

中华禅风的演变

耕云先生讲述

一九八四年四月八日于台北市

[一、参禅的根器](#)

[二、中华禅风的演变](#)

[三、参禅的心路历程](#)

[四、禅者的德操](#)

[五、结论](#)

今天和各位谈谈中华禅风的演变，参禅的心路历程，以及参禅须具备哪些基本条件。

一、参禅的根器

我们讲参禅，首先必须确定参禅的根器；也即是说，哪些人适合参禅，哪些人不适合参禅；焦桐可以做琴，不可以做栋梁，楠木可以做栋梁，但不可以做琴。八万四千法门，对八万四千根机，如果根器不相投，学法就不可能会有成就。

参禅的根器，从什么地方去看？应具备什么性向、气质才可以参禅呢？

（一）从动机上来看

学法，最要紧的是动机，所谓因正果圆，如果因地不真，便会果遭迂曲。

有些人参禅，觉得禅很玄、很妙，他要作一个很玄、很妙的人，所以去参禅，像这样的人，因地便不正确。禅虽然很妙，但它是一般的，而非特殊的，并无神秘可言。如果为了追求奇特、神秘而参禅，动机不正，学禅便会走偏，一旦走上谈玄说妙之路，便会自生障碍而脱离实践。

如果有人对佛法、对禅怀著一种神秘感，为了要发掘神秘，获得神秘，或者要突破这个神秘而来参禅，像这样的动机，显然不正确；真理既是一般的，特殊的就绝不是真理。鸡有两条腿，有没有三条腿、四条腿的鸡呢？有，但那是怪鸡，是特殊的鸡；特殊的就不是一般的，就不具备普遍性、真实性和永恒性。所以，探求神秘，追求玄奥，不是参禅的正因。

还有一些人参禅，是为了摆脱烦恼，这样的人参禅不会成功；因为当他烦恼的时候，就想到了禅；当他快乐、不烦恼的时候，便把禅忘掉了。像这样，绝难打成一片，不会得到佛法真正的利益，也不会参到桶底脱落，得个透澈的了悟。

另有一些人参禅，是基于功利主义。人生本来很苦，没有一个人从生到死，得到过完全符合他主观意愿的环境和遭遇。既然每个人都活得不如意，活得无奈，都有或多或少的烦恼，于是到了莫可奈何的时候，他便追求奇迹，希望得到神秘的力量；他参禅、他学佛，是希望得到佛天的保佑，可以升官发财，万事亨通。佛法不讲信者得救，更不是恶势力。正法是廓然大公的，佛菩萨绝不是贪官污吏——你供养他，他就保佑你，你不供养他，你就倒楣，正法绝对没有这样的事。所以，抱著功利主义的思想去学佛法，动机不正，因地不真，虚伪的因，必得幻灭的果。

以上所举，皆非真正学禅的动机，也不是参禅的正因。

真正参禅的人，要发无上心，使生命有了寄托，使自己的真理智抬头，让自己的真情感扩张；在理智上，希望到达不疑之地；在生命上，希望得到心灵的完全净化，发掘出存在的真实和生命的真义，把捉住生命的永恒。因为真实的都是永恒的，当你证得真实的时候，你就会摆脱生死，赢得生命的究竟解脱。自己解脱了，立下度脱广大有情众生的宏愿。如此发心，才是学禅的正因，有了正因，必定获得正果。

（二）从修行态度上来看

有些人把禅当作生活中的兴趣之一，而非唯一的兴趣；有些人把禅当作生活中的调味料，多少有那么一点点潇洒飘逸之感就好；有些人把禅当作谈话的资料、文字的游戏，藉以排遣生活中的无聊。像这样的态度，学禅断然不会成功，因为禅是绝对的真实，与虚伪绝不相应。也有些人把禅当作沽名钓誉的工具，表示自己会禅就很清高，像这样的违背了平等法，学禅自然也不会成功。那么，究竟什么人学禅才会成功？抱著什么态度才会成功呢？

佛说‘制心一处，事无不办。’如果我们把全部生命、理智和热情，投注到一个目标上，使它形成一个焦点，在那个焦点上，就会绽放出智能的花朵；也即是说，你必须把禅当作唯一的兴趣、人生唯一的目标，才会有成就。如果把禅当作兴趣之一、目标之一，便不可能有成，最多只能摸到边缘，因为你的态度只是浅尝辄止，便绝不可能到达大澈大悟的境界。

为什么说学禅应该是唯一的生活兴趣，而不是说生活准则？因为种种事实证明，任何一件事情的成功，兴趣很重要，缺乏兴趣，便流于僵滞、枯燥。

王冕是个放牛的孩子，荷花画得很好。爱迪生唯读过两年书，发明了一千多种东西。

王冕画荷，没有丝毫功利思想；发明之王爱迪生，他研究的目，也不是为了赚钱，而是兴趣使然。如果爱迪生没有画图的兴趣，你下个命令说：给你三个月的时间，给我画一幅长江万里图，画不出来就枪毙你；那你枪毙他十次，他也画不出来。如果你叫王冕造一个木牛流马，给他三年的时间，他三十年也造不出来。所以兴趣很重要。

我们如果对禅有了一种很自然的兴趣、心态和向往，把禅视为生命，视为生活的源头活水和归宿，学禅就一定会成功。因为兴趣会使你欲罢不能，如果离了禅，就会觉得生活索然无味，就会觉得生命没有理想、没有意义、没有寄托、没有归宿，具备这样的态度，学禅一定会成功。

文人、诗人、艺术家也是一样，兴之所至，锲而不舍，久之，一如十月怀胎期满的产妇，想不生都不行。所以我说：如果你喜欢打麻将，干脆以牌王为目标；你喜欢下棋，就以棋王为目标，不必去学禅，凡事皆成于一，败于二三，精神分散，意志不集中，做什么事都不会成功。

古人参禅，十年、二十年如一日，禅门典籍上事实俱在。这些人一见祖师，三言两语便开悟了，就好像是熟透了的苹果，一碰即落。他们并非天生的圣人，都是历经长时的修习，如青原、南岳……皆是修养深厚，深入三藏，然后于祖师启发之下桶底脱落。所以，若是没有崇高的兴趣，缺乏集中的心意，便没办法学禅。

（三）从学禅的资质和禀赋来看

有些人天生就很敦厚，吃了亏反而高兴，帮别人跑腿，还沾沾自喜，好像占了便宜，做了一点实际贡献。有些人一天到晚算计别人，占了便宜才高兴，吃了亏就烦恼。有些人天生好像就有用不完的精力和热诚，一天到晚精力充沛，兴趣盎然，没事看蚂蚁搬家，能瞧上两小时，摸摸盆景，能修理几十分钟，像这样的人禀赋很厚。有些人则是情感冷漠，意志消沉，百无聊赖，好像活得很不耐烦。

学禅，须要极大的精力，须要锲而不舍的精神，须要百折不为所屈的毅力，须要很高的智慧，绝不是情感冷漠、意志消沉、百无聊赖、毫无生趣的人所能胜任的。必须是禀赋敦厚、热情洋溢、忠厚踏

实、择善固执的人，绝非一般世智辩聪之流，一如达摩大师所说：无上大法，绝非小德、小智、轻心、慢心者所堪承当的。

摩诃般若就是大智慧。大智能和小聪明毫无关联，聪明人不一定有智能，而大智能的人不一定有小聪明，所谓大智若愚。聪明是分别心的产物，大智慧是生命的本态，是根本智、自然智、无师智，是永恒的真正自我。分别心生小聪明只顾到私利，大智慧就是把全生命、全心力投入，这种投入不是有为法，而是自然的反应。所以，大智慧是远离分别心的；分别心只是小聪明，小聪明和大智慧绝缘。分别心只会给你带来烦恼和增加记录惯性，根、尘相对产生的虚妄执著，只能覆盖真如。所谓真如，就是如真的本性。

学佛法最根本的课题，即是自我突破，自我突破以后，就突破了一切。如何突破？有个基本的方向，要确认真理是原本如此的。因此，真理只能发现，不能创造，人可以发现法则，创造机器，却不能创造真理。

真理既然是原本如此的，那就不要从语言、文字堆里去找，因为原本没有亿万计的银河系、太阳系和这个地球，没有生物，没有人，连人都没有，哪里有语言和文字？禅宗不立文字，因为文字是语言的符号，思想是没有声音的语言，如果执著这些东西是实有，便被其缠缚、障碍，而发掘不出真理来。所以，要往前看，往远看，最初的即是最后的，最后的即是最初的，没有起点，也没有终点。把全生命融入真实里，然后再浮现出来，那时候，你就知道，一即是多，多即是一，物我一如，自他不二。

二、中华禅风的演变

（一）中华禅的由来及影响

中华禅的发展，须从达摩说起。达摩祖师于梁武帝时来到中国，当时交通极不方便，他在印度身为王子（南印度香至王第三子），很受尊敬，他并非是为了生活而来化缘，相反的他面壁九年只为了要等一个人，一个真正能够续佛慧命、承担大法的人。终于皇天不负苦心人，他等到了二祖慧可。

初祖何以不辞跋涉艰辛，到中国来寻觅大乘根器？因为那时印度盛行拜物教、拜火教、多神教，否定自我，追求功利，舍弃自尊，自甘堕落，依靠神祇，自己不肯努力，那是精神沦丧，正法灭绝的征兆。他以高瞻远瞩的眼光和超人的智慧，知道中国有大乘根器，所以不辞关山险阻，前来中国传法，传法完毕，又回南天竺去了。

达摩未来之前，中国已有形而上学；老子说‘谷神不死，是为玄牝。’谷者空，神者灵，玄者久远以前，牝是母性；意思是说：一种

空而灵，没有形象的存在，是一切生命的源头，为天地之根本（一切存在的本源）。

孔子为易经作系辞说‘无思也、无为也、寂然不动，感而遂通天下之故。’所描述的，即是心的原态和作用。易经乾卦上所说的‘群龙无首’，不是说天下大乱，而是说每个人都是一样，都是至真、至善、至美，没有谁比谁高，谁比谁差，那是象征阳刚，没有罪恶，没有丝毫阴暗面，所以易经乾卦的最终理想就是礼运大同篇。而中庸‘其为物不贰，则其生物不测。’又说‘至矣！’到了‘无声无臭’，没有相对，独一无二的存在，儒家的思想，极高明而道中庸，是有一套人生共同的生活向往和归宿的。此外，尚有庄子的孔、颜坐忘心斋。

以上所说，中华文化的主流，可说都是佛祖心髓的具体呈现，以此之故，达摩自西而来是有其原因的。

从达摩到五祖，虽是单传，而禅风渐被寰宇。五祖弘忍大师有弟子五百余人，第一大弟子神秀，是两榜进士出身，相当于现今的高考及格。第二大弟子惠明，将军出身，地位很高，都跟随祖师多年，未获心印。等到广东来了一个‘獠獠’，既没读过书，又没出家的俗汉，和祖师只见了三次面，就把法传给他了。这个老广，土话很重，出语别说本省人听不懂，即使外省人也听不懂，如果不是五祖忍大师别具慧眼，实不可能得法。

由此可知，佛法的真传，佛法的血脉，佛法的使命，古德先贤之所以不畏艰难，不怕牺牲，就是要把捉到生命的真实，证得生命的永恒；如若不然，不可能完成法的人格化。

一般人都是真理知识化，喜求知解，停留在概念里。所以达摩祖师西来，传法的模式，就是法（真理）的人格化，除了法，没有我，而法也是本无之法。当时，五祖如果传法给神秀，佛法就会变成知识，成为机械化的打坐、说法、讲道理；如果传法给惠明，他就会摆场面，讲架式。

惠能得法后，隐身猎人队中十五年，然后出来一鸣惊人，他不仅把佛法革新了，且以崭新的面目和姿态，出现在大唐国里。他不仅把佛祖的真血脉——菩提种子，在肥沃的中华文化土壤里落实生根，并且开出一华五叶的奇葩，繁茂滋长成为今天欣欣向荣的中华禅。

中华禅风所及，历经唐宋元明清至于今日，注入文学上的有禅诗，注入艺术上，便有了禅的艺术。儒家的思想和禅思想一拍即合，硕学大儒程、朱、陆、王多少都有些禅风采，历代参禅澈悟的儒宗学士，颇不乏人；相反的，儒家的真传到了宋、明开始变质，原本极高明而道中庸的孔子思想，一变而成了吃人的礼教。谁都知道，孔子的

儿子孔鲤死了，孔子自己照顾小孙子，把年轻的儿媳妇嫁出去了，孔子没有叫人守寡，而是叫人活得更好。

明朝时的王阳明，用儒家的辞汇阐扬禅，主张致良知；良知，不学而知，是心的原态、原貌，是原本的，不是学来的。致良知、存天理、去人欲（私心），就是要追求原本的自我而肯定它。

王阳明的四料简，又叫四句究竟话头，他毕生讲学，皆以此为指针。四料简第一句‘无善无恶心之体’，跟主性善的孟子，主性恶的荀子并不吻合。心的原态、本体无所谓善恶，善恶是价值标准。原本没有地球、人类，哪来的善恶？‘有善有恶意之动’，有了分别心时才有相对观念的产生。因此，王阳明的究竟话头，是典型的禅，但恐别人误会，所以才言必尧舜，学宗孔孟，那是护身符、挡箭牌，其实，他所说的是佛法。

以上所言，说明了达摩祖师这一趟中国之行，没有走冤枉路，没有白来，中华文化的土壤上，的确适合菩提种子的生长和茁壮。

（二）从如来禅到祖师禅

从初祖达摩九传至百丈怀海（南岳怀让系）及药山惟俨（青原行思系）是如来禅。如来禅就是跟佛祖说的法相似的本色禅，没有机锋，不用棒、喝，没有门庭设施，没有建立自己的模式和规范，三言两语就能对机，就能够印心，除了所用辞汇和方法有些不同之外，大致跟方等经论没有多大差异。

到十传黄檗希运及沩山灵佑（南岳系），机锋就出来了。十一传至德山宣鉴（青原系）、临济义玄（南岳系），即是有名的德山棒、临济喝；棒、喝交驰，风掣电闪，如此一来，别树一格。从达摩到六祖、南岳、青原、马祖、石头……及经典上少见的范例和手段都出现了，他们的特色，是没有道理可讲，他们的好处，是展示出法的人格化。

把如来禅和祖师禅明显画分的是香严智闲。指月录上说：智闲禅师开悟后，曾有颂曰：

‘一击忘所知，更不假修持，动容扬古路，不堕悄然机。处处无踪迹，声色外威仪，诸方达道者，咸言上上机。’

沩山闻听，对仰山说：此子澈也。仰山道：待我亲自勘过。遂去南阳觅问智闲：闻师弟发明大事，你试说看。香严复举前颂。仰山说：此是夙习记持而成，若有正悟，更说看。智闲又颂曰：

‘去年贫，未是贫，今年贫，始是贫；去年贫，犹有立锥之地，今年贫，锥也无。’

仰山说：如来禅许师弟会，祖师禅未梦见在。智闲复颂道：我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。仰山回报汾山：闲师弟会祖师禅了。

从此，如来禅和祖师禅分成了两个阶段，但并非把禅分为两种。

到了唐朝中叶以后，祖师禅又演进为机锋禅，禅师和参访者的风格，皆是针锋相对；所谓击石火、闪电光，看禅典上的机锋、转语，别误会那是聪明人的应对，其实那是绝未透过大脑思惟的脱口而出。譬如问：什么是祖师西来意？答：庭前柏树子。什么是佛？干屎橛。如何才能把佛法说得很正确？答：胡饼。

像这样都是信口道出，绝没有想一想才回答的。古人说：思而得，虑而中，尽名鬼家活计。又谓：凡是透过思索，回答别人问话的，叫黑山鬼窟里作活计。真正的禅，是纯阳性的，绝不透过想阴的意识思惟，比如敲钟，敲了就响，并非是敲后，想一想才响。

如来清净禅为何一变而为祖师禅，再演进为机锋禅呢？我们看禅的典籍上有许多土话，如‘作么生？’这是湖北话。由于六祖不识文字，他也不看经典，也不习惯引用经典上那些名相辞句，他用他自己的语言来表达他的心态和意境。上行下效，经历三、四代以后，便都不用经上的名相辞汇，只用日常生活上所惯用的言语，随著各人性格的不同，再加上一些幽默感，因此便形成了禅的机锋，成了祖师禅特殊的风格。

祖师禅的可贵，在于摆脱了那些不必要的名相困扰。各位想想，看佛教的文字，往往看著看著，忽然故障，看不下去了，那几个辞汇极为陌生。祖师禅很好，简单明了，它都是你日常生活中所用的辞汇。

祖师禅的话很难懂，有些人越看不懂越要看，看了一辈子还是看不懂，为什么看不懂？因为他没有把禅人格化和性格化，那些祖师开言吐气，一言一语都是法的人格化，他把佛法变成了全生命、全人格、全理智，然后由大圆觉海熔铸成一个崭新的生命，这也即是作曲家所说的‘主题重现’。若把禅当学问知识去理解，你当然不会懂他说的是什么。

为什么问‘祖师西来意’，答‘庭前柏树子’呢？这叫全提正令；庭前柏树子是法的全部，你锯不开也咬不断的。可不可以解释呢？可以，古人之所以不肯解释，因这极为现成；如果是佛法人格化了的人，不需要解释，他已到达不疑之地，不再怀疑。

有两个小故事，可以说明庭前柏树子的公案。

宋朝有位五祖演禅师，有一次，一位提刑（官吏）来问佛法。演禅师说：提刑读过小艳诗吗？提刑问哪一句？演祖说：频呼小玉原无事，只叫檀郎认得声。小艳诗属于情诗，说有一位小姐带著丫环在看戏，发现她的情郎在附近，小姐便一直呼唤：小玉！小玉！丫环问小姐什么事？小姐也不答，只是一直喊小玉。有什么事？没事，只是希望她的男朋友听到她的声音，知道她在这里，如此而已。听了这个故事，一思索庭前柏树子，就知道是怎么回事了。如还不懂，再举个例子：有位禅师每次说法完毕，下堂前，问大家明白吗？大家都不答话，表示都不懂。于是禅师把桌子‘砰！’的拍一下，这一声和庭前柏树子的答案完全一样，只是一种声音而已。

还有一种直示法：

有人问云门：怎么样才能把佛法说得恰到好处？答：胡饼！问的人不懂，旁听的人似乎更不懂，如果是真正把禅人格化了的人，一听就懂，为什么呢？给你个烧饼吃，把你的嘴巴给堵住不说话，那就好了，但有言说，都无实义嘛！起心即妄，动念即乖，法过语言文字，不立语言文字……因为文字是思想的符号，语言是思想的声音，思想是没有声音的语言，这些个啰哩叭嗦的全是障道因缘。你、我为什么会形成不同的性格？不同的心态？就是被言语、文字所害的。

楞伽经上说：任何物体，先有个形状，给它安上个名字，就会起联想，就有了妄想的素材。有名字才用语言表达，但语言、文字无论表达得如何恰当，充其量只是相似，绝不全等，且往往使人误会或看错，比如团队做游戏，一、二百人排成一排或一路，从第一个人开始传一句话，传到末尾，面目全非，变成了不是原来的了。所以，语言的功效是极其有限的，表达常识尚可以，表达实相则很难。明白了这个道理，就会知道云门饼的答案极其幽默，而且直截了当。

有两个人去参赵州从谗禅师。州问一人：曾到此间吗？答：曾到。州：吃茶去！又问一人：曾到此间吗？答：不曾到。州：吃茶去！院主见了奇怪，请问赵州：为什么曾到、不曾到都叫吃茶去？州：院主！院主：有！州：吃茶去！各位想想：为什么都叫吃茶去？陆象山传里有句话说：天下本无事，庸人自扰之。本来没啥子事嘛，喝茶去吧！

禅的语言有各种不同用途，它是人格化而表现为性格化以后的语言，你未把禅人格化，就是听不懂，当你把禅人格化、性格化了以后，信口开河都是机锋，别人看来很玄很妙，懂得禅以后，禅的确是妙趣横生的。

有位禅师说法，徒弟问：好像云门、赵州都不是这么说，你为什么这么说？师父答：家家门前火把子！家家门前火把子——各人照各人，他照他的，我照我的，这是歇后语，并不难了解。当你进入状况以后，你去看五灯会元、指月录，你会看得好笑，为什么？极其幽默，并不枯燥，那是活泼生动，是生命的跳跃，是智慧的闪烁，也是一种艺术的语言。所以，中华祖师禅的独特风格，的确是活泼、可爱、引人入胜的。

（三）公案禅与参话头

唐末、宋初盛行公案禅。黄檗禅师说：既是丈夫汉，应看个公案。所谓公案禅，一如现代的法院判案：有条援条，无条援例。参公案即是看别人是怎么开悟的？循此快捷方式，认真参去。

灵云见桃花悟了；香严整地，石头打到竹子上出声，悟了；还有长庆把帘子卷起，悟了……公案禅就是参他是怎么悟的，参透了，你就知道他悟了个什么？

公案禅也很好，有典型的事例可循，但日久弊生，有些人不肯老实的去参，硬要研究公案是什么意思？祖师西来意？庭前柏树子？一辈子找道理、去分别，是这么？是那么？古人说：这叫做锯解秤锤，明明秤锤是块铁，他偏不相信，以为一定还有内容，拚命地锯解，费了许多力气、时间，锯坏了好几条锯子，打开了，里面和外面一样。禅师的话原本是表里如一的，外举就是内涵，这就是不二法门的示现。

更有甚者，把公案故事拈提出来，加以评唱，所谓‘拈古’，现在也有禅者做这样的事，古时候的祖堂录、虚堂集、碧岩录等都是。你若是大澈大悟了，根本就不必去看那些东西。

宋朝有位圆悟克勤禅师，他的一部圆悟心要，那是佛法的主脑，是学禅的人不可不读的。但是圆悟平生犯了一个错误，他拈古评唱，写了一部碧岩录，写好后，重抄一份叫人带给他的得意弟子大慧宗杲，大慧宗杲看了，就把它给烧了，非常不同意他师父写这个东西，因为许多年来，不知有多少人困在公案中，像掉进葛藤里，出不来了，这是个害人的东西，师父何必搞这个呢？所以，公案禅又叫葛藤禅。

大慧宗杲不满意公案禅，也不同意曹洞宗的默照禅，但却极力提倡参话头，所谓‘但将妄想颠倒的心、思量分别的心、好生恶死的心、知见解会的心、欣静厌闹的心……统统放下，看个话头。’

参话头是典型的佛法，因为参话头没有理论、没有道理、没有玄奥，就照著话头这么参去，锲而不舍地不使一秒钟间断；吃饭时参、

睡觉时参、上厕所也参……参到山不是山、水不是水、人不是人、鬼不是鬼时，好消息就快到了。

我们平常时脑子里是没有一秒钟停止不想的，除非接触到正法的人，他会明明白白，清清楚楚，说话不会说错，听话也听得很清楚，但就是没有妄想心念，能到达这种心态很不容易。一般人想得很多，每件事都想一段，也不求结论，又想第二件；久而久之，他想某件事的时候，突然那些无关的事一起上来，结果就会精神分裂。

过去我在军中时，有个军官精神失常，他的主管要签公事送他往精神病院，叫我批准。我把他找来问他：你信仰什么宗教？他说：基督教。我叫他搬张床铺到我房间来，搬张桌子坐我对面，给他一个题目‘什么叫做与主同在？’要他写答案，不准做任何其他的事。他写写问问，我说都不对。后来写火了，他说：长官！你这不是折磨人吗？这么多答案总有一个是对的！我严厉地训斥他一顿，他理屈了，继续写答案。晚上带他去跑步，早上逼他做瑜伽倒立，睡觉时要真睡，睡不著得起来做答案，不准胡思乱想，不听话就揍人。这样一个星期以后，精神完全正常了，病也好了。我是叫他参话头的。工业社会有很多怪病，大都是心态不正常所产生。所以，参话头是典型的佛法，真参绝对会开悟，对治精神分裂，乃其余事。

各位体验一下，自己的意识、念头，是否是纷歧、散乱的？博陵王问道中有句话说：人到无念的时候，生死自然停止。我们没有学禅时，心里念头翻涌，此起彼落，没有一刻停止过，都是乱的。学了禅，就是要心变得单纯、统一。水清则月现，悟了自心，才不会被客观的一切所蒙蔽，才不会被常识所欺骗。所以参话头的目的，是把多头意识变成独头意识，然后经过一个冷不防的震撼或当头棒喝，把独头意识粉碎了，原本的心就会呈现；原本没有的东西扬弃了，原本有的自然就显出来了。

虚云和尚参话头，迷迷糊糊地好像活死人，倒开水不知往茶杯里倒，结果烫到手，打破杯……独头意识粉碎，本心呈现，悟了。但是，现在不可以这么参禅了，因为很少人有这种福报和环境。试想：当你参到见山不是山，见水不是水，开水往手上倒的时候，你也很可能见楼梯不是楼梯，一步就下了十三层；见汽车不是汽车，见铁轨不是铁轨，那太危险！所以，我们不主张参话头，而提倡如来禅，提倡观心。从达摩到五祖，都谈观心，因为‘若不观心，法无起处。’

（四）皈依禅即是皈依自己

禅的表现方式一直在变，禅的本质是不变的，但禅的生命是永恒的。不学佛法则已，要学佛法必须重重突破。如净土经说‘不发菩提心，不得上品上生。’什么叫菩提心？菩提心就是觉心。密宗说‘阿字本不生，如实知自心’；未证金刚大手印，不算无上瑜伽，不名究

竟相应。所以诺那活佛说‘禅是大密宗。’密勒日巴尊者，都证到了禅境界。法华经上说‘唯此一事实，余二皆非真。’不遇正法，自己很难钻，遇到真正的明眼导师，就不能不皈依禅，皈依禅就是皈依自己。

中华禅所表现的活力是既存在又超越，既写实又升华，既表现又如如。不懂得禅，人活著犹如没有源头的死水，懂得禅，能够抵抗烦恼，懂得禅，能够报四生万有之恩。只有自己的心开了，大澈大悟，无私无我，做到孟子所说的‘存其心，养其性’，吾善养吾浩然之气，至大至刚，其大无边，才能像天主教所讲：作光的天使，到处散播光热、散播安祥，如此，才是报了四生之恩。

如果学佛法执著一篇理论，或者一个概念，就是理障。一天要拜多少拜，要念多少佛，叫做事障。如果心存一种不好意思，自我面子，这叫我执。贡高我慢，是魔的标志，魔并非形容魔鬼，魔是拿自己的错误来折磨自己。自己有贡高我慢心，就不免有更多的烦恼。有了主观的价值标准，那一切一定被你衡量得很失意。当你放弃自我的时候，真我就出现了，你放弃有限，就会赢得无限，放弃法执，就可得到内心的安祥。

台南市禅学会成立时，我有一首贺词‘桶底脱落句最亲，八万四千总是尘，扫却此心原无者，与佛何尝差毫分？’挑水的人，桶底没有了，肩上卸去重担，无比轻松。八万四千法门都是法尘，眼睛里尘沙除去了，也不能换入金粉，因为金屑虽贵，在眼亦病，‘法’虽好，不如‘无’更好。心上原本没有的东西，都把它扫掉，一旦垢净明现，与至尊最上的佛也没有什么差别。

（五）四料简影响深远

中华禅到了明朝，有个很大的变化，明朝四大老：憨山、莲池、藕益、紫柏是佛教界有名的禅宗大德；憨山注的道德经，莲池大师的竹窗随笔，境界都很高，藕益、紫柏也有专辑留世。但是，他们也受了永明延寿禅师四料简的影响，所谓：

有禅无净土，十人九蹉路，阴境忽现前，瞥尔随他去——参禅没把握了。

无禅有净土，万修万人去，但得见弥陀，何愁不开悟——似乎很有道理。

有禅有净土，犹如带角虎，在世为人师，出世作佛祖——老虎头上长角，更厉害了。

无禅无净土，铜床并铁柱，万劫与千生，没个人依怙。——的确可悲。

永明四料简一出，不仅断送了法眼宗的法脉，而且也风暴了正法眼藏的慧命，影响后世禅者极大；毫无疑问的，使净土宗空前的兴盛。现今，除了曹洞宗在日本，临济宗在中国，其他的都没有了。

何谓阴境？就是色、受、想、行、识五阴所形成的境界，一旦现前就不由自主地随它去了。譬如睡梦中不能够作主，随著梦境的发展由不得自己。所以永明延寿和明朝四大老都很谦虚、坦率，都说自己没有把握，为了牢靠一点，还是有禅有净土的好，现世为人师，来世作佛祖，那该多好！所以，后来很自然地就出现了念佛禅；念一句阿弥陀佛，然后问念佛的是谁？既念佛，又参禅，教内大德美其名曰：禅、净双修。还有人比喻为敲门金砖，开悟了，那最好，门打不开（未开悟），手里还有块金砖啊！瞧这有多妙！真是很如意，十全十美；可是自从参念佛禅出世以后，开悟的人毕竟不多，可见如意算盘并不灵光，反而因此破坏了禅的风格。如果法眼圆明，再看得深远一些，自四料简以后，诸天众减少，三恶道充满，这究竟是谁的罪过呢？

阴境忽现前……有什么阴境？若是看得澈，行得澈，不必担心随他去，往哪里去？谁去？若是彻底断除我、法二执的人，烦恼即菩提，那些多余的顾虑和问题，根本都不存在。

念佛的确很好，念佛不仅可以以念止念，避免胡思乱想，而且可以证得实相，证得法性身，往生法性土，可谓方便殊胜之至，但是，既然参禅了，就该一门深入，不必脚踏两条船，反而容易失足落水。如果认为参禅不保险，干脆就去念佛。参禅就要有‘大丈夫，秉慧剑，般若锋兮金刚焰’，佛、魔皆斩，扫荡一切，唯我独尊的勇气。能有大气魄、大担当、铁骨头、硬脊梁，见得真切，行得肯切，这样才是如来的亲子孙，也才能荷担如来家业，才能续佛慧命。

释迦如来一生下来，就给我们以身示范作了一个榜样：天上天下，唯我独尊。这话不少人错会了，唯我独尊并非佛陀自己独尊，而是人人原本的佛性，原本的自我是独尊的，是不二的。我们既然自称佛子，就该以佛作榜样，把自己的全生命、全人格、全感情、全理智，投入自己所修学的法门，如此耕耘，必定收获，切忌坐陇望蜀，心神不定，贪得无厌，禅净双修，甚至禅净密三修，到头来一无所证，虚伪的因，必得幻灭的果。

念佛禅到了后来，更变本加厉了，参禅既然又念佛，看到净土宗打佛七，也依样葫芦的去打禅七，说来真是可悲；从佛祖到达摩，到六祖、唐宋历代禅宗的祖师，从来没听说有打七的，真是无以名之，只好说它是‘泥迹失神’——执著禅的外形，失掉了禅的生命。

（六）禅的真生命——传心

禅的真正生命，在于传心，传心是可遇而不可求的，如果没有大成就者，是无法传心的。为什么要传心？因为每个人的性情不同、人格不同，只有传心才能够像盖印一样，盖一万个都相同；禅宗以心印心，也是一样。

所谓传心，即是以心印心，心心相印，师、徒之间，一时融合为一心，心心不异，所不同者，弟子不过偶然获此心态，且容易失去，所以必须慎加保任，而祖师却经常是（秒秒不离）此心。常保此心是为真修，修而无修，为而无为，如鸡孵卵，如炉炼丹；如果忽冷忽热，一壶水永远烧不开，新的生命不会爆发，法身不会圆成。所以古人得个歇处之后，水边林下，长养圣胎，或深山结茅，或闹市炼心，皆为彻底完成法的人格化故。

传心的内涵，一般人无此经验，无法想像，真心离念根本也不是用想的，但在今天一切都不是秘密的情形之下，借用现代的知识，也可稍知其梗概。

每个生命都有磁场，这是现今科学家所公认的。现在的营养学专家，已经发现食物中含有光子，因为凡是物质都有电子，有电子就有游离现象，当电子消失的刹那，它就发光；而人的色身，也是物质，人的生命却极其奥妙，不可思议，如果把人的生命完全懂了，人的进化就到了终点，但人的生命同时也到达永恒的圆满，完全的解脱，现代知识，只不过了解其少分而已。

人的生命价值，跟他所影响的广狭，及时间的长短成正比；能够独善其身的是好人，能够兼善天下的是圣人。一个有成就的人，是把生命的杂质完全净化了（如圆觉经所讲：把矿石的杂质去尽后，变成了纯金），他会有强烈的光的半径，当你进入他的辐射半径，心就好像产生光合作用而被同化了；被同化的感觉就是定，定不是闭目养神，定的梵语叫三昧耶。古人说：醉三昧酒，意即得了三昧耶，好像喝酒微醺的状态，此时心念停止，一片清明，说话不必思索，脱口而出，虽然脱口而出，绝非语无伦次，但是心里就是没有动念。

这种机缘，百千万劫难遭遇，碰到了，那是正因遇到了正缘，好好珍之惜之，成佛绝非三大阿僧祇劫的事。

三、参禅的心路历程

（一）迷

什么叫迷？认假作真，把无常当永恒，把虚幻当真实，把每件事和物看为实有，除非我们刻意的去研究、讨论，否则总认为这个地球是永恒的，没有人说地球会坏，没有人把这概念挂在心头，人甚至于

也忽略、不大注意自己什么时候会死？没有人注意生命从哪里发生？死往何处去？生命的意义和目的是什么？生命的本质是什么？

有些人把电脑当人脑，甚至放弃自尊，服从科学产物。外国人用人时，总经理不作主，问电脑，电脑说OK！你就可以去上班。小姐要结婚找物件，爸妈不能作主，自己没把握，问电脑，电脑说：你嫁给他，好！就嫁给他。

我们人脑也类似电脑，那不是人的本来自我，生命的本来面目，生命的原态完全是相同的。何以人心不同各如其面？因为每个人的生长环境不同，家庭背景不同，父母遗传因数不同，每个人活动的半径不同，学习专长和所念科系不同，各人看法不同、见解不同，能力的内涵不同，乃至喜、怒、哀、乐、价值标准、兴趣……没有一个全同的。

何以会形成这些差异？只因为人在婴儿时，除了本能，头脑是一片空白，什么都不知、不会，渐渐长大，会说爸爸、妈妈、吃饭、睡觉、上学、谢谢……从单字、片语开始，向脑子里不停地灌输和装添资料。学土木工程的，问他化学工程，答不出来，因为他脑子里没有装这些。学音乐、理论作曲的，问他教育心理学，也不知道，没学过，自然不会。

今天在座的各位，已经不是本来的你我，不是你我永恒的形象。所以我们参禅，就是要破迷，打破这个迷网，不要坚持这个肉体是自己，如果是你，你很悲哀，因为这个色身没有多久就会坏。

古人参禅大澈大悟后，他就不再把四大五蕴的色身视为自己。有个老和尚临去之前，向弟子们告别，他问弟子们：为什么古人到这个时候，都不肯留下来呀？弟子们没有人回答，老和尚自己回答道：只为路途不得力——走路不方便。又问：离开一句怎么说？大家仍是干瞪眼。老和尚说：横担蒺藜不顾人，直入千峰万峰去！古时的过来人，极为洒脱。

什么叫迷？迷而不知其迷，是真正的迷，如痴人说梦，把梦都当成真的了。人生何尝不是一场梦？有的人认为是梦，走上了享乐主义，有的人认为是梦，走上了存在主义，扬弃了共同的价值标准，破坏了人类的行为规范，这都是不对的，因为他背离了中道。

（二）悟迷

迷而不自觉叫迷，当他灵光一闪，领悟到现在跟过去的生活都是迷时，他悟了，悟了什么？悟到自己是在迷。

（三）迷悟

知道自己是迷，就追求悟，因此他又迷了，迷了什么？迷悟。什么叫迷悟呢？不少人没有悟，他揣测悟的内涵：这个悟，一定是惊天动地的；这个悟，一定是脱胎换骨；这个悟，能领悟到极高深的道理；这个悟，可能会发觉极大的秘密……。

他抱著这个目标，这样的心态去找悟，他永远都不会悟的。悟字拆开是吾、心，悟到我心即是明心，明心即明白自心，见性即见到自己生命永恒不变的属性。如果忽略了这一点，向最高的地方去找，不从平易的地方去觅；向外去找，不朝自己内心发掘，因此，便迷入悟中，为了追求悟，又陷入迷中去了。

（四）悟悟

所谓悟，即是认识自己，了解了生命的本质，认清了生命的原态，真正的肯定了原本的真我，非常清楚非常亲切地澈见自己生命的原貌，同时就会产生正见和正受，可以亲证生命的实相，可以见到宇宙存在的实相，可以亲切地感受到生佛平等、自他不二的所以然，享受到秒秒清净和安祥，从此不再过敏于那种习惯的分别作用，对于存在的感受就比较正确，烦恼也由多而少，由少而无。

（五）正修

正确的修行，不是修行致悟，而是悟后起修。不悟而修，是盲修妄作，由修而悟，只是前方便。悟后起修，才是真实法。悟后若不修，悟也是白悟了。悟后起修如何修呢？

要彻底无为，泯除一切的意念。并没有任何方法去修，只要切切实实地认清真假，珍护此心不令污染，做自己本分应该做的事：为人父，止于慈；为人子，止于孝……。

至此，经常都是无念的状态，一念之起，自己会清清楚楚、明明白白，表面上痴痴呆呆地，但心已经不乱了，此谓之‘那伽大定’。如此经过三、两年的保任，秒秒反观自己，知道原本不迷，本来是悟，认清了自己的本来面目，把握住了生命的永恒，这才是人生的真味和人生的真正使命。

四、禅者的德操

参禅发现到自己亘古未迷，本来是悟以后，必须根据自己的理念，鞭策自己努力的方向和修持作为，因为悟，只是有了正见、正受。

（一）消阴去盖

楞严经云：理则顿悟，乘悟并销，事非顿除，因次第尽。

道理悟了，悟与修行的次第都不存在，只有一个真实无为法，用不著修因求果；但是无始以来的习气、心垢以及前尘缘影所累积的惯性，必须于日常生活中把它淡化掉，使自己悟了的一种人生新境界，变得很熟悉（生处使熟），过去前尘幻影所覆盖的阴暗面，必须反省、发露、彻底忏除（熟处变生）。

修行，就是要消阴去盖。

消阴：消除五阴——色、受、想、行、识的阴暗面，使心变成纯阳，而后言行全是正大、光明、磊落。

去盖：去掉名、利、食、色、睡的五盖。五盖是很难除的：食，谁能不吃饭呢？色，既然有性激素，谁能没有性冲动呢？名利，人人好名好利，喜戴高帽子，一个人被毁谤，他绝不会说：我问心无愧，毫不介意。虽然问心无愧，冤枉了他，他也会生气、烦恼，一生气和烦恼，无明妄动，真心就被覆盖，所以，食、色、名、利，乃至睡眠，都是要从多至少，以至于无。我讲这话好像违反生理，人怎么能够没有睡眠呢？到那个时候你自会知道，各位不可勉强，如果你马上停止睡觉，那就糟了，当你秒秒安祥，禅定功夫渐渐加深时，睡眠自然会越来越少，最后变成了纯阳，自然就没有睡眠了。

一个人证得了禅的心，那是最大的瑜伽（联合）、最大的相应，因为每一个水分子投入大海，全大海都是它，每个水分子都是H₂O，不是相似，不是相等，而是全同。当我们把生命融入大圆觉海，全部宇宙实相就是我；到那时，生命力极为旺盛，不需要睡眠了。得了佛果的人，只要禅定几分钟就够了；到了八地以上的菩萨，每天调心一、二十分钟，精神就极为充沛。

因此，修行的人或由师父的心光所唤起，或者是自己集中意志的成果，当你的‘摩诃般若’发露以后，你确实能走在千万人的大街上，好像独来独往，这就是离执禅定，禅宗叫作破初关。

（二）反省忏悔

忏悔即是反省，若不反省，自己都不知道自己是哪一种类型的人。有人骂我：你是什么东西？我一反省，的确我不知道自己是什么东西，究竟自己是什么东西？我不知道。梁武帝问达摩：对联者是谁？达摩回答：不识！并非故弄玄虚，祖师所答，的确是实话。

反省，以时间为经，对人接物处事为纬，凡是问心有愧，令心不安的事，都毫不隐瞒地写出来，其目的在使其向阳、曝光。最好找个

你所信赖的大德作证明，在佛前忏悔，千万别以为这样做是没面子的事，面子是什么？是我执，有我执就有烦恼；垛生招箭，你立个靶子，就有目标可打，靶放倒了，打谁？所以，一切烦恼由我执来。我执是虚假的自我，因为有我，就有我高兴、我不高兴；每个人的好恶不同，价值标准不同，你太注意别人，会发现人人不合你的意；有的暂时合你的意，过几天又不合你的意了；有的这桩事合意，那桩事不合意……若是这样，生活对你就形成了一种惩罚，处处不如意，那不是活得太苦了吗？何以如此？都是自己错，别人对。一个人抱著这种概念而活，活得很悲惨，甚至寝食不安，呼天抢地，椎心泣血，惶惶不可终日，好像末日到了似的；而事过境迁，回想一下，又不禁哑然失笑，这就是我执作怪，若无我执，天塌下来当草帽戴。所以人必须忏悔，悔其从前，改其以后，以前种种譬如昨日死，永不再犯；君子不贰过。若无这种决心，佛法不容易学。

经上说：诸上善人聚会一处。又说：善男子，善女人，能接触正法，都是上上的好人，若非好人，遇不到正法；纵然值遇，缺乏诚、敬、信、行，也不配修学正法，勉强修，也是自不量力，不会相应。

（三）知止主敬

有人说：法门无量誓愿学……。要学，应是一门深入，再一门深入，绝不是这个学一点，那个学一点，变成一个拼盘。

若是参禅大澈大悟了，其他各宗就勿须学了，因为佛法是不二法门，‘方便有多门，归元无二路’之语可为明证。古人说：贪看天边月，失却手中珠。那些原本不有的虚幻，你去追它、去求它，浪费一生的精力，结果反而把你那原本宝贵的东西弄丢了，谁都不愿意听别人说自己不够聪明，其实，诚愚不可及，如果不‘知止’，你保任个什么呢？

知止，知道了这个是我的本心，什么东西都可以丢弃，唯有这个不能丢掉。古人说：暂时不在，如同死人，这很严重，因为我的表面意识停止了，暂时恍惚没有关系，可是我的本心被覆盖，那就是法身被埋没。因此，自己应该知道在那一点上去致力。

如何主敬呢？这个不是随随便便的小事情，马马虎虎是不会成功的。敬就是不放逸、不随便、不散漫、不吊儿郎当，极认真、极诚恳地去做，要把全生命、全感情、全理智、全人格投入，能如此，才会成功。

（四）慈悲喜舍

慈、悲、喜、舍，是佛的四无量心行，我们既然是佛子，应该认真地去实践。佛经上讲得太深了，在此作个浅说：

慈——是与乐，就是无缘大慈；缘是条件，无条件的同情，对众生的烦恼，当作自身的烦恼，方便解除而与之以乐。

悲——是拔苦，对众生的痛苦，有感同身受的同感，有切肤之痛的同感，这如果不是修行接近到大圆满，只能唱唱高调。有很多人一天到晚念四弘誓愿，大多都落了空。听说有位大德，他嫌普贤愿王的愿不够多，把它增加到二百愿，如果有人想压倒他，可以加到二千愿。你能真实践履几个誓愿呢？若不能认真彻底的去实行，是极为空洞的。

为什么说生命接近圆满时才有真慈悲？因为一个人如果没有亲切地体会到自他不二、生佛平等、生命毫无差距、彼此毫无差别的话，仍然你是你，我是我，他不可能会产生感同身受的情操。

喜——指月录中有个婆子烧庵的公案，那个枯木倚寒岩，三冬无暖气，冷冰冰毫无热情的修行人，被一向供养他的婆子烧掉茅庵，把他赶走了。我们看有哪一个禀赋深厚的天才是情感冷漠、意志消沉的？一个天赋深厚的人，必定是热情洋溢、活力旺盛的。修行的人要喜悦要忘我；喜悦是生命的阳光，生活在这天地间，要常存感恩想，自然会喜悦。

无论动、植物乃至器世间的一切，都是一真法界实相的呈现，而生命本质不变的属性，就是‘觉’，觉即是佛，众生性即是佛性。所以大修行人修行圆满或接近圆满时，对一切众生有种非常亲切的感受，而且会深深地觉得人身难得，因为一般众生（动物），它只有极微的智性，极少的感情，百分之九十几的本能，它们一生中只有两件事：谋食和求偶。唯人兼有理性、智性、思想、情感和本能。

人的本能，似乎也比其他动物高，一般动物没有像人那样复杂、频繁，人可说样样都高；人有一般动物所没有的理性，比一般动物高百分之九十九的智性，因此人的理性、智性加上感情，就是构成人类文化思想三大主流的知、情、意。人把情感投入他的理性上，就产生出崭新的智性，智性发挥到最高度，人才能修行。所以修行人应该喜悦，活在相互帮助、相互依赖才能生存的大宇宙间，应该知道感恩，感恩能产生喜悦，一般人忽略了这一点，所以他活得很苦。

不要以为生活不如意，而怨天尤人；没有人能够完全得到一个符合他主观愿望的环境和遭遇，连全知全能的上帝都包括在内。上帝只有一个独生子——耶稣，上帝也只能眼睁睁地看著祂的爱子被驱逐、被毁谤、被出卖，最后被谋杀，连上帝的儿子都如此，你、我敢和上帝的儿子比吗？事实上，你、我比起上帝的儿子，已经占了很大的便宜了；耶稣三十多岁就被谋杀，而我今年已活到六十多岁了，我真感谢！所以要常常喜悦。

佛经中有弟子见佛时问候说：世尊！少病少恼否？这说明世尊也会生病，不过，佛生病比较少，烦恼也有，不太多而已。因此你、我小小的烦恼，不必介意，因为人生没有完全合乎他主观愿望的一切，主观的本身就是一种病态、一种罪恶，我们要知足、要感谢。

若有机会去看看那些残障复健院里的病患，你若问他‘人生最大的愿望是什么？’他一定会说‘我若生得和你一模一样，我就真欢喜了！’就是这样啊！各位试回忆一下，当你生病痛苦时，爹呀妈呀的乱叫，这时若问‘你想要什么？’你一定说‘我只要病好了，我就完全满足了。’可是，当你病好了，毛病又来了，你并不满足，应该欢喜而不欢喜，所以说：人生是罪恶的，这话是有几分道理。

舍——内舍六根，外舍六尘，一切皆舍，舍到最彻底的时候，把‘我’亦舍掉，把‘法’亦舍掉，二执断、二障除，彻底清静、安祥。舍得彻底，才是无余涅槃，人有肉体，修行就不是圆满。老子说‘吾所以有大患者，为吾有身。’这话极有道理，修行人可以仔细去玩味。

五、结论

最后，以世尊的传法偈作个结论。世尊说：‘法本法无法，无法法亦法，今付无法时，法法何曾法？’

法本法无法——第一个法字，是学习效法的法。本法是原本如此的法，真实的一定是原本的，你要学那个原本如此的真理，那个真理根本就是个无。这句偈语是说，你要学原本的那个真理，其实原本就没有什么叫做真理。

无法法亦法——是说原本没有的真理，就是你要学习的真理；你所要学的不是‘有’，而是‘无’。

今付无法时——今天把那个原本‘无’的真理给你了。

法法何曾法——第一个法字是学习，第二个法字代表‘无’的道理；你学习真理，何尝学到了什么东西？

这就是大般若经的‘归无所得’，以有所得心学无为法，是不相应的，全部存在都给你，你往哪里放呢？何况你和存在不是对立的。由此，我们知道，真实的必是原本的，原本什么都没有，哪里有什么道理？没有什么叫做法。以前在台南市禅学会成立时，我就给佛法下了个极其明确的定义：佛法者，成佛的方法也。佛法只是一种工具、一种方便、一种方法，修行人切莫执著它。

原本什么都没有，而我们所要修学的，就是要发掘出那个原本就是真实的；只要证得了真实，就知道我们的生命，除了电脑作用外，原本的生命，原本就是独立，原本就是解脱，原本就是平等，原本就是普遍，原本就不是对立，原本不曾生，原本没有死……。

用真理性证得宇宙的实相，而达到生死苦乐的究竟解脱，完成生命的圆满。

谢谢各位！