

華嚴專宗學院大學部第四屆畢業論文

禪學概述

指導教授：楊政河教授

學生：釋禪度

畏生死，求解脫，斷煩惱之障，悟我空之理，灰身滅智，直取涅槃者，此聲聞、緣覺之二乘禪也。

以菩提心為因，大慈悲為本，依一乘教，修三摩提（禪定、三昧），直至二障（煩惱障、所知障）齊斷，二空（我空、法空）全彰，不著生死，不住涅槃者，此大乘菩薩所修之禪，也就是如來禪。以上均名為「禪」，但不名為禪宗之禪。

（一）中國有祖師禪

太虛大師曾說：「中國佛教的特質在禪」。此名言確為如實之論，因為，自漢末以至南北朝盛行「安般若」諸小乘禪定；其後安般若禪尚未衰歇，即有念佛禪之念佛三昧，般若三昧，觀想念佛，達摩初傳之「祖師禪」，天台之「止觀禪」出現；再後，祖師，祖師禪與止觀禪正盛之時，小乘禪定雖就式微，而法相宗之唯識觀，賢首宗之一真法界觀，密宗之陀羅尼觀想諸大乘「教內禪」亦相繼盛弘，直至近代，祖師禪既一枝獨秀，而念佛諸禪觀亦代有傳人。

佛教本來法門無量多采多姿，在我國尤多所昇華，而以禪為拔平其萃的連理並蒂之奇葩。推原其故，佛教禪定的由定發慧，大致與固有儒教「靜則生明」的大學之道「靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」有少分近似。我國意譯梵語「禪那」（禪之具足音）為靜慮者，其故當在此。達摩謂「震旦有大乘氣象」者，其故或亦在此。後來所謂「天下叢林半屬禪」者，其故亦不外於此。

關於禪的種類，唐代圭峰宗密禪師所著禪源諸詮集都序云：「三乘學人，欲求聖道，必須修禪，離此無門，無此無路。至於念佛求生淨土，亦修十六禪觀及念佛三昧，般舟三昧。又真性則不垢不淨，凡聖無差；禪則有淺深，階級殊等。調帶異計，欣上厭下而修者，是外道禪。正信因果，亦以欣厭而修者，是凡夫禪。悟我空偏真之理而修者，是小乘禪。悟我法二空所顯真理而修者，是大乘禪。若頓悟自心本來清淨，元無煩惱；無漏智性，本自具足；此心即佛，畢竟無異；依此而修者，是最上禪，亦名如來清淨禪，亦名一行三昧，亦名真如三昧。此是一切三昧根本。若能念念修習，自然漸得百千三昧。達摩門下展轉相傳者，是此禪也。達摩未到，古來諸家所解，皆是前四禪八定。諸高僧修之，皆得功用。天台、南嶽令依三諦之理，修三止三觀；教義雖圓妙，然其趣入門戶次第，亦只是前之諸禪行相；唯達摩所傳，頓同佛體，迥異諸門。」

（二）禪為眾生的本性

禪門常引用「楞伽經」的「佛語心為宗，無門為法門，這可算是「禪宗」的定義，換言之，禪宗也就是「心宗」，「禪」也可說是「心」！日本學者著「歸向祖師」中有云：「古人把所謂『禪』一事，界其定義曰：『禪者，心之名也，心者禪之體也』，這實在是一簡明扼要的定義。」在此所謂「禪者，心之名也」乃是把「心」這東西用「禪」這個字符號予以施設表達而已。實際上所謂「心」也不過是一方便的假名。在一般說，「心」是指著依附人的大腦的神經中樞，能思惟，能分別、能判斷是非得失的所謂「意識心」。當然，腦筋與意識心亦確有很密切的關係，譬如收音機，腦筋有如收音機的電源零件，意識心則是使收音機發聲的電，收音機的零件電源等雖不是電流，但離開電線零件或故障之時，發聲的性能亦即失效，所以可稱二者的關係為一而二，二而一，或不一不異，不離不即。前者是物質之體，後者是精神之用。然而「心宗」的「心」，卻不是指這個意識心（「心宗」稱意識心為「妄心」或「凡夫心」），而是指的超思惟超意識，無是非得失之「心」，此心亦名「真心」。「歸向祖師」云：「此心，其為複雜怪奇，難捉難摸，卻又不是吾人沒有價值之凡夫心，當然即不是充滿煩惱之妄心」。

的確，心宗之「心」，不是凡夫心或煩惱心，乃是指的非意識非分別的直覺心。但這直覺心（真心），卻又非離開凡夫的妄心而別有其心存在，「煩惱即菩提」一語，就正是說明此真心與妄心乃是一體兩面（迷悟同一源），即妄即真的。「真」是對「妄」而言真，「妄」是對「真」而言妄，真心與妄心本來同一源而性空無相，無真無妄，由於凡夫無始以來無明執著，分別妄逐，才開始出現了貪、瞋、癡三毒所積成的妄想之意識心，無以名之，乃名為「妄心」，而針對此妄心，本未受無明執著染污時之心便稱之為「真心」。

六祖曰：「起心即是妄，淨心在妄中」。有如一面鏡子，鏡面還沒有任何塗染之時，可單稱為「鏡」，若在鏡面塗上了墨，一片黑黑，照來不清不楚，這便可稱之為「暗鏡」，則未塗墨時就該稱為「明鏡」了，也就因此，所以安立了「妄」與「真」、「暗」與「明」等等相對的名詞和概念。

此一面鏡，雖有明暗兩層，而就其體用言，卻本來無相，光明明明，清清朗朗，照物物現，照人人現，絲毫不昧，無是無非，無得失、無人我，無增減，如如不動；但因無始以來的無明執著，致使本來明鏡的一面而被染污（如塗墨）難以發光，我們見不到鏡的清光，便以為被無明染污的黑鏡面就是此鏡的本來面目而拼命著迷追求——層一層塗墨，以致愈使鏡子陷入墨的漩渦裡（造業以染），只見黑漆漆暗昏昏的一片，這一片因照映不清，模模糊糊的，如是無中生有，造作是非、得失，隨之「人我」等等相對性的意念亦即產生。這就是一般人所稱之

為「心」的東西，且以此心執之為我們的主體，並作為我們日用的支配者。

殊不知此心，卻是認識不確，顛三倒四。雖能發號施令，而其所作所為，都屬虛妄錯誤，致使眾生徘徊於罪惡痛苦的邊緣而不知回頭。這也就是神秀所謂「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，必須時時刻刻自加警惕的「心」。

雖然如此，但具隻眼的宗師們，卻正因有此「妄心」，而始找到了不妄之源——如透過墨層發現了鏡的本來光輝，於是就把那不妄之心假名為「真心」。「對妄」而言「真」，對「凡」而言「佛」，禪家的「心」，便正是指的這麼一個在凡不減，在佛不增的「真心」、「佛性」。換言之，也就是把未染污以前的心性面目稱做「禪」。這如同六祖惠能大師所謂的「本來無一物」的無一物之「心」。

真心因非妄想所積，所以超思惟超概念，不為意識指使，不為外界左右，自做主人翁，永遠保持無作無為、性空無相、如如不動，比如鏡面之被染污，雖昏暗不明，但其能照之性能仍存，只是一時因染而不能現出罷了。自然，此真心，也沒有什麼固定之體的，與「妄心」原同一體，了無實性。此體，雖無實性，然就主宰人生言，亦不妨可稱之為眾生的「本體」。「真心」既然是針對「妄心」而言，那麼，沒有「妄心」（不起妄想）之時，真心也不叫「真心」，只稱心」便可，但是，一般人因「妄心」與「真心」混淆不清，把真心亦稱「心」，妄心亦稱「心」，因此當只言「心」時，便不知到底指的什麼心了，於是，禪宗的大宗師便把「心宗」的心——「真心」易名為「性」，以便與「妄心」之「心」作一區別，如所謂「直指人心，見性成佛」，此即眾生的本體性，故又可稱之為「本性」或「佛性」。

（三）禪是否為虛無的？

在傳統上，被認為是中國禪宗第六祖的「惠能」（六三八—七一一年），他是在禪宗歷史上，最重要的人物。

事實上，惠能大師是把「禪」從當時中國的其他佛教諸宗獨立，另外把「禪」建立為一宗的創始者（創立者）。大師述出下面的一偈，以作為真實披瀝「禪」的信念的旗號（旗幟），即：

「菩提本非樹，心鏡亦非台

本來無一物，何處惹塵埃」

此偈是應付另外一位禪僧（即北宗的祖師「神秀」，神秀自己標榜為純然體

會了「禪」的信念）而寫的。然而，這位後者即「神秀」的一偈如下：

「身是菩提樹，心如明鏡台

時時勤拂拭，莫使惹塵埃」

以上兩位禪僧，均為五祖「弘忍」（六〇二—六七五年）的弟子，但五祖認為「惠能」才是正確體會了「禪」的真髓（精髓）的人，而把衣鉢傳授給「惠能」，以作自己（五祖）的「禪」的真正繼承者。

五祖會如此承認（認定）最初所舉「惠能」的偈的意義，是表示五祖對於「惠能」的「禪」信心的正統的表明，給了印可的。

可是，一般人很容易把此「偈」，認為是表示著「無」精神，而把「禪」，當做是擁護著虛無主義的。所以，在此，乃在於論破此事。（論破虛無主義）。

在「禪」的文獻裡，的確有很多地方，傳著虛無性的教理似的，例如「空」的教理，是其尤者。在通達著大乘佛教一般教理的學者之中，目前尚且還有人信奉一種思想，認為「禪」是把「三論」哲學（或謂「中觀派」）（註一），適用於實踐方面的。

（四）禪的根本理念

「禪」的根本理念，是在於觸及我們「人」內奧裡的作用。而且這種「觸及」，是不要依靠任何外表性或「附加性」的東西，儘量要「直下承當」才是。因此，「禪」對於「外表性」的權威似的東西，全部把它排斥。即使有絕對可信者，那也只是相信一個人「人」的內奧裡的「存在」罷了。為什麼呢？因為在「禪」的世界裡，即使有任何權威，那也無過是全由「內面」（內在）而出現的東西。最嚴格來使用它時，這才是「真理」的。

所謂「推理力量」這個東西，是會妨礙「心」與「心」本身「直下」互相「傳達」的作用的。「知性」（理智），它是當做「媒介物」（中間者，傳播者）作用之時，才會遂行其使命，但「禪」，它除了對於別人講話之外，是不須要任何「媒介物」的。由于這個理由所致，一切的聖典，都是一種假施設，都莫非是有條件的，並非是「究竟性」的東西。

「禪」所欲提取的目標，是最生動的「生」（生命）本來的根本事實，要活活地抓住它，並且要最直接地來抓它才是目標。

「禪」自己標榜為「佛教的真髓」而自任，可是，實際上，「禪」也是一切宗教，一切哲學的精髓。能徹底完全理解「禪」之時，人就會得到「心」的完全的和平，同時，人也才能過著「人人本來應有的人生」。（活在本來面目的人生）。

三、禪宗

不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛。修是宗者，雖終日晏坐，不見片刻靜相，四時操作，不見一毫動相，兀兀騰騰，聖凡情盡，纔一舉心，天地懸隔。悟此不假外求，無待修證，人人本具，個個現成者，為最上乘禪，亦曰宗門禪，又有對如來禪言，而稱祖師禪者。唯宗門禪方名禪宗，其餘不以宗名也。

（一）禪宗史敘

釋迦牟尼佛，在靈山會上拈花示眾，眾皆默然，唯迦葉尊者，破顏微笑。佛言：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，付囑汝摩訶迦葉。」是為禪宗之起源。（註二）

迦葉傳阿難為二祖，遞傳至馬鳴為十二祖，龍樹為十四祖，菩提達摩為二十八祖。達摩於梁武帝時，東來傳法，是為中國禪宗初祖，慧可為二祖，僧璨為三祖，道信為四祖，弘忍為五祖，惠能為六祖。（註三）

五祖門下，上座神秀作偈曰：「身是菩提樹，心如明鏡台；時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」傳法於北方，稱北宗，或稱北漸。

惠能聞之，亦作一偈曰：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」五祖乃傳衣法於惠能，令其南行，其後，惠能傳法於南方，稱南宗，又稱南頓。

六祖門下，最著者，為南嶽之懷讓，青原之行思，南岳門下，分為臨濟，為仰二宗；青原門下，分為曹洞、雲門、法眼三宗，是為五家。上應初祖之偈：「一花開五葉」。

臨濟門下，又分楊岐，黃龍二派。宋後，他宗漸衰，臨濟仍盛，大江南北，

幾全為臨濟宗之天下，但江西、福建、廣東及普陀後寺等，迄今都是曹洞宗。

達摩來中國的年代，距今一千四百餘年。禪宗的人都肯定達摩是傳禪的始祖，其實，中國在達摩未來之前，早就有了禪。因為禪是附屬於佛教的，當提到佛教之時，使已涉到禪，所以自從佛教傳入中國，禪亦同時被傳入了。

佛教傳入中國是在漢明帝的時代（一世紀的中葉），而達摩來中國是在梁武帝（六世紀）的時代，這段期間，佛教在中國已流傳了幾百年，在這漫長歲月中，禪早已傳來了。

禪宗，以其主理言，在學術界，十學中，應有其地位；以其簡易說，更有其廣大之群眾。不識字，亦可言下頓悟，悟了便是覺，便是佛。六祖惠能大師，聞金剛經，心即聞悟。後來，六祖便曾說過：「諸佛妙理、非關文字」，「字即不識，義即請問」。（註四）

（二）禪宗的宗旨

佛法十宗，各有教典可據，依教奉行，可證果地。唯禪門一宗，既不據於教典，又無軌則可循，斥棄文字，壁立萬仞，如一顆鐵饅頭，叫人無下嘴處，諸方浩浩，商榷宗旨者，終如寒潭月影，撈攬無蹤。雖然如此，而其文彩亦自然而彰，如旃檀刻佛，唯妙唯肖矣。宗旨之難言既若此，今欲強言之，亦若佛頭著翼，罪過無比；嘗言此事必能臻「手揮五絃，目送飛鴻」之妙，方有少分相應；否則，如在「冰稜上走，劍刃上行」，一有放浪，即喪身失命矣。

宗門之始，即靈山會上，世尊拈花，迦葉微笑，滴水一脈，永傳慧命；言其理則，佛說三藏十二分教，皆為所依；推其極致，則一字不立，楊眉瞬目，已是第二義事矣。

故佛說一大藏教，如僧繇畫龍，鱗甲爪角畢具，栩栩欲動；宗門工夫，則如雙睛一點，立即破壁飛去。故靈山一會，世尊以不說而說，尊者以不聽而聽，無上甚深之旨，盡於默然中矣。

凡「禪觀」、「止觀」、「瑜伽」等學，皆攝於其中；由博地凡夫而至成佛，皆以禪定為皆，小乘之析有入空，斷惑證真，非禪莫屬，即大乘六度，亦必經禪定而入般若智海，故禪定之學，實佛法鎡基也。但禪定為世門、出世間凡夫外道之共法，佛法雖不離於禪定，而亦不依於禪定；佛之不共法，為「緣起性空，性空緣起」，「實相無相」之中道正知正見，非以禪定為極則也。

外道為生天而修禪定，佛法則為依此而發無漏智而修之。若欲成就禪定，必須超脫欲界生得之散心妄念，故外道與佛法，其始雖一，其終身大不相同。

禪宗雖以禪為名，實非禪定之旨，此乃佛之心法，證取涅槃妙心之極致，非以禪定之效為其宗旨，故禪宗者，乃佛之心宗也。而以與禪定混為一談，其謬誤豈止毫厘千里之差，雖然，「即一切相，離一切法」，固亦未嘗盡斥禪定為外也。

（三）禪宗的本真

「禪宗」，一開始，便是圓頓的。但南頓之說多祖惠能大師。其實六祖之頓漸，是一不是二，他說：「佛法是不二之法」。（註五）

又說：「法即無頓漸，迷悟有遲疾」（無相頌）。又說：「世人修道，一切盡不妨；常見自己過，與道即相當。」（註六）

前者，明言法無頓漸，後者明言修道，豈可廢漸？怎樣漸修呢？他說：「常見自己過」，其下又說：「行正即是道」。

在決疑品上，他說：「內心謙不是功、外行於禮是德。……自修性是功，自修身是德」。這是多麼明朗，多麼平易。復說一在家修行之無相頌，略曰：

「心平何勞持戒，行直何用修禪？

恩則親養父母，義則上下相憐！

讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。

改過必在智慧，護短心內非賢。

日用常行饒益，成道非由施錢。

菩提只向心覓，何勞向外求玄。

聽說依此修行，天堂自在目前。」

如此與孔孟之言，孝弟之道，有什麼不同？

定慧品，師示眾生：「外於一切善惡境界，心念不起，名為坐。內見自性不動，名為禪。」

又說：「外離相為禪，內不亂為定。」

第六品，師說五香如次：

「一戒香，即自心中，無非無惡，無嫉妒，無貪瞋，無劫害，名戒香。」

「二定香，即觀諸善惡境相，自心不亂，名定香。」

「三慧香，自心無礙，常以智慧觀照自性，不造諸惡，雖修眾善，心不執著，敬上念下，矜恤孤貧，名慧香。」

「四解脫香，即自心無攀緣，不思善不思惡，自在無礙，名解脫香。」

「五解脫知見香，自心即無攀緣善惡，不可沈空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光解物，無我無人，直至菩提，真性不移名解脫知見香。」

「此香各自內薰，莫向外覓。」

其下說無相懺悔，無相三皈依戒，而歸結於「自悟自修」，自悟者，心也，理也。自修者，物也、事也。自修的是什麼呢？他在第七品七說：「定慧等持，雙修是正。」又一偈云：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」不斷，數起，便是事邊的修，便是佛法的漸。頓漸品云：「法本一宗，法無頓漸，人有利益，故名頓漸。」

最後第十品，師云：「若聽說不修，令人反生邪念，但依法修行，無住相法施。」其下又說一相三昧，一行三昧。

綜上摘錄，可知禪宗的頓教，並沒有分什麼頓漸，更沒有教人不修。此一理事全收，頓漸不二的禪宗，始是禪宗的本質，禪宗的本來面目。

四、參禪的必須條件和認知

（一）參禪的目的是什麼？

參禪的目的，在明心見性。就是要去掉自心的污染，實見自性的面目。染污就是妄想執著，自性就是如來智慧德相。如來智慧德相，為諸佛眾生所同具，無二無別，若離了妄想執著，就證得自己的如來智慧德相，就是佛。否則，就是眾生。

祇為你我從無量劫來，迷淪生死，染污久了，不能當下頓脫妄想，實見本性，所以要參禪。因此，參禪的先決條件，就是除妄想。

「妄想」如何除法，佛陀說得很多，最簡單的莫如「歇即菩提」，一個「歇」字。禪宗由達摩祖師傳來東土，到六祖後，禪風廣播，震爍古今。但達摩祖師和六祖開示學人，最要緊的話，莫若「屏息諸緣，一念不生。」此二句，實在是參禪學者的光決條件。

（二）禪定之學

「禪那」原為梵語，簡譯為禪，或譯為棄惡、功德叢林、思惟修、靜慮等名。大乘義章十三曰：「禪定者：別名不同，略有七種，一名禪，二名為定，三名三昧，四名正受，五名三摩提，六名奢摩他，七名解脫，亦名背捨，禪者：是其中國之言。」

類其跡相，大抵有三種（如世間禪，出世間禪，出世間上上禪），四禪（色界四天之四禪定），五種禪（四念處，八背捨，九次第定，師子奮迅三昧，超越三昧），九種大禪（即出世間上上禪，如自性禪，一切禪，難禪，一切門禪，善人禪，一切行禪，除惱禪，此世他世樂禪，清淨淨禪）。凡此種種，立名別相，同中有異，一可成萬，異納於同，止是一定；或以定之緣境，為分齊之差，或以定之程度，為等次之別，如修「止觀」者之「六妙門」，「十六特勝」，「通明禪」等，各應根機不同，以適為宜；「瑜伽」諸多觀行，循行相應而任扶擇。

又若菩提道次第廣論，依中觀法行而立「奢摩他」（止），「毘鉢舍那」（觀）之宗，方便雖多，歸於一致；既不散亂，又不昏沈，定心澄止，則諸異名別意，皆當如箭中的，不必尋絃矣。

佛法之修定，初亦通諸定法，最後以得無漏根本智為歸，則非常定所及。修定亦如作諸事業，必得依仗工具而成；人之生存於世間，造作種種善惡諸事業，均仗五官心身而為之，佛法統此心身內外諸法，歸納為六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），觸對外之六塵（色、聲、香、味、觸、法），以及實質地、水、火、風、乃至空等；從此演繹，一一法中，產生若干差別不同之法，定其名目，次為分類，共稱為八萬四千法門；以此塵塵馳逐，如輪之旋輪，無有已時。

凡修定法，即從此根塵中任取一項，先使其寧靜專一，不使散亂，不含昏沈，初則勉強令返，久則不加工力，得純熟自然，而住於專一之境，此身漸得寧靜安謐，此心漸至專精不散；如儒家之先由知止而得定靜之境，終以慮（思維修）而

後得致知，進於明德之域，佛法亦有同於此歷階上進達於究竟，唯較之更精微耳。

（三）漸修與頓悟

禪宗在中國，宋元明清的時代，誠然是式微的，但仍有宗教之和會，禪淨之合修，語錄之纂研，話頭之參疑，並不是全然的放任，而犯著圓覺經，「作止任滅」四病中之第三種病，過份的胡混。

禪宗，在六祖時代，雖有南北頓漸之分，但那是兩派門徒之事；在六祖看來，是無頓漸的，其後祖禪興，以有門庭之見，至其末流而大壞，至晚明而流弊更大。淺者，以靜坐為禪，以棒喝為禪，以不讀書為禪，以逃避現實為禪，甚且以為與名教相悖謬為禪。

今天的禪宗，應合南頓北漸而一之，說為：理可頓悟，事須漸修。身口方面的禮拜誦念，有事相可見的，稱之事修；心意方面的參究觀照，隱微難知的，稱之理規。事修上，可漸；理規上，可頓，如無宿慧與大智，一時頓悟時，亦可積漸成頓，誠所謂頓開茅塞，豁然貫通也。身心既然互為表理，無法分開，那麼，理規之中，便有事修；事修之中，也便有理規。華嚴宗講事理圓融，更要講到事事圓融。必須講到如此地步，始是行人到了家。因此，理上越明白，事上一定越謹嚴；事上越謹嚴，理上一定清淨。

由此可知：禪宗，即不會執事以昧理，也不能執理以廢事，為禪宗的必須理事圓融。如頓悟了理，更須進一步在事上磨練，所以說，煩惱即菩提，污泥生蓮花。若只求菩提，怕煩惱，而避煩惱，菩提何由而成？換言之，如果你愛蓮花之色香，而怕污泥，那麼，蓮花又能生在清水中或白石上嗎？

必如此，始是六祖所說的：「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，何期自性能生萬物。」以及「佛者覺也，法者正也，僧者淨也」。

「自心歸依覺，邪迷不生，少欲知足，能離財色，名兩足尊」。

「自心歸依正，念念無邪見故，即無人我，貢高，貪愛，執著，名離欲尊」。

「自心歸依淨，一切塵勞愛欲境界，自性皆不染著，名眾中尊」。

「若修此行，是自歸依。」（第六品）似此，誰曰無漸？

（四）參禪與觀心

宗門主參禪，參禪在「明心見性」。就是要參透自己的本來面目，所謂「明悟自心，徹見本性。」

此法門，自佛拈花起，至達摩祖師傳來東土以後，下手工夫，屢有變遷。於唐宗以前的禪德，多是由一言半句，就悟道了，師徒間的傳授，不過以心即心，並沒有甚麼實法，平日參問酬答，也不過隨方能縛，因病與藥而已。

宋代以後，人們的根器陋劣了，講了做不致，譬如說「放下一切」，「善惡莫作」但總是放不下，不是思善，就是思惡。到了這個時候，祖師們不得已，採取以毒攻毒的辦法，教學人參公案。

初是看話頭，甚至於要咬定一個死話頭，教你咬得緊緊，剎那不要放鬆，如鼠啃棺木般，咬定一處，不通不止。目的在以一念，抵制萬念。這實在是不得已的辦法。如惡毒在身，非開刀療治，難以生效。

很多古人的公案，後來專講看話頭，有的「看拖死屍的是誰？」有的「看父母未生以前，如何是我本來面目？」晚近諸方，多用「看念佛是誰？」這一話頭。

其實，都是一樣，很平常的，並無奇特，若你說：看念經的是誰？看持咒的是誰？看拜佛的是誰？看吃飯的是誰？看睡覺的是誰？看走路的是誰？看穿衣的是誰？……

都是一個模樣。「誰」字的答案：就是心話從心起，心是話之頭；念從心起，心是念之頭；萬法皆從心生，心是萬法之頭。其實，話頭即是念頭，念之前頭就是心。直言之，一念未生以前，就是話頭。

由此，你我知道，看話頭，就是觀心。父母未生以前的本來面目，就是心，看父母未生以前的本來面目，就是「觀心」。

性即是心，「反聞聞自性」，即是反觀觀自心。「圓照清淨覺相」，清淨覺相即是心，照即觀也。心即是佛，念佛即是觀佛，觀佛即是觀心。

所以說，看話頭，或者是說「看念佛是誰？」就是觀心，即是觀照自心清淨覺體，即是觀照自性佛。心，即性，即覺，即佛，無有形相方所，了不可得，清淨本然，同徧法界，不出不入，無往無來，就是本來現成的清淨法身佛。

行人都攝六根，從一念始生之處看去，照顧此一話頭，看到離念的清淨自心。再綿綿密密、恬恬淡淡，寂而照之，直下五蘊皆空，身心俱寂，了無一事。從此，晝夜六時，行住坐臥，如如不動，日久功深，見性成佛，苦厄度盡。昔高峰祖師云：「學者能看個話頭，如投一片瓦塊，在萬丈深潭，直下落底。若七日不得開悟，當截取老僧頭去。」（註七）

五、禪可說是宇宙萬有的法性

追究進一步的「禪」，可說僅指眾生的本性而已，它可說是山河大地、一草一木等等宇宙萬有的法性！

禪之大，可說大而無外，小而無內，古來祖師們早已形容畢盡，汝不見石頭希遷道：「細入無間，大絕方處」。「入無間絕方處」便正是此意。

此外，佛陀的偉大精神，大意志、大威力，佛自身的活動，即是宇宙萬有的法性，亦即是「禪」的生命力；如此說來，「禪」也就是自然界依據自然力所造成的平常事了，其實也就是「山是山」、「水是水」之事而已。

永嘉大師之所謂「語默動靜體安然即禪也」。一向說「禪」是不立文字，教外別傳，但禪絕不是神秘不可測。古德所說的「行住坐臥皆是禪」、「搬柴運水無不是道」、「禪也者，餓來食，睏來眠」等等之金言玉語，的確是明眼人的體驗之談。

夢窗國師云：「家風 茆廣無拘束，酒肆魚行建法幢」，禪既不藏在深山林內，亦不在人間之外，它就在我們日常生活中，及宇宙萬有的生機蓬蓬勃勃之處，也就是盡虛空徧法界無所不在，在在處處，無所不是啊！

六、結語

中國的禪宗，據說始於梁武帝時的達摩祖師西來；但真正的弘法，應說始於六祖惠能大師於曹溪開堂說法，時約高宗儀鳳二年（西元六七七年），以迄宋末（一二七六年），為時約五百餘年，一花開五葉，五家二派，亦可說是禪宗的黃金時代。初主言下頓悟，不立文字，直指人心，見性成佛，無門為法門—便是禪宗。因而，稱教外別傳，以有別於教內各宗共基的規行之禪。

略知禪之意義之後，從種種觀點看，禪宗在宗教的歷史，屬最上品之存在。

從學問來說它的教義，似乎是種神秘主義，但是，禪必須經過長期修行之後，才能徹底觀察，而接受其禪的體系之傳授，並且進一步理解其究竟的意義。禪之真理，不能成為論理記述的主題。

總之，修行人必當斷除一切外緣，修習禪宗，必須理事圓融。理上頓悟之後，再進一步於事上下功夫！「楞嚴經」是修行「禪定」之不二法門。定、慧雙修，定若被障，即不得解脫，則為枯定，且不能發慧。所知障為障定不障慧。煩惱即菩提，結業即解脫，一如無二如，如如獨存。

註釋：

註 一：所謂「三論」，是指「龍樹」的「中論」，「十二門論」和提婆的「百論」。此三論，每一論都形成此派（中觀派或三論宗）的根本教理，而「龍樹」是此派的開祖。

註 二：見大梵天問佛決疑經。

註 三：見壇經付囑品。

註 四：見壇經機緣品。

註 五：見法寶壇經自序品。

註 六：見法寶壇經自序品。

註 七：見中華大典本的「虛雲和尚法彙」（一五二～一五九頁）。

參考書目：

一、學禪方便譚，釋白聖法師，中國佛教雜誌社，民國五十二年六月再版。

二、禪門修證指要，釋聖嚴法師，東初出版社，民國六十九年十一月初版。

三、禪海，南懷瑾，先知出版社，民國六十二年九月三版。

四、悟與禪，施照寰，大乘文化出版社，民國六十八年十二月初版。

五、禪宗學與禪學，褚柏思，新文豐出版公司，七十年九月出版。

六、禪佛教入門，鈴木大拙，譯者，李世傑，協志工業叢書，民國五十九年十二月初版。