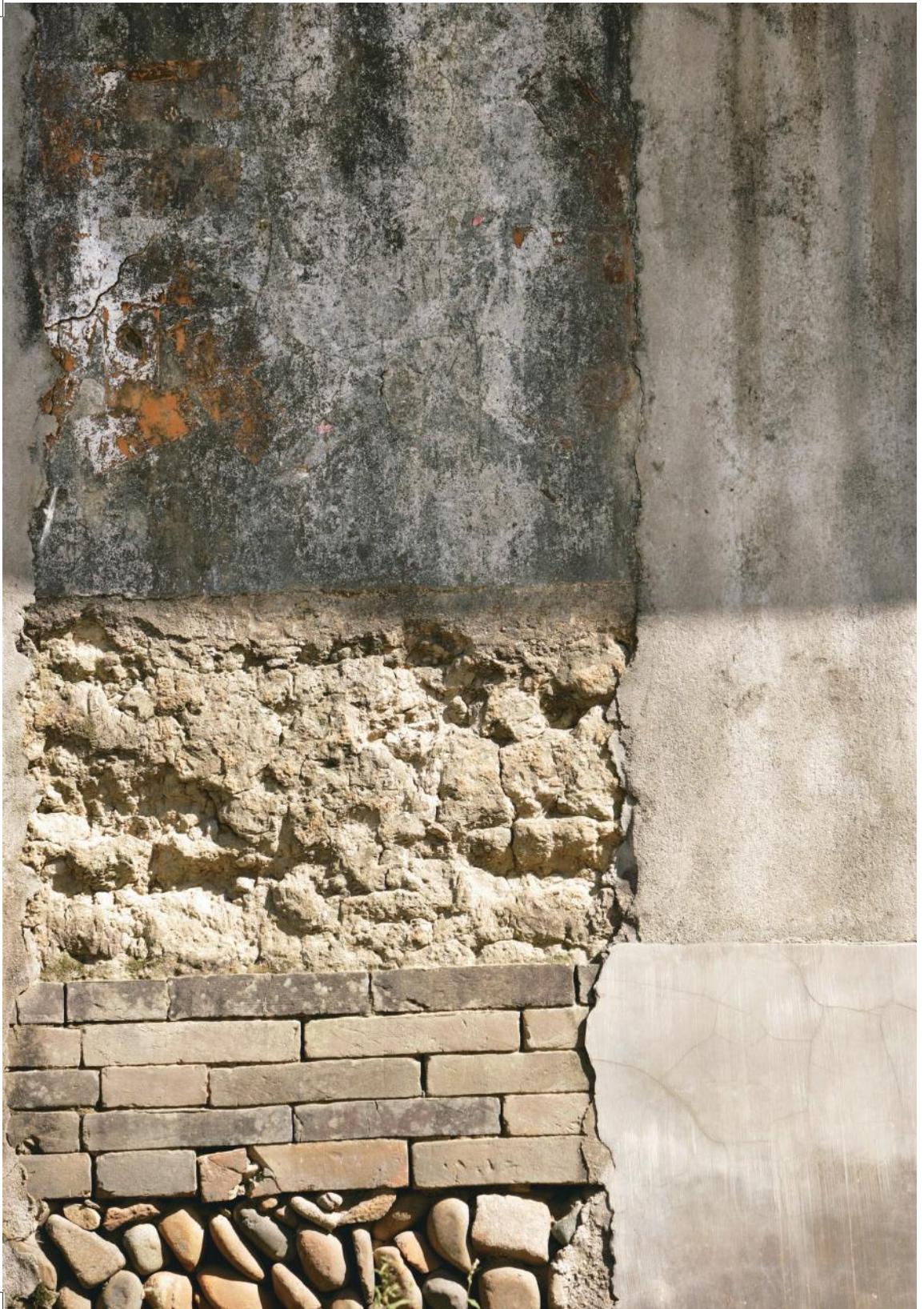


果如法師

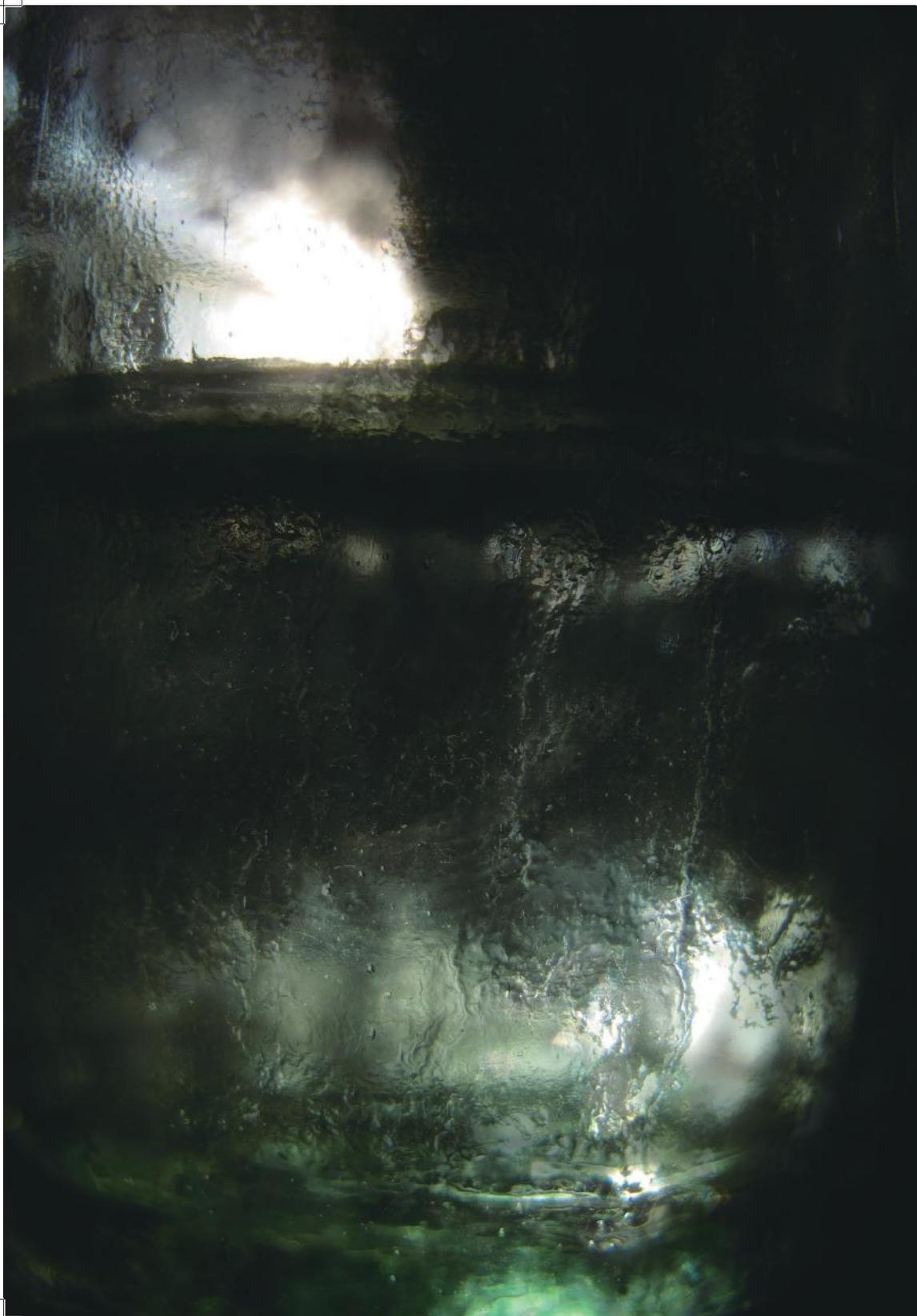
禪門輕叩

一切現成，本來如是！



前言

我願成為那塊敲門磚，讓你用來叩禪門，
能不能打開門，就看你自己了。



我常覺得，天下的好話都被佛說盡了，還有什麼需要多說的呢？但我深受佛恩、師恩、以及歷代祖師的恩惠，當然還有眾生恩，恩重難報，所以多嘴的說了許多，無非是想將我所學供養大眾，告訴大家經典的教理、以及如何用功，希望減少大家自己瞎撞的時間，否則，有時撞得滿頭疱還不知道為什麼。

我從前就是這樣，跟家師參話頭，參得死去活來，腦袋好像要爆炸，又好像要吐出血來，渾身發熱，很不舒服。不像之前打坐用數息的時候，雖然也會腿痛，可是心越坐越自在，疼痛也會轉為清涼。

而話頭就很整人了，尤其從前師父教話頭是不多做說明的，往往都是在禪七接近尾聲、當你身心安定時，他就叫你去參「拖著死屍的是誰？」、「本來面目是什麼？」、「念佛的是誰？」、「什麼是無？」。怎麼參？不知道，就拼命參，怕它掉。什麼是無?!什麼是無?!什麼是無?!「無」得死去活來，頭漲胸悶不舒服到極點，好像變成一個苦瓜臉的機器人，走路的時候就只是走，不會去看別的東西、也不去分別眼前事物，但是渾身不自在。最後去找師父，師父說：「誰叫你這樣子參？」我說因為怕它掉，師父說：「怕它掉？那不掉是什麼？」啊？還有一個「不掉」？我的頭更昏了。

這樣經過很長一段時間，最後逼到實在沒辦法了，一放下，輕輕地問，咦，話頭居然不掉，才發現原來話頭可以輕鬆的問。不過，在這之前想要輕鬆的去問，它就不見了。

慢慢再用功下去，漸漸就成片、成團，大概有一、二十天時間，不知道身在何處，每天早上仍按時起來打板，也知道在打坐、也知道有吃飯，可是到底怎麼過的都不曉得，沒有任何分別，不知有山河大地、也不知道吃飯時有沒有嚼到米。然後，到了晚上再打安板，躺下就睡，好像只是一剎那的感覺，連有沒有睡都不知道，就又到了早上打板時間。就這樣一天過一天，時時刻刻都很清楚明白，只是沒有其他妄想雜念，而疑情如影隨形。

根據記載，古代禪眾就有人因為用功參禪，參到上完廁所後，忘了穿外褲就跑回禪堂繼續打坐。這不是笑話，而是真實情形，因為古代是用毛坑，所以通常會將外褲先解下來掛在外面。不過以前禪堂都是男眾出家人，所以發現後再穿回去就好了。

或者，有時上完廁所要回禪堂，卻不知道該怎麼走、或走不出去，只有呆呆站在那裡，因為他的腦海裡完全是疑團，所以分不出該怎麼走。這時，如果剛好一個棒

喝下去，就能夠讓他得力，可以幫他快速的從一心直接進入無心，然後無心也不住，到達真心，頓時從那境界裡出來，發覺一切本來如是。這就是禪門參禪配合逼拶棒喝的威力。

我雖然老病在身，但身為佛弟子、承續禪門法脈，責無旁貸的要幫助你了解、體證何謂「本來如是」。所以，我願成為那塊敲門磚，讓你用來叩禪門。能不能打開門，就看你自己了。

目次

前言 1

一・見地 11

當下即佛

言下薦得

直指人心

唐吉訶德先生，辛苦了

省力處

二・行履 23

「以楔出楔」的祖師禪

無住

什麼是參話頭？

如何參話頭？

話頭的功能

以清淨心為本修因

反聞自性

動靜一如

繫念

不要死在句下

不著相

三 · 心態 59

堅定心志

將生死貼在鼻頭

以直心修行

發願

四 · 當昏沉、疼痛來襲… 75

昏沉、散亂
疼痛、煩悶
內守悠閒
情緒化、氣動

五 · 逼拶棒喝 85

香板頭上出祖師
逼拶的妙用
自從一喫馬師蹋，直至如今笑不休

六 · 在生活中歷練 95

感恩心
慚愧心
求法心、菩提心
不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香

七·所謂「悟」的二、三事 105

修行三層次

光影門頭

悟後稱性起修

〔附記〕默照 v.s. 話頭 117

修行過程

內涵

疑情

「參」與「究」

我適合哪個法門？

〔後記〕生命如此燦爛！ 129



一・見地

只要一念不落在分別、顛倒、執著，
那一念就是清淨心，當下與佛無二無別。



【當下即佛】

禪宗有一則有趣的公案：

師父問弟子：當你爬到樹上最高枝，我要你放開左手、又叫你鬆開右手，你只得用嘴咬住樹枝以免墜落。此時，有人問你一句話，你不能不回答，但只要張嘴就會摔下去，非死即傷。遇到這種兩難的局面，你怎麼辦？

要解開這則公案，就要了解祖師禪的特色。祖師禪不同於其他法門之處，首重建立正知見——認清自己當下即佛。只要一念不落在分別、顛倒、執著，那一念就是清淨心，當下與佛無二無別。

但爲什麼此刻我們無法體證到這一點，依然妄念滔滔不絕呢？那都是因爲我們落入「我相」，對於外境中所見、所聞、所感知的一切，不斷加以分別比較，然後生起貪愛瞋恨，於是種種煩惱隨之而起，遂形成生死輪迴。

經典已告訴我們煩惱是空的，既然如此，還需要用什麼方法去淨除煩惱、用什麼方法來得道呢？只要能夠當下一念不落於「我相」、也不落於對方的「人相」、也沒有是非好壞種種分別計較，亦即《金剛經》的我、人、眾生、壽者四相都不存在時，那就是清淨的本體。

舉例而言，時時刻刻感覺到自己的存在，這是「我相」；看到外面的山河大地、周遭環境，是「人相」；見到這些相之後，產生出老少、美醜、優劣等各式各樣的念頭，這些念頭的生生滅滅就是「眾生相」；而因為牢牢抓住這些想法，一見到各種相，就起了分別執著而難以斷除，即為「壽者相」。分別執著的心念越強，就會產生越多生滅不已的念頭。

當我們的念頭落入分別執著，就會感覺自己處於散亂妄想之中；只要能一念放下所有分別執著，這些相頓時不起，那一念就與佛的清淨心相應、也與諸法實相相應。所謂「頓時不起」，就像打坐到心統一時，對一切清清楚楚，知道所見的相是什麼，但不會起第六意識的分別、和第七意識的執我。

因此，不要總是將自己定位為凡夫，認為自己還有許多煩惱，得修行斷除煩惱後才能成佛。這是眾生的妄見，屬於大乘禪的教法，它是先從教理上建立概念，一步一步說明有這些煩惱，再說明煩惱的本體是空的。而祖師禪的修行，是直接從心地上領悟，只要能夠放下，一念覺即為佛，沒有什麼要修的。

回到先前的公案。弟子答道：一開始不要上樹不就得了。

不上樹就沒有這些麻煩，你爲什麼非要上樹呢？我們爲什麼要拿繩子將自己綁住，然後再苦不堪言的想盡辦法將它解開？本來就沒有煩惱的實相存在，何必執著它、與它奮戰？

【言下薦得】

禪宗的修行是「直指人心」的法門，當下認清我們的心與佛無二無別，放下即是。因此在禪宗語錄中，常可見到「言下薦得」這句話，也就是在祖師點撥之下，不假思慮、不待推敲，電光石火間，當下領悟。

臨濟義玄說：「第一句中薦得，堪與祖佛爲師。若第二句中薦得，堪與人天爲師。若第三句中薦得，自救不了。」

「薦得」的意思是「了悟」。「第一句中薦得」，是指在聽聞的剎那間，不假思索的立刻和那一句話相應；經典中也有「言前薦得」，話還沒出口就已相應。若能如此，就可以做諸佛或歷代祖師的老師。

若透過語言，如同六祖慧能問惠明：「不思善，不思惡，什麼是你本來面目？」如果不經思考地答以「不思善不思惡，正是我本來面目」而相應的話，是「第二句中薦得」，堪與人間天上的眾人做老師。

要是到了「第三句」——已經說完了還不懂，或經過一段時間後，從文字上推敲而覺得有所理解，那已是不堪教誡。臨濟禪師說，到了第三句，就生死流轉去了。

禪宗的教誡，重點不在於聽完後學到些什麼，而在於幫助我們領悟：在沒有語言文字說明之前，當下見到自己清淨的本體。

真心是無相的，無法形之於語言文字，如果落在有心相、有作用時才去了解，那就太遲了。言下薦得都還要遭棒打，更何況言下仍不悟！

【直指人心】

言下不悟，只因顛倒執著！六祖慧能說：「一念覺即佛。」卻因我們的分別妄想執著，一念不覺，而為凡夫了。

古代有位官員，不明白為什麼會一念不覺，於是請教他所親近的一位禪門大德：「為何一念會變為妄心？」師父聽了沒回答，眼睛閉著繼續打坐。他想，或許是沒聽清楚吧，於是又問：「師父，究竟為什麼一念會起妄，以致生死流轉？」哪知師父還是不理會。

他有點兒納悶，但依然恭敬地再問一遍：「如果我

們本來與佛無二無別，爲何清淨心會起煩惱？妄想執着到底如何生起？」沒想到師父仍不答理。

他一向虔誠護法，此時也不禁動了心念：「平常師父有問必答，怎麼今日不慈悲了？」他才生起這樣的想法，師父便睜開眼笑著說：「這可不就是一念起妄，落入生死了嗎？」

只要不起分別計較，那個妄心即是真心。既然一切本來圓成，本來就沒有妄想執著，那麼何處惹塵埃呢？既然沒有塵埃，又何須拂塵？只是我們往往「妄」用真「心」，祖師才不得不藉種種方法，幫助我們放下分別和攀緣。

這是一種心的訓練，而非法門上的研究，是直接從我們的心地著手用功，直指人心——直接指明我們的心，只要一念放下妄想顛倒執著，當下就是真心！

【唐吉訶德先生，辛苦了！】

所謂「放下」，是指放下一切分別計較，只要認真用功，妄念自然會消失。可別把妄念當作實有的敵人去戰鬥，否則，就會像可憐的唐吉訶德那樣，幻想自己是偉大的騎士，披著盔甲、騎上戰馬奮勇往前衝，而敵人呢，不過是座風車。

你覺得他傻嗎？其實我們比他更傻，因為煩惱或妄想本來就不是真實的存在，可是我們的心一直執著它，放不下，它就在那裡不走了。

有一個大家都很熟悉的故事：

某日，老和尚帶著小和尚有要事下山，可能因為剛下過雨吧，山腳的溪水漲得比平日高，岸邊一位少婦，滿面愁容地望著河水長吁短嘆。老和尚上前詢問，少婦說有急事趕著回娘家，卻過不了河。

老和尚說，既然如此，我揹妳過去好了。論年紀，老和尚算是祖父輩了，而且平時村人對出家人都很恭敬，婦人也就沒將他當成一般世間男子，於是讓老和尚揹著她過了河。

渡河之後，一路上小和尚都很安靜，師父覺得奇怪，

就問了：「身體不舒服嗎？」徒弟搖搖頭，又沉默了好一會兒，終於鼓起勇氣：「師父，你平常告訴我們，修道人要遠離女色，但你竟然揹了女子過河！」

老和尚不禁笑了出來：「傻徒弟，你真可憐，我只揹了三分鐘，你卻揹了這麼長一段路！」

我們往往就像那小和尚，對於眼前的事物，看到、聽到之後，一執著就放進了心裡；即使前塵影事，若是比較椎心刺骨的記憶，雖然經過一段時間，好像有點淡忘，可是無來由想起時，又會陷入其中。就這樣揹著、扛著、拖著，走了好長好長、好久好久，甚至一生。這就是眾生放不下的執著。

你若想斷除它，肯定會累死，因為千軍萬馬的煩惱一大堆，要除到何年?! 就像吃西瓜的時候不吃西瓜，偏要去趕蒼蠅，趕得完嗎？

我們無始以來的妄想習氣是對治不完的，最聰明的方法就是不理它，只要認真在方法上用功，當心清楚明白時，煩惱自然不復存在，因為它本來就不過只是你的妄想執著！

只要專心一意吃西瓜，等西瓜啃完，蒼蠅自然飛走。

【省力處】

掌握「專心吃西瓜」的原則，參禪就輕鬆了。倡導話頭禪的大慧宗杲曾說，他一生只以「省力處」指導人，教大家用最簡單、直接、而又省力就能得道的方式來修行。

能有多簡單？某日，佛陀準備上堂說法，才上座，文殊菩薩即道：「諦觀法王法，法王法如是。」佛陀未發一言地下堂了。

馬祖道一則是上堂後，蓆子都還沒坐上，就被弟子百丈走上前去，將草蓆一捲，抱著跑掉了。馬祖也是什麼都沒說，逕自下堂去。

而你來隨我參禪，若聽我言：「爲何拋棄自己的寶藏不顧，反而四處奔走？我這裡什麼也不能給你們，還是各自回去找自己的寶物吧。」大家就地解散，豈不簡單。

只因我們習氣太重，直接告訴我們最省力的方法，反而被我們弄出最麻煩的事來。所以，首先要建立正確的知見，用起功來，就不會把自己逼成苦瓜臉。

首先要認知，只要一念不起分別，即與佛無二無別。

因此，要把自己當成佛一般來修行，以清淨心爲本修因，在面對世間萬象時，心裡覺照一切諸法都是因緣和合，既然因緣和合，其中就沒有真實不變的事物存在，何必生起我執去執取？知道境界存在，但不住著在心中，只要心不被境綁住，就是解脫！

其次，不要讓自己置身於煩惱的漩渦。像有些人參禪時，認爲身體不能亂動才叫打坐、心才會安定，或覺得自己有好多煩惱痛苦，得使勁將它除去。這些用功的方法並不能說錯，但終究落於凡夫相；只要一落入自己的身心相、落在煩惱中去對治它，再想出離就得花很大力氣了。

佛陀早就爲我們解釋過，一切法都不是究竟實在的，誰來煩惱你？煩惱又在哪裡？何必鑽牛角尖，把自己弄得那麼辛苦？就像故事裡那個孔武有力的人，對著虛空一直出拳，最後精疲力盡的倒在地上喘氣：「我打了好多敵人，累死啦！」但旁人卻看不出他的敵人在哪裡。

煩惱就是虛空，對著它揮拳，你以爲你在用功嗎？



二・行履

道理上，我們與佛無二無別，都具有無盡的自家寶藏。
然而，在寶藏還沒被開發出來之前，我們就都還是窮光蛋，
所以需要認真修行，以體現自家珍寶。



【「以楔出楔」的祖師禪】

禪宗最生動的特色，莫過於祖師禪的「直指人心，見性成佛」；而祖師禪禪法的精神，則在於「唯論見性，不論禪定解脫」，也就是告訴我們如何了了清楚的見性。若能見到性體裡所具足的一切，當下就是解脫、就是禪定，並無二樣。

佛陀所有的教法，都是爲了治我們的心病，然而，當這些教理、法門產生了對治的功能後，我們卻往往又黏著在上面。就好像石牆縫裡嵌了一塊圓形的木頭，雖然大家知道可以用另一塊小木頭做楔去將它敲出來，但通常選用的木塊後面是方形的，因此當原本的木頭敲出來之後，後面這塊楔卻又卡在裡面了。

這正是禪宗不採用一般方便教法的原因。比如爲了增福、消災、除業障而持咒或念佛號，即使幫助人們敲開了第一個楔子（煩惱），卻往往使人著於第二個楔子（法）而不自知。

要如古人所說的「以楔出楔」——連自己打進去的那楔子也得順利取出，才能見到空性、見到真正的智慧。話頭，就是那塊「楔」。

【無住】

一般次第禪修的方式，例如止觀法門或四禪八定的種種修法，都是用心於一法上去思惟，或是將心繫於該法上，使自己原本昏沉散亂的心達到統一、輕安，並且清楚了知在這之間的所有過程，包括身心種種變化、乃至心與法的相應。接著，再以慧去觀照，從析空、體空或緣起的層面下手，突破身心的統一相，不住著其中，就可見到諸法的甚深義。

這種方式，因為能讓我們依循次第來用功，所以身心會有逐漸往前進步、向上提升的落實感。祖師禪則不然，只有在最開始入手時，要清清楚楚的提起疑情，把心繫在上頭，之後只需要抱著疑情不斷地用功深入；雖然也會如次第禪修般進入統一寧靜的境界、同時也清楚身心的變化或覺受，但是不刻意去清楚認知這些變化、也不予理會，只要知道就好，一知道即拋開，仍專注於疑上用功，用功到自然而然與定慧相應，（此時的情況，和使用毗婆舍那、奢摩他、止觀等方式來用功所進入的統一、輕安境界相同），然後繼續疑下去，一直到種種身心覺受完全淨除。

祖師禪的話頭，去除了一切身心的依恃、甚至連法的依恃也不可。祖師告誡：「不作佛求，不作法求，

不作僧求。」無論聖解或凡情都得淨除，也就是否定、否定、再否定，甚至連否定的心念也要完全淨除。在無所依賴下，所有心緣相頓時止息，才是真正與疑情、疑團打成一片。

因此在參禪時，首先要有正知見：無一法可住！絕對不依恃任何東西、也不依靠有什麼境界或身心狀況可讓你停留或住著。用話頭只是爲了讓身心進入統一的狀況，進而起疑情，所以不要想從話頭本身去追求答案、或想從中得到些什麼。

只要停頓住著於任何一處，都不是真正的參禪。能夠從疑情走出來時，自然就能體會「無住生心」。

【什麼是參話頭？】

「話頭」源於惠明追趕衣鉢時求法於六祖，六祖問他：「不思善、不思惡時，哪個是你本來面目？」很多人以為所謂「不思善、不思惡」是把我們的頭腦空掉，不對！「不思善、不思惡」是要你的心不掉在執著有善惡、正邪、好壞、是非、得失等種種相上。當認為這些相是實有的，心就起執著，一執著就起分別，分別就造業，造業就生死流轉。我們要做到不掉落在兩頭、而又還萬法的如如，各住其位、各得其所，那才叫「本來面目」。

六祖打一開始就告訴我們：「本來無一物，何處惹塵埃。」人心本來就圓滿清淨，只要見到自己清淨的本體，當下就是佛。這麼簡單的事你不接受，偏要著相、起分別，落在境界裡，使自己的清淨心無法顯現，然後認為有一物被塵埃沾染，想要去洗刷、擦拭，好恢復它本來的光明。不得已祖師只好拿一個叫做「話頭」的東西讓我們去咀嚼，至少還可以感受到自己在用功。

「話頭」是指話沒出口、未形成前的東西。話還沒有出口之前，其實並不是「話」，而即使尚未出口，但已在腦海中產生聲音或形相，也已經落在「話」上了。那麼，話沒出口、未形成前的「東西」到底是什麼？是

「真心」嗎？是「不思善、不思惡時的本來面目」嗎？
如果不懂，就要去參去問，這就叫參話頭。

好的話頭句子會讓你抓不到邊，無法生起任何想像和念頭，無路可走，這才是「活句」；會讓你產生種種臆想和分別的，則是「死句」，例如問「什麼是佛？」你心裡原來就有個「佛」見，認為「佛」是自覺覺他、福慧兩足尊、具有三明六通等等，或是阿彌陀佛什麼佛都跑出來，最後甚至還想到「我也要成佛」，這就叫死句。

家師早期帶禪修時，並不限定用某個話頭，有時教我們問「念佛的是誰？」或「父母未生前是誰？」經行的時候，師父罵道：「拖著死屍走的是誰？」坐在蒲團上，師父喝斥：「坐在那裡守著臭皮囊的是誰？」這些問題與我們生命息息相關，每罵一句就帶起一個疑情。

以我自己的經驗，最能用手、最得力的，其實是「拖著死屍的是誰」，因為一口氣不來時，我是誰呢？這樣的話頭，與自身比較有關，也和我比較相應，因為我得過重病，對生死有所恐懼，所以比較容易產生疑情。

而當疑情產生後，我常會感到「眼前似有物」，腦海裡彷彿有一道光，有某樣東西、或是一個什麼樣的境界，好像可以讓我抓住、可以得到。對於這樣的東西，

如果我們一心想進入，那是進不了的，得等到自己的心不再作意時，恰恰好就能進入了。

進入後，會覺得這種境界好奇妙，甚至以為這就是開悟。若是如此，那可完蛋了！因為這只是一種定境裡的身心變化相，但是很多人會落在這裡，以為自己開悟，而陷於狂禪。

所以，用類似「拖著死屍的是誰」或「坐在那裡的臭皮囊是誰」這樣的話頭，有時會讓禪修者產生錯覺，誤認有一物可求、可得，認為有「實有的法」、有「可修的人」、甚至有「可得的境界」，如此便無法相應到清淨的本心，因此後期師父採用大慧宗杲的「無」來指導人用功。

「什麼是無」是從公案演變而來的。有人問趙州：「狗子有沒有佛性？」趙州有的時候回答「有」，有的時候回答「無」。答「有」，大家還覺得如同經典所說，「一切眾生皆具如來智慧德性」，所以一切眾生將來都可以成佛。但為什麼答「無」呢？於是人們開始參：狗子為什麼沒有佛性？

這種參法，是從公案起疑情，你會想：「我和狗子都是有情眾生，如果狗子沒有佛性，那我有沒有呢？」也就是這個公案能讓你的心有一個著力點。但也正因為

有這樣的著力點，你就會落在有實法可參、有實法可斷，而容易落入實有的境地，這樣頂多修到識精元明的狀況，亦即識心不起任何波動、而能了了清楚，並且從識裡產生種種妙用、妙功德；因為落在定境與心的一種妙相上，而難與真正的空慧相應。更甚者，如果你執著於這樣的境界，情況嚴重的就會成魔，如同《楞嚴經》所提到的五十種陰魔。

有鑑於此，大慧宗杲便提出「無」字話頭。若用「狗子無佛性」，你還會想到狗，想到有、無，那都還是落在對立上面，因此乾脆只取一個「無」字，這樣最簡潔，心裡不會生起善惡對錯、是非好壞的念頭。

「無」字有如金剛王寶劍，鋒利無比，可以斬斷所有煩惱，當我們提起話頭、生起疑情時，就能斷除種種散亂或昏沉等不得力的狀況。但如果你想抓住這把金剛王寶劍，卻會落得遍體鱗傷，因為它並不是一個實有的法，只是工具而已，想去抓住它，就會傷害到自己。

在修行的初期，它能幫你解決種種不能上手的問題，待進入狀況後，它也可以幫你破除種種幻相，因為「無」會提醒你這些境界都不是真實的，你就不會停駐其中。

「什麼是無」確有其特色，但如果實在無法從中感受到力量，當然也可以問「拖著死屍的是誰」或「這個

臭皮囊的主人翁是誰」等其他話頭。無論用哪一句，重點是，提話頭的時候就只是單純地提，如禪宗所言：「心行路絕，言語道斷。」凡是可以用心去思索、分別、推敲的路，全部打叉叉，也找不到語言文字來形容。待問到無可問，所有身心相了不可得時，剎那相應到清淨的本體，「不生滅的因」和「不生滅的果」就合而為一了。

【如何參話頭？】

參話頭的過程，大致可分為幾個階段：提話頭、念話頭、問話頭、參話頭、看話頭。

一．提話頭

一開始提話頭的階段，心態很重要，修學者要有強烈的心，堅持用這個方法來努力突破自己的迷惘，以清楚知道究竟什麼是「無」。

這種強烈的心可說是一種熱情，打從內心想達到究竟成就的強烈需求，嚴格來講，其實也是妄心，但這樣才能讓我們生起想了解、要去成就的心，否則會因為缺乏動力，反而懷疑為什麼要這樣問。在這開始階段，千萬不要因為我教你們不要有任何攀緣分別，就連方法也放下了。

我們都太容易被自己的妄想帶著跑、被境界轉著走，所以往往提起「無」不到三分鐘，心就不知飛哪去了。每與妄想塵勞相應一次，話頭就掉一次，這時，就得把它再抓回來，這就叫「提」。因此，「提」含有一種警覺的意味，觀照自己當下是否在方法上，話頭掉了就提起來。

在這種「提了掉，掉了再提」的過程中，只要知道就好，用一種平常的心態來面對，不要陷入責備或質疑：「我的業障怎麼這麼重啊？怎麼又陷入昏沉、又被妄想牽著跑了？」都不必。即使是反省或懺悔的念頭，在真正用功時也不需要，就只是將話頭一直提下去，如此才是一心用功；否則一分別計較，就會產生許多心思雜念，哪怕生起的是正面念頭，也一樣是生滅心，那就成了散心用功。

提「什麼是無」的時候，不要認為有一個「無」存在、也不要抓字的形相或聲音，只要把心繫在上面，去問它到底是什麼？

二·念話頭

第二個階段是念話頭，不是用嘴念，而是「繫念」，將話頭疑情綁在心上，綁住以後，它就不容易掉了。因為我們的妄念實在太多，所以必須一再重複念這句話頭，

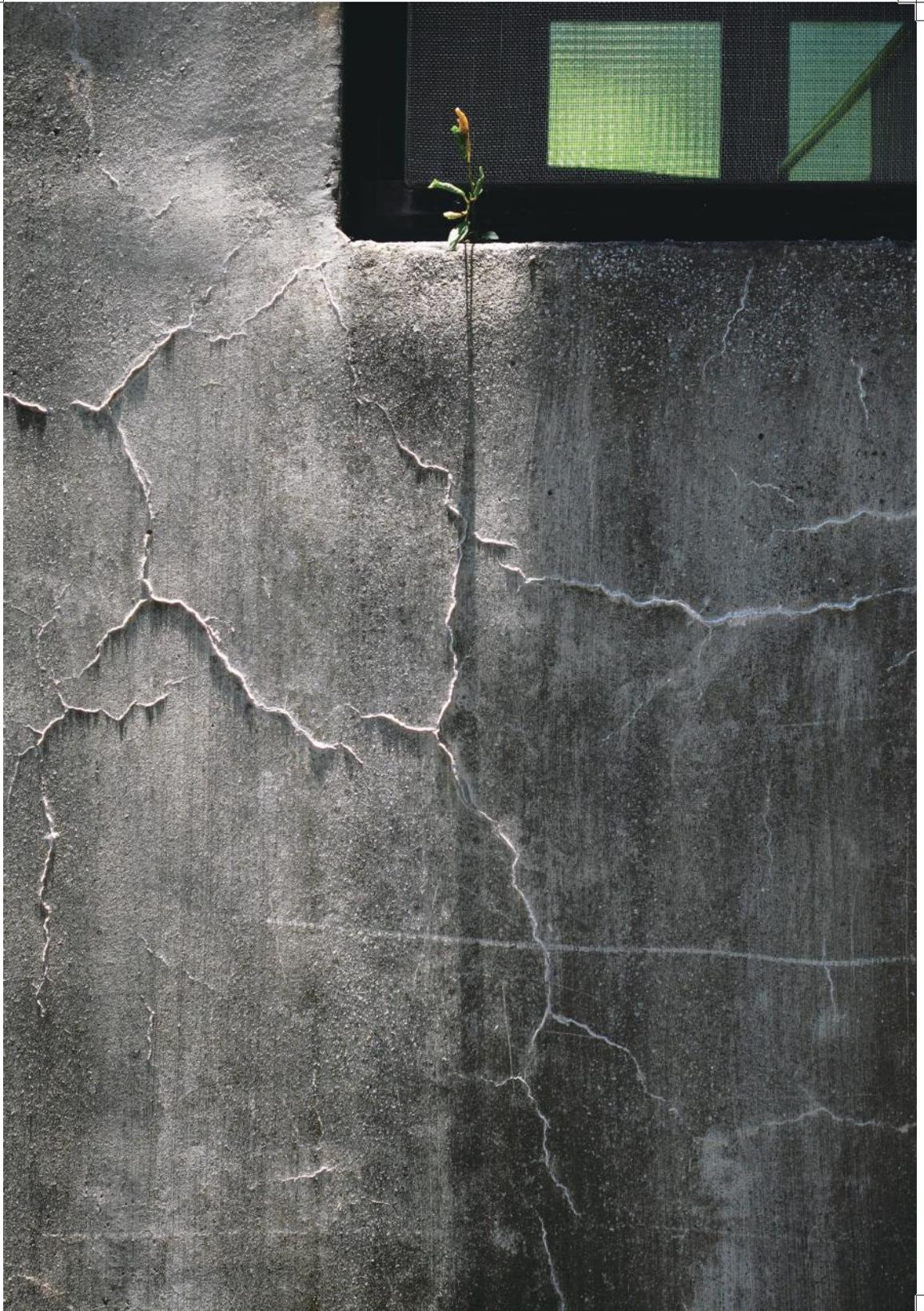
念到不容易被妄想打斷或被外境干擾，念到與它彷彿沒有距離。念念知道在這個法上去用功不離開它，如果掉了，趕緊把它提起來；若是執著在境界上，就趕緊放下，仍然回到疑情上來用功。

在念話頭的同時，要帶起我們的「疑」，也就是你得先起一個這樣的心去追尋，要有強烈想了解「究竟它是什麼」的心。若只是坐在那裡，將話頭提起、卻不著力的繫在其上，就很容易昏沉，即使不昏沉，也很容易掉入無事窟裡。「什麼是無」不是一個平鋪直敘的句子，而是一個疑問句，這個疑問句問的是「無」，因為問得很抽象，我們的心沒有真實的東西可以攀附、也沒有具體的答案可以抓住，久而久之，你可能會覺得無聊、沒有意義，所以要把這個問題和我們的生命結合在一起去問，唯有如此，這個問題才會有真實的力量，你對它才會有真實的感受。

三·問話頭

何謂「與生命結合」？又要如何才能與生命結合起來問話頭？

二〇〇九年我在紐約帶話頭禪十，一位禪眾分享，在經行時，監香法師忽然大喝：「走的人是誰？」他心頭一震：「活到五十五歲，我竟然不知道這個在走的是誰！」



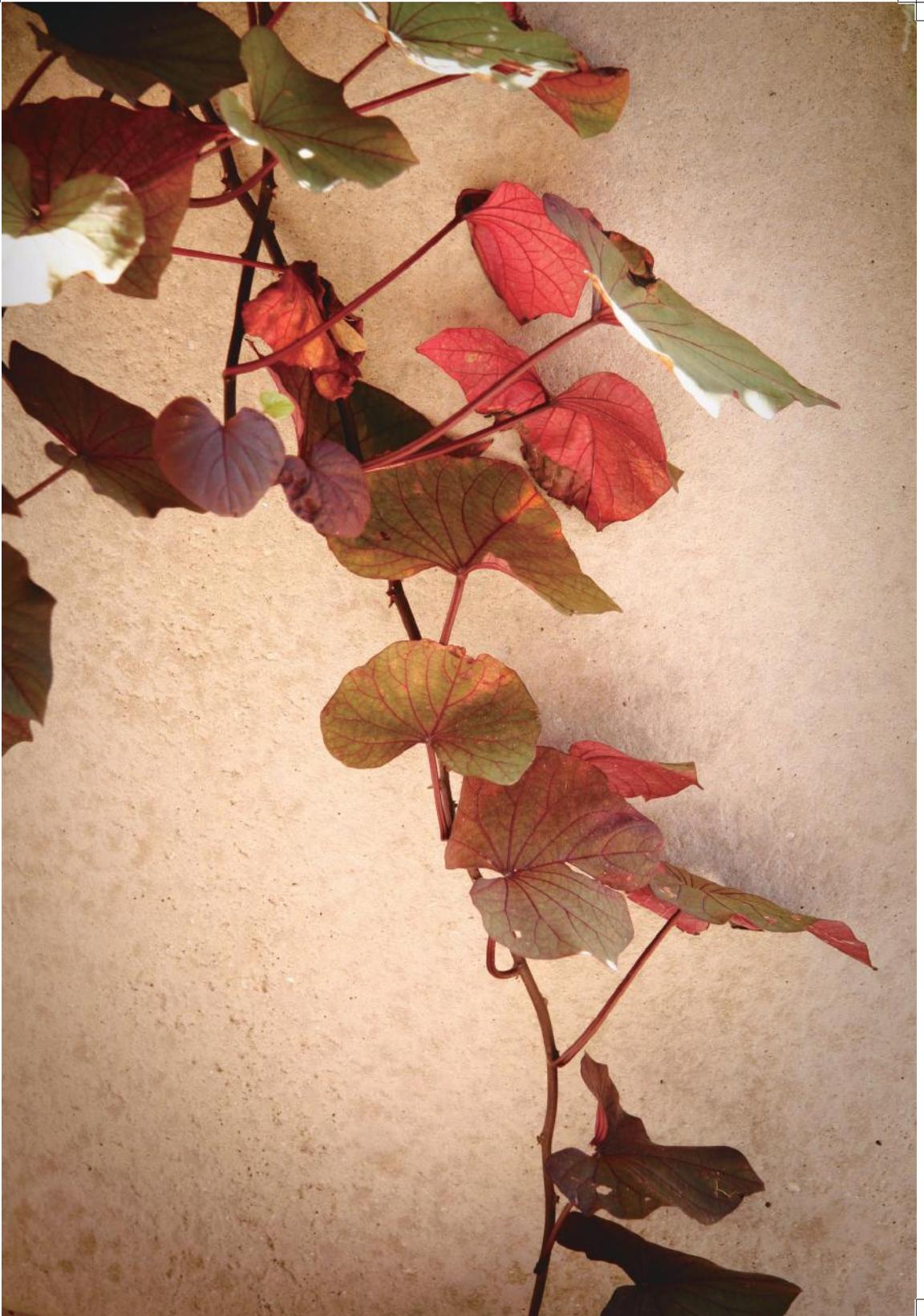
產生這種震撼時，就把它運用到問話頭上，比如可以接著問自己：明明體驗到有我這個生命的存在，為什麼是「無」呢？然而，「他」到底又是誰？

「無」並不是指沒有我們這個身體、沒有這個現象界，佛法告訴我們：「無」是宇宙萬象、乃至於我們生命究竟的答案。那麼，這個究竟的答案為什麼是「無」呢？

還有一位禪眾提到，當他打坐到很專心時，感覺好像一口氣接不上來，因此感到害怕，怕這口氣上不來就要死了。

有些禪眾在打坐面臨這種情形時，身體往往也跟著緊張起來，如果越來越嚴重，甚至無法繼續用功打坐，最主要的原因是執著於身心相。其實，只要不去理會這口呼吸對自己的影響，下一口氣還是會上來，呼吸還是會繼續的。

產生恐懼感，是因為我們不了解生死的真相，如果能將這恐懼用於話頭上——比如生起這樣的問題：此生終有結束的一刻，但為什麼佛陀告訴我們不生不滅？——這就是將話頭和生命結合起來去問，就能將疑情建立在我們的身心上，自然而然，疑情就會落實，而有更真切的感覺，修行就能用得上力，進入參話頭的階段。



四·參話頭

「參」是「究」的意思，要去究明它，究竟爲什麼是這樣。想要找到真正的答案，踏破鐵鞋是沒用的；真正的尋找，是讓你疑到昏天暗地、死去活來，疑到山窮水盡，疑到沒有第二條路走，整個天地就是一個「疑」，眼睛看是疑、耳朵聽是疑、心裡想也是疑……就只是一直疑下去，到最後所有的識心都不起作用時，可能聽到一個聲音或是看到花落，啊！原來就是這個！它真正的目的是打斷自己的識心，也就是截斷我們的意識流。

參話頭也可以分爲三個層次：一、參加；二、參融；三、參究。

話頭本來就是個似有但空的東西，只是個疑情，所以你會想抓住它，卻什麼也抓不到；有時好像能掌握，一下又不由自主的不見了。所以，我們得經常將這個法帶在身邊，時時刻刻形影不離，進而讓它和自己的身心連成一片。這就是所謂的「參加」。

一定要把話頭帶進自己的身心，做到疑情和自己形影不離，到這種階段，才算開始進入初步的參禪。所以，在禪七用功時，無論行住坐臥、出坡、吃飯、上廁所，話頭疑情都不能掉；一旦掉了，你的心就會被別的東西所取代，如此一來，工夫就會被打斷，那永遠無法深入。

當你工夫能做到形影不離，便會進入第二階段「參融」。「融」是融合的意思，當疑情和你的身心融合在一起時，就分不出彼此了，就像用水去調和奶粉，沖泡成牛奶以後，還分得出哪裡是奶粉、哪裡是水嗎？

處於「參加」階段時，我們雖然形影不離的帶著話頭疑情，但我們仍有一個「能修的身心相」、身邊帶著一個「所修的法」，只不過我們以身心用功的力量，將兩者相繫在一起罷了，所以仍然能感受到兩者分別的存在。但進入「參融」階段後，「能修的身心」與「所修的法」就會融成一片，而兩者統合起來的相，就會產生種種的作用與功能。

在身心與法漸漸融合的階段，要作意與要起疑情的心，以及經過觀照後，好像能讓你掌握的那個相，會慢慢越來越淡、越來越不明。這不是因為我們的心越來越亂，相反的，我們的心是越來越寧靜、越祥和。在這一片平靜中，你會覺得奇怪，好像話頭越來越不清楚了，甚至懷疑它是否仍然存在，因為似乎越來越感受不到它的作用，其實此時恰恰是用功下手的方便處。

「參融」的過程，其實就是四禪八定的身心變化，也就是家師所說的幾種「統一」的階段，包括身心的統一、內外的統一、物我的統一、時空的統一等等。這些統一相，會隨著話頭疑情用功的深入，產生出不同覺受。

例如從欲界的散亂心進入色界初禪，也就是第一種統一相出現時，就會有喜、樂、尋、伺，以及「一心」的功德相產生。「尋」、「伺」就是一種覺照的能力，能讓你時時刻刻於法上起覺照，無論是法的變化、乃至微細的身心變化，都能了然清楚。所以修行絕不是糊里糊塗，而是非常清楚明白的。

進入初禪、統一相之後，原本我們身體粗重的覺受，會慢慢轉為微細，變成多是屬於心上的覺受作用，就像有些人打坐覺得身體空掉，就是因為漸漸放下對欲界色身粗重的執著與念頭。同時，因為處於一心的狀態，而且又有喜、樂產生，因此欲界一些強烈的飲食欲、男女欲、以及貪、瞋等種種欲望情緒，就會慢慢平息下來，並且從中產生出一種在修行禪定前不曾體驗過的特殊神秘經驗，或稱為宗教體驗，而開展出慈、悲、喜、捨四無量心。

真正進入身心統一的階段時，對於外在種種強烈的分別對待，就會逐漸停息不起，因此對於外在一切人事物，會感受到好像都是一體的，卻又說不出是什麼原因。這種時候，你就會經常流露出感恩、歡喜的心，願意與人分享一切，常處於安祥和諧的境界。

這就是在參話頭的修行中，話頭讓我們的心沉靜下來以後，一種定境的身心作用。用其他的思惟修、或次

第禪法來用功，同樣可以達到這種境界，但是用這些方法修到這種地步時，很容易住著在這樣的境界，要跳脫就很難。可是用話頭來修行時，因為時時刻刻仍在疑，所以雖然會有種種身心體驗，但不會停留其上，而能繼續用功深入。

禪法的用功，當你真正得力時，必然會有定慧產生。有些人不了解，認為坐在那裡參話頭，就只是一直疑下去，能有什麼作用？事實上，無論是四禪八定的覺受、或是止觀的「照見五蘊皆空」，都能夠在一句話頭裡成就。

話頭的修行，只到第一層次時，還會常常隨境波動，進進出出。等進入第二層次的「參融」，就會知道自己應該要在佛法上去修行，不需要他人督促，也會自動自發地用功。

若再深入到了第三層次的「參究」，就是從「一心」的階段進入「無心」。「無心」的狀況不是言語能形容的，也就是四禪「捨念清淨」的階段，沒有任何念頭，但仍然具足一心的功能。有些人修行到這層次，非但沒有妄想和煩惱，疑情好像也不見了，此時如果不知出離，就很容易掉入四空定裡。

在這層次，看起來好像無心可作用，也沒有法可以

再參、再疑，在這種境界裡，只要你仍然能掌握住原有的方法，待時節因緣到來，自能打破黑漆桶，見到自性圓滿的光明。

如果沒有真實體驗過前兩個層次，而想直接進入第三層次，除非上上根器的修行者，否則是不可能的，但這種上上根器者可說少之又少。至於每一個階段要修多久、何時才能進入下一階段，依各人的善根福德因緣而定。事實上根本不需要去想這些問題，重要的是把握每一個當下，好好用功！

做為一個佛弟子，若能參透生命的一大課題，真正體會諸法的甚深義，這一生就沒有白來，否則，都只不過是在培養些福德，就算禪定工夫再好，將來也不過是升到色界天去受天福而已。

而當黑漆桶兜底脫落，接下來仍然要繼續修行，但用的是「保任」的工夫，也就是所謂的「看話頭」。

【話頭的功能】

參話頭的方法很簡單，就是提起一句話頭、提起疑情，一心一意地問下去，什麼也不想，一切放下。不要自作聰明，胡思亂想，認為一切怎麼可能是「無」？怎

麼可能做到「無」？這樣就難以和此法相應了。不過，之所以如此，也可能是因為沒有真正了解這個方法、或是信心不足。

回想我最初跟隨家師打禪七的時候也一樣，這麼簡單的數息法，從一數到十，偏偏數不好。數著數著，數字就被妄想打跑，不是數到十幾、就是忘了接下去是五還是六，越數越煩，又覺得為什麼要這樣傻傻的數，不數還不是照樣呼吸？

最後實在覺得無聊，就在腦海中自編自導自演，一幕又一幕，放電影給自己看。可是，演到最後也會累，看也看不下去、演也演不下去，好吧，那就再來數呼吸，沒想到，那時反而用得上方法了。

因此，如果有些時候實在用不上力，既然靜不下來，索性就讓心自己去鬧吧；鬧到極點，心也累了，此時不經意地一提，恰恰就能上手。就像當時我一用上力，很快就沒有其他妄想，數字也能數得分明，然後慢慢數字也沒有了，但心還是清清楚楚。真的很有意思，之前教它不要亂想，卻怎麼也停不住，用上工夫後，就算要它打妄想，反而打不出來。

平常我們的妄心最喜歡攀緣追逐，開始修行後，才能體會什麼是「心猿意馬」，因為即使沒有外境可攀緣

時，內心的前塵影事照樣熱鬧滾滾。所以如果真的用不上力，最好的方法就是置之死地，將它逼到無戲可唱，心反而能安定下來。

不過，使出這招以毒攻毒時，得注意不要被外境拉走，否則就不是專心打妄想了；因為妄想是從內心生起的，到最後它也會累，但如果放任六根去追逐外面的情境，可永遠追逐不完。

參話頭也是如此。本來我們的心就有各種功能，在種種攀緣思慮下，妄心隨內、外境界生滅，因此用一句話頭——一句無聊又沒有意義的話——讓心去問。只要放下一切思量和期待，在無所適從下，最後心就使不出力了。因為這句話頭本身是個「無」，變不出什麼把戲，就像在你面前架設一片螢幕，但等了半天都放不出影片，你還會想繼續看嗎？

通常我們對境界都會起貪著心，就像看戲一樣，不論悲、喜劇都看得好投入，看完後還回味不已。這隨境而跑的就是生滅心。而話頭本身的境一點也不精彩，所以當我們的心緣於其上時，就不會起心動念去追逐，攀緣心自然逐漸平息。這就是話頭的第一個功能。

話頭的第二個功能，是讓我們仍要去問、去疑，因此心不會落於斷滅或無記。有些人在禪坐時心很安定，

但是對外境毫無覺察，這樣智慧是無法生起的。就像數息數到最後空掉，什麼都不知道，只是安住於一片寧靜當中，心的功能非但沒有顯現，反而變得沉寂；看起來自在安定，卻只是暫時的現象，經過一段時間退失後，就會再度隨境界分別追逐，形成生死不停的流轉業。

真正的禪是覺照到一切事物的實相，而能夠還其本來面貌，並依照它原本的面貌去應對處理，才是真智慧。所以當我們提起話頭時，確有發揮心的作用，然非識心的攀緣，也沒有落入無記、或只是一片定境；如此，有心的功能，但沒有妄心的作用，恰恰在用心的時候，用的是無心的方式。無心才能恰恰合道。

這就是大慧宗杲的教導，只要起這個心去疑，而不要有期待心、不要想任何義理、也不管身心有何變化、亦不問話頭嚼久了有什麼滋味。總之，就是提起心力不斷用功，終至無所攀緣。

不論覺受也好、任何體驗也罷，只要還落在有感覺，就是有相；其實心的感覺就是「相」，「凡所有相，皆是虛妄」，都要放下。此時緣慮心止息，只有心的觀照存在，這就是參話頭的真正功能！

只要有信心，用正確的心態認真參話頭，最後我們的身心就會真正轉變。只要繼續參，參到身心與話頭融

爲一體、合成真實的力量，那時，舉手投足都是智慧與慈悲的展現。

豁然領悟時，就會發現，天地何其寬廣。天下本無事，庸人自擾之！

【以清淨心為本修因】

通常，我們看到、聽到、或察覺到任何事物，只要一加入妄心，就生起愛、惡等種種分別，覺得這個人順眼、那個人礙眼，這個聲音悅耳、那樣食物難以下嚥，而住著在境上。即使事過境遷，聽到的聲塵、或見到的色塵已滅，但心裡的法塵卻不滅，還時時揹著這些包袱，這就是「生滅心」或「生死心」，是我們生死流轉最主要的原因。

所以修行很重要的一個觀念，就是《楞嚴經》中所說：要以不生滅的心爲本修因，才是成佛的正因。若以妄心——也就是有所求、攀緣、分別等種種生滅心——來修行，不論多努力，都無法離妄。以妄心來用功，而想得到不生滅的真心，經典比喻爲「煮沙成飯」，是「不可能的任務」。

那麼，不生滅的心又在哪裡？不在別處，就在我們

這個臭皮囊中，在我們的眼、耳、鼻、舌、身、意裡，在我們眼前所見的萬事萬物當中。離開這個，沒有所謂的「不生滅心」。

清淨不生滅的心，就是不落在分別、計較、思索的心。參禪時，單提起個疑：「什麼是無？」、「拖著死屍的是誰？」、「念佛的是誰？」。就只是提起這樣的心、有這樣的作用，這就是無分別、無造作的真心。

參禪時，如果一味地推敲思索，不論想出什麼答案，都不過是妄心的分別，永遠見不到真心。所以只要知道方法，老老實實的去參，不要將它哲理化、或企圖用佛法的經典義理詮釋它，也不要思索找答案、或者用身心的感受去了解它，甚或期待這句話頭能帶給我們些什麼，那都是攀緣心、分別心、有所求心。

參話頭的過程中，因為專一用功，身心當然會有一些變化，可能是酸、麻、痛、癢等覺受，也可能是身心安定後的禪悅輕安自在，甚至繼續不斷參下去時，心中也可能湧出一些相似慧，對問題似有領解。然而，無論任何身心覺受、乃至於對心的領解或體悟，全都要放下，放到無可放，真心才會顯現。

其實，在我們言語未出、心念未起前的那個狀態，才是真正的话頭。只要不離開自己的清淨心、不落在妄

心裡面追逐，持續以這個本心起觀照，終能照見自己清淨的本體。

所以從因到果、從果到因，都只是清清楚楚地明白何為「清淨心」；如果遠離了清淨心，都是妄修，佛陀甚至稱這樣的修行為「魔修」。不要以為每天拜佛、誦經、打坐就是精進，只要以緣慮心、分別心、生滅心去修，都是著相而修，再怎麼精進都是魔念。

【反聞自性】

其實參話頭也可說是一種攀緣心，只不過用它來取代其他一切攀緣，到最終無物可攀。

這樣的方式，是教我們在日常生活當中，從本身的六根去覺照、反觀，亦即迴光返照、反聞自性，因此不論吃飯、睡覺或工作，處處都是修行。不要以為只有在禪堂打坐、將一句話頭參得死去活來才叫用功，待引磬一響，生死心就來了，「哎喲，好痛！」其實痛了就按摩，心還是放在話頭上：「什麼是無？」既然是「無」，無眼耳鼻舌身意，誰在痛？如此就沒有離開方法。

當眼睛看到事物、耳朵聽見聲音、身體感到痛癢、舌嚐味、鼻聞香、內心法塵繚繞……一旦生起分別、貪

愛、種種是非善惡，隨境起滅，就是生滅心；生滅心一起，就要問到底：心在分別什麼？如果不分別，又是什麼？

佛陀說，在生滅之中有不生滅。眼睛見到色塵，色有生滅、心也有生滅，到底是什麼不生滅呢？我們身體時時都在變化，總有一天會衰老死亡，但佛陀告訴我們，就在這四大五蘊的生滅身中，有一個不生滅的無位真人，在我們六根門頭放光出入自在，那到底是什麼？這樣問下去，就是參話頭了。

所以參話頭不需要把自己逼得死去活來，《楞嚴經》教我們「捨識用根」，就是在生活當中，六根對六境時，不離眼耳鼻舌身意的作用，但不隨之攀緣、起分別；在這當下，不僅清楚覺照，還要反觀它究竟是什麼？藉著話頭一直問下去，以意根的功能起用，只起覺照、而不起分別對待，問到最後，連覺照的心都不起時，真心就會顯現。

【動靜一如】

話頭禪很簡單、也很省力，只要提起一句話頭，一直疑下去，疑到山窮水盡，身心都空了，就能進入真實的疑情。如果有「我在用功／我在疑情裡面／我的疑情

成片……」等感受，就都還是心的造作，仍必須走出「一心」的疑團到「無心」。

這時的「無心」還不是開悟，尚未體驗到真心，但只要繼續用功，待因緣時節成熟，見到枝上花開、或聽見狗吠、車聲，都有可能開悟。就像古代一位禪者，途經一間酒舍，聽見陪酒女子笑罵男客「沒良心」，忽與真心相契而悟道。

真心處處皆是，只要用對方法，不以分別心或種種妄想心來修行，就很容易能相應到自己的真心。

因此，參禪時，不是只有坐在蒲團上問「什麼是無」才算用功，而要在任何時刻都不離疑情。有時方法用得很好，坐在蒲團上身心輕安自在，那是「入定」或「住定」，凡有入、住、出的定相，都還是小定，一從境界中出來，心裡的定就不見了，因此並非真正的定。

真正的定是《楞嚴經》所講的「楞嚴大定」，是在生死塵勞五欲之中，心不著妄、不起分別，當下覺照清楚，妙用自在，才是真正的大定。古代祖師已經指示了我們很好的修行方法——於生活之中，挑水、擔柴、喝茶、吃飯、屙尿、拉屎，都是修行！

任何時刻，不論打坐或動中，都不要掉失疑情，能

做到動靜一如，才是真工夫。當疑情不掉失，心也清楚明白，不落入無記、也沒有跟隨妄想執著去分別時，當下就是清淨心，就是直心。到最後，所有身心反應的覺受、或智慧顯現的感受全都放下時，生滅滅已，寂滅就現前了。

這是禪宗祖師們從教理中產生的妙智慧，不用太多言教，只教我們從最簡單、最省力處下手。如果只有在禪堂裡才用得上話頭，出了禪堂就不會用，古代祖師說，這是將工夫打成兩截，難以成就。

無論何時何地、不拘任何形式，都要維繫住話頭疑情，「究竟是什麼？」，只要心念一落入生滅，馬上知道那是妄心，只要繼續問下去，當下就能離妄；離到不可離時，真心即會顯現。

真正覺照的心不會對境起滅。波斯匿王曾問佛陀：「如何知道有個不生滅的心？」佛陀反問：「你在幾歲的時候看過恆河？」王說：「三歲時曾見過。」佛問：「你今年幾歲？」王答：「六十二。」「那麼你現在看恆河有不一樣嗎？」王說：「沒有不同，水還是水。」佛又問：「年輕時的你、和現在的你，有何差別？」王答：「年輕時皮膚柔軟，體力充沛；現在日漸衰弱，老態龍鍾。」面貌身體會改變，但能覺察水的心、能見的心並無改變。

這個不會變易而能知覺的心，即是真心；能夠見到自己的真心，就是見性、見佛性。我們的心性本來不生不滅、本來清淨、本不動搖，所以我們才有可能離妄心。不起分別、計較、執着之時，當下就是離妄。

【繫念】

若要疑情成片，首先必須將全部身心力量繫念於話頭上，在疑情上用功。

所謂「繫」，就是緊緊綁住，讓話頭和自己的身心黏在一起分不開，如影隨形，就像李清照的詞：「才下眉頭，又上心頭」，定要時時刻刻照顧好疑情。〈大勢至菩薩念佛圓通章〉以「都攝六根，淨念相繼」做為「繫念」的方法，也就是將眼、耳、鼻、舌、身、意六根收攝在一起；並不是將它們封閉起來，而是對境了了清楚，但不加以分別，也不攀緣外境，更不追逐心中的妄想，放下一切身心覺受，只管在話頭上用功，提起疑情一直問下去。若能做到淨念相繼，疑情自然成片。

〈大勢至念佛圓通章〉以「如母憶子，如子憶母」般的思念之情來形容「繫念」，因為母子情深，縱然相隔兩地，親情難忘。就用這樣的感覺，鏗而不捨地專心在話頭上，提起全部身心力量專注地問、專注地疑，專

注到身心相了不可得，沒有身心的感覺、也不知身在何處，外界的山河大地、各種形相聲音皆與你無關，心中也沒有其他念頭，只是清清楚楚有個疑情在。唯有如此「繫念」，話頭才有可能成片成團。

如果能用方法好好修行，讓自己沒有其他妄想、攀緣，沒有種種計較分別，就能體驗到經文中所說：只要憶佛念佛，現前當來必定見佛。這個「佛」代表「清淨的實相」，亦即我們清淨的本心。

而所謂「憶佛念佛」，並不只限於念佛號，只要和自己的清淨心相應，用什麼方法都可以，比如打坐用不上力時，可以起座拜佛，當拜到身心安然、沒有其他妄想雜念，那也是「憶佛念佛」。

若身心常處於「憶佛念佛」，就沒有妄想心，清淨心自然顯現，當然眼前或將來必能見佛——見到自己的清淨本性，即使身處三界火宅，仍能如蓮花般清涼自在。

【不要死在句下】

參話頭時，固然要專心繫念，但也要注意不要死在句下。如果只是死死抱住一個「無」，著在上面，就是「死在句下」。

既不能死在句下、又不能動念頭，到底該怎麼做呢？其實，就只是觀照它，放下一切心念、一切想法，既然是無，「凡所有相，皆是虛妄」，以畢竟空故一切圓滿，所以色即是空、空即是色，當下即是「無」。

如果只著在「無」字上頭，只是無、無、無……，當下已經是文字相了，再怎麼參，都落在虛妄相，都是妄想心。若把「無」當成一個有形相的東西去追逐，就落在有所求；心有所用，就不是真心。

那麼真正的「無」在哪裡？不離開眼耳鼻舌身意，不離開山河大地，當下不起分別、不起對待，以般若的慧直觀，當下證取諸法本來不生不滅、不來不去，剎那與它相應時，就是見性。

不過，能不能見性其實不重要，只要方法正確，待因緣時節到來，必然開悟。不必期待、也不用覺得稀奇，這是每個人自家本具的珍寶，不從外得、也不是別人能給予的，只不過你現在還沒有認清它罷了。

其實，山河大地都是一個「無」，離開六根、六塵，要別找一個所謂清淨的心來修清淨的行，那是不可能的。要不離六根、不離眼前的六境，去覺察為什麼是「無」。禪修跑香時，問：「拖著死屍的是誰？」明明就有這個我在跑，怎麼會是無？這就是疑情。不離我們的根身器

界來用功，才是真正的參「無」，只抓住一個字是沒有用的。

禪七中有人問：「在禪堂裡問某個話頭，但在休息時生起另一個話頭，可以繼續用下去嗎？」如果不是刻意去思考，而是從身心境界上自然而然起的疑情——比如吃飯時忽然生起：「到底誰在吃飯？」、「什麼是終日吃飯嚼不到一粒米？」諸如此類的疑情，當然可以一直疑下去。

若是因為一直問「無」感到無聊，主動換另一個話頭，那就是落入妄想分別了。只要埋頭疑下去，砂鍋總會打破，悶葫蘆自然解開。

【不著相】

話頭本身是沒有意義的，只是藉著它做到不起念。當所有煩惱、顛倒、妄想、執著都消失，甚至連話頭這一念也不見了，當下就是清淨心的顯現。

所以不要去分別話頭的意義、或起心動念想找答案，否則就會落在「相」上。然而，對於剛開始用功的人來說，還是需要有著力點，於是先建立一個似乎可追尋的「清淨本體」、一個「真實的自我」，待工夫相應時，

自會告訴你，其實這些都還落在相上，真正的修行是要放捨諸相。在參究祖師禪時，如果著在生滅的身心相上，頂多只能體驗到世間禪的四禪八定。

家師曾說過，有些西方人喜歡參「我是誰？」，這會有一些潛在的問題。因為一向以來，我們就誤認這四大五蘊假合的身體為「真身」、以那分別計較的攀緣心為「真心」，所以在參「我是誰」的時候，都是用妄心在問；問到最後寧靜、統一時，「小我」變成「大我」，散亂心變成統一心，那個「我」的形相會更加真實有力，甚至覺得整個山河大地都是從自己的身心流露出來，自己就是山河大地的主宰。欲界天的魔就是如此，天魔自己也承認從修行當中體驗到不可思議的能力與妙用，以為一切都由他所生、當由他掌控。

《楞嚴經》中，佛問阿難為何出家？阿難說，因為看到佛的三十二相勝妙莊嚴，心生仰慕，因而學佛出家。通常我們都是如此，見到某個境，便從中生起好壞是非的比較，分別之後就開始取捨，這樣隨境起滅的即是「生滅心」，即使仰慕佛的相好，也是一種妄心，而真心是不生不滅的。

佛陀為了讓阿難明白何為「真心」，於是問他：為了勝妙莊嚴的相而來出家的這個心，到底在哪裡？阿難回答：心在內、在外、在中間、在根、在塵……。其實

那都是妄心。若著於身心相，將四大、五蘊、六塵當作「我」來問「我是誰」，那是以生滅的妄想心當作本修因去修，到頭來仍是生滅的心，只是將小妄我變得越來越大，如此永遠找不到真心。

家師曾以「放下萬緣，單提話頭」指導參禪者。「放下萬緣」，就是放下一切分別計較，在用功時，無論任何狀況下，都只是老老實實的提起話頭，認認真真的參下去，不落入思量分別、不著於身心相，參到動靜相了不可得、身心相了不可得、心與法也了不可得，一切對待、一切生滅都滅去，此時，真正的寂滅——也就是清淨心，就會顯現。

生活中亦然，真正的修行是「於相離相」，不是逃避、也不是否定「相」的存在，而是了解佛法所言：諸法緣生緣滅，不必過於執著，即以「行深般若般羅蜜多時，照見五蘊皆空」的智慧，觀照自己此身是空、對象是空、事情也是空，心中放下執著，才是真正的「於相離相」。如此，生命將是何等自在快活！



三·心態

修行一事，重點在於「只問耕耘，不問收穫」，
因為當下每一步過程都可能是結果。
因此，在了解正確的知見以及修行方法後，
就要調整好心態，
在修行的道途上勇往前行。



【堅定心志】

有人覺得話頭禪很難，用不上力，便認為自己不適合這法門；也有些人在話頭上用功修行，平時覺得工夫不錯，然而一遇到幾乎奪命的大病，發現自己完全作不了主，便懷疑參禪只能使身心安定，卻無法了生死。因此面臨生死之際，就轉為念佛法門，認為反正只要認真念，最後靠西方極樂世界的阿彌陀佛就行了。

還有些人，打坐無法突破、或在禪定當中有點覺受，一聽說某某法門很奇妙、或某某人有神通變化，能替人看病或知悉未來等等，就失掉了禪的立場跑去跟隨。這些都是在面對境界時，受到各種身心狀況的影響而動搖心志。

《大慧普覺禪師語錄》中，收錄了大慧宗杲寫給一位妙明居士的書信，談到「宗乘七個樣子」，也就是參禪應有的七種心態，其中即如此提醒修行人：

「既辦此心，要理會這一著子，先須立決定志，觸境逢緣，或逆或順，要把得定作得主，不受種種邪說。」

「著」，是指下圍棋時做活棋盤上的眼，也就是在棋盤縱橫交錯的點上，將棋子置於最恰當的位置。意思是說，既已決心要在心地法門上有個落處、有所領會，就要先明白如何將這一著子（這一步）走正確。

「這一著子」即為「立決定志」，立下堅定不移的志氣。如其隨後所說：「觸境逢緣，或逆或順，要把得定作得主，不受種種邪說。」在參禪過程中，不論遇到任何境界，都不動搖心志，不受他人影響，遠離作怪的行徑或修法。要下定決心，不管發生什麼事，都要堅定的繼續努力下去。

有些人參禪，平常覺得身心狀況很好，以為那就是悟道，但遇到生死病痛、災難來臨時，卻通不過考驗，因為他只是達到身心統一或身心成片而已，並未真正見性，因此一遇到生死危難，由於無法看破生命的實相，就掉在自己的身心相上頭。

經典記載，佛陀晚年亦時有病痛，除腰酸背痛外、也有風濕，常需要阿難幫忙按摩，禪門經典裡就記錄了許多有關按摩治病的方法。所以並不是成佛之後就沒有病痛，差別在於，眾生在承受這些老病之苦時，就著在其中，變成顛倒妄見，既要面對病痛的折磨、又要擔心害怕面臨死亡。但佛陀清楚知道，病痛只是色身的現象，因此無憂無懼。

如同《涅槃經》記載，佛陀臨終前，接受鐵匠純陀的供養，飲食中有珍貴的栴檀樹耳，是一種野生磨菇。佛陀食用後，發現它難以消化且含毒性，於是告訴純陀：「將你準備的栴檀樹耳全都給我，其它食物如甜粥等，

則分給比丘僧眾。」又囑咐純陀將剩餘的栴檀樹耳埋到地下，以免動物吃到。雖然不明究理，純陀還是照著做了。

接受完供養，離開後，佛陀一路上嚴重腹瀉。這段人生的最後旅程，是在身體極不舒服的情況下，一面緩緩步行，一面繼續向弟子開示，解釋佛法的修行，最後在娑羅樹林入滅。

當我還是小和尚、未曾體會佛法之前，也曾疑惑：即使佛陀最後也不免往生，那何謂不生不死呢？後來才了解，覺悟者並非沒有生死，世間一切都是生生滅滅的，正是要在諸法生滅時，去體悟何謂生滅中有不生滅，那才是真正的不生不滅。這不能從語言文字上去了解，必須參悟。

因為見到生死的實相，不會著在生死相上，因此無有恐懼顛倒，縱然面臨生命最後一刻，依然可以保持清明的正念。其實禪宗不講「正念」，而用「無念」。「無念」並非沒有任何念頭或思慮，而是對境了然清楚、但不被染著，於相離相，而達到無相、無念、無住。第一念尚且不可得，更哪有第二念涉及自己的生死？

生就是死，死就是生，本來就無生無滅。《心經》說：「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」，根本

無老死，亦無老死盡。真正證悟者具足這樣的智慧，因此面對生死能夠自在解脫，哪怕盜賊要砍他腦袋，依然灑脫自如。

造如是因，必受如是果，修行不能逃避業果，連佛陀都做不到。一般說「了業」並不是沒有這個業，而是在承擔業的時候，身心不陷入妄執當中，而能安然自在，也就不會感到苦、在苦中又繼續造業了。

所謂「解脫」，一點也不虛幻，就是清楚生死的實相而不顛倒，能夠坦然接受所有的業，自在隨緣度日。只是時時刻刻如此，沒什麼大不同，唯一的差別是，以前糊塗、現在清楚知道該怎麼做，但當然也不是落在「清楚」上。總之，一定要建立對參禪的信心，要確信禪法的修行絕對可以讓我們遠離顛倒生死。

【將生死貼在鼻頭】

立定心志後，大慧宗杲接著指出：在日用應緣時，「常以無常迅速生死二字，貼在鼻孔尖頭上。」時時感到生死事大、人命無常，時光倏然而逝，若至死仍未修好該如何？豈能懈怠！

所以修行第二件重要的事，就是要常感生死可怖、

時光可貴，必得好好精進。古代祖師爲了對治懈怠放逸，寫一「死」字掛於樑上；甚至有位國師，因爲打坐時昏沉，遂擇於懸崖邊坐禪，藉以警惕自己，若不小心陷入昏沉，就會跌落深谷之中。

他們修行精進努力，絕不因貪戀生命而荒廢道業。道業未了，不能出生死；若能不懼生死，奮勇衝破它，解決了此生的生死大事，生生世世的生死自不成問題。

【以直心修行】

大慧宗杲接著比喻道：「又如欠了人萬百貫債，無錢還得，被債主守定門戶，憂愁怕怖千思萬量，求還不可得。若常存此心，則有趣向分。」猶如欠人許多錢，債主登門逼討，卻苦於無錢可償，一旦有人敲門，就心驚膽戰。修行時也要有這樣的心態，我們欠誰的債呢？只要害怕生死，就是欠閻羅王的債；若能了生死，當閻羅王來時，既不欠他，他也就找不上我們麻煩。

未了悟生死前，時時刻刻都要擔心受怕，若還不了此債，必悽惶不知所終。面對這般困境，不要痴心妄想，期待別人或佛祖可以幫助我們，這筆債必得自己去了。

如何了？那就要努力修行，將生死的債掛在鼻尖。

若還不了此債，天地再大也無處可逃，只要常存著害怕沒有還債的心，就「有趣向分」——就還有一點在往這條路走的份，也就是你往心地法門來用功這條路就沒有走錯。

「若半進半退，半信半不信，不如三家村裏無智愚夫。何以故？為渠百不知百不解，却無許多惡知惡覺作障礙，一味守愚而已。」

人們往往一天打漁、十天曬網，在禪堂裡用功參禪，但引磬一響，話頭就不知跑哪兒去了，所以是「半進半退」。而你打坐有時覺得有點信心，有時又覺得一片煩惱，工夫用不上，於是開始思忖：到底我適不適合這個法門？它是否真能幫我出離生死？這就是「半信半不信」。

修行時，一定要確信這個法門是最好的！自己欠了百萬錢財，只要繼續精進用功，必能真正了債。否則，大慧宗杲說，連「三家村」（比喻偏僻的鄉下地方）未受過文明薰陶的無知愚人都不如呢。因為雖然他們對很多文明事物不了解，卻也不曾被太多不正確的知見所障礙，天真質樸，不像我們這些受過文明教育洗禮的人，腦筋彎彎曲曲的想很多，再簡單的事都會被弄得複雜。

有些人在參禪時，就是因為懂的太多，常拿不同法

門或過去的經驗做比較，這就是「惡知惡覺」。應將過去一切拋開，專心於現前的方法，不做比較也不分析，要用這樣單純的心才能得力。

修行時要直心，越單純越好，全心全意相信你的師父，依照他的教導去做。然而，這並不是意味著將他當成信仰上的神祖牌去崇拜、或將他所指導的內容當作聖旨背誦，卻未依照其教導從心地上用功、在生活中實踐。若是如此，那也是「一味守愚」了。

【發願】

大慧宗杲在這封書信中，除了以上所述，還談到很重要的一點：願力！

「若夙有願力，遇真正善知識，善巧方便誘誨，則有甚難處。不見古德有言：江湖無礙人之心，佛祖無謾人之意。只為時人過不得，不得道江湖不礙人。」

如果我們在往昔生中或今世曾發願修證，要在心地法門上用功、親見自己的真心，就能夠遇到真正的善知識，以種種善巧方便來教誨。如此，想要見到自己本心、解決生死問題，自非難事。

大慧宗杲告訴他的弟子：既有這麼好的修行因緣，

有師父以善巧的方法教誡，就要好好珍惜，把握因緣，只要認真用功，絕對可以證悟、了生死。我們也應該要有信心，既然能來修學禪法，必也是夙有願力，那就要好好用功，不辜負自己。

臨濟義玄也教誡我們：對「法」要有不怕喪生的願心意志。當初二祖神光想求得達摩祖師的教法，下定決心守候在外，一夜大雪，積雪高過膝蓋。達摩終於開口：「你想做什麼？」神光說：「想求甘露大法。」你知道達摩祖師如何回答嗎？他告訴神光：「以這樣的小德小智、輕心慢心，就想得到大法嗎？」

祖師求法的過程尚且如此，如實開示我們修行要具備決心和願力！所以不要妄想，以為簡簡單單隨隨便便就可以修行。生命沒有經過真正的歷練，花朵沒有經過風雨的考驗，是不能頂立在天地之間的。

「不見古德有言：江湖無礙人之心，佛祖無謾人之意。」

修行人四處尋師訪道，雖有山川江海橫互，阻隔旅途，且時有風波之險，威脅生命安全，但這並非江湖存心阻撓。修行人切勿因為前途有障礙或困難，就將它當成永遠過不去的事實；如果了解所謂「障礙」並非實有，縱使江湖再險惡，也阻擋不了求道的決心。

而佛祖也絕無騙人之意，只因我們不了解真實義，他只有以方便善巧來幫助我們。因此，雖然有三藏十二部的教法，佛陀卻說他四十九年沒說過一句法，甚至沒有涅槃、也沒有人般涅槃；他也告訴我們此心當下就是佛心，然而卻又說沒有佛。

事實上他沒有騙我們，等我們真正出離了苦，就能了解為什麼佛說無佛可成、亦無眾生可度。待了解生死的實相後，無論有佛可成、無佛可成，都不會再困惑。

「只為時人過不得，不得道江湖不礙人。」

其實，真正構成阻礙的不是江河，也不是身心病苦、困難障礙，一切端看你有沒有信心、決心和願力去度過。

當我們過不得時，就認為是業障現前或福報不夠，如果無法克服，這些阻礙就會橫在眼前。有些人在禪七中可能會有一些身心反應而感到不舒服，如果不能立定決心、咬緊牙關，起大願心懺悔精進，就可能在禪期中一無所獲，枉自空嘆。

回想從前在聖嚴師父座下打七，比起現在的訓練要苦十倍，再加上自己身體的病痛，每次禪七都痛得死去活來，心裡暗自決定以後絕不再參加，可是每當禪七接近，又覺得苦得很值得。

生命本來就很微脆，何須怕苦？事實上，當時那些嚴酷的禪修，帶給我日後生命極大的助力。我發現，只要肯用功，所有痛苦都會因發心努力而消失。所以當身體有病痛時，我總是用懺悔的心去接受治療，而不擔心結果，我相信只要承擔起自己的業障，所有一切不過如此。

我二十幾歲起，就與病痛相依為命，時時活在生死的陰影下，除了腎臟疾病、也有因鼻腔問題造成入睡後的呼吸中止，後來又因為腦部長瘤，半邊身體不能動。當時要自費看診，看西醫每次至少兩千元，在三十多年前，那可是一般公務員半個月的薪水，師公認為我已受戒，算是大人了，應該自己想辦法。我因為付不起，大多看中醫，但中藥與我體質不合，每次吃藥都腹瀉，身體反而更痛，而且藥也不便宜，所以只能找一些免費治療的機會。

我試過針灸，最長的針有五十公分，從頭上、從眼睛旁、從身體各處，前後扎過幾萬針。針扎進去，越往內越痛，有時還在上面點艾草燒灸。每次扎針，如同身陷地獄的刀山劍林，可見往昔造的業多可怕。

扎了上萬針不見有效，有人建議我嘗試電擊治療。一次電擊五百元，真是花錢買罪受。第一次，醫生調好電壓強度，我有狀況的右邊身體，除了肌肉受到電擊自

動收縮外，沒有任何感覺；於是他調高電壓，但仍然沒用，只好繼續增加強度。每次電擊時間不能太長，真正通電時間大約五、六分鐘，電經過身體的感覺很不舒服，讓人反胃，可除了這些現象外，右邊身體還是沒感覺。如此折騰三十分鐘才告結束。

一星期後我再次去電擊，這次甚至調到最強，是人體所能負荷的最高電量，我幾乎可以聞到自己的肉香味。感覺上過了很久，實際不到一分鐘，牙齒好像都要咬碎了，但結果相同。

醫生告訴我不必再來了，他說開業十五年，我是第二個用到最大電量的人。我問他第一個人呢？他說已經往生了。

然而，比起當初在家師座下打禪七，這些治療似乎都不算什麼。那時師父非常嚴格，打坐期間，引磬未響前身體不准動，腿痛得連碰都不敢碰，路都走不了。

但我發現後來身體狀況竟然慢慢好轉，電療、扎針都沒用，打坐卻有效果。或許是因為打坐時身體痛到底，甚至達到神經最深處，氣就開始運行，反而改變了本來不能動的右半邊。

修行未得力前，遇到這些病痛災難的阻礙，確實十

分苦惱。像我得這病時，師公沒給我錢看醫生，我又還在讀書，學校和生活都需要錢，於是只能去趕經懺。當時心裡真的很苦。

其實趕經懺我也不夠資格，因為法器打得不太好，常被人取笑；常住又安排所有出家眾輪流上殿誦經做佛事，有時只得向學校請假。當時我在外面寺院掛單，當家和尚原本同意由常住支付我的看診費，擔任會計的也是位出家人，當我遞上申請單時，他卻罵道：爲什麼不回去找你老和尚要，卻來用我們的血汗錢？

那時對佛門的炎涼世態，感到無比悲傷憤怒，這裡充滿是非計較，慈悲何在？但也只能想這是自己業障，人家肯幫忙是福報，不肯幫忙是理所當然，何必怪別人？

隨家師打七後，了解到是自己前世未結好緣，而透過修行，更體驗到這些人是菩薩，以逆行的方式來考驗我、成就我。

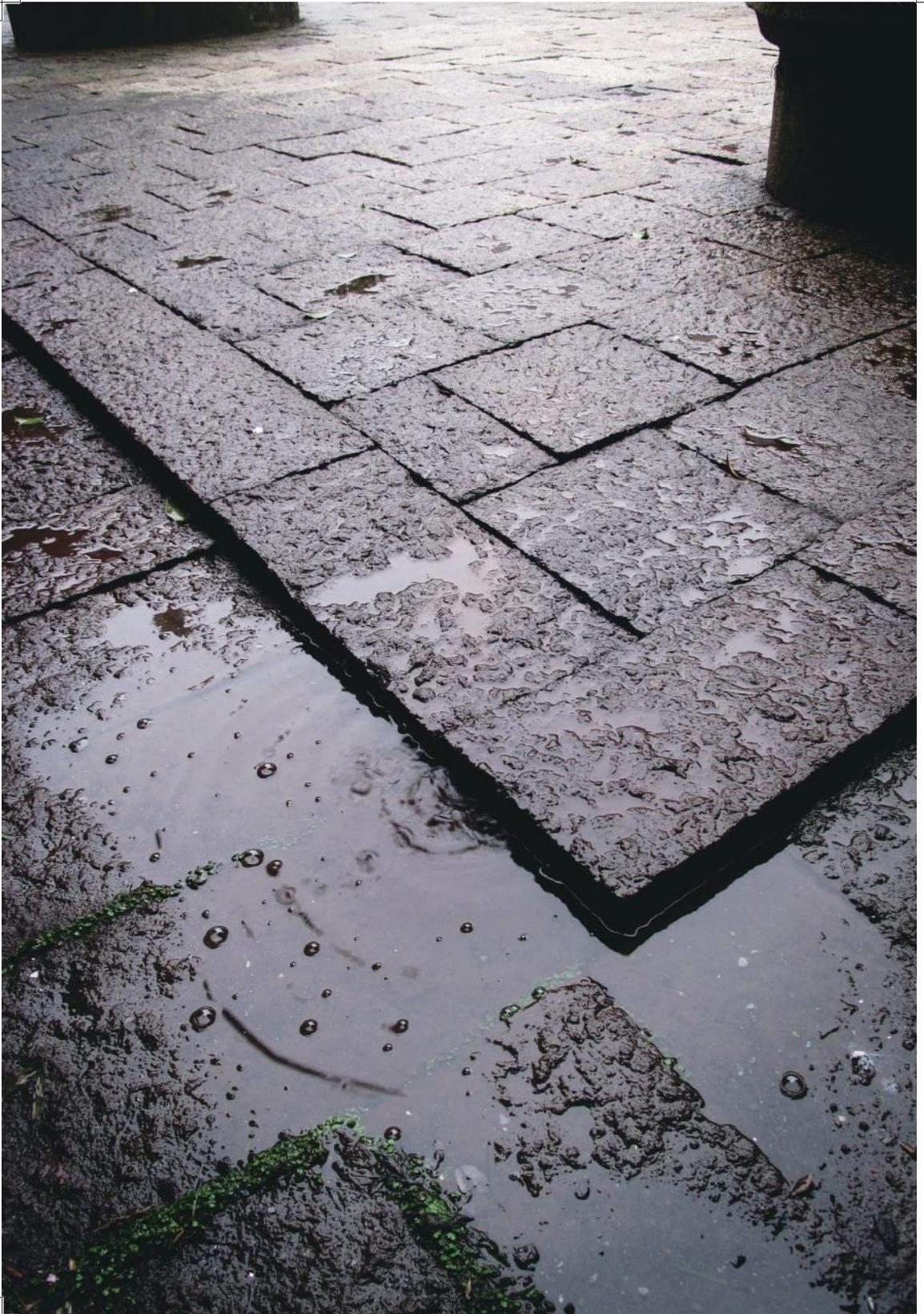
我以自己曾經歷的身心之苦，爲大慧宗杲的教導做註解。人生旅途上，不是沒有江湖的阻礙，但是用修行就能化解一切障礙，成就自己。禪七的訓練，不僅使我能承擔自己的業，更使我開放內在的生命，終能走出苦痛，慈悲關懷同樣受苦的人。

所謂「苦難成就人生」，誠哉斯言！

附註：

「既辦此心，要理會這一著子，先須立決定志，觸境逢緣，或逆或順，要把得定作得主，不受種種邪說。常以無常迅速生死二字，貼在鼻孔尖頭上。又如欠了人萬百貫債，無錢還得，被債主守定門戶，憂愁怕怖千思萬量，求還不可得。若常存此心，則有趣向分，若半進半退，半信半不信，不如三家村裏無智愚夫。」

「若夙有願力，遇真正善知識，善巧方便誘誨，則有甚難處。不見古德有言：江湖無礙人之心，佛祖無謾人之意。只爲時人過不得，不得道江湖不礙人。」～大慧普覺禪師語錄



四·當昏沉、疼痛來襲…

禪修過程中，會經驗到各種不同的身心相，
包括昏沉、散亂、腰酸背痛，
也包括清淨、安定的心相。

然而，真實的法是「無住法」，不生不滅，
若住著在任何一個法相上，就無法體會到真實的大法。

既然是無住法，也就無須取捨；
一落於取捨，無住法就變成「住著」了。



在精進禪期中，面對各種身心狀況，要能夠隨時對治才叫修行。以下是禪期中常見的一些情形：

【昏沉、散亂】

產生昏沉的最主要原因，是沒有將全部力量用在參話頭上。若能提起精神，清楚地問：「究竟是什麼？」一直問下去，心就會越來越清楚。如果只是越坐越安靜，自然會感到昏沉。

若有這種情況，要知慚愧，提起話頭，不要放縱自己的身心。既已發心用功，為道業而來，在打七時，就當將全部身心投入修行，不要浪費生命，要知道，時光轉瞬即逝！

如果在禪期中不能下定決心用功，一旦養成習慣，在修行時就難以真正發起願心，而會因循苟且地認為「以前都是這樣修嘛！」如此，打坐就會落入自己的習氣、習慣，一上座就昏沉、打瞌睡。現代人生活的確很忙碌，但如果將禪修當成只是來充電、或暫時放鬆一下的機會，坐在那裡只管休息，這樣工夫絕對用不好，而且還會變成以一種懶散、隨意的態度去面對佛法教誡。

要將生死掛在鼻頭，真切地想解決生死流轉的問題，

要鞭策自己發大心、立大願！只要提起精神，用心在話頭上，自然不會有昏沉或散亂的問題。就怕不肯用功參，沒有真正的疑，一句話頭要死不活的，力量出不來，那就容易昏沉、散亂。

就老老實實的疑下去，什麼是我與佛無二無別的真心、清淨的本體？究竟在何處？到底是什麼？一步一步問下去、一句一句疑下去，問到清楚明白，不給自己有其他雜念的空間。

但是，有些人怕打瞌睡，於是睜大了眼睛用力唸：「什麼是無！什麼是無！」越唸越用力、越唸越大聲，只因怕睡著被打香板，所以使盡全力一直唸話頭，其實是白費力氣。

提話頭的目的是要斷我們的妄想雜念、產生疑情，原是無住的實法，若只是爲了怕瞌睡、怕挨打而用力唸話頭，方向完全錯誤，住著於相。一旦住著，無住法即變爲死法。

【疼痛、煩悶】

禪七中，整天打坐下來，或許有人會感到身體酸麻疼痛，逐漸地好像連方法也用不上。剛開始參話頭時還

當昏沉、疼痛來襲…

有一點新鮮感，但是嚼久了，覺得味同嚼蠟，淡然無味，越嚼心裡越悶，參不出任何東西、也找不到什麼意義，和我們喜新厭舊、攀緣追逐的識心不相應，因此覺得厭煩，甚至參一下這個話頭、又換一下那個話頭。

師父早期會給我們好幾個話頭，所以我一個參累了就換另一個，還覺得蠻好玩的，其實是因為當時自己的心無法突破，因此感到煩躁，結果一換話頭，妄念又起來了。這就好像前方有一堵圍牆擋住你，怎麼樣都衝不過去，左看右看，發現左邊沒被圍住，於是往左跑，跑著跑著前面又被擋住，只好轉向右方，結果右邊也被截斷。在這四面楚歌的時候，你只有烏江自刎，才能真正死心。

其實，正是在這苦苦掙扎時，恰恰是最好用功的狀況，因為這正是你識心產生分別顛倒最強烈的時候，如果它不起這樣強烈的作用，就不會落在有形有相上，也就很難產生對治。因此，大慧宗杲說這時候反而要恭喜我們，繼續用功下去，絕對不要輕易丟掉了話頭。

當然，身體不適、心裡又不相應，會讓你覺得度日如年，然而，五祖弘忍說：「不識本心，學法無益。」什麼是自己的本心？心又在哪裡？就要認真地問，徹徹底底的認識自己、幫助自己。學佛不是只將身心託附在

對佛像的恭敬、或事相上的法喜，而是要去找到自己的清淨心，解決生死煩惱問題。

【內守悠閒】

另一個在禪七中常有的現象是「內守悠閒」或「守靜」。在禪坐時，如果缺少疑情、參究的心，只是觀照著話頭、身體或鼻息，久而久之，有時看起來好像沒有妄念、也沒有很強的攀緣，彷彿身心相了不可得，也好像沒有可分別的能所相。若住著於此，就會掉入內守悠閒。

平常我們的六根在對境時，意識很容易隨之攀緣而起分別計較，即為生死妄心；就算沒有對境時，心中也是法塵紛飛、妄想不斷。「內守悠閒」則是一種獨頭意識，並非對境攀緣而起。

這種時候，第六識只不過暫時不起分別，處於潛伏的狀態，守著一個獨頭意識，而第七識仍然牢牢地將第八識的種子當作實有，執著它是生命的根源、是真正的「我」。因此，這種現象頂多是四禪八定的境界，無法真正鏟除生死的妄識。

若能放下萬緣，單提話頭，以沒有攀緣分別的真心

來起覺照、並帶著疑情去參究，就不會落入內守悠閒。若坐在那兒只是享受身心安定，那是守屍鬼，如同石頭浸在冷水裡，泡多久都沒用。所以還是要認真地疑下去，藉著這個疑，使我們從根塵識當中得到身心的安定、統一，然後，還要繼續放下覺、所覺，進一步連空、所空也不住著，最後生滅也要滅去，那時寂滅現前，真正的清淨本體顯現。

爲什麼會掉在內守悠閒？因爲沒有用智慧觀照，貪執其中的「境」，落入安定當中，兩者都是參話頭的大忌！禪修以直心爲道場，如果沒有確實的工夫、沒有紮實的修行，不能明白真正的生死大事，只是自欺欺人，何等可憐！

【情緒化、氣動】

未修行前，我們的心通常雜亂而剛強，對事物感受不深刻；經過修行後，身心比較統一、安定，心比較柔軟，但有時也容易陷入情緒化。在禪七中，有些人會有哭或笑的情形，這不是什麼嚴重的事，一、兩次還沒關係，但如果經常發生、落入情緒化就不對了，自己要能作主。

禪七中各人情況不同，像我剛開始隨家師打七時，坐在我旁邊的是一位海軍陸戰隊的年輕軍官，打坐中忽

然嚎啕大哭，把我嚇壞了，不知道他受了什麼打擊或創傷，最後哭到體力用盡倒了下去。師父過來看他，不但幫他按摩，還讓他躺下睡覺，一睡就是一下午。

他原本腿盤不起來，跟我一樣坐不住，動個不停，但等他睡醒起來繼續打坐時，竟然可以坐一、兩柱香都不動，臉上也變得有光彩，如同佛光映照。我看了好羨慕，就告訴自己：哭啊！哭了以後，師父就會溫柔的照顧你，還可以趁機睡大覺。孰料，雖然身上痛得要命、心也煩得要死，可就是一滴眼淚都不掉。

不過，我雖然沒有那種狀況，最後還是用得上方法。在某一炷香中，一股氣從丹田上來，往上推到胸口，心臟碰碰碰的跳得好快，我好緊張，覺得心快爆炸了，本想開口問坐在一旁的師父，可是他平常就告訴我們不要貪戀身體，在禪七中死就死了，先把你塞在桌下，等解七後再送去火化。所以我就沒向他求救。

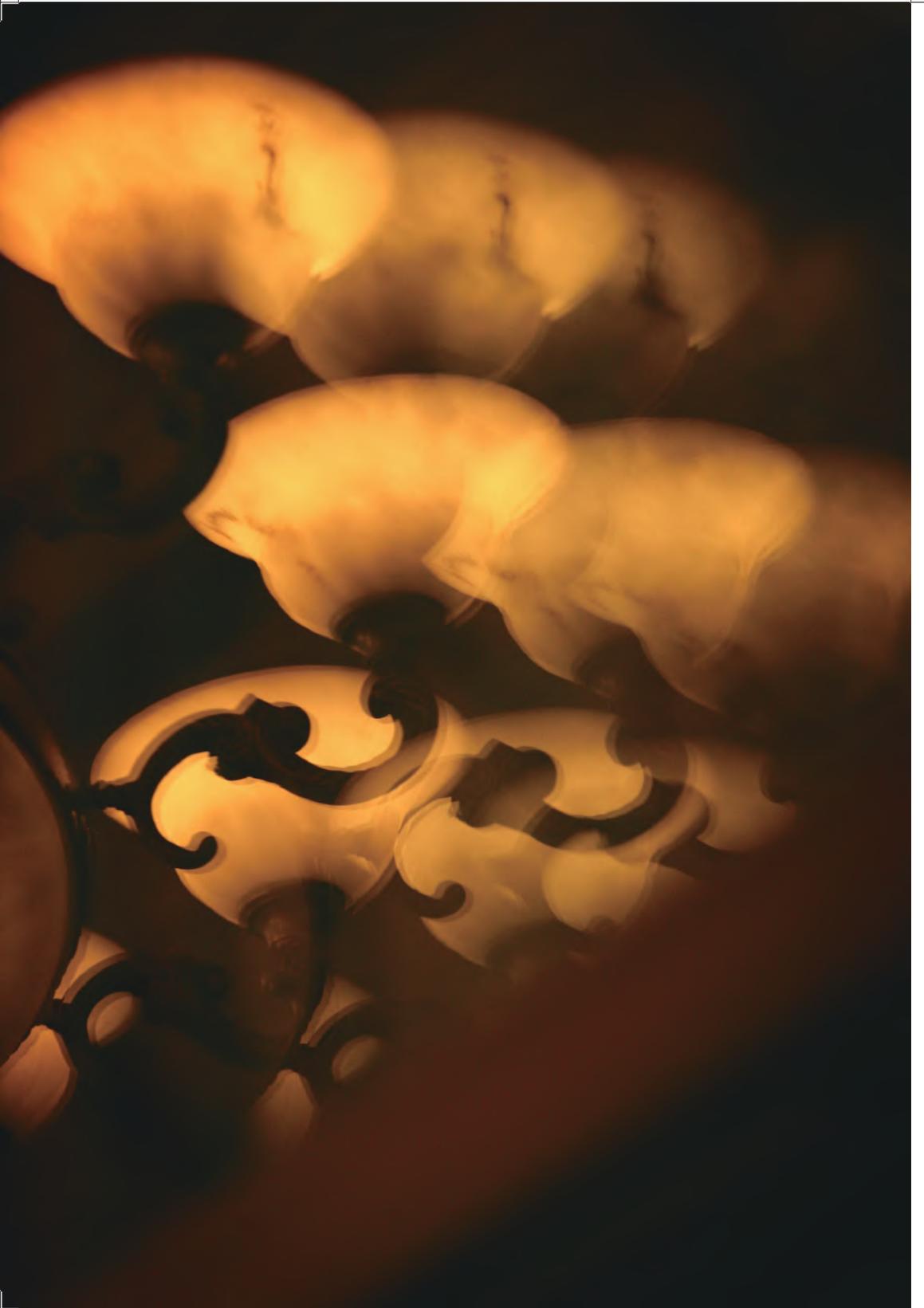
當時那種情況可能和從前的舊傷有關。我小時候學騎腳踏車，遇到下坡卻不會用剎車，眼看越衝越快，只好抓住車把用力往回扳，車一頓，車把猛地撞上胸口，一口血差點吐出來，足有一、二十分鐘不能動。我倒不擔心自己，只擔心腳踏車撞壞要賠錢，所以後來也不敢跟師公講。

所以在禪七中，那股氣通過心臟往頭頂冒，身體一邊涼一邊熱，身上都腫了起來。這種氣不容易產生，或是由於打坐時間不長，或是一痛就放腿，氣就散掉了，但當時師父要求我們在敲引磬前不准動，於是氣越積越多，最後就打通了。不過，這些並不是我們禪宗所追求的。

參話頭時，若發現情緒起變化、或身心有任何感覺，都不要理會它。有人說，在打坐時控制不住，沒來由地想哭，那就爽爽快快的哭吧。不過一、兩次還可以，第三次就要挨香板了。

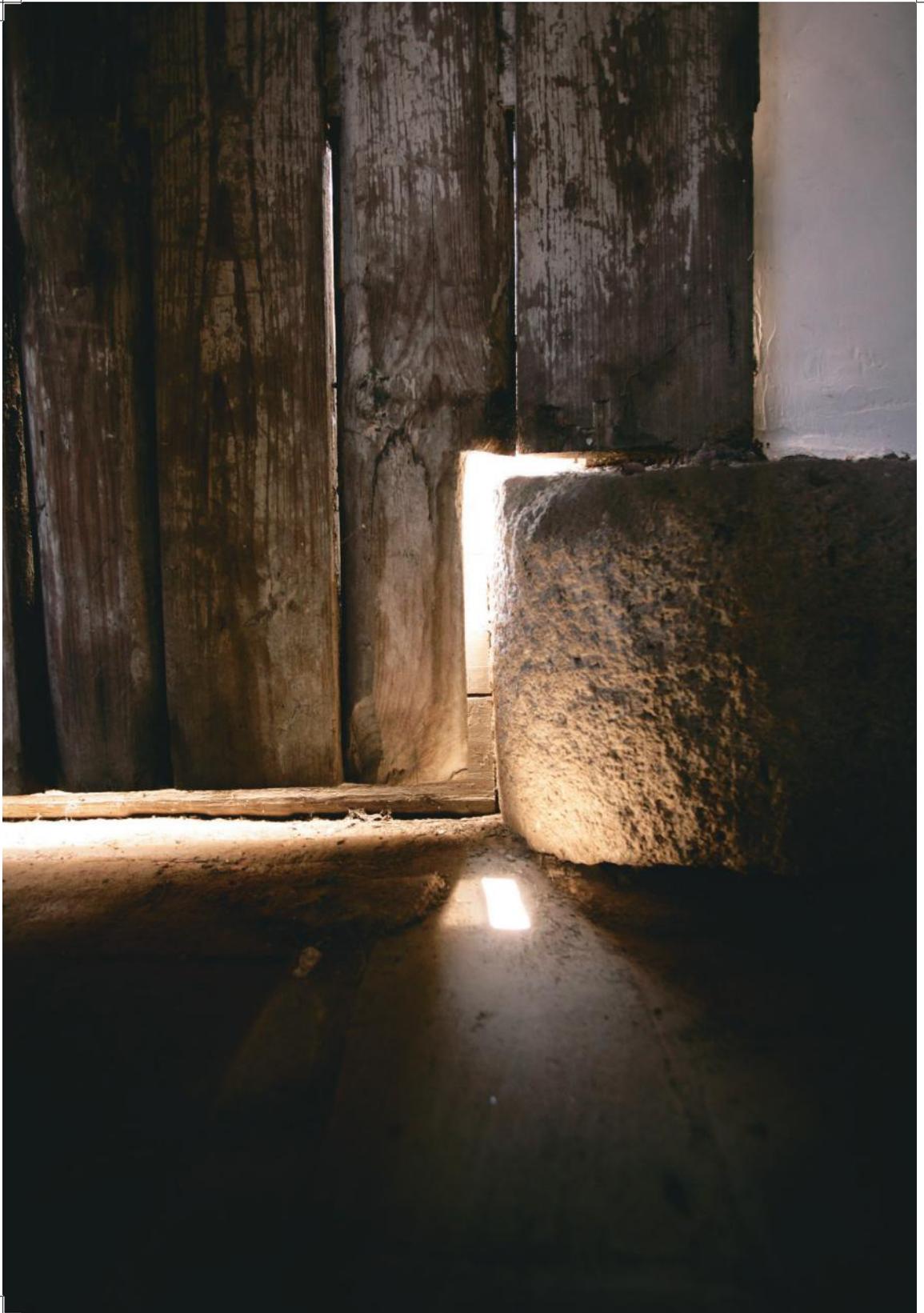
修行本來就會有一些身心變化，不要認為它是好或是壞、也不必擔心會發生什麼事，除非原本就有某些精神疾病，在話頭逼拶下可能會更錯亂，但我們一般人不會有事的。當逼拶時，就認真的參，但不要變成情緒化，擔心自己不知道答案該怎麼辦，弄得自己越來越緊張，然後哭得死去活來。

修行絕不能情緒化，一陷於情緒化，就落入了身心相，那就不是修行了。



五·逼拶棒喝

禪宗的逼拶棒喝有雷霆暴雨之勢！
在強有力的震撼下，能使修行者妄心頓歇，
見到自己清淨的本來面目。



【香板頭上出祖師】

有些人怕被打香板、或懷疑這樣做的理由，其實這是對禪眾的一種幫助！

當禪眾陷於昏沉或散亂時，被打香板、或聽到別人被打的聲音，震驚之下，就能集中精神用得上力。有些禪眾沒有這些狀況，覺得自己明明坐得很好，為什麼也挨香板？那是因為他執著於定境，只顧享受禪悅或安寧，而未提起疑情，此時香板能幫他出離落在定中的過失。

香板打在身上或聽在耳裡，主要是讓我們在用功狀態的身心現象，在一剎那間全部空掉，體驗到識心不起分別攀緣、但了了清楚的狀況，暫時脫離了原本相續不斷的分別妄想所形成的意識流，而能深刻感受到，原來我們一直在識心當中活動，起種種攀緣，逐境生心。

這時，善於用功的人，心裡知道自己沒有昏沉、也知道沒有任何起心動念，就在那一念清明中起一個真正的疑情：「什麼是無？」、「究竟是什麼？」因為是在脫落身心念頭時所覺察到的體驗，因此對於疑情的深度或清明度會更加清楚。

若禪眾已進入疑團，身心處於沒有分別、覺受的狀況，多數人會停滯在此一心的定境，無法進一步去參；



此時香板忽然打下，藉著這突如其來的聲響、或加諸其身的痛感，驚心動魄之餘，頓時放下原本緊緊抱住的話頭或疑情，話頭不存在了，覓心也了不可得，頓時天地粉碎，豁然了悟。

因此，不論對工夫綿密或尚未成片的禪眾，棒喝皆有助益，更可警惕禪眾不要懈怠放逸。

【逼拶的妙用】

爲什麼大慧宗杲能在一夜間令數十人開悟？他不是教大家從提話頭開始一步一步來，而是用強力的逼拶方式，如香板和考功，使禪眾在很短的時間內身心脫落、也沒有執著在脫落相上，清淨心即能顯現。

禪宗也稱此爲「鉗鎚」，指導者藉用某種語言或手段，以顯露無法言說的實相，讓受教者離開所有緣慮，當下不假思索地和清淨實相、本心相應在一起。

古人以「箭鋒相拄」形容這種情況，也就是當大德射出這枝「教」箭，受學者也要毫不猶豫地回以「機」箭。如果兩枝箭尖剛好相抵，機教相扣，師徒間就能不假言詞地以心傳心；而如果受學者稍有遲疑，則立刻亡於箭下。

這樣的訓練是非常猛烈的，往往棒喝交加，而且快到讓你無法思考，連想逃的心都來不及生起。如果不能言下立悟，就會如同經典所說的「肝腦塗地，肝腸寸斷」，因為只要有絲毫起心動念，就已落在身心相上，在明眼人面前無所遁形，所以很多人害怕這種鉗鎚法。

事實上，如果有人多年認真禪修卻無法突破時，經過這樣一番鉗鎚，往往能令他真正活轉過來。就像以巨大的能量擊破原子核，能產生原子彈爆炸的威力，同樣的，逼拶也是一種震撼力，將你堅固的身心當下震得粉碎。

不過，不要期待別人逼拶棒喝使你開悟，若準備工夫沒做好，就算香板打斷也枉然。當我們工夫純熟，心地柔軟，沒有妄想只有疑情存在時，因緣時節到來就能開悟。香嚴智閑在掘地時，聽見石塊擊中竹子的聲音悟道；洞山良价則是在過橋時，看到橋下水中的影子而開悟。

所以參禪不一定是在禪堂裡才能悟，只要認真用功下去，說不定哪天小孩玩球不小心打到你，你就開悟了。

【自從一喫馬師躡，直至如今笑不休】

我過去跟家師打七時，一開始也是進進退退，話頭用不上力，不是妄念紛飛、就是全身疼痛，但師父開始逼拶後，這些現象很快就消失了。當然，面對師父的逼拶，我心裡也是七上八下，尤其他站在面前，瞪著眼睛，香板高高舉起，我緊張到好像快暈過去。

有一回，連打幾個七。師父考功時，我準備了很多答案，暗自覺得第一個答案不錯，第二個答案很中肯，第三個答案也很殊勝，到最後自己也弄不清楚到底哪個答案最好。但這些都是用識心想出來的，或是從專一、無雜念的心變化出來，都不是出於真心。

當師父來到面前，便開口說出這些內心的感覺，不論對錯都是一板；或者正想回答，話還沒出口，也是一板下來。有時瞪著他看，無法發一言，依然難逃香板。

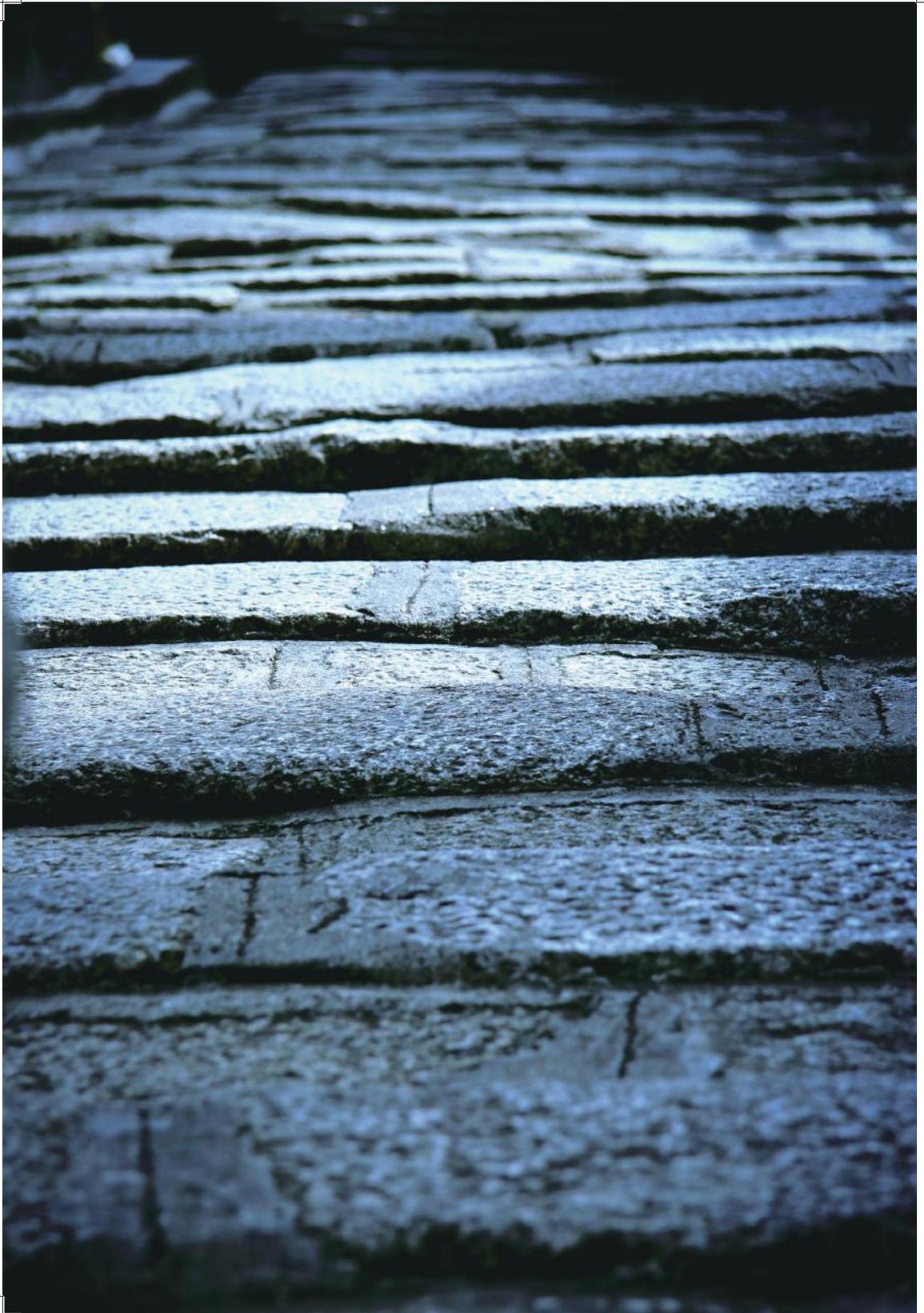
有一次進入疑團，知道自己身心何在、也清楚師父的走動問話。心裡有答案想回答，然而正想開口，怎麼竟然找不到嘴巴，說不出話來！師父狠狠地躡了我一腳，身體立刻倒下，但馬上又坐起來。心裡沒有感覺痛、也沒覺得師父怎麼這樣，沒有任何念頭，呆呆地在疑情裡面，只是知道有這麼一件事發生。那是一個很奇妙的體驗。

語錄中有這麼一段故事：

水潦和尚問馬祖：「如何是祖師西來意？」馬祖要他禮拜，水潦和尚剛拜下，馬祖忽然當胸一腳將他踢倒在地！水潦和尚從地上爬起來，哇，好高興！「百千三昧，無量妙義，只向一毛頭上，識得根源去。」一根毫毛即具足恆沙妙德、百千萬億法門。

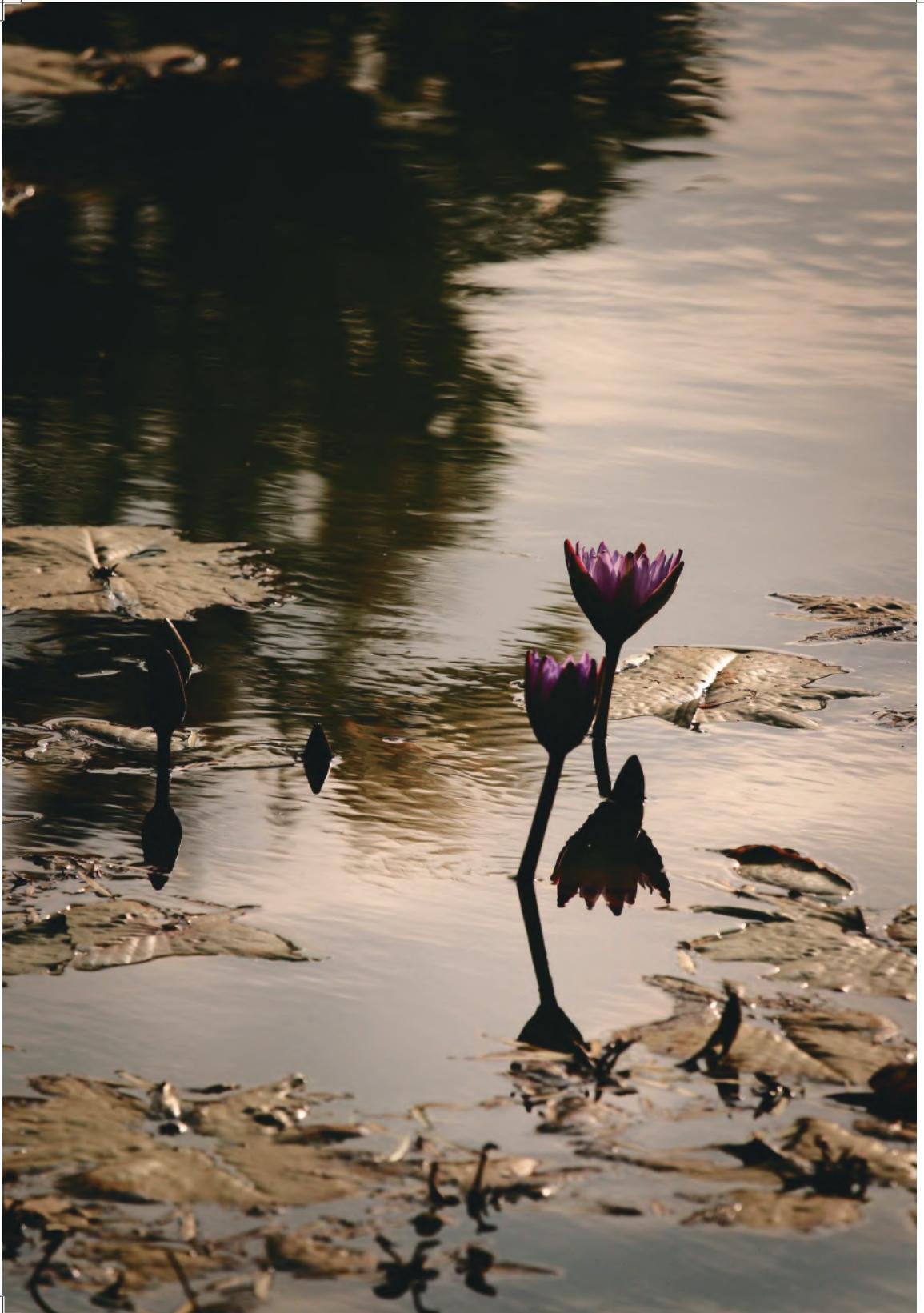
你可能覺得祖師粗魯，水潦和尚可是樂呵呵的立即向大師禮謝。





六·在生活中歷練

如同蓮花生長在污泥裡，
離開污泥就開不出清淨的蓮花。
我們的菩提道業也是如此，要離開這世間去覓菩提，
猶如覓兔角。



【感恩心】

既已修學佛法，就要學會感恩！哪怕只有纖毫之物、或別人對我們些許的好，都要從內心生起感恩，這樣道業才可能有成就。如果對我們所擁有的健康、時間、及身邊的人事物都能夠珍惜愛護，自然能感受到生命的無限快樂。

「食存五觀」的第一觀就教我們：「計功多少，量彼來處。」食物來之不易，每粒米都是農夫的辛苦血汗，不僅如此，眼前一切事物，都是許多人共同努力才得以成就，我們應該善用而不浪費。

對於家人、朋友、同事、乃至陌生人為我們所做的一切，不要視為理所當然，否則久而久之，我執會越來越強，就容易對他人產生批評和不滿，而使自己身心不得安寧。學佛後，要常從內心生起感激，並進一步思索，我有何德何能接受別人對我的付出？我又為別人做了多少？

任何時刻，對於週遭的一切都要心存感恩，懂得感恩的人，心就能與山河大地、宇宙萬象合而為一。

【慚愧心】

我們通常看不清自己的身心問題，自以為沒有什麼過失，我執堅固不可拔，因此不易生起懺悔心、也提不起生死心。但經過用功修行後，心會逐漸變得柔軟、細緻，也就易於見到自己的煩惱、生起真正的慚愧與感恩，慢慢就能夠放得下我見、我愛、我貪，而能發起道心，如此才能與佛法相應。

修行一定要有道心，否則難以成就，但我們平常妄想雜念太強，無法清楚觀照自己的身心，即使聽聞了佛法，最多感動一下，卻無法產生真正的力量。

【求法心、菩提心】

《華嚴經》〈入法界品〉中，善財童子以青年和在家人的身份，代表佛陀求法的熱忱、努力和實踐。其中所參訪的大菩薩們，出家人不多，大部分是優婆塞和優婆夷，各有不同身份，代表我們每個人都要承擔起佛法的重任，要保持積極求法的決心，永不退卻。

善財童子五十三參，經過一百一十城，你以為很容易嗎？即使現代的印度，許多地方旅行仍然不很便利，不僅酷熱難當，生活條件也不佳。以前出家人雲遊參訪，往往必須越過許多山川大水，隨時可能遇到猛獸、惡賊

或疾病等危險，可是爲了訪師求道，他們就有這種願心，不畏艱難。

出家人如此，在家人呢？善財童子就是我們最好的榜樣。作爲一個菩薩行者，要有這樣護法和求法的精神，才能完成菩提道業。從他的求法過程可以看到，菩薩道業不是只有出家人才能修得，其實我們每個人都可以修成。修到最後，回到原點時，依然是無所修、無所得，文殊菩薩只是教他如何發菩提心。所以我們修行人，首先就要發菩提心。

何謂菩提心？就是上求佛道、下化眾生的心。不要辜負自己的生命，不要辜負自己的性靈，不要在五欲塵勞裡追逐了一輩子，還要繼續追逐下去。並不是叫你們離開社會、拋棄家庭，絕非如此，而是就在不離目前生活、家庭和職場各方面的同時，保持精進向上的心，還能夠將佛法的修學延續到自己崗位上，這樣就是在求菩薩道。比如你會電腦，就以電腦專家的身份來做事業、幫助他人、乃至於協助弘揚佛法，這就是一種菩薩身！

《華嚴經》提到，佛陀開悟時曾說：「奇哉！奇哉！一切眾生皆有如來智慧德相，但因妄想執著不能證得。」我們的心本來與佛無二無別，只因仍在迷中，而成爲凡夫。因此，真正的發菩提心，就是去發現我們與佛無二無別的真心。

發菩提心，並不只是爲了個人遠離生死煩惱、甚至究竟成佛而已，它是一種大願心，希望一切眾生離苦得樂！因此，「成佛」並不是向外祈求、或刻意造作——刻意去培福培慧、積功累德，到達圓滿時就有「佛」可成——而是在利益眾生的過程中，自然水到渠成。

如果只是爲個人求福報、消業障，希望自己了脫生死、免於三界六道輪迴，甚至想藉修行得到什麼、捨掉什麼，以達到成佛目的，這些有所求的心，都是妄想心、生滅心，不是真正的菩提心。

【不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香】

家師曾經告訴我們，他在日本求學時，曾在山中一處道場打禪七。冬天大雪紛飛，天氣極冷，寺院沒有暖氣設備，大家都是一面打著哆嗦一面用功修行。

禪堂裡，禪眾一律面向外打坐，監香在中間巡香，昏沉或身體亂動就會挨香板。夜裡就睡在禪堂，晚上凍得讓人直發抖，太過疲累時，也能睡個一、兩小時，冷醒後，又繼續用功。

到了過堂時間，大家拿出隨身的鉢，由兩位出家眾負責行堂，將飯菜打在鉢裡。早、晚兩餐吃熱稀飯，佐

以兩片醃漬的黃蘿蔔和一小撮鹽，只有中午有乾飯，配羅漢菜。所謂羅漢菜，是將菜洗乾淨後，連同根、莖、葉一起丟在鍋裡熬煮，頗有唐代的風格；裡面幾乎沒有油，更別提什麼香菇、豆腐了。

禪寺有句話：「打的上堂齋，吃的雪花菜」，就是形容大鍋羅漢齋裡浮著薄薄的豆腐，上面灑幾滴油，彷彿雪花在菜裏飄呀飄，如果今天行堂多舀給你一點油和豆腐，那就太高興了。鍋裡的剩湯可以用來洗衣服，可見其清淡。晚上則以中午吃剩的菜和飯熬煮成稀粥，其他時間沒有任何東西可吃，這就是禪七中的料理，即使在寒冬也一樣。禪眾只能有什麼吃什麼，可沒得挑選。

雖然冷，還是要在戶外出坡剷雪。出家眾雖然有棉質的外裳，看起來很厚，其實不保暖，只有努力工作，流了汗才不會覺得冷。就算在室內清掃大殿和走廊，也不見得比較輕鬆，得跪在地上用抹布擦拭木頭地板，冰水凍得手都裂開。現在雖然有吸塵器和拖把，但在修行中不得使用。

這樣艱苦修行三個月，一切身心苦痛都得忍耐、得去承當，即使如此嚴格，還是沒嚇跑真心想修行的人，很多日本年輕人也將它當成生命中重要的經歷，也有很多外國人專程到日本參加。一千多年來，精進禪七在日本從未斷過。

相形之下，現在的修行人可說太好命。古人講：「吃得苦中苦，方爲人上人」，黃檗希運也說：「不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香」，如此嚴格的修行當然有用，如同孟子所說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行弗亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。」禪修時，若吃不了苦，怕挨香板，放不下對身心的執着和貪念，怎麼修行？

貪生怕死，道業即難成。佛法修行雖然並非要大家去吃苦，但我們知道業障之深，如果沒有真智慧、真修行，如何能承當？「只恐雙溪蚱蜢舟，載不動，許多愁。」我們有千愁萬愁，就是沒有認真的修行，這輩子的愁不知如何是好。若能從中接受動心忍性的考驗與磨練，其實就是成就我們的最好方式！

回想家師早期帶我們禪修，吃的是羅漢齋加一碗飯，打坐一動就有香板供養，還要打赤腳在戶外經行。台灣夏天酷熱難當，頭上熱得冒煙，腳下的水泥地則把腳都燙紅了。快步經行時，小石子卡在腳底，速度一慢香板就打下來。終於停下後，大家痛得齜牙咧嘴地除去石子，那情景好像還浮在眼前。

在禪修中，要學習用修行去承擔生命中的一切，未來在面對生活的歷練時，才能走得過來，才有可能做到「八風吹不動」。雖然我們現在身心一切平順，但若有

一天病痛衰老苦難來臨時該如何？當你能夠「度一切苦厄」，才有智慧和真實的力量去承擔考驗，因此，對修行人來說，吃苦其實是促進道業的機緣。

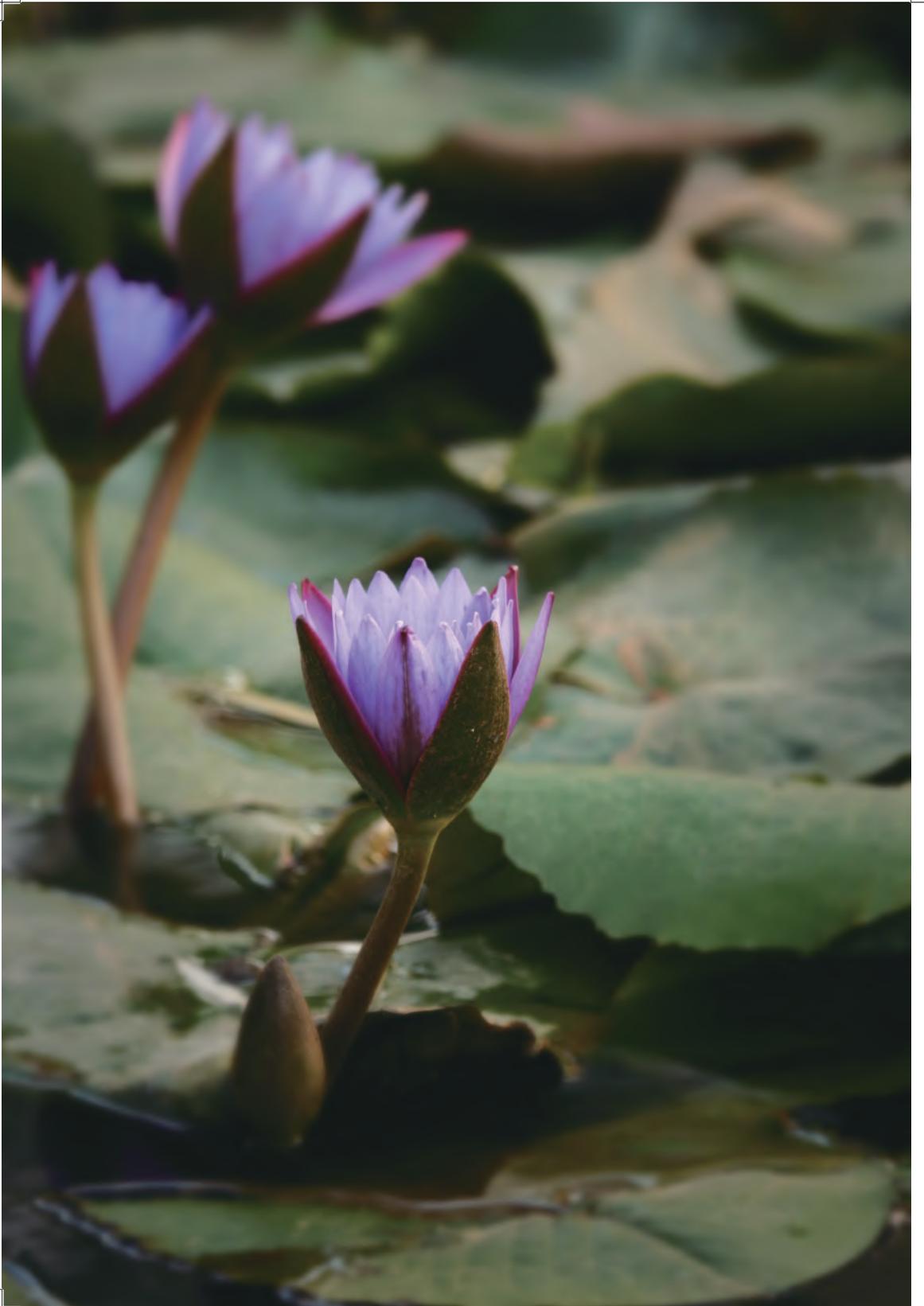
當佛陀了解到世間有生老病死苦以後，不僅體悟了出離之道，還真正去實踐。他多生累劫地修行，在此生成佛時，還以六年無比艱辛的苦修為示範，教我們要學會從苦中去承擔，才能真正得離苦。

生命本身就有無限的力量、無限的智慧與慈悲，唯有對得起自己，生命才能開展出智慧的花朵和美麗的果實，所以一定要認真再認真，用功再用功！



七·所謂「悟」的二、三事

我談過從前禪七中的氣動經驗，氣衝上來，
穿過心臟通過百會穴，有人以為這就是開悟，
其實那只是打坐時氣的運行。
氣脈打通後，身體比較不會疼痛、也比較健康，
但若以為這就是「悟」，
那可真的是大「誤」特「誤」了！



禪宗常提到見性開悟，講得很多、大家誤解得也不少，因此再略作說明：

【修行三層次】

在用功修行時，無論參禪、拜佛、念佛、或讀經，第一步一定是「作意」，也就是專注、提起所有注意力。不管做任何事，散心是無法成就的。

慢慢用功進入第二層次時，整個心空掉，但並不是昏沉或打瞌睡、也不是發呆，而是心念不動。比如在聽聞佛法時，清楚知道自己在聽，但不用頭腦思惟，一字一字流入心中；不假推敲思索，反而當下每一句都能夠相應，而且比用思惟所了解的更清楚。一旦用我們虛妄的識心去分別法義，其實已離開了真實義。

到了第三層次，自己了了清楚身心何在、也知道週遭情形，但不受影響、不被境轉，不需要提話頭，疑情也能自然安住。此時，修行者已體會到「不起分別、而又能覺照」的真心狀態，具足悟後的身心妙用，但還沒有完全打破身心極限、放下所有體驗，還有能夠覺照的「智」，因此尚未真正開悟。如果覺得自己已悟，那是「假悟」。



《心經》指出：「無老死，亦無老死盡」，是說沒有「老死」的生滅法、也沒有「老死盡」的解脫法；「無智亦無得」，不僅沒有生滅法和解脫法，也沒有從了生死而得到的「智」，或是以智慧破煩惱與無明、證得果位的「得」。要到「無智亦無得」，才是見到自己清淨的本性。

【光影門頭】

修行人在到達第三層次時，多數都會停留在這「一心」的狀態，但若著在統一相當中，以為自己已經知道了，那是落在「明白相」，並沒有真正了解諸法的實相，此禪宗所謂「光影門頭」——見到一點光影，就把它當成了實際的東西。

到達很深的一心時，心非常清明，感受到圓滿的智慧德相與諸佛無二無別，心頭湧現許多真實的道理，原本不懂的，都豁然清楚；一切事物又流入心中，沒有任何障礙，只覺得法爾如是。

此時，如果遇到不是真正具眼的善知識，可能就會向他道恭喜了。其實修行者腳跟還沒真正踏到地，不過是在光影門頭，心光剎那一閃而已。

因此，修行一定要有真正的善知識指導、印證你的體驗，而這印證也必定符合經典教理。《楞嚴經》說得很清楚，這種情形是「內守悠閒」，用功很深的時候，第六識不起作用；第七識的「我」似乎調服，但事實上並未真正脫落；也能感覺到第八識——亦即如來藏中的妙功德性——如此充實、如此自在解脫。其實，這連四禪的「捨念清淨」都還沒達到，更別提真正的見性了。

在這種心光乍現、或只是心的統一時，也會覺得圓滿自在，但在五蘊的「五十陰魔」中，頂多只是通過受蘊，想蘊不起，而行蘊和識蘊都還沒有通過。雖然沒有生滅相或身心相，但是「覺」、「所覺」都還存在，不僅要將它放下，連「空」、「所空」也要捨去，最後將「滅」、「所滅」都放下，那才是真正的境界，才是真正的悟。

如果修行者沒有像老鼠鑽牛角般將自己逼到絕處，只要還有一點點「偷心」——也就是僥倖存活的心，認為身心有什麼覺受、體會，有什麼不可思議的境界，當下就仍然與妄心相應。

若真正見性，必然是當下見到識心、五蘊即妄即真，明白何謂真心何謂妄，也知道諸法實無差別，而在平等之中，又具足各別的體相。真正具有「無我慧」的時候，就不會被祖師的話帶著轉，掉入陷阱之中。

所謂「悟」的二、三事

【悟後稱性起修】

真正見性之人，心中時時刻刻清楚明白，但並不是沒有念頭，沒念頭那是死人！他依然能夠處理日常事務，而不掉失參究的「疑」，即如趙州從諗所說：「二六時中，不雜用心」，這就是修行的真工夫。

然而，這時候已不需要再起心動念去問「什麼是無」或「究竟是什麼」，沒有話頭的形相或聲音，只是知道這件事還沒有究竟清楚，身心尚未完全和它相應，而且，雖然已經明白一切諸法本自空寂，但尚未體現空寂之後的種種妙用，尚未具有如佛菩薩般廣大圓滿的妙智、能夠隨時隨地善巧的為眾生解惑並利益眾生，所以仍然要繼續用功。

同時，生命中的習氣並未完全淨除，還是會受到這些業染的影響，因此要持續修行。當然，在受影響時，只要提起方法用功就可以遠離，可是這還是落在工夫上，因此要繼續去問：如果「本自空寂」，為何業染的時候仍會帶來身心不安？是自己的悟不究竟？或是「生死相」和「實相」本來就是一體，沒有所謂的離不離。

雖然沒有實際的離或不離，但在生命與實相的契合度上，比如飲食男女欲，仍需繼續用功，但不是落在身心相上、或有真正的煩惱可除，只是隨事應證自己所見

的空性，在事相上去歷練。悟後是「稱性起修」，合乎法的實相，雖然在日常生活中時時不離修行，卻是無所修、無所求、亦無所得。

有人問：「見性之後，要到何時才能究竟解脫自在？」若見性後繼續用功，時時起智慧的觀照，那麼還有什麼東西可以綁住你呢？到達佛果不過是時間的問題，一念可以萬年，萬年可以一念，心若在煩惱痛苦之中，念念如長劫；心不起念，縱使百千萬劫，也只猶如一念。

我過去在用功時，也曾規定自己每天精進的拜佛、讀經，可是一遇到煩惱來的時候，掉到黑境裡，忽如其來地就不想用功、覺得無聊，感覺生命很虛無。並不是因為受到什麼打擊，自己也不喜歡變成這個樣子，就是糊里糊塗掉進去、又糊里糊塗爬出來，然後再繼續用功。

其實那是當我們用功到身心很安定、達到一心時，落在「虛無相」上，一下子突然失重，找不到生命的立足點，心變成好像沒有任何東西、沒有任何作用，面對著這種虛無飄渺的境界，因而感到害怕、空虛或無助。如果並沒有很用功，時常活在分別計較裡、有種種欲望可追逐的時候反而不會有這種情形。

平時不要說一些很粗的塵境我們無法抗拒，就連這種沒來由的煩惱我們都克制不了。然而，待見到自己的

心性後，修行就不會落在這種起起伏伏的相上，不論是經典教理、還是生活中的人事物，都能成爲修行上真實的教導；當下知道，生活裡的一切，不論是地、水、火、風、空、識、見，還是五蘊、六根、六塵、六識……等等，都是心性中流露出來的，因此清淨而圓滿。即一切境，當下不執著，諸法各居其位，而能夠還它的本源去善加運用。

因此，大修行人看起來好像也有情緒，實際上是從無心裡面自然流露出來的喜怒哀樂，如同鏡子一般無心應萬物，萬物自然在其中。看到境，知道是什麼情形、也會跟著起喜怒哀樂種種樣貌，但差別在於，他不會生起分別執著。

做這些說明，是提醒修行人只管邁步往前走，不要停留在過程當中。因爲到進入一心的時候，會覺得放眼望去一切圓滿自在、一切都是那麼美好，如同王陽明所形容的「滿街都是聖人」。因爲沒有分別執著，因此一朵小花就是恆河沙的世界，一葉一如來，一念無窮無盡、不生不滅。但如果停留在這過程中，就不對了。

修行時，不必去問開悟的情形，那不是能夠想像得到的。越想知道，只會越陷在倫敦的迷「霧」之中，一片「霧煞煞」（台語：意思是不清楚）。最好的方式是不期待、也不追求，只是以真心起用，起一念「什麼是

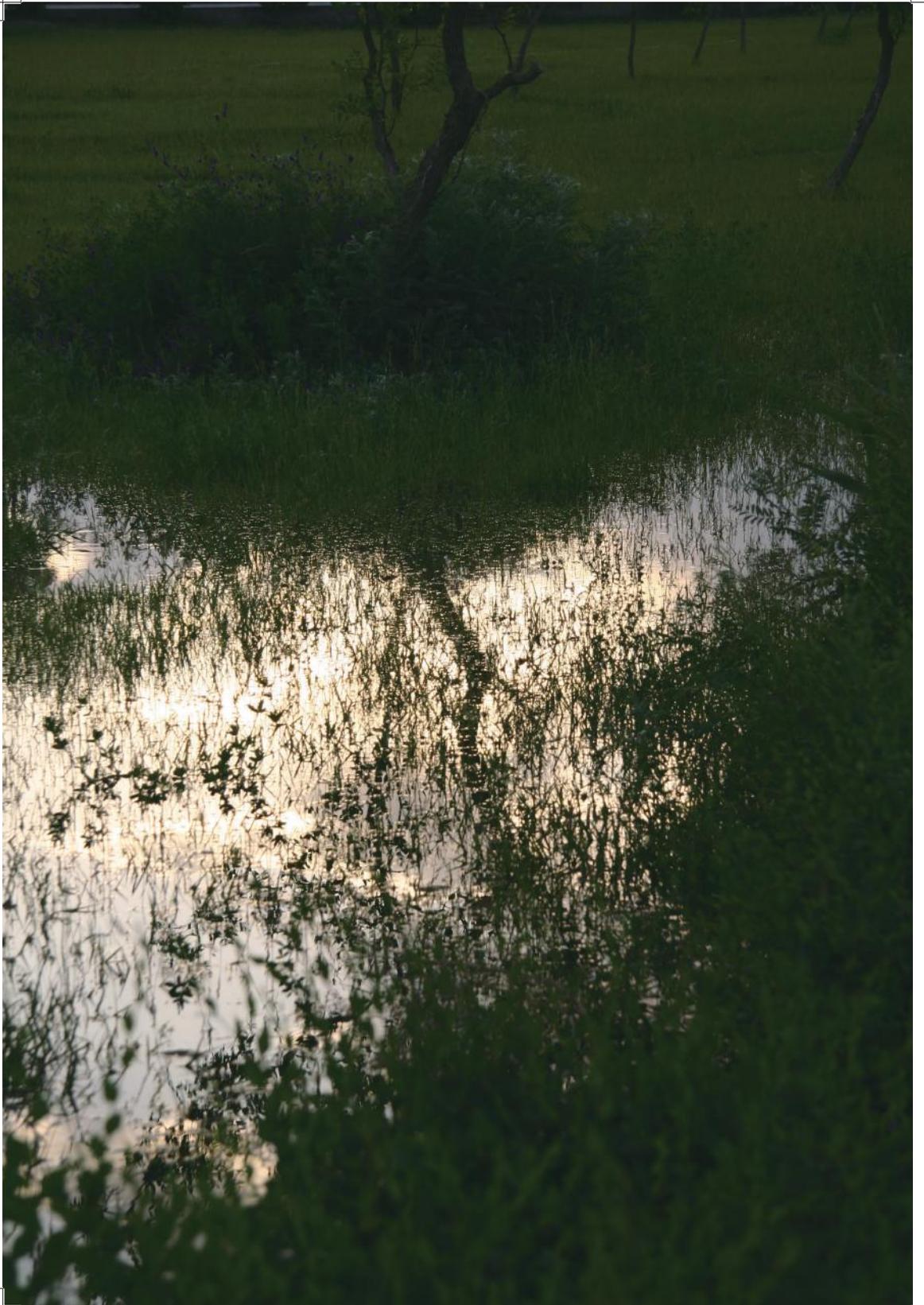
無？」，清楚地知道自己有疑，就這樣一直疑下去，到山窮水盡時，自然能悟。

如同虛雲老和尚所教導弟子的：「繼續在生活當中去歷練，就叫修行。」只要在生活中不斷用方法，隨時和自己的身心相應，用久了自然能落實，不需要等到開悟，已經自然解決所有的問題。既然已解決一切問題，也就不需要「開悟」這回事了，那也只不過是一個名字而已。

所謂「悟」的二、三事

念佛是誰





〔附記〕 · 默照 v.s. 話頭

禪門五家七宗，各有各的善巧方便。
曹洞宗的「默照禪」和臨濟宗的「話頭禪」，
雖然下手路徑不同，但系出同源，最後亦殊途同歸。

二〇〇九年我在紐約象岡帶禪十，
西方人曾就這兩個法門提出問題，
後來在溫哥華的禪七中也略作解釋。
今將兩者合併整理為一篇文章，
希望對禪修者有所幫助。



【修行過程】

禪修的各種法門，都在幫助我們的心從散亂到集中、統一、乃至認識自己的清淨心，只是入門的途徑有所不同。

「默照禪」在用方法時，是先經由「默」的工夫，使身心達到一心的清明狀態，在沒有其他妄想分別時，再清楚的用上方法，去究明本有的妙明真心。所謂「究明」，是清清楚楚地以「明」的心境，繼續去清楚覺照我們原來清明的本體。

而「話頭禪」是參透身心的煩惱相。既有如此眾多的身心煩惱、生死苦痛，為什麼是「無」？就這樣一直疑下去，直到一切心識的作用——攀緣、分別、思慮等——都放下，當下真心即能顯現，這是從種種的生死煩惱相進入無相。

無相時，就沒有任何身心的造作，煩惱的本體就是菩提，所以無得也無失。這是「話頭禪」和「默照禪」在修行過程上的不同。

【內涵】

默照比較屬於從「假觀」入手，體驗種種身心相的轉變——從混亂心，到和諧心、統一心、以及清淨心的圓滿——在體驗同時也清楚知道，這些身心的轉變與覺受都是如幻非真實的。在如幻當中，注重每個過程的改變、生成，而到達實相時，仍是無相、無不相。比較屬於如幻法門裡去成就一切。

曹洞宗是從「默照」下手，著重心性的轉變及迴互。而臨濟宗的「話頭」是從諸法的空觀、實相上面入手，一空即一切空。兩者最後體證的都是即空即假、即假即空的真實妙智慧，並無差別。

這兩個法門，一個從觀幻門，就幻心生起幻法來修；一個是直接知道本自無生、本自空寂，不假造作。都是從生死幻夢中進入到實相，各有千秋。

【疑情】

日常生活中，默照和話頭是可以結合起來用的——用默照把話頭的疑情照清楚。喝茶時，清清楚楚的喝茶，同時問自己：誰在喝？

用默照的方法，可以將外境和自己心念的起伏觀照得很清楚，不隨境跑、也不隨境起分別，心中清淨和諧。但若停滯於此，將永遠只是守在一片沉靜當中，見不到自己清淨的本體。

因此，用默照時，對任何境界都要放捨。如果停留在境界上而沒有「捨」的心，那只是「守靜」，嚴格講起來，不是真正的「默照」。真正的「默照」要常照見自己的本體，在到達沒有妄想雜念時，必須去究明何為清淨的本心，才能真正體證到禪。

所以，用默照到心很寧靜時，就要去問：它究竟是什麼？「清淨」、「寧靜」或「散亂」都只是身心的感覺，清淨心和散亂心看起來似乎不同，實際上是同一個心。既然原先是散亂，現在比較統一，（其實現在的統一也只是暫時的安定），究竟是什麼樣的真心，能夠遠離現在的統一和原先的散亂？當沒有「散亂」和「安靜」這兩種心相時，真正的心又是什麼？這就變成話頭了。

所以從默照同樣可以達到疑情，跟參話頭一樣。

【「參」與「究」】

我們說「參話頭」、「究默照」，嚴格講，兩者沒

有太大差別，都是要去清楚了解什麼是自己的真心、本性；但「參」與「究」還是有些許不同。在紐約打禪十的西方眾問了這個問題，在亞洲好像從來沒有人問過我其中的區別，對佛法修行有這種打破砂鍋問到底的態度很好，把方法問清楚，修行才不會有錯誤。

「參」跟「究」這兩個字在中文的意思很相近，若從字面討論，幾乎沒有區別，必須以修行體驗才分得出來。

中文的「參」有參加、合在一起的意思。我們在問話頭時，話頭所帶來的疑情，在我們原本混亂的心識裡製造了許多不安，然而，我們非但不逃避，反而清楚地參與它，與它合在一起沒有分開，不管外在環境或內心狀況如何混亂都不在乎，但不陷入分別計較，同時，去問：這種散亂不安的實際體相是什麼？這就是「參」。

正如同虛空中有許多塵埃游移浮動，但虛空並沒有和塵埃分開；虛空當下就存在塵埃裡，離開塵埃就沒有這個虛空可言。

所以話頭禪用「參」字很有意思，是在我們的心

充滿煩惱不安時，不理會不安、也不逃避，就以不安的現狀來探索真相。只要一直追問下去，就會明瞭所謂煩惱、無明的實相。

說穿了，無明煩惱是來自於妄心，只因真心一念不覺，才變成了妄心，所以哪有真實的妄心、煩惱存在？當你一念放下分別計較，妄心當下就變作真心。

因此，話頭的用功，不要求先離煩惱再來修行，而是即生死、即煩惱的當下，證悟它的本體是清淨的。

默照則講求「究」，是「究明」的意思。「明」有兩個意義，一是當作名詞，意指「清清楚楚的實相」，你必須去追究、體驗它。二是當作動詞或副詞，代表智慧的妙明、妙用，檢驗自己是否真正體驗到清淨的本體。

既然是「究明」，就要清楚地去體驗，因此要保持身心安定清明。話頭是在混亂不明中，去追究它的實相；默照則是在我們身心安定清明、沒有其他妄想雜念時，去究明那真正的「明」。

【我適合哪個法門？】

其實，只要認真學習，任何法門都能適合自己，端看有沒有下定決心用功、或對方法是否真正清楚。

就我個人的體驗，話頭禪能在很短時間內，很快得到一個真實清楚的身心覺受，也能夠很快跳出來，相應到清淨的本心，而不會一直停留在身心的覺受上，其他法門大概都會停留一段時間才繼續前進。

話頭既然是「無」，就沒什麼好停駐的，比較快速。而且在逼拶棒喝下，能讓禪眾身心頓斷，這種體驗也不是其他修行方法能確切感受到的，所以它能幫助我們很快跳出身心之外去體驗「道」。

家師早年帶禪修，最先是教大家用話頭，後來因為各種因緣時機、以及老人家體力的關係，再加上現在大家平日用腦太多，所以比較喜歡用默照，覺得比較踏實。

話頭的確比較難，有如水中撈月，想抓一個什麼東西來用功，結果什麼也沒有。如果有一個東西可以抓住，抱著佛腳夜夜隨他眠，可能還會感覺有進步，可是，連佛腳在哪裡都不知道，就真不知如何是好了。

話頭難就難在這裡，但這也正是它能幫助我們的地方，因為眾生本來就是逐相、著相而修，我們就教大家離相、遣相，當下這個相就是真。

常有人問：「我的根器適合學默照還是話頭？」其實默照和話頭同時都要，沒有兩樣的。修默照時，如果到後來只覺得清楚寧靜，那是邪禪，不是解脫禪。

所以家師過去帶禪修時，用默照的人，最後還是會給一句話頭去參，像「拖著死屍的是誰？」、「念佛的是誰？」那是教你從默照達到身心安定之後，要真正進入禪的體驗。

祖師禪一定是直緣真心來用功，默照也是要在身心狀況統一後，從統一的一心直緣真心來修行。直緣真心就是「參話頭」，參那個疑才叫「默照」！要知道，「默」的本質就是不生不滅、不來不去的本體，你要去參、去究明、去體驗它，那才是真正的「默照」。

古德說：「寂而常照，照而常寂」，「寂照分明」。「寂」就是本體，從本體起照，才不會掉入分別心，才是真修行。

我一再強調：不要用妄心去用功！就只是提起「疑」，而不要分別了知，萬緣都放下，這就叫「從寂起用」。雖然你還沒有證得「寂」，但已經把自己分別、攀緣的妄心丟下，只提起心的作用，這就叫「真心」。

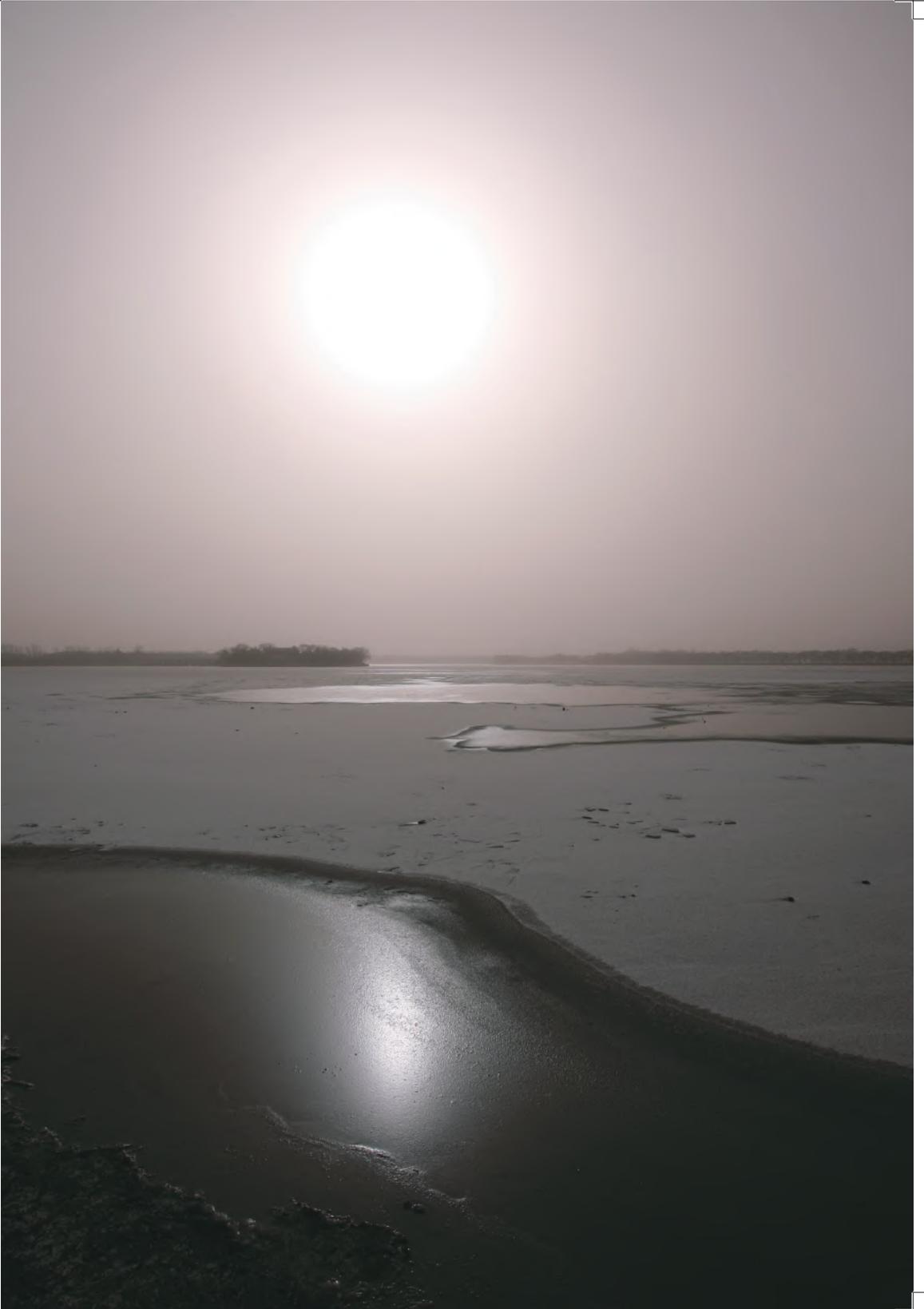
「照」是知道有這些心的作用和功能，但並不止於

此，否則只是亂照。「照」的同時，也要「常寂」，在照的時候不離開真心，而要去知道它到底是什麼，這樣才是真正的「默照」。

爲什麼大慧宗杲毫不客氣的批評默照爲「邪禪」？就是因爲修默照的人沒有真正了解天童老人（宏智正覺）的教法，以爲只是呆呆的照。其實天童老人的語錄中，每一句都教我們去參究。

可別以爲兩位祖師分屬不同門派、倡導不同法門，所以是死對頭。其實他們是哥倆好，大慧宗杲的道場缺糧時，天童老人及時送去銀兩和糧食，他並沒有袖手旁觀地說：「正好，這樣就不會有人來批評了。」甚至天童老人的後事，也親自指定大慧宗杲辦理。所以他們真的是好朋友，只是接引眾生的方式各有特色。

硬要去分別兩者的高下，你就既無「默」也無「照」了。誰起分別？





後記

生命如此燦爛！

【生命如此燦爛！】

當你看到這裡，代表一段紙上說法的因緣即將結束。世間一切諸法都在示現著成、住、壞、空，聚散無常、生滅來去，身為佛弟子，卻要在這生滅無常當中，見到諸法的本無來去、本無生滅。這並不是說否定有這些生滅現象的因緣，而是要在這生滅的假相中，見到諸法常住不變的究竟實相，同時，善自珍攝每一個因緣。

因此，仍有幾句話我不得不再叮嚀：

首先，不要死在句下！我一再提醒大家用功，就曾有一位來打禪七的禪眾，出坡工作被分配到整理盆景，他坐在那兒，全神貫注一點一點地修剪，結果三天下來沒有一盆花整理好。

我告訴他，這不是在用功，這叫「死在句下」——死在你認為這一念就是要變成沒有其他雜念，專一在當下進行的事物上，不起妄想分別。事實上，這只是前方便，當我們的心很散亂時，用這種方式來收攝；但是在日常處事應物時，如果像這樣慢個幾十拍，又無法觀照、顧全到身邊的人事物，要如何生活在這世間？學佛的人如果都變成這樣，還有誰敢來學佛？

真正的「專心一意」是指對進行的事情清楚了知，

但是不用自己的分別執著去揣測未來、或放不下過去，該除的草就除，該修的枝就修，都還是用智慧去處理，不要以為這樣做是分別心，千萬不要學佛以後就呆了，應該要變得更有智慧，善用過去所學或體驗過的事物，專心進行手邊的工作，依目前的因緣將它做好。

在日常生活中，當我們面對各種狀況的時候，除了保持安定的心，還要有觀照的智慧。也就是在面對事情時，不要陷入情感或意識那種生滅心的方式去處理，而要用比較直心或一心的方式去觀照。在過程中，只要不陷入自己原來的知見、分別或情緒，只是知道該怎麼做、同時也盡心地去做，那就對了。至於能達到什麼效果、是否合乎原先的預期，並不重要，這才是真正的活在當下。

因為既然時空環境的因緣如此，我們也已盡力去珍惜並運用這樣的因緣狀況，就不要有太多掛念、或想去得到更多美好的收穫，也不需要跟自己或他人比較，一落入比較，心就陷入種種意識的分別、執著和計較，哪裡還能專心於眼前的工作或修行？之後還得花更多心力再去處理。

當我們的心沉靜下來時，就會發覺所謂的差別和對立，都是出於自己的分別、以及無法善用智慧。就像此刻，我靜靜地觀賞著桌上的盆景，其中有生意盎然的花

草、有石頭、也有枯木，高低錯落有致；如果無法善用智慧，可能看到的就只是幾塊頑石和一段爛木頭。往往我們的識心都是落在差別對待和計較上，而那些差別現象永遠追逐不完，所以心很累、很苦。

如果放下那個差別相，從它的統一相去看，它所呈現出來的就有一種和諧美；而在統一中又不忘其差別，這樣才會錯落有致。從這樣去欣賞，就能看到它鮮活的生命！這就是圓滿的世界，法界圓成！

不要只感受到生命的苦、空、無常，同時還要去感受生命的常、樂、我、淨，這就是智慧的運用。無論面對任何景致、任何狀況，首先就要從現象的差別對立中跳脫出來，去發覺生命的平等和諧及統一；然後在和諧統一裡面，去善觀它的差別，並利用這些不同的差別來豐實我們的生命，建構更和諧的人生。

生命本來就有種種變化和流轉，這才是真實的人生。因此，「生滅」也是世間的圓滿相，「缺陷」恰恰是生命圓滿的一部分，沒有這些，生命不叫「圓滿」，明白嗎？而如何將這些缺陷真正變成生命的圓滿，就要靠你的巧手靈心了，靈晰的心則來自於智慧的觀照。

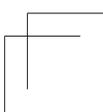
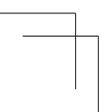
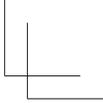
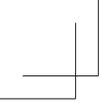
就像日本禪寺庭園的特色「枯山水」，既無草也無樹，只有一堆細石，寺裡的出家人每天用竹耙將它耙刷

出如水一般的流動感。坐在廊前，如果能不動心思地觀賞，面對這素樸的景色，非但不會感到枯燥，反而會從這一方石子當中，感受到生命的多樣性以及生命的充實與美好。

因為當心越細膩、越專注，妄想分別也平靜下來時，內心自然會充盈著美感，即使枯葉，在你眼中也不是孤寂的生命，而是生命燦爛、圓滿的呈現。如果用心諦聽，會聽到它在告訴你，這一生所有美好的一切它都走過了，所以現在了無遺憾地隨風飄落。真實的生命就是如此灑脫。

如果能跳脫自己的身心局限去看週遭的一切，甚至到全宇宙、到更寬廣的法界去感受它，就會了解為什麼佛陀說生命是無窮無盡的！我們為什麼非要從蝸牛觸角般那麼小的面向來計較生命呢？

即使我們尚未參透，在日常生活中，只要能以我們所知道的無我慧去觀照世間，放下自己的知見來泯除種種差別相，然後從整體的圓滿、和諧、統一去觀照它，就會發現生命如此豐富，如此燦爛！



本書的完成，集合了許多人的努力，尤其是一群默默協助將影音檔打成文字稿的義工們，在此致上無盡的感恩！

