

從「虛空粉碎」論聖嚴禪法與 泰國森林傳統的「開悟經驗」*

法鼓文理學院佛教學系博士候選人 釋覺心

摘要

「開悟」，或被稱為「明心見性」，可說是每一位修行者希望達到的最終目標。可惜的是，中國歷來的禪宗祖師似乎未曾給予「開悟」明確的定義或說明。相對而言，「明心見性」在天台文獻中則有相當清楚的解釋，後人不得不依之了解「開悟」的相關問題。儘管如此，筆者發現聖嚴法師（1931-2009）是一個特別的例子。其特別之處有二：（一）身為中華禪法鼓宗的創立者，他與過去的禪宗祖師不同，對於「開悟」提出了詳盡的解釋；（二）其解釋並非借用天台的概念，而是直從禪宗所重視的「悟境」切入。聖嚴法師將「悟境」細分為幾個層次，並認為只有其中的「虛空粉碎」才稱得上「見性開悟」。問題是「虛空粉碎」所指為何？本文考其源流，並釐清聖嚴法師獨到的解釋。另外，筆者發現在當代泰國森林傳統中，亦有禪師採用類似「虛空粉碎」之語來描述自己的開悟經驗者。這就形成了另一個問題：漢傳佛教的聖嚴禪法（注重頓悟），與上座部佛教的泰國森林禪修傳統（注重漸修），何以對「開悟」的描繪有相似的用語？兩者所指涉的意涵是否相同？本文嘗試

* 2021/7/11 收稿，2021/9/15 通過審稿。

釐清泰國森林傳統的禪師對於「虛空粉碎」的解釋，並將之與聖嚴法師的觀點作一概括性的比較，釐清兩者的異同。

關鍵詞：虛空粉碎、聖嚴禪法、泰國森林傳統、開悟、明心見性

目次

一、前言

二、虛空粉碎：聖嚴禪法中的「開悟經驗」

(一)「禪宗」與「天台」在聖嚴禪法中的定位

(二)「理論」與「經驗」並重：聖嚴法師對「開悟」的判準

(三)「虛空粉碎」才是真正的悟境

(四)「虛空」與「虛空粉碎」之意涵

(五)粉碎「虛空」的方法

(六)「虛空粉碎」與解脫的關係

三、爆炸：泰國森林禪修傳統中的「開悟經驗」

四、結論

一、前言

在《阿含》或《尼柯耶》中可以閱讀到很多聖弟子在聽聞佛陀說法的過程中開悟證果的記載。經中通常以一種「定型句」來描述他們的證悟，如《阿含》以「遠塵離垢，得法眼淨」¹（對應的巴利：virajam vītamalam dhammacakkhum udapādi）表示證得初果，或以「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」²（khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāya）表示證得阿羅漢。從這樣的定型句無法看出佛弟子在證悟那一刻的經驗，只能看出佛教禪修注重的是煩惱的遠離（遠塵離垢）以及輪迴的止息（我生已盡）。《阿含經》或《尼柯耶》之所以未記載聖弟子們對個人禪修經驗的描述，或許是因為證悟經驗如人飲水冷暖自知，而且沒有必要向其他人宣揚。因此在佛般涅槃後，由「第三者」結集而成的經藏，沒有將聖弟子的「第一手」證悟經驗記下是無可厚非的。

無論如何，近來有不少學者通過學術方法，對佛教禪修經驗加以研究。其中，Robert Sharf 的研究值得注意，如〈佛教的現代主義與禪修經驗的修辭〉³以及〈經驗〉⁴。前者論述了「禪

¹ 如《雜阿含》卷 12，CBETA, T02, no. 99, p. 86, b3-8；《長阿含》卷 13，CBETA, T01, no. 1, p. 88, a14-28。

² 如《雜阿含》卷 1，CBETA, T02, no. 99, p. 1, a7-15；《雜阿含》卷 10，CBETA, T02, no. 99, p. 68, b13-28。

³ R.H. Sharf, "Buddhist modernism and the rhetoric of meditative experience", *Numen* 42 (3), 1995, pp. 228-283.

⁴ R.H. Sharf, "Experience", *Critical Terms for Religious Studies*, Chicago: University of Chicago Press, 1998, pp. 94-116.

修經驗」在佛教歷史中所扮演的角色如何被當代學術界過度誇大 (Sharf 1995 : 228) ; 後者則指出「禪修經驗」在正統的禪修傳承中並沒有被視為修行的終極目標, 也沒有被當作教義的憑據, 或作為理解修行道次第的參照點 (Sharf 1998 : 99) 。儘管如此, 筆者發現聖嚴法師是一個特別的例子——不但注重修行的「理論」, 也不忽略修行「經驗」。特別是針對「開悟」這個課題上, 聖嚴法師強調的是「理論」與「經驗」並重。

除了引經據典地說明正確的禪修方法與觀念之外, 聖嚴法師在其著作中也曾提到自己的開悟經驗。對此, 釋果輝 (2013) 以中國禪史文獻及聖嚴法師禪修經驗為例, 探討了禪修「通身汗流」現象與禪悟過程的關係。⁵ 除此之外, 從聖嚴法師的著作中亦可發現他嘗試將禪修經驗作層次化的闡釋, 如《聖嚴法師教話頭禪》提到五個層次: 統一境、光音境、聰明境、輕安境、開悟境;⁶ 《東西南北》則提到「開悟經驗」可分為四種: (一) 光音無限、(二) 澄澄湛湛、(三) 一片悟境、(四) 虛空粉碎。⁷ 如此將禪修與開悟經驗層次化的說明, 可以說在當代禪師中少有的作風。聖嚴法師認為這麼做可以避免「以凡濫聖」的弊端——在禪修過程略有小小的身心反應, 便誤以為自己已經大徹大悟。⁸ 無論如何, 本文無意探討聖嚴法師所舉出

⁵ 釋果輝,〈禪修「通身汗流」現象與禪悟過程之探討—以禪史文獻及聖嚴法師禪修經驗為例〉,《聖嚴研究》第四輯,臺北:法鼓文化,2013年,頁271-303。

⁶ 釋聖嚴,《聖嚴法師教話頭禪》,《法鼓全集》10-6,2005年網路版,頁43。

⁷ 釋聖嚴,《東西南北》,《法鼓全集》6-6,頁101。

⁸ 釋聖嚴,《天台心鑰—教觀綱宗貫註》,《法鼓全集》7-12,2005年,頁7。

的每一層次的禪修經驗，而是僅就「虛空粉碎」這一層次的「開悟經驗」加以考察，進而釐清以下幾個問題。

「開悟」，禪宗亦稱之為「明心見性」，是每一位禪修者希望達到的目標，因此有必要掌握其正確的意涵。然而，陳英善（2012）指出禪宗對於「明心見性」的定義呈現撲朔迷離的狀態，而聖嚴法師對這方面著墨甚少⁹，認為可以藉天台教理加以論述清楚。¹⁰ 這點引起筆者的疑問：聖嚴法師本身非常重視天台教理，誠如其言：「漢傳佛教的智慧，若以實修的廣大影響而言，當推禪宗為其巨擘；若以教觀義理的深入影響來說，則捨天台學便不能作第二家想。」¹¹ 鄧偉仁（2016）因而指出聖

「以凡濫聖」通常是指一個人明明知道自己是凡夫，卻妄稱自己證得上人法或聖果，這是「大妄語」。除此之外，還有一類人並非刻意妄語，只是在修道過程中經歷了某種似是而非的悟境，就誤以為自己確確實實證得了聖果，導致未得言得、未證言證，這是「增上慢」。舉例而言，當代台灣佛教界發生過一起廣為人知的事件：已故李元松先生（1957-2003），作為「現代禪」的創始者，曾自稱已悟道證果。後來因為害了一場怪病才醒悟到自己的「悟道」只不過是「增上慢」。2003年10月16日，李先生發給台灣佛教界的一份啟事，公開懺悔自己的過失，才了無遺憾地往生。對於李先生能公開悔過一事，聖嚴法師給予相當的肯定，說道：「如果他是一個作假的『未證謂證』者，他是絕對不會自我否定的。就這一點來看，李先生的確是一位近代佛教的高人。」參釋聖嚴，《悼念Ⅱ》，《法鼓全集》3-11，頁119-121。

⁹ 陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，《聖嚴研究》第三輯，頁237。

¹⁰ 同上，頁266。

¹¹ 釋聖嚴，《天台心鑰—教觀綱宗貫註》，《法鼓全集》7-12，頁9。

嚴法師是以天台思想作為「漢傳禪佛教」之教理與禪觀根基。¹² 既然如此，為何聖嚴法師本身不藉天台教理以詳明「明心見性」？此為本文所探討的第一個問題。本文考察「天台」與「禪宗」在聖嚴法師思想中的定位，以及在他所推廣的禪佛教與禪修方法中所扮演的角色。

考察結果發現：聖嚴法師基於「禪宗講求悟境，天台重視斷惑」之差異，加上個人的傳承與禪悟經驗，常用禪宗「虛空粉碎」來表達真實的「悟境」或「明心見性」。因此，接下來的問題是，「虛空粉碎」所指為何？「虛空」是什麼，又如何「粉碎」之？本文考察「虛空粉碎」這組詞的源流，釐清在聖嚴法師之前有哪些祖師曾採用它，以及他們對「虛空粉碎」的定義與詮釋。

另外，筆者發現當代泰國森林禪修傳統中，亦有禪師採用類似「虛空粉碎」之語來描述自己的開悟體驗者，如 Ajahn Maha Boowa(2011)所言：「感覺上就像整個宇宙與它一起掉下毀滅，大地、虛空——同一刻粉碎。」¹³屬於漢傳佛教的聖嚴禪法（注重頓悟），與屬於上座部佛教的泰國森林禪修傳統（注重漸修），對「開悟」竟有一致的用語，難道說「殊途同歸」？泰國森林禪修傳統的禪師們又是如何詮釋「虛空粉碎」的相關概念？此

¹² 鄧偉仁，〈聖嚴法師以天台思想建構「漢傳禪佛教」的特色與意涵〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年，頁135。

¹³ 阿姜摩訶布瓦（Ajahn Maha Boowa），《阿羅漢向·阿羅漢果——趨向阿羅漢之道》，戒寶比丘泰譯英，捷平英譯中，頁63。

為本文所要釐清的第三個問題。Lopez (2016) 已在 *Buddhist revivalist movements: Comparing Zen Buddhism and the Thai forest movement* 一書針對當代禪宗與泰國森林禪修傳統進行了比較研究。Lopez 在此書的第五章指出這兩個傳統對開悟經驗有相似的描述，依據現象學 (phenomenology) 可歸納為六類：1. 崩塌與擴展 (Collapse and expansion)、2. 身心脫落 (Dropping body and mind)、3. 非凡而平凡 (Extraordinary yet ordinary)、4. 無相 (Imagelessness)、5. 突發和直觀性 (Suddenness and immediacy)、6. 狂喜與光明 (Rapture and light)。¹⁴ 此中，Lopez 並未提到「虛空粉碎」，亦未注意到聖嚴法師與阿姜梵 (Ajahn Brahm, 1951-) 對「虛空粉碎」相關概念的詮釋。本文將依據此二人的詮釋進行比較研究。

二、虛空粉碎：聖嚴禪法中的「開悟經驗」

「禪宗」與「天台」是聖嚴法師推動漢傳禪佛教的兩大支柱。然而，就「開悟」這個課題而言，聖嚴法師似乎並沒有採用太多天台概念來詮釋，而是依據禪宗的方式來說明。何以如此？以下先釐清「禪宗」與「天台」在聖嚴禪法中的定位，進而探討聖嚴法師如何從禪宗的角度來解釋「開悟」或「明心見性」。

(一)「禪宗」與「天台」在聖嚴禪法中的定位

鄧偉仁 (2016) 指出「對聖嚴法師而言，天台思想是『漢

¹⁴ Alan R. Lopez, *Buddhist revivalist movements: Comparing Zen Buddhism and the Thai forest movement*, London: Palgrave Macmillan, 2016, pp. 93-99.

傳禪佛教』之教理與禪觀根基。」¹⁵ 鄧氏這樣的說法似乎容易讓人覺得聖嚴法師「完全」站在「天台」的角度推廣漢傳禪佛教，不管是在理論層面或實踐層面。然而，這與事實有些不符，誠如聖嚴法師（2010）所言：「我這一生，從來沒有鐘情或專情於哪一門學問，如果我有某一宗、某一派，或某一經一論的終身立場，今天的聖嚴法師便是不存在了；或許可以說，聖嚴法師的存在，就是因為不專注於佛教的某一特定領域。」¹⁶ 儘管如此，為了成立其觀點，鄧氏僅僅引證了聖嚴法師（2002）《天台心鑰：教觀綱宗貫註》的內容：¹⁷

做為教理的根基，聖嚴法師說：「漢傳佛教的智慧，若以實修的廣大影響而言，當推禪宗為其巨擘；若以教觀義理的深入影響來說，則捨天台學便不能做第二家想。」

18

從這句話可以看出聖嚴法師將漢傳佛教分為兩個部分：1. 「實修」等於「禪觀」，以禪宗為代表；2. 「義理」屬於「理論」，「教觀」方面的「理論」以天台為代表。因此，鄧氏指出聖嚴法師

¹⁵ 鄧偉仁，〈聖嚴法師以天台思想建構「漢傳禪佛教」的特色與意涵〉，《聖嚴研究》第八輯，2016年，頁135。

¹⁶ 釋聖嚴，〈如何研究我走的路〉，《聖嚴研究》第一輯，臺北：法鼓文化，2010年，頁26。

¹⁷ 鄧偉仁，〈聖嚴法師以天台思想建構「漢傳禪佛教」的特色與意涵〉，頁135。

¹⁸ 釋聖嚴，《天台心鑰：教觀綱宗貫註》，《法鼓全集》7-12，2005年，頁9。事實上，《天台心鑰：教觀綱宗貫註》的初版為2002年。由於「年份」對於研究一個人的思想歷程有相當重要的意義，因此特別說明。

以天台思想作為漢傳禪佛教的「教理根基」是沒錯的，然而他似乎只注意到天台，而忽略了禪宗在禪觀實修上的意義。也許是基於這個原因，鄧氏進一步說到：

做為禪觀的根基，法師則如是說：「天台思想這樣的包容性、消融性、系統性、教觀並重的實用性，確是有待後起的佛弟子們繼續努力的一種模範。」¹⁹

事實上，從聖嚴法師這句話只能看出天台思想的價值(包容性、消融性、系統性、實用性)，以及他鼓勵佛弟子們學習天台，但無法看出他要表達的是「以天台思想作為禪觀的根基」。聖嚴法師作為臨濟、曹洞二宗的傳承者，他對禪宗的重視是不可忽略的。這一點可以從他的不同著作中看出，如《承先啟後的中華禪法鼓宗》²⁰：

¹⁹ 同上，頁 135。文中所引用聖嚴法師之語，見釋聖嚴，《天台心鑰：教觀綱宗貫註》，頁 10。

²⁰ 根據林其賢編著《聖嚴法師年譜》3，聖嚴法師「分別在農禪寺法堂及法鼓山上階梯教室，透過視訊，以『佛教—漢傳佛教—禪佛教』為題，於 2004 年 9 月 23、24 日、10 月 7 日、10 月 21 日，分四次對法鼓山僧團大眾闡明法鼓山所弘傳漢傳佛教禪法內涵、確認法鼓山定位，並建立僧團中心思想。法師首次提出建立『中華禪法鼓宗』，並說明立宗緣由與目的。法師先敘述總體宗教現象，而後從佛教、漢傳佛教、漢傳佛教中的禪佛教、禪佛教中法鼓山的佛教、法鼓山如何成為與世界接軌的現代佛教等五節，逐層闡明法鼓山所傳禪法精神與內涵。(臺北：法鼓文化，2016 年，頁 1870)。這些演講內容，後來結集出版為小冊子《承先啟後的中華禪法鼓宗》。2021 年，法鼓文化在此內容之上，補入〈修行、傳承與傳法〉，以同樣的書名《承先啟後的中華禪法鼓宗》出版。

漢傳佛教之中，只有**禪宗**最具有持續、普及性的教團和教化功能，其他諸宗多半不具備這一特質。²¹

……中國漢傳佛教的特色，就是完成於中唐，迄今依舊遍及全國的**禪宗**。²²

持續性、普及性的教團和教化功能，讓禪宗從中唐乃至今日歷久不衰，這是他宗所欠缺的特質。對聖嚴法師而言，禪宗才是中國漢傳佛教的特色。另外，《法鼓家風》還提到：

漢傳佛教對漢人社會、漢人文化有它的適應性、必要性和需要性，尤其是**禪宗**。……**禪宗**的適應性並不限於漢文化。……在西方的社會，禪是比較容易被接受的，這也是我不論在西方或東方，都以弘揚禪法為主的原因。

23

對聖嚴法師而言，禪宗的普及性涵蓋東、西方各國。因此，他不管在東方或西方國家所教的禪法，事實上都是禪宗的方法。這一點在《聖嚴法師學思歷程》說得更清楚：

有關於禪學，我沒有做多少學術性的研究，……我只是用**禪宗**的資料來傳播禪法的修行。雖然我已以中、英文出版了有關於禪的著作十多本，而那都是實用性的觀念指導和方法指導。²⁴

²¹ 釋聖嚴，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：法鼓文化，2021年，頁36。

²² 同上，頁58。

²³ 釋聖嚴，《法鼓家風》，臺北：法鼓文化，2005年，頁237。

²⁴ 傅偉勳編，《聖嚴法師學思歷程》，臺北：正中書局，1993年，頁203。

聖嚴法師強調自己是用「禪宗的資料」來傳播禪法的修行，而不是其他宗派的資料。這很明確地表達了他所推廣的禪法是以禪宗作為立足點。這一原則，在聖嚴思想歷程中似乎始終如一，乃至於在他 2004 年提出建立「中華禪法鼓宗」時，也表明了同樣的立場：

佛法的源頭是從釋迦牟尼佛而來，最基礎的聖典是《阿含經》；我們法鼓山的禪法是結合了《阿含經》，並且運用中國禪宗的特色，而貼切、適應著今天的時代環境，在態度上是開放的，在觀念和方法的立足點上，則本於中國的禪宗。²⁵

聖嚴法師推廣的漢傳禪佛教，承接早期佛教《阿含》的精神，但在「觀念」和「方法」上則立足於中國禪宗。然而，禪宗本身又細分為不少宗派，聖嚴法師採用的是哪一宗、哪一派的禪法呢？針對這一點，他解釋道：

法鼓宗的漢傳禪法究竟是什麼？便是我經過數十年的熏聞、閱讀和實修，將佛教的來龍去脈釐清整合。我把漢傳禪法的臨濟及曹洞兩大宗，既分流又合用，也就是將大小乘次第禪及頓悟禪，與話頭禪及默照禪會通，因應不同禪者的需要或不同時段狀況的需要，彈性教以適當的方法，以利安心。而其宗旨，則皆匯歸於話頭或默照的祖師禪。²⁶

²⁵ 釋聖嚴，《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：法鼓文化，2021年，頁67。

²⁶ 同上，頁67-68。

聖嚴法師採用的漢傳禪法是以臨濟宗的話頭禪、曹洞宗的默照禪為中心，會通其它大、小乘禪法，最終又匯歸於話頭與默照禪的宗旨。文中並未提到天台思想或天台禪法。²⁷由此可知，聖嚴法師所推廣的禪法，其立足點為中國禪宗的話頭與默照禪，而非天台禪法。無論如何，在聖嚴法師「將大小乘次第禪及頓悟禪，與話頭禪及默照禪會通」之際，也涵攝了一分天台禪法，這亦是無可否認的。

綜上所述，聖嚴法師並非以「天台思想」作為漢傳禪佛教之「禪觀」根基，而是以「禪宗」（話頭與默照禪）作為漢傳禪佛教之「禪觀」根基。「天台」與「禪宗」之間，在聖嚴法師看來可說各有特質、各有所重，可以互補，但不容混淆。兩者雖皆為聖嚴法師所弘揚的漢傳禪佛教之重要元素，但「天台」偏重於「教理」的發揮²⁸，而「禪宗」則側重於「禪觀」之實證。這樣的觀點，可從他的不同著作中獲知，如《真正大好年》：

我個人對於印度佛教的源頭非常重視，但是對漢傳佛教的適應性、消融性、開創性、自主性，則更加重視。所

²⁷ 天台禪法與禪宗的禪並不相同。智顛先依據印度的禪定與止觀，寫了一部《禪門修證》。接著又以其中禪的修行法為主，寫了一部《小止觀》。最後，為了發揮他對禪觀的獨到思想，寫了一部《摩訶止觀》。前二書講的是「漸次止觀」，後者談的是「圓頓止觀」，為天台禪法的主要資料。參 釋聖嚴《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，頁 56-57。

²⁸ 對聖嚴法師而言，智顛提倡的「圓頓止觀」偏重理論的發揮，但不容易實踐：「《摩訶止觀》毋寧是側重於理論的發揮，依照它來修行的人，可說太少了，倒是《小止觀》的內容，簡單明瞭，很受廣大修行者的歡喜使用。」。見釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，頁 56。

以在**修行方面**採用禪宗及念佛法門，在**義理方面**採用天台學。²⁹

在《法鼓家風》又言：

對我而言，天台、華嚴是我的**教理**背景，禪是我的**方法**，戒律則是我生活的指引。³⁰

漢傳佛教各宗諸如天台、華嚴、禪、淨、律等各有長處，而聖嚴法師擅於吸取各宗精華。就天台與禪宗而言，聖嚴法師在教理（或義理）方面採用天台學，而在禪觀方面則採用禪宗的方法。這一點在《法鼓山的方向Ⅱ》說得最清楚：

漢傳佛教並不呆板，而是非常活潑的。我除了提倡中國的禪宗之外，在**義理**上也提倡天台學，因此出版了《天台心鑰》這本書。³¹

綜合觀之，筆者認為聖嚴法師推廣的漢傳禪佛教應該說為「以天台作為教理的根基」，而「以禪宗作為禪觀的根基」。認清這一點，對於接下來探討聖嚴法師對明心見性的詮釋非常重要。

（二）「理論」與「經驗」並重：聖嚴法師對「開悟」的判準

陳英善（2012）在〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉指出：

²⁹ 釋聖嚴，《真正大好年》，臺北：法鼓文化，2003年，頁258。

³⁰ 釋聖嚴，《法鼓家風》，臺北：法鼓文化，2005年，頁236。

³¹ 釋聖嚴，《法鼓山的方向Ⅱ》，《法鼓全集》8-13，頁17。

「明心見性」，是禪宗的核心觀念。舉凡有關禪宗的所有修證，無非為了達到明心見性。但由於禪宗重視頓悟，並不特別強調修證的階位，因而導致對明心見性呈現撲朔迷離的狀態。對於此問題，聖嚴法師是相當關注的，認為可藉由天台或唯識輔助做說明。然在聖嚴法師的諸論著中，對這方面的著墨仍然很少。³²

陳氏認為禪宗因為重視頓悟，不強調修證階位，所以導致明心見性的定義含糊不清。基於這樣的觀點，陳氏認為有必要從天台教觀的角度切入，以便釐清「明心見性」所蘊藏的義涵，這是因為天台非常注重修證階位。³³這樣的推論邏輯似乎存在著一些問題：通過「修證階位」就能把「明心見性」之意涵解釋清楚嗎？除了「修證階位」，是否有別的角度可以把「明心見性」解釋清楚？對聖嚴法師而言，除了上述所說的「天台重於理論的發揮、禪宗重於禪觀之修證」之外，禪宗與天台在修道論上有著根本的差異。對此，聖嚴法師指出：

禪宗講求悟境，天台重視斷惑，悟境是可以用話頭等方法突現的，斷惑則是逐步完成的。³⁴

天台重視哪一個修行階位斷何等煩惱。如此一個階位、一個階

³² 陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，頁 237。

³³ 有關修行過程中的各種位次，智顛從藏、通、別、圓四教的立場，在《四教義》(T46.1929) 卷第四「大門第四約四教位」至卷十二、《妙法蓮華經玄義》(T33.1716) 卷四下至卷五下之「明位妙」、《摩訶止觀》(T46.1911) 卷七「正修止觀」之第八項「明次位」皆有詳細說明。

³⁴ 釋聖嚴，《明末佛教研究》，《法鼓全集》1-2，頁 183。

地斷除煩惱，是按照次第完成的。有別於此，禪宗講求的則是悟境，是通過話頭等方法而「突現」的，乃超越次第的頓法。由此可見，天台與禪宗是從不同角度解釋「明心見性」——「斷惑」與「悟境」。「以禪宗作為禪觀根基」的聖嚴法師當然也講求「悟境」，而且是以「悟境」作為達到「明心見性」的判準。事實上，聖嚴法師對於「明心見性」的解釋並不少，只不過多從「悟境」角度切入，而不是從天台著重的斷惑階位切入。這，或許是陳氏有所忽略之處。

「悟境」屬於修證「經驗」，與「理論」的闡述有別。在理論上，各宗各派對於「明心見性」有各自的詮釋，如天台圓教稱之中道佛性，其它宗派或稱之為如來藏、佛性、空性等等。³⁵ 聖嚴法師本身則將「見性」解釋為見「空性」，依據《聖嚴法師教觀音法門》：

中國禪宗修行者所謂的「開悟」，所「悟」、所「認證」的，假名為佛性，其實就是「空性」。其中的「明心見性」，所明的心是無漏的智慧，所見的性，也即是空性——在有情眾生稱為佛性，在非情的諸法稱為法性，也可總名為真如實相。能夠見到空性的，即是大智慧心，即是楞嚴的「本妙覺心」，即是《心經》的「般若」。³⁶

在《漢藏佛學同異答問》又言：

³⁵ 針對「明心見性」，禪宗多以「空性」或「佛性」來表達之。然而就天台圓教而言，明心見性是指「中道佛性」。參 陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，頁 260-261。

³⁶ 釋聖嚴，《聖嚴法師教觀音法門》，《法鼓全集》4-13，頁 43。

對一般人而言，「佛性」似乎是有一樣東西的存在，事實上佛性即無性，《金剛經》的「無相」，在《六祖壇經》中又叫作「無性」，早期《阿含經》則叫作「空」、「無常」、「無我」，都是空性的意思。³⁷

由此可見，聖嚴法師嘗試將不同脈絡下所說的「佛性」、「法性」、「真如」、「本覺妙心」、「般若」、「無相」、「無性」、「無我」等，統統匯歸到「空性」去。這樣的詮釋，主要是立足於《阿含經》所闡揚的「緣起性空」之法則。³⁸然而，以上僅僅是理論上的說明，我們終究不能因為一個人「自稱」見到了佛性、法性、真如或空性等等，而斷定他已經明心見性。³⁹對聖嚴法師而言，除了在理論上確立正知見外，還需要配合實際的「開悟經驗」，也就是「悟境」現前，才足以判斷一個

³⁷ 釋聖嚴，《漢藏佛學同異答問》，《法鼓全集》2-4，頁10。

³⁸ 傅偉勳主編，《聖嚴法師學思歷程》：「我在慧學方面，是從印度佛教的原始聖典《阿含經》入手，對於《阿含經》中所說『此生故彼生，此滅故彼滅』的緣起緣滅的道理，印象非常深刻，故當我解釋或說明佛法根本義理的時候，一定會從這個立足點上出發又回到這個立足點來。就是我現在所弘傳的禪學，若以中國禪宗祖師們留下的文獻來看，是屬於如來藏系統的思想，可是我把佛法回歸到緣起性空的原點，不論在修行方法的指導和修行理念的疏通，我都曾指出最基本的立場，那便是所謂三法印：『無常、無我、寂靜。』如果偏離三法印的原則，那就很容易跟外道的常見和斷見混淆不清了。」，頁200-201。

³⁹ 從禪宗的文獻中可以得知，一些禪者縱使有了特別的禪修體驗，也需要尋求高明的師父來印證自己是否開悟，而非自己說了算。

人是否已經明心見性。⁴⁰既然如此，「悟境」到底是什麼呢？依據《禪的體驗·禪的開示》的解釋：

悟境的確是有的，但卻不是以企求心、好奇心所能得到的，以猜測和想像來揣摩悟境，則你永遠無法了解悟境是什麼。「開口即錯，動念即乖」，若用思想、知識、語言、文字、邏輯推理等方法來解釋說明悟境，便與悟境的本身，越離越遠。所以在禪宗的歷代祖師們，儘管有了極深的悟境，但卻絕少將他們的悟境用文字形容出來。唯從他們悟後所說的法語或銘文、歌偈之中，體會到一點他們所悟的是什麼；那也唯有有了相當證悟經驗的人，始能看到文字背後所藏的是什麼。⁴¹

聖嚴法師先肯定悟境的存在，但也表明悟境超越「思想、知識、語言、文字、邏輯推理」，難以解釋說明。因此，禪宗歷代祖師絕少「直接」對自己所經驗過的悟境加以詮釋或形容，後人也只能「間接」地從他們留下的法語、銘文、歌偈領會其所悟的境界。儘管如此，聖嚴法師並不否定語言文字對於了解和實

⁴⁰ 在明心見性這一點上，聖嚴法師強調的是「理論」與「經驗」並重，也可說是「禪觀」與「教義」並重，如此能避免一些弊端，如其所言：「佛教徒：1.若僅專修禪觀而不重視教義者，便會成為以凡濫聖、增上慢型的暗證禪師，略有小小的身心反應，便認為已經大徹大悟。2.若僅專研義理而忽略了禪觀實修，便會成為說食數寶型的文字法師，光點菜單，不嚐菜味，算數他家寶，自無半毫分。如果他們滿口都是明心見性、頓悟成佛，並稱自修自悟自作證者，便被稱為野狐禪。」見釋聖嚴，《天台心鑰—教觀綱宗貫註》，頁7。

⁴¹ 釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，頁95。

踐「禪」的作用：

三祖僧璨的〈信心銘〉，梁末亡名的〈息心銘〉，牛頭法融的〈心銘〉，傅翕的〈心王銘〉，石頭希遷的〈參同契〉，永嘉玄覺的〈證道歌〉，清涼澄觀的〈心要法門〉，洞山良價的〈玄中銘〉，宋代廓庵師遠的〈十牛圖頌〉等，大致均係對於悟境的文字反映。其中的〈十牛圖頌〉，可以算是較為明確地指出了一個禪者，由修行開悟而再入世化眾的心路歷程。由於各人所悟的深淺不同，他們所道出的悟境也自不同，所以雖皆可作為通向悟境的指路牌，並不一定能夠看作悟境的終點站。在一無憑藉、又無法想像的情形下，讀誦、講解那些古代大禪師們的文字，仍然極其有用。⁴²

聖嚴法師認為禪宗祖師們留下的這些文字，可以作為禪者通向悟境的指標，但由於他們所反映的悟境深淺有別，所以不可全然視之為悟境的終點。值得注意的是，聖嚴法師不但不反對讀誦和講解這些文字，還認為這麼做「極其有用」。禪宗祖師們留下的這些文字，可說是一種「象徵語言」(symbolic language)。雖然開悟等宗教經驗是個人內心深處的經驗，但它卻可以通過客觀的表達方式——象徵語言，被展現出來和保留下來。⁴³後人亦可以透過這客觀的象徵語言加以研究。

⁴² 同上，頁 95-96。

⁴³ 黎志添，《宗教研究與詮釋學——宗教學建立的思考》，香港：中文大學出版社，2003年，頁 24-25。

(三)「虛空粉碎」才是真正的悟境

聖嚴法師本身雖然沒有特別一部著作專述自己所經驗過的悟境，但他卻有條不紊地將悟境層次化，如《聖嚴法師教話頭禪》提到「悟」有五個層次：⁴⁴

層次	境界	經驗
一	統一境	身心的統一。
二	光音境	聽到無限的音聲、見到無限的光。
三	聰明境	或聞一知十、或下筆有如神助、出口成章，或是所做的判斷十分準確。
四	輕安境	覺得灑脫自在，心中無絲毫罣礙，無任何煩惱現前，身心輕安而無負擔，。
五	開悟境	此時感覺虛空粉碎，大地落沉，這才是真正的開悟。

在以上五個層次之中，只有最後一個層次的「虛空粉碎，大地落沉」才是真正的開悟。⁴⁵在更多的時候，聖嚴法師只用「虛空粉碎」來表示之。由此可見，除了在理論上知道「見性」為「見空性」之外，在經驗上必須達到「虛空粉碎」，才算是真

⁴⁴ 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 43。另外，聖嚴法師在《東西南北》則提到禪的「悟境」有四種：(一) 光音無限、(二) 澄澄湛湛、(三) 一片悟境、(四) 虛空粉碎。相比之下，《東西南北》的「一片悟境」其實含攝了《聖嚴法師教話頭禪》所說的「聰明境」與「輕安境」。參釋聖嚴，《東西南北》，《法鼓全集》6-6，頁 101。

⁴⁵ 聖嚴法師強調悟雖可分為五個層次，但不一定是循序漸進地從第一個層次到第五個層次。有些人剛開始修行，便能直接進入「虛空粉碎」的第五層次。參釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，《法鼓全集》10-6，頁 44。

正的「明心見性」。接下來的問題是「虛空粉碎」之意涵為何？「虛空」指的是什麼？如何「粉碎」之？

通過 CBETA 電子佛典集成搜尋之，可以發現「虛空粉碎」乃禪門專用語，在天台的著作中並未出現。「虛空粉碎」這個概念之應用，最早能追溯至元代萬松行秀（1166～1246）之《從容錄》，其內容為評唱宋·宏智正覺（1091～1157）之頌古百則，其中有「踢翻滄海，大地塵飛；喝散白雲，虛空粉碎。嚴行正令，猶是半提；大用全彰，如何施設。」⁴⁶無論如何，宋、元兩代就僅此一筆資料，其餘皆出現在明、清時代的禪師語錄中，多達百餘筆。由於數量頗多，在此只略舉幾個例子。其中，明代語錄如《憨山老人夢遊全集》卷四：「拼命做去，不到忽然藏識迸裂、虛空粉碎時，決不放手。」⁴⁷、《天隱和尚語錄》卷三：「行也參，坐也參，住也參，臥也參。不顧得失危亡，不知迷悟境界，只如此挨拶去。歲久月深，驀然打失鼻孔，恰如虛空粉碎，大地平沉。」⁴⁸等等；清代語錄如《破山禪師語錄》卷二：「此處會得，虛空粉碎，大地平沉，心佛眾生，三無差別。」⁴⁹、《萬如禪師語錄》卷八：「行也如是參，坐也如

⁴⁶ 元·行秀評唱，《萬松老人評唱天童覺和尚頌古從容庵錄》卷1，CBETA, T48, no. 2004, p. 232b26-28。

⁴⁷ 明·德清撰、福善日錄《憨山老人夢遊全集》卷4，CBETA, J22, no. B116, p. 773c18-19。

⁴⁸ 明·圓修說、通問等編《天隱和尚語錄》卷3，CBETA, J25, no. B171, p. 527a26-29。

⁴⁹ 清·海明說、印正等編《破山禪師語錄》卷2，CBETA, J26, no. B177, p. 7a25-26。

是參，至於迎賓待客，亦莫間斷。挨到情窮理極處，忽然因地一聲，直得虛空粉碎，那時坐享太平矣！」⁵⁰等等。近代高僧虛雲老和尚（1840-1959），於光緒二十一年（56歲）開悟時，也提了一首偈：「杯子撲落地，響聲明瀝瀝；虛空粉碎也，狂心當下息！」⁵¹由此可見，從宋至今的許多禪師皆以「虛空粉碎」四字來反映開悟的境界。無論如何，他們並沒有進一步解釋其意涵，倒是聖嚴法師提出了相當清楚的詮釋。

（四）「虛空」與「虛空粉碎」之意涵

在此，有必要先掌握聖嚴法師所安立的道次第。對於聖嚴法師而言，中國的禪宗屬於頓悟法門，然而不假「漸修」而能「頓悟」成佛的人，畢竟太少。大部分的人都須要「次第」的修行方能開悟。⁵²此外，次第分明的修行方法，也可以對治禪者「以凡濫聖、以染亂淨、倒因為果而稱無上究竟」之弊病。⁵³因此，聖嚴法師在其諸多禪修著作中，嘗試以不同的角度和

⁵⁰ 清·通微說、行猷等編《萬如禪師語錄》卷8，CBETA, J26, no. B182, p. 469c17-20。

⁵¹ 岑學呂編撰，《虛雲和尚年譜》，臺北：東初，1989年，頁24。

⁵² 釋聖嚴，《禪門囑語》：「中國的禪宗，是不落階次的頓悟法門，若涉及禪觀或禪教的方法，例如數息觀、不淨觀、因緣觀、枯屍白骨觀等，便可能被視為漸悟法門了。但是不假漸修而能頓悟成佛的人，畢竟太少。從禪宗祖師們的開悟經驗來考察，大多數是在積年累月的修行之後，才能得到一個「入處」（破參見性），開了一線乃至一瞬間的智慧眼之後，才去參訪明師，求證他們的所見是否正確？如果正確，又到了何種程度？請求下轉語、扶眼膜，顛簸指引，以期更進一層。」（臺北：東初，1986年，頁9。）

⁵³ 釋聖嚴，《拈花微笑》，《法鼓全集》4-5，頁4。

方式來說明他所開展的道次第。其中，《禪的生活》從時、空的角度分為四個層次：1.日常時空→2.時空消失→3.虛空→4.虛空粉碎；《禪門囑語》則分為三個階段：1.集中注意力→2.心念統一→3.虛空粉碎；《信心銘講錄》、《空花水月》、《聖嚴法師教默照禪》從「心」的狀態來說明四個層次：1.散心→2.集中心→3.統一心→4.無心；《禪的體驗·禪的開示》與《禪的世界》則從「有我」到「無我」的歷程來說明：1.小我（從散心的我，變成專心的我）→2.大我（從專一心的我，達到統一心的我）→3.無我（將「有我」的心粉碎）。若將它們作一簡單比對的話，其結果如下：

著作	禪修經驗的層次			
	1	2	3	4
《禪的生活》 ⁵⁴	日常時空	時空消失	虛空	虛空粉碎
《禪門囑語》 ⁵⁵	-	集中注意力	心念統一	虛空粉碎
《禪的世界》 ⁵⁶	散心	專心	一心	破心
《信心銘講錄》 ⁵⁷ 《空花水月》 ⁵⁸	散心	集中心	統一心	無心

⁵⁴ 釋聖嚴，《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，頁253-254。

⁵⁵ 釋聖嚴，《禪門囑語》，頁9-14。

⁵⁶ 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，頁50-54。

⁵⁷ 釋聖嚴，《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7，頁33。

⁵⁸ 釋聖嚴，《空花水月》，《法鼓全集》6-10，頁39。

《聖嚴法師教默照禪》 ⁵⁹				
《禪的體驗·禪的開示》 ⁶⁰ 《禪的世界》 ⁶¹	小我	-	大我	無我

由上所見，「虛空」是達到「心念統一」或「一心」、「統一心」、「大我」的階段，才能感受到的境界。根據聖嚴法師在《禪的生活》的解釋：

看我正在想的那一個念頭，一直想下去。因為念頭停止在一點，時間即停止，空間亦不存在，對周遭的一切都很清楚，但不在乎；這一念前後的一切的一切，我都不想——不想過去，不想未來——即可沒有煩惱、困擾，身心自在，身體從舒暢而消失。因為你一直停止在這一念頭上，最後這個念頭本身變成毫無意義，既然失去意義，這個念頭就不存在，這時身、心、世界都不存在，但有空曠、自在、無限的感受。通常修行修到這個程度已有成績，很多人認為到這程度已是開悟、解脫，其實沒有，因為他「感」還在。這個情況不是空，而是虛空。空是空間，是普通日常生活的感受，虛空則在禪或定時開始感受到。在此情形下，要把它粉碎，之後才能進入

⁵⁹ 釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》4-14，頁134-140。

⁶⁰ 釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，頁192-200。

⁶¹ 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，頁101-105。

真正禪的體驗。⁶²

從上文可以依稀看出四個層次：1.日常空間：日常生活感受到的時間與空間；2.時空消失：念頭停止在一點，時間停止、空間不存在；3.虛空：念頭消失，身、心、世界都不存在，但有空曠、自在、無限的感受。能感受到此「虛空」的人，已經處於禪或定境之中；4.虛空粉碎：粉碎第三層次的虛空，才是真正的開悟。由此可見，「虛空」是第三層次的禪修經驗。此外，若依據《禪門囑語》的解釋，「虛空」是在「心念統一」的階段才能體驗到的境界，而「心念統一」可分為兩個層次：

(一)身心統一：用數息法，數至沒有數目可數，也不覺還有沒有呼吸。

(二)內外統一，又分兩大階段：A. 由鍊心的工夫而從自我身心為中心的自私感獲得解放，視身外的每一事物，都是自己的一部分，一切的事物就是自己的全體。B. 由身心統一的境界，突然因念頭或一句話、一個聲音的促發，失去了身心的感受，也不見了處身的環境，僅感到一片澄澄湛湛、寧靜無比、清涼無限的存在。⁶³

達到「內外統一」的「B」層次，禪者將失去身、心的感受、處身的環境，僅感到一片澄澄湛湛、寧靜無比、清涼無限，此即《禪的生活》所說的「虛空」。聖嚴法師指出：印度教的某些大師及中國的老子，已到這個層次的某一程度，或最高程度，

⁶² 釋聖嚴，《禪的生活》，《法鼓全集》4-4，頁253。

⁶³ 釋聖嚴，《禪門囑語》，頁10-11。

但仍不是究竟解脫。⁶⁴這個層次只不過屬於禪定的範疇，還未到智慧的領域。⁶⁵雖然禪定並不等於智慧，距離開悟還有一段路，但聖嚴法師卻也十分重視禪定，認為「如果沒有禪定的修持基礎，無法達到中國禪所體證的悟境。雖然有少數人未經禪定的修持，而直接產生頓悟的現象，這種特殊例外，畢竟是千百年難得一遇，大多數人，必須要從禪定的工夫開始修持，有了基礎以後，不要貪著禪定的寂靜妙樂，進一步才能出離禪定，昇入智慧的領域，這就是中國禪宗所謂禪的目的，所以中國禪不僅只是禪定，而是由禪定出離禪定，進入智慧的領域了。」⁶⁶如果要從禪定進入智慧的領域，已證得禪定並經驗到「虛空」的禪者，必須進一步將之「粉碎」才是真正的開悟，此時就被稱為「虛空粉碎」。

由於「虛空」是在「統一心」（或「一心」）階段所經驗的境界，突破「一心」時被稱為「破心」⁶⁷或「無心」⁶⁸，也等於「虛空粉碎」。另外，「虛空」亦可說是在「大我」的階段經驗

⁶⁴ 同上，頁 12。

⁶⁵ 聖嚴法師於《禪與悟》將「前後念的統一」等同於「入定」：「當你到達這種境界時，時間的感覺和空間的概念已不存在，因為前與後對你來說並無差別，這就是所謂的入定。當在入定之時，身心、世界、時間、空間，都無差別，僅是現實的存在。對你而言，整個宇宙，都只有一個全體的存在。有了這種經驗的人，在出定後，仍然會有一段時期停留在內外統一的感受中。」《法鼓全集》4-6，頁 204。

⁶⁶ 釋聖嚴，《學術論考》，《法鼓全集》3-1，頁 57。

⁶⁷ 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，頁 104。

⁶⁸ 釋聖嚴，《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7，頁 33。

到的境界，突破「大我」時被稱為「無我」，此時自我中心被瓦解並徹底粉碎⁶⁹，也就等於「虛空粉碎」。除此之外，聖嚴法師也用「爆炸」來說明「虛空粉碎」，例如《禪的體驗·禪的開示》提到當禪修者產生疑情之後，聖嚴法師「一定要逼驅行者不斷地前進、前進，以期望能得『虛空粉碎』的『大爆炸』發生，或者至少也有一個較小的『爆炸』。」⁷⁰由此可見，「虛空粉碎」、「破心」、「無心」、「無我」、「爆炸」皆為聖嚴法師從不同角度表達開悟境界的用語。

（五）粉碎「虛空」的方法

依據聖嚴法師所設施的修行層次，當禪者達到「統一心」，體驗到「虛空」之後，必須將之粉碎才能開悟。此時，原本用數息、念佛等方法達到「統一心」的禪者必須改變方法，而聖嚴法師常用的方法有二：1. 沈澱法（默照禪）、2. 爆炸法（話頭禪）。⁷¹然而，在這兩者之間，聖嚴法師特別注重參話頭和公案，如《書序》提到無量法門皆能讓人開悟，但「唯其用疑情、參話頭，乃是最快捷和最有效的方法。若能用任何方法使得身心寧靜之後，再以疑情來參話頭，智慧的火花，或所謂悟境，便會出現。」⁷²另外，《禪的世界》也提到同樣的觀點：「佛說法門無量，門門皆通涅槃城，公案或話頭很好用，參公案或參

⁶⁹ 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，頁54。

⁷⁰ 釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3，頁138。

⁷¹ 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，頁104-105。

⁷² 釋聖嚴，《書序》，《法鼓全集》3-5，頁177。

話頭，到最後，把自我中心全部粉碎、徹底瓦解。」⁷³如配合聖嚴法師的禪修次第而言，《信心銘講錄》則說得最清楚：「我常說禪的修行應依照以下的次第：散心，集中心，統一心，無心。先把散亂的念頭集中起來，再從集中心到統一心，最後一舉從統一心進入無心。從統一心進入無心的過程中，運用公案或話頭比較容易奏效，也就是說，運用公案或話頭把『一』粉碎、爆炸。」⁷⁴必須注意的是，參話頭的著力點在於「疑情」。若無「疑情」，只是一味地重複念誦一句話頭，或許能讓心念統一，但不足以消融堅固的自我中心，也就無法產生與空性相應的智慧，當然也談不上明心見性。⁷⁵無論如何，只要禪者以正確的方法持續用功，疑情會生起，並逐漸變成疑團。依據《聖嚴法師教話頭禪》的解釋：「如果我們用話頭用到疑團爆炸，這又形容為「虛空粉碎，大地落沉」，是指心如虛空，而虛空沒有了；身體在大地上，而大地落沉，所以身體沒有了，也就是看到它的本質、本性是空。」⁷⁶由此可見，疑團爆炸之時，便是「虛空粉碎」，亦是見空性。無論如何，聖嚴法師指出也有未經過疑團粉碎的階段而明心見性者。但若是經過從疑情到疑團粉碎的過程，明心見性的力量就會相當強。⁷⁷

⁷³ 釋聖嚴，《禪的世界》，《法鼓全集》4-8，頁54。

⁷⁴ 釋聖嚴，《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7，頁33。

⁷⁵ 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，《法鼓全集》10-6，頁75-77。

⁷⁶ 同上，頁182。

⁷⁷ 同上，頁54。

(六)「虛空粉碎」與解脫的關係

由上可見，「虛空粉碎」之時即是「見性」，在禪宗被稱為「開悟」。然而，達到「虛空粉碎」之後的人是否就是已經解脫，已經是聖者？非也。對於聖嚴法師而言，「開悟」有別於「解脫」。這樣的觀點，在其著作中多處可見，如：

禪宗講的見性不等於解脫，見性是指和空性相應，可以說是開悟，但並不等於是解脫。……所以，大慧宗杲禪師說自己：「大悟一十八遍，小悟不計其數。」也就是說他經常與空性相應，但之後又會被煩惱蓋住。數字的形容並沒有意思，重點在於說明悟境並不等於解脫。開悟是見性，是與空性相應，但不是解脫。⁷⁸

在禪宗修行的方法，譬如說用參話頭見性時，就叫作破參，也就是破了禪宗修行的第一關，但這並不等於解脫，也不等於已經修行完了。見性，只是清楚地知道自己應該走的路是什麼，此時，便奠定了對於修學佛法的信心。

79

以上有四個重點，即：開悟或見性（1）不等於解脫、（2）是與空性相應、（3）是清楚地知道自己應該走的路是什麼、（4）奠定了修學佛法的信心。為了進一步闡明這個觀點，《聖嚴法師教默照禪》提出了兩種譬喻：

[一]譬如，沒有見性的人如同是在雲霧裡，雲和霧將視

⁷⁸ 釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》4-14，頁182。

⁷⁹ 釋聖嚴，《四如意足》，《法鼓全集》7-14，頁19。

線擋住，根本不知道遠處有座山在那裡，只聽過有人說那裡有座山，但是自己從來沒有見過。見性，就像雲霧突然間開了個縫，從縫中一看，知道前面有座山在那裡，但是縫合攏之後，山又看不到了。雖然已經看過山，曉得那地方有座山，但並不表示已經上山了。

[二]見性，又好像在黑夜中，沒有燈，什麼也看不到，此時突然有個閃電，在一閃之間變得好亮，全部東西看得清清楚楚，然而一閃過後，又什麼都看不到了，只是在閃的那一剎那中，看到了一些東西。⁸⁰

第二個譬喻沒說清楚「見性」時看見的是什麼，但在《四如意足》則說見到了修道之路要怎麼走，能夠朝正確的方向繼續修行下去：

見性的經驗，有點像一個人走在伸手不見五指的黑夜裡，什麼也看不到，突然間有一串雷電之光，一閃即滅，讓你看到道路，發現了道路的去向，瞬間的閃電過後，又回復黑暗，道路也隨即隱沒，可是這時候你已經知道有一條道路可走，便有繼續往前的信心。但這絕對不等於已經走完了路，因此，從此以後必須要好好地次第修行一切道品，好好地走完這條解脫之道與成佛之道。⁸¹

以上譬喻都在說明「開悟」是在一瞬間見到了空性，但還沒有抵達解脫或涅槃的目的地。無論如何，雖然只是瞥見一眼，卻知道了目的地的正確位置，也知道了正確的道路，不會半途迷

⁸⁰ 釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》4-14，頁182。

⁸¹ 釋聖嚴，《四如意足》，《法鼓全集》7-14，頁19。

失；同時具備了繼續前進、堅持到底的信心，不會半途而廢。此外，聖嚴法師也將見性的人譬喻為「就像是剛剛被懷上的聖胎」，已經進入聖胎的狀態，但是還沒成為聖人。⁸²

聖嚴法師也指出禪宗的「見性」與聲聞初果的「見道位」不同。他強調禪宗屬於大乘菩薩道，而非解脫道，如《四如意足》所言：

禪宗的見性，也不能與聲聞初果的見道位相混。大乘法貴在菩提心的菩薩行，不為自求速成。迷人漸修，悟時頓悟；悟後起修，發大悲心，歷劫潤生。聲聞法側重出離心的解脫行，厭三界苦趣，求速脫五蘊；雖離我執，未離法執，不算究竟。⁸³

既然屬於大乘菩薩道，聖嚴法師鼓勵弟子們「見性之後必須發大願心，以正見、正行，弘揚佛法。」並指出「見性並不等於佛果的完成，也不等於解脫，還有許多煩惱等著你去處理，還有許多工作等著你去完成。不過你已明確地知道你應該走的路了，你已能夠清楚地知道如何來處理你的問題了。」⁸⁴ 此處提到的「見性不等於解脫」，應該是針對「第一次破參見性」而言。若禪者有了第一次的開悟經驗之後，仍繼續修持，最終還是能達到解脫，如《禪與悟》所言：

第一是親自見到自性與佛性是無分別的，這是見性，禪宗叫破參。也就是問狗為何沒佛性，突然間明白了為什

⁸² 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，《法鼓全集》10-6，頁190。

⁸³ 釋聖嚴，《四如意足》，《法鼓全集》7-14，頁19。

⁸⁴ 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》3，頁1528。

麼老師會如此說法！可是見到自己的本性就是佛性，並不等於就是佛。如同我們看到山，還未爬山。第二是悟後起修，就如見到了山，而向山上爬，因為見性後就離開常見與斷見兩種邪見，一定能夠對佛法正信不退，努力修行。他的煩惱必定還存在，他必須繼續修行。第三是聖位的悟，是體驗到實相就是無相。禪宗有三關之說，第一叫初關，就是破疑團見佛性。第二關叫重關，即前面所說大悟小悟不斷。第三關叫牢關，直到最後破牢關，才是真正出三界，能夠證道得無生法忍，而能生死自在。⁸⁵

聖嚴法師將「悟」分為三個層次，並且配合禪宗所說的「三關」來說明。若以表格整理起來會更清楚：⁸⁶

見性 破參	親見「自性」與「佛性」無分別。	初關	破疑團，見佛性。
悟後 起修	對佛法的正信不退，必然繼續努力修行。	重關	大悟小悟不斷。
聖位 的悟	體驗到實相就是無相。	牢關	出三界，證無生法忍，生死自在。

⁸⁵ 釋聖嚴，《禪與悟》，《法鼓全集》4-6，頁60。

⁸⁶ 參陳英善，〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉，頁254。

由上表可見，第一層次的破參而見性，乃至第二層次繼續修行而出現大悟、小悟不斷的現象，這兩個層次的「悟」都不等於解脫，因為還沒超越三界。無論如何，只要繼續修持，最後將達到「聖位的悟」，便是解脫。但，這不是聲聞的解脫，而是證得菩薩道的「無生法忍」——雖出三界，但仍會繼續度化眾生。

三、爆炸：泰國森林禪修傳統中的「開悟經驗」

以上提到的是中國禪宗祖師常用「虛空粉碎」來表示開悟經驗，而聖嚴法師對這個概念提出相當清楚的解釋。除此之外，筆者發現當代上座部佛教的泰國森林禪修傳統（Thai Forest Kammathana Tradition）文獻中提到一種「爆炸經驗」，禪修者從中體驗到「身、心、世界統統爆炸，並化為烏有」，與禪宗所說的「虛空粉碎」十分相似。不能忽略的是，聖嚴法師也用「爆炸」來形容「虛空粉碎」的經驗。屬於漢傳佛教的聖嚴禪法（注重頓悟），與屬於上座部佛教的泰國森林禪修傳統（注重禪定），對「開悟」竟有一致的用語，難道說「殊途同歸」？兩者之間是否存在異同？此為本節所要探討的問題。

（一）泰國森林禪修傳統的背景

事實上，泰國本有許多不同的森林傳統存在著，但本文所要探討的是泰國東北森林禪修傳統（或業處傳統，The Kammattana Tradition）中，由阿姜索（Ajahn Sao Kantasilo, 1861~1941）與其弟子阿姜曼（Ajahn Man Bhuridatta, 1871~1949）所開啟，並由他們的弟子如：阿姜帖（Ajahn Thate Desaransi, 1902~1994）、阿姜力（Ajahn Lee Dhammadharo, 1907~1961）、

阿姜信 (Ajahn Sim Buddhacaro, 1909-1992)、阿姜摩訶布瓦 (Ajahn Maha Boowa Ñanasampanno, 1913-2011)、阿姜查 (Ajahn Chah, 1918-1992) 等衆多苦行僧所承繼的森林禪修傳統。

這個傳統的禪師們有很濃厚的個人風格。舉例而言，阿姜曼的教法出手很重，對學生兇暴、殘酷而嚴厲。⁸⁷ 另外，阿姜查則不強調任何特別打坐的方法，也不鼓勵人們參加快速成就的密集課程。⁸⁸ 阿姜查不會讓弟子們過得太舒服。他會經常改變作息表及做事程序，並以不同的方式教學。⁸⁹ 他的修行要訣是：耐心修學，奉持戒律，生活簡樸，保持自然，觀照內心。⁹⁰

儘管禪師們的風格不同，但他們的共同特徵是「以頭陀行，修戒定慧」。此傳統屬於泰國法宗派 (Thāmayut)⁹¹，嚴格遵守頭陀行及 227 條比丘戒。⁹² 其僧侶在個人修行期間大多遵守

⁸⁷ 傑克·康菲爾德 (Jack Kornfield) 著，《當代南傳佛教大師》，新雨編譯群譯，臺北：圓明，1997 年，頁 84。

⁸⁸ 同上，頁 97。

⁸⁹ 保羅·布里特 (Paul Breiter) 著，《師父——與阿姜查共處的歲月》，釋見諦、牟志京譯，臺北：橡樹林，2006 年，頁 49。

⁹⁰ 傑克·康菲爾德，《當代南傳佛教大師》，頁 119。

⁹¹ Kamala Tiyavanich, *Forest recollections: Wandering monks in twentieth-century Thailand*, Honolulu : University of Hawai'i Press, 1997, pp. 262-269.

⁹² 泰國存在著兩大教派，即：「法宗派」(Thāmayut，意指奉行「法」的宗派，重視學識與戒律)及「大宗派」(Mahanikai 為重視傳統、禪修與佛教常規及習俗的宗派)。然而到了十九世紀末，泰國東北烏汶縣 (Meuang Ubon)

常行乞食、日中一食、樹下坐、塚間住、阿蘭若住、但三衣等的頭陀行。在教理上，他們以《尼柯耶》(Nikāya)為依據，不太重視阿毗達摩及注釋書如《清淨道論》(Visuddhimagga)。

值得注意的是，此傳統的禪師們修行、生活在森林中，注重的是「口耳傳授」，鮮少從事文字工作，也不太在意出版事業。只不過到了近代，一些禪師如阿姜曼等的部分開示，被其弟子們錄音、記錄、出版。⁹³其中，最著名的莫過於阿姜查，他的著作看似很多，但其實都是他的弟子們將其開示記錄、編輯而成，阿姜查本身並未參與其中。這些著作，後來還被翻譯成多種語言，在不同的國家流通。總的來說，他們留下來的文獻並不多，因此提到這種「爆炸經驗」的著作就更少了，畢竟在眾多修行者之中，經歷過它的人屬極少數。

無論如何，在這個傳統的一些禪師傳記、講記和著作中，仍然可以看到對於「爆炸經驗」的描述，如阿姜查(Ajahn Chah, 1918-1992)傳《蓮華的珍寶》及阿姜摩訶布瓦(Ajahn Mahā Boowa, 1913-2011)的《阿羅漢向·阿羅漢果》。另外，阿姜梵(Ajahn Brahm, 1951-)作為阿姜查的西方弟子⁹⁴，在他所撰

一帶的「法宗派」寺院有許多住持都是禪僧，且強調頭陀行，並嚴格遵守227條比丘戒。阿姜索和阿姜曼被他們的嚴格持守所吸引，因此決定進入此派系。

⁹³ 這一點與中國禪宗祖師留下來的「語錄」一樣，皆為禪師之「語」、弟子記「錄」。然而，泰國森林傳統只有到了近代才有這類語錄的出版，最早能追溯至阿姜曼，目前也只能通過《阿姜曼傳》一書來認識其修行和教化。比阿姜曼更早的森林派禪師，似乎並未留下任何文字。

⁹⁴ 然而，由於他計劃恢復上座部的比丘尼傳戒系統，不被阿姜查的傳承所

寫的 *Mindfulness, bliss, and beyond* 中，對這種「爆炸經驗」也有相當清楚的解說。以下將逐一考察。

(二)「爆炸經驗」的例子

1. 阿姜摩訶布瓦之「爆炸經驗」

阿姜摩訶布瓦 (Ajahn Mahā Boowa, 1913-2011) 的禪法以一個「念誦詞」作為入門，如“buddho” (佛陀) 或“araham” (阿羅漢)。對他而言，「念誦詞」是很具體和明確的所緣，初學者只要重複誦念，內心會很快靜下來入定。⁹⁵阿姜摩訶布瓦最初的修行方法是重複持念“buddho” (佛陀)。⁹⁶通過這個方法，他證得甚深的禪定 (samādhi)。⁹⁷然而，他卻耽著於禪定的平靜長達五年之久，還誤以為此平靜就是涅槃的核心，直到遇見阿姜曼才被點醒，以禪定的基礎開始修習慧觀 (vipassanā)。⁹⁸依據本身的經驗指出，當一個人修行到最高層次時，會發現「心 (citta)」非常明亮，然而修行者很容易執著此明亮的心。阿姜摩訶布瓦曾經很長一段時間執著於此明亮，導致自己無法在修行上進一步突破。無論如何，他最終發現此心的明亮度並

接受，此事導致他於 2009 年被阿姜查禪修系統擯出，有關此事之緣由，見 Wat Pa Phong 發出的文告：

https://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=70_8661.0.0.1.0#.X4r2kdAzBIU。

⁹⁵ 阿姜摩訶布瓦，《阿羅漢向·阿羅漢果——趨向阿羅漢之道》，戒寶比丘泰譯英，捷平英譯中，馬來西亞：傳承出版社，2011年，頁12。

⁹⁶ 同上，頁14。

⁹⁷ 同上，頁18。

⁹⁸ 同上，頁29。

非始終如一，於是將專注力用於觀照其變化。經過長時間的觀照之後的某一天，在一個突然的瞬間，他領悟到光與暗、樂和苦等一切相對現象都是「無我」(anattā)的。就在那一刻，爆炸(粉碎)經驗發生，如《阿羅漢向·阿羅漢果》所言：

突然的一個瞬間，法回答了問題。一瞬間——就那樣！這稱作「法從心中生起」。煩惱從心中生起是束縛我們的力量；法從心中生起是我們束縛的解脫。法突然出乎意料地生起，恍如心中的一個聲音：不管是暗或光、樂或苦，這所有的二元都是無我。喏！最後，是「無我」一勞永逸地熄滅了這些。……光和暗等一切突然一勞永逸地撕裂粉碎，最終還原至無我。……

無明從心翻轉掉落的那一刻，虛空坍塌下來，整個宇宙傾覆崩裂。事實上，由於是無明使到我們不斷流轉在輪回的世界中，所以當無明從心中分離消逝，感覺上就像整個宇宙與它一起掉下毀滅，大地、虛空——同一刻粉碎。……一剎那整個宇宙似乎翻轉過來然後消失了。……太超乎語言文字的形象了！⁹⁹

阿姜摩訶布瓦將這種爆炸經驗與無明(avijjā)的轉化作了貫通，即：無明導致我們在此輪迴的世間流轉；反之，當無明在心中消失時，輪迴的世間也就隨著瓦解，因此會經歷「大地、虛空同一刻粉碎」。從字面意義來看，這豈不是和中國禪宗所說的「虛空粉碎」一樣嗎？阿姜摩訶布瓦雖然沒有因此說自己「證

⁹⁹ 同上，頁 62-63。

果」，但卻提到自己由此證悟了「至高無上的法」。¹⁰⁰

2. 阿姜查之「爆炸經驗」

把「爆炸經驗」描述得最詳細者，莫過於阿姜查(Ajahn Chah, 1918–1992)。他曾同一個夜晚連續經歷了三次「爆炸經驗」。當時的阿姜查雲遊至廓遙村(Khok Yao)，並到一間廢棄的寺院裡禪修。在那裡，他首先證入了甚深的禪定。接著，第一次爆炸經驗發生了：

不久我停止打坐，即使不是正式坐著，心還是保持在同一個境界中，沒有停止工作。我拿個枕頭放在頭下準備休息。當頭部剛要觸到枕頭時，突然心往內進入，它不斷持續往內，這時感覺到好像電線連接到保險絲，**身體突然發生巨響爆炸**。當時浮現的知識非常深邃精細。過了那一點，它進入一個沒有其他東西可以進入內在空的境界中，這裡沒有任何東西可以進去。它在那裡停留一陣子，然後心回復平常狀態。¹⁰¹

顯然，此爆炸經驗發生在阿姜查出定之後，但仍然保持正念觀照。爆炸經驗之後，心會進入「內在空的境界」，並安住於此境界中一段時間。事實上，並非外在的爆炸，它發生在內心，阿姜查是以「心眼」照見自己的身體爆炸並發出巨大聲響。沒多久，第二次再次發生：

休息一下之後，它再次進去。我並沒有要它發生，同樣

¹⁰⁰ 同上，頁 65。

¹⁰¹ 阿姜查的所有弟子，《蓮花中的珍寶：阿姜查·須跋多傳》(節譯本)，捷平譯，馬來西亞: Crystal Lau, 2009 年，頁 59。

的體驗再次發生，這一次**身體爆成碎片**。然後心再次進入內在空的境界。……心在那兒待到滿意這體驗為止，然後它退回平常的狀態。¹⁰²

這一次的爆炸經驗比第一次更深細，身體爆成「碎片」。接著，又發生了第三次的爆炸經驗：

第三次發生時，**整個世界炸成碎片**，大地、草木、山嶽……所有的東西粉碎、消失在空中，沒有人、東西……剩下，最後什麼都沒有。在這意識狀態中逗留之後，心變得完全滿足然後退回平常的狀態。¹⁰³

第三次爆炸是徹底的，不只是身體爆炸，而是整個世界都炸得粉碎，一切化為烏有，進入徹底的「空境」中。仔細分析這三次爆炸，其實有一定的程序：

爆炸 → 粉碎 → 空 → 停留 → 心退回平常的狀態

由此可見，這些爆炸經驗並不會永續，心始終會退回平常的狀態。值得注意的是，經歷最後一次的爆炸經驗之後，阿姜查並沒有提到自己「證果」或「開悟」，只說「對事物的認知與別人完全不同，不再與他人有共同的語言，從此以後和其他人再也不一樣了」¹⁰⁴。

3. 蒂帕麻之「爆炸經驗」

在此值得順帶一提的是，除了以上兩位禪師，筆者發現來

¹⁰² 同上，頁 60。

¹⁰³ 同上。

¹⁰⁴ 同上，頁 61。

自緬甸上座部馬哈希傳統的蒂帕嫻（Dipa Ma，1911-1989）禪師在其傳記《佛陀的女兒》中也提及此類經驗。蒂帕嫻從四十六歲開始禪修，經過六年不斷的練習，她在五十三歲那年前往緬甸仰光的 Thathana Yeiktha 禪修中心，參加馬哈希尊者親自指導的密集內觀禪修，爆炸經驗發生在第六天：

她神速地在內觀禪修的次地上攀升。根據上座部佛教傳統的教法，她體驗到一般極明亮的光，接著感覺到周遭的一切事物在消融，她說：**她的身體、地面以及所有東西都化成碎片，破碎又空無。**……然後，奇妙的事情發生了。這是個單純的瞬間……她的生命已經被深刻且永恆地轉化了。¹⁰⁵

這種爆炸經驗，是由身體延伸到外在一切事物，炸成碎片，然後化為空無。對這個充滿光輝的瞬間，雖然蒂帕嫻事後只說：「我不知道。」然而依據其傳記的描述，經歷此爆炸經驗之後，蒂帕嫻已達到第一階段的證悟（初果：須陀洹）。¹⁰⁶

¹⁰⁵ 艾美史密特（Amy Schmidt），《佛陀的女兒：南傳佛教大修行人的傳奇心靈》，周和君譯，臺北市：樹林，2003年，頁43。

¹⁰⁶ 依據《佛陀的女兒》的中文翻譯，蒂帕嫻證得的境界為「初禪」。然而，筆者對照英文原著之後，發現中譯有誤，事實上是「初果」。見 Amy Schmidt. *Dipa Ma: The life and legacy of a Buddhist master*, New York: BlueBridge, 2005, p.34: “After over three decades of searching for freedom, at the age of fifty three, after six days of practice, Dipa Ma reached the first stage of enlightenment. (The Theravada tradition recognizes four phases of enlightenment, each producing distinct, recognizable changes in the mind.)”

(三)「爆炸經驗」發生的原理——阿姜梵的解釋

從上述例子當中，可以看到三位禪師用各自的詞彙描述了親身經歷的「爆炸經驗」。值得注意的是，阿姜查事後說道：「我不知道該怎樣解釋這次體驗，它超越一切語言文字和相待比較。」¹⁰⁷阿姜摩訶布瓦亦說「太超乎語言文字的形容了！」¹⁰⁸蒂帕麻事後只說：「我不知道。」¹⁰⁹如此看來，親身體驗的人也難以「準確」地說明它，畢竟整個過程是在僅僅的一瞬間完成。從另一個角度而言，他們並沒有想標榜這類「特殊經驗」，甚至不太願意解釋它，究其原因可能有二：1. 這種經驗確實超乎言語形容，親身經歷的人尚且難以描述，聽的人恐怕更不知所以然。2. 這類經驗是不期而至的，而且瞬間即逝，恐怕說了出來，弟子們會期待和執著此經驗，反而成為修道上的障礙。

無論如何，阿姜梵（Ajahn Brahm, 1951-）卻對這類「爆炸經驗」提出相當組織化的解釋，從中可以釐清幾個重要的問題，包括：什麼原因導致此經驗的發生？「爆炸經驗」在止（*samatha*）、觀（*vipassanā*）的修習過程處於何種位置？它與證果又有何關係？

阿姜梵是阿姜查的西方弟子，他所撰寫的 *Mindfulness, bliss, and beyond* 屬於一部完整的禪修手冊，可以說繼承自阿姜查森林傳統的禪修道次第，細說初學禪修乃至開悟的步驟。¹¹⁰從

¹⁰⁷ 阿姜查的所有弟子，《蓮花中的珍寶：阿姜查·須跋多傳》，頁 60。

¹⁰⁸ 阿姜摩訶布瓦，《阿羅漢向·阿羅漢果——趨向阿羅漢之道》，頁 63。

¹⁰⁹ 艾美史密特，《佛陀的女兒：南傳佛教大修行人的傳奇心靈》，頁 43。

¹¹⁰ Ajahn Bham, *Mindfulness, bliss, and beyond*, US: Wisdom Publications, 2006. 本文在引用和翻譯此書的內容時，也有參考其中譯本：阿姜布拉姆

此書中可以發現阿姜梵多引《尼柯耶》作為其禪法的依據，而很少提到上座部佛教重要的注釋書——《清淨道論》，那是因為此傳承注重「經典」(sutta)多於「論典」(abhidhamma)。除此之外，泰國森林禪修傳統注重禪定(四禪八定)的證得，認為必須具備禪那(jhāna)的基礎才能進一步修習內觀(vipassanā)，誠如阿姜梵所言：「少了禪那體驗所獲得的根本資料，我看不出完全洞見無常、苦與無我的可能。」¹¹¹

首先要解決的問題是「爆炸經驗」在修習止觀的過程中，發生在哪一個階段？在此，有必要了解此傳統的道次第。阿姜梵在 *Mindfulness, bliss, and beyond* 一書中，依據《中部》之 *Ānāpānasati Sutta* (《出入息念經》，MN 118) 鋪陳出完整的道次第，可概括為以下步驟：

階段	方法	次第
1	當下覺知	定 ¹¹²
2	靜默的當下覺知	
3	靜默的當下覺知呼吸	
4	完全持續注意呼吸	
5	完全持續注意美麗的呼吸	
6	體驗美麗的禪相 (nimitta)	
7	進入禪那 (色、無色定、滅受想定)	

(Ajahn Brahm),《禪悅：快樂呼吸十六法》，賴隆彥譯，臺北：橡實文化，2007年。

¹¹¹ Ajahn Bhram, *Mindfulness, bliss, and beyond*, p. 225 ;阿姜布拉姆,《禪悅：快樂呼吸十六法》，頁 240。

¹¹² *ibid*, pp. 6-24 ; 同上，頁 16-34。

8	退出禪那	慧 ¹¹³
9	隨觀無常 (anicca-anupassanā)	
10	隨觀離貪 (virāga-anupassanā)	
11	隨觀滅 (nirodha-anupassanā)	
12	隨觀捨遣 (paṭinissagga-anupassanā)	
13	證悟 (美麗的 爆炸)	悟 ¹¹⁴

依據阿姜梵所鋪陳的道次第，步驟 1-7 著重於培養定力，包括色界定（初禪、二禪、三禪、四禪）、無色界定（空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定等四無色定），一般稱為「四禪八定」。

接著，步驟 9-12 則屬於慧觀，隨觀身、心等諸法之四個面向：無常 (anicca)、離貪 (virāga)、滅 (nirodha) 與捨遣 (paṭinissagga)。值得注意的是，慧觀是在證得禪定後，再退出禪定才進行，而不是「定中作觀」。反復練習入定、出定、隨觀諸法之四個面向之後，機緣成熟之際，「爆炸經驗」可能會發生。阿姜梵將「禪定」比喻為「火藥」，「觀慧」比喻為「火柴」，當兩者放在一起的時候，遲早會在某個時間點發生爆炸。阿姜梵給予這種「爆炸經驗」一個特別的名稱——「美麗的爆炸」，並指出它就是所謂的「覺悟」(enlightenment)。¹¹⁵ 阿姜梵也指出，這種爆炸經驗是發生在「自我」(attā) 被打破，或體證「自我」為「空」的那一刻：

¹¹³ ibid, pp. 99-102；同上，頁 110-113。

¹¹⁴ ibid, pp. 102；同上，頁 113。

¹¹⁵ 同上。

在體驗過禪那後，禪修者有超強的正念，能使觀察的對象保持長久不動，掉舉與昏眠的蓋障都已徹底消失，心清明且安定，充滿心靈之樂，致使正念深入陌生領域時能輕易克服從中生起的恐懼。禪悅讓心勇敢、無畏且不停追求真諦，有時心接近難以捉摸的「真實法」，但會被恐懼、貪欲與憎惡轉移開來。但現在，在安住於禪那之後，其中沒有貪欲、嗔惡與保護自我的執念。使用禪那的憶念探索「自我」的資料，禪修者會不停地鑽入事物的核心。心，無畏且明亮，突破經驗的源頭——我稱之為「自我的堡壘」……禪修者第一次明確看見，這個「堡壘」完全是「空」的！

這種深觀的經驗完全超乎你的想象，就如佛陀在《善士經》（Sappurisa Sutta, MN 113.21）中所說（雖然是關於禪那，但完全可用於入流）：「無論你如何想象它，經驗永遠與此不同。」其中所發生的巨大思維轉換，就如地球的地殼板塊移動造成大地震一樣。個人見解的基礎觀點轉移就像心中的可怕地震，許多古老且被珍愛的概念與見解的架構徹底瓦解，這種強大的深觀就如心中的爆炸。¹¹⁶

¹¹⁶ 英文原著：“There occurs a tremendous paradigm shift. Just as the shifting of the earth’s tectonic plates produces a massive earthquake, so the shifting of fundamental standpoints for one’s views is like a terrific earthquake in the mind. Many ancient and cherished constructions of concepts and views come crashing to the ground. Such high-powered deep insight feels like an explosion in the mind.” Ajahn Bhram, *Mindfulness, bliss, and beyond*, p.211 ;

從中可以看出，這種爆炸（explosion）是發生在禪修者具足定力，並以此定力持續觀照諸法實相之後。當此類爆炸經驗發生時，禪修者將經歷巨大的思維轉換，也許就是漢譯經論中所說的「轉識成智」吧！然而，這類經驗是超越想象的，也難以說清楚。此時運用譬喻或許是最好的辦法，如阿姜梵在解釋証入初果的例子中說道：

通往初果之路需要培育五種支持條件：德行、學習、討論、禪那和慧觀。必須確保促成學習和討論的「言教」，確實來自於聖者（聖言量）。將德行和禪那作為慧觀的基礎，一個人便能完成「心回到源頭的工作」。然後，當一個人將「聖言量」和「心回到源頭的工作」這兩者緊密結合在一起時，就像將火藥和火焰緊密結合在一起。當它們接觸時，會發生巨大的爆炸。那是深觀。當煙霧消散之際，禪者會認識到自我（self）的所有幻象都被徹底摧毀。那就是初果。¹¹⁷

阿姜梵以「火藥」比喻作外在的「聖言量」，以「火焰」比喻作內在的「心回到源頭的工作」（源頭，即前述「自我的堡壘」）。當這兩者緊密結合時，便會產生「大爆炸」（huge explosion）。「大爆炸」的煙霧消散時，即是見道——證得初果須陀洹（sotāpanna），或被稱為「入流」，斷三結（我見結、戒禁取結、疑結），未來最多七次往返天上、人間，必能永斷生死、證入

中譯本，頁 234。

¹¹⁷ Ajahn Bham, *Mindfulness, bliss, and beyond*, p. 224-225.

涅槃。¹¹⁸

無論如何，這裡產生了另一個重要的問題：是不是每一位証果者都會經驗這種「大爆炸」？不一定。阿姜梵也提到有深定力的禪者可以先進入「非想非非想處定」，通過練習「放下」對此定境的執取，便能進一步證入「滅受想定」。當禪者退出「滅受想定」之後，就能證得阿那含或阿羅漢果。¹¹⁹「滅受想定」為三果、四果聖者所能入，為上座部佛教公認的觀點。無論如何，通過這種方式證果的人，似乎沒有經過「爆炸經驗」。針對這一點，阿姜梵並沒有進一步的解釋。

（四）對待「爆炸經驗」的態度

如上所述，泰國森林傳統的幾位禪師，以及緬甸馬哈希傳統的蒂帕嫫(Dipa Ma)在各自的傳記中都提到了「爆炸經驗」。但，他們似乎並「沒有」把這樣一種特別的經驗「當一回事」。這些禪師們都主張不能執著禪修中出現的任何經驗和境界，禪修的最終目的在於體驗「無我」及煩惱的止息。

以阿姜查為例，他儘量避免談論證悟或禪定的境界，以此對治心靈唯物論（獲勝心、競爭與嫉妒心），而把目光放在最

¹¹⁸ 有關證初果斷三結，見唐·玄奘譯《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 46：「謂三結斷，證得初果。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 237b28-29)；姚秦·鳩摩羅什譯《成實論》卷 15：「見此法已，能斷三結，名須陀洹。」(CBETA, T32, no. 1646, p. 362b18-19)。有關初果所斷煩惱之詳細內容，參釋印順，《成佛之道增注本》，臺北：正聞，2000年，頁 237-240。

¹¹⁹ Ajahn Bham, *Mindfulness, bliss, and beyond*, pp.170-171 and p. 203.

需要的地方——解脫道上。¹²⁰因此在阿姜查的教導中很少提到證得什麼果位，或者達到哪一種禪定和開悟的境界。若有人問起這些問題，他通常會反問對方「你是否已經捨離了一切貪著、完全解脫了煩惱？」得到的答案通常是「還沒有。」此時，他會引導對方繼續單純地觀照內心，甚至連深刻的內觀和開悟經驗都不可執著，祇是分分秒秒地持續這種不執著的觀點。¹²¹阿姜查認為唯有以智慧與覺知「放下」一切執著，才能覺悟正法。¹²²

此外，阿姜梵可說繼承了同樣的觀點，認為禪修的目的是要達到無我和捨離一切佔有(而不是為了達到某種特殊經驗)。實現這個目的的方法就是不斷「放下」，唯有如此才能證入禪那和觀智。¹²³

反觀聖嚴法師，其實也持有同樣的觀點，也就是在禪修過程中不應該追求開悟經驗。他認為一個人若以「等待悟境出現」的心來修行，是不可能開悟的。如《禪鑰》中言：

禪修者若想開悟，唯有不斷地努力修行而不是等待悟境現前，方有開悟的可能。若有求，為求開悟，便成執著，豈能開悟。所謂開悟，便是離開自我、親證無我。如果有了我求開悟的念頭，便與諸行無常、諸法無我的基本

¹²⁰ 阿姜查，《阿姜查的禪修世界：戒》，賴隆彥譯，臺北：橡樹林，2004年，頁52。

¹²¹ 傑克·康菲爾德，《當代南傳佛教大師》，頁96。

¹²² 阿姜查，《森林中的法語》，保羅布里特（Paul Breiter）英譯，賴隆彥英譯中，臺北：橡樹林，2002年，頁276。

¹²³ Ajahn Brahm, *Mindfulness, bliss, and beyond*, pp.257-258.

道理相違。若是有個拚命追求開悟的人開了悟，我們或可以承認他是開了悟，但這一定不是禪悟。若能遵循無所求行，努力修行，你的自我中心，自然而然就會越來越淡、越來越小，乃至於無。這個時候你對是不是開悟的問題已不在乎，對於要到什麼時候才能成佛也不執著了。到了這個地步，你已經開悟了，這是真的見到了佛性。¹²⁴

由此可見，唯有以無所求、無所執著的來修行，才有可能開悟。對聖嚴法師，悟境不是修行的最終目的，煩惱痛苦的止息才是，因此他教導弟子們「不要太重視自己是否見性，重要的是煩惱與痛苦是否減少，是否比以前慈悲、快樂。」¹²⁵

四、結論

「開悟」，禪宗亦稱之為「明心見性」，是每一位禪修者希望達到的目標，因此有必要掌握其正確的意涵。可惜的是，中國歷來的禪宗祖師似乎未曾給予「開悟」明確的定義與說明。相對而言，「明心見性」在天台文獻中則有相當清楚的解釋，後人多依之了解「開悟」的相關問題。然而，聖嚴法師是一個特別的例子。他對「開悟」提出了相當詳盡的解釋，這點與過去的禪宗祖師不同。此外，其解釋並非借用天台的概念，這一點與天台門人不同。問題在於聖嚴法師本身亦甚明天台教理，為何不藉之釐清「明心見性」之定義？本文考其緣由，發現聖

¹²⁴ 釋聖嚴，《禪鑰》，《法鼓全集》4-10，頁53。

¹²⁵ 釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》4-14，頁182。

嚴法師雖然對禪宗與天台予以同等重視，但對他而言，天台重於理論的發揮，而禪宗重於禪觀的實踐。聖嚴法師所推廣的漢傳禪佛教可以說「以天台作為教理根基」，而「以禪宗作為禪觀根基」。

就「開悟」而言，此二宗也有根本的差異，即「禪宗講求悟境，天台重視斷惑」。作為臨濟與曹洞宗的傳承者，聖嚴法師當然依循禪宗的立場，講求「悟境」。「悟境」屬於修證「經驗」，與「理論」的闡述有別。在理論上，各宗各派對於「明心見性」有各自的詮釋，而聖嚴法師則嘗試將各種脈絡下所說的「見性」匯歸到「空性」。對聖嚴法師而言，除了在理論上確立正知見外，還需要配合實際的「開悟經驗」，也就是「悟境」現前，才足以判斷一個人已經「明心見性」。聖嚴法師常用「虛空粉碎」來表示真正的「悟境」。「虛空粉碎」乃禪門專用語，多見於明、清兩代的禪宗語錄，在天台的著作中並未記載。

依據聖嚴法師所安立的修行次第：散心→集中心→統一心→無心，「虛空」是禪者達到「統一心」的階段，才能感受到的境界。在這個階段的禪者經驗到的是「身、心、世界都不存在，但有空曠、自在、無限的感受。」換言之，能感受到此「虛空」的人，已經處於禪或定境之中。很多人認為到達這程度已是開悟，其實沒有。聖嚴法師指出，處於此階段的禪者必須把「虛空」粉碎，之後才能進入真正的「開悟經驗」，所以才被稱為「虛空粉碎」。除此之外，聖嚴法師也用「破心」、「無心」、「無我」、「爆炸」等語來表示「虛空粉碎」的開悟境界。至於達到「虛空粉碎」的方法，聖嚴法師認為「用疑情、參話頭，

乃是最快捷和最有效的方法。」

另外，在當代泰國森林傳統中亦有禪師採用類似「虛空粉碎」之語來描述自己的禪修經驗，如阿姜摩訶布瓦說「大地、虛空同一刻粉碎」、阿姜查說「整個世界炸成碎片，大地、草木、山嶽……所有的東西粉碎」。他們很少提到「開悟」這個漢傳佛教常用詞，但經歷過此類經驗之後，阿姜摩訶布瓦說自己證得了「至高無上的法」，而阿姜查則說自己「對事物的認知與別人完全不同，不再與他人有共同的語言，從此以後和其他人再也不一樣了」。在這些禪師之中，只有阿姜梵以「美麗的爆炸」比喻證悟（**enlightenment**）的境界，並且對「爆炸經驗」提出組織化的解釋。他指出當禪修者具足定力之後，必須出定作觀，觀照身心諸法之四個面向：無常、離貪、滅與捨遣。如此反復練習，最終在禪者體證「自我」為「空」的那一刻，以「自我」中心的古老概念和見解徹底瓦解，而這瓦解在禪者心中有如「大爆炸」一般地發生。雖然阿姜梵依據巴利《尼科耶》說明禪修道次第，但《尼科耶》並未記載初果或其他證果經驗有如「爆炸」般的體驗。換言之，阿姜梵對證果經驗的描述，僅是其個人的譬喻式解釋，並非源自《尼科耶》。

若將聖嚴法師與阿姜梵等泰國森林傳統的禪師對開悟經驗的詮釋作一比較的話，其共同點有四：1.兩者都認為開悟經驗超越語言文字、難以形容，但兩者都用了「粉碎」、「爆炸」等相似的修辭來反映開悟境界；2.聖嚴法師立足於《阿含經》，泰國森林傳統的禪師則以《尼柯耶》為依據，兩者都離不開「緣起性空、無常無我」的原則，認為開悟即是體驗「自我」為空（無我）；3.兩者都認為禪者必須具備足夠的定力後，才有達到

開悟的可能；4.兩者都教導禪者在實際禪修的過程不得追求任何特殊經驗，包括開悟。唯有放下執著，心無所求的情況下才有可能達到開悟。另外，兩者相異之處亦有四：1.聖嚴法師是站在大乘菩薩道的立場闡述禪宗的開悟，而阿姜梵則是立足於聲聞解脫道的立場解釋開悟；2.從「定」進入「慧」的階段，兩者採用的方法有別。阿姜梵主張觀照身心諸法的四個面向：無常、離貪、滅、捨遣，而聖嚴法師認為採用參話頭或公案的方法最有效。然而，參話頭的關鍵在於疑情。若無疑情，最終無法突破「一心」而產生空相應的智慧；3.儘管兩者都用了類似的修辭來反映開悟的經驗，但聖嚴法師指出經歷「虛空粉碎」者不等於解脫，也不等於聲聞見道位的初果；然而阿姜梵則指出經過「美麗的爆炸」者已經證得初果。4.聖嚴法師指出：也有禪者沒有經歷「虛空粉碎」而開悟，只不過通過此經驗而開悟者力道比較強；阿姜梵則指出：除了體驗「美麗的爆炸」，禪者也可以通過證入「滅盡定」而證得三果或四果。將阿姜梵和聖嚴法師所安立的「道次第」相互比較，所得結果如下：

次第	阿姜梵	聖嚴法師
定	當下覺知	散心
	靜默的當下覺知	
	靜默的當下覺知呼吸	
	完全持續注意呼吸	集中心
	完全持續注意美麗的呼吸	
	體驗美麗的禪相	統一心
	進入禪那（四禪八定）	
退出禪那		

慧	隨觀無常/離貪/滅/捨遣	參公案/話頭/默照
開悟	美麗的爆炸	虛空粉碎
證果	是	否

事實上，以上比對僅能代表阿姜梵與聖嚴法師二人的觀點，不能代表中國禪宗和泰國森林禪修傳統的整體情況，畢竟兩個傳承的歷代祖師都有各自的風格和對修行的闡述。



引用文獻

一、原典文獻

本文之佛典引用自「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA)的電子佛典集成光碟 2020.Q2 版。

《憨山老人夢遊全集》，CBETA, J22, no. B116。

《天隱和尚語錄》，CBETA, J25, no. B171。

《破山禪師語錄》，CBETA, J26, no. B177。

《萬如禪師語錄》，CBETA, J26, no. B182。

《長阿含》，CBETA, T01, no. 1。

《雜阿含》，CBETA, T02, no. 99。

《成實論》，CBETA, T32, no. 1646。

《妙法蓮華經玄義》，CBETA, T33, no. 1716。

《阿毘達磨大毘婆沙論》，CBETA, T27, no. 1545。

《摩訶止觀》，CBETA, T46, no. 1911。

《四教義》，CBETA, T46, no. 1929。

《萬松老人評唱天童覺和尚頌古從容庵錄》，CBETA, T48, no. 2004。

二、西文文獻

Ajahn Bhram. 2006. *Mindfulness, bliss, and beyond*. US: Wisdom Publications,.

Lopez, Alan R.. 2016. *Buddhist revivalist movements: Comparing Zen Buddhism and the Thai forest movement*, London: Palgrave Macmillan.

- Schmidt, Amy. 2005, *Dipa Ma: The life and legacy of a Buddhist master*, New York: BlueBridge.
- Sharf, Robert H. 1995. "Buddhist modernism and the rhetoric of meditative experience", *Numen* 42 (3), pp. 228-283.
- Sharf, Robert H. 1998. "Experience", *Critical Terms for Religious Studies*, Chicago : University of Chicago Press, pp. 94-116.
- Tiyavanich, Kamala. 1997. *Forest recollections: Wandering monks in twentieth- century Thailand*, Honolulu : University of Hawai'i Press.

三、中文文獻

- 艾美史密特，周和君譯，2003。《佛陀的女兒：南傳佛教大修行人的傳奇心靈》，臺北市：樹林。
- 岑學呂編撰，1989。《虛雲和尚年譜》。臺北：東初（四版）。
- 林其賢編著，2016。《聖嚴法師年譜》3。臺北：法鼓文化。
- 阿姜查著，保羅布里特英譯，賴隆彥英譯中，2002。《森林中的法語》。臺北：橡樹林。
- ，賴隆彥譯，2004。《阿姜查的禪修世界：戒》。臺北：橡樹林。
- 阿姜查的所有弟子著，捷平譯，2009。《蓮花中的珍寶：阿姜查·須跋多傳》（節譯本）。馬來西亞: Crystal Lau。
- 阿姜摩訶布瓦著，戒寶比丘泰譯英，捷平英譯中，2011。《阿羅漢向阿羅漢果——趨向阿羅漢之道》。馬來西亞：傳承出版社。
- 保羅·布里特著，釋見諦、牟志京譯，2006。《師父——與阿

姜查共處的歲月》。臺北：橡樹林。

陳英善，2012。〈從「明心見性」論聖嚴禪法與天台止觀〉。《聖嚴研究》第三輯，頁 237-269。

傅偉勳編，1993。《聖嚴法師學思歷程》。臺北：正中書局。

傑克·康菲爾德著，新雨編譯群譯，1997。《當代南傳佛教大師》。臺北：圓明。

鄧偉仁，2016。〈聖嚴法師以天台思想建構「漢傳禪佛教」的特色與意涵〉，《聖嚴研究》第八輯，頁 133-157。

黎志添，2003。《宗教研究與詮釋學——宗教學建立的思考》。香港：中文大學出版社。

釋印順，2000。《成佛之道增注本》。臺北：正聞（新版一刷）。

釋果輝，2013。〈禪修「通身汗流」現象與禪悟過程之探討—以禪史文獻及聖嚴法師禪修經驗為例〉，《聖嚴研究》第四輯，頁 271-303。

四、聖嚴法師著作

《明末佛教研究》，《法鼓全集》1-2。

《漢藏佛學同異答問》，《法鼓全集》2-4。

《學術論考》，《法鼓全集》3-1。

《書序》，《法鼓全集》3-5。

《悼念Ⅱ》，《法鼓全集》3-11。

《禪的體驗·禪的開示》，《法鼓全集》4-3。

《禪的生活》，《法鼓全集》4-4。

《拈花微笑》，《法鼓全集》4-5。

《禪與悟》，《法鼓全集》4-6。

《信心銘講錄》，《法鼓全集》4-7。

《禪的世界》，《法鼓全集》4-8。

《禪鑰》，《法鼓全集》4-10。

《聖嚴法師教觀音法門》，《法鼓全集》4-13。

《聖嚴法師教默照禪》，《法鼓全集》4-14。

《東西南北》，《法鼓全集》6-6。

《空花水月》，《法鼓全集》6-10。

《天台心鑰—教觀綱宗貫註》，《法鼓全集》7-12。

《四如意足》，《法鼓全集》7-14。

《法鼓山的方向Ⅱ》，《法鼓全集》8-13。

《聖嚴法師教話頭禪》，《法鼓全集》10-6。

（以上皆引自《法鼓全集》2005年網路版：

<https://ddc.shengyen.org/pc.htm>）

釋聖嚴，1986。《禪門囑語》，臺北：東初（三版）。

——，2003。《真正大好年》，臺北：法鼓文化。

——，2005。《法鼓家風》，臺北：法鼓文化。

——，2010。〈如何研究我走的路〉，《聖嚴研究》第一輯，臺北：法鼓文化。

——，2021。《承先啟後的中華禪法鼓宗》，臺北：法鼓文化。

A discussion on the Enlightening Experience of Sheng Yen's Chan and Thai Forest Meditation Tradition, in term of "The Space Shattering "

Shi, Jue Xin

PhD Candidate, Department of Buddhist Studies, Dharma Drum
Institute of Liberal Arts



Abstract

"Enlightenment", should be the ultimate goal of every practitioner in Buddhism. However, it seems that the Chinese Chan patriarchs have never given a clear definition and explanation of "Enlightenment". On the other hand, Tien-tai School has a very clear explanation for it. Nevertheless, i found that Master Sheng Yen (1931-2009) is a special example. There are two special points: (1) as the founder of Chinese Chan Dharma Drum sect, different from the other Chan masters in the past, Master Sheng Yen put forward a detailed explanation of "Enlightenment"; (2) His explanation is not based on the concept of Tien-tai, but directly from the "state of enlightenment" that Chan attaches importance to. Master Sheng Yen subdivided the "state of enlightenment" into several levels, and among them, he used the

highest state called "the space shattering"(虛空粉碎) to express the real "enlightenment". This leads me to the question: what does "the space shattering" refer to? In this article, I would examine further its origins and application, and try to clarify master Sheng Yen's explanation. In addition, in contemporary Thai forest tradition, there are also meditation teachers using terminology similar to "the space shattering" to describe their enlightening experiences. This leads to another question: why are ShengYen's Chan teachings of Chinese Buddhism (emphasis on sudden enlightenment) and the Thai forest meditation tradition of Theravada Buddhism (emphasis on gradual practice) using the similar term for "enlightenment"? Could it be said that "different routes lead to the same goal"? This paper attempts to clarify the interpretation of "the space shattering" by the meditation teachers under Thai forest tradition, and make a general comparison with Master Sheng Yen's view, in order to clarify their similarities and differences.

Keywords: The Space Shattering, ShengYen's Chan Teaching,
Thai Forest Meditation Tradition, Enlightenment,
Understand the Mind and See the Nature