

無極禪——修心息妄法訣闡真(一)

胡春業

玄沙云：「離見聞覺知現量即是真心。」這句話看

似平常，確是具體指示我人見性悟道之捷徑切要語。因我人無始以來，執著根身四大以為實有，日常生活均囿於見聞覺知上取捨分別，因而妄念叢生，錮蔽自性，流浪生死，無有了期。今欲明心悟道，了脫生死，就路還家，還須從息妄開始。息妄最好的入手方法是「繫念」

：繫心一緣，制心一處。《西遊記》那只猴子就象徵我們第六意識的心念。一個筋斗雲就翻過了十萬八千里；一會上天，一會下地；打了龍宮，又大鬧天宮。我們的心念正是如此？是上窮碧落下黃泉，亂七八糟，沒有什麼不想的。打坐起來，它就搗蛋。你要靜，它偏動，所謂心猿意馬。真是麻煩！不過話說回來，唐僧取經主要還就靠這只猴子護駕，才大功告成呢。他雖然不聽話，調皮調蛋，可是既能收妖又能降魔，本事大得很噢！我們這第六意識的心念也是一樣，雖然它一會兒東一會兒西的亂想一通，可是你們看，什麼電影、電視、電子、電腦，乃至於人造衛星、太空船等等，不都是想出來的

？要成佛作祖，得道證果，關鍵還是在它。

《西遊記》其實是一本修道的書，許多修行道理都藏在故事裏，連他們的名字都不是隨便叫的。「悟空」就是悟了空性，道理上明心見性了，然後還要老老實實修持，所以孫「悟空」又叫孫「行者」，乖乖的隨著唐僧，一步一步的往西天行去。正謂：理則頓悟，乘悟並銷。是非頓除，因次第盡。頓悟是講見地，就是見道了。漸修是講修證。先有見地，即先見道了，然後再依見地即依道而修行。西行旅途的坎坷自然不在話下，但是最要命的是他那難改的猴性，也就是所謂的「餘習難除」，一發脾氣，就不幹了，跑回花果山去，和猴子猴孫們吃喝玩樂，快活去了。猴子的習性就是我們眾生自身的習性。碰到這麼一個神通廣大，又猴性難馴的齊天大聖，怎麼辦？哈！沒關係，有觀音菩薩的「緊箍咒」，咒子一念，老孫就只好乖乖的又回到唐僧身邊，繼續這段千辛萬苦的道路。這就是觀音法門的「繫念法」，

用「緊箍咒」把猴子拴住。無極禪倡導的「繫念法」是在遵守性命雙修，心爲本的法則下，用觀心、守竅、念咒、隨息把我們的「心猿」拴住。從這個獨特的觀音法門上下手，性命雙修來達到心身的合一與共鳴。

要知念頭起處，係人生死之根。古仙云：「大道教人先止念，念頭不住亦徒然。」當如永嘉禪師所云：「絕學無爲閑道人，不除妄想不求真。」《圓覺經》云：「居一切時，不起妄念，於諸妄心，亦不息滅。住妄想境，不加了知，於無了知，不辨真實。」以一切境界，皆是心光，境是即心之境，心是即境之心。對境不迷，逢源不動，能所互成，一體無異。若能達境唯心，便是悟心成道，出纏真如，離垢解脫，永居清淨本然，終不更染塵埃，一得永得，盡未來際，永脫樊籠，長登聖域。佛法大乘，以六度證果，然此六度，亦皆一心具足者。以自性無貪即布施，自性無犯即持戒，自性無瞋爲忍辱，自性無間即精進，自心不動即禪定，自心明徹即智慧故也。其在道家，《瑣言續》曰：「我輩行功，當從無妄入手，惟以無妄爲定，以妄起立除爲慧。」其次第，初除粗妄，繼除細妄，終除無妄之妄，造至自然純一爲了當。謹先立此真念爲吾天心真種子。

息妄之法，須知一切聲色貨利，皆緣生無性，猶如夢幻，無可執取（即欲執取亦執取不著，因自己色身亦

無常），祇隨緣應用，勿生粘著。故曰離見聞覺知也。

所謂離見聞覺知者非不見聞覺知也，是即見聞而不著見聞。蓋不著見聞則雖常見常聞而無見無聞，無見無聞則無愛憎取捨，妄念停息矣！妄念息則真光發，一切聲色貨利橫豎於前，宛如明鏡照形、稱其量而顯現，雖絲毫無隱，但無分別沾染，是爲現量。此現量真境，雖空寂而靈知，無分別而又不斷滅，學人於此急著眼，看還是自己本來面目否！果能於此一肯肯定，則大事畢矣！

雲門云：「即此見聞非見聞，無餘聲色可呈君！」已明白向你道離此現量真境，而無處覓取真心矣。復次，古德之所以將一句無理路言句拋向學人，而前者也無非逼伊於妄心行不得處，回光一鑒薦取真心而已，何有他哉！學者果於此具體之指示薦取真心，寧不慶快！

關於禪修中如何息妄，其見地最精闢透徹且對後世修行最有影響的禪宗祖師有兩位，一位是六祖惠能，另一位就是其得法弟子永嘉禪師。永嘉禪師對修行次第的瞭解，比宗格巴大師與智者大師還要徹底些，格局與氣魄也較大些。吾人今日習禪，對禪宗這兩位祖師的著述，應多加研究。

不管是出世法或是入世法，沒有不修正而能成就。修正止是共法。沒有做到「止」這一步，學佛都是白費功夫。修行打坐種種的法門，都是在修正的階段。止是定

的因，定是止的果。佛說無量法門，總攝止觀。止者，心一境性。觀者，抉擇法慧。心一境性，緣無分別。抉擇法慧，緣有分別。無分別，斷煩惱現行。有分別，斷煩惱睡眠。凡六根爲用，演出八萬四千方便法門，初皆是止此意念之用。繫心一緣，制心一處。即爲止境。止愛，止止見。止是壁定，八風惡覺不能入。止是淨水，蕩於貪淫。八風猶如朝露，見陽則消。止是大慈。怨親俱憫。能破恚怒。止是大明咒，癡疑皆遣。初禪一定要做到不漏丹，才能煉精化氣，二禪一定要做到煉氣化神，三禪要做到煉神化虛，四禪捨念清淨，一切皆空。原則大概如此。

閔子《管窺篇》曰：「夫所謂上士者，其稟也純，其志也一，物欲不能蔽其性，利害不能動其中，能常置其心於無何有之鄉，而屢攝其身於雖死猶生之境，故自百折不回，守行其混然無二之功，此其所以可學也歟。外此皆是下學上達，歷級升證，然始終不出此心，離此心，別無玄妙矣。」故惟寬禪師云：「勸君學道莫貪求，萬事無心道合頭，無心始體無心道，體得無心道也休。」志公和尚云：「頓悟心原開寶藏，隱顯靈蹤現真相，堵行獨坐常巍巍，百億化身無數量。」薛道光云：「妙訣五千稱《道德》，真詮三百頌《陰符》，但得心中無一字，不參禪亦是功夫。」無垢子云：「學道先須識

自心，自心深處最難尋，若還尋到無尋處，方悟凡心即佛心。」張拙秀才云：「光明寂照遍河沙，凡聖原來共一家，一念不生全體現，六根才動被雲遮。」中峰禪師云：「從來至道與心親，學到無心道即真，心道有無俱泯絕，大千世界一閑身。」光之回，即火候也，然功夫下手，由淺入深，由粗入細，總以不間斷爲妙，功夫始終則一，但其間冷暖自知，要歸於天空海闊，萬法如如，方爲得手。聖聖相傳，不離返照。返者、自知覺之心，返乎形神未兆之初；照者、即覺。此須綿綿行去，但囑無動無隨，憑他妄沉（即氣機）彌天蓋地，而吾體自存，種種妄沉，一切如浮雲之點太虛，與我何損之有！若一起掃除之念，此念即妄。古德云：「驅除煩惱重增念，趨向真如即是邪。」故當靜也照、動也照，筆者無極禪丹行持字銘云：「明鏡照體，正大光明」。若春之日、秋之月，乃爲得之。夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此爲涵養本源，添油接命也。既而斂者，自然優遊，不費纖力，此爲安神祖竅，翕聚先天也。終則影響俱滅，寂然大定，此爲蟄藏氣穴，衆妙歸根也。又曰：「子以正念治事，即光不爲物轉，當境即回，此時時無相之回光也。日用間能刻刻隨事返照，不著一毫人我相，便是隨地回光，此第一妙用。清晨能遣盡諸緣，靜坐一、二時最妙。凡應事接物，只用返法，便無一

刻間斷。如此等等行之三月兩月，天上諸眞，必來印證矣。」

不但佛法，任何宗教，凡是要使人類的心理意識歸於寧靜，只有藉助三際托空的原則，使它過去、現在、未來三節截開，呈現意識層面暫時清淨現量境界，由此保持久住，便是平常所謂的奢摩他（止）。那麼，止在哪裡呢？無所止處。止是因，定是果，慢慢久定，自有一般凡夫難心想像的效果，方談得上更進一層真正佛法的用功修習。佛法八萬四千法門統統不出於此「三際托空」的功行。你學道家也好，密宗也好，或者念咒、觀想、守竅等等，第一個念頭過去，第二個念頭沒來，自自然然把它一切，不費吹灰之力便擋住了，中間不就是空嗎？做到這樣，就是「三際托空」。但有些人認為三際托空即達於無心境界，即是得了道，這又是熏熏然自誤也。「莫謂無心便是道，無心猶隔一重關。」前途還有九彎十八拐哪！聽到三際托空，立刻就把握前後際切斷了，一點都不稀奇，要斷就斷，這便是「能斷金剛般若波羅蜜」，有何難處？只要你能夠把第六意識稍一切斷，這等於「吹湯見米」，也不錯啊！可是千萬不要認為這就是道。如果停留在這第六意識暫時變相的清淨境界裏，自以為外境心不起，是「明心見性」悟道的現象，那就嗚呼哀哉！千萬別誤認為我們的第六意識就是心，

那你學佛修道連個影子都沒有，真正透脫三際之心才是全體之心——無極禪心。「佛說一切法，爲度一切心，我無一切心，何用一切法？」

若欲在見地上先理悟這個透脫三際之心的全體之心——無極禪心，必須瞭解清楚唯識學關於前五識，第六意識，以及作爲人我生命中樞的「第七識」，乃至能爲宇宙萬有自主的「第八識」，等之間的關係作用：

「前五識」是「第六意識」的先驅，譬如用兵，「意識」是全權的指揮官，「前五識」猶如各個不同兵種的前哨。「第六意識」主要的任務是前通於「前五識」，後接於「第七識」、「第八識」。一切思維分別和情緒等等的作用，都受它的支配左右。它也相當於現代公司組織的總經理，上面接受董事會（第八識）和常務董事（第七識）的決策，下面指導督促「前五識」達成各種業務。一個嬰兒的入胎之初，和生下來成爲嬰兒的時候，「第六意識」的功能雖然存在，但並未成長而發生作用。到了成童以後，「意識」受「前五識」的影響逐漸形成，而且愈老愈形堅固，便構成爲固定心理形態的一種力量——「業力」。「第六意識」在清醒的時候，它便代行「第八識」、「第七識」的權能而起思維分別等等的的作用。如果進入睡夢的時候，它就發起「意識」反面的潛在功能，不需「前五識」的現場工作，只憑藉

「前五識」原本收集的資料，就可生起「獨立」的潛在作用。因此，唯識學把「第六意識」的這種潛在功能，命名為「獨影意識」，又叫做「獨頭意識」。這種「獨影意識」的作用，可以脫離「前五識」而單獨活動。它活動的最顯著的範圍，歸納起來有三種情況：（一）作夢時。（二）神經病、精神病，乃至因其他的病症而進入昏迷的情況時。（三）禪定中某種境界時。所以從唯識學的立場來看，現代心理學所了解的「潛意識」，又名「下意識」，以及「第六感」等，僅是知道了「獨影意識」的作用。但是「第六意識」，它還不是真正的主人，它只是活人的一個帳房總管而已。它的後臺老闆，便是「第七識」。在唯識學上的譯名，叫作「末那識」。這個名詞包括了許多意義，在此暫時不多作解釋，普通人叫它作「我執」，或「具生我執」，也並無太不妥當之處。它是「第六意識」之根，也可以說便是真正「意識」的泉源。例如一個人天生的個性（秉賦的特性），以及與生命俱來而莫名其妙的習慣、思想、天才等，就是它的作用。它既不是純粹「心理」的，也不是純粹「生理」的，它與生來的身心本質，有密切的關係。因此可知當某一個在清醒的時候，在「意識」理智上，明知道自己「個性」太壞或不好，要想立刻改變自己，卻往往不可能而失敗。這個作為「意識」之根的「第七識」，便

是人之所以為「我」，也是「我」的真正的「意」根，佛學所謂生命的「業力」，也是由它而呈現其顯著的作用。但是，「第七識」還是連根的分支，譬如一叢蔓草，它只是原始叢中連根分支的一脈而已。它的真正的主人翁，就是「第八識」，唯識學稱它為「阿賴耶識」，這個名詞的意義也很多，暫時不去詳講。總之，它是心物一元，宇宙萬有同根的一本。它是精神世界與物理世界混合的同一淵源。宇宙萬有由此而出生，也還滅而歸化於它。它是一個「生生不已」、「生滅不停」無止盡的倉庫。唯識學雖然是從心理的體驗開始入手，但它的終極理論，卻是透過人們的心理現狀而籠罩身心一體，進入心物一元的形而上的本體論。它與發展到現代為止的心理學，大有相互徑庭之處，絕對不可以混為一談。從唯識學的觀點來說，現代的心理學僅能了解「第六意識」的正反兩面作用，至於作為人我生命中樞的「第七識」，以及能為宇宙萬有自主的「第八識」，也就是精神世界和物質世界根據的「阿賴耶識」，絕非現代心理學所能認識了解的。

我們這個肉體，乃心所變現，但別以為頭殼腦部就是心，通常我們認為這個能思想的腦只是身識作用而已，嚴格說它尚達不到第六意識的範圍。意識，這個東西很玄妙，但還不能將之歸屬於神經系統，現代醫學於此

問題猶待更進一步的研究。意識是不是間腦的作用呢？間腦究竟有沒有作用？目前醫學還下不了結論。你以為腦神經的反應是意識作用，其實那還只是眼、耳、鼻、舌、身的身識變化罷了。意識層面尚需深入到第七末那時，第八阿賴耶識，乃至第九如來藏。修行上，若有人做到了第六意識層面的三際托空，那也還不算數，因為你身還沒有空，你身上的血液還在循環，感受還有，所以千萬不要認為第六意識保持那麼一點清明境界，大驚小怪以為自己空了，真的三際托空乃是身心皆空，「天地與我同根，萬物與我一體」，清明純一，寂然不動，這是佛學的第一步。是這個，不是那個。氣脈通了，氣住脈停，這是為了突破我們這個身體根深蒂固的障礙，達於身心輕安調和的狀態，以便更進一步獲得般若智慧的成就。必須氣住脈停，身心皆空，與天地同根，萬物一體，寂然不動，無所掛礙，這才是真正三際托空。如此到家了沒有呢？——剛剛起步。後面仍有大事在，尤其宇宙萬法的主人翁之本來面目未找到前，任你再怎麼深厚的禪定工夫，也免不了無止無盡在三界風塵中飄蕩無依的命運，所以禪宗真正的三際托空，不是前面所講的那個，而是這個——所謂：一念不生全體現，光明寂照遍河沙。

（未完待續）

曼谷東山學苑 第三任住持陞座典禮

公元一九七六年蒙獲泰華僑界之護持，由上白_下聖上人、達理、達能、真頓三位長老共同創建東山學苑（早期為佛光學苑）於泰國首都曼谷，公推上白_下聖上人為首任方丈。

公元一九八九年白公上人圓寂於台北，翌年真頓長老榮任第二任方丈，歷經二二寒暑。二〇一二年二月十八日真頓長老遂將東山重任付與其高足，如怡法師。新任住持曾受教於台灣圓光佛學院大學部畢業，學成返國協助苑務，此次接受重任，為發揚北傳佛教精神及推動中泰佛教文化藝術之交流定有一番貢獻。

據真頓長老告謂：他六十五歲之時，將在台灣創建首座泰國佛教建築藝術位於新竹關西之潮音禪寺方丈重任委付悟禪法師接掌。今年七十春秋，復將曼谷東山學苑交棒，這是佛教之傳承，並對歷史作一交待，此生無憾矣。