

## 《借殼指月——飛躍看話禪》研究心得（上）

本文榮獲九十三年度第二學期鄭西漳居士獎學金

### ◆ 釋覺華

#### 壹、前言

禪那（Zen, Dhyana）的思想，淵源於古印度，所謂冥想宇宙的智慧，乃至於是瑜伽（Yoga）精神集中的方法。佛教禪宗的起源，通常依據《大梵天問佛決疑經》，釋迦拈花，迦葉破顏微笑，而流傳正法眼藏；其涅槃妙心，實相無相，不立文字，教外別傳。而禪宗，是佛教與中土文化奮進、交流的產物，中國禪之枝茂花繁，南北分宗是關鍵。北宗通達大乘經典，行人採用冥想法拂塵，直觀清淨心，頓悟在須臾。南宗強調直指人心，見性成佛。

佛法由印度傳入東土，歷經了中印文化相互交融的演變過程，形成各家宗派。中國禪宗始自菩提達摩，五傳至惠能時，對傳統的印度禪法作了重大的變革，以「直契佛性」、「明心見性」為宗旨，樹立南禪「頓悟」的禪風特色。在遞嬗過程中發展成立「五家七宗」。禪五家禪法又以「臨濟宗」獨擅勝場。自唐末以降，門徒極為繁盛，至北宋時分出楊岐、黃龍二派。又遠傳日本，法脈延貫，直至當代。臨濟宗大慧宗杲是中國禪宗史上第一個大力提倡參話頭的人，主張從公案中提出某些語句作為題目來參究，以掃蕩一切思量、知解，力求獲得真正的禪悟。他所創立的禪法被稱為「看話禪」。大慧宗杲觀察北宋末、南宋初之禪風，批評道：「今時學道人，不問僧俗，皆有二種大病，一種多學言句，於言句中作奇特想。一種不能見月亡指，於言句悟入。」又另有一種「默照邪禪」，只教人靜坐，稱之為默照而不求妙悟。這類禪師「教中謂之謗大般若，斷佛慧命人，千佛出世，不通懺悔」。大慧對多學言句和靜坐默照都不表贊同，處處批駁。認為參話頭才是最佳參禪途徑，所謂「千疑萬疑，只是一疑。話頭上疑破，則千疑萬疑一時破。話頭不破，則且就上面與之廝崖。若棄了話頭，卻去別文字上起疑、經教上起疑、古人公案上起疑、日用塵勞中起疑，皆是邪魔眷屬。」大慧自信其參話頭「得力處乃是省力處，省力處乃得力處。」

由於《借殼指月》一書之作者，所提倡與教導禪修的方法，正是大慧宗杲的「看話禪」（亦稱參話頭）。唯他認為曹洞宏智正覺以看話禪滯於公案功夫，不利解脫，乃提倡默照禪觀行。筆者將依慧門法師在禪七中所開示、教授之參禪方要，配合提倡看話禪的祖師大慧宗杲之《語錄》，對「看話禪」要旨，作有系統的了解。同時也對與宏智正覺所創「默照禪」的異同略作說明，是為研究心得之方向。

#### 註 釋

禪五家七宗：我國南宗禪各派之總稱。又作五派七流。即臨濟、滄仰、曹洞、雲門、法眼等五家，加上出自臨濟之楊岐派、黃龍派，合稱七宗。

禪宗自五祖弘忍以下，分為南北二宗。南宗的六祖慧能門下，也分幾大派，後由南嶽懷讓、青原行思二大流，發展而成五宗，後世稱為禪門正宗。滄仰宗與法眼宗，已經衰絕；雲門宗也是斷斷續續；只有臨濟宗與曹洞宗最為興盛，有「臨天下」、「曹半邊」的稱譽。」見印順導師著《華雨集第四冊》頁 165。

啞《大慧普覺禪師法語》二十卷《大正藏》四十七冊，頁 894 上。

皓《大慧普覺禪師法語》二十八卷《大正藏》四十七冊，頁 930 上。

喇《大慧普覺禪師法語》二十九卷《大正藏》四十七冊，頁 936 下。

喲「看話禪，是北宋大慧宗杲大力提倡的，也是這次禪七要使用的法門……」慧門法門著《借殼指月》，台北：慧炬出版社，2004 年九月初版。

## 貳、《借殼指月》的內涵

《借殼指月》以慧門法師於四十期禪七開示的內容重點，依序漸進的講解參禪的義涵。從禪宗發展史概說到漸入實際的禪修過程，包括如何除妄想、作功夫、參話頭、參公案、起疑情乃至疑情爆破而開悟。此節依作者之開示，整理出下列幾項重點：

### 一、看話禪的緣起

兩宋之際，出現以臨濟宗大慧宗杲為代表的看話禪和以曹洞宗宏智正覺為代表的默照禪。文字禪、看話禪和默照禪成為宋代禪法的基本形態。

大慧宗杲（一〇八九～一一六三）為臨濟楊岐派禪僧，早年曾隨曹洞宗芙蓉道楷的弟子瑞州微禪師參學二年，但因不滿曹洞功勳五位、偏正回互、五王子等，因而離去，參臨濟宗湛堂文準，後在克勤座下悟入。除南宋時，宗杲極力批判當時的各種禪法，其中以默照禪與文字禪為最，為了要克制默照禪的流傳，宗杲因而提倡看話禪。他說：

今時不但禪和子，便是士大夫聰明靈利、博極群書底人，箇箇有兩般病：若不著意，便是忘懷。忘懷，則墮在黑山下鬼窟裏；教中謂之昏沈。著意，則心識紛飛，一念續一念，前念未止，後念相續；教中謂之掉舉。……往往士大夫多是掉舉，而今諸方有一般默照邪禪，見士大夫為塵勞所障，方寸不寧怙，便教他寒灰枯木去，一條白練去，古廟香爐去，冷湫湫地去，將這箇休歇人。圓

此說的意思是，由於一般士大夫「聰明靈利、博極群書」乃至「為勞塵所障」，因此而有「心識紛飛」、「方寸不寧」的「掉舉」現象。而那些「默照邪禪」的提倡者，教導一般士大夫「寒灰枯木去」，乃至「冷湫湫地去」的禪法，要這些士大夫休歇。這說明了當時的環境、參禪風氣和弊端，故而大力提倡「看話禪」。

### 二、看話禪的特色

大慧宗杲的看話禪是基於掃蕩默照禪的弊病所建立，其禪法的思想基礎，是如來藏清淨心的系統，認為「體即自心清淨之本源，用即自心變化之妙用。」囿以自性清淨心為體，現象為自心所發之妙用，自心雖入塵世穢土，亦無染著，因「本體自清淨故」。眾生因心意識雜染紛飛，不得悟佛之境，故提倡看話禪，向自心悟去。

「看話禪」就是參究話頭，與公案有緊密聯繫，可以說是公案的繼續。話頭通常是選自公案中的某些語句作為焦點來勉力參究，讓人不要就意識思惟方面去穿

鑿，而是就此話頭大發疑情。透過這個方法，遠離妄想與諸取，消除六根的煩惱與執著，回復自心清淨。所以慧門法師說：「看話頭就是要截斷舊有的習氣，不攀外緣，不讓種子起現行，讓他在無過、現、未的時間流動，以及無空間限制的束縛裡跳脫五蘊的控制。」垠利用一個無意義的話語來參，橫在內心深處，就是參究公案的工夫。大慧宗杲特別熱衷於趙州從諗「狗子無佛性」這一話頭：

趙州狗子無佛性話，喜怒靜鬧處，亦須提撕，第一不得用意等悟。若用意等悟，則自謂我即今迷。執迷待悟，縱經塵劫，亦不能得悟。但舉話頭時，略抖擻精神，看是個什麼道理？

大慧宗杲的「看話禪」，以趙州從諗「狗子還有佛性也無」為根本話頭，在「無」字上直觀、內省，達到自悟。「提撕」即參究。這裏是要求以狗子無佛性為話頭，在行住坐臥日常行事中，時時提撕，以破除對有無的執著。也就是說，說狗子有佛性，或狗子無佛性，都是落在相對相上，都不符合超越相對存在的佛性，不符合絕對的真理，都是偏執。若能不落相對、有無的格局，也就符合禪的智慧，就會提升精神境界，自由自在。

註 釋

唵《大明高僧傳·臨安府徑山沙門釋宗杲傳》《大正藏》五十冊，頁 915 下。

圓《大慧普覺禪師語錄》《大正藏》四十七冊，頁 884 下。

囑《大慧普覺禪師語錄》《大正藏》四十七冊，頁 891 上。

垠慧門法師著《借殼指月》頁 117，台北：慧炬出版社，2004 年九月初版。

參、超越思量之禪法要旨：離心意識參

在參話頭中不論是參「無」字公案，或是「念佛是誰」，或「庭前柏樹子」等話語時，一定要離開思惟的窠臼，跳離「想蘊」的作用，直下逼問，但不能自我給予任何答案，就在這對問題的逼問下進入「參！」這是參禪行者很重要的基本認識，因為「禪」的本身是不落言詮、思惟分別，所以祖師常說要「大死一番」，也就是要死掉識心。只要用心意識來推敲、思考，都是妄想，能漸漸擺脫心意識作用的人，才有可能進入「起疑情」的狀態。

一、看話禪的重點——疑情

看話禪所宣揚的是必須經過「斷」和「疑」才能達到「悟」境。所謂「斷」，就是必須將心中的一切知識、觀念，統統放下，甚至連世俗精神活動的主體「心」也一併休歇，然後以虛豁空寂的胸懷去參究話頭。在宗杲看來，人們的思維卜度、知解成見，是以主體與客體的分離為前提的，這不僅不能達到真理性的認識，而且是參究真理的障礙。所謂「疑」就是疑問、疑情。看話禪禪師認為，疑有十分，悟就十分，也就是大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。

常以生不知來處，死不知去處，二事貼在鼻孔尖上、茶裏飯裏、靜處鬧處、念念

孜孜，常似欠卻人百萬貫錢債，無所從出，心胸煩悶，迴避無門，求生不得，求死不得，當恁麼時，善惡路頭，相次絕也。覺得如此時正好著力，只就這裏看個話頭。僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云：無。看時不用擲量，不用註解，不用要得分曉，不用向開口處承當，不用向舉起處作道理，不用墮在空寂處，不用將心等悟，不用向宗師說處領略，不用掉在無事甲裏。但行住坐臥，時時提撕：狗子還有佛性也無？無！提撕得熟，口議心思不及，方寸裏七上八下，如咬生鐵橛，沒滋味時，切莫退志，得如此時，卻是個好底消息。聖

參話頭的重點功夫，貴在起疑情。疑情是在禪修過程中提起的疑問，是激發禪修者意志的契機。疑情首先是對無常的外界事物生起疑問，然後再把疑問投射到自己的生命上來，對自我的生命樣態生起疑團，如：生命從何而來？死至何處？這個能追問的是個什麼人？念佛的是誰？如此疑情頓發，疑來疑去，疑到山窮水盡，無處可疑了，就會豁然疑團迸散，心花朗發，大悟現前，發現自己的本來面目。如說：

千疑萬疑，只是一疑。話頭上疑破，則千疑萬疑一時破。話頭不破，則且就上面與之廝崖。若棄了話頭，卻去別文字上起疑，經教上起疑，古人公案上起疑，日用塵勞中起疑，皆是邪魔眷屬。第一不得向舉起處承當，又不得思量卜度。但著意就不可思量處思量，心無所之，老鼠入牛角便見倒斷也。堦

參話頭的用意是要超越一切思量，宗杲說：「禪不在靜處，不在鬧處，不在思量分別處，不在日用應緣處。然雖如是，第一不得捨卻靜處、鬧處、日用應緣處、思量分別處，忽然眼開，都是自家屋裏事。」堦參話頭不受任何時空的侷限，只要於一話頭上著意思量，即使自心迷惘。如慧門法師開示：「行住坐臥，穿衣吃飯，搬柴運水，大小便利，語默動靜，折旋俯仰，迎賓待客，苦樂逆順，道在其中。」堦學人只就這一個字上起疑情，然後「時時提撕」，無論行住坐臥都要死咬不放，隨時提著話頭，不被任何工作外境打斷。唯有如此在話頭上起疑情，讓一切心識、妄念不起，直至口議心思不起時，猶如大死一番，忽得悟入。故說：

行、住、坐、臥，造次顛沛，不可忘了妙淨明心之義。妄念起時，不必用力排遣，只舉僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無！」舉來舉去，和這舉話底亦不見有，只這知不見有底，亦不見有。然後，此語亦無所受。驀地，於無所受處，不覺失聲大笑。一巡時，便是歸家穩坐處也。多言多語，返相鈍置，且截斷葛藤！

引文中說到幾件事：（一）大慧宗杲對「妙淨明心」佛性真實性之肯定。（二）對「狗子無佛性」的這個話頭，要橫在心裡，不要刻意去想，自心參究，勿使工夫間斷，不動思量分別，久久參去，於這無所受處，而得有個悟入。故提撕「疑情」是整個「看話禪」的重點。經過疑情的爆破而頓悟，到底悟個什麼處？慧門法師

根據竺道生曾引《華嚴經》說法：「以不二之悟，符不分之理。理智悉稱，謂之頓悟。」堦作者說參話頭的用意：「為令行者於話頭中產生疑情，使所有隱藏在八識中的無明種種統統生起，但又不讓它起現行，就在這當中把習氣種子給攔住，把全部無明趕到疑情裡，久久疑去，直到一次爆破，全部滅盡，而見佛性之全體。」這這就是透過參話頭而得頓悟的原理。

## 二、參話頭的方法——提撕

所謂「提撕」，意即高度的精神集中，以培養主體的直覺。「提撕」是要令禪者全身心投入於一個「話頭」上，在話頭中，反對一切分別思量、知見會解，而猛力在話頭上起疑情的工夫，這是滅除妄念的妙用。一旦「妄念起時，不必用力排遣」，只舉「僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云無」的這個公案參究：

僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無！」只這一字，儘爾有甚麼伎倆？請安排看，請計較看。思量計較安排，無處可以頓放，只覺得肚裏悶，心頭煩惱時，正是好底時節，第八識相次不行矣。覺得如此時，莫要放卻，只就這無字上提撕，提撕來提撕去，生處自熟，熟處自生矣。堦

如此時時提撕，當疑至心頭煩惱時，思量皆專注在話頭上，不知不覺地便超越了第八識阿賴耶識的作用，達到主客對立的泯滅，即得悟入實相之智。在這樣的過程中，慧門法師進一步提到：「參禪，就是要攪動八識田中的種子。種子浮現後，會形成有意識的念頭……但是如果能夠參到生起疑情，則當阿賴耶識的種子一動，還沒有現行之時，它的能量就被疑情吸收過去，變成疑情的力量。」堦話頭之所以沒有意義，或反對一切分別思量、知見分別，否定所有文字引證、語言作解，卻又要不斷的「提撕」，不斷的起「疑情」，是因為「禪悟」的獲得，不是對公案的解釋分析，也不是理論的創建；它可以脫離公案內容本身，只限於對話頭的參究。這種參究，並不意味著對話頭進行認識，作出判斷，而是強調覺悟宇宙人生的本質。可以說，大慧宗杲所提倡的是以「參話頭」為禪學的指導核心，於二六時中不間斷的離心意識參去：

但將妄想顛倒底心、思量分別底心、好生惡死底心、知見解會底心、欣靜厭鬧底心，一時按下。只就按下處，看箇話頭。僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」此一字子，乃是摧許多惡知惡覺底器仗也，不得作有無會、不得作道理會、不得向意根下思量卜度、不得向揚眉瞬目處垛根、不得向語路上作活計、不得颺在無事甲裏、不得向舉起處承當、不得向文字中引證，但向十二時中四威儀內，時時提撕、時時舉覺。堦

「時時提撕、時時舉覺。」強調時刻處在參究的狀態。這是參究的過程與方法，其特色就是參這「無」字公案，於「無」字上生起疑團。把這疑視為看話的條件，得悟的前提。v（未完待續）

註 釋

聖《大慧普覺禪師語錄》卷十九《大正藏》四十七冊，頁 901 下。

埤《大慧普覺禪師語錄》卷十九〈答呂舍人〉，《大正藏》四十七冊 930 上。

埤《大慧普覺禪師語錄》卷十九〈示妙證居士〉，《大正藏》四十七冊，頁 893 下。

埤慧門法師著《借殼指月》頁 257，台北：慧炬出版社，2004 年九月初版。

埤《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》卷五十六，《大正藏》四十八冊，頁 438 中。

埤慧門法師著《借殼指月》頁 111，台北：慧炬出版社，2004 年九月初版。

埤《大慧普覺禪師語錄》卷十九〈答榮侍郎〉，《大正藏》四十七冊，頁 939 上。

埤慧門法師著《借殼指月》頁 156，台北：慧炬出版社，2004 年九月初版。

埤《大慧普覺禪師語錄》卷十九〈答富樞密〉，《大正藏》四十七冊，頁 921 上。

