

禪宗與禪修

(上)

南懷瑾教授講述

邱黃海 謝文松記錄

諸位先生：

剛才承蒙慧炬的代理負責人傅先生一番過份的恭維禪，是在很難受。今天，傅先生出了一個題目考我，要我講關於禪這一方面的問題，使我想起一個明朝的故事來。這個故事好像與禪沒有關係，但是也可以說是有很大的關係。

我們曉得，宋明理學到了王陽明之後，一般的看法都認為王學與禪合流了。當時一般看不起王學的學者，甚至訕笑：聖人滿街走，賢人多如狗。但

是，在名詞一般社會上的知識分子，求學和求道的精神，多半還是受王學很大的影響。據說有這麼一位讀書人，他求道的精神非常切，生活也很謹慎。他所修的不是我們所謂道家神仙的道，而是明朝理學的道，也就是生命的究竟。因為他的生活很謹嚴，所以在錢財上就很儉省，也積蓄了很多錢。有一天，他覺得盤纏已積蓄的差不多了，可以出外訪道了。這時有一個人曉得他這個心願，就告訴他：「你跟我來，我帶你去找一位有道之士，他可以傳給你道。」於是，他把歷年的積蓄打了一個包袱，跟這人一路走。這個人把他東帶西帶，雖然想了許多方法，卻一直騙不出他的錢。有一次，在他們坐船過江的時候，這一個人告訴讀書人說：「在這個世界上，只有我懂得道。只是當年我的老師傳道給我時，告訴我不要輕傳與人，現在看你這麼至誠的求道，我就傳給你好了。只要你爬上這個船桅的頂端，拿下船桅上的錦囊打開來看以後，你就可以懂得道。」讀書人聽到他這樣說，只好把存有自己積蓄的包袱放下，爬上船桅，正當要接近船桅頂上的時候，那個人竟

把包袱拿走說：「再見啊！你總算放下了。」這時，他在船桅頂上，曉得自己上當了，歷年的積蓄讓人給騙走了。沒想到他在船桅頂上卻哈哈大笑，他說：「我真得道了。」因此，他就很高興的爬下來。滿船的人都笑他說：「你遭遇那麼大的騙子，怎麼還在高興？」他說：「唉——你們不懂。他真是傳了道給我。」

這是明人筆記上很有趣的一個故事。

今天傅先生要我講「禪」，大概，我也就是那個騙子，把諸位騙來了。因此我常感覺，有時候過份的恭維、推崇是靠不住的。有很多會常來問禪。其實，我一點都不禪。

現在先把我的立場講明了，也好給自己遮羞，萬一講得不透徹，講了外行話，諸位可以原諒。

今天世界上的風氣，對於中國文化有兩個東西非常的流行，一個是禪，一個是密（密宗），附帶是

易經與太極拳。我常告訴要出外留學的青年同學，這幾樣東西應該要有點影子。出去的時候，人家問到，至少懂得一點皮毛。這不是爲了本身的問題，而是爲我們自己中國文化，爲我們中國人不要失去了面子。

那麼，在國外流行的禪，與我們固有文化裡的禪是不是一樣呢？可以說，有很多地方都變質了。現在我要向諸位報告，據我所了解的禪。我常告訴青年同學的一些經驗談：青年人出外讀書求學，乃至求學以後，想到自己的前途，常會感到很茫然。其實像我自己到現在也覺得很茫然，不知道自己現在所走的路，究竟對與不對？這是因爲說禪而談到的。像我個人對於禪，剛才聲明了還不懂。不過一輩子非常有興趣，都在追求。

這興趣發生在小的時候，大概十一、二歲的時候。由於受到了家人和老師的影響就開始學禪。後來雖然一路地求學，一路地讀書，可是在我個人的

回憶裡，學禪、學佛、學道是第一位。至於讀書、功名富貴，乃至世界上所發生的事，那是第二位、第三位。在幾十年前的社會，許多朋友背地裡都在笑我說：「這個人真可惜！」好像是說我樣樣都還不錯，就是有一點——太消極了，喜歡走出世的思想路子。當時這些評語我並沒有把它放在心上，只要個人興趣所在，我就一直去追求。這也就是像孔子所講到的「古之學者爲己，今之學者爲人」。學問是爲自己而學，並不是爲家庭爲父母爲社會而學的。誰會知道，幾十年後的今天，禪學變得那麼流行、那麼時髦。所以，學問之道只要自己認爲真有興趣，儘管投身進去，不考慮前途的一切，這樣才會有所成就。假使要受社會環境，以及其它任何影響，那麼這個學問成就可就非常有限。

在過去，幾十年前的讀書人，尤其是推翻滿清以後，由於受到西學東漸的影響，我們要建國，要強國，處處接受西方科學、文化，也就是要講求實用的。在這個時候，我們還來談禪，甚至跑到廟裡

去打坐，那不是神經就是瘋子。所以當時的人對於禪，就我所知，還是很陌生的。大家甚至沒有聽過「禪」這個名詞。就是我們當年學禪也不是以「禪」作標榜的。僅是自己想要學道、學佛而已。等到我們學了禪以後，了解禪是我們中國佛教文化裡的一個宗派。這個宗派的名詞是初唐到盛唐之間所成立的。當時的禪宗是代表什麼呢？它代表學佛的人求證何以學佛、怎樣修持，才能夠達到佛的境界，即所謂「明心見性」而證得菩提的學問。

爲什麼中國在隋唐之間稱其爲禪呢？答覆這一個問題，我們必須要回顧一下釋迦牟尼佛何以要出家？何以要傳禪？

大家知道釋迦牟尼佛在世大約是在中國周朝的時候。在當時，他是以印度列國中一個強國的世子出家。一個強國的世子爲什麼要出家呢？那是因爲他考慮到人生的歷程。人生了會老，老了會死，死後要到那兒去呢？當時沒有人知道。釋迦牟尼佛曾

經想到，即使他接受了王位、統一了全印度、甚至全世界，也是無法帶給人類永恒的平安、永恒的幸福。所以他覺得，成就世間的功業，不足以解決人類的問題。因此，他去出家，求一個形而上的道。

在出家這段期間，他經過了十二年辛苦的修持。用盡了當時所有修持的方法，可是以他在智慧學問上的成就，他認為這些都不是真正的道，不足以解決人生所有的問題。因此，他一個人跑到雪山南面打坐，苦行六年。這六年中，他獨自思惟，把平生所學的方法統統加以重新試驗。這個時候他差不多有二十八九歲。佛經上記載，他此時已變得十分衰弱。一天只吃一餐，六年下來把肚子餓扁了，用手摸肚子，竟然可摸到背脊骨。六年以來，雖然用盡了外道入定的方法，但卻把身體弄得疲乏不堪。他想這也不是最究竟的。於是下山，他照樣喝他的牛奶，注重他的營養。最後終於在菩提樹下悟道成佛。

今天我們所看到釋迦牟尼佛塑像或畫像的頭上，

有黑的毛髮有如帽子，這不是帽子。釋迦牟尼佛教徒弟剃光頭，自己也剃了光頭，但並非如今日之出家人一般，半個月非理一次頭髮不行，他是等到有時間時才剃。因此頭上還有毛髮，他的頭髮自動往右旋，轉多了就像帽子一般。當他在雪山上打坐時頭髮長了，有一對鳥因找不到地方作巢，發現這裡有一堆草，於是就在上面作起鳥巢來。原來這一堆草就是釋迦牟尼佛的頭髮。等到他打坐出定，（出定就是自己的意識清醒。所謂入定就是意識不起作用。現在科學家說入定是「冬眠」這是錯誤的，「冬眠」是完全昏迷狀態，入定與此有很大之差異。）他發現自己的頭上有鳥巢，知道上面有小鳥。如果他一動，小鳥就會摔死。因此他再入定，等再出定，小鳥已會飛，飛走了他才動一下。

我們看佛經到這些地方，不要輕易放過，佛家所講的慈悲，就是儒家所說的仁，仁民而愛物。你看釋迦牟尼佛忍受一切痛苦硬著頭不動，讓鳥孵小鳥，這並不是舒服的。如果是入定的時候尚無關係，

因爲入定時身體的感覺已無多大作用。但是出定時，身體之感覺依然存在。這時的定力是清醒時的定力，就是要用堅定的意志控制自己。去惡爲善完全在自己。他這種定力與儒家的「擇善固執」相近。這種堅定的意志在談到禪宗時都必須注意到的。

當他苦行了六年認爲「苦行非道」；這四個字是非常重要的。世界上任何研究人類學的人，以及信仰宗教的人，亦即一切哲學家與宗教家，都認爲人生享受是罪惡，人能苦行才是修道。故任何宗教家、哲學家，乃至中國的讀書人，理學家皆以刻苦精誠爲人格修養之基礎。但是過份的刻苦，是不是對呢？（我沒有說不對。）釋迦說「苦行非道」，一切的苦行只是幫助自己修道、培養自身的心理道德，「去惡爲善」最有幫助的修養，因此他下山。他因爲受雪山寒冷的影響，八十一歲涅槃時「寒風發背」，他下山後照樣過平常人的生活，照樣喝他的牛奶，照顧他的營養，恢復了體能，此時他約卅至卅一歲。

這段時間的歷史我們要特別注意。他在十二年的修持中遍學了印度當時所有的外道，我們知道印度在研究人的生命，怎麼樣使生命昇華起來，怎樣發揮人生命的功能等方面，是全世界最發達的。其次是中國的道家。道家中的「長生不死」是中國人特有的。雖然我們並沒有看過長生不死的神仙，但是中國人卻敢說出「長生不死」，這種理念之高是不可思議的。而道家與印度各種宗教修持的方法是一致的。所以這些東西釋迦牟尼佛全學完了，後來在菩提樹下悟道。（菩提樹本名並不是菩提樹，菩提在梵文中是大徹大悟的意思，以現在中國簡明的觀念來說悟道即菩提。）現在談到禪宗的正願。

釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道時說了一句話：「異哉！一切眾生皆具如來智慧德相，以執著妄想故不能證得。」這就是禪宗在佛法中基本的一句話。當釋迦牟尼佛悟道時說一切人都是佛，只因人的主觀頑固的思想，緊緊抓住了一切不肯放下，故不能成佛。不只是人，凡是一切有靈性有知覺有情感的眾

生皆佛，這是人類平等觀念第一次在歷史上提出，他不僅提出人類的平等，並且擴大至一切生命，這是何等高超的胸懷。這裡尚須注意的是「證得」，不是「悟得」，在身心兩方面皆要證得。剛才已講了「一切眾生皆具如來智慧德相。」如來是佛家專有名詞，什麼叫如來呢？如來，好像來了，釋迦牟尼佛好像來了，他來了，但是他又走了，我們的祖宗也是如來，沒有我們的祖宗，就沒有我們，但是我們的祖宗又走了。順便說一下，佛經文字的翻譯妙不可言，如生命的來源是什麼？我們都知道是「業」。其他中國字字無一可代替的。業，好的行爲是「善業」，壞的行爲是「惡業」，不好不壞是「無記業」。在基督教聖經中言「罪」不如用「業」來得恰當。現在又談如何是「如來」，它是代表我們生命的本來，換句話說，悟了道就是「如來」，也就是成佛。成了佛我們的生命就化成三樣東西。如來代表法身，釋迦牟尼佛之肉體乃至我們的肉體乃是生命的報身因業報而來。有些人一生很有福氣是受善報而來，有些人一生艱難困苦是受惡報而來。有的人有福氣也不知道福氣，

是受善報而來，受痛苦時也不知道痛苦，是受無記報而來，除了此二身之外，生命尚有化身，由我們的報身變化出很多身，如我們祖宗的報身化出我們，這就是化身的道理。

現在再來談如來的名號。「異哉！一切眾生皆具如來智慧德相。」我們本來就有，但是我們自問畢竟沒有。現在的我們——非常痛苦的我們，有生老病死困擾，而且自己的三身也看不見，生命本來具有此三身之功能稱為如來，可是現在找不出來，禪就是要追求這個。

禪宗一開始就提到「釋迦拈花、迦葉微笑」的公案。但是我們翻開佛經，佛經上並無此公案之記錄，現在西方的學者認為禪宗由迦葉拈花微笑開始是假造的；事實上宋朝王安石的傳記上有記載，當時王安石身為宰相有機會看到內府的秘藏，王安石自述曾看見《大梵天所問經》上面有拈花微笑的公案，這本經後來不流行，原因是宋朝趙家把它毀了。

我們再來談一般禪宗所謂拈花微笑的公案。先是說釋迦牟尼佛在晚年開課，講課時都有一定的時間，據戒律上說，釋迦吃完午飯後即打坐入定，大約三點鐘時開始講課，以答覆門徒修行上、行爲上的問題，有一次上課時，釋迦牟尼佛不說話而拿起坐位前的花拈了一下，玩了一玩，沒有微笑，也沒有人了解他的意思。釋迦以王子出家，一代大師，說法四十九年，這個權威，把花拿起來玩了一下，不說一句話，弟子也不敢問。因為當時佛陀可謂年高德劭，只有迦葉年紀比釋迦大些，站在旁邊。（按照佛教的戒規，老師坐在前面，學生走過，頭不能超過老師。另外，老師走在前面，學生不能踏到老師的影子，這是佛家的尊師。）平時迦葉基於尊師，態度非常嚴肅，臉繃得緊緊地，但是當時迦葉「破顏微笑」，這個「破顏」用得很妙，好像雞蛋打破了，實在忍不住笑出來，這時佛利用這個機會即說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，不立文字，微妙法門，今付與摩河迦葉。」這就是禪宗的開始。

我們先說「正法眼藏」現在有很多人打坐，在眼睛上作功夫，或鬪鷄眼往上看，往內看，或睜大眼睛，問其爲何如此？他們說：佛說「正法眼藏」。於是這個「正法眼藏」後世成了大問題。

再談「涅槃妙心」，涅槃是梵文，乃是圓滿、清淨、寂滅、常樂的意思。有人以爲涅槃就是死，這是不對的。我們之所以採用梵文的音譯而不把它翻成中文的意思，是因爲它具有生命的永恆，無限的快樂，不是有形的生命，不可見不可知，普遍的存在，無相的無所不在，無限的安詳，無限的幸福，無限的平安，這些複雜的意義。

下面實相無相又成問題了。一切萬物都是現象，有形狀合起來謂之「相」。宇宙間有相的萬法都是會消滅變化的，暫時存在只是時間的問題。而那個能變的，不在宇宙萬有之內，這個能變的叫做實相，又叫道。禪宗就是要悟到這個東西，證到這個東西。但是這個東西是無相的。一般說悟道總有個東西，

實際上這個東西是無相的。

所以他又說「不立文字」，這就很妙。佛陀一生有兩件事很有趣，第一是佛說他說法四十九年沒有說過一個字，第二是他傳心法的時候說：「不立文字。」但前面的「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相」即是文字。他立了文字卻不承認是文字，意思是要後來的人不要記錄成爲經典，那麼禪宗做些什麼？簡要說就是傳佛法之心要，此心要法門第一代即傳予迦葉。

現在放下釋迦牟尼佛不談，來談一談迦葉尊者，他爲何出家？他怎樣修持？如何證道？他是禪宗之第一代祖師，我們在《大藏經》找有關迦葉尊者的資料，發現他的弟子並沒有給他記錄。然而在釋迦的教育集團，迦葉尊者對教育的功績影響最大。比如中國人所說的衣鉢真傳，一般中國人都用六祖的故事來說明，這是不對的。真正說來應該是釋迦牟尼佛與迦葉尊者的典故。我們知道釋迦牟尼佛最後

涅槃時，命令四個弟子「留形住世」。這與道家「長生不死」的思想相吻合，也可以說是東方文化之特色。後來佛把自己唯一的袈裟交給迦葉尊者，說你拿這件衣服到雲南鷄足山入定，等到彌勒佛出世時把這件衣鉢交給他，你再涅槃。據說這件衣服是迦葉尊者出家時供養佛的。

迦葉尊者的家族是印度當時的首富，財產多得不得了，他太太的娘家也是首富。可是我們看到佛經上說他二人是「金色頭陀」，皮膚是黃金的顏色。他二人結婚有夫婦之名而無夫婦之實，同床十二年，隔一條被頭睡覺，彼此無關。出家後把所有的家產布施了，而把家中歷代傳下來最好的一件「金縷衣」做的袈裟供養佛。他自己則是佛的僧團中領導人的領袖。我們看他的行爲，他自己過的是什麼生活呢？我們知道他叫作「頭陀」，釋迦弟子中頭陀只有他一個。什麼叫「頭陀」呢？「頭陀行」是出家人中一種獨特的風規叫「十二頭陀行」。行者有十二條對自己要求非常嚴格的規範。比如說頭陀只準三衣，不可

超過三件衣服，夠穿就可以。多一件衣服背起來走就是貪，而且這三件衣服一定要是「糞掃衣」才行（從垃圾堆中撿破布拼湊起來的）。另外，一日一食，只吃中午一餐。常坐不臥，到任何地方都要打坐。其他還有「不三宿空桑」，頭陀逢到廟，不進廟裏，只在廟前打坐。他們經常戴一頂大斗笠，晴天遮日，雨天遮雨，背一個蒲團，手中拿著鉢，路上看見死的動物便埋葬。而且不在一個樹下打小坐超過三天，因為超過了三天便對樹有感情，可能捨不得走。換句話說，頭陀行即道家中所謂「離情去欲」，就是拋棄了一切欲望。離塵去欲所以絕累。迦葉尊者之風格如此，絕不像今天所謂喝茶也是禪，插花也是禪，吊兒啞當也是禪，這是不對的，所以我們對這個基本精神必先了解。

十方禪林創律圖式



民國九年懷師之規畫圖

十方菩提道場
十方續佛心燈

一切來自十方
一切歸於十方