

◎教授坐禪第四

【師示眾云：善知識！何名坐禪？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。善知識！何名禪定？外離相為禪，內不亂為定。外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。本性自淨自定，只為見境思境即亂。若見諸境心不亂者，是真定也。善知識！外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，是為禪定。《淨名經》云：即時豁然，還得本心。《菩薩戒經》云：我本性元自清淨。善知識！於念念中，自見本性清淨，自修自行，自成佛道。然此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動。若言著心，心元是妄，知心如幻，故無所著也。若言著淨，人性本淨，由妄念故，蓋覆真如；但無妄想，性自清淨。起心著淨，卻生淨妄；妄無處所，著者是妄。淨無形相，卻立淨相，言是工夫。作此見者，障自本性，卻被淨縛。善知識！若修不動者，但見一切人時，不見人之是非善惡過患，即是自性不動。善知識！迷人身雖不動，開口便說他人是非長短好惡，與道違背。若著心著淨，卻障道也。】

這一章經文不長，是本經裡面文字最少的，但是很重要。因為坐禪是禪宗的基本修學法，若對於坐禪的理論與事相不能真正了解，則會盲修瞎練。古德說：「坐禪雖標榜身口意三業不動，然一切處心不動，則語默動靜無不是禪。」釋迦牟尼佛當年示現在世間，講經三百餘會，說法四十九年，足跡遍五印度，大經常讚歎說：「那伽常在定，無有不定時。」這就是釋迦牟尼佛的禪定，這一點我們一定要認識清楚。若只說盤腿面壁是禪，不是盤腿面壁就不是禪

，這決不是祖師門中正確的禪定。所以，在六祖平常教誡中，弟子特別集結法要，告訴我們大師教授坐禪的綱領。經文分為四個段落：

第一段：「解釋坐禪」。六祖說：「此法門中，無障無礙。」這一句是這一章經的總綱，我們要牢牢的記住。大乘佛法、一乘佛法確實是無障無礙，正是《華嚴經》講的四無礙法界。尤其是理事無礙、事事無礙，這就是真正的禪定；有礙則非禪定。六祖說：「外於一切善惡境界，心念不起，名為坐；內見自性不動，名為禪。」由此可知，坐禪的「坐」字，並不是盤腿面壁打坐的「坐」，而是取這個字的意思；譬如，我們身坐在那裡，身就「不動」。坐禪不是教我們身坐；換句話說，不是教我們身不動，而是教我們心不動，這才是坐禪。心不動是「坐」，身不動不是「坐」。「禪」是什麼？見性不動。見性不動，《楞嚴經》十番顯見裡說得好，「顯見是心，顯見不動」，顯見不動就是禪。換句話說，說了一個「不動」，當然不滅、不失、無還、不雜、無礙、不分、超情、離見都包括在這一句的意思裡面。這就是真心，這就是佛性。所以，自性不動就是禪，自性清淨心就是禪心，就是真正的禪定。這是大師在此地特別教誡我們，我們必須要體認。

這一章題目是「教授坐禪」，似乎是偏重在禪宗的修學上，實際說來，一切大乘佛法，包括淨土法門在內，無不是修學禪定。尤其是《楞嚴經》，所講求的是「楞嚴大定」，那是上上之禪。而《大勢至念佛圓通章》、《觀世音耳根圓通章》是《楞嚴經》的精華，可見念佛就是修的禪定。因此，教授坐禪這一章的宗旨、方法，是遍及一切大乘所有的法門，我們不要看得太窄小。

第二段：「解釋禪定」。六祖說：「外若著相，內心即亂。外面我們能離相，這就是禪。內要是不亂，若見境心不亂者，這是真

正的定。外禪內定，是為禪定。」這是南傳頓教對於禪定解釋的精義，語言雖然很簡單，意境確實是有相當的深度。尤其是六根接觸六塵境界，能夠心不亂、心不動，這才是佛祖所謂的禪定。六祖又舉《淨名經》做證明，經云：「即時豁然，還得本心。」《菩薩戒經》云：「我本性元自清淨。」《高子遺書》云：「但自默觀吾性本來清淨無物，不可自生纏擾」，只要自生纏擾，就是違背了自性清淨心。「吾性本來完全具足，不可自疑虧欠。」實在講，一切眾生與諸佛如來是平等不二，諸佛如來比我們並沒有增加一些，我們比諸佛如來也沒有缺少什麼；法法本來具足，我們要能體認這個事實真相。「吾性本來蕩平正直，不可自作迂曲。」平等正直是本來心，本性本來如是；我們在境界裡不平等，行事不正直，這是病，這不是真心裡面所有的。所以，不可自作迂曲。「吾性本來廣大無垠，不可自為侷促。」這個意思在《楞嚴經》有詳細的說明。「吾性本來光明照朗，不可自為迷昧。」迷是迷惑，昧是愚昧；迷惑、愚昧也不是我們真心本性原有之物。「吾性本來易簡直截，不可自增造作。」我們要像佛菩薩一樣，在日常待人接物之中，要修學「作而無作，無作而作」，如此才能與真性相應，才是真正的禪定現前。

第三段：「大師教導我們正確的修行方法」。這裡面有幾句話非常重要。六祖說：「於念念之中，要自見本性清淨」。念念之中，就是二六時中。六根接觸六塵起作用的時候，正如宗門說的「六根門頭放光動地」，這是要「自見本性清淨」。特別要注意到的，大師教我們要「自修自行，自成佛道。」修就是修正我們的毛病過失。我們念念中不見自性清淨，這就是過失；念念中自見本性清淨，這就是正確的。這一個大前提非常重要。

六祖說：「此門坐禪，原本並不執著心，也不執著淨，也不是

不動。」大師在黃梅東禪寺八個月，每天舂米破柴，可見他不是不動；他在黃梅八個月是修的真定，而我們凡夫肉眼卻看不出來。這是修學坐禪重要的綱領。六祖說：「四威儀中，即行住坐臥，不見人之是非善惡過患，即是自性不動。」諸位特別要記住，前面所講的「自修自行，自成佛道」，不是對人，也不是對事。對人、對事則有是非曲直，對自己決定沒有是非善惡。自性本來清淨，自性本來不動，這才是真正的修行。

第四段：教導我們，不明瞭這樁事的真實相，免不了要發生過失。祖師開導我們：「心元是妄」，這是講心意識；「故無所著」，著就是迷。修行人起心若執著淨，「我現在修的是淨土，我現在的身心很清淨」，你自己妄立一個清淨相，這樣就不清淨，就將我們的自性本淨障礙住，就被妄境所纏縛。迷人身雖不動，口裡常說別人是非長短好惡；換句話說，自己身不動，接觸外面，妄心、妄念還是隨時起來，與道就相違背。由此可知，真正修行人，如六祖所說的不見他人過，「若見他人非，自非卻是左」。總而言之，修行人如果執著心、執著淨，總是障道，總是錯誤。這是「教授坐禪」的綱領，希望我們能記住，對我們的修學能有所幫助。