

「看話參禪」之研究：淵源、途徑與主要類型

A Comparative Study of Wang Gen thought and Zen Meditation

賴賢宗

Shen-chon Lai

摘要

關於「看話參禪」的淵源。五祖弘忍的《修心要論》就有看一字來參禪，此乃「看話參禪」的被忽略的淵源。雲門文偃也有「一字禪」，看一字來參禪，乃至有一箭破三關之說，這是「看話參禪」與後來的破三關之說的源流之一。黃蘗禪師以趙州「無」一字來讓禪者「看話」參禪，是「看話參禪」的最為明顯的濫觴，可以說黃蘗禪師已經有以「無」一字來讓禪者「看話」參禪的教學。

關於「看話參禪」的途徑與主要類型。大慧宗杲是以趙州「無」做為學人最常用的話頭。趙州「狗子無佛性」是常用的公案，「公案」對於大慧宗杲而言是禪堂用功的實用故事性的範例，是一種活生生的當下直指的啟迪式的情境教育，而不是用來拈古、唱和、歸類品評。另一個大慧宗杲常用的「公案」是「竹篋子」的公案，喚之為「竹篋子」或不喚之如此是或觸或背，這是龍樹中觀的四句的當下直指的啟迪式的行動語言。如此運用公案的目的在於起疑情以及參禪追破疑團。大慧宗杲詳細闡明「看話參禪」的禪法，比如入手起修、如何參話頭、向上一機起疑情、破疑團、破參，都有清晰的解說，門下產生很多明心開悟的禪者，其影響及於法鼓山的開創者聖嚴法師之禪法。無門慧開以趙州「無」做為《無門關》的第一公案以及最重要的話頭。

關於「念佛是誰」的淵源。「念佛是誰」是憨山大師所提倡的，對於這個方法有清晰的解說，應該說「念佛是誰」是「看話參禪」，這是「禪淨雙修」的奠基，影響一直到達民國的來果禪師。又，藕益智旭閱讀南宋高峰原妙（1238~1295）的語錄而大加讚賞，而提倡禪淨雙修，也就是「念佛是誰」的話頭的濫觴。但是，高峰元妙的本參話頭是「萬法歸一，一歸何處」，而他開悟時候參的是「拖死屍的是誰」，後來「拖死屍的是誰」或說「誰」一字也成為後世禪者常用的話頭，例如虛雲老和尚、聖嚴法師。又，慧門禪師認為「話頭」的意思並不是「思想的源頭」，而是說「話頭」是「看話」的意思，「頭」只是一個語助詞。如此提出相異於旁人之說，並做了很多名詞用語的考證。然而，說「話頭」的意思是「思想的源頭」其實乃是說「思想的不能表達出來的源頭」，正是要激發起參禪者「看話」的「迴光返照」的動力與疑情，應該說這才是虛雲老和尚「看話參禪」的重點。

關鍵詞

話頭、看話參禪、大慧宗杲、高峰原妙