

壇經摸象概論

(九)

沈善增

禪宗是非常重視「行」的。

惠能大師說：「此須心行，不在口念。口念心不行，如幻、如化、如露、如電。口念心行，則心口相應。」

「善知識，迷人口念，當念之時，有妄有非。念念若行，是名真性。悟此法者，是般若法。修此行者，是般若行。不修即凡；一念修行，自身等佛。」

「欲得見真道，行正即是道。」

「迷人口說，智者心行。口莫終日說空，心中不修此行，恰似凡人自稱國王，終不可得。非吾弟子。」

「心平何勞持戒，行直何用修禪？」

但此「行」，就是日常的善行，十善業、般若行，是佛教各宗派通行的修行法，沒有什麼獨門秘術：

「日用常行饒益，成道非由施錢。」

「善知識，若欲入甚深法界及般若三昧者，須修般若行。」

「但行十善，何須更願往生？」

「若欲修行，在家亦得，不由在寺。」

「一行三昧者，於一切處行住坐臥，常行一直心是也。」

「內心謙下是功，外行於禮是德。」

「敬上念下，矜恤孤貧。」

「常行十善，天堂便至。」

「淨名經云：『直心是道場，直心是淨土。』莫心行詭曲，口但說直；口說一行三昧，不行直心。但行直心，於一切法勿有執著。」

而且還批評把坐禪、落空作為修行的觀念：「又有迷人，空心靜坐，百無所思，自稱為大。此一輩人，不可與語，為邪見故。」

因此，關鍵不在修行方法的名義，而在開悟以後，目標不同，這些善行，就有了質的變化。

如世間修善業的布施行，和布施波羅蜜多，就有質的差別。布施行，修的是來世人、天善道的果報，即使是為求佛道積資糧，資糧也只不過是資糧。雖然說，

「兵馬未動，糧草先行」，但畢竟儲備了足夠的糧草，不出兵，還是不會打勝仗，獲勝果。資糧還是相，善行所得果報還是相，不是實修的果位遞進。布施波羅蜜多，不求自己的果報，唯以布施的方法幫助他人解脫苦難、消除煩惱，他樂樂、眾樂樂就是已樂樂，勝過已樂樂，這樣無「我相」布施、不住相布施，功德才無量無邊；住相布施，功德再大，終是有限。所以惠能將禪宗法門稱之為「無相行」，就是「以出世心行入世事」。所以惠能說修行佛法「在家亦得，不由在寺」。

根據我的體會，著相和不著相確實有很大的差別，外表上沒什麼差別，甚至看不出差別，而實質上有層次的差別。這裏就舉世間法太極推手為例。

我學太極推手已有四十多年，自以為感悟到一點心得，而此道好推手者知道的很少，或者心裏知道，表達不出，欲學者難得要領，因而此道極可能失傳，故於二〇〇四年九至十二期《武林》雜誌，開闢了「善增話太極」專欄，發表了《太極精神與實事求是》《太極拳理基點——鬆》《太極拳理要點——化》《太極拳理難點——發》《太極拳理妙點——梢》等五篇文章（見附錄）。到最近兩年，我又悟到太極拳理的精妙之處，方

知以前悟到的還是有為法，相比之下，現在悟到的是無為法了。是不是後面還有更高深的法門，又更高深的法門，是否還能悟到，這就不知道了。只是知道，越高深越無法言說。現在我只能勉強說一說。

我本來說，太極勁不是棍子勁，而是鞭子勁，不發力時是軟的，發力瞬間奇硬無比，而且有穿透力，所以，我認為太極拳書中說的「力達四梢」是「妙點」，掌握了力達四梢，就會產生旁人看來十分神奇的高功夫效果。現在我知道這樣理解還是淺層次的。認為太極勁是鞭子勁還不到位，太極勁應該是水的勁力。老子說：

「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，以其無以易之。」「天下之至柔，馳騁於天下之致堅，無有入於無間。」水，一個浪頭打到你身上，你不覺得身體哪個部位特別受力，整個身子卻被連根拔起，席捲出去。而且你無法反抗，因為你找不到著力點。有著力點，對方力再大，還可以躲避，還可以頂一下；沒著力點，不知所措。水又是避實就虛，無孔不入，隨器就型。你不動它要把你捲出去，越亂動、越撲騰，越失去控制力。

根據這樣的認識，我對太極推手的發勁認識又有變化。

第一步，我對人說，譬如兩手按在對方胸前，你不要一直勁擊發，想著此勁好像兩股水流，繞過身體，到對方身後回合，這樣擊發，對方胸前沒有感到壓力加重，無從抵抗，而兩腳卻「漂」起來了。

第二步，還譬如同前姿勢，兩手按在對方胸前，你不要想著勁往對方身體實有處擊發，想著往身體旁邊的空處擊發，除了身體，都是空處，空處比身體面積要大得多，這樣擊發，對方就往擊發方向退出去了。

但這第一步、第二步雖然已經運用了「空」的概念，但還不究竟。第一步相當於佛教中的「假」法，第二步相當於「空」法，第三步才是「中」道。

還以如前姿勢為例，第三步要求當下把對方身體看空，認為這身體本來是「空」的，就這麼擊發，好像對面前空氣推了一下，而對方如同受到電擊雷轟，剛感到震動，人已經飛了出去。有的來不及跳（練習太極推手，會跳是基本功），就腳未動步，跌倒在地。受到的打擊力，非前兩步發勁可與之比，遑論那些鬥蠻力的推手。

我是這樣解釋「當下即空」發勁的神奇效果的。如果你把對方身體看作「有」的，就像去拿一塊鐵，肌

肉要事先作調整、準備，某些部分會緊張。這種細微的變化，訓練有數的對方會察覺到，會作出避讓或抵抗的反應。你把對方看作「空」的，就像去拿一張紙，你不會緊張，對方也無從察覺。而不緊張，你的速度就能充分發揮出來。根據太極勁「發於腰腿形於指」的原理，太極發勁的助跑過程，是在體內完成的，肌肉不緊張，跑道通暢，速度就出得來；同樣電壓，電阻小，電流就大。太極勁擊人，不是靠單位面積的壓力，就像說泰森一拳有多少磅；而是靠速度，就向速度極快的撲克牌，飛過去可以斬斷黃瓜。而對方一旦被動搖，向某方向飛出、傾倒，他的重量就變成了慣性。再加上人的重心點不堪一擊，稍有傾斜，牽一髮而動全身，所以，一個排奇襲白虎團的司令部，立刻就把手牌軍打癱瘓了。然而，前提是對方毫無察覺。

因此，太極推手要訓練聽勁，聽勁是太極推手的基礎，也是最難學的高深功夫。然而，「當下即空」就是破聽勁的，因為我發你是無預謀的，把你發出去了，我也不知道是用什麼動作把你發出去的，你怎麼知道我以什麼動作把你發出去，而加以防範、作出反應？妙就妙在，當下即空擊發後，我發現勁真的像水一樣，自然向

對方最空虛、最薄弱的地方進入，如入無人之境，做出動作是最合理的。有爲法的推手，一般是以極快動作，先將對方拗至驚扭、失勢姿勢，然後擊發。進一層的是避其鋒芒，借力打力。而無爲法的推手發勁，無論是對方來襲，還是此方攻擊，都是心念一空，隨即擊發，剎那間，外形看不出任何變化，以後出現的動作的變化，好像是與對方粘著，被退出的對方吸出去的。從太極推手的「小圈打大圈」的觀點來看，無爲法發勁無疑要勝過有爲法發勁。

當下即空的無爲法發勁的味道嘗到了，原理也聽明白了，也表示接受了，自己也照著試了，也做出來了，但大多數人還是不敢相信這功夫、勁力其實是每人先天就有、本來就有，無需後天去學去練的。我甚至還舉例子，小孩打人，有時很重、很痛，就是他毫無顧忌，隨勢而爲，聽者也表示贊同，但最後大多數人還是表示不可思議，道理是有的，但做不到。

還說「一切放下」。我說，要一切提起做不到，本來提著的，提著很累，要放下還不容易嗎？手一鬆開就是了，但大多數人就是做不到。禪宗法門，概括爲「一切放下」，真是一語中的。

玄奘大學暑假佛學營招生啟事

活動日期：民國九十九年八月廿七—廿九日（農曆七月十八—廿日）。

活動地址：100台北市忠孝東路一段廿三號 善導寺

名 額：一五〇名

費 用：一〇〇〇元

報名日期：即日起至八月廿五日

報名資格：（一）有心學習佛門行儀者。

（二）無不良嗜好。

報名手續：報名表請至善導寺領取、函索，或於玄奘大學網

站下載，填妥後寄至善導寺。

報到時間：八月廿七日下午二點至五點

注意事項：請穿著樸素寬鬆衣服，帶身份證、健保卡、海

青、拖鞋、盥洗用品。

電 話：（〇二）二三四一五七八

傳 真：（〇二）二三九五一六〇六

網 址：www.hcu.edu.tw

主辦單位：玄奘大學

協辦單位：善導寺、慈雲寺、佛教弘誓學院。