

談 禪 說 淨

修學金剛乘居士蔣藹寫



一 寫作動機

學佛本屬自心之事，與別人毫不相干，釋尊說法四十九年，亦無非是指引迷途，還須被指者依所指示去自行求到。以釋尊之久遠成佛與神通廣大，其功德亦猶如名師門下易出高徒而已！雖能慈悲加被，無非是以願力攝受，若將佛性現成分贈，亦無能為力，小子何德何能敢來饒舌？

然每閱新聞，大則不外世界之動蕩，小則不免社會之不寧，深感處身當世，如覆針氈而陷火阱，推究其原因，總之：今日多數人類，昧了吾人本來現成永恒性理實相之現實（即吾人精神之本質體與本能一用），而競相妄逐了造作無常名相形器的現實（是世間一切名利情器與執標而背本的作爲）使然耳！總統蔣公，在革命教育的基礎一書中訓示曰：「因爲知之不真，所以行之不力。」然致知的方法，雖備道耶回各有千秋，但不嫌其語焉不詳，便嫌其自了隨統，資利魔邪，甚至故弄玄虛，或者迷信武斷，引入歧途，斷人慧命（慧命即吾人精神之生命）。唯有佛法，條理科分則系統分明，毫不隨統，指引衆生則頭頭是道，悉應根器，說理說事則圓融無碍，嗒世出世間，歸元合一則總詮不二法門，宣示第一義諦，普設無量方便法門，而旨在根除衆生苦根。國父孫總理曰：「革命事業，先要從自己方寸之地做起。」由此看來，此一革命偉業（即格吾心之非的事業），似唯吾佛徒應爲首創而無可旁貸之切責。惟佛學三藏，浩若淵海，近代學人恐難免望洋興嘆，而大德諦示，咸多好畫龍點睛，初機善信亦難免莫測高深，鑒此：故筆者不避貽笑大方，願就個人十年來學行一班之得，力求通易寫出，奉獻與初機善信作爲參考。明知係畫蛇添足之舉，但深幸有諸 上師暨十方大德之呵責教正，或能減罪愆於萬一，敬祈鑒諒賜正爲幸。

二、簡論學佛者兩個必先具備之條件

(1) 要正確認清學佛之目的：

梵語佛陀，簡稱爲佛，此翻爲正偏知究竟覺者。學佛之本來目的，便是要求得與佛等覺。覺是屬於自心的感受，故第一：學者要依先覺者佛所教示，在三藏中（經律論）返求自心的正知覺受，切莫忘本逐末去鑽紙堆做模樣，如同銀行職員珠寶店夥計，終日數別人財寶一樣。第二：先要瞭解吾人一身尚存，並非不覺，但吾常人所有飢飽寒暖愛憎捨捨之知覺，雖本自體性流出，因受四大（地、水、火、風、亦即身軀）所拘，五蘊（色、受、想、行、識、亦稱五陰）所覆，

六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）所支而幻生之妄覺。佛之無上正等正覺（梵語阿耨，多羅，三藐三，菩提）雖不離吾人身心，但不爲四大所拘，五蘊所覆，六根所支，雖處世而涉世間法。但不爲一切法（一切法者總括一切造作，名，相，情，器）所障，假如在求人天福報，雖或能如願以償，但因「因地不正，果招迂曲。」禍福甘苦，循環相依，流轉六道（天、人、阿修羅此翻非天爲三善道，畜生、餓鬼，地獄爲三惡道，合六道。）生死相續。欲待成佛，須待善根正因種子發芽，尚需歷經三大阿僧祇劫（阿僧祇，此翻無央兆數、劫、地球經成、住、壞、空、一次爲一小劫，佛說衆生由因地至成佛，須經三阿僧祇劫。）而沉淪六道，不知其已先經若干阿僧祇劫。舊聯有云：「欲知世味先嘗膽，不識人情且看花。」若學者深會苦諦（苦、集、滅、道、爲佛教之四諦法），對上述二要首應認清。

(2) 要正求信解行證：

首說信：信爲學佛者之道元功德母，蓋如不信，雖耳諦而命，無非言者諄諄，聽者藐藐而已！但如不信，則不妨率直的說不信，則尚有可願，因十方如來，猶如慈母，譬如孩童之不聽教訓，爲父母者，尚有憐愍其無知之情，祇怕的是嘴裏說信，而心相違，却偏要以表面之信，以掩飾其內心惡行，此誠如孟子所謂：「無耻之耻，誠爲無耻矣。」其罪難恕。故以下要顯明正相，俾傍觀者更加清醒。第一說正信：正信是合信願行三而成，蓋信無願不誠，願無行不切，行無信不篤，全此三者，方是正信。第二說正解：正解是合聞思修三無漏學而成，蓋若不誠心求學，則何來聽聞？若不精誠研幾，則何來思辨？若不依聞思實踐，則何來修持？若不依修持經驗去行解互證，則何能求得正解？故全此三者，方是正解。第三說正行：正行有六，即以身心口意去實踐戒定慧是也，身、口、意、雖分三門，然總爲一心之所統率統攝，心即是佛，佛即是心，若有一不合，便與心相違，則佛亦不應了！至於戒定慧三，雖稱謂三清淨行，但因戒纔能生定，因定纔能發慧，慧發纔得無事不戒無時不定無刻不覺，故須專一我身口意三有漏業，去實踐戒定慧三清淨行，使我之有漏三業，轉成爲無漏清淨之三昧一行，依此行者，方是正行。第四說證：證即證明，亦即依上十二字而證得之心靈感受是也，今依文字詮說所證得之感受，爲空假中三，上三雖分三觀，然證得者三即一、一即中、並亦不立，一部心經，由「色不異空」起，直至「無知亦無得」止，均是詮諦實證境地，但未證者不可無觀，更不允邪觀。正觀有三：金剛經云：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」此即空觀。又云：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」此即假觀。又云：「不取於相，如如不動。」此即中觀。以上三觀，若證其一，餘三亦會，

如初所說。如是觀者，方是正觀，如是證者，方是實證。以上簡約十五字，雖難詮三藏一班，亦可說概括佛教要旨了！

三、說明佛教劃分宗派本旨及介紹修學者方便行門

佛說八萬四千法門，無非為應眾生根器，旨在方便攝引，本無宗派可別可分。但因後人積習愈深而根器愈劣，各祖因慈悲心切，不得不匠心別運，依其所宗之修學所證，為更便於指引起見，迺各自立門戶，推究動機，猶如現在醫師之有各科分別，旨在對症治病則同耳！故將學善信，在未學前譬如病者就醫，當約知我所患何病而去就醫，就醫診斷分明以後，便當照方服藥，切莫因不見即效而三心兩意，以致雜藥亂投，反致喪生，須知七年之病須求三年之艾，何況吾人心病，是從無始以來，無明積薰，決難一鍼見痊。其次：宗法既定以後，切莫毀謗其他各宗，蓋吾佛法，法門雖殊，歸宿無二，即是旁門邪道，亦有其襯托反映作用，諺云：「牡丹雖好，尚需綠葉扶持。」明此則百諍自息，方得正知正見一心修持，不為所惑。以下介宗：在國內佛教，大別為教、律、禪、淨、密五宗，教宗則行化兼重，既先要有勝之文字基礎，而復須博通三藏辯才無碍，更要得行、證、解、教、契會圓融，此門望重大德，大都是乘願再來人，普應羣機，似不相宜。律宗則純以嚴持戒律為求證方便，須將凡心縛死方證法心，非有大勇識者莫辦，亦非常人所皆能。密宗法門，昔釋尊為修學菩薩乘行普賢十六願王而開，故非此根器不授，能傳者，必須經其傳承上師行上師灌頂後（即經其上師認為其已合格為師宏化而行授權儀式，蓋旨在極端審慎，勿令以盲引盲。）始堪宏化授眾，否則祇能自己修學。除以上三宗，尤其居士林中，在目下不禪便淨之風尚下，故不避以外行漢來充內行人，所以然者，除初章之動機外尚有別因，蓋筆者曾見有參禪之人，不是亂闖門路，或者自以為證，更有參成野狐，甚至流入旁門外道。學淨的人，不是我見深厚，便是毀謗別宗，却不知去求其「一心不亂」而成為「淨念相繼」，嗚呼哀哉！此等人或罵別人魔外，不知自己已早成佛冤，被教外人看見，不毀謗迷信，便譏訕佛法無靈，故不得不遵佛遺教而更拾古德牙慧，分析出小動作來詳細寫陳。不過二宗之中，學禪者必須有其根器，即學如來與祖師禪之根器亦異，唯有淨土則普被羣機，猶如藥中甘草，溫涼咸宜，不論上智下愚，祇要依法修持，信願行切，無不萬修萬生（生西），敬請將學善信，攷慮選擇，一門深入為幸。

四、談 禪

(1) 通釋禪義：梵語禪那，此翻靜慮或思維，亦翻正定。依修持法門，又分為如來禪與祖師禪兩種，如來禪有四禪天之漸次，祖師禪亦有破本參話頭與三關的次第，其用意無非在全程之中區分出四個站頭而已！且學禪之人並不是個個歷階而登，亦有一超直入不歷階梯之人，總之禪宗之目的與方法，在直指人心，但所指的既非吾人對境起見的分別心，亦非離境起念的攀緣心，更非瞋睡昏迷時之糊塗心，而是要指出這個豈不住三際（過去、現在、未來），橫不住十方（四正、四維、上、下），中不住有我與我所時的清明覺明一無所住之心。即經云：「應無所住，而生其心。」是也。由此起照，長養善根，所謂行住坐臥不離這個，日久功深，黑漆桶子敲碎，觀體親見本來面目。今為避免別務文字活計起見，撇開如來祖師四三關不談，單分為靜慮與思維兩個方法，分別述次。

(2) 談靜慮禪：甲、約談本法原理：一念不生曰靜，閃照分明曰慮，顧名思義，便知方法梗概。蓋因吾人之念念生滅，猶如黃河洪流，不但波滔相續，且泥沙渾濁，故法在息風平波，澄沙去泥，經云「如澄濁水，貯於淨器。」是也。不過行此法門，必須以坐禪為基礎功夫，先求身口意業之定。坐時結跏單趺花盤（又稱叉鍋）均可，須依己兩腿能耐，否則一心着痛如何定得？姿勢雖要端正，但要在端正中求其自然而舒適，蓋一存心做作，做作部份之肌肉與神經必然緊張，不但使氣血阻塞，且心思也着在此處。坐時之久暫，亦應依己能耐漸增，切勿操急勉強，否則反而惹動無明，四大出病。夫婦敦倫，必須戒絕，否則「如蒸砂石，欲其成飯，縱經百千劫，無非熱砂，因非飯本，砂石成故。」尤其房後即坐，無異無常催命，以上四事，為學禪者坐禪應切遵之法則，若做不到，還是念佛穩當。以下分述靜慮法門。乙、觀心法：在上坐之前，先遣除一切俗務粗念，然後內觀我之念起念落，看其從何處起？何處落？不必抑止，蓋抑止之念，亦是妄念，以妄制妄，真永難見，古德所謂「頭上加頭」佛頭着糞，是也。其實此時我能觀念起念落之心已早是主人，生滅之念，早是客塵，主人猶如踞高樓而觀街景，雖然街上，車馬熙攘，而主人則安坐不動，（請詳參楞嚴富樓那主客塵空之喻）依此直下觀去，初覺起伏澎湃，漸覺風穩浪緩，又漸覺如微風紋波，更漸覺如清溪游魚（以上四喻境界不是一朝一夕之功），最後覺水波不興，魚水亦無而似感渾沌，此時是一最緊要關頭，因此係顯明覺與落昏沉之歧路口，行者若耽着定境或百脉舒暢，則便落入昏沉，甚至以後認此為定境，故行者到這時候，輕微稍振知覺，在稍振時將眼前定境與舒暢隨稍振時鬆却，剎那間雲開月現，清明現前，此即是我之本覺元明。但此尚是初得，猶如初登歸程，以後還須於二六時中，不論動靜，以此應用，長照勿失，如檀經云：「常應六根用，不迴分別見。」是也。如若逃走，即捉將回來，久久自有到家消息。丙、截觀法：是在觀見我念念遷流時於中流截取之一法也，此法分縱橫兩面：縱的方面，即是前後際斷，當下即是也，其實吾人念念不離當下，而念念即在當下遷

流，故不得不說明截取之法，六祖云：「前念未滅，後念不生時。」將這時候，即刻就是當下，行者祇須覺察到後念尚未起時，即將這個計尋打量念頭，也一齊鬆開不管，剎那間清明現前，所得亦如前。橫的方面，即六祖云：「善惡都莫思量。」行者到已覺知善惡都不思量時，即將覺知不思量的覺念也一齊鬆開，則所得亦同，長養亦同。以上三個鬆開最後一念，在依經講，即一知見立知，即無明本，知見無見，斯即涅槃。與「狂心若歇，歇即菩提。」依古德講則「一切放下」與「放下即是」及「離心意識去參。」是也。但是筆者為何不說放下，而說鬆開呢？因為着心猛一放下，雖放下了最後一念，而另一面却抓住了放下的一念，或者成為無記，故放下的法，要如吾大陸山抱擔大樹大竹就歇一樣，雖將肩頭放下，但依上一根柱杖，且輕輕一手扶着，肩頭雖鬆，心却帶着幾分照顧，故行者在鬆開最後一念時，要輕輕的歇下，要稍稍的顧着，對現前一覺，若即若離，總之要以順水推舟方法去求，切莫如刻舟求劍，此即古德云：「不取不捨，是也。丁、依根住法：本法雖說有住，却不同小止觀法門，蓋上述兩法，初學者既難摸到，即摸到亦如一彈指頃即逝，故借六根中之一根令其返住而導住於無住，其實六根外逐，則分六用，返住則同歸一覺，因其同屬一覺，故祇要一根返住則餘五亦同，惟初須注意於一根之返住上，否則依舊向六方奔逸，故經云：「一根既返元，六根同解脫。」此與金剛經之「無住生心」，名雖相反，而事則相同，至於吾人六根之中，意根雖利，却難拿定，其實前述觀心截取兩法，均是捉意根法門，餘五根中，唯耳根最為圓通，故釋尊在楞嚴經中，獨選耳根，依住之法，即是行者以自己之耳，去返聽我所以能覺辨有聲與無聲之總知覺性是也。蓋此即是不住於能聽所聽之間性，亦即是六根之同一覺元，凡聖之別，亦祇在與此覺背合之差，本法一超直入，猶如歸程中無須轉駁，且覺會以後，不致剎那即逝，即或逃走，仍扭住耳朶抓住，久之自能領會到與覺照不二無別。此法為全部楞嚴經之正宗中心，亦是經中之「密因了義」，行者欲窺全豹，還請詳參楞嚴。

(3) 談思維禪： 思維禪者，即以專一之思慮，以維繫無窮之妄念，依此而求得正覺是也，說理則必須略涉唯識。在唯識宗將吾人之一元本覺，依妄用而區分為八識，人身之眼耳鼻舌身五根，總屬於第六意識之所支配，而此第六意識之動元，係受第七末那識之搬運（末那此翻流轉與恒審思量）與第八識阿賴耶（此翻藏識又云能藏）之儲藏作用。此即吾人在白晝接觸外境時，由前五根收入意根，或者由第七經一翻計作後由第七運至第八識藏，在夜深人靜或對境較靜時則又是由第八識搬出，或者再經第八識作深刻一番收回第八識藏，或者由第六支配前五根行動後，又將新的境界搬入第八識藏，使這第八識藏愈多（即積習加厚），而供應亦愈來愈多，弄成猶如一粟成禾，一禾百粒，循環相因，著生滋殖，小則使吾人習氣愈厚，惡行愈甚，根器愈劣，大則使世界眾生相續，以上情形在唯識稱之謂「無明薰種子，種子生現行。」推究此一薰生之循環相因作用，總緣於第七識之媒介為害。故欲還本返元，總須先剷滅此一媒介作用。其次：吾人無明之本元，本是清淨之一元覺明，因覺明對境而起所覺之見，於是將一元本覺，無形中分成能見與所見兩分，此能所一分，則無形中自然地又生分別計

較，故經云：「性覺必明，因明立所，所既妄立，生汝妄能，無同異中，熾然成異。」因有能見而將本覺元明流為阿賴耶識，因能所一較則流出末那識。而有情眾生，亦因覺明之妄立方所，於是覺明亦侷限於方所而成六妄（即前六根之六識，總合成八識）（請詳參楞嚴經卷四）總之吾人凡夫八識，雖皆妄用，但一切妄均是由真而來，妄猶如波，真猶如水，真妄和合，猶如波之不能離水一樣。今欲攝妄歸真，若在根本上下手，則應使第八識不立方所而生妄覺，猶如風止波滅，此為靜慮禪之方法，亦猶如當頭一棒，直下將頭顱敲碎，然因後人根器愈劣，各祖不得不匠心別運，從第七識下手，猶如在頸上一刀砍下頭顱，其方法一則使此七識搬出，一且分別不起真妄不分時，一經觸破，嘎！原來就是你在自尋煩惱！當下痛底脫落。以上為思維禪方法之由來。至於下手方法，端在令學者如生單古德云：「太疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。」於是話頭公案便由此產生，而棒喝更貴當機，蓋一板子下去，初學者能當下打破本參，而老參者或即當下打脫痛底，假如隨便亂打，無異自身造業。學參的人，總要生死心切，而不是求多聞心切，要深信這句話頭或公案確是超脫生死之無上妙藥，初却切莫去打量計較話頭與話尾，總要在是誰？或為何？上去生疑情，而且要存非參破不休之決心，蓋所謂參話頭者，是要你去參出這個話頭的來，等到明瞭了為何？與是誰？以後，這個誰？與原來如此！才是真正話頭的頭，則再參如參到了以後，或再往深參，譬如參看念佛的是誰？初知是誰以後，頭再參如死了以後誰在念佛？或者參了父母未生前真面目後，即將這個話頭護持勿失，與靜慮禪覺照養護無異，將日久功深，自有澈天澈地一天。現筆者為求普返將善信之機起見，特將親歷故事四件列陳供參：一、有日倪雨來居士來訪，談得投機，他出機鋒曰：「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫。」筆者隨答曰：「不識廬山真面目，祇緣身在廬山中。」二、舍請自選參念佛是誰？的話頭，一日來問曰：「初參時見佛在前，稍待又覺偏右下方，忽焉又左偏為何？」筆者答曰：「參錯了！去參能念的是誰？」舍親不解而去，行後筆者謂拙荆曰：「假如我是長輩，讓他將佛窺個出神時，猛一板子下去，再問他念佛的是誰？可省却他許多冤心血。」一年餘：舍親又來曰：「既知是誰，便當養護。」筆者又問曰：「一旦死去，又誰來養護？」彼又不解而去。三、有一婆子燒庵公案：即有一婆子，建茅庵供一僧，日令婢饋飲食，一日婆令婢抱住僧問曰：「這正恁麼時？」僧答曰：「枯木依寒岩，三冬無暖氣。」婢返告，婆曰：「不料三年祇供養個俗僧。」令婢燒庵趕僧，僧此時心頭明白，稟單而行，筆者將此公案，請教我師兄居士明慧曰：「設兄為僧，當作何答？」答曰：「譬如蚊子來咬，我何曾見到能咬被咬，師兄又反問曰：「你作何答？」筆者答曰：「乾柴遇烈火，早已燒得精光。」師兄曰然。四、在我上師（姓屈上文下六）某一法會中，上師以鏡喻覺，筆者啟請曰：「其實連鏡亦無。」上師示曰：「即是鏡照鏡，何嘗照見一物。」以上四則，敬請次第去參。（未完）