



中間自孤處起疑情 A

中間自孤處如何作工夫

喝！

握緊拳頭 打直脊椎樑 咬緊牙關 撐大眼睛 眼珠子不動

忿忿不平地提撕

是誰——… 猛回頭往內探究

是誰——… 猛回頭往內探究

是誰——… 猛回頭往內探究

因！

(若領會了，以下就不用看了)

壹、前後斷續 中間自孤 當體不顧 應時消滅

《禪宗永嘉集》卷1：「今言知者。不須知知。但知而已。則前不接滅。後不引起。前後斷續。中間自孤。當體不顧。應時消滅。知體既已滅。豁然如托空。寂爾少時間。唯覺無所得。即覺無覺。無覺之覺。異乎木石。此是初心處。冥然絕慮。乍同死人。能所頓忘。纖緣盡淨。間爾虛寂。似覺無知。無知之性。異乎木石。此是初心處。」(CBETA, T48, no. 2013, p. 389, c12-18)

一、「前後斷續，中間自孤」，要如何做到如永嘉所說的「當體不顧，應時消滅」：

1. 中間自孤處，一旦生起了照顧的心，就又回到有個能照顧的「能」

及所照顧的「所」。此時仍在「能所」的範圍內，沒有超越能所。沒有超越能所，就已經打失了中間自孤處了。

2. 中間自孤處，若不生起照顧的心，卻又很快的失去惺惺歷歷的心，而陷入昏昧不清，甚至恍惚進入無記，而追逐境界，更甚者走火入魔，這個時候又遠離了中間自孤處。
3. 中間自孤處若不生起照顧的心，除了上述的陷入昏昧不清外，要保持惺惺歷歷的心，非常不容易。因為惺惺久，會不知不覺地生起掉舉，甚至妄念紛飛都不自知。所以這時候又不是中間自孤處了。
4. 因此，一般漸修的止觀法門或默照，很難在中間自孤處能夠做到「當體不顧，應時消滅」，反而很快會陷入上述三種的弊病，而打失了中間自孤。

二、止觀或默照進入中間自孤處，難以繼續不作意的作工夫

一般止觀方法也可以做到前念消失後念未起的中間自孤，做到這裡就只剩下靜觀，靜靜觀著這個空檔而已，默照也是如此。這時假定行者動了一個念，想再回到方法上用功，就又不是中間自孤了。

所以永嘉玄覺就說，當前念消失後念未起中間自孤時，要「當體不顧，應時消滅。」也就是說這個時候不能生起一個要照顧它的心。因為一生起要照顧它的心，就又回到有「能」有「所」，這時又不是中間自孤了。

例如用觀呼吸進入中間自孤時，若不去照顧它，會很快轉為無聊。一無聊又會不自覺地回到觀呼吸，那這又是作意起個念來照顧呼吸，所以又不是中間自孤了。

所以止觀法門的工夫作到中間自孤處，要繼續作到「當體不顧，應時消滅」是很困難的。幾乎都會停滯在中間自孤處，不知如何是好，而發生兩種情境：

- 1、 一生起照顧的心，或回到方法上去照顧，都已是生起了照顧的心。有了照顧的心，就又不是中間自孤了。
- 2、 二若僅停滯在中間自孤處靜默觀照，問題又會叢生：
 - 1) 很容易覺得無聊，因為這時作工夫的所緣境不在了，你會失

去任何的依靠。無所依靠時，就會不自覺地轉為無聊，而轉為昏沉。接下來，可能會不自覺地陷入恍惚無記。一恍惚無記會現出種種境界，甚至不自覺的追逐境界，而走火入魔。

- 2) 如不轉為無聊，不知不覺很快就會動腦筋，通常會去抓些義理上的四句偈，來形容解釋自己現在的境界，此時已經動了念，甚至已妄念紛飛了，又已不在中間自孤了。

貳、「中間自孤處」要怎麼作工夫

1. 唯有禪宗的參究法門，可以在這個「中間自孤」處生起「疑情」，來代替能知所知的「能」。
2. 而疑情的「能」卻會切斷第六識對外緣內境的認識作用，而進入行不知行、坐不知坐的工夫。這時自然又回到寂寂不動的「中間自孤處」的狀態，這就是「疑情不疑的寂寂定」。
3. 「疑情不疑的寂寂定」卻又能照到第七末那識俱生我執法執的執取流動，及阿賴耶識無明的蠢動，而發出自動磁吸，吸盡種子蠢動的能量，轉為疑情滾動的力量。
4. 這股磁吸力量就是「疑情不疑」時的「寂寂定」，從蘊藏的「疑情自疑」裡自動發出的「惺惺慧照」的力量，這股力量就是「疑情不疑自疑」。疑情滾動的同時，又會凝聚更深的「寂寂定」，而回到「疑情不疑」的「寂寂定」。在這「寂寂定」中，卻又能持續惺惺慧照著無明的蠢動，伺機發動磁吸的功能。
5. 也就是「疑情不疑自疑」的「自疑」的惺惺慧照力量，潛藏在「疑情不疑」的「寂寂定」裡面。
6. 所以在中間自孤處生起了疑情，自然會轉為疑情不疑自疑。
7. 「疑情不疑自疑」的「互轉互換」，會自然增長「疑情自疑」滾動的「惺惺慧照」力量，又會凝結加深「疑情不疑」時的「寂寂定」。這就是「疑情不疑自疑」所產生的「定慧等持雙運」。

參、如何在「中間自孤」處起疑情

- 1、在前面已經講過，一般的止觀法門到了「中間自孤處」要做到「當體不顧，應時消滅」是很困難的，而且在中間自孤處，又容易發生前面所述的過患。
- 2、只要用止觀或默照，達到「中間自孤處」時，只能當體不顧的作工夫，這時的工夫是不可能生起疑情的。除非上根利智者才能做到「當體不顧應時消滅」，否則是很難持續作工夫。
- 3、要在中間自孤處自然生起疑情，唯有一開始就以本參話頭來作工夫，往內行深穿透所有的雜念妄想，令工夫綿密持續的隱藏在前念消失處，又擋住後念的生起，所顯現的中間自孤處，才能含藏持續原本的工夫。如話頭不提自提，疑情不疑自疑的力道。
- 4、若參究時，生起疑情而顯現的「中間自孤處」時，疑情自會轉為「疑情不疑的寂寂定」，這種「疑情不疑的寂寂定」就是「中間自孤處」。
- 5、在這「中間自孤處」，只要無明種子一蠢動，又自然能從「疑情不疑的寂寂定」裡面，發出「疑情自疑的惺惺慧照」的力量。這時「疑情不疑自疑」的互轉互換，就自然代替了「前後際斷，中間自孤，當體不顧，應時消滅」的工夫。

肆、參禪有兩種工夫可以達到中間自孤：

一、單單提起本參話頭，制心一處時，也一樣能使前念消失後念不起，進入中間自孤。進入中間自孤的時候：

- 1、除非本參話頭能提到不提自提，可以處在寂寂的狀態。一有任何內外動靜的撞擊，不必作意就能從心中跑出「是誰」來轉化它，這時表示你還有在工夫上。
- 2、若是工夫沒做到不提自提，即使有辦法一提「是誰」，能把前念轉

化掉，擋住後念不起而進入中間自孤。但這時的中間自孤，因為沒有含藏自提的力道來代替照顧的心；也還沒有生起疑情來代替照顧的心，所以這個時候就會陷入如修止觀法門一樣的困境。所以在這時：

- 1) 必須一有內外動靜，就作意提問話頭。但是當作意提問本參話頭時，又不是在中間自孤了。
- 2) 若是不作意的提問本參話頭，觀久了，也會跟其他止觀法門一樣的產生弊病。
- 3、 在這中間自孤處，務必快快「握緊拳頭、打直脊椎樑、咬緊牙關、撐大眼睛、眼珠子不動」，同時忿忿不平地奮力大聲一喝，是誰！是誰！——… 猛回頭往內探究，激起疑情來代替這中間自孤處，工夫就回來了！
- 4、 若是工夫作到「話頭不提自提」而進入「中間自孤」，此時的「中間自孤」就是「話頭的不提」。在這「話頭不提」的「中間自孤」裡，卻已含藏著「話頭自提」的力道在內。因此，此時一遇外緣內境的撞擊，自然會從「中間自孤」處的「不提」中發出「自提」，來轉化這些外緣內境，轉化後又回到「中間自孤」處的。這時的自提就容易撞擊到空蕩無物的中間自孤處而起疑情或撞破中間自孤處直搗無明起反彈而生起疑情。

二、參禪一旦問中起了疑情，或經過不斷作工夫才起了疑情的時候，基本上念頭就不動了。當念頭不動，疑情一起來，這一刻！正好是中間自孤的一刻，此時疑情就代替了中間自孤。不管疑情有沒有作到疑情不疑自疑，都沒有關係。

- 1、 只要有疑情在，一有任何動靜幾乎都不必作意，疑情自然會產生更強的探究力量出來。

- 2、若是由於「疑情不疑自疑」而進入的「中間自孤」，會看似空蕩無物，但這空蕩無物中卻是「疑情不疑自疑」的「不疑」的「寂寂定」。此時「疑情不疑的寂寂定」裡，卻又含藏著「疑情自疑惺惺慧」的探究力量。
- 3、此時，只要第七末那識一起執取阿賴耶識的種子，種子一蠢動，它就會從「疑情不疑」當中自己發出「疑情自疑」，轉化內心世界所有蠢動的動能，為「疑情滾動凝結」的力量。也就是從「疑情不疑的寂寂定」中，自動轉為「疑情自疑的惺惺慧」，形成「慧定」自然互為轉換互為增長。
- 4、此時的疑情會逐次轉強，強到切斷第六識跟前五識送來的資訊結合產生俱生意識，更可切斷第六識起分別作用。也會切斷第七末那識執取俱生意識來進行思量。
- 5、所以疑情強重時，或疑情不疑時，整個人幾乎會陷入「看只是看、聽只是聽」，「視而不見、聽而不聞」，「行不知行、坐不知坐」的情境。
- 6、此時心中只要一有動靜，疑情的「自疑」就會自然從「疑情不疑」的「寂寂定」裡冒出來疑著它，轉化它。此時正是「疑情不疑的寂寂定」裡所含藏的「疑情自疑的惺惺慧」的工夫取代了「中間自孤當體不顧」。當「轉化掉」以後，隨即又進入「疑情不疑的寂寂定」。此時「疑情不疑的寂寂定」就是「中間自孤」，**也就是「應時消滅」**。故知「疑情不疑自疑」的「寂寂定」及「惺惺慧」的「互為轉換互為增長」，正是「無覺之覺，無知之性」。
- 7、故知參禪所起的中間自孤跟其他法門生起的中間自孤是不一樣。因為參禪的中間自孤，在「寂寂定」裡面卻含藏著「惺惺慧」的探究力量。
- 8、當心中一有任何動靜，「疑情自疑的惺惺慧」自然會「轉化降伏」所有念頭的蠢動。「轉化中」卻又會「凝結」更深的「寂寂定」，進入「疑情不疑」的「中間自孤處」。此時的「中間自孤處」，又

自會強化更強的「惺惺慧」，蓄勢伺機待發「疑情自疑」的「滾動」力量。

- 9、故知，此時「疑情不疑自疑」的互為轉換互為增上，正是「定中有慧，慧中有定」。也正式啟動了《壇經》所說的「定慧等持雙運」的工夫，也就是「慧時，定在慧中；定時，慧在定中。」

伍：中間自孤處起疑情

- 1、參禪務必要時時提撕覷追不捨，只要一次次的覷到已生念頭的流動，要即刻提起本參話頭覷定它，令已生念頭滅，就在念滅處加把勁覷追轉撥。
- 2、撥轉到工夫熟練後，自然能覷到念頭未起前的蠢動。
- 3、覷見的同時，要施展出話頭先行的工夫，做到不提自提或不疑自疑的覷追，並轉化種子蠢動的能量為覷追的力量。
- 4、一轉化，蠢動的念頭即刻休歇下來，當然就無法起現行。
- 5、如此愈撥轉心愈敞開，心愈敞開就愈容易達到不作意的撥轉工夫。
- 6、一撥轉，心中便呈現短暫的中間自孤處。
- 7、撥到最後，念頭一蠢動即刻被撥轉，令心中短暫的空檔相續不間斷，而擴大成為真正的中間自孤。
- 8、就在這持續不間斷的中間自孤處，猛回頭加把勁覷追。追！追！追！追！追出大疑情來代替照顧的心，泯除能照顧的心。
- 9、絕除起照顧的心之後，只剩下疑情不疑自疑的覷追著無明的蠢動。
- 10、直到此時，才真正做到「中間自孤，當體不顧，應時消滅，能所雙泯」的工夫，進入「無覺之覺，無知之性」。
- 11、此時疑情不疑自疑的運作，能自動磁吸阿賴耶識種子的蠢動並遏止識心的運轉。

12、故知，在中間自孤處起疑情，是參禪的關鍵所在。

參禪要在念生念滅的地方提問話頭，來撥開前後念的接續，而出現念與念間的空檔，並持續看著這空蕩無物的空檔。再怎麼看也看不出什麼，也看不出所以然來，就在這不清楚不明白處去探究著究竟是個甚麼？去疑著是個甚麼？這股探究疑著的心力就是疑情。