

聖嚴法師對「無」字話頭之觀點與 實踐初探*

釋常慶

中華佛學研究所畢業生

摘要

「無」字公案，始於唐朝趙州從諗禪師（778-897），到宋大慧宗杲（1089-1163）開始極力提倡參趙州「無」字公案，現代二十一世紀聖嚴法師（1930-2009）因為大慧宗杲極力提倡參「無」字話頭的成效很好，故也在其親自主持的話頭禪七中推薦和鼓勵禪眾使用「無」字話頭。

聖嚴法師對「無」字話頭之觀點，從多個話頭到一個話頭的演變，乃至最後建議採取「直接參」、「不兜圈子」的方式來勉勵禪眾直接參一個

* 收稿日期：2014.06.05，通過審查日期：2014.09.06。本文初稿曾於聖嚴教育基金會主辦「第四屆聖嚴思想國際學術研討會」（2012.06.03）上宣讀，後依回應人陳英善教授之建議，於2012.06.09補充、訂正原稿。今摘錄原稿中的第二和三部份的內容，以及第四部份一小節的訪談內容，重新編排，整理成本文，而原稿中第四部份的諸多論述，筆者擬於他日另擇期摘錄與整理之。筆者中華佛學研究所畢業後，就讀法鼓山僧伽大學並畢業於2008年，目前領執於法鼓山僧伽大學兼任講師。本文承蒙二位匿名評審的厚愛，耐心地閱讀字句生澀，筆意不明的拙文，心中感激再三。

「無」字話頭（參一句「什麼是無？」）作為自己的本參話頭，顯示了聖嚴法師禪法上直捷、簡單和有利的指導特色。

最後本文針對聖嚴法師勉勵禪眾直接參一個「無」字話頭，是否「影響」到禪眾生起疑情的困難之課題作訪談，經過筆者的受訪，了知禪眾（受訪者）在熟稔參話頭生起疑情的前題之下，無論彼等前後方法的操作是不受其影響的，因為參話頭參到最後他們不再使用那句話頭（「什麼是無？」），而是以直接進入「疑」的方式來參究。

關鍵詞：聖嚴法師、「無」字話頭、什麼是無？、疑情

【目次】

- | |
|---------------------|
| 一、前言 |
| 二、話頭禪七的舉辦和開示文本 |
| （一）話頭禪七的舉辦 |
| （二）話頭禪七的開示文本 |
| 三、對「無」字話頭之觀點 |
| （一）演變：從多個話頭到一個話頭的演變 |
| （二）原因：給一個話頭的觀點 |
| （三）特色：參「無」字話頭具備諸多特點 |
| 四、生起疑情之面面觀 |
| （一）聖嚴法師本人深刻的話頭禪體驗 |
| （二）禪眾：生起疑情之面面觀 |
| 五、結論 |

一、前言

關於「無」字公案，¹ 始於唐朝趙州從諗禪師（778-897）與弟子的對話：「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。」² 這則公案便成為歷年來參「無」字公案的來源。與趙州從諗禪師同時代的黃檗希運禪師（?-849）在其《宛陵錄》³ 中也提到「趙州無」公案參究一事說：「若是箇丈夫漢，看箇公案。僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云：無。但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，便不被天下老和尚舌頭瞞。」⁴ 在黃檗禪師和大慧宗杲（1089-1163）之間，北宋臨濟宗五祖法演（1024-1104）也勸人參「趙州

-
- ¹ 關於趙州「無」字公案的相關背景，可參歐陽宜璋〈趙州「無」字公案的疑與參〉一文，文中有詳盡的探討。
- ² 《古尊宿語錄》卷 13〈趙州真際禪師語錄并行狀卷上〉，X68, no. 1315, p. 81a4-6。此則公案收於淨慧法師編《趙州禪師語錄》之「一三二」則（頁 58），歐陽宜璋在其〈趙州無字公案的疑與參〉文中寫「283 則」，是其之筆誤。另一則類似公案是：「問：狗子還有佛性也無？師云：家家門前通長安。」（《古尊宿語錄》卷 14〈趙州真際禪師語錄之餘〉，X68, no. 1315, p. 86a4-5）此則公案收於淨慧法師編《趙州禪師語錄》之「三八三」則（頁 111）。（參歐陽宜璋，〈趙州無字公案的疑與參〉，頁 3-4）
- ³ 紀華傳在其〈中峰明本的看話禪與工夫論〉中說：「此段話是在明藏本的《宛陵錄》（《大正藏》本源於明版大藏經）才出現，而在此前的《四家語錄》和《古尊宿語錄》卷三所載的《宛陵錄》中都沒有這段話。」（頁 377）
- ⁴ 《黃檗斷際禪師宛陵錄》卷 1，T48, no. 2012B, p. 387b3-9；紀華傳在〈中峰明本的看話禪與工夫論〉中提到：「希運禪師的這段話雖沒有明確談到起疑情，但將看話頭的要點大致都概括出來了，常常被看作是看話頭的開始，明代袞宏曾評論說：『此後代提公案看話頭之始也』。」（頁 377）袞宏（1532-1612）之語，出自《禪關策進》，T48, no. 2024, p. 1098b6。

無」公案。⁵ 在《法演禪師語錄》記：「僧問趙州，狗子還有佛性也無？州云：無。」⁶ 到了南宋大慧宗杲，⁷ 開始極力提倡參趙州「無」字公案，是為話頭禪的創始者。

現代二十一世紀聖嚴法師（1930-2009）表示大慧宗杲賦予了話頭禪在中國禪宗傳統中的特殊地位。⁸ 因為大慧宗杲極力提倡參「無」字話頭的成效很好，所以聖嚴法師也承襲大慧宗杲之指導與使用，在其親自主七的話頭禪七中⁹，推薦和鼓勵禪眾使用「無」字話頭。¹⁰

本文試著從聖嚴法師對「無」字話頭之觀點，即聖嚴法師給法鼓山禪眾由多個話頭到一個話頭（「無」字話頭）的演變，及其原因與特色，以及法師對「無」字話頭之提倡與推薦，是否因話頭內容的改變，而「影響」到禪眾生起疑情的困難作探討。

⁵ 釋聖嚴，《禪與悟》，頁 32。

⁶ 《法演禪師語錄》卷 3，T47, no. 1995, p. 665b27-28；另參《聖嚴法師教話頭禪》，頁 30、102。

⁷ 關於大慧宗杲的生平，本文不另作介紹，請參呂有祥、吳隆升校注《大慧書》〈附編二：大慧宗杲「看話頭」略析〉，頁 1。而大慧宗杲的著作介紹，請參頁 2-3。

⁸ 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 101；《虛空粉碎》，頁 11。

⁹ 本文主要依據聖嚴法師在 1998 年到 2007 年的禪七開示和話頭禪著作如《聖嚴法師教話頭禪》和《虛空粉碎》等整理而成。

¹⁰ 本文所指「無」字話頭是為一個代稱，代表「什麼是無？」或「無？」。聖嚴法師在其禪七中多建議使用「什麼是無？」。

二、話頭禪七的舉辦和開示文本

(一) 話頭禪七的舉辦

1. 禪七分階的由來

聖嚴法師自 1976 年開始教禪，至 1999 年之前，禪七是不分階層的（沒有分初階禪七、中階禪七和高階禪七），但因老參禪眾的反應，認為不分階，禪七禪眾的程度參差不齊，誠如果鏡法師所言：

整個禪七過程，早期師父是自己帶的，後來弟子有幫忙監香、總護等，因為師父要培訓我們弟子，但信眾來參加的程度不一，程度是很難判斷，您說老參程度好嗎？不見得。您說初學，程度差，也不一定。這是體驗的問題。我們弟子在帶禪修的整個過程，居士反應特別多，老參覺得太鬆，認為我們弟子帶的沒辦法感受像師父帶七的攝受力，初學認為太嚴（或緊），或多不懂規矩，會形成一種對老參的一種干擾，所以師父才要分程度（分階），就分初階、中階和高階，希望參加高階，是打七比較久的老參，比較知道禪堂規矩，也知道如何用功的一批人，參加初階禪七，就是較沒有基礎的人。如此分階，有二方面問題：第一是因應禪眾的需要，第二是弟子帶七經驗的關係，分階帶七比較能夠得心應手，可以帶出禪七的氛圍。¹¹

職此之故，聖嚴法師七十歲（1999）時，是其禪修推廣的一個重要轉捩點，從早期不分階到分階，推廣形式隨之分為初階禪七、中階禪七與高階禪七。關於使用方法，初階禪七主要用數息、隨息，中階禪七則用止觀，而高階禪七就用話頭或默照。筆者列表如下：

表 1：七十歲（1999）前後指導的禪修方法

七十歲之前（1976-1999）	數息、隨息、念佛、話頭、默照
------------------	----------------

¹¹ 釋果鏡，法鼓山第三大樓，2012.03.22 訪談記錄。

七十歲之後（1999-2009）	初階禪七	數息、隨息
	中階禪七	止觀
	高階禪七	話頭、默照

而專修話頭禪七自 1998 年開始在美國開始舉辦，詳細的美國、臺灣二地親自主七舉辦話頭禪七的狀況表（1999-2007 年），請參附件一。

2. 禪七分階的原因

聖嚴法師在中階的禪七開示中，也說明其分階之原因有二：

（1）使用統一的方法

讓禪眾及該期的總護（法鼓山僧團的指導法師）與小參法師，在禪七期間能使用統一的方法。

（2）禪修方法一門深入

該期禪眾、總護及小參法師，能專注於該期禪七所用的方法，達到一門深入的效果。¹²

（二）話頭禪七的開示文本

聖嚴法師在其親自主七的話頭禪七中，早上為話頭禪法開示，晚上為禪籍文本的開示，而文本計有六祖慧能《六祖壇經·無相頌》及《六祖壇經·定慧品》、大慧宗杲《大慧普覺禪師語錄》、〈黃龍悟新之語錄節選〉¹³、憨山德清〈初心修悟法要〉、〈觀心銘〉和〈澄心銘〉，¹⁴ 以及虛雲老和尚〈參禪法要〉等。詳如下表所列示。

¹² 請參拙著，〈淺談默照禪在當代復興的契機〉，頁 119-120。

¹³ 收於《虛空粉碎》，頁 121-154。註：可能是 1998 秋季，1999 年春季，1999 年秋季的其中一次。

¹⁴ 憨山大師，《夢遊集》卷 2〈答鄭崑巖中丞〉，X73, no. 1456, pp. 469c4-470b24。聖嚴法師將此篇法語收於《禪門修證指要》一書中，新定標題為

表 2：話頭禪七的開示文本

禪期	開示文本	祖師
2002 年臺灣法鼓山話頭禪十四 (2002.03.10-22)	《六祖壇經·無相頌》 ¹⁵	六祖慧能
2004 年美國象岡話頭禪九 (2004.11.26-12.05)	《六祖壇經》	
2005 年美國象岡話頭禪十 (2005.06.24-07.04)	《六祖壇經·定慧品》 ¹⁶	

〈初心修悟法要〉。聖嚴法師說為了讓「閱讀者一目瞭然」，他「加上今題並增列子目」，即把全文重新標句和分節。〈初心修悟法要〉全文分為四節：（一）如何修悟；（二）修悟下手處；（三）解悟與證悟；（四）修悟六原則。依〈初心修悟法要〉的內容，聖嚴法師說這篇〈初心修悟法要〉「乃是一篇開示修悟法門的好文章」，所以被收於《禪門日誦》，另題為〈禪宗法要〉（頁 173-182）收於《禪門日誦》的〈禪宗法要〉全文只摘錄三節：（一）如何修悟；（二）修悟下手處；（三）解悟與證悟。見於 <http://blog.cnyes.com/My/002424/article352966>，2012.02.28。

〈初心修悟法要〉

節數	書籍
（一）如何修悟	《虛空粉碎》「第二部話頭修行評論」中的第一篇〈初心修悟法要——評憨山德清〈初心修悟法要〉〉，頁 93-119。
（二）修悟下手處	/
（三）解悟與證悟	/
（四）修悟六原則	《聖嚴法師教話頭禪》另題為「憨山大師的六個原則」，頁 39-50。講於 1999 年臺灣話頭禪七。此次禪七開示，聖嚴法師僅對標題做註解，內文沒解釋。

另有〈觀心銘〉（《佛心眾生心》，頁 49-66）；〈澄心銘〉（未出版，存錄音檔）。

¹⁵ 針對此文本之開示並未出版。

¹⁶ 收錄於《聖嚴法師教話頭禪》，頁 93-219。

2004 年美國象岡話頭禪十 (2004.05.27-06.05)	《大慧普覺禪師語錄》 「宗乘七箇樣子」 ¹⁷	大慧宗杲
2006 年美國象岡話頭禪十 (2006.11.24-12.03)	《大慧普覺禪師語錄》 ¹⁸	
1998 年首度在美國象岡話頭禪七 (1998.12.25-1999.01.01)	〈初心修悟法要〉 ¹⁹	憨山德清
2001 年美國象岡話頭禪十四 (2001.06.20-07.04)	〈參禪法要〉 ²⁰	虛雲老和尚
2007 年臺灣法鼓山禪堂話頭四十九 (2007.07.08-08.23)		

（註：筆者依據可考的資料，表列如上；不可考的，則不列舉）

上列，尤其 2004 年、2006 年美國象岡話頭禪十開示中，更以《大慧普覺禪師語錄》為主軸，作為開示文本。其內容大都收於《禪門修證指要》的〈省力處〉一文中，而〈省力處〉則含二部份：「一、宗乘七箇樣子」和「二、大慧禪師語錄十五則」。²¹

其中，「大慧禪師語錄十五則」這一部份是大慧宗杲針對弟子所開示的修行方法及其原則，其中經常強調參趙州的狗子無佛性的「無」字話頭，如聖嚴法師言及：

本文是從《大慧普覺禪師語錄》卷一九及卷二一（《大正藏》卷四七）之中抄錄出來，本屬大慧禪師對弟子所寫的法語，而且多係對其勤於修證工夫的在家弟子所寫的開示修行的方法及其原則。其中經常強調參趙州的狗子無佛性的「無」字話頭，他說：「只教就未拔〔疑根〕處看箇話頭：僧問趙州：『狗子還有佛性也無？』

17 收錄於《聖嚴法師教話頭禪》，頁 223-270。

18 收錄於《虛空粉碎》。請參表 3。

19 《虛空粉碎》，頁 93-119。

20 2001 年存逐字稿電子檔；2007 年已印出紙本逐字稿。

21 釋聖嚴，《禪門修證指要》，頁 132-148。

州云：『無。』行住坐臥，但時時提掇，驀然噴地一發，方知父母所生鼻孔，只在面上。勉之勉之。」（示徐提刑濟敦居士）²²

又，〈宗乘七箇樣子〉是大慧宗杲寫給妙明居士的法語，聖嚴法師說：「本文係示妙明居士李知省伯和的法語，共分七段，說明了參禪者的七項須知的事。」²³

以下就〈宗乘七箇樣子〉和「大慧禪師語錄十五則」二部份作一略析。

1. 〈宗乘七箇樣子〉略析

《大慧普覺禪師語錄》卷 23，收錄原標題為〈示妙明居士（李知省伯和）〉，共分七段，每段末後皆說明此小段落的須知事大意。聖嚴法師將原標題改為〈宗乘七箇樣子〉，目前其開示文本的內容已出版，收錄在《聖嚴法師教話頭禪》第三篇中，名為「〈宗乘七箇樣子〉講要」，這七小段，則另設小標題。²⁴ 筆者綜合整理如下表所示：

表 3：2004 年美國象岡話頭禪十開示文本〈宗乘七箇樣子〉

七項須知事大意	新設小標題	七箇樣子之出處
此是從上宗乘中第一箇樣子。	第一箇樣子——道由心悟，不在言傳	《大慧普覺禪師語錄》，p. 910a24-b20； 《聖嚴法師教話頭禪》，頁 223-229。
此是宗門善巧方便誘引學者底第二箇樣子。	第二箇樣子——自家寶藏，何假外求	《大慧普覺禪師語錄》，p. 910b21-c12； 《聖嚴法師教話頭禪》，頁 229-237。
此是宗師指接群迷，令見月	第三箇樣子——	《大慧普覺禪師語錄》，

²² 釋聖嚴，《禪門修證指要》，頁 146。

²³ 釋聖嚴，《禪門修證指要》，頁 138。

²⁴ 《大慧普覺禪師語錄》卷 23，T47, no. 1998A, pp. 910a23-911c16。

七指底第三箇樣子。	常存生死心	p. 910c13-29； 《聖嚴法師教話頭禪》， 頁 237-244。
此是學此道，離文字相、離分別相、離語言相底第四箇樣子。	第四箇樣子—— 離文字、語言、 分別相	《大慧普覺禪師語錄》， p. 911a1-12； 《聖嚴法師教話頭禪》， 頁 244-250。
此是宗師令學者捨邪歸正底第五箇樣子。	第五箇樣子—— 但向生死交加處 看話頭	《大慧普覺禪師語錄》， p. 911a13-28； 《聖嚴法師教話頭禪》， 頁 251-258。
這箇是日用四威儀中，不昧本來面目底第六箇樣子也。	第六箇樣子—— 道無不在，觸處 皆真	《大慧普覺禪師語錄》， (p. 911a29-b18)； 《聖嚴法師教話頭禪》， 頁 258-264。
這箇是學此道要徑底第七箇樣子也。	第七箇樣子—— 省力處便是得力 處	《大慧普覺禪師語錄》， (p. 911b19-c12)； 《聖嚴法師教話頭禪》， 頁 264-270。

2. 「大慧禪師語錄十五則」略析

另外，「大慧禪師語錄十五則」是聖嚴法師摘錄《大慧普覺禪師語錄》的法語，摘錄情形如下：

- 1～6 則錄自〈示清淨居士（李堤舉獻臣）〉；
- 7～8 則錄自〈示東峯居士（陳通判次仲）〉；
- 9～11 則錄自〈示鄂守熊祠部（叔雅）〉；
- 12～13 則錄自〈示徐提刑（敦濟）〉；
- 14 則錄自〈示妙淨居士（趙觀使師重）〉；
- 15 則錄自〈示呂機宜（舜元）〉。

其中第 9 則、10 則、15 則是為 2006 年美國象岡劃頭禪十開示禪籍文本，第 1 則、2 則，則可能是 1998 秋季、1999 年春季、1999 年秋季的其中一期。其內容如下表所示：

表 4：禪期開示文本內容對照

大慧禪師語錄十五則		《2006 年美國象岡話頭禪十開示》	《虛空粉碎》
〈示清淨居士（李堤舉獻臣）〉			
*1.佛是眾生藥	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 891a3-6		頁 155-183
*2.欲空萬法	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 891a11-15		頁 170-180
3.學道人	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 891b5-9		
4.趙州和尚云	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 891b10-12		
5.生從何處來	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 891b17-23		
6.趙州狗子無佛性話	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 891b27-c2		
〈示東峯居士（陳通判次仲）〉			
7.近世叢林	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 892a13-b4		
8.在當人日用二六時中	《大慧普覺禪師語錄》 卷 19，p. 892b15-29		
〈示鄂守熊祠部（叔雅）〉			
*9.近世士大夫多欲學此道	《大慧普覺禪師語錄》 卷 21，p. 898b19-c3	頁 56-60	頁 155-183

*10.士大夫學此道，多求速效	《大慧普覺禪師語錄》卷 21，p. 898c19-25	頁 39-44	頁 133-197
11.真勇猛精進勝丈夫所為	《大慧普覺禪師語錄》卷 21，p. 899a2-17		
〈示徐提刑（敦濟）〉			
12.大丈夫漢	《大慧普覺禪師語錄》卷 21，p. 899c5-19		
13.晝三夜三孜孜矻矻	《大慧普覺禪師語錄》卷 21，pp. 899c23-900a3		
〈示妙淨居士（趙觀使師重）〉			
14.既已知有此段大事因緣	《大慧普覺禪師語錄》卷 21，p. 900c1-21		
〈示呂機宜（舜元）〉			
*15.常以生不知來處	《大慧普覺禪師語錄》卷 21，pp. 901c21-902a8	頁 14-19	頁 187-193

（註：*表已出版。此十五則聖嚴法師沒訂定標題，筆者取所錄十五則本文的第一行字作為標題。）

以上是為《大慧普覺禪師語錄》在禪七運用的狀況。本文所呈現的，較偏於方法上的運用，至於聖嚴法師如何運用大慧宗杲《大慧宗杲禪師語錄》之法義來指導禪眾參話頭，此部分因篇幅關係，筆者較少論及，待日後另撰文發表之。

三、對「無」字話頭之觀點

聖嚴法師對「無」字話頭之觀點，從給禪眾多個話頭到一個話頭（「無」字話頭），而其轉變或變化，筆者擬從三方面來論述，第一、演變，第二、原因，第三、特色，以下一一述之。

（一）演變：從多個話頭到一個話頭的演變

聖嚴法師早期帶領禪七「不是一成不變的」，²⁵ 其早期所給禪眾的話頭，也視禪眾的身心狀況而給不同的方法。在《禪的體驗·禪的開示》，聖嚴法師表示說：「在我主持的禪七中，只讓少數的修行者參話

²⁵ 關於聖嚴法師早年主持的禪七，是怎麼樣的一種風格呢？其實早年聖嚴法師的禪七會給禪眾各種不同的方法教導人，如念佛、話頭、數息等等，在《寶鏡無鏡》就這麼說：「在禪七中，我用各種不同的方法教導人，有人念佛，有人用話頭，有人數息。即使是人看似簡單的數息法也有許多不同的變化，每一種方法都有特定的人適合。一個禪師應該評估學生，然後給予他認為最適合這個學生的方法，對於其他的學生也必須重新評估，一成不變的給每個人同樣的公案鐵定沒有效果，當然，幾世紀前使用的公案今天還是可用，但禪師要看情況，有效果才用。前人用過的公案或開示若用對了時機，就會活出新生命。但假使學生不能活用方法，那麼不管用什麼方法，不管這個方法源於何處，都是死方法。」（頁 80）由此可知聖嚴法師早年的禪七的狀況，猶如他所說的：「由於我的禪修開示，往往會因參與禪眾的程度不同、需求不同、狀況不同，而給予不同面向的應機施教，換句話說，是活潑實用的，不是一成不變的。」（《書序 II》，頁 94）至於聖嚴法師早期的禪風，法師自稱「多用逼拶」，如〈快與慢〉一文中說：「我早期主持的禪七中，多用逼拶，此種逼拶雖不是不好，但只限對契機者施為，否則當時雖有深刻的身心驗，但事後能真正保持恒心的人不多，有些人當時成績好，現在却都不見了；倒是有些當並不突出的人，却能發長遠心，所以慧還須靠平時培養的定力來護持。」（週日禪會，師父開示摘要。收於《般若禪坐會簡訊》11）而在《2002 年法鼓山話頭禪十四》中，也提到他「早期主持的禪七中，多用逼拶」，「非常叫座」，且「效果非常好」。（頁 47）

果徹法師於僧伽大學佛學系四年級之話頭禪學課程中說：「早期師父的禪風是逼拶棒喝，是非常犀利，非常銳利，那個逼拶棒喝很犀利很銳利的禪風，禪修者多多少少都會有比較特殊的體驗。」（請參筆者畢業製作，《法鼓山默照禪的觀念與方法之研究》）

頭。然而，當一個人的修持到達妄念稀少或念頭集中時，給他一個話頭，以便觀察他能否從參話頭而產生疑情。」²⁶ 亦誠如果鏡法師所說：

早期時，師父都是教我們由數息開始。數息到輕安的狀況，或已經有相當不錯的身心反應，師父會嘗試著我們參話頭。師父依據每個人給的話頭是不一樣的，很多樣化，如「拖著死屍走的是誰？」、「未出娘胎的本來面目是誰？」，還有「我是誰？」，比較常給的是「拖著死屍走的是誰？」和「未出娘胎的本來面目是誰？」，「什麼是無？」、「念佛的是誰？」也有。師父會嘗試讓我們參參看，不行的話再回到數息，如果可以的話，繼續參。所以一個禪七下來，大部份前幾天，師父都要我們用數息，到了後面幾天，師父才會依個人狀況給話頭。²⁷

故依上述資料顯示，聖嚴法師早期給禪眾不同的話頭，計有：「拖著死屍走的是誰？」、「未出娘胎的本來面目是誰？」、「我是誰？」；²⁸「什麼是無？」、「念佛的是誰？」。其中常用的有：「拖著死屍走的是誰？」和「未出娘胎的本來面目是誰？」。若依《聖嚴法師教話頭禪》和《虛空粉碎》，之後最常給的四個話頭是「什麼是無？」、「未出娘始前的本來面相是誰？」、「拖著死屍走的是誰？」、「念佛的是誰？」。²⁹

²⁶ 釋聖嚴，《禪的體驗·禪的開示》，頁 141-142。另外在《佛心眾生心》說：「當您修持到某個層次，散亂的心已變得相當穩定，並可以開始精進用功時，我可能會給你一個公案叫你去參究，例如『什麼是無？』或『什麼是本來面目？』或者一些傳統的話頭。」（頁 30）

²⁷ 釋果鏡，法鼓山第三大樓，2012.03.22 訪談記錄。

²⁸ 《牛的印跡》記有：1.我是誰？2.我出生前是什麼樣子？（頁 187、196）

²⁹ 《聖嚴法師教話頭禪》，頁 27-30。《虛空粉碎》〈原書編者序〉說明收錄此書收錄 1998 春季、1999 秋季、2006 秋季，給禪眾四個話頭：1.念佛的是誰？2.未出娘始前的本來面相是誰？3.拖著死屍走的是誰？4.什麼是無？（頁 19-20）《兩千年行腳》提到：「同時舉出三個參話頭的常用句：1.如

從 1998-2007 年間，法師由給多個話頭到一個話頭（「無」字話頭），是有其演變的過程。

在 1999 年分階以後，³⁰ 於 2001 年美國象岡話頭禪十四，聖嚴法師給禪眾四個話頭：「什麼是無？」、「未出娘始前的本來面相是誰？」、「拖著死屍走的是誰？」、「念佛的是誰？」。³¹

而 2006 年美國象岡話頭禪十，聖嚴法師給禪眾的話頭僅僅只有一個：「什麼是無？」或「無？」。³²

表 5：2006 年美國象岡話頭禪十給一個話頭

1.	問這個「無？」字。(頁 3)
2.	你可以問「什麼是無？」，或者是很簡單地問「無？」。(頁 6-7)
3.	第一個要用話頭，……你要問「什麼是無？」……我再說一次，大慧宗杲建議的是「無」字話頭，這是最有力的而且是最有用的。 (頁 3；《法鼓山年鑑 2006》，頁 18)
4.	現在……重點複習一下，首先告訴大家，真正用話頭，就是用「無」字話頭。(頁 70)

在臺灣 1999 年話頭禪七，建議禪眾「心比較安定」時，依禪眾個人的用功方法，念佛者用「念佛的是誰？」，數息者用「什麼是無？」。³³

表 6：1999 年話頭禪七給二個話頭

1.	這時候念佛的人參一句話頭「念佛的是誰？」。(頁 3)
----	----------------------------

何參無字公案？2.參問未出娘胎前的本來面目是誰？3.拖著死屍走的是誰？」(頁 167)

³⁰ 聖嚴法師一直是美臺兩地弘化，在美國基本上有二次默照禪七和二次話頭禪七。

³¹ 見《2001 年美國象岡話頭禪十四》，電子檔。

³² 釋聖嚴，《2006 年美國象岡話頭禪十》。

³³ 釋聖嚴，《1999 年臺灣農禪寺話頭禪七》，頁 3。

2.	如果數數目（數息）的人，因為並沒有念佛，參「什麼是無？」。（頁 3）
----	------------------------------------

2002 年法鼓山話頭禪十四（2002.03.10-03.22），給現場禪眾的話頭有三個：「念佛的是誰？」、「未出娘胎前的本來面目是誰？」和「什麼是無？」。此次聖嚴法師還交待禪眾「你們任選一個，不准不用話頭」，叮嚀禪眾「不能夠老是在換（話頭），要選擇其中一種一直用下去」。³⁴

表 7：2002 年法鼓山話頭禪十四給三個話頭

1.	第一個話頭參「念佛的是誰」。（頁 1）
2.	如果不是念佛的，用「未出娘胎前的本來面目是誰」。（頁 2）
3.	你覺得不想「未出娘胎前的本來面目是誰」，那你用「什麼是無」。（頁 2-3）

2007 年臺灣法鼓山禪堂話頭四十九，聖嚴法師給現場禪眾的話頭僅僅只有一個「無」字話頭：「什麼是無？」或「無？」，且一再叮嚀禪眾只能用一個「無」字話頭。³⁵

表 8：2007 年臺灣法鼓山禪堂話頭四十九給一個話頭

1.	我們的方法是話頭，是什麼話頭？其實話頭應該是很多的，可是我們這一次四十九天，就是只用一個「什麼是無？」或者就是「無？」。不准選、不准挑來挑去。（頁 1）
2.	我們的話頭只有一個，就是「無」字話頭。（頁 29）
3.	（我們）只用一個（話頭）……「什麼是無？」。（頁 55）

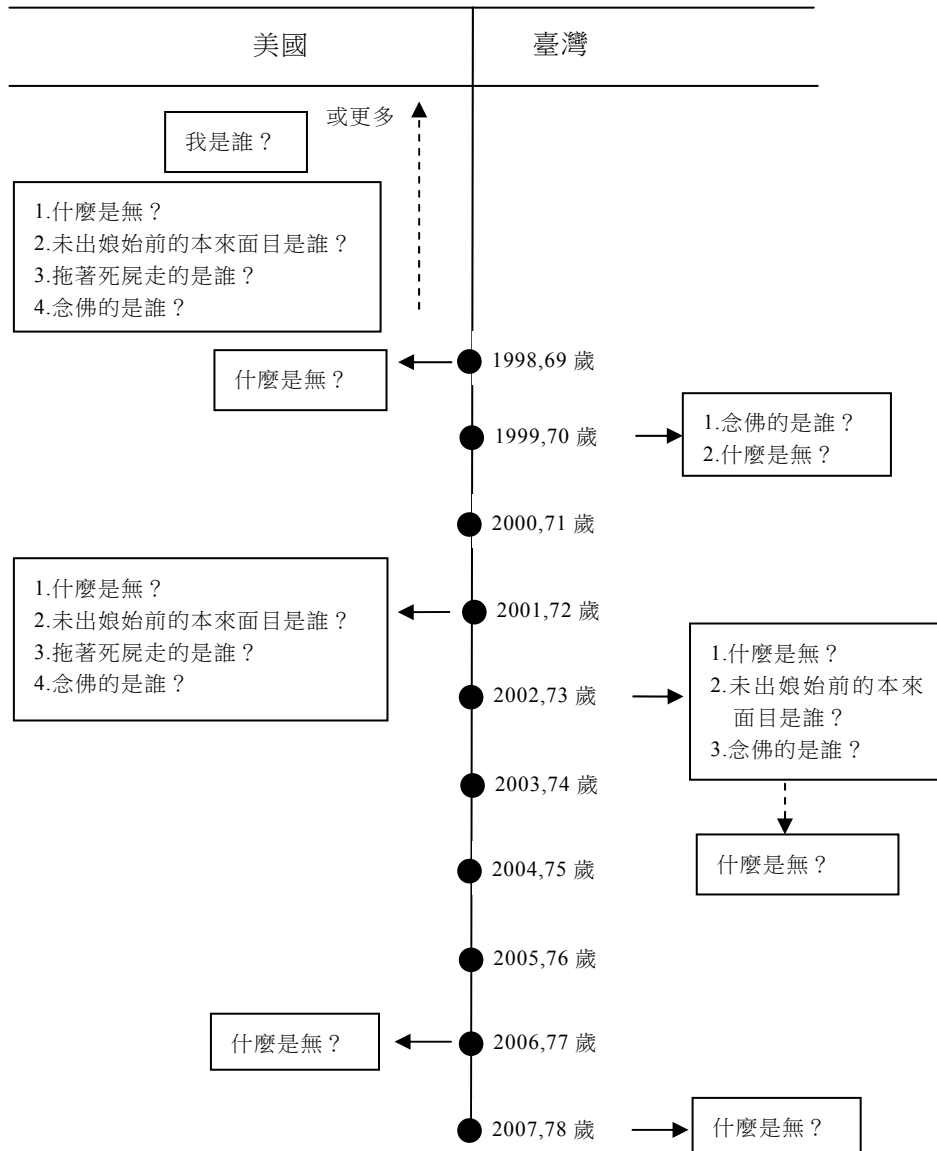
³⁴ 釋聖嚴，《2002 年法鼓山話頭禪十四》，頁 3、5。

³⁵ 釋聖嚴，《2007 年法鼓山話頭禪四十九》。筆者曾參加 2007 年法鼓山話頭禪四十九第二期的禪七。相關記錄可參《法鼓山年鑑 2007》，頁 18-19、24、53、182-184。

4.	我們這一次禪四十九都是用一個「什麼是無？」。(頁 79)
5.	選定一個法門，就是你們要就是用一個「無」字。(頁 86)

上文所述，整理如下：

表 9：話頭演變表



上表可知，聖嚴法師給禪眾的話頭，從多個話頭到一個話頭，2006 年美國象岡話頭禪十是一個關鍵年，開始明顯地呈現給一個話頭的現象。

（二）原因：給一個話頭的觀點

1. 原因一：直接參「無」字話頭

（1）聖嚴法師在日本所見：殊途同歸「乾脆丟掉公案，直接參話頭」

聖嚴法師在早年參加日本精進禪修的經驗，³⁶ 論及到參「無」字公案³⁷，參到最後是「無」字話頭，殊途同歸「乾脆丟掉公案，直接參話頭」。如其在 2005 年美國象岡話頭禪十開示中提到：

我在日本參加他們精進禪修的時候，老師也教我們參「無」。他問：「無……」是用日語發音的「無」。很有意思的是，我們參話頭是默參，在心中參，可是在日本的禪堂裡邊，本來是默參的，不過有的人參著、參著，忘掉了自己是在禪堂裡，也忘掉了會不會打擾別人，不知不覺就發出聲音「無……」最後，禪堂裡處處都在「無……無……」，好像是在牛欄裡一樣。但是他們一開始的時候，參的公案是：「為什麼趙州說狗沒有佛性？為什麼沒有？為什麼是「無」？」最後就成了一個「無」字。所以，公案本來是個故事，是問那個故事，問到最後只剩下一個字，這就是大慧宗杲所說的，參「無」字公案、「無」字話頭。其實這是殊途同歸，本來是參公

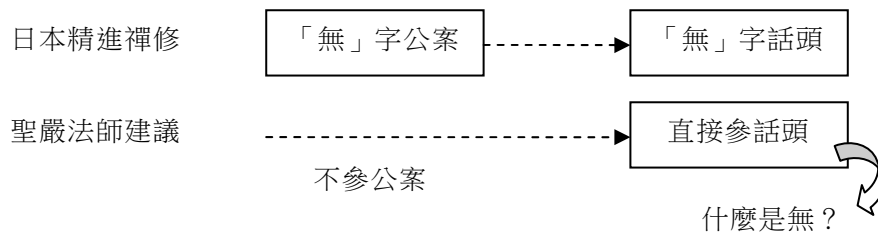
³⁶ 有關聖嚴師父受日本佛教影響之情形，本文因時間的關係，此論題留待日後繼續研究。

³⁷ 日本所參的「公案」，都是「唐朝的公案」，主要在因為宋朝時傳到日本時是公案，不是話頭，所以日本那時「還不知道要用話頭」，故「只用公案」的緣故。（參釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 101）

案，結果變成了參話頭，所以我們乾脆丟掉公案，直接參話頭。³⁸

上述事例可知，聖嚴法師覺得「本來是參公案，結果變成了參話頭」，方法是殊途同歸，以致於聖嚴法師在美臺指導話頭，勉勵禪眾不參公案，直接參一個「無」字話頭。

表 10：聖嚴法師在日本所見



(2) 聖嚴法師的看法：不再兜圈子，直接參「無」字話頭

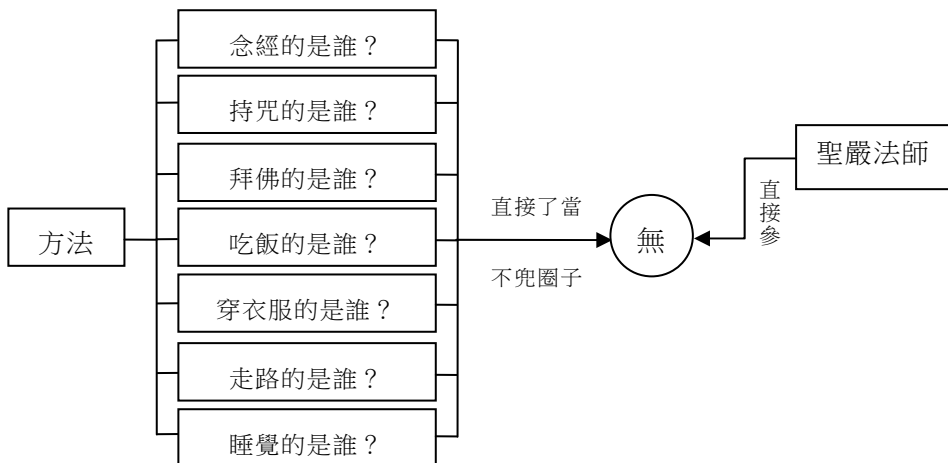
在 2007 年法鼓山話頭禪四十九開示中，聖嚴法師說參「誰」字話頭參到最後是「無」，那就不再兜圈子，直接參「無」字話頭：

我剛才念的（註：那段文），念經的是誰？持咒的時候，看持咒的是誰？拜佛的時候，看拜佛的是誰？吃飯的時候，看吃飯的是誰？穿衣服的時候，穿衣服的是誰？走路的時候，看走路的是誰？睡覺的時候，看睡覺的是誰？也就是說當你活在當下，看你當下的那個是誰？當下時時刻刻，你不理你自己，你自己不知道你自己是誰？不知道你自己的本來面目究竟是什麼？（聖嚴法師自答）是「無」。直接了當的講就是

³⁸ 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 102-103。另外在 2001 年話頭禪十四開示說在日本沒有問「什麼是無？」，省略了「什麼是」三字，只留下「無？」一個字。（見《2001 年美國象岡話頭禪十四》，電子檔）

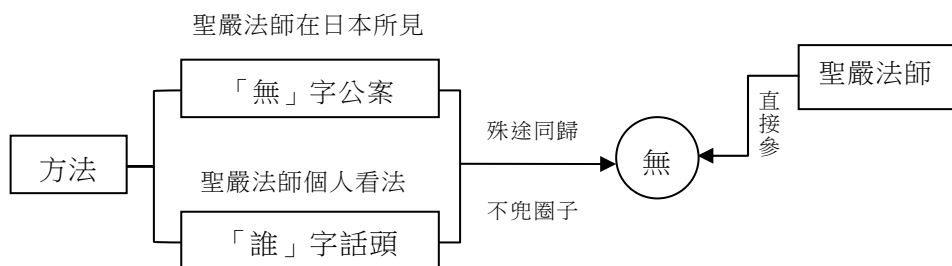
「無」。因此我們就是看看這「無」字，不要再兜圈子了。³⁹

表 11：聖嚴法師的看法 (參「誰」字話頭)



以上二個事例，聖嚴法師依其經驗，採取「直接」的方式用「無」字話頭，顯示了禪宗簡單直捷的方法之應用。方法上，其一是殊途同歸，其二不兜圈子之原因，是為其直接用「無」字話頭之原因。

表 12：直接參「無」字話頭



³⁹ 見《2007年法鼓山話頭禪四十九》，頁55-56。

(3) 大慧宗杲指導十八人在一夜之間開悟

聖嚴法師在禪七開示中，例舉大慧宗杲指導禪眾用「無」字話頭，一夜之間讓十八個人開悟之事例：

表 13：聖嚴法師禪期開示對照表

<p>1998 秋季、1999 年春季、1999 年秋季、2006 秋季開示</p>	<p>大慧宗杲曾在一夜之間讓十八個人開悟。那聽起來很吸引人，……那十八個人能瞥見自己的佛性，完全是由於各自的因緣。根據大慧宗杲的紀錄，多年來他幫助許多人見性。開悟可深可淺，但無論如何，在他指引下開悟的將近兩千八百人。……<u>大慧宗杲並沒有祕密的技巧或玄妙的教義，只是教人如何參「無」。</u>單單這個字就能讓他自由自在地帶人上路。<u>關鍵就在於不論是順境或逆境，都應繼續提起「無」。</u>……你可以說，身為禪師的大慧除了「無」之外，沒有其他方便法門。⁴⁰</p>
<p>2004 象岡話頭禪十開示</p>	<p>大慧宗杲在中國禪宗史上非常有名，也非常重要，原因是他特別重視參禪，常常鼓勵人參「什麼是無？」，而他曾經在禪修期間，<u>一個晚上使得禪堂裡十八個人開悟。</u><u>這在禪宗史上，還沒有其他人能夠打破這項紀錄。</u>⁴¹</p>
<p>2005 象岡話頭禪十開示</p>	<p>大慧宗杲是臨濟宗的嫡系，<u>他就是用話頭使得十八個人在一夜之間開悟的</u>，因此他鼓勵人們用話頭。大慧宗杲經常鼓勵人用的一句話頭，是取自趙州從諗禪師的「無」字公案，<u>就只參一個「無」字，而成為「無」字話頭。</u>⁴²</p> <p>因此，<u>全心全力參這個「無」字的時候，很容易開悟，所以一個晚上有十八人開悟，都是參「無」字話頭。</u>⁴³</p>

40 釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 81-82。

41 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 243。

42 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 101。

43 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 102。

從上述開示中，聖嚴法師說明大慧宗杲多年來幫助許多人見性，有非常大的成果，其指導方法只參一個「無」字：

1. 「只是教人如何參『無』。單單這個字就能讓他自由自在地帶人上路」
2. 「除了『無』之外，沒有其他方便法門」。
3. 「關鍵就在於不論是順境或逆境，都應繼續提起『無』。」

聖嚴法師效仿大慧宗杲，故在晚期的禪七開示中勉勵禪眾「全力以赴參這個『無』字的時候，很容易開悟」⁴⁴。

除了上述禪七的開示，早期著作《禪門修證指要》所收大慧宗杲〈省力處〉⁴⁵末後，聖嚴法師做了評論說：「〔大慧宗杲〕經常強調參趙州的狗子無佛性的『無』字話頭」⁴⁶，又說：

由宗杲所提倡的趙州狗子無佛性的「無」字話頭，迄今仍為日本的禪門所依用。照我個人的經驗，「無」字話頭，確是一個百應百驗的好方法。因此，有一次在禪七的檢討會中，有一位臺大哲學研究所的同學，發表他的感想時說，我所主持的禪七道場，頗有像是回到了大慧宗杲時代的風格。的確，我很喜歡大慧禪師，通宗通教，敏悟超群而又善能為學者除繫去縛。當然，宏智正覺禪師那樣的風格，也極能使人體會到禪的另一面。⁴⁷

從這些資料可知，其一，可以窺見到聖嚴法師所主持禪七的風格，令禪眾覺得「頗有像是回到了大慧宗杲時代的風格」。其二，聖嚴法師早期主持禪七指導禪眾時發現「『無』字話頭，確是一個百應百驗的好方法」。其三，聖嚴法師表示他的喜好，他喜歡大慧禪師的三方面之特質，即：1. 通宗通教，2. 敏悟超群，3. 善能為學者除繫去縛。如下表所示：

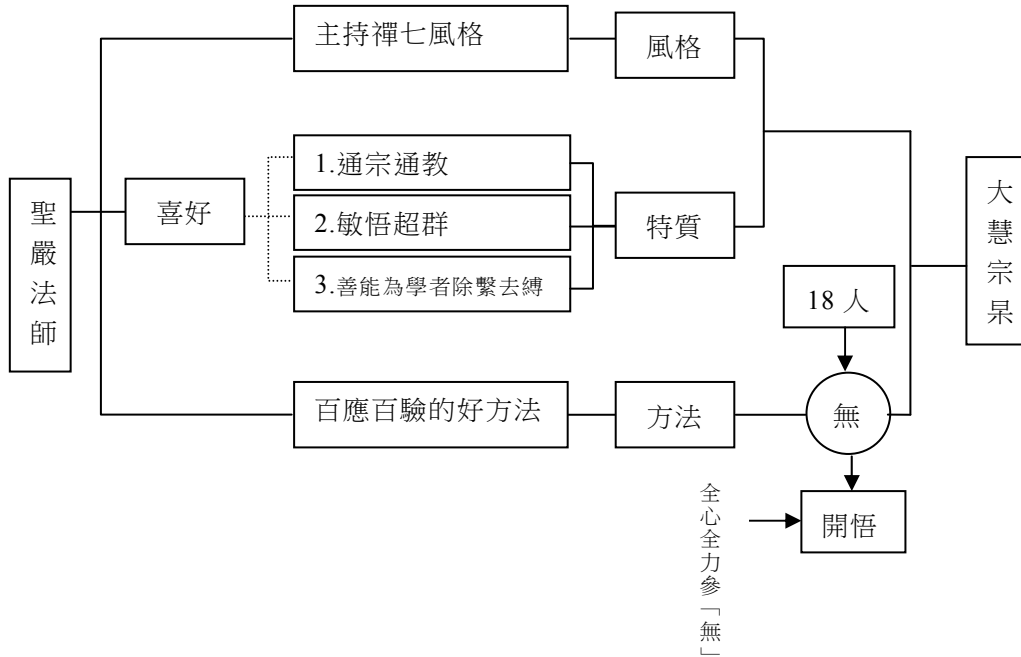
⁴⁴ 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 102。

⁴⁵ 釋聖嚴，《禪門修證指要》，頁 132-148。

⁴⁶ 參本文頁 198-199 之引文〈示徐提刑濟敦居士〉。

⁴⁷ 釋聖嚴，《禪門修證指要》，頁 147-148。

表 14：大慧宗杲和聖嚴法師



由上述風格、特質、方法三個項目可知聖嚴法師指導禪眾參「無」字話頭，頗有承襲大慧宗杲之風範。

2. 原因二：避免聯想的弊端和方便總護法師帶禪七

(1) 避免使用「誰」字話頭聯想的弊端

關於聖嚴法師給禪眾的話頭，從多個話頭到一個話頭的演變，筆者試著訪談法鼓山僧團法師，談到有關話頭的演變和為什麼使用「無」字話頭的原因。在美國，有關話頭的演變，據果元法師說：

剛開始師父在美國給的話頭，有「拖著死屍走的是誰？」、「父母未生前如何是本來面目？」(或是「本來面目是誰？」)，另外一個是「念佛的是誰？」，還有一個「什麼是無？」。更早期師父給的更多，有時師父會給禪眾不同的話頭，後來是四個，有時是五

個。西方人喜歡問自己「我是誰？（Who am I?）」，通常師父不建議用 who am I?，這個話頭會延伸出許多思考的問題，會給答案，這不是話頭的作用。後來演變成師父只建議用一句「什麼是無？」。

因為禪眾問話頭，很容易有聯想，會去思考，譬如說「拖著死屍走的是誰？」，用著用著禪眾會聯想到禪堂所有人都是死屍，有的看到的是都是骷髏，禪眾就怕了，又「本來面目是誰？」，就是聯想到自己以前是公主、是王子等等。因此就演變成師父只建議用一句「什麼是無？」，讓人沒有什麼好想的，一個「無」字，力量比較凝聚；「無」是不容易聯想到別的，那究竟是什麼呢？那個力量就強。它不會延伸出一些思考的空間，雖然我們說不要思考，不去思考，不去分析，但頭腦很容易就在那裡轉。⁴⁸

上文果元法師談到聖嚴法師早期給多個話頭至一個話頭的演變、不鼓勵用話頭「我是誰？（Who am I?）」、禪眾使用話頭時有聯想，以及使用「無」字有一些特點，如「力量就強」和「不容易聯想」等。

針對為什麼聖嚴法師不鼓勵用話頭「我是誰？（Who am I?）」呢？在聖嚴法師的禪籍著作中，法師說到話頭「我是誰？」「不是中國禪宗的傳統用法」，使用話頭「我是誰？」，會使禪眾「把『我』放在這個問題的中心」，也「很難拋下這個『我』」⁴⁹，一牽涉到自我，又會「留下太多讓人思惟的空間」⁵⁰。

表 15：「我是誰？」話頭

1.	牽涉到自我	把「我」放在這個問題的中心； 很難拋下這個自我中心的「我」
2.	副作用	留下太多思惟的空間

48 釋果元，禪堂，2012.03.10 訪談記錄。

49 釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 21。

50 釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 59。

聖嚴法師在 2005 年象岡話頭禪十，曾開示使用「誰」字話頭會有聯想的一事，筆者依法師所開示之文，整理如下表。⁵¹

表 16：「誰」字話頭的弊端

「誰」字話頭	聯想的弊端			
參「未出娘胎前的本來面目是誰？」	想像、會給它一個名詞，或者是挖空心思地想➡「我過去世長得什麼樣子？哦，我知道了，我做夢的時候常常夢到我的過去世，那大概就是我過去的本來面目吧！」			
參「拖著死屍走的是誰？」	「我現在還沒有死啊，拖著這個身體的就是我，這個我是什麼呢？」			
	這個我是什麼呢？			
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="719 882 959 972">1.懂得佛法的人</td> <td data-bbox="959 882 1305 972">➡給它名字：第六識、第七識、第八識</td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 972 959 1025">2.不懂佛法的人</td> <td data-bbox="959 972 1305 1025">➡靈魂</td> </tr> </table>	1.懂得佛法的人	➡給它名字：第六識、第七識、第八識	2.不懂佛法的人
1.懂得佛法的人	➡給它名字：第六識、第七識、第八識			
2.不懂佛法的人	➡靈魂			
參「念佛的是誰？」	「念佛的是誰？」➡「是我，我現在正在念，當然是我。」			

可知，「誰」字話頭的使用，多多少少都會出現聯想的弊病，所以聖嚴法師最後僅給一個話頭。

在臺灣，果禪法師說明聖嚴法師有關話頭的演變說：

⁵¹ 原文為：又譬如說參「未出娘胎前的本來面目是誰？」時，你可能會想像、會給它一個名詞，或者是挖空心思地想：「我過去世長得什麼樣子？哦，我知道了，我做夢的時候常常夢到我的過去世，那大概就是我過去的本來面目吧！」其次，參「拖著死屍走的是誰？」時，你可能說：「我現在還沒有死啊，拖著這個身體的就是我，這個我是什麼呢？」如果懂得佛法的人，還可能會給它名字：第六識、第七識、第八識；若是不懂佛法的人，可能會說是靈魂了。至於參「念佛的是誰？」時，可能有人會說：「念佛的是誰？是我，我現在正在念，當然是我。」如此一來，話頭就沒有力量了。（《聖嚴法師教話頭禪》，頁 140）

師父之前在帶禪七時，剛開始教禪眾用數息。我們數到第四天給話頭，師父會教禪眾「念佛的是誰？」、「拖著死屍走的是誰？」、「父母未生前如何是本來面目？」，後來多了一個「什麼是無？」。「什麼是無？」是師父在臨時寮的話頭禪十四，那一梯禪七中，教大家用參「什麼是無？」。之前是念佛的，參「念佛的是誰？」，或者「拖著死屍走的是誰？」、「父母未生前如何是本來面目？」。但這一梯禪七中，師父教我改參「什麼是無？」。為什麼要用「什麼是無？」，您會思考，什麼都無了，您就沒辦法思考，您頭腦不會在那裡轉。如果您用「念佛的是誰？」那就會思想說那是我啊！您頭腦就在那裡轉，「無」字話頭的好處就是這樣。⁵²

綜合上述資料，可見從 2002 年，在臺灣已有傾向僅給一個話頭「什麼是無？」的訊息。

（2）方便總護法師帶禪七時逼拶

另外，果祺法師也談到總護法師帶領禪七時逼拶⁵³的問題，果祺法師說：

⁵² 釋果祺，德貴學苑，2012.03.12 訪談記錄。

⁵³ 逼者，有威脅、強迫之意；拶者，有擠壓、逼迫之意。國語辭典網站，<http://dict.revised.moe.edu.tw/index.html>，2014.08.14。

禪宗要求禪眾放下自我而用鉗槌逼拶，其「目的是要使得禪者通身放下，不但放下身外物，也要放下身體，連身內的心也要放下，那才能見到打成一片、無內無外、無我、無人、也無眾生的風光」。（《春夏秋冬》，頁 38）所謂「逼拶」之意，聖嚴法師解釋：「臨濟宗參話頭的方法稱為『逼拶』。所謂『逼』，並不等於緊張，而是用話頭將自己的雜念、妄想、偷心、煩惱心、貪著心和分別心逼到無路可路走，沒有進路也無退路，但是目的並非要對抗散心、雜念，而是要將話頭用得綿綿密密，達到刀槍不入、潑水不進的程度，自然會進入疑團。如果話頭一放鬆，很容易產生妄想，只要一念妄心起，便不在話頭上，這時要趕快回到話頭上。」（《聖嚴法師教話頭禪》，頁 74）。所謂「拶」，權巧方便，如同於「逼」之意。

在帶禪七的時候，當總護要逼拶，果元法師建議師父說我們可否用一個〔話頭〕？因禪眾每個人用的方法不同，不能每個方法都逼。⁵⁴

為了方便總護法師在帶領禪七時比較方便逼拶（請參文前「禪七分階的原因」），後來聖嚴法師僅給一個話頭「什麼是無？」，這樣可以凸顯使用「無」字話頭有其特殊的效果。

（三）特色：參「無」字話頭具備諸多特點

聖嚴法師在其親自主持的話頭禪七中，針對四個話頭，特別推薦和鼓勵使用「無」字話頭，聖嚴法師提到「大慧宗杲禪師就提倡它，我自己也鼓勵人使用它」：

有那麼多話頭可以選擇，為什麼我要推薦你用「什麼是無？」或只是「無？」呢？答案……「無？」最直截了當、最容易使用，而且最有效，比較不會產生副作用或很多的思緒。因為「無？」最直接、最簡單也最有力，大慧宗杲禪師就提倡它，我自己也鼓勵人使用它。⁵⁵

表 17：大慧宗杲與聖嚴法師

大慧宗杲	聖嚴法師
提倡用「什麼是無？」	推薦用「什麼是無？」
	鼓勵使用「什麼是無？」

上文提到使用「無」字的特點有「最直截了當」、「最容易使用」、「最有效」、「比較不會產生副作用或很多的思緒」。此外，筆者還羅列了法

⁵⁴ 釋果禎，德貴學苑，2012.03.12 訪談記錄。

⁵⁵ 釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 24。

師其他禪七中所述的「無」字話頭之特點，如下表：

表 18：「無」字話頭之特點

禪七	特點
1998 年秋季、1999 年春季、 1999 年秋季、2006 年秋季禪 七、禪十開示	「很強有力」 ⁵⁶
	「最有效、直接」 ⁵⁷
	「自我感完全消失的狀態」、「無我的狀態」、「開悟的自然狀態」 ⁵⁸
	「極為有力」、「既簡單又深奧，沒有留下讓人思惟的空間」 ⁵⁹
	「沒有討價還價的空間，也沒有思前想後的空間」 ⁶⁰

56 「我很推薦你用『什麼是無？』這個話頭。因為它很強有力，自這個修行法門早期時就開始使用。」（釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 17）

57 「這裡提到的四個話頭中，我發覺對學員最有效、直接的就是『什麼是無？』。……我鼓勵大多數人用『什麼是無？』，或只是『無？』。……」（釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 20）

58 「『什麼是無？』是我經常推薦的話頭。『無？』就是自我感完全消失的狀態，也就是無我的狀態。『無我』意味著沒有你能辨識為『我』的那種持續不變的實體。這種無我是開悟的自然狀態。」（釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 21）

59 「有關修話頭，主要修的就是『無』或『什麼是無？』，因為『無』極為有力，可做為持久、終生的修行。只要問『無』，就可以把心鎮住，……『無』既簡單又深奧，沒有留下讓人思惟的空間，那就是它力量之所在。」（釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 59）

60 「畢竟，無之後沒有任何東西，沒有討價還價的空間，也沒有思前想後的空間。」（釋聖嚴，《虛空粉碎》，頁 162）

1999、2002 年臺灣話頭禪七、禪十開示	「比較簡短」 ⁶¹
2005 年象岡話頭禪十開示	「非常乾脆」、「沒有辦法想像」、不會「幻想出其他的東西來，或是想像著什麼道理、形象」、「最有力」 ⁶²
	「不轉彎」 ⁶³
2006 年美國象岡話頭禪十四開示	「最有力、且是最有用」 ⁶⁴
	「力量就很強」、「沒有讓你轉圈的餘地」、「沒有這樣東西」 ⁶⁵
2007 年臺灣話頭禪四十九開示	「沒有副作用」、「有力量」 ⁶⁶
	「沒有讓你的思想有轉彎處」、沒有「攀緣、想像」 ⁶⁷

綜合以上的資料，筆者將「無」字話頭之特點，分為如下三項：1. 方法和力量；2. 作用；3. 狀態，請參下表：

⁶¹ 「若是覺得『未出娘胎前的本來面目是誰？』或『拖著死屍走的是誰？』句子太長，可以參比較簡短的話頭，例如『無字公案』的『無』，也就是『什麼是無？』。」（釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 30）

⁶² 「第一個『無』，是想要知道這個『無』字究竟是什麼？這非常乾脆，因為你沒有辦法想像，頭腦不會由於這個『無』而再去幻想出其他的東西來，或是想像著什麼道理、形象，這些都不會出現，所以這個『無』字是最有力的。」（釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 139）

⁶³ 「無，是絕對不能夠轉彎的。」（釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 140）

⁶⁴ 釋聖嚴，《2006 年美國象岡話頭禪十》，頁 69。

⁶⁵ 釋聖嚴，《2006 年美國象岡話頭禪十》，頁 69-70。

⁶⁶ 釋聖嚴，《2007 年法鼓山話頭禪四十九》，頁 86-87。

⁶⁷ 釋聖嚴，《2007 年法鼓山話頭禪四十九》，頁 118。

表 19：「無」字話頭的特點

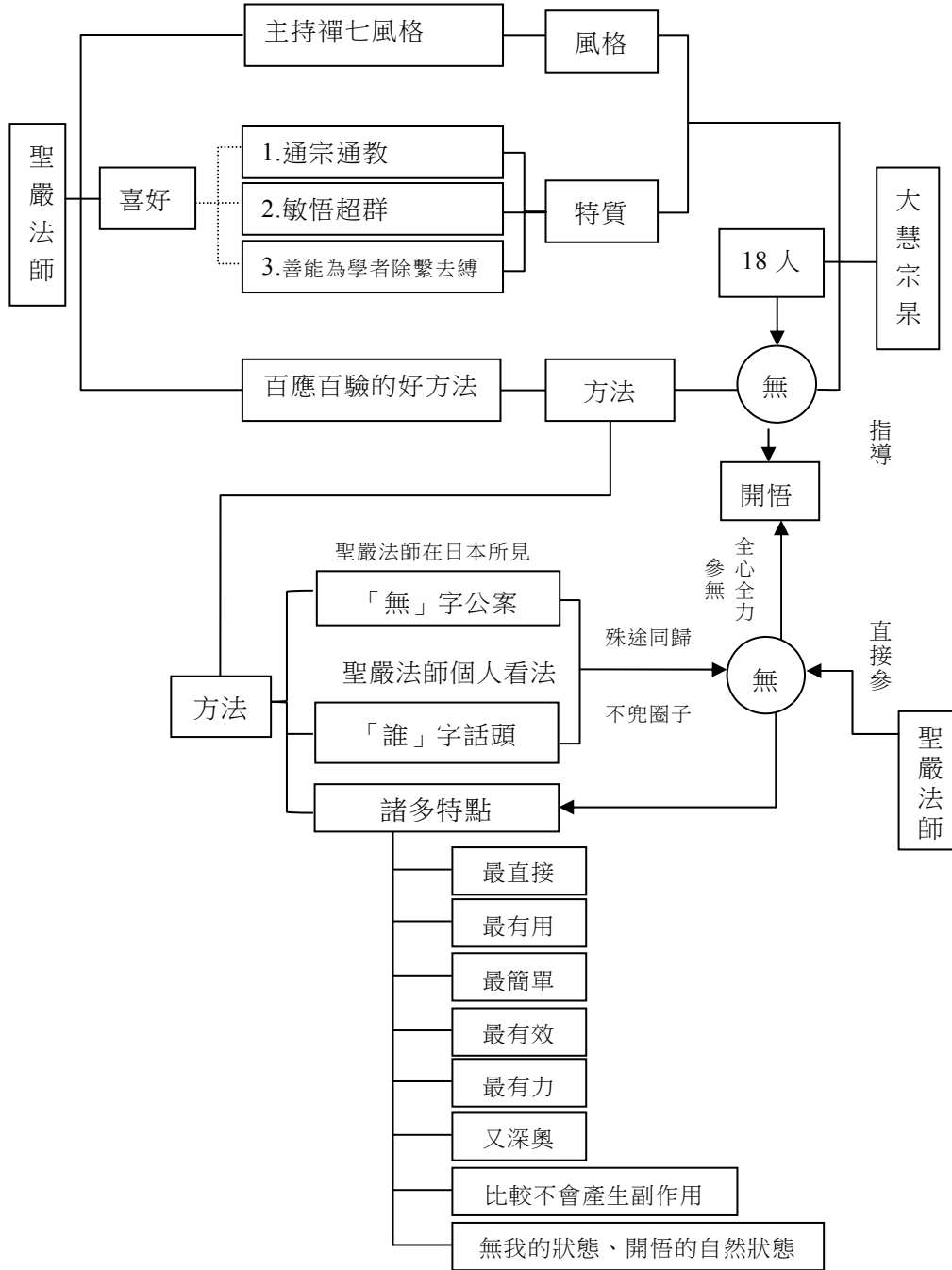
1. 方法和力量	最直接（最直截了當）
	最有用（最容易使用）
	最簡單（既簡單）
	最有效
	最有力（很強有力、極為有力、力量很強、有力量）
	又深奧
2. 作用	比較不會產生副作用（沒有副作用）
	比較不會產生很多的思緒（沒有留下讓人思惟的空間、沒有辦法想像、沒有轉圜的餘地、絕對不轉彎、沒有「攀緣、想像」、不會「幻想」）
3. 狀態	無我的狀態、開悟的自然狀態、 沒有這樣東西

「無」字話頭具有如上諸多之特點，因此聖嚴法師鼓勵禪眾如果「真正用話頭，就是用『無』字話頭」、「長期地用，還是用『無』字話頭」，⁶⁸作為自己的本參話頭。

以上是為聖嚴法師對「無」字話頭之觀點的論述，筆者再綜合如總表。

⁶⁸ 釋聖嚴，《2006年美國象岡話頭禪十》，頁70。

表 20：總表



四、生起疑情之面面觀

前文提及，聖嚴法師給禪眾從多個話頭到一個話頭，並對「無」字話頭之提倡與推薦，是否會「影響」到禪眾生起疑情的困難呢？

筆者走訪數十位使用話頭的禪眾（以法鼓山七眾弟子為主），訪談其前後使用方法的感想以及是否「影響」到禪眾生起疑情的困難，依此課題，本文一一簡述之。⁶⁹

首先先來瞭解一下，聖嚴法師本人深刻的話頭禪體驗；再來瞭解一下，受訪者生起疑情的親身經驗。

（一）聖嚴法師本人深刻的話頭禪體驗

聖嚴法師本人有著深刻的話頭禪體驗，於民國 46 年（1957）二十八歲時，在臨濟宗的師父靈源老和尚之點醒下，得力於「放下」二字，⁷⁰打破二十八歲以前所生起的疑情：

我有曹洞宗和臨濟宗這兩個法脈的傳承。此二宗派，流傳到中國近代幾乎用的是同樣的方法，臨濟宗與曹洞都用念佛，念佛之後參：「念佛的是誰？」我自己在修行過程之中，最初是有疑情的，跟公案、話頭，是相應的，但並不是有一個專門的話頭讓自己參，而是用個大問題：「我怎麼會是這個樣子？我怎麼會是這個樣子？……」任何一種問題和狀況，都集中在「我怎麼會是這個樣子？」這不是公案，而是一個大問題，如同悶在一個葫蘆裡一樣，遇到任何問題時，都是集中到這上面去。所以在我二十八歲，遇到了我臨濟宗的師父靈源老和尚，他為我點了一下，總算

⁶⁹ 禪眾在參話頭時，會有各種身心的狀況。請參照附件二：受訪者各種身心狀況表。本文僅針對受訪談使用方法生起疑情這一部份做探討，其他的狀況不在本文討論中。

⁷⁰ 釋聖嚴，《禪門修證指要》，頁 234、250；《聖嚴法師學思歷程》，頁 51；《神會禪師的悟境》，頁 33；《聖嚴法師教默照禪》，頁 98-99。

將此放下了。⁷¹

我自己的疑曾經保持過三個月，在這三個月當中，都是問題、問題、問題。雖然我想了很多的問題，並不是用同一句話頭，但是這些問題其實都圍繞著同一個主題——與生死有關的問題。例如：生死是怎麼一回事？生命是什麼？⁷²

法師所生起的疑情有別於一般話頭，是圍繞在「生死」的課題上參究，此疑情令法師保持過三個月之久。

另外法師在〈悟後的世界〉形容他在臺灣山裡閉關時，自然生起疑情的經驗：

當我在台灣山裡閉關時，有一次在關房內，正走下樓梯，忽然間，心裡充滿了疑問：「是誰剛走下樓？」「是我。」「那現在站在這裡的是誰？」「也是我！」「剛才走下樓梯的這個我，和現在站在這裡的我，是同一個人嗎？還是兩個不同的人？」我被這些疑問籠罩著，一整天都沒有進食。這是個疑情自然生起的例子，這種自然生起的疑情，力量是很大的。⁷³

法師描述這種自然生起的疑情，力量是很大的。是以之故，聖嚴法師表示疑情的生起「不是他人給予的，是要由自己產生」的。⁷⁴

（二）禪眾：生起疑情之面面觀

1. 受訪者生起疑情的親身經驗

聖嚴法師說生起「疑情」是一種「想知道」的心。對生起疑情的親身經驗，筆者抽樣陳述受訪者的身心經驗，如下所示：

71 編輯部，〈默照禪在西方的耕耘與推行〉，《人生雜誌》245，頁38。

72 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁159。

73 釋聖嚴，〈悟後的世界〉，《人生雜誌》316，頁6。

74 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁77。

法師甲對生起疑情的親身經驗分享說：

話頭簡單有力量，因話頭運用疑情為工具，而不是用身根當工具。此方法對我而言，變得很容易，我們本來就很想知道生命是什麼，當以此為工具，著力點就很單純。一旦用上力，不管任何情況，一直在探究，一直想要知道，完全不需要思考。此時，心綿密地收攝在話頭上，想知道的心愈來愈集中、濃厚、深入，感受到有一股前進的動力，向內心深處探索，不斷地向深廣處探索。因此方法用得比較純熟後，身心狀況是安定的，有緩緩深入與擴大的感受，而身心是放鬆的。⁷⁵

法師丙分享有一次禪七出來還繼續用方法：

有一次打完禪七出來，我還是非常努力投入用方法。我一直問，那個當下對想要知道生命的源頭、生命的本質非常強烈，它是問到最後不是一整句話，而是只有一個疑問的感覺在那裡。我就一直累積這個狀態。後來有一天，我不知道發生什麼事，但我知道我的身心是很輕鬆的，我整天都在疑情裡邊，但我照樣一樣出坡、拖地，我一直在疑情裡面。這讓我知道原來進入疑情，沒有語言，只有一個感覺，心對外境完全沒有攀緣的心、對外境完全不起作用，我一直處在那種狀態。但隔後我便泄氣了。⁷⁶

法師王說：

疑情起來時，整個身心是收攝的，感覺非常清楚，只有一個想要知道的念頭，持續的用功，只有一個要知道的念頭，身心的感覺

⁷⁵ 法師甲自 1992 年用話頭至今。法鼓山第三大樓，2012.03.04 訪談記錄。

⁷⁶ 法師丙自 2009 年用話頭至今。法鼓山第二大樓，2012.03.05 訪談記錄。

不見了，環境也不見了。⁷⁷

法師癸說：

有一次深刻的印象，就是像狗在挖洞的感覺，一直挖一直挖，感覺很深刻的是您知道答案就在裡面，感覺就像狗知道骨頭在裡面的一直挖一樣，一直挖一直很想知道。那一次的力量，很深刻。⁷⁸

法師辰說：

生起疑情，身心沒有感覺，環境也沒有了，不在乎環境，環境會不見了。在疑情中很清楚有一個「不知道」在那裡而「想知道」的感覺，那個「不知道」不太能用語言形容它，給它一個貼切的名字叫「疑情」。生起疑情，就是有一個疑問在那裡，很專注，但不知是什麼？那時的心很清楚，人家跟您打招呼，您不在乎，也不回應。⁷⁹

至於居士使用話頭的狀況，今略舉二例。居士丙說：

記得我在體驗班時，果禩法師帶我們出坡禪，最後幾分鐘，法師問我們，明明有在走路，為何沒有？明明有在吃飯，為何沒有？這與我小時候的經驗接合起來，剎那間產生一股力量，「為什麼？」「為什麼？」，整個心力被「鎖住」，整個心力是集中起來，當時只是想要知道「為什麼？」，人就變得傻傻地，外面看我是傻傻地，但是我對外境是非常清楚的，就是這樣的因緣，讓我瞭解這就是話頭。我剛開始時只是想要知道「為什麼？」，只是有一個想要知道答案的心，在過程中，所有念頭都會生起來，但它不動

⁷⁷ 法師壬自 2006 年用話頭至今，禪堂，2012.03.11 訪談記錄。

⁷⁸ 法師癸自 2006 年用話頭至今，女寮，2012.03.06 訪談記錄。

⁷⁹ 法師辰自 1998 年用話頭至今，德貴學苑，2012.03.12 訪談記錄。

搖您，想要知道是綿綿密密的，卻有一股往前推動的力量。⁸⁰

居士丁說：

當我用「什麼是無？」時，心裡有一股很想要知道的力量。雖然有妄想雜念，也清楚有妄想雜念，可是不住著妄想雜念，妄想雜念漂過去漂過去，想要知道的力量也更大，那時身心是鬆的，安定的，也清楚環境的狀況。⁸¹

從上述受訪者的描述中，生起疑情時，共同的身心狀況：

（1）「想知道」的心

- 1.1 有 7 位（法師甲、法師丁、法師壬、法師癸、法師辰、居士丙、居士丁）談到有一個「想知道」的心之力量，驅動受訪者想要知道答案。
- 1.2 有 1 位（居士丙）談到想要知道生命的源頭、生命的本質。

（2）身心和環境

- 2.1 身心是放鬆、安定、專注且清楚：
有 5 位受訪者（法師甲、法師丙、法師壬、法師辰和居士丁）處在疑情時，當下身心是放鬆、安定、收攝、專注且清楚的。
- 2.2 身心與環境：
 - 2.2.1 有 2 位受訪者（法師壬、法師辰）談到身心與環境不見。

⁸⁰ 居士丙自 2008 年使用話頭至今，法鼓山第二大樓，2012.04.14 訪談記錄。

⁸¹ 居士丁自 2002 年使用話頭至今，德貴學苑，2012.04.16 訪談記錄。

2.2.2 有 1 位受訪者（法師丙）談到對外境不攀緣和 3 位受訪者（法師丙、居士丙和居士丁）談到對外境非常清楚的；有 1 位受訪者（居士丙）談到人就變得傻傻地。

2.3 妄念：

有 2 位受訪者（居士丙和居士丁）談妄念漸少，不受妄念動搖，不住著妄念。

（3）話頭和感覺

有 2 位受訪者（法師丙和法師丁）談到起疑情不在那句話頭；有 1 位受訪者（法師丙）談到只有一個感覺。

上述的狀況，酌參下表所示：

表 21：受訪者生起疑情表

	「想知道」的心	話頭	妄念	身心	外境
法師甲	1. 一直在探究，一直想要知道 2. 想知道的心愈來愈集中、濃厚、深入，感受到有一股前進的動力，向內心深處探索，不斷向深廣處探索	心綿密地收攝在話頭上		1. 身心安定 2. 身心放鬆	
法師丙	當下對想要知道生命的源頭、生命的本質非常強烈	1. 問到最後不是一整句話，而是只有一個疑問的感覺在那裡 2. 沒有語言，只有一個感覺		身心是很輕鬆的	對外境完全沒有攀緣的心、對外境完全不起作用

法師丁	它有一股力量，您會很想知道	起疑情，重點不是在那一句話「什麼是無？」			
法師壬	只有一個想要知道的念頭			1.身心收攝 2.感覺非常清楚	身心的感覺不見了，環境也不見了
法師癸	像狗在挖骨頭一樣，一直很想知道，一直挖一直很想知道				
法師辰	很清楚有一個「不知道」在那裡而「想知道」的感覺	1.有一個疑問在那裡，很專注，但不知是什麼？ 2.心很清楚			身心沒有感覺，環境也沒有了
居士丙	1.剎那間產生一股力量 2.整個心力是集中起來，當時只是想要知道「為什麼？」 3.想要知道是綿綿密密的，卻有一股往前推動的力量		在過程中，所有念頭都會生起來，但它不動搖您	人就變得傻傻地	對外境是非常清楚的
居士丁	心裡有一股很想要知道的力量		有妄想雜念，也清楚有妄想雜念，可是不住著妄想雜念	身心是鬆動的，安定的	清楚外面的狀況

2. 禪眾改用「無」字話頭的感想

改用「無」字話頭，對生起疑情，前後使用有何差異呢？禪眾的感想又是如何呢？

(1) 改用「無」字話頭，前後使用方法的感想

聖嚴法師給禪眾從多個話頭到一個話頭的演變，鼓勵禪眾使用「無」字話頭，在筆者訪談的對象中，有的是直接使用「無」字話頭，有的原本是選用其他話頭，後則改用「無」字話頭。請參下表：

表 22：直接使用「無」字話頭表

受訪者簡稱	受訪時間	受訪地點	話頭	使用時間 註：☆禪期才用 ★日常/禪期皆用
法師丙	2012.03.05	法鼓山第二大樓	什麼是無？	★2009 年至今
法師戊	2012.03.05	女寮	什麼是無？	★2008 年至今
法師辛	2012.03.06	雲來寺	什麼是無？	☆2005 年至今
法師癸	2012.03.06	女寮	什麼是無？	☆2006 年至今
居士甲	2012.03.05	德貴學苑	什麼是無？	★2007 年至今
居士丙	2012.04.14	法鼓山第二大樓	什麼是無？	★2008 年至今

表 23：改用「無」字話頭表

受訪者簡稱	受訪時間	受訪地點	原用話頭	改用話頭	使用時間 註：☆禪期才用 ★日常/禪期皆用
法師甲	2012.03.04	法鼓山第三大樓	萬法歸一，一歸何處		★1992 年至今
法師乙	2012.03.04	法鼓山第二大樓	什麼是本來面目？		☆2006 年至今

法師丁	2012.03.05	法鼓山第三大樓	拖著死屍走的是誰？	什麼 是 無 ？ ➔	☆2006 年至今
法師己	2012.03.05	女寮	未出娘始前的本來面目是誰？		★2004 年至今
法師壬	2012.03.06 2012.03.11	禪堂	拖著死屍走的是誰？		★2006 年至今
法師寅	2012.03.11	女寮	拖著死屍走的是誰？		★2002 年前至今
法師卯	2012.03.11	禪堂	未出娘始前的本來面目是誰？		★2006 年至今
法師辰	2012.03.12	德貴學苑	拖著死屍走的是誰？		★1998 年至今
居士丁	2012.04.16	德貴學苑	念佛的是誰？		★2002 年以前至今

以下列舉了參加 2007 年法鼓山話頭禪四十九的法師與居士改用「無」字話頭，前後使用方法的感想：

法師辰說：

我本來用「拖著死屍走的是誰？」，但師父說不能用，要用「什麼是無？」。因為沒有疑情，我就開始參「什麼是疑情？」，疑情就起來了。所以一下子話頭改變，疑情起不來。本來有疑情，換話頭就起不了疑情，那是因為當時還不熟悉的時候，如果熟悉後任何一句話都可以起疑情。

法師丁說：

我開始用話頭是「拖著死屍走的是誰？」。它有一個好處是生死心比較強烈，用功比較猛，所以感覺用這個話頭比較有力量。可

是在 2007 年法鼓山話頭禪四十九時，轉用「無」字話頭，剛開始比較沒有力量，等到疑情起來的時候，疑情成片時，「無」字話頭比較有力量且更微細。

法師寅說：

師父在早期，教了好幾個話頭，到後來只單純給一個「什麼是無？」的話頭。本來我不想換，後來覺得可以試看看用「什麼是無？」，結果發現還是可以用得上。相信因有了起疑情的基礎，所以當在 2007 年法鼓山話頭禪四十九，轉用「什麼是無？」時，還是可以用上去。我個人認為方法用到熟稔時，轉到「什麼是無？」都一樣會生起疑情，因為已經知道過程了。

居士丁說：

我記得第一次參加臨時寮大殿的話頭禪七，那時我用的話頭是「念佛的是誰？」，而改用「什麼是無？」是 2007 年話頭禪四十九時，聖嚴師父規定不管您先前用什麼話頭，這一次只用「什麼是無？」，剛開始還真不習慣，因習慣用先前那個話頭，但後來體驗到用話頭不管用那一句，作用是一樣的，那就是起疑情。用「什麼是無？」也就習慣了。

從上述的受訪者口述中得知，一下子話頭改變，剛開始因不習慣而疑情一下子生起不來，但最終在熟稔生起疑情的方法前題之下，對於轉換話頭是沒有受到什麼樣影響的。緣此，聖嚴法師在 2007 年話頭四十九禪期中開示話頭的功能是生起疑情，無論用那一個都是一樣的。⁸²

⁸² 釋聖嚴，《2007 年法鼓山話頭禪四十九》，頁 55。

（2）疑情不是那一句「什麼是無？」與直接進入「疑」的方式參究

聖嚴法師說：「中國禪宗參話頭時，隨時隨地都有話頭，話頭就像一把鎖匙，只是個工具。」⁸³ 禪眾如果生起疑情，就以疑情為著力點，法師說：「剛開始念話頭時，話頭是著力點，產生疑情之後，就要以疑情為著力點，而將話頭當成工具。」⁸⁴ 所以禪眾所產生的疑情是一股「很想知道答案」的心，話頭變得不重要了，職是之故，受訪者如果有生起疑情的經驗，因熟稔方法之操作，多數表示經過身心放鬆後，他們不再用那句話頭（「什麼是無？」），而是以直接進入「疑」的方式來參究。

法師丙說：

我用話頭比較相應，是因為自己對生命有很大的疑惑。生活當中，如果遇到很多事情發生，這疑惑一直會放在心中，如外婆往生，那種很大的生命衝擊，讓我更震撼。疑情不是那一句「什麼是無？」，而是生命很多事物都會變成我的疑情。尤其面對生命有很大的衝擊，讓我進入方法。

法師丁也提到相同的情況，認為起疑情時，重點不是在那一句話「什麼是無？」，而是有一股想要知道的力量：

起疑情，重點不是在那一句話「什麼是無？」，重點是在那句話還沒生起時，那到底是什麼？心裡想要知道「什麼是無？」。我們的念頭一直在生滅，在這句話出來之後，下一句出來之前，它有一股力量，您會很想要知道。

⁸³ 釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，頁 142。另說：「話頭的方法，是要把我們許多的思考、思想、觀念、知識、學問和經驗，用一句沒有意義的話，把它們逼到死角裡，到最後連那個死角都不見的時候，便是開悟了。所以，話頭是一項工具。」（《聖嚴法師教話頭禪》，頁 233）

⁸⁴ 釋聖嚴，《聖嚴法師教話頭禪》，頁 76。

法師癸說：

話頭那句話只是工具，現在是在將身心放鬆後，稍稍一提就會有「疑」產生。剛開始用話頭「什麼是無？」，現在比較不太像用「什麼是無？」，而是直接進入「疑」。其實在問話頭問到某一程度，話頭對我不是很重要，重要的是要知道是什麼？

法師辰說：

我現在不用那句話頭，而是直接進入疑情。所以疑情起來，那句話根本不重要。後來我到高旻寺參「念佛是誰？」一樣可以起疑情。所以當我們不知道時，還是需要那句話頭；等到我們知道怎麼用了，就不需要那句話頭。

我現在很容易進入疑情，我隨時可以進出自如，知道怎麼進入疑情，出來也很容易。

在瞭解如何使用話頭後，居士丙說：

話頭，我不提個「無」字，不是那個「無」字。話頭，它是一股力量，這一股力量是一種心力。

從上述的受訪者口述中，可知在熟稔生起疑情的前題之下，受訪者不在使用那句話頭，而是直接進入「疑」的方式參究。誠如聖嚴法師在 2002 年法鼓山話頭禪十四開示中提到用方法時，禪眾當以「意識（「我知道」）到自己是在參話頭」、「綿綿不絕地意識（「我知道」）到自己有一個『疑』沒有解決」來參究，也即是「直接」使用「疑」的方式參話頭即可。⁸⁵ 因此禪眾開始使用「什麼是無？」（四個字）為著力點時，參到某個階段可能是「無？」（單字），最後疑情生起時，連文字相的「無」

⁸⁵ 釋聖嚴，《2002 年法鼓山話頭禪十四》，頁 104。

都沒有，只剩下一個「疑」的感覺。⁸⁶

話頭為著力點		疑情為著力點
「什麼是無？」	→「無？」	→「疑」的感覺
		沒有文字相

(3) 「疑」的經驗一直在日常生活中累積

至於日常生活中使用話頭，遇到境界時，馬上可以回到方法，如法師丙說：

平常生活中，我遇到不清楚，它會讓我產生「為什麼？」的疑惑，我會一直放在內心一直問，可是我不會用思考方式，讓它變成「答案」，我會反問「為什麼會這樣？」是讓心直接去經驗它。用話頭它是一直向內的，讓我的反省能力加強，因此當我起煩惱時，內省的工夫加強，讓我一直回到法上。

且「疑」的經驗一直在日常生活中累積，只要輕輕一提便有「疑」的感覺。法師丁說：

平常生活中，提的力量還在，比如我跟你習慣用中文講話，已經習慣。用「無」字話頭用習慣了，隨時要提都有，力量隨時都有。

法師癸說：

我在日常生活中，提的是「疑」。當有煩惱時，有一種感覺就是「那到底是什麼？是誰在煩惱？」就是想知道生命的本質是什

⁸⁶ 感恩果元法師提示參無字話頭層次上的不同。2012.04.05 電話詢問。

麼？可是，它不是一句話，就是您會問自己，您知道了嗎？那個「不知道」的您知道了嗎？

又說：

日常中提一下話頭很容易「疑」便起來。「疑」一直會累積，它一直都在，是對生命的一種探求與好奇。

法師辰說：

平常生活中，處理人事的問題，該處理就處理，處理就放下。不在乎它，以前處理完會留著，現在處理完後就放下；能處理就處理，不能處理不管它、不在乎它。疑情隨時都在，在日常中都可以用，日常中保持疑情淡淡地，細水長流，無論講話、睡覺，隨時隨地都在。但如果您用的很猛，人會變得呆呆地，就不行。真的疑情，是淡淡地，隨時都在。來果禪師進入疑情三個月，他都沒危險，所以日常中是可以說話頭的。

如前文所述，聖嚴法師也如此描述他自己生起疑情時，「並不是用同一句話頭」，而是「與生死有關的問題」的疑情，這疑情令法師曾經保持過三個月之久。進而，聖嚴法師在 2001 年美國象岡話頭禪十四說道：「我們的目的是要有疑情，而有了疑情之後，有沒有再繼續地念話頭，不是重要的問題，而是心之中有這麼一個需要知道的『疑』在那個疑情裡，隨時覺得有那個疑情在那裡，這是我們的目的。平常，如果以疑情作為我們的目的，當疑情不見的時候，你提一提話頭，話頭提出來以後，疑情又會出現，出現以後你不一定再用話頭，因為疑情本身就是話頭的結果。」⁸⁷

⁸⁷ 見《2001 年美國象岡話頭禪十四》，電子檔。

五、結論

聖嚴法師在其親自主七的話頭禪七中，推薦和鼓勵禪眾使用「無」字話頭。而法師從給禪眾多個到一個話頭的演變，乃至參「無」字公案和參「誰」字話頭參到最後是「無」，最後建議採取「直接參」、「不兜圈子」的方式，勉勵禪眾直接參一個「無」字話頭（「什麼是無？」）。這顯示了聖嚴法師在晚期推動話頭禪法上，追尋大慧宗杲指導的方法，以「無」字話頭具最直接、最有用、最簡單、最有效、最有力和最深奧的特點來指導禪眾，顯示了聖嚴法師在禪法上直捷、簡單和有利的指導特色。

聖嚴法師對「無」字話頭之提倡與推薦，是否會影響到禪眾生起疑情的困難呢？經過筆者的受訪，了知禪眾（受訪者）在熟稔參話頭生起疑情的前題之下，前後方法的操作是不受其影響的，因為參話頭參到最後他們不再使用那句話頭（「什麼是無？」），而是以直接進入「疑」的方式來參究，並在日常生活中提一提話頭，很容易便「疑」起來。

後記：

筆者撰述本文的因緣有三：其一，記得聖嚴法師圓寂以後，法鼓山僧團舉辦內部為期二天一夜的僧活營（2009.02.17-18），聖嚴法師侍者常寬法師手拿《聖嚴法師教話頭禪》一書，分享聖嚴法師曾對他說：「常寬！我之所以留在現在，是為了等這本書出來，現在我死也瞑目！」當時在場的筆者，聽到常寬法師所說的話，精神為之抖擻，感動非常，很想早日翻閱這本書，另外也感動於聖嚴法師對話頭禪那麼的重視，期盼有一天可以整理和深入法師的話頭禪著作。其二，我曾經在僧大時，整理默照禪筆記書，同屆的同班同學再次向我提起趕快來著手整理聖嚴法師的話頭禪筆記書，以利他們可以在帶禪七時作為輔助的教材。其三，期盼透過本篇的整理，讓更多的人可以學習話頭，並以話頭作為自己主修的法門。

本文的呈現感恩副院長果光法師的邀約，成為其所組的聖嚴思想學術研討會研究專案小組成員之一，促成本文寫作的因緣。感恩文化中心、禪堂等法師提供聖嚴法師的禪七資料，得以讓本文在收集資料的過程中非常順利，也感恩受訪者無私的個人經驗分享，在受訪過程中，禪修經驗的分享，筆者受益頗多。（最後訂稿於 2014.09.16）

附件一：1998-2007 年聖嚴法師的話頭禪期

時間		禪期	文獻	出版狀況
年	月/日			
1998	1998.12.25-1999.01.01 (83 期象岡話頭禪七)	美國	【首度】美國象岡話頭禪七 (《法鼓山年鑑 1989-2001》, 頁 190、491)	憨山德清〈初心修悟法要〉 收錄於《虛空粉碎》 註： 早上：話頭禪法開示 晚上：禪籍文本開示 (下同)
1999	05.29-06.05 (84 期象岡話頭禪七)	美國	美國象岡話頭禪七	
	1999.12.25-2000.01.01 (87 期象岡話頭禪七)	美國	美國象岡話頭禪七	
	07.31-08.07	臺灣	【首度】台灣農禪寺話頭禪七 (《法鼓山年鑑 1989-2001》, 頁 190)	收錄於《聖嚴法師教話頭禪》第一篇
2000	11.25-12.02 (91 期象岡話頭禪七)	美國	美國象岡話頭禪七	
2001	06.20-07.04	美國	美國象岡話頭禪十四	虛雲老和尚〈參禪法要〉
	11.24-11.30		美國象岡話頭禪七	

2002	03.09-23	臺灣	臺灣法鼓山話頭禪十四 (二度在台灣帶領的話頭禪修) (《法鼓山年鑑 2002》, 頁 63、261)	《六祖壇經》 晚上〈無相頌〉 未出版	早上話頭禪法開示已出版。《聖嚴法師教話頭禪》第一篇
	05.23-06.02	美國	美國象岡話頭禪十 (《法鼓山年鑑 2002》, 頁 276)		
2003	06.26-07.06	美國	美國象岡話頭禪十 (《法鼓山年鑑 2003》, 頁 291、273、345)		
	2003.12.26-2004.01.02	美國	美國象岡話頭禪七 (《法鼓山年鑑 2003》, 頁 377)		
2004	05.27-06.06 (☆未主七)	美國	美國象岡話頭禪十 (《法鼓山年鑑 2004》, 頁 388)	《大慧普覺禪師語錄》「宗乘七箇樣子」	收錄於《聖嚴法師教話頭禪》〈宗乘七箇樣子講要〉, 頁 223-270
	11.26-12.05	美國	美國象岡話頭禪九	《六祖壇經》	
2005	06.24-07.04	美國	美國象岡話頭禪十 (《法鼓山年鑑 2005》, 頁 501)	《六祖壇經》 〈定慧品〉	收錄《聖嚴法師教話頭禪》第二篇, 頁 93-219

2006	11.24-12.03	美國	美國象岡話頭禪十 《法鼓山年鑑 2006 》，頁 18、376、436-437、525	《大慧普覺禪師語錄》	☆同上
2007	07.07-08.25	臺灣	臺灣法鼓山禪堂話頭四十九 （《法鼓山年鑑 2007》，頁 18-19、24、53、82-184）	虛雲老和尚〈參禪法要〉	⊙未出版

附件二：受訪者各種身心狀況表

受訪者	選話頭的原因	前方便→用話頭	用話頭的身心反應	用話頭的身心障礙	用話頭的感想
法師甲	平常就有「疑」	1.過去：數息 →問話頭 2.現在：放鬆身心 →問話頭	剛開始身心較多的感覺，身體帶有氣，有旋渦的力量，有各式各樣的狀況；方法不是很穩定	/	/
法師乙	/	放鬆身心→念話頭 →問話頭	過去：胸悶的現象→有一股力量沒有辦法控制→好像要炸掉→方法放掉	〔小參老師提示〕 1.對方法沒信心 2.身體的某個部位沒有調好	/
法師丙	對生命有很大的疑惑	放鬆身心→數息→念話頭 →問話頭	/	/	/
法師戊	對生命有很大的疑惑	放鬆身心→念話頭 →問話頭	/	/	/
法師己	對生命就有疑惑	放鬆身心→念話頭 →問話頭	/	/	參「什麼是無？」時，會有一股力量把內心的煩惱打從內心一齊放下

法師辛	對生命有很大的疑惑	放鬆身心→念話頭→問話頭	過去：當身心放鬆到沒有負擔感不見時→一提話頭，心是很緊，糾結在一起	身體某個部位還未能調適的很平穩	對生命的探尋→於平常提話頭，保持「疑」的感覺在心中
法師壬	/	放鬆身心→念話頭→問話頭	被捲的感受	瞋心生起→拜佛懺悔	/
法師癸	對生命有很大的疑惑	放鬆身心→念話頭→問話頭→參話頭（直接疑）	被捲的感受	對話頭有期待心，想要累積及更深入	體會到因緣因果：用話頭心力很強→如果業力勝過心力→業力帶著我們生生世世一直輪迴
法師寅	話頭在禪七中自然生起	放鬆身心→數息→念話頭（時間短）→問話頭	過去：鑽的體驗	/	1. 對老師有信心，在老師照顧下能安心的用話頭 2. 深刻想知道生命是什麼？ 3. 了知用話頭要有正知見
法師卯	/	放鬆身心→數息→念話頭→問話頭	身心被包住，鑽到念頭中；但身心還很緊	/	/

法師辰	／	1.過去：數息 ➡問話頭 2.現在：眼睛 廣角放鬆法➡ 問話頭	／	／	平常就有 疑，我們 一生出來 就是一個 大疑情
居士丙	小時候， 與同學玩 遊戲➡妒 忌心➡反 觀我為何 有這個妒 忌心	／	／	／	我們一直 在方法 上，只是 不知道在 用方法， 因為平常 就有疑： 我從那裡 來？我為 什麼會 在這裡？ 一口氣不 來，我又 會在那 裡？

／：表受訪使用口述時沒談到的狀況。

【參考書目】

一、佛教藏經

本文佛典引用主要是採用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典集成光碟, 2010 年。

《大慧普覺禪師語錄》, T47, no. 1998A。

《古尊宿語錄》, X68, no. 1315。

《法演禪師語錄》, T47, no. 1995。

《黃檗斷際禪師宛陵錄》, T48, no. 2012B

《憨山老人夢遊集》, X73, no. 1456。

《禪關策進》, T48, no. 2024

二、法鼓全集

本文在全集中單冊之專書的引用, 主要是檢索「《法鼓全集》」網站 (<http://ddc.shengyen.org>, 2007-2009 年網路版), 其原紙本出版資訊與所用到之單冊書名如下:

釋聖嚴 1997 《法鼓全集》(共七十冊), 臺北: 法鼓文化。(1997 年 12 月初版一刷; 2005 年 12 月二版一刷)(案: 等同 2007-2009 年網路版)

釋聖嚴 2005 《法鼓全集》(共三十二冊), 臺北: 法鼓文化。(2005 年 7 月初版一刷)(案: 等同 2007-2009 年網路版)

《兩千年行腳》, 《法鼓全集》第六輯第十一冊。

《信心銘講錄》, 《法鼓全集》第四輯第七冊。

《春夏秋冬》, 《法鼓全集》第六輯第七冊。

《書序 II》, 《法鼓全集》第三輯第十冊。

《神會禪師的悟境》, 《法鼓全集》第四輯第十六冊。

《聖嚴法師教默照禪》, 《法鼓全集》第四輯第十四冊。

《聖嚴法師學思歷程》, 《法鼓全集》第三輯第八冊。

《禪的體驗·禪的開示》, 《法鼓全集》第四輯第三冊。

《禪門修證指要》, 《法鼓全集》第四輯第一冊。

《禪與悟》, 《法鼓全集》第四輯第六冊。

三、禪七僧團內部使用文稿/電子檔

- 釋聖嚴 1999 《1999年臺灣農禪寺話頭禪七》，僧團內部使用，臺北：法鼓文化。
釋聖嚴 2001 《2001年美國象岡話頭禪十四》，僧團內部使用，臺北：法鼓文化。
釋聖嚴 2002 《2002年法鼓山話頭禪十四》電子檔，僧團內部使用，臺北：法鼓文化。
釋聖嚴 2005 《2005年象岡話頭禪十》，僧團內部使用，臺北：法鼓文化。
釋聖嚴 2006 《2006年美國象岡話頭禪十》，僧團內部使用，臺北：法鼓文化。
釋聖嚴 2007 《2007年法鼓山話頭禪四十九》，僧團內部使用，臺北：法鼓文化。

四、年鑑

- 《法鼓山年鑑 1989-2001》，臺北：法鼓文化，2005年。
《法鼓山年鑑 2002》，臺北：法鼓文化，2003年。
《法鼓山年鑑 2003》，臺北：法鼓文化，2004年。
《法鼓山年鑑 2004》，臺北：法鼓文化，2005年。
《法鼓山年鑑 2005》，臺北：法鼓文化，2006年。
《法鼓山年鑑 2006》，臺北：法鼓文化，2007年。
《法鼓山年鑑 2007》，臺北：法鼓文化，2008年。

五、中文專書、論文、雜誌、網路資源

- 大慧宗杲 2008 《大慧書》，呂有祥、吳隆升校注，河南：中州古籍出版社。
伊藤古鑑 1976 《公案禪話——禪·悟りの問答集》，東京：大法輪閣。
紀華傳 2009 〈中峰明本的看話禪與工夫論〉，《佛教與中國傳統文化——楊曾文先生七秩賀壽文集》，北京：中國社會科學出版社。
淨慧法師編 1993 《趙州禪師語錄》，臺北：圓明出版社。
編輯部 2004 〈默照禪在西方的耕耘與推行〉，《人生》245，頁34-41。
釋常慶 2008 《法鼓山默照禪的觀念與方法之研究——一本禪修筆記書》，法鼓山僧伽大學畢業製作呈現，影印本。
釋常慶 2010 〈淺談默照禪在當代復興的契機〉，《「2010 禪宗六祖文化節」研討會論文集》，廣東：廣東省佛教協會。
釋聖嚴 1986 〈快與慢〉，《般若禪坐會簡訊》11，臺北：農禪寺。
釋聖嚴 1992 《佛心眾生心》，繼程法師譯，臺北：東初出版社。
釋聖嚴 2008 《寶鏡無鏡》，釋果醒譯，臺北：法鼓文化。

- 釋聖嚴 2009 〈悟後的世界〉，《人生》316，頁 6-7。
- 釋聖嚴 2009 《聖嚴法師教話頭禪》，臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴 2011 《虛空粉碎》，臺北：法鼓文化。
- 釋聖嚴、丹·史蒂文生 2002 《牛的印跡——禪修與開悟見性的道路》
(*Hoofprint of the Ox*)，梁永安譯，臺北：商周出版社。
- 歐陽宜璋 2002 〈趙州「無」字公案的疑與參〉，[http://enlight.lib.ntu.edu.tw/
FULLTEXT/JR-AN/an263334.pdf](http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an263334.pdf)，2012.05.10。
- 國語辭典網站，<http://dict.revised.moe.edu.tw>，2014.08.14。

Exploration of Master Sheng Yen's Perspective and Practice on Investigating the *Huatou* of "Wu"

Shi, Chang-Qing

Graduate

Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies

Abstract

Chan practice of inquiring the character "wu" as a *gongan* started from Chan master Zhaozhou Congshen (778-897) of the Tang dynasty, and was strongly advocated by Master Dahui Zonggao (1089-1163) in the Song dynasty. Because investigating the *huatou* of "wu" has proved greatly effective, Master Sheng Yen (1930-2009) also recommended Chan practitioners at his *Huatou* Chan retreats to use the *huatou* of "wu."

Master Sheng Yen's perspective on the *huatou* of "wu" reflects the evolution of his thoughts, away from using many different *huatous* towards focusing on just one single *huatou*, and finally adopting the approach of "direct investigation" and "no going around in circles," which he employed to encourage Chan practitioners to simply investigate the *huatou* of "wu" as one's fundamental or basic *huatou* (by investigating a single line: what is *wu*?). This approach is indicative of the straightforward, simple, and effective nature of his teaching on Chan practice.

In the conclusion, this article explores whether Master Sheng Yen's advice to directly investigate the *huatou* of "wu," or "what is *wu*" could compromise the process of generating doubt sensation. By interviewing practitioners, the author discovers that once the interviewees are familiar with the fact that by investigating *huatou* one will give rise to doubt sensation, they actually remained unaffected regardless of the order of methods applied. For ultimately they found that the investigation of *huatou* no longer involves the use of the

very *huatou* of “What is *wu*?”, but instead requires the approach of directly entering the state of “doubt.”

Key words:

Master Sheng Yen, *Huatou* of “*wu*”, What is *wu*?, Doubt Sensation