

正覺默照

The Awakening of Illuminating Silence



Chán Cultivation Center

果如法師 著

Teaching by Master Guo Ru

目次

序 走向正覺 11

① 路逢劍客須呈劍 17 祖師禪的修行三漸次

- 1.1 倚天不出，誰與爭鋒？
- 1.2 寶刀屠龍，誰敢不從！
- 1.3 雙劍俱毀，金剛現前

② 箇是天童老古錐 29 宏智正覺禪師簡介

- 2.1 人各有口，非汝憂也

③ 不觸事而知，不對緣而照 35 宏智正覺禪師〈坐禪箴〉

- 3.1 有所作為的「照」就「不妙」
- 3.2 饑、纏、蟬

④ 須恁麼參究 45 宏智正覺禪師語錄第1則

- 4.1 落在染淨對待，就不是「清淨揩磨」

⑤ 真實做處，唯靜坐默究 51
宏智正覺禪師語錄第 2 則

- 5.1 靜坐是「心坐」、不是「屁坐」
- 5.2 睡覺的人精進、還是打坐的人用功？

⑥ 超因緣，離能所 59
宏智正覺禪師語錄第 3 則

- 6.1 「超人」也必須是人
- 6.2 出家：出「妄想之家」，入「生死之家」

⑦ 枯寒心念，休歇餘緣 69
宏智正覺禪師語錄第 4 則

- 7.1 在生活裡，展現生命的實相
- 7.2 修行，就只是這麼一回事！

⑧ 渠非修證，本來具足 79
宏智正覺禪師語錄第 5 則

- 8.1 從「默」下手，徹「照」體明

⑨ 雖然恁麼，不得不為 85
宏智正覺禪師語錄第 6 則

- 9.1 退步是向前，撒手真精進

10 諸佛諸祖無異證 93
宏智正覺禪師語錄第 7 則

10.1 難嗎？還是易？

11 轉身就位，借路著腳 99
宏智正覺禪師語錄第 8 則

11.1 魚水相忘於江湖

12 事事頭上，恰恰具足 105
宏智正覺禪師語錄第 9 則

12.1 心地隨時說，菩提亦只寧

13 卻解借功，名為誕生 111
宏智正覺禪師語錄第 10 則

13.1 在用功，但不受「在用功」的影響

14 其用自沖，不可盈滿 117
宏智正覺禪師語錄第 11 則

14.1 執持不忘，就會變成「六識外道」

15 活計冷湫湫時 123
宏智正覺禪師語錄第 12 則

15.1 果然如此！果真如是！

16 觀身實相，觀佛亦然 129
宏智正覺禪師語錄第 13 則

16.1 不居功、不執取，即此用、離此用

17 唯證相應，不可授手 135
宏智正覺禪師語錄第 14 則

17.1 紅塵不到我，一塵不我外

18 空其所，存其妙 141
宏智正覺禪師語錄第 15 則

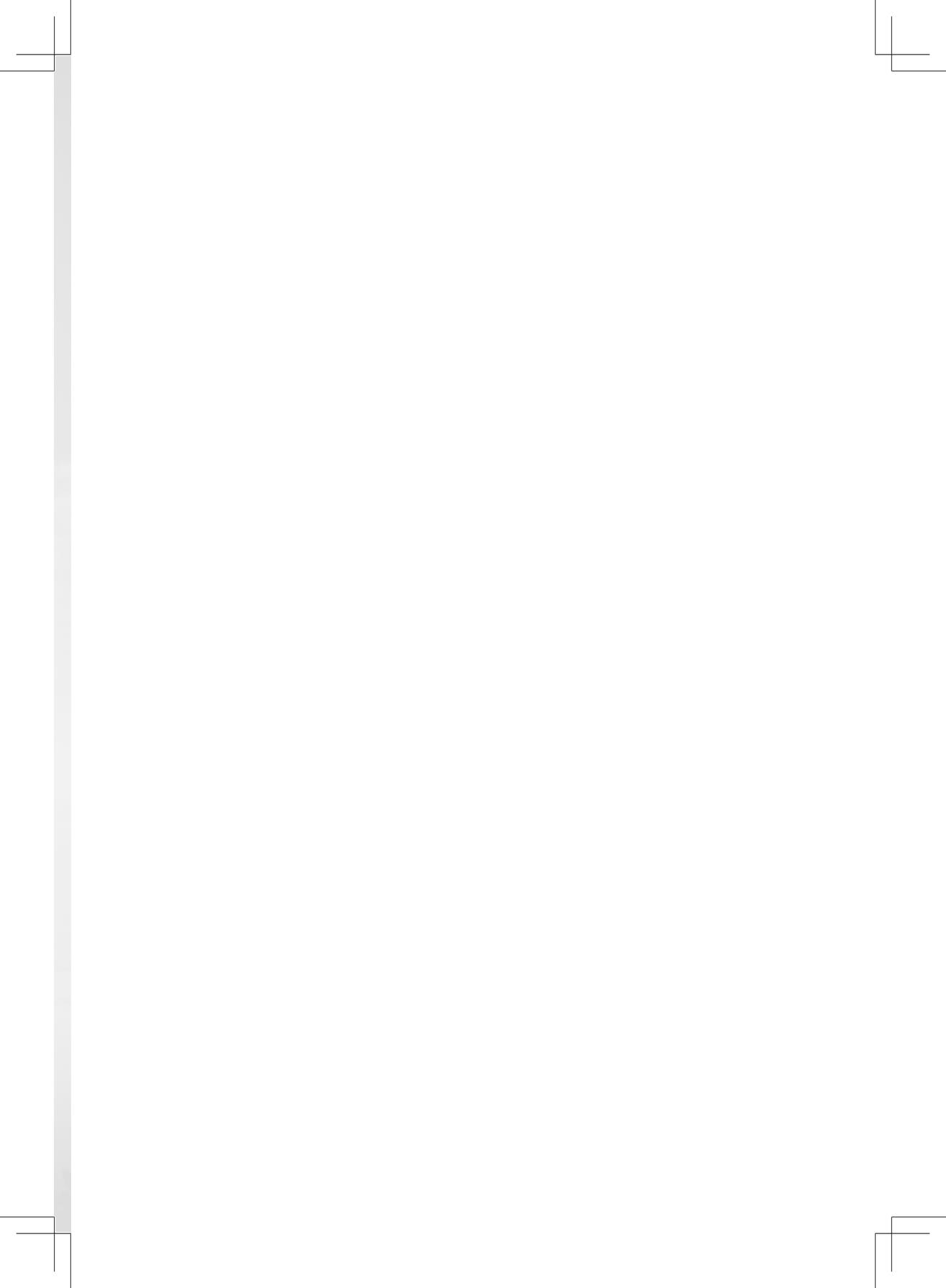
18.1 是「有」、還是「無」？

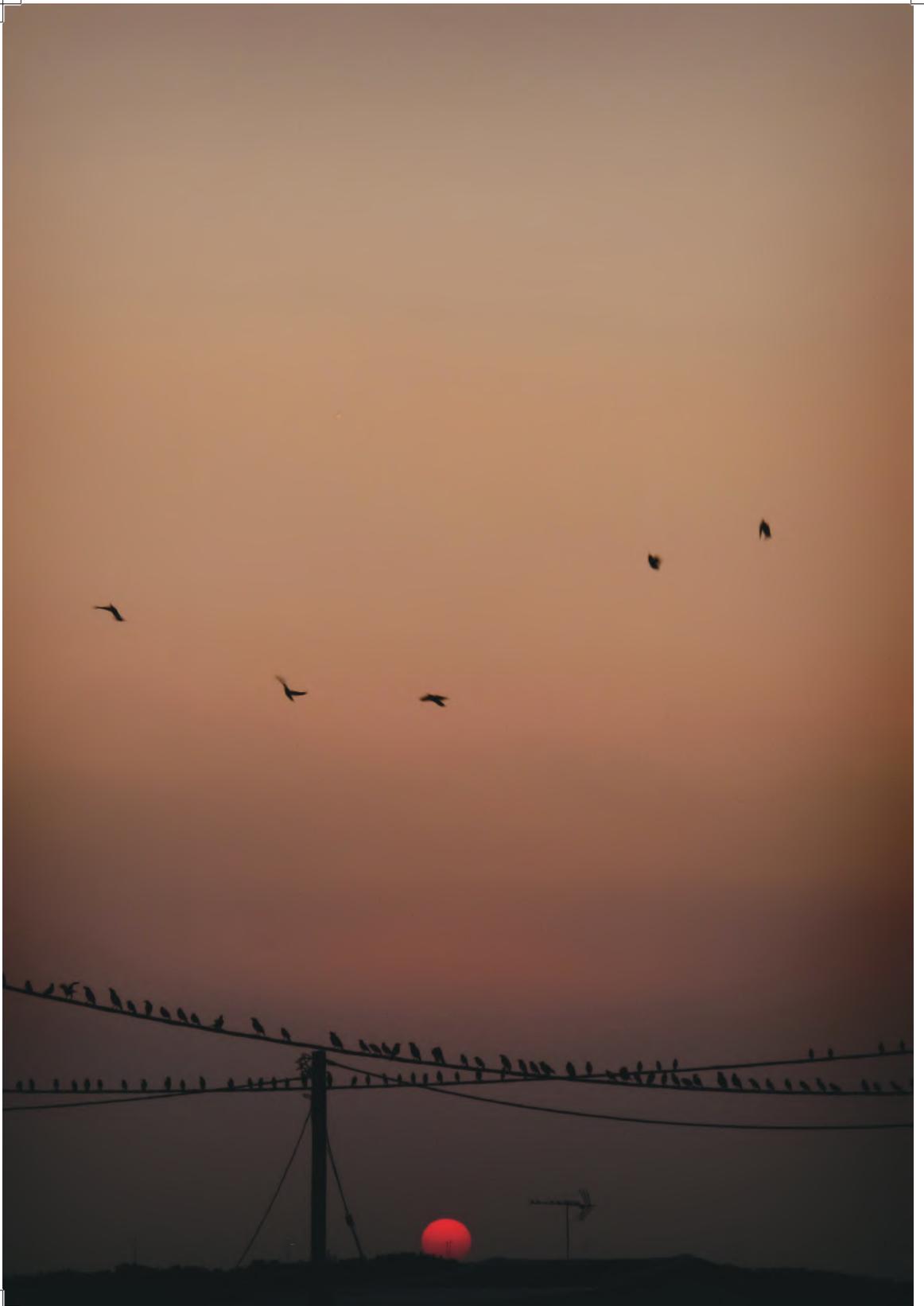
19 只箇家風，任君收拾 147
宏智正覺禪師語錄第 16 則

19.1 爲誰辛苦、爲啥忙？

附錄一：加入祖師禪林「法施功德會」，讓更多人知道佛法的好！

附錄二：感恩法施功德主！祖師禪林「法施功德會」護持名單





序 走向正覺

2012年2月，我在祖師禪林主持第一次的「默照禪七」，隨即又在同年3月，在法鼓山「禪修教理研習營」繼續講解默照禪法的開創祖師、宏智正覺禪師的語錄。這件事讓很多人感到意外：果如法師不是專教話頭嗎？怎麼撈過界來教默照了？

我，不得不為。

近幾年來，我看到很多默照禪法的修習者，把默照這個方法「默咧造（台語抱著走，正好是默照的諧音）」，住著在「默照禪法」的法相上。比方說，以「修默照」為理由，推說和數息不相應、不能參話頭、更無法念佛，在修行一開始就已經揀擇執取，遠離了「默（清淨自性）」。比方說，以為有真實的煩惱需要去觀照，所以就坐在那裡守株待兔，「照」到一個煩惱就殺一隻兔子、「照」到二個就殺一雙，對境起照，遠離了空寂自性。比方說，以為默照就是要「空」掉一切，空到渾然不知不覺，掉在無記空亡裡。比方說…

這，怎麼會是默照呢？所以，我只好回想我師父聖嚴法師默照禪法的教導，加上我自己的禪修體驗，以及近年來我在研讀及講解禪宗祖師語錄的經驗心得，開始帶領默照禪的修行。

2011年9月，我帶領僧俗弟子二十多人到中國大陸參訪禪宗祖庭，我以聖巖師父的《禪門修證指要》為課本，沿途講解三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍的語錄，回到台北後，又接續再講石頭希遷、永嘉玄覺。我發現禪宗早期祖師的教誡，就已經具有漢傳祖師禪法大止大觀的雛型，如同提供了一片沃土，令得宏智正覺禪師的默照禪法可以生根、發芽、茁壯。

我發現，在為禪眾學員講說祖師語錄的同時，我自己的修行體驗也更加圓熟，影響所及，我所指導的內容，也愈偏向如何直接往心性上努力、相應於清淨自性。

在《正覺默照》這本書的一開始，我以倚天劍、屠龍刀和金剛王寶劍，為漢傳祖師禪法的修行，釐定了三個漸次——人人本具如來智慧德相，不假外修、不假外求（倚天劍）；但因妄想執著不能證得，所以需要修行，以大止大觀的方法，去相應清淨本性（屠龍刀）；徹見本性時，一切本自如如、本自圓滿，如同金剛王寶劍一般，綻放光芒。

我簡介了宏智正覺禪師大止大觀的默照禪法，並且援引宏智正覺禪師的十七則語錄，希望你能夠從默照禪法倡導者的教誡中，領受修行要旨，藉由正覺禪師的默照禪法，引領你走向正覺，徹見自己的清淨本性。

《正覺默照》主要是根據 2012 年 2 月我在祖師禪林主持的「默照禪七」以及 同年 3 月我在法鼓山主持的「禪修教理研習營」中，針對《禪門修證指要》〈默照禪〉、宏智正覺語錄的講解內容整理而成的。本書在編輯的時候，做了大幅度的刪減，主要有幾個原因：

其一，我在禪期的講話內容，主要是依據參禪學員的身心狀況而調整，主題經常變化，雖然對參禪學員來說，是在當下境界最直接的言教和身教，但在成書的時候，如果不加以裁剪，難免離題。

其二，有一些的內容，包括我個人修行的經歷和體驗、公案語錄的故事，修行的基本心態和方法，修行過程中身心的變化及處理方法，漢傳祖師禪法的主要思想源流和發展等等，在我之前出版的書籍中，特別是以保留我禪期指導內容而製作的《精進禪修系列》，都有詳細的解說，所以本書就不再重複。我希望真心想在參禪路上努力的人，可以仔細地閱讀每一本《精進禪修系列》的出版品，在每一次閱讀的時候，就當作自己在打一次禪七，我相信對你的修行會有很大的幫助。

其三，最主要的原因，在於我發現很多默照的參學者，心中充滿著疑惑，他們不清楚修行的方法，卻對指導者抱持著相當的懷疑：「是嗎？默照是這樣的嗎？默

照就是默、照，怎麼可能還要參、究？不是吧…書上好像不是這麼寫的，應該不是這樣吧…」，不往自己的心性上去努力究明，反而在貪嗔癡慢疑上做足功夫，既可憐、又可惜。所以，本書就盡量保持宏智正覺語錄的原始樣貌，讓開創默照禪法的祖師告訴你應該怎麼用功，希望你能因此生起大信心，朝著月亮的方向前進。

宏智正覺的語錄，直指清淨本源，文字相當優美，但對時下的參禪學人來說，不僅不容易明白其中的境界，連文字上的解讀都有困難。所以本書的語錄講解，就試著以現代人可以看得懂的文字，來表達正覺禪師的默照禪法。

我的師父聖巖法師在《禪門修證指要》的序文裡，說他自己是以「述而不作」的態度，提供參禪學人參考資料。從這個角度來看，我和我師父一樣，都是「述而不作」；另一方面，在文言文轉化成白話文的字裡行間，必然存在著我對宏智正覺禪師默照禪法的體驗和理解，我希望能藉此引領你，了解並掌握默照禪的用功方法。

然而，面對這麼大幅度的刪減，我還真的有些不習慣，擔心讀者沒辦法在這麼簡短、沒有細節說明的文字中，明白默照禪法的要義。但「人各有口，非我憂也」，沒吃飯的人，要懂得自己找飯吃——我天天都在祖師禪林高喊著「菩薩子，吃飯來！」你，聽到了嗎？



1 路逢劍客須呈劍

祖師禪的修行三漸次

古今中外，多少英雄好漢前仆後繼地走向修行這條道路，他們究竟爲了什麼？他們到底在做什麼？

爲了一把劍，英雄競折腰。

這把劍，相傳是三國時代曹操的佩劍^①，輾轉到了峨嵋派的手中^②，出現在禪宗祖師的語錄裡：「倚天長劍，觸其鋒者，即喪身失命」^③。

1.1 倚天不出，誰與爭鋒？

這把倚天劍，自無始以來，就與天地萬物、一切諸法同在，本來就在那裡、如如不動；雖然不必鑄、不必鍊，本來就「在那裡」，但卻是剎那、剎那變化和合而成的，沒有固定不變的形相——在現在這一個千分之一秒是這個樣子、下一個千分之一秒馬上就不同了，如何能有一個固定不變的形相呢？沒有固定形相的倚天劍，劍式超出心識的思考，不受物境形相的阻礙，所以能夠妙用靈明，所向披靡。

這把倚天劍，就是你本自具足的本性、你的本來面目，「本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法！」^④。而且，不只你如此，一切萬物、山河大

① 羅貫中，《三國演義》 ② 金庸，《倚天屠龍記》

③ 博山元來，《博山和尚參禪警語》。另見《續傳燈錄》〈卷第二十七〉

大慧宗杲「千聖不知何處去，倚天長劍逼人寒」 ④ 《六祖壇經》

地也都如是。時時刻刻、在在處處，都是清淨自性的流露，萬相諸法本自平等；都是妙明智慧了無痕跡的妙功能、妙作用，事事圓滿物物無礙。

這樣的倚天「無影」劍，還需要出鞘嗎？還需要與誰爭鋒嗎？當然不需要。

既然如此，英雄何必折腰、何必還要修行呢？這是因為，雖然「奇哉！奇哉！大地衆生皆具如來智慧德相」，但是「只因妄想執著不能證得」⁵。

佛陀告訴我們，我們的本性、乃至於山河大地、一切諸法，都是剎那、剎那因緣和合而成的，沒有固定不變的形相，沒有一個永恆不變的存在，這就叫做「緣起性空」——一切萬物境界都是因緣和合而成的，一切萬物境界的真實樣貌，是剎那、剎那變化的，沒有固定不變的形相，不是永恆不變的存在，本性空寂。

我們之所以需要修行，是因為妄認四大五蘊和合而成的色身、山河大地一切萬物，是永恆不變存在的「實有」⁶。因為誤以為「實有」，所以就會在「實有」上分別對待、住著執取，而且惡性循環，又再分別對待、更加住著執取。

比方說，誤以為有一個「實有的我」被「實有的一切」障礙了；或者，誤以為有一個「實有的我」可以去

⁵ 《大方廣佛華嚴經》〈如來出現品〉

⁶ 《大佛頂首楞嚴經》

分別對待執著取捨「實有的一切」。不知道「實有」的真實樣貌是剎那、剎那變化的，沒有固定不變的形相，所以根本沒有一個「永恆不變的我」可以去取捨，也沒有一個「永恆不變的一切」可以被對待；不知道「一切有爲法，如夢幻泡影」⁷。

我們修行，就是要去明白這一切只不過是個誤會——誤把「如夢幻泡影」當作「實有」；就是去徹見「如夢幻泡影」的真實本性是「緣起性空」，在「性空」的當下，能生萬法！而且，因為「人人本具」，所以，不論你是英雄或狗熊，都可以透過修行，去徹見你本具的「如來智慧德相」。

「緣起性空」和「人人本具」，不但是禪宗的經教理論基礎，更是漢傳祖師禪法的修行特色。因為「緣起性空」，所以不會住著在四禪八定的身心變化；因為「諸法平等」，所以不是去修練成爲另一個「超級我」而凌駕一切；因為「人人本具」，所以不需要向外尋找或祈求；因為「能生萬法」，所以不會停留在「所作皆辦，不受後有」，而是「若濕生、若卵生、若胎生、若化生、若有想、若無想，皆以無餘涅槃而滅度之，而實無一衆生可度」⁸。

如果真能徹見自己的本來面目，念念清淨、念念佛，

⁷ 《金剛經》 ⁸ 《金剛經》

還需要手裡拿著倚天劍、嘴裡喊著「誰與爭鋒」嗎？當然不必，寶刀不出鞘，光芒自湧現。

只是，偏偏你還在「妄想執著，不能證得」，所以，你需要修行、需要「屠龍刀」。於是你拔刀出鞘、衝鋒陷陣，刀光劍影、好不熱鬧！

1.2 寶刀屠龍，誰敢不從！

相傳屠龍刀裡藏有武功祕笈⁹，如果真是這樣，那麼，這部祕笈就是漢傳祖師禪「大止」、「大觀」的修行方法。

有些人以為「止觀」的方法修行，就是「觀」到一個起心動念的時候，趕快起一個念去「止」，再「觀」到第二個起心動念，又趕快再起第二個念去「止」。這樣的修行，有一個心可以去止、有一個方法可用、有一個起心動念需要用方法去止，落在「相」上的對待，永遠都有除不了煩惱。禪宗三祖僧璨告訴我們，這樣的方法，「止動歸止，止更彌動」¹⁰，不但不會止，還會動得愈來愈厲害。

真正的大止，是了知諸法本自空寂，所以在修行種種法門時，知道當下沒有一個修法的心，沒有一個所修的法，也沒有一個起心動念需要用方法去止。真正的大

⁹ 金庸，《倚天屠龍記》

¹⁰ 僧璨，《信心銘》

觀，是觀照一切因緣境界的當下，本自清淨圓滿，如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟¹¹，本自如如。

一切諸法本自空寂，沒有染污可得，所以不必止，才叫做大止。爲什麼可以大止？因爲能觀照一切諸法本自具足、本自圓滿、本自如如。一切寂而照、照而寂，即相離相，甚至連「觀」都不一定用上，因爲一切諸法，當下如是，這才是大觀。

止觀的修行方法雖然源自印度，但從漢傳禪宗祖師的語錄裡，可以看到祖師們早就已經以相應於本自空寂、本自如如的大止大觀教人。包括在釋亡名的《息心銘》、三祖僧璨的《信心銘》、四祖道信的《入道安心要方便門》、五祖弘忍的《修心要論》、六祖慧能的《壇經》、永嘉玄覺的《奢摩他頌》、《毗婆舍那頌》、《優畢叉頌》等等早期祖師的語錄中，都可以看到漢傳祖師禪法大止大觀的落實運用。

宏智正覺禪師倡導的默照禪，就是「從體出用」、大止大觀的祖師禪法。

正覺禪師教人參禪，首重的正知見。從正覺禪師的語錄¹²裡，我們可以看到，正覺禪師往往在語錄的一開始，就直指「人人本具清淨本性」，比方說「渠非修證，

¹¹ 《妙法蓮華經》〈方便品〉 ¹² 本文所引宏智正覺語錄，在本書稍後章節皆有詳釋

本來自足，他不污染，徹底清淨」，「曠遠無畛，清淨發光，其靈而無所礙，其明而無所照」，「歷歷妙存，靈靈獨照，攬之不得，不可名其有，磨之不滅，不可名其無」。這些，都是在描述人人本具的清淨自性，空寂卻不落在有無，沒有分別對待取捨，不受萬相阻礙、不隨境緣流轉，能夠發揮智慧妙用。

我們之所以需要修行，是因為有「諸妄緣幻習」，所以「不得不為」。正覺禪師指導我們，修行的真實方法，唯有「靜坐默究」。靜坐，不是安安靜靜地坐在那裡，而是「枯寒心念、休歇餘緣」，放下對一切萬物境緣的分別對待、執著取捨，明明白白地去參究自己的清淨自性（默）。

「默」是指諸法本性空寂，「默照」就是從性上起妙照的作用，去照見我們的心性本來空寂、如如不動。雖然如如不動，卻能有種種的智慧妙用，能夠「機轉化分，歷世應事」、「轉身就位，借路著腳」，而能「應其身現其相，而為說法」。

也就是說，自性清淨，方法清淨，所證亦清淨；自性如是，方法如是，所證亦如是。

整個修行的過程，要「不對事而知，不對緣而照」，不是因為有境界對待，所以才起念去觀照，而是即一切

法、一切塵，就要放下一切分別對待，去如是觀、如是照。要「活計冷湫湫」、要「超因緣，離能所」、要「空其所，存其妙」，還要「廓然智游，內忘功勳」，在所修的方法上、在所證的境界上，不可以有一絲一毫的住著。更要「退步撒手」，放下一切，一直到連「放下一切」的念頭也要放下，才能「直下透脫」、「徹底了也」。

修行，絕對不是拔刀出鞘自我欣賞，這裡看看「坐得好舒服、境界好美喔！」，那裡走走「磁場很相應，很容易入定」，自己用「身心相」欺騙自己，用「在哪裡、跟隨哪位名師、打了多少次禪七」浪得個「老參」的虛名，招搖撞騙，一點兒都不老實，和「清淨本性」完全不相應，對自己毫無交代。

你一定要知道，「禪修的基本目標就是要見性」¹³，而且「不識本心，學法無益」¹⁴。一旦屠龍寶刀出鞘，就是要「血濺三步」、要「人頭落地」、要「殺父（無明）殺母（貪愛）」，一定要徹見本性、究竟明白，才能善罷甘休。寶刀屠龍，誰敢不從！

1.3 雙劍俱毀，金剛現前

默照法門的修行，就是用大止大觀去徹見清淨本性，就是用屠龍刀砍向倚天劍。兩刃相交、刀光劍影，當電

¹³ 聖嚴法師，《如月印空》〈默照〉，頁 126 ¹⁴ 《六祖壇經》

光石火、雙劍俱毀之際，金剛現前！

徹見自性時，現前，金剛王寶劍。

清淨自性的妙明智慧，能「發光應世，物物相投，處處恰好」，因為一切「盡自箇裡流出」，萬物皆是清淨自性的流露，「更無一毫一塵，是外來物爾」。即一法的當下，諸法清淨圓滿，而且「應化分身」妙用無邊，「在在處處，出廣長舌，傳無盡燈，放大光明，做大佛事」。

這一切，「不是今日新有的，從舊家曠大劫前」，原本如此。「若點頭知有」，真的徹悟了，就會發現「的是自家屋裡事」，本來如是！你只是歸家了、見到自家寶藏而已。

雖說只是歸家，但自己的家要自己回，「唯證相應，不從人得」。「諸佛諸祖無異證」，古今中外，十方三世一切諸佛和歷代祖師，都是自己走上回家的路、回到自己的家、見到自家寶藏。這就是禪門家風。

倚天劍、屠龍刀、金剛王寶劍，象徵著祖師禪法修行的三漸次——人人本具如來智慧德相，不假外修、不假外求（倚天劍）；但因妄想執著不能證得，所以需要修行，以大止大觀的方法，去相應清淨本性（屠龍刀）；徹見本性時，你就會發現，原來，一切本自如如，本自圓滿（金剛王寶劍）。祖師禪的修行，就只是這麼一回事。

路逢劍客須呈劍，如今，我三劍具呈，現在，換你接招。



2 箇是天童老古錐

宏智正覺禪師簡介

在展開正覺禪師的屠龍祕笈之前，我們先來認識正覺禪師的生平。

宏智正覺禪師^❶（西元 1091~1157）是宋朝人，因為在天童山景德寺住持了三十年，所以一般也稱他為天童正覺禪師。「正覺」是他的法號，「宏智」則是皇帝頒給他的諡號。

2.1 人各有口，非汝憂也

正覺禪師是山西隰州人，俗姓李，七歲的時候就能夠「日誦數千言」，這表示他的家境不錯，從小就可以進到私塾讀書，而且天資聰穎，書讀得很好。十一歲出家，十四歲竟然就可以去受具足戒！宋代出家人，要向政府買戒牒（出家證明書）。有了戒牒、出了家，就可以不必繳稅、不必當公差（例如服役）。

正覺禪師十八歲的時候，就開始四處去參訪善知識。曾經到過河南省的汝州香山，參訪枯木法成禪師。枯木法成禪師以「枯木禪」聞名，教人只管打坐。正覺禪師很受枯木法成禪師的器重，而且在枯木法成的座下有所體悟。

之後，正覺禪師轉而參訪丹霞子淳禪師，並在丹霞子淳禪師座下大悟，那一年，正覺禪師只有二十三歲。

^❶ 本文有關宏智正覺生平的介紹，主要根據聖嚴法師《禪門修證指要》〈默照禪〉，另參考《大明高僧傳》，《五燈會元》〈天童正覺禪師〉

約莫過了三年，正覺禪師就住持天童山景德寺，時間長達三十年之久。

正覺禪師初到天童山時，正逢金人犯宋，戰亂時期，百業蕭條，寺廟的經濟來源更顯窘困，幾乎所有的寺院都不願意接受遊方僧掛單常住，只有天童山的正覺禪師來者不拒，而且還說：「如果明天金兵打來了，我們的寺院也就沒了，現在我們還有個落腳處、還有一碗飯吃，怎麼可以不和大眾共享呢？」

原本天童山的住眾不到兩百人，正覺禪師駐山後，四方的僧人都來到天童山，人數激增，超過一千二百人。管糧的僧人眼看著糧食就要吃完了，趕快向正覺禪師報告，正覺禪師聽了，只是回答：「人各有口，非汝憂也」，意思是「每個人都有他的因緣，一枝草、一點露，你不必多擔心」。沒想到話還沒說完，就傳來好消息，有一位錢姓居士送了千斛的米，來到天童寺。

正覺禪師在丹霞子淳禪師座下大悟，傳承了曹洞宗的法脈，並且倡導默照禪法，在他住持天童山的三十年期間，雖然戰亂頻仍，但新建的房舍卻能高達近千間。正覺禪師廣開法筵，廣納學人，一時之間，默照禪法蔚為風氣，並深受當時士大夫的歡迎。

曹洞宗的法脈傳承：從洞山良价到宏智正覺	
洞山良价 >	曹山本寂 雲居道膺 > 同安道丕 > 同安觀志 > 梁山緣觀 > 大陽警玄 > 投子義青 > 芙蓉道楷 > 丹霞子淳 > 宏智正覺

雖然如此，默照禪法卻受到同時代的大慧宗杲禪師的挑戰。主要的原因有二，其一，「只管打坐」流於呆坐死寂的「冷水泡石頭」；其二，展現修行境界的詩偈，演變成身心相的追求，更因為士大夫、文人的參禪，演變成文字競賽的「文字禪」。

大慧宗杲禪師斥責這種修行方法是「默照邪禪」——不往心性上相應、不去徹見清淨自性，而掉落在無記的空亡境界，或者住著在修行過程的身心轉變，或者在修行方法上取捨貪執，完全背離「緣起性空」、「人人本具」、「大止大觀」的教誡。

但這豈是正覺禪師的本意？師父明明這樣教，徒弟偏要那麼去，做師父的人，其實一點兒辦法也沒有。或許，「外人」的批評，反而更為有力、更能轉邪歸正？

我們無從猜測正覺禪師聽到「默照邪禪」時的想法，在文獻資料上，也似乎不見正覺禪師的回應。大慧宗杲禪師為杜絕禪病，開創了「話頭禪」，在當時和「默照禪」並稱為二甘露門。時至今日，漢傳祖師禪法，亦以曹洞宗的默照、臨濟宗的話頭為傳承。

同一個時代、走在同一條路上的人，總會有所交集；更何況，多少文人墨士，時興穿梭在二甘露門之間，難免有所交流。至少在《聖箭堂述古》中，即記載正覺禪

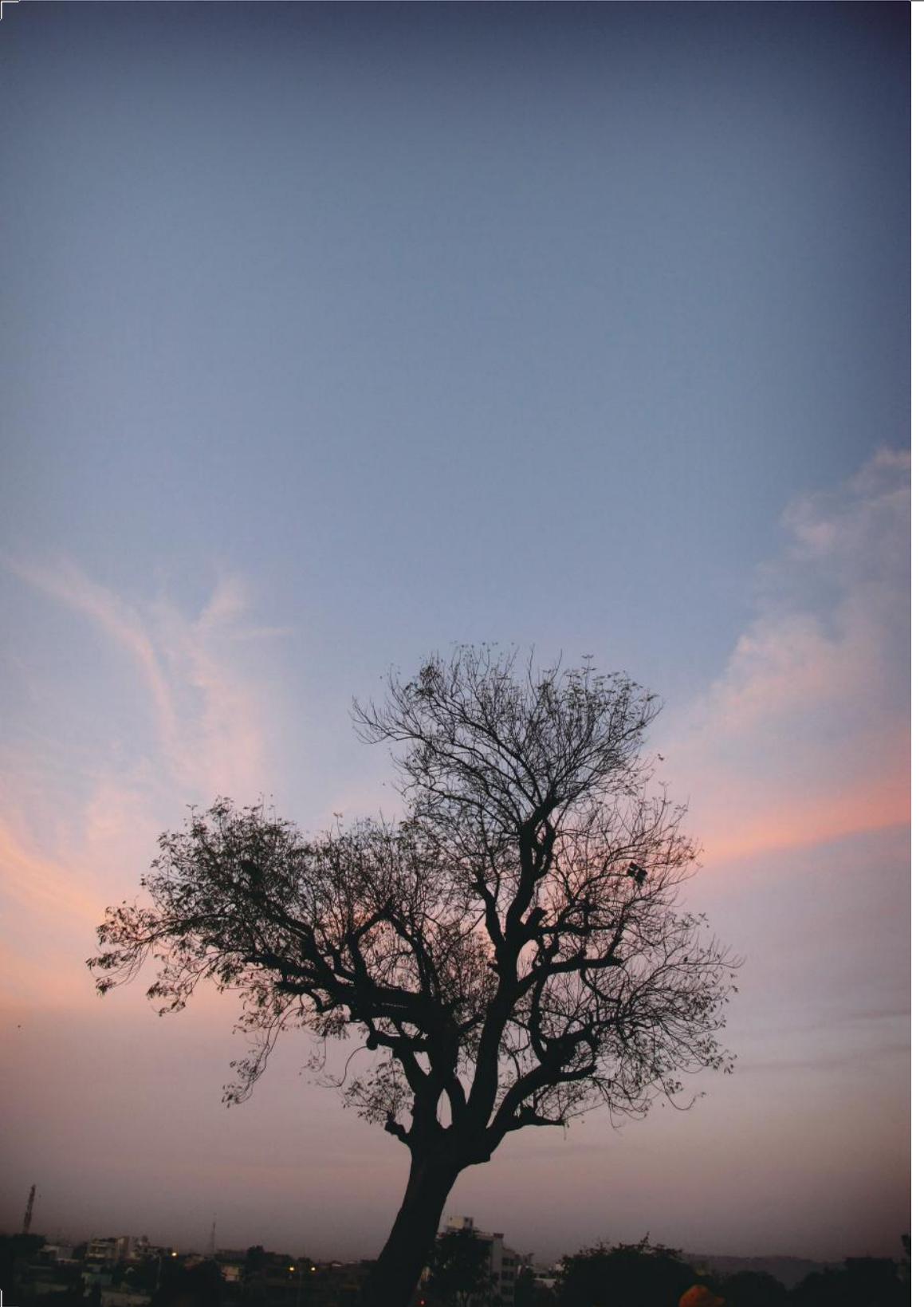
師和大慧宗杲禪師，兩人在衛進可寺丞家中巧遇的一段因緣；大慧宗杲禪師也曾二度親至天童山，拜訪正覺禪師。

正覺禪師在臨終時，寫了一封信給大慧宗杲禪師，請他為自己主持後事。大慧宗杲禪師收到信後，當天就趕了二十里的路，在夜裡趕抵天童山，主持正覺禪師的後事，並且整整停留了一旬（十天）之久。之後，大慧宗杲寫了一首讚偈：「箇是天童老古錘，妙喜②知音更有誰？」③，聊表對正覺禪師的感念。

看似分別開創「默照」、「話頭」兩種截然不同參禪方法的兩位禪師，卻是彼此眼中的知音老古錘，這是因為「諸佛諸祖無異證」，當所證無異、所見皆同的時候，哪裡有方法上的分別、你我的對待？

在本書接下來的章節裡，整理了宏智正覺禪師的十七則語錄，希望你能夠從默照禪法倡導者的教誡中，領受修行要旨，藉由正覺禪師的默照禪法，引領你走向正覺，徹見清淨本性。

② 妙喜，大慧宗杲晚年自稱妙喜老人 ③ 《大慧普覺禪師語錄》



3 不觸事而知，不對緣而照

宏智正覺禪師〈坐禪箴〉

坐禪箴

佛佛要機，祖祖機要。不觸事而知，不對緣而照。不觸事而知，其知自微。不對緣而照，其照自妙。其知自微，曾無分別之思。其照自妙，曾無毫忽之兆。曾無分別之思，其知無偶而奇。曾無毫忽之兆，其照無取而了。水清徹底兮，魚行遲遲。空闊莫涯兮，鳥飛杳杳。（今據日本的《佛書解說大辭典》第四卷所載抄出）^❶

這篇〈坐禪箴〉是宏智正覺禪師對參禪學人最簡要的修行指導，「箴」是指可以隨時放在身邊或隨身攜帶的、最簡要的文字提醒或教誡。參禪的人、特別是以默照為修學法門的人，時時要以正覺禪師的〈坐禪箴〉為教誡、為指月之手，朝著這個方向前進，必能見月；如果一味師心自用，誤以為默照只是靜靜地坐著感受輕安自在的「身心相」變化，自我感覺「好舒服喔！」或者「真棒！連坐好幾支香，腳都不痛」，那就是盲修瞎練，愈走、離月亮愈遠。

❶ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁 123

「佛佛要機，祖祖機要」，意思是說，雖然佛陀在法華會上「會三歸一」，開示大眾佛法「無二亦無三」，唯有「一乘法」才是真實究竟義^②，無奈眾生不悟，所以十方三世一切諸佛只好觀機逗教，隨順眾生不同的根機，以三乘（聲聞、緣覺、菩薩）、五乘（人、天、聲聞、緣覺、菩薩）的方便法門指導眾生。

3. 1 有所作為的「照」就「不妙」

禪宗的祖師們認定一切眾生只要「見自本性、識自本心」，人人都是天人師、都是佛，沒有高低上下、男女老少、老參初學等等的根機差別，所以，即便「諸方有五味藥，此方只有一味藥」。正覺禪師在〈坐禪箴〉的一開始，就為我們點出了參禪的經教基礎「大地眾生皆具如來智慧德相」^③，正因為「人人本具」，所以我們每一個人都具備足夠的資格參禪，都可以透過參禪而見到自己本具的智慧德相。

這一味「機要」、歷代禪宗祖師給予修行人最重要的指導，就是「不觸事而知，不對緣而照」。

當我們的眼耳鼻舌身意接觸境界的時候，經由後天學習積累而來的識心作用，產生分別對待住著取捨，這就叫做觸事而知、對緣而照。我們清淨自性具足的知、

^② 《妙法蓮華經》〈方便品〉 ^③ 《大方廣佛華嚴經》〈如來出現品〉

照功能，不假外修，不必觸事對緣，就能知、能照。修行，就是要相應我們的清淨自性，去徹見一切諸法的本源實相，也就是說，在用方法的時候，要相應清淨自性、要「不觸事而知，不對境而照」。

「不觸事而知，其知自微。不對緣而照，其照自妙」是什麼意思呢？我們遇到境界、事緣時，經常加以觀照、予以對治，誤以為這樣就是智慧妙用，其實只是掉落在分別對待的生死心。比方說，打坐的時候發覺昏沈，所以就提起精神、集中注意力，昏沈的現象可能因此而減緩或消失，但這樣的覺照叫做「有為法」，有所作為、有「能」「所」對待，這樣的「照」就「不妙」——不這麼做，就達不到這樣的效果。

緣著清淨本性、不經由識心分別的知照，則不受時空境界、識心作用的限制，如同日月，四時恆在，所以能夠知微照妙。到了連「最微小」都能知的時候，就不會有任何分別的思想，而是無思、無念、無分別（其知自微，曾無分別之思）；到了能夠真的照得妙的時候，就會連像毛髮一樣細小的「一念照」都不乍起（其照自妙，曾無毫忽之照）。

什麼意思呢？連最微小的都能知，這樣的知，是不是很大？是全知。連「一念照」都不乍起就能照，這樣

的照，是普照。各位想想，太陽在照耀的時候，是不是全面普照？即便遇到雲層或事物的阻礙，太陽總是一樣全面普遍地照耀著，並不會爲了要穿透雲層的阻礙而發出強一點兒的光芒，也不會因爲沒有雲層就減低照射的力道；不會因爲喜歡這個人就多照幾個小時，更不會因爲厭惡那個人就只照兩個小時。這樣的全知普照，是沒有分別、取捨、對待和故意作爲的，而是「只是這樣、念念如此、一直下去」。修行，功夫就是要用到渾然而不知用功的地步，全知普照。

如果能夠無思、無念、無分別，這樣的覺知，就不是因爲分別對待而得的瞭知，而能獨立運行於天地之間、四時之中（曾無分別之思，其知無偶⁴而奇⁵）；如果能夠連「一念照」都不乍起，這樣的覺照，就不是對境起用，而能當下了了（曾無毫忽之照，其照無取而了）。

這樣的修行方法，不是「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」⁶，而是相應於「無智亦無得」⁷的本自如如、本自圓滿。修行到了這樣的境界，就能無行而妙行，如同在清澈見底、沒有阻礙的水中的魚一樣，自在安然地游行（水清澈底兮，魚行遲遲）；如同在空曠沒有界限的天空中的鳥一樣，飛得又高又遠（空闊無涯兮，鳥飛杳杳）。

⁴「偶」是雙數、匹配的意思，在此解釋為對待 ⁵「奇」是單數、單獨的意思

⁶《波若般羅蜜多心經》 ⁷《波若般羅蜜多心經》

總結來看這篇〈坐禪箴〉，「祖祖機要」指的是人人本具、不假外修；「不觸事而知，不對緣而照」講的是自性本具的妙德妙智，而「不觸事而知，不對緣而照」同時也是修行的方法。如果能緣此、依此修行，就能「知微照妙」。如果能夠不住著在分別、能所等等的妄想幻相上，就能遠離對待取捨，以至於「無偶而奇，無取而了」，見到自性的無邊無相、妙用自在，「魚行遲遲，鳥飛杳杳」，就像禪宗六祖惠能所說的「本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法」⁸ 一樣。

3. 2 饑、纏、蟬

很多人自稱在修習默照，但一打坐，就只會「定」在那裡，沒多久就掉在「無記」裡，不痛、不癢、不知、不覺，完全不知道整個修行過程是怎麼一回事。有些人雖然會「照」，但卻落在四禪八定的境界，在其中自得其樂或貪求功德，參起禪來愈參愈「饑」，表面上看起來，身心好像有所修行、有所成就，但充其量只不過是身心相上的轉變，即便到了「八風吹不動」的境界，也只不過像個「金剛罩」把自己罩住而已，等到定境退去、金剛罩裡的氧氣沒了，又回到故我，不是究竟。這樣的「照」就「不妙」。

⁸ 《六祖壇經》

還有一些人參禪，只會緊抱著知見和方法，天天苦修，以為這樣就是精進。打坐、就要坐到一心不亂，念佛、就要念到一念不起，抱著「我要努力、我在用功」，攀著在身心相上做足功夫，結果愈參愈「纏」。可憐的是，這些相上的努力只會像個「蠶繭」一樣把自己封閉起來，作繭自「纏」，誤以為可以「天蠶變」而成為「超級天蛾」。殊不知，即便從「蠶寶寶」變成「超級天蛾」，也只是形相上的轉變；更何況，修行並不是把「我」變成另一個「超級我」，而是用方法見到自己的本來面目。著相而修，只是把自己纏死而已。

另外還有一些人，則是愈參愈「蟬」，天天嘴巴裡都是「這部經典怎麼說，那位祖師怎麼講」，滿口說得天花亂墜、頭頭是道，卻和自己的生命完全不相應，就像夏日樹上的蟬一樣，每天「知了、知了」地高聲大叫，沒有真實的修行，完全沒有用。

正覺禪師的〈坐禪箴〉教誡我們，參禪的基礎，在於人人本具「不觸事而知，不相對緣而照」的清淨妙德妙智，而所有修行的方法、過程和目標，就是緣著我們的清淨自性，去「不觸事而知，不相對緣而照」，不在事緣、境界、方法上，有任何住著、對待、分別、取捨、作為，如此用功，就能見到並發揮自性的妙德妙智。

這就是默照禪的開宗祖師給予參禪學人最簡要的教誡，你的修行，是不是這樣？你的默照，是不是如此用功？



4 須怎麼參究

宏智正覺禪師語錄第 1 則

(1)

田地虛曠，是從來本所有者。當在淨治揩磨，去諸妄緣幻習，自到清白圓明之處，空空無像，卓卓不倚。唯廓照本真，遺外境界，所以道：「了了見無一物。」箇田地是生滅不到，淵源澄照之底，能發光能出應。歷歷諸塵，楞然無所偶，見聞之妙，超彼聲色，一切處用無痕鑑無礙，自然心心法法，相與平出。古人道：「無心體得無心道，體得無心道也休。」進可寺丞，意清坐默。游入環中之妙，是須恁麼參究。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

這則語錄是正覺禪師寫給一位名字叫做「進可」^②的寺丞^③的信。在書信的結尾，正覺禪師教誡進可寺丞，

① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁123~124

② 衛進可，與宏智正覺禪師、大慧宗杲禪師皆有往來，見《聖箭堂述古》

③ 官署中的佐吏

要依照他所指導的方法「參究」用功。各位看到這裡，首先要知道的是，默照法門不是只坐著、默著、感受身心和外在的統一，而是要去「參究」。要參究什麼？應該怎麼參究？我們現在就來看這則語錄。

「田地虛曠，是從來本所有者。當在淨治揩磨，去諸妄緣幻習」，正覺禪師說，我們的心地本來就是無形無相（虛）、廣大無邊（曠），來來具足、本來如是，但是卻有種種的妄緣幻習，所以需要淨治揩磨。這句話和「大地衆生皆具如來智慧德相，只因妄想執著不能證得」^④如出一轍。

4. 1 落在染淨對待，就不是「清淨揩磨」

其實，不只事緣、習氣、煩惱是「幻」，清淨的心地本來就是「虛」，如果誤把事緣、習氣、煩惱當作實有，又誤把清淨心地也當作實有，以至於誤以為要「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，要去除染污相才能得到清淨相——比方說，用布施對治慳貪、用精進對治昏沈、用不淨觀對治色身的貪愛…等等，這樣一來，連八萬四千個法門都不足以對治你的煩惱了！修行如果落在染淨對待，就不是「清淨揩磨」。

能夠「清淨揩磨」，是因為瞭知「緣習本來就是妄幻」

^④ 《大方廣佛華嚴經》〈如來出現品〉

而且不否認它（緣習）的存在，所以對它不起種種的分別妄想。這樣，它能奈我何呢？對我還有什麼作用呢？無相以後，即便那個「業因」還在，卻也呈現不出那個「事緣」了；更何況，「田地本來就是虛曠」，哪裡有一個「真實的我」可以去承受緣習的染污、煩惱的苦呢？

也就是說，當我們清淨揩磨、勤拂拭、用方法修行的時候，只是藉著這個方法，讓我們不再繼續去攀緣、妄想、分別；而不論我們用的是什麼方法，都只是方便的「幻法」，讓我們可以停息妄心的「幻相」，以幻治幻、以楔出楔、借假出假而已。

如果念念都能夠放下一切分別執著、不再繼續攀緣，而不是有法可修、有功可用，這樣就是「去諸妄緣幻習」，當下就見到自己的清淨本性（自到清白圓明之處），無形無相（空空無像）、不需要任何的倚靠而獨立（卓卓不倚），照見清淨本心的本自如如、本自圓滿（廓照本真），再也不受任何事緣境界的影響（遺外境界）。所以古人才會說：「了了見無一物」，當清清楚楚見自本性的時候，當下就知道「本無一物」。既然本來無一物，又有何處能惹塵埃呢？

我們的心地本來就是不生不滅，深澈而能照見真實的實相，可以產生種種功能和應物作用（箇田地是生滅不到，淵源澄照之底，能發光^⑤能出應），能夠清楚

⑤「發光」是指能發揮功能，發揮智慧的妙照、妙用

明白地經歷五蘊塵勞而不被染污（歷歷諸塵，杳然無所偶）^⑥，不因所見所聞的聲色而受限、不隨所見所聞的聲色而流轉，超出原來的所見所聞（見聞之妙，超彼聲色）。清淨心的妙功能和妙作用，是自自然然地，當用則出、不用則沒，一切了無痕跡、無有障礙（一切處用無痕鑑無礙，自然心心法法，相與平出）。所以古人才會說：要用無心去體證「無心道」，當體證無心的時候，連「道」也無形無相、了不可得（無心體得無心道，體得無心心道也休）。

回到我們最初的問題：要參究什麼？應該怎麼參究呢？在這封書信的最後，正覺禪師為進可寺丞做了一個總結：修行，就是要相應於我們本自具足、無形形相的清淨本性（意清），去照見心的本自如如、本自圓滿，不隨事緣境界流轉（坐默），如此才能在世俗五蘊之中不被生死侷限而任運自在（游入環中^⑦之妙）。

⑥ 偶，雙數、匹配，在此引用為對待

⑦ 「環中」是比喻五蘊生生不息、循環不已。



5 真實做處，唯靜坐默究
宏智正覺禪師語錄第2則

(2)

真實做處，唯靜坐默究，深有所詣，外不被因緣流轉，其心虛則容，其照妙則準。內無攀緣之思，廓然獨存而不昏，靈然絕待而自得。得處不屬情，須豁蕩了無依倚，卓卓自神，始得不隨垢相，箇處歇得。淨淨而明，明而通，便能順應還來對事，事事無礙。飄飄出岫雲，濯濯流澗月，一切處光明神變，了無滯相，的的相應，函蓋箭鋒相似。更教養得熟體得穩，隨處歷歷地，絕稜角勿道理，似白牯狸奴恁麼去，喚作十成底漢。所以道：「無心道者能如此，未得無心也大難。」（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）¹

禪宗稱功夫落實為「落堂」、進到屋裡了；沒有落實的、腳步虛懸的，就叫做「門外」，在外面觀賞風景而已。

¹ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁124

如何才能落堂？正覺禪師告訴我們，功夫要踏實，只有「靜坐默究」這個方法。

「靜坐」的目的，是爲了「默究」，如果只是安安靜靜地坐在那裡「冷水泡石頭」，能夠究明嗎？不但一點兒作用都沒有，石頭在冷水裡泡久了還會生苔。

5.1 靜坐是「心坐」、不是「屁坐」

要如何「靜坐」呢？真正的「大靜」，是「本來空寂」；真正的靜坐，是「外不隨境轉，內見本性空寂」^②。靜坐只是一個手段，我們透過這個手段方法，遠離染淨對待二相（默），去究明（究竟明白）我們的清淨自性本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法。

也就是說，靜坐是「心坐」、不是「屁坐」，不是坐在殿堂裡打坐才叫做「坐」，時時刻刻，你都可以「心坐」用功。

如此用功，到了有所造詣、到達一定的水平時，就不會隨著外在境界流轉，你的心能夠無限寬廣而包容一切，能夠不受識心限制地觀照一切，能夠照見事物真實的本來面目（深有所詣，外不被因緣流轉，其心虛則容，

^② 《六祖壇經》

其照妙則準^③）。這是因為，當放下了一切妄想、習氣、分別、對待，「沒有我相」的時候，你就能不隨境界起舞；心靜了下來，你才能真確地觀照一切境界、善觀一切因緣。所以，靜坐絕對不是呆呆坐在那裡，什麼都不知道、沒有感覺、變成活死人。

用功到了得力處，你就能做到無意、無念、沒有任何識心攀緣，心無形無相、無所依倚地獨立存在，廣大無邊，並且能有智慧妙用（廓然獨存而不昏^④）；通融廣達，不再相對對待、沒有任何對立分別，處處皆能自得（靈^⑤然絕待而自得）。

在拍賣會上最容易看到我們的相對對待和對立分別。原本底價只要五十元的物品，有人加碼，就變成五十五元，另一人看了、也想要，就變成六十元，下一個人再喊就變成六十五元。等到破百元以後，每喊一次就加價十元，變成一百一十元，有人再喊價就成了一百二十元。最初出價的那個人，吞不下這一口氣，再加碼就變成二百元；中間追價的人，怕失了面子，再一喊變成三百元；最後進場的人，看著人人都在喊價，覺得非到手不可，大喊一聲五百元成交。整個過程，充滿著比量、鬥氣、貪嗔癡，遠離「靈然絕待」。

③ 準，意為真確 ④ 昏，意即不明，沒有智慧 ⑤ 靈，靈通，能通、能融而廣達

但這不表示你不能到拍賣場去競標，只是當你喊價的時候，清楚物品的價值，知道自己有意願、有能力支付的價格，如果能夠依照你的意願買到這個物品，你很歡喜；如果別人買走了，就恭喜他、讚賞他有著和你一樣的眼光。「沒買到」這件事，不會讓你睡不著覺、遺憾終生；買到了，心裡固然歡喜，但也不至於因此而自以為打敗敵人、高人一等。

用功到了得力處時，念念都和清淨心相應，依附識心的攀緣因此全然蕩除，所以即便處處自「得」，也不會在五蘊裡生起得失之心（得處不屬情⁶，須豁蕩了無依），而能獨立自主，不落在造作、不掉在境界裡隨相而轉，這才是真正相應清淨心、才是真實修行（卓卓自神，始得不隨垢相，箇處歇得⁷）。

真正究明、相應到清淨心，但又不住著在清淨相上（淨淨而明）時，就如同《心經》說的「無智亦無得」一樣，這時候就能隨順應事，通達圓滿（淨淨而明明而通，便能順應還來對事，事事無礙）。就好像從山谷裡飄出來的雲一樣，所到之處無所障礙（飄飄出岫雲）；又像是江水裡流動的月影一樣，隨處應變百千萬用（濯濯流澗月）。一切諸法都是波羅蜜、所有境界都是放光佛境，在在處處悉皆清淨，完全不會停滯在相上（一切

⁶ 「情」在這裡是指五蘊識心作用

⁷ 箇處歇得，意思是可以休歇的地方，這裡指修行相應處。

處光明神變，了無滯相）。修行，就是要這樣清清楚楚地和我們本自具足的清淨心相應，要相應到如同箱涵和箱蓋一樣，妙準無誤、密合無縫；如同箭鋒相拄一樣，勢均力等、適如其分（的的相應，涵蓋箭鋒相似）。

這樣的境界不能只是一時的心光乍現，而是要更進一步「體得穩、養得熟」，在在處處都要如此清清楚楚，要「絕菱角，勿道理」。什麼意思呢？一時心光乍現、小悟的人，因為「證悟覺了」的事相還沒有盡除、還住著在「有所得」，認定自己所證見的是最正確的、最對的，有菱有角、容易傷人。另一方面，見性的人固然不再顛倒，但在事相作為上，還不夠純熟善巧，仍有待歷練，所以要繼續努力「絕菱角」。

但，為什麼要「不講道理（勿道理）」呢？可以用一則語錄故事來說明。一位老和尚進到僧堂，看見首座弟子正在用功打坐，而長連床⁸最末座的年輕弟子卻倒頭大睡。老和尚走到末座，用他的拐杖敲敲床沿，年輕弟子睜開眼睛，看了師父一眼，繼續大睡。接著，老和尚走到首座的身旁，同樣用他的拐杖敲敲床沿，說：「看看那個後輩小子那麼精進，你還不知道用功，真枉費你這個首座！」首座睜開眼睛，看了師父一眼，閉眼繼續打坐。

⁸ 古時候，禪林的僧堂設有長連床，就像通鋪床一樣，僧眾同睡在長連床上。長連床的一頭靠牆可掛放衣物，打坐時，僧眾則連坐在床的另一頭。

到底是睡覺的人精進、還是打坐的人用功？老和尚怎麼把首座罵得這麼慘？如果你落在這裡，你就是執著在睡覺、打坐的「相」上。老和尚只是藉這個機會，告訴大家要遠離一切相。

遠離一切相，就是「勿道理」，「無作」而真精進。要像原本被繩子綁住的白牛狸貓，一放繩、馬上一路跑去一樣，沒有任何造作，這才是真正相應到「無作」，這才是百分之百的男子漢、大丈夫、天人師（似白牯狸奴恁麼去，喚作十成底漢）。所以古人說：「無心道者能如此，未得無心也大難」，能夠有如此作為的人，怎麼可能沒有證得無心、沒有見到自己的清淨本性呢？



6 超因緣，離能所

宏智正覺禪師語錄第3則

(3)

曠遠無畛，清淨發光，其靈而無所礙，其明而無所照，可謂虛而自明，其明自淨，超因緣離能所。其妙而存，其照也廓，又不可以有無言象擬議也。卻於箇裏樞機，旋關換活，隨應不勤，大用無滯。在一切處，輒輒地不隨緣不墮類，向其間放得穩。在彼同彼，在此同此，彼此混然無分辨處。所以道：「似地擎山，不知山之孤峻，如石含玉，不知玉之無瑕。」若能如是，是真出家，出家輩，是須恁麼體取。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

這則語錄主要在講悟後的境界。對於還沒見性的人來說，這樣的境界雖然不易明白，但其實悟後的境界，原就是人人本具的清淨自性——你本來如是，只是還未見到！所以不妨以此做為修行的參考，朝這個方向去相

^① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁124

應和努力。

悟後的人所見的境界，是本自如如、本自圓滿，曠遠而沒有邊際，清淨而能發揮智慧的妙照妙用（曠遠無畛，清淨發光）。本自通融廣達，無所障礙；本自清楚明白，無所觀照（其靈²而無所礙，其明而無所照）。

6.1 「超人」也必須是人

怎麼會「無所觀照」、沒有任何事物需要用智慧去觀照呢？我的師父聖嚴法師教誡大眾，境界來時，要「面對它、接受它、處理它、放下它」，指導大眾在待人處事的時候，要用智慧觀照；清楚明白，就能遠離無明煩惱。這樣的「智慧觀照」，是相對於境界而產生的，有境、有智；這樣的「清楚明白」，是「小」明而不是「大」明。

我們本性具足的大明，是無形、無相、無對待、不來不去、卻又無所不在的，不是遇到境界才產生，而是本來如是！這樣的大明，哪裡還需要起用去觀照？哪有任何事物需要觀照？雖然無所照，但卻是大照——已經大明了，還有什麼不被照見？

這樣的明，是清淨心的展現，本自清淨沒有攀緣染污（虛而自明，其明自淨），「超因緣離能所」。

² 靈，靈通，能通、能融

佛陀告訴我們，一切諸法皆是因緣所生法；而一切因緣所生法，當下即是空，一切諸法的本性是無形、無相、無我、清淨的。但是我們絕大多數的人，卻都掉落在因緣的法則裡，住著在因緣呈現的境界、形相上。如果能夠不住著在因緣所呈現的相上，就叫做「超因緣」。

「超因緣」並不是離開因緣相，而是不被限制、不隨之流轉，但並不否認因緣相的存在。用一個生活上的例子來比喻，當我們年紀還小、還不懂得數學加減運算程式的時候，是不是都用我們的手指頭學習算數，一個手指、一個手指扳著數？比方說，當被問到「3加5等於多少？」的時候，就從左手的手指開始數，數到右手的手指，然後回答：「8」，有時候被問到的數字太大了，還得連腳指頭一起數。現在，我們長大了，學會無形無相的數學了，還需不需要扳著手指頭算數？當然不需要。我們雖然通過「扳手指」的境界學會數學，卻不會被有限的手指頭、腳指頭限制算數的能力，不會去否定手、腳指頭的存在，更不需要離開手、腳指頭才會數學。

當相應到「一切諸法是因緣和合」，就能不被因緣所產生妄相或幻相所迷誤，這就叫做「超因緣」。並不是因緣之外、另有一個超因緣，而是超脫了因緣相的限制——「超人」也必須是人，否則就不能被稱為「超人」，

只是他能超出一般人的囿限，做到一般人不能做的事。

什麼是「離能所」呢？一切諸法固然皆是因緣所生、都是空，但卻因為有「能緣的我」和「所緣的境」，所以我們才能清楚明白因緣所呈現的相。有「能」、有「所」，這就是分別心能夠作用的原因。「離能所」的意思是，即便清楚明白因緣所呈現的分別相，但卻不住著在「我（能）」對「境（所）」的分別相上去取捨對待。

為什麼可以「離能所」呢？一切諸法都是因緣所生、都是空，而「我（能）」和「境（所）」也都是因緣所生、也都是空，那麼，哪裡有一個「永恆存在」的我，能夠去分別取捨？哪裡有一個「永恆存在」的境，可以被對待？一切因緣固然呈現著相上的差別，但每一個差別因緣的本性實相，卻是平等如如、本自圓滿。

各位一定要明白，「離能所」不是沒有事相上的差別，而是知道一切因緣的本性平等，卻呈現著如幻的差別相。「離能所」更不是棄絕「能分別」的能力，不是離開所有的境界不看、不想、不動，不是「臥輪有伎倆，能斷百思想」³，而只是不再以第六意識的攀緣分別去對待取捨。更何況，「斷百思想」的是死人，怎麼能做到正覺禪師說的「靈無所礙，明無所照」呢？

很多人誤以為打坐就是要「離能所」，而「離能所」

³ 《六祖壇經》

就是要「空」掉、要「無」掉。一位參加默照禪七的學員問我：「法師、法師，我打坐的時候，一直教自己要放空，要把一切都空掉，但就是空不掉，怎麼辦？」我問他：「爲什麼要空掉？」，他回答：「空掉之後，才會『無』啊！」是嗎？是這樣嗎？

6.2 出家：出「妄想之家」，入「生死之家」

「無」不是「沒有」、不是「虛無」、不是「斷滅」。一切因緣和合法，都是剎那生、剎那滅，連保留「這個剎那」千分之一秒的存在都不可得，所以才說「沒有永恆」的存在、才說「無」。然而，即便連保留「這個剎那」千分之一秒的存在都不可得，但「這個剎那」所呈現的因緣，卻又是那麼真實唯一而不可複製，以至於再也沒有第二個「這個剎那」，所以才說「亙古長存」、才說「有」。

參禪不是在「有」、「無」之間做遊戲，而是要去相應自己的清淨本性、去參究自己的清淨本性、去見到自己的清淨本性。

我們的清淨自性，本來就是超因緣、離能所，能夠超脫因緣限制而獨立存在，不落在能所對待而能廣大無

邊地觀照（其妙而存，其照也廓）。這樣的自性，真是沒辦法用語言來表達和形容啊（又不可以有無言象擬議也）！只要真實清楚、徹底明白自己的清淨本性，不必多費心力，就能隨機顯現自性的妙用，完全沒有阻礙（卻於箇裡樞機^④，旋關戾活^⑤，隨機不動，大用無礙）。在任何時間、任何地點，都能和一切融合在一起（輾輳^⑥地），「不隨緣」流轉或受限，「不墮類」而能來去自如。

什麼叫做「不墮類」？南泉普願禪師告訴他的弟子，死後要到山下做一隻「水牯牛」。從一位禪師變成一隻牛，是不是墮類、墮到低級的畜牲類？南泉所表達的、到底是什麼意思？

南泉所表達的並不是墮類，而是在他的心中，已經沒有任何「若濕生、若卵生、若胎生、若化生、若有想、若無想」的差別，這樣，還需要「以無餘涅槃而滅度之」嗎？當然不需要，到了這樣的境界，才是真正的「以無餘涅槃而滅度之，而實無一衆生可度」^⑦。

當真正相應到這樣的「無形、無相、無我」的時候，就能在一切之間來去自在、收放自如（在其間放得穩）。雖然清楚明白各個因緣境界在妙相和妙用上的差別，但從實相上來說，卻能夠了無分別，「在此同此，在彼同

④ 「樞機」是樞紐，重要的意思 ⑤ 「旋關戾活」機械的轉折處，意為運作的方式
⑥ 輾，同混 ⑦ 《金剛經》

彼，彼此混然無分辨處」。就像是支撐山的大地一樣，不論哪座山比較孤高、哪座山更爲險峻，大地都和一切山混然在一起、一樣支撐；又好比含藏著美玉的石頭，不論玉的哪個部份比較沒有暇疵、哪個部份的成色比較圓潤，石頭都和一切玉混融在一起、一樣含藏（似地擎山，不知山之孤峻；如石含玉，不知玉之無暇）。

「若能如是，是真出家，出家輩，是須恁麼體取」，表面上看起來，正覺禪師是在勉勵出家人，參禪應如是體取親證，但其實，這是正覺禪師對所有參禪學子的教誡——只要這樣親證體取，就是真出家！也唯有如此親證體取，才是真出家！

離家棄子、剃其鬚髮、拜了師父，就叫做出家嗎？真正的出家，是「出妄想之家」，然後要「入生死之家」。

出家不是要「出生死」嗎？爲什麼出了家，反而要「入生死」？當你能夠「出妄想之家」、不再分別取捨時，生死染污已經不到你，你就可以像大菩薩一樣，「入生死之家」去度衆生。這才是真正的出家，否則，你出的是什麼家？



7 枯寒心念，休歇餘緣

宏智正覺禪師語錄第 4 則

(4)

衲僧家，枯寒心念，休歇餘緣，一味揩磨此一片田地。直是誅鉏盡草莽，四至界畔，了無一毫許污染。靈而明廓而瑩，照徹體前，直得光滑淨潔，著不得一塵。便與牽轉牛鼻來，自然頭角崢嶸地，異類中行履，了不犯人苗稼。騰騰任運，任運騰騰，無收繫安排處，便是耕破劫空田地底。卻怎麼來，歷歷不昧，處處現成，一念萬年，初無住相。所以道：「心地含諸種，普雨悉皆，既悟花情已，菩提果自成。」（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

參禪，要用什麼樣的心態用功？正覺禪師指導我們，要相應到「衲僧家」的心境，要「枯寒心念，休歇餘緣」。

把一生的身心力量，全部投注在參究自己清淨本性的人，就叫做「衲僧家」。在衲僧家的眼中，世俗的五

^① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁 125

蘊塵勞，就好比枯木寒灰一樣，所以不會起心動念去貪求計較（枯寒心念）。一個真正參禪的人，因為投入了全部的身心力量在參究自己的清淨本性，所以除了修行的正緣之外，不會再去攀附追逐其他的因緣（休歇餘緣）。這就是參禪學人最基本的用功心態，你，準備好了嗎？

7.1 在生活裡展現生命的實相

很多人看到「納僧家」三個字，就誤以為這一切只是出家人的事。如果有這樣的想法，就是掉落在相上的執著分別，在心態上，還不知道自己應該投注全部的身心力量去修行，還沒有做好要努力用功的準備——如果你不是個納僧家，你當然就不會精進用功！

有些人看到「枯寒心念，休歇餘緣」，就誤以為要把自己的心，鍊到如槁木死灰一樣，要做到對一切人事物都「沒有感覺」；或者誤以為自己「修好了」才是第一要務，不需多花時間去理會一切人事物。這都是因為不知道「枯寒心念，休歇餘緣」指的是用功的心態，而誤把自己「修」得像個「木石道人」；更何況，即便修得再好，如果沒有度眾生的熱情，頂多也只是個「自了漢」。

我的師父聖巖法師在領眾禪修的時候，在禪期的第一個晚上，都會教我們「把色身交給常住，把性命交給龍天」，當做自己已經死了、已經埋到棺材裡了，世間的一切、家人、事業、名利，再也和自己沒有關係。如果真的放不下世俗的五蘊塵勞，就用包袱把它捆一捆，丟到禪堂外，等到禪期結束了，再把那個包袱揹起來。

其實，何止在禪堂裡才要「枯寒心念，休歇餘緣」？真實的修行是時時刻刻、在在處處，在生活裡展現生命的實相。

我的師父在禪期的入堂開示，特別強調修行的心態，是希望學員進了禪堂，就應該把握得來不易的修行機會和禪堂的資源，投注自己百分之百的力量，比平常更加努力精進地修行。可惜的是，大多數人卻誤以為只有在禪堂打坐的時候才需要如此用功，我甚至發現，即便在禪修期間，很多學員在禪堂打坐之外的出坡（勞動作務）、盥洗、休息時間，就完全變了樣。

我主持的道場「祖師禪林」，因為資源和規模都相當有限，加上住眾人數很少，所以在禪修期間，禪眾學員會被分配要求做一些耗費體力、而且很可能是他們一輩子從來都沒做過的整地、除草、種樹、搬運、清掃落葉等粗重的工作。大多數的學員在禪堂裡聽我講課或打

坐的時候，都表現得「有模有樣」，但一到了出坡時間，在他們的臉上、行動上，就會出現無奈、不滿或者氣憤的表情和動作。

「祖師禪林」沒有專屬的寮房，禪眾只能睡在一樓禪堂或二樓教室的地板；浴室和廁所位在禪堂外的另一側，而且設備數量有限，需要排隊輪流盥洗；廚房是半露天的，因為沒有齋堂，所以學員也需要在半露天的環境或禪堂的迴廊上用餐；用餐的時候，經常只有椅子，沒有餐桌。

禪期作息表安排每天或每隔一天，都有心得分享的時間，很多人的共同心聲是：「我是來參禪修行的，不是來做長工的」、「勞動工作累得我沒辦法修行」、「晚上睡覺很不習慣，沒睡好，沒辦法用功」；有些人雖然嘴裡說著：「這是很難得的修行經驗」，但之後就再也沒來參加禪修；還有一些人在當時不說一句話，但事後卻頻頻告誡別人：「這樣的環境，很不適合現代人、年輕人修行」。

什麼樣的環境才適合修行？正覺禪師沒有指導我們要如何安排「修行的環境」，而是教誡我們要具備「修行的心態」。來參加禪期修行的學員，放下了家人、工作或學業，但卻執著在「修行形式」的相上，這樣是「枯

寒心念，休歇餘緣」嗎？如果連在禪修期間，一時的身體勞累、生活不便，都讓你退卻而無法用功，這樣是「把一生的身心力量，全部投注在參究自己清淨本性」的「衲僧家」嗎？

具備了修行的心態之後，應該如何用功呢？正覺禪師說，一個全心全力投注在參禪修行的人，要時時刻刻、在在處處，觀照一切諸法本自空寂（一味揩磨此一片田地），一直到相應無形無相廣大無邊（直到誅鋤盡草莽，四至界畔）的清淨本性。

7.2 修行，就只是這麼一回事！

各位看到「一味揩磨此一片田地，直到誅鋤盡草莽，四至界畔」，千萬不要誤以為真的有一片廣大無邊的心地需要揩磨，而且還要把每一個煩惱都去除了，才能有一個清淨的心。不要忘了「閻浮提衆生，起心動念，無不是罪」^②，如果真要把每一根雜草全都盡除，要揩磨到什麼時候，才能有一絲清淨呢？

田地只是用來形容我們的清淨本性。自性本自清淨，哪裡需要揩磨？自性無形無相，哪裡有塵勞著處，可以讓人揩磨？

觀照一切諸法本自空寂，才是真揩磨。如果誤以為

② 《地藏經》

要把草除光了、煩惱除盡了，才能得到清淨，就是掉在相上，如同《金剛經》說的「是人行邪道，不能見如來」一樣，錯用方法，沒有相應到真實的大法。

正覺禪師指導我們，參禪，就是要一直用功、觀照諸法本自空寂，直到沒有一絲一毫可以染污（了無一毫許污染）。清淨的自性是靈明廣廓具足光彩的，我們要徹底地照見自己的本性，就像鏡子照影一樣，「胡來胡現，漢來漢現」（靈而明廓而瑩，照徹體前），直到見到自性無形無相、光滑潔淨，沒有任何塵勞可以住著（直得光滑淨潔，著不得一塵）。

修行到了這個境界，就像是轉過身來的「露地白牛」^③一樣，到了毫無染污的清淨境地（便與牽轉牛鼻來），不必刻意表達或隱藏，都能夠自然顯露自己的本性（自然頭角崢嶸地）；不論處在任何境界，都能夠善巧地體現、分享自己生命體取的大法，而不破壞世間種種的一切（異類中行履，了不犯人苗稼）。不論外在的時運因緣如何，都能自在自得（騰騰任運）；不但不隨境轉，時刻時刻都是自己的主人，還可以扭轉時運、創造因緣（任運騰騰），不必刻意觀照、用功、精進，都能如如自在（無收繫安排處），這樣，就是真正參破無始以來的一切，見自本心、識自本性（便是耕破劫空^④田地底）。

開悟之後，仍要緣著所體悟的清淨心，清清楚楚地

^③ 《妙法蓮華經》〈譬喻品〉^④ 劫空，就是空劫，在有劫之前，即無始以來

面對世俗的一切，在在處處、所有一切，當下就是圓滿清淨（卻怎麼來，歷歷不昧，處處現前），沒有時間和空間的分際，一點兒都不會住著（一念萬年，初⁵無住相）。

我們的心地裡，原本就具有清淨的種子（心地含諸種），只要時時刻刻、在在處處，一直去觀照、去參究自己的清淨本性，心地的清淨種子就會像遇雨一樣，萌芽成長（普雨悉皆萌）。如果能夠明白諸法的實相，不掉落在意識的分別取捨（既悟花情已），自然就能見自本心、識自本性（菩提果自成）。修行，其實就只是這麼一回事！

⁵ 初，指最短的時間，一點點兒的時間



8 渠非修證，本來具足

宏智正覺禪師語錄第 5 則

(5)

渠非修證，本來具足，他不污染，徹底清淨。正當具足清淨處，著得箇眼，照得徹脫得盡，體得明踐得穩。生死元無根蒂，出沒元無朕跡，本光照頂，其虛而靈，本智應緣，雖寂而耀。真到無中邊、絕前後，始得成一片。根根塵塵，在在處處，出廣長舌，傳無盡燈，放大光明，作大佛事。元不借他一毫外法，的的是自家屋裏事。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

參禪首重正知見。我們的自性不是修證而來的，本來就具足圓滿（渠^②非修證，本來具足）；不是任何其他外緣可以染污的，本來就是徹底清淨（他不污染，徹底清淨）。

參禪，就是要從我們本自具足的清淨本性下手（正

^① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁 125~126

^② 渠，即「他」，在此為清淨本性

當具足清淨處，著得箇眼），努力用功，徹徹底底地去照見自己的清淨本性，明明白白地去體證、穩穩當當地去實踐（照得徹脫得盡，體得明踐得穩）。這就是正覺禪師倡導的默照禪法。

8.1 從「默」下手，徹「照」體明

正覺禪師指導我們，具備了「渠非修證，本來具足，他不污染，徹底清淨」的正知見，就要遠離一切相上的分別，從「默（清淨本性）」下手，去徹「照」、去體明、去踐穩，這樣的用功，才叫做「默照」。

但是，有多少人的用功，是落在「眼觀鼻、鼻觀心」的定境上，完全無關清淨本性？又有多少人的努力，是「身在這裡、心就在這裡」，落在「身心二相」的統一境上？這樣的努力用功，即便能觀照得清清楚楚，仍然還是住著在相上；即便真能淨除「染相」，到達完全的「淨相」，也還是住著在一個「淨相」上，沒有「照得徹、脫得盡」，沒有見到本性實相。

如果真能遠離一切相上的分別，去徹照自己的清淨本性，就會明白生死也只是一個因緣和合相，生死的本性是空、是清淨、是無形無相，不是真實永恆的存在，

沒有牢不可破的根源蒂頭（生死元無根蒂）；一切諸法也皆是因緣和合相，諸法的本性是空、是清淨、是無形無相，怎麼會有出沒、來去、生滅的蹤跡可依循（出沒元無朕跡）？

如果真能遠離一切相上的分別，去照見我們本自具足的清淨本性，就會明白，清淨本性雖然無形無相，卻能靈通妙達（本光③照頂④，其虛⑤而靈⑥）；在應緣處事時，本自具足的智慧雖然無形無相，卻能發揮智慧的妙用（本智應緣，雖寂而耀）。

參禪的學人，就是要遠離一切相上的分別，去徹照清淨本性，一直到沒有中間、兩邊的對待，沒有東西南北的涯界（直到無中邊）；一直到沒有前、後，沒有短劫、長劫，沒有時間的分際（絕前後），全然混融為一片。這樣，你的修行才叫做真正的圓滿（始得成一片）。

修行到了這個境界，不論自己的「眼耳鼻舌身意」遭遇到任何「色身香味觸法」的境界（根根塵塵），「在在處處」、時時刻刻，當下都是清淨圓滿，你都能辯才無礙，「出廣長舌，傳無盡燈，放大光明，作大佛事」。到了這個時候，你就會真的知道，原來，連一絲一毫都不需要向外求取商借（元不借他一毫外法），自家寶藏本自具足，清清楚楚、的的確確，一切都是自己家裡的事（的的是自家屋裡事）。

③ 本光，本來具足的清淨心 ④ 頂，本源，本來的樣子

⑤ 虛，無形無相，不是真實存在 ⑥ 靈，靈通，通融，通達



9 雖然怎麼，不得不為

宏智正覺禪師語錄第 6 則

(6)

默默自住，如如離緣，豁明無塵，直下透脫。元來到箇處，不是今日新有底，從舊家曠大劫前，歷歷不昏，靈靈獨耀，雖然恁麼，不得不為。當恁麼為時，直教一毫不生，一塵不翳，枯寒大休，廓徹明白。若休歇不盡，欲到箇境界出生死，無有是處。直下打得透，了無思塵，淨無緣慮，退步撒手，徹底了也，便能發光應世，物物相投，處處恰好。所以道：「法法不隱藏，古今常顯露。」

（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

我們的自性本自清淨、本自具足。參禪，只是假借種種的方法、修行、作為，讓我們去見到自己的清淨本性。正覺禪師倡導的參禪方法，叫做默照。要怎麼默？該如何照呢？

正覺禪師指導我們，參禪，就是觀照自性本不攀緣、

^① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁 126

本不分別取捨，遠離染淨二相的對待，本自空寂、本不住著，沒有生滅來去（默默②自住③）。在觀照自性的時候，要去如同、去相應我們的真如本性，不隨外緣流轉、不假外緣修習（如如④離緣），當下清楚明白、沒有塵勞染污，徹徹底底地放下一切塵累（豁明無塵，直下⑤透脫⑥）。

9.1 退步是向前，撒手真精進

修行到了這個境界，你會發現，原來，清淨自性不是現在才新有的、不是修行到這個境界才證得的（本元來到箇處，不是今日新有底），而是曠大劫前、無始以來，就本自具足（從舊家曠大劫前）。這就好像到了月底、薪水都花光光的「月光族」，突然從大衣口袋裡找到千元大鈔一樣，如獲至寶，卻發現這一切原就是自己的一一不是失而復得，也不是另外兼差新賺來的。千元大鈔本來就在自己的口袋裡，你只是忘記了而已。

原本就具足的自性，是明明白白而不昏昧的，耀放著燦爛的光彩（歷歷不昏，靈靈⑦獨耀）。雖然本自具

- ② 默默，第一個默是動詞，不攀緣、不分別取捨；第二個默是名詞，指我們的清淨自性
- ③ 自住，原意為「法住法位」，但並不是有真實的相，住著在一定的
位置，而是指諸法空寂，來去自如
- ④ 如如，第一如是動詞，如同、就像什麼一樣，在此可引申為相應
- ⑤ 直下，即當下 ⑥ 脫，即脫掉、放下 ⑦ 靈靈，明亮的意思

足、本自圓滿，奈何我們卻不認識舊家本有的清淨自性，所以不得不假借著種種的方法、修行、作為，想盡辦法認識自己（雖然怎麼，不得不為）。

這是很重要的觀念。所有的方法、修行、作為，都只是假借的手段，所以，千萬不要住著在任何方法和作為的相上，更不要住著在用功過程中的身心變化相上。在修行的路上，每一步，你都要離相，才能回到舊家、見到清淨的本性。只要念念清清楚楚、離相無相，一步一步地走去，一旦豁然開朗，一切就現前了。

當你「不得不為」而有所作為、有所修行的時候，要做到「一毫不生，一塵不翳，枯寒大休，廓徹明白」。不要認定有法可修、有心可證、有煩惱可斷、有果可成，而是要一毫一塵都不生不染。要一直用功，直到你對世俗五蘊塵勞和一切外緣的貪求計較、分別對待和攀附追逐，都如枯木、似寒灰一樣，完全休歇；要如此一路精進努力，一直到徹徹底底明明白白。

正覺禪師說，如果仍有貪求計較、分別對待和攀附追逐，沒有完全休歇塵緣，而想達到不生不死、不來不去的境界，妄想見到自己的本性，那是絕對不可能的事！

我的師父聖巖法師指導默照禪時，教導大眾要「捨」、「捨」、「捨」，不要執著在相上，可惜的是，

很多修學的人卻愈來愈往相上追逐。比方說，打坐的時候，要求環境的絕對安靜，不可以有任何的打擾；比方說，以為「默」就是要達到身心的絕對寧靜，所以就一直坐著、坐著，非坐到身心安寧不可；比方說，以為「捨」就是捨掉所有的思想，把自己弄得不知不覺，變成「死相」。「死相」沒人要，連女朋友都追不到，還要怎麼成佛呢？哈哈！

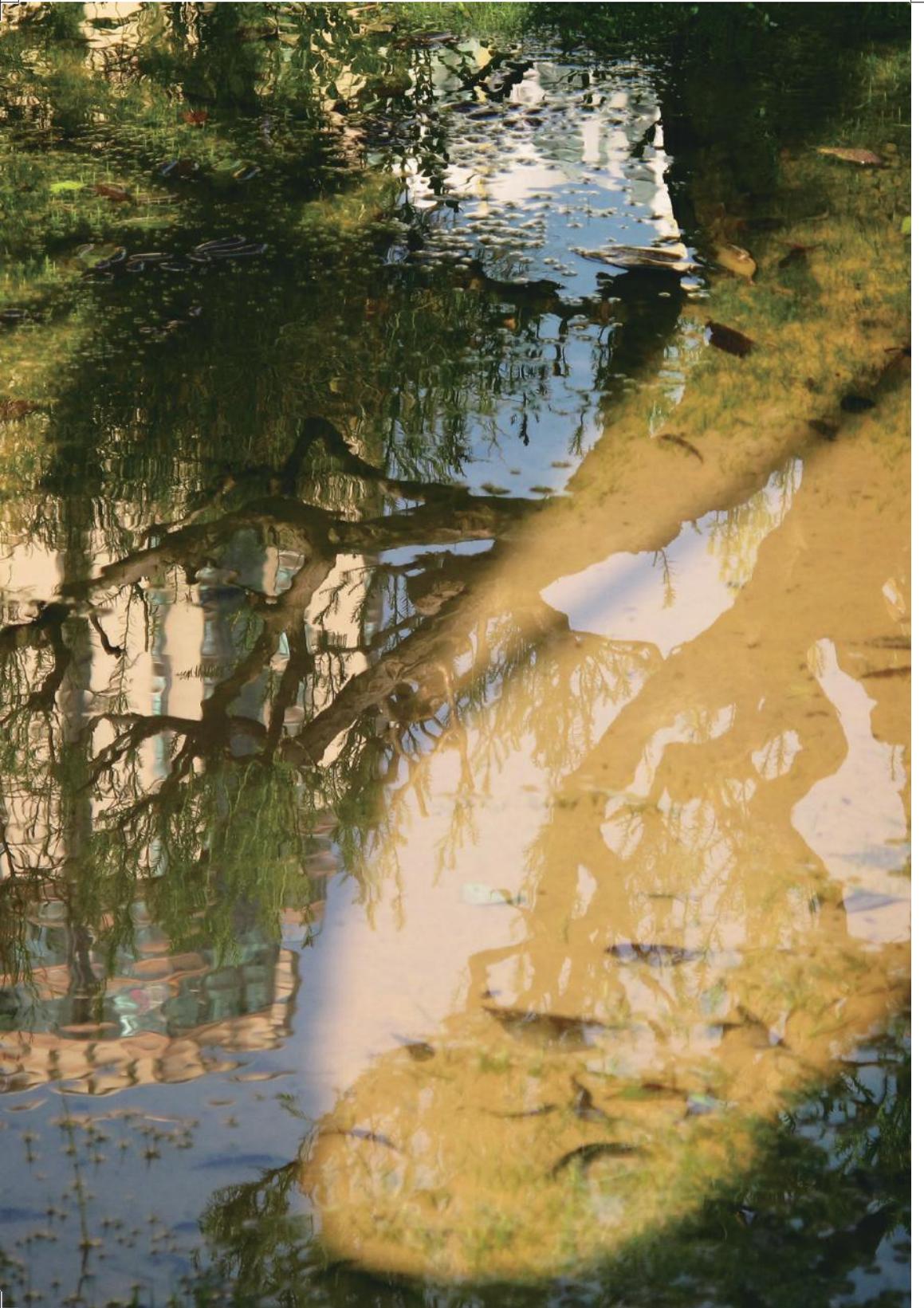
我師父教導的「捨」，就是正覺禪師說的「枯寒大休、遠離一切相」，在修行的過程中，只要還有一丁點兒的「不捨」和「住著」，就無法相應到清淨的本性；而「捨」和「枯寒大休」也只是一個方便法，在修行的過程中，千萬不要又落在方便法的相上，抱著一個「捨」字，分別執著。

正覺禪師說，只要照著這個方法繼續用功，你就能真正透脫（直下打得透），不再思索世俗五蘊塵勞，清淨無一塵可染，也不再分別對待或攀附追逐一切外緣（了無思塵，淨無緣慮），沒有任何的修行需要去用功，沒有任何的事相需要去作為（退步撒手），而能「徹底了也」。

為什麼「直下打得透」，反而要「退步撒手」？表面上來看，修行是要不斷的用功，但實際上，一切的努

力所要相應的，卻是「本來無一物，何處惹塵埃」，「退步反而是向前，撒手才是真精進」，如此才能真的相應到清淨本性。

「徹底了也」的時候，就能發揮智慧的妙用，應對世間的一切人事物，而且「物物相投，處處恰好」，這個世間對你來說，再也不是苦空無常，而是常樂我淨、是涅槃淨土、是極樂世界，一切諸法都不多不少、恰如其分，清淨圓滿、沒有隱藏，在在處處，都顯露著亙古以來的真如妙用（法法不隱藏，古今常顯露）。



10 諸佛諸祖無異證

宏智正覺禪師語錄第 7 則

(7)

諸佛諸祖無異證，俱到箇歇處。三世斷、萬機寂，直下無絲毫許對者，佛靈自照，妙徹根源。識得底裏盡，分身應事，門門放光，物物現影。便知道，盡自箇裏流出。百草頭一切處，了無則箇與我作因作緣，通身徹底恁麼去。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^❶

十方三世一切諸佛，是怎麼證悟的呢？

正覺禪師告訴我們，十方三世一切諸佛和歷代祖師大德，沒有不同的證悟（諸佛諸祖無異證）。他們都是精進用功，到了再也不起任何分別取捨的境地（俱到箇歇處^❷），沒有過去、現在、未來的時間分際（三世斷），諸法萬相，當下寂靜，沒有絲毫的外物、境界、因緣的對待（萬機寂），這時候，清淨的本性就能夠靈妙地自行觀照（佛^❸靈自照），徹見一切諸法的根源、一切諸

❶ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁 126

❷ 歇處不是停留駐足處，而是指放下一切分別對待

❸ 此處的「佛」，是指「徹悟了的清淨本性」

法的本性實相（妙徹根源）。

10.1 難嗎？還是易？

修行到了這個境界，確確實實地見到諸法根源、本性實相（識得底裏盡），就能在百千萬億的國度裡，度化衆生；不論遇到任何因緣境界，都能放光說法，而且「應以何身得度者，即現何身而爲說法」^④（分身應事，門門放光），一切萬物雖然呈現如夢幻泡影般的假相，卻能發揮其本自圓滿的智慧妙用（物物現影）。

當下你便知道，所有的一切，都是清淨心的流露（便知道，盡自箇裡流出），既然如此，「百草頭一切處」，萬相緣境、一切諸法，哪裡有任何一絲一毫，可以和你分別對待、作因作緣的（了無則箇與我作因作緣）？於是徹底了悟，再也沒有任何造作，爲所應爲而無所作爲，「通身徹底恁麼去」了！

十方三世一切諸佛和歷代祖師大德，就是這麼證悟的。難嗎？還是易？下面這則語錄^⑤，正好可供各位參究。

有一天，龐蘊^⑥居士在家中坐著，忽然有感而發：

④ 《妙法蓮華經》〈普門品〉

⑤ 《龐居士語錄》

⑥ 龐蘊（西元？～808年，唐），馬祖道一禪師的法嗣

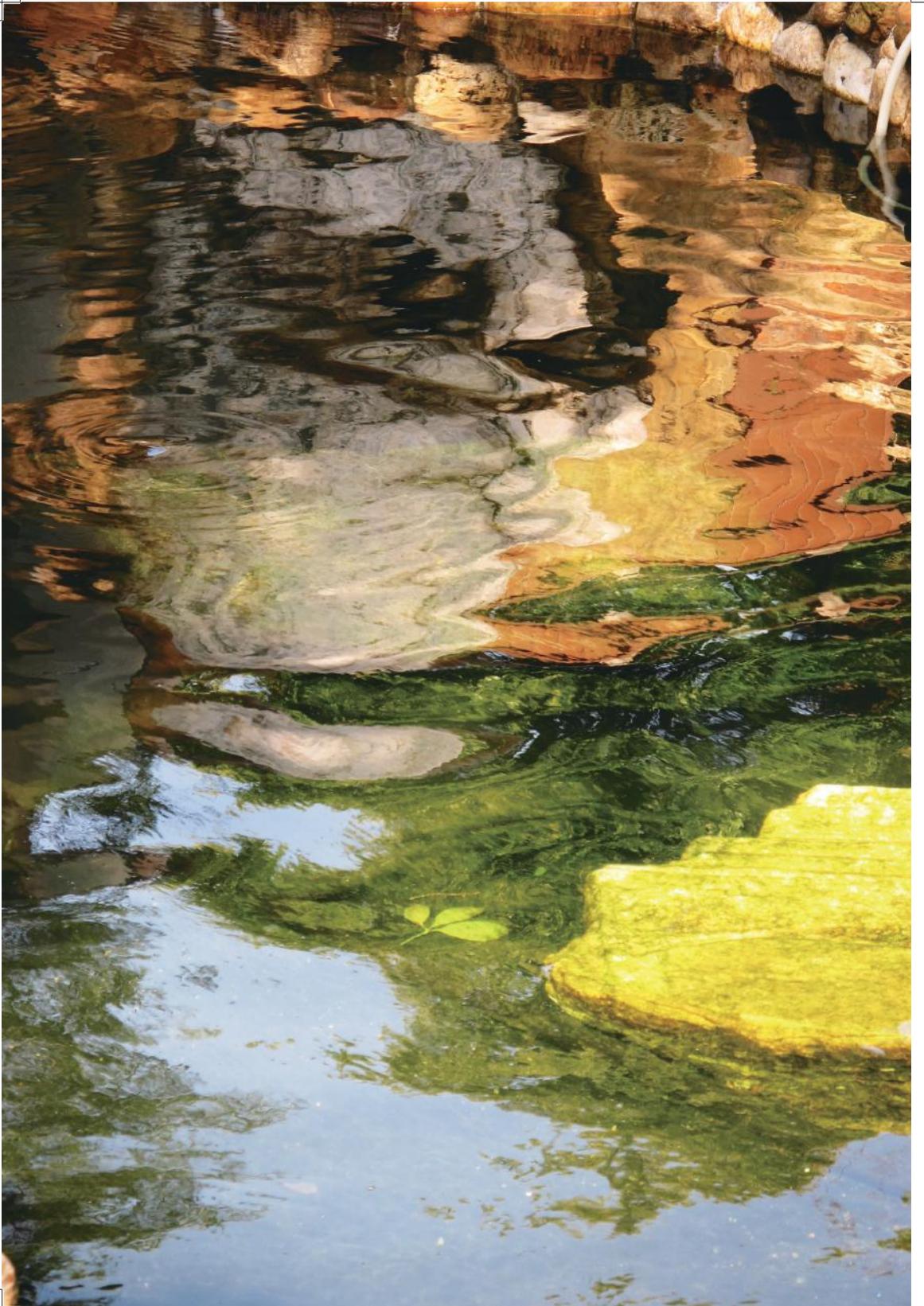
「難、難、難，十碩⁷油麻樹上攤」，要把十石的芝麻，一粒一粒地全部都攤在樹上，這真是太難了！

龐太太聽了，說：「易、易、易，如下眠床腳踏地」，怎麼會難呢？有什麼好難的？就好像下床的時候，把兩隻腳踩在地上一樣，這真是太容易了！

女兒靈照接著說：「也不難，也不易，百草頭上祖師意」。

十方三世一切諸佛和歷代祖師大德，就是這麼證悟的。現在，我再問你一次：難嗎？還是易？

⁷ 碩同石，計量的單位



11 轉身就位，借路著腳

宏智正覺禪師語錄第 8 則

(8)

空無痕跡，照非情塵。光透靜深，杳絕瑕垢，能恁麼自知，恁麼自了。清淨妙明田地，是本所有者，多生不了，只為疑礙昏翳，自作障隔，廓然智游，內忘功勳。直下脫略去，擔荷去、轉身就位，借路著腳。靈機妙運，觸事皆真，更無一毫一塵，是外來物爾。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^❶

一切諸法的本性，是無形無相、沒有痕跡的（空無痕跡）。因此，清淨心的觀照妙用，並不是對境起心，不是因為有了五蘊塵勞所以才要「照見五蘊皆空」（照非情塵），而是在在處處、照用歷歷，

這樣的智慧妙用，是生命自在力量的顯露，能夠觀照得透徹深遠，卻又無形無相、無染無垢（光透靜深，杳^❷絕瑕垢）。而且，這樣的智慧妙用，能夠透徹深遠、無染無垢地自知、自了（能恁麼自知，恁麼自了）。

❶ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁127 ❷ 高遠而渺

 11.1 魚水相忘於江湖

清淨妙明田地，是我們本來就有的。我們之所以會「多生不了」，是因為自己的懷疑、阻礙、無明、遮蔽不見，自己障礙自己所致（只為疑礙昏翳³，自作障隔）。

一旦能夠透徹深遠、無形無相、無染無垢地自知、自了，就能夠如同魚游於水，幾乎沒有感受到水的存在「魚水相忘於江湖」一樣地，廣闊無邊地展現清淨心的智慧妙用，和一切萬物相容在一起（廓然智游）；就能夠相應於妙德妙智，盡其所有地施展妙用作為，而無功可用、無事可作（內忘功勳）。當下沒有任何遲疑地放下一切（直下脫略），「去擔荷，去轉身就位，借路著腳」。

為什麼才放下一切，就又要擔起一切呢？放下，是放下對身心五蘊、山河大地、萬物境相的種種執著。放下這一切的同時，並不是空無一物，而是擔荷起眾生慧命，「若濕生、若卵生、若胎生、若化生、若有想、若無想，皆以無餘涅槃而滅度之，而實無一眾生可度」⁴。如果沒有真正徹底的放下，任何一絲一毫相上的執著，都會是壓垮你這隻大駱駝的最後一根稻草。

什麼叫做「轉身就位」？「轉身」、要轉到哪裡去？

³ 眼疾，會障蔽視線影響視力 ⁴ 《金剛經》

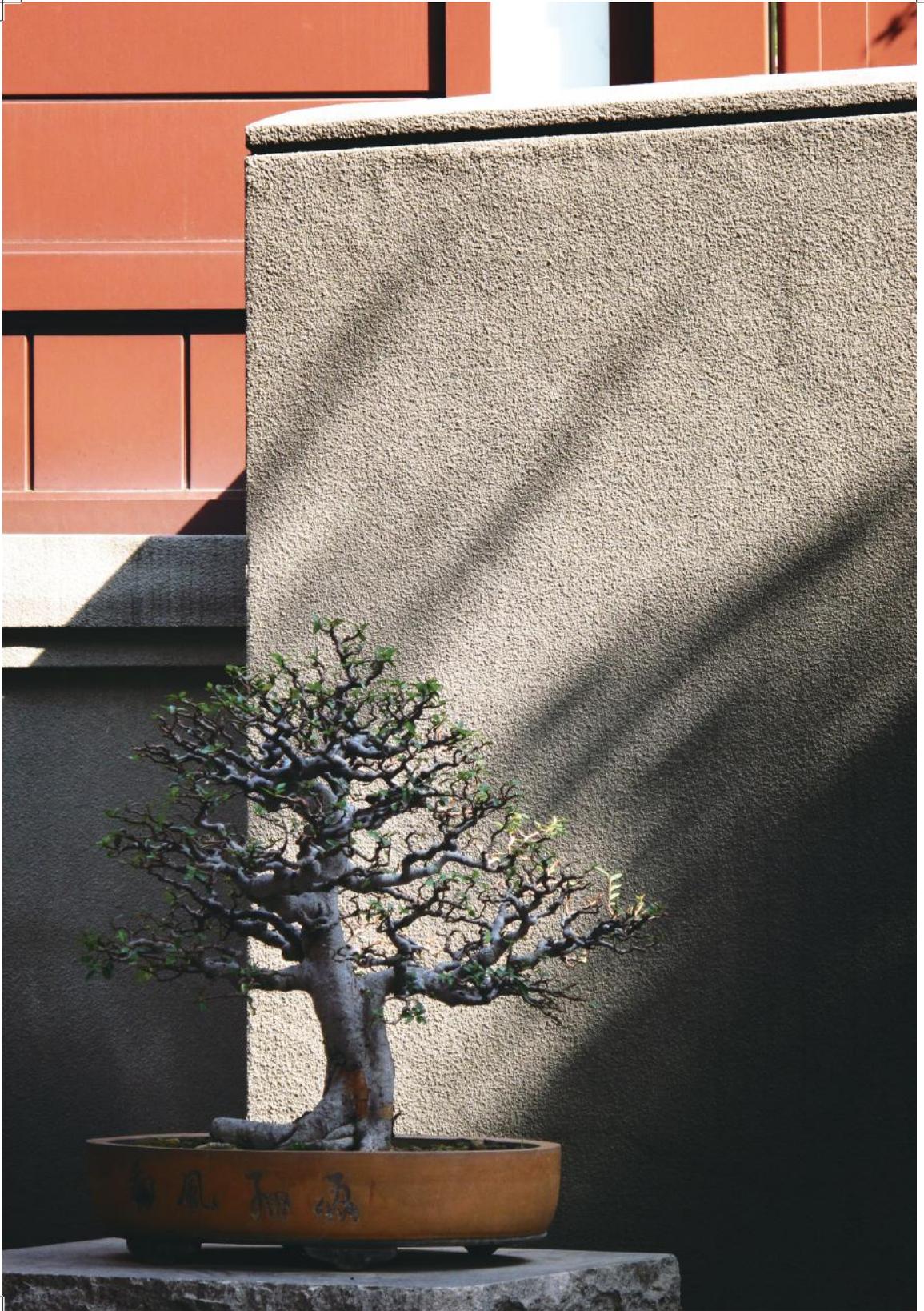
「就位」、要就哪個位？

我們的修行，是朝向明心見性、成佛之道前進。曹洞宗「功勳五位」的「向、奉、功、共功、功功」，標示著修學人「向」著清淨心努力，依照（奉）或相應於清淨心用功，進而產生種種功勳的修行過程。經過這些努力而真正修證的人，就要「轉過身來」面向紅塵，去「就位」。要就哪個位呢？哪個位都可以，即便「異類中行」，也一樣清淨自在。

正所謂「百丈竿頭不動人，雖然得入未爲真，百丈竿頭須進步，十方世界是全身」⁵，已經到了百丈竿最高點的「不動人」，不是真實的證得，還須更進一步。已經到了百丈竿的最高點了，還要更進一步，結果如何？當然是騰空掉落下來。即便掉到谷底，哪怕落到紅塵最不堪、人間最低賤處，都要藉著紅塵裡的一切因緣，做種種的教化（借路著腳），這樣才能叫做「全身」。

到了這個境界，無形無相的妙智慧，就能靈敏地觀照、巧妙地運用（靈機妙運），在對待一切萬物的時候，都能相應到事相的本性實相（觸事皆真），一切諸法都是清淨自性的流露，沒有任何內外、染淨的分別對待取捨（更無一毫一塵，是外來物爾）。

⁵ 《景德傳燈錄》〈招賢大師〉



12 事事頭上，恰恰具足

宏智正覺禪師語錄第9則

(9)

默默照處，天宇澄秋，照無照功，光影斯斷，箇是全超真詣底時節。源淨體靈，樞虛機活，歷歷本明。其中發現，便提得出，在事事頭上，恰恰具足，與二儀同，萬象等。坦坦蕩蕩，縱縱橫橫。天同天，人同人，應其身現其相，而為說法。能如是體得十成，廓然亡所礙者。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

觀照本不攀緣、本不分別取捨，本自空寂、本不住著，沒有生滅來去的清淨自性（默默^②照處），就會發現，我們的清淨自性，就像秋日的天空一樣，廣闊無邊、晴空萬里、一片光明。在一片光明的境界裡，用光去照射，這樣的照，並不會產生任何的功能作用（照無照功）。

① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁127

② 默默，第一個默是動詞，不攀緣、不分別取捨；第二個默是名詞，指我們的清淨自性

在一片光明中，照無照功，如此無功用行，繼續觀照、繼續努力，一直到沒有「能照的光」、也沒有「所照的物」，沒有「能照的我」、也沒有「所照的境」（光影斯斷），當下就是「全超真詣底時節」，超出一切能所對待、因緣攀附，真正徹底了悟。

12.1 心地隨時說，菩提亦只寧

自性的本來面目是清淨自在、妙用靈敏沒有侷限（源³淨體靈），就好像知道樞紐不過是虛設的屏障，所以能夠活用機關一樣，明白萬物境界不過是如幻的假相，所以能夠靈活運用而不受假相的限制（樞虛機活）。一切萬物本來就是這麼清清楚楚、明明白白（歷歷本明），如果能夠見到這其中的道理，你就能夠發揮一切諸法的妙用（其中發現，便提得出），而且「事事頭⁴上，恰恰具足」。

什麼意思呢？每一件事物的根本源頭、實相自性、本來面目，都是無形無相、清淨自在，本自具足、本自圓滿。天地的本源是這樣，萬物的根本也是如此（與二儀同，萬象等），一切諸法本自平等、本自無礙，所以「坦坦蕩蕩，縱縱橫橫」，不論你怎麼做、即便像螃蟹一樣

³ 源，本源，本來的樣子

⁴ 事事「頭」上，頭指的是源頭、根源、本貌

「橫」著走，都沒有任何事相能染污你、障礙你，清淨明白、圓滿自在，如同馬祖道一禪師說的「心地隨時說，菩提亦只寧」^⑤。

雖然一切諸法自性空寂、本來平等、沒有差別，但卻各自有其妙相上的妙作用，「天同天，人同人」，各得其所、各得其位。而因為你徹底明白自性空寂無相，沒有形相的限制阻礙，所以你就能「應其身現其相，而為說法」，能善觀一切因緣、一切根機，對應產生教化的妙作用，成就一切萬相。

有一位僧人問馬祖道一禪師：「您為什麼說『即心即佛』？」^⑥

馬祖答：「為止小兒啼」，沒辦法，大家都像小孩一樣哭哭啼啼地，我只好告訴他們「即心即佛」！

僧人：「啼止時如何？」，不哭了的時候，您怎麼說？

馬祖：「非心非佛」。

僧人：「除此二種人來，如何指示？」如果不是這兩種人，您做何指示？

馬祖：「向伊道不是物」。

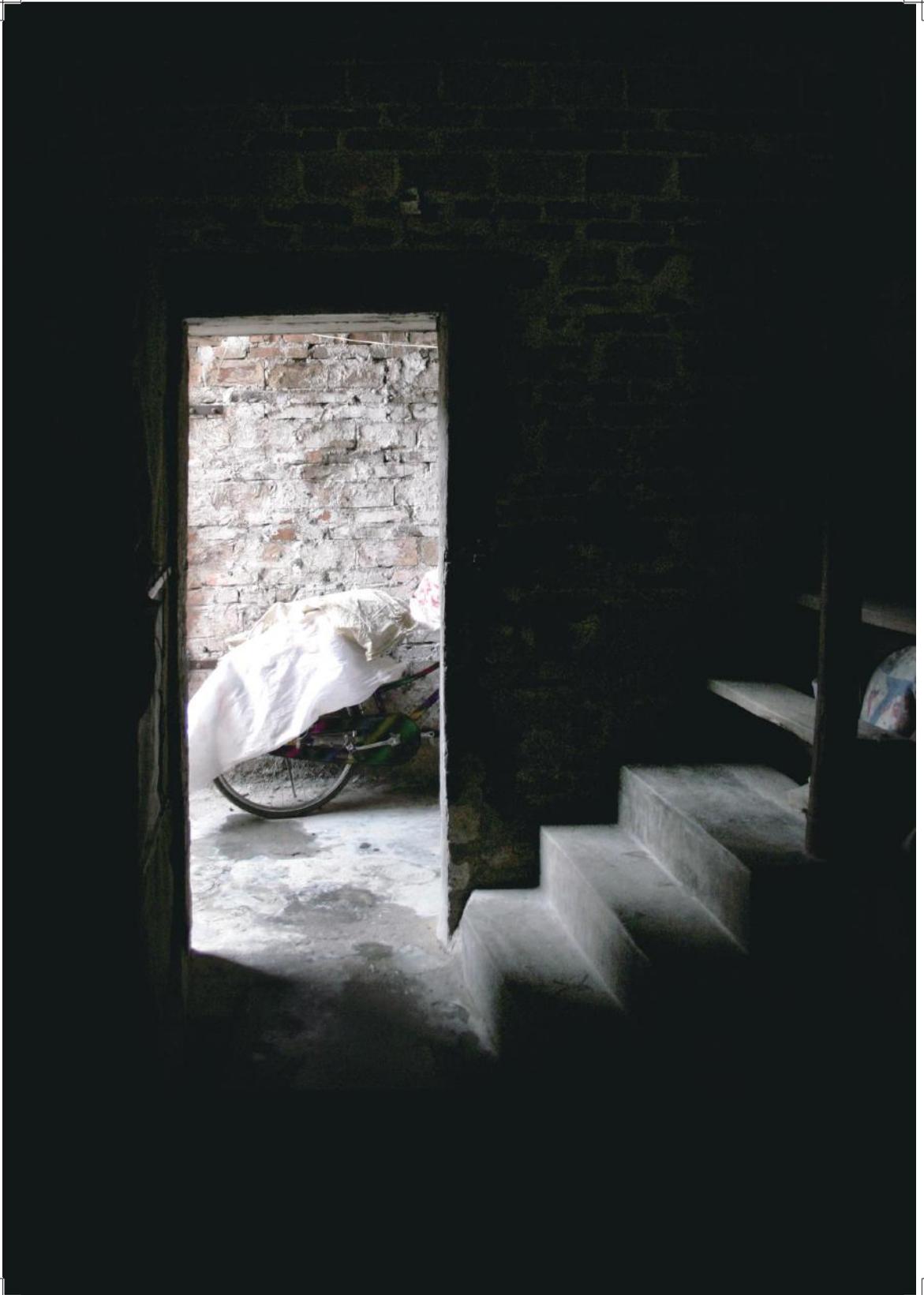
僧人：「忽遇其中人來時如何？」，如果遇到上上根機的人，您如何指導？

馬祖：「且教伊體會大道」。

^⑤ 《景德傳燈錄》〈馬祖道一〉 ^⑥ 《景德傳燈錄》〈馬祖道一〉

馬祖說的是什麼？留待各位參究。而語錄中的對應教誡，則是馬祖道一禪師善巧方便、「應其身現其相，而為說法」的顯現。

真正的大道，是無形無相、無可住著，而能生萬法、隨機應用，即便「應其身現其相，而為說法」，以無餘涅槃度盡一切衆生，也實無一衆生可度。如果能夠如此徹底通透「體得十成」，就能清明開闊而沒有障礙（廓然亡所礙者）。



13 卻解借功，名為誕生

宏智正覺禪師語錄第 10 則

(10)

淵湛寂默，徹照源底，箇處虛而靈，廓而明，雖有昭然自鑑之像，而無影響相偶。底時窺得破，猶有辨白擔荷之功，更須退步，方詣環中，光發其間。卓卓獨存，卻解借功，名為誕生。斯乃出沒幾微，細細明辨，既能分身，便可御事。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三一—七八頁）

①

正覺禪師語錄的文字和對仗都很優美，但讀起來經常讓人有一種「說來說去，都是一樣」的感覺，這是因為正覺禪師的指導著重「體用一如」，不是「從體出用」、就是「攝用歸體」，所以在言談之間，難免讓人感到重覆拗口，其實在在都是正覺禪師「老婆心切」^②所致。如果能夠掌握這個論述的原則，在參究或閱讀正覺禪師的語錄時，就比較能夠貼近其中的要義。現在，我們就

① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁 127~128

② 像老媽媽愛護小兒子一樣的心切

來看看正覺禪師的這則語錄，領受正覺「老媽媽」的叮囑。

如何能夠水深見底？如果深潭裡的水能夠「不動」，那麼，即便水中有一些雜質，也會因此沈殿，水潭就能清明見底，甚至還可以像鏡子一樣，反照出一切影像。我還記得小時候，因為沒錢買鏡子，我媽媽就經常在站在水缸邊，就著水影梳理頭髮。不動的水，就能有見照的功能。

13.1 在用功，但不受「在用功」的影響

我們的清淨自性，本來就是清明、不動、清淨的，而且還有見照的妙功能、妙功用，可以反緣觀照到最究竟處。修行，就是要「徹照源底」、徹底照見一切的根源；而一切的根源，就是「淵^③湛寂默」、就是我們的清淨本性。如此「徹照寂默」，就是默照禪的用功方法。

如果能夠「徹照源底」，當下就明白一切諸法的根源是無形無相、無可住著、沒有分別對待取捨。因為不受形相因緣的束縛界限，而能靈活妙用（虛而靈）；廣闊無邊沒有際限，本具妙智能夠清楚明白（廓而明）。而且，「雖有昭然自鑑之像，而無影響相偶^④」。

③ 淵，深水，深潭，在這裡比喻自性

④ 偶，偶數，匹配，對立

「鑑」就是「照」，比方說，「攬鏡自鑑」就是拿鏡子照自己。在本文中，「自鑑」引申為自我觀照、修行用功。「雖有昭然自鑑之像，而無影響相偶」是說，雖然清清楚楚、的的確確在用功修行，但是卻不會受到「在用功」這件事的影響，不會落在「我」「在用功」才能「證果位」——沒有「能修的我」、沒有「所修的法」、也沒有「可證的果」，三輪體空，但卻仍然如是修、如是行，這才是真修行。

修行到了這個境界，能夠徹照見底，明白諸法空寂（底時窺得破），但卻仍然還有觀照的功能作用（猶有辨白擔荷之功），這時候，就不要再執著在「有功可用」的用功相上，而是要退步、要放下一切（更須退步），才能「方詣環中」、見到最究竟的本性實相。

什麼是「環中」？中國的水墨畫，通常是用毛筆畫出一個「黑色的環」，中間留白，用以表示畫了一個圓。「環中」指的就是「中間留白處」。環中沒有色彩、無形無相、空無一物，卻能發揮智慧的妙作用（光發其間），而且確實獨立存在（卓卓獨存），不過卻必需借著「黑色的環」的功能作用（卻解借功），才能顯示出「環中」，這就叫做「誕生」。

這樣的誕生並不是從無到有，「中間留白處」本來

就存在，但卻無從顯現——如果沒有畫出那個「黑色的環」，怎麼會有「環中」呢？這就好比一切諸法的實相本源、清淨自性，本自具足、能生萬法，但卻無形無相，而且明白瞭知，惟有透過一切諸法的「萬相」，才能顯露自性「實相」的妙作用、妙功能。

修行，就是要明白徹見在萬相的當下，空寂如如，當下見到清淨自性，顯露實相的妙用。在一切諸法、萬相因緣之中，清淨自性的誕生顯露，是非常細微、幾乎無從察覺的（斯乃出沒幾微），如果能夠細細明辨、徹見明瞭，就能發揮智慧的妙用，應物處事，自然圓滿（細細明辨，既能分身，便可御事）。



14 其用自沖，不可盈滿

宏智正覺禪師語錄第 11 則

(11)

有印萬象之印，其印不痕，游世對緣，自有塵塵三昧底受用。其用自沖，不可盈滿。空谷之受雲，寒溪之濯月，不出不在，迢然化外，更能放教無得無向，在在處處，還之舊地，毫髮不曾移動。跛跛挈挈，百醜千拙，鼎鼎地自然圓順。趙州洗鉢、喫茶，不著安排，從來成現。若如是具眼，一一覷得徹，方是箇衲僧做處。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^❶

佛傳心印，傳的是什麼？

如果真有一個心印可傳、可以開示悟入，那麼，這個心印，就是我們人人本具的妙明智慧——知道本自空寂、本自如如，可以照見五蘊皆空。

修行，就是要行智慧妙用，去觀照五蘊皆空、徹見

❶ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁128

萬相的本源實相。這樣的妙明智慧，是無痕無跡、無形無相的（有②印③萬象之印，其印不痕），如果能以這樣妙明智慧來「游世對緣」，自然就會有「塵塵三昧底受用」。

14.1 執持不忘，就會變成「六識外道」

正覺禪師語錄的這幾句指導，可以說是《心經》的翻版，「有印萬象」其實就是「行深般若波羅蜜，照見五蘊皆空」。「其印不痕」則是在提醒修學者，千萬不要誤把「印（智慧）」當作是實有的，要相應於「無智亦無得」。

如果真的能夠行深般若，徹見「五蘊皆空」，在處事對緣的時候，就沒有絲毫執取，而能悠遊自在。當六根門頭（眼耳鼻舌身意）對應到一切塵境（色聲香味觸法）時，當下就是「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」，不落在「有相」的對待取捨，也不掉在「無相」的空亡境界，而且「受想行識亦復如是」，所以能在如幻的一切萬相（塵）中，顯露實相的妙功能、妙作用，事事自無礙，萬法皆自在，這就是「塵塵三昧底受用」。

② 有，在此為行，執行 ③ 印，在此為觀照的智慧

智慧觀照的妙功能本來就不是實有的，因此也就沒有智慧觀照的真實受用可以執持（其用自沖），所以，不可以因為如幻的受用而自盈自滿（不可盈滿），而是要像「空谷之受^④雲，寒溪之濯^⑤月，不出不在，迢然化外^⑥」。

有一些人，修行有了一點兒功夫、有了一些受用，很容易認定自己「眼耳鼻舌身意」所「識」的，才是最好、最正確的，如此住著在六識妄想，而且執持不忘，就會變成「六識外道」——從一法得受用，就誤以為只有這個法才是妙法，有所執持住著，遠離了清淨自性、真實大道，所以稱為「外道」。

真正的智慧妙用，是「妙行無住」，要像山谷受雲一樣，雖然白雲來來去去、出出沒沒，但空谷本自不動；要像寒溪濯月一樣，溪水流動不停，並不會因為月影而住著。我們的清淨自性，就像空谷一樣沒有出沒，就像寒溪一樣毫不住著（不出不在^⑦），遠遠地超出天地萬物的形相之外（迢然化外）。

修行到了這個境界，要放、要捨、更不能執著在朝著「證得菩提」的方向努力（更能放教無得無向）。什麼意思呢？比方說，到達一心，就不要執著在一心的境界；到達無心，也不要執著在無心。即便到了「無可放、

④ 受，接受，承受 ⑤ 濯，洗 ⑥ 化外，天地變化之外

⑦ 在，存在，引申為住著

無可捨」的境界，只要還有「無可放、無可捨」的一念，都不叫做究竟。

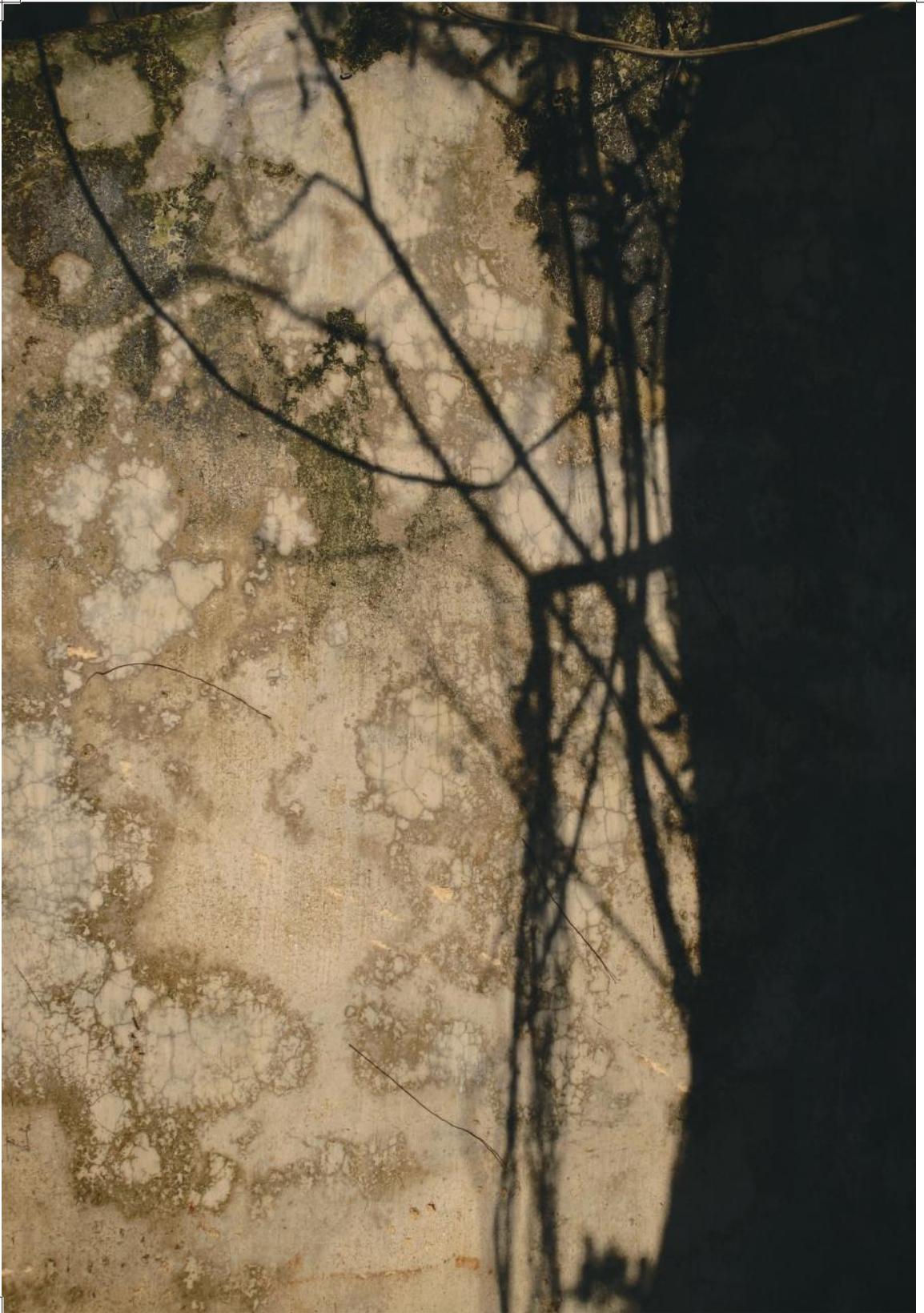
真的「能放、無得、無向」，那麼，一花一葉一草一木，在在處處、無言無語，都是本家舊地、清淨心的顯露。一切種種看似有修、有得、有方向，但妙明本心卻絲毫不曾移動，在聖不增、在凡不減，不生不滅、不來不去（毫髮不曾移動）。

雖然自性本自清淨、本自如如，但一切因緣，卻仍有其業相作用。在生活中應物處事、隨順因緣的時候，表面上看起來雖然跌跌撞撞、百醜千拙（跛跛挈挈，百醜千拙），但並不因此而少一分原來的清淨，仍然鼎立，安住不動，自然圓順（鼎鼎地自然圓順）

這就是爲什麼趙州和尚⁸教人生活裡的一切事相，不論洗鉢、喝茶，都是修行、都是清淨自性的顯現，所以不需在相上造作，更不應住著，因爲每一個生活事項、舉止思維的當下，都是塵塵三昧的受用，一切現成（趙州洗鉢、喫茶，不著安排，從來成現）。

像這樣具足妙明智慧，去徹見一切諸法的本源實相（若如是具眼，一一覷得徹），才是參禪學人應該努力用功的修行方法（方是箇衲僧做處）。

⁸ 趙州從諗禪師（西元 778~897，唐）



15 活計冷湫湫時

宏智正覺禪師語錄第 12 則

(12)

田地穩密密處，活計冷湫湫時，便見劫空。無毫髮許作緣累，無絲糝許作障翳，虛極而光，淨圓而耀，歷歷有，亘萬古不昏昧。底一段事，若點頭知有，不隨生滅，不住斷常，要變應則與萬象森羅同其化，要寂住則與二儀蓋載同其道。出沒卷舒，一切在我。本色漢，須怎麼收放始得。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^❶

禪宗祖師的教誡不離生活事相，所以在語錄裡，我們經常可以看到當時的社會生活和文化樣貌。正覺禪師的這則語錄，就是以農業社會的莊稼活計^❷做比喻，指導學人用功的方法。

田地裡的作物，長得穩穩密密的，看來就要有好收成了，但是田地的主人做起活來，卻看不到一丁點兒的熱絡相。這～到底發生了什麼事？究竟是什麼意思？

❶ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁 128

❷ 活計，指工作、事務

15.1 果然如此！果真如是！

「田地穩密密處」是用來形容人人本具清淨德相，自家寶藏本自具足。修行人見自本性、識自本心時，明白本自具足、本自圓滿，就好像田地裡的作物種得「穩密密」一樣，一切處都安穩，一點兒都沒有缺失。

如果是個莊稼漢，看到田地穩密密的，必然就會有忙不完的農家活計，賣命努力，以為要有所取捨造作，才能有所收穫。相應清淨本性的修行人，雖然「做活計」，但卻沒有任何一個活計可以去執著貪取，看起來「冷湫湫」的，沒有什麼作為。

修行到了徹見「田地穩密密」，有所作為的方法卻用得「冷湫湫」的時候，當下所見的一切人事物，都是本性空寂、了不可得、沒有際限（便見空劫）。不掉在相上的執著，所以沒有一絲一毫的緣累；不落在知見的分別，更沒有一絲一毫的障礙（無毫髮許作緣累，無絲糝許作障翳）。連「空」都空掉了，就能發揮智慧的妙照功能（虛極而光），能夠清淨圓滿，時時觀照一切事物（淨圓而耀³）。清淨本性的智慧妙用，是不生不滅、妙明而不昏昧的（歷歷有，互萬古不昏昧）。

如果你真的明白這件事——人人本具如來智慧德相（底一段事），你就會點頭說：「果然如此！果真如是！」

³ 耀，照耀，在此引申為觀照

（點頭知有）」。因為能夠清楚徹見一切諸法本自清淨、本自如如，所以不會隨緣生滅住著（不隨生滅），不會掉落在斷常、染淨的二相分別對待（不住斷常^④）。

清淨自在、不住斷常，所以在遇到需要應變的境界時，不會有所執著，而可以「與萬象森羅同其化」。本自空寂、不隨生滅，就像天地涵養一切萬物一樣，雖有種種的妙用，但卻無功用行、無所作爲（要寂住^⑤則與二儀蓋載^⑥同其道）。

如此，「出入卷舒，一切在我」，而能騰騰任運去隨順因緣、掌握因緣；而能任運騰騰，在掌握因緣的同時，去創造因緣。相應到清淨自性、不造作、不假修證的大丈夫、天人師（本色漢），就是應該要這麼收放自如（須任麼收放始得）！

④ 斷是斷滅，常是常有 ⑤ 寂住，空寂不動，在此引申為沒有作為

⑥ 二儀是指乾坤、天地，二儀蓋載就是天蓋地載



16 觀身實相，觀佛亦然

宏智正覺禪師語錄第 13 則

(13)

觀身實相，觀佛亦然。若端能體得到自己無外境界，則恰恰絕對待、出思議。佛佛心心，精到無二。衲僧默游寂住，虛靈妙通，等太虛度塵劫。卓卓亡倚，明明非思，箇是本所住處。機轉化分，歷世應事。照無功、用無跡，閑雲流水，初不留礙。直教純純穩穩，一切移不得，方不隨夤緣轉也。真實體取。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

默照，應該要如何觀照？如何用功？正覺禪師指導我們，要「觀身實相，觀佛亦然」。

觀身實相，是要觀照我們的「身相」只是因緣和合的法，所有因緣和合法的「實相」是「空寂」。

空寂不是斷滅、不是空無一物、不是否定萬相的存

① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁129

在，而是在萬相緣境如夢幻泡影的當下，「本自清淨、本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法」^②

16.1 不居功、不執取，即此用、離此用

不只觀自身實相空寂，觀佛、觀衆生、觀一切諸法，也一樣觀其實相空寂（觀佛亦然），如此用功，一直到能夠確確實實體會到「自己的實相」和「萬物的實相」都是空寂，沒有一物不是清淨自性的流露，沒有任何一物不是我，我之外沒有任何外境界（若端能體會到自己無外境界），當下遠離一切分別對待，超出第六意識的攀緣思議（恰恰絕對待，出思議），是心是佛、是心作佛，佛佛心心，沒有兩樣（佛佛心心，精純無二）。

體會到「無外境界」的老實參禪人，就能徜徉在清淨自性之中，無所作為而為所應為（衲僧默游寂住），沒有形相可住著、不受緣境的限制，能夠顯現變化通達的妙智慧、妙功能（虛靈妙通），體會到本自具足的自性等同於法界，法界一心；過去、現在、未來都是平等如如，三際了不可得（等太虛^③度塵劫）。

如果真能體會虛靈妙通的清淨自性，雖然能夠不攀附緣境而卓然獨立，但卻不是真實的存有（卓卓亡倚）；清清楚楚的妙明智慧可以顯現妙功能和妙作用，但卻不

^② 《六祖壇經》 ^③ 太虛，即宇宙；等太虛，即等同於宇宙

是思議而來的（明明非思）。這樣、就是徹見本性；這個、就是我們本來的家、本來面目（箇是本所住處）。

清淨自性的妙明智慧，能夠在我們的六根（眼耳鼻舌身意）發生妙作用，當六根面對六塵（色聲香味觸法）時，就能發揮妙功能，不掉落在六識妄想（機轉化分），時時刻刻、在在處處，都能如此以清淨妙智對應處理生活中的一切人事物（歷世應事），不居功、不執取，不掉落在事相的功德，而能隨順因緣、成就因緣（照無功）；能夠隨機應變妙用無窮，即此用、離此用，一切恰似春夢了無痕（用無跡）。就像閒雲流水一樣，悠然自在，一點兒都不受防礙、不會住著（閒雲流水，初^④不留礙）。

就是要這麼觀照、這麼體會，一直到全然不雜、穩然不動，再也不受任何事相的影響，才可以不隨緣境流轉（直教純純穩穩，一切移不得，方不隨夤緣轉也）。參禪的人，就是要這麼「真實體取」。

④ 初，一點點兒



17 唯證相應，不可授手

宏智正覺禪師語錄第 14 則

(14)

道非祖傳，祖未來時，彌綸周匝，自然空空不痕，靈靈亡偶。獨照出因緣，常活離形穀。所以喚作祖，唯證相應，不可授手。佛佛之到，以此為極，應化分身，花花葉葉。根根塵塵，智入三世。萬機不我擾，一塵不我外。妙出大千經卷，何處更有影事可得。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^❶

在禪宗祖師語錄裡，我們經常可以看到這樣的詰問：「如何是祖師西來意？」、「三世諸佛不來時，如何？」，回答的人，不是落在相上、招來斥喝或棒打，就是向上一著、令得後學之人霧裡看花摸不著頭緒。正覺禪師的這則語錄，可以說是禪宗祖師難得一見的文字回應，更是他老人家對參禪學人諄諄不倦的教誨。

❶ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁129

「道非祖傳，祖未來時，彌^②綸^③周匝^④，自然空空不痕，靈靈亡偶^⑤」，意思是說，清淨自性，不是歷代祖師傳授給我們的。佛未出世、達摩祖師還未來到漢地時，清淨自性就已經充滿整個宇宙、遍滿周界，而且本來如是、本自具足，不必外求、不假修證；無形無相、無可住著，所以沒有痕跡；能夠靈活妙用，沒有對待分別、沒有阻礙。

17.1 紅塵不到我，一塵不我外

從清淨自性起用的智慧觀照，不是因萬相對待而起，而是獨立不依附於任何緣境，所以能夠超出萬相緣境的限制（獨照出因緣）；遠離六識（眼、耳、鼻、舌、身、意識）的妄想執著，而能發揮靈活的妙作用、妙功能（常活離形殼）。

我們之所以尊稱佛、歷代祖師為「祖」（所以喚作祖），是因為這一切，只有親證相應，不可以經由他人授予（唯證相應，不可授手）。

為什麼不可以「授手」？清淨自性無形無相，要如何授（給予）、又要如何受（接受）？再者，自性空寂、

② 彌，即滿 ③ 綸，宇宙 ④ 周匝，即四周

⑤ 偶，偶數，匹配，相對，對待

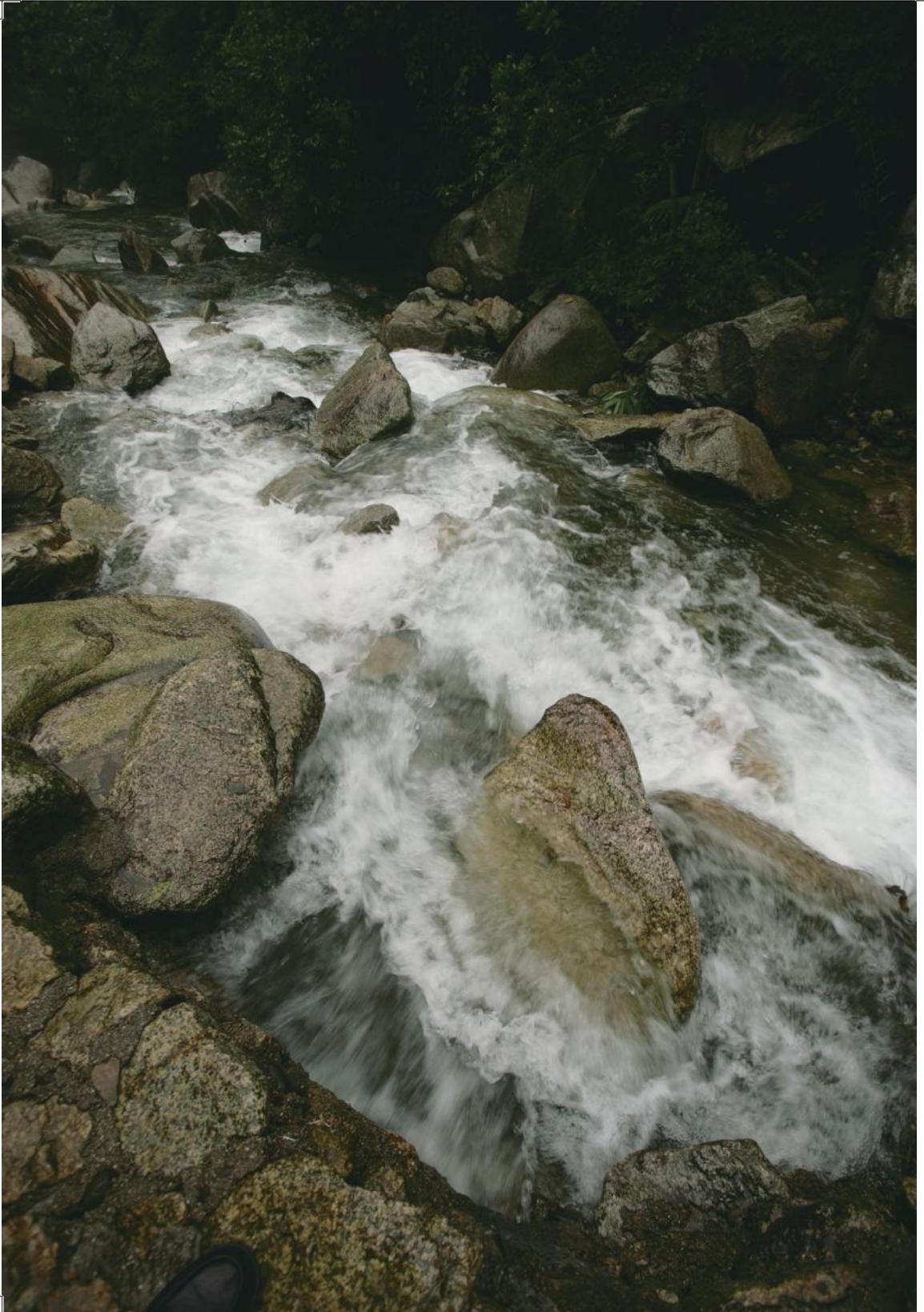
本自具足，哪有一個「我」可以去接受、哪需要從他處求取？更何況，一切諸法本自空寂，哪有一個可以給予的「祖」？

親證體取、真正相應到清淨自性的時候，就能以妙明智慧變應一切萬相緣境，花花葉葉、根根塵塵，「應以何身得度者，即現何身為其說法（應化分身）」，智慧遍入過去、現在、未來，不受時空分際的限制（智入三世）。

雖然說「智入三世」，但哪有過去、現在、未來的分別呢？念念清淨念、念念無分別，塵塵刹刹的當下悉皆圓滿，自然不受時空分際的限制。

因為沒有分別、沒有對待取捨，所以一切現象都和「我」沒有干涉（萬機不我擾）。雖然「紅塵不到我」，但根根塵塵的當下就是清淨自性的流露，所以「一塵不我外」。妙明智慧超出大千經卷，以這樣的智慧入世處事，哪裡更有前塵影事可得？這就是「唯證相應，不可授手」的清淨妙智。

現在，換我問你：「三世諸佛不來時，如何？」



18 空其所，存其妙

宏智正覺禪師語錄第 15 則

(15)

歷歷妙存，靈靈獨照，攬之不得，不可名其有，磨之不泯，不可名其無。出思議之心，離影像之跡，空其所存者妙。妙處體得靈，靈處喚得回。心月身雲，隨方發現。直下沒蹤跡，隨處放光明。應物不乖，入塵不混，透出一切礙境，照破一切法空。於差別緣，入清淨智，遊戲三昧，何所不可。當如是真實體究。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^❶

很多人參禪，經常落在「有」、「無」兩邊做文章，這是因為不懂得往自己的清淨本性觀照，不老實參禪。正覺禪師的這則語錄，或許可以破你的「有」、「無」？

我們本自具足的清淨自性，是清清楚楚、無形無相地存在著（歷歷妙存），能夠不相對於緣境、獨立不依附地起智慧妙照（靈靈獨照）。這樣的清淨自性，伸手

❶ 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁129

去攬、卻攬不到，所以不可以說「有」（攬之不得，不可名^②其有）；想盡辦法抹滅、卻抹不去，所以不可以說「無」（磨^③之不泯^④，不可名其無）。

18.1 是「有」、還是「無」？

那～到底是「有」、還是「無」？長沙和尚^⑤曾經被問過類似的問題。^⑥

有人問長沙和尚：「把蚯蚓斬成兩段，兩段都還活著、都還會動，不知道、佛性在哪一邊？」

長沙和尚答：「莫妄想」。

佛性在哪一邊？已經明明白白地告訴你「攬之不得，磨之不泯」了，你卻還繼續問：「佛性在哪一邊？」、「是有、還是無？」，難怪長沙和尚只能教人不要再妄想了！

不要再妄想了。我們的清淨自性，超出六識妄想分別的思考和議論作用（出思議之心）；遠離六根對應境緣的妄相執取（離影像之跡）。修行，就是要「如是」觀照自己的清淨自性。

在觀照的過程中，要放捨所有可住著的一切，一直到無可放、無可捨，一直到連「無可放、無可捨」的念頭都要放捨。但是，放捨並不是靜靜地坐著、不是什麼

② 名，即形容 ③ 磨，磨滅 ④ 泯，泯除

⑤ 湖南長沙景岑禪師（西元 788~868，唐），法號招賢大師，人稱長沙和尚

⑥ 《聯燈會要》〈湖南長沙景岑禪師〉

都不知道、不是任它去，而是不住著在一切境界，「如是」觀照自己的清淨自性，本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法。這樣，才是「空其所，存其妙」，才是「真妙」——無所住著、沒有限際、妙用自在。

真真切切地去體會「真妙」，你就會明白「真妙」是無相可得、不受限制的（妙處體得靈^⑦）。雖然無相可得、不受限制，在當用的時候，卻又能毫不遲疑地立即顯現（靈處喚得回）。

修行到了這個境界，你的心就像月亮一樣，能夠照耀卻不熱惱；你的身就像閒雲一樣，悠然自在（心月身雲）。隨處都能顯現清淨自性的妙作用、妙功能（隨方發現），而且當下即用即離、了無痕跡（直下沒蹤跡），在在處處，都是清淨自性的流露、都是妙明智慧的顯露（隨處放光明）。

在應事對緣的時候，不會悖離清淨本性（應物不乖）；入到紅塵俗世的時候，不會受到塵染混同（入塵不混）。妙明智慧的妙功能和妙作用，能夠像光照透阻擋一樣，超出一切障礙境界（透出一切礙境），照見一

⑦ 靈，靈活不受限，在此為無形無相而不受限制

切諸法緣境本性空寂（照破一切法空），不掉落在差別的萬相境界中，而能進入到清淨實相（於差別緣，入清淨智）。

於是就能了知，一切萬相，就好比一場遊戲，雖知一切皆假，但卻得以假作真，才能入戲三分。既然是遊戲一場，一切如夢幻泡影，即便入戲三分，也要能知幻離幻。如此明白遊戲三昧，還有什麼不可以的（遊戲三昧，何所不可）？修行，就是要這麼真實體究。



19 只箇家風，任君收拾

宏智正覺禪師語錄第 16 則

(16)

廓而自靈，淨而自明，能普遍而無取照之功，能分曉而無緣想之累。出有無表，超思議情，唯證相應，不從人得。佛佛祖祖，葉葉花花，聯續底事也。應時不取相，照處不涉緣，便能堂堂不昧。只箇家風，處處現成，任君收拾。（錄自《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》四八，七三——七八頁）^①

十方三世一切諸佛、古今中外歷代祖師大德，到底爲誰辛苦、爲啥忙？爲了你、爲了讓你徹見自己的清淨本性。

我們的清淨自性，廣闊無相、靈妙而沒有際限（廓而自靈），清淨無住、而有明照的功用（淨而自明）。能夠普遍觀照，而不是對境取捨（能普遍而無取照之功）；能夠明白分曉，而不隨緣境流轉（能分曉而無緣想之累）。

^① 聖嚴法師，《禪門修證指要》〈默照禪〉，頁130

19.1 為誰辛苦、為啥忙？

超出有、無的二相對待（出有無表），超脫思索、議論的情識（超思議情），這樣的清淨自性，只能親證相應，不能從他人處得取（唯證相應，不從人得）。

三世諸佛、歷代祖師，五家七宗、名山大德（佛佛祖祖、葉葉花花^②），他們盡形壽、獻生命，所作所為，就是為了聯續這一件大事（聯續底事也）——就是為了開示悟入眾生佛之知見，就是為了讓人人都能徹見自己的清淨本性。

我們的清淨自性，在對應一切萬物緣境的時候，不落在相上分別執取，而能明白分曉（應時不取相）；在觀照一切萬物緣境的時候，不攀緣依附而能徹見實相本源（照處不涉緣），所以能夠清楚明白不昏昧（便能堂堂^③不昧）。

清淨自性本不生滅、本自具足、本無動搖、能生萬法，不取相、不涉緣，唯證相應、不從人得——這就是禪門家風（只箇家風）！百草頭上祖師意，時時顯露、處處現前，任你揮灑、任你擺佈（處處現前，任君收拾）。

這就是諸佛祖師的作為，而你，又是為誰辛苦、為啥忙？

^② 葉葉花花，指一花開五葉，禪門五宗 ^③ 堂堂，正大光明，在此為清楚明白

附錄一：

加入祖師禪林「法施功德會」 讓更多人知道佛法的好！

「佛法這麼好，知道的人這麼少」，所以發願讓所有的人，都能夠體驗佛法的好——這是聖嚴長老學佛弘法的初發心，也是聖嚴長老一生奉獻、實踐的寫照，更是他老人家對僧俗四眾弟子最深切的叮囑。

祖師禪林做為一個專修祖師禪法的道場，以承當聖嚴長老的願心「發揚漢傳佛法，燄續祖師心燈」自勉，結合經教義理、漢傳祖師禪法的特色、聖嚴長老的教誡、以及果如法師的修行體驗為指引，定期舉辦念佛、默照、話頭等禪修訓練，弘講經典及公案語錄，並以不拘形式的茶禪、攝影禪、書法禪等生活藝術禪坊，誘導學人在生活中親近禪法。

為了讓更多人知道佛法的好，祖師禪林所有的講經說法、禪期開示、小參請法、對談內容、活動過程，都需要文字和影音的紀錄、整理、流通和宣揚，亟需長期投入大量的資源。祖師禪林「法施功德會」由然而生，

非常需要您的護持，和我們一起共同承當聖嚴長老的願心。

所有護持祖師禪林「法施功德會」的功德主及其捐款金額或捐贈物品，我們都將造冊列名，並定期公佈以昭公信。不論捐款或捐贈物力多少，在每一次祖師禪林的法會，我們都會為每一位法施功德主設立消災延壽牌位；在祖師禪林出版品的內頁，我們也會為每一位法施功德主誌名，感恩您的發心願力。

現在就加入祖師禪林「法施功德會」，讓更多人知道佛法的好！

詳情請洽電知客法師和義工（台北）：

02 2891 5205，傳真：02 2891 5317

法施功德會專用匯款帳戶：

萬泰銀行（代碼 809）天母分行（代碼 0382）

戶名：祖師禪林／帳號：038 1180 29217

附錄二：

感恩 法施功德主！祖師禪林

「法施功德會」護持名單

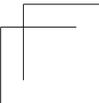
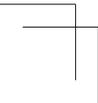
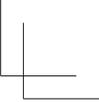
法施功德主姓名	捐款新台幣
蕭金龍	\$500
蕭定恆	\$500
羅耀民	\$1,000
羅鈞鴻	\$500
羅鈞懌	\$500
陳呈洋	\$2,000
陳吳桂芬	\$2,000
張瑞鳳	\$480
呂奕慧	\$5,000
李月嬌	\$500
范善堃	\$500
林美絨	\$6,000
張愛嬌	\$2,000
陳文隆	\$2,000
徐樹妹	\$1,000
陳吳秀玉	\$2,000

法施功德主姓名	捐款新台幣
洪林蔭	\$500
許伯陽	\$500
汪威任	\$500
林能福	\$200
陳宜鴻	\$300
張明月	\$1,000
董敏鳳	\$200
無名氏 等	\$8,000
張素華	\$500
陳圭耀	\$500
陳進福	\$300
陳絳仙	\$500
徐進	\$500
徐明月	\$1,000
潘咏美、馬金城闔家	\$2,000
周束芬	\$500
林余義	\$500
曾秀美、李清山闔家	\$5,000
吳紹青	\$2,000
許又云	\$500
陳麗君	\$500

法施功德主姓名	捐款新台幣
向華凱	\$200
向富賢	\$200
向俐穎	\$200
李美月	\$200
李月霞	\$200
李郭煙葉	\$200
潘坤杰	\$200
蘇金隆	\$1,000
林武璋	\$2,000
林柏君	\$600
林柏安	\$600
啓新	\$500
小慧	\$500
敬禹	\$500
琇惠	\$500
立騏	\$1,000
立惠	\$1,000
陳美嬰	\$200
聖祐	\$200
庭葦	\$200

法施功德主姓名	捐款新台幣
林冠好	\$200
吳得財	\$1,000
吳美卿	\$1,000
黃建中	\$1,000
吳佳錦	\$1,000
黃俊睿	\$1,000
黃俊璋	\$1,000
馬振生	\$1,000
馬立驥	\$1,000
陳愈安	\$1,000
李秀美	\$500
陳淑華	\$500
王秀汝	\$1,000
邱俊琳	\$500
陳招煌	\$500
吳美秀	\$500
費洪樂	\$500
張秀蘭	\$500
黃文焱	\$500
林娟娟	\$500

法施功德主姓名	捐款新台幣
彭柏誠	\$500
張瑞智	\$500
楊淑貞、楊佩貞	\$6,000
楊瑞萍	\$60,000
陳姿蓉	\$50,000
宋麗華	\$15,000
林秀芬	\$50,000
李明珠	\$50,000
方緣佛堂	\$50,000
蔡依珊	\$10,000
鄭鳳枝	\$20,000
沈月意	\$5,000
黃麗芬	\$5,000
蔡火生	\$1,000
萬貴華	\$1,000



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

正覺默照 / 果如法師著. -- 初版. -- 新北市 : 大千, 民 101. 06
面 ; 公分. -- (經典語錄系列 ; 1)
ISBN 978-957-447-244-4(平裝)

1. 禪宗 2. 佛教說法

226.65

101010957

作 者：果如法師

編 輯：黃慧娟

錄音聽打：沈麗文、鐘玉如、陳可秀、潘榕宣、李建緯、林采蓉、常賢、
陳慧蓉、陳冠如、黃勻芃、蔡育羚、陳竺雲、林瓊玉、王昭蘋、陳怡君、
周永嫻、林德君、林雅慧、劉偉宸

照 片：釋常霖

封面設計：Mei Chan（葉青霖攝影教學團隊）

流通處一：祖師禪林

地址：台灣台北市北投區復興三路 198 號

電話：02 2891 5205

傳真：02 2891 5317

流通處二：玉佛寺

地址：台灣新北市中和區民享街 457 號

電話：02 2222 7290

傳真：02 2223 9682

