

禪學與理學(三)



澄海著
洪耀東拍攝
鄭妹珠編輯

禪學與理學(三)

Zen and Physics



作者 澄海
喜悅出版

前言

理學家談心性，究竟與禪宗的禪是同是異？這部分要梳理清楚，才能深入研究。向來對這個問題缺少研究，所以混淆一統，批評失去準則，偏於主觀。爰草成十篇，提供個人心得，敬請指教。

宋明理學其實就是哲學，他們企圖引入本體論與人生論於儒家學說中，體系自然放大了，這是學術的必然現象。這種情懷基於反對知識分子習禪，耽溺禪學，恐怕士大夫忘了儒家的基本思想在親民或新民的人世活動中。他們研究禪學然後回歸儒家，又將儒家向深層推進一步。但整體而言，是屬於哲學範疇，其中很多有關心性論，還需要當代新儒學的補充與推繹。

另一方面，禪宗的禪是特定的名詞，和一般所說的禪坐、禪觀、禪修、禪定等所說的禪相差太大了，但一般人混淆不清，所以禪宗的禪才沒落。禪宗的「直指人心，見性成佛」，是人類思想的另一方面的活動，必須打破習以為常的邏輯概念，才能爆發出生命本身擁有的原本能量，直接進入存在的本質。

這是佛學分別為分解說與非分解說的原因，分解說即邏輯思考造成的「比量」，重在理論；非分解說必須運用各種方法，因才施教，達到「現量」的交流。現量是心靈流盪出來的生命原貌。

可惜，教內教外人士都分不清這兩個範疇了，我們另有文章討論，希望「教外別傳，不立文字」，能夠重新回復它應有的風貌。

禪是「本來面目」，即生命所以成為生命的源頭活水，或稱菩提、自性、實相、般若、大圓鏡智，又稱大覺、大圓覺海。

六祖一語點破：「本來無一物」。

為什麼要「何處惹塵埃」？

惠能一針見血，指出：「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。」（《壇經·般若品》）

所以，很多哲學家說：人是觀念的奴隸，人總生活在自己建構起來的觀念帝國裡。不能擺脫文字的魅力，是我們生死之本，但擺開文字，擺開思想，又不能入禪。有趣！

目錄

- 1 追蹤理學家的思路 P6
- 2 宋明儒的思想背景 P14
- 3 澄心靜慮 P18
- 4 從心靈的角度看陽明先生 P28
- 5 守分守己即顯天理良心 P38
- 6 人人具有深層意識與表層意識 P44
- 7 禪超哲學超宗教 P50
- 8 獨知與獨自往 P56
- 9 陽明的萬物一體 P62
- 10 擺脫人的主觀才能找到客觀全體 P67
- 11 讀傳習錄隨筆 P72
- 12 天泉橋上授四句訣 P81
- 13.陽明良知論 P92

追蹤理學家的思路

錢穆先生寫〈宋明理學之總評騭〉一文，歸結他對宋明儒與先秦儒思想上的差異，頗有見地。他也詳細地比較了宋明儒與禪宗思想的異同，則是他寫本文主要目的。

歷來學者從各種方面研究宋明儒與禪宗思想上的異同，患了一個共同的毛病：根本不懂禪學，因而誤解禪學，甚至輕薄禪學；可是同時又發現很多知識分子私底下研究禪學，參加寺院各種禪修，例如禪坐與禪七，結果還是漆桶一個，既愛禪又憚禪，絲毫不得受用，茫然失措，偏偏喜歡「彈禪」！

現在我們根據這篇評騭，逐步詳細討論宋明儒與禪宗的各種差異，希望能泯除誤解，各歸其統緒。

一、第一點談談「玩索心性工夫」

錢先生將宋明儒講理，歧出兩派，即陸、王比較偏重內心體會，程、朱比較偏重從外物條理的研究。並下結論：

若通論宋明學全部精神，卻像前者是正統，後者只是旁趨。但到宗教意味逐漸脫盡，學術界真是全部轉回到人文現實，則程朱轉居正統，而陸王反若旁門。晚明以及清儒多抱此意見，故通論宋明儒成績，仍是心性玩索處多，而事務考究處少。（收入錢賓四

先生全集 21《中國學術思想史論叢第四冊·中國學術思想史論叢
(七)》，頁 368-369)

這裡點出陸王與程朱的心性玩索處，前者較染宗教意味，而後者偏重人文。心性玩索工夫「大體還從佛家禪宗來」，因此，禪宗的心性玩索與宋明理儒有何不同呢？宋明儒提出兩個名詞：天理與人欲。

禪宗只把「一切塵世習染從內心深處洗滌淨盡」為究竟，這些塵世習染稱為「人欲」，宋明儒更進一步，洗滌人欲淨盡後還要有個「天理炯然」。天理是宋明儒提出的新名詞，天下莫不有理，此理非佛法，因為佛法只是空。宋明儒對天理非常熱衷，各種論據很多，故稱為理學家。天理便是心性洗滌後的明鏡台，人生就有把握，有方向。

二、為什麼要洗滌人欲？

宋明儒對人生有個理想人格的嚮往，這個理想人格即是聖人，完全以個人內心境界為衡量的。人欲是站在理想人格的對面的。

錢先生以現代心理學的下意識或潛意識支配日常生活的現象，說明人的活動並不是光明健全。

此種下意識或潛意識，乃由人生幼年以來，有種種心理活動未獲

暢遂發洩，自由呈露，轉向內部壓抑，積久所成。……平日支配人生種種活動，細微難見……引起人格分裂等種種變態的精神病。(同前，頁 373)

除了消極的人格分裂比較突出外，表面上的人格完整其實並不完整，因為潛意識經常冒出頭來干擾正常的思維，影響行為：

日常人生雖外面見其為統一之人格，然一究其內裡，則殊不盡然。在彼心底深處，依然有種種潛意識存在，或蠢蠢思動，乘機竊發……其上層意識雖若光明健全，其下層意識則仍是漆黑一團，不可爬梳。(同前，頁 373)

除了內在潛意識的蠢蠢欲動，人類社會創造出來的習俗、法律規範、甚至教育制度等等，這些可以概略分為道德與法律，用來約制眾人的行為，維持表面上的社會安定與人格的齊一。然而：

此種人生，依然是一種內心對立的人生，只可說其幸免於瘋狂或破裂，卻不能說其全部人格之完整。此種對立狀態，宋明儒則以「天理」、「人欲」稱之。(同前，頁 373-374)

如何消除天理的對立面——人欲呢？這是下學上達的功夫，是格物致知的工夫，宋明儒從佛家的「靜坐」得到靈感，也的確下過靜坐的工夫，以自己的經驗建立一套心性之學，並且一知半解地批判禪宗。

三、靜坐

人欲如何發現？錢先生認為宋明儒以靜坐的方法做自我療癒，靜坐的方法避免不了佛家靜坐的影響，採取佛家靜坐但不放空，而且集中精神專注於內心的種種變化。

待其人一入靜境，則其日常內心種種隱藏黑暗污穢不可對人的下意識，自然逐層暴露，逐層顯現……，一經暴露顯現，自可消融釋，此即程明道所謂「渣滓渾化」也。人心內部一切渣滓全融化，則此人心中更無所謂下意識或潛意識之存在。

此心直直落落，只是一個心，宋明儒則稱此為「道心」，又稱此為「天理」。所謂「天理渾然」，正是說他人格之完整。（同前，頁 374）

我們無法相信靜坐可以把內心的潛意識逐層顯現，逐層消融。如果有

這一套靜坐方法，應該留下很好的紀錄、詳細的步驟與觀測的方法。這些文獻都沒有發現，相信這也是現代心理學家要的答案吧！但錢先生相信：

此所謂人格完整，乃指一切潛意識全部融化，內心渾成一片，意識上更無顯潛上下之分別。一心渾融，更不存隱顯分闕，以宋明儒術語言，則所謂「渣滓渾化」也。……伊川所謂「顯微無間，體用一源」的理想心理境界。(同前，頁 374-375)

四、宋明儒的靜坐

靜坐既然有那麼大的功效，當然要舉實例佐證。我們先看看明末的東林高攀龍(景逸先生)自己發表的心得。

高攀龍〈自序為學之次第〉：「自省胸中理、欲交戰，殊不寧帖」，於是發了個大憤心，學禪者參禪內省的精神，排開所有生活的羈絆，於舟次「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，參求於幾，『誠敬主靜』，『觀喜怒哀樂未發』，『默坐澄心』，『體認天理』等一一行之。」經過二個月：

過汀州，陸行至一旅舍……偶見明道先生曰：「百官萬務，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
如百斤擔子，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。……平日深鄙學者張皇說悟，此時只看做平常。
自知從此方好下工夫耳。（黃宗義（梨洲）《明儒學案（卷 58）·東
林學案》）

錢穆遂以此為絕佳好例而說：

此一等話，雖為高忠憲一人自述，但可代表宋明學實際精神之大
體面相。此事在宋明理學結束時期，正可指出宋明理學家始末一
貫之終極趨向。（同前錢賓四先生全集 21，頁 371）

換句話，研究宋明理學，也要有這一段心靈的變化經驗，有這樣的內
心洗滌工夫，才能和理學家享有相同的心性體會，不然都是隔靴抓
癢。而這種經驗與工夫，來自於禪宗。

我們再舉羅整庵為例。他自述為學云：

及官京師，偶逢一老僧，漫問：「何由成佛？」渠亦漫舉禪語為答云：「佛在庭前柏樹子。」愚意其必有所謂，為之精思達旦。攬衣將起，則恍然而悟，不覺流行通體，既而得禪家〈證道歌〉一編讀之，如合符節，自以為至奇至妙，天下之理莫或加焉。（明·羅順欽《困知記》卷下）

這段文字很像禪家的參公案，羅整庵將「庭前柏樹子」拿來參，參是研究、尋思，精思達旦，恍然而悟。將此悟境與禪門〈證道歌〉若合符節，有如禪家的開悟，至奇至妙。

他們兩位是頗具代表性的理學家，運用內心求證的方法，得了一個心境，既合〈證道歌〉，也符合《中庸》的未發之旨，因此遂篤定證得了「天理」。不僅他們兩人，朱子也是看《宗杲語錄》而獲得相同的心境，王陽明在龍場參道，也因突破生死大礙而豁然開朗。

但是理學家反對禪家的理由是什麼呢？錢先生的論斷是：

禪宗以洗滌淨盡為究竟，而宋明儒則在人欲洗淨後，還要有一個「天理炯然」。（同前錢賓四先生全集 21，頁 369）

以上我們把宋明理學如何建立他們的思想系統，做了一個梳爬。然後再來比較理學與禪學的異同，把兩家的核心價值找出來，這樣，對今後思想的把捉才有客觀的線索。



宋明儒的思想背景

將所有的宗教與哲學歸納起來，主題有二：第一個是「天人合一」及「萬物一體」的體證；第二個是確立身心修煉的方法，以達到第一個主題。

只有天人合一與萬物一體才可以解決人生的所有痛苦，是一切哲學與宗教的最高原則，儘管眾說紛紜，卻是人類賴以生存的精神支柱。我們應該對此主題保持嚴肅而且正面的態度，也鼓勵繼續研究。

在這個研究下，我們才能保持客觀的態度，審視宋明儒的理學運動，再來批判其他連帶而來的細節，尤其有關禪學方面。因為一直以來認為理學執持著「排禪歸儒」的態度，過多的批判禪學而淹沒理學的價值，不能在這個混亂的批評中找回各自的立場與價值，理學的沉淪也伴同著禪學的沉淪，是中國學術思想中最大的敗筆，令人痛心。

理學家面對大乘佛教在中國的傳播達到覆天蓋地的現象，心生疑慮，一方面企圖將治國思想拉回現實的人性界，延續先秦儒家重視現實人生的宗旨，初期的參政及後期學院講學風氣的推廣，維持這股為生民立命的血統，讓知識分子保持關心社會的責任。

另一方面，宋儒極需從古籍中找尋一條本體論，既可修身治國，又可以對抗龐大的佛教教義與離世思想。

如何建構儒家的本體論呢？

本體論在老子的《道德經》講得很清楚，那是一部中國最古老的哲學，影響中國人的思想行為很廣很深，可是帶著偏見的儒者，傲慢地拒絕引用，因為《道德經》是道教的經典，引用《道德經》等於承認道家高於儒家，沒有面子。

宋代的儒者終於發現了《中庸》。

《中庸》這本書的內容很特別，看不出思想的出處，完全獨一無二。拿來看看，好像很接近日常生活的義理，有點老生常談。可是墊在《易經》之後看，變易不已的道理突然有個核心——中庸之道出現那就是不易之易了。如果拿來與佛教的《圓覺經》比較，會在心中升起光明，把《圓覺經》的圓覺點亮了，不必透過什麼訓練，直達心源。如果把《中庸》與《壇經》合看，在精進修行又別有智慧的指示。

粗看之下，以為《中庸》是大乘佛教菩薩的隱名著作，但它確實是古籍，被擺在不必要的角落，沒有人注意到。第一個注意到這本書價值的是蕭衍，一位入迷的佛教信徒，我們不知道他為何重視《中庸》，如果他確信讀通了這本書，也不會捨身出家，瘋狂地迷信到把國家也不在乎了。

第二位重視這本書的是李翱，他是虔誠的佛教徒，但保持著理智，他的佛學老師是藥山惟儼，是偉大的禪師，相信兩人交往，談論

禪學的機會很多，而《中庸》彷彿一部佛經的精要，要言不繁，把教理提綱挈領地講出來了。雖然它不是佛教的經典，卻是中國士大夫研究天人合一的重要著作，有點神秘，大家似懂非懂也就冷落掉了。

到了宋朝，士大夫對佛教採取排斥的態度，為了緩解排佛歸儒的氣氛，雲門宗第三代的智圓、第四代的契嵩，提倡儒佛並重的主張，並將《中庸》加以註解，大加讚揚。《中庸》的思想也引起了宋儒的重視，列為四書之一，廣受教授。

《中庸》談的是心性，佛家對此最擅長，所以對佛學有深刻研究的人，一看都能心領神會，智圓與契嵩重視《中庸》，本來有意說明佛儒也有思想的會合點，可以坐下來共同討論。

宋儒主張的理氣論有長遠的歷史，理氣論是本體論，把心性論放在修行上講，後來朱子又從《偽古文尚書》得了靈感，即「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」，即通稱的「十六字傳心訣」。《中庸》的地位明顯提昇到人心與道心的論述，使天理與人欲做了很好的安排，修行在去人欲存天理，自然地把《大學》的格物致知也放進來了，理學的思想體系更加完備。

從宋經元到明，理學思想引領中國開拓出一條心性研究大道，到

了王陽明的「致良知」與「知行合一」達到高峰，期間長達七、八百年。王陽明最可貴的是陽明學的建立，那裡充滿了陽光的思想與剛正的精神，如果普遍傳開，滲入民間，相信中國將走出不一樣的歷史。

本文在了解了宋明儒思想背景之外，就理學家與禪學家的重大差異，提出個人研究的心得，希望有裨於思想的研究。因為我們發現：現代學者不了解禪宗，一如宋明儒不了解禪宗；更有一件，現代學者少有宋明儒一悟頓息疑問的經驗，抓不著宋明儒的癢處。



澄心靜慮

自唐武宗毀佛之後，大乘佛法迅速衰敗，只剩下淨土宗的念佛法門與不立文字的禪宗，因為不重視經典的傳授簡單易行，所以能夠保持門面。實際上，大乘佛法在中國已經奄奄一息了。

宋儒與佛教僧侶往來非常熱絡，尤其與禪師的交往，談經論禪，品茗詩作，可說水乳交融。其中，儒家的守舊派漸漸想為儒學建立道統，便於與禪宗分庭抗禮，漸漸地蔚成理學。

理學主要針對禪學而來，是知識分子的儒者反對禪學所蔚成的風氣。這種心理很容易了解，他們認為禪學談空，對實際人生沒有幫助，不能救國救民，儒者想積極地投注於社會的改造運動，必然反禪，陽明說：「只說明明德，而不說親民，便似老佛。」(《傳習錄》(上)，〈問格物於動處用功否〉)可以佐證。

宋明儒必須回歸到本土的思想園地，建立一套炫耀的道統，以增強信心與優越感，最好的方法是找出禪學的弱點，一擊打垮。

宋明儒從佛家的打坐，發展出澄心靜坐的方法，從中體驗到一種心澄如鏡的意境，以為這就是禪宗的開悟。這種心境是空無撈摸處，很舒服，如果真是無事可操心的人，這樣坐下來無憂無愁，畢竟需要很大的福報，除非是家財萬貫，花用不皺眉頭的人，或不必在乎生計，

完全由他人供養，怎麼能這樣一生坐脫呢？

宋明儒當然要反對這樣的禪坐，他們主張澄心之後從此變化氣質，掃除人欲，養義養心，恢復天理。有些人主張「去人欲，存天理」，提倡純道德理念的生活；有些人主張「人欲即天理」，只要變化氣質，則人欲即天理，因為人欲與天理同此一心，觀念改變往積極創造的方向，何妨人欲即天理？

天理不僅是概念，是在腔子裡，是《中庸》的「未發謂之中」，當然可以實驗證明的，所以澄心靜坐內觀。但是問題在於每個人的主觀要求不同，動機不同。

例如王陽明，他被謫於貴州龍場驛，置身蠻荒世界，舉目無同類，又有魏闖刺殺的危險，身心受到極大的煎熬，生不如死，從人相繼憂死。他置石棺於旁，大參生死一念的關鍵，左參右參，千端思緒凝結在這個念頭上，就像禪宗的參話頭那樣猛利。有一天，他終於突破了心緒的網繭，悟得「良知」是生命的唯一真實，破繭而出，在心靈上得到解放，於萬事萬物上等個準繩，將良知當著杲日高懸，人格向上提昇了，步伐也輕鬆了。

例如羅整庵，他將「佛在庭前柏樹子」拿來參，抽絲剝繭，心緒愈抽愈長，整個晚上得不到答案。黎明微熹透眼而來，他突然擺開了

這個話頭的糾纏，心開疑平，非常舒暢，所以拿〈證道歌〉來印證，果然與自悟的心境相符，才知道禪宗的參禪原來如此神妙，果然不虛。

羅整庵悟了什麼？為什麼稱讚禪坐的神妙？答案在〈證道歌〉。他恍然大悟，運用任何心思去尋找「佛在庭前柏樹子」都不會獲得答案，答案就是不運用尋思的本心，這片寧靜的心態就是佛，佛是覺空，如此而已。〈證道歌〉一開始，明確地說：「君不見，絕學無為閒道人，不除妄想，不求真。」放之自然，「法身覺了無一物，本源自性天真佛，五陰浮雲空去來，三毒水泡虛出沒」，一拍大腿，原來禪法無多子，從此可以「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」矣！

這種悟覺與一般平庸的禪師悟得沒有兩樣，大家如此誤解，拿來與〈證道歌〉印證，似乎不差，禪宗的真傳豈僅如此？暫且不談。

王陽明面對極惡劣的環境，隨時有被刺的可能，如何找到一個安身立命的地方呢？幾經困逼，「忽悟格物致知之旨，聖人之道，吾性自足，不假外求」。(黃梨洲《明儒學案卷十·姚江學案》，〈文成王陽明先生守仁〉) 後又悟得良知即未發謂之中，即天理、道心，可以點石成金，從此精神整個振奮起來，立志為傳達「良知」而邁開大步。

這種悟心與文天祥頗相似。元帝亟想勸誘文天祥歸降，僅只軟禁，想以時間換取降心。但文天祥此時與道士頗有往來，悟得生命的

短暫，內藏不可被奪得的正氣，因此寫下「留取丹心照汗青」，從容就義。丹心是天心、道心、正氣。

羅整庵欲解「庭前柏樹子」而澄心靜慮，最後得個「天下本無事，庸人自擾之」，把參公案所積壓的緊緊的心結解開了，胸壑開朗，以之印證〈證道歌〉，自謂若合符節，即是禪家的開悟。

這樣的開悟是一種自我消遣的答案，只針對一件事的心緒緊鬆的解悟，便可放諸四海，豈是真悟？例如農夫丟掉了鋤頭，懷疑鄰居偷竊。從此，看鄰居的一言一行都是虛假的造作，並非真心。有一天，農夫在樹底下找到鋤頭，恍然是他自己藏起來的，誤會了鄰居，體會到疑心生暗鬼的道理。只此一悟，生活上也許有點改變，但據此而變化氣質，改變人生觀，恐怕不容易吧！

羅整庵後來轉向儒學，覺得空無撈摸不可靠，必存有仁義道德的觀念才能放開腳步，也回頭輕視禪宗的開悟，不是太輕率嗎？他從空走向「必有事焉」，走向「集義」，是從這片空闊的心境開發出來的。所以羅整庵反禪，而王陽明則同情禪、體貼禪，悟理不同，態度不同。

高攀龍的悟境又不同。有一次座談，陸古樵問他：「本體如何？」當下茫然，言不由衷地答「無聲無臭」，但非是真見。當天晚上深覺「全未有見，身心總無受用」。所以放舟河中，半日靜坐，半日讀書。

靜坐是澄心靜慮程朱法門，不是一味放空，期望能夠體認天理。

放舟二月，過汀洲，擇一旅舍小憩，高攀龍自言：「偶見明道先生曰：『百官萬務，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，忽如百斤擔子，頓爾落地。」怎樣透體通明，「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」。(黃梨洲《明儒學案(卷 58)·東林學案》，〈高攀龍自序為學之次第〉)

這是頓除疑惑的經過，故此後特別強調靜力，自我反省，因為：「各人病痛不同，大聖賢必有大精神，其主靜只在尋常日用中。學者神短氣浮，須數十年靜力，方得厚聚深培……變易其俗腸俗骨……堅凝其正心正氣。」(同前)

就三位具代表性的理學家體驗天理的心路歷程，做了簡單的說明之後，可以發現幾個共同點：

第一、他們心中有大疑惑，身心不寧，為了打破這個疑惑，所以集中全部精神去突破，時間有長有短，但動機各個不同，而且動機的厚輕與打破時間的長短有關。大疑惑需長時間才克成功，小疑惑打破的時間短，可依次排列：王陽明、高攀龍、羅整庵。

第二、他們澄心靜慮，並不是採取打坐的方法，也不是放空心思，

而是更能集中精神去思考，把握主題。

第三、他們悟得的心得有大有小，符合「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」的原則。王陽明牽涉到生死大事，所以必須花費很長的時期去思考、研究，一旦豁然開朗，悟境與悟理都高於他人。高攀龍旨在研究程朱心法，所以悟境與悟理重在變化氣質，「必埋頭讀書，使義理浹洽，變易其俗腸俗骨」，堪為人師。至於羅整庵只是玩票性質，他並非盡力詳審公案，而是恍然間大悟，不受心思困擾，即得心的清澄。簡單易行。

第四、他們在做靜慮主體工夫的時候，採取純然的個人主義，不與他人商量，專心致志於疑惑，不受干擾，而所得悟境與悟理，完全以個人體驗的心得確立本體，奉為圭珍。

對宋明儒家這番心神的凝聚與用功，我們致以最高的敬意，其實，俗事也是如此，要深入主題，也必須集中心於一個焦點，不可以忽二忽三，才能有靈感的出現。

最後，我們要討論禪學與理學的同異。

首先我們要討論禪宗的參禪與理學家參「未發謂之中」活動的差異。

第一、參禪要有動機，參禪的動機在打破生死問題，獲得生命的解脫，這種問題的疑惑愈大，一旦衝破獲得的心境也愈神妙。因此參禪的時間端視參禪人與禪師的互動關係，沒有一定的標準，可能悟在瞬間，也可能終生不悟。

第二、參禪是動態關係，即參訪與參學，面對的是禪人內心的疑惑，也與禪師的啟悟手段有關，兩者是動態的，所謂啐啄同時，在動態的平衡中獲得心靈的震盪。因為參禪人必須保持敏銳的覺性。

第三、參禪是禪宗的必要手段，因此所謂禪坐，禪觀、坐禪、四禪八定、止觀雙運等等，都不是禪宗的必要方法。這些方法都是次第禪，必須配合相關的教觀修行，只是禪教的延伸，無論如何也不能「直指人心」，只在漸修漸悟的線軸上活動，開悟的可能性非常小。

第四、參禪的活動與證悟不能離開禪師的指導與呵護，禪師必須是實證的過來人，言行舉動之中，可以覩見禪人的缺點，給予適當的引導與暗示。因此禪師是關鍵人物，沒有實證的禪師只會抽象的概念傳達，甚至虛假的動作掩飾內心的缺陷。最好的驗證方法是：禪師會否帶給禪人溫熱的信訊，相對面的時候，是否可以讓禪人漸漸解消內心的壓迫感。

第五、禪人的動機加上願力，在真悟禪師的引導下，決定了開悟的強度，只有「大疑大悟」，頓時完全心靈的交流，沒有小悟小解的

情況出現。換句話說，悟境完全相同，悟理各人而異。

第六、參禪是一段生命的升沉奮鬥，必須集中心力，全精神、全感情的投入，絕對不可能坐在蒲團上，以拘束性的坐姿與消極性的休歇心態進行，因此所謂禪三、禪七的活動只是花樣禪，默照止觀是小乘佛法的禪觀活動，獲得的心態與禪宗的「禪」毫無相關，不要因為有個禪字的出現而等同看待。

第七、禪宗的禪是般若，是生命的本來面目，講的是全宇宙、全人類的生命共相或原貌，不是任何禪定所可形容，禪定有時涉及生命的自在狀態，但是禪是生命的發揚，它的內涵經常散發生命的光與熱，生生不息的運動。這點不僅與俗禪不同，也與儒者理學的本體論不同。

一般人不了解禪宗的禪，具有獨特的生命活力，像太陽般放射無私的愛，推動萬物的向前發展。禪師難遇，理由在此。滿街談禪，根本太多不符合真禪。

經過了這樣的詳細分析，我們對宋明儒應該有一分新的認識，他們一如常人般認為禪宗只能適用於出家人，不能起而服務社會，貢獻社會。因此，他們主張知識分子應該避禪入世，而有理學思想的興起。

理學家從儒家故典的《大學》、《中庸》及《易經》等建立本體論，

又從禪家學得澄心靜慮的工夫。孟源問靜坐，王陽明向他說：

紛雜思慮，亦強禁絕不得，只就思慮萌動處，省察克治，到天理精明後，有個物各付物的意思，自然精專，無紛雜之念，《大學》所謂「知止而後有定」也。（《王文成公全書》卷32，〈附錄一·年譜一〉），（武宗正德）八年癸酉先生四十二歲，在越；冬十月至滁州。孟源問：「靜坐中思慮紛雜，不能強禁絕？」）

這股靜坐澄心可以發揮人類本具的無窮靈感，從而讓理學研究的方向及範圍都擴大了。那股堅持正道的精神及反覆思辨的方法，便形成了宋明儒維繫社會不斷向上的力量，也是此後在元明清政治敗壞的環境中，燃起知識分子維護道統的心燈。

可以說，如果沒有理學的出現，我們實在無法在這段歲月裡，能夠找到更好的思想火炬，讓中華文化繼續向前擴張。

宋明儒對禪宗的禪的認識是錯誤的，這不能責怪他們，因為教內人士對禪也是混淆不清，甚至扭曲變形，一般人根本無法辨別，才讓禪逐漸衰敗。現在在檯面上說禪論禪的人，從來也不真正地用心參學，只是從民間訛傳的《濟公傳》、寒山拾得傳說等等，甚至混雜了武林秘笈的武俠小說，塑造出了沾染血腥的觀念。

最大的錯誤是，以為禪是脫離社會的出林之學，把高僧大德拱為世外神聖，有些人也真的故意扮演這份角色，增加了迷信的色彩。其實，任何學問都必須建築在社會上，對人類有貢獻，對絕大部分的人有啟導作用。禪可以落實在平民百姓的心靈上，以淨化的心靈過活實際的人生，重建社會倫理，迎向光明正大的進化大道！

宋明儒反禪著眼點在要求知識分子關心民生國計，如果知識分子都像寺院的長老不食人間煙火，那國家如何營運？但是，我們不能批評寺院的長老不食人間煙火，他們不食人間煙火才正確。

我們要回歸到一個更高層的要求，禪有普世的價值，就應該可以落實在人間。如何做到這一點，大家都有責任，大家都可以承擔，因為禪不是只為寺院而存在，否則，那就是偏狹的宗教了。

從心靈的角度看陽明先生

理學到了王陽明結成碩果。禪宗所散發出來的精神，讓枯竭的學術注入了生龍活虎的生命力，與理學家堅持道統，著重道德實踐的情懷，彼此激盪與交融中，產生了陽明學，光燦耀目。錢穆先生說：

原來王學的萌芽，他所倡良知學說的根柢，是有生命的，有活力的……他有熱烈的追求，有強固的抵抗，他從懇切的慕戀裡，轉換到冷靜的洗伐；又從冷靜的洗伐裡，轉換到懇切的慕戀……他所認識的「良知」，決不是一件現成的東西，也不是平易簡單的把戲，更不是空疏無著落的一句話……他說立志，說誠意，說事上磨鍊，說知行合一，說易簡，說真切，凡他說的一切，我們要把他自己學前的種種經歷，來為它下注釋。若忘了他的實際生活，空來聽他的說話，將永不會了解他說話的真義。（《陽明學述要·陽明成學前的一番經歷》）

一個人思想的成熟，必須經過漫長地探索與實踐的交叉反響，到了某一個點，一個生命最困頓的煎熬中，爆發出生命的內在力量，才能獲得徹底的解放。不可僅僅選擇某一點做研究文章，要升起與他同樣的痛苦經歷與煎熬身心的心路歷程，才能深入了解他的內涵。這就是錢

穆將心比心的敘述，也是錢穆本人的親身經驗，所說出來的肺腑之言。換句話說，我們研究特定人物的思想，要長期地觀察比較，從心路的轉變而契入他的心靈感受，不要僅僅突出某個時點，而驟下結論，那就有落入主觀的、偏見的、錯誤的可能。

禪宗重視參禪，參禪人從初發心，尋師訪道，接機參究，破參，修行，證果，開禪，接人，啐啄相應等等，是參禪人將整個生命投注到心靈的洗滌，到延續法脈的整個生命的改變過程，都是完整的人格蛻變，絕對不可以截取某個時點的機緣，誤以為大事了畢。所以，我們研究禪宗，或者嘗試參禪，要抱定理智、全感情地投入，不可以玩票似地偶爾參，偶爾不參。

很可惜，大部分的人不做這樣的深入工夫，只選擇幾個公案看看，然後以為得到某個境界、某種心靈變化，就以為「佛法無多子」，只是遠離意識的空！這種心理是玩票性質的，不肯全生命投入的，當然不能徹悟，也體會不到禪宗最精微的禪——般若。

羅整庵先生就是最好的例子。他把「佛是庭前柏樹子」拿來參，拿來研究，動機很單純，試試看。整夜不得解，黎明破曉，猛然體會到佛教經常談的空，心馬上活起來，從沉悶中活起來：不利用意識去參，放空就是答案。

高攀龍探索心靈的枯寂，覺得茫茫人生找不到方向，思慮千千百百，總不能安寧。這樣放舟二月，往心裡找答案，左思右想，苦悶鬱積心中，偶然讀到明道的心境描述，頓然自嘲原來都是自己心不寧帖，想找個寧帖的妙方，這個不寧帖的心境，是自己創造出來的，自己不肯寧帖而已，想萬事寧帖，只要主人（內心）寧帖，別無妙方。乃訝然失笑，豁然開朗。

這種心靈寧帖的自悟自解，並非證得禪宗的禪，平常日用之間，都有這種打開心靈的例子。譬如：某人研究發明，失敗了幾百次、幾千次，非常困頓，想要放棄這項研發，又心有不甘，徬徨失措。有一天突然神領心會，他沒有失敗，因為他已經知道了幾百項、幾千項失敗的經驗，他可以比別人有機會接近成功的機會，別人還要像他那樣摸索幾百次、幾千次呢！心裡一轉彎，悲觀變樂觀，更能集中心力研究，果然突破瓶頸獲得成功。

這種悟，悟到的是自心的變化與事務的關係，與生命沒有關係。禪者研究的是生命的生死問題，是生命的永恆相。禪宗講的大悟指此生死大事，其餘的悟都是小悟。小悟是心理層次的問題，大悟是生死的根本問題，前者是人生的層次，後者是宗教的層面。

禪宗首要的任務是打破生死的謎題，要找出生命的永恆相，從初

悟、破參到大徹大悟，必須經過一段漫長的心靈淨化與生命改造工程，絕對沒有一悟即大悟，大悟即成佛的事。

我們只要看看六祖惠能，看來他的初悟到破參，時間只有八個月，可是為什麼要躲在獵隊十五年？他不是躲人，得法衣鉢雖可當紀念品，但不能保證開悟，他躲在獵隊不是避開惡人追逐，他在淨化心靈，逐步印證心靈的變化，並將心靈的變化與佛心對照，同時思考將來出世弘法的時候，要用什麼方法最能凸顯禪的特殊性？如何才是修行的基點，什麼是終點？他必須往這些項目投注心力，所以必須隱居起來，他在獵隊裡當看守獵物的小人物，默默地精鍊己靈。到了徹悟，他才到法性寺掛單弘法。

我們學習聖人，要謙卑地全身投入，或許可以找到類似的精神內涵，也才能了解他的心、他的魂，了解了以後，我們要將我們的心、我們的魂，投入類似的粹鍊。這是不可躲避的過程。

怎麼說只要看幾個公案、解釋幾個公案，就可以開悟，可以成佛，可以證果成道？完全不切實際，是空想，完全不可能，踏著人家影子就誤以為你就是影子的主人，那不是非常幼稚嗎？

一般人對禪宗的誤解就是這種心態來的，況且，禪宗公案大部分講的是初悟或破參部分，悟後修行破重關，撞開牢關而入法界的公案

很少，而且這些少部分的人才是禪宗的真血脈、真傳承。大家沒耐心研究，教內教外人士都患了這個毛病。

錢穆先生對陽明先生的體會深刻，才能為陽明的思想做出明朗的描述與詮釋，我們非常敬佩；但陽明先生既然以生命參破生命的奧妙，自有一股剛正的陽明氣概，真正打破了生死的懸念，踏進與宇宙同步的軌跡，這一部分向來沒人注意到，本文將繼續討論陽明先生從「守仁」到「陽明」的階段躍進，不只是「格物致知」而已。

王陽明本來懷抱著做人世間第一等人和第一等事的豪情壯志，事與願違，三十七歲被貶到貴州龍場驛，萬念俱灰，連活下去的可能性都受到威脅，置石槲於側，日夜思索如何消除那份潛藏內心的死亡念頭，所有的榮辱都可以超脫，因為事實逼他不能不超脫，而超脫的結果是空、是虛，人生不像人生，歲月不像歲月，就如一枝草、一棵樹，固定在有限的土地上榮枯生滅。

他開始自問：如果聖人處此境域，在枯寂無聊中，有何妙訣達到真正的超脫？如此困厄中不斷地思索，某夜突然一躍而起，悟了，悟了，原來如此，原來如此，身心踴躍，精神百倍，完全掃掉往日的沉鬱苦悶。

大家都知道他悟得的是良知。

這個良知是《大學》的「知止而後有定」的止。他答孟源：「紛雜思慮，亦強禁絕不得，只就思慮萌動處省察克治，到天理精明後，有個物各付物的意思，自然精專無紛雜之念。《大學》所謂『知止而後有定』也」。(見《王文成公全書》卷32，〈附錄一·年譜一〉，(武宗正德)八年癸酉先生四十二歲，在越；冬十月至滁州。孟源問：「靜坐中思慮紛雜，不能強禁絕？」)定是正定，這個正定就是最終極的妙境。

黃梨洲也說，陽明「忽悟『格物致知』之旨，聖人之道，吾性自足，不假外求。」(《明儒學案卷十·姚江學案》)「良知」一辭簡易，大家一聽就能體會，也容易運用於修行，堪稱救濟人心的大補丸。一個人能夠「仰不愧天，俯不忤地」，坦坦蕩蕩做人做事，到處都能散佈「陽明」，掃除心中陰暗。一直到現在，我們還不時強調良心，良知具有普世價值。

從良知而推行致良知與知行合一的陽明學，對思想的貢獻已經有很多價值的討論，不必贅言，我們在此要提出一點，陽明的良知與生命的關係。

一般學術研究的學問或思想，都屬於人文界的，超越人文界的部分大概歸於宗教範圍，陽明先生的良知，的確踏進人類生命的大命

題，因此而有點宗教色彩的生命學，而非只是生命觀。

陽明以為人類與其環境所有東西具有同樣的生命屬性，人與萬物的同體，因之可能。

他的門人錢德洪在《傳習錄》收錄一則相當有趣的記載：

朱本思問：人有虛靈，方有良知。若草木瓦石之類，亦有良知否？

先生曰：人的良知就是草木瓦的良知，若草木瓦石無人的良知，

不可以為草木瓦石矣！豈惟草木瓦石為然，天地無人的良知，亦

不可為天地矣！蓋天地萬物與人，原是一體，其發竅之最精處，

是人心一點靈明。風雨露雷、日月星辰、禽獸草木、山川土石，

與人原只是一體。故五穀禽獸之類，皆可以養人；藥石之類，皆

可以療疾。只為同此一氣，故能相通耳！（《王文成公全集（卷

三）·語錄三·傳習錄（下）》，黃省曾錄）

雖然古聖先賢說：仁者以萬物為體，不能一體，只是己私未忘。終究是抽象的哲學概念，但王陽明那句：「五穀禽獸之類，皆可以養人；藥石之類，皆可以療疾。只為同此一氣，故能相通。」多少跨上了生命有共同性基因的觀念。萬生萬物相滋相榮，構成一座生態環境，命運相同。高於人類的這種生態大環境也是一個完整而獨立的生命體。

陽明即知「同此一氣，故能相通」，也說「其為物不二，則其生物不測」(同前，黃以方錄)，已涵蓋乾坤矣，為何還眷顧人事，再落凡塵。

真正開悟者，眼見佛性，每一個生命體都是相同的，是自他不二的，那種心懷會湧現真正的同體大悲，無緣大慈，不是意識的踴動而已。生命顯得自在，而感情卻是豐富的，少了這份感情是焦芽枯禪。

陽明的生命學還是有一個門檻限制：以人為本。跨過這個門檻，踏進以宇宙的眼光俯視生命的芸芸眾生，他應該有更高的視野，才符合他說「良知是造化的精靈」，這就有點宗教味道了。

良知是造化的精靈，這些精靈，生天生地，成鬼成帝，皆從此出，真是與物無對。人若復得他，完完全全，無少虧欠，自不覺手舞足蹈，不知天地間更有何樂可代？(《傳習錄(下)·黃省曾錄》)

這段只是宣示性的論述，因為除了這句話，找不到其他的論述加強佐證，所以不能視為更完整的思想體系，何況是跨越宗教的超宗教論述。

雖然如此，王陽明先生所以能夠倡導致良知，背後的精神畢竟還有這份堅強的信念而成其學說，如果是信仰就是宗教了。對中國宋明儒來說，要跨越人文的門檻，進入宗教的領域，向來就是中國人的忌

諱。這一點非常可愛而可敬。可愛的是讓知識分子少掉了迷信色彩，可敬的是，要踏進宗教領域，必須通過這個人文的園地，栽種富有人文的花花草草吧！

本文旨在說明，所謂「大疑大悟，小疑小悟」，這是人類心靈突破的必經歷程。陽明有大疑才有大悟，如果天假天年能夠延長歲壽，陽明學說就會更完滿。他的學說達乎禪學的某種位階，有相當的慧見，可供禪學新發展的借鏡，禪必須脫離方外，融入社會，陽明是一盞先驅的導航，雖然他不是禪者，但是他的紮實工夫，尤其重視良知、天理，絕對是踏入禪的必要基礎。只要把天理與良知擴大到「造化的精靈」層次去研究、體會與闡揚，適足以將俗禪的沉空守寂拉拔出來；也可以把遁世避世的寒山拾得的消極心態轉為積極，讓禪沐浴在陽明之中；也可以消除神壇或傳說中將濟公的半瘋癲狀，視為禪的說法。禪是莊嚴的，所謂「自在」，不是自己自在逍遙，而是無所不在、人我不二、天地不二的自在。

這樣的說法，並非純學術討論，但可以從另一角度看見陽明思想蛻變中的漸次昇華，他心靈的陽明並非只是一種思想的解放，而是心靈的震盪與沉思。這不就是儒家的「守仁」走向禪學的「陽明」嗎？

唐詩人王維先生被尊稱為詩佛，因為詩富禪意，例如〈終南別

業)：「興來獨自往，勝事空自知；行到水窮處，坐看雲起時」，這句頗有禪機，重點在「勝事空自知」，這個「空自知」是他個人擁有的思想突破，所以「行到水窮處」也只剩下「坐看雲起時」，這個「空自知」也是陽明的「獨知」。



守分守己即顯天理良心

王陽明的學說以「良知」為本。良知是什麼？

蓋良知只是一個天理自然明覺發現處，只是一個真誠惻怛，便是他本體。（《王文成公全集(卷二)·語錄二·傳習錄(中)》，〈答聶文蔚二〉）

宋儒最喜歡講天理，天是天賦的，不是人偽的，良知是天賦的明覺，不待學而能知，他的內涵是「真誠惻怛」，換句話說，那是內在於生命的覺知，所以陽明說：

虛靈不昧，眾理具而萬事出；心外無理，心外無事。（《王文成公全集(卷一)·語錄一·傳習錄(上)》）

「心外無理，心外無事」是理事圓融，端在具良知的心體上發揮。所以必須以「知行合一」來檢測，致良知離不開知行合一，知而不行，只是未知。未知人慾蠢起，良知冥昧，遂知行不能合一，這和朱子註《大學》的話相同：

蓋必有其盡乎天理之極，而無一毫人欲之私也。（《朱子四書集注·大學章句·大學之道》）

陽明更上一層說至善，更容易貼近生活：

至善只是此心純乎天理之極便是。（《王文成公全集(卷一)·語錄一·傳習錄(上)》，〈鄭朝朔問〉）

致知為了至善，要從心自然發現：

要此心純是天理，須就理之發現處用功。（《王文成公全集(卷一)·語錄一·傳習錄(上)》，〈愛問先生以博文為約禮功夫〉）

理的「發現處」在哪裡？就在「未發謂之中」。佛家稱為般若，但涉及的內涵相當廣大，正是陽明所說的「良知是造化的精靈」，深奧妙趣，談多了便是神學了。神學造天造地，儒家不敢這麼說。

以現代意識講，這是絕對意識，內在於生命的明覺。人欲是人類活動所產生的意識，特點是相對性，有正就有非，有愛就有恨。這種二元對立意識是人我的產物，因為有我，基於生物本能，產生自我保

存與自我防衛心理，逐漸增益了相對意識，此即「人欲」。人欲是二元的，有善有惡，有美有醜，人欲決定了社會風氣的走向，背後的防線是天理。天理無時無刻把放肆的人欲拉回來，天理蒙塵叫做「走作」，必須時時觀照拉回，即孟子的「求其放心而已」，把放出去的心拉回來。拉到「渣滓渾然」，自然「知行合一」：

知是行的主意，行是知的功夫。知是行之始，行是知之成。若會得時，只說一個知，已自有行在；只說一個行，已自有知在。（同前，〈愛因未會先生知行合一之訓〉）

這種見解非常高明，可能引用了六祖惠能的「定慧等持」論。惠能也是強調實踐功夫的，禪本來就是行門，不是解門，禪是生命內在美的發酵，不是動個意念要美才表現得美，純乎一心，故他說：

即定之時慧在定，即慧之時定在慧。（《壇經·定慧品》）

在五祖以前，禪走的是看心看淨的，逐步推進的，等於必有事焉。但是一位見道的人必須直接將那內在於生命的明覺，當做唯一的知己，而不是似曾相識，這個內在於生命的明覺是「本來面目」，直接呈露

的絕對意識自然在禪定中，不必再起個禪定的念頭或動作。這是神秀和惠能基本的差異，也是惠能得到祖位的原因。

陽明講「渣滓渾然」，心無罣礙，當然進入知行合一的狀態：

知之真切篤實處即是行，行之明覺精察處，即是知。知行功夫本不可離。（《王文成公全集(卷二)·語錄二·傳習錄(中)》，〈答顧東橋書〉）

為什麼知行功夫不可離？因為良知是潛在於生命內部的明覺。直覺而乾淨的行為是一直心的反應，是「我覺故我在」，而不是第二層次的「我思故我在」(cogito, ergo sum)，那是人欲的發動了。如何讓我覺故我在呢？

我今說個知行合一，正要人曉得一念發動處，便即是行了，發動處有不善，就將這個不善的念頭克倒了，須要徹根徹底，不使那一念不善潛伏在胸中。此是我立言宗旨。（《王文成公全集(卷三)·語錄三·傳習錄(下)》，〈問知行合一〉，黃直錄）

從念念自知而熟處變生，將過去的慣性思考分析解剖，清洗慣性紀

錄，培養出天理的涵養，生處變熟，也是以集義而變化氣質，做綿密的反省功夫，達到時時自覺。宋明儒重視省察克制功夫的原因在此，兼而批評佛家「一悟成佛」的一路蹈空。

在反省的過程，心態上要調整到認識本分，嚴守本分：存天理。

約禮只是要此心純是一個天理。要此心純是天理，須就理之發見處用功……發見於處富貴貧賤時，就在富貴貧賤上學存此天理；發見於處患難夷狄時，就在處患難夷狄上學存此天理。至於作止語默，無處不然，隨他發見處，即就那上面學個存天理。這便是博學之於文，便是約禮的功夫。博文即是唯精，約禮即是唯一。

（《傳習錄（上）》，〈愛問先生以博文為約禮功夫〉）

禪宗的保任與修行，譬喻為牧牛，從頭角崢嶸到露地白牛，身心的變化非常明顯，若非行解相應，知行合一，哪有什麼修行？

陽明講變化氣質不離天理，不離良知，人人容易明白，也容易體驗，容易執行。故梨洲說他：

自姚江指點出「良知，人人現在，一反觀而自得」，便使人人有個作聖之路。故無姚江，則古來之學脈絕矣。（《明儒學案（卷十）》

姚江學案》〈前言〉)

他把繁瑣的心性之學化為一條舟帆，可以順河順江，貢獻很大。但是變化氣質猶如蟬蛹脫殼，必須脫得全身，才能振翼高飛，誠如禪宗祖德說：未悟者如喪考妣，悟得的人也如喪考妣，絲毫輕忽不得。

宋明儒的變化氣質屬於心理方面的，帶有純粹哲學的味道；而佛學的變化氣質是生命的蛻變，唯識學講的就是這個過程，蔚成一部深奧的生命學，非常豐富。兩者差異很大。



人人具有深層意識與表層意識

佛教般若系經典有非分解說的特性，必然尋找「教外別傳」的方式做溝通，這是禪宗興起的必然性。因為非分解說的經典，表達的是佛世界的心靈狀態，如果我們以世俗意識去註釋，等於把佛世界拉回世俗意識世界。

意識可以分為兩層次：即相對意識與絕對意識。絕對意識是與生俱來的本然意識，相對意識是社會化累積的意識。相對意識是二元對立的意識，也可以說是時間與空間概念型塑的意識。

日常生活中絕大部分依賴相對意識的運作，只有偶然沉緬宗教大愛精神的時候，會爆出絕對意識，但保持的時間不長，因為現實生活到處是相對意識，我們不能離開現實世界。例如《魯賓遜飄流記》，還是生活在蠻荒的現實世界，我們的現實不能提供絕對，絕對是超然的心靈，兩者如何共處，是一件非常不容易的事。

佛教提出「是法住法位，世間相常住」的索引，也是所謂開悟者身心活動的寫鏡。

數學家卡波爾（S.capell）曾經描述他的「數」的心境：「所有的數學家都活在兩個不同的世界中，他們活在透明無瑕的柏拉圖世界，也生活在變化無常的殘酷現實中。數學家必須穿梭於這兩個世界之

間，在透明無瑕的世界中，他們是成熟的大人，但在現實世界中他們不過是個嬰孩。」

宗教家，尤其開悟的聖者，心靈就像好奇的小孩，在他們眼中，一切那麼單純、自然而和諧，所有事物都像積木的疊架變化，隨處充滿了新奇與想像，想像可以找到實現的遊戲。他們的心是童心，童心可以打造任何心中的世界，他們在欣賞世界也創造了世界。

也像音樂家，一切都是音律的組合，隨著風飄揚，隨著陽光跳躍，而我們整個生命只是音律的迴旋。生死憂樂只是一道道音律的起伏變化，在那個世界裡根本沒有停頓或個別事物。

這就是不可思議的世界，要表達的話，語言文字反而是一種溝通的障礙，因為我們已經習慣於語言文字所構成的概念世界；而不可思議是不能思慮與論議，呈露的絕對世界，描不成來繪不出，一顆明月滿太虛。

《金剛經》所講的是佛的世界，只有無上正等正覺（阿耨多羅三藐三菩提），呈現了生命的圓滿無缺——般若波羅蜜多。六祖讚偈：「何其自性，本自清淨！何其自性，本不生滅！何其自性，本自具足！何其自性，本無動搖！何其自性，能生萬法！」（《壇經·行由品》）自性即般若。

一般人喜歡註釋佛經，但是般若經典不能註解；因為般若是現量而非比量，比量是推測而得的認知，不是般若本身的展現現量。類似一般人注釋《心經》的「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，便說：只要般若的慧學功深，並且深信不疑而得的智慧，觀照五蘊的起滅，就會深覺五蘊皆虛假不實。這是依文解義，三世佛冤啊！

般若是生命的原態，它具有無限發展的能量，卻凸顯安祥、喜悅、慈愛的本質，當我們修行至般若甚深的層次時，觀照一切由五蘊構成的世間相，只是虛幻無實。

那是純生命發射出來的心智或意識，三千大世界皆如來如去，虛幻不實。

這種心靈狀態是無法描繪的，文字、語言不能如實表達的，所以令人悸動，也令人激發感恩！就像音樂創作，為什麼交響曲與流行歌曲的心靈層次不同。流行歌曲反應的是社會面的活動，尤其感情的抒發，含有的相對意識高，流行得快；交響樂比較偏重靈性的表達，絕對意識的含量比較多。兩者在創造的意識層不一樣，聆聽者的震撼度也不同。

我們看陽明先生龍場悟道，應以同理心來感受，才知道陽明提出「良知」兩字，是經過千磨百鍊而得的心靈結晶。

在半夜裡尋找生命的意義，就那麼轟的一聲，打開了心扉，整個生命與感情頓然落實到一片沒有阻攔的廣闊，那一轟，生命不是個人的，那是整個世界、整個人類的。從床上躍起，他大聲地說：「我明白了，我明白了！」一切歸於平靜，平靜的心湖含蓄無限的生命力，從此，良知代表了生命的全價值與全感情，所以可以讓他堅持而且願意廣為傳授。良知不只是概念，它是內心的確信，它像太陽露頂，黎明出現，黑暗漸褪，生命從此昂揚生氣，富有陽剛的氣概。

良知可以將他一生的習氣與氣質剝落，脫胎換骨，完全以新的人生、新的人格出現，一個嶄新的生命誕生了。這種從內心震撼的人格改變，可以從很多富有冒險精神與創造力的例子找出答案，不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香？

心智的震撼與心靈的震撼兩偕並行，影響力因各人體會不一樣，是主題不一樣，動機不一樣。良知兩字大到可以與般若相等，小之可以與道德自制力相等。

佛教界不明白般若的真諦，不明白般若就是佛心，即是禪，大談與大自然合一、放下、自在等等玄理，其實以心理學角度，反而可以了解他們的世學觀念，與生命的自在解脫沒有關係。宋明儒也就將悟當誤，當然看不起禪宗，看不起佛教。

王陽明先生畢竟以人文的關懷來看這個世界，不想踏入那個更深層的心靈世界，連純粹的哲學都不敢碰，何況絕對真理的宗教，更不敢碰。儒家受孔子影響最深，他強調「未知生，焉知死」，不談怪力亂神，保持這個人文關懷的清醒的心是儒者的智慧。宋明儒確定儒家道統，等於確立了聖人的地位，大家的思想繞著聖人轉，聖人像太陽，地位顯赫。因此，陽明心性的修習列為重點，也必然強調集義與變化氣質，回歸到儒家的修心的本位。

陽明把禪講的「本來面目」誤會了。本來面目指的是一切生命的共同基因，而且在禪宗講的生命，包含了能動、準動、不動的萬生萬物。陽明雖然說：「良知是造化的精靈，這些精靈生天生地，成鬼成帝」，但沒有深入的申論，反而泛泛而談：「不思善，不思惡時認本來面目，此佛氏為未識本來面目者設此方便，本來面目即是吾聖門所謂良知。」（《傳習錄(中)·答陸原靜書》）禪子弟必須翻過「不思善，不思惡」的牆，才能找到「禪」，即《壇經》所講的「佛佛惟傳本體，師師密付本心」的本體與本心，找到那個透明的，猶如嬰兒那樣單純的意識世界，而且所謂的世界，是全宇宙的，真能成神成鬼。

我們花了那麼多的文字，在提醒研究禪學的人，要有提高心靈淨化的崇高志業，才不會流於文士禪、文字禪、空頭禪的俗禪，也不可以把放浪形骸的狂禪當做禪，更不可以把冷漠、自我放逐當做禪。禪

的基礎奠基在人文的基本道德要求上，才能上求佛道。這是研究陽明學給我們的啟示。

陽明先生一生充滿了求學問、真理與生命價值的故事，不斷地探求實驗而且改變，那股心智活動震撼了他的生活，也震撼了研究陽明學的人。



禪超哲學超宗教

王陽明先生在龍場那段時間，身處絕域，百死一生，為了求生，把一切都看淡了，什麼都不重要，煩惱也少了。但是隨從們受不了煎熬，死的死，病的病，王陽明就打起精神來鼓勵他們，照顧他們，甚至唱歌、跳舞，來激勵他們生存的意志。

表面上他不在乎什麼了，一切都不重要了，很貼近佛家空的境界，連生死也不在乎了。問題是：內心有一個微弱的聲音響起：難道生命只能這樣慢慢消逝嗎？只能虛虛無無地空過嗎？

於是他做個假設：古聖先賢處在這種空無所有的時候，他們的心靈如何突破呢？他們不會只是這樣一事不為吧？這個問題讓他窮盡理智去思索。心中就充滿了這個疑問，行住坐臥也是這個疑問。某天深夜，突然靈光一閃，原來如此，天理就是良知，良知是天賦的明覺，就是內在於生命的明覺，生命本來光明一片，是人欲像煙霧般地遮斷了光芒，只要堅守著良知，生命就可以產生偉大的力量，抵擋外來的種種壓力。

明白了這一點，他躍然而起，高呼：「我知道了！我明白了！我解開謎團了！」

「良知」兩個字，是王陽明一生歷經千磨百難中體會到的真理，

可以俟諸百世而不移，是人人可以成賢成聖的依據。這一悟，讓他的生命通透了，生命只是良知，良知是生命的明燈，拿起這盞明燈往前走，沒有什麼可懷疑的。

這個時候，他才完全明白孔子說的「未知生，焉知死」的道理，他既然知生，當然不必操心死，生而光明磊落，死也是光明磊落。從此，他將全部的生命投注在良知的推廣上，不知疲，不知倦，不知老之將至。

陽明的大悟與禪家的大悟有什麼不同，應該是大家想要了解的吧！

公案雖然一千七百多則，絕大部分只說到初悟，大悟的例子很少。小悟的例子很多，可分為理悟與事悟，羅整庵的悟屬於小悟的理悟。

和尚告訴他：「佛是庭前柏樹子。」再來什麼話也不說了，他覺得新奇，所以聚精會神去解讀這句話，怎麼講也不對勁，真沒道理，但是為什麼禪家這麼重視呢？一定有道理，因此他竭盡所能地參，到了天快亮了，他恍然悟得：原來這句話沒有道理，我們習慣找道理，要找個道理來破參，結果困死在道理的追尋上，煩惱增多。不去追尋道理，心反而沉了下來，沉下了一切沒事，這不就是佛家所講的空，

本來無一物嗎？

憑此一悟，拿來與〈證道歌〉對照，果然說的就是如此而已。這是典型的理悟，而且是小悟。也是一般教內教外談禪的標準答案。

刻板印象給我們的是，佛教講空、放下、不執著……等等，目的在讓我們的自我我欲與自我保存減輕，才容易與大眾過著和諧的生活。大家都能犧牲一點點，社會的大我才能通行順暢。

高攀龍的悟是事悟，即身心得到解放，任何人要認清自己的身分、職業，盡心盡力完成責任義務就是好人，同時也使整個社會的機能活潑起來。公案這種例子很多。

可以簡化：羅整庵的悟是心智上的活動；高攀龍的悟是心理上，也跨上了哲學的層次；唯有王陽明的悟，已經觸及生命的價值，而且有宗教信仰的堅持，是哲學跨進宗教的，有替天行「道」的信念。

禪宗的悟以德山宣鑿禪師的心路歷程來分析。他本來就是一位卓越的經論家，為《金剛經》寫了《青龍疏鈔》為註解，並且宣稱：「一毛吞海，性海無虧；纖芥投鋒，鋒利不動。學與無學，唯我知焉。」（《景德傳燈錄(卷十五)·宣鑿禪師》）後來聽說禪宗講求「教外別傳，不立文字」，可以「不歷僧祇獲法身」，認為是亂教之輩，前往龍潭與崇信禪師好好教訓一番。

半路肚餓，向老婆子點餅，婆子考他：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。請問上座點的是哪個心？」德山窘迫，答不出話。

為什麼答不出話？他是論師，依文解字，雖會加油添醋，真味如何卻不知。《金剛經》是般若經典的濃縮，只講佛的現量而非比量，現量是非分解說，必須直達心源而呈露。三心不可得的現量是離執禪定，接觸的人也會感染到這股離執禪定的覺受，心心相印，以心會心。德山當時還沒有離執禪定的現量，不明白買餅的人與賣餅的人不二，不明白老婆子旨在供養三心不可得的人，所以蹭蹭蹬蹬、扭扭捏捏地走掉了，心裡很不是滋味。讀破經書，也不能三心不可得，依文解義，更是三世佛冤。

後來經過崇信的鉗錘，在深夜點燭滅燭的動作中，讓他體驗了這種深奧的現量。這種離執禪定顯露的是生命內在的祥和力量，有如春陽般的暖洋洋的感覺，是禪宗所說的生命本來面目，即佛教的「般若波羅蜜多」。

般若非有非空，而空有兼資，當下的世界是寂靜的，禪者行於花花世界，一點也沒有連續畫面的出現與延長，一切如飛絮飄揚，似實還虛。在湛深的覺受裡，正如《楞嚴經(卷第六)》偈：「見聞如幻翳，三界若空華。聞復翳根除，塵銷覺圓淨。淨極光通達，寂照含虛空。」

再舉洞山良价禪師參禪心路歷程為例，說明禪宗之悟，非文字禪、文士禪、次第禪可比。洞山良价經過一段漫長的參禪歲月，參訪了當代頂尖的禪師，他們都沒有留給他任何答案，只說「無情說法」。

無情是沒有感情的東西，像石頭、瓦礫沒有感情，就連動物、植物的感情也是很稀薄的，被列為無情之物，人如果沒有感情也被譏為無情。這樣看來，這些禪師給他的答案非常不合乎常理，怎樣努力也找不到答案。

有一天，當他踏上木板橋的時候，偶然見到了河中的身影，他突然震懾地怔在那兒，發現了什麼？「無情說法」原來確實的，沒有虛妄。那一座橋應該有一段長度，而橋下的流水清澈，可以見到身影。絕不是目前在江西宜春附近的洞山祖庭外的那段小澗，亂石突出，水流也急，根本看不清倒影。

一如我們一再強調的，參禪是動態的，必須把心思放在思考的主題上，絕對不是數息、歇息、放空的打坐。洞山的悟道是走在橋上，望見倒影的頃刻；德山也是在手接觸紙燭，又被吹熄的剎那開悟。甚至於我們談到的羅整庵、高攀龍、王陽明，都不採用打坐、放空的方式，來取證於心的。一千七百公案也沒有打坐的方式取證的。但是，我們竟然發現中國大陸、台灣、日本的所謂禪師，竟然都採取打坐的

方式，變了個很好的名稱叫做禪七、默照來取證，稍微有思辨能力的人應該警醒，這樣的打坐是參禪的必要方式嗎？

洞山當時是如何悟到無情說法的？

無情就是沒有眼耳鼻舌身意的聯結反射意識作用，但有一個意識是清清楚楚、明亮地、也微微地感覺得到外界的活動，那時我們的意識似停止了，只有覺而不會聯想。這種情形，等於把眼耳鼻舌身的意識交換作用停止了，一種透明而祥和的心境，我們可以稱為絕對意識。如何修持延長它存留的時間？如何時時刻刻引導我們面對世界？這才是禪宗的修行。當然可以說在絕對意識中，有一個明澈的意識但不聯想，心境也是離執的，稱為離執禪定，從此才是禪宗的正修行的開始。至於以後的事就恕愚不敢多言了。

這篇文章，已經相當坦白地揭露了禪宗參禪運動的心路歷程，也描寫了所謂開悟的心靈狀態。開悟是打開我們另一扇絕對意識的窗，那個時空消失的？（語言、思想、文字無法表達）。希望能夠喚醒大家的關注與研究。

這樣的心靈狀態，現代的心理學、哲學、物理學或數學，還沒有適當的詞彙可以說明。我們只提供出來讓大家研究。

獨知與獨自往

陽明先生龍場悟道，提出「良知」兩個字，就很簡單地勾勒了生命的特性，人人看得懂，摸得著，即行即知，即知即行，沒有縫隙。他說：

蓋良知，只是一個天理自然明覺發見處，只是一個真誠惻怛，便是他本體。（《傳習錄（中）》，〈答聶文蔚二〉）

良知只是真誠惻怛，經由此自然明覺即是天理。這樣就解答了「明德」。明德不必發現，而出於自覺，自覺即明，不覺即不明，因此明覺而達到至善，至善是純乎天理：「至善只是此純乎天理之極便是。」陽明先生的真誠惻怛雖然抽象，但不停留在概念上，是可以在生命活動感覺出來的力量，不像以往理學家講天理只是概念，例如朱子：「盡乎天理之極，而無一毫人欲之私。」非常堂皇，但是什麼是「無一毫人欲之私」，畢竟只是模糊的概念。陽明乃說：

心即理也，此心無私欲之蔽，即是天理。不須外面添一分。以此純乎天理之心，發之事父便是孝，發之事君便是忠，發之交友治民便是信與仁，只在此心「去人欲，存天理」上用功便是。（《傳

習錄(上)》,〈愛問至善只求諸心〉)

如何去人欲,以此「真誠惻怛」之心就是了:

致此良知之真誠惻怛以事親便是孝,致此良知之真誠惻怛以從兄
便是弟,致此良知之真誠惻怛以事君便是忠。只是一個良知,一
個真誠惻怛。(《傳習錄(中)》,〈答聶文蔚二〉)

良知只是真誠惻怛,只是生命純然的活動,只是生命純然的光與熱,
不必去尋找,去假借。因為生命本身就是那純然的天理,所以當龍場
悟道的時候,陽明先生是將全生命投注於良知的。良知是生命,就是
純然的天理,所以讓他仰不愧天,俯不忤地,朗朗地闊步獨行。

陽明學被稱為「陽明禪」,是因為他龍場悟道那段生死交迫的困
厄中,陷入百般煎熬,百般挑戰,精神陷入了低潮,他必須突破才能
更生。這種生死的突破,不是假借聖哲良言或宗教經典可以解決的,
必須由他自己突破,才能真實地握持生命的真諦。

當他全生命投注在生死問題的突破,這時候的生命是壓縮到一息
僅存的呼吸間,與禪宗的參禪精神完全一樣。禪德稱鐵饅頭,嚼不破,
吞不下,躺在心中很難消化,欲死不死,欲生又無味,即「參話頭」。
突破時當下的心靈狀態獲得豁然開朗,就像漫天的烏雲飛散,晴空突

然呈露眼前，全身沐浴在絲毫也沒有的空朗中，連想念都遠去了。

這個時候，參禪人尋找的生命突破露出曙光，如何認定、掌握、詮釋，未來還得進一步踏前，也必須碰到真參實悟的明眼師父提攜與鞭策，不是一悟即是。那才是分歧出生命的強度，才有所謂重關、牢關的重重叮嚀。

那麼，陽明先生與禪宗高德，在什麼地方產生不同，就值得研究。陽明先生說：「虛靈不昧，眾理具而萬事出，心外無理，心外無事。」拍案驚奇，這句話與禪宗的禪，幾乎沒有什麼區別。問題是「心」。陽明先生的心與禪宗的心是不是相同呢？如果相同，陽明學就是陽明禪了。

禪宗的禪是特定的名詞，其實就是摩訶般若，佛教經典在不同的情形轉譯為實相、本心、自性、菩提心、一真法界，講的是「眾理具而萬事出」的心體，那就是山窮水盡而開發出來的心靈，理的源頭，事的開端。在宇宙未形成之前是什麼？宇宙不是永恆的，那麼永恆又是什麼？

所以陽明先生雖然驚嘆良知是造物的精靈，一閃而過，雖然他體會到藥石也有生命，不然怎麼可以用來治病？動植物與人類是共生共榮的，不只是皆備而已，但是戛然而止。他的弟子只在文字理論上逡巡，文稿上的辯論形成哲學的戲碼，而不是深層生命的展望，從此，

陽明禪黯淡了。

尤其平定宸濠之亂，又經忠、泰之變，身心疲憊，愈相信良知是靈丹一顆，可以轉鐵成金，從此以「致良知」為生命的歸宿，「就在理之發現處用功。」

因此，致良知必須「慎獨」、「謹獨」，與《大學》的君子相交，慎獨在誠意。《傳習錄》：

正之問：「戒懼是己所不知時工夫，慎獨是己所獨知時工夫，此說如何？」先生曰：「只是一個工夫，無事時固是獨知，有事時亦是獨知。人若不知於此獨知之地用力，只在人所共知處用功，便是作偽。……此獨知處便是誠的萌芽。此處不論善念惡念，更無虛假。一是百是，一錯百錯，正是王霸、義利、誠偽、善惡界頭。於此一立立定，便是端本澄源，便是立誠。古人許多誠身的工夫、精神命脈，全體只在此處。（《傳習錄(上)》，〈正之問〉）

良知是未發，純乎天理的流布，沛然大力，生命流暢，禪者要在這裡向上推動，而理學家以此為起點而走向人文世界。陽明先生當然以獨知的工夫保持不失。

這個謹獨很像禪宗的保任。不同點在獨的解釋上不同，理學家的

獨是誠，講究心境。禪者也講獨，洞山良价的《過水偈》：「吾今獨自往，處處得逢渠」，亦如「天上天下，唯我獨尊」，這個獨不是獨大、獨尊、獨貴，好像古代帝王可以稱朕，稱寡人，沒有第二人。禪的獨是「五蘊皆空」所呈露出來的心靈狀態，人人都是我，我即人人的大同，自他不二，才有「民吾同胞」的情懷，才可能慈悲沒有界限的「物吾與也」的自然關愛。

所以說，理學家的獨是精神的內斂，向內集約；而禪家的獨是外放，向外擴張，這是大乘佛教的基本條件。前者是有限的活動，後者是無限的延長。

我們無意遽下誰是誰非的結論，因為這個問題是人類進化中漸步邁進的階段，不能捨去前段的人文工夫，而跳脫到虛無的凌空。但是明瞭兩者的差異，有助於關心人類心靈人士的研究吧！

譬如《中庸》講「至誠可以前知」，至誠即是純乎天理的流行，這不就是摩訶般若的發露嗎？但是，不要只有概念的認定，要從實踐中尋找程序式地發展，建立更明確的學問，就不得不佩服法相宗的唯識學了。唯識學不只有理論的架構，而且可以通過正確的修證而實踐，現代人對這部分的研究實在太貧乏了，缺乏這部分的修證，談禪論道都只獲得空泛的理論，那是比量，對生命的靈性提昇少有幫助。

陽明的致良知多少讓人沾得或多或少的現量，這才是可貴，這才是真珠一粒，可轉凡入聖。

幸虧，人工智能的創發及運用，可以讓我們更明白生命的本覺本知是自然天成，而認知是運用腦神經網路的結果，是 Heart 或 Mind 和 Brain 不同。



陽明的萬物一體

萬物一體與修養相關聯，任何哲學都必須談到這兩個問題，宗教也必須解決這兩個問題，沒有例外。宋明理學談心性，其實談的也是萬物一體，和一般的哲學與宗教都一樣。

宗教談萬物一體一定要談神創說，神創才是萬物一體的第一因，至於如何形成神格則避而不談。宋明理學是儒學的重組，保持儒家「未知生，焉知死」的基本態度，不談「怪力亂神」，當然否定神創說。

這是中國人文上的大優點，重視人格優於神格，所以宋明理學比較偏於哲學，萬物一體即是哲學的本體論。這個問題無論屬於唯心論或唯物論，都不能獲得圓滿的答案，因為思辯本身是線性思考，怎樣的曲折發展，避免不了二元的對立。因此，錢穆先生在《陽明學述要》的〈宋學裡面留下幾個問題〉中說：

大體扼要地說來，宋代學者所熱烈討論的問題，不外兩部：一部是屬於本體論的，一部是屬於修養論的。他們雖說是意見紛歧，不相統一，但是到底有他們全體一致的見解。他們有全體一致的見解，所以成其為一時代的學風；他們的意見紛歧，不相統一，便在共同的學風下面保存著他們各人的精神和面貌。他們對於本體論共同的見解是「萬物一體」，他們對於修養論共同的見解是

「變化氣質」，許多問題便從這上面發生。(頁 1-2)

這段話簡明地指出：任何哲學思辯所建立起來的思想架構或論述，都是一偏之見。那麼，陽明先生在處理這兩個問題時，有沒有缺點，是本文的重點。

人類的最大困擾是生死問題，我們不知生從何來，死往何去？所以產生了各種的學說，從神滅論到神創論，五花八門，各擅其說。

只有找到萬物一體的有力證據，將身心全副地投入，並且產生心靈的洗禮，孕育出一個嶄新的生命——永恆，才能真正解決生死問題。

萬物一體的真實只有一個：原本如此、普遍如此的，這才是萬物所以為一體的共同基因，把他找出來，生命自然產生莫名的踴躍。

原本沒有人類，沒有太陽系，沒有銀河系，何來神佛？何來心物？何來氣與理？如果有一位創造者，為什麼他存在？他從哪裡來？如果原本什麼都沒有，一切還歸於沒有（空），請問空從哪裡來？空怎麼會產生有？

看似很難，其實非常簡單，因為人類喜歡搭乘直線思考的列車，奔馳在狹窄的思維中不能脫困。找到這個，這才是《大學》所講的「知止」。

宋明理學家對心與理，朱學主張天地之理即吾心之理，陸學強調吾心之理即天地之理；王學繼承陸學，特別重視心體。他在龍場悟道，都在腔子裡（心）用功的。如何用功？靜心覃思。三十九歲在吉州，他強調：「前在寺中所云靜坐事，非欲坐禪入定，蓋因吾輩平日為事物紛拏，未知為己，欲以此補小學『收放心』一段功夫耳。」（《王文成公全集(卷四)·文錄一·書一》，〈與辰中諸生(己巳)〉）可見當時禪宗已經沒落了，不明白禪宗的禪與一般的禪定工夫不同，坐禪入定是跟小乘共法禪定，旨在「制心一處」。禪宗在此「制心一處」往上參：「百尺竿頭重進步」，而得到「十方世界現全身」。與禪宗的禪相差很大。陽明先生採用禪坐工夫而不講究入定，而在廓清心體。他與黃綰、應良，論聖學久不明：

學者欲為聖人，必須廓清心體，使纖翳不留，真性始見，方有操持涵養之地。（《王文成公全集(卷三十二)·附錄一·年譜一》，〈武宗正德五年庚午〉，十有二月，升南京刑部四川清吏司主事。論實踐之功。）

陽明與陸澄有一段對話，將此心體視為天理：

澄於中字之義尚未明。先生曰：「此須自心體認出來，非言語所

能喻，中只是天理。」問：「何者為天理？」曰：「去得人欲，便識天理。」問：「天理何以謂之中？」曰：「無所偏倚。」問：「無所偏倚，是何等氣象？」曰：「如明鏡然，全體瑩徹，略無纖塵染著。」（《王文成公全集(卷一)·傳習錄(上)》，〈澄問喜怒哀樂之中和〉）

去人欲的心體如明鏡，全體瑩徹，這是佛家語。但是瑩徹是排除人欲後呈現出來的心態，它是暫時現象，因為我們還必須工作、生活，如何能夠動用世間學問而永保心體的瑩徹呢？這些細節，王學沒有交代，連佛教界講禪定的人也沒有交代。何以說此時即天理？根本就避而不談。陽明只說：

虛靈不昧，眾理具而萬事出，心外無理，心外無事。（《傳習錄(上)》）

這裡又把虛靈不昧抬出來，虛靈不昧即良知，也是天理的流行，所以他說：

蓋良知，只是一個天理自然明覺發現處，只是一個真誠惻怛，便

是他本體。(《王文成公全集(卷二)·傳習錄(中)》，答聶文蔚二)

虛靈不昧即自然明覺的天理，即是真誠惻怛。可以看出陽明先生也在抽象中下功夫，操縱文字把戲，找不出「方外」神針。尤其這個「心」字，更難理解，只好曖昧地說了。



擺脫人的主觀才能找到客觀的全體

萬物一體是哲學的本體論，但學說非常多，多元的哲學證明了這些本體論是片面的本體論，而非普遍可見可證的本體論，就像瞎子摸象，每人講的象都不一樣，因為他們看不到整體的象，只好依靠自己的觸覺與認知來形塑象的樣子。

真理是原本如此，不是被創造的，所以也是普遍如此的，隨時隨地可以親見親證，毫無例外。

為什麼不能親見親證？因為我們沒有統一和諧的心境，喪失了生命原有的靈敏度；因為我們習慣擁有二元對立的邏輯分析方法，不斷地創造二元的對立；因為自出生以後，所接受的教育是單線的思考，採取片面的態度，壓抑了大圖像的整體統合的客觀意識。

有是就有非，有美就有醜，不斷地在二元對立中進行生命的活動，這種心靈永遠沒有辦法獲得統一和諧的心境，沒有辦法讓生命本身來去自如。換句話，我們習慣比量，把比量當做唯一的真理，養成了自以為是的真理世界，同時也喪失了心靈原本和諧統一的現量。

談到萬物同體，如果無法湧現心靈的現量，把抓不了生命深層的寧靜，是無法同體同在的，那份寧靜才是我們與上帝最接近的唯一真實。

佛教活動超乎宗教的原因，在提出以邏輯思維為主題的比量，會陷落在文字義理的無窮辯駁中，追逐理趣；因此，另外提出現量，現量只是生命的純然活動，擺脫義理糾纏而直接活化本然的生命。

般若經典的特質在呈現現量，雖然般若經典是文字，研讀般若經典只管持誦，持誦的過程在排除比量的干擾，直接進入現量的境界，那是絕對意識的大圖像，將生命的深層呈現出來。

呈現出了生命的深層覺受才能印證「萬物一體」，《心經》講的「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」，有了正等正覺就印證了萬物一體的心靈狀態，自然流露出了大悲與大慈，萬物一體，生命同根。

所謂生死苦樂的問題，其實是現象世界的相對意識所呈現的意識。現代腦神經科學對大腦的研究，能準確地指明部分的分工功能，產生了語言區、空域區等等意識區。可以運用這些功能累積知識，採取正確的教育方法，以提高正面功能；也可以運用化學藥物做適當的治療，效果很好。最近又掀起身心靈三合一的諧振主張，提高免疫系統功能。

原則上生命本身就有完整的創發能力，也有很好的自我療傷能力，這一部分就是生命深層活動的泉源，與邵康節所說的「人是一個

小太極，宇宙是一個大太極」，都是一太極，理念相同。

萬物一體不僅是哲學本體論的題綱，也是人類最關切的生死苦樂問題的核心。唯物論容易陷入神滅論，將生死問題歸屬於在地球上的生物生滅。神創說的最初一元論，很容易形成宗教的盛宴。也所謂的唯心論，仍然擺脫不了相對意識的身心分離說，帶著相當大的主觀見解。例如笛卡爾的「我思故我在」，思想的我是我，所以生死苦樂是主觀意識的活動。

悉達多太子離家訪道，也是為了生死苦樂問題，經過六年的參訪與修證，最後在菩提樹下證道。證了什麼？大家說他證得因緣果報的宇宙規律，一切都是因緣的組合而演化的劇場，只有回歸到生命內層的純然世界，發現空的無限力量，唯有空無窒礙，所以因果熾然、萬象森然，其實離不開萬物一體的法爾如是，宇宙萬象是：「是法住法位，世間相常住」。宇宙不是物質，也不是精神的二元，「空」在打破二元論而不做結論，因為因果相輔相成，難以表達。

這不是生命的覺醒嗎？由個人生命的探討而契入宇宙生命的結合，在萬物一體中再生，從絕對意識中來觀照相對意識的千奇百態。

悉達多太子的佛法是生命覺醒的法，是人人本具的生命之法，所以他被稱為釋迦牟尼，牟尼是大覺的意思，他以全生命、全理智、全

感情投入生命的覺醒活動，哪有什麼宗教的神秘性？

不但如此，希臘聖哲蘇格拉底、柏拉圖，東方的老子與孔子，以及以後的偉大思想家，哪一個人不在生命的覺醒上著力？

萬物一體的證驗只在於我們每一個人生命的深層中生生不息，只因為習慣運用相對意識的二元分立，掩蓋了真實的自己。

悉達多太子告訴我們的，都是透過實證的心路歷程呈現的，完全沒有神秘色彩，他透過理智的探索，到了山窮水盡疑無路時，才找到了柳暗花明又一村。絕對是透明的，可以檢驗，可以重複實踐的，毫無神秘的色彩。因為存在本身就是不二的屬性。

陽明說：「蓋良知，只是一個天理自然明覺發見處，只是一個真誠惻怛，便是他本體。」（《傳習錄(中)·聶文蔚二》）如果他將「天理自然明覺」擴大視野，也許就進入了生命的深層了，那是「真誠惻怛」，一個光亮的本體，陽明學與禪宗就很接近了。

但他又說：「良知只是個是非之心，是非只是個好惡，只好惡就盡了是非，只是非就盡了萬事萬變。」（《傳習錄(下)》，〈問孟子巧力聖智之說〉，黃省曾錄）一下子又回到相對意識的二元世界。

他沒有發現，當然也沒有解決絕對與相對的意識如何共存共榮、為何相背相離等問題。在觸及「萬物一體」的時候，就顯現了學說

的不完整。萬物一體是非常高的感覺，不是理論，這種感覺就是萬物一體的直覺。

我們並非要批判陽明學，在批判中反而呈現陽明先生面對生死苦樂問題時，採取了積極的面對，並且全力以赴的探索，所以開綻出陽明學說的光亮。如果新儒學能夠接棒努力，陽明學就有更大的空間可以發揮。



讀《傳習錄》隨筆

讀《傳習錄》愈覺得先儒涵養的功夫實在精粹，愈興見賢思齊的仰慕之情，對保任安祥，以及消除我執，彌多值得借鏡。謹選幾則用以惕勵。

一、孟源好名

孟源有好名自是的毛病，屢次被陽明先生警責。當天有個學生來見先生，請教日用功夫如何著手。孟源當面說：「這方面我有很多經驗。」話沒說完，先生勸他不可舊病復發，孟源覺得不愉快，先生乃說：

此是汝一生大病根。譬如方丈地內，種此一大樹，雨露之滋，土脈之力，只滋養得這個大根，四旁縱要種些嘉穀，上面被此樹葉遮覆，下面被此樹根盤結，如何生長得成？須用伐去此樹，纖根勿留，方可種植嘉種，不然，任汝耕耘培壅，只是滋養得此根。

（《傳習錄(上)》，〈孟源有自是好名之病〉）

人的大患是好為人師，動不動就忍不住要發表自己的看法，不然就在

心裡嘀嘀咕咕個沒完，完全被自負的心理妄念拖著走，卻不知這是病根。陽明要孟源認個病源，無論如何要從根部斬絕，不復生機，不然逢境遇緣，毛病不時發作，永無了時，心裡哪有安祥？

我們的病根何止一個，但絕對要鼓起勇氣，把一個大病根先行砍斷，例如這個自是自負的心理，明明白白，就要下決心與毅力，自我了斷。聽到什麼話，都要馬上回顧本心，不讓絲毫的好惡想念升起，回到本來無一物的平靜心境，自己玩索個清清爽爽。

一個人病根去掉了以後，心力就會增加，就有更大的心力去拔除其他的病根。這是逐一的解決方法，一旦習慣了，革除習性就容易多了。

二、容易動氣

先生有個朋友容易動氣責人，乃向他說：

學須反己，若徒責人，只見得人不是，不見自己非，若能反己，方見自己有許多未盡處，奚暇責人？（《傳習錄(下)》，黃修易錄）

因為一般人都好面子的，你責備他，本來希望他能接納忠告，可是人通常都比較自負，一勸他，反而激怒了他，離開是非只落在意氣上爭

辯，得不償失。如何辦呢？

你今後只不要去論人之是非，凡當責辯人時，就把做一件大己私克去方可。(同前)

要責備他人的時候，馬上警覺到，回來反觀自己心念是否波動？為什麼有這麼樣的心念？「菩提自性，本來清淨」，有了不一樣的心念波動，就是我執未盡，私欲尚存，絕對不可以假借任何理由來增強我執。

三、陸澄問私欲

弟子陸澄有次問先生：「好色好利好名等心固然是私欲，為什麼閒思雜想也是私欲呢？」先生答：

畢竟從好色好利好名等根上起，自尋其根便見。如汝心中，決知是無有做劫盜的思慮。何也？以汝原無是心也；汝若於貨色名利等心，一切皆如不做劫盜之心一般，都消滅了，光光只是心之本體，看有甚閒思慮，此便是寂然不動，便是未發之中，便是廓然大公，自然感而遂通，自然發而中節，自然物來順應。(《傳習錄(上)》，〈澄曰好色好利好名等心〉)

安祥禪的弟子最有福報，經由 師父的傳心或經由閱讀老師講詞、虔唱安祥禪曲、感念師父等等而獲得「真空妙有」，也是一部「無字天書」，原來就不可再擠上一點點雜思亂想的污點，常保此心就是修行，就是大事了畢，又何讓閒思雜想掀心海起波浪呢？

四、面臨生死問題

陸澄有天接到家書，傳達兒子病危的壞消息，心甚憂悶，起居失調。先生勸他：

此時正宜用功，若此時放過，閒時講學何用？人正要在此等時磨煉。父之愛子，自是至情，然天理亦有個中和處，過即是私意。人於此處多認做天理當憂，則一向憂苦，不知已是有所憂患，不得其正。大抵七情所感，多只是過，少不及者。才過，便非心之本體，必須調停適中始得。就如父母之喪，人子豈不欲一哭便死，方快於心？然卻曰毀不滅性，非聖人強制之也，天理本體自有分限，不可過也。人但要識得心體，自然增減分毫不得。（《傳習錄(上)》，〈澄在鴻臚寺倉居〉）

生離死別是人生最大的傷痛，雖然莊子鼓盆而歌，仍然掩蓋不了內心的悲傷與無奈，況且儒家倫理注重慎終追遠，陽明先生卻能獨排眾見，提出「天理有個中和處」，來「率性之謂道」，體認「天理本體自有分限，不可過也」，實在頗得我心。

而安祥禪所得的心體，就是生命的共相，以安祥的心靈供養就是最大的法供養。老師也說過：如果能夠保持安祥的心態，在親人未斷氣前，持《往生咒》度之可登天界，因思無邪的安祥心態是宇宙的光能，生命的泉源，何等珍貴，當然「不可須臾離也」。悲傷徒亂心源，不可不慎重保任！而情生智隔，恩愛纏縛，生死輪迴牽連，恩怨情仇何時了結呢？

五、問神鬼與輪迴

有人說他相信因果，不相信鬼神，看似合理，其實即不知心靈狀態所反映的層次就是因果，所謂鬼神也是心靈狀態的表現，自己不知覺而已。一日之中，保持怡悅的心情，就是天使；而心血來潮，思前想後，怨懟忽起，就是魔鬼，以自心折磨自己，而不自知覺，正驗證魔即磨事。

陸澄提出常人怕鬼，請教陽明先生。

(陽明)先生曰：只是平日不能集義，而心有所慊，故怕。若素行合於神明，何怕之有？子莘曰：「正直之鬼，不須怕，恐邪鬼不管人善惡，故未免怕。」先生曰：豈有邪鬼能迷正人乎？只此一怕，即是心邪。設有迷之者，非鬼迷也，心自迷耳。如人好色，即是色鬼迷；好貨，即是貨鬼迷；怒所不當怒，是怒鬼迷；懼所不當懼，是懼鬼迷也。(《傳習錄(上)》，〈澄問有人夜怕鬼者奈何〉)

物以類聚，生時心靈怠惰，心念不正，即入鬼窟了，黑社會那群人即是；死後，靈魂飄散，也必然會找同樣心靈層次的人相聚，那不是地獄？

六、與法聚法師論見性

《續指月錄》卷十四，有一則關於陽明先生的禪道作略，附以博君粲。

(玉芝法聚禪師)一日閱《壇經》有省，往謁吉庵祚，不契；復見法舟濟，多所啟發。偶會陽明王公多士中，王拈袖中鎖匙，問師見麼？師曰：見；王復納入袖中，曰：見麼？師曰：見。王曰：未在。師疑不決。一日，聞僧舉僧問大顛和尚：如何是見性？顛

曰：見即是性。不覺釋然一笑，述偈曰：湖光倚杖三千頃，山色開門五六峰，觸日本來成現事，蒲團今不鍊頑空。（〈臨濟宗·潮州天池月泉玉芝法聚禪師〉）

法聚法師是六祖下三十世弟子。他和陽明論禪，陽明以提出鎖匙、收納鎖匙的動作，向法聚逗機。法聚佇於名相，未見真實，陽明調侃他：見非見聞覺知，你未見道。

法聚受此調侃，深知禪非參不可，後來讀到僧問大顛和尚見性問題，大顛答：見即是性。讓法聚了悟陽明的見地，故說：「觸日本來成現事」。大顛在潮州，反佛的韓愈卻經常拜訪他，當然不是為了參禪，只是好辯。

法聚是會解了，但未開悟。後往天通向顯禪師參訪。

顯上堂，舉古德曰：「打破大唐國，覓個不會佛法底也無」。又曰：

「向南方走了一轉，拄杖頭不曾撥著一個會佛法底」。此二語甚有諷諷，試為酬一語看。

師曰：「前不構村，後不迭店」。顯曰：「未在，更道」。師曰：「不遇知音者，徒勞話歲寒」。顯曰：「有甚得力句，試舉看」！師遂

呈二偈。顯曰：「未免落入圈圍」。

師曰：「如何得不落入圈圍」？顯便掌曰：「是落不落」？師豁然大悟。（《BETA電子佛典集成·X1579續指月錄》卷十四，頁259）

法聚很聰明，即席之間，竟然發表了四偈心得（轉語），說得入理三昧，是個「會得」佛法的人。然而，「話說多了心會亂」，安祥消失了，意識奔放了，他落入不自知的境界，有點賣弄的味道。

對治之道呢？一掌落下，法聚法師當下萬法消殞，重拾一片空明，才知道禪師不好當的。這是活人劍也得是把殺人劍，沒有這一掌，法聚可能又要搖頭擺尾地沾頌不停了。

整個故事顯露了禪堂的開明作風與無私的情懷。陽明是儒者，卻在禪堂上綻露一手，不懼於那麼多的和尚、名士，所以，他在中國學術上能獨佔一席輝煌的地位，理所當然也，蓋理直則氣壯。至於接人的方法，到底如何才適合現代人的特性，一直令人搔首空嘆能力不足。

七、結語

「萬法本閒，惟人自鬧」，讀《傳習錄》，不僅可以獲取陽明睿智，也可以感觸到他們師生之間，無所不談、無所不論的質疑精神，真是

孔子與弟子之間的真感情，也是西方聖哲蘇格拉底論學精神的重現，
對悟後起修頗有助益，獻曝於眾，愚忱而已。



天泉橋上授四句訣

陽明先生最後講學的是四句教（「無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物」），依據錢緒山所編《陽明年譜》：

（嘉靖）六年丁亥，先生五十六歲，在越。

九月，壬午，發越中。

是月初八日，德洪與畿訪張元沖舟中，因論為學宗旨。畿曰：「先生說：『知善知惡是良知，為善去惡是格物』，此恐未是究竟話頭。」德洪曰：「如何？」畿曰：「心體既是無善無惡，意亦是無善無惡，知亦是無善無惡，物亦是無善無惡。若說意有善有惡，畢竟心亦未是無善無惡。」

德洪曰：「心體原來無善無惡，今習染既久，覺心體上見有善惡在。為善去惡，正是復那本體功夫。若見得本體如此，只說無功夫可用，恐只是見耳。」

錢德洪及王畿（汝中）跟隨陽明先生最久，頗能進窺心學。論四句訣，王畿認為心體既然無善無惡，那麼意、良知之知、格物之物都無善無

惡了，怎麼會有意念的產生、良知的發動或格物的對機呢？彼此矛盾。

德洪提出習性來與心體分離，心體無善無惡，習性有善有惡，下手功夫就在習性的改過遷善，掃蕩乾淨，心體自然無障蔽而自顯。

這樣的回答也不周延，因為習性為何有善有惡？如何掃蕩習性？為什麼掃蕩習性之後見到的就是本有心體呢？種種疑問升起，他們打算擇期請教陽明先生，當夜陽明先生得暇，就移駕到天泉橋上繼續討論。明月之下，清風徐徐，黃省曾記載此事：

先生曰：「我今將行，正要你們來講破此意。二君之見，正好相資為用，不可各執一邊。我這裡接人，原有此二種，利根之人直從本源上悟入，人心本體原是明瑩無滯的，原是個未發之中，利根之人，一悟本體，即是功夫，人已內外，一齊俱透了。

其次不免有習心在，本體受蔽，姑且教在意念上實落為善去惡；功夫熟後，渣滓去得盡時，本體亦明盡了。

汝中之見，是我這裡接利根人的，德洪之見，是我這裡為其次立法的。二君相取為用，則中人上下，皆可引入於道。若各執一邊，眼前便有失人，便於道體各有未盡。（《傳習錄(下)》，〈丁亥年九月，先生起復，征思、田將命行〉）

這段話明顯地受到禪宗《壇經》影響，痕跡很多。他說本體明瑩無滯，是採用禪師六祖的主張，即「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，「利根之人，一悟本體，即是功夫，人已內外，一齊俱透」，不就是六祖惠能初悟的寫照？惠能聞經得悟，拜謁五祖弘忍，即說：「弟子自心常生智慧，不離自性，即是福田，未審和尚教作何務？五祖云：這獼猴根性大利！」又《壇經·般若品》六祖說：「我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性，是以將此教法流行，令學者頓見真如本性。」

陽明先生說習性會障蔽本體，只要掃蕩習性，本體自然呈現出來，功夫即本體。此見於《壇經·般若品》：「因何聞法不自開悟？緣邪見障重，煩惱根深，猶如大雲覆蓋於日，不得風吹，日光不現。」這陣陣的風便是自覺，便是改過遷善，便是懺悔反省，便是變化氣質。

由上可證，陽明先生四句偈明顯受到《壇經》的影響，六祖偈講本體，神秀講功夫（修行），兩者先後次序對調，就變成了先悟後修，即悟後起修。

陽明先生也明白上上根器的人難遇，可是世人總不相信自己是上上根器，不敢承擔，開口閉口他是某高僧的侍者，甚至拿個付法書證明。五祖早就告誡六祖：「衣鉢為爭端，止汝勿傳」，六祖從此不立傳

承統緒。哪有什麼付法書？如果是得法的人，自然有龍天護衛，適時開展法脈，勇往直前，常生智慧。

陽明先生還算是注意下學上達，不奢言利根的人：

只依我這話頭（四教句）隨人指點，自沒病痛。此原是徹上徹下功夫。利根之人，世亦難遇，本體功夫一悟盡透，此顏子、明道所不敢承擔，豈可輕易望人？人有習心，不教他在良知上實用為善去惡功夫，只去懸空想個本體，一切事為，俱不著實，不過養成一個虛寂。此病痛不是小小，不可不早說破。（《傳習錄（下）》，同上，黃省曾錄）

天泉橋上的論學是個原則性的提示而已，說得明亮，但內涵有待後學的努力增添，從實踐中修正，完成可知可行的學說。

很可惜，陽明先生歿後，分成浙中、泰州、江右三派，意見分歧，而且江右派的羅洪先（念庵）、聶豹、鄒守益、王時槐等等都是官家出身，學問底子亮，眼光就有不同了，他們企圖結合禪宗（其實是俗禪）另起新頁，漸漸地獨大了，學界另有審度是非的法眼，他們看不起這些人的儒禪不分，引發學界另一股講究氣節的東林黨的興起。

江右一派獨樹一幟，高士雲集，眼光超出雲漢，自視甚高，高談

闊論，陽明心學當然就質變了。偏偏黃梨洲還大大讚揚：

姚江之學，唯江右為得其傳。東廓、念庵、兩峰、雙江，其選也。

再傳而為塘南、思默皆能推原陽明未盡之旨。是時越中流弊錯

出，挾師說以杜學者之口，而江右獨能破之，陽明之道賴以不墜。

蓋陽明一生精神，俱在江右，亦其感應之理，宜也。（《明儒學

案（卷十六）·江右王門學案一》，〈前言〉）

追根究柢，陽明心學還在發展階段，他又忙於政事、軍事，無暇做更深入的說明，加上不幸英年早逝，很多學說的重點沒有完整論述，而且他的門人浙中的很保守，江右的意氣風發，泰州派的高談闊論，相盪相激，各不相讓，逐漸消失於思想界的歷史舞臺。

陽明先生在天泉橋上論學，僅提四句訣，留下很多疑問，但似乎不見他及他的弟子回答，問題依然存在，重要的有下列幾點：

第一個問題是心體。

陽明心學的心體就是良知，是至善，甚至於說良知是造化精靈，可以創天地、立鬼神。

這個良知可以說先天地而有了。這樣的名相就不著實物，沒有介詞可以定義了。怎麼去把握並且立根在這個生老病死的身心上呢？

如果用旁證的方法，例如孟子的四端，或用精神不滅的信念來證明，都免不了主觀的感受，或者僅止於主觀的推理。這些結果都是主觀的產物，每人的看法、感受有差異，不具備普遍性。

因此，賢哲必須聚精會神去體驗一下，去打破思想理念的框架。例如王陽明初謫龍場，生死懸於他人的手中，生活的環境又非常詭異，因為那個地方風土人情與文化信仰都和他接觸的文明社會不同，他不能融入當地的人文環境。因此，花了很大的精神在生命意義的追尋上，聖賢高哲如果也面臨相同的境遇，他們該把他們的生命放在哪個層面，才能避免絕對的侵襲？

某夜突然靈光一現，懂得了生命的無限性，懂得了生命的尊嚴，那才是俟諸百世而皆準的存在，從孟子的〈盡性篇〉找到了一個很好的名詞——良知。

當我們提到那一刻中我們的心靈始終呈現著明亮意識，可以感覺但不能運用，整個人就像一顆圓月遊於太空中，明瑩而靈覺。這種體驗隨著當事人的智慧與生命抉擇，會讓他型塑出生命存在的詮釋。

陽明本質上是儒家，當然會選擇儒家思想來詮釋，重要的經典就是《孟子》、《中庸》及《易經》。從他心學中也發現套用了禪宗的經

典——《壇經》。這些詮釋就是他的陽明學。

如果是一個禪和子，當他享有相同的體驗，會從《金剛經》、《壇經》找到生命的詮釋權，並且依照禪宗的教訓修行；如果是一位止觀雙運的人，碰到了相同的心境，就會從禪定、止觀，甚至四禪八定、九次第定，找到生命的詮釋根據。

問題是如果沒有經過那樣心靈震盪的考驗，又沒有堅厚生命探索的願望，只能在某些文章或經典上找到答案，這種答案是認知的層面，對生命的詮釋通常是不完整的、薄弱的，甚至只是依別人的論說畫葫蘆而已。就是理入。是理即佛，是思辨的。

拿到詮釋權，首先要做的是將已發的部分進行清理，讓正面意識取代負面意識，養成積極的人生取向，然後再往前推：要如何讓已發的正面意識與未發的心體取得和諧的互融，最後一路放棄已發的，完全融入未發的，完成法性身。

第二，當我們獲得一種心靈震盪，從各種文字或師訓中，以為那就是千古不破的心體，拿來印證，也非常接近，但詮釋生命的層次還是會有很大的距離。

詮釋師說，有師在旁剖析最好。可惜，征思田回來陽明去世了，大家只能各憑本領了，漸漸地歧異就產生了，很自然地，哲學思考抬

頭了，方法學也抬頭了。

陽明心知肚明，他的學生群沒有一個有未發的心靈震盪，怎麼講解，他們都是隔靴抓癢，所以只能要他們著重在已發的部份，很符合變化氣質的調子。

問題還是懸著，變化氣質變化到什麼層次才是未發的？沒有方向感，沒有決定論。除了陽明自己有深刻的經驗可以判定，別人沒有類似經驗及修行，未免落於理所當然的猜測。

例如羅念庵自關石蓮洞，默坐半榻間，不出戶達三年，他嘗閱《楞嚴經》，自謂得返聞聞自性，覺得身體如置於太虛，視聽若寄世外(《明儒學案卷十八·江右王門學案三》，〈文恭劉念庵先生洪先〉)。另聶豹獲罪繫詔獄，經年守寂，靜極而見真體，光明瑩徹，萬物皆備，喜曰：「此未發之中也，守是不失，天下之理皆從此出矣！」(《明儒學案卷十七·江右王門學案二》，〈貞襄聶雙江先生豹〉)

他們二人自己用功，靜極感通，就自己印證所得，以為這就是「未發」的心靈狀態，守寂為當然的大事。這樣的人才比陽明其他的好弟子還光亮呢！但是這裡體會有更深遠的意義嗎？他們寫下了休止號，頓在夕陽無限好。

第三個問題是：已發與未發如何銜接？

已發與未發只能產生於有自覺自悟人的身上，而且是屬於精神的良性活動。獎勵自覺與提倡自覺是頂自然的事，因為有自覺能力才有創發力，才能不斷地突破現狀。從事心靈自覺活動的人通常具有非常高的同情心，有豐富的感情，敢以智慧開拓未知的領域。孟子的「有為者亦若是」，是儒家的豪情，也是禪者參禪的壯志。

經濟學家赫克曼（James Heckman）在他的《缺少性格》（lacking Character, American Education Fails the Test）一再強調我們要培養學生的自製、正直與堅持的自覺能力（conscientious）。他把 1970 年四月出生的 17,000 名嬰孩，追蹤到 2008 年，從累積的資料可以預測當他們 38 歲時，快樂和生活滿意度來自自覺，尤其控制能力，不是智商或學業成績，不是認知能力而是自覺能力，因為品德培養無法以說教的方式來達成，必須從實作的經驗中體會而感動，昇華即性格。

已發的行為和思想是人類在社會上活動的記錄和過程，如果知道從現行的行為思想中做自我反省，改過遷善，就會逐步走向成熟的正面人格。如果不從現行的行為思想改變，停滯的結果會反映在自我欣賞的階段上，那不是成熟的人格。

我們有自覺自悟的能力，才能昇華心靈的層次，培養愛人愛己的同情心與同理心，這種能力貫穿了生命的全程，表現在優雅的性格上，令人敬佩。這種能力應該也貫串了未發與已發的領域。有一天也

許可以突破已發的認知而走向全然一體的絕對世界，這也是未發的呈現。

關於已發層面的思想行為，以前比較重視道德的規範或社會約制。現代腦神經科學的認知心理學、分子生物學，可以比較即刻發現行為或思想的缺漏，應該可以讓現代陽明心學得到支持的依據。

第四個問題，關於未發問題，佛教尤其禪宗，早期就開始研究，建立教外別傳，不立文字。見性成佛，用現代話，透過截斷線性思考而獲得非線性的直接感受，即現量而非比量的系統方法，的確印證了未發的心靈狀態。如果理學家想將未發部分納入研究範圍，就應該嚴肅地研究佛學。至少也應該尊重佛學。

禪宗的興起是佛教界的大事，尤其惠能建立的中華禪，禪風非常特別，即「教外別傳，不立文字」，他們運用各種方法，目的讓學人在瞬間踏入絕對意識。絕對意識不等於《中庸》所講的未發。原本《中庸》講未發，是以情識的喜怒哀樂為中心來處理意識的發動。是禪宗的絕對意識標舉了以後，僧人智圓和尚及契嵩和尚為了討好儒學者，將此解釋為《中庸》的未發，借用《中庸》以證明禪學與儒學有親緣而已。其實名相相同，內涵相差很多。

就因為無心插柳，周敦頤與程明道、張載等都重視了《中庸》，

並且將之與《易經》結合研究，無意中，讓儒學者重視重新建立儒學道統的企圖，將心性的研究納入儒家學術，開拓了新儒學。

坦白說，因為刻意表示不同於禪宗，有別於老莊，理學家對未發的研究一直就不能客觀相待，甚至譏評佛仙，認為佛仙是不食人間煙火的方外人士，與現實的社會脫離了連結。除了獨尊儒學的心理因素，沒有客觀的立場接納其他的學問，是學問的怠惰。

我們也不能否認，真正的禪師，證道並能圓融於法界的禪師，歷來非常少。想縱身投入禪海，完成佛法人格化是一件大事。但這些少數證道的事實值得我們尊重，他們在為人類心靈淨化做標準，並且留下了寶貴的證道經驗，都是珍貴的心靈遺產，是人類共有的，不然就不會興起、廣播及流傳。不能因為不懂、不想懂，不明白如何懂得、如何研究就冷漠相視。至少，陽明心學除了儒家思想的元素，禪宗的影響層面很深、很大，陽明學的崛起對日本明治維新的重臣巨匠有很大的啟發，值得深入研究。

陽明良知論

陽明先生對實踐力行非常重視，所以提出「知行合一」作為學人教實求真的標竿，對世道萎靡的社會激起很大的震撼，日本明治維新諸大賢哲，對他非常敬佩，躬起力行。反觀中華國境，士階級看不到這把金剛寶劍的神器鋒利，把它丟了，專注在心性的討論，再加上狂禪的激盪，兩相結合，陽明心學漸漸走向口水戰。到了清朝轉向訓詁、考據，為綠豆芝麻小事，整個社會的朝氣都磨損了，懨懨的氛圍只能產生《紅樓夢》及《西廂記》那樣軟弱的作品，學術思想沉寂了，所以難以培養出偉大的思想家。

陽明先生自幼就喜歡實驗，把學問演練求證，絕不口談而已，這種特殊的性格貫穿了他整个人生的劇場。我們研究陽明學不能只在文字上模擬，獲得些皮毛的知識，也要認真地自我演練，才能從實際的體驗中，把捉陽明先生的思想精髓。

關於朱子主張的格物致知，他談了，就認真地操作實驗，在黃以方的記錄中，有一段記載：

（陽明）先生曰：眾人只說格物要依晦翁，何曾把他的說去用？

我著實曾用來。初年與錢友同論做聖賢，要格天下之物，如今安

得這等大的力量？因指亭前竹子令去格看。錢子早夜去窮格竹子的道理，竭其心思至於三日，便致勞神成疾。當初說他這是精力不足。某因自去窮格，早夜不得其理；到七日，亦以勞思致疾，遂相與嘆，聖賢是做不得的，無他大力量去格物了。

及在夷中三年，頗見得此意思，乃知天下之物，本無可格者。其格物之功只在身心上做，決然以聖人為人人可到，便自有擔當了。（《傳習錄(下)》，黃以方錄）

宋理學家說天下莫不有理，所以要格物。陽明以竹子為對象去追尋道理，這樣毫無目標的胡思亂想，找不出格物的方法，又把心放在外面，心物盪來盪去，既然格不出物理，也格不出天理，累倒了，病倒了。同時暴露了格物放在心性學的缺失，而把心性學無限擴大，也是錯的。

在三十五歲的時候，因為反對劉瑾，被降職到貴州龍場驛，等於現在鄉下的郵政代辦所。貴州「地無三里平，天無三日晴」，環境惡劣，文化水準落後，沒有接觸過中華文化的教育，稱為窮荒。

當個小官也罷了，當時宦官專政，劉瑾對反對的人心狠手辣，廷杖而屈死的很多。陽明到了貴州，日夜擔心劉瑾派刺客來殺他，身心的煎熬讓他閃過一個念頭：「若念聖人處我境，更有何道？」聖人的心靈如何能夠超脫生死難關的呢？抱著這個問題，早夜探究。忽一

晚，中夜大悟，呼躍而起，他的心就像天上圓圓的月亮，清澈無瑕，原來良知就是身心的依靠。從此展開致良知的心靈饗宴。

這段心靈震盪的考驗，是每一位對生命終極關心的人，想突破生死難關的人都必須接受的考驗。禪宗講大疑大悟、小疑小悟，沒有把全生命投注在生死問題的焦點上去探索，獲得的是解釋、理悟、小悟而已，不是涅槃大悟。

佛教講涅槃，講究竟悟，要從生命的投注開始，然後將全部的感情、理智投入這個大悟的洪爐中接受蓮花化身的鍛鍊，一個嶄新的以法為內涵的新人格才能出現。

陽明先生悟得了生命的內涵就是良知，畢生講學不輟的就是致良知。正如文天祥，三年的牢獄生活，讓他體悟了生命就是正氣，殺身成仁而可以完善正氣，哪有什麼生死問題的糾纏？他對生命的投注就自然表現在〈正氣歌〉的凜然正氣中，猶如孟子說的「吾善養吾浩然正氣」，不從別處得來，只從自心得來。

宋明理學家大部分都有一段類似的參透聖學微旨的經歷，那種全生命投入的探索精神，應該是世界上偉大的哲學家、宗教家、科學家及藝術家共同享有的精神自拔運動，差別在他們對疑團的覺知內涵不同，獲致的答案不同，然而從自己生命的認知態度起悟是相同的。

宋明理學家把生命的焦點集中在道學的心性上探討，也許受到禪宗「看話頭」的影響吧！竟然運用參話頭的方法來探討心性問題。

五代末期，默照禪開始流行，把參禪的精神打亂了，可以說是邪禪，因為默照禪根本不是禪宗的禪，它是打坐、打念頭的小乘禪，只會讓人呆坐無為，形同廢人。所以宋朝大慧宗杲改舉「看話頭」的方式參禪，對禪宗的血脈傳承貢獻太大了。

看話頭是參究禪理的方法，把握住一個題目：甚麼是本來面目？死後往那裡去？生存何為？找一個話題來參究，凝聚全部的精力在這個題目上用功，經年累月，突然獲得某種啟示，或者棒喝交馳而豁然打開了疑團。疑團打破，心胸像被洗滌得乾乾淨淨般，呈露出說話前的一段風光，即是《中庸》所謂的「未發之中」。

這個話頭或未發之中，心靈盪滌，精神飽滿，呈現著無思無為的圓月狀態，王陽明稱為良知，文天祥稱為正氣，禪宗稱為見性，種種認知的差異是每人參究的深度及方向的差異。

理學家從這裡展開心性體系的建立，以道學來形塑人生；禪宗子弟從這點開始漫長的修行印證路程。兩條路各各都是康莊大道。如果著意評判長短，簡直是自找麻煩，他們找到震撼心靈的答案，像明亮的燈光，引導他們邁開堅毅步伐，企圖「為生民立命」，「為萬世開太

平」，立志不移，全身投入。

理學家一旦開拓了心靈的新境界，就會變成優秀的傳教士，一方面自我精進，用心於事上磨練；另一方面，苦口婆心地一再宣達他的悟境或教理，他們都很堅定地相信他們是道學的繼承人，傳道、解惑、責無旁貸，「為天地立心」、「為往聖繼絕學」去奮鬥，講學不輟，激起心學與理學研究的浪潮。

陽明心學基本上是儒學，直承孟子的盡性說。先秦儒學很少講心性的，只有孟子的盡性說和告子的生之謂性說。但是告子多說了一句話：「食色性也」，便把他貶損了。食色性也的性是本能，生命的本能，告子直接強調生命即性，是直觀的大發現，兩個領域或小或大不能相等，離開善惡的道德約束，從道德中跳出來講話，不免遭受到性善說者的反對，使性學落到善惡的相對概念中，失去對生命本質的探討，非常可惜。也可以說把告子的話窄化了，他只不過說食與色是與生俱來的，不可壓抑而已，模糊了他的「生之謂性」的看法，這個說法就一蹶不振了。

陽明也對告子有誤解，他說：

孟子不動心、與告子不動心，所異只在毫釐間。告子只在不動心

上著功，孟子便直從此心原不動處分曉：心之本體原是不動的，只為所行有不合義，便動了。孟子不論心之動與不動，只是集義。所行無不是義，此心自然無可動處；若告子只要此不動，便是把捉此心，將他生生不息之根反阻撓了，此非徒無益而又害之。孟子集義功夫，自是養得充滿，並無餒歉，自是縱橫自在活活潑潑地，此便是浩然之氣。（《傳習錄(下)》，黃省曾錄）

不動心是未發之中，是個大題目，但是儒學被「未知生，焉知死」的符咒束縛了，不敢討論它。到了宋朝，受到契嵩和尚談《中庸》的激勵，也受到禪宗大談心性的影響，宋儒周敦頤也把《易經》與《中庸》合起來談，開拓宋朝道學，其他人也跟著談。問題是這個題目太大了不好談，就轉到了已發的部分談。

陽明談集義也是已發的事，它企圖運用「去人欲」而顯天理，但「存天理」的部分，還是講不清楚。既然不動心，又如何動了心？陽明主張去人欲，存天理，這個人欲如何去盡？人欲與天理的關聯性如何？這個未發如何「通」已發？已發如何返回未發等等都講不清。

例如義如何定義？義從何而來？義不也是已發的意念嗎？你的義和他的義是全同嗎？不是也都有各人的主觀意念嗎？

下面有薛侃的一段紀錄：

劉觀時問：未發之中是如何？先生曰：「汝但戒慎不睹，恐懼不聞，養得此心純是天理，便自然見。」觀時請略示氣象，先生曰：「啞子吃苦瓜，與你說不得。你要知此苦，還須你自吃。」（《傳習錄(上)》）

不聞不睹，不操不存，這不是默照禪的幽靈嗎？這不是放空嗎？怎麼獲得天理？不得已，他要大家親自去磨練一番。這樣的不睹不聞如何是良知的活活潑潑流行呢？

他又說：

照心非動者，以其發於本體明覺之自然，而未嘗有所動也。有所動即妄矣。妄心亦照者，以其本體明覺之自然者，未嘗不在於其中，但有所動耳。無所動，即照矣；無妄無照，非以妄為照，以照為妄也。照心為照，妄心為妄，是猶有妄有照也，有妄有照，則猶貳也，貳則息矣；無妄無照則不貳，不貳則不息矣！（《傳習錄(中)》，〈答陸原靜書〉）

這不是文字遊戲嗎？這在唯識學是很清楚的，未發的心體只是照無善

無惡、無妄無真，起念的意識是已發的知覺感觸，帶有主觀色彩，這是「識」。這猶如電腦主機是未發的，是大倉庫；各種程式是識，儲存在主機中，運用第七識將必須的程式拿來運用，都是識的範圍。沒有主機，程式無法儲存，第七識的運用功能產生的結果有助於社會的進化，這些識就是智，有害的只是識。是智或識都不妨礙主體的中立性，真妄智識都是已發的意識活動，天行如此，人道如此。

換句話，本心不動，卻含有無限的能源，我們起心動念都從這部大能源借來電源，然後依照心中的程式運作而產生結果。結果又回到主機以程式儲存起來而已。所以人欲有時非天理，有時人欲不背天理，才有「致中和」的可能。

陽明提倡良知，言簡意賅，容易體會，容易反躬自求，而又提「致良知」，其實就是「轉識成智」的實踐，在答聶文蔚的書中批評放空守寂的錯誤：

終日懸空去做個勿忘，又懸空去做個無助，漭漭蕩蕩，全無實落下手處。究竟工夫只做得個沉空守寂，學成一個癡騃漢……耽擱一生……夫必有事焉只是集義，集義只是致良知……隨時就事上致其良知便是格物。著實去致良知，便是誠意，著實致其良知，而無一毫意必固我，便是正心。著實致良知，則自無忘之病，無

一毫意必固我，則自無助之病。(《傳習錄(中)》，〈答聶文蔚二〉)

致良知可以杜絕狂禪的毛病，也可以改正專談心性理論，而不知如何成為仁人君子的弊病。對沉緬於世俗風潮的人，也有振奮的作用。

致良知與知行合一是陽明學最主要的思想基柱。有時候，他卻又不太甘於寂寞，把良知放大了，反而落入了宗教的迷思，這一點，也值得我們注意。

先生遊南鎮，一友指岩中花樹，問曰；「天下無心外之物。如此花樹，在深山中自開自落，於我心亦何相關？」先生曰；「你未看此花時，此花與汝心同歸於寂。你來看此花時，則此花顏色一時明白起來，便知此花不在你的心外。」《傳習錄(下)，黃省曾錄》

陽明初講學，經常講心即理，此心之本體只是明德，明明德到至精至一處便是，所以有個純天理的心。到了這一步，萬物一體就呈現了。但在這則公案，「來看此花時，則此花顏色一時明白起來」的心，就不是至善的心體，應該是知覺，唯識學稱為根塵相對的連結，是心識

的活動，本心不思善不思惡，不將不迎，怎麼會「一時明白起來」？況且照顧本心也罷！照顧良知也罷！節點在勿忘勿助，任性縱橫，怎麼「明白起來」呢？

良知是明德，講的是儒家語言，和孟子盡性的主張一脈相承，如果跨出了這個範圍去講：「良知是造化的精靈，這些精靈，生天生地，成鬼成帝，皆從此出。」那就跨進宗教領域了。

朱本思問：「人有虛靈方有良知。若草木瓦石之類亦有良知否？」先生曰：「人的良知就是草木瓦石的良知。若草木瓦石無人的良知，不可以為草木瓦石矣！豈唯草木瓦石為然，天地無人的良知，亦不可為天地矣！蓋天地與人原是一體，其發竅之最精處，是人心一點靈明。風雨露雷、日月星辰、禽獸草木、山川土石，與人原只是一體。故五穀禽獸之類，皆可以養人，藥石之類，皆可以療疾，只為同此一氣，故能相通耳。」（同前）

理學向來排禪拒老、以重振儒家道學為志業，重視人生的安排，不重視生死終極問題。那是玄學。陽明先生這段話是玄學，他說「人的良知是草木瓦石的良知」，如果良知是虛靈，那就屬於泛靈論了。本來

他只講「致良知」，只是一個天理自然明覺發見處，只是一個惻怛，便是他本體。非常符合人性。

現在他說：「風雨露雷、日月星辰、禽獸草木、山川土石，與人原為一體。」這個萬物一體是甚麼？他說：「天地與人原為一體，其發竅之最精處是人生一點靈明。」所以萬物都有靈明，只是精粗而已。這不是玄論？陽明先生說萬物皆有良知，不知如何發展而來？這是缺漏部分。

向來儒家談性，嚴防人與禽獸之際，何況土木瓦石。邵雍：「氣，一而已，主之者乾也。神亦一而已，乘氣而變化，能出入於有無死生之間，無方而不測也。」（《皇極經世(卷十)·觀物外篇之三》）神即性，他又說：「氣則養性、性則乘氣，故氣存則性存，性動則氣動也。」（《皇極經世(卷十四)》）提出了神氣論。張載則說：「太虛無形，氣之本體。其聚其散、變化之客形爾。至靜無感、性之淵源。有識有知，物交之客感爾。客感客形與無感無形，惟盡性者一之。」（《張子正蒙·太和篇第一》）等於明白宣示宇宙氣化論。他們兩個人提出的心性論影響爾後學者的儒學研究，與前期的道學畛域分開了。

陽明先生以一氣相通，說明：「五穀禽獸之類、皆可以養人；藥石之類，皆可以療疾，只為同此一氣，致能相通耳」，讓天下一體的觀念落實到現象界的生活中，周遍運行，頗有地球是一大生態的感觸。

論述天下共體本來就不容易，只能說，關心人類心靈層次的人都不免希望找出一個完備的理論，來圓滿消除私慾的偏見吧！

但是陽明先生就已發提出「省察克治」，一方面回歸儒家重視人文的層面，另一方面也杜絕了默照邪禪與空心靜坐的氾濫。

有份與陸澄討論的紀錄：

一日論為學功夫。先生曰：「教人為學，不可執一偏。初學時，心猿意馬，拴縛不定，其所思慮多是人欲一邊。故且教之靜坐，息思慮。

久之，俟其心意稍定，只懸空靜守如槁木死灰，亦無用，須教他省察克治。省察克治之功，則無時而可閒，如去盜賊，須有個掃除廓清之意。

無事時，將好色、好貨、好名等私，逐一追究搜尋出來，定要拔去病根，永不復起，方始為快。

常如貓之捕鼠，一眼看著，一耳聽著，才有一念萌動，即與克去，斬釘截鐵，不可姑容，與他方便，不可窩藏，不可放他出路，方是真實用功，方能掃除廓清，到得無私可克，自有端拱時在。（《傳習錄(上)》，〈一日論為學功夫〉）

從克治省察到掃除廓清，要從統一心念的靜坐開始，能夠精神集中了，自然思辯敏捷，焦點清除，這時候的重要工作是「逐一追究，拔去病根」。這套功夫實在精彩，要有條理。這套功夫是從實際歷練中磨出來的，所以說出來暢快明白。對那些空心靜坐的禪和子，是最好的棒喝。可惜！江右派聶文尉等又反過來提倡守寂，陽明學就走入末途了。

從功夫而入本體向來是理學家的專長，符合下學上達的要旨，因為不明白佛教講的空是什麼，囫圇吞棗地以為本來無一物，毫無著力點。他們就建立仁體、天理、至善、良知等名相來代替佛教的阿賴耶識或如來義。智者大師《維摩經玄疏卷第二》：

明中道第一義觀者，即為三意：一明所觀境，二明修觀心，三明證成。一明所觀境者，前二觀(空假二觀)是方便，雖有照二諦之智，未破無明，不見中道。真俗別照，即是智障，故《攝大乘論》云：「智障甚盲闇，謂真俗分別。」智障者，從阿賴耶識。識即是無明住地。無明住地即是生死根本。(《BETA 電子佛典集成·T1777 維摩經玄疏》卷第二，頁 28)

簡單地說，禪家修行，首重見性，見性即頓悟，頓見真如本性，從此悟後起修。修行有二條路，第一條路清除現業，即清除第六識帶動前五識的業識；第二條路修正阿賴耶識的俱生無明。這樣才能轉識成智，智是大圓鏡智，即是法身。現代心理學只在第一條路上研究，未觸及俱生無明部分。而所謂修行，一般也只是在這樣的晃盪中，口說心無罣礙、放下、空，忽悠忽悠而已，禪宗似存實亡。

既見法身，即是佛矣！佛者，覺也，覺此生命的根本是什麼？



禪學與理學(三)

作者：澄海

封面拍攝：洪耀東

總編輯：張曉鈴

編輯及校對：鄭妹珠、鄭淑蓮、陳翠姬、

高美華、胡昭容、張曉鈴。

出版社：喜悅出版

ISBN: 9786269276905

出版年月: 2025 年 11 月

