

論「南宗禪」「悟後起修」的修行功夫與理念 ——以慧能與量子力學為例

盧國慶

國防大學通識教育中心

專任副教授

摘 要

「南宗禪」傳自釋迦牟尼到六祖慧能開枝散葉，南宗禪的頓悟有「證悟」與「解悟」；「解悟」僅是經由突然的領悟，確認與瞭解法界實相的道理，在生命上並無真實受用，所以工夫須從自性頓修，唯對法門已信心十足；對修學的方向非常確定。而指導「南宗禪」悟後修行的最重要的方法與綱領，就屬六祖慧能「無念、無相、無住」的「三無法門」。慧能「三無」修行方法，偏重在「無念為宗」。「無念」即是「超越分別的概念」，神會也在真如佛性的角度上解釋無念法。由此可見，慧能的「無念」功夫法門之「無」，是無塵相染著之心；「念」是反諸己心，見其真如自性。「無住」慧能詮釋為「無住者，為人本性」。一旦明心見性，明白自性實相，知悉萬相虛妄不可得，從而恒沙妄念，一時頓盡，清靜無染之自性自然敞現。神會把「無相」、「無住」都歸結於「無念」，慧能、神會二人都明確宣稱：「但得無念即是解脫。」「念不起」又稱「定慧等」。定與慧的關係，名雖有二，體本同一。神會認為，所謂「應無所住」是「本寂之體」，就是「定」；「而生其心」則是「本智之用」，就是「慧」。此外，慧能對「無相」修行特別重視，因為「無相」是入「無念」之門，所以慧能的「頓悟法門」以「以無相為體」。慧能言：「外離一切相，名為無相」。「離」的關鍵不是外在形式的「離」，而是內在意念的「離」，即「於相而離相」，意觀相而不著物，應緣而無所住染。事實上，經由慧能淺明易懂的開示，展現「無念為宗」、「無相為體」與「無住為本」三者本一的體用功夫關係，成為南宗禪最為核心的功夫方法論。

現代量子力學的「全息理論」，啟始於阿斯派克特（Alain Aspect）的「量子糾纏」（quantum entanglement）實驗，倫敦大學物理學家大衛·玻姆（David Joseph Bohm）認為次原子粒子能彼此保持聯繫，不管它們之間距離多遠。因為它們的分離是一種幻象。在現實的某種較深的層次中，粒子是一個而不是分離的個體，意味著我們的客觀現實世界並不存在，其實宇宙只是一個投影出來的全像攝影幻象相片（Hologram）。全像相片的宇宙顯明秩序層與隱含秩序層物體看似彼此分離，但在更深更高層次的真實相狀中其實是「相互連結一起」；而當卡爾·普里布蘭（Karl H. Pribram）全像式腦部模型與大衛·玻姆理論放在一起時，被稱為「全像式模型理論」（holographic paradigm），顯示現存的世界祇是一團全像攝影式的波動，根本不是真實存在，正是呼應了南宗禪「萬相虛妄論」最佳的修行理念。其次，「雙縫實驗」結果發現「物質」（粒子）只有在被「觀察偵測」的那一刻才從「能量」（波動）凝聚成有本體的物質（粒子），易言之，整個世界的物質本質上都是以「波」的能量方式存在，而觀察者的「觀察」卻將「波」的世界變成普通的粒子世界。亦即凡眼目所見都是幻象。此義正是南宗禪接承的「無相」修行功

夫觀點。現代量子力學「全息理論」更顯示，整個宇宙萬物在高維隱含秩序層是一體的，是一而不是二，這跟南宗禪說的「一即一切，一切即一」完全一樣。人如果證得整個宇宙一切生命都是自己，自知本體寂靜，空無所有，亦無住著，等同虛空，無處不遍，即是諸佛真如身，又何需起心動念，自然能入於無念可起，空靜寂滅的涅槃境界。這項揭示，也真正呼應南宗禪為何以「無念為宗」做為最核心的修行功夫理念。

關鍵詞：宗禪、無念、無相、無住、三無法門、全息理論、量子糾纏

壹、前言

「南宗禪」¹是釋迦牟尼在印度薪火相傳 28 代之後，由心法傳人菩提達摩（Bodhidharma）到中國傳法至六祖慧能²的「頓悟法門」。而慧能「南宗禪」的思想對後世影響最為深遠的是「見性成佛」頓悟說，認為心外無法、心外無佛，每個人的自性即佛心，所以成佛只在自悟本性，在當下一念之中實現，沒有階次，迷即經累劫，悟則剎那間。慧能南宗禪之頓悟說，又與其他各宗不同，是「直了見性」、「頓悟頓修」，悟理必頓是大乘經典通說，而在修行上不假方便階漸，卻是南宗頓悟說的特色。《六祖大師法寶壇經》中說：「迷聞經累劫，悟則剎那間。」

¹「南宗禪」因與「北宗禪」相對而名。菩提達磨之法脈傳至五祖弘忍後，分為慧能與神秀兩個法脈，神秀弘法於北方，慧能開禪風於南方，故有「南能北秀」說法。「南宗禪」的禪風完全不同於之前的佛法見解，不拘於名相，不滯於言語，提倡修證不二、迷悟一如；主張「明心見性」、「直指人心」、「頓悟成佛」。南宗的頓悟，認為只要直見性體清淨，放下妄念，則立刻成佛。

² 究竟六祖名字是「惠能」還是「慧能」，呢？有的記為「惠能」，有的寫為「慧能」。如《全唐文》卷 915 所收法海《略序》記為「惠能」，上海佛學書局出版的丁福保《六祖壇經箋注》所依據的《略序》卻由「惠能」變成了「慧能」，又記二僧釋「慧能」之義為：「慧者，以法慧施眾生；能者，能作佛事」。而廣東人民出版社 1963 年根據丁福保本排印的《六祖壇經箋注》所收的《略序》寫為「惠能」，但丁氏在該書中的序、雜記和對德異《壇經序》、王維《六祖能禪師碑銘》、柳宗元《曹溪第六祖賜諡大鑒禪師碑》等箋注時又寫作「慧能」。中國社會出版社 2005 年出版李安綱《禪悟壇經》所收《略序》也記為「慧能」。廣東人民出版社 2005 年出版陳澤泓先生的《南派禪宗創始人——惠能》一書中在說及這一問題時有這樣一段話：據台灣的印順法師考證，「依佛教慣例，惠能應該是出家的法名。」《六祖大師法寶壇經略序》（簡稱《略序》）說：「大師初生，就有二異僧來為大師立名慧能，那是從小就叫慧能了。」那是說，六祖生下來以後一取名，就沒有再改變名稱。然而，《略序》原文恰恰不是說二僧為大師立名慧能，而是「大師名惠能」。很明顯，印順法師所看到的和陳先生所看到的《略序》又是不同的版本，而陳先生所說的「原文」不可能是法海的原始版本。還有被認為最接近原始版本的敦煌本《壇經》也由法海輯錄編輯而成，而現今見到的敦煌本《壇經》中卻寫為「惠能」，且智慧也寫成「智惠」，這裡「惠」、「慧」似是相通的。即是說同是出於法海的手，也有「惠能」與「慧能」的兩種寫法。這就說明，無法以禪籍文獻作為判別的依據。既然這樣，論者又從字義和佛理上作詮釋。字義上言，「慧」為智，「惠」為濟；佛教教義上言，「以法惠施眾生」屬六度中的布施，「以法慧施眾生」屬六度中的般若，「惠」、「慧」均契佛理，而「慧」似境界更高一些。顯然，字義和佛理上的詮釋也難以作為判別的依據。在查閱文獻時，發現《祖堂集》卷 2「第三十二祖弘忍和尚」，述五祖弘忍夜授衣鉢予慧能時，明白無誤地說五祖為六祖改名：至三更，行者（即六祖）來大師處。大師與他改名，號為慧能。當時便傳袈裟以為法信，如釋迦牟尼授彌勒矣。像這樣的記載其他文獻似尚未見有。然《祖堂集》被視為治禪宗史的重要禪籍資料，極具參考價值，如其所記屬實，則「慧能」是五祖弘忍為六祖所改的名字，既是「改名」，那改名前應該還有一個名字，那是什麼名呢？同上引資料中在述及陳慧明在大庾嶺上追問慧能「在黃梅和尚處意旨如何」時，慧能回答說：和尚看我對秀上座偈，則知我入門意，則印惠能：「秀在門外，汝得入內……」。可見在五祖為其改名前叫「惠能」。而且稽之所有關於六祖的文獻資料，除了「惠能」或「慧能」外，到目前為止，尚未見有其他名稱。可知「惠能」是六祖成祖前的名字（是「二異僧」為其所起的名字），也可以說是俗名、乳名（這恰恰與一些論者認為「慧能」是出家後的法名相反）；「慧能」是六祖成祖後的名字，也可以說是法號（是五祖為其所改的法號）。如果這樣推斷能成立，則兩者確實均可用。但六祖在中國文化思想史和佛禪發展史上的地位和影響，應是在其成祖後確立的，因此，用「慧能」更宜，也如前所說境界更高一些。引自林有能，「中國禪宗六祖慧能研究表微」，學術研究，2006 年，第 11 期，頁 69-70。惟經筆者查尋《六祖大師法寶壇經略序》和《六祖大師緣起外記》的記載「……專為安名，可上惠下能也。父曰，何名惠能？僧曰，惠者。以法惠施眾生；能者，能作佛事」均指慧能出生時之名為「惠能」，與林有能先生「夜來生兒，專為安名。可上惠下能也。」父曰：「何名慧能？」僧曰：「慧者，以法慧施眾生；能者，能作佛事。」之敘述有異。

³所謂的漸頓只是針對迷、悟的兩種不同狀態而言的，頓悟強調了悟的瞬間性和當下性。從解脫論上說，頓悟即可成佛，因此在慧能那裡生佛之間並無差別，只是迷悟不同。基本上，「南宗禪」的「頓悟法門」有二種悟門：一者，從文字語言中得「解悟」；二者，明心見性得到大徹大悟的「證悟」。「解悟」僅是經由突然的領悟，確認與瞭解法界實相的道理，粘情帶識，在生命上並無真實受用，仍是「四相具足」⁴的標準凡夫。「證悟」則是直契真如實相，澈明本心，自性清淨發用，這才是「真悟」。永明延壽禪師說：「初發心時便成正覺，然後登地，次第修證；若未悟而修，非真修也。惟此頓悟漸修，既合佛乘，不違圓旨。如頓悟頓修，亦是多生漸修，今生頓熟。此在當人，時中自驗。」⁵若未悟而修，非真修也。⁶慧能認為「修」是必須的，重在澈現自性，融修於悟中，修而無修，以不修為修，是為「頓修」。由於「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定。」⁷，只要做到自性無非、無亂、無癡，就能念念般若觀照捨離法相，這就無一法可立，所以工夫須從自性頓修，直接向自性心地下手。未悟之前的一切漸修法門，只如盲人瞎馬，不辨東西！而已悟之後再來修行，則如順水推舟。因為真有體驗的人，一方面對自己、對法門，都已信心十足；二方面對修學的方向，非常確定。而非人云亦云。尤其在宗教魚目混珠的時代，若已頓悟，則對自己的知見絕對非常肯定。所以悟前修比悟後修，何止事倍功半，根本百分不及一。所以禪宗特別祈望學者早日開悟：因為開悟之後，才能真正開始修行。

「南宗禪」「解悟」後具體而可行的修行方法論觀點，一言以蔽之，曰：「不用求真，唯須息見。」⁸這是三祖僧璨大師在其《信心銘》中最早建立的頓悟禪法之修行方法。亦如《楞嚴經》所說：「狂心頓歇，歇即菩提」。⁹當然，指導「南宗禪」悟後修行的最重要的方法與綱領，就屬六祖慧能「無念、無相、無住」的「三無法門」。本文撰寫的目的，在於探討「南宗禪」從「解悟」之後，到「徹悟」的過程中，最為核心的修行功夫與方法。重點有：慧能「悟後起修」的「三無」修行功夫與方法，及現代量子力學呼應無念、無相的功夫理念。

³ 德異比丘，《六祖大師法寶壇經》，大正藏第 48 冊，No. 2008，0351b05。

⁴ 「四相」一詞出自《金剛經》云：「菩薩無我相、人相、眾生相、壽者相。」我相是指自身。人相是指我之外的他人。眾生相是指我之外的種種生物與世界。壽者相是指種種生物與世界的存在時間。因為《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」因此此「四相」是佛教指稱的凡夫四種錯誤觀念。

⁵ 永明延壽禪師，〈萬善同歸集卷下〉，《大正藏》，第 48 冊，No. 2017，0987b26。

⁶ 《楞嚴經》（唐天竺沙門般刺密諦譯）卷十說：「理則頓悟，乘悟併銷，事非頓除，因次第盡。」《楞嚴經》說明的無非是頓悟漸修的思想理論和實踐方法。《楞伽經》所說的漸頓，是通過漸次的修積資糧，功行到的時候則頓悟一切諸法歸無所得。而《楞嚴經》所說的頓漸，則是強調了對理的頓悟之後，還須漸除惑結。無論是頓悟前，還是頓悟後，漸修是不容忽視的，這樣，我們就可以給禪宗的頓漸理論作一定位性的說明。縱觀禪宗千餘年來，無論是其思想理論，還是實踐方法的萌芽、形成、演變和發展，都未曾脫離出前二經關於頓漸理念的範疇。引自妙峰法師，理則頓悟 事須漸修——論「禪」的悟修與頓漸，2001 年兩岸禪學研討會論文集，2001 年 10 月，頁 164-166。當菩薩悟本心後會發現，悟了並未成佛，只不過是七住菩薩而已，距離佛位甚遠，尚有三十五個修行階位。慧能提出「一悟即至佛地」僅是方便說法。是指眾生因地的本來自性清淨涅槃，與未來果地無垢識一樣清淨，沒有差別。

⁷ 德異比丘，〈頓漸第八〉，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第 48 冊，No. 2008，0358b26。

⁸ 僧璨，〈信心銘〉，《大正藏》，第 48 冊，No. 2010。

⁹ 吳智旭，〈大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經玄義卷上〉，《新續藏》，第 13 冊，No. 0284。

貳、慧能「悟後起修」的「三無」修行功夫與方法

慧能在《六祖大師法寶壇經》中，把自性本體起修的般若三昧行，綜括為「無念、無相、無住」，他說：「我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。無相者，於相而離相。無念者，於念而無念。無住者，人之本性。」¹⁰，也就是要自心佛性的現前一念中「於念而無念」、「於相而離相」、「無住生心」，這正是將大乘佛教般若的精義，落實到自心本源的實踐中。

一、「無念為宗」、「無住為本」及「定慧等」修行理念

(一)無念為宗

慧能為了讓眾生能夠快速證悟，顯現清淨本心，於是提出了「無念為宗的無相禪修法」。慧能稱：「我此法門從上以來，先立無念為宗」¹¹，吾人祇要看慧能對「無念」所做的開導文字，遠較「無相」、「無住」更為詳盡，就能夠知道：關於禪修功夫實踐上，慧能最主要的修行方法，就一定是偏重在「無念為宗」這個修行方法論觀點之上。那麼何謂「無念」？慧能的解釋是：

無念者，於念而不念。……於一切境上不染，名為無念。¹²

世人離見，不起於念。若無有念，無念亦不立。¹³

無者，無何事？念者，念何物？無者，無二相，無諸塵勞之心。念者，念真如。¹⁴

於諸境上，心不染，曰無念。於自念上，常離諸境，不於境上生心。¹⁵

智慧觀照！內外明徹，識自本心，即本解脫，若得解脫即是般若三昧，即是無念。何名無念？若見一切心不染著，是名為無念。用即遍一切處，亦不著一切處，但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧。自在解脫名無念行。若百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。¹⁶

「無念」中所謂的「無」，並非空無一物或完全沒有的意思，當解釋為「離」或「超越」的意思，所以「無念」即是「離開善惡分別的心念」或是「超越分別的概念」，由此進入一切如如而沒有任何執著的心念，這也是慧能工夫論哲學重要的一環。「無念」不以意識活動停止，不思慮、無念頭的狀態為功夫，而是不取著內、外境界或現象的一種修行。究實言之，「念」反映的是：「人」作為生命體，只要是「活著的」，不論意識活動層域的深、淺如何，「意識」的存在，就構成「人」的必要條件之一，因此，當慧能說「於念而不念」的「無念」，就不會是說「念頭之空無」，或斷絕意識功能及活動的意思；更何況慧能

¹⁰ 德異比丘，〈定慧第四〉，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第48冊，No. 2008，0353a07。

¹¹ 同前註。

¹² 法海，南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經，大正藏，第48冊，No. 2007，0338c02。

¹³ 同前註，0338c02。

¹⁴ 德異比丘，〈定慧第四〉，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第48冊，No. 2008，0353a07。

¹⁵ 同前註。

¹⁶ 德異比丘，〈般若第二〉，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第48冊，No. 2008，0351a03。

明顯否定了根據念慮皆滅來認識「無念」的看法。¹⁷

慧能「無念為宗」思想的最重要繼承者就是荷澤神會，他把「無相」、「無住」都歸結於「無念為宗」。所以，神會頓悟禪所提出的所有的宗教實踐全部都是以「無念為宗」為出發點的。他的解釋：¹⁸

問：無者無何法？念者念何法？

答：無者無有云然，念者唯念真如。……念者真如之用，真如者念之體。……

若見無念者，雖具見聞覺知而常空寂。

慧能、神會兩師都在中道佛性的角度上，解釋無念法，即無者，離有無、善惡、煩惱菩提等二元相，念者，只念真如佛性。所以說「無念者，於念而不念」。所謂「於念而不念」就是指「念而不念，不念而念」的中道正觀。這是說，任心自念而不起妄念。人們在生活上依對象而念念生起有無、善惡等二相，是「妄念」，但修無念法者，頓悟了妄念無自性故，把妄念轉變正念，是「無念」。也就是說，有正念而無妄念。這樣可以實現「雖具見聞覺知而常空寂」。這就是在一念中體現中道佛性的宗教實踐。如此，神會明確指出，無念是了悟中道實相，也即「見無念者，謂了自性」之義。他說：¹⁹

云何無念？所謂不念有無，不念善惡，不念有邊際、無邊際，不念有
限量、無限量。不念菩提，不以菩提為念。不念涅槃，不以涅槃為念。是
為無念。是無念者，即是般若波羅蜜。般若波羅蜜者，即是一行三昧。見
無念者，六根無染。見無念者，得向佛知見。見無念者，名為實相。見無
念者，中道第一義諦。見無念者，恒沙功德一時等備。見無念者，能生一
切法。見無念者，能攝一切法。

神會認為，在無念的中道正觀之中，如心中沒有有無、善惡、生死等二元的觀念，自然也就無所取捨、好惡。所以，見無念者，也就是達到中道第一義諦的佛境界。那麼，這種無念法在修行上該如何具體地實現呢？神會在《語錄》中簡要地說：不作意即是無念。那麼，所謂「不作意」又是一種什麼狀態：²⁰

但不作意，心無有起，是真無念。畢竟見不離知，知不離見。一切眾
生，本來無相。今言相者，並是妄心。心若無相，即是佛心。若作心不起，
是識定，亦名法見自性定。馬鳴云：若有眾生觀無念者，則為佛智。故今
所說般若波羅蜜，從生滅門頓入真如門，更無前照後照，遠看近看，都無
此心，乃至七地以前菩薩，都總驀過，唯指佛心，即心是佛。諸知識，若
在學地者，心若有念起，即便覺照。起心既滅，覺照自亡，即是無念。是
無念者，即無一境界；如有一境界者，即與無念不相應。

從上述可知，「不作意」是「見不離知，知不離見」的境界。這就是，以六根（見）、六境（境）、六識（知）的相互關係來說明中道正觀，即認識活動（知）是不離認識主觀（見）和客觀對象（境）而存在的。相反，認識活動也不是在認識主觀和客觀對象結合處而存在的。所以說，「心不在內，亦不在外」。

¹⁷黃連忠，惠能與王陽明本心思想的實踐進路與詮釋方法之論析，《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會會前論文集》，2007年10月，頁301。

¹⁸轉引樓宇烈〈神會的頓悟說〉，《禪學研究》第二集，第17頁。

¹⁹張國一，〈荷澤神會的心性思想〉，《圓光佛學學報》，7期，2003年12月，頁67-69。

²⁰見月溪，《荷澤大師證道歌顯宗記朔源》，（臺北縣：菩提印經會，1992年），頁255。

此處詳盡說明無念修行才能證得般若智；同時，「無念」，意味著雖有念，念念相續，卻不滯於任何一念，從而萬念流通，清靜心體，達於無念境地。無念的修法並不是甚麼都不想的斷滅空，而是要用智慧去觀照，於一切法無有分別，不取不捨，即能見性成佛。因此，「無念」的關鍵不是有無意念，而是「念」能否離「縛」。「念」有縛則有執，有執就有煩惱而不得解脫；無縛則無執，無執就無有煩惱而得究竟解脫。

由此可見，慧能的「無念」功夫法門有二，法門之一為「無」，無妄別之心，無塵相染著之心；法門之二為「念」，反諸己心，見其真如自性。得見諸佛境界，至佛果地位。故慧能以「無念」為功夫，並立「無念」為宗。此外，「無念」內含的意義，不但有功夫方法論觀點的層面，通過「一切時中念念不愚，常行智慧，即名般若行。……念念若行，是名真性」的肯定，「無念」指向的更是所謂「見性成佛」的解脫自在境界，因而有了本體論層次的義涵。²¹所以慧能說：「自性心地，以智慧觀照，內外明澈，識自本心。若識本心，即是解脫。既得解脫，即是般若三昧。悟般若三昧，即是無念。…悟無念法者，萬法盡通；悟無念法者，見諸佛境界；悟無念頓法者，至佛位地。」²²乃將「無念」名詞化地等同於「自性」或「自本心」的內在含義來理解及表說，²³強調「般若行」，而以「無念」為修行者實踐頓教禪法的主要功夫下手處！

(二)無住為本

「無住生心」源自於《金剛經》所云：「不應住色聲香味觸法生心，應無所住而生其心」。所謂「無住」就是真如法性徧滿虛空，無有住處。無住生心的心就是真心。真如既然是一切法的體性，而體性無所依住，所以叫無住。但是若從「無住本立一切法」說。那麼這真如無住就能成為一切善法建立的根本。慧能如何詮釋「無住」？他說：

「無住者，為人本性」。²⁴

「念念之中，不思前境。若前念今念後念，念念相續不斷，名為系縛。於

諸法上，念念不住，即無縛也。此是以無住為本」。²⁵

在慧能看來，人川流不息的意念構成了心性，故人之心性是有前念、今念、後念之眾念相續而成。如果不能理解自性實相，執妄為實，過去、現在、未來念念相因，念念無明，造作一生，無得解脫。一旦明心見性，明白自性實相，知悉萬相虛妄不可得，從而恒沙妄念，一時頓盡，清靜無染之自性自然敞現。故一念之心是煩惱、涅槃之本，一念無明即煩惱，一念無妄即真如。所以人要解脫，須「無住生心」，於一念上用功，才能達於物我兩忘、能所俱泯的空寂境界。佛教淨空法師依此一含意作更進一步的詮釋云：²⁶

無住生心原來是一不是二，無住在哪裡？在生心裡頭；生心在哪裡？

在無住裡頭，妙極了！原來生心就是無住，無住就是生心，明了就得受用，

²¹陳平坤，〈慧能《壇經》頓教禪法論義〉，《中華佛學研究》，第6期，民國91年，頁325-327。

²²德異比丘，〈般若第二〉，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第48冊，No. 2008，0351a03。

²³陳平坤，〈慧能《壇經》頓教禪法論義〉，《中華佛學研究》，第6期，民國91年，頁326-329。

²⁴法海，南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經，大正藏，第48冊，No. 2007，0338c02。

²⁵德異比丘，〈般若第二〉，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第48冊，No. 2008，0353a07。

²⁶淨空，無量壽經科註學習班，0014，集香港佛陀教育協會，2014/3/28，<http://edu.hwadzan.net/djplay/2/14/2002>。

你搞不清楚就得不到受用。...原來放下就是無住。

易言之，慧能的無住就是生心，生心就是無住，無住也同時是放下。也就是說，見性成佛必須無住，如慧能所說：「內不著空，外不著物」的無住，才能息下狂心，反求自性，「各自觀心，自見本性」²⁷，於自心中見本來面目，即可超脫假相束縛，求得解脫，真實成佛。

(三)「無念為宗」、「無住生心」與「定慧等」

「無念」乃是慧能、及其傳人神會「南宗禪」頓悟法門的根本宗旨之所在。所以，在神會那裡，把「無相」、「無住」都歸結於「無念」之中，而以講說「無念法」著稱於世。²⁸慧能、神會二人都明確地宣稱：「但得無念即是解脫。」²⁹神會把這種「念不起」的無念狀態表現為「定慧等」。所謂「念不起」是南宗禪思想的基本內容。他說：³⁰

念不起，空無所有，即名正定。以能見念不起，空無所有，即名正慧。

若得如是，即定之時，名為慧體；即慧之時，即是定用。即定之時不異慧，

即慧之時不異定。即定之時即是慧，即慧之時即是定。即定之時無有定，

即慧之時無有慧。何以故？性自如故，即是定慧等學。

戒、定、慧三學對於學佛者來說是極其重要的。在一般概念之中應是，由戒生定，由定開慧。而慧能在《定慧品》中提出的定慧一如的思想，卻衝破了原有的次第，並且提倡自性本具定慧不二。如《定慧品》說；³¹

善知識！我此法門以定慧為本，大眾勿迷，定慧有別，定慧一體不是二。定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義即是定慧等學。

定與慧的關係，如慧能燈光喻，即有燈才有光，無燈即暗，燈是光體，光是燈用，名雖有二，體本同一。從中所以看出慧能主張，定慧一如，即在眾生自性中有，本性內生不假外求。³²神會繼承了慧能的「定慧等」思想，並進而提出把「定慧等」付諸於頓悟禪的實踐行。他不同意傳統禪法和北宗禪法的「先定後慧，以定發慧」的理論，而主張「定慧不二」。所以，神會不僅認定是「即定之時即是慧，即慧之時即是定」，而且強調「即定之時無有定，即慧之時無有慧」，這更加突出了定慧不可修、無可求的般若中道思想。這樣，「念不起，空無所有」為定慧等，實際上是以智慧攝禪定，即以不修禪定為禪定，禪定於整個日常生活之中。所謂「今言坐者，念不起為坐；今言禪者，見本性為禪」³³，是把做到「念不起」（無念）、「見本性」看作坐禪。既然如此，修持無念禪法是不需要脫離現實生活的，也沒有特定的形式化、定型化的規範。他認為，禪定是「念而無念」，智慧則是「無念而念」。這樣的「禪定」其實是符合般若

²⁷同註 25，0351a03。

²⁸樓宇烈，〈神會的頓悟說〉，《禪學研究》，第二集，頁 17。

²⁹慧能見般若品第二；神會見月溪，《荷澤大師證道歌顯宗記溯源》，（臺北縣：菩提印經會，1992 年），頁 342。

³⁰同前註，頁 307。

³¹德異比丘，〈般若第二〉，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第 48 冊，No. 2008，0352c13。

³²釋庚淨，《壇經》中的理悟與事修，

https://translate.google.com.tw/translate?hl=zh-TW&sl=zh-CN&u=http://read.goodweb.cn/news/new_s_view.asp%3Fnewsid%3D92940&prev=search。

³³同註 27，頁 221。

波羅蜜的「空無所有」，即「無所住」思想的實修：³⁴

但自知本體寂靜，空無所有，亦無住著，等同虛空，無處不遍，即是諸佛真如身。真如是無念之體。以是義故，故立無念為宗。若見無念者，雖具見聞覺知，而常空寂。即戒定慧學，一時齊等，萬行具備，即同如來知見，廣大深遠。

在神會那裡，無住與無念是一回事，兩者都表現了悟真如的狀態。簡言之，一切諸法由因緣和合而有，當其因緣未生起時，還不名為物，所以說「無所住」。這是在「非有非無」的實相無相的立場闡明無住。即無所住故空無所有，空無所有故空無所得；真如佛性本來是空無所得的，空無所得故無所住。神會在解釋「無念」、「無住」與「定慧等」時，都以「真如」為無念、無住之體，以自性體空寂為「定」，體上有自然智，能照知本寂之體，即為慧。在神會看來，定慧不二思想就是顯現「無住」，所以說：³⁵

無住是寂靜，寂靜體即名為定。從體上有自然智，能知本寂靜體，名為慧。此是定慧等。經云：寂上起照，此義如是。無住心不離知，知不離無，即無住。知心無住，更無餘知。

用「能知」去證悟空寂體上的「所知」，即了悟真如佛性，便得解脫。也就是從「體用一如」關係上，以「知」的運用去體證「知」的本來狀態，因為二者本來是一體，所以相契合。這裡，他主張「立知見」於「無住心」之空寂體上，以此見「本智之用」。這一思想突出了《金剛經》「應無所住而生其心」的理論。他的解釋是：「應無所住，本寂之體；而生其心，本智之用。」神會認為，所謂「應無所住」是「本寂之體」，就是「定」；「而生其心」則是「本智之用」，就是「慧」。即用「定慧等」的無住行而超越生死、涅槃，成就菩薩萬行。因此，神會以「無住妙行」來說明定慧不二，闡明「定慧等」，意味著「頓悟解脫」：³⁶

各各至心，令知識得，頓悟解脫。若眼見色，善分別一切色，不隨分別起，色中得自在，色中得解脫色塵三昧足。……意分別一切法，不隨分別起，法中得自在，法中得解脫法塵三昧足。如是諸根善分別，是本慧。不隨分別起，是本定。

如果定慧雙修的妙行適用於六根、六境的活動即自心的見聞覺知，是因為根、境（自心）本來清淨、空寂，雖有見聞覺知，但不著分別作用。即分別一切法，但不隨分別起（分別而無分別），所以說，「諸根善分別，是本慧。不隨分別起，是本定」。神會的「定慧不二」把究極境界與修行實踐畫上了等號，也就是說，那究極的意義就在修行的過程中，人一旦進入了禪定，就已經獲得了智慧，即具足「六塵三昧」就得頓悟解脫。這說明，「頓悟解脫」不是脫離世間日常生活而得到的，而是在一般人的物質及精神生活之中，堅持定慧雙修才成就的。即將「定慧等」的原則，貫徹於生活的各方面，就是「一行三昧」。所以，他明確地主張說：若定慧等者，名為見佛性。定慧等者，明見佛性。神會對「無念」有許多具體的闡釋：

³⁴引自胡適《神會和尚遺集》（臺北：胡適紀念館，民59年），頁240。

³⁵同註20，頁253。

³⁶同註20，頁254。

但不作意，心無有起，是真無念。³⁷

然此法門，直指契要，不假繁文。但一切眾生，心本無相。所言相者，並是妄心。何者是妄？所作意住心，取空取淨，乃至起心求證菩提涅槃，並屬虛妄。但莫作意，心自無物，即無物心，自性空寂。空寂體上，自有本智謂知，以為照用。故經云：應無所住而生其心。應無所住，本寂之體；而生其心，本智之用。但莫作意，自當悟入。³⁸

能見無念者，六根無染。見無念者，得向佛智。見無念者，名為實相。見無念者，中道第一義諦。見無念者，恒沙功德，一時等備。見無念者，能生一切法。見無念者，即攝一切法。³⁹

念不起，空無所有，即名正定。以能見念不起，空無所有，即名正慧，若得如是，即定之時，名為慧體，即慧之時，即是定用。即定之時不異慧，即慧之時不異定。即定之時即是慧，即慧之時即是定。即定之時無有定，即慧之時無有慧。何以故？性自如故，即是定慧等學。⁴⁰

這裡，神會所講的「不見身相」、「空無所有」的正定，以及「不見心相」、能見「空無所有」的「正慧」，也就是他講的「無所得」，亦即是「了自性」，亦即是「無念」。⁴¹神會在解釋「無念」、「無住」與「定慧等持」時，都以「真如」為無念、無住之體，以自性體空寂為「定」，體上有自然智，能照知本寂之體，即為慧。在神會看來，定慧不二思想就是顯現「無住」的，所以說：⁴²

(經云)：復次須菩提，諸菩薩摩訶薩，應如是生清淨心。不(應)住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。但得無住心，即得解脫。

神會認為，所謂「應無所住」是「本寂之體」，就是「定」；「而生其心」則是「本智之用」，就是「慧」。即用「定慧等」的無住行而超越生死、涅槃，成就菩薩萬行。因此，神會以「無住妙行」來說明定慧不二，闡明「定慧等」，意味著「頓悟解脫」。所以，他明確地主張說：⁴³

若定慧等者，名為見佛性。

神會引用《涅槃經》的「諸佛世尊，定慧雙等，明見佛性，了了無礙」⁴⁴，主張「定慧等者，明見佛性」的命題。他不贊成北宗所主張的先修定，依定而發慧。他認為只有定慧雙修，才能見佛性。所以他主張：「今言定者，體不可得；今言慧者，能見不可得，體湛然常寂，有恒沙之用，故言定慧等學。」⁴⁵他認為做到定慧等持，就是心體不可得和能見不可得的境界。也就是直指湛然常知的心體，見性成佛。對神會來說，北宗把定和慧分割為兩截，先定後慧，

³⁷ 轉引自樓宇烈，〈神會的頓悟說〉，《禪學研究》，第二集，頁18。

³⁸ 同前註。

³⁹ 同註37，頁19。

⁴⁰ 同註39。

⁴¹ 同註20，頁221。

⁴² 轉引自月庵，〈神會確立頓悟禪〉，《哲學門》第2卷(2001)，第2冊，頁14。

⁴³ 同前註。

⁴⁴ 同註42。

⁴⁵ 同前註。

從離念實踐再發展到本覺智慧，而不是直接體悟眾生空寂心靈本體中本有的靈知。所謂「定慧等」，從嚴格意義上來說是不分為定和慧之別。修禪人只要能做到對一切事物「無分別」（無念），也就達到了「定慧等」、「明見佛性」。如上所述，神會特別讚賞《維摩經》所說的修證佛法不脫離生死的現實生活的主張，所謂：「不捨道法而現凡夫事」、「不斷煩惱而入涅槃」是為宴坐。他認為人們平常從事的一切生活都可以看作是禪定，關鍵是「不於事上生念」，這樣也就是「定慧雙修」、「一行三昧」。解脫成佛。既在「念念不住」的「三無」修行中實現，而「念念不住」，又是人真實存在的本然狀態；因此，當慧能說「見性成佛」時，實際上等於是說：體見「無住」，即得解脫。

（四）無相為體

慧能對「無相」修行特別重視，因為「無相」是入「無念」之門，所以慧能說他的「頓悟法門」以「以無相為體」。同時，《六祖大師法寶壇經》一開始的三次重要開示，結束之前都以《無相頌》作結語，慧能要聽眾牢牢記住這些偈頌並遵照奉行。究竟慧能「無相」是何意？慧能如是言：「外離一切相，名為無相」（《六祖大師法寶壇經·定慧品》）。「外離一切相」非與外界隔絕，捐物棄智，「離」的關鍵不是外在形式的「離」，而是內在意念的「離」，內在意念的「離」即「於相而離相」（《六祖大師法寶壇經·定慧品》），「於相而離相」意為觸相而不執著於相，觀相而不著物，應緣而無所住染。事實上，如果進一步檢視對初期禪宗產生較大影響，並以「無相」為主要修行方法論觀點的大乘佛教經典，如《楞伽經》、《文殊說般若經》、《維摩詰所說經》與《金剛經》等，根據《六祖大師法寶壇經》明文引用的經典語句，慧能「以無相為體」的說法，當最可能受自《金剛經》教法的觀念啟發。《金剛經》，最有名的「無相」經文如下：

離一切諸相，即名諸佛。⁴⁶

若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。⁴⁷

菩薩不住相布施，其福德不可思量。⁴⁸

不可以身相得見如來……凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。

⁴⁹

《金剛經》就一切事物「本性空寂」皆為夢露幻電的存在，而從「凡所有相皆是虛妄」的角度，教導佛教學人修行「無我相、人相、眾生相、壽者相……離一切諸相」，而得解脫的「無住生心」法門。如果能見到「諸相非相」，不執著一切法相，也就是見到了「空」、「無相」，就是見到如來，這便是真正的大智慧、大般若，實證如來法身、親見一切法性，對如來而言叫作法身，對法相而言叫作法性；不論法身、法性，都是無相的一法身即無身，法性即空性。「我相、人相、眾生相、壽者相」是由貪、瞋、癡、慢、疑及不正見所構成，如果有這四種相，就會煩惱重重，當然不是真正的菩薩。因此慧能接承這個思想，在《六祖大師法寶壇經·定慧品》云：「能離於相，則法體清靜」。意指眾生知悉自性之實相，就不會執取外物，心體就無所礙而究竟解脫。

而從慧能「無者無何事？……無者，離二相諸塵勞。《維摩經》云：外能

⁴⁶ 金剛般若波羅蜜經，卷1，鳩摩羅什譯，CBETA,大正藏第08冊 No. 0235,0232b21.

⁴⁷ 同前註，0749a05.

⁴⁸ 同註46，0749a12.

⁴⁹ 同註46，0229c07.

善分別諸法相，內於第一義而不動。」的說明，就可以明瞭：「無相」並不否定意識分別作用，而是在意識分別活動當中不攀緣事物，不執著於事物形相與語言文字內容的意義。就此而論，則慧能「以無相為體」的說法，就可以看作是《金剛經》：「若見諸相非相，即見如來」的同義語；「無相」同樣也就是「見諸相非相」的意涵。此外，「離二相諸塵勞」，本是慧能分別闡解「無念」的「無」跟「念」字含意時所提出的說法。不過，這個說法更在指出了：當「無念」功夫落實時，即為「無二相」的一種「全神貫注」的狀態，也就是「定慧等」的功夫暨境界；⁵⁰亦為《六祖大師法寶壇經》另一觀念：「一行三昧」或「一相三昧」，所要傳達的功夫。慧能說：⁵¹

若欲成就種智，須達一相三昧、一行三昧。若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取舍，不念利益、成壞等事，安閑恬靜，虛融澹泊，此名一相三昧。若於一切處行、住、坐、臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名一行三昧。若人具二三昧，如地有種，含藏長養，成熟其實。一相一行，亦復如是。我今說法，猶如時雨，普潤大地。汝等佛性，譬諸種子，遇茲霑洽，悉得發生。承吾旨者，決獲菩提。依吾行者，定證妙果。

此處慧能指出，要想得到自性佛的一切種智，就要修一相三昧和一行三昧。一相三昧是在面對各種形形色色的外相不起憎愛、取捨、利益成壞等執著之心，一行三昧則是在不同時段的行、住、坐、臥中，一直以寂靜而覺照的心生活，使生活的當下就成為清淨的道場和淨土。事實上，經由慧能淺明易懂的開示，貫通從「無念」到「無相」的禪者修行功夫，顯示慧能頓悟修行教法能夠廣大而深入於民間的原因。而且藉著《六祖大師法寶壇經》「無相戒」、「無相頌」的宣示，展現「無念為宗」、「無相為體」與「無住為本」三者本一的體用功夫關係，難怪《六祖大師法寶壇經》從始至終均以無念為宗，無相為體，無住為本作為南宗禪最為核心的功夫方法論。

參、現代量子力學呼應無念、無相的功夫理念

量子力學是 21 世紀人類科學發展以來最成功的理論，某種程度著眼在探討「意識」與「宇宙」的關聯。佛學是釋迦牟尼與慧能等修煉大師證道經驗的歸納及演繹，被稱為「科學的佛學」，特別是許多經典內容與當前最嶄新的量子力學研究結果如出一轍。正因兩者如此相似，理論物理學家卡普拉（Frank Russell Capra）與愛因斯坦（Albert Einstein）都肯定佛教是一個能代替科學的宗教，同時現代量子力學的「全息理論」與「雙縫實驗」是呼應釋迦牟尼與慧能等修煉大師「無念、無相、無住」的最佳理論。

一、現代量子力學「全息理論」呼應南宗禪「無相」的功夫理念

（一）量子力學「全息理論」與南宗禪的「萬相虛妄論」

全息理論(holographic theory)是物理學家大衛·玻姆(David Joseph Bohm)所創。全息理論的核心思想是，宇宙是一個不可分割的、各部分之間緊密聯繫的整體，任何一部分包含整體的信息。全息理論的建立，肇因一九八二年，巴

⁵⁰陳平坤，頁 328。

⁵¹同註 7，0361a26。

黎大學物理學家阿斯派克特（Alain Aspect）所領導的一項二十世紀最重要的「量子糾纏」（quantum entanglement）實驗。在特定情況下，次原子粒子們，例如電子，同時向反方向發射後，在運動時能夠做到彼此互通信息。不管彼此之間距離多麼遙遠，不管它們是相隔十尺或十萬萬里遠，它們似乎總是知道相對一方運動方式，在一方被影響而改變方向時，雙方會同時改變方向。這已經超越光速就等於是能夠打破時間界線，違反了愛因斯坦理論。這個駭人的可能性，使一些物理學家試圖用複雜的方式解釋這項發現。倫敦大學物理學家大衛·玻姆認為，次原子粒子能彼此保持聯繫，不管它們之間距離多遠。因為它們的分離是一種幻象。在現實的某種較深的層次中，粒子是一個而不是分離的個體，是某種相同來源的實際延伸結果。因此他相信阿斯派克特的發現，意味著我們的客觀現實世界並不存在，儘管宇宙看起來具體而堅實，其實宇宙只是一個幻象，是一個巨大而細節豐富的全像攝影相片（Hologram）。⁵²全像攝影相片是靠雷射做出的一種三度空間立體攝影相片。每一小部分都包含著整體的資料。全像相片「整體包含於部分中」給予我們一個全新的方式來了解整個宇宙組織與秩序。

大衛·玻姆表示，全像相片的宇宙有一個顯明秩序層（explicate order），又稱巨觀宇宙；以及隱含秩序層（Implicate Order），又稱微觀宇宙。凡是人類看得見、摸得到、呈現分離的一切物體，例如岩石、海洋、森林、動物與人類軀體等等，這些都是萬物「顯現於外在秩序」的形貌。儘管顯明秩序層與隱含秩序層物體看似彼此分離，但波姆認為，它們在更深更高層次的真實相狀中其實是「相互連結一起」的，只是我們被形體感官，以及在宇宙中所處的位置所局限，而無法「看見」宇宙萬物連結的方式。波姆認為這些看似分離的萬物，都是偉大整體的一部分，他將這個整體稱為「內在隱含的秩序」。由於整體宇宙的全運動在高維空間中卷入與展出，其維數實際上是無限的。宇宙真空的高維隱含秩序層被激發而展開和投影，成為四維時空物質世界（人類世界）的顯明秩序層（巨觀宇宙），而這顯明秩序層又同時不斷回捲至宇宙真空中的隱含秩序層（微觀宇宙）。⁵³我們由於不能理解更高維度的整體存在性，而誤以為從隱含秩序層流出的顯明秩序層，也就是我們在現在世界所看到的一個個人或物是獨立存在的個體。

呼應大衛·玻姆（David Bohm）全息理論的，是美國著名的腦部外科醫生卡爾·普里布蘭（Karl H. Pribram）。他訓練足夠數量的老鼠走迷宮，所有老鼠在短期間內都能知道如何走迷宮。之後再將他們大腦切除一部分，結果是不論失去任何部分的大腦組織，這些老鼠走迷宮的記憶都不會消失掉，這顯示記憶是不存在於腦的那一部位。卡爾認為大腦神經元的外映射（outpicturing）有如類似宇宙的全息影像所呈現的過程。卡爾認為，我們大腦和所有事物一樣，都暴露或包含在整個宇宙中，所有事物不管時間多久遠，只要發生過都不會消失掉。人腦中每一分鐘都包含一個全息圖一部分作為基本資訊，而成為一個有機整體。而當卡爾·普里布蘭全像式腦部模型與大衛·玻姆理論放在一起時，被稱為「全像式模型理論」（holographic paradigm），才最令人吃驚。因為如果這個世界的堅固只是一種幻象式現實，而真正「存在」的祇是一團全像攝影式的波動，而如果頭腦也具有全像式結構，只是從這團波動中取出部份的波動，數

⁵² 全息理論超弦與多維空間（波動現象）客觀現實是否存在，

<https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:7SPrRa3GrKIJ:www.amtb.org.tw/pdf/JI12-017-0026>.

⁵³ 同前註。

學式地轉換成自己的感官知覺而已，那麼我們現實的客觀世界又是什麼呢？簡單地說，我們周圍的客觀現實世界根本不存在。正如佛教《金剛經》所云：「凡所有相，皆是虛妄。」物質世界根本上是一種幻象（maya）。雖然我們也許以為我們是實質的生物，活在一個實質世界中，這也是一個幻象。我們其實是漂浮在一個充滿波動大海的「接收者」，我們用意識從這個大海中抽取需要出來，並轉變成實質世界的波動，形成目前我們自以為真實存在的超級全像式幻象。⁵⁴這是科學到目前為止，關於現實最準確的模型，也正是南宗禪「萬相虛妄論」最佳的詮釋。

（二）量子力學「雙縫實驗」與南宗禪的「無相」功夫論

美國維琴尼亞州 Intermont 大學心理學教授基思·弗洛伊德（Keith Floyd）依據全像式模型理論（holographic paradigm）指出，如果現實世界只是一個全像式的幻象，那就不能再說腦部產生意識，而是意識創造了腦部和身體，以及環繞著我們四周的一切，被我們當成實有的世界，都是我們意識所創造的。此外，雙縫實驗（Double-slit experiment）可以說是量子力學的科學史上最重要的實驗。它是一種展現光子或電子等等微觀物體的波動性與粒子性的實驗；也是一種「雙路徑實驗」。微觀物體可以同時通過兩條路徑或通過其中任意一條路徑抵達最終點。結果發現：通過狹縫的光線形成許多條紋。波浪狀態下會形成許多的干擾條紋。這代表了，光並不是我們以為的粒子，而是一種「波」的能量（既在 A 點又在 B 點的同時疊加存在），因而互相的影響而產生了干擾條紋。可是堅信光是粒子的科學家又做了另外一個實驗：一次只射出一個光粒子，以為這樣就不會干擾，但結果還是有干擾的條紋現象；這個結果代表光粒子「同時」穿越了兩個夾縫而形成了干擾條紋，但一個粒子怎麼可能同時穿越兩個夾縫呢？科學家決定架設偵測器，來偵測這個光粒子到底是如何通過夾縫。結果實驗產生了當代科學最無法解釋的一個現象，干擾條紋竟然消失了，僅出現兩個簡單的條紋！這代表「觀察」的行為，改變了實驗的結果！換句話說，這個光是以「波」的能量的方式到達夾縫，但是由於「觀察」卻將「波」的能量變成粒子，而造成了光粒子只通過一夾縫，干擾消失了。雙狹縫實驗是第一個證明光是「能量」而不是「粒子」的實驗。在這之前科學家相信光是一些速度極快的「光子」所組成。「雙縫實驗」結果發現干涉條紋的有無，取決於我們有沒有窺視光子。換句話說：「物質」（粒子）只有在被「觀察偵測」的那一刻才從「能量」（波動）凝聚成有本體的物質（粒子）。

1927 年 10 月，三十幾位當時著名的物理學家聚集在一起討論量子物理的一些哲學意義，這就是著名的第五次索爾維會議（Solvay Congress）會議，最後他們的結論是：物質只有被觀察的時候「才存在」，在這之前只有存在的「可能性」，因此所謂「既成事實」是沒有意義的。換言之，物體只有在被「偵測」的那一瞬間才從能量的波動『凝聚』成具體的物質」。這次的哲學意義討論，一直想要告訴我們的觀點：「意識創造宇宙，觀感創造現實。」這也就是說整個世界的物質都是以「波」的能量方式存在，而觀察者的「觀察」卻將「波」的世界變成普通的粒子世界。如同量子雙縫實驗一般，2015 年延遲選擇與量子擦除實驗，已經說明且再次證明現實與時間的幻覺。澳洲國立大學的物理學家透過實驗進行早年約翰·惠勒（John Wheeler）的延遲選擇，而他們的調查結果於 2015 年 4 月刊登在自然物理雜誌《the journal Nature Physics》之上。領導

⁵⁴ 盧國慶，論量子力學與佛學經典的關聯性研究，國防大學通識教育學報，第 3 期，2013 年 6 月，頁 25。

研究員 Andrew Truscott 指出「除非我們正在觀看它，否則實境是不存在的」，並且提及我們現在是以宇宙的全息圖形式生活著，現實可能是幻象，而「時間」可能不存在。⁵⁵對於這一點，美國量子物理學家弗萊德·亞倫·吳爾夫博士(Fred Alan Wolf, Ph.D)說：⁵⁶

許多量子物理學家私底下都相信宇宙是我們的『心』所造出來的。根本沒有所謂的「外面」，一切都跟發生在裡面的事件息息相關。這可不是我們一廂情願的想法，或是假想的狂熱來談這些的；而是用一種更深的、基本的瞭解。量子物理學其實已經開始指向這個發現：如果沒有「心」的介入，宇宙就不可能存在；其實所有被感知的一切，都是「心」所形塑出來的。

吳爾夫博士所說「所有被感知的一切，都是『心』所形塑出來的」，已經成為在量子力學的共識，換言之，所有物質在形成之前，都是從「意識」先開始。美國普林斯頓大學太空科學系教授羅伯特·金恩(Robert G. Jahn)，及心理學教授布蘭達·杜(Brenda Dunne)表示：⁵⁷

我們是處在一個由意識與環境交互作用的領域，次原子粒子群並沒有任何特性，只有當我們觀察這個「被動的宇宙」時，也就是意識進入時，才具有特性。我們可以說現實世界確實是我們所創造的。我們所提出的意識有「波」的特性，可以超越任何的時空存在。而每個人的意識具有獨特的波形也是不容否認的。

由上述說法可知，我們現實世界與我們腦部和身體，是由我們的「心」或「意識」所創造出來的。丹麥量子物理學創始人之一的物理學家尼爾士·波爾(Niels Bohr)認為，次原子粒子群只有在我們觀察時，它們才存在。當你不注意時，它就像一段波，形成隱形系統的一部分，這也是構成「隱含秩序層」一個很重要的概念。⁵⁸波爾認為粒子群在我們不注意時，它就離開了我們生存的空間，形成「隱含秩序層」系統的一部分。

正因為宇宙是依賴於我們的意識對宇宙的觀察而存在的，就是說你不看一個原子，原子是不存在的。組成身體的原子是空的，也肯定是虛幻的；也就是說：本質上我們是不存在的。你的存在依賴於我觀察了你，而我的存在依賴於你觀察了我。亦即凡眼目所見都是幻象，意識所想都是幻想。現在的量子力學已証實物質實際只是一種波動的現象，並非實有，它是空的。愛因斯坦(Albert Einstein)早就說過：⁵⁹

所謂物質、世界、時間和空間，只不過是人類的幻覺。

在量子物理學家眼中，即便是桌子，椅子這些具體成形的物質(包含我們在內)，如果將物體逐步打碎到小至電子、質子的地步，它們就不再具有物體的特質，並不會佔據任何空間，距離與位置變得沒有意義。因此就波姆的詮釋，他推論這種所謂的「潛在電子」(quantum potential)，尤其是只有被觀察時才有粒子特性的量子群，並不會因距離而衰減，它們充滿在虛空當中，所有的

⁵⁵同註 42。

⁵⁶同註 42。

⁵⁷詹易潔，心識創造了現實世界，<http://blog.xuite.net/natwind/blog/19956456>。

⁵⁸從宇宙隱密能量探討人體自癒之可能，<http://mypaper.pchome.com.tw/193392/post/1320286503>。

⁵⁹百度空間，<http://hi.baidu.com/xcrux/item/a9688819660ae7446926bbe3>。

粒子皆因為沒有位置而彼此交互相連。這證實釋迦牟尼在《金剛般若波羅蜜經》卷 1 上所說：⁶⁰

凡所有相皆是虛妄。

釋迦牟尼說的是世上景象，不過光影；人不要為塵世間的幻象所蒙蔽，依佛學經典，隱含秩序層可稱為「空」，顯明秩序層稱為「非空」（物質世界），只有「空」才是真實的，所有物質世界的物體都是假像。一切諸法都是唯心所現。一切因果世界微塵也都因心成體。此義在佛學可統稱之為「相由心生」。正是南宗禪接承的「無相」修行功夫觀點，意即整個法界根本沒有「物質」或「相」這種東西，全是自己的「意識」所生，唯有放下一切妄想、分別、執著，人就能見到法界實相。

佛學受到卡普拉（Fritjof Capra）與愛因斯坦（Albert Einstein）的高度肯定，主要原因就是佛學早從實證的領域捷足先登，踏上量子力學尚無法駕馭的境界；因此，吾人肯定佛學確是一個建立在「究竟空」智慧上的「卓越實證科學」。進一步說，現代量子力學只有「意識產生現實世界」的理論描述，並不知道真正宇宙是什麼。而釋迦牟尼與南宗禪揭示的宇宙源起智慧是：宇宙本來是清淨無有一物的，許多的生命忽然起了妄想，產生幻相，從而由細的幻相進入粗的幻相，世界宇宙隨之展開，事實上，這一切都是幻境，祇有佛性不是虛幻的。佛性超越時間、空間。祂不生不滅、圓滿具足、能生萬法。面對微粒形成的無明妄動幻相，釋迦牟尼與南宗禪告訴吾人用「不思不議」與「無念、無相、無住」的禪定方法，在所有的念頭完全放下之際，一切障礙我們瞭解真相的東西都消失，而進入隱含秩序層「波」的狀態。最佳的案例就是近代著名高僧、中國佛教協會第一任會長圓瑛法師，有一次閉關，正在房間裏打坐入定，忽然動了出去念頭，回過神來時，發現自己已經站在房間外邊，回頭一看，大門上卻是鎖著的，根本就沒有開門，他就出來了，旁邊護關的人都楞了，⁶¹證明了人在不起心動念下會產生的量子干擾現象，可以超越物質。能夠修至禪定境界，佛性的本來能量便逐漸顯現，身體的障礙逐漸消失，要達到這種境界，每個生命都必須精進修行，追求大澈大悟的「明心見性」。

二、現代量子力學「全息理論」呼應南宗禪「無念」的功夫理念

現代量子力學「全息理論」顯示，兩個粒子在我們肉眼看不到的深層次「共生共處」，意味著我們肉眼看到兩個粒子在兩個位置空間上，是高維隱含秩序層投射到低維物質世界的顯明秩序層的錯覺，美國原子科學研究所高級研究員迪恩·萊丁（Dean Radin， Ph.D）也說：⁶²

（粒子）似乎在平常看來，這兩個位置在空間上是絕對的、是相互分離的，永遠不能在一起，但事實上，這才是不正確的。在某些我們肉眼看不到的深層次裡，在空間中的兩個位置是一樣的，它們共生共處。

換言之，兩個粒子在我們空間是分開的，從高維隱含秩序層看根本是一個。一個粒子，同時能存在不同的位置，既不能分割又不能分開，代表了從低

⁶⁰ 金剛般若波羅蜜經，卷 1，鳩摩羅什譯，CBETA, 大正藏第 08 冊 No. 0235, 0749a23。

⁶¹ 大虛法師，近現代科學三大發現：證實佛法真實不虛，2012-03-27，<http://www.huidengzhiguang.com/c/2012-03-27/1270.shtml>。

⁶² Betsy Chasse，我們到底知道什麼(What the Bleep Do We Know)，youtube 視頻，<http://www.youtube.com/watch?v=VGHptNbgGkA>。

維物質世界的顯明秩序層來看，它們是分開的，但是整個宇宙萬物在高維隱含秩序層是一體的，是一而不是二，所以會「共生共處」。至於低維物質世界的個體意識，如何才能感受到與宇宙整體真我意識重新合一，美國聖賢大學物理學教授約翰·哈格林博士（Dr John Hagelin）認為：⁶³

物理學已發現超越物質的東西，一些非物質的東西，因為物質世界仍停留在原子的層次，亞核粒子，像光子、夸克，它們根本不是粒子，它們是信息，它們是宇宙場或超弦場的振動模式。所以我們已經超越物質，進入量子力學，然後是量子場理論，而現在是統一量子場理論。我們將物質留給物理學去研究，現在我們研究信息。物理學中的基本場是一個信息場，不是無生命的信息，它是動態的信息，自我交流和自我意識的信息。物理學家正在探索統一場裡的純意識。個體性這個場是宇宙普遍的宇宙意識場，是我們真我的核心。從宇宙意識的海洋湧起個體意識的浪潮。從個體意識和自我（Ego）產生了個體心智、個體感覺和個體身軀。個體性只是宇宙身心海洋的局部波浪。

約翰·哈格林博士認為個體意識的「自我」，是從宇宙「真我」意識場湧出的一部份，其實個體自我並非真正的單一獨立個體，而是與宇宙整體真我原來是一個而不是二個。

以上所論量子力學之全息理論，它的核心思想是：宇宙是一個不可分割的、各部分之間緊密聯繫的整體，任何一部分都包含整體的資訊，萬物也是一體的，是一而不是二，所以會共生共處。這跟佛學說的「一即一切，一切即一」完全一樣。佛學與南宗禪的宇宙整個是一體，人如果證得整個宇宙一切生命都是自己，自知本體寂靜，空無所有，亦無住著，等同虛空，無處不遍，即是諸佛真如身，又何需起心動念，自然能息滅諸妄念，入於無念可起，空靜寂滅的涅槃境界。慧能在〈般若品〉中說：⁶⁴

善知識，心量廣大，遍周法界；用了即了了分明，應用便知一切。一切即一，一即一切；來去自由，心體無滯，即是般若。...何名無念？若見一切法，心不染著，是為無念。用即遍一切處，亦不著一切處；但淨本心，使六識出六門，於六塵中，無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧。自在解脫，名無念行。

慧能「一即一切，一切即一」正是指在本體上，個體的一與全體的一切祇是一個，圓融無礙。亦如永嘉禪師《證道歌》云：「一性圓通一切性，一法遍捨一切法，一月普現一切水，一切水月一月攝，諸佛法身入我性，我性同共如來合。」⁶⁵修行者若能得此「解悟」，見一切法時，心不染著，就能入於「無念」境界。而量子力學「全息理論」的「一即一切，一切即一」的揭示，不僅是一切諸佛所體證的境界，也真正呼應了南宗禪為何以「無念為宗」做為最核心的修行功夫理念。

⁶³ 往內尋找宇宙真相——約翰·哈格林博士訪談，

http://translate.google.com.tw/translate?hl=zh-TW&sl=zh-CN&u=http://www.360doc.com/content/11/0219/22/2701261_94439201.

⁶⁴ 德異比丘，《六祖大師法寶壇經》，《大正藏》第48冊，No. 2008，般若第二，0350a10.

⁶⁵ 玄覺，永嘉證道歌，《大正藏》CBETA, T48, no. 2014, p. 396, b7-9。

肆、結語

慧能南宗禪之頓悟說與其他各宗不同，是「直了見性」的「頓悟法門」，雖然「解悟」在生命上並無真實受用，工夫尚須勤修，但對法門已信心十足；對修學的方向非常確定。而指導「南宗禪」悟後修行的最重要的方法與綱領，就屬六祖慧能「無念、無相、無住」法門。慧能最主要的修行方法，就是偏重在「無念為宗」這個修行方法論觀點之上。慧能、神會兩師都在真如佛性的角度上解釋無念法，即無者，離有無、善惡、煩惱菩提等二元相，念者，只念真如佛性。「無住」就是真如法性徧滿虛空，無有住處。無住生心的心就是真心。在神會那裡，把「無相」、「無住」都歸結於「無念」之中，神會並把這種「念不起」的無念狀態表現為「定慧等」。定與慧的關係，如六祖大師燈光喻，即有燈才有光，無燈即暗，燈是光體，光是燈用，名雖有二，體本同一。慧能說他的「頓悟法門」以「以無相為體」。「無相」並不否定意識分別作用，而是在意識分別活動當中不攀緣事物，不執著於事物形相與語言文字內容的意義。事實上，經由慧能淺明易懂的開示，展現「無念為宗」、「無相為體」與「無住為本」三者本一的體用功夫關係，成為南宗禪最為核心的功夫方法論。

量子力學是 21 世紀人類科學發展以來最成功的理論，特別是許多研究結果與佛教經典內容如出一轍。現代量子力學的「全息理論」，意味著我們的客觀現實世界並不存在，其實宇宙只是一個幻象，是一個巨大而細節豐富的全像攝影相片（Hologram）。全像相片的宇宙顯明秩序層與隱含秩序層物體看似彼此分離，但波姆認為，它們在更深更高層次的真實相狀中其實是「相互連結一起」的也正是呼應南宗禪「萬相虛妄論」最佳的修行理念。其次，「雙縫實驗」告訴我們「意識創造宇宙，觀感創造現實。」再者，現代量子力學「全息理論」更顯示，個體自我並非真正的單一獨立個體，而是與宇宙整體真我原來是一個而不是二個。這跟南宗禪的宇宙整個是一體完全一樣，人如果證得整個宇宙一切生命都是自己，又何需起心動念，自然能息滅諸妄念，入於無念可起，空靜寂滅的涅槃境界。這不僅是一切諸佛所體證的境界，也真正呼應了南宗禪為何以「無念為宗」做為最核心的修行功夫理念。

參考文獻

- Betsy Chasse, 〈我們到底知道什麼〉(What the Bleep Do We Know), youtube 視頻, <http://www.youtube.com/watch?v=VGHptNbgGkA> .
- 大虛法師, 〈近現代科學三大發現: 證實佛法真實不虛〉, 2012-03-27, <http://www.huidengzhiguang.com/c/2012-03-27/1270.shtml>.
- 永明延壽禪師, 〈萬善同歸集卷下〉, 《大正藏》, 第 48 冊, No. 2017, 0987b26。
- 玄覺, 《永嘉證道歌》, CBETA, T48, no. 2014.
- 〈全息理論超弦與多維空間(波動現象)客觀現實是否存在〉, <https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:7SPrRa3GrKIJ:www.amtb.org.tw/pdf/JI12-017-0026>.
- 《金剛般若波羅蜜經》, 卷 1, 鳩摩羅什譯, CBETA, T08, no. 235.
- 月溪, 《荷澤大師證道歌顯宗記朔源》, (臺北縣: 菩提印經會, 1992 年), 頁 342。
- 法海, 《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》, 《大正藏》, 第 48 冊, No. 2007, 0338c02。
- 智旭, 〈大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經玄義卷上〉, 《新續藏》, 第 13 冊, No. 0284。
- 黃連忠, 〈惠能與王陽明本心思想的實踐進路與詮釋方法之論析〉, 《第三屆中國文哲之當代詮釋學術研討會會前論文集》, 2007 年 10 月。
- 林有能, 〈中國禪宗六祖慧能研究表微〉, 《學術研究》, 2006 年, 第 11 期。
- 胡適, 《神會和尚遺集》, 臺北: 胡適紀念館, 民 59 年。
- 〈從宇宙隱密能量探討人體自癒之可能〉, <http://mypaper.pchome.com.tw/193392/post/1320286503> .
- 〈往內尋找宇宙真相—約翰·哈格林博士訪談〉, http://translate.google.com.tw/translate?hl=zh-TW&sl=zh-CN&u=http://www.360doc.com/content/11/0219/22/2701261_94439201.
- 陳平坤, 〈慧能《壇經》頓教禪法論義〉, 《中華佛學研究》, 第 6 期, 民國 91 年。
- 德異比丘, 《六祖大師法寶壇經》, 《大正藏》第 48 冊, No. 2008, 0352c13。
- 淨空, 〈無量壽經科註學習班〉, 0014, 集香港佛陀教育協會, 2014/3/28, <http://edu.hwadzan.net/djplay/2/14/2002>.
- 張國一, 〈荷澤神會的心性思想〉, 《圓光佛學學報》, 7 期, 2003 年 12 月。
- 僧璨, 〈信心銘〉, 《大正藏》, 第 48 冊, No. 2010。
- 詹易潔, 〈心識創造了現實世界〉, <http://blog.xuite.net/natwind/blog/19956456> .
- 盧國慶, 〈論量子力學與佛學經典的關聯性研究〉, 國防大學通識教育學報, 第 3 期, 2013 年 6 月。
- 樓宇烈, 〈神會的頓悟說〉, 《禪學研究》, 第二集, 1994 年 11 月。
- 釋庚淨, 〈《壇經》中的理悟與事修〉, https://translate.google.com.tw/translate?hl=zh-TW&sl=zh-CN&u=http://read.goodweb.cn/news/news_view.asp%3Fnewsid%3D92940&prev=search.

A Discussion on Practice and Idea of “Southern School of Chan” and “Initiation of Practice after Perception of Insight”– Taking Huineng and Quantum Mechanics for Example

Guo-qing Lu

General Education Center, National Defense University
Associate Professor

Abstract

“Southern school of Chan” was originated from Sakyamuni and was widely spread at the era of Sixth and Last Patriarch – Huineng. The insights of southern school of Chan include “enlightenment” and “understanding-awakening.” “Understanding-awakening” is merely the confirmation and understanding of actual situation of absolute reality through sudden awakening. However, it does not create actual utility in life. Therefore, practice has to be dependent upon insight into self-nature. Only when one is extremely confident in the Buddha’s teaching can he/she be extremely certain of the direction of practice of learning. The most important method and guideline for instructing practice after perception of insight into “southern school of chan” are “the three absences of the Buddha’s teaching” - “absence of thought, absence of form, and non-dwelling” of Sixth and Last Patriarch – Huineng. Huineng’s practice method of “three absences” lays particular stress on “absence of thought as the main idea.” “Absence of thought” is “to exceed the concept of differentiation.” Shenhui also explained the method of absence of thought from the perspective of thusness of nature of Buddha. Therefore, the Buddha’s teaching of “absence” in Huineng’s “absence of thought” is based on the heart of absence of interference from the mortal world. “Thought” is to reflect on one’s own heart and probe into one’s true nature. For “non-dwelling,” Huineng said, “Non-dwelling is the nature of mankind.” Once one understands his/her own heart and learns of the actual situation of his/her nature and the fact that all forms are illusive and unreachable, he/she will get rid of desire, suddenly perceive the insight, and naturally reflect unpolluted pure nature. Shenhui summarized both “absence of form” and “non-dwelling” into “absence of thought.” Both Huineng and Shenhui explicitly declared that: “Once one achieves the absence of thought, he/she will reach self-realization. “Non-development of thought” is also called “certainty, wisdom, and waiting.” Although certainty and wisdom are two different names, they share the same nature. Shenhui suggested that, the so-called “necessity of non-dwelling” is the “embodiment of loneliness,” namely, “certainty.” “Development of heart” is “utilization of wisdom,” namely, “wisdom.” Moreover, Huineng attached particular importance to the practice of “absence of form” because “absence of form” is the gateway to “absence of thought.” Therefore, Huineng’s “insight into the Buddha’s teaching” is the “embodiment of absence of form.” Huineng said, “External separation from all forms and fames is absence of form.” The key to “separation” is not the “separation” of external forms, but that of internal ideas. In other words, “one trapped

in forms separates himself/herself from forms.” Therefore, one should observe forms without being attached to objects and one should follow destiny without dwelling and being polluted. As a matter of fact, the comprehensible interpretation of Huineng reflects the relationship of three absences: “absence of thought as the main idea,” “absence of form as the embodiment,” and “non-dwelling as the basis,” which becomes the core practice methodology of southern school of chan. The “Hologram Theory” of modern quantum mechanics was originated from “quantum entanglement” experiment conducted by Alain Aspect. Physicist David Joseph Bohm in University of London suggested that, subatomic particles are able to maintain mutual contact no matter how far the distances among them are because their separation is an illusion. In a certain deeper level of reality, a particle is not an isolated individual suggesting that human beings’ objective real world does not exist, and in fact, the universe is merely a projected hologram. The explicate order and implicate order of universe in hologram are seemingly separated from each other. However, in a deeper and higher level of actual image, they are actually “mutually connected.” The combination of holographic brain model proposed by Karl H. Pribram with the theory proposed by David Joseph Bohm is called “holographic paradigm,” which shows that the existing world is merely a series of holographic waves and actually is not in existence. “Holographic paradigm” exactly responds to “all forms are illusive” of southern school of chan as the best practice idea. Moreover, “double-slit experiment” discovered that, “matters (particles)” will not congregate into physical matters (particles) from “energy” (wave motion) until the moment when they are “observed and detected.” In brief, the matters in the whole world essentially exist in energy form of “waves,” and observers’ “observation” convert the world of “waves” into general world of particles. In other words, anything witnessed by eyes is illusion. This meaning is the same as the practice perspective of “absence of form” inherited by southern school of chan. The “Hologram Theory” of modern quantum mechanics also shows that, the high-dimensional implicate order of the entire universe and all things are one, instead of two. This concept is completely the same as that of “One is everything, and everything is one” of southern school of chan. If people can prove that every life in the entire universe is themselves and perceive their own loneliness and emptiness, they can understand that non-dwelling is equal to emptiness and existence in every place. In other words, with the thusness of all gods, there is no need to motivate one because he/she can naturally practice absence of thought and achieve the realm of silence and peace. Such a revelation actually also responds to the fact - southern school of chan regards “absence of thought as the main idea,” as well as the core practice methodology.

Key words : southern school of chan, absence of thought, absence of form, non-dwelling, three absences of the Buddha’s teaching, hologram theory, quantum entanglement