

# 無極禪——修心息妄法訣闡真(七)

胡春業

大乘佛法的本身，即是無極禪心。皆在一乘實相中演化。在真如平等的實相解脫的一真法界中，心佛眾生三無差別。不生不滅，不垢不淨，不增不減。僅就宇宙萬法泛言之，又曰眾生心，即是能具能造那迷悟、真妄、染淨、聖凡十種情世間、器世間的。就我們人類切言之，亦可曰人生心，即是能具能造人生世界種種事物的。雖知道這個眾生心或人生心就是大乘佛法的本身，儻若不能確確切切知道這本身的一乘實相真實義，是依舊不能算做大乘佛法的。何故呢？因為不確切知道它的真實義，便是迷惑故，迷惑則顛倒虛妄故，則雜亂染污故，則造惡因受苦果故，便不是專能生世間、出世間善因果的大乘佛法了。所以必顯出了它的真義，乃能得到大乘佛法的妙用。

無極禪心是最契合萬物體性的，或者說當下即體性，只有它才能發起和契會宇宙的內在力量。這是個「見」，講不好就變成「上帝創造一切」了。宇宙萬有是

因緣聚合的，有生有滅的，但都是在一乘實相中演化的。它有這個力量，染淨二法都離不開這個實相。懂了華嚴學就知道了，一真法界心與四法界（事法界、理法界、理事無礙法界、事事無礙法界）明澈了宇宙真理。染與淨、善與惡都在這一真法界心中，佛國世界也好，眾生世界也好，都被總括了。這就是佛教的世界觀和人生觀。這是一個理體，而理體是言語道斷的，現代科學知識更是難以分析到的。證悟宇宙的本來面貌，就要打破相對，人空法空。唯識學上所講的第六識是妄想分別心，而人的第六識卻是最活躍最普遍的，要想即身成佛，就必須打破這種妄想執著的意識。把這種道理悟透了，這是「理解」。對實相的認識不徹底，你的願行也就不徹底。圓解圓行圓證，這是大乘佛教，跟小乘的不一樣。《法華經》上有「五千退席」，到最後舍利弗帶著這五千人接受一真法界的道理。《法華經》先權巧說三乘，最後才開權顯實、會三歸一。

這大乘佛法的真義，原是人人自心中所本有的，今不過筆者將其以「無極禪」的名相面目藉以揭發說明，開發闡明經教，便發生了一個發揚佛法真義的無極禪，其目的在欲將這大乘佛法的真義，稱舉到人海思潮的最高性上去，為現代人心作正思惟的標準。將大乘佛法的真義，宣布到人海思潮的最大性上去，為現代人心作正思惟的軌持。既明理又明事。只有明其理，才能拓展心境，融攝宇宙，揭發真智，鑒照乾坤。只有明其事，才能超脫長劫流轉，度脫無邊衆生，如本所應行。

同時為性命失衡，身心不和的現代人開出一個平衡身心，調和性命的健康禪道方法來。因為疾病纏身，痛苦煎逼，參禪、念佛、持咒皆不得自在，不幸短命而死，來生又復沉迷。因此，健康實為一般學佛人士所必需，故勿輕視丹道。

這並不宜揚筆者就是什麼高人。因為凡開悟了人生真諦者就不叫高人！而高人卻往往是一些還沒開悟人生真諦者。因為，在真諦面前，一切真理失去作用，也就不分什麼高人、低人了。就像六祖說的：不思善，不思惡，不思正，不思邪，這個便是你的本來面目。有善惡、美醜、正邪、高低、對錯，等等二元——有對待心的都不是真諦。真諦叫不二；又名：「不二法門」不二之

性，名為佛性。高與低，是二元的，對待的，有高低就非（不思善，不思惡，不思正，不思邪，這個便是你的本來面目。）就不是汝的本來面目。現在我們在文字上說的那個宇宙，那是「其大無外，其小無內」的；誰也不明它是多大多小。宇宙本來是空的，現代人稱它叫虛空界、太空界、真空界（三空界）。它原本是空的；六祖說它叫：「本來無一物。」後來，宇宙中慢慢地寄生了無數星球，至少有億萬個星球，而我們的媽媽（地球）也屬這無數星球之一。在太空界有一條「銀河系」。為什麼人們稱它為銀河系呢？那是因為銀河系中有個太陽，太陽光的覆蓋面中的可見度中能見到大約六十餘萬個星球。（人只有藉助天文望遠鏡，才能見到太陽光的覆蓋面中的可見度中能見到大約六十餘萬個星球。）太陽光覆蓋面的銀河系究竟占了宇宙面積的多寬？只占了不足一粒芝麻大，我們人類的近代科學研究，還不能超出這一粒芝麻大的範圍。太陽光不能覆蓋的地方，天文儀不能產生光學探測的功能。其實，太陽光的覆蓋面是微不足道的；在宇宙中，太陽光的覆蓋面遠不及茫茫原野中的一燭光。正因為有太陽的光照覆蓋，才有銀河系這個名稱。一切「名稱」都得成於陽光。沒有陽光就沒有一切名相。人生有兩件可得的境界：一、佛法得成於辱

。二、成就得成於陽光。其他的都不可得。

億萬星球來到宇宙空間，在宇宙空間聚散分合，升降浮沉，它們永遠抓不到宇宙天梯的扶手；都處於無念、無相、無住之中。宇宙可比大海，它永遠沒留下過泅渡者的足跡。同樣，人來到地球旅遊，地球也不會給誰留下長住。明於此，方能悟契「無念、無相、無著」這六個字的了義。《金剛經》這部佛家核心巨著裡面有三個「四句偈」；都圍繞著真正的四句偈：「無我相。無人相。無眾生相。無壽者相。」而專題論述：無念、無相、無著，這六個字的。宇宙是真空的！宇宙即人的內心世界，人的內心世界處於「無念、無相、無著」便稱得到本來。行者果得本來乎？

愛因斯坦的相對論將西方文化的智慧推向頂峰，已經接近了宇宙時空觀的真相。佛陀的唯識論初步揭示了人類心靈的奧秘，使人得以在反觀自身中大徹大悟。莊周的齊物論將人類智慧提升到道的高度，消弭了認識論上的是非、物我等諸多差別相，達到天人合一、物我一體的體道歸真的境界。德即得道，也即得一，道家講「得於一而萬事畢。禪道是人類智慧的樞紐，莊子稱為「道樞」，又稱「環中」。人們只要沿著一門學問認真鑽研下去，總有一天觸摸到人類智慧的樞紐，心靈的火花

突然爆開，就會「一竅通百竅通」，達到禪道的境界。禪道學是人類智慧的樞紐，掌握了禪道學，就會打通各門學科之間的壁壘，填平東西方文化之間的鴻溝，就會如莊子所說「得其環中，以應無窮」。由此可知，錢學森教授倡導的「大成智慧學」，就是我們正在開創的無極學。

吾告誠愛好修內丹的學人，內丹學之實修，不僅要遍閱丹經，還要旁涉佛典。《壇經》、《心經》、《楞嚴經》、《楞伽經》、《金剛經》、《圓覺經》及大小止觀法門，乃至瑜伽密宗典籍，皆應閱讀參究。張伯端作《悟真篇》後多講禪密，王重陽亦力倡三教一家，足見真正的丹道大師，必不排佛。欲修丹道，不參佛典，難得性功究竟。

中國傳統文化的儒、釋、道三教，其核心皆是「窮理盡性以至於命」之學，不過層次深淺有所不同而已。儒家罕言性命，其重點只在「窮理」，故只能以儒家倫理規範其行為，以「內聖」的道德修養而求治國平天下的「外王」之道。佛教禪宗以「明心見性」為究竟，比儒家深入一步，達到了「窮理盡性」的境界。道家聲稱「我命在我不在天」，要盜奪天地，逆轉造化，要將個人命運掌握在自己手中，與天爭衡。道家內丹學在「見

性」之後，還有大事做，將性功修煉稱作「玉液還丹」，命功繼之完成才叫「金液還丹」，由此完成「窮理盡性以至於命」的丹道程式。以上所論，實是一般而言，因為三教中皆別有真傳，從「窮理」中切入性命之學，如忠孝淨明道以「忠孝」之儒家倫理切入丹道，亦可達真人境界。李涵虛《道竅談》云：「性命雙修，此本成仙、作佛、為聖之大旨。或謂佛修性，仙修命，儒治世，分別門戶，蓋不深究其宗旨也。佛重性，而其中實有教外別傳，非不有命也，特秘言耳。其重性功者，蓋欲人從性立命，能使性量恢宏，照十方而無邊無際也。自其同者言之，三教一家；自其異者言之，畢竟各有偏重，然都離不開「窮理盡性以至於命」的大綱。

據說佛道修行有十二萬種方法。不論你學十二萬種方法那一種法，最後都要（大圓滿）讓你達成無念、無相、無著。這就叫萬法歸一。歸一了，也就回歸宇宙源頭了。這無念、無相、無著，自性回歸到宇宙法界源頭，便是華嚴最高的境界。華嚴「別教一乘」是「直顯門」，「一乘」之外，別無「三乘」，以「一乘圓教」而該攝「三乘教」，唯顯「佛」之境界，即指「毗盧遮那佛」法身法界圓滿無盡、圓融無礙之境界，是以「別」義和「圓教」，即指此而言說。這也是「佛」的本覺境

界，佛「根本智」不可說、不可思議的境界。此「本源真心」——無極禪心攝一切世間出世間法，豎窮三際，橫遍十方，森羅萬象一齊映現出，故「性海圓明，法界緣起，無礙自在，一即一切，一切即一，主伴圓融，故說十心，以顯無盡。」因「佛」為使衆生得入華嚴玄海，遂隨緣以示現，而有所謂的「法界緣起」，其所起之性體，即是「一真無極法界心」，所示現者遂有「四法界」、「十玄門」、「六相」，因都是「佛」所現，所以也都是相即相入、圓融自在。萬法彼此融通，互為緣起，則一法即一切法，一切法即一法，重重無盡，交相遍涉；一時攝一切時，一修一切修，一行一切行，如同「因陀羅網」，彼此相即、相入、相攝，而重重無盡、事事無礙。即「主伴具足，圓通自在，該於九世十世，盡因陀羅微細境界。即於此時，一切因果理事等，一切前後法門，同時顯現。」而成圓融無礙、卷舒自在，重重無窮、事事無礙的「華嚴世界海」之特色。

既然人人之靈明性體都如佛陀一般無二，則密宗四瑜伽修持所得之種種大智慧人人亦潛在著，常人亦偶有性光顯露，日常生活中亦會透出此種種大智慧，必非可望而不可及之事。這個道，誰會要！清心無欲出微妙，磨墨弄文不了了。有事業的人善待事業就是道！有家庭

的人善待家庭老幼便是道！正視當地環境，待人平等便是道！道在常人日用間。修性（糾正個性・節制性欲望）是大道！《清淨經》中說得很明白：「名為得道，實無所得。」得個無念、無相、無著，自性回歸到宇宙源頭，這有捨回報。人的惡念和惡行，損人利己做壞事、殺人放火等等，與性欲望有極大的相關！你可以看，那閹割熟了的閹雞，它就絕不會打架、掄食、爭贏好勝負害群體；此名大善。可是，人類是不能用閹割來修的（正統佛教、道教，有他的一套命功課程）可以逆轉陰陽，修成善身。然而，有事業，有家庭的人，卻不能學這個；應遵孫思邈之說：「上士各床，中士異被，服藥百顆，不如獨臥。」慢慢建立良習。十年，三十年四十年，佛法得成於忍，要宏忍。

現代社會人們修道的障礙，大多是俗務纏身，或有疾病、災禍之干擾，沒時間安心打坐，故爾一曝十寒，終不見效驗。這些障礙，歸根到底還是自心的障礙，皆因見地不真不高所致。《法華經》云：「一切治生產業，皆與實相不相違背」。六祖慧能《壇經》亦云：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角」。其實天下事皆境由心造，你要修道，則處處有修道資糧，疾病、災禍為成道之磨難，正可資以煉性，有俗務就

在俗務中修，逢逆境就在逆境中修，吃飯、喝水、乘車、辦事、讀書、寫字，無不可以修道。自古偉器成於磨煉之境，蓮花生於污泥之中，學者苟能發大行願，於日常生活中磨煉，在俗離俗，居塵出塵，萬緣放下，則禪丹必成。《盤山語錄》云：「修行之人，外緣雖假，不可不應。應而無我，心體虛空，事來無礙，則虛空無礙萬事，萬事不礙虛空」。《真仙直指語錄》載馬丹陽真人云：「道者行住坐臥，不可須臾不在道。行則措足於坦途，住則凝神於太虛，坐則調息於綿綿，臥則沉神於幽谷，久久無有間斷，終日如愚」。丹家每云朝朝暮暮，起心動念，行住坐臥，不離這個，這個就是行願，這個就是境界，這個就是神氣，這個就是鉛汞，這個就是臍下之珠，這個就是火候，這個就是道。百姓日用都是道，反身而求則成丹，學者只有將禪道生活化，則無處不是道境，無事不可修煉，無極禪道由此廣開法門，應是不難。

初級功：蘇東坡曰：「數出入息，綿綿若存，或覺此息從毛孔中八萬四千雲蒸霧散，自始以來，諸病自消。」

中級功：白居易曰：「了然此時心，無物可比喻。本是無有鄉，亦名不用處。行禪與坐忘，同歸無異路。」

高級功：六祖曰：「心念不起名為坐，自性不動名為禪，坐禪妙義，端不外此。」

以上三法，是不用闡割，又能對治性欲望之妙旨。妙旨又叫波羅蜜。六祖所言的「自性不動」乃指淫性不動。經云：「淫性本是淨性因，除淫即是淨性身。」中國有句成語，叫「如喪考妣」。形容人們失去父母的那種最痛苦。對於修道者而言，不見自性如喪考妣；徹見自性也如喪考妣。因為，「名為得道，實無所得。」

為什麼要用上述初、中、高三法呢？因為一切修行方法的最終終極，都是為了止念止觀達成思想清淨，成其正大光明，而達到「淨無者佛」！

吾平生為人處世常以「正大光明」四字自勉，作一正大光明藏頭詩云：

正身正心正性命

大德大道大胸襟

光氣光音光法界

明理明事明心印

《孟子·公孫丑》云「志壹則動氣，氣壹則動志」，其《盡心下》又講以養氣功夫變化人之氣質的程式云：「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而

有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神。」這些話亦隱含了「正大光明」、「集義生氣」的真義。人之行善，必有祥氣；人之積德，必有正氣；祥氣和正氣皆為陽氣。根據同聲相應、同氣相求的天人感應原理，惡人之陰氣必感應邪神厲鬼而危害社會，善人之陽氣則感應正神仙真助其成道，由此可打開靈界之門，故曰「積德通靈」。丹家嘗云「德高鬼神欽」，鬼神且欽敬之人，焉能不通靈乎？丹家煉至通靈的境界，則得神通自在，物我兩忘，天人合一，即無善無惡矣。《孟子·公孫丑》云：「我善養吾浩然之氣」，「其為氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞於天地之間。其為氣也，配義與道，無是，餒也，是集義所生者。」這段話點出了丹道煉氣和養氣功夫的要害，並將丹家之心學和氣學推到一個新的功夫境界。所謂浩然之氣，乃是充塞於天地之間至大至剛的一身正氣，此氣發於肺而激蕩全身，並能光氣光音光宇宙；肺屬金，其性剛，故能心無恐懼，剛直不阿，勇往直前；金在五德屬義，故能大義凜然，義無反顧。欲常保養此氣，必須學道、修道、體道，成其「正大光明」四字。所謂「正」，就是要立身要正，正身更要正心。正身正心正性命。有正義感，為人正派，性格正直，處事公正。正者必直，故《維摩經

《曰「直心是道場」！鑒別人才，可委以大任者，不必計其小節，惟一個「正」字不能失，因只有正材才可作頂梁柱。吾平生常以「正大光明」四字自勉。佛陀亦以「八正道」教人，其中「正語」、「正業」、「正命」屬「戒」，「正念」、「正定」屬「定」，「正見」、「正思維」屬「慧」，如此戒、定、慧三無漏學皆以一個「正」字為綱要，應為所有修持門派共有的正法，丹道修煉也不外此。佛陀的「八正道」已將此「正」字發揮得淋漓盡致，以此而行，必能常保一身浩然正氣。所謂「大」，大德才能得大道。天地之胸懷和日月之普照光輝，以及大海之容量。志向大，事業大，氣量大，其中氣量大是根本。人必立大志向，才能成大事業，關鍵是要有大氣量，鼠肚雞腸的人是成不了大氣候的，是以自古成大業者，在量不在智。人生而立做「天下第一人」之包舉宇內的大志向，堅信自己終生為之奮鬥的事業是為全人類的利益值得為之犧牲的大事業，故為達目標能容人所不能容，忍人所不能忍，懷「天無私覆，地無私載，日月無私照」的真誠感天動人之胸襟，具「無可無不可」之大氣量，則立身處世必凜然而不可犯，其浩然正氣焉得不充塞於天地之間乎！所謂「光」，光氣光音光法界。還指人的心、身、行所煥發出的光彩，具體地說，是指英雄之氣概、豪傑之節操、神仙之風骨、真

人之性情、鬥士之精神、名士之雅望等自重、自尊、自信的人格魅力。人而有此人格魅力，必能光彩照人，非同凡響。英雄必能擔當責任、有膽有識、頂天立地；豪傑必能於生死去就之際骨頭不軟、氣節不虧、常葆操守；神仙必有仙風道骨、出塵脫俗；真人必有真性情、真本色；鬥士必能百折不撓、毅力頑強、敢於在逆境中堅韌不屈；名士必有高風雅望、博學景行、如錐處囊中其末立現。自古英雄豪傑，必有真性情，惟有如此人格形象才會豐滿。那些道貌岸然、表裡不一的偽君子，那些循規蹈矩、心似枯井的老夫子，那些趨炎附勢、八面玲瓏的官痞、黨棍，雖然不難爬上高位，但大多是人中的渣子而已。在生死去就之危難關頭，在名利色權的誘惑考驗面前，人之品格高下自分，氣節能驗人之真偽，惟真人才有氣節。《文子》云：「率性而行謂之道，得其真性謂之德」。古語「惟大英雄能本色，是真名士自風流」。佛云「本來面目」，道云「返樸歸真」，儒云「至誠盡性」，皆是講人須有真性、真情、真心，得其真誠，才可稱作沒異化無矯飾的真人。《壇經》講「有情來下種」，有情和有欲不同，因為情連著性又連著義。無情則無性，有情才有義，真人必有真情義。其實世界上每個人身心之中都蘊藏著成為大英雄、大豪傑、大人物的內在潛能，如果喚醒或激發出此種潛能，人們就會

萌生出意想不到的無窮創造力，既能改造自己，也能影響社會和創造歷史，因為這種內在潛能是和人類的社會和歷史相互感應和聯通在一起的。人的真性情是每個人之本質中最活躍的因素，只有激發出人的真性情才能喚醒人的內在潛能，展現個人光彩的人格魅力。丹家、禪家以為若想修仙，若要開悟，須先學做人，仙佛是人的最高藝術境界，因而仙佛的光彩是活潑潑的。所謂「明」，是指人的大智慧，和大學問，有學有智才謂之「明」，進而達到明理又明事，明一明真明海印三昧的大圓滿光明的華嚴境界。佛教唯識學以為人的最高智慧有「妙觀察智」、「平等性智」、「成所作智」、「大圓鏡智」，直到「法界體性智」。眼、耳、鼻、舌、身前五識修至無漏，得成所作智；意根（第六意識）無漏轉妙觀察智；第七末那識轉至無漏得平等性智；第八阿賴耶識轉至無漏得大圓鏡智；至修持完成轉智之全功，連第九阿摩羅識（amala），亦稱無垢識、白淨識）的無始無明種子都轉，得法界體性智。又據《了義海》，由明空不二證得體性空為法身；由空樂不二證得自性明照為報身；由空悲不二證得不滅而顯萬象為化身。由專一瑜伽見靈明性體之明照為大圓鏡智；由離戲瑜伽得彼二無混、各各分明為妙觀察智；由一味瑜伽得彼二無分為平等性

智；由無修瑜伽得任運成辦，為成所作智；修成四瑜伽得大手印之性空，為法界體性智。

丹道和密宗之功法，多大同小異，所差不過是密宗重觀想，丹道重調息而已。例如丹家「十六錠金」和瑜伽功之「寶瓶氣」，就有異曲同工之妙。二者至究竟境界，其實心氣不二，及至心離能所，必然氣離出入，無非皆為追尋和驗證此萬劫不壞之一點靈明性體而已。西藏之密宗受唐代隨文成公主赴藏之高道影響，和道教淵源頗深。吾觀明清一代丹經，多雜有密宗咒語，是密宗和丹道早有交流，兩者功法是相通的。大圓滿功法之「明體」，即丹道之「靈明性體」，佛家稱作「真如實相」，全真道稱作「本真」、「元初」、「一點靈明」、「主人公」、「本來面目」、「真性」、「本元」等，王重陽的丹法和大圓滿功法本質上是一致的。全真道之號為「全真」，實際上即證得靈明性體的意思。其實禪宗、密宗諸法門之修持，無非追尋人之一點靈明性體，然人此一點靈明性體，本自具足，且與佛陀無異，所差僅是佛為覺為智，俗人為迷為識而已。迷則迷自本心，覺則覺自本性，人一旦覺悟，則靈明性體本不假修持，但能調馴之，保任之，切莫污染，而修持亦是徒增污染矣。

（未完待續）