

禪心淨化過程之研究

鄭 琳

中國文學系、所

禪是佛教的特色，含攝於全體佛教之中，因為禪本身即是基於釋尊的正覺，止息一切紛馳的妄念，清醒、寂靜、智慧的活在當下，而創造了生命存在的最高境界。

「禪」是梵文 Dhyana 的音譯，它的含義，演化到後來，是指一剎那間，妄念頓歇，內外明澈的三昧 Samadhi 境界，這種境界是超越語言意識，不可說乃至不可思議的，如欲明其究竟，最確切的一條路徑是——唯證乃知。那末，就請發心從事心靈的淨化煅煉，做一個親證的行者，當來的賢聖菩薩。

而在現階段，我們值得慶幸的是：自從釋尊成道說法垂教以來，無數的聖賢、高僧、大德已經由親身的證得而成就。也就是由於諸大師的已然親證，對於禪三昧的境界，也多少透出了一些兒訊息，且看明末憨山大師證道的心聲。

- 一、世界光如水月 身心皎若琉璃
但見冰銷澗底 不知春上花枝
- 二、大海長江一脈通 煙波浩渺總如空
萬山從使能相隔 恰似春花落鏡中
- 三、瞥然一念狂心歇 內外根塵俱洞澈
翻身觸破太虛空 萬象森羅從起滅

由這些禪詩所透出來的消息，我們可以意會到禪三昧的清淨境界，那是一種寂靜、圓滿、融通、一如的境界。再仔細一點的說：當吾人身、心的煅煉，達到高度禪定的層次，一切的妄念降伏了，狂心歇息了，塵垢清除，壓力束縛都已不存在，身心空寂，無限通達，剎時，一種無所從來的，本然的生命活力就破繭而出。山河大地，日月星辰，一種天地同流，淵淵浩浩的宇宙無窮，就在當下的剎那中體現了，如水月，若琉璃，是身心？或是世界？一種天地萬物與我並生為一的整體大美——「一真法界」，就在這寂靜之中照見了，當一切的霜雪都已融化，窒礙都通達了，真個是冰銷澗底，春上花枝，這生命澈悟的獨白，訴說著憨山大師的——也是你的、我的淨化的禪心。

淨化的禪心，是生命的極致一無上正等正覺，那末，一個生命又是如何的才能達到這種極致的境界呢？這就是如何明體，如何入道的工夫了！

壹、如何入禪

《楞嚴經》云：「入道有多門，歸元無二路」，八萬四千法門，都是入禪的途徑，我們還是從達摩始祖的二入四行說起罷，（註一），達摩的二入是「理入」與「行入」，「理入」是用靜坐壁觀的工夫，作明心見性的煅煉，是明體的過程，「行入」則是明體後的達用，將「理入」所證的禪定智慧，匯歸到現實生活，行住坐臥的起心動念之中，是行的禪，是日用的、生活的，活的禪。楞

一、理入

《續高僧傳》云：

理入者，謂藉教悟宗，深信含靈同一真性，但為客塵妄想所覆，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，更不隨於文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名之為「理入」。

從這一段的記載看來，所謂「理入」者，就是藉教悟宗——藉佛陀的教誨，而從事心性的煅煉，消除妄念，以體顯自家生命中所本具的宗本全體——同一真性，也就是頓悟到未生前的本來面目。佛陀的教誨是什麼呢？最關鍵的一點，就是「信」字，信什麼呢？就是要深信，眾生本來是佛（註二），這是一個大肯定，大擔當，是成佛的契機，「佛法大海，唯信能入」，要「深信含靈，同一真性，但為客塵所覆，不能顯了」，如果能如此信得及，而作「捨妄歸真，凝住壁觀」的工夫，就能體證到「無自無他，凡聖等一」的佛境，就能悟到「寂然無為，與理冥符」的悟境，而澈見自性的本來面目。

黃檗禪師說：「祖師西來，直指一切人全體是佛」，這真是入佛知見而道出的一句石破天驚的話，好像夜空中閃爍的明星，照亮了每一顆茫昧的心靈，在現實的人間世中，這個「全體是佛」的人，為客塵所覆，差不多已經沉淪湮沒殆盡了。所以祖師西來「直指人心，見性成佛」，就是要人「捨妄歸真」，即時豁然，還得本心，還我本來是佛的本來面目。這樣的心靈體證過程，就是「理入」。

二、行入

一個完整的禪修歷程，不僅是心地上的明白，更是生活中的實證，所以達摩禪法，在「理入」之後，必須繼之以「行入。」就是在藉教悟宗，明心見性之後，必須把「凝住壁觀」所體證到的悟境納入到日用尋常上，依理而行。因為真性實相必須是在人的生活行為，生命存在之中呈現的，行為的表達才是貫徹真理、頓悟宗本的標誌，祇有在「行」的徵驗之中，才是「理」的透澈通達，才是證悟而成就。所以悟後起修，還須在實際生活中，歷事煉心，徵驗自己的工夫，證實自己的道行，方能從宗出教，堅住不移。也才能逢苦不憂，喜風不動，六度萬善，稱法而行。永明壽禪師云：

學道之門，別無奇特，只要洗滌根塵下無量劫來業識種子，汝等但能消除情念，斷絕妄緣，對世間一切愛欲境界，心如木石相似，直饒未明道眼，自然成就淨身。

這一段講修行工夫的話；也是從理入到行入的過程，「洗滌業識種子」，雖然在行為方面，也一樣可以用功夫，但消除妄念的禪定，更是直截了當地，在心地上做洗滌見性的「理入」功夫。「對世間一切愛欲，要心如木石相似」，則就必須在行上歷緣對境時，注意自己的起心動念，一點一滴的實踐而證入的。由理而行，才是完全的，整體的禪定工夫鍛煉的過程。

所以達摩的四行觀，都是與理相應，與道冥符的，由行為中鍛煉的法門，是動中的禪，是活用的禪，到六祖以後這樣的禪法特為興盛。茲略述四行如下：

- 一、報冤行者，就是逢苦不憂，瞋心不起，拂逆之來，甘心承擔，故能清淨無染，逢苦不憂。
- 二、隨緣行者，得失隨緣，心無增減，喜風不動，不貪不執。
- 三、無所求行者，有求皆苦，無求乃樂，故無所求也。
- 四、稱法行者，將理入所證之清淨本心，轉化為行為。

達摩禪法的本質，就是把捉佛陀的正覺，於日常行事中，斷憎愛、泯苦樂、息貪求，一心清淨，修行六度而無所行，觀一切法而無一法可得，如是四行，實在是總括一切萬行者也。

貳、禪的靜中三昧 — 理入

萬境本寂然，因心有起滅，一念若不生，動靜何處滅。
流水不是聲，明月原非色，聲色不相關，此境誰會得。

這是憨山大師禪坐出定後，追述他定中之境的悟道詩。這定中之境，非聲非色，萬境寂然，動靜無覺，也就是禪境的靜中三昧，那是一種無時間感、無空間感的超越時、空、聲、色的空寂之境。

近代科學家愛因斯坦的相對論，認為時間的存在並不是絕對，而是相對的，在快速運動的火箭中的一分鐘，地球上可能已經過了好幾分鐘了。而在禪定的高能中，時間則根本已不存在。這是生命實證的體驗，只是目前科學的發展，尙未進展到對如此境界能加以說明的程度罷了！人的生命現象，包含色、心兩部，屬於色蘊的生理現象，分分秒秒地不斷變化，屬於受、想、行、識的心理現象，也剎那剎那的念念遷流，生命乃是生理、心理活動的片斷，在時間過程中延續而成。無論是身，是心，只要剎那停止活動，時間便不存在，空間也是。就像一根粗糙的繩子，無法穿透針眼一樣，同樣的身、心、意識，若仍有一絲的活動，則無法了悟到時、空、聲、色之外的存在。祇有在一念不生，身、心、意識整體脫落的禪定中，這時間中存在的水聲，空間中存在的月色都不存在了，無眼、耳、鼻、舌，無色、聲、香、味、觸、法，一切的根境，塵境、時間、空間，都寂滅滅已，迴脫非常，一靈獨耀，就是萬境寂然的靜中三昧。（註三）

一、生命與宇宙的同步

「尸居而龍現，淵默而雷聲」，有人說不怕活不成，只怕死不了，這聲色不相關的寂滅現前，正是大死一番而大活的契機，靜中三昧是生命向內沈潛到生命根源的一念不生之處，在這個當兒，生命中無漏的、潛在的能量，方才活化起來，充盈起來，莊子就曾經對此狀況加以敘述過：

精神四達並流，無所不極，上際於天，下蟠於地，化育萬物、不可為象。（註四）

這種鸞飛魚躍，充滿於天地之間的活力，是生命力的復蘇，是一種元氣淋漓，大氣磅礴的

復蘇。故而「不可爲象」。

復蘇的過程，就是禪定的過程，一分的定力，就是一分的復蘇。十分的定力，就是十分的復蘇。

禪定是一種身心寧定的煅煉。攝心凝念，使散亂、放逸的心，攀緣、浮幻的意念，澄靜、平息下來。就像百鍊成鋼的過程一樣，去盡浮雜，堅一不移。呼吸與意念，是吾人生命中精微的層面，爲了讓意念不要妄動，吾人必須把念頭專注於一呼一吸的明察、觀照之中。於是，散亂的心，收攝起來了，奔馳的念頭，寧定下來了，懸崖撒手，命根斷處，狂心頓歇。在這高度的歇息，放鬆、寂靜的禪定中，生命的活力、潛能，才得以超越個體の間隔、而從形軀的束縛中釋放出來——四達並流，上際於天、下蟠於地——這種釋放出來的生命力，因爲是超越的存在，就可以深入一切的內在，而與整體的宇宙萬物，終始存在、相攝相融——「無邊剎境，自他不隔於毫端，十世今古，終始不離當念」。這一剎那的永恆，無邊的遍在，是神與物遊，一即一切，這整體宇宙的永恆，通體生命的條達，是發明心地，澈見宇宙與自我的一真法界。是現量的、直觀的，是無可言說思議的靜中三昧。

這種身、心、宇宙的融通貫徹、合一無間的存在，是明心見性的悟境，我們稱之爲禪，名爲道，這是禪的靜中三昧，也就是達摩禪法的「理入」境界——深信含靈，同一真性……無自無他，凡聖等……與理冥符，無有分別，寂然無爲的實證。

二、達摩壁觀禪法的內涵

達摩壁觀禪法的內容過程是這樣的：

外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。

壁觀禪法的重點是在於止息妄念，心如牆壁，教人直契心源，認取當下的空明心體——明心見性。至於進一步的即此空明心體，而加以穩定、保任、擴充。普及於行、住、坐、臥，那是「行人」的鍛煉功夫。

明心見性的鍛煉，首先當然是「外息諸緣」。放下外在境界的攀緣，那還是較易於做到的。放下內在的自我中心，妄念的止息，則是必須要堅忍不拔的意志與耐力，「不怕念起，祇怕覺遲」，祇有不斷的提高警覺心，妄念起時，立刻回歸到你所修持的法門上，死心塌地的相信它。祇問耕耘，不問收穫。念念放下萬緣，念念提起方法，如隨息、觀空！念佛等等。漸漸的，方法用不上了，消失了，虛空粉碎，大地平沉，就進入了另一層次。

於是，不見了你所處的環境空間，不覺到自己身體的存在，身心脫落，自我意識也不見了，剩下的是一種自在、寂然、卓然無依、靈明不昧。如鳥飛空而不住空，如魚游水而不滯水，活在當下，無過去未來的時間感，亦無內外大小的空間存在，廓然朗照，便是入道見性，入於禪的靜中三昧矣！

唐圭峰禪師云：

達摩善巧，喻以壁觀，令絕諸緣，問：諸緣絕時，有斷滅否？答：不斷滅，了了自知，只此是自性清靜心。

這充分說明：壁觀的靜中三昧，是自主的，是對境寂然而了了常知，是靈明不昧而心無起滅，如此，便是活在當下的如來清靜禪心。

三、壁觀與靜坐

圭峰又云：

達摩以壁觀教人安心云：外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道，豈不正是坐禪之法。

景德傳燈錄亦云：

面壁而坐，終日默然，人莫之測，謂之壁觀婆羅門。

壁觀之義除了「心如牆壁」之外，也意味著，「面壁而坐，默然而觀」，所以壁觀是禪修的本質，靜坐是其形式，靜坐是止息妄念的較為簡便、迅捷的一種法門，「若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔」，所以達摩理入的見性法門，也採用了靜坐壁觀的方便來煅煉見性的功力。因為必須在後天的意識妄念消除清淨，一念不生之後，那先天的生命實相，「般若三昧」才得呈現，才是澈見父母未生前的本來面目，才是體現那本來是佛的清靜本心。禪修的人，對感覺脫落大死一番的見性經驗，至少有一次以上的體驗，才會信心確實，道心穩固。經云：

若三千大千世界眾生，今行十善，不如一食頃一心靜處，入一相法門，若能諦了自心，以此定慧相應，則不動塵勞，便成正覺。」

這充份表達了靜中三昧的重要性，所以靜坐入定，明心見性是修行人所必修的根源性的本門功課。

「理入」的諦了自心，乃是修行的初步，是為「行入」所札下的穩固根基，根基深植之後，綠樹成蔭，萬善圓彰，才能結成正果。智者大師云：

夫學道之法，必須先識根源，求道由心，又須識心的體性，分明無惑，功業可成，一了千明迷萬惑。

這真是大成就者的經驗之談，懇切之言，因為道業的成就，必須要有堅定不移的信心。信心成就，才是成道的因緣。這靜中三昧的體驗，是學道的信心，是成道的根源。因為只要曾經乃至有過一次這樣的體驗，識得自家心體，明心見性，分明無惑，你就會信心深入，更不隨於游談戲論，而輒生懷疑，游移不定。因為你已經有過「與理冥符，無有分別，寂然無為」的三昧體驗，一真一切真，自己的內心，是洞然明白的。「理入」得真切，「行入」就會踏實、堅定、有恆而不退轉，如此道業自可成就，明心見性，一經識得自家的體性根源，一了千明，萬牛莫挽，向道、行道、成道，才生了根。相對的，這根源之處如果不能透澈，那末，隨人腳根，倚門傍戶，就可能歲月蹉跎，空白惆悵了。

由此可知靜中三昧的「理入」的體驗，是不能或缺的修行基石。

肆、禪的動中三昧

「枯木岩前叉路多，行人到此盡蹉跎」

「理入」的靜中三昧是修行的根源，可以澈見本來面目。然而，禪修的終極關懷是修成正果，道業成就。靜中三昧理體的透澈，並非僅此而已，更要緊的是：靜中三昧的定力，要能夠活化起來，帶出來納入口常的現實生活之中，行動之中，而達到靜亦定，動亦定，動靜一體的動中三昧，才是般若三昧、一行三昧的正等正覺。行住坐臥，語默云為，無不是在定中，無不是一念不生的「精微明覺」。一念不生，不染不雜，則「萬善圓彰」，「精微明覺」則智照靈通，這才是常住真心，定慧一體的動中三昧。古德云：

長江澄澈即蟾華，滿目清光未是家，借問漁舟何處去，夜深依舊宿蘆花。
妄念一空，即成般若，執著般若，即成妄念

直向那邊會了（靜中三昧），再來這邊（動中三昧）行履（註五）靜中三昧的般若境

界，也是不可執著的。靜中三昧的那邊會了之後，必須再來這邊的動中三昧來實踐。可以說動中三昧的萬善圓彰，才是禪定的終極歸宿。靜中三昧的煅煉無寧說是為動中實踐功夫的一種加行與確認。

當然，這樣的說法，是有其根據的，因為在空寂無所依傍的定中，體現了一念不生的般若境界。在實相般若的當下，「吾人現現成成等同佛陀的覺心，就剎那剎那活潑潑底流行著」。故而能照見五蘊皆空，故而能度一切苦厄，故而能「隨處作主，立處皆真」（註六），因為這種覺性主體的呈現，就自然的把禪定的功能運用到一切日常生活中來與生活化為一體。二六時中，了了常知，念念分明，帶著悟後的定境，再度投入生活，以不同於過去的方式，以智慧，以理境來融通化解周遭的一切，也就無往而不是活生生的禪了！

一、祖師們的動中三昧

達摩禪法，在南北朝時期，並不是很受重視的一流，然而到了唐初達摩禪就開出了一個嶄新的紀元，這個轉捩點是從四祖道信在黃梅建立道場開始的。

中國祖師禪的特色，注重在明心見性後，動靜一如的般若妙用。四祖道信，承先啓後，融攝法界一相的一行三昧（註七）於達摩禪法之中，「行、住、坐、臥，觸目遇緣，總是佛之妙用」。（註八）把專從打坐向理體證入的靜中三昧，應用到實際生活中來，不止是在高高山頂立，也能在深深海底行，動靜不二，活殺自在，使現實生活更充實，更有深度、廣度。頓使靜坐式的禪法，脫出窠臼，在當時的黃梅（註九），呈現出生龍活虎的氣象來。

《歷代法寶》記載四祖說：「晝夜常坐不臥，六十餘年，協不至席」有這樣的禪坐深功，再把它帶到實際日常生活中來，真是：「百尺竿頭重進步，十方世界現全身」，畫龍點睛，靜中三昧所體證的同一真性，在現實生活之中就飛騰活躍起來了！難怪在他的錘煉之中，出現五祖六祖這樣的法門龍象出來。

五祖弘忍大師平居木訥寡言，謙虛下人，一生修持陰德，白天混跡雜役，勤於作務，日常行住，皆是動中的歷煉，夜則攝坐以至天明，是靜中的修持，確實掌握了禪的理、行二入。乃至影響了後來的百丈、懷海大師，以工作勞務為修行日課，無論掃地烹茶、搬柴運水，一日不作，一日不食，把動中煅煉的功行，看得無比重要，因為，動中三昧，才是禪定的正宗本色。白隱禪師也曾認為：動中工夫勝過靜中千百萬倍，動中如果無法自在解脫，都不能算是真正工夫，但是缺乏禪定三昧的活動，又如同海市蜃樓，浮幻不真。因此

靜中三昧好比是基礎工程，而動中三昧，則是基礎上的高層建築。

二、六祖壇經的行入法門

真正把握到動靜相需，理行並入，完成祖師禪的與範者，那就數六祖能大師了，能大師更把動中三昧，行用於生活中人間世的禪，發揮得煥然一新，而其宗主，仍然是以理入為本，「凝住壁觀」。重點在悟宗見性的本質，並非重在靜坐的形式，壇經開宗明義，首先就昭示「菩提自性，世人本自有之」，以理人為門，啓發衆生之同一真性。

至於化理為行，從現實生活中修動中三昧，澈見菩提的功行，在壇經中俯拾即是：

用大智慧打破五蘊煩惱塵勞，如此修行，定成佛道，變三毒為戒定慧。

以智慧觀照，於一切法，不取不捨，即是見性成佛道，知見一切法，心不染著，是為無念。

於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。

佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。

慈悲即觀音，喜捨名為勢至，能淨即釋迦，平直即彌陀。

貪瞋是地獄，愚痴是畜生。

常行十善，天堂便至。

自性內照，三毒即除，地獄等罪，一時消滅，內外明徹，不異西方，不作此修，如何到彼。

心平何勞持戒，行直何用參禪，恩則孝養父母，義則上下相憐，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。

菩提只向心覓，何勞向外求玄。

一行三昧者，於一切處，行住坐臥，常行一直心是也，念念之中，不思前境，若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也。

真如自性起念，六根雖有見聞覺知，不染萬境，而真性常自在，故經云，善能分別諸法相，於第一義而不動。

若修不動者，但見一切人時，不見人之是非善惡過患，是自性不動，善知識，迷人身雖不動，開口便說他人是非長短好惡，與道違背。

於一切善惡境界，心念不起，名為坐，內見自性不動名為禪，

自調心性，外敬他人，是自歸依。常自見已過，不說他人好惡，是自歸依。

面上無瞋是供養，口裡無憎出妙香，心上無憎無價寶，不斷不滅是真常。

一念慈悲，一念菩薩，念念慈悲，念念菩薩，從這些文字，我們很清楚的可以看出，達摩的四行觀在壇經中已經擴充為六度萬行的「行入」法門。在禪修的究竟了義上而言，壇經所關懷的，不是空心靜坐，而是要把靜中三昧所證到的理體一本心，活化起來，帶入實際的生活行為中，在作人處事中觀照自己的起心動念，是清淨本心，還是為塵勞所染？是智慧，還是情識？是無念行，還是妄念顛倒？是戒定慧，還是貪瞋痴？這些都是修行中必要的煅煉與勘察。以消解生命中的一切外在攀緣，與內在執著，「如是六度萬行，作經常的修學，漸漸啓發般若真智，契會真如實相，一念回光，心如牆壁，清淨無染，這就是「用大智慧打破五蘊煩惱及塵勞，如此修行，定成佛道」（註十）這是由修行而入道的行入法門。而在一位「智慧觀照，內外明澈，識自本心」，見自本性的悟道，證道者而言，「行入」則是動中的三昧，清淨本心的自然流露，是活潑潑的禪，在一切時一切處，一切的因緣上所創發的妙用，是頓見真如本性後的，直觀的、現量的本來面目、本來人，日用尋常的平常心、平常事。

伍、結 語

從達摩到六祖都是這樣的二入融通，行、理無礙，動、靜一如的般若三昧的境界，許多深入經藏的大師，也多由理而行。從行而入者也無不會歸到「理」上，後來由於一些禪者，執著靜功，以筏為岸，因而悟後起修的「行入」工夫被忽略了，於是六祖應病與藥，而提出「靜坐非禪」，以凸顯動中三昧的重要性，以昭示行、住、坐、臥，一切時一切處，無不是參禪行道時，無不是明心見性處。黃檗禪師云：「語默動靜，一切聲色，盡是佛事」。馬大師也在穿衣吃飯中覓禪機，「天天吃飯，不曾嚼到一粒米」。這都是在生活中體現一念不生的空性，朝煅夕鍊，正是動中三昧的功行所在，為了體證禪的遍在性，大師們都應用身邊一切具體的生活為題材，如果他們在摘茶，或者是吃粥，那末，茶與粥便是參禪的內容，總之，生命本身以及生活周遭一切，都是禪心的呈現。而且，不能捨人牙慧，一切都出之於自我內心的創發。因之，臨濟有臨濟式的參法，雲門有雲門式的參法，各有其獨特的宗風。所以，禪在中國，不是用思考、語言來表達，而是靠身體行動來呈現的。從明體而達用，諸大師都能在一機一境上，貫徹無言的心法，在日常作略，語默動靜

之間，透出似有若無，不可洩漏的訊息。中國祖師的禪是活的禪、用的禪、行的禪。是生活的，是當下呈現，非語言思考性的。是一種生命的體驗，心靈的印證，這是中國土產的創新的禪，在唐宋時代曾經蓬蓬勃勃的揮灑出來一片禪的天空，留下光輝璀璨的一頁。

附 註

- 註 一：達摩的二入四行，記載於唐道宣的續高僧傳卷十九，景德傳燈錄卷三十。
- 註 二：傳心結要，唯此一心即是佛，佛與衆生更無別異，但是人生著相外求，求之轉失，使佛覓佛，將心捉心，窮劫盡時，終不能得，不知息念忘慮，佛自現前，此心即是佛，佛即是衆生。六度萬行，本自具足，不假修添，遇緣即施，心性無染，本自圓成，但離妄緣，即如如佛。
- 註 三：三昧即三摩地，意譯爲等持，正持心，或云正定，是正心誠意的境界，法師云：三昧者何？專思寂想之謂也，思考則志不分，想寂則氣虛神朗，氣虛則智恬湛照，神朗則無幽不照。
- 註 四：古尊宿語錄。
- 註 五：太虛大師語。
- 註 六：慧濟禪師語。
- 註 七：文殊說般若經。
- 註 八：四祖道信方寸論。
- 註 九：湖北黃州的黃梅山是禪宗祖師的道場，四祖、五祖、六祖均在黃梅得道。
- 註 一〇：見六祖壇經。