫了一份自我告白·將畢生的貪瞋痴條列出·裸呈在弟子面前·感人肺腑。

他經常說：「你以為我從來沒有犯過錯誤或罪惡嗎？不然！我只是不甘沉陷·不肯原諒自己·而從污池裡爬出來而已·否則就是哀莫大於心死了！」

反省改過·首重觀心·打坐如果不能為了反省·冥心息念如果沒有正確的教觀指導是很危險的·還不如靜心反省來得實際。

先師提醒弟子：「人底大錯·人底迷失·多半是由於不自覺。觀心法門就是讓人由不自覺而念起即覺。觀到純熟時·自然會發現念本是無·進而了知念本無念·則可以無念而念矣。所謂念而無念·即是『長空不礙白雲飛』。」(《耕雲書箋》)

無念心體是與大宇宙聯合的必要條件·也是生命昇華的面貌。《零極限》這本書·他們藉由意識歸零·而獲得生命的大愛·以自他轉換法做為治療疾病的方法·這在藏密本來就有的。可是·這是小格局的宇宙聯合。印度瑜伽派的學者·也有一套獲致與真如相應的方法·稍嫌著相而機械式。

但是佛法不只如此而已·它在斬斷命根·粉碎自我意識·以及由此延伸的一切糾纏·藉由實證真如回歸大圓覺海·發射同化力與親和力·盡虛

空界（整個宇宙）為生命之磁場，無有時空的侷限，何等地寬廣！

修行永無止境，如《易經》：「天行健，君子以自強不息」。且慢說大徹大悟！先把生活的修行與生命的修行分清楚。生活的修行在獲得生活的安樂，生命的修行在回歸大宇宙的懷抱；前者涉及哲學、心理學與工作學，後者在創造淨土，闢建大同世界，不可等量齊觀。



### 三、修行有進程

修行是思想行為的改變，與無垢心光的增長，表徵就是謙虛和真誠。《易經》千變萬化，終歸於當人的心，而心最可貴的就是謙虛、真誠，〈謙卦〉最高，無出其右。學卦耗財損神，還不如養謙。

第一、真正開悟的人一定要你研究《金剛經》、《壇經》，中華禪源於這兩部經，不尊重這兩部經，絕對不是禪宗子弟，這是學禪不誠，不誠無物。譬如有人說默照禪是高級禪，我們只要問他：是根據《金剛經》、《壇經》哪個說法而來？有人說不懂唯識學就不懂禪，那請問：是根據這兩部經的哪些法語？

第二、一個開悟的人，會把他最重要的修行歷程與人分享。修行是一步一腳印的，不是凌空駕虛的；要把我們的缺點點點滴滴找出來改過，是一鞭一條痕的心路歷程。正如《金剛經》所講的：「我於往昔節節肢解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。」習性根深柢固，又有個人主觀的價值系統支撐，要逐一反省改過，真是節節肢解，割肉剝瘡啊！絕對沒有不經修行而大徹大悟的。

每一個真正的修行人都有一部斑斑日記，刻劃著他們發覺錯誤、挖掘根株的心路歷程。因此，弟子們有沒有真正地修行一目了然。真正的修行人一定會真誠地旁敲側擊提醒他，甚至將自己修行的經歷毫無掩蓋地提供參考。

沒有修行經驗的人講的是天馬行空的虛語。

第三、真正的修行這時才會開始。把自己變矮了才會增高別人的身影，行銷學有句名言：顧客至上。行銷人員要懂得折腰，矮顧客一截，把自己的身影放低。修行到這個點，自他不二才會出現的。有一次帶著孫兒上公園，碰到一個不相識的長者，向我說：「辛苦你了，你為保障我的退休金照

顧未來的納稅人，真的謝謝你。」心有戚戚焉。

「佛法在世間，不離世間覺」，就是從自他不二開始的。有了自他的分別，無形中把自己從人群中隔離起來了，我們的心靈也孤伶伶了，心智也扭曲了。

自他不二要進入「凡所有相皆是虛妄」，其關鍵在男女相，「非男女相，離男女相，即相離相，永除諸障。」

自他不二讓我們的眼界打開了，心靈的領域拓寬了，那才是悟的開始；看到的一切都那麼熟悉，共同在演奏一曲天籟，那麼和諧、那麼豁達，生命之歌原來那樣地美妙啊！

第四、他會把「佛法」忘得一乾二淨，把積學忘得一乾二淨，空空洞洞像個活死人，任何事情都無開口分，那就是《壇經》所講的三昧：一行三昧與一相三昧，行住坐臥都是禪。禪指的是無執禪定：沒有我執、沒有法執，憨憨地像三家村農夫。

世事如幻、世事如夢，那種朦朦朧朧，就是〈牧牛圖頌〉的：「返本還源已費功，爭如直下似盲聾，庵中不見庵前物，水自茫茫花自紅。」〈證道歌〉也說：「亦無人，亦無佛，大千沙界海中漚，過往聖賢如電拂！」

進一步，就是 先師所警示的：

我們應該像莊子講的「至人用心若鏡」，不管什麼東西來了很清楚；去了不留絲毫痕跡（絕不會留影為念）。有句詩形容得很好：「事如春夢了無痕」。古德也說：「若片雲點太虛」。（《安祥禪第一集·牛的禮讚》）

一般人以為打坐是修行，殊不知六祖罵他們：「生來坐不臥，死去臥不坐，一具臭骨頭，何為立功課？」因為真正開悟的人，已經致虛極，所謂「空手把鋤頭，步行騎水牛；人從橋上過，橋流水不流」，身來身去本三昧，非擅講究打坐人的境界。

近來有人說：打坐是修行，甚至妄言世尊每日打坐，稱為果上修行。請問：一千七百則公案，哪個是打坐時開悟的？請問：世尊每日修行，根據哪部經典？信口談佛，佛道不衰，難哉！難哉！再請問：諸山長老，哪位可以每日打坐？擅於打坐的印順法師，請問年紀大了以後，何曾打坐？打坐是修行，根據何在？



## 四、禪宗的禪定：定慧等持

<摩訶般若是佛法的核心>一文，我們指出禪就是摩訶般若，非禪坐、打禪；另一個教內無法明白的是禪定。教內的禪定是戒定慧的定，由戒生定，由定生慧，那是禪定配合教觀的。

禪宗以見性為主，未見性前略為前修行，即加行。必得見性才進入禪宗的禪境。如何見性即禪宗的參禪，此不贅言。

見性之後，何謂禪定？

外離相為禪，內不亂為定；外若著相，內心即亂，外若離相，心即不亂。本性自淨自定，只為見境思境即亂，若見諸境心不亂者，是真定也。（《壇經·坐禪品》）

既然「外離相為禪，內不亂為定」，禪定是活潑潑的形諸四威儀的，符合「行住坐臥都是禪」了。所以六祖又說：

此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動……若修不動者，但見一切人時，不見人之是非善惡過患，即是自性不動。（同前）

六祖禪風顯然走出五祖的「看心看淨」的坐禪了。這是禪宗的特色，一律符合「佛法在世間，不離世間覺」的本旨，禪不但是生活化的靈動，也是生命的躍動，在自覺光明中走出了神秘的色彩。

後代不明白禪宗的禪定，還有些大做<坐禪機>、<坐禪銘>那類的主張，很明顯地違反了曹溪的禪法。

最重要是六祖提出定慧等持，向來教內很少人體認到它的真義，那是因為「戒定慧」的刻板印象，限制了他們的思考方向。其實，佛陀在菩提樹下大悟之前，如果沒有牧羊女彈琴唱到琴絃不能太鬆，也不能太緊的啟示，他的心靈也無法放鬆；這一放鬆，讓他的思考豐富起來，才從中道中領悟緣起法。任何行動思維，拘束了身體是自我捆綁，放鬆的行動思維，反而可以激發內心的靈感。

六祖以自己的經驗，提出定慧的內容是：

我此法門以定慧為本。大眾勿迷，言定慧別。定慧一體，不是二；定是慧體，慧是定用，即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。諸學道人，莫言先定發慧，先慧發定各別，作此見者，法有二相。（《壇經·定慧品》）

這部份將四祖「一行三昧」加以進一步地發揮，教內稱為正見和正受。正見的極處無理可說，內心自然呈現無可名狀的正受；有了正受，就可以反過來加強正見，而不入戲論。

在《華嚴經》講法界，即理無礙與事無礙，是同等的道理，不是說理無礙在先，事無礙在後的，因為「行到水窮處，坐看雲起時」，至理無言，大道無名，自然是理事無礙，事事無礙，這樣才符合「一真法界」的實相。所以六祖才說：

善知識！真如自性起念，六根雖有見聞覺知，不染萬境，而真性常自在，故經云：「善能分別諸法相，於第一義而不動。」（同前）

很多禪師不明白這個道理，就懷疑：打坐時一切覺得好好地，可是一起坐，這個定境不能保持，必須等待再次打坐，才又找回定境，這樣把生活和打坐打成二截，打坐是禪，離座是慧？後來，為了自圓其說，又說必須找到空性，把自己和自然合而為一，稱為大徹大悟。他們根本不了解禪是般若，所謂大徹大悟其實是無漏的般若境界，《心經》講得明明白白，一字不漏。六祖用「定慧等持」做註解，既親切又容易體會。

先師亦於《觀潮隨筆》談及〈禪之定〉，有人問禪是否有定，先師回答：

禪乃佛心宗，通稱禪宗或心宗，宗門禪或祖師禪，為心心相傳之佛法心髓。得其法者，定慧圓明；入其門者，言語道斷；乃釋尊本心，是佛法源頭。故義無不賅，而體無不遍。義無不賅，故無可建立，但有

所舉，悉予揚棄，貴免掛漏之失；……若能頓悟「圓宗」，便與諸佛同證，諸聖同心，含靈同體，既無動搖，奚用「定」為？(《觀潮隨筆·第三輯禪垢》)

雖然，甚深般若難證，但《金剛經》也說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，定慧等持之下，自然現觀如夢如幻，至少，走上街道，雖然車水馬龍，人聲嘈雜，就行者來說，也彷彿如置於清靜之所，「常獨行，常獨步，達者同遊涅槃路」，這是多麼愜意的「離執禪定」啊！

【附註】印順法師於《中國禪宗史·第八章曹溪禪之開展》曾言：「曹溪門下所傳的，是般若相應的禪、定慧不二的禪、無所取著的禪。以此為『禪』的定義(曹溪門下自己下的定義)，所以對入定出定、內照外照、住心看淨等，採取否定的立場。」

前半段是對了，後半段證明一般論師仍然拘泥於出定入定的格局，與婆羅門教有何差異？有部份人士主張見性後還要學四禪八定、學神通、廣增一切種智與差別智等等，似乎是「兩岸猿聲啼不住，輕舟還遊萬重山」矣！

## 五、禪門不屬聞思修慧階梯

六祖以一個不識字的樵夫，偶然聽人持誦《金剛經》「心即開悟」，實在是慈航倒駕的聖者。後來，他到五祖山禮謁弘忍求法，一言相契，反而派他到槽廠舂米，六祖也不反對，著實在那兒呆了八個月，要是一般求法的人老早就夜遁了，哪肯這樣做雜務？

舂米這件公案後來變成禪宗磨練心志的方法，很多人都是置身於煮飯職務而悟道的。最著名的公案，要算寒山、拾得兩大仙人了。他們得道後，隱身於廚房，每日煮飯，笑呵呵地度日子，不求佛法，也不跟人論辯。

六祖到了五祖山，隨眾作務是舂米、煮飯、燒菜，這是什麼玄機？

舂米八個月，弘忍偶然路過，卻向他說：「吾思汝之見可用，恐有惡人害汝，遂不與汝言，汝知之否？」六祖回答：「弟子亦知師意，不敢行至堂前，令人不覺。」

這段公案讀來就像啞謎，不知袖裡乾坤藏著什麼神仙秘訣。

如果按照一般教說：佛教的通途是聞思修慧，印順法師在《般若波羅蜜多心經講記》說的話可做代表：

我們雖然還沒有體驗真理的智慧，可是佛法即是依體悟真理的智慧而流出來的，我們依止佛的經教指示漸漸思惟觀察，起深信解；這雖不是自己體驗真理的智慧，然也是類似的智慧。生得智慧雖人人都有，然解脫苦痛根源的智慧，不經過修習，確是不容易的。所以佛法教人多聞熏習，聽聞日久，解法智生，這在佛法名聞所成慧。聞解之後，再於自己心中詳審觀察，如是對於前所了解的問題，可以更得到有系統、有條理的深一層認識。同時將此深刻的悟解，指導行為而體驗於尋常日用間，佛法名此為思所成慧。思後更修禪定，於定境中審細觀察宇宙人生的真理，此名修所成慧。再不斷的深入，常時修習，般若智慧即可發生。（《般若經講記·般若波羅蜜多心經講記》〈懸論·釋經

題〉)

我們可以肯定地說：這和一般世俗學習的過程有何不同？科學重懷疑、分析、假設、實驗的過程，不更完美嗎？哲學也一樣，必須從各種論據歸納成幾個簡單的原則，再將此原則架構成一個完整的體系。思惟的過程，絕對不輸於佛法的聞思慧。

印順法師最後的一個論點：「思後更修禪定，於定境中詳審觀察宇宙人生的真理，此名修所成慧」，這句話是非常疏曠的。

第一、什麼是修禪定？第二、如何保證在定境中的詳審觀察真理，是完美無缺的？禪定有四禪八定，我們要運用哪層次的禪定去詳審觀察真理呢？真的有所謂真理嗎？

印順法師這一段話大而無當，因為在世學上，疑團一經科學方法的分析、實證而獲得解答，一般稱為定禪，馬上可以讓人信服，這才是真正的定境。

我們要問的是六祖初聞《金剛經》心開悟解，當時是不識字的樵夫，到底悟到了什麼？絕對不是什麼道理，當時也沒有人向他解釋經義啊！五祖和他初見面，一番簡單的討論後，派他到槽廠做雜務，也沒教他誦持經書，聽聞什麼佛法、思考真理等等，為什麼八個月後，他卻去探望惠能，並且說：「汝之見可用。」

六祖初見五祖，答了兩句話：「人雖有南北，佛性本無南北；獼獠身與和尚不同，佛性有何差別？」而這兩句話為中華禪做了最清晰、最平易的註解，揭開了宗教的神秘面紗。現在出家人最容易陷於不守分寸，以為出家人當然要受在家人的尊崇，態度上失掉了謙虛的成分，有時故意表示他們可以為人解世冤、改命運，與一般神壇有什麼差別？

「弟子自心常生智慧，不離自性，即是福田」，這句話不是明顯說出，不離自性才是智慧嗎？五祖沒有給他太多的功課，要他到槽廠工作，真正

地體會「外息諸緣，內心無喘」的「常生智慧」。

六祖每日舂米，念念在「常生智慧」上，果然深深到「菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處惹塵埃」的心靈原貌，八個月的舂米，讓他脫胎換骨，由一個不識字的樵夫，變成一個常生智慧的智者。

以上這些疑問，都可以從《金剛經》找到答案，只要懇心如法持誦，直向自心淨心找答案，就有相應智慧產生，不勞教界的註解、講記或開法。

今舉一例：「須菩提！在在處處若有此經，一切世間天人阿修羅所應供養；當知此處則為是塔，皆應恭敬作禮圍繞，以諸華香而散其處。」

世尊講《金剛經》是應須菩提代表大眾的請求，當時還沒有經典，經典是後來人寫的。那麼這裡的經，是法語的意思，講的是正等正覺的由來—摩訶般若波羅蜜，而般若是我們的法身，這才是塔。古印度還沒有造像的習俗（造像藝術是東羅馬帝國傳來的），塔內起初並無佛像，僅供養一首緣起偈。

一個人從自心找回了般若，等於造了法身塔，我們當然就要肯定它、相信它、尊重它，「恭敬作禮圍繞，以諸華香而散其處」。有了般若證智的人，生活才真正踏入鳥語花香的陽光世界，他再也不需要什麼佛法、真理的追尋！

一超直入如來地，無智亦無得，心無罣礙，這些都不是在經教上轉圈子的人能望其項背的，怎樣的推理，只獲得相似般若，不是實相般若。

以印順法師的聰慧與勤懇，如果早年能跟隨虛雲和尚參禪，成就恐怕要超出虛雲和尚多多，也可以帶動宗門的發展。因緣不恰，他把佛教界帶進佛學的一條路，把佛教變成佛學，甚至成為哲學的一支，時耶？運耶？

教下大德甚多，請問六祖的聞思修慧是什麼？宗門之頓悟，必須漸修麼？

答來！答來！讓天下信服！

## 六、禪與我們內心同在

禪宗本來就是人類最重要的文化瑰寶，透過比較透明的方式去認識，應該可以獲得很大的成果。但是，從南宋至今，每下愈況，尤其清代以後，禪宗法脈奄奄一息，最主要是缺乏了真參實悟的禪師，也沒有正確的禪風，這是關心禪宗的每個人都應該警惕的。

首先，我們怎樣判斷這一位禪師是否開悟？

若開悟他會很誠懇地說明求法的艱困過程，在無法突破這個境界的時候，碰到某個師父，或閱讀某部經典，讓他的疑團一生死解脫，重重層層地裹住身心，在極端痛苦茫然中如何爆破無明，要說得清楚。

見性之際，心的領受非常特別，也許會作一首偈來描述，也許運用某些動作來表達，共同的表達內涵是現量境界，明眼人一看便知，假作不了。

如虛雲和尚的見道過程，講得非常清楚：他立誓朝拜五台，經歷各種磨練，後來幾乎被風雪困死，幸被化身乞丐的文吉相救，並且逗機向上一路，最後在高旻寺專心辦禪，一心不散，志工循例倒茶，不慎溢杯而燙到手，茶杯一鬆落地，碰然聲響，打破一心不散，而在「響聲鳴歷歷」中「虛空粉碎也」。整個情節完整而明確，歷時八年，交代得非常懇切，這是真悟。

有些人捫空捉響，以為「杯子撲落地」就是全身放下，所以悟道，足以證明這些解公案的沒有參禪悟道的經驗，只在文字做工夫。

開悟見性是因地佛，不是果地佛，從此步入真正的修行道路，即悟後起修，這段修行才是成佛的過程，說得愈深邃、愈明白，證明他見道愈深；說不出內涵，可以明白他們滯於半途，只是空夢一場。有些大德，動輒稱某人大徹大悟，更證明他不懂得悟後修行的重要，這些人都是八股禪師，並非真見道。

修行後立志接人，必定會建立門風，門風是曲指或直指，是次第或直

說，馬上看出是否真為禪門子弟。坦白說，真正的禪風已經消失了，有些人雖有見地，門風稍顯曲指，已經不容易，在末法時代，也堪重視。

說了一大堆，現在引證當代一位有名望的禪師，看看他的見地及禪風，逐條分析，可探明當代禪風的衰微情況，讓有心人奮志磨劍，重振禪風：

「中道實相觀」乃禪宗修行之最究竟法門，其餘「數息」與「參話頭」皆只是方便。「中道」者，不落是非、成敗、苦樂、欣厭、得失、取捨之二邊境界。唯有當到如如不動，了了分明，實實在在之一念，稱為「實相」。吾人若以了知「即心即佛，全妄即真」之理，無論行住坐臥保持無念、無住、無為之心性，等到定慧功深，因緣成熟時，便可豁破無明，親證真如法身，最後無明漏盡，究竟圓滿成佛種智。（中台《見性成佛》）

他認為「當前如如不動，了了分明，實實在在之一念稱為『實相』。」對於一念，我們曾引用《壇經》說得非常清楚，此不贅言。但實相是什麼呢？實相就是般若、自性，名異實同。實相就是禪宗通稱「本來面目」，它的真實體貌，《心經》說得絲絲入扣。

禪宗的直指，直指此實相，此摩訶般若，不是別的。見性即親證這個實相。所謂「中道」，不落是非、成敗等相對觀念，是實相的一個特性，無中道不能顯實相，實相是中道，是實相所顯現的功德，不用修行，不要加減，只要「直指」就好了，直指此實相，要我們去肯決這個實相。

所謂修行，在禪宗指的是親證了這個實相以後，主要的是把非實相的部分，非「本來面目」的部分，讓它們不要當家作主，一切由實相來主宰心國，洞山良价說「臣奉於君」，君是實相，臣是我們的思想行為。

平常我們以為知識學問、經驗觀念就是主人，才有所謂「知識即學問」，現在親證了實相，才知道妄心妄相是什麼，才不會盲修瞎煉。禪門說：「不見本心，學法無益」，就是這個道理，這裡不能不辨。

所謂「觀」是「教觀」，毗婆舍那。教下研究經典，此止觀為心要。「止」是舍摩他，止於一念，將雜亂的心集中到一個焦點，心力才能集中，就是「止」，是靜定。數息通常是「止」門的入門功課。心力集中，要將理智放在「教觀」上，例如無常觀：諸行無常、諸法無我；又有不淨觀：觀身不淨；夢幻觀：一切有為法，如夢幻泡影。各家的「止觀」不僅有「止」，又有「教觀」。只有「止」沒有「觀」，是心力集中的訓練，管束身心的方法，有了「教觀」，才能進窺佛法。

現代人作學問，當然要有「止觀」的訓練較好，但是現代人喜歡打坐的訓練，以管束身心的不安，若不做非分妄想，此法門不錯。

禪宗與教下不同，是「直指人心，見性成佛」，沒有「教觀」的必要，連打坐觀照都可有可無，因此所謂「中道實相觀乃禪宗修行之最究竟法門」是不通的，與禪宗的宗風完全背道而馳，勉強講，可做中道觀，但那是悟後起修的方法。

一句話竟犯了這麼多錯誤，真令人驚訝！

他又說：「數息與參話頭皆只是方便」，不知他如何詮釋？數息是「止觀」法門的入階方法，連智者大師的天台止觀也不敢漠視。請問教下有什麼門派不需要「止觀」的？他主張「中道實相觀」，前提就是「止」的訓練。「止」又必須數息做起，環環相扣，不可缺少的。

尤其參話頭，那是參禪悟道的一個非常猛利的方法，自南宋大慧宗杲舉揚以來，一直到現在，絕大部分的禪者都依賴了這個方法而開悟，功德至大，絕對比「中道實相觀」符合宗門宗旨。

虛雲和尚就是依靠參話頭而開悟的，他深信現在這個末法時代，唯有這個方法才是破參的方法。問題是現代的禪德連什麼是「參話頭」都不知道了，更別說指導學人了。

有些不懂禪宗的人，甚至率然稱為「話頭禪」，與「默照禪」並列，連禪與參禪都混淆不明了，才會又說什麼「默照禪」是高級禪的笑話。「默照」

或「參話頭」都是參禪的方法，而且歷代證明：「參話頭」高於「默照」，各種燈錄可以證明。

這位禪師在同書 13 頁說：「所謂大疑大悟、小疑小悟。因為大疑，這個疑團才深，小疑則疑團不深.....如此又深又切，才能把我們身心世界完全否定。」這是參話頭的好處，怎麼又批評起參話頭了呢？這是認識不清，胸無成竹的證明。

他又說：「吾人若了知『即心即佛，全妄即真』之理，無論行住坐臥保持無念、無住、無為之心性，等到定慧功深，因緣成熟時，便可豁破無明」，看來似乎很正確，錯誤還是不少。

「即心即佛」要知道此心是哪個心？如果是那個不落成敗、是非之心，仍然是妄心，那是意識判斷的結果。六祖告訴我們的是「繁興永處那伽定」，要證得實相的心性，不能只是了知，或者明其理，那就不能進入「那伽定」，不可能定慧圓明，只能用心費力地去「不落」相對，那怎麼能在世間敦倫盡分地扮演好該有的角色呢？

這位大德對禪門的「直指人心，見性成佛」經驗缺缺，才下得這樣的結論。禪門大德都是經教的義虎，爛熟經義，只是欠了見性的一招，所以要放下尊嚴、面子，到處參訪，承受棒喝。

偉大的禪師接人逗機，心狠手辣。像六祖對惠明說：「不思善，不思惡，哪個是明上座本來面目？」那是直說無諱！臨濟向黃檗祖師問「如何是佛法的大意」？黃檗馬上下棒，讓臨濟毫無迴避，這是直指！無業和尚向道一問禪，道一說：「你佛學知識太豐富了，討論起來費時又費力。選一個心平氣和的時段再談吧！」無業禮辭下階，道一向他急呼：「無業！」無業回首，道一向他說：「是什麼？」無業就開悟了，這是直破無隱。

禪師應用各種方法，直指、直說、直破！或者無言顯有言—俱胝豎指；有言顯無言—庭前柏樹子，手段千奇百怪，異乎常情，但是當下開悟，多麼明快，還要什麼「觀」？一落觀，就是次第禪，不是宗門禪。

見性而明心，才知道「即心即佛」；至於「全妄即真」那太高攀了，非得等覺地位，不敢如此下筆，不像某禪師還敢分析世尊見道之內容，豈不見唯佛與佛能究竟？此句話，恕不慧封口為妙。

不悟言悟是大妄語；不懂禪而推行禪，這是斷人慧命。今日民智大開，禪道應該接受公評公論，多少應步入學術研究範疇，不然終究是神秘學，不學也罷！

最後，要誠懇地說：神就在我們的心中，是一句最普遍的箴言。有了神，我們內心就感到溫馨、感恩與喜悅。禪就是你的神，與生命同在，相信內心安祥的地方，就是你的神之殿堂，這是真實不虛的！



## 七、機鋒轉語是禪風格

禪風雖然代表了禪師接人手眼的風格，學人的素質與根器也要夠，才能啐啄同時。這種手眼不可說，因為說之無益，反而讓聽的人先入為見，這個見解變成妨礙悟道的障道因緣，永遠也開不了悟。

因此禪風隨時隨地因師而變是必然的，這種手段的改變稱為禪風，不是思想的改變。胡適只看到禪風的不可理喻，打從心底就不服氣；再加些宗教人士喜歡渲染，漆上神秘色彩，當然要投不信任票。例如六祖的出生，是平凡中最平凡的事，《壇經》一定要添揉上懷妊六年而生，誕生時又有二位不知名的僧人來訪，並取名惠能……等等，這是無稽之筆，胡適或任何人看了都不相信，難免落人迷信的把柄，以偏概全而否定佛法。難怪胡適會說：「用最直接的方法要和尚自己去認識真理，是一種瘋狂的禪宗方法，機鋒是禪師的故弄玄虛。」

錢穆先生別有見解，他在胡適與鈴木大拙論禪前三十三年，在《思想與時代》第三十九期就〈再論禪宗與理學〉裡，大談機鋒棒喝，大展智慧，比時下所謂禪師還能掌握此禪風，令人激賞，愧煞禪門。

他認為：「禪家為一大事因緣出世，此一大事因緣為何？曰佛法之革命也。」既然禪宗是佛教的革命，機鋒棒喝當然是一種傳法的革命，所謂「不向如來行處行」了。他說：

機鋒在宗門，蓋與禪學相俱始，亦與禪學相俱終。禪師有機鋒，正猶菩薩有慈悲，蓋非機鋒不足以為禪……宗門之有棒喝，必以一種宗教心理解釋之，此乃宗教心理中一種變態心理，一種宗教信仰之革命精神，與其反動心理之幽默而和平的流露。宗門常言：「無佛可成，無法可得」，對於佛教教理施以一種一掃而空之態度。（《中國學術思想史(四)》，〈再論禪宗與理學〉）

錢穆的可愛處即純真，他學問好，熱誠過人，私自摸索過禪，應用歸納方

法得個「空」字，所以也頗能從有入空，談禪論道；病在不能從空出空，從空入有，陷入另一層文字障、知見。

我們來看看他對機鋒的論述：

禪宗接對，有所謂「機鋒」者。慧可向達摩乞求心安，達摩曰：「將心來，與汝安。」此因對方來勢緊，躲閃不迭，直向對方當面遮攔，逼使對方折返照顧自身，此即一種機鋒也。僧問如何是佛法大意，青原曰：「廬陵米作麼價？」……此因對方來勢較鬆，故向旁躲閃，使對方撲一空，立腳不穩，自不免仍折回照顧自身去，是又機鋒之一種也。丹霞過慧林寺，……取木佛燒火間，院主訶曰：「何得燒我木佛？」師以杖撥灰，曰：「吾燒取舍利。」主曰：「木佛何有舍利？」師曰：「既無舍利，更取兩尊燒。」此因對方使勁未足，逗其出手，乃乘勢引拽，乃借對方自身力量，拖之使倒，此又機鋒之一種也。(同前)

如果他的分析合理的話，百個公案就有百個手段而同歸於引導對方語塞、慮絕、愣怯之下返回照顧自身剎時的空，就稱為開悟了。從表面看來，他是對了，因為佛法講空，各種機鋒都是引導學人回歸這個空的。

這是一般人從有入空的認識，般若是空宗，從有入空。那佛法又何必講佛性？乾脆講空性就好了。世尊講法最後講涅槃，講常樂我淨，不講空，因為佛教不是頑空，不是死寂，雖然從空來，從空去，這個來來去去的萬化中透露了一個「機」，一個「消息」。

機鋒固然令對方語塞、慮絕、愣怯，而真能達到這個深層的心靈狀態，才能從空出空。達摩講：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」在心如牆壁中要更著力去體會、去捕捉，這樣才「可以入道」；落入空是無記，與生命毫無關係，是放棄做人的自我放逐，那不如歸依一個神靈，還有個依靠。

禪宗要在一言半偈中讓弟子認得本來面目，認不得本來面目就是枯木禪，就死在句下，所以機鋒要隨個轉語。

例如投子山義青講《華嚴》，至〈諸林菩薩偈〉曰「即心自性」，猛然自省：法離文字，怎麼可在此講經說法呢？遠謁浮山圓鑑禪師，圓鑑就「外道問佛，不問有言，不問無言」，要他參禪。經過三年，圓鑑借個機會問他心得。義青剛想開口回答，突然被圓鑑掩住口，驚愣之下了然開悟，迅捷不及閉眼，心靈突開。這種絕斷情識作用的手段，也要機緣成熟。

故事的情節相差不多，為什麼有的開悟？有的不能開悟？關鍵在師父有能力適時打破弟子的現識之流否？而且弟子能夠回頭轉腦否？缺一不可的，歷代傳法付法，非常謹慎，不能濫施人情。

禪師沒有能力打破弟子的現識之流，那是盲喝瞎棒；弟子不能回頭轉腦，那是呆頭呆腦。尤其不可原諒的，是假冒禪師之名行偽禪之實，杜塞弟子的開悟機緣，如果讓跟隨他的人執迷不悟，可能要幾世的輪迴才能清洗掉心垢，陷人於無明。這種事件卻明明上演中呢！可嘆！

近代禪師有施展機鋒之能耐的當推袁煥仙居士。袁先生掩關於靈巖時，朱叔癡往參。有晚，坐門側小凳，至三更，適先生出門，見及問為何枯坐門外？朱答：不蒙事先通知，不敢越次。袁先生送他一本《中庸》細讀，約三日後再見。《維摩精舍叢書》記實如下：

越三日，先生預往東嶽廟之後殿，以侍者速朱至，乃下階逆躬扶至殿。笑而詰曰：「三爺，中庸之義可得聞乎？」朱語：「至其為物不二，則其生物不測處，津津焉甚可味也。」先生忿然曰：「呸！」朱罔知所措。侍者曰：「朱先生何不速呸？」朱亦連呸數呸。先生曰：「止，止！」久之乃曰：「是什麼？」朱忽釋然，伏地三拜，曰：「何期晚年得聞這個」。(《靈巖語屑》，〈五、靈巖訪問記〉)

大法傳付是件非常莊嚴神聖的事，豈是兒戲？如果教外別傳是假的，那麼燈錄都是假的了。有些人就是喜歡依文解義，不信禪宗的直指之妙，更無法了解禪師本身之開悟，不是耍嘴皮子就可以的。至少，你一接近他，就有一股暖和的熱氣上升，言談之間，雖然是平常事物，也可以讓人感受到安祥的氣氛圍繞，甚至身體愈來愈熱，臉色紅潤。這是熱融熔效應，正面

的交流；如果不是這樣，還是勸你趕快離開吧！因為那不可捉摸的心靈是最敏感的，自然知道良窳好壞，雖不能言，卻可以表現在身心的反應上，這些是可以實證的。

錢穆先生是儒者，自有偏見，故說：

禪門機鋒者，乃一種活潑機警之辨慧。鋒銳如利刃，直刺人心。禪門大德運用此種辨慧，乃以摧破對方外在的宗教信仰，解脫其內心纏縛，使之廢然知返，砉然墮地。此實一種大權大用，一種慈悲渡人之方便法門也。（《中國學術思想史(四)》，〈再論禪宗與理學〉）

機鋒轉語或棒或喝，不是慧辯，是緣自於禪師本身的自然反射，他不必思考來者的思辯，不必度量運用何種方法接人，他只是自然的反射，沒有另起一意的反射，將心光反射在學人的身上，像太陽般地罩在頭上。問題是：你是不是禪宗的根器，當下判然。機鋒轉語更顯露了禪師幽默爽朗的性格，在弟子的心上點上燈，燈燈相續，多可貴的世界資產啊！

錢穆先生論棒喝：「機鋒乃有言談之棒喝，棒喝則為無言談之機鋒；亦可謂機鋒乃鬆弛之棒喝，棒喝乃緊張之機鋒。兩者異貌同情。」只可一笑置之，因為機鋒或棒喝都是一種禪風而已，視禪師之手眼而展開，並不需要特別揀擇，蓋「家家門前火把子」，各走各的路，各把各的號而已。

但他卻犯一個最大的錯誤：「宗門之有棒喝，必以一種宗教心理解釋之，此乃宗教心理中一種變態心理，一種宗教信仰之革命精神，與其反動心理之幽默而和平的流露。」他太主觀了，把禪師當作宗教心理的變態者，多可怕呀！禪學變成變態宗教心理學了，那禪還有什麼價值呀？丟到廁所裡去好了！

他完全不知道《壇經》那句：「佛佛唯傳本體，師師密付本心」的本體、本心，這是燈燈相續的神聖任務，也是人生最圓滿的心靈昇華，非智慮可知啊！

## 八、你需要打坐嗎？

參禪是生命的自覺運動，為了認清我們生命的原本性質。禪不是空，也不是有，那是我們本有的生命基因。參禪就是為了發現它、證明它，從而把握它、掌控它。所以才說佛者覺也。證道的開悟者，只是親證這個真實(實相)，從而爆發了純生命的覺醒，邁向生命的圓滿，所以禪重視證悟。

禪既然是我們本來的自己，要由我們自我去追索、去開發、去掌握，這才是開悟。方法就是參禪，研究什麼是原本的生命本質，歷代祖師帶給的法門有：以心傳心、觀心、反省懺悔及參話頭。所謂打坐只是心志集中的一種訓練方法，根本沒有什麼「禪坐」訓練。因為六祖很明白地告訴了我們：

何名坐禪？此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。善知識，何名禪定？外離相為禪，內不亂為定……本性自淨自定，只為見境思境即亂。若見諸境心不亂者，是真定也。(《壇經·坐禪品》)

我們的純生命本來一塵不染，原本清淨，原本就處於無染的禪定中。我們為什麼沒有這種原本純然的禪定呢？因為貪瞋痴疑慢等等世俗的妄念，讓我們逐相而走，蒙蔽了這股純真的本質，把它找回來就是證道，還我本真，舊佛新成。千萬不要受流俗阿師的顛倒教導，一天到晚打坐而數息、歇念、放下，那是做作，《圓覺經》早就呵斥過了。

智常和尚拜謁六祖，六祖示解本有自性，智常一悟，乃述偈：

無端起知見，著相求菩提，情存一念悟，寧越昔時迷。自性覺源體，隨照枉遷流，不入祖師室，茫然趣兩頭。(《壇經·機緣品》)

智常有這個智慧，難道我們沒有嗎？為什麼大家一窩蜂似地往叢林去打坐、放空呢？自性覺源體啊！往哪裡找？

南北分宗，北宗神秀主張住心觀靜，派志誠到曹溪取法，六祖開導：「生來坐不臥，死去臥不坐；一具臭骨頭，何為立功課？」佈大在菩提樹下趺坐，絕對不是在那裡做歇念、放下這些東西，祂將從六師所學的作一個縝密思考，發現都不是究竟法，什麼才是究竟的實相呢？祂將全部的理智、生命力，集中到這個焦點上探索，後來發現真實的就是原本的，原本的是最普遍的，根本就在自己的「這個」上面，心境一開，輝映著天邊明亮的晨星，激上激下，這是辛苦得到的「開悟」。

是自我探索辛苦得來的，不是幻想出來的。

現代人想進習禪道，偏偏碰到流俗阿師，相率坐在蒲團上練功夫。我也學過那一套，可是回頭看《指月錄》、《五燈會元》等燈錄，那麼多公案，根本看不到一個人是在蒲團上開悟的，為什麼這些禪師要我們在蒲團上消磨時光呢？詳閱《六祖壇經》，恍然大悟，這些訓練方法根本就不符合「直指人心」的大法，毅然別去，不再上這個當了。後來偶然翻開 耕雲老師的〈安祥之美〉一文詳讀，怪怪地，竟然有「直指人心」的特別覺受，還以為得了痴呆症呢？再得「本來無一物」的啟發，才深信禪不可說，不可議。

為了鼓勵大家真參實學，我們引用明朝一位理學家——高攀龍先生(1562-1626)的親身經驗。他們理學家是主張排禪歸儒的，但卻把參禪的精神拿去參學，實錄詳盡，非常精彩。高先生的自述：

吾年二十又五，聞李元沖(1551-1608)、顧涇陽(1550-1612)講學，始志於學。以為聖人所以為聖人者，必有做處，未知其方。看《大學或問》，見朱子說「入道之要莫如敬」，故專力於肅恭收斂，持心方寸間，但覺氣鬱身拘，大不自在；及放下，又散漫如故，無可奈何。

久之，忽思程子謂「心要在腔子裡」，不知腔子何所指，果在方寸間否耶？覓註釋不得，忽於《小學》中見其解，曰：「腔子猶言身子耳。」大喜，以為心不專在方寸，渾身是心也。頓自輕鬆快活。適江右羅止

庵來講「李見羅修身為本之學」，正合於余所持循者，益大喜不疑。

是時只作知本工夫，使身心相得，言動無謬。

己丑第後，益覺此意津津。憂中讀《禮》、讀《易》；壬辰謁選，平生恥心最重，筮仕，自盟曰：「吾於道未有所見，但依吾獨知而行，是非好惡，無所為而發者，天啟之矣。」驗之頗近於此，略見本心，妄自擔負，期於見義必為。冬至，朝天宮習儀，僧房靜坐，自覓本體。忽思「閑邪存誠」句，覺得當下無邪，渾然是誠，更不須覓誠，一時快然，如脫纏縛。

癸巳，以言事謫官，頗不為念，歸嚙世態，便多動心。甲午秋，赴揭揚，自省胸中理欲交戰，殊不寧帖。在武林，與陸古樵、吳子往談論數日。一日，古樵忽問曰：「本體何如？」余言下茫然，雖答曰：「無聲無臭」，實出口耳，非由真見。

將過江頭，是夜，明月如洗，坐六和塔畔，江山明媚，知己勸酬，為最適意時，然余忽忽不樂，如有所束。勉自鼓興，而神不偕來。

夜闌別去，余便登舟，猛省曰：「今日風景如彼，而余之情景如此，何也？」窮自根究，乃知於道全未有見，身心總無受用。遂大發憤，曰：「此行不徹此事，此生真負此心矣！」

明日，於舟中厚設蓐席，嚴立規程，以半日靜坐，半日讀書。靜坐中不帖處，只將程朱所示法門參求。於凡「誠敬主靜」、「觀喜怒哀樂未發」、「默坐澄心」、「體認天理」等，一一行之，立坐食息，念念不捨。夜不解衣，倦極而睡，睡覺復坐，於前諸法，反覆更互。心氣清澄時，便有塞乎天地氣象，第不能常。在路二月，幸無人事，而山水清美，主僕相依，寂寂靜靜。

晚間，命酒數行，停舟青山，徘徊碧澗，時坐磐石，溪聲鳥韻，茂樹修篁，種種悅心，而心不著境。

過汀洲，陸行至一旅舍，舍有小樓，前對山，後臨澗，登樓甚樂。手持二程書，偶見明道先生曰：「百官萬物，兵革百萬之眾，飲水曲肱，樂在其中。萬變俱在人，其實無一事。」猛省曰：「原來如此，實無一

事也。」一念纏綿，斬然遂絕，忽如百觔擔子，頓爾落地，又如電光一閃，透體通明，遂與大化融合無際，更無天人內外之隔。至此見六合皆心，腔子是其區宇，方寸亦其本位，神而明之，總無方所可言也。

平日深鄙學者張皇說悟，此時只看作平常，自知從此方好下工夫耳！（《四庫全書》集部六·別集類五，《高子遺書卷三》，說類〈困學記〉）

這段自述真是見血見肉，這是「道問學」一路子的，偏重程朱一派的治學方法。他曾評論：「自古以來，聖賢成就，俱有一個脈絡。濂溪、明道與顏子一脈；陽明、象山與孟子一脈；橫渠、伊川、朱子與曾子一脈。」

禪宗的參禪必須從刻苦中追索，才能獲得突破性的開悟，證得本來面目。通常最後一關，大多有賴師家的當頭棒喝，這要機緣成熟，啐啄同時，不是眼高手低的師家可以亂棒亂喝的。像現在的禪師自己未經棒喝，依稀彷彿，經常施展虛棒虛喝，贏得名聞利養，就是啟發不了見道的弟子。禪宗沒落，而宋明儒卻能運用於參學上，可謂獨具慧眼。可惜終極目標不同，新儒學與禪宗還得分道揚鑣，各奔前程。

我們說過開悟是開了心窗。平常只是粗淺地以為道理通了就是悟，但細細探索，道理是外面的，不能與心密切地結合，有個縫隙，「非由真見」、「窮自根究，乃知於道全未見，身心總無受用」、「心氣澄清時，便有塞乎天地氣象，第不能常。」

這時候更要奮起全副精神繼續參，後來讀到明道的「其實無一事」，鏗而不捨地參究，終於啊了一聲：「原來如此」，「一念纏綿，斬然遂絕，忽如百觔擔子，頓爾落地」，心中一片澄明。他並沒有悟到什麼深奧的道理，而是見到最平常、最普遍的道理，既然是最平常又最普遍，當然就不是道理的道理。你把心糾結在道理上，道理就纏住了心，這顆心哪得自由自在？

這是理極必反，「如電光一閃，透體通明」，把心靈震盪過的景致呈露出來，是真悟，「遂與大化融合無際，更無天人內外之隔」，真是了不起的心靈昇華。

「其實無一事」出於《壇經》第一偈：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」參禪人通常容易輕輕地放過，這是不對的。我們要追索：本來是什麼？為什麼無一物？為什麼有個地球？有個我？誰惹了誰？.....一串的疑問提起來研究，才不辜負六祖老人家留下這個偈意。努力參，參到最後像高攀龍先生那樣：「一念纏綿，斬然遂絕，忽如百觔擔子，頓爾落地」似地身心鬆快，一覷而入，就能打開心的窗子，充滿了明亮，開拓另一個新境界。

高攀龍先生能做到，參禪人做不到，卻儘在蒲團上「放」空、忘掉身體；一念不生，只有一絲靈覺存在；把地水火風轉掉，獲得輕安.....稱為開悟，這是什麼玩意兒？

本來無一物，為什麼有人類？有地球、宇宙？為什麼有悲歡離合？為什麼有鬼、有神？這些才是我們追索的課題。如何惹出來的？誰惹出來的？揪出這個「家賊」，一切無塵埃，海晏河清，參禪事畢。

## 九、覺是生命基礎

佛教正覺同修會游正光先生著《眼見佛性》，對先師 耕雲老師有段批評：

耕雲居士和慧廣法師一樣，都是以離念靈知心為真心，亦是佛所說心外求法之人，所以慧廣引為知音而拿來作奧援，都是同一類常見外道見。

譬如耕雲居士於一九八八年十月三十日台北市師範大學所講述的「不二法門」，今節錄部分內容如下：「什麼是安祥的心態？我說話你聽得清清楚楚，我不說你也不說時，內心歷歷明明、明明歷歷，空空朗朗、沒有妄想、沒有煩惱、沒有過去、沒有未來，是『一念不生全體現』的甚深安祥心態。安祥是法的正受、法的現量，除了安祥以外，任你見個什麼，統名邪見，不管你有什么覺受，都是惡覺受。」而他所說的「內心歷歷明明.....沒有過去、沒有未來」，其實正是不離能所，正是意識心所攝，非是真心，違背《大集經》「無覺無觀是名心性」之正理。既然真心離諸覺觀，不於六塵取相，亦不分別，如何會有「內心歷歷明明、明明歷歷」的能觀與所觀存在呢？

正覺同修會是最近十年竄起的宗教團體，著作汗牛充棟，影響很大，而自視甚高，不僅罵盡當代禪密修行人，也批判禪宗歷代祖師成果不高，把六祖列為三地菩薩，倒是圓悟獲得高評為五地菩薩，眼見佛性的成就祖師不超出一打.....等等，高踞毗盧遮那寶座，別有一番風味。

本文不在討論他的是非，只將我們安祥禪學會的法要，略為介紹，歡迎有同感的人加入我們的研究會。

首先，我們要釐清的，什麼是禪宗的禪？

禪是佛心，教是佛口，眾人皆知。有的人說是如來藏、實相心，或稱真如、本心.....等等。我們的定義非常清楚：

禪是窮理盡性之學……真實的都是原本的，原本既沒有銀河系，當然也沒有地球。道理從哪裏來呢？道理從人來，沒有人哪裏有什麼道理啊！……禪學不是哲學家講的哲學……哲學從哪裏來？一切理、一切事的源頭是什麼？要直溯到一切理、一切事的根源，找到根源以後，就是真理之王，就是法王，也就是見性成佛。（先師耕雲《安祥集》第一集，〈禪、禪學與學禪〉）

六祖大悟之下也說：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法！」這個偈明顯地從「菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃」更進了一步，談到了法界。

清涼國師也說：「法界者，一切眾生身心之本體也，從本以來，靈明朗澈，廣大虛寂，為一真境而已」，也點出「靈明朗澈」的重要性。

先師亦於《觀潮隨筆·自覺》一文說：

從人、天、二乘，到「無漏法身」的圓滿證得，其間不可須臾或離的便是「自覺」。離開自覺，便是「背覺合塵」，便沒有「上趣佛道」的可能。唯有「會物歸己」的自覺，才是無上正等正覺的基礎。（《觀潮隨筆》第二輯法塵）

《金剛經》：「發阿耨多羅三藐三菩提心者，於法不說斷滅相」，又說：「一切賢聖，皆以無為法而有差別」，況且「佛者，覺也」，眾生皆有佛性，覺則眾生是佛，不覺即佛是眾生，沒有覺，「心、佛與眾生，斯三無差別」，從何建立？正覺，才是生命真實的永恆！

先師又於同書〈空空〉中點出「真空妙有」：

雖然是「諸法空相」，唯「覺」不空。「覺」若是空，生命不能發生；而且「空生大覺中，如海一漚發」，故知「覺」大於「空」。佛是大覺，

故名「空王」；「空王」者，王於空也；王於空者，能「空空」也。苟不「空空」，不名大覺。(同前)

覺者是心，是心自覺，學習任何學問，不能失覺，失覺則迷，非常明顯。況且「唯覺無我」只到悟的邊緣，而不二法門，常顯者寂光也，故六祖提醒我們：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角」，前兩句大家朗朗上口，後二句端在「自覺」。

問題是一般人不能親嚐無念心體，只以意識心管控，故墮於識而不覺。般若智慧常顯者覺也，千萬不能失覺！而且若無般若，意識又從何產生？所謂理念、道理究非般若，但不離般若。《心經》重觀照般若，蓋「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空」，圓明朗照，繁興永處那伽定。問題是：末那根識未斷，藏識打不開；藏識打不開，又落根塵相對，「我思故我在」，不是和尚撐傘嗎？

先師向來諱言他的來歷，但每次演講，都是放光說法，直接傳心，聽者漸漸進入強大的磁場，彷彿置身於春天的暖陽中，雖是寒冬日子，聽眾頻頻脫下外衣，身體暖洋洋的，沐浴在一片祥和的春陽裡，百不思索，只覺得 師父的詞句像輕敲的音符，一晃而過，不留下任何記憶。而聽眾就保持在這空空朗朗的無念心體中，實證心如明鏡而得般若智照。演講完畢，聽眾泛著紅通通的臉孔，精神煥發，卻什麼也記不得，真是「事如春夢了無痕」。

這是般若主題的重現，業障淺的人頓入「離執禪定」，彷彿飲了薄酒，醺醺然，毫無意識的干擾。如果稍微動念，就會發現這個念頭的起處，真是識得不為冤。

明明白白的「佛佛唯傳本體」的本體，「師師密付本心」的本心，慈悲心超出歷代祖師太多太多了，那是百千萬劫難遭遇的啊！

在般若智照中，光明寂照遍河沙，才有真正的「無緣大慈」與「同體大悲」，發揮出強大的親和力和同化力，以大圓鏡智而隨宜說法，這種「一念不生全體現」，是無念靈知心，為佛陀的正覺。

## 十、自性能生萬法

半夜三更，六祖入五祖方丈室，五祖特別為他講解《金剛經》，至「應無所住而生其心」，惠能言下大悟，呈偈：

何期自性本來清淨，何期自性本不生滅；

何期自性本自具足，何期自性本無動搖；

何期自性能生萬法。

在佛教界這一偈形同破曉的朝日，從隱隱的山嶺裡湧出，頓時華光四射。它完全破除了佛教迷信的色彩，那樣溫馨地讚嘆著生命的珍貴。回頭來重讀《華嚴經》，更能由衷地感激世尊出世的一大因緣。大家都說不讀《華嚴》，就不知我們本心的華貴；同樣的，一讀六祖的大悟偈，才恍然大悟，我們的生命是何等的飽滿與充實啊！

達爾文的《物種源流》像霹靂的雷神，把人類打入生物界裡，和其他物種同樣地要接受「物競天擇」的考驗，原來人類的神聖性是自我封閉系統的美麗謊言啊！

透過兩次世界大戰的慘酷洗禮，存在主義者重新地探索「人」的根本，卻不能不流下痛苦而茫然的眼淚。方生方死，莊子可以鼓盆而歌；存在主義者只能囁囁地自言自語：「生是為死而準備，生命只是一段趨向死亡的歷程，生命存在是一種荒謬！」

到了二十一世紀，全世界已經看不到以人類生命的本質為研究的項目，已經沒有了精神的導師或思想的領航人。在經濟利益掛帥的誤導下，能夠堅持社會主義精神，然後加上綠色指標與金色指標，就是人類追求幸福的微弱希望了。哥本哈根全球暖化與減碳的會議蹣跚上道，我們可以預測到人類自我殘殺是條揮之不去的慘酷道路。

許倬雲院士放下所有的議題，要傾全力研究人的問題，探索出健康而

符合人性的方向，令人敬佩，也令人期待。禪宗的主旨在這個時候做為共同的期望，應該是適時的。

禪宗所談的是最基本的問題——生命的本質。

撇開生物的立場，禪宗重視的是這個由六十億原子細胞所組成的人身，是極為微妙而神奇的，緣起是殊勝的。人類要從這個立場來肯定人類進化的無限可能，尤其心靈淨化的可能。我們要斷絕二千年來摻入的迷信色彩，發揮人類特有的智性與理性，看清生命的珍貴，再加上豐沛的感情來關注人類的前程。所以五祖對六祖付法之後，說了一句充滿感性的溫情期待：

有情來下種，因地果還生；

無情既無種，無性亦無生。

在人心陷溺的關鍵時刻，禪者頂天立地，肩負了人類往前進化的重大責任。達摩初祖說：「諸佛無上妙道，曠劫精勤，難行能行，非忍而忍，豈以小德小智、輕心慢心，欲冀真乘，徒勞勤苦」，可見付託之重。

先師慎重地交代弟子：「人的出生是一件莊嚴的大事，而人生的使命更是神聖無比的。所以人生也必須經過一段由痛苦而覺醒，由陶冶而淨化的時期，才能擺脫那無常的幻滅，把捉到生命的真實、永恆。」(《安祥集》第二集，〈邁向生命的圓滿〉)

我們的錯誤來自以假為真，其實「執表層意識為自我，或執表層意識不是我，也是邪見。為什麼呢？真實的一定是原本的，在這一真法界，原本沒有「能」與「所」，根本就沒有「真」與「假」的區分，一切當體是真，立處皆真，觸目菩提。」(同前，〈無漏行〉)

禪者就要把這一真法界種植在有緣人的心田，讓它發芽、茁壯；禪者是有使命的，不是長坐水邊林下的自了漢。

六祖的〈大悟偈〉揭示了開悟者的心境，那是體驗了生命的完全無瑕，

胸中流露了真善美的讚嘆。一個開悟者安祥充滿，喜悅流盪，心如金剛，有心而無念，即相而離相，一切相對悉成統一，物我一體，確認了生命的覺醒，掌握了自在無礙、獨立自由。也只有對於宇宙人生一切理、一切事達到了「不惑」的地步，才真能「心無罣礙」，過著行雲流水的生活。

這種手法在密教稱為大手印。密教法要在身口意三密相應，手印一結，即刻與根本上師相應，進而與宇宙本尊相應，猶如天線。大手印就是沒有手印，沒有任何形式的相應，是以心傳心，即刻母子相應。五祖講解《金剛經》是形式，他在講解中大放心光，以心傳心，所以說禪是無上密。

就與宇宙聯合來講，密教稱為無上瑜伽，所有以前的修行都是前方便，都是進道資糧，一旦獲得大手印，身心與宇宙聯合，與大梵聯合；瑜伽就是聯合，無上瑜伽就是「能生萬法」。禪宗不講這些法理，一超直入如來地，「無上大涅槃，圓明常寂照」，完全融入大圓覺海，重塑法身，仍是舊時人，不是舊時行履處。

大手印及無上瑜伽看來已經失傳了；禪宗的禪也被曲解了、被神秘化了。自虛雲和尚去世，中華大地的禪種流落到一片荊棘林中了，隱而不顯，思之落淚！

## 十一、這個時代沒有辦法棒喝了

臨濟向黃檗問法，三次提問，三次被棒，跑到大愚那裡訴苦，大愚向他說：「你師父為了你，費盡心血，你卻到我這裡瞎說。」臨濟哦一聲，在大愚的脅下點了三下，跑回黃檗那裡叩謝，黃檗怪大愚多嘴，碰到了一定棒他三下，臨濟卻伸手就打黃檗三下，並說：「何必將來，現在就打給你看。」

這則公案簡直匪夷所思，難怪很多人都說禪師都是一群瘋子，瘋言瘋語，開悟是騙人的。

開悟是內證的經驗，無法檢核，這給了人有無限想像的空間。

譬如上述這個公案，有人解為：「打罵，本是最粗魯的行為，但禪師們用來傳達消息，甚至還說這是『老婆心切』，而弟子回打老師，老師非但不生氣，認為這才是回報他的恩情，如果就世俗講，『打是情，罵是愛』，慈母棒打愛兒，是『愛之深，責之切』，何況禪者超越一般世俗的形象，打罵更表達他們的禪心。」( < \*\*禪話 > )這是不著邊際的玄論，如果這是禪風，禪宗不必存在了，毫無意義的。你怎樣棒、怎樣打，絕對無法讓人見性的，這是亂棒瞎打。

臨濟三次被打，打得火冒三丈，心想：不問佛法，日子好過；一問佛法，反而被棒，這位師父瘋癲，不明是非，還是離開的好。碰到大愚，大愚幾句話就讓他了解曲折。有的人就說，因為被打的時候，只有痛的感覺，其他什麼都沒有了，腦中一片空白。這個空就是悟，因為煩惱即菩提。

有位禪師就不服氣，他說：「很多人弄不清楚什麼是當頭棒喝，認為罵一句或打一下，讓妄念與煩惱暫時不起就叫做開悟。其實，這只是在有分別煩惱時，在攀緣、執著非常重的時候，禪宗會用這個方法，突然之間打一下子，罵一下子，是有用的，但不是開悟。」(《法鼓：心的對話》)本來也頗同意他的清醒。他卻又說：「禪宗呢？只叫你當下不要思索，妄心生起的當下，找找看它是什麼？找不到時，自然就會了解空性」。

這怎麼辦呢？在什麼也不要思索的時候，妄心一生馬上找找看它是什

麼？這句話不通啊！不要思索要怎麼產生呢？用什麼讓不要思索存在呢？當然要用意念，一念讓腦不要思索，這怎麼是當下不要思索呢？妄念起來，你又用什麼去知道這是妄念呢？用什麼去找找看它是什麼呢？還不是意識嗎？

唯識學有個好處，要人在妄念升起的時候，集中精神看牢它，看它怎麼來？怎麼走？看得清楚，才可把握如瀑流的意識從什麼地方來去，這是生滅門的方法；而找不到它的時候不是空性，是頑空，那是做作出來的。如果一念不生而入定，那是空定，根本沒有辦法去看那個空性。

這都不是佛法，是共外道的四禪八定。

他又說：「了解真如很簡單：你知道有煩惱，煩惱就是真如.....如果對自己的煩惱、情緒很清楚，就是跟真如相應，因為煩惱全部斷盡，微細的無明全部斷盡了，就是成佛了。」(同書)

這句話更是不通。

煩惱即菩提，只是說知道煩惱的存在，可以反證你的菩提仍然存在而已，因為沒有菩提，就沒有覺性，當然不知道什麼是煩惱，如此而已。

如果說：「對自己的煩惱、情緒很清楚，就是跟真如相應」，更是不通。一個債務纏身的人，他當然知道煩惱多多，情緒不穩，難道這也跟真如相應了嗎？每一個人都知道我們不是佛、不是菩薩，總想成為佛、成為菩薩，難道也就與真如相應了嗎？

第三句更不通。「煩惱全部斷盡，微細的無明全部斷盡了，就是成佛了。」那麼入深定的人當時成佛嗎？譬如虛雲和尚在曼谷入定九天，這九天什麼煩惱都沒有了，他成佛了嗎？如果成佛，那麼出定以後，他仍然是佛嗎？

只要有個身體，餓了要吃飯，冷了要添衣，病了要看醫生，這些都是微細的煩惱啊！有這些就不能成佛嗎？什麼樣的人最符合這些條件？剛出生的嬰兒，他們成佛了嗎？

這樣條分縷析，我們不能不面對現實：他們都不是徹悟的禪師；現代人空有一副科學的頭腦，反而放棄理智的追索，在這些人的文字迷障中迷

失了自己的理智，棄明投暗，奈何！

我們要這麼說，旨在提醒各位：花時間去解公案，花時間去聽他們的講法，都是道理，都不能讓你開悟。不信你可以翻開《心的對話》仔細地看，碰到了大手印、大圓滿、無上瑜伽，他們都不了解，也沒有落實的經驗，只有說說有某人具有這種能力的記錄，有什麼「同時成辦空智與解脫」的說法，對這些他們和我們一樣非常陌生。

臨濟被黃檗打了三次，氣得別師他去，大愚向他說：你師父為了你累得半死，費了那麼多心血，你卻來訴苦，說什麼倒楣透了。臨濟一聽，回頭轉腦，原來如此，就在大愚脅下點了三下，大愚說你還是回去吧！臨濟一回來，整個人變了，嚴肅拘謹換成瀟灑自然。

為什麼？三次下棒是三次加持，真正的禪師都有加持的力量，這是熱融現象。禪師的般若如大火炬，弟子一接觸，即有同化作用，臨濟被大愚點醒，所以回去就說感謝他老婆心切。

為了表示知道這個「妙有」，臨濟在大愚脅下點三下，就是禪宗第一公案的「冷暖自知」，也是祖師的「密意」，不好說，也不能說，只能在脅下點三下。

黃檗說將來碰到大愚，對他的「雞婆」要賞他三棒，臨濟當下打了黃檗三拳，還說：「何必等，現在我就替你打。」臨濟的拳頭是「生佛眾生，三無差別」的，黃檗是大愚，臨濟是黃檗，彼此彼此，打誰？誰打？不必計較。可見臨濟悟道之深，哪有什麼「罵是情，打是愛」那玩意？

這則公案，看到臨濟打坐，放空嗎？看到誰在一念不生中找到空性？要知道：密教的「大手印」就是「直指」，大手印其大無比，當然沒有手印。有人說手印，手印繁瑣，變化多，非入室弟子不能傳，這是有相密法，差遠了。

誰打？打誰？這是「大圓滿」，是教外別傳，只付心印，當下即是。至於「無上瑜伽 (mega yoga)」，是大聯合，是大覺智(true pristine awareness)，

「大圓鏡智」，非我境界，哪敢饒舌？

所謂有相密法可從東密、藏密學；若論無相密法非禪莫屬。不懂得大手印，不配當禪師，故學禪非學《金剛經》、《六祖壇經》不可。這些無相密法在安祥禪裡都有，這是安祥禪弟子冷暖自知的，不必踏破草鞋到西藏、日本去學。

總之，參禪的正途要回歸到《金剛經》、《六祖壇經》去吸取養分，才不會走入歧途。要用心、要真心，了解多少道理、善解多少公案，都是紙上談兵，都是閒嗑牙，如果碰到流俗禪師的誤導，三世佛冤啊！



## 十二、踽踽獨行於曹溪畔

應無所住而生其心才是觀照般若，才真入不二法門，也是佛教的精華，可讓那些主張「一念不生時的了了分明是見性、眼見如來藏與意識並行運作是開悟」，以及認為「默而照，照而默，與自然合一是大徹大悟」的人汗顏。古德有句名言：「藏身處沒蹤跡，沒蹤跡處莫藏身」有完美的警惕，如此一來，才知「懷宇宙心行淑世行」是可行、能行，而且必行。

六祖經五祖夜半點化之後，潛行密用十五年，在法性寺初開法席，他講的是：「(禪定解脫)為是二法，不是佛法，佛法是不二之法。」更伸義：「蘊之與界，凡夫見二，智者了達其性無二，無二之性，即是佛性。」

什麼是「無二之性，即是佛性」呢？法無定法，隨宜說法，法猶渡河之筏，既渡，筏可捨棄，總不能背著筏上路吧？所以大師在各種場合伸說大義，活潑自然，不著痕跡，展現了善說法者的遊戲自在。

六祖第一次講「應無所住而生其心」，見於〈般若品〉：

善知識！智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即本解脫；若得解脫，即是般若三昧；般若三昧即是無念。何名無念？若見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，亦不著一切處；但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧。

這段話明明告訴我們，學法要先識自本心，不見本心，學法無益。本心就是摩訶般若，「菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟，須假大善知識示導見性」，所以尊師是首要任務。

誰是大善知識呢？能夠讓你親見本心的才是。要你放空一切，要你與

自然合一，這些是外道法。將心外求，連宋明儒都知道這是錯的，現代學禪的人不知，令人訝異。

有些學者以為本心即是人心，將這顆能斟酌是非、建立理論架構、創造發明的心稱為本心，這也是錯的。這些都是意識作用。

本心是指那個「菩提自性，本來清淨」的心，禪宗研究與發揚的就是「這個」。

問題是：本心是智慧的源頭，沒有本心連生命都解體了，但這些智慧要基於本心而發動，「天君泰然，百體從令」；離於本心而由意識發動，捨本逐末，住於幻境而不知，這才是重要的差異點。必須透過親見本心才找到答案。

印順法師等發現六祖講般若三昧，便認為六祖綜合了楞伽系與般若系的教觀，這個見解不妥。因為本心所呈現的心靈狀態就是般若三昧，不必經過什麼三昧的修習才得，以文殊《般若三昧經》來強調六祖禪的演變，大可不必。原本如此，不能甲說或乙說才如此。

鈴木大拙也錯，他以為六祖把般若和禪那合一。將禪宗與一般禪定分開，這一點也有見地，但禪宗的禪定本來就是定慧圓明，六祖明確地指出實相，正見與正受同時出現，可以少掉麻煩，鈴木大拙之說反顯得多此一舉。

對般若三昧，惠能大師又在〈定慧品〉有一番申論，更能實踐文殊《三昧經》所講的「一行三昧」：

一行三昧者，於一切處，行住坐臥常行一直心是也。……於一切法，勿有執著。迷人著法相，執一行三昧，直言常坐不動，妄不起心，即是一行三昧。作此解者，即同無情，卻是障道因緣。善知識！道須通流，何以卻滯？心不住法，道即通流；心若住法，名為自縛。

六祖被稱為佛教的革命者，原因非止一端，這個「一行三昧」打破了自世尊傳法以來的舊習。有些人稱打坐為禪，這種禪坐富有印度教的傳統，一直到現在，大部份人還是不能區別禪宗與他宗的不同，甚至很多人遠赴印度、尼泊爾習禪坐，學得的絕非禪宗的禪而渾然不知。家有明珠在堂，偏偏外買魚目回來，沾沾自喜，這是教界的盲點。

禪是貫串於行住坐臥的一行三昧，是生活的禪，可以在社會上運行以盡義務，可以在行業中運行而常開智慧，現在有人稱為生活禪。李元松老師開其端，目前大陸有人另起爐灶，直稱生活禪，樂觀其成。

但是禪不只是生活的，更是生命的，太虛大師提倡人生佛教本來有這個認識，可惜以後的人重視人間佛教，其實是生活禪的延伸，終究不及生命的禪來得圓滿。人間佛教不免隨順眾生，世俗化避免不了，引來社會服務為主題的佛教活動。

在〈付囑品〉，大師啟示一相三昧，並為二「三昧」，學人就容易身體力行多了：

若欲成就種智，須達一相三昧、一行三昧。若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取捨，不念利益成壞等事，安閒恬靜，虛融澹泊，此名一相三昧。若於一切處行住坐臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名一行三昧。若人具二「三昧」，如地有種，含藏長養，成熟其實。一相、一行，亦復如是。

見性不難，難在道種智的圓滿成熟。六祖大師歸結到二個三昧，行人於行住坐臥中體驗，自然行深般若波羅蜜多，有機緣為人說法，「猶如時雨普潤大地」，所以示偈：

心地含諸種，普雨悉皆萌；

頓悟花情已，菩提果自成。

寫到這裡，熱淚盈眶，同時也記起五祖最後的叮嚀：

有情來下種，因地果還生；

無情既無種，無性亦無生。

心燈傳遞是件莊嚴而神聖的責任，同時也是學人不能自己的功課。想起師父的蒼老與憔悴，他那內心湧起的期待如春雨般的朦朧，我蹣跚地獨行，拖拽著無限的惶恐與慚愧啊！感謝禪帶來那片朦朧中的風，涼涼地、輕輕地。



### 十三、那人卻在燈火闌珊處

空無的鏡子裡怎麼會出現一個我呢？

愣愣地望著那個我，陌生的成份反而多了些，是兩個我嗎？嚼咬著洞山良价的〈過水偈〉，我卻努力地看著另一個我。

為什麼要照鏡子？因為裡面有個我，而我卻站在鏡子的前面啊！鏡子本來就是空的，空無一物，明鑑無涯，為什麼有個我呢？是「我是」的我！

鏡子本來無，因「我是」而創造了個我。

不是「我的」，是那個充滿了批評、怨恨、惱怒、討厭、同情、可憐、非我莫屬的情緒反應影像；一種透過記憶而搜尋的程式；也是一組重播的影像。

情緒反應都源於內心流識的種子借境萌發，就像埋在泥土中的種子，在春雷的誘引下冒出地面的嫩芽。專業的術語是：阿賴耶識的不斷奔流，經由末那識的揀擇，而呈現了個「我」。

所謂生氣，除非內心裡面隱藏著生氣的種子，否則你是不會生氣的。借境流瀉而出的生氣，請不要怪責別人，別人的言行本來也沒有構成你生氣的因素，都是我們借著對方的言行爆發出來的塵垢——那個流轉生死的「我是」無明，而爆發出來。

在空裡，本來就沒有什麼正面或負面情緒與價值。只是我們沒有意識到這點道理，在活動的每一個當下，我們不斷抗拒純生命大意識的關懷，倏然地凸出一個我。

這種抗拒使我們與大意識漸行漸遠，當然也就與自由、靈感、神性、創造力漸行漸遠。可以說，我們無時無刻不是漫遊在心智的沙漠裡而不能自覺。

流浪的背包是「我是」，我是神聖的，從來不會犯錯的。其實我會生氣是有理由的，因為你的無理與無禮。你為生氣找到了理由，完全是你的鏡

子裡映射出來的「我是」，鏡子本來就一物也無呀！

其實，不懂般若之前，我也是站在法堂上滔滔不絕的講法者，把儒釋道湊合著講，竟然受到大家的歡迎。可是當我解釋什麼是「萬法唯識」的時候，冷汗直流，從此不敢站在講台上，一切的一切都是識的變現啊！

那身冷汗，讓我看到「我」消失了，消失到太空，變成一個星點，擠在無窮無盡的星際裡。從此也轉化了我，轉化之後才是一個明確的安祥。

妳來了，談禪。我只給妳一篇無字公案〈期待中的迴響〉，學會面對任何事情，把心歸於「無」吧！「無」不是沒有，不是若無其事；「無」是回歸平靜的門票，在平靜中享受一切聲平等。那些聲音是那麼地遙遠，有如秋天黃昏的一抹殘陽。所以，我說在夕照的洛陽橋上，合十向趙州和尚施禮吧！

如果沒有了我，誰是施者？誰是受者？誰是主動者？誰是被動者？是我們把「我是」加進了程式，一切對我們變成相對的真實。在夢幻觀中，一切相對都會消失，才不會以音聲求「我」，以色見「我」呀！

首先把內心裡的所有概念、主張清理得一乾二淨，回歸於無，無邊智慧才會源源不絕，這不是孔子所說的「毋意、毋必、毋固、毋我」嗎？

## 十四、頓悟是佛教通途

錢穆對頓悟有一番見解：

所謂「頓悟」，我可簡單把八個字來說：即是「義由心起，法由心生」。一切義解，不在外面文字上求，都該由心中起。要把我心和佛所說法迎合會一，如是則法即是心，心即是法。但需悟後乃有此境界，亦可謂得此境界乃始謂之悟。悟到了此境界，則佛即是我，我即是佛。信法人亦成了說法人。（《中國學術思想論叢（四）·六祖壇經大義》）

由此見解，他才下了個結論：

竺道生是一博學僧人，和惠能不同，兩人所悟亦有不同。然正為竺道生之博學，使人認為其所悟乃由一切經典文字言說中悟。惟其惠能不識一字，乃能使人懂得悟不自一切經典文字言說中悟，而實由心悟，而禪宗之頓悟法乃得正式形成。（同前書）

我們先來看他的結論。既然是頓悟，為什麼竺道生和惠能所悟不同？他認為著手於經典文字言說與否有關，不由文字才是頓悟。

這個見解是錯的。佛教各門派，無論顯密或禪宗與非禪宗，都只有「頓悟」，即是《楞嚴經》所說的「理則頓悟，乘悟併銷」；頓悟是頓見本心，故禪德說「不識本心，學法無益」；頓悟是佛教各門各派的通途，不專指禪宗。

如果竺道生和惠能所悟不同，那問題就多了，每個人都可以說他是頓悟，別人也不能駁斥他，他可大言不慚地說：每人的悟境不同，你不可以將自己所悟反對他人所悟。如此一來佛教的所悟，人言人殊，人人可以據一經一典言其所悟，佛教不就垮了嗎？

另一個不可思議的結論產生：你懂得經典愈多，愈不能頓悟，頓悟須由不識經典文字的人「義由心起，法由心生」。然而，為什麼歷代禪師都是經典義虎，像惠能不識字的人而頓悟的，還是鳳毛麟角呢？

佛教首先是借教入宗，借由研習經教而得心宗；心宗即佛教的核心宗旨，後來簡稱為禪，所以禪宗又稱心宗。正如錢穆在〈佛教之中國化〉所論述：

大乘佛法究竟起於何時？佛法內部各種異論，究竟誰先誰後？……在中國僧人之腦海裡，一面要將各宗各派調和融通，一面又要把歷史的線索應用上，把其貫串成一個頭緒。此兩層工夫，正是互足互成。「歷史貫串」與「調和一統」，這是中國文化之兩特性，用在佛法教義上，便成中國之新佛學……抽出一部或兩部做綱宗，用此會通佛學之一切部門，一切宗派，一切教理，都用此一兩部綱宗經典為歸極。（《錢賓四先生全集 19·中國學術思想史論叢(三)》，頁 392）

這裡又說得何其明白呢！研究佛法，無論從何門學起，要一門深入，一旦頓悟，法法俱通，說法自在無礙，否則難免落入門派之見，論諍不休，重蹈古印度佛教舊轍。

頓悟是佛教各門派的通途，是必須通過的步驟。那為什麼又有「不立文字，教外別傳」的出現呢？

錢穆在〈佛教之中國化〉又說：

若簡淨化而臻其極，則「萬法本於一心」，此即王弼注《易》所謂「得象忘言，得意忘象」，孟子所謂「萬物皆備於我」。禪宗「不立文字，直指本心」，即由此起。（同前，頁 393）

這句話是回應「義由心起，法由心生」的立論，的確卓見。因為從教典著手，難免受到個人主觀意識及經驗的影響，取捨之間會羈入個人的背景知識，停留在知識認知的層面；而禪師借特殊手段，打破對方的成見而達到理極必反的境界，一掃心中的窒礙。千七百則公案都在顯示著禪師的手段：犁庭掃穴，截斷眾流，蔚成中華的特殊禪風。想學，學不來；想解，解不開。

這是從理性上講的。但是禪是佛學，當然具有宗教成分，有些非常識所能了解的，那就是「以心傳心」。五祖弘忍將棒子交給六祖惠能，就說：「佛佛唯傳本體，師師密付本心」，這是明確的「以心傳心」。

根據什麼經典？根據《金剛經》。佛教所有的經典都可以研讀推繹或歸納。唯有《金剛經》只能持誦，不能註解，依法持誦自然有「以心傳心」的法益。

惠能聽人持誦《金剛經》即得見性；夜半入室，弘忍為他講解至「應無所住而生其心」，大徹大悟。說講解，其實是在印證惠能八月踏碓的心境，從「本來無一物」而得「何其自性，能生萬法」，心境往前跨了一大步，這是大密行的「無上瑜伽」。

除此之外，六祖又提倡「無相懺悔」，即是無相心地戒，這也是源自《金剛經》的「凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，則見如來。」懺悔反省是所有正派宗教重視的修行方法，也唯有這樣才能掃除心靈的污垢，達到「以心印心」的證量。幾乎每一個虔誠懺悔的人，都會有一段胸中塊壘突然崩落的經驗，真實不虛。

以上所講是禪宗的法要，很多人註釋《壇經》，對此很少著筆，似乎少了什麼吧！

頓悟是佛教的必要步驟，沒有頓悟就只有佛學，所以佛教各門派都必須踏上頓悟；不能頓悟，講經說法總是「知解宗徒」。也唯有頓悟，才能真正地踏入解行相應。

再回頭看「義由心起，法由心生」這句話，到底他說的心是什麼心呢？由他的見解，我們可以確定他所說的心是理解能力，這是人類異於禽獸的理性之辨，可以建立道德規範，也可以建立科學原理。

這個理解能力稱為悟性。如果落實在人文世界，就有聖凡之別，也是人類向前的原動力，是可貴的生命資產。宋明儒家在這個認知上建立宋明理學，是純人文的建構，難怪他們都有「為往聖繼絕學」的超強心力。

禪宗或佛教所講的心，不是人文的，也不是自然的，是生命學，稱為「菩提自性」，不可在語意上詮釋，文字沒有辦法充分表達「實相」；透過頓悟，親身見證那個「本來面目」，這樣才能「法由心生」，說法自在無礙。就文字研究，也必須理極必源窮，無理可說而全身脫落。這個才是「義由心起」，不然理如漣漪相續，圈圈湧起，逐義而不知歸了。

經云：「狂心既歇，歇即菩提」，這是需要在心靈上有一番驚天動地的翻轉，才能明白，依文解字，的確是三世佛冤！

錢穆是一代思想家，他閱讀《指月錄》不到半年，即能自謂窺破宗義，對宋明儒治學有了一番更深刻地反思。可惜，他所知的也不過「古廟香爐去」啊！也不過天下老和尚常掛在口頭上的「空」啊！這才是「義由心起」的弊病啊！

禪堂坐香，老和尚和一般人患同樣毛病，得了個清清淨淨，用來印證經典果然不錯，就這樣咬而不捨，真是泡在冷水裡，炎炎夏日，身心俱涼。

禪心非一般人所談的心，禪宗的禪定也非一般的禪定，千七百則公案都在活活潑潑中頓悟的啊！我們一再強調這些特點，偏偏大家硬要禪七去！古廟香爐去！石頭泡冷水去！無可奈何去！向虛空釘櫬去！

錢穆參禪的弊病正顯現一代學人學禪的弊病，可畏！

法由誰而來？這裡低不下頭，誤賺一生。

想學禪，務必持誦《金剛經》，務必詳研《六祖法寶壇經》，才能免於落入邪見。

## 十五、萬物俱同體

### —與米契爾博士談見性（一）

《佛心、宇宙與覺醒》係法鼓聖嚴法師與米契爾博士的會談紀錄，時在 2008 年 5 月 31 日，由亞洲大學葉祖堯教授擔任主持人，並由聖嚴教育基金會出版，頗值得再加一層的討論。爰不揣淺陋，就以習禪心得提出意見，就教高明。

米契爾博士 ( Dr.Edgar Mitchell ) 是第六位登陸月球的太空人，在返回地球的航程中，突然有了一種特別的體驗。回來後創立了一個研究科學與靈性問題的研究院，試圖從科學文獻、宗教文獻中加以研究，最後從古印度的梵文中發現了「三昧」的觀念：「如實地看每一件事物，從內在去體驗，感受到自己跟萬物是融合一體的，因此有了狂喜的反應」，豁然太空航程的特殊體驗就是三昧，而來與聖嚴法師訪談。

米契爾博士的體驗：

當太空船轉動時，我有機會往窗外看，而看到了天空、地球、月球和太陽壯闊華麗的全景，心中有著無比的感動，我感受到身為宇宙造化一分子的喜悅與陶醉。(《佛心、宇宙與覺醒》〈宇宙大震撼〉，頁 8)

我們要注意的是：「我感受到身為宇宙造化一分子的喜悅與陶醉」，那種心靈震盪是非常難得的經驗。那個經驗是什麼呢？他又更深刻地反思，身為天文學博士，學術的研究讓他直接地明白：

讓我了解我身體的分子、夥伴們身體的分子，還有太空船的分子，都是在星系中創造出來的。所有宇宙裡的物質也都一樣，是在星系裡創造、產生的。(同書〈宇宙大震撼〉，頁 7)

我們人體係由 60 億個原子細胞所組織成的，其中離不開星系中的化學元素、原子與夸克。這個組織體的每一個分子來自於星系，是同步的。不同

的是各種組織體在相互交叉的組合中，產生了多樣化，而且在地球上表現得最繁複，在佛教一律以因緣果來描述，《金剛經》稱為「一合相」。緣起無自性，所以是空，因為是空，所以才能緣起；沒有一個最初因，也沒有一個最後的果，因果相乘，緣起無窮。

縱然有所謂出生與死亡的現象，甚至星球毀滅，整個宇宙還是不增不減的。洪蘭博士有句名言：人死了，分散的化學元素與原子夸克，不是重新在新生的人類身上復活了嗎？小我與大我是互融互攝，一而二，二而一的。

這是知性的了解，客觀的描述。而米契爾博士卻說：

但是在神秘經驗發生的當下，這個觀點對我而言，並不是理智的概念，而是空靈的感覺。它屬於感受的層次、情感的層次，我覺得自己身上這些分子，就是在遠古的星系中創造出來的，而我跟群星是同一族類，那是認識並感受到自己跟整個宇宙合為一體的狂喜感覺。(同書〈宇宙大震撼〉，頁 7-8)

難得的是，他能夠重新經驗：

我打坐修行，勤練坐禪，而且學會了進入深度的禪定去重複那種體驗，我的確知道「空」的修行，也體驗到了那種境界，對自己是深具意義的。……我接觸到許多偉大的佛教思想家與修行者。他們也一路教導我很多有關我們正在這裡討論的事。(同書〈宇宙大震撼〉，頁 17)

本來這是一場很精彩的座談會，可以提供予關心心靈淨化人士參考，可惜，以後的會談有點失焦了。因為首先涉及到這種經驗，是不是開悟？聖嚴法師的回答是：

在人生的過程之中，有了一種新的經驗，內心產生了新的省思，這可以說是開悟。但是，問題在於有的人發生這種經驗之後，只是將它視為奇遇，過了就不再追究，這對他來說是沒有用的，而這就不是開悟。有的人發生這種經驗之後，使他產生許多新的想法或者新的追求、探

索，這時就可以叫開悟。(同書〈宇宙大震撼〉，頁 12)

就我們的經驗，似乎不是這樣。首先我們把米契爾的經驗內涵暫時撇開；開悟在禪宗來講，應該是斷惑，對生命產生毫無猶豫的擁抱。開悟之前的特殊心靈震盪，稱為見性，親見生命的真實面貌。對這個經驗加以延伸，至於斷惑的整個過程稱為「保任」與「修行」。保任是保護並信任那個經驗；修行是把那個特殊經驗與日常生活的經驗加以比較，然後修正或揚棄那些矛盾或不諧調的部分。

聖嚴法師所講的開悟，在禪宗來講是參禪、印證或參訪。參禪是參究禪道，熱切關心禪道的究竟。印證或參訪是將特殊經驗拿來與有相同經驗，乃至有成就的善知識交流，以確認它的真實性，並且明白如何進一步推進。

依米契爾先生現階段來說，開悟、不開悟是多餘的。

首先他要擺脫禪坐的拘束，他在外太空產生的感覺是般若自性的發露，一般稱為見性，那種感覺就是三昧耶——禪定，不必再走向回頭路學什麼禪坐，把心放開，從自性中發展的禪定是自然的，不拘束身體的。把身體拘束在蒲團上尋找禪定，是有為的、被動的，不符合《圓覺經》旨趣。

他必須去辨明：工作的時候，這種感覺潛伏了；放下了工作，這種感覺又回來了。要詳細地省察這種轉換！笛卡爾說：我思故我在。請問：我不思時，我在哪裡？思想的我是我嗎？

仰望天空時，總是一直問著這些問題：「我到底是誰？」「這一切究竟有什麼意義和目的？」「我跟這一切究竟有什麼關聯？」這些都是由亙古的哲學問題，提高為生命的問題。我們建議米契爾博士問另一個問題：「還沒有宇宙之前，我們都在哪裡？那時候有科學、哲學或生命學嗎？」這些問題比較能夠與你的感覺經驗連結，也比較可以迅速地找到答案——開悟。

如果以上所說的問題稍嫌陌生，我們建議你這麼追究：做為人，什麼是我們生命的屬性呢？水的屬性是濕的，無論是固態的冰、液態的水、氣

態的霧，都是濕的。生命的屬性呢？為什麼會產生那種親切的感覺呢？

當你把這個問題打破了，你的確會有無可言喻的大爆炸 ( big bang )，就在你自身的身體上，你也不必再理會宇宙產生於大爆炸，那只是一個無始無明，就像在一個大圓圈的某一點，是起點，也是終點。

最簡易但卻最苦的方法，是閉關 3 個月，摒除所有的工作、思考、人事與學問，靜靜地讓那個感覺回來，加深、加深再加深。那是我國古德必走的路，宋朝高僧圓悟克勤有很好的心得與建議，那本書是《圓悟心要》，何妨一看呢？

一般人會要人放下、放下、放下，其實當你把這種感覺加深了以後，稍微思考我提出的問題，你會發現他們只是沒有根據的囁語。生命與宇宙聯合，獲得自他不二的境界，就是那麼莊嚴、那麼喜悅，該放下的你自然很明白。禪宗古德有一句道家語：「萬物俱同體，天地亦同根」，你會覺得非常深切吧！一般所說的慈悲都是理念上的，或者意識上的慈悲，只有呈現麻哈巴尼亞（摩訶般若）的時候，才是真慈悲，所謂「無緣大慈，同體大悲」，我們可以深切感到你對人類的關懷，是那麼真切，那麼毫無做作。

從以上所談的內容，我們著重的是生命的醒覺，因為生命本身就是那麼奧妙，卻又那麼熟悉，這是禪宗一直關注的問題。如果拿掉宗教的外衣，開悟其實是生命的覺醒，那是每個人的本分，既然是本分，所謂開悟不是奢求，是件太平常不過的事！

謹效野人獻曝的愚誠，敬請指教！

## 十六、太空人也能見性

### —與米契爾博士談見性（二）

米契爾先生從外太空返回地球的途中，身心突然爆發一陣心靈的踴躍，深深地感覺到「萬物一體，天地同根」的親切，喜悅與感恩同時出現。

在禪宗來講，這是「見性」，本有般若衝破心垢而呈露出來的心靈震盪，這種觸機的悟緣非常難得，百萬人眾中才有一個。法鼓聖嚴法師一直反覆強調可以說是開悟，也可以說不是開悟，完全沒有切入主題，禪宗的見性與開悟是兩個階段。

禪宗有一則公案非常類似。

香嚴智閑和滄山靈祐都是百丈懷海禪師的弟子，滄山見道早，後來還創辦滄山宗。智閑人很聰明，問一答十，百丈一直無法讓他開悟。百丈去世後，香嚴摸摸鼻子，傷痛地說：以後不知道要依附誰了？他鼓起勇氣去拜訪滄山，要他指教。

滄山向他說：「你經論第一，問一答十，我們怎麼比得上你呢？不然，我就問你一句話吧！什麼是父母未生前的一句話呢？」

香嚴當場傻了眼，慚愧得答不出話來。回寮，把經書全部拿下來，重新細審一次，就是找不到這句話的答案。終於承認：「說食不飽，飽讀經論，身心沒有真正的受用，救不了自己，慚愧啊慚愧！」滄山又向他說：「你要下功夫找到答案，因為從門入者非家珍，別人的古董終究是別人的東西，觀賞完了還得還給人家的。」

他摸摸鼻子，毅然決心到處參訪。有一天，他到忠國師的塔院，傾圮頹廢，於心不安，就此安頓下來整理。拿著鋤頭除草，隨手拾起一片破瓦往外摔，碰到了竹叢，一聲爆響，他卻見性了。這可以從他的悟道偈看出來：

一擊忘所知，更不假修持；動容揚古路，不墮悄然機。

處處無蹤跡，聲色外威儀；諸方達道者，咸言上上機。

這個公案和米契爾博士的見性語有很多相同的地方，值得研究：

一、他們都是學問好、很專業的人：一位是天文博士，又是太空人；一位是佛教經典的飽沃之士。

二、他們都是在毫無預設的狀態下，心靈發生了不同的變化：香巖是禪者，所以很快就認定這種珍貴；而米博士雖不是禪者，卻能以不平常來珍視它。

三、米博士所感覺到萬物構成的分子，是從星球形成的時候同步產生的，至今猶是，所以身心踴躍著一種無法形容的喜悅與感恩，化開了人我的距離；香巖那句「聲色外威儀」指的就是這種心靈狀態，雖說「處處無蹤跡」，其實是「處處皆蹤跡」的，只是人人不能自覺自肯而已。

以受用來講，米博士的勝於香巖禪師。論機遇見地，香巖勝於米博士，香巖有瀉山、仰山同道的印證與激勵，可以順路回家；米博士懷寶而迷邦，到處找人找答案。

為什麼說米博士的受用勝於香巖？不僅勝於香巖，也勝於大部份的歷代祖師，當然也比現代自稱是禪師的大德高得太多。

禪宗的第一公案，惠能大師對惠明說：要體證的是本來面目哦！瀉山對香巖說：經論多棒無關重要，重要的是體證本來面目！

什麼是本來面目？

父母未生下我們之前，我們在哪裡？.....宇宙形成之前，我們存在不存在？還沒有宇宙之前，我們又在哪裡？

把這個疑團打破才是開悟。為什麼？

因為你已經明明白白了解了真正的自己，真正的生命，真正的存在是

超宇宙的；明白了那個沒有任何理由的存在，真正的存在—實相，是超宇宙、超越一切的；那是無理可說的「本來無一物」，但不是寂滅，寂滅中你我從何而來？

發現了真正的自己，才能發現眾生和我無二，萬物與我無二，所以說無眾生可渡。

第二次世界大戰結束之後，法國、義大利等地產生了存在主義，他們審思生命存在的意義，是人類生命學的嚴肅的探討。可惜，他們卻蒙上了悲觀的色彩，把生命當做是荒謬的過程，出生就是為死亡做準備，他們否定了神，否定了上帝，但不是尼采的超人，而是否定存在的哲學家，後來的存在主義追隨者無法突破生命的極限，真正可惜了一段追索生命學的路程啊！

現在的禪師也不明白禪的意義，開口閉口要人打坐，稱為禪修，修到一念不生，修到與自然合一，修到體證空性，.....這不是玄之又玄的無聊妄想嗎？偏偏大眾就相信這一套假的東西，稱它為開悟。

佛教界一直有個誤解，只要入定，愈久愈好，像虛雲在泰京一坐九天，憨山一坐三十天。這是空定，心非常單純，是持戒嚴密者的心志表現，但是有入定就有出定，那是共外道的四禪八定，不是禪宗的禪定。

米契爾博士不是發現了空，他的的確確體認了生命的奧秘，但無法肯決，東問西問，真是「山前一片閒田地，叉手叮嚀問祖翁」。他有很好的機運，若能進一步自我深化與肯定，必然成為生命學的大師，那是超越宗教，而且被普遍接受的。

## 十七、量子理論與心物不二

### —與米契爾博士談見性（三）

米契爾博士是人類有史以來，唯一一位從外太空觸境而悟的人，這證明了禪宗的「直指人心」是可能的。而且「教外別傳，不立文字」是正確的，也可以打破很多著迷於打坐、放空一切、尋找四禪八定的定境，並且誤以為這是禪的迷思。

還有一點至關重要，他在瞬間所獲得的心靈震撼完全沒有喪失「覺性」，這個覺性「看到了天空、地球、月球和太陽壯闊華麗的全景，心中有著無比的感動，我感受到身為宇宙造化一份子的喜悅和陶醉。」描述了生命的真誠與人性的光輝，這才是我們所一直強調的：見性、開悟並不是放空了一切，是尋得生命的真實與本源，從而喚起生命的覺醒：真善美。

因為證實生命的純真，不由得地敬愛生命、熱愛生命，並激發出來一股「人飢己飢，人溺己溺」與「民胞物與」的情懷，所以他才會說：

回來之後，我開始運用那些返回地球時，由看到神秘異象而獲得的深刻觀點。這項體驗完全改變了我的生命。有了在太空的神秘體驗，我現在對生命和自己在地球上的使命，有著相當不同的看法。（《佛心、宇宙與覺醒》〈現場問答〉，頁 62）

我們再來看看，世尊當時菩提樹下睹明星而悟道，如果像一般的四禪八定，如何「睹」呢？在入定中如何可以「睹」呢？這是一層。

悟道後，世尊說：「奇哉！奇哉！眾生皆有如來智慧德相，只以妄想執著而不能證得。」什麼是如來？如其本來，生命的源頭，心靈的純潔無垢，他是徹底證實了，所以又稱「實相」，才起了「無緣大慈，同體大悲」；想把這段實證的經歷與人共同分享，四處傳道，何時教人打坐放空呢？

從原始南傳佛法的文件，沒有看過世尊要人打坐放空的。現在竟然有人大刺刺地在佛堂上放空打坐，研究什麼四禪八定，問什麼有無邊處定？還問什麼因緣聚會？沒有正法眼的研討，絕對不是善因緣啊！

為什麼米契爾博士會產生這種心靈狀態呢？

答案就在不二。《涅槃經》講的就是不二，從《楞伽經》的自覺聖智，般若的觀照自在，到《涅槃》的不二，才完美地陳述了《華嚴》的一真法界：一切皆從法界流出，一切又皆流歸法界，一個生滅不已的大圓覺海。

量子物理學的發展提供了很好的說明。

量子領域顯示出了心靈與物質確實是互動的，也開始了解它們是如何互動的。物質是能量的壓縮，能量的非物質性先於物質，這幾乎是頂尖物理學家的共同看法。

物理學發展到量子領域，很多人都有深刻的感觸：空間宇宙的研究將來性極為有限，他們轉而運用量子物理學為工具，在科學的架構上探討心理與精神領域，這是為什麼很多物理學家最後趨向心理學領域了！

佛教也有唯識學，架構很完整了，但有缺憾，它說明了十二因緣的生滅門，沒有辦法說明還滅門，只能借助後天的修補獲得「無漏種」，但是這是後天的經驗與學習，我們很難以後天的人為的資訊達到先天的無垢吧！

量子全像結構，是一種訊息結構，是一種心靈機制，它可以完美地解釋唯識學，讓唯識學有科學的基礎。記得令人尊敬的達賴喇嘛，曾經與幾位量子物理學家共同研討過意識，就是屬於這一部份，真令人興奮！我對量子物理學所知有限，無法詳論。

佛法所講的不二是實相，這一實相類似能量的流變與變化，所以說般若如大火炬，近之則燎，非空非有，但可以實地體驗：身心不二。

米契爾博士曾經得過二項癌症：攝護腺癌及腎臟癌，他運用意願和他談到的佛教傳統技巧治好了，「身為科學家，我深信這是我能夠克服癌症的證據」，但他不了解佛教所說的生命是不死不生的，現象界僅是生命當中的一種變化，或許可以說加雜其他的東西，而呈現了一期的生命活動。治療

病痛最好的方法，是心靈排除了加在身上的雜質。

他雖然說：「量子領域顯示出心靈與物質實是互動的，也開始了解它們是如何互動的。那是我過去三十年所致力研究的領域，也就是學習使用科學工具，特別是量子物理的工具，在科學曾經使用的架構內，去探討心理與精神領域。」一路走來，他自認為成功。

就佛法來講，生命的源頭稱為「摩訶般若波羅蜜多」，本身具足生發的能量與自我修補的力量，我們稱為免疫力。中國禪師六祖說：「何期自性，能生萬法」，般若是萬生萬物的原動力，它是真空的妙有。米博士在外太空產生的瞬間覺受，是般若的發露；當他確認了它是畢生追求研究的目標，這個般若就不時地展露出來，只是米博士無法把它深刻而已。這個般若是生命的源頭活水，所以他能從兩次癌病中痊癒，這絕對不是什麼神秘的事，至少，對禪宗來講的確如此。

癌症是慢性惡疾，佛教講因果法則，惡疾代表了當事人業障的深度，如果他勇猛地反省懺悔，淨化心靈，並且斷除未來的惡業，這些疾病通常會減輕，甚至痊癒。我們也可以看到中國歷代禪師都比較長壽，這是原因吧！

前面提到的唯識學，必須等待《大乘起信論》提出如來藏，才能圓滿地建構還滅門。因為如來藏一心開兩門：一個是生死輪迴生滅門，這是唯識學的專長；另外如來藏的如來清淨性，這是如來清淨門，恆常地閃耀著清淨的本質。這個如來藏的本質就是摩訶般若。

但米博士說：「物質是壓縮的能量，訊息是能量的形態，而運用訊息的能力是心識。對於訊息的覺察，就是心識。」訊息是藏識儲存的訊息，對於訊息的覺察是第六識，佛法因人而置，就是因為人類具有這種儲存訊息的功能，又能運用心識覺察訊息，構成人類意識而組構人為的世界。因為人通常同時生活於外面的自然世界與人文世界，兩者交叉而形成一個變化無常的世界，帶來人類永不能停歇的變化。

我們非常樂見米契爾博士經歷了一場難得的心靈之旅，更感佩他由此產生對生命的更深入研究。不要因為科學無法掌握而即刻反對，畢竟，我們對生命的了解非常薄弱，而且經常反射到生物學與人類學的軌道。只有你，米契爾博士是站在外太空獲得難得的「域外生命」感受。也正如我在寫本文時，經常會呈現出不可思議的生命踴躍。



## 十八、生命的共相

### —與米契爾博士談見性（四）

上篇文章我們談到生命現象，在地球上的人們對生命的了解，是分子生物學與進化論的結合；在外太空的米契爾博士對生命現象的感觸，是與星系形成過程連結在一起的。

這是截然不同的感受，以分子生物學為立論的生命是偶然的，是環境的產物，內在於地球的生命現象；外太空的生命觸動，將生命視同宇宙的同步，將生命的了解脫離了既有的框框，它更接近上帝。

大家很容易忽略了這種差別，因為米博士是人，他的感觸不免有情緒的激動，甚至把它當做文學作品欣賞。這讓米博士有股有口難言的寂寞！從外太空回來，他熱烈地探討，而且經過兩次癌症的考驗之後，他說：

學習接受和運用病痛，學習愛惜生命和盡情體驗生命，正是我對待生命的態度，這和回到並再創從太空返回地球的狂喜體驗相反，我現在過著充實，滿懷希望、快樂的生活，並學習過健康的生活和熱愛大自然。那是我內心所存的意願，也在生活中去實踐。（《佛心、宇宙與覺醒》〈現場問答〉，頁 58-59）

在回歸於心靈的寧靜後，他對生命的充實是內證的，因為這份感情緣自內證的震盪，潮流般在內心湧現，那是文字無法表達的不思議境界。

佛教的教典不是要人去懂得道理，搞一套理論，必須化為內心的動力。如果不能內化，這些理論是外來的，和生命的關係非常薄弱。禪宗的出現就是要在這個地方著力的，有名的德山宣鑒開悟公案最特出了，他本來是《金剛經》的經論家，外號周金剛。他看不起禪宗的教外別傳，所以刻意去找崇信禪師辯論。

故事有戲劇性的發展，到了山下向賣點心的婆子買點心吃，這個婆子戲謔地說：「你是《金剛經》的大師，請問：過去心不可得，現在心不可得，

未來心不可得，請問和尚您要點什麼心？」德山語塞。因為他只懂得經論，不能化為生命的血液，是外在的道理，於是尷尬地離開了點心攤，去拜訪崇信禪師。

有一天，崇信禪師在夜深的時候，點個紙燭子給他照路回寮，可是當德山接下這紙燭子的時候，崇信卻又吹熄了。這個時刻，德山卻悟道了，完全證實了「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」的現量境界。當婆子考德山「什麼心」的時候，德山如果是開悟的大德，哪有什麼賣餅人的對立面？哪有什麼心與經的分離呢？德山沒有離執禪定的經驗，也沒有這份心行，才茫然無答。

米契爾是天文學者，和世界上無數的物理學者與天文學者一樣，都了解宇宙形成的過程，在極短的時間，星系完備地出現，萬事萬物構成的分子也同時出現了，構成人類細胞的單位，同樣地在那個時候產生了。

更有趣的是宇宙在不斷地膨脹，星系在生滅不息中運作，而總能量沒有改變。一個星球的誕生或消滅，宇宙不多些能量，也不會減少些什麼能量。

同樣地，人類的出生、死亡也是生滅不息的運作著，某些人的誕生或死亡，也許對某些人有意義，但對地球一點也沒有什麼影響，說有什麼也只是極少數人情緒性的發洩而已。

理性的人都知道這些道理，而道理是外面的，僅止於語言、文字的表達，米契爾博士早就知道這些道理，可是卻在外太空觀測星球的時候，突然產生極微妙的心理變化，外面道理終於蛻變成內心生命的源流，汨汨地湧現喜悅與感恩。

我們沒有辦法做數量化的說明，但是如果德山遇到米契爾，一定有不一樣的眼光與振奮，必然同意那個婆子的點心故事，絕對比當前的禪師更高明。

如果米博士這次到了台灣碰到的是濟顛和尚，他在中國禪史中是一位

悲天憫人的禪師，在民間被拱為無事掛心的開朗和尚，濟顛會豎起拇指，羨煞米博士的遨遊太空，不是神遊外太空。

這裡沒有面具，只有真誠。

如果碰到 先師，米博士會突然失去重力感覺，整個人飄飄地，什麼都沒有，但人的確是存在的啊！他會擠出一點疑惑， 先師會向他說：「工作的我不是我，思想的我不是我，是第二個我」。米博士會想到笛卡爾：「我思故我在」，可是外太空那段時間真的沒有思想的我，沒有自我對話的我嗎？他應該認識那個陌生又親切的我。

回到地球，經過兩次的癌症的洗禮，他在無憂無慮的無罣礙中生活，有個法師說連這個都要忘記，我看他才要學會記得。米博士已經生活在無覺而覺中了，不必斟酌什麼才是充滿希望、快樂的生活，他的生活就是生命體現，生命本身就是無憂無慮，要忘掉什麼呢？他應該買兩瓶水果酒送給這位法師，讓他喝一點酒，唱一首歌。如果這位法師拒絕了，你不用跟他談禪說道，只跟他談釀酒過程，一位真正的禪師都曾品嚐過微醉的心靈變化的。

康熙、雍正兩朝最崇敬喇嘛教了，喇嘛都享有特權；策封了十六位呼圖克圖(活佛)，極盡籠絡，又造雍和宮，規模宏偉，為的是接見這些活佛。但他們最尊敬的是禪師，禪師在他們的眼中才是真懂得佛法的。

雍正為了選個國師，將劍擲給天慧，要他七天內見性，不然后人頭落地。天慧是經師，佛學呱呱叫，但不知道什麼是真正的開悟，又騙不了雍正。雍正對《宗鏡錄》很專注，還沒大徹，但理路清楚，知道開悟不是說的。天慧急了，一刻也不敢休息，繞著佛殿跑，一面跑，一面想：什麼是父母未生前的本來面目？這和香嚴和尚有點相似，但是急逼性高多了，七天不見性，人頭落地，什麼佛法也救不了，懂什麼佛法連屁都不如。

到了第七天，跑著跑著撞著了柱子，怪了，原來如此，頭也不覺得痛，傻傻地笑了起來，腰桿挺直了，悠哉悠哉地，雍正看到了，要待下鐘鼓齊鳴，歡迎這位新生的活佛。

天慧碰到柱子，恍然一撥，萬星無雲，就和米博士看到的外太空一樣，清澈明亮，他傻傻地笑了起來，和米博士當下湧出的親切沒有兩樣。開悟、見性的人有兩種情況，一種是如痴如醉，分不清眼前的一切，醺醺然的。第二種是無緣大慈，自他不二，沒有什麼你、我、他的分別意識，你苦，我也苦，你樂，我也樂，直心是道場。

他們老是放下、放下，那是不懂禪的人的空無撈摸；禪宗要人在空無撈摸處撈摸。檯面上講經說法的禪師沒有米博士您的真切與深度；絕對不可以懷竇迷邦，過來、過去問主翁。

這只是禪的起點，還得再努力，六祖惠能祖師大悟偈：「菩提自性，本來清淨……菩提自性，能生萬法」，說的是生命的源頭。後來康熙朝的玉琳和尚也說了一句話：「向天地未成，人物未立，自己身心亦無之前，一回證自廣大性體，方知自性本自清淨，本自具足，本自不生滅」，很有啟發性。密教講無上瑜伽，這是無上密，大瑜伽，就是禪，法身的大聯合。大家也不知道什麼是大手印、大圓滿，繞著身口意猜。它就是直指人心的教外別傳。

## 十九、宇宙與生命

### —與米契爾博士談見性（五）

電腦的運用可以幫助唯識學做深一層的說明，第八識又稱阿賴耶識等於電腦 CPU，第六識是程式，運用前五識（眼耳鼻舌身）的種種反應或對照，化為程式儲存在電腦主機中。運用電腦的人，將必要的程式叫出來操作，以獲得相關的資訊；或將它消除，更改後重新儲存，這就是第七識，又稱末那耶識。

第八、七、六識合稱心識。人類的心識比較健全，不但有本能、感情，也有理智與理性，才有宗教問題的產生。我們再以投資股票為例：第六識將有關股票的資訊收集後，就儲存在第八識；有一天，你決定投資股票，會把這些資訊拿來研判，決定是投資那種股本，資金多大……等等，一旦有了結果，順利則高興，失利則失意，高興或失意都是第七識的事；但第六識與第八識，只能無可奈何地承擔結果，因為這三種識都是「你」。

佛教唯識學有個結論，第七識為生死根，第六識為作業本，第八識只能傻傻地承擔這些結果——輪迴。

一個人死了，第六識與前五意識都消滅了，因為沒有「人」體再去造業了。第七識就是靈魂，帶著第八識走，走到閻羅王門前，算個總帳，決定了投胎的對象。

第八識雖然傻傻地，但有如明鏡般的明亮，不生不滅、不垢不淨，為一切智的源頭活水。垢淨依照業績，所以說：「萬般將不去，唯有業隨身」，業識是難兄難弟，形影不離，誰是罪魁？是第七識；誰是罪藪？第六識。

說修行或修煉，要修什麼？當然要修的是第六識與第七識。

第六識到處收集資料，眼睛像照相機，耳朵像錄音機，鼻子到處嗅什麼好吃？這不是老子所說的：「五色令人目盲」的貶斥嗎？凡事都關心，凡事都擾心。

收集也罷了，人類不到處隨時收集資料，會覺得無聊、無奈，甚至發狂，悶久了精神不振，錯亂了，於是升起做什麼事的念頭。這是第七識啊！人生總總的建設都是第七識拿起大旗的，要成為王永慶？成為壹週刊的老闆？就是第七識當了大阿哥。所以六祖才說：「五八六七果因轉，但用名言無實性」。六七兩識是因，五八識是果。

怎麼轉？

「平等性智心無病」，第七識將一切轉為平等。一切聲平等、一切色平等，消除了分別心，人人即我，我即人人，獲得了「平等性智」，達臻無我，哪有什麼是非對錯？第七識就稱為平等性智。

再來就是「妙觀察智見非功」，第六識收集資料，過活人生，要認清本分，以盡責任義務為內容，不作妄外之想。科學家就是科學家，醫生就是醫生，清潔工就是清潔工，出家人就是出家人，安分守己，不貪功、不躐等，「素夷狄則夷狄之」，這樣，第六識就是「妙觀察智」了。

這兩個一轉，第八識恢復到本來無一物，廓然大公，當然是「大圓鏡智性清淨」。前五識本來就是工具，現在當家的主人（第七、六識）有智慧了，所命所令都合乎常規、常理，就稱為「成所作智」，乾乾淨淨，又回歸到「大圓鏡智」了。這樣一來，不就是「但用名言無實性」了？所有識都是智了，人也客觀了、謙虛了，事如春夢了無痕，才是真瀟灑、真自由！

我們再來看法鼓聖嚴怎麼說：

人從這一生到下一生中，只有一樣東西存在——第八識……死亡的時候，首先是煖離開，然後是壽，最後才是第八識離開。第八識離開，便是要接受之後的果報。然而，這是指凡夫，聖人則沒有第八識，我們修行就是要轉第八識成智慧。（《佛心、宇宙與覺醒》〈量子世界與心識業力〉，頁 42-43）

第八識是明鏡台，是生命之源，統稱如來藏，這裡涵藏著藏識，若能將第七識的業清除乾淨，就可以回歸本有的大圓鏡智，享有本來無一物的本地

風光，卻又生生不息的；不可能去消滅它，消滅它，好比拿著槍自我斃命，不是太可笑嗎？接著說：

主持人(葉祖堯教授):假如不是聖人，像是我們的話，業要如何消解？

師(聖嚴):只要將第八識變成智慧，那第八識便不叫「識」，也就不是凡夫，而是聖人、是佛了。要證阿羅漢果或是成佛，必定要修行。然而，有的人需要藉由打坐來修行，有的人不打坐也可以修行。(同書，頁 43)

這段話和前段話一比，馬上可以看出他說法不精確。剛才說：「聖人則沒有第八識」；現在又說：「只要將第八識變成智慧……是聖人、是佛」了，前後矛盾。他根本不知道，依法相宗，第八識轉識成智，並沒有改變什麼啊！我們把第六、七識轉為智，第八識自然就恢復到本有的「大圓鏡智」，百體從令天下太平。

識智同一的，智是體，識是用。沒有智當然不起用，用不離智，才是聖人、佛菩薩。

再說，打坐與修行有什麼關係？修行是修正想念或行為，與打坐有什麼相干？不改變思想行為，不淨化心靈，怎麼轉凡成聖？匹夫匹婦都知道這個道理，何必牽扯到打坐是修行？當了師父不追求真理，卻專在打坐上把玩身心的遊戲，可以嗎？這個轉是「轉處不留情」，不以情識為主體，要以般若為主體，才可能「繁興永處那伽定」！

在佛教來講，整個大千世界就是大圓覺海，不是死寂的空，原點就是終點，不斷地轉「化」，化從空裡來，也流向空裡去，一切從此法界流出，一切回歸此法界，是一部生發不已的覺海。

所謂宇宙是物理學的名詞，宇宙由大爆炸產生，這個宇宙是大千世界的一個世界而已，還有無數的宇宙，說生，實際是滅，原點就是起點，也是終點，沒有什麼原點，就這樣「生住壞滅」去！宇宙是現象、是過程、是影像的投射。真實的是一真法界，無限大就是無限小，因此沒有定量、沒有定域、沒有須彌、沒有芥子。所謂芥子納須彌就是法界從此流出；須彌納芥子，一切匯流此法界；都是大圓覺海的漚發，波即是海，海即是波，

互融互攝，互為因果。

米契爾先生說得好：

自然界本身只是一種過程和順序，它不做計量，是我們在計量。因為我們想要知道和了解一個有限的過程，所以才創造出時間做為計量的工具。

.....我們對時間的計量完全是武斷的。如果我們到火星或其他地方去，就會有不同的時間計量標準。(同書〈宇宙的形成與《華嚴經》宇宙觀〉，頁 20-21)

這是世俗的物理概念，到底有沒有時間？佛法講的一真法界，一處真處處真，只是意念產生錯覺。《金剛經》說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，呈現的是摩訶般若的正等正覺，徹底的唯心，絕對的意識，那是純生命。《六祖壇經》：「剎那無有生相，剎那無有滅相，更無生滅可滅，是則寂滅現前」，原點就是終點，你說剎那有多長的時間量度？因此，聖嚴對時間的看法是錯的：

佛法所說的宇宙，是時間與空間的相加，沒有空間就沒有時間。所謂時間，是過去、現在、未來；空間則是四方和上下。(同書，頁 22)

難道西方淨土是時間和空間的相加嗎？時間與空間是器世間的產物，佛法所說的五濁惡世。常寂光世界是時間？空間？兩者相加？都不是，唯是光，唯是靈覺。

靈界或靈魂，沒有肉體組織，當然不能佔據空間，他們只能佔據人類的身體，透過心意識來交談，通常是意識朦朧中相會。靈界也會透過靈媒的器官與人交談，佔有心頭，命令靈媒出聲，靈媒沒有自己意志但不失覺，覺與識暫時分離。他們沒有語言器官，卻可以透過意識和人類相會相談，這是什麼空間？

米契爾可愛的地方是首先沒有受佛教的暗示，直從經驗中追求生命的本質：

量子領域顯示出心靈與物質確實是互動的，也開始了解它們是如何互動的。

.....特別是量子物理的工具，在科學曾經使用的架構內，在探討心理與精神的領域。(同書，頁 26-27)

這是正確的。佛教特別是禪，本來就沒有名相的累贅，阻礙心靈的開啟；禪宗才大膽地要人去參，運用理智排除不智的迷信色彩，綻現心靈的本地風光、本來質樸的本質；禪宗所參證的大圓覺海是可以實證，可以透過實驗證明的。這條路才可以解決他的疑問：

對我來說，此刻科學的終極挑戰是，我們真的不知道在生命結束後，能覺知的心識究竟怎麼了。我知道死後心識仍然存在，以及輪迴轉世的觀念，也知道它們是很重要的，卻也是科學還無法掌握的領域，不過我們愈來愈接近了。(同書〈科學與心識奧秘〉，頁 32-33)

很可惜，心識活動只是生命的運用面向，它不是生命的本質，這一點很難令科學家接受。在佛教，一切都是生命，同質的生命，如果你在台灣帶一瓶水回到美國，把這些水倒入自來水裡，然後從自來水舀取一瓶水，請問這瓶水是美國水或台灣水？如果水是無機物，沒有生命，為什麼能養活生物？這不該屬於物理、化學的範疇吧！

這種回歸和體驗的真實才是「智慧」，就是「摩訶般若」。教界解釋錯了，以為此「智慧」是我們通常講的智慧。大宇宙、大生命還需要人類自產的「智慧」嗎？那麼大宇宙、大生命不就是人類化了嗎？

這個智慧是大圓鏡智，從大圓覺海本體中產生出來的心智活動，一個是用，一個是體，但無體不能用，而用又彰顯體，是生命的一種輝煌的運動。

佛教的世界是多重的世界，是運用現代的語言或邏輯無法推演的。因為生命是永恆的，因果才有可能成立。我們很欣賞米契爾下面的話：

量子非定域性的整個過程顯示，量子的訊號確實比光速走得更快。雖

然那還是模糊不清的領域，不過，量子非定域性已經在實驗室被再三地證明，所以是個正確的概念，表示這些量子關係是瞬間性的。非定域性的理論，意味著在一個無限的空間瞬間出沒，然而我們還不能確實地說就是如此。(同書〈量子世界與心識業力〉，頁 37)

生命的探討終於跨前一大步，我們期待聰慧的物理學家、天文學家大膽地嘗試，將量子視為類似的生命，不要固守在名相上而展不開悟性。



# 身來身去本三昧(中)

作者：澄海

封面繪畫：張韻明

總編輯：張曉鈴

編輯及校對：鄭妹珠、鄭淑蓮、高美華、

胡昭容、張曉鈴。

出版社：喜悅出版

ISBN: 9786269276981

出版年月: 2025 年 12 月

