

## 現代禪修證原理的簡要說明（佛法八講）之一

這是 2020 年 11 月紀念先師往生 17 週的禪訓活動的講義。由於文章長度，在此分為兩篇(1-4 講、5-8 講)

### 第一講：無常想、無我想、心離我慢、順得涅槃

《雜阿含經》270 經：「諸比丘！云何修無常想，修習多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明？若比丘於空露地、若林樹間，善正思惟，觀察色無常，受、想、行、識無常。如是思惟，斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。所以者何？無常想者，能建立無我想，聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。」

這是上師經常引述的一段《雜阿含經》文。

這段經文的重要性，在於它用了四個次第來說明：從一般人的「常識」到達「涅槃解脫」的明確次第：1 無常想—2 無我想—3 心離我慢—4 順得涅槃。「涅槃 Nirvāṇa」是「止息」的意思，即苦惱、憂怖（輪迴）的止息。

這四個次第倒過來看。距離「順得涅槃」最近的因，是「心離我慢」。《阿毘達磨法蘊足論》卷 9：說「云何慢？謂於劣謂己勝；或於等謂己等。由此起慢、已慢、當慢。心舉恃，心自取，總名為慢。」簡單的說：我慢，就是「自我感覺良好（或不好）」，心中捨離了自我感覺，就會順入煩惱憂怖的止息。我想這是很多人都是可以經驗到的。

而心離我慢的近因是「住無我想」。心離我慢，是一種「情感、意志」的狀態，它的近因可以透過「知性」上的了解確實「我相」（我好、我不好、我是怎樣、我是什麼）是在如如實相上的添加。而能夠安住於「對自己沒有意見、沒有看法」的「無我想」當中。

而如何建立「無我想」這樣背離眾生常識的見地呢？它的近因則是一般人覺得是常識的「無常想」。在《雜阿含經》中有很多經文，都是從觀察「色受想行識無常」而發現到「無我」。

這是一個次第清晰的道路，可以如此修習。

我們再從另一個角度來看這四個次第。

一般人在日常生活中，經常或偶爾會處在或深或淺、或明或晦的「心離我慢」的狀態，通俗的講，就是「忘我」的狀態。例如看夕陽、下雪天、乍晴，吃飽了、完成一項工作、下班、或是悠閒獨坐、想通一件事的豁然開朗、擺脫扭轉業習的痛快、解開疑悶的當下……。而這一發現正是禪門「直指人心—本地風光」這一教法的重點之所在。

用上師的話來說就是：『本地風光』是內心無疑無惑、無憂無怖的當體——當然它有真假虛實、深淺強弱的差別，依修行者智慧大小、習氣輕重及道基厚薄而有不同。根據我的經驗，幾乎每一個正常人都有或深或淺、或明或晦的本地風光心體，和佛教修行者的差別只在自覺不自覺，以及是否明了善巧趨入之道罷了！即使沒有聞思慧基礎的人，倘經明眼人指引，一旦能認明本地風光甚

至善於長養本地風光，經常導引本地風光入苦樂順逆的生活中，則可省略許多修行力氣，直從近乎修慧的階段起修。——可是這種方法，學習者一般都需要一段時間的親近善知識，並且對善知識的信賴是不可缺的。之所以如此，是因為這已經不是在學習經論，而是學習善知識的心。」

從現代禪的術語來說，安住在「本地風光定」，就是浸泡在「心離我慢」。上師稱之為「從果地見起修」，這也是六祖壇經的「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」「菩提般若之智，世人本自有之；只緣心迷，不能自悟，須假大善知識，示導見性」的奧義。禪門透過老師和學生的破疑解惑、口傳心授，或是創造情境，使學人在機緣當中，揚眉瞬目、棒喝交馳之間，頓入無我執、無我慢的涅槃境，稱為「教外別傳，直指人心」。

從現代禪的教學來講，透過空性見、無我想，可以讓曾經有認明這樣的經驗的人，提供一個順得涅槃的迅速而穩當的坦途。上師在〈禪的心法—本地風光〉的這段話，就是說明這個原理：「到大乘佛教時，智慧深廣的菩薩們自八正道與四聖諦中攝取精要，直接教人觀諸法如夢如幻，使心無所住、無所執。大乘般若的方法比起原始阿含的教法，是更精要的。在般若空義的薰習下，根基深的人，光讀誦般若經典，就能馬上相應而得開悟；即使因定力不足，致使過去曾有的悟境退轉，當再度吟詠般若教典時，悟境也能重新恢復。比如，當他吟詠『凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來』，或是『若菩薩欲度眾生即非菩薩，若菩薩欲修禪定即非菩薩，若菩薩欲對治煩惱即非菩薩，若菩薩欲求佛果即非菩薩，若菩薩欲求法眼淨即非菩薩』等經文時，都可能豁然領悟，心花開放頓見本來。」

換言之，《般若波羅密經》是從「住無我想」這裡入手，直接從「取相即是妄」，得證空性、無我相。而《阿含經》的教法，則是從常識的無常想開始，引導人契入無我想。但是《雜阿含經》也有直接契入離有無二見的教導，如〈佛化迦旃延經〉所說。

阿含、般若、禪的教授入手處，可以如是觀。也就是說，從無常想入手、從無我想入手，從心離我慢入手。

## 第二講：從無常想到無我想

前文說到：《雜阿含經》的教法，是從常識的「無常想」開始，引導人契入「無我想」。但是《雜阿含經》也有直接契入離有無二見的教導，如〈佛化迦旃延經〉所說。這一講來討論相關的問題。

首先，從《阿含》的教法來看，觀察五蘊(我們的身心)是無常、苦、無我，經常是連貫在一起的。如《雜阿含經》259 經，摩訶拘絺羅問舍利弗，一個比丘從還沒有「現觀法性」，想要「現觀法性」(經文作「得『無間等 abhisamayo』法」)，「當思惟何等法？」乃至於從現觀法性的初果，進步到二果、三果、四果，還有已證四果阿羅漢以後「當思惟何等法？」舍利弗的回答都是一樣的：「當精勤思惟此五受陰法為病、為癱、為刺、為殺、無常、苦、空、非我。」「所以者何？為得未得故，證未證故，見法樂住故。」也就是說，「無常、苦、空、非我」是連貫的。這是阿含佛教的常道。

但是，一個修行者，從常識的「無常想」並不可以「必然連貫」到建立「無我想」。如《雜阿含經》262 經，長老闍陀表示：「我已知色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我、涅

繫、寂滅。」「然我不喜聞：『一切諸行空寂、不可得、愛盡、離欲、涅槃。』」也就是說，他其實並不真的接受無我想。這樣的情況是存在著的。

因此，可以說「無常想」是一個觀察諸法實相的起點，它的目的是建立「無我想」。如《雜阿含經》30 經就說，外道的沙門、婆羅門是在「無常色、變易、不安隱的五蘊中，認為：「我勝、我等、我劣。」而佛教則不是這樣。在此經中可以看到舍利弗如何引導長者子輸屢那，透過一連串的問題：「色為常、為無常耶？」「若無常，為是苦耶？」「若無常、苦，是變易法，於意云何？聖弟子於中見色是我、異我、相在不？」來達到這樣的結論：「彼一切(色受想行)識不是我、不異我、不相在，是名如實知。」也就是說，由「無常、苦」這樣的常識，來引導人發現「我相」是虛妄的。

所以，《雜阿含經》也有不透過「無常想」，而直接揭示「無我見」的教導。因為「無我」之發現，簡單的說，就是發現「我」是一個虛構的概念，沒有真實的所指。佛陀在《雜阿含經》57 經說：「愚癡無聞凡夫，於色(受想行識)見是我。若見我者，是名為行。彼行何因、何集、何生、何轉？無明觸生愛，緣愛起彼行。」亦即「我」的虛構，是由「無明觸」而生起的，亦即是一種錯誤的認知。

怎樣離於這樣的虛構呢？簡單的說，明瞭虛構是虛構，以及虛構即是苦，就能離於虛構了。對此，在《雜阿含經》227 經，佛陀有一段話說：「計者是病、計者是癱、計者是刺。如來以不計住故，離病、離癱、離刺。是故比丘欲求不計住，離病、離癱、離刺者，彼比丘莫計眼我我所，莫計眼相屬……如是不計者，則無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃。」換言之，就是「莫計」——停止虛構而已。

《雜阿含經》262 經，在阿難引述〈佛化迦旃延經〉的說法中提到：「世人取諸境界，心便計著。若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。於此不疑、不惑、不由於他而能自知，是名正見如來所說。」換言之，若能真正對於「虛構」有透徹的瞭解，無疑無惑，那麼就是「正見」的建立了。

直接揭示「凡所有相皆是虛妄」的無我正見，並特別強調並發揮這種教導的就是以《般若般羅密經》為基礎的大乘經。《般若經》甚至有些地方認為，這就是「聲聞教」與「菩薩教」的差別之所在。如《大智度論》說：「觀苦而得道，聲聞教也。觀諸法相，無縛無解，心得清淨，菩薩教也。」無常、苦，是引導人契入無我智的方便，但是如果只停留在無常、苦的初級階段，而沒有達到無我智的建立，是有問題的。《大智度論》的同一段敘述，就說昔時有兩位比丘，一位叫做喜根，一位叫做勝意。「喜根弟子聰明樂法，好聞深義；其師不讚少欲知足，不讚戒行頭陀，但說諸法實相清淨。語諸弟子：『一切諸法婬欲相、瞋恚相、愚癡相，此諸法相即是諸法實相，無所罣礙。』以是方便，教諸弟子入一相智。時諸弟子於諸人中無瞋無悔，心不悔故得生忍，得生忍故則得法忍，於實法中不動如山。」這個教法就是不經過「無常、苦」，而直接契入無我智，而順得涅槃的教法。

而「持戒清淨，行十二頭陀，得四禪、四無色定」的勝意法師，由於「未學音聲陀羅尼」，以致於「聞佛所說便歡喜，聞外道語便瞋恚；聞三不善則不歡悅，聞三善則大歡喜；聞說生死則憂，聞涅槃則喜。」這就是從無常、苦下手，而未能達到了知「諸法但有名字」，而「聞一切語言音，不喜不瞋」，也就是「空慧」、「無我智」的結果。

### 第三講：捨棄世法與不捨世法

從第二講衍生一個問題，想在這裡接著討論，就是關於對於世間的取捨與不取不捨的辯證。

《大智度論》所說的聲聞與大乘的入手處不一樣，「觀苦而得道，聲聞教也。觀諸法相，無縛無解，心得清淨，菩薩教也。」前者顯然是要從強調「捨棄世法」的「苦行頭陀」開始，而後者則是「不捨世法」，「不讚少欲知足，不讚戒行頭陀，但說諸法實相清淨。」捨棄世法或不捨世法，這二種態度，可說從一開始的入手處就不同。

什麼是「世法」？一般來說，應該是指世間的無常變化。如《菩薩本緣經》說：「世法如是，無常別離，虛誑不實，猶如幻化；合會有離，猶如秋雨。有為之法，有如是等無量過患。諸行如夢、熱時之炎。」

《密勒日巴歌集》說：「於世間法極厭離，方能生起大信心。戀執鄉園極難斷，捨離家鄉嗔恨息。愛戀親人極難捨，捨離親眷心自平。財富永難滿足故，布衣一襲斷貪婪。世間逸樂難捨故，居卑下位慢心思。傲慢我執難調故，應如野獸住深山。」密勒日巴把「厭離世間」視為「對佛法生起信心」的前提。而這裡所謂的世間法，乃是指：家鄉、親眷、財富、逸樂、地位等。

帝洛巴的《恆河大手印教授》，一開始也說：「觀世間法之體性，其無常猶如蜃樓與夢境。蜃樓、夢境原本虛幻。應即生起厭離心，捨棄塵世種種。遠離親眷與僕從——貪、嗔之源，獨往山林、僻野、巖洞中修行。恆住於無修之境。若成就無得，即成就大手印。」

佛法的起源是悉達多王子捨棄王宮的生活，出家求道，在菩提樹下證無上正等正覺。《雜阿含經》中，佛陀對出家弟子，鼓勵他們：「善男子出家，剃除鬚髮，身著法服，信家非家，出家學道，為究竟無上梵行，現法身作證：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」」「信家非家，出家學道」一語，可說是對於以家庭制度為基礎的所謂「世間」，提出了質疑與捨棄。

但是佛陀成道後所教導的弟子，除了出家人之外，也有在家人。在《雜阿含經》927經，佛陀對他的堂兄弟摩訶男說，在家弟子所修學的慧，是對「四聖諦」的如實知，這無疑是與出家弟子所學無異。928經說，在家弟子所證的是須陀桓、斯陀含、阿那含等聖果。929經說，對於能弘揚佛法，以解脫道教人的在家弟子，是受到佛陀之鼓勵與讚賞的。這些經文說明了，在世俗生活中履行責任義務的佛弟子，同樣可以修學和證悟解脫道，以及教導他人解脫道。

上師在《古仙人道》中有〈弘揚佛法的大方向〉一文，也談到了類似的問題。上師說：「一切佛法的根本都在阿含，離開了阿含，沒有任何佛法可言；阿含的根本在出離心，任何宗派的修行人，如果沒有看透五蘊是苦、空、無常、無我的事實，對世間心無貪著，那麼所謂修行好是騙人的。不過，生而為人要吃飯、要生活，佛法並不是全部；且撇開佛法不說，人要怎麼生活呢？除了須賴各自的營生事業，藉以糊口謀生之外，人是社會性的動物，必然有他應負的社會責任、家庭責任和對人對事的道德責任。生而為人，不論要不要學佛、有沒有學佛，都不應該拋棄這種種責任的！否則，他可能『修行』修的不錯，頗符合阿含的精神，但從社會主義、人道精神的立場來看，卻不是值得大力提倡的佛法。我覺得『大乘佛教』的起源，乃是佛弟子在掌握阿含精髓之餘，進而為了結

合社會主義和人道精神而作的一種突破和創新的嘗試與努力。儘管這種嘗試與努力在古今中印的歷史上，都曾經有『畫虎不成反類犬』的流弊，但基本方向是值得稱許的，同時這個方向也是佛法在人間必然要走的路。」在這裡，上師提出來的也是對於「捨棄世法」與「不捨世法」之間的思考與抉擇。

從佛陀時代就有在家弟子這一事實來看，「修習解脫道」與「承擔世俗的責任義務」是可以兼顧的。《大智度論》的前引文字，也說明了這一點。中國禪宗的初祖菩提達摩，他自己是出家人，相傳是他所作的《血脈論》說：「若見自心是佛，不在剃除鬚髮，白衣亦是佛；若不見性，剃除鬚髮，亦是外道。」《六祖壇經》則說：「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。」

事實上，在家與出家，是生活方式的不同。從解脫道來講，認為某種特定的生活方式才能使人解脫，其實是「戒禁取見」。戒禁取見，就是認為必須依循某種特定的外戒律、宗教儀式或苦行，才能得到解脫。這是見惑，三結（身見、疑、戒禁取）之一。斷三結，才能證得須陀洹果。

由此可見，所謂世法，不應該只是解釋為某種生活方式而已。事實上，世法的定義，還有別的解釋。如《佛說大集法門經》說：「八種世法，是佛所說。謂利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。」對於所遭遇的人與事的糾纏與當真，才是「世法」的核心意義吧！

上師在〈密嚴會道基前行〉中，有「照顧家庭善待眷屬」和「警惕人生無常，經營世俗之心應淡薄」、「隨時住非家想，懷抱臨終的心情」，可以說是把「出離心」和「盡責任義務」統合在一起。

上師在《古仙人道》中，有一篇〈修習現代禪的五項原則〉。上師說：「現代禪的修行，概要的說有五項大原則（或風格）：第一，在士農工商之中修行。第二，在履行世俗的責任義務中修行。第三，在快樂隨興之中修行。第四，在整理思緒、認識自我之中修行。第五，在理性辯論、究理窮源之中修行。任何現代禪同修如果違反這五項原則其中任何一項，則不是我的知音，並且也很難和現代禪的修行心法相應。」由此可以看到上師對於對此問題的態度。〈現代禪十三道次第〉，以「開放心靈、培養現代人的個性」為始，也是這個態度的表現。

#### 第四講：清淨本心

前文說到，阿含的教授入手處從「無常想」開始，般若直接從「無我想」開始，而禪宗則重視從「心離我慢」入手。第二講，主要指出，如果從「無常想」開始，卻沒有達到「無我智」，則未達「知見清淨」。這就是印順法師所說的：「解不至空，則學不知宗；行不至空，則不足以言解脫。」這一講想要來討論從「心離我慢」入手的禪宗，這種法門的特色。

禪宗(與密教的大手印、大圓滿、淨土宗的老實念佛)教法的特色，是教人「認取清淨心」，「保任清淨心」，或類似的方法做為入手處。這可以解釋為：從與「順入涅槃」最近的「心離我慢」為入手處的教法。

從佛教史來看，中國禪宗初祖菩提達摩以四卷《楞伽經》傳授慧可，一直到五祖弘忍，都是以

《楞伽經》為心要，以《楞伽經》印心。而《楞伽經》說：「三世如來，有二種法通，謂：說通及自宗通。」「說者授童蒙，宗為修行者。」「說通」，是「隨眾生心之所應，為說種種眾具契經」，也就是隨順眾生的角度，來引導他們。「宗通」則是「修行者，離自心現種種妄想…，超度一切心、意、意識，自覺聖境界。」換言之，重視直契聖境界。達摩祖師的《二人四行論》中的「理人」：「深信含生同一真性，但為客塵妄覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀：無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨於言教。此即與真理冥符，無有分別，寂然無為，名之理人」可以說就是這一教法的明示。

就現代禪來說，這大致上就是如上師在〈拉拉山獨參之旅〉中所說的：「本地風光的修法是在信解諸法如幻之後，就不再致力思惟觀察更細密的空義，而是傾全力修習禪定——以當下一念心，直契悠閒、隨緣、任運、無礙的清淨本心。由於修行者先前已信解空的義理，所以當定力增強一分，便能感觸一分的空義；定力增強兩分，便能感觸兩分的空義……；如此直到定力如同流水相續無間形成三昧之後，便可發起無漏慧，徹證無生。這是『先定後慧』而達到定慧等持（解脫）之境的大要。」

上師在〈修行要怎麼修？〉一文也說：「具體的說，修行要把握輕鬆、悠閒、自然、快樂的原則，這樣才容易跟解脫相應，但心卻要跟苦、空、無常、無我的人生觀牢牢綁在一起。」前者即所謂「快樂為修行之根本」，近乎「心離我慢」；而後者即所謂「正見為修行之根本」，近乎「住無我想」。

換句話說，禪宗法門的特色就是以修習「悠閒、隨緣、任運、無礙的清淨本心」為入手處。這種修法，上師有時會使用更通俗一點的說法，諸如「無論什麼時候都要保持好心情」、「無論什麼時候，都要以莊嚴之心面對眼前之境。」「走到哪裡，哪裡就是宇宙。」「沒有雜念的修行人，所到之處都是宇宙、都是一心，他幾乎忘了言辭，只是融入其間。」甚至可以說，「傾宇宙之力活在眼前一瞬」、「活在當下」、「只管打坐」、「老實念佛」、「放輕鬆」…都可以視為這一類的修法。

值得一提的是，現代禪的教法，通常是以「住無我想」相扣合的「心離我慢」為主。從以上的幾段引文都可以看出這個端倪。但是從佛教史上來看，如果「知見尚未精純正確」的修行人，而他的入手處就是「一種平懷」、「好心情」、「放輕鬆」、「悠閒隨緣」…的話，可能產生陷阱就是他會不自覺的「捕捉聖境」、「追求好心情」並且會暗中評量自己「是或不是在聖境中」。這樣的狀態，最典型的就《六祖壇經》中所記述的，在五祖弘忍門下的首座弟子神秀所呈的偈：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤撫拭，勿使惹塵埃。」而慧能則以般若空義來回應他：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃！」我們可以看到《六祖壇經》的教法，就是在重視《金剛般若經》的前提下，認明「世人本自有之的菩提自心」。

同樣的道理，上師在〈2003年淨土九堂課〉中，對於台灣傳統的念佛法門，批評他們的問題在於「他們先對法有二見，很用力。」所謂「法有二見」，就是不能善解空義，不知「生滅、垢淨、增減」等二元對立的法的虛妄。佛門有此一說：「念佛會增長般若，般若也增長念佛」，二者是輾轉增長的。但是我們可以觀察到，沒有以般若為基礎的念佛法門，他們的念佛不期然而然的會朝向標榜「念念不捨」，也就是另外一種形式的「時時勤撫拭，勿使惹塵埃。」等而下之的，就必須以「感應故事」為基礎，用「編劇」來說服自己，以堅定念佛的意志，還會檢查自己的信心純正與否、堅定與否，種種不安。然後又告訴自己和別人：「不安的念佛也會往生。」

而現代禪的念佛心法則是「無佛無魔，南無阿彌陀佛」。「『無佛無魔』是以『無佛無魔』涵蓋一切主客二元對立。」

這是直接從「心離我慢」為入手處的法門可能有的問題。它的解決之道是：以「無我見」，來做為「心離我慢」的基礎！