



什麼 是禪

什麼叫禪？二、三十年前，禪由日本進入美國，當時只知道禪起源於日本，第一次世界大戰時，德國已知禪在中國，今日西方、美國也追本溯源，知道禪在中國。

就如中國文化不能以故宮的古物，中國的古名人來代表一樣，禪的問題也是很大，近代西方人問到東方文化有三樣：1 禪，2 針灸，3 太極拳，過去則有三把刀文化：1 剪刀↓理髮，2 裁縫刀↓裁縫，3 菜刀↓中國菜。現在三把刀文化已過去了，目前西方禪荒，我們又拿不出東西來

，實在應覺慚愧。

禪在西方流行是好是壞，目前不能下評論。今天講禪，由於多而且泛，實不太容易說，幸好，來前五分鐘，接到法國學人一封信，乃過去我曾去信言：「小乘之心，油然而生」，法國人說：「老師，您怎有如此想法，禪講煩惱即菩提，佛法教人大乘法

南懷瑾講
臺大 謝德清記

，在煩惱中，您不知菩提是啥！
」，這激起我的靈感。

目前，學人往往將禪與心理學、道家、魏晉時代頹廢思想，及健身術、瑜珈……等扯在一起，這是西方人對禪的最大的誤解，尤其是與現代心理學扯在一起，現代心理學之哲學基礎在唯物，以動物為實驗推而至人類。如以老鼠做實驗，判斷老鼠的心理，再推測人的心理，老鼠的心理和人的心理一樣嗎？若以心理學來註解禪，則為機械的禪、動物的禪，此與佛教所說的禪不同。

魏晉南北朝時，中國最流行般若的思想，「般若」的含義很深，可勉強解釋為「智慧」，但不翻成智慧，以示與一般世俗所說的智慧有別，般若為實相的智慧，明白了道，即是實相般若。南北朝時，僧肇對般若學說研究最多，著有肇論，般若無知論，即在闡明：世界上最高的東西最平凡，最平凡的東西最高深。像日常各種新發現，都是從前老問題的逐步獲得解決，沒有什麼了不起，還是以平淡為高。現在一般人唸的金剛經，全名是金剛般若波羅蜜多經，表示了解真理的智慧，要像金剛一樣，顛撲不破，絕對的真理，是智慧的行動，不是信仰，一般宗教強迫人要信，但對事理不能了解的信，只能說是盲信。佛法，尤其是禪宗，

不要你信，要你懷疑，這是啥？「我」是啥？要你一路追問到底，求證之，證到了，就是悟，禪宗的悟，即在明白宇宙生命本來的道理。

南北朝時，維摩詰經的傳入，使清談學說思想更高超。一般寺廟所寫的「不二法門」，即起於維摩詰經。不二法門即唯一的真理，脫離煩惱的不二法門，就是求解脫，在煩惱中求解脫，因為煩惱即菩提，沒有煩惱，就沒有解脫。

達摩祖師就在這時代到達中國，傳授禪宗。禪宗的教育重啓發，而不在灌輸，啓發我們自己心裏懂的東西，禪師並沒有教給你什麼，只是啓發你而已。禪宗所傳，可歸納為「直指人心，見性成佛」，「心」不是一般心理

學上所說的心，「性」也不是指男女性觀念或抽象的人性，而是宇宙萬有與人我生命本體之代號。

達摩祖師到中國來，自云來找一個「不受人欺」的人，天下人大多「自欺欺人」，受自己的

騙。唐太宗說：「吾年五十，方知四十九皆非。」可見人每日皆活於自欺之中。一般人罵人喜說：「你是什麼東西？」，對禪宗而言，這句話不是罵人的話，而實含有深意，人人皆應了解自己是什麼東西，儒家有言：「能窺秋毫之末，而不見與薪」，人常不知自己的本來面目，故禪宗倡言：「如何是汝本來面目？」

唯識與禪很有關係，現在却為一般人忽略掉了，達摩入土中國時是以楞伽經為根據，而楞伽

經即是唯識所由之經典，至四祖以後，禪宗才以金剛般若為主。唯識即是唯心，但此與西方唯心不同，西方唯心所討論的是思想問題，東方哲學所說的唯識，則把心的作用分成八部份，思想感覺只是其中之一。

這八部份是：眼、耳、鼻、舌、身、前五識，第六意識及第七、第八識。前五識不能單獨存在，以現在心理學來講，即身體的反應，感官的反應、接觸，交給第六識發生思想。例如：當你專注思考時，有人從前經過，你看到有東西過去，可是不知是男是女，像這樣所見，即是眼識，前五識與第六意識連結，才能起分別明了的作用。故前五識的作用與意識作用不同。

第六識的作用在於明白、了

別、能夠判斷、反應。而意識的反面，即叫獨影意識，或獨頭意識，即意識的作用不與前五識相配合，如果是帶質作用，則稍可配合，如心理學所說的潛意識、下意識，如作夢、精神病，都是獨影意識在作用。打坐入定時，所經歷的各種境界，亦是獨影意識作用的結果，如以之為真，即「走火入魔」。

第七識是心理學上不能說明的，是第六識之根，可解釋「俱生我執」；嬰兒有前五識及第七、八識，但沒有第六識，等開始會說話了，意識才開始，人的意識是隨時間而愈深愈厚的。第七識則是與生俱來的，只要有生命就有，如嬰兒即有「我」的意念，有「我餓」、「我渴」，的感

第八識更難解，其功能對外形成宇宙萬有，對內形成心靈精神，類似莊子「與天地精神相往來」的觀念。禪宗的性是八識綜合的。

宋朝有位禪師參禪時，曾作一偈：「未悟之前，見山是山，見水是水；悟道之後，見山不是山，見水不是水；大徹大悟之後，見山還是山，見水還是水」。西方人只惑於「見山非山，見水非水」的境界，企圖以迷幻藥物來達成，其實當我們心有所專時，則現象雖現於前亦不會注意到，或者心不在焉時，也能做到視而不見，聽而不聞，故「見山非山，見水非水」不足以代表禪，禪的眞精神仍在「見山還是山，見水還是水」，即眞正的智慧是蘊於平凡之中，也就是「大智若

愚」的意思。眞正的禪是在自己心裏的。

禪宗將所有的心理現象歸納起來，即是「念」，一念之間，有多少心理作用？心理作用包括知覺、感覺二方面，佛家說一念之間有八萬四千煩惱，煩惱與痛苦不同，煩惱是指情緒的煩悶困惱，思想的擾亂。一個一個念頭，不斷過去消失，形成思想之波，也就是心波。禪學說「夢幻空花」，即思想感覺是隨起隨消的，不必想法祛除，只要心波的浪潮不以任何方式控制，就處處都是禪的境界了。

宋代一位以禪定聞名的大師，曾在酒家中作一偈：「禪心已作枯泥絮，莫向東風舞鷓鴣。」意謂楊花已落入土中，不再飄動，比喻古井無波，心波不動。但

禪宗將此類修行稱做「擔板漢」，因為他們只看到「枯泥絮」的那一面，只能成就自了漢，不能成就大乘菩薩。

法華經上說：「諸法從本來，皆自寂滅相。」，但「春至百花開，黃鶯啼柳上」，才是法華眞精神，「物來則應，過去不留」，禪心是活潑潑的，清代一位大師在那位宋代大師的偈後加上「落紅不是無情物，化作春泥更護花」幾句，使死寂的禪心整個變活，符合禪的眞精神。

人的定盤針

王陽明

人人自有定盤針，萬化根緣總在心，却笑從長顛倒見，枝枝葉葉外頭尋。