

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

中 峰 明 本 之 禪 淨 思 想 研 究

A Study of Zhongfeng Mingben's Thoughts on  
Chan Buddhism and Pure Land



研 究 生：李 素 貞（釋 穎 融）

指 導 教 授：何 建 興 教 授

中 華 民 國 一 零 六 年 六 月 二 十 六 日

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

中峰明本之禪淨思想研究

研究生：李素貞 (釋穎融)

經考試合格特此證明

口試委員： 何建興

嚴瑋涵

李學明

指導教授： 何建興

系主任(所長)： 黃國清

口試日期：中華民國 106 年 6 月 26 日

## 摘要

綜觀禪淨融合的歷史脈絡，中峰明本似乎沿襲了永明延壽的禪淨思想，為明清以後的漢傳佛教奠定了禪淨融合的發展方向。本論文以中峰明本的禪淨思想為研究主題，除了探討禪淨融合的歷史脈絡外，更探究中峰明本會通禪淨思想的因由與內涵。

本論文分為六章。第一章「緒論」，敘述研究動機與目的，說明為何以「中峰明本的禪淨思想」為研究主題，此外也進行前人研究成果的回顧與說明研究方法之運用。第二章「中峰明本禪淨思想的背景及其生平、著作」，從中國禪宗、淨土經論與思想、禪淨合流等三個面向，探析中峰明本禪淨思想的背景，並論述他的生平事蹟及著作。第三章「中峰明本禪淨思想的特色」，從中峰明本的著作及其他相關文獻資料，論述看話禪及《三時繫念》，闡述中峰明本禪淨思想的特色。第四章「中峰明本禪淨思想的實踐及其影響」，敘述中峰明本於禪淨融合的實踐，及他的禪淨融合思想對後代的影響。第五章「禪淨融合淨化人間」，闡述禪淨共修以期淨化人間。第六章「結論」。綜合本論文的大要，除了揭發中峰明本禪淨融合的歷史價值及影響外，也顯明了禪淨合流的起源及中峰明本禪淨思想的背景、中峰明本禪淨的會通及其實踐、佛七的起源及其意涵等研究成果。

關鍵字：中峰明本、禪淨融合、看話禪、三時繫念、佛七

## Abstract

Looking through the historical context of Chan and Pure Land fusion, Zhongfeng Mingbeng (1263-1323 CE), a distinguished Chan master of the Yuan dynasty, seemingly followed the thoughts of YongmingYanshou. He influenced the developmental orientation of Chinese Buddhism after Ming and Qing dynasties. The main theme of this thesis is Zhongfeng Mingbeng's thoughts on Chan Buddhism and Pure Land. It also seeks to investigate into the rationales behind Zhongfeng's fusion of Chan Buddhism and Pure land and the implications of the fusion.

This thesis is divided into six chapters. The first chapter is an introduction. The second chapter discusses the historical background of Zhongfeng's Chan and Pure Land fusion, and also elaborates his lifetime deeds. The third chapter explains in details the characteristics of Zhongfeng Mingbeng's thoughts on Chan Buddhism and Pure Land. The fourth chapter dwells on the practical aspects of Zhongfeng's thoughts and sketches the influence of his thought. The fifth chapter elaborates the contemporary practices of Chan and Pure Land in Taiwan. The sixth chapter presents the conclusion of this thesis.

**Keywords** : Zhongfeng Mingbeng, Chan and Pure Land Fusion, Kan Hua Chan, Recitation Ritual in Three Sessions, Foqi (佛七)

# 目次

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 中文摘要 .....                   | I   |
| Abstract .....               | II  |
| 目次 .....                     | III |
| 表目錄 .....                    | V   |
| 第一章 緒論 .....                 | 1   |
| 第一節 研究動機與目的 .....            | 1   |
| 第二節 現代研究成果的回顧 .....          | 2   |
| 第三節 研究方法 .....               | 6   |
| 第四節 論文架構的概述 .....            | 8   |
| 第二章 中峰明本禪淨思想的背景及其生平、著作 ..... | 10  |
| 第一節 中峰明本禪淨思想的背景 .....        | 10  |
| 第二節 宋元佛教思想的概況 .....          | 17  |
| 第三節 中峰明本的生平 .....            | 22  |
| 第四節 中峰明本與門徒信眾 .....          | 31  |
| 第五節 中峰明本的著作 .....            | 41  |
| 第三章 中峰明本禪淨思想的特色 .....        | 47  |
| 第一節 中峰明本的禪思想 .....           | 47  |
| 第二節 中峰明本的淨土思想 .....          | 65  |
| 第三節 中峰明本禪淨思想的特色 .....        | 72  |
| 第四章 中峰明本禪淨思想的實踐及其影響 .....    | 77  |
| 第一節 參話頭的方法 .....             | 77  |
| 第二節 《三時繫念佛事》的精神及儀文結構 .....   | 96  |
| 第三節 中峰明本禪淨融合思想的影響 .....      | 102 |
| 第五章 禪淨融合淨化人間 .....           | 104 |
| 第一節 佛七的起源及其意涵 .....          | 104 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第二節 精進佛七 .....              | 108 |
| 第三節 禪淨融合淨化人間 .....          | 110 |
| 第六章 結論 .....                | 112 |
| 第一節 中峰明本禪淨融合的歷史價值及其影響 ..... | 112 |
| 第二節 本論文主要的研究成果 .....        | 113 |
| 參考文獻 .....                  | 115 |
| 一、原典 .....                  | 115 |
| 二、現代著作 .....                | 116 |
| 三、工具書 .....                 | 119 |
| 附錄一 臨濟宗傳承世系 .....           | 120 |
| 附錄二 臨濟宗傳承略表 .....           | 121 |
| 附錄三 臨濟宗傳承世系 .....           | 122 |
| 附錄四 臨濟宗楊岐方會傳承世系略表 .....     | 123 |
| 附錄五 臨濟宗大慧宗杲傳承 .....         | 124 |
| 附錄六 臨濟宗虎丘紹隆傳承 .....         | 125 |
| 附錄七 臨濟宗虎丘紹隆傳承 .....         | 126 |
| 附錄八 中峰明本師資法脈傳承略表 .....      | 127 |

# 表 目 錄

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 表 2-1 高峰原妙三代的修行法門及著作略表 .....  | 40  |
| 表 4-1 三時繫念佛事文體結構（召請） .....    | 99  |
| 表 4-2 三時繫念佛事文體結構（三時及回向） ..... | 100 |



## 第一章 緒論

中國佛教發展至唐朝成立了八大宗派，其中禪宗及淨土宗是當時的兩大宗派，在時代潮流的推動下，兩者潮趨融合，禪淨融合成為宋明以後漢傳佛教的主流。宋朝的永明延壽禪師<sup>1</sup>（904-975年）及元朝的中峰明本禪師（1263-1323年）都極力推崇禪淨融合。相傳為永明延壽所著的《四料揀》在禪淨思想的融合具有重要的地位，是禪淨融合的具體表現，其中闡述「有禪有淨土，猶如載角虎，現世為人師，來世作佛祖」的禪淨融合思想。永明延壽的禪淨融合思想影響後來的中峰明本，這可以從中峰明本的著作《天目中峰和尚廣錄》中，三次提到《四料揀》的思想一窺得知。中峰明本著《三時繫念》的主要中心思想，在勉勵念佛行者於身、口、意繫念阿彌陀佛名號，期望往生時趣入極樂淨土，並揭示他的禪淨融合思想。

本論文以「中峰明本之禪淨思想研究」為題，首當收集與本論文相關的文獻資料，除了探討中峰明本的禪淨融合思想外，也闡述他在禪淨思想的實踐及其影響。本論文首章緒論，首要說明本論文的研究動機與目的，其次整理並回顧有關中峰明本及其禪淨思想的現代研究成果，再其次說明「研究方法」，最後說明本論文的架構。

### 第一節 研究動機與目的

漢傳佛教屬大乘佛教，以自利利他為導向，它以菩薩道為目的。透過大乘佛教的精神，引導修行者不斷深化自我內涵。筆者以此精神應用在學術論文的領域，從研究的過程中，以「聞思」顯發智慧，提升解決問題的能力。

---

<sup>1</sup> 望月信亨指出：「至五代末年，永明延壽出世，毅然提倡禪淨雙修，理事無礙，空有相成，為佛教之本旨。」又說：「元、明以後，教界風靡不絕，形成中國佛教禪淨雙修之一大特色。」參見望月信亨著，釋印海譯：《中國淨教理史》，（台北市：正聞出版社，1991年），頁225-226。

搜集有關研究中峰明本的中文專書，加以閱讀之後，更有興趣研究本論文主題。以下從三個面向說明本論文研究的動機：

一、中峰明本身為禪師，以弘揚看話禪為主，但他又著《三時繫念》引導念佛行者求生淨土。禪宗主張自力解脫生死，而淨土宗尋求阿彌陀佛願力以期往生，這兩者似乎有很不同的主張。為此，筆者想要了解中峰明本禪師如何能夠會通這禪淨二者，建立其禪淨的思想。

二、中峰明本以弘揚「看話禪」為主，他將「看話禪」與「念佛」作結合，其禪淨思想的特色為本論文的重要架構。禪淨融合之後，中峰明本禪淨融合思想的實踐及其影響，也是本論文欲要研究的重要課題。

三、禪淨融合思想的實踐，具有淨化自心的作用。此思想從宋元以來流傳久遠，至現代有些佛教道場會舉辦佛七，佛七以念佛為主，時有靜坐、繞佛或拜佛，具有禪淨融合的思想。因此，筆者擬欲探討佛七的起源及精神意涵。

綜合上述，本論文的研究目的如下：

- 一、顯示漢傳佛教禪淨融合的起源及中峰明本禪淨思想的背景。
- 二、探討中峰明本的禪淨會通，揭顯中峰明本禪淨融合思想的實踐及其影響。
- 三、探討與說明具有禪淨融合思想的佛七的起源及其意涵。

## 第二節 現代研究成果的回顧

收集現代成果研究回顧的文獻資料，經整理後並閱讀這些文獻資料，進而說明這些文獻資料與本論文的不同之處。將研究成果回顧的文獻資料分成二類：一、禪淨融合的思想。二、研究中峰明本的成果。分別說明如下：

## 一、有關禪淨融合的思想

### （一）專書部份：

#### 1.顧偉康：《禪淨合一流略》

本書將禪淨合一的關鍵人物歸於圭峰宗密，並說明永明延壽是沿著圭峰宗密的足跡所發展，再向前跨越一大步。顧偉康指出相傳永明延壽的《四料揀》最早見於元末，出現在天如惟則的著作。但筆者閱讀中峰明本的《天目中峰和尚廣錄》有出現《四料揀》的字句，中峰明本早於天如惟則，這是本書的探析有待商榷之處。

#### 2.王鳳珠：《永明禪師禪淨融合思想研究》

本書有禪淨融合思想的探源，認為含有念佛思想的禪法，而教導念阿彌陀佛的《般舟三昧經》已被慧遠大師（334-416年）等人所修習，認為禪淨法門已有融合的現象。但慧遠應早於達磨祖師（？-535年），禪宗尚未成形，這應非禪淨的起源。

### （二）期刊論文

#### 釋恆清：〈禪淨融合主義的思惟方法-從中國人的思惟特徵論起〉

恆清法師認為禪宗自創宗以來，其內部分派對立、禪宗與經教、禪宗與淨土，爭論激烈及相互詆毀，形成不小傷害，導致後來古德提倡禪淨融合。其中最著力「和會」禪宗內外部，是唐朝華嚴五祖圭峰宗密（780-841年），融合有成的是永明延壽。恆清法師認為慈愍慧日（680-748年）是將禪、教、淨三合一的首創者，而集大成是永明延壽，又認為永明延壽是將禪淨融合的理論奠定者。作者認為日本禪僧白隱對禪淨雙修提出強烈批評為功利主義，猶似買了「雙重保險」，禪未修成仍可往生。中國人以「和諧」融匯的方法，將禪淨融通，這與日本民族的排他性及強烈的宗教意識並不相同。

## 二、有關中峰明本思想與實踐

### (一) 專書部份：

#### 1.釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》

元朝漢傳佛教較少人研究，本書為探討元朝漢傳佛教，以中峰明本作為研究對象，從中峰明本的生平著作、禪淨融合及禪教會通作整理並加以探討，作者作了深入的分析。在禪淨兩者的合流方面，本書並未提及，本論文有略述之。

#### 2.紀華傳：《江南古佛-中峰明本與元代禪宗》

作者認為元朝佛教是中國佛教史上的特殊時期，中國由蒙古族統治，蒙族以藏傳佛教為主。然而漢傳佛教當時以禪宗影響較大，中峰明本是禪宗臨濟宗一代的祖師，被尊為「江南古佛」，通過對中峰明本的研究，揭示蒙古族統治下江南禪宗的特點，可裨助探析元朝佛教的面貌。在禪淨兩者的合流方面，本書並未提及中峰明本禪淨融合的思想背景，本論文有略述之。

#### 3.馮學成：《明本大師傳》

以小說方式敘述中峰明本生平，吸引讀者進入中峰明本的思想。

### (二) 期刊論文

#### 1.魏道儒：〈明本禪師的禪學思想〉

作者認為中峰明本大力提倡看話禪法，從參禪中建立「不起第二念」及「非禪不坐，非坐不禪」等看法。在本文章未論及禪與戒的觀點，本論文有從《天目中峰和尚廣錄》摘錄出相關的見解。

#### 2.紀華傳：〈中峰明本的禪淨融合思想〉

本文章提出中峰明本禪淨融合的實踐，是結合念佛與看話禪，並開示吳居士要將念話頭置於念佛之中。在禪淨兩者的合流方面，本文章並未提及，本論文有略述之。

### 3.任宜敏著〈普應國師禪學思想析論〉

探討中峰明本的禪學法量汪洋，辯才無礙，觀機教化眾生等，為奇才珍寶有如摩尼寶珠。

## （三）學位論文

### 1.施伊姿：《三時繫念儀式及其於臺灣實踐之研究》

以田野調查的方法，進入佛光山道場、淨宗學會及其他道場，從參與《三時繫念》的儀式，及訪談儀式的主法法師等，加以分析《三時繫念》儀式。其內文有經、讚、咒、白文及偈誦等綜合音聲的形式，展現了儀式度化眾生的功能。此儀式流行於台灣佛教道場，說明《三時繫念》儀式的意義與功能。

### 2.陳碧燕：《開悟禪師的淨土儀軌：中峰明本與三繫念之研究（I）》

本論文以較深入的方式，探討中峰明本《三時繫念》的淨土儀軌，特別是關於元朝佛教的社會發展和道場文化，對理解參話頭的訓練模式，《三時繫念》所帶來的宗教功能，並對佛教道場早晚課的歷史作進一步探究。

### 3.陳金月：《中峰明本《三時繫念佛事》》之禪淨思想

本論文探討以《三時繫念佛事》的禪淨思想為主，期能理解《三時繫念佛事》的要旨。

綜合上述的文獻資料，另有收集中國佛教史、中國禪宗史、淨土思想史、宋朝佛教史、元朝佛教史及中峰明本的著作等相關的文獻資料，以輔助本研究。本論文藉研究中峰明本的禪淨思想，探討宋元禪淨融合的歷史演進迄今，於現代的佛七，說明禪淨融合因應了不同時代的背景，產生不同的修行法門，這說明了本研究與上述現代研究成果不同之處。

### 第三節 研究方法

有關本論文研究的資料收集整理及分析，應可分成四個部份：

- 一、禪宗及淨土宗思想發展史的文獻資料。
- 二、禪淨融合的相關文獻資料。
- 三、宋元佛教史的文獻資料。
- 四、中峰明本的著作及研究他的相關文獻資料。尚有參考資料如《磧砂大藏經影印宋元版》、《新脩大正藏》及《卍新纂續藏經》等藏經作為輔助。

本論文屬佛學研究的領域，善用研究方法，期望達到的研究目的。所謂「工欲善其事，必先利其器」，於此，本論文研究的利器即是研究方法。吳汝鈞如是詮釋佛學方面的研究方法，「佛學研究方法則是對佛、菩薩、祖師或其他有關者的佛學，以各種的進路來理解。說得輕鬆點，佛學研究方法實是佛學方法之方法，是對前人的佛學成果進行理解研究的方式。」<sup>2</sup>這說明了研究方法對理解前人佛學成果的重要性。

中峰明本是發揚禪淨融合的重要人物，本論文藉由探討他的禪法與淨土思想，希望能一覽中峰明本的禪淨思想及禪淨融合的風貌。吳汝鈞於《佛學研究方法論》一書中，提及八種有關佛學研究的方法，舉凡文獻學方法、考據學方法、思想史方法、哲學方法、維也納學派方法、京都學派方法、實踐修行法、白描法等。<sup>3</sup>由於本論文的研究目的是探析中峰明本禪淨思想的特色及其實踐與影響，故本研究僅運用文獻學方法以及義理方法。

---

<sup>2</sup> 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，（台北市：臺灣學生書局，2006年4月三版），頁94。

<sup>3</sup> 同前註，頁97-124。

## (一)文獻學方法

研究者搜集這些古今的文獻資料之後，如何加以運用這些資料，使它成為有助於論文的題材，故文獻學方法有著舉足輕重的地位。

中峰明本的著作，透過其弟子北庭慈寂編輯的《天目中峰和尚廣錄》及著作不詳的《天目明本禪師雜錄》等，這些著作雖沒有注釋本，但要正確理解文本，需透過第一手資料，反覆地對文本不斷的閱讀並思惟文本的義涵，期望了解中峰明本禪淨思想的精神所在。

此外，永明延壽的禪淨思想對中峰明本的影響，可從古文獻資料探析二位祖師對於禪淨思想及禪教會通之同異，從中應可看出中峰明本承襲了多少永明延壽的思想，以及兩者禪淨思想之間的差異。

## (二)義理分析法

基於客觀的角度，本論文除了運用文獻學方法外，還有義理方法來探求中峰明本禪淨融合的思想，期待能明白中峰明本的以下三個見解。

- 1.中峰明本參禪的見解：中峰明本對禪的體認，包括有禪不離心、禪不離坐及禪戒一如等。他對當時宗門的弊端、學人對無法明辨正邪師、學人有錯誤知見等，提出他導正禪林的見解，重振宗風。藉由《天目中峰和尚廣錄》及《天目明本禪師雜錄》等古文獻，加以探求。
- 2.弘揚看話禪：中峰明本的看話禪受大慧宗杲禪師（1089-1163年）及其師高峰原妙禪師（1238-1295年）的影響，他極力弘揚看話禪。他首要建立學人對看話禪的正確見解，次而選擇話頭，並引導學人參話頭，這可從其著作中作探析。其目的除了端正禪風外，引導學人能夠明心見性。
- 3.會通禪淨思想：中峰明本為禪門出身，除了弘揚看話禪外，於晚年著與淨土法門有關的《三時繫念》及〈懷淨土詩〉等。這些著作將於第三章及第四章，會有進一步的探討。以淨土法門引導眾生欣厭娑婆並導歸極樂，警策及時念佛，並說明心外無淨土，淨土不外求。

上述說明了為何選用文獻學方法及義理方法分析古文獻，以期達到本論文的功效。論述本研究各章節的鋪陳，也是重點之一。

#### 第四節 論文架構的概述

本論文的第一章是緒論，分為四小節。第一節是研究動機與目的，介紹本主題研究之因，期望欲解決的問題，從相關文獻的資料加以探析之後，能達到預期的結果。第二節現代研究成果的回顧，收集禪淨雙修的文獻及研究中峰明本的專書，輔助本研究。第三節研究方法，透過文獻學方法加以分析整理並詮釋資料，再以義理方法作輔助的分析，期望解決問題，故本研究採用文獻學方法及義理方法。第四節論文架構的概述。

第二章敘述中峰明本禪淨思想的背景及其生平、著作，包含有五小節。第一節中峰明本禪淨思想的背景，以中國禪宗、淨土經論的思想及禪淨合流等綜合分析。第二節為宋元佛教思想的概況，研究本論文主題前，先對宋元佛教的思想進一步探討。第三節論述中峰明本的生平，從其出生至出家前，遇高峰原妙而出家，出家後參學行頭陀居船泊及庵室。第四節介紹中峰明本與門徒信眾，至圓寂後被元帝諡封。第五節介紹中峰明本的著作。

第三章中峰明本禪淨思想的特色，分為三小節。第一節說明中峰明本的禪思想，包括禪思想與看話頭。第二節說明中峰明本的淨土思想，介紹《三時繫念》及〈懷淨土詩〉的意涵，勸導念佛行法求生極樂的妙趣。第三節敘述中峰明本禪淨融合的特色，將念佛導入禪觀，其著作《三時繫念》，引導念佛行者淨化身、口、意等三業。

第四章中峰明本禪淨融合思想的實踐及其影響，有三小節。第一節介紹參話頭的方法。第二節《三時繫念佛事》的精神及儀文結構。第三節中峰明本禪淨融合思想的影響，致力看話禪結合念佛的法門，不僅從參加《三時繫念》儀式中體會禪淨的精神，亦從四威儀行住坐臥領略禪淨的意趣。

第五章禪淨融合淨化人間，有三小節。第一節佛七及禪七的起源及其意涵。第二節精進佛七。第三節禪淨融合淨化人間。

第六章結論，有二節。第一節說明中峰明本禪淨融合的歷史價值及其影響。第二節說明本論文的研究成果。



## 第二章 中峰明本禪淨思想的背景及其生平、著作

中峰明本的尊稱，有「智覺禪師」、「普應國師」、「江南古佛」、「南紹第一祖」及「佛慈圓照廣慧禪師」等封號。尤其「江南古佛」的尊稱，說明當時世人對中峰明本的敬仰及推崇。向中峰明本請法的來自四方，在《僑吳集》卷九記載：「東至三韓，南極六詔，西窮身毒，北彌龍沙」<sup>4</sup>，影響範圍廣大。他隨緣度眾並居無定所，時位土庵或船舶中，所居住的處所稱為幻住，有著《幻住庵清規》，似百丈懷海禪師（749-814年）所撰的《百丈清規》的叢林規約。

中峰明本的生平事蹟大都收錄於的《天目中峰和尚廣錄》，及作者不詳所編《天目明本禪師雜錄》，此外尚有晚年的著作《三時繫念》是引導行者念佛往生淨土。從其著作揭顯中峰明本禪淨融合的思想。

### 第一節 中峰明本禪淨思想的背景

禪宗與淨土宗在教義及其修行法門，讓人有南轅北轍之感，但是發展到宋元之後，禪淨融合卻成為中國佛教的一種趨勢。中峰明本在這種潮流影響下，產生他對禪淨融合的新思惟。下面就從中國禪宗、淨土經論與思想、禪淨合流等三個方面分析，概述中峰明本禪淨思想的背景。

#### 一、中國禪宗的起源及義理

禪宗是以追求心性解脫為主的宗派，它的思想在魏晉南北朝漸趨成形。禪宗真正的發育期是從達摩祖師東渡至六祖慧能，六祖慧能之

---

<sup>4</sup> [元]鄭元佑：《僑吳集》卷9，頁31。

三韓為漢時朝鮮南部有馬韓、辰韓、弁辰（三國時亦稱弁韓），合稱三韓。  
身毒：指印度。龍沙：今河北喜峰口外盧龍山後的大漠。參見《漢語大詞典》。  
南紹：泛指今雲南地帶。

後，禪宗走向五家七宗的分派，依蔡日新於《中國禪宗的形成》中所述，「禪宗自弘忍的東山法門的弘佈，到南能北秀兩派的形成，則標誌著中國禪宗已經正式形成。」<sup>5</sup>似乎說明中國禪宗的形成於五祖弘忍，五祖之後以六祖慧能的頓悟思想為主，北方則以神秀法師的漸悟思想為主。蔡日新又說，「自然最終獲得成功的還是惠能禪師，從他那曹溪流出的南宗一脈法水，到中唐以後便成了天下叢林的主流」。<sup>6</sup>

日本禪學大師鈴木大拙於《禪與生活》中有說明慧能成為中國禪宗真正創始者的觀點<sup>7</sup>。另外顧偉康於《禪淨合一流略》中述及「禪宗的實際開創者四祖道信」<sup>8</sup>。基於上述的資料，中國禪宗的形成可能是五祖弘忍，而六祖慧能是開創禪宗成為中國佛教的主流，這僅是筆者的淺見。

六祖慧能曾言：「不識本心，學法無益；若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」<sup>9</sup>以禪宗的論點，人的本心或自性就是佛性，具足一切般若。

禪的生活著重於內在修持及自我深化，廣義地說禪是「宗教」<sup>10</sup>。鈴木大拙認定禪<sup>11</sup>是一種「般若直觀」，是一種體驗，實際上點出了禪的宗教性。<sup>12</sup>禪是從日常行住坐臥去實踐而體悟；它著重於生活的體驗，也是種親切、直接而清楚內在的感受，非語言文字所能詮釋。

<sup>5</sup> 蔡日新：《中國禪宗的形成》（台北縣：圓明出版社，1999年），頁257。

<sup>6</sup> 蔡日新：《中國禪宗的形成》，頁261。

<sup>7</sup> 鈴木大拙著、劉大悲譯：《禪與生活》（台北市：志文出版社，1984年），頁89。

<sup>8</sup> 顧偉康：《禪淨合一流略》（台北市：東大圖書，1997年），頁200。

<sup>9</sup> 《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊48，頁349上。

<sup>10</sup> 何謂「宗教」：人類對具有超人威力之神祕力量或現象賦予意義，視之為絕對理想之主體，並生起畏怖、神聖、信賴、歸依、尊崇之念，進而實行祭祀、祈禱、禮拜等之儀禮，將戒律、信條等列為日常生活之規範，以期安心立命及向上發展完美之人格。參見《佛光大辭典》。

<sup>11</sup> 韓琮瑜說明就作用與目而言，禪定非禪：「如以思想的傳承而論，禪定指的是印度普遍的修持方法，以進入次第定為目的，逐層轉化身心狀態。而禪，則指謂中國禪宗所定義下的禪，乃以修慧為目的的方法。」參見韓琮瑜：《聖嚴法師的禪學思想》（台北市：法鼓文化，2002年），頁290。

<sup>12</sup> 邱敏捷：〈胡適與鈴木大拙〉，《海峽兩岸當代禪學學術研討會論文集（上）》（嘉義縣：南華大學，1999年），頁164。

禪的生活若透過語言文字對自性的體證，或許僅是善巧方便，因「聞思」是藉由語言文字啟發智慧，進而以實修期望體證佛境。就如邱敏捷所撰的〈胡適與鈴木大拙〉中陳述，「在鈴木大拙看來，禪完全是一種體驗，非語言文字所能道斷」<sup>13</sup>。

禪宗與淨土宗，皆強調實修的重要性。楊岐派歷經至南宋與黃龍派的臨濟禪同時期，而臨濟禪以江西一帶為主，有撰寫禪詩的風氣。相對地，楊岐派的大慧宗杲以話頭禪為實踐法門，是南宋時期代表禪宗的主流。當時曹洞宗的真歇清了禪師（1089-1151年）以無盡燈作偈，主張一燈可通無盡燈，以稱名念佛進入證悟境界。據《真歇清了禪師語錄》云：「一真心則理不可分，十法界則事有萬狀，然則理外無事，鏡外無燈。雖鏡鏡中有無盡燈，惟一燈也。」<sup>14</sup>這是以「一即一切」的譬喻，強調禪與念佛名二實一的思想。真歇清了主張以念佛求生極樂淨土，以稱名念佛進入真如實相，似接近禪淨融合的思想。據阿部肇一的《中國禪宗史》敘述，「當時在江浙之間正趨興盛的淨土思想，以及彌勒救度思想的淨土宗發展，乃至開演的狀況，也可以看作是曹洞宗接引度化方式的一種變化。蓋即楊岐派在江浙之間，也與淨土宗的宣弘教化的發展狀況，既如上述」。<sup>15</sup>

楊岐派的傳人高峰原妙，在初參其師雪巖祖欽禪師（?-1287年）時，根據《佛祖正傳古今捷錄》記載：「參雪巖，纔問訊被打出，後凡入門，巖便問：誰與汝拖者死屍來，隨即打出，如是不知其幾。一日少林忌辰，隨眾詣三塔，諷經次，忽擡頭，覩五祖和尚真讚曰：百季三萬六千朝，反覆元來是者漢，忽然打破疑情」<sup>16</sup>。在高峰原妙參禪初求法時，向其師問訊即被打出去，這樣的狀況不知有多少次。有一天他參加少林寺忌的法會，隨眾繞塔三次，於誦經忽然抬頭親覩五祖和尚真讚說：「百年三萬六千朝以來，經不斷反覆是這漢，忽然打

---

<sup>13</sup> 同前註，頁 164。

<sup>14</sup> 《真歇清了禪師語錄》，《已新纂續藏經》冊 71，頁 779 上。

<sup>15</sup> 阿部肇一著，關世謙譯：《中國禪宗史》（台北市：東大圖書，1999年），頁 768。

<sup>16</sup> 《佛祖正傳古今捷錄》，《已新纂續藏經》冊 86，頁 6 下。

破疑情」，破了他對「拖死屍是誰」的疑情。此則公案，說明禪宗參禪求心法。中峰明本的看話禪法承襲高峰原妙的思想，他對禪的體認如「所謂禪者，非玄學，非奇解，非密授，非秘傳，是眾生本有之性」<sup>17</sup>。他表示禪並不是玄學，非奇特難解，也不是密密傳授，是眾生本具的自性，中峰明本歷經禪宗傳承法脈，在禪思想的背景，有他的深刻體認。

上述這些思想，間接對臨濟楊岐派的中峰明本的思想起了作用，後來的大慧宗杲的看話禪也影響中峰明本。其師高峰原妙應是教化他最深的人。

## 二、淨土經論與思想

中國佛教的淨土宗，一說是以東晉慧遠大師（334-416年）為淨土初祖。另一說則是說北魏曇鸞大師（476-542年）。關於後一說陳劍鏗言，「中國早期淨土教學在未建立體系時，學人常以大乘空觀思想來詮釋淨土教門的種種議題，致使淨土思想涵容著大乘空觀思想，而寓意甚深哲理，曇鸞大師即是代表人物之一，但因曇鸞被譽為中國淨土宗的開創者，或被譽為奠基者，遂使他帶有濃厚空觀哲理的淨土思想被掩蓋，僅以他所強調的他力救度及稱名念佛的這個成份，認定他的教學屬他力派之易行道」<sup>18</sup>。曇鸞大師生於魏晉南北朝的北魏，足見中國淨土宗在魏晉南北朝已有雛形。淨土宗的重要經典，有淨土三經一論或五經一論兩種說法，「三經一論」係指《佛說無量壽經》、《佛說阿彌陀經》、《佛說觀無量壽佛經》及《無量壽經優婆塞舍願生偈》簡稱《往生論》等經論。「五經一論」除了上述經論外，另也指《華嚴經·普賢行願品》及《首楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》二經。以下說明淨土五經一論的大意：

---

<sup>17</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊120，頁569。

<sup>18</sup> 陳劍鏗：《行腳走過淨土法門》（台北市：商周出版，2009年），頁20-21。

## 一、《佛說無量壽經》的大意：

### （一）因地發願，嚴土熟生

阿彌陀佛前世係為法藏比丘，曾經捨棄王位，出家求道，發願度無邊的眾生離苦。其才高德備智勇雙全，願超卓著，發願成佛道，度眾生速成菩提。

### （二）極樂淨土，無比殊勝

本經為陳述極樂淨土諸多莊嚴境，還有理事無礙的勝妙景象。說明了極樂淨土的殊勝，可說是阿彌陀佛度眾的願力所成就。

### （三）五濁惡世，厭離娑婆

若娑婆與極樂淨土相較之下，令人厭離娑婆求生極樂世界，但不是怨天載道，仍勤於善業，累積福德資糧。本經藉佛願令眾生帶業往生凡聖同居土，至極樂淨土，能得不退轉至佛趣。

## 二、《佛說阿彌陀經》的大意

本經係為流傳普及的大乘經典，係為佛教道場晚課誦持及度亡的經典。以信願行求生極樂淨土，並持名佛號，期望能親證極樂的莊嚴境界。

## 三、《佛說觀無量壽佛經》的大意

本經強調定散二善、淨業三福及十六妙觀，淨業三福是修持淨業的基礎，為三世一切諸佛所修持淨業的正因，並一心願力速超淨土。

十六觀為韋提希夫人向釋迦牟尼佛請法，俟妙觀成就後即能往生極樂淨土。

#### 四、《華嚴經·普賢行願品》的大意

《普賢行願品》是八十卷《華嚴經》的別行經，置於《華嚴經》末後，本品全名稱《入不思議解脫境界普賢行願品》。證入解脫之境即為佛境。本經以普賢菩薩有十大願，導歸眾生欣向極樂，勸導善財及華藏諸大士能夠求生淨土，通達佛果。

#### 五、《首楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》的大意

《大勢至菩薩念佛圓通章》是《首楞嚴經》中二十五圓通中一章，僅 244 個字，卻說明了修持淨土的法要。本經以專修念佛三昧為主，以念無所念，不念而念，念而無念為要旨，堪稱法界淨土初祖。大勢至菩薩為十方樹立榜樣，專念佛為主，攝受眾生以念佛趣向淨土。

#### 六、《無量壽經優婆塞願生偈》簡稱《往生論》的大意

本經作者為天親菩薩（約生於西元四世紀），天親根據以《無量壽經》為主的諸淨土宗經典義理為綱要，加以歸納攝要說明，屬於宗經論，即依大小乘的義理所造的論典。本論以修五念門「禮拜門、讚歎門、作願門、觀察門及迴向門」為宗旨，以成就自他求生極樂淨為義趣。

以上簡述淨土宗的經論揭顯淨土的莊嚴殊勝，淨土宗主張「極樂淨土」的思想，與禪宗「明心見性」的要旨雖異，但實際都為解脫生死。淨土經中的一心不亂，與理一心為達摩祖師直指之禪，殊途同歸，說明禪淨同歸說。中峰明本對淨土念佛的看法，他在《三時繫念》中

提到心、佛、眾生皆無差別，凡夫在迷，因妄想執著而忘了自性彌陀，悟時則轉凡成聖。他除了有禪思想外，又兼具信仰淨土的依歸。

### 三、禪淨合流

顧偉康說明禪淨合一的先驅，應為唐朝華嚴五祖圭峰宗密（784-841年），是禪淨合一的關鍵人物。他的著作《禪淨合一流略》指出：「禪宗由不可一世、否定一切的「教外別傳」，回歸於持戒禮佛、坐禪讀經之傳統，其轉折，起於圭峰宗密。」<sup>19</sup>此說法乃是禪淨合流之一說。另外據恆清法師於《禪淨融合主義的思惟方法—從中國人的思惟特徵論起一》中述及提倡禪淨融合之說：「其中最著力「和會」禪宗內外的是唐代宗密」<sup>20</sup>，又云：「融會禪淨有成的是五代的永明延壽」。<sup>21</sup>

永明延壽的一心法門，顯發禪淨融合及頓悟知宗的思想，進一步弘揚禪淨融合的理念。他主張「以心為宗」，又說：「宗本無異，因人得名，故云祖師頓悟直入名禪宗，諸佛果德根本名佛性。」<sup>22</sup>在宋元之後，禪淨融合漸漸形成漢傳佛教的一大特色。

中峰明本的「極樂是歸，至理本祇唯心」<sup>23</sup>，這說明他認同極樂淨土，且與永明延壽的唯心淨土思想接近。又說：「四威儀內，萬善同歸。」<sup>24</sup>這與永明延壽的萬善同歸思想相似。另外在中峰明本的《天目中峰和尚廣錄》中有三次提及《四料揀》，間接說明了中峰明本的禪淨思想受了永明延壽的影響。

有關禪淨融合的脈絡，其關鍵人物是誰？據上述的說法，可能是唐代圭峰宗密（784-841年），而將禪淨思想加以弘傳的，是宋初的永明延壽，進而影響到後來的中峰明本。

<sup>19</sup> 顧偉康：《禪淨合一流略》，頁 165。

<sup>20</sup> 釋恆清：《禪淨融合主義的思惟方法—從中國人的思惟特徵論起一》，《臺大哲學論評》第 14 期（1991 年 1 月），頁 235。

<sup>21</sup> 同前註，頁 235。

<sup>22</sup> 《宗鏡錄》，《大正藏》冊 48，頁 663 中。

<sup>23</sup> 《三時繫念儀範》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 71 中。

<sup>24</sup> 《三時繫念儀範》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 71 下。

綜合上述從中國禪宗及淨土宗經論的發展到禪淨的合流，形成中國佛教的新發展。從永明延壽極力弘揚禪淨雙修，至中峰明本會通禪淨後弘傳度眾，中峰明本以書信回覆請法者或說法開示的方式，呈現對其禪淨方面的弘傳。引領當時代的追隨者，浸潤在佛法的浩瀚領域中，筆者於學習中亦能同霑法益。

綜合中國禪宗史、宋元佛教史及中峰明本的著作等，還有現代學界對禪淨方面的相關著作，從這些著作中，能進一步對中峰明本的禪淨思想有所理解。禪淨的融合，成為漢傳佛教在宋元時代一種新的發展趨勢。

## 第二節 宋元佛教思想的概況

### 一、宋朝佛教思想的概況

中峰明本生於南宋末元初，處於朝代交替時期，宋朝與元朝的佛教思想有其關聯性。欲要理解他的禪淨思想，除了上述禪淨合流的背景外，分析宋朝的佛教以及社會概況有其必要性。在五代後周有統一中原之勢，由當握軍權的趙匡胤於陳橋驛發起兵變，將後周廢除取而代之為宋朝，宋朝先有北宋再接著南宋，首先談論北宋佛教的概況。

北宋在徽宗時代，雖沒有發生三武一宗（北魏太武帝、北周武帝、唐武宗及後周世宗）滅佛的事件，但當時有林靈素為徽宗寵信，林靈素上書建言徽宗，將佛教寺院及僧侶用語等，以道教稱謂取代之。佛教在此時面臨一大危機，林靈素上奏徽宗將佛教用語，改以道教用語，顯然就是要貶抑佛教，此時徽宗聽信林靈素所言而下詔廢佛。據《佛祖統紀》所載：

宣和元年正月，詔曰：自先王之澤竭，而胡教始行於中國，雖其言不同，要其歸與道為一教，雖不可廢而猶為中國禮義害，故不可不革。其以佛為大覺金仙，服天尊服，菩薩為大士，僧為德士，尼為女德士，服巾冠執木笏，寺為宮，院為

觀，住持為知宮觀事，禁毋得留銅鉢塔像，初釋氏之廢。<sup>25</sup>

歷時不久，林靈素之事蹟敗露，宋徽宗陸續恢復佛教稱謂。如楊曾文《宋元禪宗史》所載：

宣和二年（1120）六月、九月先後下詔恢復寺額、僧稱，然而宋徽宗稱教主道君皇帝、祠神霄宮如故。六年後金兵攻下京城開封，翌年宋徽宗與剛即位不久的欽宗一同被金兵俘虜北上，死于東北黑龍江畔。宋徽宗貶斥佛教時間很短，對佛教的傳播和發展沒有造成很大損害。<sup>26</sup>

從歷史事件來看，宋徽宗聽信林靈素所言，對更換當時佛教稱謂，改以道教稱謂，可看出林靈素為爭寵為貶抑佛教，應為個人行為，佛教只是短暫被貶抑，宋朝大體上對佛教採尊重的態度。在北宋時期漢傳佛教高僧之中，有靈芝元照律師（1048-1116年），學律修天台兼淨土，著有《觀無量壽經注釋》及《阿彌陀經注釋》。《往生集》所載：

宋元照，住靈芝，弘律學，篤意淨業，念佛不輟，一日令弟子，諷觀經及普賢行願品，趺坐而化，西湖漁人，皆聞空中樂聲。

27

靈芝元照初期追隨慧鑿律師學律，後隨神悟禪師習天台宗，而後改學南山律宗。永明延壽之後有雪竇重顯、天衣義懷、圓照字本、長蘆宗頤等禪師，紛紛效尤習禪淨。另一方面，宋朝修淨土並兼修禪、教及律的高僧，有慈雲遵式、田明知禮及孤山智圓等。

<sup>25</sup> 《佛祖統紀》，《大正藏》冊 49，頁 421 上。

<sup>26</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》（北京：中國社會科學出版社，2006年），頁 4。

<sup>27</sup> 《往生集》，《大正藏》冊 51，頁 136 中。

大體而言，宋朝佛教雖不似唐朝皇帝所尊崇，然而至宋初期後禪宗興起，成為漢傳佛教的主流。在當時禪門五宗中，最早成立為臨濟宗，五家七宗為臨濟宗（分為黃龍派及楊岐派）、為仰宗、曹洞宗、雲門宗、法眼宗及臨濟宗。據褚柏思著《中國禪宗史話》云：

北宋，在理學上，是五子時代；在禪宗上，亦是五宗或七派的極盛時代。北宋以徽宗蒙塵而南渡，之後，朱熹雖集理學之大成，但陸九淵起，而有朱陸之異同。禪宗，則由高峰而漸下，「夕陽無限好，只是近黃昏」矣！南宋之初，禪宗出二大禪師：一為臨濟宗的大慧宗杲；一為曹洞宗的宏智正覺。前者提倡「看話禪」，後者則提倡「默照禪」。<sup>28</sup>

上述提及的北宋理學五子係指周敦頤、邵雍、張載、程顥、程頤等五人；南宋則有朱熹與陸九淵，宋朝雖以理學為主，但佛教仍興盛。禪宗在唐朝已形成五家七宗，宋朝之後那個宗派為代表？《宋元禪宗史》記載如下：

宋代佛教大致可分為禪、教、律三教，宋人也稱之為「三宗」。「禪」是禪宗，最為流行，有雲門、臨濟、曹洞三宗。<sup>29</sup>

元朝佛教初期以藏傳佛教為主，後來忽必略漸漸對漢傳佛教有較多接觸，得以瞭解漢傳佛教，在當時的漢傳佛教，以禪宗為主。

## 二、元朝佛教思想的概況

蒙古族未入中原前，宋朝與北方外族關係。據楊曾文著《宋元禪宗史》所載：

<sup>28</sup> 褚柏思：《中國禪宗史話》（高雄市：佛光出版社，1990年），頁232。

<sup>29</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁4。

遼和西夏、金是宋代長期在北方的三個王朝。佛教在這三個王朝的廣泛傳播，對契丹、黨項與女真及境內其他少數民族吸收漢族文化，溝通各民族之間的感情，進而促進各民族的融合，應當說明起到重要作用。<sup>30</sup>

因而從宋朝與北方民族的相處，佛教為潤滑劑，減少衝突及戰事，將傷亡降低，人民若能安居樂業，國家社會經濟才會繁榮，其宗教信仰亦能帶來很大的幫助。元朝統一中原後，繼宋朝入主中國，蒙古王朝建國後，不斷的擴充版圖，至成吉思汗西征過程中，漸漸對漢傳佛教有了接觸。《宋元禪宗史》所載：

從在河北的「太師、國王」木華黎派人送的報告中得知將禪僧海雲印簡及其師中觀沼禪師安置赤城，並請示如何處理時，立即傳旨，說他們「實是告天的人，好與衣糧養活者，教作實兒，多收拾那般人在意，告天不揀阿誰，休欺負」（《佛祖歷代通載》卷二十一），命令好好照顧他們，並給予「達裡罕」（享有免罪及受優遇特權）的封號。<sup>31</sup>

後來萬松行秀禪師（1166-1246年）及其弟子雪岩福裕（1203-1275年）受到蒙古貴族的重視，另外繼海雲印簡（1202-1257年）之後福裕受任掌管「僧都」及「總領釋教」；漸漸地，漢傳佛教為元朝帝王所重視。

另外北方曹洞宗以海雲印簡為代表，受到元世祖的重視，加以任用。元朝為與西藏往來，雖扶持藏傳佛教，但漢傳佛教仍予以支持。在元世祖至元期間（1264-1294年）進行藏經編修。《宋元禪宗史》所載如下：

---

<sup>30</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 15。

<sup>31</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 16-17。

降詔組織學僧在弘法寺刻印《弘法大藏經》，期間對漢藏佛經同異進行比較，由慶吉祥撰成《至元法寶勘同總錄》。在史書方面，著名的有念常編的編年體佛教史書《佛祖歷代通載》、覺岸編《釋氏稽古略》；清規方面有東陽德輝奉紹編《欽定百丈清規》、省悟編《律苑事規》、自慶編《增修教苑清規》。<sup>32</sup>

元朝朝廷進行編修漢傳佛典，對漢傳佛教有進一步的認識。臨濟宗的雪岩祖欽(約 1218-1287 年)門下居於天目山的高峰原妙，其著名嗣法弟子中峰明本，就生處元世祖的時代。若要更瞭解中峰明本的禪宗思想，可從其師高峰原妙窺探一二。高峰原妙江蘇吳縣人，俗姓徐。《增集續傳燈錄》卷五，有記載高峰原妙的生平事蹟如下：

十五歲出家，十六歲為僧，十八習教，二十更衣入淨慈參斷橋和尚習禪，遂立三年死限。用工雖切未有入處，時雪岩閒居北澗塔，遂往請益。<sup>33</sup>

高峰原妙於十八歲習天臺思想，二十歲習禪，二十二歲參叩雪岩祖欽，二十四歲開悟。曾移住浙江雙峯，學徒眾集，時處兵亂避所至天目，其持律甚嚴，受甚戒者眾，隱山約三十年，禪風大振，有稱「高峯古佛」的尊稱。高峰原妙徒眾多，中峰明本參於高峰原妙後，相見如識，二十七歲開悟，遂向高峰原妙求證。當時高峰原妙在禪思想方面具有一定的影響力，高峰原妙提倡「疑團」看話頭，他教人參「萬法歸一，一歸何處」，其看話頭有別於趙州和尚的看話禪。據《無門關》所述：

趙州和尚因僧問，狗子還有佛性，也無，州云無。<sup>34</sup>

<sup>32</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 19。

<sup>33</sup> 《增集續傳燈錄》卷 5，《卍新纂續藏經》冊 83，頁 318 上。

特別倡究以往公案中某一問話所引發「疑團」的看話禪。然而中峰明本紹繼其師揚看話禪，並提倡《樂邦文類》所提及的「唯心淨土，本性彌陀」<sup>35</sup>的思想。中峰明本將淨土念佛思想導入禪宗，已漸漸呈顯他的禪淨思想，當時向中峰明本求法的弟子甚多，中峰明本已具有一定的影響力了。

### 第三節 中峰明本的生平

高峰原妙推薦中峰明本任大覺禪寺的住持，獲得霍霆發等人的認同，但他都予以拒絕。他精通佛法，學識涵養深厚，所到之處，吸引信眾向他請法，包括宰相脫歡、士大夫趙孟頫、兩浙運使霍霆發及著名詩人馮子振等。請法者從一般民眾至士大夫，由國內到國外，享譽中外。臨濟宗禪法以江南地區為主，他又出生於現今的杭州，有「江南古佛」的尊稱。

中峰明本傳承了高峰原妙的風範，不願居住名山巨剎，又不願接受朝廷的供養，保持與朝廷的距離。他一生幾乎草棲浪宿，隨處結庵的遊化生活，將佛法帶到民間，產生很大的作用。他謙沖為懷的性格，向他請法者不計其數，名聞遐邇。

#### 一、生平事蹟

上述除了介紹中峰明本的人格特質及其影響外，本小節將敘述他的生平事蹟。首先介紹他的出生地錢塘（今杭州），馮學成如是形容杭州曰：

杭州既有此天地靈秀之氣，自然也是方外高人薈聚和遊歷之地，南宋五山十剎，如靈隱、淨慈、上中下三天竺在西湖之側；而徑山、天童、育王、雪竇、道場、虎丘等寺，皆相鄰

---

<sup>34</sup> 《無門關》，《大正藏》冊 48，頁 292 下。

<sup>35</sup> 《樂邦文類》，《大正藏》冊 47，頁 207 上。

州而望，這一片湖山，真可謂神州之禪窟。<sup>36</sup>

出生於禪窟的中峰明本，其生平分為三個階段，第一階段：學佛行迹；第二階段：遊歷行化；第三階段：晚年的弘法生活。

### （一）學佛行迹

中峰明本，名明本，號中峰，出生時值忽必略任蒙古大可汗，亦為在南宋景定四年（1263年），其父母育有七位小孩，排家中最小。當時蒙古軍隊攻下臨安，處於動亂的時代，南宋即將滅亡，而人民飽受戰爭之苦，其幼小心靈有深刻的印象。當南宋滅亡時（1279年），中峰明本值十七歲，正處青春少年階段，確有慧聰異秉的性格。中峰明本與佛法宿緣深厚，離縊裸便能跏趺坐，亦能說話時，便以歌贊梵唄，嬉戲皆為佛事，常令鄰人驚異。這些神奇事蹟，增添他在幼年時期的不凡，或許為後來的門人與信眾增添其影響力。

中峰明本於七歲習《論語》、《孟子》等儒家經典。至九歲喪母而輟學，他早有出家念頭，却遇父親的反對，尚無法如願。他於十五歲時，決意出家，禮佛燃臂，持五戒。每日讀誦《法華經》、《圓覺經》及《金剛經》等，精進不懈。勤於居家附近靈洞山頂修習禪定，經過多年的磨練，在佛法教理及禪定有良好的基礎，成為一代祖師的基石。

元世祖至元十六年，中峰明本值十七歲（1279年），當時高峰原妙於杭州天目山西峰的師子岩石室中，設「死關」獨自苦修，其個性冷酷孤嚴，常設三關語勘驗門徒。高峰原妙教授弟子的禪法，採「三關」、「三要」及「三戒」<sup>37</sup>等修行特點，以顯高峰原妙對真參實悟的重視。據《五燈會元續略》卷三曰：

<sup>36</sup> 馮學成：《中峰和尚：明本大師傳》（高雄市：佛光文化，2011年再版），頁1-2。

<sup>37</sup> 所謂「三關」，就是「大徹底人，本脫生死，因甚命根不斷？佛祖公案，只是一個道理，因甚有明與不明？大修行人，當遵佛行，因甚不守毗尼？」

乃大徹底人本脫生死，因甚命根不斷，佛祖公案只是一個道理；因甚有明與不明，大修行人當遵佛行；因甚不守毗尼，下語不契遂關門弗接。<sup>38</sup>

以上引文敘述高峰原妙冷峻不易接近，但中峰明本却在因緣具足下，有機緣拜見他。高峰原妙觀察中峰明本的聰慧異於凡人，欲為其剃度，並寄予厚望。中峰明本遂向其父要求出家乙事，但其父未予以允諾，以致稍緩出家。高峰原妙建議中峰明本，以闍夜多尊者<sup>39</sup>的出家事由說服其父，其父終於應諾出家之事。中峰明本於元世祖至元二十四年（1287年），當時值二十四歲，在師子禪院薙髮，出家之後擔任其師的侍者達十年之久。據《辟妄救略說》云：

遂往從高峰，薙落於師子院，時年二十有四。未幾觀流泉有省，詣峰求證，峰打趁之，適民間訛傳，官選童男女。師因問峰曰：忽有人來問和尚，討童男女時如何？峰曰：我但度竹篋子與他，師言下無礙，於是高峰書真贊付師曰：我相不思議，佛祖莫能視，獨許不肖兒，見得半邊鼻。<sup>40</sup>

高峰原妙認為中峰明本體悟了佛道，堪為人天師表，並引導門徒至中峰明本處習禪，予以重任。據《補續高僧傳》云：

---

「三要」就是參禪所必須具備的條件：「若謂著實參禪，決須具足三要。第一要有大信根，明知此事，如靠一座須彌山。第一要有大憤志，如遇殺父冤讎，直欲便與一刀兩段。第三要有大疑情，如暗地里做了一件極事，正在欲露未露之時。」所謂「三戒」就是原妙教育弟子日常修行的原則：「開口動舌，無益於人，戒之莫言。舉心動念，無益於人，戒之莫起。舉足動步無益於人，戒之莫行。」參見紀華傳：《江南古佛》（北京市：中國社會科學院，2006年），頁41。

<sup>38</sup> 《五燈會元續略》卷3，《卍新纂續藏經》冊80，頁503中。

<sup>39</sup> 有關闍夜多尊者出家事由，參見《景德傳燈錄》，《大正藏》冊51，頁212下-213上。

<sup>40</sup> 《辟妄救略說》，《卍新纂續藏經》冊65，頁170中。

入天目，于東南諸山最高寒，廩粟屋材，微飛挽則莫能至其上，師晝服力役，夜事禪定。十年脅膚不沾席，後於妙言下，機旨洞契，妙以其克肖，書偈付之，師益自晦，未嘗以師道自任也。然而玉在山珠在淵，其光氣自不可掩。<sup>41</sup>

中峰明本晝為勞作、夜習禪定，高峰原妙認為他將來必成大器。據《五燈會元續略》所載：

有問峰諸弟子優劣，峰曰：如義首座固是一根老竹。其如七曲八曲，唯本維那卻是竿上林新篁，他日成林未易量也。師居無定所，或船或庵，榜以幻住，僧俗爭相瞻禮，皆手額曰江南古佛。<sup>42</sup>

高峰原妙比喻中峰明本為新篁，將來的成就可說不可限量，中峰明本在日後也為漢傳佛教作出重大的貢獻。元世祖至元二十九年，中峰明本值三十歲（1292年），當時的兩浙運使瞿霆發，將西天目山蓮華峰上的二百七十頃的田地，佈施給高峰原妙建造大覺正等禪寺。當時主管庫務的中峰明本負責化緣，籌措建造禪寺的經費。據《補續高僧傳》曰：

松江瞿霆，施田建寺於蓮花峰，號大覺正等禪寺，妙將遷化，以寺屬師，師辭。<sup>43</sup>

高峰原妙辭世前囑付中峰明本，任大覺正等禪寺住持，中峰明本却以無德行不敢接任住持，遂推薦其師兄，即當時的首座布衲祖雍，接任大覺寺住持。在高峰原妙圓寂（1295年）後，中峰明本與同門師兄弟

<sup>41</sup> 《補續高僧傳》，《卍新纂續藏經》冊 77，頁 461 上-中。

<sup>42</sup> 《五燈會元續略》，《卍新纂續藏經》冊 80，頁 506 中。

<sup>43</sup> 《補續高僧傳》，《卍新纂續藏經》冊 77，頁 461 中。

共同為其師建造塔，作為紀念。建塔後中峰明本開始遊歷行化，對當時地方官吏，邀請為住持名剎皆予以謝絕。

## （二）遊歷行化

高峰原妙圓寂後，中峰明本於元成帝大德元年（1297年）離開天目山，韜光養晦，遊化至皖山、廬阜及金凌等。雖中峰明本不任住持，但其高尚的德行及深厚的佛學義理感化眾人，常有慕名而來請益法理，所居之處已形成道場。於元成帝至貞二年（1296年）至大德六年（1303年）期間，是中峰明本庵居修行的階段，也是他開始游方弘法卻引起世人注意的時期。他的重要弟子如千岩元長及無照玄鑒等，於當時都追隨他學習佛法。又有士大夫趙孟頫及詩人馮子振等人，在這時期與他密切交往。在大德九年（1305年）中峰明本為了守原妙塔，故重返天目山，翌年接任師子院住持。

當元武宗時（1308年），值太子的仁宗賜中峰明本「法慧禪師」的封號，他不僅在地方頗負盛名，也為朝廷所重視。不久，卸下師子院的住持，又遊化他方。來年，又應大眾的邀請重回天目山，居住一年之後，離開天目山到吳江船上生活。當時遇到陳子聰的儒者為其建造「順心庵」，並請他棄舟說法<sup>44</sup>。未久，又北上游少林寺，隱姓埋名，於偏僻處租土屋而居，四方僧俗仍聞風而至，當時的世人尊他為「江南古佛」。

中峰明本有習頭陀行的決心，乞食行化隨緣度化，常為地方人士所欽敬，並追隨請法，其高風亮潔的情操，為當時的社會注入一股清

---

<sup>44</sup> 中峰明本於〈平江路順心禪菴示眾〉要把握身強力壯參禪：「古人云：參禪一著要敵生死，不是說了便休。今則菴居十餘間禪衲十餘輩，皆是久參宿學。誠實以此道相從，矧乎檀越雖置身多事中，於供給眾人之心未嘗（嘗通嘗）少間，或不專心的的向道念上著到，未審何福何力可以消受。今日眼見他三人受病入滅底現相，尚不肯痛加鞭策，已躬大事又不知，更待甚麼時節到來操心取辦，好教爾知，蹉過今日身強力健易於搆取之時，異日老病入身，惟有一箇難字相待。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 316。

流。他曾居六安山時，作詩《山居》<sup>45</sup>有十首，其詩句有禪者對山水表達悠然的情懷，暢然於胸，幽幽自得，實為怡人自樂，不被世俗所絆，脫俗清新。江浙行省丞相脫歡延請他至家中，懇請他任靈隱禪寺的住持卻被他推辭，又中書平章也勸進他任住持，他都以住持需要道力、緣力及智力，謙稱自己不能居其位，予以拒絕。據紀華傳深化的分析如下：

由於元初尊教抑禪政策，導致江南禪宗趨衰落，而江南禪師也發生了分化，住持名山大剎者，不少是道德不足以服眾，卻「不擇手段」而冒焉為之者。在這種情況下，像明本重視修行的禪師，自然難以見容於當時。明本痛感於此，所以不願與他們「同轍」。<sup>46</sup>

從這些原因，中峰明本樂於恬淡及四處行腳弘揚佛法的生活。從瞿霆發往生後，由其子瞿時學奉宣政院疏，邀請他任大覺禪寺住持，再度推辭並推薦首座大覺永泰任住持。他提議提拔十方賢達住持寺院，而批評以院易嗣之弊。之後離開大覺寺居於山林中，大覺永泰寫信向他請益法義，但都被中峰明本所拒絕。

中峰明本以書信答覆大覺永泰，說明中峰明本對住持的選任與選賢與能的重視，似乎有矯俗救弊之意，維持禪宗的法嗣傳脈。還有以禪法授記，端正以金錢求拂塵的風氣，不要以為得到嗣法就可以隨意更換嗣法的師父，他深怕有弊端，又斷然拒絕出任住持大覺禪寺。他

---

<sup>45</sup> 中峰明本撰〈山居〉十首，其中三首如下：「行腳年來路轉多，爭如縛屋住巖阿，有禪可悟投塵網，無法堪傳逐世波，偷果黃猿搖綠樹，御華白鹿臥青莎，道人喚作山中境，已墮清虛物外魔。」，「見山渾不厭居山，就樹誅茅縛半間，對竹忽驚禪影瘦，倚松殊覺老心閑，束腰懶用三條篋，扣己誰參一字關，幸有埋塵甌子在，待磨成鏡照空顏。」，「千巖萬壑冷相看，不用安心心自安，識馬乍教離慾旣，情猿難使去玄壇，竹煙透屋蒲龕密，松露沈空毳衲寒，此意山居人未委，未居山者更無端。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 632-633。

<sup>46</sup> 紀華傳：《江南古佛》（北京：中國社會科學，2006年），頁 59。

剛正不阿的形象，匡正了當時的世風，成為當時代的楷模，也為後世留下良好的典範。

### （三）晚年的弘法生活

從中峰明本的事蹟，不為功名僅為弘法而遊歷四方。他於晚年時，大都居於西天目山，曾為躲避官員而暫居於丹陽大同庵和中佳山幻住庵。魏道儒於《明本禪師的禪學思想》所述：

延祐元年(1314)，明本再度主持師子院，但不久又離開天目山。延祐四年(1317)，丹陽蔣均建「大同庵」，請他居住。延祐五年(1318)，明本在僧人的請求下返回天目山。當年九月，仁宗賜「佛慈圓照廣慧禪師」號，命將師子院改名為「師子正宗禪寺」，並令趙孟頫撰寫碑文。至治二年(1322)，行宣政院讓明本主持杭州徑山寺院，他沒有應命，結庵於中佳山。當年十月，英宗特旨降香，並賜金襴僧伽梨。<sup>47</sup>

元仁宗於延祐元年（1314年）中峰明本回天目山主持師子院，但是沒多年就離開了。於延祐四年時，丹陽蔣居士建「大同庵」，請他入住並作為弘法的據點，大同庵位於桐村之北三里許。次年在僧人的請求又回到天目山，是年元仁宗賜「佛慈圓照廣慧禪師」，可見元仁宗對中峰明本的尊敬。因此，「師子院」更名為「師子正宗禪寺」，請趙孟頫撰寫「師子正宗禪寺」的碑文。宋英宗至治元年，行宣政院讓他任杭州徑山寺院的住持，他依然沒有答應，結庵於中佳山。是年十月，宋英宗特下聖旨降香，並賜金襴僧伽梨。

值得一提的是大同庵新建成時，正值高峰原妙的忌日，往後的日子，中峰明本不管居於何處，都會在其師的忌日為師拈香，以答謝法

---

<sup>47</sup> 魏道儒：〈明本禪師的禪學思想〉《圓光佛學學報》創刊號（1993年12月），頁275。

乳之恩，不離世俗的情誼。在中峰明本居大同庵時，曾有《大同庵記》記錄此庵的緣起，如下：

原夫迦文之鷲嶺，飲光之鷄足，達摩之熊峰，懶融之牛首，雖後先千餘載，其步驟標致詳略不同，要其所歸乃所以大同也。

48

中峰明本將大同庵比喻像釋迦佛於靈鷲山，迦葉尊者於鷄足山，達摩祖師於熊耳山，法融法師於牛頭山等修行傳法。雖聖人於不同時空下修行，但其目的皆期望趣向大同世界。除了在大同庵外，他晚年以居西天目山為主，略述其事蹟：

西天目山幻住庵位於圓通庵下，西方庵上，現在建築尚存，為清代時所重建，但已成為小旅館兼餐館，稱「開山老殿（幻住庵）餐飲服務部」。從現存的建築仍可以遙想當年禪師修行之情形。該庵修建極為簡樸，分上下兩層。下層底部與地面之間有幾十釐米高的房間，估計為防止山中濕氣以便於禪修。下層有一略大的房間，可供僧眾集體共修或舉行法會之用，兩旁的房間分別作為廚房和庫房。上層則被分割為幾個房間，小者僅容一二居住，大者則諸床相連，頗有古《百丈清規》「不立佛殿，唯樹法堂」以及供禪眾坐禪偃息的「長連床」的意味。<sup>49</sup>

中峰明本為導入禪林於正軌，著作《幻住庵清規》，力圖振興禪風，有如懷海百丈和著《百丈清規》的叢林規範。中峰明本不管遊化何方，都以簡樸的生活自居。在元英宗至治二年（1322年），中峰明本已屆六十歲，結茅屋於中佳山，似乎有以此為最後歸依處。此山北距天目山相隔約三十公里，山崖險峻，而欲向中峰明本習禪者，絡繹

<sup>48</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 581。

<sup>49</sup> 紀華傳：《江南古佛》，頁 61。

不絕。中峰明本為悲愍弟子跋涉的艱辛，不久又回到天目山幻住庵居住，他回憶過往出家求道的經歷。如《江南古佛》所載：

余初心出家，志在草衣垢面（面通面），習頭陀行，以冒服田衣，乃抱終身之愧。且文字失於學問，參究缺於悟明，尋常為好事者所稱，蓋報緣之偶然耳。平昔惟慕退休，非矯世絕俗，使坐膺信施，乃岌岌不自安也。古人有五十而知四十九之非，今余六十之返思往（往通往）事，大率情妄所蔽，何有當于理哉？浮光幻影變在須臾，故書此以自警云。<sup>50</sup>

翌年（1323年），中峰明本似乎有了往生之意，希望師子禪寺，對他的後事不許徇世禮，惟以放下、節儉，以初心慎守開山明訓，令法久住。遺誡門人說：

佛法無汝會處，生死無汝脫處，汝喚甚麼作佛法？任以百千聰明，一一把他三乘十二分數，千七百則陳爛葛藤、百氏諸子，從頭注解得盛水不漏，總是門外打之繞，說時似悟，對境還迷。此事向道無汝會處，汝轉要會，轉不相應。莫見與麼說，便擬別生知解，直饒向千人萬人拶不入處別有生機，總不出個更會底妄念。惟具大信根，叩己躬下真參實悟，乃能荷負。若作荷負想，依舊沒交涉。當知眾生結習濃厚，無汝奈何處。汝若無力處眾，只全身放下，向半間草屋，冷淡枯寂勻食鶉衣且圖自度，亦免犯人苗稼作無慚人。所以道佛法無汝會處，生死無汝脫處，既會不得，又脫不得，但向不得處一捱捱住，亦莫問三十年二十年，忽向不得處驀爾拶透，始信余言不相誣矣。<sup>51</sup>

<sup>50</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 552。

<sup>51</sup> 紀華傳：《江南古佛》，頁 65-66。

中峰明本預知即將往生並告誡諸弟子，勸勉弟子要真參實悟，不要憑世智辨聰只鑽研佛學義理，就對禪宗公案而加以解釋，勿涉獵世書。若學習無法與身心相應，就不會真實有益，這世書是與生死無關。他勸誡弟子若無法處眾，就要全然放下，勿濫膺師位，寧願在茅篷草庵度過，不要耽誤他人，亦不為名利所誘，有警惕學人的意味。是年八月中峰明本圓寂（1323年），僧臘三十五，世壽六十一。

中峰明本入寂後，於元文宗天歷二年（1329年）謚「智覺禪師」，又於元順帝元統二年（1334年），追謚「普應國師」，敕賜《天目中峰和尚廣錄》三十卷收錄於《磧砂大藏經》。他的一生大都以弘揚佛法為主，向他請法者不計其數，他與門徒信眾的互動記載於《天目中峰和尚廣錄》及《天目明本禪師雜錄》。

#### 第四節 中峰明本與門徒信眾

中峰明本的門徒信眾甚多，除了中國本地外，尚有日韓等國信眾，略舉代表作為說明：

##### 一、千巖元長（1284-1357年）

千巖元長（以下簡稱元長），為臨濟宗僧侶，越州（即今日浙江紹興）蕭山人，俗姓董，號千巖，字無明，十九歲出家受具足戒。據《關妄救略說》載：

諸書經目輒成誦，出入莊重，有若成人。其父喜曰：是子當以文行亢吾宗乎，僧曇芳者，師諸父行也。欲乞師為嗣，謝氏難之，未幾師遘疾，甚革，謝氏禱於觀音大士，頃之果愈。遂從芳遊，年十七，摩切九流百氏之言，已而棄之，十九薙髮受具，習律於武林靈芝寺。會行丞相府飭僧，師隨眾受供，時中峰本禪師，先已在座，遙見師，即呼曰：汝日用如何？曰：念佛。

峰曰：佛今何在。師擬議，峰厲聲叱之。師胡跪求法要，峰授師以趙州無字話令參，於是縛茅於靈隱山中。<sup>52</sup>

千巖元長讀諸經過目即可誦讀，出入威儀莊重，似大人樣。他的父親高興地說：「文才並茂，如僧曇芳和尚，可承父風」。他十九歲剃髮受具足戒，在武林靈芝寺修習律藏。有日，丞相府供僧，千巖元長受供，當時中峰明本已先入府就座，中峰明本看見千巖元長，就招呼他說：你平日用功什麼？千巖元長說：念佛。中峰明本說：佛在那裏。千巖元長還在思惟時，中峰明本便大聲喝斥他。千巖元長立即跪地求法，中峰明本授千巖元長以趙州和尚的「無」字話頭，希望他參究，千巖元長於是居於靈隱山中，過著修行的生活。

千巖元長造訪靈隱禪寺，脇未著床蓆有三年，有日望向亭，呼聞鵲聲有所覺悟，急於見中峰明本，却遭中峰明本喝斥。於是他憤然離開靈隱禪寺，之後又回靈隱禪寺。據《關妄救略說》云：

夜將寂，忽鼠食猫飯，墮其器，有聲，恍然開悟。披衣待旦，復往質於中峰。峰問曰：趙州何故言無。師曰：鼠食猫飯。峰曰：未在。師曰：飯器破矣，曰破後云何。曰：觸碎方臂。峰乃微笑。祝師曰：汝宜善自護持，栖遁巖穴，時節若至，其理自彰。<sup>53</sup>

千巖元長因夜半聽聞老鼠翻動貓食器，食器墮於地上，發出聲音，他頓然開悟。他為確認開悟的事情，著衣待清晨會見中峰明本，經過中峰明本驗證千巖元長已開悟。他在開悟之後接受中峰明本的囑付，遂隱居天龍之東菴，耽悅禪味，不與外緣，以隱居自樂。值丞相脫歡公，職事為領宣政院事，欲派使者強迫千巖元長出任朝廷要職，包括諸山人士勸請，他予以拒絕，之後至烏傷伏龍山卓錫<sup>54</sup>。據《五燈全書》卷五十八載：

<sup>52</sup> 《關妄救略說》，《卍新纂續藏經》冊 65，頁 171 下。

<sup>53</sup> 同前註，頁 171 下。

<sup>54</sup> 卓錫：有居住之意。參見《漢語大辭典》。

遂杖錫至烏傷伏龍山，乃卓錫巖際，誓曰：山有水吾將止焉。俄山泉溢出，作白乳色，師遂依大樹以居，時元天定丁卯十月也。初山有禪寺，名聖壽，荒廢已久，當師入山，鄉民咸夢異僧來，遂相率披蒙茸。以訪，見師晏坐不動，各獻飲食，大姓樓如浚，樓一得，共為伐木構精廬，尋因舊號，成大伽藍，朝廷三遣重臣，降香錫號佛慧圓鑒普濟大禪師。<sup>55</sup>

他於是杖錫來到了烏傷伏龍山，居留於山巖間，發誓說：這裏有山水，將居於此。不久山泉湧出，泉水是白乳色，他於是在大樹下居住，當時是元天定丁卯十月。此山有禪寺，名為聖壽，但荒廢多時，當時他入山時，鄉民感夢奇異，有僧要來，於是相約拜訪他。在拜訪他的時候，鄉民看見他如如不動，各獻供飲食，共伐木為他建精舍，以舊號命名，成為大道場。朝廷三次邀請出任重職，他仍不應諾。朝廷乃降香賜號「佛慧圓鑒普濟大禪師」，並錫金襴法衣。千巖元長似乎傳承了中峰明本的作風，不出任朝廷職事，以禪林法味為樂，鄉林為其建造精廬，為弘法之所在，並為引導學人習禪之處，同霑法樂。

## 二、天如惟則（1276-1354年）

天如惟則是中峰明本的嗣法弟子，為元朝臨濟宗著名禪師之一，俗姓譚，名惟則，號天如。據任宜敏撰〈天如惟則禪師禪學思想析論〉云：

二十歲那年，惟則從同修言談中得知，浙江天目山有位中峰明本大和尚，因覺海圓明、鉗錘妙密而被時人譽為「江南古佛」。正愁得不到明眼宗師鉗錘的惟則，聞言後便慨然東游，徑赴天目山。惟則入天目山後，遵中峰明本大和尚之教誨，外絕諸緣，內忘情識，如救頭然般地孜孜而參，矻矻而究；臻

<sup>55</sup> 《五燈全書》卷 58，《卍新纂續藏經》冊 82，頁 221 上-中。

至知解泯、能所忘之際，又經大和尚厥功妙密的多方挫折，終於冷灰豆爆，打破漆桶，廓然開悟。此後一直隨侍左右，勵精勤苦，咨決無怠。<sup>56</sup>

天如惟則於年輕時參禪學道，然後因遇善知識中峰明本的策勵及淬鍊，後又天如惟則弟子創建師子林，供天如惟則講經說法，紹傳菩提。曾有僧問天如惟則，以佛佛授手，祖祖相傳，畢竟傳個什麼？這是天如惟則與僧的對話。據《五燈全書》云：

受業禾山，得法中峰，住後僧問，佛佛授手，祖祖相傳，畢竟傳箇甚麼。師曰：脚未跨門。與你三十棒了也。問達磨不來東土，二祖不往西天，還有為人處也無。師曰：有。曰：如何是和尚為人處。師曰：浴院裏燈籠，笑破半邊口。曰莫便是學人轉身處麼。師曰：上天無路，入地無門。曰：今日多幸得聞師子吼也。師便喝，僧禮拜。師曰：拜則任你拜。者一喝，不曾倒地。在。<sup>57</sup>

天如惟則從天目山離開其師之後，他四處行腳，居無定所，行人所不能行，捨人所不能捨，如履薄冰有二十餘年。於元順帝至正二年（1342年），天如惟則諸弟子在蘇州建造禪林，當時天如惟則為感念中峰明本嗣法的恩情，又加上中峰明本得道於天目山「師子岩」，將此禪林命名為「師子林」，另其中一座假山酷似獅子，又稱「獅子林」。《天如惟則禪師語錄》所載：

山僧自幼便知有參禪學道，可惜不遇人，殃殃祥祥弄了一十年。後來被中峯老師折挫一上，又被燈籠冷咲一上，忽覺腦門熱發，滿面慚惶。方自信參禪學道是錯用心，成佛作祖是錯

<sup>56</sup> 任宜敏：〈天如惟則禪師禪學思想析論〉《人文雜誌》第5期（2003年），頁145。

<sup>57</sup> 《五燈全書》，《已新纂續藏經》冊82，頁222下。

用心，從此一放放下，做箇無轉智無出豁漢，喫粥喫飯過，聽風聽雨眠。如今算來又過二三十年了，往往被人問著，無以藉口，依舊將參禪學道四箇字勸發，曰僧曰俗，精進修行。<sup>58</sup>

上述天如惟則回憶從中峰明本參禪學道的啟發，悟自本性，精進修行。天如惟則在中峰明本的座下學習多年後，將以往錯誤知見去除，心不著一法，行為作風低調。《諸上善人詠》簡述其一生：

惟則禪師，廬陵人，得法于中峯和尚，妙悟玄辨，居于人上。建師子林菩提正宗寺于蘇城，有臥雲立雪二室，禪師日坐其間，宰官長者清淨四眾參學之人接武而集，禪師以單提獨弄之外。復著淨土或問，勸人念佛，發明西方教法，最為切著。春秋六十九，臨終靈瑞甚異，塔全身于水西之原。<sup>59</sup>

天如惟則因其弟子建師子林，於師子林弘傳佛法，紹繼佛種，著《淨土或問》宣講法要，四眾弟子向他參學，終其一生，為禪宗奉獻。

### 三、古先印原（1295-1374年）

有關日僧古先印原的事蹟，可從中峰明本與古先印原的法緣，於歷史古蹟的脈絡，加以探尋。據《五燈會元續略》卷三敘述：

世居相州，姓藤氏，為國中貴族，十三剃髮，遍歷戶庭咸無所證。遂入中夏參無見於華頂，見指參中峰，師屢呈見解，峰呵之，師飲食俱廢。峰憐其誠乃曰：此心包羅萬象，迷則生死，悟則涅槃，生死之迷固是未易驅斥，涅槃之悟猶是入眼金塵。當知般若如大火聚，近之則焦首爛額，唯存不退轉一念。生與同生，死與同死，自然與道相符。脫使未悟之際，千釋迦萬彌

<sup>58</sup> 《天如惟則禪師語錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 757 上。

<sup>59</sup> 《諸上善人詠》，《卍新纂續藏經》冊 78，頁 176 下-頁 177 上。

勒傾出，四海大水入汝耳根，總是虛妄塵勞，皆非究竟事也，師聞之不覺汗下。一日有省告峯曰：原以撞入銀山鐵壁去也。峯曰：既入銀山鐵壁來此何為，師超然領解。<sup>60</sup>

古先印原領解之後，便參訪古林東嶼諸長老，清拙澄禪師要回日本，並邀古先印原同行，清拙澄在日本弘傳佛法，古先印原也助其力，其功不可殁。據《五燈會元續略》卷三云，略述古先印原自知時至的記載：

一日微疾，謂侍者曰：時至矣。可持觚翰來，乃曰：吾塔已成。唯未書額耳，大書心印二字，遂逝。初門人欲畫師像預索贊語，師作一圓相題其上曰：妙相圓明，如如不動，觸處相逢，是何面孔。<sup>61</sup>

古先印原為日本幻住派代表之一，承襲中峰明本的思想，是中峰明的嗣法弟子，有隱遁的性格，其思想風格與其師相似，將禪思想發揚於日本。在中峰明本的《天目中峰和尚廣錄》及《天目明本禪師雜錄》著作中，記錄著當時進入元朝參學的禪僧，並到天目山向中峰明本習禪及嗣法的概況。透過日僧向中峰明本習禪，日僧回國後弘揚禪法，而臨濟宗幻住派在日本也有其基礎。

#### 四、王璋（生卒年不詳）

王璋原為高麗王子，於元仁宗時任駙馬太尉，在中峰明本晚年時，曾以書信及幣帛上山請法，中峰明本則以書信答之。王璋曾奉聖旨齋卸香至天目山向中峰明本諮詢法要，並請中峰明本陞座，弘法度眾。

---

<sup>60</sup> 《五燈會元續略》卷3，《卍新纂續藏經》冊80，頁512。

<sup>61</sup> 同前註，頁512。

又請中峰明本為他取法名及別號，號為真際。有關陞座弘法，此記載於《天目中峰和尚廣錄》卷一〈示眾〉<sup>62</sup>。

## 五、趙孟頫（1254-1322年）

趙孟頫為元朝士大夫，為宋室的後代，精通書畫。中峰明本與趙孟頫的師徒情，不僅是在佛法義理與禪思想上有切磋，也在書法上有所著磨，雙方有惺惺相惜的情誼。中峰明本在書法上，也有非凡的成就，就以中峰明本與趙孟頫認識的情形作說明。《元史並廣錄本傳》所載：

頫四五歲，聞母丘夫人說臨月夢一僧入寢室，覺而生頫，故年十二三歲，便好寫金剛經，後但與僧語，便若眷屬。至年六十五，日擾擾人事，不能有所悟入，恒以自歎。重天目中峰之道，每受師書，必焚香望拜；與師書必自稱弟子。叩師心要，師與說防情復性之旨。遣問金剛經大意，師答以略義一卷。中峰淨業偈一百八首，頫作贊，復作偈重讚之。<sup>63</sup>

從上文可看出趙孟頫對中峰明本的敬重，而中峰明本對佛法深義及擅詩工書法，才情洋溢。趙孟頫請教中峰明本《金剛經》大意，中峰明本書寫〈《金剛經》略義〉一卷回復趙孟頫，其師徒之情溢於言表。據《二十六史》第二部列傳五十九記載趙孟頫的生平如下：

---

<sup>62</sup> 中峰明本對朝廷官員等的部份開示內容：「今乃與宣政院平章相國及王子宰相尚書侍郎舍人宣使一行官從，同時會集，尋奉王旨。謂一眾俱欲聞向道之說，若使一一請問，未免詞繁，俾陞此座普為眾說。記得，先師高峰和尚三十年深居此山，每以一箇萬法歸一一歸何處話，教人默默提起密密咨參。但不使間斷，亦不為物境之所遷流，亦不為順逆愛憎情妄之所障蔽。惟以所參話頭蘊之于懷，行也如是參，坐也如是參，參到用力不及處留意不得時，驀忽打脫，方知成佛。《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 294。

<sup>63</sup> 《禪宗部類·雜著》J35，頁 465。

趙孟頫，字子昂，宋太祖子秦王德芳之後也。五世祖秀安僖王子偁，四世祖崇憲靖王伯圭。高宗無子，立子偁之子，是為孝宗，伯圭，其兄也，賜第於湖州，故孟頫湖州人。曾祖師垂，祖希永，父仕宋，皆至大官；入國朝，以孟頫貴，累贈師垂集賢侍讀學士，希永太常禮儀院使，並封吳興郡公，集賢大士，封魏國公。孟頫幼聰敏，讀書過目輒成誦，為文操筆立就。年十四，用父廕補官，試中吏部銓法，調真州司戶參軍。<sup>64</sup>

從上述引文可得知趙孟頫的聰穎及才華，他出生於南宋，至元朝時為世宗所賞識。據葉憲允曾撰〈趙孟頫與中峰明本禪交游考以《趙文敏與中峰十一帖》為重心〉，敘述趙孟頫在書法上的成就。

當時，趙孟頫的家世與聲名顯赫，中峰明本為著名禪宗僧人，雙方的交游，可能因兩人都歷經亡國之痛，亦同時居住於江南地區，彼此相識有種故知之情。中峰明本為趙孟頫的良師益友，不僅在佛學義理上互相研討，在書法方面也有交流。

## 六、霍靈發（不詳）

兩浙運使霍靈發捐地與中峰明本等共同建造大覺寺，霍靈發有三次邀請中峰明本任住持，皆為中峰明本所拒。原高峰原妙希望往生後由中峰明本接大覺寺住持，仍為所拒，推其師兄布衲祖雍任住持。霍靈發對中峰明本的推崇，可從高峰原妙往生後，霍靈發邀請他任住持得以知曉。

## 七、馮子振（1257-1314年）

馮子振為宋元間的著名詩人，相傳與中峰明本於趙孟頫家奇遇，馮子振看到壁上有梅花詩，詩興大發作了一百首梅花詩。後來獻給中

---

<sup>64</sup>《二十六史》第二部列傳五十九。

峰明本，中峰明本亦唱和一百詠梅詩，兩人在長詩創作表現卓越，馮子振對中峰明本的才情深感佩服。

在前述中有曾提及向中峰明本請法的士大夫，有霍霆發及趙孟頫等。在霍霆發為建大覺禪寺而捐地時，由中峰明本協助化緣籌措建寺的經費。霍霆發之子於霍霆發往生後，也曾邀請中峰明本接任大覺禪寺住持。可見中峰明本與趙孟頫、霍霆發的情誼深厚。中峰明本影響所及至國內外。他人化於天目山，其弟子痛失尊師，天如惟則於中峰明本告別式時作賦紀念。其祭文如下：

三十年間師子弦，希聲震動乎大千。余音一夜變為哭，天地草木同淒然。秋空蕭蕭下黃葉，岩泉瑟瑟聲鳴咽。我之哀兮無奈何，寒猿叫落千峰月。山蒼蒼兮水泱泱，堂堂面目何曾藏。酸心酸泪忍不得，看水看山成斷腸。天台南岳師莫住，夜摩賭史師莫留。茫茫苦海風浪惡，眾生日夜懷慈舟。<sup>65</sup>

天如惟則思念與其師的情誼，其哀傷可想而知。中峰明本為救度生死輪迴的眾生，駕慈航引度眾生，可說是一代宗師。中峰明本嗣法於高峰原妙，天如惟則嗣法於中峰明本，針對三者的修行法門及著作簡略的整理：

---

<sup>65</sup> 紀華傳：《江南古佛》，頁 66-67。

表 2-1 高峰原妙三代的修行法門及著作略表

| 項目/禪師 | 高峰原妙                              | 中峰明本                                                 | 天如惟則                                                                |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 修行思想  | 教授弟子的禪法，有「三關」、「三要」及「三戒」，以弘揚看話禪為主。 | 以弘揚看話禪為主，有禪戒一體的見解。提倡禪淨融合的思想。                         | 曾追隨中峰明本習看話禪。水上葫蘆禪。 <sup>66</sup> 戒是當頭第一件事。 <sup>67</sup> 提倡禪淨融合的思想。 |
| 著作    | 《高峰妙禪師語錄》一卷、《高峰和尚禪要》一卷。           | 《天目中峰和尚廣錄》三十卷、《天目明本禪師雜錄》、《中峰三時繫念》、〈懷淨土詩〉及《幻住庵清規》等著作。 | 《淨土或問》。                                                             |

從上述的資料作分析，三位祖師的修行傳承，中峰明本紹承高峰原妙的看話禪，中峰明本除了弘揚看話禪外，又將禪淨加以融合，天如惟則除了參禪外，他也紹繼中峰明本禪淨融合的思想。值得一提的是天如惟則禪淨融合的思想影響後來的蕩益智旭（1599-1655年），蕩益智旭將《淨土或問》列入他所著的《淨土十要》的第六要<sup>68</sup>。在著作方面，中峰明本有較卓越的展現。附錄臨濟宗傳承世系及中峰明本師資傳承略表於本論文末後。

<sup>66</sup> 天如惟則曾說：「老僧底却是水上葫蘆禪，觸著便動，捺著便轉，活鱖鱖地無你奈何處。」參見《天如惟則禪師語錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 755 上。

<sup>67</sup> 《天如惟則禪師語錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 838 中。

<sup>68</sup> 《淨土十要》：《卍新纂續藏經》冊 61，頁 701 上。

## 第五節 中峰明本的著作

中峰明本在江南地區居簡屋或船舶弘法度眾，有很多信眾追隨他並向他請法，包括來自日本或韓國行者在內。他的著作有記錄他的弘法事蹟，除了精於佛法外，又擅長詩文。有關長詩文如〈擬寒山詩〉及〈懷淨土詩〉；講述佛法的意趣，著〈山房夜話〉；為解答請法者的疑惑，著〈楞嚴徵心辯見或問〉；為糾正有些僧人錯誤的思想，著〈信心銘關義解〉；他於各處所住的茅庵稱為「幻住」，他應隨從的僧眾所請求，講述參禪的正確方法和途徑，撰〈幻住家訓〉。中峰明本將上述的五篇整理成冊，書名自題為《一華五葉》<sup>69</sup>，他於〈一華五葉序〉有說明成書的過程<sup>70</sup>。此外，中峰明本留下的詩文，除了〈擬寒山詩〉百首外，還有〈船居〉、〈山居〉、〈水居〉和〈瀟居〉等詩，較為人知悉。另外，為闡述淨土的思想，他著〈懷淨土詩〉108首。有關《三時繫念》法事的內容，有些截自〈懷淨土詩〉。如下的說明：

一、《天目中峰和尚廣錄》，具有歷史文獻價值，收錄於《磧砂大藏經》，由其弟子北庭慈寂於所編。以下是編錄內容的簡要：

卷一〈示眾〉：有上下兩卷，述及師子院、幻住庵及其他庵居，為門人開示參話頭及如何下工夫的禪法義理，引導門人參禪切入法要。

卷二〈小參〉：有兩篇，一篇為地方官史瞿霆發去世時，於藥師道場對靈小參；另一篇為趙孟頫對靈小參。

---

<sup>69</sup> 中峰明本曾說：「昔吾祖菩提達磨大師首來震旦，揭示靈山奧旨，直接上根，故有一華開五葉，結果自然成之語。」參見《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 752 上。

<sup>70</sup> 先師枯槁身心於巖穴之下，畢世不改其操，人或高之，必蹙頰以告之曰，此吾定分，使拘此行欲矯世逆俗，則罪何可逃，余竊聆其說私有所得，閱二十年，每與同參道者，俯首茅茨論及之，不覺成編題為山房夜話，又擬寒山百首，以寓禪參之旨，復閱楞嚴，因講學者致詰，遂假或問以答之，又以禪者不求心悟惟尚言通例引信心銘為證，故辭而闢之以破其義解，及幻跡所至結茅以居，皆名幻住，勉為相從者所請引起葛藤，故稱家訓，前後成篇者五，戲以一華五葉目之。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 596。

卷三〈拈古〉和〈頌古〉：拈古是以古人的公案啟迪參禪者，中峰明本藉六祖慧能的風幡之動、百丈禪師的野狐因緣等公案，引導參禪者。頌古是將古人開示的公案，以偈頌的方式呈現並表達之。

卷四及卷五〈法語〉：各分上下兩篇，詳述參禪之道。

卷六〈書問〉：答覆士大夫有關參禪及禪宗嗣法的問題。

卷七〈佛事〉：有「拈高麗金書法華經」、「瞿運使卒哭藥師道場放生」及「馮將仕秉燭」入塔的說法。

卷八及卷九〈佛祖贊〉及〈自贊〉：〈佛祖贊〉以偈頌方式對諸佛菩薩及古德祖師的贊頌；〈自贊〉指為門人徒眾之邀請，所作的自我評論之偈頌。

卷十〈題跋〉：如「跋慈受和尚般若心經註」及「題圓悟和尚心要」等。

卷十一〈山房夜話〉上中下。

卷十二〈信心銘闡義解〉上中下。

卷十三〈楞嚴徵心辯見或問〉。

卷十四〈別傳覺心〉。

卷十五〈金剛般若略義〉。

卷十六〈幻住家訓〉。

卷十七〈擬寒山詩〉。

卷十八〈東語西話〉上下。

卷十九、卷二十〈東語西話續集〉上下。

卷二十一〈勉學賦〉并序。

卷二十二〈大覺寺無盡燈記〉。

卷二十三〈貪瞋癡箴〉并序。

卷二十四〈送宗遇上人省親序〉。

卷二十五〈般若說〉。

卷二十六〈祭鹿巖初禪師文〉。

卷二十七〈偈頌〉上下，七言長篇，有〈幻住菴歌〉及〈送斷崖禪師遊五臺〉；卷二十八〈偈頌〉，五言長短篇，〈幽居聞

市聲〉。

卷二十九〈偈頌〉，七言八句及七言四句，〈寄同參十首〉。

卷三十〈偈頌〉，七言四句，〈擬古德十可行〉。

本論文採用《磧砂大藏經影印宋元版》的《天目中峰和尚廣錄》作為參考文獻，並以佛陀教育基金會出版的《天目中峰和尚廣錄》作輔助。

《天目中峰和尚廣錄》入藏有《普寧藏》<sup>71</sup>，明初的《磧砂藏》<sup>72</sup>，明朝的《洪武南藏》<sup>73</sup>，明朝的《永樂南藏》<sup>74</sup>，明朝的《永樂北藏》<sup>75</sup>，明末清初《嘉興藏》<sup>76</sup>，清朝的《縮藏》<sup>77</sup>，清末的《已正藏》<sup>78</sup>等版本。另外紀華傳就至少列出十二種版本，還有日本椎名宏雄的研究版本<sup>79</sup>。

---

<sup>71</sup> 從〈刊版題記〉的日期，知悉《中峰廣錄》刊行於元統三年（1335年）。題記的內容亦顯示一個訊息，即儘管《中峰廣錄》由朝廷恩賜入藏，但刊刻的經費仍須由民間募得。這也許是由於《普寧藏》是一部私刻藏經，而沒獲得朝廷經濟資助的緣故。另外，經刊刻入藏的《中峰廣錄》共計三函三十卷，但此處並未明示其千字文函號。《中峰廣錄》入藏刊行後久，還未廣泛流傳，其經版卻不幸和大普寧在一次大火中雙雙焚毀。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》（台北市：法鼓文化，2007年），頁61。

<sup>72</sup> 《磧砂藏》中的《中峰廣錄》其實是明初杭州雲居庵的重刊本，而非由延聖院所翻刻。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁65。

<sup>73</sup> 現存之《洪武南藏》本，其實並不完整，其中缺失了好幾卷。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁68。

<sup>74</sup> 《永樂南藏》所收的《中峰廣錄》，其函號從原來的「韓」、「弊」、「煩」移至「丁」、「俊」、「乂」，是《洪武南藏》本的翻刻，約刊行於永樂十至十七年（1412~1419年）之間。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁69。

<sup>75</sup> 《永樂北藏》本是以《永樂南藏》本為刊刻底本，但版式和行款更動為每半頁五行，每版二十五行，每行十七字，亦收於「丁」、「俊」、「乂」三函中，約刊行於永樂十八至正統五年（1420~1440年）。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁70。

<sup>76</sup> 《嘉興藏》本《中峰廣錄》，亦收於「丁」、「俊」、「乂」三函，以明覺集贊刊本為其底本，推測刊行於康熙十三至十四年（1674~1675）之間。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁71。

<sup>77</sup> 《縮藏》出版於1884年。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁71。

<sup>78</sup> 《已正藏》出版於1905年。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁71。

<sup>79</sup> 紀華傳：《江南古佛》，頁84。

以上簡述《天目中峰和尚廣錄》三十卷主要內容及入藏版本的概況，可見《天目中峰和尚廣》受到後人的重視。如《江南古佛》的記載：

從明清時期，很多僧人因讀誦《中峰和尚廣錄》而出家或開悟等記載看，徐一夔請明本去世以後，四眾弟子持誦此書常如其住世之日，這一說法是符合歷史事實的，說明明本的著作以及禪法思想在其逝後一直有著重要影響。<sup>80</sup>

中峰明本的著作有很多，其中《天目明本禪師雜錄》收錄於《卍新續藏》冊 70，諸宗著述部，收集《天目中峰和尚廣錄》未記錄中峰明本的事蹟。包括示徒、示眾、結夏示順心庵眾、示同學、示山居徒、示發菩提心眾、冬安居示徒、日資須知、警孝、天目山開佛光明佛事、即休歌、覺喜泉記、勸念阿彌陀佛、懷淨土、生老病死（總頌五首）、立志、辭住院、寄人、示高麗王、湛然即事、病中寄友、示頭陀苦行、示喜禪人等。又有法語、偈頌、佛事、頭陀苦行歌、托鉢歌及〈懷淨土詩〉108 首等。

二、《幻住庵清規》全一卷，收錄於《卍新續藏》冊 63，諸宗著述部。中峰明本希望對叢林積弊已久的漏習，制定清規，將人心載入正軌。就日用須知制定十條綱目，有日資、月進、年規、世範、營辦、家風、名分、踐履、攝養及津道等，可謂叢林規矩，自成天目一家之規。值得一提的是《幻住庵清規》的施食餓鬼會，此會乃指布施飲食餓鬼道的眾生。乃依唐朝不空法門所譯的《救拔焰口餓鬼陀羅尼經》而制訂法事的儀軌，除了前面所載的多寶如來、妙色身如來、廣博身如來、離怖畏如來等四如來外，《幻住庵清規》卷末附〈開甘露門〉<sup>81</sup>有增加甘露王如來，為五如來，這儀軌變得更完備，流傳迄今。現今佛教

<sup>80</sup> 紀華傳：《江南古佛》，頁 91。

<sup>81</sup> 《幻住庵清規》除了有十門外，附錄〈開甘露門〉，另有法文、疏等內容。參見紀華傳：《江南古佛》，頁 94。

道場《蒙山施食》儀軌又增加寶勝如來及阿彌陀如來，成為七如來。

《蒙山施食》為目前台灣道場晚課所唱誦的儀軌，藉佛力的慈悲度化眾生。

三、《中峰國師三時繫念》（以下簡稱《三時繫念》），有佛事及儀範各一卷，而收錄於《卍新續藏》第 74 冊禮懺部。《三時繫念》因行文典雅優美，開示佛法深明大義，引導淨土念佛行者依文作觀，有禪淨不二的思想，引領念佛行者於生活中實踐淨土法門。

《三時繫念》的儀式運用於超渡法會中，有實踐淨土法門的意涵，曾有成大碩士學位論文就以《三時繫念儀式及其於台灣實踐之研究》進行探討及田野調查，對此儀式的意涵作深度的研究<sup>82</sup>；另有紀華傳著《江南古佛：中峰明本與元代禪宗》對本佛事有說明其要義；又有釋有晃著《元代中峰明本禪師之研究》附有《三時繫念佛》之結構與流程圖表<sup>83</sup>等。從研究中更加瞭解《三時繫念》，對修行淨土行者的意義。

四、〈懷淨土詩〉有 108 首詩，亦收錄《卍新續藏》。從其著作中，可看出中峰明本的佛法涵養深廣。如《天目明本禪師雜錄》記載淨土詩：

正念阿彌陀佛時，寶池樹影月遲遲，更馳心欲歸清泰，又是重栽眼上眉。濁水盡清珠有力，亂心不動佛無機，眼前盡是家鄉路，不用逢人覓指歸。萬劫死生如重病，一聲佛號是良醫，到頭藥病俱忘却，不用重宣母憶兒。成住壞空真淨土，

<sup>82</sup> 透過本論文對三時繫念儀式創立背景、儀文精義與儀式音樂之分析研究，希望可使更多人於當代實踐三時繫念儀式的過程中，能真正深刻瞭解儀式修行心法、慈悲智慧的本來面貌與功能。並希望，藉由本文對三時繫念儀式內容之分析與瞭解，在當今台灣佛教儀式的實踐中，可望釐清社會大眾對佛教儀軌容易產生的誤會。而在今日世界變遷迅速的同時，更希望佛法於儀式中的真實意義在新世代的實踐中，除了真正體現其原有之宗教功能，並發揮其淨化人心、安定社會之效用，以還原佛教儀式本來的意義與精神。參見施伊姿：《三時繫念儀式及其於台灣實踐之研究》，（台南：國立成功大學，2004 年），頁 126。

<sup>83</sup> 釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁 322-327。

見聞知覺古彌陀，但於當處忘生滅，父子相牽出愛河。<sup>84</sup>

〈懷淨土詩〉是中峰明本提倡禪淨不二的作品，句句勸勉行者繫念佛，至誠懇切引導眾生於極樂。詩文除以禪宗為剛要外，趣向極樂淨土才是真正的歸依處。



---

<sup>84</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 774。

### 第三章 中峰明本禪淨思想的特色

宋初永明延壽闡揚禪淨融合思想的法門，直至元初有中峰明本加以弘傳光大，奠定禪淨融合的思想成為漢傳佛教的重要修行法門之一。兩位禪宗祖師對禪淨思想的想法皆為證一而名二，禪與淨土乃殊途同歸之法。法眼宗三祖永明延壽對淨土法門甚為重視，曾將禪淨思想歸結為《四料揀》。對於永明延壽的禪淨思想，與六祖慧能的本心思想，兩者都為追求解脫，而解脫是從心性上下功夫。如《六祖壇經》云：「東方但淨心無罪，西方心不淨有愆。迷人願生東方，西者所在處並皆一種。心但無不淨，西方去此不遠，心起不淨之心，念佛往生難到」<sup>85</sup>。

本章採用義理分析法，探究中峰明本禪淨的特色。以下分為三節加以說明：第一節中峰明本的禪思想；第二節中峰明本的淨土思想；第三節中峰明本禪淨思想的特色。

#### 第一節 中峰明本的禪思想

中國禪宗的叢林<sup>86</sup>以簡單樸實及自力生活為主，以不涉政治，過著修行人的生活。後來唐朝懷海禪師（749-814年）制定叢林規範《百丈清規》，以「一日不做，一日不食」<sup>87</sup>這種自食其力的修行方式過生活。雖禪宗維持著中國佛教的慧命，但不是所有人都能過這樣的生活。從禪宗本質上來看，要認清世間苦樂、真妄、得失及迷悟都在於自心，而人生的沈淪、墮落、榮耀及解脫還是決定於自心。對於所謂的「自心」是什麼？可說是清淨本心或真心，即是佛性。因此，禪宗

<sup>85</sup> 《六祖壇經》，《大正藏》冊 48，頁 341 中。

<sup>86</sup> 叢林指僧眾聚居之寺院，尤指禪宗寺院。昔時印度多於都城郊外選擇幽靜之林地，營建精舍；故僧眾止住之處，即以蘭若（空閑）、叢林等語稱之。參見《佛光大辭典》

<sup>87</sup> 《勅修百丈清規》，《大正藏》冊 48，頁 1119 中。

修行法門之一的「看話禪」，就是以除去妄想及執著，達到明心見性為目的。

大慧宗杲是楊歧派的傳人，看話禪由大慧宗杲禪師開始運用，於此略談有關大慧宗杲的禪法<sup>88</sup>。蔣義斌〈大慧宗杲看話禪的疑與信〉中提及：

大慧宗杲的禪法，在宋代對士大夫有極其深遠的影響，他不但另起禪宗的高峰，也深刻地影響到南宋儒學。在禪宗史上，大慧宗杲提倡看話禪，然而看話禪的本旨，及其禪法上的一些特色，常引人討論。<sup>89</sup>

大慧宗杲看話禪的「疑」與「信」，為看話禪的修行要點，要如何破除「疑」變成「信」，參的話頭及禪師的引導有著重要性，至於參破話頭與否還要視禪者的程度及精進而定。在《大慧宗杲禪師禪法之特色》指出：「大慧卻是第一個大力提倡參話頭為參禪方法的人，此後如參「萬法歸一，一歸何處」、「念佛是誰」」，<sup>90</sup>大慧宗杲對後來禪宗在看話禪的運用有著重要的影響。

大慧宗杲嗣承圓悟克勤（1063-1135年），代代相傳至高峰原妙皆以看話禪為修行法門，並教授此禪法。高峰原妙以直指人心，教授

---

<sup>88</sup> 聖嚴法師對大慧宗杲的話頭禪看法：「大慧宗杲的宗風，仍舊沿著六祖惠能所提倡的「外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。」六祖又說「道由心悟，豈在坐也。」修行禪宗的頓悟法門，端在達到「外離相」、「內不亂」的程度，便可「自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恆沙」。……用棒喝、用話頭、參公案，都是活潑潑的點發、引動、撥開學者心性之門而放射智慧之光的方便法門，當在用這種方法觸動激發而產生效果之時，常使學者有大汗淋漓或天崩地裂般的震撼之感，所以這是一種很積極、很直接、很快速的法門。」參見韓琮瑜：《聖嚴法師的禪學思想》（台北市：法鼓文化，2002年），頁315。

<sup>89</sup> 蔣義斌：〈大慧宗杲看話禪的疑與信〉《國際佛學研究年刊》創刊號（1991年），頁49。

<sup>90</sup> 鄧克銘：〈大慧宗杲禪師禪法之特色〉《中華佛學學報》第一期（1996年），頁289。

習禪的方法，期望習禪者能明心見性。高峰原妙的看話禪由中峰明本所繼承，中峰明本以看話禪作為弘傳佛法的重要法門，其禪思想可從三個方面說明：

## 一、禪林的情景

禪宗自達摩祖師東傳至六祖慧能（638-713年），經唐宋至元朝，叢林出現許多弊端<sup>91</sup>。中峰明本於〈示海東淵首座〉指出：

後代以來，宗門下不合有許多露布葛藤，往往脚未跨門，便被此一等語言引誘將去，墮在葛藤窠臼中，喚作佛法，喚作禪道，流入知解羅網中不得出頭。惟益多聞乃所知障，於道實不曾有交涉。於是近代尊宿。眼不耐見叢林中有此一病弊。<sup>92</sup>

中峰明本發現當時叢林的問題，如「參學之士，不知此心空寂本來清淨，於一切法元無取捨」<sup>93</sup>，也就是參學人不瞭解法性空寂及本來清淨自性無取捨的真性。又認為：

蓋為當人元無正念，不發真心，又不曾實為生死大事，兼之又不具參學眼目，別白邪正師法，所以坐在裏許不肯知非，遂致紅紫亂朱，使他晚學初機難以趣向。<sup>94</sup>

---

<sup>91</sup> 中峰明本指出宗門弊病：「所以達磨西來謂之單傳直指，初無委曲，後來法久成弊生出異端，或五位君臣、四種料揀、三關九帶、十智同真，各立門庭，互相提唱。雖則一期建立，却不思賺他後代身孫，一箇箇渾身墮在參天荊棘中，枝上攀枝蔓上引蔓，但見葛藤遍地，無有出期。逗到頭白齒黃，忽然命根子於欲斷未斷之際，返思從前知解毫髮無靈，甘赴死門悔將奚及。近代叢林如此參學者，波蕩風靡十人而九矣，於戲，望他法社之興叢席之盛，其可得哉？」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 295。

<sup>92</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《已新纂續藏經》冊 70，頁 732 上。

<sup>93</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 295。

<sup>94</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 296。

他表示學人沒有正念，又不發真心，又遇邪師，就無法有正知正見；加上叢林中學人大都陷入文字中，這對佛道並無助益，於悟道上並無交涉。他又認為當時的叢林充斥各種禪法，可說是「吹起知見風，鼓動雜毒海，掀翻情濤飛騰識浪，遞相汨沒聚成惡業，流入無間卒未有休日」<sup>95</sup>，等種種諸多的問題，促使他開始努力導正禪風。他認為藉弘揚看話禪，重振叢林禪風。為了整頓禪林，他樹立看話禪的權威，於提倡看話禪時，除了駁斥當時流行的禪法<sup>96</sup>外，建立學人對看話禪的正確知見。

## 二、對看話禪的見解

魏道儒在〈明本禪師的禪學思想〉文中提及看話禪<sup>97</sup>，做如下的詮釋：

所謂「看話禪」，是通過直觀參究公案中禪師的話頭而獲得證悟的禪法。在論述看話禪的過程中，明本或曰「看話頭」，或曰「參話頭」，或曰「提起話頭」，或曰「體究話頭」，所謂「看」、「參」、「提起」和「體究」，用語雖然不同，其含義並沒有多大區別，都是指對話頭的直觀參究或探索。所謂「話頭」，一般指公案中記錄的禪師啟悟參禪者的答語，有時也指公案中記錄的參禪僧人的問話。<sup>98</sup>

<sup>95</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 353。

<sup>96</sup> 中峰明本舉出當時各種形式的禪法，至少有十五種：「如來禪、祖師禪、平實禪、杜撰禪、文字禪、海蟲禪、外道禪、聲聞禪、凡夫禪、五味禪、棒喝禪、拍盲禪、道者禪、葛藤禪，更有脫略機境不受差排者喚作向上禪」。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 352。

<sup>97</sup> 「看」就是觀察、參究、觀照、體究的意思，「話」就是話頭，即公案中精要部分，多指答語，偶爾也指問話。所謂看話禪，就是單提一則禪宗公案，摒絕雜念，掃除思量知解，行往坐臥，念茲在茲，由此而起疑情。日久功深，疑至心忘慮絕處，驀然打破疑團，悟境現前，發現自己的本來面目。參見紀華傳：《江南古佛》，頁 110。

<sup>98</sup> 魏道儒著：〈明本禪師的禪學思想〉，頁 276。

看話禪是從禪宗公案發展而來的，<sup>99</sup>中峰明本對公案的見解如下：

夫公案即燭情識昏暗之慧炬也，揭見聞翳膜之金篦也，斷生死命根之利斧也，鑑聖凡面目之神鏡也，祖意以之廓明，佛心以之開顯，其全超迥脫大達同證之要莫越於此。<sup>100</sup>

中峰明本對公案的重視，視為斷生死之流，可見公案的重要性。進一步探討看話禪的起源，相傳於唐朝趙州從諗和尚（778-897年）的「狗子無佛性」公案，至唐末五代，參公案以洞明知覺情識的風氣極為盛行。宋朝的大慧宗杲力主專以參看一則公案，臨濟宗皆奉他為圭臬。大慧宗杲本著「一了一切了，一明一切明」<sup>101</sup>的精神，他提示趙州的「無」字，若參得透「無」字，便能參透其他公案。中峰明本對公案的詮釋如下：

公案行則理法用，理法用則天下正，天下正則王道治矣，夫佛祖機緣目之曰公案。亦爾非一人之臆見，乃會靈源，契妙旨，破生死，越情量，與三世十方百千開士同稟之至理也。不可以義解，不可以言傳，不可以文詮，不可以識度。<sup>102</sup>

公案它不可以用義解言傳及文詮識度，若用義解或文詮理解，容易對公案產生誤解，如此無法除却妄想。如能澈見語言文字的自性，便能照見空性。因此，中峰明本以「須彌山」、「平常心是道」、「萬法歸一，一歸何處」及「無」字話頭等公案，引導學人參禪。

<sup>99</sup> 紀華傳：《江南古佛》，頁110。

<sup>100</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁424。

<sup>101</sup> 《證道歌註》，《卍新纂續藏經》冊65，頁462上。

<sup>102</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁423。

中峰明本基於對護教的悲心，在看話禪提出個人的見解，以挽救當時禪風的弊病。他提出欲要達到佛境界，僅習看話禪，於參禪時，若思善惡，即無法了脫生死。如《天目中峰和尚廣錄》對「生死」<sup>103</sup>與「善惡」之間的詮釋，「以至意緣善惡，不惟惡是生死，善亦未嘗不是生死」<sup>104</sup>，說明善惡還是在生死流轉。進一步說明中峰明本對善惡及至道的看法如下：

道體本乎無為，善惡不可加損也，原夫造惡根於迷妄，聖人觀破迷妄之漸，故使之為善也。善業勝而迷妄消，迷妄消則惡自遣矣。諸惡既遣萬善亦忘，古人有善惡俱莫思量自然得入心體之說。謂心體者，即至道之異名也。苟遣惡而存善，欲望吾至道之體不勝其邈矣。試以喻明之，人有惡廁屋之臭以香薰之，莫若置身於無糞穢之地可也。然廁屋喻惡也，香薰喻善也，無糞穢之地乃至道之體也。<sup>105</sup>

中峰明本又以「暗室」及「執炬」、「陽和」及「冰寒」分別譬喻善惡之說。他認為：

人有畏幽室之暗則執炬以燭之，莫若處於大明之地可也，暗室喻惡也，執炬喻善也。大明之地即至道之體也，復有懼冰雪之寒者，必燔薪以解之，莫若措躬於陽和之室可也，冰寒喻惡也，燔薪喻善也，陽和之室乃至道之體也。<sup>106</sup>

<sup>103</sup> 中峰明本對生死的詮釋：「圓覺喻之如四方易處，迷妄在眼，不惟所見之色是生死；以至離種種色象純見於空，空亦是生死；迷妄在耳，不惟所聞之聲是生死；乃至離聲即寂，當知其湛寂無聞亦是生死。」又說：「積為念慮，非惟動念是生死，至于息念亦是生死；以緣配之，不惟染緣是生死，其淨緣亦是生死；以覺論之，不惟不覺是生死，其念起即覺亦是生死；仰而觀之之謂天，視之之謂地，廣而窺之之謂法界，大而量之之謂虛空，總不出見分，皆生死也。」

參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 305。

<sup>104</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 305。

<sup>105</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 435。

<sup>106</sup> 同前註，頁 435。

因此，中峰明本除了提出參禪的見解外，他以高峰原妙為榜樣，謹守戒規，認為戒律能維護叢林的規範，在提醒學人對戒規的重視。他進一步說明善惡與三聚淨戒的關係，對三聚淨戒有他的見解。如《天目中峰和尚廣錄》所載：

須知一個所參話終日橫於方寸，不思善不思惡，善惡二途自然忘念，而言修斷，何其贅耶？且參此話時不見有一眾生可度脫，乃非饒益也而饒益也。此所參話雖不稱三聚，而具存三聚無少間也。朝參之夕究之，久遠而守之一旦開悟，併其所參所守之念頓。遣三身四智當處混融，八解六通隨時會合，不知戒之在我，我之在戒也。<sup>107</sup>

中峰明本認為終日參話頭在於「心」，不思善亦不思惡，善惡自然斷除，何必要斷惡，不是多餘的嗎？若參話頭，不見一個眾生可度脫，就不用饒益有情了。雖參話頭不能稱為是三聚淨戒，但也沒有少三聚淨戒，早晚都參話頭，歷久而守住它。一旦開悟之時，自然所參所守豁然開朗，乃轉第八識成大圓鏡智，戒我自然合為一體。

他表示參究話頭與守持淨戒似乎等同，有禪戒同體一說。他主張參看話禪不思善惡，破除妄想執著，不落入世間的善惡兩元對立，顯發清淨自性。

### 三、中峰明本對參禪的見解

中峰明本將他對禪的體會，提出獨到的見解，包括了坐不離禪禪不離坐、禪戒同體等禪思想看法。並認為透過真參實悟，才能了明本性；只有理論沒有實際的參悟，即是空談，對了悟生死無益。因此，對於參禪的要點，他主張對治昏沈與散亂，於參話頭的當下，僅能對話頭起疑，不可起第二念。如此，方使疑情漸漸生起，到最後將話頭

---

<sup>107</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 359。

參透，而疑情當下頓消，方能洞明生死。中峰明本以參禪<sup>108</sup>作為畢生修持的法門，也引導學人藉由參禪得定升慧，以般若智慧照破無明，明白自己原有清淨本性是不生不滅。他認為若要照破無明，從參禪中求得開悟。

他指出「參禪絕有無，道人何所圖，空中書梵字，夢裏畫神符，不有何庸遣，非無曷用除，話頭如不薦，徒費死工夫」<sup>109</sup>，說明參禪要離有無二邊。藉由參禪體悟「空」的思想，但「空」並不是什麼都沒有或是無，理解「空」的觀念，有助瞭解世間的因緣合和，希望能達到事事無礙，理事圓融的境界。他認為若要通過參禪而明心見性，須掃除知見及情識，就是不能用邏輯思想了達明心見性，這也是禪宗主張的「直指人心，見性成佛」。他又強調「參禪是要參自己，禪非參佛祖善知識禪也」<sup>110</sup>，若以情識在作用，無法讓人在生死輪迴中解脫成佛。以下從二方面說明他對參禪的見解，一者是他對生死的看法；另一者是他對參話頭通達明心見性的看法。

### （一）切念生死無常

中峰明本對於生死無常與禪的關係，以「生死無常即是禪之骨髓，禪即是生死無常之眼目」<sup>111</sup>作為說明。既然禪離不開生死無常，透過參禪正是要明心見性。他對參禪的態度，如「古人云參禪無秘訣，只

---

<sup>108</sup> 中峰明本開示禪上人：「自有佛祖以來，兄弟家挾箇袱子橫跨四海上人門戶。謂之參禪，參即不問且作麼生是禪，或有以枯形死土冥心壁觀之謂禪；或有以教外別傳不立文字之謂禪；或謂微塵法界明暗色空動植纖洪飛搖蠢蠕當機不昧觀體全真之謂禪；或有撥開萬象透過色聲坐斷有無不立凡聖之謂禪；或有四大五蘊中認箇昭昭靈靈聞見知覺之謂禪；或有放下身心休歇萬事一念不動六情不搖之謂禪；或有以臨濟一喝、德山一棒、靈山拈花、少林得髓、繁興大用、舉必全真之謂禪；或有以德山托鉢、雲門話墮、趙州勘婆、洞山三頓棒等謂之。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 351。

<sup>109</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 530。

<sup>110</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 341。

<sup>111</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 569。

另中峰明本對生死無常的見解：「若欲契悟，切須實的以生死無常四字，是萬劫未了底最大因緣，若不就此一生和盤翻轉，盡未來際應無了期。」

參見同註 105。

要生死切」<sup>112</sup>，表明要切念生死無常的重要性。又認為「謂佛知見者，乃破生死根塵之利具也」<sup>113</sup>，並教示學人要洞悉此道理。明白此道理，方能翻轉「生死」<sup>114</sup>大事。且說：「死生大事，是無量劫前流浪至今，非一朝夕所成者。今日要將此無量劫前，所流浪生死根塵和底一翻翻轉，甚非易事也，須以決定志氣盡形命為期。」<sup>115</sup>對於生死大事，是從無量劫以來至現在，並非一朝一夕所形成。因此，需要徹底將流浪生死的根塵作翻轉，實為不易。他提示「學道有三要，第一要為生死大事之心切；第二要識破世間虛妄浮幻、榮辱、得失等相；第三要辦一片長遠決定心，永不退轉。此三要，苟缺其一則廢，缺其二則失，三者俱缺。」

<sup>116</sup>這三者即生死大事，識破世間諸相，還有不退轉心，皆需具備，缺一不可。既然生死大事是如此的切要，要能下定決心此生修行。他於〈結夏示順心庵眾〉指出：

今日一箇四月十五為之結夏，當知二千年前，靈山會上亦有箇四月十五日為之結夏。自爾相延迨今，處處叢林不違舊例。九十日無繩自縛，曰禁足，曰安居。殊不知本色道流，自最初一念要決了生死無常大事之頃。<sup>117</sup>

<sup>112</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 342。

<sup>113</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 304。

<sup>114</sup> 中峰明本對生死的看法：「迷妄在眼，不惟所見之色是生死；以至離種種色象純見於空，空亦是生死；迷妄在耳，不惟所聞之聲是生死；乃至離聲即寂，當知甚湛然無聞亦是生死；以至意緣善惡，不惟惡是生死，善亦未嘗不是生死；積為念慮，非惟動念是生死，至于息念亦是生死；以緣配之，不惟染緣是生死，其淨緣亦是生死；以覺論之，不惟不覺是生死，其念起即覺亦是生死。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 305。

中峰明本於〈示雲南福元通三講主〉提及：「生於無生中受生，死於無死中受死，既曰無生死，安有受生死者。蓋迷却自心而妄見有生死耳，苟或迷妄之情不能爆散於一念未萌之表，乃依他作解強言無生死者，是大妄語成，亦名謗般若也。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 339。

<sup>115</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 737 中。

<sup>116</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 379。

<sup>117</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 714 上。

他曾於結夏安居示眾，說明二千年前釋迦牟尼佛在靈山會上，就有制定結夏安居，為期九十日時間，名為禁足又名為安居。並說結夏安居直至現在，天下叢林延襲之，僅為最初那一念，即為生死無常大事。據《天目明本禪師雜錄·示山居徒》所載：

學道惟要痛念生死無常之大心不退，此心若不退，更無不明大事之人，此箇為生死大事不退，即此便是第一方便。<sup>118</sup>

中峰明本以結夏安居的例子警示學人，學道要有痛念生死無常的大心而且不退道心。此心如不退的話，乃能明了生死大事。生死大事不退這件事，是第一方便入道法門。他表示若參禪學道要注意以下十點：

第一不要指立期限，第二不要避喧求寂，第三不要揀擇境緣，第四不要住心待悟，第五不要計算功程，第六不要別覓方便，第七不要遇難而憂，第八不要逢順而喜，第九不要瞥生畏怯，第十不要取捨依違，離此十事。<sup>119</sup>

中峰明本表示參禪學道不要有期限，勿只求靜不需要避喧囂；對外諸境不要有所揀擇，不要住心而待開悟；不要計算功程，不要別覓方便；不要遇到困難而心生憂懼，不要逢順利而高興；不要生畏懼害怕的心等。亦指參禪要離前九個的念頭，而第十事是要離生起前九個的念頭。道遍佈十方，只要不退生死道心，任何地方皆是進道之處。據《天目明本禪師雜錄·示山居徒》所載：

道在一切處，道亦不在一切處。但是你為生死大事不退，城市山林獨居眾聚，皆是進道之時。你一箇為生死大事之心不諦當

<sup>118</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 715 中-下。

<sup>119</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 737 中。

不堅密，城市則被鬧奪，山林則被靜障，獨居則口食相煎，眾聚則是非境緣，相雜俱不相稱。所以古人云：參禪無秘訣，只要生死切，此箇為生死大事之心真切，久遠不退。<sup>120</sup>

他表示學道不拘任何地方，不論城市或山林，獨居或眾聚等，重要的是要有切念生死大事的心，此心不退轉。他對學禪人曾說：「男子大丈夫，負一片撥天志氣，捨塵勞，離愛網，出叢林，入保社，單單為一段生死無常極大事。所以從上諸佛諸祖，大起哀憫，垂言立教而救之。」<sup>121</sup>亦即學道要捨凡塵俗事，遠離情愛之網。釋迦牟尼佛等諸菩薩慈憫眾生，說法立教度眾生，度眾只為生死大事，可見生死大事的重要性。知道生死大事的重要性，透過參話頭<sup>122</sup>契悟<sup>123</sup>本心。

## （二）明心見性

中峰明本認為學人的通病是什麼？他指出「今時學者之病在速於要會禪，禪無儻會底道理，若說會禪是謗禪也，如麻三斤栢樹子、須彌山、平常心是道、雲門顧、趙州無，一一透得是解禪語亦非會禪也」。<sup>124</sup>說明中峰明本認為對參話頭並非是解禪語，透過參話頭洞明本性，應要有正確的認識。非速成會禪，要懂得參透話頭，才能見真性。因此，他認為修習看話禪，雖無法與直指人心見性成佛等同，但不會產生不良的影響。若能持之以恆修習看話禪，一定會有所體悟。據〈明

<sup>120</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 715 下。

<sup>121</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 727 下。

<sup>122</sup> 中峰明本對參話頭的見解：「一箇所參話信得及處，靠得穩時豈非真智慧耶，一旦工夫熟時節至，千丈冰山也是水，萬尋雪嶺也是水也，是水滔滔然流歸佛性之海。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 341。

<sup>123</sup> 中峰明本說明悟後的心地工夫：「悟則十方世界是箇大解脫門，無一法為障為礙，自然頭頭上明，物物上顯，進退合轍，左右逢原，不假安排，一一成現，是謂心地法門者。」。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 372。

<sup>124</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 340。

本禪師的禪學思想〉所載：

《傳燈錄》中記載的那些「言外知歸」的禪師，也可能以前經過了長期的參究話頭實踐。因此，明本沒有把看話禪與直指人心相等同，而是把必須修習看話禪與當時禪宗界的現實情況聯繫起來考慮，把修習看話禪視為明心見性最有效的手段。<sup>125</sup>

中峰明本認為參究話頭是證悟心體最有效的方法，並對此作了詳細的論證。他指出「心之至體無可見、無可聞、無可知、無可覺，乃至無可取捨。即有可為，皆是虛妄顛倒。」<sup>126</sup>這說明心體無法以見聞覺知而認識，更無法以主觀分別意識來理解。以靈知之覺，可對治世間的諸垢染。妄想垢染無法顯發清淨本性，清淨本性是無法用理性邏輯思維。進一步說明清淨本性，意指我們的靈知之心，中峰明本則以「鏡」與「火」作譬喻，「古人謂鏡不自照，火不自燒。若自照則不能照物，自燒則不能燒物，心之體亦然」<sup>127</sup>，在說明靈知之心照萬物，方能顯現真心。對於見聞覺知，仍屬意識作用，只要是用意識就會有分別，無法體究佛境，參禪終究希望我們的自心<sup>128</sup>即能體現。他說明「心外無法，法外無心」<sup>129</sup>，要通過參話頭才能明心見性，了達諸法實相本空。據《天目中峰和尚廣錄》所載：

<sup>125</sup> 魏道儒著：〈明本禪師的禪學思想〉，頁 278。

<sup>126</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 70，頁 378。

<sup>127</sup> 同前註，頁 378。

<sup>128</sup> 中峰明本開示自心之法言：「諸佛法要，惟在自心。於一切人本來具足，不從外得也。然自心之法，何法也？乃靈知之至體也。」。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 70，頁 369。

又說：「一切佛法是自心具足，心外別無佛法可求，縱使求得亦非諦當，皆是妄想情識非究竟法，也當知自心無聖凡，離聖凡之量則與自心相應；自心無僧愛，離僧愛之分則與自心相應；自心無取舍，離取舍之情則與自心相應；自心乃至無一切善惡動靜造作等，能一切俱離則與自心相應。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 70，頁 375。

<sup>129</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 70，頁 434。

若人欲識佛境界，提起話頭休捏怪。忽然兩手俱托空，佛祖直教齊納敗。當淨其意如虛空，勿於聲色詐盲聾，工夫做到意根，脫鐵壁銀山處處通，遠離妄想及諸取。<sup>130</sup>

中峰明本認為若要從意識體悟到佛境，提起話頭也無法參透；體會佛境就像瞬間舉起雙手向上托住天空，在於剎那間開悟，一旦參透話頭，自然與佛無別了。當我們明心見性之後，自然能體會佛境，意根自然不著外境，就可任意自在遠離妄想及諸取。中峰明本認為參究話頭是證悟心體的唯一方法，通達凡聖無別的境界。據〈明本禪師的禪學思想〉指出：

在選擇話頭方面，明本兼容並蓄地吸收了宗杲和原妙的主張，並有進一步的發揮。在指導僧人和士大夫參究話頭時，他既提倡參究「無」字話頭，又不否定參究「萬法歸一，一歸何處？」這句問話。他以為參禪僧人的問話與禪師的活句答語具有同樣的啟悟功能，都能令人證悟，這就是明本既不同於宗杲又不同於原妙的新思想。<sup>131</sup>

中峰明本於當時弘傳看話禪，因看話禪要有話頭作前導，與以往祖師所主張的「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」不同，可見參禪並非侷限某一種修行模式。他雖沒有將看話禪與直指人心視為一樣，但看話禪是參到最後頓入佛地。他對參話頭前的提示教育甚為重視，例如「話頭」的觀念、持戒、要有大信力及具有生死心等的認知。因此，瞭解看話禪法，是憑著以「看話禪」作為趣向悟道的途徑。他以「須彌山」作為話頭的比喻？

僧問古德云：一念不起還有過也無。德云：須彌山。日月中不

<sup>130</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 359。

<sup>131</sup> 魏道儒著：〈明本禪師的禪學思想〉，頁 280。

妨舉此話。默默自看，如何是須彌山？且須彌山之意作麼生道？但與麼舉起來參取，政當參時都不妨治國齊家營福修善等事，於此等事上亦不妨參此話頭，久久純熟忽爾開悟。<sup>132</sup>

上述表示若起「一念不起」的念頭，古德說過失大如「須彌山」，意思參話頭就連「一念不起」這個念頭都不起，為破「我執」。久而久之，參到純熟，頓然開悟。參究話頭就是希望能體驗佛境，並能通達本心。

#### 四、禪教會通

禪要離見聞覺知，若參禪落入見聞覺知，乃有意識分別。因而「見聞覺知若求見聞覺知，是則見聞覺知非求法也。蓋謂見聞覺知皆依虛妄根塵和合」<sup>133</sup>。禪宗講心外無法可求，要明心見性，須從「心」<sup>134</sup>覓求，若心外求法，就如見聞覺知裏尋法，一籌莫展。他認為，「禪是諸人本來面目，除此外別無禪可參，亦無可見亦無可聞，即此見聞全體是禪，離禪外亦別無見聞可得」<sup>135</sup>。離開見聞無可參，參禪不是離開見聞，像是迷悟<sup>136</sup>之間，就在一念間而已。他開示高麗來訪長老

<sup>132</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 391。

<sup>133</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 500。

<sup>134</sup> 中峰明本認為儒道與佛道皆講「心」的看法：「儒之道治心者也，脩心者也；佛之道明心者也，悟心者也。治與脩漸之謂也，明與悟頓之謂也，心一也。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 381。

<sup>135</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 715 上。

<sup>136</sup> 中峰明本對迷悟的看法：「別法謂佛說一切法皆是佛法，如何更說別法，是落階級之法耶，生天之法耶。答教中有總別二義，總者諸佛所致之一心也，別者乃諸佛隨宜演唱之方便事也。須知總不異別，即一心現萬法也，別不離總惟萬法皆一心也。法無心外之法，心非法外之心，但迷悟之自分耳，心迷故但見別法無總名，心悟故惟知一切皆總名佛法更無一物非總也。」又說：「極理言之，佛法無二無別，總因一心建立，心悟故山青水綠鶻噪鴉鳴，更無一點不是佛法，心迷故花池寶樹玉殿瓊樓更無一點不是世間法，一大藏教祖師西來，只要人悟此心自然一一不被差別名相所礙。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 392。

言：「所謂禪者，蓋遠多劫（劫通劫）前因地所迷引起。生死迷乃是自己迷不因境迷，不因物迷亦非佛使其迷，又非天地鬼神冤親眷屬使其迷也。」<sup>137</sup>其說明迷悟皆在自己，並非是天地鬼神冤親債主所為。他在禪教會通的看法，「豈佛法果有教、禪之二哉？以其神悟，教即是禪；以存所知，禪即是教。」<sup>138</sup>這闡述佛法原無教禪之別，僅是學人能否悟心。他會通禪、心、識及戒等關係，說明「心識一體」；「禪不離心」；禪不離日常生活，可謂「禪不離坐」；參禪離諸惡的「禪戒一如」等觀點。

### （一）心識一體

中峰明本認為參禪要能有所體悟，可從「心」與「識」<sup>139</sup>同體作理解，即「心與識一體而異名，悟則會識歸心，迷則轉心為識」<sup>140</sup>。如此從迷轉悟，悟得本性體空。他又說：「所知者即識神耳，非心體也；識乃生死變易之具，既認之則安有了生死之期耶。」<sup>141</sup>，即識為生死的根本，然而生而無生，生與無生為一體兩面，皆為此「心」，此「心」可轉識成智，即心識<sup>142</sup>一體而異名。要轉識成智，可通過參禪悟自本心。他於《信心銘闡義解》指出，「識是心家之識，心是識

<sup>137</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 341。

<sup>138</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 521。

<sup>139</sup> 什麼叫做「識」？中峰明本解釋：「心思惟憶持分別取捨等之謂識。然識有八種六根具六，第七名末那識，第八名阿賴耶亦名如來藏。上七識為枝葉，惟第八識為根本。教中謂來為先鋒去為殿後，悟為如來藏，迷為阿賴耶，此識在迷則任持無量劫（劫通劫）來捨身受身一切善惡無記等業。在悟則能任持無始來一切菩提解脫諸智慧種，此識自迷入悟，轉為大圓鏡智。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 482-483。

<sup>140</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 378。

<sup>141</sup> 同前註，頁 378。

<sup>142</sup> 中峰明本以「鵝王」及「鴨類」，比喻心識的關係：「鵝王擇乳寧同鴨類，但是水中皆有乳，惟鵝王能辨，自餘水族皆莫之知，喻一切識中皆具真心惟佛祖能了，靈知鑑覺之謂心，思惟憶持分別取捨等之謂識。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 482。

家之心，此二者如水乳難辨，當知識是水，心是水中之乳」<sup>143</sup>，強調心識難辨，心識一體，此說明了心識一體。

## （二）禪不離心

中峰明本說明禪與心的關係，並指出「禪何物也，乃吾心之名也；心何物也，即吾禪之體也」<sup>144</sup>，也就是禪是心之名，心是禪之體。參禪要從「心」下工夫，並非從知識學問找心性。若心地漸明了，處處皆是禪，說明了「禪不離心，心不離禪」<sup>145</sup>，心禪同體，兩者僅是名稱的差別。禪既不離心，也離不開日常生中，即禪不離坐。

## （三）禪在日常生活

行住坐臥四威儀皆是禪<sup>146</sup>，可說是「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」<sup>147</sup>，禪是在生活中體驗。即是「行時行體究，坐時坐體究，忙時忙體究，閑時閑體究，老時老體究，病時病體究，乃至死時死體究」<sup>148</sup>。中峰明本認為禪坐是悟道的方法，禪是生活中實踐的，但是需要程度者，方使於生活不起浮動，緊釘話頭，維持疑情，這是不容易做到，可見禪坐是有其必要的，但也不可執著禪坐才是修禪。如「參禪莫執坐，坐忘時易過，疊足取輕安，垂頭尋感惰，若不任空沈，定應隨想做，心華無日開，徒使蒲團破」<sup>149</sup>。他認為，「不了此心，

<sup>143</sup> 同前註，頁 482。

<sup>144</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 384。

<sup>145</sup> 同前註，頁 384。

<sup>146</sup> 聖嚴法師解釋心地法門於日常四威儀之中：「禪宗主張，修行無念為宗的禪法，主要是修的「心法法門」，凡是有心之時，便視禪修之時。所以不主張僅以整天打坐，稱為禪修，而是將日常生活中的「行住坐臥」四大威儀，照顧周到，便是最好的禪修工夫。」參見韓琮琴：《聖嚴法師的禪學思想》（台北市：法鼓文化，2002年），頁 326。

<sup>147</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 352。

<sup>148</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 358。

<sup>149</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 524。

謂不在坐近狂蕩，謂不離坐則近執縛」<sup>150</sup>，這在強調坐禪<sup>151</sup>的真正精神在此心，並非是爭論坐或不坐的見解，心過於狂蕩不拘或執著束縛，皆不可取。若心有悟，行住坐臥四威儀中則不坐而坐；此心如不悟，坐得再久也徒勞無功。更進一步說，「禪即是坐，坐即是禪」<sup>152</sup>，即為禪坐同體。他又說坐禪與戒的關係，「戒、定是坐義，智慧即禪義」<sup>153</sup>，即是他對禪坐同體，禪與戒也是一體的見解。

#### （四）禪戒一如

中峰明本弘傳看話禪時，對戒律的守持極為重視。對雲南護上人的求法，開示對三聚淨戒的看法。如《天目中峰和尚廣錄》所載：

三聚淨戒之體如杲日之麗乎，中秀一切戒之主也。謂三聚者，攝善法、攝律儀、饒益有情是也，原夫攝善法戒乃無善不脩也，攝律儀戒乃無惡不斷也，饒益有情乃無眾生不度。此三戒乃過去現在未來一切佛之梯航胎孕也。<sup>154</sup>

中峰明本對「抱妻罵釋迦，醉酒打彌勒」<sup>155</sup>之舉，深感痛惡，便喝叱言，「閻羅大王要捉此等說底來喫鐵棒」<sup>156</sup>，就如人不守戒律而縱橫放蕩，生死難了，可能落惡趣受苦無邊。

中峰明本認為持戒與學道，雖名二，但理不二。如「戒即是道之戒，道即是戒中之道，名二而理不二也。因甚麼持戒，為生死也，

<sup>150</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 391。

<sup>151</sup> 六祖慧能開示何謂坐禪？「此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。」參見《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》冊 48，頁 353 中。

<sup>152</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 620。

<sup>153</sup> 同前註，頁 620。

<sup>154</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 359。

<sup>155</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 479。

<sup>156</sup> 同前註，頁 479。

因甚麼學道，亦為生死也。」<sup>157</sup>他表示若離生死心懇切，不管持戒或學道<sup>158</sup>，都能夠保持戒體清淨，使道業增上。他也指出「此心既明於六度萬行，無修與不修之過，或修之則無能修無所修之執」<sup>159</sup>。若能明心見性，就沒有所謂六度萬行和能所，同時強調明心見性要透過真參實悟，才能獲得實證。

## 五、真參實悟的重要性

中峰明本以〈擬寒山詩〉示眾，強調真參實悟的可貴之處，參須實參，悟須實悟。如「參禪最廣大，一切俱無礙，橫亘十方空，豎窮三有界，既不涉離微，曾何有憎愛，時暫不相當，依前入皮袋。」<sup>160</sup>。他認為之所要參禪，為悟自本心，心若明了，一切俱無礙，就不會有所謂憎愛了，心即廣大無比。又謂「參禪學道非等閒，直須廢寢并忘食，蓋廢忘寢食，於學之之頃，曾不期然而然也」<sup>161</sup>，即是參禪學道並非等閒之事，參到廢寢忘食，直至洞明本性為止。他說明參禪在於勤，沒有天生釋迦彌勒，亦即「釋迦不天生，達磨非自證，摠由積學

<sup>157</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 739 上。

<sup>158</sup> 學道有三種正見：第一要念得生死無常大事真切，畢其形命不肯放過；第二要識破一切世間憎愛是非緣境，不使一塵為障為惑；第三要辦取一片長遠決定身心歲月愈久而志願益精。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 390。

正信有二種：一正信，二邪信。信自心是佛，不假外求是正信；不信自心是佛，起心外馳任有宏為皆名邪信。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 480。

學道也要具備五種正信：「第一：信自己方寸心中一箇喜怒哀樂底主人翁觀體與三世諸佛不欠毫髮；第二要信從無量劫來與聲色愛憎，染習流注結成一種生死無常，於四大身中念念遷流新新不住；第三要信古人垂慈留下一言半句，如倚天長劍，等閑拶透端的會斷人命根；第四要信日用工夫但恐不做做之不已，念念精專決有透脫之期；第五要信生死無常不是小事，若不奮決定志以期獨脫其三途苦趣，曾無自免之方也。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 568。

<sup>159</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 419。

<sup>160</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 530。

<sup>161</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 577。

之真，致此光明之盛也，審如是則學乎乃破生死、斷煩惱、證菩提、出三界」<sup>162</sup>。釋迦彌勒在於積學之真，才能光明熾盛，精進參禪乃破生死，斷煩惱，證菩提及出三界。這說明中峰明本對參禪實悟的體會，就是沒有不勞而獲的事。真參實悟<sup>163</sup>為通達佛境，如「惟心即佛，佛佛惟心」，心佛一如之境。<sup>164</sup>

## 第二節 中峰明本的淨土思想

中峰明本守持的淨土法門，在其著《三時繫念》<sup>165</sup>、〈懷淨土詩〉及〈勸念阿彌陀偈誦〉中，可窺見其淨土思想。以下就《三時繫念》說明如下：

一、《三時繫念》係中峰明本晚年的著作，分為《三時繫念佛事》用於超度往生者及《三時繫念儀範》用於結會自修。此兩者皆由誦經、持名、講演者、行道、懺悔、發願、唱讚等七部分組成，且每一時佛事亦包含此七個項目。《三時繫念》常運用於佛教道場超渡儀式，如佛光山道場及淨宗學會等道場，《三時繫念佛事》作為超渡亡者及施食冥界眾生法會的文本，可說是冥陽兩利。他編著的繫念法事，意義相當深遠，藉此說求生淨土的重要性，說明淨土的殊勝。

<sup>162</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 578。

<sup>163</sup> 中峰明本說：「古人云參須實參，悟須實悟。調實參者，決欲要超越生死無常，不求一點佛法知解。調實悟者，乃當念頓空生死無常不存一點佛法知解，凡聖情盡迷悟，見消生佛兩忘，能所俱泯。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 369。

又說：「間有真參實悟底尊宿出興于世，欲拯救此弊，無處發藥，不得已於第二門頭別開一路，將箇無義味話頭，放在伊八識田中，只待伊奮起根本無明，發大疑情猛利無間，縱致喪身失命亦不放捨。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 295。

<sup>164</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 321。

<sup>165</sup> 據釋有晃法師的研究指出：「《三時繫念》分為《中峰國師三時繫念佛事》及《中峰三時繫念儀範》兩種，皆是一卷本。由於《三時繫念》中有多首詩偈援引自〈懷淨土詩〉百八首，因此推測〈懷淨土詩〉百八首的創作時間可能早於《三時繫念》。參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁 163-164。

## （一）《三時繫念》的意義

1. 「三時」係指早晨、日中及日沒。據中峰明本著《幻住庵清規》所載：「初日分、中日分、後日分，又初夜、中夜、後夜，即古德所謂晝三夜、夜三夜也。」<sup>166</sup>於法事中分為第一時、第二時及第三時。在古印度將一天分為晝三時及夜三時，而《三時繫念》有引申為晝夜不懈之意。

2. 「繫念」在說明釋迦牟尼佛以淨土三經，教授我們行持淨土法門。《觀無量壽經》提及「一心繫念」，另外《無量壽經》說「一向專念」。鳩摩羅什將「一向專念」譯為「一心不亂」，而玄奘大師則譯為「一心繫念」，可見「繫念」為念佛的訣竅。因此，繫念就是以身口意三業觀經文，即依文起觀，並繫念佛往生極樂淨土。

（二）《三時繫念》分為三時，每一時都有它的意涵，其開示如下：第一時：開示行者（冥陽兩者），說明極樂世界無娑婆世界的諸苦，修行要尋求極樂世界的路途，要萬緣放下，繫念彌陀佛號，便可超脫生死輪迴之苦。眾生會受苦無盡，皆從無明與貪欲所生，不識本性清淨佛性，故造諸惡業。若能了本心與彌陀無異，當下即是淨土。對心嚮往淨土者，需具足信願行三資糧，要深具信心及切願，並發願往生彌陀淨土，執持彌陀佛號，一心不亂，於臨終時心不貪戀，意不顛倒，即能趣向極樂淨土。

第二時：開示行者，心、佛及眾生三無差別，揭顯唯心淨土及自性彌陀。勸進行者及早發菩提心並精進念佛，應立願往生極樂淨土，否則輪迴無有出期。將佛事的功德迴向亡者，令亡者除業垢，善根增長，速生淨土。同時勉勵行者懺悔往昔所造的惡業，並發願廣度眾生，皆成佛道。

第三時：勸告行者，一稱彌陀名號，能滅八萬億劫生死眾苦。<sup>167</sup>猶如清珠投入濁水中，濁水不得不清，若能攝心念佛，即生極樂淨土。希

<sup>166</sup> 《幻住庵清規》，《卍新纂續藏經》冊 63，頁 571 下。

<sup>167</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 60 中。

望行者能舉起佛號，斬斷無明煩惱，能達一心不亂。勉勵行者能三時繫念彌陀，並信受奉行，念佛定功不唐捐。

## （二）《三時繫念》的功德利益

《三時繫念》意旨<sup>168</sup>在說明迷悟在一心，並闡述阿彌陀佛與心的關係，「悟則生滅皆無生，迷則無生皆生滅，所以離此別無，是乃一體而異名也；審如是，則阿彌陀佛即是我心，我心即是阿彌陀佛，淨土即此方，此方即淨土」<sup>169</sup>。勸勉生亡兩者懺除罪業，並對佛法升起信受奉行之心，能時時與阿彌陀佛相應，以信願行往生極樂淨土，永離娑婆業海。

《三時繫念》其功德利益應說是冥陽兩利<sup>170</sup>，就像「我們勸導亡靈信願念佛，同時也是勸導我們自己信願念佛求生西方淨土，所以這個法事叫做冥陽兩利。冥就是陰間的家屬、眾生，陽就是我們現在在人間參加這個法會的人，發心做這些功德，兩方面都得到利益，冥陽兩利。」<sup>171</sup>也是要堅定念佛行者的信願行，並勸勉念佛行者念佛當及時。雖為亡者而設，但生者若能進入佛海亦能得利。就如「超薦亡者而設，但是法會儀軌所蘊含的意義不僅是超度亡者，也讓生者受用，

<sup>168</sup> 淨空法師開示《三時繫念》佛事的意涵：「三時繫念佛事，從淺處看，是孝道的顯示，儒家所講的「慎終追遠」，效果是「民德歸厚」。這是良好的教育，教導我們孝親、報恩，這是德行之根本。自古以來，中國人就注重孝道，特別著重祭祀祖先。在「古禮」裡面，對於祭祀很慎重，禮節相當繁瑣，其用意非常之深！參見淨空法師：〈做《三時繫念法事》的功德和意義〉，2017年6月9日查閱 <http://blog.xuite.net/scapular77/twblog/143929867>。

<sup>169</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊74，頁58上-中。

<sup>170</sup> 三時繫念法事是宋朝末年、元朝初年中峰國師編的，一直流傳到今天，當然有它的功德利益才能流傳到今天。到底有什麼功德利益？這個法事主要是勸我們信願念佛求生西方淨土，也就是我們淨宗修學的宗旨，整個法事沒有離開這個宗旨，所以每一部都讀一部《彌陀經》，《彌陀經》就是勸信、勸願、勸行，這稱為淨土三資糧。參見悟道法師：〈三時繫念的功德利益〉，2017年6月2日查閱

<http://www.hwadzan.com/HwadzanActivity/threetimes3/about/2826.html>。

<sup>171</sup> 悟道法師：〈三時繫念的功德利益〉，2017年6月2日查閱

<http://www.hwadzan.com/HwadzanActivity/threetimes3/about/2826.html>。

從中亦能領悟佛法意涵，這是為什麼三時繫念今日仍在臺灣民間流傳，甚至被納入佛教喪儀的過程」<sup>172</sup>。

中峰明本表示阿彌陀佛是能念佛的眾生，如下的敘述：

諸仁者，要知阿彌陀佛是甚麼人？即能念佛之眾生也。<sup>173</sup>

又說

古人信心純至，正因凜然，重念生死，切思輪轉，萬緣寢削，百慮冰消，舉起一聲佛名，直下更無異見。<sup>174</sup>

中峰明本引導念佛行者一舉佛號洪名，乃能具足信願行以求生淨土。《三時繫念》文中引導往生者以信願求生淨土，對參與佛事的人，有助於三業清淨。其每一時皆有誦念《佛說阿彌陀經》<sup>175</sup>，也助亡者往生極樂淨土。《三時繫念》係結合念佛求生淨土與超渡亡者，所制的淨土儀軌。將佛教的精神深入大眾的生活中，讓淨土信仰更為普及。

## 二、〈懷淨土詩〉

中峰明本的淨土思想除了《三時繫念》外，尚有著〈懷淨土詩〉以提倡禪詩為宗，淨土為依歸。〈懷淨土詩〉<sup>176</sup>包括〈懷淨土詩〉百

<sup>172</sup> 李玉珍、黃美英：〈三時繫念〉，2017年6月9日查閱  
<https://religion.moi.gov.tw/Knowledge/Content?ci=2&cid=104>。

<sup>173</sup> 《三時繫念儀範》，《卍新纂續藏經》冊74，頁69下。

<sup>174</sup> 同前註，頁69下。

<sup>175</sup> 「阿彌陀經」是淨土宗最根本的一部經典，文字篇幅不多，功德卻非常的殊勝不可思議。只要虔誠誦經就能得到「一切諸佛所護念」，而且能圓滿具足「信、願、行」這「淨土三資糧」，決定往生極樂淨土！參見釋大寬：〈「阿彌陀經」殊勝功德說明介紹（中國佛教晚課必修的經典）〉，2017年6月2日查閱  
<http://www.buddha-hi.net/re/forum.php?mod=viewthread&tid=2691>。

<sup>176</sup> 〈懷淨土〉十首及〈勸念阿彌陀佛〉同收於《明本雜錄》卷上。〈懷淨土詩〉百八首，全名〈天目中峰和尚懷淨土詩〉，則附於《明本雜錄》卷下之末。

八首、〈懷淨土〉十首及〈次魯菴懷淨土〉十首。他弘揚直指人心的禪法「看話禪」，又闡述淨土法門的重要性，說明了「即心是佛，即佛惟心」<sup>177</sup>的思想。據《天目明本禪師雜錄》所載：

大梵宅中無一法，於無法處有千差，回觀自性離分別，念念純  
開白藕花。<sup>178</sup>

亦云

禪外不曾談淨土，須知淨土外無禪，兩重公案都拈却，熊耳  
峯開五葉蓮。<sup>179</sup>

上述這兩句詩偈，說明中峰明本對禪淨的思想，在淨土禪詩意境，堪足以攝眾，受到當時的名流之士所禮敬。他於〈懷淨土詩〉<sup>180</sup>一開始說：「塵沙劫又塵沙劫，數盡塵沙劫未休，當念只因情未撇，無邊生死自羈留。」<sup>181</sup>我們有無量生死累劫，就如數不盡的塵沙而沒有停止，只因當時那一念為情而無法撇開生死，導致無邊生死流轉。又說：「茫茫三界輓埃塵，一念貪生是苦因，無上法王悲願切，猶將金色臂長伸。」<sup>182</sup>這說明了茫茫的三界生死出期無邊，如滾滾塵埃，只因一念的貪生是苦的根源，阿彌陀佛的悲願心切，接引眾生導歸極樂。他對淨土思想的弘揚，從詩偈<sup>183</sup>中表達佛不捨眾生受苦，不斷呼喚眾生要服良藥生死重病悉除。據《天目明本禪師雜錄》所載：

---

參見釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，頁 163。

<sup>177</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 321。

<sup>178</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 745 上。

<sup>179</sup> 同前註，頁 745 上。

<sup>180</sup> 與娑婆有關的詩偈：「捏目橫生空裏華，妄將三界認為家，大千常寂光明土，不隔纖塵總是遮。」參見《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 744 下

<sup>181</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 744 下。

<sup>182</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 718 下。

<sup>183</sup> 念佛要及時的詩偈：「人間天上與泥犁，勞我昇沉是幾時，白藕有根如不種，

佛與眾生夙有緣，眾生與佛性無偏，奈何甘受娑婆苦，不肯迴頭著痛鞭。<sup>184</sup>

亦云

萬劫死生如重病，一聲佛號是良醫，到頭藥病俱忘却，不用重宣母憶兒。<sup>185</sup>

因世間無常，國土危脆，應對五濁惡世的娑婆世界，要有居安思危的意識，彌陀淨土才是父子歸依處。據《天目明本禪師雜錄》所載：

成住壞空真淨土，見聞知覺古彌陀，但於當處忘生滅，父子相牽出愛河。<sup>186</sup>

若要入凡超聖，當念彌陀聖號。據《天目明本禪師雜錄》所載：

念彌陀佛苦無難，入聖超凡一指彈，除却彌陀存正念，萬般聞見不相干。<sup>187</sup>

以上簡述〈懷淨土詩〉幾首詩偈，道出中峰明本對彌陀淨土的弘揚。他又作〈勸念阿彌陀佛偈誦〉部份句誦如下：

彌陀有願接引念佛，觀音菩薩頭頂戴佛。勢至菩薩攝受念佛，清淨海眾皆因念佛。六方諸佛總讚念佛，祖師起教勸人念佛。

---

塵沙生死有羈縻。」參見《天目明本禪師雜錄》《卍新纂續藏經》冊 70，頁 745 中。

<sup>184</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 745 中。

<sup>185</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 744 下-745 上。

<sup>186</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 745 上。

<sup>187</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 747 上。

捷徑法門惟有念佛，一代宗師箇箇念佛。古今名賢人人念佛，  
我今有緣得遇念佛。念佛念心念心念佛，口常念佛心常敬佛。

188

中峰明本念茲在茲的淨土念佛法門，為了提醒世人，彌陀在接引群萌的眾生時，對眾生殷切的期盼。他以詩偈抒發其淨土思想，說明以悲切心歸向極樂淨土。他不斷以詩偈勸念淨土行者，以信願彌陀的大悲心救度眾生，並引導淨土行者了知自心即佛，淨土就在「自心」。

中峰明本認為心、佛、眾生同體，他以「是心是佛，是心作佛，三世諸佛證此心佛，六道眾生本來是佛，只因迷妄不肯信佛，智者覺悟見性成佛，釋迦世尊開示念佛，彌陀有願接引念佛」<sup>189</sup>。他用詩偈表達凡夫與佛在本質無異，眾生因迷妄不願信佛，開示念佛行者彌陀有大願力接引眾生。然而佛度眾生，但眾生卻甘願忍受娑婆世界的苦。他指出「迷時無悟悟無迷，究竟迷時即悟時，迷悟兩頭都拽脫，鑊湯元是藕花池」<sup>190</sup>，這說明此心悟了就是佛。又強調「三界無別法，惟是一心」<sup>191</sup>，說明諸法於一心，可說凡夫與佛皆在「自心」。<sup>192</sup>

中峰明本引用魯菴和尚身為禪師，卻創作淨土詩偈，表達他的淨土思想，「飯食經行外，觀光倚玉樓，風微天樂奏，波靜水禽遊，寶網珠常曉，瑤階樹不秋。一從心地印，隨處絕馳求」<sup>193</sup>，他表示西方

<sup>188</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 718 中。

<sup>189</sup> 同前註，頁 718 中。

<sup>190</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 744 下。

<sup>191</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 325。

<sup>192</sup> 中峰明本說自心的本質：「當知自心無聖凡，離聖之量則與自心相應；自心無憎愛，離憎愛之分則與自心相應；自心無取舍之情則與自心相應，自心乃至無一切善惡動靜造作等，能一切俱離則與自心相應。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 375。

他於〈示脫歡達刺罕丞相〉提及自心：「諸佛法要惟在自心，於一切人本來具足不從外得也，然自心之法，何法也？乃靈知之至體也。」又說：「世尊初成道時，乃云奇哉眾生具有如來智慧德相，但以妄想執著而不證得謂智慧德想即自心之靈知也。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 369。

<sup>193</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 627。

淨土的玉樓、寶網等莊嚴境界，皆為一心所現，他視極樂淨為故鄉，期望歸淨土。

他開示同菴居士說：「一切佛法是自心，具足心外，別無佛法可求，縱使求得亦非諦，當皆是妄想情識非究竟法也。」<sup>194</sup>。強調佛法在自心，若是心外求佛法，即使求得也非真理，而妄想情識心實非究竟涅槃心。當念佛念心，念而無念，即為佛心。於身、口、意三業中，身禮敬佛，口常念佛，意不離佛。在行住坐臥間，不管順境或逆境皆念佛，於動靜之間皆是念佛。因此，是心是佛，是心作佛，心佛一如。上述中峰明本禪與淨土的思想，其傳承人天如惟則，作《淨土或問》一卷，唱和禪淨融合。

### 第三節 中峰明本禪淨思想的特色

上述說明了中峰明本禪與淨土的思想，如中峰明本所說，「昔大勢至菩薩以念佛心得無生忍，觀世音大士從聞思脩三慧取證圓通，今之禪乎淨土乎皆二大士之遺意也」<sup>195</sup>。他從菩薩思想的角度，認為禪淨不二，主張「禪是淨土之禪，淨是禪之淨土」<sup>196</sup>。中峰明本的禪淨融合有「唯心淨土」及「自性彌土」的理論基礎，他紹承高峰原妙的看話禪，又有大慧宗杲的看話禪的思想。中峰明本以融合的方式，結合禪教會通及禪淨融合的作法，同時他又受永明延壽一心思想的影響，建立唯心淨土的理論。他對唯心的看法，「蓋聞恒河沙數眾如來，彌陀第一，十方微塵諸佛刹，極樂是歸，至理本祇唯心」<sup>197</sup>，這思想似乎繼承永明延壽萬善同歸的思想。其如下說明：

他指出「極樂是歸」、「至理本祇唯心」，可見他的唯心淨土思想並不否定往生西方淨土，同永明禪師的唯心淨土思想非常相近。而且文中提到「四威儀內，萬善同歸」，顯現出中峰

<sup>194</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 375。

<sup>195</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 387。

<sup>196</sup> 同前註，頁 387。

<sup>197</sup> 《三時繫念儀範》，《已新纂續藏經》冊 74，頁 71 中。

繼承了永明禪師萬善同歸的思想。<sup>198</sup>

另外，中峰明本於〈次魯菴懷淨土十首并序〉指出有人認為「離禪外安有淨土可歸，離淨土豈有禪門可入，審如前說，則似以一法岐而為二矣」<sup>199</sup>，將禪淨視為二法，但他採用相傳為永明延壽的《四料揀》作反駁。又說：「不然，教中有於一乘道分別說三，永明之意在焉。」<sup>200</sup>這說明禪淨既無高下之分，應平等視之。據《天目中峰和尚廣錄》云：

永明揀禪淨土為四句，乃曲徇機宜，特方便抑揚耳。<sup>201</sup>

中峰明本的思想影響明清以後中國佛教的模式，就禪淨關係而言，他將看話禪與念佛相結合，奠定禪淨融合的思想。以下分成二部份，首先說明禪與淨土是體一而名二，次要說明淨土禪化。

### 一、禪與淨土是體一而名二

中峰明本的禪淨思想特色，如「淨土心也，禪亦心也，體一而名二也」<sup>202</sup>，可從他認為禪與淨土都應歸於一心來理解。就如淨土是心，禪也是心，證一而名二，那就表示禪與淨土名稱的差別而已，最終都歸於一心。還有迷悟的差別，在於「迷者執其名以昧其體；悟者達其體，以會其名」<sup>203</sup>。若能轉迷成悟，於理論上視禪與淨土，它們統一在於心，就實踐面而言，就自然融合在一起。

中峰明本的禪淨思想深受永明延壽的「一心為宗」的影響，在

<sup>198</sup> 王鳳珠：《永明禪師禪淨融合思想研究》（台北：臺灣學生書局，2007年），頁396。

<sup>199</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊120，頁626。

<sup>200</sup> 同前註，頁626。

<sup>201</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊120，頁422。

<sup>202</sup> 同前註，頁422。

<sup>203</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂藏經影印宋元版》冊120，頁422。

《三時繫念佛事》的白文「縱橫萬法，圓裹一心」<sup>204</sup>，中峰明本又說：「如一佛之垂化，觀萬法惟一心，一心即萬法，所以彰萬法為教，標一心為禪，名常異而體常同。」<sup>205</sup>這與永明延壽的「一心為宗，萬法為鑑」思想接近。中峰明本指出：「古人謂毫釐繫念生死業因，瞥爾情生萬劫羈鎖，兼修云乎哉？」<sup>206</sup>他認為情識執著深厚的眾生，如果以分別心強將禪、淨分為二門，又想二者兼修，是無法破除生死證得解脫的。<sup>207</sup>因此，禪與淨土於理論是一致的，在實踐上自然就融合，兩相無礙了，唯此一心，自然心法平等。

中峰明本引用永明延壽的看法，說明禪淨融合的思想，如「昔永壽和尚離淨土與禪為《四料揀》，由是學者不識建立之旨，反相矛盾，謂禪自禪，淨土自淨土」<sup>208</sup>。可能為破除禪淨兩者的爭議，基於這樣的體認，他將參話頭禪法與念佛相結合，所參的話頭置於念佛心中，透過不斷的練習，終有達到證悟之日，如是，他的禪淨融合思想特色。因此，若達工夫純熟時，一旦參禪頓時忘了能所，體悟見性。他在禪淨融通過程中，將淨土禪化。

## 二、淨土禪化

中峰明本雖會通禪淨，除了闡揚看話禪法外，亦弘揚淨土思想。據《天目中峰和尚廣錄》開示吳居士言：

居士久親淨土之學，復慕少林直指之道，直以父母未生前那箇是我本來面（面通面）目。話置之念佛心中，念念不得放舍，孜孜不可棄離，工夫純熟，識見愈精明，道力益堅密。一旦於

<sup>204</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 60 上。

<sup>205</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂藏影印宋元版》冊 120，頁 551。

<sup>206</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂藏影印宋元版》冊 120，頁 422。

<sup>207</sup> 王鳳珠：《永明禪師禪淨融合思想研究》（台北：臺灣學生書局，2007 年），頁 395。

<sup>208</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂藏影印宋元版》冊 120，頁 387。

忘能所、絕氣息處豁然頓悟，始信子言之不爾欺矣。<sup>209</sup>

中峰明本教授學淨土又欲要參禪的吳居士，將話頭置於念佛心中，念念不捨離，直至「能所俱忘」<sup>210</sup>，在絕氣息處即能豁然頓悟。從表面上而言，似參禪念佛並行，但實際上他將吳居士導入禪。他說：

兼修云乎哉？或不如此，談禪說淨，沸騰識浪，鼓扇情塵，  
卒未有已也。<sup>211</sup>

中峰明本以禪僧著《三時繫念》的淨土法門儀軌，可能有些人會質疑，禪淨兩者不衝突嗎？然而在宋朝時期，慈覺宗蹟禪師（910-1092年）就有相關的說明。據《廬山蓮宗寶鑑》記載：

念佛不礙參禪，參禪不礙念佛，法雖二門理同一致。上智之人凡所運為不著二諦。下智之人各立一邊，故不和合多起紛爭，故參禪人破念佛，念佛人破參禪，皆因執實謗權，權謗實，皆道果未成。地獄先辦，須知根器深淺各得所宜。<sup>212</sup>

說明中峰明本對禪與淨土的觀點，於理體同，在修行仍須分開。其弟子天如惟則表示：

幻住和尚有云：參禪只為明生死，念佛惟圖了死生，但向一邊挨得入。兩條門路不多爭，門路雖不多爭，却不許互相兼帶。參禪者單單只是參禪，念佛者單單只是念佛。若是話分兩頭，彼此都無成就。<sup>213</sup>

<sup>209</sup> 同前註，頁 387。

<sup>210</sup> 中峰明本開示能所俱忘言：「此心無礙則法無礙，法無礙故則理無礙則事無礙則理事無礙則事事無礙則一切法界俱無礙。」。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂藏影印宋元版》冊 120，頁 356。

<sup>211</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂藏影印宋元版》冊 120，頁 422。

<sup>212</sup> 《廬山蓮宗寶鑑》，《大正藏》冊 47，頁 318 中。

天如惟則說明中峰明本在禪淨的思想，不管參禪或念佛皆為生死，修行路上互不爭，參禪純參禪，念佛純念佛，互不相妨礙。從上述得知，中峰明本於理論上將禪淨融合，但事相上以看話禪為主。他的禪淨融合或許因應當時代的環境，以善巧方便度眾。他的禪淨思想，影響明清以後的禪淨融合思想。



---

<sup>213</sup>《天如惟則禪師語錄》，《已新纂續藏經》冊 70，頁 767 中。

## 第四章 中峰明本禪淨思想的實踐及其影響

中峰明本常引導學人參禪與念佛，並時有學人向他請法，他常以書信答覆之。有關他的書信回覆或著述，於他往生後經其弟子慈寂編成《天目中峰和尚廣錄》三十卷，收錄於《磧砂大藏經》；還有未收錄於《天目中峰和尚廣錄》中的法語與事蹟，編入《天目明本禪師雜錄》，但編者不詳。第三章是從思想面，分析中峰明本的禪淨觀點，進而說明他在禪淨融合的特色；本章則以實踐面，分析中峰明本在禪淨的應用，如何遣除障礙，學道有成。若能領略參話頭的精神，應用在《三時繫念》的儀式中，期望身、口、意三業清淨。《三時繫念》的儀式能傳流傳迄今，說明了中峰明本的思想影響深遠。首先敘述參話頭的方法，以中峰明本開示學人參話頭時，可能遇到一些情形如何一一破除。其次說明《三時繫念佛事》儀式的精神及文體結構，藉由儀式中，深入文體結構的意涵，體會淨土法門的精神，可說具足信願行、懺悔罪愆及淨念相繼的理念，揭顯中峰明本淨土法門的重要性，最後敘述中峰明本禪淨融合思想的影響。

### 第一節 參話頭的方法

基於前一章已敘述中峰明本對禪林的弊端，對當時的禪林提出嚴厲的警示。但如何端正禪林風氣？中峰明本認為學習參話禪的方法，有其重要性。以下再次引徵中峰明本對大眾的開示，警惕學道人不能僅受粥飯而忘了出家的本志。如《天目中峰和尚廣錄·二月旦示眾》的開示：

看他前輩於作務之頃未嘗斯須忘此道，豈似今人橫草不拈豎草不踏，二時粥飯百般受用指顧如意，聞首座打板聲，厭嫌頓起嗟訝叢生，不得已走上蒲團，其情猿意馬馳驟不息，或不昏沈便成散亂。間有箇不忘出家本志者，強把所參話提撕作主，方

舉話頭未完，則又被風吹別調矣。<sup>214</sup>

雖在第三章已有敘述中峰明弘揚看話的動機，但上述引文說明中峰明本發現當時的學人，在知見上有錯誤的態度，要求學人應對參禪建立正知正見。他引導學人學習看話禪，從習禪達到明心見性。

中峰明本指出要參話頭前，應具有三種心來勉勵學人，「參禪者要具三種心，第一具大信心，第二具了生死心，第三具不退轉心」<sup>215</sup>。他實踐參話頭的禪法，可從二個方面說明。首先敘述話頭的選擇，再者略述參話頭的方法。

## 一、話頭的選擇

高峰原妙常教人以「萬法歸一，一歸何處」的話頭作為參話頭，中峰明本沿襲其師運用此話頭教人習禪。中峰明本教人習看話禪，要於參話頭之前，先選擇一個話頭，他選擇的「話頭」<sup>216</sup>，有「無」<sup>217</sup>、「萬法歸一，一歸何處」<sup>218</sup>、「四大分散，向何處安身立命」<sup>219</sup>、「父

<sup>214</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂藏影印宋元版》冊 120，頁 319。

<sup>215</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 313。

<sup>216</sup> 近代禪宗泰斗虛雲大師對話頭的解釋：「話就是說話，頭就是說話之前。如念「阿彌陀佛」是句話，未念之前，就是話頭。所謂話頭，就是一念未生之際；一念才生，已是話尾。這一念未生之際，叫做不生，不掉舉，不昏沈，不著靜，不落空，叫做不滅。時時刻刻，單單的，一念回光返照，這「不生不滅」，就叫做看話頭，或照顧話頭。」參見釋淨慧：《虛雲和尚方便開示錄》（台北縣：圓明出版社，1994年2月），頁 85。

<sup>217</sup> 中峰明本提及「無」：「提起箇無滋味話」。參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 324。

<sup>218</sup> 中峰明本開示參「萬法歸一，一歸何處」的話頭：「單以生死無常為重，提起僧問底話頭道：「萬法歸一，一歸何處」，行而參，坐而參，莫問閑忙靜鬧，拌得此一生，與之抵捱，捱到不奈何處」。參見《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 355。

又說：「先師高峰和尚三十年影不出山，每以一箇「萬法歸一，一歸何處」話，教人極力參究，不問年深歲遠，但以了悟為期。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 368。

<sup>219</sup> 中峰明本於〈示同菴居士〉開示「四大分散時，向何處安身立命」的話頭：「只消將箇「四大分散時，向何處安身立命」話頭之日用中，默默自看，都不要作一切想亦不要作修行想」。參見《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 376。

母未生前，那箇是我本來面目」<sup>220</sup>及「須彌山」<sup>221</sup>等。有關「無」字話頭，是從唐朝趙州從諗和尚（778-897年），宋朝時大慧宗杲更極力提倡，而中峰明本也運用這話頭來引導學子。據《天目明本禪師雜錄》所載：

麟上人從前參釋迦彌勒是它奴，且道它是阿誰？今時人參此話，多要墮落知解，妄認識情，顛倒分別，引起邪見，失佛知見，此去但只去參箇趙州因甚道箇無字。十二時中猛提起一切處只如參，久之自然正悟，斷不相賺，記取！記取。<sup>222</sup>

中峰明本認為若以「釋迦彌勒是它奴，且道它是誰」當話頭，容易令人落入知解中；換句話說，此話頭似乎容易引發思維的推測，並非起疑，若疑情無法升起，就無法透徹。關於「無」字話頭，雖從諗禪師始為運用，但其與弟子的對話，就有禪意了。據《楞嚴經疏解蒙鈔》所載：

問：狗子還有佛性也無？師云：無。學云：上至諸佛，下至螻子，皆有佛性，狗子為什麼無？師云：為伊有業識性在。<sup>223</sup>

相傳黃檗希運禪師（？-849年）也有提及「無」字話頭，他又與從諗和尚時代接近。據《黃檗斷際禪師宛陵錄》所載：

黃檗示眾曰：「僧問趙州，狗子還有佛性也無。州云：無。但

---

他又於〈答高麗白尚書〉開示：「但請發起一念決定信心，參箇「四大分散時，向何處安身立命」話，盡此餘生密密參究，久遠不退」。參見《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 393。

<sup>220</sup>《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 387。

惟宜密以一則無義味語置之鈞抱默默自看，謂父母未生時那箇是我本來面（面通面）目，其參究之念既真，了悟之心必至。參見同註，頁 370。

<sup>221</sup>《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 391。

<sup>222</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 742 下。

<sup>223</sup>《楞嚴經疏解蒙鈔》，《卍新纂續藏經》冊 13，頁 900 上。

去二六時中看箇無字，晝參夜參行住坐臥，著衣吃飯處，阿屎放尿處，心心相顧，猛著精彩。守箇無字，日久月深打成一片，忽然心花頓發，悟佛祖之機。」<sup>224</sup>

黃檗希運提出了「無」話頭，晝夜參禪，於行住坐臥處，心心相顧，勇猛精進，只要守個「無」字話頭，便能契入佛境。中峰明本開示學人要明瞭佛祖大意，也要使勁參「無」字。據《中峰明本和尚廣錄》所載：

若要洞明佛祖大意，願做自己真心，不妨將此心箇無字置文字案牘間懸之，語默動靜，密密看看是甚麼道理。<sup>225</sup>

又說

昔僧問趙州狗子還有佛性也無，州云無只這箇無字，如倚天長劍，塗毒鼓聲，觸之則尸橫，嬰之則魂喪，雖佛祖亦不敢正眼覷著。<sup>226</sup>

中峰明本認為要清楚參透佛祖的真義，須將此「無」字隨時隨地看住他，於日常生活時時守住它，終能瞭解佛意。他將「無」字比喻倚天長劍及塗毒鼓聲，視「無」字有強大的威力連佛祖都不敢正面注視它，強調說明「無」字話頭的無比力量。當然他會視學人的根性提供不同的話頭，引導參禪。

<sup>224</sup> 《黃檗斷際禪師宛陵錄》，《大正藏》冊 48，頁 387 中。

<sup>225</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 379。

<sup>226</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 379。

## 二、參話頭的方法

中峰明本認為「自性本來不生不滅」<sup>227</sup>，參話頭就為了明心見性。參禪需有善知識的引導，較易掌握參禪的要領，並提醒「當參時於靜於鬧於順於逆不生忻厭，如失至寶」<sup>228</sup>。因此，不管參話頭若遇昏沈散亂、生起第二念、偷心及未起疑情的情形，他教示學人如何一一破除，並表示「無量劫來為客塵煩惱染習太重，是昏沈散亂之根本」<sup>229</sup>。他警示學人，「做工夫不靈驗者，第一無古人真實志氣；第二不把生死無常做一件大事；第三拌捨積劫（劫通劫）已來所習所重。」<sup>230</sup>這說明若將生死大事當作一件大事，參禪工夫漸漸會得力。然而參禪時坐在蒲團未熟，則起昏沈散亂，易失道心。

### （一）摒除昏沈散亂

參禪坐蒲團時遇昏沈散亂<sup>231</sup>（以下簡稱昏散），就要尋求對治的方法。然而昏散易障道，中峰明本如此形容「向蒲團上與昏散打作一團與是非憎愛馳逐，無間與喜怒哀樂起滅不停，與生老病死相續」<sup>232</sup>。參禪可能會產生昏散，於是非愛恨情仇、喜怒哀樂或生老病死的念頭中，如此參禪會不得力，且無法專注於話頭上。中峰明本表示：「謂昏沈散亂似難屏除，便乃息慮停機枯心死志，坐在蒲團上如一堆朽木

<sup>227</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 315。

<sup>228</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 376。

<sup>229</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 433。

<sup>230</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 427。

<sup>231</sup> 中峰明本舉出參禪遇昏沈散亂時，所起的錯誤知見，指出「真實做工夫之人，面前見有昏沈散亂，錯了也；更起念要屏打箇昏沈散亂，又錯了也；然而屏打不去而生憂懼者，更是錯了也；設使屏打得箇昏沈散亂去，面前淨裸裸地，錯之又錯者也更有箇鹵莽之人，見說昏沈散亂元是本地風光，認以為是，終日與之輒作一團，而不生分別者，此又不勝其錯也。」參見《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 432。

<sup>232</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 433。

相似，忽然忘四大虛六情以為極則者。」<sup>233</sup>如何對治昏沈散亂呢？〈山房夜話〉所述：

如何用心即得於昏沈散亂上不錯去？乃謂之曰：「苟有心可用則展轉成錯矣」。纔見有昏沈散亂，凡用心不用心，都是顛倒錯謬，或謂遮箇向上話，我初機學人，不能得入。幻曰：「學道只要悟明自己真實心地，既悟得諦當，佛與眾生同途共轍。」

234

中峰明本回答初機學人，對昏散不管用心不用心都是顛倒錯誤，學道要悟自本性，方始得真諦，佛與眾生在本質上是無異的。據《天目明本禪師雜錄》所載：

謂昏沉散亂是非逆順等上看話頭之說，此說初無難曉底道理，自是你曉不得，強生知見。且如正看話頭之頃，忽爾昏散順逆等境現前，便當奮起精神向昏散順逆中看，久久昏散順逆情妄自消耳。<sup>235</sup>

昏散為初參的人較易遇到的困境，中峰明本教導學人，若遇到坐禪時出現昏散，包括順逆境，仍應提起精神，在昏散中緊盯話頭。久而久之，俟昏散或順逆境皆過去了，順逆妄念自然會消失。他又說：

有人見此昏散順逆等現前，便乃瞥生疑妄，謂畢竟別有何方便可以去此昏散等習。又乃歸咎於根器宿業及種種境緣才起此心，則於昏散上重加昏散，順逆中又添順逆也，所以教你昏沉散亂時只就昏沉散亂上看。也不是別有何物可看，亦不是看昏

<sup>233</sup> 《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 296。

<sup>234</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 432。

<sup>235</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 732 下。

沉散亂是何物，亦不教你於昏散順逆等別尋巴鼻，只教你便就昏散等上單單提起話頭自看，永不放捨，亦不妄起第二念。<sup>236</sup>

中峰明本提醒學人，若遇昏散現前時，於瞬間生起疑心及妄想，有什麼善巧方便摒除昏散等習氣。進一步又說明遇昏散時，將此過失歸責於是諸根緣種種境界，如此昏散愈重，也於順逆中增添順逆。因此，教學人在昏散僅看昏散，並非昏散有何東西可看，或是昏散是何東西，並非教人於昏散或順逆境等尋找口鼻。他教學人於昏散上，僅往話頭上看，絕不放棄，就不生妄想第二念了。他表示：

分別此是昏散順逆等，此非昏散順逆等，大凡做工夫只要悟話頭，不要你排遣昏散等。你但痛念生死無常大事，單單提箇話頭，起大疑情以求正悟。惟是生死念切，自然話頭綿密，於看話頭綿密處，昏散等自然不現。凡是做工夫時見有昏散等，即是你念生死之心不切，看話頭之念不密耳。<sup>237</sup>

上述說明中峰明本希望學人，不要將重點放置於昏散或順逆等境。希望學人做到從話頭中去體悟，並非要學人遣除昏散。你切念生死無常大事，單提話頭升起大疑情以求開悟。僅切念生死，話頭自然綿密，不間斷地看話頭，昏散自然消失無影無蹤。凡是在參禪時看見昏散，即表示參禪者沒有痛切生死，看話頭的念頭自然不會綿密。他更進一步提示做工夫參話頭時，不需要刻意排除昏散。不過，心中要痛切念生死無常，話頭自然就易綿密，昏散自然會消失。據《天目中峰和尚廣錄》所載：

最初一念要超生越死，是昏沈散亂之根本；要參禪學道，是昏沈散亂之根本；要成佛作祖，是昏沈散亂之根本；要希求無上

<sup>236</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 732 下-733 上。

<sup>237</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 733 上。

大菩提趣向涅槃，是昏沈散亂之根本；乃至於世間出世間種種法中，苟存毫髮念慮，莫不皆是昏沈散亂之根本。若根本既斷，於三千大千世界內外中間，欲覓一毫昏沈散亂，了不可得，於不可得處不惟無昏沈散亂。<sup>238</sup>

中峰明本表示欲超越生死的初衷，要參禪學道、成佛作祖或趣向無上菩提成就涅槃等，這些都是昏散的根本。通常參禪者要通往成佛的道路，就會遇到昏散，透過昏散於參禪時提起正念，當正念現前了，就不見昏散的蹤跡。他又說：

當知昏沈散亂全體，是本地風光，其實際理地中無二法也。爾其不委且昏沈散亂初無自性，亦無實體，皆是自家一箇參禪底正念不真不切上入來。當知第一念不真切，即從第一念入；第二念不真切，即從第二念入，乃至百千念真切竟無所入。或最後一念稍不真切，則便從最後入矣。<sup>239</sup>

當知昏散本無自性且非實際的東西，乃學人參禪的正念不夠真切所致。若能真切的話，正念當前，昏散將會杳不知其蹤，即是昏散遇正念將消失無影無蹤。

## （二）正念與第二念

當參禪時，若起種種諸多雜想，除了參話頭的正念外，其他的妄想是第二念。魏道儒於〈明本禪師的禪學思想〉如此的詮釋第二念：

所謂「第二念」，概指與參究話頭無關的一切思維活動，乃至一切或善或惡的事物，都不能去思考和分別。在這個時候，頭腦中只存在一個毫無意義、不可解釋的話頭。這是強調自心排

<sup>238</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 433。

<sup>239</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 432。

除一切外在的干擾，專注於所參究的話頭。<sup>240</sup>

當參話頭時對公案有疑，轉念至世間情識上，即使是如芥子那麼微小的念頭，是第二念。中峰明本認為正念<sup>241</sup>現前不憂懼昏散，應於專注話頭上並持守話頭，不作雜想。參話頭時只能存在一個毫無意義或不可解釋的話頭。不起第二念即強調本心排除外在任何的擾動，專於話頭上，也就是「正當參時却不要起，一念善惡凡聖情念作取舍分別底道理」<sup>242</sup>。中峰明本對參究話頭的關鍵在於不起第二念，包括善惡都是第二念<sup>243</sup>，久久不起第二念時，便能見十方世界乃為解脫的境界。參話頭若起善惡諸念仍是第二念，即使除了話頭之外的心念也是第二念。如《天目明本禪師雜錄》的說明：

又但除却一箇所參底話頭外更有心念，不問是佛念法念乃至善惡諸緣，皆是第二念。此第二念久久不起，惟於所參話上一坐坐斷，久之和一箇所參話同時超越，便見盡十方世界皆是解脫遊戲之場也。<sup>244</sup>

中峰明本對第二念的解釋，如「便是儻離却箇所參話頭正念之外，更於善惡迷境上微動一毫，是謂第二念也。」<sup>245</sup>這說明僅一毫的念頭

<sup>240</sup> 魏道儒：〈明本禪師的禪學思想〉，頁 281。

<sup>241</sup> 中峰明本教示參禪保持正念：「但能把得箇參話頭底正念住，也莫管佗昏沉散亂，也莫管佗動靜語默，也莫管佗生老病死，也莫管佗苦樂順逆，也莫管佗成就不成就等，乃至除却箇參話頭底正念之外，縱是三世佛、歷代祖同時現前，以第一義諦無上法要，傾入我心腹中，亦須當時與嘔却，亦莫管佗。」參見《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 732 中。

<sup>242</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 375。

<sup>243</sup> 中峰明本以服藥忌譬喻第二念：「今日所參底一箇無義味話頭，是方中所祕傳之神藥。要起此膏肓必死之病，常以一念不退轉不變易之湯，使向一切時中送此神藥。然此藥之治此病百發百中，今之服藥而病不瘳者，蓋與藥忌並進，所以不取效也。苟不能盡其所忌，不惟不效，將見執藥成病，又未易療之也，所謂忌者即第二念是也。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 362。

<sup>244</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 742 下。

<sup>245</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 362。

動了善惡的心，仍是第二念。他認為參禪莫思量分別，於〈示因禪人〉如此開示：

正當參時，不問有思量分別、無思量分別。有思量、無思量屬妄想。如今只要你單單向所參話上起疑情，乃至總不要一切境緣上作分別想。但離却所參話外別起一念，不問是佛念、法念，俱是非正念，皆生死種子。真實做工夫底人，十二時中念念如救頭然。<sup>246</sup>

中峰明本對參禪的見解，除了選擇話頭及正念外，認為「參禪不求名，參禪不求利，參禪不涉思，參禪不解義，參禪只參禪，禪非同一功，參到無可參，當知禪亦識」<sup>247</sup>。若要不起第二念，應絕諸境緣，能所俱忘。如《天目明本禪師雜錄》所載，：

先師三十年身立壁立，惟務與學人整治箇事，捏定咽喉，不要你說，不要你會，亦不要你別生第二念；單單向所參話上立定腳頭，孜孜而參，矻矻而究，如遇怨敵，如救頭然，外絕境緣，內忘情識。<sup>248</sup>

中峰明本表示其師高峰原妙以身作則，教學人惟立定參話頭，棄而不捨地參究，就如遇到怨敵，有燃眉之急，外絕諸緣，內忘情愛意識，如此就不會起第二念。

關於第二念就是起了分別，憎愛取捨，有生滅心，容易墮入有無，落入世間善惡。不起第二念是不隨世間言語流轉，就能轉識成智。在行住坐臥中，能保持正念，清清楚楚，並能不間斷提起正念，不起第二念<sup>249</sup>。中峰明本又進一步說明如何不起第二念？

<sup>246</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 735 下。

<sup>247</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 532。

<sup>248</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 714 上-中。

<sup>249</sup> 中峰明本於〈示鄭廉訪〉如何別起第二念：「守得箇話頭綿密，於綿密處更加綿密去，正當綿密時亦不要作綿密想，纔作此想墮在綿密中亦不相應，久久純熟，其憎愛取舍是非分別之妄情，亦不待別起第二念掃蕩，而自然淨盡無

所言不起第二念者，於政扣己而參處，卒急不相應時，驀忽瞥生一念，謂我莫是根器劣麼，是第二念；謂我莫是罪障深麼，是第二念；莫別有方便麼，是第二念；謂此工夫實是難做，也是第二念；謂是易做，也是第二念；於甚易做處生歡喜心，也是第二念；於艱難境中做不上處起怕懼心，也是第二念；更有一般伶俐漢，見恁麼說了，便云：我但一切坐斷都不起心，正落第二念了也。<sup>250</sup>

中峰明本不斷強調不起第二念，對習看話禪勿有懷疑態度且勿急於參透。若能全然放下，僅取話頭而參究。他說「全身放下，單單靠取箇所參話頭，日亦然、夜亦然、行亦然、坐亦然、生亦然、死亦然，乃至上刀入劔林亦皆然，更不生第二念。」<sup>251</sup>如此精進參禪，更不起第二念，就接近佛境了。因此，勿以根器差或是罪業深重，就認為不適合習看話禪。他說明習看話禪為求證悟，無其他捷徑，參話頭並無難易之分。勿受參話頭順逆境的影響，要維持一個平穩狀況。更不要預設主觀的目的，那也會落入第二念無法證悟。排除一切的雜念，才能通達證悟之路。據《天目明本禪師雜錄》所述：

先師常教學道人不起第二念，久久自然相應。且喚甚麼作第二念，但是你向白日青天大開兩眼，稍於公案上靠不牢把不住。轉轉移念上世間身心情識等境上瞥生一念如芥子許，即此宜便是第二念也。只箇芥子許第二念，直下便與百千萬億無窮生死之所交接。<sup>252</sup>

這說明所謂第二念容易讓人無法專注於所參的話頭上，以致障礙

---

餘矣。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 381。

<sup>250</sup>《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 343。

<sup>251</sup>《天目明本禪師廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 315。

<sup>252</sup>《天目明本禪師雜錄》，《已新纂續藏經》冊 70，頁 742 上。

參話頭。因此，中峰明本教導學人要不斷參話頭，久而純熟自然不起第二念。即使是微小的念頭，仍無法解脫生死。他認為有道業沒有進步的想法，那也是妄想，即是第二念。據《天目明本禪師雜錄》記載：

道業也無進時，進是妄想，也無退時，退成怠惰，去此二途。單單只提起箇所參話，只拚取生與同生死與同死，立定決定不變異之正志，任你這邊那邊住坐一味參取。除參外更不許別起第二念思惟佛法禪道，久之自然心空及第耳。<sup>253</sup>

在於參禪時，道業有沒有進步或退步是妄想，要除却這二種念頭，只為拼個生死，決不變志，不許第二念生起。惟心與佛道自然相應，久而久之，心就證得空性。中峰明本從多方面教示學人參禪悟入本心，於一切處不起第二念。據《天目明本禪師雜錄》說明：

如今往往人說著箇無功用便擬操心領荷，說箇無功用如將心領荷，則又住功用了也。直下用一點心不得，惟有一箇無義味話頭，只要你信得及靠得穩把得住，一切處不起第二念。單單地只與麼參取，但參不透，但不要別起第二念求方便覓資助。總沒交涉，只要信得及，只怎麼參取，久之自然不知不覺以之悟入。<sup>254</sup>

當下直取為第一念即本心，第二念用意識心判斷，易起分別，不易契入悟心<sup>255</sup>。中峰明本希望學人清楚明覺此心，直參不起第二念，久而久之自然就開悟。他對「不起第二念」的心理狀態，應達到如「人

<sup>253</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 739 下。

<sup>254</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 742 中-下。

<sup>255</sup> 中峰明本對悟的看法：「心外無法，法外無心，若見有纖毫情習未盡，即是悟心。」參見《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 434。

法空，心境寂，能所志情識盡」<sup>256</sup>。在參話頭時要能持續正念，要消除所有分別及對立，凡昏散及諸事皆不須理會。僅參話頭的正念，即使佛祖或祖師大德現前，仍不為所動。若心往話頭使勁地參，決無第二念，不隨境而轉。他教示伊吾顯月長老如下：

1. 最要緊是把得住。
2. 最要緊是放得下。
3. 最要緊是不隨順逆境轉。
4. 最要緊是做得主，定立得腳牢。
5. 最要緊是耐得枯淡守得寂寞。
6. 最要緊是識得眼前破不被世間一切境界惑。
7. 最要緊是寒不思衣，飢不求食，不隨色耳，不逐聲。
8. 最要緊是一箇身心如鐵橛子，不受一切禪道佛法穿鑿。
9. 最要緊是盡生不悟明決不起第二念。
10. 更有一件是最要緊處，口未開時已說了，也筆未動時，已寫了，參未透時，已悟了。<sup>257</sup>

中峰明本講了十個「最要緊」處，參話頭時把住話頭，萬緣放下，不隨順逆轉，要做得了主，站穩腳步，耐得住枯燥平淡守著寂寞，看透世間境界。於寒冷時不要想著衣服，餓了不找食物，不隨色聲而轉。這個身心就如同鐵橛子堅硬，不受禪道佛法穿透，直至悟明本性，決不起第二念。最後要到口還沒有講話，就已說話了；還沒動筆寫字就已寫了；還沒參透時就已悟本自性了。這是緊守話頭的重要性，不起第二念，要有守住話頭的決心，要有向所參的話頭起猛勇心。他開示鄭廉訪居士如下：

佛法是大解脫門，只要當人自把生死做一件大事，發深信心向所參話頭上，猛加精進驀直做去。最不許人思前算後較量得失，非同二乘小果之人厭身避境絕念忘緣遣愛逐憎驅情離妄作種

<sup>256</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 296。

<sup>257</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 345。

種修習；亦不要嫌喧取靜辨是非取聖捨凡消昏敵散。但是覺中離却箇參無字底正念，向此等異端上，瞥起一毫所重之心，則斂去久矣。安有悟明之日哉，參禪只要求悟明，所參底話頭斷不可離，此求悟明之外別起第二念，則不相似矣，慎之慎之。

258

中峰明本認為佛法是大解脫門，僅向所參的話頭，以精進心勇往直前。最不許想前算後，計較得失；也不要像二乘行者那樣，百般刻意厭離色身絕外境及諸緣，遣除情愛驅憎惡情妄；亦不要嫌棄喧囂希求取靜、辨別是非、取聖捨凡及消除昏散等念頭。參禪惟求悟明所參的話頭，不要離此正念，別生起第二念，此事特別要謹慎。對於「參禪學道，但盡此一生向真實決定正念中，要了生死無常大事。」<sup>259</sup>換言之，參究話頭用功的過程，向真理實相以正念趣向解脫。故僅對一個話頭起疑情，對其他無謂念頭皆不思量。

### （三）偷心死盡

中峰明本指出學道與偷心的關係，就如「古人學道未問道之得與不得，腳未跨門，首先將箇偷心斬兩斷更不復生」<sup>260</sup>，以此說明偷心會障礙學道。他並以「禾及蟲」、「木及火」為例，分別比喻「學道及偷心」，就如「猶蟲生於禾，害禾者蟲也；亦猶火生於木，燒木者火也」<sup>261</sup>。他進一步說明偷心，「何謂偷心？乃識情之異名也，能劫奪自家無上法財」<sup>262</sup>，意指偷心是情識的同名，能奪取我們的無上法財。因此，參究話頭時，除不生第二念外，對外境不起任何執著分別，也在說明不要偷心。他又表示偷心還有個異名，「謂情生想變者，即

<sup>258</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 380。

<sup>259</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 372。

<sup>260</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 430。

<sup>261</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 431。

<sup>262</sup> 同前註，頁 431。

吾所言偷心之異名也」<sup>263</sup>，即情生想變就是偷心的異名。《天目明本禪師雜錄》如此詮釋偷心：

但離却箇所參底話外，別見有箇自己，是偷心；於所見之自己外，別見有人有我，是偷心；做得純熟時知道純熟，是偷心；做不純熟時知道不純熟，是偷心。面前見有昏沉散亂時，是偷心。不見有昏沉散亂，唯有箇所參底話頭與疑情交結不斷時，是偷心。<sup>264</sup>

這裡，中峰明本認為須離所參的話頭外，別見有個自己，在所見的自己以外，別看還有人我，這是偷心；在做得純不純熟時，知道是純不純熟，也是偷心；或是有看見了自己是否昏散，名為「偷心」。他接著又說偷心對求道無益，「偷心何物？即如來妙明之心之至體，以其求道之志不真不切，為諸妄所蔽轉，為偷心也」<sup>265</sup>。若要解脫生死，僅有將偷心除去。他以「飛埃遊塵」及「鏡光」分別比喻「偷心」及「道」，就像「偷心之障道，猶飛埃遊塵之覆鏡光也」<sup>266</sup>。偷心讓學人無法識本性，若道業要有成，得先去盡偷心。

據《天目明本禪師雜錄》所載：

古人學道之有靈驗者，蓋偷心死盡故也，便偷心一毫死不盡，則萬劫無有自成之理。直而論之，死得一分偷心，則是學得一分道；死得偷心五分，則是學得五分道；偷心全無，則全體是道。<sup>267</sup>

中峰明本表示古人學道有成就者，都是偷心已死盡了，只要偷心還在，

<sup>263</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卮新纂續藏經》冊 70，頁 727 上。

<sup>264</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卮新纂續藏經》冊 70，頁 716 下。

<sup>265</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 431。

<sup>266</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卮新纂續藏經》冊 70，頁 726 下。

<sup>267</sup> 同前註，頁 726 下。

生死尚未出期；換言之，死了一分偷心，成就一分道業；死了五分偷心，乃成就五分道業；沒有偷心了，自然道成。他對解脫生死的良藥與偷心的關係，有進一步的說明：「何謂生死？有偷心是。何謂涅槃？盡偷心是。請以喻言之，生死是大病，佛祖言教是良藥，偷心是藥之所忌，以佛祖言教治生死之大病。」<sup>268</sup>這說明要相信佛法是對治生死的良藥，偷心是良藥所忌諱的。為了讓學人得到參禪法門要略。據《天目明本禪師雜錄》所述：

今人惟知有道可成，而不知有偷心可盡，或偷心之未盡而欲道之有所成，是猶坐臥於水中求其不濕，天下古今無是理也。<sup>269</sup>

如今，學人僅曉得道業可以成就，但不知道有偷心可以死盡，或是偷心沒有死盡而想道業成就，猶如坐臥在水中，但又要求不濕，天下古今沒有這個道理。因此，在參話頭時，得將偷心死盡，除一個話頭外，無諸事於心，截斷一切情識作用。猶如《天目明本禪師雜錄》所述：

如泥塑木雕底有氣死人，外不見有大眾，內不見有自己，冷冰冰地絕見絕聞，如是守去久之。<sup>270</sup>

若要斷絕情識作用，就似泥塑木雕的有氣死人一般，對內外諸境視而不見，聽而不聞，全無意識反應，如此的久而守之。自然所起的疑情就不受外在影響，其力量漸漸大了。疑情若發不起，則未達到桶底脫落的境界，就無法開悟。據《天目中峰和尚廣錄》所載：

但只撇箇無義味話頭，教爾發起大信心直下不起第二念，單單於話頭上奮起大疑情，與之一念萬年做將去。爾但心不隨緣，意不逐物，識不拘境，意不染塵。<sup>271</sup>

<sup>268</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 431。

<sup>269</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卮新纂續藏經》冊 70，頁 726 下-727 上。

<sup>270</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卮新纂續藏經》冊 70，頁 717 上。

中峰明本說明從參話頭升起大信心，不起第二念，在話頭發起大疑情，但此心不隨內外境而轉。他認為參禪除了對治昏散、不起第二念及偷心死盡外，還要在參話頭時起大疑情。

#### (四) 破除疑情

中峰明本認為看話頭是從參的過程升起疑情，起了疑情之後而能破疑情，進而達到悟境。《天目明本禪師雜錄·示逸禪人》指出：

疑情無大小，但疑之重是謂大疑，疑之輕是謂小疑，何謂重？但說著箇生死事大，便自頓在胸中，要放下也放不得。如大飢之人要求食相似，自然放不過。雖欲不舉，不自由而舉之也，是謂重，故名大疑。此大疑之下，自然癡寢忘食身心一如，亦不知是大疑，自然疑之不休息也。<sup>272</sup>

又開示學人要有勇猛精進不退轉的心，當話頭提起，不論寒暑，念茲在茲，毫不間斷參究話頭。他引導學人從疑情生起，並以種種譬喻，希望學人能應用參禪的方法，能洞悉本性。如走路時像高牆擋住無去路，但仍需穿透，如是的決心，並勇往直前，直至穿越障礙為止。他說：

既隨遷變則即今遷向何法界中，變作甚麼頭面(面通面)？便這裏不相知處，奮起一片猛利決定不退轉身心，向自己躬下，提起箇所參底話頭，孜孜而參，密密而究，遺寒遺暑忘寢忘食，胃中念念如撞鐵壁相似。只與麼一礙礙住，更不要前思後算，今日也與麼，明日也與麼，久久不移易，將見情祛識謝塵念消不覺不知驀然撞透。<sup>273</sup>

<sup>271</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 343。

<sup>272</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卮新纂續藏經》冊 70，頁 736 下。

<sup>273</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 316。

中峰明本認為參禪要發勇猛心，遇任何困境決不退轉，就如撞了鐵壁也要穿透為止。他不斷以譬喻讓學人理解參禪的方法，他又以咬生鐵橛子作比喻，如下說明：

一切時中單單靠取箇所參底無義味話，如咬生鉄橛相似，朝咬不斷暮咬，今年咬不斷便拚取來年咬，愈咬不斷但拚取不退轉無間斷咬去。<sup>274</sup>

他表示參話頭要於二六時中，僅守一個無義話頭，猶如咬生鐵橛，朝咬暮也咬，今年咬不斷來年再咬，以無間斷的決心，不咬斷是終不放棄，最後肯定會被咬斷。他又以「吞栗棘蓬」、「中毒藥」形容看話頭時，可能所引起的心理反應，並教導學人要如何下功夫？

所以把箇無義味話頭拋在伊八識田中，如吞栗棘蓬，如中毒藥相似，只貴拚捨形命，廢寢忘食，大死一回驀忽敲破，方有少分相應。爾若不知此方便，於看話頭起疑情之際，將一切心識較量動靜，妄想見聞坐在馳求取捨窠臼中，或得暫時心念不起，執以為喜，或昏散增加久遠不退，承以為憂，皆不識做工夫之旨趣也。<sup>275</sup>

中峰明本勉勵學人參話頭如疑情的力量漸漸強大時，心理僅疑情遍佈，於寢食俱忘，猶似吞栗棘蓬，卡在喉嚨，不上不下；又似中毒藥，像是快氣息令人至絕境，大死一回般起死回生。若參禪落入暫時不起心念而以為喜，或是昏散不退而以為憂，都非識下功夫的要領。他還以「打破漆桶」作譬喻，如下說明：

初發心為生死入道之日即是結制，於中也不論九十日九十月

<sup>274</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 731 上。

<sup>275</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 340。

九十年，但念念不退轉，念念不間斷，念念不休息，念念不棄離，參之究之決之擇之，直之至心空及第，脫略見聞打破漆桶之頃，便是解制之日。<sup>276</sup>

綜合上述，要參究話頭，貴在綿密無間，念念不離棄持以恆之。中峰明本開示於對參話頭過程，以易解生動的譬喻，引導學人能夠參究話頭。若起疑情時，猶如撞著鐵壁、吞栗棘蓬及中毒藥等快盡死絕般，死裡回生。還要有不退轉的決心。若能掌握住參話頭的方法，且精勤修習，必有打破漆桶之際，終能開悟。

### （五）參禪的成效

關於參話頭的功效，將話頭一參，參到底之後，久之功夫純熟，話頭參破時，瞬間疑情頓消，一切虛妄情執息滅，生死大事剎那明白。就像中峰明本的看法，「參到話頭破處，則生死大事與之俱破，則一切語言文字與之俱明，離死生外別無話頭，離話頭外別無生死」。<sup>277</sup>

中峰明本為堅定學人的信心，如此地說：「能所分別作障礙，覲體如銀山鐵壁之堅，只此便是。」<sup>278</sup>以「銀山鐵壁」作比喻，若功夫成片，久了就純熟，即「久久純熟，不覺不知打成一片，等閑豁開正眼洞見本源」<sup>279</sup>，如此久久參究話頭，有洞見本心之時，驀然開悟。他勸勉學人參話頭要參到念慮休息，猶如「默默參取所參話頭，久之純熟忽然開悟。如久忘忽記，那時情妄空知解泯，一箇自心全體獨露隨處自在，百千念慮同時休息。」<sup>280</sup>他形容開悟剎那本性體空，一切情識俱忘泯之，佛性本自顯發，任運自在，將煩惱愛染從生死中解脫。據《天目明本禪師雜錄》所載：

<sup>276</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 308。

<sup>277</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 732 上。

<sup>278</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 310。

<sup>279</sup>《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 738 下。

<sup>280</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 376。

一切時提起所參話，密密無間斷參取，正當參時，都不要作一切計較搏量。只如箇枯木死絕氣息守將去，守到情消識盡處，忽爾開悟。那時澄湛不澄湛，如啞子得夢，惟自知耳。<sup>281</sup>

綜合上述，中峰明本勉勵學人實踐參禪的方法，死得一分偷心，則是學得一分道，以此類推，視個人的精進而定。於參話頭時，破除昏散，提起正念不起第二念，偷心死盡，破除疑情，直到頓悟，明心見性，當下即得解脫。參話頭欲求解脫，念佛亦求解脫，兩者趣向一致。

## 第二節《三時繫念佛事》的精神及儀文結構

若能以參話頭的精神應用於《三時繫念》儀式中，期望身、口、意三業清淨。中峰明本曾言，「既然如是，則知西方淨土，此界何殊，古佛彌陀，此心匪異」<sup>282</sup>，這說明淨土不異於此方，彌陀不別於此心。他對淨土思想的體認展現在《三時繫念》及其儀式中。以下首先略《三時繫念佛事》的精神，其次說明《三時繫念佛事》的儀文結構。

### 一、《三時繫念佛事》的精神

《三時繫念》佛事<sup>283</sup>可說與不同維次的眾生溝通方式，超渡亡靈於業海茫茫中有個歸向，往生極樂世界。藉儀軌所含藏的精神，令行者受用，行者能以至誠心讀誦聽講，信願奉行，托質蓮胎，成就無上菩提。據《三時繫念佛事》云：「覺海虛空起，娑婆業浪流，若人登

<sup>281</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 738 上。

<sup>282</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 66 中。

<sup>283</sup> 凡發揚佛德之事，稱為佛事。於禪宗，用以指舉揚佛法之行事，如開眼、安座（安置佛像於堂內）、拈香、上堂、入室、普說、垂示等，均為佛事。後世泛稱於佛前舉行之儀式為佛事，又稱法事、法會，或指超度亡靈之誦經。參見《佛光大辭典》。

彼岸，極樂有歸舟」<sup>284</sup>。眾生本有清淨自性，但因無始劫煩惱及習氣，無法登極樂彼岸，一直在娑婆世界流轉。中峰明本云：「心不迷，不墮生死；業不繫，不受形質；愛不重，不入娑婆；念不起，不生業累。」<sup>285</sup>這說明我們生死於迷悟之間，藉《三時繫念》的儀式，轉迷為悟，導歸極樂的淨土。

中峰明本紹繼禪宗法脈，一生以弘揚佛法為己任。因其博學涵養深厚，其文采優雅，著述頗多。他所著的《三時繫念》文藻優雅，意涵深遠。雖修禪者的根器有利鈍之別，但習禪與念佛皆為解脫生死。兩者相較之下，一心繫念彌陀聖號較屬易行道。藉由體驗《三時繫念》儀式中，趣入佛法的實義。

中峰明本的白文，「世界何緣稱極樂，只因眾苦不能侵，道人若要尋歸路，但向塵中了自心」<sup>286</sup>，這說明極樂淨土要向自心求。在第三章第三節最後提及，他身為禪師著淨土法門的著作《三時繫念》，是以悲心在大願海中救度眾生，他在《三時繫念》儀式中開示，應一心繫念佛號，有如是心是佛，是心作佛，念念都是佛，進而人法亦空。念佛念到一心不亂進入禪定的境界，清淨自性自然顯現。

## 二、《三時繫念佛事》的文體結構

從《三時繫念》文體結構，在引導眾生進入彌陀願海，實踐身、口、意三業都繫念在佛號，時時提起佛號，以往生西方為目標。他開示念佛行者，「諸苦盡從貪嗔起，不知貪欲起於何，因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔」<sup>287</sup>。他期勉大眾一心繫念佛，漸漸就能瞭解「自性彌陀，唯心淨土」，並以此為修行的根本。

《三時繫念》開示白文的文詞優雅，意義深遠，提醒念佛行者切勿蹉陀光陰，事事難料，命在呼吸間。同時勸勉念佛行者繫念彌陀的

<sup>284</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 56 上。

<sup>285</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 346-347。

<sup>286</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 57 下。

<sup>287</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 746 中。

聖號，發廣大菩提心精進於道，超越六道輪迴，斷生死之流。藉由法會之儀軌，深入經文的精神，希望能與阿彌陀佛的心相應。據《佛說大阿彌陀經》所載阿彌陀佛第二十八願：

我作佛時，十方無央數世界諸天人，聞我名號，燒香散花然燈懸繒，飯食沙門起立塔寺，齋戒清淨益作諸善，一心繫念於我。雖止於一晝夜不絕，不得是願終不作佛。<sup>288</sup>

阿彌陀佛成佛以來，十方諸天人聽聞彌陀名號，以香花燈供佛，供養僧眾及建塔寺，齋戒清淨，作諸善事；一心繫念於阿彌陀佛，於一晝夜不斷，必能至彌陀之極樂國土。所以一心繫念佛名，念念則清淨，自然消無明諸煩惱，可見繫念佛有益三業清淨，中峰明本著《三時繫念》的精神，是以悲心願海與彌陀相應。

中峰明本藉由《三時繫念》提醒念佛行者心繫彌陀，趣向極樂淨土。如《三時繫念儀範》云：「中峰祖師，著文繫念，何云繫念？一心繫屬於佛，不雜他念之謂也。乘此念心，堅固純熟，決定往生。」

<sup>289</sup>以下概述《三時繫念》儀式的召請與三時的內容：

---

<sup>288</sup> 《佛說大阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，頁 329 中。

<sup>289</sup> 《三時繫念儀範》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 62 上。

表 4-1 三時繫念佛事文體結構（召請）

| 儀程     | 內文結構                 | 備註                                                                                |
|--------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 召<br>請 | 〈戒定真香讚〉              |                                                                                   |
|        | 南無香雲蓋菩薩摩訶薩<br>（三稱佛號） |                                                                                   |
|        | 主法法師白文               | 覺海虛空起，娑婆業浪流，若人登彼岸，極樂有歸舟。                                                          |
|        | 念佛                   |                                                                                   |
|        | 〈心經〉一卷               |                                                                                   |
|        | 〈往生咒〉三遍              |                                                                                   |
|        | 主法法師白文               | 法王利物，悲智洪深，普遍十方，冥陽靡隔。                                                              |
|        | 念佛                   |                                                                                   |
|        | 爐香讚                  |                                                                                   |
|        | 雲來集三稱                |                                                                                   |
|        | 主法法師白文               | 此一瓣香，根蟠劫外，枝播塵寰，不經天地以生成，豈屬陰陽而造化。爇向爐中，專伸供養，常住三寶，剎海萬靈，極樂導師，阿彌陀佛，觀音勢至，清淨海眾，悉仗真香，普同供養。 |
|        | 南無香雲蓋菩薩摩訶薩<br>（三稱佛號） | 三稱畢後，師與大眾齊座下。                                                                     |

資料來源《三時繫念佛事》<sup>290</sup>。

<sup>290</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 56 上-中。

表 4-2 三時繫念佛事文體結構（三時及回向）

| 第一時               | 第二時       | 第三時         |
|-------------------|-----------|-------------|
| 南無蓮池海會菩薩摩訶薩（三稱佛號） |           |             |
| 《佛說阿彌陀經》          |           |             |
| 〈往生咒〉三遍           |           |             |
| 蓮池會三稱             |           |             |
| 主法法師白文            |           |             |
| 〈讚佛偈〉             |           |             |
| 念佛百聲              |           |             |
| 〈第一大願讚〉           |           |             |
| 蓮池會三稱             |           |             |
| 主法法師白文            | 主法法師白文    | 主法法師白文      |
| 念佛千聲              | 念佛千聲      | 念佛千聲        |
| 〈普賢十大願〉           | 〈大慈菩薩發願偈〉 | 〈慈雲懺主淨土發願文〉 |
| 四弘四願              | 淨土發願文     | 歸去來發願文      |
| 〈佛寶讚〉             | 〈法寶讚〉     | 〈僧寶讚〉       |
| 念佛上座              | 念佛登座      | 念佛登座        |
| 主法法師白文            |           |             |
| 懺悔文               |           |             |
| 南無普賢王菩薩摩訶薩（三稱佛號）  |           |             |
| 主法法師白文            |           |             |
| 〈彌陀讚〉             | 〈彌陀讚〉     | 〈彌陀大讚〉      |
| 蓮池會三稱             | 蓮池會三稱     | 回向偈         |
|                   |           | 三皈依         |
|                   |           | 功德圓滿        |

資料來源《三時繫念佛事》<sup>291</sup>

<sup>291</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 56 中-61 中。

上述說明《三時繫念佛事》的內容，尤其法師的白文，句句都是中峰明本引導念佛行者心向彌陀，趣向極樂。儀軌的開示白文云：「覺海虛空起，娑婆業浪流，若人登彼岸，極樂有歸舟。」為在迷的芸芸眾生，引導極樂之邦。然而佛陀的慈悲與智慧深切，只為救度眾生脫離苦海中。如召請前讚偈：「法王利物，悲智洪深，普徧十方，冥陽靡隔。」。欲想得度，如第一時開示，「世界何緣稱極樂，只因眾苦不能侵，道人若要尋歸路，但向塵中了自心」，即從煩惱中找回本心，乃極樂現前，諸苦不得侵入。又開示：「苦盡從貪欲起，不知貪欲起於何；因忘自性彌陀佛，異念紛馳總是魔。」<sup>292</sup>諸苦從貪欲起。然而貪欲是從何升起？若懂得知足，向內心求法，就無欲而樂，凡夫忘了自己的本性，還有佛性即真如自性。

中峰明本於第二時又強調「唯迷悟之有間，故凡聖而迥異；豈知心佛眾生，三無差別」<sup>293</sup>，這說明心、佛、眾生三者無異。凡夫與佛只因迷悟之間有別，凡夫若一時頓現，由迷轉悟，就能顯發佛性。所以要發露懺悔，洗滌塵垢，令善根增長，自然往生淨土。

第三時繼續開示，念佛要具有信心及懇切心，念生死輪迴的可悲，厭塵勞紛擾為可痛，再舉一聲佛名，直至一心不亂。如《三時繫念佛事》云：

按定六字洪名，一一出口入耳，則此禱亂，自然隨念寂靜。

自是一念，而至十念，乃至念念不移，即教中所謂淨念相繼者也，念佛之人，須要信心懇切。<sup>294</sup>

《三時繫念》儀式中，勸導往生者生起信願念佛，求生極樂淨土，同時亦勉勵念佛自度，累積福報善根資糧，登極樂彼岸。中峰明本心繫眾生，不斷提醒念佛行者藉由《三時繫念》的儀式，能具足信願行

<sup>292</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 58 上。

<sup>293</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 59 中。

<sup>294</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 60 中-下。

淨土三資糧、懺悔罪愆、淨念相繼及禪的思想，從儀式能體會禪淨融合的精神。

### 第三節 中峰明本禪淨融合思想的影響

中峰明本的禪淨思想，體現於他所弘揚的看話禪法與《三時繫念》儀式中。他的弟子天如惟則撰《淨土或問》，也有禪淨融合的思想。元朝普度法師著《廬山蓮宗寶鑑》，其序文云：「是心作佛是心是佛，故觀心即觀佛也，觀佛即念佛也。極而言之念本無念佛亦無佛，能念空所念亦空，如來禪即祖師禪也」<sup>295</sup>，有闡揚禪淨思想的精神。明朝高僧雲棲株宏（1535-1615年），曾讚揚《淨土或問》指出：

學者盍深思之天如和尚得法天目禪淨圓融，固是家法又慮禪者不達永明料揀之旨，乃作淨土或問一書，自立主客反覆酬詰釋其羣疑示，其修法策其怠惰。然皆博引大經大論及諸祖成言，以證其說，以生其信。余觀淨土諸書不啻汗牛，求其婆心苦口尅的示人無出或問，是不獨為淨土指南，實乃禪學者之金針也。

296

雲棲株宏認為天如惟則的《淨土或問》是博引經論及諸祖之要，是一部淨土的指南，禪學者的方針，在禪淨圓融方面得自天目中峰明本，從上引文中雲棲株宏在禪淨融合方面，似乎有受到中峰明本的影響。

天如惟則云：「繫念之法不拘行住坐臥，不必出聲損氣，惟務至誠默想默念，念念相繼心無間斷。」<sup>297</sup>這說明修行並非僅在法會儀式中，在平常生活中以至誠心，淨念相繼，也是繫念之法。若能體會《三

<sup>295</sup> 《廬山蓮宗寶鑑》，《大正藏》冊 47，頁 302 下。

<sup>296</sup> 《雲棲淨土語彙·淨土旨訣》，《卍新纂續藏經》冊 62，頁 29 中。

<sup>297</sup> 《天如惟則禪師語錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 819 下。

時繫念》儀式的精神，於日常生活中以念佛修心，縱使無法撥冗參與儀式，也是《三時繫念》儀式的實踐者。

中峰明本的禪淨思想，以弘揚看話禪為主，將話頭置念佛上；另外《三時繫念》雖是淨土法門的著作，但有引導念佛進入禪境，此著作是中峰明本影響後人深遠的代表作。舉辦《三時繫念》的儀式在台灣有佛光山、法鼓山、淨宗學會及其他道場等，於清明節或七月孝親法會，以啟建《三時繫念》法會，作為慎宗追遠的儀式。此儀式提醒以念佛的心，就能「了則頭頭見佛，悟來步步西方」。<sup>298</sup>

在現今有多位法師講解《三時繫念》，透過媒體闡揚《三時繫念》的意旨，如台灣淨空法師、悟道法師及果傳法師等，還有大陸的明證法師及仁山法師等。藉由講解《三時繫念》的內容，讓參與的信眾能夠更能理解法會的精神意涵，不然流於形式的拿香跟著拜，如此是無法理解中峰明本揭示念佛求往生的悲願。若能以切念生死無常的心，念念與佛相應，就如入禪定，進而體悟法界性空，說明了禪淨融合的真實義。

---

<sup>298</sup> 《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 58 中。

## 第五章 禪淨融合淨化人間

中峰明本曾說：「人生猶如幻中幻，塵世相逢誰是誰，父母未生誰是我，一息不來我是誰。」<sup>299</sup>或許他在說明世間的幻化，命在呼吸間，生死輪迴，應視生死為大事。禪淨融合思想經歷史的演變，此思想從宋元以迄現代的佛七，皆為生死大事。禪淨融合的思想似乎也影響了現代佛七，佛七時而繞佛，時而拜佛，時而靜坐，動靜交互運用，有禪淨融合的意味。

佛七一般有靜坐及念佛等，現代高僧煮雲法師（1919-1986年），極力推廣精進佛七。煮雲法師所倡導的念佛法門，則以「「追頂念」為主，意即一枝香接續一枝香，九枝香都大聲念佛。其以為唯有大聲念佛才能使妄念無有空隙可以插入，達到一心不亂的境地。他並且認為精進七日，勝過平日散漫修行十年」<sup>300</sup>。當今除了有佛七外，就是禪七及地藏七等。本章將分為二節，第一節佛七與禪七的起源及意涵。第二節精進佛七。第三節禪淨融合淨化人間。

### 第一節 佛七的起源及其意涵

佛七的種類，廣義分為禪七和淨七兩種，七係指一期七日。禪七乃指禪宗的禪坐、參話頭及跑香等；主要參禪打坐調身心為主<sup>301</sup>。淨七則指淨土的念佛，顧名思義即七天以佛號為所緣，不斷精進念佛，現代以佛七稱之。以下除了說明佛七的起源及其意涵，也會說明禪七的起源及其意涵。

<sup>299</sup> 《天目明本禪師雜錄》，《叻新纂續藏經》冊 70，頁 719 中。

<sup>300</sup> 丁敏：《煮雲法師的佛教經驗與佛教事業—1949年大陸來臺青年僧侶個案研究》，《中華佛學學報》第12期（1999年），頁298。

<sup>301</sup> 虛雲老和尚曾開示坐禪的意義：「坐禪要曉得善調養身心。若不善調，小則害病，大則著魔，實在可惜。禪堂的行香坐香，用意就在調身心。」參見淨慧法師：《虛雲和尚開示錄》（台北縣，圓明出版社，1994年2月），頁82。

## 一、佛七的起源及其意涵：

### （一）佛七的起源

佛七意指以七天時間，集中精神，一心念佛，念佛不綴，稱為打念佛七或打佛七，簡稱佛七。其起源出於《佛說阿彌陀經》經文：

「若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土」<sup>302</sup>。據印順導師的《淨土與禪》所載：

佛七，是簡稱，具足說應該叫做結七念佛。念佛是大乘的通泛法門，小乘中也有。但現在，專指大乘的念阿彌陀佛。念佛，本來有多種念法，而現在是專指稱名念佛。七，是七日，在印度早就有小七、大七的二種：小七就是七天；大七是七七四十九天。結七，如結界一樣，在一定的時限中—小七或大七，專心修學。結七不一定念佛，如參禪有禪七。但現在是佛七，即在七日中，專心稱念南無阿彌陀佛。<sup>303</sup>

佛七的法會與其他法會有所不同，其他的法會，如浴佛節法會、觀音法會及藥師消災法會等，紀念性質居多。藉由佛菩薩聖誕或其他的因緣，以法會集合信眾作慶祝或紀念，加強我們對佛法的信心，達到社會淨化的功能。相傳打佛七發起人可能是善導法師(613-681年)，在他的著作《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》中提及念佛七日，「七日之中皆須一食長齋，軟餅麩飯隨時醬菜儉素節量，於道場中晝夜束心相續，專心念阿彌陀佛，心與聲相續」<sup>304</sup>，這與現代佛七行法似乎接近。在台灣念佛道場舉辦的佛七，藉共修的力量專心念佛，功夫成片，淨念相繼，放下萬緣，希望能達到一心不亂。

<sup>302</sup> 《佛說阿彌陀經》，《大正藏》冊 12，頁 347 中。

<sup>303</sup> 釋印順：《淨土與禪》（新竹縣：正聞出版社，2000 年），頁 77。

<sup>304</sup> 《觀念阿彌陀佛相海三昧功德法門》，《大正藏》冊 47，頁 24 中。

## （二）佛七的意涵

據《妙法蓮華經》所述，「一稱南無佛，皆已成佛道」<sup>305</sup>，在說明念佛累積成佛的資糧。中峰明本以詩偈勸念眾生，阿彌陀佛以悲願垂手接引，「藕池無日不花開，四色光明映寶台，金臂遙伸垂念切，眾生何事不思來」<sup>306</sup>。又勸念眾生不論貧富老少或是達官貴族，皆可念佛。如下所述：

富貴之人宜念佛，黃金滿庫穀盈倉，  
世間受用無虧缺，只欠臨終見願王。  
貧乏之人念佛時，且無家事涉思惟，  
赤條條地空雙手，直上蓮臺占一枝。  
老來念佛正相當，去日無多莫暫忘，  
南無阿彌陀佛六字，是越苦海慈航。  
盡道少年難念佛，我云年少正相當，  
看他八歲龍王女，掌上神珠放寶光。  
身膺宰相與朝良，蓋世功名世莫量，  
自性彌陀如不念，未知何以敵無常。  
一般平等惟心土，貴賤賢愚沒兩途，  
漆桶要教連底脫，大家齊用著工夫。<sup>307</sup>

上述說明富貴者衣食無缺，但無常來時，欠臨終面見彌陀的接引。然而貧窮者兩手空空，無事牽掛，是念佛的好機緣。老來時，去日不多了，莫忘南無阿彌陀佛，渡生死苦海駕慈航入極樂。年少不易念佛，然而龍女八歲卻成佛<sup>308</sup>，中峰明本以龍女為例，勸勉年少者切記念佛。

<sup>305</sup> 《妙法蓮華經》，《大正藏》冊 9，頁 9 上。

<sup>306</sup> 《天目明本禪雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 745 上。

<sup>307</sup> 《天目明本禪雜錄》，《卍新纂續藏經》冊 70，頁 747 中-下。

<sup>308</sup> 經言：「云何女身速得成佛？」爾時龍女有一寶珠，價直三千大千世界，持以上佛。佛即受之。龍女謂智積菩薩、尊者舍利弗言：「我獻寶珠，世尊納受，是事疾不？」答言：「甚疾。」女言：「以汝神力，觀我成佛，復速於此。」當時眾會，皆見龍女忽然之間變成男子，具菩薩行，即往南方無垢世界，坐寶蓮華，成等正覺，三十二相、八十種好，普為十方一切眾生演說妙法。爾時娑

宰相與朝廷良臣，功名富貴如浮雲，不知何時無常一到，任誰都無法抵擋，勿忘自性彌陀。如經言，「纏縛多劫不覺不知，故須勸娑婆苦海眾生，求生西方極樂世界也」<sup>309</sup>，惟有知苦方欲離苦，所以透過念佛希求「離苦得樂」。

## 二、禪七的起源及其意涵

禪七源於佛陀在菩提樹下，七日證道。佛陀在菩提樹下自誓：若不成道誓不離金剛寶座，實為七日成佛的濫觴。<sup>310</sup>進一步說明禪七的意義希望在最短的時間內修得成果，以七天為期，精進修禪。《禪門鍛鍊說》所載：「欲期尅日成功，則非立限打七不可」<sup>311</sup>這說明參禪，希望能夠於短時間內，達到修證的目的。為了使生命蛻變，使內心智慧展現，作有方向、目標之提昇，還我本來面目，明心見性更是其主要關鍵。<sup>312</sup>參禪目的不是為別人，也不是為要贏別人，就如中峰明本所言，「參禪不求勝，勝為禪人病，勝乃脩羅心，勝即魔軍令，勝非解脫場，勝是輪迴弄，惟佛無勝心，所以稱殊勝」<sup>313</sup>，而是希望自己去妄想活在每一個當下，念念皆善。

---

婆世界，菩薩、聲聞、天龍八部、人與非人，皆遙見彼龍女成佛，普為時會人天說法，心大歡喜，悉遙敬禮。」參見《妙法蓮華經》《大正藏》冊 9，頁 35。

<sup>309</sup>《寶王三昧念佛直指》，《大正藏》冊 47，頁 365 下。

<sup>310</sup> 釋永本：〈禪堂開示錄〉，2017 年 5 月 29 日查閱

<https://www.fgs.org.tw/cultivation/fgu-chan/preach/07.htm>。

永本法師又開示禪七的意義：打七，非一七、二七、三五數七，夫七者，指吾人之第七末那識。第七識是自我本體的意識心，沾染了貪、瞋、痴、慢等色彩，如喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲等，修行人必須返觀自己這些毛病，了解妄心之虛幻不實，逐漸抖落情塵。打禪七，即是於此時日中，針對第七識之執取，以各種參究方法，放下一切，打斷妄想，還回本來清淨之自心。

<sup>311</sup>《禪門鍛鍊說》，《卍新纂續藏經》冊 63，頁 776 上。

<sup>312</sup> 釋永本：〈禪堂開示錄〉，2017 年 5 月 29 日查閱

<https://www.fgs.org.tw/cultivation/fgu-chan/preach/07.htm>。

<sup>313</sup>《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120，頁 531。

## 第二節 精進佛七

相傳清朝行策（1628-1682年）於《起一心精進念佛七期規式》卷一所載：「擇清淨廣廈，以為七堂，中奉彌陀聖像，懸諸華旛，然燈燒香，七日不絕。」<sup>314</sup>這是清朝古文獻資料有類似佛七的記載。近代淨土宗的祖師印光大師（1862-1940年），於佛七開示念佛的真實義<sup>315</sup>。由大陸來台弘法的煮雲法師曾於民國六十一年舉辦精進佛七<sup>316</sup>，並極力弘傳。其影響所及，「十多年內，煮雲法師不僅在自己的道場主持佛七，其他各道場也紛紛請他去主持精進佛七。影響所及，連東

<sup>314</sup> 《起一心精進念佛七期規式》，《卍新纂續藏經》冊 62，頁 139 下。

<sup>315</sup> 我今先將此次念佛七的因緣說說。再將念佛的大綱說說。如此可以明白念佛宗旨之所在。否則根本未知，立不定腳跟。或隨經教知識語言所轉，以致捨此而修余法門也。念佛一法，如阿伽陀藥。梵語阿伽陀，華言普生，亦雲總治。以普生總治一切病故。念佛一法，能除八萬四千煩惱，亦復如是。所以念佛法門，包羅萬象。一切諸法，無不從此法界流。一切諸法，無不還歸此法界。以其為諸法總持，故得無法不備，無機不收也。佛唯欲眾生超凡入聖，了生脫死。然眾生根機不一，心願各別。或有眾生求福求壽求財求子等，只要心誠求之，有求必應。此雖是世間法，然接引下根，漸種善根，故亦滿願。若論佛之本意，唯欲眾生一心念佛，求生西方，仗佛慈力，臨終接引往生西方。一得往生，便出三界輪回之苦。從茲漸進，以致成佛。方為念佛究竟實義。印光大師講述、法塵記：〈印光大師對佛七的開示〉，2017年5月29日 <http://big5.xuefo.net/nr/article18/184115.html>。

<sup>316</sup> 民國六十一年農曆二月，正式創辦精進佛七於台東清覺寺。當時煮雲的身體情況只適合念佛，於是與清覺寺慈琛、慈照、慈宗三弟子商量辦精進佛七，可是既無財力地無寬闊場地。但因緣說來也奇怪，當時清覺寺有一信徒趙雲鵬居士，知道這個計劃之後就獻了一塊地，作為精進佛七的道場。但草創的佛七道場十分克難，佛堂上的西方三聖像無錢塑造，還是請人手繪，其中艱苦可見一斑。民國六十三年農曆一月於台東清覺寺首辦大專精進佛七，六十四年農曆三月再辦第一屆出家班精進佛七。六十五年暑假舉辦青少年及兒童之精進佛七開始，至七十五年七月止，煮雲往生前一、二個月，幾乎是每個月都主持一次精進佛七，台灣後來念佛、打七的風氣至今不衰，可以說是當年煮雲一手所帶動的。參見關正宗：《東台弘法第一人--煮雲法師的佈教心路》，2017年5月29日查閱

<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/museum/formosa/people/1-zhu-yun.html>。

南亞的新加坡、馬來西亞等地有組團回臺請其主七者。」<sup>317</sup>據丁敏探討煮雲法師的精進佛七：

精進佛七，比普通佛七要嚴格很多，且也不在佛七中舉行超度、消災等法事。佛七中規定每日九枝香，九枝香中純念「阿彌陀佛」一句名號，普通社會大眾精進班每日禮佛八百拜，大專及出家佛七班一千拜，並持守「八關齋戒」，禁語、禁止閱讀任何書刊文字，禁止與外界聯絡，因此精進佛七中，是日中一食，每日大約只能睡四小時，其餘時間均在念佛拜佛。<sup>318</sup>

上述說明精進佛七以念佛拜佛為主，每日只睡四小時，有「苦修」的意涵。有關佛七所運的「稱名」念佛即憶念佛以口念佛號，藉由稱念佛名的音聲，能得到佛力加持，故稱名念佛，目前為佛教較普遍的念佛方法。因此，稱名念佛，並非侷限於口稱念佛，也可以意念佛。目前佛七有五會念佛的拜佛方法，其緣起於《佛說無量壽經》，「風時發出五音聲，微妙宮商自然相和」<sup>319</sup>，此法主要表達念佛音聲的急緩，透過梵唄表明念佛的心情平靜和急切之意。何謂五會念佛？《淨土五會念佛略法事儀讚》所載：

第一會平聲緩念「南無阿彌陀佛」；第二會平上聲緩念「南無阿彌陀佛」；第三會非緩非急念「南無阿彌陀佛」；第四會漸急念「南無阿彌陀佛」；第五會四字轉急念「阿彌陀佛」。  
五會念佛竟即誦寶鳥諸雜讚。<sup>320</sup>

上述的『轉急念』為表達我們向佛陀求救的急切心，並急求彌陀佛接引的懇切心。欲以至誠心與佛相應，進入一心不亂的念佛境界。五會念佛所要表達的是，「第一會時除亂意，第二高聲遍有緣，第三

<sup>317</sup> 丁敏：《煮雲法師的佛教經驗與佛教事業—1949年大陸來臺青年僧侶個案研究》，頁 298。

<sup>318</sup> 同前註，頁 298。

<sup>319</sup> 《佛說無量壽經》，《大正藏》冊 12，頁 271 上。

<sup>320</sup> 《淨土五會念佛略法事儀讚》，《大正藏》冊 12，頁 476 中-下。

響颺能裏雅，第四和鳥真可憐，第五震動天魔散，能令念者入深禪」<sup>321</sup>。此法事儀讚揭獮聲音無常，並除雜念，乃通達第一義。

五會念佛與第一義的關係，進一步的說明「五會念佛，五者會是數，會者集會；彼五種音聲，從緩至急，唯念佛法僧，更無雜念；念則無念，佛不二門也，聲則無常，第一義也。」<sup>322</sup>唐朝法照法師(747-821年)運用五會念佛，透過音聲深入人心，善能意會者，則能深入禪定。若能與禪相應，如《法苑珠林》言：「菩薩能與禪相應有十種利益：何等為十？一、安住儀式，二、行慈境界，三、無諸悔熱，四、守護諸根，五、得食喜樂，六、遠離愛欲，七、修禪不空，八、解脫魔羈，九、安住佛境，十、解脫成熟。」<sup>323</sup>對於五會念佛能進入禪淨融合的境界，似乎有念佛禪<sup>324</sup>的意味。

### 第三節 禪淨融合淨化人間

中峰明本表示當心識雜亂紛飛，若要移除雜念，除了觀想阿彌陀佛外，並稱念佛的名號，雜念漸漸遠離，久了會趨於寂靜。如《三時繫念儀範》所述：

當雜識紛亂之頃，能移一念，觀想慈容而稱念之，纔念一聲，即一念之間，散亂遠離，隨念寂靜。且一聲之念既爾，移念入第二聲中。譬如清珠之入水二寸也。自最初一念清淨，至第二念亦清淨，乃至第三，第四、五，至于十、百、千、萬億念，念念清潔，念念寂滅，念念純真，念念解脫。<sup>325</sup>

<sup>321</sup> 《淨土五會念佛略法事儀讚》，《大正藏》冊 47，頁 488 中。

<sup>322</sup> 《淨土五會念佛略法事儀讚》，《大正藏》冊 12，頁 476 中。

<sup>323</sup> 《法苑珠林》，《大正藏》冊 53，頁 904 中。

<sup>324</sup> 聖嚴法師解釋何謂念佛禪：「念佛通常被認為是淨土法門，為什麼變成禪了呢？其實沒有一樣特定的東西或法門叫作禪，因為中國禪宗是「以無門為法門」，而念佛根本就是禪法中的一個項目，所以不需要特別把淨土法門獨立出來。」參見釋聖嚴：《聖嚴法師教淨土法門》（台北市：法鼓文化，2010年），頁 187。

<sup>325</sup> 《三時繫念儀範》，《卍新纂續藏經》冊 74，頁 69 下。

這在說明最初一念清淨，能夠進入淨念相繼，淨念相繼自然人心就淨化了。而人間淨土以心靈環保、淨化人心為主軸，尊重大自然生態保護，落實健康念佛禪，淨化心靈，提昇人品，為社會帶來祥和。目前台灣有許多佛教道場著重禪淨雙修，落實淨化人心的精神。

星雲大師曾於 2014 年 3 月 23 日推動禪淨共修法會<sup>326</sup>，為國家社會祈求風調雨順等開示，他亦闡揚禪淨雙修法門，佛光山有禪淨法堂接引信眾共修，並舉辦全國北中南三區的禪淨共修，也是星雲大師所倡導的「人間佛教」，亦為淨化人心。

除了佛光山舉辦佛七外，還有法鼓山舉辦一系列念佛禪講課及活動，如禪一或禪七。以禪不離淨，淨不離禪的修行法門，藉著禪淨融合的修持法門引導信眾，回歸清淨自性。若要找回原有清淨自性，就要般若智慧<sup>327</sup>，明心見性。因此，參加佛七或禪七，有化導眾生淨化自心的意涵，對淨化社會也助益。從元朝中峰明本的禪淨融合，歷經明清以至民國，至現代的佛七，時代的不斷變遷，此提供自我淨化的醒思。

---

<sup>326</sup> 佛光山開山宗長星雲大師於 2014 年 3 月 23 日在台中洲際棒球場，為近 3 萬信眾慈悲開示。大師表示，身體有病，找醫生看病開刀，心裡有貪瞋、嫉妒、愚癡時，更需要佛法來治療。禪淨共修法會就像救生艇，幫助眾生消災解難，藉由法會祈求台灣這塊寶島能夠國泰民安，風調雨順。參見陳璿宇：

〈星雲大師：禪淨共修消災解難〉，2017 年 3 月 15 日查閱

<http://www.lnnews.com/news>。

<sup>327</sup> 韓琮瑜從聖嚴法師的禪學思想，分析禪定、參禪與智慧開展之關係，「開悟是觀慧非透過禪定而來；開悟須透過止觀雙修、定慧等持而來；得禪定未必得智慧，無漏智慧則必與禪定相應；禪的目的在即定即慧的慧悟之境」。參見韓琮瑜：《聖嚴法師的禪學思想》（台北市：法鼓文化，2002 年），頁 292-294。

## 第六章 結論

本論文以探討中峰明本的禪淨融合思想為主，在書寫本論文時則運用了文獻分析法及義理分析法，從不同的歷史文獻資料中，認識中國佛教兩大宗派禪宗與淨土宗的融合。永明延壽可說是禪淨融合的轉折點，中峰明本具有承先啟後的重要性。因此，中峰明本承襲永明延壽的禪淨融合思想，為明清之後的禪淨雙修奠定根基。另外，運用原典、與本論相關文獻資料及中峰明本的著作等，歸納本論文的預期結果。期望運用研究方法，辨明中峰明本禪淨融合思想的特色，還有禪淨融合的歷史脈絡。

綜合歷史的文獻資料，說明了中峰明本禪淨融合的歷史價值及其影響，從本論文的研究核心思想，為現代人尋找生命的意義，同時對未來有所展望。研析中峰明本的禪淨思想，認識看話禪，融合念佛思想，證一而名二，禪淨的核心都在於一心，一心方顯真如自性，是他的禪淨融合的特色。他的禪教思想，主張心外無一法可求，也就是三界無他法，可見一心的重要性。此外，從研究他的看話頭禪法，其一心思想實踐禪不離開日常生活中，主張禪戒一如、禪不離坐及坐不離禪等特點。他對禪淨的看法，即是名二而證一，也就是他所謂的禪是淨土之禪，淨土是禪之淨土。

### 第一節 中峰明本禪淨融合的歷史價值及其影響

綜合本論文的研究，中峰明本傳承永明延壽禪淨融合的思想，又影響明清以後的禪淨融合。此外，中峰明本的《三時繫念》有禪淨融合的思想，現代台灣佛教舉辦《三時繫念》的儀式，即是從儀式中體會唯心淨土，他的心佛一如思想，說明了淨土就在自心，即是佛要向自心求，非向外在求佛。

探討本論文從中國禪宗及淨土宗融合的發展，並略析永明延壽的禪淨融合思想，並考察中峰明本禪淨融合的背景，建立中峰明本禪淨

融合的特色。於此，有關中峰明本禪淨融合的價值，有三點值得注意：第一，中峰明本於《天目中峰和尚廣錄》中，三次提及永明延壽作的《四料揀》，有「永明和尚離淨土與禪為四料揀」<sup>328</sup>、「永明揀禪淨為四句」<sup>329</sup>及「永明和尚以禪與淨土揀為四句」<sup>330</sup>。這《四料揀》如他表示的「禪外安有淨土可歸，離淨土豈有禪門可入」<sup>331</sup>，充分地表現禪不離淨及淨不離禪的思想，化解禪淨間所造成的紛爭。他的禪淨思想，仍以弘揚看話禪為主，淨土思想是當時普及化的信仰，並以善巧方便，將禪淨加以融合。第二，他宣導的禪淨融合思想，是將看話禪與念佛相結合，這對禪淨融合起了很大作用，禪淨融合從永明延壽延續至中峰明本更加弘傳。第三，中峰明本《三時繫念》的儀式中，講求淨土念佛的實踐理念，再加上〈懷淨土詩〉的念佛思想，揭發中峰明本的禪淨融合的理念，透過儀式的實踐達到禪淨融合的意境。

## 第二節 本論文主要的研究成果

他說明禪、心、識的關係，即「禪是心之名，心是禪之體」，還有禪在生活中實踐，如「禪不在坐，亦不離坐」。禪與戒的關係，「此所參話雖不名三聚，而具存三聚無少間也」<sup>332</sup>，統攝心與識、禪與心、禪與坐、禪與戒等參禪的實踐理念，成為他的獨特思想。他強調要真參實悟，從參禪工夫處著手，參禪要除昏散、不起第二念、偷心死盡及破除疑情等即能得力。指導學人要實際參究，若僅是理論即為空談，仍無法了脫生死。

他以弘揚看話禪為主，係為導正當時禪林的弊病，引導學人通往悟境。他選用話頭具有多元性，視學人的根器提供不同的話頭，靈活運用話頭，目的為了洞明本心。他採種種譬喻，在參禪過程中，期望突破困境，通達本心。

---

<sup>328</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 387。

<sup>329</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 422。

<sup>330</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 626。

<sup>331</sup> 同前註，頁 626。

<sup>332</sup> 《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》，頁 359。

綜觀禪淨融合的歷史，經由永明延壽的禪淨融合，至中峰明本將禪淨融合加以闡揚，開啟不同的思惟。他提倡的「禪即淨土之禪，淨土即禪之淨土」，呼應了永明延壽倡導淨業悟心，都是禪淨融合的最佳寫照。

有關三個欲探討的問題，包括禪淨融合的起源及中峰明本禪淨思想的背景、中峰明本禪淨融合的實踐及其影響、佛七的起源及佛七的意涵等，於本研究有了成果。

中峰明本透過看話禪的方法及《三時繫念》儀式的精神及內涵，引導眾生進入禪淨融合的領域中，藉以實踐「無緣大慈，同體大悲」的精神。《三時繫念》儀式的流傳，將佛法普及化及廣大化，不僅限於中國，遠傳至外國，同時為念佛及參禪的人，建立正確的修行見解。本論文藉中峰明本所著的《天目中峰和尚廣錄》、《天目明本禪師雜錄》及《三時繫念》等，呈現他禪淨融合的理念。

經由探析《三時繫念佛事》的精神及儀文結構，引導我們身、口意、三業清淨。若能體驗《三時繫念》的儀式，實踐佛法的意涵。佛法的精神是要落實於日常生活，在四威儀隨時提醒自己，所以修行不侷限於儀式中而已。如能於日常生活中藉念佛修持自心，亦是《三時繫念》的實踐者。

最後，筆者透過本論文分析禪淨融合的風貌，漸漸地體會禪淨融合的思想，尚有祖師以慈悲智慧，悲憫眾生引導欣向淨土。藉由本論文對看話禪的要旨及《三時繫念》儀式的實踐，進一步瞭解中峰明本為當時代及後世所帶來深遠的影響。若能學習到中峰明本的精神，對筆者在解行並重上，期望有所助益。另外對禪淨融合欲進一步瞭解的修行者，也可當作參考的資料。禪淨融合有助於淨化自心，淨化自心則社會自然就淨化，並能帶來安定的力量，正確體會禪淨融合的精神，方能顯發般若智慧，以般若智慧洞明清淨本性，為生命找到真實義。

## 參考文獻

### 一、原典：

- 〔東晉〕法顯譯：《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12。
- 〔西蜀〕僧佑著：《佛祖正傳古今捷錄》，《卍新纂續藏經》冊 86。
- 〔南梁〕三藏曼陀羅仙譯：《文殊說般若經》，《大正藏》冊 47。
- 〔唐〕玄覺撰：《證道歌註》，《卍新纂續藏經》冊 65。
- 〔唐〕玄奘譯：《稱讚淨土佛攝受經》，《卍新纂續藏經》冊 12。
- 〔唐〕慧能述、法海集：《六祖壇經》，《大正藏》冊 48。
- 〔唐〕法照述：《淨土五會念佛略法事儀讚》，《大正藏》冊 12。
- 〔唐〕道綽撰：《安樂集》，《大正藏》冊 47。
- 〔唐〕道世撰：《法苑珠林》，《大正藏》冊 53。
- 〔唐〕裴休集：《黃檗斷際禪師宛陵錄》，《大正藏》冊 48。
- 〔五代宋〕永明延壽著：《宗鏡錄》，《大正藏》冊 48。
- 〔宋〕王日休校輯：《佛說大阿彌陀經》，《大正藏》冊 12。
- 〔宋〕志磬撰：《佛祖統紀》，《大正藏》冊 49。
- 〔宋〕無門慧開著：《無門關》，《大正藏》冊 48。
- 〔宋〕真歇清了著：《真歇清了禪師語錄》，《卍新纂續藏經》冊 71。
- 〔宋〕道原撰：《景德傳燈錄》，《大正藏》冊 51。
- 〔南宋〕宗曉編：《樂邦文類》，《大正藏》冊 47。
- 〔元〕中峰明本撰：《三時繫念儀範》，《卍新纂續藏經》冊 74。
- 〔元〕中峰明本撰：《幻住庵清規》，《卍新纂續藏經》冊 63。
- 〔元〕中峰明本撰：《三時繫念佛事》，《卍新纂續藏經》冊 74。
- 〔元〕不詳編：《天目明本禪師雜錄》，《卍新纂續藏經》，冊 70。
- 〔元〕北庭慈寂編：《天目中峰和尚廣錄》，《磧砂大藏經影印宋元版》冊 120。
- 〔元〕善遇編：《天如惟則禪師語錄》，《卍新纂續藏經》冊 70。

- 〔元〕普度編：《廬山蓮宗寶鑑》，《大正藏》冊 47。
- 〔元〕德輝重修《勅修百丈清規》，《大正藏》冊 48。
- 〔明〕雲棲祿宏撰：《往生集》，《大正藏》冊 51。
- 〔明〕文琇集：《增集續傳燈錄》卷 5，《卍新纂續藏經》冊 83。
- 〔明〕元賢撰、道霈重編：《永覺元賢禪師廣錄》，《卍新纂續藏經》冊 72。
- 〔明〕明河撰：《補續高僧傳》，《卍新纂續藏經》冊 77。
- 〔明〕淨柱集：《五燈會元續略》，《卍新纂續藏經》冊 80。
- 〔明〕莊廣還輯：《淨土資糧全集》，《卍新纂續藏經》冊 61。
- 〔明〕雲棲祿宏撰：《阿彌陀經疏鈔》，《卍新纂續藏經》冊 22。
- 〔明〕獨庵道衍撰：《諸上善人詠》，《卍新纂續藏經》冊 78。
- 〔明〕憨山德清著：《肇論略註》，《卍新纂續藏經》冊 54。
- 〔清〕行策：《起一心精進念佛七期規式》，《卍新纂續藏經》冊 62。
- 〔清〕霽崙超永編：《五燈全書》，《卍新纂續藏經》冊 82。
- 〔清〕錢謙益述：《楞嚴經疏解蒙鈔》，《卍新纂續藏經》冊 13。

## 二、現代著作

### （一）專書

- 王鳳珠：《永明禪師禪淨融合思想研究》，台北：臺灣學生書局，2007 年。
- 呂澂：《佛教研究法》，台北市：新文豐出版，1984 年。
- 阿部肇一，關世謙譯：《中國禪宗史》，台北市：東大出版，1999 年。
- 吳汝鈞：《佛學研究方法論》，台北市：臺灣學生書局，1994 年。
- 洪湛侯：《中國文獻學新探》，臺北市：臺灣學生書局，1992 年。
- 紀華傳：《江南古佛》，北京：中國社會科學，2006 年。
- 陳劍鎧：《行腳走過淨土法門》，台北：商周出版，2009 年。

望月信亨著，釋印海譯：《中國淨土教理史》，台北市：正聞出版社，1995年。

馮學成：《明本大師傳》，高雄：佛光文化，2004年。

鈴木大拙著，劉大悲譯：《禪與生活》，台北市：志文出版社，1984年。

楊曾文：《宋元禪宗史》，北京：中國社會科學，2006年。

慈寂編：《天目中峰師尚廣錄》，台北市：佛陀教育基金會，2015年。

褚柏思：《中國禪宗史話》，高雄：佛光出版社，1990年。

蔡日新：《中國禪宗的形成》，台北縣：圓明出版社，1999年。

賴賢宗：《佛學詮釋學》，北京市：北京大學出版社，2009年。

韓琮瑜：《聖嚴法師的禪學思想》，台北市：法鼓文化，2002年。

釋大安：《淨土宗教程》，台北市：佛陀教育基金會，2015年。

釋印順：《淨土與禪》，新竹縣：正聞出版社，2000年。

釋印順：《初期大乘佛教之起源與開展》，新竹縣：正聞出版社，2000年。

釋有晃：《元代中峰明本禪師之研究》，臺北：法鼓文化，2007年。

釋淨慧：《虛雲和尚開示錄》，台北縣：圓明出版社，1994年。

釋聖嚴：《聖嚴法師教淨土法門》台北市：法鼓文化，2010年。

顧偉康：《禪淨合一流略》，臺北：東大，1997年。

## （二）期刊論文

丁敏：《煮雲法師的佛教經驗與佛教事業—1949年大陸來臺青年僧侶個案研究》，《中華佛學學報》第12期（1999年）。

任宜敏：〈天如惟則禪師禪學思想析論〉，《人文雜誌》第5期（2003年）。

蔣義斌：〈大慧宗杲看話禪的疑與信〉，《國際佛學研究年刊》創刊號（1991年）。

魏道儒：〈明本禪師的禪學思想〉，《圓光佛學學報》創刊號（1993年）。

釋恒清：〈禪淨融合主義的思惟方法-從中國人的思惟特徵論起〉，《國立台灣大學哲學論評》卷14（1991年）。

### （三）論文集論文

邱敏捷：〈胡適與鈴木大拙〉，《海峽兩岸當代禪學學術研討會論文集》（嘉義縣：南華大學，1999年）。

歐陽宜璋：〈趙州「無」字公案的疑與參〉，《佛學學術研討會論文集》（桃園縣：清雲技術學院，2002年）。

### （四）學位論文

施伊姿：《三時繫念儀式及其於臺灣實踐之研究》（台南：國立成功大學藝術研究所，2004年）。

陳碧燕：《開悟禪師的淨土儀軌：中峰明本與三繫念之研究（I）》（台南：國立成功大學，2010年）。

陳金月：《中峰明本《三時繫念佛事》之禪淨思想》（新北市：華梵大學，2011年）。

### （五）、網路資訊

印光大師講述、法塵記：〈印光大師對佛七的開示〉，2017年5月29日 <http://big5.xuefo.net/nr/article18/184115.html>。

李玉珍、黃美英：〈三時繫念〉，2017年6月9日查閱 <https://religion.moi.gov.tw/Knowledge/Content?ci=2&cid=104>。

陳璿宇：〈星雲大師：禪淨共修消災解難〉，2017年3月15日查閱 <http://www.lnanews.com/news>。

釋大寬：〈「阿彌陀經」殊勝功德說明介紹（中國佛教晚課必修的經典）〉，2017年6月2日查閱 <http://www.buddha-hi.net/re/forum.php?mod>。

釋永本：〈禪堂開示錄〉，2017年5月29日查閱

<https://www.fgs.org.tw/cultivation/fgu-chan/preach/07.htm>。

釋悟道：〈三時繫念的功德利益〉，2017年6月2日查閱

<http://www.hwadzan.com/HwadzanActivity/threetimes3>。

釋淨空：〈佛七的目的〉，2017年5月29日查閱

<http://www.amtb.org.tw/enlighttalk/enlighttalk.asp>。

釋淨空：〈做《三時繫念法事》的功德和意義〉，2017年6月9日

查閱 <http://blog.xuite.net/scapular77/twblog/143929867>。

關正宗：《東台弘法第一人--煮雲法師的佈教心路》，2017年5月

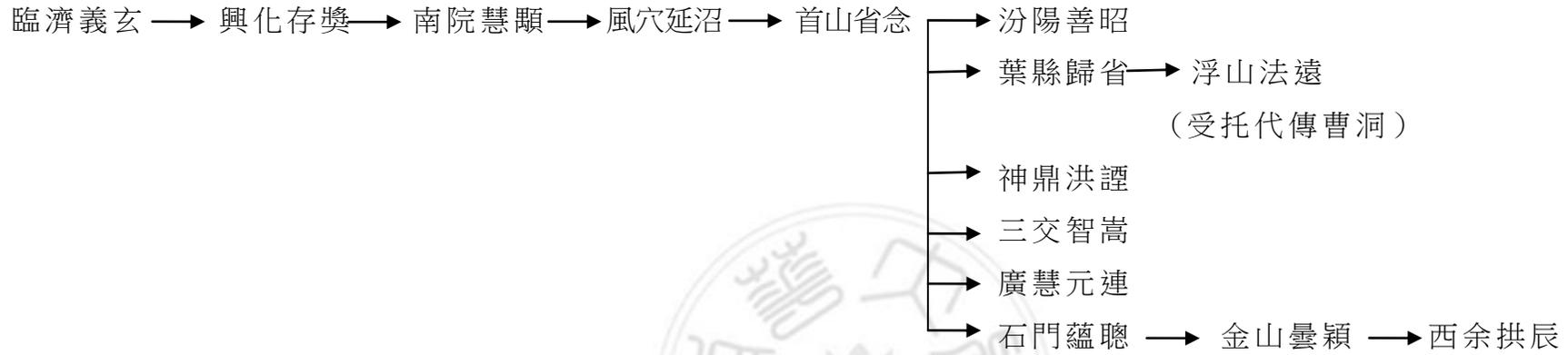
29日查閱 <http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/museum/formosa/people>。

### 三、工具書

中華電子佛典協會，《CBETA 電子佛典集成》，台北：中華電子佛  
典協會，2014。



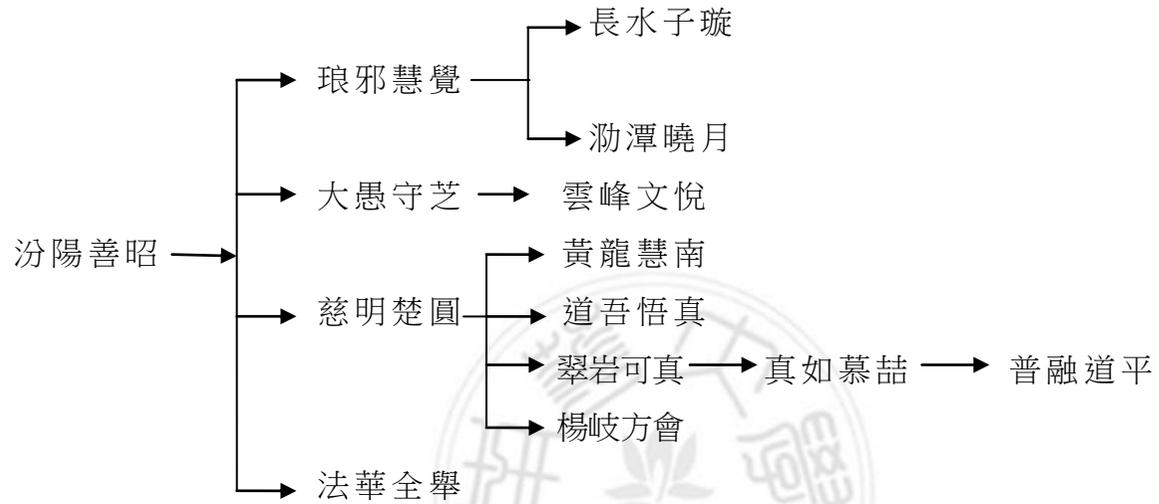
附錄一 臨濟宗傳承世系



資料來源：《宋元禪宗史》<sup>333</sup>

<sup>333</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 233。

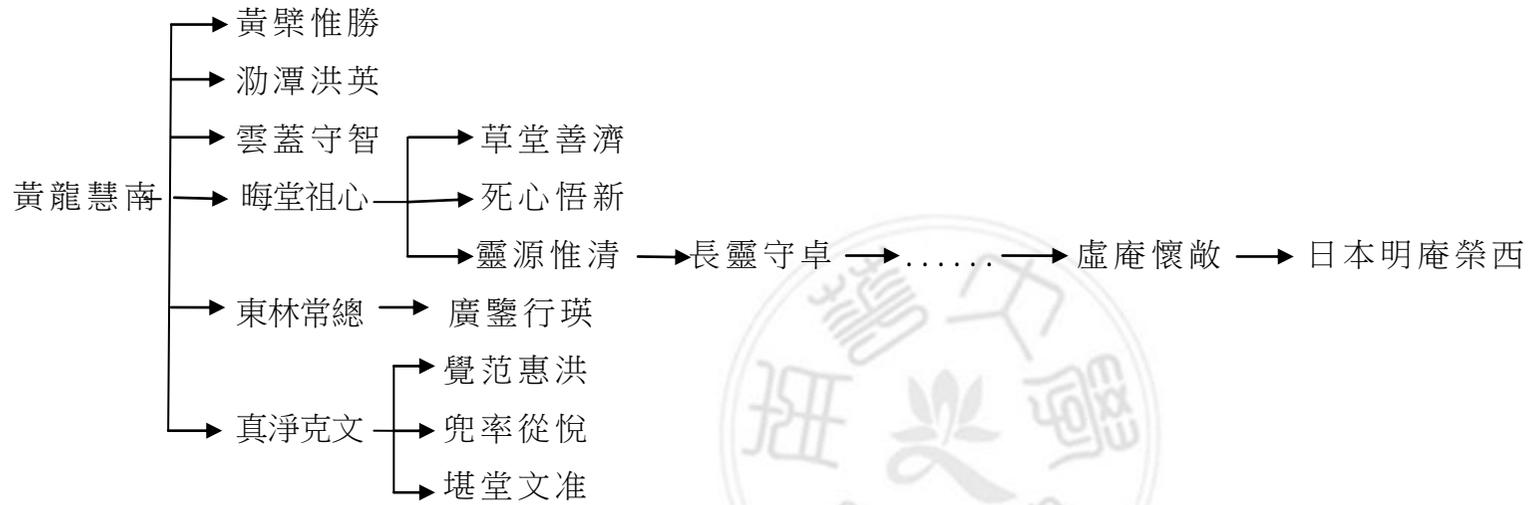
附錄二 臨濟宗傳承略表



資料來源：《宋元禪宗史》<sup>334</sup>

<sup>334</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 292。

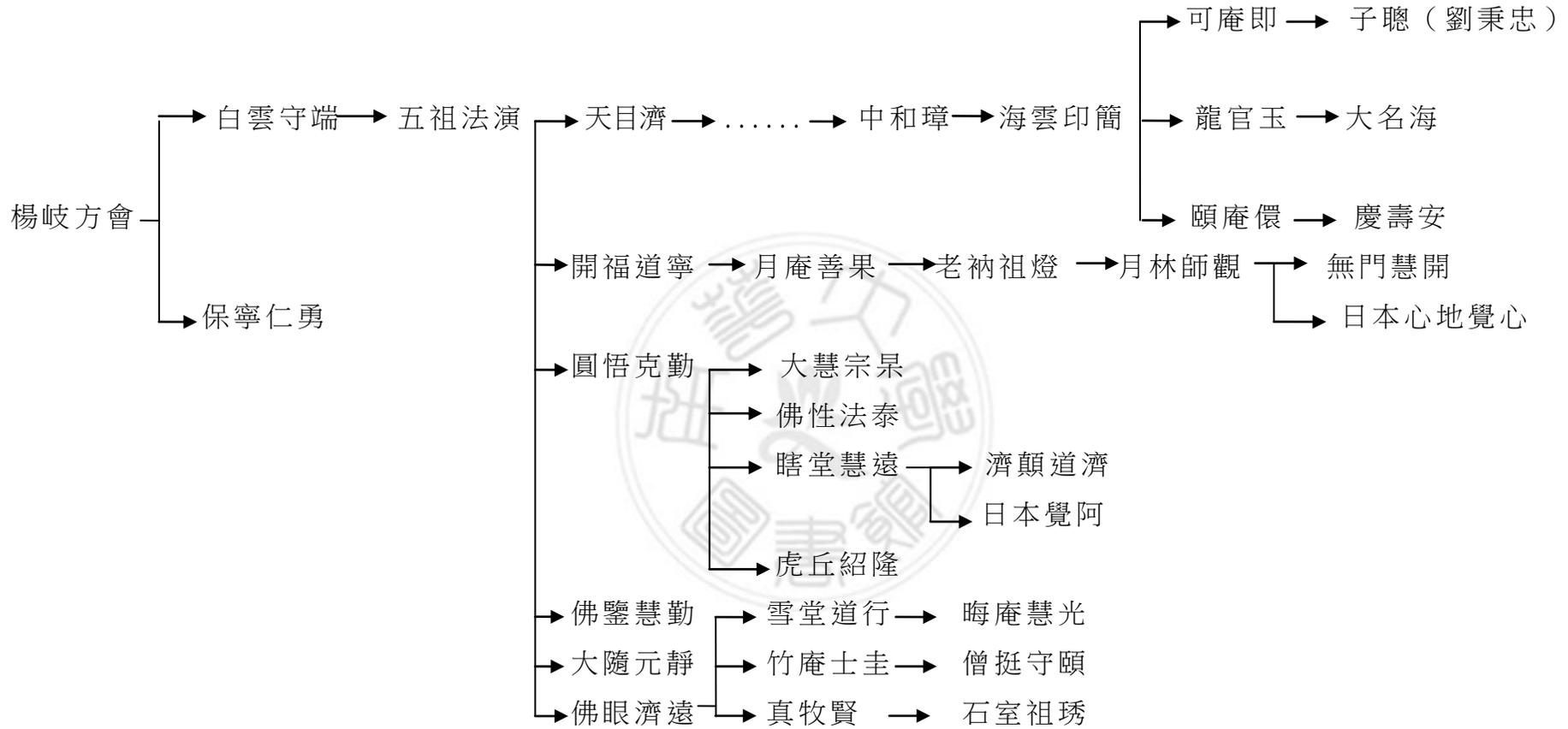
附錄三 臨濟宗傳承世系



資料來源：《宋元禪宗史》<sup>335</sup>

<sup>335</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 334。

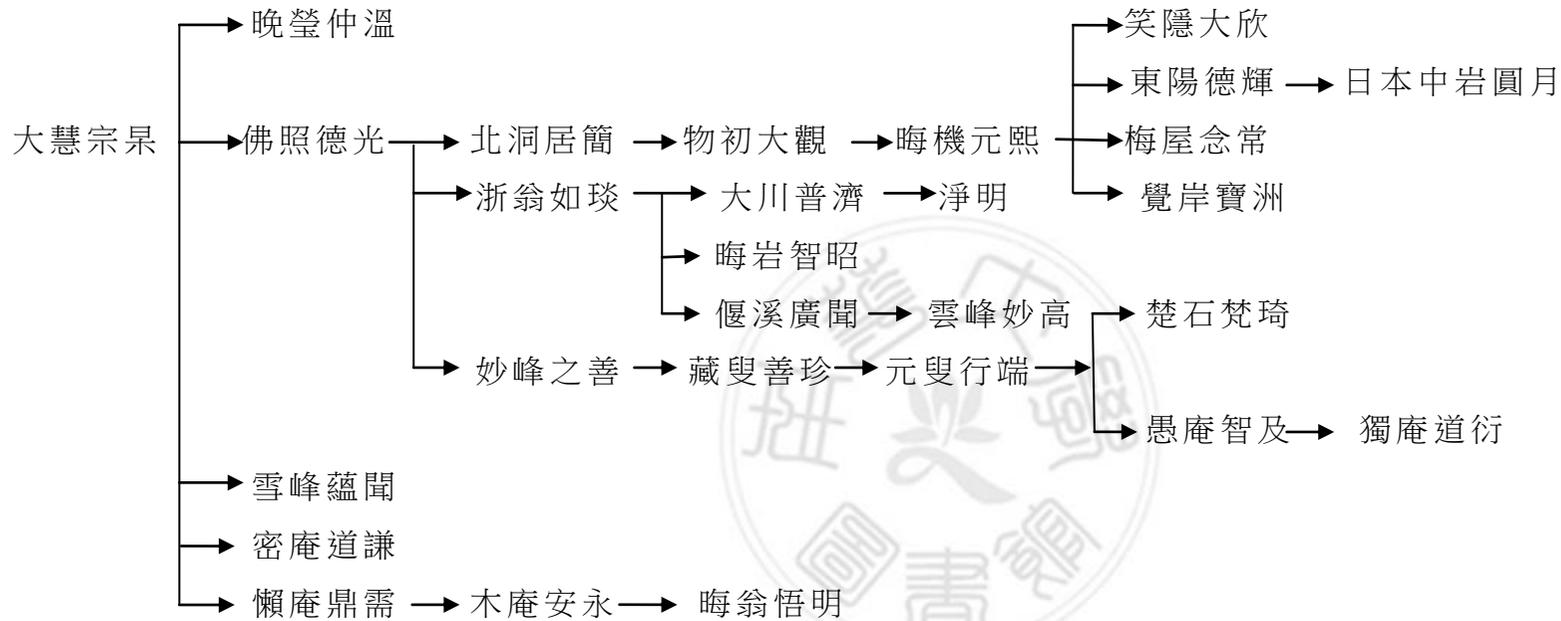
附錄四 臨濟宗楊岐方會傳承世系略表



資料來源：《宋元禪宗史》<sup>336</sup>

<sup>336</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 376。

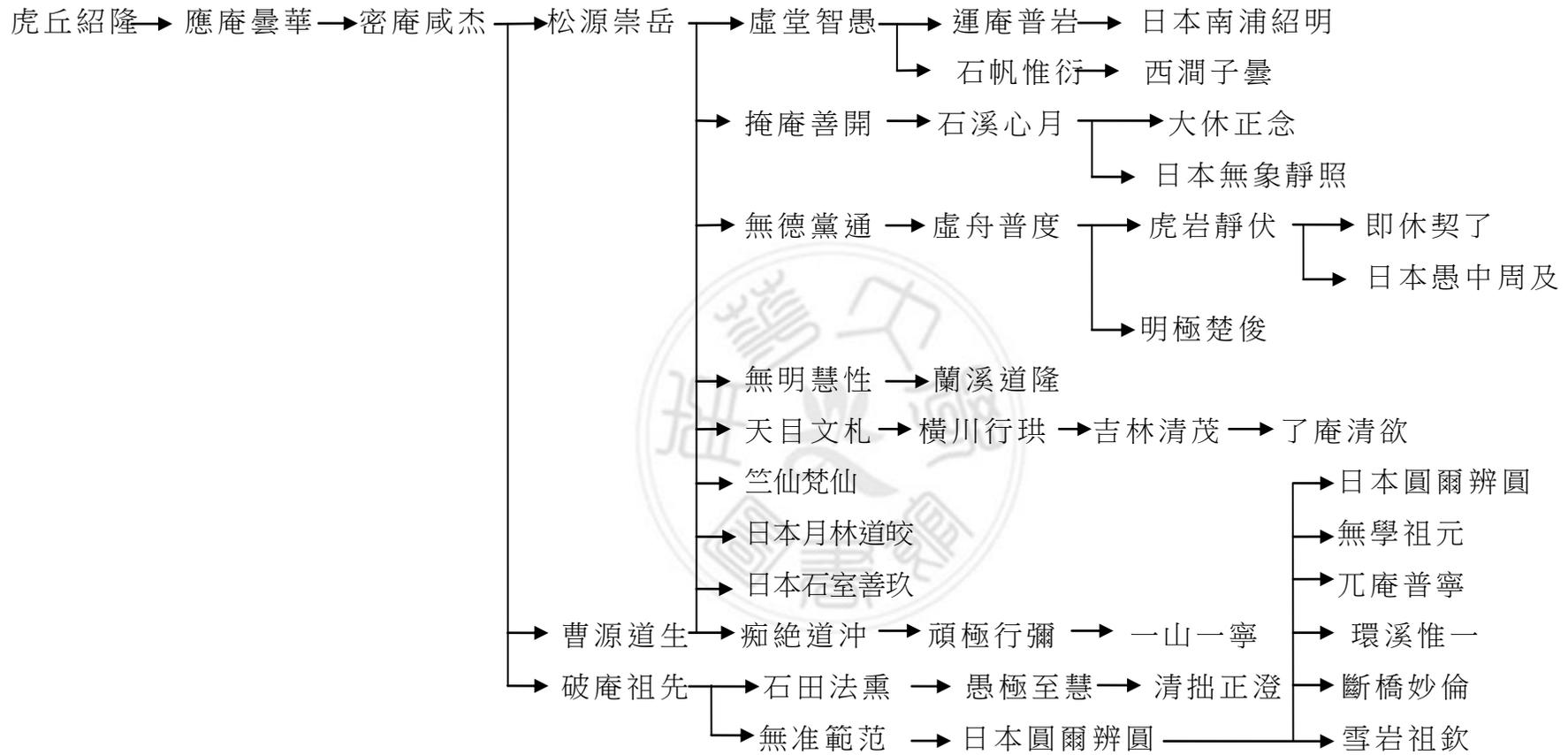
附錄五 臨濟宗大慧宗杲傳承



資料來源：《宋元禪宗史》<sup>337</sup>

<sup>337</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 456。

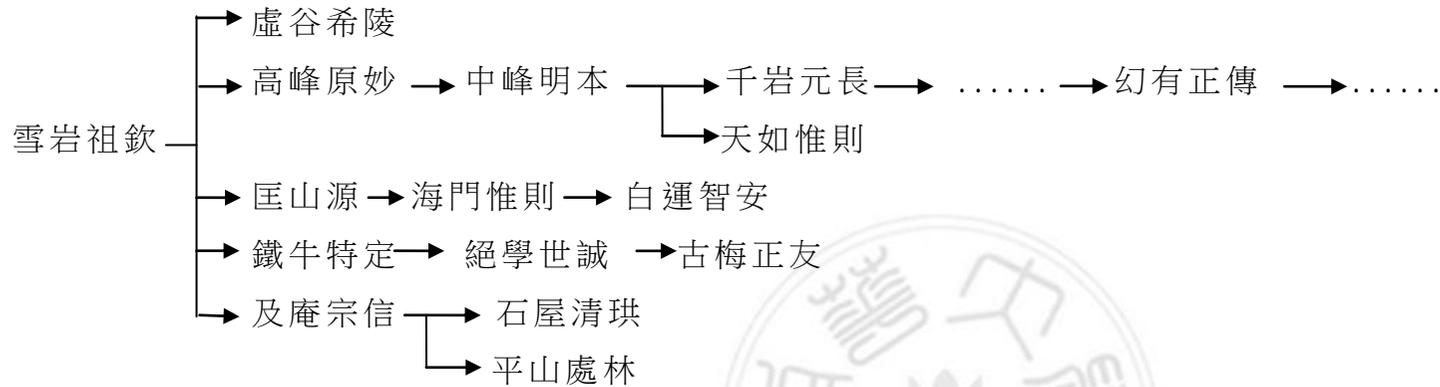
附錄六 臨濟宗虎丘紹隆傳承



資料來源：《宋元禪宗史》<sup>338</sup>

<sup>338</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 465。

附錄七 臨濟宗虎丘紹隆傳承



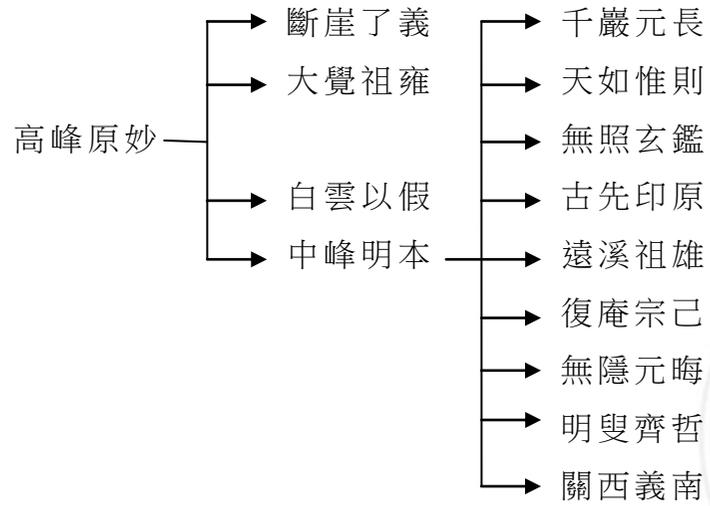
資料來源：《宋元禪宗史》<sup>339</sup>

中峰明本以前臨濟宗的禪法世系為：南岳第五世臨濟義玄，第六世興化存獎，第七世寶應慧顥（亦稱南院慧顥），第八世風穴延沼，第九世首山省念，第十世汾陽善沼，第十一世石霜楚圓（慈明楚圓），第十二世楊岐方會，第十三世白雲守端，第十四世五祖法演，十五世圓悟克勤，十六世虎丘紹隆，十七世應庵曇華，十八世密庵咸杰，十九世破庵祖先，二十世無准師範，二十一世雪岩祖欽，二十二世天目高峰原妙。中峰明本為南岳第二十三世，臨濟宗第十九世。<sup>340</sup>

<sup>339</sup> 楊曾文：《宋元禪宗史》，頁 618。

<sup>340</sup> 紀華傳：《江南古佛》，頁 44。

附錄八 中峰明本師資法脈傳承略表



資料來源：《明代中峰明本禪師之研究》<sup>341</sup>

<sup>341</sup> 釋有晃：《明代中峰明本禪師之研究》，頁 301。