

# 聖嚴禪教之安心法門 ——「看話禪」與「無住」思想 是融貫的嗎？

陳平坤\*

## 摘要

「看話禪」是中華禪門的著名禪修方法，而「無住」則為《六祖壇經》的根本思想。本論文參酌聖嚴法師所教授的看話禪法，嘗試探討「看話禪」與「無住」思想是否融貫一致的問題，藉以針對看話禪法提出若干省思。

本論文認為，看話禪法在義理上所預設的，是《楞伽經》中認為妄念可斷而且應當斷除淨盡的思想，而不是《六祖壇經》中所說妄念不可斷而且不應該起心動念要將它們斷除淨盡的思想。換言之，真正與看話禪法相融貫的，是主張「捨念清淨」的如來藏心常住思想，而不是宣說「念念不住」的般若法空無住思想；亦即是北宗禪思想，而不是南宗禪思想。因此，「看話禪」作為一種禪修方法，在思想和方法一貫的意義下，更準確地說，乃是屬於北宗禪修之道，而不是屬於南宗禪修之道。雖然「看話禪」也是解脫成佛的方便法門之一，但是如果根據慧能在《六祖壇經》中所教禪法來看，則它並不是貫徹始終能讓人究竟「安心」的修行法門；除非採取聖嚴教授看話禪法時的類似辦法，亦即借助一些來自《六祖壇經》乃至般若經典的觀念，扣

---

\* 陳平坤，國立臺灣大學哲學系助理教授。

投稿：102年1月29日；修訂：102年6月18日；接受刊登：102年9月30日。

緊「無住」思想而把它導入能夠發揮究竟安心效果的「念念不住」之禪觀實踐活動中。

**關鍵詞：**無住、話頭、安心、看話禪、念念不住

# **The Dharma Approach for Pacifying the Mind in the Chan Teachings of Sheng Yen: Is the Chan Practice of “Huatou” Consistent with the Thought of “Non-Abiding”?**

Ping-Kun Chen \*

## **Abstract**

“Kanhua Chan”, normally known as the Chan practice of huatou, is a famous method in the Chinese Chan tradition, while “non-abiding” is a fundamental thought in the *Platform Sutra of the Sixth Patriarch*. Based on the Chan method of huatou taught by Master Sheng Yen, this thesis tries to investigate whether there is consistence between the Chan practice of huatou and the thought of “non-abiding”, so as to put forward some critical comments on the Chan method of huatou.

This thesis points out that the Chan practice of huatou presupposes the thought of *Lankavatara Sutra* that deluded thoughts can and should be eliminated completely, rather than the thought as expressed by Huineng the Sixth Patriarch in the *Platform Sutra* that deluded thoughts need not be eliminated and that one should not give rise to the thought of eliminating them completely. In other words, what is consistent with the Chan practice of huatou is the thought of ever-abiding mind of tathagata-garbha that advocates “the complete elimination

---

\* Assistant Professor, Department of Philosophy, National Taiwan University.

of deluded thoughts,” rather than the prajna thought of non-abiding that advocates “non-abiding from one thought-moment to another,” so it is a method that follows the Chan principle of Northern School, rather than that of Southern School.

Precisely speaking, therefore, the Chan method of huatou is, judged by the characteristics of its method, a Chan approach pertaining to the Northern School, not the Southern School. Although it is also one of the expedient Dharma methods for achieving liberation and buddhahood, it is, from the perspective of Huineng’s Chan teaching, not a method of practice that can truly help people pacify their mind ultimately, unless one adopts the manner Master Sheng Yen used in teaching the Chan practice of huatou, a manner that, based on some concepts derived from the prajna sutras and the *Platform Sutra*, strictly adheres to the thought of “non-abiding,” guiding it to the method of Chan practice that can ultimately bring about the effect of pacifying the mind.

**Keywords:** non-abiding, huatou, pacifying the mind, Kanhua Chan (the Chan method of huatou), non-abiding from one thought-moment to another

# 聖嚴禪教之安心法門 ——「看話禪」與「無住」思想 是融貫的嗎？\*

陳平坤

## 壹、緒論

在臺灣佛教界中，聖嚴法師（1931-2009）開創法鼓山教育體系，提倡「心靈環保」運動，名聞全球。心靈環保運動的主旨，乃是想透過一些禪觀實踐方法，來改變人們的思想觀念，而使得它們合乎佛教經論所宣揚的正法常道，藉此提昇人類生命品質。

這一強調淨化人類身心狀態的佛教運動，體現出中華禪門從菩提達摩（?-535）到六祖慧能（638-713）所逐漸明確建立起來的「念念不住」之禪觀實踐精神（陳平坤，2012a：157-162），而在臺灣社會中引起過相當大的良好迴響。然而，正如聖嚴所指出，「除了觀念的調整之外，一定還

---

\* 感謝審查委員的肯定、以及諸多提點和建議；尤其通過無私的法義論辯，作者從中獲益甚多，而且更能看清楚本論文的貢獻和局限所在。又，本論文初稿曾於「第四屆聖嚴思想國際學術研討會」（台北：財團法人聖嚴教育基金會主辦，2012年6月3-4日）中口頭發表，當時承蒙涂艷秋、釋果光等前輩評正，在此一併致謝。此外，作者也要感謝聖嚴教育基金會對本論文研究專案所提供的相關補助。

要有修行方法」(釋聖嚴, 2010: 214)。因此, 落實心靈環保運動, 必須倚靠有效的「方法」, 然後才能夠讓自己的心靈不受他人影響而得以安寧、靜定下來, 亦即達到中華禪門所說「安〔頓身〕心」的修學目標。

在這裡, 作為「方法」而由中華禪門祖師所提倡推廣者, 從古代以至當代, 有許多不同的樣式; 例如「觀入出息」或「觀呼吸」、「五停心觀」、「參究公案」、「澄心默照」, 等等。就中, 藉由在心念中提起一句沒有意味的話語來展開禪觀實踐活動的「看話禪」或「話頭禪」, 在當代以虛雲(1840-1959)、<sup>1</sup>來果(1881-1953)<sup>2</sup>等著名禪師為典範, 則可說是極受學人青睞的一種禪觀實踐方法。而在臺灣佛教界, 不僅聖嚴曾經傳授看話禪法, 身處花蓮的慧門法師也是重要的推廣者之一。<sup>3</sup>

可是, 倘若「念念不住」的中華禪修實踐精神確實在聖嚴所倡導的「心靈環保」中被繼承體現出來, 而且還是聖嚴展開多樣禪教的一項指導原則, 那麼, 要求藉由觀想、看守或盯住某句話語不放的看話禪法,<sup>4</sup>又到底是否真的和「念念不住」的禪修實踐精神相融貫呢?

如果確定它們能夠相融貫, 那麼, 究竟為什麼它們可以相容一致呢? 而又如何彼此相容一致呢? 假使認為它們不是真正能夠彼此融貫, 那麼, 其原由又是什麼? 換句話說, 「念念不住」作為一種禪思想, 和「看守話頭」作為一種禪行為, 它們二者是否融貫、以及它們或是或否的道理為何? 便是本論文所要探討的問題, 也是促成作者研究此一論題的動機所在。

為了探討這個問題, 本論文打算依循以下四個步驟, 來展開闡明其事相、以及追究其理據的論議工作。這四個步驟是:

<sup>1</sup> 關於虛雲所教授的看話禪法, 可以參見賴賢宗(2009: 45-82); 伍先林(2004: 331-336); 楊惠南(1995b: 351-375)。

<sup>2</sup> 關於來果的看話禪法, 可參見許伊玲(2006: 37-70)。

<sup>3</sup> 請參見釋慧門(2004-2010)。

<sup>4</sup> 請參見楊惠南(1995a: 173, 註30)。

- (1) 究明「無住」或「念念不住」的思想來源、以及該思想所涵蘊的義理內容為何？
- (2) 「看話禪」作為一種禪修方法，它的修行目的、教學重點、以及操作程序是什麼？單就這個方法本身的內涵而言，它能有效實現其目的嗎？
- (3) 慧能在《六祖壇經》中說「念念不住」是人類心意識的真實本性，<sup>5</sup>那麼，隨順如此思想觀念的實踐方法，又是如何落實、抑或是以何種型態落實下來的呢？
- (4) 假使「明心見性」的解脫成佛之道，畢竟還是需要「修行」，亦即必須在某些具體的禪行為中實現，那麼，中華禪門祖師教導學人看守住某句話語來從事修行活動的「看話禪」，又真的能與「念念不住」的中華禪修實踐精神相融貫嗎？假使確實能夠，那麼，它的道理何在？如果不是的話，那麼，又是為什麼呢？

## 貳、「無住」思想的根源和義蘊

在傳揚慧能禪教的敦煌本《六祖壇經》中，最後有一段文記，這樣說道：

和尚【案：指「慧能」】本是韶州曲江縣人也。如來入涅槃，法教流東土，共傳無住，即我心無住。此真菩薩說直示、行實喻，唯教大智人。……<sup>6</sup>

<sup>5</sup> 請參見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁338下。

<sup>6</sup> 引見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷1，《大

姑且不論《六祖壇經》編集者所認為承自印度佛法的「無住」或「我心無住」之思想乃至方法論觀點是不是真的「唯教大智人」，但是，引文認為從印度傳至中華的佛陀教法，它的核心就在「無住」這一概念所帶領出來的思想學說，則是相當明確的。同時，引文也揭示六祖慧能所說「無住」，即是扣緊吾人心意識不固執或不住著於某一特定對象上的情況來說的。換言之，敦煌本《六祖壇經》的編集者認為，「無住」就是在教導學人要把自己的「心（意識活動）」操作成「念念不住」的狀態，抑或者是要讓「心」體現出「無所住著」的境界。

敦煌本《六祖壇經》編集者對於「無住」概念或思想的這種詮解，倘若根據《六祖壇經》所呈現出來的慧能禪教內容來看，自然毋庸置疑；因為六祖慧能確實明白表示自己所承傳的中華禪法，也就是以「無住」為其根本，而且「無住」所意味的，便是指向修行中華禪法的學人，他們的心意識活動應該不固執或不住著在某個特定對象之上，亦即要隨時保持著「念念不住」的狀態。

例如，慧能說道：

我此法門，從上已來，頓、漸皆立無念為宗，無相為體，無住為本。何名為無相？無相者，於相而離相。無念者，於念而不念。無住者，為人本性，念念不住。前念、今念、後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身。念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上，念念不住，即無縛也。是以無住為本。<sup>7</sup>

---

正藏》第48冊，頁345中。又，《大正藏》所收錄的敦煌本《六祖壇經》，因為該原文中的錯訛字比較多，所以本論文在引用該經文句時，將參照印順法師（1906-2005）所著《精校敦煌本壇經》（1993：407-490）、楊曾文所著《新版敦煌新本六祖壇經》（2001），以校正其文字。

<sup>7</sup> 引見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷1，《大

每個心念都不住著任何特定狀態、或者不固執任何特定對象，然後才能不被憑藉該特定對象或狀態所引發的煩惱塵勞束縛住：這是慧能開闢中華禪教時，作為其禪法根本的思想觀點。

### 一、「無住」思想的根源

「念念不住」這個可以簡稱為「無住」的慧能禪思想，若從禪學史角度看，則它的最直接根源，應該說是《金剛般若波羅蜜經》（以下簡稱《金剛經》）中的「應無所住而生其心」、<sup>8</sup>抑或「應生無所住心」<sup>9</sup>這個佛法教學。因為根據宗寶本《六祖壇經》的傳說，慧能就是在聽聞五祖弘忍（601-675）為他說解《金剛經》法義時，講到「應無所住而生其心」這段文句後，便「言下大悟，一切萬法不離自性」。<sup>10</sup>

不過，「無住」思想的可能來源，另外還有《維摩詰所說經》（以下簡稱《維摩詰經》）的「從無住本，立一切法」<sup>11</sup>這個教說。因為《六祖壇經》記載慧能在講說法義時引用過《維摩詰經》文句，所以可見即使號稱「字即不識」的慧能，<sup>12</sup>至少還是知道《維摩詰經》的教說。而在

---

正藏》第48冊，頁338下。

<sup>8</sup> 請參見《金剛般若波羅蜜經》卷1：「……是故須菩提！諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」（《大正藏》第8冊，頁749下）

<sup>9</sup> 請參見《金剛般若波羅蜜經》卷1：「……是故須菩提！菩薩應離一切相，發阿耨多羅三藐三菩提心；不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應生無所住心。若心有住，則為非住。是故佛說：『菩薩心不應住色布施。』」（《大正藏》第8冊，頁750中）

<sup>10</sup> 請參見《六祖大師法寶壇經》卷1：「……祖以袈裟遮圍，不令人見，為說《金剛經》，至『應無所住而生其心』，惠能言下大悟，一切萬法不離自性。」（《大正藏》第48冊，頁349上）

<sup>11</sup> 詳見《維摩詰所說經》卷2〈觀眾生品〉：「……又問：『善、不善，孰為本？』答曰：『身為本。』又問：『身，孰為本？』答曰：『欲貪為本。』又問：『欲貪，孰為本？』答曰：『虛妄分別為本。』又問：『虛妄分別，孰為本？』答曰：『顛倒想為本。』又問：『顛倒想，孰為本？』答曰：『無住為本。』又問：『無住，孰為本？』答曰：『無住，則無本。文殊師利！從無住本，立一切法。』」（《大正藏》第14冊，頁547下）

<sup>12</sup> 例如《六祖大師法寶壇經》卷1：「……尼乃執卷問字。師曰：『字即不識，義即請問。』尼曰：『字尚不識，焉能會義？』師曰：『諸佛妙理，非關文字。』尼驚異之。」詳見《大正藏》

《維摩詰經》的教說裡，「從無住本，立一切法」，乃是特別重要的一段話；因此，知道《維摩詰經》教說的六祖慧能，便似乎沒有理由會錯過這樣重要的一段說法。

更何況，純依道理而論，《六祖壇經》記載慧能指出「念念不住」是人類心意識或人類生命的「本性」；而「念念不住」即為「無住」在吾人身心中的一種具體表現。這一被肯定為人類心意識或生命本性的「無住」，換箇語詞來說，也就是慧能所說的「真如自性」或「自性」。

「真如自性」所意味者，根據《六祖壇經》，便是指向一切諸法從本以來都無任何固定不變的本質、獨立自存的實體，亦即它是「空性」；<sup>13</sup> 或者說，它是意指一切諸法可以無限變化、無盡動轉的生存可能性。這一「真如自性」甚至被講成「即是念之體」，亦即是吾人心念活動的本體或主體。<sup>14</sup> 因為這樣的「真如自性」能夠帶動、引發以心念為主角的宇宙萬法，所以又被視為是宇宙萬法得以生成、能夠存在的真實依據。<sup>15</sup> 由此看來，慧能建構起這一番禪學義理的思維路徑，不正是與《維摩詰經》表示「從無住本，立一切法」的思路相同？因此，縱使認為慧能所說「以無住為本」的禪思想並非直接源出於《維摩詰經》，但至少可以認為在道理上間接與《維摩詰經》的「無住」思想相符應。

第 48 冊，頁 355 上。

<sup>13</sup> 請參見《六祖大師法寶壇經》卷 1：「世人妙性本空，無有一法可得。自性真空，亦復如是。」（《大正藏》第 48 冊，頁 350 上）

<sup>14</sup> 請參見《六祖大師法寶壇經》卷 1：「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、色聲當時即壞。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。』」（《大正藏》第 48 冊，頁 353 中）

<sup>15</sup> 請參見《六祖大師法寶壇經》卷 1：「……遂啟祖言：『何期自性本自清淨！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！』」（《大正藏》第 48 冊，頁 349 上）或參見《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷 1：「世人性本自淨，萬法在自性。思量一切事，即行於惡；思量一切善事，便修於善行。知如是一切法盡在自性，自性常清淨。」（《大正藏》第 48 冊，頁 339 上）

## 二、「無住」思想的義蘊

作為《六祖壇經》所說「無住」思想的來源之一，《金剛經》的「應無所住而生其心」或「應生無所住心」之類說法，它的主要意趣，乃是為了提出一種功夫論觀點，來引導學人從事佛法的智慧實踐活動。換言之，《金剛經》的「無住」，是在教導學人操作類似《六祖壇經》所說「念念不住」的功夫，而不是為了回應這種智慧實踐活動於存在上有任何根據？抑或為什麼學人可能操作這樣一種功夫？這一類形上學存有論的問題。

然而，相對地，《維摩詰經》的「從無住本，立一切法」，根據經中所論，卻明顯應該說是在回應形上學存有論問題的一段表述。在該段表述中，維摩詰認為一切諸法得以生成、存立，必須奠基在「無住」這一根本事實之上；否則，一切諸法將無法生成、存立。因此，《維摩詰經》的「無住」，便可謂是主要作為存有論概念而被提出來的一個教說。

作為存有論概念的這種「無住」教說，就像般若經典所論，乃是為了揭示一切諸法「都無自性」、「皆不可得」，譬如虛空本來無所住著，所以一切諸法也都「無所住」的事物生存實相。<sup>16</sup>而如此含義的「無住」，又是與大乘佛教經典所常提及的「真如」、「實相」等意涵相同的一個概

---

<sup>16</sup> 例如《大般若波羅蜜多經》卷531〈妙相品〉：「善現當知！色蘊無所住，受、想、行、識蘊亦無所住；色蘊空無所住，受、想、行、識蘊空亦無所住。廣說乃至有為法無所住，無為法亦無所住；有為法空無所住，無為法空亦無所住。所以者何？如是諸法、及諸法空，都無自性，皆不可得。非無自性、不可得法而有所住。善現當知！非無性法住無性法，非有性法住有性法，非無性法住有性法，非有性法住無性法，非自性法住自性法，非他性法住他性法，非自性法住他性法，非他性法住自性法。所以者何？以一切法皆不可得；不可得法，當何所住？」（《大正藏》第7冊，頁729上-中）

念，也跟《六祖壇經》的「自〔本〕性」或「〔自〕本心」概念具有相同的意指。<sup>17</sup>

《維摩詰經》指出：「無住，則無本。」同時表示：「從無住本，立一切法。」《金剛經》則說：「若心有住，則為非住。」並且教導學人：「應無所住而生其心。」這兩部中華禪門祖師所特別看重的經典，分別開顯了「無住」思想在佛教學說中、以及在佛法實踐方面的根本地位。這在《六祖壇經》中便表現為學理上是以一切諸法本無所住的「無住為本」，而修行上則是要求學人必須能夠以念念都不住著於任何對象或狀態的「無念為宗」。換句話說，「無念」實踐法門和「無住」思想見地彼此相融一貫，乃是展現在慧能教學中「解、行一致」的禪法內容。而修學這樣一種「念念不住」的「無念」禪法，其所達到的「心無所住」、亦即「無住」境界，也就是慧能所說、體現自心本性的「見性成佛道」<sup>18</sup>。因此，「無住」在《六祖壇經》中，便不只是意謂一種「修道方便」，而且還是一種指向「悟道解脫境界」的說法。<sup>19</sup>

<sup>17</sup> 三論宗師吉藏(549-623)也說過：「……經中有明佛性、法性、真如、實際等，並是佛性之異名。何以知之？《涅槃經》自說佛性有種種名。於一佛性，亦名法性、涅槃，亦名般若、一乘，亦名首楞嚴三昧、師子吼三昧。故知大聖隨緣善巧，於諸經中，說名不同。故於《涅槃經》中名為佛性，則於《華嚴》名為法界，於《勝鬘》中名為如來藏自性清淨心，《楞伽》名為八識，《首楞嚴經》名首楞嚴三昧，《法華》名為一道、一乘，《小品》名為般若、法性，《維摩》名為無住、實際。如是等名，皆是佛性之異名。故經云：『無名相法，假名相說。於一法中，說無量名。於一名中，說無量門。』以是義故，名義雖異，理實無二。」詳見《大乘玄論》卷3，《大正藏》第45冊，頁41下。

<sup>18</sup> 請參見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》卷1：「……為世有八萬四千塵勞；若無塵勞，般若常在，不離自性。悟此法者，即是無念、無憶、無著。莫起誑妄，即自是真如性。用智慧觀照，於一切法，不取不捨，即見性成佛道。」（《大正藏》第48冊，頁340上。）

<sup>19</sup> 感謝審查委員的諸多提點，同時建議本論文作者應當說明前引：「……無住者，為入本性，念念不住。前念、今念、後念，念念相續，無有斷絕。若一念斷絕，法身即是離色身。念念時中，於一切法上無住。一念若住，念念即住，名繫縛。於一切法上，念念不住，即無縛也」這一段文句，應該可以有指「修道方便」、或指「見道解脫境界」二種意涵不同的理解，如此才能夠「避免造成『我注六經』主觀附會講解惠能思想之嫌疑」。簡言之，本論文認為「無住」的意指，乃是「二者兼而有之」。可是，作為慧能禪教重點的「無住」，則主要是作為「功

### 叁、看話禪法的修持重點和操作程序

慧能指出「一念若住，念念即住，名為繫縛」；而相反地，只要能夠「念念不住，即無縛」：這是認為解脫煩惱繫縛與否，端視學人自心意識是否相應於「無住」而體現出「念念不住」的智慧實踐活動所決定。這

---

夫論」而不是「境界論」的概念；並且其「功夫論」，即是直接源自慧能對於「人之本性」或「心之本體」的觀思所得而所提出來的一種實踐方法論。因為「一念若住，念念即住，名為繫縛」這些話語，指向的是尚未得解脫成佛的凡夫情況。然則，凡夫這種情況是天生的嗎？事實不然。慧能不僅說「為人为本性，念念不住」，而且表示：「世人性空」、「人心不思，本源空寂」，所以剋就人心來說，並沒有什麼天生就是如此的東西。可是，由於人心可能「一念」住著，以至於「念念」住著，因此才成為被煩惱塵勞繫縛住的凡夫。相對地，只要人心面對一切法時，能夠「念念不住」，則即刻「無縛」而趣入「悟道解脫境界」。所以慧能在這裡表示的「念念時中……於一切法上念念不住」，豈不正是「無住」思想？而如此思想，則反映出它是慧能為了指導學人心念應當如何操作才能夠解脫成佛的功夫論問題而所提出來的一種回應。那麼，難道它不是、或者不至少可以說是一種有關於「功夫」的論點嗎？然則，「無住」作為所謂的「修道方便」或「功夫」，並不排斥它也可以是指所謂的「悟道解脫境界」。這就像《曹溪大師別傳》記載慧能說：「佛性是不二之法」、「《涅槃經》明其佛性不二之法，即此『禪』也。」（詳見《曹溪大師別傳》卷1，《卍新纂續藏經》第86冊，頁50下）六祖慧能所提倡的「識心見性」之頓教禪法，並非是以分別這個為「功夫」、那個為「境界」，甚至也不是以分別這為「本體」、那為「功夫」的方式，來看待那些作為「修道方便」的「功夫」、以及那些作為「悟道解脫」的「境界」，以致使得它們變成所謂的「二法」。同樣地，《六祖壇經》所提及的「無念」、「無相」，也不是只能意指「悟道解脫境界」，而是尤其指謂一種「修道方便」或「功夫」。職此之故，慧能才表示它們二者與「無住」，乃是其法門的「宗」、「體」、「本」。這是慧能在《六祖壇經》中所開示的一種徹頭徹尾「即功夫見自本性」以得解脫成佛境界的無分別般若禪法。而正是基於「念念不住」這樣一種人心之「本性」、亦即所謂「空〔性〕」，所以凡夫、聖人乃得以被說成是沒有不同。至於凡、聖之所以在現實上彼此有別，則是因為前者「一念」住著而導致「念念」住著，但是後者卻能夠「念念不住」而得解脫。於是，所謂「住」，也才成為一個用來表示「迷道繫縛境界」的語詞；而所謂「無住」，也才成為一個用來表示「悟道解脫境界」的詞語。但最重要的是，必須修持「於一切法念念不住」的「無念行」、「無相行」、同時也就是「無住行」乃至「般若行」這樣一種根本功夫，方得究竟解脫成佛。就此而論，「識心」之「功夫」，即為「見性」之「境界」；它們乃是一體而無前、後等諸二相分別的智慧實踐活動及其狀態，就像「定、慧體不二」那樣。這所以本論文認為「無住」並不是只指「悟道解脫境界」，而且更指從事一種「功夫」或「修道方便」。事實上，這是慧能以「正直」為「方便」而為學人所開示的一種禪觀實踐之道，所以它不同於其他修道方便——例如「數息觀」、「九次第定」、「念佛」、「看心」、「看淨」、乃至「看話禪」、「默照禪」，等等；它實在是其他修道方便之所以能夠發揮解脫成佛效用的根本內涵。

就如同三論宗師吉藏所說，由於人心的顛倒妄想乃是「以住著為本」，因此，教導般若波羅蜜多修行法門的般若經典也就以「無住為宗」，<sup>20</sup>以勸導學人實際履踐不執著世界任何一項法目的「不住〔之〕法」。<sup>21</sup>

於是，根據這樣的思想觀點和修行建議，慧能在《六祖壇經》中批判過其他禪師——主要是被後人稱為「北宗」的禪師，例如神秀（606-706），他們所教導學人修習的「住心」、「看淨」或「觀淨」、乃至靜坐「不動」、心念「不起」之類禪法，認為它們都不是真正適切、妥善的禪修入路。<sup>22</sup>

然則，六祖慧能之後，除了主張「道不用修」、「平常心是道」的洪州禪教系統之外，<sup>23</sup>南宋時代臨濟宗楊岐派禪師大慧宗杲（1089-1163）反對澄心默坐的「默照禪」而提倡「看話禪」，則教導學人選定一個禪門公案的特定語句，例如趙州從諗（778-897）的「無」字，來當作所謂「話頭」，<sup>24</sup>以便展開禪觀實踐活動，藉此生起「疑情」、甚至「疑團」，而最後達成開悟解脫的修學目的。<sup>25</sup>

<sup>20</sup> 詳見《大品經義疏》卷 6：「……《般若》以『無住』為宗故，倒以『住著』為本。今欲破顛倒住著，是故發音明『無住』也！」（《卍新纂續藏經》第 24 冊，頁 260 下）

<sup>21</sup> 請參見平井俊榮（1976：48-63）。

<sup>22</sup> 例如《六祖大師法寶壇經》卷 1：「善知識！道須通流，何以却滯？心不住法，道即通流。心若住法，名為自縛。若言常坐不動是，只如舍利弗宴坐林中，却被維摩詰訶。善知識！又有人教坐，看心、觀靜，不動、不起，從此置功；迷人不會，便執成顛。如此者眾；如是相教，故知大錯。」（《大正藏》第 48 冊，頁 353 上）或如《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷 1：「善知識！此法門中座禪，元不著心，亦不著淨，亦不言〔不〕動。若言看心，心元是妄；妄如幻故，無所看也。若言看淨，人性本淨，為妄念故，蓋覆真如；離妄念，本性淨。不見自性本淨，心起看淨，却生淨妄。妄無處所，故知看者看，却是妄也。淨無形相，却立淨相，言是功夫；作此見者，障自本性，却被淨縛。若不動者，見一切人過患，是性不動。迷人自身不動，開口即說人是非，與道違背。看心、看淨，却是障道因緣。」（《大正藏》第 48 冊，頁 338 下-339 上）

<sup>23</sup> 請參見楊曾文（1999：309-318）。

<sup>24</sup> 請參見《大慧普覺禪師語錄》卷 22：「……疑情未破，但只看箇古人入道底話頭，移逐日許多作妄想底心來話頭上，則一切不行矣！僧問趙州：『狗子還有佛性也無？』州云：『無。』只這一字，便是斷生死路頭底刀子也。妄念起時，但舉箇『無』字，舉來舉去，驀地絕消息，

這樣一種用心於看守住某個「話頭」的看話禪法，雖然不同於偏向「不動」、「不起」型態的默照禪法，但它畢竟還是近似「看心」、「看淨」或「觀淨」之類的禪修方法；那麼，它是否相應於慧能所說「念念不住」的「人之本性」而與「無住」思想相融貫呢？<sup>26</sup>

面對這個問題，首先需要檢視的是看話禪法到底怎麼操作或如何修持？進一步則是必須探察它有什麼佛法義理上的成立基礎？

### 一、看話禪法的修行目的和操作重點

在中華禪發展史上，看話禪法的重要倡導者大慧宗杲，<sup>27</sup>說過：

趙州「狗子無佛性」話，左右如人捕賊，已知窩盤處，但未捉著耳！請快著精彩，不得有少間斷，時時向行住坐臥處、看讀書史

---

便是歸家穩坐處也。此外，別無奇特。前所云難進底一步，不覺驀然過矣！」（《大正藏》第47冊，頁903中-下）

<sup>25</sup> 請參見《大慧普覺禪師語錄》卷28：「……千疑、萬疑，只是一疑。話頭上疑破，則千疑、萬疑一時破。話頭不破，則且就上，與之廝崖。若棄了話頭，却去別文字上起疑、經教上起疑、古人公案上起疑、日用塵勞中起疑，皆是邪魔眷屬。」（《大正藏》第47冊，頁930上）

<sup>26</sup> 審查委員認為本論文的最大問題是「將『無住』思想，解釋為修道方便、修道功夫」、「此一主張，也沒有《壇經》的文證」。因為審查委員認為「無住」在《六祖壇經》中，「指的是悟道解脫境界，而非一種修道方便、修道功夫」，所以根據如此見解，「那麼，『看話禪法』，與『無住』思想，便可以沒有『不相容一致』的問題了。因為一個是修道方便，一個是悟道境界，兩者不應該相互比較、相提並論，也就沒有是否『相容一致』的問題了」。然則，正如前述，本論文認為「無住」的主要意趣，「乃是為了提出一種功夫論觀點，來引導學人從事佛法的智慧實踐活動」；亦即「無住」在《六祖壇經》中，主要是作為一種功夫論或實踐方法論的概念。而這不僅有文為證，並且如此看法也不是本論文孤明先發的見解；學界前輩，例如釋印順、楊惠南、楊曾文、甚至葛兆光……等人，也都曾在他們的論著裡明白指出；詳見釋印順（2003：357）；楊曾文（1999：172）；楊惠南（1993：110）；葛兆光（1998：159-161）。另請參見陳平坤（2005：220-234）。

<sup>27</sup> 魏道儒認為「看話禪」可以推始其源於北宋禪僧五祖法演（?-1104）、甚至唐代禪僧黃檗希運（?-850）；詳見魏道儒（1991：10-17）。

處、修仁義禮智信處、侍奉尊長處、提誨學者處、喫粥喫飯處，與之廝崖；忽然打失布袋，夫復何言！<sup>28</sup>

這是表示學人提起趙州從諗的「無」字話語，來當作禪修所援用的「話頭」，時時看守不等地參究該「話頭」，最後就能夠「打失布袋」。所謂「打失布袋」，乃是比喻「開悟見道」時禪修者心地光明透亮的模樣。「開悟見道」，則為學人修行看話禪法的目的之所在。

關於修行看話禪法的目的，同樣也教授看話禪法的聖嚴法師，曾經這樣說道：

話頭禪的修行，是以一句話頭來達成下列目的：第一、話頭能治散亂與除昏沉；第二、話頭能使我們的心集中、安定；第三、話頭能使我們的心統一和入定；第四、話頭能使我們開悟。(2010：21)

在這四個目的之中，作為最有價值的終極目的，不用說，就是「開悟」。所謂「開悟」，如果依據《六祖壇經》的慧能禪教，也就是指學人能夠了悟一切諸法的自性本來空寂、無相、乃至清淨的真實面貌。而據此開悟、見道，便被稱為是一名覺悟者——「成佛」。

不過，以「開悟見道」而「成佛」為終極目標的看話禪法，又究竟是怎樣操作的呢？在這裡，且先試著檢閱大慧宗杲的下列說法：

……要學無上佛果菩提，非百劫千生曾承事無邊諸佛、諸善知識、熏習般若種智，則不能如是精進、如是清淨、如是自在、如是正直，孜孜矻矻以此段大事因緣在念。既有是心，莫管得在何時，若卒討巴鼻不著，但只看箇古人入道底話頭。僧問趙州：

<sup>28</sup> 引見《大慧普覺禪師語錄》卷28，《大正藏》第47冊，頁933上。

「如何是祖師西來意？」州云：「庭前柏樹子。」僧云：「和尚莫將境示人！」州云：「我不將境示人。」僧云：「既不將境示人，却如何是祖師西來意？」州只云：「庭前柏樹子。」其僧於言下忽然大悟。伯壽【案：指「鄧直殿」。】！但日用行住坐臥處、奉侍至尊處，念念不間斷，時時提撕，時時舉覺，驀然向柏樹子上，心意識絕氣息，便是徹頭處也。<sup>29</sup>

但將妄想顛倒底心、思量分別底心、好生惡死底心、知見解會底心、欣靜厭鬧底心，一時按下；只就按下處，看箇話頭。僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」此一字子，乃是摧許多惡知惡覺底器仗也。不得作有無會，不得作道理會，不得向意根下思量卜度，不得向揚眉瞬目處採根，不得向語路上作活計，不得颺在無事甲裏，不得向舉起處承當，不得向文字中引證。但向十二時中、四威儀內，時時提撕，時時舉覺：「狗子還有佛性也無？」云：「無。」不離日用，試如此做工夫看，月十日便自見得也。一郡、千里之事，都不相妨。古人云：「我這裏是活底祖師意，有甚麼物能拘執他。」若離日用，別有趣向，則是離波求水、離器求金，求之愈遠矣！<sup>30</sup>

由此得知，參究「話頭」，乃是一種不必離開日常一般生活行事的禪觀功夫；而它的操作方式，便是要時時提起一句話語，例如「無」、「柏樹子」，但該話語並不作為認識活動中思量考察的對象，而是作為用來排除其他被認為不良覺觀情況的一道工具。因為作為禪觀活動展開時所依憑或所攀緣的「無」、「柏樹子」等話語，按照看話禪法的教學，都只不過是指

<sup>29</sup> 引見《大悲普覺禪師語錄》卷23，《大正藏》第47冊，頁910上。

<sup>30</sup> 引見《大悲普覺禪師語錄》卷26，《大正藏》第47冊，頁921下。

向話語未生成之前、佛教把它叫作「真性」或「如來藏心」者的一件標識物事；而其操作重點，則是放在觀思、體悟這個作為話語之源頭的「真性」或「如來藏心」。

對於這一禪修活動重點，虛雲、聖嚴二人都有更為明確的說解。例如，虛雲說道：

什麼叫話頭？話就是說話，頭就是說話之前。如念「阿彌陀佛」是句話，未念之前，就是話頭。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，不落空，叫做不滅。時時刻刻，單單的，一念迴光返照這「不生不滅」，就叫做看話頭或照顧話頭。<sup>31</sup>

「話頭」即「一念未生之際」：這是從功夫操作角度所做的說明。如果改就其思想內涵來看，那麼，它所指涉的，就是那被認為能夠生起這些話語、這些念頭的「如來藏心」或「真性」。<sup>32</sup>因此，「看話禪」的修行意趣，其實主軸就是要求學人能夠看守住這個所謂的「如來藏心」或「真性」。<sup>33</sup>

又，聖嚴承襲虛雲的解釋，則表示：

---

<sup>31</sup> 引見岑學呂編，《虛雲老和尚年譜法彙增訂本》（1987：640）。

<sup>32</sup> 另請參見楊惠南（1995b：365）。

<sup>33</sup> 這與北宗禪師教導學人修行時，以「守本真心」為最切要的說法，在思想和意趣上都極為近似。請參見《最上乘論》卷1：「……三世諸佛皆從心性中生。先守真心，妄念不生，我所心滅，後得成佛，故知守本真心是三世諸佛之祖也。……千經萬論，莫過守本真心是要也。……若有初心學坐禪者，依《觀無量壽經》，端坐正念，閉目合口，心前平視，隨意近遠，作一日想，守真心，念念莫住。……若不得定，不見一切境界者，亦不須怪；但於行住坐臥中，常了然守本真心，會是妄念不生，我所心滅，一切萬法不出自心。……若能自識本心，念念磨鍊莫住者，即自見佛性也。於念念中，常供養十方恆沙諸佛；十二部經，念念常轉。若了此心源者，一切心義自現，一切願具足，一切行滿，一切皆辦，不受後有。……」（《大正藏》第48冊，頁378上-中）

所謂「話頭」，虛雲老和尚解釋為：在尚未有這一句話之前是什麼？也就是說，參話頭的目的，是要知道在尚未有語言文字可以表達之前，那是什麼，而不是要去解釋這句話頭。沒有語言文字，表示一切語言文字皆無法表達，事實上，此即不可思議。不可思，是無法思考、揣摩；不可議，表示無法以文字表達，不可思不可議即是話頭。(2010：23-34)

對於這個不可思、不可議的「話頭」，聖嚴又把它說成是「向上一著」。所謂「向上一著」，便是指「已經見到無上菩提心的本性是什麼，也就是見到了佛性是什麼」(2010：71)。因此，它與「如來藏心」或「真性」之類語詞一樣，並無異指。不過，由修證角度看，「向上一著」之為不可思、不可議，是在強調禪觀修行者體證了悟「如來藏心」或「真性」時，該證悟境界超越任何想要訴諸言說思維活動去表述它的論斷乃至想像罷了！

看話禪法的修持，既然重點落在看守心念或話語尚未生起前的不生不滅、不可思議之「如來藏心」或「真性」，並且其最終目的也是為了開悟體證「如來藏心」或「真性」而由此得解脫成佛，那麼，根據看話禪法的目的來檢視看話禪法的操作程序，則我們可以追問的是：這樣一種禪觀修行方式真的能夠有效達成它所要求實現的最終目的嗎？

## 二、看話禪法的功能和操作程序

佛教學說不管多麼深難、或者多麼淺易，皆莫不以「解脫成佛」為其教說的實踐目標。然則，要求解脫成佛，便需由藉一定的修行方法，才能夠實現。而在佛教不同經論裡，談及解脫成佛的修行方法，固然多種多樣，但都肯定自己所宣揚的修行方法，確實具有讓人經由「入定」以達致「發慧」的解脫成佛效能。

例如，阿含經典教導學人修習「安那般那念」——「觀呼吸」這種方法時，便說：

世尊告諸比丘：當修安那般那念。修安那般那念，多修習已，身不疲倦，眼亦不患，樂隨順觀住，樂覺知不染著樂。云何修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知不染著樂？是比丘依止聚落，乃至觀滅出息時，如滅出息學，是名修安那般那念，身不疲倦，眼亦不患，樂隨觀住，樂覺知不染著樂。如是修安那般那念者，得大果大福利。是比丘欲求離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。如是修安那般那念，得大果大福利。是比丘欲求第二、第三、第四禪，慈、悲、喜、捨，空入處、識入處、無所有入處、非想非非想入處，具足三結盡，得須陀洹果；三結盡，貪、恚、癡薄，得斯陀含果；五下分結盡，得阿那含果，得無量種神通力，天耳、他心智、宿命智、生死智、漏盡智者，如是比丘當修安那般那念。如是安那般那念，得大果大福利。<sup>34</sup>

這類禪觀修行方法，循著一定階次或等第來展開能夠安頓學人身心的智慧實踐活動，因此，通常也被稱為「次第禪法」。然而，採取「次第禪法」來從事目的在於安頓身心的禪觀活動，在聖嚴看來，並不足夠讓身心達到真正究竟安頓的地步（2010：25）。

例如，聖嚴說道：

……有心可安永遠安不了心。有心可安是次第禪法，這是一般人通常採用的方法，也就是以數息觀、不淨觀、因緣觀、界分別觀、

<sup>34</sup> 引見《雜阿含經》卷 29，《大正藏》第 2 冊，頁 209 上-中。

或念佛觀、慈悲觀等種種觀法，使妄念逐漸減少，達到安心的目的。事實上，這樣的安心並不徹底，……（2010：25）

在《六祖壇經》中，慧能說他所教授的禪法，「不論禪定解脫」；那是因為根據有次第分別的禪修方法而要實現解脫成佛之終極理想，按照慧能對於「佛法是不二之法」的認識和體會，則無法容認它是一種可能達成目標的做法。<sup>35</sup>不過，聖嚴仍然認為透過看守「話頭」的禪修方法，還是能夠將層出不窮的煩惱塵勞予以一一粉碎（2010：25）。這又是為什麼呢？因為他主張「看話禪」具有多重功能；其中一重功能，便是能夠去除「妄念」，而「妄念」就是煩惱塵勞本身、抑或就是煩惱塵勞所憑以盤據在吾人心意識裡的生命活動現象。

聖嚴對於看話禪法的多重功能，這樣說道：

話頭禪的功能，有著不同的層次，第一層功能是除妄念。當你不斷提起話頭，提得非常熟練時，雜念、妄想、煩惱會逐漸減少，頭腦會愈來愈清楚，甚至一炷香之間沒有妄念，都是正念分明地參話頭。（2010：32）

雖然心意專注在某件事物上，以至於存心都是唯此事物而別無其他雜亂念想或紛紜意欲，乃是世人一般都可能經驗過的情況，所以操作看守「話頭」的禪法而能夠進入「正念」狀態，其實也並沒有任何特別殊勝之處；但它終究還是「看話禪」的功能之一。不過，比較重要的是，看話禪法還有第二層功能，亦即它能夠「破本參」。

所謂「破本參」，聖嚴指出，就是：

---

<sup>35</sup> 請參見《六祖大師法寶壇經》卷1：「〔印〕宗復問曰：『黃梅付囑，如何指授？』惠能曰：『指授即無；惟論見性，不論禪定解脫。』宗曰：『何不論禪定解脫？』能曰：『為是二法，不是佛法。佛法是不二之法。』」（《大正藏》第48冊，頁349下）

……一直參著的話頭稱為「本參話頭」，……對話頭產生了疑情。當疑情形成疑團，突然間疑團破了，就叫做「本參破」、「破本參」或是「破初參」。(2010：33-34)

修習看話禪法而發揮這層功能，乃是禪觀修行者執著自我的心識、抑或自我中心的意志已經不復存在的表現；而且也唯有如此，才能真正不再製造出種種隱微深密的煩惱塵勞。然後順著這層功能的徹底增強，便可以有證見空性光明不斷擴大的「破重關」這第三層功能(2010：34-35)，甚至發揮「破牢關」的第四層功能，亦即終於「出離生死、出離三界，從此之後，心不再受到三界所有煩惱的束縛」(2010：35)。

既然看話禪法可以發揮這四層功能，那麼，根據如許功能來劃分看話禪法的操作程序，便可使得「看話禪」也成為一種有等第或有階次的次第禪法。而按照聖嚴所做的分割，則有：(1)「念話頭」、(2)「問話頭」、(3)「參話頭」、(4)「看話頭」等四個次第(2010：51-54)。在這四個次第中，進入「參話頭」這個階段時最為重要；因為可以顯示看話禪法修行特色的所謂「疑情」、甚至「疑團」，就在這個階段形成，而且也在這個階段被爆破。

所謂「疑情」，是指看話禪行者想要知道自己所參究的話頭，例如「無」，究竟為何的一種心意識狀態(釋聖嚴，2010：52-53)。依憑這樣的「疑情」而形成整個籠罩住自己身心的疑情氛圍，便變成所謂的「疑團」。這「疑團」在不間斷的參究活動中爆破時，就達到中華禪門所說「明心見性」、亦即「開悟」之境界。維持在「開悟」狀態中的看話禪行者，因此乃得以進一步轉入任運自然看守住話頭的「看話頭」階段(釋聖嚴，2010：53-54)。

從看話禪法分階次、有等第的角度看，作為次第禪法的「看話禪」，也同樣可被歸入慧能所批判為「二法」的禪定解脫這一功夫路數。換言之，它所表現出來的是一種把「禪定功夫」和「禪悟境界」予以拆解成「定」、「慧」兩截的禪思想；因此，在主張修行佛法必須一貫「念念不住」的慧能禪教看來，「看話禪」也並不是能夠順著人類心性而從根本上解除人心被煩惱塵勞給束縛住的困苦情況。

《六祖壇經》記載慧能的禪教，說道：

……於諸境上心不染，曰「無念」。於自念上，常離諸境，不於境上生心。若只百物不思，念盡除却，一念絕即死，別處受生，是為大錯。學道者思之！<sup>36</sup>

如果認為「用話頭能破除五蘊，連意識也能一掃而空，此時一切雜念妄想都不會生起」（釋聖嚴，2010：30），那麼，主張心意識活動現象不可能、也不應該被一掃而空的慧能禪教，也就不會認同「看話禪」是一種真正值得被提倡的入道安心方便法門。更何況「話頭也是妄念之一」（釋聖嚴，2010：26），通過妄念而期望能夠「以妄止妄」地實現解脫成佛的禪修目的，根據慧能禪教，則卻正好變成一種不合於禪觀修行正道的非分想法。

因此，《六祖壇經》記錄慧能批判「看心」、「看淨」之類禪修方法時，說道：

……此法門中，坐禪元不著心，亦不著淨，亦不言不動。若言看心，心元是妄；妄如幻故，無所看也。若言看淨，人性本淨，為妄念故，蓋覆真如；離妄念，本性淨。不見自性本淨，心起看淨，

<sup>36</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁353上。

却生淨妄。妄無處所，故知看者看，却是妄也。淨無形相，却立淨相，言是功夫；作此見者，障自本性，却被淨縛。……看心、看淨，却是障道因緣。<sup>37</sup>

這是慧能根據「念念不住」為人心意識或人類生命之真實本性的洞見而所建立起來的功夫論觀點。換言之，慧能不認為採取「看心」、「看淨」之類禪修方法，真的能夠達成解脫煩惱繫縛的禪修目的，而是相反地將陷入另外一種類型的妄想執著，落入另外一種樣式的煩惱繫縛之中。同樣地，看守「妄念之一」的「話頭」而想要通過它來實現解脫成佛的禪修目的，若是根據慧能禪教，則便可說是一開始就用錯了方法、下錯了功夫著手處。

然則，大慧宗杲、虛雲、來果、聖嚴等禪門祖師教導學人所修習的看話禪法，難道其本身自始至終就只是一種絕對不可行的錯誤禪修方式、抑或入道安心方便法門嗎？答案，並不可以簡單給定，而是必須辨別相關問題層次，來進行理解和說明。

## 肆、「無住」為人本性的禪觀修行之道

眾所周知，任何一種稱得上是「方法」的實踐步驟，相對於它的「目的」或「目標」，總要能夠發揮一定有效的促成作用。例如，舉重選手靠著服用高蛋白食品，可以預期它有增生肌肉的作用；而靠著調整呼吸，也可能會有一口氣舉起更重物件的效果。這些實踐步驟相應於它們所設定達成的「目的」或「目標」，亦即要讓舉重選手能夠一口氣舉起更重物

---

<sup>37</sup> 引見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁338下-339上。

件，都是有效的；因此，我們一般也就是在這種意義下肯定它們可作為練習舉起更重物件時的一種「方法」。雖然如此，但是，這些方法對於舉起重物這件事情來說，又到底稱不稱得上是「根本的方法」呢？這就不僅觀點可能仁智互見，而且尤其牽涉到主張者對於舉重這件事情的本質到底為何，究竟抱持怎樣一種看法了！

例如，認為舉重這件事情的本質，就是必須有賴天生身心資材健壯者，才能期望他完成舉起更重物件之目標的天才論者，或許便會認為依靠飲食、調整呼吸來練習舉重，終究只是一些輔助而不是主幹的辦法；如果可以，還是要從挑選人才，亦即想盡辦法找到一位天生肌肉發達、骨骼健壯、甚至心肺功能非凡的人，來從事舉重這件事，才能夠根本有效地達成目標。但嚴格說來，這並不是一種「方法」，而只是跳出練習舉重這個活動之外，先從檢視舉重這件事情的本質入手，然後所發現的一道方法前置作業。至於後天論者，也許就會認為靠著食物特性、靠著呼吸方式來練習舉重，畢竟比不上採取每天加強肌耐力一點點的重力訓練方法，來得更為有效而根本；可是，這並沒有認為吃高蛋白食物、調息養氣之類的實踐步驟就是絕對錯誤或始終無效的方法。

### 一、見性成佛之「道」應當怎麼修？

關於慧能在《六祖壇經》中所開闡的禪觀修行方法，古來多數教內外人士都認為那是因為慧能是個「天才」，所以才能夠按照他自己教導學人修行的禪觀方法去「頓悟頓修」而「直了成佛」。至於我們這些天生智能不足夠、慧根不深厚的一般人，便只宜「老實修行」，按照傳統所教、具有一定階次步驟的禪修方式，一步一步增上進修，然後才可望於驢年得解脫而成佛。職此之故，中華禪門的各種次第禪法乃應運而生。「看話

禪」、以及大慧宗杲所批判的「默照禪」，不過是南宋以後兩種名聲比較響亮的禪修方式罷了！

看話禪法重在教導學人藉由提起「話頭」而次第進修，認為憑此能夠排除「話頭」以外的其他雜亂念想，保持在當下唯有一句「話頭」的心意識狀態，而由此不再形成「自我感」，便可取得安頓身心的一點效果。因此，即使看話禪法不是「究竟安心」之道，但是，作為「權宜安心」之法，還是被南宋以來許多中華禪師所鄭重傳授和努力推廣。

可是，正如慧能批判其同門師兄神秀、乃至北宗禪師所教導的「看心」、「看淨」這類禪修方法一般，對於「解脫成佛」作為禪法修行者的終極目的這件事來說，「看話禪」比起「看心」、「看淨」之類的禪修方法，又難道真的能夠更有效地發揮其解脫學人身心煩惱的功用嗎？

承上所述，看話禪法的實踐步驟，乃是必須倚靠一句話語來作為禪觀修行活動的憑藉，而後方能展開。這種修行方式，其實近似「稱名」乃至「觀想」之類的念佛法門。在中華禪門裡，四祖道信（580-651）也曾採用「稱名念佛」作為修行方便，教導學人援此「入道」，便得「安心」（陳平坤，2012b：332-340）。

例如，道信表示：

善男子！善女人！欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方便【案：另本無「便」字為是。】所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中能見過去、未來、現在諸佛。<sup>38</sup>

修行「稱名念佛」法門而做到「於一佛念念相續」，便能親見三世一切諸佛：這與提起一句話語而把心念隨時栓繫在該話語上的看話禪法（釋聖

<sup>38</sup> 引見《楞伽師資記》卷1，《大正藏》第85冊，頁1286下-1287上。

嚴，2010：60），毋寧彼此道理相通、原則一致。可是，憑藉「念佛」這種方便，如果想要開悟成佛，卻又不能念念繫著在佛名或佛相上，而是必須無所攀緣、亦即連念佛名相的心想也不再生起時，才能夠實現。

正如道信所指出：

……常憶念佛，攀緣不起，則泯然無相，平等不二。不【案：另本無「不」字為是。】入此位中，憶佛心謝，更不須微【案：「微」字，另本作「微」字為是。】。即看此等心，即是如來真實法性之身。<sup>39</sup>

主張參究「話頭」的看話禪法，在次第進修功夫中的操作原則也是如此。換言之，修行看話禪法，同樣必須「以有相為著力，來達成無相」（釋聖嚴，2010：165-167），不能執持住著自己當下現前所正繫念的話語，如此才能進入解脫煩惱的狀態（釋聖嚴，2010：169）。

## 二、貫徹禪觀修行始終的「念念不住」實踐精神

既然必須徹始徹終「念念不住」才能夠「明心見性」而開悟成佛，那麼，為什麼不一開始就不攀緣特定事物或名相來從事禪觀實踐活動呢？那是由於「我執」作為每個生命體所賴以肯定其「自身存在」的憑據，乃是一種根深柢固的心意識狀態；而且「自身存在」——所謂「自我」，就是必須靠著攀取某些外於「自身存在」的東西，才能夠相對顯示出它不同於其他事物的存有定位。例如，我們日常生活中透過關心別人所做或所遭遇的大小事情，固然看來是在展現一種可名之為「無私」或「無我」的關愛心量，但其實那常常也只不過是在或是為了證明「自己存在」罷了！因為當別人不接受我們對他的關心、或是做了某件事而使

<sup>39</sup> 引見《楞伽師資記》卷1，《大正藏》第85冊，頁1287上。

得我們不願再去關心他的時候，「自我」並非因此就不存在了，而是已經改成以不關心、甚至以瞋恨對方的方式在證明自身存在。

攀取一句話語來展開禪觀修行活動，可說就是適應一向執著「自身存在」的人心意識活動而得以顯出其解脫成佛效能的禪修方法之一；但它終究不是中華禪門的究竟安心之道，而且也不是非有不可的修行方式。在佛教所謂「八萬四千法門」之中，真正一定必要的禪觀實踐路徑，乃是《六祖壇經》所說「於念而不念」的無念行、「於相而離相」的無相行、以及撐起這兩面一體之般若行的「念念不住」——「無住」這一禪思想和禪行為。因為該禪思想、禪行為植基於六祖慧能所洞見一切諸法本來「無住」而人類心念本性也是「念念不住」的真如實相；它是建立一切禪修方式的本母，所以不管中華禪門祖師所教導的修行方便法門是什麼——「念佛」、「看心」、「看淨」、甚至「壁觀」，等等，最終也都要回歸於教導學人必須「無念」、「無相」、「無住」，否則勢必無法因藉該修行方便法門而至於「明心見性」、開悟成佛。<sup>40</sup>

<sup>40</sup> 審查委員認為：「……從禪宗唯求見性、作佛、禪悟的觀點來看，修道方便，只有真與假，徹底不徹底之差別。某一方便的修學，能徹底破我法執，隨順悟入一切法空、般若法性中，該方便即為真方便、徹底的方便。反之，某一方便，並不能徹底破我法執，隨順悟入一切法空、般若法性，該方便即為假方便、不徹底的方便。惠能批判北宗看心、看淨方便，大抵，批判該方便，仍停留在執心、執淨的虛妄當中，實在，是不徹底的，是假的方便，不可藉以入道。但『看話禪』與道信的『念佛禪』，是否也是假的、不徹底的方便呢？這當看『看話禪』、『念佛禪』，是否具有『破我法執盡淨、入般若空理』之內涵。此一內涵，實在，也就是作者不斷強調的『無住』的內涵，『無住』，實義指能隨順『破我法執盡淨、入般若空理』。『破我法執盡淨、入般若空理』，傳統聞思修的修道方式，也可以達成的，不必一定藉『無住禪法』的修持。」因此，審查委員質疑說：「……即使『無住功夫』的觀點可以成立，是否就因此如作者所言：『無住功夫』因此成為一個『根本』的修道方便，而『看話禪』、道信的『念佛禪』等，只能作為一種『枝末』的修道方便？」進而建議本論文作者對於『『看話禪』、『念佛禪』是否具有『破我法執盡淨、入般若空理』之內涵？……應再深抉文獻義理，求一個比較明確深正的理解，以免犯下輕易批判的錯誤。」關於審查委員的見解，本論文作者完全同意。不過，作者提出「根本」以相對於「枝末」的禪修方便，正如審查委員所說，可謂就是「徹底」和「不徹底」之間的區別（但作者傾向不採取「真」、「假」這對概念來進行論議；因為「真」、「假」是彼此隔絕的質性區分，容易引人形成諸如「真佛教」或「真禪法」、「假佛教」或「假禪法」的價值論斷錯覺）。雖然如此，但作者卻不僅是剋就某一禪修

聖嚴教導學人參究「話頭」時，便說：

念念相續即是「住」，每一念都是住的；如果念念不住，念就斷絕、不相續了。而斷絕以後，每一念沒有了妄念、執著念，這個時候，我們自己的法身現前。所謂「法身」，是指佛的法身，而這個佛是我們自己，也就是我們見到了自己的法性身，法性身即是佛性。(2010：183)

雖然這裡對於「念念不住」的意涵、以及它與「念念相續」之間有何異同和關聯的說解並不十分準確，但是它的意思依舊相當清楚；而那就是認為「念念不住」地修行看話禪法，在沒有妄想、執著心態時，便能證見自己本無所住的「佛性」，從而成就所謂的「法身」。

因此，縱使利用一句話語，例如「無」，來展開看話禪法的修行活動，也必須「不要執著名相，也不要想像這個『無』是什麼東西」，否則「一想像，就變成住於那個『無』了」(釋聖嚴，2010：197)。假使不然，那麼，就要陷入慧能所說「一念若住，念念即住，名繫縛」<sup>41</sup>的狀態，無法因藉看話禪法以得到解脫成佛之效果。

---

方便的具體實踐活動，來論議其為「徹底」或「不徹底」，而說它是「根本」或「枝末」；更是類似「判教」，乃著眼於整體佛教中的不同禪修方便，而有「本」、「末」不同的判別。據此判別所形成的看法是否得當，自然仁智互見。只是作者認為「無住功夫」必須貫徹禪修活動始終才能夠解脫成佛，所以應當被稱為「根本」；至於其他被視為「枝末」的禪修方便，如果其中也貫徹有「無住功夫」的內涵，則也就不再只是「枝末」了！雖然從「根本」看「枝末」，會認為「枝末」過於疏闊不切；而從「枝末」看「根本」，則會覺得「根本」太過縹緲難近，但是，「本」、「末」畢竟一體，它們都是禪法，皆屬佛教。只要「枝末」和「根本」通貫，便可收為其「用」，然而，如果離斷「根本」而陷在「枝末」上，則將成為「久假而不歸」的「假」方便，於是也無法造成「真」解脫了！

<sup>41</sup> 引見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁338下。

## 伍、看話禪法與「無住」思想融貫嗎？

「看話禪」在中華禪法教學史上出現之後，如果把它放在實踐方法論層次上來看，則的確也稱得上是一種發明。不止於此，檢視禪宗史書的記載，這樣的禪修方法也確實造就出許多著名禪師。因此，著眼於如此方法所達成的效果，那麼，看話禪法也似乎沒有真正可受訾議之處。

不過，看話禪法的提倡者，不管自覺或不自覺，多半認為自己所根據的禪學思想見地，就是屬於慧能以來的「南宗禪學」，而不是屬於神秀以下的「北宗禪學」，因此，也就不甚考究這種參「話頭」、看「話頭」的禪修方法，究竟是否真與慧能禪思想見地相融貫？而僅僅方便使用慧能禪教中的某些思想觀念，來解釋「參話頭」的意趣，來指導「看話頭」的修行，藉以避免學人操作看話禪法時「死在句下」，導致無法依之以「明心見性」、開悟成佛。

在這裡，所謂看話禪法是否真正與慧能南宗禪思想見地相融貫，它的意思是說：看話禪法之於慧能禪教中所認為一切諸法都是「無住」而人類心意識活動也是「念念不住」的根本見地，到底是否呈現出「方法」和「理論」之間的一致性呢？換言之，也就是我們可否直接從「念念不住」的禪思想推導出「看守話頭」的禪行為，而且也能夠從「看話禪」中探得它背後的理論依據就是「念念不住」的禪思想？這就好比知識學論及「真理」(truth)問題時有所謂的「融貫說」(The coherence theory of truth)，它主張「真理」便是指一套信念、或者一套命題彼此相容一致而沒有矛盾。<sup>42</sup>同樣地，如果看話禪法被信任為是可憑以達到解脫成佛之

---

<sup>42</sup> 請參見 Young (2013) : **The Coherence Theory of Truth** : A coherence theory of truth states that the truth of any (true) proposition consists in its coherence with some specified set of propositions.

目的的一種有效方法，那麼，這種方法也應當要與那被認為是講說出世人為什麼可能解脫成佛之真實依據的「無住」思想相容一致而沒有任何矛盾。不然，「看話禪」要求看守住一句話語而參究其「話頭」的修行方法，在這思想系統裡作為一種方法論觀點，也就將稱不上是可被肯定為「真理」的實踐方法論。

可是，看話禪法卻正好是與「念念不住」之「無住」思想不能真正相容一致的實踐方法。為什麼？其理由，可以舉出下列幾點：

- 一、它在性質上是一種不得已的「以毒攻毒」之禪修方便；
- 二、跟它相容一致的禪學思想見地，乃是主張如來藏心常住的北宗禪學，而不是認為般若心智不住著於一切法相的南宗禪學；
- 三、它有自尋煩惱的虛造過程、以及可能妨害日常生活行事的修持弊病。

### 一、看話禪法是不得已的「以毒攻毒」之禪修方便

虛雲說過：

在唐、宋以前的禪德，多是由一言半句，就悟道了。……宋代以後，人們的根器陋劣了，講了做不到，……祖師們不得已，採取以毒攻毒的辦法，教學人參公案。初是看話頭，甚至於要敲定一

---

The coherence theory differs from its principal competitor, the correspondence theory of truth, in two essential respects. The competing theories give conflicting accounts of the relation between propositions and their truth conditions. (In this article, 'proposition' is not used in any technical sense. It simply refers to the bearers of truth values, whatever they may be.) According to one, the relation is coherence, according to the other, it is correspondence. The two theories also give conflicting accounts of truth conditions. According to the coherence theory, the truth conditions of propositions consist in other propositions. The correspondence theory, in contrast, states that the truth conditions of propositions are not (in general) propositions, but rather objective features of the world. (Even the correspondence theorist holds that propositions about propositions have propositions as their truth conditions.)

個死話頭，教你敲得緊緊，剎那不要放鬆。如老鼠啃棺材相似，敲定一處，不通不止。目的在以一念抵制萬念。這實在是不得已的辦法。……其實話頭，即是念頭。念之前頭就是心。直言之，一念未生以前就是話頭。由此你我知道，看話頭就是觀心。……即是觀照自心清淨覺體，即是觀照自性佛。<sup>43</sup>

這裡指出唐朝、宋代以前的禪師教導學人參禪、悟道，因為當時學人根機卓利，所以禪師只要教說一言半句，學人聽到後就能直下依之參悟禪道，是故並不需要提出任何固定的方法；但到宋代以後，為了適應智慧能力普遍都不太好的學人根機，因此才提出諸如參究「公案」、看守「話頭」之類的禪修方法。這些方法被形容為是「以毒攻毒」的辦法，其實也就是前面所說「以妄止妄」的辦法。然而更重要的是，虛雲明白指出「看話頭就是觀心」；而且所謂的「觀心」，就是「觀照自心清淨覺體」、「觀照自性佛」。

## 二、與「看話禪」融貫的是北宗禪思想而不是南宗禪思想

禪觀修行活動焦點置放在「觀照自性佛」、「觀照自心清淨覺體」的看話禪法，按照中華禪學思想傳統來看，也就是旨在探取心源，試圖觀察體見菩提達摩所說自心為客塵煩惱所覆蓋住的「真性」、亦即《楞伽經》所說「如來藏（藏識）心」。<sup>44</sup>

<sup>43</sup> 詳見岑學呂編，《虛雲老和尚年譜法彙增訂本》（1987：629-630）。

<sup>44</sup> 請參見《景德傳燈錄》卷30：「理入者，謂藉教悟宗，深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他、凡聖等一，堅住不移，更不隨於文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名之理入。」（《大正藏》第51冊，頁458中）《楞伽阿跋多羅寶經》卷1〈一切佛語心品〉：「云何成自性？謂離名相、事相妄想，聖智所得、及自覺聖智趣所行境界，是名成自性、如來藏心。」（《大正藏》第16冊，頁487下）

這種預取「真性」或「如來藏心」為禪觀對象的修行方法，不是直就一切諸法本無所住而人心也念念不住的虛妄念頭，去覺察體悟它們自身體性空寂、全無一定樣相可得把捉的真實面目，從而由此「但用此心，直了成佛」<sup>45</sup>的南宗禪行為；而是要求捨離虛妄事象，拂去虛誑心想，才能覺悟體見「真性」或「如來藏心」以得解脫成佛的北宗禪行為。因此，看話禪法所根據的禪學思想見地，其根本在於《楞伽經》中把「唯一如來藏心體」和「七種藏識心用」予以分解成一元兩重世界的看法，而不是《六祖壇經》中尚未被分解說成「真如即是念之體，念即是真如之用」<sup>46</sup>時，其「體」、其「用」本來同一真如實相的一重雙軌世界觀。

根據《六祖壇經》的這種世界觀，「明心見性」、開悟成佛之得以實現，並不必繫念看守住一個虛妄不實的話語，而且也不真實存有作為虛妄話語之源頭的「真性」或「如來藏心」可被禪法修行者所證得；相反地，倘若認為實在有箇作為話語源頭的「真性」或「如來藏心」，那麼，如此想法或觀思本身就是屬於虛妄不實的一種認定，而它也正是六祖慧能所要施予導正的禪思想類型。所以順著該類禪思想所開展出來的看話禪行為，自然也要被列入慧能禪教所批判的隊伍裡了！

### 三、看話禪法有陷在妄念中自尋煩惱的修持弊病

「看話禪」既然是不得已而制立出來的一種禪觀修行方便，那麼，正如佛經中常說的，一切方便法門都不過是為適應學人根機的一種治病藥方；因此，假使根機不同、或者並非真有某病需要治療，那麼，看話

<sup>45</sup> 詳見《六祖大師法寶壇經》卷1：「大師告眾曰：善知識！菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」（《大正藏》第48冊，頁347下）

<sup>46</sup> 詳見《六祖大師法寶壇經》卷1：「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、色聲當時即壞。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。』」（《大正藏》第48冊，頁353中）

禪法也就不應該被當作是一體適用、甚至被視為是無病則可強身的一種修行法門。

事實上，徵諸佛教界人士修行看話禪法時所發生的一些事例，多少也透露出它的弊病之一，便是可能會讓禪修者不曉得自己目前所正從事的生活作務是什麼，而只沉浸在參究「話頭」時的該心念狀態、抑或陷在該「疑情」乃至「疑團」之中。例如，聖嚴便曾提及來果修行看話禪法時所發生過的事情之一：

中國近代大禪師，揚州高旻寺的來果禪師，在他還沒有當住持，仍是一個清眾的時候，一天他在禪堂裡用功，用功到忘了時間、忘了一切。到了吃飯的時候，他忘了吃飯，只是拿著碗筷，維那看到他拿著碗筷卻不吃飯，就打了他一個耳光。這一打，疑團雖然還在，但是卻岔了氣，調養了滿長的一段時間。後來，他自己一個人去行腳，話頭、疑團始終還在。……雖然每天都在走路，卻不知道自己走到哪裡。(2010：159)

從修行禪法應該專注而且必須用功的角度來看，我們確實應該讚歎來果修行看話禪法時極度用功、非常專注的精神。不過，那是另一回事。豈不曾聽過南嶽懷讓（677-744）看見馬祖道一（709-788 或 688-763）打坐參禪的故事？禪宗史傳記載：

〔南嶽懷讓〕問曰：「大德坐禪，圖什麼？」

〔馬祖道〕一曰：「圖作佛。」

師乃取一磚於彼庵前石上磨。

一曰：「師作什麼？」

師曰：「磨作鏡。」

一曰：「磨磚豈得成鏡耶？」

〔師曰：〕「坐禪豈得成佛耶？」

一曰：「如何即是？」

師曰：「如人駕車，不行；打車即是？打牛即是？」

一無對。

師又曰：「汝學坐禪？為學坐佛？若學坐禪，禪非坐臥。若學坐佛，佛非定相。於無住法，不應取捨。汝若坐佛，即是殺佛。若執坐相，非達其理。」<sup>47</sup>

馬祖道一也是精勤坐禪而期求能夠作佛；但在南嶽懷讓看來，「禪非坐臥」、「佛非定相」，而且重要的是，禪法修行者面對本無所住的一切諸法，更不應該生起或者取著特定事物、或者捨棄特定現象的心態。因此，即使專心用功打坐參禪而圖能成為一名覺悟者的馬祖道一，也還是要被南嶽懷讓批判為用錯了必要的功夫、踏錯了正確的步伐！

同樣地，修行看話禪法而竟然到達吃飯時不知吃飯的地步，如果從要求學人念念分明不住著，而於「一切處所，一切時中，念念不愚，常行智慧」<sup>48</sup>的慧能禪教立場看，那麼，如許情況也可說是一種「心病」，而不是真正在「行禪」。

慧能在《六祖壇經》中說過：

住心、觀靜，是病、非禪。長坐拘身，於理何益？<sup>49</sup>

看話禪法所要觀察、所要看守的「話頭」，亦即所謂「真性」或「如來藏心」，實際上是修行看話禪法時，觀察不得見、也看守不得住的一切諸法

<sup>47</sup> 詳見《景德傳燈錄》卷5，《大正藏》第51冊，頁240下。

<sup>48</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁350中。

<sup>49</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁358中。

緣起性空之「無住」生存實相；但是，在看話禪法的實踐中，就像在「住心」、「觀靜」或「看淨」等禪修方法中一樣，卻被擬想成某種清淨的、不動的、甚至光明的狀態，然後禪修者攀求那種狀態，便企圖透過「以妄止妄」或「以毒攻毒」的方式，去排除那些不清淨的、浮動的、甚至闇沉的心意識狀態，而進一步藥病相消地超越兩邊，以證得「佛性」，成就「法身」。問題在於：看話禪法的修持過程中，耗費如許多心力在自己所擬想的虛妄念頭上，又到底其所獲得的相較於其所失去的，是否真正更加具有價值呢？何況如此禪修方法即使相應於「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」<sup>50</sup>的神秀所傳如來藏禪思想，但它終究不是真實相應於「本來無一物，何處有塵埃」<sup>51</sup>的慧能所開般若禪思想。

職此之故，學界研究者或有認為大慧宗杲所提倡的「看話禪」，可以說是回歸於慧能禪學的一種發展；<sup>52</sup>但在本論文看來，從檢視其思想依據為何的層次看，則其實情並非如此。相反地，如果說六祖慧能的禪教是在引導學人不要自尋煩惱，<sup>53</sup>不必擔心時時總有思維或念想，<sup>54</sup>那麼，在修持看話禪法的過程中，客觀地說，卻正好就是擔心害怕思想不斷，<sup>55</sup>甚至還在製造「疑情」中自尋煩惱。<sup>56</sup>

<sup>50</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁348中。

<sup>51</sup> 引見《六祖大師法寶壇經》卷1，《大正藏》第48冊，頁349上。

<sup>52</sup> 例如，林湘華便說：「大慧宗杲『看話禪』，一個主要的方向，便是在長期以來『符號化』所引起的『文字禪』風潮下，回歸慧能禪學的路徑。」（2005：37-72）

<sup>53</sup> 請參見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷1：「菩提本清淨，起心即是妄。淨性於妄中，但正除三障。」（《大正藏》第48冊，頁341下）

<sup>54</sup> 請參見《六祖大師法寶壇經》卷1：「有僧舉臥輪禪師偈曰：『臥輪有伎倆，能斷百思想。對境心不起，菩提日日長。』師聞之，曰：『此偈未明心地；若依而行之，是加繫縛。』因示一偈曰：『惠能沒伎倆，不斷百思想。對境心數起，菩提作麼長。』」（《大正藏》第48冊，頁358上-中）

<sup>55</sup> 請參見《大慧普覺禪師語錄》卷21：「……只就這裏看箇話頭。僧問趙州：『狗子還有佛性也無？』州云：『無。』看時不用揀量，不用註解，不用要得分曉，不用向開口處承當，不用向舉起處作道理，不用墮在空寂處，不用將心等悟，不用向宗師說處領略，不用掉在無事甲裏。但行、住、坐、臥，時時提撕：『狗子還有佛性也無？』『無。』提撕得熟，口議、心

深入考究這種自尋煩惱而又期望能夠斷「念」證「真」的禪修方法，或許可說那是奠基在禪修者認為透過某些「必要之惡」，按理便可證得「絕對之善」的信念之上。然而，因為那是把「惡」、「善」打成兩片——二個世界中價值定位迥異的生命情狀，所以才能容忍一時之「惡」，而企求曲折地透過它們來達成永恒之「善」。但事實真的能夠如此嗎？根據慧能禪教，至少思想上是不可能的。不過，它在實修中可不可能呢？針對這一屬於「實踐之知」的未知課題，任何文論或許也只能夠止於它所應當擱筆的當下了！

## 陸、結論

經由上來的研討，至少可以得到兩點結論：

一、首先，若是肯定「無住」為諸法實相、以及「念念不住」為人本性的慧能禪思想，便不會主張類似「看心」、「看淨」禪修方式的看話禪法；因為它必須攀取一句話語，繫心住於一個特定的念頭，縱使那只是暫時不得已的禪法修行方便。這是自「思想」及於「方法」而在思維邏輯上表現出一貫性的必然結果。然而，這又並不寓含「無住」或「念念不住」的思想觀念不能被援用來指導諸如「看話禪」、「看心」、「看淨」、乃至「念佛」、「觀呼吸」等各式各樣的禪修方便法門；因為這些禪

---

思不及，方寸裏七上八下，如咬生鐵樞沒滋味時，切莫退志。得如此時，却是箇好底消息。」（《大正藏》第47冊，頁901下-902上）另請參見釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁69：「……應該是期待著這句話頭給答案，而不是解釋、說明、思考『無』。『無』是無法思想，無法解釋，無法猜測的。」

<sup>56</sup> 請參見《大慧普覺禪師語錄》卷30：「僧問趙州：『狗子還有佛性也無？』州云：『無。』只這一字，儘爾有甚麼伎倆？請安排看，請計較看。思量、計較、安排無處可以頓放，只覺得肚裏悶、心頭煩惱時，正是好底時節，第八識相次不行矣！覺得如此時，莫要放却，只就這無字上提撕。提撕來，提撕去，生處自熱，熱處自生矣！」（《大正藏》第47冊，頁939中）

修方便法門之得以展開而發揮其解脫成佛的效能，正是必須奠基在它們要能徹底體現出「無住」或「念念不住」之禪觀實踐精神，否則，它們也就做不成是一種用來解脫成佛的方便法門，而只會成為繫縛住禪修者身心本來無所住著的一種禪觀絆腳石。

二、其次，從禪學思想見地不同的角度看，肯定攀取一句話語或某個念頭來從事禪修活動而確實能夠達到解脫成佛之目的禪學理論，不是主張諸法性空、真如自性也是「無住」的慧能南宗禪思想，而是主張一切諸法虛妄不實、但「如來藏心」或「真性」則清淨常住的神秀北宗禪思想；因此，看話禪法雖然不與慧能南宗禪學的「無住」或「念念不住」思想相融貫，但是卻與神秀北宗禪學的「如來藏心常住」思想相容一致。

然則，不管「念念不住」、還是「如來藏心常住」，它們都是佛法教學中的一種理論說明；即使在本論文看來，「念念不住」是更為根本的思想見地，但是，「如來藏心常住」也仍然說出了佛法修行者所見及的一個價值世界，亦即唯有擺脫吾人生命活動被虛妄心意識所牽制住的發展導向，才能展現出生命自由自在的本真狀態。因此，奠基在如此理論、抑或相應於如此思想的看話禪法，還是佛教所說「八萬四千法門」之一，但只要操作得當，亦即以「念念不住」之禪觀實踐精神為其指導原則，那麼，便可展現出解脫學人身心束縛的效能。

至於看話禪法到底可以發揮多大的解脫成佛效能，則並不繫於這個方便法門本身的內涵，亦即不是取決於它所制立出來的操作程序和步驟，而是繫於這個方便法門的操作者究竟能夠多大程度地體現出慧能禪教中所指出的禪觀實踐根本精神——「念念不住」或「無住」？換言之，只要始終貫徹這樣一種實踐精神於看話禪法的修行活動中，那麼，每次

提起「話頭」，即可得解脫，更不必等到「疑情」、「疑團」形成之後不可預期的某種爆破，才能夠「明心見性」、開悟成佛了！<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> 感謝審查委員提醒本論文作者，讀者或許會以為本論文是在獨尊慧能的「無住功夫」，而否定其他修道方便，例如「看話禪」、「主張看心、看淨、修定方便的楞伽禪法」、「道信的念佛禪法」，甚至是將「整個主張修持戒定慧的一般佛教，都否定了」。事實上，本論文絲毫沒有推翻「全體一般佛教的企圖」，而且作者也不抱有「只惠能可得解脫，而主張戒定慧次第修習的佛陀不可得解脫」的想法。又，本論文也沒有主張「看話禪」乃至「看心」、「看淨」等禪修方法完全不可採用。本論文單純只是想要指出：在看話禪法的操作方式和實踐進程中，例如看守「話頭」、進而發起「疑情」、乃至置身於整個「疑團」，它們之於「得解脫而究竟成佛」這一件事，並非一定必要。尤其根據主張「念念不住」之「無住」思想暨實踐的慧能禪教、乃至《金剛經》的般若法義、甚至強調「捨離」精神的阿含經教，也都不是一定必要的修行進程。最重要的，本論文的主要用意是在指出：如果無法始終貫徹「念念不住」之「無住」的禪觀實踐精神，那麼，看守「話頭」、發起「疑情」、置身於整個「疑團」，都將成為徒勞無功、甚至有害人生事行的一些心念活動及其狀態。就中，即使「看話禪」行者能夠練就「一禪」、「二禪」、「三禪」、「四禪」、乃至「非想非非想定」之類的超常身心能力，也仍舊未得解脫成佛。因此，即使對於讀者來說，或許本論文可能會被誤解為是在「否定」看話禪法；不過，作者的初心，卻毋寧是想「促成」看話禪法的真實功用。至於據以「促成」的方式，作為一名佛學研究工作者，便只能是透過思想論辯來指出「看話禪」必須貫徹「念念不住」這一作為種種修行方便法門之「心法」的禪觀實踐精神，然後「看話禪」乃得以與「無住」思想相融貫的型態，而成為一種能夠憑以證得解脫成佛境界的「禪修方便」。然則，就在此時，其實已無「看話禪」和「無住功夫」、甚至也已經沒有一切「禪修方便」和「無住禪法」之間的真正區隔。這也是本論文作者所理會到的中華禪「不二之法」。

## 參考文獻

### 一、古籍

- 弘忍（唐）。《最上乘論》，《大正藏》第 48 冊。
- 玄奘（唐）譯。《大般若波羅蜜多經》，《大正藏》第 7 冊。
- 吉藏（隋）。《大乘玄論》，《大正藏》第 45 冊。
- 。《大品經義疏》，《卍新纂續藏經》第 24 冊。
- 求那跋陀羅（劉宋）譯。《雜阿含經》，《大正藏》第 2 冊。
- 法海（唐）。《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》，《大正藏》第 48 冊。
- 宗寶（元）。《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第 48 冊。
- 淨覺（唐）。《楞伽師資記》，《大正藏》第 85 冊。
- 道原（宋）。《景德傳燈錄》，《大正藏》第 51 冊。
- 鳩摩羅什（姚秦）譯。《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第 8 冊。
- 。《維摩詰所說經》，《大正藏》第 14 冊。
- 蘊聞（宋）。《大慧普覺禪師語錄》，《大正藏》第 47 冊。

### 二、現代資料

- 平井俊榮（1976）。〈「無住」の概念の形成と展開〉，《駒澤大学仏教学部研究紀要》，34：48-63。
- 伍先林（2004）。〈虛雲論看話禪的修行方法〉，《佛學研究 2004》，1：331-336。
- 岑學呂編（1987）。《虛雲老和尚年譜法彙增訂本》。基隆：十方大覺寺。

- 林湘華（2005）。〈從菩提達摩到大慧宗杲——一個禪學認識架構的歷史形成〉，《普門學報》，28：37-72。
- 陳平坤（2012a）。〈聖嚴法師所倡「心靈環保」的中華禪精神〉，《人間佛教研究》，2：133-168。
- （2012b）。〈黃梅禪教之安心法門〉，黃夏年主編，《黃梅禪研究（上）》，318-357。鄭州：中州古籍出版社。
- （2005）。《慧能禪法之般若與佛性》。臺北：大千出版社。
- 許伊玲（2006）。《來果禪師之禪法思想研究——以其禪法實踐及戒律觀為中心》。碩士論文。雲林：雲林科技大學漢學資料整理研究所。
- 楊曾文（1999）。《唐五代禪宗史》，北京：中國社會科學出版社。
- （2001）。《新版敦煌新本六祖壇經》。北京：宗教文化出版社。
- 楊惠南（1993）。《惠能》。臺北：東大圖書股份有限公司。
- （1995a）。〈看話禪與南宋主戰派之間的交涉〉，《禪史與禪思》，161-186。臺北：東大圖書股份有限公司。
- （1995b）。〈《楞嚴經》「反聞聞自性」與虛雲法師之禪法的比較〉，《禪史與禪思》，351-375。臺北：東大圖書股份有限公司。
- 葛兆光（1998）。《中國禪思想史——從6世紀到9世紀》。北京：北京大學出版社。
- 賴賢宗（2009）。〈虛雲和尚禪法的當代詮釋〉，《新世紀宗教研究》，卷8，2：45-82。
- 魏道儒（1991）。〈宋代禪學的主流——宗杲的看話禪體系〉，《中國社會科學院研究生院學報》，2：10-17。
- 釋印順（1993）。《華雨集（一）》。台北：正聞出版社。
- （2003）。《中國禪宗史》。台北：正聞出版社。
- 釋聖嚴（2010）。《聖嚴法師教話頭禪》。臺北：法鼓文化事業股份有限公司。

釋慧門（2004-2010）。《借殼指月——飛躍看話禪》。臺北：慧炬出版社。

Young, James O. (2013). "The Coherence Theory of Truth." *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2013 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <<http://plato.stanford.edu/archives/sum2013/entries/truth-coherence/>>.