

禪宗與禪修（下）

文/從智（釋首愚）南懷瑾教授講述

邱黃海 謝文松記錄

我們知道禪宗所傳的是佛法中的心法，佛傳給迦葉尊者的就是心法。換句話說，佛住世說法四十九年，講了很多學理，講了很多修證生命的方法。最後他撇開了一切的學理，而有一個直接扼要的修持方法，但他並沒有仔細講，只是用簡單的幾句話把「正法眼藏，涅槃妙心，實相無相」的微妙法門交給迦葉尊者。因此我們要注意迦葉尊者的一生，他為何出家？為何追求這個東西？乃至其結果如何？

各位知道佛所行所言都是由迦葉尊者及佛的堂兄弟阿難尊者召集佛的弟子把它整理編輯而傳下來的。現在佛經開頭都有「如是我聞」就表示對整理編輯負責任。換句話說也就是「根據當時我所聽到是這樣說的。」他們二人的這個工作包括了佛一生所說的法，大致歸類約可分三類，即戒、定、慧，戒學是日常生活的規範。定學就非常重要了，即一般所謂的「打坐」。打坐是定學的

基礎，定學是共法，不只佛，其他一切宗教的修持法也必須以定學為基礎。但是要修持佛法，達到生命的本來，達成戒、定、慧的圓滿，必須以定學為基礎。就是說我們的麻煩最主要的乃是自己的思想無法控制，自己的情緒無法把握，思想情緒莫名其妙地自己會來。比如清晨一起床心思雜亂地就來了，真不知從何而來。它來的時候你叫它停留，它也不停留，真是「無所從來亦無所從去」。尤其是情緒的變化。理性上告訴我們用不著生氣，用不著高興，但真正到那個時候生氣了，高興了自己卻控制不了。好像有一股力量要你煩惱，發脾氣。這股力量是從何而來？當然或許可從醫學的觀點來解釋：生理的變化加上外界的影響。但是人是有理性的動物，這一點竟控制不住。究竟它的原因在何處？要追究情緒變化的原因，到底它怎麼來？怎麼去？這是慧學。我們的修養要做到情緒思想有規律地穩定下來，這便是定學功夫，這是簡單的解釋定學。所以戒、定、慧三學以定學為根本，如果具足了定，戒自然任其中。好比一個人如果非常鎮定，那他所做出來的事情，錯誤的必定很少。所以要完成戒學非從定學下手不可。如果我們要追求生命地球的來源，乃至自己的生命是否能永恆？離開了自己的肉體是不是另外有一個東西可以永恆？這些東西

都是慧學裡頭的，也必須透過定學才能知道。用平常思考來推是靠不住的，因為定學是要求證的。

所謂的「證」是什麼東西呢？就是把自己的身體心理全部投注進去求證一件事情。我們這裡要介紹佛過世後，弟子們求證佛法的過程。在唯識學家講了四個步驟，這是理念上的，但是非常有道理。這四個過程是：見分、相分、證分、證自證分。宇宙間一切心理的變化，思想的過程等等稱為相分，等於在科學上所謂「心態」，這心態怎麼來？為何遷流不住？這就要自己親自以身心投注來求證。定學中等一下再就禪定的修持介紹一下，現在世界上各種修持的工夫究竟對不對？這是個選輯問題，在理論上講，對的是工夫，錯的也是工夫，好人有本事，壞人一樣有本事。同一道理，善與惡是對等的，所以證分之後還有自證分。有些理論把證分 and 自證分配在一起，不僅要自己清清楚楚證到，而且要仔細地知道自己所證到的對不對？所以歸納起來佛法為戒定慧三學。而定學為共法，為一切外道所共有。至於慧，所謂的般若，所謂的菩提所包含的內容，則是不共法，這不共法總納起來也就是前面提到佛所說的：異哉！一切眾生皆具如來智慧德相，以執著妄想故，不能證得。

現在說自釋迦牟尼佛到迦葉尊者、阿難尊者一路傳下來的佛家修證方法，實即禪宗。然當時並無禪宗的名稱，它主要的乃是傳佛之心印，此心印乃佛法之中心，其他學理只足陪襯。這個中心無以名之，且稱爲「心印」，亦即密宗所謂「大手印」。這個傳心印的人後來稱爲禪宗，這是隋唐佛教分宗派以後的名稱。

現在再看一看印度，自釋迦牟尼佛、迦葉尊者到達摩未到中國以前，印度傳佛的心印二十八代傳承。這二十八代的祖師每一位都是三藏大師，所謂三藏即經律論。換句話說，每一位不但一切學問通達，修持功夫都有成就，而且每一位都具有神通。當然神通非道。所謂神通用中國話說，即所謂「奇才異能」。別人所做不到的，他能做得到，即所謂「神而通之」簡稱「神通」。神通本身並不稀奇。因爲我們生命中本來具有這些功能，而這些功能爲何不能用出來？因爲人沒有定。修持定學是把自己生命的功能發揮到極點，即所謂「神而通之」。

印度當時後代所稱的「禪宗二十八代祖」，第二十八代即達摩祖師，這些祖師都是單傳的。

再談到中國的禪宗，達摩祖師的年代約當我過南北朝，南朝梁武帝時代。我們知道中國的歷史到了梁武帝，已快接近文化最光輝的唐代。唐代文化上的功勞，並非唐朝獨自建立的，隋朝的楊堅父子也具有功勞，故往往「隋唐」並稱。在梁武帝時，印度文化非常衰弱，從這裡我們就可以知道達摩為何要到中國來傳禪宗。

達摩祖師也是王子出家，然後得道。他在印度也盡其所能，弘揚了他修持的成就，對佛法的心印有了交待。但是他說：「震旦有大乘氣象」，即說中國人有很偉大文化之氣象，有菩薩心腸，因此決心東渡。他是從水路過來的，由廣州上岸，在廣州停留了一陣子。他到廣州已開始學習中國語言，廣東話即是當時的國語。當時南北朝政治猶在分裂。達摩祖師後來到了江南、南京，跟梁武帝見面時有一段很有趣的對話。梁武帝自己認為替佛教做了不少事情，因此他問達摩祖師自己有何功德？沒料到達摩祖師居然很不客氣地回答他說：此乃人天小果，有漏之因，跟佛法了不相干。生為帝王，救天下、救萬世方是大功德。梁武帝聽了之後，心裡頗不高興，因此又問：「如何才是佛法最高處？」達摩祖師答曰：「廓然無聖。」「廓然」二字非無非有，乃是無量無邊的偉大，

中間沒有一個東西，但是也不能說沒有，非空非有，即空即有。既不是凡夫，也不是聖人，沒有一個奇特的標榜，非常自然。這一番話梁武帝聽了覺得莫名奇妙，又問：「既然無聖，對朕者誰？」達摩答曰：「不知。」「不知」二字當時的意義約等於臺語中「莫宰羊」，既不是肯定，也不是否定，真是妙不可言。這句話即後來禪宗所謂的「機鋒」。機鋒實在就是教人的一種方法，就是在適當的時機，用非常銳利的言語，把你喜愛的拿掉，把你所問的癥結結在，一刀剖開。梁武帝聽了更是茫然不知。達摩祖師認為此人頭腦不行，智慈不夠，他就渡江而過，後來也在北朝的政要前轉了一下，也發現沒有高智慧的人。因此跑到河南嵩山少林寺，面壁而坐，一天到晚不說話。不說話不是語言不通，而是他說的學理沒有人懂，他講的工夫沒有人親自做，所以他坐在那裡等人。

在禪宗另外的語錄中記載，有一個人問他：「你在印度是一代大師，受國王大臣的敬重。為何要千里迢迢跑到中國來呢？」達摩說：「我要找一個不受人家欺騙的人。」

我們看看世界上要找一個不被人欺騙的人實在不

容易。明代有一位文人說了一句很妙的話：「人活在世上只做三件事：自欺、欺人，不然就是被人欺。」人生中第一個欺騙我們的人便是自己，人多是自欺。自年輕即開始追求理想，真是「前途無量，後途無窮。」到了晚年，有人還是緊緊把住理想。但是有些人到晚年，沒有理想可抓了便抓錢。故孔子說：老年人「戒之在得。」事實上沒有一樣東西是抓得住的。

後來達摩祖師傳下來的便是「禪」，禪有兩種方法進來，一個是理入，一個是行入。

禪宗傳到二祖時，只提到二祖的「安心法門」，這一點是很精彩的。但精彩並不是沒有陪襯。精彩有如塔頂，但是下面的基礎都忘了講。真正的禪是由下面基礎工夫來的，這個工夫，不只打坐，還要講究道德以及日常生活必須符合佛教所說的「六度」才能達到禪的境界。

達摩另外交待了一本經《楞伽經》作為禪宗修持的心印。這個禪的源流一直傳到了唐，六祖在世的時候正當初唐時期。禪真正的興起也大約在初唐，也就是唐太宗過世，唐高宗繼位的時候。當時玄奘法師剛由印度取

經回來。唐朝的文化建設盛況可謂空前。因此，禪宗與其他的宗派：如華嚴、唯識等都非常流行。

唐高宗及武則天時候的禪宗，受北派神秀的影響非常大，神秀這一系講漸修，認為禪是由真實工夫而來的。這種觀念影響了唐代禪宗真修實證的風氣。所以後代的禪宗像馬祖、百丈頓悟打機鋒，說轉語，以至所謂給你一棒子等等，已經是晚唐、五代的事了。

在五代之後禪宗分爲五派，此時的禪多半走入機峰轉語一類的文學境界，而且每一派都提出一套特殊的方法來教育人，使學佛的人了解佛法的精要，因此就產生了不同的宗派。

到了元代以後，西藏密宗傳入中土，中土傳統的佛教因而受到相當大的打擊，禪宗於此時也受了影響。所以一般修禪的人，只好跑到山林裡頭去個人來修。禪宗就在這個時候採用參話頭的方法。我們現在曉得禪宗裡的參話頭、打坐、做工夫等等，都可以說是元、明、清以來各派的師承。

大家知道禪宗是從佛法裡戒、定、慧三學中的定學下手的。「定學」中國過去的翻譯是「神那」。「禪那」有思惟修的意思(包括止觀等意義)。隋唐以前爲了方便中國人，使它中國化，單取一個「禪」字。禪這個字在中國古代經常用到，譬如我國歷代帝王都有所謂的「封禪」，皇帝因讓賢而退位稱「禪讓」。由此可見「禪」這個字在中國文化裡素來是很受珍視的。禪後來加上《大學》裡的「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安…」中的定，就成了「禪定」這個詞。這是中印兩國文化交流所產生的一個名詞，它也包含了前人所作工夫的經驗。從東漢佛教正式進入中國一直到隋唐之間，中國人學佛的，無論男女老幼，得道的非常多。而且，在這期間的帝王也與佛教有很密切的關係。比如劉宋的開國皇帝劉豫(小名叫寄奴)，從小就是在尼姑庵由尼姑帶大的。隋朝的楊堅也是尼姑帶大的，可以說，整個南北朝很多的帝王、很多的名人、將相大都與佛教有極深的淵源。

可是，現在一般講文化史的人說到南北朝只尚玄學、清談，這些都是人云亦云，沒有好好地研究過歷史。在這個動亂的時代裡，我主張青年人要好地研究魏晉南北朝、五代的歷史，這樣才能保得自己的國家，自己的

民族將來的演變究竟會如何？我們若只懂得漢唐光榮的歷史，而對轉變期中的歷史輕易放過，那是很可悲的。

方才我們說在中國佛教發展的初期，在家或出家證果的人非常多。到了晚唐以後，禪宗五派興起，禪學佛學最爲昌明，證果的人反而很少，這個原因在那裡呢？因爲一般學禪的人，總是空談「見性成佛」、「頓悟成佛」，然後講幾句詩詞之類的，所謂：「月到上方諸品淨，心持半偈萬緣空」「青蛙跳下水，撲通就是禪。」這些都變成了口頭禪。殊不知禪宗的頓悟並不是偶然的。真正的禪須要經過禪定、修持的工夫，到最後才能豁然頓悟。就像我們在做一個數學難題，剛開始的時候怎麼想也想不通，就是搞到失眠了還是弄不懂，一直到了思考瓶頸突破以後才「唉呀！」一聲，頓然了悟。但是，如果沒有前面苦苦的思索，苦苦的研究，就不可能有頓悟。

禪宗的漸修（即是禪定的工夫）也是這個樣子，禪宗的漸修不管是大乘、小乘都從打坐開始。但是我們要知道，打坐不是道，打坐只是求道的基本程序。「打坐不是禪（禪不一定在打坐上），也不是佛法。但要學禪、學佛，基本工夫是要有的。

打坐爲什麼要盤腿呢？這一點要請大家特別注意。因爲兩條腿關係著我們的生命非常重要，我們解釋佛陀有所謂「兩足尊」，一個是智慧具足，一個是福德具足，所以佛稱爲兩足尊，我們中國人在恭維人家時經常說「福慧雙修」，世界上這兩樣很難兼有的。有些人有學問又聰明，但是窮一輩子。有些人很有錢、很有福氣，但是他的錢買不到學問。所以，福慧雙修是很了不起的。爲什麼這兩足關係著我們的生命呢？我們看，一個健康的嬰兒滿了月以後，躺在床上。他一天總要睡十六、七個鐘頭。年紀越大，睡眠越少；年紀越小，越是健壯的，反而喜歡睡。所以年輕人讀書讀不進去，腦子矇矇的，不夠清楚，那是很自然的。腦神經成熟要到六十歲，可是人類很可憐，像蘋果一樣，剛剛成熟就要落地了，這就是人生。所以我們看嬰兒躺在那兒，他那兩條腿總喜歡上下不停地踢。到了七、八歲，他老喜歡東跑西跑。到了十幾歲時，你不讓他穿牛仔褲爬山，近西門町，那有多難受！因爲這時人的生命能就在腿上，中年以後，他就慢慢玩起手來啦，腿呢？坐起來要翹起二郎腿。到了晚年坐辦公室，就非要把腿擱到桌子上不可。死亡是從腿開始，衰老也是從腿開始。所以老年人一走起路來，總是顯得蹣跚不堪。

中國人講人到了中年、老年若還有香港腳，冬天來了，腳底還發燙的，這是長壽相。老年人若是還有便秘，那真要恭喜，這也是長壽相。所以，如果一個人打坐真是盤腿，把腳練的柔軟，練得有力氣了，一定長壽。打坐之所以要盤腿就是道個道理。

講到禪定的修持，佛說過一句很重要的話，他說：「制心一處，無事不辦。」不管你做什麼活、練什麼工夫、做什麼學問，只要專心一致，沒有不成就的。制是制服、克制。我們如果能把心念克制在更一點上（不一定是在身體），沒有那一件事不成功的。這種禪定的維持（包括道家、瑜珈以及任何一切基本的修持），如果能做到制心一處，自然就會有妙用的智慧、神明的功能激發出來。

制心一處有一個程序，叫做「四禪八定」。四禪分爲初禪、二禪、三禪、四禪。初禪是心一境性，定生喜樂。二禪是離生喜樂。三禪是離喜得樂。四禪是捨念清淨。心一境性是把心注意於一點，譬如許多修道人把心集中在丹田、胸口、眉毛中間等等。這樣好是好，但是我勸各位最好不要在生理上、肉體上練，如果身體好，那還

不要緊，如果有血壓高或是生理上的毛病很容易引起不良的後果，甚至腦神經分裂而死。所以最妥當的方法還是在心理下功夫，繫心一處，比如說，念一句阿彌陀佛，晝夜六時，持續不斷。但是念佛也要注意，不要說我把佛號繫在鼻尖……只要精神一致去念就好了。而且念阿字要念「ㄚ」不要念「ㄛ」。因為ㄚ是上昇音，「ㄛ」是六道下降音，這一點也要注意才好，把心制於一處即是定，「定生喜樂」即「定」。人定時生理活動停止、呼吸停止、身體柔軟，由定而生喜樂，生無比的歡喜。別人無故罵你、打你，不但不會生氣，而且會覺得他很可憐。這時才能真正生出憐憫、仁慈、平等的心。這不是勉強的，不是壓制的，而是自然而然的。這時看世界上的一切，沒有悲觀、消極。而且生理上產生無比的快感，沒有絲毫痛苦。但一般人則坐久了想走，走久了想坐，睡久了想起，起久了想睡，心理和生理沒有絲毫的快感。入定後心理永遠是快樂、歡喜的，生理永遠是充滿快感的，甚至超越了男女欲界的快樂。更不會喜歡外界物理的快感，這在他認為是低級的。這個境界與禪宗的悟道仍毫無關係，外道也有。但就初禪而言，世界上能達到的人就太少了。所以禪宗說：花開花落，鳥啼風吹皆是禪，當然都是禪。現在說什麼蒙古烤肉……皆是禪，那

真是「饑」了。

至於到了二禪，這是心一境性，離生喜樂，心理的歡喜沒有了，「既無喜也無悲」。就是對於自己生命的深思反省，對事，對一切都很淡，而得到的心理上的舒暢，生理上的快感，超越了一般的快樂與舒服。一般所講的快樂與舒服是欲界的範圍，而二禪是屬於色界的範圍，此時肉體的存在與否對他無關，肉體如一片葉子在世界上海上飄，晝夜內外一片光明，「離生喜樂」世界與我成爲二種不相干的境界。肉體依然存在而心理已經超越了。這個時候智慧更是高超，任何事情只要一看就知道，就了解。

到了三禪不可言喻，完全是聖人的境界，四禪更是玄妙，即佛法所言的「空」。「四大皆空」、「捨念清淨」勉強得到有爲的「空」。而禪宗的頓悟大約在三禪與四禪之間。我們常說「心是佛」，但是如果沒有禪定的修爲，這句話只是口頭禪。「禪宗」是注重實際修持的，而最基本的功夫則是打坐。故智慧開發之後才能真正證悟到煩惱即菩提、眾生即佛、不垢不淨不增不減、下地獄即上天堂、成佛與變化成螞蟻沒有兩樣，要能如此才是真正

的禪宗所要求的。不然的話，一般所謂禪宗，只是文學的境界，藝術的境界，甚至演雙簧，或圖嘴皮子一時的快意，要不然就如「青蛙跳下水撲通一聲響——禪」，這就是笑話了。

因此，我們說禪，必須透過學問上修持上用功夫，最後得其精華，方名為「禪」。不管由理人或行人，畢竟禪宗是把身心全部投注下去證明生命本來的學問，絕不是玩玩的。這是我們必須確實了解和體會的。（全文完）

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