



憨山「即念而修」之對治妄念工夫研究

曾瓊瑤

國立臺灣師範大學國文系博士生

提要：

本文探討憨山德清對於「在念頭生起當下，有哪些面對的方式與態度，能夠幫助行者解脫妄念之繫縛」一問題的看法，歸結出其主要以四種面向說明妄念對治工夫：智慧照了、放下歇心、離念無念、辨了識智之別。由這樣的修證入路，使人可以在所有的苦樂經歷中、所有各類的念頭中，不離當念而能了悟一心，體證佛性；它不離開經驗而作工夫，而是就經驗本身轉為證悟的沃土，此所謂「不離當處而證菩提」。

關鍵字：

憨山、妄念、離念、無念、識智、歇心



一、前言

就許多一般人的認識而言，都認為佛教對於妄念的態度是「需要摒棄的」、「需要抑制的」，許多學者也都是如此看待，學者葛兆光道出了許多人心中的看法與感受：「心靈中的妄念也罷、幻相也罷，雖然是佛教要求摒棄的，但這些人人都難以免俗的心理現象是不言而喻的實際存在。生活在大千世界中的每一個人自他一降生便進入一種生存狀態，生存中的人不可能不產生種種念頭，不可能不面對外在世界，所以，說人有佛性，說人應該清淨，這只是一種理想境界，是宗教提升人性的需要，這種境界也許彷彿玄之又玄的眾妙之門，修行必須入門，但這門卻永遠與人若即若離，你進一步他退一步，它的意義就好比《妙法蓮華經》中的『幻城』，幻化出清淨無塵的澄澈境界，只是為了使你堅定人性提升和心靈寧靜的意志。」¹念頭的念念生起是所有人的心的共同現象，然而大乘佛教對於念頭的生起是否否定排斥？既然說「人人本是佛」「本具佛性」，又為何心中會有各種不善念頭不斷生起？這些念頭本身跟「佛性」是相違背的嗎？「佛性」僅是一種理想境界而不可能由我們當下的各種貪嗔癡或慈悲喜等念頭來證明、證入它的體性嗎？「佛性」與我們的經歷——煩惱、痛苦、歡喜、憂傷等等，一直都有距離而只能是幻化的夢土嗎？

本文即要從憨山德清的論著中，歸納出他「即念而修」的妄念對治工夫——也就是在念頭生起的當下，有哪些面對的方式與態度，能夠幫助行者解脫妄念的繫縛。

二、智慧照了

（一）了妄即真

憨山對於心體真妄的看法，並非如學者所說的「強調真心而鄙視妄識」²，他認為妄念的生起，是依於真心而起，它與真心體同不二；而由於真心本身具有智慧照察的能力，因此能照了妄念，融妄念於一心之源，《八識規矩通說》云：「如來藏轉三十二相入一切眾生身中，故如來藏有恒沙稱性淨妙功德，豈生死耶？今迷而為藏識，亦具恒沙染緣力用，能一念轉變，則妙性功德，本自圓成，以真妄

1 《中國禪思想史——從 6 世紀到 9 世紀》（北京：北京大學出版社，1996 年），頁 204。

2 王煜云：「德清和株宏似無闡釋唯識學的專文，德清的心態比株宏更富中國傳統的色彩，最強調真心而鄙視妄識。」王氏不止在文獻上忽視憨山唯識學《八識規矩通說》、《百法論義》的存在，更誤解他對心體真妄的理解，因而其對憨山學的詮釋，都帶著先入為主的看法。見〈釋德清（憨山老人）融攝儒道兩家思想以論佛性〉，收於《明清思想家論集》（臺北：聯經出版社，1981 年），頁 166。



觀體。」³《楞嚴經懸鏡》亦云：「妄元無因，使悟妄不離真，亦似頭非外得。然此天然妙性不假修成，但能一念回光，方悟神珠本有。」⁴此「一念轉變」、「一念回光」，就是藏識所具的智慧照了之力。因為妄念原是如來藏心的大智慧光，只因迷惑而成為妄念，將智慧光轉為妄見，若要破除妄念，只要了悟此本具的智慧光，轉變對妄念的看法，了悟妄念非實有，乃本自具足之智光，便能頓獲妙淨明心，得清淨眼，將妄心妄見皆轉為真心真見；這是真如覺體「自體內的轉變」，由自照了而自證真心，非由真心之外另有他處能為覺悟之本，⁵這種自體「照了」的工夫，就是智慧，〈憨山緒言〉中對此工夫入路有極簡易而深刻的說明：

心體原真，習染成妄。故造道之要，但治習。治習之要，純以智。嘗試觀夫融冰者焉，火勝則冰易消，智深則習易盡。⁶

「智慧」是對治妄染習氣之最根本、最有力的方法；習氣猶如凝結的冰，智慧猶如熾盛的火，能讓冰最快融化者，唯有火；能讓妄染盡除者，唯有智慧。而智慧的「深」，端賴於見地的究竟與否，見地愈是究竟，妄染之習斷除的就愈快。因此，憨山最強調的，就是以究竟一乘教對心體真妄的見地，來對治遷流不已的妄念。若在妄之根源的問題上無法解釋得徹底窮源，則在工夫的建立上也就無法直入妄根、直觸真源，這是返妄歸真工夫的基石。而此見地——即是由於「真妄同體」「識藏即是如來藏」，故在工夫上說「妄元無因」、「無明體空」，在妄念生起的當下，直接以智慧照了它了無實體、非真實存在的本質，即能當下息滅妄念相續的作用，而頓了妄空、頓得一心，這是憨山所重視的頓教大乘經典所共同的想法，亦是禪門的悟心之要，如《觀楞伽經記》云：

此直指第一義空相也。然第一義空，離言說相，離名字相，離心緣相，不可說示，故云真空。而此真空，全體變成妄想，故妄想全體即是真空。故云空空者，即是妄想自性處，除此妄想外，別更無空。如云空非有外，水外無流。斯則妄想本是無生無二，離自性相，不容有說。故下文云：「妄想自性，無言說故」。⁷

3 卍續藏五十五冊，頁 424 上-中。

4 卍續藏十二冊，頁 511 下。又如〈示福厚禪人〉：「今既知佛性本有，不假他求，從此日用念念知歸。但見情塵起處，以智光照之，久久純熟，則佛性厚而煩惱薄，煩惱薄而業障輕，業障輕而生死斷。」卍續藏七十三冊，頁 519 上。

5 若由《起信論》的方式來說，即如龔雋所云：「具體說，『始覺』是在纏『本覺』背塵合覺的自我認識的過程，……所以『始覺』就體性上說，也是一種『本覺』。《起信論》說『以始覺者，即同本覺』。『同』，乃是體性上說『始本不二，元一覺也』（德清《起信論直解》）。」這也是憨山的工夫思路。見《大乘起信論與佛學中國化》（臺北：文津出版社，1995 年），頁 96。

6 《憨山老人夢遊集》卷四十五，卍續藏七十三冊，頁 773 上。

7 卍續藏第十七冊，頁 363 中。



《楞嚴經通議》云：

要明妄元無因，以顯頓悟頓得，方見天然妙性本自圓成，不借功勛，非從外得耳！⁸

《起信論直解》云：

無明實性即是覺性，是則但了無明體空，則相續心相自滅，非覺性滅，智性不壞故也！⁹

《楞伽》的「妄想無性」，《楞嚴》的「妄元無因」，《起信》的「無明體空」，都是在直指妄念之本質，透過智慧照了妄念本質的工夫，妄念的作用當下即消融，當下即是真心，這即是「一切法生處即滅，當體無生」的奧義；此「無生」之義，是指妄念雖任運自然生起，但透過智慧照了，復歸其性，而當體生即無生。此諦是一般人以分別思議心難以契會的，因此《楞伽》說「初生即有滅，不為愚者說」，《楞嚴》云「當處發生，隨處滅盡，幻妄稱相，其性真為妙覺明體」，都是說明一乘教義觀點下圓妙的妄念對治工夫，見地不足、根器不能接受者，是難以契證的。

如來為了引導眾生，因此說三乘的三解脫、二無我、淨二障等法，這些法其實都是如來隨順眾生根器而闡示，就如同止啼黃葉，本非實法。但是因為鈍根眾生將之當作實法，因此被法所束縛，不得解脫。而利根者、智慧明利者，則不會被非究竟之法所束縛；他直接洞視妄念的本質，頓見自心現量，安住於究竟的智慧本性，而一眼覷透妄念當體即空，則當下脫體無所依傍，如此便能掃除一切聖凡的差別見地，而頓入一心。憨山形容這樣的行者乃是具有「大力量」之人，如同脫離韁鎖的獅子，能自在遊行，為真解脫之人。這樣的解脫者回頭觀視一切法，就猶如大夢初醒一般，完全遠離夢中虛幻的憂悲欣樂之境，不被幻境所左右，所謂「若能於妄想境界不被動轉者，我說是人則為真能明見自心現量者矣」，他安住於真心性體的至樂，這是「究竟一乘寂滅場地真解脫」！

由於眾生不了知本來圓明湛寂的真心，因此生虛妄之妄相，然而此妄性本無實體，亦無所依；因此只要了悟妄念無所依，體性空寂，則真常之心頓復，更不必藉助其它的修為矣！但倘若眾生在修行時生起一念想要復歸真心的念頭，才有此欲真之心，則早已墮入生滅，已非真實的真如本性矣！因為一真界中不容擬議，舉心即錯，動念即乖，由分別念所形成的「見」，皆與真如實相不相應，這即是永嘉玄覺禪師所說「一切數句非數句，與吾靈覺何交涉」。以生滅心求復真常之性，則真常之性也成生滅心。因此，許多行者在修行時認為有一「無」的工

8 卍續藏十二冊，頁 573 中。

9 卍續藏四十五冊，頁 492 下。



夫要去做，有一「真」之心需要復，這些念頭、見解都是無明動念的習氣，終究落入分別，憨山強調：

但汝於所知所見性自天然，不必更立知見，若強立一知見，則是無明之本矣！是故即今返妄歸真不必別修，但於知見不起妄見，即是涅槃無漏真淨矣！¹⁰

不了妄即真，隨念流轉，故相續是生。若了妄即真，則當體無生，相續網斷也。故此急處一提，猛然斥而誡之曰：「我說一切法不生者，我諸弟子不應立是宗」。以此法中纔有絲毫意見，便落生死窠窟，即為佛法中外道矣。¹¹

直觀妄念無體、自性空寂，只於知見生起當下智慧照了其本性，不起分別念頭，不另立任何名相，便已是圓滿的修、圓滿的證。¹²由此可知，禪宗或一乘佛教的理論與工夫，並不是學者所說的「以空無為最高本體」¹³，因為一旦立一空、無為最高本體，便是無明之本，落於知見分別，猶如頭上安頭，多此一舉，依此見而修，難免落入外道之見，終不能成就涅槃無漏真淨。《金剛決疑》云：「宗門謂向上一路三世諸佛不許觀著，觀著則眼瞎，以此中無你取覓處故也。如來菩提並無甚奇特，但於諸法不起斷常顛倒見耳。」¹⁴「一法不立」「無取覓處」——才是解脫真正的根源。

外道雖然有心想出離輪迴之苦，但不知道出離痛苦的要點，就是了悟妄念的本質當體即空。他們所修持的道，主要都是依著斷見、常見而修，斷常二見都非正見，都是執著於虛幻不實的現象而產生，依之而修，終究不能證圓果；這樣的修持就如同以苦而欲捨離苦，所謂「因地不真，果招迂曲」是也，所以所修都是枉費辛勤，無法實證一心真源。學人若是以智慧照了妄念當體即空，一切境相如幻，唯是一心所變現，便不會在念頭生起之後又再生起分別念，念念相續；¹⁵不

10 《楞嚴經通議》，卅續藏十二冊，頁 582 下。

11 《觀楞伽經記》，卅續藏十七冊，頁 423 中。

12 《圓覺經直解》亦云：「眾生妄想，本自無性，元是真心，若息妄求真，似斬頭覓活，故云於諸妄心，亦不息滅。以妄想境界，本是一真，不容擬議。若更加了知之心，即是揚聲止響，故云住妄想境界，不加了知，不加了知處，即是真知。若起心更辨別求真實，則頭上安頭，彌增顛倒。」卅續藏第十冊，頁 494 中。

13 如方立天云：「禪宗認為，『四句』、『百非』都是言說的表現，而絕對真理是超越這種種表示的。絕對的真理就是『無』（『空』），『無』也是人生、宇宙的最高本體。」此乃誤解耳，因為禪宗或大乘佛教說「無」，是破妄之法，而不是本體義，故此法亦不可執，執之則成妄；如憨山云：「世尊出世，說法四十九年，止說一無字而已。以九界眾生，通執一切法有我，如來但以無字破之。此金剛正眼，直觀向上一路。故宗門單傳直指，唯從此入。」方文見《中國佛教哲學要義（下）》（高雄：佛光文化，2004 年），頁 835；憨山之說見《金剛經決疑》，卅續藏二十五冊，頁 69 中。

14 卅續藏二十五冊，頁 67 上。

15 如《觀楞伽經記》云：「以了彼諸法但唯自心所現，故分別不生，故云『覺自心現量，妄想不生』」。又一切諸法既唯心現，則種種即心，心即種種，但是一心，了無能所。即現前諸法雖



再念念相續，則妄自消泯而成其真，三界因果當下消滅矣！〈觀緣偈〉云：「若能一念暫迴光，當下即令登彼岸。妄業積聚如須彌，人我是非苦堅固。結成生死鍊圍關，百劫千生不能出。鑊湯爐炭本來無，只從一念瞋心起。若於起處即消除，火裏金蓮真解脫。現前境界若空花，鏡像水月不可喻。」¹⁶其中，「照了妄念當體即空」，就是「於起處即消除」的關鍵，能頓斷輪迴苦因；¹⁷故憨山云：「此真窮惑盡只在了此發業無明本空，而潤生之愛取則當下銷亡，此所以不勞肯綮而頓證無生也，歸真之要莫切於此。」¹⁸又：「了得生滅心寂滅，即了得生死。」¹⁹而眾生最值得悲憫的根本原因，不只是他們在現象上的受苦，而更由於他們不了解此種種苦痛皆是「妄想發生，非本來有」，而於生死中輪轉不已。

以上所說，主要是根據憨山對於大乘諸經中的工夫詮解來說明，可以幫助吾人從教理的根源上，理解憨山妄念對治工夫的見地與修行。以下，則主要依據《夢遊集》所說，探視憨山智慧照了的妄念對治工夫，依此而觀，能更切近的了解憨山作工夫時的實際操作方式，以及他從「禪」的方式中，如何對治妄念。而須了解的是，對憨山而言，禪與教（尤其指究竟一乘教義）在妄念對治工夫上的觀點一致的，《楞嚴》《楞伽》等經所說，無非禪法的精要，因此他常常將教門與禪法互相印證，例如他說《楞嚴經》中，阿難問佛「何因有妄」一句，就是禪門中參究的精要，教門中所說其實與宗門中的祖師指點並無二致。²⁰

〈與曾見齋太常〉云：

但只日用工夫，將一切境緣煩惱身心世界，一一炤破，目前無有一法當情。單單的於一念妄想未生以前，一覷覷定，任他種種變幻起滅，切不可追隨。譬如明鏡當臺，雖現色相，而無去來之迹。如此鑑炤，久自圓明，圓明則生滅無寄，生滅無寄，則生死何從而寄之耶？²¹

一般人無法直視煩惱的本質，故需避開煩惱之境而修，然而憨山最為稱許的，是在日常生活、外緣紛雜、煩惱境界中而能了悟「目前便是」的修持者，因為能在這樣困難的背景下修持，是在「塵中作主」，最為難得。這樣的行者可以現處於五濁煩惱深坑，而於煩惱中下工夫——「不離當處而證菩提」，這是勇猛丈夫之

現而無現，亦如愚夫之妄想，乃是自心顛倒也。是故三界唯心，但妄想見，實無外境與心為緣，第愚夫不能了此，妄生分別耳。」卍續藏十七冊，頁 413 下；頁 435 上。

16 《憨山老人夢遊集》卷三十七，卍續藏七十三冊，頁 731 上。

17 〈與聞子與〉亦云：「覷此妄想了無根蒂，則念念頓拔生死。即此坐進此道，法身日健，心地日明，不待脫而自脫矣。」《憨山老人夢遊集》卷十七，卍續藏七十三冊，頁 585 下。

18 《楞嚴經通議》，卍續藏十二冊，頁 583 下。

19 〈徑山雜言〉，《憨山老人夢遊集》，卍續藏七十三冊，頁 777 中。與之同義者，尚有如〈生死〉：「生死不流轉，流轉非生死。若實不流轉，生死無窮已。諦觀流轉性，流轉當下止。不見流轉心，是真出生死。」卍續藏七十三冊，頁 787 下。

20 《楞嚴經通議》：「滿慈『何因有妄』一問，最為徹底窮源，學人日用但將此句時時參究，莫謂教中無祖師意也！」卍續藏十二冊，頁 573 中。

21 《憨山老人夢遊集》卷十四，頁 560 上。



所行。「將一切境緣煩惱身心世界，一一炤破，目前無有一法當情」，也就是直觀煩惱的本性了無實質，眼前的一切事物無一不是如夢如幻如泡如影；「單單的於一念妄想未生以前，一觀覷定，任他種種變幻起滅，切不可追隨」——「一念妄想未生之前」並非指要壓制煩惱，而是有一智慧觀照力的作用，能照了妄念的生起以及未生起之狀態，而不隨妄念而馳逐流轉，此智慧照了之力能觀照念頭的起滅，同時不令妄念產生牽繫作用，而能消融、截斷其相續的運作，此即所謂「金剛正眼」，能覷破目前種種幻化現象，不為五欲技兒之所引弄，不為是非人我之所障蔽，不為功名富貴之所惑亂，不為身心世界之所籠罩，不為妄想憎愛之所牽纏。如是則能處世如空，居塵不染。由此觀之，所謂「佛」或「祖師」、「證悟者」，其實亦非奇特之人，只是不被幻化念頭、幻化現象所迷惑的人。他看待一切現象，就猶如一場戲，戲中雖有貴賤不同身分的角色，但他內心深處知道這些不同的身分其實本性都是一樣的，沒有差別，了解無所差別，則不會有喜好和厭惡的偏取，無偏取則無所執著，無所執著則無障礙，無障礙則得解脫，得解脫則無所謂的現象與束縛，如此則不被生死所拘留。這是「不出生死而證真常，不涉路程而登佛地」的修證入路，就在煩惱現起中而能證得解脫。

這樣的妄念對治工夫，其中至為重要的元素，就是對於自心的念頭不唯有「智慧力」，更需有「覺知力」，也就是覺察、照了之力，〈答任養弘觀察〉云：

此段工夫，只在急流中，石火電光裏，手親眼快，方是大力量耳。承示此中，得大清涼安隱，便是頓證菩提之第一義也。第恐照力不堅，被他流轉而不覺知；若覺知，則雲散雨收，光風霽月，其樂自不可喻矣。²²

正因為念頭猶如瀑流般急馳不息，猶如閃電般迅起迅滅，²³因此需要一種平穩、明晰的覺知之力，才能對念頭有照了之功，否則就會隨著念頭的流轉卻毫不自知。而一旦覺知力的培養敏銳而完善，則心就像「雲散雨收，光風霽月」一般，念頭不再能干擾心的寧靜浩瀚，心能如無雲晴空，獲得不可言喻的喜樂，「但見無生寂滅心，了無妄想敢來侵；根塵總是空花影，佛祖何須向外尋」²⁴便是說明以智慧照了妄念而妄念作用消融，頓然了悟自心即佛。憨山更曾以具象的譬喻來指點此工夫，使人易於體會：

但只於此身心世界，圓觀一念炤破，如鏡中像，來無所黏，去無蹤跡，直令此智現前。如大冶紅爐，一切境界，煩惱習氣妄想，觸之如片雪輕霜，不可依傍；又如太阿當空，誰敢攖其鋒者，此則名為大自在人矣。²⁵

22 《憨山老人夢遊集》卷十六，頁 572 上。

23 如〈南岳山居〉說「觀心生處了無生，閃電光中眼倍明」，強調的亦是作工夫時對於念頭的清晰覺知力。見《憨山老人夢遊集》卷三十八，頁 739 上。

24 見《憨山老人夢遊集》卷三十八，頁 739 上。

25 〈與曾見齋太常〉，《憨山老人夢遊集》卷十四，大正藏七十三冊，頁 559 下。〈示鄒生子胤十



「圓鏡」形容心體的鑑照力、「大冶紅爐」形容妄念煩惱因為智慧觀照而消融，「太阿當空」形容此心體遍照、光芒萬丈。〈憨山緒言〉中他說明消融念頭之實體性的妙境：

念有物有，心空法空。是以念若虛鎔，逢緣自在，心如圓鑑，來去常閒。
善此者，不出尋常，端居妙域矣。²⁶

若是執持念頭以為實有，則現象即成為實有，而心便被囿限；若以智慧照了念頭體空非實，則現象猶如夢幻泡影，心便不會被其所囿限；若至於此，則「身若魚鳥，心若海空」，無處不自在。

（二）煩惱即菩提

以上就妄念、煩惱的本質來說，得知妄念煩惱體性空寂，若智慧照了之則能頓證無生。然而，這帶出一個大乘法門常被討論的議題——「煩惱即菩提」，以及諸如經典中提到「煩惱即菩提，生死即涅槃，淫怒癡為梵行」的觀點；這觀點引發了許多爭議：為何煩惱妄念即是菩提？若煩惱即菩提，為何還需要斷惡修善、行菩薩道？為何還要發菩提心？若「淫怒癡為梵行」，則惡人與善人的結果相同，那麼又何須遵從因果律？眾人一起行盡惡事也不會有惡果？針對此批駁「煩惱即菩提」之見的學者很多，如楊惠南：「淫怒癡等方便的惡法門，既然和善法門一樣，可以同歸於究竟的解脫，如此，何必要辛辛苦苦地持戒、學定、修慧！我人只要任運而行，則能『有性無性齊成佛道，一切煩惱畢竟解脫』……經論上並沒有叫我們能用正當善法度眾卻不用，偏要採取淫怒癡的方便門……」，他並將此類觀點歸結為真常心系經典的過失，²⁷並且認為承襲真常系觀點的南禪強調「觸目菩提」、「平常心是道」、「道不用修」等宗風，掙脫了宗教道德教條的束縛，多少也喪失了宗教勸人除惡、為善的本質。²⁸對此而言，實是因其對「煩惱即菩提」在多個層面上的意義了解不夠清楚，並對真常心觀點不夠透澈，因此需要釐清之。

要說明此論題，必須分成幾個層面來探討。首先，憨山的煩惱與菩提「體同而用異」、「性同而相異」之觀點可以初步釐清其中糾結處，他認為，煩惱與菩提在本質上相同，但是作用發揮不同：

夫般若名智慧，乃一切聖凡，均賦而同稟者。諸佛證之為金剛心地，現為神通妙用；眾生迷之為生死根本，發為妄想塵勞。性同而相異，若欲轉塵

首〉亦云：「妙性圓明自本真，從來皎潔絕纖塵。不教妄染輕遮障，便是超凡大力人。」大正藏七十三冊，頁 738 中。

26 《憨山老人夢遊集》卷四十五，卍續藏七十三冊，頁 775 中。

27 其文見《佛教思想新論》（臺北：東大圖書，1990 年），頁 160~161。

28 楊惠南《禪史與禪思》（臺北：東大圖書，1995 年），頁 229、316。



勞妄想而為神通妙用，非仗般若勝力不能也。²⁹

是知佛性雖一，而習染厚薄，有迷悟之不同。故論種子，從貪瞋而發者，資貪瞋；從般若而發者，資般若。般若深則貪瞋薄，般若現則貪瞋消。如神奇化臭腐，臭腐化神奇；體一而用異，聖凡由是而分焉。³⁰

說「煩惱即菩提」，乃是就本質上、體性上的相同不二而言，但是並不表示「煩惱」的作用與「菩提」或「般若」的作用是同的。事實上，煩惱的作用若不透過智慧觀照力的穿透，則煩惱只會日益增盛；菩提的作用其實正是透過智慧照了煩惱本性而所得來。因此，釐清煩惱與菩提在體性上相同，作用上卻往相反的方向，就能夠知道，不能以單一面向來探討「煩惱即菩提」這一觀點的是非宜否，而是必須辨清，此「煩惱即菩提」是就本質、本性而言，就有情未迷以前的本然狀態而言；而在作用上，仍強調有情是否實踐「般若智慧觀照」；若實現智慧觀照，照了妄念本性，則妄即是真，妄念的生起同時也會是智慧覺照的生起，如此，即是轉煩惱為菩提，且煩惱當體即是菩提，此即是「神奇化為腐朽，腐朽化為神奇」之同體不同用的煩惱與菩提之關係。³¹

依「真妄同體」以及「煩惱即菩提」之本質層面的見地，強調「生死垢濁煩惱之體，本是成佛智用」³²，也就決定了憨山妄念對治工夫之「真妄之源既已不二，苟知由貪瞋癡而入生死，即可用貪瞋癡而出生死」³³的修證入路。也就是說，即使是眾生感到最為切近、最為棘手的貪瞋癡之念頭，它同樣可以透過方法，將之轉化為出離生死的大用；念頭或情緒本身是不需要被否定的，它可以在究竟的觀點下被包容、被轉化、被昇華，所以〈憨山緒言〉說：「天地大，以能含成其大；江海深，以善納成其深。聖人尊，以納污含垢成其尊。是以聖人，愈容愈大，愈下愈尊。故道通百劫，福隆終古，而莫之爭」³⁴，這已不僅止是指道德上的無所不包無所不容，更是從究竟心性的觀點上，點出妄念煩惱之污垢，在聖人的心

29 〈題血書金剛經後〉，《憨山老人夢遊集》卷三十二，卍續藏七十三冊，頁 698 中。

30 〈麗江木六公奉佛記〉，《憨山老人夢遊集》卷二十四，卍續藏七十三冊，頁 637 中。

31 由此觀之，陳松柏根據憨山觀點而說煩惱與菩提的關係云：「單就『煩惱即菩提』表層的語言構造言，我們還是必須澄清一點，那就是：『煩惱』與『菩提』兩者，仍不是一種平行的並列關係。究實言之，煩惱終究是煩惱，菩提亦終是菩提，兩者的意義範疇與價值層次，並不同；它們之間之所以能『即』，實際上是通過心靈的轉化而來，此處我們就必須對『心淨國土淨』的原則有所洞察，方能在『煩惱即菩提』的理念中有如實的感應。」其說雖然強調「心靈的轉化」之作用，但並沒有就「體」和「用」角度上的不同來分殊，不能指出「煩惱即菩提」乃就體性上來說，此並沒有任何錯誤，因為它是以究竟一乘見地的見地而說真妄同體不二；但就作用上則有是否具有智慧觀照力而說煩惱與菩提的不同發揮。其說未釐清此，因此顯得籠統不明，甚至是未能了解憨山在心體真妄上所依的究竟一乘之觀點，故結論必須牽合「煩惱終究是煩惱，菩提亦終是菩提」的非究竟說，而不能指出憨山見地的通達處。見《憨山禪學之研究》（收於《中國佛教學術論典 95》，高雄：佛光文教基金會，2001 年），頁 196。

32 《法華經通議》，卍續藏三十一冊，頁 566 上。

33 〈示歐生柏羽〉，《憨山老人夢遊集》卷三，頁 477 下。

34 《憨山老人夢遊集》卷四十五，卍續藏七十三冊，頁 775 上。



海覺證中，正可以轉為沃土良田。能夠如此修為者，他不會排斥否定任何在心中自然生起的念頭，而能運用念頭之生起同時生起覺照智慧；此唯有利根者，唯有真正能以究竟見地、圓熟智慧觀照妄念者，能如此將一切念頭都轉為菩提道用，所謂：「妄想興而涅槃現，煩惱起而佛道成，此法唯五眼圓明，方許知見」³⁵，這不僅可以轉化心，也同時可以轉化「境」，將情世間與器世間都轉化為究竟實相的本貌：「苟能了悟自心，則轉煩惱之具，皆作成佛之真因；故所脫嚴身之具，皆成寶帳，徧覆此間諸佛之上也。心境廓徹，限量消忘，故十方國土，通達無礙，如一佛土也。」³⁶由此觀之，眾生透過智慧觀照，能即此五蘊生滅身心，而證常住法身安宅；華藏莊嚴實報真境，其實不離五濁業用。

所謂「智慧愚癡，通為般若」、「諸戒定慧，及淫怒癡，俱是梵行」，其實是佛陀經典中極為深奧微妙的旨意，乃是要人在一切凡聖諸法中，不離任何一法而證菩提。然而，這深切的意旨，乃是為那些修證上已有深厚工夫者所說，而不是為那些對佛法精要僅有羸淺認識的人而說的；因為，未能深入其意旨，而聞此說，最容易掉入「撥無因果」的謬見（認為沒有因果存在）、落入狂禪的邪徑，成為宗門中的流弊。

根據憨山對於《楞伽經》中佛陀破斥撥無因果者的解釋，佛在大乘了義經直指「煩惱性空」「妄想無性」，但有一類增上慢人，將此語執以為實，倡言煩惱即菩提，生死即涅槃，淫怒癡為梵行，因而率意狂為，認為飲酒食肉不礙菩提，行盜行姪無妨般若。他們認為，了悟罪與福德都是性空，自然心境寂靜，故行任何惡事都無礙，不會有果報的問題。憨山認為，這類人的錯誤是將已悟者的見地納為自己的行為，但只要透過檢驗，就能看出他們毫無實證之處。因為他們既說貪嗔癡體性空寂，若其心真正證入此體性空寂之境，則他們的身體必能蹈湯赴火，如處虛空，他們的飲食，必能吃臭糞與飲甘醇都無分別。若真能入此無分別之境，可以說是真正證入「煩惱即菩提」的聖者；若不能如此，則很清楚的看出其非實證，只是拿口號來欺騙世人。

三乘聖人所證「煩惱即菩提」的情況是與撥無因果之人的不同是：

三乘聖人所證，於貪恚癡若內若外不可得者，以觀慧之力，明見貪恚癡性本無體故，無可取故；豈可同彼撥無之人，現行貪恚癡境，造種種業，而妄自謂內外不可得耶？即今身心苦惱，處處纏縛，豈可妄謂煩惱性異不異耶？是故我說，乃彼撥無之人，自起惡見，斷滅善根耳。……若果日用現前有為事上，頭頭物物一念不動，心境如如，如此方同聖賢境界。況（撥無因果之人）

35 〈雜說〉，《憨山老人夢遊集》卷三十九，卍續藏七十三冊，頁 745 中。

36 《法華擊節》，卍續藏三十一冊，頁 519 上。



日用現行無明，業識茫茫，隨情造業，豈可妄擬同聖賢耶？³⁷

三乘聖人透過智慧觀照之力，了悟貪嗔癡本無實體，自性空寂，無有能取之處，他們在每一念現起時皆如如不動，因此不會隨貪嗔癡的念頭流轉，亦不會隨貪嗔癡之念而作諸惡行。而撥無因果之人，他們缺乏這樣的智慧觀照力，本身固有的習性還未轉化，仍處於身心苦惱、處處纏縛的狀態，卻用同等的見地作諸行為，其實是自生惡見，不自量力，因此說他們斷滅善根。再者，三乘聖人所悟的煩惱即菩提、自性得解脫，他們的行持是皆已淨化了「生死之縛」（業、苦）以及「煩惱縛因」（惑）。行者需要自我檢視是否真的已無生死之縛、煩惱縛因，若真已無，則其自然能證煩惱即菩提；若未淨化者，則必有煩惱與苦為因，既然業因未盡，苦果難逃，就不得妄稱其已超脫了因果概念的限制。這是末法時期許多人墮入的邪況，必須加以指陳，因此憨山引永嘉禪師〈證道歌〉云：「豁達空，撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍。」行者實不得不慎。在〈答談復之〉中他亦強調：「老人所云『眾生知見，即佛知見』者，蓋推本未迷以前言之耳；不是迷中妄想知見，當作佛之知見也。若以妄想為佛知見，則大地眾生，皆已是佛，又何用修行耶？若以尋常妄想情慮，當作受用境界，則一切世間淫殺未除，貪嗔放逸者，皆是佛矣，若作此解，即是魔說。」³⁸

真正修持、證入「煩惱即菩提」的行者，他是如《楞伽經》所說：「觀察世妄想，如幻夢芭蕉；雖有貪恚癡，而實無有人。從愛生諸陰，有皆如幻夢。」唯有了無妄想的寂滅心體，言語道斷，心行處滅，是最究竟真實處；若行者能了悟此真實處，則能觀察一切世間身心境界妄想分別，皆猶如幻夢芭蕉，無有實質；而既了悟此身心無有實質，則我執頓空；我執既空，則縱使會生起貪嗔癡等念頭，但是已了然無有「作者」與「受者」，因此說「雖有貪嗔癡，而實無有人」。而既無作者亦無受者，則心、境雙亡。如此便可以在這個由貪愛所生的五蘊幻妄身，處之如同幻夢，不會受其拘縛，因而超脫了業與苦。這便是《楞嚴經》所說的「卻來觀世間，猶如夢中事。摩登伽在夢，誰能留汝形。」能如是觀者，即可以轉煩惱而作菩提，轉生死而為涅槃，能即此五蘊煩惱身心，當下證得常住二轉依果。他們不同於撥無因果之人，因為撥無因果之人，不是從智慧覺照的真實了悟下手來超脫因果，而是誤以究竟見地為自己實證經驗來否定因果；他們缺乏自我檢證的自覺，尚未解脫於「作者」「受者」的二元概念，但卻放恣貪嗔，且不能依智慧力轉化貪嗔所帶來的業與果；因此醍醐之法反而成為毒藥。

因此可知，如楊惠南等學者所批評認為煩惱即菩提、無因無果故能隨心所欲行盡一切事者，是那些佛陀在經典中也大力批評的「撥無因果之人」，尤其在《楞伽經》中有詳細的指正；然而，是這類人對於「煩惱即菩提」有了邪見邪行，故

37 《觀楞伽經記》，卍續藏十七冊，頁 409 下-410 下。

38 《憨山老人夢遊集》卷十七，卍續藏七十三冊，頁 584 上。



產生種種世人所見的流弊，但並不是「佛法」本身認為無因無果，能恣情縱為；因此，錯誤者，發生在「人」，不在「法」；就此類誤解誤行而批判佛語、佛典者，其實是弄錯了對象，因為他所批判的，其實佛陀在經典中也早已批駁矣！

三、放下，歇心

上一節所述的工夫，主要是依於智慧照了力、覺知力。憨山的妄念對治工夫，還強調一種極為簡要直截的方式，那就是——直接放下念頭，念起即休歇。

（一）吐盡知見，不落思維

在說明「放下」、「歇心」的工夫之前，首先應當了解憨山對於「知見」「思維」的看法。知見、思維，也就是一般凡情妄想的思算境界，（此處非指「佛知見」）是參禪悟心工夫中，所應放下的，如《楞嚴經》云：「知見立知，即無明本」，知見思維可以說是斷傷法身慧命的眾禍之門，由於知見思維，眾生迷惑失途，無法辨認出何者是真心，何者是返妄歸真的路途。

憨山十分強調「不用求真，唯須息見」，若是知見消亡，則真心自然顯露。佛陀在《楞嚴經》中也對阿難說：「見見之時，見非是見，見猶離見，見不能及」，因為究底窮源來說，整個生死輪迴的根本就是以「見」為病根，眾生從法身如如的狀態因一念無明而生起妄見，見到、覺知到身心世界，而沉淪生死。因此，「離見」是出生死、證法身的最重要關鍵。馬鳴大師在《起信論》中以「離念」為真修實證、頓入一心之成佛捷要，正是因為「念」中蘊含了「見」，有著眾生分別思議的痕跡，若是「見」消解了，則自然離念，妄念的作用也就自然泯除了。在造成眾生輪迴生死的病根中，「貪嗔痴煩惱」的病根是較為粗重、淺層的，而「知見」之病根卻是根深蒂固，最難拔除。在參究工夫中，煩惱是較容易斷的，但是「習氣」較難斷除，習氣不除，則妄見暗暗地滋長，妄見滋長，則行者縱然修有所悟，也都成為習氣，成為「魔見」。³⁹例如百丈懷海禪師說行者參善知識，欲求得一知半解，是為「善知識魔」，因為他生起「語」之見；若行者發四弘誓願，願將一切眾生度盡而成佛，這是「菩薩法智魔」，因為他執著於「誓願」之見；因此《楞嚴經》強調「見魔最深，隱而難知。」縱使在參究自心的工夫中，如果以「思維」為參究的方法，也將不能參透祖師們的心要，難出妄想的巢窟。憨山認為，要對治這些魔，並不需要一一就不同的魔境去對治，因為會產生這樣的狀況，根本原因是「心見不忘」，也就是執持著某些知見而不肯放下，故而每動心念則成魔網，其根本的對治之道就是吐卻知見、心見消亡，則佛魔皆不立，了無一法可得，自然能卻除障礙，而悟入一心。因此，若要入手來對治妄念，首先就是要將知見吐盡，避免落入思維的纏繞糾葛中，「死偷心，泯知見」，〈示雙輪照

39 見〈示修六逸關主〉，《憨山老人夢遊集》卷九，卅續藏七十三冊，頁 522 下。



禪人〉亦云：

要將胸中一切知見玄言妙語毒，一齊吐却。⁴⁰

吐盡知見，乃至一法不存之時，就猶如逼狗跳牆一般，會產生異於平日心識運作方式的效果；因為唯有知見思維止息，真心本性才有露出本來光彩的可能，此時，才能在了悟上有真實的受用。若有纖毫知見不忘，則仍然只是真實修行之門的門外漢，因為根本未能觸及心性，僅在外邊打轉。然而，要做到放無可放、一處不留之地，並非易事，因為眾生心續的習慣就是會攀緣前念；因此，唯有大刀闊斧、勇猛的心力者，方能達至。

佛陀在《中本起經》中說「息心達本源，故號為沙門」，若能息心達本源，則自性本自具足，未曾虧欠，則一切向外求而產生的知見，都須一齊吐卻，憨山用了一個非常幽默的譬喻來比喻，胸中所存的知見思維，就像是吃進了腐壞的食物，堆積於腹中一般；而今要康復，就只要將這些腐食吐盡，則元氣自然恢復；因此學人不應當將知見攬於胸中，如同不應將餿酸的腐壞食物積於腹中一般。⁴¹

古時禪師們用棒喝等猛利之法，其目的也在唾除行者的知見思維、概念分別；他們要讓行者的心毫無依傍之處，因為一有依傍，就是落入各種有、無等等分別中，一旦落入此中，便斷法身慧命之息——「凡有落處，便成窠臼，即是生死窟穴，皆妄想邊事，非實際也。」⁴²禪師們為行人直指心性，其方法之嚴峻、猛烈，乃是要在行人措手不及間、未能生起妄念間，如同晴空霹靂閃電一般，使之耳聾眼花，而當下頓然截斷妄念之流，逼顯真心。

（二）狂心不歇，歇即菩提

由於清淨心中，本無一物，更無一念；故凡起心動念，即不順於法體。一般人總不知自心妄想元是虛妄，將之誤為真實，同時與妄念相對立。就如同小孩子玩燈影一般，轉戲轉沒個結果，玩弄久了就自己心生怕怖。吾人的妄念心理狀態就是如此捕風捉影，終日與之打交滾，費盡力氣，而無一念休歇時。憨山認為，要結束這樣的輪轉，「放下」、「頓歇狂心」的方法，是為成佛的祕要，〈示贊侍者〉云：

佛言：「狂心不歇，歇即菩提。勝淨明心，本非外得。」果能如此，可稱坐參。⁴³

《百法明門論論義》云：

40 《憨山老人夢遊集》卷五，卍續藏七十三冊，頁 492 上。

41 〈示明益禪人〉，《憨山老人夢遊集》卷五，卍續藏七十三冊，頁 495 中。

42 〈示離際肇禪人〉，《憨山老人夢遊集》卷三，卍續藏七十三冊，頁 481 下。

43 《憨山老人夢遊集》卷三，卍續藏七十三冊，頁 478 中。



故予教人參禪做工夫，但妄想起時，莫與作對，亦不要斷，亦不可隨，俱撇去不顧，自然心安，蓋撇即舍耳。⁴⁴

參究自心之法，其實不需複雜，而可以非常簡單、樸實。人們會一念又接著一念不停馳逐，主要原因就是不了解念頭的無實性，以為它是真實具體的，因此隨念不停發生更多的妄念；而當進入修行之道，想要對治妄念，故在妄念生起之時，想斷除之；一則欲「隨」，一則欲「斷」，其結果是引發更多的馳逐。然而若在妄念生起的當下，即刻放下，不跟隨，亦不斷之，則能讓心找到平穩，而此平穩即與菩提本來實相相應。此法極簡單、樸實，卻能很直接地悟入心性，憨山如此形容其純樸天然性：「但歇狂心，不勞施粉，天然秀媚，眉目清朗，本來面皮。毫髮無爽，無論美惡，不須雕琢，只任現成。自然還樸，覺不覺是，不知知非，是非俱唾，萬物齊歸。」⁴⁵

此簡要之法門，其實無什文字知見可說，而僅僅只是當念放下即可，因為「放下」本身，就是祛除分別概念，而令智慧朗現的關鍵，〈徑山雜言〉云：

如何是向上，祇有箇放下。⁴⁶

〈示修六逸公掩關金輪峰〉云：

萬仞峰頭獨坐時，身心放下是全提。⁴⁷

所謂「盡大地是寂滅場，唯在學人肯放下處，便是休歇地，又何從他覓哉？」只是因為眾生一向順著情識而生種種取捨之念，因此念念產生障礙；禪宗三祖僧燦《信心銘》云：「至道無難，唯嫌揀擇」、「良由取捨，所以不如」，都是在說明只要簡簡單單的放下念頭，就能復歸真心本貌，而分別取捨之心，正是阻障了悟的主要原因。一般人不能放下，主因是「我見未忘」，因為心中存有「我相」，則見諸佛祖師皆是「人相」，人與我相對，自然念念分別取捨，起愛憎好惡，而無可休歇。其實，這只是自己不願意放下「我」的念頭而已，若願意放下，則當下便休；而若能一切放下，則方為「大休」，則所謂「佛」與「眾生」等相的差別，自然了無蹤影，無地可容之。學人習禪，目的在求「向上一路」，了悟自心，其實方法就以「放下」是為最平貼、樸實、穩妥之法，故古人云：「家邦平貼到人稀，若到平貼地，則佛亦不做，更何向上可求耶？」⁴⁸由於放下一切，了無概念分別，了無情識造作，連想要成佛的念頭亦皆放下，則已契真心「真源湛寂，絕生滅之端」、「本無去來迷悟生死，一切影像畢竟寂滅」的本來面貌，因此更

44 卮續藏四十八冊，頁 310 上。

45 〈覺非銘〉，《憨山老人夢遊集》卷三十六，卮續藏七十三冊，頁 728 下。

46 《憨山老人夢遊集》卷四十六，卮續藏七十三冊，頁 777 中。

47 《憨山老人夢遊集》卷三十八，卮續藏七十三冊，頁 741 上。

48 〈示寒灰奇小師住山〉，《憨山老人夢遊集》卷六，卮續藏七十三冊，頁 503 上-中。



無需求向上悟心，而自然能契真，所謂「參者不須求向上，但能放下自天然」，又「但不思惟，即如如佛」是也。因而憨山對那些住於深山中閉關的行者開示，修持唯有到能放下所有的分別念，才是真實修行，否則都僅只是口頭上思維上的影邊事，毫無實證之處，他強調：

做工夫中念念要捨要休，捨之又捨，休之又休；捨到無可捨，休到無可休處，自然得見好消息。⁴⁹

捨到無可捨，休到無可休處，正是不立一法、不存一見之真心本性處，即「好消息」的來源。而此放下念頭、休歇之處，亦正是能獲得快樂、自由的根本源頭，〈示蓮西居士〉云：

妄想生時當下休，了無一念挂心頭。忘機便是真安養，極樂何須向外求。⁵⁰

〈示寂知慧林二禪人〉：

學人不必苦馳求，妄想消時得自由。⁵¹

憨山更具象地形容此身心放下時，內外世界就猶如清淨琉璃一般，毫無纖塵染著，於日用尋常間純是一朗然覺性的體現，因而能處世如空，不受外境所擾動，雖處世而猶如「無事」；憨山如此自述體道心境—「此老無狀，是何模樣？打之不痛，抓之不癢，罵之不羞，謗之不枉。兀坐不會參禪，一味胡思亂想。作佛無分，作祖有障，只好發付無事甲裏，做箇老軍隊長。」⁵²就此而言，達摩西來所傳之法，其實非為奇特之事，而僅是體現心性本來的自然、寬廣、無礙——所謂「人道是直指單傳，我道是閒家過活。」⁵³

四、離念、無念

在憨山「即念而修以對治妄念」的工夫中，強調念頭生起的當下立即照破、放下，以「智慧照了」的入路，主要依循《楞嚴》、《楞伽》等經；而「放下」、「歇心」主要是以禪的方式入手。另外，還有一部份工夫論述主要強調「離念」、「無念」，這主要是依據《起信論》的心體論與工夫主論來說。而需要強調的是，雖然分成智慧照了、放下歇心、離念無念（以及下一節所述的辨了識智之別）等方式來說，但是其實只是言詮上側重方式的不同，四者都是強調在妄念生起當下以

49 〈示觀智雲禪人〉，《憨山老人夢遊集》卷四，卅續藏七十三冊，頁 489 上。

50 《憨山老人夢遊集》卷三十八，卅續藏七十三冊，頁 741 上。〈南岳山居〉亦云：「大休歇處不尋常，妄想消時世已忘。都向別求真極樂，誰知當下是西方。」卅續藏七十三冊，頁 739 上。

51 《憨山老人夢遊集》卷三十八，卅續藏七十三冊，頁 741 中。

52 《憨山老人夢遊集》卷三十五，卅續藏七十三冊，頁 721 下。

53 〈達摩大師傳〉，《憨山老人夢遊集》卷三十五，卅續藏七十三冊，頁 715 下。



頓的、直截的方式面對、消融念頭；同時，其所依據的心體本貌，乃是同一真心，而以不同角度開闡。因此，從憨山的論述上來看，這四種工夫論述以及相關的經典之間，常常都是互相註釋、彼此補充，若行人能從不同的面向切入去了解，則能深化見地與工夫。

（一）離念之意義與重要性

憨山指出，《楞嚴經》說：「一切眾生，皆由不知常住真心，用諸妄想，此想不真，故有輪轉。」即是馬鳴《起信論》所言：「一切眾生從本以來，未曾離念」，「妄想」就是「念」，是真心之體本來所離的。而眾生日用之間種種妄想，究竟只是一個妄念而已，此一妄念，就是最初由真心轉為妄識的起源。從無始至今，都只是這當下一妄念的作用，故其曰：「惟今做工夫，能將此一念看破，則一切妄想情慮，當下冰清矣。此所謂『離念相者，等虛空界』。然因眾生，祇見得心中妄念，紛紛紜紜，如此之多，其實不知只是一念……。」⁵⁴

關於當下這一念，一般的理解可以說是較為簡單大略的，然而若要細緻的說明，當下這一念的形成其實需要具足五種條件，方能成為一念，憨山在《百法論義》中解釋「遍行五」時，便說明了一念生成的過程。所謂「遍行五法」是指「作意」、「觸」、「受」、「想」、「思」，這五心所周遍於一切心而起行，故稱為「遍行」，由這五者，形成了善惡最初動念，也就是「一念」。若無遍行五法，則一念不生，智光圓滿，現量昭然，這就稱為「大定」，在大定中六根任運無為。然而眾生的心識狀態，就是因遍行五法的作用，而產生妄念。1.「作意」：八識田中，含藏無量劫來善惡業習種子，內熏鼓發，不覺動念。就好像潛淵魚，鼓波而自踊，是為「作意」。由警覺心而生起，不論善惡，只要熏動起念處，便是作意，這就是生心動念之始。眾生無始以來，未嘗離念，而參禪看話頭的工夫，就是要堵截意識使它不作用，也就是不容作意。2.「觸」：境有二，習氣內熏者乃無明因緣所變為境，發出現行，則以比似量所緣前塵影子為境，二境返觸自心，故名為「觸」。3.「受」：此依根（感官）、境（對象）、識（認識之主體）三者和合之觸（即接觸感覺）而生。換言之，受即內心之「領納」作用，亦即領納違、順、俱非等之觸，及外界之對象，以此而感受苦、樂等感覺之精神作用。4.「想」：由境風飄鼓，安立自境，施設名言，故名為「想」。5.「思」：即內心之「造作」，亦即對境審慮所引起之心、心所之精神作用，它微細不斷，驅役自心，令造善惡，故名為「思」。這五法圓滿，方成微細善惡總為一念。所謂「遍行」，就是遍四一切心得行故，也就是遍三性，八識，九地一切時也。是為恒行心所。憨山認為，《起信》所說的「離念」，就是要斷此五遍行作用念，若離此一念，即是真心，故說「離念境界，唯證相應。」⁵⁵

54 〈與鮑中素儀部〉，《憨山老人夢遊集》卷十八，卅續藏七十三冊，頁 590 上。

55 卅續藏四十八冊，頁 309 上-中。



由於《起信》著重心法生起的角度詮說一切法，工夫核心在「離念」，不同於《楞嚴》之言眾生起之元的角度而強調「不取」的工夫。憨山詮解諸經，可以說大部分是以《起信》作為詮釋的背景與主軸，因此，《起信》的工夫核心—「離念」（或「無念」）⁵⁶，自然成為憨山極為重視的妄念對治之法。「離念」的工夫，其實是立基於心體論的觀點上，《論》云：

心真如者，即是一法界大總相法門體，所謂心性不生不滅。一切諸法，唯依妄念而有差別，若離心念，則無一切境界之相。是故一切法從本已來，離名字相，離言說相，離心緣相，畢竟平等，無有變異，不可破壞，唯是一心，故名真如。⁵⁷

由於真如體性（法身）本離於心念，離名字、言說、心緣，而無變異，若能離念則本體廓然如太虛空，無所不遍，而一切妄差別境界皆融成一味真心，唯法界一相而無對待之分別相；因此，要證入此體性，唯有以「離念」才是隨順真性而能證入的究竟方式，故言「若知一切法，雖說無有能說可說，雖念亦無能念可念，是名隨順，若離於念，名為得入」，心體與工夫乃是相即不離的，由於相即不離，故為不涉路程的頓入之要門，⁵⁸故憨山云：「此論直指一心，但了一念無生則頓登佛地，所謂若能觀無念者，則為向佛智矣！」⁵⁹

此離念工夫，即是《楞伽經》所說的「如真實義見，離先妄想心數法，逮得如來自覺聖智，我說是涅槃。」⁶⁰亦即是《圓覺經》中所說「善男子，彼新學菩薩及末世眾生，欲求如來淨圓覺心，應當正念，遠離諸幻。」中的「正念」，憨山認為，修行的捷要是「正念」也就是「無念」、「離念」，這三者所闡示的工夫，乃是同一事，都強調一念不生，使幻妄諸相自然息滅，《圓覺經直解》云：

然正念者，無念也。故凡起心動念，在圓覺體中皆為幻化。意在一念不生，則諸妄自滅，故云遠離諸幻。以前云種種幻化，皆生如來圓覺妙心，故須離念，乃得相應。論云：「離念境界，唯證相應故」，此以為最初方便也。⁶¹

學界普遍有一共通的看法，認為禪宗以「無念」與「離念」示區別了南宗與北宗，神秀北宗依《起信論》而說「離念」，是為漸法；慧能南宗說「無念」，以實相論

56 在憨山的解釋中「離念」、「無念」皆各有工夫義與心體義，但所指者乃同一事耳。

57 見《起信論直解》，卍續藏七十三冊，頁 489 上。又《觀楞伽經記》亦云：「根量乃見聞知識境界，以法身離念，非心行處，故因果、能所一切皆離。」卍續藏十七冊，頁 437 中。

58 如陳永革亦云：「佛教禪宗工夫論的無念法門，依據於真如性體清淨的根本存在。就具體的修證工夫來說，心體無念以性體清淨為根據；從存在論意義而言，則心體無念的自在狀態，本身就具有本體論的義蘊。因此，禪宗的心體無念，並沒有割斷本體與工夫的連接。」見《晚明佛學的復興與困境》（法藏文庫《中國佛教學術論典 39》，高雄：佛光山文教基金會，2001 年。），頁 368。

59 《起信論直解》，卍續藏四十五冊，頁 496 下。

60 《觀楞伽經記》，卍續藏十七冊，頁 442 上。

61 卍續藏第十冊，頁 485 中。



來會通心性，把抽象的真心拉回人的當下之心。《楞伽經》與《起信論》所言之妄心都是以「真心」為依持的，而慧能所言之妄心卻是以眾生當下之心念為依持的。⁶²然而，若細察《起信》說「離念」之義，會發現「離念」的工夫即是契於真心體性，它並非說有一抽象的真心之體，而與當下之心無關，它的工夫，以就是從當下之心而作；「離念」的意義，其實不異於「無念」，有時就心體究竟清淨的角度說「離念境界」與「無念境界」，有時就工夫的角度說「離念」「無念」為頓入真心本性的成佛捷要；離念與無念的意義其實是相等的，只是有時就心體而言，有時就工夫而言，而使用不同的詞彙來說明。故就憨山的看法，《起信》說的「離念」，不僅是心體論的意義，它本身更是工夫，就因為心體與工夫相即不二，故《起信》所說並非漸法，而為頓法，「離念」不異於「無念」，是成佛之捷要。這一點，學者龔雋引Robert M.Zeuschner之說而作出說明：「如Robert M.Zeuschner就對北宗思想中的『離念』進行了多層語意學的分析，他發現，北宗講的『離念』並不像南宗後來所批評的那樣，只有功行上的方便次第，而還有『心體離念』，即存在論意義上心體清淨，本來無染的一面。這一點，他認為，恰恰是與南宗『無念』的思想基礎毫無二致的。」⁶³華嚴宗五祖宗密在《中華傳心地禪門師資承襲圖》中，提到荷澤一系頓悟說的經典依據時說：「此頓悟漸修之義，備於一藏大乘，而《起信》、《圓覺》、《華嚴》是其宗也。」⁶⁴亦認為《起信》為頓法。就憨山的詮釋來看，「無念」與「離念」有時各指涉工夫，有時指涉心體，但其實兩者意義沒有差別。諸經論中所謂的「照了妄念即空」、「離妄」、「離念」、「無念」所指涉的，除了心體論的意義外，在工夫上都是要當妄念之體照了之、消融之，而即斷其相續之流，與真心本性相應。⁶⁵

（二）離念之工夫

上述乃是就離念、無念的意義概述之，之所以必須行離念工夫，因為念頭的運作會產生所有的生滅現象，使心無法入於真實智慧，所以說「一切言說假名無實，當知一切法不可說不可念，故名真如。」若能離於念頭的運作，即是入於真心。那麼，離念、無念的工夫實際操作是如何呢？〈憨山緒言〉云：

眾念紛紛不止，無以會真。若以眾念止眾念，則愈止愈不止矣。若以一念止眾念，則不止而自止矣。吾所謂一念者，無念也，能觀無念，不妨念念，

62 參見洪修平《禪宗思想的形成與發展》（高雄：佛光，1991年），頁350、361。

63 龔雋《禪學發微——以問題為中心的禪思想研究》（臺北：新文豐出版，2002年），頁167。

64 卍續藏六十三冊，頁35下。

65 因此可知，馮煥真所說「這些經皆就佛果位說『無念』，並未就『無念』本身開出一種修行法門來。後來廣為人知的《大乘起信論》通過觀『念』之生、住、異、滅而入於『無念』，同樣未以『無念』行為修行正宗。」這是不了解「無念」、「離念」不只是佛果位的如實狀態，諸經論中更是以之為工夫，而為頓入真心的捷要；說「無念」不具工夫義，實為錯解。再者，《起信》若不以「無念」為修行正宗，又怎會說「是故脩多羅說若有眾生能觀無念者，則為向佛智故？」馮文見〈說「無念為宗」〉，《中華佛學研究》，2002年3月。頁266。



而竟何念哉。雖然，實無念者，贅也，夫曾不知其為槩也。⁶⁶

要止息妄念，其實需要善巧方法，才能掌握其要。一般人用許多念頭想要止息之，其結果就是使妄念更加翻騰、衍生更多滔滔不絕的內心絮語。憨山所示的善巧方法，就是以一念來止息所有的念頭，因為一念的掌握極為簡易平實，容易入手，同時它也與真心無造作的本性相呼應。然而此「一念」，並非某一個特定的念頭，而是在自然生起念頭的當下「無念」，不起更多念頭，能如此觀無念，並不妨礙念頭自然湧現的活潑性，但卻能消解念頭牽繫力量所帶來的執著。然而，雖然在工夫上說「無念」之法，但究竟而言，「無念」的工夫本身也是多餘的，因為真心之體離於對治、離於言說。說「無念」，乃是一種強有力的對治法門，強調其對治的意義，憨山說其為「槩」；「槩」是一種最極尖銳的利器，它能刺穿所有的東西，用來比喻「無念」是一最極猛利的法門，能夠摧毀所有妄念的運作。

以下再對比幾處憨山對於離念、無念的重要闡釋，以更能見其工夫內涵，《起信論直解》云：

但觀一念起處本自無念，無念即無生，無生則眾生本無，又何有色心諸法耶？⁶⁷

〈示了心海禪人〉云：

但於念念中，看觀念未起處，由在離念一著，久久忽然念頭迸斷，心境兩忘，如脫索獅子，自在遊行。⁶⁸

〈壁觀〉云：

兀坐諦觀心，來源未易尋。動時分朕兆，起處絕幽深。寂寂敲空響，綿綿出澗音。應知離念相，總不屬浮沉。⁶⁹

〈示鄒生子胤十首〉云：

湛湛心光本不迷，祇因情想自睽攜。但看起處無消息，一任猿聲日夜啼。⁷⁰

此四文共同的動詞為「看」、「觀」、「觀」，⁷¹強調的都是對於念頭活動的覺照力，

66 《憨山老人夢遊集》卷四十五，卍續藏七十三冊，頁 775 上。

67 卍續藏四十五冊，頁 505 中。

68 《憨山老人夢遊集》卷五，卍續七十三冊，頁 489 中。

69 《憨山老人夢遊集》卷四十八，卍續藏七十三冊，頁 795 下。

70 《憨山老人夢遊集》卷三十八，卍續藏七十三冊，頁 738 中。

71 憨山工夫論最常用的動詞，「看」「觀」「觀」，較強調對念頭活動的覺照力；而「照破」「炤破」等，則較強調穿透念頭本質的智慧力；但有時也會摻合使用，以強調覺照中有智慧，智慧中有覺照。



而所要觀的重點，都在「念頭未起處」——「一念起處」「未起處」「來源、起處」。也就是說，念頭會自然生起，然而念頭生起之前有一未生的狀態，那便是觀心禪修的重點，要能夠觀照到此未起處，其實是不容易的，故說「來源未易尋」，因為「動時分朕兆，起處絕幽深」，行者須在念頭動時能觀照到其中「不動」與「動」之間的區別，並對於「不動」的狀態有嫻熟的體會，才能洞察不動狀態的幽深面貌，所謂「動即妄想，妄即非真，妄無自性，動隨染緣，故知不動則是真實識知，離染真淨。」此念頭未起不動處，即是真心如如的本性，它離於妄念躁動的染污，行者若能透過不斷的內觀，而能安住於此一念未生之狀態，久之純熟，則自然「忽然念頭逆斷」，證得離念的真心本性。若能如此，則念頭雖仍會生起，但其活動完全不干擾於真心本然狀態的浩瀚寧靜，故雖「起」而實「未起」，因此說「一念起處本自無念，無念即無生，無生則眾生本無。」又說：

但覺一念無明動心初起之時，自心體中了無初起之相，本自寂滅無生，……是則無念真心遠離最初微細動念，故得見心性。⁷²

念頭雖起，但自心體中了無初起之相，則起處當下即消融於未起的真心，故雖起念而本自無念，如此觀則念頭不會再起牽繫的作用，不會在一念上又起第二念、第三念，因此說它「無生」、「本自寂滅」；念頭本自無生，則由妄念所起的一切眾生界的現象，也就當下消融於本無，消融於真心本性，而能斷去輪迴業果的作用；斷除此輪迴牽繫之作用力，則一切復歸於真心之本無心、境差別相的如實狀態，也沒有眾生五陰、色心諸法等現象，其解脫與自由就像「脫索獅子，自在遊行」。這種離念的狀態，是完全離於生滅，而安處於不生不滅的本性，故「不屬浮沉」。

在〈觀心〉中憨山云：

觀心，第一微妙法門也。……世間一切種種苦惱，皆從妄想顛倒所生，若顛倒不生，則生無生矣。無生則雖生而無生，生而無生，則念亦無念，無念則顛倒何起，有起則非正觀也，正觀則無不正。⁷³

若能觀一念未生之處，而安住之，則念頭生起即是消融，就不會有念念牽繫之作用，這便是遠離了「顛倒」，因為妄念牽繫本身就是違於真心如如之體，故為顛倒。若不起顛倒的作用，則念頭雖生起，亦當體無生，無生則雖生而不生，生而無生，則念亦無念，就此而翻轉了妄心的作用而即於真心之體。它並不是以「無念」而求與真如之體相合，而是自然地觀體相應，⁷⁴如此便是佛陀教人的「直心」之道，因為它不需繞路、不經思維，而是就念頭之當體而融於無念，融於真心，

72 《起信論直解》，卅續藏四十五冊，頁 492 上。

73 《憨山老人夢遊集》卷三十九，卅續藏七十三冊，頁 746 下。

74 〈示六如坤公〉云：「若到無念，則不求與真如合，自然觀體相應，如此便是佛祖教人直心的樣子也。」《憨山老人夢遊集》卷八，頁 516 中。



即妄而返真，故說「依無明妄心染法反淨，故知真如有大智慧光明義」⁷⁵，「眾生但一念迴光即同本有，能知無念便證法身」⁷⁶。無念、離念是成佛的捷要，不但菩薩們修行、證果至於無念的境界是為究竟之地，即使在凡夫位中，能夠二六時中以觀察無念為工夫，即是念念向佛智。

直觀無念、離念的工夫，是頓悟一心之妙要，能當下頓入真如門。這是佛陀指示修行的要訣，也是達摩西來傳之法要：達摩教二祖將心來與汝安，二祖覓心了不可得，而到六祖，則說「本來無一物」；諸祖師們所指示的，皆是「離念境界」；因此參禪若不了悟無念之旨，卻只在念起時又起種種思量分別，就不可能與祖師們的證悟相通。故憨山認為，不獨是《起信論》強調無念工夫、離念之旨，整部大藏經千百部經典論著，無不在指示眾生本來如如的離念境界，其工夫無不總攝於「無念」一語。

若未離於念頭的造作，則是無明染法未盡，還未顯現圓滿真心，認為在一心之外尚有可生起念頭的對象，這便無法充盡實現真心本性，而有所少欠；但若離於念頭，一心圓滿，諸妄盡淨，一切境界頓滅，則無量淨德即在一心中，外境無有可念之處，性自具足，唯一真心無所不遍，這便是「法身如來藏」、「如來法身廣大性智」，含攝了無量淨德。離念、無念之工夫所成就的，即是此本自具足的真心無量功德。

五、辨了識智之別

在「即念而修以對治妄念」的工夫中，「辨了識智之別」亦是憨山強調的重點，它強調在觀照自心之心念起伏時，明明了了知道這是「識」的作用或是「智」的作用。區別出「識」、「智」的不同，就能破妄識而證真智。

（一）辨了之重要性

然而，既然「識心」是由「真心」而起，真妄本不二之體，為何又需要有辨認識、智之別的工夫呢？這是因為，若在以智慧了悟妄念即是真心之前，並未能真正分辨出識心與智慧到底是如何運作的，而要空談「識即是智」，就工夫的明了性、清晰性來說，其實是缺乏穩實的基礎的；試問：若行者無法區別識、智的不同，他又如何在識心生起當下了悟其即是智慧呢？缺乏辨別的工夫基礎，無法開展出真正的智慧觀照之力。

一般眾生的心緒習慣，多是念頭相續的輪轉而不自知，且以「思維」佔據已

75 《起信論直解》，卍續藏四十五冊，頁 503 中。

76 《起信論直解》，卍續藏四十五冊，頁 494 上。



心，所謂「思維多則惑重，惑重則智輕，智輕則根鈍。」⁷⁷過多的識心活動、思維運作，產生更多的迷惑，因而使人越來越無法認證自心，《圓覺經直解》云：「凡夫起心動念，皆是妄想，非真心也。以此妄想思惟，辯於佛境，遠之遠矣。故如邀空華，復結空果。所以輾轉，但增妄想耳。如是虛妄浮心，豈能成就圓覺方便耶？」⁷⁸不唯一般人沉溺於思維、追求世智辯聰的狀況，就連許多修行人的修行方式，在憨山看來，都在根本上沒有掌握，他們不自覺於所求的佛果乃是自性具足，因此不能自肯自信，以概念思維趣入法道，因此在廣大浩瀚各宗思想中求索，在公案中參究，在紙墨文字上尋覓，以為這般便是學習佛法；然而，倘若掌握諦信自心本具佛性、區別識與智不同而先開展智慧，不隨逐識之作用，則便是具有「佛知見」，能與佛境相應。一切思維、參究、尋覓，都是與本然覺性了不相涉，故其云：「今日正眼看來都沒交涉，何也？皆是以思惟妄想造作，如夢中事耳，以未離心識故。」⁷⁹因此，初入手之時，必須區分清楚「概念思維」與「智慧照了」的不同，概念思維是「識」的作用，終將導致迷惑；智慧照了是「智」的作用，其結果是覺悟。

（二）辨了之工夫

〈憨山緒言〉云：

智照識惑，惑起千差，照存獨立。故致道者，以照照惑，貴智不貴識。⁸⁰

智的作用是能朗照一切，識的作用則造成迷惑；迷惑則起了千差萬別的現象，而智慧則以一智朗照一切法。因此，修道的方式，是要以智慧的朗照作用而照明迷惑，使迷惑當體返智，故行者要加強智慧朗照的能力，而要減少、斷除識心的作用。要增強智慧朗照的能力，首先最重要的是辨別識、智的不同。此處，先從憨山自身的一個重要的夢中親證經驗，來看識、智之別的內涵。憨山三十三歲時，居於五臺山，一夕在夢中昇兜率天，見彌勒菩薩，〈憨山老人自敘年譜疏〉云：

又一夕，夢自身履空上昇，高高無極，落下則見十方迥無所有，唯地平如鏡，琉璃瑩徹，遠望唯一廣大樓閣，閣量如空，閣中盡世間所有人物事業，乃至最小市井鄙事，皆包其中，往來無外。閣中設一高座，紫赤燄色，予心謂金剛寶座，其閣莊嚴，妙嚴不可思議。予歡喜欲近，心中思惟：「如何清淨界中，有此雜穢耶？」纔作此念，其閣即遠。尋復自思曰：「淨穢自我心生耳」，其閣即近。頃之，見座前侍列眾僧，身量高大，端嚴無比。忽有一少年比丘，從座後出，捧經一卷而下，授予曰：「和尚即說此經」，特命授汝。予接之，展視乃金書梵字不識也，遂懷之。因問和尚為誰。曰：

77 〈刻方冊藏經序〉，《憨山老人夢遊集》卷十九，卍續藏七十三冊，頁 596 中。

78 卍續藏第十冊，頁 490 上。

79 〈示極禪人〉，《憨山老人夢遊集》卷三，卍續藏七十三冊，頁 479 中。

80 《憨山老人夢遊集》卷四十五，卍續藏七十三冊，頁 774 下。



「彌勒」，予喜。隨比丘而上，至閣陞，瞑目斂念而立，忽聞磬聲，開目視之，則見彌勒已登座矣。予即瞻禮，仰視其面，晃耀紫金色，世無可比者。禮畢，自念今者特為我說，則我為當機，遂長跪取卷展之，聞其說曰：「分別是識，無分別是智；依識染，依智淨。染有生死，淨無諸佛」，至此則身心忽然如夢，但聞空中音聲歷歷，開明心地，不存一字。及覺，恍然言猶在耳也，自此識智之分，了然心目矣。⁸¹

這個夢境的整個過程，其實就是說明識智之別最好的例子。憨山在彌勒淨土中，本來一切境相圓滿無暇，但因心中忽生一「有雜穢之物」之念，莊嚴寶閣即遠他而去，因為這是「識心」、「分別心」的作用，一旦分別心生起，本然圓滿法界便隨之變易；而後他自覺「淨穢自我心生」，莊嚴寶閣即近身來，這表示即使眾生心有迷惑，然一旦自覺返轉，以無分別之心觀一切法，當下即證菩提，這是真心本性本然即具的「智覺」之作用，此作用一起，則分別相頓泯，法界圓滿相頓復。而彌勒菩薩為之說「分別是識，無分別是智；依識染，依智淨。染有生死，淨無諸佛。」實是用極簡要的方式說盡形成輪迴、涅槃一切法的根源。依分別的識心作用，就形成輪迴一切染法；依無分別的智覺作用，就形成涅槃真淨境界；染法形成生死現象，淨法則了無聖凡生佛之別。憨山聽聞彌勒此語，「因此悟唯識之旨」⁸²，雖然這是在夢中所聞之語，但卻是真正覺醒所了悟的實相。這一段夢中聞法經歷，在憨山開悟的歷程中有著關鍵性的作用。

而其所悟之「唯識之旨」的大綱，在《八識規矩通說》及《百法論義》中皆說明：「大綱者，謂一真法界圓明妙心，本無一物，了無身心世界之相，又何有根境對待、妄想分別之緣影乎？原此心境，皆因無明不覺，迷一心而為識，唯識變起見相二分，故見為心，相為境。故緣塵分別好醜取捨者，皆妄識耳。若了心境唯識，則分別不生，分別不生，則一心圓明，永離諸相矣。今以未悟一心，故須先了唯識心境，生滅心行則當下消亡，一心可入。」因此可知，從唯識的角度觀之——明了心、境唯是「識」所變現——是工夫的關鍵，這個「明了」本身，就能使分別念頭不再生起，因為它自知「識」為根源，而「識」之本源即是唯一真心——「識如幻夢，但是一心；心寂而知，真妄皆離，即名自覺聖智，以此成立真唯識量。」⁸³由此觀之，則不會認為外境還有可念之處，外境無可念之處，則分別、愛憎等等皆無從生起，故作工夫時，其方式是：

參禪若了妄心妄境皆唯識所現，則用功之時，內外根境一齊放下，不逐緣影，能所兩忘，絕無對待，單提一念，攝歸自心，則一切境量分別，皆剩

81 《憨山老人夢遊集》卷五十三，卍續藏七十三冊，頁 836 中-837 上。

82 《八識規矩通說》，卍續藏五十五冊，頁 425 上。

83 《觀楞伽經記》，卍續藏十七冊，頁 336 下。



法矣。⁸⁴

「了知」心、境都是「識」所變現本身，就能帶來解脫的力量，因為這種「了知」便是不迷惑，由不迷惑，故不會攀緣內外根境所幻生的一切妄法，則心、境觸時自然能放下之，不馳逐虛妄而生的影相，如此便不落於心、境之能所對立，而能雙忘絕待。此時，不念念向外馳逐，不思維、無判斷，而單提「了妄心妄境皆唯識所現」之一念，則能攝歸自心，擺落一切境量分別，而悟入一心。

關於如何在自心的活動中辨認識與智，憨山提供了方法：分別第一念（現量）與後念（比量）。掌握此點，毋寧是工夫入手的關鍵，〈徑山雜言〉中有確切的說明：

問：智、識不同處？但最初一念現量即是智，纔轉第二頭，便是比量落情想矣。又曰：黏帶情來底是識，不黏帶情來底是智。咬住話頭，正是把住情識來路，不起第二念。⁸⁵

《觀楞伽經記》亦云：

五識最初一念攬境之時，未有分別，謂之現量。及第二念分別美惡之時，前五已謝，即屬第六明了意識，起心分別形相好醜差別而生執受。⁸⁶

最初一念生起時，也就是五識（眼耳鼻舌身）最初一念攬境之時，如眼睛初見色時、耳朵初聽聲時、鼻初聞味時，那當下一念的現前本身就是智的展現，它尚未貼上任何善惡好壞的標籤，如同鏡子映現出影像，其本身便是「智」，是「現量」，未加入概念活動，毫無分別思惟、籌度推求等作用，僅只是直接了知。而後開始攀緣前一念所生起的第二念、第三念…，則便是「識」的作用，它開始有了思維、概念活動、評斷、議論，有了好惡取捨，這便是「比量」，此時前五識（眼耳鼻舌身）的作用已消失，而開始了第六識「意」的作用，此作用即是妄想的流轉；例如開始分別眼前之色是美是醜、我喜歡這不喜歡那……；開始分別耳聽之聲是悅耳或不悅耳、我偏好這而不喜愛那……，這些都是攀住現量而產生的「後念」，也就是妄想的作用。⁸⁷第一念的智與後念的識，差別也在是否由黏著前念而生起了分別與好惡情緒：若生起分別好惡情緒，則是識；若未生起，即是智。憨山強調的「參話頭」——緊緊咬住話頭的方法，便是在情識未生起之前，先阻斷其流，而安立在無分別的智慧朗照狀態中。

而憨山對《楞伽經》及《楞嚴經》中關於「識智之別」的解釋，亦有多種

84 《八識規矩通說》，卍續藏五十五冊，頁 421 中。

85 《憨山老人夢遊集》卷四十六，卍續藏七十三冊，頁 776 下。

86 卍續藏十七冊，頁 461 中。

87 《八識規矩通說》亦云：「以第一念現前明了，不起分別，不帶名言，無籌度心，如鏡現像，名為現量。若同時率爾意識，隨見隨即分別，名為比量。」卍續藏五十五冊，頁 420 下。



說示，觀之能幫助吾人理解憨山辨了識智之別的妄念對治工夫，下表即彙整出憨山在《夢遊集》以及《觀楞伽經記》、《楞嚴經通議》中所說的識智之別，以能有較為整體的認識：

	智	識
1	無分別	分別
2	現量（五識最初一念攬境時） （屬八識精明之體）	比量（第二念分別美惡時） （屬意識）
3	非長養相（非相續相）： 如耳聞說法語言音聲時，最初一念，得聲自性，乃現量境，即是根本智照，不屬生滅，不墮有無，當體常住。	長養相（相續相）： 若剎那流入意地，分別義理，起第二念，即是生滅，便墮有無，則相續不住，隨他言語流轉，即智轉成識，所謂大智居於目前，翻為名相之境矣。
4	即有明暗、去來、出入之相，以不著、不和合，無相可得，故即識名智，則於諸境界不出不入，如水中月；然水中月，不獨不出不入，抑且波濤洶湧，而月體湛然不動不搖，自覺聖智若然者，以境智混融無二故。	以於境界著，即成和合相應，有相可得，故即智名識。
5	能觀察諸法，照了妄想生滅者，為智。	集諸業行，縛著境界者，為識。
6	以正智而觀，則名相不立，斯即名相之本如，非離名相外別有如也。但於名相不起有無二見，建立誹謗，以知名相本自不生，故名如如耳。……所謂「唯如如智獨存」。然名相不生，境如也；所以知名相不生者，心如也；心境如如，故一法不立。 （若以大智照之，則了無彼此、是非之相。）	以識而知，則名相橫生。 （依識妄見，故有是、非。）

上表中，1,2 點已在前述說明。第 3 點識智之別，在於依「智」是現量智照，它當體常住，安住於真心本智之中，未落於念念相續的輪轉，因此是「非長養相」（非相續相）；而依「識」則開始了六意識的作用，生起後念（第二念），有了分別取捨，有了有、無等等妄見，隨名相分別而流轉，故生滅相續不斷，因此是「長養相」（相續相）。第 4 點，依「智」是對於各種現前的境界，不論明暗、去來、出入等等，智體不攀著之、不與之起和合作用、不落在這些相上而執取，因此與境界有著「不出不入」「不即不離」的關係，能夠超然觀待境界，不被境界所縛，又能夠不離於境界，而鮮明地映顯境界的存在樣貌，故這是「即識名智」，在識體當下即體現智體的作用。依「識」則著於各種境界，與境界和合相應，攀著於相，以為相實有可得，因此它是「即智成識」，即於智體卻體現識的作用。第 5 點，「智」能對一切法起觀察的作用，同時照了自心生滅的活動，這「觀察」「照了」即是智的能力。「識」則無法發揮這些能力，它縛著於境界，積聚種種業行。



第 6 點則談到識智與「名相」之間的關係。以「正智」觀諸法，則名相非實有無所安立，然而這是名相本然如如的法性，並非離於名相之外另有如如體性。只於名相上不生起有、無等看法，也不建立之或誹謗之，了知名相本自不生，故稱為「如如」，能如此了知名相之本質，即是所謂「唯如如智獨存」。當名相不生，則「境」如其真實本然；能夠了知名相不生，則「心」如其真實本然；「心」「境」皆如其真實本然，則便不隨名相而安立任何法，一法不立，究竟真實。以如此大智觀照一切法，則了無彼此、是非之相，不分別、不顛倒、不斷不常，自然不墮一切聲聞、緣覺偏邪之地，故名「正智」。而以「識」而觀，則名相橫生，妄見有是非等相，終究墮於偏邪之地。

然而，區別識、智的不同，其作用不在揚舉「智」而貶抑「識」，而是要人如實了知自心運作的模式，具有清晰的自覺力、明辨力，才不會對自心的活動含糊籠統，不能決了，不知道從何處下手作工夫。透過明辨識、智，行者可以知道何者趨向輪迴，何者趨向涅槃；可以知道在念頭的電光石火之間，自心有「現量」和「比量」的運作，安住於現量便是智慧本然朗照的本性，第二念起分別時便落於情識的作用而導向業與苦。如此明辨之後，決定工夫的頓漸者，則是「見地」⁸⁸——也就是如何看待「識」。不同於唯識，憨山強調的「識智觀」，不是唯識學意義下的「轉識成智」，而是究竟一乘以及禪法的「即識成智」⁸⁹。唯識意義的轉識成智，乃是八識各有所轉，次第先後單約識說，故是「漸」。而如《楞嚴》的即識成智，其轉物之轉，不說轉識但約轉物，一旦物轉則見分亦泯，見分一泯，前七識一齊頓轉，而無先後次第，因為見乃八識了別之行相，前七轉識依此見而立，故見泯而七識齊轉也。唯識宗與《楞嚴》的差別，在於唯識以識為本，為漸法；《楞嚴》則會相歸性，特現唯心境界，以一心真源為本，是為「頓」法。

另外，《楞伽》的義理也強調識智同體不二，最直截的了悟之道就是在「識」中當下了悟其即是「智」，而不需外求，《觀楞伽經記》云：

識智觀體無二，唯在生與不生墮與不墮之分，要令即識成智也。……如來自覺聖智，亦不離識外別求。⁹⁰

因此《楞伽》強調，「若了妄想無性，即轉識成智」⁹¹，因為若以正智圓照，則萬法皆如，當體寂滅；這與唯識轉識成智之必須次第而轉者不同，而其內容乃是「即識成智」的頓法工夫。

88 《觀楞伽經記》云：「今轉識成智，因無明有厚薄，故法有頓漸不同。」卍續藏十七冊，頁 352 中。

89 縱使他以「轉識成智」之名談之，其內容亦是指「即識成智」，而非唯識意義的「轉識成智」；雖說轉而實無轉。

90 卍續藏十七冊，頁 417 上-中。

91 卍續藏十七冊，頁 355 中。



憨山強調《楞嚴》、《楞伽》之頓法的即識成智義，要人就識心生起的當下了知其即是智，而不必外求，因而，他萬分讚嘆六祖慧能大師的〈識智頌〉，認為頌中所闡釋的即識成智之義，乃將唯識相宗的義理完全發揮到究竟，「發盡佛祖心髓，揭露性相根源」⁹²，以最圓滿的見地幫助行者解脫自心煩惱，「如傾甘露於焦渴喉中」，而能頓悟一心之妙。六祖〈識智頌〉云：

大圓鏡智性清淨，平等性智心無病。妙觀察智見非功，成所作智同圓鏡。
五八六七果因轉，但轉名言無實性。若於轉處不留情，繁興永處那伽定。⁹³

在教理中說「轉識成智」，然而慧能大師強調的是圓頓心要「識本是智」，因此不須「轉」，而當體即是。「大圓鏡智性清淨」，是只要悟得八識自性本自清淨，當體便是大圓鏡智。「平等性智心無病」，這是講第七識的本性，由於第七識末那識染污無知，乃是心之病，若無染污之病，則平等性智念念現前。「妙觀察智見非功」，這是講第六識的本性，六識本是妙觀察智，於應境之時，若以功自居，則執我見，此則為識；若不居功，則日用應緣，為純一妙觀察智。「成所作智同圓鏡」乃是講前五識（眼耳鼻舌身）的本性，要將前五識轉成所作智，其實亦不必轉，只要了悟八識清淨圓明，則於五根門頭放光動地，一切作為，皆為鏡智之用。「五八六七果因轉，但轉名言無實性」這是說明轉識分位，雖然說第六識、第七識是在「因」中轉，第五識、第八識是在「果」中轉，其實轉無所轉，其轉者，乃是轉其名相，未曾轉其體性，因為識智體性本不二，只是由於作用發揮的不同，而有不同的名相稱謂之。「若於轉處不留情，繁興永處那伽定」，此句總結前面「轉而不轉」之義。「情」是分別、執著的意思，即識成智的工夫，其實別無妙術，也不在禪定修行，而就在日用的念念流轉之處，當體不分別、不執著，若能念念當體不繫著，則不結情識之根，便是即識成智，而能在一切時中，常居那伽大定；這樣的工夫，便不同於轉識成智所需的翻轉，而是即於識體成其智用。如此深觀，則相宗所說之法，亦即是禪宗向上一路的悟心工夫。

在「識智」的工夫上，從明辨識智之別，明了現量與比量的自心運作方式，所強調的是「覺知力」的鍛鍊，它亦是智慧力的基礎；而說「即識成智」，則是憨山從圓教一乘以及禪宗中所提拈出來的究竟見地，所強調的是「智慧力」的穿透，以「頓」為其特色而不同於漸法。結合穩固的覺知力與明利的智慧力，使得對治妄念的工夫成為極有力的法門，要人直接了當地就念頭本身而了悟自心，在日用的念念流轉之間念念無執而悟入智慧本性。

六、結語

92 〈示周暘孺〉，《憨山老人夢遊集》卷四，卅續藏七十三冊，頁 486 上。

93 憨山關於此頌的註解，收在《八識規矩通說》後，卅續藏五十五冊，頁 424 下-425 上。



憨山根據大乘了義經典以及禪宗的見地，詮釋出佛陀或祖師們對於各種念頭，採取一種非常寬容、非常廣闊的態度；然而這種寬容並非縱容，而是在高度的智慧力、覺知力下，接納一切念頭，直接洞視、穿透其本質而消融念頭相繫所帶來的業與苦；不論是「智慧照了」、「放下、歇心」、「離念、無念」及「辨了識智之別」，對於念頭的看法與態度都不是貶抑的，亦不是放縱的，而是就其生起當下，以最為究竟、直截、不繞路、簡易的方式令其消融不再相續，故念念生起亦即念念解脫。這樣的修證入路，是可以在所有的苦樂經歷中、所有各類的念頭中，就其當下而了悟一心，體證覺性的寬廣無限；它不離開經驗而作工夫，而是就經驗本身轉為證悟的沃土，此所謂「不離當處而證菩提」。憨山大師對於念頭的處理方式之一大主脈，便是採取這樣的入路。