

大慧宗杲禅法心要

明尧



大慧宗杲禅师

大慧宗杲禅师，宋代临济宗杨岐派高僧，圆悟克勤禅师之法嗣，字昙晦，号妙喜，安徽宣州人，俗姓奚。十七岁剃发、受具。初依曹洞宗诸老，后谒湛堂文准禅师。文准禅师示寂后，参天宁圆悟克勤，发明大事。后奉克勤禅师之命，分座说法，一时名重丛林。后隐居云居，既而结庵于福州长乐洋屿，开法接众。绍兴七年奉诏住持径山寺，法席大盛。后遭谤被革除僧籍，流放衡州（湖南衡阳）。其间，乃辑先德机语，成《正法眼藏》一书。绍兴二十年，更被贬至梅州，五年后获赦，恢复僧籍，驻锡于育王山。绍兴二十八年奉敕再度住持径山寺。隆兴元年示寂，世寿七十五，僧腊五十八，谥号“普觉”。后人集其著述讲说，汇编为《大慧普觉禅师语录》三十卷等。

宗杲禅师继其师圆悟克勤禅师之后，将“参话头”这一特殊的修证方法，进一步完善化和普及化，将临济宗的法运又推向一个高潮。他的书信集（《大慧普觉禅师语录》卷十九至卷三十，共八十四篇）集中地体现了他的禅法心要，篇篇见肝见胆，开人睡眼，醒人迷梦，是后代禅人修学不可多得的绝佳指南。

宗杲禅师提倡看话禅的历史背景

“契理契机”、“应病与药”，是佛法的基本特征。一种修行理念和方法的提出，必须与当时的社会现实和信众的根器相适应。宗杲禅师的“看话禅”正是为了适应当时众生的根性、纠正禅门中的种种弊病而设立的

方便法门。

禅宗本来是不立文字、直指人心的，但是到了宋代，因为众生根性方面的差异，宗师们为了方便学人登堂入室，开始以“代别”、“颂古”、“拈古”、“评唱”等形式，对古来大德悟道、接众的一些著名公案，进行解说，点出其中的关节，从而诱导学人更好地悟入宗门的旨。这种接人和修习方法，后来便演变成了盛极一时的文字禅，成为宋代丛林中的一大特色。汾阳善昭、雪窦重显、圆悟克勤等，就是当时宏扬文字禅最著名的代表人物。

文字禅的创立原本是用来指月的，但在流布的过程中，其弊端也日渐显露出来。越来越多的人偏离了禅宗“明心见性”这一根本方向，开始沉溺于对公案的意识知解，玩弄文字技巧，争强好胜，徒呈口舌之快，不肯从心性上真实地做功夫。这样一来，文字禅最后变成了“口头禅”、“葛藤禅”，成了大众修禅悟道的一个非常大的障碍。

另一方面,与宗杲禅师同时住世弘法的还有另一位高僧,就是曹洞宗的宏智正觉禅师。正觉禅师,俗姓李,山西隰州人。自幼明敏,七岁日诵数千言。十一岁于郡内净明寺本宗座下剃度。十四岁依晋州慈云寺智琼受具足戒。初参汝州(河南省)枯木法成,深受器重。后参丹霞子淳,言下大悟。建炎三年(1129)为明州天童寺住持。正觉禅师住持天童寺前后达三十年,学众云集,世称“天童中兴之祖”。绍兴二十七年(1157)示寂,世寿六十七。有《宏智觉和尚语要》(一卷)、《宏智觉禅师语录》(四卷)、《宏智广录》(九卷)等书传世。

宏智正觉禅师对当时盛传文字禅所带来的流弊非常不满。为了帮助学人从语言知解的“葛藤”中解放出来,将功夫落到实处,正觉禅师特地提倡“默照禅”,主张“忘情默照”、“照默同时”、“休去歇去”。默就是要离开心意识,远离事缘。照就是般若观照。正觉禅师的默照禅,注重禅定,注重真修实证,反对从分别思维中寻找出路,在某种程度上是对达磨禅法的一种回归,对扭转当时丛林中崇尚文字知解、脚不点地的浮躁习气起了很大的作用。

但是,默照禅在流布的过程中,也出现了一些偏差。一些见地不到位的人,错认一念不生的顽空之境,执为究竟,并住在上面,不肯放舍,最后成了“魂不散的死人”,丧失了宗门活泼泼的大机大用。这就是所谓的“枯木禅”、“髑髅禅”、“黑山鬼窟禅”。

葛藤禅和枯木禅,被宗杲禅师称作“语默二病”。这两种禅病在当时的禅门里非常盛行。宗杲禅师的看话禅,正是在这样一个历史背景下提出来的。

今时学道人,不问僧俗,皆有二种大病:一种多学言句,于言句中作奇特想;一种不能见月亡(忘)指,于言句悟入,而闻说佛法禅道不在言句上,便尽拨弃(弃置一边),一向闭眉合眼,做死模样,谓之静坐观心默照,更以此邪见,诱引无识庸流曰:“静得一日,便是一日工夫”。苦哉!殊不知尽是鬼家活计。去得此二种大病,始有参学分。……语默二病不能除,决定障道,不可不知。知得了,始有进修趣向(达

到目标)分。第一莫把知得底为事业,更不求妙悟,谓我知他不知,我会他不会,堕我见网中,为我相所使,于未足中生满足想。此病尤重于语默二病,良医拱手。此病不除,谓之增上慢邪见人。(《真如道人》)

宗杲禅师认为,相对于文字禅和默照禅而言,话头禅有自己明显的优势:既可堵“葛藤禅”之漏,又可解“枯木禅”之毒,而且能给学人一个“不可把捉的把柄”,让学人有个下手处。通过参话头,一方面可以将学人的心意识逼进死胡同,将他的意识知解心、投机取巧心、分别执着心,统统扫荡干净,令其言语道断,心行处灭,伎俩全无;另一方面,又可以借助话头的力量,使学人保持灵动的智慧觉照,避免落入舍动趣静、不得活用的枯寂状态。

宗杲禅师称赞“参话头”是“盲人手中底杖子”、“破生死疑心底刀子”、“摧许多恶知恶觉底器仗”。因此,他极力地向他的弟子们推荐这一禅法。

下面,我想从决定信心、决定志愿、用功原则、参禅方法、禅病种种等方面,来介绍一下宗杲禅法的主要内容。

一、决定信心

《华严经》中讲,“信为道元功德母,长养一切诸善法。”信是深入佛法、修证佛法的前提。无论修什么法门,信都是第一位的。有人认为,信在净土法门中是第一位的,但是,在禅宗里,信却不是第一位的,排在第一位的当是明心见性。这种观点是错误的,因为见性成佛恰恰是建基于对“即心即佛”这一观点有决定信心。

禅宗修行的一个最大特色,就是强调“直下承担”。承担什么呢?就是承担现前一念心性当体即佛,无二无别。这个承担不是简单的知见上的认同,而是念念之间对信心的落实。当信心落实在念头上的时候,它同时就是观,就是证。

宗杲禅师认为,参禅的首要条件就是要发起决定的信心。为了帮助学人树立坚固的信心,宗杲禅师几

乎在给每一位弟子的信中，都谈到了信心的问题。宗杲禅师所说的“信心”，大致包括四个方面的内容：

(1) 相信自己现前一念无住无二之心性即是佛，更不必向外寻觅。

(2) 相信自性遍一切时一切处，须臾不曾离，在烦恼或功夫不上路时也不必对此产生怀疑。

(3) 相信诸佛祖师所开示的方便法门是真实语，依之修行，决定可出生死尘劳。

(4) 相信自己只要念念信得及、念念向脚跟下觑捕，亦必能成佛。

自性本具，自性即佛，自性不二，自性遍一切时处，这是禅宗最基本的观点。宗杲禅师在他的书信集中，始终不渝地在宣传这些观点。宗杲禅师很少使用“自性佛”这个词，更多的时候称之为“自性菩提”、“真空妙智”、“这个道理”、“此事”、“本命元辰”、“本来面目”、“父母未生前”、“空劫以前”、“观音那畔”，等等，名称虽然不同，但含义却是一样的。如，宗杲禅师讲——

此事如青天白日，皎然清静，不变不动，无减无增，各各当人日用应缘处，头头上明，物物上显，取之不得，舍之常存，荡荡无碍，了了空虚，如水上放葫芦，拘牵他不得，惹绊他不得。（《徐提刑（敦济）》）

这个道理，只为太近，远不出自家眼睛里，开眼便刺著，合眼处亦不缺少，开口便道著，合口处亦自现成。拟欲起心动念承当，渠早已蹉过十万八千了也，直是无尔用心处。（《答刘通判（彦冲）》）

所谓的“立决定信”，就是要坚定地相信这些道理：

(1) 相信自性非十法界而能遍现十法界，非凡圣而能凡能圣，非垢净而能垢能净，非善恶而能善能恶，不生不灭却不离生灭，非见闻觉知却不离见闻觉知；

(2) 相信这个能生一切而不即一切、圆明自在、遍一切时、遍一切处、无相无住的，正是我们当人的自性佛；

(3) 相信累劫以来，因为我们对这个自性佛迷而不觉，故长劫流转于生死中，现在，我们想要获得解脱，也必须从觉悟这个自性佛开始。

上述道理说起来很容易，但是，要真正信到位却很

不容易。所谓的“信到位”，就是无论在何种情况下，即便是在颠沛流离、生死交加之际，仍然能坚定地相信自性菩提就在我们的起心动念处、见闻觉知处、烦恼疑怒处、绝望郁闷处放光动地，一刻也没有离开过，不怀疑，不动摇，如“浑钢打就，生铁铸成”的一般。

在顺境中，在我们的身心感觉到轻安的时候，要我们相信“自性佛就在眼前”并不难。但是，在逆境中，在尘劳烦恼中，在身心躁闷的时候，要我们相信这一点却非常困难。因为受无始以来无明习气的影响，修行人在证得平等性智之前，很容易落在动静、染净、善恶、凡圣、迷悟、得力不得力、知不知、生灭等二边处，往往错误地认为——自性菩提在清净处不在染污处，在轻安处不在粗重处；在顺境中和寺院里，道好象离自己近些；在逆境中和尘世间，道好象离自己远些，等等。由于事先就有了这些不到位的先入之见在心中顿放，所以，临到实际用功夫的时候，就不免生起强烈的好恶取舍之心，将修行和生活打成两截。

实际上，在打坐过程中，正感到昏沉掉举的时候，正感到四大不调的时候，正在喜怒哀乐的时候，正在尘劳烦恼中打滚的时候，正在为生计而奔波繁忙的时候，正为自己的欲望不得满足而身心烦躁的时候，正为前途暗淡而郁闷绝望的时候，正为自己的根性太钝、一时入不了禅而苦恼的时候，自性菩提并不曾离开当人一丝毫许。设若离开了我们，我们的根身当即散坏，如同无情之物，又如何能感受到上述这些所谓不好的身心状态呢？只是我们信不及、不肯回头而已。

修禅的人最可贵的一点，就是要能够坦然面对一切负面的东西，并把透过这些负面的东西一一看成是发机悟道的关楔子。日常生活中的一切处，或顺或逆，或喜或忧，或得意或不得意，均是自性打照面、参禅用功的好时节。当我们正烦恼的时候，若能一念回光，反问一下，烦恼从什么地方生起？它现在

何处？那个能知烦恼的毕竟是个什么？如此觑捕来觑捕去，必能见道。

由于在烦恼和逆境当中，很少有人能相信——现前这一念能知逆顺、能知烦恼、自在圆明的，决定是不生不灭、不动不摇、不垢不净的，它就是我们本具的自性佛，所以绝大多数人都不免向外驰求，求真觅实，舍动取静，舍染求净，却不肯一念回光返照。此所谓“骑驴觅驴”、“井底叫渴”、“含元殿里问长安”是也。参禅的人多而得力的人少，根本的原因就在这里。

宗杲禅师有一位在家弟子，名吕居仁，悟道之前，因为对这一点信不及，疑心很重，一直陷在向外驰求和意识领解的窟宅里，所以修行一直不得力。为了帮助吕居士得个入头处，宗杲禅师开示他道：

此事决定离言说相，离心缘相，离文字相，能知离诸相者，亦只是吕居仁；疑他死后断灭不断灭，亦只是吕居仁；求直截指示者，亦只是吕居仁；日用二六时中，或嗔或喜，或思量或分别，或昏沉或掉举，皆只是吕居仁。只这吕居仁，能作种种奇特变化，能与诸佛诸祖同游寂灭大解脱光明海中，成就世间出世间事；只是吕居仁信不及耳！若信得及，请依此脚注，入是三昧，忽然从三昧起，失却娘生鼻孔，便是彻头也。（答吕舍人（居仁））

修禅的人如果能够在这前这一念上信得及，肯回头转身，歇却驰求心、分别心，当下便是归家稳坐之处。

二、决定志愿

所谓决定志愿，就是要有坚定的出离心，发愿此生一定要打破生死疑团，见到自己的本来面目，不达目标决不罢休。

决定志愿包括三个方面的内容：

一是生死心切。就是要对生死无常生起真切的怖畏之心，打破日常生活中那种悠悠忽忽、浑浑噩噩的无明状态，时时拿“生死”二字来警策自己，趁色力强健时精进修行。

既办此心，要理会这一着子，先须立决定志。触

境逢缘，或逆或顺，要把得定、作得主，不受种种邪说。日用应缘时，常以无常迅速，“生死”二字贴在鼻孔尖头上。又如欠了人万百贯债，无钱还得，被债主守定门户，忧愁怕怖，千思万量，求还不可得；若常存此心，则有趣向分。（《妙明居士（李知省伯和）》）

二是看破放下。名闻利养本来不是一件坏事，但是一旦执着于它，被它控制，它就会成为障道因缘和生死的罗网。因此，对立志求解脱的人来说，必须看破名闻利养，淡化自己尘世间的欲心。尘世间的欲心一破，其它的一切自然迎刃而解。

汪彦章是宗杲禅师的在家弟子，官至内翰，虽然也发心学佛，但是其生死心不切，到老了，仍然对世间的名闻利养放不下。当他向宗杲禅师请问修学之道时，宗杲禅师苦口婆心地劝告他说：

一个汪彦章，声名满天下。平生安排得、计较得、引证得底，是文章，是名誉，是官职。晚年收因结果处，那个是实？做了无限之乎者也，那一句得力？名誉既彰，与匿德藏光者，相去几何？官职已做到大两制，与作秀才时，相去多少？而今已近七十岁，尽公伎俩，待要如何？腊月三十日，作么生折合去？无常杀鬼，念念不停。雪峰真觉云：“光阴倏忽暂须臾，浮世那能得久居。出岭年登三十二，入闽早是四旬余。他非不用频频举，已过还须旋旋除。为报满城朱紫道，阎王不怕佩金鱼。”……百年光景，能得几时？念念如救头然。做好事尚恐做不办，况念念在尘劳中而不觉也！可畏！可畏！（答汪内翰（彦章））

这段文字可作我们后代禅人真实地发出离心的一个很好说教。

三是勇猛精进。生死心切也好，看破放下也好，不能停留在口头或知见上，最终要落实到修行中去，持之以恒，百折不挠，不时缓时急，不一曝十寒。若时缓时急，遇到困难就打退堂鼓，则说明生死之心还不切，还没有真正放下。

今时士大夫学道，多是半进半退——于世事上不如意，则火急要参禅；忽然世事遂意，则便罢

参——为无决定信故也。(《忞妙证居士(聂寺丞)》)

既知无常迅速,生死事大,决欲亲近善知识,孜孜矻矻,不舍昼夜,常以“生死”二字,贴在额头上。茶里饭里,坐时卧时,指挥奴仆时,干办家事时,喜时怒时,行时住时,酬酢宾客时,不得放舍。常常恰似方寸中有一件紧急未了底事碍塞,决欲要除屏去、教净尽,方有少分相应也。若见宗师说时,方始着急理会,不说时又却放缓,则是无决定之志;要得生死根株断,则无有是处。(《忞永宁郡夫人(郑两府宅)》)

生死心切、看破放下、勇猛精进,这三者实际上是一个东西的三个方面,互相依存,互相增长。要培养生死心,必须学会看破放下。反过来,生死心培养起来了,自然就能看破放下。生死心既切,同时又能够看破放下,修行自然就会勇猛精进。

三、用功原则

修行的下手处可以是多种多样的,但是,有一些原则却是共通的。不管是修禅、修净还是修密,若想修行顺利,少一些障碍,就必须遵循这些原则。

纵观宗杲禅师的整个书信集,我们可以从中概括出如下六个用功原则:

1、在念头上用功夫

佛教讲,善恶皆从心起。无论是修什么法门,最后都必须落实到现前一念心性上来。因此,观心始终是第一位的。离开了观心,一切修行都是没有根的,不究竟的。

由于心无形无相,不可取不可舍,因此,所谓的观心,实际上就是要求在日常生活中,时时刻刻,在在处处,照顾好当下的念头。宗门中把它比之为“牧牛”。

既学此道,十二时中,遇物应缘处,不得令恶念相续。或照顾不着,起一恶念,当急着精彩,拽转头来。若一向随他去,相续不断,非独障道,亦谓之无智慧人。昔为山问懒安:“汝十二时中,当何所务?”安云:“牧牛。”山云:“汝作么生牧?”安云:“一回入草去,蓦鼻拽将回。”山云:“子真牧牛也!”学道人制

恶念,当如懒安之牧牛,则久久自纯熟矣。(《忞清静居士(李提举献臣)》)

“牧牛”之关键有二:一是觉,二是断相续心。断相续心并不是通过压制念头来断——事实上也压不住,宗门中把这种落在二边的对治性的用功夫方法,比作“以石压草”,终究是劳而无功的。正确的用功方法是,面对每一个念头,不管是善念还是恶念,只需看住它就行了,不必起心对治。只要觉悟了,恶念自然不得相续。先圣云:“瞥起是病,不续是药。不怕念起,唯恐觉迟。”

“觉”和“断相续心”的过程,实际上也就是佛陀所说的“割其正性,除其助因,违其现业”。这十二个字可以说是我们在念头上做功夫的无上秘诀。

日用之间,当依黄面老子所言:“割其正性,除其助因,违其现业。”此乃了事汉无方便中真方便,无修证中真修证,无取舍中真取舍也。古德云:“皮肤脱落尽,唯一真实在。”又如栴檀,繁柯脱落尽,唯真栴檀在。斯违现业、除助因、割正性之极致也。公试思之。(《答李参政(汉老)》)

所谓割其正性,意思是说,面对每一个念头,要从自性上起观,也就是说,要借助空观、平等观,从根本上参破念头。

关于如何在念头上“割其正性”,宗杲禅师讲得非常清楚——

善恶皆从自心起。且道:离却举足动步、思量分别外,唤甚么作自心?自心却从甚么处起?若识得自心起处,无边业障一时清净,种种殊胜不求而自至矣。生从何处来?死向何处去?知得来去处,方名学佛人。知生死底是阿谁?受生死底复是阿谁?不知来去处底又是阿谁?忽然知得来去处底又是阿谁?看此话,眼眨眨地理会不得,肚里七上八下,方寸中如顿却一团火相似底,又是阿谁?若要识,但向理会不得处识取。若便识得,方知生死决定不相干涉。学道人,逐日但将检点他人底工夫,常自检点,道业无有不办。或喜或怒,或静或闹,皆是检点时

节。(《标清净居士(李提举献臣)》)

宗杲禅师的这段开示,非常精到,具有可操作性,堪当我们在念头上做功夫的绝佳指南。

2、在日用逆顺境界中用功夫

修道人刚入门的时候,因为信心不坚固,道力未充,念头上很容易走失,这时找一个相对清净的地方用功,是完全可以理解的,也是必要的。但是,这只是暂时的方便。

前面提到过,道无处不在,无时不在,无论我们身处何种境地,它一刻都没有离开过我们。日用治生产业与道皆不相违背。如果说我们修行了很久,可是在日常生活中临到逆顺境界现前的时候,一点也不得受用,那如同我们根本就没有修行一样。因此,在日常生活中修行,借日常生活这个道场,对治我们的我法二执习气,培养我们的定力和觉照力,永远是修行的根本和正宗。我们不要人为地将佛法与世法对立起来。宗杲禅师讲:

昼三夜三,孜孜矻矻,茶里饭里,喜时怒时,净处秽处,妻儿聚头处,与宾客相酬酢处,办公家职事处,了私门婚嫁处,都是第一等做工夫、提撕举觉底时节。昔李文和都尉,在富贵丛中参得禅,大彻大悟。杨文公参得禅时,身居翰苑。张无尽参得禅时,作江西转运使。只这三大老,便是个不坏世间相而谈实相底样子也。又何曾须要去妻孥,休官罢职,咬菜根,苦形劣志,避喧求静,然后入枯禅鬼窟里作妄想,方得悟道来?不见庞居士有言:“但自无心于万物,何妨万物常围绕。铁牛不怕师子吼,恰似木人见花鸟。木人本体自无情,花鸟逢人亦不惊。心境如如只这是,何虑菩提道不成。”(《标徐提刑(敦济)》)

隐修只是一种暂时的方便,决不是修行的全部,也不是修行的根本。古来凡是在修行上有大成就者,都少不了要在尘世中历境练心。禅宗虽然讲见性成佛,但并不是说一悟就万事大吉了,还有无始以来的客尘烦恼习气需要扫荡,还需要进一步在红尘烈焰中锻炼。严格说来,见性才是真正修行的开始。《楞严经》中所谓“理须顿悟,乘悟并销,事须渐修,因次第尽”,就是这个意

思。

在日常逆顺境界中做功夫,要注意三个方面:

一是要修随缘行,不要向外驰求,不要苛求环境,要把一切顺逆境界当作是佛菩萨对我们的加持和考验,一切都得从心性上入手。修行人当他把功夫落实在念头上的时候,一切时、一切处莫不是做功夫的好时节,环境的逆顺、染净、好恶,对他来说也就无所谓了。凡是对修行环境提出过高要求的人,那必定是念头上的功夫还没有得力。一旦得力了,他就会遇事反求诸己。环境因心而现,亦随心而转;与其要求环境,还不如改变自己的心念来得更直接、更彻底。

平昔学道,只要于逆顺界中受用;逆顺现前而生苦恼,大似平昔不曾向个中用心。祖师曰:“境缘无好丑,好丑起于心。心不强名,妄情从何起?妄情既不起,真心任遍知。”请于逆顺境中,常作是观,则久久自不生苦恼。苦恼既不生,则可以驱魔王作护法善神矣。(《警荣侍郎(茂实)》)

二是要不断检点自己的过失,未生恶令不生,已生恶令不续;未生善令生起,已生善令增长。静坐常思己过,闲谈莫论人非。六祖讲:“改过能生智慧,护短心内非贤。”可见,知过改过是日常做功夫的第一要务。

三是要时时提起自己的正功夫。所谓正功夫与助行相对,即主要的用功方便,如,参话头的人不断地提起话头,念佛的人不断地提起佛号。通过提起正功夫,令妄想心不得相续。正提功夫的时候,不得起对治心。若起心要以正功夫来消除妄念,即落入二边。心无二用,只管提起正念,莫管他妄念如何,妄念自然而然就消失了。

行住坐卧,造次颠沛,不可忘了妙净明心之义。妄念起时,不必用力排遣,只举——僧问赵州:“狗子还有佛性也无?”州云:“无。”举来举去,和这举话底亦不见有,只这知不见有底亦不见有,然后此语亦无所受,蓦地于无所受处,不觉失声大笑,一巡时便是归家稳坐处也。(《标妙净居士(赵观使师重)》)

3、无分别心用功夫

在没有见道之前，修行人很容易落入二边之中，经常在染与净、善与恶、有与无、凡与圣、生灭与不生不灭、生死与涅槃、烦恼与菩提等二边法中，取一舍一，极力想抓住其中自己认为好的一面，排斥或压制自己认为不好的一面，弄得心里象个战场似的，片刻不得宁静，时间一久，身心憔悴，道心退失。

佛法是不二之法，不立一法，亦不舍一法。修行人要想省力，用功的时候，必须远离分别取舍，用无分别心用功。所谓无分别心，并不是说如无情之物顽然无知，而是无住生心，也就是“善能分别诸法相，于第一义而不动”。无心实际上是一种平等无分别之空观智，远离二边，即不住静不住动而不妨静动，不住垢不住净而不妨垢净，不住空不住有而不妨空有。

佛言：“若有欲知佛境界，当净其意如虚空。远离妄想及诸取，令心所向皆无碍。”决有此志，学无上菩提，常令方寸虚豁豁地，不着言说，不堕空寂，无言无说，两头俱勿依怙，善恶二事无取无舍。日用二六时中，将思量计较之心坐断，不于空寂处住着……。不见释迦老子有言：“不取众生所言说，一切有为虚妄事。虽复不依言语道，亦复不着无言说。”（《成器宜》（季恭））

这里所说的“将思量计较之心坐断”，就是要我们以无分别心做功夫。无分别心用功，除了不要在善恶、有无、染净等二边处取舍之外，同时还意味着，对待妄念不要起对治心。说对治只是一种方便，非实有之定法。祖师云：“至道无难，唯嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白”。又云：“止动归止，止更弥动。唯滞两边，宁知一种。一种不通，两处失功。遣有没有，从空背空”。这很清楚地说明，有心对治是一件吃力不讨好的事情。修行人执着于有心对治，恐怕很难得力。

当然，不对治并不意味着混沌无知，随妄念漂流，而是说要借助话头（或佛号），将念头轻轻一转，妄念自然顿断，不复相续；正提起话头（或佛号）时，心中并没有想到要排斥或压制妄念。关于这一点，宗杲禅师讲得很详细：

若一向忘怀、管带，生死心不破，阴魔得其便，未免把虚空隔截作两处，处静时受无量乐，处闹时受无量苦。要得苦乐均平，但莫起心管带，将心忘怀，十二时中，放教荡荡地。忽尔旧习警起，亦不着用心按捺，只就警起处，看个话头——“狗子还有佛性也无？无”——正恁么时，如红炉上一点雪相似，眼办手亲者，一连连得，方知懒融道：“恰恰用心时，恰恰无心用。曲谈名相劳，直说无繁重。无心恰恰用，常用恰恰无。今说无心处，不与有心殊”，不是诳人语。（《警刘通判（彦冲）》）

这里所说的忘怀、管带，本指用功过程中，经常使用的两种方便，一是有为觉照，二是放下任运。管带，亦作管待、照顾、照看、保任，偏重于作意对治。忘怀，即无心用功，放下任运，自然而然，不须著意。这两种方便，都不是定法，不能过度；若过度，即落入禅病。管带过度，即落入急躁。忘怀过度即落入失念。宗杲禅师认为，若真实地以无分别心用功，不用管带而自然管带，不用忘怀而自然忘怀，忘怀、管带尽在其中矣。

在这里，我想特别指出的是，有不少人在读《楞严经》的时候，因为带着二边见，往往读到“七处征心”处便打住了，而对后面经文中的微言大义盲无所见。其结果就是，在用功的过程中，努力想在生灭心之外找一个不生不灭的心，想在见闻觉知之外找一个常住真心，甚至错认“前念已灭、后念未生之当下的这个空档”是学人的本来面目。殊不知这个正是六祖所诃斥的“著空”之病，与自性有什么交涉！如此见解，正是佛陀所说的“不知方便者”，亦谓之“痴人面前不得说梦”。

佛谓富楼那曰：“汝以色空相倾相夺于如来藏，而如来藏随为色空，周遍法界。我以妙明不灭不生合如来藏，而如来藏唯妙觉明，圆照法界。”如来藏即此心此性也，而佛权指色空相倾相夺为非，以妙明不灭不生为是。此两段是药语，治迷悟二病，非佛定意也，为破执迷悟，心性向背为实法

者之言耳。(《妙道禅人》)

宗杲禅师的这段文字,我们不妨拿来作为“看经眼”使用,亦可作为上述边见的解毒剂。

4、离心意识用功夫

心意识以分别、执着为义。分别,即分别二边,远离中道;执着,即执着我法,昧于空性。众生无始以来一直与心意识打交道。殊不知心意识乃生死之根本。修行人不断心意识,则无由解脱。唯识宗讲“转识成智”,也是教人远离心意识。宗杲禅师讲:

学世间法,全仗口议心思。学出世间法,用口议心思则远矣。佛不云乎,“是法非思量分别之所能解。”永嘉云:“损法财,灭功德,莫不由兹心意识。”盖心意识乃思量分别之窟宅也。决欲荷担此段大事因缘,请猛着精彩,把这个来为先锋、去为殿后底生死魔根一刀斫断,便是彻头时节。正当恁么时,方用得口议心思着。何以故?第八识既除,则生死魔无处栖泊。生死魔无栖泊处,则思量分别底浑是般若妙智,更无毫发许为我作障。所以道,“观法先后,以智分别。是非审定,不违法印。”得到这个田地了,尽作聪明,尽说道理,皆是大寂灭、大究竟、大解脱境界,更非他物。故盘山云:“全心即佛,全佛即人”是也。未得如是,直须行住坐卧,勿令心意识得其便,久久纯熟,自然不着用力排遣矣。思之!(《廓然居士(谢机宜)》)

士大夫有一个共同的特征,就是聪明灵利,知识渊博,善于思维。从世间法来说,这也许是一件好事,但是,就解脱道而言,它有时反而会成为一种障碍,反不如三家村里的愚夫愚妇来得快。原因是,知识分子思维心太强,疑心重,喜欢玩弄语言名相,不肯真实地做功夫。殊不知佛法不可思议,唯证方知,说的想的终是虚妄,与实际理地一点都没有关系。而村夫村妇却无许多恶知恶见作障碍,一旦信入,不会沉溺于文字思维中,只知道直心做下去,所以进步快。

聪明利智之士,往往多于脚根下蹉过此事。盖聪明利智者,理路通,才闻人举着个中事,便将心意

识领览了,及乎根着实头处,黑漫漫地不知下落,却将平昔心意识学得底引证,要口头说得到,心里思量计较得底,强差排,要教分晓。殊不知,家亲作祟,决定不从不外来。……心意识之障道,甚于毒蛇猛虎。何以故?毒蛇猛虎尚可回避,聪明利智之士,以心意识为窟宅,行住坐卧未尝顷刻不与之相酬酢,日久月深,不知不觉与之打作一块。亦不是要作一块,为无始时来,行得这一路子熟,虽乍识得破,欲相远离亦不可得。故曰:“毒蛇猛虎尚可回避,而心意识真是无尔回避处。”(《罗知县(孟弼)》)

宗门中把心意识之障道比作“家亲作祟”,或者是“认贼作子”,意谓此障碍隐密难知,难于破除,容易被它暗算。若不真下决心,很难出它之毒手。所以,真修行人要敢于当“钝汉”,将心意识领解得的全部放下,以无所得心,拿着“钝锄头”,老实地“做钝工夫”。若求速效,想有所得,或者夸我聪明、我能干,十个有五双必落入心意识的魔网中。因此,宗杲禅师经常鼓励他的弟子,将一切文字知见放在一边,向“意识不行、思想不到、绝分别、灭理路处”用功夫,“觉得迷闷,没滋味,如咬铁橛相似时”,不得放手,正好着力,并要认识到这个正是得好消息、成佛作祖的时节。

不识左右别后,日用如何做工夫。若是曾于理性上得滋味,经教中得滋味,祖师言句上得滋味,眼见耳闻处得滋味,举足动步处得滋味,心思意想处得滋味,都不济事。若要直下休歇,应是从前得滋味处,都莫管他,却去没捞摸处、没滋味处,试着意看。若着意不得,捞摸不得,转觉得没把柄捉把,理路、义路、心意识都不行,如土木瓦石相似时,莫怕落空,此是当人放身命处。不可忽!不可忽!聪明灵利人多被聪明所障,以故道眼不开,触途成滞。众生无始时来,为心意识所使,流浪生死,不得自在。果欲出生死、作快活汉,须是一刀两段,绝却心意识路头,方有少分相应。(《答王教授(大受)》)

读到这里,也许有人会说,佛教不是强调闻思修吗?离心意识,这是禅宗的修法,其它法门不妨分别

思维。实际上，不单是禅宗这样要求，其它宗派无不如此。在这里，我们要注意三点：

首先，离心意识用功与闻思修是两个概念。在修行过程中，闻思是我们提升智慧的一个主要途径。闻思不是落脚点，修证才是落脚点。闻思只是文字般若。文字般若虽然为观照般若作前行的理论准备，但是不能代替观照般若，更不能代替实相般若。

其次，祖师劝人看经看教，或者劝人离心意识用功，都是方便之药语，不得作实有之定法来理会。对于知见重的人要劝他放下知见。对于知见不重、不明修理工路的人，不妨劝他适当看看经教，读读祖师语录。

第三，正用功时，必定是定慧等持。离心意识就是定慧等持。正参话头时，正念佛时，正持咒时，正数息时，正观心时，必须远离分别执着，远离语言名相，也就是说，要用智，而不能用识。《瑜伽师地论》中讲，“分别是识，无分别是智。”如果用分别执着心来做功夫，那不是出离生死，而是在顺生死流转。

5、生处转熟、熟处转生

修行是一个漫长的过程，即便是见性了，并不是说一悟百了，还有一个悟后起修、悟后保任的过程。对普通根器的人来说，无论是悟前还是悟后，都少不了“生处转熟、熟处转生”的过程。

何谓生处？何谓熟处？宗杲禅师解释道：

是人知得世间有为虚妄不实底道理，及至对境遇缘，蓦地撞在面前，不随他去，则被伊穿却鼻孔定也。盖无始时来，熟处太熟，生处太生，虽暂识得破，终是道力不能胜他业力。且那个是业力？熟处是。那个是道力？生处是。然道力、业力，本无定度，但看日用现行处，只有一个昧与不昧耳。昧却道力，则被业力胜却，业力胜则触途成滞，触途成滞则处处染着，处处染着则以苦为乐。……然两处皆归虚妄。若舍业力而执着道力，则我说是人不会诸佛方便、随宜说法。何以故？不见释迦老子曰：“若取法相，即着我人众生寿者。若取非法相，即着我

人众生寿者。是故不应取法，不应取非法。’前所云道力、业力本无定度是也。若是有智慧丈夫儿，借道力为器仗，攘除业力。业力既除，道亦虚妄。（《尔吕机宜（舜元）》）

理上虽然悟了，但是事上未必能作得主。这当中还有一个“道力”和“业力”谁占上风的问题。所谓道力，就是正念，即自觉自主的般若观照能力；因为无始以来，我们被无明所障，陷在分别执着之中，很少用般若智慧，所以很生疏，故谓之生处。所谓业力就是无明，即思维分别执着；因为无始以来，我们一直以它为窟宅，天天与它打交道，所以很熟悉，故谓之熟处。然业力和道力并不是两个对立的实有，实际上不过是现前一念心性的迷悟两种状态而已。迷时，谓之被业力胜；悟时谓之被道力胜。业力和道力的转化只在一念之间。虽然如是，欲得道力作主，不被业力转，也尚须假以时日，做增长道力、淡化业力的功夫。这就是生处转熟、熟处转生。

修习任何法门，都少不了“生处转熟、熟处转生”这样一个过程。净土宗讲功夫成片，由“散心”到“事一心”再进到“理一心”，这就是一个生处转熟、熟处转生的过程。从这个意义上来讲，修行不过是要逆生死之流而上，逆无明习气之流而上，逆分别执着思维计度之习气而上。

众生界中事，不着学，无始时来习得熟，路头亦熟，自然取之，左右逢其原，须着拨置。出世间学，般若心无始时来背违，乍闻知识说着，自然理会不得，须着立决定志，与之作头抵，决不两立。此处若入得深，彼处不着排遣，诸魔外道，自然窜伏矣。生处放教熟，熟处放教生，政（正）为此也。日用做工夫处，捉着把柄，渐觉省力时，便是得力处也。（《答曾侍郎（天游）》）

在这里，说个“逆”字，说个“厮抵”，犹不免立了一个能逆和所逆，落在二边之中，实则都是假名，并非有两个实体。逆而无逆心，无逆而逆，依旧只是个“迷悟”二字。

既然修行是一个漫长的生处转熟、熟处转生的过程，不是一蹴而就的，因此，修道人必须发长远心，要甘心当一个“钝榜状元”，老老实实地做“钝功夫”，心里一定要平常，不得存丝毫奇妙想和有所得心，但二六时中，向念头上觑捕，向脚根下着力，切忌求速求快、投机取巧。

既办此心，第一不要急。急则转迟矣。又不得缓，缓则怠堕矣。如调琴之法，紧缓要得中，方成曲调。但向日用应缘处，时时觑捕：我这个能与人决断是非曲直底，承谁恩力？毕竟从甚么处流出？觑捕来，觑捕去，平昔生处路头自熟；生处既熟，则熟处却生矣。（答荣侍郎（茂实））

6. 得力处省力、省力处得力

修行人都很关心自己的功夫是不是上路了、是不是得力了。只不过是，有许多人在这个问题上错下定盘星而已。邪见之上者，多追求神通感应，以奇特为功夫上路和得力之表现。宗杲禅师认为，判断修行的路途是不是走对了、功夫是不是得力了，有一个标准可供参考，那就是“得力处省力，省力处得力”；而且，这个得力和省力，完全是个人的事，如人饮水，冷暖自知，他人是无法知晓的，除非是亲证亲悟者，一见便心知肚明。

要得不被生死缚，但常教方寸虚豁豁地，只以不知生来、不知死去底心，时时向应缘处提撕。提撕得熟，久久自然荡荡地也。觉得日用处省力时，便是学此道得力处也。得力处省无限力，省力处却得无限力。这些道理，说与人不得，呈似人不得。省力与得力处，如人饮水，冷暖自知。妙喜一生只以省力处指示人，不教人做谜子转量，亦只如此修行，此外别无造妖捏（孽）怪。我得力处，他人不知；我省力处，他人亦不知；生死心绝，他人亦不知；生死心未忘，他人亦不知。只将这个法门，布施一切人，别无玄妙奇特可以传授。（东峰居士（李知省伯和））

有不少人都误认为：修行人吃苦越多，进步也就越大，受用也就越多；而一个人既想省力，又想得力，那是

根本不可能的事。由于大多数人对“得力处省力，省力处得力”这一点信不及，所以，不免向外驰求，专向费力处用功夫。对此，宗杲禅师曾感慨道：

妙喜寻常为个中人说，才觉日用应缘处省力时，便是当人得力处。得力处省无限力，省力处得无限力。往往见说得多了，却似泗州人见大圣。殊不知，妙喜恁么说，正是平昔行履处，恐有信不及者，不免再四提撕举觉，拖泥带水，盖“曾为浪子偏怜客”尔！（东峰居士（陈通判次仲））

修行人的所以不肯向省力处用功夫，除了对前面讲到的“无分别心用功夫”、“离心意识用功夫”这两点信不及之外，还有一个，就是不自觉地把“精进”与“吃苦费力”简单地等同起来。实际上，吃苦费力并不等于精进，并不等于修行上路，也未必能带来身心上的受用。作为六度之一的精进，必须以般若为眼目，离开了般若，很有可能变成了邪精进，而不是正精进。

有很多大修行者，在他人看来，好象是很苦，可是他们的内心却充满了法喜。如果说，他们的内心没有法喜，或者说一直处于取一舍一的对立斗争状态，很难想象，他们的修行能够持久。支撑修行人能够承受来自外在环境的种种苦恼、并将他们的修行持续下去的，必定是他们真实地感受到了修行所带来的自在和喜悦。

很多人在初入门的时候，因为心住二边，好净恶染，弃有著空，人为地将自己的心变成了一个善恶、真妄、正邪、凡圣等二边观念相互交锋的战场，妄想用一边排斥或者压制另一边，以为只要将敌对的一方彻底地压下去了，修行就成功了。殊不知，善恶、真妄、正邪、凡圣等二边观念，如影随形，相互依存；企图取一舍一，只能是如石压草，终究还会冒出来的。这样做功夫，当然心里会觉得非常焦虑和吃力，身体也会变得非常僵硬而紧张。

相反，如果真是以无分别心用功、离心意识参究，真是立足于不二之中观见，修行必定是省力的。因为他既不必刻意要守一个什么东西，也不必刻意要舍一

个什么东西,他彻底地远离了斗争,他只须“如明镜当台,胡来胡现,汉来汉现”就够了。

明白了得力与省力的关系,我们就可以经常以此来检讨自己的功夫:当我们在做功夫的过程中,感觉到特别费力的时候,感觉到心烦意躁的时候,感觉到身体非常僵硬的时候,很有可能是我们的见地不透,落在二边当中,很有可能是我们的心在不知不觉中落入了分别取舍。

在这里,我们还要注意避免因为过分强调省力而落入失念的状态,或者坐在枯寂之中,或者落在无事甲里。省力的同时还必须得力,得力的同时还必须省力,二者不可偏废。宗杲禅师讲:

既以生死事在念,则心术已正。心术既正,则日用应缘时,不着用力排遣。既不着排遣,则无邪非。无邪非则正念独脱。正念独脱则理随事变。理随事变,则事得理融。事得理融,则省力。才觉省力时,便是学此道得力处也。得力处省无限力,省力处得无限力。得如此时,心意识不须按捺,自然怙怙地矣。虽然如是,切忌堕在无言无说处。此病不除,与心意识未宁时无异。所以黄面老子云:“不取众生所言说,一切有为虚妄事。虽复不依言语道,亦复不着无言说。”才住在无言说处,则被默照邪禅幻惑矣。前所云“毒蛇猛虎尚可回避,心意识难防”,便是这个道理也。(《罗知县(孟弼)》)

这一段话,不仅可以指导我们参话头,亦可以指导我们念佛、持咒。妄念起时,不必害怕,亦不必作对治想,只管提起佛号和咒语就行了,此时最省力,亦最得力。

四、参禅方法

前面宗杲禅师讲过,“心意识之障道,甚于毒蛇猛虎”。为了帮助学人摆脱心意识的缠扰,古来祖师大德采用了种种方便善巧,或擎拳,或棒喝,或踩踏,或逼拶,或扬眉瞬目,或顾左右而言他,总之,要令学人的心意识当下破裂,或者走入死胡同,令学人自己最后回头转脑。

除了采用这些峻烈的手段之外,也有些禅师针对学人好分别思维的习惯,将计就计,故意用语言文字,或设一些圈套,让学人钻,或说一些没有滋味的话,让学人咬嚼。钻来钻去,咬嚼来咬嚼去,最终发现没有理路可得,没有把柄可抓,没有门路可出,就在这个当下,或许会有一些灵利汉肯当下放弃,从而入道。这个叫做“三寸软舌胜金刚王宝剑”,亦称之为“杀人刀、活人剑”。参话头正是这样的“杀人刀、活人剑”,通过它,学人可以断除心意识,契入自己的本来面目。

当然,话头既然被称作“杀人刀、活人剑”,足见它既可以活人,也可以杀人。会用的人通过它可以出离生死,不会用的人可能在心意识的罗网中越缠越紧。古人所谓“死句”、“活句”,说的就是这个意思。实际上,句无死活,死活在人。若用心意识领解,一切言句都是死句;若不用心意识领解,一切言句都是活句。

概括宗杲禅师有关“参话头”的言论,我们发现,修行人如果想在参话头这一法上,尽快入门,必须首先作好如下几个方面的思想准备:

1、须知所参的话头是“铁疙瘩”一个,对于逻辑思维来讲,无你下手处,无你措足处。因此,不要指望从文字知见的角度来寻找答案;一切语言文字、知见伎俩,纵然说得头头是道,通通不算数。

只以所疑底话头提管。如僧问赵州,“狗子还有佛性也无?”州云:“无”。只管提撕举觉,左来也不是,右来也不是。又不得将心等悟,又不得向举起处承当,又不得作玄妙领略,又不得作有无商量,又不得作真无之无卜度,又不得坐在无事甲里,又不得向击石火闪电光处会。直得无所用心。(《答张舍人状元(安国)》)

2、所参的话头,对知见而言,虽壁立万仞,无出身之路,但要相信,毕竟有转身之处。这转身之处,决不在文字中,须是亲证,别人代替不得。当从这个地方生起疑情,并一直参下去,疑情不破,决不撒手。

千疑万疑,只是一疑。话头上疑破,则千疑万疑一时破。话头不破,则且就上面,与之厮崖。若弃了

话头，却去别文字上起疑，经教上起疑，古人公案上起疑，日用尘劳中起疑，皆是邪魔眷属。第一不得向举起处承当，又不得思量卜度，但着意就不可思量处思量，心无所之，老鼠入牛角，便见倒断也。又方寸若闹，但只举“狗子无佛性”话。佛语祖语，诸方老宿语，千差万别；若透得个“无”字，一时透过，不着问人。若一向问人佛语又如何，祖语又如何，诸方老宿语又如何，永劫无有悟时也。（《警吕舍人（居仁）》）

3、参话头的目的，就是要死却分别心、执着心，令我们无处安身，无可把捉。因此，参禅参到无滋味处、绝望处，正是大活之前的大死，正是得力的时候，不可放弃。

举话时，都不用作许多伎俩，但行住坐卧处，勿令间断，喜怒哀乐处，莫生分别。举来举去，看来看去，觉得没理路、没滋味、心头热闷时，便是当人放身命处也。记取！记取！莫见如此境界便退心；如此境界正是成佛作祖底消息也。……但办取长远心，与“狗子无佛性”话厮崖，崖来崖去，心无所之，忽然如睡梦觉，如莲华开，如披云见日，到恁么时，自然成一片矣。但日用七颠八倒处，只看个“无”字，莫管悟不悟、彻不彻。（《警宗直阁》）

4、参话头时，不得将心待悟，不得住于五阴境界，亦不得在空境中丧失了疑情，须抖擞精神，猛著精彩始得。

“干屎橛”如何？觉得没巴鼻、无滋味、肚里闷时，便是好底消息也。第一不得向举起处承当，又不得随在无事甲里。不可举时便有，不举时便无也。但将思量世间尘劳底心，回在干屎橛上，思量来思量去，无处奈何，伎俩忽然尽，便自悟也。不得将心等悟；若将心等悟，永劫不能得悟也。……逐日千万不要思量别事，但只思量“干屎橛”，莫问几时悟。至禱！至禱！（《警吕舍人（居仁）》）

有了这几个方面的认识和心理准备，参话头就不难入门了。若不明此理，终日围绕着话头，在意识里找答案，则永无出头之日。古人讲，“离心意识参”，就是这

个意思。

概括地讲，参禅之法略有十要，修行人不可不知——

第一对所参话头要起真切之疑情；第二不得落在语言文字、意识知解中；第三不得落在枯寂或无所事事的状态；第四不得将心待悟；第五疑情不破不得改换话头；第六绝望烦闷时不得中途放弃；第七不得求奇特玄妙；第八不得执分别意识暂时中断之石火电光为究竟，不得认途中种种五阴之光影为真实；第九参禅须具长远心、恳切心及无所得心；第十参禅要遍于日用处，时时提撕，处处举觉，不得间断。

这十个方面，遍见于宗杲禅师的书信集中，与前面提到的四个方面的准备精神实质是一样，只不过是详略不同而已。

总之，见性之事，如人饮水，冷暖自知，不可自欺，亦不可欺人，须是真达不疑之地，如十字街头亲见爹娘一般，更不着问人。若问人，决定是不透。唯死心塌地、做真实参究功夫的人，才有希望得见本来。若要聪明、逞知解、玩伎俩，则永无出头之日。

五、禅病种种

知道了用功方法之外，参禅之士尚须提防禅病，以防走错了路头。

这里所说的禅病，主要是指在修行过程中所有障碍修行的邪知邪见、虚妄执着和不正确的用功方法。禅病的具体表现虽然千差万别，但根本的病因却不外如下几种：

1、远离中道，落入二边

这是导致禅病的最主要的原因，也是最根本的原因。妄立二边，取一舍一，不能圆融，偏执过度，不肯回头。

2、不知方便，执药成病

祖师言，“佛说一切法，为度一切心。我无一切心，何用一切法。”法本无法，心亦无心，心法两空，是真实相。诸佛出世、祖师相传，初无实法与人，皆应众生之病而示方便之教。如《净名经》云：“佛为增上慢人，说

离淫怒痴为解脱耳。若无增上慢者，佛说淫怒痴性即是解脱。”又如《楞严经》中，佛谓富楼那：“汝以色空相倾相夺于如来藏，而如来藏随为色空，周遍法界。我以妙明不灭不生合如来藏，而如来藏唯妙觉明，圆照法界。”如来藏即此心此性，而佛权指色空相倾相夺为非，以妙明不灭不生为是。这两段话都是药语，治迷悟二病的，非佛之定意。（参见《忞妙道禅人》）。可是，学道之士往往不解方便，不明佛意，执药成病，或因执着“佛说淫怒痴性即是解脱”而落入狂禅；或因执着“离淫怒痴为解脱”，而住于清净意识之髑髅禅，或因执着“色空相倾相夺为非，妙明不灭不生为是”而落在生灭与不生不灭之二边中。殊不知，若实若不实，若妄若非妄，若世间若出世间，若生灭若不生不灭，俱是假言，非实有之定法，目的都是帮助人解粘去缚，然亦不可因此落入虚无，拨无因果。

3、心有所得，求玄求妙

佛法说到底是要回到本分上来，本质上是归无所得的。若以有所得心，求无所得法，便免不了要追求文字知解，追求奇特神异。若不肯回头，沉溺于其中，定入文字魔障和五阴魔窟中。

4、将心待悟，欲求速效

在修行过程中，心不平常，亦缺乏长远心，一心只求快速开悟，这样一来，不是犯了急躁的毛病，就是中途退失道心，或者沉溺于路途风光以为究竟，或者饥不择食而误入邪门。

5、欲心未断，无决定志

生死心不切，贪于世间名闻利养，以染污的欲心来学佛，斗争心重，贡高我慢。本想除人我，人我愈高；本想除无明，无明愈大。顺利的时候便将修行抛在脑后，不顺的时候便火急要开悟。以这样的心态修行，落入魔障是必然的，所谓“因地不真，果遭迂曲”。

上述五种病因中，前三项属于见地不透，影响面最广，也最难对治。

下面，再来看看禅病的具体表现。

宗杲禅师在他的书信集中，有好几处谈到了禅

病，现举三处：

1、忞智通居士(黄提宫伯成)》

近年已来，此道衰微。据高座为人师者，只以古人公案、或褒或贬、或密室传授为禅道者；或以默然无言为威音那畔、空劫已前事为禅道者；或以眼见耳闻、举觉提撕为禅道者；或以猖狂妄行、击石火闪电光、举了便会了、一切拨无为禅道者。如此等既非，却那个是着实处？若有着实处，则与此等何异？具眼者举起便知。

2、警曾侍郎(天游)(问书附)》

前来所说瞎眼汉、错指示人，皆是认鱼目作明珠，守名而生解者。教人管带——此是守目前鉴觉而生解者。教人硬休去歇去——此是守忘怀空寂而生解者。歇到无觉无知，如土木瓦石相似，当恁么时，不是冥然无知——又是错认方便解缚语而生解者。教人随缘照顾，莫教恶觉现前——这个又是认着髑髅情识而生解者。教人但放旷，任其自在，莫管生心动念；念起念灭，本无实体，若执为实，则生死心生矣——这个又是守自然体为究竟法而生解者。如上诸病，非干学道人事，皆由瞎眼宗师错指示耳。

3、警李郎中(似表)》

士大夫学此道，不患不聪明，患太聪明耳；不患无知见，患知见太多耳。故常行识前一步，昧却脚跟下快活自在底消息。邪见之上者，和会见闻觉知为自己，以现量境界为心地法门。下者弄业识，认门头户口，簸两片皮，谈玄说妙，甚者至于发狂，不勒字数，胡言汉语，指东画西。下下者以默照无言，空空寂寂，在鬼窟里着到，求究竟安乐。其余种种邪解，不在言而可知也。

这三段文字基本上把常见的禅病都——列举出来了。现归纳起来，有十种：

1、文字知解之病

即所谓的“语病”，就是以心意识用功，以分别心用功，沉溺于思维领解，玩弄语言名相，依语生解，执药成病。又称之为“口头禅”、“葛藤禅”。

莫爱诸方奇言妙句。宗师各自主张、密室传授底古人公案之类，此等杂毒，收拾在藏识中，劫劫生生取不出，生死岸头非独不得力，日用亦被此障碍，道眼不得明彻。古人不得已，见汝学者差别知解，多而背道，泥语言，故以差别之药，治汝差别之病，令汝心地安乐，到无差别境界。今返以差别语言为奇特，执药为病，可不悲夫！古德云：“佛是众生药，有众生病即用；无众生病用药，即药返为病，甚于有病者。”前所云“杂毒不可收拾在藏识中”，亦此之谓也。（《智通居士（黄提宫伯成）》）

2、沉空滞寂之病

此病属宗杲禅师所批判的“默病”中最典型的一种，又称之为“枯木禅”、“黑山鬼窟禅”。《六祖坛经》中提到的大通禅师，犯的就是此病。该禅病的特征就是，沉溺于空心静坐，闭目塞听，一切不管，以不见一法、不知一法的虚无之境为究竟。

近世丛林，有一种邪禅，执病为药。自不曾有证悟处，而以悟为建立，以悟为接引之词，以悟为落第二头，以悟为枝叶边事。自己既不曾有证悟之处，亦不信他人有证悟者，一味以“空寂、顽然无知”，唤作“威音那畔、空劫已前事”，逐日睡却两顿饭，事事不理，一向嘴卢都地打坐，谓之“休去歇去”。才涉语言，便唤作落今时，亦谓之“儿孙边事”，将这黑山下鬼窟里底为极则，亦谓之祖父从来不出门。（《吕机宜（舜元）》）

3、将心待悟之病

以有所得心学出世间之无所得法，心存奇特之想，驰求心不断，偷心不死，心浮气躁，用功时急时缓，时断时续，不能真正放下。

知迷不悟，是大错；执迷待悟，其错益大。何以故？为不觉故迷；执迷待悟，乃不觉中又不觉，迷中又迷。决欲破此两重关，请一时放下。若放不下，迷迷悟悟，尽未来际，何时休歇？（《智通居士（黄提宫伯成）》）

4、任运无修之病

又称“任运无修之天然外道禅”，亦即《圆觉经》中所说的“任病”，属狂禅之一种。即借口佛性本自具足，不修不证，碌碌无为，不遵戒律，未证言证，起大增上慢。

近世有一种修行失方便者，往往认现行无明为入世间，便将出世间法强差排，作出世无余之事，可不悲乎！（《警楼枢密》）

远行地菩萨以自所行智慧力故，出过一切二乘之上；虽得佛境界藏而示住魔境界，虽超魔道而现行魔法，虽示同外道行而不舍佛法，虽示随顺一切世间而常行一切出世间法。此乃火宅尘劳中真方便也。学般若人舍此方便，而随顺尘劳，定为魔所摄持。又于随顺境中，强说道理，谓烦恼即菩提，无明即大智，步步行有，口口谈空，自不责业力所牵，更教人拨无因果，便言“饮酒食肉，不碍菩提；行盗行淫，无妨般若”，如此之流，邪魔恶毒入其心腑，都不觉知，欲出尘劳，如泼油救火，可不悲哉！（《天真如道人》）

5、拨无因果之病

又称“野狐禅”，亦属狂禅之一种，假言空理，拨无因果，猖狂妄行，虚头不实，脚不点地。

6、石火电光之病

见处不真，妄执意识之流暂时被中断所出现的心光乍现为大休大歇，或者执着于路途风光，不肯进步。

7、颠顶笼统之病

假借见闻觉知是自性之妙用而执见闻觉知为自性，妄将“不一”、“不异”打作两截，偏执于不异、昧于不一者。

8、现量境界之病

宗杲禅师讲，“邪见之上者，和会见闻觉知为自己，以现量境界为心地法门。”这里所说的“以现量境界为心地法门”，亦是禅病，亦属宗杲禅师所批判的“默病”之一种。现量直观本是用功之方便，但是，若执其现量境界为究竟，不肯舍弃，亦是落在凡圣、染净二边当中。此病最迷惑人，亦极难透过，见地不透者很容

易住在上面。修禅的人执现量境界为究竟、停滞不前者大有人在。《六祖坛经》中所提到的卧轮禅师犯的就是这种病。

在书信集中，宗杲禅师多次提到过“现量”一词，如《张太尉(益之)》中云：

佛境界即当人自心现量，不动不变之体也。佛之一字，向自心体上，亦无着处，借此字以觉之而已。何以知之？佛者觉义，为众生无始时来，不信自心现量，本自具足，而随逐客尘烦恼，流转三界，受种种苦。故苦相现时，自心现量之体随苦流荡。

又，《曾机宜(叔迟)》亦云：

岩头云：“若欲他时播扬大教，须是一一从自己胸襟流出，盖天盖地，始是大丈夫所为。”岩头之语，非特发明雪峰根器，亦可作学此道者万世规式。所谓胸襟流出者，乃是自己无始时来现量，本自具足，才起第二念，则落比量矣。比量是外境庄严所得之法，现量是父母未生前、威音那畔事。

有人看了这两段文字，尤其是第二段文字，便认定宗杲禅师主张现量境界就是当人的本来面目。实际上，这样来理解宗杲禅师，乃是不解方便，正是佛所诃的“执药成病”。宗杲禅师说，“现量是父母未生前、威音那畔事”，是为了对治修行人沉溺于分别思维妄想之病而说的。《金刚经》讲，“法尚应舍，何况非法。”病去药除，连现量亦不可得。

另外，我们还要注意，现量境界和现量直观是有区别的。现量直观是就能观之智而言，它以无分别心为用，远离思维计度。现量境界则是就所观之境而言，它是一种清裸裸的一念不生的空明之境。与前面所提到的“沉空滞寂”之病的区别在于，沉空滞寂之病的特征是，枯寂冥暗，空无一物，“不见一法”，“不知一法”，也就是“顽空”；而“现量境界”之病的特征则是，住在一念不生的净裸裸的空明之境上，不能于生灭法中自在无碍。

在修行过程中，分别意识一停止，我们即可以体验到现量境界，但是，这种现量境界并不是究竟的解脱之地。若执一念不生之现量境界为究竟，坐在无分别之净地里，美则美矣，却不得大机大用，宗门中称之为“死水不藏龙”。真正的般若智，不是不分别，而是“善能分别诸法相，于第一义而不动”，“分别一切法，不生分别想”。

9、清净意识之病

又称“髑髅情识禅”，即执第六清净意识为自性，住在染净二边中的净边，舍染求净，舍恶趣善，取舍心不断，远离中道者。宗杲禅师所批判的默照禅，有一部分属于此病。

10、造妖捏(孽)怪之病

此病亦属狂禅之一种。宋以后，丛林中有不少江湖禅客，不务真修实证，尽学一些虚浮不实的东西，东游西蹊，乱用古德之机锋，盲捶瞎棒，胡喝乱喝，挤眉弄眼等等，以师家自居，自误误人。

以上十种禅病皆是学人最容易误入歧路的地方。修禅的人当时时以此自照，这样可以少走弯路。

正确地看待话头禅与默照禅

最后，谈一下如何看待话头禅和默照禅的这段历史对立。

宗杲禅师在他的书信中，对默照禅的批判，有时候用词非常激烈，给人一种印象，好象是宗杲禅师完全否定了默照禅似的。那么，默照禅的实际情况究竟是不是象宗杲禅师所批判的那样，坐在黑山鬼窟里如枯木一般呢？

前面我们已经说过，宗杲禅师批判的是默照禅所带来的流弊，并不是说他完全否认了默照禅。要知道，宗杲禅师对文字禅也采取了猛烈批判的态度，甚至将他的老师圆悟克勤禅师的《碧岩录》刻本焚毁了，以免贻误后学。凡此种种，都是出于一期应机之方便，是治病之药语，我们万不可将它执为实有之定法。这是我们看待“默照禅”以及“宗杲禅师批判默照禅”所应采取的态度。

首先，我们来看看宗杲禅师是如何看待静坐的。

初读宗杲禅师的书信，往往会产生这样一个错觉，就是宗杲禅师对传统的静坐之法颇有微词，甚至是反对。实际情况却不是这样的。宗杲禅师讲：

云门寻常不是不教人坐禅、向静处做工夫，此是应病与药，实无恁么指示人处。（《警曾侍郎（天游）（问书附）》）

学道人，十二时中，心意识常要寂静。无事亦须静坐，令心不放逸，身不动摇，久久习熟，自然身心宁帖，于道有趣向分。寂静波罗蜜，定众生散乱妄觉耳；若执寂静处便为究竟，则被默照邪禅之所摄持矣。（《示清净居士（李提举献臣）》）

我此门中，不论初机晚学，亦不问久参先达，若要真个静，须是生死心破，不著做工夫。生死心破，则自静也。先圣所说“寂静方便”正为此也。自是末世邪师辈不会先圣方便语耳。左右若信得山僧及，试向闹处看“狗子无佛性”话，未说悟不悟，正当方寸扰扰时，谩提撕举觉看，还觉静也无？还觉得力也无？若觉得力，便不须放舍。要静坐时，但烧一炷香静坐。坐时不得令昏沉，亦不得掉举。昏沉、掉举，先圣所诃。静坐时，才觉此两种病现前，但只举“狗子无佛性”话，两种病不著用力排遣，当下怙怙地矣。（《答富枢密（季申）》）

从这三段文字可以看出，宗杲禅师所反对的并不是静坐本身，而是那种好静恶动、执静坐为究竟，好净恶染、执空静之境为大休大歇的远离中道的用功方法。静坐可以对治众生的散乱和妄觉，可以令众生身心宁帖，方便众生入道。因此，宗杲禅师也时常劝人“无事亦须静坐”，只是静坐时不可住在静坐中所出现的寂静境界上面。静坐时当以无分别心用功，既要避免落入昏沉，又要防止掉举，既不可著意排除妄念、作对治想，亦不可因松懈落入失念和枯寂的状态中。静坐只是方便法，不是究竟法。真正的静来源于般若，也就是要透得生死心破，生死心不破而执于静坐，犹如以石压草，徒劳费力。

其次，我们再来看看正觉禅师的“静坐默照禅”

究竟是怎样一回事。

关于默照禅，正觉禅师曾自述其宗旨云：

……但直下排洗妄念尘垢，尘垢若净，廓然莹明，无涯眇，无中边；圆混混，光皎皎，照彻十方，坐断三际。一切因缘语言，到此着尘点不得。唯默默自知，灵灵独耀，与圣无异，于凡不减。元只是旧家一段事，何曾有分外得底，唤作真实田地。恁么证底汉，便能应万机，入诸境，妙用灵通，自然无碍矣。（摘录自《宏智正觉禅师广录》卷六）

另外，正觉禅师为了回应宗杲禅师的批判，曾撰有《默照铭》，其中云：

默默忘言，昭昭现前。鉴时廓尔，体处灵然。……妙存默处，功忘照中；妙存何存，惺惺破昏。……默唯至言，照唯普应。应不堕功，言不涉听。照中失默，便见侵袭……默中失照，浑成剩法。默照理圆，莲开梦觉……默照至得，轮我宗家。宗家默照，透顶透底。（《宏智正觉禅师广录》卷八）

这两段文字，出自正觉禅师本人，应当说，比起宗杲禅师在书信中的零星转述，更能够准确地说明默照禅的真实含义。

从这两段文字可以看出，正觉禅师所说的静坐默照，并非要学人坐在黑漆桶中，如枯木一般，也并非要住于空静之境而落入动静二边中的静边。相反，正觉禅师强调，既要“惺惺破昏”，同时又要“功忘照中”，避免“照中失默”、“默中失照”二病。“照中失默”就会心浮气噪、被境界所转；“默中失照”，就会落入昏沉和死寂之中。由此可见，默照禅强调的是要远离心意识之分别，跳出语言的窠臼，主张默中有照，照中有默，照默同时，并且，此照是“无中边”而“普应”、“应万机”而“圆明”，“能入诸境，妙用灵通，自然无碍”，并非要住在静境上。

实际上，正觉禅师所说的默照禅，与经上所说的“善能分别诸法相，于第一义而不动”，并无二致。与三祖《信心铭》中所讲的“绝言绝虑，无处不通；归根

得旨，随照失宗；须臾返照，胜却前空”；以及永嘉大师《奢摩他颂》中所讲的“忘缘之后寂寂，灵知之性历历，无记昏昧昭昭，契真本空的的。惺惺寂寂是，无记寂寂非；寂寂惺惺是，乱想惺惺非”，也是完全相通的。

这样看来，正觉禅师所提倡的默照禅与宗杲禅师所提倡的看话禅本质上是一致的，两者都反对住在枯寂之中，反对落在静境而失去妙用；只不过是两者在所应对的根机、入手方便、所表现的风格上各不相同而已，并无优劣之分。

关于话头禅与默照禅所对之机以及用功风格上的差异，圣严法师曾在《禅门解行》中作过如下评判，可供我们参考：

大致而言，修行的方法，可有松与紧的两门，平

常生活紧张，心神劳累的人，初入修行法门，宜用松弛；平日生活懒散，心神浮动的人，初入修行法门，宜用紧张。而大慧宗杲的公案话头，逼拶紧迫，正是用的紧法；宏智正觉的默照灵然，正是用的松法。虽然不能仅以松紧二字说明默照与看话两派，用松紧二类来给它们作区别，应该是正确的看法。……

不论默照禅或看话禅，只要用之得宜，都是好方法，且看修道的人，有没有明师指导。事实上，有些人是需要两种方法交互并用的，在太松时，要用紧法，太紧时，要用松法。即在看话头的方法上，也有松法；在默照禅的工夫上，也有紧法。方法是死的，应用是活的。不能一定说，那一种好或那一种不好。……

松竹斋诗草

正澄

一、汶川大地震

(一)

地裂山崩血泪倾，天南海北起哀鸣。
成城众志成城何畏，漫道雄关策马行。

(二)

山摇地动实堪伤，多难每能催自强。
十万雄师来拯救，艰危速去现安详。

二、北京奥运会隆重召开

忆江南

京华好，八月起雄风。
大汉盛唐千劫后，万方翘首东方红。
华夏振兴中。

百年一梦不寻常，追梦艰辛感上苍。
腾跃巨龙舒锦绣，宏图更展耀炎黄。

三、武威行

飞机起飞

清风送我上青云，万岭千峰脚下分。
红日惊从肩外出，慧光四射异香闻。

到达罗什寺

千载光阴瞬息间，扬威耀武想当年。
什公远涉为何事，佛力能鬪战马鞭。
古刹荣枯几度更，神州振作佛光明。
重重殿宇腾云起，阵阵经声绕塔行。
法雨频倾甘露味，住持普运大悲心。
心香一瓣伸祈愿，祈愿龙天护祖庭。

汉俳——讲经法会

祖庭历千年，
此来随喜共群贤，
法雨播三千。