

## 臥輪禪師偈的解析

林崇安教授／文

(大圓滿，v.14，2018.11)

### 一、出處

《六祖大師法寶壇經》的〈參請機緣品〉中，有僧舉臥輪禪師偈云：

「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」

師聞之曰：此偈未明心地。若依而行之，是加繫縛。因示一偈曰：

「惠能沒伎倆，不斷百思想。對境心數起，菩提作麼長？」

此處呈現出二種禪法，一種是臥輪禪師的「有伎倆、斷百思想、對境心不起」的禪法，一種是六祖惠能的「沒伎倆、不斷百思想、對境心數起」的禪法，以下解析這二種禪法的內涵。

### 二、臥輪禪師的禪法解析

臥輪禪師的「有伎倆」：伎倆是用技巧改變了自己的身和自己的心，這是一種有所造作的禪法，例如，將身體端坐，將呼吸變慢，將注意力聚焦於單一所緣，這是一種修止的法門。正確的修止可以獲得世間道的四禪以及四無色定。

臥輪禪師的「能斷百思想，對境心不起」：禪者修出四禪以及四無色定時，鎮伏五蓋，進而止息心中的思想和善惡的念頭等，禪者對外境的色、聲、香、味、觸等不起作用，所以這是處在禪定中的狀態。

臥輪禪師的「菩提日日長」：獲得禪定時身心輕安，並有禪樂的增長，臥輪禪師誤以為這是菩提的增長。

接著是六祖的評語。首先，菩提與自性相關，例如，五祖說：「無上菩提須得言下識自本心，見自本性」。由於臥輪禪師只是修出禪定，

沒有「識自本心，見自本性」，所以，六祖的評語是「此偈未明心地。若依而行之，是加繫縛。」

為何「依而行之」會增加繫縛？因為臥輪禪師的禪法是以「伎倆」改變了自己的身和心，使身心止息不動，因而看不到身心的實相；另一方面，此中沒有智慧的結合，禪者將執著於禪樂而難以自拔。當禪者干涉身心和迷於禪樂，便是此處所說的繫縛。

六祖時期，有許多迷人偏離了正確的修止，特別刻意地「除妄不起心」、「百物不思」，六祖對此更是嚴厲批評：

(1) 迷人著法相，執一行三昧，直言：『坐不動、除妄不起心，即是一行三昧』，作此解者，即同無情，卻是障道因緣。善知識！道須通流，何以卻滯？心不住法，道即通流，心若住法，名為自縛。

(2) 若百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。

(3) 若只百物不思，念盡除卻，一念絕即死，別處受生，是為大錯。

(4) 又莫百物不思而於道性窒礙。

可知，將念頭壓住，百物不思，猶如以石壓草，成為自縛，落入邊見，在日常生活上也應用不上。

### 三、六祖惠能的禪法解析

六祖惠能的「沒伎倆」：沒伎倆是指不改變或干擾自己的身和心，這是為了如實觀照自己的身心，不將呼吸變慢，不將注意力聚焦於單一所緣，這是一種修觀的法門，直接在行、住、坐、臥中修行。

六祖惠能的「不斷百思想、對境心數起」：禪者在行、住、坐、臥中，身心自然，處在平常心的狀態，因而對境時思想和念頭會自然生起，此時不壓抑念頭，也不捲入念頭或放任念頭，禪者客觀地如實觀照念頭的生起和滅去，因而走在中道，最後將洞見身心五蘊的無常、苦、無我和性空，走上出世間道。這純粹的觀者，便是菩提自性。這菩提自性沒有所謂的增長，所以說「菩提作麼長？」這也是六祖所說的：「菩提自性本來清淨，但用此心，直了成佛。」此處六祖所教導的禪法便是般若三昧、一相三昧、一行三昧。六祖說：

(1) 若見一切法，心不染著，是為無念，用即遍一切處，亦不著一切處。但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，自在解脫，名無念行。

(2) 若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取捨，不念利益、成壞等事，安閑恬靜，虛融澹泊，此名一相三昧。

(3) 若於一切處，行、住、坐、臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名一行三昧。

#### 四、結語

總之，臥輪禪師的禪法在於修止，六祖惠能的禪法在於修觀。正確的修止，可使身心輕安而寧靜，但不可停滯於禪樂，必需進而修觀。正確的修觀，是於生活中時時照見自己的身心五蘊。六祖禪法的特色，一是「沒伎倆」：不對身心採取對治的方式，不干擾身心，只是如實觀照。二是「不斷百思想」，讓念頭自然生起，同時對自己的起心動念清清楚楚，能觀的是菩提自性，所觀的是心念的生滅實相，因而自性不被一切塵勞、愛欲境界所染著而自在。