

黃慧娟——文字整理 釋常霖——攝影

果如法師——著

Activate Your Buddhist DNA

啟動自性DNA
祖師禪入門

序 從虛無飄渺，到自在解脫	007
再見了！阿凡達	017
禪：這輩子，別再被束縛了	021
連一片空白的螢幕也沒有	027
每個人都具有「圓滿覺悟」的DNA	035
一切，從「心」開始	045
體驗「空寂」，邁向你自在的人生	053
「本來無一物」不是真解脫	061
每一個「當下」，都是最完美的展現	069
密碼一：自性清淨，但用直了	079
密碼二：智慧觀照，不取不捨	089
密碼三：不離世間	103
密碼四：參箇「無」字	113
密碼五：竟善知識，親眼見月	127
棒喝齊下	139
機關盡出	155
燒佛、斷指、作劊子手	165
自胡亂後，不少鹽醬	173
結語 不再迷人	183

序
從虛無飄渺，到自在解脫

我十二歲，就在台北北投的中華佛教文化館，跟隨聖嚴師父出家。師父在高雄閉關、日本留學的期間，我依止師公東初老人。

東初師公本來是中國江蘇焦山定慧寺的住持，因為國民黨和共產黨的戰爭，所以在一九四九年來到台灣。他先在北投法藏寺創辦《人生雜誌》，之後，在一九五五年興建中華佛教文化館，影印《大正大藏經》，舉辦冬令賑濟，推廣佛教文化和佛教教育，弘法利生。

焦山定慧寺原名普濟寺，是在西元前二世紀、東漢時期就建立的寺院，清朝康熙皇帝到訪後，改名為定慧寺。定慧寺是個大寺院，定慧寺的住持東初老人，則是一個有大威儀的出家人。

早在大陸的時候，師公的威儀就很懾人。聖嚴師父回憶在上海時看到的師公，走起路來威風凜凜，所有的學僧都不敢和他交談。師公還常常罵人，罵人的聲音又特別大，他的學生因此給他取了個「東大炮」的外號。

爺爺很兇，和爸爸不熟

「東大炮」到了台灣，火力不減。東初師公在生活上給我很多的磨練，青少年時期的我，吃了不少苦頭，到現在，我都還稱他「魔王」、「鐵血師公」。

我那時候年紀小，難免愛玩。有時候偷跑到對面同學家下棋，回到文化館，就只能自己跪香（罰跪），而且，玩一個小時就跪三個小時，三倍奉還。師公還規定我一天要寫三百個大字，剛開始我自以為聰明，寫的都是最少筆畫、最容易寫的「一二三」，結果當然不被師公承認，只好從頭再來。

當時台灣的教育制度，小學升初中是要考試的。就讀小學六年級的我，為了準備考試，經常要在夜裡讀書。有一次，忽然聽到師公在外面敲門：小和尚，你來當

師公好不好？你知不知道電燈要電費？你不會利用白天讀書嗎？

第二天，我改成白天讀書，師公又來敲門：小和尚，還是你來當師公好了！我每天從早到晚要為三餐奔走，你白天還躲在房裡涼快地寫功課，外面雜草都沒人剪，也沒人打掃。

我只好拿起剪刀，到戶外除草。為了趕快完工才有時間讀書，所以徒手拔草。只見師公走了過來：你這是在剪草嗎？連牛都啃得比你好。然後指著中華佛教文化館的招牌說：這裡叫做佛教文化館，所有的弟子都得是能弘法、會講經的法師，我們不缺長工。

晚上讀書、白天讀書、做工拔草，通通不對，反正「無理三扁擔，有理扁擔三」，弄得我無所適從。

還有，東初師公經常不給我足夠的車資，或是買車票時不買足車程，我只能請求車上的其他乘客為我付足車資。有一次，他和我一起乘車出門，但車票卻只幫我買到前一站，當車子到達目的地時，我看著他一個人威風凜凜地下車，留下我這個小沙彌面對收票的小姐。

後來我才知道，聖嚴師父當年也沒有足夠的車資，常常需要在車上請求陌生人為他支付車錢。對我，師公只是故技重施而已。

我曾經三次想要逃離東初師公，三次都失敗。

第一次，我跑到小學老師家裡住。東初師公一狀就告到教育局去，不但校長接到上級關懷的電話，連立法委員都來關心。我眼看著老師可能沒辦法再繼續教書了，只好乖乖地回文化館。

第二次，我躲到同學家去。同學的媽媽開了一個小麵攤，師公很厲害，三天兩頭就動用關係，找警察去查麵攤的衛生、消防安全，弄得人家生意做不下去了，只好「請」我回文化館。但這次我不回去了，我告訴師公，我要到佛光山去念東方佛學院。

臨走前，東初師公告訴我：小和尚去讀書，要記得你只有一個爸爸！意思是，不要看到別人的師父比較好，就跟著拜人家做師父。

到了佛學院，我才知道別人的師父真的比較好，特別是東南亞來的同學，他們的師父還親自送來衣服鞋襪、牛奶餅乾，而我，永遠只有身上的一件長衫。就像不幫我付足車資一樣，東初師公不幫我繳學費，我只能替他賣書賺佣金，自己想辦法籌學費。

我很羨慕別人有好爸爸。我的師父聖嚴長老當時在高雄閉關，他雖然回到文化館幫我剃度，但剃度典禮結束後，就又回高雄閉關了。我在佛學院的功課很不錯，也有別的老師想收我為徒，但奇怪的是，我總是想到我只有一個爸爸，雖然我和他不熟；我還有一個爺爺，雖然他很兇。

一直到我自己普門中學擔任教職，用盡心力指導學生時，我的心中才真正升起對東初師公的感恩，我才明白師公的用心。

聖嚴師父回到台灣後，我有比較多的時間，可以跟隨在他的身邊學習，體驗祖師禪法——特別是話頭禪帶給我的解脫妙用，並在師父座下，擔任禪堂板首的工作，協助師父指導禪修。

二〇〇五年九月二日，正在中國大陸教學的我，被召回法鼓山農禪寺，和我的十一位師兄弟，共同接受聖嚴師父的傳法。

走出濃蔭，傳承祖師禪法

二〇〇九年二月三日、大年初九，師父圓寂。我和我的師兄弟果東法師、果廣法師、師父的居士法子賽門·查爾得(Simon Child)、信眾代表馬英九先生等五人，親手把師父的舍利函(環保骨灰罈)分植在法鼓山生命園區。

從此，原本躲在聖嚴師父這棵大樹底下乘涼的我，必須走出濃蔭的庇護；做為一個傳承法脈的弟子，我必須面對自己的責任。否則，「報師恩」就變成一句空話，更承受不起同門師兄弟對我的「大師兄」稱呼。

我回想近年來在台灣、中國大陸、美國、加拿大指導禪修的經驗，深刻體認台灣是最能保有祖師禪法傳承的地方，是最可以學習到祖師禪法的地方，也是最多學習祖師禪法的地方。在台灣，有必要成立一個專修祖師禪的道場(修行場所)，成為祖師禪法的弘法和護法中心，讓全世界更多的人，有機會深入認識、練習體驗、啟動自性DNA。

於是，我著手規劃，把我主持的玉佛寺(台北中和)改為專修祖師禪的道場。



接踵而來的，卻是玉佛寺的原址即將被徵收做為台北捷運機房用地，一時之間，我和我的弟子面臨無處可去的窘境。

但這對我而言，不過是人生中又一次的環境波動而已。我在二十多歲的青年時期，就因為腦瘤導致半身不遂，我不但跛著腳走路，連嘴巴都歪了一邊。當時，我雖然已經出家學佛多年，但是在人生最熾盛的年紀，卻拖著一付老邁的身軀，佛法對「青年果如」來說，顯得虛無飄渺！

直到跟隨聖嚴師父參禪後，我的身心，漸漸踏實。

師父從來不因為我的身體狀況，在參禪打坐時給我任何的「優惠」。我就像任何一位初學打坐的人一樣，腳痛腿麻，但在師父的撻逼之下，我漸漸能安定身心。在剛開始學習話頭禪的時候，我也和任何一位初學參禪的人一樣，感到索然無味，而且心急氣燥，但慢慢的，能夠產生疑情，並在疑情中經驗禪定的各個境界。

在一次禪定中，我體驗到身心輕鬆自在，腦中一股清涼，我的手腳「回來了」。現在你們看到的我，早已經是臉部五官端正、可以正常行走的人。

但最重要的是，我從祖師禪法體驗到的自在解脫，讓我可以坦然地面對因緣和

合的各種現實境遇。

即使我所主持的寺院即將被拆遷，我仍然抱持著在當下盡力完成每一件事的態度，繼續進行我在台灣和各地的教學。很快地，我的弟子告訴我，曹家兄妹三人（曹字宜、林文輝、曹憲崇）主動樂意把父親遺留下來的道觀（道教的廟宇），捐給我做為弘傳祖師禪的道場。

我非常感激，欣然接受。在我的僧俗弟子和各方捐助人的努力和協助下，我立即著手修建「祖師禪林教育中心」，預計在二〇一一年初，完成第一期工程。

位於台北北投的「祖師禪林教育中心」，林相森然、巨石環抱，和中國大陸杭州靈隱寺的飛來峰，有幾分神似。站在庭前，可以俯瞰台北盆地，是台北市區不可多得的禪修寶地。

北投是我從少年到青年的成長地，從復興高中往上到「祖師禪林教育中心」的這段山坡路，當年，東初師公和我，不知道走過多少回。對我個人而言，回到北投常住，像是回到我的來時路，彷彿還聽到「魔王」師公的叮嚀：要記得你只有一個爸爸……

「祖師禪林教育中心」以祖師禪法為專修，冬夏二季以話頭禪為用功，春秋二季則以次第禪法接引初學。除了以「祖師禪林教育中心」做為我主要指導的道場之外，我仍然接受各方的邀請到各地指導禪修，只要有人想學習祖師禪、只要是需要祖師禪法教學的地方，我都樂意前往。

我的弟子也接受我的嚴格訓練和指導，他們除了需要自己深入認識、自己體驗、啟動自性DNA之外，不管是出家人或在家居士，個個都承擔祖師禪的弘法和護法責任。

這就是祖師禪的師徒傳承，你也可以一起承擔。

再見了！阿凡達

讓我們從電影阿凡達 (Avatar) 開始談起。

這部風靡全球的電影，在二〇〇九年十二月上演。才短短的半年時間，就創下了二十七億美元的全球票房紀錄。阿凡達受歡迎的程度，讓人始料未及。

電影描述的是一個下半身癱瘓的地球人傑克，參加了「阿凡達」計劃，目的是到潘朵拉星球 (Planet Pandora) 去，研究納美人 (Navi people) 的生物圈。但是因為星球環境不同，傑克必須借用具有和納美人相同外形和適應能力的「阿凡達」，才能融入當地的生活。

阿凡達化身

什麼是阿凡達？在電影阿凡達之前，我們通常以為在網路聊天室或電子遊戲中所使用的頭形圖像或身分，就叫做阿凡達，卻不知道早在西元六世紀的印度，阿凡達（Avatar）這個字就存在了，指的是印度教毗溼奴大神（Vishnu）形形色色的化身。在電影中，導演詹姆士·柯麥隆（James Cameron）讓地球人使用阿凡達化身，走進另一個星球世界、走向另一個人生。

當傑克使用阿凡達的時候，他不再是一個下半身癱瘓的「地球人傑克」，而是變成了身形高大、行動敏捷的「阿凡達傑克」。阿凡達傑克攀山越嶺、無所不至，甚至學會了駕馭飛龍，在潘朵拉星球上任意飛行、自由來去。

愈是融入納美人的生活，傑克愈是心生嚮往。納美人尊重生命，即使是為了保護自己而必須的殺害，也務求一刀斃命以減少其它物種的痛苦；納美人尊重人際相互之間的關係，所以敬重先人，彼此友愛。因此，當地球人掠奪潘朵拉星球之際，傑克決定站在納美人這一邊，最後，傑克揚棄了地球人的身分，在納美人的祈禱聲

中，變成納美人。

這就是這部襲捲全球的電影所描寫的劇情：半身癱瘓的地球人傑克今生有憾，所以寄情於來世健全的阿凡達傑克（或納美人傑克）；環境遭破壞的地球及強取豪奪的地球人象徵著此岸染污，所以要離棄此岸，到彼岸淨土潘朵拉星球去，成為尊重生命的納美人。

意思是說，全球人類在二〇一〇年的上半年，集資了二十七億美元，去看了一部今生有憾、寄情來世，此岸染污、另覓彼岸淨土的電影？

我的一個俗家弟子告訴我，美國有一個相當賺錢的網站，叫做 Second Life（第二個人生）。不論現實的人生過得如何，Second Life 的用戶可以在網站上創造性格、變化身分，可以買土地蓋房舍變成地產大亨，可以裝扮自己成為 Party Queen（聚會裡最耀眼的人物）。這個網站就靠著販賣虛擬的土地、城堡、多功能按摩浴缸、豪華跑車、又潮又炫的服裝和高跟鞋、以及護膚產品和 Spa 療程，成為少數賺錢的 .com 公司。

我們不難理解這個熱夯現象。阿凡達電影的 3D iMAX 效果生動、精采好看，

Second Life 網站的商品琳琅滿目、有趣好玩，當然吸引大量的人潮和錢潮。不過，當人潮和錢潮源源不絕、遠遠超過預期時，似乎也意味著，人們在現實生活中，苦悶不安、惶惶無以為靠，到了要寄託於化身、在第二個人生實現今生的地步！

但，真的只能這樣嗎？

未必。我知道有一個方法，可以讓你向阿凡達說再見，不需要寄情於第二個人生。只要啟動自性DNA，此身就是千百億化身，今生就是來世，此岸就是彼岸，當下就是圓滿。

想學嗎？我教你。

禪：這輩子，別再被束縛了

在阿凡達電影中，傑克是被劇本寫死了的角色，只能寄情於納美人的來世，另覓潘朵拉彼岸淨土。我們是活生生的真人，我們「有方法」可以啟動自性DNA，不需要拋棄染污的現實，也不需要別人的祈禱灌頂，今生此岸，就能活出真實的生命。

這個方法，就是祖師禪。

回歸「神」、得永生？

祖師禪？聽起來有些老氣過時、也太過沉悶無趣？你會有這樣的感覺，可能是因為看到了「祖師」兩字，就以為回到了老祖宗古老又呆板時代。

事實上，祖師禪雖然已經傳承了一千五百年，但卻從來不是一成不變的教條，沒有「非如此不可」的繁文縟節，甚至不一定要打坐！

祖師禪是一種腳踏實地的生活禪法。透過祖師禪的訓練，你可以體驗在生活中，不被現實環境和喜怒哀樂愛惡欲所侷困的自在。你會發現，你本來就不受束縛，本來就具有自由自在的DNA。

練習祖師禪法，啟動你的自性DNA，你會發現，不需要遠離現實生活去閉關或尋找淨土，不需要寄情於化身，更不需要別人的加持，你本來就可以在既有的現實環境和身心現象中，自由自在活到你精采的人生。而且，生命中的每一個當下，都是無可替代的精采和完美！

讀了這本書，你還會發現，祖師禪生動活潑的程度，遠遠超過一般人對禪法的想像。

大多數的人都認為「禪」是和修行、佛教修行、或修行解脫有關，不然就是坐著冥想、尋找一種遠離世俗塵囂的內在寧靜。我在各地教學和主持禪修期間，經常詢問學員「禪」的意義，我發現即使是使用漢字的人，也已經不知道「禪」這個漢

字，原本是指古代帝王祭地的禮儀。

在佛教傳到中國的時候，為了要翻譯Dhyana這個表示靜慮和安止的梵語，就根據發音直譯為「禪」或「禪那」。從這個時候開始，就像發生了生物學上的突變一樣，「禪」這個漢字，搖身一變，變成了修行解脫。

如果你能進一步了解禪從「帝王祭地禮」到「修行解脫」的演變，你就會發現，人類一路走來，都在尋找不受束縛的解脫方法。

早期，人類最早想要的解脫，在於免於大自然的苦難，或尋求不受困於苦難的方法。

當時，人們因為不能理解山河大地、氣候變化等大自然的現象和災害，往往認為有一個比自己更強大、不可測的力量在主導這一切。對於這些未知的現象，人類只能以一種敬畏的心態去接受這個不可測的力量。

這種敬畏的心態，漸漸變成「媚神」，以某種犧牲、貢品或禮敬的方式，取得這個「不可測力量」的歡心，希望因此減少災害或得到富足的生活。禪的漢字古義「帝王祭地禮」，就是用各種的犧牲和禮拜，展現對「地」的尊敬和臣服。

早期的印度人也是如此。當時人們認為婆羅門神（Brahma，又稱梵天或大梵天王）是創造大神，一切萬物皆由祂所創所生。婆羅門教的信仰認為，人是從婆羅門神身上生出來的，所以，免於苦難的唯一方法，就是死後回歸婆羅門神的身體，這樣就可以和婆羅門神一樣，解脫而得永生。

解脫：不被身心現象束縛

後來，印度先民發現，經由祭祀或禮拜的儀式，以及經由死後回歸婆羅門神的想像和祈求，並不能使一個人從現世的種種煩惱和痛苦中得到安然和清淨。漸漸地，他們發展出一種洗滌身心的方式，就是透過禪修（各種靜慮和安止的方法），來淨化生命獲得解脫。

這代表著一個巨大的轉變：自我人格不再只是透過「神」的旨意來決定是否能夠得救，而是經由人類對自我過失的認清，並進行淨化和提升人格的修行，以達到生命的解脫。



影響所及，宗教的生活也從原來的敬神、畏神、直接媚神等對外在的依傍、眷戀或祈求，漸漸轉向成一種對內在的觀察，去認清罪、煩惱、痛苦等等現象的本質與來源，並思考藉由某種方式淨化生命，使心性能夠恢復到像想像中的神一般的高尚境界。

雖然印度先民仍然存在回歸神我的認知概念，但贖罪不再只是藉由媚神或敬神，而是來自於對本身生命自我人格的一種覺醒與淨化。解脫的意義，也就慢慢地從免於苦難而擴大為不被束縛：不再被不能理解的大自然現象、不再被對神鬼的想像、甚至不再被自己的喜怒哀樂等種種的身心現象所束縛。

就像阿凡達電影中，不惜手段、急著想要擺脫癱瘓身驅束縛的地球人傑克一樣，印度先民發展出形形色色靜慮和安止的方法，而種種的禪修努力，都在尋找不被束縛的解脫之道。

連一片空白的螢幕也沒有

當印度先民出現宗教人格自覺的重大轉變之後，很多婆羅門教的教徒開始認為，唯有透過禪修的方式，一個人的生命才能真正達到究竟解脫。

婆羅門教的修行者從人生最初的兒童期開始，就要學習禪修的相關知識，隨著年紀的成長，愈來愈投入禪修的練習，到了生命的晚期，則是全然地捨棄一切世俗生活，只帶著最簡單的貼身衣物，提著一個鉢囊，離開家、離開一切去修行。

靜坐、苦行都不是解脫道

婆羅門教的修行者最後離家、遠離世俗的過程，演變成日後的「出家」(pravra-

ya)」。當時，印度許多的宗教修行者都稱為沙門(sramana)或出家人。由此可見，「出家」是在佛教形成之前就已經存在的現象，並不是佛教特有的專屬名詞。

佛教的教主釋迦牟尼，就是其中一位出家人。

釋迦牟尼原本是迦毗羅衛國(Kapilavastu，位於現在尼泊爾境內)的太子，他的名字叫做喬達摩·悉達多(Siddhartha Gautama)。釋迦是他的族名，有「能」、「勇」的意思，牟尼意為「文」、「仁」、「寂默」、「一種可以在空中飛行的出家修行者」。

釋迦牟尼(Sakyamuni)是喬達摩·悉達多得道解脫後，人們對他的尊稱，意思是「釋迦族的修行得道者」或「釋迦族的聖人」。在漢文中，這個尊稱有時被翻譯為「釋迦文佛」或「能仁寂默」。

喬達摩·悉達多捨離了俗世的生活，出家修行尋找解脫的方法，他向各大宗派的大師學習。當時在印度發展出形形色色的禪修方式，有些方法至今仍被延用，數息觀就是其一。數息觀引導修學者從注意呼吸的出入、長短、粗細，達到心力集中和身體內外統一境界。



喬達摩·悉達多是一位優異的學習者，他很快地就在禪修靜坐中，達到老師指導的、最高的「神我」禪定境界。但是當他冷靜誠實地面對自己的體驗時，卻發現出定（離開禪定）之後，一樣感受到貪欲、渴愛、種種煩惱妄想，他仍然被這些身心現象所束縛。他於是明白，老師所教導的靜坐禪定，以及大眾冀望、想要追求達到的神我境界，並不是究竟的解脫之道。

喬達摩·悉達多轉而修學苦行——把身心的基本需求降到最低、捨棄身心的需求，藉以解脫身心現象所帶來的束縛。換句話說，就是以苦攻苦、以毒攻毒。

在林中苦修的他，以大地為床，以粗麻或樹葉為衣，甚或裸露全身、供蚊蟲叮咬，幾乎到了不進飲食的地步。他的身體羸瘦，伸手摸肚皮、摸到的是背脊骨，想要摸背脊骨、摸到的卻是肚皮。他的頭髮掉落、皮膚皺縮，眼睛也幾乎看不見了。原本以為可以用苦行來解脫貪欲和渴愛束縛的喬達摩·悉達多，還是一樣受困於身心的需求和感受，這使得他清楚地認知一個現實：苦行和靜坐都不是解脫之道。

喬達摩的發現

於是，他走出林間，接受牧羊女的乳糜供養，在菩提伽耶（Bodhgaya，位於現在印度東北 Patana 城南）一株濃蔭的菩提樹下，盤起雙腿、挺直腰脊、結伽趺坐，誓願不得解脫絕不離座，然後，進入甚深禪定。

在經過和自己內心的一番爭戰之後，他終於清楚明白貪欲、渴愛、和種種煩惱妄想的本質，終於體驗到不再被身心束縛的自在，證得究竟解脫。他豁然覺悟，驚呼：奇哉！奇哉！大地眾生皆具如來智慧德相，但因妄想執著，不能證得。

喬達摩·悉達多出家後，經過六年的林中習定和苦修不能證得，直到反觀自心，才發現究竟解脫的真理。他發現的解脫真理，到底是什麼？

喬達摩·悉達多發現：原來，人事萬物、一切境界都是因為「因緣和合」而產生的。只要是隨因緣和合而產生的一切，都會因為「因緣散盡」而斷滅、而不存在。

不但我們所處的物質世界如此，我們的種種煩惱妄想、身心現象，也都是隨因緣和合而生、而滅的。所有會隨因緣和合而生、而滅的，都不是不變、都不是永恆

存在的，全都沒有一個永遠不變、永遠存在的實體或自性。所以，一切存在的究竟實相（本來的性質），是「空」、是「無」。

如果你一下子不能了解這樣的「空」和「無」，你可以暫時先想像一個投影機的螢幕。

我在教學的時候，常常會用到投影機，把我要講的經典文字投影在螢幕上。在還沒開始投影之前，螢幕上什麼都沒有，只是一片空白。然後，我的弟子幫我按下電腦上的投影按鍵，這時候，螢幕上會先出現「搜尋來源」幾個字，等到投影機找到投影的內容來源時，就會把電腦上的資料，投影到螢幕上。如果在電腦上切換內容，螢幕上就會跟著出現不同的內容。如果我的弟子停止投影、或關閉電腦，螢幕就會回到原先的空白。

我們的本性，就好比是投影螢幕最原本的樣子，是「空」、是「無」，所有一切萬物、身心現象，就像是不同的資料來源或內容。一切萬物、身心現象等等的資料來源或內容，只是暫時投射在我們的本性螢幕上，只要切換或關閉，就會顯示出我們原本「空」的本性。



事實上，連投影螢幕（我們的本性）和投影內容（一切萬物）的本性，也是隨因緣和合而存在的「空」、「無」。在本書後面的章節，你會看到祖師禪的修學者，體驗到「連投影螢幕都沒有」的「真空」。

這並不是否定投影螢幕和投影內容的物質性存在，而是在說明：沒有一個永恆不變的存在主體（我們的本性），可以被束縛，也沒有可以用來束縛主體的東西（煩惱）。這樣，還有什麼束縛可言？

喬達摩·悉達多發現：原來，本來就沒有束縛，本來就是解脫。

而且，解脫的究竟實相、和達到究竟解脫的根本智慧，就像共同的DNA一樣，深藏在每一個人的細胞裡，不需要努力求取才能獲得，也不會因為任何原因而消失，人人與生俱有，個個本來就是。

喬達摩·悉達多告訴我們：原來，我們的自性DNA就是一切解脫的根本。

換句話說，我們不需要像阿凡達電影中的傑克一樣離開挫折磨難的今生、去另覓第二個人生，只要啟動自性DNA，當下就是不受身心束縛、自由自在的圓滿人生。

這真是太神奇了，傑克！

每個人都具有「圓滿覺悟」的DNA

西元前五二八年，喬達摩·悉達多覺悟了，人們開始尊稱他為佛陀。

梵語尊稱「圓滿覺悟解脫真理的人」為Buddha，漢語根據發音譯為佛、佛陀、或浮屠等等。佛有十個不同的稱號，而「如來（Tathagata）」則是對佛的總稱。

換句話說，「佛」只是對「人」的一種尊稱或頭銜，就如同現代人在某個學科領域的學習研究，達到一定的成就或有所貢獻時，被賦予「博士」的學位或頭銜一樣。但和取得博士學位需要向外學習獲取的過程不同，佛陀告訴我們，我們每一個人原本就和他一樣，都具有圓滿解脫的智慧。

也就是說，佛是人；而且，人人都具有「圓滿覺悟解脫真理的人」的DNA。得悟了的佛陀於是將他體悟的真理和修證方法，傳授給其他的修行者，並且指

導他們必須靠著自己真實地向內心修證，才能夠證道解脫。佛陀的教導使得聽法者皆能信受奉行，並在解脫道上得利，愈來愈多人跟隨佛陀學習，漸漸形成佛教信仰和佛教教團的樣貌。

從佛陀得悟和佛教形成的過程，我們可以發現佛教固然是「一種宗教信仰，更是一種人性的覺醒或人性的啟蒙運動（Humanity Enlightenment Movement）」。

佛教信仰的意義不是對一個或多個永恆存在的「神」的敬畏或崇拜，而是在於相信那個體驗了圓滿覺悟解脫真理的人（信佛），學習那個人所教授的真理和方法（學法），尊重傳授佛法的出家人（敬僧）。更重要的是，相信自己 and 那個人（佛）一樣，具足圓滿解脫的智慧，在常生活中，用那個人（佛）指導我們的真理和方法，啟動自性DNA，親自體驗不受外在事物所困、不為身心現象束縛的解脫自在！

不立文字，教外別傳

佛陀證得的真理只有一個——究竟解脫，但在指導修學者時，卻能依照每個人



的根器、個別所需及所處環境，展現不同的教法，他的學生也因此各有所長，例如「多聞第一」的阿難，「智慧第一」的舍利弗。佛陀的大弟子摩訶迦葉，則是禪法的傳承者。

相傳有一次，佛陀在靈鷲山（Griddhakuta Hill，位於現在印度 Bihar 省的 Sattagiri）說法時，拈花示眾。當時與會的大眾全都不知道佛陀的用意，個個默不作聲、靜而不語，只有摩訶迦葉從嘴角浮出了一個淺淺的微笑。佛陀看了，說：吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付屬摩訶迦葉。

這是第一個禪法傳承的故事。雖然從經典考據的史學立場來看，「拈花」一事有待商榷，但「心地法門」確是從此而立、自此而傳。

佛陀告訴大眾，他把心法交付給摩訶迦葉，由摩訶迦葉擔負起弘揚心法的責任。這個心法是真實而微妙的法門（方法），但卻無形無相，不另立語言文字說明，更在他所言說的教誡之外。

「不立文字、教外別傳」，究竟是什麼意思？

我的老師唐一玄老人（唐曜，西元一八九二—一九八八）解釋，「教」是佛的

言語指導（佛語），「禪」是佛心中想要表達的意義（心法）。佛口說佛心，從佛的嘴巴中說出來的教誡，原本就是佛心中想要表達的意義，所以「教」、「禪」兩者並行不悖。

強調不立文字、教外別傳，其實是提醒「心法」的修學者，不要執著在研究「教」的文字，而是要從「心」下手，去觀照、參究、和證得。

佛陀的弟子們把佛陀在指導大眾時所說的解脫真理、修行的方法、以及佛陀和弟子間互動的行誼，集結成冊，這就是我們現在看到的佛經；佛陀指導大眾的真理和方法，我們就稱之為佛法。

禪宗和禪法的修學者，並不因「教外別傳」而背離經典、輕蔑經典、或不課頌經典，而是認為不能一味地在經典文字上著磨和著墨，也不應該把對於經典文字或知識的理解，誤認為實際的身心證驗。禪宗主張老老實實用心修行、親自體驗，絕對不是反文字、反文明。

和佛陀的弟子一樣，禪宗的弟子為了使禪法能夠更為弘揚流傳，將祖師和弟子之間的應答、行誼整理成語錄，所以直到今天，我們還可以從祖師的語錄裡，知道

在漢傳佛教的歷史上，曾經有這麼多真真實實的人物，個個腳踏實地參禪得法；知道各宗各派的祖師如何棒喝齊下、教誡弟子。這些都是漢傳禪法的寶藏。

即使當代的禪師也有很多著作，我的師父聖嚴長老（西元一九三〇～二〇〇九）就是其中一例，不但著作等身，出版品包括書籍、聲音、影像等多種形式，而且還被翻譯成多國語言文字，流傳於國際之間。

佛陀把心法交付摩訶迦葉（第一代）、摩訶迦葉交付給阿難，禪法於是代代相傳。到了第二十八代，禪法的傳承者菩提達磨（Bodhidharma，生卒年不詳）渡海到了中國，在漢地弘揚禪法。

實無功德，廓然無聖

二〇〇二年十月，我跟隨師父聖嚴長老到中國大陸參訪禪宗寺院時，第一站到廣州光孝寺。看著光孝寺裡菩提達磨的洗鉢泉，一時之間，時光好像回到菩提達磨的時代。當年，菩提達磨乘船渡海到了中國，從南越（現在的廣東廣州）上岸，



他在中國弘法、駐錫的第一站，就是現在的廣州光孝寺。

相傳達磨後來離開廣州，北上到了金陵（現在的江蘇南京），面見南北朝的梁武帝蕭衍（西元四六四～五四九）。

一見面，梁武帝就問：我從即位以來，建造的寺廟、抄寫的經文，多到不可勝數，依你看，我有什麼功德？

梁武帝篤信佛教，提倡素食，修塔造寺，禮敬僧人，大興佛事（做法會），現在盛行的梁皇寶懺，就是梁武帝延攬高僧建造的佛事儀軌。

達磨聽了，說：沒有功德。

武帝問：為什麼沒有功德？

達磨：這些頂多就是些人天福報罷了，福報用盡時，又當如何？福報就好像影子一樣，影子雖然會跟著身體移動，但影子是因為身體存在才有的現象，這樣的「有」，並不是「實有」。

武帝再問：那，怎樣才是真功德？

達磨：以沒有分別取捨、不染著於一切萬物的清淨智慧，觀照自己的內心。用

這樣的方法，體悟自己的本性原本就是無我空寂，這才是真實解脫的道理，才是真功德。真正的功德，不是用世俗的手段方法，向外求取得來的。

達磨簡短的一句話，就把武帝多年修塔造寺、寫經度僧，種種的布施修持，打成世俗手段的求取造作，這句話聽在武帝耳中，想必很不好受。但佛法不是人情，禪法更不討好人。禪法是佛陀的心法，即使貴為帝王，也只能從心下手親証自取，絲毫沒有打折說項的餘地。

武帝耐住性子，繼續問：既然這樣，那，什麼是真實解脫道理的第一要義？

達磨：虛空廣大，哪裡有什麼真實解脫道理！

遠道西來的印度高僧和虔誠的中國皇帝，話不投機、語不相契。

相見爭如不見。達磨來到江邊，折了一枝蘆葦，投入江中，隨即化做一葉扁舟，渡江而去。



一切，從「心」開始

達磨和武帝見面、一葦渡江的故事，在歷史的考據上各有說法。姑且不論史學觀點，從另一個角度來看，這個故事正好說明了達磨的禪法初傳漢地時，水土不服的情形。

就像我們在本書前面章節看到的、印度先民以「回歸婆羅門神得永生」做為最大的解脫想像一樣，當時的中國人，也正在積極尋找不死的解脫妙法。

從秦朝（西元前二四八～二〇七）到兩漢（西元前二〇六～二二〇）期間，中國歷代帝王幾乎皆視長生不死為生命的解脫之道，講求仙道神鬼感應，其中又以圖形符號解讀天命的圖讖文化和煉丹功法，最為皇室所崇尚。相傳漢武帝（西元前五六～八七）還曾經命令軍官手托玉盤，站在宮殿門口收集露水，認為這樣可以接

收來自天上的「甘露（不死藥）」，喝了之後可以延壽長命、永保青春。漢武帝不但沒有因此而延年益壽，最後還因為誤食丹藥而丟了性命。

在這樣的環境之下，人們所接受的禪法，也難免染上一些神通、感應的色彩。

禪法雖然在西元一世紀（東漢初年）就已經流傳到中國，但一直到南北朝（西元四二〇—五七七）時期，在漢地流傳的禪法，仍多以數息、四念處、五停心觀等禪定方法為主。這些禪定方法比較容易達到身心的寧靜，並能從「定」中開展出各個階級、不同次第的神通妙用（或感應）。

高僧西來，高處不勝寒

這些階級層次是釋迦牟尼證悟後，歸納整理印度各宗派的禪修方法所制定的修行次第，稱為「四禪八定」，至今仍被延用做為修行的參考或依據。其實，不分宗教信仰、不論用哪一種方法修行，只要方法正確、心繫一處，都會經歷四禪八定的境界，許多人在「定」的境界裡，都能感受到身心的變化或神通妙用。

我經常告誡參加禪修的學員，這些神通妙用只是修行道路上沿途的風景之一，就好像有些人只要盤腿打坐就感到疼痛，疼痛也是打坐過程中的一種風景。一個真正的禪法修學者，固然不會住著在這些風景現象，卻也無法否認這些變化過程真實存在的事實。面對這些現象的態度和做法是：馬上知，知就離。如同當年坐在菩提樹下的喬達摩·希達多一樣，不必理會、無須恐懼、不產生需求或希冀的心念和慾望、更不停留其中，只是如如地經歷這些體驗，繼續用功。

但在梁武帝的時代，因為當時政治和社會環境對感應、神鬼特別推崇，所以，很多修學者就誤把沿途風景當作目的地的風光。這個時期的禪法修行特別注重神通靈異的功用，這樣一來，就很容易流於以神通靈異評定禪定功夫，或以神通靈異做為聚眾修習的號召，而且，不論用哪一種法門修行，也很容易以功德多少、感應多少做為修學的評量方式。

了解當時的時代背景，我們就可以明白，武帝問達磨「有何功德？」，原因其來有自。

可是，早在兩千五百年前（東周），出家修行的喬達摩、悉達多就已經發現這

種「神我境界」不是真實的解脫之道，在出定（離開禪定）之後，一樣感受到貪欲、渴愛、種種煩惱妄想，仍然被這些身心現象所束縛。覺悟了的佛陀教誡我們，必須靠著自己真實地向心內修證，才能夠證道。

因此，看在佛陀禪法第二十八代的傳承者菩提達磨的眼裡，武帝造寺度僧、勤修佛事，這些種種的努力，都是向心外求法，即使達到神我境界或感應，也只是是一種境界而不是究竟解脫。

在達磨的認知和體驗中，如果一定要論功德，也只有從心下手，證得「無我空寂」的究竟解脫，才可以稱得上是真功德。所以達磨回答武帝「實無功德」。

既然問功德、無功德，所有的造作都不是究竟解脫，武帝接著問「如何是聖諦第一義？」，達磨回敬四個大字「廓然無聖」。

武帝一定很挫折：被譏為無功德之後，好不容易鼓足勇氣、問了一個那麼真實的問題，沒想到得到的回答竟如此空虛。達磨可能更挫敗：明明已經告訴你、要從心下手去證得「無」我「空寂」了，哪裡還「有」什麼「聖諦第一義」可問？

一時之間，兩不相應。



達磨渡江到了嵩山，在少林寺壁觀九年。當時，沒有眾多的少林武僧可以和他做伴——達磨不但沒有教授廣受歡迎、藝超群倫的武術，他所指導的禪法還受到很多的爭論和謗議。他的弟子寥寥可數，只有慧可、曇林、道育等人。高僧西來，果真高處不勝寒！

達磨高寒的禪法，在漢地孤冷的發芽，後來，結合漢地修學者親自體悟的經驗，漸漸形成了具有漢傳佛教特色的祖師禪。

達磨因此被尊稱為禪宗的初祖、東土第一代祖師，「達磨祖師」則是一般人比較熟悉的稱呼。

一葦渡江，枝繁葉茂

達磨祖師傳法給慧可（西元四八七～五九三，南北朝、隋），慧可於是成為禪宗的二祖，之後是三祖僧燦（西元？～六〇六，南北朝、隋）、四祖道信（西元五八〇～六五一，隋、唐）、五祖弘忍（西元六〇一～六七四，隋、唐），然後是六

祖惠能（西元六三八～七二三，唐）。

到惠能為止，代代單傳，而且保有「傳衣鉢」的儀式。在《六祖壇經》裡記載，五祖弘忍交付衣鉢給惠能時，說：昔達磨祖師，初來此土，人之未信，故傳此衣以為信體，代代相承，法則以心傳心，皆令自悟自解。

意思是說，禪法是心法，禪宗傳法的重點，在於以心傳心。「傳衣鉢」只是外在表信，目的是要讓大眾知道，持有衣鉢的這個人已經得到宗師的印可，大眾可以跟隨這個人來學習。傳衣鉢這個禪門術語，後來也成為漢文裡的日常用語，用來形容做子女的人繼承了父母親的事業或行業。

從惠能開始，不再延續傳衣鉢的儀式，改單傳（一人）為普傳（多人），禪風大盛，禪法的修學者人數大量增加，其中不乏文人雅士、高官賢達。禪門教法活潑多元，演繹出鴻仰、臨濟、曹洞、雲門、法眼等五大宗派。

當年，達磨祖師一枝蘆葦做扁舟，至此枝繁葉茂。

後來，只要能為一宗之師者、或者能為宗師教法的傳承者，我們都尊稱他們為祖師。

然而到了南宋（西元一二七〇—一二七九）末期，由於多年戰亂、兵疲馬困，人民無以維生，許多窮苦人家沒辦法負擔養育子女的經濟壓力，就把小孩送到寺廟出家。寺院的財力捉襟見肘，無法提供適當的僧伽教育環境，結果，絕大多數的出家人沒有能力深入經教，更遑論參禪修行。佛教淪為早晚課頌經文的儀式，禪修路上更常見以盲導盲，影響所及，禪宗在明清之際，猶如風中殘燭、搖搖欲墜。

一直到清朝末年、民國時期，漢傳佛教出現了改革復興的風氣，出家人被要求清楚經教、踏實修行，修學者的素質提高了，禪門命脈得以延續。

我的師父聖嚴長老傳承了臨濟、曹洞兩個法脈，並且在台灣創建了中華禪法鼓宗。聖嚴長老不僅是禪門祖師，更是中華禪法鼓宗的開山祖師。對於在聖嚴長老座下得教、得受聖嚴長老傳法的我而言，我所傳承的、我所推廣的，就是中華禪法鼓宗的禪法。

這就是祖師禪的傳承樣貌。

現在，就讓我以傳承漢地一千五百年、活潑生動的祖師禪，為你解答自性DNA的奧秘。

體驗「空寂」，邁向你自在的人生

什麼是自性DNA？佛陀說，我們每一個人都和他一樣，都具有「如來智慧德相」，這個智慧德相到底是什麼？

佛陀在《金剛經》裡說：如來者，無所從來，亦無所從去。「如來智慧德相」指得是不來不去、圓滿覺悟的智慧。

佛陀告訴我們，我們每一個人本來就具有「如來智慧德相」。這個「如來智慧德相」就像是我們每一個人共同的DNA一樣，本來就存在（不來不去），人人皆有，沒有高低上下之別；個個不無，不因內外環境而異。不會因為求取而獲得（不生），也不會因為任何原因而消失（不滅）；不會因為努力而增加（不增），也不會因為置之不顧而減少（不減）。

眾生皆具如來智慧德相

這個「如來智慧德相」和我們平常認知的智商、智識、或生活智慧不同。智商雖是與生俱來的，但最近的研究發現，智商不僅和遺傳有關，也會因生活環境而不同；智識是累積而來的，會因為學習的項目（內容）和學習的成果而有差別。智商、智識、以及因生活歷練而形成的為人處事的方法或智慧，可以讓我們在現實的生活裡有所成就，但卻和「不受身心現象束縛的究竟解脫」無關。

那麼，「如來智慧德相」又如何和解脫有關？為什麼體驗了這個根本智慧的佛陀，就不再受身心現象束縛？「如來智慧德相」究竟是什麼？佛陀發現的解脫真理、究竟實相（本來的性質），又是什麼？

佛陀發現，我們所處的物質世界，以及我們的貪欲、渴愛、種種煩惱妄想和所有的身心現象，都是隨著因緣和合而產生的。只要是隨因緣和合而產生的一切，都會因為因緣散盡而斷滅、而不存在，這些物質和現象並沒有一個永遠不變、永恆存在的實體或自性，所以，所有物質世界和一切現象，都「沒有」實體或自性，人事

萬物的自性都是「空」，一切萬物的究竟實相（本來性質），原來是「空」。

也就是說，所有的物質世界，以及我們的貪欲、渴愛等種種的煩惱妄想，都是隨因緣和合而生、而滅的「假有」，這一切的究竟實相是「空」，連我們的身心的究竟實相也是「空」，試問：「空（煩惱）」如何束縛「空（身心）」？空的身心，又如何能被空的煩惱所束縛？

沒有可用來束縛主體的東西（煩惱），也沒有可被束縛的主體（身心），哪裡還有束縛可言？

自性空寂，本無束縛

這就是佛陀發現的究竟實相和究竟解脫，他告訴我們，一切萬物的究竟實相是空寂，本來就沒有可以用來束縛我們的東西，我們本來就不被束縛；人人本就如此，這就是你的自性DNA！這就是人人皆具的「如來智慧德相」！

了解「空」之後，讓我們再次回到達磨祖師和梁武帝見面的故事。

修塔造寺、寫經度僧的武帝，最後問了達磨一個問題：如何是聖諦第一義？達磨回答：廓然無聖。一切空寂，虛空廣大，哪裡有什麼聖不聖？

如果武帝能夠領解「空寂」，就會明白連佛陀告訴我們的解脫道理也是「空寂」的，就不會有「什麼是真實解脫之道的第一要義」可問了。

為什麼連佛陀所說的解脫道理（佛法）也是空寂？說佛法空寂，會不會毀謗了佛法？

恰恰相反。佛陀在《金剛經》裡說：若人言如來有所說法，即為謗佛。我們在前面的章節提到，「如來」是佛的總稱。這句話的意思是：如果有人說，佛陀「有」說法，這就是在毀謗佛陀。

為什麼？因為這個人根本就不明白佛陀說的「自性空寂」。不要忘了，佛法是喬達摩·悉達多這個人所說的解脫真理和方法，「人說的話」也是因緣和合的人事萬物之一，也是「空寂」，所以達磨告訴武帝：一切空寂，沒有什麼成佛的神聖方法，也沒有什麼第一要義。

如果武帝能夠領解「空寂」，也就會明白，以為修塔造寺、寫經度僧「有功德」，



其實是一場大誤會！修塔造寺、寫經度僧，這些都是隨因緣和合而生、而滅的假有，雖然有形有相，但卻不是永遠不變的存在。修塔造寺、寫經度僧的究竟實相是空寂。既然真空，哪裡「有功德」？

真正的空寂，不會被善惡喜怒等等的世俗分別所束縛。就像我們在前面的章節所講的，我們的本性只是一個空白的投影螢幕罷了，甚至連螢幕都沒有了，還要往哪裡投影？又哪裡「有」一個「武帝」，可以讓善惡喜怒去住著、可以得功德或論賞罰？

但，千萬不要因此而造成更大的誤會——我們固然不要因為誤以為「有功德」而行善，更不要因為誤以為「一切空寂」而不行善或任意做惡。

而是，當你行善時，不被「我在行善」這個念頭所束縛，更不會被「善行可得大利益」的預期後果所侷困。

也就是說，你並不是為了「善」才行善，也不是為了「這個善」會帶給你「下一個善」才行善，更不是因為了彌補「上一次的惡行」或「討好一個比我更大的力量」而行善。你只是行所當行，做你應該做的事。

同樣地，你不是為了「不惡」才止惡，也不是因為「這個惡」會帶給你「下一個惡」才止惡，更不是為了做惡會導致「下地獄」的惡果、或「被一個比我更大的力量所唾棄處罰」才止惡。你只是止所當止，不做你不應該做的事。

所以，善、惡和你不相干，喜、怒因為「沒有你」而無處住著，這樣，才叫做不被善惡喜怒等等的世俗分別所束縛；這樣，你才漸漸認識你自己的空寂自性DNA。

因為自性空寂、沒有一個永恆不朽的自性，所以就沒有一個永遠不變、至高無上的「神」，可以主宰萬物、或為眾生提供救贖；也沒有一個永存不滅的「靈魂」主體，可以隨善惡行為、因緣果報而轉世輪迴。佛教的輪迴觀念，比較接近物理學的能量不滅和質能轉換，沒有一個固定的形式，也沒有一個「不變的我」的存在。

因為沒有「神」可以主宰萬物或提供救贖，所以你不必像電影阿凡達中的納美人一樣，向潘朵拉星球的大地之母伊娃（Eywa）禱告，祈求一個解脫自在的人生——本來就沒有伊娃！

和喬達摩·悉達多一樣，你的解脫自在的人生，起自於親自體驗「空寂」這個自性DNA。



「本來無一物」不是真解脫

相對於隨著因緣和合而生、而滅的「假有」，我們把究竟實相的「空」稱為「真空」、「空寂」，有時候以「無」來表達相同的概念或狀態。

一切皆空，而且還是真空，那，反正都是「假有」了，還要怎麼努力？還有什麼好努力？或者，當「假有」都沒有了，變成空、無，這樣就叫做解脫嗎？一切都「無」了、什麼都沒有了，要怎麼圓滿今生？

禪宗六祖惠能得悟的故事，正好可以回答這個疑問。

惠能的父親本是河北的官員，後來被免職流放到廣東，父親過世後，就隨著母親賣柴維生。

有一次，惠能送柴到客人家中，聽到客人在誦經，心裡有所領解，就問客人誦

的是什麼經？為什麼讀誦這部經典？客人回答：禪宗的五祖弘忍大師在湖北黃梅主持東禪寺，指導門下一千多位修學者。弘忍大師說，修持《金剛經》可以見性成佛，所以我就努力誦持金剛經，希望可以 and 佛陀一樣，體驗圓滿覺悟的解脫智慧。

客人看到惠能有心學習佛法，就給了惠能十兩銀錢安家。惠能於是辭別母親，北上到了黃梅，投在五祖弘忍的門下。

自性空寂，不生不滅

初到東禪寺的惠能，被派到後院劈柴舂米，就這樣過了八個多月。有一天，一位學僧經過後院，口中唱誦：身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。惠能聽了，好奇地問：你唱誦的是什麼？

學僧回答：你這個南方人真不懂事！弘忍師父就要傳衣鉢了，師父叫大家做偈子，用偈子表達個人得悟的境界，看誰的偈子做得好、得悟了，就要傳法給這個人。

偈是梵語 Gāthā 的音譯，又譯做偈陀或偈子，是佛經的文體之一，分為通偈和

別偈。通偈是由三十二個章節的梵文構成；別偈則由四個句子組成，每句四到七個字不等，很像中國唐詩五言或七言絕句的文體。

學僧繼續說：因為師父要徵偈傳法，所以我們的教授師、神秀師兄就在前堂南廊的牆壁上寫了一個偈子，師父看了，教大家都要誦持這個偈子，師父說，依此修行，可以得到大利益。

其實，在惠能巧遇學僧之前，五祖弘忍已經告訴神秀：你還只是個門外漢，還沒有見到（體驗）你自己的本性。你用這樣的方法來了解佛法，是絕對沒有辦法體驗到究竟解脫的！

如何判斷神秀還沒有體驗到自己的本性？一切萬物是因緣和合而生、而滅的假有，雖然有形有相，但卻不是永遠不變的存在，一切萬物的究竟實相是空。既然真空，哪裡還有「身是菩提樹、心如明鏡台」這樣的身心「相」可以被染污？實相空寂，哪裡有染、淨的分別？哪裡需要「時時勤拂拭、勿使惹塵埃」？

神秀的偈子所表達的境界，還落在有身心相可得，有「污染的」、「清淨的」這種分別心，不停的起心動念，念生念滅，還不識得真空解脫之道。

弘忍繼續指導神秀：要達到究竟解脫，你必須不經過理性或智識的思考，就能體驗自己的本性是空寂的、是不生不滅的。你必須時時刻刻體驗自己的本性是空寂的，而且山河大地、一切境界，也都如此。這樣，你才是真正見到自己的本性。

讓我們回到惠能和學僧的對話。惠能得知弘忍師父要徵偈傳法，就對學僧說：我也要持誦這個偈子。我在後院八個多月從來沒到過前堂，你可不可以帶我去看看那個偈子？

真空「實」相，不是「死」相

學僧帶領惠能來到南廊，惠能對著偈子禮拜後，說：我不識字，請你為我讀誦這個偈子。這時候，站在一旁的江州刺史の佐官張日用，就為惠能大聲朗讀了一遍。

惠能聽完後、說：我也有一個偈子，請你幫我寫上去。

一個不識字的人，怎麼會做像詩一樣的偈子呢？張日用聽了，難免會覺得不以為然：你也會做偈子？真是稀奇。惠能回答：想要證得究竟解脫的人，不可輕視初



學者。張日用聽了，說：好吧，你就說吧，我幫你寫。你要是開悟得法了，不要忘了先度我。

惠能於是開口說偈：菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？站在一旁的師兄弟們聽了，個個嘖嘖稱奇：真是奇特啊！真是不可以貌取人啊！

大眾口耳相傳，連五祖弘忍都知道了。弘忍來到南廊看了一眼，脫了鞋子、擦了偈子，說：也沒見性。

為什麼？不是已經「無一物」、已經「假有」脫落盡、已經真空了嗎？為什麼弘忍說惠能沒見性、還沒體驗圓滿覺悟的智慧？

真正的無，是連「無一物」也無了，才是真無。

《佛說黑氏梵志經》中記載，有一個叫做梵志的人，雙手持花供養佛陀，佛陀告訴他：你放下。梵志就放下右手的花。佛陀又叫他放下，梵志就放下左手的花。佛陀還是繼續叫他放下，他實在不懂：我的兩手都空了，怎麼還叫我放下呢？

很多人以為放下身心的執著，就是「空」，就是放下了，其實，這樣的「空」，只是相對於還未放下之前的「有」而已。真正的空、無，是要連「空」或「無」這

個念頭都不存在，才是真正的空、無，所以弘忍大師告訴大眾，惠能還沒見性。

禪宗祖師不需語言文字，而是用行動來表現。弘忍脫鞋擦偈，意謂連這個「無」也要抹去，才是真空。

而且，「真空」是萬法的究竟「實」相，並不是「死」相，圓滿覺悟的解脫智慧並不「止」於空，「本來無一物」並未見性，不是真解脫。當時的惠能雖然見到因緣和合的空義，卻還不見在因緣和合的當下，萬事萬物如幻如假的生成，從空中生出種種的妙有和妙用。

在弘忍的指導下，惠能很快就體驗到這個圓滿覺悟、不來不去的智慧。



每一個「當下」，都是最完美的展現

第二天，弘忍來到後院，看見惠能正在舂米，就問：米舂好了嗎？惠能回答：舂好了，只欠篩。師徒兩人一來一往，表面上問米，骨子裡卻是：悟了嗎？悟了，只欠師父印證。

弘忍於是示意惠能當夜三更（晚上十一點到次日凌晨一點）到自己的房間見面，惠能依約前往。弘忍為惠能講說《金剛經》，講到「應無所住而生其心」的時候，惠能當下覺悟「一切萬法不離自性」的解脫道理。

得悟的惠能，當下脫口而出：何期自性本自清淨！何期自性本不生滅！何期自性本自具足！何期自性本無動搖！何期自性能生萬法！

惠能說：我怎麼從來都不知道自己本性本來就是清淨的！本來就是不生不滅

的！本來就是圓滿具足的！本來就沒有動搖！我怎麼從來都不知道自性能生萬法！什麼是一應無所住而生其心」？為什惠能聽到這句話的時候，當下就覺悟？得悟的惠能告訴我們的「何期自性本自清淨、能生萬法」，又是什麼？

何期自性能生萬法

佛陀在《金剛經》裡指導我們：應當不住著在任何的人事萬物、一切境界，而能從中生起清淨心，發揮一切萬物的最大妙用。當惠能聽到這句話的時候，就以「應無所住」的清淨心念觀照自心，「言下便悟、頓見本性」，深刻體驗人事萬物、一切境界，都不離空寂的自性。

也就是說，當我們如實地體驗一切萬物都是隨因緣生滅的假有，在因緣和合的當下，本來無一物——沒有永恆存在、永恆不變的自性，所以不住著在假有的各種形相或境界。這樣，你的心就不會隨著形相或境界而生起喜憎好惡種種分別取舍的念頭，這樣的心，就是不生不滅的。

即使生起了喜憎好惡種種分別取舍的念頭，即使起心動念，你也能當下立知這些心念都是假有，真正的實相是畢竟空寂，這樣，你的心就不會隨境（境界、形相）而動搖，這樣的心，就是本無動搖。

甚至連畢竟空寂也不應當住著，這樣，你的心就不會被妄想執著所染著、所束縛，而是清淨自在。

以這樣清淨自在的心，去觀照人事萬物、一切境界時，就能體驗眾生和一切萬物，都具有同樣的清淨本性。雖然在因緣和合的當下，一切萬物的究竟實相是畢竟空寂，但在因緣和合的當下，一切萬物卻如幻如假的生成，萬物森然。

這就好像觀看魔術師的表演一樣，我們心知肚明，這一切不過是魔術師的善巧手技和幻術化影。站在台上的他，一下子從帽子裡拿出一束玫瑰花，一下子又從指縫間生出一張張的鈔票，坐在台下的我們，看到精采處便歡喜地鼓掌，看到緊張處還會大聲驚叫，甚至還應邀上台，和魔術師同台演出，共同完成一場叫好又叫座的表演。

也正如近代禪宗大師虛雲老和尚（西元一八四〇—一九五九）勉勵修學者的一

樣：空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建。

花朵是生長在樹枝或蔓藤上的，天空中哪裡有花？從地球人的角度來看，月亮是高掛在天空上的另一個星球，水中的月，不過是倒影罷了！虛雲老和尚用這句話來提醒我們：雖然人事萬物就如同空中的花、水中的月一樣，都是因緣和合的假有，但在現實生活中，該盡的人事、該成就的萬物，時時刻刻、在在處處，都要竭盡心力，全力以赴。

只是，我們清楚明白，所有的這一切，都有如空花水月，所以在待人接物之際，不會被自己的身心現象所愚弄。如果以假為真，執著於一切萬物而為其所束縛，那就像個傻子一樣，拼命在水中撈月了。

拿買股票為例來說吧。有正當的錢卻不會賺、不去賺的人，叫做傻瓜。但是如果連漲幾天，就盯著電腦不敢出門，深怕錯過黃金交易時間，連跌幾天，也不敢出門，拼命想著要怎麼回補，不吃不喝、不會笑不能睡，這樣就是在水中撈股票月、撈金錢月。

因為明白了悟一切萬物的究竟實相是自性空寂，所以不執著於因緣和合的假



有，只是如實的去經驗這些如幻的假有。而且清楚，每一個當下的假有，都是「前一個當下」因緣和合所促成的結果，同時也是「下一個當下」因緣和合的促因。因此，每一個當下的假有，都是因緣和合最完美的展現，都是妙有。既然是妙有，就應該善盡其用，發揮「妙有」最大的「妙用」。

但，明明就太胖、不夠高、薪水太低、太太很囉唆、小孩功課不好，怎麼會是「最完美」的展現？怎麼會是妙有呢？

遺傳的體質固然會影響身高體重，但是你吃過飯後，就拿起一包洋芋片、一罐啤酒，窩在沙發上打開電視看棒球，這樣，很難不胖。

除了遺傳的體質因素之外，在就讀國中、高中時期，當你的同學都在戶外打籃球的時候，你卻窩在網咖打電動，你很可能就是因為這樣而少長了幾公分。

全球經濟景氣衰退到谷底，形成企業倒閉風潮，在金融風暴中得以繼續營運的企業，經常會在財務上趨向保守，所以造成雇用薪資普遍下降或不調薪的現象。

太太看到你下班回家滿心歡喜，滿臉笑容地請你先洗手再吃飯才不會得腸病毒，但如果連續三天你都不照做，之後，你每天下班回家看到的，就會是一張沒有

表情的臉，以及沒完沒了的碎碎唸——今天沒洗手、上個星期襪子沒有放進洗衣機、上個月上完廁所沒有蓋上馬桶蓋、去年的結婚紀念日……

你盯著電視看棒球賽，九局下半，二好球、三壞球、二人出局、三人在壘，你等著一支滿貫的全壘打可以逆轉勝，回頭卻看到明天要考試的兒子也站在一旁等著看完這場好球，你一股氣往上衝，大吼一聲「明天要考試，還不滾回房裡去看書！」如果我是你的小孩，就算我有能力考一百分，也會故意只考七十五分。

不要忘了，每一個當下的假有，都是「前一個當下」因緣和合所促成的結果；每一個當下的假有，都是之前所有因緣發揮到最完美的和合展現。現在，請回想你的太胖、不夠高、薪水太低、太太很囉唆、小孩功課不好，然後，告訴我，哪一件事不完美？哪一個不是「妙有」？

接下來的問題是：如何發揮「妙有」的「妙用」？

善盡最完美的妙用

台灣的棒球投手王建民在美國大聯盟洋基隊時期，曾經創下十九場比賽連勝的紀錄。有人問王建民在球場上如何面對遭遇強力打擊手時的勝負壓力，以及投球致勝的技巧，王建民的回答是：我在球場上只看到捕手和他的手套。我一球一球投。

不論面對的是火力強大的打擊手或是暫且充數的代打者，都不會影響王建民的投球狀態，因為在投球的當下，王建民的眼裡看到的，只有捕手和捕手的手套，他專注在當下要投出的這一球，該怎麼投、就怎麼投。

「一球一球投」就是發揮妙有的妙用，就是你人生的逆轉勝！在每一個當下，做每一個當下該做的事，就是發揮妙有的最大妙用。

看到這裡，你應該已經明白如何面對太太的囉嗦，如何發揮這個妙有的最大妙用——今天下班回家時，該先洗手就先洗手吧！

惠能得悟的故事告訴我們：體驗空、無的「畢竟空寂」，只是明白「人人皆有自性DNA」這個真理；體驗自性能生萬法的「真空妙有」，才是識自本心，見自



本性，才是真正啟動自性DNA，才能真正活出自在的生命。

所以，不是體驗空、無，然後就此了卻一生；也不是因為空、無就不必努力。而是善於觀照每一個因緣的「假有」為「妙有」，在每一個妙有的當下，善盡最完美的妙用。

秉持我們空寂的本性，以此觀照人事萬物、一切境界，明白了知每一個當下境界，都是「這個當下」之前、所有因緣和合所促成的最完美結合。時時刻刻、在在處處，善用每一個當下的最完美結合，發揮每一個最完美結合的最大妙用。而必然地，這個當下的最大妙用，也將促成下一個最完美的結合。

所以，沒有注定的命運，只有運命——運用你的生命、運作你的生命。你的未來，就在於每一個當下；在今生，就能活出來生。

你的人生就是如此不為所染、不為所動地由你來圓滿，這樣，你就是個名符其實、解脫自在的自由人！

這就是惠能在大悟時所說的「一切法不離自性」、「自性能生萬法」，這就是啟動自性DNA！

密碼一：自性清淨，但用直了

接下來，我將為你介紹祖師禪的修行方法。你會從許多禪宗師父和弟子之間的互動對話，認識活潑生動的祖師禪法，並且看到使用不同方法啟動自性DNA的故事。

其實，禪宗六祖惠能為大眾說法的第一句話，就已經道盡了祖師禪的精髓和方法：菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。

「菩提自性，本來清淨」，每個人的本性，本來就是不被萬物境界所染著束縛的，本來就是空寂清淨的。這和佛陀所說的「大地眾生皆具如來智慧德相」如出一轍，每一個人本來就具足清淨自性DNA。

至於修行啟動自性DNA的方法，則在於「但用此心，直了成佛」，只要從心下手，直用自己本來的清淨心，自證自悟，人人都是解脫自在的自由人。

佛陀和惠能的教誡，就是祖師禪「頓教法門」的由來。

頓教法門 具足平等

「頓」的意思是不必外修，不假外求，不需加持灌頂，不必祈禱感應。因為我們本來就具足圓滿清淨的自性。我們的清淨自性，就像DNA一樣，人人皆有、個個不無。

頓教法門的開悟解脫，叫做「頓悟」。意思是，我們每一個人，只要從心下手，就能體驗自己清淨的本性，因為我們清淨的本性，就像DNA一樣，是共同的、是平等的、是一模一樣的，沒有層次高下，沒有階級次第的分別，所以，「一念悟時，眾生是佛」，只要啟動自性DNA，個個都是圓滿覺悟、解脫自在的自由人。

「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，祖師禪開宗明義的一句話，就這麼老實簡單地說完了成佛之道。

可能就是因為太過老實簡單了，在修行的路上，經常被忽略遺忘，所以在禪門



公案裡，可以看到祖師們一再的提醒和教誡。

公案原本是指衙門裡用來判斷案情的紀錄檔案（案牘），禪宗把祖師大德和修學者之間的互動或對話稱為公案，用來判斷修學者的悟境。事實上，我們閱讀公案，是從文字記錄中，了解祖師的教誡，並從中汲取前人的學習經驗，做為修學參禪的參考。至於其中的悟境，往往只存在於師徒之間。

在大珠慧海（生卒年不詳，唐）參訪馬祖道一（西元七〇九～七八八或六八八～七六三，唐）的公案故事裡，我們可以看到師父適時的提醒，令得弟子當下覺悟自己的清淨本性。

自家寶藏不顧，拋家散走作什麼？

大珠到江西參訪馬祖道一，馬祖見到大珠，就問：你從哪裡來？

大珠答：我從越州（浙江紹興）的大雲寺來。

馬祖：為什麼來這裡？

大珠：我來求佛法。

馬祖：你放著自家寶藏不顧，拋家散走到這裡來做什麼？

大珠疑惑地問：您說的那個，什麼是我的自家寶藏？

馬祖：現在正在問我的，就是你的寶藏。一切具足，更無欠少。使用自在，哪裡需要向外求覓？

大珠於言下識自本心，後來跟隨馬祖修學了六年，成為馬祖的法嗣。

若是佛，吾此間亦有少許

大珠不是唯一遺忘自性DNA的人。

鳥窠道林（西元七四一～八二四，唐）禪師有一位侍者（照顧生活起居的人），叫做會通。

有一天，侍者會通來到道林的面前，向道林稟告：老和尚，我在此向您辭行，我要離開您這裡了。

道林問：你要去哪裡呢？

會通：我是為了學佛求法才出家的。這些日子以來，感謝老和尚的慈悲指導。現在我要到別的地方去學習佛法了。

會通的回答，表面上是感謝，但人人都聽得出他心裡的滿腹苦水：我是為了學佛才出家的，可是我每天只是呆在這裡照顧你這個老和尚，你卻從來不告訴我什麼是佛法，從來不指導我，這，怎麼學佛？現在我要另謀出路，到別的地方、拜在真正得法的大德門下，真正學佛求法去了。這才是我當初出家的目的！

道林當然聽得懂這個小和尚的意思，只見他淡淡地回答：如果你真的要學習佛法，不必這麼辛苦跑到外面去，我這裡也有一點兒。說著就從身上的布衣抓出了幾條棉絮，放在嘴邊輕吹而去。

自性DNA人人具足，哪裡需要心外求法？會通當下有所領悟。



但因妄想執著，不能證得

但，如果這麼簡單，為什麼我們不能像佛陀一樣，體驗到不受束縛的解脫自在呢？

佛陀告訴我們「眾生皆具如來智慧德相，但因為妄想執著不能證得」，所以你還不能啟動自性DNA。

那麼，我們為什麼會有妄想執著？這些妄想執著，究竟是怎麼產生的？唯識宗在這個問題上，做了很好的說明。

簡單地說，我們每一個人都具有眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶等八識，八識各有不同的作用。我們透過眼、耳、鼻、舌、身接觸人事萬物、一切境界，所產生的是眼識、耳識、鼻識、舌識、和身識等「五識」的體會作用。第六識（意識）的作用在於分別；第七識（末那識）執我為真，以為有一個「真實的我」；第八識（阿賴耶識）就像一個存儲設備（storage）一樣，積累著「過去經驗薰習的種子」。

我們源源不絕的妄想執著，就是來自於八識之間的交互作用。

舉例來說，當眼、耳、鼻、舌、身接觸萬物而產生五識的體會作用時，第七識的「我」立刻和第八識「以前所認知的善惡、好壞、價值判斷」相應而恆審思量，於是，第六識就依據「我和我以前所認知的」，對五識的體會產生分別作用，結果就是「我最喜歡……」、「我實在無法忍受……」、「拜託，離我遠一點兒……」。而我們第六識所產生的分別，又會在第八識被儲存，成為「過去經驗薰習種子」的一部份，成為下一次分別判斷的依據。於是，我們就在八識之間一次又一次的流轉，起心動念，念起念滅，生生死死，流轉不止。

也就是說，我們很容易被身心的現象所蒙蔽，把因緣和合的「五識假有」誤認為「實有」，執著於「我和我的實有」，進而對人事萬物、一切境界產生種種的喜憎好惡，住著在對一切萬物的分別對待和分辨取捨，就這樣，我們被萬物境界所侷困，被我們的身心現象所束縛。

以假為真，所以妄想不斷；以空為實，所以執著不放。我們的妄想執著，就這麼源源不絕、無有止盡，於是，我們和解脫自在，愈離愈遠。



密碼二：智慧觀照，不取不捨

我們的自性本來就是清淨的，只要直用清淨心，每個人本來就是解脫自在的自
由人。但卻因為妄想執著，所以，你還在這裡被萬物侷困、被身心束縛。那，怎麼
辦呢？

這時候，你需要「大風吹」。

惠能說，妄想執著就像是厚重的雲層，遮蔽了我們像太陽一樣的清淨自性，如
果沒有大風吹散雲層，我們就無法見到光芒耀眼的自性DNA。

什麼是大風？如何能得大風吹？惠能指導我們：以智慧觀照，於一切法不取不
捨，即是見性成佛。

「智慧觀照」就是明白人事萬物一切境界的本性，都是空寂的，都是因緣和合

的假有。我們在面對萬物境界時，都要用這樣的智慧去觀照一切，不生起愛憎好惡、分別取捨的念頭。這樣的智慧觀照就像大風一樣，可以吹散妄想的雲層，啟動自性DNA。

祖師禪法，就是這麼老實簡單！

但愈是簡單，卻愈難以令人置信，祖師只好演繹教法，繞路說禪。

無念、無相、無住

「以智慧觀照，於一切法不取不捨」的定義和方法，就是無念、無相、無住。

惠能說：我所傳承、指導的這個修學方法，從上代祖師以來，就先立無念為宗，無相為體，無住為本。

什麼是無念？「無」是沒有分別取捨、沒有染著於人事萬物一切境界；「念」是從畢竟空寂、不會被染污的自性清淨心所生起的心念。「無念」就是沒有分別染著的「清淨心念」。這樣的清淨心念，能見到人事萬物一切境界，都是因緣和合的

假有，能善觀「假有」為妙有，能善盡妙有的妙用。

惠能教誡我們，「清淨心念」是禪宗的宗門要旨、是修習祖師禪法最重要的觀念。

因為如果不用清淨心念觀照一切，就不會明白人事萬物一切境界都是因緣和合的假有，就會誤以為有一個永遠不變、永遠存在的「我」，就會對眼耳鼻舌身意的感官或境界存有執著念頭，而被外境和身心現象所蒙蔽，永遠在妄想執著中打滾。所以，祖師禪以清淨心念為宗要，從根源下手，破除「誤以為有我」這個所有妄想執著的來源。

當我們以清淨心念面對萬物境界時，不住著在萬物境界為其束縛，就是「無住」；在面對萬物境界時，以清淨心念離開對這些境界的妄想念頭，於相離相，就是「無相」。

惠能教誡我們，用無念、無住、無相的智慧，觀照自心，面對一切萬物、身心現象，不分別對待、不分辨取捨，這樣，就能見性解脫。

不思善、不思惡，哪個是本來面目？

惠能第一次指導修學者，就是用這個方法，令得修學者言下開悟。

惠能從五祖弘忍處得法後，因遭人忌，就帶著傳法的衣鉢，開始了他的逃亡生涯，一路往南逃跑。眼看著就要被人追上了，惠能索性丟下衣鉢，放在大石上，藏身於草叢中，對著追來的人大喊：這件僧衣就是傳法的信物，你趕快拿了就走吧！

追來的人叫做惠明。惠明聽了，伸手就取。不料輕輕的一件僧衣，身強體壯的惠明卻怎麼都提掇不動。畢竟惠明在五祖弘忍的座下修學多年了，拿不動僧衣的當下，他馬上起了慚愧心，對著惠能聲音發出來的方向大喊：我是為了法來的，不是為了僧衣來的。

惠能聽了這句話，就從草叢中走了出來，坐到大石頭上，說：你既然是為法而來，現在就聽我指導。不分別善、不分別惡，當下，你的本來面目是什麼？

以智慧觀照自心，對於一切萬物、身心現象，不分別對待、不分別取捨，惠明於言下大悟。



磨磚既不成鏡，坐禪豈得成佛？

很多人誤以為打坐才是修行，打坐才可以見性得解脫，忘了禪法是心法，一切都要以智慧觀照，從自己的心下手。

南嶽懷讓禪師（西元六七七～七四四，唐）指導馬祖道一的故事，就在教誡我們：禪不在坐！

馬祖剛出家的時候喜好打坐，一坐就是好幾個月。消息傳到南嶽懷讓禪師的耳裡，懷讓決定去探探這位用功的年輕出家人，看他是否值得造就。

懷讓看到馬祖很專心地坐著，就問：你坐在這裡，圖的是什麼？馬祖答：為了作佛。懷讓聽了，就拿起一塊磚頭，坐在地上磨了起來。

懷讓不停地磨著磚頭，終於引起馬祖的好奇心，馬祖睜開眼睛、開口問：您怎麼拿著磚頭在這裡一直磨？您磨磚，圖的是什麼？

懷讓：我要把它磨成鏡子。

馬祖：磚怎麼可以磨成鏡呢？

懷讓立即反問：磨磚不能夠變成鏡子，坐禪就能夠成佛嗎？

馬祖一向認為打坐可以成佛，從來沒有懷疑這個方法，懷讓的這句反問，當下把他震醒，趕忙追問：那，應該用什麼方法修行才可以成佛？

懷讓：譬如駕著牛車，如果牛車不走，你是要打車、還是打牛？馬祖聽了，無言以對。

牛車不走，當然是要打牛，打車何用？這就好比修行是要從心下手，不能從坐相（坐的形相）上面去求。

懷讓繼續說：你是學坐著的禪呢，還是學坐著的佛？用坐的方法得到的不是真正的禪，因為參禪不在坐跟臥的用功；如果你是要學坐著的佛，佛沒有固定的相。佛法是無住法，不應該取捨，而你偏偏執著於用坐的方法成佛，這就叫做殺佛。

馬祖知道自己用錯方法，立刻禮拜懷讓，進一步請教：應該怎麼用心，才能合乎諸法的究竟實相？

懷讓：很好，你現在知道學習心地法門，要從心上用功。心就像大地，法就像種子，我給你的指導就好像是天降甘霖。趁著你我的師徒之緣，你應該可以見道。

從此之後，馬祖不再執著於坐相上的用功，跟隨在懷讓身邊修學了十年。

不看心，不看淨，不是不動

禪不在坐。

很多人誤以參禪就是要打坐，最好是坐在那裡不動；最好能夠像枯木、像死灰、像古廟香爐，沒有任何起心動念；或者在坐的時候，看心或是看淨。在禪宗六祖惠能的眼裡，這些都是不正確的修行方法。

惠能說：頓門禪的坐禪，不看心、不看淨、也不是不動。

為什麼不看心？看心，是認為有一個心可以去看（參究、努力），這個見解的本身就是「妄」。禪宗二祖慧可向達摩祖師求法的故事，就是告訴我們「以為有一個心」，其實是個大妄想。

慧可向達摩祖師求法時，說：弟子的心不安寧，請師父為我安心。

達磨：拿心來，我幫你安。



慧可找了半天，拿不出心來，只好回答：覓心了不可得。

達磨：我已經為你安心了。

人事萬物一切境界都是因緣和合的假有，在因緣和合之前不存在，在因緣散盡之後更沒有，人事萬物的本性是畢竟空寂。既然空寂，哪裡有一個心可看、可努力？

頓門禪不看心，也不看淨。為什麼不看淨？我們的自性空寂，無可染著，所以叫做清淨。空寂而無可染著的「淨」，是沒有形相的。如果你「以為有一個淨」，想要用功去找那個淨，這也是個妄——障礙自己空寂的本性，被淨相所縛。

還有一些人認為，修行就是要對治昏沉妄想，要把心止於一念（止），然後觀照心念的動靜狀態（觀），感受事相上的安心或寧靜，到達身心不二，物我一如的境界。看在惠能的眼裡，這些都不是正確的修行方法，都不是祖師禪。

惠能指導我們，祖師禪的坐禪方法，不看心、不看淨，也不是不動。惠能說，「不動」不是身體坐在那裡像木石一樣，而是在待人接物時，不掉落在人事萬物的是非好壞、善惡得失、分別捨取上面，這樣，當下就是自性不動。

惠能說，不知道修行方法的人，身體雖然坐在那裡，看起來好像如如不動，但只要一開口，就說三道四，滿口都是別人的是非長短好惡。念頭起滅，不停的分別取捨，這樣的打坐，完全和坐禪「不動」的道理相違背。

惠能破除了一般人對坐禪的迷思：第一，千萬不要誤以為坐禪就是「拘身在坐」，身體不動搖，坐著不動，或是心裡沒有任何的念頭；第二，千萬不要誤以為坐禪是要把我們的心「止於一念」，以這一念去參看清淨本性。惠能告訴我們，這些都是對坐禪的誤解，都不是正確的坐禪方法。

心念不起為坐，自性不動為禪

那，什麼是坐禪呢？

禪宗六祖惠能說：對於外在的一切善惡境界不起心動念，叫做「坐」，向內見到自己的本性不動，叫做「禪」。

也就是說，「坐」是一種修行功夫的實踐，是在展現當我們面對一切事、物、法、相時，能夠善用智慧觀照，分別了知一切萬物的各個境界，但是因為明白一切

萬物都是因緣和合的假有，所以不會對一切萬物生起好壞善惡差別對待和執著取捨的念頭（坐）。而即使起心動念，你也能當下見到自己的本性是空寂清淨的、是不動的（禪），不會掉落在這些分別取捨的念頭上。

坐禪，就是以智慧（坐）跟清淨心（禪）相應，然後生起如幻的智慧去對治一切因緣和合的幻境（假有）。如果能隨著種種的幻境，而生起不同的幻智去對治這種幻境，這才叫做真功夫，才叫做坐禪的實踐。

這是非常重要的觀念，千萬不要以為坐禪只是坐在那裡眼觀鼻、鼻觀心。頓門禪的修學者不是只有在禪堂裡打坐時，才在坐禪，而是時時刻刻都在坐中、都在禪中，都在以智慧和清淨心相應。在日常生活中，依此應用，遍及一切。

不看經、不學禪，總教伊成佛作祖去

換句話說，坐禪是一種智慧的妙用，因為知道一切萬物都是因緣和合的，雖然有生生滅滅的形相，但本性空寂，所以就不必掉落在形相上面去追逐。因此，煩惱



不一定要刻意去除，佛果也不一定刻意去成，不會掉落在有法可得、可證，或有身心可了、可成，這就叫做「無可修」。

既然無可修，為什麼要修？因為，雖然一切萬物本性是空寂的，你本來就是像佛一樣的解脫自在，但是還有因緣果報的假相在，你受用不了、你掌握不住，所以必須落實地去修行，在「無可修」中起修。

在「無可修」中起修，要修到什麼程度？修到相應於「無可修」。這就像平常健康的人，是不會感覺到自己需要吸氧氣的，但若病了、或攀登高山，就會有吸氧的需求。

需要修行，是因離開了禪（不動的清淨心）。因為自己身心掉落到差別對待的「相」，所以需要坐禪，這時候，你是凡夫。如果你體悟到了「無可修」，就像健康的人一樣不需要吸氧了，當下你就是解脫自在的自由人。

總結來說，頓門禪的坐禪，絕對不是眼觀鼻、鼻觀心，或是把自己繫在一個方法上。六祖指導修學者，時時要跟以智慧和自己的清淨心相應；自己修持，自己實行，自己悟道。

因此，得道不必在坐相，修行在著衣吃飯之間。我們在祖師語錄裡，經常看到這樣的教誡。

王常侍參訪臨濟義玄禪師（西元七八七？～八六七，唐），問：這一堂的出家人，還看經嗎？

臨濟：不看經。

王常侍再問：那就是在學禪囉？

臨濟：不學禪。

王常侍接著問：經也不看，禪也不學，那都在做些什麼？

臨濟答：總教他們成佛作祖去！

沒有什麼經一定要看，也沒有什麼方法一定要學，重點在於時時刻刻以智慧觀照和清淨心相應，當下成佛作祖、自在解脫。



密碼三：不離世間

惠能指導我們修行的方法：以智慧觀照，明白人事萬物一切境界都是因緣和合的假有，所以在面對萬物境界時，不生起愛憎好惡、分別取捨的妄想念頭。在生活中，時時刻刻都以智慧觀照和清淨心相應，不被妄想執著的雲層所遮蔽，就能見到我們像陽光一樣耀眼的自性DNA，這樣，我們人人都是解脫自在的自由人。

但是，難道要沒有愛憎好惡，才叫做清淨？躺在病床上的植物人都還會傷心掉淚，難道要完全沒有感覺、變成死人，才叫做沒有妄想？

惠能對臥輪禪師（生平已無從考據）的判論，正好可以回答這個疑問。

於第一義而不動

有一位出家人向惠能轉述臥輪禪師的偈子：臥輪有伎倆，能斷百思想；對境心不起，菩提日日長。意思是，臥輪禪師有很好的修行技巧，可以斷除千百種的思緒和妄想，面對人事萬物、一切境界時，完全不會起心動念，所以智慧一天一天的增長。

惠能聽了，說：這個偈子表達的境界，還沒有明心見性。照這個方法修行，只會更加束縛、不得解脫。

惠能於是做了一個偈子，教誡大眾：惠能沒伎倆，不斷百思想；對境心數起，菩提作麼長？意思是，惠能沒有什麼修行的技巧，也沒有斷除千百種的思想，面對人事萬物、一切境界時，心念數起，智慧又怎麼能增長？

這，究竟怎麼了？既然因為妄想執著，我們才不能啟動自性DNA，那麼，不就是要斷除妄想執著嗎？為什麼臥輪「能斷百思想、對境心不起」是束縛、惠能「不斷百思想、對境心數起」才是解脫？

對境心不起，叫做死人。只要是沒有喪失器官功能的人，本來就會有眼耳鼻舌

身感官境界的種種妄想，以為需要斷除這些境界妄想，其實是住著在「有」妄想的形相上面了。「有」妄想這個想法的本身，其實就是一個妄想。如果執著在「一定要斷除妄想」的這個想法上，那就更加束縛了。

惠能說他自己「對境心數起」，意思是說，在面對萬物境界的時候，他不停地生起空寂的清淨心（無念），以清淨心觀照眼耳鼻舌身意感官境界的種種妄想，明白「妄想」的真實本性是「空」，所以就不會住著在妄想執著的境界（無住），就能離開妄想執著的境界（無相）。這樣，就不會在停留妄想執著上而分別取捨，這樣，就是在解脫的道路上前進，

惠能藉由這個偈子教導我們，不要擔心、也不必想盡方法去斷除眼耳鼻舌身意的見聞知覺。在面對人事萬物、一切境界時，只要生起我們的清淨心，清楚地覺知、分辨種種感官境界和妄想，而能於相離相、不住著不染境、不被動搖，才是真正的解脫自在。這也正是佛陀在《淨名經》所說的：善分別諸法相，於第一義而不動。

換句話說，祖師禪不是教你遠離世間、斷除喜怒哀樂愛惡欲，而是在生活的當下，當你面臨這些境界的時候，你歷歷分明每一個境界和身心感受，同時，你清楚

明白，這些境界和感受，都是因緣和合的假有，所以不會住著在這些境界，不會被這些身心現象侷困或束縛。

而且，你清楚明白，你所遭遇的每一個當下，都是無數個「前一個當下」最美的和合展現，都是妙有。既然是妙有，就不必斷除妙有的境界和感受，你依然如實的保有這些妙有，該怎麼做（第一義）、就怎麼做，不為萬物境界或身心現象所侷困或動搖（不動），善盡這些妙有的最大妙用。

就像我們在前面章節所提到的棒球投手王建民一樣，在球場上，他當然清楚對方球隊的實力強弱、打擊手的火力、聽得到球迷的歡呼或叫囂，但只要站上投手板，他眼裡看到的，只有捕手和捕手的手套，這一球該怎麼投、他就怎麼投。他就是這樣，一球一球投。

一球一球地投——你是什麼樣身分的人，就在每一個當下，去做符合你當下身分該做的事。人事萬物，各就其位，各司其事，這就叫做「世間相常住」。

所以，不要害怕，你不必沒有知覺、變成死人才叫做解脫，而是在日常生活中「善分別諸法相，於第一義而不動」。依此應用，遍及一切，修行就不再只是空洞



的勵志言語或想像的空靈境界，而是落實在你的穿衣吃飯之間。我們在祖師語錄裡，經常看到這樣的教誡。

吃茶去

有兩位修學者前來參訪趙州和尚（西元七七八～八九七，唐），趙州問其中的一人說：你到過這裡嗎？修學者答：沒來過。趙州：吃茶去。

趙州再問另一個修學者：那，你以前來過嗎？這位修學者回答：來過。趙州也教他：吃茶去。

趙州的弟子聽了，丈二金剛摸不著頭緒，只好問趙州：老和尚，沒來過的人，您教他吃茶去，我還能理解，為什麼來過的人，您也教他吃茶去呢？

趙州回他一句：吃茶去！

喝茶去吧！日常生活的例行瑣事，就是最佳的修行道場。

端茶即接 盛飯即食

龍潭崇信（西元？～八三八，唐）出家後，跟隨著天皇道悟和尚（西元七四八～八一〇，唐）好幾年了，可是師父從來沒有向他說法。有一天，這個弟子耐不住了，對師父說：師父，我在您座下這麼多年了，到現在您都沒有指導我。

師父聽了，很驚訝地說：咦？我常常指導你啊，怎麼說沒有呢？弟子聽得一頭霧水，問：您指導過我什麼了？

道悟回答：你每天替我送茶來的時候，我就接過來喝；你給我送飯來的時候，我就接過來吃；你向我行禮的時候，我就點頭回禮。難道這不是指導嗎？

待人接物、著衣吃飯，哪個不是修行？

了事底人如何？著衣吃飯

有修學者問趙州和尚：了卻生死大事的人，在做什麼？

趙州：正在大修行。

修學者再問：那，不知道和尚您還修行嗎？

趙州：我就是穿衣吃飯。

明明問的是修行，怎麼老和尚回答穿衣吃飯呢？修學者忍不住再問：穿衣吃飯是平常事，我是問您有沒有在修行？

趙州：不然你以為我每天都在做什麼！

哪個不是精底？

禪的修行在行住坐臥，時時刻刻、在在處處，功夫綿密、不留縫隙。何處不道場？何處不成道？祖師連走在市場邊上聽人賣肉都能開悟，修學者就是要這樣用功！

盤山寶積禪師（生卒年不詳，唐）有一天從市場上經過，聽到一位客人對著肉鋪的老闆說：老闆！來一斤上等的肉。只見肉鋪老闆把手上的屠刀一放、立在攤架上，雙手對叉胸前，回敬一句：客人，您說，這哪一塊不是上等的肉？寶積聽了，

當下有所省悟。

肉鋪的老闆是老王賣瓜，自賣自誇，聽在修學者的耳中，倒不是瓜甜肉美，而是「眾生皆具如來智慧德相」，諸法如如、萬相平等，哪一個不是最完美的展現？

在生活中覺醒

祖師禪教導我們，以清淨心觀照知覺見聞和感官境界，不停留在對知覺感官的貪愛或厭惡，也不被這些妄想境界所影響，而是不為所染、不為所動地善盡一切最完美的妙用。所以，事情到了你的手上，該怎麼決定、該怎麼做才可以發揮最大的效益，就如實地這樣處理，這就是「佛法在世間，不離世間覺」。

如果誤以為要離開人世間的所有一切，才可以修行得解脫，那就是「離世覓菩提，猶如覓兔角」，如同要在兔子的耳朵上找角一樣，永遠不可得。

不必到林中習定，不必在山洞閉關，不必遠離你的工作和家人，不必離棄你自己的身心感覺，你仍然可以保有你原本的生活。

你用功讀書、努力賺錢、生兒育女、送往迎來，你仍然會有喜怒哀樂愛惡欲，你一樣會經歷成功失敗、生老病死。只是，你以清淨心念，看待你生活裡的人事萬物一切境界，以清淨心念分辨判斷，為人生的每一個選擇做決定。

你了知所有的妄想念頭，都是因為心識作用誤執為真的結果，所以你不住著在心識作用，不為萬物境界所動搖，不被身心現象所束縛，你如實地善待每一個當下。你明白每一個當下的境界，都是因緣和合最完美的組合。所以你善待每一個當下的因緣和合，發揮每一個因緣和合的最大妙用。而且清楚，這個當下的最大妙用，就是下一個因緣和合最完美的促因。

在你的生活裡，念念都是清淨心。你不住著在萬物境界，不為萬物境界所染著，不因萬物境界而動搖，時時刻刻、在在處處，你都是一個不受束縛、當家作主的自由人，這樣，就是在生活中覺醒，就是在生活中自在解脫。

所以，不必祈求來世，你的今生就此圓滿；不必移民到潘朵拉星球，地球就是你的人間淨土。

這，就是祖師禪。

密碼四：參箇「無」字

祖師教誡我們，解脫之道，不在坐相，而是在日常生活中，時時刻刻，以智慧觀照。有沒有什麼方法，可以讓我們在修行路上更為得力呢？

黃檗希運禪師（西元七六五～八五〇，唐）的建議是：如果你是個真心想要尋求自在解脫的大丈夫，那就老老實實地參究一個公案。

什麼是「參究一個公案」？要怎麼「參究一個公案」？

公案原是指古代衙門裡用來判斷案情的文件檔案（案牘），禪宗把祖師行誼和師徒之間的應答語錄，稱為公案，是因為我們可以從語錄中的師徒應答，來判斷修學者的悟境。

在語錄裡，我們可以看到祖師大德依據修學者的心性境界和不同的根器，所給

予的善巧指導，對於講求自證自悟的禪宗而言，這樣的語錄就像是臨床實驗報告或田野教學記錄，語錄裡的每一故事，就是一個實證的個案。

禪法原是佛陀的心法，不偏重經典教理的研究，再加上要求修學者「各自觀心，自見本性」，祖師禪因此並沒有發展出結構性的理論基礎或修學方法。所有的參禪要旨，反倒因此全都集結在公案語錄裡，語錄就成為禪門的最佳教材。

若是箇漢子，參箇公案

禪門的修學者閱讀語錄，就好像年輕的創業者喜好閱讀大量的企業家故事一樣，目的在於從別人的故事中，找到自己的得道解脫或事業成功的方向。

但對創業者來說，再仔細的閱讀，都無法真實體驗企業家在面對頭號對手削價競爭、創業夥伴全員內訌、甚至瀕臨破產之際的猶豫和決斷；再多的閱讀，也不能確保自己達成成功或免於失敗。同樣地，語錄雖然記載了歷代祖師根據修學者當下的心性和悟境所給予的善巧指導，我們固然可以從中汲取前人的學習經驗，但是其



中的悟境，往往只在師徒之間，外人難以略窺一、二。就算全看懂了，那也是別人的悟境，和你不相干。

這些不相干的，如何和你相干？祖師指導我們，要用心去「參」。

「參」的意思，是用心、把心加入到某個語錄故事或故事裡的某句話裡去探個究竟。要加入到什麼程度？要加入到身、心、全世界，都只剩下這個語錄或這句話，才叫做「參」。

整個參究的過程，不在於找到經典教理上的答案，也不在於理性思考的推敲，而是不斷的問自己「究竟是什麼？」，透過不斷、重覆的提問，對這個故事或這句話產生懷疑、疑情、疑團，直到有一天，疑團粉碎，當下啟動自性DNA。

大概最晚從黃檗開始，禪宗祖師就以「參」禪的方法，指導修學者「參公案」，又稱為公案禪。黃檗指示修學者參究的公案，是趙州和尚的「無」字公案。

有人問趙州和尚：狗有佛性嗎？趙州答：有。後來又來了一人，同樣問趙州：狗有佛性嗎？趙州答：無。為什麼趙州先答有、後答無？佛陀說「大地眾生皆具如來智慧德相」，為什麼趙州說狗沒有佛性？趙州回答無，什麼是無？究竟什麼是無？

這樣一再地用心提問，就是「參」。

黃檗說：時時刻刻就是參究這個無字，晝參夜參、行住坐臥，穿衣吃飯上廁所，心上都要照顧著這個無字，日久月深，工夫打成一片，忽然心花頓開，就能見得本性，就不會被天下老和尚的舌頭瞞。

黃檗期勉修學者在「無」字上用功，時時刻刻參這個「無」字，用功到疑情成片，突然之間，心花頓開，見自本性，啟動自性DNA，就會發現：所有的經典教誡都是祖師們為了指導修學者，不得已而為的善巧方便，原來一切就是這麼老實簡單，只要見得本性，就不會被天下老和尚的舌頭（言語教誡）所瞞騙。

什麼是無？

後來，因為語錄的故事太過冗長，有時候又有太多的情節和對話，參究起來不容易得力，大慧宗杲禪師（西元一〇八九—一一六三，北宋、南宋）就改而指導修學者「參話頭」，只截取某個語錄故事裡的一句話，指導修學者用心參究。參話頭

又稱為話頭禪，大慧宗杲因此被稱為話頭禪的始祖。

趙州的無字公案，在話頭禪始祖大慧宗杲的手上發揚光大。大慧宗杲指導修學者單參一句話頭「什麼是無？」，他說：只這一個「無」字，便是斷生死念頭的刀子。妄念起時，就提起這個「無」字，不停的提起，突然間，什麼念頭消息都沒有時候，你就會像回到家一樣的安然自在，你就會見到你自己的清淨本性。

因為要不斷地問自己同樣的一句話，又不能在經典教理或智識上尋找答案，所以很多人剛開始接觸話頭禪的時候，感到很無聊，我自己剛開始學習話頭禪的時候，也是一樣。我雖然時時刻刻問自己「什麼是無？」，但是一句又一句的話頭，咀嚼起來，就像古人說的「嚼棉花」一般，讓人感到索然無味。不過到了後來，我卻最能從參話頭得力，話頭禪也成為我指導修學者最主要的方法。

其實，參話頭首重心態。修學的人要帶有很強烈的心，堅持要用這個方法來突破自己的迷惘，要很強烈地告訴自己，我一定要藉這個方法來認真努力，一定要究竟了解「什麼是無」！

這個強烈的心，就是一種熱情、一個強烈的需求、一個來自於我們內心真正所



需要的一個慾望，想要達致究竟的成就。嚴格地說，這個強烈的心也叫妄心。但是我們在剛開始練習話頭禪的階段，一定要有這個妄想，才能夠讓我們升起一種非常強烈、想要去了解、想要去成就的心。

千萬不要因為「無念、無住、無相」，所以你就放下一切、沒有分別，而是要像我們在前面章節所講的，要在「無可修」中起修，要以很強烈、很真實的慾望，努力地在話頭上用功。否則就會像我剛開始學習參話頭的時候一樣，因為沒有動力，反而覺得「為什麼要這麼問」？

有了強烈的心之後，我們要念話頭。

把話頭和生命連成一體

為什麼要念話頭？因為我們的妄想真的太多了，所以我們要一再重複地念這個話頭、熟悉這個話頭，我們要把這個話頭念得很熟，熟到好像我們跟這個話頭沒有任何的距離，一直到這個話頭不容易被妄想打斷或外境干擾，熟悉到可以一句接著

一句「什麼是無？」，這樣，我們才能繼續不停地問下去。

更重要的是，在念話頭的同時，要帶起我們的「疑」。

「什麼是無？」不是一個平鋪直述的句子，而是一個疑問句，這個疑問句問的是「無」。因為問得很抽象，所以使得我們的心，沒有一個真實的對象可以去攀附，也沒有一個具體的答案可以去尋找，久而久之，你就會覺得很無聊，沒有意義。

所以，在問話頭的同時，要把這個問題跟我們的生命連成一體來問，惟有如此，這個問題才會展現真實的力量，你才会有真實的感受。

什麼叫做和生命連成一體？或者，要怎樣才能和生命連成一體來問話頭？

有一位修學者曾經和我分享他的經驗。這位學員在參加禪期的經行（用行走的方式體驗禪法）時，突然被問到：走的人是誰？他聽到這句話的時候，一股震撼力量從他心裡產生：活到今天三十五歲了，我怎麼到現在還不知道這個「走的人」是誰呢？

當我們產生這種震撼的時候，就要把這個的震撼運用到問話頭上。例如可以接著問：但怎麼會是無呢？明明我體驗到、的的確確有我這個生命的存在，可是我跟

著他（走的人）三十五年了，我怎麼不知道他（走的人）呢？佛陀告訴我們，「無」是一切萬物、乃至於我們每一個人生命的究竟答案，這個究竟的答應，為什麼會無？還有一些學員告訴我，在使用打坐的方式參話頭的時候，往往會感受到好像下一口氣就要上不來了，因此心生恐懼，身體也跟著緊張起來，如果愈來愈嚴重，就沒辦法繼續用功打坐。其實，這只是因為太在意身心現象所造成的反應。

在我所知道的禪宗歷史、以及我的學習和教學經驗裡，從來沒有一個人因為參話頭而導致停止呼吸、休克或死亡。所以，如果遇到這種情形，你不必害怕，只要不去管這個呼吸對「我」現在這個身體產生了什麼影響，下一口氣還是會上來，你還是會繼續呼吸。

會因為一口氣好像上不來，就恐懼到了不能繼續打坐的程度，主要的原因，在於我們不了解生死的究竟實相。這時候，只要我們繼續把這個恐懼用在參話頭的問題上，就是把問題和生命連成一體來問話頭。例如：我知道最後一刻來臨的時候我必然會死，但是為什麼佛陀告訴我們不生不死？沒有生、也沒有死的，究竟是什麼？這樣就是把疑情建立在我們自己的身心上面，自然而然，這個疑情就會落實，



你在問話頭的時候，就會有比較真確的感覺，在用功的時候就會感到用得上力。

這樣，你才是在「參」。

降服自己的心

大部分的人需要經過密集的練習和指導，才可以體驗一句接著一句「什麼是無？」的綿密，才知道什麼是「功夫打成一片」。初學者雖然暫時還沒有辦法時時刻刻都在心上照顧這個「無」字，但可以試著在著衣吃飯的「縫隙」之間，提起一句「什麼是無？」。

開了六個多小時的會，你盯著白板上密密麻麻的字，腦中一片空白，不知道為什麼要坐在這裡，心煩氣躁，這時候，請試著提起一句「什麼是無？」。你看著手上剛買的彩券，沉醉在中了頭彩新台幣十一億的想像，正當神遊夏威夷 *Hawaii* 海灘之際，不要忘了「什麼是無？」。你帶領團隊，從競爭對手的手上搶下了一張創紀錄的訂單，公司全年業績因此成長百分之八十，老闆為你和他的團隊大擺慶功

宴，在酒酣耳熱、歌舞歡騰之際，請試試「什麼是無？」的震撼！

更重要的是，「什麼是無、應無所住、以智慧觀照」所要降服的，是我們自己的心。如果你因此能有所受用，能夠把自在解脫的觀念和體驗，分享給你的親朋好友，那更是美事一樁。

但是，如果你看到「什麼是無、應無所住、以智慧觀照」就拍案叫好，趕快拿筆記下來，準備在明天一大早，就去找每天緊盯著你工作進度不放的同事 Linda，一定要告訴她「你看，你就是這麼執著，你要應無所住，你要問你自己什麼是無……」。如果你現在正準備這樣做、或已經這樣做了，你就是惠能所說的「身雖不動，開口便說他人是非長短好惡」，不斷地住著在分別取舍的妄想境界，和解脫自在的道理背道而馳、漸行漸遠。

千萬不要忘記，「什麼是無、應無所住、以智慧觀照」是降服自己的方法，而不是檢討、斥責、或降服別人的工具。如果你真的耐不住、或認為對方真的需要你的適時提醒才能得力、才能放下妄想執著，至少照個鏡子：刮別人的鬍子之前，請先把自己的鬍子刮乾淨。

我自己從參話頭得力，對話頭禪深具信心，我所指導的禪期，也以話頭禪為主要的修行方法。當年，大慧宗杲指導修學者單參一句話頭「什麼是無？」，曾經在一夜之間令得禪堂內數十位修學者開悟見性，可見「無」字話頭刀鋒之犀利，可以令得我們自在解脫。

密碼五：覓善知識，親眼見月

惠能教導我們修行的觀念和方法：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，如果不知道如何直用此心，那就「以智慧觀照，於一切法不取不捨」。

惠能和我們分享他啟動自性DNA的經驗，他說，當他聽到弘忍大師為他講解《金剛經》而能「言下便悟、頓見本性」，其實也只是以「應無所住」的智慧，觀照自己的心而已。因此，他鼓勵修學者要「各自觀心，自見本性」。

各自觀心、自見本性並不需要遠離世間到水邊林下習定、或到山間洞裡去閉關修行，也不是坐在那裡眼觀鼻、鼻觀心，而是在生活的當下、著衣吃飯之間，該怎麼做、就怎麼做，你就是如此地在生活中覺醒，自在解脫。

更進一步的精進修行，在於參個「無」字話頭。晝參夜參、行住坐臥上廁所，

隨時提起「什麼是無？」，把這個「無」字和你的生命連成一體，日久月深，突然驀地裡，你就能感受到一種像回到家一樣的解脫自在。

祖師禪法，真的就是這麼老實簡單！

放下之後，清涼自在

如果依此修行，還不能啟動自性DNA，就必須尋訪大善知識。善知識是梵語 Kalyananitra 的漢譯，意思是能解悟解脫真理、指引解脫之道的良朋益友。

我的師父聖嚴長老就是得遇靈源宏妙老人（西元一九〇二—一九八八）這位大善知識，在靈源老人的言下開悟，放下所有妄想執著。

聖嚴師父在他的自傳《雪中足跡》分享他的「放下」體驗。

有一次，聖嚴師父在高雄佛教堂掛單（寄住），巧遇靈源老人，兩人同住一間寢室。靈源老人夜裡不倒單——不躺身睡覺，而是像打坐一樣的盤腿坐著入眠。這種坐姿睡覺，能讓人不作夢，得到真正的休息。我的師父看了，就跟著一起打坐。

坐到一半，聖嚴師父忍不住開口：可以請問您一個問題嗎？老人回答：可以。

當時，我的師父因為國民黨和共產黨的戰爭，以軍人的身分離開上海、來到台灣，尚在軍中服役的他，在現實生活和學佛理想之間，充滿著困惑，所以問題一個接著一個：我還會成為一個和尚嗎？我應該向誰學習？我要做一個怎樣的和尚？我要如何利益自己和他人？佛法如此廣大深奧，我要從何下手？無量無盡的法門，我該選擇哪一個修行？

坐在一旁的靈源老人，一次又一次地問：還有嗎？還有嗎？

就像受到鼓舞一樣，聖嚴師父把所有的鬱悶和疑惑傾洩而出，問題排山倒海而來，突然之間，靈源老人舉起手，重重地打在床板上，大喝一聲：放下！

頓時，聖嚴師父汗如雨下，全身清涼。曾經有的疑問和絕望已經消失，世界上再沒有任何的問題。

我的師父描述，自從「放下」之後，他的心安定了。在此之後，雖然一樣會為手上的事情做計畫，一樣會受到誘惑，會有慾望、怨恨、焦慮、恐懼種種情緒，但他都能立即釋放這些心理反應，感到非常自在。

在禪宗語錄裡，我們可以看到許多修學者，因為善知識的一句話、一聲大喝、一棒、一踢，甚至轉介到他處修學，而能開悟見性的故事，但不要忘了，善知識只是一個指路人，對修學者來說，最重要的是老老實實地身體力行、自己體悟。

惠能教誡我們，要「口念心行到彼岸」。

口念心行到彼岸

只要略涉佛法的人，人人都會說「大智慧到彼岸（摩訶般若波羅蜜）」。「彼岸」普遍被視為佛國淨土的象徵，是一個可以和諸佛菩薩一起共同生活、共同修習佛法的地方。後來，因為淨土宗的提倡，很多人都以念佛求生西方淨土做為學佛的目標。

但是求生西方、彼岸淨土這個議題，到了惠能的手上，有了不同的體驗和詮釋。惠能提出一個疑問：東方人造罪，念佛求生西方；西方人造罪，念佛求生何國？

惠能告訴我們，西方在眼前，此岸就是彼岸。他說：著境生滅起，就是此岸（凡



夫)；離境無生滅，就是彼岸(成佛)。如果執著在萬物境界上面，而對人事物生起貪愛的取捨分別，這就叫做著境、就叫做此岸。如果能夠不被這個境界所遷動、不隨之起舞、不執著、也不貪戀，就叫做彼岸。

所以，不一定乘舟渡海遠離此岸才能到達彼岸，只要不被境界束縛，此岸就是彼岸。

但是，看在六祖的眼裡，如果只是口中念著摩訶般若波羅蜜，就像幻、化、露、電一樣，不過是夢幻泡影；要真的能「口念心行」，心口相應，才能體驗到自己的清淨本性，才能夠了知離開自性別無他佛的大道。

換句話說，在「理」上能有正確的認知，固然重要，但這些認知終究和自己的見性經驗沒有關係，了不起在文字上風花雪月一番，或在口舌上占一些便宜而已。這點兒花拳繡腿，若真遇到練家子，當下就被殺得片甲不留。

參禪如果落得流於文字禪、口頭禪，不但辜負了歷代祖師的教誡，對自己更是了無交代、委實可憐。

八風吹不動，一屁打過江

宋朝大學士蘇東坡好學佛道，經常和金山寺的住持佛印禪師(西元一〇三二—一〇九八，北宋)談禪論道。

蘇東坡很認真的參禪打坐，有一天，他在打坐的時候自我感覺良好，於是寫了一首詩，專門派人送給佛印，要讓佛印看看自己的禪定境界，這首詩是這樣寫的：稽首天中天，毫光放大千，八風吹不動，端坐紫金蓮。

白話文的意思是：我向佛陀叩首，忽然間感覺自己放起光來遍照三千大千世界，世俗的八風(利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂)都已經吹動不了我，我端坐在紫色的金蓮花上，像佛一樣如如不動。

佛印看了之後，拿起筆來，批了「放屁」兩字，派人送還給蘇東坡。

蘇東坡急著要看看佛印如何讚賞自己的禪定境界，一收到佛印的回信，立刻打開信來，哪裡想到映入眼簾的竟是「放屁」，氣得他怒髮衝冠，立即操舟渡江到金山寺，找佛印理論。

佛印果真是蘇東坡的知己，早料得他的反應，所以出門去了，只在門上留下了一個對聯：八風吹不動，一屁打過江。

蘇東坡看了，無言以對。

三歲兒雖道得，八十老人行不得

在修行的道路上，如果只是「口念而心不行」，再多的言語教誡，也是枉然。

大文人白居易參訪鳥窠道林禪師（西元七四一～八二四，唐），問：佛法的大意是什麼？

道林回答：諸惡莫作，諸善奉行。

白居易聽了很不以為然：這連三歲小孩也會講！

道林說：是啊，連三歲小孩也會講，但是八十歲的老人卻還做不到。

如果不能身心力行，親自體驗，就算有再多的言語教誡，都和自己的究竟解脫沒有關係！



尿是小事，須是老僧自去始得

有人問趙州和尚：請法師講解修學最急切的事。

趙州回答：尿尿這種小事，到現在，還得要我這個老和尚自己去。

修學者問的是急切處，漢字裡「內急」也是急，所以趙州話鋒一轉，把急切轉為內急，「急切處」就變成上廁所、尿尿這等事了。

修行哪裡有什麼是急切、什麼是不急切的分別呢？再說，急切、不急切也都落在相上。

尿要自己去，飯要自己吃，修行就是要自己從心下手、老實用功。

惠能提醒修學者，每個人的自性DNA本就具足圓滿，解脫之道本應自證自悟，只有當自己在修行方法上不能得力時，才需要善知識的導引。如果執著於需要依靠善知識、或者期望因為善知識而能得解脫，那就變成妄想。

佛陀在《楞嚴經》中比喻他自己的教誡，就像「以手指月」。修學者因為善知識的手指，而知道月亮的方向，這時候，就應該沿著手指的方向，親眼見月。如果

誤將手指當作月亮，不但見不到月亮，也失去了以手指月的原意。

佛經、公案語錄、高僧大德的言教或著作，都是善知識語言文字的教誡，對修學者來說，這些都是修行道路上的導引，都是手指。手指再多、指得再久，就算換成最精準的GPS（衛星定位系統）為你指路，在你眼前的，不過是幾根手指或一台衛星定位儀，終究不是月亮。

月亮要由你親眼去見，你的自性DNA，要由你自己啟動。



棒喝齊下

惠能之後，祖師禪的教法演繹。做師父的為了讓弟子開悟，不惜棒喝齊下、機關盡出，祖師禪風獨樹一格，遍地開花。

祖師禪是生活禪法，祖師對弟子的指導不限於禪堂的用功，所以在禪門語錄裡，經常看到祖師以日常用品做教具，有拂便舉、拿棒便打，逢到手邊無物，就隨手一擰、放腳一踢。

對於初次接觸祖師禪法的人來說，這些語錄故事確實熱鬧、精采好看；對於稍能用功於祖師禪法的人而言，卻能明白其中機關險要、處處殺機。其實，所有師父的「異常」行徑，都是為了破除弟子妄想執著的巧妙手法。

在接下來的幾個章節，我選錄了許多像「動作片」一樣、讓人目不暇給的語錄

故事。從這些故事中，你可以更具體地認識祖師禪的要義和修行方法，你也可以試著用我們在前面所講的「參」的方法，體驗其中的悟境。

現在，就讓我們從「擰鼻子」的故事開始。

擰鼻

有一天，百丈懷海（西元七二〇～八一四，唐）跟著師父馬祖道一走在路上，看到一群野鴨子飛過，師父問懷海：什麼東西？

懷海答：野鴨子。

再問：哪裡去了？

懷海：飛過去了。

師父一聽，馬上回頭擰住懷海的鼻子、用力一扭，懷海痛得叫出聲來。

師父：你再說飛過去看看！

懷海聽了，心裡有所省悟。

這師徒二人在「一擰鼻、一喊痛」之間，究竟發生了什麼事？

從形相上來看，野鴨子的確是飛過去了。懷海回答「飛過去了」是追逐外在形相、根據外在形相來回答師父的問話，表示懷海的修行仍然落在相上、有來有去。

一切萬物在因緣和合的「假有」上有來去、是非、善惡等等的分別，但萬物的本性卻都是空寂，沒有生滅來去可言。馬祖趁著這個「飛過去了」的機會，用力擰了懷海的鼻子，希望這一擰可以痛醒夢中人，讓懷海放下分別（來去）的執著。

馬祖並沒有白花力氣，懷海因這一擰一痛而有所省悟。

拂子

禪宗祖師有時用本性空寂來指導修學者，有時則從假有的妙用上來說法。「拂子」這個驅蚊的妙用工具，也就常被用來做為說法的輔助教具。

有一天，一位僧人前來參訪羅漢桂琛禪師（西元八六七～九二八，唐、五代）。桂琛舉起拂子對僧人說：這樣，會嗎？



僧人看了，馬上回答：感謝和尚慈悲指導。

桂琛：你看到我豎起拂子來，就說我在指導你，你每天看到山、看到水，山水不都在指導你嗎？

又有另一位僧人來參訪桂琛，桂琛一樣舉起拂子。這位僧人看了，讚嘆禮拜桂琛的教導。

桂琛對著這位僧人說：你看到我豎起拂子來，就讚嘆禮拜，你每天看到有人掃地豎起掃帚，怎麼不讚嘆呢？

「拂子」是驅趕蚊蟲的工具。印度的禪法在水邊林下修行，常有蚊蟲來擾，在《毗奈耶雜事》中記載，釋迦牟尼佛因此允許修學者可以用細裂布和樹枝等材料，做成拂子，驅趕蚊蟲。禪宗在嶺南發展，南方多蚊蟲，祖師也用拂子做為驅蚊工具。

桂琛「舉起拂子」這個動作是要告訴修學者，佛法無所不在、無處不是，在在處處都是修行的道場，所以山水在說法，材質和拂子相近的掃帚也在說法，何必要等到師父拿起拂子來，才說：哦，這是佛法？

後來有人把拂子當作是莊嚴的法器，或當做灌頂的法具，那就離拂子的原意更

遠了。

正因為拂子不過就像鋤頭、斗笠一樣，是舉手可得的日常用品，所以在祖師語錄裡，經常拿拂子來做比喻。

有一天，懷海侍立在師父馬祖道一的身旁，發現師父直盯著繩床邊的拂子看，懷海說：即此用，離此用。

懷海知道師父雖然不動——身體不動（沒有擰他的鼻子）、嘴巴不動（沒有動口講話），但卻正在對他進行無言的考問。馬祖沒有說出口的無言考題是：我現在看著的這個東西，應該要怎麼用？

懷海不必師父開口，直接就說：當下知道這個東西有什麼特色功能，對這些妙用一清二楚（即此用）；既然清楚明白這個東西的特色功能，就依照這些功能去使用它（離此用）。

什麼意思呢？譬如金錢可以使我們的生活更加快樂、身心更加自在，我們不必為了講修行、講儉樸，就去否定金錢，相反地，我們應該清楚明白金錢能帶為我們帶來益生的妙用，這就是即此用。

既然知道金錢的益生功能，我們就依此好好地使用金錢，這就是「離此用」。如果你不能善用金錢的妙用，反而為了追逐金錢而食不知味、睡不成眠，或者再多的金錢，都不能為你的生活帶來真實的快樂和滿足，這就不是離此用。

馬祖聽了，就問懷海：日後你動用兩片嘴皮子、說法度眾生的時候，要拿什麼來指導人？

懷海向前取了拂子，把拂子豎了起來。懷海豎起拂子的動作，表示他不只是動嘴皮子講話說法，而是要處處施展每一法（物、相、境）的妙用，隨擬一法，處處皆如。

馬祖看了，提醒地說：即此用，離此用。意思是，縱然是為眾生做種種的教導，也不應落在「眾生」的相上。佛陀在《金剛經》指導我們：度盡一切眾生，而實無一眾生可度。因為我、你、他人、十年前的我和十年後的我，這些都是因緣和合的假有，一切假有的究竟實相是空寂，所以沒有「度眾生的我」，也沒有「可被度的眾生」。

懷海聽了師父的話，就把拂子掛回原處。

懷海「掛回拂子」這個動作非常重要，意思是：即便是用了（這個拂子），也要離此用，不執著在「用」的種種假相上。

喝

就在懷海掛回拂子的當下，馬祖突然大聲一喝，這一喝，喝得驚天動地，喝得懷，喝得懷海三日耳聾。

我們看到這段文字，不要以為懷海的耳朵真的聾了，而是馬祖這一喝的力道之大，喝盡了所有的分別造作，喝得當下一切空無所有。整整三天，懷海處於定中，雖然能如常的行住坐臥，或許也能即聽即答，但一切聲色卻只是從耳邊眼前流轉而過。

這是一種禪定經驗。我的師父聖嚴長老在閉關期間，也有相似的遭遇。

聖嚴師父剛到高雄美濃朝元寺閉關時，有一次要把從台北寄來的近百箱書籍從一樓搬到二樓，聖嚴師父在搬書時提起一句話頭用功參究：搬書的是誰？不知何時，書已全然搬到樓上。



我自己在使用話頭禪法參究話頭時，也曾經歷二十多天的類以經驗。在這期間，雖然也能如常生活吃飯應答，但身邊的一切，卻宛然如幻。

這是修行者必經的過程，不必驚慌也不必驚豔，用我師父聖嚴長老的話來說，就是：路遇懸崖峭壁走過去，巧遇人間仙境莫逗留。峭壁或仙境，逢魔或遇佛，都和自己的清淨心沒有干涉，修學者要做的，就是繼續用功而已。

懷海的經驗不是因為師父馬祖的喝聲神通加持而得，而是具備正確觀念的修學者，在經過一段時間的用功努力之後，若能得遇適當因緣，或因一個眼神、一句話，或因一棒一喝、一拳一踢，就能當下領解，猶如心地種子適逢甘霖，萌芽茁壯。人人可為，人人可成。

禪宗史上第一喝，喝得懷海得大法。

馬祖的喝，後繼有人。馬祖座下第四世臨濟義玄經常以喝聲接引修學者，不但創建了臨濟宗，「臨濟喝」也因之聞名於世。

臨濟用喝聲來截斷修學者的妄想，他自己形容喝的妙用：有時一喝如金剛王寶劍，有時一喝如鋸地金毛獅子，有時一喝如探竿影草，有時一喝不作一喝用。

我的師父聖嚴長老就是在「臨濟喝」下，得悟見性。

當年，靈源老人誘引聖嚴師父說出心中的疑惑，一個接著一個的問題源源不絕，令得師父愈鑽愈深，然後以突如其來的一聲大喝「放下」，截斷師父所有的妄想執著，令得他當下見自本心，這正是臨濟宗下最經典的教法。

聖嚴師父的體驗後來得到靈源老人的印可，成為靈源老人的法子，傳承臨濟宗的法脈。

棒

喝是一種教學手段。一聲大喝，是要在猛不及防的當下，截斷修學者的心識，目的是要令其見自本心、識自本性。棒的作用也是如此，和「臨濟喝」齊名的，是「德山棒」。

德山宣鑑和尚（西元七八二—八六五，唐）常以棒打為教誡，而有「德山棒」的稱譽。

有一天，德山告訴大眾：今天我不答話，如果有人要問法，我就賞他三十棒。一位僧人聽了，就從行列中走出來，向德山禮拜，德山看了，伸手便打。

僧人很不服氣：我又沒問話，和尚您為什麼打我？

德山：你是什麼地方的人？

僧人：新羅人。

德山：你連船舷都還沒跨過，正好給你三十棒。

德山說，如果有人問法就得喫棒。這在禪門的教法裡叫做「奪」，用「不給人有關口處」的方法，不讓人有思考的空隙，目的是逼得修學者當下立見。

表面上看來，新羅（韓國）僧人雖然沒有開口向德山問法，但改而禮拜德山的行徑，卻已經在德山的話上造作、轉了一念，已經不是當下立見了。

德山的時代還沒有飛機，韓國到中國只有海運。這個新羅僧人雖然已經從韓國坐船到了中國來學習，但在修行的道路上，卻仍只是在語意上造作，所以德山說他連船舷都還沒跨過，該喫三十棒。

德山說自己的教法是：道得也三十棒，不道得也三十棒。



說，也賞三十棒；不說，也賞三十棒。因為重點不在說或不說，而是要當下立見。

早期祖師用來教誡修學者的「棒」，只是隨手可得的木棍，後來才改成扁平形的「香板」。香板多是用軟木做的，軟而有彈性，在正常的使用下，打起人來不會太痛，也不會使人受傷，所以日後若有機緣見到香板或挨香板，心裡不要太害怕。

在我主持的禪修期間，我用香板來警喝修學者。

有人看到我拿著香板走來走去，感覺很不自在；如果自認一枝香（計時的單位）坐得很好，卻又喫了我一棒，心裡就會感到更討厭；也有人專門來看我怎麼打人罵人的；據說，還有人因此很崇拜我，在部落格（Blog）和微網誌（Microlog）上寫文章，說我是他的偶像。

我持香板巡堂，是要仔細了解每一位修學者的用功情形；如果你自認為坐得很好卻喫棒，表示這個棒打得好，不讓你掉入輕安妄想；我不造作表演，到禪堂看我怎麼打人，不但浪費自己的生命，更浪費禪堂的資源；還有，我很感謝並且歡迎那些在網路上弘揚祖師禪法的修學者，但我是真人、不是木石造像，千萬不要把我當

做偶像崇拜。

我用棒、用喝，是即當下而用。精進用功到了一個程度，你昏沉、你妄想、你住著於輕安、你欠臨門一腳，我就給棒給喝，目的是藉著這一棒一喝，能除你的昏沉妄想，能破你的輕安假相。如果你用功到了山窮水盡無路可走，這一棒一喝，或許能令你見到柳暗花明康莊大道。

有時候，雖然喫了棒喝，卻不知道這一棒所為何來，沒有特別的感覺，只是一陣子的空白中斷，這表示你可能用功得不夠或不得力，就像足球被踢中了但卻無法射門得分一樣。如果這樣，你只要知道香板落在肩上，老實喫棒就好，不必為了喫棒卻不得悟而感到悵然，也不必為了自己已經用功到了可以喫棒的程度而欣喜。

踢

這時候只要回到修行的方法，繼續用功，終究你會遭遇到那臨門一腳，就像洪州水老和尚（生卒年不詳，唐）一樣。

洪州水老和尚參訪馬祖道一，問：什麼是達磨祖師的西來意？

馬祖說：你拜下。

水老才剛行禮拜下，馬祖便伸腳一踢。被踢得倒地的水老，當下大悟，站起身來拍手大笑：真是太奇妙、太奇妙了。百千萬法，原來就只是這樣！

得法後的水老，四處告訴大眾：自從吃了馬祖的那一腳，到現在我都還樂得笑不攏嘴呢！

機關盡出

祖師雖然各立門戶，但道有通流。如果棒喝齊下，還不能使得弟子開悟見性，做師父的，往往會根據弟子的心性和根器，轉介到他處學習。有時候，為達目的，即使父子互毆，也在所不惜。

我們可以從石頭希遷禪師（西元七〇〇～七九〇）指導藥山惟儼（西元七五一～八三四，唐）轉向馬祖道一參學的故事，看到祖師禪法的無私家風。

易子而教

藥山初次參訪石頭希遷禪師時，問石頭：經教典故，我略能通曉，不過對於直

指人心、見性成佛的禪法，卻始終不明白。請老和尚慈悲指導。

石頭回答：這樣也不得，不這樣也不得。這樣、不這樣總是不得。你怎麼看？

藥山聽了，一臉惘然。

石頭接著說：你的因緣不在我這裡，到馬祖道一那裡去吧！

藥山後來跟隨馬祖參學三年，在馬祖處得道，日後回歸石頭座下，為石頭法嗣。

藥山惟儼從石頭處出，在馬祖處得法，回歸石頭；丹霞天然禪師（西元七三九～八二四，唐）初參馬祖，在石頭處得法，雖為石頭法嗣，但天然二字，卻是馬祖給的法名。

丹霞天然還沒出家之前，有一天，在赴京趕考的路上，遇到一位出家人。僧人問他：大德要到哪裡去？

丹霞答：上京城，選官去！

僧人聽了，嘆息地說：選官，還不如選佛。

丹霞：那，如果選佛，要到什麼地方去？

僧人：江西有一位馬祖大師，是選佛的好地方。

丹霞立即轉往江西參訪馬祖。馬祖見了丹霞，告訴他：南嶽的石頭大師才是你的老師。

丹霞於是趕往湖南，跟隨石頭學習，三年後開悟得法。

丹霞得法後，隨即回到江西參訪馬祖。一到馬祖的道場，丹霞就爬上菩薩像，騎坐在菩薩像的脖子上，弄得大眾嘩然，不知如何是好，連忙稟告馬祖。馬祖到了堂前，看到丹霞的模樣，笑著說：我子天然。

丹霞聽了，立即從菩薩像上下來，禮拜馬祖：謝謝師父賜我法號。從此，丹霞以天然為名。

父子互毆

祖師棒喝齊下，打得弟子無從遁形，如果弟子還不開悟，只能想方設法，送到別處學習。這樣的苦口婆心，有時卻要惹來弟子的甌打。

臨濟跟隨在黃檗的座下修學了一段時間，有一天，僧團的首座（寺院裡眾僧之

首）師兄問他：你來這裡多久了？

臨濟答：三年。

首座：參問過師父了嗎？

臨濟：沒問過，因為我實在不知道要問師父什麼問題。

首座：這樣好了，你就問師父，什麼是佛法大意。

臨濟聽了首座的話，就拿了這個問題去問黃檗。不料臨濟的問題還沒講完，黃檗就一棒打了下來。

臨濟一出堂，首座就問他：你問得如何？師父怎麼回答？

臨濟回答：我話都還沒講完，師父就打人了。師兄，我真的不會，不知道要怎麼辦。

首座說：沒關係，你再去問一次。

就這樣，臨濟三問黃檗，三次被打。只好回告首座：師兄，感謝您的慈悲照顧，指點我去參問師父。我問他三次、被打三次，只能怪自己障緣太深，不能領會師父的意旨。在此向您辭行，我要離開這裡了，



首座：你若真要離開，應該去向師父請辭。

臨濟聽了首座的話，就去向黃檗表明辭意。黃檗說：你要離開，可以。但我不許你到別處去，只能到高安大愚和尚那裡，他會明白地教導你。

臨濟聽從了師父的指示，就去參訪大愚。

大愚問：黃檗是怎麼指導你的？

臨濟答：我三次問他佛法大意，三次被打。不知道我有無過失？

大愚聽了，感嘆地說：黃檗為了要徹底解除你的困惑，想方設法，就像是老媽媽為了維護小兒子一樣的心切，結果你這個為人弟子的，竟然還來我這裡問有無過失！

臨濟聽了，言下大悟：哦！原來黃檗佛法無多子！

「無多子」的意思是「不奇特」。臨濟得悟之際脫口而出的這句話，其實是一聲感嘆：原來，黃檗的教法沒什麼奇特的；原來，師父是用這樣的手法在教導我！這句話不是對師父的教法不以為然，而是得悟的弟子看穿了師父的把戲，不再被老和尚的舌頭瞞。

大愚為了確認臨濟的悟境，立即追問：你這個尿床小鬼，剛剛還在問有無過

失，現在卻說黃檗指導你的方法並不奇特。你到底見到了什麼，快說！

只見臨濟伸出拳頭，向著大愚的脅下肋骨狠狠出了三拳。大愚躲了開去，笑著說：你師父是黃檗，干我啥事！

臨濟於是辭了大愚，回到黃檗處。黃檗看到臨濟回來了，責備地說：你這個人，這樣來來去去的，如何才能有個了期？

臨濟答：沒辦法，因為我的老媽媽護我心切嘛！接著就向黃檗稟告在大愚禪師那裡的經過。

黃檗聽了，說：大愚這個人還真是的，等他明天來的時候，肯定要痛打他一頓。

臨濟：還等什麼？現在就打。說完就給黃檗一掌。黃檗也不躲，笑著說：這個瘋癲漢，竟然敢在這裡捋虎鬚。

臨濟聽了，大喝一聲。

黃檗於是命侍者帶領臨濟到祖堂禮拜，秉告歷代祖師得了一個悟道傳法的法子。



以兄為父

做師父的為了弟子的死生大事著想，不惜易子而教；做弟子的，若在師父捨報後仍不得法，也能一本學佛求道的初心，投到師兄門下，繼續用功修行。

石頭希遷原本在六祖惠能座下修學，六祖臨終前，石頭問：日後，弟子要如何修行？

六祖答：尋思去。

六祖圓寂後，石頭日日沉思，有如一尊法國藝術家羅丹手下的沉思者。

首座師兄看了，問他原由，石頭回告六祖遺訓「尋思去」。首座聽了，只能搖頭：師父是要你去找師兄青原行思。

石頭於是到了吉州青原山（江西），跟隨行思（西元？～七四〇，唐）修學多年，為行思之法嗣。石頭不因以兄為父而遜色，反倒門下多龍象，日後的曹洞宗、雲門宗、法眼宗皆從石頭而出。

六祖的另一位弟子荷澤神會（西元六八四～七五八或七六〇，唐），也來參訪

行思。行思問：你從哪裡來？

神會答：曹溪。

行思：曹溪的要旨是什麼？

神會聽了，略為抖動身體，表示自己沒有住著、無所掛礙。

行思看了，說：還有一些瓦礫在。

神會聽到自己被比喻為瓦礫，進一步追問：莫非和尚您這裡有真金可以給人？

行思回答：如果有，你要放在什麼地方？

本來無一物，連覓心都不可得了，即使給你真金，又要往何處放？神會當下明白自己尚未見性得悟，因此跟隨行思修學多年。神會後來北上弘法，是祖師禪法得以在中國北方弘傳，最重要的一位禪師。

燒佛、斷指、作劊子手

有時候，做師父的會使出嚴重違反常情的激烈手段，目的是在為弟子破除執著的同時，也為他們建立正確的智慧觀念，這在禪門的教法裡稱為「即破即立」。燒佛、斷指、作劊子手，就是其中幾個讓人嘆為觀止的故事，

作劊子手

大慧宗杲在得到師父圓悟克勤禪師（西元？—一一三五，北宋、南宋）的印可後，擔任僧團首座，為大眾講說佛法。圓悟常常和其他的僧人一起，聽宗杲講經。

有一次，大慧才坐上講座，師父就問他：如果有個出家人，長得和我這個老和

尚一模一樣坐在這裡，你要怎麼處理？

大慧回答：這是多麼幸運的一件事啊！難得見到這麼肥美的東西，我當然就要像蘇東坡說的一樣，做個劊子手，趕快宰來大快朵頤！

大慧不但不懼於師父的威儀形相，反而還以幽默的語氣，表達了「佛來佛斬、魔來魔斬」，不住於相、不被老和尚舌頭瞞的境界。

圓悟聽到自己要被弟子宰來吃了，樂得哈哈大笑：這倒是好主意，乾脆到我的房間來，把我釘掛在牆上做肉乾好了。

俱胝斷童指

相較於斷人指頭，棒喝不過小事一樁。

金華俱胝和尚（生卒年不詳，唐）剛開始主持自己的寺院時，有一天，來了一位女尼（女性出家人）。這位尼師頭戴斗笠手持錫杖，繞著俱胝行走三匝，停下來後、說：你能說出個道理來，我就脫掉斗笠。



什麼意思呢？參訪的客人脫掉斗笠、繞行寺院主人三圈，在當時是一種基本的訪客禮儀。但是這位尼師卻逼著俱胝非得說出個道理來，才要脫帽致意，擺明了就是要來踢館。

不料，這位尼師重複問了三遍，俱胝就是答不出一個字來。

尼師離開後，俱胝感嘆自己雖然是一個男兒身，看起來是個丈夫相，卻被一個女眾尼師考倒了，所以發憤圖強，一定要證得究竟明白。

有一天，杭州天龍和尚（生卒年不詳，唐）來到俱胝的寺院，俱胝就把尼師的行徑和自己無言以對的窘境，如實稟告天龍和尚。

只見天龍和尚豎起一根指頭，俱胝看了，當下大悟。

天龍一指代表的是：一即一切。不論外境（相）如何變化，不論來向俱胝下戰帖踢館的人，問了什麼問題，只要掌握萬物境界本性空寂的要旨（一），就能運用於千變萬化的幻相（一切）中。

從此以後，只要有人問法，俱胝只豎一指不說任何言語，參學者因此一指，也能有所得悟。

有一天，有人問俱胝身邊跟學的童子：俱胝和尚平常都用什麼方法指導學人？童子聽了，就學俱胝豎起一指，外人見了，深表讚嘆。

童子心生得意，回到寺院後，如實回告師父，講到精采處不禁豎起一指，正當他豎起一指時，俱胝抽刀削斷童指。

童子痛得哭出聲來，向外走去，這時，俱胝喊了一聲：童子。童子回頭，只見俱胝豎起一指，童子當下領解。

為什麼俱胝抽刀斷童指，自己卻又豎起一指呢？

俱胝斷童指，是因為童子只看到師父豎指而不知豎指的要義，所以師父用斬斷指頭的激烈手法，打破童子對「一指」這個相的執著。

俱胝斷了童指、打破童子的執著後，又立即對童子豎起一指，用意是在告訴他：一即一切，當下為他建立正確的觀念。這樣的教誡方法，禪門稱為「即破即立」。

或許你會問，這位沒了指頭的童子，日後如何能豎起一指教導別人「一即一切」呢？既然一即一切，何必一定要豎起指頭？一朵花、一杯茶、和一根指頭，有什麼差別？

丹霞燒佛

俱胝斷指，斷得是自家徒弟的指頭，只要家長不上門抗議，也就沒事了；丹霞燒佛，燒的卻是別家寺院的大佛，難免引來一頓喝罵。

有一次，丹霞天然在慧林寺過冬，適逢天降大雪，天氣寒冷無比，丹霞就到大殿裡取了佛像，烤火取暖。

慧林寺的院主看到丹霞燒佛，簡直不敢置信，破口大罵：你幹嘛燒佛？

丹霞：我是拿來燒燒看，看能不能燒出舍利子？

院主聽了更為光火：這是木頭做的佛像，怎麼能燒得出舍利子？

丹霞：哦，這樣啊，既然是木頭做的，那就再拿兩尊來燒吧！

院主聽了，當下有所省悟。

舍利子是梵語 *Sarira* 的音譯，指的是人體火化後所留下的結晶體，佛教的大修行者往生火化後，經常能燒出舍利子來，有些人因此認為舍利子是大修行者留給世人的珍寶，所以恭敬供養。



丹霞說，他燒佛是為了取舍利子，要看看這尊佛留給世人什麼珍寶。但是，木頭做成的佛像，根本的質材是木頭，燒了之後盡是灰炭，哪裡燒得出舍利子來？既然木頭做的佛像不是正的佛（得道解脫的人），只是木頭做成的假像，天氣那麼冷，何妨再多拿幾個燒來取暖？

丹霞燒佛的故事告訴我們：佛不在相（木像、石像、玉像）。

既然如此，佛教徒在禮拜什麼？寺院裡供奉的又是什麼？

很多人喜歡把家人、情人、或朋友的相片放在皮夾裡、手機裡、或做成電腦的桌面，想念對方或要和別人分享的時候，就可以拿出來觀看，看到相片的時候，就好像看到對方一樣，有些人還會對著相片說話或親吻。

這和為「佛」造像的原意很接近。佛像是為了懷念佛而造的，佛教徒看到佛像，就好像看到佛一樣，所以恭敬禮拜，感恩佛的指導。寺院裡供奉佛像，除了懷念感恩之外，更時時刻刻提醒大眾，要學佛成佛，以佛法度眾生。

所以說，佛像只是一個情感投射的假相，如果把這個假相誤認為真實的存有，就會變成對木石的崇拜。其實，禪門哪有崇拜可言，魔來魔斬、佛來佛斬，即使真

佛來現，也實無一法可得。我的師父聖嚴長老在遺囑裡，特別指示在他火化後，不可撿捨舍利子，就是要破除一般人對舍利子的偶像崇拜。

丹霞用燒佛的手段，告誡我們佛不在相，但這並不是鼓勵我們日後看到佛像就隨手毀棄，就好比正常的子女不會把父母的相片拿來焚燒一樣。至今，佛教徒看到佛像，仍常行恭敬，禪宗史上的燒佛人，也不過丹霞而已。



自胡亂後，不少鹽醬

祖師語錄不但讓我們回溯這一千五百年來祖師禪的臨床教學成果，也把我們和這一千五百年來的傳承串連在一起。

禪門的師徒關係令人印象深刻。做師父的對弟子開口即喝、動輒便打；做弟子的不遑多讓，逮到機會便還以顏色。看在以鼓勵代替責備、處處講求人權的現代人眼中，不免好奇：在這種不留情面、雙向打罵的教育環境之下，祖師禪如何可以維持一千五百年？現在，還有人願意繼續傳承嗎？

其實，做師父的，殷殷切切窮追猛打，不過是為了弟子早一天能見自本性、弘法化眾。做弟子的，銘感於心無以言謝，惟有親力行之親自證之，才能不愧於己；弘揚正法以令不絕，才能不愧於師。這就是禪門子弟得法、傳法的真諦。

有時候，縱使深知弟子已經開悟、弘化一方了，做師父的還要一探再探，弟子也總能依教奉行、勿令斷絕。禪門師徒之間的恩義，非但不是表面的孤冷情絕，又豈是世間人情、老媽媽護子心切能了。

梅子熟也

大梅法常（西元七五二～八三九，唐）在馬祖道一的座下得法後，就到了大梅山弘法接引眾生。馬祖聽說法常開始弘法了，就派了一位弟子到大梅山去探法常，再次驗證法常的悟境。

這位僧人見了法常，劈頭就問：和尚，您去見馬祖大師，到底悟了什麼，能在這裡弘法？

法常回答：馬祖大師告訴我，即心即佛，所以我就到這裡來住山弘法。

僧人：可是，最近馬祖大師講的佛法已經有別，不一樣了。

法常：怎麼別？怎麼不一樣？

僧人：馬祖大師最近說，非心非佛。

法常：這老漢真會作怪捉弄人，再這樣下去，恐怕沒完沒了。隨便他說非心非佛，我只管即心即佛。

僧人依此據實回報，馬祖聽了，說：梅子熟也。

真正得悟的人，不會被相所轉。法常在聽聞馬祖「即心即佛」時，不是死在師父的言下、不是住著在師父的「標準答案」，而是自己真能有所得悟。所以即使馬祖後來再說非心非佛，對得悟了的法常而言，不過就是一個相（語言相、文字相）而已，不會被老和尚的舌頭瞞了。

法常通過了考驗，馬祖說，梅子熟了。

自胡亂後，不少鹽醬

馬祖探法常，懷讓探馬祖。

還記得「磨磚豈能成鏡」的語錄故事嗎？南嶽懷讓以「磨磚成鏡」打破了馬祖

道一「靜坐成佛」的迷思後，馬祖就隨懷讓在湖南修學了十年。得法後，馬祖輾轉到了江西，四方學者，雲集馬祖座下。

懷讓聽說馬祖到了江西，就問門下弟子：道一去了江西，開始為大眾說法了嗎？

弟子：道一師兄已經為大眾說法了。

懷讓：怎麼總沒聽說他有什麼消息回來？於是就教一位僧人，到江西去探馬祖。

馬祖離開湖南後，足跡踏遍四川、湖北，之後才轉往江西，當時交通往來不便，要傳個消息並不容易。此去多年未見消息，懷讓對馬祖的關懷想念，溢於言表。

對於禪宗的祖師來說，這樣的關心並不是期待弟子的門下有多少徒孫、主持的寺院有多麼宏偉，而是關懷弟子以什麼法、什麼方式指導眾生？眾生能否受益、能否因此見性傳承大法？懷讓於是教人去探馬祖。

僧人一到江西見了馬祖，就依懷讓所教，開口便問：你見到了什麼？你用什麼方式來教導人？

馬祖答：自從胡亂後三十年，不少鹽醬。



「胡」是漢人對北方民族的統稱。在漢民族的歷史上，胡人多次南下和漢人爭地，戰役四起，殺掠無數。死傷遍地的殺戮，就成了銘印在漢人心底深處的「胡亂」印象。禪宗經常用「殺」、「斬」形破除執著妄想，所以，馬祖就用「胡亂」來形容他在得悟的過程中，斬殺、破除了種種的妄想執著。

馬祖回答：自從我在師父棒下，經歷妄想分別生死流轉的一場殺戮後，倖能活過身來有所體悟。我離開師父三十年來，時時刻刻鹽醬具足，不離清淨心。對眾生的教導，該給鹽的就給鹽，該給醬的就給醬，絲毫沒有忘失師父的教誡。

柴米油鹽醬醋茶是漢人飲食生活最基本的條件，巧婦有此七樣，就能調理出美妙的味道，照料家人的生活起居。馬祖用「不少鹽醬」來表示他的得悟和傳法，就像一般人的家庭具足柴米油鹽一樣，不缺一不可；他在指導修學者的時候，也能像巧婦調理食物一樣，該給鹽的就給鹽、該給醬的就給醬，依眾生的根器給予適當的調教。

僧人依此回報，懷讓聽了、點頭說：嗯，好。

自胡亂後，不少鹽醬。簡單的一句話，回報師父的擔心，也道盡了對師門的感恩。為人師者，聽了弟子這樣的回答，一切了然於心。

這就是禪門的師徒之情。

一日為師、終生為父，所以弟子稱其師為師父。禪門的師徒關係雖然情同父子，但卻不是建築在世俗人情的父慈子孝。道業上的父子，相互叮囑、鼓舞，甚至相互教誡，用我師公東初老人的話來形容，是「三分師徒，七分道友」。

佛法這麼好，知道的人這麼少

做師父的，永遠期待弟子能夠弘續正法，而不是留守在自己的身邊；做徒弟的，就是盡一切努力弘傳大法以報師恩，而不在於早晚請安晝夜問暖。因為大孝是從「不辜負自己」出發。

我的師父聖嚴長老跟隨東初老人（西元一九〇八—一九七七）出家兩年後，決定要到高雄美濃閉關，以「自己未度先度人，正是菩薩初發心」自勉，發下誓願，不以私心修行。師父告訴東初師公，他會努力修行，不辜負佛法。師公回答：重要的是，不要對不起自己。



大孝是不辜負自己。師父的一句大法一個教誡，就能令得弟子活出真實的生命，體會生命的自在妙用，這豈是父母所生肉體的恩德所能道盡？又豈是衣食奉養承歡膝下所能回報？

真正的大孝，第一，要在道業上用功努力，要真能識自本心、見自本性，第二，要知道自己的一切是從師長、善知識而來，感恩歷代祖師諸佛菩薩的教理，第三，要扛起如來家業，盡一切努力弘揚正法。否則，報師恩、報佛恩、度眾生，永遠是空話。

我的師父聖嚴長老就是盡形壽、獻生命、行大孝的典範。

聖嚴師父幼年出家，初嘗佛法滋味時，就感嘆「佛法這麼好，知道的人這麼少」，發願要讓所有的人，都能夠像他一樣體驗佛法的好處。

不論生活上遭逢任何的境遇，一輩子，他都在這條路上努力前進。

少年時，他身著僧袍，穿梭在上海的巷弄，只為了趕經懺（為亡者做法會）以換取寺院大眾的生活費用。青年時，他委身軍旅，不但要學習持槍打靶，還被迫觀看槍決。中年時，已經是博士的他，也曾經在紐約街頭流浪，過著「冬天但求不凍

死，平常但求「餓不死」的日子。到了晚年，連講話的力氣都沒了，還是拖著生死邊沿的老病之身，提起筆來，寫字義賣蓋學校。

他自證自悟，把自己體驗的佛法，教導給全球各地的修學者。他用等身的著作，周告全世界，一個祖師禪的傳承者，如何在他所處的時代，盡最大的努力弘法和護法。他用他一生的實踐，告訴所有的人，如何在「真空」中交織「妙有」善盡「妙用」！現在，聖嚴師父的願，就由我、我的同門師兄弟、所有體驗到佛法好處的人，繼續承擔。

結語

不再迷人

我小時候很怕鬼。夜裡摸黑起床去廁所的時候，我常常感到冷颼颼的，有一股說不出的涼意沿著背脊往上竄，心裡真的很害怕。

有一天晚上，我忍不住得上廁所，當我心驚膽跳地走到一半時，突然想起大人們在白天談論的鬼、神、佛，靈光一閃：鬼怕神，神上面有佛，佛菩薩力量最大，鬼最怕佛！於是開始一邊唸著六字大明咒「唵嘛呢叭彌吽」，一邊用手比劃降魔的手勢，然後自我感覺有一個佛菩薩在保護我，鬼看到了就不敢來貼近我。就這樣，我晚上去廁所的時候，再也不怕鬼了。

如果禪宗六祖惠能看到當時的我，一定會賞我兩個大字：迷人。

什麼是迷人？在《六祖壇經》裡，經常看到「迷人」兩字。迷人不是風采翩翩、

讓人心動的 Mr. Charming (白馬王子)，而是不知道自己本來就具有清淨自性的人，不知道如何修行啟動自性 DNA 的人，不現實修行的人。

為什麼口裡持咒、心裡祈求佛菩薩保佑的我，會被惠能罵做「迷人」呢？

「咒」是梵語 mantra 的漢譯，有時候被翻譯為智慧真言。當時的我，嘴巴裡雖然念著智慧真言，心中卻想著「佛菩薩，快來保佑我，快來救我」，不明白沒有一個永遠不變的存在可以解救我；更不知道鬼、神，只是妄想的境界，妄想境界的真實面貌，其實也是不存在的。我只是用妄想（鬼）來嚇自己，然後再編一個妄想（佛菩薩）來救自己。

惠能說：迷人口說般若（智慧），心中常愚。當年的我，就是這個樣子。

如果「現在的你」和「當年的我」一樣，是個惠能口中的迷人，也不必太過緊張或恐慌，因為祖師禪法告訴我們，即使是迷人，只要「一念修行，自身等佛」，而且「一悟即至佛地位」，因為眾生皆具如來智慧德相，只要啟動自性 DNA，當下就不被人事萬物一切境界所束縛，當下就是解脫自在的自由人！

如果你想要體驗不受束縛的解脫自在，想要在日常生活中運用你的生命活出精

采的人生，或者一直找不到適當的修行方法，祖師禪是你的最佳選擇。

祖師禪專門教人啟動自性 DNA，體驗不受束縛的解脫自在。理論和方法幾乎合一：菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。

祖師禪老實易學，只要時時刻刻、在在處處；以智慧觀照，於一切法不取不捨，即是見性成佛。

祖師禪是日常生活的實踐，離開日常生活，就沒有解脫這件事，也沒有解脫的方法，因為：離世覓菩提，猶如覓兔角。

如果不知道怎麼用功修行，就參究一個「無」字，不斷重覆的提問「什麼是無？」，如此日參、夜參，各自觀心、自見本性。

要是這樣還不能自悟，就要尋找善知識為你標指月亮的方向。「祖師禪林教育中心」是一個專修祖師禪的道場，我很期待能在那裡和你相見。

但不要忘记，所有的祖師教誡，都只是「老和尚的舌頭」。和喬達摩、悉達多的發現之旅一樣，月亮，要親眼去見，你的自性 DNA，要由你自己去啟動。

在這本書的最後，我真心祝福你：不再迷人——本無迷人，見性即了！

國家圖書館出版品預行編目資料

啟動自性 DNA：祖師禪入門

來學祖師禪 1
啟動自性 DNA
祖師禪入門

作 者：果如法師
文字整理：黃慧娟
攝 影：釋常霖
封面設計：陳文德
責任編輯：夏君佩

出 版：SOLO 文創工作室
發 行：早安財經文化有限公司
電話：(02) 2368-6840
傳真：(02) 2368-7115

總 經 銷：大和書報圖書股份有限公司
電話：(02) 8990-2588

製版印刷：前進彩藝有限公司
初版一刷：2010 年 10 月
定 價：250 元

I S B N： (平裝)

版權所有·翻印必究
缺頁或破損請寄回更換

