

元代中峰明本之禪學思想與禪法略探

釋有晃

法光佛教文化研究所畢業

提要

中峰明本禪師（1263-1323 年）乃是元代時期提倡看話禪法極為重要的禪師之一。他嗣法於高峰原妙（1238-1295 年），為臨濟宗楊岐派虎丘紹隆支下，破庵祖先一系之禪僧。他一生淡泊名利，拒當住持，常年草棲浪宿，且與朝廷保持距離。但從朝廷百官至庶民百姓，乃至海內外學者，無不仰慕其名，爭相追隨請法，當時人們皆譽之為「江南古佛」。

明本非常關注禪林之盛衰，因此他常針對學人及師家的各種弊端加以警策與訶責，以期導正禪門的不良風氣。他曾批駁當時存在於叢林中的諸多禪法和理論，認為這些禪說皆是「情存取舍，意涉所依，用為機關，墮為窠臼」的邪知異解，非究竟禪法。同時，他亦提出其對禪的體認，包括禪不離心、禪不離坐、禪戒一體，將禪與心、禪與坐、禪與戒各自統攝起來，成為其獨特之說法。此外，明本非常強調真參實悟之重要，他表示參禪以明心為要，若不經過一番徹悟，理論即使講得再玄也只是空談，對了生死毫無助益可言。另一方面，明本認為禪與淨乃體一而名二，無有高下之分，但卻不贊成禪淨兼修，而主張各自一門深入。

明本盡其一生都在弘揚看話禪，據其道，他弘揚此禪法的目的主要是為了對治宗門弊病，讓學人有個通往頓悟的下手處。他在話頭上的選用是多元且靈活的，其中最常教人參的兩個話頭是「無」和「萬法歸一，一歸何處」。對於參話頭的過程及結果，明本作了相當生動且具體的譬喻與說明。針對修習看話禪之要旨，明本主張應從根本處破除昏沉與散亂，在參話頭的當下，只允許對話頭起疑情，而不可生起第二念，同時更須死盡偷心。如此，疑情方能有效生起並逐漸加強，直至最終將話頭參破，疑情頓消，生死明了。

關鍵詞：1.中峰明本 2.看話禪 3.參話頭

【目次】

一、前言

二、明本之生平與著作

(一) 明本之生平

1. 幼年至出家前 (出生至二十四歲, 1263-1286 年)
2. 出家習禪 (二十五歲至三十三歲, 1287-1295 年)
3. 遊方弘化 (三十四歲至五十五歲, 1296-1317 年)
4. 返回天目山 (五十六歲至入寂, 1318-1323 年)

(二) 明本之著作

三、明本之禪學思想

(一) 對宗門弊病之舉正

1. 對學人之警策
2. 對師家之訶責
3. 對諸多禪法之批駁

(二) 對禪之體認

1. 禪不離心
2. 禪不離坐
3. 禪戒一體
4. 強調真參實悟

(三) 禪淨會通

1. 勘辨四料揀
2. 一門深入

四、明本之看話禪法

(一) 弘揚看話禪之動機

(二) 話頭之選擇

(三) 看話禪法之要旨

1. 破除昏散
2. 不起第二念
3. 死盡偷心
4. 發起疑情

(四) 參話頭所獲功效

五、結語

一、前言

天目山中峰明本禪師（1263-1323 年）乃是元代禪宗非常重要的人物之一，他與天臺山華頂峰的無見先睹（1265-1334 年）同為當時弘揚臨濟看話禪法的佼佼者。元代文人黃潛（生卒年不詳）在〈《無見睹禪師語錄》序〉即作如是說：「入國朝以來，能使臨濟之法復大振於東南者，本公（即明本）及（無見先睹）禪師而已。」¹ 可見當時中峰明本和無見先睹被視為南方最具影響力的兩位禪師。²

明本畢生為弘揚看話禪而努力，同時又兼弘淨土，更提倡禪淨融合、教禪不相離等思想。他繼承其師高峰原妙（1238-1295 年）之遺風，一生淡泊名利，韜光養晦，拒當住持，常年草棲浪宿，與朝廷保持距離。但僧俗四眾，上自朝廷天子、文武百官，下至庶民百姓，乃至海內外學者，無不仰慕其名，爭相追隨請法，以致他所到之處皆成傳法中心，在江南一帶形成很大影響，受其度化者無可計數。誠如元代另一位士夫鄭元祐（1292-1364 年）在其著作《僑吳集》卷 9〈立雪堂記〉說：「國師（明本過逝後被追諡為「普應國師」）之弟子，東殫三韓，南極六詔，西窮身毒，北彌龍沙。」³ 當時人們皆譽之為「江南古佛」。⁴ 明本對當時佛教的弘揚可謂貢獻至偉，儼然成為元代漢地佛教的代表人物之一，因此本文將以其禪學思想及禪法為探討主題。

在近人研究成果方面，與明本禪學思想有關的，有魏道儒所著的〈明本禪師的禪學思想〉、⁵ 任宜敏著的〈普應國師禪學思想析論〉⁶ 及紀華傳所著

* 本文所引用之《大正藏》、《卍正藏》及《磧砂藏》均為新文豐所出版，《卍續藏》為中國佛教會影印版本。經文引用時，依序標示藏經冊碼、頁碼、欄次、行碼。《大正藏》、《卍正藏》及《磧砂藏》之欄次以「上」、「中」、「下」名之。《卍續藏》之欄次則以「甲」、「乙」、「丙」、「丁」名之。在引述原文句子時，「見」表示所引述的原文句子未經更動，「參」表示所敘述的是參考了原文之意思，或者為符合行文需要而將原文字句作了若干更動。

¹ 見元·黃潛撰〈《無見睹禪師語錄》序〉（《卍續藏》冊 122，頁 231 甲 7-9）。

² 參杜繼文、魏道儒著《中國禪宗通史》頁 490。

³ 見元·鄭元祐著《僑吳集》卷 9〈立雪堂記〉頁 30（電子版《四庫全書·集部》）。

⁴ 見元·祖順著〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 510 下 9）。

⁵ 收於《圓光佛學學報》創刊號，頁 271-289。

⁶ 收於《浙江學刊》2001 年第 4 期，頁 23-31。

的〈中峰明本的禪淨融合思想〉。⁷

〈明本禪師的禪學思想〉由四大段組成，第一大段敘述明本的生平及其著作。第二至第四大段主要論述其禪學思想，內容包括明本的看話禪法、禪淨合一之思想，以及明本對《碧巖集》所抱持的觀點。〈普應國師禪學思想析論〉雖也以探討明本的禪學思想為主軸，但所呈現的論點和風格與前者稍異。此文亦由四大段組成，先論述明本對宗門狀況的反應及其力掄時弊之舉，次論明本以生死事大，無常迅速警策學人用功修行。著者接著以「如何解粘去縛、破妄證真」為題，論述明本之禪學與禪法，最後則以「諸宗共傳一佛之旨」為題，陳述明本之會通思想。〈中峰明本的禪淨融合思想〉則旨在闡述明本的淨土信仰及其會通禪淨的思想。然而，上述文章對明本禪學思想及禪法所作之研究，尚嫌過於簡略，著墨不深。因此，筆者嘗試以前人的研究成果為基礎，更深入地探究明本的禪學思想及禪法，並有系統地陳述其禪法次第。

二、明本之生平與著作

明本禪師生平事跡最原始的文獻記載，當屬附於《中峰廣錄》⁸ 卷末的〈中峰行錄〉⁹、〈法雲塔銘〉¹⁰、〈道行碑〉¹¹，以及卷 18 的內文中有關其生平之自述。雖然僧傳及諸燈錄也有明本禪師的生平傳記，但皆不出此範圍，故本文將依此文獻範圍對明本的生平行事作一略述。

（一）明本之生平

明本禪師，世稱中峰和尚，俗姓孫，南宋景定四年（1263 年）生於杭州錢塘（今浙江省錢塘縣杭州市），元至治三年（1323 年）寂於天目山東岡（浙江

⁷ 此文發表於「靈山海會」網頁之「首屆吳越佛教研討會論文」中，<http://lingshh.nease.net/wuyuefojiao/jihuachuan.htm>，2004/5/12。

⁸ 《中峰廣錄》全名《天目中峰和尚廣錄》，凡三十卷，乃明本之門人北庭慈寂（？-1337 年）於明本逝世後編集而成，內容包括明本的生前著述和開示語錄。

⁹ 〈中峰行錄〉，全名〈元故天目山佛慈圓照廣慧禪師中峰和尚行錄〉，乃是明本之法弟祖順（生卒年不詳）所記錄。

¹⁰ 〈法雲塔銘〉，全名〈有元敕賜智覺禪師法雲塔銘〉，為元代奎章閣侍書學士虞集（1272-1348 年）奉敕而撰。

¹¹ 〈道行碑〉，全名〈有元普應國師道行碑〉，元代集賢直學士宋本（生卒年不詳）所制。

省臨安縣西北)之草廬,世壽六十一,僧臘三十七。¹² 筆者參考了現代學者魏道儒之著作後,將明本一生行事重新劃分為四個階段,¹³ 以作一簡明之敘述。

1. 幼年至出家前 (出生至二十四歲, 1263-1286 年)

據〈中峰行錄〉記載,明本出生前一天,其母李氏夜夢無門開道者¹⁴ 手持燈籠至其家,翌日遂生下明本。¹⁵ 年幼時,明本即已顯出其異於常人的一面,他不只「神儀挺異,具大人相」,而且「纔離襁褓,便跏趺坐」,「能言,便歌讚梵唄」,「凡嬉戲,必為佛事」。¹⁶ 明本「七歲從市學,讀《論語》、《孟子》」,¹⁷ 但他對儒家經典並不感興趣,所以九歲喪母後,即「未終卷已輟學」。¹⁸

十五歲時,明本就立志出家,並且禮佛燃臂,誓持五戒。從此,他精進不懈,晝夜彌勵,不只白天埋首研讀《法華》、《圓覺》、《金剛》等經,夜晚更是常行不臥,疲困不堪時,則將頭觸碰柱子以除睡意。除了研究經教,明本

¹² 見〈法雲塔銘〉(《磧砂藏》冊 37,頁 513 上 17-20)。

¹³ 魏道儒在〈明本禪師的禪學思想〉中,原將明本的一生活動劃分為五個階段,即一、出家之前的生活(1263-1285 年);二、跟隨高峰原妙習禪(1286-1295 年);三、早期的遊歷生活(1296-1304 年);四、主持師子院(1305-1308 年);五、後期傳教生活(1309 年至逝世)。見〈明本禪師的禪學思想〉(《圓光佛學學報》創刊號,1993 年 12 月)頁 273-274。若根據魏道儒的劃分,明本雖於 1286 年開始跟隨原妙習禪,但當年他仍未出家,所以在邏輯上與第一階段有重疊的問題。另外,第四階段只有四年,筆者認為其實可以和第三或第五階段合併而不須另外劃分。因此筆者嘗試依據明本一生的活動性質將其事跡重新劃分為四個階段,即一、幼年至出家前(出生至二十四歲,1263-1286 年);二、出家習禪(二十五至三十三歲,1287-1295 年);三、遊方弘化(三十四至五十五歲,1296-1317 年);四、返回天目山(五十六歲至入寂,1318-1323 年)。

¹⁴ 此處所謂的無門開道者,筆者推測可能是指宋代臨濟宗楊岐派僧人無門慧開禪師(西元 1183-1260 年)。

¹⁵ 參〈中峰行錄〉(《磧砂藏》冊 37,頁 510 上 21-23)。

¹⁶ 見〈中峰行錄〉(《磧砂藏》冊 37,頁 510 上 23-24)。

¹⁷ 見《中峰廣錄》卷 18 之下〈東語西話〉下(《磧砂藏》冊 37,頁 472 下 2-3)。

¹⁸ 參〈中峰行錄〉(《磧砂藏》冊 37,頁 510 上 24-25)及《中峰廣錄》卷 18 之下〈東語西話〉下(《磧砂藏》冊 37,頁 472 下 3)。

對禪定也異常好樂，他經常獨自到居家附近的靈洞山上坐禪習定。¹⁹

至元二十三年（1286年），明本於二十四歲時，因閱讀《景德傳燈錄》而有疑惑難解處，後經由一位名叫明山（生卒不詳）的沙門介紹，前往求教於西天目山（浙江於潛縣北）高峰原妙禪師（1238-1295年），²⁰ 並在其座下習禪。某日，他在讀誦《金剛經》至「荷擔如來」處時，恍然開解，由是內外典籍皆能通達其義趣，但明本對此並不以為意，認為那還只是「識量依通」而已，尚未達到實證的境界。²¹

2. 出家習禪（二十五歲至三十三歲，1287-1295年）

至元二十四年（1287年），明本二十五歲時正式在原妙座下出家，翌年受具足戒。²² 他於某次觀流泉有省，於是前往原妙處求證其悟境，卻被原妙趕了出去。後來民間謠傳官員要徵選童男童女，明本即向原妙試探道：「忽有人來問和尚討童男女時如何？」原妙回答：「我但度竹篋子與他。」明本於言下「洞然徹法源底」，由是徹底開悟。²³

明本隨侍原妙的十年歲月中，勵精勤苦，白天勞作，夜晚習禪，乃至「十年脅膚不沾席」，²⁴ 遂甚得原妙賞識。元貞元年（1295年）十一月，原妙臨終前囑咐明本接任大覺正等禪寺住持，但明本沒應命，而另推薦其師兄祖雍（生卒年不詳）為住持。²⁵ 往後幾十年中，各地官吏雖曾多次邀請他住持名刹，但都被他謝絕了。²⁶

¹⁹ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊37，頁510上25-28）。

²⁰ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》第37冊，第510頁上28-中1）。

²¹ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊37，頁510中4-6）、〈法雲塔銘〉（《磧砂藏》冊37，頁512下4-6）。

²² 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊37，頁510中7-8）。

²³ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊37，頁510中7-12）。

²⁴ 參〈道行碑〉（《磧砂藏》冊37，頁514上11）。

²⁵ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊37，頁510中19-22）。祖雍，號布衲，為明本同門師兄。

²⁶ 參魏道儒著《明本禪師的禪學思想》（《圓光佛學學報》創刊號，1993年12月）頁274。

3. 遊方弘化（三十四歲至五十五歲，1296-1317 年）

原妙圓寂後，明本展開了其遊方弘化的生涯。大德元年（1297 年），他離開天目山，遊歷皖山、廬阜、金陵等地，並先後於廬州弁山及平江鴈蕩山結菴而居。²⁷ 他每結草菴，皆名之為「幻住菴」，表示依「幻住三昧」而住。²⁸ 當時「學者輻湊」，²⁹ 僧俗四眾由四方來聚，明本雖婉拒他們，但前來求法的人還是越來越多，久之終成盛大「法席」。大德八年（1304 年），明本始返天目山為原妙守塔，次年接任師子院住持。³⁰

至大元年（1308 年），仁宗太子賜明本「法慧禪師」號，顯見明本當時不只在地方上身負盛名，甚至開始為朝廷所重視。未幾，他因乞食於勾吳³¹ 而卸下師子院住持職務。至大二年（1309 年），明本前往儀真，過著船居生活。翌年，明本因大眾懇請而回到天目山，但只住了一載後，又離開天目山而船居於吳江。不久，明本渡江北上，遊歷少林寺，並隱姓埋名，在城隅偏僻處租了一間土屋居住，但四方僧俗仍聞風而至，爭相瞻禮，並稱之為「江南古佛」。³²

元皇慶元年（1312 年），明本結菴於廬州六安山（今安徽省合肥市）。第二年，瞿霆發逝世，明本回天目山弔喪，此時明本已五十一歲，瞿霆發之子奉宣政院之命，再次請明本住持大覺寺，但明本另舉首座永泰禪師（生卒年不詳）代己。當時的丞相亦迎請明本至私第，懇求他住持靈隱禪寺，但還是為他所謝絕。³³

4. 返回天目山（五十六歲至入寂，1318-1323 年）

延祐五年（1318 年），明本經僧眾的迎請而再度回到天目山後，從此在山上度過晚年，結束其大半生的草棲浪宿生涯。除了民間普羅大眾及文武百官，朝廷天子亦對明本的德行和逸格感到欽慕不已。仁宗皇帝即屢次欲召見明本而不得要領，最後只好賜之「佛慈圓照廣慧禪師」號及金襴袈裟，並將師子院改

²⁷ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 510 中 22-25）。

²⁸ 參明·朱時恩編《佛祖綱目》卷 40（《卍續藏》冊 146，頁 414 丙 9-12）。

²⁹ 見〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 510 中 23-24）。

³⁰ 參《中峰廣錄》卷 18 之下〈東語西話〉下（《磧砂藏》冊 37，頁 472 下 19-20）。

³¹ 約為今之江蘇南部和浙江北部一帶。

³² 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 510 下 2-9）。

³³ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 510 下 9-25）。

名為「師子正宗禪寺」。³⁴

至治二年（1322年），明本已屆六十高齡，由於杭州徑山寺院住持一職懸空，所以行宣政院欲強迫他去主持，然而明本始終沒應命，反而到中佳山上去結茅蓬。此山位於天目山西峰以北三十里處，地勢險峻，但是僧俗弟子仍舊每天「捫蘿薜，冒豺虎」地上山求法。明本憐憫其弟子辛苦跋涉，所以不久又回到草廬中。同年十月，英宗皇帝特旨降香，賜明本金襴僧伽梨，並且詔行宣政院官親自上山宣諭其恩意。³⁵

至治三年（1323年）春天某日，明本自敘其出家始末，說是「六旬幻跡」，似乎已有去世之意。至八月十三日，明本手書遺別外護，並作偈頌遺別法囑故舊。八月十四日早晨，明本起身後，再次作偈辭別大眾：「我有一句，分付大眾；更問如何？無本可據。」寫完偈子後，明本置筆安坐而逝。³⁶

天曆二年（1329年）正月，明本逝世後第七年，文宗賜諡明本「智覺禪師」號，塔曰「法雲」，並敕奎章閣學士虞集撰〈法雲塔銘〉。³⁷ 元統二年（1334年），明本被追諡為「普應國師」，由其門人北庭慈寂所編集的三十卷《中峰廣錄》亦獲賜入藏流通。³⁸

明本生性嚴謹淡泊，不求名聞利養，他曾說：「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。」³⁹ 《宗統編年》卷 27 有一段記載最能反映出明本在生活上的精苦刻勵：

師乃以冬絺夏衲，未嘗求適，非果位大士乘願再世以勵末世，其能如此哉？……師體既豐，嘗隆暑病渴，膚腠汗腐，有遺細葛褻衣者，師受而不著，……⁴⁰

³⁴ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 511 上 2-7）。

³⁵ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 511 上 13-19）。

³⁶ 參〈中峰行錄〉（《磧砂藏》冊 37，頁 511 下 12-16）。

³⁷ 參〈法雲塔銘〉（《磧砂藏》冊 37，頁 513 上 22-中 5）。

³⁸ 參〈道行碑〉（《磧砂藏》冊 37，頁 513 下 7-10）。

³⁹ 見《中峰廣錄》卷 18 之下〈東語西話〉下（《磧砂藏》冊 37，頁 472 下 30-頁 473 上 4）。

⁴⁰ 見清·紀蔭編《宗統編年》卷 27（《卮言藏》冊 147，頁 203 丁 15-頁 204 甲 2）。

明本在衣物穿著上可謂「冬絺夏衲」，不求舒適。五十四歲時曾患「渴疾」（消渴病），⁴¹ 以至「膚腠汗腐」。當時有人送他「細葛褌衣」，他卻「受而不著」，其淡泊的生活態度可見一斑。

（二）明本之著作

明本雖然出身禪門，但他並不排斥用文字傳法。據說他身邊有兩位頭陀替他扛紙，凡是有人前來乞求法語，他就信筆書之。⁴² 明本一生中的著作數量相當可觀，而且大部分皆由其門人北庭慈寂（原名善達密的理）編入《中峰廣錄》之中。⁴³ 其中所收錄的著作如下：

〈《楞嚴》徵心辯見或問〉、〈《金剛般若》略義〉及〈別傳覺心〉各一卷，是明本為解答學者之詰問而著，是有關經典註釋之作。⁴⁴ 〈《信心銘》闢義解〉一卷及〈擬寒山詩〉百首則是明本為導正學者知見而作。當時有「禪者不求心悟，惟尚言通，例引《信心銘》為證」，以此為自己的義解辯護，所以明本著〈《信心銘》闢義解〉，「辭而闢之，以破其義解」，強調實修的重要。⁴⁵ 〈擬寒山詩〉則是仿倣《寒山詩》而作的一百首律詩，以敘說參禪之旨，破除學者「未得謂得，未證謂證」之邪見。⁴⁶ 另外，明本應相隨的幻住菴徒眾之請而寫了〈幻住家訓〉，乃講述「真參實悟之旨」。⁴⁷ 與此同時，因學者「每每致問」，明本「隨問隨答」，日久累積而編成〈山房夜話〉和〈東語西話〉各一卷以及〈東語西話續集〉二卷。⁴⁸ 其中，〈山房夜話〉、〈擬寒山詩〉、〈《楞嚴》徵心辯見或問〉、〈《信心銘》闢義解〉及〈幻住家訓〉等五篇曾被彙編成集而廣為流傳，明本名之為《一華五葉》（或《一華

⁴¹ 見《中峰廣錄》卷 18 之下〈東語西話〉下（《磧砂藏》冊 37，頁 472 下 25-26）。

⁴² 參明·無愠編《山菴雜錄》卷上（《卮言藏》冊 148，頁 172 甲 12-13）。

⁴³ 《中峰廣錄》目前見收於《磧砂藏》冊 37、《卮言藏》冊 60。

⁴⁴ 參善達密的理所撰〈進《天目中峰和尚廣錄》表〉，以下簡稱〈進表〉（《磧砂藏》冊 37，頁 363 中 13-15）。

⁴⁵ 參《中峰廣錄》卷 24 〈《一華五葉》序〉（《磧砂藏》冊 37，頁 491 上 9-11）。

⁴⁶ 參〈進表〉（《磧砂藏》冊 37，頁 363 中 16-18）。

⁴⁷ 參〈進表〉及《中峰廣錄》卷 24 〈《一華五葉》序〉（《磧砂藏》冊 37，頁 363 中 18-19、頁 491 上 12）。

⁴⁸ 參〈進表〉（《磧砂藏》冊 37，頁 363 中 19-21）。

五葉集》），⁴⁹ 後來皆編入《中峰廣錄》中。

除了〈擬寒山詩〉，《中峰廣錄》所收的詩偈還包括〈船居〉、〈山居〉、〈水居〉等各十首。此外，《中峰廣錄》還收錄了〈示眾〉、〈法語〉等語錄，及〈書問〉、〈題跋〉、〈序〉、〈箴〉、〈銘〉等其他著述。

另外，還有一部收於《卍續藏》冊 122 的《天目明本禪師雜錄》，簡稱《明本雜錄》，收載明本在《中峰廣錄》以外的其他著述，唯其編者不詳。《明本雜錄》由上、中、下三卷組成，卷上題為《天目中峰廣慧禪師語》，其內容包括明本的開示語錄、偈頌和「歌」等。卷中和卷下則同樣題為《天目中峰和尚普應國師法語》，純粹為明本的開示語錄。《明本雜錄》卷下之末則附錄了〈天目中峰和尚懷淨土詩〉一百零八首⁵⁰ 及〈中峰和尚和馮海粟梅花詩百詠〉。

有關淨土信仰方面的著作，除了〈懷淨土詩〉百八首以外，明本還撰有《三時繫念》之佛事和儀範各一卷。⁵¹ 此外，明本也為其幻住菴的住眾編撰了自成一家之清規，稱為《幻住清規》。⁵²

三、明本之禪學思想

明本經常針對禪門中學人及師家的各種弊端加以警策與訶責，以期導正禪門的不良風氣。據明本所見，禪宗發展至元代時，內部產生不少弊病，許多禪者在學禪的過程中不加思索揀擇，一味囫圇吞棗般地將以往的師說死背硬記，或對祖師的言行加以模仿，卻不曉得其根本精神之所在，結果不但絲毫沒開悟，反將自己困在葛藤窠臼中。因此明本形容那些參學者猶如「渾身墮在參天荊棘中，枝上攀枝，蔓上攀蔓，但見葛藤遍地，無有出期」。⁵³ 依明本之言，這些學人掉入文字窠臼中，以此為佛法，為禪道，殊不知見聞越多，所知

⁴⁹ 參〈《一華五葉》序〉、〈中峰行錄〉及〈法雲塔銘〉（《磧砂藏》冊 37，頁 491 上 7-13、頁 512 中 1-4、下 12-15）。

⁵⁰ 此百八首〈懷淨土詩〉同時也被後人附於《樂邦文類》卷 5 之末（見《大正藏》冊 47，頁 229 上欄-231 中欄）。

⁵¹ 收於《卍續藏》冊 128。

⁵² 收於《卍續藏》冊 111。

⁵³ 見《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 366 下 20-22）。

障反而越重，與悟道因緣卻沒有任何交涉。⁵⁴ 然而這種拘泥於語言文字的參學方式卻風靡於整個叢林中，致使法社難興，藁席難盛。⁵⁵ 因此爲了糾正宗門之弊病，明本對學人與師家提出嚴厲的警策與訶責，並對叢林中諸多禪法和理論加以批判和釐清。

對於禪的體認，明本亦有其獨到見地，筆者將之歸納爲「禪不離心」、「禪不離坐」和「禪戒一體」來依序論述。此外，明本非常強調眞參實悟之重要，他表示參禪以明心爲要，若不經過一番徹悟，理論即使講得再玄也無助於了脫生死。最後是論及其禪淨會通之思想，明本雖將禪與淨統攝於一心，謂體一而名二，且無高下之分，但卻不贊成禪淨兩者兼修，而主張各自一門深入。

（一）對宗門弊病之舉正

1. 對學人之警策

據明本觀察，當時有些學人在修行態度上頗爲散漫，他們過著養尊處優的生活，不僅不喜勞作，面對修行，更是心生厭嫌，嘆息聲四起，即使坐上蒲團，心念卻馳驟不息，非昏沉即散亂。儘管中間可能有個不忘出家本志者，勉強提起話頭，但不消片刻又忘失了，全無工夫可言。⁵⁶ 如此的修行態度，與古人相較之下，可謂天壤之別。明本批評道，參禪學者之弊病在於急求解會，⁵⁷ 且大多是商量個語話，在頌古、拈古等語言文字上打轉，卻不肯踏實地在心地上下工夫，切切扣己而參。⁵⁸

明本將當時的學禪者所犯的毛病歸爲六大類。第一類禪者在修行上意志不堅定，參禪參了一段時日不見成效即生退心，遂改「向冊子上論量，經教中引喻」，亦即在經教上廣引博徵，理論計較，但儘管理論再圓滿，比喻再生動，

⁵⁴ 參《明本雜錄》卷中〈示海東淵首座〉（《卍續藏》冊 122，頁 381 甲 3-7）。

⁵⁵ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 366 下 24-26）。

⁵⁶ 參《中峰廣錄》卷 1 之下〈二月旦示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 376 中 10-17）。

⁵⁷ 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南福、元、通三講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 385 上 14）。

⁵⁸ 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南福、元、通三講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 385 上 20-22）。

終非自己的親身體會，因此明本批評他們是「不待悟明，自立知見」。殊不知如此對經論作純粹字面上的理解反而會障礙了智慧的開發，正所謂「依他作解，障自悟門」。⁵⁹

第二類學人則是信心不足，自認根器狹劣，以為若直接參禪肯定難有成就，故先且發菩提心，興普賢願，廣修善業，視此為其漸修的方式。明本謂此輩不只辜負其自身本具之佛性，更埋沒了先德淳淳善誘的苦心。⁶⁰ 有者因參禪不得力，而認定參禪無效，轉而求取其他途徑，或者念佛，或對佛經尋行數墨，逐句讀過而不求甚解，或習苦行、持咒、拜懺等。明本稱此輩皆是「自違正信，遠涉異端」，在修行上繞遠路而行。⁶¹

稍異於專向經論做工夫的首者，第三類學人則是博覽世書，以求勝解，他們以為必須通過博學多聞才能用言語彰顯法性理體。明本申叱他們簡直是「癡狂外邊走」之徒，亦即只知心外求法而不知反觀自性。⁶² 明本認為，倘若不求開悟，縱使博覽四庫全書，卻也不能跳脫多聞我見之嫌，與印度的聰明外道沒兩樣。因此學者若不求正悟，而只停留於文字義解的層次，實屬愚昧之徒。⁶³

第四類學者的毛病則是出在過度耽著於定境的追求。他們以為只要遏止一切念頭，深入禪定，「忘四大，虛六情」，就能達至究竟開悟的境界。明本批評他們是息慮停機，枯心死志的枯禪之輩，有如浸泡在解脫深坑裡的死水一樣。⁶⁴

學人第五大毛病，則是妄認能見聞覺知的心識為法身。這類禪者其實未開悟，但因心識作用稍能進入「昭昭靈靈鑑覺」的清明狀態，就誤以為自己已見

⁵⁹ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 367 上 8-13）。

⁶⁰ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 367 上 14-16）。

⁶¹ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 422 中 13-21）。從明本亦兼弘淨土法門以及主張密、教、律、禪四宗共傳一佛之旨的會通思想看來，他此處所批評的，是就學人半途放棄參禪而言，並非真的反對念佛、持咒、拜懺等事行。

⁶² 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 367 上 16-18）。

⁶³ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 425 上 2-7）。

⁶⁴ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 367 上 18-22）。

到了法身，認定自己已開悟，而模仿開悟者的口氣說：「山河大地等世間萬物不礙眼光，明暗色空元非他物。」對於這類未悟言悟之人，明本斥責他們簡直是「喚驢鞍作阿爺下頷」，愚癡不辨真假。⁶⁵

至於第六種學人，其病在於向古人垂手處妄生穿鑿，對古人接化學者時所用的方法強加附會。他們完全沒考慮到古人在接引學人時，其言行舉止只是一時應機的權宜方便，並非絕對不變的第一義諦。此輩禪者將古人當時的言行拿來分析揣摩，穿鑿附會，巧立名目，所謂「一句是半提，兩句是全提」，若有揣摩不著的，就稱之為向上機，認為此即是古人示學者直入佛境界的究竟致極的大機用。或又將古人坐脫立亡的境界喚作末後句，視之為開悟的極致表現。其間有人為古人言行妄作註解詮釋，這些學者即將之視為究竟真理般地口耳相傳，爭相模仿學習，以為如此即可獲得開悟的見地。是故，明本痛批此輩簡直就是西天九十六外道之徒。⁶⁶

針對學人以上的弊病，明本總結道：

總而言之無他，蓋為當人元無正念，不發真心，又不曾實為生死大事，兼之又不具參學眼目，別白邪正師法，所以坐在裏許不肯知非，遂致紅紫亂朱，使他晚學初機難以趣向。⁶⁷

明本認為，參禪學人之所以出現以上的毛病，原因不外乎初無正念，且了生死之心發得不真切，兼之不具參學眼目以分辨邪正師法，以至泥足深陷而不知反省。結果，叢林出現紅紫亂朱的現象，晚學初機在邪法掩沒正法的環境中難以辨識趣向正途。以要言之，明本在其開示中不時對參禪學人所犯的毛病提出深切的警策，希望學者有所省察而避免重蹈覆轍。

2. 對師家之訶責

明本除了對參禪者提出警策，同時也不客氣地訶責師家的諸多弊病，因為

⁶⁵ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 367 上 22-25）。

⁶⁶ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 367 上 25-30）。

⁶⁷ 見《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 367 上 30-中 4）。

學禪者的知見和作為陷入歧路，為人師者要負起最大責任。據明本觀察，當時宗門盛行參究公案，禪者的悟境多由其對某則公案的見地來堪驗，因此許多師家即教導學人鑽研公案，以應對悟境的堪驗。明本批評道：

近來叢林欲速於得人，亦不待學者聰利，師家把著本子，逐一句如教童蒙讀上大人相似，欲其領會，共資玄化。此無異吹網欲滿者。⁶⁸

當時有部分叢林為了急於「得人」，讓學者盡速得到開悟的印可，於是家師不論學者是否聰利，拿著頌古的本子猶如一般教師教小孩讀「上大人」⁶⁹ 般逐句教導古人公案，希望他們有所領會，對佛法見地有個標準答案，以「共資玄化」，光耀宗門。但如此一來，卻導致學人思想僵化，落於前人見解的窠臼中，反而障礙了其對法的實際體悟。因此明本批評師家此舉有如「吹網欲滿」，徒勞無功。

有些師家則專門揀擇記持諸家語要，漁獵諸子百家，談玄說妙的內容，目的只是想要「據大床，揮麈尾」，廣招徒眾，光耀自家門庭。明本稱這一類師家為「說禪之師」，他們不惟不能替學人解粘去縛，其亦因自身妄習而「自失本真，喪壞道眼」，難以開悟，所以更甬談起叢林，興法社了。⁷⁰

因此，明本舉出了師家的四種弊端並逐一加以評論之。第一類是屬於「潛形避影，遏捺心念，一物不為，以求相應」的師家。明本評其弊病在於對禪定的過度執著，不理世事，猶如深沈死水而不自知，卻引「長慶坐破蒲團」、「趙州不雜用心」等祖師風範來替己辯護。此等人以為純粹習定即能開悟，無異於守株待兔，緣木求魚。⁷¹

第二類師家則是前者的反面之極端，他們病在「隨事逐境，一切處強作主

⁶⁸ 見《中峰廣錄》卷 11 之上〈山房夜話〉上（《磧砂藏》冊 37，頁 420 下 2-5）。

⁶⁹ 古時教師多以筆畫簡單的「上大人」、「孔乙己」、「化三千」、「七十士」等語讓學童描紅習字。如清·錢大昭著之《邇言》卷 5 云：「今童子初就傅，往往寫『上大人，孔乙己，化三千，七十二』云云，不過取其筆畫少而便習耳。」（轉載自光碟《漢語大辭典》繁體 2.0 版，「上大人」條）。

⁷⁰ 參《中峰廣錄》卷 11 之上〈山房夜話〉上（《磧砂藏》冊 37，頁 417 中 12-17）。

⁷¹ 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 中 11-15）。

宰，以待觸著磕著」，認為開悟是可以從動態的生活中求得的。此輩錯會「道在日用中」的真義，不僅在日常生活中攀緣附物，分別執著，欲支配一切人事物，而且還引「楊岐做監寺」、「雲峰充化主」、「南嶽磨磚作鏡」等例子為自己的行為辯護。殊不知如此非但不能解脫生死，反而是擔枷帶鎖，被煩惱繫縛得更緊。明本批評他們所習和撥火覓溫、刻舟求劍沒兩樣。⁷²

第三類師家的見解則是取前二者之折衷，既不極度止，也不極度動，「心不異緣，情不附物，終日只麼閑閑地取性過時，以待其自然領悟」。他們以為不用致力修行，只要在日用中心不執取一切事物，隨緣任性，自然就會有開悟的一天，不知自己已落入「無事甲」裡頭，卻還引述「趙州洗鉢」、「龍潭送餅」等話來證明自己的見解。明本認為這樣的知見還是不對的，就像「手執艾、鏡，夜對黑月，待火自出」一般，毫無成果可言。⁷³

第四類師家則是一味在學問中作活計的學問僧，他們不但「漁獵古今，該博見聞」，更執著五蘊色身為我，而不肯相信有開悟的門徑。此輩不知自己早已「雜毒入心」，邪見深厚，卻還引述「古人一種垂慈方便」等說法為己自辯，並因此而「旁求經論，曲引諸文」，以綺麗語言來相互眩惑。明本批評他們不自知其非，猶如以羔袖續狐裘，做學問固然好，但終非究竟之道。⁷⁴

明本為其所評之師家四病總結道：「如上所舉，皆是初無正見，妄認偷心，坐在八識中，將古人善巧方便總作實法會了也。」⁷⁵ 明本認為這些師家的毛病源於自身沒正見而以古人方便為實法之故，猶如珍貴的醍醐落入這等人手裡，因其不善用而反成害人毒藥。是以明本警告說：「若與麼商量已躬下事，饒爾弄到彌勒下生，轉沒交涉。豈但沒交涉，將恐反招罪戾，疑誤後人矣！」⁷⁶ 若抱持這些見解來修行，非但對自己無益，甚至還會誤導後代子

⁷² 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 中 15-19）。

⁷³ 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 中 19-25）。

⁷⁴ 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 中 25-29）。

⁷⁵ 見《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 中 30-下 1）。

⁷⁶ 見《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 下 3-5）。

孫，禍患無窮。

明本舉正師家道：「須知此事不在靈知不昧處，不在藏睛閉目處，不在祛昏敵散處，不在忘機絕慮處，乃至不在博綜經教，洞徹古今。」⁷⁷ 大意是指開悟是不能從以上這幾處求得的。至於正確的修行對治之道，明本主張應以「長時觀照，一切平常，以至撐眉豎目，勇猛精勤，擲劍揮空，如貓捕鼠」⁷⁸ 般耐心細膩地把工夫做下去。不過，須明了的是，此舉還是不出一個善權方便，不可執為實法而捨本逐末。

3. 對諸多禪法之批駁

明本不僅對當時的學者與師家給以警策與訶責，對他們所持的禪學理念及所習的禪法亦加以批判釐清。據明本描述，當時叢林充斥著各種形式的禪學理論，諸方對禪之內涵的認知也大異其趣：

或有以枯形死志，冥心壁觀之謂禪；或有以教外別傳，不立文字之謂禪；或謂微塵法界，明暗色空，動植纖洪，飛搖蠢蠕，當機不昧，觀體全真之謂禪；或有撥開萬象，透過色聲，坐斷有無，不立凡聖之謂禪；或有向四大五蘊中認箇昭昭靈靈，聞見知覺之謂禪；或有放下身心，休歇萬事，一念不動，六情不搖之謂禪；或有以臨濟一喝，德山一棒，靈山拈花，少林得髓，繁興大用，舉必全真之謂禪；或有以「德山托鉢」、「雲門話墮」、「趙州勘婆」、「洞山三頓棒」等，謂之「向上一關，末後一句」，掀轉面皮，露出牙爪，活路生機，不容近傍者之謂禪。⁷⁹

明本舉出了叢林對禪之數種不同認知，例如小乘禪者或外道禪者以為「枯形死志，冥心壁觀」即是禪，最上乘禪者則認為「教外別傳，不立文字」才是禪。又或有以為「當機不昧，觀體全真」念念分明就是禪。有以「坐斷有無，不立凡聖」絕對境界為禪，有者向五蘊身中認個能覺知作用為禪，有者則主張禪在

⁷⁷ 見《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 下 5-7）。

⁷⁸ 見《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南通講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 384 下 7-10）。

⁷⁹ 見《中峰廣錄》卷 4 之下〈示嗣禪上人〉（《磧砂藏》冊 37，頁 389 下 7-18）。

於「放下身心，休歇萬事，一念不動，六情不搖」，也有認為禪就在「臨濟一喝，德山一棒」等繁興大用之中。末後者則視「德山托鉢」、「雲門話墮」等佛祖機緣為禪。因此，師家教授學人的禪法也就各各不同了。明本略舉數例云：

所以垂手教人處，或令人祛散亂，敵睡魔，遣塵勞，遠喧鬧，起精進，發勇猛，豎目撐眉，握拳齧齒；或有異於是者，則教人隨緣任性，不縱不拘，喫飯著衣一切如舊，但不做作，理自天然，乃引古人「依本分」、「放下著」、「莫妄想」、「莫管他」等語為證；更有或教人一味歇心，全身放下，才起一念便與剷除，心如太虛，情同木石，久之不休，待其自契；或有教人立箇主宰，勿為境攝，勿隨物轉，如握太阿在手，佛來也斬，魔來也斬，謂之坐鎮家庭，把斷要津，橫行一路；更或有教人兼修白業以助正因，不爾則便乃不拘律儀，任情毀犯。⁸⁰

依明本所舉，第一類禪法要人去除昏沉散亂，遠離喧囂塵勞，精進勇猛，絕不放鬆。或有與此相異的第二類，則教人隨緣任性，不縱不拘，一切保持自然，不必刻意提起或放下。第三類則教人一味歇心，才起一念便與剷除，不讓心生起任何念頭，以至處於心如太虛，情同木石的狀態。第四類是教人要心做得了主，不隨外境轉，乃至佛魔來皆斬。第五種則教人兼修白業以作為輔助正因。有者卻一反其道，落入不拘律儀，任意毀犯的狂禪中。明本評論道：「如上所見，並是情存取舍，意涉所依，用為機關，墮為窠臼。」⁸¹ 明本認為，以上種種對禪之認知與理論，仍屬於情識分別的「邪知異解」，⁸² 若當作悟道機關，反會成為障礙開悟的窠臼。

根據明本的觀察，當時叢林諸方為以上所舉林林種種的禪學形式冠上各種名堂，例如如來禪、祖師禪、平實禪、杜撰禪、文字禪等等，⁸³ 在明本看來，這些無非只是閑名雜字，乃由知見解會中來，與了脫生死無關。⁸⁴ 明本

⁸⁰ 見《中峰廣錄》卷4之下〈示嗣禪上人〉（《磧砂藏》冊37，頁389下18-30）。

⁸¹ 見《中峰廣錄》卷4之下〈示嗣禪上人〉（《磧砂藏》冊37，頁389下30-頁390上1）。

⁸² 見《中峰廣錄》卷4之下〈示嗣禪上人〉（《磧砂藏》冊37，頁390上7）。

⁸³ 參《中峰廣錄》卷4之下〈示嗣禪上人〉（《磧砂藏》冊37，頁390中8-11）。

⁸⁴ 參吳立民主編《禪宗宗派源流》，頁511。

進一步釐清道：「古人開闢禪門，貴要伊了生死，越苦輪，斷分別，息憎愛。如大火輪觸著則燎卻面門，喪卻性命，豈止於言說義路而已哉？」⁸⁵ 意思是，古人開闢禪修法門，用意是爲了讓我們斷除煩惱憎愛，打破生死輪迴，而不是停留於言說義路，虛妄空談而已。

（二）對禪之體認

除了對叢林各種禪說加以批判釐清，明本亦提及了其自身對禪的體認：「所謂禪者，非玄學，非奇解，非密授，非秘傳，是眾生本有之性，元是諸佛所證之三昧。」⁸⁶ 在明本的觀點中，禪並非甚麼玄奧難解之學，也不是師徒之間秘密傳授，不可言宣的神秘之事，而是本具於一切眾生之中，且是諸佛所證得之三昧。明本比喻道：「生死無常即是禪之骨髓，禪即是生死無常之眼目。」⁸⁷ 意味著參禪不離於生死無常，而能於生死無常中成就，洞見生死。筆者將明本對禪的觀點歸結爲以下四點，並逐一論述之。

1. 禪不離心

明本將禪與心結合，謂禪是心之名，心是禪之體，也就是說，參禪須從心地下功夫，非是做學問能得，也非偶然所能領會。心地未明，說什麼都不是，心地若明，則語默動靜皆是禪。是以明本總結禪與心的關係時說道，禪不離心，心不離禪，禪與心實是體同而名異。⁸⁸

對於禪的認知，明本進一步說道：「且心既不可得，而禪豈可得哉？」⁸⁹ 亦即禪與心皆是無真實自性可得，因此禪是「不可強而得之」，⁹⁰ 不可勉強去理解的，若真的理解了，也只是業識在作用，非真實出於自心的體悟。

⁸⁵ 見《中峰廣錄》卷 4 之下〈示嗣禪上人〉（《磧砂藏》冊 37，頁 390 中 15-18）。

⁸⁶ 見《中峰廣錄》卷 20〈東語西話續集〉下（《磧砂藏》冊 37，頁 480 上 20-21）。

⁸⁷ 見《中峰廣錄》卷 20〈東語西話續集〉下（《磧砂藏》冊 37，頁 480 上 25-26）。

⁸⁸ 參《中峰廣錄》卷 5 之下〈示彝菴居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 403 中 4-11）。

⁸⁹ 見《中峰廣錄》卷 5 之下〈示彝菴居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 403 中 17）。

⁹⁰ 見《中峰廣錄》卷 5 之下〈示彝菴居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 403 中 18）。

2. 禪不離坐

儘管明本認為參話頭可以在行住坐臥中進行，如說「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」，⁹¹ 但他仍主張打坐，並認為打坐在參禪悟道的過程中佔了非常重要的一環。明本表示，叢林中所謂之禪，是指達磨所傳之最上乘禪法，有別於小乘的四禪八定，是遍佈於行住坐臥之間，不偏於打坐之一隅。然而，雖說禪不在坐，但其實亦不離坐。古人謂禪不在坐，原意是為了訶責對定境的執著，並非不重視打坐。今人只知參禪不在打坐此一面向，但反過來卻不曉得參禪亦不離打坐的事實。雖說行住坐臥皆可參禪，但除非是已有一定程度者，否則一般人在日常生活中想要心不粗糙浮動，看緊話頭，保持疑情，是很難辦到的，所以打坐顯然還是有其重要性的。因此，明本原則上並不反對終日打坐，前提是必須以悟心為本。如果不明白打坐的根本用意，則會落入兩個極端，謂禪不在坐者會傾向狂蕩不拘，謂禪不離坐者則傾向執著束縛，兩者都不正確。明本最後說道，此心既悟，四威儀皆能用上工夫，不坐而坐；心若不悟，即使坐再久亦毫無工夫可言。⁹² 顯然，明本是直接著眼於坐禪的根本精神，而不在枝末上爭論坐或不坐。明本這一番話，可謂對學人一記當頭棒喝，點破坐與不坐的盲點。

明本在其〈坐禪箴〉序文中為坐禪的內涵界說道：

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。盡一念不動為坐，萬法歸源為禪。或云：戒、定是坐義，智慧即禪義。非情妄之可詮，豈動靜之能間？故知不離四威儀而不即四威儀也。⁹³

明本所謂「非禪不坐，非坐不禪」的主張，不僅將打坐與參禪緊密結合在一起，甚至將兩者相等同，謂坐與禪是同體異名。同時又將三學的戒和定判為坐義，智慧判為禪義，意味著打坐與參禪是不可分割的一體，足見他對坐禪重視的程度。

⁹¹ 見《中峰廣錄》卷 4 之下〈示明昶上人書《華嚴經》〉（《磧砂藏》冊 37，頁 392 下 14-16）。

⁹² 參《中峰廣錄》卷 6〈答高麗白尚書〉（《磧砂藏》冊 37，頁 406 中 8-18）。

⁹³ 見《中峰廣錄》卷 27 之上〈坐禪箴〉（《磧砂藏》冊 37，頁 500 下 26-30）。

儘管如此，若是不明心地而盲目地執著於靜坐，明本是絕對不認同的。他認為參禪決不可執坐為工夫，更不可妄認輕安定境為目標，否則久之罹患百千種禪病，佛亦難救。⁹⁴ 一如先前所說，明本對於那些把習定視為終極目標的禪者是極之反對的，因為如此並不能了悟生死，反而墮入禪定窠臼，空過一生。綜合上述，明本雖不反對坐禪，甚至強調坐禪的重要性，但皆是以能悟明心地為前提，而不應沉滯於定境之中。

3. 禪戒一體

明本在倡導看話禪的同時，也極重視持戒。據他在〈《信心銘》闡義解〉中所說，當時有一類義解僧認為自性與法性無別，言行皆是自性的顯現，遂而提出「抱妻罵釋迦，醉酒打彌勒，俱成一行三昧」⁹⁵ 等荒唐主張，以此狂妄行徑謂之為開遮持犯，甚至還引永嘉玄覺（665-713 年）謂「大悟不拘小節」來替己辯護。⁹⁶ 針對這一類不守戒律，放蕩無羈的僧人之言行，明本是深惡痛絕的，因而呻叱道：「閻羅大王要捉此等說底來喫鐵棒！」⁹⁷ 依明本之見，若人不嚴持戒律而縱橫放肆，狂妄放蕩，最終不只生死難了，甚至於落入惡道，遭受無邊苦報。

明本不但重視戒律，而且還將參禪與戒律視為一體。例如他認為，雖然三聚淨戒是出生死海，達涅槃岸所不可少的基礎，但參禪本身就已具備持戒的精神。因為終日只看一個話頭，心中自然不生任何善惡分別之念，此時若仍強言修善斷惡，無異於贅言而已。換言之，雖不刻意強調修善斷惡，卻能與修善斷惡之行相應。參究話頭時，心中不生起有眾生可度之念，對眾生一視同仁，怨親平等，乃是不刻意造作而自然做到了饒益有情。所以說，參話頭雖不稱為三聚淨戒，但卻完全蘊含了三聚淨戒的精神於其中，一點也沒少。將個話頭朝參夕究，久遠守之，一旦開悟，連個參禪持戒等念亦將之頓遣，戒體與自性實為一體，不必刻意持戒而戒體自然清淨無犯，所謂「不知戒之在我，我之在

⁹⁴ 參《明本雜錄》卷下〈示運禪人〉（《卍續藏》冊 122，頁 388 乙 15-18）。

⁹⁵ 見《中峰廣錄》卷 12 之下〈《信心銘》闡義解〉（《磧砂藏》冊 37，頁 442 下 13-14）。

⁹⁶ 參《中峰廣錄》卷 12 之下〈《信心銘》闡義解〉（《磧砂藏》冊 37，頁 442 下 14-15）。

⁹⁷ 見《中峰廣錄》卷 12 之下〈《信心銘》闡義解〉（《磧砂藏》冊 37，頁 442 下 17）。

戒」。⁹⁸

此外，明本也說道：「戒即是道上之戒，道即是戒中之道，名二而理不二也。」⁹⁹ 謂持戒與學道是名二而理不二，是因為二者同樣是為了要了生死之故，但關鍵在於離生死之心是否真切。若為生死之心真切，則不須刻意持戒向道，而戒體自然清淨，道業自然增長。反之，則戒也持不好，道也向不了，兩者皆徒然。¹⁰⁰

4. 強調真參實悟

明本認為參禪之目的就是為了悟明自心，了生脫死，所以一切修行皆以明心為前提。心若明了，六度萬行無所謂修與不修之過，心若不明，言修與不修都是虛妄空談。¹⁰¹ 正因如此，明本非常重視實修實證，強調工夫必須細水長流地做去。如前所述，明本認為學人往往參禪無所成，病因在於馳求速證，所以他主張學人應發長遠心，但存一個了生死之正念於心中，如是花個二三十年，乃至一輩子去守著一個話頭，永不起一念欲速得成就之心。依其之見，一念求速悟之心即是妄念，永遠與道不相應，所以他勸勉學人但不求速悟，只要老實將工夫做去，不歇不斷，自然水到渠成。¹⁰²

至於如何才是真實參究，明本以古人的參學精神為例，謂古人由於渴望明了生死之心疑而未決，所以方見善知識，立刻向之參扣。若一言不契，無法由此善知識處發明悟入，則又往他處尋訪參學。其求道之心迫切，以至廢寢食，忘疲勞，即使風雨寒暑、禍福安危亦不能移奪，不至洞明絕不罷休。明本表示這樣的參學態度才稱得上是真參。¹⁰³

明本表示：「釋迦不天生，達磨非自證。摠由積學之真，致此光明之盛也。」¹⁰⁴ 天底下沒有不勞而獲之事，見道證真也是如此，沒有不實修實學而

⁹⁸ 見《中峰廣錄》卷4之下〈示雲南護上人求示三聚淨戒〉（《磧砂藏》冊37，頁393上15-24）。

⁹⁹ 見《明本雜錄》卷下〈示圓禪人〉（《卍續藏》冊122，頁388甲6）。

¹⁰⁰ 參《明本雜錄》卷下〈示圓禪人〉（《卍續藏》冊122，頁388甲7-10）。

¹⁰¹ 見《中峰廣錄》卷11之上〈山房夜話〉（《磧砂藏》冊37，頁417下28-頁418上2）。

¹⁰² 參《明本雜錄》卷中〈示然禪人〉（《卍續藏》冊122，頁385甲1-8）。

¹⁰³ 參《中峰廣錄》卷17〈擬寒山詩〉（《磧砂藏》冊37，頁460中6-14）。

¹⁰⁴ 見《中峰廣錄》卷21〈勉學賦〉（《磧砂藏》冊37，頁483下19-20）。

渾然天成的。依明本之言，真參實學是破生死，斷煩惱，證菩提，出三界，興保社，起叢林所不可免之途徑。¹⁰⁵

而所謂實悟，則是指經過實修後得到真切實際的體悟，且當念頓空生死無常，打破一切能所對立，超越一切凡聖迷悟。¹⁰⁶ 對於未悟之人而言，他雖也能廣說佛法義理，但終非其親身領悟。明本比喻道，未悟者和已悟者所要體悟的雖是同一個法，但未悟者有如月夜看物，依稀彷彿，模糊不清，餘惑未盡，而已悟之人則猶如白日看物，清晰徹底，惑情頓消。明本又以親到杭州為譬喻，表示未悟之人有如不曾到杭州而終日說杭州話，儘管說得神似，但終究沒親自目睹過杭州景色及親身經歷杭州的民情。反觀已悟之人猶如已到杭州，雖終日不說杭州話，杭州情境卻歷歷在目。¹⁰⁷

因此，若無實際修證，說得再玄妙也只是空談，不但對了脫生死毫無幫助，反而會增長我慢，使禪者狂妄自大，偏離正軌。明本指責道，這些不著實參究而滿口理論的學者，往往就是佛法衰敗的根源。他語重心長地奉勸有志於參禪者寧可什麼都不會，也不要再在工夫未純熟、煩惱未滅時，「妄陳禪道，以當參學」，把禪講得玄之又玄，自身卻全無體會。¹⁰⁸

（三）禪淨會通

明本雖身為臨濟宗禪師，但同時亦兼弘淨土。從《中峰廣錄》中可見到他曾勘辨傳為永明延壽（904-975 年）所作的「禪淨四料揀」。

1. 勘辨四料揀

從《中峰廣錄》所見，明本一共有三處提及了禪淨四料揀。¹⁰⁹ 針對此四

¹⁰⁵ 參《中峰廣錄》卷 21〈勉學賦〉（《磧砂藏》冊 37，頁 483 下 20-22）。

¹⁰⁶ 參《中峰廣錄》卷 5 之上〈示海印居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 397 上 14-19）。

¹⁰⁷ 參《中峰廣錄》卷 5 之上〈示容齋居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 399 上 15-23）。

¹⁰⁸ 見《中峰廣錄》卷 4 之下〈示明昶上人書《華嚴經》〉（《磧砂藏》冊 37，頁 392 下 27-頁 393 上 2）。

¹⁰⁹ 王鳳珠在其學位論文《永明禪師禪淨融合思想研究》頁 265 認為，《中峰廣錄》是最早提到四料揀的現有文獻資料。然而她只提及了其中兩處，即：卷 11 上〈山房夜話〉內之開示，以及卷 28〈次魯菴懷淨土十首〉之序文。另一處，卷 5〈示

料揀究竟是否為延壽之作品，學界至今雖仍未有定論，¹¹⁰ 不過在明本當時應該是非常肯定延壽為四料揀之作者，例如他在〈次魯菴懷淨土十首〉的序文中說：「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。」¹¹¹ 在〈示吳居士〉中也明白說道：「昔永明和尚離淨土與禪為四料揀。」¹¹² 依明本所見，自從延壽作禪淨四料揀以來，「學者不識建立之旨，反相矛盾，謂：『禪自禪，淨土自淨土』也」，¹¹³ 意即當時有學者不了解延壽此舉之本懷，而將禪與淨視為相互對立的兩回事。對此，明本主張道：

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，則生死不待蕩而遺矣！生死既遺，則禪云乎哉？淨土云乎哉？¹¹⁴

參禪與念佛同樣是為了解脫生死，因此兩者的目標其實是一致的。若就根本而言，生死是由迷於本性而起，所以若能洞見本性，則生死問題自然解決。生死問題既已解決，哪還須談甚麼禪或淨土之類的，意味著禪淨對立的問題其實並不存在。換言之，明本認為延壽作禪淨四料揀，其實只是「曲徇機宜，特方

吳居士〉，王鳳珠則未提及。在卷 11 上〈山房夜話〉之開示中，王鳳珠認為明本虛擬了一位名為「西歸子」的學佛者表達當時禪、淨思想的情形，但筆者認為「西歸子」應不是虛擬人物，而是元代一位稱為李濟的士大夫。根據《樂邦文類》卷 5〈淨土詠史〉（疑為後人所加）之記載，西湖居士李濟，道號西歸子，元代武林人，寓居苕溪（源於浙江省天目山之河川名），深明淨土之教，嘗擬諸詠史。見《大正藏》冊 47，頁 224 中 26-29。

¹¹⁰ 根據王鳳珠的研究，持贊同看法的學者有孤峰智璨、望月信亨、鈴木哲雄、釋太虛、楊惠南、賴永海等，而持懷疑態度的學者有釋恆清、柴田泰、顧偉康、孔維勤等。王鳳珠本人則認為，四料簡的內容思想與延壽的思想有同有異，就現有資料來判斷延壽是否為四料揀作者，會有「文獻不足徵」的問題，因此還需更多證據方能論斷。見王鳳珠撰《永明禪師禪淨融合思想研究》，頁 266-268。

¹¹¹ 見《中峰廣錄》卷 28〈次魯菴懷淨土十首〉（《磧砂藏》冊 37，頁 503 中 21-22）。

¹¹² 見《中峰廣錄》卷 5〈示吳居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 404 中 9-10）。

¹¹³ 見《中峰廣錄》卷 5〈示吳居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 404 中 10-11）。

¹¹⁴ 見《中峰廣錄》卷 5〈示吳居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 404 中 12-15）。

便抑揚」，¹¹⁵ 應眾生根機而作的權宜之說而已。¹¹⁶

對於當時有人藉此四料揀來貶抑禪宗，明本反駁道：「昧者不達權變，剛謂禪外別有淨土可歸，及引永明禪淨土四句爲口實，亦不謬乎？」¹¹⁷ 那些不知權變，卻以爲禪外另有淨土可得，甚至引四料揀爲口實者，是愚昧且荒謬的。

明本主張禪與淨是一體而不可分割的，如他所說：「禪即淨土之禪，淨土乃禪之淨土。」¹¹⁸ 明本對此主張進一步論證道：「淨土，心也。禪，亦心也。體一而名二也。迷者執其名以昧其體，悟者達其體以會其名。」¹¹⁹ 明本將淨土與禪統一於心，謂之體一而名二。迷者盡在禪、淨的名相上產生執著而不知其本體實是無二無別。反觀悟者則能直接通達其本體而會其名，因此不會在事相上的差異而作無謂的爭論。

總之，對明本而言，禪、淨是體一而名二，不可分割對立，所以自是無高下之別，誠如其詩偈云：「惟禪惟淨土，非下亦非高」。¹²⁰ 至於禪淨四料揀，明本認爲只是延壽的權宜之作，若藉以揚淨貶禪，不但不合延壽本意，更是愚昧荒謬之舉。

2. 一門深入

明本雖兼弘淨土，且會通禪淨，但事實上他並不主張同時兼修兩種法門。在《中峰廣錄》中，他曾對既信仰淨土又傾心禪學的吳居士開示道：

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

¹¹⁵ 見《中峰廣錄》卷 11 之上〈山房夜話〉上（《磧砂藏》冊 37，頁 419 上 1-2）。

¹¹⁶ 紀華傳認爲，明本其實是對禪淨四料揀提出自己新的看法。見其《中峰明本的禪淨融合思想》，「靈山海會」網頁之「首屆吳越佛教研討會論文」，<http://lingshh.nease.net/wuyuefojiao/jihuachuan.htm>，2004/5/12。

¹¹⁷ 見《中峰廣錄》卷 11 之上〈山房夜話〉上（《磧砂藏》冊 37，頁 419 上 8-10）。

¹¹⁸ 見《中峰廣錄》卷 5〈示吳居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 404 中 9）。

¹¹⁹ 見《中峰廣錄》卷 11 之上〈山房夜話〉上（《磧砂藏》冊 37，頁 419 上 11-13）。

¹²⁰ 見《中峰廣錄》卷 28〈次魯菴懷淨土十首〉之一（《磧砂藏》冊 37，頁 503 下 4）。

來面目」話置之念佛心中，念念不得放舍，孜孜不可棄離，工夫純熟，識見愈精明，道力益堅密。一旦於忘能所、絕氣息處豁然頓悟，始信子言之不爾欺矣。¹²¹

引文中，明本教吳居士將話頭置於念佛心之中，念念不舍，孜孜不離，至到忘能所、絕氣息處即能豁然頓悟。儘管表面上看似參禪與念佛並行，但實際上明本只是略施方便，將學淨之吳居士導向參禪而已。¹²² 在明本的觀點中，儘管理論上可將不同法門加以互通，但如果站在修行斷生死的立場而言，還是貴於一門深入的，如其所說：

聖人設教，雖千塗萬轍，一皆以決了生死為究竟，然破生死根塵，惟尚一門深入。古人謂：「毫釐繫念生死業因，瞥爾情生萬劫羈鎖。」兼修云乎哉？或不如此，談禪說淨，沸騰識浪，鼓扇情塵，卒未有已也。¹²³

可見明本雖從理體上融通禪淨，但並不贊同禪淨兼修，而主張禪、淨各自專修。

明本不主張禪淨兼修的觀點，還可從明代雲棲株宏（1532-1612 年）的評論中得到證明。株宏在《往生集》卷 1 曰：

昔中峯、天如謂，禪與淨土，理雖一而功不可並施。今日兼修者何？蓋「兼」之義，二足躡兩船之兼，則誠為不可，圓通不礙之兼，何不可之有？況禪外無淨土，則即土即心，原非二物也，安得更謂之兼？¹²⁴

據株宏評論道，明本和其徒天如惟則（1276-1354 年）認為禪與淨土雖然在理體上是一，但在修行上卻「功不可並施」。由此可見明本和惟則的確是反對禪淨兼修的。事實上惟則確實明白說道：

¹²¹ 見《中峰廣錄》卷 5〈示吳居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 404 中 24-29）。

¹²² 一如龔雋所說，明本有將淨土禪化的傾向，且是立足於宗門的立場，側重於從明心見性方面去會通禪淨，見其〈略論宋以後之念佛禪〉，《佛藏》第 15 期，1999 年 10 月，頁 27。

¹²³ 見《中峰廣錄》卷 11 之上〈山房夜話〉上（《磧砂藏》冊 37，頁 419 上 25-30）。

¹²⁴ 見《往生集》卷 1〈沙門往生類·圓照本禪師〉（《大正藏》冊 51，頁 136 中 3-7）。

幻住和尚有云：「參禪只爲明生死，念佛惟圖了死生。但向一邊挨得入，兩條門路不多爭。門路雖不多爭，却不許互相兼帶。參禪者單單只是參禪，念佛者單單只是念佛。若是話分兩頭，彼此都無成就。」¹²⁵

據惟則之引述，明本雖然承認參禪與念佛皆爲明了生死，但應該是參禪者純參禪，念佛者純念佛，否則將兩頭不到案，兩者皆無成。綜上所述，明本在理論上是禪淨融通，但在事修上卻是一門深入，這一點是值得注意的。他之所以會通禪與淨，目的是爲了平息兩者的對立與紛爭，即使他著有《三時繫念》及〈懷淨土詩〉等作品，也不過是爲了順應局勢及作爲化眾方便而已。

四、明本之看話禪法

本節擬先敘述明本弘揚看話禪之動機，接著探討他在其看話禪教學上選用了哪些話頭。再來是談參話頭的方法，包括參究過程中所應注意的重點，如破除昏散、不起第二念、死盡偷心和發起疑情，最後再說明參話頭之功效。

（一）弘揚看話禪之動機

如前所說，在當時的叢林中，學人爲生死大事之心不真切，又不具參學眼目辨識明師，以至邪正不分，誤墮知見窠臼而不自知，且多是商量個語話，不肯回頭扣己而參。爲人師者往往又不具作家手眼，以盲引盲，致使宗門問題叢生。針對這些問題，明本說：「近代宗師爲人涉獵見聞太多，況是不純一痛爲生死。所以把箇無義味話頭拋在伊八識田中。」¹²⁶ 言下之意，弘揚看話禪，是爲了對治宗門弊病。據明本表示，當時有真參實悟的尊宿爲了拯救宗門之弊，協助禪徒打破知見，悟入心性，奈何沒有下手處，不得已只好於第二門頭別開一路，權宜方便地教學人修習看話禪，讓他發起大疑情，猛利無間的去參究。¹²⁷ 據明本解釋，在維持於疑情的狀態之下，自然不涉一切思量，故能截斷一切知見、解會等病。¹²⁸ 所以說，明本弘揚看話禪的動機在於對治宗門時弊，提供學人一個步入悟境的著手處。

¹²⁵ 見《天如惟則禪師語錄》卷 2（《卍續藏》冊 122，頁 415 丁 13-17）。

¹²⁶ 見《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南福、元、通三講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 385 上 24-26）。

¹²⁷ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 366 下 26-30）。

¹²⁸ 參《明本雜錄》卷中〈示夫上主〉（《卍續藏》冊 122，頁 382 乙 1-2）。

(二) 話頭之選擇

修習看話禪的先決條件是必須選定一個所緣的話頭。明本在看話禪教學上最常用的是「無」字話頭。他「無」字比喻為「倚天長劍」、「塗毒鼓聲」，威力大到連佛祖都不敢正眼注視之。¹²⁹ 他甚至還勸人放棄其他話頭而改參「無」字：

麟上人從前參「釋迦彌勒是它奴，且道它是誰？」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。此去但只參箇「趙州因甚道箇『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！¹³⁰

明本解釋說，若參「釋迦彌勒是它奴，且道它是誰」此話，會令人落入知解中，甚至妄認情識，顛倒分別。易言之，此話頭容易引起思維推量，而非起疑情，疑情不起，自是無法透脫。因此，明本認為此話頭會引起邪見，失佛知見，非理想話頭，所以才會勸學人改參「無」字話頭。

除了「無」字話頭，明本也經常因不同的對象而教其參不同的話頭，其中包括「萬法歸一，一歸何處」、¹³¹ 「四大分散時，向何處安身立命」、¹³² 「父母未生前，那箇是我本來面目」、¹³³ 「須彌山」¹³⁴ 及「死了燒了，哪個是我性」。¹³⁵ 然則在另一些開示中，明本並未指明教學人參哪個話頭，而只是泛泛地教人參一箇「無義味話頭」。筆者推想可能是因為有些學者在之前

¹²⁹ 參《中峰廣錄》卷5之下〈示鄭廉訪〉（《磧砂藏》冊37，頁401上20-22）。

¹³⁰ 見《明本雜錄》卷下〈示足菴麟上人〉（《卮續藏》冊122，頁391丙16-丁2）。

¹³¹ 見《中峰廣錄》卷4之下〈示普喜上人問五蘊生死〉（《磧砂藏》冊37，頁391中23-26）。《明本雜錄》卷中及卷下也可見到其他例子（如《卮續藏》冊122，頁376丙、頁377甲、頁385甲、頁386丙、頁389乙欄等）。

¹³² 見《中峰廣錄》卷5之上〈示同菴居士〉（《磧砂藏》冊37，頁399下19-21）。

¹³³ 見《中峰廣錄》卷5之下（《磧砂藏》冊37，頁404中）。

¹³⁴ 見《中峰廣錄》卷4之上及卷6（《磧砂藏》冊37，頁387下、頁406上）。

¹³⁵ 見《中峰廣錄》卷4之上（《磧砂藏》冊37，頁387下）。

已選定了某一話頭，並已參究了一段時日，所以明本為他們開示時，不再為他們指出要參哪個話頭。

綜上所述，明本在其禪法教學上並不限定只選用一種話頭，而是依不同對象而授以不同話頭，主要以適合各人不同的根性而定。因此，在話頭的運用上，明本可謂多元且靈活的。

（三）看話禪法之要旨

選定適合自己根器習性的話頭之後，接著是進入實際參究的階段。本節將從《中峰廣錄》和《明本雜錄》中，根據明本對學人的指導，探討其看話禪法之要旨。

1. 破除昏散

昏沉與散亂（或簡稱昏散）通常是學者最剛開始做工夫時經常會面對的問題。因此該如何對治，依明本的教導：

且如正看話頭之頃，忽爾昏散、順逆等境現前，便當奮起精神向昏散、順逆中看。久久昏散、順逆、情妄自消耳。¹³⁶

學人若出現昏散、順逆等境，便應奮起精神，提起正念，向昏散、順逆中加緊看住話頭。久之，等昏散等境過了時效，就會自動消失。明本警告說，昏散現前時，若不提起正念，而心生疑妄雜想，例如心想有無去除昏散的方便，或將昏散、順逆歸咎於自己的根器、宿業或種種境緣等，如此反會更加陷入昏散中，使昏散更嚴重，工夫更使不上力而已。¹³⁷ 因此明本教導學人但於昏散之上單單提起話頭自看，永不放捨，不要分心去管昏散的存在。¹³⁸

明本甚至認為「昏沉散亂全體是本地風光，其實理地中無二法也」，¹³⁹ 亦即從實際理地而言，昏沉散亂與吾人本有佛性原無差別，只是由於學人參禪

¹³⁶ 見《明本雜錄》卷中〈示夫上人〉（《卍續藏》冊 122，頁 381 丁 12-13）。

¹³⁷ 參《明本雜錄》卷中〈示夫上人〉（《卍續藏》冊 122，頁 381 丁 14-17）。

¹³⁸ 參《明本雜錄》卷中〈示夫上人〉（《卍續藏》冊 122，頁 381 丁 17-頁 382 甲 2）。

¹³⁹ 見《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 上 23-24）。

的正念不真切之故，才會出現昏散。若一開始即用心真切，了不間斷，昏散肯定「杳不知其蹤」。¹⁴⁰ 明本提示道，做工夫參話頭時，不須刻意排遣昏散，心中但真切痛念生死無常，參起話頭自然綿密，昏散自然不現。倘若出現昏散，即表示吾人之欲了生死之心發得不夠真切，話頭參得不夠綿密，¹⁴¹ 此時須重新提起正念，調整心態，繼續用功。

明本主張，對治昏沉散亂須從根本著手，因為「若根本既斷，於三千大千世界內外中間欲覓一毫昏沉散亂，了不可得」。¹⁴² 而昏沉散亂產生的根本原因是參禪時心中存有種種念慮思索，如見色聞聲而起愛憎取捨之情等，乃至一念欲超越生死、成佛作祖之心都是昏散根本。¹⁴³ 倘若撇開造成昏沉散亂的根本原因，而去談論對治或不對治的問題，都是顛倒錯謬之舉。¹⁴⁴ 由此看來，明本所謂對治昏散的方法是要從其根本上破除之，套句明本的說法，吾人若不自反省為道之念不真切，反而怪罪昏沉散亂為修行障礙，無異於身處暗室而怪罪眼睛看不見一樣，¹⁴⁵ 實是偏離了問題的根本。

2. 不起第二念

明本強調參話頭的過程中須專心一志地看緊一個話頭，不作其他雜想。只要是話頭以外的念頭，不管是對佛或法之念，在當下都不是正念，而是生死種子，¹⁴⁶ 因為這樣雜念會妨礙疑情生起，以至無法開悟了生死。因此，須於十二時中緊守一個話頭，像一個大死人般，不作任何思維活動，如「枯木死灰」般地「絕氣息守將去」，¹⁴⁷ 單單只疑著一個話頭。此外，更莫作修行想，因為只要一作此想，就會被「修行」此名詞套牢於神聖的概念中。¹⁴⁸ 要言之，參話頭時最重要保持正念，對一切昏沉散亂、動靜語默、生老病死、苦樂順逆、成不成就等諸事皆應不予理會。除卻一個參話頭之正念，縱使佛陀、祖師

¹⁴⁰ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 上 29-中 1）。

¹⁴¹ 參《明本雜錄》卷中〈示夫上主〉（《卍續藏》冊 122，頁 382 甲 4-8）。

¹⁴² 見《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 中 29-30）。

¹⁴³ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 中 20-29）。

¹⁴⁴ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 中 4-14）。

¹⁴⁵ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 中 2-4）。

¹⁴⁶ 參《明本雜錄》卷中〈示因禪人〉（《卍續藏》冊 122，頁 384 丙 17-丁 3）。

¹⁴⁷ 見《明本雜錄》卷中〈示澄禪人〉（《卍續藏》冊 122，頁 387 甲 15）。

¹⁴⁸ 參《中峰廣錄》卷 5 之上〈示同菴居士〉（《磧砂藏》冊 37，頁 399 下 21-23）。

同時現前，將第一義諦無上妙法注入心中，也須將之嘔卻，不爲其所動。¹⁴⁹

依明本之言：「但除卻一箇所參底話頭外，更有心念，不問是佛念、法念，乃至善惡諸緣，皆是第二念。」¹⁵⁰ 亦即，相對於參話頭的第一念，其他一切妄念皆稱爲「第二念」。這些所謂的第二念會令心無法專注於話頭之上，所以是發起疑情的極大障礙。

若參話頭起疑情時，內心忙於馳求取捨，或因雜念暫息而執以爲喜，或因昏沉散亂增加而承以爲憂，此皆是第二念，是由於「不識做工夫之旨趣」之故。¹⁵¹ 明本進一步說道，正當體究話頭時，不許思前算後，較量得失，也不應像二乘小果之人般刻意厭身避境，絕念忘緣，驅遣愛憎情妄，作種種修習，也不要生起嫌喧取靜、辨是別非、取聖捨凡、消昏敵散等念，¹⁵² 亦不要作種種雜想，如問是不是佛境界，意下是否淨如虛空，妄想諸取是否已遠離，此心有無罣礙等疑問。¹⁵³ 但只發起痛爲生死的真切心，將話頭穩密參去即可。

明本更舉了九項參禪時所應避免的無謂思慮，可視爲以上所述之綜合：

第一不得祛昏敵散，第二不得捨妄求真，第三不得愛聖憎凡，第四不得將心待悟，第五不得厭生離死，第六不得樂寂嫌喧，第七不得順己違他，第八不得藏形避影，第九不得揀緣擇境。¹⁵⁴

此九個事項皆是參話頭的過程中所不應生起的第二念。除此之外，明本還道「更有第十箇不得，未易與人說破」，¹⁵⁵ 亦即連不起第二念之心也應給以排除。總而言之，在看話頭做工夫的過程中，但只對一個話頭起疑情，不許有其他無謂的思量計較之念。

¹⁴⁹ 參《明本雜錄》卷中〈示海東淵首座〉（《卍續藏》冊 122，頁 381 乙 8-12）。

¹⁵⁰ 見《明本雜錄》卷下〈示足菴麟上人〉（《卍續藏》冊 122，頁 391 丁 4-5）。

¹⁵¹ 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南福、元、通三講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 385 上 29-中 2）。

¹⁵² 參《中峰廣錄》卷 5 之下〈示鄭廉訪〉（《磧砂藏》冊 37，頁 401 下 8-11）。

¹⁵³ 見《中峰廣錄》卷 4 之下〈示明昶上人書《華嚴經》〉（《磧砂藏》冊 37，頁 392 下 17-20）。

¹⁵⁴ 見《中峰廣錄》卷 1 之下〈佛成道日示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 376 下 6-10）。

¹⁵⁵ 見《中峰廣錄》卷 1 之下〈佛成道日示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 376 下 10）。

3. 死盡偷心

參話頭時，不僅要心不起第二念，更不許對諸境緣產生分別執著，否則心念難專注於話頭之上，所以必須將「偷心」去盡。明本說道：「何謂偷心？乃識情之異名也，能刳奪自家無上法財故。」¹⁵⁶ 換言之，偷心是一切對內外境產生妄分別的能識作用。然則，依明本之見，偷心原非外來物，實乃「如來妙明元心之至體」。¹⁵⁷ 其體與吾人本具佛性之體無二無別，只是由於學人求道之志不真切，且為妄想所蒙蔽，才會轉為偷心。¹⁵⁸

據明本道，古人之所以修行有大成就，是因為能將「偷心死盡」，¹⁵⁹ 反觀今人做工夫不靈驗，則是由於「偷心未死」¹⁶⁰ 之故。在做工夫看話頭的當兒，若情識對內外塵緣產生分別執著，比如意識到有人我，意識到工夫純不純熟，或是對昏沉散亂之了別，或是對話頭與疑情交結不斷之了別，或是有凡聖真偽等分別，諸如此類皆是偷心，皆是業識在作用。¹⁶¹ 唯有將這些疑慮去盡，疑情才能有效生起並保持住。

偷心之障道，猶如飛埃遊塵之覆蓋於鏡光，¹⁶² 使學人喪失對疑情的觀照力量。疑情若發不起，則無法達至桶底脫落的境界，自然也就無從開悟了。所以說，偷心一毫死不盡，則萬劫無有自成之理。¹⁶³ 此外，明本又將偷心比喻為藥忌，能將佛的法藥給解掉，至使眾生的生死大病難以痊癒。¹⁶⁴ 因此，若要道業有成，得先去盡偷心方可，所謂：「死得一分偷心，則是學得一分道。死得偷心五分，則是學得五分道。偷心全無，則全體是道」。¹⁶⁵

要言之，參話頭時，但把偷心去盡，除一個話頭外，就沒有任何事物攔於心中。如此截斷一切情識作用，猶如泥塑木雕的有氣死人一般，視而不見，聽

¹⁵⁶ 見《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 422 下 15-16）。

¹⁵⁷ 見《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 上 7）。

¹⁵⁸ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 423 上 7-8）。

¹⁵⁹ 見《明本雜錄》卷中〈示正聞禪人〉（《卮續藏》冊 122，頁 375 丁 11）。

¹⁶⁰ 見《明本雜錄》卷上〈示眾〉（《卮續藏》冊 122，頁 365 丁 14-15）。

¹⁶¹ 參《明本雜錄》卷上〈示眾〉（《卮續藏》冊 122，頁 365 丁 16-頁 366 甲 6）。

¹⁶² 參《明本雜錄》卷中〈示正聞禪人〉（《卮續藏》冊 122，頁 375 丁 14-16）。

¹⁶³ 參《明本雜錄》卷中〈示正聞禪人〉（《卮續藏》冊 122，頁 375 丁 11-12）。

¹⁶⁴ 參《中峰廣錄》卷 11 之中〈山房夜話〉中（《磧砂藏》冊 37，頁 422 下 9-14）。

¹⁶⁵ 見《明本雜錄》卷中〈示正聞禪人〉（《卮續藏》冊 122，頁 375 丁 12-14）。

而不聞，對內外境界全無意識反應。如是守去，發起的疑情自然不受干擾，其力量也得以逐漸加強。¹⁶⁶

4. 發起疑情

看話頭的目的就是爲了要從中生起疑情，藉由參破疑情而達至頓悟的境界。明本要學人奮起一片猛利不退轉心，將話頭提起，孜孜密密地參究，乃至遣寒暑，忘寢食亦不間歇。明本運用種種譬喻來說明參究過程中，疑情生起時的感覺，例如胸中念念有如撞著鐵壁相似。換言之，猶如一道銅牆鐵壁擋住了去路，而必須將之穿透一樣，不斷往前撞，往前靠礙過去。如是一礙礙住，不作任何思維，今日、明日都這樣奮鬥下去，直至撞透爲止。¹⁶⁷ 又如，一切時中守住一個無意味話頭，就像要咬斷一根鐵橛子相似，朝咬暮咬，越咬不斷越要耐心地咬，乃至下定不退轉、無間斷的決心，不咬斷就決不放棄。¹⁶⁸ 明本還以吞栗棘蓬、中毒藥來形容參話頭時的心理狀態：

把箇無義味話拋在伊八識田中，如吞栗棘蓬，如中毒藥相似，只貴拌捨形命，廢寢忘食，大死一回。¹⁶⁹

疑情的力量越來越強時，心中只有疑情密佈，身心寢食雜事俱忘，感覺有如吞栗棘蓬，哽在喉間，既吞不下又吐不出，又如中毒藥相似，即將氣絕身亡似的一步逼至絕境，以致大死一回。

參話頭貴在將話頭參得綿密無間，¹⁷⁰ 但且念念不退轉，念念不間斷，念念不休息，念念不棄離地耐心參究之。¹⁷¹ 綜上所述，對於參話頭的過程與方法，明本作了相當生動的譬喻，如發起疑情時，就如撞著鐵壁、咬生鐵橛、吞

¹⁶⁶ 參《明本雜錄》卷上〈示眾〉（《卍續藏》冊 122，頁 366 甲 7-9）。

¹⁶⁷ 參《中峰廣錄》卷 1 之下〈平江路順心禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 375 上 25-29）。

¹⁶⁸ 參《明本雜錄》卷中〈示海東可翁然禪人〉（《卍續藏》冊 122，頁 380 甲 2-5）。

¹⁶⁹ 參《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南福、元、通三講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 385 上 26-27）。

¹⁷⁰ 參《中峰廣錄》卷 1 之下〈歲朝示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 372 中 26-下 2）。

¹⁷¹ 見《中峰廣錄》卷 1 之下〈解制示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 372 上 27-中 2）。

栗棘蓬、中毒藥般，具體地形容出參話頭時所逼至絕境的狀態。至於掌握了參話頭的方法後，更重要的是綿密長遠地修習，方能有朝一日見其成效。

（四）參話頭所獲功效

關於參話頭的功效，明本說：「參到話頭破處，則生死大事與之俱破。」¹⁷² 換言之，將個話頭一參參到底之後，久之工夫純熟，話頭參破時，剎那間疑情頓消，一切虛妄情執息滅，生死大事一時了。對於參破話頭的情況，明本作了種種描述，例如他說：「直得心無異緣，念空群妄，驀忽於用意不及處，劈面撞著。」¹⁷³ 又如：「久久不移易，將見情祛識謝，塵盡念消，不覺不知，驀然撞透。」¹⁷⁴ 依明本之言，疑情若能持續保持下去，久久不移易，參到最後，情祛識謝，塵盡念消，忽然間不經意地如撞著壁般一撞撞透。

話頭參至最終的境界，即會空卻人法二執，心境處於寂靜的狀態中，乃至忘盡能所對立，去盡虛妄情識分別，連所參之話頭也一時忘卻，忽然於極度專注的狀態下蹉口一咬，頓時百雜粉碎，無一物可得。¹⁷⁵

再者，明本曾把參話頭比喻為有如咬生鐵橛，所以談到話頭參透處，他說：「咬到極則處，管取有箇卒地，折曝地斷底時節。」¹⁷⁶ 將一個話頭如咬生鐵橛般地參去，咬到極則處，肯定有突然咬斷之時節。明本有時也說：「驀忽齧破，方有少分相應。」¹⁷⁷ 以「咬破」來形容參破時的境界。

此外，明本還用「脫略」、「打破漆桶」等語詞。例如，在〈冬至示眾〉中，明本曾要求學人十二時中單單提一個話頭，日亦然，夜亦然，乃至行坐、生死、上刀山、入劍林亦皆然，及至工夫純熟時，明本說：「久久純熟，和箇亦然底同時脫略，心空及第，其在斯焉。」¹⁷⁸ 最後連個亦然如此的概念都一

¹⁷² 見《明本雜錄》卷中〈示海東淵首座〉（《卍續藏》冊 122，頁 381 甲 14）。

¹⁷³ 見《中峰廣錄》卷 1 之下〈朝歲示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 372 中 30-下 2）。

¹⁷⁴ 見《中峰廣錄》卷 1 之下〈平江路順心禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 375 上 29-中 1）。

¹⁷⁵ 參《中峰廣錄》卷 1 之上〈平江路鴈蕩幻住禪菴示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 366 下 26-頁 367 上 3）。

¹⁷⁶ 見《明本雜錄》卷中〈示海東可翁然禪人〉（《卍續藏》冊 122，頁 380 甲 5-6）。

¹⁷⁷ 見《中峰廣錄》卷 4 之上〈示雲南福、元、通三講主〉（《磧砂藏》冊 37，頁 385 上 26-27）。

¹⁷⁸ 見《中峰廣錄》卷 1 之下〈冬至示眾〉（《磧砂藏》冊 37，頁 374 下 18-23）。

併去除。在〈解制示眾〉中則曰：「直至心空及第，脫略見聞，打破漆桶之頃，便是解制之日也。」¹⁷⁹ 明本比喻初發心入道之日即是結制，那麼，將話頭參至心空及第，去除一切顛倒見聞，打破漆桶之時，便是解制之日。

對參透話頭之後的境界，明本描述道：

所參話頭久之純熟，忽然開悟，如久忘忽記。那時情妄空，知解泯，一箇自心全體獨露，隨處自在。百千念慮同時休息，百千緣境當念俱離。安樂法門，無越此也。¹⁸⁰

明本形容開悟的剎那如久忘忽記，而且所有情妄、知解都去盡無餘，自心佛性顯發，隨處自在，當下念慮平息，緣境俱離，徹底從煩惱愛染繫縛中解脫出來。所以明本說，所有安樂法門中，沒有比看話禪更好的了。明本進一步說：

守到情消識盡處，忽爾開悟。那時澄湛不澄湛，如啞子得夢，惟自知耳。更須和此所知之念同時掃蕩，始慶快也。¹⁸¹

將話頭參到情消識盡處而忽然頓悟，其悟境如啞子得夢，唯有自知而說不出口。最後甚至連此自知之念也一併掃除，徹底放下。明本更提醒學人說，即使開悟後，也不能對悟境產生執著，否則終究不徹底，比如他為海東空上人開示時說：

久久純熟，不覺不知打成一片。等閑豁開正眼，洞見本源，方知禪道佛法不待會而會，見聞知覺不待忘而忘，虛妄情識不待斷而斷，生死無常不待了而了矣。即此謂之參學事畢，撒手到家底時節。到此更要你掀翻見網，打破法窟，抹過那邊，揚身物外，方堪為克家種草。你若悟了，更只坐在悟處，一切處粘手綴腳，無你大解脫分。¹⁸²

¹⁷⁹ 見《中峰廣錄》卷1之下〈解制示眾〉（《磧砂藏》冊37，頁372上27-中2）。

¹⁸⁰ 見《中峰廣錄》卷5之上〈示同菴居士〉（《磧砂藏》冊37，頁399下23-27）。

¹⁸¹ 見《明本雜錄》卷中〈示澄禪人〉（《卮續藏》冊122，頁387甲15-17）。

¹⁸² 見《明本雜錄》卷中〈示澄禪人〉（《卮續藏》冊122，頁387丙16-丁5）。

即使參破話頭，豁開正眼，洞徹法源，還要掀翻見網，打破法窟，抹過那邊，揚身物外，亦即不耽著於開悟的「那邊」，超越一切佛法見解，方堪成為繼承如來家業的種草。若悟後仍坐在悟處粘手綴腳，不知脫離，則肯定無法達到大解脫之境。

總之，話頭參至最後，疑情的力量強至足以將禪者逼至無可進退的絕境中，虛妄顛倒的思維作用完全被截斷。電光火石間，話頭忽然參破，剎那間疑情頓消，有如撞透鐵壁、咬斷鐵橛、打破漆桶、百雜粉碎般，當下人法空，心境寂，能所忘，甚至連話頭和疑情皆消失無蹤。直下心地明，生死了，百千念慮同時休息，百千緣境當念俱離。其悟境如啞子得夢，只能自知，不能言傳。

五、結語

明本繼承了原妙之風，不肯住名山巨剎，不愿受朝廷供養，與元王朝保持著疏遠的關係。此點與妙峰之善（1152-1235 年）一系的元叟行端（1255-1341 年）等輩結交權貴，住持大寺以至參與官場，形成鮮明對比。¹⁸³ 但他卻又有別於原妙的隱盾性格，他大半輩子過著草棲浪宿，結菴而居的遊化生活，對佛教深入民間有著極大貢獻。雖然他極為自謙，甚至近乎逃名晦跡，但其名聲仍舊遐邇著聞，北庭、南詔、東海等地諸師無不前來參扣，上至天子，下至庶民，無不景仰其德，受其教誨者不可計數。

從明本的語錄中，經常可見到他批評學人和師家的毛病，並引古人風範以鑑之，顯見明本對禪林盛衰是非常關注的。同時，他也對當時存在於禪門中的各種禪學理論加以批判，認為這些禪說皆是「情存取舍，意涉所依，用為機關，墮為窠臼」的邪知異解，非究竟禪法，意味著他所弘揚的看話禪才是通往明心性，了生死的理想禪法。明本對禪的見解相當獨特，他主張「禪是心之名，心是禪之體」、「禪不在坐，亦不離坐」、「所參話雖不名三聚，而具存三聚」，如是將禪與心、禪與坐、禪與戒各自統攝起來，成為其獨特說法。明本同時亦強調：「參須真參，悟須實悟。」認為若不經過實際參究，即使道理說得再玄，也不過是空談，對了生死毫無助益。除此之外，為了平息禪淨兩者之間的對立與紛爭，明本將禪淨加以會通，但他並不同意禪淨兼修，而主張各自一門深入。

明本弘揚看話禪，主要是為了對治宗門弊病，讓學人有個通往頓悟的下手處。他在話頭上的選用多元且靈活，對於參話頭的過程及結果，明本作了相當

¹⁸³ 參《中國禪宗通史》 頁 485、頁 490。

生動且具體的譬喻與說明。在參究過程中，明本強調必須不起第二念及死盡偷心。至於如何對治昏散，明本直接提示學人昏散之根本原因，並主張應從根本處破之，而非只治標不治本。

有意思的是，看話禪在宋代雖由大慧宗杲所倡導，但到了元代，其後人在禪風上卻與他截然相反，例如笑隱大訢，更是極力反對看話禪，¹⁸⁴ 反而真正繼承並發展看話禪的卻是虎丘紹隆一系破庵祖先支下的原妙、明本等禪師。¹⁸⁵

（此文曾公開發表於 2005 年 9 月 11 日法光佛教文化研究所所舉辦之
第十六屆佛學論文聯合發表會）

¹⁸⁴ 有關大訢對看話禪的批判，其內容摘錄如下：

「每見近時宗師教人提箇話頭『萬法歸一，一歸何處？』又教人看『僧問趙州：『狗子還有佛性也無？』州云：『無！』』使其朝參暮參，疑來疑去，謂之大疑必有大悟。雖是一期善巧方便，其奈愈添障礙。愚癡之輩，一丁不識，竊吾形服，經教不知，戒律不守，問著百無所能。但道：『我請益善知識，舉箇話頭。』口裏誦，心裏想，如三家屯裏學堂，教小兒子念上大人相似，眼醒記得，睡著忘了。或用心太過，愈疑愈亂，遂至失心顛狂；或妄生卜度，胡言亂語，誑嚇無知；或癡癡兀兀，黑山下鬼窟裏淹過一生，直至頭白齒黃，眼光落地，不得纖豪之力。」

見《笑隱大訢禪師語錄》卷 2（《卍續藏》冊 121，頁 111 丙 5-15）。

¹⁸⁵ 參吳立民主編《禪宗宗派源流》，頁 499-500。

【參考書目】

- 元·北庭慈寂編，《天目中峰和尚廣錄》。新文豐版《磧砂藏》冊 37。
《天目明本禪師雜錄》。《卍續藏》冊 122。
- 元·延俊慧曇、中孚崇裕等編，《笑隱大訢禪師語錄》。《卍續藏》冊 121。
- 明·恕中無慍編，《山菴雜錄》。《卍續藏》冊 148。
- 清·紀蔭編，《宗統編年》。《卍續藏》冊 147。
- 杜繼文、魏道儒著，《中國禪宗通史》。南京：江蘇古籍出版社，1993 年。
- 吳立民主編，《禪宗宗派源流》。北京：中國社會科學，1998 年。
- 魏道儒著，〈明本禪師的禪學思想〉。《圓光佛學學報》創刊號，1993 年，頁 271-289。
- 任宜敏著，〈普應國師禪學思想析論〉。《浙江學刊》2001 年第 4 期，頁 23-31。
- 紀華傳著，〈明本禪師嗣法弟子與元代雲南禪宗〉。《新世紀宗教研究》第 3 卷第 2 期，2004 年 9 月，頁 104-121。
- 紀華傳著，〈中峰明本的禪淨融合思想〉。發表於「靈山海會」網頁之「首屆吳越佛教研討會論文」中，<http://lingshh.nease.net/wuyuefojiao/jihuachuan.htm>，2004/5/12。

A Survey of Zhongfeng Mingben's Chan Thought and Practice

SHI Youhuang

Graduate

Fakuang Institute of Buddhist Studies

Abstract

Zhongfeng Mingben (1263-1323) was an important advocate of *huatou* meditation who lived during the Yuan dynasty. He received Gaofeng Yuanmiao's (1238-1295) dharma transmission, and belongs to the Huqiu shaolong sub-branch of the Yangqi branch of the Linji lineage. This sub-branch also includes Chan monks in the lineage of Poan Zuxian. Zhongfeng Mingben led a simple life, declining the position of abbot. For many years he moved from place to place, and refused to become involved with the court. However, he was highly esteemed by court officials and commoners, local and foreign students who competed with each other for his instruction. While he was alive he was renowned as the "ancient Buddha of Jiangnan."

Zhongfeng Mingben was concerned about the decline of Chan monasteries. To restore Chan practices, he often rebuked junior and senior monks who behaved inappropriately. He also criticized ideas and practices current in Chan monasteries, condemning those who "select teachings based on emotions; rely on baseless ideas; behave mechanically; parrot old teachings," phenomena which he denounced as unorthodox and incorrect. He also stated his own understanding of Chan: Chan is not apart from mind; Chan is not apart from seated meditation; Chan and precepts are of a single essence. Thus his identification of mind, meditation, and precepts with Chan, taken together, represent the unique features of his thought. In addition, he emphasized the importance of active practice and actual realizations. He said that in practice, mental illumination is the key; if one does not undergo complete enlightenment, then one's theorizing is merely empty talk not conducive to

liberation. He believed that Chan and Pure Land share a common essence, although neither is superior to the other. At the same time he did not approve of their dual practice, saying that each one should be practiced in depth individually. Zhongfeng Mingben spent his life popularizing *huatou* Chan. According to his own writings, his purpose was to counteract lapses in the tradition and give students of Chan a reliable means of attaining enlightenment. His use of *huatous* is varied and adaptable. The *huatous* he most commonly assigned are “wu” and “if all returns to the one, whence does the one return.” He gave specific instructions with analogies regarding the process and results of *huatou* practice. He advocated eliminating sleepiness and instability from their fundamental place as the key to *huatou* practice; in every moment of working on the *huatou*, one should allow only a sense of doubt to arise, but not any other thoughts. At the same time, one also needs to let the discriminating mind completely die. This way, the sense of doubt will arise and gradually strengthen, until finally the *huatou* sunders, the sense of doubt disappears, and life and death are understood.

Key words: 1. Zhongfeng Mingben 2. *huatou* meditation

(Abstract translated by Eric Goodell)