

從印度禪到中國禪

(錄自 聖嚴法師 <<禪的體驗.禪的開示>>)

調心有方，即可得到一心，而至失心入定。

但這尚不是中國禪宗的方法。

禪在中國，初期所傳，與印度的佛教無異，對於禪定的修行，在中國的發展，分成兩大流：

一是綜合印度的大小乘的方法，加以開發而成天臺宗的止觀；

一是從印度傳來的大乘禪或如來禪，加以開發而成禪宗的話頭（公案）禪及默照禪。

祖師禪的先驅

- 1.是以所跟隨的師父為修行的（皈）依（住）止之處，不依佛說的經律為最高的權威。此如小乘部派佛教中的雞胤部（Gokulika）主張不必依佛說的經（sūtra）和律（vinaya）為主，應依祖師所作的論（discourse）為修行的依準。
- 2.不依見聞覺知而修禪定，例如《雜阿含經》卷三三，便有如此的記載：「禪者不依地修禪，不依水、火、風、空、識、無所有、非想非非想而修禪，不依此世（界），不依他世（界），非日、月，非見、聞、（感）覺、識（別），非得、非求、非隨覺（受）、非隨觀（察）而修禪。」這與傳統的印度禪的觀點，頗不相同，倒與中國的祖師禪的风格很相類似。

中國禪的方法

中國禪，從佛法初傳（西元第一世紀），以迄禪宗爛熟（西元十二世紀），產生了話頭禪與默照禪的對峙並行之際，曾經幾番的變化。

（一）初傳中國的禪法

自東漢桓帝（西元一四七—一六七年在位）時代至梁武帝（西元五〇二—五四九年在位）時代，菩提達摩（Bodhidharma）自印度東來為止的大約三百五十年之間，由印度傳來的禪法，乃是印度的小乘禪及大乘禪：

1.安世高（西元一四八年到洛陽）譯出了十多種小乘的禪經。大約在同一個時代，又有支婁迦讖，譯出了《道行般若經》、《首楞嚴經》，為大乘禪的空的理論，開了介紹的先河。

2.另有於西元二四七年到達建業（今之南京）的康僧會，不但譯出了《坐禪經》一卷，並對安世高所譯的《安般經》（Ānāpāna Sūtra）加以註解，「安般」的意思是一種呼吸法或數息法。不過，《坐禪經》及《安般經》註解，現已失傳，僅從《出三藏記集》卷六，見到他的禪定思想如下：

中國禪的方法

夫安般者，諸佛之大乘，以濟眾生之漂流也。其事有六，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，意有一身，心不自知。……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。……已獲數定，轉念著隨，……意定在隨，由在數矣，垢濁消滅，心稍清淨，謂之二禪也。又除其一，注意鼻頭，謂之止也。……諸穢滅矣，昭然心明，踰明、月、珠，……志無邪欲，側耳靖聽，萬句不失片言，……謂之三禪。……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。

康僧會以數息、隨息等的六妙門，是大乘法，對於四禪，所下的定義界說，也略異於一般的見解。似乎初禪的重點在定力，二、三、四禪，重點在於慧力。

3.鳩摩羅什（Kumārajīva）—西元四〇一年，到長安，譯出了空宗的《小品般若經》、《維摩經》等，奠定了大乘禪法的基礎。同時也譯出了多種小乘的禪經，例如《禪祕要法經》三卷、《禪法要解經》二卷、《坐禪三昧經》二卷、《思惟略要法》一卷。對於修行禪定的基本方法及其現象，例如數息法、不淨觀、白骨觀等的次第，有很詳細的介紹。另有與羅什同一時代來到中國的佛陀跋陀羅（Buddhabhadra），也譯出了小乘經，名為《達摩多羅禪經》（Dharmatara DhyānaSūtra），介紹了六妙門、十六特勝的數息法，以及不淨觀等。

中國禪的方法

4. 禪法與道法的影響——中國的道家，以煉丹的方法，增長人體的健康和長壽，佛教初傳中國，來自西域的僧侶，大多也將佛教所用的修行方法，譯出介紹給中國人，這是為了事實上的需要，如不拿出於人身心有直接利益的方法，光是空講理論，不能滿足多數人的要求。同時，佛教到了中國，也受到道家思想的影響，比如道安（西元三一二—三八五年）的弟子們及羅什的弟子們，大多曾是精通道家而後進入佛教的，因此也運出道家的名詞及觀念，來說明佛經的義理，並且自由發揮，申論所見的道理，比如道生（西元四五五—四三四年）首倡頓悟之說，對於後來的禪宗有著極大的啟發作用。另有傳說為僧肇（西元三八四—四一四年）所撰的《寶藏論》的〈廣照空有品〉，其論調形式，幾乎與老子的《道德經》相類似：

空可空，非真空；色可色，非真色。真色無形，真空無名。其大也，愧蕩無涯。……無形而形，無名而名，物類相感，和合而生，生而不生，其無有情，眾謂之聖，眾謂之明，種種稱號，各任其名，然其實也，以無為為宗，無相為容，等清虛，同太空，究無處所，用在其中。

中國禪的方法

佛教謂「空」，道家謂「無」，其義本不相同，然在中國
的佛教徒們，假用道家的「無」字，說明佛教的「空」義，
結果把無字的定義，昇格而超越到「空」字之上。後來中
國禪宗的風格，大致上是受了這個無字的影響，以無字代
表一切的一切，也以無字來解答一切問題，既然是「無」
字，當然也無話可說，無相可表，實則又是無一物不是代
表著一切，也是無一物不在說明著一切。因此，到了第九
世紀的趙州從諗，開出了一個「狗子無佛性」，以禪的立
場而言，有與無的執著，都是煩惱心，所以乾脆用一個無
意味的無字來打發問話的人，走上死路碰上絕壁之後，產
生不假思惟的頓悟的效果。

中國禪的方法

（二）天臺宗的禪法

中國的天臺宗的佛教，主張教理的認識及禪觀（dhyāna-contemplation）的修行並重，頗有類似西藏的宗喀巴格魯巴派的密宗。天臺宗的智顗，依據印度的禪定與止觀的內容，首先寫了一部《禪門修證》共十卷，接著又僅以其中禪的修行法為主，寫了一卷本的《小止觀》，最後為了發揮他對於禪觀的獨到思想，寫了一部《摩訶止觀》十卷。大致上他的前二書，是講漸次的修行法，後一種是講圓頓的修行法。由於《摩訶止觀》毋寧是側重於理論的發揮，依照它來修行的人，可說太少了，倒是《小止觀》的內容，簡單明瞭，很受廣多修行者的歡喜使用。事實上他也極為重視小乘禪觀法中的六妙門的呼吸法。

中國禪宗的禪

中國禪宗，看起來，僅是一個單純的名詞，其實從菩提達摩到達中國以來，開創了禪宗，禪宗卻隨著時代及地域的不同，它的風格和內容，已有了多次的大變化。根據近世學者的研究，我們知道，中國的禪宗，大致至少有過三次變化：純禪時代、禪機時代、禪的爛熟時代。

一、純禪時代

所謂純禪時代，是指達摩來中國，迄六祖惠能（西元六三八—七一三年）入寂，大約一百九十年之間，有其如次的特色：

- 1.不廢棄經典教義，但不死於經句的拘泥，乃在活潑地把捉住佛的精神所在。
- 2.沿用佛教的一般術語，以提攜全部的佛法為主眼，未嘗企圖建立一宗一派的門庭。
- 3.他們有濟世化眾的悲心，不陷於一般小乘禪者的厭世主義，或閒雲野鶴般

中國禪宗的禪

的自然主義的道家色彩。也不以神異來作號召，固守平實穩健的大乘佛教的精神。4.鼓勵坐禪的工夫，尚沒有話頭可看或公案可參，當然也沒有棒打及吆喝的方法。現在介紹純禪時的禪師如下：

（一）菩提達摩

菩提達摩，教人悟道的方法，有二門：

- 1.由教理的認識而起深刻的信心，相信一切眾生，都同具一個真性，若能面壁修行，捨除妄想即歸真性，便會發現凡夫與聖人，原來沒有分別。
- 2.由修四種方法，悟得真性：(1)受苦報時，不起怨心，但念此是往昔生中對眾生所造的怨憎違害的惡因所感。

中國禪宗的禪

(2)若受福報及榮譽等事，心念此是過去世中德業所感，今天接受，等於從銀行中將存款提來應急用掉，何喜之有。(3)修行者當常心想，三界如火宅，有身便有苦，無有究竟安樂處，故應不但無貪無求，更當捨諸所有。(4)修行者的心應當常與諸法的真性相應，真性無染無著，無此無彼，稱法而行者，當不吝惜身命財產，發布施心，化導眾生而不以有眾生被己所度。此為自行，亦能利他，亦能莊嚴菩提之道的方法。

（二）傅翕

傅翕與達摩同是梁武帝時代（西元四九七-五六九年在位）的人物，有人說，他可能受了老莊所說「無為而無不為」的思想形式的暗示，故在他的語錄

中國禪宗的禪

(2)若受福報及榮譽等事，心念此是過去世中德業所感，今天接受，等於從銀行中將存款提來應急用掉，何喜之有。(3)修行者當常心想，三界如火宅，有身便有苦，無有究竟安樂處，故應不但無貪無求，更當捨諸所有。(4)修行者的心應當常與諸法的真性相應，真性無染無著，無此無彼，稱法而行者，當不吝惜身命財產，發布施心，化導眾生而不以有眾生被己所度。此為自行，亦能利他，亦能莊嚴菩提之道的的方法。

(二) 傅翕

傅翕與達摩同是梁武帝時代（西元四九七-五六九年在位）的人物，有人說，他可能受了老莊所說「無為而無不為」的思想形式的暗示，故在他的語錄中，常有將矛盾的兩種意思，合而為一句話的例子，比如他說：「真照無照，一心非心。」

中國禪宗的禪

「寂滅中無有滅，真實覺中無覺知。」「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流。」「猛風不動樹，打鼓不聞聲，日出樹無影，牛從水上行，……修道解此意，長伸兩腳眠。」「無明即是佛，煩惱不須除。」又在他的名作〈心王銘〉之中，表示了即心即佛的思想：「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。……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。」

（三）道信

禪宗的第四祖道信（西元五八〇—六五一年）的禪思想，在《景德傳燈錄》的〈法融章〉中，可以見其梗概：

中國禪宗的禪

「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……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。」這便說明了中國的禪，是以不用任何方法，只要一切不用心向外緣，不作分別，當下便是佛性的顯現。

（四）法融

牛頭山的法融（西元五九四-六五七年），是四祖道信的弟子。從他的〈心銘〉中，可以見到他的禪法，多用排遣，灑脫自在，不假功用的，例如他說：「一切莫作，明寂自現，前際如空，知處迷宗，分明照境，隨照冥蒙，一心有滯，

中國禪宗的禪

諸法不通。.....將心守靜，猶未離病，生死忘懷，即是本性。.....分別凡聖，煩惱轉盛；計較乖常，求真背正；雙泯對治，湛然明淨；不須功巧，守嬰兒行。.....菩提本有，不須用守，煩惱本無，不須用除。.....一切莫顧，安心無處，無處安心，虛明白露，寂靜不生；放曠縱橫，所作無滯，去住皆平，慧日寂寂，定光明明照無相苑，朗涅槃城。」他認為：「求定亦是縛，念生是無明，作佛亦是病。」可見他是以掃除一切為修行禪的方法。

（五）惠能

禪宗的第六祖惠能（西元六三八-七一三年）以後，由於南方的頓悟與北方的漸悟之爭的結果，南方一系，日趨於鼎盛，所以惠能被尊為頓悟法門的開山祖師而大大地有名，當然，更由於他有一部《六祖壇經》留傳於世，乃是受重視的原因。

中國禪宗的禪

他的思想，即在《六祖壇經》之中告訴了我們：

- 1.一物是何物—惠能一日向大眾發問：「我有一物，無頭無尾，無名無字，無背無面，諸人還識否？」
- 2.知自心識自性—他說：「無上菩提，須得言下識自本心，見自本性，不生不滅，於一切時中，念念自見萬法無滯，一真一切真萬境自如如，如如之心，即是真實。」
- 3.惠能聞「無住生心」而大悟—五祖弘忍獨為惠能說《金剛經》，至「應無所住而生其心」之句，惠能於言下大悟，悟見萬法不離自性。
- 4.見性成佛與即心即佛—自性又是如何模樣呢？他說：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」這便是直指人心、見性

中國禪宗的禪

成佛的思想。因此又說：「凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛；前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」這裡所說的心，是真實明淨的智慧，不是分別執著的妄想。這裡所說的性，是與萬物同體，本來清淨的佛性，不是各類分割的個性。

5.一相三昧與一行三昧—何謂一行三昧？即是惠能教人：「於一切處，而不住相，於彼相中，不生憎愛，亦無取捨，不念利益成壞等事，安閒恬靜虛融澹泊，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，此名一行三昧。」又說：「一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也，《淨名經》（即是《維摩經》）云：『直心是道場，直心是淨土。』」

中國禪宗的禪

6.見性與禪定—惠能說：「唯論見性，不論禪定解脫。」重視開悟見性，不談論禪定解脫，這是說明了中國禪宗，注重智慧的見地開發，不注重修禪定來達成解脫生死苦惱為目的。惠能教人修行的方法，非常簡單而又實際，若人能夠保持絕對的直心或不動心，當下便有見性的因緣來迎。例如他教一位本來想要搶奪他的祖衣的惠明說：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。」明良久，惠能云：「不思善，不思惡，正與麼時，那箇是明上座本來面目？」惠明言下大悟。因此，他對坐禪的解釋，也與傳統的佛教不同，他說：「心念不起，名為坐，內見自性不動，名為禪。」又說：「道由心悟，豈在坐也。」

中國禪宗的禪

二、禪機時代

六祖惠能之後，一變純樸的風格，棒打及喝罵的機用大行。所謂機用，是指因時地不同及師對弟子間的啟發方式不同而言，不講基本的佛教理論，也不談戒、定、慧的三原則，乃是直接用緊逼的方式，或揮拳、或腳踢、或毒罵、或用矛盾語、或用無意味語，來點出戮破修行者的我見—我慢、我貪、我瞋、我疑、我所知與無知等的心理障礙，以到達悟的境地。可見，所謂禪機，是靈活運用不拘一定形式的動作和語句，使得修行者，得到禪的功能—智慧的顯現。

禪機大行的時間，是從惠能入寂，以迄五代的末期（西元九五九年為五代的最後一年），大約二百五十年的期間，禪宗的大師輩出，由六祖門下的大弟子們，漸漸地輾轉相傳，

中國禪宗的禪

形成了五家不同風格的宗派。迄近世仍在流行的臨濟及曹洞的兩派的禪宗，即是發源在這個禪機的時代。

在這期間，值得介紹的禪宗祖師，實在太多，本文僅能作一點抽樣性的敘述。

（一）用棒、豎拂、揚眉張目、示圓相、用喝之始

1. 《六祖壇經》中敘述到惠能曾用柱杖，打了沙彌神會三下，問他：「我打你，痛不痛？」用來測驗神會，是否已懂了「無住」即是「本來」面目的道理。此為禪宗用棒之始。
2. 《景德傳燈錄》卷五，「行思」條中，記述惠能的弟子行思，兩問其弟子希遷：「你從那兒來？」希遷兩答：「從曹溪來。」行思便豎起拂子再問：「曹溪有這件東西嗎？」

中國禪宗的禪

希遷說：「沒有。」行思結語：「可不是嗎？曹溪和印度傳來的什麼心法，也都是沒有的啦！」此為禪宗用拂之始。拂子是用來拂除家具上塵土及蚊蠅蟲蟻等的一種清掃工具。

3.《景德傳燈錄》卷四，惠能的弟子「慧安」條中，記述著惠安曾以眼睛的開合，回答有人問他：「什麼是達摩祖師從西方的印度，傳到中國來的東西？」這個問題。

4.《景德傳燈錄》卷五，「慧忠」條中說：「慧忠國師見僧來，以手作圓相，相中書日字。」同書卷四的「道欽」條中說：「馬祖令人送書到，書中作一圓相，師發鍼，於圓相中作一畫，卻封迴。」

5.《景德傳燈錄》卷六，「懷海」條中記述：惠能的法孫馬祖道一（西元七〇九-七八八年），與其弟子百丈懷海問答

中國禪宗的禪

之時，曾大喝一聲，使得懷海耳聾三日。

也可以說，禪機之風，創始於惠能，大成於道一，盛行於第八、第九世紀之世。禪宗的真精神，即在此一時代，禪宗的偉大祖師們，也多活躍於此一時代，本文無法逐一介紹，僅能選取如下的數位祖師，作為一窺禪宗風貌的代表人物。

（二）祖師的禪風

1.石頭希遷（西元七〇〇-七九〇年）的禪—

(1)不論禪定：《景德傳燈錄》卷一四云：希遷一日上堂說：

「吾之法門，先佛傳授，不論禪定精進，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。三界六道，唯自心現。水月鏡像，豈有生滅。」

中國禪宗的禪

(2)自縛、自垢、自生死：《景德傳燈錄》卷一四又說：有僧問希遷：「如何是解脫？」他反問：「誰縛汝？」另有僧問希遷：「如何是淨土？」他反問：「誰垢汝？」又有僧問希遷：「如何是涅槃？」他反問：「誰將生死與汝？」

2.馬祖道一（西元七〇九-七八八年）——這是禪宗史上的一位奇人，他門下的法將，有一百多位。他的禪風，往往權變自在，應化無方。他主張心外無佛，自心是佛，佛外無心，不取善捨惡，不觀空入定，以平常心是道，行、住、坐、臥是道。一切法皆是佛法，不假修道，不用坐禪。他的禪機極多，例如：

(1)打著：僧問：「如何是祖師自西方傳來之意？」馬祖便打，並說：「我若不打汝，諸方笑我也。」

(2)畫地：有僧於馬祖前作四畫，上一長下三短，

中國禪宗的禪

問曰：「不得道一長三短，離此四字外，請和尚答。」馬祖乃畫地一畫，說：「不得道長短，答汝了也。」

(3) 蹋著：洪州水老和尚初參馬祖：「如何是西來的意？」馬祖說：「禮拜著。」水老和尚才禮拜，祖便與一蹋。

(4) 馬祖道一門下的禪機：由於馬祖門庭廣大，弟子眾多，龍象輩出，所用禪機，也是層出不窮，例如道明禪師的吐舌，百丈捲掉馬祖面前的禮拜席，麻谷掀禪床，寶徹翹足，智常斬蛇，智常彈指，智常舉拳，南泉斬貓等。

(5) 馬祖道一的即心即佛：《景德傳燈錄》卷六云：「江西道一禪師，一日謂眾曰：汝等諸人，各信自心是佛，此心即是佛心。.....若了此心，乃可隨時著衣喫飯，長養聖胎，任運過時，更有何事。」又於《馬祖道一禪師廣錄》云：「僧問如何修道？」

中國禪宗的禪

曰道不屬修，若言修得，修成還壞，即同聲聞；若言不修，即同凡夫。……自性本來具足，但於善惡事上不滯，喚作修道人。……一念妄想，即是三界生死根本……道不用修，但莫污染。……若欲直會其道，平常心是道。……如今行住坐臥，應機接物，盡是道。……不假修道坐禪，不修不坐，即是如來清淨禪。」

3.南陽慧忠（西元？-七七五年）的禪風——他批評馬祖的即心即佛義：「菩提涅槃，真如佛性，名異體同；真心妄心，佛智世智，名同體異。緣南方（道一等）錯將妄心言是真心，認賊為子。」（《景德傳燈錄》卷二八）

中國禪宗的禪

4.百丈懷海（西元七二〇—八一四年）的禪風——懷海是道一的弟子，機用也頗與道一類似，未創什麼新義。他對禪宗的貢獻，與其說是在於思想，毋寧說是在創立了叢林制度，使得禪僧脫離了律宗的寺院，仍能度其清淨的修道生活，建立了獨立的禪寺，並且以「一日不作、一日不食」的名言作為禪僧的生活標榜，此與律僧之不得耕種的生活方式，大異其趣。

5.南泉普願（西元七四八—八三四年）的禪風——他是道一的入室弟子，但他以為道一所倡的「即心即佛」之說，不過是一時間權巧之說，不過是空拳黃葉，用來止住嬰兒的啼泣之說。他主張：「不是心，不是佛，不是物。」他以為：「大道無形，真理無對，所以不屬見聞覺知。」禪者的大事，便是如何悟入這個大道。

中國禪宗的禪

6. 龐蘊居士—通稱龐居士，字道玄，他的生歿年齡不詳，他曾參訪石頭希遷及馬祖道一，均以「不與萬法為侶者是什麼人？」的一句話請示，希遷用手掩龐氏之口，使之豁然有省；道一答以：「待你一口吸盡西江水，即向你說。」使他言下大悟。他的女兒靈照，以賣竹漉籬為生活，一日，龐居士知死期已至，命女兒出戶看時間，女兒出去看了看，進門說：「日已中正，但有日蝕。」龐居士不相信，出戶觀看時，靈照卻坐上其父的座位，合掌端坐而亡。龐氏見狀，笑說：「我女鋒捷矣。」因此使他晚死七天。他的思想，是以空寂無相為宗旨，例如他說：「楞伽寶山高，四面無行路，唯有達道人，乘空到彼處。.....一切若不空，苦厄從何度？」又說：「家內空空空，空空無有貨；日在空裡行，日沒空裡臥；

中國禪宗的禪

空坐空吟詩，詩空空相和；莫怪純用空，空是諸佛座；世人不別寶，空即是實貨。」又說：「無貪勝布施，無癡勝坐禪，無瞋勝持戒，無念勝求緣。」「無求真法眼，離相見如來。」「任運生方便，皆同般若船。」這是從體悟了空理之後的身心活動，無一處、無一時、無一事，不是與戒、定、慧三學相應的無邊功德。他有一個男不婚、女不嫁、赤貧如洗的家庭，比如他說：「自身赤裸裸，體上無衣被。」「富貴心不緣，唯樂簞瓢飲，.....饑食西山稻，渴飲本源泉，寒披無相服，熱來松下眠。」因此而能「更莫憂盜賊，逍遙安樂睡。」總之，龐居士是一位帶有濃厚的自然主義色彩的禪者。

7.藥山惟儼（西元七五一—八三四年）——這是石頭希遷及馬祖道一的弟子。有一天石頭希遷見他靜坐，便問他：「作

中國禪宗的禪

什麼？」他說：「不為一物。」又問：「怎麼可在此閒坐呢！」他答：「若閒坐則為了。」希遷再問：「你說不為，又不為箇什麼？」他答：「千聖亦不識。」

又有一次惟儼在打坐，有僧問他：「兀兀地思想箇什麼？」他回說：「思量箇不思量底。」僧又問：「不思量底又如何思量？」他說：「非思量。」可見惟儼的禪風，相當孤峻。

惟儼一日正在看經，僧問：「和尚尋常不許人看經，為什麼卻自看？」他答：「我只圖遮眼。」僧再問：「像我這樣的人能夠學和尚嗎？」惟儼的開示是：「一般人只向紙背上記持言語，多被經論惑，我不曾看經論策子。」可見他是反對對經論作入海算沙式的研究的人，他是把一切經教當作自家藥箱中物的人。

中國禪宗的禪

後來中國的宋明理學家中，陸象山與王陽明，多少均與禪思想有關而傾向於佛教，其主要淵源是李翱參訪了藥山惟儼，作《復性書》三篇，大旨與禪同調，給了後來的儒家學者很大的影響。李翱初訪惟儼，即問：「何謂道耶？」惟儼不說話，只以手指上下，然後反問李翱：「會嗎？」李翱說：「不會。」惟儼告訴他：「雲在青天水在瓶。」這是用的平常話，說的平常事，卻使李翱獲益良多。

8. 圭峯宗密（西元七八〇—八四一年）的禪思想—宗密是華嚴宗第四祖清涼澄觀（西元七三八—八三九年）的弟子，故被稱為華嚴宗的第五祖，但他又是禪宗第七代祖荷澤神會的門下傳人，所以他既是一位博通經典教義的大學問家，也是一位禪的大實踐家。他將禪的修行，一分為五等：

中國禪宗的禪

- (1)外道禪：帶有異端邪見思想而修，並且有欣求向上，厭棄向下之心者。
- (2)凡夫禪：正確地相信因果，也以欣上厭下之心而修者。
- (3)小乘禪：悟得我空之理，出生死界而修者。
- (4)大乘禪：悟得我空及法空之理，既入涅槃而又不厭離生死者修之。
- (5)最上乘禪：若頓悟自心，本來清淨，元無煩惱，無漏智慧之性，本來具足，此心即是佛，畢竟不異，依如此心境而修者，為最上乘禪；又名為如來清淨禪、一行三昧、真如三昧，乃是一切三昧的根本。若念念修習，自然漸得百千三昧。他說：「達摩門下，展轉相傳者，是此禪也。達摩未到，古來

中國禪宗的禪

諸家所解，皆是前四禪八定，諸高僧修之，皆得功用。南岳（慧思）、天臺（智顗），令依（空、假、中）三諦之理，修三止三觀，教義雖最圓妙，然其趣入門戶次第，亦只是前之諸禪行相，唯達摩所傳者，頓同佛體，迥異諸門。」

（《禪源諸詮集都序》卷上一）

宗密又將禪的流類，區分為三宗：

(1)息妄修心宗：遠離憤鬧，閒靜處坐，心住一境，止息妄念，若妄塵盡，即可明鑑佛性。他說此如北宗諸禪師，以及牛頭法融、天臺智顗等所修的方便之門。

(2)泯絕無寄宗：一切諸法，本來空寂，法不須修，佛不須作。本來無事，心無所寄，方免顛倒，始名解脫，此如石頭希遷等，皆示此理。

中國禪宗的禪

(3)直顯心性宗：此又有二門：①一切言語動作、善惡苦樂等，皆是佛性。本來是佛，天真自然。道不須修，惡不須斷，任運自在，方名解脫。②妄念本寂，塵境本空，空寂之心，靈知不昧，即是真性，寂知、知寂，無念是宗。此二門皆是會相歸性，故同一宗，如荷澤神會的禪即是。宗密也著有〈坐禪法〉一種，收於《圓覺經修證儀》卷一七、一八。大致是與智顗的《釋禪波羅蜜次第法門》及《小止觀》相似，別無創見。

宗密的思想，與《圓覺經》及《大乘起信論》有密切的關係，故以唯一的真心為萬法的總體和根本。

中國禪宗的禪

9.黃檗希運（唐宣宗大中年間，西元八四七—八六〇年歿，年齡不詳）——他是百丈懷海的弟子。有一日，百丈懷海問希運：「你從什麼處來？」希運回說：「大雄山下採菌子來。」懷海再問：「見到老虎麼？」希運便作虎嘯聲；懷海拈起斧子作砍狀，希運便給懷海一掌，懷海吟吟而笑，即歸。上堂開示說：「大雄山下有一虎，你們諸人也須好好注意，我百丈老漢，今天親被咬了一口。」他雖未見到馬祖道一，但於道一的大機大用，已經領會，所以懷海非常器重他，他說：「縱然有人雖見解齊於你，亦減你德的一半。」裴休在《傳心法要》的序中，評希運為：「其言簡，其理直，其道峻，其行孤。」這也正是禪者的風範。

中國禪宗的禪

(1)希運提倡「一心即佛」之義：《傳心法要》中說：「諸佛與一切眾生，唯是一心，更無別法。此心無始已來，不曾生，不曾滅，不青不黃，無形無相……。超過一切限量、名言、縱跡、對待，當體便是，動念即乖……。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，息念忘慮，佛自現前。」又云：「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，非菩提道。」又云：「世人不悟，祇認見聞覺知為心，為見聞覺知所覆，所以不覩精明本體，但直下無心，本體自現。」又云：「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。」又云：「迷自本心，不認為佛，遂向外求覓，起功用行，依次第證，歷劫勤求，永不成道，不如當下無心。」

中國禪宗的禪

(2)臨命終時的用心法：希運為裴休說有臨命終時的用心方法，與修淨土法門者略異：「凡人臨欲終時，但觀五蘊皆空，四大無我，真心無相，不去不來。生時性亦不來，死時性亦不去，湛然圓寂，心境一如，但能如是，直下頓了，不為三世所拘繫，便是出世人也。切不得有分毫趣向：若見善相，諸佛來迎，及種種現前，亦無心隨去；若見惡相，種種現前，亦無心怖畏，但自忘心，同於法界，便得自在。此即是要節也。」

(3)希運目中無禪師：希運批評馬祖道一的門下，雖然號稱有八十四人，但以希運看來，僅三、兩人得到馬祖的正法眼，故又曾對大眾說：「汝等諸人，盡是噇酒糟漢，恁麼行腳，何處有今日，還知大唐國裡無禪師麼？」並且批評牛頭法融，

中國禪宗的禪

縱然是「橫說豎說，猶未知向上關捩子」。因為法融的禪，墮在「空」裡，尚難有大機大用的作為。

10.德山宣鑒——他是龍潭崇信的弟子，崇信則是天皇道悟的法嗣，道悟乃是石頭希遷的法嗣。宣鑒悟道的經過是這樣的：

有一晚，宣鑒侍立在崇信的室內，崇信說：「夜已深，怎麼還不下去？」宣鑒捲簾向外，見外面黑暗，又折回來說：

「外面黑。」崇信點亮了紙燈給宣鑒，正當宣鑒用手接燈，崇信便把紙燈吹熄，宣鑒因此大悟，便作禮。

又有一日，宣鑒去見洩山靈祐，來到法堂，從東至西，從西到東，看了一遍，便說：「無也、無也！」便走出去了，到了門口，又折回來說，不得如此草草，當具威儀，再入相見。才跨進門，提起坐具，便喚「和尚」，靈祐擬取拂子，

中國禪宗的禪

宣鑒便是一聲喝，拂袖而出。瀉山於當晚便向大眾宣稱：

「此子已後向孤峯頂上，盤結草菴，呵佛罵祖去在。」

(1)無心無事：宣鑒的確非同常人，他多以棒打接引後學，並以菩薩比作擔屎漢，喚佛為老胡屎橛。反覆地宣說他「無心、無事」即是禪的主張，例如他曾開示大眾：「諸子，莫向別處求覓，乃至達磨小碧眼胡僧，到此來，也只是教你無事去，教你莫造作，著衣、喫飯、屙矢、送尿。更無生死可怖，亦無涅槃可得，無菩提可證只是尋常，一個無事人。」

(2)呵佛罵祖：這是一種破除經教名相、知見執著的方法，試看宣鑒的用語，極盡鋒厲之能事。

比如他說：「這裡佛亦無，祖亦無，達磨是老臊胡，十地菩薩是擔屎漢，等妙二覺是破戒凡夫，菩提涅槃是繫驢橛，

中國禪宗的禪

十二分教是鬼神簿、拭瘡疣紙，四果、三賢、初心、十地，是守古塚鬼，自救得也無，佛是老胡屎橛。

仁者，莫求佛，佛是大殺人賊，賺多少人，入姪魔坑；莫求文殊、普賢，是田庫奴！到處向老禿奴口裡，愛他涕唾喫，便道我是入三昧，修蘊積行，長養聖胎，願成佛果。如斯等輩，德山老漢見，似毒箭入心。

諸子！老漢此間無一法與爾諸子作解會，自己亦不會禪，老漢亦不是善知識，百無所解，只是箇屙屎、送尿、乞食、乞衣。」

(3)一切放下：宣鑒教人用功的方法是：「莫用身心，無可得，只要一切時中，莫用他聲、色，應是從前行履處，一時放卻，頓脫羈鎖，永離蓋纏。一念不生，即前後際斷，無思無念，無一法可當情。」

中國禪宗的禪

11.臨濟義玄（西元？-八六七年）—義玄是黃檗希運的法嗣，是臨濟宗的第一代祖師，他的門風，與德山宣鑒非常類似。

(1)義玄吃了三頓棒：他依止黃檗希運，經三年，便受第一座陳尊宿勸告，去向希運請問：「如何是佛法的大意？」但是他的話聲未了，便挨希運一頓打，陳尊宿令他再去問，結果又挨了一頓打，如此，問三次，挨打三次。他覺得和尚打他，必有深義，但他自恨障緣太重，不能領悟，所以向希運告辭他去，希運告誡他，只許到馬祖道一的嫡法孫大愚禪師處去。他問大愚：「我義玄三度問佛法的大意，三度吃棒，不知我義玄有過無過？」大愚聽了，便對義玄說：「黃檗恁麼老婆，為汝得徹困，更來這裡問有過無過！」義玄聽了，便於言下大悟，而說：「黃檗佛法無多子。」大愚問他：「見了什麼道理？」

中國禪宗的禪

他竟在大愚脇下擊了三拳。回到黃檗希運處，說明了經過情形，希運說：「大愚老漢饒舌，待來痛與一頓（打）。」義玄則接著說：「說甚待來，即今便打。」隨後便給希運一掌。由於這樣的開端，使得義玄的宗風，活用禪機，棒喝並行，大有龍騰虎賁的氣象。例如《天聖廣燈錄》卷一○關於義玄，有如下的記載：

師問僧：「什麼處來？」僧便喝。師便揖坐，僧擬議，師便打。師見僧來，便豎起拂子，僧禮拜，師便打。又見僧來，亦豎起拂子，僧不顧，師亦打。

其他，義玄訶佛罵祖，抨擊諸方宗師無禪可學，主張無事休歇等點，均與宣鑒雷同。

中國禪宗的禪

(2)臨濟四喝：常說德山的棒、臨濟的喝，他用「喝」的道理也各有不同：

師問僧：「有時一喝如金剛王寶劍，有時一喝如踞地金毛師子，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。

可知一喝之中，有死有活，有擒有縱，何止是寶劍與獅子，應該是有喝有用，千喝千用。如是瞎眼禪師，東施效顰，胡喝亂用，便要被義玄罵為「不識好惡的禿奴」了。

12.洞山良价（西元八〇七-八六七年）—良价及其弟子曹山本寂（西元八四〇-九〇一年），曹洞宗的創始者。良价的禪風，雖不行棒，卻能以一句話將人問殺；雖不放喝，卻能以一言破眾魔之膽。他以體用宛轉，事理雙明，森羅萬象，

中國禪宗的禪

而見古佛之家風，坐、臥、經行，蹈絕對之玄路。以潛行密用，如愚如魯的主中之主，為其修行要訣。他參雲巖山的曇晟，聞「無情說法」之義而大悟，悟後有詩：「也太奇也太奇，無情說法不思議，若將耳聽終難會，眼處聞聲方得知。」良价的思想，見於他的〈玄中銘〉及序，序中有云：

竊以絕韻之音，假玄唱以明宗；入理深談，以無功而會旨，混然體用宛轉偏、圓，亦猶投刃揮斤，輪扁得手，虛玄不犯，迴互傍參。寄鳥道而寥空，以玄路而該括。然雖空體寂然，不乖群動。於有句中無句，妙在體前；以無語中有語，迴途復妙。是以用而不動，寂而不凝。清風偃草而不搖，皓月普天而非照。

銘文極具文藝手筆，道出他的所見，比如「太陽門下日日三秋，明月堂前時時九夏。」「露地白牛牧人懶放，龍吟枯骨異響

中國禪宗的禪

難聞；木馬嘶時何人道聽，夜明簾外古鏡徒耀。」「舉足下足鳥道無殊，坐臥經行莫非玄路。」「先行不到末後甚過，沒底船子無漏堅固。」等句，均是極高禪境的表現。

良价嘗說：「我有三路接人：鳥道、玄路、展手。」鳥行於空，所以其道無跡可循。玄路是指玄中之玄（〈玄中銘〉序有言：用而無功，寂而虛照，事理雙明之意謂之玄），主中之主的向上一路。展手是展開雙手接引學者，直入不生不滅的甘露門。可見其宗風，與臨濟義玄頗不相同。

13.趙州從諗（西元七七八-八九七年）是南泉普願的弟子，自幼出家，沙彌時代即受普願器重，八十歲，始住山東直隸的趙州城東觀音院，生活枯淡，住院四十年，未嘗有一封信將他的清苦告知檀信。

中國禪宗的禪

(1)三種態度接見訪客：《景德傳燈錄》卷一○載，有一天真定府的元帥王公來訪，從諗坐在禪床說：「自小持齋身已老，見人無力下禪床。」王公更加禮重。第二天王公令其部將前來傳話，從諗卻下禪床來接待。等傳話的人走了後，侍者問他：

「和尚見大王來，不下禪床，今日軍將來，為什麼卻下禪床？」從諗答稱：「這不是你能知道的，第一等人來，禪床中接待；中等人來，下禪床接待；末等人來，三門外接待。」

(2)不二之大道：據《古尊宿語錄》卷一三所載，有如下數條，可以見到從諗的思想：

問：「如何是佛，如何是眾生？」師云：「眾生即是佛，佛即是眾生。」

中國禪宗的禪

上堂云：「此事如明珠在掌，胡來胡現，漢來漢現。老僧把一枝草作丈六金身用，把丈六金身作一枝草用。佛即是煩惱，煩惱即是佛。」

師示眾云：「未有世界，早有此性，世界壞時，此性不壞。」
僧問：「如何是此性？」師云：「四大、五蘊。」云：「此猶是壞底，如何是此性？」

師云：「四大、五蘊。」

(3)狗子無佛性：根據「一切眾生皆有佛性」的原理，狗子當然也有佛性，故當馬祖的弟子之一，興禪惟寬（西元七五五-八一七年）被問到狗子有沒有佛性時，他說有，相反地倒說他自己無佛性，因為他說他亦非一切眾生、亦不是物。趙州常用「無滋味語」答人所問，比如有人問他：「萬法歸一，一歸

中國禪宗的禪

何處？」他答：「我在青州作一領布衫，重七斤。」又有人問他：「如何是祖師西來意？」他答：「庭前柏樹子。」另有人問他：「狗子也還有佛性嗎？」他說：「無。」

「無」字本來與般若的空義相通，早為佛教所用，趙州從諗也沒有特別發揮「無」字的功能，從諗之後約二百年，五祖法演（西元一〇二四—一一〇四年）的語錄中，才初見「趙州無字」的公案，在這之先的公案集子如汾陽善昭（西元九四七—一〇二四年）的「先賢一百則」，以及雪竇重顯（西元九八〇—一〇五二年）的「百則頌古」，均未見到趙州的無字公案。可是到了大慧宗杲（西元一〇八九—一一六三年），極力推崇「趙州無字」。無門慧開（西元一一八三—一二六〇年）所集的

《無門關》，共收四十八則公案，其開頭第一則，便是「趙州無字」。相信這是由於他們經驗到了參「無」字公案的效果快速而力量強大之故。

中國禪宗的禪

何處？」他答：「我在青州作一領布衫，重七斤。」又有人問他：「如何是祖師西來意？」他答：「庭前柏樹子。」另有人問他：「狗子也還有佛性嗎？」他說：「無。」

「無」字本來與般若的空義相通，早為佛教所用，趙州從諗也沒有特別發揮「無」字的功能，從諗之後約二百年，五祖法演（西元一〇二四—一一〇四年）的語錄中，才初見「趙州無字」的公案，在這之先的公案集子如汾陽善昭（西元九四七—一〇二四年）的「先賢一百則」，以及雪竇重顯（西元九八〇—一〇五二年）的「百則頌古」，均未見到趙州的無字公案。可是到了大慧宗杲（西元一〇八九—一一六三年），極力推崇「趙州無字」。無門慧開（西元一一八三—一二六〇年）所集的

《無門關》，共收四十八則公案，其開頭第一則，便是「趙州無字」。相信這是由於他們經驗到了參「無」字公案的效果快速而力量強大之故。

三、禪的轉變

唐末以後，中國的禪宗，已發展到了熟透的程度，由於如永明延壽（西元九〇四-九七五年）之以一百零八件行持為其日課，倡導持咒、念佛、禮佛、懺悔、行道、誦經等，綜合諸種修持，相對地反而偏輕了坐禪。於是，華嚴宗的圓融妙諦，成了禪思想的中心，此一圓融的觀念，便推動了禪淨一致、顯密同源的思潮。

從此，事相的細節，漸受重視，大道的全體倒被忽略了，例如汾陽善昭所設的三訣、三句、三玄三要、四喝、四轉語、四賓主、五位、六相等閑家具，都是些不相干的繁瑣之見。又有古則或公案的諷詠吟誦，也是發起於善昭的「先賢一百則」，

三、禪的轉變

使人從古則公案中，茫茫然、漠漠然地，捕捉古人的悟境。禪宗本以自心即佛，只向內用工夫，空去妄想執著，當下便是，此時則參禪念佛，求生淨土，作淨土觀；又兼行持誦〈大悲咒〉、〈尊勝咒〉等，以求靈驗感應。參禪者，多落於扮演而少實修實證，只知依樣畫葫蘆似地模仿著左喝右棒，豎拳舉拂，張口揚眉。往往是言超佛祖之上，行墮禽獸之下。所以真正的禪宗精神，已不多見。因此到了南宋時代，便有公案禪與默照禪之爭議產生，乃是為了挽救時弊而起的禪宗復興運動。

四、公案禪與默照禪

「公案」與「默照」，是兩種修行的方式，前者多用逼、用考、用口喝、用棒打；後者重視默然不動而又歷歷分明。故也可說，「公案」禪多用緊迫工夫，把學生逼得走投無路，而又非走不可；無開口處，而又非讓你開口不可。所以參「公案」，大多是教學生起大疑情，把妄想雜念，通通逼進死巷子裡，然後一網打盡。至於用「默照」工夫，多用鬆弛、用明晰，把妄想雜念，全部沈澱下去，使得心頭平靜如鏡，清明如月，沈寂如潭。這兩種方式，古來雖分臨濟的公案，與曹洞的默照，其實，佛法是修道者的公器，從來沒有人向誰申請過專利權，只要誰能用它，專用一種或兼用兩種，沒有誰說不可以的。現在依據古典中所論及的「公案」和「默照」的內容及涵義介紹如下：

四、公案禪與默照禪

（一）公案禪

1. 《天目中峯和尚廣錄》卷一一之上：

公案者乃喻公府之案牘。……夫佛祖之機緣，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、同稟三界十方百千開士之至理，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；如大火聚，嬰之即燎。故謂之靈山別傳，傳此也，謂之少林直指，指此也。

2. 《碧巖錄》的〈三教老人序〉有云：

嘗謂祖教之書，謂之公案者，倡於唐而盛於宋，其來尚矣。二字乃世間法中吏牘語。其用有三：面壁功成，行腳事了，

四、公案禪與默照禪

定槃之星難明，野狐之趣易墮，具眼為之勘辨，一呵一喝，要見實詣，如老吏據獄讞罪，底裡悉見，情款不遺，一也。其次則嶺南初來，西江未吸，亡羊之岐易泣，指海之針必南，悲心為之接引，一棒一痕，要令證悟，如廷尉執法平反，出人於死，二也。又其次則犯稼憂深，繫驢事重，學奕之志須專，染絲之色易悲，大善知識，為之付囑，俾之心死蒲團，一動一參，如官府頒示條令，令人讀律知法，惡念才生，旋即寢滅，三也。

（二）看話禪

此即是公案禪的另一個名稱，又叫作「看話頭」。起源於臨濟宗下的大慧宗杲，宗杲先學曹洞，後學臨濟，結果，他對於曹洞宗

四、公案禪與默照禪

的「默照禪」，極為不滿，而評為「默照邪禪」。所謂看話，是從一個個的公案，來勘驗修道者的見地程度，公案中的前人對話，均有不同的修證層次，從公案的表面看，和說明公案的內容，是多餘的，要看公案中的主題的內涵是什麼，才是看話工夫的目的。所以，在未得親自悟透之前，公案僅是一種工具，悟透之後，才能發現其活活潑潑的精神所在。親自悟透禪宗祖師們的過去發生過的開悟的案例，用知識的推理或想像，不能達成目的，必定要對公案中的話題，起大疑情，只發問而不能自行以推理方式來求取答案。根據大慧宗杲的自述，關於看話禪的功用是：「但將妄想顛倒底心、思量分別底心、好生惡死底心、知見解會底心、欣靜厭鬧底心，一時按下，只就按下處，看箇話頭。僧問趙州，

四、公案禪與默照禪

狗子還有佛性也無？州云無。此一字子，乃是摧破許多惡知惡覺底器仗。」

宗杲於抨擊「默照邪禪」的同時，提倡了「狗子」、「佛性」等看話頭的用功方法，以看話頭來摧破思慮情識，使得修行者在突然間，達到大悟徹底、平等一如、不即不離的自在境界。到了中峯明本（西元一二六三—一三二三年），經常所提的話頭是：麻三斤、柏樹子、須彌山、平常心是道、雲門顧、趙州無等。據《天目中峯和尚廣錄》卷一之下云：「或謂傳燈錄，一千七百單一人，皆是知歸外言，解迎刃，初不聞說做看話頭工夫……。謂做看話頭工夫者，固不是契直指單傳之旨，然曾賺人不落草，

四、公案禪與默照禪

最是立腳穩當，悟處親切也。縱不悟此心，但信心不退轉，一生兩生，亦更不得不開悟。」

因此，更有人主張：「抱定一句話頭，堅挺不移，若不即得開悟，臨命終時，不墮惡道，天上人間，任意寄居。」

可知，看話頭、參公案，乃是禪宗的利器，在中國的南宋以後的禪宗諸祖，大抵多用此法，所謂「參禪」二字，即從看話頭、參公案的方法而來。

（三）默照禪

默照禪的禪風，倡自曹洞宗下的宏智正覺（西元一〇九一—一一五七年），他與主倡看話禪的大慧宗杲，活躍於同一個時代，

四、公案禪與默照禪

而且旗鼓相當。後來由道元禪師傳去日本的「只管打坐」的方法，即是承襲了默照禪的遺風。根據《宏智禪師廣錄》卷八所收〈默照銘〉，看到默照禪的內容是這樣的：

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，功忘照中；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，槌塗毒鼓；回互底時，殺活在我；門裡出身，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，

四、公案禪與默照禪

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，蓮開夢覺；百川赴海，千峯向岳；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；寰中天子，塞外將軍；吾家底事，中規中矩；傳去諸方，不要賺舉。

其實，靜坐時用默照的工夫，與把頭腦變成一片空白的情形，完全不同，如果是落於呆若木雞似的靜態，固然是「默」了，但卻沒有「照」的作用。所以，默照與天臺的止觀相類似，與禪宗第三祖僧璨的〈信心銘〉所言：「絕言絕慮，無處不通；歸根得旨，隨照失宗；須臾返照，勝卻前空。」的宗旨相通。

四、公案禪與默照禪

也與永嘉玄覺（西元六六五—七一三年）在〈奢摩他頌〉之中所說的：「忘緣之後寂寂，靈知之性歷歷，無記昏昧昭昭，契真本空的的。惺惺寂寂是，無記寂寂非，寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」

（《禪宗永嘉集》）不過宏智正覺，將前人的方法，另從體與用、理與事、動與靜、空與有、明與暗、能與所（主與賓）等，各各宛轉回互的關係運用，來說明達到「殺活在我」大自在、大活潑的悟境。

（四）優劣的比較分析

看話與默照，究竟何者優而何者劣，很難說。大致而言，修行的方法，可有鬆與緊的兩門，平常生活緊張、心神勞累的人，

四、公案禪與默照禪

初入修行法門，宜用鬆弛；平日生活懶散、心神浮動的人，初入修行法門，宜用緊張。而大慧宗杲的公案話頭，逼拶緊迫，正是用的緊法；宏智正覺的「默照靈然」，正是用的鬆法。雖然不能僅以鬆緊二字說明默照與看話兩派，但用鬆緊二類來給它們作區別，應該是正確的看法。大慧宗杲批評默照工夫為邪禪，原因是：「士大夫塵勞為障，不見方寸寧帖，使它寒灰枯木去、二條白練去、古廟香爐去、冷湫湫地去，將遮箇使人休歇，你道，還休歇得否？殊不知，若遮箇猢猻子不死，如何休歇得？來為先鋒，去為殿後底，若不死，如何休歇得？此風往年極盛於福建路，妙喜（宗杲的別號）於紹興之初（西元一一三一年）入閩，住（妙喜）菴時，使力排之，謂之斷佛慧命。」

四、公案禪與默照禪

（《大慧普覺禪師普說》第五下）

用默照的方法，如果是個好逸惡勞的人，就很可能變成「冷湫湫地」、「寒灰枯木」，所謂一頭鑽進了「無事窟」中，粗重的妄想雜念是不見了，定境不現前，智慧的光芒，也永遠透不出來，所以被指為「斷佛慧命」的「邪禪」。不過，世上的確有人須用鬆弛的方法，如能做到「晦而彌明，隱而愈顯」，「惺惺破昏」，「正偏宛轉，明暗因依」的程度，久而久之，自然也會達到「蓮開夢覺」而且「透頂透底」的悟境。因此，宏智正覺也批評「看話石頭」，說看話頭的方法，只有冥頑不靈的石頭才使用，使用之後仍舊還是石頭。

四、公案禪與默照禪

這從歷史的演變上看，大慧宗杲的宗風，仍舊沿著六祖惠能所提倡的「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：「道由心悟，豈在坐也。」修行禪宗的頓悟法門，端在達到「外離相」、「內不亂」的程度，便可「自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恆沙」了（以上均見於《六祖壇經》）。可見，如何達到頓悟的目的，是重要事，至於要不要經過長期的坐禪訓練，並不是關鍵所在。因此，用棒喝、用話頭、參公案，都是活潑潑的點發、引動、撥開學者心性之門而放射智慧之光的方便法門，當在用這種方法觸動激發而產生效果之時，常使學者有大汗淋漓或天崩地裂般的震撼之感，所以這是一種很積極、很直接、很快速的法門。

四、公案禪與默照禪

但是，如果遇到一些聰明的讀書人或懶散鬼，就很容易投機取巧，受著公案的暗示，往往欺騙他們自己又欺騙他人，認為他們也達到了某種程度的悟境，談心說性，目空一切，將其行為放蕩，視成殺活自在。以致形成談論公案的人越多，體悟禪味的人便越少。禪宗本來「不立文字，直指人心」，這些人卻天天賣弄公案，玩耍話頭，徒逞鋒利的口舌，沒有一絲真修實悟的工夫，這是非常可憐的事。

宏智正覺是投子義青的第四傳，義青本身，雖然也以參了三年「外道問佛，不問有言，不問無言」的話頭而開悟，但他終於反對惠能的禪風，回歸到菩提達摩的禪風，強調「法離文字」。

四、公案禪與默照禪

將修行的方法，轉回到如北宗禪師們所主張的：「欲得會道，必須坐禪習定，若不因禪定而得解脫者，未之有也」（《六祖壇經》句）的看法上去。宏智正覺的「默照禪」，其實即是為了糾正一般的狂禪或野狐禪的最好方法，所以他的〈默照銘〉開頭就指明：「默默忘言，昭昭現前」。既不用假借語言文字，心中仍是朗朗分明，故與枯木死灰，不可同日而語。

總之，不論「默照禪」或「看話禪」，只要用之得宜，都是好方法，但看修道的人，有沒有明師指導。事實上，有些人是需要兩種方法交互並用的，在太鬆時，要用緊法，太緊時，要用鬆法。即在看話頭的方法上，也有鬆法，在「默照禪」的工夫上，

四、公案禪與默照禪

也有緊法。方法是死的，應用是活的。不能一定說，哪一種好或哪一種不好。正覺禪師的「默照禪」以及日本道元禪師的「只管打坐」，主旨在於先用修習禪定的基本方法入手，打好定的基礎的同時，止觀雙運、明暗回互，智慧自然現前。故在正覺禪師的〈坐禪箴〉中也說：「曾無分別之思，其知無偶而奇；曾無毫忽之兆，其照無取而了。」也就是說，心無分別，所以能定於一；沒有得失取捨，所以透徹自在。這乃是定與慧的寫照。所以，道元禪師的悟境，稱為「身心脫落」，身脫落，即感到輕安無累，是定力現前；心脫落，即煩惱頓消，是智力現前。此乃是一種非常實際有用而又安全的修行法門。

四、公案禪與默照禪

假如遇到明師指導你修行的話，看話頭、參公案，便能使你疾速頓悟，自性現前；用默照的工夫，也能使你身心脫落，定慧頓成。假如沒有明師指導，則看話頭者，可能變成輕狂的野狐，修默照者，可能墮進冷湫湫的黑窟之中。此兩者，都是障礙你步入悟境的魔事與魔境。所謂明師，至少要具備兩個基本條件：1.修行及實證的經驗，2.對於佛法所持正確的知見。兩者相較，知見的正確與否，尤其重要，禪宗的人常說「貴見地，不貴踐履」，因為有了真知灼見的人，不會誤將魔事當佛事，不會為你帶錯了路。而且，真見地，必定是從實際修行的證驗中得來。所謂明師難求者，原因在此。

六祖壇經拾慧一第四冊

果如法師著

2022.07~

《六祖大師法寶壇經》

丙三、在家出家修行疑問

丁一、六祖提示

師言：「善知識！若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如東方人心善；在寺不修，如西方人心惡。但心清淨，即是自性西方。」

丁二、韋刺史問詳

韋公又問：「在家如何修行？願為教授。」師言：「吾與大眾說無相頌。但依此修，常與吾同處無別。若不作此修，剃髮出家，於道何益？」

《六祖大師法寶壇經》

丁三、六祖頌答

頌曰：「心平何勞持戒？行直何用修禪？恩則孝養父母，義則上下相憐，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。若能鑽木出火，淤泥定生紅蓮。苦口的是良藥，逆耳必是忠言。改過必生智慧，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，天堂只在目前。」

「丙三」這個科判在講在家出家修行的疑問，「丁一、六祖提示」提示就是回答。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

師言：「善知識！若欲修行，在家亦得，不由在寺。」

六祖告訴我們，如果想要修行，並不一定要出家。自己的身心行為時刻不離清淨心，不離智慧觀照，這樣子才是真正在修行。身為一位在家人，念念都能夠如此用功，就是真正大修行人。

身為一位出家眾，不斷地念佛、打坐，做事看起來很老實本份，可是如果只著在相上追求福德，以為這樣就是成佛的方式，若說完全沒有起心動念貪求，那還真是守本份，但如果落在相上的執著且起心貪求，就離道很遠了，就不是做一日和尚敲一天鐘。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

修行是時刻知道自已的行為是否離開了自已的清淨心，是否離開性上的智慧妙用，如果離開了，此行即「邪行」，一有邪行馬上就要修正，這樣才是修行。所以真正想修行，「在家亦得」，「得」就可以，「不由在寺」，不一定要在寺廟裡。如果不能夠處處跟自己的心性相應，就算是在寺裡很認真用功勤勞，都不叫修行，只是在修福德。

所以五祖對惠能說：「不識本心，學法無益」，若不識本心、不見本性，那麼再多的修行學佛都是無益的。只是修人天福報，並不能了知究竟實相。當然不是叫大家不要去做這些事，而是過程中，如果只掉在事相上的努力，就徒然啊！

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

本份地不執著於相，本份地用功去參：何謂佛？什麼是我們的清淨心？時時刻刻不離開這樣的用功參法，也叫修行。否則在寺裏工作時，生起人我是非之心，無法降伏，然後隨境而轉，稱不上是修行。

像智光老和尚，是我出家那年去世，但我之前就聽過老和尚的風範，我師公講起這位智老，年紀這麼大，自己私人的活都自己幹，真的很了不起！老和尚不把自己的私事交給弟子去做，衣褲、褂褲全都是自己來，房間自己打掃。所以我以為這個老和尚一定很慈悲，事實上不，像我師公還有南亭老和尚，看起來都是慈祥的老和尚，見面才知道這些老和尚對普通的菩薩都很慈悲，從來不兇，但對出家眾不僅罵，還會打。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

才知道老和尚真兇啊！所以師公對我這樣，還算手下留情。

在叢林出家真的不簡單，你以為師父故意折磨你嗎？不是，其實是愛之深、責之切，如果你不堪教化，他根本理都不理你，你若是愈可以教化，他就愈會要求你，不僅要做到標準，還要你做得更好，做好之後沒有讚嘆，沒有鼓勵，還是雞蛋裡挑骨頭，此時你就要學會承擔。當初作徒弟的時候，我也覺得師父這樣不對、那樣不對，但是現在看起來，才知道師父是處處時時都在訓練你，是否有這個智慧能力去承擔，嚴格地要求在這過程中有沒有盡心，所以千萬不要認為修行只是念好一句阿彌陀佛或打坐，這樣不是真正的修行，只是小乘的修持。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

《孟子·告子下》有句話說：「空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」在禪門裡對徒弟就是這樣的要求與訓練。

「動心忍性」是為什麼？要「增益其所不能」，故意讓你做不好，故意讓你覺得很辛苦，你若遇到這樣的人，這都是你的師父，你要頂禮膜拜，不是只有師父對你雞蛋裡挑骨頭，才是在教導你；其他人如果這樣對你，你若心想，是在傷害你或者找你麻煩，那你就不懂得修行。子路是「人告之以有過，則喜。」聽到人家說他有過失，他就很高興感恩，更何況我們是學佛的人，更應該聞過則喜。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

「火焰化紅蓮」中的紅蓮出自於烈火，連最鋒利的太阿寶劍都要經過烈火的千錘百鍊，才能成就其利其尖，我們難道不須要這樣的考驗嗎？受了一些折磨或考驗，就叫苦連天，就姑息放任自己，那都不對。所以真正的修行，是無論在家或出家都可以的。

在家能行，如東方人心善；在寺不修，如西方人心惡。

「在家能行」，這個「行」是指真正的修行，即能時時刻刻見到自己的清淨心，從自性動用。「如東方人心善」，這樣就算是在東方，也能做到心善，意思是：就算你是東方人，但能常常如此修行，也是個善人。我們常說西方極樂世界都是諸上善人，你若能這樣如法修行，縱然是個在東方娑婆世界的在家人，也還是叫善人。

果如法師 《六祖壇經·拾慧四》

「在寺不修」，「在寺」就是出家，做為出家人不修，「如西方人心惡」，就算你是在西方的出家人，那也沒有用，如果不修，你仍然叫作惡人。

但心清淨，即是自性西方。

只要做到心清淨，當下自性所顯現出來，就是像西方極樂世界的妙莊嚴。「自性西方」，就是指自性像經典裡所描述的西方淨土，如此萬德莊嚴，種種殊勝。

丁二、韋刺史問詳

科判是「韋刺史問詳」，表示六祖說完以後，所有在座的人，包括韋刺史，仍不太明白，希望六祖能更進一步開示。看到這樣的科判，我們就能直接知道底下文章重點在說什麼，不用全部看完才知道主旨在講什麼。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

韋公又問：「在家如何修行？願為教授。」師言：「吾與大眾說無相頌。但依此修，常與吾同處無別。若不作此修，剃髮出家，於道何益？」

韋刺史是在家人，又是政府官員，所以會問在家怎麼修行的問題，他也是代所有在家人問，所以六祖為大眾說〈無相頌〉。《壇經》裡好多地方都有〈無相頌〉，前面有〈般若品無相頌〉，這裡是〈疑問品無相頌〉。

「但依此修」只要你們跟著這個〈無相頌〉修，「常與吾同處無別」就等同常與我在一起生活。另外一個解法是：就跟我所受用、所見的一切境地是一樣的。「同處」在外相上可說是同一處，但真正的涵義是：法聽到你們耳裡，跟我的無二無別，這才叫做「法同處」、「理同處」，所受用的境界都一樣也叫「同處」。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

「若不作此修，剃髮出家，於道何益？」如果不能按照這樣的方法去修，縱然剃髮出家，對於學法修行，有什麼幫助嗎？已經出家或是發心要出家的行者，要問問自己：是否真正的常常與道相應？依道而修？如果此時做不到，等落髮以後就做得到，那是騙人的。何時才能究竟成就？當然要時間、因緣慢慢去努力，但是修一定是此刻聽聞到這法以後，念念不離這法句來行用功，念念知道法的實相，念念不離、念念相應於法來修，才是真正的修行，不是等待頭髮剃掉以後，才叫老實修行，才來發心修行。修行不管在家或出家，下手用功處要對，能夠相應，就是真正的修行。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

心平何勞持戒？

我們常說要從戒、定、慧三門進入佛法，好好用功。六祖並不是叫大家不持戒，他是指如果能夠做到心常平直，那麼就不需要刻意持戒，過度重視戒，結果只著在戒相上。

《大方廣寶篋經》中就記載，佛陀問摩訶迦葉何故「擊撻槌欲擯文殊師利童子？」你為什麼要打文殊菩薩？迦葉回答：「世尊！文殊師利自說是言：『夏三月中，住王后宮及婬女舍。』為擯是故打於撻槌。」摩訶迦葉認為僧團「夏坐三月」的時間裡，文殊師利卻做出犯戒的行為，非常生氣。結夏安居是指在一個處所九十天，期間不能亂跑，所以僧團就要依律來處罰文殊菩薩。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

文殊明明知道結夏安居不能亂跑，卻偏偏一個月住一個地方，來違犯這樣的戒律呢？

《晦嶽旭禪師語錄》中提到，「五百比丘好不丈夫，若是個漢，待世尊被文殊持劍相逼時，各悟本心已，便默然而立，束手傍觀，看他世尊與文殊，如何合煞？」「世尊被文殊持劍相逼」就是要殺佛之意，殺佛這類五逆之人，將來一定是掉入地獄道，菩薩殺佛也是入地獄，佛被祂追得團團轉，並非禪宗要大家不用持戒，絕對不是，是要大家不要拘泥在戒相上，如果只拘泥在戒相上，現前中國所有的出家人，幾乎都是不合戒律的。佛陀制戒的目的，是要大家遠離一切身心過犯，如果心是平直，時刻與真性相應，哪來的差別善惡念？

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

「心平何勞持戒」並非不要有戒，心若時時刻刻能夠做到平直，自然不必刻意去守戒。比方守不殺生戒，需要常常記住它嗎？或者動不動就說我守著不可以殺人的戒律嗎？根本不需要，因為你的心裡連一個殺念都沒有，哪裡需要時刻去想我已經受了這一條不殺戒，要把它時刻擺在心裡啊？不偷盜戒也是如此，偷竊成性的人才需要，他若學佛受了這條戒，他就要這樣告訴自己。一般來說，我們是不會去偷，但會起那個貪念，想說：這個如果是自己的有多好啊！如果能夠擁有它多好呢！這是沒有修行或修行不夠，免不了會有這樣的貪念。不飲酒、不抽煙等戒也是一樣，沒有這種習慣的人，自然就合乎這戒律，但有這種習性的人，就要常常提醒、

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

警戒自己。重點是不要拘泥於戒相上。並不是說沒有戒煙這事相，而是當你從來就沒有跟這件事合在一起時，根本不須要說我要戒煙，連這個念頭都不需要，當然也就不必去持，不須認真去修這部分。

行直何用修禪？

天下本無事，本來不須要守戒，但後來身心染到各種不好的習性，才需要這個戒，「心平」不需要這個戒，所以「行直何用修禪？」，「修禪」不只是眼觀鼻、鼻觀心地打坐，「修禪」是時刻處於定慧的一種妙用，是心性中真心妙智慧的顯現，能使它全體顯現出來的方法，處處不離真心、不離真性，如此的用功叫做修禪。「行直」，所有身心行為都是平直、正直的，哪裡須要修呢？處處不離它啊！

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

我們現在拿一個話頭一直參，原因是我們沒有見到真正的性，不識真正的心，所以念頭常起，妄想意識流不斷，故藉著一個沒有任何作用的疑，不讓你再產生種種的意識分別，就這樣一直參下去，使自己的意識流不會衍生出更多的意識流出來，這也就是「須參活句，莫參死句」的原因。

何謂「死句」？例如：參什麼是佛？這就是死句，因為我們對佛的概念本來就夠多了，你一去參它，掉在文字義理上面，就衍生出更多東西來，嚴格來說這不是好話頭。比如：參「什麼是本來面目？」我們都會妄認有一個我存在，然後不斷地去追逐它，會衍生出意識流的話頭，都叫做死句，不是活句。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

「活句」就是你咬了沒滋沒味，也產生不了任何東西，但你又得要老老實實地去咬它，這個就使我們的意識流不再衍生出來，所以活句往往是最沒意義的。例如：「面南觀北斗」，看北斗星卻面南方，這就是活句，因為你衍生不出任何的道理來。例如：「張公喫村酒，李公醉不醒」，張公喝酒李公醉，這是不可能的。你愈想不出任何的道理，愈不合道理、愈沒意義的，就叫活句。這是為了截斷我們的意識流，這才是參話頭的用意。

六祖的「頓禪」根本沒有要大家參話頭這些方式，就是當下念念「自識本心見自本性」，見自己的本心、真性，不離本心真性，就是「從性起用」，便能妙用如如，處處皆禪，何須去修？

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

恩則孝養父母，義則上下相憐。

「恩」是不可捨、不可缺的骨肉親情，報「恩」就是好好地孝養自己的父母。「義」就是上下互相體恤，是朋友同儕間之情，是互相憐惜、體恤、幫忙。

讓則尊卑和睦

「讓」是謙讓，若能謙讓，不論是尊位還是低下，都能和睦。僧團裡最重要的是「和合」，是謙讓的最高境界，不單只是外表、禮儀上，主要是內心真正的恭敬，內心真正出自對他人的禮貌。否則像王莽禮賢下士，誰知他包藏禍心？周成王時代，成王年紀尚小時，所有權力幾乎掌控在周公手裡，由周公主導國家整體走向，若不是真正的謙讓，周公怎能在周成王長大成人後，完全把政權交還給周成王。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

此處的「尊」跟「卑」不是說當官或是皇親國戚是尊貴的，平民老百姓或地位低下的就叫卑，或者跟皇親貴族有關係的就是尊，其他的就是地位低卑。這裡是指職位高低、年紀大小、輩份長幼，比我們年長、輩份高或職位高，就叫做尊。佛門裡面，如敬法、敬戒，就不是依年齡大小來看，若有悟道、得道者，縱然年紀輕，仍是屬於得道長老，不關出家時間多久。或者你年老才出家，有些是很年少就出家，年紀雖然比你輕，但戒臘時間比你久，他就比你尊了。在戒法裡規定，少戒對老戒要升起恭敬的心。

嚴格來說，禮制、法治條文不論訂定得多麼嚴酷，還是會有縫，水會滲進去。但如果講我們心地真正無染時，就什麼問題都沒有了，表示我們的修行，我們的心，

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

處處都跟清淨心相應，時刻能用智慧觀照，不只是侷限在條文、偈文上面而已。

忍則眾惡無喧

「忍」，不是要我們忍耐，或者忍一時風平浪靜，退一步海闊天空，或者一味地壓抑自己，這樣子的做法，並沒有瞭解佛法的勝義諦。佛法是不要我們掉落在相上去取捨好壞，否則很容易建立起有一個「我」正在受傷或被傷害，有這麼一個語言確實重傷了「我」。如果只有「我」跟「人」，但是沒事件，你不需要去忍；如果有事件，如語言、動作或其他，但缺了個人，那「我」受了傷害也不需要忍。例如無預警的變天被雨淋，樹枝突然掉下來砸到你，鳥拉了一堆糞在你頭上，要不要忍？只能自認倒楣，清洗乾淨就好。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

可見若只有「法」跟我，也不構成「忍」的條件。如果有人罵人，罵到跟你相關的，涉及自己的親人或眷屬，就是「我所屬」，是屬於「我」，就要忍。否則只要缺一個條件，都不具足，就不需要去忍。

佛法告訴我們，沒有一個真實的我，沒有一個真實的法，沒有真實的人，因為這三樣東西都是因緣合和而成，都沒有實質上的存在。你若執著有一個我，那你的我相就很大，我相很大，不論修什麼行都是很苦。你在念佛，我相很大的話，你就希望自己變成佛，天天想要變成佛，天天這樣想，根本就不可能。認為「我相」實有，不論是惡法或善法，對你來說都會產生非常大的執著。我們常常認為只要能忍受所討厭的情境，才叫做忍；事實上，在順的境界裡，也是要忍。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

不能說在順的情境中，我就不觀照，我就隨它去，這樣是錯的。當你擁有健康，擁有現在能聽聞學法的因緣時刻，你不認可它。何謂不認可？就是你不珍惜它、不認清它，然後就讓它輕忽而過，一朝要回頭來時，老態龍鍾，身體做不了主，你怎麼聽？怎麼修？所以不順法時，要忍；順法時，照樣也要忍。

這個「忍」，是從兩方面來忍：一個是從實義上，諸法的究竟實相，自己若能體悟觀照，起智慧的觀照，當下知道所有的事物都是因緣合和，沒有一個真正的相可以忍、可以受害，當下自己的心裡就不會為這個境相所苦，這叫做「稱法」，相應於法的實相，所以頌中的「忍」，不是一般世俗忍耐的忍，這個「忍」，就是一種智慧了。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

第二是從因緣所生法來看待，我們有這樣的因，才會接受這樣的果報。今天的果報，是來自於前生所種下的一切善惡因緣。因此對這善惡因緣，要如同《達摩二入四行觀》中「報冤行」所說：「謂修道行人，若受苦時，當自念言：我往昔無數劫中，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，甘心甘受，都無冤訴。」要認為是我們造如是因，所以受如是果。因緣果報如此，要有一種償債的心，欠債還債，天經地義，趕緊了了，就趕緊輕鬆啊！不要不甘心得哭天搶地，怨懟一切。

既然已造這樣的業，面對這樣的苦果，我們現在趕緊修行，讓自己時刻不離清淨心，時刻不離自性。在受這個苦時，

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

體驗到沒有一個「我」可以被苦，苦的境相來臨時，不會顛倒，也不在裡面攀緣。因此受苦時，自己就不會又因為顛倒而苦上加苦。心遠離苦，苦境自然不會帶給你太大真正的苦。

還真得要吃盡苦中苦，才能悟得生命的真理，生命真正的自在。經過這樣的努力，真理才可以真正的展現開發，你會知道這些苦是應該要的。當你有這樣認知時，所有的苦，任何境界來臨時，你都如實觀照，不只是外相上的打坐、念佛，而是心不隨著境轉，能做到這樣，你就是在打坐、參禪，就是在修行，這樣就算處於苦中，也不苦。

「報冤忍」是用智慧觀照一切諸法的因緣，也就是不昧因果，「由起如是心，則受如是果」，種什麼因，受什麼果。但是「受如是果」時，不會掉在相上，而是即這個相，

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

當下去觀照究竟的實相，因此當心解脫時，縱然受這樣的果報，心也不苦。成就時也是一樣，不會趾高氣昂，自以為了不起，會將果歸之於因緣。同時不離清淨心，又知道諸法的因緣合和，這才叫做「智」和「事」能做到一如。否則只是相應到理，沒有事相上的體驗，這樣的智不是真智，這樣的修行，只有見性，只見到諸法實相，不見諸法因緣合和的假相，這樣所得到的智，叫做「聲聞智」，叫做「偏真智」。

還有「隨緣行」，我們覺得一切很順、很好，要什麼有什麼，處處都很如意，這樣的時候就不苦嗎？以為這是自身很有才華，是自己的努力加上才幹，值得驕傲，或者覺得自己是貴族，身分地位和平民百姓不同，覺得很驕傲了不起，或者有很大的成就。佛法告訴我們，這些都是妄認因果、錯認

果如法師 《六祖壇經·拾慧四》

因果，那些都是你從前種下的一些福，這只是一個因緣，不可缺的因緣。所以當你因緣很順的時候，千萬不要以為自己多了不起，要能認清這只不過是個因緣罷了，這就是智慧的觀照。所以苦的時候，不會苦到極點；成功的時候，也不會忘了自己是老幾。

「忍」絕不是一昧地忍氣吞聲，或者壓抑自己，這樣子很容易對身心造成傷害，例如憂鬱症、精神病。大部分的精神病是由於基因問題，本來就埋藏在其身體裡，可能到哪個年齡就會發病。但是有些人雖然有這種精神疾病，但引發的因緣沒到，就不會發作；若剛好時間點到，又有觸發它的因緣，病症就會發作。有不少人覺得自己的孩子原本很正常，怎麼到哪個學校或什麼地方，就變成身體或精神狀態有問題？

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

不要怪那個學校或什麼事件，這是孩子自身本來就有這樣的病因存在，只不過就在那個時間、地點發作。我們現在的醫藥知識發達，大家都知道，人人身上都有癌症細胞，它是一種基因突變，但也會受自己的生活狀態、食物營養、心情及外在環境的影響而誘發病症。

就佛法而言，必然是前世造就來的，否則不會與這樣的基因互相配合。基因百分之百是來自於父母，至於你怎麼會跟這對父母有緣，這就是佛法所說的因果。不要遇到像這樣的事，就很緊張，有很多人只會求神問卜，不然就是不知道如何處理。我們要從正向的態度來疏導，遇到這樣的問題時，絕對不可以不去看醫生，不可以不吃藥。所謂的精神病這一類問題，就是我們生理的某些內分泌或者信號，

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

在傳達時出了問題，必須藉助藥物使它恢復正常或者和緩。一定要先看醫生、吃藥，然後再用佛法的修行，使得自己的身心能夠常常保持一種安寧、平穩，透過佛法，把這個病情簡化，但絕不是以求神拜佛這樣的方式改變。

佛法的「忍」，是藉著這樣的因緣來善觀，不要逃避，苦來臨時，用智慧觀照，了解是過去所造的業；善緣來臨時，不要一時就忘失自己，得意忘形，要知道這只不過因緣合和的假相。所以順、逆兩種因緣，都能用智慧觀照，不離自己的清淨心，這是「真正的忍」。「忍」能夠做到這樣，才能「眾惡無喧」。「喧」是鬧之意，才不會被境帶著四處跑、四處苦。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

若能鑽木出火，淤泥定生紅蓮。

古代人為了取火，用很久的時間以鑽木的方式，點起火花生火。這裡的「鑽木出火」是指很專一、很仔細、長時間的去做，一定可以得到火。也就是比喻我們若能專心一意、時刻努力「行正念」，能做到如前所述，就會像爛泥巴裡一定可以生出鮮豔的蓮花。

苦口的是良藥

俗語說良藥苦口、忠言逆耳，這裡的意思是說，我們不要害怕遇到逆境，逆境若不執著它，反而可以成就我們，像鑄造太阿劍或金剛王寶劍一般。不要把這些苦難、不順當做是一種障礙，事實上沒有這些障礙，要成就反而更難。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

如果自己沒有體會過參禪參得死去活來的過程，坐得腰酸背痛，坐得腳腫連走都不能走，就無法體驗打坐所得的禪定。真正的禪定是透過這些的苦，自己走過的過程，來知道原來我們對身體很執著，忍不住它痛、不舒服，工夫再深一點時，同樣是自己的腿喔，但經過一段時間的歷練，自己的心跟法相應時，一支香坐下來，你也不覺得痛。心若是散亂時，坐五分鐘都覺得時間好長，慢慢地就會覺得腰酸背痛，經過一個七、兩個七的折磨，到了第三個七時，腿就不會那麼痛，腰、背也沒這麼痛。但如果你又去參禪、參話頭，腿不痛了換頭痛、胸痛，痛得不得了。每個過程若真正地體驗過，就會知道修行果然不簡單，身心的轉變，從開始的不調和到達身的協調，心也是要經過苦，才能身心和諧，最後到達一心

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

的輕安、禪悅、自在，清楚了知這些禪定的覺受，如何相應到自己的真心。果真一路走來，就會對經典裡所寫的各種禪定狀態，瞭若指掌。

逆耳必是忠言

「逆耳」是不好聽的話，耳裡聽起來很不順，這樣一定是「忠言」。的確！阿諛奉承的好話易講，又不花錢，替人戴高帽子是很容易的，又可以逗人心花怒放。但如果是用阿諛的心，那是不對的；用讚嘆的心，就對了。如果不是為了想要從對方身上得到什麼，就只是鼓勵對方，這樣的動機是正確的。人有各自的因緣，只要他一念相應到實法時，他就成就了，無關事業大小好壞或成敗。所以每一刻的讚嘆，都是讚嘆他相應於實法的剎那。對自己而言，這樣的讚嘆，

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

不是阿諛，也非過份，哪怕只是一個微小發心、一個言行，你都要讚嘆。像常不輕菩薩，看到任何人經過，他都「一一皆悉禮拜讚歎，而作是言：『我深敬汝等，不敢輕慢。所以者何？汝等皆行菩薩道，當得作佛。』」因此至誠頂禮對方。所以當我們看到有人的一言一行是好的、善的，我們都應該讚嘆，絕對不是基於有其他動機，或想要達到什麼目的。

我也希望大家，如果聽到一些批評，是正確的，就心悅臣服地去改變，是錯的，就當作他做在替你消災，或當他是在替你加持。當你聽到人家讚嘆你，佛菩薩保佑加持你，你一定很高興。同理，當你聽到逆耳的話語，這個就是佛，起碼是法身佛，法身佛在加被我，這樣用心就不會錯。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

總之，我希望大家修行佛法，不僅是在心地上跟真心相應，用智慧來觀照。在我們日常行事的任何時間，都不可以浪費人事、因緣，因緣或人事怎麼走，你都要清清楚楚，不是著在那裡。絕對不可以離開自己的清淨心，不可以離開自己的智慧，隨順因緣去消自己的業障，隨順因緣去成就自己的道業，這才叫真正的修行。

改過必生智慧

真正能改過的人，智慧一定會生起。何謂過失？對法、對事、對自己、對人有顛倒或錯誤的認知，執著在相上，認為是實有的，就是「過」，叫做「邪念」，也是「邪行」。能夠放下一切分別、對待，放下的那一刻，就叫做智慧的生起，也是般若的妙用。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

護短心內非賢

「護短」在這裡不是指偏袒自己的親人或兒女，這裡是指對自己的缺點，想盡辦法不讓它暴露出來，或者用種種的方式為自己的錯誤辯護，所以下次師父再罵你們，你們如果習慣性要替自己辯護，就皮繃緊一點，我絕對不會聽你們說什麼，而且處罰可能馬上就跟著來了。不用去想說：我受冤枉了、我沒有這樣做、這不是我的用意等等，這都是你自己的想法。師父叫你怎麼做，你就是怎麼做；師父認定你對，你就對；認定你是錯，你就乖乖說自己錯，不要有任何辯解，不要有任何的護己之短。並不是說師父是暴君啦！大多數你們解釋我都會聽，但有時候我就是不聽，這是因為如果你常常放任自己，掉在有「我」或「我是對的」、「我有原因

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

理由」這裡面，那麼師父一定不接受你的解釋了，任何再對的理由都不允許你解釋。「有理三扁擔，無理扁擔三」，你認為對，還是有所執著，就是要把對、錯、是、非所有這些，一起打消。

在帶領弟子修行的過程之中，做為師父的人，都是隨著每位弟子的因緣根器來教導。讓你不斷地進步，能更進一層地去體驗真實佛法，讓你能安住於佛法之上。也會以「非法」的方式來要求弟子，就是不合理的方式，看看你自己是否真正做到心悅臣服。

如果處處只想遮蓋掩護自己的短處，心裡就一定是「非賢」，就是不正確、不好的。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

日用常行饒益，成道非由施錢。

「日用」是平常生活之間，「常行饒益」是常常處處利益一切眾生。「饒益」就是對他人好，對眾生常行布施之意。

「饒益」是布施錢財沒錯，但要瞭解，成道不是由於布施錢財，如果掉在布施錢財相上，就執著了。你執著在布施的功德，想要有所取、有所得，那頂多是獲得福德而已；但你若常行布施而不執著，不著於有所求，那就是功德，就叫實地修行，不能只是心裡想無相而已，然後什麼都不去做，這樣不對。在日常生活中，處處去利益人家，處處給人家好處，這才叫真正的饒益。

菩提只向心覓，何勞向外求玄。聽說依此修行，天堂只在目前。

果如法師 《六祖壇經.拾慧四》

菩提只向我們內心去用功，不必辛苦地向外追求玄妙之物。「聽說依此修行，天堂只在目前」，你們大家好好聽，依靠這樣的方法去修，天堂就在我們眼前。

這段〈疑問品無相頌〉跟前面的〈般若無相頌〉不一樣，〈般若無相頌〉是講法的實體，從理跟智慧的實相上觀照、下手。〈疑問品無相頌〉是從人、事、物下手，不廢日常生活間的事事物物，自己要常行，並非有般若、有智慧就可以離開這裡，仍然要照常盡心盡力。在日常生活之中，老實本份做一切該做的，而不是在這裡起心動念，追逐什麼是功德、什麼不是功德、怎麼修等等妄想。出坡時認真出坡，打坐時認真打坐，聽經時認真聽經，沒有任何的執著或貪念，只是行自己該行的，才是真正的參禪修行。

六祖壇經禪學基本教材

太虛大師曾說：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」修行無非在淨化自己的人格而已。淨化人格，即不須問時間、處所、身份的分別！就在日常生活裏行住坐臥中，返觀自照，體驗自性，在在處處無不可成佛。願東願西，在家出家，都不是成佛作祖的必要條件啊！

太虛大師曾說：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」修行無非在淨化自己的人格而已。

這是太虛大師的一句名言，也是告訴我們，現今的佛弟子應該如何去完成自己身心的修養，甚至完成自己修行成佛的這條道路。

「仰止唯佛陀」，高山仰止，景行行止，我們要把佛陀當做生命中至真至高、最親切、最真實的模範。

六祖壇經禪學基本教材

「仰止」是仰望，最高點的仰望，也就是最為景仰，或最禮敬之意，這個對象，就是佛陀。但不能只是仰止佛陀，否則像西方的宗教，也是仰止上帝是至高無上的，相信所有一切都是上帝的旨意，人沒有資格去裁判或瞭解下一步神要怎麼做。這樣只是最高的信仰，若只是這樣，不是佛教。佛教認為，「仰止」是依據佛陀的人格、教化、種種一切，是弟子仰慕的對象，佛是我們人人想要做的，仰止歷史上的釋迦如來，以及經典中所說的如來，都是我們做弟子們所仰望的，這是第一個內涵。

可是不能完全依賴佛陀，「完成在人格」，真正完成在於自我人格的建設，這是第二個內涵。每位佛弟子，最高的需求、期望是成佛，所以「仰止唯佛陀」。

六祖壇經禪學基本教材

第二層涵意是指我們人人都要成佛，成佛是每個人修行的目的，但不是建立在迷信上。第二步「完成在人格」，想要成佛，就要去完成自我人格的建設，「人成即佛成」，真正做到人格的提昇跟建設，當下便成佛，這個就叫「真現實」。

不要離開現實去追逐，那叫迷信。大家要瞭解，不要離開現實的人生，去做烏托邦的夢，這樣的夢，永遠不真實。真實是即我們當下的生活、當下的身心，把佛法的一切教化，落實在心裡去體會、努力，能這樣，我們就是依佛教導，行佛教言，這才是真正的修行。

淨化人格，即不須問時間、處所、身份的分別！就在日常生活裏行住坐臥中，反觀自照，體驗自性，在在處處無不可成佛。

六祖壇經禪學基本教材

所以時時刻刻自己都在成佛，每一念相應到真心、清淨的本性，那一刻，就叫成佛；哪一刻你離開了清淨真心，就變成凡夫。凡夫是因為迷，凡夫是因為自己離開清淨的心性，被境所轉，心邪行也邪，就變成凡夫；心正行也正時，念念就是佛。

願東願西，在家出家，都不是成佛作祖的必要條件啊！

「願東願西」就是發願求生西方或求生東方。「在家出家」，是要出家修，還是在家修呢？這些考量都不是成佛作祖的必要條件。

但你不要看到六祖這樣子說，就隨它去，這是錯的。何謂真正的隨它去？是隨順它的因緣，盡自己最大的力量去實踐

六祖壇經禪學基本教材

努力，才叫隨它去，才叫隨緣，不是用消極或無所作為的態度來對待之。當你有這樣的因緣，你可以創造出更適合自己修行的條件時，當下這個就是最好的選擇。如果出家可以使你的修行更加專一、精進，更能實踐自己要以佛法來利益眾生的願，當然就一定是往這條路走。例如六祖，他得到頓教大法，要把這個頓法流傳下來，他知道選擇出家會比在家傳法來得更好，因此他就以出家身來度眾。大家不必很在意出家或在家身份，不論是何種身份，都要老實修行，但當自己可以創造更美好的條件時，你就要善於把握這樣的因緣條件，絕非故步自封，不往前進。

當你的心達到真正的專一，沒有能所分別時，這樣的心，純粹又專一，那你修什麼法就容易相應，不在乎時間用的

六祖壇經禪學基本教材

多寡，或者居住的處所如何，其實是自己的心有無真正的專一。只要專一，無論在家出家，真誠地去努力，真誠地發心，自然就會成佛。龐蘊居士，在語錄裡都稱他為龐祖，視他如同祖師一般，他雖是居士，但他所修持的一切，如同祖師般教化我們，所以龐居士流傳下來的話語被集合起來印行，照樣稱作語錄。可見要達到成佛做祖的境界，是不論什麼身份地位的。

但是我這樣說，你不要認為那我在家修就好了，出家修很難！在家的塵勞事物因緣繁雜，除非你是像龐蘊這樣的人物，他能夠把家裡的金銀財寶，全部載到河中傾倒下去，甘心幫人家編畚箕換錢度日，你們做得到嗎？如果做得到，在家修就沒問題。

六祖大師法寶壇經

乙三、付囑

師復曰：「善知識！總須依偈修行，見取自性，直成佛道！法不相待。眾人且散，吾歸曹溪。眾若有疑，却來相問。」

時，刺史官僚，在會善男信女，各得開悟，信受奉行。

乙三、付囑

「乙三、付囑」，「付囑」跟「流通」是一樣的意思，「付囑」就是要教大家怎麼去修，然後把這個法弘傳出去。

師復曰：「善知識！總須依偈修行，見取自性，直成佛道！法不相待。」

「總」有二種意思：一是指你們在場的全部大眾，要大家都依偈來修；二是指六祖對你們所講的教理，哪怕是最微小的修持，都要把它謹記在心裡，不要有所遺漏只做到某一部份。

六祖大師法寶壇經

「見取自性」，能夠見到自己的自性。「取」是證得之意，見到自己的自性，證得自性，證到你就會去運用，「直成佛道」，然後直接成佛。一般修行是要經過三大阿僧祇劫的努力才能成佛，若能當下見性，當下就直接成佛。「法不相待」，就是指因緣不相待，包括時間的因緣也不相待，大家在一起共同聽法、學法的這種因緣，也不相待，說法內容也不會停頓在這裡，讓你想學再去學，沒有這種機緣，所以就是不要有所停頓遲疑，聽到了馬上就去做，馬上奉行。

眾人且散，吾歸曹溪。

六祖說我講到這裡，大家就離開吧，我要回去曹溪。曹溪離六祖的家鄉不遠，六祖在這裡遇到無盡藏尼，二人談論起佛法，六祖為無盡藏尼解釋經義，女尼拿經籍請示六祖，

六祖大師法寶壇經

六祖說：「不識文字。」女尼說：「既不識字，如何解釋其義？」六祖言：「佛性之理，非關文字。」無盡藏尼當下就知道六祖非一般人，大眾聽聞，都讚歎說：「『見解如此，天機自悟，非人所及，堪可出家住此寶林寺。』大師即住此寺，修道經三年。」很多鄉里長老都前來學習、聽聞，為了留住六祖，當地人出錢出力把魏晉南北朝流傳下來的寶林寺修葺好。六祖在此寺待了三年，他覺得自己體證的境界還不圓滿，於是離開。當地人都很不捨六祖要離開，六祖便承諾將來成道以後，會再回來教化他們。曹溪就是六祖的初化地，跟六祖最有殊勝因緣的處所。

每個人化緣的因緣地，各自不同，師父化緣的地方，有時徒弟就不見得相應，每個人會有自己的地方。我們看經典，

六祖大師法寶壇經

佛門裡化緣處大多是回到自己的家鄉，因為語言、人情這些種種風俗習性，都很相同，較易相應。

眾若有疑，却來相問。

六祖說你們如果有疑，都可以來問。「却」是語助詞，是指不要有所遲疑，有問題一定要來問的意思。「相」是指有問有答。

時，刺史官僚，在會善男信女，各得開悟，信受奉行。

當時六祖講完以後，在座者無論是高官，或是善男信女，聽完後人人都開悟，信受奉行。

六祖大師法寶壇經

〈定慧品第四〉

釋品題

這一品是記述六祖為大眾開示定與慧體用不二的法義，故以「定慧」為品題。

甲四、定慧品

乙一、六祖說法

丙一、明定慧一體

師示眾云：「善知識！我此法門，以定慧為本。大眾勿迷言『定慧別』！定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。諸學道人！莫言『先定發慧、先慧發定』各別！

六祖大師法寶壇經

作此見者，法有二相。口說善語，心中不善；空有定慧，定慧不等。若心口俱善，內外一如，定慧即等。自悟修行，不在於諍；若諍先後，即同迷人。不斷勝負，却增『我法』，不離四相。

善知識！定慧猶如何等？猶如燈光。有燈即光，無燈即暗；燈是光之體，光是燈之用；名雖有二，體本同一。此定慧法，亦復如是。」

釋品題：這一品是記述六祖為大眾開示定與慧體用不二的法義，故以「定慧」為品題。

釋品題這部分在說明我們常說的戒、定、慧三學。修學佛法之人，是不可以須臾離開這三學，時時刻刻都要以戒、

六祖大師法寶壇經

定、慧來做為自己修行的要務。但在我們心裡，常會認為戒、定、慧是三個不一樣的東西，認為有其各自的法門，有不同的修行方法。事實上，所謂的不同是指身心變化、了生脫死的方法及所證得的體相與智慧，法法其實是一如。因此這一品一開始，六祖便說「定慧一體」，兩者是一樣的，「定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定」，即定即慧，即慧即定，定時雖寂然不動，但卻有智慧的妙用，故非死定。當智慧妙用無窮時，卻不離寂然的安定。就是從體跟用來說明即一即二、即二即一的道理。

一再強調，諸法的究竟實相，絕對不會只有空的一面，不會只有諸法緣起空寂，諸法真正圓滿的實相，

六祖大師法寶壇經

是空的當下就具足萬象、萬法。如果只偏於理上來講，或偏於體上而言，就變成「枯」，沒有活動也沒有活生生的氣息。當體雖然空寂，但是活潑潑地應用自如。我們每個人在法裡，在所有相裡，包括我們的心、所看到的法，都是生滅的，很活潑、充滿生氣。可是我們就是著在生滅的假相上，沒見到諸法的究竟本相，因此往往著在境上而起分別，境滅時就起苦惱，陷入喜樂得失的情境。

真正瞭解諸法究竟實相，便知道得不是真正有所得，失也不是真正有所失；得的當下，其法相就是空寂。也不要以為有什麼心可得，連你的這個心都叫做妄想心。了知定時心不攀緣，能夠觀照到諸法的如如，沒有來去生滅相。我們往往認為定，就是落在沒有來去生滅，或者就著在

六祖大師法寶壇經

空洞裡，不知道諸法的當下其實是生生不息，若能還它本源，生生不息的當下就是空寂，空寂的當下就是萬法生生不息，此正是所謂的體跟用。體、用是合在一起，不是離體之外別有個用，或者用時就沒有體；體、用是頓時圓滿。只是當自己從理上觀時，要知道一切諸法當體空寂。

所以說雖然有生，但實際上是沒有相的生與滅。既然叫做空寂，就是沒有固定、真實的相存在；在理上而言是無生、無滅，沒有生也沒有死，無得亦無失，亦無成敗。但從宛然的因緣來講，確實有生滅相。生滅相都是如是展現，從整個不生滅相來看，生滅的實相就叫做不生滅。例如，一年有春、夏、秋、冬四季，講到年的時候，整體包含了春、夏、秋、冬；講春、夏、秋、冬時，就是把年細分成

六祖大師法寶壇經

不同的季節，表現了不一樣的節氣，但年卻又沒有這種不同的展現，沒有細分季節的相。所以我們可以這麼說：細分各個差別相叫春、夏、秋、冬，從整體不變的這一面來說，叫一年。

從生滅的整個現象來看便是不生滅，我們就說生滅的當下就是不生滅。從現象來看，生滅是一種永恆的變化，類似究竟不變的定理定義，生滅的相，必須要所有的法都相合， 才能是真理。既然一切現象都合乎這個道理，沒有改變，因此才稱做定律，才是不改變。所謂不生滅就是不改變，事實上不改變是統合所有的改變，每個「一法」都是在生滅裡面， 都符合這樣的定律，就是不生滅的定律。所謂一相萬古長青， 一念萬古長存，從相上來講是如此，

六祖大師法寶壇經

從理上來說，本來空寂，亦是如此，所以才能事事無礙。

接下來是六祖為我們詮釋定慧不二，當下從定慧的體用上來說是不二的。科判分成「甲四、定慧品」，把「定慧品」再細分說明，第一個「乙一、六祖說法」，「六祖說法」的內容分成幾部分來講，首先「丙一、明定慧一體」，開門見山，不繞道，一開始便「明定慧一體」。

師示眾云：「善知識！我此法門，以定慧為本。大眾勿迷言『定慧別』！定慧一體，不是二。」

六祖說：「諸位大德，你們要了解，我現在所傳的這個頓教法門，是以定慧作為修行的根本要旨。」千萬不要以為既然本自圓成，不假造作，就不必修，隨任它去體認，

六祖大師法寶壇經

這是不可能的。仍是要落實在因緣上，雖然性上是如如，可是相用上並不如如，你沒有辦法真正達到「性即相之體，相即性之用」，就不對。性就是相，相就是用，你在理上覺得是如如，可是在相用上為什麼不覺得如如呢？這就代表你沒有真實的修行功夫。有修行的功夫，一聞道，便知道一切是如如，你必然在自己的身心，乃至於身心對萬法、萬物之境時，也都必須是如如，這樣才是真的對一切諸法都自在，才稱做法王，也才是一法盡通，「法法皆如」。若沒有做到如上所言，就仍是在知解裡，並非真正的「識自本心，見自本性」。

六祖雖然告訴我們，自性是人人本自具足、本自清淨，但仍要不離定慧的用功，才能夠顯發自己原來的清淨實相。

六祖大師法寶壇經

否則，清淨實相雖本來具足，可是你離它太遠了；這裡的「離」並非距離遠近的離，是指自己不知道要如何去應用它。

《雜寶藏經》中有一則〈波斯匿王女善光緣〉故事：「昔波斯匿王有一女，名曰善光，聰明端正，父母憐愍，舉宮愛敬。父語女言：『汝因我力，舉宮愛敬。』女答父言：『我有業力，不因父王。』如是三問，答亦如前。王時瞋忿，今當試汝有自業力、無自業力？約勅左右，於此城中，覓一最下貧窮乞人。時奉王教，尋便推覓，得一窮下，將來詣王。王即以女善光付與窮人。王語女言：『若汝自有業力不假我者，從今以往，事驗可知。』女猶答言：『我有業力。』即共窮人，相將出去。問其夫言：『汝先有父母不？』窮人答言：『我父先舍衛城中第一長者，

六祖大師法寶壇經

父母居家，都以死盡，無所依怙，是以窮乏。』善光問言：『汝今頗知故宅處不？』答言：『知處，垣室毀壞，遂有空地。』善光便即與夫相將，往故舍所，周歷按行，隨其行處，其地自陷，地中伏藏，自然發出，即以珍寶，雇人作舍，未盈一月，宮室屋宅，都悉成就，宮人妓女，充滿其中，奴婢僕使，不可稱計。

王卒憶念：『我女善光，云何生活？』有人答言：『宮室錢財，不減於王。』王言：『佛語真實，自作善惡，自受其報。』王女即日，遣其夫主，往請於王。王即受請，見其家內，毳毼毼毼，莊嚴舍宅，踰於王宮。王見此已，歎未曾有。此女自知語皆真實，而作是言：『我自作此業，自受其報。』」

六祖大師法寶壇經

波斯匿王非常疼愛女兒善光，但一聽到她回答說此生會有如此富足的生活，皆源於自己的業力果報，就非常火大，一氣之下，便把她下嫁給一位乞丐。當然這乞丐也不是亂選的，印度是非常重視階級制度，所以國王便選了一位階級地位相配，只是家道中落淪為乞丐的同階級種姓女婿。善光公主嫁給乞丐後，便問他的身世及是否有老家可居住，乞丐回答有，二人便回到老家，方便有個遮風避雨處。沒想到回到老家，善光公主將家裡佈滿灰塵的器皿用具灑掃乾淨一番後，發現地底下埋藏了各種珍寶，於是沒多久，善光公主又恢復以前富豪的生活。

六祖大師法寶壇經

活過得很清苦，受不了之後，會回來向他認錯，沒想到女兒卻一點消息都沒有，於是派人打聽女兒的生活，才知道女兒的生活還是過得跟以前一樣富足。乞丐女婿雖是乞丐，但原本自身具足，只是不認得啊！不識自家珍寶，自己裡面的明珠不會使用，所以就落難了。

佛法的定跟慧是一體的，這個本自具足的東西，是我們性地裡面本來就有的，性地雖有，但須假藉因緣去顯發，如果你不善於觀照及應用這個因緣，它就顯發不出來，就變成妄識，妄識跟自明是一樣的，只是一個著了相。例如知識是力量，但知識濫用是可以殺人，禍害千萬年；如果好好運用知識，則能澤及萬世。就像愛迪生發明電燈，他是美國人，但直至現在，全世界都受到他的利益。

六祖大師法寶壇經

如果我們的智慧是相應到諸法空寂，能夠善用智慧，利用時節因緣創造最好的狀態，這樣便是剎那圓滿；如果是落在妄識裡，也是可以在剎那中創造出因執著產生出來的相；二者作用功能都是一樣的，只是一個是流芳百世，一個是遺臭萬年。法其實沒有好壞，當你相應到真正的實相時，一切法就可以往最善的因緣去成就；如果你著在相上，你的妄識也可以使這個因緣發揮到極致，但是發揮到最極致時，就會傷害到非常多人。

所以六祖才告訴我們，他的這個法門是以定慧為本，你們不要只是空空地想本來具足，而是要落在對現實一切事物的觀照，日常生活的一切不離開定慧的努力。我們常說修行就是還諸法的本相，諸法是什麼相，

六祖大師法寶壇經

你清楚地了知之後，就不會去執著。所以大眾不要迷言，不要只是嘴巴說「定慧別」，定慧不是兩樣東西，定慧是一體，「不是二」。這樣才是真正見到諸法的究竟實相，見到諸法究竟的緣起。

定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。

修行絕不可以離開空性慧，聲聞見到的空性慧，是「枯」，偏於枯寂的那一面，眾生著在相上時，相之用並沒有離體，可是我們離相時，就沒有辦法還一個實相的體，即所謂無相的本體，仍是落在有所起著的相上。我們雖然日日不離這些相用，但是因為執著，沒有了知體的實相，智慧就不成智慧，變成妄識。如果我們知道定其實是慧的實相本體，慧是用，我們常說智慧的妙用，則智慧的體

六祖大師法寶壇經

就是空寂，或再給予其它名稱，例如真如、佛性、清淨、不生不滅等等，這些都可以稱做體，只要不涉及生滅來去、有相無相，法爾如是，我們都叫做體、實相或稱做真空、妙有，都是可以的。

當下定就是慧的實相，慧就是從體所產生出來的妙用，故慧是定用。例如人若沒有手，就很難產生行為功能，吃飯、寫字、從事細緻工藝，沒有手是很不方便，有手才能發揮身體的妙用；有身體沒有腳，也不能四處行走，身體雖然在，但不能產生出身體真正的作用跟功能。有了手、腳跟身體，才能把身體的整個功能作用，完全地表達出來；如果只有手腳而沒有身體，那這個身體是無法動彈的。我們的身體若受到傷害，手腳斷裂，與身體分開，

六祖大師法寶壇經

那麼掉在外邊的手臂還是你的嗎？剛才是，但現在變成不是了，因為它已不聽你使喚，已經離開你了。

如果說天底下有專門獨一的慧，但沒有體，這就好像有手有腳，可是離開身體，便無法產生功能。定也一定要慧來顯出它的真正妙用，否則定這個體也沒有作用了。所以說慧不離體，慧才能產生它的作用；體如果沒有慧，就只獨獨變成一個凡體，或者固體，只是停駐產生不了所謂身體的作用。

「即慧之時定在慧」，在應用慧時，定並沒有離開，它在慧的功能裡面顯現出來了。我們說兩隻腳跑得像飛一樣快，難道只有形容兩隻腳嗎？你的身體必然也跟著腳，腳到哪裡，身體就到哪裡。慧在應用的時候，

六祖大師法寶壇經

我們常認為定是寧靜的、沒有動作，不對！這裡告訴我們定在諸法當下的實相是不生不滅、不來不去，才是真正的定，叫做能緣的定。我們在應用慧時，事實上是不離實相的本體，否則就變成什麼都不對了。如果你誤認為體是實有的，那麼慧就變成狂慧或妄識。

事實上，不論狂慧或妄識，當下的體還是一樣，只是顯發出來的相跟用不一樣。嚴格來說，沒有一個離體而單獨存在的慧，也沒有離開慧用而單獨存在的體。例如：房子是有形象的，而房子的大小一定是以虛空的大小為主，當我說這個房子很大，其實就是指虛空，就是房子所佔的空間很大，大是因為虛空具足。反過來說，你怎麼知道有個虛空存在呢？你認為有虛空存在，是因為有外在的相來

六祖大師法寶壇經

顯現出虛空，就是以房子的外殼來作為標誌。

再來說空，怎麼表達空？我說這裡的空間很大，要怎麼去表達它？因為房子有個外在框架，用這個框架去比較，房子的大小就這樣比較出來了。意思是說：相跟空、色跟空，其實都是一體的，「色空不二」，了解嗎？從外形來講是如此，從內在來說，諸法因緣合和當下是空，因緣合和的當下是有，空、有皆具足，才是真正的諸法實相。

從剛才的比喻，應該了解用慧時並不獨獨只有慧，事實上是不離定的，這樣我們稱做「定慧均一」。「即定」就是體驗到空寂的當下，空寂不是枯燥，就算以為空寂是枯燥的當下，亦有種種妙慧存在，雖有妙慧，只是沒有去用它而已。

六祖大師法寶壇經

平常時候，我要是嘰哩咕嚕地講不停，人家一定會說我是神經病。但是我在這兩個小時嘰哩咕嚕地一直講，這叫智慧妙用，為什麼？因為該講該用時就用，不用時並非說我沒有那個智慧。這兩個小時過後，除非你們有事找我，我才回答，才會用上我的嘴巴。我沒動時，我的智慧並沒有流失，也沒有離開原來的實相，也不離開我的心。

我講課講了這麼多，其實代表我的內心愈是空寂，愈沒有東西，所以它才會不斷地跑出東西來。如果像錄音機已錄好，那再放第二次，它所講的內容仍然一樣，但我裡面沒有這樣的設定，同樣的主題我可以再講一次，可是內容就會不一樣。當我說得口若懸河或天花亂墜時，代表我裡面愈沒有東西，這樣我才能展現出更多東西。

六祖大師法寶壇經

如果是背的，那就像錄音機或電腦，把資料擺進去，不管播放幾次，內容永遠是一模一樣，這叫有相。

我們的真心，不是斷滅，可是要找它，卻沒有相，沒有相時，產生出來的相才是千變萬化。所以如果我要表達得更好、更完整、更面面俱到，我的內在就要愈無所有。如果是有所有，那頂多就只能往這方面去發揮，往我自己原來的相上去發揮。

若識此義，即是定慧等學。

如果你真正知道這個道理，就叫「定慧等學」。「等」是平等，沒有差別兩樣。要全然說清楚「等」這個字實在太難了。「平等」是往往已經有兩樣或三樣東西擺在面前，

六祖大師法寶壇經

才叫平等。但定跟慧是不二的，所以在「等」這文字上就已經有問題，但是沒辦法，我們的文字非常有限，無法表達出定就是慧、慧就是定。玄奘大師就非常厲害，「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，前二句的「不異」還會當作有兩樣，所以後二句再強調「即是」，但若因此說它是相同的東西，也不對。要觀照到前面的「不異」，「不異」之中有「異」；但若你又掉在兩頭，便再告訴你色就是空，空就是色。這就是因為語言上有問題，無法全然表達，所以翻譯就要兼顧到這些部分。如果只講到「等」，我們就會想說兩個都要一起學，那麼還是當成兩個。所以千萬不要以為是定跟慧二者都要學，這樣就錯了，絕對不是定跟慧都要學。

六祖大師法寶壇經

那要「學」什麼？學定跟慧，但不要把定跟慧擺成兩樣，瞭解嗎？點出定跟慧，是強調它們體、相、用不同的說明而已，事實上是同樣的東西，所表現出來的不同面向。

如剛才所說，不要認為要用無分別心去學習，對於所有的一切要平等接受，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，以為這樣就是無相，事實上你就又產生很多的差別相。但如果差別相不明，也不叫真正的無我相；可是若你明了以後又只有平等相，於是又掉在另外一個無我相中。

這個「等」字不要把當作是平等地學，或者共同來學，或者一起學，這樣的說法都是有兩樣的涵義在裡頭。要瞭解六祖所說的是一個法，雖有千變萬化的不同，但是所有的法都是同一個道理，「一即一切，一切即一」。

六祖大師法寶壇經

慧就是對於千般萬般的所有事相，我們都能夠善觀自心，善自觀察，而善自成就，觀察時不只觀察到慧，還要觀三世因緣，巧妙地讓它成就，成就的當下，就叫做圓滿菩提。菩提雖本自圓滿，可是還要你去圓滿；菩提本自圓滿，那個圓滿是指不經過造作，可是圓滿菩提得要經多生累劫的修證，修證到相應真正的菩提圓滿時，才能稱做圓滿菩提。諸學道人，莫言『先定發慧、先慧發定』各別！

「諸學道人」就是善知識們、學佛法的人，不要常常說修行就是要先能定，然後才能發慧，或者要先具足了解諸法的實相智慧後，才能產生定，這些看法都是不對的。大多數人都掉在「先定發慧」。包括外道禪、聲聞禪，乃至於很多所謂指導如來禪的下手用功處，也都是教我們先在

六祖大師法寶壇經

止上面用功，然後進到觀上面用功，「先止後觀」的觀念很根深蒂固。

止就是定，觀就是慧，但這裡的止跟觀，是指修行的妙用，嚴格來說是屬於慧。我們一般講「止觀」的「止」是指「制心一處」，但這裡六祖所講的定，不是指身心藉著什麼方法使它統一寧靜，六祖所說的定是諸法「法爾如是」的本相叫做定，所以不太一樣。

由此可知，「默照」的「默」，不是靜靜的，其實就是定，就是諸法實相的本體，是本來不生不滅、不來不去的，是法爾如是，是不分別，所以才叫做默。如果你只把它當做默默的，以為用功時觀察自己的心到哪裡，身到哪裡，然後去感覺它不要起心動念，只是凝注自己的心在那裡，

六祖大師法寶壇經

這樣就只是跟止觀的制心一處的「止」一樣，就不是真正六祖所說「定慧」的「定」。

定慧之定，是指諸法究竟緣起空的那個實相，才叫做定。定慧之慧，是諸法因緣合和當下，你知道其本體是空，雖空但有種種萬象的差別，從種種的差別裡，可以展現出自己對法的實證，即不離空而能呈現出種種的妙用手段，才是真正的慧。先由慧入定之人，大部分是聽佛陀講一席法語之後，馬上開法眼，開法眼後雖見到諸法空寂，但是在因緣的妙相方面，尚未真正相應，所以雖有慧境，但當業風來臨，其心會離開觀慧的作用，落在境風裡，就是落在邪慧裡。原來真正所觀慧的實相慧、般若慧，就變成妄識的分別慧，這樣子就很容易隨業風飄盪。

六祖大師法寶壇經

因此，先慧之人，時時刻刻仍然要默默地以定慧之慧來照見自己的本體，就是照見五蘊的實相為何，要先見到五蘊的空，才算是「照見五蘊皆空」。所以「觀世音菩薩，行深般若波羅蜜多」是先從智慧起用，然後如實地觀照諸法的假相，並觀察諸法不離假相後，現出諸法真正的實相，這樣才是「行深般若波羅蜜多，照見五蘊皆空」，這就是屬於先慧後定之人。

作此見者，法有二相。

有這樣見解的人，就會認為法有二相，事實上沒有兩相，就是無相。如果你掉在諸法的分別裡，認為它是實有，那麼每一個相，就不能活用，會非常有限度地只在自己的相上產生作用，這樣的相不能產生大用，所以我稱作死相，

六祖大師法寶壇經

因為不能產生真正的活用。我們隨時說一句話，翻來覆去內涵都不一樣，你絕對不能認為法有差別，也不要以為沒有差別，就只是一相，落在一不對，不落在一也不是，若說是二，那更差。說二不得，道一也不是，那到底是什麼？是無嗎？無也是斷滅，那要怎麼辦？就要靠自己真正去體會。

口說善語，心中不善；

只是嘴巴說「善哉、善哉！無量壽佛，阿彌陀佛！」或者口善心不善，口中說應用智慧、慈悲，但是心中沒有相應到實法空寂，仍落在我相上，哪怕不是為了自己的私心而說，但自我的法執，仍會帶領你到無法究竟了解真實佛法的境地。人常常會固執自己的本位，認為自己是最對的，

六祖大師法寶壇經

例如學佛法的人，就會認為佛法最對，覺得其他人真是顛倒；別人看我們，就覺得學佛的人好笨、好迷信，這都是只在己位，認為自己最對。嚴格說起來，這些都是屬於慧的作用，這叫偏慧、窄慧、邪慧，沒有真正了解實相，心掉落在分別執著裡，所產生出來的功能跟作用。從妄心取得的，稱做邪慧，「邪」是指沒有了解諸法的實相。

「口說善語」是屬於慧的作用，但心沒有相應到定的實體，所以心中就不善。「心中不善」，嘴巴說善也沒有用，這叫扮豬吃老虎。如果我們為了自己的私心，我相未除，那麼就算嘴上講得頭頭是道，都是佛法，可是皆成為自己的執著。

六祖大師法寶壇經

不要以為鏡子的特質就是好，以為只要把佛法內容像鏡子一樣反射出去，要大家學法、拜佛、精進、吃齋等等，認為這樣都是好的，但是自己如果沒有真正了解實相，一味地要求人家這樣做，其實你已在以盲導盲了，「一盲引眾盲，相牽入火坑」。如果是具有私心，只是嘴上一直要人家行善，那就是扮豬吃老虎。

可是真正的大善知識最會扮豬吃老虎，因為他已知道諸法本性空寂，只要能利益眾生，便有種種大手段度一切眾生來共同成就自身的道業；若只口說善但心行不善，這樣扮豬吃老虎是害人又害己。祖師扮豬吃老虎，你評論他這一句話對、哪句不對，其實都對，就是看自己是不是根器。就像通家，任何一個法在他手上，都是自在的解脫妙法，

六祖大師法寶壇經

能夠隨順一切眾生的根器，給予種種教化。

空有定慧，定慧不等。

認為法有二相的人，往往口說善語，但心中不善，空空的只有定慧，定慧事實上不是同一個，《續古尊宿語要》有這樣的記載：「舉昔有一老宿住菴，於門上書心字，於窓上書心字，於壁上書心字。法眼云：『門上但書門字，窓上但書窓字，壁上但書壁字。』玄覺云：『門上不必書門字，窓上不必書窓字，壁上不必書壁字。何故？字義炳然。』」

有位禪師在修行時，在自己的門上、窗上、壁上都寫上心字，認為工夫下手時，縱有千萬相，只要一心不外涉，掌握住心，那麼法法自如。另一位法眼禪師見到便說：

六祖大師法寶壇經

如果是他自己，會在門上寫門字，在窗上寫窗字，壁上寫壁字，每字寫得清楚認真，表達見到萬象，就要清楚表達出種種差別。玄覺禪師見狀說：不需要每一個都這樣寫，因為字義已清清楚楚。

這裡面有沒有高下？對錯？是非？如果你著在相上，絕對會有很多問題。如果你見到法的實相，事實上這裡面的每個劇情，都體現出諸法的實相，諸法的不二；但是每個又顯現出差別對待的作用，也就是說，眾生的需要都不同，有的是知道名相以後起觀照，就是見相之後要用智慧來觀照，知道相的當下是生滅，但不離實體，用這樣的方式來修，每見一相便照見自己，反觀心源。

六祖大師法寶壇經

每位祖師都有其接引方式，有其善巧方便，就像前面所說的扮豬吃老虎。如果是掉在自己的私心作用上，很善巧地為自己謀利，就會傷害很多人。真正的通家大知識，雖也是時刻扮豬吃老虎，但是用種種技巧方便，掌握到最好的因緣，讓眾生能夠接受。該以智接引者，就用智來接引他；該以定來產生感動或影響，便從定入手；如果是要從信心入，就讓他建立信心，這一切，祖師都有其善巧作用。

我們看這些語錄，如果只是在當中生起分別，品評這些祖師的高下，這都是沒有見。如果善識，知道祖師的善巧方便、手段在哪，這樣就是善觀法相，就是用來作為自己教化眾生的一種善巧方便，稱作後得智。必須從各方面學習、體驗、經歷過，就要看很多書，但是又不執著在書上，

六祖大師法寶壇經

不是隨文隨義解，這樣永遠在分別法相。一切經教三藏十二部都要閱覽，不僅佛教經典如此，就是世間一切學問，不僅文字記載部分，連百工技藝都該一一學習成熟，這樣才能有千手千眼，時刻都能應用自如。不要認為法有二相，也不要認為定跟慧是二樣不同的。

若心口俱善，內外一如，定慧即等。