禪宗與禪修

南懷瑾教授講述
謝文松
邱黃海 紀錄

我們知道禪宗所傳的是佛法中的心法，佛傳給迦葉尊者的就是心法。換句話說，佛在世說法四十九年，講了很多學理，講了很多修證生命的方法。最後他撇開了一切的學理，而有一個直接扼要的修持方法，但他並沒有仔細講，只是用簡單的幾句話把「正法眼藏，涅槃妙心，實相無相」的微妙法門交給迦葉尊者。因此我們要注意迦葉尊者的一生，他爲何出家？爲何追求這個東西？乃至其結果如何？

各位知道佛所行所言都是由迦葉尊者及佛的堂兄弟—阿難尊者召集佛的弟子把它整理編輯而傳下來的。現在佛經開頭都有「如是我聞」就表示對整理編輯負責任。換句話說也就是「根據當時我所聽到是這樣說的。」他們二人的這個工作包括了佛一

生所說的法，大致歸類約可分三類，即戒、定、慧。

戒學是日常生活的規範。定學就非常重要了，即一般所謂的「打坐」。打坐是定學的基礎，定學是共法，不只佛，其他一切宗教的修持法也必須以定學爲基礎。但是要修持佛法，達到生命的本來，達成戒、定、慧的圓滿，必須以定學爲基礎。就是說我們的麻煩最主要的乃是自己的思想無法控制，自己的情緒無法把握，思想情緒莫名其妙地自己會來。比如清晨一起床心思雜亂地就來了，眞不知從何而來。它來的時候你叫它停留，它也不停留，眞是「無所從來亦無所從去」。尤其是情緒的變化。理性上告訴我們用不著生氣，用不著高興，但眞正到那個時候生氣了，高興了自己卻控制不了。好像有一股力量要你煩惱，發脾氣。這股力量是從何而來？當然或許可從醫學的觀點來解釋：生理的變化加上外界的影響。但是人是有理性的動物，這一點竟控制不住。究竟它的原因在何處？要追究情緒變化的原因，到底它怎麼來？怎麼去？這是慧學。我們的修養要做到情緒思想有規律地穩定下來，這便是定學的工夫，這是簡單的解釋定學。所以戒、定、慧三學以定學爲根本，如果具足了定，戒自然在其中。好比一個人如果非常鎮定，那他所做出來的事情，錯誤的必定很少。所以要完成戒學非從定學下手不可。如果我們要追求生命地球的來源，乃至自己的生命是否能永恒？離開了自己的肉體是不是另外有一個東西可以永恒？這些東西都是慧學裡頭的，也必須透過定學才能知道。用平常粗思考來推想是靠不住的，因爲定學是要求證的。

所謂的「證」是什麼東西呢？就是把自己的身體心理全部投注進去求證一件事情。我們這裏要介紹佛過世後，弟子們求證佛法的過程。在唯識學家講了四個步驟，這是理念上的，但是非常有道理。這四個過程是：見分、相分、證分、證自證分。宇宙間一切心理的變化，思想的過程等等稱爲相分，等於現在科學上所謂「心態」，這心態怎麼來？爲何遷流不住？這就要自己親自以身心投注來求證。定學中等一下再就禪定的修持介紹一下，現在世界上各種修持的工夫究竟對不對？這是個邏輯問題。在理論上講，對的是工夫；錯的也是工夫，好人有

本事，壞人也一樣有本事。同一道理，善與惡是的對等的，所以證分之後還要有自證分。有些理論把證分和自證分配在一起，不僅要自己清清楚楚證到，而且要仔細地知道自己所證到的對不對？所以歸納起來佛法爲戒、定、慧三學。而定學爲共法，學一切外道所共有。至於「慧」，所謂的般若，所謂的菩提所包含的內容，則是不共法，這不共法總歸納起來也就是前面提到佛所說的：「異哉！一切衆生皆具如來智慧德相，以執著妄想故，不能證得。」

現在說自釋迦到迦葉，阿難一路傳下來的佛家修證方法，實即禪宗。然當時並無禪宗的名稱。它主要的乃是傳佛之心印，此心印乃佛法之中心，其他學理只是陪襯。這個中心無以名之，且稱爲「心印」，亦即密宗所謂「大手印」。這個傳心印的人後來稱爲禪宗，這是隋唐佛教分宗派以後的名稱。

現在再看一看印度，自釋迦、迦葉到達磨未到中國以前，印度傳佛的心印二十八代傳承。這二十八代的祖師每一位都是三藏大師。所謂三藏即經、律、論。換句話說每一位不但一切學問通達，修持功夫都有成就，而且每一位都具有神通。

當然神通非道。所謂神通用中國話說即所謂「奇才異能」。別人所作不到的，他能做得到。即所謂「神而通之」簡稱「神通」。神通本身並不稀奇。因爲我們生命中本來具有這些功能，而這些功能爲何不能用出來？因爲人沒有定。修持定學是把自己生命的功能發揮到極點，即所謂「神而通之」。

印度當時後代所稱的「禪宗二十八代祖」，第二十八代即達磨祖師。這些祖師都是單傳的。

再談到中國的禪宗，達磨祖師的年代約當我國南北朝，南朝梁武帝時代。我們知道中國的歷史到了梁武帝，已快接近文化最光輝的唐代。唐代文化上的功勞，並非唐朝獨自建立的，隋朝的楊堅父子也具有功勞，故往往「隋唐」並稱。在梁武帝時，印度文化非常衰弱，從這裡我們就可以知道達磨爲何要到中國來傳禪宗。

達磨祖師也是王子出家，然後得道。他在印度也盡其所能，弘揚了他修持的成就，對佛法的心印有了交待。但是他說：「震旦有大乘氣象」，即說中國人有很偉大文化之氣象，有菩薩心腸，因此決

心東渡。他是從水路過來的，由廣州上岸，在廣州停留了一陣子。他到廣州，已開始學習中國語言，廣東話即是當時的國語。當時南北朝政治猶在分裂。

達磨祖師後來到了江南、南京，跟梁武帝見面時有一段很有趣的對話。

梁武帝自己認爲替佛教做了不少事情，因此他問達磨祖師自己有何功德？沒料到達磨祖師居然很不客氣地回答他說：此乃人天小果，有漏之因，跟佛法毫不相干。生爲帝王，救天下、救萬世方是大功德。梁武帝聽了之後心裡頗不高興，因此又問：「如何才是佛法最高處？」達磨祖師答曰：「廓然無聖。」「廓然」二字非無非有，乃是無量無邊地偉大，中間沒有一個東西，但是也不能說沒有。非空非有，即空即有。既不是凡夫，也不是聖人，沒有一個奇特的標榜，非常自然。這一番話梁武帝聽了覺得莫名奇妙，又問：「既然無聖，對朕者誰？」達磨答曰：「不知。」「不知」二字當時的意義約等於臺語中「莫宰羊」，既不是肯定，也不是否定，眞是妙不可言。

這句話即後來禪宗所謂的「機鋒」。機鋒實在就是教人的一種方法，就是在適當的時機，用非常銳利的言語，把你喜愛的拿掉，把你所問的癥結所在一刀剖開。梁武帝聽了更是茫然不知。

達磨祖師認爲此人頭腦不行，智慧不夠。所以他就渡江而過，後來也在北朝的政要前轉了一下也發現沒有高智慧的人。因此跑到河南嵩山少林寺，面壁而坐，一天到晚不說話。不說話不是言語不通，而是他講的學理沒有人懂，他講的工夫沒有人親自去做，所以他坐在那裏等人。

在禪宗另外的語錄中記載，有一個人問他：「你在印度是一代大師，受國王大臣的敬重。爲何要千里迢迢跑到中國來呢？」達磨說：「我要找一個不受人家欺騙的人。」

我們看看世界上要找一個不被人欺騙的人實在不容易。明代有一位文人說了一句很妙的話：「人活在世上只做三件事：自欺、欺人，不然就是被人欺。」人生中第一個欺騙我們的人便是自己，人多是自欺。自年輕即開始追求理想，眞是「前途無量，後途無窮。」到了晚年有人還是緊緊把住理想。

但是有些人到晚年，沒有理想可抓了便抓錢。故孔子說：老年人「戒之在得。」事實上沒有一樣東西是抓得住的。

後來達磨祖師傳下來的便是「禪」，禪有兩種方法進來，一個是理入，一個是行入。

禪宗傳到二祖時，只提到二祖的「安心法門」，這一點是很精彩的。但精彩並不是沒有陪襯。精彩有如塔頂，但是下面的基礎都忘了講。眞正的禪是由下面基礎工夫來的，這個工夫，不只打坐，還要講究道德以及日常生活必須符合佛教所說的「六度」才能達到禪的境界。達磨另外交待了一本經——楞伽經作爲禪宗修持的心印。這個禪的源流一直傳到了唐，六祖在世的時候正當初唐時期。禪眞正的興起也大約在初唐，也就是唐太宗過世，唐高宗繼位的時候。當時玄奘法師剛由印度取經回來。唐朝的文化建設盛況可謂空前。因此，禪宗與其他的宗派：如華嚴、唯識，等都非常流行。

唐高宗及武則天時候的禪宗，受北派神秀的影響非常大。神秀這一系講漸修，認爲禪是由眞實工夫而來的。這種觀念影響了唐代禪宗眞修實證的風氣。所以後代的禪宗像馬祖、百丈、頓悟打機鋒，說轉語，以至所謂給你一棒子等等，已經是晚唐、五代的事了。

在五代之後禪宗分爲五派，此時的禪多半走入機鋒轉語一類的文學境界。而且每一派都提出一套特殊的方法來教育人，使學佛的人了解佛法的精要，因此就產生了不同的宗派。

到了元代以後，西藏密宗傳入中土，中國傳統的佛教因而受到相當大的打擊，禪宗於此時也受了影響。所以一般修禪的人，只好跑到山林裡頭去個人來修。禪宗就在這個時候採用參話頭的方法。我們現在曉得禪宗裡的參話頭、打坐、做工夫等等，都可以說是元、明、清以來各派的師承。

大家知道禪宗是從佛法裡戒、定、慧三學中的定學下手的。「定學」中國過去的翻譯是「禪那」。「禪那」有思惟修的意思（包括止、觀等等意義）。隋唐以前爲了方便中國人，使它中國化，單取一個「禪」字。禪這個字在中國古代經常用到。譬如我國歷代帝王都有所謂的「封禪」。皇帝因讓賢而退位稱「禪讓」。由此可見「禪」這個字在中國

文化裡素來是很受珍視的。禪後來加上大學裡的「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安……」中的定就成了禪定這個詞。這是中印兩國文化交流所產生的一個名詞，它也包含了前人所作工夫的經驗。從東漢佛教正式進入中國一直到隋唐之間，中國人學佛的，無論男女老幼，得道的非常多。而且，在這期間的帝王也與佛教有很密切的關係。比如劉宋的開國皇帝劉豫（小名叫寄奴），從小就是在尼姑庵由尼姑養大的。隋朝的楊堅也是尼姑帶大的。可以說，整個南北朝很多的帝王、很多的名人、將相大都與佛教有極深的淵源。

可是，現在一般講文化史的人說到南北朝只尚玄學，清談，這些都是人云亦云，沒有好好的研究過歷史。在這個動亂的時代裡，我主張青年人要好好的研究魏晉南北朝、五代的歷史，這樣才能保得自己的國家，自己的民族將來的演變究竟會如何？我們若只懂得漢唐光榮的歷史，而對轉變期中的歷史輕易放過，那是很可悲的。

方才我們說在中國佛教發展的初期，在家或出家證果的人非常多。到了晚唐以後，禪宗五派興起，禪學佛學最爲昌明，證果的人反而很少。這個原因在那裡呢？因爲一般學禪的人，總是空談「見性成佛」、「頓悟成佛」，然後講幾句詩啊、詞啊之類的。所謂：「月到上方諸品靜，心持半偈外緣空。」「青蛙跳下水，噗通就是禪。」這些都變成了口頭禪。殊不知禪宗的頓悟並不是偶然的。眞正的禪須要經過禪定、修持的工夫，到最後才能豁然頓悟。就像我們在做一個數學難題，剛開始的時候怎麽想也想不通，就是搞到失眠了還是弄不懂。一直到了思考瓶頸突破以後才「唉呀！」一聲，頓然了悟。但是，如果沒有前面苦苦的思索，苦苦的研究，就不可能有頓悟。

禪宗的漸修（即是禪定的工夫）也是這個樣子。禪宗的漸修不管是大乘、小乘都從打坐開始。但是我們要知道，打坐不是道，打坐只是求道的基本程序。打坐不是禪（禪不一定在打坐上），也不是佛法。但要學禪、學佛，基本工夫是要有的。

打坐爲什麽要盤腿呢？這一點要請大家特別注意。因爲兩條腿關係著我們的生命非常重要。

我們解釋佛陀有所謂「兩足尊。」一個是智慧

具足、一個是福德具足，所以佛稱爲兩足尊。我們中國人在恭維人家時經常說「福慧雙修」。世界上這兩樣很難兼有的。有些人有學問又聰明，但是窮一輩子。有些人很有錢、很有福氣，但是他的錢買不到學問。所以，福慧雙修是很了不起的。

爲什麽說這兩足關係著我們的生命呢？我們看，一個健康的嬰兒滿了月以後，躺在床上。他一天總要睡十六、七個鐘頭。年紀越大，睡眠越少。年紀越小，越是健壯的，反而喜歡睡。所以年輕人讀書讀不進去，腦子懞懞的、不夠清楚，那是很自然的。腦神經成熟要到六十歲，可是人類很可憐，像蘋果一樣，剛剛成熟就要落地了，這就是人生。所以，我們看嬰兒躺在那兒，他那兩條腿總喜歡上下一直不停的踢著。到了七、八歲，他老喜歡東跑西跑。到了十幾歲時，你不讓他穿牛仔褲爬山、逛西門町，那有多難受！因爲這時人的生命能就在腿上。中年以後，他就慢慢玩起手來啦。腿呢？坐起來要蹺起二郎腿。到了晚年坐辦公室，就非要把腿擱到桌子上不可。死亡是從腿開始，衰老也是從腿開始。所以老年人一走起路來，總是顯得蹣跚不堪。中國人講人到了中年、老年設若還有香港腳，冬天來了，腳底還發燙的，這是長壽相。老年人若是還有便秘，那眞要恭喜，這也是長壽相。所以，如果一個人打坐眞是盤腿，把腳練的柔軟、練得有力氣了，一定長壽。打坐之所以要盤腿就是這個道理。

講到禪定的修持，佛說過一句很重要的話。他說：「制心一處、無事不辦。」不管你做什麽活、練什麽工夫、做什麽學問，只要專心一致，沒有不成就的。制是制服、克制。我們如果能把心念克制在某一點上（不一定是在身體），沒有那一件事不成功的。這種禪定的修持（包括道家、瑜珈以及任何一切基本的修持），如果能做到制心一處，自然就會有妙用的智慧、神明的功能激發出來。

制心一處有一個程序，叫做「四禪八定」。四禪分爲初禪、二禪、三禪、四禪。初禪是心一境性、定生喜樂。二禪是離生喜樂。三禪是離喜得樂。四禪是捨念清淨。心一境性是把心注意於一點，譬如許多修道人把心集中在丹田、胸口、眉毛中間等等。這樣好是好，但是我勸各位最好不要在生理上、肉體上練。如果身體好那還不要緊；如果有血壓

高或是生理上的毛病很容易引起不良的後果，甚至腦神經分裂而死。所以最妥當的方法還是在心理下功夫，繫心一處，比如說，念一句阿彌陀佛，晝夜六時，持續不斷。但是念佛也要注意，不要說我把佛號繫在鼻尖……，只要精神一致去念就好了。而且念阿字要念「ㄚ」不要念「ㄜ」。因爲ㄚ是上昇音，「ㄜ」是六道下降音，這一點也要注意才好。

把心制於一處即是定，「定生喜樂」即「定」。入定時生理活動停止、呼吸停止、身體柔輭，由定而生喜樂，生無比的歡喜。別人無故罵你、打你，你不但不會生氣，而且會覺得他很可憐。這時才能眞正生出憐憫、仁慈、平等的心。這不是勉強的，不是壓制的，而是自然而然的。這時看世界上的一切，沒有悲觀、消極。而且生理上產生無比的快感，沒有絲毫痛苦。但一般人則坐久了想走，走久了想坐，睡久了想起，起久了想睡，心理和生理沒有絲毫的快感。入定後心理永遠是快樂、歡喜的，生理永遠是充滿快感的，甚至超越了男女欲界的快感。更不會喜歡外界物理的快感，這在他認爲是低級的。這個境界與禪宗的悟道仍毫無關係。外道也有。但就初禪而言，世界上能達到的人就太少了。所以禪宗說：花開花落，鳥啼風吹皆是禪，當然都是禪。現在說什麽蒙古烤肉……皆是禪，那眞是「饞」了。

至於到了二禪，還是心一境性，離生喜樂，心理的歡喜沒有了，「既無喜也無悲」。就是對於自己生命的深思反省，對事，對一切都很淡了，而得到的心理上的舒暢，生理上的快感，超越了一般的快樂與舒服。一般所講的快樂與舒服是欲界的範圍，而二禪是屬於色界的範圍，此時肉體的存在與否對他無關，肉體如一片葉子在世界上飄，晝夜內外一片光明，「離生喜樂」世界與我成爲二種不相干的境界。肉體依然存在而心理已經超越了。這個時候智慧更是高超，任何事情只要一看就知道，就了解。

到了三禪不可言喻，完全是聖人的境界。四禪更是玄妙，即佛法所言的「空」。「四大皆空」，「捨念清淨」勉強得到有爲的「空」。而禪宗的頓悟大約在三禪與四禪之間。我們常說「心是佛」，但是如果沒有禪定的修爲，這句話只是口頭禪。「

禪宗」是注重實際修持的，而最基本的功夫則是打坐。故智慧開發之後才能眞正證悟到煩惱卽菩提、衆生卽佛、不垢不淨不增不減、下地獄卽上天堂、成佛與變化成螞蟻沒有兩樣，要能如此才是眞正禪宗所要求的。不然的話，一般所謂禪宗，只是文學的境界，藝術的境界，甚至演雙簧，或圖嘴皮子一時的快意，要不然就如「青蛙跳下水噗通一聲響」禪」，這就是笑話了。

因此，我們說禪，必須透過學問上修持上用功夫，最後得其精華方名爲「禪」。不管由理入或行入，畢竟禪宗是把身心全部投注下去證明生命的本來的學問，決不是玩玩的。這是我們必須確實了解和體會的。

（全文完）

三字經詳註易讀
佛教三字經便讀 徵求助印附印

三字經，自宋代以來就是學童啓蒙必讀的書，可惜在新式學制施行以後，就逐漸被淡忘了；但它所含的精蘊，確是歷久而彌新的。近年在一片復興傳統文化聲中，「三字經」的價值又重新被肯定，因此，坊間就出現許多種本子，這是件可喜的事；但遺憾的是，這些版本總或多或少有些缺點，如無新式標點、解釋艱深、注音有誤等等。本刊編輯委員之一的林政華博士有鑒於此，特詳加整理分類，糾正上述諸版本的缺憾，並且對一般人容易致誤的字形、注音、詞義，特立「辨似」一項，加以說明，可以提升讀者的國文程度。

至於「佛教三字經」，原爲明人所編，代有訂補，到了民初楊仁山居士手中，遂成爲定本，改名爲「佛教初學課本」；它言簡意賅，是佛學的入門書。林老師特加新式標點、簡單註解，並用標準國語注音，讀者在吟誦之餘，就能了解佛學的精義、佛教的歷史與修行的法門等等。

以上兩書合刊，原文以粗黑字體排印，極爲醒目易覽，書後附刊膾炙人口而便於吟詠的古詩，題名「古典詩精華」。老少咸宜，受用無窮。現特徵求助印、附印，七十一年二月底以前，每冊僅收四十元，大批購買另有優待，請利用郵政三四八四號慧炬出版社帳戶。

慧炬出版社啓