

# 明本禪師的禪學思想

魏道儒  
圓光佛學學報創刊號  
1993.12出版  
頁273-302

---

273頁

## 提要

明本禪師終生持戒嚴謹，常年奔波於江南各地傳禪，是元代一位名聞遐邇，頗有影響的禪宗大師。他批駁了元初禪宗界流行的各種錯誤思潮，大力倡導看話禪。他認為參究話頭是真參實悟的表現，是證悟心體的唯一途徑，是與信守佛教戒律相一致的。他論述了參究「無義味」話頭，參究話頭時「不起第二念」以及「非禪不坐，非坐不禪」等觀點。明本禪師還論證了禪與淨土「證一而名二」的關係，論證了對「頌古」和「評唱」等禪宗典籍應持有的態度。他對元代禪僧普遍關注的許多問題有獨到見解，為元代禪學的發展做出了突出貢獻。

## 一、明本的生平及其著作

明本是元代頗有影響的禪宗大師，其禪學思想內容十分豐富，並具有鮮明的時代特徵。

明本號中峰，杭州錢塘人，俗姓孫，生於南宋景定四年（1263），卒於元至治三年（1323）。明本一生的活動大致可以分為五個階段。

第一階段是出家之前的生活，從1263年到1285年。明本九歲喪母。少年時代，他曾學習《論語》、《孟子》，由於對這些重要的儒家經典缺乏興趣，尚未終卷便輟學。處在宋元之交的社會動蕩時期，明本很早就傾心於佛教。十五歲時，他信守五戒，立志出家。此後，他認真學習《法華》、《圓覺》、《金剛》等佛教經典，並且喜好禪定，經常獨自到山上坐禪習定。因此，明本在出家之前就具備了良好的佛學修養。

第二階段是跟隨高峰原妙(1238-1295)習禪，從1286年到1295年。明本二十四歲時，因閱讀《景德傳燈錄》遇到疑難問題，經一位名叫明山的僧人介紹，前往杭州天目山，求教於當時著名的臨濟派禪師高峰原妙。在原妙禪師的指導下，他認真鑽研佛教經典，獲益良多。「未幾，誦《金剛般若經》，至荷擔如

274頁

來處，恍然開悟，由是內外典籍皆達其義趣。」（註1）第二年，他隨原妙正式出家，第三年受具足戒。

在跟隨原妙的十年之間，明本白天參加勞動，夜晚修習禪定，嚴守佛教戒律，刻苦鑽研禪學，深得原妙賞識。原妙曾說，在他的眾多弟子中「惟本維那（指明本）卻是竿上林新篁，他日成材未易量也。」（註2）

作為原妙的得意弟子，明本並不希求主持大寺院，並不以本派傳法宗師自居。原妙逝世前，曾讓他主持大覺正等禪寺。這座寺院是與原妙關係密切的官僚霍廷發捐資興建，是原妙一派的主要傳法基地。明本沒有應命任職，而是推薦了當時的第一座祖雍。明本在六十歲時曾說：「余初心出家，志在草衣垢面，習頭陀行，……平昔惟慕退休，非矯世絕俗，使坐膺信施，乃岌岌不自安也。」（註3）奉行居無定處，衣食隨處而乞的嚴格的頭陀行，是明本早年的志向。他不願意去做大寺院的住持，並不是為了抬高身價，而是不安於過那種不勞而食的生活。在他離開原妙後的幾十年中，他多次謝絕地方官吏讓他主持名山巨剎之請，長期往來於江南各地，在民間傳禪授徒。

第三階段是早期的遊歷生活，從1296年到1304年。原妙逝世後，明本於大德元年（1297）離開天目山，遊歷皖山，廬阜和金陵等地。大德二年（1298），他結庵於廬州弁山。大德四年（1300），他結庵於平江雁蕩山。在這一階段，明本主要往來於江南各地，隨處結庵而居。由於他曾常年追隨原妙，在江南一帶已有名望，向他請教禪學的人很多。他曾為趙孟頫講「防情復性之旨」。

第四階段是主持師子院，從1305年到1308年。大德八年（1304），明本為給原妙守塔因此返回天目山。從大德九年（1305）冬天開始，他主持原妙一系的重要寺院——師子院。（註4）在這一階段，明本不僅成為江南最著名的臨濟禪師，而且受到朝廷重視。至大元年（1308），當時為太子的仁宗賜明本「法慧」禪師號。

第五階段乃後期傳教生活，從1309年到逝世。在這一階段，明本的活動範圍更廣了。至大二（1309），他離開杭州到儀真，就居於船上。第二年，他在僧眾的懇請下回到天目山居住

一年。至大三年(1311)，他乘船至吳江，陳子聰請他棄舟登陸，並爲他建「順心庵」。不久，明本渡江北上，遊歷少林。儘管明本在北方「隱其名，僦城隅土屋以居」，但聽到他到來的僧俗還是「爭相瞻禮，皆手額曰：江南古佛也。」（註5）皇慶元年(1312)，他建庵於廬州六安山，不久又去東海州。第二年，霍廷發之子請他主持大覺寺，他薦舉首座永泰禪師

275頁

以代。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，命將師子院改名爲「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。

明本常年草屨浪宿，奔波於江南各地。他每到一處，都受到僧俗信徒的虔誠供養，由此建立起一個個傳法基地，在江南一帶形成了很大影響。宋本根據自己的見聞，描述了當時的情況：「余嘗使江南，聞師（指明本）所至，四眾傾慕，香茗金幣，拜立供養，悉成寶坊。」（註6）明本不僅有眾多的漢族信徒，而且也指導異族僧人習禪。據說「三藏法師沙律愛護持必刺牙室利遊方時，亦嘗從師參詰。」（註7）明本不僅與許多漢族士大夫保持著密切關係，而且與不少蒙古族官僚交往。霍廷發、趙孟頫、馮子振、鄭雲翼、王璋、敬儼、答刺罕脫歡等人，都曾向明本請教禪學。明本以自己崇高的道德榜樣和精湛的禪學修養而名聞江南各地，並且吸引了邊遠地區和周邊國家的僧侶。所謂：「遠至西域北庭，東夷南詔，接踵來見。」（註8）明本曾爲來自日本和高麗的僧人講授禪學。雲南沙門玄鑿曾慕名求教於明本，後來玄鑿在歸途中病逝，其弟子普福等人畫明本圖像南歸，在雲南建立禪宗，奉明本爲「南詔第一祖」。（註9）明本爲推動元代禪學向邊遠地區和周邊國家的傳播做出了貢獻。

明本不僅精於禪學，而且擅長詩文，一生著述頗多。爲闡述自己的禪學思想並使其廣爲流傳，他撰寫了《山房夜話》和《擬寒山詩》；爲解答注重經典的僧人的問難，他寫作了《楞嚴徵心辯見或問》；爲糾正某些禪僧「不求心悟，惟尚言通」（註10）的錯誤傾向，他寫作了《信心銘闡義解》；由於他在各處建立的茅庵都名曰「幻住」，他應相從的僧人之請，講述參禪的正確方法和途徑，撰寫了《幻住家訓》。以上五篇都是明本撰成後親自編集整理的，自題書名爲《一華五葉》，可以說是明本的代表作。

明本是元代頗負盛名的詩僧，留下的詩文很多。除《一華五葉》中收的《擬寒山詩》百首外，還有《船居》、《山居》

、《水居》和《灑居》詩各十首，都是比較有名的。爲了闡述自己的淨土思想，明本作《懷淨土詩》一百零八首。另外，還有《中峰和尚和馮海粟（子振）梅花詩百詠》。其餘如歌偈、送別酬對詩數量就更多了。明本的著述、詩文及法語等，分別收錄於慈寂編的

276頁

《天目中峰和尚廣錄》和編著不詳的《天目明本禪師雜錄》中。元統二年(1334)，惠宗追謚明本「普應國師」號，《天目中峰和尚廣錄》三十卷也被允許編入大藏經流傳。至元元年(1335)，《天目中峰和尚廣錄》刊行，產生了很大影響：「《廣錄》之書完，和尚雖已化去，四眾持誦，常如住世之日。」（註11）

## 二、明本的「看話禪」思想

南宋初年，大慧宗杲(1089-1163)首次系統論述了「看話禪」。（註12）此後，看話禪風靡於禪宗界。明本在許多方面繼承和發展了宗杲的禪學思想。他駁斥了某些僧人對看話禪的種種責難，深入論述了如何選擇話頭和參究話頭，參究話頭時的心理體驗，參究話頭與坐禪的關係等問題。

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啓悟參禪者的答語，有時也指公案中記錄的參禪僧人的問話。

### 1. 看話頭與真參實悟

爲了樹立看話禪的權威，明本在倡導看話禪時，駁斥了當時流行的各種禪學形式，他指出，許多禪僧：

……彼此是非，立箇名字，喚作如來禪、祖師禪、平實禪、杜撰禪、文字禪、海蠡禪、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。古今已來，諸方三百五百眾，浩浩商量，立出許多閑名雜字。由是而吹起知見風，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。（註13）

明本一口氣列舉了十五種禪學名目，比較全面地概括了他所反對的各種禪法形式。在明本看來，通過參禪而獲得明心見性的

證悟，必須排除「知見」，掃蕩「情」、「識」，即強調不能通過邏輯思維來達到明心見性的目的，這也是禪

277頁

宗的一貫主張。但是，建立諸如此類的禪學名目，傳授諸如此類的禪法，都是以知見為禪（所謂「吹起知見風」），以情識用事（所謂「掀翻情濤，飛騰識浪」），不僅不能使人超脫生死輪迴而解脫成佛，反而使人造作惡業，有墜入地獄無力自拔之患。明本通過痛斥這些禪學名目，為倡導看話禪提供了依據。

看話禪是產生較遲的禪法。據說首倡參究話頭的是晚唐僧人希運，《黃檗斷際禪師宛陵錄》中有關於看話禪的最早記載。但是，在晚唐五代時期，被稱之為「遊戲三昧」的機鋒棒喝盛行於叢林，禪僧們追求棒下領旨和喝下明宗，追求在相互之間的機語酬對中頓悟，並沒有人重新提起看話禪。在北宋時期，詮釋公案之風盛行於禪宗界，禪師們埋頭於鑽研「公案代別」、「頌古」以及「評唱」等，參究話頭禪法也沒有引起廣泛重視。直到南宋初年，經過宗杲的努力，看話禪才成為禪學發展的主流。成書於北宋初年的《景德傳燈錄》是禪僧們必讀之書，但此書中並沒有關於著名禪師參究話頭的紀錄。某些僧人便以此為口實，指責修習看話禪者。明本也注意到這種情況：

或謂《傳燈錄》一千七百單一人，皆是言外知歸，迎刃而解，初不聞有做工夫看話頭之說。在此自年朝至歲暮，其切切不絕口，惟是說看話頭做工夫，不但遠背先宗，無乃以實法綴繫於人乎？（註14）

《傳燈錄》中記錄的一千七百多位禪師，都是在一言一句、一棒一喝之下頓悟本心，並沒有人通過長期的參究話頭實踐而悟道。明本禪師窮年累月弘揚看話禪，不僅有違於前代宗師的意願，而且有礙於僧人們參禪明心。禪宗歷來主張直指人心，見性成佛，強調參禪悟道並沒有固定的方式或方法，主張修習看話禪者豈不是違背了禪宗的根本思想？顯而易見，這種指責並非全無道理。但明本認為：

爾說得也是，一則老僧不具此驅耕奪食、換斗移星之辣手，其奈諸方不觀人之根性，速於求人，多是鑽腋插羽，急欲其高飛遠舉，奈何畫虎不成反類狗也。此事大難其人。謂看話頭做工夫，固是不契直指單傳之旨，然亦不曾賺人落草，最是立腳穩當，悟處親切。縱使此心不悟，但信心不退不轉，一生兩生，更無不獲開悟者。如《傳燈錄》中許多言外知歸之士，焉知其不自夙生腳踏實地做來？（註15）

在明本看來，那些前代禪師之所以能夠言下頓悟，有兩方面的

原因：一是本人素質高，屬於上根；二是其師善於啓悟，能使用像驅耕夫手中牛、奪飢者口中

278頁

食那樣的手段來消除參禪者的錯誤觀念。如果不問師徒根性，強求每個人都能於言下頓悟，便欲速則不達。根據當時禪宗界的狀況，修習看話禪是不得已而採取的方式。另外，修習看話禪雖然不能與直指人心相提並論，卻也不會引起不良後果。如果人們持之以恆參究話頭，那他就一定能獲得證悟。《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，把修習看話禪視爲明心見性最有效的手段。

爲了論證看話禪的重要性，明本不僅駁斥了對看話禪的責難，而且貶抑禪宗各派的所謂「門庭施設」：

達摩西來，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，卻不思賺他後代兒孫。……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，……（註16）

曹洞宗的五位君臣，臨濟宗的四料揀，五代和北宋僧人提出的三關九帶、十智同真之類，都是不同的教禪和學禪理論，代表著不同派別的禪學特點。明本認爲，雖然這些禪學理論是爲明心見性而提出來的，但引起許多不良後果，有礙於後代僧人參禪悟道。因此，那些「真參實悟」的禪師提出了參究話頭的禪法，以糾正那些「門庭施設」所引起的弊端。既然參究話頭禪法是「真參實悟」的禪師所倡導的，那麼參究話頭本身也就是真參實悟的體現，其它各種禪學理論或禪法形式就都應在排除之列。

明本認爲，若要體驗佛的境界，只有修習看話禪：「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。」（註17）一旦參透話頭，就當下與諸佛諸祖無別。

明本認爲，參究話頭是證悟心體的唯一方法。他對此作了詳細論證。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。既有可爲，皆是虛妄顛倒。」心體不能通過見聞覺知來認識，不能通過主觀分別來理解。也就是說，本心佛性不能通過人的感覺器官來認識，不能通過邏輯思維來把握，只有摒棄見聞覺知，才能使自我的靈知心體自然顯現。然而，抱有摒棄見聞覺知的主觀信念，其本身就屬於見聞覺知

的範疇，所謂「只個欲離之念，早是增加其病耳。」此外，心體的顯現又離不開見聞覺知，所謂「但遠離一切見聞覺

279頁

知，乃至能離所離一齊空寂，則靈知心體宛然顯露於見聞覺知之間。」因此，證悟本心佛性既不能依賴見聞覺知，又不能完全拋開見聞覺知，這是一個矛盾。在明本看來，解決這個矛盾的唯一方法就是參究話頭：「於是古人別資一種善巧方便，將箇無義話頭，拋向學人面前，令其究竟。但知體究話頭，則與見聞知覺等不期離而自離矣。」（註18）「與見聞知覺等不期離而自離」正是參究話頭所要達到的心理狀態，同時也就是心體的顯現。

明本以其師原妙為榜樣，終生嚴守戒規，強調戒律在維護叢林禮法方面的重要性。特別值得注意的是，他還以參究話頭來溝通禪與戒的關係：

須知一箇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，不見有一眾生而可度脫，乃非饒益而饒益也。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，……不知戒之在我，我之在戒也。（註19）

傳統佛教的戒律倡導「諸惡莫作，諸善奉行」，禪宗則主張善惡都不思量。歷代不少僧人曾對這個問題作過解釋。明本則把參究話頭與信守三聚淨戒相同，從而溝通了禪與戒的關係。這裡講的「三聚」指「三聚淨戒」，包括「攝善法戒」講的是「無善不修」；「攝律儀戒」講的是「無惡不斷」；「饒益有情戒」講的是「無眾生不度」。明本認為，在參究話頭時，善惡兩端皆忘，自然也就無所謂修善斷惡之說。同時，參究話頭時要體驗凡聖無別的境界，「不見有一眾生而可度脫」，自然也就無所謂「無眾生不度」了。因此，參究話頭不僅不是破壞「三聚淨戒」，而且其本身就包含著「三聚淨戒」的一切要旨。通過長期參究話頭而獲得證悟，就達到了禪戒一體，禪戒無別的境界。

總之，明本分析了當時流行的各種禪學形式所引起的弊端，批駁了對看話禪的種種責難，比任何前代禪師都更全面地論述了參究話頭的必要性和重要性。

## 2. 選擇話頭

看話禪盛行之後，禪師們對參究什麼樣的話頭還有不同的認識。首次明確論證這個問題的是大慧宗杲。他認為，應該以公案中禪師的活句答語為參究對象。所謂活句，指不是正面回答問話，不能從字面來分析其含義的句子，往往是反語或隱語。在論述看話禪的過程中，宗杲使用頻率最高的是「趙州狗子」這則公案中的「無」字話頭。這則公案很簡單，說的是有位僧人問趙州從諗禪

280頁

師：「狗子還有佛性也無？」從諗回答：「無。」按照禪宗的基本理論，一切眾生皆有佛性，狗當然也不例外。從諗禪師回答的「無」，是反語，屬於活句範疇。只有活句才有啓悟的功能，這是宋代大多數禪師的共同意見，宗杲正是在這個原則下選擇所參究的話頭的。在宗杲之後，參究「無」字話頭已為禪僧們普遍接受，「趙州狗子」這則公案也就格外受到重視。

原妙則公開否定參究「無」字話頭可以使人證悟，提出參究「萬法歸一，一歸何處？」這句問話來取代參究「無」字話頭。「萬法歸一，一歸何處？」這句問話也出自趙州從諗禪師的一則公案。有位僧人問從諗禪師：「萬法歸一，一歸何處？」從諗禪師回答：「我在青州作了一領布衫，重七斤。」如果按照宗杲選擇話頭的原則，就應該參究「我在青州作了一領布衫，重七斤。」這句答語，因為它不是對問話的正面回答，不能從其字面來分析其含義，屬於活句。原妙則以參究公案中參禪僧人的問話來取代參究禪師的活句答語。

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啓悟功能，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。

明本對「無」字話頭很重視，他指出：

昔僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云：無。只這一箇「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。（註20）

明本以前的禪師，包括宗杲在內，至多只是強調不能對「無」字作解釋，不能分析其含義，不能把它作為有「無」之「無」看待。明本則把「無」字喻為「倚天長劍」、「塗毒鼓聲」，把它視為超佛越祖的關鍵，這就突出強調了「無」字話頭本身所包含的神祕力量。

明本還主張用「無」字話頭取代那些不易使人證悟的話頭。他曾告誡麟上人：



麟上人從前參「釋迦彌勒是它奴，且道它是阿誰？」今時人參此語，多要墮落知解，妄認識情，顛倒分別，引起邪見，失佛知見。此去但只去參個趙州因甚道個「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。（註21）

281頁

由此可見，在選擇話頭方面，明本既吸收了宗杲和原妙的思想，又有創新。

### 3. 「不起第二念」

參究話頭的目的是要體驗佛的境界，證悟自我的本心。明本認為，要達到這個目的，關鍵在於參究話頭時「不起第二念」：

但除卻一個所參底話頭外，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，和個所參話同時超越，便見十方世界皆是解脫遊戲之場也。（註）

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。這是強調自心排除一切外在的干擾，專注於所參究的話頭。經過這種長期的心理體驗過程，達到「和個所參話同時超越」。明本有時也講「和個話頭一時忘記」（註23），用語雖不同，其含義一樣，都是指達到從主觀上泯滅參話頭者與所參話頭之間的差別。在這種對一切現象和事物都沒有追求和捨棄的心理狀態下，人的一言一行、一舉一動便體現佛的教化，便是本心佛性的表現。對於達到這種境界的禪者來說，解脫並不受時間和地點的限制，所謂「便見十方世界皆是解脫遊戲之場也。」

明本在這裡講的「不起第二念」，重點強調參究話頭時心不外求。在《示高麗收、樞、空、昭、聰五長老》中，他對「不起第二念」作了更詳細的說明：

所言不起第二念者，於政扣已而參處，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。（註24）

明本總共講了八個「第二念」，有四層意思。首先，前兩個「第二念」要求不能對自己修習看話禪持有任何懷疑態度，不要認為自己素質差或沾染的塵俗習氣太重而不適宜參究話頭。這表明，明本認為看話禪具有廣泛的適應性。第二、第三至第五個「第二念」，要求不要對看話禪本身持任何懷疑態度，不要認為除看話禪之外還有別的證悟捷徑。參究話頭是證悟的必由之路，其本身並沒有

282頁

什麼易難之別。第三、第六和第七個「第二念」，講參究話頭順利時不要喜悅，不順利時不要畏懼。也就是說，參究話頭時要排除自我情緒波動的干擾。第四，最後一個「第二念」，要求參究話頭時排除預設的主觀目的。參究話頭要求不起第二念，但是，如果在參究話頭時思考預設的主觀目的，反而會干擾參究話頭。這八個第二念的中心，在於強調排除一切內在干擾，排除一切雜念。這是獲得證悟的前題。

從以上兩段論述來看，明本要求達到的「不起第二念」的心理狀態，與禪宗一貫主張的人法皆空，心境俱寂，能所兩忘，情識都盡，也就是從主觀上泯滅一切差別，消除一切對立，基本上是一致的。然而，他主張只有通過參究話頭才能獲得這種心理體驗，強調在參究話頭過程中排除個人的情緒波動和預設的主觀目的，認為禪悟出現在「超越」或「忘記」了所參的話頭之時，不僅是早期禪學所沒有的內容，而且是前代禪師較少涉及或完全沒有涉及的方面。

#### 4. 參究話頭與坐禪

明本在論及參究話頭與坐禪的關係時，既繼承了南宋傳統的禪學思想，又提出了反映元代禪僧修行特點的新見解。

第一，他主張無論或行或坐時都可以參究話頭。他指出：

不妨提起箇古人沒意智話頭，頓在面前，默默體究。…

…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。（註25）

明本把參究話頭作為長期的修行實踐，主張無論行時還是坐時、忙時還是閑時，都可以參究話頭，從而把參究話頭的禪境體驗貫徹到日常生活當中的每時每刻。這種主張與南宋所倡導的時時處處體驗禪境的思想一脈相通。

第二，他強調坐禪在修行中的地位，把「坐」與「禪」相等同。

夫非禪不坐，非坐不禪；惟禪惟坐，而坐而禪。禪即坐之異名，坐乃禪之別稱。蓋一念不動為坐，萬法歸源為禪（註26）。

明本把「坐」與「禪」相等同，禪就是坐，坐就是禪，從而把對禪境的體驗完全局限於靜坐一途。這並不僅與他「行時行體究，坐時坐體究」的參究話頭原則相違背，也不與慧能以來南宗對坐禪的基本態度相抵觸。慧能主張時時處處體驗禪境，並不局限於或行或坐，這種思想已為禪僧們所普遍接受。慧能以後，不少著名禪師為了糾正某些僧人執著於坐禪之弊，進一步貶抑坐禪在修行中的

283頁

重要性。懷讓曾向道一發出了「坐禪豈能成佛」的詰問。這是廣為流傳的一則禪門公案。

另外，宋代論述看話禪的代表人物宗杲，堅決反對提高坐禪在修行中的作用。在宗杲倡導看話禪時，曹洞宗僧人正覺(1091-1157)倡導默照禪，主張把靜坐默究作為明心見性的唯一手段。宗杲曾集中批駁了這一點。在論述看話禪時，《永嘉證道歌》中「行亦禪、坐亦禪，語默動靜體安然」一句，是宗杲經常引用的，以說明禪非坐臥又不離坐臥的關係。明本把坐與禪直接相等同，形成了他所倡導的看話頭的一個特點。

明本也意識到自己關於坐與禪的觀點必然受到誤解，因此，他也對相反的意見作出回答：

或問：達摩西來，門風險絕，言前薦得，已涉途程，安有所謂做工夫？況枯坐蒲團，如守屍鬼，且禪豈可坐而得耶？無乃辱累先宗者乎？余曰：不辱累也。（註27）

由此可見，明本對靜坐十分重視，他並不反對執著於靜坐。這也是他把坐與禪相等同的一個重要原因。

第三，明本把靜坐實踐作為參究話頭的基本工夫。他指出：

十二時中，雖隨人舉箇話頭，方上蒲團，坐席未溫，其昏沉散亂，左右圍繞，又不具久遠不退轉身心，難矣哉。「安有天生彌勒？」斯言盡之矣。（註28）

有些人僅管時時參究話頭，但剛在蒲團上打坐，便處於意識不清晰的狀態（「昏沉」），或處於雜念頗多的狀態（「散亂」），同時又沒有堅持下去消除這兩種有礙禪悟的心理狀態的毅力和能力，是難於參究話頭的。不具備靜坐實踐的工夫就

難於悟道，正像沒有天生的彌勒佛一樣。明本倡導的看話禪有著注重靜坐的特點。

明本跟隨原妙步入禪門，並且親聆教誨達十年之久，深受其影響。在元初「尊教抑禪」（註29）的社會風氣下，原妙專注於個人的隱修，往往獨自一人在山上坐禪習定達旬月之久，特別重視坐禪。明本在侍奉原妙期間，也是「晝日作務，夜而禪寂」。（註30）對坐禪習定的重視並非原妙明本師徒獨具的特點，而是元代南方禪僧的共同傾向。這種注重坐禪習定的風氣必然反映到明本的禪法思想中，從而使其看話禪具有了鮮明的時代特點。

284頁

### 三、明本的禪淨合一思想

禪與淨土信仰的關係是元代禪僧們討論的重要問題之一。明本批駁了當時僧人們對禪淨關係的錯誤理解，提出了禪與淨土「證一而名二」的關係。

六祖慧能把傳統佛教的一切崇拜對象統統納入人的本心，並不認為在人心之外還有西方淨土存在。法眼宗僧人延壽(904-975)特別重視淨土法門，曾把禪與淨土的關係歸結為四句話。延壽的這四句話歷來被以為是修正了慧能的思想，把禪與淨土看為兩種並列的法門，闡述了一種禪淨互補的主張。在宋代雲門宗和曹洞宗僧人中，不乏提倡禪淨雙修的著名禪師。但他們很少從理論上論證禪淨關係。元代禪僧們關於禪淨關係的辯論，往往圍繞對延壽四句話的不同理解而展開。明本也非常重視淨土信仰，對延壽的四句話作了新解釋：

永明和尚以禪與淨土揀為四句，謂有禪有淨土，無禪無淨土，有禪無淨土，無禪有淨土。特辭而辨之，乃多於淨土也。致業單傳者，不能無惑焉。或謂禪即淨土，淨土即禪，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。不然，教中有於一乘道分別說三，永明之意在焉。（註31）

延壽禪師把禪與淨土的關係析為四句來談，使一些禪者產生了疑問。他們認為延壽禪師把禪與淨土看作兩種並列的法門，即禪之外尚有淨土，淨土之外尚有禪。實際上，延壽禪師所採用的論證方式與佛教經典中的「於一乘道分別說三」的方式相同，是從兩個方面來談一種事物，並不是把禪與淨土並列。明本一貫堅持「禪即淨土，淨土即禪」的主張，所以才這樣理解延壽的論述。

在明本看來，禪僧們之所以誤解延壽的思想，在於他們不知道參禪與念佛有著相同的目的：

昔永明和尚離淨土與禪爲四料揀，由是學者不識建立之旨，反相矛盾。謂禪自禪，淨土自淨土也。殊不知參禪要了生死，而念佛亦要了生死。原夫生死無根，由迷本性而生焉，若洞見本性，則生死不待蕩而遣矣。生死既遣，則禪云乎哉，淨土云乎哉？（註32）

參禪與念佛修淨土法門有著相同的目的，即超脫生死輪迴。那些誤解延壽禪師本意，把禪與淨土視爲兩種並列法門的人，正是由於不懂這個道理。無論參禪還是念佛，如果達到洞見本性、超脫生死輪迴的目的，那麼禪與淨土的劃分還有什麼意義呢？

285頁

不僅禪僧們對禪淨關係有不同認識，禪宗僧人與淨土宗僧人之間也有爭論。在明本看來，這種爭論也是因不以「生死大事」爲念所致：

今二宗之學者，何所見而獨悖之耶？予返復求之，遂得其悖之源，試略言之：蓋二宗之學者不本乎生死大事耳。以不痛心於生死，禪則耕空言以自高，淨土則常作爲而自足，由是是非倒見，雜然前陳。（註33）

禪僧與淨土僧人之所以相互指責，在於他們都沒有把超脫生死輪迴作爲修行的目的。參禪者得意於空談禪理，修淨土者滿足於念佛做功德，在修持上各有其弊而不知，所以才各執一端，爭論不息。如果認識到參禪與念佛有著同樣的目的，如果兩宗僧人都爲超脫生死輪迴而糾正各自修行上的弊端，爭論自然就平息了。

明本認爲，禪與淨土都統一於心。「淨土心也，禪亦心也，證一而名二也。」（註34）禪與淨土只是名稱有異，它們都統一於心。既然禪與淨土在理論上有統一性，那麼在修行實踐上也自然能夠統一起來。明本正是基於這種認識，把參究話頭禪法與念佛結合起來。他對既信仰淨土又傾心禪學的吳居士說：

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目」話，置之念佛心中，念念不得放捨，孜孜不可棄離，工夫純熟，識見愈精明，道力愈堅密，一旦於忘能所，絕氣息處，豁然頓悟，始信予言之不爾欺矣。（註35）

明本主張把話頭放「置於念佛心中」來參究，由此不斷修習，從而達到證悟。他既要求參究話頭，又沒有拋棄「念佛之心」，把兩者在修行實踐上緊密結合起來。明本的這種思想頗有特色。

禪宗與淨土宗在理論上還有一個重要區別：禪宗主張「自

成佛道」，（註36）強調自證自悟；淨土宗則主張依靠佛的願力冥資而往生西方淨土世界。前者推崇自力解脫，後者信仰他力拯救。要融合禪淨關係，必須對此作出解釋，溝通兩者的關係。當時明本也遇到這樣的問題。

或有號西歸子者，過門曰：「某念阿彌陀佛，求生淨土，其透脫生死，似易於參禪，蓋遠承阿彌陀佛願力冥資故也。」爾參禪無把捉，無聖力冥資，苟非大根利器，一聞千悟者，難於趣入，以故永明壽禪師有「十人九蹉路」之譏。（註37）

參禪悟道全憑個人努力，念佛求往生有佛力冥資，所以通過念佛超越生死輪迴

286頁

易於參禪，參禪往往令人走入歧途。西歸子比較明確地指出了禪與淨土的一個重要差別。然而明本嚴厲斥責了這種觀點：

咄！是何言歟？審如是，則淨土外別有禪耶？使果有之，則佛法二字自相矛盾，安有會入圓融之理哉？爾不達善權方便，局於己見，誣謗先哲。（註38）

明本斥責西歸子不懂「會入圓融」的道理，不知靈活變通，曲解延壽禪師之意。他完全否定了念佛比參禪易於超脫生死輪迴的主張。但是，明本並沒有正面回答西歸子的問題，並沒有解決念佛求往生有佛力冥資和參禪無佛力冥資這個矛盾。因此，明本關於禪淨關係的理論還不太完備。以後，明本的弟子天如惟則對這個問題作出了新解釋。

#### 四、明本對《碧巖集》的態度

在宋代，記錄古禪師悟道因緣的公案被作為鑒別學人迷悟，衡量禪悟是非的準則，受到禪僧們的普遍重視，由此興起了注釋公案之風。臨濟僧人善昭(947-1024)首創「頌古」，以韻文解釋公案，禪風為之一變。以後宋代禪宗各派都出現了不少頌古名家，通過鑽研頌古而把握禪理的思潮瀰漫於叢林界。到北宋末年，臨濟僧人克勤(1063-1135)聯繫頌古詮釋公案，作《碧巖集》，創完備的「評唱體」，把詮釋公案之風推向頂峰。南宋初年，克勤的弟子宗杲為了糾正禪僧們唯務記誦文字，不尚禪修踐行之弊，火燒《碧巖集》，禁止其流行。

元代禪僧們在繼承宋代禪宗遺產方面有不同的側重。北方禪僧，特別是曹洞宗的著名禪師，接受了克勤的禪學傳統，推崇「評唱」。元初曹洞宗禪師行秀仿《碧巖集》，評唱正覺禪師的頌古，作《從容庵錄》。行秀的弟子從論評唱義青禪師的頌古，作《空谷集》。由此可見評唱體在元代北方的流行之勢。相對說來，南方禪僧更注重承襲宗杲的禪學傳統，以原妙明本師徒為代表的南方臨濟僧人都力主修習看話禪，反對致力於鑽研頌古和評唱。明本對《碧巖集》的態度很有特色。

明本反對憑藉聰明才智注釋公案的作法。他指出，有些僧人「惟以聰明之資，向古今文字上，將相似語言較量卜度，會盡古今公案。殊不知，既不了生死，反不如個不會底最真。」在明本看來，不需要逐一理解每則公案的含義，只要直觀參究一個話頭就能解決證悟問題。「但遇著古今因緣，都不要將心解

287頁

會，只消舉起一個，頓在面前，發起決要生死之正志，壁立萬仞，與之久遠參去。」（註39）參究話頭完全可以取代詮解公案。

儘管明本否定詮釋公案的禪學形式，但他並不主張對已有的頌古和評唱之作採取像宗杲對待《碧巖集》那樣的極端作法。他對此作了大段論述：

無邊眾生各各腳下有一則現成公案，靈山四十九年詮註不出，達摩萬里西來指點不破，至若德山臨濟摸索不著，此又豈雪竇（指重顯禪師）能頌而圓悟（指克勤禪師）能判者哉。縱使《碧巖集》有百千萬卷，於他現成公案上一何加損焉？昔妙喜（指宗杲禪師）不窮此理而碎其版，大似禁石女之勿生兒也。今復刊此版之士，將有意於攬掇石女之生兒乎？蓋可笑也。（註40）

眾生本心一切具足，成佛解脫不過是明見本心本性，這是每個人自己的事，諸佛諸祖也代替不了。無論是重顯的頌古還是克勤的評唱，對於參禪者自證自悟既無幫助也無損害。宗杲由於不懂這個道理而火燒《碧巖集》，這種作法如同禁止石女生兒一樣，完全是多餘的舉動。現在有些人又重刊《碧巖集》，希望有助於禪者明見本心，這種作法如同勸告石女生兒一樣，也是荒唐的舉動。由此可見，明本依據禪宗的基本理論進行分析，對禪宗的重要典籍《碧巖集》完全採取了蔑視態度。

## 注釋

- (1) {元}祖順：《元故天目山佛慈圓照廣慧禪師中 和尚行錄》。
- (2) 同上引。
- (3) [元]明本撰、慈寂編《天目中 和尚廣錄》卷十八〈東語西話〉下。
- (4) 據《元故天目山佛慈圓照廣慧禪師中 和尚行錄》，明本是在 1305年返回天目山爲原妙守塔，1306年「領師子院事」。此據《天目中 和尚廣錄》卷十八〈東語西話〉下。
- (5) 《元故天目山佛慈圓照廣慧禪師中 和尚行錄》。
- (6) [元]宋本：《有元普應國師道行碑》。
- (7) [元]虞集：《有元敕賜智覺禪師法雲塔銘》。
- (8) 《元故天目山佛慈圓照廣慧禪師中 和尚行錄》。
- (9) 同上引。
- (10) 《天目中 和尚廣錄》卷二十四〈一華五葉序〉。
- (11) [明]徐一夔：〈重刊中 和尚廣錄序〉。

288頁

- (12)關於宗杲的看話禪思想，見拙作〈宋代禪學的主流〉，載於《中國社會科學院研究生院學報》1991年第2期。
- (13)《天目中 和尚廣錄》卷四之下〈示嗣禪上人〉。
- (14)《天目中 和尚廣錄》卷一之下〈除夜示眾〉。
- (15) 同上引。
- (16)《天目中 和尚廣錄》卷一之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉。
- (17)《天目中 和尚廣錄》卷四之下〈示明昶上人書華嚴經〉。
- (18) 上引均見《天目中 和尚廣錄》卷五之下〈示鄭廉訪（雲翼）〉。
- (19)《天目中 和尚廣錄》卷四之下〈示雲南護上人求示三聚淨戒〉。
- (20)《天目中 和尚廣錄》卷五之下〈示鄭廉訪（雲翼）〉。
- (21)《天目明本禪師雜錄》卷下〈示足菴麟上人（住京師萬壽）〉。
- (22) 同上引。
- (23)《天目中 和尚廣錄》卷一之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉。



- (24) 《天目中 和尚廣錄》卷四之上〈示高麗收、樞、空、昭、聰五長老〉。
- (25) 《天目中 和尚廣錄》卷四之下〈示明昶上人書華嚴經〉。
- (26) 《天目中 和尚廣錄》卷二十七上〈坐禪箴并序〉。
- (27) 《天目中 和尚廣錄》卷十一之中〈山房夜話〉中。
- (28) 同上引。
- (29) 《有元普應國師道行碑》。
- (30) 〔元〕偈傒斯：《天目中 和尚廣錄序》。
- (31) 《天目中 和尚廣錄》卷二十八〈次魯菴懷淨土十首并序〉。
- (32) 《天目中 和尚廣錄》卷五之下〈示吳居士〉。
- (33) 《天目中 和尚廣錄》卷五之下〈示吳居士〉。
- (34) 《天目中 和尚廣錄》卷十一之上〈山房夜話〉上。
- (35) 《天目中 和尚廣錄》卷五之下〈示吳居士〉。
- (36) 敦煌本《壇經》第三十節。
- (37) 《天目中 和尚廣錄》卷十一之上〈山房夜話〉上。
- (38) 同上引。
- (39) 同上引。
- (40) 《天目中 和尚廣錄》卷十一之中〈山房夜話〉中。