

## 禪宗脫落哲學之起源與發展

白金銑\*

### 摘要

本文認為禪宗脫落哲學的起源與發展可以依照「魏晉的脫落塵外」、「唐禪的身心無執」、「宋禪的脫落不著」及「日本道元的遊化身心」四個節次加以闡述。魏晉的脫落塵外，可說是緣起之濫觴期；唐禪的身心無執，可說是播種發芽的植基期；宋禪的脫落不著，可說是瓜果圓熟的成立期；日本道元的遊化身心，可說是質性的轉折變化期。四期都是有關於身心問題的處理與修禪主體的具體實

---

\*國立臺灣師大國文研究所博士班

踐，也各自與當時的主流思潮、社會環境交相融會激盪，在禪思脈絡中舞動著奇特妙姿，開展出特殊之內蘊義涵，成為禪宗思想史上一股不容忽視的力量。

**關鍵詞：**如淨、道元、禪宗、脫落哲學、身心無執、遊化  
身心

## 前言

本文所謂的「脫落哲學」，指的是禪宗修行者融攝佛陀緣起觀、大乘如來藏與般若空智為其思想根據，透過定、慧不二的具體禪修與證悟，自然而正確的面對一切外在現象與事物，認識諸法緣起無常之理，故能無礙的將之擺落、脫卸、放下，並繼續以逍遙自任之行爲在當下的現實生活中精進修行，其精神不受世塵外物之干擾，能自由自在，身不離心，心不離身，身心一如，密契於佛陀之無常、無我、無我所之解脫境地，故禪宗大師們或稱之爲「脫落身心」，或稱之爲「身心脫落」。<sup>1</sup>

學界關於脫落哲學的研究，多指日本曹洞宗始祖道元（1200~1253A.D.）與其宋朝尊師如淨（1163~1228）二人。早在西元 1970 年，日·竹村仁秀曾以現代哲學方法就道元的「身心哲學」進行過研究，在脫落哲學的研究上奠定

---

<sup>1</sup> 宋·如淨在《住建康府清涼寺語錄》云：「全生、全殺超言象，更透機先向上機。」一日，如淨禪師入堂，見和尚們禪坐昏睡，道云：「參禪者，身心脫落、脫落，只管打睡作麼？」見宋·文素編，《如淨和尚語錄卷上·住建康府清涼寺語錄》，《大正》48，No.2002，頁122上、136下。

基礎。<sup>2</sup>1970 至 1981 年間，日・源重浩、佐藤悅成與王進瑞等又專就道元與如淨的身心哲學與相關文獻進行更深入的研究與探討。<sup>3</sup>1984 年，傅偉勳教授從如淨（1163~1228）、道元（1200~1253）之中日師徒關係為出發點，指出了道元「故意誤讀」之特殊禪語，強調了「身心脫落」哲學的「創造性詮釋」價值。<sup>4</sup>1985 年，馬撒·艾比教授〈海德格和道元的時間問題〉一文，又將德哲海德格（Martin Heidegger，1889~1976）和道元的時空與存在觀點進行論較，提出一些新看法。<sup>5</sup>1998 年，成中英教授將道元與德國海德格爾、中國慧能（又作「惠能」，638~713）

<sup>2</sup> 日・竹村仁秀，〈正法眼藏身心學道について〉，東京：《印度學佛教學研究》v.18n.2(=n.36)，1970 年 3 月，頁 180~181。

<sup>3</sup> 日・源重浩撰，〈道元における「身心脫落」の意味--「智」と「境」の問題を遡って〉，京都：《龍谷大學論集》v.413，1978 年 10 月，頁 110~127。王進瑞撰，〈日僧道元來到中國學了些什麼？〉，香港：《內明》n.113，1981 年 3 月，頁 26~31。日・佐藤悅成撰，〈「身心脫落」考〉，分載東京：《印度學佛教學研究》v.31 n.2(=n.62)，1983 年 3 月，頁 229~232、v.32 n.2(=n.64)，1984 年 3 月，頁 273~276。

<sup>4</sup> 傅偉勳，〈如淨和尚與道元禪師--從中國禪到日本禪〉，《傳習錄》第三期，（台北：東吳大學哲學系，1984 年 10 月），頁 13~34。

<sup>5</sup> 參：馬撒·艾比著，《A Study of Dogen》，State of New York Press，1992，107~144。

的頓悟禪作進一步比較，再次拓展了道元脫落哲學的深廣度。<sup>6</sup>2002年，日·佐藤悅成復將道元的身心脫落哲學與《華嚴經·淨行品》進行比較，指出道元禪學與華嚴經的密切關係。<sup>7</sup>

不過，據筆者的觀察，禪宗的「脫落哲學」，並不僅止於如淨與道元師徒二人。禪宗本重禪坐與實修，若就其思想內涵而言，脫落哲學必少不了精神境界上的體證與意會；若就其發展軌跡而言，脫落哲學隱然存在著「濫觴—→植基—→成立—→轉化」的四個發展性的階段。在前輩們的研究基礎上，筆者更想知道的是，這四個不同階段中，各有那些代表人物？他們提出了什麼樣的禪道思想？他們的禪修各自表現出什麼樣的風格？在禪宗思想的激盪發展中，又經歷過什麼樣的轉折變化？轉折變化後的思維又具什麼特色？筆者認為，學者們在論述如淨、道元師

---

<sup>6</sup> 成中英撰，陳永革譯，〈禪悟觀：海德格爾·道元·慧能〉，（南京：《禪學研究》第3期，1998年11月），頁151~168。

<sup>7</sup> 日·佐藤悅成撰，釋覺上譯，〈道元禪師における身心--《華嚴經》淨行品との關わりにおいて=道元禪師の身心--與《華嚴經·淨行品》的關係〉，台北：《普門學報》n7，2002年1月，頁17~47。

徒的身心脫落哲學之時，這樣的發展過程是被忽略了。

職是，本文擬站在前輩們的肩膀上，續作禪宗脫落哲學的起源與發展之認識與闡述。研究之法，乃分別就禪宗文獻裡頭關涉當下現實生活中逍遙自在的精進修行之相關材料作為討論之對象，對之進行理解、消化、歸納與論述。創作原則是，以「脫落哲學」為經，以「禪宗思想史」為緯，以不同階段中的代表人物之禪思為對象，兼及上下時空場域的流動思脈之縱貫整理，將一己所意會的做一概要式的理解與表述。經過整理，筆者認為禪宗脫落哲學可依「魏晉的脫落塵外」、「唐禪的身心無執」、「宋禪的脫落不著」及「日本道元的遊化身心」四個節次加以論述。魏晉的脫落塵外，可說是緣起之濫觴期；唐禪的身心無執，可說是播種發芽的植基期；宋禪的脫落不著，可說是瓜果圓熟的成立期；日本道元的遊化身心，可說是質性的轉折變化期。四期都有關於身心問題的處理與修禪主體的具體實踐，亦各自與當時的主流思潮、社會環境交相融會激盪，在禪思脈絡中舞動著奇特妙姿，開展出特殊之內蘊義

涵，成爲禪宗思想史上一股不容忽視的力量。

本文側重於禪宗脫落哲學在源頭與發展過程之初步理解與建構，至於各別問題之詳贍析述，待他日另文爲之。當然，限於能力與篇幅，局限與疏漏諒亦不少，祈方家賜正。

## 一、濫觴期：魏晉的脫落塵外

魏、晉玄學家在對抗漢朝政權的禮法名教時，早就帶出了「脫落」一詞，謂之爲「脫落名教」；後來佛教界的支遁（314~366）、道安（314~385）、竺道生（355~434）等人亦有所回應，他們一方面以具體行動與玄學家們相爲辯答，另一方面則透過脫落塵外的踐履來弘釋佛教思想，成爲後世禪宗脫落哲學的濫觴。

### （一）由王弼到竹林七賢

漢朝政權在經歷四百餘年（206B.C.~220A.D.）的儒術操作之後，維護劉氏一家權力的禮法名教已成爲僵固人心的板滯教條。在劉氏政權步入衰頹之際，中原政局的紛亂與連年的征戰，帶給人們的是妻離子散、家破人亡、顛沛流離等生命上的無常與精神的苦痛。面對生命的困頓與不安，魏·王弼（226~249）率先在思想上否定了儒家禮法名教的假性倫理價值，其云：

（儒教）竭聖智以治巧偽，未若見質素以靜民欲；興仁義以敦薄俗，未若抱朴以全篤實；多巧利以興事用，未若寡私欲以息華競。<sup>8</sup>

依王弼所說，宇宙自然的規律是「本」和「無」，漢儒所說的一切人爲造作的道德禮教則爲「末」和「有」；前者即是「玄、深、大、微、遠」之形而上本體，後者只

---

<sup>8</sup> 王弼《老子微旨略例》，載《老子·帛書老子》，（台北：學海出版社，1994年5月再版），頁101。



是世俗的形而下之萬般現象。他鄙視儒家禮教，主張用老子損之又損的無為自然法則來拯濟人們困頓空虛的心靈，即「因而不為，損而不施，崇本以息末，守母以存子」，企圖以宇宙自然的「本」、「無」規律來提振人們根本靈性中的活潑能量。<sup>9</sup>王弼種「崇本以息末」的思想，讓困限於危盪時代中的生靈暫時找到停歇的港灣，由於切中漢儒禮樂名教之要害，造成儒學之全面崩解，故後人言之為「儒學之破壞時期」。<sup>10</sup>

在竹林七賢的玄談裡，王弼「崇本息末」的思想變成了側重隱逸出世而黜斥功利入世、追求不為禮法名教束縛的個性自由。如阮籍（210~263），因不願拘束於僵固人心的儒家禮制，表現出脫然無物的行爲：母親喪禮時，飲酒啖肉，醉臥婦旁；嫂嫂回娘家時，特別「相見與別」，認為禮教不是用來限制人的。至於劉伶（221~300），幾乎日日瘋狂縱酒，放達自任，乃至脫衣裸形，「以天地為

<sup>9</sup> 《老子·帛書老子》，頁 95~103。

<sup>10</sup> 蕭滌非，《漢魏六朝樂府文學史》，（台北：長安出版社，1981 年 11 月台二版），頁 114。

棟宇，屋室爲禪衣」。像阮咸（230~281），竟在「七月七日曬短褲」、「與豬共飲」、「重服追婢女」。<sup>11</sup>不爲五斗米折腰的王羲之（321~379），託疾辭郡，自誓曰：「天地所不覆載，名教所不得容」，明顯的指向虛假礙人的儒家名教，令自己的一切行舉趨向通達任志的標向。<sup>12</sup>這些名士，不論是面對什麼層次的倫理名教，無不大膽地加以挑戰，一逕的率性曠放，完全無視於其背後的權力傾軋，企圖讓自己在紛亂的時局之外掙出一點喘息的空間。

事實上，漢儒所主張的禮法名教，如喪禮、士禮、男女之禮、主婢之禮、君臣之禮等等，確實有其倫理道德上之實質義涵，然經過政術及世俗之誤解誤用，其本質漸漸走精變樣。僅就「喪禮」而言，孔子認爲：「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮」，「三年之喪，是天下之通喪也。」<sup>13</sup>荀子亦認爲，「三年之喪，人道之至文者也，

---

<sup>11</sup>以上見：宋·劉義慶編，《世說新語》，（台南：漢風出版社，2000年7月初版二刷），頁452~473。

<sup>12</sup>《新校本晉書卷八十·王羲之第五十》，頁2101。

<sup>13</sup>見：《十三經注疏 8·論語注疏卷二·爲政》，頁16、《論語注疏卷十七·陽貨》，頁158。

夫是之謂至隆。」<sup>14</sup>凡此，大抵即曾子所謂「慎終追遠」孝道倫理思想之展現。<sup>15</sup>不過，經過政術的權謀運作與世人的盲從誤用後，禮樂倫常變質為虛偽造作的礙人教條。<sup>16</sup>後來秦始皇築陵及漢人靡麗豐贍的厚葬禮儀，無不是在這種錯誤的禮教思維上偏執開展的結果。<sup>17</sup>東漢末年，在

<sup>14</sup>見：李滌生著，《荀子集釋·禮論第十九》，（台北：學生書局，2000年3月初版八刷），頁447。

<sup>15</sup>《論語注疏卷一·學而》，頁7。

<sup>16</sup>如荀子詮釋喪禮為：「事死如事生，事亡如事存」，世人不知荀子的禮法本意，便誤將死者生前所喜好的一切鐘、鼓、管、磬……等器具文物陪葬墳中，視之為厚待亡者靈魂的「哀痛文(飾)」又曰：「鐘、鼓、管、磬，琴、瑟、竽、笙，韶、夏、護、武、洵、桓、箭、簡、象，是君子之所以為憚詭其所喜樂之文也。齊衰、苴杖、居廬、食粥、席薪、枕塊，是君子之所以為憚詭其所哀痛之文也。……卜筮視日，齊戒脩塗，几筵、饋薦、告祝，如或饗之。物取而皆祭之，如或嘗之。」以上詳見：《荀子集釋·禮論第十九》，頁440~451。

<sup>17</sup>秦始皇築陵除了布置盛大兵馬軍團外，厚葬之物更是「上具天文，下具地理；以人魚膏為燭，度不滅者久之。」見：司馬遷著，《史記卷六·秦始皇本紀》，（台北：天工書局，1985年9月初版），頁265。漢人競相仿倣，一切靡麗豐贍的厚葬禮儀，悉以死者在陰間能如世間一樣生活無慮、盡情享樂為目標。徐吉軍著，《中國喪葬史》，頁281。據楊樹達之研究，漢代的喪葬儀節，從沐浴飯含、衣衾棺槨，到隨葬物、葬期、墳墓、葬法、居喪之禮、墓祭等格式大小數量，都有詳明之記載，可見彼時對厚葬禮儀之講究。詳參：楊樹達著，《漢代婚喪禮俗考》，（上海：商務印書館，1933年版）、又，李如森著，《漢代喪葬制度》，（長春：吉林大學出版社，1995年版）東漢·王符（85~169）《潛夫論·浮侈第十二》亦云，當時豪門巨室的喪葬儀節動輒「刻金鏤玉，櫛梓檉楠，良田造塋，黃壤致腸，多

妻離子散、家破人亡、顛沛流離、征戰紛亂的現實社會中，人民動輒得咎，何人能完善無缺的處理所謂的禮儀孝道？儘管王符曾批判漢代的厚葬禮儀是「無益於奉終，無增於孝行，但作煩攪擾，傷害吏民」之事，<sup>18</sup>政治上的爭權依然不斷，人民的生命依然得不到絲毫保障，身心何從安頓？從孔子到東漢，僅僅喪禮即變質如是，遑論其他？

是故，竹林七賢在身心上強化而落實了王弼「崇本息末」的本體論思想，嵇康（223~262）「非湯武而薄周孔」，更提出了「越名教而任自然」的玄思：

矜尚不存乎心，故能越名教而任自然；情不繫于所欲，故能審貴賤而通物情。物情順通，故大道無違；越名任心，故是非無措也。<sup>19</sup>

---

埋珍寶」，見：王符著，黃巽齋、吳慶峰譯注，《潛夫論譯注》，（台北：建宏書局，1999年2月初版一刷），頁153~154。

<sup>18</sup>見：王符著，黃巽齋、吳慶峰譯注，《潛夫論譯注》，（台北：建宏書局，1999年2月初版一刷），頁153~154。

<sup>19</sup>《新校本晉書卷四十九·嵇康第十九》，頁1369~1370。

嵇康這種「是非無措」、「大道無違」、「不繫于欲」、「不存乎心」、「通物情」、「任自然」的「越名任心」之曠達態度，明顯的以超越世俗的精神與態度，衝破了漢儒「顯忠信于名教」的倫理教條與經學統治之僵固框架，把玄學推進到無君論的高度，企圖讓疲憊困頓的身心走出一條活路來。故晉文王「每與之（嵇康）言，言皆玄遠。」王戎（234~305）亦云：「與嵇康居二十年，未嘗見其喜慍之色。」又，鍾會（225~264）造訪他，他與向秀（子期）（227~272）在大樹下鍛鐵，「揚捶不輟，旁若無人，移時不交一言」<sup>20</sup>，以默然無言的行動表達對象徵政權的禮法名教之抗議。此亦即，老莊的順任自然與虛靜無為，成為魏、晉知識分子們用來療治身心苦痛的最佳解藥。故《晉書·韓伯傳》載：

---

<sup>20</sup> 《世說新語》，頁 19、20、476。

陳郡周勰為謝安主簿，居喪廢禮，崇尚老、莊，脫落名教。<sup>21</sup>

「居喪廢禮，崇尚老、莊」，簡單的二句話，說出了魏晉名士的生活實質與思想內涵。儒家的喪禮若流於形式，不如廢棄不用；儒家禮教既流於人爲造作與爭權奪利的工具，無法解決現實生命的無常苦痛，不如藉老莊之自然無爲思想，讓身心有個歇憩之所。故史書中到處皆可見批判虛偽的禮儀名教之事例，如袁子喬〈與褚裒書〉云：

平昔之交，與禮數而降，箕踞之歡，隨時事而替，雖欲虛詠濠肆，脫落儀制，其能得乎？<sup>22</sup>

《晉書·列女傳》亦載：

---

<sup>21</sup> 《晉書卷七十五·韓伯第四十五》，頁 1993。

<sup>22</sup> 《晉書卷八十三·袁子喬第五十三》，頁 2168。

(世人)馳驚風埃，脫落名教，頽縱忘反。<sup>23</sup>

王弼、嵇康、阮籍、周勰、袁子喬以降的這些具體行動，表面視之似乎是消極的「虛詠濠肆」、「頽縱忘反」，事實上是積極的表現了魏晉知識分子普遍地對漢儒那種羈鎖人心的機械式禮法名教進行本質上的否定，追求一種能夠身心能自我掌握的自由精神世界。

## (二) 支遁、道安等人的般若玄思

佛教傳入中原，巧遇魏晉知識分子的脫落名教玄學風潮，雖然佛教的思想與玄學之間存在著本質上的差異，然因同樣反對人爲造作，主張自然無爲與身心的離苦解脫，故彼此遂能交流容受。

《出三藏記集》載，「朱士行(203~282)少懷遠悟，脫落塵俗。」<sup>24</sup>《高僧傳》亦載，支孝龍「神采卓犖，高

<sup>23</sup>《晉書卷九十六·列女第六十六》，頁2528。

<sup>24</sup>梁·僧佑集《出三藏記集卷十·朱士行傳第五》，《大正》55，No. 2145，頁97上。梁·慧皎撰，《高僧傳卷四·朱士行傳第一》，《大正》50

論適時，常披味《小品》以爲心要，陳留、阮瞻、穎川、庾凱，並結知音之交……抱一以逍遙，唯寂以致誠。」<sup>25</sup>竺法雅「風采灑落，善於樞機。外典佛經，遞互講說。」<sup>26</sup>竺法乘「西到燉煌，立寺延學，忘身爲道。」<sup>27</sup>竺潛（法深）（286~374）「理悟虛遠，風鑒清貞。」<sup>28</sup>從這些資料來看，他們一方面取老、莊、易學與佛教經典互爲說解，另一方面則在身心言行上亦具體的踐履著「脫落」、「逍遙」、「灑落」、「忘身」等工夫。

此中，最具代表的莫如支遁（道林）（314~366），《高僧傳》說他「注《安般》、《四禪》諸經及《即色遊玄論》、《聖不辯知論》、《道行旨歸》、《學道誠》等。

---

冊，No. 2059，頁 346 中。

<sup>25</sup>《高僧傳卷四·支孝龍傳第二》，《大正》50，No. 2059，頁 346 下。

<sup>26</sup>《高僧傳卷四·竺法雅傳第四》，《大正》50，No. 2059，頁 347 上。

<sup>27</sup>《高僧傳卷四·竺法乘傳第六》，《大正》50，No. 2059，頁 347 中~下。

<sup>28</sup>《高僧傳卷四·竺法深傳第七》，《大正》50，No. 2059，頁 348 上。



追蹤馬鳴，躡影龍樹；義應法本，不違實相。」<sup>29</sup>可知，他嘗試用當時魏晉名士的本體現象思維來詮釋佛教禪觀思想、緣起論與般若空義。他在〈大小品對比要抄序〉云：

夫般若波羅蜜者，眾妙之淵府，群智之玄宗，神王之所由，如來之照功。其為經也，至無空豁，廓然無物者也。無物於物，故能齊於物；無智於智，故能運於智。是故夷三脫於重玄，齊萬物於空同，明諸佛之始有，盡群靈之本無，登十住之妙階，趣無生之徑路。……若存無以求寂。希智以忘心智不足以盡無。寂不足以冥神。<sup>30</sup>

他認為，現象之所以為現象，本體之所以為本體，皆有其存在的依據，故應該將將本體與現象結合起來，既通過現象去認識本體（即色遊玄），亦透過本體去認識現象，否則會割裂整全的空玄妙境。因為，「無其所以無，忘其

---

<sup>29</sup> 《高僧傳卷四·支遁傳第八》，《大正》50，No. 2059，頁348中~349下。

<sup>30</sup> 《出三藏記集》卷八，《大正》55 No.2145，頁55上~中。

所以存；忘其所以存，則無存於所存；遺其所以無，則忘無於所無；忘無故妙存，妙存故盡無；盡無則忘玄，忘玄故無心。然後二迹無寄，無有冥盡。」（〈大小品對比要抄序〉）因此，他認為「諸佛因般若之無始，明萬物之自然。」儼然將般若與老莊合論。

與支遁同時的道安（314~385），亦以本體論玄思來詮釋《般若》、《維摩》、《阿含》、《阿毘達磨》等經典。其一生思想，亦貫串著「以無為本」的本體論，前期利用本體論的哲學重新詮釋安世高的小乘禪觀之學，認為「執寂以御有，崇本以動末，有何難也？」（《出三藏記集卷六·安般注序》）然晚期時又重新調整，將重心轉移到般若學的詮釋上，其〈道行經序〉云：

執道御有，卑高有差，此有為之域耳，非據真如，游法性，冥然無名也。據真如，游法性，冥然無名者，智度之奧室也。<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> 《出三藏記集》卷七，《大正》55 No.2145，頁47上。

〈合放光光讚略解序〉云：

真際者，無所著也。泊然不動，湛爾玄齊，無為也，無不為也。……諸一相無相，則是菩薩來往所現真慧，明乎常道也。<sup>32</sup>

他重新修正了前期那種「執道御有，卑高有差，此有為之域」的禪觀思想，更直接的發揮本無的思想，把本體無描繪成絕對真實的真際、真慧或常道。習鑿齒（350 左右）稱讚他說「玄波溢漾，重盪於一代矣。」<sup>33</sup>足見道安的般若玄思在晉世的地位與影響力。

除了支遁的即色宗、道安的本無宗外，加上竺法深、竺法汰的本無異宗、竺法開的識含宗、道壹的幻化宗、支愨度、竺法蘊的心無宗、于道邃的緣會宗，般若學的六家

---

<sup>32</sup> 《出三藏記集》卷七，《大正》55 No.2145，頁 48 上。

<sup>33</sup> 《高僧傳卷五·釋道安第一》，《大正》50，No. 2059，頁 351 下~353 下。

七宗蜂擁而起，在短暫的時間內都把魏晉名士脫落名教的本體玄思移入教義的詮釋裡，透過多次的辯論，激盪出更為錯綜複雜的思想形式與理論邏輯。整體來說，他們雖然重視本體與現象之關係，更企圖通過探討真俗二諦的關係達到一種非有非無的結論，既否定了現象，亦否定了本體，以顯示一種體用皆空、涅槃寂滅的虛幻之彼岸世界。

<sup>34</sup>值得注意的是，支遁的本無論，「造微之功，不減王弼」，故其具體的身心表現常與當時的王洽、殷浩、許詢、郗超、孫綽、桓彥表、王敬仁、何次道等名流相為唱和，處處顯露出脫落塵外之風姿。<sup>35</sup>

<sup>34</sup>參余敦康《魏晉玄學史》，（北京：北京大學出版社，2004 年 12 月 1 版 1 刷），頁 425~455。

<sup>35</sup>《高僧傳卷四·支遁傳第八》，《大正》50，No. 2059，頁 348 中~349 下。流風所及，魏晉的帝王名士們都亦將佛教大、小乘經典的閱讀與理解視為一種必要的文化修養。如：「佛經以為祛練神明，則聖人可致。簡文云：不知便可登峰造極不？然陶練之功，尚不可誣」、「殷中軍見佛經，云：理亦應阿堵上」、「支道林造《即色論》，論成，示王中郎，中郎都無言。支曰：默而識之乎？王曰：既無文殊，誰能見賞？」、「支道林、許掾諸人共在會稽王齋頭。支（道林）為法師，許為都講。」、「殷中軍被廢東陽，始看佛經。初視《維摩詰》，疑《般若波羅密》太多。後見《小品》，恨此語少」、「殷中軍讀《小品》，下二百簽，皆是精微，世之幽滯。嘗欲與支道林辯之，竟不得。今《小品》猶存。」、「三乘佛家滯義，支道林分判，使三

其後，「解空第一」的僧肇（384~414）對六家七宗進行了批判性的總結，約攝為心無、即色、本無三家，並云：

本無者，情尚於無，多觸言以賓無。故非有，有即無。  
非無，無亦無。尋立文之本旨者，直以非有非真有，非  
無非真無耳，何必非有無此有，非無無彼無。此直好無  
之談，豈謂順通事實，即物之情哉。<sup>36</sup>

僧肇在此批判了支遁、道安們本無論的不足。他認為本體原是不遷不動的，現象皆無實體，般若是無知無相的，涅槃亦為無名無相，並視玄學的「本無」與佛教思想

---

乘炳然。諸人在下坐聽，皆云可通。」當然，他們發現到儒家的倫理綱常（以《易》為玄談對象）、道家老莊的自然無為思想體系與佛教的般若性空之旨趣不盡相同，故屢對佛教高僧「設疑問難」、「示語攻難」，而高僧們的暢達論辯，往往盡如人意，令所問者滿意而歸。如支遁每每「辯答清析，辭氣聚爽」、「貫通一義，四坐莫不厭心」、「卓然標新理」、「立異義于眾賢」、「才藻新奇，花爛映發」，而竺法深（286~374）、慧遠（334~416）常常是「微笑而不答」或「夷然不屑」。詳見《世說新語·文學》，頁 127~174。

<sup>36</sup>僧肇《肇論·不真空論第二》，《大正》45，No.1858，頁 152 中。

如實相、法性、性空、緣會等概念為同一義（《肇論·宗本義》）。他避免不了用魏晉的脫落玄思來詮釋佛經，但顯然較六家七宗進步許多。<sup>37</sup>

此外，佛教界本身在涅槃佛性思想之傳入與詮釋上亦產生甚多的爭論。然當時竺道生（355~434）眼見佛教界「譯義重阻，多守滯文」，乃獨排眾議，唱「一悟萬滯同盡耳」的頓悟思想，以佛教之緣起無常觀，融會魏晉名士之玄思；本著印度大乘之真常思想，主張「一闡提皆得成佛」之旨，使得支遁、道安等人的脫落塵外玄思增添了信解行證的新能量。有了這些新能量的蓄積，後來又得到《涅

---

<sup>37</sup>如云：「夫涅槃之為道也，寂寥虛曠，不可以形名得；微妙無相，不可以有心知。超群有以幽升，量太虛而永久，隨之弗得其蹤，迎之罔眺其首，六趣不能攝其生，力負無以化其體。潢漭惚恍，若存若往。五目不覩其容，二聽不聞其響；冥冥窈窅，誰見誰曉？彌綸靡所不在，而獨曳於有無之表。然則言之者失其真，知之者反其愚，有之者乖其性，無之者傷其軀，所以釋迦掩室於摩竭，淨名杜口於毘耶，須菩提唱無說以顯道，釋梵約聽而雨華，斯皆理為神御。故口以之而默，豈曰無辯？辯所不能言也。經云：真解脫者，離於言數，寂滅永安，無始無終，不晦不明，不寒不暑。湛若虛空，無名無說。論曰：涅槃非有，亦復非無，言語道斷，心行處滅。尋夫經論作，豈虛構哉。」《肇論·涅槃無名論第四·開宗第一》，《大正》45，No.1858，頁 157 下。

槃經》譯出與印證，無形間已為禪宗的脫落哲學預先鋪設了道路。<sup>38</sup>

綜言之，魏晉王弼、阮籍、嵇康等人「脫落名教」的玄學思維，表面上在對抗漢儒虛假的禮教，實質面則是企圖安頓自己被分解、被操控的困頓心靈，欲找回真正自由的自我。不過，傳統儒家禮教的變質已失去它對社會人心的主導作用，道家玄學又漸漸推向遙不可及的形上虛無本體，人民困頓的身心問題依然未獲消解。因緣際會下，佛教的無常緣起、如來藏佛性與般若空義等理論與方法，正好可以用來補全其中的不足。故支頓、道安等人一接觸到魏晉「脫落名教」的玄學方法，立即因勢利導的運用本無、即色、心無等概念來詮釋般若，竺道生則將印度真常思想開展出「一闡提皆得成佛」的頓悟思想，這對長淪生死流轉的普羅大眾而言，無疑是一帖身不離心，心不離身，身心一如，密契於佛陀緣起觀之解脫境地的妙藥。是故，從

---

<sup>38</sup>參印順《佛教史地考論》，《妙雲集下編之九》，（台北：正聞，2000年10月新版一刷），頁22。

歷史事實、社會民心與思想實質等層面觀之，「脫落名教」與「脫落塵外」的玄思之間，存在著極為微妙的關係；進一步言之，「脫落名教」可說是支頡、道安、竺道生等人進行格義時的一種無始之「緣起」，而支頡、道安、竺道生等人「脫落塵外」的佛教式踐履又是禪宗脫落哲學的一種緣起的「濫觴」。

## 二、植基期：唐禪的身心無執

支遁、道安、竺道生等人「脫落塵外」的佛教式踐履，漸次浸潤於中國社會民心底層，刺激中國人激越翻騰的去進行儒易、道無、佛空之緣緣際會。達摩無相壁觀的禪坐工夫傳入後，又拈出實相無相的涅槃妙心之正法眼藏。

### （一）由「拈花微笑」說起

說到涅槃妙心，絕不能忽略掉禪宗的「拈花微笑」<sup>39</sup>公

---

<sup>39</sup>此事見：《人天眼目卷五·宗門雜錄·拈花》，《大正》48，No.2006，頁 325 中，其云：「王荆公問佛慧泉禪師云：禪家所謂世尊拈花，



案。

究實言之，「拈花微笑」之實質意義，不在「別傳」與否之問題上，不在拈花與微笑之問題上，亦不在史實的真、假問題上，而在世尊與大迦葉的「微妙會心」之象徵義涵上。冉雲華認為，師徒二人所證印之妙心，經歷來禪師們的輾轉描述，最後統歸之為「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」四句。<sup>40</sup>推衍其理，「見性成佛」，本是中國禪宗對印度佛學如來藏自性清淨心的提攝與詮釋；「直指人心」，指的是現前當下的身心生命能源之喚

---

出在何典？泉云：藏經亦不載。公曰：余頃在翰苑，偶見《大梵天王問佛決疑經》三卷，因閱之，經文所載甚詳：梵王至靈山，以金色波羅花獻佛，舍身為床座，請佛為眾生說法。世尊登座，拈花示眾，人天百萬，悉皆罔措。獨有金色頭陀（迦葉尊者），破顏微笑。世尊云：吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，分付摩訶大迦葉。」後，禪宗《無門關》載云：世尊昔在靈山會上，拈花示眾。是時，眾皆默然，惟迦葉尊者破顏微笑。世尊云：吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門。不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。見：《無門關》，《大正》48，No.2005，頁293下。又見《佛祖統紀》、《佛祖歷代通載》等處。

<sup>40</sup>詳參：冉雲華撰，〈禪宗「見性」思想的發展與定型〉，載《中華佛學學報》第八期，1995年7月，頁59~73。然禪宗接受拈花微笑典故的原因，除了它本身的簡明清楚、易知易行特性外，實因兼具了「折衷融合」的精神之故。參：日·中村元著，林太、馬小鶴譯，《東方民族的思維方法》上冊，（台北：淑馨出版社，1999年2月初版一刷），頁365~375。

醒；「教外別傳」，則強調了禪法的不可言說性與不可思議性；「不立文字」，即是對一切語言文字所假構而成的思想概念之脫落與放下，即「絕名言」、「離名相」、「離戲論」等詞語作象徵性之宣示。筆者認為，這四句實可再次匯聚為「緣起性空」一句，尤其最後的「不立文字」一句，是禪修者具體實踐緣起性空佛法的重要關鍵，故禪門乃有「實相無相的涅槃妙心之微妙法門」的說法出現。<sup>41</sup>

所謂「實相無相的涅槃妙心」，即是禪修者的身心，能泯絕一切知覺意識所感之形相，不為它所迷所惑，精神直覺脫然超越語言文字之外，讓自性清淨心在現前的當下緣起發用，在現實的時間與空間之中，身不離心，心不離身，身心一如，密契於佛陀之無常、無我、無我所之解脫境地，瞬間乍會如來藏自性清淨心，頓入涅槃寂靜。這樣的禪觀，不是在消極的否定一切知識，亦非婆羅門教的梵我一如，更非六師外道的邏輯詭辯，尤非一般宗教趨向神

---

<sup>41</sup> 《人天眼目卷五·宗門雜錄·拈花》，《大正》48，No.2006，頁325中。

秘質性的教義，而是在三法印、四聖諦、五蘊、七覺支、八正道、十二處、十八界、二十五我、三十七菩提分、六十二見、九十八使、百八煩惱等知識系統理論上的確實認知與緣起性空的證驗而令無常、無我、無我所的身心能夠完全的放下，頓見清淨自性，身既不受後有，心又無漏無礙，與道一如，脫然自在，證入涅槃，故謂之為「正法眼藏」。

易言之，所謂正法眼藏者，佛說正法也；佛說正法者，身心解脫法也。從達摩、弘忍，直至惠能及南禪系統，無不是此實相無相的身心解脫法之踐履也。

## （二）達摩到弘忍間的無相解脫

禪宗初祖達摩（？~535）以四卷《楞伽經》傳東土，傳遞了印度大乘佛教三界唯心、萬法唯識之思想。<sup>42</sup>觀其《二入四行論》中的「理入」思想，即明言「藉教悟宗，

---

<sup>42</sup>湯用彤著，《漢魏兩晉南北朝佛教史》下，（台北：佛光文化事業，2001年4月初版），頁458。

深信含生同一真性」。主張修禪者要捨妄歸真，凝住壁觀，不執於文字教相，與佛理冥符的「大乘安心法門」。<sup>43</sup>溯其根本，雖屬如來藏自性清淨心系統，實為印度大乘實相無相思想的另一面之展現。大乘實相無相的涅槃妙心思想，不論來自唯識有宗還是般若空宗，實皆歸本於原始佛教的「苦空無我」，即諸行無常、諸法無我、寂靜涅槃的緣起性空義的延續。<sup>44</sup>既是緣起性空義的延續，則為佛陀的正法眼藏，即身心解脫法之踐履也。

其後，傅大士（497~569）的禪法，對達摩之安心壁觀略作修正，側重於無形無相的觀心空義，認為心性雖空，能使色身作邪作正，能凡能聖，故云：「觀心空王，

<sup>43</sup>參：唐·淨覺集，《楞伽師資記》，《大正》85，No.2837，頁1285上。  
唐·道宣撰，《續高僧傳卷十六·習禪篇》，《大正》50，No.2060 頁551中-551下。宋·道原纂，《景德傳燈錄》卷三、卷三十，《大正》51，No.2076，頁217上-下及頁458中-下等處。

<sup>44</sup>後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經卷八·第二分散陀那經第四》云：「復有三法，謂三三昧：空三昧、無願三昧、無相三昧。」《大正》1，No.001，頁50中。另，佛云：「諦觀察諸行，苦空非有我；繫念正觀身，多修習厭離；修習於無相，滅除憍慢使；得慢無間等，究竟於苦邊。」宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經卷第四十五·一一九八》，《大正》2，No.99，頁331中。

玄妙難測；無形無相，有大神力」，「知佛在內，不向外尋；即心是佛，即佛即心。」又云：「清淨心智，如世黃金；般若法藏，並在身、心。」<sup>45</sup> 故其〈還源詩〉云：「解脫無邊際，和光與物同」，表面看似殘存著道家老子和光同塵之自然思維，實質上是藉道家語言以自然托出阿含的緣起性空的無常義；是故，後二句「性無前後，一念一時修」，<sup>46</sup>即強調了當下一念的修持觀念。當下是時間的握持，一念是無常心的運用，無前無後，又是不執於時間與心念的性空義理的詮釋，綜合緣起緣用，是為性空無相的解脫思想。

慧可（487~593）以下，達摩的楞伽如來禪有淡化之趨勢，逐漸向人的自然之心過渡。<sup>47</sup>如道宣云：「（慧可）從（達摩）學六載，精究一乘，理、事兼融，苦、樂無滯」，「達摩滅化洛濱，（慧）可亦埋形河湫。」<sup>48</sup>足見慧可除了

<sup>45</sup>樓穎錄，《善慧大士語錄卷三·心王銘》，《卍續》120，頁23。

<sup>46</sup>樓穎錄，《善慧大士語錄卷三·還源詩十二章》，《卍續》120，頁25。

<sup>47</sup>參洪修平著，《禪宗思想的形成與發展》，（南京：江蘇古籍出版社，2000年1月一版一刷），頁124。

<sup>48</sup>禪門中關於慧可的記載，廣泛地流傳著《景德傳燈錄》卷三的「立

繼承達摩的安心禪脈之外，亦踐履著魏晉道家式的越名任玄的脫落無滯思想。三祖僧璨（？~606）的禪法，亦表現為韜光混跡、變易儀相、佯狂市肆等自然隱遁之行爲，<sup>49</sup>加上道、禪思想的互相激盪，乃有「任性合道」的思維。<sup>50</sup>當然，這只是他們禪觀修行的表相，內裡層的本質還是禪宗實相無相的解脫境界。

至於四祖道信（580~651）之禪法，僧傳所載不多，淨覺說他著有《菩薩戒本》、《入道安心要法門》，說法既依《楞伽經》，又依於《文殊說般若經》。<sup>51</sup>據印順之研究，道信在吉州，有教大眾念《般若經》而退賊的傳說。這一傳說，暗示了一項重要的史實，那就是道信在江南遊學，受到了「般若」法門的深切影響。「摩訶般若波羅蜜」法

---

雪斷臂」故事。然道宣在《續高僧傳卷十六·習禪篇·慧可傳》中之記載，卻說是「遭賊斫臂」，與傳說相去甚遠。詳參：《楞伽師資記》，《大正》85，No.2837，頁1285中、《大正》51，頁219中、《大正》50，No.2060，頁551中~552下等處。

<sup>49</sup>《歷代法寶記》，《大正》51，No.2075，頁181中、《卍續》79，No.1557，頁152下等處。

<sup>50</sup>方立天撰，〈從達摩到慧能禪法的演變〉，《慈光禪學學報》第一期，1999年10月，頁171+173~185。

<sup>51</sup>《楞伽師資記》，《大正》85，No.2837，頁1286下。

門，與兩晉的玄學相表裡，流通極盛。<sup>52</sup>亦即，達摩捨妄歸真之無相壁觀的安心禪法，發展到道信時，已經參酌了般若空智，使得禪修的基本精神與態度產生了方法與質地上的變化。

到了弘忍（602~675），大體尚遵循著達摩楞伽如來禪思維之路線，然淨覺說他「調心唯務渾儀，師（道信）獨明其觀照，四議皆是道場，三業咸為佛事，蓋靜亂之無二，乃語默之恒一」，<sup>53</sup>展現著權變無執的默坐修禪工夫，對身心問題之調適與安置已具獨到境界。又《壇經》載「大師堂前三間房廊，於此廊下供養，欲畫《楞伽變》」，<sup>54</sup>此為其楞伽如來藏的明證。不過，從《最上乘論》「真心者，自然而有，不從外來，不（事）束脩，於三世中，所有至親，莫過自守於心」<sup>55</sup>來看，他似乎亦吸收了《大乘起信

<sup>52</sup>印順，《中國禪宗史》，（新竹：正聞出版社，1998年1月出版），頁47。

<sup>53</sup>《楞伽師資記》，《大正》85，No.2837，頁1289中。

<sup>54</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，（遼寧：遼寧教育出版社，2005年1月1版1刷），頁21、23。

<sup>55</sup>問曰：「何名自心為本？」師（弘忍）答曰：「此真心者，自然而有，不從外來，不（事）束脩，於三世中，所有至親，莫過自守於心。」

論》「一心開二門」的模式，以真如佛性釋「一心」的思路。又據《壇經》載，弘忍評神秀（606~706）的壁上偈之後，立刻給（盧）供奉錢三十千，不畫楞伽變相，說道：「《金剛經》云：凡所有相，皆是虛妄」<sup>56</sup>，並對神秀的「有相偈」評曰：「只到門前，尚未得入」，<sup>57</sup>此可看出弘忍已由如來藏的系統轉入金剛般若的無相系統了。日·忽滑骨快天云：「道信之用《般若》，弘忍之用《金剛》，此為祖門談空理之漸」，<sup>58</sup>庶乎近之。

亦即，達摩至弘忍諸祖間，彼此的思維與方法雖然不同，且可能極為複雜，然無形間都共同踐履著一條無相解脫的禪化身心哲學之路線。

---

若識心者守之，則到彼岸；迷心者棄之，則墮三塗。故知三世諸佛，以自心為本。故論云：了然守心，妄念不起，則是無生，故知心是本師。」見：《最上乘論》，《卍續》110，頁 829。

<sup>56</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 23。

<sup>57</sup>「有相偈」即「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」。鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 22-24。

<sup>58</sup>日·忽滑骨快天著，郭敏俊譯，《禪學思想史》第二冊，（台北：大千出版社，2003 年 12 月初版），頁 455。



### (三) 惠能的三無般若禪法

早在 1956 年，日·中川孝就認為道元的身心脫落哲學與《壇經》之間存在著一定的相似性。<sup>59</sup>故本節擬從此基礎，以敦博本《壇經》的內容為材料，闡述惠能(638~713)兼攝諸祖禪意所鑄鑄成的無念、無住、無相之三無般若禪法。

事實上，從法海集敦煌本《壇經》之全名「南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經」視之，毫無疑問的是以「般若經」為主要方法。加以惠能在整個般若無相戒法會之中，屢次提及「《金剛經》」、「言下便悟」及「本性自有般若之智」等語，<sup>60</sup>可知

<sup>59</sup>日·中川孝撰，〈道元禪師と六祖壇經〉，東京：《印度學佛教學研究》v.4 n.1(=n.7)，1956 年 1 月，頁 212~215。

<sup>60</sup>如：「忽見一客讀《金剛經》，惠能一聞，心明便悟」、「大師勸道俗，但持《金剛經》一卷，即得見性，直了成佛」、「《金剛經》云：凡所有相，皆是虛妄」、「五祖夜至三更，喚惠能堂內，說《金剛經》，惠能一聞，言下便悟」、「菩提般若之智，世人本自有之」、「若大乘者聞說《金剛經》，心開悟解」。見鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 14、23、28、33、61。另須說明的是，本文此處所謂「南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經」，乃借用於法海本《壇經》，見《大正》48，No.2007，頁 337 上~345 中。

他確實是肯定弘忍大師之般若無相教法的。

據現存資料顯示，神秀（606~706）的禪法雖然一樣強調「一切相，總不得取」、「虛空無一物，清淨無有相，常令不間斷，從此永離障」之無執無相思想，<sup>61</sup>然神秀禪法似乎較偏重於達摩的「觀心」、「看淨」工夫，與惠能所強調的般若無相精神不類。<sup>62</sup>惠能之禪法，站在儒、釋、道的時空會點上，綜合融攝了《起信論》「真如體無有可遣」、《金剛經》的無相空智、無所住思想、《大涅槃經》

<sup>61</sup>傳為神秀著之《大乘無生方便法門》載：「一切相，總不得取。以《金剛經》云：『凡所有相，皆是虛妄』，看心若淨，名淨心地，莫卷縮身心，舒展身心，放曠遠看，平等盡虛空看。和（上）問言：『見何物？』子云：『一物不見。』和（上）：『看淨，細細看，即用淨心、眼，無邊無涯，除遠看。』和（上）言：『問無障礙看』和問：『見何物？』答：『一物不見』和（上）：『向前、遠看，向後、遠看，四維上下，一時平等看，盡虛空看，長用淨心眼看，莫間斷，亦不限多少看，使得者然，身心調用，無障礙。』和言：『三六是何？』子云：『是佛身心得離念，不見心心如心得解脫，不見身色如身解脫。如是，長時無斷用。（入言）虛空無一物，清淨無有相，常令不間斷，從此永離障。眼根清淨，眼根離障；耳根清淨，耳離根障；如是，乃至六根清淨，六根離障；一切無礙，是即解脫。不見六根相，清淨無有相，常不間斷，即是佛，是沒是佛，佛心清淨，離有離無。』」見：《大正》85，No.2834，頁1273下。

<sup>62</sup>楊曾文撰，〈神會及其禪法理論〉，收入氏編，《神會和尚禪話錄》，頁223。

的「一切眾生皆有佛性」<sup>63</sup>、達摩「真如與宇宙萬有之本無差別」之無相壁觀以及道信、弘忍之般若無相精神。這已然抖落掉神秀所偏倚的觀心看淨工夫而欲活用般若無相之無執精神，其「無相偈」云：

菩提本無樹，明鏡亦無臺，佛性常清淨，何處有塵埃？

64

此偈又另作：「身是菩提樹，心為明鏡臺，明鏡本清淨，何處惹塵埃？」二偈雖不盡相同，然從「佛性常清淨」與「明鏡本清淨」可見惠能尚承繼著達摩以降的如來藏自性清淨心之思脈餘續，再從「無樹」、「無臺」、「何處有」等消解性詞語，可知惠能意更強調了無常、無我、無我所

<sup>63</sup>重視《般若經》、《大涅槃經》是南宗禪法之特點。《般若經》為南宗禪法提供空、無相、無念的般若本體論基礎，並為其論證頓悟解脫論提供相即不二的方法論依據。《大涅槃經》講一切眾生皆有佛性，皆可成佛，為南宗的心性論的主要來源。見：楊曾文撰，〈神會及其禪法理論〉，收入氏編，《神會和尚禪話錄》，頁 230。

<sup>64</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 27。

等佛教正法的體認、身心不執的工夫及「本性自有般若之智」的作用，而此工夫及作用即在直契於佛陀的緣起性空義。

重要的是，惠能雖主頓悟，然其禪修工夫並不執於身、心、頓、漸，故云：

頓、漸皆立無念為本，無相為體，無住為本。<sup>65</sup>

無念、無相、無住之三無，兼攝了如來藏自性清淨心，活用了般若空智，並歸本於無常緣起，因三無而緣起般若，因般若慧而體證性空，因性空而無執頓漸，此之謂三無般若頓教禪法。易言之，三無般若禪教工夫的實踐，實即無身、無心、無人、無形、無相、無表、無執、無宅、無我、無常，頓中攝漸，漸中涵頓，多無直消，消亦無消，消解了神秀「是菩提樹」、「如明境臺」、「時時勤拂拭」的漸修思維，當下身心無執，一切語言、文字、時間、空間、

---

<sup>65</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 38。

現象、事物、存有與否，皆須正知正覺的面對之，然又自在的擺落外在形相，身心同時證入緣起性空的義理中。故云：「看心看淨，却是障道因緣」，「淨無形相，却立淨相，言是功夫。作此見者，障自本性，却被淨縛。」<sup>66</sup>在此基礎下，他認為「坐禪元不看心，亦不看淨」，其云：

念不起為「坐」，見性不亂為「禪」。

外離相曰「禪」，內不亂曰「定」。<sup>67</sup>

這種三無般若的禪定工夫，已不是達摩的禪定，亦不是一般宗教的枯坐冥思，而是身心內、外的無所執著，不因外在環境而另起境界，故可謂是異於楞伽淨心禪又開創出嶄新的身心無執之禪修活路。惠能認為，「一切經書及文字，小、大二乘、十二部經，皆因人置」，<sup>68</sup>故三無般若的禪法是不假經典、不執語言、不溺聲音、符號，脫落人

<sup>66</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 41。

<sup>67</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 42~43。

<sup>68</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 64。

類建構的造作施設，禪修者在正知正覺的理論基礎上，去自度、自證、自悟，它不執著於身心，身心卻來去自由。故云：

若悟解心開，與大智（慧）人無別。<sup>69</sup>

大智慧者是了解緣起性空之人，此種人不會執迷於實體上的自我或俗塵上的欲我，而以正知正覺的認知與態度去面對現實社會，以自在安然而活潑健朗的身心去面對生命。故云：

內、外不迷，即離兩邊。外迷著相，內迷著空。於相離相，於空離空，即是不迷。<sup>70</sup>

離於內外兩邊，無執於空相兩概念，是謂不迷；不迷

---

<sup>69</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 65。

<sup>70</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 93。

不執，安然自在，盡捨人爲造作，是爲無念、無住、無相。故云：「若悟此法，一念心開，出現於世」，所謂「心開」，即是在自然開朗的心態下所踐履的自性自度、自證自悟諸工夫；所謂「出現於世」，即是《妙法蓮華經》上所說的「諸佛世尊，唯以一大事因緣，故出現於世」，敦博本《壇經》編者於此句後還特別以細小字體注曰：「已上十六字是正法」。<sup>71</sup>所謂「正法」，指的是此種「於相離相，於空離空」、「內外不迷，即離兩邊」的思想，此乃繼承佛陀緣起性空的思維，故云：「道須直流，何以却滯？」<sup>72</sup>亦即，修禪不假於文字語言、聲音符號，不執不溺，本心直然洞明，自性豁然自在，無涉於時間與空間，存在與不存在，漸悟與頓悟，而是定、慧不二的體證與參悟，三無的無執踐履，身心安然的精進於現實生活中，活出開闊無礙的生命新境界。惠能於奄然遷化之前云：

<sup>71</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 93。

<sup>72</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 35。

如吾在日一種(樣)，一時端坐，但無動、無靜、無生、無減、無去、無來、無是、無非、無住，坦然寂坐，即是大道。<sup>73</sup>

他以諸多「無」字，消解掉一切虛假的人為造作，尤其「坦然寂坐，即是大道」一句，化解而超越了六朝以降的諸多禪坐理論與工夫，表現出身心無執的禪修境界。筆者再全面檢視《壇經》的內容，發現從頭至尾即是由「無相」、「無相偈」、「自歸依三身佛」(無相戒)、「無相懺悔」、「發四弘大願」、「無相三歸依戒」(歸依三寶)、「滅罪頌」、「無相頌」與「念《般若》」等概念所組成，更可見惠能綜攝融貫了諸多佛教與道家的理論說法，掀揚起一種不被淨相所束縛、不執身心之無念無住無相般若頓教禪法。

當然，惠能不被淨相所縛而活現在生活、生命中的自性，可謂是一種緣構發生型的「當下現實之心」。<sup>74</sup>故禪

---

<sup>73</sup>鄧文寬校注，《六祖壇經》，頁 119。

<sup>74</sup>參楊維中〈論禪宗心性思想的發展〉，台北：《漢學研究》19 卷 2 期，2001 年 12 月，頁 141~169。



修者在萬事萬物的緣起緣滅的現實生命之當下，面對內在心靈世界向外境、外物的全面接觸之時，便必須直覺的認識到：他要以開放狀態而專一靜慮的活絡本心與般若無相智慧，緣起的去與外在世界的萬事、萬象、萬理、萬物同時生滅而證成清淨的心性合一思想。這樣的三無般若頓教禪法，確然改變了達摩以降的如來藏脈絡的持守真心之路向，產生了禪宗「隨緣任用」、「任性逍遙」的生活化、行為化的頓悟解脫方式。<sup>75</sup>元·宗寶本《壇經》亦載：「無常者，即佛性也」，<sup>76</sup>即指出了惠能將佛陀無常緣起思想與大乘真常佛性思想做了重要的連繫與創新；故從中國思想層面而言，惠能融攝了諸祖的實相無相涅槃妙心又創造性的開啓了三無般若頓教禪法，不但讓禪宗頓教方法可以遠契於道家莊子的「無心」而超越之，<sup>77</sup>在名相上亦類似

---

<sup>75</sup>同上注。

<sup>76</sup>見：《大正》48，No.2008，頁359上。

<sup>77</sup>元鍾實云：「從存有論而言，莊子基本上肯定絕對本體之存在，即是本體無為；而惠能禪法所謂的「自性」乃指自性本空，亦即是空性。此非言絕對本體，而是說宇宙本來沒有本質，也沒有本體。莊子之無為和惠能禪之三無（無念、無住、無相），就在工夫論和理想境界上，也具有非常類似的關係，但是又有顯然不同之處。嚴密言之，

於儒家孟子的「本心」而易被中國人接受。<sup>78</sup>他對身心問題做了更為善巧的處置，從而徹底而全面性的取代了魏晉以來的格義玄風，讓身心脫落的哲學根芽確實植基於禪思土壤中。

#### （四）南禪的廓然物外

脫落哲學的根芽既已植入禪思土壤，自然能夠緣起的在這片沃土上開花結果。在南禪系統裡，基本上仍以「眾生本來是佛」頓悟思想及惠能的三無般若禪法為基礎，<sup>79</sup>然

---

莊子無為之境界乃對境有所執著，此處反而更接近乎看心看淨之北宗有相禪，而不同乎惠能無相禪；至惠能南禪所提出「無相」境界，即連執淨著相也都徹底打破了。」見氏撰，〈略談莊子無為說與慧能禪宗三無論—以修養工夫、境界論為主〉，台北：《中華佛學研究》第六期，2002年3月，頁235~261。

<sup>78</sup> 孟子曰：「一簞食，一豆羹，得之則生，弗得則死。呼爾而與之，行道之人弗受；蹴爾而與之，乞人不屑也。萬鍾則不辨禮義而受之。萬鍾於我何加焉？為宮室之美、妻妾之奉、所識窮乏者得我與？鄉為身死而不受，今為宮室之美為之；鄉為身死而不受，今為妻妾之奉為之；鄉為身死而不受，今為所識窮乏者得我而為之——是亦不可以已乎？此之謂失其本心。」《十三經注疏 8·孟子注疏卷十一·告子上》，頁200。

<sup>79</sup> 楊惠南撰，〈南禪頓悟說的理論基礎—以「眾生本來是佛」為中心〉，見氏著，《禪史與禪思》，（台北：東大圖書，1995年4月初版），頁231~260。

因於晚唐政權力量與三教勢力的消長，對身心問題的處理，不得不再從質地上順勢調適，遂又異化成廓然物外的禪風。

如荷澤神會（668~760）即側重「不修爲修」踐履「無念」禪法，主張「單刀直入，直了見性」，強調了「發菩提心」與「善知識指授」，<sup>80</sup>贊寧說他：

大寂照滅境，超證離念。即心是佛，不見有身。當凝閉無象，則土木其質。及夫妙用默濟，雲行雨施。蚩蚩群氓，陶然知化。觀貌遷善，聞言革非。至於廓蕩，昭洗執縛。上、中、下性，隨分令入。<sup>81</sup>

這一方面說明了神會繼承惠能禪法來處理身心問題，另一方面又以「超證離念」、「凝閉無象」、「默濟」、

<sup>80</sup>參：楊曾文撰，〈神會及其禪法理論〉，載氏著，《神會和尚禪語錄》，（北京：中華書局，2004年11月一版二刷），頁200~220。

<sup>81</sup>宋贊寧等撰，《宋高僧傳卷九·習禪篇第三之二·唐成都府淨眾寺神會傳》，《大正》50，No.2061，頁764中。

「廓蕩」、「昭洗執縛」、「隨分令入」等工夫超越之，為南禪立下了新的證道踐禪方法。

永泰二年（766）十月，保唐無住（714~774）答杜鴻漸（？~769）云：

真心者，念生亦不順生，念滅亦不依寂，不來、不去，不定、不亂，不取、不捨，不沉、不浮，無為、無相。活鱣鱣，平常自在。此心體，畢竟不可得。無可知覺，觸目皆如，無非見性也。<sup>82</sup>

這是佛陀不離兩邊的緣起性空與大乘般若空智的精神再造，一方面是惠能三無般若思維的承續，一方面用自創的八「不」消解了存在與虛無的可能造作，再度加強了般若無相禪法，尤其他那「活鱣鱣（潑潑），平常自在」的心體，雖有導致實體化之現象，然與「無可知覺，觸目

---

<sup>82</sup>悟明集，《聯燈會要卷三·益州保唐無住禪師》，《卍續》79，No.1557，頁 29 下。

皆如」的見性思想合一後，已在身心無執的思維上做了超越的拓展。

其後，石頭希遷（700~790），遂將惠能三無般若的成佛路徑超越成「乘靈智，遊性海」的道體，以「誰能縛汝」詮釋了解脫成佛的頓悟問題，以「誰能垢汝」回答了世人對淨土的質疑，展現著「靈機一發，廓若初霽」、「答對簡速」的禪機。<sup>83</sup>他更從物理說事事不回互的各住本位，又從性理說事事回互的相融相攝，又以自心靈源為回互之本，以此證悟此心者為解脫之人。<sup>84</sup>又，百丈懷海（720~814）與西堂智藏（735~814）、南泉普願（748~834）隨侍馬祖道一（709~788）參道。馬祖問：「正當與麼時如何？」

西堂云：正好供養。

師云：正好修行。南泉拂袖便去。

<sup>83</sup>《宋高僧傳卷九·習禪篇第三之二·唐南嶽石頭山希遷傳》，《大正》50，No.2061，頁764上。

<sup>84</sup>洪修平《禪宗思想的形成與發展》，頁339。

祖云：經入藏，禪歸「海」，唯有普願獨超物外。<sup>85</sup>

南泉普願的「拂袖便去」與「獨超物外」，表現了自由自在的超越精神，此即禪機的活活潑潑之展現。其後，洪州希運（？~850）「直下無心」的默契心性，<sup>86</sup>既突出了修禪者的現實心靈作用，無形間已植下宏智正覺默照禪法之基石。贊寧說他「倜儻不羈，人莫輕測」，在洪州拜謁百丈懷海，「開了心趣」，<sup>87</sup>與惠能的無執思維上下相貫。

唐武宗會昌五年（854）崇信道教，排毀佛法，「廢丹艸無用之室，毀寺院四萬，迫僧尼還俗二十六萬餘人」，<sup>88</sup>面對晚唐政權力量與三教勢力的消長，南禪能幸免於難，

---

<sup>85</sup>《天聖廣燈錄卷八·洪州百丈山大智禪師》，《卍續》78，No.1553，頁450下。

<sup>86</sup>希運嘗云：「性即是心，心即是佛，佛即是法」、「不可以心，更求於心。不可以佛，更求於佛。不可以法，更求於法。故學道人直下無心，默契而已。」《黃檗山斷際禪師傳心法要》，《大正》48，頁381中。

<sup>87</sup>宋贊寧等撰，《宋高僧傳卷二十·唐洪州黃檗希運傳》，《大正》50，No.2061，頁842下。

<sup>88</sup>宋·志磐撰，《佛祖統紀卷四十二·法運通塞志十七之九·武宗》，《大正》49，No.2035，頁368上。

除了百丈懷海農禪精神的提振外，更重要的是「超證離念」、「默濟廓蕩」、「昭洗執縛」、「廓若初霽」、「獨超物外」這種超佛超祖、無執身心的禪思所致。

綜言之，唐禪的脫落哲學，先有支遁、道安、竺道生等人的前導，達摩的無相壁觀與如來藏自性清淨心乃可巧妙的在中土播種。其後，傅大士的觀心、慧可的安心、僧璨的無滯、道信的般若、弘忍的清淨般若、神秀的看淨，都在達摩的無相壁觀境界上陸續的灌溉施肥，漸次蘊釀，至惠能的三無般若，真正在中土開其心，活其性，身心無執，確定將禪宗脫落哲學植基成功，屹然脫落了魏晉的玄學格義的舊圈子，別於三論、天台、華嚴、法相、淨土，別立一宗。南禪系統，繼續紮根透芽，漸次開展活潑多樣的身心無執禪法，尤其荷澤神會的單刀直入、保唐無住的「無爲無相，活鱗鱗，平常自在」、石頭希遷的「誰能縛汝」、南泉普願的「獨超物外」、洪州希運的「直下無心」、百丈懷海的「默濟廓蕩」，除了與惠能的三無般若禪法相貫連之外，又能廓然物外的開出超佛越祖之工夫，展現出

不同的傲然風姿。唯不論諸禪師的禪境如何，總體言之，唐禪對身心問題的處理，大體皆為「身心無執」工夫的顯現。

### 三、成立期：宋禪的脫落不著

惠能融攝諸祖而創造性的開啓了三無般若頓教禪法，南禪神會、無住、希遷、普願、希運、懷海等南禪大師繼續開其禪趣，往後宋禪的脫落哲學，便是在這種思維脈絡下再顯神通。其中較接近此思維脈絡者，當以克勤、密庵、正覺與如淨為代表。

#### （一）由圓悟克勤的機關脫落說起

兩宋三百二十年，臨濟宗復衍出黃龍、楊岐二派，而成為我國禪宗之「五家七宗」。其中，黃龍派後來由榮西（1141~1215）傳至日本；楊岐派自楊岐方會（996~1049）後，陸續有五祖法演（？~1104）、圓悟克勤（1063~1135）、



大慧宗杲（1089~1163）等大揚禪旨，蔚為禪之主流。然曹洞宏智正覺（1091~1157）別於臨濟大慧宗杲的「看話禪」之外而提倡「默照禪」，使得禪修方法顯得更為精采多元。此一時期，整體思維上雖存有三教一致、教禪調合、禪淨雙修之傾向，漸漸褪去禪宗特有的獨立性格，然獨醒之禪師那種超然物外的活絡思維依舊不失。如：圓悟克勤（1063~1135）云：

正當恁么時，機關脫落底，萬法本閑；尚留見聞底，長安正鬧。若能善觀時節，把斷要津，堂堂越聖超凡。<sup>89</sup>

「越聖超凡」標示出禪修者的精神境界。一位禪修者的修持過程，若放下一切私人的主觀意識、不預設任何前提，不妄加任何施設，則曰「機關脫落」。能無心的機關脫落底，則現前緣緣諸法，萬事萬象，本自優閑，若再「善

---

<sup>89</sup>宋·紹隆等編，《圓悟佛果禪師語錄卷第三·上堂三》，《大正》47，No.1997，頁723中。

觀時節，把斷要津」，在適當的時空處境上做正確明智的決斷，則身心自能超凡入聖。又，應庵曇華（1103~1163）問：「如何是正法眼？」密庵咸傑（1118~1186）遽答曰：「破沙盆。」應庵曇華以「頷之」肯定之。<sup>90</sup>此種現前當下的一眸一頷，此即是「機關脫落底」、「善觀時節，把斷要津」的越聖超凡脫落哲學之顯現。密庵又云：

本地風光，頓爾現前；四大五蘊，一時脫落。空索索地，  
如人拾得至寶，終不說向人。<sup>91</sup>

「本地風光」者，活潑自在的自性清淨心也；「四大五蘊」者，修禪者緣起無我的無常自身也。修禪之人必須視緣起的四大五蘊為「破沙盆」，一時脫落無礙，活潑自在的自性清淨心自然頓現。

---

<sup>90</sup>宋·普濟編，《五燈會元卷二十·天童密庵咸傑禪師》，《卍續》80，No.1565，頁441上。

<sup>91</sup>宋·崇岳了悟等編，《密菴和尚住衢州西烏巨山乾明禪院語錄》，《大正》47，No.1999，頁974中。

## (二) 宏智正覺的透脫自在

因於克勤的機關脫落與密庵的「四大五蘊，一時脫落」諸前緣，曹洞宏智正覺（1091~1157）禪師的默照禪亦展開了透脫自在的身心哲學。

正覺認為，實相即是無相之相，真心即是無心之心，真得即是無得之得，真用即是無用之用，故主張以「坐空塵慮」來默然靜照，兀兀坐定，不必期求大悟，唯以無所得、無所悟之態度來坐禪。<sup>92</sup>其云：

拈却一切眼，放下一切身，通身恁麼來，徹底恁麼見，  
方與自己心通，萬象體合。……若今日肯休肯歇，肯放  
肯捨，常教豁豁地。……超見越聞，一切處自在，一切  
處透脫，一切處應現，一切處圓成，何處更有一絲毫隔

---

<sup>92</sup>宋·集成等編，《宏智禪師廣錄卷六·明州天童覺和尚法語》：「通一綫，有應世對機底眼，的的不墮，萬緣埋沒不得。月下水風度松，光影不我混，音聲不我休，蕭然能應，超越不羈之像果耳。分流隨事，恰恰不乖，猶是透脫塵網。未到本家，休歇餘緣，坐空塵慮。默而昭，淨而照，虛而容，廓而應，不與外塵作對，了了地獨靈。到箇田地，方識阿祖。」《大正》48，No.2001，頁75上。

礙來？……若是恁麼時節，豈不是脫然向如幻三昧中恰恰相應去？不只是眼見色恁麼，耳聞聲恁麼。乃至根根塵塵、大大小小，皆悉恁麼。豈不見石頭和尚，道門門一切境，回互不回互，回而更相涉，不爾依位住。若向這裏，透脫根塵，洞明法界，彼即是此，此即是彼，更無往來相，箇是回互底時節。<sup>93</sup>

一個禪修者若「肯休肯歇，肯放肯捨」，「超見越聞，一切處自在，一切處透脫，一切處應現，一切處圓成」，自能於當下擺落一切人爲的時空造作，透脫根塵，洞明法界，彼即是此，此即是彼，更無往來相，「脫然向如幻三昧中恰恰相應去」的。故曰：「心是根，法是塵，兩種猶如鏡上痕，塵垢盡時光始現。心法雙忘性即真，到恁麼時，一切脫落去始得。正脫落時，彼、我俱不著處所。」<sup>94</sup>又云：

---

<sup>93</sup>《宏智禪師廣錄卷五·明州天童覺和尚小參》，《大正》48，No.2001，頁57下。

<sup>94</sup>同上，《大正》48，No.2001，頁63上。

吾佛法中，真實到處，直須及盡今時，全超空劫，向那時脫然放得下，十方無壁落，一亘絕方隅。<sup>95</sup>

禪修者的身心是渾然自在的，渾然自在的身心是超越時間與空間的，既無時間與空間的束縛，則一切生死影像俱立不得，一切道理名言俱著不得，著不得處便是爾渾身。是故：「爾若向這裏，脫然放下，不見箇身。不見箇身，箇時滿虛空、遍法界，只是爾一箇自己，三世諸佛出世也，在爾身中出世。」<sup>96</sup>三世諸佛在爾身出世，只爲一大事因緣，此與惠能「於相離相，於空離空」的「三無般若」思維是古今輝映，又超越生死輪迴。其云：

迢迢空劫莫能收，豈與塵機作繫留？若能恁麼去也，生死了不著我，因緣了不牽我。在生死因緣中，恰恰自在。

---

<sup>95</sup>同上，《大正》48，No.2001，頁64下。

<sup>96</sup>同上，《大正》48，No.2001，頁65下。

生時輒底來，更無異相。正無異相時，在法法真頭頭準。  
一切諸相，即是自心。所以道：萬法是心光，諸緣唯性  
曉。若能在一切處一切時，不被諸緣籠絡，是大智慧人。

97

是故，大智慧人是能在一切處一切時，不被諸緣籠絡  
之人，是恁麼去也，生死了不著我，因緣了不牽我，在生  
死因緣中，恰恰自在的人，他不執於一切名相，身心脫落  
自如。其〈淨樂室銘〉云：

法法絕待，門門虛通；虛通之門，遊戲之徑；脫落根塵，  
蘆灑眺聽；眺聽夤緣，手眼千千；彼亡勤勤，我常綿綿；  
綿綿之妙，未痕朕兆；淨中之樂，默中之照；默照之家，  
淨樂之室；居安忘勞，去華取實；取實之銘，無得而言。  
善哉！摩詰入不二門。<sup>98</sup>

---

<sup>97</sup>同上，《大正》48，No.2001，頁66上。

<sup>98</sup>《宏智禪師廣錄卷八·淨樂室銘》，《大正》48，No.2001，頁100中。

亦即，超越時間與空間的自在心性虛通於一切萬法，又不執溺於一切萬法的絕待實相，修禪者只要面壁聯燈，心空光發，神遊其奧，自能靈靈自照而體其虛通諸門，道得其萬妙之全。<sup>99</sup>

### （三）如淨的身心脫落

天童如淨（1163～1228）的禪思，在正覺的默照禪之基礎上，再綜合歷代禪師們實相無相的涅槃妙心，開展成超越機先的「身心脫落」禪風。他在《住建康府清涼寺語錄》云：

全生、全殺超言象，更透機先向上機。<sup>100</sup>

「全生、全殺、超言象」，即指出了完全不受制於一切語

---

<sup>99</sup> 《宏智禪師廣錄卷·前言》，《大正》48，No.2001，頁101上。

<sup>100</sup> 宋·文素編，《如淨和尚語錄卷上·住建康府清涼寺語錄》，《大正》48，No.2002，頁122上。

言、文字葛藤的禪教精神，而「更透機先向上機」，即是不斷的以超佛越祖之工夫向禪機中的禪機之微妙處參透進去，成就更爲圓融自在的禪機妙境。又云：

大道無門，諸方頂顛上跳出；虛空絕路，清涼鼻孔裡入來。怎麼相見，瞿曇賊種，臨濟禍胎。咦！大家顛倒舞春風，驚落杏花飛亂紅。<sup>101</sup>

所謂禪機中的禪機之微妙處，即修禪者自「頂顛上跳出」、「鼻孔裡入來」，超越機先、自由自在、無滯無礙的大道，此種超越機先的大道，不是說說佛陀之法或臨濟的機鋒峭峻，由於契入無有明門，稍涉知覺即陷絕路，故云「大家顛倒舞春風，驚落杏花飛亂紅」。《台州瑞岩禪寺語錄》又云：

---

<sup>101</sup> 《如淨和尚語錄卷上·住建康府清涼寺語錄》，《大正》48，No.2002，頁 122 上。



指山門，不曾動步上天台，金鎖玄關盡豁開。坐斷鞞峯  
第一句，萬機俱透起風雷。<sup>102</sup>

「不曾動步上天台」，指的是安禪穩坐之意；「金鎖玄關盡豁開」，指的是禪機中的禪機；「坐斷鞞峯第一句」，指的是超越一切外在形相；「萬機俱透起風雷」，指的是入門之後的活潑妙機。故又云：「平沈大地，高出虛空，機先坐斷，遊戲神通，須彌燈王立下風。」在機先坐斷與遊戲神通之中，暢遊無阻。自性在活潑境界下無滯無礙的流行不息，故能「打破黑漆桶，十方空豁豁。爆雷一喝變通，掣電千機頓發，便可以東行撐架門庭，西班怒罵佛祖。收放絕來由，縱橫透今古。」<sup>103</sup>收放自如，無牽無掛，既使當下生活現出生機，又與十方世界徹底貫通，故云：「正當恁麼且道，不立功勳一句，如何大家頭上添灰土？」<sup>104</sup>

<sup>102</sup> 《如淨和尚語錄卷上·台州瑞岩禪寺語錄》，《大正》48，No.2002，頁123中。

<sup>103</sup> 同上，《大正》48，No.2002，頁123中。

<sup>104</sup> 同上，《大正》48，No.2002，頁123中。

這樣的機先坐斷，是從宏智正覺（1091～1157）所倡導之默照禪風開展出來的。正覺認為實相即是無相之相，真心即是無心之心，真得即是無得之得，真用即是無用之用，故主張以「坐空塵慮」來默然靜照，兀兀坐定，不必期求大悟，唯以無所得、無所悟之態度來坐禪。<sup>105</sup>如淨的全生、全殺超言象，更透機先向上機，又在「默而昭，淨而照，虛而容，廓而應，不與外塵作對，了了地獨靈」的靜態禪機之下開出透脫的動態能源。

據道元所記，某日，天童如淨入堂，見和尚們禪坐昏睡，如淨懲云：「師云：夫參禪者，身心脫落、脫落，只管打睡作麼？」當時的道元，即因為如淨的「身心脫落、脫落」頓時悟道，並獲得如淨的印可。

---

<sup>105</sup> 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄卷六·明州天童覺和尚法語》：「通一綫，有應世對機底眼，的的不墮，萬緣埋沒不得。月下水風度松，光影不我混，音聲不我休，蕭然能應，超越不羈之像果耳。分流隨事，恰恰不乖，猶是透脫塵網。未到本家，休歇餘緣，坐空塵慮。默而昭，淨而照，虛而容，廓而應，不與外塵作對，了了地獨靈。到箇田地，方識阿祖。」《大正》48，No.2001，頁75上。

道元云：予聞此語豁然大悟，徑上方丈燒香禮拜。

師云：禮拜事作么生？

予云：身心脫落來。

師云：身心脫落，脫落身心。

予云：這個是暫時伎倆，和尚莫亂印。

師云：我不亂印爾。

予云：如何是不亂印底事？

師云：脫落！脫落。

予乃休。<sup>106</sup>

如淨禪師之所以連續二次反復的「身心脫落，脫落身心」來肯定道元的禪道境界，關鍵之處在於道元的「徑上方丈燒香禮拜」。「徑上方丈燒香禮拜」雖是一般的動作，在此卻是身心一如、理論與實踐合一、禪坐與涅槃佛性融合的表現。亦即是說，如淨於眾人禪坐昏睡的當下，開示

---

<sup>106</sup> 宋·義遠編，《天童山景德寺如淨禪師續語錄》，《大正》48，No.2002，頁136下。

了身心脫落無執的自然默坐精神，而道元在如淨師的點醒之下，一時之間，泯絕了一切知覺意識所能感到的外在形相，不執溺於禪坐之中，於是身心「本地風光，頓爾現前；四大五蘊，一時脫落」，開展了本心，活潑了自性，故能無礙無滯的落實於實際的「徑上方丈燒香禮拜」動作裡。有了實際的踐履動作，還謙卑的說是「暫時伎倆」，更讓如淨明明白白的說出「我不亂印」之語。這對專志於學禪參證的道元而言，自是一種無上的鼓勵，從而為道元未來回日本後的禪學之境界之開展預先打了基礎。

最後，以如淨在〈觀音〉詩上云：

心塵脫落開岩洞，自性圓通儼紺容。天之敬龍之恭不以  
為喜，安然中唳更荐海濤翻黑風。<sup>107</sup>

岩洞的堅硬無情，因心塵的脫落而開光；自性圓通無所

---

<sup>107</sup> 宋·德霈編，《明州天童景德寺語錄·如淨和尚語錄卷下·贊佛祖》，《大正》48，No.2002，頁130下。

礙，故能暢遊乎儼紺之中。縱使已經修到身心一如、理論與實踐合一、禪坐與涅槃佛性融合的境界，獲得天龍的敬仰與恭佩，亦不沾沾自喜，而是身心安然，靜默無語，即使本性大海突生黑風漩渦、濤瀾洶湧，依然無礙無滯，活活潑潑的開顯其本心自性。

綜言之，宏智正覺的「默照禪」與大慧宗杲的「看話禪」，帶動了宋禪五家七宗的生命機能。二系之思維基礎與禪修工夫雖然存在著極大的差異，然對身心問題的處理仍承繼著惠能以來的身心無執禪味。對於身心問題的處置，圓悟克勤的「機關脫落底，萬法本閑」，在話頭要津的當下深化了佛陀、達摩、惠能以來的禪定工夫；密庵咸傑的「本地風光，頓爾現前；四大五蘊，一時脫落」，完全不在破砂盆上礙擾自性；宏智正覺的「超見越聞，一切處自在，一切處透脫，一切處應現，一切處圓成」，透脫根塵，洞明法界，彼即是此，此即是彼，更無往來相，身心全然脫落無著；如淨的只管打坐，「全生全殺超言象，更透機先向上機」，既與魏晉脫落塵外的玄思不同，更與

惠能的三無般若禪法相異，它已是人與佛一體，心與性一如，禪與道冥合，天地山水、宇宙時空，脫然自在，禪宗的脫落哲學是謂成熟矣。要之，宋禪（本文指克勤、咸傑、正覺與如淨等人）對身心問題的處理，大體是一種「脫落不著」默坐工夫的具體實踐。

#### 四、轉化期：道元的遊化身心

道元（1200~1253）繼承了尊師如淨只管打坐的禪法，在日本轉化成不同於中國的脫落身心之哲學。<sup>108</sup>

##### （一）由學者的研究成果說起

他的禪道思想，普遍地表現在《普勸坐禪儀》、《學道用心集》、《正法眼藏》九十五卷、《永平清規》二卷、《永

---

<sup>108</sup> 事實上，早在 1942 年，日·岡田宜法就對如淨、道元（1200~1253）師生的禪法進行過研究，參氏撰，〈如淨道元兩祖の思想關連〉，京都：《日華佛教研究會年報》v.5，1942 年 2 月，頁 140~166。1989 年，日·佐藤秀孝更進一步就其師生間的脫落哲學作了比較，參氏撰，〈如淨會下の道元禪師--身心脫落と面授〉，東京：《印度學佛教學研究》v.37 n.2(=n.74)，1989 年 3 月，頁 222~225。

平廣錄》十卷、《隨聞記》等作品中。<sup>109</sup>其中《正法眼藏》一書，係道元自三十二歲至五十四歲，凡二十三年間，以日文彙編而成之法語集，包括他對佛教教義、經典、日常工夫、法門指示、公案剖析等編錄而成，被譽為日人所作之最高哲學書，故傅偉勳認為他是中、日禪宗史上以非語錄體的長篇大論模式標出禪宗哲學的第一人。<sup>110</sup>傅氏又認為，道元禪學的根本立場，是「修證一等」的正傳佛法；道元提出的「有時現成論」、「無常佛性論」、「無常實相論」、「因圓果滿論」及「禪戒不二論」，是對傳統緣起論、佛性論、實相論、因果論及戒律觀的突破；對道元的禪學作了現代的理解與闡釋。釋恒清亦云：道元的哲學，大底

<sup>109</sup> 以上作品見：《大正新修大藏經》82冊（《大正》82），頁1上~342下。本文使用道元《正法眼藏》之原文，基本上以大陸何燕生譯注，《正法眼藏》，（北京：宗教文化出版社，2003年11月1版1刷）之文本為主，然亦隨時對照《大正》82中《正法眼藏》之原文。

<sup>110</sup> 傅偉勳，〈如淨和尚與道元禪師--從中國禪到日本禪〉，臺北：東吳大學哲學系，《傳習錄》第三期，1984年10月，頁13~34。後收入氏著，《從西方哲學道禪佛教——「哲學與宗教」一集》，（台北：東大圖書，1991年2月再版），頁345~365。評其為「中、日禪宗史上以非語錄體的長篇大論方式標出禪宗哲學的第一人」之語見：頁346。

是基於對天台宗本覺思想的疑惑，參酌中國禪宗的般若無相思維及正覺、如淨的默照禪開展而出的。<sup>111</sup>成中英亦云：道元把焦點放在佛性的創造性轉型力量上：也就是說，「存有」和「時間」都是佛性的顯現，這些顯現是因為修行而發生的，稱之為「悟」。<sup>112</sup>

## （二）自受用三昧的遊化工夫

在前輩們的研究成果上，我們有了道元禪學的理論依據。不過，筆者認為，道元禪學其實是在中國脫落哲學的基礎上，在易地之後，配合日本的文化中心主義的思維所開展出來的哲學，而其哲學標準是建立在活潑的「自受用

---

<sup>111</sup> 釋恒清云：「道元的佛性思想和修證觀源自他對日本天台宗本覺思想的疑惑，對此疑惑，道元在中國禪師如淨處獲得「身心脫落」般徹底的開解。本覺思想可溯源自中印佛教的如來藏和佛性思想。」釋恒清撰，〈道元禪師的佛性思想〉，台北：《佛學研究中心學報》第四期，1999 年 7 月出版，頁 209-258。

<sup>112</sup> 參：成中英撰，鄭振煌譯，〈從禪悟的觀點論海德格、道元與慧能〉，台北：《中華佛學學報》第七期，1994 年 7 月，頁 264~285。又見：日・角田泰隆撰，〈道元禪師の時間論 --《正法眼藏》「有時」と中心にして〉，東京：《駒澤短期大學佛教論集》n.7，2001 年 10 月，頁 77~92。



三昧」上。

道元在大宋寶慶元年（1225）乙酉五月一日，初見如淨（1163~1228 年），如淨當下面授禪宗佛佛祖祖正法眼藏、涅槃妙心之密付情形，他當下即悟得「身心脫落」之禪機。<sup>113</sup>不過，他在如淨的「只管打坐」的禪修根柢下，強調了遊化自受用三昧的功夫，〈辦道話〉云：

諸佛如來，皆單傳妙法，證阿耨菩提，有最上無為之妙術，是唯佛授之于佛而無旁邪！即自受用三昧，是其標準也。游化此三昧，當以端坐參禪為正門。然未修者不現，未證者不得。放則滿手，豈一、多之際乎？語則溢口，縱、橫無限。<sup>114</sup>

<sup>113</sup> 其語云：「佛佛祖祖，面授法門，ノ現成セリ。コレスナハチ靈山ノ拈華ナリ，嵩山ノ得髓ナリ，黃梅ノ傳衣ナリ，洞山ノ面授ナリ，コレハ佛祖ノ眼藏面授ナリ。」《正法眼藏卷五十七・面授》，《大正》82，No.2582，頁 214 上、216 上。

<sup>114</sup> 道元著，《正眼法藏・辦道話》，《大正》82，No.2582，頁 1。本文使用道元《正法眼藏》之原文，基本上以《大正》82 之文本為主，然為了方便，亦參用大陸何燕生譯注，《正法眼藏》，（北京：宗教文化出版社，2003 年 11 月 1 版 1 刷）

此中，道元開宗明義的標示了「端坐參禪」是修禪者游（遊）化於諸佛如來所證得的無上清淨正等正覺菩提三昧的妙法，這種禪修三昧是一種自家受用的三昧，必須仰賴修禪者自己自證自悟，這與惠能自證自悟的開心活性思維是相契的。然自證自悟所得的佛性，實又不可得，故修禪者所得的涅槃境界亦唯自家方能受用；禪修者只要放下一切世塵的執著，眼前的一切萬法，悉在活潑的自性心中如如自現。若是未經過自身的修持者，萬法是不會顯現的；相反的，未經過親身證驗者，當然也無法會得微妙禪意。他認為，佛祖之言句，雖為三三兩兩，然欲道得，即為道得佛祖也。所謂佛祖，即是身心一如的禪定之人，為佛為祖者，即超佛越祖也。<sup>115</sup>若因現前地倒，必因地起；離地求起，終無其理，舉拈之為大悟之端，為脫落失心之道。<sup>116</sup>他認為，一般人在學道時之所以難以見聞者，此即

---

<sup>115</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏卷十六·行持下》，頁 172。

<sup>116</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏卷十七·恁麼》，頁 170。

正法之心術也；所謂心術，即佛佛相傳而來者；所謂佛佛相傳而來者，即佛之光明或佛心也。<sup>117</sup>他的弟子懷奘（1198~1280）撰寫《光明藏三昧》即由此義而發。<sup>118</sup>

這裡值得注意的是，道元在說明禪修的「自受用三昧」之時，運用了莊子（356~290）的「游化」一詞。莊子每每透過「謬悠之說，荒唐之言，無端崖之辭」（〈莊子·天下〉）的詭譎語言，加上「逍遙」、「心齋」、「坐忘」、「無心」、「無為」等方法，讓身心「遊化」於道境之中。例如，「鯤鵬之化」、「姑射神人」、「庖丁解牛」等著名之寓言，<sup>119</sup>皆是莊子用來闡說：人能無心、遊心以行事，即能令性靈「充實不可以已」。<sup>120</sup>能夠讓性靈充實不可以

<sup>117</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏卷二十五·溪聲山色》，頁 231。

<sup>118</sup> 《大正》82，No.2590，頁 453 上~460 上。

<sup>119</sup> 〈逍遙遊〉中的鯤鵬之化，因無心而逍遙，乃能暢遊於天然之冥池；姑射之山的神人，即是不食五穀的「遊心」乎四海之外。詳見：清郭慶藩編，王校魚整理，《莊子集釋卷一上·逍遙遊第一》，（台北：萬卷樓圖書，1993 年 3 月初版二刷）頁 1~42。庖丁為文惠君解牛，依乎天理，因其固然，乃能「遊刃有餘」而刀刃「若新發於硎」。《莊子集釋卷二上·養生主第三》，頁 119。

<sup>120</sup> 然此種「游」的哲學亦不能隨便亂用，如〈應帝王〉云：南海之帝為儵，北海之帝為忽，中央之帝為渾沌。儵與忽時相與遇於渾沌之地，渾沌待之甚善。儵與忽謀報渾沌之德，曰：「人皆有七竅以

已，即是逍遙自在之人，此人能自然而然的「自化」，<sup>121</sup>純任身心之自然，最終乃能「蠶萬物而不為義，澤及萬世而不為仁，長於上古而不為老，覆載天地刻彫眾形而不為巧」，<sup>122</sup>凡此皆「遊化」之功也！道元云：

一向坐禪時，則所橫超迷悟、情量之邊際，不關凡、聖之道，悉逍遙於格外受用大菩提也。<sup>123</sup>

「橫超迷悟、情量之邊際」一句，寫的是一向坐禪的功效，專一之故，修禪之人的理智能量範圍便可由人的迷

---

視聽食息，此獨無有，嘗試鑿之。」日鑿一竅，七日而渾沌死。「儻」與「忽」以世俗的恩澤觀點去謀報答，以世俗的價值觀點去開鑿其耳目七竅，結果渾沌的自然天機便因他們快速無知的機智有為而七竅失機、耗竭衰亡。故為避免自然生命遭遇浩劫，學道者應是「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」(《大宗師》)，無心、遊心的體道、運道方是。一個無心、遊心的體道、運道之人，其精神境界是與天、地、自然、人間、至人、真人、神人、聖人相通相融的，故能「彼其充實不可以已，上與造物者遊，而下與外死生無終始者為友。」(《天下》)見《莊子集釋》，頁 284、309、1098 等處。

<sup>121</sup> 《莊子集釋卷六下·秋水第十七》，頁 585。

<sup>122</sup> 《莊子集釋卷三上·大宗師第六》，頁 281。

<sup>123</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏·辦道話》，頁 8。

悟擴展到無遠弗屆之處；「逍遙於格外」一句，寫的則是自由自在的精神能量，在專心坐禪之時，它的能量能夠不受傳統理論的束縛，契入於遊化的思維之道而受用大菩提，即無上正等正覺之大智慧境地。修禪者若是「一向坐禪」，則可以「橫超迷悟、情量之邊際」，成就無上正等正覺之大智慧，這一切都由修禪者的「身心一如」之活參而得，故道元運用「脫落」以言「身心」。

如上節所述，如淨的「全生全殺超言象，更透機先向上機」，在魏晉玄言清談的境界上再透一機，又繼惠能的三無般若禪法向上開展，令人與佛一體，心與性一如，禪與道冥合，身心如天地山水宇宙一般脫然自在。道元在如淨門下汲取了其中的光明能量，運用在自己「不動一塵，不壞一相」的修證一等的禪境上。其云：

于心境雖有靜中證入、悟出，而以自受用之境界故，不動一塵，不壞一相，廣大之佛事，作甚深微妙之佛化。

又云：

面壁而坐，即是安坐於諸佛自受用三昧也，此非廣大之功德乎？<sup>125</sup>

所謂「甚深微妙之佛化」及「安坐於諸佛自受用三昧」，即是精神身心自然輕安的穩定狀態，由於自然而穩定，故決然不受外在干擾，故面壁而坐雖為靜寂之態，內在的根性能源卻是時時在活動中，只是此種自然穩定的「定」中之「動」，他是「微妙之佛化」，是修行者自家所受用的，故能「不動一塵，不壞一相」。

傅偉勳亦云：道元所倡身心學道、修證一等的「祇管打坐」，其實最能契接六祖惠能的「坐亦禪，立亦禪」說

---

<sup>124</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏·辨道話》，頁 4。

<sup>125</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏·辨道話》，頁 5。

法，且進一步把釋迦在那一「永恆與現在相即不二」之時「坐禪即作佛」的深奧理趣標示清楚，在禪宗史上有其不可抹滅的實踐性意義。道元更弔詭地主張，「坐禪即作佛」的修證一如體驗必須徹底到不留坐禪或證悟的任何知覺痕跡。坐禪作佛者已不再刻意坐禪，亦不自覺在作佛，完全證到了惠能所說的「無念、無住、無相」的境地。<sup>126</sup>

### （三）身心自然脫落的本來面目

不過，這種悉逍遙於格外受用大菩提的「自受用三昧」，並不是道家莊子那種消解的修證之道，而是修行者透過禪修而證得與諸佛如來一樣自悟而自受用法樂之境界，亦即是抖落一切語言文字，由內而外，徹外徹內，定中現動，動不礙定的一種深入禪定之身心一如境界。故《普勸坐禪儀》云：

須休尋言逐語之解行，須學回光反照之退步，身心自然

---

<sup>126</sup> 傅偉勳，《道元》，（台北：東大圖書，1996年4月初版），頁64。

脫落，本來面目現前。<sup>127</sup>

修禪者想要達成身心自然脫落的狀態，照見自己的本來面目，唯一之法是禁語及學習端坐參禪。本來面目即自家之寶藏，它不從外來，由證驗而得者也。<sup>128</sup>關於學道觀，〈現成公案〉云：

所謂學佛道者，即學自己也；學自己者，即忘自己也；  
忘自己者，為萬法所證也；為萬法所證者，即令自己之  
身心及他人之身心脫落也。若有悟跡休歇，即令休歇之  
悟跡長長流出。<sup>129</sup>

道元這段話，其實是藉由中國先秦儒、道二家的學習觀的超越，然後再深契於佛法的本質之哲學思維。首句「所謂學佛道者，即學自己」，是將佛道（禪道）的學習落實

---

<sup>127</sup> 《大正》82，No.2580，頁1上。

<sup>128</sup> 《永平初祖學道用心集》，《大正》82，No.2581，頁3上。

<sup>129</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏卷一·現成公案》，頁21。



到自己本身來，是形而上向形而下的確定，這種確定，頗有先秦儒家學習思想之意味。<sup>130</sup>然此種學習並未徹底解決形而下的具體之「身」及形而上的抽象精神（「心」）之間的矛盾問題，故道元於第二句又開出「學自己者，即忘自己也」，超越乎形而下的自身，令自己的身心問題受到重視，而其方法又是藉用道家莊子的「忘」，這「忘」即是一種消解具體之「身」的懸解工夫，即透過調適向上的工夫以冥契於生命的精神本根之法。<sup>131</sup>至於第三句「忘自己

<sup>130</sup> 關於學道之說，先秦儒家早就有甚多成熟的理論。戰國之世，荀子提出的「學不可以已」及《禮記》的「教學相長」之理論，已將「學」、「習」、「教」、「知」、「行」與仁義禮樂之緊密關係推至高峰，建構了一個以積學徼向、成聖成賢為目標的實踐性學習觀。見：清·阮元編，《十三經注疏 8·論語注疏卷一·學而第一》，（台北：藝文印書館，1997年8月初版13刷），頁5、《十三經注疏 8·孟子注疏卷一上·梁惠王章句上》，頁12、《十三經注疏 5·禮記注疏卷三十六·學記第十八》，頁648、李滌生著，《荀子集釋·勸學篇第一》，（台北：臺灣學生書局，2000年3月初版8刷），頁1~21等處。

<sup>131</sup> 道家的老子，認為「為學日益，為道日損」（四十八章），人生的目標是「為道」而非「為學」，故主張「絕學無憂」（二十章），「損之又損，以至於無為，無為而無不為」（四十八章），在自然狀態下積極精進，讓人返回生命本源機息的「自然」之道。同為道家的莊子，則認為「後世之學者，不幸不見天地之純，古人之大體，道術將為天下裂。」因此，所謂「學者，學其所不能學也。」提出了「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」的「忘」之再「忘」、「棄」之再「棄」的層層懸解與調適工夫以保住了靈臺性命的本真的藝術化

者，為萬法所證也」，又將之前的玄虛狀態的道家境界拉回到真實的狀態，所謂真實狀態，即是萬法必然要能在現前的當下獲得證驗方能謂之為萬法，這又同時超越了形而上與形而下的不可思議之佛教精神的展現；最後，道元說：「為萬法所證者，即令自己之身心及他人之身心脫落」，則將佛陀微妙的諸法無我精神付印於自己之身心及他人之身心之中，令人人身心脫落，脫落身心，所謂「現前」，即是「公案」；「公案」，即是「現前」；不必形而上，亦不必形而下；可行於形而上與形而下之間，亦可出乎形而上與形而下之外。此亦即是說，道元的「身心脫落」哲學，依其四層思維的遞進與超越言之，「它」是一種遊動不已的前進能量，而這遊動不已的前進能量之所以能遊移不已，正因為修禪者的身心是脫落機用的。故傅偉勳云：

身心一旦脫落，則禪者能舉身心而大機大用，眼能見取

---

思維。參：《莊子集釋卷三上·大宗師第六》，頁 282~285。《莊子集釋卷八上·庚桑楚第二十三》，頁 792。《莊子集釋卷十下·天下第三十三》，頁 1069。

形色之為形色，耳能聽取音聲之為音聲，自由透脫，毫無罣礙。<sup>132</sup>

道元到中國求道，自然會接觸到儒、道二家的思想，故除了吸收禪宗正覺、如淨的禪法之外，對儒、道的學習觀自亦會作消化、吸收與運用。以是觀之，其自受用三昧的精神，應是儒、道、釋三家思想的一種綜合體，再透過修證一等的功夫，讓此一綜合體緣起流動的變化為無我的身心一如之境地，此即傅偉勳所謂的「真正的本分人無心而又忘我，能使自己身心（也兼助他人身心）自然脫落，這是道元所倡學佛道、學自己的禪修旨趣。道元〈現成公案〉的禪者境界，足以與莊子無心、自然的真人境界匹敵，相得益彰」之妙境。<sup>133</sup>

<sup>132</sup> 傅偉勳，〈如淨和尚與道元禪師--從中國禪到日本禪〉，臺北：東吳大學哲學系，《傳習錄》第三期，1984年10月，頁13~34。後收入氏著，《從西方哲學道禪佛教——「哲學與宗教」一集》，（台北：東大圖書，1991年2月再版），頁345~365。此段內容見：頁357。

<sup>133</sup> 傅偉勳著，《從西方哲學道禪佛教——「哲學與宗教」一集》，（台北：東大圖書，1991年2月再版），頁357。

#### (四) 遊化於十二時中專志參禪

由於道元經由坐禪與修證而得，故對於時間與存在之體證，素被視為日本佛教思想最深奧之體現。<sup>134</sup>當然，純從脫落哲學而言，其最特殊處是〈有時〉篇中的「有」「時」之創造性詮釋。他在〈有時〉開篇即先列古佛云：

有時高高峰頂立，有時深深海底行；有時三頭八臂，有時丈六八尺；  
有時拄杖拂子，有時露柱燈籠；有時張三李四，有時大地虛空。

隨後，道元云：

謂「有時」者，即「時」既是「有」也，「有」皆是「時」也。丈六金身是「時」也，以是「時」故，即有「時」

---

<sup>134</sup> 《從西方哲學道禪佛教——「哲學與宗教」一集》，頁 346。

之莊嚴光明，須于今之十二時中學習。<sup>135</sup>

此處之「古佛」，是否為「藥山惟儼」？抑為「天童如淨」？已不得而知，重要的是道元「有時」論的說法。若從語言角度而言，道元此處對「有時」之詮釋，實際上是違反常識的。不過，若再觀察道元在〈有時〉全篇前後文之內容，可以發現他並未停滯於中國禪宗的語言習慣裡，而是經過自己「遊化三昧」的消化吸收之後，故意用曲解（誤讀）的語法，從中國禪宗所不重視的「存有」與「時間」的角度上，強調了「有時之莊嚴光明，須于今之十二時中學習」之禪修要義。又云：

以是恁麼之道理故，即須參學盡地有萬象百草，一草一象各在盡地。如是往來者，是為修行之初始也。到恁麼之田地時，即一草一象也。會象與不會象，會草與不會草，以唯正恁麼時故，有時皆為盡時也，有草有象共是

<sup>135</sup> 《正法眼藏卷二十·有時》，頁 198。

時也。時時之時中，有盡有盡界也。且須觀想：漏于今時之盡有盡界，是有耶？無耶？<sup>136</sup>

明顯的，道元重視剎那之時間與存在之價值，勉勵修禪者於莊嚴光明的十二時中專志參禪以頓悟佛性。「地有萬象百草，一草一象各在盡地」，指的正是大乘佛教一切眾生皆有佛性的觀點，萬象百草自然現成，是佛性的自然展現，此種現成佛性「非有無之有」也，「盡界皆無客塵，直下更無第二人，蓋因直截根源人未識，茫茫業識幾時休故之也」。<sup>137</sup>故云：

佛之與性，達彼達此也。佛性必為悉有也，以悉有為佛性故。悉有非百雜碎，悉有非一鐵條，以拈拳頭故，亦非大小。既言佛性，不應與諸聖齊肩，（另立一佛性）與佛性齊肩（並論）。<sup>138</sup>

---

<sup>136</sup> 《正法眼藏卷二十·有時》，頁 199。

<sup>137</sup> 《正法眼藏卷三·佛性》，頁 30。

<sup>138</sup> 《正法眼藏卷三·佛性》，頁 31。

佛之與性，是彼此通達圓滿又此彼一貫無二的，故佛之與性必為悉有，佛性是活潑的，超越因緣的，未有時節不至之時節，未有佛性不現前之佛性，<sup>139</sup>脫體無為，其理自彰。不過，道元又云：「有佛性之有，當脫落之。脫落者，一鐵條也；一鐵條者，鳥道也。然則一切佛性有眾生也，此道理非但說透眾生，亦說透佛性也。」<sup>140</sup>「一切佛性有眾生」一句，即是「一切眾生皆有佛性」的逆向思考，參禪之人亦復如是，故須在現今之十二時中，時時以無思之思，無心之心，無禪之禪，無知之知，無行之行，參禪修行，身心一如，會悟天地宇宙合一而不執於天地宇宙，契應古佛真心而不執於古佛真心，傳承古佛正法而不執於古佛正法，今之時節因緣及塵刹虛空，無非皆是古心。保任古心，保任古佛；一個面目而兩頭保任，兩頭畫圖，則古佛心自然遊化乎「壁樹」、「才生」、「花開」、「結果」、「脫

<sup>139</sup> 《正法眼藏卷三·佛性》，頁 33。

<sup>140</sup> 《正法眼藏卷三·佛性》，頁 43。

落」的自然生命狀態。<sup>141</sup>因之，昨、今之道理，只是直入山中而環視千峰萬峰之時節也，非為過去之時節。古、今之時，非重合，非並積。青原亦是時也，黃檗亦是時也，江西亦是時也，石頭亦是時也。「自」、「他」既是時，故「修證」即是諸「時」也。<sup>142</sup>

如是，設若不修、不參、不學、不證，則是忽略自己之存在與時間中之刹那義的。因為，設若認得住位之有時，然誰能道得其既恁麼之保住？設若恁麼道得已久，然無不尙摸索面目之現前。若全任凡夫所說之有時，則菩提、涅槃者皆亦僅是去來相之有時也。<sup>143</sup>禪宗講實相、無相，抖落一切語言、文字、聲音、符號，不執溺於一切外在知覺意識，若計較於去來外相，則非修禪也。

在道元的虔誠向佛和他認為現象界就是絕對界的「有時論」之間，似乎存在著矛盾。但實際上是不相衝突的。當道元把「時間」等同「存有」和「佛性」時，他是採用

<sup>141</sup> 《正法眼藏卷九·古佛心》，頁 87~88。

<sup>142</sup> 《正法眼藏卷二十·有時》，頁 200。

<sup>143</sup> 同上，頁 201。



超越的觀點；但當他也把存有和佛性看成時間，他則是採用「佛性無所不在」的觀點。但在「悟」中，超越和無所不在之間並沒有衝突，因為誠如存有、時間和佛性的本質所顯示的，無所不在之中就有超越，超越之中也有無所不在。我們千萬不可以把西方傳統的要素論形而上學的線型或階層本體神學論思考模式，運用來思考和瞭解以道元和其他禪宗或道家哲學家為典型的東方思想家。<sup>144</sup>道元云：

若非我今盡力經歷，則一法一物亦不現成，亦不經歷。……須審細參來參去！謂經歷者，以為境、為外頭，能經歷之法則向東行過百千世界，經歷百千萬劫者，唯以不得專于佛道參學也。<sup>145</sup>

亦即，佛道就在每個當下的現前時刻，掌握當下剎那剎那的珍貴時間與自身的存在，專心致志的端坐參禪，是

<sup>144</sup> 參：成中英撰，鄭振煌譯，〈從禪悟的觀點論海德格、道元與慧能〉，台北：《中華佛學學報》第七期，1994年7月，頁264~285。

<sup>145</sup> 《正法眼藏卷二十·有時》，頁201。

獲得自受用三昧的妙方。故道元論僧密師伯的「死中得活」云：「活雖是全活，然非死之變為活現，得活之頭正、尾正時，則唯脫落也。」<sup>146</sup>「大凡佛祖道中，即有如此之說心說性而被參究也，且又是死十分之死，現成得活之活計也。」<sup>146</sup>

綜言之，道元的遊化身心哲學其實是綜合的把參禪靜坐、學習理論、自受用三昧的修禪法配上時間與存在的思維，對佛陀的緣起論、無常觀、無我論、因果論、戒律觀及中國禪宗的佛性論、無相論、身心脫落哲學做了創造性的詮釋與再造，使達摩、惠能、神會、正覺、如淨禪師的默坐禪修與身心之安置在日本獲得了脫胎換骨的活潑新意。<sup>147</sup>翁方面山亦云：「智、愚無別，凡、聖不隔，盡安住

<sup>146</sup> 何燕生譯注，《正法眼藏卷四十二·說心說性》，頁 370~371。

<sup>147</sup> 成中英嘗云：「惠能和道元之間是完全和諧的，如果有人認為六祖惠能和道元之間有什麼差異，那是由於對惠能、道元其中一個人或兩人不瞭解的原因。……道元一方面過著宗教的生活，另一方面又具有哲學的心，展現出一位頂尖禪師的風範。對一般佛教徒，尤其是禪宗行者來說，宗教生活或宗教修行的最主要目的就是開悟。但激起這種對於悟的追尋，卻有不同的原因。可以肯定的是，體驗生命的無常是一個重要的原因。這發生在佛陀身上，也發生在六祖慧能身上。因此，悟就是瞭解生死無常的真面目和性質，從而瞭解生

自受用三昧，齊證入光明藏三昧」，<sup>148</sup>堪稱能得道元之禪髓。

## 結語

本文認為，禪宗的「脫落哲學」，並不僅止於如淨與道元師徒二人的脫落哲學而已。若就其思想內涵而言，脫落哲學必少不了精神境界上的體證與意會；若就其發展軌跡而言，脫落哲學亦存在著「濫觴→植基→成立→轉化」的四個發展性的階段。在四個前進不已的發展過程裡，歷代禪師漸次地進行了一種別於儒道哲學的身心解脫工夫。

魏晉支遁、道安、竺道生等人，既透過與儒道名士交互對談的機會，達成了弘法詮教之目的；又在思想方法上亦將老莊易之形上玄思與佛教的無常緣起、般若空義、禪坐理論作交互會通與闡釋。此一因緣際會，佛教界在無我

---

死發生於其中的存有和時間的性質。」見：成中英撰，鄭振煌譯，〈從禪悟的觀點論海德格、道元與慧能〉，台北：《中華佛學學報》第七期，1994年7月，頁278~279。

<sup>148</sup> 〈光明藏三昧序〉，《大正》82，頁453中。

性空、解脫成佛、涅槃境界等思想與魏晉名士的脫落名教玄學進行了相當程度的激盪過程，此過程雖近於就形而上本末問題的處理，未能澈底的認識佛教思想的本質，然其於大、小乘義理的闡釋與處理身心問題的脫落塵外玄思，可視為禪宗脫落哲學之「濫觴」。

作為植基期的唐禪，先有支遁、道安、竺道生等人的前導，再有達摩的無相壁觀的禪坐工夫，其後又拈出正法眼藏的思想根基，於是，傅大士的觀心、慧可的安心、僧璨的無滯、道信的般若、弘忍的清淨般若、神秀的看淨，都在達摩的無相壁觀境地上陸續灌溉施肥，漸次蘊釀，至惠能時，融攝了諸祖的實相無相涅槃妙心又創造性的開啓了三無般若頓教禪法，對身心問題做了更為善巧的處置，從而徹底而全面性的擺落了魏晉以來的塵外玄思，活出開闊無礙的生命新境界。南禪神會、無住、希遷、普願、希運等人，繼續紮根透芽，漸次開展風姿綽約的超佛越祖之禪風。總體言之，唐禪對身心問題的觀照處理，大體皆為「身心無執」工夫的展現。

作為成立期的宋禪，繼於惠能、南禪之後，又權變的運用了機鋒話語或專靜默照，在動盪的時局中翻騰激湧，掀揚起新的脫落哲學。圓悟克勤的全無機關，萬法本閑，奠定了脫落無執的宋禪根基；密庵咸傑的「四大五蘊，一時脫落」，把緣起的身心現象鄙視為破砂盆；宏智正覺的「彼即是此，此即是彼，更無往來相，身心全然脫落無著」，在默坐中洞明一切法界，透脫一切根塵；如淨的只管打坐，「全生全殺超言象，更透機先向上機」，既與脫落塵外的玄學化佛教不同，更與惠能的三無般若禪法相異，它已是人與佛一體，心與性一如，禪與道冥合，天地山水宇宙時空皆脫然自在，禪宗的脫落哲學於斯是謂成熟矣。總言之，宋禪雖有三教一致、教禪調合、禪淨雙修之傾向，然如克勤、咸傑、正覺與如淨等禪師對身心問題的處理，大體是一種「脫落不著」工夫的具體實踐。

作為轉化期的道元禪，對尊師如淨的「只管打坐」工夫又進行了權宜性、時間性、場域性的辨證調整，即在中國禪宗脫落哲學的基礎上，配合日本的文化中心主義的思

維所開展出來的哲學。他活化了中、日兩不同民族的語言、文字，乃至聲音符號，強調了遊化自受用三昧的端坐功夫，在端坐的體證過程中，身心一如，又抖落一切語言文字，外在形相，由內而外，徹外徹內，定中現動，動不礙定，反照本來面目，在本來面目上，把「時間」等同「存有」、「佛性」來看待，然後又超越時間與存有，視「佛性無所不在」，同在天地自然宇宙之內活潑存有。故學者說他以故意誤讀的方式創造性的詮釋無所不在的佛性，筆者認為，無寧說他是融鑄了參禪默坐、學道理論、自受用三昧、老莊思想，活用天台、華嚴、淨土、禪宗又適應於日本民風而形成的一種「遊化身心」的脫落禪法。

由濫觴期的脫落塵外緣生了唐禪的身心無執，再由唐禪的身心無執開拓到宋禪的脫落不著，復由宋禪的脫落不著轉化到日本道元的存有性遊化身心哲學，四期雖各有不同之複雜內涵及時代環境的局限，然在禪宗思維脈絡裡，都能以定、慧不二的方法去體悟生命實相，擺落、脫卸掉一切外在的現象、事物與形相，並以精進不懈之態度去對

治當下的現實生活，使其精神不受世塵之干擾，身不離心，心不離身，契印於佛陀緣起觀之無常、無我、無我所、不受後有之解脫境地，活現出一股不容忽視的靜謐禪力。其力道之強勁，儼如長江大河，波波驚奇，浪浪翻新，後浪推前浪，源源不絕，自成一套身心安頓的禪修系脈，既卓然傲視於三論、天台、華嚴、淨土、法相、密宗等佛教宗派之思維理路，又凌越乎中國傳統儒道哲學的體系之上。

本文只是初略帶出其梗概，局限與疏漏在所難免，其詳細思維，待他日另文爲之。

## 參考書目

### 一、經籍史錄

- 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正》1，  
No.001，台北：新文豐，1998 年 12 月修訂一版六刷  
(以下同)
- 宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正》2，No. 99
- 梁·僧佑撰，《出三藏記集》，《大正》55，No. 2145，台北：  
新文豐，1998 年 12 月修訂一版六刷(以下同)
- 梁·慧皎撰，《高僧傳》，《大正》50，No. 2059
- 唐·法海集，《南宗頓教最上大乘摩訶般若蜜經六祖惠能  
大師於韶州大梵寺說法壇經》，《大正》48，No.2007
- 唐·道宣撰，《續高僧傳》，《大正》50，No.2060
- 唐·裴休集，《黃檗山斷際禪師傳心法要》，《大正》48，  
No.2012
- 唐·淨覺集，《楞伽師資記》，《大正》85，No.2837
- 宋·紹隆等編，《圓悟佛果禪師語錄》，《大正》47，No.1997
- 宋·崇岳了悟等編，《密菴和尚語錄》，《大正》47，No.1999
- 宋·集成等編，《宏智禪師廣錄》，《大正》48，No.2001
- 宋·文素編，《如淨和尚語錄》，《大正》48，No.2002



- 宋·義遠編，《天童山景德寺如淨禪師續語錄》，《大正》  
48，No.2002
- 宋·德需編，《明州天童景德寺語錄》，《大正》48，No.2002
- 宋·宗紹編，《無門關》，《大正》48，No.2005
- 宋·智昭集，《人天眼目》，《大正》48，No.2006
- 宋·志磐撰，《佛祖統紀》，《大正》49，No.2035
- 宋·贊寧等撰，《宋高僧傳》，《大正》50，No.2061
- 宋·道原纂，《景德傳燈錄》，《大正》51，No.2076
- 唐·弘忍述，《最上乘論》，《卍續》110
- 唐·樓穎錄，《善慧大士語錄》，《卍續》120
- 宋·李遵勗編，《天聖廣燈錄》，《卍續》78，No.1553
- 宋·悟明集，《聯燈會要》，《卍續》79，No.1557
- 宋·普濟編，《五燈會元》，《卍續》80，No.1565
- 失著，《大乘無生方便法門》，《大正》85，No.2834
- 失著，《歷代法寶記》，《大正》51，No.2075
- 日·道元著，《永平初祖學道用心集》，《大正》82，No.2581
- 日·道元著，《正法眼藏》，《大正》82，No.2582
- 清·阮元編，《十三經注疏》，台北：藝文印書館，1997  
年8月初版13刷
- 魏·王弼《老子微旨略例》，台北：學海出版社，1994年

5 月再版

漢·司馬遷著，《史記》，台北：天工書局，1985 年 9 月初版

唐·房玄齡、褚遂良等撰，《新校本晉書》，北京：中華書局，1997 年 11 月 1 版一刷

清·郭慶藩編，王校魚整理，《莊子集釋》，台北：萬卷樓圖書，1993 年 3 月初版二刷

鄧文寬校注，《六祖壇經》，遼寧：遼寧教育出版社，2005 年 1 月 1 版 1 刷

何燕生譯注，《正法眼藏》，北京：宗教文化出版社，2003 年 11 月 1 版 1 刷

## 二、專書

- 漢·王符著，黃巽齋、吳慶峰譯注，《潛夫論譯注》，台北：建宏書局，1999年2月初版1刷
- 宋·劉義慶編，《世說新語》，台南：漢風出版社，2000年7月初版2刷
- 印順著，《中國禪宗史》，新竹：正聞出版社，1998年1月出版
- 印順著，《佛教史地考論》，新竹：正聞出版社，2000年10月新版1刷
- 李如森著，《漢代喪葬制度》，長春：吉林大學出版社，1995年版
- 李滌生著，《荀子集釋》，台北：臺灣學生書局，2000年3月初版8刷
- 余敦康著，《魏晉玄學史》，北京：北京大學出版社，2004年12月1版1刷
- 徐吉軍著，《中國喪葬史》，南昌：江西高校出版社，1998年1月1版1刷
- 洪修平著，《禪宗思想的形成與發展》，南京：江蘇古籍出版社，2000年1月1版1刷
- 高令印著，《中國禪宗通史》，北京：宗教文化出版社，2004

年 7 月 1 版 1 刷

傅偉勳著，《從西方哲學道禪佛教：哲學與宗教一集》，台北：東大圖書，1991 年 2 月再版

傅偉勳著，《道元》，台北：東大圖書，1996 年 4 月初版

湯用彤著，《漢魏兩晉南北朝佛教史》下，台北：佛光文化，2001 年 4 月初版

楊惠南著，《禪史與禪思》，台北：東大圖書，1995 年 4 月初版

楊曾文編校，《神會和尚禪話錄》，北京：中華書局，2004 年 11 月 1 版 2 刷

楊樹達著，《漢代婚喪禮俗考》，上海：商務印書館，1933 年版

蕭滌非著，《漢魏六朝樂府文學史》，台北：長安出版社，1981 年 11 月台 2 版

日·中村元著，林太、馬小鶴譯，《東方民族的思維方法》上冊，台北：淑馨出版社，1999 年 2 月初版 1 刷

日·忽滑谷快天著，郭敏俊譯，《禪學思想史》第二冊，台北：大千出版社，2003 年 12 月初版

馬撒·艾比著，《A Study of Dogen》，State of New York Press，1992

### 三、期刊論文

- 日・岡田宜法撰，〈如淨道元兩祖の思想關連〉，京都：《日華佛教研究會年報》v.5，1942年2月，頁140~166
- 日・中川孝撰，〈道元禪師と六祖壇經〉，東京：《印度學佛教學研究》v.4 n.1(=n.7)，1956年1月，頁212~215
- 日・竹村仁秀，〈正法眼藏身心學道について〉，東京：《印度學佛教學研究》v.18n.2(=n.36)，1970年3月，頁180~181。
- 日・源重浩撰，〈道元における「身心脫落」の意味--「智」と「境」の問題を遶って〉，京都：《龍谷大學論集》v.413，1978年10月，頁110~127
- 王進瑞撰，〈日僧道元來到中國學了些什麼〉，香港：《內明》n.113，1981年3月，頁26~31
- 日・佐藤悅成撰，〈「身心脫落」考〉，東京：《印度學佛教學研究》v.31 n.2(=n.62)，1983年3月，頁229~232、及v.32 n.2(=n.64)，1984年3月，頁273~276
- 傅偉勳，〈如淨和尚與道元禪師--從中國禪到日本禪〉，《傳習錄》第三期，台北：東吳大學哲學系，1984年10月，頁13~34。
- 傅偉勳撰，〈如淨和尚與道元禪師--從中國禪到日本禪〉，

- 臺北：東吳大學哲學系，《傳習錄》第三期，1984 年 10 月，頁 13~34
- 日・佐藤秀孝撰，〈如淨會下の道元禪師--身心脱落と面授〉，東京：《印度學佛教學研究》v.37 n.2(=n.74)，1989 年 3 月，頁 222~225
- 成中英撰，鄭振煌譯，〈從禪悟的觀點論海德格、道元與慧能〉，台北：《中華佛學學報》第七期，1994 年 7 月，頁 264~285
- 楊惠南撰，〈南禪頓悟說的理論基礎—以「眾生本來是佛」為中心〉，氏著，《禪史與禪思》，台北：東大圖書，1995 年 4 月版，頁 231~260
- 成中英撰，陳永革譯，〈禪悟觀：海德格爾・道元・慧能〉，南京：《禪學研究》第 3 期，1998 年 11 月，頁 151~168。
- 釋恒清撰，〈道元禪師的佛性思想〉，台北：《佛學研究中心學報》第四期，1999 年 7 月出版，頁 209-258
- 日・角田泰隆撰，〈道元禪師の時間論 -- 《正法眼藏》「有時」と中心にして〉，東京：《駒澤短期大學佛教論集》n.7，2001 年 10 月，頁 77~92
- 楊維中，〈論禪宗心性思想的發展〉，台北：《漢學研究》19 卷 2 期，2001 年 12 月，頁 141~169

元鍾實撰，〈略談莊子無爲說與慧能禪宗三無論—以修養工夫、境界論爲主〉，台北：《中華佛學研究》第六期，2002年3月，頁235~261

日・佐藤悅成撰，釋覺上譯，〈道元禪師における身心--《華嚴經》淨行品との關わりにおいて=道元禪師的身心--與《華嚴經・淨行品》的關係〉，台北：《普門學報》n7，2002年1月，頁17~47

## **Origin and Development of Philosophy that Zen Buddhism Comes off**

**Chin-Hsien Pai\***

### **Abstract**

This paper thinks that 'The origin and the development of philosophy that Zen Buddhism comes off ' can according to ' Breaking away from common customs in this world of Wei Jin Dynasty ', ' Come off the body and mind in the Tang Dynasty ', ' The philosophy of body and mind that come off in the Song Dynasty ' and ' The philosophy of body and mind of Dogen' four periods to exposition . Breaking away from common customs in this world of Wei Jin Dynasty, can be regarded as a beginning period. Come off the body and mind in the Tang Dynasty can be said to be a sprout period. The

---

\* Graduate Institute, Department Chinese, National Taiwan Normal University



philosophy of body and mind that come off in the Song Dynasty, can be regarded as mature period. The philosophy of free body and mind of Dogen's (道元) can be regarded as a changing one. Four periods all relate to treatment of the physical and psychological problem and the concrete practices of the learner of deep meditation. The major ideological trend and the social environment influenced each other at that time. Waving the peculiar wonderful appearance in the train of thought of Zen Buddhism, it develops to be a thought that contains special contents, and becomes a strength that can't be ignored in the thinking history of Zen Buddhism.

**Keywords:** Ju-ching, Dogen, Zen Buddhism, Come off the body and mind, Free Body and mind