

白聖法師著

學禪方便譚

溥海題



引言

..... 5

學禪方便譚序

..... 9

學禪方便譚

..... 11

第一章 學禪靜坐法

..... 11

甲 調身

..... 11

乙 調息

..... 14

丙 調心

..... 15

第二章 學禪入門法

..... 17

甲 舉起話頭

..... 18

乙 提起疑情

..... 21

第三章 禪功三大病

..... 24

甲 塵境牽動

..... 25

乙 昏沈纏綿

..... 26

丙 妄想阻碍

..... 28

第四章 定境的分析

..... 31

甲 自心境界

..... 31

乙 外魔境界

..... 33

第五章	疑情與悟境	35
-----	-------	----

甲	眞疑現前	36
---	------	----

乙	悟境淺深	38
---	------	----

第六章	禪關與悟後	39
-----	-------	----

甲	禪宗三關	40
---	------	----

乙	三關關係	41
---	------	----

丙	悟後起修	42
---	------	----

附問答三則		45
-------	--	----

宗教通說		51
------	--	----

一	宗說	52
---	----	----

二	教說	53
---	----	----

三	宗教異說	55
---	------	----

四	宗教通說	56
---	------	----

禪宗史論		59
------	--	----

一	禪與禪宗	59
---	------	----

二	禪宗略史	59
---	------	----

三	作略（作風）變遷	62
---	----------	----

四	三關與教理·····	64
五	對中國文化之影響·····	65
六	結 論·····	66
	中國的禪宗·····	69
	祖師禪在中國·····	69
	參禪與話頭·····	73
	疑情的生起和運用·····	74
	三關和證悟境界·····	76
	境界的發生與處理·····	76
	結 論·····	77
	敬輯尊宿警策·····	81
	中國禪宗概述·····	89
	禪與人生·····	93
	略談淨土與禪宗·····	96
	禪宗眞妄譚·····	98

禪宗重實修

談類禪

禪與人生

中國禪宗叢書

禪師尊嚴著錄

附錄合二部則

宋 蘇軾詩集注與批語

三關味語詩集界

吳郡治全讀味語

中國禪宗

六 蘇軾詩集

五 禪宗文學之研究

四 三關與妙悟

105 101

引言

禪宗一法，爲佛教最上乘的一著子。學禪者識得這一著子，任你成佛作祖，無礙逍遙；不識這一著子，不免頭出頭沒，沒有了期。昔日迦葉頭陀看見釋迦老子在靈山會上，拈著一枝花，普示大衆，當時無人領會，獨他識得這一著子，報了個破顏微笑，釋迦老子見了，深喜大事因緣，至此有了交道，遂將教外別傳的「正法眼藏」，雙手奉贈，累得大迦葉不得不爲西土禪宗的第一代祖師。

菩提達摩初來中國，爲的是「直指人心，見性成佛」，所傳也是這一著子。先到秣陵遇見梁武帝提示「廓然無聖」的第一義諦，遂將這一著子，親切拈出。惜梁武帝，執相昧性，不能體會，遂成當面錯過，害得老達摩隱居嵩山，面壁九年之久，從此再未與聾盲的人通過消息。直到慧可二祖爲明己躬大事，奮發向上，務要透過這一著子，於是在達摩前，立雪斷臂，並道出了「覓心了不可得」的消息。達摩至此，才發現識得這一著子的人，遂將西來的大意，付託了慧可，然後隻履西歸，了却來此一段公案。由斯可見要想傳此一著子，實大非易。

慧能六祖初在嶺南售柴時，聽客誦金剛經，早悟這一著子，所以後來在黃梅時，對五祖說：「米熟久矣，猶欠篩在。」神秀大師不透這一著子，雖然說偈呈悟（身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃），却不得五祖衣鉢真傳。臨濟禪師先未明白這一著子，苦挨黃檗三次痛棒，打得他昏天黑地，跑去找大愚和尚算賬。經過大愚點了他一隻眼，道出「黃檗老婆心切」，臨濟當下轉過頭

來識得這一著子的去處，於是沒命的還擊了大愚一記飽拳，打得大愚人仰馬翻，他才吐出了一股累趯的冤氣。大家都知道靈雲禪師是見著桃花開得茂盛而悟道，須知他悟的即是這一著子。他的悟道偈曰：「三十年來尋劍客，幾番落葉又抽枝，自從一見桃花後，直至如今更不疑。」又香嚴禪師聞著石頭擊竹之聲而明心，須知他明的也是這一著子。他的明心偈曰：「一擊忘所知，更不假修持，動搖至古路，不墜悄然機，處處無踪跡，聲色外威儀，諸方達道者，咸言上上機。」長水大師不明白楞嚴經上的「清淨本然，云何忽生山河大地？」的妙意，親去參拜瑯琊禪師乞求指示，豈知瑯琊仍舊還了他個「清淨本然，云何忽生山河大地？」長水聆了這一轉語，當下桶底脫落，也發明了這一著子。

以上所舉都是指明禪宗一法，或見色聞聲而悟道，或一舉一動而會心，直接了當，不沾泥水，機教相扣者，言下契證，因緣未熟者，不與嚙嚙，從沒有牽絲扳藤之情事。雖然如是，即今所說「學禪方便譚」一文，又怎麼生會呢？只以時臨末世，去聖日遠，衆生多障，難以悟證，須假方便，指示坐禪法則，依之學習，方可漸次契入。即當代禪宗大德，虛雲老和尚亦如是說：「……參禪方法，說了一大堆，也是葛藤……古德接人，非棒即喝，那有這樣羅索，不過今非昔比，不得不強作標月之指……」是知法勿停滯，未可死板。如欲提撕倡導，當視時節因緣，所謂應病與藥，對機示教，是爲佛陀說法利生之規範，亦可爲吾人今日談禪說淨之效法也。

去歲於十普寺講六祖壇經，今春講楞嚴經，時常提示佛家教外宗旨，以其向上一著，千聖不傳，雖然人人本具，個個現成，因吾人業習太深，慧根太淺，不能直下承當，殊爲遺憾！聽衆之中，有志

學禪者，頗不乏人，累問初心學禪方法，以作試習體驗。我以法不孤起，有緣則應，即將自己學習之經驗，及歷來親近善知識所聽得之開示，彙集起來，填成此文，以非禪宗究竟之義，故取名曰學禪方便譚，藉此供諸同學同參，作個參考資料，未敢云是，希過來人，有以證之，幸甚！

四二、雙十節白聖寫於隱白山

學禪方便譚序

修習出世一切道法，莫不由淺入深，登高自卑，獨禪宗則反是，蓋宗門專重向上一著，不許分別思量，要人直下體認，故其接引來機也，開口便打，擬議即喝，言前薦得，不許落二落三，句下承當，那可醫頭醫腳？一念不生，何勞牛牧？偷心纔起，已隔驢年，其門庭之高峻，誠非他宗所能及。遠自世尊拈花，迦葉微笑，達摩面壁，六祖毀衣，以及歷代祖師種種施爲，莫不各出手眼，全提正念，直截了當，不沾泥水，此乃宗門之風格，少室之家範也。

自世風日下，機巧叢生，人心漸褻，根器愈薄，單純樸實之祖師禪，已不足以應群機，善知識爲適合時會，不得不強作標月之指，於是創叢林，立規矩，息機鋒，提話頭，長年安單，靜坐習定，二時上殿，日午過堂，竟將生動活潑之祖庭，一變而爲寂靜刻板之蘭若，此豈事之得已哉！良以法母停滯，變則能通，教對機設，藥因病投，此乃方便設施，因勢利導，必不得已而有然也。

台灣廟宇，禪寺居半，考其源流，系出鼓山，雖未聞龍象出衆，亦堪稱規模粗具；第以年時既遠，面目全非，延至今日，不惟祖庭芳範無由仰及，卽叢林規矩，亦多荒蕪。嘗聞二三禪侶，互論功夫：甲曰：能坐幾個鐘頭。乙曰：見到何種境界。於是交相讚歎，各慶功行。噫！此以四禪八定，誤爲正法眼藏，祖道至此，夫復何言？感嘆之餘，每於宏法講經時，吐露一二，尤於上年講述壇經及楞嚴時，說之較多。聽衆之中，不乏有志學禪者，果問入門方便，更有請爲編成講義，以便閱讀修習者。

竊以法不孤起，有緣則應，亦頗願將自身學習之經驗，歷參大德之開示，敘述成文，印作小冊，俾有志斯道者作一參考；無奈宏法事繁，未遑握管，今夏復因友人催促，於百忙中寫就此篇，文成馬上，謬誤良多，因名其篇曰「學禪方便譚」。意者本文付梓後，對於初參禪和不無借鏡，但於宗門自身，徒添許多葛藤耳。今日，不對諸親友講，祇由自己，隨意抄錄，本意並無，實則二三義助，互補也夫。

中華民國四十三年 帝釋年 春其瑞瑞，承出梵山，雖未聞諸家出來，衣家諸親諸居士，莫以平和為意。

佛歡喜日白聖書於基隆隱白山

朝上座，日千佛堂，黃昏坐禪街之瑞瑞，一。自是而自下，對衣盡坐，人心漸靜，時發意緒，單誠對實之脈絡，曰不以以顯轉，善哉。自是而自下，對衣盡坐，人心漸靜，時發意緒，單誠對實之脈絡，曰不以以顯轉，善哉。

自是而自下，對衣盡坐，人心漸靜，時發意緒，單誠對實之脈絡，曰不以以顯轉，善哉。自是而自下，對衣盡坐，人心漸靜，時發意緒，單誠對實之脈絡，曰不以以顯轉，善哉。

學禪方便譚

經云：「凡有言說，都無實義。」然若一概箝默，亦是未暢所懷。爲欲利益來茲，須仗名言文句，今舉臘語六章，略述宗門梗概名曰學禪方便譚，意在以方便之語言，談學禪之方便耳。

第一章 學禪靜坐法

人身的行止，有各種不同的動作，這些動作，大致說來，有「行住坐臥」四種威儀。古人談到參禪用功則云：「行住坐臥，不離這個；若離這個，當面錯過。」又云：「行也參，坐也參，語默動靜悉皆然。」是知參禪之法，本無分乎行之與坐；而今獨言靜坐者，因爲初學禪者，必要具備靜坐時的幾種法則，方易下手用功。否則在行動處用功，難以安定；在住立時用功，不能持久；在困臥中用功，易入夢鄉。因此，參禪之法，除靜坐外，在「行住臥」三種形式，較不相宜。古人雖有「念佛不用嘴，參禪不在腿」的說話，但那是對一般老參禪者或年老骨硬不能久坐者而言，並非對普通一般初學參禪者所說，所以我在此處特別提出初心學禪者，必須要注意到靜坐時的幾種法則。依據近代宗門所倡，對於靜坐時的方法，大致說來，應有調身、調息、調心三種，茲分述之：

甲、調身

禪宗調身法則就是初習靜坐時對姿勢所應注意的幾種方法。在未坐之前，先要做一張方約二尺，高約一尺二寸的坐橈，橈上須安放木棉一類柔軟墊子一個，後面須高一至二寸，坐時腰胸可以挺直。若在夏天，得用草席墊子，坐久不致硬腳酸腿，吾人坐上橈子時，須將兩腿盤結起來，不可伸直或垂下兩腿，因為伸直或垂下，均不能坐久，坐久要得腿疾，切須注意。

盤腿子有兩種方式，一爲單盤，二爲雙盤。何謂單盤？卽先將右腿彎着安在墊橈上，再將左腿押在右腿上面，左腳跟收攏靠近右邊小腹，腳底心朝上，兩個膝蓋的距離，約一尺六寸左右，坐起來正像一具鐘。這便叫作單盤，又名單腿（單一隻腿在上故），佛經謂之「跏趺而坐」。何謂雙盤？卽先將右腿屈彎在墊橈上，再將左腿押在右腿股上（卽大腿上，如單盤狀），然後再把右腿翻上來，加在左腿股上（如腿子盤純熟了，只先把左腿押在右腿股上靠攏右邊小腹，再把右腿加在腿左上便是），這便叫作雙盤，又名雙腿（兩腿相結故），佛經謂之結跏趺坐，又名吉祥坐。反此坐法，若把右腿押在左腿上，再將左腿加在右腿上，則名金鋼坐，又名降魔坐。吉祥金鋼二種坐法，均可隨人自取，不必局定。藏密稱雙盤爲跏趺坐，單盤爲半跏趺坐，命名原非一律，實亦無關宏旨。若腿骨過硬，不能盤結者，可將兩腿向下交叉，作剪刀形亦可；或老年有病不能盤腿者，只要端身正坐，亦無不可；惟坐時多不能持久，最好坐坐行行，行行坐坐，不至發生故障。如在禪宗叢林，則要一律盤腿，因係集團生活，不可參差隨便故。

腿子盤好以後，如在冬天寒冷時，須用棉衣下擺，將腿子包好，故棉衣下擺要作寬些（約三尺至

三尺二寸）。若下擺小者，可另用氈子之類棉絨物，務將兩腿包裹完好，以免風吹受涼，或寒氣侵入，致遭將來腿骨疼痛的毛病。腿子包好以後，身軀要坐得端端正正，不可前伏，伏則易睡，不可後仰，仰則氣急，不左偏，不右倚，更不可背靠任何板壁，靠久即要得吐血症，要直起脊樑，頭頸輕接後衣領，兩肩齊平，兩手仰掌向上，右掌安在左掌上，或左手安右手上也亦可，兩手上下疊平，拇指相觸，放近臍下小腿之上，但不可太貼近身體（小腹），有礙血脈流通。

又坐香前，不可食至過飽，只食七八分即止，但亦不可過少。若食之過飽，則身滿氣急，脈絡不通，坐時大有妨礙，所以禪宗叢林，每在飯後，先要跑香（經行）一枝，再行靜坐，方合衛生規律。若食之過少，則營食不足，體力不充，坐時氣羸心懸，所以禪宗叢林，每日至少要食至三四次。若在冬天加香打七時，每天行坐廿四枝香，用功達廿小時，每日食次，更要增加到五、六次之多，亦是爲調理身體的需要條件。

又臨坐時，須先注意束腰褲帶，不可束之太緊，緊則氣息阻滯，亦礙血脈流通。若在夏天，須備蒲扇一把，以作驅蚊扇涼之用。如有醒板一方（半邊毛竹所製，約一尺三四寸長），放在所盤腿上，兩掌扶在上面，身心自覺清涼。若在冬天，注意身上所穿的衣服，宜少不宜多，因爲初坐香的人，不免腿子疼痛，心意煩躁，有時弄得汗流浹背，所以衣服宜少不宜多（老參則不然，以常在靜中故）。以上坐時條件，大致具備，然後再閉口含齒（有云舌抵上顎），微合雙目，所謂「眼觀鼻，鼻觀心」是也。古人對於眼之開合，亦有揀別：謂初參宜閉不宜開，開則心易散亂；老參宜開不宜閉，閉則易

入昏沉，所言均有至理。調身之法，至此大致完備，苟能依此法則，每日靜坐二、三次，每次約一小時（多則更好），縱使不會參禪修道，對於強健身體，却病延年，實有莫大的功效。（現有一般習靜坐者，屢試屢驗，如不我信，請試試看，保你身體健康。）

乙、調 息

當吾人在未坐香之前，先須跑香一枝（經行一次），藉此調治身心。在跑香時，運動劇烈，卒然停止，鼻中呼吸，自然感覺急促。此時應注意呼吸方法。呼之法，要從口中吐出濁氣；吸之法，要從鼻中納入清氣。所以禪堂跑香，打下站板，大眾停止行動，班首職事則曰：「先吐兩個『噓』字，再由鼻中作出入呼吸，不可張口呼吸，有傷氣管……。」然此猶屬行動中的調息法，尚有靜坐時的調息法，方是本節正文。

吾人之呼吸，原有「風、喘、氣、息」四種粗細差別之相，而今獨言調息法者，以「風喘氣」三種，爲粗浮不調之相，在此三種粗相中，均不能攝心用功，故皆略之；唯息相微細，堪可稱爲調和者，依之可以靜心澄慮，漸次導入禪定功夫。茲將「風、喘、氣、息」四種差別之相，說明於下：何謂「風」相？謂於行香後初坐時，只覺鼻中呼吸如風，並有聲響之相，古人說「守風則散」，當非用心之時，故爲不調和之相。何謂「喘相」？謂鼻中呼吸之聲響，漸次使其停息平靜，唯出入之氣，猶覺停滯不通，並有喘息之相，古人說「守喘則結」，亦非用心之處，故亦爲不調和之相。何謂「氣」相

？謂雖覺鼻中之聲響止息，亦不停滯，唯覺鼻中出入之息，獨粗而非細，不能使心安靜，古人說「守氣則勞」，亦非用心之境，故仍爲不調和之相。何謂「息」相？謂鼻息至此，既無聲響結滯，又不粗重虛浮，單覺出入之息，細密綿綿，若有若無，神情安適，不覺漸趨定境，古人說「守息則定」，正是用心修禪之時，故爲調和之相也。根據以上四相之說明，當知初學禪者，必須將呼吸慢慢平靜下去，要平靜到自己不知道有出入息時，方是調息之準則。

此處須特別注意，修禪的調息法，與止觀的數息觀不同，數息觀是心中數記出入氣息多寡之數，其法是從一數到十，再回頭來重數，由一至十，由一至十的重復數法，或從一至十，再返轉來倒數，由十退至一，像這樣數法，名數息觀。我國漢、晉、南北朝曾盛行數息觀，依梵語即名爲「安般禪」，殆即印度禪定之一種也。又修止觀時，常用數息觀，而修禪調息法，乃專爲調和氣息，令心安定之方法，不涉觀想。古人說：「息若調和，則諸患不生，其心易定。」是爲初學禪時之調息法也。「扼要言之，禪宗調息大致與安般禪爲共法。（天台小止觀立有數息觀法，可供此節參考。）

丙、調 心

參禪便是做心地功夫。夫心有多種，究從何心下手，必須詳加說明，方可找到個入處。佛法談心，略分爲五，茲特說明於下：

（一）肉團心，此心即吾人身中「地水火風」四大和合所成的一團肉體，形同倒掛蓮花，卽生理

學上所稱之「心臟」是也。此心臟原屬無情物質，如同草木之類，並非是心，衆生不知，妄認爲心，是乃大錯！楞嚴斥爲「衆生顛倒，認物爲己」，卽是指此也。

(二) 緣慮心，此心卽吾人能緣六塵前境而起念慮之心也（卽第六識）。此心之功能，除反映前塵境界外，餘無作用，所謂「塵有則現，塵無則亡，離塵無體，純屬妄想，而非真心。」可惜衆生，均認以爲心，此亦是錯，圓覺斥爲「衆生妄認六塵緣影，以爲心相」，卽指此心也。

(三) 思量心，此心卽吾人心中念念思想量度之心也（卽第七識）。此心之作用，卽在忖量計度不實之法，堅固執之以爲實有，如執五蘊身心爲實我，凡是一切看不穿，放不下的事，都是此心在那裏作祟。

(四) 積聚心，此心卽吾人心中能集聚根身（人生）、器界（宇宙）、種子（功能——原素），而生起現行諸法（現象界）之心也（卽第八識）。此心爲宇宙人生之大本，體兼眞妄二種原素，起信論眞如（眞）無明（妄）和合而成之阿賴耶識，卽是此心也。

(五) 堅實心，此心卽吾人法爾本具，堅固眞實不生不滅之心也。以其不爲一切妄染之法所轉，故此心亦名自性清淨；以其本來具足一切功德法義，故此心亦名如來藏體；所有眞如，佛性、法身、理體、菩提、涅槃、實相、般若……等名，皆指此本具之眞心，實名異而體同也。圭峯宗密云：「一切衆生皆有空寂眞心，無始本來，性自清淨，明明不昧，了了常知，盡未來際，常住不滅，名爲佛性，亦名如來藏，亦名心地。達摩所傳，是此心也。」（宗鏡錄卷三十四）依據以上五種心相之研究