

澄海 著



身來身去 本三昧(下)

悠遊《壇經》的智慧大海

身來身去本三昧(下)

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，再推進一程，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.如愚如魯是主中主
- 2.參話頭的真實用功方法
- 3.與江燦騰教授談參公案
- 4.對李元松老師致敬
- 5.不要死讀書
- 6.學究的禪學觀
- 7.略談止觀雙運
- 8.止觀非禪
- 9.打破慣性思考
- 10.禪與禪定
- 11.參禪是智性活動
- 12.六祖惠能禪概說

一、如愚如魯是主中主

洞山良价禪師的《寶鏡三昧歌》：「如臨寶鏡，形影相睹，汝不是渠，渠正是汝，如世嬰兒，五相完具，不去不來，不起不住……臣奉於君，子順於父；不順非孝，不奉非輔。潛行密用，如愚如魯，但能相續，名主中主。」語意非常懇切。

洞山過水睹影而開悟，將所悟見的本心稱為渠，這是見性的意思。見性時所親證的般若本心，就如新生的嬰孩，我們要細心呵護，培養而長大，能獨立作主，這才叫做開悟。

這段呵護、培養的期間非常重要，禪宗稱為保任，見性就是知有。保任又稱長養聖胎，保任成熟是打成一片，用現代的話，即是人格化。祂不是一種意識型態或概念，而是陶融於身心的合一，稱為變化氣質或轉凡成聖。

保任期間兩項非常重要的功課：即反省懺悔，掃除心垢；第二是潛行默化，不與萬法為侶。洞山的三昧歌著重在第二點上，也是《壇經》：「若欲當來覓法身，離諸法相心中洗」的叮嚀。至於如何保任？《壇經》所說到處可見，茲不贅言。

為什麼要保任？

我們出生以後，由於社會化的運作，灌輸了很多的價值觀，這是現世意識的概念，指導了我們的思想行為，我們又不能不往這條道路走。例如當代論國富民強，著重在經濟發展，結果全國總動員，把教育當作發展經濟的墊腳石，一切行政都在為經濟掛帥服務，人變成了生產的單位，又引誘人去大量消費，這樣的輪流操作，人幾乎為了生活而工作了，人生的價值只在「忙裡偷閒」，喪失了生命的親切感了。

很多研究思想史的人知道這三、四百年的文明發展，已經走進精神胡同，每隔幾年的金融風暴，暴露了人性永不滿足的貪婪，在虛擬世界大玩

金錢遊戲、物質享受，真是「山花千萬朵，滿城無故人」。

一個初見性的人，不能也無力一下子就斬斷這些牽扯，所以要長養聖胎，入山猶恐不深，水邊林下猶恐琵琶聲奏，擾亂清修。

現代人論修行，不知道我們這個般若本心，就如嬰兒那樣單純，如一面寶鏡無染無雜；常保赤子之心，擁有常新的寶鏡是件非常困難的事。他們以為般若是大智慧，上通天道，下通地理，經常大談道理，侵及藝術、音樂、企業經營，甚至旁及治國道理，以國師自居，真令人為之錯愕。

般若本心怎麼會容許特別關照緣起緣滅的世俗識見，這些只是障蔽本明的塵垢。一個赤子之心的見道者，已經達於人無我、法無我的真知灼見，他怎麼會涉及這些世俗的知識知見呢？

這些世俗的知識知見怎麼可以帶到天上界呢？天上界需要這些無聊的知識嗎？況且這些知識其實是靈魂的素材，積得愈多，塵垢愈多，靈魂就愈厚重，輪迴就是依憑這些污垢而來的，空言「虛空無盡，我願無窮」，把大家帶到輪迴不息的循環業網中，不是罪過嗎？

你也許會懷疑：難道修行人就不要世俗的知識嗎？

專業的知識與工作是我們這一世所必須的生活工具，當然要專精，而且要深入研究。前提是：這些只是生活的工具，在合情、合理、合法的情況下展開世俗的服務，不可以損及良心道德的規範。

現代禪的李元松老師有過人的智慧：「在不違背法律，不傷害別人的前提下，既有的情慾與興趣，可以儘量去抒發」；又說：「心離三界，謂之真正的出家。……我們其實可以就在自己的工作崗位裡，就在自己的責任義務裡面好好修行，不需要捨棄自己的責任義務，另外到一個地方修行。」很符合六祖所說的：「修行不由在寺，在家亦得」的意見，這就是：「臣奉於君，子順於父；不順非孝，不奉非輔」的精神。

般若本心不屬見聞覺知，只是寂光一片，所謂知識知見等等，都是末

那起識的作用，我們說知識或者說他有智慧，指的是末那識的作用。般若本心是如愚如魯的，不會起分別心的。一個見道者，大刺刺地談那些世俗的事，眼光炯炯地瞪著大眾侃侃而談，要表現他的「大智慧」，無所不知，絕對是錯的。

我們看《金剛經》，佛陀講了他的無礙智慧嗎？沒有啊！只是反覆地叮嚀：「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」；還說：「知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法！」

佛法變得繁瑣複雜，是人為的，是人加上去的，論述愈多，歧義愈多，佛法就在印度亡了。傳到了中國，高明的大德本著「吾道一以貫之」的原則，從縱的歷史觀，橫的義理連串，搞通了，就有三論宗、天台宗、賢首宗、法相宗等等的出現，這是挈綱領以通佛法。

六祖最乾脆，佛法在世間，用的都是平民百姓的俚語，把經典的名相、止觀等一把抓來丟掉，親切得很。研究白話文運動的人，絕對會把《壇經》列為開基文獻，民間俚語一樣可以大談佛理呀！大家才恍然大悟了，才有韓愈的古文運動。胡適也聰明了，與陳獨秀等提倡白話文取代僵化的文言文，把思想的小腳解放了，因為他用心研究過《壇經》。

禪宗是佛法的大解放，「直指人心，見性成佛」！

現在又有人不走這條路，把所有的經典拿來解釋演義，一天到晚要人和他辯法義，把六祖看輕了，熱鬧得很。法過語言文字，法義一多也是心田上的污染，甚至泥跡失神，神會就是例子。

安祥禪的文集都是白話文，很少名相，這是六祖的路子；安祥禪文字平白，愈讀心愈爽朗，心中就出現了明月，這不是「佛佛惟傳本體，師師密付本心」嗎？這是五祖的路子；學習安祥禪，身體愈來愈輕，容光愈來愈煥發，你不能不喜悅，這是達摩的路子；學安祥禪是有一個結果：如魯如愚，過去的事忘得乾乾淨淨，當下清清楚楚，你可以自己做主，也可以帶給周遭的人祥和，這是潛行默用，無功之功。

二、參話頭的真實用功方法

一、緣起

看話頭又稱參話頭，是參禪的重要方法之一。

既然是方法，它就不是禪，稱為話頭禪是不對的。

既然是方法，我們要了解它的意義與運行的過程，以及可能產生的錯誤。

二、禪是涅槃妙心

首先我們要釐清：禪是專有名詞，其實是一般佛經所稱的菩提自性、實相、般若、涅槃妙心等等。達摩初祖來華，以《楞伽經》印心，故稱為如來清淨心，因為佛法心為宗，又稱心宗。禪宗係中國僧人所取的名詞，此宗一代只付託一人；付法完畢，傳法的人交了棒子就退位，新人如王子登基，當然是「法王」，彷彿我國三代堯舜禹的禪讓，故簡稱禪宗。

達摩以《楞伽》印心，一律稱為如來清淨禪或如來禪，六祖以《金剛》印心，本質仍然是佛祖的心法，雖有稱金剛心的，其實還是如來禪。

《楞伽》印心與《金剛》印心的禪，本質完全相同，依據的經典不同，但都是佛祖宣說的重要經典，所謂不同僅指入手方法不同，蓋世尊應機說法，根器不同，誘導方法不同，究竟無差。

所以，六祖禪或祖師禪指的是禪風，不是禪的本質不同，有些人不明白，把參話頭稱為話頭禪，這是錯會。又有人說默照禪是高級禪，更令人嘖飯，聞所未聞，禪豈有高級非高級之分，置世尊心法於何地？

三、悟道必須參

禪法重參，與教不同，教重格義、理論、演繹。參是參究內心變化與生命關係，通常先教後參才有著力點。盲參瞎究，漫渙無涯，沒有方向，需要做靜心訓練，才能集中精神於參究的問題。

非禪宗的人也有靜心的訓練，即靜定或舍摩他，有些人遂以為定至一念不生時即見性，這是錯誤，那是有意入定，仍然是意識的操作；有些人是無心入定，那又變成植物人似的定。這些是共外道法，佛法不採取。

佛法除了定法，還加上教觀，在定中探索教典深理蘊趣，或稱止觀。止觀好處是有目標、焦點，容易突破。一般佛法是這樣的深入的。

禪宗別開一路，祖師開堂，由學人參疑，祖師不在教理上與你囉哩叭噠，運用直指或直說的方式直搗黃龍，因緣成熟的人，當下見性，所以稱為「教外別傳，不立文字」。

一千七百則公案就這麼流傳下來的。

因此，公案不是供我們茶餘飯後用來消遣、用來推理的，如果是個真參的人當下就會頓入不思議境界。我們只要看看《壇經·機緣品》就可以印證，祖師的禪風是那麼令人敬佩，運作是那麼靈動活潑，以後的人美稱「祖師禪」，就是稱讚祖師開發學人智慧那股神龍見首不見尾的手眼。

這是唐宋禪風，蔚成中國思想界，甚至可以說世界思想界最最美麗動人的一頁。這種特殊時空中的產物，結合了印度人的智慧與中國人文思想凸出的宗教精神，要學也學不來了。

宋朝以後，這種大開大闢的禪風自然走向衰途了。世俗的功利與名聞利養抬頭，人的根器與悟道精神都衰敗了，好取捷徑，不務實修真悟。

四、參話頭的來由

然而，禪是人類心靈淨化的主要動力，是人類進化與純化的源頭活水，不能斷的，大慧宗杲禪師才在不得已中高舉參話頭來破參。

什麼叫參話頭？

虛雲和尚就是參「是什麼？」的話頭而開悟的，所以能夠發為讜論：「什麼是話頭？話就是說話，頭就是說話之前……所謂話頭，即是一念未生之際；一念才生，已成話尾。這一念未生之際，叫做不生、不掉舉、不昏沉、不著靜、不著空，叫做不滅。時時刻刻單單的的一念，迴光反照。這『不生不滅』就叫做看話頭，或照顧話頭。」

一般人不懂參話頭，不知道「一念才生，已成話尾」，落入追求理路去了，這是迷，在妄念中沉迷。有的人又誤以為「一念未生之際」就是見性，其實是落在有意的定境，必須在這個時候「迴光反照」，照得清楚，照得明白。

《楞嚴經》這裡就管用了，虛雲和尚又說：

這不生不滅（話頭）反聞聞自性，也是教你時時刻刻，單單的一念，反聞聞自性。「迴」就是反，「不生不滅」就是自性。聞與照雖順流時循聲逐色，聽不越於聲，見不超於色，分別顯然。但逆流時反觀自性，不去循聲逐色，則原是一精明，聞和照沒有兩樣。

字字擲地有聲，筆者就是參「行屍走肉，等死而已」，而工夫落堂的，一閱老和尚的金言，頓有戚戚焉。

五、為什麼要參話頭？

平常我們的意念層出不窮，彷彿一個瀑流，流瀉不住，古來就有運用打坐以息念的方法，問題是一旦離開座位，又控制不了妄念的侵襲；如果不慎，變成沉空守寂，枯坐在那兒，活像一個雕像；有的人不免昏昏沉沉地似坐非坐，虛耗時間。

禪宗祖師慈悲，要學人抱一句「話頭」，例如：「生從何來？」、「拖著活死屍的是誰？」、「吃茶去！」、「宇宙未形成前，我在哪裡？」讓學人思索得毫無入處，陷在極為困頓的情境中，稱為「疑團」。人就是抱著疑團，不生不死似地，像個活死人。

換句話說，這句話頭讓我們紛亂的妄念不能產生，滿腦子只有這句話頭繞來繞去，等於以一念代替萬念，人就束在這個念頭上，古稱以楔出楔。這個時候，稱為「獨頭意識」。

獨頭意識讓人茶飯難思，古人稱為咬個鐵饅頭似地，吐不出來，吞不下去。必須在機緣成熟中，這個獨頭意識才能打破，打破了的意識稱為「客觀意識」，在這時迴光反照，才能反聞聞自性。

陷在獨頭意識的人，自己不可能另起一念打破這個意識，因為若能夠再起一念，即見他的工夫不純，不能成為疑團。

通常要由明眼的師父適當的棒喝。例如禪宗第一公案，惠明在六祖指導下，坐至「不思善，不思惡」，六祖一句「哪個是明上座本來面目？」讓惠明迴光一照就見性了。

在獨頭意識中，逢機觸緣而開悟的例子很多。例如洞山良价向雲岩師父辭別，雲岩丟給他：「這是什麼？」一句話，他百思萬難開覺，過河時睹影而觸破這個獨頭意識，迴光一照，相應著「無眼耳鼻舌身意」而開悟。

逢機遇緣打破獨頭意識非常不容易，他們都是累劫修行的結果，不是偶然的或然率。有些人因為福德因緣不足，雖然觸破娘生面而不知；因為這種非常特殊的心靈狀態，會讓人驚駭，故有葉公愛龍，真龍出現卻嚇呆了，非常可惜。筆者就是一例，幸虧祖師慈悲，後來讓我明白，真是悲不自勝啊！

最怕是空而無記，坐香靜中把這個話頭亡失掉了，空空洞洞地、糊糊塗塗地什麼也沒有，只貪清靜境界，這是用功時最要不得的「禪病」，筆者以前在某名師那兒打禪七，就有這個經驗，幸虧及早抽身，否則終身屈在座上矣！

六、參話頭是最猛利的參禪

參話頭必須摒除所有的雜務，全精神、全感情地投入，才能形成強大的疑團，因為「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」。不能形成疑團，獨頭意識無法成形，是多頭意識，意念分歧，那不是參禪的方法了。

參話頭的人陷入疑團中，形成活死人，身心憔悴，所以必須接受外人的護持，讓他全力以赴。現在某個日本寺院提倡打坐又參話頭，蔚為風尚，但這不符合參禪精神，破參很難。國內也有某寺院教人打坐一念不生，休息時要學人抱著「吃茶去」的話頭，更是毫無理趣，都不是參話頭，只是些噱頭，何能破參？

學人陷入大疑團中，明眼的師父要施以一偈、一喝、一棒、一轉語，

讓學人觸破獨頭意識，這是法身慧命的付託，非常嚴肅而慎重，可謂「棒下無生忍」，讓學人鯉魚躍龍門，恩同再造。師徒之間要有堅實的信任與了解，這是禪師難得的原因。

筆者於觸破獨頭意識後，印證了「山前一片閒田地，叉手叮嚀問主翁；幾度賣來還自買，為憐松竹引清風」，符合先師一句：「安祥無價寶」。放肆口雜彈，有些太露骨了，觸犯禪宗的禁忌。但為眾生思想，不能不勇於陳述，望高德指教，更望同心者共行。

七、結語

悟道本來就是非常非常困難的事，必須打破無始無明的外罩，刮掉內心沉澱的污垢，耐心地經過幾個世代輪迴不退轉的智慧，才能成功，急也急不得。

現代人沒有這樣的耐心、毅力，總想輕易地獲得，又缺乏法眼甄別師資，這是禪法難以推廣的原因。禪，已經變成退休人員晚年的消遣，加上自負、貢高我慢的習性濃厚，縱然剖心呈示真法，也被懷疑的眼光所輕視。禪，無師不能承襲，法身慧命豈是小德、小慧、小智的現代人所能獲得呢？

參話頭是最猛利的參禪工夫，學人全力以赴，生命全交在這個關鍵上，也許二十年見性，也許一生也無法見性，比閉關還慎重、還積極。沒有這種將生命交給法界的決心，輕忽以赴，斷難成功。

另外關鍵還在於有沒有開悟見性師父的引導，如果沒有，盲修瞎煉，終走入歧途；如果遇上的是假見性的師父，那你一生就真的「誤入歧途」了。

先師耕雲老師也是以參話頭，藉袁煥仙居士的一首偈：「底事痴求佛法僧，羨他北秀與南能，原本一片閒田地，過去過來問主翁。」而桶底脫落，深知學人的辛苦，所以遵照五祖弘忍大師對六祖惠能大師的叮囑：「佛佛惟傳本體，師師密付本心」，不惜放光說法，直接傳心，受法益者超過十萬人。但受法益的人顯然不能鄭重奇緣，絕大部分都退失了。其實，只要研讀、抄寫先師的《安祥集》，勤加反省懺悔，還是可以登堂入室的。然而傳心之舉太炫，又不免引起愆議，是非紛起，真令人搔首遺憾，欲勸而

舌已僵矣！

近世對參話頭有實際經驗並大力提倡的有兩人，即虛雲和尚與袁煥仙居士，對參話頭有心的人，可以將他們的教言多加研究，必有心得，其他諸人不看也罷！

要看其他人的禪學，一定要以《金剛經》、《壇經》來驗證虛實；一定要將虛雲和尚及袁夫子的《語錄》好好研究，其他人的錯誤馬上映照出來。學禪不可以埋沒己心己靈，不可以掩蓋我們的智性與理性，攀附的心理不能學禪。

肺腑之言，甘對佛天！

白雲守端禪師：「若能轉物即如來，春暖山花處處開；自有一雙窮相手，不曾容易舞三台。」



三、與江燦騰教授談參公案

江燦騰教授研究我國佛教社會史成就斐然，也關心佛教的發展，可惜言者諄諄，聽者藐藐，寺院長老依然故我，甚至變本加厲，將佛教世俗化，尚因時勢使然，無法回頭，而變得更宗教化、神秘化、個人崇拜化與迷信，才是最令人擔心的事。這些不屬本文所要討論的範圍，我們更關心的是：從事研究禪宗的人，除了接受現代學術訓練，用嚴密的邏輯批判外，還得花點時間參訪，或者做些參禪的功課，下筆之際才不致於疏曠不實。

謹就江教授對話頭禪部分提出討論，他的見解詳載於他的著作〈晚明佛教叢林改革所面臨的諸問題〉：

所謂「公案」或「公案禪」，就是將前輩禪師中一些較具特色和參考價值的「悟道過程及方法」，當作一種「典範」來參考。這當中包括師徒的對話、動作、疑難、克服疑難，乃至悟道見性等。簡言之，即是一種禪修的「範例」。(《晚明佛教叢林改革與佛學諍辯之研究》第一篇·第五節〈二、從「公案禪」到「看話禪」的變革〉)

這段話有些必須釐清的，首先是公案，開始時並沒有什麼範本，都是弟子私錄的，私下流傳的；到了宋朝楊億收集後編為《指月錄》，並為他家引用，而有各種燈錄的出現：例如《五燈會元》、《古尊宿語錄》等等。

由祖師禪到機緣禪，都是禪堂上問參的手眼，目的在解黏去縛，讓學人在電光石火中瞬間打破疑問而破參。後來禪師或引用公案來逗機，隨手運用，並不是什麼範本，一落範本，燈錄就是教案而非公案，大家都會想辦法去解開謎底，一解再解，是「解公案」。禪堂上的任何一個公案是用來參的，詳細推究而引起疑團的，禪師只是在甚深疑團中一撥一轉，讓學人破參。

燈錄中的第一個公案，當然是六祖對惠明講的：「不思善、不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目？」這個公案不容易參，不容易形成疑團，因為看公案的人，心中馬上有個嘀咕：「什麼時候是不思善、不思惡？這不

是本來無一物嗎？」先入之見就來了，也破不了參了！死在句下了！

死了的公案要變成活的公案才有用，這要智慧。趙州從諗是古佛，言詞幽默，處處透著禪機。有人問他：「什麼是禪？」他答得明快：「庭前柏樹子！」有心無意，爽朗乾淨。

這句話傳開來了，大家都在猜，猜得合情合理：聽到這句話，你當場愣了，不知道如何是好，這就是「不思善、不思惡」的「本來面目」呀！這一愣，什麼都沒有了，不是本來無一物嗎？

從來就是這樣解釋，也頗被肯定。

問題是：這樣解來解去，除了自得其樂，破參了嗎？趙州和尚的好意變成毒藥，塞人悟門啊！這樣的解釋，不會在心靈上產生一股強大的改變力量的，是文字禪，不是真參。

法眼文益禪師碰到了趙州的弟子覺鐵嘴，開玩笑地說：「您師父那句庭前柏樹子，真是轟動啊！從南到北，大家都談得興致勃勃呢！」

覺鐵嘴臉色一整：「您可不要毀謗先師，先師沒有說過這句話！」法眼哈哈大笑，豎起拇指，誇讚：「你得到真傳啊！」真的假不了，假的真不了。

「莫謗先師好」加在「庭前柏樹子」，才是真正活的公案，死的公案變得有生氣，值得參究了！後來智門光祚禪師就是在這樣參來參去中破參的！

公案用來參的，不是用來修的。

所謂禪修與公案禪是流俗的話，禪宗只有參禪沒有禪修的，參禪才能悟道，講公案禪是門外漢。

江教授又說：

原先禪的「公案」出現，乃是基於禪修實踐上的需要，而非純屬一種知識上的研習。它的啟發性，在實質上，應是活生生存在於悟道者和

被啟發者心性交流中，換言之，實效性的出現與否，具有最關鍵性的取捨考量。(同前)

禪公案的出現是偶然的，不是設計出來的，是隨機的。早期啟發參禪的人是直指，乾淨俐落，機緣掌控在瞬間；參公案就需要時間了，參禪人的心力放在第一了。完全由學人自己起疑，師父不給答案的，師父在壓迫著參禪人去疑、去轉，不可放鬆而已，誰都沒有辦法把握什麼是實效性，不能保證破參。

他又把頌古、評唱等列為輔助性的說明來加強公案禪，更是錯誤。

公案是破參的記錄，未破參的人怎麼看，都是霧裡看花，看不懂的，硬要解釋，找道理會，都是隔靴抓癢的。而頌古、評唱是運用於已經破參者的酬酢，或者稱為意見交換。就好像詩人聚會，必然拿個主題下筆作詩，互相較勁，增添氣氛。

沒有破參的人，如果看那些頌古、評唱，都會不知不覺地被迷惑在文字的陷阱中了，好像很熱鬧，很有心得，其實只是浪費心力而已，古稱「文字禪」是也。

《碧巖集》是圓悟克勤集以前的頌古、評唱，再加上評唱的閒言逸語，大家反而投注心力去研究，中了文字魔。他的弟子大慧宗杲知道問題嚴重，所以當眾把版子打碎，免得流傳害人，不是什麼逗機。現在還有人在大庭廣眾上拈提、評唱，熱鬧是有了，禪機也失了，他們不知道那是噱頭而已，可嘆！

在日本禪學界，甚至把這本集子與《壇經》等量齊觀，視為禪宗四大奇書，真是背道而馳。

大慧宗杲發現當時禪界：不努力參公案，而是專心在解公案、拈提、評唱等，步入文字障中；不然就專心打坐，說什麼默照禪，把人屈死在蒲團上。一種是熱鬧非凡，一種是死氣沉沉，不得已，他才高舉參話頭。

參話頭是參禪的方法，不是禪，說話頭禪是外行人。要了解參話頭，

有四本書可以參考：大慧宗杲的尺牘，虛雲和尚的演講集，袁煥仙的《維摩精舍叢書》，以及《續指月錄》，其他的不看也罷，尤其現代的禪德名師，順口講的參話頭其實是隨話頭，參話尾，學之浪費光陰。

江教授如何參話頭呢？

此種實際坐禪的心理狀態，是要集中意念，就像藉數息、藉唸佛號、藉專意祈禱上帝一樣，都是作為止息意識亂流、呈現清明心智的一種手段；經此手段的凝鍊後如能靜定到某一臨界點，內在的意識突然像爆炸似破裂消散了，於是一片無分別的清澄光明充滿了軀體的內在；出定後便覺得人像透明了一般。(同前書，〈三、「看話禪」的逐漸形式化及其對晚明禪學的影響〉)

依稀彷彿，令人不知如何回答。參話頭沒有什麼入定出定這種事，那是被流俗禪師的言論所炫惑了的偽禪修。參話頭非常猛利，到了某一個臨界點，人就像拖了一具死屍般的痛苦與茫然，彷如活的死人。

當最後的自我意識突破，人的心境呈現了「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，不會有像透明般的事，反而是「痴呆症」的現象，沒有明白的師父再次提攜，可能也只是「葉公愛龍」的一段美事罷了！

江教授名望很高，所以筆者敢直言相告，禪必須透過這種透明的辨析，才不會淪入神秘與迷信，這兩者對人性的傷害最大。因為大眾對禪期待高又不懂，反而讓偽禪當道，這是人性低劣以後，放棄人的尊嚴，不肯運用自己的智慧、理性與感情的昇華去研究所導致的結果。

儒家有個優良的傳統：「知之為知之，不知為不知」；孔子也教我們「毋意、毋必、毋固、毋我」，這是求學、求道、安身立命時的大前提。江教授當能聲聲入耳，利用個假期，好好參一參，禪在其中矣！

四、對李元松老師致敬

八十年代風靡一時的現代禪老師李元松先生，於 2003 年 10 月 16 日在河北省佛教協會《禪》月刊 79 期，登載了他的公開懺悔信：

凡夫我，由於生了一場病，九月下旬方覺過去的功夫使用不上，從而生起疑情：過去所謂的「悟道」，應只是自己的增上慢。我為往昔創立的現代禪在部份知見上不純正一事深感慚愧，特向諸佛菩薩、護法龍天、十方善知識、善男子、善女人至誠懺悔。我今至心發願往生彌陀淨土，唯有「南無阿彌陀佛」是我生命中的依靠。

南無阿彌陀佛！

李元松頓首

這封信對佛教界可說是石破天驚的大事。李老師苦苦追尋佛法，精研教典，有一段非常辛苦的歷程。那時他年輕，青澀歲月裡為維持生計，做的是最需要體力與耐力的瓦斯搬運工；本來是一貫道的講師，卻勇於發疑：如果眾靈來自於無極老母（母娘），那母娘來自何處？這是干犯教義的疑問，找不到教內良師的破疑，只好遍學各方，最後自謂落於參禪，大小悟十幾次後，才得本地風光。

他有一副菩薩心腸，勇於將他的心得接引後學，以他寶貴經驗呈露在眾人的面前，引起島內學禪者的熱烈追求。最感動人的是他擺脫名相，以現代的語言、通暢的詞句將佛法的心要與人交換，那股熱誠如陽光般輻射出來。尤其那句「傾宇宙的力量活在當下」，頓然成為習禪者心境磨鍊的著力點。

「傾宇宙的力量活在當下」比道元禪師的「只管打坐」還有力量，是一種意志力的表現。佛教有一句名言：「制心一處，事無不辦。」並不是「制

心一處」就好了，而是在這個時刻，能夠回頭轉腦，把捉「話頭」，才能突破漆桶。不見慶諸禪師說：「如古廟香爐去！一條白練去！」(石霜七去)傾宇宙力量活在當下，不免如古廟香爐去，還得一條白練去，才能深契佛陀菩提樹下的睹見明星呢！這一步之差，始終讓現代禪無法舒展自如。

況且這種參禪方法仍然離不開參話頭的影子，參話頭用心得當可以形成疑團而為獨頭意識，只待機緣成熟，有個臨門一踏，就可以打破獨頭意識進入客觀意識，一睹而破參。傾宇宙力量活在當下，聲勢赫赫，說來好聽，而要人能夠集全理智、感情於瞬間，著力點很難把握。如果他能夠加上六祖的一句叮嚀：「剎那無有生相，剎那無有滅相」，作為觸機的藥引，才是破參的關楗。可惜啊！可惜！李老師在禪宗的發展上失去隻眼！

捨壽之前，他發願往生彌陀淨土，但願能夠「傾宇宙的力量」，當下喊一聲「阿彌陀佛」，也是破參的一著活路，那麼就可上品上生西方淨土，在彌陀聖尊的指導下，即刻花開見佛悟無生！這和禪宗所謂「拍案一聲，萬法齊賅」，有異曲同工之妙。

李元松老師誠懇地向大眾懺悔，這個自覺活動其實就是踏上了開悟的道路了，遲早會到家的。一般人以為開悟是驚天動地的大事，所以夢寐以求，他們不知道有求必無得，反省懺悔看來稀鬆平常，其實才是變化氣質，回歸赤子之心的康莊大道，那才是走向開悟的大道。

願現代禪的朋友千萬不要氣餒，抖擻精神，多多參考古德悟道因緣，讓現代禪更臻完美，對禪宗來講是一件美事啊！

筆者在禪道上也是蹭蹭蹬蹬、顛顛倒倒，冒昧地建議，絲毫不減對李老師的尊敬，李老師是錚錚漢子，過程比結果還重要。他在傳禪中有很多名言，令人激賞而迴盪，如果能以明心之後的嘉言，契證真理，禪風會不一樣的。

李老師是無師自通的，這是弊病，他明明知道善知識對學人非常重要，

可是親眼所睹都是經師而非禪師，以他那種求禪如渴，又勇於追根究柢的精神，檯面上的大德是接不了招的。

自我摸索與自我突破，終究缺乏了正確的方向，不但悟境有問題，觀念也非常混淆，不免陷於自我架構的禪道之網而失覺。他說：

任何人沒有透過禪定的鍛鍊，根本不可能有「開悟」這件事情！……禪宗尚且也要離心意識參啊，離心意識，就是不起一念嘛！觀念頭未起之境嘛！只有讓自己先住於念頭未起之境，然後才有辦法「觀」、「參」念頭未起之境的衝動從哪裡來？這個時候才能真正進入「參究」的階段。」（《二十一世紀的禪》〈重振唐宋禪風·禪定是開發般若智慧的不二門〉）

這段話錯誤多了。禪必須參，用什麼參？當然要運用理智去參究，這就是借假修真，禪宗要的是「離心意識，參！」如果是「離心意識參」，那麼當你讓自己先住於念頭未起之境就沒有辦法「參究」，因為你只是空定啊！這是一般人的錯解，一個逗點就有那麼大的差別。

把自己住於念頭未起之境，這是造作，以自己的意識控住於念頭未起之境，那多麼無聊啊！《圓覺經》就是反對這種作法的。

禪定在禪宗有特別的意義，和四禪八定完全不同。《壇經·坐禪品》：「外離相為禪，內不亂為定，……若見諸境心不亂者，是真定也。」非常活潑的一種覺性，所以研究思想史的學者，都公認六祖把般若和禪定合一了，尚不失法眼。六祖引入了儒家的「明德正心」，又引入莊老放曠自然的心性論，結合之下，強調的是「定慧圓明」，這是破參後所呈現的心靈狀態，沒有破參就沒有真正的禪定。一般的禪定是心志專一的訓練，沒有教觀何異外道？

同一文章，他又說：

唐宋的禪也好，今天所在闡揚的「現代禪」也好，無非都是直指人心

一把佛教直接指向每個人的心中……所以「直指人心」，是指不要把一個修正身口意的工作，抽象化為哲學、抽象化為宗教信仰。(同書，〈重振唐宋禪風·直指人心，見性成佛〉)

值得商榷。直指人心是禪師接引學人的方法。一般都是從經教著手的，禪宗卻在學人疑竇叢生，經教難明的時候，以霹靂手段讓他剎那間從疑網中見到自性，這刻就是「頓悟」。至於修正身口意是修行的重點，是所有宗教都相同的教誡，不是直指人心的範圍。

禪宗直指中的直指是最上法，那是以心傳心；再來是明言相告：是心是佛。或者運用各種方法，讓學人直接呈露心源，記載在公案上，可供參考。

這種霹靂手法，剎那見證了本心，修行才不會以偽證偽，盲修瞎鍊，才不會把本心和非本心搞混了；不然把意識心當作本心去修，只得人天果報，不是究竟。破參的人要知道什麼是本心與妄心，才能了解六祖說的：「我心自有佛，自佛是真佛」中的心，才可以說：「任何熱愛心靈境界提昇，任何熱愛真善美的人，廣義言之，都是佛教徒啊！」

什麼是見性？「迷即凡夫，悟即是佛，自己要明心，然後見三法印——現見三法印，謂之見性——見諸法的本質，見諸法的普遍，叫做見性；明白自己，認識自己則謂明心。」這句話是非常虛的，只在逗文字遊戲。我們可以這麼說：三法印就是明心見性，就是明白自己，可見必須親證而後無疑。他在〈現代禪〉反而講得好：「一個人的疑情如果凝聚到一個大宇宙只有一個問題的時候，只要一突破，他就知道山河大地從哪裡來？自己的本來面目是什麼？佛在菩提樹下覺悟的內容是什麼？……所有這一切問題統統明白，統統如觀掌中珍」，這才是破參。破參才是見性，才可以毫無疑問地肯定：什麼是諸法的普遍性，才能任運逍遙，也才能回歸到前文提到的參禪。

我們再援引他的兩篇文章的看法，彼此比較，就可以看出他的矛盾，這是他的疑惑未消的證明。他說：

我們因為真如不守本分、不甘孤寂、不甘蕭然無寄，所以自以為必須要捕捉一個東西才會快樂；殊不知當你將快樂建立在擁有存在的事物上，就註定要緊張痛苦。因為存在的東西，本身會產生變化、不安穩。(同書，〈以自為光·以法為師·因地以自為光、以法為師，果地不與千聖同步、萬法為侶〉)

卻又在〈誰家沒有明月清風〉中陳述：

「明月清風誰家無」是說：我們每一個人其實都在本來面目裡面，都在大日如來裡面。既然這樣，為什麼我們會產生許許多多的概念？.....這一切通通來自於無明。.....什麼叫無明呢？.....於本來面目之上有所增添，就叫無明。.....一切法以它本來面目呈現的時候，都是清淨的。但是我們人不能坦開心胸，讓萬物來告訴我們，反而都是我們去解釋它，給它安立許許多多的概念、符號、名相，這就叫做無明。(同書，〈誰家沒有明月清風·直接指向無明的起處去修行〉)

真如本分就是本來面目；為什麼誰家沒有了明月清風呢？是無明，是增添在本來面目上的。但他卻又說：「真如不守本分」才多了無明。真如同無瑕的心境，怎麼會產生不守本分的「妄念」呢？這不是自我矛盾嗎？正如上帝是全知全能，為什麼起了一念，在伊甸園裡養了一條貪婪的蛇？這一念不清淨，怎麼會產生呢？

筆者與現代禪諸長老從沒交涉，但一直對李元松老師的熱忱非常敬佩，雖然見解不同，但是李老師既然勇於認錯，如果不把些錯誤寫出來，似乎不太符合李老師的本意；與其由現代禪諸長老執筆，不如由不相干的外人來執筆。對此，心中絕無自是的想法，謹請元松老師與現代禪諸長老見諒。

五、不要死讀書

上次談到「應無所住而生其心」，錢穆先生就此與「本來無一物」區別，認為後者是理悟，前者是修行，因此就說六祖佛法是遞進的，從悟而後修，重在行，這一點是宋明儒標榜修身養性的由來。

《壇經·般若品》：「一念悟時，眾生是佛，故知萬法盡在自心，何不從自心中頓見真如本性？」禪宗講心性，儒家也講心性，宋明儒受到《易經·繫辭》及《中庸》的影響，而有本體論，所以錢先生就認為禪宗與孔孟學說相近，比宋明儒還親。就心即理言，陸王又較程朱的性即理近禪宗，是有原因的。

孔子不語怪力亂神，又主張「未知生，焉知死」，生，就要快快樂樂完成責任義務，不必顧慮後世；孟子其說，精神更加敏銳，主張大丈夫氣節，倡言：「舜何人耶？予何人耶？有為者亦若是」，敞開盡人事而聽天命的大旗。就這一點是很符合現代企業精神的。日本人研究孔孟，研究陽明學說，恍然人欲即天理，在企業經營與創造發明找到一條正當的道路，興業富國，提早現代化。

其實，這也是文字帶來的麻煩，禪宗與儒家面對的問題截然不同。禪宗的本來面目涉及萬生萬物的共源，超乎我們所認定範圍之外的生命學；儒家所關心的是現世王道的推行與實現。只要有人心與人性的存在，往哪條路上走，結局如何？沒有人能找到答案。況且釋儒在關於心性的認知與範疇上，是相差很大的。

錢穆先生把「應無所住而生其心」做修行講，雖不符禪宗精神，但由漸而頓，走上「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」的修途，也是困知勉行的。

在實務上講這條途徑很實用，修行的起步在發現自己行為思想的偏差，逐項修正或放棄。用現代的心理學講，即揚棄負面、消極的心理因素，保持正面、積極的心理因素；妄念漸漸消除，正念持續增長，這是應無所「住」

而生其心。不讓負面、消極的心理因素常住，而生起正面、積極的心理因素，過活健康的生活，非常符合儒家入世的積極人生態度。

再就啟發心性的手眼上看，也非常值得研究的。禪宗第一公案，惠能向惠明講：「不思善，不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目？」惠明的入悟，不在「不思善，不思惡」，那也是一種「住」，心是開不了的，「心不住法，道即通流，心若住法，名為自縛」。

因此六祖又說：「我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本.....無住者，人之本性。於世間善惡好醜，乃至冤之與親，言語觸刺欺爭之時，並將為空，不思酬害.....於諸法上，念念不住，即無縛也，此是以無住為本」(《壇經·定慧品》)。惠能所掌握而悟道是「無住之本性」，這不是一般學術界可了解的。

這種心要雖然出於《金剛經》，但惠能兼攝了《楞伽經》離兩邊，中間亦不立的心要；融攝了之後，他又在為志道解答《涅槃經》疑問時，以一句話展現他的無上智慧：「剎那無有生相，剎那無有滅相，更無生滅可滅，是則寂滅現前，當現前時，亦無現前之量，乃謂常樂。此樂無有受者，亦無不受者。」(《壇經·機緣品》)

六祖之前，天台宗與法相宗盛行，尤其天台宗教觀嚴密，法理精湛，智顛講淨：「觀眾生空，故名為觀。觀實法空，故名為還。觀平等空，故名為淨。一切外觀名為觀，一切內觀名為還，一切非內非外觀，名為淨。」(《六妙法門》)這是天台觀、還、淨的止觀法門的後三妙法門，與惠明當時的「不思善，不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目」頗為接近。

而南岳慧思於《諸法無諍三昧法門》說：「復次欲坐禪時，應先觀身本，身本者如來藏也，亦名自性清淨心，是名真實心，不在內，不在外，不在中間，不斷不常，亦非中道.....無住處.....生死涅槃，無一無二.....從昔以來無名字，如是觀察真身竟」，是觀心法門。

天台宗有濃濃的哲學味，又有嚴細的觀心法門，比諸六祖對涅槃的掌握，顯然學究多了。六祖是智慧型的，在經典之外，別出心裁，一句「剎那無有生相，剎那無有滅相，更無生滅可滅」，擺開了三度空間的思維，也擺開了哲學的思辨，值得參禪人用心去參。

以後就沒有人可以發揮「應無所住而生其心」的精義了，因為言語道斷，祖師在無可如何中另闢蹊徑，這就是機鋒、轉語的突起。

機鋒、轉語是祖師輩直接從本心流露出來的應答，有時候充滿了幽默；有時候又令人丈二金剛摸不著頭緒，一刀兩斷；有時候卻讓人感激涕零，花樣百出，但絕對不是耍聰明手段，故弄玄虛。

胡適博士，他研究了禪宗祖師的教育法，歸納有「不說破」原則，分為三個階段。

第一階段屬於「鴛鴦繡出憑君看，莫把金針渡與人」，他們都不把事情用和平語言解釋，拐來拐去，總要學人自己去思考，去發現。第二階段禪師施展機鋒與棒喝，完全離開語言文字，手段狠辣，殺人不見血。第三階段是行腳參訪。

胡適雖然被推為聰明人，但他對禪宗向來沒有好臉色，認為這些禪師不學無術，故意裝模作樣，是不可理會的一群瘋子。

現代禪師一樣不懂應用各種手段來展現「應無所住而生其心」，偏偏要學人坐蒲團上數息、放下、入空、親證空性，甚至把拈提、評唱像講故事般地演練，然後由主事者或暗或明地標誌法要，真是令人噴飯。

機鋒、轉語，或棒或喝，都是禪師全人格法身化的自然舉動。南泉斬貓，刀起刀落，哪一刻不在啟發無住生心的妙用？後來趙州從諗，一句也沒講，把草鞋放在頭上，悄悄地走出堂外，這也是另一種方式的說禪，活活地表示了無住生心的啞劇，也綻露了禪師幽默、純然的不做作。

如果趙州在斬貓的當場，會不會也把草鞋放在頭上走出去呢？不會的，他也許會把刀搶來，並且說：我來斬貓，不勞尊手。如果我在當場，我會

把貓放了，結束這個鬧劇。

禪宗不容易推廣，是公認的，全看禪師有否具備「應無所住而生其心」的能耐。六祖踏碓八個月，才說米熟也，猶欠篩在，欠的是師父的印證。現在禪師都不必由師父印證，自己印證自己，這是冬瓜印，救不了生死。

學術研究畢竟是意識活動，依文解義，難免三世佛冤。



六、學究的禪學觀

胡適與鈴木大拙有關禪學有一番辯論，那種盛況如今不再了，不是問題解決了沒有辯論的餘地，原因是學術界及佛教界對禪的認知與實踐，沒有深刻的研究與體會，無從下手，變得平靜無波了。問題還是擱在那兒，大家不去擾動它就好了。

胡適一直主張：「禪是中國佛教運動的一部分，中國佛教是中國思想史的一部分。只有把禪宗放在歷史的確當地位中，才能確當了解。這像其他哲學思想宗派是一樣的。」這種看法普遍被思想界所支持。

鈴木大拙以禪的實踐者提出另一種看法：「禪必須先從內在來領會。只有在做過這種領會之後，才可去研究禪的歷史外觀。」

鈴木認為：僅從智性分析不能解釋禪，智性是關乎語言文字與觀念的，永遠不能接觸到禪，因此必須從內在領會之後，才可以研究禪的歷史外觀。

錢穆先生就此觀點不以為然，從達摩到惠能六代是傳承，就該有歷史；既然不立文字，何來《壇經》？「應無所住」是《金剛經》話，都是領會的憑據，怎麼可以不從智性？

鈴木也說知識有兩類，可知與不可知的知識。知識如果不是公共財產，而是完全私有，不能被他人分享的東西時，就是不可知的。是一種內在體驗的結果，純屬個人性與主體性。

錢穆先生主張：凡屬知識，一面是個人性、主體性的，但另一面又必是共同性、客觀性的。個人主體性有深淺，共同客觀性有廣狹，其分別主要在此。他又進一步說：宋代理學家常責備禪家心性不分，其實禪家說性，即說佛性，這是共同客觀存在的。以己心悟佛性，即是以個人主體的知識來體會共同客觀之存在，此即佛性。悟到佛性與己心為一體，故說「明心見性」。

以上兩個是錢穆對鈴木的主要批判。

禪重視傳承，所以有歷史的軌跡可尋，所謂法不孤起，仗境而起，問題在如何斷代？學術界談禪宗史一律從老莊開端，中間必然出現竺道生，然後續講達摩傳禪，蔚為歷史的縱貫線索。然印順法師直接從達摩楞伽禪切入，旁徵博引，說明達摩禪到六祖禪的曲曲折折，最後以惠能禪為彙歸點，而展開中國禪宗史。這是明快地指出禪是特出於達摩的。因為他對印度佛教史、中國佛教史、中國思想史有深入的研究，才可能勇敢地排除其他人的見解，以維持佛教與禪的關係，不擅賣人情旁及老莊及竺道生。這是的論。

禪是佛心，也是佛教各門派的通途。

顯密各宗都必須證悟菩提心，這就是禪、佛心。沒有證悟，而僅在義理上發揮，在儀軌、止觀中生活，都是知解宗徒，半路出家。

我們所說的禪宗，特指「教外別傳，不立文字」，而且是「直指人心，見性成佛」，這種手段與啟發法是與其他門派，如：華嚴、天台、三論、淨土、密宗等等不同的。現在還有人特講唯識論，卻要強調他們才是真正的禪宗，明明是法相宗，偏偏侵凌禪宗，這就是不明。

只要見性，體證了禪，你就可以發現各宗各門殊途同歸，以此見地去解釋華嚴、楞嚴、唯識、密乘.....無一不得心應手，因為佛法是一乘法，只是一真法界啊！

研究唯識論不能親證如來義又有何用？歸心淨土宗，不能一心不亂，如何上品上生？畢生投注華嚴，不能理無碍，事無碍，被華嚴賺一生？學密乘，不懂得大手印，不得大圓滿，稱什麼即身成佛？

我們翻開《壇經》，六祖是大徹大悟的人，人家來請問楞伽、法華、淨土、唯識、涅槃等等宗旨，他不必長篇大論，不必建立什麼理論架構，直接就切入主題，當場「直指人心」，乾脆俐落，問法的人馬上得證禪心，即刻見性，踴躍禮敬而退，那才是「不立文字」，不是不必文字。為什麼？因為禪是法界的恩寵，是人類的共同財產，但仍然是非常主體性的內觸心性，不可說不可說，因為無法可說。

當然禪宗有他的特殊手眼，六祖以後就漸漸建立起來了，那是禪風，不是「思想」的變遷。竺道生畢竟是從教入宗的，他完全不必發展什麼禪風，他注重講學、課讀，是經教派的，不必牽扯到禪宗。

鈴木說禪不屬知性，就不能圓滿於從教入宗的可能；而說禪不可知，因為知性僅屬學問、理論，必須識本達源，無理可說中突出那不可知的，但那不是知識，知識是可知的。那不可知的才是禪，是佛教各宗各門的通途。

胡適不懂禪，可不必論，鈴木與錢穆都有所偏，所證是半途的，難免各持己見，各該給三十棒。

錢穆研究思想史，所以說：「鈴木不了解什麼是歷史，只認禪與其他事物關係處有歷史，不知禪本身之內在演變亦是歷史……不知歷史不只是一框架，是一形式，歷史本身有內容、有生命、有主體、有個性，……絕不如鈴木所想像，把禪放在歷史角落的即非禪本身。」(《錢賓四先生全集 19·中國學術思想史論叢(四)·評胡適與鈴木大拙討論禪》，頁 296)

禪有生命、有主體，是普遍的存在，所以才能成為研究的對象；歷史是糾葛，有時空背景，有人文思想的背景。所以禪風要隨著外在的環境而做改變，但禪的本身沒有改變，質是同一的，不然就不是普遍性的。

試問：為何五祖半夜為六祖講《金剛經》，至「應無所住而生其心」，六祖大徹大悟，是以義理而開悟嗎？大家忽略了五祖傳下衣鉢後的一句話：「法則以心傳心，皆令自悟自解；自古佛佛惟傳本體，師師密付本心」，師徒兩人難道只在讚嘆《金剛經》的義理深厚嗎？那又何必有禪宗的出現？什麼是密付本心？還得來好好參禪，體會那不可知，要說也說不清楚的況味吧！

七、略談止觀雙運

佛教在台灣表面上非常興盛，但是絕大部分的人對佛教一知半解，因為不了解佛教的發展，也不了解佛教的精神，漸漸地把佛教神教化、神秘化了。

佛教是人的正覺運動。

正覺必須透過理智的活動進行，智性是非常重要的。

佛教源於對外道的覺醒與批判，不遵行盲目的教條與儀軌，以下略述《小部經》的記載。有一群婆羅門教徒向佛陀討論真理，經過一番的辯論，佛陀向他們單刀直入：那麼，有沒有一位婆羅門的教師，如此上溯至於七代，或是婆羅門經典的原著作人，曾經自稱他已知已見「只有這才是真理，餘者皆是假法。」

那群婆羅門教徒一陣沉默，汗顏地說：「沒有！」因此，齊聲要求佛陀為他們講解什麼是智者的護法。佛說：如果人有信仰，說「這是我的信仰」，這可說是護法了。如果再說一個絕對的結論：「只有這才是真理，餘者皆假。」那就得深究了。誰都可以相信他所喜愛的，也可以說：我相信這個。到此為止，他的講法仍是尊重真理的。但卻不能由於他的信仰，而說：唯有他所相信的才是真理，其他都是假的。

有一次大家談到因果律，弟子們都說已看見了，明白了，佛陀並沒有嘉許他們，只說：比丘們啊！甚至此一見地，如此清淨澄澈，如果貪取它，把玩它，珍藏它，執著它，那你就是還沒有了解凡所有教誡只如一條木筏，用來濟渡河川的，不是供執取的。

婆羅門教重視打坐冥想，從寧靜中與大梵天相應，發展出了四禪八定，最深邃的到達非非想天，完全是心意識的控制，落於入定出定的自我冥想，無法證驗最終的真理——大梵天。

打坐冥想有很多好處，例如獲得寧靜安祥的心態。我沒有非非想天那

種深定的經驗，而透過打坐，的確可以很舒暢地坐在蒲團上，身心輕安。我的經驗是沒有失覺，只有空空曠曠的感受，也有聲音，但聲音一飄即過，不會存底，也不會追憶。這種寧靜的經驗對「念念自知」的訓練是有幫助的。因為可以捉捕那些淡薄而輕飄的意念，從空曠中產生，又輕飄飄地落入空曠中。

高僧大德可以入深定，那是因為他們戒律森嚴，欲望少，生活單純。我們俗人每日為油鹽操心，為親人掛意，只能淡，不能忘，不能化，做深定的可能性很少。

縱然能夠深定，只是貪著定境的寧靜，體會四禪八定的境界，於證驗宇宙真理—涅槃，還是不相干的。也許可以神遊，可以有某些神通，但可能更強化了我執，甚至忘記了人生最大使命：生死解脫。

佛陀在打坐的定境(舍摩他—止)外，還強調覺觀(毗婆娑—觀)，運用心智在寧靜的定境中察照萬物的本性，逐步導至心靈的解脫，證入涅槃。南傳佛教的《念住經》對此有非常精密的記載。

覺觀的加入打破傳統宗教的神秘，回歸到以人為主體的宗教活動，從積極的心智覺觀，洞明身心與外界的各種變化關係。佛陀提出了四聖諦與八遊行(八正道)，鼓勵人類追求宇宙的真理—涅槃。

因此，止觀雙運就是佛教特有的修行方法。

覺觀必須心智集中，因此打破我執的習性非常重要，訓練心力集中的方法也就多元化了。除了打坐，我們也可以經行、爬山、拜懺、誦經、念咒、憶念等等，主題在呈現念念分明，不落昏沉與掉舉。

第一、清清楚楚地辨明每一個念頭、每一個動作。譬如經行，放下所有的雜念、妄行，集中精神在經行的每一個動作，走幾步都清楚。訓練察知當前的瞬間所現前的一舉一動。

第二、念頭是不會中斷的，可能像涓涓細流湧出，因此，觀察這種不斷的意念出現，要能立刻辨明：不重要的念頭立刻打斷，重要的念頭立刻

進行分析，並提出進行的步驟與方法。這種訓練的過程，要避免生活中記憶的湧現與追憶，陷入過去心中；也不要為未來編織不必要的欲望，陷於懸揣，落入未來心的不確定性。對現狀保持樂觀的態度，這個世界不是為我們存在的，任何的不滿、不開心都不能讓心力集中在觀照上，能放棄才是最好的方法。

第三、培養客觀的觀測心態。任何心態與情緒出現的時候，千萬不要將我投入其中，變成我的情緒、我的看法，訓練將我與念頭分開，我以客觀的態度來審度這些念頭、情緒的變化。也就是說：這些念頭、情緒等是無自性，它們無論什麼原因出現，會把簡單的我捲入其中：「是我就帶著情緒呢？」「還是情緒帶著我呢？」這樣一反思，就會啞然失笑，原來家賊不是他人，很親切啊！我們的意識與人對抗，也會跟自己對抗。

第四、所有的訓練在引導我們能夠平靜地活在任何角落。只要活著，不管身處任何村莊城鎮，必須面對人生，認真的生活，眼前的當下才是生命開張的每一個瞬間，它是通往涅槃的道路。不悔既往，不冥索未來，寧靜安祥的心態才能鞏固，也是佛教為內學的原因。

第五、當你想到「我在做什麼」的時候，就說明了有個自己，而不能全心全力地活在行為中了。活在我存在的意念中，那是我思故我在，任何的思想、工作、行為，就因為有個我的存在而變醜了。當你忘掉了我，忘掉了法，自然地從胸臆流瀉出的言語才是最好的。任何偉大的發明、藝術、詩歌創作，都從這無我而來。靈智的來源不應該被我的存在所截斷。

以上是佛陀止觀雙運的心法，簡略的報告，很多細節只好自己貫串了。如實的覺觀才有如實的清醒，如實的清醒是趨向菩提道的基礎，開出了大乘佛法與禪的花朵。

八、止觀非禪

止觀雙運是佛教對宗教的大反省，也是一番大革命。

外道是心外求法，佛學純在心性上求法，是人文精神的發揚，不落神鬼的迷思。所以佛學稱為內學。

心外求法的附佛外道很多，要特別注意。有人主張轉地水風火輪、訓練大小週天、雙身欲樂、坐至一念不生法.....等等，很明顯的心外求法，絕對不是佛學。

有關四禪八定，龍樹的《大智度論》、智者大師的《禪波羅蜜》，講得很多。最近在南傳佛教找到《清淨道論》，有關原始佛教及當時各宗教的禪定都有詳細的記載，是研究印度禪法的寶典。

只有禪定，淺一點的對身心的收攝很有幫助，尤其現代生活緊張，精神壓力大，透過禪坐訓練，可以紓解身心，放鬆精神，集中注意力，值得學習。要是把它當做求道的方法，可得三思。

它漫無邊際，何種境界無法確認。例如虛雲和尚在曼谷一坐九天，驚動泰皇引入皇宮供養。這九天，虛雲是什麼境界？沒有人知道。又如廣欽和尚，年輕時在福州湧泉寺後山一坐數十日，被弘一大師擊磬出定，哄傳天下。到底是在那一禪天入定？沒有定論。

無色界是四空定，是有意識？沒有意識？大家都說應該是無想。無想就不能出定，像廣欽和尚入定，大家以為死了，要火化了，幸虧弘一大師救他一命，不然不被活活火化嗎？

四禪八定只是一種深淺的定境，與智慧無關。

世尊學過這些禪定，知道只有定境沒有智慧，怎麼能夠透視生死涅槃？必須運用智慧來探索心性，探索生命的內涵，了解了，自然解脫；不了解，沒有證悟，疑問永在，不可能心無罣礙。

某法師對數息的進階分為七階非常精密，到了第七階段，數到身心、世界全都不見了，時間與空間都粉碎了，存在與不存在的感受消失了，就是悟境。你可別被嚇住了，這個階段和虛雲與廣欽是同？是別？這個深定一「定」就不能出定了，起那念出定，是從哪裡升起呢？非得有像弘一那般高僧擊磬，才能出定？出定以後呢？和悟的智慧有什麼關係？不運用智慧的禪定，那是空定，無所事事，所以佛教救偏，要求打坐不離觀，定境幫助智慧，這是戒定慧三無漏學，層層相扣。

因此世尊要我們做四念處：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，這樣在四念處安住而起觀想，定中思慧，慧觀成就正見，才是走向解脫的道路。

觀門因人而異，因時而異，對利根人，一點即破。例如：世尊對憍陳如等五大士講四聖諦，他們即相應而悟；舍利佛、目犍蓮因為阿捨婆誓講因緣觀即悟。法無定法，不淨觀外尚有淨觀，互補互成，不滯於法。所以大乘佛法又有五門禪（停心觀），把界分別觀改成念佛觀，不是淨土宗的念佛號，是憶念佛、想佛的莊嚴相，念佛的功德、智慧和光明。貪心重用不淨觀、瞋恚心用慈悲觀、愚痴心用因緣觀、我執用念佛觀、蔽心用數息觀為主，其他為輔。法無定法。

教觀與定境結合即是止觀雙運。

只講止不講觀的禪法是共外道法，儘管你打坐到一念不生的殊勝境界，那是共外道法。說什麼一念不生，而能聽法的一念心是開悟，是共外道法，因為沒有智慧支撐，隨意取境，所呈現能聽法的心仍然是意識心，非清淨心。

說到這裡，你會發起疑問：無想天是無想定及四空定，人的意識不能活動，不想了，如何止觀雙運呢？這一想打到了重點。教內遂說：世尊證道時也是住在四禪而開發智慧，世尊是依四禪而進入涅槃；又有人說：是進入四禪及空無邊處之間的定而進入涅槃，不住定禪定，不住在色界定，

也不是住在無色界定，而是色界與無色界中間那個境界。這和睹明星而悟無關，不足相信。

再一個疑問生起：每一個人的智慧不同，對教觀的認知與實踐力不同，四禪定又有那麼多的境界，智慧與定境的組合就有很多種，證量都不同，哪一個才是菩薩乘呢？

智者大師才又稱為不定止觀，有鈍根凡夫禪、利根外道禪、小乘聲聞禪、緣覺禪與大乘菩薩禪。換句話說，止觀重要的是師父，師父的證量在那裡才能引導弟子證入那種證量，你無法自修，也無法作主。師父的程度與證量你也不知道，因為根本就沒有標準，現代那些說止觀而悟的根本就不可靠，隨他說，東西南北說。

智者大師天台止觀有層次，修行可反證，是一番好意，但他沒有說可以開悟，只講到菩薩定，因為見性有大因緣，不好講。止觀可以發現自己的缺點，激勵心靈的淨化，無論見性不見性都管用，尤其見性後修行，那太棒了，像搭火箭射向太空。談保任，以所見之性（般若）與定境結合，穩穩當當，保任會有實績出現。因為見性之後，保任就是最好的教觀，一超直入如來境。

釋繼程法師《六妙門講記》把止觀與禪搭線，才說：

（禪宗）心到了某一定境之後，直接而不經過任何的分析方法，把思考力量帶到絕路去，也就是思考最大的局限，一個莫名其妙的話頭：「父母未生前的本來面目是什麼？」讓你不能分析、不能思考，在這種情況下，思考能力便進入絕路。逼你到絕路去時，接下來就靠各位的因緣了，如果沒有人幫助你，或你的力量不夠的話，你就死在那邊，衝不過去。（頁 132-133）

講的只是參話頭，而且不全對。禪宗的手眼在末法時代才要參話頭。以前是參禪，當下撥雲見日，更早是以心傳心，絕非止觀之運用。

彼非禪宗，一律從文字研究止觀，才會著重在戒定慧的三層次中，以為定後發慧就是開悟，就是禪。但是這個慧是理上之慧，不是見性所得正見、正受。縱然得不淨觀，加深知幻即離，落在何處？定和慧有必然關係嗎？況且佛教的慧是菩提心，發心就是發菩提心、親證菩提心、掌控菩提心，這樣才能解脫自在，故稱為大智慧；不是什麼佛學的智慧，或只是領解的智慧，自以為了解經義的智慧。因為種種錯解，讓他們講究禪觀、禪修、禪坐，說穿了，不懂教觀只在蒲團上息心歇念，捕捉境界；甚至忘掉了自己，空心靜坐，很可怕的。

空心靜坐有兩個可怕的後果：一是被奪舍，變成另外一個人，淺點的被佔舍，思想行為被靈界控制，身不由己；二者意識離身體而出遊，這些人前世修神足通，此世遇緣故習發作，神識稍不注意就出遊了，像個空中飛人。幸虧他們大都不具眼通，不然處處難過。

禪宗別出一路，所謂「教外別傳」，因「直指人心」而「見性成佛」，當然沒有撈什子禪觀、禪修，一千七百多則公案呈現大眾面前，請問哪一位經由禪觀、禪修而開悟的？事實為憑，事證歷歷，永嘉大師初學天台止觀後，閱《維摩經》而有入處，經六祖一言點破，何等直截現前，何來止觀是禪修？止觀非禪。

九、打破慣性思考

宗教是人類文化活動最貼近生命的學問，也是人類感情與理性最薄弱的精神層面，所以概稱信仰。同時，宗教也是人類感情與理性最豐富的精神層面，因為沒有豐富的感情，不會投入生命的終極探索，人溺己溺的最深切關懷；沒有豐厚的理性，就不會投向毫無線索、結果卻最具不確定性的生命問題，並做出全方位的研究。

佛教是積極性的，兼具豐富的感情與堅厚的理性，所以歷來龍象大德輩出，他們絕對是以理性且明確的證量，來詮釋宇宙的真理，那不生不滅的涅槃；不是以炫惑的奇蹟來誘引人類走向迷信。

例如佛字譯自佈大 (Buddha)，佈大是超脫生死羈絆而得自由自在的智者，翻譯的時候，弗與佈大音近，所以造字成「佛」。佛即佈大。

日子久了，見字思義，把佛當作弗人，即非人，超乎世界的非常人，無所不知、無所不能的神祇；想像力再擴大，認為佛是不可侵犯的聖人，可以解世界倒懸的超人了。

佛教是正覺的宗教，要避免迷信的色彩。

例如悉達多太子從母親左脅出生，大家都深信不疑，不以常理解釋。這不是匪夷所思嗎？不是違反人類生理的法則嗎？古印度種姓制度分為婆羅門、刹帝利、吠舍及首陀羅。一出生身分就注定了，象徵的說法是從口、雙臂、雙腿及雙腳出生，就像我們揶揄出身貧富之家，用手拿牛糞、金飯匙出生一樣，是象徵性的語言，不涉及神秘。

悉達多太子在人間成佛，完全具備生老病死的生理歷程，留給我們最寶貴的教訓是：唯有自尊，透過理性與智慧的磨練，才能發現我們的本心就是涅槃的基因，不要心外求法。當我們清楚觀測四念處 (觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我)，自可透視因緣生滅法則，而建立四聖諦，走向內心無限的安祥，踏上宇宙同步的頻率。

任何美麗的教言，都要經過我們熟悉的思考，再確認真假；縱然是祂的教言，也要由我們從實踐中證實才能相信。不能在現實生活中活用的學問是死的學問。佛法如果是解脫的法門，透過自悟自解，應該在生活的當下親證解脫；淨土是當下的，不是遙不可及的未來，這是人間成佛的真現實。

龍樹菩薩的《中觀論》就是尋佛足跡的佼佼者。

道本無言，言能顯道。語言文字畢竟是人類溝通的最重要工具，思想觀念是潛在的言語。人類在思考的時候，會落入四種相的陷阱：「是、非、亦是亦非、非是非非；有、無、亦有亦無、非有非無」，離不開這四個相，陷於四面楚歌。我們會從某一點起思，連環勾索地在四相中環繞，有點作繭自縛，很難天蠶變。

例如能觀的心，是從觀心升起來？從非觀的心升起來？還是從亦觀亦非觀的心升起來？從非觀非非觀的心升起來？找不到答案的，因為疑問會一波一波地湧現。我們的思想不能一次呈現多方位、多維度，只能線性思考；一個接一個，這個分析了，再分析那個，然後拼湊起來，再引發另一個方向的分析、思考。

這顆能觀的心，我們再觀，不是觀上加觀嗎？為什麼會觀上加觀？如果不觀，還是在觀，停止一下的觀，還是觀。

這說明了語言文字引導我們思考，一定還有另一種非語言文字的思考方法，就像陰的反面是陽，宇宙的反面是反宇宙。非線性的直覺，或反線性的直覺。

佛教要我們從線性的思考走到非線性的直覺，才能體會到涅槃的真際。因為我們的生活經驗都是生滅層出不窮的剎那，思考語言都是剎那，呼吸是剎那，思想也是剎那.....剎那剎那是我們的線性生命。找到那個非線性的生命，才是開悟，才能從四面楚歌中昇華。

開悟才恍然我們一直生活在那無盡剎那（生滅）中，同時發現那非線

狀的生命(直覺)。很多佛學大德，例如印順法師就用「觸證」來說明那個境界。他以為觸證是輕巧而且非意識、非作意的證量，以此來說明「空性」。

可是印順的師父太虛大師在專心研究《大般若經》時，突然就那麼整個人丟進了一個非線狀的境界中，無心的狀態，呈現時空感覺非常淡薄的生命現象，這不僅僅是「觸證」吧！

四相是文字障，極少數的人能破障證真，執著於文字迷的人會把文字的網，一張一張地堆起來，然後從下面抽一張往上套。除非特出的人，他肯把這些文字網剪破。

禪宗就是一種非常格的思想方法，專門破文字網。

藥山惟儼和尚向石頭希遷禪師問：「什麼是直指人心，見性成佛？」石頭答：「恁麼也不得，不恁麼也不得，恁麼不恁麼總不得。」藥山滿頭霧水，再參馬祖道一禪師。馬祖答：「我有時教伊揚眉瞬目，有時不教伊揚眉瞬目；有時揚眉瞬目是，有時揚眉瞬目不是。」藥山當下開悟，道一問他：「你看到什麼道理來著？」藥山答：「我在石頭禪師那裡聞法，就如『蚊子上鐵牛，無汝下嘴處』(《五燈會元》卷九)。」

石頭希遷和馬祖道一對藥山說的話，只是重複著龍樹的四相（即四教）說，讓藥山走也不是，留也不是，懂也不是，非懂也不是，啞口無言。確實在啞口無言中開悟。這則公案是擺脫線性思考，走向非線性思考的例子。

語言文字絕非第一義，但第一義又非借語言文字表達不可；對方透過語言文字去了解，中間又產生了多少失真，或溝通不良的情形。要從文理掌握真理，很難不落第二諦，因而禪宗不假文字的直指人心必然興起。要直指非頓悟不可，非打破線性思考慣性不可，卓絕的手段是禪宗傳法的特色。

石頭希遷著《參同契》：「執事元是迷，契理亦非悟……當明中有暗，勿

以暗相遇；當暗中有明，勿以明相睹，明暗各相對，比如前後步……事存函蓋合，理應箭鋒拄。承言須會宗，勿自立規矩；觸目不會道，運足焉知路，進步非近遠，迷隔山河固。」(《景德傳燈錄》卷三十)祖師大德的句句叮嚀，參禪人千萬要時時警惕！



十、禪與禪定

佛陀在菩提樹下悟道前六年，普遍地研究學習當時的宗教，當然包括婆羅門的四禪八定，於阿藍迦藍處學不用處定，至鬱頭藍弗處學非非想定，親證四禪八定不能獲得涅槃實證，不能解脫生死。

為什麼？縱然打到最高的非非想定，一念不生，心定息平，有一天，你還得出定，回到人間社會補充營養，不然只好長住而癯。回到人間社會，還得吃飯拉屎，與人交談，講講佛法，這時候，那個非非想定哪裡去了？只是一場夢，一場奇特的經驗而已。接著，你是否還要繼續這樣打坐、冥想呢？繼續的話，沒幾天還得出定，這樣入定出定，和生死解脫有什麼關係呢？

佛陀知道這種打坐冥想的無聊，無裨於真理的探討，才在菩提樹下集中精神探討生死問題，終於睹明星而悟道，悟到了緣生法，悟到了涅槃真象。

有真悟的人都知道：開悟就是「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，在心靈上所呈現的是如幻的禪定。在開悟的時候必然伴隨著禪定，最明顯的是心湖非常平靜，腦袋有點如痴如醉，卻是清澈得很，猶如萬里無雲。

心量闊張，心識淡薄，一旦破參，定亦相隨。這時候去打坐，水邊林下淘洗舊習，心靈會有突飛猛進的效果。破參的人才把握得住「本來面目」，把握得住生命的真實面貌，修行的目標清楚明白，長養聖胎。

如果沒有破參，每天在蒲團上搞入定出定，猶如玩魔術的心識變化，煉出一些似是而非的境界，洋洋自得，能不落心魔嗎？

四禪都在色界，初禪包括梵眾天、梵輔天、大梵天，清淨心中諸漏不動，無鼻舌二識，惟有樂受，存眼耳身相應。二禪包括少光天、無量光天、光音天，無前五識，清淨心中粗漏已伏，留有意識，尚存喜捨二受。三禪包括少淨天、無量淨天、遍淨天，此時意識比較淨妙。四禪包括無雲天、福生天、廣果天、無想天、無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天，無前五識，僅留捨受，與意識相應。此時無一切內外過患，諸災不能到達。

無色界是四空定，又名空處天，即空無邊、識無邊、無所有、非想非非想天。

四禪八定都在三界中，佛陀出世的一大因緣，在破此迷惘，直趨聖道，做為人天眼目，超三界而入四聖域。

四禪八定離不開意識的範疇，很多人著手在意識上研究生命關係；佛教加入了第七識末那耶識及第八識阿賴耶識，對四禪八定有更精密的觀察，才能轉識成智，離污轉染。

初期佛教以五蘊本虛為主體，發展出五停心觀，四念處住，這是初期的止觀雙運。各家所謂毗婆娑（觀）及舍摩他（止）都離不開這個範疇。可惜現代人愛講經論，連止觀都不願實際地去訓練了，這在漢地及藏傳佛教尤其嚴重；南傳佛教在這方面保有傳統佛教的精神。正邪的關鍵在教觀，教觀錯了，千萬不可學。

南北朝智者大師亦倡止觀雙運，著有《摩訶止觀》、《六妙法門》，身體力行，次第分明，解析細微。但必須有一段時期的訓練與觀照，大部份人好經綸，議論風發，講經說法獵取虛名，又經禪宗的直趨菩提道，淨土的一心念佛等的衝擊，天台的止觀也沒有人再研究了。

在台灣有人講四禪八定，都在引經據典上論述，沒有修證，甚至有人主張枯坐，坐到一念不生，又說這一念分明的心就是開悟，不如四禪八定遠甚！日本禪佛教主張打坐外，另加參話頭，很是興盛。但是兩者是如何運用，似乎有些混亂。

現代的打禪七，從明朝以來就有了，抄襲淨土宗打佛七的方法剋期取證。虛雲知道弊病在不參禪，所以把參話頭放在打禪上，以參話頭為主題，打坐為配角，這是改良。問題是：參話頭絕對不可以有時間與場所的限制，一限制就走樣了。打坐與參話頭聯結一起是不可能的。

純打坐，可止觀雙運；打坐兼參話頭，對破參沒有什麼幫助，還是讓參話頭獨行一路的好！

法鼓聖嚴從日本禪佛寺學到洞曹宗的儘管打坐，回台企圖將天台止觀運用在儘管打坐上，兩者不能協調，路子根本不同，他就以宏智的「默照禪」來做後盾。可以說他把默照禪做為主題了。但默照禪如果是參禪的方法，又等於回到枯坐禪，早就被大慧宗杲呵斥過了。

宏智的默照是悟後起修的方法，不是參禪的方法；其實宏智是依照祖師禪的路子走來的，他只知寂照雙運，定慧圓明稍嫌不足，照本一立，對立難免以默收斂，當體又空。

宏智首先在成枯木處有省，依示再訪丹霞子淳：

霞問：如何是空劫已前自己？師曰：井底蝦蟆吞卻月，三更不借月明簾。霞曰：未在，更道。師擬議，霞打一拂子，曰：又道不借！師言下釋然，遂作禮。霞曰：何不道取一句？師曰：某甲今日失錢遭罪。霞曰：未暇打得你在，且去。（《指月錄·卷二八》，〈明州天童宏智正覺禪師〉）

宏智本來誦《蓮華經》至「父母所生眼，悉見三千界」，瞥然有省，很是難得，成枯木怕他滯於半途，教他見丹霞。丹霞以拂子打他一下，並說：「又道不借」，他就全省了。這一打把個「不借」也打散了，能所頓破，才真正見性悟道。這一段路走來，全部都是祖師禪的路子，與「默照」何關？

再說他如何開啟弟子心眼？今舉自得慧暉（1090-1159）參宏智的機緣。慧暉謁宏智：

智舉「當明中有暗，不以暗相遇；當暗中有明，不以明相睹」問之，語不契。初夜坐起，往聖僧前燒香，而宏智適至。師見之，頓明前話。次日入室，智舉「堪嗟去日顏如玉，卻嘆回時鬢似霜」詰之，師曰：「其入離，其出微」，自爾回答無滯，智許為室中真子。（《五燈全書·卷 30》，〈杭州淨慈自得慧暉禪師〉）

宏智在當機的時候，問慧暉：石頭希遷說的「當明中有暗，不以暗相遇，當暗中有明，不以明相睹」，慧暉不明旨意，卻在半夜偶然看見宏智而開悟，這也是時節因緣，哪有指導弟子做什麼「默照」？這路子是祖師禪的直指，雖然氣勢比不上德山棒、臨濟喝，但絕對是當場揮出吹毛劍的，絕不是哆哆嗦嗦的默照。這裡認不得，是污了宏智。

宏智著有《默照銘》等，描寫的是悟後起修的心得，從來沒有說它是參禪的方法。況且說到照，必先見性，有了般若才能正確的觀照，沒有般若的照是瞎照。法鼓聖嚴把默照比喻為惺寂、止觀，這是倒退話，與宏智的見解有別。昔袁煥仙居士好談儒與禪，本是自在運用，但無意中令讀者墜入戲論，美中不足。學法要一門深入，不能夾雜自師自智，聖嚴卻進而表彰默照禪為高級禪，有失的論，不可贊同。

現在又有人先講禪淨雙修，再加什麼參話頭，拈公案而破參，我們樂觀其成，但禪宗自始起於直指，不必繞個圈子，轉個彎，那是曲指，不能視為禪宗主流，那是反賓為主。

以上是當前台灣及大陸論禪者的一般風貌，說禪不成禪，連個次第禪與上乘禪、最上乘禪都分不清了；論止觀也進退失據，不知止，何論觀？難怪被南傳佛教看扁了。

禪發展到今日已有千五百年了，壯闊的禪河幾見乾涸，因為大家不明，禪師也不明，論禪道禪，不能透明化，都在神秘學裡搞花樣，故意說不清楚嗎？不是。是因為本身不清楚，說來說去才不清楚！不要以為不清楚是禪的特色，禪是非常清楚的覺受，沒有正確的覺受才不清不楚，落入外道禪、文字禪、枯木禪。

十一、參禪是智性活動

某法師在《公案一百》(東初出版社)頁94這樣談悟：

「蚊子上鐵牛」是禪宗的常用語，有兩層含意：第一是悟境不容置喙，根本開不了口形容。第二未開悟前的修行過程中，明知目標是一隻鐵牛，你自己是一隻蚊子，仍要繼續不斷叮下去。從思辨和邏輯的角度看，那是愚蠢的、無聊的；但以用功夫而言，唯有如此才能踏踏實實。既不要用力，同時也不要放棄；既是在用力，同時也不要祈求；既不是等待，同時也要堅持。到最後忘了自己是在用功，也忘了自己是在追求，內外和主客一起放下，這就是悟境現前。

看了這一段話令人唏噓感傷，這樣的說禪與教禪，可誤煞天下參禪人。禪宗要「真參實悟」，參是提起精神探索真理，全精神、全理智地放在這個問題上。

這個過程一般人當然會引用經典，應用邏輯去探索，探索生命的源頭，左思右想，參師訪道，始終找不到答案，才構成一個疑團；擱在心中放不下，解不了，愈是奮起精神去解析它，愈是無頭緒，才能醞釀出：「不疑不悟，大疑大悟。」

到了大疑團的時候，就像啃鐵饅頭般嚙不下，吐不出來，那種苦悶的滋味如同蚊子叮鐵牛：毫無著落處。絕對不是要人「既不要用力，同時也不要放棄。」

參禪是人類智性與理性的發皇，人有感情才願意探索宇宙的真理、生命的真義，運用的工具是智性與理性，將全副精神集中在一個問題的焦點上，才有突破的智慧產生。佛學如此，世學如此。

如果要「既不要用力，同時也不要放棄」，那是心力不集中的毛病，教中特別強調參禪、打坐，不可以「昏沉散亂」，道理何在？要人不可失覺，不可迷失理性、智性。

今天禪為什麼會衰敗？

主要原因是肯全心力的參悟，只想走捷徑。第一種企圖從經典、禪籍、公案尋找資料，獲得一些知識，以為知識就是解悟。這是由演繹與歸納方法獲取的結論，佛學稱為比量，缺點是還難以達到最終的結論，即弄了一大套的知識，論來論去，令人總覺得不圓滿、有縫隙，最後泥跡失神、死在句下。儘管你會以為有結論、有心得，也不能打破生死的疑團，敝帚自珍。禪宗內有一句警語：「一句合頭語，千年繫驢橛」，若有一法，百劫千劫，不得解脫，死在句下。

我們不是反對研究經典，而是要會疑，會產生疑團才有用。例如香嚴志閑和尚經論一級棒，引經據典，頭頭是道。滄山告訴他：「不要告訴我經論，只要你能回答我：什麼是父母未生前本來面目？愈簡單愈明確愈好。回答我！回答我！」

香嚴被問，千回百轉，找不到答案，嘆了口氣，才知道禪還是要參的，他才開始一段漫長的參訪。後來因擊竹而悟道。

第二個錯誤是打坐。

我們一直強調：打坐只是心志集中的訓練，或是強身瑜伽的鍛鍊，無論是四禪八定、九次第定，這些都和參禪沒有關係。打坐只有入定與出定，沒有探索追求真理的活動，禪宗稱他們是枯木禪、僵死禪。請問你入定十天，什麼都不知道，這十天的生命不是空轉了嗎？和放下一切去做十天的旅行有什麼差別？比旅行還不值得，旅行可以放鬆心神，打坐只是耐性的訓練。如果說有意義，指的是打坐後精神比較可以集中，可以思考呀！況且，四禪八定或九次第定不能開悟，何裨解脫？

佛教明白這個缺點，在打坐之中間雜著教觀，例如五停心觀、白骨觀，憶佛觀想等等，要人不至於落在空茫中。教觀可以提振精神，思考佛法，不會失去主題意識。只要看看宗喀巴的《菩提道次第廣論》最後講毗婆沙

觀，論舍摩他，稱為止觀雙運；天台宗的智者大師也有三觀之設，從空假中達臻清淨心的出現。盡在打坐上練心，真是棄金擔麻。

佛教的「修習」在巴利原文為 (bhavana)，被譯為 meditation，乃冥思、冥想，與原義不太相同。Bhavana 是培育發展，尤其心智的培育與發展，原義在審察內心各種負面情緒對心智的騷亂，如實觀察，以理智分析，使心智恢復寧靜、安祥，以獲得心境的優良品質。佛教在這方面的研究是四念處，也是止觀雙運的觀—毗婆舍那；長期以來發展成一套嚴密的止觀心智訓練，南傳佛教對此有很精妙的實證。但是禪宗的第一步是見性，作略是直指，而悟後起修則可以運用這些修習的方法，以加強保任工夫。但是出發點不同，禪重在頓悟漸修，其他法門重在漸修漸悟，基本路子不搭調。頓悟後的漸修是馴服妄心的工夫，目標明確。兩者相同點在念念分明，活在當下。

止觀是小乘與大乘禪而已，有次第、有方法，接引中下根器，循序漸進，即一般所說的漸修漸悟，但不能大悟，因為沒有大疑情。今日講禪的都是這一路子。

這些禪師有共同的毛病：他們講的方法都無法從禪宗找到根據，也不能從經典找到根據，支支吾吾，模稜兩可。例如這位禪師說：「既不是等待，同時也不要堅持。到最後忘了自己在用功，也忘了自己在追求，內外主客一起放下，這就是悟境現前。」忘掉了自己，卻可以內外主客一起放下，那不是四禪八定嗎？例如某師，在鼓山打坐數十天，根本就忘了自己，也忘了環境，內外主客一體了。為什麼不能起坐？因為耽著勝境，入無思、無惟的非非想定了，要不是弘一大師引磬叫醒，後果不堪設想。

這種禪定與生命的覺醒何干？

大家都打坐到什麼都不做，忘了所有的一切，只有打坐，國家社會將變成什麼樣？況且佛教的生死解脫，不是要你不怕生死，忘記生死，是要你參悟到生死本來無一物，人在生死流中的變異不是生命的本質，而很清楚的看到「光明寂照遍河沙，凡聖含靈共我家」，那才會有生死的解脫，不

解脫也難！

這位禪師不知道禪，所以誤認禪，他看到香巖說：「一擊忘所知」，加上虛雲和尚的「杯子撲落地，虛空粉碎也」，一湊之下，才錯解為「忘所知」、「虛空粉碎」是禪。

一擊忘所知與虛空粉碎的境界，同出現在《心經》上，出現在《金剛經》上，你碰上了，一引經典就會明白，因為你開悟了。這不可說，但經典已明說，那才是真正悟境現前，是一種非常明確，可以受用的心靈狀態，不是神秘的模糊。佛學是內學，完全在心地上用功，那個心要明明白白做得主，所以說佛者，覺也。

禪宗也沒有主客內外一起放下的說法。起心放下就是放不下。開悟的人，要把全人格、全生命融鑄於大圓覺海中，重塑一個嶄新的以法身為主的生命，沒有什麼主客、內外的相對概念，三祖說：「一種平懷，泯然自盡」，何來鐵牛與蚊子？

開悟了的心靈狀態，《心經》就是最好的證量，其他如《金剛經》、《壇經》、《公案》都有深刻的描述。另外如《楞嚴經》、《楞伽經》、《涅槃經》，也講得很明白，問題是你是否具隻眼，可以把手共行共舞。

參禪是人類智性的活動，是生命的覺醒；沒有世尊菩提樹下一悟，何來開悟明燈？怎麼可以將蚊子叮鐵牛來否定、來諷刺？這等於是承認生命是一場自我演化的悲劇，完全與世尊的本懷相背。

我們無法認同這位法師的看法。

十二、六祖惠能禪概說

一、前言

六祖惠能的確是我國有史以來最偉大的僧侶，他開創的中華禪不但震古鑠今，而且引領我們對深沉生命做一番追跡與證驗；因為它是超時空的經驗，非我們以世俗的學問所可理解，歷來都很難接續，更何況發揚光大！

很多佛教研究者都明白玄奘是一位非常了不起的僧侶。他開創的法相宗，將唯識學作了一番深層的研究；並由他的弟子窺基大師的繼續研究，唯識學有了輝煌的成就；又因為他是將印度佛教原有經典大量引入中國並加以翻譯的第一人，一直受到普遍的尊敬；現在印度更籌建那蘭陀佛教大學，華人世界集資在該大學內設立玄奘學院，以彰揚玄奘大師的偉大成就，值得慶幸。

唯識學是深層的生命學，著重第八、五、六、七識的研究，與意識關連相當緊密；現代量子力學又多注意到意識不滅的現象，頗能引起科學家的注意。相反地，認知心理學在大腦的細部研究上有很大的發現，但愈相信腦部的進化論，反而不重視意識問題，也與生命本身脫鉤，可以說是腦科學至上學，偏重的是佛教的第六、七識而已，還不明白生命內層的藏識。

對玄奘受到學術界的推崇與重視，我們也感到一分濃厚的光榮，因為唯識學在本世紀裡應該有突破成果的機會，玄奘過去的研究成果，會漸漸地找到科學的論據支持，引導人類關注意識活動的多樣性。

反觀其他偉大的僧侶，例如：鳩摩羅什、法藏、智者……等等大師的研究明顯不足；現代台灣佛學表面號稱興盛，對佛教的實質證驗、對各個大師的研究，卻都呈現泛泛平凡。他們注意的都是莫名其妙的神秘學，甚至奢談為眾生攘災祈福，舉辦法會，唸唸唱唱，宣稱可以荐拔祖先，在科學知識透明的時代反其道而行，又落入違反理性的神秘世界，甚至假開悟之名而專心名聞利養，實在是一件非常令人憂心的事。

再說，中華禪自六祖以來，由實驗而實證，的的確確成就了一大批禪宗祖德，由他們的語錄及燈錄可以查證。現在禪宗反而漸漸走入衰敗的命運，缺少出塵的心智，也沒有為人類心靈開拓的懷抱，是最大的因素。

為什麼？因為禪有積極、主動的屬性，它是超越宗教又反對迷信的，必須仰仗相當大的心力與理智去研究，排除各種觀念的障礙；也需要幾位有經驗力行的禪德的護持；而絕大部份還是得依靠自力的悟緣，那是一個非常寂寞而蕭索的過程，很少人願意投注在這條枯燥的研究道路。

「言語道斷，心行處滅」，禪無法建立一套完整的學術，意志薄弱的人很容易雜學雜知，落入公案的糾纏；甚至誇大於禪淨雙修、禪淨密共修而浪費時間；況且禪師難尋，目前的實際情況是，從虛雲和尚去世之後，所謂的禪師絕大部分是虛有其名的，自非龍象當然訓練不出龍象。他們連什麼是禪宗的禪都不清楚了，更別說什麼是保任？什麼是「此物」、「這個」的禪宗語彙？

主要原因是目前佛教界重視個人崇拜，是神教的翻版，佛教是迷信的團體，更別說認識六祖，熟諳經藏之才了。

坊間有很多的《壇經》註解，都是避重就輕的依文解義。六祖說過，沒有見性明心的人要講般若經典，就是「離體說法，名為相說」。「相說」就是「像說」，「像法」就是「相似法」。沒有體驗的般若現量，一律以自己意識流注的知識、智慧講解《壇經》，說的其實是他自己的《壇經》、講的是他自以為是的佛法，都是「相說」——「相似佛法」、「相似禪」，其實是被經轉的禪，是個人意識禪。

對六祖的思想做一個系統的整理，本來就是 耕雲老師對弟子的期許。他老人家一再地提醒弟子：要把《壇經》的每一個字、每一個句子好好地嚼咬、仔細研究。個人受法之餘，力圖以安祥心態細讀《壇經》，覺得有拋磚引玉的必要，在不自覺醜陋中效野人獻曝，就教四方大德。

二、禪是生命學

六祖的生命學，見於下述：

一、《壇經》開宗明義：「菩提自性，本來清淨；但用此心，直了成佛。」
(< 行由品 >)

二、惠能對惠明說：「不思善、不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目？」(< 行由品 >)

三、< 無相頌 >：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」(< 般若品 >)

四、< 機緣品 > 中，師問懷讓：「什麼物，恁麼來？」讓曰：「說似一物即不中。」師曰：「還可修證否？」曰：「修證即不無，污染即不得。」師曰：「即此不污染，諸佛之所護念，汝既如是，吾亦如是。」

五、「吾有一物，無頭無尾，無名無字，無背無面。」(< 頓漸品 >)

研究佛經的人常常墮在名相上尋思；佛者，覺也。但大家想到佛就想到無所不知、無所不能的神聖境地，和我們凡塵了不相涉；把佛者，覺也，忘了。

覺是什麼？用現代的語言講就是探究，探究生命的本來面目、真實面貌。本來的才是真實的，真實的一定可以驗證，而且是永恆的、普遍的，不是短暫的或特殊的。

探究生命的本來面目是理性的抬頭，同時也是生命的覺醒，不然就是茫然或迷信。探究要在人有生命的時候去做，失去生命就沒有理性、沒有覺醒的動機，所以說是「修證即不無，污染即不得」，原來無頭目眼面、無名無字，運用文字推理所得的是概念、相似值，非真實的。這是禪宗的特色，利用生命的覺性達到生命的覺醒，步上圓滿的生命之旅，才是「借假證真」！

三、生命的內涵

本來面目的生命是什麼？

對於生命的原本狀態，惠能有幾個說明：

一、「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！」(< 行由品 >)

二、「前念不生即心，後念不滅即佛；成一切相即心，離一切相即佛。」(< 機緣品 >)

三、「剎那無有生相，剎那無有滅相，更無生滅可滅，是則寂滅現前。當現前時，亦無現前之量，乃謂常樂！」(同上)

這三段話在禪宗非常重要，禪只是生命的還原，也是生命的覺醒，還原才是覺醒。生命本質是何等輝煌、何等燦爛與飽滿具足。對生命的讚美是禪與其他宗教最大的不同，各種宗教總會突出神權或最高主宰，做為教義的衍伸，他們讚美的是神。禪宗要我們去發掘所有的生命都是飽滿具足的，是一如的。

禪宗直接了當地讚美萬事萬物的生存變化；只是一個機、一個緣，緣會則生、緣散則滅，整個過程就是美的展現，也是無瑕真實的運動。諸行無常才是常，生命從零來，也回向零，化而常化，是行必然無常。

第二和第三可以合併研究。我們一直強調禪必須參，必須透過理智的探究，理極必反而死心塌地。如何參？「剎那無有生相，剎那無有滅相」，就是打破相對時空概念的執著，去捕捉那種律動。在時間的流動相看有生有滅，那是因為我們習慣於流注相的活動；若將剎那做切割再切割，那麼最後得到的剎那是什麼？這是楞伽禪的自覺觀察，亦即「在聖不增，在凡不減」的，「悟亦不得，迷亦不失」，人人具足，只是不覺。

如果把握這個相，而且去掉了這個相，「前念不生即心，後(正)念不

滅即佛」，豈有前念後念？那是按頭入水！

《楞伽》著重在相；《華嚴》一步步入「一真法界」；《壇經》的思想比較注重念念的研究，將時空的感覺緊緊著「念」的出入，非常符合量子力學。

原生生命的活動現象如何？

我們現在的生命活動，是由社會化習得的思想、觀念、習俗、欲望……等等所組成的意識來主宰，知與不知中普遍受到意識的操縱，意識的能量一發動就不可遏抑的相互衝擊，我們所謂的人文活動是最典型的意識。科技本來是客觀的現象，一旦被運用在人類社會，沾染了人文的價值觀，一樣形成意識。可以說，人類生活在人類意識所創造的虛擬世界，這種現象會一直延續，永無止境。

所以《壇經》說：「一切修多羅及諸文字、大小二乘、十二部經，皆因人置，因智慧性，方能建立。若無世人，一切萬法本自不有，故知萬法本自人興，一切經書，因人說有。」（〈般若品〉）這可是人類的宿命。

就像每天早起，夜晚睡覺，在時間的序列中，踏著永不能停止的腳步。一如希臘神話被神懲罰，每天運石上山的 Sisyphus。

教內有人說：

人要想得自在，就要觀自在菩薩……當這位菩薩用他非常高的智慧來看世間所有的方法以及一切現象時，便可離開一切苦難，所謂『行深般若波羅蜜多』，就是用高深的智慧，來度脫眾生的苦難。（《禪與悟·禪—解脫自在》）

顯然不明白智慧也是意識，意識藉五蘊而來。唯有生活在地球上的人類才會累積「智慧」，菩薩沒有智慧，除非他曾經生活過這個世界，在藏識裡儲存這些經驗程式。況且世間的虛擬世界如影相隨，有人類就有意識、就有智慧，解決了一個問題，產生了更多的問題。二十世紀末以來的亞洲金融風暴、全球氣候變遷議題、節能減碳的討價還價、全球金融風暴、日本福

島核電風波、中東紛起的茉莉花革命.....，都是一座高大的智慧山峰倒塌，另一座高大的智慧山峰升起。

學禪的人要認清這個無可奈何的事實，也不要動不動就認為菩薩是智慧者、禪者是大智慧者。其實，離開這個世界，人類累積的智慧一無用處！西方淨土的彌陀或琉璃世界的藥師佛，哪還有什麼絕出的智慧？這些智慧在淨土有什麼用處？是以證明這些禪師是凡夫俗子，認識不清而已。顯然，不懂唯識學才有這種自我矛盾的思想，大智慧就是沒有固定的智慧，其大無邊，極大同小，無有邊表。

四、純生命的現象

純生命會呈現什麼樣的生命現象呢？

這個問題非常有趣，也是一般學禪人沒有警覺的問題。我們一再說禪就是本來面目、實相、如來，是菩提、般若、涅槃心，一般人不免被這些名相搞得頭昏眼花，到底什麼是生命的特點呢？

這要回到《心經》：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。換句話說，如果你能照見五蘊皆空，你就進入菩薩位，漸入觀自在菩薩聖位與諸佛同一鼻孔。六祖也說：「菩提自性，本來清淨。」

請問當你「照見五蘊皆空」時，會呈現什麼樣的覺受。會呈現「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，時間、空間抽離了意識的震盪，「凡所有相皆是虛妄」；此時的覺受是「如痴、如呆，似木人」。因為他五蘊偃旗息鼓，不再向外攫取印象，不再向內累劫緣會的記錄，「事如春夢了無痕」，頂多是位「三家村中的老農夫」，憨憨地、醉醉地，「庵中不見庵前物，水自茫茫花自紅」！

這種覺受才是禪的覺受。

五、禪定是心靈淨化的產物

六祖闡述禪定：「外離相為禪，內不亂為定」，純生命自然的覺受，「如珠吐光，還照珠體」，不是刻意運用意識去禪定，去分內外。那樣飽滿的「獨行道」、那樣生活運行，如空中飛鳥，尋無鳥跡，而得「觀自在」！

禪定隨著本來面目的呈現而來，不必造作，故六祖又說：「即心名慧，即佛乃定；定慧等持，意中清淨」(〈機緣品〉)。《壇經》特別立一篇〈定慧品〉：

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。……善知識，定慧猶如何等？猶如燈光，有燈即光，無燈即暗，燈是光之體，光是燈之用。名雖有二，體本同一。

我們一再強調禪宗的禪定和其他的禪定不同。其他禪定，無論四禪八定、九次第定、止觀之定，或種種禪定，都是有意取向的作略，無法定慧圓明；禪宗的禪定是隨著純生命的運作當然而然的出現，一旦禪的分量減少了，般若減低了，五蘊隱隱作怪了，定慧程度隨之降低，水漲船高，水退船低。

生命體不能離開現實社會，行者如何在行住坐臥中呈現定慧圓明呢？六祖提出一行三昧與一相三昧，三昧即禪定。

六祖的三昧是：「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，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。」(〈付囑品〉)又說：「若識本心，即本解脫；若得解脫，即是般若三昧。」(〈般若品〉)

總之，純生命本身就處於禪定狀態，純一直心。世人不知，妄以意識心控制想念行為，認為就是修行，這是以妄逐妄，永無了時啊！五祖弘忍名言：「不識本心，學法無益！」(〈行由品〉)不以般若來觀照，學法成法執，法門成偏執，可不慎哉！

六、禪者如何行持？

禪宗首重見性，不見性就無法如法修行，允稱盲修瞎煉，就像不知道目的地在哪邊，到處漫遊。沒有見性之前，所謂修行是前方便，研究經典、唸咒息心、改變習性.....等等都是對的、好的，必須走的路，這是為了參禪奠定基礎而已，因為這些都是漫遊，有得於心可以滿足部分心理的需要，和學習哲學、心理學，涉獵各種宗教沒有兩樣。

一般人都是這樣走的。古德為了方便才建立各種法門：三論宗、天台宗、華嚴宗、法相宗、淨土宗、律宗，瑜伽宗、密宗、禪宗.....等等。他們把浩瀚的經典歸類分判，釐出一條進修的方法，一門深入，漸有心得。和現代學術一樣的分門別類，便於選擇下手。一經選好，一門深入，把古德列出的相關經典、論說、文獻.....等等集中研究，才不會漫渙無章。

現代人都不這樣做，早上看經典、晚上看公案、明天看論著、後天看密乘，到處遊覽，自以為有得。我們經常碰到這種聰明人，他們把所有書都拿來看，把重點整理出來，自己受用也向人推銷，非常得意。他們不在找出菩提心，只在滿足知識的渴望，不懂法只懂學問，他們要的是符合主觀認知的學問。

要學禪宗有幾本經典必須學：《金剛經》、《六祖壇經》、《大乘起信論》、《楞伽經》、《楞嚴經》、《法華經》及《勝蔓夫人經》。實在心力不夠，前兩本書絕對不可缺，再加上《法華經》、《安祥禪集》好好用心，一門深入，絕對非只有得而已，保證看個三十年必有花可開、有果可得。要是你上了天界，請別忘了別上安祥之花，那種花花色美得很，漫煥百彩，賞心悅目。

七、《金剛經》的殊勝

從《金剛經》、《壇經》顯示有幾種方式可以明心見性：

第一、如法持誦《金剛經》。

六祖藉《金剛經》的持誦因緣而見性； 恩師亦勉勵我們：持誦《金

剛般若經》即得見性，當知此經功德無量無邊。但持誦要有要領，即晨起漱口後，靜坐須與朗聲持誦三遍，然後合經觀心，保持那分清淨心，愈能保持愈有心得，此即近似前後際斷，功德殊勝。

第二、「不思善、不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目？」即參禪的探本溯源，探索得愈久，心力愈集中，若得善知識點破、拽破，通常會有不可思議的心得。古德運用這種方式，待機緣成熟，猛施一棒一喝，而呈現「無念、無相、無住」的心境，非常可貴。

第三、反省懺悔。本來面目蒙塵，此塵即平日妄行、妄想帶來的污染，唯有反省懺悔，去惡從善，摧毀我執即得離執禪定。此法是所有宗教領袖持之不息的法門，也是做正人君子必由的道路。

第四、得大成就智者的心傳，即五祖所說的：「法則以心傳心，皆令自悟自解，自古佛佛惟傳本體，師師密付本心」之本體、本心。傳心之法自南宋大慧宗杲後失傳，今重現於安祥禪學會。

第五、「有疑不決直須爭」，不可囫圇吞棗，以近似值為滿意。《壇經》處處有參訪中的針鋒相對，是尊重真理的客觀態度。不悟的人經常會支支吾吾，或故說些模稜兩可的玄語。真參實悟的過來人滿心熱忱，有問必答，也歡迎到處參訪，不會自大地說：「要開悟必須到我這裡」那樣的妄語。

以上五種方法都可以交叉運用，因為速得心傳，機緣非常少，若無反省懺悔做支撐，得而復失者眾。若論修行，反省懺悔前後貫串，人中最為第一，「忍辱波羅蜜，如來說非忍辱波羅蜜，是名忍辱波羅蜜。」

六祖從楞伽禪向前跨了一大步。

八、禪風的演變

研究禪宗史的人都公認：六祖禪是達摩的楞伽禪，加上般若思想而演變成金剛禪。

從時間的演變與禪者的主張來看，達摩到五祖一直保持著楞伽禪的風格，即看心看淨。但就佛法來講，這種分判只是不同角度對禪的看法，佛陀講禪，講的諸佛心第一，講的是如來清淨禪，從來沒有改變，所謂時教是不同時期的說法，東說西說還是如來禪，還是一真法界，不會兩樣。

楞伽禪的輸入有其時代背景，當時大乘佛法在中華土地已經有大量的經典，也有大量的義理探討，建立了三論宗、天台宗、淨土宗、俱舍論……等等，論的氣勢很強盛，理勝於質，大乘經典翻譯的過程支持了這個趨勢。但佛法是行門不是解門，禪宗的切入是必要的，才可避免大量論述形成的泥淖，泥跡失神。禪宗拿個燈向大乘論師晃了一下，向他們說：回過來看看你們心中的燈光吧！

六祖禪對楞伽禪是一個大突破，楞伽禪以《楞伽經》做為理論的指導，從教入宗較濃，又注重觀心、看心看淨。六祖禪是大突破，直指下手而呈現般若，毫不囉嗦，故稱最上乘。如果能夠如法持誦《金剛經》，即得頓入「應無所住而生其心」，因此禪師接人也要有這份本分事，這是「以心傳心」的禪的親和力。

傳心來自自他不二、五蘊皆空，五蘊皆空才立不二，既然不二當然「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，這是連環相扣的。現代禪師不敢談傳心，認為那是神秘的，印順法師以及追隨其說的人都不相信傳心，都回頭走止觀、走戒定慧，比不上楞伽禪。

以心傳心，就如入芝蘭之室，久而聞其香；就如熱融熔效應，心光的交流是通得過實驗而證明的。五祖向六祖講「佛佛惟傳本體，師師密付本心」，當下只有「以心傳心」的心心相印；達摩也這麼講；到六祖將這個無上大法傳開，才有「一花開五葉」，禪可以遍地開花，打破了傳統的代代相傳衣鉢，沒有第二人。

以心傳心令人頓悟，但悟後起修又非看心看淨不可，否則保任容易輕縱。所以說，達摩禪與六祖禪不同在下手處：達摩禪是「自覺聖智」，自力開發般若為主；傳心可以打破空間與時間，六祖禪是當面傳心，揀擇根器；

安祥禪更進一層，打破了時空的阻隔。這才是金剛印心的最大特點。

另一面，傳統的禪定是戒定慧或止觀雙運的，為修習心念、排除心念得到靜定的工夫。禪宗講的禪定，從見性之刻體會到「外不著相為禪，內心不亂為定」，內心不亂不是刻意、有為、漸進的工夫，內心即菩提自性、摩訶般若，是「自性自定」的定，所以六祖才以燈與光來譬喻定慧等持，同時併存的。所謂「明心」即明白地做到了、展現了本心，那時刻沒有五蘊的干擾，自然而然呈現離開執著的禪定，是生命處於純淨狀態的現象，「繁興永處那伽定」。

<定慧品>：「無者，無二相、無諸塵勞之心；念者，念真如本性。真如即是念之體，念即是真如之用。真如自性起念，非眼耳鼻舌能念。真如有性，所以起念；真如若無，眼耳鼻舌當時即壞。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：『能善分別諸法相，於第一義而不動。』」第一義即真如本性，塵勞是第二義。落於第二義必然是「我思故我在」；時時自覺即第一義，「我覺故我在」，享有「觀自在」的自由分！

諸論對一行三昧也未符六祖原意。

印順法師說：

「《楞伽經》諸佛心第一」是達摩禪的舊傳承，「《文殊說般若經》一行三昧」，為適應時機的新綜合。在禪者的悟境，這兩部經是沒有不同的（方便不同），但摩訶般若波羅蜜，在達摩禪的傳承中，越來越重要了。（《中國禪宗史》，頁 56）

禪是一超直入如來境，沒有什麼是悟境；如果禪不能人格化，而只是悟境，那是相對的、是哲學思辨的。禪是佛心、是如來，就是法身，別忘了，佛者覺也。

達摩禪的自覺聖智就是佛心，而一行三昧與一相三昧是現行。「繁興永處那伽定」的「那伽定」是佛心、自覺聖智，「繁興」是一行三昧、一相三昧，所以六祖才說：「身去身來本三昧」。

一般論師兼禪說，最喜歡講定生慧，把定與慧分兩個階段，所以大談「智慧」、「般若慧」，定而生慧是和一般世俗法沒兩般的，那是離體的「相說」。

從《楞伽》而入禪，行必然是一行三昧、一相三昧，定慧一體，這也是《大乘起信論》重視一行三昧的原因。六祖把它強調了再強調，禪宗不時興打坐、禪定，唯論見性，一見性萬法俱備，捨一行三昧、一相三昧，如何行住坐臥都是「禪」？況且，講「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞」（唐·龐蘊居士修道詩），不是一行三昧及一相三昧的行持嗎？

佛學研究者很容易被概念所驅使。看心看淨是《文殊般若經》的一行三昧；以唸佛為主，這是偏重觀心三昧的。六祖禪直接掌握根源本心，看心看淨是助行。禪行者必然是一相三昧、一行三昧的。兩者主趣不同。

外道與次第禪發現一個問題，本來在蒲團上歇心息心，頗得清淨，但一旦起坐，又不能連續這種清淨，打斷了。所以空言打坐，起坐又如何保持這份清淨心，又如何在此現實的社會保持四禪八定呢？無法自圓其說，只是模糊地說行住坐臥也可以禪定。他們根本不了解所謂行住坐臥都是禪的禪，不是指禪定，是指禪心，是般若。

九、禪貴證而行

禪宗講的禪是真實的，真實的才是原本的，才是普遍的，所以人人都有佛性，人人都能入禪。既然這樣，禪當然不能分出家不出家。強調的是禪的普遍性與本來性。

今天很多人誤會出家人才是禪師，那是違背事實與真理。在古代，出家人專心修行，受在家人的供養，期待出家人扛起如來家業，頗有分工的美意。現代不一樣了，生活水準提高了，教育普及了，學術研究開放了，

大家都可以學禪、學科學、學藝術，知識開放了，資訊公開了，只要方法對，學禪必能成功，何必分出家、在家？

專制時代，宗教不能高於王權，以保持社會的穩定。六祖是天人師，是法王，深知這層微妙的關係，所以南遁，避獵隊十六年。躲避什麼？那時是武則天的天下，禪者不能有鋒芒的，而且法相宗在玄奘去世後，窺基大師與皇家有淵源，皇親貴戚加上南北宗的爭議，不立文字與義學的對立的各立壁壘，儒道釋等等條件都不利於禪宗的發揚。

嶺南是未開發地帶，民風強悍，他講佛法，不能不從儒家教化做奠基，將世法與佛法相容，所以在〈疑問品〉中大談：

心平何勞持戒，行直何用修禪，恩則孝養父母，義則上下相憐，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧……菩提只向心覓，何勞向外求玄？(〈無相頌〉)

這段話看似平凡無奇，禪就是在無奇處。因為禪其實是心靈淨化的最高點，所謂十法界、三惡道都是心靈的狀態，有什麼心靈就呈現什麼法界。他強調：「常行十善，天堂便至；除人我，須彌倒；去邪心，海水竭；煩惱無，波浪滅；毒害忘，魚龍絕……自性內照，三毒即除，地獄等罪，一時消滅，內外明徹，不異西方。」古德說：「盡大地是解脫門，把手拽伊不肯入」，禪在平凡無奇處。「若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如東方人心善；在寺不修，如西方人心惡。」(〈疑問品〉)這是六祖的一花五葉，禪可以在任何地方播種、開花、結果。

創造佛教的悉達多，出身太子，眾人矚目；開創禪宗新紀元的惠能，出身樵夫，語音不正，樸實憨直。兩個人這樣的懸殊，卻在特殊的機緣中傳達了法界的心聲。佛教受到盛大的歡迎，禪不斷地在挑戰中生根。沒有禪的佛教容易成佛學，不參禪而學禪，禪道變成禪學，精研《壇經》是正本清源。

十、結語

禪宗的崛起是佛教的大事，也是全世界宗教的大事，更是人類心靈淨化的明燈。六祖惠能應該受到非常的崇敬，然而丁時末法，講禪的人不講《壇經》，甚至曲解《壇經》，絕大部份從第一頁講到最後一頁，依文解義，變得支離破碎。好像講故事，講自身的故事，這樣的講經實在是被經轉。這是大師所強烈反對的，絕大部份的人講不出「以心傳心」的所以然，更不知道禪定是圓定，是楞嚴大定，都在四禪八定中兜圈子，誤認歇心打坐是不立文字。若說直指人心，更是茫然無知；最後打幾個公案，隨意串聯，就以為是悟，讓人啼笑皆非。甚至妄肆批評六祖是三地菩薩，歷代祖師絕大部份沒有真悟；拈提公案的追跡中，把「參禪」的精神破壞掉了；還說默照禪是高級禪，偽誤盈庭，讓想學禪的人陷入八卦迷陣。還有說禪宗是綜合天台宗與華嚴宗的長處來的，還以禪師自居，真是可嘆。故不能不奮筆直書此文，願能喚醒真正想學禪的人，挺起脊樑，天人師必須從頂天立地的大好人做起！

身來身去本三昧(下)

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: 9786269292820

出版年月: 2026 年 1 月



