

行亦禪 坐亦禪 語默動靜體安然

禪宗大意

正果法師
編述

◎ 佛教是佛陀對九法界眾生至善圓滿的教育。

◎ 釋迦四十九年所說的一切經，內容就是說明宇宙人生的真相。人生就是自己，宇宙就是我們生活的環境。

◎ 知覺名佛菩薩，不覺名凡夫。

◎ 修行就是將我們對宇宙人生錯誤的看法、想法、說法、做法，加以修正。

◎ 佛教的修行綱領是覺、正、淨——覺而不迷，正而不邪，淨而不染。並依戒、定、慧三學，以求達到此目標。

◎ 修學的基礎是三福，待人依六和，處世修六度，遵普賢願，歸心淨土。佛之教化能事畢矣。

——
淨空老和尚

禪宗大意 正果法師編述

目次

自序·····	三
一 達摩以前的中國禪學·····	六
二 禪宗的創立·····	五一
三 禪宗的傳法授衣·····	六九
四 中華五祖旁出尊宿簡介·····	九〇
五 禪宗門下的楞伽師·····	一〇四
六 禪宗的五家七派·····	一一八
七 調和五事助參禪·····	一七三
八 參禪的入門方便·····	一八五
九 參禪宜觀心·····	二〇五



十 曹洞臨濟參禪方法的差異……………二二四

十一 見性成佛……………二四三

十二 公案的啟示……………二五七

十三 頓悟漸修……………二八六

十四 《心燈錄》談三玄三要……………三〇八

十五 漫談參禪……………三三〇



自序

一九八〇年夏天，福州鼓山湧泉寺約我為該寺僧伽培訓班作短期講學。預定內容講完之後，學員們要求我講講禪宗，我高興地答應了。當時手邊沒有參考書，只好憑記憶及隨身帶去的一本禪學筆記，寫出一份禪宗提綱的講稿，大約四五千字，學員們把它刻寫油印出來。這就是《禪宗大意》的雛形。

一九八二年，為了給中國佛學院的學員講「禪宗概論」，遂根據在鼓山講的禪宗提綱，又看了一些有關的參考書，寫成《禪宗大意》，油印成冊，除發給中國佛學院學員參考外，各地佛學院、培訓班以及留心禪悅者，紛紛來信索閱，已無存書。佛學院準備再油印一次，以結法緣。

去冬病中，《法音》編輯部淨慧法師來看我，提出他們準備



將《禪宗大意》編入《法音文庫》出版流通。我當即表示同意。病癒之後，又將原稿重新校對了一遍，並把《修心訣》全文和《心燈錄》關於談三玄三要的一段作為附錄，成了現在印出來的這個小冊子。

《修心訣》一文對初學參禪者可以起到因指見月的作用，這一點禪師們大概是可以同意的；至於《心燈錄》談三玄三要的一段文字，或者有不同的看法。我覺得文字禪、葛藤禪雖是虛妄分別，但分別息滅之後，心空及第，壁立萬仞，人法雙亡，心機泯絕；正恁麼時，佛語、祖語、魔語、文字禪、葛藤禪，都沒交涉。善惡無記三心絕，是個什麼？你在什麼地方？道著錯！

我從出家之年（十九歲）開始，就喜歡靜坐。一九五〇年冬至一九五三年夏，在北京菩提學會閒住，書不讀，無事問，終



日參究，追問審慮自己的本來面目是誰？有時亦孤明歷歷，不續前念，不引後念，當體孤立，對境無心。甚至廢寢忘食，如癡如呆，行不知行，坐不知坐。在這當中，時有境界現前，好壞善惡，奇形怪狀，種種現前，都不貪著，亦不欣厭，一切置之不理。見怪不怪，其怪自敗，因而未墮魔境。只是平淡無事，無依無住，亦無迷悟，如是而已。

至道無難，唯嫌簡擇。若欲成佛，莫染一物。取一法不成佛，捨一法不成佛。請諸位讀者以此觀點對《禪宗大意》給予批評、指正，這是我的願望。

這本小冊子的出版，佛協有關部門的同人付出了辛勤的勞動。他們為這本書覆核引文，校對資料，聯繫印刷事宜，承辦發行業務，對此，我深表感謝！

正果 一九八六年春 時年七十有四



一 達摩以前的中國禪學

菩提達摩觀見中國人有大乘根器，即泛海東來，經過三年時間，到達建康（今南京），這時正是梁武帝普通七年（五二二，有爭議）。武帝迎達摩於宮中，相與問答。達摩知機不契，遂渡江北上，到河南洛陽嵩山少林寺面壁而坐。後來慧可斷臂立雪求佛法印，達摩與安心竟，越九年授慧可袈裟，傳以法印，以「二入四行」並《楞伽經》四卷，用付慧可，要他單傳心印，開示迷悟，不立文字，直指人心，見性成佛。自此創立了中國的禪宗。直到六祖慧能，大行於中國，宋時遠播朝鮮、日本，迄今流傳未衰。

禪宗，是中國佛教宗派中的殊勝法門，教外別傳的心宗，不落言詮，不立文字，重實修實證，真參實悟。說禪宗不立文字，



並不等於不用文字。在自悟方面，強調藉教悟宗；在悟他方面，更離不開經典。如六祖說：「吾傳佛心印，安敢違於佛經？」又說：「《涅槃經》，吾昔聽尼無盡藏讀誦一遍，便為講說，無一字一義不合經義。」這些言語，說明禪宗並非完全排撥文字的。故達摩授慧可以《楞伽》，黃梅、曹溪弘演《金剛》，都說明經教文字，對禪宗亦有大助力。從經教的翻譯與歷代祖師大德的實踐修禪來看，達摩沒來以前，中國已有禪學的濫觴，對後來禪宗的影響很大。現將翻譯禪經和注重禪觀修持的祖師大德的史實，略加介紹，說明菩提達摩以前，中國確有禪學流行，亦有禪觀之修持與實踐。

（一）安世高對禪經的翻譯

在東漢桓帝時，有安清字世高者，是安息國王正后的太子，



幼以孝行見稱。志業聰敏，刻意好學。外國典籍，以及七曜五行，醫方異術，無所不通。國王死後，讓國與叔，出家修道。於建和二年（一四八）來到洛陽，譯出《安般守意》等經，為習禪者所重。這一史實可看作是中國禪學的開端。安世高本人既精習小乘經論，也諷持禪經，備盡其妙。《高僧傳》卷一說安世高「博曉經藏，尤精阿毗曇學。諷持禪經，備盡其妙。既而游方弘化，遍歷諸國。以漢桓帝之初，始到中夏……出《安般守意》、《陰持入經》、大小十二門及百六十品。初，外國三藏眾護撰述《經要》為二十七章。高乃剖析護所集七章，譯為漢文，即《道地經》也。」

安世高從漢桓帝建和二年（一四八）至靈帝建寧（一六八—一七一）中二十餘年，譯出經論三十餘部。現存的《佛說大安般



《守意經》（二卷）、《禪行法想經》（一卷）、《道地經》（一卷）三經中以《大安般守意經》對修習禪觀特別重要。康僧會、道安等均為此經作了註解和疏釋。

（二）支婁迦讖敷演大乘禪教

在安世高來中國的同時，月支國沙門支婁迦讖，亦來洛陽。於靈帝光和、中平（一七八—一八八）間，傳譯梵本。譯出了《般若道行品經》、《首楞嚴經》、《兜沙經》等，開始敷演了大乘教義，是為中國大乘禪教的開端。《道行經》即《放光般若》，所講空理，為禪教掃蕩門中的要旨。《首楞嚴經》的初譯，更為禪教所依用。《兜沙經》為《華嚴經·名號品》的異譯，後來禪宗門下亦多引用。《首楞嚴經》在梁代已成缺本，《兜沙經》一卷，現存《大藏經》中。特別是《楞嚴經》的教



義，為後來禪宗門下所引用，對禪宗的影響很深。

（三）支謙譯經與大乘禪教

支謙是安世高、支讖以後的大譯師。《歷代三寶記》卷五說，支讖有弟子支亮，亮有弟子支謙，是為三支。當時人稱「天下博知，不出三支」。支謙字恭明，一名越，月支國人。他的祖父法度，於漢靈帝世，率領該國人數百，來漢歸化，拜為率善中郎將。謙生於中國，博覽經籍，廣智多能，世間技藝，多所綜習，遍學異書，備通六國言語。獻帝末年（二二六），漢室大亂，與鄉人數十共奔吳地，孫權拜為博士。

謙慨嘆佛教雖已流行，而經多梵語，未盡翻譯之美。於是廣收眾經舊本，譯為漢言。自吳黃武元年（二二二）至建興二年（二五三），譯出《大明度經》、《淨行品經》、《首楞嚴



經》、《禪秘要經》、《修行方便經》、《維摩詰所說不思議法門經》等八十八部，一百十八卷。

《禪秘要經》四卷，《修行方便經》二卷，都重在說明禪觀之法。《首楞嚴經》，《維摩詰所說不思議法門經》三卷，尤為形成大乘禪教的要素，其說散見於諸禪書中，影響很大。

（四）康僧會解說禪教

沙門康僧會，其先康居國（今新疆北至中亞一帶）人，世居天竺，其父因經商移居交趾。會年十九，二親並亡，乃出家，勵行甚峻，明解三藏，博學多識，兼善文學。於東吳赤烏十年（二四七）來建業，營立茅茨，設像行道，因感得舍利以獻孫權。權遂為建塔寺，以始有佛寺，遂稱建初寺。由是江右（長江以西之地）佛法大興。僧會於建初寺譯出《六度集經》、《雜譬



《喻經》等。又註釋《安般守意》、《法鏡》、《道樹》三經，並製經序。解說禪教的《安般守意經》註解，當時習禪的人奉為龜鑒。這裏抄錄《出三藏記集》卷六所載康僧會《安般守意經序》中一段，以明康僧會對修禪方法及利益的重視。

「夫安般者，諸佛之大乘，以濟眾生之漂流也。其事有六（數、隨、止、觀、還、淨），以治六情。情有內外：眼、耳、鼻、口、身、心，謂之內矣；色、聲、香、味、細滑、邪念，謂之外也。……彈指之間，心九百六十轉。一日一夕，十三億意。……是以行寂繫意著息，數一至十，十數不誤，意定在之。小定三日，大定七日。寂無他念，泊然若死，謂之一禪。禪，棄也，棄十三億穢念之意。已獲數定，轉念著隨，蠲除其八，正有二意（言意已十去其八，僅存數息相隨二正意）。意定在隨，



由在數矣（相隨時意定在隨，其初由於數息）。垢濁消滅，心稍清淨，謂為二禪也。又除其一，注意鼻端，謂之止也。得止之行，三毒四趣（生老病死），五陰六冥（即六塵），諸穢滅矣。昭然心明，逾明月珠（得止心明）。淫邪污心，猶鏡處泥，穢垢污焉，偃以照天，覆以臨土（偃鏡以照天，覆鏡以臨土，皆無所見）。聰睿聖達，萬土臨照。雖有天地之大，靡一夫而能睹。所以然者，由其垢濁。眾垢污心，有逾彼鏡矣。若得良師，剗刮瑩磨，薄塵微暄，蕩使無餘，舉之以照，毛髮面理（面紋），無微不察。垢退明存，使其然矣。情溢意散，念萬不識一矣。猶若於市，馳心放聽，廣採眾音，退宴存思，不識一夫之言，心逸意散，濁翳其聰也。若自閑處，心思寂寞，志無邪慾，側耳靜聽，萬句不失，片言斯著，心靜意清之所由也。行寂止意，懸之鼻



頭，謂之三禪也。還觀其身，自頭至足，反覆微察，內體污露。森楚毛豎，猶睹濃涕。於斯具照，天地人物。其盛若衰，無存不亡。信佛三寶，眾冥皆明，謂之四禪也。攝心還念，諸陰皆滅，謂之還也。穢欲寂靜，其心無想，謂之淨也。得安般行者，厥心即明。舉眼所觀，無幽不睹。往無數劫方來之事，人物所更，現在諸剎，其中所有世尊教化，弟子誦習，無遐不見，無聲不聞。恍惚仿佛，存亡自由（生死自主）。大彌八極，細貫毛釐。制天地，住壽命，猛神德，壞天兵，動三千，移諸剎。八不思議，非梵所測，神德無限，六行（數隨止觀還淨）之由也。世尊初欲說斯經時，大千震動，人天易色，三日安般，無能質者。於是世尊化為兩身，一曰何等，一尊主演，於斯義出矣。」

康僧會在《安般守意經序》文中對數、隨、止、觀、還、淨



六妙門，解釋得既深且透，清楚地說明了他對禪觀的重視和修禪的體會，對後世修習禪觀者的影響是非常之大的。

（五）竺法護的譯述對禪學的影響

兩晉時代佛教很盛，譯經的人很多。成就大而影響深的譯師當推竺法護。他的祖先是月支國人，本姓支氏，世居敦煌，年八歲出家，事外道沙門竺高座為師，遂稱竺姓（當時沙門多隨師姓）。誦經日萬言，過目能記。天性純懿，操行精苦，篤志好學，萬里尋師，博覽六經，涉獵百家之言，雖世務毀譽，未嘗介於視聽。時當晉帝之世，寺廟圖像，雖崇京師，而方等深經，卻蘊藏於西域。護乃慨然發憤志弘大道。遂隨其師遍遊西域諸國，通曉三十六國語言文字。西晉泰始二年（二六六），大賫梵本，自敦煌至長安，後入洛陽及往江右，沿路傳譯，未嘗暫停。自



泰始中，至永嘉二年（三〇八），譯出《光贊般若經》、《維摩經》、《正法華經》、《無量壽經》、《十地經》、《大哀經》、《般泥洹經》等。

護於晉武帝末，隱居深山，尋立寺於長安青門外，精進行道，宣隆佛化，二十餘年。僧徒宗奉者數千人。時人稱為敦煌菩薩。他所譯《光贊般若》等經，於禪道之勃興頗具影響。般若乃禪學的本質，在禪宗建立以後，般若思想仍為禪師們所重視。

（六）道安對禪學的影響

道安姓衛氏，常山扶柳人。《高僧傳》卷五說：

「年十二出家，神性聰敏，而形貌甚陋，不為師之所重，驅役田舍，至於三年。執勤就勞，曾無怨色。篤性精進，齋戒無缺。數歲之後，方啟師求經。師與《辯意經》一卷，可五千餘



言，安賞經入田，因息就覽。暮歸以經還師，更求餘者。師曰：昨經未讀，今復求耶？答曰：即已諳誦。師雖異之，而未信也。復與《成具光明經》一卷，減一萬言，賞之如初，暮復還師。師執經覆之，不差一字。師大驚嗟而敬異之。後為受具戒，恣其遊學。」

至鄴城（今河南安陽）中寺，師事佛圖澄。更遊學諸方，遍求經律。尋建寺塔，開講筵，徒眾數百，常宣法化。他高瞻遠識，在佛教史上，是古今罕比的傑出僧雄，當時佛教界推尊為泰山北斗。

自漢魏至晉，譯經已多，但傳譯的人，多未說名字，後人追尋，莫測年代。道安乃總集自漢魏至晉譯經目錄，表其時代與譯人，詮品新舊，撰為《綜理眾經目錄》一卷，眾經有據，實有



其功，可惜其書久已佚遺。後在襄陽十五年，每歲常講《放光般若》，未嘗廢缺。他在關中時，見當時沙門，多隨師姓，以為依師莫如遵佛，主張僧尼應以釋為姓。其後《增一阿含經》傳來，果有「四河入海，無復河名，四姓出家，同稱釋氏」之文，與道安之言相符。漢地僧尼以釋為姓遂為永式。他又制定僧尼軌範，條為三例：一、行香定坐上經上講法，二、常日六時行道飲食唱時法，三、布薩差使悔過等法，註釋經論，立序、正、流通三分；又於經初置經題，皆自道安開始。道安以性空為宗，倡本無說，撰著《般若道行》、《密迹》、《安般》諸經註解，凡十九部二十二卷。今並湮沒失傳。

在道安的著述中，與禪門至關重要者，則般若之弘通及禪經之註解。《出三藏記集》卷六，有道安作《安般注序》，《十二



門經序》、卷七有《道行經序》、卷八有《摩訶鉢羅若波羅密經抄序》。同書卷五有《新集安公注經及雜經志錄》，列安公著作。

道安所著諸經注解雖然湮沒不傳，但他的般若思想，尚可從現存的《安般注序》等文中窺其大概，對於當時修習禪定的人影響至深。

當時實修禪法者，在《高僧傳》中著其事蹟者有竺僧顯、帛僧光、竺道猷、釋慧嵬、支曇蘭等，或獨處於山谷，或安禪於石室，皆依教修禪之輩。如《高僧傳·釋慧嵬傳》說：

「釋慧嵬，不知何許人，止長安大寺。戒行澄潔，多棲處山谷，修禪定之業。……後冬時，天甚寒雪，有一女子來求寄宿。形貌端正，衣服鮮明，姿媚柔雅，自稱天女，以上人有德，天遣





我來，以相慰喻，談說欲言，勸動其意。嵬，厥志貞確，一心無擾。乃謂女曰：吾心若死灰，無以革囊見試。女遂凌雲而逝。顧嘆曰：海水可竭，須彌可傾，彼上人者，秉志堅貞。」

當時修習的禪法雖與後來的大乘禪不同，然注重真修實證的作風，則是禪學史上甚可注意之事。

（七）慧遠倡導的念佛禪

慧遠本姓賈氏，雁門樓煩（今山西代縣）人，二十一歲，與弟慧持，共入道安之門，聽講《般若經》豁然而悟，便與弟慧持依道安出家。既入道，以大法為己任，精思諷持，以夜繼晝。通無生實相之玄，般若中道之妙，即色空慧之秘，緣門寂觀之要。博識玄覽，戒定兼明。道安嘗嘆曰：「使道流東國，其在遠乎。」後隨安公南遊樊沔。前秦建元九年（三七三），秦將苻

丕，寇併襄陽。道安為朱序所拘，不能得去。乃分張徒眾，各隨所之。臨路，諸長德皆被誨約，遠不蒙一言。遠乃跪曰：「獨無訓勗，懼非人例。」安曰：「如汝者，豈復相憂。」（《高僧傳·慧遠傳》）遠於是與弟子數十人去荊州等處，及入廬山，刺史桓伊為之建立東林寺，創白蓮社，弘通淨業，發禪淨一致之端。後世淨業念佛之徒，以慧遠為淨土宗始祖。

慧遠之念佛，為修禪念佛，而非口唱念佛。如《高僧傳·慧遠傳》說：「遠創造精舍，洞盡山美……復於寺內，別置禪林。」其修禪的情形，傳中雖未載，然《佛祖統紀》卷二十六記其同門慧永習禪事蹟云：

「西林法師慧永……初習禪於恒山，與遠師同依安法師，期結宇羅浮。及遠師為安公所留，師乃欲先度五嶺。太元初，至潯



陽，刺史陶範，素挹道風，乃留憩廬山，舍宅為西林以奉。師布衣蔬食，精心克己，容常含笑，語不傷物。峰頂別立茅屋，時往禪思。至其室者，常聞異香，因號香谷。……劉程之……性好佛理，乃之廬山……遂於西林澗北，別立禪坊，養志安貧，精研玄理，兼持淨戒。……嘗貽書關中，與什、肇揚權經義，著《念佛三昧詩》，以見專念坐禪之意。」

由上述記載所說念佛習禪之意，可以想見慧遠倡導的念佛禪的大概情形。

(八) 鳩摩羅什之譯經與禪法

鳩摩羅什，具云鳩摩羅什婆，略云羅什，或云什，譯云童壽。其父鳩摩羅炎，自天竺移居龜茲。龜茲國王，聞而敬慕之，請為國師，以其妹耆婆妻之，遂生什，所謂鳩摩羅什，即合取父



母兩稱為名者。什年七歲隨母出家，受學毗曇、六足，並尋訪外道經論。時有須耶利蘇摩，深通大乘，什師事之。明究摩訶衍學，受誦中、百論等。未幾，羅什道譽及於西域，名稱聞於東土。迨至後秦弘始三年（四〇一），秦王姚興遣使迎什入關，待以國師之禮，令於西明閣及逍遙園從事譯經。於時十方義學沙門，雲集從什受業者達三千人。就中道生、僧肇、道融、僧睿、道恒、僧影、慧觀、慧嚴，稱什門八俊；又生、肇、融、睿，謂之什門四聖，加曇影、慧嚴、慧觀、僧契、道常、道標，謂之什門十哲，各有著述。

羅什譯出《大品般若經》、《坐禪三昧經》、《大智度論》、《中論》、《百論》、《十二門論》、《成實論》等經律論集，現存五十二部、三百零二卷。以弘始十一年（四〇九）寂



於長安大寺。

羅什傳譯的《小品般若經》、《法華經》、《維摩詰經》、《中論》、《百論》、《十二門論》等，對大乘禪學的影響很深遠。他還譯出了不少禪經。據《出三藏記集》所載有《禪法要解》二卷（或云《禪要經》，《禪經》三卷（一名《菩薩禪法經》，與《坐禪三昧經》同），《禪法要》三卷，又據《歷代三寶記》卷八所記，尚有《禪秘要經》三卷，《思維要略法經》一卷。這些直接弘演禪學經典的譯出，對禪法的傳播產生了重要的影響。

羅什弘唱空宗，是後來大乘禪宗興隆的內涵；所譯禪經，為禪學的興起奠定了鞏固的基礎。《出三藏記集》卷九載僧睿撰《關中出禪經序》說：



「禪法者，向道之初門，泥洹之津徑也。此土先出修行、大小十二門、大小安般，雖是其事，既不根悉，又無受法，學者之戒，蓋闕如也。鳩摩羅什法師，以辛丑之年十二月二十日自姑臧（涼州）至長安，予即於其月二十六日從受禪法。既蒙啟受，乃知學有成準，法有成條……尋蒙抄撰眾家禪要，得此三卷。……夫馳心縱想，則情愈滯而惑愈深；繫意念明，則澄見朗照而造極彌密。心如水火，擁之聚之，則其用彌全；決之散之，則其勢彌薄。故論云：質微則勢重，質重則勢微；如地質重故，勢不如水；水性重故，力不如火；火不如風；風不如心；心無利故力無上。神通變化，八不思議，心之力也。心力既全，乃能轉昏入明；明雖愈於不明，而明未全也。明全在於忘照，照忘然後無明非明；無明非明，爾乃幾乎息矣！幾乎息矣，慧之功也。故經



云：無禪不智，無智不禪。然則禪非智不照，禪非禪不成。大哉禪智之業，可不務乎。」

僧睿在序文中介紹了他本人從羅什領受禪法的經過，和他對禪觀在佛教實踐上的重要性的體會。

（九）佛馱跋陀羅弘傳出世禪法

佛馱跋陀羅，譯云覺賢，又云佛賢，北天竺迦維羅衛人。十七歲出家，與同學數人誦經，眾皆一月，覺賢一日誦畢。其師嘆曰：覺賢一日敵三十天。及受具戒，本業精勤，博學群經，多所通達，以禪律馳名。嘗與同學僧伽達多共遊罽賓，會遇中國沙門智嚴至西域，邀賢到中國弘法。於是杖錫跋涉，經歷三年，於義熙二年（四〇六）來長安。當時鳩摩羅什在關中，賢往見之，什大欣悅。共論法相，振發玄緒，多有妙旨。什每有疑義，必共



諮決。

時秦主姚興，專志經法，供養三千餘僧，往來宮闕，盛修人事，唯覺賢守靜，不與眾同。即於長安專弘禪法，四方樂靜者，並聞風而至，從修禪業者甚多。一日偶向弟子們說：我昨見本鄉有五舶俱發。既而弟子傳告外人。弟子中有言自得阿那含果者，賢不即檢問，以致謗。羅什門下僧契、道恒等，以為顯異惑眾，乃以三千僧擯遣覺賢，驅迫令去。乃與弟子慧觀等四十餘人，飄然南下。神志從容，初無異色。識真者咸共嘆惜，緇素送者達千餘人。覺賢渡江至廬山，慧遠欣然迎之。尋應請譯出《達摩多羅禪經》二卷（一名《不淨觀經》或《修行道地經》），並親自開講。江東自是始耽禪悅。

覺賢志在遊化，居無求安。以義熙八年（四一二）適荊州，



遇外國舶主，既而訊訪，果是天竺五舶，先所見者。

後至建康。義熙十二年（四一六）於道場寺與法顯共譯《摩訶僧祇律》。十三年（四一七）與顯共譯出六卷本《泥洹經》。自十四年（四一八）至宋永初二年（四二一），譯出《大方廣佛華嚴經》凡六十卷，通稱《晉譯華嚴》，又稱《六十華嚴》。永初二年（四二一），譯出新《無量壽經》。此外還譯出《大方等如來藏經》等，凡十餘部。以元嘉六年（四二九）卒，世壽七十一歲。

佛馱跋陀羅傳譯的禪經，應不祇《達摩多羅禪經》一種，如《出三藏記集》卷十四記其在廬山的譯經情況時說：「自夏迄冬，譯出禪數諸經。」可見他譯的禪經並非一部。《出三藏記集》卷九有慧遠法師撰《廬山出修行方便禪經統序》，既言統



序，應非一種可知。

值得注意的是，佛馱跋陀羅的禪法是有傳承的。如《達摩多羅禪經》卷一云：「佛滅度後，尊者大迦葉、尊者阿難、尊者摩田地、尊者舍那婆斯、尊者優波崛、尊者婆須密、尊者僧摩羅叉、尊者達摩多羅，乃至尊者不若密多羅諸持法者，以此慧燈，次第傳授。我今如其所聞，而說是義。」

《出三藏記集》卷九載佛馱跋陀羅的高足弟子慧觀所作的《修行地不淨觀經序》，述禪法傳承情況頗悉。文云：「夫禪典之妙，蓋是三乘之所遊。……佛涅槃後，阿難曲奉聖旨，流行千載。先與同行弟子摩田地，摩田地傳與舍那婆斯。此三應真，大願弘覆，冥構於昔，神超事外。慈在寧濟，潛行救物，偶會無差。……後百年中……乃有五部之異。是化運有方，開徹有期。」



五部既舉，則深淺殊風，遂有支流之別。既有其別，可不究本詳而後學耶？此一部典，名為具足清淨法場。傳此法至於罽賓，轉至富若蜜羅。富若蜜羅亦盡諸漏，具足六通。後至弟子富若羅，亦得應真。此二人於罽賓中為第一教首。富若蜜羅去世以來五十餘年，弟子去世二十餘年，曇摩多羅菩薩與佛陀斯那俱共，諮得高勝，宣行法本。佛陀斯那化行罽賓，為第三訓首。有於彼來者，親從其受法教誨，見其涅槃時遺教言，我所化人眾數甚多，入道之徒具有七百。富若蜜羅所訓為教師者十五六人，於今於西域中熾盛教化，受學者眾。曇摩羅從天竺來，以是法要傳與婆陀羅；婆陀羅（傳）與佛陀斯那。佛陀斯那愍此旃丹無真習可師，故傳此法本流至東州。亦欲使了其真偽，途無亂轍，成無虛構。」



佛陀斯那是佛馱跋陀羅之師，其傳承如次：富若蜜羅（不若蜜多羅）——富若羅——曇摩多羅——婆陀羅——佛陀斯那——佛馱跋陀羅。序文將不若蜜多羅作富若蜜羅，其實為同一梵字的音譯，不言可知。如《傳法正宗記》卷五評曰：「《出三藏記集》所謂不若多羅，而此曰般若多羅；又謂弗若蜜多，而此曰不如蜜多，何其異耶？曰：此但梵音小轉。」

在後來的禪宗史上，認為佛馱跋陀羅所述傳承不是正統，而是旁傳。這裏沒有辯論這個問題的必要。不管佛馱跋陀羅的禪法傳承是正是旁，總是有傳承的。他的修禪方法，有精妙獨特之處，且在中國就已經得「不還果」。來長安傳授禪法，對弟子進行指授，得益者多，習禪者益眾。既遭謗到廬山，譯出禪經，並加開示演講，促成遠公立禪室行道，開禪淨雙修的先河。由此可



以想見佛馱跋陀羅對當時禪學影響之大。

(十) 僧睿之參禪

僧睿，《高僧傳》卷六說：

「魏郡長樂人也。少樂出家，至年十八始獲從志。依投僧賢法師為弟子，謙虛內敏，學與時竟。至年二十二，博通經論。嘗聽僧朗法師講《放光經》，屢有譏難。朗與賢有濠上之契，謂賢曰：「睿比格難，吾累思不能通，可謂賢賢弟子也。」至年二十四，遊歷名邦，處處講說……常嘆曰：經法雖少，足識因果，禪法未傳，厝心無地。什後至關，因請出《禪法要》三卷。始是鳩摩羅陀所制，末是馬鳴所說，中間是外國諸聖共造，亦稱菩薩禪。睿既獲之，日夜修習，遂精煉五門，善入六靜。」

所謂《禪法要》三卷者，即《坐禪三昧經》上下二卷，現存



於大藏經中。僧睿所作《關中出禪經序》說：

「禪法者，向道之初門，泥洹之津徑也……鳩摩羅什法師，以辛丑之年（東晉隆安五年，四〇一）十二月二十日，自姑臧至長安，余即於其月二十六日，從受禪法，既蒙啟授，乃知學有成準，法有成條……尋蒙抄撰眾家禪要，得此三卷。」

由僧睿傳記和所作《關中出禪經序》來看，可知他追求禪法、修習禪法的熱忱。隆安五年（弘治三年）十二月二十日什到長安，同月二十六日，僧睿即從什學習禪法，並達到「精煉五門，善入六靜」的精妙境地。

（十一）僧肇對禪門之影響

僧肇，京兆人。「家貧以佣書為業。遂因繕寫，乃歷觀經史，備盡墳籍，志好玄微，每以莊、老為心要。嘗讀老子《道德



章》，乃嘆曰：美則美矣，然期棲神冥累之方，猶未盡善。後見舊《維摩經》，歡喜頂受，披尋玩味，乃言：始知所歸矣。因此出家。學善方等，兼通三藏，及在冠年，而名振關輔……。後羅什至姑臧，肇自遠從之，什嗟賞無極。及什適長安，肇亦隨入。及姚興命肇與僧睿等，入逍遙園助詳定經論。肇以去聖久遠，文義舛雜，先舊所解，時有乖謬。及見什諮稟，所悟更多。因出《小品》之後，肇便著《般若無知論》，凡二千餘言，竟以呈什，什讀之稱善。乃謂肇曰：吾解不謝子，辭當相挹。」（《高僧傳》卷六）

僧肇以後又著《不真空論》、《物不遷論》、《涅槃無名論》、《寶藏論》、《維摩詰所說經注》等，對後來禪宗影響至大。有禪宗大德因讀《涅槃無名論》而豁然大悟者。如論中說：



「夫至人空洞無相，而萬物無非我造。會萬物以成己者，其唯聖人乎。」雲庵云：「昔石頭和尚讀至於此，遂豁然大悟曰：聖人靡己，靡所不己，法身無相，誰云自他。圓鑒虛照於其間，萬象體玄而自現。」其他幾種著述，禪宗門下引用甚多。

（十二）道生頓悟成佛說對禪宗的影響

道生為什門四聖之一。他秉賦極高，悟玄理於言象之外。其所倡導，妙契禪理，為後世禪宗大德所常言之。道生始幽棲於廬山七年，後遊長安，師事羅什。《高僧傳》卷七說：

「竺道生本姓魏，鉅鹿人，寓居彭城（今江蘇銅山縣），家世仕族。父為廣戚令，鄉里稱為善人。生幼而穎悟，聰哲若神……後值沙門竺法汰，遂改俗歸依，伏膺受業。既踐法門，俊思奇拔。研味句義，即自開解。故年在志學，便登講座。……初



入廬山，幽棲七年，以求其志。常以入道之要，慧解為本。故鑽仰群經，斟酌雜論，萬里隨法，不憚疲苦。後與慧睿、慧嚴同遊長安，從什公受業。關中僧眾，咸謂神悟。……生既潛思日久，徹悟言外。乃喟然嘆曰：夫象以盡意，得意具象忘；言以詮理，入理則言息。自經典東流，譯人重阻，多守滯文，鮮見圓義。若忘筌取魚，始可與言道矣。於是校閱真俗，研思因果。乃言善不受報，頓悟成佛。又著《二諦論》、《佛性當有論》、《法身無色論》、《佛無淨土論》、《應有緣論》等。籠罩舊說，妙有淵旨。而守文之徒，多生嫌嫉，與奪之聲，紛然競起。又六卷《泥洹》先至京都，生剖析經理，洞入幽微，乃說一闡提人皆得成佛。於時大本未傳，孤明先發，獨見忤眾。於是舊學以為邪說，譏憤滋甚，遂顯大眾擯而遣之。生於大眾中正容誓



曰：若我所說反於經義者，請於現身即表癘疾；若與實相不相違背者，願捨壽之時，據師子座。言竟，拂衣而遊。初投吳之虎丘山。旬日之中，學徒數百……俄而投跡廬山，銷影岩岫……後《涅槃》大本至於南京，果稱闡提悉有佛性。與前所說，合若符契。生既獲新經，尋即講說。以宋元嘉十一年（四三四）冬十一月庚子，於廬山精舍昇於法座。神色開朗，德音俊發。論議數番，窮理盡妙。觀聽之眾，莫不悟悅。法席將畢，忽見塵尾紛然而墜。端坐正容，隱凡而卒。顏色不異，似若入定。道俗嗟駭，遠近悲泣。於是京邑諸僧，內慚自疚，追而信服。其神鑒之至，徵瑞如此。」

道生秉賦天才，研究教義，剖析經理，徹悟言外。其「頓悟成佛說」對後來的禪宗影響至為巨大。見性成佛至高至極的絕



唱，傳燈相續不絕，成了禪宗永久承傳的孤明朗照的心燈。

道生的頓悟成佛說立意如何，已不得而知，但觀其所撰《法華經疏·見塔品注》說：「既云三乘是一，一切眾生，莫不是佛。」又說：「以神通力，接諸大眾，皆在虛空。所以接之者，欲明眾生大悟之分，皆成於佛，示此相耳。」由此可以推知生公「頓悟成佛」說妙理之一斑了。

道生的頓悟成佛說在當時盛傳一時。如《高僧傳》卷八說：「釋道猷，吳人。初為生公弟子，隨師之廬山。師亡後，隱臨川郡山，乃見新出《勝鬘經》，披卷而嘆曰：先師昔義，暗與經同。但歲不待人，經集義後，良可悲哉！因注《勝鬘》以翊宣遺訓。凡有五卷，文煩不行。宋文簡問慧觀，頓悟之義，誰復習之？答云：生弟子道猷。即勅臨川郡，發遣出京。既至，即延



入宮內。大集義僧，命猷伸述頓悟。時競辯之徒，關責互起。猷既積思參玄，又宗源有本，乘機挫銳，往必摧鋒。帝乃撫凡稱快。」

《高僧傳》卷八說：「釋法瑗，姓辛，隴西人。……瑗幼而闍達，倜儻殊群。路見貧寒，輒脫衣為惠。初出家，事梁州沙門竺慧開……後東適建業，依道場慧觀為師。篤志大乘，傍尋數論。……後入廬山，守靜味禪。澄思五門，遊心三觀。……後文帝訪覓述生公頓悟義者，乃勅下都。使頓悟之旨，重申宋代。」使頓悟之說與修禪相結合。

（十三）玄高、寶雲、慧觀的修禪

隨佛馱跋陀羅受學禪法的，有玄高、寶雲、慧觀等名僧。然而以習禪獨擅美名者，則為玄高。如《高僧傳》卷十二說：



「釋玄高，姓魏，本名靈育，馮翊萬年人也。……既背俗乖世，改名玄高。……受戒以後，專精禪律。聞關右有浮馱跋陀禪師，在石羊寺弘法，高往師之。旬日之中，妙通禪法。……高徒眾三百，往居山舍，神情自若，禪慧彌新。」

釋寶雲，未詳氏族，傳雲涼州人。少出家，精勤有學行。於東晉隆安初往西竺求法，親拜聖跡，遍學梵書。天竺諸國音字詰訓，悉皆備解。後還長安，隨佛馱跋陀羅禪師學習禪觀。安止京都道場寺時，眾僧以雲志力堅猛，弘道絕域，莫不披襟諮問，敬而愛焉。雲譯出新《無量壽經》等。晚出諸經，雲所治定。華梵兼通，音訓允正。雲之所定，眾咸信服。雲性好幽居，以保閑寂。遂適六合山寺。又譯《佛本行贊經》等。山多荒民，俗好草竊，雲說法教誘，多有改悟。禮事供養，十室而九。以元嘉



二十六年（四四九）終於山寺，春秋七十有四。

釋慧觀，俗姓崔，清河人。十歲便以博見馳名。弱年出家，遊方受業。與寶雲為友，從慧遠、羅什學。又從佛馱跋陀羅諮詢禪要。慧觀風神秀雅，思入玄微。時人稱之曰：「通情則生、融上首，精難則觀、肇第一。」故向他求法問道者，日不空筵。

在這同一時期，精於禪法而馳名於世的，還有智嚴、慧覺、罽賓沙門曇摩密多，西域沙門曇良耶舍，天竺沙門僧伽達多、僧伽羅多哆等。都是兼明三藏，而以禪門為專業，明悟超群，數日入定，正受三昧。大弘禪業，以禪定知名於世者，具載《名僧傳抄》、《高僧傳》中，不一一備舉了。

（十四）寶志是祖師禪的肇始者

據《高僧傳》所說，寶志（亦作保志）是一位神異莫測的異



人，示現的靈跡甚多。他少年出家，即師事鍾山道林寺僧儉，專修禪觀。《高僧傳》卷十一說：

「釋保志，本姓朱，金城人，少出家，止京師道林寺。師事沙門僧儉為和尚，修習禪業。至宋泰始（四六六—四七一）初，忽如僻異。居止無定，飲食無時，髮長數寸，常跣行街巷，執一錫杖，杖頭掛剪刀及鏡，或掛一兩匹帛。齊建元（四八〇—四八二）中，稍見異跡。數日不食，亦無飢容。與人言，始若難曉，後皆效驗。時或賦詩，言如讖記。京土士庶，皆敬事之。齊武帝謂其惑眾，收駐建康。明旦人見其入市，還檢獄中，志猶在焉。……（梁武帝）即位，下詔曰：志公跡拘塵垢，神遊冥寂。水火不能焦濡，蛇虎不能侵懼。語其佛理，則聲聞以上。談及隱淪，則遁仙高者。豈得以俗士常情，空相拘制，何其鄙狹一至於



此。自今行來，隨意出入，勿得復禁。志自是多出入禁內。……志知名顯奇，四十餘載。士女恭事者，數不可稱。至天監十三年（五一四）冬，於台後堂謂人曰：菩薩將去。未及旬日，無疾而終。屍骸香軟，形貌熙悅。臨亡，自燃一燭，以付後閣舍人吳慶。慶即啟聞。上嘆曰：大師不復留矣！燭者，將以後事囑我乎？因厚加殯送，葬於鍾山獨龍之阜。乃於墓所立開善精舍，勅陸倕製銘辭於塚內。王筠勒碑文於寺門。傳其遺像，處處存焉。初志顯跡之始，年可五六十許，而終亦不老。人咸莫測其年。有徐捷道者，居於京師九日台北，自言是志外舅弟，小志四年。計志亡時，應年九十七。」

寶志於生活起居，行住坐臥，都無定相，變幻莫測，示現靈跡之事很多，所說隱語，都成應驗。其答梁武帝所問，俱為祖



師禪的機鋒，如塗毒鼓、太阿劍，聞之者喪，嬰之者斷，不可以心思意解者。梁武帝一日問志公云：「弟子煩惱未除，何以治之？」答云：「十二（識者以為十二因緣治惑藥也）。」又問十二之旨。答云：「旨在書字時節刻漏中（識者以為書之在十二時中）。」又問：「弟子何時得靜心修習？」答云：「安樂禁（識者以為禁者止也，至安樂時乃止耳）。」其辭旨隱沒難解，類皆如此。

寶志還作有《大乘贊》十首，《十四科頌》十四首，《十二時頌》十二首。辭意內涵，與後時禪宗旨趣多所冥符，禪宗門下諸祖師多有引用者。故說寶志之倡導教化，已開祖師禪之先河，實不為過。

（十五）傅翕寫出了大乘禪的《心王銘》



與寶志同時的清信士名傅翕者，自號當來下生善慧大士，於松山頂，躬耕而居之。乃說一偈曰：「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流。」有人盜菽麥瓜果，大士見之，即與籃籠盛去。日常佣作，夜則行道。見釋迦、金粟、定光三如來放光襲其體。自言「我得首楞嚴定」（見《景德傳燈錄》卷二十七）。

梁大通六年（五三四）正月二十八日，遣弟子致書於梁武帝。書曰：

「雙林樹下，當來解脫善慧大士，白國主救世菩薩，今欲條上中下善，希能受持。其上善，略以虛懷為本，不著為宗。亡相為因，涅槃為果。其中善，略以治身為本，治國為宗。天上人間，果報安樂。其下善，略以護養眾生，勝殘去殺，普為百姓，



俱稟六齋。今聞皇帝崇法，欲伸論義，未遂襟懷；故遣弟子傅暉告白。」（同上）

武帝覽書後，迎住建業。有所諮問，大士答者，多屬禪門旨趣的機鋒語句。梁武帝請大士講《金剛經》，大士才昇座，以尺揮案一下，便下座。帝愕然！寶志曰：「陛下還會麼？」帝曰：「不會。」志公曰：「大士講經竟。」又一日，正講經時，武帝至。大眾皆起，大士端坐不動。近臣報曰：「聖駕在此，何不起立？」大士曰：「法地若動，一切不安。」

陳太建元年（五六九）己丑四月二十四日，大士示衆曰：「此身甚可厭惡，衆苦所集，須慎三業，勤修六度。若墮地獄，卒難得脫，常須懺悔。」又曰：「……《大品經》云：有菩薩從兜率來，諸根猛利，疾與般若相應，即吾身是也。」言訖趺坐而



終，壽七十三。示意為彌勒菩薩示現，世人稱之為傳大士。

大士曾創設輪藏，如《神僧傳》卷四說：

「初大士在日，常以經目繁多，人或不能遍閱，乃就山中建大層龕，一柱八面，實以諸經，運行不礙，謂之輪藏。仍有願言：登吾藏門者，生生世世不失人身。從勸世人，有發菩提心者，能推輪藏，是人即以持誦諸經功德無異。今天下所建輪藏，皆設大士像，實始於此。」

至舍宅建寺，施家資為眾生，供養三寶，預示懸知等事甚多，這裏不具錄。大士著有《心王銘》，對禪宗意趣的影響甚為深遠。茲抄錄全文如下。

觀心空王，玄妙難測。無形無相，有大神力。
能滅千災，成就萬德。體性雖空，能施法則。



觀之無形，呼之有聲，為大法將，心戒傳經。
水中鹽味，色裏膠青，決定是有，不見其形。
心王亦爾，身內居停，面門出入，應物隨情。
自在無礙，所作皆成。了本識心，識心見佛。
是心是佛，是佛是心，念念佛心，佛心念佛。
欲得早成，戒心自律。淨律淨心，心即是佛。
除此心王，更無別佛。欲求成佛，莫染一物。
心性雖空，貪嗔體實，入此法門，端坐成佛。
到彼岸已，得波羅蜜。慕道真士，自觀自心。
知佛在內，不向外尋，即心即佛，即佛即心。
心明識佛，曉了識心，離心非佛，離佛非心。
非佛莫測，無所堪任，執空滯寂，於此漂沈。



諸佛菩薩，非此安心，明心大士，悟此玄音。
身心性妙，用無更改，是故智者，放心自在。
莫言心王，空無體性，能使色身，作邪作正。
非有非無，隱顯不定，心性離空，能凡能聖。
是故相勸，好自防慎，剎那造作，還復漂沈。
清淨心智，如世黃金，般若法藏，並在身心。
無為法寶，非淺非深，諸佛菩薩，了此本心。
有緣遇者，非去來今。

即心即佛的禪宗旨趣，辭句中透露無餘，有緣遇者，也許當下把著鼻孔！

除上來所舉歷代傳譯和弘倡禪法的大德祖師外，在《高僧傳》卷十一《習禪篇》有傳的二十一人，附見的十一人；《景



德傳燈錄》卷二十七亦說「禪門達者雖不出世，有名於時者十人」。不見僧傳，而在別的佛教著述中提到的修習禪法的人也還不少。這些，都說明了達摩沒有來中國以前，中國已經有禪學在流傳，從小乘禪到大乘禪以至祖師禪，以發展的軌跡隱然可尋。所以在達摩來中國以前，只能說沒有奕葉傳燈的禪宗，但禪學的傳譯倡導和修習，還是由無而有，由有而熏修法備，逐步興盛發展起來。



二禪宗的創立

讀了《續高僧傳》、《寶林傳》、《傳法正宗記》、《景德傳燈錄》、《釋門正統》、《付法藏傳》、《林間錄》、《三寶記》、《內典錄》、《人天眼目》、《佛祖統紀》、《佛祖歷代通載》、《中國禪學考》等十幾種佛教史籍，對有關菩提達摩的承傳，來中國的年代，與梁武帝的問答，九年面壁、傳衣法、定宗旨、六次受毒、隻履西歸等事蹟的記載，各有差異，有辯證的，也有非難者，誰正誰謬，誰是誰非，讓佛教歷史學者去研究考證吧。我還是以《景德傳燈錄》、《傳法正宗記》等為主，按傳統說法來談菩提達摩開創中國禪宗的史實。因為禪宗的極則，實無一法相傳，更無一法授人，只是以心心契合的證明來表示相傳，稱之為「千聖不傳的傳」。所以對文字記載，字斟句酌的辯



證，在傳燈史實上，雖有不同的說法，然禪自有禪的傳燈授法的由來，即以釋尊的正覺為禪宗的起源。所以禪宗又稱為「佛心」宗。

禪宗傳授的基礎，不在於經典，是在於大圓滿的佛心。所以達摩大師說：「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛。」因此說到菩提達摩來中國傳授禪宗，還得從佛直傳大迦葉尊者的
大圓滿覺心說起。

相傳世尊一日在靈山會上，拈一枝金婆羅花示眾。時大眾皆默然不得其要領，唯獨大迦葉尊者破顏微笑。世尊曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」此即禪宗所傳的「拈花微笑」公案，亦即釋尊與迦葉的大法授受。在這拈花微笑，心心交照之間，迦葉尊



者就成為傳燈的第一祖。

世尊至多子塔前，命摩訶迦葉分座令坐，以僧伽黎圍之，遂告曰：「吾以正法眼藏，密付於汝，汝當護持，並勅阿難副貳傳化，無令斷絕。」並說偈曰：「法本法無法，無法法亦無，今付無法時，法法何曾法。」爾時世尊說此偈已，復告迦葉：「吾將金縷僧伽黎衣傳付於汝，轉授補處，至慈氏佛出世，勿令朽壞。」迦葉聞偈，頭面禮足，曰：「善哉！善哉！我當依勅，恭順佛教。」（以上見《傳燈錄》、《指月錄》、《傳法正宗記》）

《傳法正宗記》卷一評曰：

「付法於大迦葉者，其於何時，必何以而明之耶？曰：昔涅槃會之初，如來告諸比丘曰：『汝等不應作如是語，我今所有無



上正法，悉以付囑摩訶迦葉。是迦葉者，當為汝等作大依止。」（見《涅槃經》卷二）此其明矣。然正宗者，蓋聖人之密相傳授，不可得必知其處與其時也，以經酌之，則《法華》先而《涅槃》後也，方說《法華》而大迦葉預焉，及《涅槃》而吾謂付法之時，其在二經之間耳。」

禪的始傳，自釋尊與迦葉間授受以後，二十八傳至菩提達摩，形成了直指單傳的禪宗，菩提達摩為中國禪宗的初祖。

菩提達摩南天竺國人，姓剎帝利（《續高僧傳·菩提達摩傳》云是婆羅門種），是香至王的第三子。因二十七祖般若多羅至其國受王供養，說法王宮，乃得相見。及父王去世，遂辭諸兄，從般若多羅出家。《傳法正宗記》卷五說：

「我素不顧國位，欲以法利物，然未得其師，久有所待。今



遇尊者，出家決矣，願悲智見容。般若受其禮，為之剃度曰：汝先入定，蓋在日光三昧耳，汝於諸法已得通量，今宜以菩提達摩為汝之名。會聖僧與受具戒。當此時其地三震，月明晝現，尊者尋亦成果。自此其國俗因以達摩多羅稱之。……益囑尊者曰：汝且化此國，後於震旦，當有大因緣，然須我滅後六十七載，乃可東之，汝若速往，恐衰於日下。」

所謂「後於震旦，有大因緣」者，菩提達摩曾向般若多羅尊者問，震旦有大士堪為法器否？尊者答他說：「汝所化之方，獲菩提者不可勝數。」

般若多羅入滅之後，達摩從師教，且留本國勉行教化。時有比丘名佛大先者，俱出於般若多羅之門，故二人每以兄弟之禮相遇，並弘大法，時人稱美，謂之二甘露門。



達摩化導其國六十餘年，遵從師教，震旦緣熟，行化時至，乃先辭祖塔，次別同學，後至王所，慰而勉之曰：「當勤修白業，護持三寶，吾去非晚，一九即回。」王聞師言，涕淚不能留，即為治裝，載以大舶，躬率親戚臣屬，送於海岸。國人觀者，皆泣下而別。達摩泛重溟，經過三年，達於中國南海。時當梁武帝普通元年（五二〇）庚子九月二十一日（傳燈諸書說是梁普通八年，今按史書記載普通紀年只有七年）。廣州刺史蕭昂，備禮迎接，上表奏聞於武帝。帝覽表後，遣使持詔迎請，其年十一月一日遂至建業（傳燈諸書皆稱蕭昂以達摩事奏聞武帝，及考昂傳，不見其做廣州刺史事，惟昂侄蕭勵當時嘗作此州刺史，恐昔傳錄音誤以勵為昂耳）。既至皇宮，詔尊者陪坐正殿，帝乃問曰：「朕即位以來，嘗造寺寫經度僧，不可勝紀，有何功



德？」師曰：「並無功德。」帝曰：「何以無功德？」師曰：「此但人天小果有漏之因，如影隨形，雖有非實。」帝曰：「如何是真功德？」答曰：「淨智妙圓，體自空寂，如是功德，不以世求。」帝又曰：「如何是聖諦第一義？」師曰：「廓然無聖。」帝曰：「對朕者誰？」師曰：「不識。」帝不能領悟。祖知機緣不契，是月十九日潛回江北，十一月二十三日屆於洛陽，實當後魏孝明太和十年（四八六，《傳法正宗記》作孝明正光元年，五二〇）。寓止於嵩山少林寺，面壁而坐，終日默然，人莫能測，謂之壁觀婆羅門。

洛陽有僧名神光者，乃曠達之士，久居伊洛，博覽群書，善談玄理，每自嘆曰：「孔老之教，禮術風規，莊易之書，未盡妙理，及聞達摩大士風範尊嚴，住止少林，至人在茲，我當往師



之。」遂去彼處，晨夕參承。光雖事之盡禮，祖常端坐面壁，未始為語。光自感曰：「昔人求道，敲骨取髓，刺血濟饑，布髮掩泥，投崖飼虎。古尚若此，我又何人，今豈有萬萬分之一耶？」其年十二月九日夜，天下大雪，光堅立不動，積雪過膝，立愈恭敬，祖顧而憫之，問曰：「汝久立雪中，當求何事？」光悲淚曰：「惟願和尚慈悲，開甘露法門，廣度群品。」祖曰：「諸佛無上妙道，雖曠劫精勤，能行難行，能忍難忍，尚不得至，豈此微勞小效而輒求大法！」光聞師誨勵，潛取利刀，自斷左臂，置於師前。師知是法器，乃曰：「諸佛最初求道，為法忘形，汝今斷臂吾前，求亦可在。」……光曰：「諸佛法印可得聞乎？」師曰：「諸佛法印，非從人得！」光曰：「我心未寧，乞師與安！」師曰：「將心來與汝安！」曰：「覓心了不可得。」師



曰：「與汝安心竟。」光由是有所契悟，祖遂易其名曰慧可。

此後緇白之衆，皆靡然趨之於祖，其聲既振，遂聞於魏朝，孝明帝聞祖異跡，遣使持詔迎請，前後三次，祖不下少林，帝彌加欽尚，遂賜二摩納袈裟，金銀器物若干，祖皆辭讓，以至三返。帝意彌堅，祖乃受之。自此緇白之衆，倍加信向。

祖在魏地居止九年，一天忽向其門人曰：我欲西返天竺，時將至矣，汝等盍各言所得乎？門人道副對曰：「如我所見，不執文字，不離文字，而為道用。」師曰：「汝得吾皮。」尼總持曰：「我今所解，如慶喜見阿闍佛國，一見更不再見。」師曰：「汝得吾肉。」道育曰：「四大本空，五陰非有，而我見處，無一法可得。」師曰：「汝得吾骨。」最後慧可禮拜，依位而立。師曰：「汝得吾髓。」乃顧慧可而告之曰：「昔如來以正法眼付



迦葉，而輾轉至我。我今以付於汝，汝當護持。並授袈裟，以為法信。各有所表，宜可知矣。」可曰：「請師指陳。」師曰：「內傳法印，以契證心；外付袈裟，以定宗旨，後代澆薄，疑慮竟生，云吾西天之人，言汝此方之子，憑何得法？以何證之？汝今受此衣、法，卻後難生，但出此衣並吾法偈，用以表明，其化無礙。至吾滅後二百年，衣止不傳，法周沙界。明道者多，行道者少。說理者多，悟性者少。雖潛符密證，千萬有餘。汝當闡揚，勿輕未悟，一念回機，便同本得。聽吾偈曰：

吾本來茲土，傳法救迷情；

一花開五葉，結果自然成。

祖又謂慧可曰：「此有《楞伽經》四卷，亦用付汝。此經是如來心地要門，極談法要。可以為世間眾生開示悟入。」祖還



說：「我離開南印來此東土，見此赤縣神州，有大乘氣象而未得其應，遂逾大海，越過沙漠，為法求人久默待之，今得付授，其殆有終。」

據《別記》說，祖初居少林寺九年，為二祖說法，只教「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」慧可種種說心說性，曾未契理，祖只遮其非，不為說無念心體。慧可忽曰：「我已息諸緣。」祖曰：「莫成斷滅去否？」可曰：「不成斷滅。」祖曰：「何以驗之，云不斷滅？」可曰：「了了常知，言之不可及。」祖曰：「此諸佛所傳心體，更勿疑也。」

這一段記錄，值得參禪的人善為注意，特別是初下手用功的人，尤須仔細善用。

祖在說完了上面一段話後，乃與徒眾往禹門千聖寺。居止三



天，有其城太守楊銜之者，其人素喜佛事。聞祖至，乃來敬禮。

因問曰：「西土五印，師承為祖，其道如何？」祖曰：「明佛心宗，寸無差誤，行解相應，名之曰祖。」又問：「此外如何？」祖曰：「須明他心，知其古今，不厭有無，亦非取故。不賢不愚，無迷無悟，若能是解，亦名為祖。」銜之復曰：「弟子歸心三寶，亦有年矣，而智慧昏蒙，尚迷真理。適聽師言，罔知攸措，願師慈悲，開示宗旨。」祖知懇到，即說偈曰：

亦不睹惡而生嫌，亦不觀善而勤措。

亦不捨愚而近賢，亦不拋迷而就悟。

達大道兮過量，通佛心兮出度。

不與凡聖同躔，超然名之曰祖。

銜之聞偈，悲喜交集，並說：「願師久住世間，化導群



有。」師曰：「吾即逝矣，不可久留，根性萬差，多逢患難。」
銜之問：「不知是什麼人，弟子為師除得否？」祖曰：「吾以傳
佛秘密，利益迷途，害彼自安，必無此理。」銜之曰：「自師至
此，誰曾見傷？幸示其人，我為除之。」祖曰：「言之則將有
損，吾寧往矣，豈忍殘人快己。」而銜之問得更堅決，益懇曰：
「非敢損人，但欲知之耳。」祖不得已，遂說偈曰：

江槎分玉浪，管炬開金鎖，

五口相共行，九十無彼我。

銜之聞偈，莫測其義，默記於懷，禮辭而去。

《續高僧傳》卷十九說，「壁觀四行，為達摩之道。」《傳
法正宗記》卷六說，四行獨曇琳，序之，餘書則未見，認為非達
摩傳道的極談。縱使是曇琳得之於達摩，亦恐係達摩隨機方便而



說。但「二入四行」強調參禪者應借教悟宗，深信含生同一真性的觀點，我覺得這也是達摩對參禪者至關重要的教導。且敦煌石窟發現的《楞伽師資記·菩提達摩傳》裏也說：「此四行是達摩禪師親說，餘則弟子曇琳記師言行，集成一卷，名為《達摩論》也。」茲據《景德傳燈錄》卷三十錄全文如下：

《菩提達摩略辨大乘入道四行》，弟子曇琳序：

「法師者，西域南天竺國，是大婆羅門國王第三之子也。神慧疏朗，聞皆曉悟，志存摩訶衍道，故捨素從緇，紹隆聖種，冥心虛寂，通鑒世事。內外俱明，德超世表。悲誨邊隅，正教陵替。遂能遠涉山海，遊化漢魏。忘心之士，莫不歸信，存見之流，乃生譏謗。於時唯有道育、慧可，此二沙門，年雖後生，俊志高遠，幸逢法師，事之數載，虔恭諮啟，善蒙師意。法師感其



精誠，誨以真道。令如是安心，如是發行，如是順物，如是方便。此是大乘安心之法，令無錯謬。如是安心者壁觀，如是發行者四行，如是順物者防護譏嫌，如是方便者遣其不著，此略序所由云爾。

夫入道多途，要而言之，不出二種：一者理入，二者行入。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。行入者，謂四行，其餘諸行，悉入此中。何等四耶？一、報冤行，二、隨緣行，三、無所求行，四、稱法之行。云何報冤行，謂修道行人，若受苦時，當自念言：我從往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限。今雖無



犯，是我宿殃惡業果熟，非天非人所能見與，甘心忍受都無冤訴。經云：逢苦不憂。何以故？識達故。此心生時，與理相應，體冤進道，故說言報冤行。二、隨緣行者，眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有。得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道，是故說言隨緣行也。三、無所求行者，世人長迷，處處貪著，名之為求。智者悟真，理將俗反，安心無為，形隨運轉，萬有斯空，無所願樂，功德黑暗，常相隨逐。三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安。了達此處，故捨諸有，息想無求。經云：『有求皆苦，無求乃樂。』判知無求，真為道行，故言無所求行也。四、稱法行，性淨之理，目之為法，此理眾相斯空，無染無著，無此無彼。經云：『法無眾生，離眾生垢



故。法無有我，離我垢故。』智者若能信解此理，應當然稱法而行。法體無慳，於身命財，行檀捨施，心無吝惜，達解三空，不倚不著，但為去垢，稱化眾生，而不取相，此為自行，復能利他。亦能莊嚴菩提之道。檀施既爾，餘五亦然。為除妄想，修行六度，而無所行，是為稱法行。」

居千聖寺不久，祖以化緣既畢，端居而逝。其時當後魏幼主釗與孝莊帝廢立之際。是歲乃當梁武帝大通二年（五二八）。以其年葬於熊耳山，起塔於定林寺。

傳說其後三年，魏宋雲自西域返回時，與達摩相遇於蔥嶺，見其手攜隻履，翩翩獨行。雲即問曰：「大師何往？」祖曰：「西天去。」即謂雲曰：「汝主已崩。」雲聽聞茫然相別。雲回覆命，明帝果已去世。雲尋以其事奏聞於後主孝莊帝，帝令發其



壙視之，唯一草履尚在。朝廷為之驚嘆，詔取所遺之履，存於少林寺供奉。至唐開元十五年（七二七）丁卯，為信道者竊往五台山僧寺供養，後亦亡之，今不知所在。



三 禪宗的傳法授衣

禪的起源，在於世尊的正覺。雖然從歷史記載上看傳燈似乎成為問題，然禪的傳燈授受，心心相印，有其由來。如《景德傳燈錄》卷一說，世尊一日在靈山會上告弟子摩訶迦葉：「吾以清淨法眼，涅槃妙心，實相無相，微妙正法，將付於汝，汝當護持。並勅阿難副貳傳化，無令斷絕。」而說偈言：

法本法無法，無法法亦法。

今付無法時，法法何曾法。

爾時世尊說此偈已，復告迦葉：「吾將金縷僧伽黎衣，傳付於汝。轉授補處，至慈氏佛出世，勿令朽壞。」迦葉聞偈，頭面禮足，曰：「善哉！善哉！我當依勅恭順佛教。」

經過這大法授受，大迦葉尊者於是成了禪宗第一祖。自此歷



代祖師傳法付衣，成為大法傳授、燈燈相續的真傳。直到菩提達摩繼承這一傳授，成為第二十八祖。梁普通年間，菩提達摩尊者來到中國，傳授給慧可，於是達摩成了開創中國禪宗的初祖。達摩亦付慧可僧伽黎衣和寶鉢，以為法信。所謂「內傳法印，以契證心；外付袈裟，以定宗旨。」並說：「吾滅後二百年，衣鉢止而不傳，法亦大盛。」乃說偈曰：

吾本來茲土，傳法救迷情；

一花開五葉，結果自然成。

祖又曰：「吾有《楞伽經》四卷，亦用付汝。即是如來心地要門，令諸眾生開示悟入。」

二祖慧可大師，武牢人，姓姬氏。母始懷妊時，有異光發其家，及出生而名之曰光。小小超群好學，世間之書無不博覽，尤



其善談老莊。後覽佛書遂盡棄前學。年三十遠遊求師，至洛陽龍門香山，依寶靜禪師出家，尋得戒於永穆寺。遍學大小乘教義，未幾而經論皆通。三十二歲復返香山，終日宴坐，又經八載，於寂默中忽見一神人告曰：「將欲受果，何滯此耶？大道非遙，汝其南矣。」第二天，忽覺頭痛，至不可忍。其師欲為治之，忽聞空中有聲曰：「此乃換骨，非是常痛。」往見其師述說其事，靜視之，見頂骨如五峰秀出，以有神異，更名神光。其師寶靜與之曰：「汝相吉祥，當有所證，神令汝南者，斯則少林達摩大士必汝之師也。」可遂至少林寺，立雪斷臂求法印，果得其傳授，達摩為其易名慧可。

北齊天保二年（五五一），有一居士，年四十許，不稱姓名，趨前禮拜而問可曰：「弟子身纏風恙，請和尚懺罪。」可



曰：「將罪來，與汝懺。」居士良久云：「覓罪了不可得。」可
曰：「我與汝懺罪竟，宜依佛法僧住。」士曰：「今見和尚，已
知是僧，未審何名佛法？」師曰：「是心是佛，是心是法。法佛
無二，僧寶亦然。」士曰：「今日始知罪性不在內，不在外，不
在中間，如其心然，佛法無二也。」可深器之，即為剃髮云：
「此法寶也，宜名僧璨。」其年三月十八日，於先福寺受具。自
茲疾漸愈。執侍巾瓶二載，可乃告曰：「菩提達摩遠自竺乾，以
正法眼藏並信衣密付於吾，吾今授汝。汝當守護無令斷絕。聽吾
偈曰：

本來緣有地，因地種花生；

本來無有種，花亦不曾生。」

付衣法已曰：「我有宿累在鄴，將往償之，善去善行。」於



是即於鄴都隨宜說法，一音演暢，四眾歸依。如是積三十四載，後邑宰翟仲侃惑僧辯和邪說，加師以非法，祖怡然委順，因是而化，世壽一百七歲。即隋文帝開皇十三年（五九三）癸丑三月十六日。葬於磁州滏陽縣東北七十里。唐德宗諡大祖禪師。

三祖僧璨大師，不知何許人。以白衣謁見二祖慧可，不稱姓名，因答有悟，乃師之出家。授法付衣後，可誠之曰：「後必有難，汝當遠引避之。」璨從其言，遂隱於舒州皖公山。當後周武帝毀滅佛法，璨往來於太湖縣司空山，居無常處，積十餘載，時人無能知者。

隋開皇年間，有沙彌道信者，年始十四歲，一日來禮座下，請問之曰：「願和尚慈悲，乞與解脫法門？」師曰：「誰縛汝？」曰：「無人縛。」璨曰：「何更求解脫乎？」信於言下大



悟，願以弟子禮事之。服勞九載，後於吉州受戒，侍奉尤謹。祖屢試以玄微，知其緣熟，乃付衣法。「昔如來大法眼藏，今以付汝，並其衣鉢，汝皆將去。聽吾偈曰：

花種雖因地，從地種花生。

若無人下種，花地盡無生。」

並曰：「汝善傳之，無使其絕。」

祖傳法以後，子然往適羅浮山，悠遊二載，卻回舊址。逾月士民奔趨大設壇供，祖為四眾廣宣心要訖，於法會大樹下，合掌立化。時當隋朝大業丙寅年（六〇六）十月十五日。唐玄宗諡鑒智禪師，塔曰覺寂。

僧璨著有《信心銘》，茲錄全文如下：

至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。



毫釐有差，天地懸隔。欲得現前，莫存順逆。違順相爭，是為心病。不識玄旨，徒勞念靜。圓同太虛，無欠無餘。良由取捨，所以不如。莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。止動歸止，止更彌動。唯滯兩邊，寧知一種。一種不通，兩處失動。遣有沒有，從空背空。多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通。歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。二見不住，慎莫追尋。才有是非，紛然失心。二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。無咎無法，不生不心。能由境滅，境逐能沉。



境由能境，能由境能。欲知兩段，元是一空。
一空同兩，齊含萬象。不見精粗，寧有偏黨。
大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。
執之失度，必入邪路。放之自然，體無去住。
任性合道，逍遙絕惱。繫念乖真，昏沉不好。
不好勞神，何用疏親。欲取一乘，勿惡六塵。
六塵不惡，還同正覺。智者無為，愚人自縛。
法無異法，妄自愛著。將心用心，豈非大錯。
迷生寂亂，悟無好惡。一切二邊，良由斟酌。
夢幻空華，何勞把捉。得失是非，一時放卻。
眼若不睡，諸夢自除。心若不異，萬法一如。
一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。



泯其所以，不可方比。止動無動，動止無止。兩既不成，一何有爾。究竟窮極，不存軌則。契心平等，所作俱息。狐疑盡淨，正信調直。一切不留，無可記憶。虛明自照，不勞心力。非思量處，識情難測。真如法界，無他無自。要急相應，唯言不二。不二皆同，無不包容。十方智者，皆入此宗。宗非促延，一念萬年。無在不在，十方目前。極小同大，忘絕境界。極大同小，不見邊表。有即是無，無卽是有。若不如是，必不須守。一即一切，一切即一。但能如是，何慮不畢。信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。



四祖道信大師司馬氏，世居河內，後徙蘄州廣濟縣。

師生而超異，幼慕空宗諸解脫門，宛如宿習。隋開皇十二年（五九二），以沙彌參見僧璨尊者，既問答悟道，遂禮拜師之。又九年，乃得其付法授衣。既嗣祖風，攝心無寐，脅不至席六十年。

唐武德七年（六二四），祖返蘄之破頭山，（即今之雙峰山），大弘所得之法，四方學士，雲集法筵。太宗聞其風尚，嘗三詔皆辭不起。又詔並謂使臣曰：「今復不從吾命，即取首來。」詔至，「果逆上意」。祖即引頸待刃。使者還，以此奏之。太宗嘉其堅貞，慰諭甚盛。此時，祖已居山二十年。

一日往黃梅縣，路逢一小兒，可七歲許，骨相奇秀，異乎常童。祖因問曰：「子何姓？」答曰：「姓即有，非常姓。」祖



曰：「是何姓？」答曰：「是佛性。」祖曰：「汝無姓耶？」答曰：「性空，故無。」祖默識其為法器，即顧侍者道：「此兒非凡之器，後當大興佛事。」遂請允其父母捨為弟子。祖為剃度，名之曰弘忍。其後乃命曰：「昔如來傳正法眼，轉至於我，我今付汝，並前祖信物衣鉢，汝皆將之。勉其傳授，無使斷絕，聽吾偈曰：

花種有生性，因地花生生。

大緣與信合，當生生不生。」

高宗永徽辛亥歲（六五一）閏九月四日，忽垂誡門人曰：「一切諸法，悉皆解脫，汝等各自護念，流化未來。」言訖安坐而逝。世壽七十有二，塔於本山。代宗諡大醫禪師，塔曰慈雲。五祖弘忍大師，蘄州黃梅人，姓周氏。傳其前生為破頭山



中栽松道者，嘗請於四祖曰：「法道可得聞乎？」祖曰：「汝已老，脫有聞，其能廣化邪？倘若再來，吾尚去遲汝。」路經水邊，見一女子洗衣，向其揖曰：「寄宿得否？」女曰：「我有父兄，可往求之。」曰：「汝答應了，我即敢行。」女首肯之。女周氏季子也。歸輒懷孕，父母大惡，逐之。女無所歸，日傭紡裏中，夕止於眾館之下。不久，生一子，以為不祥，因拋濁港中，明日見之，溯流而上，氣體鮮明。大驚，遂舉之。撫養成童。隨母乞食，里人呼為無姓兒，性大聰明，有所聞見，無難易者，一皆曉了。風骨絕異，有聖人相。有智者見之嘆曰：「此兒具大人相，所不及如來者，缺七種相耳。」七歲時遇道信大師，出家受戒，嗣法後，化於破頭山，教化大盛。是時天下慕其風者，不遠千里而趨之，學者稱為東山法門。



《景德傳燈錄》卷三說：

「咸亨中（六七〇—六七三）有一居士，姓盧名慧能，自新州來參謁。師問曰：『汝自何來？』曰：『嶺南。』師曰：『欲須何事？』曰：『唯求作佛。』師曰：『嶺南人無佛性，若為得佛？』曰：『人即有南北，佛性豈然？』師知是異人，乃呵曰：『著槽庵去。』能禮足而退，便入碓坊，服勞於杵臼之間，晝夜不息。經八月，師知付授時至，遂告眾曰：『正法難解，不可徒語吾言，持為己任。汝等各自隨意述一偈，若語意冥符，則衣法皆付。』時會下七百餘僧。上座神秀者，學通內外，眾所宗仰，咸共推稱云：『若非尊秀，疇敢當之？』神秀竊聆眾譽，不復思惟，乃於廊壁書一偈曰：

身是菩提樹，心如明鏡台。



時時勤拂拭，莫使惹塵埃。

師因經行，忽見此偈，知是神秀所述，乃讚嘆曰：『後代依此修行，亦得勝果。』其壁本欲令處士盧珍繪《楞伽變相》，及見題偈在壁，遂止不畫，各令誦念。能在碓坊，忽聆誦偈，乃問同學：『是何章句？』同學曰：『汝不知和尚求法嗣，令各述心偈？此則秀上座所述。和尚深加嘆賞，必將付法傳衣也。』能曰：『其偈云何？』同學為誦。能良久曰：『美則美矣，了則未了。』同學呵曰：『庸流何知，勿發狂言。』能曰：『子不信耶？願以一偈和之。』同學不答，相視而笑。能至夜，密告一童子，引至廊下，能自秉燭，令童子於秀偈之側，寫一偈曰：

菩提本無樹，明鏡亦非台。

本來無一物，何處惹塵埃。



大師後見此偈曰：『此是誰作，亦未見性。』眾聞師語，遂不之顧。逮夜，乃潛令人自碓坊召能行者入室告曰：『諸佛出世為一大事故，隨機大小而引導之，遂有十地、三乘、頓漸等旨，以為教門。然以無上微妙、秘密圓明、真實正法眼藏，付於上首大迦葉尊者，輾轉傳授二十八世。至達摩屈於此土，得可大師承襲以至於吾，今以法寶及所傳袈裟用付於汝。汝自保護，無令斷絕。聽吾偈曰：

有情來下種，因地果還生。

無情既無種，無性亦無生。』

能居士跪受衣法，啟曰：『法則既受，衣付何人？』祖曰：『昔達摩初至，人未知信，故傳衣以明得法。今信心已熟，衣乃爭端，止於汝身，不復傳也。且當遠隱，俟時行化，所謂授衣之』



人，命如懸絲也。』能曰：『當隱何所？』師曰：『逢懷即止，遇會且藏。』能禮足已，捧衣而出。是夜南邁，大衆莫知。忍大師自此不復上堂。凡三日。大衆疑怪，致問。祖曰：『吾道行矣！何更詢之？』復問：『衣法誰得耶？』師曰：『能者得。』於是眾議盧行者名能，尋訪既失，懸知彼得，即共奔逐。忍大師既付衣法，復經四載，至上元二年（六七五），忽告眾曰：『吾今事畢，時可行矣。』即入室，安坐而逝。壽七十有四。建塔於黃梅之東山。代宗皇帝諡大滿禪師、法雨之塔。」

六祖慧能大師，俗姓盧氏，其祖先范陽人，父名行瑫，武德年中，謫宦新州，乃生慧能，遂為新州籍人。三歲喪父，其母守志，不復適人。獨養尊者，以終其身。然其家貧，母子生活艱難，尊者遂打柴以養母。一日負柴至市中，聞有人讀誦《金剛



《經》，至「應無所住而生其心」，有所感悟，因問誦經人曰：「此何經耶？君得之於何人？」曰：「此名《金剛經》，得於黃梅忍大師。大師嘗謂人曰：若持此經，得速見性。」尊者聞語歡喜，欣然發意出家求法。乃乞於一友，為母積備資糧，辭母告其往黃梅為法尋師之意。既抵黃梅，參禮五祖。弘忍大師一見，默識其法器。乃使之入碓房中去踏米。經八個月，祖知其機已熟，乃召集座下眾僧，教令各試呈得法偈語。當慧能呈偈後五祖潛入碓房問曰：「米熟也未？」慧能曰：「米熟已久，猶欠篩在。」這就是說雖已徹悟，單立無依，靈明不昧，尚未得師之印可。五祖去後，慧能於三更入五祖室。五祖復證其初悟「應無所住而生其心」語，慧能言下大徹，遂啟五祖曰：「一切萬法，不離自性。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。」五祖知悟本性，謂慧能曰：「不識本心，學法無益，若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」遂傳衣法，慧能受衣法後，南還廣州，落髮於法性寺，得具戒後，至韶陽曹溪，四眾雲歸，方以其法普傳。

《五燈會元》卷一說：「一日，六祖謂眾曰：諸善知識，汝等各各淨心，聽吾說法。汝等諸人，自心是佛，更莫狐疑。外無一物而能建立，皆是本心生萬種法故。經云：心生種種法生，心滅種種法滅。若欲成就種智，須達一相三昧，一行三昧。若於一切處而不住相，彼相中不生憎愛，亦無取捨，不念利益成壞等事，安閒恬靜，虛融淡泊，此名一相三昧。若於一切處，行住坐臥，純一直心，不動道場，真成淨土，名一行三昧。若人具二三



昧，如地有種，能含藏長養，成就其實。一相一行，亦復如是。我今說法，猶如時雨溥潤大地。汝等佛性，譬諸種子，遇茲沾洽，悉得發生。承吾旨者，決獲菩提。依吾行者，定證妙果。」先天元年（七一二）告諸四眾曰：「吾忝受忍大師衣法，今為汝等說法，不付其衣。蓋汝等信根純熟，決定不疑，堪任大事。聽吾偈曰：

心地含諸種，普雨悉皆生。

頓悟華情已，菩提果自成。」

說偈已，復曰：「其法無二，其心亦然。其道清淨，亦無諸相。汝等慎勿觀淨及空其心。此心本淨，無可取捨。各自努力，隨緣好去。」祖說法利生，經四十載，其年七月六日，命弟子往新州國恩寺，建報恩塔，仍令倍工。國恩寺乃祖家舊址，為塔之



意乃欲報其父母之德。

先天二年七月一日，謂門人曰：「吾欲歸新州，汝速理舟楫。」時大眾哀慕，乞師且住。祖曰：「諸佛出現，猶示涅槃。有來必去，理亦常然。吾此形骸，歸必有所。」衆曰：「師從此去早晚卻回。」祖曰：「葉落歸根，來時無日。」又問：「師之法眼，何人傳受？」祖曰：「有道者得，無心者通。」

《指月錄》卷四說：

「八月三日復示衆曰：吾滅度後，莫作世情，悲泣雨淚，受人吊問，身著孝服，非吾弟子，亦非正法。但識自本心，見自本性，無動無靜，無生無滅，無去無來，無是無非，無住無往。恐汝等心迷，不會吾意，今再囑汝，令汝見性。吾滅度後，依此修行，如吾在日，若違吾教，縱吾在世，亦無有益。復說偈曰：



兀兀不修善，騰騰不造惡。

寂寂斷見聞，蕩蕩心無著。

說偈已，端坐至三更，謂門人曰：吾行矣。奄然遷化。於時異香滿室，白虹屬地，林木變白，禽獸哀鳴。十一月，廣、韶、新三郡官僚暨門人僧俗爭迎真身，莫決所之。乃焚香禱曰：香煙指處，師所歸焉。時香煙直貫曹溪。十一月十三日，遷神龕並衣鉢歸曹溪。次年七月入塔。春秋七十有六。蓋年二十四而傳衣，三十九祝髮，說法利生三十七載。」

唐憲宗皇帝諡大鑒禪師，塔曰元和靈照。



四 中華五祖旁出尊宿簡介

禪宗正傳旁傳的關係，猶如中國封建時代一家之嫡庶關係，雖然嫡庶有別，但其血脈系統則是一。得其傳法，直下相承，則為正傳，顯其尊貴。旁傳者雖得其同一之法，則稱為支派，表示其有別於正傳，不如正傳尊貴。在印度第二祖阿難尊者，就旁傳一人，即末田底迦。第二十四祖師子尊者，亦旁傳法嗣一人，就是達摩達。如是直到中國五祖以前旁傳的共有二百零五人。

這裏介紹的是禪宗五祖的旁傳情況，選擇其可述者，略加介紹，使初參學者，知道禪宗有正傳旁傳的差別而已，非有鄙視旁傳之意，學者當知之。

初祖達摩大師，旁出法嗣三人。

釋迦世尊以化期將盡，在靈山會上，拈花示眾，傳法給摩訶



迦葉，在說付法偈後，復將金縷僧伽黎衣傳付與他。因此歷代諸祖傳法，亦必授衣，成為禪宗大法授受的正傳。至菩提達摩大師到中國傳法授衣為第二十八傳。

菩提達摩大師在河南嵩山少林寺面壁九年後，欲返天竺，乃命門人曰：「時將至矣，汝等盍各言所得乎？」門人道副對曰：「如我所見，不執文字，不離文字，而為道用。」祖曰：「汝得吾皮。」尼總持曰：「我今所解，如慶喜見阿閼佛國，一見更不再見。」師曰：「汝得吾肉。」道育曰：「四大本空，五陰非有，而我見處，無一法可得。」師曰：「汝得吾骨。」最後慧可禮拜，依位而立。師曰：「汝得吾髓。」乃顧慧可而告之曰：「昔如來以正法眼付迦葉大士，輾轉囑累，而至於我。我今付汝，汝當護持。並授汝袈裟，以為法信。各有所表，宜可知



矣。」（見《景德傳燈錄》卷第一）

從道副等三人的答話和慧可的表態來看，其他三人落於言詮，慧可超脫無依，高深莫測。承受大法和接受金縷僧伽黎衣，當然落在慧可身上，成為中國禪宗正傳的第二祖。道副等三人，則為初祖的旁傳法嗣了。

道副、尼總持、道育三禪師，因無機緣語句，也就無所敘述。
二祖慧可大師旁傳十七人，介紹三人。

（一）僧那禪師，姓馬氏，少年神俊，喜歡研究儒家的經典著作。二十一歲講說《禮記》、《易經》等，聽者如集市。會遇二祖說法，感其玄妙，便與同志十人，投可祖出家，奉頭陀行。他對門人慧滿說：「汝欲明本心者，當審諦推察，遇聲遇色，未起覺觀時，心何所之，是無耶？是有耶？既不墮有無處所，則心



珠獨朗，常照世間，而無一塵許間隔，未嘗有一剎那頃斷續之相。」（見《指月錄》卷六）這實際就是，以無相的孤明心體，朗照世間萬法。他還把四卷《楞伽經》傳付給慧滿，教他宜善護持，非人慎勿傳之。僧那付法以後，遊方行化，莫知其終。

（二）向居士，是一個幽棲林野、木食澗飲的清士。北齊天保初，聞二祖盛化，乃致書通好。書中有「幻化非真，誰是誰非，虛妄無實，何空何有？將知得無所得，失無所失」之句。二祖寫信答他說：「……無明智慧等無異，當知萬法即皆如。……觀身與佛不差別，何須更覓彼無餘。」居士捧讀二祖書信，乃伸禮覲，密承印記。

（三）相州隆化寺慧滿禪師，是滎陽人，姓張氏。初於本寺遇僧那禪師，開示法要，志存儉約，常行乞食。嘗示人曰：「諸佛說



心，令知心相是虛妄；今乃重加心相，深違佛意；又增論議，殊乖大理。」常持《楞伽經》四卷，以為心要，如說而行，蓋遵歷世之遺付耳。後於陶冶中，無疾坐化，壽七十許。

其餘還有十四人不錄，名見《景德傳燈錄》卷第三、《傳法正宗記》卷十八等。學者可翻閱參考。

三祖僧璨大師無有旁傳。

四祖道信大師旁出法嗣一人。

牛頭山法融禪師為四祖道信大師旁出。融（五九四—六五七），潤州延陵人，以隋開皇十四年（五九四）生，十九歲即博通經史，尋閱大部《般若》，知儒道世典非究竟法，遂入茅山，從三論宗的靈法師出家。後入金陵牛頭山幽棲寺北岩之石室枯坐，感百鳥銜花之瑞。唐貞觀中，四祖道信大師遙觀氣象，知



彼山有奇異之人，乃躬自尋訪，相與問答之後，融禮請祖為說真要。祖曰：「夫百千法門，同歸方寸，河沙妙德，總在心源。一切戒門、定門、慧門，神通變化，悉自具足，不離汝心。一切煩惱業障，本來空寂。一切因果，皆如夢幻。無三界可出，無菩提可求。人與非人，性相平等。大道虛曠，絕思絕慮。如是之法，汝今已得，更無缺少，與佛何殊？更無別法，汝但任心自在，莫作觀行，亦莫澄心，莫起貪瞋，莫懷愁慮，蕩蕩無礙，任意縱橫，不作諸善，不作諸惡，行住坐臥，觸目遇緣，總是佛之妙用。快樂無憂，故名為佛。」師曰：「心即具足，何者是佛？何者是心？」祖曰：「非心不問佛，問佛非不心。」師曰：「既不許作觀行，於境起時，心如何對治？」祖曰：「境緣無好醜，好醜起於心。心若不強名，妄情從何起？妄情既不起，真心任遍



知。汝但隨心自在，無復對治，即名常住法身，無有變異。吾受璨大師頓教法門，今付於汝。汝今諦受吾言，只住此山。向後當有五人達者，紹汝玄化。」師自爾法席大盛。

唐永徽中，徒眾乏糧，師往丹陽緣化。去山八十里，躬負米一石八斗，朝去暮還，供僧三百，二時不缺。三年，邑宰蕭元善請於建初寺講《大般若經》，聽者雲集。顯慶二年（六五七）閏正月二十三日終於建初。壽六十四，葬於雞籠山。

在禪宗史上，稱法融一系為牛頭禪，法門極盛，著有《心銘》（載《景德傳燈錄》卷三十）。門弟子有道纂、道憑、智岩、曇瓘等十三人。此派是道信下別自建立的「於空處顯示不空妙性」之一派，為中國禪宗分派的嚆矢，是值得注意的一個禪派。其弟子中智岩傳其衣鉢，以次傳慧方、法持、智威、慧忠。



自法融至慧忠六世，是為「牛頭六祖」。慧忠下有維則，則下有雲居智。又智威之門有玄素，素下有道欽。欽開徑山，受唐代宗之信仰，賜號國一。欽門有烏窠道林，因與白居易問答而馳名。牛頭門風，振盛於唐，後遂不振，遞傳數代而絕。牛頭禪明諸法如夢，以休心不起，本來無事為悟，忘情為修。如宗密之《中華傳心地禪門師資承襲圖》說：「牛頭宗意者，體諸法如夢，本來無事，心境本寂，非今始空，迷之為有，即見榮枯貴賤等事。事跡既有相違相順，故生愛惡等情，情生則為諸苦所繫。夢作夢受，何損何益，有此能了之智，亦如夢心。乃至設有一法過於涅槃，亦如夢如幻。既達本來無事，理宜喪已忘情。情忘即絕苦因，方度一切苦厄，此以忘情為修也。」即此可見其宗風。

南宗諸師，對牛頭一派禪風頗有異詞。如《景德傳燈錄》卷



九載黃檗希運禪師說：「夫出家人，須知有從上來事分。且如四祖下牛頭融大師，橫說豎說，猶未知向上關捩子。有此眼腦，方辨得邪正宗黨。」此舉一例，可知其餘了。

五祖弘忍大師，旁出法嗣共十三人。

即北宗神秀、嵩嶽慧安、蒙山道明、揚州曇光、隨州禪慥、金州法持、資州智侁、舒州法照、越州義方、枝江道俊、常州玄蹟、越州僧達、白松山劉主簿。這裏簡略地介紹神秀、慧安、道明三禪師如下：

(一)北宗神秀禪師，開封尉氏人，俗姓李氏，少年精研儒業，博學多聞，不久捨棄所學，出家尋師訪道，至蘄州雙峰東山寺，遇五祖弘忍大師，專以坐禪為務，乃嘆服曰：「此真吾師也。」於是誓心苦節，以打柴擔水自役，而求其道。五祖默識之，深加



器重，請為七百人的教授師。五祖對神秀說：「吾度人多矣，至於悟解，無及汝者。」觀其得法偈：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」主漸修之法。漸次拂拭煩惱，以入於菩提。以「伏心滅妄」為修行宗旨。五祖寂後，秀遂往江陵當陽山玉泉寺，高扇宗風大弘禪法。唐天授二年（七〇一），則天武后聞其名，請至宮中，於內道場供養，武后對之行跪拜禮。當時王公士庶，皆望塵拜伏。及中宗即位，尤加禮敬。大臣張說嘗問法要，執弟子禮。師有偈示眾曰：「一切佛法，自心本有。將心外求，捨父逃走。」神龍二年（七〇六）二月十八日於東都天宮寺入滅，春秋百歲，諡大通禪師。羽儀法物，送殯於龍門，帝送至橋，王公士庶皆送至葬所。張說及征士盧鴻一各為碑誄。門人普寂、義福等並為朝野所重。



神秀的得道弟子十九人，其中以普寂、義福、敬賢、巨方、香育最為有名。普寂後來也被諡為大慧禪師，其弟子四十六人，其中有道璿，於日本聖武天平八年（七三六）東渡日本，傳北宗禪於日大安寺行表，行表傳其法於傳教大師。義福（六五八—七三六）和普寂共傳道二十年，寂後諡大智禪師。北宗一系因有二人的弘傳，一時頗盛。普寂、義福即為第七祖。

在禪宗史上，一般稱慧能一系的禪法為「南宗禪」，一云「南頓」；稱神秀一系的禪法為「北宗禪」，一云「北漸」，故有「南能北秀」或「南頓北漸」之稱。北派數傳即衰，獨南派盛行不替。因此後世的禪宗，均屬慧能一系。

(二) 嵩嶽慧安國師，荊州枝江人，姓衛氏，得法於黃梅五祖。行頭陀行，遍歷名勝。麟德元年（六六四）遊終南山石壁，認為



是息身之處，遂駐錫如此。自爾從他習禪者輻輳相接。有坦然、懷讓二僧來參禮，問曰：「如何是祖師西來意？」師曰：「何不問自己意？」曰：「如何是自己意？」師曰：「當觀密作用。」曰：「如何是密作用？」師以目開合示之。坦然於言下知歸，更不他去。懷讓機緣不逗，辭往曹溪。

隋煬帝嘗徵詔，慧安辭不赴詔。及唐高宗詔，師亦不赴。武后時，以師禮迎請至輦下，與神秀禪師同加欽重。後嘗問師：「甲子多少？」師曰：「不記。」后曰：「何不記耶？」師曰：「生死之身，其若循環。環無起盡，焉用記為？況此心流注，中間無間。見漚起滅者，乃妄想耳。從初識生至動相滅時，亦只如此。何年月而可記乎？」后聞稽顙信受。中宗即位，益加欽禮。時人尊稱他為「老安國師」。



神龍三年（七〇七）師辭歸嵩嶽，三月三日以後事囑門人。

至八日，閉戶偃身而寂，春秋一百二十八。門人遵旨，舁置林間，野火自燃，得舍利八十粒，內五粒色紫，留於宮中。至先天二年（七一三），建塔供奉。

（三）袁州蒙山道明禪師，鄱陽人，是陳宣帝之裔孫，國亡，落於民間。因其是王孫，嘗受官署，因有將軍之號。少年時於永昌寺出家，慕道心切，遂往依五祖法會，極意研尋，初無解悟。及聞五祖密付衣法與盧行者慧能，即率同志數十人，躡跡追逐，至大庾嶺，師最先見，餘輩未及。盧見師奔至，即擲衣鉢於磐石曰：「此衣表信，可力爭耶！任君將去。」師遂舉之，如山不動，踟躕悚栗，乃曰：「我來求法，非為衣也。願行者開示於我！」盧曰：「不思善，不思惡，正恁麼時，阿哪個是明上座本



來面目？」師當下大悟，遍體汗流，泣禮數拜，問曰：「上來密語密意外，還更別有意旨否？」盧曰：「我今與汝說者，即非密也。汝若返照自己面目，密在汝邊。」師曰：「某甲雖在黃梅隨眾，實未省自己面目。今蒙指授入處，如人飲水，冷暖自知。今行者即是某甲師也。」盧曰：「汝若如是，則是吾與汝同師黃梅，善自護持。」師又問：「某甲向後宜往何所？」盧曰：「逢袁可止，遇蒙即居。」師禮謝，即回嶺下。獨往廬山布水台，三年後，始住袁州蒙山，大唱玄機。師初名慧明以避六祖諱，改名道明。座下諸弟子，盡遣往嶺南，參禮六祖。

上來已簡略介紹旁傳的善知識七人，其餘未敘述者，或於史書中已立傳，或唯列其名，可於《傳燈錄》、《廣燈錄》、《傳法正宗記》等書中參考之。



五 禪宗門下的楞伽師

禪宗初祖達摩大師，在向二祖慧可傳法時說：「昔如來以正法眼付迦葉大士，輾轉囑累而至於我，我今付汝，汝當護持。並授與袈裟以為法信，各有所表，宜可知矣。」又曰：「吾有《楞伽經》四卷，亦用付汝，即是如來心地要門，令諸眾生，開示悟入。」這是《景德傳燈錄》的記述。達摩傳法授衣後，還傳授了《楞伽經》四卷，並說明此經是如來心地要門，要二祖慧可弘傳，開示眾生悟入。指出了《楞伽經》對參禪者的重要性。

但是達摩大師又說，他所傳授的禪法，是「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」。指出了禪的立宗基礎及體驗的方法。既然是「教外別傳」，故無所依的經典；既然是「不立文字」，故也沒有文字上構思推究的理論，只以「見性」一事為



「成佛」之道。根據這些教導，所以禪宗接化學人，都是用解黏去縛的手法，應病與藥，使學人直悟，冷暖自知，以心傳心，師資默契而已。禪的主眼，是親證真如法界，不是一種真理的概念，這必須如實體驗，始得理會。故說禪是「不立文字，教外別傳」，但也並不輕視經典。如中峰和尚在《山房夜話》裏說：「譬如四序成一歲之功，而春夏秋冬之令，不容不別也。其所不能別者，一歲之功也。密宗，春也；天台、賢首、慈恩等宗，夏也；南山律宗，秋也；少林單傳之宗，冬也。就理言之，但知禪為諸宗之別傳，而不知諸宗亦禪之別傳也。會而歸之，密宗乃宣一佛大慈悲拔濟之心也；教宗乃闡一佛大智開示之心也；律宗乃持一佛大行莊嚴之心也；禪宗乃傳一佛大覺圓滿之心也。」日本臨濟宗的創建者榮西禪師在《興禪護國論》裏說：「與而論



之，一大藏教，皆是禪所依之經典；奪而言之，無有一言為禪所依之經典。」掃除了禪教的矛盾。教即是禪，禪即是教，故教無可捨，一切教都是禪。所以禪宗對經典的看法，亦自和其他各宗不同，可取則取，可捨則捨，不受任何束縛，自由任用。凡有助於禪旨的舉揚，三藏教典，拈來就用，用罷即了。這是禪的經教觀。如四時、五時教或三時教的分類，悉非所問，是之謂「不立文字，教外別傳」。在參禪者自己用功方面來說，有時也須要看經教，所謂「以教照心」，就是根據經典所說的思想，來對照自己的體驗，鑒定其正確與否。從這點來說，禪人也有應用經教的時候，古來禪門大德，從看經教而開悟的亦大有人在。所以「不立文字」，不等於不用文字。因此，初祖達摩大師傳《楞伽經》四卷給二祖慧可大師，是有其深遠用意的。



禪宗的正式建立是從六祖慧能大師開始的。在這之前，從初祖達摩至五祖弘忍及其旁出諸大德，都稱為楞伽師。下面簡略介紹一下這方面的情况。

毫無疑問，達摩大師本人是受持《楞伽經》的。《楞伽師資記》說初祖「謂慧可曰，有《楞伽經》四卷，仁者依行，自然度脫」。又說：慧可「記師言行，集成一卷，名之《達摩論》也。菩提師又為坐禪眾釋《楞伽》要義一卷，有十二三紙，亦名《達摩論》也。此兩本論文，化理圓滿，天下流通。」如果達摩大師自己不受持《楞伽經》，怎能將此經傳授給慧可，並為坐禪眾解釋《楞伽》要義？所以達摩大師是受持和傳授《楞伽經》的初祖。

二祖慧可大師，在承受《楞伽經》之後，即於鄴都隨宜說



法，一音演暢，四眾歸依，如此積化三十四載。《楞伽師資記》說二祖曾引《楞伽經》云：「牟尼寂靜觀，是則遠離生死，是名為不取。今世後世，淨十方諸佛，若有一人，不因坐禪而能成佛者，無有是處。」這說明二祖對《楞伽經》的重視。《景德傳燈錄》卷三在二祖旁出的僧那禪師傳中說：「故我初祖兼付《楞伽經》四卷，謂我二祖曰：『吾觀震旦，唯有此經，可以印心，仁者依行，自得度世』。又二祖凡說法竟乃曰：「此經四世之後，變成名相，深可悲哉！我今付汝，宜善護持，非人慎勿傳之。」從僧那禪師對二祖傳付《楞伽經》與他的敘述中，可知不但傳法授衣，還必須兼付《楞伽經》四卷，而且慎重告誡：「宜善護持，非人慎勿傳之」，可見其對《楞伽經》之尊重珍視，慎其傳授了。同時還說明，六祖以前的禪宗傳法，不但對正傳付與《楞



伽經》，對旁出也毫無例外地傳法必授經。《燈錄》還在二祖旁出的慧滿禪師傳中說：「常賚《楞伽經》四卷，以為心要，如說而行，蓋遵歷世之遺付也」。慧滿禪師所持《楞伽經》當然是從二祖那裏承受而得，並且如說而行，是遵從歷世之遺付，既顯示了參禪者遵從禪門歷世的遺付，重視《楞伽經》的印證，也說明了達摩大師所說入道的「二入四行」與《楞伽》宗旨是一致的。

三祖僧璨大師，受二祖傳法授衣後，《燈錄》說他隱於舒州之皖公山，值北周武帝破滅佛法，師往來太湖縣司空山，居無常處，積十餘載，時人無能知者。後來為世民所知，奔趨禮拜，大設齋供法會，他為四眾廣宣心要，即於法會中在大樹下，合掌立終。所謂廣宣心要者，也可以理解為宣揚《楞伽經》的微妙第一真實了義教。因為達摩付《楞伽經》給二祖慧可時，曾說此經



「即是如來心地要門，令諸眾生，開示悟入。」《楞伽師資記》也把璨大師列入師資之一。並說「可後璨禪師，隱思空山，蕭然靜坐，不出文記。」這與《燈錄》所說「積十餘載，時人無能知者」是一致的。璨大師重在「靜坐」，對經教妙諦，不廣為宣傳，但時節因緣成熟時（即北周武帝滅佛之事已過去），還是廣為四眾宣揚心要。

四祖道信大師，《楞伽師資記》上是這樣說的：「唐朝蘄州雙峰山道信禪師承璨禪師後。其信禪師，再啟禪門，宇內流布，有《菩薩戒法》一本，及《制入道安心要方便法門》，為有緣根熟者，說我此法，要依《楞伽經》，諸佛心第一。」此後還舉出四祖引證的《文殊說般若經》、《華嚴經》等多種經教，闡述參禪辦道的微妙方法。在《燈錄》上說：「既嗣祖風，攝心無寐，



脅不至席者，凡六十年。」說他在隋大業十三年（六一七），於吉州教群眾念「摩訶般若波羅密」，因而使圍城之兵自動退卻。可見信祖在大弘禪法的同時，也大弘《楞伽經》和別的經教，故《楞伽師資記》將他列為宗祖之一。

五祖弘忍大師，在《楞伽師資記》中說：承信禪師後，忍傳妙法，人尊為東山法門。又緣京洛道俗稱嘆，蘄州東山多有得果人，故稱東山法門也。又說，其弟子玄蹟親受付囑而撰寫《楞伽人法志》一書。如《師資記》說：「玄蹟以咸亨元年（六七〇），至雙峰山，恭承教誨，敢奉驅馳，首尾五年，往還三覲，道俗齊會，仿身供養，蒙示《楞伽》義云：此經唯心證乃知，非文疏能解。」又記弘忍大師之語云：「如吾一生教人無數，好者並亡，後傳吾道者，只可十耳。我與神秀論《楞伽經》，玄理通



快，必多利益。資州智旻、白松山劉主簿，兼有文性，莘州慧藏、隋州玄約，憶不見之。嵩山老安，深有道行，潞州法如、韶州慧能、揚州高麗僧智德，此並堪為人師，但一方人物。越州義方，仍便講說，又語玄蹟曰：汝之兼行，善自保愛，吾涅槃後，汝與神秀，當以佛日再暉，心燈重照。」這些記述，說明《楞伽經》在忍大師弘揚下，已成為最有名的正宗禪學了。到神秀做國師時，由於他自稱是「東山法門」的楞伽宗的一派，楞伽宗發展到勢不可當了。

如上所說，可知從初祖到五祖的正傳和旁出，都稱為楞伽師，到五祖下神秀做國師時，秀大師自稱是楞伽宗的一派，並說明他傳授的世系，是出於蘄州東山法門。他的世系表見於張說作的大通（神秀諡號）禪師碑銘：「達摩——慧可——僧璨——道信——弘



忍——神秀」。神秀做了六年（七〇一——七〇六）國師，已經使楞伽宗成為禪學的正宗了。在神秀圓寂後，他的弟子普寂、義福的地位更加崇高，使楞伽宗已成為當時佛教界盛況空前的宗派了。玄蹟的《楞伽人法志》，就是敘述楞伽師的宗門譜系。此書雖然已不傳，但它卻是禪宗最早的史書。玄蹟的弟子淨覺撰寫《楞伽師資記》，以宗奉《楞伽經》，故推四卷本《楞伽經》譯者求那跋陀羅為初祖，降達摩於第二，共介紹了歷代傳燈的八代，即於神秀之後加玄蹟、普寂。如《師資記》最後說：「自宋代以來，大德禪師代代相承，起自宋求那跋陀羅三藏，歷代傳燈，至於唐朝總八代，得道獲果，有二十四人也。」禪宗五祖弘忍已開始重視《金剛經》，而六祖慧能則大力弘演《金剛經》，另闢蹊徑，時號南宗，稱神秀一系為北宗。



楞伽宗托始於初祖菩提達摩，達摩來自南印度，《楞伽經》正是南方經典，所以教人只讀《楞伽經》。慧可以下，承襲此風，就成為楞伽宗，又稱為南天竺一乘宗。

《楞伽經》有四種譯本：北涼曇無讖譯《楞伽經》四卷，宋求那跋陀羅譯《楞伽阿跋多羅寶經》四卷，元魏菩提流支譯《入楞伽經》十卷，唐實叉難陀譯《大乘入楞伽經》七卷。楞伽師以忘言忘念，無得正觀為宗。其宗旨傳承疏注等事，如《續高僧傳·法冲傳》中說：

「冲以《楞伽》奧典，沈淪日久，所在追訪，無憚夷險。慧可師後裔盛習此經，即依師學，屢擊大節。便捨徒眾，任冲轉教。即相續講三十餘遍。又遇可師親傳授者，依南天竺一乘宗講之，又得百遍。其經本是宋代求那跋陀羅三藏翻，慧觀法師筆



受，故其文理克諧，行質相貫。專唯念慧，不在話言。於後達摩禪師傳之南北，忘言忘念，無得正觀為宗。後行中原，慧可禪師創得綱紐，魏晉文學多不齒之。領宗得意者時能啟悟，今以人代轉遠，紕繆後學，可公別傳略以詳之。今敘師承，以為承嗣，所學歷然有據。

（一）達摩禪師後有慧可、慧育二人，育師受道心行，口未曾說。

（二）可禪師後，璨禪師、惠禪師、盛禪師、那禪師、端禪師、長藏師、真法師、玉法師。以上並口說玄理，不出文記。

（三）可師後，善師（出抄四卷）、豐禪師（出疏五卷）、明禪師（出疏五卷）、胡明師（出疏五卷）。

（四）遠承可師後，大聰師（出疏五卷）、道蔭師（抄四



卷）、冲法師（疏五卷）、岸法師（疏五卷）、寵法師（疏八

卷）、大明師（疏十卷）。

（五）不承可師、自依《攝論者》，遷禪師（疏四卷）、尚律

律師（出《傳入楞伽》十卷）。

（六）那老師後，實禪師、惠禪師、曠法師、宏智師（名住京

師西明，身亡法絕）。

（七）明禪師後，伽法師、寶瑜師、寶迎師、道瑩師（並次第

傳燈，於今揚化）。

冲公自從經術，加以《楞伽》命家，前後敷弘，將二百遍，須便為引，曾未涉文。……師學者苦請出義，……事不獲已，作疏五卷，題為私記，今盛行之。」

法冲唐高宗麟德時年七十九，上推其出生年代約當隋文帝開



皇六年（五八六）。道宣晚年認識法冲，對《法冲傳》的材料尚未整理，就圓寂了。但讀了《法冲傳》中如上所引的一般記述，對楞伽宗的傳承及《楞伽經》的弘揚註疏等事有了大概的瞭解。



六 禪宗的五家七派

這裏所說的禪宗五家七派，都是指的南宗慧能以下分宗分派的情況。自初祖達摩五傳而至五祖弘忍，忍之下分北宗神秀與南宗慧能二派。北宗行於北地，數傳而絕。南宗行於南地，普傳既廣，改變了師弟單傳的做法，往往一師傅幾個弟子，各為一家。於是愈衍愈繁，禪風遍於全國，各務其師之說，競自為家，遂有瀉仰、臨濟、曹洞、雲門、法眼五家。七派者，在五家中的臨濟宗第六代石霜楚圓下分為黃龍慧南與楊歧方會二派，是為五家七派。其中瀉仰早歇，曹洞僅存，而雲門、臨濟、法眼三家，在宋朝還很盛。到清末民初，臨濟則遍天下，曹洞僅一角了。然其宗派的興衰，非法有強弱，在得人不得人耳。五家七派之分，唯以家風不同而有差別，不是宗旨或教義有差異。今將五家分派之系



(一) 為仰宗

為仰宗是以慧能為代表的禪宗中最先成立的一個宗派，由於此宗的開創者靈祐和他的弟子慧寂，先後在潭州的為山（今湖南省寧鄉縣西）、袁州的仰山（今江西省宜春縣南），舉揚一家的宗風，後世就稱為為仰宗。

靈祐禪師是福州趙氏子，十五歲依本郡建善寺法常律師出家，於杭州龍興寺受戒，二十三歲遊江西，參禮百丈懷海禪師。一日侍立至深夜，百丈云：「汝撥爐中有火否？」師撥云：「無火。」百丈起身深撥得少火，舉以示之曰：「此不是火？」師由是發悟，禮謝陳其所解。百丈曰：「此乃暫時歧路耳。經云：欲識佛性義，當觀時節因緣。時節既至，如迷忽悟，如忘忽憶，方省己物不從他得。故祖師云：悟了同未悟，無心亦無法。只是無



虛妄凡聖等心，本來心法元自備足。汝今既爾，善自護持。」

仰山慧寂禪師，韶州懷化人，姓葉氏。年十五欲出家，父母不許。後二載，師斷手二指，跪父母前，誓求正法，以報答父母劬勞之恩，父母乃許。遂依南華寺通禪師落髮，未受具足戒即遊方。初謁耽源，已悟玄旨。後參滄山，遂升堂奧。耽源謂師曰：「國師（慧忠）當時傳得六代祖師圓相，共九十七個，授與老僧。乃曰：『吾滅後三十年，南方有一沙彌到來，大興此教，次第傳授，無令斷絕。』我今付汝，汝當奉持。」遂將其本過與師。師接得一覽，便將火燒卻。耽源一日問：「前來諸相，甚宜秘惜。」師曰：「當時看了便燒卻也。」源曰：「吾此法門無人能會，唯先師及諸祖師、諸大聖人方可委悉，子何得焚之？」師曰：「慧寂一覽，已知其意。但用得不可執本也。」源曰：「然



雖如此於子即得，後人信之不及。」師曰：「和尚若要重錄不難，即重集一本呈上，更無遺失。」源曰：「然。」耽源上堂，師出眾，作此「○」相以手托呈了，卻又手立。源以兩手相交，作拳示之。師進前三步，作女人拜。源點頭，師便禮拜。

參禮為山靈祐禪師時，為問：「汝是有主沙彌，無主沙彌？」師曰：「有主。」曰：「主在什麼處？」師從西過東立，為知是異人，便垂開示。師問：「如何是真佛住處？」為曰：「以思無思之妙，返思靈焰之無窮，思盡還源，性相常住，事理不二，真佛如如。」師於言下頓悟。自此執侍前後，盤桓十五載（見《五燈會元》卷九）。不久往江陵受具足戒，住夏探究律藏（見《景德傳燈錄》卷十一）。

為仰宗的家風，審細密切，師資唱和，事理並行。體用語



似爭而默契。《人天眼目》說：「為仰宗者，父慈子孝，上令下從；你欲吃飯，我便捧羹；你欲渡江，我便撐船；隔山見煙，便知是火；隔牆見角，便知是牛。」亦方圓默契之意。《五家參詳要路門》說：「為仰宗明作用。」如普請摘茶的時候，為山問仰山曰：「終日摘茶，只聞子聲，不見子形，請現本形相見。」仰山搖撼茶樹。為山說：「子只得其用，不得其體。」仰山說：「未審和尚如何？」為山良久不語。仰山說：「和尚棒某甲吃，某甲棒教誰吃？」為山曰：「放子三十棒。」此即「明作用論親疏為旨」的意趣。又如《歸心錄》說：「為仰家風，機用圓融，室中驗人，句能陷虎。」又《五家宗旨纂要》說：「為仰宗風，父子一家，師資唱和。語默不露，明暗交馳，體用雙彰，無舌人為宗，圓相明之。」



在禪宗五家中，為仰宗最早興起，但衰亡也較早。其法脈流傳約一百五十年。

(二) 臨濟宗

臨濟宗是禪宗五家中繼為仰宗之後而成立的一個宗派，由於開創此宗的義玄禪師，在河北鎮州（今河北省正定縣）的臨濟院，舉揚一家宗風，後世就稱為臨濟宗。

臨濟義玄禪師曹州南華人，姓邢氏，幼負出塵之志，及落髮進受具戒，便慕禪宗。起初在黃檗希運禪師會下隨眾參侍，行業純一。時睦州為第一座，見師行止乃嘆曰：「雖是後生，與眾有異。」遂問：「上座在此多少時候？」師曰：「三年。」州曰：「曾經參問過和尚嗎？」師曰：「不曾參問，不知問個什麼？」州曰：「何不問堂頭和尚，如何是佛法的大意？」師便去。問聲



未絕，黃檗便打。師下來，州曰：「問話作麼生？」師曰：「某甲問聲未絕，和尚便打，某甲不會。」州曰：「但更去問。」師又問，黃檗又打。如是三度問，三度被打。遂向州告辭曰：「早承激勸問法，累蒙和尚賜棒，自恨障緣，不領深旨。今且辭去，往諸方行腳參訪。」州曰：「汝若去，須辭和尚了去。」師禮拜退。州先到黃檗處曰：「問話上座，雖是後生，卻甚奇特。若來辭，方便接引。已後為一株大樹覆蔭天下人去在。」師來日辭黃檗，檗曰：「不須他去，只往高安灘頭參大愚，必為汝說。」

師到大愚，愚曰：「什麼處來？」師曰：「黃檗來。」愚曰：「黃檗有何言句？」師曰：「某甲三度問佛法的大意，三度被打。不知某甲有過無過？」愚曰：「黃檗恁麼老婆心切，為汝得徹困，更來這裏問有過無過？」師於言下大悟。乃曰：



「元來黃檗佛法無多子。」愚擋住曰：「這屎床鬼子，適來道有過無過，如今卻道黃檗佛法無多子。你見個什麼道理？速道！速道！」師於大愚肋下筑三拳，愚拓開曰：「汝師黃檗，非干我事。」

師辭大愚，卻回黃檗。檗見便問：「這漢來來去去，有甚了期？」師曰：「只為老婆心切。便人事了。」侍立，檗問：「甚處去來？」師曰：「昨蒙和尚慈旨，令參大愚去來。」檗曰：「大愚有何言句？」師舉述前話。檗曰：「遮大愚老漢，待來見與打一頓。」師曰：「說甚待見，即今便打。」隨後便掌。檗曰：「這瘋癲漢來這裏捋虎鬚。」師便喝。檗喚侍者曰：「引這瘋癲漢參堂去。」後來為山舉此話問仰山云：「臨濟當時得大愚力？得黃檗力？」仰云：「非但騎虎頭，亦解把虎尾。」



臨濟與黃檗一起栽松時，檗曰：「深山裏栽許多松作甚麼？」師曰：「一與山門作境致，二與後人作標榜。」說了將鋤頭打地三下。黃檗曰：「雖然如是，子已吃吾三十棒了也。」師又以鋤頭打地三下，作噓噓聲。黃檗曰：「吾宗到汝，大興於世。」

師後住河北鎮州臨濟禪院，學侶雲集。一日，謂普化、克符二上座曰：「我欲於此建立黃檗宗旨，汝且成褫我。」二人珍重下去。三日後，普化卻上來問：「和尚三日前說甚麼？」師便打。三日後克符上來問：「和尚前日打普化作甚麼？」師亦打。

師上堂說：「汝等諸人，赤肉團上有一無位真人，常向汝諸人面門出入，未證據者看看。」當時有個僧人問：「如何は無位真人？」師下禪床把住云：「道！道！」僧擬議，師拓開曰：



「無位真人，是什麼乾屎橛。」便歸方丈。

師接引學人有三玄（三種原則）、三要（三要點），四料簡（四種簡別）等施設。師上堂時說：「山僧今日見處，與祖佛不別。若第一句中薦得，堪與祖佛為師。若第二句中薦得，堪與人天為師。若第三句中薦得，自救不了。」僧便問：「如何是第一句？」師曰：「三要印開朱點窄，未容擬議主賓分。」曰：「如何是第二句？」師曰：「妙解豈容無著問，漚和爭負截流機。」曰：「如何是第三句？」師曰：「但看棚頭弄傀儡，抽牽全藉裏頭人。」乃曰：「大凡演唱宗乘，一句中須具三玄門，一玄門須具三要。有權有實，有照有用。汝等諸人作麼生會？」

師小參時指示接引學人方法云：「有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，有時人境兩俱奪，有時人境俱不奪。」諸方目此為四



料簡。

師接化學人常用棒喝，他說：「有時一喝如金剛王寶劍，有時一喝如踞地師子，有時一喝如探竿影草，有時一喝不作一喝用。汝作麼生會？」僧擬議，師便喝。（見《五燈會元》卷十一）

師示眾曰：「我有時先照後用，有時先用後照，有時照用同時，有時照用不同時。先照後用有人在，先用後照有法在，照用同時，驅耕夫之牛，奪饑人之食，敲骨取髓，痛下針錐。照用不同時，有問有答，立賓立主，合水合泥，應機接物。若是過量人，向未舉已前，撩起便行，猶較些子。」師見僧來，舉起拂子。僧禮拜，師便打。又有僧來，師亦舉拂子。僧不顧，師亦打。又有僧來參，師舉拂子。僧曰：「謝和尚指示。」師亦打。



師示眾曰：「參禪之人，大須仔細。如賓主相見，便有言論往來。或應物現形，或全體作用，或把機權喜怒，或現半身，或乘師子，或乘象王，如有真正學人便喝。先拈出一個膠盆子，善知識不辨是境，便上他境上作模作樣，便被學人又喝，前人不肯放下，此是膏肓之病，不堪醫治，喚作賓看主。或是善知識，不拈出物，只隨學人問處即奪，學人被奪，抵死不肯放，此是主看賓。或有學人應一個清淨境，出善知識前，知識辨得是境，把得拋向坑裏。學人言：大好善知識。知識即云：咄哉！不識好惡。學人便禮拜。此喚作主看主。或有學人，披枷帶鎖，出善知識前，知識更與安一重枷鎖。學人歡喜，彼此不辨，喚作賓看賓。大德，山僧所舉，皆是辨魔揀異，知其邪正。」

師云：「山僧無一法與人，只是治病解縛。爾取山僧口裏



語，不如休歇無事去。」「你若能歇得念念馳求心，便與祖佛不別。」師示眾云：「今時學佛法者，且要求真正見解，若得真正見解，生死不染，去住自由，不要求殊勝，殊勝自至。」又說：「大德！三界無安，猶如火宅。此不是爾久停住處，無常殺鬼，一剎那間，不擇貴賤老少。爾要與祖佛不別，但莫外求。爾一念清淨心光，是爾屋裏法身佛；一念無分別心光，是爾屋裏報身佛；一念無差別心光，是爾屋裏化身佛。此三種身，是爾即目前聽法的人，只為不向外馳求，有此功用。」

唐咸通八年（八六七）丁亥四月十日，將示滅，說傳法偈曰：

臨流不止問如何，真照無邊說似他。
離相離名人不稟，吹毛用了急須磨。



復謂眾曰：「吾滅後，不得滅卻吾正法眼藏。」三聖出曰：

「爭敢滅卻和尚正法眼藏？」師曰：「以後有人問，你向他道甚麼？」聖便喝。師曰：「誰知吾正法眼藏，向這瞎驢邊滅卻。」言訖，端坐而逝。塔全身於大名府西北隅，諡慧照禪師，塔曰澄靈。

臨濟宗的家風，機用峻烈，自古有「臨濟將軍，曹洞士民」之稱。意謂臨濟宗似指揮百萬師旅之將軍，如以鐵錘擊石，現火光閃閃之機用。故《五家參詳要路門》說：「臨濟宗戰機鋒。」指出義玄，最初入處痛快，悟後參禪瞥脫。雖有五家各立宗旨，但初中後事，頭正尾正，中興如來正法眼藏，明瞭祖師西來密旨者，只此臨濟一宗最為至當。五祖法演禪師說：「五逆五雷」之喝，一喝之下，頭腦破裂，如五逆罪人，為五雷所裂。其禪之峻



烈可知。凡僧有問，即喝破，或擒住，拓開等。其接化之熱烈辛辣，五家中罕見其比。如《歸心錄》說：臨濟家風，自拈手段，勢如山崩，機似電卷。又《五家宗旨纂要》說：「臨濟家風，全機大用，棒喝齊施，虎驟龍奔，星馳電掣。負冲天意氣，用格外提持。卷舒縱擒，殺活自在。掃除情見，迴脫廉纖。以無位真人為宗，或棒或喝，或豎拂明之。」

總起來講：臨濟宗接人的方法，單刀直入，機鋒峻烈，對學人剝情絕見，使其省悟。此宗流傳最廣最久，是同它所具備的這些特點分不開的。

這裏引證《人天眼目·臨濟門庭》之語供學者參考：「臨濟宗旨，大機大用，脫羅籠，出窠臼。虎驟龍奔，星馳電激。轉天關，斡地軸，負冲天意氣，用格外提持，卷舒擒縱，殺活自在。」



是故示三玄、三要、四賓主、四料簡、金剛王寶劍、踞地獅子、探竿、影草、一喝不作一喝用、一喝分賓主、照用一時行。四料簡者：中下根人來，奪境不奪法；中上根人來，奪境奪法不奪人；上上根人來，人境兩俱奪；出格人來，人境俱不奪。四賓主者：師家有鼻孔，名主中主；學人有鼻孔，名賓中主。師家無鼻孔，名主中賓；學人無鼻孔，名賓中賓。與曹洞賓主不同。三玄者：玄中玄、體中玄、句中玄。三要者：一玄中具三要，自是一喝中體攝三玄三要也。金剛王寶劍者：一刀揮盡一切情解。踞地獅子者：發言吐氣，威勢振立，百獸恐悚，眾魔腦裂。探竿者：探爾有師承無師承，有鼻孔無鼻孔。影草者：欺瞞做賊，看爾見也不見。一喝分賓主者：一喝中自有賓有主也。照用一時行者：一喝中自有照有用。一喝不作一喝用者：一喝中具如是三玄、三



要、四賓主、四料簡之類。大約臨濟宗風不過如此。要識臨濟麼，青天轟霹靂，陸地起波濤。」

(三) 曹洞宗

曹洞宗是禪宗五家之一。由於此宗開創人良價及其弟子本寂先後在江西高安縣洞山、吉水縣曹山弘揚一家宗風，後世稱為曹洞宗。宗名有兩說：一為取六祖慧能所居曹溪及良價所居洞山之名故稱曹洞宗；二為取本寂所居曹山及良價所居洞山之名，後人為語音之便，不稱洞曹而稱為曹洞宗。實則取曹溪與洞山合稱更近於情理。

良價悟本禪師，會稽俞氏子。幼年從師念《般若心經》，至「無眼耳鼻舌身意」處，忽以手捫面，問師曰：「某甲有眼耳鼻舌等，何故經言無？」其師駭然異之，曰：「吾非汝師。」即指



往五洩山禮勝默禪師披剃。二十一歲具戒於嵩山後即遊方參學。

首詣南泉，泉贊曰：「此子雖後生，甚堪雕琢。」次謁瀉山，問曰：「頃聞南陽忠國師有無情說法話，某甲未究其微。」瀉曰：「閻黎莫記得麼？」師云：「記得。」瀉山云：「試舉看。」師舉了。瀉云：「我這裏亦有，只是難得其人。」師云：「乞師指示。」瀉豎起拂子點一點曰：「會麼？」師曰：「請和尚為某甲說。」瀉云：「父母所生口，終不為子說。」師云：「還有與師同時慕道者麼？」瀉令見雲岩。師辭，直到雲岩請示前話。岩云：「不見《彌陀經》云：水鳥樹林，悉皆念佛念法也。」師因有省，乃述偈呈雲岩曰：

也大奇，也大奇，無情說法不思議，
若將耳聽終難會，眼處聞聲方得知。



一日師問雲岩：「某甲有餘習未盡。」岩曰：「汝曾作什麼來？」師曰：「聖諦亦不為。」岩曰：「還歡喜也未？」師云：「歡喜則不無，如糞掃堆頭拾得一顆明珠。」

師辭雲岩，問曰：「百年後忽有人問，還貌得師真否？如何祇對。」岩曰：「但向伊道：『只這個是』。」師沈吟。岩云：「價闍黎，承當個事，大須審細。」師猶涉疑。後因過水睹影，大悟「渠正是汝」之旨。因作偈曰：

切忌從他覓，迢迢與我疏，
我今獨自往，處處得逢渠。

渠今正是我，我今不是渠，
應須恁麼會，方得契如如。

僧問：「師尋常教人行鳥道，未審如何是鳥道？」師曰：



「不逢一人。」曰：「如何行？」師曰：「直須足下無私去。」

曰：「只如行鳥道，莫便是本來面目否？」師曰：「闍黎因甚顛倒！」曰：「什麼處是學人顛倒？」師曰：「若不顛倒，因甚麼卻認奴作郎？」曰：「如何是本來面目？」師曰：「不行鳥道。」

師因曹山辭別，遂囑咐曰：「吾在雲岩先師處，親印《寶鏡三昧》，事窮的要，今付與汝。」詞曰：

如是之法，佛祖密付，汝今得之，宜善保護。
銀碗盛雪，明月藏鷺，類之弗齊，混則知處。
意不在言，來機亦赴，動成窠臼，差落顧佇。
背觸俱非，如大火聚，但形文彩，即屬染污。
夜半正明，天曉不露，為物作則，用拔諸苦。



雖非有為，不是無語。如臨寶鏡，形影相睹。汝不是渠，渠正是汝，如世嬰兒，五相完具。不去不來，不起不住，婆婆和和，有句無句，終不得物，語未正故。重離六爻，偏正回互，疊而為三，變盡成五。如荃草味，如金剛杵。正中妙挾，敲唱雙舉。通宗通途，挾帶挾路。錯然則吉，不可犯忤。天真而妙，不屬迷悟。因緣時節，寂然昭著。細入無間，大絕方所，毫忽之差，不應律呂。今有頓漸，緣立宗趣，宗趣分矣，即是規矩。宗通趣極，真常流注。外寂中搖，繫駒伏鼠，先聖悲之，為法檀度。隨其顛倒，以緇為素。顛倒想滅，肯心自許。



要合古轍，請觀前古。佛道垂成，十劫觀樹。如虎之缺，如馬之鼻。以有下劣，寶凡珍御。以有驚異，狸奴白牯。羿以巧力，射中百步，箭鋒相直，巧力何預。木人方歌，石女起舞。非情識到，寧容思慮。臣奉於君，子順於父，不順非孝，不奉非輔。潛行密用，如愚若魯。但能相續，名主中主。

師作《五位君臣頌》曰：

正中偏，三更初夜月明前。

莫怪相逢不相識，隱隱猶懷昔日嫌。

偏中正，失曉老婆逢古鏡。

分明覲面別無真，休更迷頭猶認影。



正中來，無中有路出塵埃。

但能不觸當今諱，也勝前朝斷舌才。

兼中至，兩刃交鋒要回避。

好手猶如火裏蓮，宛然自有冲天志。

兼中到，不落有無誰敢和。

人人盡欲出常流，折合還歸炭裏坐。

依曹山本寂的解釋，正者是體、是空、是理；偏者是用、是色、是事。正中偏是背理就事，從體起用；偏中正是捨事入理，攝用歸體；兼是正偏兼帶，理事混融，內外和合，非染非淨，非正非偏。

洞山為了廣接上、中、下三根，因勢利導，從事理各別交涉的關係上，根據《寶鏡三昧》所說：「重離六爻，偏正回互，疊



而為三，變盡成五」之意立正偏五位以接引、勘驗學人。總起來講，五位有四種：正偏、功勛、君臣、王子。其中正偏五位，功勛五位都是良價的創說，君臣五位，王子五位，則為曹山本寂禪師所立。

曹洞宗的五位，諸祖語錄中大都有所解說。除意義大體相同外，也互有指責，以己說為正，以他義為非者。特詳者如《大正藏》第八十二卷的《報恩編》，於五位立說「洞上五位辨的」，廣辨五位大義，非他所說，以己說為正。樂廣知者，可取閱讀。今引《佛學大辭典》第四冊所說，以供參考。

洞山良價禪師為廣接上中下之三根而開五位。其法從《易》之卦爻而來。先以陰陽之爻如下相對。



一 正也、體也、君也、空也、真也、理也、黑也。
-- 偏也、用也、臣也、色也、俗也、事也、白也。

取離卦回互疊變之而為五位。先言變疊之次第，則離卦如三，第一重之，則為三三重離卦。第二取重離卦中之二爻，加於上下，則為三三中孚卦。第三取中孚卦中之二爻，加於上下，則為三三大過卦，更取其中之二爻，加於上下，則還於前之重離卦，故三變而止。《寶鏡三昧》謂之「疊而為三」。次取單離，以其中爻回於下，則為三巽卦，以中爻回於上，則為三兌卦，依之而成前後之五卦。《寶鏡三昧》謂之「變盡成五」。以此五卦判證修之淺深，名為功勛之五位；示理事之交涉，名為君臣之五位。功勛之五位，為洞山之本意；君臣之五位，為曹山之發明。又由卦爻之形而圖黑白之五位，是亦洞山之發明。



巽卦 君位 正中偏

兌卦 臣位 偏中正

大過卦 君視臣 正中來

中孚卦 臣向君 偏中至

重離卦 君臣合 兼中到

第一正中偏，正者，體也、空也、理也；偏者、用也、色也、事也。正中之偏者，正位之體處，具偏用事相之位也。是能具為體，所具為用，故以能具之體，定為君位。是君臣五位之君位也。學者始認體具之用，理中之事，作有為修行之位，為功勛五位之第一位。配於大乘之階位，則與地前三賢之位相當。第二偏中正，是偏位之用具正位之體之位也。因之以能具之用定為臣位，即君臣五位之臣位也。在修行上論之則為正認事具之理用中



之體，達於諸法皆空真如平等之理之位，即大乘之見道也。第三正中來，是有為之諸法如理、隨緣、如性緣起者，即君視臣之位也。學者於此，如理修事，如性作行，是與法身菩薩由初地至七地之有功用修道相當者。第四偏中至（一本作兼中至，《林間錄》以之為大謬），是事用全契於體，歸於無為者，即臣向君之位也。學者於此終日修而離修念，終夜用而不見功用，即由八地至十地之無功用修道位也。第五兼中到，是體用兼到，事理並行者。即君臣合體之位，而最上至極之佛果也。已上就法而論事理之回互，為君臣之五位，就修行上而判淺深，為功勳之五位。《五燈會元》卷十三《曹山本寂禪師》章載：「師因僧問五位君臣旨訣，師曰：『正位即空果，本來無物。偏位即色界，有萬象形。正中偏者，背理就事。偏中正者，捨事入理。兼帶者，冥應



眾緣，不墮諸有，非染非淨，非正非偏，故曰虛玄大道，無著真宗。從上先德，推此一位，最妙最玄，當詳審辨明。君為正位，臣為偏位。臣向君是偏中正，君視臣是正中偏。君臣道合是兼帶語。』兼帶者，言兼中到之一位。白隱之《五家參詳要路門》曰：「卻怪大圓鏡智光黑如漆，此道正中偏一位，於此入偏中正一位，修寶鏡三昧多時，果證得平等性智，初入理事無礙法境界致，行者以此不為足，親入正中來一位，依兼中至真修，獲得妙觀察智、成所作智等四智。最後到兼中到一位，折合還歸炭裏坐。」黑白之五相，《五燈會元》以第四偏中至作純白，第五兼中到造純黑者非也（是由偏中至誤為兼中到而來）。洞山之作有五位顯訣，五位逐位頌，功勛五位頌。曹山之作，有解釋洞山五位顯訣、五位旨訣、黑白五相偈。



師又向曹山說：「末法時代，人多乾慧，若要辨驗真偽，有三種滲漏：一曰見滲漏，機不離位，墮在毒海。二曰情滲漏，滯在向背，見處偏枯。三曰語滲漏，和妙失宗，機昧終始。濁智流轉於此三種，子宜知之。」（《五燈會元》卷十三）曹山本寂禪師拜受而去。唐咸通十年（八六九）三月，師命剃髮澡身披衣，擊鐘儼然坐化。時大眾號痛不止，師忽開目謂眾曰：「出家人心不附物，是真修行，勞生惜死，哀悲何益。」復令主事辦愚癡齋，眾猶慕戀不已，延至七日，食具方備，師亦隨眾齋畢。乃曰：「僧家之事，大率臨行之際，勿須喧動。」遂歸丈室，端坐長往。壽六十有三，臘四十二。諡悟本禪師，塔曰慧覺。

曹山本寂禪師，福建泉州莆田縣人，俗姓黃，少業儒學，十九歲往福州靈石出家。二十五受具足戒，不久即參謁洞山良價



禪師。山問：「闍黎名什麼？」對曰：「本寂。」山曰：「向上更道。」師曰：「不道。」山曰：「為什麼不道？」師曰：「不名本寂。」洞山深器之，自此入室，密印所解。盤桓數載，乃辭洞山。洞山問：「什麼處去？」師曰：「不變異處去。」洞山曰：「不變異處豈有去耶？」師曰：「去亦不變異。」乃辭去。山密授洞山宗旨，師拜受而別。遂至曹溪禮慧能六祖塔。後還止江西吉水，大眾請開法。因追念六祖的遺風，便把所住吉水山改名為曹山，後又居荷玉山。二處法席，學者雲集。

有僧問：「於相何真？」本寂說：「即相即真。」又有僧問：「幻本何真？」本寂說：「幻本元真。」又問：「當幻何顯？」本寂說：「即幻即顯。」這是曹山為啟發上機而說的道理。僧問：「學人通身是病，請師醫。」師曰：「不醫。」又問



曰：「為什麼不醫？」師曰：「教汝求生不得，求死不得。」師作四禁偈曰：「莫行心處路，不挂本來衣，何須正恁麼，切忌未生時。」師有三種墮：「一者披毛戴角，二者不斷聲色，三者不受食。」有稠布衲問：「披毛戴角是什麼墮？」師曰：「是類墮。」曰：「不斷聲色是什麼墮？」師曰：「是隨墮。」曰：「不受食是什麼墮？」師曰：「是尊貴墮。」

問：「沙門豈不是具大慈悲的人？」師曰：「是。」又曰：「忽遇六賊來時如何？」師曰：「亦須具大慈悲。」曰：「如何具大慈悲？」師曰：「一劍揮盡。」曰：「盡後如何？」師曰：「始得和同。」師示人偈曰：

從緣薦得相應疾，就體消停得力遲，
瞥起本來無處所，吾師暫說不思議。



問：「學人十二時中如何保任？」師曰：「如經蠱毒之鄉，

水也不得沾著一滴。」

僧舉：「有人問香巖如何是道？」答曰：「枯木裏龍吟。」

曰：「如何是道中人？」答曰：「骷髏裏眼睛。」學人不會，後問

石霜：「如何是枯木裏龍吟？」石霜云：「猶帶喜在。」又問：

「如何是骷髏裏眼睛？」石霜說：「猶帶識在。」師因而頌曰：

枯木龍吟真見道，
髑髏無識眼初明。

喜識盡時消息盡，
當人那辨濁中清。

其僧復問師：「如何是枯木裏龍吟？」師曰：「血脈不

斷。」曰：「如何是骷髏裏眼睛？」師曰：「乾不盡。」曰：

「未審還有得聞者無？」師曰：「盡大地未有一人不聞。」曰：

「未審枯木裏龍吟是何章句？」師曰：「不知是何章句，聞者皆



喪。」

天復辛酉（九〇一）夏夜，師問知事僧：「今日是幾何日月？」曰：「六月十五。」師曰：「曹山平生行腳到處，只管九十日為一夏。明日辰時行腳去。」及時，焚香宴坐而化。壽六十有二，臘三十七。門人樹塔於山之西阿，諡元證禪師，塔曰福圓。

曹洞宗的家風：《五家參詳要路門》說為「究心地」，即丁寧綿密。《十規論》說敲唱為用，即師徒常相交接，以回互不回互之妙用，使弟子悟本性真面目，是極其親切之手段，宗風可稱綿密。叢林有「臨濟將軍，曹洞士民」之說，意謂曹洞接化學人，似是精耕細作田土的農夫，綿密回互，妙用親切，這也是曹洞宗接化學人的一種特色。



(四) 雲門宗

雲門宗是中國禪宗五家之一。由於此宗的開創者文偃在韶州雲門山（今廣東乳源縣北）的光泰禪院（今名大覺禪寺），舉揚一家宗風，後世就稱它為雲門宗。

《五燈會元》卷十五說：韶州雲門山光泰院文偃禪師，嘉興人也，姓張氏。幼依空王寺志澄律師出家。及長，落髮稟具於毗陵壇，侍澄數年，探究律部。以己事未明，往參睦州。州才見來，便閉卻門。師乃扣門。州曰：「誰？」師曰：「某甲。」州曰：「作甚麼？」師曰：「己事未明，乞師指示。」州開門一見便閉卻。師如是連三日扣門，至第三日，州開門，師乃拶入，州便擒住曰：「道！道！」師擬議，州便推出曰：「秦時轆轤。」遂掩門，損師一足。師從此悟入。州指見雪峰。師到



雪峰莊，見一僧乃問：「上座今日上山去那！」僧曰：「是。」師曰：「寄一則因緣，問堂頭和尚，只是不得道是別人語。」僧曰：「得。」師曰：「上座到山中見和尚上堂，眾才集便出，握腕立地曰：『這老漢項上鐵枷，何不脫卻？』」其僧一依師教。雪峰見這僧與麼道，便下座攔胸把住曰：「速道！速道！」僧無對。峰拓開曰：「不是汝語。」僧曰：「是某甲語。」峰曰：「侍者將繩棒來。」僧曰：「不是某語，是莊上一浙中上座教某甲來道。」峰曰：「大眾去莊上迎取五百人善知識來。」師次日上雪峰，峰才見便曰：「因甚麼得到與麼地！」師乃低頭，從茲契合。溫研積稔，密以宗印授焉。

後來歷訪洞岩、疏山、曹山、天童、歸宗、灌溪等處，最後往曹溪禮六祖塔，便到靈樹如敏處，如敏很器重他，請他為首



座，最後便繼承如敏的法席，晚年移住雲門光泰禪院，恢宏法化。有《雲門匡真禪師廣錄》三卷，法嗣有香林澄遠，德山緣密等六十一人。

《指月錄》卷二十一說：「南漢乾和七年（九四九）四月十日端坐示寂。迨北宋乾德元年（九六三），雄武軍節度推官阮紹莊，夢師以拂子招曰：寄語秀華宮使特進李托，我在塔久，可開塔乎？托時奉使韶州，監修營諸寺院。因得紹莊之語，奏聞，詔迎師肉身內宮供養。啟塔顏貌如昔，鬚髮猶生。自南漢乾和七年（九四九），至宋乾德元年（九六三），蓋十七年矣。留京師月餘，仍送還山。」

雲門宗旨有三句、一字關及顧、鑒、嘆三字旨。師重視一切現成、「即事而真」的石頭希遷思想。上堂，師每顧見僧即



曰：「鑒」。僧欲酬之，則曰：「咦」。率以為常。故門弟子目之為「顧、鑒、咦」。德山緣密禪師，刪去「顧」字，但以鑒咦二字為頌，謂之抽顧頌。禪學者認為，顧鑒咦三字是雲門宗旨，必須親切參究才能體會。上堂說：「涵蓋乾坤，目機銖兩，不涉世緣，作麼生承當？」眾無對。自代曰：「一鏃破三關。」後來他的法嗣德山緣密把它析為「三句」，即涵蓋乾坤句，截斷眾流句，隨波逐流句。頌初句云：「乾坤並萬象，地獄及天堂，物物皆真現，頭頭總不傷。」恰當地說明了一切現成的見解。因涵蓋乾坤，即本真本空，一色一味，凡有語句，無不包羅，不待躊躇，全該妙體。師語涵蓋相合，立使學人悟旨。截斷眾流、隨波逐流二句，則是說他接引學人的教學方法。雲門經常用截斷眾流的方法接引人，每用一語一字，驀地截斷葛藤，使問者轉機，無



所用心，立悟世諦門中一法不立。例如有僧問：「如何是佛？」師曰：「乾矢橛。」又有僧問：「不起一念，還有過也無？」師曰：「須彌山。」可謂奔流突止之概。他還常用一字回答問者，如僧問：「如何是雲門劍？」師回答說：「祖。」問：「如何是禪？」回答說：「是。」問：「如何是雲門一路？」師答說：「親。」問：「如何是正法眼？」回答說：「普。」問：「三身中那身說法？」答曰：「要。」當時禪學者稱為一字關。《五家參詳要路門》評雲門為「擇言句」。法演禪師評雲門下之事為「紅旗閃爍」。都是說他言悟頓機的作用、宗旨、家風。總起來說，此宗家風，孤危險峻，簡潔明快。其接化學人，不用多語饒舌，於片言隻句之間，超脫意言，不留情見。以無伴為宗，或一字或多語，隨機拈示明之。



(五) 法眼宗

法眼宗是禪宗五家之一。由於此宗的開創者文益禪師圓寂後，南唐中主李璟給以大法眼禪師的稱號，後世遂稱此宗為法眼宗。

文益（八八五—九五八）是青原下第八世，餘杭人，姓魯氏。七歲依新定智通院全偉禪師出家，於越州開元寺受具足戒後，到明州鄞山育王寺從律師希覺學律，復旁探儒家典籍。既而玄機頓發，拋掉一切雜物，振錫南邊，抵福州參長慶禪師，無所契悟，乃同紹修、法進三人遊方參學。路過漳州，值遇天雪，暫時住在城西的地藏院，因而參謁玄沙師備的法嗣羅漢桂琛，琛問師曰：「此行何往？」師曰：「行腳去。」琛曰：「作麼生是行腳事？」師曰：「不知。」琛曰：「不知最親切。」雪霽辭去，



琛送出門，問曰：「上座尋常說三界唯心，萬法唯識」，乃指庭下片石曰：「且道此石在心內？在心外？」師曰：「在心內。」琛曰：「行腳人著甚麼來由，安片石在心頭？」師窘無以對，即放衣包，依琛席下求抉擇。經一月餘，每日呈見解，說道理。琛語之曰：「佛法不恁麼。」師曰：「某甲詞窮理絕也。」琛曰：「若論佛法，一切現成。」師於言下大悟。後至臨川崇壽院，開堂接眾。

僧慧超問：「如何是佛？」師曰：「汝是慧超。」生法師曰：「敲空作響，擊木無聲。」師忽聞齋楸聲，謂侍者曰：「還聞麼？適來若聞，如今不聞，如今若聞，適來不聞，會麼？」師嘗指竹問僧曰：「還見麼？」曰：「見。」師曰：「竹來眼裏？眼到竹邊？」曰：「總不與麼。」師笑曰：「死急作麼。」因開



井被沙塞泉眼，師曰：「泉眼不通，被沙礙，道眼不通，被什麼礙？」僧無對。師代曰：「被眼礙。」問：「十二時中如何行履，即得與道相應？」師曰：「取捨之心成巧偽。」問：「如何是沙門所重處？」師曰：「若有纖毫所重，即不名沙門。」如則監院在師會中，卻不曾參請入室。一日師問云：「則監院何不來入室？」則云：「和尚豈不知，某甲於青林處，有個入頭。」師云：「汝試為我舉看。」則云：「某甲問如何是佛？林云：丙丁童子來求火。」師云：「好語。恐爾錯會，可更說看。」則云：「丙丁屬火，以火求火；如某甲是佛，更去覓佛。」師云：「監院果然錯會了也。」則憤而起單渡江去。師云：「此人若回可救，若不回救不得也。」則到中路自思忖云，他是五百人善知識，豈可賺我耶？遂回再參。師云：「爾但問我，我為爾答。」



如則便問：「如何是佛？」師云：「丙丁童子來求火。」則於言下大悟。這段公案，久參者一舉便知落處。法眼下謂之箭鋒相拄，更不用五位君臣、四料簡等，一句便見，當陽便透；若向句下尋思，卒摸索不著。

師出世有五百眾，此時佛法大興，當時天台山德韶禪師，久依疏山，自謂得旨。乃集疏山平生文字，領眾行腳。至師會下，他不去入室參請，只令學人隨眾入室。一日師升座，有僧問：「如何是曹源一滴水？」師曰：「是曹源一滴水。」其僧惘然而退。韶在眾中聞之，忽然大悟。後出世承嗣。有頌呈云：「通玄峰頂，不是人間，心外無法，滿目青山。」師印可曰：「只這一頌，可繼吾宗。」並告曰：「子後有王侯敬重，吾不如汝。」後德韶果為吳越國師。



法眼宗的宗風，簡明處似雲門，穩密處類曹洞。其接化之言句似頗平凡，而句下自藏機鋒，有當機覲面而能使學人轉凡入聖者。《五家參詳要路門》說：「法眼宗先利濟。」直論箭鋒相拄，是其家風。一句下便見，當陽便透。隨對方人之機宜，接得自在，故說為「先利濟。」《人天眼目》卷四曰：「法眼宗者，箭鋒相拄，句意合機；始則行行如也，終則激發。漸服人心，削除情解，調機順物，斥滯磨昏。」此亦先利濟的意思。《歸心錄》說：「法眼宗風，對症施藥，垂機順利，掃除情解。」又《五家宗旨纂要》說：「法眼宗家風，則聞聲悟道，見色明心。句裏藏鋒，言中有響。三界唯心為宗，拂子明之。」

師前後三坐道場，朝夕演旨。時諸方叢林，咸遵風化，異域有慕其法者，涉遠而至。師調機順物，斥滯磨昏，皆應病與



藥，隨根悟入者，不可勝紀。以周顯德五年戊午（九五八）七月十七日示疾，李後主駕至慰問。閏月五日剃髮沐身告眾訖，跏趺而逝，顏貌如生。世壽七十有四，戒臘五十四。於江寧縣丹陽起塔，諡大法眼禪師，塔曰無相。法嗣有德韶（吳越國師）、文遂、慧炬（高麗國師）等十三人，各化一方。有《金陵清涼院文益禪師語錄》一卷及文益自撰《宗門十規論》等行世。

法眼宗在宋初極其隆盛，後即逐漸衰微，到宋代中期，法派遂絕，時間不過一百年。

法眼禪師的《宗門十規論》，說四家宗風，其時尚無四家五家的名稱，但已有門戶之見。自宋以後，揭出五家宗名者，以契嵩的《傳法正宗記》為開始。此外《人天眼目》、《普燈錄》、《五燈會元》、《五家正宗贊》、《續傳燈錄》、《會元



續錄》、《佛祖統紀》、《佛祖通載》等書，亦說五家區別。

(六) 楊歧派

楊歧派是禪宗五家臨濟下面的一個支派。由於此派的創始人方會在袁州楊歧山（今江西省萍鄉縣北）舉揚一宗家風，後世就稱其為楊歧派。

袁州楊歧方會禪師（九九二——一〇四六），袁州宜春人，姓冷氏，是臨濟下第八世。二十歲時，到筠州（今江西省高安縣）九峰山投師剃髮出家。閱讀經典，心融神會，又能折節參學。慈明住南原時，師往依參。及明遷石霜，師亦隨往，並自請總院事。依之雖久，然未有省發。每次諮參，明輒曰：「庫司事繁，且去。」他日又問。明曰：「監寺異時兒孫遍天下在，何用忙為？」一日，明適出，值雨作。師偵之小徑，既見，遂扭住曰：



「這老漢今日須與我說。不說打你去。」明曰：「監寺知是般事便休。」語未卒，師大悟，即拜於泥途。問曰：「狹路相逢時如何？」明曰：「你且躲避，我要去那裏去。」師歸，來日具威儀，詣方丈禮謝。明呵曰：「未在。」

慈明飯後經常遊山經行，禪學者想問道，多失所在，師窺其出未遠，即打鼓集眾，明遽還，怒曰：「作什麼？」師曰：「晚參。」明遂示眾，叢林因號「晚參。」

一日，明上堂，師出問：「幽鳥語喃喃，辭雲入亂峰時如何？」明曰：「我行荒草裏，汝又入深村。」師曰：「官不容針，更借一問。」明便喝。師曰：「好喝。」明又喝，師亦喝。明連喝兩喝，師禮拜。明曰：「此事是個人方能擔荷。」師拂袖便行。一日慈明問師：「馬祖見讓師便悟去，且道迷卻在什麼



處？」師曰：「要悟即易，要迷即難。」

一日師示眾罷下座，九峰勤和尚把住云：「今日喜得個同參。」師曰：「作麼生是同參底事？」曰：「九峰牽犁，楊歧拽耙。」師曰：「正恁麼時，楊歧在前，九峰在前？」勤擬議，師拓開曰：「將謂同參，元來不是。」

問來僧曰：「雲深路僻，高駕何來？」曰：「天無四壁。」師曰：「踏破多少草鞋？」僧便喝。師曰：「一喝兩喝後，作麼生？」曰：「看這老和尚著忙。」師曰：「拄杖不在，且坐吃茶。」

示眾云：「身心清淨，諸境清淨。諸境清淨，身心清淨。還知楊歧老也落處麼？河裏失錢河裏攆。」

楊歧的根本思想，是臨濟正宗，重在一切現成。所以《續傳



燈錄》說他接化學人，提綱振領和雲門文偃相類似；又說他勘驗學者的機鋒類似南院慧顛，他兼具臨濟、雲門兩家的風格。當時稱他兼百丈懷海、黃檗希運之長，雙得馬祖的大機大用，謂其宗如龍。洪覺范贊曰：「會如玉人之治璠璵，砒砒廢矣。故其子孫皆光明照人，克旺其家，蓋碧落碑無膺也。」《五家正宗》卷二贊曰：「神機穎悟，逸氣軒渠……斤削鏗鏘，擬石匠之擊墁堊；鉗錘妙密，如玉人之治璠璵。」

慶歷六年（一〇四六）移住潭州雲蓋山海慧寺。皇祐改元（一〇四九）示寂，塔於雲蓋，有《楊歧方會和尚語錄》、《楊歧方會和尚後錄》各一卷。嗣法弟子有十二人，以白雲守端、保寧仁勇為上首。

楊歧派後期恢復了臨濟舊稱，所以臨濟後期的歷史，也就是



楊歧派的歷史。此派禪法，在宋元兩代傳入日本，創行別派，在日本鎌倉時代禪宗二十四派中，有二十派皆出於楊歧法系。

（七）黃龍派

黃龍派，是禪宗臨濟下的一個支派。此派開創者為慧南，在隆興（今江西省南昌市）黃龍山舉揚一家的宗風，後世就稱其為黃龍派。

黃龍慧南（一〇〇二—一〇六九）禪師，是臨濟下八世，信州玉山（今江西玉山縣）章氏子，童年不吃葷、不嬉戲。年十一出家，十九歲受具足戒。依泐潭懷澄禪師學雲門禪，受泐潭印證，令分座接物，名振諸方。臨濟宗人雲峰文悅見之嘆曰：「南有道之器也，惜未受本色鉗錘耳！」偶然會雲峰文悅禪師同遊西山，夜間談論雲門法道，因問泐潭所授之旨，師言其要。



峰曰：「澄公雖是雲門之後，法道異矣。」師詰其所以異，峰曰：「雲門如九轉丹砂，點鐵成金。澄公如藥汞銀，徒可玩，入煅則流去。」師怒，以枕投之。明日，峰謝過。又曰：「雲門氣宇如王，甘死語下乎？澄公有法授人，死語也。死語，其能活人乎？」語訖，即背去，師挽之曰：「若如是，則誰可汝意？」峰曰：「石霜圓手段出諸方，子宜見之，不可後也。」師默計之曰：「悅師翠岩，使我見石霜，於悅何有哉！」即造石霜。中途聞慈明不事事，慢侮叢林，遂不往，登衡嶽，謁福嚴賢，賢命掌書記。不久賢圓寂，郡守以慈明補之。師心喜，且欲觀其人，以驗雲峰之言。明既至。貶剝諸方，斥為邪解。而泐潭密付之旨，皆在所斥中，師為之氣索。乃曰：「大丈夫為此事求抉擇，豈可置疑胸中。」遂造其室懷香求指示。明曰：「書記領徒遊方，借



使有疑，可坐而商略。」師哀懇愈切。明曰：「公學雲門禪，必善其旨。如雲放洞山三頓棒，是有吃棒分，無吃棒分？」師曰：「有吃棒分。」明色莊而言曰：「從朝至暮，雀噪鴉鳴，皆應吃棒。」明即端坐，受師炷香作禮。明復問曰：「如汝會雲門意旨，則趙州道：台山婆子，我為汝勘破了也。且那裏是他勘破婆子處？」師汗下不能答。次日又詣，明詬罵不已。師曰：「罵豈慈悲法施邪？」明曰：「你作罵會那？」師於言下大悟。作頌曰：「傑出叢林是趙州，老婆勘破沒來由。而今四海清如鏡，行人莫與路為仇。」呈慈明，明以手指「沒」字，師為易「有」字。明點頭印證之。

後來在同安（今福建同安縣）崇勝禪院開法，初受請日，泐潭遣僧來審，師提唱之語，有曰：「智海無性，因覺妄而成凡；



覺妄無虛，即凡心而見佛。便爾休去，將謂同安無折合，隨汝顛倒所欲？南斗七，北斗八。」僧歸，舉似澄，澄不懌。自是泐潭舊好絕矣。既而又移住廬山歸宗寺。上堂：「道遠乎哉？觸事而真；聖遠乎哉？體之即神。」乃拈拄杖曰：「道之與聖，總在歸宗拄杖頭上。汝等諸人，何不識取？若也識得，十方剎土不行而至，百千三昧無作而成。」他這樣指示，揭出臨濟宗「觸事而真」的見解。不久他又移住筠州（今江西萬安縣）黃檗山，有開示說：「道不用修，但莫污染。禪不假學，貴在息心。心息故，心心無處。不修故，步步道場。無慮，則三界可出，不修，則無菩提可求。」

因化主歸，上堂：「世間有五種不易：一化者不易，二施者不易，三變生為熟者不易，四端坐吃者不易，更有一種不易是甚



麼人？」良久云：「嚦！」便下座。

宋景祐三年（一〇三六），在隆興黃龍山振興禪宗，自言：「黃龍出世，時當末運，擊將頽之法鼓，整已墜之玄綱。」法席盛極一時。師室中常問僧曰：「人人盡有生緣，上座生緣在何處？」正當問答交鋒，卻復伸手曰：「我手何似佛手？」又問：「諸方參請，宗師所得？」卻復垂足曰：「我腳何似驢腳？」三十餘年，示此三問，學者莫能契其旨。天下叢林目之為黃龍三關。師頌曰：「生緣斷處伸驢腳，驢腳伸時佛手開。為報五湖參學者，三關一一透將來。」熙寧己酉（一〇六九）三月七日午時，端坐示寂。闍維得五色舍利，塔於前山，諡普覺禪師。有《黃龍禪師語錄》等行世。嗣法弟子有八十三人，其中黃龍祖心、寶峰克文、東林常總等，門葉繁茂，形成了黃龍一派。



慧南初學雲門，經雲峰文悅指點而參石霜大悟，明瞭以死句教人的錯誤。但在接引學人方法上，還是參用雲門的宗風。因此，門庭嚴峻，人喻之如虎。如南州居士潘興嘗問師設三關所以？慧南說：「已過關者，掉臂徑去，安知有關吏；從關問可否，此未過關者也。」可見其設三關的機用，是要學人觸機即悟，而不應死於句下。

黃龍派流傳最廣的有祖心、克文、常總三系，其中除祖心系靈源惟清六傳而得日本明庵榮西而傳域外，其餘大都一二世而絕。黃龍派的興起到衰歇，止一百多年而已。



七調和五事助參禪

參禪，是以見性契悟涅槃妙心為主，除此皆是助道之法。禪之一字，本是天竺語音，具體應名禪那，翻成漢語意為思維修。禪的體性，經教祖語，立種種不同名稱。《梵網經》說名心地。《般若經》說名菩提，亦稱為涅槃。《華嚴經》立為法界。《楞伽經》說名如來藏識。如是等名，不煩多舉。一法千名，應緣立號。祖師門下，有時呼為自己，有時名為正眼，有時號曰妙心，有時名曰主人翁、無底鉢、沒弦琴等等，不可俱錄。若見性悟心，諸名盡曉，迷昧自性，諸名皆滯。

禪定一行，最為神妙，能發起自性的無漏智慧。一切妙用，萬德萬行，乃至神通光明，皆從禪定生。故三乘人欲求聖道，必須修禪，離此無門，離此無路。但禪有深淺、內外、大小，三乘



各異。如來禪、祖師禪，必須心無所著，方可參究妙悟。

修禪之法，在形式上必須靜坐，諸佛菩薩，三乘聖者，沒有不通過靜坐修禪而悟道解脫的。在行住坐臥四威儀中，端身靜坐，最易定身息心，有利於用心參究。

釋迦太子，修苦行六年，不得解脫，悟知苦行非道，非菩提因，遂從座起，至尼連河沐浴，受牧女難陀波羅乳糜供養，氣力充足，詣佛陀伽耶，厚敷淨軟草座於畢波羅樹下，跏趺而坐，端身正念，發大誓言：我今若不證無上大菩提，寧可碎是身，終不起此座。於是端坐思維，經過降魔等階段，終於十二月八日明星出時，豁然大悟，得無上正真之道，成最正覺。

開創中國禪宗的菩提達摩大師，梁普通年間來到中國，武帝迎入宮中問法，帝不能領悟。大師知機不契，遂到河南嵩山少林



寺面壁而坐，九年如一日。終日默默，人莫之測，謂之「壁觀婆羅門」。

這是佛祖給修習禪定者做出的榜樣。雖然六祖為破斥死坐不用心者，而向薛簡說：「道由心悟，豈在坐耶」的方便語。但參禪最正確的形式，還是應以佛祖為榜樣，以結跏靜坐為主，於參禪易得成就。若為保任禪心，亦須在行住坐臥時，融化貫徹於生活中。故永嘉禪師在《證道歌》裏說：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」參禪在形式上來說，以坐為主，坐是四威儀中最穩健中正的方法，姿態形式最為端正，故結跏趺坐是修禪的要道。

坐禪首先要發心，百丈禪師《坐禪儀》說：「夫學般若菩薩，起大悲心，發弘誓願。精修三昧，誓度眾生，不為一身獨求



解脫。」常住大悲心以無量功德回向眾生。誓斷煩惱，誓證菩提，一切莫為，只管打坐，放捨諸緣，休息萬事，身心一如，動靜無間，一定能得到禪定而開悟，作祖成佛。

靜坐之先，選擇環境，亦至關重要，必須選擇寂靜處，即遠離喧雜，不聞雜亂的人畜之聲的處所。其次調和五事：

(一)調食：飲食本為滋身進道之所需。但食之過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐即不安。若食之過少，則身體羸虛，意慮不固。多食少食都非得定之道。還有吃了雜穢之物，令心識昏迷。若吃與自身不相宜的食物，則觸動舊病，使四大相違，身心不安，也不利於修定。所以說「身安則道隆，飲食知節量，常樂在空閒，心靜樂精進，是名諸佛教。」吃飯之後，必須休息半小時才能入坐，否則身息不調。



(二)調睡眠：睡眠本是無明惑覆，不可縱之，若睡眠過多，非唯廢修聖法，亦復喪失功夫，令心暗昧，善根沈昧，要經常思念無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明靜，如是方可棲心聖境，三昧現前。故經云：「初夜後夜，亦勿有廢。無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。」

(三)調身：調身就是關於坐禪時對自己身體的調整。先需厚鋪坐具，使身體能安穩久坐，無所妨礙。次當整定，即調整定式。坐法有兩種：一、結半跏趺坐，即以左腳置右腳上，牽來近身，令左腳指與右膝齊，右腳指與左膝齊。二、全跏趺坐，先將右腳置於左膝上，再將左腳安於右膝上。古來分別稱為「吉祥坐」與「降魔坐」。禪宗本來沒有這種區別，唯以坐久疲勞時，左右上下交替結跏都無不可，但總以半跏趺坐方為相宜。



其次寬解衣帶，使衣帶周正，不令坐時脫落。衣帶勿使過緊，過緊身體窄迫，氣息亦不調。過鬆時易生頹墮，以鬆緊適度為要。

次當安手，以左手掌置右掌上，兩手大拇指相接，當心而安。照印相說，名為「法界定印」。

次當正身，先當搖動其身及諸肢節，約反覆七八次，如按摩法，勿令手腳差異。如是坐已，則身端坐直，令脊骨勿曲勿聳，不得左傾右斜，前躬後仰。坐時不可依靠牆壁及屏障等物，否則久坐成患。

次當正頸，鼻子與臍對，不偏不斜，不低不昂，平面正坐。

次當口吐濁氣，吐氣之法，開口放氣，不可令粗急，宜緩細深長，綿綿恣氣而出，想自身百脈不通處俱隨放息而出。閉口，



鼻納清氣。如是至三至七次，若身息調和，但一次亦足。

次當閉口，唇齒相依，舌頂上腭。

次當閉眼，只令斷外光而已。

當端身正坐，猶如奠石，無得身首四肢輒爾動搖，是初入禪定調身之法。舉要言之，不寬不急是身調相。

又極寒極熱或過寒過熱及迎風處，皆不宜靜坐。光線也應選擇適當，過明過暗，都非所宜。

如上所講，住處衣食似乎與坐禪無關，實則不然，住處影響於心，飲食影響於身，睡眠影響進修，衣帶鬆緊影響於調息。所以調和五事不可輕忽。

(四) 調息：調息就是調和呼吸，健康人的呼吸，大都正常；一旦四大不調，或精神異常時，脈搏就會變動，呼吸也就不規則



了，這是每一坐禪人都有的經驗。坐禪的時候，呼吸不調，心自然也因之而不調，身體浮動，就不能把心鎮靜下來，不能心安意悅，就不能明淨入定。

息有四種相：一風、二喘、三氣、四息。前三種是不調相，後一種為調相。

坐時鼻中之息，出入有聲，叫做風相。

坐時鼻息的出入，雖無聲音，而息出入結滯不通，是為喘相。

坐時息已無聲，亦不結滯，但出入不細，是為氣相。

坐時鼻息出入無聲音，不結滯，不粗浮，出入綿綿，若存若亡，資神安穩，情抱悅豫，此是息相。

守風則散，守喘則結，守氣則勞，守息則定。



靜坐時有風喘氣三相，是名不調。若用功參究，復為心患，心亦難定。若欲調之，當依三法：一、下住安心，即把心放於氣海丹田（氣海丹田即臍下一寸五分之處），把心鎮靜下來，將下腹部徐徐用力，使之稍稍向前，精神安住，呼吸自然調順。二、放寬身體，不要矜持，放捨一切，使身體輕鬆愉快。三、想氣從遍身毛孔出入，通行無障。

息調則眾患不生，散心易定。總起來講，無聲音，不結滯，不澀不滑，是息調相。

（五）調心：調心之法有兩種：一、調伏亂想，令心與參究相應，不令越逾。二、當令沈浮寬急適得其所。什麼叫沈相？若坐時心中昏暗，心非明歷，無所參究，頭好低垂，是為沈相。這時當繫念於鼻端，或安心於髮際、眉間（兩眉中心），或令心明



歷，專注本參，無分散意，此可對治沈相。

什麼叫浮相？若坐時心好掉動，身亦不安，念外異緣，尋思雜事，這是浮相。這時應安心向下，最好安住在氣海丹田、或肚臍中。更主要者，振奮精神，心住本參，止住散念，心即定住，則心容易安靜。總起來講，心無亂想，不浮不沈是心調相。

調身、調息、調心這三種方法，在初、中、後（也就是入、住、出），特別是在初、中階段，若有不調相，皆需隨時適當調整。

若欲出定，徐徐動身，安詳而起，不得卒暴。出定之後，也要常作方便，護持定力。

禪之可尊貴者，以得法的要道，全在實修、實證、真參，真究，因此稱之為「坐禪辦道」。



今引百丈懷海禪師《坐禪儀》全文，以資共勉。

「夫學般若菩薩，起大悲心，發弘誓願。精修三昧，誓度眾生。不為一身，獨求解脫。放捨諸緣，休息萬念。身心一如，動靜無間。量其飲食，調其睡眠。於閑靜處，厚敷坐物。結跏趺坐，或半跏趺。以左掌安右掌上，兩大拇指相拄。正身端坐，令耳與肩對，鼻與臍對，舌拄上腭。唇齒相著，目須微開，免致昏睡。若得禪定，其力最勝。古習定高僧，坐常開目。法雲圓通禪師呵人閉目坐禪謂黑山鬼窟，有深旨矣。一切善惡，都莫思量，念起即覺，常覺不昧。不昏不散，萬年一念，非斷非常，此坐禪之要術也。坐禪乃安樂法門，而人多致疾者，蓋不得其要，得其要，則自然四大輕安，精神爽利，法味資神。寂而常照，寤寐一致，生死一如。但辦肯心，必不相賺。然恐道高魔盛，逆



順萬端。若能正念現前，一切不能留礙。如《楞嚴經》、天台《止觀》、圭峰《修證儀》，具明魔事，皆自心生非由外有。定慧力勝，魔障自消矣。若欲出定，徐徐動身，安詳而起，不得卒暴。出定之後，常作方便，護持定力。諸修行中，禪定為最。若不安禪靜慮，三界流轉，觸境茫然。所以道探珠宜靜浪，動水取應難。定水澄清，心珠自現。故《圓覺經》云：『無礙清淨慧，皆依禪定生』。《法華經》云：『在於閑處，修攝其心。安住不動，如須彌山。』是知超凡超聖，必假靜緣，坐脫立亡，須憑定力。一生取辦尚恐蹉跎，況乃遷延，將何敵業。幸諸禪友，三復斯文。自利利他，同成正覺。」



八參禪的入門方便

很多學佛的人，想通過參禪的方法沖破凡聖關，了脫生死累，轉凡成聖，成為無挂無礙的見道人，證得自由自在的大解脫。但是對於參禪怎樣用心、怎樣體會、怎樣實踐、怎樣參究、怎樣受用，如此等等，想在佛經祖語裏去找現成的答案是很難的。即使有所闡發，也大都是些否定的話。真是承言者喪，逐句者迷，向上一著沒有你插嘴處，問者給三十棒。禪師們主張不論禪定解脫，只須自見本性，以無念為宗、無相為體、無住為本。凡落言詮皆是錯誤，不疑語句是大危險。起心即乖，動念即錯。說似一物即不中，說一佛字，滿面羞慚，念一句佛，漱口三日。如人立在十字街頭，辨不出東南西北，不知向哪裏走才是。於是就行腳參方，求師問道，想在自己的本分上討個分曉。但從上各



家接引學人的方便卻不相同：有的說當體是佛，不要再參再學，自然解脫。有的說鼻直眉橫，本來是佛，只要時刻保任便是。有說萬事無心，只問自己是誰，自然相應。有說空心靜坐，久之必悟。有說放下一切，穿衣吃飯，脫體現成。有說不染一物，自然成佛。有說一念淨心，便是參禪。有說只管打坐，終為妙悟。有說要得妙悟，必須破關。有說參一句話頭，必得開悟。如此等等，是則俱是，非則全非，弄得想參禪的人，不知所措，好像呆子似的找不到一個門路。

禪宗以「佛語心為宗，無門為法門」。既是無門，那怎麼透去？祖師說：從門入者，不是家珍，從緣得者，始終成壞。這樣說來，大似掉棒打月，隔靴抓癢，永處纏縛，無有出期了。其實不然，禪雖深邃，還是有門可入的。



《華嚴經·如來出現品》說：「佛子！如來智慧無處不至。何以故？無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著，而不證得。若離妄想，一切智、自然智、無礙智，則得現前。」這是釋迦如來最初成道後的教導，也就是禪的來源和禪的本質。經文告訴我們像如來那樣的智慧人人本具，只因妄想執著而不證得。如來是通過修習禪定開悟的，那麼我們只要窮心參究於禪定，也就會發生無漏的根本智而證得一切智智。禪是什麼？就是我們的心；心是什麼？就是禪的體。所以禪的起源，在於釋尊的正覺，正覺即禪心禪體。用參究的方法，徹見心的本源，即可得其本旨。禪宗的本源，是佛的正覺，不在語言文字上，必須領會正覺的意義，以心為宗。

「禪」即梵語「禪那」的略語，漢譯為思維修，亦名為靜



慮，是靜止念慮散亂的意思，亦即定慧的通稱。知道了禪的本源和意義，就會覺得禪門是有方便可入的。

《傳燈錄》上說：世尊在靈山會上拈花示眾，是時眾皆默然，唯迦葉尊者破顏微笑。世尊曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，傳付摩訶迦葉。」這是釋尊與迦葉在拈花微笑、心心交照之間的大法授受，迦葉就成為傳燈的第一祖。這樣的傳授，完全是公開的授受，絕無一絲一毫的神秘之處。如果說它是神秘，無非是教外別傳，以心傳心而已。

自此二十八傳至菩提達摩，自印度來中國倡導不涉名言、不歷修證、直指人心、見性成佛的禪法，是為中國禪宗的初祖。他在《血脈論》裏說：「若要覓佛，直須見性，性即是佛。佛是自



在人，無事無作人。若不見性，終日茫茫，向外馳求覓佛，元來不得。」「即心是佛，無心是道。」我覺得這兩句話可以作為參禪的入門方便。禪是心宗，必須體會心的正覺，才能悟得即心是佛，唯證乃知。眾生的心，都是妄想，只有斷除妄想徹底無心，才能通達即心是佛。大死一番而後大活，無心而後真心現前，心與法界，共同一體，無掛無礙，智境雙忘，脫體無依，無依亦不存，方是大解脫之時。

馬祖道一示眾說：「汝等諸人，各信自心是佛，此心即是佛心。達摩大師從南天竺國來至中華，傳上乘一心之法，令汝等開悟。又引《楞伽經》文，以印眾生心地，恐汝顛倒不自信，此心之法各各有之，故《楞伽經》云：『佛語心為宗，無門為法門。』又云：夫求法者，應無所求，心外無別佛，佛外無別心，



不取善，不捨惡，淨穢兩邊俱不依怙，達罪性空，念念不可得，無自性故，故三界唯心，森羅萬象，一法之所印。」

馬祖這段教導，對於即心是佛的意思，開示得非常明確。當時有大梅法常初參馬祖，問：「如何是佛？」馬祖答：「即心是佛。」常即領悟，遂到大梅山隱居。馬祖令僧去問他：「得到什麼好處，便在此住山？」他說：「馬大師向我說即心是佛，我便向這裏住。」僧說：「大師近日佛法又別，說非心非佛。」常說：「任他非心非佛，我只管即心即佛。」其僧回來說給馬祖聽，馬祖說：「梅子熟也！」印證法常堅持「即心即佛」是正確的，馬祖讚許他對禪的認識和參究的工夫成熟了。

即心即佛是禪宗的根本觀點，是諸大禪師一貫的主張。如僧法海參六祖慧能，問曰：「即心即佛，願垂指諭。」祖曰：「前



念不生即心，後念不滅即佛。成一切相即心，離一切相即佛。我若具說，窮劫不盡。聽吾偈曰：即心名慧，即佛乃定。定慧等持，意中清淨，悟此法門，由汝習性。用本無生，雙修是正。」法海言下大悟。以偈贊曰：「即心元是佛，不悟而自屈，我知定慧因，雙修離諸物。」說明領悟了即心是佛語，就能大徹大悟，直到不疑之地，解脫自在。特別是「成一切相即心，離一切相即佛」，值得參禪者深思體會，不要放過。

五祖弘忍曾經對六祖說：「不識本心，學法無益。若識本心，見自本性，名大丈夫、天人師、佛。」這些言教與《華嚴經》所說「心佛及眾生，是三無差別」，完全一致。所以初祖傳法給二祖慧可時說：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」，也是獨指妙心為禪源體性。這個宗旨，豎義於達摩，弘演



於諸祖。因為參禪學道的人，停滯於經教語言，終不能契合妙心，立地成佛，所以達摩提倡不立文字，教外別傳，獨傳妙心，悟此心當體是佛，雖萬劫輪迴而不動的天真佛性從無遷變。二祖悟得禪源的妙心後，忽然向初祖說道：「我已息諸緣」。初祖問曰：「莫不成斷滅否？」二祖答曰：「不成斷滅，了了常知，言之不可及。」初祖印證曰：「此是諸佛所傳心體。」因為息卻諸緣，則外境相空寂；內心無喘，則內尋伺等絕；如牆壁則心行處滅；言不及則言語道斷；了了常知而無妄念，則寂照同時，心境不二，迷悟不二，生佛不二。其恰到好處時，心亦不可得，妙亦不可得，不可得亦不可得。非心非不心，非妙非不妙，行住坐臥，莫非妙心體現。這就是「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」的境界。



寶志公《大乘贊》說：「不解即心即佛，真似騎驢覓驢。」傅大士《心王銘》說：「了本識心，識心見佛，是心是佛，是佛是心，念念佛心，佛心念佛。……自觀自心，知佛在內，不向外尋，即心即佛，即佛即心。」

諸佛諸祖，讚嘆即心是佛的語句甚多，不煩廣為引證。但馬祖又曾答僧問而說「非心非佛」，因此引起了後世禪者的爭議辯論，以非心非佛為極致之談，從而引起《宗鏡錄》的破斥。《傳燈錄·馬祖章》說：「僧問『和尚為什麼說即心即佛？』師云：『為止小兒啼。』僧云：『啼止時如何？』師云：『非心非佛。』」《宗鏡錄》說：「問：『如上所說，即心即佛之旨，西天此土祖佛同詮。理事分明，如同眼見。云何又說非心非佛？』答：『即心即佛是其表詮，直表其事，令證自心，了了見性。若



非心非佛，是其遮詮，即護過遮非，去疑破執。……近代有濫參禪門不得旨者，相承不信即心即佛之旨，判為是教乘所說，未得幽玄，我自有宗門向上事在，唯重非心非佛之說，並是指鹿為馬，期悟遭迷，執影是真，以病為法。』」可見妄執非心非佛的人，必然走上邪途，不但不能開悟正覺，而且永沈三界。禪宗門下，諸祖許多言句，都是為對治學人的妄執愚迷解黏去縛而施設的，把抽釘拔楔的語句，迷執為是，豈不大錯特錯！還有別的祖師對此也有斥責，那就不再引證了。

即心即佛既是參禪最好的入門方便，用什麼方法去參究，才能真正證得即心即佛呢？古德說：「即心即佛，唯證乃知。」不是嘴上說說就能真正了知的。成佛實際上是以根本無分別智親證實相。實相就是無相之相。親證無相，剎那間是智境冥合，能



所雙忘，虛空粉碎，大地平沈。這樣的境界，絕不是有分別心能通能證的。因此，我覺得古德所謂「無心是道」的說法，是正確的方便法門。如黃檗答僧問時就說：「即心是佛，無心是道。」達摩傳心給二祖慧可時說：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」就是徹底的無心。所謂無心者，非無真心，而是沒有一切雜念妄想，只有孤明歷歷的心。六祖說：「我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。」無念就是無一切念，一切處無心，對一切境界不動不起，無念時即真念，一切處無心，六根即無染，自然得入諸佛知見，即稱無念。入佛知見復從何建立？從無念立。如《維摩經》說：「從無住本，立一切法。」所謂「無相為體」，諸法實相，是一切法無相，在無相中不分別是佛是眾生，若起分別，即見相取相，不見法界平等相。



真如佛性，本來無相。所謂「無住為本」，無住即實相異名，實相即性空異名。《維摩經》文殊師利問顛倒想孰為本？維摩大士答曰：「無住為本」。所以六祖說：「無相者，於相而離相。無念者，於念而無念。無住者，人之本性。……念念之中，不思前境。若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也。此是以無住為本。」六祖最初教導惠明時，就是用無心是道的方便。他教惠明屏息諸緣，勿生一念：「不思善、不思惡，正與麼時，哪個是明上座本來面目？」惠明遂於言下得悟。說明無心是道，是令學人大徹大悟的最好方便。六祖自己，也是從體認無心是道而悟入的。五祖給他說《金剛經》至「應無所住而生其心」，他便言下契悟。象生的心，本無所住，因境來觸，遂生其心。不知境性是空，執世法是實，便在境上



生心住心，正猶猿猴捉月，病眼看花，自生顛倒。一切萬法，皆從心生，若悟真性，即無所住。無所住，即是智慧，無諸惱煩，譬如太空，無有掛礙。有所住心即是妄念，六塵競起，譬如浮雲往來不定。《傳心法要》說：「你但離卻有無諸法，心如日輪常在虛空，光明自然不照而照，不是省力的事，到此之時，無棲泊處，即是行諸佛行，便是應無所住而生其心。此是你清淨法身，名為阿耨菩提。」從達摩「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」，傳佛心印以來，參禪入門之道，可以說都是用的「無心是道」的方便。

但是同安察祖《十玄談》第九卻說：「莫謂無心便是道，無心猶隔一重關。」這實際上也是對學人解黏去縛，抽釘拔楔的手法。怕學人在用功上迷執死法而給與否定，使其百尺竿頭再進



一步。在參禪上講，真正的宗師，決不以實法與人，隨時給學人撥轉迷頭，令其處處無礙，事事圓通。禪的真實相，是本來無物，說似一物即不中，「道個佛字，拖泥帶水；道個禪字，滿面慚愧。」從這點出發，一切言語，一切心行，都是多餘的，豈能停滯在無心是道上面？當知以為「無心」還是一種執著。為了打破「無心是道」，使學人在參學上活潑潑地見性成佛去，所以說「無心猶隔一重關。」

明白了祖師否定無心是道的意趣，還是扶著這根拐棍去努力用功，猛參實究。黃檗說：「不悟此心體，便於心上生心，向外求佛，著相修行，皆是惡法，非菩提道。」向外求佛，著相修行，那就永遠求不到佛，修不了真正清淨的行。真正的修行，就是要對境心不起，主要在忘心，如果不忘心，對境必著相，無相



的一真法界，怎麼會現前呢？所以欲忘境最好是忘心。但用功人往往不敢忘心，恐怕忘心落空，無撈摸處。不知空本無空，無念之時，正是孤明的心，保護孤明，就是修禪最好的一著子。這個方法要求學人，對已經生起的心，不讓它繼續生；對未生起的心，不讓它生起。不續前，不引後，中間自孤。黃檗說：「但自忘心，同於法界，但得自在，此即是要節也。」一切善惡，都莫思量。過去事已過去，而莫思量，過去心自絕；未來事未至，莫願莫求，未來心自絕；現在事念念不停，不要把捉。於一切事，但知無著。無著者，不起愛憎心，現在心自絕。於三世事不生心，則心忘境自空。

南嶽懷讓禪師禮拜六祖，六祖問他什麼物、恁麼來？懷讓答曰：「說似一物即不中。」問：「還可修證否？」答曰：「修證





即不無，染污即不得。」祖曰：「只此不染污，諸佛之所護念。汝既如是，吾亦如是。」馬祖示象也說：「道不用修，但莫染污。何為染污？但有生死心，造作趨向，皆是染污。若欲直會其道，平常心是道。何為平常心？無造作，無是非，無取無捨，無斷常，無凡無聖。」虛靈本心無物可比，所以說似一物即不中。此虛靈的本心，不可染污，若雜念起，便削除之，若不削除，則染污了。所以參禪者，不必另用心修行，只對孤明歷歷的心加以保任護持，令不染污即是。

禪宗常用「牧牛」做比喻，以顯示無心是道的方法。如馬祖問慧藏禪師作什麼？慧藏答：「牧牛。」馬祖問他怎樣牧？回答說：「一回入草去，便把鼻拽來。」馬祖說：「子真牧牛。」參禪要保持無心，必須時刻反省內心，照顧當前一念，如牧牛一

般，不讓它犯人苗稼，做到一回入草去，立即把鼻拉回。就是念起即覺，覺之即無。做到對境心不起，亦無散動，透過一切色聲，無有滯障，名為道人。如一團火相似，觸物便燒。古人說，直截徑要處，一刀兩斷，直下便休。

無心者，即是內照反省，一念觸境生心，就是生死，離境無生滅，就是解脫。一念無心，凡夫等佛，煩惱即菩提。六祖說：「前念迷即凡，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」此是「最尊最上最第一，無住無往亦無來，三世諸佛從中出。當用大智慧打破五蘊煩惱塵勞。如此修行，定成佛道。悟此法者，即是無念無憶無著，不起狂妄，用自真如性，以智慧觀照。於一切法，不取不捨，即是見性成佛。」參禪貴實踐，即真參實悟；多知多解，翻成壅塞。但銷溶凡情聖解，都無依執，心



如虛空，離有無諸法，到此無棲泊處，即是行諸佛路，無所住而生其心。古人道：「爭似無為實相門，一超直入如來地。」若不會此，縱是多知勤苦，草衣木食，不識自心，盡是邪行。今但學無心，實修實悟，死卻心猿，殺卻意馬，一念不生，顛倒心絕，妄息心空，真知自現，枯木生花，大事了畢。如《淨名經》云：「即時豁然，還得本心。」始知不從他得，慶快平生。

再說一點對於心的認識問題。心有兩種：一種是真心，以靈知寂照為心，不空無住為體，實相為相。一種是妄心，以六塵緣影為心，無住為體，攀緣思慮為相。參禪用功，要保任孤明歷歷，不續前念，不引後念，逼使中間孤明，那就要時時對治妄心，使真心得以顯現。真心以實相為相，必須是無念無相之心才能冥合親證。明乎此，「即心即佛」、「無心是道」是參禪最初



的方便之門，還有什麼可懷疑呢？佛言：「出家沙門者，斷欲去愛，識自心源，達佛深理，悟無為法，內無所得，外無所求，心不繫道，亦不結業，無念無作，無修無證，不歷諸位而自崇最，名之為道。」《起信論》也說：「若離心念，則無一切境界之相。是故一切法，從本以來，離言說相，離名字相，離心緣相，畢竟平等，無有變異。」一達到這種絕對境界時，便處處無礙，事事通達，大用現前，一切光明。這便是不存規則的自在無礙境界。

最後，借永嘉禪師的一個頌文，幫助參禪者時刻檢驗用心之正確與否。偈曰：「惺惺寂寂是，無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」黃龍死心禪師說：「此身不向今生度，更向何生度此身。」黃檗斷際禪師說：「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一



場，不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」禪，重在真參實悟，上來閒扯葛藤，以死法給人，自感慚愧，應該痛杖三十棒！



九參禪宜觀心

參禪貴實踐，要真參實悟，才能得到受用。所謂真參，就是要在不落言詮、尋思、擬議處用功；所謂實悟，必須悟在無所得處。所以六祖大師說：「本來無一物，何處惹塵埃。」說似一物即不中，豈有死執一法能參禪！然而瀉山靈祐禪師又說：「實際理地，不受一塵；佛事門中，不捨一法。」捨一法不成法身，住一法也不成法身。如此說來，參禪也可隨取一法作方便，追慮審問參究，作破參的敲門磚。所謂敲門磚者，到擊破門時，磚亦棄捨，破門而出，剎那之間，能所雙忘，內外脫然，與虛空渾然一體，真正達到「本來無一物，何處惹塵埃」的境界。能如此，則身心世界洞然無物，忽然超越世出世間，永離煩惱，得大自在，諸苦頓斷，佛果可期。這一種實證之境，只在當人一念觀心之



極，無念無相，歸無所得，無所得亦不可得，這才成就了真參實悟的功夫。

要真參實悟，首先要堅信自己本來是佛，天真自性人人具足，涅槃妙體，個個圓成，不假他求，從來自備。故三祖僧璨大師《信心銘》說：「圓同太虛，無欠無餘，良由取捨，所以不如。」這種正信，須要當人解會深信。怎麼解會呢？我覺得「淨念觀心」是最切要的方便法門。

佛陀在《法華經·方便品》裏說：「佛所成就第一希有難解之法，唯佛與佛乃能究竟諸法實相。」又說：「止止不須說，我法妙難思。」佛是為一大事因緣出現於世的。所謂大事因緣者，就是開示眾生悟入佛陀親證實相的知見，除此無別事。故經云：「唯此一事實，餘二即非真。」又說：「諸佛世尊，唯以一大事



因緣故，出現於世。舍利弗，云何名諸佛世尊唯以一大事因緣故，出現於世？諸佛世尊欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世。欲示眾生佛之知見故，出現於世。欲令眾生悟佛知見故，出現於世。欲令眾生入佛知見道故，出現於世。舍利弗，是為諸佛以一大事因緣故，出現於世。」佛說為令眾生悟入佛之知見，就是要眾生親證實相。實相是無形無相，必須以無相之心才能親證，冥契無智亦無得，方能成就阿耨多羅三藐三菩提。明瞭這種極其深妙的道理，自然會堅信「淨念觀心」是親證實相無相最好的方便之法。

佛陀在華嚴會上說：「無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著，而不證得。若離妄想，一切智、自然智、無礙智，則得現前。」這說明每個眾生，都具有如來智慧德相，個個



現成，本來是佛，只因妄想執著而不能證得，若離妄想執著，一切現前。所以佛陀又說：「知一切法，即心自性，成就慧身，不由他悟。」我覺得最重要的一著，還得從觀心反照作起，除此別求，則愈求愈遠。故《華嚴經·升須彌山頂品》說：「若住於分別，則壞清淨眼，愚癡邪見增，永不見諸佛。」同經《夜摩宮中品》裏說到觀心的重要性：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」參禪的同道們，淨念觀心吧！

世尊在靈山會上拈花示眾，這時大眾皆默然，唯有大迦葉尊者破顏微笑，世尊曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」很清楚，釋迦牟尼當眾傳給大迦葉的法門，就是離言無相的涅槃妙心。此即後來六祖自悟的無性空心，心圓眾妙，明鏡非台，即曹溪所說的



自性。諸法緣生，生空無性；諸法唯心，心幻無性。此即概括了大乘般若與大乘瑜伽兩家的宗旨。破我法二執，彰真俗二諦；發理智之智，證性相之智境。至無性妙心，心即諸法，則隨手舉來莫非涅槃（本空無性）妙心。這種境界，實非言詮假智、擬議尋思所至，故不立文字，教外別傳。但要達到這種境界，其方便之法，我覺得還是要從淨念觀心作起。

《心地觀經》說：「三界之中，以心為主，能觀心者，究竟解脫，不能觀者，永處纏縛。」佛陀在此明確指導觀心的重要。如果參禪人不循觀心的方便法門，豈不與佛陀的教導相違。觀心反照，是為了以無念相之心親證無相之實相。眾生自性，本來清淨，一切現成，不用求，不用學，無你用心處，一有用心，便遠之又遠矣。所以當下一念休歇便是，不向一切法求、一切心求，



到心法雙忘，自能獨契。雖然如是，在此一剎那以前，還須時刻提撕，回觀反照。《遺教經》說：「是故汝等，當好制心，制心一處，無事不辦。」

心的作用，不可思議。《宗鏡錄》說：「心能作佛，心作眾生，心作天堂，心作地獄。心異則千差競起，心平則法界坦然，心凡則三毒縈纏，心聖則六通自在。心空則一道清淨，心有則萬境縱橫。」四聖六凡，都從心起，而且只在當前一念，若不念念制心，念念透脫，豈能契會真如實相！《金剛經》云：「我於阿耨多羅三藐三菩提，乃至無有少法可得，是名阿耨多羅三藐三菩提。」參禪人若會得此意，方知佛道魔道俱錯。無相之心，本來清淨，皎皎地光潔無染。無方圓，無大小，無長短，乃至無一切形相。無漏無為，無迷無悟，亦無人，亦無佛。大千世界海



中漚，一切聖賢如電拂。法身從古至今與佛祖一般，何處欠少一毫毛，如是了了見無一物，孤迥迥地觀心，即會如是等意，大須努力，盡一生觀心去。離此心外，無佛可成。過去諸如來，只是明心的人；現在諸賢聖，亦是修心的人；未來修學的人，當依如是法。願諸修道人，切莫外求。心性無染，本自圓成，但離妄緣，即如如佛。所以二祖慧可常教導學人說：「是心是佛，是心是法，法佛無二，僧寶亦然。」三祖僧璨大師說：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」又說：「一心不生，萬法無咎。」諸法如夢，亦如幻化，故妄念本寂，塵境本空，諸法皆空處，靈知不昧，即此空寂靈知之心，即是當人本來面目。亦是三世諸佛、歷代祖師、天下善知識的相傳的法印。若悟此心，真所謂不踐階梯，徑登佛地，步步超三界，歸家頓絕疑。」



下面抄幾段祖師語錄，以供參禪者觀心時體會參考：

六祖慧能大師說：「但一切善惡都莫思量，自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恒沙。」

一日謂眾曰：「諸善知識，汝等各各淨心，聽吾說法，汝等諸人自心是佛，更莫狐疑，外無一物而能建立，皆是本心生萬法故。經云：心生種種法生，心滅種種法滅。」

「何名無念，若見一切法，心不染著，是為無念。」

「悟無念法者，萬法盡通；悟無念法者，見諸佛境界；悟無念法者，至佛地位。」

「何名坐禪？對於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。何名禪定？外離相名禪，內不亂為定。若見諸境不亂者，是真定也。」



永嘉禪師曰：「忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷，無記昏昧昭昭，契真本空皎皎。惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非。……今言知者，不須知知，但知而已，則前不接滅，後不引起，前後斷續，中間自孤，當體不顧，應時消滅。知體既已滅，豁然如托空，寂爾少時間，唯覺無所得，即覺無覺，無覺之覺，異乎木石，此是初心處。冥然絕慮，乍同死人，能所雙忘，纖緣盡淨，闔爾虛寂，似覺無知，無知之性，異乎木石，此是初心之處，領會難為。入初心時，三不應有：一惡，謂思維世間五欲等因緣。二善，謂思維世間雜善等事。三無記，謂善惡不思，闔爾昏住。」

南嶽懷讓禪師，詣曹溪參六祖。祖問甚來？曰：嵩山。祖曰：什麼物，恁麼來！師無語。遂經八載，忽然有省，乃問祖



曰：某甲有個會處。祖曰：作麼生？師曰：說似一物即不中。祖曰：還假修證否？師曰：修證則不無，染污即不得。祖曰：只此不染污，諸佛之所護念。汝既如是，吾亦如是。

馬祖道一禪師示眾云：「汝等諸人各信自心是佛，此心即達摩大師從南天竺來至中華，傳上乘一心之法，令汝等開悟。」

「道不用修，但莫染污。」

問曰：「阿那個是慧海自家寶藏？」祖曰：「即今問者，是汝寶藏，一切具足，更無欠少，使用自在，何假向外求覓。」海於言下自識本心，不由知覺，踴躍禮謝。

百丈懷海禪師說：「靈光獨耀，迴脫根塵，體露真常，不拘文字。心性無染，本自圓成，但離妄緣，即如如佛。」

問：「如何是大眾頓悟法要？」師曰：「汝等先歇諸緣，休



息萬事，善與不善，世出世間一切諸法，莫記憶，莫攀緣，放捨身心，令其自在，如木石無所辨別，心無所行。心地若空，慧日自現，如雲開日出相似。」

黃檗希運斷際禪師說：「唯此一心即是佛，佛與眾生更無別異。但是眾生，著相外求，求之轉失。使佛覓佛，將心捉心，窮劫盡形，終不能得，不知息念忘緣慮，佛自現前。」

「學道人若欲得成佛，一切佛法，總不用學，唯學無求無著，無求即心不生，無著即心不滅，不生不滅，即是佛。」

「忘境猶易，忘心至難。人不敢忘心，恐落空無撈摸處。不知空本無空，唯一真法界耳。」

「但自忘心，同於法界，便得自在，此即是要節也。」

「凡人多為境礙心，事礙理。常欲逃境以安心，屏事以存





理。不知乃是心礙境，理礙事。但令心空境自空；但令理寂事自寂，勿倒用心也。」

「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場，不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香。」

臨濟義玄禪師上堂云：「赤肉團上有一無位真人，常從汝等諸人面門出入。未證據者看看。」時有僧出問：「如何は無位真人？」師下禪床，把住云：「道！道！」其僧擬議，師托開云：「無位真人，是什麼乾屎橛。」

「道流，即今日前孤明歷歷地聽法者，此人處處不滯，通貫十方，三界自在。」

「爾取山僧口裏語，不如休歇無事去。已起者莫續，未起者不要放起。便勝爾十年行腳。」

南嶽石頭希遷大師，上堂曰：「吾之法門，先佛傳授。不許禪定精進，唯達佛之知見。即心即佛，心佛眾生，菩提煩惱，名異體一。汝等當知，自己心靈，體離斷常，性非垢淨。湛然圓滿，凡聖齊同。應用無方，離心意識。三界六通，唯自心現。水月鏡像，豈有生滅？汝能知之，無所不備。」

洞山良价禪師：「直須心心不觸物，步步無處所，常無間斷，始得相應。」

「道無心合人，人無心合道，欲識個中意，一老一不老。」

曹山本寂禪師：「師辭洞山，洞山問：『什麼處去？』」
「不變易處去。」
山云：『不變易處豈有去耶？』
師曰：『去亦不變易。』
遂辭去。」

師作四禁偈曰：「莫行心處路，不掛本來衣，何須正恁麼，



切忌未生時。」

五祖弘忍大師：「唯有一乘法，一乘者一心是。」「但守一心，即心真如門。」

圓悟禪師：「不必厭喧求靜，但令中虛外順。」「內心既虛，外緣亦寂。」

「直截省要最是先忘我見，使我虛靜怡和，任運騰騰，騰騰任運，於一切法，皆無取捨。」

晦堂：「誠能心無異緣，意絕妄想，六窗寂靜，端坐默究，萬不失一也。」

傅大士：「欲求成佛，莫染一物。」

臨濟云：「大凡學人，先要明悟自己真正見解，若悟得自己見解，就不被生死所染，去住自由。不要求他殊勝而殊勝自



備。然今不得者，病在不自信耳。自信不及，即便忙忙，徇一切世境，滯惑積業。諸仁者，若能歇得念念馳求心，便與佛祖不別。汝欲識佛祖麼？即汝目前聽法底是。由汝自信不及，便向外馳求，得者只是文字禪，與佛祖大遠在。諸大德，此時不求真悟，萬劫千生，輪迴三界，徇好惡境，向驢牛肚裏去也。汝若自信得及，欠少什麼，六道神光未曾間歇。一念淨光，是汝法身佛；一念無分別光，是汝報身佛；一念無差別光，是汝化身佛。此三身，即今目前聽法底人。為不向外求，有此三種功用。然此三種，亦只是名言。故云身依義而立。據實而論，法性身，法性土，明知是光影。諸大德，切要識取弄光影人，是諸佛本源，是一切法根本。諸大德，四大色身，不解說法聽法，虛空不解說法聽法。是汝目前歷歷孤明勿形段者，解說法聽法。所以山僧向汝



道，五蘊身田，內有無位真人，堂堂顯露，無絲毫許間隔，何不識取。心法無形，通貫十方。在眼曰見，在耳曰聞，在手執捉，在足運奔。心若不生，隨處解脫。山僧見處，坐斷報化佛頭，十地滿心，如客作兒。等妙二覺，如擔枷鎖。羅漢辟支，如著糞土。菩提涅槃，如繫驢橛。何以如斯？蓋為不達三祇劫空，有此障隔。若是真道流盡不如此……時光可惜。」

如上所抄祖師們對觀心的教導，善領會者，一定能受到很大啟發，善巧用之，可以冲破凡聖關，直至成佛去。總起來講，必須以無心之法對治妄心，真心才能顯現。生死涅槃本來平等，妄心歇處即是菩提。有人疑惑說：人若無心，便同草木頑石，豈能參禪？這是錯誤的看法。所謂無心，非無心體，名為無心；心中無物，名曰無心。德山禪師說：「汝但無事於心，無心於事，則



虛而靈，空而妙。」

歷代祖師說無心功夫，類各不同，有多種方法，今據《真心直說》略舉三種以作參究：

一曰覺察。謂做工夫時，平常絕念，提防念起，一念才生，便與覺破，妄念覺破，後念不生，此之覺智，亦不須用，妄覺俱忘，名曰無心。故祖師云；「不怕念起，只恐覺遲。」三祖云：「不用求真，唯須息見。」此是息妄工夫。

二曰休歇。謂做工夫時，不思善，不思惡，心起便休，遇緣便歇。古人云：「一條白練去，一念萬年去，冷湫湫地去，古廟香爐去。」直得絕纖塵，離分別，如癡似兀，方有少分相應。此是休歇妄心工夫。

三曰透出體用。謂做工夫時，不分內外，亦不辨東西南北，



將四方八面只作一個大解脫門，圓陀陀地，光皎皎地，體用不分，無分毫滲漏，通身打成一片，其妄何處得起。古人云：「通身無縫罅，上下忒團圓。」是乃透出體用滅妄功夫。

上引三種用功方法，但得一門相應，即便習之，工夫成熟，其妄自滅，真心即現。

參禪觀心，主要是息滅妄心，真心自現。如是做工夫，唯在靜坐，還是亦通行住臥等？靜坐參究是完全必要的，而且絕不可少，每天晝夜必須有一定時間靜坐，但在行住坐臥日用云為中，都必須注意息妄工夫。動中得力，靜坐時自然相應。永嘉云：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」這是把禪與生活打成一片。工夫用得純熟的人，千聖興來驚不起，萬般魔妖不回顧。只恐不信不為，若信若為，則四威儀中道必不失，常現在前。《起



《信論》說：「若修止者，住於靜處，端身正意，不依氣息，不依形色，不依於空，不依地水火風，乃至不依見聞覺知。一切諸想，隨念皆除，亦遣除想。以一切法本來無相，念念不生，念念不滅，亦不得隨心外念境界。後以心除心。心若馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。既復此心亦無自相，念念不可得。若從坐起、去來、進止，有所施作，於一切時，常念方便，隨順觀察，久習純熟，其心得住，以心住故，漸漸猛利，隨順得入真如三昧。深伏煩惱，信心增上，速成不退。」這是馬鳴菩薩明確開示學人，在去來進止一切時中，常念方便，隨順觀察，以息妄心。

上來拉扯了許多葛藤，給人纏縛不少，與禪宗宗門下解黏去縛，無一實法與人的教導大相徑庭。但我覺得初學做功夫的人，



把這葛藤作為參禪的入門方便，還是有些用處的。

十曹洞臨濟參禪方法的差異

中國的禪宗，有五家七派之分，在用功的方法上，也多少有些差異。為仰、雲門、法眼等久已絕響。今僅就曹洞、臨濟兩宗的用功方法，略說其差異。

曹洞主知見穩實，臨濟尚機鋒峻烈。曹洞貴婉轉，臨濟尚直截。曹洞似慈母，臨濟如嚴父。後世評論這兩宗，有臨濟將軍，曹洞士民之說。流行及於宋代，一變而為大慧宗杲與宏智正覺相對立之禪風。

曹洞宗的祖師藥山惟儼禪師，一日坐次，有僧問：「兀兀地思量什麼？」師曰：「思量個不思量底。」曰：「不思量底如何思量？」師曰：「非思量。」這一問答，成為曹洞宗參禪極致立



場的根基，特別是日本的曹洞宗如此。思量，是有心；不思量，是無心。從偏於一方來說，有心即是病，無心也成病。現在不涉於有心的思量，也不沈於無心的不思量，以超脫散亂與昏沈的當體，名曰：「思量個不思量底。」換一句話來說，即「非思量」是坐禪的當體，即離造作的種種意念，又非無心不思的冥頑狀態，是思量而不思量，不思量而思量。所以這非思量的「非」，不是否定之意，是指坐禪時靈明寂照的正念，就是非思量的意義。非思量便是解脫。以此為坐禪的正念、正思維，便是脫體現成地離迷悟、超凡聖，念念悉正，心心皆不染污的心行。所以日本曹洞宗紹瑾瑩山禪師在《坐禪用心記》中說：於此思量個不思量底，如何思量？謂非思量，此乃坐禪要法也。直須破斷煩惱，親證菩提。日本曹洞宗開祖道元禪師在《坐禪儀》中更說：



「若得此意，則如龍得水，似虎靠山，當知正法自現前，昏散先撲落。」在這裏發生了坐禪與開悟有如何關係的問題。曹洞宗認為：正傳之坐禪，不可求悟於坐禪之外。故坐禪的真境界，是在於不思量的正念。若正念相續，雖行住坐臥，動止威儀，亦不暫離，即可說是大悟的人。日本道元禪師說：「非可測知，以坐禪是悟門之事。悟者，只管打坐。」故此宗坐禪的正傳，不是待悟的坐禪，坐禪的當體，就是坐佛、作佛。

曹洞宗的這一參禪的立場，宏智正覺禪師所著的《默照銘》及《坐禪箴》中，闡發極透。如《默照銘》說：

默默忘言，昭昭現前。鑒時廓爾，體處靈然。
靈然獨照，照中還妙。露月星河，雪松雲嶠。
晦而彌明，隱而愈顯。鶴夢煙寒，水含秋遠。



浩劫空空，相與雷同。妙存默處，功用照中。
妙存何存，惺惺破昏。默照之道，離微之根。
徹見離微，金梭玉機。正偏宛轉，明暗因依。
依無能所，底時回互。飲善見藥，搗塗毒鼓。
回互底時，殺活在我。門裏出身，枝頭結果。
默唯至言，照唯普應。應不墮功，言不涉聽。
萬象森羅，放光說法。彼彼證明，各各問答。
問答證明，恰恰相應。照中失默，便見侵凌。
證明問答，相應恰恰。默中失照，渾成剩法。
默照理圓，蓮花夢覺。百川赴海，千峰向嶽。
如鵝擇乳，如蜂採花。默照至得，輸我宗家。
宗家默照，透頂透底。舜若多身，母陀羅臂。



始終一揆，變態萬差。和氏獻璞，相如指瑕。

當機有準，大用不勤。寰中天架，塞外將軍。

吾家底事，中規中矩。傳去諸方，不要賺舉。

《銘》意說明，應以清淨之心，默照內觀，徹見法源，無纖毫障礙，廓然亡象。如澄淨的秋潭水，如靜夜的明月光，澄淨孤明，自在無雙。

他在《坐禪箴》裏說：「佛佛要機，祖祖機要，不觸事而知，不對緣而照。不觸事而知，其知自微；不對緣而照，其照自妙。其知自微，曾無分別之思，其知無偶而奇，曾無毫忽之兆，其照無取而了。水清澈底兮，魚行遲遲；空闊莫涯兮，鳥飛杳杳。」

《箴》之意趣是把非思量結合默照予以闡發說明，揭示出曹洞宗參禪的觀點。



臨濟宗的參禪，特別重視妙悟見性。其成為妙悟的條件，必須窮心絕路。就是要離卻我們的感覺作用、思維作用、分別作用，達到平等無差，轉變自我而達到無我無分別智。黃檗禪師《傳心法要》說：「此心，即無心也。若離一切相，則眾生與佛，更無差別，若能無心，便是究竟。」說明禪的極致就是要認取無心之心，將「知」窮追到百尺竿頭，使之入於死地。這就是窮心絕路，已超越了主客觀的對立，宇宙無雙，物我不二，體得「天上天下，唯我獨尊」之境。至此才是無生死、無修證、無凡聖，純一絕待的境界。

窮心絕路，不容易做到，但參禪者必須做到這一點，才能見性，悟無所得，否則必將半途而廢。因此，黃檗禪師以悲切婆心，首先提出參「話頭」的方法作為參禪的敲門磚。他在示眾時



說：「若是丈夫漢，看個公案。僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云：無。但去二六時中，看個無字，晝參夜參，行住坐臥，著衣吃飯處，屙屎放尿處，心心相顧，猛著精彩，守個無字。日久月深，打成一片，忽然心花頓發，悟佛祖之機，便不被天下老和尚舌頭瞞。便會開大口，達摩西來，無風起浪。世尊拈花，一場敗缺。到這裏說甚閻羅老子，千聖尚不奈爾何。不信道，直有這般奇特，為甚如此，事怕有心人。」（見《黃檗斷際禪師宛陵錄》）

趙州從諗禪師，是我國禪宗史上傑出的宗匠。當時人稱「趙州古佛」。他在接引學人時有「狗子無佛性」的公案。僧問：狗子還有佛性也無？師云：無。問：上至諸佛下至螻蛄皆有佛性，狗子為什麼卻無？師云：為伊有業識在。僧又問：狗子還有佛性



也無？師云：有。問：既有，為什麼入這皮袋裏來？師曰：知而故犯。

對於這個公案，趙州有兩種答法：一說「有」，一說「無」。照理解上說，似乎有矛盾。但就趙州的立場而言，他是適應問話者的根性而有不同的答案，無定法與人，使提問的人不落於知見。趙州答「無佛性」的原因，著重於「業識在」，然而業識在「的根本著眼點在這個「無」字上。這是打破禪關之門的鐵椎，是截斷煩惱及文字上種種葛藤的利斧。

黃檗與趙州是同時代的大德，他認為趙州的「無」字公案是參禪的一關，打破這一關，必能心花頓發，徹悟佛祖之機。

無門禪師曰：「參禪雖透祖師關，妙悟要窮心路絕。祖關不透，心路不絕，盡是依草附木精靈。且道如何是祖師關？只者



一個無字，乃宗門一關也，遂目之曰：禪宗無門關。透得過者，非但親見趙州，便可與歷代祖師把手共行，眉毛廝結，同一眼見，同一耳聞，豈不慶快。莫有要透關底麼？將三百六十骨節，八萬四千毫竅，通身起個疑團，參個無字，晝夜提撕，莫作虛無會，莫作有無會，如吞了一個熱鐵丸相似，吐又吐不出，蕩盡從前惡知惡覺，久久純熟，自然內外打成一片，如啞子作夢，只許自知。驀然打破，驚天動地，如奪得關，將軍大刀在手，逢佛殺佛，逢祖殺祖；於生死岸頭得大自在，向六道四生中遊戲三昧。且作麼生提撕？盡平生氣力，舉個無字，若不間斷，好似法燭，一點便著。頌曰：狗子佛性，全提正令，才涉有無，喪身失命。」（見《大正藏》四八《無門關》）

參話禪發展到宋朝，與宏覺正智禪師同時的大慧宗杲禪師，



特別反對默照禪，而大力提倡參話禪，斥默照禪為邪禪。他說：「若未得真無心，只據說底，與默照邪禪，何以異哉？」又說：「若執寂靜處便為究竟，則被默照邪禪之所攝持矣！」大慧宗杲覺得參禪者用參話頭的方法追慮審問，便可抵擋和打破一切雜念妄想而達到真正無心見自本性的目的。他說：「趙州狗子無佛性話，喜怒靜鬧處，亦須提撕，第一不得用意等悟，若用意等悟，則自謂我今即迷。執迷待悟，縱經塵劫，亦不能得悟。但舉話頭時，略抖擻精神，看是個什麼道理。」（見《大慧普覺禪師法語》卷十九）

又說：「常以生不知來處，死不知去處，二事貼在鼻孔尖上，茶裏飯裏，靜處鬧處，念念孜孜，常似欠卻人百萬貫錢債，無所從出，心胸煩悶，回避無門，求生不得，求死不得，當恁麼



時，善惡路頭，相次絕也。覺得如此時正好著力，只就這裏看個話頭。僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云：無。看時不用博量，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，不用墜在空寂處，不用將心等悟，不用向宗師說處領略，不用掉在無事匣裏。但行住坐臥，時時提撕：狗子還有佛性也無？無！提撕得熟，口議心思不及，方寸裏七上八下，如咬生鐵橛，沒滋味時，切莫退志，得如此時，卻是個好的消息。」

（同上第二十一卷）

又說：「但自時時提撕，妄念起時，亦不必將心止遏。只看個話頭，行提撕，坐也提撕，提撕來，提撕去，沒滋味，那時便是好處，不得放捨，忽然心花發明，照十方剎，便能於一毛端，現寶王剎，坐微塵裏，轉大法輪。」（見《大慧普覺禪書》）



大慧宗杲在參話頭方面，對四眾參禪者指示教導很多，闡述也非常詳盡，茲不多舉了。

參話頭的方法雖各有不同，總起來說，都是參一則無義味語，使人不就意識思維穿鑿，但靜靜地參究，大發疑情，力求透脫。如咬鐵丸相似，定要咬碎，嚼不碎，拼命嚼。如是回光就己，返境觀心，忽然把一切妄想雜念照破，囂地一聲，洞見父母未生以前本來面目。

話頭就是公案，又叫古則。《傳燈錄》中一千七百則公案都是話頭。不過大慧宗杲特別喜歡提狗子無佛性的「無」字公案。其他如看「萬法歸一，一歸何處」，要緊是一歸何處。或參究「念佛是誰」，要緊是在念佛的是誰。或參須彌山、或參庭前柏樹子、或參死了燒了、或參父母未生前本來面目等等，認定一個



與自己意志相近，最能發起疑情者，二六時中追慮參究，即為自己的本參話頭。確定本參話頭之後，不要隨便改換。似銀山鐵壁看去，一時不了，看一歲，一歲不了，看一紀。拼卻今生來生，與之抵對。久之久之，一時參破，萬有皆空。並此無義味話頭，亦了不可得。當下百雜粉碎，覲體純真。圀地無聲，省然無著落處，而知有著落在。

參話頭一法，禪家稱為「無事不辦」的法門，值得參禪者注意體會運用。

中峰和尚《坐禪論》說：「坐禪別無用心處，只十二時中，放下一切塵勞妄想，常令自心如虛空，毫髮計使無他念。若得自心清淨，還不思善不思惡，正當與麼時，如何是我父母未生以前本來面目。如是看，若工夫一片成，自然得有悟入。何名坐禪？」



外於一切善惡境界，念念不起名為坐，內見自性不動名為禪。如今學道人，不悟此心體，便於心上生心，而向外求佛，著相修行，皆是惡法，非菩薩道。」

朝鮮高僧葆真大師，於明朝嘉靖萬曆年間住曹溪十數年，特為闡明臨濟宗旨，撰《禪家龜鑒》，並於各句下加以註釋，由弟子惟政更作評文，授與室中弟子，以資參學。

這裏從《禪家龜鑒》引一段文如下：

「大抵學者，須參活句，莫參死句。

活句下薦得，堪與佛祖為師。死句下薦得，自救不了。此下特舉活句，使自悟入。

要見臨濟，須是鐵漢。

評曰：話頭有句、意二門。參句者，徑截門活句也。沒心



路，沒語路，無摸索故也。參意者，圓頓門死句也。有理路，有語路，有聞解思想故也。

凡本參公案上，切心做工夫。如雞抱卵，如貓捕鼠，如饑思食，如渴思水，如兒憶母，必有透徹之期。

祖師公案，有一千七百則，如狗子無佛性、庭前柏樹子、麻三斤、乾屎橛之流也。雞之抱卵，暖氣相續也。貓之捕鼠，心眼不動也。至於饑思食、渴思飲、兒憶母，皆出於真心，非做作的心，故云切也。參禪無此切心，能透徹者，無有是處。

參禪須具三要：一有大信根，二有大憤志，三有大疑情。苟缺其一，如折足之鼎，終成廢器。

佛云：成佛者，信為根本。永嘉云：修道者先須立志。蒙山云：參禪者不疑言句，是為大病。又云：大疑之下，必有大悟。



日用應緣處，只舉狗子無佛性話，舉來舉去，疑來疑去，覺得沒理路，沒義路，沒滋味，心頭熱悶時，便是當人放身命處，亦是成佛作祖底基本也。

僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云：無。

此一無字，宗門之一關。亦是摧許多惡知惡覺的一杖。亦是諸佛面目，亦是諸祖骨髓也。須透得此關，然後佛祖可期也。古人頌云：趙州露刃劍，寒霜光焰焰，擬議問如何？分身作兩段。

話頭不得舉起處承當，不得思量承度。又不得將迷待悟，就不可思量處，思量心無所之。如老鼠入牛角，便見倒斷也。又尋常計較安排的是識情，隨生死遷流的是識情，怕怖張惶的是識情，今人不知是，只管在裏許頭出頭沒。

話頭有十種病，曰意根下卜度，曰揚眉瞬目處採根（採音



朵，動搖、揣度之意），曰語路上作活計，曰文字中引證，曰舉起處承當，曰颺在無事匣裏，曰作有無會，曰作真無會，曰作道理會，曰將迷待悟也。離此十種病者，但舉話時略抖擻精神，只疑是個甚麼。

此事如蚊子上鐵牛，更不問如何若何，下咀不得處，拚命一攢，和身透入。

總結上意：使參活句者，不得退屈。古云：參禪須透祖師關，妙悟要窮心路絕。

工夫如調弦之法，緊緩得其中，勤則近執著，忘則落無明，惶惶歷歷，密密綿綿。

彈琴者曰：

緩急得中，然後清音普矣。工夫亦如是，急則動血囊，忘則



入鬼窟。不徐不疾，妙在其中。

工夫到行不知行，坐不知坐，當此之時，八萬四千魔軍，在六根門頭伺候，隨心生設。心若不起，爭如之何？

魔者，樂生死之鬼名也。八萬四千魔軍者，乃眾生八萬四千煩惱也。魔本無種，修行失念者，遂派其源也。眾生順其境故順之，道人逆其境故逆之，故云道高魔盛也。禪定中，或見孝子而斫股，或見豬子而把鼻者，亦自心起見，感此外魔也。心若不起，則種種伎倆，翻為割水吹光也。古云：壁隙風動，心隙魔侵。

起心是天魔，不起心是陰魔，或起或不起是煩惱魔，然我正法中，本無如是事。

大抵忘機是佛道，分別是魔境。然魔境夢事，何勞辨詰。



工夫若打成一片，則縱今生透不得，眼光落地之時，不為惡業所牽。

業者無明也，禪者般若也。明暗不相敵，理固然也。」

（《禪學大成》第四冊《禪家龜鑒》）

上面引證的文字，對於瞭解和認識臨濟宗旨及參究話頭的意義，至關重要，故加以摘錄，以供參禪者參考。



十一 見性成佛

見性是禪宗的根本目的，參禪者必須透過的關門，古今參禪人的第一要事。所謂「見性」，即開發自性，徹見自己本來心性，自覺到本來具有的佛性。換句話說，就是離一切對待，一切矛盾，超然獨脫，無執著，無絆累，觸著普遍法界的無我的大我作用，無礙地適應社會，至此名為「無位真人」，或曰「閒道人」。達摩大師來中國，舉揚「直指人心，見性成佛」的宗旨，也就是傳此見性之法，使參禪之人實現獨脫自在的境界而已。

五祖弘忍對六祖慧能宣說《金剛經》至「應無所住而生其心」，慧能言下悟徹一切萬法不離自性之旨。遂啟弘忍：「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。」弘忍知慧能已悟



本性，遂謂之曰：「不識本心，學法無益。若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」大悟者，覺破了無始以來的迷妄，開顯了真實的知見，身心廓然，沒有一切塵垢習染，孤迥迥地，光皎皎地，活潑潑地，洞然同於太虛，不曾生，不曾滅，所以不生不滅。心的自性，不從外來，不自他得，性含萬法，本自具足。自性本無動搖，自性能生萬法。如《傳心法要》說：「此靈覺性，無始以來，與虛空同壽，未曾生，未曾滅，未曾有，未曾無，未曾穢，未曾淨，未曾喧，未曾寂，未曾少，未曾老。無方所，無內外，無數量，無形相，無色相，無音聲。不可覓，不可求。不可以智慧識，不可以言語取，不可以境物會，不可以功用到。諸佛菩薩與一切蠢動含靈，同此大涅槃性。性即是心，心即是佛，佛即是法，一念離真，皆為妄想。不可以心更求於心，



不可以佛更求於佛，不可以法更求於法。故學道人，直下無心，默契而已，擬心即差。以心傳心，此為正見。」所謂「本心」者，就是不青不黃，不赤不白，不長不短，不去不來，非垢非淨，不生不滅，湛然常寂的心體是。悟此本心，見此自性，其人功德，無有邊際，內外圓明到處皆通。

達摩來華時，中國佛教處在由譯經進入研究的過渡時期，佛教界偏重於教理的研究，對生命的解脫有所疏忽，可以說是墮到戲論中去了。所以達摩大師特別提示出佛教的本旨，不在經教語言文字，是以求解脫為務。宋代的蔣之奇在《楞伽阿跋多羅寶經序》裏說：「至於像法末法之後，去聖既遠，人始溺於文字，有入海算沙之困，而於一真之體，乃漫不省解。於是有祖師出焉，直指人心，見性成佛，以為教外別傳。」這是從外在的理由，即



當時的佛教界客觀上的趨勢來說，達摩大師為了針砭時弊，而特地提出「見性成佛」。

圭峰宗密禪師在《禪源諸詮集都序》裏也說：「達摩受法天竺，躬至中華，見此方學人，多未得法，唯以名數為解，事相為行。欲令知月不在指，法是我心故，但以心傳心，不立文字，顯宗破執，故有斯言。非離文字，說解脫也。」達摩針對佛教學者這種疏忽內省的弊病，令知月不在指，而必須識自本心，見自本性，冲破凡聖關，直至解脫自在，故云：「直指人心，見性成佛。」

《景德傳燈錄》卷三載明初祖達摩大師付二祖衣法之後說：「吾滅後二百年，衣止不傳法周沙界。明道者多，行道者少；說理者多，通理者少。潛符密證，千萬有餘。汝當闡揚，勿輕未



悟，一念回機，便同本得。」教誡他不要隨順眾流，負擔起弘傳正法眼藏的重任，要令諸眾生開示悟入心地要門。

從內在的理論來說，學佛的人，首先應該注重實踐，經教語言，不過是對學佛人應當如何作為的教授教誡，作為思想修養的指導，對照自己的修行辦道和體驗是否正確，用以鞭策自己。解脫自在，並不在經教文字上，它不過是指示修道的而已。所以《華嚴經》說：「如人數他寶，自無半分錢，於法不修行，多聞亦如是。」《華嚴經·如來出現品》還說：「如來智慧無處不至。何以故？無一眾生而不具有如來智慧，但以妄想顛倒執著，而不證得。若離妄想，一切智，自然智，無礙智，則得現前。」這是釋迦世尊，對眾生具足如來智慧德相，由於妄想執著而不能證得的慨嘆。大慈大悲的佛陀，對眾生是深懷愛念如一子想！



釋迦世尊在《法華經》裏說：「舍利弗，諸佛隨宜說法，

意趣難解。所以者何？我以無數方便，種種因緣，譬喻言辭演說諸法，是法非思量分別之所能解。唯有諸佛，乃能知之。所以者何？諸佛世尊，唯以一大事因緣故出現於世。諸佛世尊，故令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世。欲示眾生佛之知見故，出現於世。欲令眾生，悟佛知見故，出現於世。欲令眾生入佛知見道故，出現於世。舍利弗，是為諸佛以一大事因緣故，出現於世。」「佛知見」，即徹了實相真如的真見。在法，名一佛乘，在因，名一大事，在果，名一切種智。此真知見，生佛平等具有，本來清淨，惟有情自己為無明煩惱障礙而迷失不能證得。如來大慈大悲，就是為了眾生開示悟入佛的知見這一大事因緣出現世間。所以達摩大師來到中國，倡導「直指人心，見性成佛。」



見性成佛的「見性」，是見什麼性？根據在哪裏呢？所謂見性，即徹見自心之佛性。如達摩的《血脈論》說：「若欲見佛，須是見性。性即是佛。若不見性，念佛誦經，持齋持戒，亦無益處。」他在《悟性論》裏說：「直指人心，見性成佛，教外別傳，不立文字。」六祖也在《壇經》裏說：「善知識菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟。須假大善知識，示導見性。當知愚人智人佛性本無差別。」黃檗《傳心法要》說：「即心是佛，上至諸佛，下至蠢動含靈，皆有佛性，同一心體。所以達摩從西天來，唯傳一法，直指一切眾生本來是佛，不假修行。但如今識取自心，見自本性，更莫別求。」日本永平道元禪師法語也說：「見性者，佛性也。萬法之實相，眾生之心性也。」這些語句，都說明了見性就是徹見佛性。一個參禪辦道



人，如果能徹見自己的佛性，就能自由獨立，成為解脫自在的無位真人。

關於談「見性」的道理，在許多大乘經典裏都有所指示，但明確說一切眾生皆有佛性而又說得最多者，則為《大般涅槃經》。如該經卷二十七說：「一切眾生悉有佛性，煩惱覆故，不能得見。」同卷還說：「佛性者，即是一切諸佛阿耨多羅三藐三菩提中道種子。」卷二十八說：「譬如初月，雖不可見，不得言無。佛性亦爾，一切凡夫雖不得見，亦不得言無佛性也。」同卷還說：「善男子！眾生佛性諸佛境界，非是聲聞緣覺所知。一切眾生不見佛性，是故常為煩惱繫縛，流轉生死。見佛性故，諸結煩惱所不能繫，解脫生死，得大涅槃。」卷十說：「一切眾生同一佛性，無有差別。以其先聞如來密藏，後成佛時，自然得



知。」卷二十說：「復願諸眾生，永破諸煩惱，了了見佛性，猶如妙德等。」這些經文說明一切眾生皆具有佛性，為什麼不能得見呢？就是為煩惱所縛，如果得見佛性，就能破除煩惱而證得解脫涅槃，所以說佛性是阿耨多羅三藐三菩提的種子。還說明了，既然一切眾生都有佛性，聲聞緣覺已斷煩惱何以也不見佛性呢？佛說這不是聲聞緣覺所能知道的，唯是諸佛的境界，所以聲聞緣覺等不見不知，等於初月，雖不可見，不得言無。

佛性如何見呢？首先說一說初祖達摩大師為二祖所說法偈：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」二祖依所教導而行，果然達到空寂靈知，湛然圓寂，不生不滅，朗照明淨，言語道斷，心行處滅，心境一如，成為繼承禪宗的二祖。

讀一讀六祖慧能大師對惠明禪師的開示，也可以領會一些見



性的意趣。六祖對惠明說：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。」明良久。六祖云：「不思善，不思惡，正恁麼時，哪個是明上座本來面目？」惠明言下大悟。「屏息諸緣，不生一念」，與達摩大師所說「外息諸緣，內心無喘」，是一致的。諸緣就是色聲香味等一切世間所有的所緣相，都是自己虛妄心識的攀緣，必須屏息。內心中不生一念，就是十八界法空，一切處無心無念，即心便是靈智。善惡都莫思量，當處便出三界。諸法皆空之處，靈知不昧，即此空寂靈知之心，即是本真自性，亦是佛性，亦是本來面目。

六祖四代法孫藥山惟儼禪師在習禪時曾問石頭希遷：「三乘十二分教，某甲粗知，嘗聞南方直指人心，見性成佛，實未明瞭，伏望和尚慈悲指示。」石頭曰：「恁麼也不得，不恁麼也不



得，恁麼不恁麼總不得。子作麼生？」師罔措。石頭曰：「子因緣不在此，且往馬大師處去。」師稟命參禮馬祖，仍申前問。祖曰：「我有時教伊揚眉瞬目，有時不教伊揚眉瞬目，有時揚眉瞬目者是，有時揚眉瞬目者不是。子作麼生？」師於言下契悟，便禮拜。祖曰：「你見什麼道理便禮拜？」師曰：「某甲在石頭處，如蚊子上鐵牛。」祖曰：「汝既如是，善自護持。」侍奉三年，重返石頭。這是以解黏去縛、抽釘拔楔、不立文字語言、不與死法模擬，實即不思善不思惡，離卻一切黏著的教導手法，所以能使問者見性得悟。

《修心訣》說：「問：『作何方便，一念回機便悟自性？』」
答：「只汝自心，更作什麼方便，若作方便更求解會，比如有人不見自眼，以謂無眼，更欲求見，既是自眼，如何更見，若知不



失，即為見眼。更無求見之心，豈有不見之想。自己靈知，亦復如是。既是自心，何更求會。若欲求會，便會不得，但知不會，是即見性。」又說：「諸法如夢，亦如幻化。故妄念本寂，塵境本空。諸法皆空之處，靈知不昧。即此空寂靈知之心，是汝本來面目，亦是三世諸佛、歷代祖師、天下善知識，密密相傳底法印也。若悟此心，真所謂不踐階梯，徑登佛地。步步超三界，歸家頓絕疑。」又說：「又僧問歸宗和尚如何是佛？宗云：『我今向汝道，恐汝不信。』僧云：『和尚誠言，焉敢不信。』師云：『汝即是。』僧云：『如何保任？』師云：『一翳在眼，空華亂墜。』其僧言下有省。」

特別要注意的是：「一翳在眼，空華亂墜」。參禪辦道的人在見色聞聲時，但如此；穿衣吃飯時，但如此；屙屎放尿時，



但如此；對人接談時，但如此。乃至行住坐臥，或語或默，或喜或怒，一切時中，一一如是。但虛舟駕浪，隨高隨下，如流水轉山，遇曲遇直，而心心無知。今日騰騰任運，明日任運騰騰。隨順眾緣，無障無礙。於善於惡，不斷不修。質直為偽，視聽尋常。則絕一塵而作對，何勞遣蕩之功；無一念而生情，不假忘緣之力。但我們無始以來，煩惱習氣深厚，在遇緣對境時，難免不被波動。若有念起，就體消停。就是念起即覺，覺之即無，久久忘緣，自成一片。

諸修道人，莫生放逸，不忘照顧，無常迅速，身如朝露，命若西光，今日雖存，明亦難保，切須在意。此身不向今生度，更待何生度此身。一失人身，萬劫難復，請須慎之。佛祖機要，唯此一事實。不必厭喧求靜，但令中虛外順，內心既虛，外緣亦



寂，直截省要。最是先忘我見，內虛靜恬，任運騰騰，騰騰任運，於一切法皆無取捨。然後無行不圓，於辨道途中，得無間用力，見性成佛去吧。

還應特別注意，所謂「見性成佛」者，只是沖破了凡聖關，悟道而已，踏上了真正成佛的道路。古德說頓悟漸修之義，切不可忽視。未悟的參禪之士，更不可稍輕福智二資糧的培植。有個僧人開南陽慧忠國師：「若為得成佛去？」師曰：「佛與眾生一時放卻，當處解脫。」曰：「作麼生得相應去？」曰：「善惡不思量，自見佛性。」曰：「即心是佛，可更修萬行否？」師曰：「諸聖皆具二嚴，豈撥無因果耶？」離了福德智慧的莊嚴，誰也成不了佛！



十二 公案的啟示

佛教各宗派，均有所依據的經論。依經論而有教相，依教相而顯示其觀點，判攝佛陀一生所說的經教。禪宗則不同，它沒有所依的經論，完全是以自己的參究體驗為其傳道的依據。所謂公案者，就是對禪宗祖師的言行範例所作的歸納或總結，禪師們「拈弄」、「評唱」的因緣或「上堂」、「小參」所垂示的話頭，後人都稱之為「公案」。禪的教法，就是用公案來推動、來弘傳的。

「公案」，就是公府的案牘，即法律命令，至為嚴肅而不可違犯，可以為定法，可以斷是非。從上佛祖的垂示，是宗門的正令，用以判斷學人的迷悟。故宗門祖師大德，比擬佛祖的應化機緣，拈提的越格言語動作，名之為公案。圓悟禪師在《碧岩



錄》九十八則評唱中說：「古人事不獲已，對機垂示，後人喚作公案。」中峰和尚在《山房夜話》卷上裏說：「或問：佛祖機緣，世稱公案者何耶？幻曰：公案，乃喻乎公府之案牘也。法之所在，而王道之治亂實繫焉。公者，乃聖賢一其轍，天下同其途之至理也。案，乃記聖賢為理之正文也。凡有天下者，未嘗無公府；有公府者，未嘗無案牘。蓋欲取以為法，而斷天下之不正者也。公案行，則理法用；理法用，則天下正；天下正，則王道治矣。夫佛祖機緣目之曰公案亦爾。蓋非一人之臆見，乃會靈源，契妙旨，破生死，越情量，與三世十方百千開士同稟之至理也。且不可以義解，不可以言傳，不可以文詮，不可以識度。如塗毒鼓，聞者皆喪。如火聚，撻之則燎。故靈山謂之別傳者，傳此也。少林謂之直指者，指此也。自南北分宗，五家列派以來，諸



善知識，操其所傳，負其所指，於賓叩主應，得牛還馬之頃，粗言細語信可捷出，如迅雷不容掩耳。如趙州庭前柏樹子，洞山麻三斤，雲門乾屎橛之類，略無義路與人穿鑿。即之如銀山鐵壁之不可透。惟明眼者，能逆奪於語言文字之表。一唱一和，如空中鳥跡，水底月痕，雖千途萬轍，放肆縱橫，皆不可得而擬議焉。遠自鷲嶺拈花，迨於今日，又豈止乎一千七百則而已哉！無他，必待悟心之士，取以為證據耳。實不欲人益記持而資談柄也。世稱長者，即叢林公府之長吏也；其編燈集者，即記其激揚提唱之案牘也。古人或匡徒之隙，或掩關之暇，時取以拈之判之，頌之別之，豈為炫耀見聞，抗衡古德而然，蓋痛思大法之將弊，故曲施方便，開鑿後昆之智眼，欲俾其共證之爾。言公者，防其己解。案者，必期與佛祖契同也。然公案通，則情識盡；情識盡，



則生死空；生死空；則佛道治矣。所云契同者，乃佛祖大哀眾生，自縛於生死情妄之域，積劫迄今，莫之自釋。故於無言中顯言，無象中垂象，待其迷繩既釋，安有言象之可復議乎。且世之人，有事不得其平者，必求理於公府，而吏曹則舉案牘以平之。猶學者有所悟解，不能自決，乃質之於師，則舉公案以決之。夫公案即燭情識昏暗之慧炬也，揭見聞翳膜之金篦也，斷生死命根之利斧也，鑒聖凡面之神鏡也。祖意以之廓明，佛心以之開顯。其全超迴脫，大達同證之要，莫越於此。」

中峰和尚的這段話將公案的意義及作用說得透徹無餘了。

禪宗的語錄，內容多係公案的提唱。禪宗自稱是教外別傳，沒有所依據的經典。公案恰似教下各宗之於經典，以之作為觀照禪法邪正的準繩。勘驗禪法並沒有現成的法則。禪師們以各自的



實際體驗及應化機宜的特性，顯現出「棒」、「喝」、「擒」、「拿」、「推」、「踏」、「收放」、「與奪」、「殺活」等種種方便手法，以及拈頌、評唱，成為禪的基本方法。所以黃檗禪師說：「既是丈夫漢，應看個公案！」看公案看到和自己打成不二一體，就會發生真智而徹見自己本來面目，使自己入於與佛祖同一境界。由是可知，對公案的參究體會是如何的重要了。

下面根據《景德傳燈錄》、《碧岩錄》、《禪學講話》等，選幾則公案，加以簡單地介紹，供初學參禪的人，參究商量。

(一) 廓然無聖

菩提達摩大師於梁普通年間來中國，到達廣州後，武帝派遣使臣請他到金陵宮中，相互問答。《景德傳燈錄》卷三說：「帝問曰：『朕即位以來，造寺、寫經、度僧，不可勝紀，有何



功德？」師曰：『並無功德。』帝曰：『何以無功德？』師曰：

『此但人天小果，有漏之因，如影隨形，雖有非實。』帝曰：

『如何是真功德？』答曰：『淨智妙圓，體自空寂。如是功德，

不以世求。』帝又問：『如何是聖諦第一義？』師曰：『廓然無

聖』。帝曰：『對朕者誰？』師曰：『不識。』帝不領悟。」

這個問答，在歷史的事實上雖有爭議，但這並不影響這則公案在法義上的價值。以法為中心來商量這個公案是可以不問歷史上的根據的。

本則公案的重點，在於「廓然無聖」一語。武帝曾經三度捨身出家，嘗受具足戒，身披袈裟，自講《放光般若》等。辦道奉佛，詔天下起寺度僧，依教修行，當時人們稱他為佛心天子。達摩初見武帝，帝問「朕起寺度僧，有何功德？」摩說：「並無功



德」。這答覆早是惡水薰頭澆了，而佛心天子不能領悟，還問為什麼無功德。大慈大悲的達摩再給他揭破。若透得無功德話，許爾親見達摩。且道起寺度僧，為什麼都無功德？此意在什麼處？

武帝與婁約法師、傅大士、昭明太子，持論真俗二諦，根據教典上的說法，真諦以明非有，俗諦以明非無。真俗不二，即是聖諦第一義。這是教家極妙窮玄處，故帝拈此極則處問達摩：「如何是聖諦第一義？」摩云：「廓然無聖」！這是達摩與他一刀截斷，帝不省，卻以人我見故，再問：「對朕者誰？」達摩慈悲，又向他道：「不識」。直逼得武帝眼目定動不知落處。達摩端居而逝之後，武帝悔恨未悟達摩直示心印，給達摩做碑文，表露了怨悔的心情。如佛果圓悟禪師在《碧岩錄》第一則評唱中說：「武帝追憶，自撰碑文云：『嗟夫！見之不見，逢之不逢，



遇之不遇，今之古之，怨之恨之。』復贊云：『心有也，曠劫而滯凡夫；心無也，剎那而登妙覺。』且道，達摩即今在什麼處？蹉過也不知。」

前面說武帝與婁約法師、傅大士、昭明太子持論真俗二諦，他們所論的二諦，都是教中所說的甚深的妙理。如《廣弘明集》裏說：「梁昭明太子曰：『所言二諦者，一是真諦，二名俗諦。真諦，亦名第一義諦。』」武帝立足於佛教的二諦觀，把這種真諦妙理，作為一種概念來問達摩，所以達摩答之曰：「廓然無聖」。意謂禪的根本法，是教外別傳的，不是教典上所說的聖義諦，正是截斷了教義中所說的妙理，顯示出是佛自證自悟的真實境界，為超越凡聖的境界。是無佛無眾生無古無今的境地。這個境地，就是禪的根本法。所以達摩答的廓然無聖的第一義，與武



帝問的第一義，意義完全相異。問的是二諦中的真諦的第一義，達摩答的卻是自證的第一義。這種自證的第一義，非言說尋思擬議之所能及，如《楞伽經》卷三說：

「大慧復白佛言：『世尊！為言說即是第一義？為所說者是第一義？』佛告大慧：『非言說是第一義。所以者何？謂第一義聖樂，言說所入，是第一義（魏譯云：為令第一義隨順言語入聖境界，故有言語說第一義。）非言說是第一義。第一義者，聖智自覺所得，非言說妄想覺境界。是故言說妄想，不顯示第一義。言說者生滅動搖輾轉因緣起，若輾轉因緣起者，彼不顯示第一義。大慧，自他相無性故，言說不顯示第一義。復次大慧，隨入自心現量故，種種相，外性非性，言說妄想不顯示第一義。是故大慧，當離言說諸妄想相。』」



照《楞伽經》的教導，任何言說都不能顯示第一義，所以達摩答廓然無聖，正顯示自證自悟之境，是超越了一切迷悟凡聖是非得失的清淨自在無礙之境地。同時也是揮動廓然無聖的慧劍，截斷梁武帝垢意情塵的知解，灑灑落落落地顯示了禪的生命。

圓悟禪師在《碧岩錄》裏說：「所以道：參得一句透，千句萬句一時透，自然坐得穩，把得定。古人道：粉骨碎身未足酬，一句了然超百億。」這是說，參得廓然無聖一句透，便有自由分，不隨一切言語轉，脫體現成，一刀截斷，灑灑落落，更不分是非，辨得辨失，雖百億劫的生死，也得超脫，穩坐於根本法位。

(二) 並卻咽喉唇吻

瀉山、五峰、雲岩同侍立百丈。百丈問瀉山：「並卻咽喉



唇吻，作麼生道？」山曰：「卻請和尚道！」師曰：「不辭向汝道，恐以後喪我兒孫！」又問五峰。峰曰：「和尚也須並卻！」師曰：「無人處斫額，望汝！」又問雲岩，岩曰：「和尚有也未？」師曰：「喪我兒孫。」

百丈懷海禪師，嗣馬祖法，住江西百丈山大雄峰，時瀉山、五峰、雲岩為侍者。百丈自己是大徹大悟的大師，為了啟發學者，故問瀉山等三人並卻咽喉唇吻如何說禪？三人答處，各各不同，瀉山答處，可以說是涵蓋乾坤，壁立千仞。五峰答處，可以說是截斷眾流，照用同時。雲岩答處，可以說是隨波逐浪，自救不了。

百丈先問瀉山：「並卻咽喉唇吻，作麼生道？」瀉山曰：「卻請和尚道。」這是用逆襲的方法回答，若依言語可以道得出



禪來，那就請和尚道吧！這是壁立千仞，賓主互換，活鮫鮫（鮫音撥，魚游貌）地，輕輕一撈，令人易見。亦似猛虎頭上安角，有什麼可近傍處。所以雪竇頌曰：「卻請和尚道，虎頭生角出荒草。」戴角虎出荒草，可煞驚群，不妨奇特。請和尚道這一句話，婉轉自在，又能把定封疆，塞斷敵路。百丈對滄山說：「我不辭向汝道，恐以後喪我兒孫。」意思是說：我向你說沒有不可以的，可是一說出來，恐以後要死絕了我的法嗣呢！這明顯地指示著：若以言論傳於人，便是一種學說，不是教外別傳的東西。別傳之法，是在於自覺的妙悟。如果說靠言語相傳，是會絕卻禪的後繼人的。

百丈復問五峰：「並卻咽喉唇吻，作麼生道。」峰云：「和尚也須並卻！」五峰這一答處，是截斷眾流的手法，意思是說即



超凡聖也難窺。可以說是照用同時，向廓然無聖處奮進。如馬前相撲，不容擬議，直下使用，緊迅危峭。所以道，欲得親切莫將向來問。五峰答處，當頭坐斷，不妨快俊。百丈云：「無人處斫額，望汝！」意思似乎說：「那末等你在獨居無人處悟了再說吧！」且是肯他？是不肯他？是殺是活？見他阿鞞鞞地，只與他一點。所以雪竇頌云：「和尚也並卻，龍蛇陣上看謀略，令人長憶李將軍，萬里天邊飛一鶚（鶚，音愕，大鶚也，食魚蛇，猛禽類）。」所謂龍蛇陣上看謀略者，古代作戰，能夠在排成的兩陣中，突出突入，七縱八橫，這樣的人，是有大戰鬥才能的手腳，有大謀略的帥才人物，單槍匹馬，向龍蛇陣上，出沒自在，你有什么辦法圍得住他。這樣的人，大似李廣將軍的神箭，天邊飛來一鶚，一箭射落，是決定之事，不可放過。雪竇頌百丈問處如一



鶚，五峰答處如一箭，對五峰是大加讚賞了。

百丈又問雲岩：「並卻咽喉唇吻，作麼生道？」岩云：「和尚有也未？」意思是和尚有呢，還是沒有？這是以懷疑的口氣表示不可能的意思，意謂第一義是沒有語言的。不理解絕言絕慮才作如是說。可以說這答話，黏皮著骨，拖泥帶水，前不構村，後不著店。隨波逐浪，自救不了。百丈見他如此，一時把來，打殺了也。所以百丈說：「喪我兒孫。」

雲岩在百丈，二十年作侍者，丈圓寂後，同道悟至藥山惟儼禪師那裏參學。藥山問他：「你在百丈會下，為個什麼事？」雲岩說：「透脫生死。」藥山說：「還透脫也未？」雲岩說：「渠無生死。」藥山說：「二十年在百丈，習氣也未除！」雲岩遂辭去，參見南泉。後來又回歸藥山，方得契悟。其因緣是，藥山問



百丈有何言句示徒，雲岩說：「有時上堂，大眾立定，以拄杖一時趁散，復召大眾，眾回首，丈曰：『是什麼？』」山曰：『何不早恁麼道。今日因子得見海兄。』師於言下頓省，便禮拜。」看他古人，二十年參究，猶自半青半黃，黏皮著骨，不能穎脫，不見道，語不離窠臼，焉能出蓋纏。雪竇頌云：「和尚有也未，金毛獅子不踞地。兩兩三三舊路行，大雄山下空彈指。」圓悟禪師評曰：「和尚有也未，雪竇據疑結案。是則是，只是金毛獅子爭奈不踞地。獅子捉物，藏牙伏爪，踞地返擲。物無大小，皆以全威，要全其功。雲岩云：『和尚有也未』，只是向舊路上行，所以雪竇云，百丈向大雄山下空彈指。」

(三) 禪板，蒲團，久坐成勞

禪板，蒲團，久坐成勞，都是關於提出祖師西來意的答覆。



對西來意這個問題，在唐朝三百年間，是一個普遍的問答，在語錄裏被記錄出來的有二百三十餘則，但所答都不同。如僧問九峰：「如何是祖師西來意？」師云：「板齒生毛。」僧問龍牙：「如何是祖師西來意？」牙云：「待石烏龜解語，即向汝道。」曰：「石烏龜語也。」師曰：「向汝道什麼？」僧問洛浦：「如何是祖師西來意？」師云：「青嵐覆處，出岫波峰，白日輝時，碧潭無影。」仰山問為山：「如何是祖師西來意？」為山指燈籠曰：「大好燈籠。」仰曰：「莫只這便是麼？」為山曰：「這個是什麼？」仰曰：「大好燈籠。」為山曰：「果然不見。」又僧問為山：「如何是祖師西來意？」為山豎起拂子。

同一問題，為什麼應答都不同？那是因為禪的根本法，是超越一切的無生法，是離卻形式或概念的，所以無礙自在，絕不會



為任何語言文字形式手法等所拘束。也可以說，祖師西來時，全宇宙都為祖師西來而現前。因為宇宙萬有都存在於西來意中，則任取一物，無不是西來意。是故西來意，絕非固定的概念，所以古來高僧大德，各自應其境，通其機，而自由自在的拈答。

這裏舉出《碧岩錄》第十七則和第二十則，關於問答祖師西來意的評唱，加以簡單介紹：

《碧岩錄》第二十則舉：「龍牙問翠微：『如何是祖師西來意？』」微云：『與我過禪板來。』牙過禪板與翠微，翠微接得便打。牙云：『打即任打，要且無祖師西來意！』牙又問臨濟：『如何是祖師西來意？』臨濟云：『與我過蒲團來！』牙取蒲團過與臨濟，濟接得便打。牙云：『打即任打，要且無祖師西來意！』」



這個問答，可能是在龍牙壯年行腳時。因為龍牙先參翠微、臨濟，後參德山。曾向德山問云：「學人仗莫邪劍，擬取師頭時如何？」德山引頸云：「囑！」牙云：「師頭落也。」山微笑便休去。次到洞山，洞山問他：「近離甚處？」牙云：「從德山來。」洞山問：「德山有何言句？」牙遂舉前話。洞山云：「他道什麼？」牙說：「他無語。」洞山云：「莫道他無語，且試將德山落底頭，呈示老僧看。」牙於此有省。遂焚香遙望德山禮拜懺悔。因此停止於洞山，隨眾參請。一日問洞山：「如何是祖師西來意？」山曰：「待洞水逆流，即向汝道。」師始悟其旨，侍勤八稔。師有頌曰：「學道如鑽火，逢煙未可休，直待金星現，歸家始到頭。」這是龍牙在洞山豁然大悟之後，研味其旨，悲喜交集而說的偈頌。說明古人參禪受多少辛苦，參見尊宿，要明自



已一段大事，可謂言不虛設，機不亂發，出在做工夫處。

龍牙根性聰敏，擔一肚皮禪行腳，直向長安翠微無學禪師，便問：「如何是祖師西來意？」翠微叫他拿禪板來，微接過禪板打他。龍牙說：「打即任你打，我要的是西來意的『無』」。又到河北臨濟義玄禪師問這個問題，臨濟叫他拿蒲團來，臨濟接得便打。龍牙仍說：「打即任你打，我要的是西來意的『無』」。「如何是祖師西來意？」對這個問題的提出，翠微說給我拿禪板；臨濟說給我拿蒲團來。這已提示出了超越否定與肯定的向上一著，可是龍牙不會。遵照翠微、臨濟兩老的話，遞給禪板、蒲團，卻被兩老打了一頓。這雖不外是向上接化的手段，但龍牙仍不會，還說著打即讓你打，要且無祖師西來意。圓悟著語說，打得個死漢濟甚事，也落在第二頭了也。



原來龍牙把禪專解為否定一邊，意以「無」為禪。把達摩「廓然無聖」的話片面理解為禪，不解那「廓然」的意義，故唯將「無」的否定方面來應用。這就是他擔了一肚皮禪行腳，一向自作主宰。但是翠微與臨濟，都是超過了否定和肯定、差別和平等的向上義，欲提示非禪道，非佛道，超越凡聖的向上一著，故說「過禪板來」、「過蒲團來」、圓悟評唱說：「大凡激揚要妙，提唱宗乘，向第一機下明得，可以坐斷天下人舌頭。」這即是說翠微、臨濟兩人的機用：「倘或躊躇，落在第二。這二老漢，雖然打風打雨，驚天動地，要且不曾打著明眼漢。」這是龍牙作略。

圓悟禪師又說：「且道當機承當得時令作麼生？他不向活水處用，自去死水裏作活計，一向作主宰，便道打即任打，要



且無祖師西來意。」這是說當時過禪板和蒲團的立場。「死水裏」者，是指墮於平等的一面而沒有差別的作用，所謂「西來無意」，不外這個立場。

圓悟禪師還說：且道翠微、臨濟二尊宿，又不同法嗣，為什麼答處相似，用處一般？須知古人一言一句，不亂施為。龍牙後來住院，有僧問他：和尚當時見二尊宿是肯他不肯他？龍牙說：肯則肯，要且無祖師西來意。爛泥裏有刺，放過與人，已落第二。這老漢把得定，只做得洞下尊宿。若是山僧則不然，只向他道：肯即未肯，要且無祖師西來意。不見僧問大梅法常禪師：「如何是祖師西來意？」梅云：「西來無意。」鹽官海昌院齊安國師聞之，乃曰：「一個棺材兩個死漢！」都評之為墮在無事無為中去，沒有活用的意思。所以說，須參活句，莫參死句。活句



下薦得，永劫不忘。死向下薦得，自救不了。他古人一言一句，不亂施為，前後相照，有權有實，有照有用，賓主歷然。與我過禪板、蒲團來，似乎要試試龍牙的作略，這是假設的，所謂「權」者是；接得便打，這是所謂「實」。以權實自在得用，禪機潑刺地躍動。換句話說：將否定、肯定、放行、把住都超越過去，而且拿這些來自由運用，就成為「禪機」。像對於龍牙這樣墮陷於否定一面的人，更必須打破這個死窟窿而使之達於活用。雪竇頌云：

龍牙山裏龍無眼，死水何曾振古風？

禪板蒲團不能用，只應分付與盧公。

這是說，龍牙原欲向翠微和臨濟張舞其爪牙，可是自己卻是止於死水的一條瞎龍。若是活龍，須向洪波浩渺、白浪滔天處



去。此言龍牙走入死水去，被人打。他卻道，打即任打，要且無祖師西來意。招得雪竇說他死水何曾振古風！死水，是說無有那種像翻天倒地般的怒濤活力，到底不能振起達摩的真風。怎知龍牙是瞎龍是死水呢？因為他不能運用禪板、蒲團。在翠微、臨濟讓他過禪板、蒲團來，龍牙便拿禪板、蒲團與他，豈不是死水裏作活計。「只應分付與盧公」，「盧公」是雪竇的自稱。如他題《晦跡自貽》云：

圖畫當年愛洞庭，波心七十二峰青。

而今高臥思前事，添得盧公倚自屏。

雪竇的意思是說，假若那禪板、蒲團分付到我，便要大大的賣弄一下。我當時如作龍牙，待伊索蒲團、禪板，拈起劈面便擲。



總之：關於這個公案，依龍牙和翠微、臨濟三人，顯示出的禪的根本法，現成的就是絕對無。因為一滯凝在差別、平等、否定、肯定的任何一邊，便失卻自在的作用；若超過了這些對立面，並使之自在在地運用起來，便是禪的真實義。

《碧岩錄》第十七則舉：「僧問香林：如何是祖師西來意？
林云：久坐成勞。」

香林即益州青城香林院澄遠禪師。嗣法雲門，依止雲門十八年。雲門每呼他為「遠侍者」。待應諾，門則問曰：「是什麼？」如此者十八年方有省悟。門曰：「我今後更不呼汝矣。」林一日辭門，門曰：「光含萬象一句作麼生道？」林擬議，門令更住三年。香林後回歸四川，初住導江水晶宮，後住青城香林。在四川四十年，八十歲方遷化。將示寂，辭知府宋公璫曰：「老



僧行腳去。」通判曰：「這僧瘋狂，八十歲行腳，去哪裏？」宋曰：「大善知識去住自由。」歸謂眾曰：「老僧四十年方打成一片。」言訖而逝。

在答覆西來意問題方面，雪竇、圓悟兩禪師以香林答的「久坐成勞」為最好最優，特予推賞。《碧岩錄》卷二說：「古來答祖師西來意甚多，唯香林此一則，坐斷天下人舌頭，無爾計較作道理處。僧問：『如何是祖師西來意？』香林云：『久坐成勞！』可謂言無味，句無味，無味之談，塞斷人口，無你出氣處。要見便見，若不見，切忌作解會。香林曾遇作家來，所以有雲門手段，有三句體調。」「久坐成勞」，從字面上看，不外是久坐辛苦勞累疲乏了。但一句答覆，竟成為名答。圓悟禪師說他得大自在，是腳踏實地，無許多佛法知見道理，臨時運用，所謂



法隨法行，法幢隨處建立。他說雪竇非常推賞「久坐成勞」的答覆，所以雪竇因風吹火，傍指出一個半個。頌曰：

一個兩個千萬個，脫卻籠頭卸角馱。

左轉右轉隨後來，紫胡要打劉鐵磨。

一說到祖師西來意，一般人總以為達摩帶來有什麼東西似的，於是乎求法覓禪的人，不只是一兩個，而是千千萬萬的去行腳，請問祖師大德要求得到答覆。香林說：「原無可求的法，也無可參的禪，大家何苦來勞辛萬千呢！」所以用無味之談說：「久坐成勞」。使人聽到這話，似乎自然地會把心中存在的一切問題都能放下，身心脫落，一任自在，變成灑灑落落的閒道人。可是仍有患著參禪病、公案病的人，東奔西跑，要求解決西來意。對這種人，就要像紫胡打劉鐵磨那樣，給他三十棒，醒醒他



們的迷夢！

紫胡打劉鐵磨的公案，《景德傳燈錄》卷十說：衢州子胡岩利踪禪師，是南泉的法嗣。「有一尼到參，師曰：『汝莫是劉鐵磨否？』尼曰：『不敢』。師曰：『左轉右轉？』尼云：『和尚莫顛倒。』師便打。」

圓悟禪師對雪竇頌評曰：「雪竇直下，如擊石火，似閃電光，拶出放教爾見。聊聞舉著，便會始得，也不妨是他屋裏兒孫，方能恁麼道。若能直下便恁麼會去，不妨奇特。』一個兩個千萬個，脫卻籠頭卸角馱』。灑灑落落，不被生死所染，不被凡聖情解所縛。上無攀仰，下絕已躬，一如他香林、雪竇相似。何止只是千萬個，直得盡大地人，悉皆如此；前佛後佛，也悉皆如此。苟或於言句中作解會，便似紫胡要打劉鐵磨相似。其實才



舉，和聲便打。紫胡參南泉，與趙州岑大蟲同參，時劉鐵磨在瀉山下卓庵，諸方不奈何他。一日紫胡得得去訪云：『莫便是劉鐵磨否？』磨云：『不敢』。胡云：『左轉右轉？』磨云：『和尚莫顛倒。』胡和聲便打。香林答這僧問『如何是祖師西來意？』卻云：『久坐成勞。』若恁麼會得。左轉右轉隨後來也。且道：雪竇如此頌出，意作麼生？無事好，試請舉看。」

在「久坐成勞」這個答話裏，得知具有一切超越、一切脫落之境；同時也得知達摩的「廓然無聖」「是否定一切」而且就在把否定也否定了的絕對否定的當處，無礙自在的境地乃即現前。

禪的真理，一切都是自己所有，故此處更沒有什麼可求，求則愈遠；唯照顧自己，也決沒有向他可求。要之，只是透徹那不可得的而已。這個境界，是具有無限廣大和無量深邃的世界，



不著一絲雲翳歸於純粹意識之境。這就是意識的超越，回歸於無意識的本源境涯。這個境涯裏根本無有可師，只是自己回歸於自己，顯現自己。此外別無他道。理解了這種境界，才能體會公案的意趣。否則就會落於雪竇禪師所說的「龍牙山裏龍無眼，死水何曾振古風。」



十三 頓悟漸修

高麗國普照禪師修心訣

三界熱惱，猶如火宅。其忍淹留，甘受長苦。欲免輪迴，莫若求佛。若欲求佛，佛即是心。心何遠覓，不離身中。色身是假，有生有滅。真心如空，不斷不變。故云：百骸潰散，歸火歸風。一物長靈，蓋天蓋地。嗟夫今之人，迷來久矣。不識自心是真佛，不識自性是真法。欲求法而遠推諸聖，欲求佛而不觀己心。若心外有佛，性外有法，堅執此情，欲求佛道者，縱經塵劫，燒身煉臂，敲骨出髓，刺血寫經，長坐不臥，不食卯齋，乃至轉讀一大藏教，修種種苦行，如蒸砂作飯，只益自勞耳。但識自心，恒沙法門，無量妙義，不求而得。故世尊云：普觀一切眾生，具有如來智慧德相。又云：一切眾生，種種幻化，皆生如來



圓覺妙心。是知離此心外，無佛可成。過去諸如來，只是明心底人。現在諸賢聖，亦是修心底人，未來修學人，當依如是法。願諸修道之人，切莫外求，心性無染，本自圓成。但離妄緣，即如如佛。

問：若言佛性現在此身，既在身中，不離凡夫，因何我今不見佛性？更為消釋，悉令開悟。

答：在汝身中，汝自不見。汝於十二時中，知饑知渴，知寒知熱，或瞋或喜，竟是何物？且色身是地水火風四緣所集，其質頑而無情，豈能見聞覺知？能見聞覺知者，必是汝佛性。故臨濟云：四大不說法聽法，虛空不說法聽法，只汝目前，歷歷孤明，勿形段者，始說法聽法。所謂勿形段者，是諸佛之法印，亦是汝本來心也。則佛性現在汝身，何假外求。汝若不信，



略舉古聖入道因緣，令汝除疑，汝須諦信。昔異見王問婆羅提尊者曰：何者是佛？尊者曰：見性是佛。王曰：師見性否？尊者曰：我見佛性。王曰：性在何處？尊者曰：性在作用。王曰：是何作用？我今不見。尊者曰：今現作用，王自不見。王曰：於我有否？尊者曰：王若作用，無有不是；王若不用，體亦難見。王曰：若當用時，幾處出現？尊者曰：若出現時，當有其八。王曰：其八出現，當為我說。尊者曰：在胎曰身，處世曰人，在眼曰見，在耳曰聞，在鼻辨香，在舌談論，在手執捉，在足運奔，遍現俱該沙界，收攝在一微塵。識者知是佛性，不識者喚作精魂。王聞心即開悟。又僧問歸宗和尚如何是佛？宗云：我今向汝道，恐汝不信。僧云：和尚誠言，焉敢不信。師云：汝即是。僧云：如何保任？師云：一翳在眼，空花亂墜。其僧言下有省。上



來所舉，古聖入道因緣，明白簡易，不妨省力，因此公案，若有信解處，即與古聖把手共行。

問：汝言見性，若真見性，即是聖人，應現神通變化，與人殊。何故今時，修心之輩，無有一人，發現神通變化耶？

答：汝不得輕發狂言，不分邪正，是為迷倒之人。今時學道之人，口談真理，心生退屈，返墮無分之失者，皆汝所疑。學道而不知先後，說理而不分本末者，是名邪見，不名修學。非唯自誤，兼亦誤他，其可不慎歟！夫入道多門，以要言之，不出頓悟、漸修兩門耳。雖曰頓悟頓修，是最上根機得入也。若推過去，已是多生，依悟而修，漸熏而來。至於今生，聞即發悟，一時頓畢。以實而論，是亦先悟後修之機也。則知此頓、漸兩門，是千聖軌轍也。從上諸聖，莫不先悟後修，因修乃證。所言神通



變化，依悟而修，漸熏所現，非謂悟時，即發現也。如經云：理即頓悟，乘悟並消。事非頓除，因次第盡。故圭峰深明先悟後修之義曰：識冰池而全水，借陽氣以熔消，悟凡夫而即佛，資法力以熏修。冰消則水流潤，方呈漑滌之功。妄盡則心虛通，應現通光之用。是知事上神通變化，非一日之能成，乃漸熏而發現也。況事上神通，於達人分上，猶為妖怪之事，亦是聖末邊事，雖或現之，不可要用。今時迷癡輩，妄謂一念悟時，即隨現無量妙用，神通變化，若作是解，所謂不知先後，亦不分本末也。既不知先後本末，欲求佛道，如將方木逗圓孔也，豈非大錯。既不方便，故作懸崖之想，自生退屈，斷佛種性者，不為不多矣。既自未明，亦未信他。既有解悟處，見無神通者，乃生輕慢，欺賢誑聖，良可悲哉！



問：汝言頓悟、漸修兩門，千聖軌轍也。悟既頓悟，何假漸修？修若漸修，何言頓悟？頓、漸二義，更為宣說，令絕餘疑。

答：頓悟者，凡夫迷時，四大為身，妄想為心。不知自性，是真法身。不知自己靈知，是真佛也。心外覓佛，波波浪走。忽被善知識指爾入路，一念回光，見自本性。而此性地，原無煩惱，無漏智性，本自具足，即與諸佛，分毫不殊，故云頓悟也。漸修者，頓悟本性，與佛無殊；無始習氣，難卒頓除。故依悟而修，漸熏功成，長養聖胎，久久成聖，故云漸修也。比如孩子初生之日，諸根具足，與他無異，然其力未充，頗經歲月，方始成人。

問：作何方便，一念回機，便悟自性？

答：只汝自心，更作什麼方便。若作方便，更求解會，比如



有人，不見自眼，以謂無眼，更欲求見。既是自眼，如何更見，若知不失，即為見眼，更無求見之心，豈有不見之想。自己靈知，亦復如是。既是自心，何更求會。若欲求會，便會不得。但知不會，是即見性。

問：上上之人，聞即易會。中下之人，不無疑惑。更設方便，令迷者趣入。

答：道不屬知不知，汝除卻將迷待悟之心，聽我言說。諸法如夢，亦如幻化。故妄念本寂，塵境本空，諸法皆空之處，靈知不昧。即此空寂靈知之心，是汝本來面目。亦是三世諸佛，歷代祖師，天下善知識，密密相傳底法印也。若悟此心，真所謂不踐階梯，徑登佛地。步步超三界，歸家頓絕疑，便與人天為師，悲智相資，具足二利，堪受人天供養，日消萬兩黃金。汝若如是，



真大丈夫，一生能事已畢矣。

問：據吾分上，何者是空寂靈知之心耶？

答：汝今問我者，是汝空寂靈知之心，何不返照，猶為外覓。我今據汝分上，直指本心，令汝便悟，汝須淨心聽我言說。從朝至暮，十二時中，或見或聞，或笑或語，或瞋或喜，或是或非，種種施為運轉，且道畢竟是誰，能恁麼運轉施為耶？若言色身運轉，何故有人一念命終，都未壞爛，即眼不得見，耳不能聞，鼻不辨香，舌不談論，身不動搖，手不執捉，足不運奔耶！是知能見聞動作，必是汝本心，不是汝色身也。況此色身，四大性空，如鏡中像，亦如水月，豈能了了常知，明明不昧，感而遂通，恒沙妙用也。故云神通並妙用，運水及搬柴。且入理多端，指汝一門，令汝還源。汝還聞鴉鳴、雀噪之聲麼？曰：聞。曰：



汝返聞汝聞性，還有許多聲麼？曰：到這裏一切聲，一切分別，俱不可得。曰：奇哉！奇哉！此是觀音入理之門。我更問你，你道，到這裏一切聲，一切分別，總不可得。既不可得，當恁麼時，莫是虛空麼？曰：原來不空，明明不昧。曰：作麼生是不空之體？曰：亦無相貌，言之不可及。曰：此是諸佛諸祖壽命，更莫疑也。既無相貌，還有大小麼？既無大小，還有邊際麼？無邊際，故無內外。無內外，故無遠近。無遠近，故無彼此。無彼此，則無往來。無往來，則無生死。無生死，則無古今。無古今，則無迷悟。無迷悟，則無凡聖。無凡聖，則無染淨。無染淨，則無是非。無是非，則一切名言，俱不可得。既總無如是一切根境，一切妄念，乃至種種相貌，種種名言，俱不可得。此豈非本來空寂，本來無物也。然諸法皆空之處，靈知不昧，不同無



情，性自神解，此是汝空寂靈知清淨心體。而此清淨空寂之心，是三世諸佛勝淨明心，亦是眾生本源覺性。悟此而守之者，坐一如而不動解脫；迷此而背之者，往六趣而長劫輪迴。故云，迷一心而往六趣者，去也、動也；悟法界而復一心者，來也、靜也。雖迷悟之有殊，乃本源則一也。所以云：所言法者，謂眾生心，而此空寂之心，在聖而不增，在凡而不減。故云在聖智而不耀，隱凡心而不昧。既不增於聖，不少於凡，佛祖奚以異於人？而所以異於人者，能自護心念耳。汝若得及，疑情頓息，立丈夫之名，發真正見解，親嘗其味，自到自肯之地，則是為修心人，解悟處也，更無階級次第，故云頓也。如云於信因中，契諸佛果德分毫不殊，方成信也。

問：既悟此理，更無階級，何假後修，漸熏漸成耶？



答：悟後漸修之義，前已具說，而復疑情未釋，不妨重說。

汝須淨心，諦聽諦聽。凡夫無始曠大劫來，至於今日，流轉五道，生來死去，堅執我相，妄想顛倒無明種習，久而成性，雖到今生，頓悟自性，本來空寂，與佛無殊，而此舊習，卒難除斷。故逢逆順境，瞋喜是非，熾燃起滅，客塵煩惱，與前無異，若不於般若中著功力，焉能對治無明，得到大休大歇之地。故云頓悟雖同佛，多生習氣深；風停波尚湧，理現念猶侵。又杲禪師云：往往利根之輩，不費多力，打發此事，便生容易之心，更不修治，日久月深，依前流浪，未免輪迴。則豈可以一期所悟，便撥置後修耶！故悟後長須照察，妄念忽起，都不隨之，損之又損，以至無為，方始究竟。天下善知識，悟後牧牛行是也。雖有後修，已先頓悟，妄念本空，心性本淨，於惡斷，斷而無斷；於善



修，修而無修。此乃真修真斷矣。故云：雖備修萬行，唯以無念為宗。圭峰總判先悟後修之義云：頓悟此性，原無煩惱，無漏智性，本自具足，與佛無殊，依此而修者，是名最上乘禪，亦名如來清淨禪也。若能念念修習，自然漸得百千三昧。達摩門下，輾轉相傳者，是此禪也。則頓悟漸修之義，如車二輪，闕一不可。或者不知，善惡性空，堅坐不動，捺伏身心，如石壓草，以為修心，是大惑矣。故云：聲聞心心斷惑，能斷之心是賊，但諦觀殺盜淫妄，從性而起，起即無起，當處便寂，何須更斷。所以云：不怕念起，唯恐覺遲。又云：念起即覺，覺之即無。故悟人分上雖有客塵煩惱，俱成醍醐。但照惑無本，空花三界，如風捲煙；幻化六塵，如湯消冰。若能如是，念念修習，不忘照顧，定慧等持。則愛惡自然淡薄，悲智自然增明，罪業自然斷除，功行自然



增進。煩惱盡時，生死即絕。若微細流注永斷，圓覺大智，朗然獨存，即現千百億化身，於十方國中，赴感應機，似月現九霄，影分萬水，應用無窮，度有緣眾生，快樂無憂，名之為大覺世尊。

問：後修門中，定慧等持之義，實未明瞭，更為宣說，委示開迷，引入解脫之門。

答：若謂法義，入理千門，莫非定慧。取其綱要，則但自性上體用二義，前所謂空寂靈知是也。定是體，慧是用也。即體之用故，慧不離定；即用之體故，定不離慧。定即慧故，寂而常知；慧即定故，知而常寂。如曹溪云：心地無亂自性定，心地無癡自性慧。若悟如是，任運寂知，遮照無二，則是為頓門個者雙修定慧也。若言先以寂寂，治於緣慮；後以惺惺，治於昏住。先



後對治，均調昏亂，以入於靜者，是為漸門劣機所行也。雖云惺寂等持，未免取靜為行，則豈為了事人，不離本寂本知，任運雙修者哉！故曹溪云：自悟修行，不在於諍。若諍先後，即是迷人。即達人分上，定慧等持之義，不落功用，原自無為，更無特地時節。見色聞聲時但伊麼，著衣吃飯時但伊麼，屙屎送尿時但伊麼，對人接話時但伊麼；乃至行住坐臥，或語或默，或喜或怒，一切時中，一一如是，似虛舟駕浪，隨高隨下，如流水轉山，遇曲遇直，而心心無知。今日騰騰任運，明日任運騰騰；隨順眾緣，無障無礙，於善於惡，不斷不續，質直無偽，視聽尋常，則絕一塵而作對，何勞遣蕩之功；無一念而生情，不假忘緣之力。然障濃習重，觀劣心浮，無明之力大，般若之力小。於善惡境界，未免被動靜互換，心不恬淡者，不無忘緣遣蕩功夫矣。



如云：六根攝境，心不隨緣謂之定；心境俱空，照鑒無惑謂之慧。此雖隨相門定慧，漸門劣機所行，然在對治門中不可無也。若掉舉熾盛，先以定門，稱理攝散心不隨緣，契乎本寂；若昏沈尤多，則次以慧門，擇法觀空，照鑒無惑，契乎本知。以定治乎亂想，以慧治乎無記，動靜相亡，對治功終。則對境而念念歸宗，遇緣而心心契道，任運雙修，方為無事人。若如是，則真可謂定慧等持，明見佛性者也。

問：據汝所判，悟後修門中定慧等持之義有二種，一自性定慧，二隨相定慧。自性門則曰任運寂知，原自無為，絕一塵而作對，何勞遣蕩之功，無一念而生情，不假忘緣之力。判云，此是頓門，個者不離自性，定慧等持也。隨相門則曰稱理攝散，擇法觀空，均調昏亂，以入無為。判云，此是漸門，劣機所行也。



而兩門定慧，不無疑焉。若言一人所行也，為復先依自性門定慧雙修，然後更用隨相門對治之功耶？為復先依隨相門均調昏亂，然後以入自性門耶？若先依自性定慧，則任運寂知，更無對治之功，何須更取隨相門定慧耶？如將皓玉雕文喪德。若先以隨相門定慧，對治功成，然後趣於自性門，則宛是漸門中劣機，悟前漸熏也。豈云頓門個者，先悟後修，用無功之功也。若一時無前後，則二門定慧，頓漸有異，如何一時並行也？則頓門個者，依自性門，任運亡功；漸門劣機，趣隨相門，對治勞功。二門之機，頓漸不同，優劣皎然。云何先悟後修門中並釋兩種耶？請為通會，令絕疑情。

答：所釋皎然，汝自生疑，隨言生解，轉生疑惑，得意忘言，不勞致詰。若就兩門，各判所行，則修自性定慧者，此是



頓門。用無功之功，並運雙寂，自修自性，自成佛道者也。修隨相門定慧者，此是未悟前，漸門劣機，用對治之功，心心斷惑，取靜為行者。而此二門所行，頓漸各異，不可參亂也。然悟後修門中，兼論隨相門中對治者，非全取漸機所行也。取其方便，假道托宿而已。何故？於此頓門，亦有機勝者，亦有機劣者，不可一例判其行李也。若煩惱淡薄，身心輕安，於善離善，於惡離惡，不動八風，寂然三受者，依自性定慧，任運雙修，天真無作，動靜常禪，成就自然之理，何假隨相門對治之義也，無病不求藥。雖先頓悟，煩惱濃厚，習氣堅重，對境而念念生情，遇緣而心心作對，被他昏亂死殺，昧卻寂知常然者，即借隨相門定慧，不忘對治，均調昏亂，以入無為，即其宜矣。雖借對治功夫，暫調習氣，以先頓悟，心性本淨，煩惱本空故，即不落漸門



劣機污染修也。何者？修在悟前，則雖用功不忘，念念熏修，著著生疑，未能無礙。如有一物，礙在胸中，不安之相，常現在前，日久月深，對治功熟，則身心客塵，恰似輕安。雖復輕安，疑根未斷，如石壓草，猶於生於死界不得自在。故云修在悟前，非真修也。悟人分上，雖有對治方便，念念無疑，不落污染，日久月深，自然契合。天真妙性，任運寂知，念念攀緣一切境，心永斷諸煩惱，不離自性，定慧等持，成就無上菩提，與前機勝更無差別。則隨相門定慧，雖是漸機所行，於悟人分上，可謂點鐵成金。若知如是，則豈於二門定慧有先後次第二見之疑乎？願諸修道之人，研味此語，更莫狐疑，自生退屈。若具丈夫之志，求無上菩提者，捨此奚以哉！切莫執文，直須了義，一一消歸自己，契合本宗，則無師之智，自然現前，天真之理，了然不昧，



成就慧身，不由他悟。而此妙旨，雖是諸人分上，若非夙植般若種智，大乘根器者，不能一念而生正信。豈徒不信，亦乃謗讟，反招無間者，比比有之。雖不信受，一經於耳，暫時結緣，其功厥德，不可稱量。如《唯心訣》云：聞而不信，尚結佛種之因。況聞而信，學而成，守護不忘者，其功德豈能度量。追念過去輪迴之業，不知其幾千劫，隨黑暗入無間，受種種苦，又不知其幾何。而欲求佛道，不逢善友，長劫沈淪，冥冥無覺，造諸惡業，時或一思，不覺長吁，其可放緩，再受前殃。又不知誰復使我今值人生，為萬物之靈，不昧修真之路，實謂盲龜遇木，織芥投針，其為慶幸，曷勝道哉！我今若自退屈，或生懈怠，而恒常望後，須臾失命，退墮惡趣，受諸苦痛之時，雖欲願聞一句佛法，信解受持，欲免辛酸，豈可復得乎？及到臨危，悔無所益。願諸



修道之人，莫生放逸，莫著貪淫，如救頭然，不忘照顧。無常迅速，身如朝露，命若西光，今日雖存，明亦難保。切須在意，切須在意。且憑世間，有為之善，亦可免三途苦輪，於天上人間，得殊勝果報，受諸快樂。況此最上乘甚深法門，暫時生信，所成功德，不可以比喻說其少分。如經云：若人以三千大千世間七寶，布施供養爾所世界眾生，皆得充滿。又教化爾所世界，一切眾生，令得四果，其功德無量無邊。不如一食頃，正思此法，所獲功德。是知我此法門，最尊最貴，於諸功德，比況不及。故經云：一念淨心是道場，勝造恒沙七寶塔。寶塔畢竟碎為塵，一念淨心成正覺。願諸修道之人，研味此語，切須在意。此身不向今生度，更待何生度此身！今若不修，萬劫差違。今若強修難修之行，漸得不難，功行自進。



嗟夫！今時人，饑逢王膳，不知下口；病遇醫王，不知服藥。不曰如之何如之何者，吾未如之何也已矣！且世間有為之事，其狀可見，其功可驗，人得一事，嘆其希有。我此心宗，無形可觀，無狀可見，言語道斷，心行處滅。故天魔外道譏謗無門，釋梵諸天，稱讚不及，況凡夫淺識之流，其能仿佛？悲夫！井蛙焉知滄海之濶，野牛何能獅子之吼？故知末法世中，聞此法門，生希有想，信解受持者，已於無量劫中，承事諸聖，植諸善根，深結般若正因，最上根性也。故《金剛經》云：於此章句，能生信心者，當知是人已於無量佛所，種諸善根。又云：為發大乘者說，為發最上乘者說。願諸求道之人，莫生怯弱，須發勇猛之心，宿劫善因，未可知也。若不信殊勝，甘為下劣，生艱阻之想，今不修之，則縱有宿世善根，今斷之故，彌在其難，輾轉過



矣。今既到寶所，不可空手而還。一失人身，萬劫難復，請須慎之。豈有智者，知其寶所，反不求之，長怨孤貧。若欲獲寶，放下皮囊。



十四 《心燈錄》談三玄三要

三玄三要，自臨濟公五代孫汾陽善昭以偈概之曰：「三玄三要事難分，得意忘言道易親，一句明明該萬象，重陽九日菊花新。」此偈一出，皆云三玄三要，是建化事，無益於道，絕無再談此事者。唯康熙時上元湛愚老人《心燈錄》（卷四）不服其說，曰：「濟公說，玄，有三玄，要還他三玄；要，有三要，要還他三要。既有三玄，就要還他九要。……豈可不清楚分明，而竟顛預抹煞。」乃大扯葛藤，用盡胸臆，說出三玄九要，津津樂道，自以為是。然亦不敢自信確定曰：「若要我之所解，必與臨濟公意相合，上下千古，歲月遙遠，誰為證據。」故今抄錄於此，為文字禪，葛藤禪，作一參考耳！

三玄三要，乃臨濟公心法。能透得無絲毫障礙，才是臨濟公



口吐兒孫。如其不然，則皆顛預籠統，埋沒濟公苦心，萬不可作塗毒鼓清涼幢會。若以塗毒鼓清涼幢會，則只用一無理路之句，截斷眾流，諸妄盡遣，猶如死去，何等清涼。而臨濟公乃絮絮叨叨說出這些話來，教人理會，何苦如此。蓋濟公得悟黃檗無多子後，只有這無位道人，所歷歲月深久，智慧圓滿，徹底掀翻，可以為佛祖人天之師，才可以建立宗旨，普度群生。不是別公案語句，一味教人如金剛圈、栗棘蓬，死命去參。要悟本來面目，此乃建化門頭，因人而施之事。若不能如此，則不可以為人之師也。惟悟得本性圓滿，則建化亦圓滿。惟建化圓滿，則本性始圓滿。如《指月錄》中在建化上不圓滿者，不可勝數。皆於三玄三要不能透徹故也。即如汾陽，乃濟公五代孫，不能為學者細細分剖玄要，而以偈概之曰：「三玄三要事難分，得意忘言道易親。」



一句明明該萬象，重陽九日菊花新。」自從此偈一出，將濟公建立玄要苦心，塵封高閣，絕無有提起者。皆云此是建化事，無益於道，皆汾陽啟之也。汾陽說難分，誰敢再分，汾陽只能得無多子之意，何嘗得玄要之意，竟硬將玄要之言忘之矣。所以說出「一句明明該萬象」。此一句即自救不了之人亦知。但玄要之意未夢見在。要知後來濟宗兒孫，皆汾陽兒孫，非濟公兒孫也。

濟公說，玄，有三玄，要還他三玄。要，有三要，要還他三要。既有三玄，就要還他九要。有第一句，就要還他第一句。而第二句、第三句，就要還他第二句、第三句。豈可不清楚分明，而竟顛預抹煞。又云：大凡演唱宗乘，一句中須具三玄門，一玄門須具三要。夫曰演唱宗乘，乃是辨別淺深，商量到最上之處，不是別等語句，教你去囫圇蠻參。所以有云：有權有實，有照有



用，一一都要還他著落。故云：汝等諸人，怎麼生會，若是教人悟我本來，只須一句兩句足矣，何須用此許多。蓋既已直指出這聽法的無位道人，必要他圓滿，能作人天佛祖之師，才是這聽法的人本分到家時，不可落在自救不了的位分上。再者，濟公初悟，說出無多子三字，已經露布，你也佛法無多子，我也佛法無多子，竟成了一個無多子的窠臼。那裏知道這聽法的人自悟後歷歷孤明，歲月深久，其中玄要之妙，惟自歷而自知之，乃至能為佛祖之師，才是究竟。濟公既到此地，如何忍而不以之告人，一者慈心為人詳說，二者被後人執定無多子窠臼，可謂婆心極矣。而後人謂之無益於道，真可哀也。

南院顛問風穴曰：臨濟有三句，如何是「三要印開朱點窄，未容擬議主賓分」？風穴隨聲便喝。試問此一喝了得第一句麼？



又問：「妙解豈容無著問，漚和爭負截流機」。風穴答曰：未問以前錯。試問此一答了得第二句麼？又問：「但看棚頭弄傀儡，抽牽全藉裏頭人」。風穴答曰：明破即不堪。即明破亦未必不堪，然被臨濟公已明破久矣，而南院即許之可以支持濟宗，此濟宗所以墜地也。後風穴垂淚告首山曰：不幸臨濟之道，至吾將墜於地矣。此臨老發真心語，何不參透三玄三要，振作濟宗，為臨濟公吐氣。而甘心自是，為南院顛預所欺，以致對首山垂涕，其誰之過歟？一墜地於汾陽，再墜地於風穴，真可為痛哭流涕長太息也！

神鼎譚三答，愈不足問。又云直是嫌佛不作，嫌法不說，方可如是。可笑先輩於三玄三要，總是一掃抹煞以掩其陋。那裏知道三玄三要乃說法聽法的人骨中之髓。若是無益於道，可以不



必。則臨濟公何苦多事說這些話，令後人疑惑。若是藉此為塗毒鼓聲，一死便是，請諸君子死後轉來，恐不能不疑也。洪覺範謂張無盡許多說話，更無著落。只要人聞三玄三要，即刻死去，便是壁立萬仞。殊不知古來當下大悟者，皆是觸目聞聲，或為師家點破，或被截斷眾流，一時偷心全死，而悟本來所以要死。惟三玄三要，乃偷心全死後，歷歷孤明所驗入道之妙。張無盡不知詳審，而竟領覺範之言，可笑也。問曰：臨濟公立三玄三要之旨，自示寂後，人都認作截斷眾流句，如清涼寂滅幢、塗毒鼓等句一例看。今為老人說明，真雲開見日，不為眾瞞。但古塔主獨異眾人，採集語句，表彰三玄，有是處否？曰：古塔主採集語句，湊泊三玄，而遺九要，不但見者為之神昏，即古塔主作此時，恐亦神倦。他分出空劫以前之自己是根蒂，今時日用之自己是根葉，



其病根就在這裏。所以將三玄分別出許多說話，而曰句中玄，體中玄，玄中玄。遂以語句湊泊三玄，鬧烘烘的引出若干言句。不知古來可有人在古塔主言內看清了去。問曰：即看得清楚，轉目即忘。蓋他的意見多，看他的言句，令人心不引帖，且又遺卻九要。曰：汝說得極是，彼含糊籠統玄要者不足論，視為截斷眾流者更不足論。但古塔主雖然亂，還肯用心。雖然能用心，卻亂。而今若有一能用心者，猶可以與之分別清楚，奈諸方總無一人問及此者。年來聞三峰著三玄三要之書，又覓不可得，真可嘆也已。

客曰：請老人大發慈悲，說明玄要，為後人開迷，豈不幸甚。曰：說何難也，但又起諸方謗議。然時節因緣，余亦不能自己。非細故也。臨濟公悟得無多子後，時時是歷歷孤明，日久遂



看出自心所歷三玄三要，權實照用，乃一現成之理。明明卻有三層三句，一句中卻有三玄，一玄中卻有三要，不是臨濟公撰出，立建化之門，乃真實之理，真實之境。能歷此到玄要至極安樂之地，才可以出而教人，為人天師，為佛祖師。所以為大眾演唱宗乘，要人深自思維，不可魯莽。如何以一喝便可承當；如何以蒼天蒼天便可承當。客曰：一喝能通五教，難道三玄三要不可通麼？曰：盡一喝可以概三世諸佛，如何不能通三玄三要。若不能親歷玄要，還他清楚明白，只以一喝概之，則一切人皆能一喝，皆可以謂之通玄通要，則玄要宗旨，不求墮地，而墮地久矣。所以惟善能分別諸法相者，乃能於第一義而不動者也。汝等諦聽，為汝分別。

三玄九要者，乃知這聽法的人而明明只有此我後惟歷歷孤



明，則日復一日，月復一月，習氣乃消，漸臻玄奧。其始也能自救，其繼也可以為人天師，其終也可以為佛祖師。即三世諸佛之成就，雖有徐疾，然所歷皆由於此。問曰：識得便休，何須如此？曰：天下總是汝輩這樣魯莽，所以將濟宗墜地。蓋玄要乃休後保任功夫綿密，日有所進妙境。彼心粗者即歷此亦不能說出。惟濟公悟無多子後，至多年，然後發出此義，乃是三世佛之至詣，說法聽法的人之究竟，空前絕後之妙旨，乃我自心中所歷，而他人不能知者，如何輕易看過。今人動輒曰：末後一句，始到牢關。我常追問之，進關後作麼生？則皆發呆。嗟乎！玄要乃進關後事也。若據實而論，將《指月錄》內諸公，要推倒十之八九，何況近代諸方。客無對。

三玄者，乃體中玄，意中玄，句中玄也。由本體之玄發而為



的的大意，則意亦玄矣。意之玄與體之玄固有分別，然而一也。玄至於言句，則有千變萬化之差別。蓋因對來人之機，所以有差別，惟意則一。至於體，則無一無萬，所以能一能萬。然玄雖有三，其實一也，亦無所謂一也。洪覺範謂濟公何嘗說有體、有意、有句，如何列體、意、句，不肯此說。然濟公有三玄三要之說，你為什麼又肯他。既肯他，即為他表明始得，又不能表明，我不知他具何意見，真令人不解。蓋由體有意，由意有句，乃天然順達現成之理，無絲毫異見攙雜，惟臨濟公於寂默看出，故爾云云也。

古塔主不解體、意、句順達現成之理，遺卻意中玄，則矻矻不通。又於句中玄後硬加上玄中玄，可謂頭上安頭。但不知玄中玄，上玄字，還是體中玄、句中玄的玄字，還是另外又有一玄，



又有一玄中之玄？不但於一句中之三玄，文理不順於宗旨，而玄之又玄，豈不玄煞。又將句中玄說得特重，玄中玄都說在句中，不知如何是體中玄。根本不清，枝葉紊亂，令讀者茫然不知頭緒。其餘至幻寄所辨，皆不清楚。

一句有三玄，一玄有三要，則三玄有九要可知矣。而今只要明白九要，則三玄不辨而知。諸君子將九要總不一顧，而亂紛紛論三玄，有何益處。臨濟公云：山僧今日見處，與諸佛不別。若第一句中薦得，堪與佛祖為師。試問諸公能為佛祖之師否？若第二句薦得，堪與人天為師。試問諸公能為人天師否？若第三句薦得，自救不了。試問諸公能自救否？人能自救，只明得一玄三要；能為人天師，則明得兩玄六要；若明得三玄九要，則能為佛祖之師。乃這說法的人聽法的人圓滿處。然此理只有一句，因有



此三等人，故一句分而為三句。若以三句論，則該有九玄。既有九玄，則該有二十七要。殊不知只有一句三玄九要。然歸總來，又只有這聽法的人一句而已。因這聽法的人，只在師之一句言句上，悟得此我，已得句中之玄，不能再進得意中玄，所以自救不了，故謂之只得一玄三要。若能再進得意中玄，為人天師，則得六要。再進而得體中玄，則得九要，圓滿究竟，為佛祖師。然三玄九要，總在我一心之中，乃人心粗，不能自照，則遂有淺深大小之異，其實不過一我而已矣。

問曰：如何是句中玄三要？曰：句者言句也。學者為師家一句點破，直指此我。學者因有言之句，而悟得此無相之我，則此無相之我，絲毫不染不著，豈不玄乎？然此玄則因句所發明也。要乃緊要之要。蓋言惟此為要，其餘皆可緩也。其初悟時，脫離



諸相，得知此我是為句中玄初要；既知此我則當保任此無相之我，是為中要；然以此我保我，則有想像光影，而思欲離之，猶不能忘，是為上要。故臨濟直指曰：「但看棚頭弄傀儡，抽牽全藉裏頭人」。明明有人不能忘卻，所以自救不了。此三要，已離卻外邊一切相，豈不玄乎！

問曰：如何是意中玄三要？曰：人將此意字看作心意識意字便錯。難道的的大意，西來意，如意珠三意字，皆錯否？浮山遠謂意中玄意字，非意識之意，甚是。而洪覺範非之，殊可笑。難道悟此我竟無意可乎？若不是意中悲憫群生，如何說出這許多法來？蓋意中有玄，玄中有要。其初要，即句中之上上要而離卻上要。彼句中上要，在想像光影中。而今因保任功夫綿密，遂知離卻想像光影，然猶有「離」在意中，此意中玄初要也。豈不玄



乎？再工夫更覺綿密，而忘卻「離」字，遂入無為正位。而身心輕安，受用無比。其始也，返照之意多。今也變返照而為寂照，端拱無為一無事道人而已，是為中要。豈不玄乎？再久之，則無所謂功夫。無功之功，其功甚大，即無為而渾化其無為之跡，亦無所謂無為，是為上要。豈不玄乎？到此地位，已明兩玄六要，可以教化人天，為人天之師。蓋謂人間天上得安樂者，皆是有為修善而得，然皆不能出生死，脫輪迴。若入無為，遂超苦海，自救已了，而可以救拔人天。故臨濟公直指曰：「妙解豈容無著問，漚和爭負截流機」蓋謂斯理能解，而至於不可以言解，則妙矣。此意中玄三要之妙也。既不可以言解而至於妙，則起念來問者，豈不錯乎？即善問者，如無著菩薩，亦無能措詞矣，況其下者乎！此所以見無解無為之妙也。蓋無為法門，其初已悟截流之



機，入正位。則群流妄想皆斷，彼有言問答，直漚和而已。漚和云者，乃水中之泡，一起一滅，謂之漚和。乃言一漚起，而又一漚起而和之，任你起百千萬億漚，聚而成塊，怎能截此眾流也？蓋謂雖有百千問答，終歸有解。豈能如無解之妙解，一齊放下，無問無答，當下即截斷眾流，而端坐證無為也。漚和又曰乃方便也。方便乃誘引之法，豈能當下薦得。意中玄，乃心中自解、自修、自證之妙。

問曰：如何是體中玄三要？曰：意中玄與句中玄雖近，然猶可思議分別。至於體中玄與意中玄更近，則難於思議分別。然既曰更近，既有近字，豈無言說。要知自句中之玄，修到意中之玄，可謂妙矣。又修到意中玄之上要，可謂妙極矣。原來妙到極處，則妙自不能久炫其妙，而返淡矣。此淡字乃妙到盡



處返而為淡。非今人不曾歷過意中之玄要，而妄言淡者。淡如水，水無味，同愚人一樣無識無知，穿衣吃飯而已，此為體中玄初要。蓋吾人本體，本是如此，而今復至於此，並無增加，然而還是初要，豈不玄乎？斯理原非妙字能盡，惟淡字好。眾人一入淡，則飛走去。惟智者能安而樂之。淡雖無味，然無味中有一至味在焉。至味為何？原來不是色，不是空，不是一，不是萬，不是凡，不是佛，不是境，不是物，不是有為，不是無為，於行住坐臥動靜酬酢往來之中，而歷歷孤明，如朗月當頭，推他不去，攬他不來，總無絲毫接續斷滅影響之相，此是體中玄中要也。豈不玄乎？嗟呼，至此亦難言矣！世尊至此，見文殊迦葉白椎竟，便下座。古來諸禪師至此，便拂衣歸方丈。寒山子曰：教我如何說。惟曹山有一句明此我上要。僧問曹山曰：朗月當頭時如何？



山曰：猶是階下漢。僧曰：請師接上階。曰：月落時相見，湛愚老人若在當時，劈面與曹山一掌云：月落時作麼生相見？客曰：此時曹山便拂袖歸室。曰：曹山拂袖歸室，我便禮拜而退。此體中玄上要也。豈不玄乎？故濟公直指曰：「三要印開朱點窄，未容擬議主賓分」。此三要，更不曾有人說破是何三要，卻不是體中玄三要。蓋體中玄三要，還是返本還源至寂滅究竟，自家大事了畢者。此三要，乃印開心地，發百千萬陀羅尼，自然能度生建化門之妙用。所謂朱點者，心也。雖到上要，大事了畢，而悲智雙運，自不能已。然化門應來人之機，有千變萬化之不同，自返自心，窄而不廣，不足以當眾機，而投其所問。惟三要能印開此一點心地，包含大千世界，度盡群生。三要為何？乃吾人身、口、意最要最要者也。身則外現威儀，口則隨機對答，意則慈



悲智慧雙運。以此為印，乃能開發心地。所謂印者，即如一官必有一印。有此印則無遠不至，任我縱橫開發，誰敢礙我。蓋人能至體中玄上要則自能知此三要之印，本來已具，我今用此印，而開我心地，廣大無邊。凡一切料揀、與奪、權實、照用、賓主，何必擬議，而自然歷歷分明，當機即用。即有志必欲為佛為祖者，皆來投誠歸依，而受我三玄九要印開朱點之妙。彼未入此門者不必論，已入此門者都在此三玄九要之內。我已歷過三玄九要，彼學者能到某玄某要者，我即知之。或超入即得體中玄要者，斯為上智。或超入即得意中玄要者，斯為中智。或入而得句中玄要者，斯為下智。而引之前進，則孰有能逃我洞鑒之外。蓋惟此三要能印開心地，而能為佛祖之師，則視彼得意中玄要者，豈不窄乎？再視彼得句中玄要者，豈不更窄乎？蓋三玄九要法



門，乃宗門至要，即《楞嚴經》所謂密因修證，體中玄上要即是大佛頂。惟是密因，故玄有三，而要有九，乃此心返本還源之路，不是執定一法進修，乃悟此心。即心即法，即法即心，惟此一真我而已矣。惟此真我，即是聽法的人而已矣。所以臨濟公乃曰：大凡演唱宗乘，一句中須有三玄，一玄中須有三要。有權有實，有照有用。汝等諸人作麼生會？難道一喝及云蒼天蒼天幾句無理路言句，即算會麼？乃濟公與人據實商量此密因修證，不是一問答，一轉語，便算作能會。如能細細清楚，明白說破玄要，許他一喝。若遇來問者便喝，這一喝，值得什麼？或曰：聞老人所解三玄三要，與歷代古來禪師自汾陽以下大不相同。然一句一字，著實清楚，令人佩服。但不知當年臨濟公果是此意否？曰：若要我之所解，必與臨濟公之意相合，上下千古，歲月遙遠，誰



為證據。然讀其言，玩其意，非細細詳察，不如是會，而以無理路句一例會，恐辜負濟公婆心。蓋入此道者，即頓悟後，亦有漸入，豈能如龍女頓悟頓成。即趙州至四十年才打成一片。初祖謂二祖曰：心如牆壁，自然入道。玩這入字，可見其有漸進也。古德云：侍師多年，漸臻玄奧。又云：諦當甚諦當，管保老兄未徹在。未至徹時，還有進步。經云：賢聖以無為法而有差別，於《楞嚴》則直指出密因修證。又云：理雖頓悟，事要漸修。文殊贊觀音自聞聞法門曰：豈惟觀世音，我亦從此入。又贊曰：此是微塵佛，一路涅槃門。

蓋三玄九要，乃一路涅槃。至大佛頂，始為究竟。乃要人詳察，據實商量，不可於他三句之外，另生怪異奇特之想。只還他一句一字的本義，豈可籠統一句話，就算會得，豈不令人失笑。



只要據實而論，能依此修行，管保成佛去，何必問濟公之意相合不相合也。

臨濟公示寂時，謂吾滅後，不得滅卻吾正法眼藏。三聖出曰：爭敢滅卻和尚正法眼藏。公曰：以後有人問你向他道什麼？若湛愚老人在當時，便叉手向前曰：道這個。臨濟公自然瞑目而去。誰料三聖便喝。公曰：誰知吾正法眼藏，向這瞎驢邊滅卻。臨濟公一生喝人，如何示寂時，賺此一喝。蓋臨濟公所主在這說法聽法能喝的人，不在喝上，若在喝上追尋，則失卻此人矣。所以三聖後不特提出此人以接濟宗之旨，公早已知之，真可痛惜。則後來惟以喝為事者，不謂之瞎驢不可也。

學者將三玄九要，細細反覆詳審清楚，原來乃一現成返本還源之理，並非造作。後觀察十方三世諸佛，並歷代祖師禪師，



及大菩薩諸辟支緣覺聲聞境界，無不了然。彼一有言句，或有理路，或無理路，凡五宗同異差別，便知其落處。若夫二十五圓通，二十五輪轉，四十五聖位，並十地，至於等覺妙覺，十住十信十回向等修行之門，皆不能出我掌握之中。以至天魔外道，種種不能悉舉。如《楞嚴》五十陰魔所執之病，不必用心照察，自能悉知。能入此玄要之門，則成佛有期，而人都忽略看過，真可謂魯莽極矣。猶自稱濟宗兒孫，不亦愧乎？



十五 漫談參禪

參禪，是學佛人修行辦道的正行正道。但參禪一事，口說是容易，只要一念清淨，時刻反省內照，乃至保持當念孤明歷歷，在行為上，任運騰騰，騰騰任運。如果掉舉妄動太盛，參一個話頭，就能有了悟之期，斬斷生死命根，而得自在解脫。可是我們從無始以來，就在三界裏生生死死，無窮無盡地流轉，在用功的時候，就是有信心有決心，也難免有煩惱習氣，業障事緣等種種障礙現前，若無助道對治，雖說念起即覺，覺之即無，久久忘緣，自成一派，可是事緣業障現前，有時也很難不隨其事緣業障境相所轉。有這些障緣，以至時光空過，歲月因循，染緣易就，道業難成，甚或一生虛度，真可痛惜！假使我們自己口頭上說參禪，心識身行也願意真參，並且多數時間確在參究，還要求有所



證悟，就用功辦道上來講，不管省悟有否，都是有功德的，但在見性成佛上說，還是一生空過了！為什麼會這樣呢？我覺得很多參禪者之所以失敗，就在於不注重修助行助道來扶持正行正道。所以我想談一談參禪者在認識上和實踐上所應該採取的正確態度。

（一）相信業果無我

諸佛依二諦說法，二諦就是真諦和俗諦。諦，就是真實不虛。據教典上講，俗諦明世間一切都是因緣和合而假有，真諦明勝義諦一切皆空。

俗諦上一切因緣之有都是由自所造業和共所造業因而生起現有，學佛人必須深信因果歷然，善因善業必招善果善報，惡因惡行必招惡果惡報，有原因必有結果。如《因果經》說：「欲知



過去因者，見其現在果；欲知未來果者，見其現在因。」《涅槃經》說：「善惡之報，如影隨形，三世因果，循環不失，此生空過，後無追悔。」《優婆塞戒經》說：「若善男子，有人不解如是業緣，無量世中流轉生死，雖生非想非非想處，壽八萬劫，福盡還墮三惡道故。佛告善男子，一切模畫無勝於意，意畫煩惱，煩惱畫業，業則畫身。」經教上這些教導，都說明了我們正報身、依報世界，一切一切，都是由造業受果而自作自受，因果歷然。所以如來在《根本說一切有部毗奈耶藥事》等經律中說：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」相信因果道理，以因果歷然為自己的指導思想，則自己在任何環境，都能端身正意，不作損人利己之事，令自己的身語意，也就是語言、思想、行為都諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，則一切違緣



業障等妨礙自己修行正道的阻力就會減少，以至於完全消除。《阿毗曇雜心論》說：「業能裝飾世，趣趣各處處，是以當思業，求離世解脫。」對業果決定一切的道理深信不疑，最要緊的就是要與自己身口意三業具體地結合起來，隨時所作所為不違背因果規律，自然能得受用，使參禪正道無礙前進。對於因果道理有堅定信念之後，久而久之，自然達到達摩大師教導的「亦不睹惡而生嫌，亦不觀善而勤措」的境界。此即禪門所謂的因果觀也。

既知世俗諦的因果法則為業行因緣而決定，由此而推之假有如幻如化，所有一切都無實體主宰。此理由聖人無漏智慧親證所知而說，是聖人所證真實義，所以名勝義諦、聖諦、第一義諦等。「我」，是常一主宰的意思。對於自身，執有常一主宰



的作用，就是人我執。對於一切法，也就是萬事萬物，執有常一主宰的體性，就是法我執。換句話說，對自己執有此我，謂之自我，於他有情執有我體，謂之他我。但觀察思維人身，是由色、受、想、行、識五蘊組織而成，是假和合而有，無常一主宰的我體。法亦如是，總為因緣和合生起顯現，亦無常一主宰的我體。既無人我，亦無法我，則無自我他我，乃至種種不變的自性執，都徹底瓦解冰消了。此是聖人無漏智親證親知，故佛說通達無我法者，如來說名真實菩薩。人法都無我性，所以它成三法印的一印。一、諸行無常印，行是遷流的意義，謂一切有為法，念念生滅而無常，是為諸行無常印。二、諸法無我印，行字局限於有為法，法則通於無為法，言一切有為無為諸法中無有我的實體，是諸法無我印。三、涅槃寂靜印，言涅槃之法，滅一切生死之苦而



為無為寂靜，是涅槃寂靜印。印是楷定、決定、不變的意思，無常、無我、涅槃寂靜，是佛教中印證一切法的三原則。如果某經所說法義合乎三法印，就是佛法；如果所說不合乎三法印，就不是佛法，是魔所說，是偽教假經。《大智度論》卷二十二及其它經論都闡明此義。

瞭解無我以後，就可以獨立自在自主，積極地培植福德智慧二資糧，確知一切所作，都是在自己第八識中種下種子，清淨種子越多，轉染成淨的力量就越大。如果執著有我，我是常一固定的，那就不可轉變，作什麼也沒用，乃至妄執為善亦死，為惡亦死，死了死了，一切都了，那還有什麼道需要修，有什麼善要作。弄得不好，就墮於常見斷見中去，猶其墮於斷滅見中，那真是太可悲了，不堪設想！故佛說：寧起常見如須彌山，不可起斷見



如芥子許！

(二) 思念無常及諸苦

學佛的人，認為宇宙人生是無常的痛苦的。因為是無常的痛苦，所以要修道解脫痛苦，而且積極的修行辦道，以求不因懈怠而墮落。這就要有無常的覺悟，就是要時刻思念無常。世間一切法，生滅遷流剎那不住，謂之無常。《涅槃經》說：「是身無常，念念不住，猶如電光、瀑水、幻炎。」《大智度論》說：「一切有為法無常者，新新生滅故，屬因緣故。」《六祖壇經》說：「生死事大，無常迅速。」有為諸法，依因緣之和合而生起，故說之為生；依因緣之離散而消滅，故說之為滅。故知一切有為法都是生滅變異，虛偽無主。如是觀察，能自警真實參究，棄捨生死死生，生生死死如旋火輪似的無休止的流轉。



在思維無常方面，特別要思維三種死歿無常：

(一) 思維決定要死，想死無常決定要來，沒有辦法躲避退卻，因為自己從長期觀察中得知，任受何等之身，定皆有死。《無常經》說：「無上諸世尊，獨覺聲聞眾，尚捨無常身，何況諸凡夫。」經中還說：「住於何處死不入，如是方所定非有，空中非有海中無，亦非可住諸世間。」這就是說：住於任何環境中死歿都是逃不脫的。如是從多種道理思維死歿無常必來，就能對世間的財色名利等消沈厭倦而精進辦道。

(二) 思維死無定期，今天以後，百年以前，其死已定，但在中間何日而來，亦無定期。即在今日死與不死，俱無決定，誰也保證不了。修行辦道人，應具有今日或明日必死的觀念，這樣就不會專為自身謀求長壽久住的所需，而積極地作善修福培慧，利樂



一切有情。若於日日中能起死無定期的觀念，則修行辦道就會更積極，用功更親切。故日日中定須發起必死之心，以促進自己的道業。

(三)思維死時什麼都帶不去，這世間一切名利財物，地位權勢，一切的一切，都不能帶走一絲一毫，除開自己所作的善惡業之外，其餘的一切，既挽救不了自己的死，也一點帶不走。俗話說，萬般將不去，唯有業隨身！將死時雖有極親愛的人，諸如俱生骨肉父母兒女親戚好友，以極大憐愛而相圍繞呼嚎，亦須棄捨而死去，現世法中一切圓滿之事皆必棄捨而去。思維死時什麼都帶不去，唯有業隨身，大大可以警惕自己的道心，而積極修行辦道。所謂八風（利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂）不動，三受（苦、樂、捨）寂然者，思維無常就可能做到，至少可以減輕貪



著，確認唯法是依，唯法是靠，死時連自己的名字都沒了，何況其餘諸事！「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂靜為樂」。參禪辦道的人宜慎思之。

其次是思維諸苦。苦是逼迫的意思，我們領受的一切東西，都有逼惱身心的痛苦，不過輕重不同。如三苦中的苦苦、壞苦容易感受，第三行苦，就不容易感覺，而且往往以為是樂而領受之。八苦中的生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五蘊熾盛苦，是比較容易感覺，都希望自己不發生這些痛苦，但誰也免不了。如《五王經》說佛為五王說法，「人生在世，常有無量眾苦切身，今粗為汝等略說八苦，何謂八苦？生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、所求不得苦、怨憎會苦、憂悲惱苦，是為八苦也。」在諸苦中，都是以我見為根本，而生起貪瞋癡等煩



惱，特別是從貪欲起，多欲希求所作諸業為苦。由貪愛世間名利恭敬，色欲財寶，以致生死輪迴，輪轉六趣。天中死，人中死。人中死，天中生。天中死，生地獄中。地獄中死，生天上。天上死，生餓鬼中。餓鬼中死，還生天上。天上死，生畜生中。畜生中死，生天上。天上死，還生天上。地獄餓鬼畜生亦如是。欲界中死，色界中生。色界中死，欲界中生。欲界中死，無色界中生。無色界中死，欲界中生。欲界中死，色界無色界亦如是。生死流轉，都以貪欲為因，招感生死苦果。所以佛在《八大人覺經》裏說：「生死疲勞，從貪欲起。」《法華經·譬喻品》說：「諸苦所因，貪欲為本。若滅貪欲，無所依止。」又說：「三界無安，猶如火宅。」臨濟禪師也說：「大德，三界無安，猶如火宅，此不是你久停住處。無常殺鬼，一剎那間，不擇



貴賤老少，你要與祖師不別，但莫外求。」《八大人覺經》又說：「少欲無為，身心自在。」修習少欲之人，心則坦然，無所憂畏。少欲既能生諸功德，無欲則更受無盡利益。多求增長罪惡，常念知足，則能安貧守道，惟修行辦道是業，經常思念苦，則會漸漸減少對世間的種種貪求而離苦自樂。以此助道，扶持參禪正道，必能證悟解脫，永不受生死疲勞輪轉不休之苦，豈不快哉！

（三）發求解脫心和菩提心

既知諸行無常，有漏皆苦，三界如火宅，不可久安住，則當發起希求解脫之心，亦名出離心，即出離三界之心。解脫者，解謂離縛，脫謂自在。我們在三界生死中流轉，受煩惱業力的纏縛，永不自在。今欲得自在，就必須解脫生死中的煩惱及業。其



方便之法，必須見五取蘊苦所有過患，和觀察思維三界過患發起極欲捨離之心，則於苦集之法，不起欲得的追求。如《四百論》說：「誰於此無厭，彼豈愛寂靜？如貪著自家，難出此三有（欲有、色有、無色有，即三界）。」故要解脫生死，必須於有漏生死法生起極大厭離心，不起煩惱，不造生死業，斷除能繫縛的法，才能得到解脫。《頓悟入道要門論》說：「問：欲修何法，即得解脫？答：唯有頓悟一門即得解脫。云何頓悟？答：頓者頓除妄念，悟者悟無所得。」

人身是最難得的，是最寶貴的，是得解脫成佛道的最好最優越的條件。請注意，釋迦世尊是在人間成佛的，人身是尊貴難得之寶。但人身難得而易失，如《菩薩處胎經》卷六說：「盲龜浮木孔，時時猶可值，人一失命根，億劫復難是。海水深廣大，



三百三十六，一針投海中，求之尚可，一失人身命，難得過於。是。」《大乘莊嚴經論》也說：「離諸難亦難，生於人間難，既得離諸難，應當常精進。」世間三有的一切對我們來說，其現起的萬物事象，名聞利養，都對我們有誘惑力。由於我執無明貪欲等的繫縛，就支配我們去追求、逐取，順意事起貪愛，違意事起瞋恚，起惑造業，乃至慳吝己物，貪求人財，嫉妒其富，瞋恨其貴，起諸邪見，撥無因果，好勇鬥狠，欺老凌幼，由此父子不和，夫妻反目。不但造業受生流轉三有，而且惡業多，善業少，失卻了難得的人身。墮三惡趣中，更無順境，不知為善，復得人身，機會就難上難了！所以在此既得難得的人身基礎上，應當善自珍重，常勤精進，修行辦道。《念處經》說：「諸煩惱所依，獨一謂懈怠；誰有一懈怠，俾便無諸法。」懈怠是令人墮落



的墮下法。《菩薩本行經》說：「夫懈怠者，眾行之累。居家懈怠，則衣食不供，產業不舉。出家懈怠，不能出離生死之苦。」希求解脫的人，必須斷除懈怠，無間斷地常行精進。《成唯識論》說，勤謂精進，於善惡品修斷事中勇悍為性。對治懈怠，滿善為業。慈恩大師《上生經疏》說：「精謂精純，無惡染故；進謂升進，不懈怠故。」參禪辦道的人，決不能懈怠，若悠悠忽忽，一生空過無成，如《華嚴經》說：「如鑽燧求火，未出而數息，火勢隨止滅，懈怠者亦然。」必常行精進，才能破除煩惱，斷除惡行，摧伏四魔（煩惱、五陰、死、自在天），克己造修，直至超出生死，得大利樂而後已。

其次發菩提心。參禪辦道的人，由於既學佛法，知道世間是苦，於生死流轉，受盡痛苦，希求解脫，發解脫心、出離心，這



是正確的發心，正確的念行。但是不知佛法，沒有學習過佛法的人，不可勝數，他們都不知諸行無常，三界是苦，不求解脫，即使有心想解脫痛苦，也不知怎樣才能解脫。有些人則爭名奪利，人我是非，互相傾軋，利己害人之事，無所不為。有的人雖然學習了一些佛法，皈依了三寶，也願意做一個很好的佛教徒，但於解脫入門不知方便，好者雖不作損人利己的壞事，做一些造善因求善果的有漏因緣，還是生死流轉，可以說是既到寶山，空手而歸。對於這些人，參禪求解脫者，豈能不發菩提心而度脫他們。所以在自己發起解脫心之後，還應該發大菩提心，令諸眾生，覺生死苦，捨離五欲，修行聖道。

菩提心，即無上正等正覺之心。《智度論》卷四十一說：「菩薩初發心，緣無上道，我當作佛，是名菩提心。」簡單地



說，就是為利有情願成佛。

菩提心有兩種：

一、緣事菩提心，是以四弘誓願為體。(一)眾生無邊誓願度，念一切眾生悉有佛性而發願度之，令入大般涅槃，此為饒益有情戒，亦是恩德之心，亦是因緣佛性，亦是應身菩提之因。(二)煩惱無盡誓願斷，願求自斷無邊的煩惱，是攝律儀戒，亦是斷德之心，正因佛性，法身菩提之因。(三)法門無量誓願學，願求覺知無盡的佛法，是攝善法戒，智德之心，了因佛性，報身菩提之因。(四)佛道無上誓願成，是願求證得無上佛果菩提。由前三行願具足成就而證得三身圓滿的菩提，不住生死，不住涅槃而廣利益一切有情。

二、緣理菩提心，一切諸法，本來寂滅，安住於此中道實相



而成上求下化的願行，是為最上菩提心。諸經論開導菩提心的教說很多，參究之士，應當廣為閱讀修學。但是經裏說，任何發菩提心的人，各自可以發起很多不同的願行，而四弘誓願是菩薩的通願，每個發菩提心的人都必須發心修學此四弘誓願，才能稱為菩薩。

發起菩提心，必須修大慈大悲，對眾生與樂拔苦，才能平等對待，怨親平等，慈心普度；在身語意三業，常修四無量心、四攝法門、六波羅密等一切梵行，主要靠精進才能成就。如《遺教經》說：「汝等比丘，若勤精進，則事無難者。是故汝等當勤精進，譬如小水常流，則能穿石。若行者之心，數數懈廢，譬如鑽火，未熱而息，雖欲得火，火難可得。是名精進。」

《菩薩善戒經》把精進分為三種：一、莊嚴精進。即菩薩發



心精勤修習，一切梵行，莊嚴道果，復為教化眾生，於三界中，亦現受生，由慈悲故，乃至入地獄，代其受苦，心不休息，是名莊嚴精進。二、攝善法精進。謂菩薩既修六度梵行，不為煩惱惡業邪見之所傾動，攝持世間出世間一切善法，心不放逸，是名攝善法精進。三、利樂眾生精進。謂菩薩於一切時修習聖道利益，於一切眾生，以種種教法而化導之，都使之斷滅惡因，成就善果。在時間上雖經歷塵劫，心不疲倦，是名利益眾生精進。《菩薩本行經》說：「直至成佛，皆由精進。」參禪的人，既發菩提心，當遵如來教導而修行菩薩道。

（四）堅持禁戒

從教理上講，戒定慧三學，是修行的總綱。戒定慧三，攝盡六度等法門，故《攝大乘論》稱為增上引生心學。戒學是定



慧所依，由戒學為增上引生心學，即定學。心學為增上引生慧學，慧學為增上引證涅槃成滿菩提。三學以順益義，為勝因義，故名增上。廣如《瑜伽師地論》說。參禪之士，為了參究易成，若不護持禁戒，不但參禪，修持別的任何法門，也不會得成就。世尊在《涅槃經》裏說：「若不能持禁戒，云何當得見於佛性，一切眾生雖有佛性，要因持戒，然後乃見，因見佛性，得成阿耨菩提。」見性成佛者，即見自己本有的佛性，若不持戒，見性成佛就成了空話。《涅槃經》還說：「欲見佛性，證大涅槃，必須深心修持淨戒。若毀淨戒，是魔眷屬，非我弟子。」《小品經》說：「我若不持戒，當墮三惡道中，尚不得人身，況能成就眾生，淨佛國土，具一切種智。」《大智度論》說：「若人棄捨此戒，雖入山苦行，食果服藥，與禽獸何異？若人雖處高堂大殿，



好衣美食，而能持戒者，得生好處及得道果。」佛陀在這些經文裏教導說，如果在家出家所受諸戒，如五戒、十戒、二百五十戒、菩薩三聚淨戒等，悉能圓滿護持，是真佛子，開佛性門，入涅槃道。如果不守持禁戒，墮三惡趣中，連人身都保不住，那裏還能參禪開悟，成就眾生，嚴淨佛土！參禪之士，應當慎思，在參究時決不可忘掉持戒，藉口參禪人不拘小節，胡作非為，死墮惡趣，豈不痛哉！持戒是入道的正門，菩提的真因，功德殊勝，未可思議，慎思慎思！

《華嚴經》說：「戒是無上菩提本，應當具足持淨戒，若能堅持於禁戒，是則如來所讚嘆。」戒是獲得無上正等正覺大菩提的根本，根本不固，一切難成。如建築房屋，地基不鞏固，一遇風雨則易倒塌。



佛陀在《遺教經》說：「汝等比丘，於我滅後，當珍重尊敬波羅提木叉。」波羅提木叉，即戒律，又譯為別解脫，或譯處解脫。七眾佛弟子所受的戒律，能免過非，各別解脫身口七支的惡業，所以名別解脫。如來又說：「如暗遇明，如貧得寶。當知此則是汝等大師。若我住世無異此也。」這是如來最後的教誡，說戒是正順解脫的根本，持戒則等於佛住世，戒就是佛弟子的大師。大師者佛也。能善教授教誡弟子一切應作不應作事，能化導無量眾生，令至涅槃菩提，故名大師。世尊還說：「戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉，因依此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧。」四百四病為身苦，憂愁嫉妒等為心苦，總合二種，名為內苦。惡賊虎狼等害及風雨寒暑等災為外苦。持戒就能起消滅內外種種苦的無漏智慧。如來立教，其法有三：一曰戒律，二曰



禪定，三曰智慧。然非戒無以生定，非定無以生慧，三法相依，不可缺一。所以如來又說：「是故比丘，當持淨戒，勿令毀缺。若人能持淨戒，是則能生善法。若無淨戒，諸善功德皆不得生。是以當知戒為第一安穩功德之所住處。」五戒十善，是世間的善法，三學六度是出世間善法，雖有淺深的差別，但皆為順理益己之法，故名善法。所言功德者，善法有滋潤福利之功，故名為功，此功是其善行家之德，名為功德。若無淨戒，諸善功德皆不得生。因此可知持戒是第一安穩功德之所住處。

持戒要注意小惡，謹防慎之，則不至造大惡而無以防範，以致不欲作而違心作之。《涅槃經》中說：「莫輕小惡，以為無殃，水滴雖微，漸盈大器。」

《大智度論》說：「若求大利，當堅持戒，如惜重寶，如護



身命，以戒是一切善法住處。」

千經萬論讚嘆持戒的殊勝功德，毀戒則是損壞一切功德而墮三惡趣之因。故參禪辦道之士，應當遵佛教導，深思持戒功德，毀戒過患，小心謹慎地護持淨戒。「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」這是佛陀在戒律中的教導，修行辦道的佛子，應當依教奉行。

（五）參究

參禪的參，就是要追慮審究，窮玄極妙，必使自己悟得本來面目，見性成佛。其方便之法，行住坐臥，不離這個，起心即乖，動念即錯。起心動念，必也覺破，就體消停，久久忘緣，自成一派。在方便法門上，有結跏趺端身正坐參究，及歷緣任運，無住、無心、無念、任運騰騰、騰騰任運，無處不在參究。



如六祖說：「兀兀不修善，騰騰不作惡，寂寂斷見聞，蕩蕩心無著。」兀兀即不動，騰騰即自在無為，寂寂即安靜孤明，蕩蕩心無著，就是坦坦平平，心無所住。六祖為了針對欲得會道，必須坐禪的看法，而說「道由心悟，豈在坐耶。」其所謂禪者，乃四禪八定之禪，非參禪的最上乘禪。不可妄執以為參禪不須靜坐，切莫迷執罷參恣縱自由放任，那是極其可悲痛的！六祖臨入滅時，亦端坐至三更，忽謂門人曰：「吾行矣。」奄然遷化。六祖如是，豈不坐耶？結跏趺坐與參禪得成就有極重要的關係，這是佛陀倡導的最殊勝的安穩坐，又稱之為獅子坐。

《大智度論》卷七說：「問曰：『多有坐法，佛何以唯用結跏趺坐？』答曰：『諸坐法中，結跏趺坐最安穩，不疲極。此是坐禪人坐法。攝持手足，心亦不散。又於一切四種身儀中最安



穩。此是禪坐，取道法坐。魔王見之，其心憂怖。如此坐者，出家人法。在林樹下結跏趺坐，眾人見之，皆大歡喜，知此道人，必當取道。如偈說：若結跏趺坐，身安入三昧，威德人敬仰，如日照天下。除睡懶覆心，身輕不疲懈。覺悟亦輕便，安坐如龍蟠。見結跏趺坐，魔王亦愁怖，何況入道人，安坐不傾動。以是故結跏趺坐。復次，佛教弟子應如是坐。有外道輩，或常翹足求道，或常立，或荷足，如是狂狷，心沒邪海，形不安穩。以是故佛教弟子結跏趺直身坐。何以故？直身心易正故。其身直坐，則心不懶。端心正意，繫念在前，若心馳散，攝之令還，欲入三昧故。種種馳念，皆亦攝之。如是繫念，入三昧王三昧。」

如來常在經裏說：諸弟子不要打擾我，我要三日入定，七日入定，九十日入定。如來常在定，無有不定時。為什麼還要三天



入定乃至九十天入定呢？無非是示現此事，為弟子們作榜樣。

禪宗西天第十祖脅尊者，修行精苦，未嘗寢寐，晝夜脅不至席，以故得號脅尊者。

中華初祖達摩大師，於嵩山少林寺面壁九年，人莫測之，謂之壁觀婆羅門。

四祖道信大師，攝心無寐，脅不至席者六十年。

福州長慶綾靈禪師，歷參禪苑，往來雪峰、玄沙，十二年間，坐破七個蒲團。一日捲帘，忽大悟。

參禪大德，重視並主張打坐的範例很多，不一一例舉。古人說，坐破是悟門中事，悟者，只管打坐。坐禪的當體，是作佛，行佛受用三昧。一時打坐，一時佛；一日打坐，一日佛；一生打坐，一生佛。然後做到行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然，可謂



禪與生活打成一片了。

下面說參禪用功的事。不取向上玄談，唯取做功夫吃緊處。做功夫時，無論是坐習或行住等，皆以即心即佛，無心是道，歷歷孤明為正道。其方便法門略說三種：一、覺察。做功夫時，平常絕念，提防念起，一念才生，便與覺破，前念覺破，後念不生。此之覺智，亦不須用，妄覺俱忘，名曰無心。故祖師說，不怕念起，只恐覺遲。又說，不用求真，唯須息見。此即息妄功夫。二、休歇。做功夫時，不思善，不思惡，心起便休，遇緣便歇。古人說，一條白練去，冷湫湫地去，古廟香爐去，直得絕廉纖，離分別，如癡如兀，方有少分相應。此是休歇功夫。三、泯心存境。做功夫時，於一切妄念俱息，不顧外境，但自息心。妄心已息，何害有境。如龐公云：「但自無心於萬物，何妨萬物常



圍繞。」此是泯心存境息妄功夫。

如果對上述用功的方便法門用不上，可以參一則與自己相應的話頭，如「狗子無佛性」、「庭前柏樹子」、「須彌山」、「麻三斤」、「乾屎橛」、「萬法歸一，一歸何處」、「我的本來面目」等，用心參究。

大慧宗杲禪師，特別提倡參「狗子無佛性」，著重在「無」字上參，通身起個疑團，參個無字，晝夜提撕，莫作虛無會，莫作有無會。行住坐臥，穿衣吃飯，屙屎放尿，心心相顧，猛著精彩，守個無字，日久歲深，打成一片，忽然心華頓發，悟佛祖之機，便不被天下老和尚舌頭瞞，便會開大口，到這裏，說甚閻王老子，千聖也奈何不了。這是絕後再蘇。此義在《曹洞臨濟參禪方法的差異》一節中已詳說，今不再述。



元天目高峰原妙禪師說：「若謂著實參禪，決須具足三要：第一、要有大信根。明知此事，如靠一座須彌山。第二、要有大憤志。如遇殺父冤賊，直欲便與一刀兩段。第三、要有大疑情。如暗地做了一件極事，正在欲露未露之時。十二時中，果能具此三要，管取剋日成功，不怕甕中走鱉。苟缺其一，譬如折足之鼎，終成廢器。」

中峰和尚說：「坐禪別無用心處，只十二時中，放下一切塵勞妄想境，常自心如虛空，毫髮計使無他念。若得自心清淨，還不思善，不思惡，正當與麼時，如何是我父母未生以前本來面目？如是看，若工夫一片成，自然得有悟入。何名坐禪？外於一切善惡境界，心心不起名為坐，內見自性不動名為禪。如今學道人，不悟此心體，便於心上生心，向外求佛，著相修行，皆是惡



法，非菩薩道。」

朝鮮西山大師退隱說：「凡本參公案上，切心做功夫，如雞抱卵，如貓捕鼠，如饑思食，如渴思水，如兒憶母，必有透徹之期。參禪須具三要：一有大信根，二有大憤志，三有大疑情，苟缺其一，如折足之鼎，終成廢器。」參究之士，切須注意。

總起來說，凡欲成佛，不染一物。最初要發起一個堅強地破生死心，看破世界身心都是假緣，無實主宰，若不發明本具的大事，則生死不破。既生死心不破，無常殺鬼念念不停，卻如何排遣？將破生死心一念，作個敲門磚子，猛著精彩，不顧身命，不望人救，不生別念，不肯暫止，直到以悟為則。

做功夫貴在起疑情，什麼是疑情？如生不知何來，不得不疑來處。死不知何去，不得不疑去處。生死關竅不破。則疑情頓



發，結在眉睫上，放亦不下，趕亦不去，忽然一朝撲破疑團，生死二字，是什麼閒家具！古德所謂大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟者此也。

做功夫最怕耽著靜境，做人困於枯寂，不知不覺。動境生厭，靜境安然。原因是行人一向處於喧鬧的環境，一與靜境相應，如吃適合口胃的東西，則生耽著。又如人倦久喜睡，久久墮於無知，落於鬆散懈怠而不自覺。

做功夫要中正勁挺，不近人情。如果循情應對，則功夫做不上，不但做不上，日久月深，則必成為隨順流俗的阿師。

做功夫疑團得力時，看山不是山，見水不是水，行不知行，坐不知坐，東西南北不辨，通身內外只是一個疑團。疑團不破，誓不罷休。



做功夫舉話頭時，要歷歷明明，話頭若失，立即再舉，不破話頭誓不甘休。不然則坐在鬼窟裏，昏昏沈沈過了一生，有何所益。

做功夫切莫信道不須參，若不參便云已得理，此則是天生彌勒，自然釋迦。此輩名為可憐憫者，臨命終時，手忙腳亂，悔之何及！

做功夫時，不得將心待悟，若將心待悟，終不得悟，只須逼拶令悟。若大悟時，如蓮花開，如大夢忽覺。看話頭真切，逼拶心意，時節因緣會合時自悟。悟時如撥雲見天而廓落無依，天旋地轉，又是一番境界。

黃檗禪師說：「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場，不是
一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香。」此語最親切，若將此偈時時警



策，功夫自然做得上了。
參！

