

# 龍潭採珠

果如法師 著



---

話頭禪十講要



龍潭探驪珠

話頭禪

# 目次

---

前 言		05
第一篇	以觀音法門做早晚課誦	10
	心不散亂昏沉，不掉入無事窟	15
	打坐時的警策惕勵	19
第二篇	要深信佛、法、師、和自己	24
	一日最好的時光——早坐	28
	定境並不是生命的實相	30
	不要做守屍鬼	40
	到底是什麼？一直問下去！	46
第三篇	生死心切，向上一著	54
	* 經行	59
	無字一出，萬想莫敵	62
	法法圓通，事事無礙	66
	* 問答	76

---

<b>第四篇</b>	小參的目的	84
	寸絲不掛	89
	以話頭牧心牛	94
	為續佛慧燈，不可落入無事甲中	100
<b>第五篇</b>	產生疑情	110
	疑情的變化	115
	不要害怕空洞	119
	妄想、安定、妙境，一起砍殺！	126
	<b>* 問答</b>	130
<b>第六篇</b>	<b>* 經行</b>	144
	懺悔，知恩，報恩	152
	參話頭之兩種大忌	166
	從集中、統一、到無心	169
	「無心」並不是心沒有作用	180
	<b>* 問答</b>	184

---

<b>第七篇</b>	把火加旺，把飯蒸熟	190
	祖師風範，解黏去縛	195
	放手一搏	204
	<b>* 逼拶考功</b>	206
	<b>* 經行</b>	210
	不要只是串場跑龍套	214
	想像中的海，不是母親的大海	224
<b>第八篇</b>	<b>* 逼拶考功</b>	234
	徹底抖落，轉身過來	240
	師心己心，師志己志	249
	出堂前的叮嚀	257
	知了！知了！	260
	不散的筵席	263

## 前言

---

有一禪師喚弟子，弟子答：「在。」連呼三次，弟子三次回以：「在。」

禪師嘆口氣：「莫說我辜負你。」

佛陀和佛法從來不會辜負我們，只有我們辜負自己。你若能當下體會得生命的實相，又何需善知識一路追擊、步步近逼？

而關於佛法、禪法，我所要說的是，禪修固然在於淨除我相、我執，卻也從來不是在培養冰涼澆薄、貪著定樂、無視於世間苦難的修行者。佛法是有情有義的。

---

真正的修行人，並不是身著鎧甲、防彈衣，能夠隔絕苦難，因而得以保持身心清涼自在。相反的，當自己的分別執著越減輕時，心也越開放、越柔軟，對諸法的感受也就越深刻，事實上更能體會所有眾生的苦難。

不同的是，他們深刻圓照萬法的本質，了知一切諸法本自空寂，因此不會被現象所迷惑，於其中起顛倒執著；唯其空寂，無有罣礙，故能含藏萬物，無所不容，所以能進一步真正承當眾生的種種煩惱苦痛，異類中行。

無論你現在是否與之相應，當下是圓滿的，當下是菩提。相應時，不代表你得到些什麼；不相應時，你也並未曾失去什麼。但是當你自己明白以後，接下來，就

---

應該走向千家萬戶，做什麼呢？去「賣唱」！因為眾生還不了解，所以你要演給他們看，讓他們也能夠得到佛法的利益，究竟離苦得樂！



## 第一篇

---

在用話頭之前，先要將自己的心觀照好，讓它不散亂、不昏沉、也不墮入黑山鬼窟，清清楚楚的覺照，然後從覺照中把話頭提起來，接著去問話頭，進而製造疑情，再去參。就是這樣一步一步地用功。

# 第一篇

---

## 以觀音法門做早晚課誦

大家都是帶著願心來參加精進禪十，希望所有在內堂修行的禪眾、乃至於在堂外做外護的義工菩薩，都能夠發起最大的誠懇與力量，共同完成我們這一階段的修行。

既然禪堂叫做「選佛場」，每一個人在這期間內，絕對都能達到真正的明心見性。對自己要有這樣的信心！佛陀早就告訴我們，一切眾生都具足如來的智慧德相，與佛陀是無

二無別的！因此我們一定要有大信心，相信自己在這十天內，一定可以完成我們的目標。

要達成這樣的心願，不只是發點小心、小願就可以成就，一定要真正地拿出最大的願心與努力來投入，只要你有一點點保留、一點點畏懼，或貪生怕死、怕痛，那你就做不好。如果你能拋得開、捨得下，真的全心全意地去做，保證你們在這十天內一定會有很大的收穫，因為我們有最好的師父和最好的法門，而且在座的每一位都經過很多次禪修，只欠臨門一腳。所以只要大家發起願心，一定能成就。

因此，在這段期間內，我們所有的時間，無論是出坡、吃飯、睡覺、工作，乃至於經行、跑香或禪坐、禮佛、拜佛等，所有的一切都是在修行，要把自己的方法綿綿密密的一直用下去，不要有任何階段性的差別。例如我們打坐完後，讓大家出去喝水洗手，或起來經行、禮佛，不要又起其他念頭，否則是絕對做不好的。不管你在做什麼，都要把所有的方法連成一片。希望大家從此時此刻開始，就要把所有的力量投注在修行上！

接下來的作息是晚課。早晚課是讓佛門大眾一起虔修，一來用以警戒修行者的懈怠，因為若有一個共同的早晚課來督促大家修行，就能讓大家對治懈怠，也能較為精進。二來，也是最主要的作用，是佛門裡的法門非常多，出家眾每個人自修的方法不盡相同，容易生起對法門的比較或歧見，而在早晚課誦裡，無論是禪、教、律、密、淨等不同的法門，幾乎都包含在其中；藉著一堂早晚課，可以相應到每個人的法門。

此外，寺廟的出家眾人數一多時，往往難以有共同的向心力，若沒有一個共同的時間或教誡凝聚大眾，有時很容易各自為政，不易團結。一起共修，就能夠凝聚共同的向心力。

因此，對在家居士而言，不一定要照著出家眾的早晚課儀軌來念誦，可以選擇自己相應的法門。例如有特別喜歡的經典，就可以針對那部經來用功，甚至也可將禪坐當成早晚課的必修功課。

誦經時，如何以念誦法門做為禪修的助力呢？有些人很容易錯失這一種修行。大眾一起做早晚課誦時，耳朵聽著維

那或悅眾所打引磬號令聲的快慢，然後跟著念；自己的聲音要能夠融入大眾，不可過高或過低、過快或過慢。照著經文念誦的同時，一面用耳朵聽自己或大眾念的聲音。念誦期間，如果文字直接印到自己內心而有所感受，就保持著這樣的感受即可，不要進一步去思惟裡面的經教義理。

早晚課誦最大的目的，在於藉著聽唱誦的聲音，使自己的耳根落於聲塵上，只要清清楚楚的聽到，心不起分別，然後漸漸融入念誦之中，達到動靜雙亡，也就是所謂的「入流亡所」，這就是觀音法門的用功。所以早晚課誦時，自己的心不要在聽到某一句經文後，就去想好多的義理，那樣心反而會亂。當大眾一起誦念早晚課或其他經典時，重點也是放在對聲音的觀照，以達到一心的直接相應。

例如經教的義理突然和你的心相應在一起，那種剎那間的感受才是最重要的。如果要研究經典的內涵義理、或去比較其他大德法師的註解，又或者自己內心對於前後經文的比較、連貫有所思惟，可以在別的時間進行。因此，大眾一起念誦的修持，和在「聞思修」當中對經教深入的思惟，是不

太一樣的。

大家在用功時，可以用禪修的方法來下手。這種禪修方法不是偏於禪坐，而是偏在耳朵，是以一種偏於動的方式來達成內心的寧靜。早晚課誦、或是參加法會的用功，也是以攝心為主；當你的心進入很寧靜的狀況時，從心產生的那份清明，很容易與經教相應成一片。這份真正的覺受與體驗，不同於以研讀、聞思、比較，甚至於進一步分析歸納得來的知識上的領解。

希望大家在這裡做早晚課的用功時，嘴巴還是要出聲音，跟著念、跟著拜，可是於念、拜的同時，要傾聽自己和大眾的聲音，心不要起分別，但字字分明，聽得清清楚楚。拜的當下也是如此，要很清楚自己每一個動作、每一個行為，沒有第二個念頭。

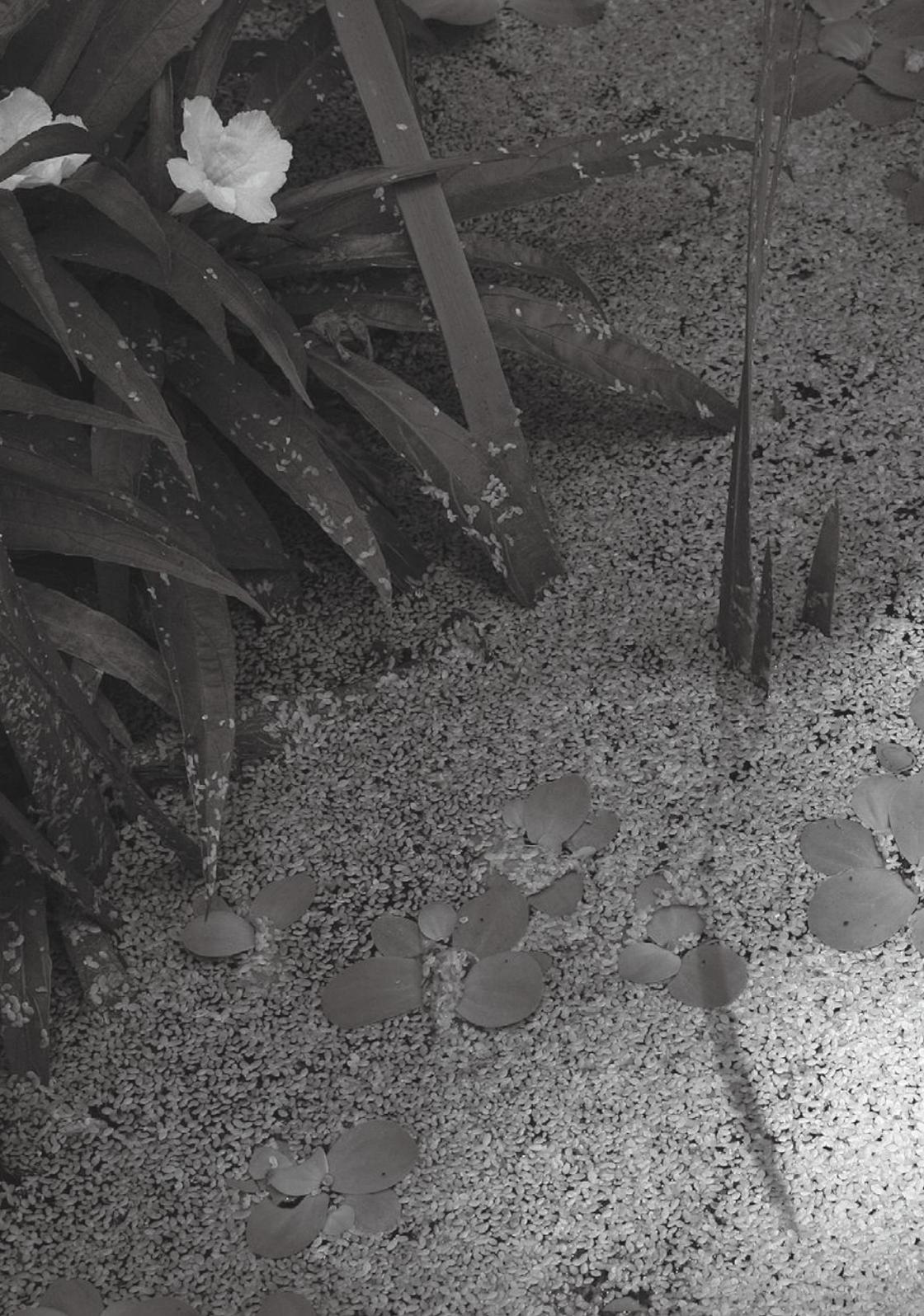
這種用功的方法與默照非常相應，話頭禪的用功其實也融合了默照的基礎；若沒有默照的基礎，而心很散亂時，話頭是不可能用得上力的。

希望大家在做早晚課或其他方式的修行時，都要把方法用上，把心念、注意力貫徹於其中。



### 心不散亂昏沉，不掉入無事窟

方法要能夠用上手，首先一定要讓自己散亂的心沉靜下來，所以上座之後，可以先用數息或隨息的方法，使心慢慢寧靜下來。話頭要能真正用上手，心一定要清清楚楚，所以打坐後最忌進入到什麼都不清楚的狀態，當然最嚴重的情況是打瞌睡。有些人雖然不打瞌睡，心卻茫茫然的用不上力，變成一片空寂，那樣也不是參禪。





參禪要能離開這兩頭，才能真正綿密地上手。所以每個人在用話頭之前，先要將自己的心觀照好，讓它不散亂、不昏沉、也不墮入黑山鬼窟，清清楚楚的覺照，然後從覺照中把話頭提起來，接著去問話頭，進而製造疑情，再去參。就是這樣一步一步地用功。

再提醒一次，對於經常打坐的人而言，最嚴重、最難改的，第一就是昏沉，第二就是掉入無事窟裡，千萬要小心！

話頭掉了要重新提起來，提起來後要起疑情，從念話頭裡將疑情製造出來，之後再將整個身心融入疑情，這樣就叫「參」。好好看看自己現在是哪種情況，如果心還很散亂，就用數息的方法；如果昏沉，就瞪大眼睛、或是用跪的。修行要發覺自己身心的問題，知道去對治，才叫做修行。

有昏沉並不可怕，心散亂了也不可怕，知道之後用方法去對治、改正就可以了。若是腿痛，可以忍就忍，忍不了就放開，但是不要起煩惱。

不要等到妄想都沉澱、沒有妄想時才參話頭；縱然有妄想，只要妄想很細，仍然可以用話頭。話頭一定要綿密，掉了就馬上再提起。要用全部的精神力量，尤其是在禪期的第一支香，當你的體力和精神狀況都很好的時候，要從內心裡真正鞭策自己、要求自己、鼓勵自己，不要放任隨它去。要去體察並學會照顧自己禪修時每一刻的身心狀況，不要控制，但要用方法對治，打瞌睡就睜開眼睛，仍然不行就起來跪。



## 打坐時的警策惕勵

打坐時要打起精神！你們是為生死道業而來，不是在這

裡休息的。連個昏沉都對治不了，辦什麼道！修什麼行！

二祖神光為了求法，幾個月的跪求，達摩連頭也不回。直到大雪飄落，雪深及腰，達摩才回頭問：「你到底想求什麼？」神光說：「要求得無上大法！」達摩說：「你用這樣的小心、小志，能求得大法嗎？」相信大家都知道二祖最後斷臂求法。問問自己現在的心態，有沒有這樣的精神？有沒有這樣的願力？有沒有這樣的擔當？連自己身心的一點小事都擔當不了，怎麼荷擔如來家業！怎麼度眾生出離苦難！

在座的每一個人都要發起道心，為道業而努力。道心，就是要知道無常之苦，要生起出離的心，拔濟自己出離苦難，同時也見到眾生的苦，所以發起菩提心、慈悲心，這樣才叫發道心。沒有道心，修行就吊兒郎當的，一點力量也沒有；心力提不起來，工夫就辦不好。一開始就有這樣的態度，如何能夠有好成績？

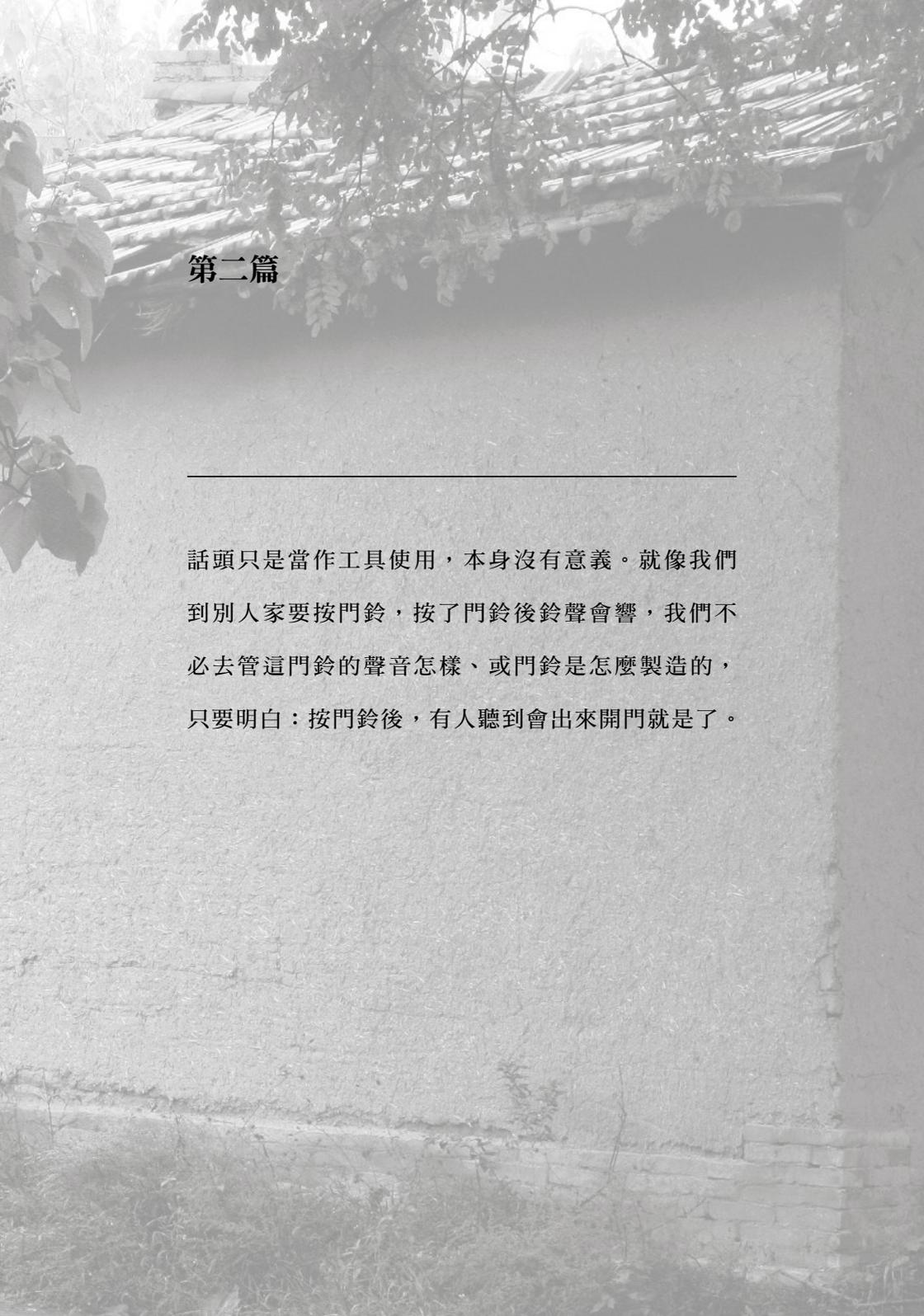
要把自己修行時的懈怠、昏沉當作自己的冤家債主一般，是令你咬牙切齒、不共戴天的，有他就沒有我。連這最基礎

的工夫都做不好，參話頭是不可能有力的。要從心裡感到無上的悲痛，生命充滿了無常、充滿種種痛苦煩惱，而我們竟然一點力量都沒有！不只這一生沉淪，而且不知已經沉淪了多久，好不容易有機會在這裡修行辦道，還發不起道心。連自己都照顧不好，能不慚愧乎？

生死事大，無常迅速，要警惕在心！一昏沉、一瞌睡，所有道業、所有工夫就全泡湯了！你有多少生命可以浪費？浪費自己的生命不打緊，還影響其他人！自作孽已經不可活了，還沒有羞恥心、慚愧心！打點起精神，把話頭提起，老實用功！







## 第二篇

---

話頭只是當作工具使用，本身沒有意義。就像我們到別人家要按門鈴，按了門鈴後鈴聲會響，我們不必去管這門鈴的聲音怎樣、或門鈴是怎麼製造的，只要明白：按門鈴後，有人聽到會出來開門就是了。

## 第二篇

---

### 要深信佛、法、師、和自己

好好的提起精神，真正用功。要深信參話頭這個法門，絕對可以帶給我們身心真正的安定、以及見性開悟。對法要深信不疑，如果你對法有任何一點懷疑，力量就無法生起。有些人參一參，參累了、參煩了，覺得無滋無味了，就會想：「這樣做到底有什麼意思呢？」這麼一來，心力渙散了，就無法繼續用功。所以絕對不要對話頭有任何懷疑，雖然它沒有滋味、也找不出任何答案，但經由這樣的方法訓練，確確

實實可以達到真正的明心見性。

只要能夠見性，對自己生命和諸法的究竟實相就不會再迷惘，對生死就不會恐懼、不會顛倒。這絕對是一條最真實、最直接、最有效的途徑。

無論出家與否，這一生如果無法在這法門上真正得益，就如同入寶山卻空手而回，非常可惜。只要真正地照著聖嚴師父所教的方法，認認真真、老老實實的做下去，一旦時節因緣來臨，把這黑漆桶打破，你就知道究竟自己是什麼、生死是什麼，就不枉你來這人間走一遭，也不枉自己學佛！從此以後，才能真正承擔起如來的家業。

這個法是經由歷代祖師們真正體驗過來、也是經由聖嚴師父親自以身心體驗得來的，所以我們深信這個「法」，也要深信「師」，相信師父所傳、所教的一切，一定可以讓我們得力。當然也要深信「己」，相信自己在這幾天內，一定能藉由這樣的修行達到明心見性，同時也深信諸佛菩薩的教誡——我們與佛是無二無別的。可嘆的是我們自己糊塗了、

迷失了。

修行最主要就是要拂去這一份迷失，讓我們如實受用那從來未離開我們身心，從來就是自在、解脫、坦蕩、光明的清淨本性。這是諸佛菩薩所說的，也是歷代祖師向我們證明的，大家要相信自己也有這一份清淨本性！

要做到「信己、信師、信法、信佛」，有了堅定的信心，再苦再難都不怕。腿可斷、身可痛，頭也能爆炸，臭皮囊不管它，只是一心一意把這話頭提起，綿綿密密地照顧下去。管它是什麼現象出現，就如師父所說的，無論是好或壞的情況，都是自己安身立命之時。這都是過來人最真實的話語！

不要想在話頭上找答案。話頭本身沒有答案，重要的是在你修行的過程中，身心如何落實下來、並與之相應。到那時，你自己就會明白，不再迷失，那就是自我身心的超越。

參話頭就是要藉著這種方式，讓自己的身心達到那種目的，重點不在於話頭本身有什麼意義。事實上，越是沒有意

義、沒有答案的話頭，才越是最好的話頭。大慧宗杲要我們參「無」，就是因為不會產生很多聯想，也不會有什麼答案，只是一鼓作氣的參下去，參到昏天暗地，參到不見自己在哪裡、也不知道自己是誰，參到整個山河大地都不見了！就是要讓自己的身心真正達到這樣的狀況，才能夠相應到真正的话頭。

希望大家一定要加把勁，腿痛不管它，若還能忍就忍，忍不住就放開。任何時間，無論做任何事，話頭都不掉。如果話頭真的用得很好，雖然打了引磬，要經行、禮佛、或做其他活動，都可以不必參與，繼續自己的用功；但如果心動了，就不要偷懶，還是隨眾起來參加共同的修行。

總之，就是要把一句話頭老老實實地照顧好，讓它能和自己的身心打成一片，就如同古人所說的：水潑不入，針插不進。如果有昏沉、瞌睡，就起來用跪的。要深深感受到生死無常很可怕，今生如果不了道、不悟道，要待何生來度此身？不要姑息自己，也不要躲在無事窟裡！不是坐得有模有樣的就算是在修行。真正的用功是把定、咬住這話頭，分分

秒秒都不遺失，要做到行也話頭、坐也話頭、睡也話頭！



## 一日最好的時光——早坐

不要瞌睡！要從內心裡去問：「什麼是無？什麼是無？」不只用念的，心裡還要想：「什麼是無？眼前所見的一切、心裡所想的一切，都是那麼真實，都佔據了我們所有的一切，怎麼會是無？無到底是什麼？」但不要進一步去思索，只是去疑：「為什麼是這樣？明明就是『有』！」

話頭是用來參的，重在起疑情，不在心靈的安靜。所以

參話頭不是要你用數息或默照的方式讓心很寧靜，只是清楚地觀照。相反的，話頭是要你起心動念，把自己逼得無處可躲、死去活來，但答案是什麼卻不知道。

真正參話頭是非常累的，身心非常不安、煩躁，與一般打坐時的身心安定恰恰相反。但不要害怕，這只是前面的過程，當我們進入疑團，那份疑情顯現後，這些煩躁不安自然會消逝，你的身心也就輕安自在了，並能照顧這似有似無的疑情。

切記，參話頭切勿落在只是坐得很安定、很自在的狀況；越是自在安定，就越是躲在無事窟裡。要時時刻刻、分分秒秒都起心動念。起什麼心？動什麼念？就是起「什麼是無？到底是什麼？為什麼是這樣？」的念，一直逼問下去，情緒越高漲，身心狀況越容易融入，當然就不會昏沉或散亂。如果坐在那裡只是像土地公一樣，不動不搖、心也不起念，看起來很難得、很尊貴，但那是沒用的，那叫守屍鬼！師父也曾告訴我們，重點不在自己的工夫深厚，而在你能不能把話頭拿起來真正去參。

若打坐中情緒上來，就要想辦法對治。首先，吸一口氣，再慢慢吐出來，接著再起一個念：「究竟誰在哭？究竟誰在笑？」然後讓情緒慢慢恢復。如果下一次又出現時，就要在它未發之前，馬上用正念去轉變它，不要讓心被自己的情緒牽著走。禪法的修行是步步都很踏實的，心也能很清楚明白地覺照，並且能夠很正確、分明的知道該如何去對治。



## 定境並不是生命的實相

師父已經跟大家說過，參話頭是最省力、最直接、也是最有效的方法。大多數禪修都是在禪定上用功，如此身心可達到

統一、安寧、和諧，甚至進入初禪、二禪、三禪、四禪等種種境界。但無論身心有怎樣的受用、或達到怎樣的境界，如果沒有發自內心真正覺照的智慧，就無法體悟到諸法的真正實相，那麼所有前面禪定修持的體驗，都只是一種身心體驗的過程，無法讓我們真正了生脫死。唯有利用話頭鏗而不捨地用功下去，才能觸及生命真正的本體。

要進入真正的本體，不能靠思索、也不是只靠一味地保持寧靜。就如師父開示中提到，釋迦牟尼佛用功時，也用過思索、思惟的方式，也試過打坐禪定的方法，卻無法開悟。話頭的特殊功效，就在於它真的是毫無道理，我們只是藉著它，使我們的身心狀況進入到一種完全沒有任何思想、心念的境地；雖然沒有雜念，但心的真正功能還是存在，能夠覺照並保持住疑情。

這與禪定的定境是不同的，例如從初禪到四禪的一心，雖然是不同的境界，對於身心的各個狀況也都很清楚明白，但就是欠缺那向上的一著，亦即欠缺對生命真相的追問，只停頓在一種寧靜之中。





從寧靜中產生出來的和諧與心內的光明、智慧，乃至慈悲願力，在禪定中也都具備。進入初禪時，若好好用功修行，四無量心也會開發出來，這也是從定境裡產生的。但無論你如何繼續用功，仍然無法與諸法的實相真正相應。這就是為什麼初禪、二禪、三禪、四禪，乃至於四空定，都是世間禪，不能出生死。

佛法的用功，無論是如來禪或祖師禪，就是要在這一心的狀況之下，進入到對生命本體與諸法究竟實相的觀照。以如來禪而言，用了很多理論方法告訴我們該如何去修，例如在天台宗有空觀、假觀、中道觀等，都是幫助我們了解自己的清淨本心或諸法的實相。

本來所要追問的實相是最簡單的東西，卻又涉及如此多的言論、思惟，你得去觀想、追問、分析，甚至歸納與體驗，以致於很容易落入哲學的思惟或學院派的繁瑣分析。

祖師禪的出現，剛好與之相反，是直接從要害上攻入，即單提一句話頭，什麼理論都沒有。不要問它到底是屬於空觀、

假觀或中道觀，也不必管它是實相、虛相、真相、假相，也不管它是眾生、是佛、還是心，這些全部丟掉，就是直接給你一個「無」字話頭。所以話頭只是當作工具使用，本身沒有意義，就像我們到別人家要按門鈴，按了門鈴後鈴聲會響，我們不必去管這門鈴的聲音怎樣、或門鈴是怎麼製造的，只要明白：按門鈴後，有人聽到會出來開門就是了。話頭就是如此，所以師父告訴我們不要去思惟它。

使用話頭的過程中，只要自己工夫用得深，也會與定相應，身心的寧靜、沉潛與種種定的受用一樣會出現。剛剛師父也講，會有好境界與壞境界的出現。壞境界是在用功時可能想用「緊」，但因為還不上手而變成「急」；一旦心急，人就會越來越躁、越來越煩、越來越不舒服，而氣也就越不順了。

好境界是當你在話頭上用功，身心越沉潛、越寧靜下來時，諸般的覺受讓你覺得很清明、很安詳，你就會覺得有很多境界出現。這些覺受，像剛才師父形容的，眼睛所見、耳朵所聞、或身體的感覺都和以往不同，總之，整個山河大地種種一切，包括自己本身，全都不一樣了。這些不一樣來自禪坐時身心的

寧靜，也就是當禪修進入到一心時，凡夫的色身會進入到欲界的界內定、或屬於四禪的禪定。

一般而言，外在的境界主要分為動相和靜相，動靜二相常常會在身心裡起互動作用。例如眼睛看到外在的境界時，很容易被外在的色塵影響，內心也跟著起心動念；有時眼睛雖然沒有向外看，但內在的法塵仍舊存在，所以心可能還是處於動的狀態。

在這種動靜二相常常互生互滅的狀況中，我們的心很難達到真正的寧靜。如果用數息、默照、乃至於參話頭的方法，經過慢慢用功後，動靜二相在內心會漸漸不起分別。並不是沒有或不存在，只是它的作用漸漸淡下來，此時就會發覺自己的欲界身會起變化。

天台的《釋禪波羅蜜》中提到，當凡夫的欲界粗劣身進入到色界的禪定時，浮塵六根會變成殊勝的勝義根，當下就有色界禪天的清淨覺受。此時，當我們再去聽、去看，就會發覺一切都不一樣了，世界變得和諧美好，內心自在安然，這就是

屬於界內定或初禪定境的顯現。

這些當然都是好現象，但是對於真正想明白「究竟自己的本來面目為何」的修行者而言，這些覺受很容易成為魔障；因為隨著定境越深，身心受用也越大，就很容易對這些境界生起貪著，覺得這些真奇妙、真美好、真可愛。

我記得第一次跟師父打禪七時，出家人只有我一個，其他大部分都是大學生，師父還沒開始教打坐就叫大家先坐下來，並要大家數息；過了一會兒，師父說：「三分鐘內都沒有妄想雜念的人請舉手。」沒想到竟然有人舉手！我當時想：「這人一定是個大騙子！」因為我認為怎麼可能腦海裡完全沒有東西、完全不動念呢？那太難太難了！不要說三分鐘，就算只是十秒鐘內完全沒有妄想雜念都不太可能。

我曾讀過笛卡兒「我思故我在」的名言，認為人能夠感覺自己的存在，就是因為有呼吸、有念頭、有種種的思想。要是沒有這些想法、思想或念頭，那不就成了死人？所以那時有一位居士舉手，我就覺得很奇妙、很不可思議。後來跟著師父打

了幾個七，也是一樣在苦裡不斷地熬，心從來沒有寧靜過，方法也用不上。

熬到後來慢慢相應時，才開始覺得不可思議，身體慢慢地不疼痛，心也沒有雜念。到了這個地步，就算師父不叫，我也想去打坐，不會逃避它。對參話頭而言，這些受用與境界只是一種過程，如果你知道它、不貪著它，那之後生起的東西可能讓你一輩子都玩味不完，真的是很奇妙！從身根的轉變、意根的轉變，到氣機的運行、身體的柔軟度，眼睛看的、耳朵聽的……等等，都會有所變化。

記得有一次打七剛好是過年，通常過年時文化館附近都有人演戲，而且以前演戲都是用大喇叭。我們在裡面打坐，外面的大喇叭震天價響，再加上台灣的歌仔戲最喜歡唱哭調，一唱下去，雖然我們聽不懂內容，但那聲音就如魔音般刺耳，刺得我們非常難受。我們本來就已經腿痛心煩，加上室內又悶，再聽到那聲音，就覺得苦不堪言！

開始打七的前幾天就是這麼煩。不斷地與這些困苦的環境

境對立，甚至想去抗議，要他們不要把聲音弄得那麼大。但慢慢地心安靜下來，它也就不再成為干擾了。就像師父所講的，當初在美國東初禪寺時，隔壁在慶祝感恩節，音樂放得很大聲，但他午覺或晚上照樣能睡得很好。

直到那時我才感覺到，原來魔音也能變得不刺耳，才知道身體能隨著修行打坐起種種變化與受用，真的覺得很好。可是，若停頓在這「很好」上就完蛋了，因為這樣的好會讓你沉醉於其中。



## 不要做守屍鬼

記得當自己打坐到這樣的地步時，一點妄想雜念、瞌睡都沒有，但香板「啪！」地一聲就往我肩膀打下來，師父還很無情地罵：「守屍鬼！地獄種子！」當時被打得有點莫名其妙，但在那狀況之下，不會起心動念、不會分別師父為什麼打我，因為那時真的進入定境中，身心滿受用的。我知道自己被打、也知道師父在罵，但不知道為什麼，只是覺得自己好像沒什麼過失，既沒有打瞌睡、也沒有打妄想，怎麼會被打？

但聽到師父罵：「守屍鬼！只是坐在那裡，就以為自己是在用功修行啊？不發心，焦芽敗種！」，那時候我才知道，原來要在話頭上用功才叫發心，否則就叫做自了漢、焦芽敗種。那時才發現原來只是耽在定境裡是不行的，才想辦法要從禪定裡出離。

從禪定裡出來後，境界又完全不同了。原本經過老半天的辛苦努力，才坐來身心的寧靜祥和，還覺得這樣的修行滿受用的，可是一用了話頭以後，我的媽啊！真苦啊！我聽師父的

指示一直抓著它，但整個腦袋好像要爆裂，胸也很悶、很苦，又說不出來，只有一張苦瓜臉！整個人從外表看是越來越呆，但內心裡反而越來越清楚。

原本打坐時，內心還是知道自己哪邊痛，不會受太大的影響，也知道要處理它，要多按摩，亦即心還是分別得很清楚。打引磬時，可能就想上廁所，但實際上沒有很多尿，可是想到若不出去走走，坐久了腿又很痛，就決定乾脆繞一下再回來吧！但話頭如果真正用上手、打成片時，是沒有這些念頭的。甚至從早上第一支香到晚上安板睡覺躺下去時，不知道自己今天是如何度過的，也不知道今天到底有沒有吃三餐，上幾次廁所也不清楚，就只是這樣過了一天。

事實上，在這一天裡的每分每秒，你都是在方法上用功，沒有第二個雜念，所以引磬響時你也聽到，可能也會放腿，但沒有第二個雜念，不必起心去放，因為很自然地就會放下，仍然在話頭上用功。若要去上廁所、喝水，也是知道的；廁所上完、水喝完了回來後，有沒有做過上廁所或喝水這件事，等你上座時就不知道了。總之就是整個精神、心力都用在話頭上。

一開始還沒到達話頭成片之前，我是用緊的方法，緊到真的是非常苦。本來打坐已經練到腿痛不受影響，煩惱雜念也沒有，心也很清明，但要起心動念觀照話頭，則是完全不一樣的情況，整個氣都亂了、心也雜了。

尤其是夏天，坐在文化館裡沒有電風扇，門窗緊閉，還用布圍起來，二、三十個人在裡面孵豆芽，真的很悶熱、很難受！但最難受的，是你本來已經克服了這些境界，這些境界對你已經完全沒影響了，可是為了參話頭、為了把話頭提起，這些苦境又全部都來了。心一煩，空氣又悶，所有的不舒服又全都現前。真的苦不堪言！

因此，希望各位真的不要有其他雜念，不管這個念是好的或壞的。你可能會想：「我在這裡發個願」或「我在這裡精進」，事實上這些都叫雜念。只要一句話頭老老實實一直用功下去，用功到不知天黑天亮、不知東西南北、甚至不知身在何處，看起來是非常呆，但內心卻是非常清楚。對自己的話頭本來完全提不起、用不上，但當你鏗而不捨地一直用下去時，慢慢地它就能跟數息一樣，很清楚自然地用得上。這時就不只是去念

它，若只是用念的，念久了就像數息或念佛一樣很平靜、很清楚、很明白，到達這種境界，頂多只是定的受用。

當我們提起話頭時，例如「念佛是誰」，不要一成不變的念「念佛的是誰，念佛的是誰，念佛的是誰……」，這樣平靜地念，只能得到定靜，而是要去疑：「究竟是誰啊？當然不是這個臭皮囊，因為這個臭皮囊會死；若不是臭皮囊，離開了這個身體，又是誰呢？」這樣去思索，不叫做妄念，這是幫助疑情的建立，亦即疑情要從這方面去帶出來。

例如參「什麼是無」，你內心可能會想：「不是啊！明明我所看到的、所知道的、所感受的就不是無啊！」你雖然知道「無」就是答案，但這答案與你的身心是無法相應的，你無法落實地去肯定它，那就不是你真正的答案。所以就要去想：「到底它是什麼？是什麼？為什麼會這樣？」，就這樣一直逼自己一步步地參下去，走路時是如此，吃飯時也是如此，什麼時候都是如此，連上廁所時，也有可能一坐就一直參下去了！當然起來時也會知道要弄乾淨，但出了廁所後，你也不知道自己是否有上過廁所。



用功到達這種情況時，和一般進入定的情況不同，例如平常在用默照的工夫或念佛、禮佛、拜佛時，慢慢地拜、慢慢地走，用很清淨的心，觀照得很清楚、很明白，到最後身心很寧靜時，剎那間會完全靜止下來。有時可能拜不下去，不是你不想拜，而是那段時間你沒第二個念頭，所以身心就不會動，走路也不會走，甚至有時走一走就倒下來，完全沒有身心的感覺，那是一種定。

但在用話頭時不會有這種現象，因為我們的心隨時隨地還是很清楚自己在做什麼。這跟數息、念佛不一樣。數息念佛達到寧靜時，可能會一大段時間內身心完全不動，但卻是很清楚的。此時身根與意根配合不上，就會變得呆滯。若在禪坐、禪七等一般修持活動結束後離開，開車或做很多事都要特別小心。

若是以參話頭來修持，就不會有這種狀況，因為參話頭隨時提起的是一種疑情，對外在境界不會起分別，所以從外表看起來是呆呆的，但內心其實很清楚，只是你對於其他不是特別需要、特別重要之事不會去注意，所以當被問到是否

吃過飯時，你可能就回答不出來，因為你在吃飯時還是很專心在話頭上用功，餓了自然會去吃，不餓可能就不去了。



## 到底是什麼？一直問下去！

參話頭要好好地在方法上下手，師父所講的一切，都是非常殊勝的體驗。雖然我對大家所講的並不是很深，但也是我這幾十年來，從師父所教與自己的身心摸索出來的體驗，跟大家分享。這並不表示我有什麼特別之處，只是指出很多錯誤、容易吃冤枉苦頭的地方，幫大家除掉，並直接告訴大家工夫

如何用手。

希望大家要如剛剛師父在DVD中所說，工夫要能成片。成片就是工夫要用得緊，一直不斷地逼問下去，不管壞境界或好境界，就是一直逼問下去。如此一來，就不會像你們現在依舊還是這麼鬼靈精的模樣，慢慢地就會變得呆若木雞——就是話頭用手時，整個人的確會漸漸呆滯，雖然有眼睛，卻視而不見，雖然有耳朵，卻聽而不聞。

希望大家真的要努力，如果能夠藉由這樣的方法見到自己清淨的智慧心，就非常難得，就不枉我們出家，也不枉我們這一生來學佛。大家要有信心、要有這樣的願力，但在真正修持時不要再起這個念，例如「我什麼時候才能開悟？」、「我這樣的境界是不是已經成就了？」或從心裡湧現出某樣東西時，又去懷疑「這就是答案嗎？」。我告訴各位，這些都是妄念！

如果沒有到達定靜的境界，也不會出現這些情形，往往就是當工夫進入到某些狀況時，你自己不了解，所以心裡又會有「是不是快要到了」、「是不是快要有了」或「是不是快要出

來了」的疑問。如果出現這些疑問或情形，當然也值得恭喜，因為這表示你已經能慢慢地用上話頭，但這離開悟還差十萬八千里，只是代表話頭你能慢慢用上手而已。

大家不要以身心的狀況來衡量自己是否需要繼續用功，也絕對不要懷疑這話頭有什麼功能、作用，不要管它有無意義，這些都不重要，就是抱定了它，一直不斷地用功下去。但真正抱定話頭不只是念，而是要去參。所謂參就是先前我說的，要去製造疑情出來：「它到底是什麼？是什麼？」，要有想了解它究竟是什麼、想要知道答案、或想了解究竟我們的生死為何的心。

如果做人沒有這樣的智慧，就永遠是恍恍惚惚地過一生，甚至可能不只這一生，連下一生也這樣枉費了。要相信只有這樣的用功，才能讓我們不必浪費生生世世的生命；真正要了然於法，就一定要經過這樣的修行。無論你的工夫好壞，例如禪坐工夫不好、定功不好等，這些都沒有妨礙。這是師父講的，也確是如此。

說到打坐，我的腿至今都無法盤得很好。所以，不管你打坐盤腿坐得如何、妄想雜念有多少、或是否有學佛的體驗……，這些都沒有關係，現在只要抱著話頭一直用功下去，就能夠得力！

以前跟師父打七的那些大學生，從來沒有接觸過佛法、也沒學過打坐，可是一個七下來，成就卻比我大。我那時就在想：「這些毛頭小伙子，都只有二十出頭，怎麼可能在這短短的時間內得力？」我是很不服的，覺得怎麼會這樣？起碼我懂的佛學比他們多、用功的時間也比他們長，為什麼差別會如此懸殊？

所以，真的是什麼基礎都不需要，只要把話頭一直用下去，用下去後你自己就會明白。重點不在於話頭本身所給的答案，而是像師父所說的，藉由這種修行方式，你的身心會進入真正空靈的狀況，沒有任何念想；此時，如果時節因緣一到，有可能是師父的一個香板、一聲棒喝、或外面突然有個聲音，豁然間，你放下所有一切，當下就清楚明白了。當你清楚明白後，

去見師父，師父就會印可你。所以禪是很平實真切的，一點都不神秘。

希望大家工夫一定要加強、要鞭策自己，不要只是坐在那裡，以為坐得很好就夠了，這樣是錯誤的。最怕坐得好，坐不好還有救，因為坐得太好就會進入無事窟裡，如果坐不好，還會不斷地把話頭提起來慢慢用。

我很感謝我的腿不能坐，所以無法達到很深的定功覺受，不容易陷入黑山鬼窟，所以時時刻刻能提起話頭參究。歸納起來，我也覺得很有趣，如果禪修光是練腿打坐，到現在我仍舊是不及格的。因此，大家不要擔心身體會有什麼狀況，也不要想這話頭到底是什麼，都不去管它，只要繼續疑下去就行了！

要參哪種話頭其實都沒有關係，例如以前師父是要我們參「念佛的是誰」、「拖著死屍的是誰」或「父母未生前的本來面目是誰」，但這次師父大多是用有關「無」的話頭。話頭只是幫助你的一種方式，重點不在它的內容，只要能夠用上手即

可。越是沒有理路的話頭反而越有用，例如「念佛的是誰」這句話頭，雖然可能比較容易上手，但很容易帶動起身心和自我的相應，所以「無」字反而最究竟。

又如「空手把鋤頭，橋流水不流」這類詩句，也引不出任何概念。那到底是什麼？空手怎麼把鋤頭？你一思惟到這裡就呆了，無法聯想下去。諸如此類都是最好的話頭。





## 第三篇

---

參話頭一定要具足這兩項要素，一個是生死的道念，一個是向上一著的努力，否則，話頭只會成為一種繫念的方法，那跟做其他任何禪修就沒有不同，最多只到達身心的寧靜。

## 第三篇

---

### 生死心切，向上一著

參話頭要緊，如何才能緊起來？今天師父已說過，首先要有生死心，也就是要有很強的生死念。大家要深切感受生死事大、無常迅速，一再地生死輪迴、墮入六道是非常可怕的，如果此刻不好好努力，機緣一過就錯失了。

看看、想想自己的親人，當死亡境來臨時，他們那樣的無奈、恐怖、痛苦，病痛的折磨與老邁的可憐，就算有孝子

賢孫在身旁，也無法替代那種感受。因此要在內心去感受：日子一天天地過去，自己的生死到現在還沒有一個著落，到底該怎麼辦？晚課時，〈普賢警眾偈〉提到：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」確實是如此！

之前也和大家說過，我曾有一位年輕的弟子，滿腹理想抱負，想好好修行，好好報佛恩，可是一病就不起。在座的每一位菩薩，可能都見過這樣的情形，當生死心切時，你就不敢放逸，自然就會鞭策自己。

記得以前跟師父打七時，已檢查出我的腦後生了一個瘤，榮總的醫生要我開刀，說成功率只有百分之五十，而且所謂的成功，是動手術後人沒有死，但可能四肢癱瘓。因為如此，我深切感受到自己業障很重、也感受到病痛很可怕，不知何時何地自己的病就會發作。醫生說，一旦發作，眼睛會看不到，耳朵也會聽不見，四肢會癱瘓。於是我抱著「寧可死在禪堂，也不願在病床上哀嚎死去」的心態來修行。

這樣一念心，讓我在經歷打坐上種種的疼痛時，都用更

大的決心毅力支撐下去。為什麼呢？因為我怕死，不是怕「死亡」這個結果，是怕死得不清不楚、不明不白。到底「死」是什麼東西？佛法明明告訴我們可以不生不死，可以得到究竟解脫，我自己也讀了佛法、也親近了佛法，那為什麼在祖師身上能成就，在我自己身上就看不到？唯一的差別就在於自己沒有老老實實、認認真真地去修。因此，我就抱著一種必死的心，分分秒秒都掌握住它，這是我們參話頭的第一個要領。大慧宗杲禪師也說過，修行要有生死心，必須痛念生死的可悲、可嘆。

第二，話頭絕對不能只是念得不痛不癢，或只是讓心境變得很平順，一片清涼、自在，如此就只是類似數息的功能而已。在自己疑團疑情未起之前，每一個話頭都要往生命的本源去參，就是要做到所謂的「向上一著」。例如對於「到底什麼是生死」、「什麼是不生不死」、或「到底什麼是佛？他怎麼能不來不去、不生不滅？」要能起疑情，這些都是我們生命裡得不到的究竟答案。縱然知道，也只是在文字上的理解，與我們的真心無法相應，與我們的生命無法真正打成一片，對我們而言，那些答案還是隔了一層。

當參話頭時，例如參「什麼是無」，你每一分每一秒不是只把注意力放在「無」上，而是要從「無」裡帶出非常多的疑問。對於這些疑問，不需要特別去思索才會產生，因為馬上就會從自己的生命裡覺察到，你所見、所聽、所知的，全部都是「有」，那怎麼會是「無」呢？如果真的是「無」，那「無」究竟是什麼？這就是帶動疑情，就叫做「向上一著」，都是匯歸到生命的本體、真相去參、去努力。

參話頭一定要具足這兩項要素，一個是生死的道念，一個是向上一著的努力，否則，話頭只會成為一種繫念的方法，那跟做其他任何禪修就沒有不同，最多只到達身心的寧靜。

無論做什麼事，要像師父所說的，行、住、坐、臥四大威儀中，一定要時時刻刻、分分秒秒都與話頭緊緊繫在一起。到底它是什麼？什麼是無？無是什麼？有什麼巧妙？為什麼無就是答案？無中有什麼樣的天地？諸如這些疑問，都是在起疑情。但並不是要你從無裡找出答案，而是去參：它到底為什麼是如此？到底是什麼樣的現象？因為你不了解、不明白，所以想親自證得它。那份急切想證得的心，就稱為疑情，也就

是向上一著，亦即是想找尋生命的真正本源、本體或真相。

真正用功要往這方面去，不是坐在那裡練腿，也不是坐在那裡不起心念，很安詳、很自在。若是如此，師父會罵這叫「焦芽敗種、地獄種子」，因為你不肯發道心來真正成就道業、真正了脫生死、真正成就眾生，自己躲在無事窟裡，坐得很安詳自在，忘記了眾生的苦與佛法慧命的延續。

參禪就是要能自我鞭策、自我要求，知道昏沉就趕緊提起精神；若知道瞌睡但對治不了，就起來用跪的，不要放任它繼續下去。起來跪或拜佛時也是照樣用方法，就是繼續用話頭。真正做到話頭不離身，才是正確的修法。



## \* 經行

認真的問！身在走，可是心要在話頭上，用力地參，全心地參，是什麼？究竟是什麼？到底是什麼？

腳步變小，速度加快，身體往前傾，速度自然的加快！腳後跟輕輕著地。……快！快！往前跑！再快！再快！使勁的跑！〔打香板〕

停！

〔經過一段時間……〕放慢腳步，往前慢走，緩緩的、自然的走。保持參問！把全部的生命投入，問！

速度加快，腳步變小，身體向前傾，手自然的擺動，再加快一些！快！再快！只有快！快！什麼是無？念佛的是誰？把答案找出來！

把一切放下，自然的走。……





## 無字一出，萬想莫敵

關於話頭的運用，其實師父已經講得非常清楚，所欠缺的，只是在於我們自己怎麼去落實。真正將師父所講的內容與自己的身心貼合在一起，這才是最重要的。

提到話頭，跟以前師父所給的話頭相比，例如「念佛的是誰」，甚至更早之前的「未出娘胎前的本來面目是什麼」、或「拖著死屍走的是誰」，這個「無」字話頭可說更加凌厲，因為「無」會把所有妄想雜念、身心覺受與種種認知全部斬絕砍盡，使你沒辦法從腦海中衍生出其他意義。

一個「無」字，就能把你所有的妄想、知見、見解、看法、認識等，全部打得支離破碎，只有老老實實的咬著它，一直咬下去。

但也如師父所講的，其中比較嚴重的一個問題，是它真的無滋無味，用功到後來，會覺得它沒什麼意義，在自己身上也看不出有什麼作用，漸漸對它失去信心，跑回自己原本

的方法上，例如數息或默照，只是一直坐著，反正也沒有妄想、雜念。很容易出現這種情形。因此，我們參話頭時，無論這個話頭如何，一定要老老實實，一而再、再而三地繼續參下去。

重點是絕對不要在感覺無滋味時，就躲回無事甲裡。大多數經過一段禪修經驗的人，都很喜歡「無事甲」這個地方，因為在裡面真的是清涼自在又沒煩惱。但這無事甲並不能讓我們真正明心見性，所以一定要利用這無滋無味、衍生不出任何意義的「無」字，不斷地用功下去。

因此，當你身心有什麼反應、境界或現象時，這個「無」字就不只是話頭，它馬上就是一個利器，是一把金剛王寶劍，能斬斷你生起的種種見解，無論它是好妄想或壞妄想。

經過這麼久的用功後，我相信各位雜七雜八的妄想比較不容易出現，大部分都是身心受用上的境界，例如剛才師父所講的，對於經教義理或身心境界等種種的體驗覺受，你在其中會覺得非常奧妙、不可思議，身心也會覺得特別不同。

師父剛才也有舉例，有人會覺得自己工夫用得很好，好像快要開悟了、好像快要進去了、好像差不多了等等。如果你用別的話頭用功，可能很難像一把寶劍一樣馬上幫你斬斷，但因為你參的話頭是「無」，就會知道這些全部都不對，馬上就能回到這「無」上來用功，所以真的非常妙。

自古以來話頭非常多，但這個「無」字的無門關，可以說最為殊勝。以我自己的體驗而言，也覺得它是最奧妙的，最不容易衍生出其他思想。要是有其他任何一點見解、思想、看法或身心的受用，就和開悟天地懸隔。

我們要藉著話頭，尤其是「無」字的話頭，讓身心進入一種完全空寂的狀況；在這種狀況裡，又是非常清楚明白。當你一直處於這種狀況下，突然之間，一個因緣時節的來臨，讓你連這份空也抖落掉，這時就會體會到所謂的「虛空粉碎，大地沉淪」。這都是描寫我們無始以來的見解、身心的我見與種種看法，在那時完全抖落，你就能清楚明白何謂真正清淨的空慧。

大家在修行的過程中，對這話頭一定要有百分之百的信心！記得我以前剛開始用話頭時，覺得煩死了！好不容易打坐時能坐到輕安自在，不起煩惱，沒有妄想，師父卻不知從哪裡弄來這話頭給我們用，弄得我頭痛又不舒服！如果有代價，那不舒服還沒關係，但根本找不出任何東西來，越參越沒有滋味，越參越無聊。反正都是這麼空洞的東西，又沒有答案，為什麼要去參它？

後來想想，師父絕對不會騙我們，歷代祖師也絕對不會騙我們，有這麼多人經過這樣用功修行而證悟，一定有它的道理。於是我決定把自己以前所有的想法、看法、見解全部丟開，完全聽師父的，師父講什麼我就做什麼，哪怕前面是刀山劍海，師父叫我跳我就跳，就是照著師父所說的去用話頭。說句老實話，當時真的是用到讓我死去活來！

現在師父講得都很清楚了，以前師父只是叫我們不斷地去參，過程該如何、該怎麼參，都沒有講解得那麼詳細，都是要我們自己去摸索。摸索的過程就弄得自己非常難過，等

到小參時去問師父，才知道不對，於是放下一點，或哪裡不對再放下一些。師父這次的開示，比前幾次話頭禪七的開示，可以說更直接，讓我們馬上掌握住話頭的方法、精神與重點。



## 法法圓通，事事無礙

《楞嚴經》裡面提到根、塵、識二十五種圓通，每個人都能從六根、六塵或六識上用功。我們常在觀音殿裡看到「耳根圓通」、「入流亡所」的匾額，觀音菩薩又稱為圓通教主。為什麼叫「圓通」？也不是只有觀音菩薩的法門可得到圓通，二十五種法門的任何一種都可以得圓通。

修行要去除「六結」，第一結就是動結，第二結是靜結，動、靜這兩方面一定要去除，禪修才能進入一心的狀況。動靜皆亡，就是入流亡所。

在如來禪或一些小乘的次第禪法裡，指導種種禪定的修行，讓我們從散亂、昏沉、顛倒的妄心，到達心念集中統一；然後要從統一的身心起觀，觀照四諦五蘊的真理，體證諸法緣起空寂，證得無我空慧，解脫三界輪迴生死。否則，若只停於一心的狀況，那只是四禪八定的外道禪。

佛陀有關如來禪修行的講解非常多，該如何去了解、如何去應用呢？尤其是一開始的時候，如何能把動靜二相亡掉、空掉？要做到這點已經非常不簡單。事實上，當某些境界現前時，要讓動靜二相雙泯，真的非常不容易，更何況沒有大德法師或經教在旁指點，你到某一地步時也不知下一步該怎麼走，所以需要有一個對佛法有相當認知、對修行有體驗的人來指點。

但祖師所給的話頭就不同了。無論生起的是什麼相，動

相也好、靜相也好，都知道叫「妄」，妄亦是無，故不須泯除，知妄即離，妄真不二。所以參話頭就是從諸法的實相去觀照，觀照時也不離參「無」。當我們從「無」起疑情時，心念不會產生任何義理的聯想、或停駐於定靜的身心覺受；它如同金剛王寶劍，佛來佛斬、魔來魔斬，不會陷入或停滯於任何境界。所以，參無的話頭是最有效、最直接、也最保險。

經教的教導除了有一定的教理外，往往還有一定的步驟、層次，而且還要依據一定的方法，例如從六根上來用功，該如何下手，一步一步都要很清楚。但參「無」字話頭，完全不需要那些過程步驟，就只是這樣用功下去，所有東西都不斷地捨，捨到最後就是「空」，但進一步連空也要捨掉。

我們的根、塵、識都有六種的結，當我們一個結一個結去打開，就會知道當下根與塵是互通的，甚至當下就是圓滿，但這些次第非常繁瑣。使用話頭則不同，它當下就用這「無」字直接點明究竟實相。當參「無」時，就是一直參下去，在所有過程中，雖有種種動靜二相生起，也都要捨掉，此即是「亡所」，能緣的心無所可緣，當下也無心，即達到能所俱忘、

動靜雙亡。

對於六根諸結的處理：進入初禪時，會有尋、伺、喜、樂、一心的功德，能清楚覺照身心各種變化，不會陷入散亂、昏沉；但是當我們用話頭不斷用功下去時，六根也會起種種殊勝的受用，雖有這些妙處，只須清楚知道，但不可貪戀，如此即可跳脫，不被定境所縛。但很多人身心往往會貪著於其中，不知道如何繼續用功，那成就便非常有限，無法明心見性。

參話頭也能令我們從身體的疼痛、心的散亂昏沉，到達柔軟、輕安自在，如同數息或默照的功能，但「無」能令我們更進一步，不住著在這情境裡，超越身根的結障。

接著還有覺結。剛才我說過身心喜樂的感覺，進入初禪後，會有「離生喜樂」；禪定若進入初禪，就已經很奧妙了。一般人的煩惱特別重於男女欲、飲食欲與佔有欲，可是當你進入初禪而心很平靜時，真的只會有內心禪定的喜悅，沒有所謂的人我相，甚至於身體對你而言也變得很浮泛，只有一種輕安的感覺。所以男女欲、飲食欲或種種較粗的貪著、瞋

恨等，都慢慢沉潛下來，以致於覺結也能慢慢打開。

因此，當你修話頭禪時，一層一層的結就會這樣慢慢打開，一步一步的往上提升，不會步步停滯，而會直接跳過去。相應到最後時，會進入一種虛空的感覺，就如師父所說，不只是心識，就連身心、內外一切、前念後念等，全都到達統一的境地。前念與後念統一時，沒有任何雜念，在這種狀況下，沒有任何念頭生起，但又不是無念。有人會問這到底是什麼？其實我也沒辦法形容，你們自己進入到那種狀況就會知道。

沒有任何一念時，不是睡著，而是清清楚楚，你仍然在那裡，但如魚得水一般，好像魚在水裡自由自在，又類似平常人在空氣裡不會有缺氧的感覺，因為我們沒有生病，肺也很健康，所以空氣能自然進入身體，也就感覺很自在；但在醫院裡很多病人要戴著氧氣罩，因為他們的肺無法正常運作，就會缺氧，所以需要用力呼吸。

因此，當真正用功到能打成一片時，也就是身心打成一

片、內外打成一片、前後念打成一片，你會覺得真是天機盎然、一片自在。但不要以為這樣的現象就是開悟，要如《楞嚴經》所講，達到虛空粉碎、大地沉淪，頓時十方一切境界顯現出來，上與諸佛菩薩相應，下與一切眾生同在，那一剎那間的突破，才叫做開悟。開悟後，你就會真正見到自己的清淨本心。

要到達這樣的地步，不只是藉由經教就能了解，也不是聽別人說說就能知道。師父告訴我們，般若不是知識，般若也無法經由別人得來，一定要自己去親證。上述的過程，說句老實話，我在佛學院早已讀得滾瓜爛熟，可是當我遇到身心障礙時還是覺得很苦。當苦境來臨時，佛在哪裡呢？無法著力，法也用不上，苦得要死。但當我用了師父的話頭，身心逐漸安定後，也就不痛、不苦了。

開悟不代表所有事情就此終結，不是就此圓滿、也不等於成佛，所以不要以為開悟有多麼了不起。開悟只是讓你知道自己有一個清淨的本體、有一個清淨智慧的本心，並且知道該怎麼去運用它，能夠隨緣消舊業，也能讓自己比較不執

著，但並不是一切都圓滿。在強風暴雨的侵襲之下，你可能照樣會迷失，但不會再繼續沉淪，也就是對於諸法不會再顛倒，對三寶會有信心。所以話頭的確非常有效、非常好。

記得我以前生病時還未跟家師打話頭，常常三更半夜會驚醒，因為我不知道自己什麼時候會死。但不管什麼時候，總有一天還是要死，總覺得死的確是一個大問題。對於死亡，究竟該怎麼做才能夠沒有恐懼、沒有顛倒？如何真正地明白佛法究竟為何，而不只是知識上的了解或認知？這些問題，都是等到我參加師父接連的幾個禪七，開始在法上真正得益之後，才獲得解決。我真確的認知，這一生能夠跟師父出家、修行，真的是很有福報。大家今天亦能親炙師父的教法，要真正的去用功，因為這個法門絕對是最殊勝、最好的！

很多人在默照上工夫很好，但如果不能在最後那臨門一腳跳脫出來，只停留在那份身心受用上，是沒辦法真正體驗到生命的本相為何。要把話頭用好，默照的工夫也非常重要，你可以藉著默照讓自己的身心很快寧靜下來，從而能進入話頭，並且運用得很好；而且悟後的保任，也不可缺乏默照的

用功。所以這兩個法其實是相輔相成的。

大多數使用默照的人，很容易只停留在某一階段，沒辦法衝破。然而，就是連最後對虛空的體悟，也要放下，才是最究竟。話頭所使用的這個「無」字，就是在這種狀況下，能夠幫助你走出來。

師父給我們的指導和說明非常清楚，千萬不要只是在那裡坐得很好，像土地公、土地婆一樣，若是如此，師父說這是懶鬼、懶漢。其實師父現在講得比較文雅一些了，可能年紀大了，以前會厲聲斥罵，說我們是「焦芽敗種，地獄種子」，因為我們不肯發心。單單只是坐在那裡，的確是不肯發心、不肯承擔真正的如來家業；若是連自己的生死都未了，就說要去承擔如來家業，豈不是笑話？你連自己都沒辦法搞清楚，能夠幫助誰呢？

這個法門，無論是對居士或法師們，都一定能得力，而且非常快速，快到真的讓我們非常驚訝。有些人甚至完全不懂佛法，可是在一個七裡，就能見到真正的法性。但見到法

性並不代表之後就不退轉，因為沒有定功與次第的修行，工夫最後就不見了，依然是在煩惱裡；即使如此，他仍然知道佛法的好處，能保有正知正見。差別就在這裡。

因此，以次第修法來修，是很認真、很辛苦，但修得越苦、熬得越久，將來工夫成就時，就越不容易退轉，因為這是有定與慧的相互成就。話頭的用功，能很快讓我們進入慧解，證到慧悟，但身心如果沒有定境的修練過程，所證之慧就如風中燭火般，縱然明亮，但被風一吹就閃爍不定，有時甚至會完全熄滅而變漆黑。因此，像這種以次第一直修上去的修法是最保險的，最後再用話頭，往最妙、最高處直接用功，那就一本萬利，直上雲霄。

當年師父在台灣造成一股旋風，原本大家對禪都不清楚，就是在師父從美國回來後才有禪七的修行。當時他在農禪寺都是以話頭禪的方式接引人，很多人知道後就來學習，使農禪寺一天天壯大，後來才有法鼓山的建設。

我們每個人都有責任，在師父的指導下，把話頭禪落實



在自己身上。進而形成一股力量、一股旋風，讓大眾都能受用參禪的殊勝功能。



### \* 問答

禪眾提問：如果不是用「無」字話頭，需要改過來嗎？

法師回答：其實用什麼話頭都沒有關係，我剛才也說過，任何一個話頭，最後的功能都是要讓我們斷除身心內外一切感覺、覺受、妄想、知見等，只是「無」字公案不容易衍生出其他見解。

如果你自己原來的話頭已經用得很好，而且不會衍生其他任何念頭、知見，那就繼續用下去，不必改。此外，一定要製造疑情；疑情的製造不算妄想，它讓你的心更想要了解，或是逼迫自己更想追求生命的實相，亦即要有「究竟是什麼？到底是什麼？為什麼我不明白？」的疑惑之心。諸如此類，都是偶爾鼓勵自己一下，讓自己的心能更活躍起來、更有生氣一些，不然有時越用功就越提不起勁。

禪眾提問：法師，阿彌陀佛！在問話頭的時候，身體和頭會抖動。

法師回答：這很正常，如果不是抖動得太厲害，那是一個感覺，就不要去理它。因為用話頭用功時，我們是往上提，所以有時會覺得臉特別熱、頭也特別不舒服、甚至汗也特別多，覺得滿躁的，這是很正常的現象，剛開始都是如此；等你工夫用久了，它自然就會降下來。

剛開始時就是要用這種方式，慢慢地一直往上提，因

為對它不熟悉、也不熟練，所以若不提，它就會不見、或變得沒有力量。當你提久了，相應了，就不會提得這麼急，而只是緊，綿密不斷。

現在大家剛開始修話頭禪，雖然師父教大家工夫要用得緊而不急，但一般人還是用得急；一段時間後，這種急的現象會慢慢沉澱下來。

禪眾提問：身體感受不舒服，有嘔吐、頭痛的感覺，也是因為一直往上提的關係嗎？

法師回答：的確，想要嘔吐，頭很昏，甚至快要爆炸、不舒服，都是這樣的現象。如果真的非常嚴重時，就把話頭暫時放開，只是用觀照的方式，稍微去觀照話頭即可，就像我們用數息或念佛一樣。等狀況恢復了，再把話頭提起來，再往疑情上去相應。

禪眾提問：大堂用功時，法師能否慈悲讓外護的人進入禪堂打坐？

法師回答：可以，義工可以入堂打坐，因為他們在外面打坐，我就得分心；他們如果在裡面，我雖然沒有下來巡行，但可以感受得到。在大堂開示以後，如果他們沒什麼其他雜事要做，要打坐的人就在裡面坐。

在平時，因為你們要進進出出，會干擾禪眾，所以就在外面坐；晚上大堂開示後，如果認為自己能夠坐完全程的人，就可以留在裡面。這樣我就方便照顧到你們的身心、方法和氣機反應等種種現象。

能夠有這樣的機緣，無論是在內堂修行、或是屬於外護組的，都應該在法上好好精進。只要我能夠幫得上忙，無論多少，我都願意做。

.....

〔開始打坐〕打坐時，如果腿痛會影響自己的話頭，可以輕輕地放開，但動作不要太大，不要影響旁邊的人，要把自己所有的精神力量用在話頭上，不可以只是念話

頭。話頭一定要起疑情，但不要去追求答案。

若聽到引磬聲、或自己在做按摩時，都不可以把話頭丟開。以前我們要大家把注意力放在自己的動作和身體的感覺上，那是普通打坐時所用的方法。參話頭是在任何時刻、無論做任何事，心都一樣在話頭上。







## 第四篇

---

千萬不要因為話頭用久了，就開始覺得煩、有無力感。如果出現這樣的狀況，反而要去體會到：「不錯哦，有進步了！」為什麼呢？因為你若對某樣東西感到非常有勁，還能起一種喜歡的感受，一定是貪著心最重的時候；但當你漸漸發覺無力、沒什麼滋味時，表面看起來好像是一種退步，事實上，貪戀執著的心卻已慢慢放掉了。

## 第四篇

---

### 小參的目的

小參最重要的目的有兩個：第一，參加禪修的人遇到修行上的問題時，例如身心的狀況或其他疑問，可以在小參時請教法師。尤其是當禪修非常用功時，身心必然有很大的轉變，一定有不同於以往的體會。

第二，關於方法上的運用，有時摸不著頭緒，就會開始胡亂瞎用，可能是用自己的想法或意解去領略某個方法，那

就容易出錯。所以當問題產生時，一定要向法師請問。

尤其是一些關於身體的反應，如果不善於處理，有時就會因為自己不清楚，而錯失更上一層樓的機會，非常可惜；又或者是因為自己身體的一些問題沒有注意、也沒有加以改進，而埋下禪坐的病根。所以在這方面也要注意。

至於方法上的運用也是一樣。以前師父教數息時說：「數出不數進，配合著呼吸，很正常、很自然的吸氣吐氣，不要掉；若是掉了，就再拿起來。」我一開始數息果然也是如此，沒什麼問題，但後來數著數著就會掉，一掉就很難回頭，所以很怕數字會掉。

後來我發現，如果在心裡出個聲音「一～～」，這樣默念下去，等到氣沒有時再吸口氣，當吐第二口氣出來時就數「二～～」，這樣似乎比較能掌握得好，不會有妄想雜念，數字也不會斷。自以為想到了一個好訣竅，能對治妄想、能好好數息。

沒想到這方法用久了以後，胸口很悶、很痛、很不舒服，氣也不順暢，在這種狀況下根本無法用功。後來我去問師父，師父說：「我又沒有叫你用這種方式！」我想一想，果然自己錯用了方法，趕緊又聽師父說明，才知道，原來不要怕數息數字掉了、也不要控制它，長短隨原來自然的節奏就好。諸如此類的情形，都是屬於自己的意解。

參話頭時也一樣。最先師父只叫我們參，我怕話頭掉、又怕它產生不了力量，所以提得特別猛，一直往頭部不斷的逼，最後人非常不舒服。師父又對我們說：「自自然然的就好了嘛！不必這麼用力，也不用這麼緊張、急躁！」聽師父這麼一講，才又知道自己的弊病在哪裡。

因此，在小參時，不要問一些理論方面的問題，也不要問開悟後的境界是什麼情形，都不需要；要問有關自己參禪時身心產生的問題、以及對方法不清楚的地方，這才是最重要的。

除此之外，小參也是法師們驗證禪修者成績的時刻。事

實上，從你們進入小參室開始，一開口說話、或一舉一動，一直到出門為止，法師只要用眼睛一看，就能夠知道你們當下的狀況。所以小參也是讓法師們能夠進一步了解你們，同時對一些方法用得上、能到達一心境界的人，做進一步逼拶，讓他達到真正的放下。

因此，小參的功能其實非常大，它可以避免禪修者用自己的意會把錯誤的方法當成正確、或排除禪修者對於自己身心問題的不安。

所以在小參時，大家要儘量把自己的問題提出來。若是自己的修行一直使不上力、用不上手、或沒有辦法突破，這些情形都可以提出來；在聽完解釋之後，就認真的繼續用功。





## 寸絲不掛

參話頭這件事，沒有任何方法、也沒有任何特殊點，實際上是越單純、越堅持、越專一的人越能夠得力；反之，越是鬼靈精、心眼多的人反而越用不上力。因為真正的话頭本身沒有任何意義，只是藉由運用話頭來達到身心的轉變。

如果按照經教來用功，配合經教理論就能很清楚的照著步驟一步步來修。身心會產生什麼樣的反應，經論中都有清楚的教示。話頭的巧妙，就是讓我們跳過經教理論，直接從心性上的實證和親身的體驗來修行。

因此，如果無法把話頭運用得很純熟，絕對不可能達到身心的寧靜、雜念的沉澱、內心的清明、身心的自在輕安、以及內外的統一祥和。這些過程，如果是用如來禪的禪定工夫、乃至於用默照，都能很清楚的體驗到，而且能讓你享受一段滿長的時間，會如醉酒般地耽溺於禪定，無法用智慧觀照，變成陷入無記、無所覺知的守屍鬼。

話頭卻不是如此！如果你真的要在話頭上得力、要把話頭打成一片，就一定要把所謂內心的安寧、妄想雜念的克服、昏沉的消滅，乃至於其他或好或壞的身心覺受、和六根所起變化的特殊感應等等，都一併捨掉。

這些現象在參話頭的過程中都會出現，只是不很明顯，因為當發覺有這樣的現象時，你不會執著在其中，你的重心還是在話頭，所以很快就會離開那令人貪著的過程。

離開之後，話頭能否著力或更貼近自己，你還是能感受出來；此時，工夫已經在慢慢的進步，只是沒有分心去覺察它、認清它。所以用話頭是非常好的修行方式，因為不會住著於身心的安寧、統一、輕安、自在、光明、一心等覺受，卻又清楚明白這些身心的變化，也於其中得到禪悅法喜，這也是為什麼菩薩能安忍於智悲而不證其果，達到不住空寂、入生死流度眾生的境地。

參話頭要做到正念相繼、一心不亂，才能與話頭打成一片。如果尚有一絲一毫的「所得相」，不能完全放下，都很

容易陷入魔境，貪戀神通，貪求果報。殊不知，一切諸法無得無失，法爾具足。

「一絲不掛」這句成語，其實是在形容禪宗修行的境界。禪宗的修行，就是要修到任何東西都不會在你的身心上有所停留、有所住著，包括我們身心的體驗、反應與覺受，都要全部放下。

如果大家用話頭已用功到打成一片，進入到真正空靈的狀態時，身心是非常的安詳自在，你會經驗到這一生未曾有過的體驗，譬如華嚴世界裡的「一花一世界，一葉一如來」，乃至於靈山上之法華盛會至今儼然未散，諸佛菩薩如在眼前一般，而你自身也融入淨土之中。那種種身心的感受，只有當你用功到那境界時，才會覺得奇妙不可思議。

這樣的境界，大概已經進入到《楞嚴經》所講的第六結即將解開的狀況。這時只要有一個高明的禪師，在弟子身旁用力推上一把，就能幫他從整個統一、空靈的現象中捨離。

在這參話頭期間，常用棒喝——包括香板、喝斥等種種作略——來幫助大家，如在平時根本沒有作用，頂多是讓大家警覺，提起心力、振奮精神，讓力量更集中而不產生妄想，或是讓大家鞭策自己，感受到大事未明，所以要繼續努力。這些都是警惕的功能，那只是棒喝的附加價值。

棒喝的使用，第一著是在話頭未出之前，你已經了然，這是第一等人，能與祖佛為師。第二等人是在言下立悟，可與人天為師。至於第三種人，縱然祖師苦口婆心、眉毛拖地，也喚他不回，如此的人就不堪教誡。所以，棒喝逼拶都已落在第二機。因此，若在逼拶的當下，你能豁然清楚，自見本地風光，自得自家珍寶，那還不失為妙著。

話頭是什麼？既然叫「頭」，就是話還未成話之前，也就是你的心其實還沒有生起這樣的念頭、感受、意識時，那一種全然本真的真實現象。在那現象裡，若能與之相應，就能真正體會到何謂話頭。否則，在還沒有真正與話頭打成一片時，身心只要稍存一絲念想，便無法與真心相應，那麼對你而言，話頭就永遠是需要去努力追逐或掌握的東西，那就

成為「話尾」，就會修得非常辛苦。

然而，如果經過一段真正的努力，進入根與覺相應時，話頭和你打成一片，你的心就是法、法就是心，兩者互相融合，分不出主伴、能所；但雖然無法分別，還是有能所的現象。只是當工夫到此種境地時，就比較輕鬆了，你不必一直去追逐它，只要綿綿密密的照顧著它，就能達到正念相繼、一心不亂。



## 以話頭牧心牛

相信大家都看過「十牛圖」。牧牛的過程，其實就和我們參話頭的修行一樣：最初牛是亂跑的，根本覓不到蹤跡，也就是你的心在哪裡你根本不知道；慢慢的，你發現牛的蹤跡了；漸漸的，又見到牛的後腿了；最後，你終於見到整隻牛。然而，這隻牛卻是沒有經過馴服的野牛，仍然四處亂跑，十分不聽話，牧牛人要用牛環栓住牠鼻子，還得經常喝叱鞭打牠。

其實這跟我們的心是一樣的。在參話頭的過程中就可以感覺到，要降伏自己這顆心是多麼不容易，所以牧牛其實就是牧心。心的蹤影是什麼樣子？追心的過程又是如何？參話頭照樣有它的過程與層次，只是它不用經教裡的邏輯理論，因為這些知識就是葛藤，很容易引起我們更多的念頭想法，若是無法抖落它，問題會更大。因此，祖師禪就用話頭直指人心的方式來用功。

大家也千萬不要因為話頭用久了，就開始覺得煩、有無力感。如果出現這樣的狀況，自己一定要加把勁。其實這時

反而要去體會到：「不錯哦，有進步了！」為什麼呢？因為你若對某樣東西感到非常有力，還能起一種喜歡的感受，一定是貪著心最重的時候；但當你漸漸發覺無力、沒什麼滋味時，表面看起來好像是一種退步，事實上，貪戀執著的心卻已慢慢放掉了。

因此，當這種情況出現時，不要管它，只要繼續用功下去，慢慢的，就會把自己有所求、有所得、有所希冀的心淡化，淡化到最後就能進入無所求的境地。真正進入身心融洽時，你的內心不會有任何想要貪求的念頭，就如同祖師教誡我們：「不作佛求，不作法求，不作僧求」，凡有所求，皆是虛妄，有求皆苦。經典也說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，既然三心不可得，又何來起心覓求？這正是二祖所說的「覓心了不可得」，當下心安！

諸如此類的公案、話頭，其實都是心的最好著力點，只是這些著力點有時容易衍生出很多的感覺，自己對這些感覺有時又沒有智慧去分辨正確與否，很可能就會在其中產生取捨、是非、比較的心。若是以參話頭的方式，用一個「無」字，

馬上可以把這些念頭、覺受或認知打破，知道這些都是錯的，進而就會捨掉它們，不會再循著去深入地思索、追問。

師父也告訴我們，在自己覺得最困頓、最無力時，正是最好的安身立命處！這確實是有經驗的過來人所給我們的最好鼓勵與教誡。如果你修禪已經進入到越嚼越沒滋味、越嚼越覺得不知該如何是好時，我應該替你們高興，因為代表你們已經進入到另外一個層次了；反之，如果你還覺得它很有滋味，還興沖沖地不斷去抓，越抓感覺裡面東西越多，那情況就越糟糕，越是陷入妄想、陷入執著。

真正參到最後，是什麼東西都沒有，嚼不出什麼、啃不出什麼、也參不出什麼東西來，就是處在一種非常輕安自在與明覺的狀況裡。但這種輕安明覺和禪定的狀況不同，因為在深處仍有個「究竟是什麼？」的疑情存在，只是它不會像先前處於疑團階段時那麼明顯的跟著你，而是若有若無的。

對這種情形，有個很好的形容詞，就是「悶」，感覺悶悶的。也可以用李清照的「才下眉頭，卻上心頭」一詞來形

容，你感覺好像沒有、不見了，但忽然間它又跑出來。話頭參到最後，的確就是這種情形，不會有其他妄想雜念、也不會有話頭存在，做任何事都是清清楚楚、明明白白，吃飯不會漏嚼一粒米，睡覺也知道在睡。

在這種清明的狀況中，你沒有任何雜念，若是有，也只是一種內心對法的體驗。到此境界，你還是要空掉它，絕對不要停留在那裡，如果妄以為自己所認知的就是開悟，那就麻煩了。

因此，大家一定要深信，「無」字公案與話頭的確是我們最好的修行方法。只需要鏗而不捨、咬緊牙關，全心全力的照顧它，照顧到最後是很自在的，不需要像先前的階段那麼困難、費那麼多心力，就如同牧牛已到達露地白牛的階段，亦即放歌吟唱，人牛俱逍遙自在的境界。







## 為續佛慧燈，不可落入無事甲中

其實各種修行都是如此，尤其話頭的運用，不只在禪堂裡是如此，在我們生活與待人接物上，它的功效也非常大。話頭修行的最後一個過程叫「看話頭」，悟後之人的修行就是看話頭。其實不論悟前悟後，若能將看話頭運用在生活上，都能有很大的幫助。

比如人家一句話刺傷了我們，我們感到很難受，可以用一般禪修的方法、或以理論去解釋——好比我們可從「報怨行」得知這是過去的業，我們欠別人的債，現在還他，所以無須難過；又或想像人家罵我們，就如一口痰吐到天上，傷害到的是他，不是我；又比如人家送禮給我，我不接受不就沒事了嗎？用這些理論來反觀時，我們的心可能會比較好受一些。

或者我們可以用慈悲觀感受眾生對我們的恩德，感受眾生生活在這種愚癡中、又沒有佛法，實在很可憐，因此我們生起慈悲，不與他計較；甚至看待一切眾生就如自己的父母

兄弟姊妹一般，不要多做分別。

像這類的理論經教，雖然都能幫助我們，但這種幫助是一步一步慢慢來的，你平常運用得好，馬上就能夠相應，否則還得費一番苦功，才能讓自己的心恢復平靜。

若是以「無」來觀照就不同了。當別人一句話出來，你聽進耳朵時，馬上就是「無」，那就頓住了，沒有這句話、沒有這個人、也沒有這個我，就是「無」！當下全都不見了，也不需要去想什麼慈悲觀、還債、報怨行等一切，當下就切割得清清楚楚。

你們可能會說：「這辦不到啊！」其實不是辦不到，是自己的工夫還沒到那境地。就如寒山問拾得：「有人打我、罵我、辱我，這時我該如何？」拾得回答：那你就任他打、任他罵，最後還要睡倒了，讓他打得更自在一些！

以前我剛看到這則故事時，心想：「這不是很蠢嗎？天底下哪有這樣的人？這怎麼可能做得到？」當被別人罵時，

有人會說不要去理他，避避鋒頭就好。但事實上，口出惡言傷人，是如劍一般銳利、也如冰一般寒冷，真的能不受傷害嗎？除非是大修行人，否則都還是會被傷害的，只是可能因親疏關係不同而程度有所差別。

跟你不熟的人被你傷害時，他可能會想辦法報復你，而你最親近、最愛之人受你言語傷害時，可能會覺得血淋淋的非常難受，甚至比受到身體上的傷害還要難過痛苦。所以要不受傷害，實際上很難做到。

但如果你修到能與真心相應的境界時，當然是有辦法的，否則古代聖賢祖師為什麼在這方面完全沒有障礙？看看傳記上的記載，例如達摩祖師，為了來中國弘法，被人下毒許多次，那些人一而再、再而三的想害死他，可是他完全不計較，最後還順別人的願：「人家要我死，那我就死吧！」在被毒死前，他還寫了一張字條註明將他埋於何處，而且不要把棺木釘死。

不久之後，一位從西域回來的中國大使在途中遇到達摩

祖師，他不知達摩已去世，看到祖師挑著一隻鞋子在走路，便問他：「法師你要去哪裡？」達摩回答：「我要回天竺。」等這位大使回到中國，一問之下才知達摩已經圓寂，於是趕緊向皇帝報告這消息。皇帝並不相信，最後眾人將達摩祖師的棺木打開，卻發現裡面只有一隻鞋。

有關達摩祖師的國畫，最出名的有兩幅，其一是「一葦渡江」，代表他與梁武帝言談不合後，去少室山閉關前渡過長江的情形；另一幅是「隻履西歸」，就是達摩挑著一隻鞋往西方走。其實兩者都是代表達摩修道時的過程。

二祖神光也有類似達摩的遭遇。二祖處於滅佛的時代，他為了使禪法興盛，不惜出入於市廛之間，從外表看起來完全不像出家人。當時因為朝廷逼迫僧人還俗，他便以瘋癲紈袴的身分進出於酒肆青樓等場所。人家問他：你是大禪師，為何進入此間？他回答：我自看心，關汝何事？他藉著如此不堪之行，使得禪法慧命不絕，但最後亦死於暴徒之手。

諸如此類的種種作為，真的不是一般人能達到的，除了

要有宗教的情操、願力、信心之外，還得有來自本身真正的修持。如果沒有真正的修持，是無法承當這些迫害的。

我們不要只是羨慕他們有這番成就，其實任何人都能達到那樣的成就，只是我們的工夫還不踏實，沒辦法打破小我的身見與貪著、對虛榮的愛好與追逐。

因此師父說，真正的開悟是要見到無我的清淨智慧。但我們生活在這世間，明明我就是我，為什麼會無我呢？話頭的用功就是要藉著這過程，讓我們進入到那種狀況——在歷經一段時間後，身心進入空寂，不見有身相、心相、甚至外在的眾相；雖然不見，卻又了了清楚，只是沒有執著、沒有那份見解。在這樣的狀況下，只要因緣時節一來，就能達到真正的開悟。

所謂因緣時節的到來，不一定是祖師的棒喝。記得我們五百菩薩和師父去中國參訪時，走過洞山良价當年開悟的那座橋。在多年的修行之後，有一天他走過小溪，從橋上往下看，看到水裡映出自己的影子，就在水影返照時，突然開悟！

此即所謂的「見水影而悟道」。

還有，例如有人種菜時，鋤頭敲到破瓦，「破」地一聲就開悟了。還有人更有趣，是在經過市鎮時，突然聽到酒肆間女人拉客的話語：「你這沒良心的，怎麼這麼久不來！」一聽到「沒良心的」，他也悟道了。

因此，真正悟道的機緣，在任何時刻、任何人身上都可能發生，重點是你是否有進入到那種狀況。若是身心沒有進入那種絕對統一寧靜的狀況時，是不可能突破的，就像氣球的氣不足時，你要它破是不可能的，可是如果氣很飽足，只要再稍加一點氣，隨時就可能爆破。

從大慧宗杲與師父的教導都可以得知，如果沒有生死心、沒有道心，你是不可能真正去要求自己的，因為你的話頭會越念越沒有力，念到最後充其量是覺得很輕安，但那又只是落在一般的禪定上而已，千萬不可如此！一定要真切感受到生死無常的迅速，何況大千世界裡的眾生之福祉與佛教之慧燈都得靠我們去承當、傳承，如果沒有這種願心，那你的

修行就是自了漢！若你能常想到眾生的苦以及佛陀聖教的衰落，必然會要求自己奮發努力。

所以，希望大家在這裡打坐時，真的不要只是落在無事甲裡，不要覺得坐得滿好的，但念起話頭就是有氣無力，不能往話頭修行真正的內涵與意義上去用心，只是若有似無地念著：「什麼是無～無～無～無～」，心就只是一直寧靜下去，若是這樣就沒有用。一定要讓自己那份「疑」真正生起，疑到最後，豁然開朗，頓見自家鼻孔朝下，尼姑是女人做的！







## 第五篇

---

念話頭就是一直念下去，念到一心不亂，正念相繼，身心自在輕安。但我們在參話頭時，在念的同時還要起一份疑，這份疑並不是你一直刻意去提起的，但在念的背後還存有一種原動力——它究竟是什麼？它到底是什麼？——因為你還不明白，所以想要明白，這就是所謂的疑情。

## 第五篇

---

### 產生疑情

話頭到底要如何才能真正產生疑情？話頭的用功，切記不要只是念！若只是用念的，最後就會變成與數息相同，或者類似早晚課誦時，只是耳朵聽，專心一意，到達心很清楚、很明白的境地。若是如此，也只是一種定、一種清明，這樣就只是念話頭而已，心念、嘴念、乃至於繫念，最後變成一念。

若在平时，這種用功當然很好，但是話頭的用功就不能只是這麼做。參話頭最主要是提起一個生死心：究竟是什麼？究竟要怎樣才能夠解脫？要怎樣才能不生不滅、遠離生死顛倒？

當有了這種生死切心後，再去提起一個話頭，例如「無」，那就不只是念著「無」，而是當這個「無」一提起時，你內心可能就開始運轉：「怎麼會是無？我們見到的一切都是『有』，怎麼會是無？無到底是什麼？」一提起話頭，首先就會出現這樣的心、這樣的疑問，自己就想這怎麼會是答案、或這答案怎麼會是最好的解答。但你不必去思索：「哦～我知道，無就是指無我，無我就是無，無就是一切諸法緣起性空，所以無就是一切的究竟實相！」如果你這麼想，就叫做思惟，就叫做知見，也就是落入妄想。

我們提起「無」，並不是要給它答案，只是利用這個「無」來製造出疑情。當起了這樣一個念後，只是一直去問：它是什麼？也就是當心裡提起這個無、念出這個無時，背後帶著一種「疑」，而不只是聽到「無」那個聲音、或覺察到「無」

的形相，也不只是專注在那裡。

提出話頭時，是帶著我們千般萬般的不知來面對它：究竟它是什麼？但你不必再用這句話，因為你最先提起時，心裡就有這樣的構思與認知，所以不必每次提話頭時都這樣去想，但是心裡一直要有一個「無究竟是什麼？」的疑惑。

當這個「無」出來時，最先是牽動起我們很多知見、認識與看法，當我們再問第二句的「無」時，這些知見看法就得馬上斬斷，因為這些念頭都是屬於分別心。因此，「無」這個字，在參話頭的過程中，能讓你有很得力的功效，能夠斬斷很多東西，但同時，它本身也是最究竟最圓滿的答案，因為無字就含藏了種種的妙法，無盡的功德寶藏也全部在其中。

因此我們不只是一要利用「無」來達到最初的安身立命，也就是斷除自己所有的妄想；如果我們心有所著時，它又如金剛王寶劍一般，斬斷我們一切的認知與妄念。最後進入到究竟實相時，真心就卓立眼前，騰騰任運，如同趙州所說：我有時拿一支草當丈六金身使，有時把丈六金身當一支草用。

此時即揮灑自如，法法自在。如果沒辦法做到，可以藉著見聞覺知——也就是《楞嚴經》裡的「根、塵、識」去下手。所謂下手，其實就是向上一著，真正往自己的內心去追尋。

例如我們眼睛看到某個境、或耳朵聽到某個聲音時，就馬上追問：「它究竟是什麼？」好比耳朵聽到鳥叫時就追問：「是鳥聲嗎？鳥聲代表什麼？是生滅的、還是不生滅的？」因為你不知道它到底是不是生滅的，所以會繼續問：「如果是生滅的，那如何能從聲塵裡得到圓通呢？」所謂的圓通就是指不生滅，因此馬上追問：「到底它是什麼？聲音滅不滅？有沒有來去？」如此，就能立刻從根塵識十八界回到對心識的迴光返照，能還的盡遣，不還的是什麼？如此根寂、塵寂、識寂，轉識成智，大圓鏡智、清淨妙心頓時具足圓成。

也可以單從耳根下手，因為在二十五圓通中，它是最殊勝的。例如耳朵聽到聲音時，馬上就想：「是耳朵在聽嗎？還是聲音存在？或是我的心在分別？」這些你都不曉得。你如果清楚，就會知道其究竟為何，可是你現在的心還是在做種種存疑，但如果你進一步去思惟，就會落在諸多的分析

上，而你當下就會知道這些答案都是屬於知識上的認知，就都得去除，因此，只剩一條路，馬上會回到：「究竟是什麼？什麼是我究竟的聞性？聲音究竟的塵性是什麼？它究竟是什麼？明明是生滅的，為什麼說不來不去？」像這樣，就是從每一個法上都能回歸到心性上的用功。

當然，這樣的用功已經繞了很多圈子，所以最好的用功還是從無字直接下手，就老老實實地去問：「為什麼無字是究竟的答案？為什麼是無？無到底是什麼？」當發覺自己的話頭變得無力時、或者只是變成一個制式的聲響或似有似無的字影，而變成只是繫心一處的安定，此時不可住著在這安定裡，要趕緊提起疑情。只有如此，才能讓我們真正與話頭相應，否則都只是進入到定境而已。

參話頭時，昏沉雖然不好，但最嚴重的是掉入無事窟，心無所知覺，變成無記。所以你若發覺心很亂、腿很痛或坐不安寧，這反而是參話頭時解救我們的最好利器。有人坐得四平八穩、什麼念頭都不起，那反而很糟糕。因此，用功於話頭時，你若發覺自己是在散亂的狀態、或有種種妄想，沒

有關係，只要照樣提起話頭即可。如果被昏沉帶著走，那何時回來也不用在意，反正只要回來能繼續用功就好。



## 疑情的變化

此外，在用功的過程中，我也曾講過，第一個層次，是發覺自己的心非常散亂、用不上力，但漸漸地，你知道自己的心是散亂的，這時候叫「人在」。慢慢的，你再用這個法，之後法的相應也存在了，這叫「法在」。人、法二法運用到很好時，也就是「人在法在」，慢慢就進入到一心的狀況。接下來，就只有法的感覺，而沒有人的感覺。

最後，進入第四層時，是連法也沒有了。因此，若在這禪坐的過程中，發覺自己有一些狀況、感覺出現，好比心越來越清楚時，你感覺到另外一個人或另一個清楚的心在作觀照、在修行，都沒有關係，那只是一種感覺而已，只要你繼續用功下去，這份「人在」與「法在」就會合成一片。繼續參問下去以後，就達到人法俱融，進而人法雙忘。

這時，只有淡淡的疑情存在，話頭似有似無，因此無法確定自己是否仍在用話頭。此時千萬不可再頭上安頭，不需要再把話頭提起去問、去疑。這就像數息數到綿密時，雖數字不見，但心沒散亂，就不要再提起數字。這時只要輕輕鬆鬆的看著它，知道它的存在即可。

在這之後會有一個很重要的分水嶺。靜坐時的一心、與此時話頭所達到的一心不同，例如數息數到一心時，內心是很清明的，但話頭的用功，從念話頭進入到疑情成片，再進入到疑團，又將疑團抖落而真正進入疑情時，此時雖然心也很清明很安詳，但在這背後還存在著一個尚未解開的答案，這時疑情是若有若無地跟著你，你還是不知道那究竟是什麼，

但這份疑情並不如先前一般，會讓你很強烈的去質疑究竟是什麼。到了最後，是連任何聲音、形相、甚至於無字都不會出現。此時，身心進入到真正空寂的狀況，才是話頭的實參，這時你才是用功到了話頭未出來前之境地。

你還可以想：「為什麼這個無字能了脫我的生死？佛都要經過三大阿僧祇劫的修行，要解脫見惑、思惑、塵沙惑，經過那麼長期的修行，有好多煩惱要斷除，為什麼一個無字就能讓我們了生脫死？」不要想很多答案，你只要去想：為什麼會是這個答案？為什麼這個就是究竟的？為什麼這樣就能解脫？只要提起這樣的念頭、這樣的心，讓這個疑貫串所有的話頭就可以了。

話頭的用功，一定要有「疑」在其中貫串支撐，才叫真正的话頭，否則，只是心所繫著的一種法塵而已。





## 不要害怕空洞

有位禪眾問到：在禪坐時，是否可以拿《心經》來和話頭一起作為修行的運用？例如《心經》說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」念到這幾句，自己馬上就會去思惟：「什麼是行深般若波羅蜜？一切諸法緣起性空就是『般若』，『照見五蘊皆空』則是知道一切五蘊都是空的，眼耳鼻舌身意等六根及六塵、六識等都是空的。」經過這樣一層一層去思惟後，發現的確可以空掉一些貪執，感受到佛法所謂的無我空。

這就是佛陀告訴我們修學佛法的三要素：多聞佛法、如理思惟、如法而行。正知見的建立，對於禪修有非常大的幫助。可是，這還是落在自己的身心和思惟上，沒有脫離身心的種種見解、也不離開佛的種種教誡。所以，縱然我們的心再怎樣寧靜、清淨、甚至於空寂，但它所感受、體驗的，都還是落在相上。

例如平常我們面對煩惱或種種境界時，可能會用佛陀或

師父的一些教誡、或使用一些安心的方法，你若能掌握運用它們，當煩惱生起時，你也就知道該怎麼去面對它、接受它、處理它，最後放下它。換言之，在這樣的過程裡，你能很落實的用上方法，所以面對煩惱時，可以用佛法來對治，身心就可以進入另一層的自在與解脫。

但領解而知的智慧，面對突然遭遇的生命大挫折、大困頓時，往往緩不濟急，如風中之燭，光線昏暗，無法照明，而風很大時，頓然熄滅，更是無助。所以參禪時，直緣諸法實相去參，當你抖落一切知見，豁然見性，知道生命的究竟實相時，縱遇不測之禍，心亦坦然自在，此乃真正般若無我慧的妙用，非領解之小智、淺知所可比擬。但在平日修行，應常把佛法的正知見放在心中，多多思惟薰習，建立對佛法的正信、正知見，以蕩除顛倒夢想，知道一切諸法空寂，無相、無我，參禪時就不會住著在相上修行，就可達到直指人心、見性成佛的境地。

誠如先前所說，我們平時在對治煩惱、學習某樣事物，或當生命想進步、求增長時，都會抓取某些事物或法來做為

依仗、依傍、依恃，也就是你會依靠它；依靠著它，你身心就會感到落實，依靠著它，身心就好像有種種的體驗與收穫。你會發覺，經由這種聞思修的方式，能讓自己在佛法上有很大的進益，但這仍然是落在有相的修法，也就是次第非常分明，每一個層次、每一個過程，都能和自己無始以來身心根深蒂固的知見非常相應。縱然我們體會到的是屬於「無」的層次，但這種「無」還是從身心的感受而來，不是真正空掉身心以後的相應。

所以任何的修法，例如以如來禪來修，除非修到動靜雙亡、能所不見，甚至於最後的覺、空、寂等一切都空掉、沒有了，那時才真的是虛空粉碎，一切諸佛菩薩也就現前了。否則，我們都是停留在最後的空寂上，沒辦法真正完全淨除。

但話頭的修法就不同了。當你開始提話頭時，就好像抓住一樣東西來修行，此時你也會發覺妄想漸漸少了、心也漸漸統一了，一切都似乎漸漸地進入狀況。可是進入狀況後，你突然會發覺怎麼好像變得很空洞。這份空洞，剛好與我們的心從無始以來就想抓住些什麼東西，有所得、有所求、有

所依恃的習性是相反的。

可是當我們用話頭來用功，當前段的目標好像已經達成時，接著一旦開始進入狀況，一切卻會變得很空洞。不要害怕，就是這份空洞，會讓你突然發覺並沒有什麼東西可以抓住、也沒有什麼東西可以得到；因為你從來沒有見過自己的身心有如此的現象，所以會畏懼。

像我小時候，若是從很熱鬧的場面突然變成只有自己一人時，那種情況會讓人受不了。現在的人或許比較沒有這種問題，因為自己一個人的時候也可以看電視、或者上網；但如果不讓你看電視、看書、用電腦，你是不是就手足無措了呢？這就是因為你的生活常常依傍著某樣東西，哪天要是這樣東西突然消失不見，你的生活就亂了套。

然而話頭修行所造成的這種空洞、沒有滋味的感覺，是你從無始以來不曾體驗過的。反之，你從原本的修行中，體驗到的都是有所得、有所增進的層面；即便修行能讓你放下許多東西，在放下的過程中，你也會覺得自己越來越柔軟、

越來越有慈悲心，或是覺得自己越來越可愛，以致於看別人也是如此等等，反正一切都覺得很好。也就是在這種過程中，身心會感受到有法可得、也能感受到進步。

但話頭的修行，是你工夫開始成熟時，才會覺得空洞；要是工夫不到家，是不會有這種感覺的。因為你正在用功時，是很專心、很專注，可能只會注意話頭是否掉了，然後再提起來；而這樣繼續念下去，慢慢的煩惱少了，但你會開始發現，怎麼越念話頭、提話頭，話頭卻越好像漸漸消失？不知道為什麼會這樣，就不知如何是好。

這種「不知如何是好」的情況，剛好就是你要去體會的。這時候的心境，就是處在一種抓不到什麼東西、也沒什麼東西能讓你依傍，無一處能讓你站立或著力的狀況。

各位是否有坐過海盜船、雲霄飛車，或玩過高空彈跳？在玩那種遊樂設施時，會有突然間往下掉的感覺：身體好像沒有了、腳也蹬不到東西、整個身體都浮起來。這時候，第一次坐的人一定會感到很害怕，但再讓你多坐一會或多玩幾

次，你就知道刺激之處了，也就不會覺得有什麼好害怕。話頭用到工夫到家時，就是類似這種感覺，突然間，你的身心掌握不住任何東西，無所住了，也求不到什麼了，你就感到驚慌，不知該怎麼辦。

面對這種情形該怎麼辦呢？沒關係，話頭再繼續提起來，這就是對治恐怖、對治空洞的最好方法。現在講的「無所住」，不是指「無住生心」，而是指心沒有可依靠點的情況，進入到不知如何是好的情形。這時只要再起一個念，再把方法抓住就對了。

參話頭體驗到這些情形，不必害怕，這是很正常的，本來純真的心體就是這樣的狀況，但還有一點差別，就是如果是真正的最後究竟的狀況，心是清楚的，沒有餘悸、沒有不安，跟你把話頭嚼到沒有滋味，不知如何是好，但又還有一些念頭的情形是不同的。

總之，當你覺得什麼都沒有，天也摸不到、地也踏不著，也沒有東西可抓，不要害怕，繼續把話頭提起來就對了。



## 妄想、安定、妙境，一起砍殺！

至於有些人說起不了疑情，那也沒關係，疑情能起就起，起不了就還是繼續這樣用功下去，只要你心裡有那一份覺察：「究竟是什麼？」，這樣就可以了，並不一定要非常明顯、刻意的表露出來。因為修行、參話頭，就是要了解生命的真諦真相及生死到底是什麼。只要把這份疑問擺在心裡，知道自己現在雖然不了解，但可以藉由這樣的方法來明白，這樣就好了。

只要繼續不斷地用功，到了最後真的工夫成片，就不要特別再去提了。這和我們數息相同，大家數息應該都有這樣的過程：最開始時數字常常會不見，之後用得上力時，數字會很清楚，但到最後數字又漸漸不見，心也沒有妄想了。在這狀況下，你就不要再去提數字，不要認為：「怎麼辦？我的數字不見了！」然後又再去抓數字來數，那樣就不對了。

話頭的用功也是如此，當你參到身心非常清明、自在、安然時，也就是處於類似數息到達數字不見的狀況，但在這

種狀況下的寧靜，絕對不是空洞的寧靜，而是心性的自在，並且往往會從心識或根身之中，流露出許多超越你平時對於佛法所能體驗到的東西，而身心會有一種對於諸佛菩薩、乃至於眾生的直接契合感。

這種感覺不是用思惟得來的，是從心地裡自然流露出來的感受，所以有佛友問：「師父，我怎麼話頭一提起時，就會禁不住想哭？心裡酸酸的。」但這只是屬於用功的前階段的狀況，在寧靜統一時會有這種現象出現。到了最後心非常寧靜時，慈悲喜捨四無量心都會流露出來，而且很多奇妙的事情會在這裡面產生，例如一些類似神通的感覺，甚至於諸佛菩薩在你耳邊說法，又或者你從來不會作詩寫文章，但那時你可能打從心裡有滿腹的東西想寫，有文思泉湧的感覺。

如果有這些感覺，就任由它去，還是將話頭提起，知道它不是究竟的！但很多人就會著在這裡，因為說句老實話，那真是太妙了！很多你從來不懂、或根本沒辦法了解的經教，這時候都不假思索地流露出來與你相應，甚至有些你根本沒有看過的經教，也似乎會有人在你耳邊跟你說明。整天下來，

可以說沒有第二念，也不會感覺身心的存在，很安詳、很自在，但其實這是屬於魔境了！

對於禪修的人而言，這不是無事窟，而是《楞嚴經》講的五十種陰魔。這種陰魔是從根塵識的身心統一而來的一種大圓通，但這裡的圓通不是二十五種圓通，二十五種圓通是從「空」再跳脫出來的，這裡的圓通只是落在空裡的圓通，就只是一種神通。此時，你會覺得非常奇妙，但如果只是停留在這裡，就很麻煩！

如果你已經坐到沒有其他的妄想雜念、心很安定時，它就會自動流露出來，你認為那是妄想也好，但其實大多數不是妄想，而且非常有理路，也不會讓你起心動念或很煩躁散亂，就是很自然的出現。

如果出現這種情形，不要理它，還是將話頭提起，還是把「無」再拿出來。境界一來就是「無」，無字一出，就如金剛王寶劍一樣，不管什麼境界，一律砍殺！

剛才我講過，進入到空洞時要用話頭，當你覺得煩時也要用話頭，當這個無字一出，你就想：「本來就沒有嘛！那是誰在煩？煩是什麼東西？」馬上一個無字，剎那間煩就不見了，還要不要經過什麼特別的修行，例如析空、體空、或中道空？都不需要了。直接一個無字，就把它全部破掉。

在成百上千的話頭公案裡面，無這個字可以說是最殊勝最奇特。這次師父以無字公案做為我們話頭的指導，真的非常好，希望大家要努力參。

就如師父所說的，吃飯時，你不會去想還要吃多少口，肚子才會飽，就是一直吃下去，自然會飽，飽了以後你就不會想再繼續吃了。話頭也一樣，最主要就在於它沒有任何的道理，但藉著這個話頭一直修時，就能開悟，體得「無」的真實殊勝義！



## \* 問答

禪眾提問：打坐時，如果覺得後頸部越來越緊，是不是因為自己很緊張而太用力的緣故？

法師回答：當然也是。但打坐久了之後，頸部會痠、會緊、會痛，是很自然的現象；如果真的很痠痛，就做運動跟按摩，減輕疼痛。

禪眾提問：我們參「什麼是無」這句話頭時，是不是會有一種期待？就比如我們在問「這是什麼東西？」一樣，我們在念話頭時，是不是會有一種想要知道「無」是什麼意思的欲望？可是師父說，我們提話頭時又不能有這種心理，那我們在參話頭時，就變成「什麼是無，什麼是無……」，只是在念話頭而已。那念話頭跟參話頭是不是有什麼分別？

法師回答：很好。想要求得「無裡面是什麼東西？」的心不可以有，但想要知道它是什麼東西是可以的。這

樣懂嗎？

當然，在最先開始時，都要有有所求的心，不然我們怎麼會來用功修行？來這裡，就是希望了生脫死，就是希望藉著修行成佛作祖，所以最先要有這樣的心。但在用功的過程中，這樣的心就不可以有；在用功時若抱有這種心，就叫做妄想。

此外，想要知道這話頭裡到底有什麼意義、或究竟是什麼，只要隱隱約約有這樣的感覺就可以了，只要它能夠維繫著，就不必再把它抓出來、或者再刻意去想它，只要能在話頭上一直用功就行了。

至於念話頭與參話頭的差別，在於念話頭就是一直念下去，念到一心不亂，正念相繼，身心自在輕安。但我們在參話頭時，在念的同時還要起一份疑，這份疑並不是你一直刻意去提起，但在念的背後還存有一種原動力——它究竟是什麼？它到底是什麼？——因為你還不明白，所以想要明白，這就是所謂的疑情。只要它能一直

跟著你就可以了。

禪眾：那當我們話頭提起時，背後還是有一種動機想要去了解它，就好像我們在問：「這是什麼東西，那是什麼東西？」是這樣嗎？

法師回答：對！有這個動機是對的，但在修的過程中，不要一直提起，若是一直帶出來，那就叫妄念。

禪眾：如果話頭提出來後，好比「什麼是無」，卻無法繼續想下去，就會變成只是念「什麼是無，什麼是無」，一直念下去，好像只是念話頭而已。

法師回答：有可能。當話頭變得空洞後，你就要再把疑情提一下：「到底它是什麼？」也就是要再製造一下疑情。只要能感受到疑情連續地存在，就不必再去提。

禪眾：這麼一來，我就有個疑問了，這樣會不會讓自己太刻意去製造疑情？像是編劇一樣，明明沒事兒，幹嘛去生事找事？明明沒有疑情，我卻要製造疑情，這不

是找罪來受嗎？

法師回答：的確，我說過，這就是祖師們的一些經驗。因為我們若只是念話頭，那只是讓心繫在某個法塵上而已；當你繫在上面時，便沒辦法抖落掉自己身心的命根。但當你去疑的時候，因為你不曉得它是什麼，那只要進入到那種狀況後你就會整個融入，之後這份疑就不會再有形相的出現，它就只是綿綿密密地貫串著。

我剛才也講過，在一種很清淨、寧靜的狀況下，你的身心做任何事情都很自在，但在最根深蒂固、最原始處仍然存在著一個不明白、不清楚，這份不清楚不明白一直維繫著，就會讓你想要去弄清楚；若能清楚明白了，那就叫做悟。但如果你沒有想去求的心，就不會有悟。

如果只是領解的悟，而沒有抖落掉身心定靜、清明、和諧、自在的種種感受，那就只是一種定的輕安及法喜，所以必須空掉這些覺受，最後連這個空也要去掉，才能真正做到生滅滅已、寂滅現前。

因此，我們看起來好像是編劇、或刻意去製造疑情，好像是無事找事，自找麻煩、自討其苦，但我們的身心如果不經過這樣的訓練，無法進到寧靜、統一、無心的狀況，就很難達到心境俱寂、能所並空的無我妙慧。所以這不是無事找事，而是因為我們無法頓時體驗那樣的境界，所以只有藉由這樣的努力來達到。

雖然仍有次第的方法及形式的有為修、有相行，但步步又告訴我們要知相離相、以幻遣幻，究竟體悟幻化空身即法身，不除煩惱不求真；徹底知道修證即不無，染污即不得。個個人現前當下即與佛無二無別，所以只要茶來伸手、飯來張口，做個絕學無為的無心道人。佛陀告訴我們，以恆河沙的七寶及頭目髓腦供養百千億的諸佛，不如供養一個無心道人。所以我們要深信，參話頭正是能令我們成為無心道人的最究竟方法。

所以只要老老實實、本本分分地去疑、去參，工夫成熟時，如瓜熟蒂落，水到渠成，一切都是這麼平常真實，沒有任何的神奇古怪。

禪眾提問：想問兩個問題。第一個問題是剛剛那個問題的衍生，剛剛看師父的影帶裡也有提到，我們的心要像虛空一樣，所以在整個參話頭的過程中，疑情和疑團是不是也只是一種體驗，不要太在乎，也不要太在意？

法師回答：對！

禪眾：第二個問題是，昨天師父的影帶也有講，在行住坐臥時，我們都要用話頭，但當我在臥時，用話頭好像有比較使不出力的感覺。

法師回答：你不必去分別疑情和疑團是什麼，我們只是藉著工夫到達某種程度時，稱它為疑情，等你工夫最後能做到綿綿密密，任何時刻都離不開它時，我們叫它做疑團。但事實上，根本不需要這樣去分別，它只是用來表達自己修行當時的身心狀況，所以你不必刻意去體會或猜測，自己現在到底是進入哪種狀況。能知道當然好，不知道也根本沒有關係。像我以前跟師父修行時，根本就不知道所以然，是後來再看經教時才知道，原來

那時的體驗是這麼一回事啊！

另外，在行住坐臥時要用話頭，臥的時候的確最難，因為一臥下去就睡死了，工夫當然用不上。其實這也只是我們不習慣而已，當我們真的工夫用上去時，我們自己的這一念，還是能帶著話頭進入睡眠，即便是在深眠的過程中好像沒有任何活動，可是你一起床時，這個疑還是能馬上跟著你，所以到最後你根本也不知道自己有沒有睡。這種情況就叫做真正的統一。

並不是該睡的時候不睡，以為這樣就是很用功，而是睡的時候也照常睡，只是睡的時候沒有很多妄念、夢想。曾經有人問一位禪師他是怎麼修行，禪師回答：「我啊，肚子餓了就吃飯，疲暈了就睡覺。」這人又問：「大家不是都這樣嗎？」禪師說：「不是！平常人吃飯睡覺時是千般思量、百般計較，但我不是。」

現在各位在這裡受訓，吃飯睡覺是不是也是如此？有沒有這麼多計較？有沒有這麼多思量？睡覺的時候有沒

有少一點夢，還是妄想仍然很多？如果仍然很多，代表自己的話頭還沒進入狀況。

我前幾天也跟大家講過，以前我在師父底下做香燈時，每次護七都要打雲板，晚上敲完板後睡下去，等早上鈴聲一響又起床打板時，都不曉得是早上還是晚上，因為都沒有其他念頭，一覺到天明，什麼想法都沒有。甚至於晚上打完板要睡覺時，會想：「我不是剛才才打起床板嗎？怎麼現在又要睡覺了？到底這一天是怎麼過的？」

以前分別心很強，工夫用不上時是度日如年；等工夫用得上，完全與它相應在一起時，你就沒有任何其他感覺了，連要生起第二個念頭都很難。但並不是真的沒有念頭，只是它已經不會對你有影響，它很可能一瞬間從你心識裡流過，但流過後並沒有留下任何痕跡，船過水無痕。

所以並不是如大家所想，以為當自己空掉時，什麼念

頭都沒有，這樣是大錯特錯！念頭還是有，只是不會產生任何影響，而且也不會一直連貫下去，它可能就是突然間跳出來，你能清楚知道，但馬上又過了，之後又保持在原來疑的狀況。

禪眾提問：如果話頭提起來後，會有一段時間念頭是在一個糾結的狀態下，那需要再提話頭嗎？

法師回答：不需要，只要它能讓你保持這樣的觀照、清明，以及這樣的一份疑存在就可以了。

禪眾提問：剛剛聽師父的開示，好像話頭可以用到日常生活當中？

法師回答：當然！

禪眾：但是萬一起了疑情，那不是很不方便嗎？

法師回答：怎麼會呢？疑情成團時才會比較麻煩，那

時會比較容易產生癡呆的感覺。但是因為我們一直在用話頭，而這個話頭本身就是個活的東西，所以不是要你念話頭。念話頭才會進入對外境不起分別的狀況。

一旦你開始參話頭時，情況就不同了，疑團成片時，就開始進入參的情況。此時，心是很清明、很活躍的，只是沒有其他妄想雜念，心裡只有一個清楚的認知。當你心裡生起種種境界，如見光見佛、天籟妙音、或佛菩薩對你說法，馬上用無的金剛王寶劍破它、砍它，毫不停留、毫不遲疑，就是一直破下去。所以那時候的狀況，絕對不會在生活上造成什麼問題。

只是在一開始，疑情還沒有成團，也就是要進入能所雙亡的境界時，比較會有癡呆的現象，但因為我們不是完全進入禪定的狀況，所以很快又能從其中出離，而且心還是清楚的，只是動作比較遲緩。

禪眾：這樣子有辦法開車嗎？

法師回答：不會影響。我那天有講過，如果修其他的禪定法門就可能會造成影響，參話頭則不會，因為話頭本身是一直在跳躍的、活動的，除非你變成在念話頭，就像念「阿彌陀佛、阿彌陀佛」一樣一直念下去，越念心越靜，越念心越安，越念六根與心的活動就越是分離。但參話頭是時時刻刻都在疑，所以不會到達這樣的情況。







## 第六篇

---

修行不要急！一個禪期就確實能夠開悟，要有這樣的信心，但不要有這樣的期待。這兩者不矛盾。有這樣的信心，是知道自己這樣用功下去絕對能夠達成，但期待就是一種妄想；不要有妄想，但要有鞭策，深切相信自己一定可以成功。

## 第六篇

---

### \* 經行

手擺動起來，大半輩子都在走、都在跑，要跑到哪裡去？跑到天堂、跑到地獄、跑到極樂世界、還是要跑到哪裡？一輩子昏昏沉沉的，究竟哪裡是我們的歸依處？究竟自己要跑向何方？為什麼自己不明白？為什麼這麼可憐？就只是這樣茫茫然的過日子，糊里糊塗，渾渾噩噩，自己的生命真的就這麼可憐、這麼悲慘嗎？為什麼還不回頭看看，檢點自己的腳步，究竟哪裡才是！

不要再自欺欺人，不要以為不管它，就什麼事情都解決了。生死永遠如影隨形地跟隨著我們，無常的陰影時時都籠罩著我們，你還想繼續沉淪嗎？不替自己可悲嗎？不可憐自己嗎？為什麼到現在生死心還不能了？還吊兒郎當、要死不活的！心眼還那麼多！

跑！一個勁地往前跑！快！把自己跑死了！不能修行，不能辦道，只會造業，活著有什麼用？跑！〔打香板〕

好，自然走。

到底要走向哪裡？為什麼不知道？為什麼這麼迷惘、這麼不安？生命是自己的，為什麼卻看不清、掌握不住？這樣呆呆的走，能走出什麼？為什麼明明是個活人，卻什麼都不知道，像死人一樣，但又比死人多了一口氣。修行有本事的話，就真的活過來，否則就徹底把自己打死！丟不下、放不開自己身心所有的一切，心眼很多、念頭很多、想法很多、感覺很多，這都叫妄想心，都叫偷心！偷心不死，真心就不顯現。

師父講過，李連杰習武時受過非人的折磨訓練，但是憑著自己的毅力、決心，就是想要成為世界級的武師！師父說我們這裡是選佛場，要選佛、要成佛，你們自己吃了多少苦、用了多少功？這樣要死不活的，姑息自己、放縱自己，放不下身心的痠痛麻，放不下心裡種種的知見、想法、見解，這樣叫修行嗎？這叫造業！

要知道，這裡的一磚一瓦，都是十方信施們用血汗以及無比的虔誠心奉獻出來的，你們今天在這裡，用這種小心、小志，就叫做修行嗎？對自己不敢無情的鞭策、無情的要求、無情的錘鍊，就冶煉不出什麼東西來！越是對自己無情，越是對自己嚴格要求，就越能成就。

道業不是一天兩天就能成就的，也不是簡簡單單就能取得的，古人說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」問問自己，自己這樣的行徑、這樣的心態，可以成佛嗎？有資格成佛嗎？如果這樣就能成佛，那佛太不值錢了。

從心裡把自己約束起來，真正的整頓起來！把自己的

心力全部放在話頭上。連這樣一點點的用功都還做不到，看不到有絲毫的道心，你們到底在做什麼！

跑！跑起來！死命的跑！把自己所有的力量都用在跑步上！跑死它！要這個臭皮囊做什麼！邁開腳步，就只知道跑，毫無保留的，能跑死就讓它跑死！活著做什麼？  
〔打香板〕

好，再慢慢走。氣息調穩後，坐到我前面來。

我們要在道業上好好努力、好好精進，因為師父是用種種的善巧來接引我們。他從來沒有一天真正休息過，從來也沒有一時一刻把佛法的重責大任丟下，他時時刻刻心中想的就是我們這些眾生，希望我們能得到佛法的利益，所以不辭辛苦。

相信你們都知道師父得了腎臟癌，也拿掉一個腎臟，只剩下一個，而且這一個腎臟也已經非常衰弱，所以需要洗腎維持生命。那是什麼樣的願力，讓他能夠為我們

做這樣的犧牲？難道我們真的這樣麻木不仁嗎？感念師恩，不是情感上的一時相應，是真正立下大志，挑起這份漢傳禪法的家業，擔當起自己全部的一切，這才是師父最大的期望，也才是真正的報恩。

我們何其有幸，能廁身於他老人家座下，接受他老人家的教導。所以我希望在座的法師、菩薩們，要從內心真正地去感受老人家辛辛苦苦為我們所做的一切。

不知道你們看著螢幕上的師父是什麼感覺。看著他老人家一天天變老、身體一天天變差，我的內心真的很痛，不知道該說些什麼。但是我相信一切語言都是多餘的，只有我們自己此刻在禪堂上，真正把身心投注於佛法上的用功，那時候你所感受到的，是與師心、師志相應在一起，而不只是內心或淺或深的感動。

我真的也不想用太嚴厲的話來講各位，只希望大家真正用一種同情的心、甚至可憐的心，可憐天下的父母心對我們這些兒女的期待。師父就是我們的父母，不要讓

他老人家失望。

也可憐可憐自己，在生死路上是這麼的悲慘。關於人生，我們大多數人都已經走了一大段了，難道還要繼續這樣沉淪下去嗎？還要繼續欺騙自己嗎？什麼方法能夠讓我們真正的得力，什麼方法能讓我們真正抬頭挺胸、邁開腳步來，無畏於自己生命的一切，能夠承擔起自己真正的家業？只有一句話，就是老實的修！除了老實的修，別無其他方法。

無論現在的你身心狀況如何、內心感覺如何，都把它拋開，就是一句話頭一直參下去，究竟是什麼？不必去編任何答案，任何的答案、理論、知解都是次要的，重要的是問你自己內心真實的感受、真實的相應。當你修到那個地步時，於剎那間，就能觸動真相。那不只是身心的感覺，而是真正與無我完全相應，那一剎那，即體驗上與十方諸佛同一慈心、下與六道一切眾生同一悲仰，心佛眾生，三無差別。

我們每個人都有很大的福報，而且我相信大家都是發了道心來的，在這裡也不會不願意把自己全部的力量使出來。前面幾天到底是如何也不必去管它，已經過去的就過去了，未來的一切，自己好好去把握，切切實實把握，不管周遭環境如何，風吹草動全部不曉得，只是一個勁地就是把自己的話頭用上。身心的感受，去它的，丟開它，管它是什麼！要死要活任它去，臭皮囊何必為它珍惜？任何一個念頭或見解起來，都丟開它！「究竟是什麼？」就是一股腦地問下去。不要管疑情是什麼、該怎麼製造，反正不曉得就是不曉得。「到底是什麼？究竟是什麼？」有這樣的心就可以了。然後把這個「無」字一直用下去，用到整個身心融成一片。所以，重點在這個過程、這份的歷練，不在於現在自己的身心反應如何。

希望大家心中永遠都有我們師父病弱可憐的形影存在，他的悲心願力永遠跟我們在一起。祝大家道業早成！



## 懺悔，知恩，報恩

在座的各位都有多生累劫種來的大福報，今天才能在這禪堂上一起用功辦道，但是為什麼還不能得力，方法都還是用得那麼吃力，不能綿密上手，甚至有的人連疑情都無法製造出來？

不是大家不努力，也不是大家不想用功，其實大家也盡心努力了，可是就是用不上力，最主要的原因在於我們自己的業障太深重，障礙了我們的真心、障礙了修行，雖然有因緣種了一些福，但是這個福還沒顯現出來，所以用功就很吃力。如果只是靠著這樣打坐參話頭，想要得力，但未把業障淨除，那是徒勞無功的。

所以此時必須禮佛懺悔，淨除業障。當我們至誠地向佛陀頂禮時，自己無始以來身口意所造的諸惡業，在自己的誠懇心、慚愧心、反省心、感恩心、知恩心當中，慢慢地就會一點一滴的淨除，功德當然漸漸生起。因此，修行若不具足福報功德的因緣，其實是很難有所成就的。

因此，希望大家等一會禮佛拜佛時，一面聽著引磬聲，一面很虔誠地向諸佛菩薩至誠懺悔，懺悔自己身口意業障的深重，懺悔自己不能發起了生死的道心，放逸懈怠，對自己不能真正的鞭策，辜負了自己、也辜負了師父、更辜負了在座所有大眾，所以要生起一種非常誠懇真切的懺悔。

人與動物的差別，就如孟子所說，在於有沒有羞恥心。沒有羞恥心，即與禽獸無別。佛法裡也告訴我們，世上有兩種健兒，一種是從來不犯錯的人，另一種是犯了過錯而能改過的人。不犯錯的人只有再來的菩薩，但知過能改的人是與菩薩無二無別的，而且更加殊勝。

世間的眾生之所以殊勝，就是因為他能知恥、改過遷善，也能了知這些種種的苦。雖然他仍在苦裡，也往往不知出離，會因短暫的樂而迷失自己，被刀頭的蜜誘惑而割傷自己，但畢竟娑婆世界的眾生具足了忍苦、忍悲、忍勞的特質，並且有能夠常常用心思索反省的特長，所以修行要在人間，成佛也要在人間。

因此，我們是很有福報的，而且我們的福報是最大的，因為做人已經很殊勝了，能做人又能夠學佛、知道要修行，又能切切實實地落實在禪法的修行上，那真是無比的殊勝。所以希望大家要珍惜、要把握，真正從內心裡生起一種慚愧懺悔的心。

要很專一的，用自己的心感受諸佛菩薩就在我們面前，用自己的心感受我們的師父就在我們眼前，生起一種感恩的心。想一想，如果沒有諸佛菩薩、祖師們真正為法奉獻、為眾犧牲的精神，我們今天能夠得到這些法嗎？

對於佛法，我們常常只是用聽的而已，或許在內心裡也會有感受，可是往往只是來自於一時的感動，沒有跟我們真正的生命淪肌浹髓地相應在一起，所以我們的言行舉止常常就失掉了做為一個佛弟子的本分。

我們能夠感受到佛陀的慈悲嗎？佛陀那種為眾生付出的慈愛、大愛，你在生命裡感受到了多少？

現在天氣這麼熱，很多人在外面揮汗忙碌奔波，只是為了養活自己的一家人。印度比我們現在的環境更熱、更苦、更艱難，而當我們的教主釋迦牟尼佛證道後，風塵僕僕地來往於五印度，光著腳丫子一寸一寸地行走於滾熱的土地上，汗水滴遍了大地，用他的生命澆灌著眾生的慧命。而祖師們也是同樣用他們的鮮血、生命，讓佛法及眾生的慧命得以延續。

相信你們也知道，像玄奘大師這些大德們，無論是從印度西來中國的、或從中國去西方求法的，千百人中只有一人能到達目的地。我們今天所修的法，就是這些人用他們的生命求取和傳續來的，想一想，我們曾經真正珍惜、真正感恩嗎？有沒有想過如何將這些大法融入我們生命裡？大多數人都只是淺嚐即止。沒有這些修行的大法，我們如何能夠離苦得樂？面對著這麼好的大法，我們又用了多少生命、花了多少力量真正去努力過？

摸摸自己的良心，想想自己的行為，大多數時候我們都是在貪欲裡、在種種的人我計較裡，心偶爾稍微停了下來，感受一下，才發起一點菩提心、慈悲心，才想到該作一點功

德。真正的功德不在於外，而是我們內心裡真正的清淨莊嚴，那才叫不世求的功德。

所以梁武帝終其一生度僧、造寺、誦經、布施、齋戒，做了很多施捨的事業，最後卻難免餓死孤城，因為他只知道去心外求福，而不知道自己內心裡真正的莊嚴。

好好想想，對佛、對法，我們珍重、珍惜了多少？用自己生命的力量真正地接受了多少？我跟大家說過，我們在螢幕上看到的師父，不是胖，是水腫。不是他不願意每天對我們開示，而是因為他生病需要治療，所以開示會缺了幾天。但只要他一有精神、一有時間，馬上就來關心我們。而他所求為何？他只不過是希望以佛陀和祖師們的精神、生命的火燭，再點亮我們每個人的生命，因為他已經點亮自己心中的火燭，不再迷失、不再沉淪。

你們的燈在哪裡？你們的火怎麼點亮？抬頭看看禪堂的匾額，上面寫著「傳燈會」，那為什麼自己的心中還是一片黑暗？因為貪戀自己的一切！佛法教我們要放下種種貪執、

我見，若放不下你就沒辦法在佛法裡真實得力。現在你們自以為得到了真正的利益、真正的好處、真正的體會，其實那都只是非常淺的受用。只有當我們放下身心的一切，以大無畏、不怕死的精神去衝刺，以無所得、無所求的心整個投入，最後你心中的那個燈才會亮起來。

其實它一直就是亮的，只是你自己的污穢把它染污了，就好像太陽永遠是亮的，只因為烏雲遮蓋了，天空才變暗；你若放不下身心所有的一切，那片烏雲就很厚很大，能夠放下，烏雲當下就消失得無影無蹤。

修行，無論是在現在的話頭禪十裡、還是在平時，身心常常要禮佛求懺悔。不只是去感受自己身口意三業的罪業深重，還要常常凝想十方法界的諸佛、祖師及師長們對我們的教誨、恩德。能夠知恩感恩的人，身心才能常常充滿光明祥和，也才能常常得到諸佛菩薩、龍天護法的加持，而師父的生命、精神也就與你常相左右，否則就是給你修得再好，也是自了漢，只是會滋長自己的貢高我慢。

當你一人靜靜獨處時，要敞開心胸，直轆轤地向佛菩薩禮敬，但不是祈求佛菩薩的庇佑、消除我們的業障或增加我們的智慧，而是讓佛陀的精神、願力、智慧、慈悲，從兩千五百年前的那段時光，銜接到你當下的心，從遙遠印度的鷲嶺，直接顯現在你眼前。

從禮拜中，你要去感受到諸佛菩薩給你的力量越來越大、越來越深刻，深刻到無法以言語形容，只能說深深的感動，感動到無以復加，並感到自己何其有幸，能夠成為佛弟子，沐浴在這清淨清涼的大法裡，縱然身心再惡濁、再髒污，煩惱再深厚，相信有朝一日必定可以淨除，一切只問自己肯不肯下這個決心、願不願意去做。

當我們能將這個方法慢慢運用成熟後，不只是面對佛像禮佛時，對三寶會油然而生起感恩心，平時在自己心中，也會深深地生起對佛菩薩之慈悲智慧的真實感受。更重要的是，要把這種訓練內化於我們日常待人接物之中，無時無處都要把這種禮拜佛中的身心感受和體驗，落實在生命的當下與五濁惡世的流轉中。那時候，我們每個人就是佛的化身、佛

的法子，我們是用自己的生命去承接與實踐佛陀的法，在生活裡與它相應成一體，如此才算真實的佛子。

除了對三寶、師長要感恩外，還有一個是我們永遠忘不了的。剛才有一位菩薩，法師問他：你來人間做什麼？他說我來報恩。報誰的恩？他說報父親的恩，當然也報母親的恩。

這句話讓我深深震撼！能夠有這樣的認知、覺察，這一生縱然不懂修行、不知如何解脫煩惱、或不知如何真正去成佛作祖，但有這麼深刻的體察，若又能真正地落實，那生命就足夠了、就圓滿無缺了。

太虛大師告訴我們，人成即佛成。報恩不是在身邊的孝養或衣食的無缺，也不在於如儒家所講的顯祖揚名。真正的報恩是如同太虛大師所說的，建立並完成你自己的人格！自己能夠做好、成為一個不愧於父母生養的兒女，也就是所謂的「俯仰不愧於天地之間」，對得起自己，不辜負自己，那就是真正不辜負自己的父母。

要能夠把自己的人格、自己有限的生命，變成廣大世間的明燈、救助者！如果做不到這麼偉大，至少要獨善其身，至少要圓滿你自己的小家庭、小社團、和你周遭的朋友圈，那也就是真正的報恩。

對父母的報恩，我們要常常放在心裡。我們出家的法師們，出了家、捨了家，沒有辦法盡到侍奉照顧老人家的責任，但這不是逃避，而是想擔負起天下更多眾生的家，因為無數眾生在無量劫中曾經是自己的父母。

人真正的可悲、真正的缺憾，不是來自於生活的困頓，吃飽穿暖在我們這個社會大致上都能夠達到，最主要的是精神的枯竭，以及生命的迷惘沉淪、顛倒糊塗。你如何能真正報答父母？那就先要幫助自己。當自己的身心有力量時，你的親人自然會感受和體會到，而你所說的一切就會產生真正的力量。

很多人當了法師以後，學了一點經教，常常想把這些經教的道理說給自己的親人聽，想要度他們。這樣的心當然很

好，但所講的東西並不是從自己的生命裡真正實踐過來的，因此所產生的力量就很薄弱，感動不了人。在你生命中沒有真實的體驗，沒有淪肌浹髓、血肉一體的感動，既然你本身都沒有被這些道理真正的感動，又如何能真心感動別人？那是痴心妄想，虛應一番。

像我們的師父所講的道理其實都不是非常深奧，但那都是從他的生命實踐出來的、都是用他的生命走過來的、用他的生命奉獻出來的，所以每一字每一句、乃至於每一個動作，都能夠撼動人心；甚至於只是出現在螢幕中，也同樣有這樣的力量。這不是魅力，這是一個覺醒的智者所展現出來的慈悲與智慧，所以他不需要講太多。而你我即使講得頭頭是道，為什麼卻沒有那份力量？因為我們自己努力不夠！

所以出家的法師，要報父母恩、師恩乃至於佛恩，最重要的還是要先完成自我。完成自我並不是指躲在一個地方，不受干擾，自己專門的修行。反之，禪門的修行是要在生活中歷練，尤其參話頭這種禪修方法，師父跟我們說過，不是只有在禪堂裡用功，而是要在生活中去體驗、去實踐！

同樣的，在家居士們也不例外，雖然不像法師一般，盡這一生的生命，奉獻給佛法的修行與一切眾生，但我剛才說過，我們要讓自己在任何地方都能成為佛的法子、化身，或是觀音菩薩的三十二應身。要怎樣才做得到？就是從佛法的修行下手，觀音法門的圓通，就是此刻我們無字法門的應用，當你在這方面的用功越得力，就越能把這真正的力量顯現出來。

佛法是一種覺的宗教，「覺」不是只有智、也不是單有慈悲。如果只有智，很多世間的哲學家所提出來的理論也滿吸引人的，可是欠缺感情、欠缺血肉、欠缺溫暖，與大眾無法接合；如果只有慈悲，又很容易陷入私我、人我之間的感情，不能真正體會到無我。所以佛法的可貴在於有智慧又有慈悲。

你們此刻的用功，就是用這個無字來真正莊嚴自己的身心。該怎麼莊嚴？當你在用這個無字時，是一心一意的，對一切諸法不攀緣、不追逐，只是老老實實地一直參下去，對於這個不明白的東西一直疑下去，疑到最後什麼都沒有了；但什麼都沒有並不是空空洞洞的，它只是斷除我們身心一切的執著，所以你那時見到的空性就是一種智慧，而這種智慧

又和所有的眾生、諸佛菩薩都相應在一起，所以它又擁有無限的大慈悲。

因此，這個無字法門，真的是最奇妙、最殊勝、最究竟、也最難得的。大家真的要發起一定要成就之心，心心念念都要往這方向去努力，告訴自己一定要具足、一定要成就！

當自己心懶了或者無力時，就要警惕自己：難道要讓自己永遠這樣可悲下去嗎？為什麼不能深切體認自己是最可憐的、最可悲的？到了今天仍然像孤魂野鬼一樣地飄啊飄，隨業輪轉，或許在禪堂裡還稍微知道要用點功，但出了禪堂又不知道飄到哪裡去了。這樣的人生是自己想要的嗎？

如果不想要如此，就應該痛下決心，真正把握時間，用盡自己全部的力量去努力，那它就一定幫得了我們。過程中有任何反應或覺受，只要清楚知道，不去理它，丟下它，還是拿起話頭，把疑情一直用下去：「究竟是什麼？到底是什麼？為什麼我不明白？」但是不必去找它應該是什麼，如果用心費力去找，那就是妄想。只要自己不明白的心念能擴大，

它就能引領你到生命本源的層次來修行。

例如，現在在拜佛的是誰呢？佛是什麼？有沒有形相？是什麼樣的東西？他抓不到、看不到，如果有形有相，那是假的、是生滅的，但如果無形無相，那又是什麼呢？為什麼我們要拜他？他到底在哪裡？諸如此類的疑問就不叫妄想，而是加強我們對法、對佛、對自身、乃至於對山河大地之本相的質疑。

「無」就是佛性、空性、無我。這些都是答案，但這些答案不是從你生命中真實體驗出來的，了不起只是個感覺，只是在身心比較統一時才變現出來的幻相、幻想，所以連這些都要淨除。只有淨到無可淨、無可除之時，真心與實相才會真正顯現。

一切的問題，都在於自己工夫還不夠，生死的妄想心一直都還在那裡，念頭常常還是生生滅滅的，還是一直放在自己個人的身心上，而不是在疑情上。如果分分秒秒都能在疑情上，並在心力上產生功用，那才叫真正的用功。



## 參話頭之兩種大忌

今天師父的開示引用大慧宗杲的語錄，告訴我們參話頭有兩種最切忌、也是最糟糕的事情。一種就是運用我們自己的知識去做種種領解、給出種種答案；另一種是住著在身心的安定上，陷入無記，就如冷水泡石頭。

在座每一位都是知識分子，然而，正因為現在的人比起從前的人讀了更多書，所以在參無字話頭時，往往會去解釋它的意思。如果只是追究它究竟真實的內涵，而不是做文字義理上的推敲，這樣還可以，但很多人還是會陷入某種情況，例如很多禪眾會說：「無就是沒有嘛！就是空空洞洞，什麼都沒有嘛！」在這麼一解釋之後，抱著這樣的心態去修行，用功當然提不起力量！因為，你會笨到去和空空洞洞的虛空對打嗎？你當然會知道這是最傻的作法，所以當然提不起勁。

這個「無」，千萬不能解釋成「沒有」、或空空洞洞的「空」。那是虛無或斷滅的邪見。佛法的空，是指諸法緣生無自性，沒有永恆存在的相；但要真正了解，又不可從文字、

語言、思慮去推知，只有從生命的實證才可究竟了解。如人飲水，冷暖自知。

記得我在佛學院第一年放暑假回到文化館，師公見到我，便說：「你在佛學院讀了一年，我問你，什麼叫做佛？」我當然就搬出辭典裡的解釋說：「自覺覺他，覺行圓滿，謂之佛也。」師公意味深長地看著我，微微一笑：「是嗎？」

那時我真的不懂什麼叫禪、也不懂這樣的解釋有什麼不對，但師公那個笑容很奇怪，他不說你錯、也不說你對，只問那麼一句：「是嗎？」

當時我應該是十八歲吧，心裡納悶著：「難道會錯嗎？不然是什麼東西？」這也奠定了我參話頭的基礎。

佛法的道理，千萬不要從字面去解釋、或是在心裡意會；縱然意會得再多、再好、再美，跟真實的體驗都還是有天壤之別。

此外，我也跟大家講過，在修行過程中，隨著自己工夫的加深，慢慢會有一些領解、感受出現；這比一般光是從經教字面上、甚或禪坐上的感受，有更深一層的身心體驗，會讓你覺得很美妙、很有意義，而且很安詳、很自在，甚至於內心裡對法、對佛、對種種一切似乎都能更深一層去感受。很多人誤把這種情形當成悟，以為這樣就是解脫，師父把這個稱為「假開悟」。所以千萬要小心，因為領解錯了會帶來修行上的大障礙！

另一種要切忌的，是在修行的過程中，當身心達到統一時，會產生種種輕安自在、以及非常真實的身心受用，不是只有身體而已、連心也是如此；而且不只是停留在輕安、喜樂的感覺，而是類似進入到佛法的三昧，身心徜徉在這種境界裡。這樣只是住著在定境的諸般受用，若陷於其中，便將障礙禪的參究。

在這種狀況下，要拿出這個無字，馬上把這些幻相全部擊破。當它再生起時，你若沒有警覺，很可能又會掉在其中，當你一發覺，只要再提起話頭，自然就可破除它。

這兩種狀況，一種是錯誤的領解，另一種是身心落實後的住著。嚴格說來，這是修行過程中進入到深定的受用，尚未抖落所有的身心相，只是停留在甚深的身心受用上，並沒有進入到身心銷亡的境界。

但不要以為沒有身心的感覺就是最好的，錯！在禪法修行上，這還不是最究竟的。因此，如果我們領解錯誤，這固然很糟糕，若掉落於自己修行證驗上的覺受，還把它當作究竟解脫，這也是大錯誤！要很小心！這就是未證謂證，未得謂得，容易犯大妄語。

在佛陀時代，也有很多修行者將四禪八定的身心統一、或捨念清淨，當作開悟或究竟解脫。例如善星比丘，將四禪境界妄解為四果解脫，結果活生生墮入阿鼻地獄。

## **從集中、統一、到無心**

相信大家知道，從散亂、昏沉和種種妄念進入到真正心念的集中，稱之為集中心。這時雖然也有妄想雜念與其他的

念頭，但你的心仍然繫在法上，也就是繫在念頭上。這時，自己是很清楚的，法也是很清楚的，這就是「人在法也在」。「人在法也在」就是集中心的現象。

接著會進入統一心。在初始時，也會慢慢地從疑情漸次進入疑團裡，而要達到統一心，也是要先讓自己的身心與外在的環境統一，再達到自己與法的統一。

首先，當你把法運用到非常純熟，沒有其他妄想雜念時，已不覺得自己身和心的存在，只是知道有這麼一個身體，吃飯知道該去吃飯，該怎麼去動作也清楚，可是你不會去想到它究竟是否存在。

以前早上起來刷刷牙、照照鏡子，可能發現：「這個就是自己啊！」或肚子餓了、腿痛，也都清楚，這些都是「我」在作怪，對自我有很強烈的認知。可是當你真正把話頭的工夫用上手，到達身心統一時，會感覺人好像不見了，但不是真的空掉了，「法」會很清楚的存在，也就是身心好像不在、而只有法的存在。人不在而法在，就是統一心的第一階段。

第二階段，身心不在時，外在環境也同時不在。平時我們經常會受外在環境的牽引和影響，而在其中生起好、壞、美、醜等種種分別，也會帶動起內心種種感動，無論是好或壞的感受——例如某個地方是你從前戀愛的傷心處，當你走到那裡就會感到情傷；或是某處山水清幽、景色宜人，帶動了你對詩詞的聯想。這些都是被境帶動的情況。

當我們用功到身心坐忘時，山河大地還是存在，你的眼睛也依然看到，但那時進入到「有看卻沒有見」的情況，你根本不知道自己處在哪種環境裡，在禪堂、齋堂、還是在臥舖？這就是身心環境當下都消失的狀況。因此，在統一的過程中，自己先會感到身心的不存在，接著才是環境的不存在。

當我們疑情生起時，話頭就沒有明顯的形相、樣式，而漸漸變淡。雖然話頭變得沒有形相或樣式可見，但疑仍發揮著牽引的力量，例如快步經行跑香時，當我香板啪地一聲打下去要你們停止，你們停得下來嗎？雖然停不下來，你用力在跑嗎？並沒有，但你還會繼續往前跑兩三步才停得下來，這就是一種牽引的力量。

在沒有「法」的當下，是沒有任何其他雜念。所謂沒有雜念，並不是指沒有念頭，而是當一個念頭出來時，你完全不會被它影響，任它起滅，你都很清楚，但心不為所動，仍有那份淡淡的疑存在，不會進入到無記。

因此，千萬不要以為進入統一的狀況後，就是沒有身心、沒有環境或沒有其他念頭，並非如此！不是沒有，而是我們的心已不執著於其上；它有，是它的事。就如同師父所說的，煩惱就是菩提，因為你在修的時候，心不受煩惱影響，煩惱當下沒辦法影響你，所以煩惱就是菩提了。

再從法的甚深義來講，一切諸法都是法法平等、法法皆如，哪裡有什麼差別？就是因為我們的心在做分別，所以才有所差別。這麼一開始解釋，就又可以解釋出一大堆東西，而「無」也是如此，但這又掉入書袋子裡去了，所以我不對你們做這些解釋，就是因為你們很容易又被這些解釋話語帶著走。

總之，進入到疑團時，山河大地、身心、甚至於法，在

那種狀況下好像都不見了；而話頭雖然也開始變得不具形式，若存若亡，但那份力量還是能維繫著你，所以你會慢慢地從話頭裡走出來。

本來你進入話頭時會變得比較呆，對一切的反應都慢半拍、比較遲鈍，甚至於沒辦法和境互動，都要再提起一個心，才有辦法跟得上。例如我們作早晚課時，有些人會說：「當我進入話頭時，早晚課就不會念了。」在用功的過程中，如果我們把話頭用得很好時，的確不會念早晚課，因為我們不會去動腦筋、嘴巴也張不開，就算真要去念，可能也不知道如何念。

但進入到無心的狀況時，就完全不一樣了。古代祖師曾說過：「無心恰恰用，常用恰恰無」，這句話真正說明了進入無心的狀況。也就是從疑團出來時，我們的心不會隨境起念、不會被境轉，但對於當下的環境了了清楚，而且任運自在，因此作早晚課時也能隨眾唱誦，分毫沒有差失。

以我自己一個最簡單的經驗來說：以前護七擔任監香，

在自己工夫比較好的時候，一坐上去覺得滿好的，不想起座，但時間到了必須打引磬，而且，有人在打瞌睡、有人坐得實在不像樣，不起來糾正又不行，但又怕一旦分心，自己的工夫又不見了，於是就很勉強的起來去糾正他們、很勉強的去做那些事，回來再繼續用功。

可是，這樣經過中斷後再繼續用功，得花大把勁才能把自己帶回原來身心的狀況，有時甚至根本無法回復，所以覺得監香這件事很打岔，真討厭！為什麼自己要做護七呢？但那時師父座下沒有其他人，只能由我來做，只得勉為其難。

再經過一段時間後，開始覺得不煩了，但是每次再回來坐時，還是把心放在話頭上，照顧別人變成只是一種形式，因為心根本沒有在他們身上，只是知道他可能坐歪了，幫他扶正而已。漸漸工夫更加純熟，無論起座助人或上座自修，話頭都不會掉。

也就是最初護七時，我是東看西看，看這個人有沒有在瞌睡，看這個香板該不該打、會不會打錯，心裡七上八下的，

只是有個使命要照顧他們。此外，也是自己的腳太痛了，不下來走走也不行，可藉著巡香的機會來解除自己的腳痛。對我而言，最初的巡香就是這兩個作用。

後來自己坐得比較好以後，心已經能用在法上了，這時再去照顧人家是有照沒有顧，也就是在形式上讓他不昏沉、不坐歪即可，可是我的心仍然在自己的法上，大眾的一切對我而言是有看沒有見，沒有辦法一一去了解他們到底是怎樣的情形，就只是在自己的方法上用功。

再下一個階段就不同了，我慢慢發覺自己的工夫可以不掉，又同樣可以把別人照顧得很好，而且這時的照顧是真的照顧。說句老實話，最開始的那些昏沉、坐姿的照顧，好像都只是從打坐者的外表來判斷，但等到自己的心能用上力時，就完全不同了，好像直接就能相通，他是否有昏沉、方法是否用得上力，我都能很清楚，香板一打下去都是恰到好處，什麼都覺得恰到好處，而且覺得自己做任何事既不呆也不笨，一切清清楚楚，也不會起心動念或有其他雜念，但所有的事情也都知道該怎麼去做。

剛開始護七時則不是如此，那時真的很麻煩，例如要作早晚課時，每次不是一起了腔念不下去，不然就是引磬打不好，再不然就是一句停了後，下一句要唱什麼就不知道了，因為腦袋空空的，結果就挨師父罵：「怎麼領成這個樣子？你在做什麼？」但師父當然也知道我的情況，他說：「你做什麼事就專注在事情上就好了，不要一下參這個、一下又要做那個。」我就依照他所說的，只注意在領眾上，並一一都切實去做，可是話頭又都不見了；做完之後又要不斷的努力去抓出話頭來。當時做每件事的情形都是如此。

到後來，從疑團裡出來到無心的境地時，什麼事都能做得清清楚楚、而且樣樣做得好，甚至比以前專注時做得更好。因為在無心的狀況下，不會落入是非好壞等想法，所以任何心都不起，也不會膽怯害怕，就是很直接的去做，沒有負擔，也很自在。

參話頭就是要這樣一層一層地去深入。這次的禪十，我們是先替大家奠定基礎，接著還有四十九天的禪修，大家有沒有報名啊？因為我們都不是天生的聖人，都不是像六祖那

樣能馬上頓悟。我自己在師父座下起碼熬了好幾個禪七，而且那些禪七都是連續的。

以前師父打禪七都是在冬天和夏天，有一年夏天他一連舉辦了四次，而且中間都沒有間隔。我那時心想：「死定了！」因為當初都沒有人替代，只有我一個人，師父又七拐八騙的把我騙進禪堂幫他忙。本來我的腿非常痛，痛到沒辦法坐，他就跟我說：「你痛得很厲害時，不想坐就自由的出去外面散步，一切隨你便！」但只要進禪堂後，他就改口說：「每一個人都不可隨便動！包括我的徒弟！」

更糟糕的是，當時第二梯次禪七的對象是中國內學院的學生，他們教室的椅子是斜的，聽課時都是用雙盤的坐姿，三年訓練下來，腿功一級棒。每支香本來都是四十五分鐘，因為他們坐得如如不動，變成一小時，然後又變成一個半小時，甚至於兩個小時都不打引磬，真的是把我整死了！

我就坐在師父旁邊，我只要一動，師父眼睛就一瞪，我就不敢再動了。那真是痛得無法形容，比坐針氈還可怕！大

汗小汗往下滴，師父又罵：「果如！你出家的時間比人家久，還當過他們的老師，卻不如學生，你丟不丟臉！」人都是愛面子的，師父這樣一罵下去，真的是不拼也不行了！那時腳痛到整個腫起來，沒辦法走路，真的是用爬的，聽到引磬響也不敢動它，因為太痛了！你們絕對無法想像腿腫和全身關節疼痛的滋味，那真是如上刀山、下劍林，或百矛刺身，生陷地獄一般的痛苦。

以前師父真的好嚴格，引磬不打就不准動。另外，你們可能以為可以不盤腿，散盤就好，反正有毛巾蓋住。你作夢！最少要單盤！而且師父會要你先把毛巾掀開，看看每個人有沒有盤好，所以不要以為可以騙騙師父。師父那時精力充沛、罵人又兇，只要稍微一動，香板啪地就打下去。

其實香板打在肩膀上並不痛，但真的會把你嚇得不知如何是好。我記得我真的不是怕師父打，反而還很期待師父打，因為打下去好像氣會比較通、也比較能專心，但最怕的是香板打下去的那一聲，一打下去是魂飛魄散！有時還會渾身發抖，老半天心都收不回來。

我就是這樣子熬出來的。那時沒有像現在這麼好的禪堂，大小大概只有這裡的四分之一，也沒有外面的走廊，而且悶得一塌糊塗。我們已經悶得很可憐了，師父還把窗戶封起來，並且遮上黑布，連光線都沒有！不像現在禪堂的光線這麼柔和、空氣這麼流通，以前就真的是在禪堂裡煎熬！

我們都已經那麼苦了，師父還是罵我們是焦芽敗種、不知精進。但人就是要罵，不罵不行，越罵反而越能生起道心、慚愧心。所以我真的很懷念以前師父的喝罵。

早期我也都學得滿像的，現在不知是不是被我們的道場感動了、還是什麼原因，都罵不出口了，以前那種威猛凌厲的氣勢也不知跑哪去了。例如今天拜佛時，本來要把你們罵得狗血淋頭的，要罵到你們知道慚愧，到最後卻變成哄騙的，真的沒辦法，也不知道為什麼，只能說大家的福報大！



## 「無心」並不是心沒有作用

師父告訴我們，修行不要急！一個禪期就確實能夠開悟，要有這樣的信心，但不要有這樣的期待。這兩者不矛盾。有這樣的信心，是知道自己這樣用功下去絕對能夠達成，但期待就是一種妄想；不要有妄想，但要有鞭策，深切相信自己一定可以成功。

工夫用到無心時，不要以為心就沒有作用、沒有功能，那是大錯特錯！在無心的狀況下，心是清清楚楚、了了然然，只是對事用心時不起任何的分別知見，做完後也不留任何影象在心中。所以如果是在這個狀況下作早課，早課可以念得非常好，身心也會非常自在輕安，可是一點雜念妄想都沒有；而且當經文流注於心中時，真的是與它相融在一起，它就是你、你就是它，時時刻刻都是如此。

在這種無心的狀況下，整個宇宙、整個山河大地都與你融合在一起，你的身心變得無限大，有一種頂天立地的磅礴氣勢。雖然我身高不滿五尺——才四尺九而已——但是在那

種禪修的狀況下，真的可以說是睥睨天下、捨我其誰，覺得自己是偉岸的大丈夫，不可一世！

在這種狀況下，身心會有這種非常奇妙的感覺、受用，但不要停留在這裡，停留在這裡就是錯。而這份感覺是禪修後自然會出現的，只要知道就好，知道以後就要跳脫，因為那就是我們本來清淨自然的心體相，是一片光明、一片自在、一片祥和，因而也稱作「天機盎然」！真的就是如此！所有一切都是不假造作的，你也不必去思惟，也不用問：「師父，那麼看到大便會不會不知道是臭的，把它拿來吃？」不會！那時心是很清楚的，不會糊塗，也不會成為濫好人、濫慈悲。這些現象都不會有。

大家只要問自己的工夫次第有沒有到達那樣的地步，因為一旦到達那樣的地步，很快就能相應。但你若沒有集中心，哪來的統一心？沒有統一心，哪來的無心？那是絕對不可能的！所以大家千萬不要只急著想速成，不要一直想自己什麼時候能達到。越急，就離得越遠。





## \* 問答

禪眾提問：當我們在用方法時，在禪堂裡的用功好像就是一直問下去，但在走出禪堂之後，若以念佛或參話頭來講，念佛是沒有起疑心，就是二十四小時一直念，念到沒有細念為止。但話頭的用功也是一直都在念它嗎？還是有另一種形式，比如說你只是很籠統地知道無，還是要一直去提起「無是什麼？」，或者就只是「無、無、無」一直無下去？

法師回答：首先，當我們念話頭時，念的功能與我們在數息、念佛的過程是一樣的，是藉著這樣的修持讓我們的身心進入到寧靜、安定、沒有分別的狀況。

但如果僅止如此，就永遠只停留在一片清明的狀況，所以在我們念的時候，必須去起個心、動個念：「到底是什麼？」只要有這樣的心存在，就能把疑情帶出來。

例如「無」這個字，你想在它後面加問號也可以、加

驚嘆號也行。用驚嘆號代表你當下感受世間的一切諸法都只是幻相而已，因為當體是無、當體是空；可是你雖知道它是空是無，但那只是知識上的認知，所以你就要去懷疑：「為什麼我心中沒辦法確實感受到當體是空、當體是無呢？」亦即這個無的答案、無的道理，對你而言並不貼切，並不是從你心中真實地感受出來的。你所知道的無，只是一種經過領解後的知識、或只是一種身心的感覺，但參話頭是要將身心的感覺和所有知識上的領解全部丟掉的。

因此，我們在用功時，需要提起這個疑，就是藉著這個話頭綿綿密密地用功下去。之後如果出現疑情，話頭也不見了，覺得好像有種無力的感覺，用不上力，但又沒有妄想，這時就不要再頭上安頭了，不要刻意地再拿起話頭來。

處在這種狀況下，你就去觀照它，除非又有很多雜亂的妄想進來，需要再提起話頭來用，否則就只要在疑情上，用一種非常自在的方式去帶著這個疑，而不是像

最開始時那樣，一直要在心裡營造：「到底是什麼？究竟是什麼？」這時這份疑是悶著的，讓它一直悶著就可以了。如果有其他的念頭或答案出現，馬上提起話頭：「無！」，立刻就把它破掉，因為你知道這個不是答案。







## 第七篇

---

祖師的教導不在語言的多少，而貴在「解黏去縛」，亦即解開、去除那些綁住你、黏住你的東西，也就是在那最後的一著上幫忙你。例如突如其來一棒打下去的當下，修行者的話還未說出即被封住，就像煞車般止住了，剎那間吐也吐不出、吞又吞不回，那就是祖師對修行者的善巧幫忙；而這種情形，真正是話頭未出前的狀況，也正是所謂的「不思善、不思惡」，動靜二相了然不生的境界。

## 第七篇

---

### 把火加旺，把飯蒸熟

今天早上本來應該是師父的開示，但相信大家都知道，師父每星期一、三、五都必須去做血液透析，也就是洗腎，所以沒辦法每天對我們作開示。

聽到這些話，大家內心應該是滿沉重的。他老人家拖著病痛、老朽的身體，仍然對我們付出這麼多關心，給我們種種的指引、照顧，不惜自己的老命。希望所有的禪眾都能從

內心生起羞愧心，問問自己：我自己真的盡心了嗎？真的努力了嗎？

首先我覺得最該羞愧的是我自己，因為我所受的師恩最多、最深，但在這幾個七裡，雖然我也盡了心、盡了力，但是我沒有像師父那般，忘記了自己所有的一切，把生命真正奉獻出來。

我承受師父的囑咐，要我來禪堂做板首，並且受到果元法師、果祺法師以及禪堂法師們的器重，處處都讓我來做指導、教導，而所有的禪眾們也都非常如法的在用功，但是我自己沒有真正放開手腳，以致於你們無法領會到許多話頭上的巧妙與手段，而多半在攝心等表面的層次上做工夫。這過失不在你們。錯在於我！

因此，我對自己發出了總動員令，告訴自己這是生死的緊急關頭，我不可以再有任何顧忌！既然站在這裡，手執這個香板，此刻的我就不再只是果如，而是代表著師父，你們所有的法身慧命都維繫在我的手上，如果我沒有真正的盡心，

〔有信眾開始哭〕，沒有不惜粉身碎骨的意志，就對不起師父，也對不起大家！

聽到哭聲，大家不要受影響，她哭任她哭！

把自己的注意力提起來，吸一口氣，控制自己的情緒！

在接下來不多的時間裡，每一個人，無論是內護或外護，全部都要在修行、在用功中。而且，做完出坡工作後的休息時間，是讓你們很痛的腿能夠得到紓緩，不是讓你們睡覺的！所以，在寮房裡，除了晚上開大靜外都不可以睡覺。做完工作後的休息是可以躺在床上，不過最好是斜靠著，用棉被或枕頭墊著，放輕鬆，但是不睡覺。休息時仍然要把方法綿綿密密的用上手。

我隨時都可能會逼你們，吃飯、工作時會逼你們，經行、跑香、禪坐時也會處處盯著你們，讓你們生死兩難！

此外，話頭的禪七，不在乎是否有人吵鬧或外面的環境

如何，也不在乎自己身心處於何種狀況，發心用功就是只把一個話頭提起，其他的全部放下！

心要能真正的不起分別，但是要能清楚了知，而且還要能放下，不受影響。所以，話頭真正的用功，是所謂的「十字街頭好參禪」，亦即不在乎任何狀況，只是綿綿密密地把工夫用下去，任何情況出現都不去理它。

有可能你在打坐，而且坐得很好時，猛然間一個香板打了下來，不必去管是什麼原因，也不必問自己：「是我打瞌睡了嗎？昏沉了嗎？或是什麼原因使我挨香板？」亦或是：「我坐得很好啊，但為什麼挨香板？」都不必有這些想法，只知道有香板落下；一落下，就過去了。如果你能在挨香板的剎那間，頓斷自己的心識，那就恭喜你了；否則，就是繼續用功。

總之，從現在開始，我會抖擻自己的精神、力量，我會像警察捉小偷一樣，或如電子眼一般，用我這雙眼睛處處盯著你們、看著你們，讓你們作怪不得！不僅作怪不得，還要

讓你們活不過來、死不過去！讓你們生死兩難！

雖然我把火加旺了，可你們也要把自己當成是未熟的米飯，如果你們不把自己當成米，那我的火就算加得再旺，煮出來可能還是一鍋石頭，這是沒用的。

如果我有任何的過失，是瞎眼、是矇混，在這裡胡說亂道，將來下地獄由我承當！否則，我請大家一定要精進努力，不要有一絲一毫或片刻的放鬆，要把皮繃緊一點，要有隨時不知哪種災難會降在自己頭上的認知，要有這番戒慎恐懼，非常小心，膽戰心驚。用這樣的心態來面對自己的修行，你才能真正得力！否則像現在這樣要死不活的，給你坐得再久，直到彌勒成佛，也都沒用！

當年師父能夠使那些最初完全不懂佛法的大學生，出堂後對佛法有所體悟，我相信也是用這番手段、作略。強將之下無弱兵，師父是不世出的高明禪師，他的座下豈會是孬種？我們要深信，自己絕對可以克紹祖業，師父的一切一定可以在我們身上再現！我們每個人都可以做聖嚴第二，可以將師

父這種漢傳禪法的家風與真正精神，在這世間普傳下去。



### 祖師風範，解黏去縛

其實話頭是在大慧宗杲之後才流行起來的。早期的禪法——也就是在大慧宗杲禪師提倡無字禪與話頭禪之前——五家七宗早已形成，而且各有特色、風格。當時也有公案的修行，但不是直接用話頭來參究。

從唐朝一直到宋朝年間，所有的修道者都知道生死事大，對於「到底什麼是生死？」、「到底什麼是本來面目？」這類

問題求知心切，因此各地的修行者，也就是所謂的禪和子，為求善知識咨決妙道、發明心地，便四處尋師訪道，奔走江湖。

為什麼叫「江湖」？因為在六祖之後，有兩位大德最為出名，一位是馬祖道一，另一位是石頭希遷，前者在江西，後者在湖南。禪和子為了親近他們，必須於江西、湖南兩地奔波往來，所以稱為「跑江湖」。

當時的禪修並不像今日從早到晚在禪堂裡用功，大部分的時間是過著晝耕夜息的生活，白天都在工作，到了晚間，祖師大德會提示一些修行的方法、作略；大家聽聞後，就把這些教誡運用於平時的工作中去參、去領會。並不是一直拿著一個「無」、「拖著死屍的是誰」或「本來面目是什麼」等話頭來用功。至少早期並非如此。

當時禪門裡的修行者大部分都是自己用功，之後再把心得拿來跟祖師交流。弟子可能會去問祖師：「何謂第一義諦？」這時，他的問題代表著他自己在修行過程中，身心與法是否有真正交會相應的表徵；不像現在，雖然很多人也

會問：「什麼叫第一義諦啊？」、「什麼是聖諦亦不為？」，但都只是在文字義理上打轉而已。

相反的，當修行者修到性命交關、甚至已跳脫出來，此時他再去問大德，大德可能以一句「狗屎！」回答他，如果修行者真的能了解，身心真的能跳脫出來，馬上就能在這句話下確實地與歷代祖師和諸佛菩薩的心相應在一起。若能如此，他當下就會禮座而退，師徒之間的心心相印也就這樣建立了。

很可能修行者在這樣用功一段時間後，仍無法透脫出來。當他去問祖師時，祖師也回答：「狗屎！」此時同一句話，雖然無法讓他當下了然，但是能更加增強他的疑情：「為什麼聖諦是狗屎？怎麼會這樣呢？一個是高高在上的解脫法，是如此的殊妙、高貴與不可思議，而狗屎是又臭又髒的東西，怎麼會是狗屎呢？」這樣思惟後，疑情就能更加增強了，於是再在疑情上不斷地去加強。

總之，當時祖師的教導不在語言的多少，而貴在「解黏去縛」，亦即解開、去除那些綁住你、黏住你的東西，也就



是在那最後的一著上幫忙你。如果你自己沒有進入那樣的狀況，就會如鴨子聽雷般，有聽沒有懂，那再怎麼問也沒用。

當時的祖師大德們，為了方便各種不同根基的修行者，也會使用不同的方法，因而建立起種種家風，例如大家所熟知的「德山棒、臨濟喝」。有修行者去見德山宣鑑，正開口要問佛法時，祖師就一棒打下來，讓他沒個開口處。他可能會疑惑：「到底為什麼打我啊？我話都還沒出口，你就打我？」如果他在是非上去做計較，那就完蛋了，因為他會想：「這位祖師真是過分哦！我連嘴巴都還沒張開，話都還沒問出來，他居然沒頭沒腦的給我一棒！我錯在哪裡呢？」如果生起這樣的心，就沒辦法修行了。

但如果在祖師突如其來一棒打下去的當下，修行者的話還未說出即被封住，就像煞車般止住了，剎那間吐也吐不出、吞又吞不回，那就是祖師對修行者的善巧幫忙。而這種情形，真正是話頭未出前的狀況，也正是所謂的「不思善、不思惡」，動靜二相了然不生的境界。

因此，當話還未說出口時，祖師一棒打下來，讓修行者所有的意識、知見、看法、疑問，頓時都抖落掉；此時，如果修行者能真正向內心去領悟，就會體會到：所謂的「本來無一物」就是指當下這樣的境界，從此心知肚明，再也不必波波地四處去參訪善知識，求取一言一語的開示，而是天上天下，唯我獨尊，古今天下老和尚的舌頭，再也奈何不了我。

又如臨濟喝，也是在修行者正要開口問問題時，祖師就大聲一喝！而底下的首座看著師父喝，也跟著大聲喝，於是有些禪和子也學會了。當祖師問他：「什麼是你的本來面目？」他也依樣畫葫蘆跟著大喊：「喝！」這時祖師一個香板打下去，他可能還莫名其妙，於是祖師馬上接著問：「我問你，一喝不做一喝用時是什麼？」若是真的了解的人，就不會死在這一句之下。

或者祖師會問：「東邊的人在喝，西邊的人也在喝，雖同時喝，但主與賓必須了然清楚。我問你們，一喝之中，主賓分明，哪個是主？哪個是賓？」不懂的人一聽，又是死在那裡。所以若只是去揣摩，跟著依樣畫葫蘆，想要矇混過關，

那是不可能的。

越是高明的禪師，手段越是凌厲，就如天馬行空一般，沒有蛛絲馬跡可循，令人無從捉摸。他的作略一出來，就能頓斷你的心識，這也才是祖師禪真正的風範！

在今日，如此高明的禪師真的不多見，但在我們師父身上依舊充滿著這種風範。所以在座的禪眾們，不必起心動念去追求「悟到底是什麼」。

後期所用的這種話頭方法，貴在藉由它能把你自己的身心逼到一個前無進路、後無可退的境地，而突然之間天崩地裂，讓你不知道如何是好。

本來你還能抓著話頭，使得慧命還能一絲尚存，看起來也還有一線生機，但到最後是連這一絲、這一線也都斷了，以致於粉身碎骨、蕩然無存，這時候該怎麼辦呢？事實上，就是要把自己逼到這種狀況。不把自己逼到這種境地，所有的修行都只是落在有為、有相上的一種感覺，有次第、生滅，

你就沒辦法了解不生不滅的空寂是什麼樣的現象。你的身心若沒有進入到那種狀況，一切言語、說法都只是空談。

我對你們有信心，相信你們可以辦到，你們對自己有沒有信心？〔數位禪眾：「有！」〕怎麼這麼小聲？有沒有信心？〔稍多位：「有！」〕為什麼都不回答？沒有信心的出堂！我不需要沒有信心的人在這裡，沒有信心還來辦什麼道？才苦口婆心的告誡你們、鼓勵你們，連這點信心你們都不具足，還來這裡做什麼？我再問大家一句，有沒有信心？〔大眾一齊：「有！」〕

還有外護的人，你們真的認為自己只是來這裡工作而已嗎？這裡不缺工作的人，不要把自己置於「我不是來修行」的認知裡，能夠進入到這裡的人都是修行者，人人都有分！你們在工作時，我一樣會走到出坡的地方，照樣會逼問你們，照樣會要求你們，香板照樣會落在你們身上！不能接受、沒有信心的人，可以出堂，不算你們半途離席。我再問你們，有沒有信心？（大眾：「有！」）

修行最怕要死不活，一點生氣都沒有，看起來好像修得很好，坐在那裡不動也不搖，但那叫做枯木死灰、千年冷灶！燃不出一點點溫暖的火意。你們以為眼觀鼻、鼻觀心，就叫修行嗎？還差得遠！對自己要有大擔當，不是只是靜止在那裡，問你們的時候就要回答，有問題就要問，不問不答做什麼？以為這樣就是修行嗎？

不要要死不活，陰陽怪氣的。找不出一點點真正的生機！說你死嘛，又死得不徹底，要你活嘛，又活不過來。

趕緊用功！心要抖擻起來！每一個細胞都要緊緊張張的，不可以鬆懈！更要把心提到喉頭上面，時時刻刻提心吊膽，注意著自己的工夫。



## 放手一搏

所謂初發心即成正覺，禪坐時，要心無二用，掌握分分秒秒的努力，老實參問！

拿出自己全部的力量，毫無保留的逼問，如雄獅搏兔，雖是小事一件，仍不敢大意，使出全身力量專注的參；又如庖丁解牛，能游刃於竅孔，不落骨肉之間，故無牛可解，刀刃常保不壞。修行亦復如是，工夫要綿密不斷，但又不可執相，必須做到無法可修、無證可得，塵塵剝剝，圓融自在。

作任何的修行，都要真正地發心。什麼叫做發心？就是要能真正的不怕生死、不怕苦，也就是不怕身體的苦痛與種種一切，不計較成果、得失、成敗，只是老老實實地用功，投入自己全部的力量，否則工夫就辦不好。

好好發心！〔打香板〕發心！〔打香板〕提起！〔打香板〕發心！〔打香板〕放下一切！〔接下來的一分半鐘內，間續地打了十次香板〕

打香板不是處罰，是真正無限的關懷，是恨不得你們能在這香板之下成就自己的道業、莊嚴自己的法身。所謂恨鐵不成鋼，做父母的傾入了多少的愛心、多少的關懷，就是期待著兒女能夠成龍成鳳；歷代祖師、師父，也是用這般的心情在照顧著我們，希望我們能做法門的龍象。古人常說，棒下出孝子，方能建立家業，大家是否真能做到？

放下身心，抖盡知見，提起話頭，方能自在，才真逍遙！若放不下、提不起，自己的生命永遠是一個沉重的負擔，永遠都是一個解不開的死結，終其一生都是苦苦惱惱的。

若能夠真正在話頭上好好用功，不僅可以打開自己心中那扇大門，而且所見也不只是光影門頭、或心光乍現，甚至於登堂入室也是輕而易舉的。一念頓斷、一念放下，千萬劫的煩惱就遽然消散，如同一燈光明，能滅千年之暗。

我們在生命裡的一切，是本有的、本來具足的，不假造作，所謂「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」！不經一番寒徹骨，就沒有梅花的撲鼻香。大家要為自己加把勁，好好

努力，認真地參！



### \* 逼拶考功

看我！手上拿的這支不叫香板時，叫做什麼？說！  
〔打香板〕，（禪眾：「香板。」）已經跟你說不叫香板，  
〔打香板〕，還在香板！參！

睜開眼睛！不叫香板的時候叫什麼？（禪眾：「不知道。」）怎麼會不知道？〔打香板〕看我！不叫香板叫什麼？〔打香板〕裝死就可以啊？徹底的死！

看我！不叫香板叫什麼？（禪眾：「禪！」），〔打香板〕為什麼挨打？心眼這麼多！

看我！是什麼？〔打香板〕看我！是什麼？〔打香板〕吃飽飯撐著啊？為什麼不知道？參！

是什麼？是什麼！〔打香板〕又不是死人，還這麼呆！是什麼？（禪眾：「板子！」）還是在用自己的精魂意識！叫你徹底丟掉還丟不掉！〔打香板〕

看我！是什麼？（禪眾：「不知道。」）怎麼會不知道？〔打香板〕說！怎麼會不知道？（禪眾：「隨便。」）什麼叫隨便？〔打香板〕隨便就是下流！〔打香板〕還是滿腦子知見！

說！是什麼？（禪眾：「象棒！象棒！」）好，做什麼？〔打香板〕還沒有真正透脫！再丟掉，再丟掉！

是什麼？〔打香板〕是什麼？〔打香板〕白用功這麼多年，是什麼！〔打香板〕，〔禪眾哽咽〕，〔打香板〕，

〔有禪眾搶香板〕，不知道還在搶什麼！〔打香板〕

是什麼？（禪眾：「什麼是無！」）什麼？再一句！  
（禪眾：「什麼是無！」）〔打香板〕，（禪眾：「什麼  
是無！」），不要死在句下，雖然這是工夫，但死在  
句下，仍然沒有透脫過來。

這是什麼？這一步呢？不合掌不禮拜又做什麼？又做  
什麼！要全部跳脫！是什麼？〔打香板〕是什麼！參！

眼睛看我，這是什麼？（禪眾：「香板。」）還有沒  
有？〔打香板〕還要在這個句下能夠轉過身來才是。

張開眼睛，這是什麼？說！（禪眾：「木頭。」）你  
才是木頭！〔打香板〕

這是什麼？（禪眾：「香板。」）除此之外呢？還是  
用心意識！〔連打兩次香板〕

說，是什麼？〔打香板〕眼睛睜開！這是什麼？說！

〔打香板〕，（禪眾：「什麼都可以。」）還是用自己的意識！〔打香板〕叫你不要用意識！什麼都可以？什麼都不可以！

我的香板是長眼睛的，而且是大小眼，看得起的才挨得住香板，工夫不夠的人沒有資格接受香板。香板底下是要出祖師的，不是隨便亂打的！你們要昏沉、要散亂，那是你們的事，你睡你的覺、你打你的妄想，我不會管你，任你睡到死！但如果你肯用功、肯真正愛惜自己，我的香板就會多照顧你。每個人自己都要加油，好好地鞭策自己！繼續努力，好好參！



## \* 經行

經行時，一樣要把話頭好好提起，工夫不要掉了，現在只是換成經行的模式而已。不要因為形式的改變，用功的內容就不一樣了。無論是坐或是走，乃至於吃喝、站立、唱誦，都要把方法用上。

〔打香板〕把手抄起來，慢步經行！經行的要領並不是把注意力放在腳下、也不是清楚的去感覺，就只是藉這個方式，仍然把話頭老老實實的照顧好。

提起話頭，參！

一心一意地，要用功到沒有自己的感覺，不見己身的存在，只有心很清楚的安住在法上、安住在話頭上。不必管前面的人走快走慢，前面的人如果沒有動，自己也是在原地提腳、放下，或者是停住不前，但是方法仍然在話頭上，不起第二念，好比「別人為什麼走得這麼慢？」或「那我該怎麼辦？」的念頭，這些都沒有，只

是很自然地踏步或停下。

還是全心全意在方法上，我們的修行是密集連貫的，所以沒有任何可以休息的時間，也沒有任何一刻是不必用功的。

不要死在那裡！用心地問，究竟是什麼？無是什麼？行屍走肉的這樣走，走斷雙腿都沒有用！走到驢年也到不了西方！到底該怎麼走？誰在走？走向哪裡？為什麼這些都不知道？為什麼這麼可憐？

問！







## 不要只是串場跑龍套

剛才師父開示的前半段，大家大概都能聽得清楚、也能明白，但聽到最後，師父在解釋何謂話頭、佛心與眾生心，我相信大家是越聽越糊塗。或許在知識上、領解上，我們可以把它串連在一起，但它真正是什麼東西，就不是用思索、用理解可以去體會的。

何謂眾生心、佛心？何謂有情、無情共同的本體？那是無法用思慮去想出來的，但只要把這話頭綿綿密密地參下去，就能夠體會。如同高峰原妙禪師所說，只要能夠連續七天七夜讓話頭不斷，絕對能開悟！這位祖師還說，如果沒有如此的效益，你可以去提取他的腦袋。但從那時候開始，不曾看見任何人站出來反對他，可見這句話的真實性。

所以我也一再跟各位講，只要工夫用得深，鐵杵就可以磨成針。你不要一面用功、一面又想：「我到底要怎樣，身心才能打成一片？我到底要怎樣才能進入到疑團？那我現在已經進入了嗎？」

這些當然也是很好的檢討，我們一般在做事處事時，也都會有一番的期許、檢討、討論或臆測，但是在禪修時，這些都叫做妄想，都要徹底丟開。也就是在禪修時，要讓自己的工夫隨著自己的修行把話頭不斷地照顧下去，以致於每一步、每一個境界都能親自體驗、親自嘗試。所以究竟是什麼樣的狀況，其實根本不必其他人多來饒舌，只要一提起，自己就知道裡面是什麼東西，哪裡還需要去問東問西的？而聽來聽去，還可能越聽越糊塗。

因此，唯一的一點，也就僅只有這麼一點，就是把自己的話頭照顧好。要能隨時提起，不管何時、何處，不管自己的身心狀況是疲累、不舒服或是狀況很好，全都不管它，甚至是在禪定裡身心有怎樣的感覺、怎樣的受用、怎樣的體會，也都全部放下，就是老老實實地把工夫一直做下去。

至於工夫做到何種地步，你身心自然就會有反應，就能形容出來。雖然你有時不知如何去歸納它、不知如何來說明或給它什麼名稱，但是你必定是心知肚明、了了清楚。如果這時候你來問師父，詢問這時是怎樣的身心狀況、是否正確

或該怎麼繼續去用功，就可以得到一個很明確的答案和指導，對你就會非常有用。

大多數人是因為沒有真正老老實實的把這句話頭掌握好，就像師父講的，是有一句、沒一句的提，所以根本沒有作用。要緊緊咬著不放！就如同你吊在懸崖邊，全身只靠牙齒咬住一根繩索來支撐，只要嘴一張，就會摔得粉身碎骨。必須深刻的感受到，這個話頭對你而言，就像救命的靈丹，一旦離開它，自己就完了。

你們之中的很多人，我不能說是沒有用功，可是一支香坐下來，當引磬一打時，其他念頭又起來了；或是像剛才師父也有提到的，在打坐之中，自己喜歡、不喜歡的好惡之念突然一閃而過，前面的工夫就不見了，又得重新再努力。就是這樣反反覆覆、起起伏伏的，很累人哦！

這種情況如果越常出現，你就會越沒信心，就會覺得打坐越來越苦。但師父也跟我們說，只要咬定話頭，一直參下去，妙處就會在其中。可能本來你覺得苦，心也不知道如何

去安，對前景也沒有任何一點信心，可是只要你把這個話頭老老實實提下去，對自己就會越來越有信心，因為你可以體會到自己身心真實的轉變。

在你一分一秒不斷地認真投入時，那個轉變就會一點一滴地一直累積；累積到後來，你就會感覺到，的確就如同師父給我們的開示、或者我給你們的說明一樣，就是那樣，真的沒有錯。那時就不再是用思索去領解，而是豁然有省，進而會有一種很值得玩味和欣賞的感受。

你能有這種玩味、欣賞，是因為那些轉變、體驗深得你心，而且這些體驗與轉變並不是建立在文字上、或只是自己從知識與經驗所累積得來的見解，而是真正能和你當下的心有所相應的真實境界與真實受用。

雖然這樣的過程還是建立在有心上面，還是屬於種種身心情境上的感受、感覺，但這份感覺，是你從真正的禪修中得來的轉變，所以就是不同。

此外，師父告訴我們，要能把話頭真正連續不斷地參下去，就是要有意志力。前幾天我也跟大家講過，其實是要發起憤恥之心，要鞭策自己、督促自己，也要反問自己：「為什麼我不能？為什麼我做不到？」如此就能自我策勵。師父說，在修行上，這就叫做發心。

我也一再地跟大家講過要發心！心不發，是幫不了自己的。如果你沒有想要真正的了脫生死，沒有真正感受到生死輪轉的可怕、六道沉淪的悲哀，如果這些你都不在乎，那你的用功當然就會無力。

來到這裡，我們群策群力，以師父的指導做為我們共同努力修行的方法，再加上內外護的幫忙、鞭策，就是希望大家能夠在別人的推動下，發起那些自己平時不容易發起的精進勇猛之心，能夠跨出腳步往前走。

我們每個人的習氣都非常重，很容易怠惰、也很容易放逸，常常只要稍微吃點苦，無論是身體的疼痛還是內心的煩躁，就受不了了，會去想辦法找個避風港來躲一躲。

等到能夠離開禪堂，到了不必打坐的時間，例如自己睡在床舖上，滿腦子就是其他的妄想，可能是在想：「還有多少天啊？過了這幾天後，我回到家裡還有好多事要做！」或者告訴自己：「出了禪堂後，我還要繼續用功！我每天都要做許多的努力！」

這好像是在勉勵自己，好像是對自己的未來有某種期許、期待與規劃，但不要以為你這樣真的是在勉勵自己、是在告誡自己該如何用功，深怕自己把現在的工夫荒廢了。不要以為這樣就叫做在修行，這樣叫打妄想！未來的還沒有來，你想這麼多有用嗎？你所想的，跟事實永遠有一段距離，把握當下用功，才是真的！

要真正的提起話頭。參話頭要能綿綿密密，如古人形容的「潑水不入」那樣，才是進入到疑團裡。只要有一點點的細縫，即使像針鋒那般細小，都不是真正的疑團。更何況，看看現在各位的工夫，根本不用去想疑團究竟是什麼樣子，那是作夢也夢不到的；就連大小疑情該如何去營造、如何讓它真正生起，有些人還都在摸索當中。

今天藥石的時候，我跟大家講過，如果不餓，就繼續用功，如果餓，就去吃飯。吃完飯，趕緊辦好自己的私事，然後回到戶外草場繼續用功。

我不會因為你們有沒有去吃飯，就評定你們是否發心、是否用功，我不會做這樣的取捨判斷。肚子餓，就去吃，不餓，就珍惜時間好好用功；吃完了，趕緊做完事就來用功。最近的幾天，都是如此但是要不要來，決定權在你，我不會逼你們。

我今天早上四點來到禪堂，很多人已經很努力的在用功了，可是也有很多人沒有來。其實，來不來都沒有關係，如果你自己的工夫照顧得好，任何地方都可以用功；但如果你只是因為懈怠、放逸、不知精進，而錯失了這樣的機緣，那我也不會多要求你們。

在這段時間內，我依然會用種種的話頭、教法來鞭策大家。我知道大家很累，但是累，只是我們自己的業障現前，只是代表著我們不夠精進；當自己真正精進，真正地發起了

憤恥心與真正的大願，這些根本都是小事。

先前師父也講過，當你越努力、越精進，一切障礙就會越來越少，就會越來越自在。不只是身體的疼痛減輕，心的煩惱也會不見，工夫也自然能夠慢慢上手，輕輕地，不需要用什麼力，它就能貼在你鼻頭上，越來越自在。

如果有種種的障礙與困境，是代表著自己業障深重，但更真切的，是自己對於沉淪生死的可怕並沒有真正覺醒，因而不能打從內心要求自己、鞭策自己，只是要死不活、行屍走肉地呆在這裡，好像電影或京戲裡串場的角色，一場戲一場戲的不斷串下去、演下去，不知道自己是誰，也不知道該怎麼做，只是聽人家叫東往東、叫西往西。若真是如此，那真的非常可憐！

不要再荒廢自己的時間，不要到了晚年病痛纏身、沒辦法修行時，或修起來也沒辦法得力、種種業障現前，你才來後悔，到時候已經來不及了。

要切切實實地深信，這樣的修行，不必擔心不開悟。縱然不開悟，只要這樣修下去，絕對能夠把多生累劫的業障真正地淨除，這才叫真正的懺悔！

有時當我們唸誦，生起懺悔心時，也會流淚、感傷，也會悔恨自己種種的一切，雖然那也是悔罪，但只是很淺薄的感動而已。若真正能夠從自己的修行中，一步步很深刻、很真實地，把自己生命轉變的過程，一寸一寸地刻畫得清清楚楚、歷歷分明，這樣的悔罪、淨罪、求福，才是真正得大福報、生大功德。

我相信，只要能夠在佛法裡真正去用功，尤其是以我們這種話頭的禪修真正在心地上去莊嚴，你就不必再去作其他功德的修行。因為世間有形有相的懺悔，再怎麼去悔，永遠都悔不盡；以有為、生滅的方式去種福、培福，就算福再大，也是有限的。只有進入無心，體證到無心之中恆常的功德，那才是無盡藏，是真正取之不盡、用之不竭的。



## 想像中的海，不是母親的大海

佛經上所說的種種一切，都是從我們清淨的自性中真實地流露出來的，是真實境界的顯現。你沒有到達那一步，就感受不到、體會不了其中的真實意義。當你用功到那樣的地步，真正見性後，一切就如同從你心中流露出來一般，只是你道不出來；而佛陀、經典、祖師卻能夠用善巧的言語或作略，乃至金剛怒目的棒喝踢打來引導我們。不管是語默動靜、揚眉瞬目，都是佛陀、祖師們的慈悲接引！

同樣的，我們要善體佛陀對眾生的慈悲，告訴自己要放下人我的分別，用愛心去包融、接受別人。但這何其困難啊！在我們接受佛法的過程中，雖然我們一點一滴去累積，漸漸地可以遵循佛法的教誨，但實際上，在我們內心還是覺得距離很大，仍然有許多疑問，例如：什麼是「同體大悲，無緣大慈」？為什麼地藏王菩薩能發願「地獄不空，誓不成佛」？為什麼他敢入地獄去度眾生？為什麼我們在自己的身上顯現不出這樣的精神、願力，甚至連想都不敢想有這種情操？

會有這種種的疑問、懷疑，其實都是因為自己沒有經過老實努力的修行，所以無論是佛菩薩的智慧、慈悲或願力，在我們身上都無法真實的具足。

但只要見性之後，以上種種就可以在你身上具體而微地顯現，只是尚不能做到如佛菩薩那般廣大精深，因為他們是經過修證後的圓滿。可是你的心相應到了，就好像海水是什麼味道，你終於嚐到了一口，雖然一口並不能代表整個大海，但經過這一口，你已經知道海水的滋味如何，不必說明也能體會。

海水能夠涵養眾多的生物、能承載許多大船、甚至能掀起濤天大浪，而在我們自己的修行還未成就之前，是無法具足這種力量的。所以開悟並不代表修行的圓滿，而只是一個真正的起頭。

未悟之前，心是糊塗的，常在作有相的修行，所種之福也只不過是人天的福報，而且所謂的修行，也大多是從自己種種的臆想、知解中去成長。雖然這也當然有其本身該有的

功德及效果，但是與無我的修行和功德相去甚遠。

在真的悟到無我而具足清淨的本慧後，必須再繼續用功，縱然有人可能會停頓下來，不再繼續努力，或者有人被業風一吹，也照樣可能倒下去，但你的心曾經開過，你的眼曾經明過，所以對這世間的一切，不會再迷惑、迷失。只要你肯回頭，再放下種種一切，提起原來的工夫，就可以一步一步真正的成長。

就好像瞎子摸象，瞎子所摸到的象永遠是局部的，而且這種局部的認知在經過心裡的臆解後，跟原來的東西全然不同。相信大家都知道這個寓言。瞎子摸到大象的耳朵時，他說：「我知道，大象就像一把大扇子一般。」但我們明眼人知道，大象和扇子差得很遠吧；另外一個瞎子摸到大象的腳，便說：「我知道，大象就像柱子一樣。」

即便綜合所有瞎子摸象的結果，將它整理後畫出來，會跟我們明眼人所看到的大象一樣嗎？把大象的耳朵畫成扇子、腳畫成柱子，其他各部分都畫成瞎子所摸到的樣子，結

果一定是四不像！

所以我們現在的用功，如果自己的心沒有開、沒有真正無我的清淨慧，那對佛法的認知就永遠停頓在凡夫心上所能認知的一切，與真實佛法的差距就不僅是十萬八千里遠！

做為一個佛弟子，若沒有真正掌握佛法的精神與內涵，即便修盡所有的法門，或者深入三藏十二部，悠遊其中，智慧如大海，但那個大海實際上是由你的情識所變現出來的，永遠都不是真正的法性智慧海。

但願大家能在很短很快的時間內，撥開自己所有的迷霧，真正領解佛法，也能體會到佛、佛心與所謂的「自己」真正為何物。若能如此，你從此以後就不會再欺騙自己、也不會再迷失，那是何等了不起啊！

要達成這樣的目的，只需要經過話頭的禪修，保證絕對可以成就！既然花這麼少的氣力，就能得到這麼大的功效、這麼大的收穫，你們為什麼不去獲取、不去認真呢？

可能有些人會認為自己每天應該讀多少經書、教典，又要作多少功德、福德。不錯，這些也都很好，可是各位想想看，我們也曾花很長的時間去做這方面的努力，但這樣做之後，自己的心安了嗎？真正體驗到什麼是佛了嗎？為什麼佛還是離我們這麼遠？我們天天在拜佛、在跟隨佛的教誡，我們感覺自己是在修行，可是當真正的境界考驗來臨、業風一吹時，就受不了，甚至會倒下；更可怕的是，還會在其中顛倒、迷失！

我也看過很多的出家人與在家居士，學佛學了一段時間以後，遇到病痛、災難或生死的打擊，信心就崩潰了，就去求神問卜、盲信瞎從，喪失佛弟子的真精神，甚至以為：「佛菩薩不保佑我，這樣修沒有用，這樣努力沒有用！」所以自己要想想，是否真正建立了不退轉的信心。

佛門裡的各宗各派都有其理論的根據、並有實際觀法的修行，不可說誰高誰低，但彼此之間的義理及修持方法，差別是很大的。師父的教法是用禪宗的方式來解說，不是唯識、天台或華嚴的講法。如果見到與各家所重的經典義理、觀法

不同時，不要起心動念，以為禪門祖師的教法都是閉門造車、師心自用的杜撰。其實，祖師的每句話、每個教誡，都是自佛陀的真心流露出來的。所謂「佛語心為宗」，即是最好的說明。

當你真正悟道後，對各宗各派的不同說法，就沒有問題了。禪宗是如何去用功，華嚴是怎樣的說法，唯識又是怎樣的說明，特色是什麼，差別在哪裡，不需要再靠別人饒舌，只要看祖師的註解，馬上就能夠了了清楚。因為所有的微細點，你心裡都走過了，所欠缺的，可能只是無法那樣條理分明地去解說，但當你證到那樣的境界時，就可以很自在的為大家說明。這時，縱然各家各派的說法不同，你都能夠融會貫通。

說句老實話，我這一生，真的很慶幸自己能夠接受到這樣的鉗錘訓練。時至今日，無論在何處，對師父都是無盡的感恩！雖然我是師父座下第一個出家剃度的徒弟，但是我並沒有做得很好，也沒有時時在師父身邊服侍承歡，好好孝順他、為老人家盡心做事。但無論我身在何處，都是以師父所教的內容、內涵，來教導我的弟子。

我不求大廟安身，也不求榮華富貴，也不盼望能夠接引許多人，能力所及，就盡力結緣。縱然我做得再怎麼不好，都永遠感念師父，沒有他，我今天不知要沉淪到何種地步。他讓我真正認清自己，給了我真實的生命，也讓我今天還能夠站在這裡，將自己一點粗淺的所學和大家分享，這都是這個法門的殊勝以及師父的鉗錘所帶給我的。

我深信只有把自己從師父得來的恩德，盡情的回報在你們身上，才是最好的報恩。所以我時時刻刻對你們嚴厲的責罵、苦心的教誡，不管你們是否感到緊張或吃力——有感到也好，沒有也好。沒有，不代表你們沒有努力，而代表你們有更大的空間接受我對你們的施壓，所以我會逼你們逼得更緊！

之前我講過，我自己是從第二個七才開始進入狀況，知道怎麼去修行；慢慢的，一直到了第四個七，才真正走了出來，也才知道：「哦～原來就是這樣！我好可憐啊，被歷代祖師騙了，被師父騙了，被自己騙了！」當時我是感恩到五體投地去頂禮師父，但師父當然不會輕易放過我，一句又一句地考下來，但不管他考什麼，我都能很自在的回答，心裡

非常清楚，無論師父的話怎麼變，都知道他在玩什麼把戲。一切的回答就如行雲流水，毫不造作的、赤坦坦的從心中自然流出。

我只是把那時的修行過程說明給大家了解，像我這麼不堪的人，業障這麼重，連五尺都不到，又是歪著臉、斜著眼睛和鼻子，半身不能動，都能在話頭上得力，你們好手好腳的，臉也沒有歪，眼睛也沒有斜，一切都很健康，難道會比我更差嗎？你們的狀況與種種一切都比我好，所以不要以為自己辦不到，就如師父所說的，重點在於自己是否有發起這樣的決心、願力，是否有做這樣的大行持。不管有再多的痛苦、再多的挫折，若能勇往直前，做到心不退、願不絕，無怨無悔，自能摸著自己的娘生鼻孔。





## 第八篇

---

真的修行不是一次、兩次就能達成的，它必然要經過很久的磨練和努力。就如同古代祖師把蟬稱作「知了」，因為蟬在地下的成長期長達十七年，在黑暗的地下纏啊纏、悶啊悶的，無所知見；但經過多年的苦熬，終能出土，羽化飛翔，來去自在！我們的修行就如同蟬一般，開始時很苦、很悶，一切都不知、不見。而經過多年苦熬後，終能盡情地高歌、盡情地歡笑，享受生命的真諦！



## 第八篇

---

### \* 逼拶考功

經過這幾天的用功，也該是到驗收你們成績的時候了。同樣的，當我問你們問題時，不要去思索、也不要去尋找答案，能回答就回答，不能回答就說不知道。這代表的是，你若內心能真正與它直接相應，就能體會其中的甚深義，否則就是死在句下，跳脫不出來。

它不是什麼特別的東西，而祖師也不是故意用一些不合

邏輯的公案來迷惑我們，只是用它來判斷修行者的身心是否到達某種狀況，能否表現出真實的本性與真心。

傅大士曾說：「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流。」這到底是什麼？我現在一個一個問。

為什麼騎牛人是在步行？怎麼樣空手把鋤頭？為何橋流水不流？當然有它的甚深義，但不只要明白它的甚深義，還要看每個人能否從所悟的理地裡，真正轉身過來，進而能大殺大活，妙用無方。

怎麼樣空手把鋤頭？〔打香板〕騎牛人怎麼會是在走路？怎樣才是橋流水不流？怎樣空手把鋤頭？為何人騎牛，卻又在走路？這代表什麼？〔打香板〕還有沒有？

怎樣是橋流水不流？明明有橋怎麼會沒有橋？還有什麼不是橋？怎樣空手把鋤頭？（禪眾：「放下！」）還有呢？（禪眾：「放下！」）就只有這樣嗎？（禪眾：「是！」），〔打香板〕再去參參為什麼打你。

為何橋流水不流？（禪眾：「因為會有東西流，不管是橋流、或是水流，就是會有東西流。」）什麼東西流？什麼在流？說！〔打香板〕

如何空手把鋤頭？怎樣是騎牛人在走路？騎牛人在走路是什麼情形？空手怎麼把鋤頭？什麼狀況是騎牛人在走路？怎麼做到又騎牛又在走路？如何空手把鋤頭？（禪眾：「沒有鋤頭！」）還有什麼沒有？（禪眾：「什麼都沒有！」）什麼都沒有嗎？嗯？看我做什麼？（禪眾：「等法師問問題！」）等我問問題？那如果我不問呢？錯！不問之時你才應該回答我。（禪眾：「這不是顛倒嗎？」）就是顛倒。好，去參，為什麼我不問你問題時，才正是你要回答我的時候？

怎樣橋流水不流？說！〔打香板〕呆在那裡做什麼！怎樣空手把鋤頭？如何是橋流水不流？（禪眾：「他家的。」）好，自家的事又是什麼呢？（禪眾：「沒事。」）沒事以外呢？今天師父講些什麼？（禪眾笑）嗯，沒事最好。

怎樣空手把鋤頭？什麼樣的境界是騎牛人在走路？既然

是騎著牛，怎麼又會走路呢？〔打香板〕不要思索！

怎樣空手把鋤頭？（禪眾：「對不起，那是你的問題，不是我的問題。」）那你的問題是什麼？是什麼？〔打香板〕，（禪眾：「這是我的問題。」）很好，但是遲鈍了，猶疑了，為什麼不稱性而出？（禪眾：「因為我不需要印證什麼。」）錯，我也沒有印證你什麼，心識還是在亂動！〔打香板〕越答越離譜！

怎樣空手把鋤頭？（禪眾：「顛倒夢想。」）什麼東西是顛倒夢想？不知道你為什麼回答？（禪眾：「下意識。」）叫你不能用意識還意識！（禪眾：「就是馬上就出口了。」）這個叫下意識嗎？那還是內心裡的鬼心眼！懂嗎？

怎樣空手把鋤頭？〔打香板〕為什麼不敢看我！（禪眾：「不知道。」）那就答不知道啊！連這句話都不會答啊？（禪眾：「我尊重師父。」）這叫尊重？把自己的自信拿出來！

如何空手把鋤頭？〔打香板〕是什麼？不要呆！為什麼

空手能把鋤頭？

什麼是橋流水不流？（禪眾：「天下本無事，何必多擾之。」）嗯，那誰是無事人？（禪眾：「坐在清風裡。」）  
嗯，如果沒有清風，也沒有坐呢？看著我做什麼？是誰在看我！丁宜芬！那你怎麼會回答呢？這是誰？（禪眾：「不曉得。」）  
那你怎麼會回答？回答的是誰呢？（禪眾：「疑情。」）好笑，為什麼是疑情？

如何空手把鋤頭？怎樣做到？〔打香板〕還在動妄想！

為什麼是騎牛人在走路？為什麼橋流水不流？（禪眾：「第一念，魚在天上飛，鳥在水裡游。第二念，香板握著果如。」）好，還是沒有抖乾淨，仍然是心有所造作，懂嗎？  
還是要把它剷除。

如何空手把鋤頭？怎麼橋流水不流？（禪眾：「不想回答。」）  
為什麼可以不回答？（禪眾：「本來就沒有事嘛！為什麼要問這個問題？」）  
嗯，沒事才要問。（禪眾：「我

不想回答，因為我認為沒事。」） 嗯，好。

麗娟！是誰！是誰！誰叫麗娟？（禪眾：「一個本體的妙用。」），〔打香板〕，（禪眾：「不對嗎？」）了不起也是個知解鬼，一直搬弄這些東西！（禪眾：「不是，我剛剛才知道的啊！」）什麼叫剛剛才知道？（禪眾：「我從來沒有聽過這個事情啊。」）現在講出這些，就叫做知解！（禪眾：「喔，這樣子啊！」）

怎樣空手把鋤頭？為什麼橋流水不流？（禪眾：「沒有。」）什麼沒有？（禪眾：「沒有分別啊。」），〔打香板〕這有沒有分別？



## 徹底抖落，轉身過來

雖然成績不盡理想，但是我相信大家都盡力了。修行不是單靠自己一心一意的精進，其實有時候也需要福德因緣的培養。何謂福德因緣的具足？就是要發起智慧心與慈悲心。如同師父今天開示的，如果我們一心求悟、一心求了脫，即便我們很精進、很努力，了不起也是個自了漢，很難見到真正的無我、真正的實相。

所謂「真空妙有」，「無我」就是真正的真空。真空不是消極的空，而是整個宇宙全體的生命、十方三世一切生生不息的力量，都在這裡面具足。你必須去感受到、體驗到，並且從內心相應到，才能真正與所謂的「真空妙有」相契合，否則縱然開悟，所悟也是非常的小，只能見到「體」的一面，卻不能見到生生不息的生命。佛法生生不息的生命，就是來自於智慧和慈悲，所以它不是頑空、不是斷滅空、更不是死空。

話頭的目的，第一，是斬斷我們所有的意識、心識，直陳內心的本懷，也就是當下直見諸法甚深的本相。第二，要

從這些不合邏輯、顛倒的語言中，真正體會出祖師大德用這句公案的妙處所在。它是要讓我們不只是落在偏空的層面，而能顯出真正的全體大用！

所以你們以為這樣一個話頭沒什麼意思，甚至認為這只是個工具、沒有答案，錯！而且是大錯！答案就在公案本身、就在話頭本身，是不離話頭的當下、也不離話頭的究竟。

一方面是利用它做為一個工具，並藉著話頭的提起與運用，讓我們自己的心識從散亂昏沉的狀況，一步一步走向清明、寧靜、統一，進而使身心與話頭打成一片，渾然不見心與法的存在。在這時刻，你與山河大地融為一體，見到「物我一如」，亦即大梵的體驗。但這樣的體驗，仍然是落於一種明湛的命根上。

在這種狀況下，對於身根的粗淺貪戀已經不存在了，但潛藏的命根，也就是真正的無明，依舊尚未去除，以致於無我的智慧沒有真正現前。所以縱然發覺生命有林林總總的妙用，甚至一切萬象也不離當下的一心，但那仍然是光影門頭，

亦即會有一種很亮、很虛幻、而且「就是在那裡」的感覺，但事實上，這還差得非常遠。

我剛才提到，除了一味認真的修行外，師父當時曾經對我說過：「要開悟，還必須具足福德的資糧。」那時我心想：「憑我一個小和尚，哪有辦法去積聚什麼福德的資糧？我又沒錢，要作什麼布施？至於講經弘法，我的身體已是這個樣子，誰會來請我、接受我？就算我想把佛法送出去，都沒人會要！」所以那時我打從心裡覺得很迷惑：「怎麼去種福啊？怎樣才能具足這些福德資糧？」

後來師父就對我說：「你盡心去照顧禪堂裡的所有人，一心一意為他們服務，不要管自己的一切，不管自己的生死、不管自己是否能開悟、不管自己是否能證道、也不管自己是否能解脫生死！」經過師父這麼一講，終於在迷惑之中如撥雲見日，知道如何去培養福德了。

我當時的情況，就如老鼠跑進牛角裡，越鑽越深，但鑽到裡面最深、最尖的地方時，要鑽也鑽不出去，要轉身也轉

不過來，在那種狀況下，真的是最苦的！突然間，師父給我這樣的教導，就好像一線曙光，我真的好高興！對於所有一切，就徹底地不再去想它、也不再去管它。

更奇怪的是，在這個時候，話頭疑情就不只是如同先前進入一心時，若有若無的存在，而是你根本就不必再去想它，它好像已經跟你的生命結合在一起了。你不必刻意去感覺它的存在，但它也不會離開你。總之，你的舉手投足都是在那樣的狀況下。

之後我就起一個心、動一個念，讓自己全心的去照顧別人。監香時，就看看這個人是不是有坐正，肩膀是不是痛了，痛了就去幫他按摩，或有人腿痠了、痛了，我都曾過去幫他們的忙。

最先，關懷時都還要慢慢的看，到後來幾乎是不必看，心好像沒有動，但馬上就能感受到每個人的狀況。並非刻意有這樣的想法，也沒有刻意去做這樣的行為，自然而然就能感受到。





而且更奇妙的是，自己漸漸感覺到，怎麼全堂的人都跟我在一起呼吸？我呼氣出來，大家也跟著一起呼出來，我吸氣進去，大家也跟著一起吸進去，好奇妙的感覺，自己都覺得很不可思議。

此外，雖然我是在做內護，但大多數時間我自己也在用功，又因為大家都是面壁打坐，所以對每一個人的長相樣貌都沒有去分別、也不太清楚，但很奇妙的是，我根本不必去看他們的臉長什麼樣子，就覺得非常親切，好像沒有一個人是我身體以外的東西，一切都是一體的感覺。

更奇妙的是，我從小就生活在文化館，早晚課進大殿時，只覺得那是用鋼筋水泥蓋的建築，沒有任何生命的感受或想法；但此時，把心力全用在照顧大家的同時，就覺得很奇妙，怎麼文化館的大殿變成好像是母親的子宮一般，正在孕育著大家的法身慧命，變成一個有生命的實體，而且這不是在定境中的感覺，是真實的現象。

以前打坐，坐到心很清明時，會有見光、聞聲、見影等

境界，那種情形自己也走過來了，也知道那是在定境裡的現象，但當時我在護七，根本沒有在打坐，就是在走路巡香、關懷別人，怎麼也會有這樣的現象？

同時，從內心湧現出來的慈悲心、願力、感恩心等種種現象，就如同大江浩浩蕩蕩直往東流一般，洶湧澎湃、不可抑遏，連自己都有點呆住了：「怎麼會這樣子？怎麼就像泉水般湧出？」要停也停不下來，真的是覺得上與三世諸佛同一慈心，下與十方眾生同一悲仰，幾乎是整個串連在一起！

而這種串連，跟先前我講的打坐時的寧靜，甚至進入無心可用時所感受到佛菩薩的慈悲，或耳朵聽到清淨音時的狀況，完全不同。那是定境中所湧現出來的，但當時完全沒有在打坐，而且是把工夫整個丟掉了，但智慧、慈悲、大願，仍源源不絕的從內心裡湧現出來。

所謂「不忍眾生苦，不忍聖教衰」的心念，自然也強烈的生起；接著，就在心裡立下一個大願：「願生生世世，盡形壽弘法利生，度一切眾生離苦得樂，續佛慧命，並盡自己

的心力傳持師父的願心：『發揚漢傳佛教，燄續祖師心燈』！」

不久之後，豁然開朗，心境俱空，頓時如麗日經天，朗朗清明，一切疑惑頓銷，恍然大悟：「魚在天上飛，鳥在水中游。原來就是這樣啊！」而從那刻開始，對自己的生命就真的再也沒有任何一點疑問。

當然，這並不是指你的生命從此以後就圓滿了，也不代表你的修行從此以後就已經完備了，都不是。只是你已經知道自己的生命是什麼樣的現象，遠離夢想顛倒，生死自了了，來去皆自在。



## 師心己心，師志己志

師父在他的自傳裡說到，小時候到狼山出家，過著小沙彌的生活時，其實只有誦誦經、做做早晚課，大多時間是在做一些粗重的工作。當時他也不了解佛經是做什麼用的，了不起只知道佛經是用來超度死人的。當初在中國大陸，尤其是師父的家鄉江南一帶，也跟現在台灣一樣，哪一家有人往生，就請和尚尼姑來誦經。

那時女眾法師非常少，也很少真的出去趕經懺，因為當時的環境不是那麼安全。此外，當時能住在尼姑庵裡的尼師，大概都是有錢人家的老太太、或是沒有出嫁的小姐，家人為她造了間尼庵，就和幾位尼師一起修行。因此，真正有對外做活動的，多半還是有男眾法師的佛教道場，大大小小的廟宇或叢林都免不了有這些經懺佛事。

當時師父在狼山當小沙彌時，從來沒有一個小沙彌被送去讀佛學院。而當時狼山雖然有好幾座寺院，分成好幾房，每房財產獨立，子孫各自剃度、各自教育，每年輪流掌管狼

山大殿的香火，所得的就做為自己這一房的生活所需，數年才輪一次，所以每房的經濟並不寬裕，而且各自獨立自主，互不干涉。

師父在狼山出家的那幾年，並沒有學到真正的佛法和修行，只學到了趕經懺。當時恰逢一位別房的長老來到師父這房，跟師父的師祖聊天時，提到：「你們這房連一個會記帳的人都沒有，連阿拉伯數字都不會寫，那怎麼行呢？」

他看到師父後說：「你們這位小和尚好像滿乖巧、滿聰明的，至少把他送去唸書，認幾個字，以後可以記記香油錢的支出情形，也是應該的。」後來他們果然決定把師父送去唸書。雖然是要去唸書，師父還是在狼山下院趕了很久的經懺以籌措經費，等到佛學院有名額時，才到靜安寺讀書。大多數同學都已經念了一兩年，師父才中途插班進去。

當時師父一開始去唸書時，對基本的佛學名相、義理都不懂，但他很認真學習，也能趕上進度，並名列前茅。後來他才了解，原來佛經不是用來念給死人的，是用來修行的；

並深深體會到，佛法這麼好，為什麼懂的人這樣少？所以當時立下一個大願，要深入經藏，把佛法的義理用最平實的話講出來、寫出來，讓別人能夠知道。

他又覺得，佛經這麼好，為什麼修學的人這麼少？所以發起大願心，立志研習。以致於爾後無論在何處，在美濃閉關、日本求學、乃至於美國弘法、甚至回到台灣接掌文化館，處處都在貫徹這個理想。他最初的信念，就是要把佛法這麼好的東西，跟大家分享。

如果你們有感受到師父的苦心，而且在這幾天裡自己的身心也確實得到很大的利益，也看到這一路來有許多人一點一點的在進步、在成就，你就應該相信這個法門對現代的世道人心是真正有幫助的，就應該發心共同來成就它。就像師父所說的，不要求自己開悟，要讓別人開悟！別人若開悟，自己會不會得益？絕對能得益的，不騙你！

希望大家能夠發心，將師父的願心共同完成。當台灣經濟正在起飛時，師父大部分的時間在美國，失掉了能收許多

在家信眾以推廣禪法的好時機；等到師父要建法鼓山時，台灣經濟已經走下坡了，所以我們走得很辛苦。

但是師父也說過，越辛苦的時候，就越是我們安身立命之時，越能讓我們這些弟子表達出對師父的理想和信念的堅持，使它變成大家共同的理想和信念。希望大家能一起來完成這些志業。

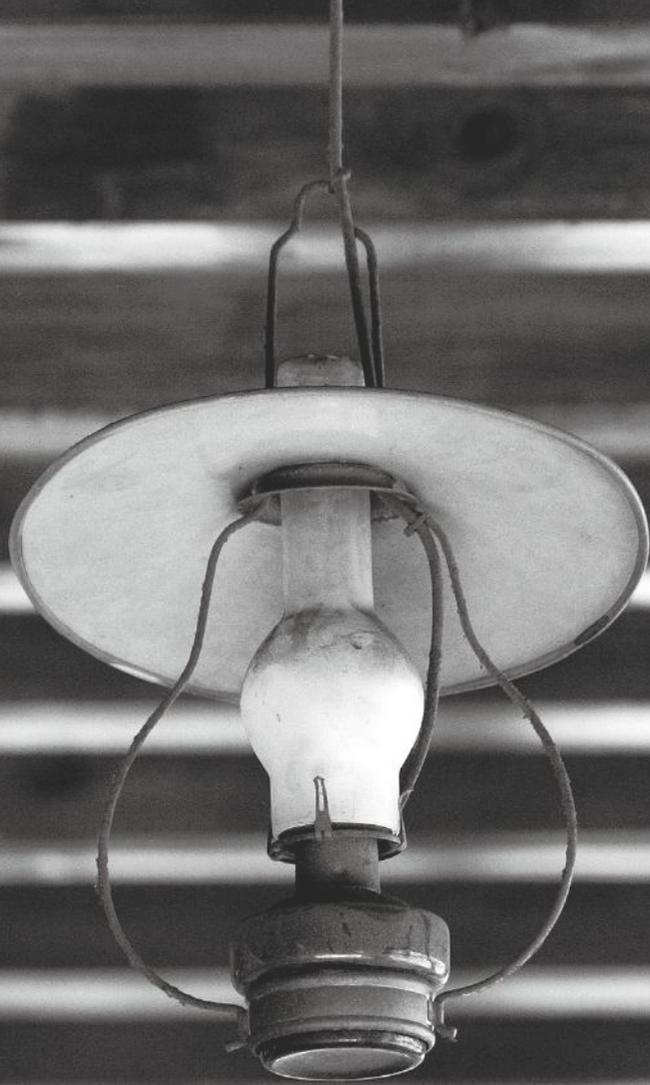
法鼓山叫「佛教教育園區」，事實上，最重要的教育，就在這個禪堂、以及禪堂內的禪法修行。這才是真正命脈所在！

十天的禪期快要過去了，不管自己是否開悟，最重要的，是你是否確定從今以後，在自己的生命中，要以這個法門做為形影不離的修行方法；並且，在自己的修行過程中，常常要起慈悲心、智慧心，處理自己和周遭的問題，同時要發大心，投入這世道洪流中。但孤掌難鳴，個人的力量薄弱，縱有少數人發出大心大願，也無法成就大事。然而，眾志成城，眾擎易舉，只要每個人同心發願，齊聚在師父的座下一起承當，一定可以將師父的願心發揚光大，成就一番利生濟世的事業。

師父建設法鼓山的目的，是要讓更多的人來修行，讓更多人能真正得到佛法的利益，因此我們一切的努力與作為，都希望朝這個方向來用功。

此外，很多人覺得奇怪：「如果師父辦的是佛教的修行事業，那已經很好了，為什麼還要辦大學？」現在台灣的大學已經多到數不完了，說句老實話，很多大學我都是第一次聽到的，心中還想：什麼時候有這所大學了啊？在我讀書的時代，大學大概只有十來所而已，但現在連專校也算進去，兩百多所以上一定跑不掉。

那為什麼法鼓山還要辦大學，湊這個熱鬧呢？其實，你們來這裡修行就能體驗得到，師父辦這所大學，不只是在知識和技能的教導，而是希望所有來這裡讀大學的人，除了學習一技之長，將來得以謀生之外，在他們平日的課程裡會有類似我們這種禪堂的修行，讓他們在今日物欲橫流、金錢至上的世道走向下，能夠認清自己生命真正的價值與意義，並學習如何利用自己的學養，充分的把自己的生命開展得更完美、更可愛，讓生命的品質更加充實。



說句實在話，如果沒有佛法，我讀完師大，充其量只不過是個老師而已，絕對也只是營營碌碌過一生。至於能否將自己有限的生命發揮得更光輝、更燦爛、更有意義，重點根本不在於事業做得多大，而在於你對自己生命的內涵，有多少真實的承當與認識。

我們的大學是希望往這個方向努力，去認清實質的生命，有點類似於早期的宋明理學院，就是除了知識的傳授外，應該還有性命潛修的教導。

如果大家有同樣的認知，就讓我們盡心盡力一起把它辦好。而老人家的願心，從來都不是自私的只為自己，這所大學辦起來，可能就有點像甘地大學。甘地大學是一所很奇妙的學校，它的校園沒有圍牆、也沒有很多房舍，只有少數幾間教室，任何人只要喜歡，隨時都可參與上課。上課時，老師和學生都是席地而談，師生之間的討論，除了知識的互相交流之外，更注重生命的陶煉、淨化與提升。讓每個學生都能充分享有個人內在生命的榮光喜樂，發揮做人的真正價值。

在我們生命最困頓時，如果有一位真正的善知識，能夠成為我們生命的一道光芒、一陣和風、一股溫暖、一種典範、一個嚮往，就會帶給我們安定、祥和的力量。所以，在我們的成長過程中，如果真的有幸能夠進入這樣一所學校，那絕對會帶來幸福。

現在的教育，只是一味貪求知識技能，只會不斷向外追逐，求得名和利的成就，縱然經過奮鬥，一朝名利雙收、有權有勢，能呼風喚雨、左右逢源，外表上看起來是個人人稱羨的成功人士，但缺乏對內心觀照的訓練，沒有真實的智慧可認清生命的意義，因此常感到生命空虛無助，縱然有再多的知識、錢財、權勢，也得不到真實的幸福與快樂！



## 出堂前的叮嚀

到出堂之前，我們的禪修都還是在用功的狀況之下，越到後面，越能見出工夫深淺。雖然現在禪坐已經結束，但修行仍不可斷，等一下各組分享時，每個人依然要把自己的工夫綿綿密密的照顧好。耳朵聽到別人的聲音以及心得的分享，但是自己心裡還是有方法、還是有話頭！

如果你覺得很高興，就代表你自己踏踏實實的走過這十天，也在心裡烙下了深刻的印象。凡走過的，必留下痕跡。不管成績好壞，大家只要記住：這個修行對我們的生命、對我們的未來，絕對有最大的幫忙；唯有藉著它，才能讓我們真正豁開生死的迷霧，也能讓我們在未來的生命裡找到真正的落實與自在。

在過去的每一天中，都進行著不同的修行課程，我相信大家對這些體驗，都能在未来的日子裡，一而再、再而三的重複感受著。千萬不要在這裡學完後，就把它丟了；如果這樣就把它丟了，那這段日子你所經歷的一切，不管是苦或樂，

都是白搭了。

今後，要時時刻刻把這些禪修的訓練，尤其是從身心散亂到統一、再到無我的覺照智慧，與從降伏眾多苦難——如身苦、心苦——所得的意志力，以及從感受己身苦，擴及感受眾生苦的慈悲心，用在日常生活待人接物之中，如此，一切就會和諧、如意自在。要知道，無我的智慧、堅強的意志、民胞物與的慈悲，都是我們生命中不可多得的美好，所以只要常常去經營、去照顧，你就會發覺生命是如此的豐足無缺！

如果不能把握現前當下的機緣，隨著年齡的增長、老去、體能的衰落、及姑息的生命心態的作祟，即便你以後再有機會參加禪修，這些心態與狀況，都會讓你無法再精進用功。

很感謝大家在這段時間裡與我的配合，真的！大家很努力的學習、很努力的用功，很多人的身心其實都已經進入非常好的狀況。包括在我自己的小廟裡的多次禪修，以及前面幾次法鼓山的禪七在內，這次大家的奮鬥所展現出來的成績，可以說是最好的一次。只是我們仍然要求好還要更好，因為

師父給我們的東西，你們只是稍微受用到一小部分而已，並沒有真正完全得到。因此大家要給自己更大的鼓勵，告訴自己一定要努力下去，而且相信自己絕對可以得到！

這次師父的開示，完全是針對話頭的修行，沒有任何多餘的理論說明，直接從禪法修行的過程與弊病上做指導，開門見山，讓你馬上能拋開所有的知見，直接下手用功。包括我自己，從這次師父禪十的開示和各位的精進用功，也覺得受用很多，不只是業障消除，身心的體驗與受用，都有長足的進步。



## 知了！知了！

真正的修行，若沒有經過種種嚴格的要求、無理的對待，我們根深蒂固的自我就很難放下。越是願意承當、而且承當得越多的人，受用就越多。若你只是表面虛應故事，最後最苦的反而是你。因為，表裡不一的人，雖然不敢違抗命令，處處要配合修行的指令，但心又不能老實從命，以致於在禪期中整個身心都無法真正寧靜下來，所以這種人最苦。

說句老實話，最苦的折磨不是腿痛的苦，而是心緒時常不安寧，加上對教法和修行不肯全心投入，自是其是，不肯虛心接受指導，真實改過，當然是徹頭徹尾苦到底！

若各位下次再有機會進來打七，就要放下自己原來的一切心態與想法，只是老老實實的聽從法師們的教誡和指導，盡心盡力的埋頭苦修，不計較、不比較，因為只要稍微放不下自己的身心，工夫就無法深入。

諸位都是有福報的人，才能來這裡修行，但每個人的習

氣仍然很深厚，如果沒有經過鉗錘磨練，真的是很難去除。若習氣除不掉，生死、分別、貪念、執著、瞋恚等也放不下，根本不可能與法相應。雖然不斷精進非常苦，但只要熬過一段時間就會突破，之後身心就會慢慢變得安然自在，開始得到真正的法喜。

所以，誰是最笨的人啊？那種自以為自己最聰明的人，雖聽了一些東西、學了一些東西，也知道了一些知識，卻不願意放下自己的知見、所學，把自己的一切都歸零，認真去配合，這種人從頭到尾都只有一個苦字，苦不完的！如果肯聽、肯配合，前面雖苦，但苦盡甘來，絕對很受用，不騙你們！

希望大家能將禪修的方法與經驗，變成自己生命中一個最美好的東西，能常常去把握它、運用它，不要想說這種訓練這麼苦，下次聽到果如法師又要來帶七，就不敢來、不要來了！若是如此，我對你真的感到很抱歉！

面對著這些嚴格的訓練，當然會畏懼，這是我們本有的習性。好比以前我跟師父打了一次七之後，師父要我再去，

我是絕對不願再進去！師父就用哄的、用騙的，然後還要跟我講條件我才願意進去。但進去之後，他又比我更神通，他說他跟我私底下講的是我們兩個人之間的事，但在大眾面前講的是大家都要遵守的規定，最後他還加一句：「包括我的徒弟都要接受。」我又不能跳起來跟他說：「師父，你毀約，你騙人！」只好硬撐下去！一次又一次都是這樣。但這也是我的福報，你們就沒有這種福報，對不對？

為什麼師父如此對待我？因為真的修行不是一次、兩次就能達成的，它必然要經過很久的磨練和努力。就如同古代祖師把蟬稱作「知了」，因為蟬在地下的成長期長達十七年，在黑暗的地下纏啊纏、悶啊悶的，無所知見；但經過多年的苦熬，終能出土，羽化飛翔，來去自在！這就如同我們的修行，開始時很苦、很悶，一切都不知、不見。如果各位真的熬個十七年，當你出來時，一定能「知了」！相不相信？

雖然蟬出來後只有一個禮拜的生命，但朝聞道，夕死可矣，生命的意義豈在長久？只有參透一朝的生死，超越幻生幻滅、來去的假相，才能不被生死所縛，萬古逍遙自在！

要如同蟬經過十七年的苦熬一樣，出來以後，盡情地高歌、盡情地歡笑，享受生命的真諦！「知了！知了！」所以當你夏天聽到群蟬放聲高歌時，是否會發出會心的一笑呢？正如悄悄地我來了，悄悄地我走了，你不必訝異，也不必歡欣，從此千山萬水我獨行，揮揮衣袖，不帶走一片雲彩！



## 不散的筵席

諸法有生起則必有散滅，又到了曲終人散的時候，剛才師父最後的叮嚀語，希望大家都要把它清清楚楚的放在心裡，常去思考、常去努力。

禪修最大的功能不在開悟，開悟只是讓你了解生命究竟的意義。當你不再迷惘，往後的生活就如同師父的教導，開悟時其實沒有任何特殊或奇妙之處，只是清楚明白，不再顛倒。也就是人物、景色依然如是，但此心已經了然，從今以後，只是老實本分的過日子。

禪期中，最重要的是善知自己身心的轉變、感受、及體驗是如何達成的。不要糊里糊塗的不知如何用方法、也不知身心如何轉變。整個過程若不清不楚，呆呆傻傻的，那就不是善用方法。

真正的善用，就是利用師父的開示，糾正我們錯誤的觀點，並且把他所教的禪修方法落實和加強。在用功的每一步，若發現有問題，不必擔心，只要在面對、處理問題的過程中，清楚知道怎麼去處理它，而在問題處理之後，又能夠坦然的放下它就好。

在這次禪十結束後，最重要的是要去了解、去回顧，自己是如何運用師父在這段期間給我們的開示、指導與方法，

使身心從渾濁、散亂、不安中，得到安定、和諧、自在。

這些轉變、這些過程，就如常言所說，「如人飲水，冷暖自知」，自己應該要很清楚。面對著困難時，如何去突破？你不會再畏懼、害怕、退縮、逃避，因為你知道，如果仍是一味退縮逃避，那它只是躲在黑暗裡，讓你得到一時的安定，但下次它依然會出現。而且你越退縮、越想逃避，心裡的不安就越大，內心生起的自我欺騙就越囂張，這些苟且偷安的羅剎、阿修羅，就會耀武揚威，掌控你的一切，使你無法立地作主，隨處自在。

我自己在帶領大家的過程裡，從師父的指導中體會「教學相長」，不僅自己能將身心投入修行，也能了解這些方法的善巧，如何以柔軟的身段、慈悲的心腸照顧大眾，並時時檢點不經意生起的有所作為的人我相，避免住著在那上面，不斷的消融，所以自己的道業也成長不小。

來到這裡，我也是學生。只因為師父體力衰弱，無法親力而為，我才藉著我這個身體，將師父的恩德傳遞給大家，

並督促大家去努力。事實上我也是重新再溫習、再努力，也更進一步的去了解與體驗。修行永遠沒有停止的一天，即便成佛，亦復如是！

說句老實話，這次我不是只有身心的自在，更覺得法喜盎然！真的很感謝師父，也很感恩在座的大眾這麼精進、這麼努力！如果沒有各位這麼精進努力的付出，就無法達到今日的成績！眾緣和合，共襄盛舉，我們終能不辜負此時的因緣，將來也必不辜負每一天的因緣！從此缺憾歸諸天地，生命盡其在我，我們又是快活林中的眾家好漢！

回到法鼓山的禪堂，我真的是如魚得水，身心自在。感謝大家，也祝福大家早證菩提，阿彌陀佛！





祖師禪林

德山親至龍潭，潭不見，龍也不現。

龍不現時，如何得珠？

果如法師於2007年夏天在法鼓山帶領話頭禪十，除了以清楚的教理解說指導禪眾，更以直指人心的參禪方式、謹嚴策勵的修行風格，幫助禪眾一路深入。

其震撼之勢，即使化為文字，依然力透紙背，使有志參禪者能經由本書略窺堂奧。

明白時即知，自家珍寶，不由外得！

ISBN 978-9868946712



9 789868 946712

歡迎助印流通，每本工本費  
台幣\$300 港幣\$88

