

《六祖壇經》坐禪品第五

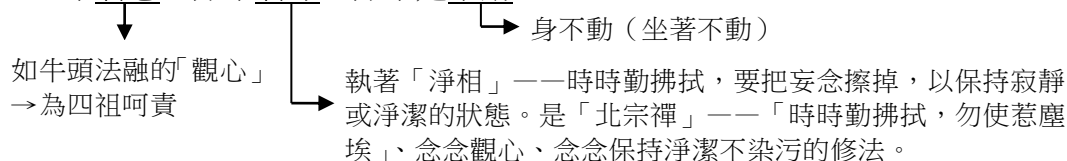
(MP3—06 #072【00：31：55】～#076【00：02：15】)

【授課內容摘記】

授課老師：梁寒衣

◎《壇經》：「何名『坐禪』？」

——不看心，亦不看淨，亦不是不動。



【「不看心」——心原是妄，知心如幻，故無所看。妄無處所，看者是妄。】

念念不住——心只是念頭，每一念都是假的、空的、不真實的，所以不必看。還有「心」在，還有「我」在看；還執著「我」和「我的心」——不是「無相」法門。

【「不看淨」——人性本淨，由妄念故蓋覆真如，但無妄想，性自清淨。

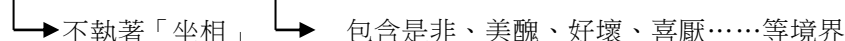
起心看淨，却生淨妄；淨無形相，却立淨相；障自本性，卻被淨縛。】

「自性」像河流，本來就是清澈、寧靜；「妄念」像水面的波浪、泡沫，本來是空、是生滅的。只要能穿透妄念的泡沫，本明的河流自然會顯現，就能見到清淨的自性之河。妄念來時，知道本來是空，當下無住、不動，不必看，不受它驅使、不執著它、不與它共舞，不因之起種種善、惡念。只要不被泡沫矇蔽、愚弄——知道泡沫和水是一體的，泡沫就是水的變現相；保持不動即是，不必再淨化什麼，或擦掉什麼。

「起心看淨」——起一個心要看淨。是「誰」起了心？——仍有微細的「我相」存在。「却生淨妄」——執著「淨相」也成了一種病。「淨無形相，却立淨相」——清淨本體沒有形相，起心看淨，從凡夫的雜染，追尋潔淨，而立了「淨相」，是從一個骯髒的泡沫，另立一個潔淨的泡沫；仍是相對法，仍未看到本體，仍未穿透泡沫。「如幻法門」是，知眾生執假為真，有如幻的執著，所以設如幻的對治。如同怕鬼，而設立了金剛杵（仍把「鬼」當真。「禪門」——當下「鬼」就是假的、空的，不被迷惑，何須設金剛杵？）。〔此處「淨相」係指：看心、看淨、不動。廣義的「淨相」：包括所有「壽者相」，如坐著不動、過午不食、耳根清淨、平安喜樂……〕

「淨縛」——執什麼，綁什麼；執著「淨相」，就被「淨相」綁縛；執著什麼境界，那個境界就是迷惑的根源。

——無障無碍，外於一切善惡境界心念不起，名為「坐」；內見自性不動，名為「禪」。



【六祖為破“北宗禪——住心觀淨”而說。「北宗禪」——有一個念頭來，就起覺照，照破它，是「有為」聖諦。六祖「頓教」教法：妄念本空，當下無住、不動，是「無為」聖諦。】

◎南嶽懷讓「磨磚打車」公案：

【曹溪慧能 → 南嶽懷讓 → 馬祖道一】

馬祖道一在衡嶽山常習坐禪。師懷讓知是法器，

往問曰：「大德坐禪圖甚麼？」

一曰：「圖作佛。」

師乃取一磚，於彼庵前石上磨。

一曰：「磨作甚麼？」

師曰：「磨作鏡。」

一曰：「磨磚豈得成鏡邪？」

師曰：「磨磚既不成鏡，坐禪豈得作佛？」

一曰：「如何即是？」

師曰：「如生駕車。車若不行，打車即是？打牛即是？」
【生：象徵「心」
車：象徵「四肢」】

一無對。

師又曰：「汝學坐禪，為學坐佛？若學坐禪，禪非坐臥。若學坐佛，佛非定相。

於無住法，不應取捨。汝若坐佛，即是殺佛。若執坐相，非達其理。」

◎「禪宗」修「不動」之意：

——指「自性不動」：但見一切人時，不見人之是非善惡過患。



見見非見（了知空性，不執著；不是看不到。）

【迷人身雖不動，開口便說他人是非長短好惡，與道違背。】

◎「常見別人之是非善惡過患」是：

——我慢、我傲、我能、我所，能所心、能我心、眾生心——「四相」宛然。

◎六祖的「不動」：

——做得了主

（「要」或「不要」，「得到」或「不得到」，都可以清涼喜悅、自在豁達，隨時都靜定圓明。）

【做不了主的人：是五陰、念頭、情緒、習性做主；想忘不能忘，想停不能停——做不了主】

——心念不動，不是身體不動。

◎何謂「實修」（實際的起修、老實的起修）：

——把教法（無論顯、密、淨……）折攝到自己的身心裡頭，透過實際的身、口、意的調攝，去印證、修證自己的生命。

【教法如同調音器——用來調整內在的心絃。世人學習各種教觀，宛如蒐集各種調音器；惟遇世間問題時，仍不知使用調音器，仍用現實世界的衡量標準，仍依自己原有的概念、思考模式、覺受及習性反應，仍依「世間法則」判定。雖累積許多教觀，但沒有在生命生活中使用、運作，教法沒有深耕、烙印，沒有「實修」；只把「佛法」當知識，沒有轉成具體的行持、生命準則及經驗，以致學佛多年，生命本體仍改變很少。】

◎《壇經》：「何名『禪定』？」

——外禪內定：外離相為「禪」，內不亂為「定」。

↓
本性自淨自定，只為見境思境即亂；
若見諸境心不亂者，是真定。

——外若「著相」，內心即亂；外若「離相」，心即不亂。

◎「南宗禪」的「禪定」：

——「靜亦定，動亦定；坐也禪，行也禪；四威儀中，無不定時，這才是正真禪定。」

◎《壇經》：「於念念中，自見本性清淨，自修、自行，自成佛道。」

——本性全部具足，本體即具有完整的佛。何不頓了，加功用行，讓佛法在自己的生命裡頭，具體的滅苦、離苦。作證自己的本性佛，回歸本體。不須向外緣求，偷心不死，等別人、別佛度。

◎一般人只有「苦」，而無「苦聖諦」；只有「集」，而無「集聖諦」。

——生命感到苦惱，但無法認知什麼是「苦」（無法洞澈世間的「樂受」——本質是「苦」，是潛在的「坑洞」）。只感到「苦」的集起，而無法思惟造成「苦」的原因（看不見「苦」的「坑洞」下面是什麼東西。）。
——六祖的「苦集諦」是：已觀察什麼是「苦」、是「集」，看清楚實相，當下觀「空」，就不會跳下「苦」的「坑洞」；沒有進去，就沒有「斷」和「離」的動作。

【《雜阿含經》：「此苦聖諦如實知，此苦集聖諦如實知，此苦滅聖諦如實知，此苦滅道跡聖諦如實知。」】

【佛陀初轉法輪時，三度演說「四聖諦」的妙義，稱為「三轉十二行相」。

第一轉：「示相轉」——定義「四聖諦」的內容：

「此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性」。

第二轉：「勸修轉」——勸弟子修持「四諦」法門，以斷除煩惱，獲得解脫：

「此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修」。

第三轉：「自證轉」——告訴弟子，自己已證「四聖諦」，勉勵弟子亦能同證「四聖諦」：

「此是苦，我已知；此是集，我已斷；此是滅，我已證；此是道，我已修。」】

◎「八苦」為八師：

——以八種「苦」為緣，觀「三法印」、「四聖諦」、「十二因緣」……，於一一苦中，俱轉識成智。

【「八苦」：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五陰熾盛】

◎四念處：（「南傳」最根本的修法——「解脫道」）

身念處：觀身無常^{【註】} 【「身」：物質、官能的世界】

受念處：觀受是苦 【「苦受」的來源：不是「執身」，就是「執心」。享受「樂受」時，因無法鞏固、無法定格至永遠，「苦受」已等在後方】

心念處：觀心不住 【「心」：想法、念頭、覺受；「不住」：變動、不停息】

法念處：觀法無我 【「法」：一切萬法；「無我」：無法由我掌握】

【註】：「身念處」原經文為「觀身不淨」，但「不淨」有鄙夷、否定、淨垢二分對立之意，較不符六祖慧能之道，故梁老師以較為中立之「無常」二字取代。

【佛涅槃前，阿難問：「佛住世時，我等依佛而住；佛滅後，我等依何而住？」佛答：「依四念處而住。」】

◎二友人問：「郎將狂耶？何為住此？」

智巖禪師答：「我狂欲醒，君狂正發，夫嗜色淫聲，貪榮冒寵，流轉生死，何由自出？」

【隋唐·智巖禪師——「牛頭宗」二祖（牛頭法融 → 牛頭智巖）。出家前官拜「郎將」，四十歲後出家，昔從軍同袍二人入山尋訪之對談。】

◎「名聞及利養，愚者所愛樂；如劍斬人頭，智者所不取。」

【明·道昉禪師「座右銘」：「名譽及利養，愚人所愛樂。能損害善法，如劍斬人頭。」——偈出：《根本說一切有部律》】

◎「修行」是：

——「四相」破到底：由淺至深。

——把「教法」當調音器，調柔生命之絃。

——把「佛法」的知識概念，轉化為具體的身心命題。

——內調心性，凡事反觀自己。

——事情做到底，就放手。

——痛苦和苦惱時，檢查「三法印」和「四念處」是否有漏口、沒有接軌。

◎「禪宗」特質：

- 心法。
- 頓了（頓悟頓修，了無可了）。
- 自力救贖。

◎「參公案」的目的：

- 「參」到底，破本參——明心見性。
- 即使未「參」到底，未破本參，面對問題時，也會依「參」的程度，而有大大小小、不同層次的感悟。

◎羅漢道：只出不入。所有事物都看到「十二因緣」的無明流轉，了知世間烈燄都根源於愛渴漂流，故要「出離」羅網。不會因同情、悲憫世人，以「同理心」再入、再拔濟，是「自了漢」，外顯「冷漠」、「斷捨」之相。

菩薩道：既出且入（先出再入——先訓練「出離心」，之後再「安忍」和光同塵）。出離後再重新投入五濁惡世，廣學萬法，運用「定力」、「智慧」、「慈悲」，「冷靜、清明」對待眾生，行菩薩道。知眾生習性，用眾生可理解的方式給予溫暖、關懷，不「冷漠」地將眾生推開，而是成為眾生可依靠的樹幹、可攀附的岩石；但先決條件是：「定慧」要夠高，能精準而平衡的對待，否則會跟著眾生一起入戲、沈溺在同一激流裡，故須不斷地「轉識成智」。

【「菩薩道」的難處：重新投入五濁惡世、人類生命的激流和漩渦，如何淹蓋其中而不被捲走，是「定力」、「智慧」和「慈悲」的考驗——須確定不是「慈悲魔」、不是「濫慈悲」、不是「跟著共舞」、不是盲人引著盲人一起墜入懸崖。「定力」夠時，用心聆聽，對方痛苦的強度和深度，會很清楚的回映到心中，猶如清晰的鏡面，可清楚映現萬物的細節，乃至很小的樹枝和樹葉在風中飄動的情景。「定力」太差時，不能用心聆聽，只是用自己的想像捉摸對方的感覺而與之共舞，與之沈溺、染污，造成鏡面各式各樣的刮痕（悲傷、憤怒、痛苦……），這樣充滿刮痕的鏡面，無法正確折射事物的真相。】

佛 道：即出即入。止觀不二，即識即智。

◎基督教：追尋「人天道」的「愛」和「美」。

佛 教：視「愛」和「美」為「苦集諦」（尤其一旦有染污、執著）。