







念  
佛  
是  
誰  
？

Who's Reciting  
Buddha's Name?

一念清明·反聞自性



齋明寺

福

福



# 目次

- 序 法法皆通，本來如是！ 13
- 1 「解」、「行」都要和菩提心相應 19  
2011. 05. 09 第一天開示之一
- 1.1 丟掉包袱，發心修行
  - 1.2 真放下、有智慧、大慈悲
- 2 發精進心，沒有成不了的道業 27  
2011. 05. 09 第一天開示之二
- 2.1 不要認爲自己「不是一塊料」
  - 2.2 別人所體驗的，到底是什麼境界？
- 3 把漢傳佛教的思想，化做生命的體驗 39  
2011. 05. 09 第一天開示之三
- 3.1 不在「相的轉變」，而是「性的空寂」
  - 3.2 立處皆真，法界圓融
- 4 發出離心，不被綁住 49  
2011. 05. 09 第一天開示之四
- 4.1 無情才是真正的慈悲

念佛是誰？

## 5 念佛禪：一念清明，反觀本心 57

2011. 05.10 第二天開示之一

5.1 都攝六根，專注在佛號聲

## 6 「統一心」的四個層次 65

2011.05. 10 第二天開示之二

6.1 「正念相繼」是修行最起碼的功夫

6.2 第一個層次：身心統一，當家作主

6.3 第二個層次：內外統一，同體大悲

6.4 第三個層次：時空統一，離喜妙樂

6.5 第四個層次：前後念統一，捨念清淨

## 7 和你的家人共同成長慧命 79

2011. 05. 11 第三天開示之一

7.1 像原子彈爆發一樣，撞擊你內在的頑強

## 8 妄心止息，一念起疑 87

2011. 05. 11 第三天開示之二

8.1 夜來好風？夜來好風。

8.2 參禪不是入定，而是諸法現前

8.3 保持醒覺的心，和生命的全體相應



**9 做義工，也要修行 99**

2011. 05. 11 第三天開示之三

9.1 在勞動作務中落實修行體驗

**10 念佛禪為什麼不教人求生西方？ 105**

2011. 05. 11 第三天開示之四

10.1 並不是去到西方，事情就結束了

**11 發奮恥心，面對承當 111**

2011. 05. 12 第四天開示之一

11.1 人有羞恥心，禽獸沒有

11.2 不做表面工夫，老實本份發心

**12 用台語為老菩薩說法 119**

2011. 05. 12 第四天開示之二

12.1 歡喜念佛，一念求生西方淨土

**13 一拜下，五蘊皆空 125**

2011. 05. 12 第四天開示之三

13.1 在「差別相」中體會「平等相」

念佛是誰？

## 14 默照參究，話頭參融 129

2011. 05. 12 第四天開示之四

- 14.1 情緒自然流露，但不是發洩
- 14.2 參默照：身心安定，參究本自清明的心
- 14.3 參話頭：參融當下的煩惱和勝義

## 15 聖凡一念空性慧 139

2011. 05. 13 第五天開示之一

- 15.1 不受一塵，不少一法

## 16 怎麼疑？ 145

2011. 05. 13 第五天開示之二

- 16.1 早期師父教人嚴厲，以開悟為主
- 16.2 標準答案所說的「無」、到底是什麼？
- 16.3 疑到「失重」繼續疑！

## 17 如何參？ 155

2011. 05. 13 第五天開示之三

- 17.1 不呆坐，不死參
- 17.2 方法一「無法之法」：不管任何狀況，一直疑下去
- 17.3 方法二「稱性起修」：到達一心，反聞自性

17.4 方法三「話頭五式」：提、念、問、參、看

**18** 天冷了，就多加一件衣 171

2011. 05. 14 第六天開示之一

18.1 「活」在當下，不是「死」在當下

**19** 疑到因緣時節到來 175

2011. 05. 14 第六天開示之二

19.1 落在文字禪，就會愈來愈纏

19.2 用第六識的功能去疑，但不起分別作用

19.3 明明沒見鬼，心裡卻有鬼

19.4 您有沒有開悟？

**20** 為義工菩薩開示 189

2011. 05. 14 第六天開示之三

20.1 一個人的力量，轉換成千萬人的力量

20.2 真正的「老資格」，要用佛法向內觀照

**21** 大堂問答 197

2011. 05. 14 第六天開示第四

念佛是誰？

## 22 差別對立？原來是錯落有緻 209

2011. 05. 15 第七天開示

22.1 「沒有繼續攀緣」就是會修行了

22.2 感受生命的常樂我淨









序

法法皆通，本來如是！

近二、三年來，我開始指導念佛禪。我發現念佛禪比起單一的默照、話頭、或念佛法門，更能幫助多數禪眾修行；我自己在教理和修行指導上，也因為帶領念佛禪又跨出一步。

很多人在參默照的時候，只要一打坐、身心一安定，就不願意起心動念去參究清淨本心；久坐之後，變成冷水泡石頭，完全提不起心力。有些人直接參話頭，但滿腦子妄想，愈參愈煩、愈參愈燥。念佛禪就不一樣了，念佛念到身心安定時反聞自性，這時候，身心雖然寧靜，但不至於掉落在定中，所以會有力量參禪，參起禪來就更有效。至於原本念佛的人，更可以在念佛禪的共修期間學習參禪，即便不能參，也能在念佛中得到身心的安定。

但奇怪的是，總有人認為自己是默照、話頭、念佛的人，所以不適合來參加念佛禪；或者已經來參加念佛禪了，還在法門之間徘徊揀擇。這～究竟怎麼了？你們不是天天發誓「法門無量誓願學」嗎？怎麼臨到修行，馬上就分別取捨，這個不肯、那個不願？

在剛開始修行時，你用了一個法門來入門，只要你真能把一個方法用上手，你就會知道法法皆通；更何況，做為一個佛弟子，本就應該學習經典教理所教導的各個法門，並且融會貫通。我有一個弟子聽到我要指導念佛禪，有點兒懷疑、又有點兒擔心，特地從美國打電話來問我：「師父、師父，



什麼是念佛禪啊？有禪眾一聽到念佛就推說不相應、不來參加，怎麼辦？」我回答：「沒關係，你來參加就知道」。禪期的第一天，這個弟子就領受念佛禪的妙用：「師父、師父，都一樣的，念佛和打坐是一樣的，參禪也一樣。」法法皆通，本來如是！哪一塊不是最上等的精肉？哪一個不是最好的法門？

念佛禪是先藉著念佛安定身心、制心一處；在制心一處的時候，去參究清淨的本性。這和參默照時，先用打坐的方法達到統一心，再去參究清淨本心，有異曲同工之妙。大慧宗杲指導我們的參話頭，則是不論身心狀況、行住坐臥，只用一句話頭，一直疑下去。不論你用哪一個法門，參禪，絕對不是呆坐、不是在身心受用、不是死參，而是要往心性上努力，要相應到自己的清淨本心。

《念佛是誰？》這本書整理了2011年5月、我在法鼓山齋明寺帶領念佛禪七的說明和指導。禪七期間，我為大眾解說漢傳佛教從般若慧、唯識、真常唯心、到華嚴一真法界的思想發展；經典教理及漢傳佛教思想，如何做為參禪法門的理論基礎；修行如何從正念相繼到達統一心，以及統一心的層次；並且說明各個參禪法門之間的同與異。我教導禪眾要把佛法的好，分享給最親密的家人，和家人一起成長慧命；我為義工菩薩開示，感恩他們的發心，更勉勵他們做義工也要修行；我為聽不懂國語（普通話）的菩薩用台語開示，鼓

勵他們至心信樂，歡喜念佛。

我花了很多的時間，為禪眾建立「緣起性空」和「人人本具如來智慧德相」的正知見；教導禪眾如何起疑，並且釐清參禪的「疑」，不是對未知或不知的懷疑，而是「已經知道標準答案了，但我的身心怎麼和它不相應？如何相應？」我詳細說明了參禪的方法，包括在任何身心狀況和環境下都可以參的「無法之法」，在身心安定之後「稱性起修」的次第禪法，以及我的師父以他老人家善巧方便所發展出來的「話頭五式」。

雖然這次的禪期是「念佛禪七」，但我幾乎把所有的參禪教理和體驗，全部融通、全盤和禪眾分享，不論念佛、參默照、或參話頭的學員，都能從中得力。修行要能一門深入，但不執著在原來的初步，要一步步調整自己的修行方法。我相信，真能用上方法的人，必定能感受到法法皆通的不可思議。

我很感謝法鼓山僧團、果元法師、齋明寺的監院果啓法師、這次禪七的總護法師常源法師、常學法師、常浩法師，還有所有的義工，以及所有的禪眾。我在禪期中被照顧得很好，我的同門師兄弟在領眾修行上，有長足的進步，讓我覺得這一次的禪期，我好像是在打七、而不是主七。我在這次禪期中，藉著為禪眾解說經教義理和禪修方法，教學相長、受益良多，我真的很感激這次禪七的因緣。

我所學習的、所傳承的，是我師父教給我的法，更是佛陀及漢傳歷代祖師的智慧結晶。但是，爲什麼很多人對漢傳佛教無法產生信心？這可能要歸究於時代的因緣。佛教在南宋末期之後，因爲政治經濟因素而日漸式微，幾乎淪爲早晚課誦的儀式，一直到清末民初，才得以改革復興。漢傳佛教的和尚經常讓人瞧不起，這樣的岐視在海外特別嚴重，因爲很多漢傳佛教的法師，都在趕經懺、做應酬、光教人培福，只落在相上教導，而不是指導大眾在生命中落實佛法。

我的師父是傳承和光大漢傳佛法的先鋒者。他在海外弘法的時間雖然不長，但他落實在佛法上的努力，致力發揚漢傳佛教的精神，受到國內外大眾的認同和肯定。我深信我師父的教導，更從中得力。師父要我回法鼓山禪堂領眾修行後，我即投入祖師禪的研究，希望能把經典教理和祖師禪的特色結合起來，讓現代人能在生活上落實修行，親自體驗並傳承漢傳佛教的智慧結晶。

我很樂意帶領念佛禪的修行，不論你念佛、參默照、或參話頭，都歡迎你自投羅網，我一網打盡。





1

「解」、「行」都要和菩提心相應

2011. 05. 09 第一天開示之一

早上的第一支香雖然大家很發心精進，但並沒有把全部身心力量用在念佛上，看起來有點兒零亂。可能是因為大家還不熟悉齋明寺的環境、禪期的流程、以及出坡事務的安排，有些義工菩薩也是剛學習，難免會顯得有些雜亂，但大家不要因為小事就起心動念，不管義工帶領得如何，他們都盡了最大的心力。

在座的各位應該在不同的環境中接受考驗，看看自己能不能用一句佛號聲來安住身心。作為一個佛弟子，要把修行的法門做為安定自己身心、不可動搖的力量，把一句佛號聲念到八風吹不動，這才是真工夫。

### 1.1 丟掉包袱，發心修行

你的念佛是否有力，就是你平常處理生活事務、身心力量的顯現。在生活事務行進間，有時候難免有障礙、有問題，你是不是能用智慧向內觀照保持身心的安定，也能用慈悲心包容這些狀況？還是在遇到問題時，你的眼睛只會向外看著別人、要求別人？做為一個佛弟子，在面對任何境界時，尤其當小問題發生時，要用更大的智慧去包容。

這個禪期，我們用的法門是「念佛禪」。念佛禪應該如何用功？念佛禪跟「念佛」、「參禪」有什麼差別？

很多人把「念佛」跟「參禪」當作截然不同的兩個法門，

認為念佛的人不應該參禪，參禪的人更不宜念佛，這是錯誤的觀點。

在剛開始起步學習時，固然不宜雜亂，否則就不能把一個法門學好。不過，當你知道一個法門的用功方法之後，就會明白每個法門各有其特色，也有共通之處，如果不能把所有法門融合應用，那就變得孤陋了。更何況，所有的法門，都是佛陀對眾生最善巧、最真切的教導；無量的法門，我們都要去學習。

很多人問我，念佛跟參禪是不是可以同時進行？其實，如果能夠好好應用，就像永明延壽禪師說的「有禪有淨土，猶如帶角虎，現世為人師，來世作佛祖」。各位要深信，我的師父倡導「念佛禪」這個法門，一定有其價值跟意義，

在介紹念佛禪的方法之前，我先把師父每次在禪修時都會叮嚀的話，和各位分享。

師父說，每個人進禪堂前，要先把自己的包袱捆一捆丟掉，或暫時擺在禪堂外。大家平常忙於家庭事業，在權力物欲「財色名食睡」上追逐，對法身慧命的增長大多沒有著墨。但是，現在有機會回到自己的道場來修行了，就要力改平日的習氣，要把身心調整過來。師父還說，要把自己當作死人，把自己埋了——死人不會想到兒女、家庭、事業，只要一念想到世俗的人情事物，就叫做障礙、懈怠。

丟掉包袱後，就要發心。師父說，修行首先要發菩提心。既然有機緣親近佛法，就不光只是嘴巴念一念、心裡想一想，而是要經過實際的行持才能得力。行持的力量來自於正知見。首先，心地要正確，初發心要跟佛陀所說的正覺道理相應。

師父教我們首要發菩提心，「菩提」就是覺悟成正覺。來到這裡修行最主要的目標是「究竟成就佛道」，每個人要深信自己經過用功後，絕對能成佛，而且不是只有我自己成佛，而是所有眾生只要努力也必定成佛。

聽到「成佛」，可能有些人會有點兒害怕，因為知道自己業染習氣很重，而且聽說成佛要經過三大阿僧祇劫，很難想像要發一個那麼長久的願！不要擔心，那是「沒用功」的人才需要三大阿僧祇劫，哈哈～佛法告訴我們「一念念佛一念覺，念念念佛念念覺」，「覺」的意思是正覺、覺悟。只要念念和正覺相應，你就念念都不離開佛，當下就可以見到和佛無二無別的清淨本性。

學佛和學世間法不一樣。世間的學問、財富要經過努力才能成就，要去除髒污才能得到清淨，有些人可能以為佛法也是如此，但這不是大乘的佛法。大乘佛法教導我們，人人本具如來的智慧德相，個個本不欠缺——本來就富可敵國，還會需要做幫佣掃地的工作才能過日子嗎？



《華嚴經》記載，佛陀在證悟的那一剎那，開口便說「奇哉奇哉，眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著不能證得」。修行，並不是我們沒有具備智慧德相所以才要努力去修，不要害怕、不必擔心，你本來就具足。修行，是放下妄想執著，哪一刻能放下，當下就和佛等無差別。

佛陀告訴我們，妄想執著也是因緣所生法，當下是空寂的，只要心不去分別計較，都不是實際的存在。你擔心害怕，想要除掉妄想煩惱，不是很呆嗎？

## 1.2 真放下、有智慧、大慈悲

你們有沒有看過唐吉訶德的故事？中古時代的西方社會崇尚武士，唐吉訶德也想學人家做武士，所以每天作夢，坐上老馬、戴上盔甲、手持長劍，效法十字軍東征。有一天，他看到旋轉的風車虎虎生風，以為是大敵當前，所以對著風車衝鋒陷陣，風車把他打得七零八落。其實，風車哪能把人打得七零八落呢？是因為唐吉訶德先生對著虛空揮劍，把自己揮得七葷八素罷了！

你們對待煩惱，是不是也像唐吉訶德一樣？你們修行，是不是也像對虛空揮拳一樣？

為什麼你一再地煩惱障礙痛苦？因為你心繫煩惱障礙痛苦，你在煩惱障礙痛苦裡面分別計較，所以走不出來。如果

你能觀察所有的一切都是一個因、一個緣的轉變，你就會馬上改變，你的世界立刻就不同了。

回首當年讓你心碎的感情、或者無法成就的事業權位，現在想想，是不是也為當年不肯放手的所作所為感到好笑或有趣？那時候，為他苦、為他悲、為他不吃不喝不睡，甚至不知道能不能看到第二天升起的太陽。現在呢？哪一樣是真實存在的？

修行不難，難在你不肯放下。明知一切都是因緣如幻假，卻努力把它當作真。佛陀在《楞嚴經》告訴我們，眾生生死流轉的主要原因，是妄認（錯誤認知）我們的身體、乃至山河大地等世間種種的一切為實有。世間的一切，包括生命肉體，都是因緣和合的，沒有不變的自性，沒有任何東西是永恆真實存在的，但我們卻偏偏要把因緣和合的「空」當作「實」、把「無」當作「有」，拼著老命把幾千斤、幾萬擔的「空」扛在肩上，然後氣喘噓噓地說好累、好累；一邊喊著「我再也不要了」，一邊卻又挑起了「更多的空」繼續上路。這就是無明，沒有智慧。

學佛，如果不能放下，就不能有智慧，更不能生起真正的慈悲心。我的師父就是一個真放下、有智慧、大慈悲的典範。

師父說，他自己不過是個老比丘，如果當年沒有離開中

國大陸到台灣，也只不過是個鄉下的農夫罷了。來到台灣時，他什麼都沒有；從美濃閉關出來，一樣什麼都沒有；到日本讀完博士，仍然沒有。一直到師公東初老人往生，師父雖然在紐約有個東初禪寺，也接了北投的中華佛教文化館，但規模很小、信眾很少，師父根本一無所有。

因為他一無所有，沒有「我」的觀念，包括他的身體、生命、他對佛法的認知、他所體證的智慧，師父都認定不是他自己一人佔有的，不是值得自己一人驕傲的，而是跟大眾共同分享、共同成就的。今天，我們能夠聚在這裡，一同感受師父的恩德，就是因為師父「無我無私」的理念，他發願要讓一切眾生都能得到佛法的真實利益，他堅信唯有佛法修行才能真正提升人的品質，建設人間淨土。

佛法說，要解行並重，具足正知見，你的修行才能處處相應到佛法。發菩提心就是要建立正知見，深信每個人都跟佛等無差別。

修行不一定要經過三大阿僧祇劫，也不一定要經過五十五個階位。「三大阿僧祇劫」是指，當你還沒相應到真實佛法時，從斷惑的方法上來努力，的確需要經過長期用功。但是大乘經典教理告訴我們，「惑」的本質就是菩提，既然煩惱的當下就是菩提，哪需要經過幾生的努力去證得？大乘《華嚴經》雖說有五十五種階位，但從實地上來說，「一念初發心即成正覺」，也就是說，當你的心念相應到清淨心，

就跟佛等無差別。

發心要發正覺的心（大乘心）。在修行的過程，不論是念佛或參禪，當然有其層次，但不要因為身心現象的變化而住著，要明白，不論任何的身心現象，都只是身心安定產生力量的過程。在如來大乘的思想裡，一切諸法因緣的當下就是空寂，空寂的當下具足一切圓滿，人人本具如來智慧德相。

各位發了菩提心，有了正知見，還要親自力行。固然不要妄想除掉煩惱、得淨相；更不要因為念佛、打坐、參禪感受到一時的身心輕安，就停住不前。不論「解」、「行」，都要和菩提心相應。



2

發精進心，沒有成不了的道業

2011.05.09 第一天開示之二

下午第一支香最容易昏沉。雖然端午節還沒到，但天氣已經很炎熱了。熱天午後，讓人很容易昏沉，尤其聽「法師開示」，更容易找周公，這是很正常的現象，

如果因為天氣、睡得不好或環境的改變，就感到昏沉或精神不濟，因此而不能以全部的身心力量來修行，這麼容易就隨著「境」轉，代表你的功夫有待加強。究其原因，在於你沒有生起大慚愧、大精進心來修行。如果能夠具足精進心，所有的困境都會在發心之下一一改變。這是因為一旦能夠發心、生起慚愧或精進珍惜的心以後，就能把「境」改變過來。這，才叫做修行。

## 2.1 不要認為自己「不是一塊料」

不過，也不要因為發現自己很容易隨著境轉就輕易認為自己「不是一塊料」。在修行中，千萬不要因為自己的身心有了一些障礙、挫折，就一再怪罪自己的業障深重，或者乾脆放棄甚至不加以反省。前者的心態是過份自卑，後者則是了不在意，這都是錯誤。修行，就是要能發覺你自己的身心問題。

在平常的生活裡，你大多數的時間都不是在修行的狀況中，你的心不容易起觀照，很容易被「境」帶著跑。經常只是遇到芝麻綠豆的小事，就造成你身心不安，人際關係處理不好，甚至整個家庭都因為你而雞飛狗跳，這都是因為欠缺

醒覺的能力。

如果能在逆境中保持醒覺的心（智慧的覺照），在遭遇挫折時，就能不逃避、不豎白旗，而能真正面對挫折的考驗，就如孟子說的「增益其所不能」，在挫折之中學習在順境裡無法學到的功課。

學佛的過程，要去發覺自己的問題和狀況；在面對這些問題時，要用佛法觀照。比方說，發覺自己昏沉，就要去發覺為什麼自己那麼容易就昏沉？因為你放任自己的習氣（昏沉），沒有生起珍惜機緣的心，沒有去體會感受「這樣的修行、聽經聞法是很殊勝難得的機緣」。沒有發心，就容易昏沉。

有一次，在佛陀講經的時候，阿那律尊者打起瞌睡來了。佛陀當眾喝斥阿那律「咄咄汝好睡，螺螄蚌殼內；一睡一千年，不聞佛名字」，阿那律聽了以後非常慚愧，從此大發心、大精進。我希望在座的各位，你們每一個人的內心裡，要有一份求法的決心和喜樂，如果在聽法的過程中，發覺自己果然能夠從法中得到諸多的殊勝利益時，你的內心自然就會感到很歡喜，不會昏沉瞌睡。

很多時候，不是因為環境造成我們的習氣，而是因為自己的心力沒有提振起來。一般人經常是「心」隨著「境」的影響而生起諸多的分別計較，乃至於「心」無力而沉淪於

「境」裡，但做爲一個佛弟子，我們要能夠處處做主，時時做個自在人。在禪宗，這就叫做「立處皆眞」。

不論自己處於任何境界、場所、時間，都要做一個醒覺的人，都要有自主的能力，這才叫做修行人。當發覺自己在某些狀況做得不圓滿時，不要給自己太多責怪，只要警醒自己；這是自己有待進步之處，這是自己的佛法修行尚待努力之處，鼓勵自己腳踏實地的用功，但也不要掩飾自己的過失。

儒門的聖者曾子，都還要「一日三省吾身」，更何況是佛弟子？菩薩戒裡常說「不怕犯過失，只怕覺醒遲」。菩薩戒的精神，就是要在起心動念的刹那，去清楚覺照自己的意念是不是相應到清淨心？不論處在任何機緣環境裡，自己能不能跟「道」相應？能不能在境緣中如魚得水！

比如現在，面對你所處的環境，你可能會覺得「好熱、好熱」，對於本來就怕熱、容易出汗的人，還會覺得「這麼熱，爲什麼沒有冷氣？」，像這樣被境界帶著跑，你的心就不能安定。經典常常形容「三界火宅」，但各位卻很欠缺「火宅」的體驗。當年，我的師父帶著我們用功的環境，就很接近。

當時，文化館的大殿很小，大約只有現在我們齋明寺禪堂的四分之一。各位想想，在仲夏七月裡，把這麼小的大殿的所有門窗都關上，還要用黑色的布幕遮起來，沒有冷氣、



沒有電扇，二十多個人就擠在這樣的環境裡打坐，所有的酸味、汗味都出來了，人吃五穀也會放氣，大殿裡什麼氣都具足，欠缺的只是文天祥的正氣！哈哈～

每個人坐在那裡，都是大珠小珠（汗水）落玉盤，汗水流得讓人來不及擦，而且，師父說「不准動」，所以也沒人敢動手去擦。說也奇怪，坐久了，心慢慢安定下來，也不覺得特別難受，慢慢地還會感到清涼。

師父看我們坐得很輕安的時候，就會「整」我們，叫我們起來經行跑香。師父的個子高、腿很長，我個頭矮、腿很短，師父帶頭跑第一個，我跟著他後頭跑，他老人家跑一步，我得跑三步，爲了要趕上他，我每次都跑得上氣不接下氣。有時候跑到一半，師父會停在一旁看我們跑，只要有人一慢下來，師父的香板就毫不猶豫地打下來——跑香的時候，你要飛奔！現在我真的沒有辦法這樣跑。

天氣那麼熱，文化館的大殿那麼小，空氣又不流通，跑起來又是一頭大汗。但是，在室內飛奔跑香卻「還算好」，因爲一旦師父帶我們到文化館外面赤腳經行，我只能頂著光頭被太陽「烤」，腳踩在地上燙得要命，而且還要慢步經行，只要十五分鐘，每個人都曬黑了好幾個色階。

以前，文化館外的路面是水泥鋪的，經過一些年代，小石頭很多。慢步經行的時候，赤腳一踩，小石頭就嵌到肉裡

去了，真的很痛，但是又不敢因為痛就把腳移開。腳踩過水泥地上的時候，清楚知道又熱又痛，卻只能咬緊牙根繼續經行。有時候，我會把腳步放輕，踩下去的時候稍稍避開腳底的痛處，明明頭頂著大太陽熱得要人命，但腳下的每一步卻是如履薄冰！

## 2.2 別人所體驗的，到底是什麼境界？

你們從來沒有機會體驗，當又尖又刺的小石頭嵌入腳底肉裡時，還要跟它相應的真本領！每顆小石頭，都是你的考驗——好像還沒下地獄就已經到了地獄了，刀山劍樹（腳下的小石子）、銅汁澆灌（大太陽下，流不停的汗水），真的很熱！真是火宅！

慢步經行之後，換成快步跑香。從文化館的山門跑到男眾寮房，直直的一條路線來回跑。到了戶外，師父跑得更快，我跟他後面跑，跑完後，腳底一片狼籍。等到休息洗腳的時候，得先找個地方看看腳底，輕輕地把扎在肉裡的小石頭拔出來，才去洗腳。光是把嵌在腳底的小石子拔出來，就已經夠痛的了，洗腳的時候又得再痛一次。每個人都痛到跛著腳走路，但師父就是當做沒看到。

師父帶領的禪七，至少會安排三天在戶外經行跑香。我覺得很苦、覺得像在地獄一樣，但卻有禪眾在心得報告時，說他踩在地上就像踩在棉花上一樣輕軟自在；太陽曬得我頭

皮發燙，但別人卻一點兒也沒感覺，反而感到很清涼。當時，我還沒能相應，只是在心裡嘀咕：吹牛也不必吹到這麼誇張！

不過，看到人家報告得那麼虔誠，再一想：師父是過來人，如果這個人吹牛，師父的香板早就打下去了！但看看師父的反應，師父沒罵他，還聽得很高興，這究竟是怎麼一回事？於是，我就反過來想：爲什麼自己沒有這種受用？別人所體驗的，到底是什麼境界？

後來，接著跟隨師父連打幾個七，我發覺，當自己真的能用上功、身心進入到「定」的境界時，自己身上竟然也會出現別人口中描述的情形——太陽曬在我的光頭上，雖然我一樣會流汗，但不再像以前一樣大珠小珠落玉盤落得不停。我流汗的汗量不多，而且還會覺得清涼，即便是炙熱的太陽曬在身上，也覺得好像沒有那麼熱了。更絕的是，一樣在水泥地上經行跑香，走在地上也不覺得燙腳，即便跑得再快，洗腳時摸摸腳底，石頭也沒有扎進肉裡，輕輕一拍就掉了下來。

有些人可能會懷疑聖嚴法師真的這麼嚴格嗎？有些人聽到這樣的帶領方式，也可能會覺得無法接受，但是我的師父早期在美國帶領禪修時，就是這麼嚴格，他老人家剛回到台灣帶領禪修時，也是如此。早期跟隨我師父學習的人，他們很能接受這樣的教誡，我 2008 年在法鼓山紐約象岡道場帶領外國人禪修，也是用同樣的方法。

這些人爲什麼能夠接受？爲什麼可以這樣修行？同樣的考驗，爲什麼他們的身心不會受苦？其實，當身心安定時，面對一切境界就會安然自在，一點兒都不覺得苦。你們要深信佛陀說的，只要身心有實際的修行，就能消除多生累劫的業報。在修行裡，可以增長福報。

我師父常說他是一個沒有福報的出家人，但爲什麼他老人家的大體一路從台北金山送到苗栗獅頭山火化時，沿途有那麼多人跪在路旁，涕淚縱橫地送師父最後一程？在這些人之中，很多人可能連師父的面都沒見過，甚至也沒聽過師父的弘法，但那種出自內心的感恩和感動，恐怕連孝子賢孫都自嘆不如。一個「沒有福報」的出家人，爲什麼會有這樣的轉變跟成就？這一切都是因爲修行。

在座的各位，不要認爲自己不是出家人就做不到、成不了。各位想想，學佛的人，是在家菩薩多？還是出家眾多？我們在經典看到的，也是在家菩薩多於出家眾，而且佛陀讚嘆的、能護持佛法的，都是這些在家的大菩薩，所以你們不該妄自菲薄。

不論出家法師或在家菩薩，只要親力親爲去實踐佛法，你的身心自然跟佛無二無別。佛陀時代的很多大菩薩們，包括文殊、普賢、給孤獨尊者、維摩詰居士，都是以在家的身份示現人間。你們不要只想著「他們是多生累劫修行來的」，難道你們沒有多生累劫的修行嗎？如果不是多生累劫親近佛

法、在佛門種下得度的因緣，哪有可能在聖嚴師父的座下接受他老人家的教法？

各位要深信自己已經種下多生累劫的因緣，只是還沒有去開發它、去成就它。要知道一切境界都是由心所造，也可以由心改變。既然知道不論好的、壞的境界，都是「心」和「識」變現出來的，你就要深信既能造業，也能成聖。只要肯發精進心，沒有學不好的法門、成不了的道業。

今天，各位能同聚在齋明寺，這是多麼殊勝的因緣！一來，是因為聖嚴師父的理念，使得大家能珍惜修行，知道要精進。二來，齋明寺經過很多法師、菩薩跟師父的用心，已經造就成爲適合修行的道場。

我一來到這裡，看到齋明寺的環境山明水秀，就覺得這裡真是一個很好的修行道場，比起佛陀時代的竹林精舍，不知道好了多少倍。再加上早上我和大家一起參加了早上兩支香的修行，讓我感到好像我是來打七的而不是來主七的，所以更覺得齋明寺真是修行的道場，哈哈～

以前，每當我主七的時候，我都要花很多的精神力量在指導和安排課程等細節上。但這次念佛禪七，好像每一位參與的人，都很精進念佛，沒人偷懶，所以我就不必大吼或打香板。更難得的是，擔任維那的果啓法師聲音圓潤，在他的帶領下，每個人的內心都感到很自在。總護常源法師也時時

提醒大家修行的步驟，在在提醒大家修行方法，所以我自己也就跟大家一樣，坐在那裡享受打七的安然自在。

以前，不論在我自己的道場，或回到法鼓山帶領禪修，我要管的事情很多，甚至還得去巡察寮房，怕禪眾講話、不守規矩。但現在，我不必這麼辛苦了，我的師兄弟們成長得很快，不但都能擔當起應有的責任，而且對我相當照顧。在休息的時間，義工會準備補氣湯、點心、水果，讓我補充體力。我有高血壓、高血脂、高血糖，尤其是糖尿病，我不能一次吃太多糖，但又不能少糖，得少量多餐。去年，我在法鼓山禪堂講「大慧宗杲」時，常常講到第三句話，坐在後面的學員就聽不到了，因為我的氣接不下去，要我罵人就更難！很多時候，我都必須休息，但這一次，我就覺得很好，不必多費神。

各位要珍惜這樣的修行因緣。你們想想，這輩子，你能有多少時間用功？能夠放下工作、家庭的事務，來這麼好的道場和這麼多人一起修行，是多麼得來不易的因緣？所以每分每秒，你都要提起最大的身心力量，念好每一句佛號。

希望大家要落實在修行上，不要被身心的困難逆境或環境的障礙打倒。修行，就是要發覺身心的障礙和環境的困難，並且用佛法來安住。

安住不是忍耐。一般人認為遇到困境就要「忍」，結果

忍到最後變成歇斯底裡·忍到最後變成精神病。修行的人懂得用佛法安住。「安住」是用智慧去觀照一切事物現象，如果山不轉，就要懂得自己轉，要用最大的智慧把事情處理好，要用最大的慈悲去包容種種一切。包容其他人對我們無理的行爲，就叫做修行。







3

把漢傳佛教的思想，化做生命的體驗

2011.05.09 第一天開示之三

修行首重觀念（正知見）。第一，要知道一切眾生自無始以來，就妄認四大五蘊和山河大地為「實有」，不知道一切是因緣和合的「假有」，落在「實有」裡一再地顛顛倒倒，所以身心苦惱。第二，要深信眾生皆具如來智慧德相，人人都和佛無二無別，人人都可以成就最上菩提。這正是佛法和世間宗教的分野，也是大乘佛法修行和小乘不同之處。

以中國的道家為例，道家認為修行到功德圓滿就能成「仙」，認為修行的最終是「有仙可成」。在佛陀時代的印度婆羅門教，認為經過禪定的修行（包括苦行禪定、不淨觀、數息觀，四禪八定等等），最後肉體消失，自己的神魂可回歸和大梵天一體。

### 3.1 不在「相的轉變」，而是「性的空寂」

佛法和道家、婆羅門梵天信仰最大的相異之處，在於道家認為有個「仙」可成，梵天認為有個「真正」的、清淨不變的、永恆的存在。當虛幻不久常的身體經由功德修行後，可以成就不生不死、不來不去的「體（仙或梵天）」，而佛法的教誡，卻是遠離了這種「神我」思想。

佛法教導我們，任何修行的法門或境界，不論是到了「常樂我淨」、「勝義有」、或「一真法界」，都要和「緣起性空、般若空慧」相應，明白「沒有真實的存有」，就不會掉入「有我」或「神我」的妄修裡。

佛法告訴我們，所有的一切都是因緣和合的、都是緣起性空。既然是空寂的，就沒有「永恆我」的存在。但是世人卻往往以為有一個真實的我，常常執「我」為「真」，因此貪嗔癡欲望等等的苦惱，就像火一樣煎熬著我們的身心，所以佛陀把世間稱作火宅，他告訴我們，世間的相，都是眾苦交迫的。世人雖然知道自己因此不得安寧，但卻又在苦中追求刀頭蜜。

小乘的解脫道是建立在「四聖諦」和「十二因緣」的修行，最主要是認知「緣起」的真理。從小乘佛教的思想和修行來看，世間的現象是苦、空、無常、無我。所以，小乘佛教的「解脫道」就是緣著苦來修行，修行的目的是「解脫（離苦得樂）」。要解脫，就要經由種種的「道（方法）」來修行，所以就有「四聖諦」、「十二因緣」種種的修行法門。

小乘佛教的思想雖然立基於「緣起空」，但卻認為有一個法叫做「真諦」，所以要用最真的真諦去對治煩惱痛苦妄想；認為佛陀說的眞法是實有的，世間的苦也是實有的。這樣的修行只是落在「相的轉變」，沒有了解「緣起的空義」。

什麼叫做「相的轉變」？比方說，我身上的這件衣服穿髒了，如果要把髒去掉，就要用肥皂洗乾淨。但是，衣服本身有沒有「髒」和「淨」的區別？沒有。現在的科技很發達，如果用了奈米科技的織布方法或塗料，「髒」還能不能附在衣服上？不能。衣服本身並沒有「髒」或「淨」，髒是「外

在物」附著在衣服上，不是衣服本身髒，也不是因為去掉髒之後的衣服才乾淨。會有「因為髒了，所以要洗淨」這樣的「染淨對待」，是因為誤認「髒」跟「淨」是實有的。當我們的「心」起了執著分別，認為有「實有」時，就會掉在相上的轉變，在相上追逐。

表面上，小乘佛教的修行，好像知道「緣起空」，見到的是無常（沒有永遠的髒，或者雖然髒了但可以洗淨），追逐的是解脫（洗淨），但仍掉在「有染（髒）」、「有淨」，即便到了小乘佛教修行的最高境界「梵行已立，所作已辦，不受後有」，所見的也只是「相的轉變」，而沒有見到「性的空寂」。

大乘佛教就不一樣了。大乘佛教把「緣起空」發揮為中論、般若空慧的思想。「空」並不是在染淨對待的「相」空，而是指「本質（本性）」空。因緣所生法的每個當下都是空，正因為沒有實際的「相」的存在，所以沒有任何可以附加或消滅的。如同對虛空揮拳一樣，虛空不會因為你的揮拳而有增、有減。

從「性」上來說，既然是因緣和合的，所以，一切所顯現出來的，都只是幻相。「相」雖有生滅，但「性」本是空寂。既是空寂，有沒有生滅相可得？當然沒有，所以，龍樹菩薩的中論才會主張「八不中道」，才會說一切諸法是「不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不去」。

我們用《心經》來說明。《心經》告訴我們「照見五蘊皆空」，在照見（觀照）時，要知道「五蘊皆空」並不是「沒有五蘊」。「色即是空」的意思是，「色」雖然有「色的相」，不過，在即這個相的當下，「色的質（性）」是空的。但是，「空」的「質（性）」又是什麼呢？有沒有獨立存在的「空」呢？並沒有。「空」必須從緣起的「如幻假（有，相）」來顯現，所以「空」跟「有」是一體的，並不是兩樣，所以才說「空即是色」。

也就是說，並不是去除掉貪嗔痴等等的煩惱染污，才能變成不貪不嗔不痴不煩惱的清淨。如果以為修行是「去除不好的才會變成好的」，這樣的用功，其實是落在相上的染淨對待，並沒有見到性上的空寂——你要找的那份空寂，並不是另外單獨存在的，空寂本就存在萬相之中，萬相當下的成住壞空就是空寂，就叫做圓滿，並不是離開殘缺而另有圓滿。這是很重要的觀念，如果你沒有具備般若空慧的正知見，你的修行就很容易掉到「我相」上。

般若空慧的思想告訴我們「因畢竟空故，一切得成」，《心經》也說「無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵」。無智亦無得，怎麼能叫做菩提薩埵呢？眾生很難想像這樣的境界，甚至因為無法接受「空」義而感到恐懼不安，還有多人則是認知錯誤，把「空」當做「沒有」而掉入「斷滅空」——既然無智可得、無煩惱可斷、無眾生可度、無佛可成，

那～還要修行嗎？還要修什麼行？

### 3.2 立處皆真，法界圓融

爲了對治「怕空」的眾生，於是產生了「唯識」的「勝義有」，目的在於教導眾生漸漸地從「有相」進入到「無相」。「勝義有」並不是主張確實的存在，而是在最殊勝的道理上，稱「空」爲「不空」。

唯識告訴我們，眾生都在「八識」之中生死流轉，修行的過程在於「轉識成智」，修行的目標是要到達「大圓鏡智」的境界。唯識不否定「識」和「智」的「勝義有」，但「勝義有」終究也是「畢竟空」，仍和「般若空慧」相應。

什麼叫做八識？爲什麼說，眾生都在八識之中生死流轉？眼耳鼻舌身的感受是前五識，第六識是分別、第七識執我爲真、第八識儲放著我們多生累劫薰習的經驗種子。當我們的「眼耳鼻舌身」和「境」相對時，就會產生「眼耳鼻舌身」五識，比方說，眼睛看到物品產生「眼識」，耳朵聽到聲音產生「耳識」。

如果我們只是像照鏡子一樣，在面對境界時只反映出前五識，那麼人人就都清淨自在，事情就很單純，但偏偏眾生卻很會自尋煩惱，把自己弄得複雜得不得了。唯識告訴我們，生死的流轉來自於八識的「識心作用」，在眼耳鼻舌身觀察

萬物時，第六識就開始「分別」，和第七識「恆審思量，執我爲真」結合在一起，並且勾起第八識「經驗的種子」，以爲有個真實的「我的身心」，所以就用「過去經驗」去「分別取捨」當下的「五識」，就這樣妄認因緣和合的「假有」爲「實有」而起心動念，並把這個「假有」的「假有經驗」薰習成新的經驗種子，再往第八識的種子倉庫裡存放。

第八識是多生累劫種子存放的地方，我們姑且給它一個假名叫做「倉庫」，第八識儲存經驗種子，就好像我們大寮（廚房）的儲藏室存放柴米油鹽醬醋茶一樣，搬進去存、拿出來用，並沒有永恆的東西存在。也就是說，第八識只不過是多生累劫善惡種子存放的地方，善惡的種子並沒有永恆真實的存在，而是隨著因緣環境變異成熟，當成熟後產生影響時，這顆種子就不在了。

唯識的修行在於轉識成智，轉「識心作用的妄想」去和「真實法（空寂）」相應。舉例來說，既然知道一切都是善惡種子的變現，而且每個種子都會變異成熟，在變現後就不見了，那麼，第八識的「勝義有」也是「畢竟空」。既然「識」不是究竟存在的，「識」所轉的「智」也就不是實有。所以，千萬不要誤把唯識所說的「大圓鏡智」當作實有，那只是從「勝義有」的角度來看因緣和合當下的功能作用，在佛法修行的路上，一切都要和「般若空」相應。

即便是「真常唯心」的理論，也是建立在「般若空」的

思想上。唯識教人要轉識才能成智，眞常唯心則是認定一切色法當下空寂、當下究竟圓滿「常樂我淨」。

以《楞嚴經》的「動靜二相，了然不生」、「生滅滅已，寂滅現前」來說，在生滅現象的當下、在種種染淨對待現象的當下，所呈現的就已經是最圓滿的了，並不是另有一個解脫、另有一個轉換以後，才叫做圓滿。換句話是，眞常唯心是把「般若空」和「勝義有」結合起來——性是相，相是性，性相不二，性相如如。

這是《涅槃經》、《楞嚴經》、《維摩詰經》、《圓覺經》等大乘眞常唯心思想主要的精華，融合了「般若空」和「勝義有」，承認眾生當下具有像如來一樣的智慧德相。

「眞常唯心」的性相如如、立處皆眞，主要是從「個體」上、從「自己身心」的本位來說的，到了「華嚴」的境界，則是法界圓融，「一個法」跟「一切萬法」相融相即，不再有任何差別，不必再去強調轉識成智或常樂我淨，而是三界六道十法界當下都是圓滿，所以叫做一眞法界。

以上所講的般若慧、唯識、眞常唯心、華嚴的一眞法界，乃是植基於大乘佛法的漢傳佛教的思想發展。而禪宗（祖師禪）的修行，就是把佛陀和漢傳佛教的大乘思想，化做生命的真實體驗，並且經由消融和善巧，依眾生所需給予不同的教誡。



我們所學習的、所傳承的，就是佛陀及漢傳歷代祖師的智慧結晶，這也正是我的師父教給我的法。師父要我回法鼓山禪堂指導禪修後，我即投入祖師禪的研究，希望能把經典教理和祖師禪的特色結合起來，讓現代人能在生活上落實修行，親自體驗並傳承漢傳佛教的智慧結晶。





4

發出離心，不被綁住

2011. 05. 09 第一天開示之四

有時候，修行就是要在苦裡才能長養道心，在苦裡才能學習放下和承當，在苦裡才能消你的業障。

在苦難裡，不要只是不滿，要學習在苦難裡承當並轉變它，這樣，你的業障就會慢慢消除，福報就會慢慢增長。在無理的要求下，你不要「長養」你的反抗心，而是要學習去和「般若空」相應。這是很好的修行，但大多數人都受不了，無法接受考驗。

今天下午聽了我說文化館跑香的故事後，常源法師就帶領大家到外面跑香。我看到一位學員躲在一旁好像在挑腳底的刺，可能是腳底被什麼小東西刺到了吧？其實，齋明寺的草地已經夠好了，兩旁還有大樹可以遮蔭，大家在戶外跑香、稍作休息後，精神應該更好了。

#### 4.1 無情才是真正的慈悲

果元法師、常源法師很慈悲，希望我這次的教導能對你們「鬆」一點，但佛法不是一味地用感情來接引，無情才是真正的慈悲。對你們更多的考驗和要求，是爲了成長你們的道業。

你們平常的生活大都很安逸，連出家人也處在安穩舒適的環境裡，道場愈蓋愈莊嚴、物質條件愈來愈好，各種功德財容容易聚集，這是現代社會的客觀條件。但不論在家菩薩

或出家法師，都不要被世間的五欲塵勞纏得太多，不要被自己的習氣綁住，以免陷溺其中迷失了自己。

所以，發「出離心」對現代人的修行，就愈顯重要。發出離心不是要大家把世俗的一切都視為洪水猛獸、人人都來出家，而是要經常對世間的五欲塵勞做思惟，知道這一切都不是真實可愛、不是久常究竟，而是如幻假有的，所以不要貪著陷溺。

出離並不是叫大家捨棄一切，而是不被這些綁住；要安於你的社會生活和角色地位，可以低調，但不是作怪。什麼意思呢？比方說，有些女眾菩薩來學佛以後，就變得不打扮了，連陪著先生去參加家人的聚會或社交活動，也只是一張素臉、一身素服。這不但有失禮儀，而且別人看了會覺得「學了佛，就變成這個樣子？」而感到怪異，這就是作怪。

觀世音菩薩說「應以什麼身得度時，就以什麼身示現」，每個人都該如此。比方說，今天各位來到道場參加禪修，不論身心，都應該是最樸素的裝扮，用心在佛法的修行，不必刻意跟別人打招呼，遇到法師也不必問好。但是在平常的時候，你們看到人就一定要開口微笑地說「您好，阿彌陀佛」，這不但是禮貌，而且是互相關懷的愛語和慈悲。

現代的社會真的讓人不容易發出離心，特別是財富較多和社會地位較高的人。古人常說富者不易修行，因為容易被

富貴牽引。其實重點不只在於富貴，更是隨著富貴而來的「順境」。比方說，你是個大公司的大老闆，對於不滿意你公司服務、產品或價錢的顧客，你可以不接單；對於沒辦法跟上工作進度或對你態度不佳的員工，你可以隨時解聘；你所到之處，人人都爲了賺你的錢、希望得到你的重用、或攀附你的人際關係而逢迎你的喜好。當所有的人事物都因爲你的財力權勢地位而順著你的意時，你很容易認爲這一切都理所當然，你的「我」必然固著，你必然隨著「我的」習氣待人處事，很難會有「一切有爲法，如夢幻泡影」的醒覺。

如果各位有機會到印度朝聖，就會明白爲什麼有那麼多的西方人，選擇到印度修行。到現在，即便是在大都會裡，印度的物質生活條件還是相當困苦。對於一個外國人來說，遠離了自己功成名就的社會又身處在如此匱乏的環境時，不但世界不再以你爲中心了，你還得想辦法去適應或融合在這樣的環境裡。在別無選擇之下，你必然得如實去面對這一切的境界，學習觀照自己的身心，甚而追求生命的昇華和覺醒。

希望在座的各位，不要因爲環境的美好，而忘失了自己真實的生命。你們在晚課時唱誦《普賢警眾偈》，人人心中都念著「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂」，你要把每一句都放在心裡去思惟：一天天過去了，你對自己的修行有幾分把握？你的修行有沒有遠離顛倒夢想？你對生命有幾分確實的認清？最後一口氣不來時，你的身心能得大自

在、大安定嗎？這是很真實的問題，你要很真實地面對。

禪宗六祖告訴我們，如果只是「口念心不行」，就只是「迷人」一個。要從念中去思惟它、去相應它：什麼叫做自性？什麼叫做自性的煩惱要去斷？什麼叫做自性的法門要去學？什麼叫做自性的眾生要去度？什麼叫做自性佛道要去成就？你有沒有常常這樣省思觀照？如果沒有，你的修行就不踏實。

佛陀說，修學佛法要「聞思修」，常常要把聽聞到的道理放在心裡思惟，要去思惟「這個道理說的，到底是什麼？」、「如何用身口意三業去跟這個道理相應？」，要從你的生命裡去實踐，變成生命的真實力量，遇到任何境界障礙來臨時，你都能如如不動，才叫做真正的「根」和「力」。否則，你只是在嘴巴念一念，連根都沒有，哪裡會有力量？八風一吹，你當然就像滾雪球一樣！

你們念經文的時候，出自口中、聽到耳裡，要念念分明，念念相應到你的心，在自己內心裡留下很深刻的印象，從生命裡和這句經文產生一種互動，或多或少在身口意裡去相應，得到一種教誡和生命力量的覺醒，這才是最重要的，而不是計算著每天念多少經或打坐多少分鐘。

念佛也是一樣。念佛不要只是嘴巴念，而是要常常在心中思惟佛陀的教誡、智慧、聖德慈悲，從內心生起清淨感佩，

效法要去達成，而不只是祈求佛來保佑我，免我的災難。佛法不像其它宗教，求神保佑就能夠免災免難，更不是「只要神說一句話，你的痛苦就會痊癒」。

我們在經典裡常常看到，只要聽佛陀一席話，弟子們馬上就能得到法眼淨，證得初果、二果、三果，很多人以為這是因為釋迦牟尼佛的威神力以及弟子們的善根深厚，但絕不是如此。雖然佛陀的確有這樣的感應，但絕不是沒有條件的，而是當你用功到那個地步時，你自然「有感皆應」。

什麼叫做「感」？當我們所發的心，是「清淨無我」的心、是「為眾生」的心時，你念念不離一切諸佛以及諸佛對眾生無盡的關愛喜捨照顧，就會像《楞嚴經》所說的「豁然開朗，虛空粉碎」，你就會在頓時之間「上與三世諸佛同一慈心，下與六道眾生同一悲仰」，你就會和佛、和眾生相應在一起，自然就會產生很大的感應力量。

如何能發出這樣的清淨大心？要先出離，不被世間的五欲塵勞綁住。不是要你捨棄世間的物質，而是足夠讓身心安定、適合身份就好，不要多做積累。檢查一下你的衣櫥，是不是十有七八是不必要的？足夠適份就好。

虛雲老和尚四處去建設道場時，總是用一塊布包著三兩件衣服，提著就走；等到這個道場蓋好時，就交給適當的人去管理，提著布包飄然遠去，繼續修建另一個道場。光是這



點，我就遠遠跟不上他，我每次打七都得提一個皮箱來，真是慚愧！

在物質上不要有太多貪求，在精神上也不貪求。你可能很懷疑：不是應該要學習更多嗎？貪多嚼不爛。從一個法門認真地往心地上去用功、去相應到你的清淨心，比在事相上追逐重要得多！

就像現在，我教大家只是念這一句佛號，你就只要專注在佛號上，千念、萬念就是這一念，念念都相應到清淨心、相應到佛菩薩的慈悲智慧。如果遠離這個，再多的念都叫妄想。比方說，很多人念佛，心裡就很高興，因為多念一句佛號就可以罪滅河沙，再不然就是想著阿彌陀佛要保佑身體健康，或者多念幾句佛號回向時功德會更大。這樣就是用妄想心、用貪求的心在念佛。在相上追逐，不但沒有發心，更沒有相應清淨心。





5

念佛禪：一念清明，反觀本心

2011. 05. 10 第二天開示之一

昨天跟各位說明發心的重要，以及大乘佛教和漢傳佛教的思想發展，現在為大家介紹念佛禪的用功方法。簡單地說，念佛禪就是藉一句佛號聲遠離妄想雜念，達到身心清明，以一念清明反觀清淨本心。

我的師父早期帶領禪修時，爲了要讓我們能夠統攝身心，會先要我們用數息、不淨觀，或用聽聲音的方法，讓我們能夠「制心一處」。念佛禪就是先藉著「念佛」這個方法，安定我們的身心，讓我們制心一處。在制心一處的時候，去參究「清淨的本性，究竟是什麼？」

### 5.1 都攝六根，專注在佛號聲

爲什麼要制心一處呢？因爲平常你的心，總是充滿著妄想，不是隨境追逐，就是內在的法塵（前塵影事）在腦海裡奔騰不已，再不然就是胡思亂想一些還沒有發生的事。每天從早到晚，你的內心從來沒有真正的安定，你沒有體驗過生命內在的寧靜，從來沒有體驗過你自己的真實生命。

大多數的人都是從外在事相的追逐中獲取快樂，修行時也只是落在染污和清淨相上的轉變，一旦失去了追逐的對象，或者修行的境界消退了，馬上就像消了風的汽球一樣，身心沒有自主的力量。比方說，有些人來做義工，過了一些日子，發現自己老是在做一些同樣的事，很難持續下去；或者遇到一些人事物的挫折之後，雖然嘴巴不說，但心裡有罣

礙，本來做義工的歡喜心也跟著減退。不僅義工如此，有些出家人更可憐，遇到類似的情形，變得不能說、更不敢說，弄得自己不知道如何是好。

怎麼辦呢？絕大多數的人，選擇「忍」，忍到了某一個階段、無法超越的時候，就停頓或爆發了，不知道自己的退心，是因為在修行上欠缺制心一處的體驗，沒有寧靜安定、自在智慧的體驗，欠缺一種修行後所呈現出來的、真實的身心力量。如果能有身心性命的真實修行，一切就都不一樣了。

你們以為寧靜安定、自在智慧，是在禪堂裡念佛打坐才能達到的境界嗎？包括吃飯、出坡，你專心去做，都可以制心一處。在出坡清掃的過程中，你的心要安住在你的工作上。「安住」不是把腦筋放空、機械性呆呆地做事，而是要清楚覺照。比方說，在工作過程中，你不但要觀照到事務的進行，還要能觀照心的起伏。

「事務的觀照」不是只顧著做就好了，而是要統觀全局。比方說，如果你負責修剪草皮，你要能夠知道你負責修剪的範圍，需要花多少的時間才能完成；如果一次出坡的時間有限做不完，你就要懂得分成早、午兩個時段完成；如果有其他的學員和你一起負責同一區域的工作，你就要知道如何分工協力；如果自己的那一部份做完了，就要去協助和你同一區域的學員。絕對不是做完了就呆呆地杵在那裡，出坡了就拿起剪刀，收坡了就放下剪刀。

工作的時候，難免會有心的起伏，不要把這些起心動念當作是不好的事情，你要能觀照到心的起伏。比方說，有時候心裡會很急，想要快點兒把事情做好，或者一邊工作一邊想著「剛才那支香我太昏沉了，真是慚愧」，這些都是妄想。觀照到自己的起心動念，知道自己在打妄想，不必再思前顧後，更不需要想著「真糟糕，我又打妄想了」，只要回到工作上，繼續專心做就好了，這才叫做善用功夫。

念佛也是一樣。眼睛不要亂看，耳朵只聽佛號聲，不管聞到什麼味道，都不要起心動念。攝心在當下的法門上，不是空空洞洞、不清不楚地念了或坐了一支香，而是要有所「作意」，要有「覺」有「觀」。

「覺觀」是指，用功時要觀照到當下的這句佛號聲是不是念得清清楚楚？耳朵聽得是不是明明白白？有沒有聽到自己跟大眾的佛號聲？一面念一面走的時候，自己的腳步有沒有踏穩？在走動的時候，身心如何配合佛號聲？像這樣念念相應到佛號聲的時候，身心有什麼覺受？身心有怎樣的轉變過程？這些，你都要一一觀照。有些人念佛，雖然嘴巴在念而且念得很大聲，但心卻不停地在打妄想，經過好久，才發現自己在打妄想，這就是覺觀力不夠

禪期期間念佛禪或參禪的精進用功，在一開始時，一定要提起全部精神力量投注在你用功的法門上，不論有任何妄想，都要覺觀，馬上回到法門上用功。這樣的用功方法，和

我昨天提到的、平常的「聞思修」不同。平常，我們聽到佛語或祖師們的教導，要用心聽聞和思惟；或者在念佛時，去觀想佛的偉大，自己的罪業深重，請佛陀的甘露洗淨；或者發覺生命力量裡的自在光明性沒有顯現，可以先從懺悔的法門去觀照佛的慈悲聖德。這些都是識心的作用。

念佛禪或參禪，是要和直心、無心或清淨心相應，所以不做思惟，而是以《楞嚴經》裡〈大勢至菩薩圓通章〉的「都攝六根」，和〈觀世音菩薩圓通章〉的「此方真教體，清淨在音聞」做為修行的指導。

「都攝六根」不是要你閉上眼睛、關上耳朵、阻絕一切的聲音，而是當我們剛開始修行，眼睛四處看、耳朵隨處聽、心還在四處攀緣的時候，要用佛號聲來統攝身心。「清淨在音聞」指導我們，在念佛的時候，只是專注在佛號聲，只聽聲音沒其它妄想，漸漸地，當到達沒有識心的分別攀緣時，身心就會進入到「一心」的狀態，感受到禪定的寧靜安祥、法喜自在。

這時候，你還是要繼續專心念佛。雖然你仍然清楚有一個「能念的人」和「所念的佛號聲」，但你不要有任何的執著，不要在「我相」裡用功——不要一直以爲「有一個我在這裡修行用功要成就果位」，你要觀照諸法因緣都是空寂，沒有自性。

我們在拜大悲懺時，常常會念到這句偈頌「能禮所禮性空寂，感應道交難思議」。如果你每一拜、每一句念佛，就想著「我可以罪滅河沙」、或「佛菩薩保佑我消災免難」，這就是著在「能禮（我）」和「所禮（佛菩薩，或所求的事）」，都是著在妄想上，沒有相應到「緣起空」的道理。這樣的修行雖然不能說是「錯的」，但你所見的佛法只是表相的，你的體驗只是生命外相的感覺，欠缺內在的真實力量。

各位不要認為很難做到，只要你專心「都攝六根」用方法，要達到「一心」的境界並不難。各位如果真能專心在聽聞佛號聲上，你可能會發現，即便在大眾停止念佛時，你的耳根還有佛號聲的流轉，你只要知道、覺觀到有聲音就好了，不必執著。繼續用功，在身心安定後，你內在清淨本具的光明功德，就會漸漸從安定中流露。

就在你身心安定、沒有妄想的那一念當下，你要去反觀「內在清明和佛無二無別的智慧是什麼？」，馬上反緣「佛跟眾生無二無別，什麼是無二無別？」，也就是去問「念佛的是誰？」。你心裡不明白，有這個疑問，所以就一直疑下去。這就是念佛禪，就是參禪。

不管你是在念佛、在繞佛、或在止靜的時候，只要你沒有雜念妄想、心很安定，你就可以在心裡去參「念佛的是誰？」、「什麼是佛？」、或者「什麼是無？」只要一念起疑、就是參。不要用你的識心去思惟、去找理論答案，把這些都



丟掉。一念安靜時，就去觀照「什麼是清淨自性？」、「什麼是無？」

參，其實是把「妄心」跟「真心」參合在一起——先讓「心」生起「疑」，最後讓「能疑的心」和「所疑的法」在剎那放下，當下你就豁然開朗，就能見到清淨本心。

很多人念佛參禪，但十年、二十年、甚至一輩子過去了，爲什麼不能在此生當下得力？這是因爲大多數人都住著在境界裡無法進步。比方說，念佛念一念，變成妄想念頭，就沈淪在妄想裡或者自怨自哀罪障深重；念佛念一念，心裡比較能安定了，就認爲佛菩薩有感應。這些都是不必要的住著。世間的一切法都叫佛法，都不應住著，只問有沒有和空性相應。只要專注在佛號聲，每一句佛號聲就像金剛寶劍一樣，一提一揮，煩惱妄想頓時了無蹤影。





6

## 「統一心」的四個層次

2011. 05. 10 第二天開示之二

剛才，我為各位說明了念佛禪的用功，是在一念清明的當下反觀清淨本性，也就是用念佛和聽聞佛號聲的方法「都攝六根」，當我們的身心統攝到了「一心」的境界時，就去參「念佛的是誰？」。接下來，我要向各位介紹一心（統一心）的四個層次。

其實，不論任何法門的修行，都一定要具足定慧均一的身心受用，要能到達像《阿彌陀經》所說的「正念相繼，一心不亂」時，才能真正展現出修行的力量。

### 6.1 「正念相繼」是修行最起碼的功夫

什麼是「正念」？正念不是正邪、好壞、染淨等等對立比較下的產物，而是專注在法門上用功。如果這一念，你能清清楚楚地在法門上用功，這一念就是正念。在念佛的時候，佛號聲就是你的正念；用數息的方法用功，呼吸的數目就是你的正念；如果修的是不淨觀，你的觀想就是你的正念。

「正念相繼」並不是完全沒有妄想，而是能夠不受妄想或境界的干擾，持續在法門上用功。正念相繼是修行最起碼的功夫，不管你用的法門是隨息、數息、念佛、或聽聲音，你都先要能用上方法，才能從「散亂心」進入到「集中心」。

正念相繼是集中心的顯現，從散亂心到集中心的過程，是修行最困難、最不容易做到的。以念佛為例，一句「阿彌

陀佛」佛號看起來容易念，但很多人往往有口無心，嘴巴念的時候，心在打妄想，沒辦法把「阿彌陀佛」四字洪名念清楚。我剛開始跟隨我師父修行的時候，也是這樣。我還記得剛開始打七學數息，整整一個星期，我都沒辦法清清楚楚地從一數到十。

其實，和念佛法門相較，「數息」這個方法，還比較容易發覺自己有沒有打妄想，因為有次序漸增的數字可以做依據。比方說，數到「五」的時候，你打了妄想，就不知道下個數字是「六」，當數字不見了，你就知道自己沒有專注在方法上。但在念佛的時候，就很容易嘴巴裡一句一句念著「阿彌陀佛」，然後不知不覺地打起妄想來，有時候過了好久，才發現自己的心跑掉了。

所以，各位在念佛的時候，一定要以最大的觀照力，專注在「阿彌陀佛」四字洪名，誠懇念、認真聽，慢慢地，你的妄想雜念就會在「阿彌陀佛」四字洪名中漸漸停息，所有的雜念會因為專注力量增大而消退，你就能從散亂心進入到集中心。這時候，你的身心會有很大的轉變。

從「心」上來說，你會發現大多數的時間你都可以在法門上用功，比方說，你大多數的時間都能專注在念佛的佛號聲，偶爾有妄想，但不影響念佛，只是發覺在觀照念佛的同時也有其它妄想。除了心的轉變，身體也有不同的感受。比方說，打坐的時候，你可以坐得比較久，比較不會感受到身

體的疼痛，而且會覺得身體比較不那麼粗重；念佛的時候，好像也比較不會那麼累，佛號聲朗朗上口，很自然地從你心中、口中流唱出來，你的身心就會漸漸柔軟安定，

這是因為到達初步的正念相繼時，你的身心會因為專注的用功，而從很濁的欲界浮塵根進入到高階的浮塵根，雖然還不是勝義根，但你的身心已經能有少分的輕安自在，能有少許的法喜禪悅。

比方說，有些人雖然來參加念佛禪修，心裡也知道要來精進用功了，但一開始時，還是很擔心念佛念多了或念得太大聲，自己的聲音會啞、喉嚨會痛，所以有所保留。但是我們這裡的法師很發心，逼著大家不得不大聲念，當你拋開了所有的保留和顧慮大聲念佛，過了一些時間，你會發覺你的聲音好像不會破掉、喉嚨好像也不痛、嘴巴好像不會渴、精神體力好像也還可以。到了晚上睡覺的時候，好像一躺平就睡了，沒有夢、也沒有妄想。一早醒來，覺得身心體力都充電充得滿滿的，又能再繼續用功。

## 6.2 第一個層次：身心統一，當家作主

這是從散亂心到集中心的過程，這是禪定的「定」所帶來的身心變化。從念佛法門來說，稱之為「一心不亂」；從四禪八定來說，有四個不同層次的定；我的師父則稱之為「統一心」，並且為統一心釐定了四個層次。

念佛到了初步的一心不亂，定的受用會讓身心和佛號聲連在一起，沒有妄想雜念，特別是在止靜的時候，會感到身體好像空掉了、身心好像不見了，如果不是外在的因緣，例如引磬聲或法師講話，有時候好像也不知道自己是在殿堂裡跟隨大眾一起用功。但是你念念清楚，沒有妄想，你的身心可以得到短暫的安寧自在。

這是用功到了統一心第一個層次時的身心轉變，師父稱之為身心的統一。這個時候，你不會經常感到身心不由己，比較不容易被習氣帶著跑，到達初步一心的時候，你會發覺經由修行而能少分當家作主，也能感受到少分的禪悅喜樂。

比方說，在還沒有到達身心統一之前，你很容易因為身心的疲累而感到昏沉，尤其在大聲念佛後、安定下來「止靜」的時候，大部份人的身心都會感到有點兒累，心力用不上，很容易打瞌睡，幾乎所有人都會不由自主地點頭找周公。我小時候就很有瞌睡的本事，我可以一面用手敲木魚，一面用嘴巴做早課，一面點頭睡覺。有一次，師公從我背後猛不防地一掌打下來，嚇得我整個人都跳起來，連木魚棍都掉在地上，哈哈～之後我就再也不敢了。

有時候，法師們會很慈悲地告訴你們，想瞌睡的人可以把眼睛睜大，或者可以起身用跪姿止靜，讓你們用不同的身體姿勢或方法去對治昏沉，可見昏沉是修行中常見的狀態，但其實這都是因為我們的方法還用不上手。

當你能用上方法、到達初階的統一心時，你的內在力量可以強到不受昏沉勞累影響，你不會瞌睡，一點兒也不累。你的觀照力量很清明，每一念，你都能覺觀得很清楚。你的身心處在清明統一的寧靜狀態，世間粗重的男女慾、飲食慾好像都消失了，即便你故意要生起分別妄想的心、故意去攀緣，好像也生不起、無動於衷，你感受到輕安自在，感受內心在修行過程中的喜樂。

你有喜有樂，心花朵朵開，但你的喜樂不是來自於欲望的獲取滿足或追逐，而是內心的安定使得你發覺生命內在的真實和美好。耳聽、眼見、心想的，都是自在安然，即便看到你討厭的人，雖然你仍舊知道這個人是討厭的，但是你對他的不滿心就是生不起來，甚至會從內心裡湧現出慈悲喜捨的四無量心。

雖然這還不是生命的解脫，但你可以在生活中感受到身心安定，而且不論做什麼，你都好像能感受到佛力加持、菩薩相助的順遂。縱有逆境，你也會自然地認為是隨緣消舊業、增益你所不能。你會從用功裡常常心生感恩，你會更加珍惜現有的身心和機緣。

### 6.3 第二個層次：內外統一，同體大悲

用功到了統一心的第二個層次，是內外統一。



《論語》說的「己所不欲，勿施於人」太消極，《廣論》告訴我們要「換心」，將「你心」換「我心」，才能更進一步顯現廣大的慈悲心。修行到了統一心的第二個層次「內外統一」，你的身心和有緣、無緣的眾生，乃至於山川大地，都已經融合為生命的共同體，你會希望一切眾生都能美好快樂。師父常說「佛法這麼好，知道的人這麼少」，希望能用佛法去幫助所有的人，就是這種無限的大悲心。

過去，在面對家人或一切眾生時，你可能要觀想無始以來、多生累劫的因緣，才能平心靜氣、不傷害或珍惜。到達內外統一時，你自然感覺到眾生和你是一體的，眾生的苦樂就是你的苦樂。經典裡記載有一位「常啼菩薩」，他不是為自己哭啼，而是感傷眾生身心的痛苦和悲哀，以及自己沒有能力、或縱有能力也無法讓眾生離苦得樂。

這是自然而然地以心相應，而不是經由思惟或福德利益的考量。修行到了內外統一時，你的心會變得特別柔軟，會關愛一切人和眾生。有些很剛強的男人修學佛法後，常常變得容易掉眼淚，這是因為看到別人受傷的時候，自己的心好像也感受到同樣的傷痛；好像是自己而不是別人在經歷這樣的傷痛；看到別人受苦的時候，恨不得自己可以代他受苦；如果可以，你願意自己受苦而讓別人得到安樂。

原本和你有所隔離的山河大地，好像也變得沒有隔閡了，而且變成了你生命本來的涵詠，你對《華嚴經》說的「一

花一葉一如來」感到很真實，流水、落葉、山川、鳥獸，都和你息息相關。你自然而然地愛惜萬物、珍惜資源，而不是因為缺水才愛地球。

當你的生命有了內外統一的體驗時，你就會發現你內湧的力量能夠持之以恆。你會明白即使你的修行還未究竟，雖因緣不具足而不能有所成就也一樣歡喜。你心中明白最圓滿的，並不是百分之百的滿分，而是內心沒有執著、沒有遺憾。

這不是修了三大阿僧祇劫圓滿後才能達到的境界，你的本性就是如此。只要你踏實修行達到少分的一心，你就能展現大菩薩的身心力量。

#### 6.4 第三個層次：時空統一，離喜妙樂

一心不亂或統一心的第三個層次是「時空統一」。時空統一的境界，就像《楞嚴經》描述的、到了「生滅滅已，寂滅現前」的時候，當下虛空粉碎，頓時「上與十方諸佛同一慈心，下與六道眾生同一悲仰」，剎那具足圓滿。

這也是四禪中的「第三禪天」，叫做離喜妙樂。這是欲界天裡最大的樂，這種樂不是苦的對立、不是因為離苦才得樂，而是和極樂世界一樣的「無有眾苦，但受諸樂」。進入到第三禪天或時空統一的一心時，你的心可以突破肉身和思

想的侷限，進入到無限時空、超越時空的境界。就像《阿彌陀經》裡所說的極樂世界的眾生一樣，剎那間，你可以到無數的佛國去。

爲什麼在剎那之間就可以到達無數佛國？不是你到佛前，而是諸佛現前爲你說法，你會聽到法音流轉，你徜徉其中，感覺無限美好。法音會讓你的身心更加沉靜、讓你的體驗更深，這樣的境界所受用的，其實是你性體本具的光明功德。超越時空的境界不是思惟可以想像得到的，但只要有真實禪定的功夫，確實能有如此的體驗。

我不是怪力亂神，更不是胡說神通，《華嚴經》記載從男人身入定，從女人身出定；從長劫入短劫，從短劫入長劫。如果你聽聞之後只是覺得不可思議，或者認爲這只是經典上的形容，那麼，從佛口所說出的經典教理，就永遠不能成爲你修行的助力，你很難去感受到修行過程中的佛力加被和諸佛菩薩的護念。

只不過，時空統一的境界仍只是相上的作用，修行的人要懂得知道這只是過程，不應住著。《楞嚴經》教誡修行人，在較深的禪定境界中，「五蘊（色受想行識）」的每個蘊都會開展出十種不可思議的身心變化，如果住著在身心相上，你就會著相成魔。

聽到這裡，你不必因爲可能著魔就感到恐懼害怕而起了

退心，你只要知道禪定境界所顯現的身心相都不是實有的，不要住著就好了。更何況，著魔並不是一件容易的事，你們大多數人的功夫都還沒那麼深，而且魔出現的時候，代表你離佛也很近。

參禪重在體驗。身心有了體驗後，你就會有很大的信心。這種體驗又叫做宗教的神秘經驗，不管是基督教、天主教、回教、道教，只要經由祈禱或專注在某件事物上，以致於超越當下身心的侷限，就能進入到無限寬廣的精神界。

很多藝術家、文學家，也要經過這一關，才能創作出超越生命範疇的作品。這些人常常形容他們的創作是「靈光乍現」下的產物，但其實，靈光要現，必然得經過長期的蘊釀和身心的統一，在最後一刻，才能超越生命的極限和時空的範疇而綻放。

經過禪定的修行和體驗，你就會明白，這一切都不再神奇鬼怪或遙不可及，而是自己天性本具的功德相。進入到時空統一的境界時，雖然你還處在欲界裡，但你的身心經常在定中安然自在；雖然你還有肉身住在人間，但你的精神生命卻常處在定中的大樂。世間的一切，不論有情無情或山川大地，都影響不了你。

虛雲老和尚就是一個例子。有一年冬天，老和尚在終南山修行，大雪封山。到了雪融冰化的時候，山下的道友深怕

他老人家糧盡斷炊，趕忙上山探望老和尚。眾人到了老和尚的茅蓬，只見老和尚正在打坐，不一會兒，老和尚出定了，來人問他：「您這冬天還好嗎？坐了多久了？」老和尚答：「還好、還好，坐之前煮了一鍋芋頭，現在應該熟了吧？」掀開鍋蓋一看，還沒看到芋頭，倒先看到長長的霉。冰天雪地裡，霉菌不易生長，可見在下雪前，老和尚就入定了。

從雲門事件的記載中，我們看到虛雲老和尚被毒打得吐血，連肋骨都斷了，全身多處骨折。好多位老和尚的弟子都在雲門事件中遇難，大家以為老人家也挨不過這次劫難了，沒想到經過幾天的休養，老和尚竟然還可以下床督工，繼續建設道場，眾人都覺得不可思議。只能說，像虛雲老和尚這樣有大行持的修行人，往往在願心未了時，他都會堅持下去——這樣的力量來自於真正的修行。

你們不要只是當做聽了一個老和尚的故事，心裡歡喜，拍拍手、讚嘆一下就過去了，即便你的生命現在還不像虛雲老和尚那麼偉大，至少你可以想想：這到底是怎麼一回事？修行到這種程度，究竟是什麼樣的滋味？至少你也可以嚐它一口！為什麼你們只迷於世間的五欲塵勞，心甘情願地花大錢、花心思到處尋找米其林餐廳品嚐美食，卻不願意嘗試修行、品味最美妙的佛法呢？

#### 第四個層次：前後念統一，捨念清淨

統一心的第四個層次是「前念後念的統一」，也就是四禪天的捨念清淨。

在三禪天、時空統一時，你會發現自己的生命再也不受範圍，盡十方、窮三界，都是生命的究竟實相。但如果只停留這個境界、住著在這份受用，就不是大乘佛法的修行。

很多人從修行上得到少許成就，覺得身心輕安了，對外在的事物就不再關心。尤其是打坐的人，一坐下去、身心安定，就覺得和世間的事物不相應、不真實。還有一些人因為認知自己本具功德、一切不假外求，認為世間的事讓別人去做就好了，禪宗六祖慧能還未跟隨五祖修行前，就是這樣。慧能初見五祖弘忍時，五祖要他和大眾一起做一些勞動事務，慧能回答五祖：「我自性裡具足無量的福田功德，你還要我去做什麼？」這樣的人，欠缺向外化世的悲心或善巧方便，不算開悟。如果固著在這裡，在修行上就很難有更深的體驗和真實的證悟。

《華嚴經》告訴我們，當大菩薩們修到果位時，他們都不住著、不去證取。一來是因為菩薩自無始以來所發的悲願，就是為了眾生得度而不為一己的安樂，二來是因為一旦住著在果位，認為有果可證、有道可成，就是落在我相和人相（果位）上了，用《楞嚴經》來說，就是還有「能修的心」和「所

修的法」，還沒有「入流亡所」。更何況，對真實證悟的人來說，「有智亦有得」就不叫做開悟。

《十地經》說，當修行到了第八不動地的時候，「蒙諸如來覺悟勸導，是時諸佛授與，引發如來妙智，作如是言…汝雖得是寂滅解脫，然彼一切異生種類未得寂靜…汝當憶念本所誓願，謂令有情，皆得義利及不思議智慧之門…」，諸佛菩薩會現身勸導修行的人，住著在境界上就無法度眾生，提醒修行人不要忘失了救度眾生的初發心。

各位不要以為「蒙諸如來覺悟勸導」只是一種想像或形容，各位修行到今天，如果你的生命還沒有感受到佛菩薩的加持，不要怪佛菩薩沒感應，而是你自己的功夫不夠！如果你真的踏實修行、有點兒功夫，你就會有所感受。比方說，你原本不懂的經典教理，在自己修行用功到了一個地步的時候，忽然之間，你的心會有和「原來不懂的那一部經典」或「經典裡的某一句話」一念相應的感受，這就是佛菩薩的加持。或者，你翻開一本從沒看過的經典，突然之間，在你眼前的一句話剛好相應於你，這也是佛菩薩的加持。我自己就常常感到佛力不思議，我修行遇到困境時，常常因為翻看師父的書，在剎那間，就和書中的話相應而有所突破。

到了四禪天、前念後念統一時，你的前念和後念相應，所以沒有前念和後念的差別而成了「一念」。既是一念，就沒有生死好壞染淨，念念都是清淨心的流露，念念都清淨，

念念都和實相或清淨的佛相應，也就是《楞嚴經》所說的「動靜二相，了然不生」，但這仍落在「有相」可得，所以要「捨念」。參禪就是要從這裡下手用功，從諸法實相上去觀照，以般若慧觀照諸法緣起的因緣假，從「假」體悟實相的「真」性。

五祖弘忍看到慧能「本來無一物，何處惹塵埃」的偈子時，拿起鞋子、一手抹掉，說：「還未見性」，你們以為這是因為五祖要保護六祖免於招嫉嗎？是因為六祖確實還沒見性——他見到的只是「理一心」上的「性」的圓滿，還沒見到「事相」上的圓滿，證悟的人要「理」「事」圓融。一直到因緣時節成熟，五祖為六祖講《金剛經》，六祖脫口而出，說：「何其自性能生萬法」，這才見到「性」裡具足種種的因緣假，才叫做圓滿。如果你能像這樣照見本性，當下就叫做開悟。





7

和你的家人共同成長慧命

2011. 05. 11 第三天開示之一

這次共修，我們有兩位比較特殊的學員：一位是年紀很小的菩薩，一位是行動不方便的菩薩。非常殊勝，也值得讚嘆。

做父母的人，內心裡都希望兒女能夠過得美滿快樂，期待子女能夠出人頭地。即便子女不能有大作為，至少也希望他們此生能夠平安幸福。我們對子女都有這種期待和願心，但往往卻只從錯誤的面向去培養。比方說，大部份做父母的人都認為，子女未來的幸福取決於學識能力或財富；還有很多為人父母者努力追求積累財富，就是為了留給子女。不容否認，這些的確是現今社會立足的根本，但卻不是幸福指數的根據。

### 7.1 像原子彈爆發一樣，撞擊你內在的頑強

在現今社會裡，每個人的學識能力大都不會太差，有些人的專業才能更是特殊高深，但往往卻不知道如何處理人際關係，不懂得如何去長養自己品德，更不必說在成長的每一個階段，如何發展豐厚的內在生命。做父母的人，如果沒有從子女的德育和生命的基礎上去著手，那麼，你所做的努力，仍有很大的缺陷。

在座有不少人都已經為人父母了，你們這麼精進地來參加禪修，表示在你的內心裡，你必然明白學佛能使得你的身心生命充實快樂。這是做為一個人所能感受到的最大幸福，

但爲什麼你不把這麼美好的財富「帶」給你的子女呢？你不必「留」到日後才贈與子女，你只要介紹他們、讓他們有機會認識佛法親近佛教，他們就能活出自己生命的美好，和你一起享受最幸福的生命。

中國人以前很注重德育和內在精神生命的培養。例如儒家主張忠孝仁愛，重視父子君親和朋友之間的人際關係，每個人從小的教育就是在培養儒家的價值觀，在生活裡，自然就會重視生命品德和人際關係，努力增進自身的內在品德和學養。在這種環境下成長的個人，他的生命和父母兄弟、家庭、朋友會有很深厚的關係，無論離家多遠、多久，他都不會背離在成長期所習得的價值觀，他知道遠方的家人有著萬千的愛在等著他，他的內心不會感到孤寂無助。

看看你們現在的生活，有多少人是同住一個屋簷下卻各走各的路？子女長成後，你們親子之間的對談是不是愈來愈少？年輕時，夫妻之間還會相互溝通彼此鼓勵，但是年紀愈大，是不是就變得可有可無、互不聞問？連血緣最親的骨肉、同床共枕的伴侶，你們都不能在心性上產生親切感，怎麼對得起這宿世難得的因緣？

小時候的學習和記憶，最能銘印在內心深處，在最需要的時候顯現出來。比方說，在美國的道場，我們可以看到很多從台灣過去的華人，他們因爲讀書、工作或婚姻等等的原因，落腳在他鄉異地。他們在台灣時，從來沒有學習佛法，

甚至很多人本來還認為相信佛教是迷信的行為，為什麼後來選擇了佛教？因為他們在成長獨立之後，回到幼年記憶中父母所接觸的宗教，嘗試著從內在去接近它，慢慢地產生認同，在心智成熟後，這樣的信仰就變成自信和智慧的選擇，所以更能深入、更加珍惜。

希望在座的各位，要多多帶著小朋友來參加佛教活動。在佛教的兒童教育部份，我們應該多多和基督教和天主教看齊，他們的宗教活動通常分為成人活動和小孩的活動，當父母親在參加成人的宗教活動的時候，會有專職老師為小孩說故事、演話劇等等，讓大人在聽法的同時，小孩也能跟同年紀的人一起學習成長。

我在美國留學的時候，發現圖書館兒童區的漫畫書很多，像青蜂俠、蜘蛛人等等，但讓我感到驚訝的是，大部分都是聖經故事的漫畫書。大多數美國家庭其實很注重小孩的教育，規定小朋友要在固定的時間就寢，睡覺前，父母會在床邊為小孩說故事，而且大部分都是說聖經故事。小孩在兩三歲還不懂事的時候，就聽了好多聖經故事，長大之後，他們對基督、天主當然感到很親切，而且還從聽故事中，去感受父母的慈愛，和父母共享相同的價值觀。

我不是要你們去左右子女或家人的信仰，而是為什麼不把你從佛法中得到的快樂和利益，去和你最親的人分享呢？今天，你們能夠在這裡用功，何嘗不是家人的諒解和成就？

你們要懷抱著無限的感恩心，在道業上精進，開發你的身心力量，回到家的時候，和家人分享你的身心體驗和生命內在的愉悅，他們看到你的進步，也可以從中得到力量、跟著學習。你會發現你和家人的關係，不只是相互做伴或彼此照顧，而是和你的家人共同成長慧命！

我很開心看到這位小菩薩來和我們一起共修，雖然小菩薩的年紀很小，不改童真的習氣，但我已經很佩服他了——在他這個年齡，能乖乖地在這裡坐上一天，經過了幾支香還不吵不鬧，真不簡單。

我也很讚嘆那位行動不便的居士，能夠放下身心的障礙，來到這裡精進用功。我希望各位都能和這位居士學習，不要把自己的身心障礙當作是過不了的難關，反而要深刻認知這樣的障礙是自己的業障，雖然身心不適，但學佛不輸人——經行的時候，我看著這位居士拄著拐杖一步一步的前進，內心有很大的震盪和感動。

我二十一歲的時候得了腦瘤。我的臉是歪的，眼睛一大一小，口水鼻涕經常不自覺地流滴出來，半身僵硬，跛著腳走路。我沒逃避，也逃不掉。我深信業障既然由我造，一定可以由我來了，我願意去承當、去接受。我自認修行功夫不錯，佛菩薩必然會保佑我度過難關，因為在此之前，我就讀佛學院，不論是讀經、念佛、打坐，常常都能感受身心的安然自在。但當我真的遇到身心病痛煎熬、面對生死問題時，

我所有的修行、所有的功力全都不見了，我發現自己只是一介緇衣凡夫，我感到恐懼顛倒、驚慌失措、不得安寧。

我痛定思痛，發現自己雖然出家學佛多年，但是我所了解的佛法，只不過是掛在嘴邊、留在腦海的佛學知識，所有的學習和自以為是的修行，都是心外求法、向外追逐，美其名是以「做一個大法師」自我期許，事實上是不知道向內在生命去省思和覺醒。生死的折磨讓我看清楚，原來自己「學佛」竟然學得這麼虛浮，從來沒有在修行裡產生真實的生命力量。

後來，我去參加煮雲法師帶領的佛七。煮雲法師開示的每一句話，我都聽在耳裡、流進心裡，並且往內心深處去真實感受和相應。我一開口念佛，兩行淚水就掛在臉上。每一句佛號聲，都是我內心真切懺悔的流露；每一句佛號聲，都是我生命真實的吶喊。雖然我走起路來腳步蹣跚，我拜起佛來跌跌撞撞，但這些好像都關係不到我，我只是把自己全部的身心力量，投注在一句一句的佛號聲裡。而原本種種向外的虛妄追求，就在佛號聲中，化成生命內在的覺醒振作。

今天已經是禪七的第三天了，我到今天還沒看到你們有這種念佛的受用！

每一句佛號，你都要發心去念，從你的內心深處念出來，念得清清楚楚，要從內心去感動自己。一句一句的佛號

聲，要像原子彈爆發一樣，撞擊你內在深處的頑強，當原子彈爆炸的巨大能量撞破你所有的虛幻妄想時，你的內心自然就會湧現無盡的歡喜，你會悲喜交加，感受到生命重生的美好，以及從內在生命湧現的真實力量。







8

妄心止息，一念起疑

2011. 05. 11 第三天開示之二

剛才有一位法師告訴我：「風吹來很舒暢。」讓我想起禪宗語錄裡的兩則故事。

有一天，南泉普願禪師問弟子：「夜來好風？」

弟子：「夜來好風。」

南泉繼續說：「吹折門前一枝松？」

弟子：「吹折門前一枝松。」

接著，南泉用同樣的話問第二位弟子：「夜來好風？」

第二位弟子：「是什麼風？」

南泉又繼續說：「吹折門前一枝松。」

第二位弟子：「是什麼松？」

南泉：「一得一失。」

### 8.1 夜來好風？夜來好風。

我們再看另一則語錄故事。有一次，龐蘊居士向藥山惟儼禪師告假、離開藥山的道場。藥山命座下的十位禪客，一起送龐蘊到大門口。這時候，天空飄起雪來，龐蘊指著空中的雪花說：「好雪！片片不落別處。」一位禪客聽了，問：「落在甚處？」龐蘊馬上賞他一巴掌。

這兩則語錄故事在說什麼？難道只要重複師父說的話，

就是正確的標準答案了嗎？怎麼連問一句「雪落在什麼地方？」也會挨巴掌？

禪宗的祖師們不離生活的環境因緣教誡弟子，做師父的說「昨夜吹來一陣好風」，做徒弟的答「昨夜吹來一陣好風」，這是徒弟肯定師父的話，而不在師父的話上做分別。什麼叫做「在師父的話上做分別」？例如「真的吔～昨晚吹來的風很舒服，讓人感到很自在」，或者「真是的～如果雪花能落在我的窗前，那就更好了」，這些都是落在分別的境界裡。一旦掉在好壞是非上起分別，就已經遠離了清淨心。

做師父的人，說了一句「夜來好風」，只是藉著「風」說出他內在生命對真理的體驗，是毫無批判、直心地去陳述一個美好現象。做弟子的人聽了，如果掉在好風、壞風的分別心裡，就無法受用。

也許你會問：如果不掉落在好風、壞風的分別心，爲什麼做師父的人會說「夜來『好』風」呢？這是因爲「禪」固然是生命的究竟實相，在全體之下沒任何分別對待，雖然一切諸法本來平等無二，但卻不可否認平等中有種種的差別呈現——如果只掉在差別相裡不能回歸到諸法空寂的平等相上，就會被境界帶著跑；如果只掉在空寂如如、無有差別的平等相上，就無法體驗萬法的妙用，這就是禪宗祖師告訴我們的，不能「只在妙高山坐」，還要能「落草爲寇」。所以，當做弟子的人知道、體驗到這個美好現象，自然就會肯定師

父的話，就會回答「的確，昨夜吹來一陣好風」，真是如此！果然如是！

在這兩則語錄故事裡，南泉和龐蘊所表達的，不只是事物外在現象的差別相，而是不離生滅差別現象的當下，就是生命究竟實相的顯現。這是禪生命最高解脫的境界，運用在我們此時的修行，就是不能只停留在身心安然之中，而不知道生命的實相就是包括了成住壞空、因緣妙有的假相。

各位要知道，不論數息、念佛、默照或話頭，都只是爲了對治妄想，讓自己原本落在人我分別的識心作用，藉著這一個法門的努力而漸漸止息。當妄心止息時，不要停留在定境的受用上，而是當下一念起疑：我原來本具、和佛無二無別的妙明真心，究竟是什麼？成住壞空的當下就是諸法的究竟實相，爲什麼我體驗不到？這究竟是什麼？

參禪，就是把這份「疑」，一直疑下去，而不是去經典教理中找答案——因爲參禪的真實目的並不是教我們去追逐，在法門上的用功並不是教我們賣命努力，而是安然自信清楚。爲什麼不必賣命追逐？因爲你本來如是！

更何況，一切的答案，佛陀都已經告訴我們了。佛陀說，「我」是四大五蘊、一切現象、眾緣和合所集結而成的，「我」是暫時的假有。所以，「念佛是誰？」的答案很簡單，就是「自己（我）」，自己就是因緣的假有。

這一切，你早就聽聞了、早就知道了，但「你的生命」還沒有和「你知道的、你本來具足的」相應，所以你用方法，把「你的認知」變成「身心的真實體驗」，這就叫做參禪！

在小參的時候，有些人說參禪很難、不知道怎麼參，現在知道了嗎？參禪就是這麼簡單。還有什麼人不會參？還有誰沒辦法參？參禪是最平實的用功方法，而且不必要有很深的教理做基礎——你只要知道兩件事，第一、因緣假有但具妙用，第二、人人本具如來智慧德相，然後去疑：這到底是什麼？

## 8.2 參禪不是入定，而是諸法現前

還有，你們有些人這幾天死命專心念佛，好不容易念得輕安自在，但是妄想一起，是不是覺得火燒功德林、全都破功了？

禪門的修行，不在於求得身心的安定，不在於「有妄想」或「沒妄想」，而是要能觀照一切善惡、是非、煩惱智慧等等差別對待的當下，都是生命的實相，都是因緣空，知道一切是空，但不掉落在空裡，對一切好壞染淨的境界都能了了清楚。南泉的「夜來好風，吹折門前一枝松」就是一個例子。「夜來好風」代表身心在空寂的當下，不掉落在「沒有作用」裡，而是能知道現象上的差別但不隨境而動。「吹折門前一枝松」代表當心和清淨相應時，並不只是一片輕安，而是要

常起智慧妙用、妙觀察，要能應用智慧去處理世間的一切。

今天小參的時候，很多人說他們平常也念佛，在禪堂修行時也覺得很有受用，但卻很難在家庭生活或工作中用得上力，遇到境界經常隨著境界跑，自己的功夫總是進進退退。

我希望你們能認清，這是凡夫的本相，也是凡夫的可貴。你必須經由修行過程的進退反覆，覺察到心性易變、佛法不易修，如果你能秉持恆心繼續努力，當你的身心在法上用功而能立定腳跟時，你才能幫助其他人。

各位試想，爲什麼佛陀要在人間、在五濁惡世成佛？你的身心必須經過這些苦難折磨，你的生命才能增長智慧，而不是只求自己出苦解脫卻不能幫助眾生。大乘佛法的可貴，在於當陷於困難挫折失敗時，能知道一切只是因緣，所以不逃避，面對它、接受它、處理它，在處理過程中，就會產生智慧和慈悲，這才是真實成就。

比方說，今天我和幾位法師在一起討論如何帶領大眾修行。雖然領眾修行所負擔的責任比禪眾學員要重得多，而且更加辛苦，但是我發覺這幾位法師因爲需要領眾，所以學習和成長都比學員多、比學員快。這是因爲當你主事的時候，你才會發現自己的欠缺，馬上學習改進，希望自己能給予禪眾更適當的指導。這就是在處理過程中所成就的智慧和慈悲。

我自己也從領眾之中受益良多。早期跟隨我師父學習的人，經常會告訴我，從我的身上可以看到師父的影子，這是因為我真的學習到了師父最寶貴的教導，我當然要把師父最寶貴的教導和大家分享。但是我總不能每年、每次禪七都講同樣的話吧？這樣還會有人要來學習嗎？所以必須深入經藏語錄，把我在其中的體驗和各位分享。

以前，我在師父座下也經過師資培訓班，但領眾修行大部分的責任都是落在師父一人的肩上，當時，我的心裡沒有真切的責任感，所以就不會真的去發覺問題、解決問題。等到自己要主七了、發現一個又一個的問題時，我就會回想師父是怎麼教我們的，如果還不明白，就趕快拿師父的書來讀。

你們看我在台上講得老神在在，但我以前完全不是這個樣子。我從師大畢業剛開始實習教學時，一站上講台，心跳馬上加速，好像一整顆心就要從嘴巴裡跳出來一樣。我的手腳本來就很容易出汗，一上台，光是手心就把手帕捏濕了，我連腳底都因為流汗而把鞋底弄濕了。上課前，我準備了一堆資料，上台不到十分鐘，就不知道該講什麼。但只不過經歷了兩三次，很快就從菜鳥變成老鳥。

領眾修行的經驗固然需要積累，但佛法不必向外追逐。就像你們學習使用電腦一樣，你只是不熟悉如何操作，一旦你知道操作的原理，就能把電腦的功能發揮到最好。

還有人很擔心，回家如果繼續用功參禪入定，在生活上身心反應遲鈍，會不會發生危險？其實這是因為你自己不善於修行。

我剛開始跟隨師父修行，也是這樣。有一次，我跟著師父打七後開車，心很清楚知道要剎車，但腳踩得好像有點遲鈍，把自己嚇出了一身冷汗。這是因為自己在用功修行時，都攝六根、制心一處後，前五識和第六識對外在境界的攀緣沒像平常那樣敏銳，所以你感覺自己的反應慢了半拍。這種現象是定力的延續，不必過度緊張。

「參禪」不是教你入定。從統攝六根到身心安定，即便你到達最高階的定境，都只是身心相上的受用，修行不可僅止於此。《金剛經》說「凡所有相皆是虛妄」，連佛的三十二相都不是究竟的，何況眾生一時的輕安自在？世間的一切現象都是因緣法，都叫做「有為法」，都是夢幻泡影，不應住著。

在煩惱很重、身心不安的時候，我們用數息、念佛等等方法去對治。身心漸漸安定後，如果只停留在安定、落在「有心」的用功，即便你到達捨念清淨，也不過就是「一切念皆不住著」的安然而已，暫時沒有念的起伏，但這只是壓伏。如果不知道要把身心的「統一相」滅掉進入「無心」，出了定，一樣生生滅滅。



「參禪」否定了經由次第修行可以安住身心、有所體悟和進步，而是要掃落一切身心相、教人「寸絲不掛」。只要是意識心想的，都要蕩然無存，才叫做「諸法現前」，時時刻刻都「現前」，當下就是生命全體的顯現。語錄裡記載祖師大德在開悟時，說「原來我的鼻孔是朝下的」、「原來尼姑是女人做的」，就是如此。這是因為平常的認知是識心的分別作用，當你斷除分別對待而和「無心」相應，這時，現象不離本質，本質當下就是全體現象。

### 8.3 保持醒覺的心，和生命的全體相應

參禪就是去和生命全體相應——觀察外在的生住異滅現象，馬上知道這些差別現象就是統一的實相，在統一的實相裡又具有萬象的差別。這句話人人都聽得懂，但如何變成你的生命實證？這就是參禪。參禪的功夫，就是保持醒覺的心，常常去跟生命的全體相應，就是這麼簡單，不然，你以為什麼叫做「只管打坐」、「只管念佛」？

參禪真的不難，難在你的功夫沒有做足，沒有保持醒覺的心去和生命的全體相應。比方說，教你參「什麼是無？」，你落在身心相用功，捉住一個「無」死命追逐，參到最後覺得「無就是無，還有什麼好參的？」，不然就是在經典裡找答案「因為要照見五蘊皆空，所以空就是無，無就是空」，這些都是錯用方法。

還有，用功不是叫你死心地問「什麼是無？」，變得臉愁苦、人痴呆。語錄裡記載很多祖師的修行是奮起精神，咬起牙關拼命，限定自己在多少時間內一定要證悟，還有人參得氣急攻心、參到吐血。看起來好像很用功，最後才知道是瞎用功夫。

現在知道要怎樣參話頭了嗎？知道要從一心進到入無心了嗎？無心不是什麼念頭都沒有，不是變成死人或植物人。參禪要「無心恰恰用，用時恰恰無」，如果掉到有心可求、有法可精進，都是掉在「我相」上用功。

還記得《金剛經》教導我們如何降伏其心？要從我相、人相、眾生相、壽者相一步步觀照，知道這些相的本質當下都是空，但不是斷滅空，而是「如來、非如來、是名如來，煩惱、非煩惱、是名煩惱」。比如說，呈現一個煩惱相，當下知道這個煩惱相是因緣和合的、是空寂的，但不是斷滅、不是沒有煩惱相。

如果掉在因緣假和合裡爬不出來，就會有「相」跟「相的作用」，你就會感到很苦、而且苦不了。我小時候恨天恨地，天天想著「人家有的，為什麼獨獨我沒有？」，心裡的苦，轉變成對小動物的殘忍和暴力行爲，現在想起來，連我自己都感到害怕。這就是把「恨」當作實有，所以我小時候的生命就陷在苦裡面、苦不了，生活品質很差。

「苦不了」的苦，要如何才能了呢？除了觀照因緣當下本自空寂之外，還要知道因緣假和合的苦，是自己多生累劫的造作，所以要以達摩祖師教導我們的「報怨行」去面對、去酬償，但不要掉在「有一個身心相」在「受苦」，要觀照一切都是假有。

在我年紀稍長、學佛以後，了解我這一生所受的無理對待和種種的障礙病痛，並不是「一件恨事」，而是生命本來就該有的歷練，是成就我的因緣。佛法本自空寂，但卻呈現千變萬化的假相和無量無邊的法門，每一法、每一門，都應該去學習——不是研讀經典佛學，而是從生命不同的面相去體驗。





9

做義工，也要修行

2011. 05. 11 第三天開示之三

這次禪期，有很多義工發心來到齋明寺照顧大眾的生活起居。尤其大寮的義工更辛苦，要做好吃的飯菜讓大家有體力修行，還要照顧到每個人的胃口，只要每個人多吃一口，飯就不夠，少吃一口，菜就剩一堆，很多的臨時狀況，都要在當下用智慧處理。我們每個人都要對義工菩薩生起無限的感恩心。

古代的祖師大德常常都會用生活的事項，來落實自己的修行體驗。比方說，原本是某個寺廟的方丈住持，退位後，就跑到偏遠地方的道場，隱姓埋名，請領淨頭、水頭、飯頭、火頭等等的行單。你可以說他們是用自己的身體培福，但更重要的是，他們是在生活裡落實自己的生命體驗。趙州從諗和尚到八十歲還在行腳，就是其中一例。由此可見在生活中落實修行體驗的重要——他們絕對不是糊里糊塗自討苦吃。

### 9.1 在勞動作務中落實修行體驗

所以，各位義工菩薩，你們不要以為只是來齋明寺做事培福，你們發心來服務大眾，也要來修行，也要像祖師大德一樣，在勞動作務中落實你的修行體驗。你們比一般禪眾更積極努力，不僅要把我教導的方法落實在工作之中，還要發心處理周遭事物、照顧大眾。你們要觀照自己的身心，在工作中，能不能用上方法？能不能和法相應？能相應到什麼程度？還有哪些地方有所欠缺、需要改正？這樣，在你發心工

作的當下，你會感到更充實。

爲了落實禪修方法，我們有一個很重要的規矩，請大家務必遵守，那就是「禁語」。如果你做不到禁語，不但障礙自己的道業，也障礙別人——你跟別人說話，其他的人看到了、眼睛一瞄，心裡就起分別，沒有專注在方法上，連我都受到影響。比方說，我看到禪眾因爲你講話而瞄了你一眼，我心裡就會想「爲什麼這個人不聽話、不專注在方法上？我應該要打他香板？還是罰他跪香？」做爲一個主七法師，我不能不處理，但一處理，就好像從主七法師變成閻羅王了。

大寮的菩薩有時候難免需要溝通，如果真的需要交談，請以兩個人能聽到的音量交談。記得有一年，我在農禪寺帶佛七，我比較不客氣地「念」了一些義工菩薩，破壞規矩的菩薩還被我罰跪香。本來發心做義工的菩薩，心裡難過得想「我做得要死要命，法師不但沒稱讚，只懂得要求」，整個禪七，我真是太嚴格了，弄得大家心裡害怕，不敢親近我。

這次我學會教訓了。人比較老了，就比較慈悲，也沒體力，不會那麼嚴了。但是，我還是一樣，請所有的義工菩薩要把身心力量放在修行上，你們全心全意用功的身心力量，會使得道場呈現在一個修行的氛圍裡——除了佛號聲沒有第二種聲音。

「禁語」是我師父訂下來的禪修規矩，做弟子的人，只

有恭敬從命。希望大家都能發起歡喜心來遵守這項規定，成全自己的道業，也成全一切眾生的道業。不只是不跟別人說話，也不要再在內心裡跟自己對話。

當功夫不純熟、方法用不上的時候，很容易會在心裡嘀嘀咕咕，或者從心裡喚出另一個人跟自己對話，這表示你的心沒有用在方法上。大部份的禪眾在念佛時都能念得專心投入，但少數一些人好像就是嘴巴張不開，他們其實不是不努力或不想念佛，而是在「參」，只是功夫還不純熟，很容易進入「定」的狀態，沒辦法分心在嘴巴上。

真正懂得用功夫的人，嘴巴大聲的念、人繞著圈子跑，心裡照樣「疑」！參話頭並不一定要安靜到沒有妄想才能「參」，世間的環境大都不安靜，你在世間的生活大都在處理事務，不管在任何的境界，時時刻刻都要能安住在方法上。你一定要有這麼純熟的功夫，才有辦法處理生活裡的所有人情事物。如果修行變成「我要專心找個地方和時間用功，不要來吵我」，就是把修行和生活打成兩截了。

禪宗的祖師除了不會生孩子之外，食衣住行樣樣都自己來。在禪法興盛的時代，動輒數百人、上千人聚在一起修行，光是一天兩餐，就要準備多少的食物？出家人自耕維生，每天的時間大多用在勞務中，在生活中落實修行是漢傳祖師禪的特色。



佛法不能悖離生活。只是大家的功夫太薄弱，所以才以禪期的方式，在特定的時間密集訓練。各位來參加禪期修行，就好像進到學校學習基礎的技藝才能出社會工作一樣，大家在禪期裡聽經聞法、密集練習修行的方法，目的是在面對生活處理人情事物時，能用得上方法。這樣的法，才是佛法。

各位要趁著禪期多多練習，把方法從生疏變熟悉，要熟悉到不論遇到任何境界，都能用上方法，這才叫做受用，才叫做成就。否則，如果齋明寺的大寮跟一般餐館的廚房一樣，吵吵鬧鬧、勾心鬥角，還能叫做寺院的大寮嗎？放風的時候，禪眾就跟下課的小學生一樣吱吱喳喳，還能叫做來齋明寺修行嗎？





10

念佛禪為什麼不教人求生西方？

2011. 05. 11 第三天開示之四

今天約有三十位禪眾小參。大家都很精進用功，提出在這個禪期修行上所遇到的問題。一般說來，男眾比較扼要切中，女眾就比較「牽拖（拖泥帶水）」，經常會談論和這次禪期修行無關的問題。這些問題你們平常就應該要請教法師了，不要等到進了禪堂才把生活上的種種問題一起帶進來。法師是大眾慧命的接引者、指導者，平常應該多親近，只要不干擾法師休息，隨時都可以小參。

小參時，有幾位菩薩問到念佛和求生西方的問題。有人問，爲什麼念佛禪不教人求生西方？也有人問，不是要現「出家相」才能上品上生嗎？

《心經》說「諸法空相，不生不滅不垢不淨」，如果認爲剃光頭、披法服、現了「出家相」的人，才夠資格上品上生，你見到的只是身心的安定清淨莊嚴相，沒有見到諸法空相和自性彌陀。更何況，所謂出家，是指世俗塵染不放在心裡、不被煩惱塵俗欲望所束縛，至於是否具有外在的「出家相」，並不重要。你能見到生命究竟實相，當下就是莊嚴的出家相。

### 10.1 並不是去到西方，事情就結束了

我師父說，念佛禪雖然不在於求生西方，但只要身心進入正念相繼、一心不亂，心淨則國土淨，當下就能在佛法修行中得到真實利益。這是什麼意思？到底要不要求生西方？

爲什麼念佛禪不鼓勵大家求生西方？禪淨不是同途嗎？是的，禪淨同途，只是下手的方便和心態不同。

念佛法門最主要是倚賴「他力」作用，仗著阿彌陀佛多生累劫所成就的大願。阿彌陀佛的願力殊勝、廣大無邊、涵蓋一切眾生，不管你修行的功力好或不好，哪怕你只是開玩笑的一念，都能往生西方淨土。《法華經》裡童子積沙成塔，在沙上畫佛像，只是一舉手、一恭敬，就能去到阿彌陀佛的佛國，將來都能成佛。

念佛法門是阿彌陀佛的無比「願」力所成就的，我們要深「信」仗佛願力必能往生佛國、必能成佛，修「行」的方法則是念佛和不可少善根福德因緣。像這樣信願行具足，修習念佛法門的人，還要不要害怕不能去到西方？不需要，哪怕你這輩子只有一念願意往生西方，你就能去到極樂世界。

既然一念就可以往生西方，爲什麼還要繼續念佛、還要修行呢？《無量壽經》說，如果「以疑惑心，修諸功德，願生彼國」，或者「不了佛智、不思議智…於此諸智，疑惑不信」，雖然一樣能仗佛願力念佛得生淨土，但卻是「邊地胎生」，「於五百歲中，常不見佛，不聞經法，不見菩薩…」爲什麼去到了極樂世界還不能花開見佛？經典告訴我們「當知此人，宿世之時，無有智慧，疑惑所致」。

所以，並不是念一句佛、去到西方，事情就結束了；如

果迷迷糊糊、無明疑惑，即便去到西方，一樣枉然。

各位聽到這裡，就不要再把淨土法門看成「死亡」法門，以為一口氣不來的時候才需要念佛，更不要把西方世界當作你這輩子的救贖。固然人人都可以仗佛的慈悲願力往生西方極樂世界，但佛法的真實價值，不在於他方來世，所有的法門，都貴在此時此地得力——在念佛的當下，就要生大信心、不疑不惑，清清楚楚、智慧明了。

如何能在念佛的當下，生大信心？我們在前幾天已經說過了念佛的方法，要「正念相繼，一心不亂」。當你念佛念到一心不亂的時候，你念念都不離阿彌陀佛。念念都和阿彌陀佛的淨土、阿彌陀佛的願力相應，自然會生起「如果我不能去，還有誰能去？」的大信心。這樣，還需要刻意地「念念求生西方」嗎？你已經保證你自己可以不疑不惑去到西方了。

大乘禪法告訴我們，身心到達一念清淨，一念念佛就能相應到一念實相佛；如果念念清淨、念念念佛就是相應到念念佛。在這種境界裡，身心常處在安然寧靜，但不同於四禪八定的身心受用。你「一念清淨、一念佛」所相應的，是佛的智德慈悲；是證得了空假不二的實相智慧，又有無邊慈悲大願救濟眾生；是「上與十方諸佛同一慈心，下與六道眾生同一悲仰」，不同於小乘佛教的「梵行已立，所作已辦，不受後有」。

因此，我的師父教導我們，念佛禪的用功，不在於求生西方，而是經由念佛達到「事一心」，泯除分別對待但了了清楚，觀照因緣假和合的「同等平懷」和「差別妙用」，以一念「事一心」的清淨，去反聞自性，頓時進入「理一心」，就叫做證得念佛三昧。

這時候，西方淨土在你眼前，舉手投足不離西方，生命時常流露和阿彌陀佛一樣的願力慈悲，經常感受到阿彌陀佛的慈光。師父教誡我們，學佛要從生命的提升到達見到生命的實相，相應到諸佛的清淨本懷，落實在現今生活中，創造人間淨土。

念佛和參禪是一樣的，都要經過生命的轉變和功夫的落實。如果你現在「有聽沒有懂」，只是因緣時節未到。禪宗六祖說「欲證無上菩提，不可輕於初學」，更何況「下下人有上上智」。現在看起來，我好像比你們高明，但我也只有「沒意智」，有時候又把心智掩蓋起來。不要以為開悟的人所做皆對，他們照樣會受到境風影響；眾生平等，只是現在展現的身心力量不同而已。就像這位小菩薩，你能要求他跟我們一樣嗎？他乖乖地坐在那裡玩自己的手指頭，就是一百分了！







11

發奮恥心，面對承當

2011. 05. 12 第四天開示之一

今天是禪期的第四天了，大家要發心努力，不要地鐘很響、佛號聲很響、就只有你不響。

各位要發起奮恥心，別人能、我也可以！看看你周遭的同修道友，有老菩薩、小菩薩、還有行動不方便的菩薩，他們都這麼精進的修行，你呢？看看別人、想想自己，如果學佛不能觀照自己的所作所為，而只是放任自己的習氣，怎麼會進步？還能說是學佛嗎？

### 11.1 人有羞恥心，禽獸沒有

早期跟隨師父修行的時候，師父罵人很兇，毫不留情。師父說，人跟禽獸的差別在哪裡？人有羞恥心，禽獸沒有。雖然罵得兇，但句句入心。各位真的要知慚愧、要有羞恥心，提振起你的身心力量好好用功。這次禪七，我真的不想用香板或惡言喝斥你們，但看到這麼多人到現在還不發心努力，我不能不管！

此時此刻，你都這麼散心放逸了，當生死業障的境風來臨時，你如何是好？難道你們一點兒都沒有危機意識嗎？難道自己一點兒都沒有要成辦生死道業的心嗎？不論出家人或是居士，學佛究竟的目標，就是讓我們解脫一切生死苦惱，身心清淨自在。

不是因為害怕生死輪迴才希望早日出離，大乘佛法的解

脫，是不畏懼生死，以智慧觀照五蘊皆空；從力行實踐之中，去承當自己無始以來身心所造的一切業；從消業、了業之中，去酬償過去所造的一切；更能夠在業感之中，鍛鍊、成長自己的道心。這才是一個真實修行者。

否則，每天，你就像無主的孤魂，像無頭的蒼蠅，忙、盲、茫，亂、亂、亂，心中沒有一個定法，沒有真正落實一個修行的法門，也沒有從這個法門裡生根、產生力量。

難道在生活中、在生命裡，你們從來沒有像這樣的反省檢點自己嗎？欠缺了反省、檢點和覺醒，沒有資格做人！

佛弟子時時用佛法來反省自己、覺照自己、觀照自己的身心行爲和種種的一切。離開了身心的反省覺照，你只是表面的、自給一個名稱、美其名叫做「學佛人」，但根本不是這麼一回事。

有這些問題並不可怕也不丟臉。可怕的是，你不願意去面對它、去承當它，而是用因循苟且的心去掩飾它，隨隨便便應付了事。這種人、用這種心態來學佛，是最可惡的！表面看起來，好像都如法，但內心裡欠缺自省自覺，永遠沒辦法成就。所以，即便是出家人，都不必掩飾自己，不要只在表相上「儼然是個法師」，不必覺得「臉皮被人家揭穿了，很難堪」。難堪的是，你不去承當。

早年我跟隨我師父打七的時候，師父罵人，句句如針，

每一針都刺進我的內心裡；句句如刀，刀刀都劈中我身上的要害。當時師父座下只有我一個出家弟子，做爲一個出家人，我理當爲人師表、做人天師範，但自己的表現卻不積極、不精進，師父的每一句話，都是苦迫，不僅讓人心生慚愧，而且苦到心裡、痛到心裡。最後，自己終於能夠學習去面對承當。

學佛，最亮的金字招牌，就是「我是佛弟子」，可是你對得起這個金字招牌嗎？你扛得出去嗎？逢人便說自己跟隨過哪一位大德學習、參加過多少次的禪七修行，有用嗎？如果沒有真實地落實修行功夫，你頂多只能約束自己的身心，在短時間內裝模作樣、做怪一下，可能還應付得了，但只要長時期的接觸，你的狐狸尾巴就露出來了。學佛的燙金招牌，是從生命中流露出來的力量、真實的慈悲和智慧。

做爲「法鼓山聖嚴師父的弟子」，的的確確是個響噹噹的招牌，法鼓山能有今日的道風和爲人所讚嘆的一切，是師父以及諸位法師努力成就的，我們應該要繼往開來。「繼往開來」不是做夢、不是期待、不是空想，而是在修行的力行實踐之中，使得自己的生命有一番真實的改變和落實。這樣，不需要你去自我宣揚，名號自然響噹噹。你們說對不對？嗯？我沒有聽到，再說一次，對不對？對（眾答）。

所以，我們每個人的責任重大，不只爲了自己一人的道業，更要追隨著師父的腳步，建設自己身心的淨土，從自己

身心的淨土變成家庭的淨土、社會的淨土、世界的淨土，這才是我們千古不滅的理念。如果我們做不到，就不夠資格做爲聖嚴師父的弟子或追隨者。

### 11.2 不做表面工夫，老實本份發心

總護常源法師和常學法師告訴我，今天要把螺絲稍微絞緊一點兒。經過多日的努力，大眾的身心很自然會顯現出疲累，千萬不要給自己藉口，也不要輕易地用身心的疲累來原諒自己。在成佛的過程中，有更多的挫折、災難，更多更多我們意想不到的、超出我們生命力量能夠承當的一切。眼前的小小挫折和小小問題，都沒有信心和勇氣去承當，還說什麼擔起如來家業？說什麼續佛慧命？空口說白話，自欺欺人！

師父一生不標榜自己、也不做表面工夫，他老人家教誡我們要老實本份誠懇發心地努力。在座的諸位法師跟菩薩，我們有沒有忘記師父的教誡？沒有（眾答），我們該不該認真去做？該（大眾小聲應答），再回答我一句，該不該？該（眾答）。

修行要在誠懇肅穆之中，把自己的道心顯發出來，但是在實踐的過程之中，我們要以輕鬆、以誠懇、以歡喜、以自在的心來進行。不要愈念佛、愈像是人家欠你三百萬一樣，一張苦瓜臉，身心不自在。每個人要很積極努力，但不要給

身心太多的壓力。

縱然做得不圓滿或者有千千萬萬的過失，都沒有關係，只要自己肯努力用功，絕對可以轉變。你們以為我是師父的好弟子嗎？在我所有的師兄弟裡，應該沒有要被師父要趕出門的吧？幾乎可以說，我是師父要登報，呵呵呵～要斷絕師徒關係的唯一一個！各位可以想見我曾經多麼忤逆。

任何的過失都沒有關係，但不是包庇自己或放縱自己一而再、再而三地續犯。你要反省自覺，要從種種的過失之中再站立起來。一切的過失，不是煙消霧散、不是過去就算了，而是要成為你生命的警誡力量：一方面警戒自己、成長自己；另一方面，面對同樣犯過失的人，要以智慧慈悲去包容。為什麼？因為，所有的人都不是壞人，只是曾經做錯了、做了不對的事情。只要認真悔改，一定可以成就。

師父在傳菩薩戒的時候，經常強調「有戒可犯是菩薩，無戒可犯是外道」，乍聽之下，好像有點兒怪，但是，如果以菩薩的智慧跟慈悲去觀照一切眾生，有沒有壞人？沒有。認為「有壞人」的，是我們凡夫的眼睛。我們看到這個人做錯事，就認定他、給他一個標籤叫做壞人、十惡不赦。在菩薩的眼睛裡，這個人只是一時業緣使得他做錯了，只要他有一天肯悔改，他就可以成佛。

經典告訴我們，連「一闍提（斷滅善根、信不具足）」

的人都可以成佛，爲什麼？一來是因爲人人本性裡就具足清淨的佛性，二來是因爲諸佛菩薩永遠不捨棄眾生、不捨棄曾犯罪惡的人，人人永遠都有機會得度。你以爲佛陀每一世都做好人、都行菩薩道嗎？因地的菩薩也曾經造過惡行，惡行雖然有所障礙，但只是成佛時間的快慢而已。

觀照自己所做一切惡的時候，一來，要從佛法的甚深義去明白這只是因緣相；二來，要知道因緣果報雖是空寂，但在事相上一樣要受報。有了這樣的觀照，在受報的過程之中，就能更深入體驗佛法，不會輕易地造作惡行，成爲一種自律的智慧力量。再看到眾生的惡行惡果時，就能夠生起同理心和同憫心，給予眾生真實的幫助。

希望大家在此時此刻一定要發起奮恥心、要精進努力、要面對承當。不要害怕！不要一直停頓在「我就是沒辦法，我就是修不好啦」，如果修不好、你就任它去，那～何必來學佛？既然你都認定修不好，那～就在家裡睡你的大覺，不要來這裡糟蹋我們的飯食！







12

用台語為老菩薩說法

2011. 05. 12 第四天開示之二

早上當我用完齋、剛好要走進房門的時候，遇到一位老菩薩。這位老菩薩可能是我們這次禪期年紀最長的學員。老菩薩用台語對我說：「法師、法師，請你是不是可以把開示裡面，最重要的三兩句，用台語為我們講一講」，看著他那種渴求法的心，再看看他老態龍鍾、卻又慈祥又精進的模樣，一時之間，在我眼前浮現的是自己慈母的身影。

家母今年 97 歲，身心還很健康，住在我的常住裡。當我告訴她這次要到齋明寺主七的時候，她說「好、好、好，要好好教大家，要很誠心的、很低心（不要貢高我慢）好好教大家」。如果說，我這一生還能知所長進，當然是因為有我師公和師父的鞭策，但更重要的是，在我背後、在我成長的過程中，有這麼一位慈母用她無盡的愛在關懷著我。

### 12.1 歡喜念佛，一念求生西方淨土

每天，我生命最大的享受，就是在飯後牽著老母親的手，在自己的道場裡散步。以前，還可以到外面走走，現在，她的年紀愈來愈大了，戶外的路面不平，所以就在大殿裡繞個幾圈，有時候走個三圈，她就說累了、不走了，至少，她的身體還能夠自在的走。看著她經常能在念佛之中感受到內心的安定，我自己就覺得無邊的幸福。

我非常非常感恩。在我的生命過程中，如果沒有這個慈母，我可能就沒有今天能坐在這裡的機緣。我的老母親用她一生的生命來培育我，時時刻刻用她無盡的愛在關懷著我，我都已經六十多歲了吔～在她老人家的眼裡，我永遠是長不大的小孩，她常常問我：「有沒有多穿衣服啊？」我也常常在想，這句話應該換我來問她，怎麼每次都是她在叮嚀我呢？可見，慈母的愛心，永遠不會因為兒女長大而消失，永遠都是為了兒女付出奉獻。

所以，今天，我要為天下的母親講說佛法。請各位讓我用幾分鐘的時間，用台語為老菩薩們說明。

（以下，用台語開示）

今天早上，老菩薩請我用台語說明開示的重點，我很感恩你有這樣的要求。雖然在大眾共修的期間，比較沒有時間用台語再說一次，但是你那種求法的心，以及用功虔誠的心，讓我很感動，也很讚歎。

修行佛法，尤其是我們的念佛法門，最重要的是要相信阿彌陀佛的慈悲大願。阿彌陀佛在過去世還未成佛之前，發了四十八個大願，其中一個願是說，如果將來有善男子、善女人，用歡喜的心求生我的淨土，只要具足一念（不一定要用嘴巴唸，用心想也可以），一念發願「我將來要去西方淨土，跟著阿彌陀佛修行」，只要有這個願、有這個念，阿彌

陀佛絕對會接引我們到西方淨土去修行。

西方淨土有一種殊勝、比我們這個娑婆世界還殊勝，就是阿彌陀佛的淨土是一個極樂國土，在那裡，沒有生老病死苦，沒有種種天災地變，都沒有壞人，都是善知識。不僅國土是黃金鋪地，所有的樹、房子建築物，都是黃金、白銀、琉璃七寶所做的。還有，最重要的是，去到西方淨土的人，不只可以聽到阿彌陀佛來為我們說法，在那裡的所有善知識也會為我們說佛法。尤其稀奇的是，連風在吹、水在流，所有的樹聲、風聲、水聲、鳥叫聲，都是法音的流佈。意思是說，我們耳朵所聽到的，都是在為我們講經說法，都是讓我們開智慧。所以，去到西方淨土的人，有一個和我們娑婆世界眾生修行很大的差別，就是不退轉、永遠不退失。

我們在這個娑婆世界修行，如果不是真的解脫，我們的生生世世可能都要在六道裡輪迴，何時才能究竟出離生死輪迴的苦？永遠都是個未知數。但是，去到西方淨土就不一樣了，去到西方淨土的人，將來一定能成佛。雖然說，成佛的時間有長短的差別，但是不用擔心會再墮落到生死裡。

我們做為念佛的弟子，第一，就是要先生起大信心，相信阿彌陀佛有這個大願，絕對有辦法來成就我們。只要我們一念想要去西方淨土，就一定能去，去到那邊就一切OK，就不用擔憂，絕對可以成佛。

所以說，在平常時候，我們就把這一句阿彌陀佛從心裡念起。不管遇到什麼災難痛苦，有時候遇到兒女的問題，還是遇到自己的病痛，我們就來求阿彌陀佛，在心裡念著阿彌陀佛，相信阿彌陀佛的慈悲和願力，只要自己肯懺悔，一切災難都有辦法消除。

雖然我們年紀大了，不懂國語也不會看字，所以對經典及佛法的了解和研究比較欠缺，但是沒關係，只要我們自己信心具足，常常念阿彌陀佛，相信阿彌陀佛會滿我們的願、解我們的苦，這樣就可以了，

我的母親今年 97 歲了，她每天都是念阿彌陀佛，她相信阿彌陀佛一定可以解她的難、她的苦。有時候，她連生病看醫生的 100 元掛號費都捨不得，而是把所有的錢都存起來去做布施。她知道我的新道場要修建，她就把每個月的老人津貼都節省起來，要建設新道場。

我的媽媽也不會看字，國語懂得不多，就是念一句阿彌陀佛，即便腰酸背痛、痛個幾天，她老人家也一樣「阿彌陀佛、阿彌陀佛」，她常常都很快樂、都很高興，所以我很能感受到阿彌陀佛和諸佛菩薩的威神力，我相信只要好好用一句「阿彌陀佛」來認真修行，所有一切苦難都有辦法消除，在臨終的時候，阿彌陀佛一定會來接引我們去到西方極樂淨土。如果還有所欠缺，我們去到西方再來學習、再來認真，還不會太晚。

各位老菩薩，不管是現在的念佛禪，還是在平常的時候，你們都要用一句「阿彌陀佛」來好好認真努力，我也祝福你們，用一句「阿彌陀佛」來成就你們的道業，這是我簡單的祝福，簡單來為你們說佛法，我很抱歉，我無法用台語全程來說明，因為大部份的人、還有一些從海外來的人，聽不懂台語，所以我對你們比較抱歉，只能說到這裡。



13

一拜下，五蘊皆空  
2011. 05. 12 第四天開示之三

小參的時候，有幾位菩薩問到如何拜佛，我現在為大家說明。

我們天天都在禮佛、拜佛。拜佛究竟是什麼意思呢？應該怎麼拜？普賢十大願的第一願，叫做「禮敬諸佛」。簡單地說，拜佛，是成就菩薩道很重要的一種修行，做爲一個佛弟子，要常常以恭敬的心來禮佛，不只禮拜娑婆世界的教主，還要禮拜十方世界所有一切的佛。

第二，禮佛、拜佛，在於去除我們的貢高我慢。從無始以來，我們就認爲自己是最尊、最貴的，不會跟別人低聲下氣，即便是你的老闆或上司，多數的人也只是因爲職務上的關係，不得不低頭，更不必說，要誠懇恭敬地去禮拜他人。

### 13.1 在「差別相」中體會「平等相」

學佛的人，要知道諸法的實相，本來就是空寂的。生命的現象雖然有種種的差別，但是佛性有沒有差別？沒有。比方說，你是女人、我是男人，你年輕、我老了，你有地位、我沒地位。你我之間，的確有這些種種差別，可是從佛性上來說，卻沒有差別。如果在心態上，用這些現象上的差別來區分「人我」，你就永遠掉落在相上，你永遠覺察不到真實的佛法。

也就是說，禮佛固然在去除貢高我慢，但最主要的是，



在差別的眾相裡，去體會平等相。

生命裡，如果摒除了一切萬相差別對立的分別，你對一枝小草、一隻螞蟻、對任何毫不起眼的東西，你都能平等對待無限珍惜。你看待任何人都平等如如、都跟你是一體的，你的為人處事，必然流露智慧慈悲。

很多人拜佛是爲了功德、爲了消業障。比方說，「弟子業障重，求觀世音菩薩、求佛陀庇護」，但這是「初階」的拜佛，落在生死流轉相上。各位在這裡修行，要學習一心一意地去觀照一切諸法雖有種種的差別，但當下就是清淨圓滿。

之前（案：請見第5章念佛禪：一念清明，反觀本心）我向各位說明大悲懺裡的「能禮所禮性空寂」，是指在拜佛的時候，沒有一個可拜的佛，也沒有一個能拜的人，心沒有任何貪求，也沒有認爲佛可以給你任何的加持加被，只是緣著諸法的實相，去和清淨心相應，念念清明、念念很清楚地禮拜。

雖然說諸法的實相是空寂的，可是在諸法的運轉過程之中，仍然產生種種不同的相和作用。性體上，我們跟佛無二無別的，但你要認清，此時此刻你還沒有相應到真心實相，所以你以無念、無求、無我的心來拜佛。這時候，你的禮拜就會在空性之中產生無限的妙作用，你就會「感應道交不思議」，在無所求、無所得的狀況之下，才會從自己的清淨心

裡流露真正的智慧和慈悲。這才是禮佛、拜佛最高的殊勝義。

我的師父教導我們「無相拜佛」，就是心無所求，清楚明白地一步一步拜下去，但不是機械式、也不是妄想魂飛九天外，而是清楚地拜，念念清明在自己的每一個動作上，念念要清楚自己在禮拜的時候，身心的體驗跟轉變，並且以無求、無念、無我的心來相應。

另外還有一種拜佛的方法，叫做觀相拜佛。觀相拜佛是先觀看佛陀的聖像，看清楚了以後拜下去，心中沒有其他雜念，沒有刻意要去思索這個佛的影像，可是這個佛的影像很自然地、很清楚地在你的心中顯現出來，這是真正的觀相拜佛。

也有人主張在拜佛的時候，要觀想佛陀的三十二相、八十種好，這當然也是一種方法。還有人說，要觀想佛陀的慈悲，或者阿彌陀佛的無量光、無量壽等等。

禪門的用功，要從心法上去努力。真正的無念，不是沒有念頭，而是沒有差別念。不論你當下的這一念是清淨的、或是亂七八糟的，你不去計較，你照常拜。不管你用求聖求賢求功德的心來拜、以無所求的心來拜、還是以充滿著貪嗔妄想的心來拜，一拜下去的時候，你馬上知道所有的一切都是因緣的假象；一拜下，你馬上知道五蘊皆空、諸法本自空寂。你就是這樣拜佛，每拜下去，你就是一念相應到你的清淨本心，所有一切的差別對待，慢慢地就在拜佛裡空掉了。



14

默照參究，話頭參融

2011. 05. 12 第四天開示之四

小參的時候，有幾位菩薩告訴我，他們參加這次念佛禪七，自己的身心好像特別容易受到感動。一句佛號聲，念著、念著，從內心深處自然湧現一種抑制不住的悲情，有時候會流淚、有時候會痛哭。這種悲情感受不是悲哀、不是委屈、不是被罵之後的難過，而是內心安定、祥和感動之下的生理現象，是情緒的自然流露。

#### 14.1 情緒自然流露，但不是發洩

在修行過程中，我們常常可以看到這種情緒流露。這不是佛教特有的現象，其他宗教也有。我們常常可以看到有些宗教在做祈禱儀式的時候，或叫、或喊，有時候還會出現歇斯底里的狀態，這些並不是失心症或狂妄症，而是宗教的感動，是宗教情操的顯現流露。

在拜願、懺摩、尤其是大眾一起共修的時候，特別容易喚起內在心靈的震動，感受到外在佛菩薩的力量，觸發自己內在的臣服感動，內心自然湧現這樣的悲情。在經行或者跑香時，有時候遇到總護法師的逼拶，大聲一喝「拖著死屍的是誰？問！參！」，很多人就突然大哭大吼大叫，一面跑得很快、一面熱淚奔騰，然後整個人的力量就不見了，委靡倒在地上。

第一次見到或第一次發生這種狀況，有些人可能會有點兒害怕，其實不必緊張，這只是身心進入到某一種安定統一

階段的現象。對於剛開始學佛或者沒有很深刻宗教體驗的人來說，如果偶爾有一、兩次這樣的體驗，是一種蠻不錯的覺受，會增加自己的身心感受。你會發現，原來，在修行用功之中，當身心到達某一種安寧的境界以後，雖然好像在哭泣流淚，但是內心卻非常清明。這種現象不是每個人都會發生，也不是有過這樣的經驗就可以修得比較好。

如果你第一次遭遇到這種現象，不必過份壓抑，要哭就哭、要叫就叫，但這必需是自然流露，不是刻意造作。什麼叫做造作？有些人參話頭被逼緊了、逼煩了、逼悶了，內在很壓抑、很不舒服，就用吼叫的方式發洩出來，這就不對了。

但是，如果自己已經有過這樣的經驗了，就不要一直掉落在情緒作用裡，而是要用智慧去觀照一切諸法本自空寂。那麼，何來感傷？誰在哭泣呢？要以智導情、以智化情，用「參」來轉移情緒，深呼吸一下，你自然就會從那個情境之中慢慢走出來。參話頭的時候，如果參得很悶、很難受，同樣也可以深呼吸一下，把話頭暫時放下，不用力逼，只看著它就好。千萬不要變成只是發洩情緒的亂吼，那樣不叫做禪修，叫做嚇人！

念佛禪其實是最好的參禪方法，因為念佛到了身心安定的時候，心很清明而且具有心力可以起智慧觀照，趁這個時候去反聞自性、去參「念佛是誰？」，最能得力。

過去，大家常常用數息的方式來讓自己進入到比較安定的狀態，但是，數著、數著，雖然「心」愈清明，可是「定」也愈加強，當「定」愈來愈強時，你整個人就不想動、也不想轉變。在這個時候，如果教你開始「參」，你本來安寧自在的心就亂了，就會感到有點兒坐不住、不自在。很多人因此覺得自己和這樣的法門不相應，不喜歡「參」，還是坐著很安靜、很輕安就好，還以為自己在「默照」。

#### 14.2 參默照：身心安定，參究本自清明的心

這就是大慧宗杲禪師口中罵的「冷水泡石頭」、「默照邪禪」。默照法門本身並沒有問題，問題在於修行的人進到定的境界之後，心力不起智慧觀照，只在定上。這頂多只是外道四禪八定的修行，不是釋迦如來教導的解脫禪，也不是禪宗的默照法門。

面對所有的境界，我的師父教我們要捨、捨、捨。「參默照」是在你的心到達很清楚、很明白的時候，不要住著在輕安自在的境界裡，而是去參究、去究明「本自清明的心，是什麼現象？」，要把「本自清明的心」變成你生命的實證。

既然默照法門的重點不在打坐，為什麼祖師教人「只管打坐」？「只管打坐」並不是呆呆坐在那裡。佛陀告訴我們「一切眾生皆有如來德相，一切諸法本自空寂、不生不滅不染不淨」，這些我們都清楚了，不必再去找答案了，只管用

功（打坐），到達心很寧靜、沒有妄想的時候，就去參、去究明「不生不滅到底是什麼？」、「念佛是誰？念佛的這個，應該是跟佛一樣不生不滅的啊～肯定不是這個臭皮囊，那～究竟是誰？」、「這個充滿著妄想的臭皮囊，爲什麼叫做空寂、叫做不生不滅不增不減不垢不淨？空寂到底是什麼？」，你就是這樣去參究、去究明它，這就是默照。

很多人來學習參禪，其實是來打坐。他們坐著、坐著，心沒有妄想、很舒服，坐完一支香四十分鐘感覺好像只有五分鐘，自我感覺良好。這樣的打坐，心沒有任何作用，不會思惟法義，坐到最後變成死人一樣，掉在定的受用，百物不思、百事不想，還以爲這樣叫做功夫好、有修行。

還沒跟隨師父學習的時候，我也是這樣。打坐？真好啊！經過一天的忙亂以後，身體很勞累，一打坐，沒有妄想、沒有雜念，身體也得到休息，坐完起身，精神飽滿，真是好啊！表面上看起來，這樣的打坐好像有其正面的效果，但負面的作用卻是往往落入「無記」而不自知。原本勞累的身體坐到沒有妄想雜念的時候，心不起任何作用，完全分不出自己的身心在哪裡，也不知道自己是何許人也，就像一座木雕或石刻一樣，坐在那裡、杵在那裡。像這樣，就算讓你坐上一輩子都沒用！

參默照的人，就是要像觀自在菩薩一樣，「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空」。在身心已經進入到沒有妄想雜

念、身心清明的時候，你就要用智慧（般若）去照見五蘊皆空。例如：佛陀說五蘊皆空，我有沒有究竟相應到空？明明我有眼耳鼻舌身意，但佛陀說「無」，「無」究竟是什麼？我也是佛，但，那到底是什麼？在參默照的時候，你就是要這樣用上心力去參究。

還有一些人以爲，工作的時候要用心專注在工作上，這其實也只是「定」的訓練而已。當你已經有了定的訓練後，要一面專心做，一面照見五蘊皆空。在工作中，要知道因緣轉變的當下沒有所謂的實有。本來就是不生不滅，爲什麼自己覺得就是有生滅？什麼是「生滅中不生滅的」？什麼是「不生滅中，仍有生滅的現象」？你就是要這樣去參究它，這就叫做「默而常照，照而常默」。

「默」不是安靜的意思，是指我們的身心不生不滅、不來不去、不垢不淨、不增不減，也就是我們的清淨本性。默照不是變成一灘死水、沒有智慧活動，而是在心沒有妄想之後，要用智慧去照見五蘊的當下是空，空就是色，空色一體。這樣，你才是真正在參默照禪。

默照的用功有一定的次第，在參究之前必需先達到身心的安定。比方說，可以用數息或念佛的方法，讓我們的心從「散亂心」進入到「集中心」、再進入到各種不同的「統一心」，到達一心不亂的時候，要起疑去參究「清淨的本心是什麼？」、「爲什麼諸法是不生不滅不來不去的？」，你時



時刻刻就這樣去究明它，突然之間，你摸到自己的鼻孔，你就會像祖師大德一樣，大喊著說：「啊！原來我的鼻孔是向下的！」你就悟了。

祖師大德們是怎麼參的呢？就是時時刻刻、不論行住坐臥，常常都在參究「本來就清楚明白、但欠缺實際印證的，到底是什麼？」

例如，本來就有生住異滅種種的現象，怎麼會不增不減呢？怎麼會不生不滅呢？這是佛陀講的，而我和佛是一樣的，那～爲什麼我不曉得？爲什麼我還體驗不到？就是這樣老老實實地去參究、去究明——把原本已經明白、佛陀已經告訴我們一百分的標準答案，用你的生命去印證落實，這就是默照法門。

### 14.3 參話頭：參融當下的煩惱和勝義

參話頭就不一樣。「參」話頭是「參融」，不論你充滿著散亂妄想或在定中，不必去管你的身心狀況，就只是一句「什麼是無？」或「念佛是誰？」，就這麼一直、一直用功下去。把所有的煩惱（妄想、散亂）和勝義（佛陀教導我們的大法）全都混在一起、融在一起用功，所以叫做參融。

爲什麼不必先安定身心、可以直接參話頭呢？諸法的實相，本來就沒有染淨的差別，爲什麼非得等到一心不亂的時

候才去參究呢？當下生滅的現象，其實就是如如不動、不生滅的本體，所以禪宗主張「不除妄想不求真」，不必去除妄想後才努力用功去求取證得。祖師甚至教誡我們，修行只要「不造作」就對了——我要斷煩惱、我要去參、我要去悟，這些都已經掉落在「對待法」上。

默照其實是一種「對待法」，要經過一層一層的努力，要從「有相的一心」進入到「無心的無相」，到了無心的無相，才叫做開悟。話頭就不一樣、不是對待法。話頭一開始就立足在「一切諸法本自空寂」之上，當下的生滅就是不生滅，當下的煩惱就是菩提，當下的凡夫就是菩薩，一切的現象就是本體、無二無別。既然無二無別，本來的實相就是如此，你所欠缺的，只是用心去證悟它而已！

話頭法門否定了一切的對立，直接從心性的圓滿、實相的不生不滅下手，直緣諸法的究竟實相來努力，所以在用功的時候，不必在乎身心的狀況、覺受和體驗，只要知道「凡所有相皆是虛妄」，不需要去找答案，你的用功只是去證悟它，只是去參「怎麼會是這樣？到底是什麼？」

我們用《壇經》記載的、六祖慧能第一次指導參禪的教學經驗做例子，分別說明默照和話頭的用功方法。五祖弘忍把衣鉢交給慧能後，六祖慧能一路往南逃躲。惠明追上了六祖，告訴六祖「我為法來，不為衣來」，六祖於是教他「不思善，不思惡，哪個是你本來面目？」，惠明言下大悟。

同樣這一句，默照和話頭的用功方法有什麼不同呢？從參默照的方法來看，就是要用功到了「不思善、不思惡」的境界，反問「什麼是你本來面目？」。從話頭入手，就是「當下沒有善惡分別對待」，直接就問「什麼是你本來面目？」

參話頭的時候，不論你覺得這句話頭愈嚼愈有滋味也好，嚼得無滋無味或心煩氣躁也罷，你都要知道這只是一種心相的作用而已，這些心相作用的當下就是實相，所以不必刻意去排除，而是即這個心相（實相）去「明」你的真心。

心很寧靜的時候可以這樣參，心很煩的時候照樣可以這樣參；用得上力的時候可以這樣參，用不上力的時候也照樣參。不論你的身心狀況或所處的環境，都可以用功。走路也可以參，睡覺也可以參，只要還不明白，你就一直疑下去嘛！不必刻意去逼、去找答案，只要一直疑下去，疑到山窮水盡的時候，柳暗花明豁然心開，你就見到自己的清淨本心。所以大慧宗杲禪師才會說，話頭是最得力處，也是最省力處。

從前不清楚方法的時候，我們都上了祖師們的當。祖師大德們、我的師父、還有我自己早期的教導，爲了接引眾生需要善巧方便，所以指導禪眾在參話頭的時候，要提話頭、念話頭、問話頭、參話頭、看話頭。種種的層級步驟，其實已經掉入默照（有對待、有層級）的用功，

話頭是沒有任何層次的。大慧宗杲的語錄裡，從來都沒

有教人要念話頭以後才可以參話頭、參話頭到最後才可以看話頭。這位話頭禪的開創者告訴我們，不論在任何時間、任何狀況，就是一直對著「經典已經講得很明白、但自己卻不明白」的那件事或那句話去起疑，一直疑下去，到了你把「經典的明白處和你心中的不明白」契合在一起的時候，你就豁然開悟！

開悟的祖師說：薑不是長在地下，而是長在樹上。

真有這回事？薑到底長在地下還是樹上？地下或樹上生薑，只是一個現象，縱然有萬象的差別，其實都是統一的平等相，都是不生不滅，都沒有染淨生滅的種種對待。「薑」代表的只是一個法，眾生見到的是諸法的生滅相，沒有見到諸法空相，所以認定「薑」是實有的存在，著在相上，自然就認定薑一定是長在地下。像這樣把「假有的」相認為是「實有的」，就叫做顛倒。

開悟的祖師，借著「樹上生薑」來表達自己對生命的體悟。從緣起性空來說，諸法平等如如、沒有差別，所以薑可以長在地下，也可以長在樹上。如果你在參禪上有這樣的體悟，你就能聽懂祖師的這句話，如果現在不懂，也沒關係，慢慢努力，以後就會懂。



15

聖凡一念空性慧

2011. 05. 13 第五天開示之一

這次禪期的第一天，我就告訴大家參祖師禪必需具備兩個正知見：一是緣起性空的空性慧，二是人人本具如來智慧德相。

雖然各位現在還沒有證得空性慧，對於世間一切事物的觀照，仍然落在我執、我見、無明顛倒裡，但是佛陀告訴我們，世間一切諸法的實相，都是因緣和合；因緣和合的當下是空寂的。這是佛陀證悟、也是一切諸佛菩薩證悟的最基礎、最根本、且唯一的條件。我們能不能出離生死、身心能不能真的究竟解脫，就在於空性慧的證得與否。

### 15.1 不受一塵，不少一法

只要落在有相，就有生滅、有染淨、有來去、有時空的限制。有時候，看到一些佛像，我們會覺得「好莊嚴啊！」，可是經過年代的風化剝落或人為破壞以後，你再一看，就認為不夠莊嚴、不是佛像了。有一次，我到河南洛陽龍門石窟去看佛像，觀光客很多，其中有一位小朋友很有禮貌，對著佛像合掌表達敬意，但他對另一些佛像卻好像視若無睹，我感到很好奇，問他「小朋友，你為什麼拜這一個，不拜那一個？」，他回答我「這個是佛，那個不是」，小朋友眼見為信，他看到有頭的、就是佛像，沒頭的、就不是。

有相，就有垢和淨、殊和劣。法身有沒有殊劣？有沒有垢淨？《心經》告訴我們「不生不滅、不垢不淨、不增不減」，

這才是諸法的實相。

各位在這裡修行，如果只是落在身心的安定，或是身心從煩惱到達比較清淨，「會修」的時候比較能掌握得住，「不會修」的時候又回到原來的煩惱，那麼，你所學的佛法，永遠在相的進進退退、好好壞壞。如果一輩子都是這樣，最是可憐，永遠沒有見到真實的佛法。

當然，真實的佛法也不離相。大乘的經典告訴我們，哪怕是最小的一微塵，當下就是無量的法界，諸佛的法身、報身、應化身在一微塵裡就具足了。意思是說，即世間所有一切差別現象的當下，就是真實究竟。

可是，當眾生還「著」相的時候，就仍然還是在生滅裡；「不著」的時候，「無相」才是「無不相」。當你真正見到諸法空性的時候，看世間所有的一切，雖然仍在一切事物的本位上，可是你不住著。這時候，你所見到的相，就不再是生滅相，而是不生不滅。這就是大家都很熟悉的禪宗：在沒有參禪以前，見山是山、見水是水；正在用功、能夠相應到佛法的時候，見山不是山、見水不是水；真正究竟開悟的時候，見山又是山、見水又是水。

禪宗的開悟，是要理事圓融。也就是說，不只是見到諸法的空性，還要見到法性的圓滿不離現象。這時候，你在人間慈悲教化，就會不少一法、不捨一事。也就是說，在法性

的理地上畢竟空、不受一塵，但在法性的圓滿上，卻含藏一切的萬有，不少一法。

所以，禪宗的開悟是見山又是山、見水又是水。這時候的境界，才沒有落在我相人相一切相上，才能夠相應到般若，才能夠真正做到三輪體空，才能做到六度、度一切苦厄。否則，都叫做人天福報的修行。

各位來到這裡參加七天的精進念佛禪，如果你只停留在身心的安定自在，或者祈求能夠消業障，或者祈求自己能夠得到佛菩薩更多的庇護，或者發覺自己在修行裡有進步、有努力，有這些種種的改變當然很好，可是我更希望大家要用更多的心去思惟、去相應到諸法的實相。

到今天，已經是禪期的第五天了，各位的心態不可以只保持在「幼稚園」的階段，要努力去相應到真實的佛法。真實的佛法不離人間、不離當下的現象，在你還沒有證得空性慧的時候，你要先用佛法的正知見來瞭解，時時刻刻要和空性慧相應。

包括吃飯、出坡，你都要反觀一切諸法空寂：沒有我在吃、沒有可吃的飯、也沒有「我在吃飯」這個活動。也就是說，一切畢竟空寂，可是又不離開這些現象。禪宗祖師告訴我們「吃飯的時候沒有嚼到一粒米」，意思是，你在吃的過程，心要用在方法上，相應到緣起空。



經典裡記載，有一次，有五百商人的車隊，浩浩蕩蕩地經過佛陀打坐的地方，商人暫時停下車隊向佛致敬禮拜。禮拜後，商人問佛陀：「請問剛才車隊經過，有沒有打擾您？有沒有讓您的心緒受到影響？」佛陀說：「沒有」，商人問：「那～是不是您在睡覺？」佛陀：「沒有，我沒有睡覺」，商人問：「那～是不是您妄想昏沉？」佛陀說：「沒有，我沒有妄想昏沉」，商人繼續問：「那～您在做什麼？」佛陀說：「我在思惟甚深義」。

所以，你們真的不要再以為打坐就是呆呆地坐在那裡空掉、空掉、空掉，佛陀教誡我們要去思惟，思惟以後才可以變成生命的正知見。當你的生命有了正知見的時候，你的修行才不會掉入到原來的「我見」。

這幾天，我看到有一位禪眾穿著農禪寺的衣服，上面寫著「無住生心」，心有所住著而修，就不叫做真正的修行。真正的用功，要用方法把事相莊嚴起來到達事一心，事一心的當下馬上要用理一心去觀照，照見諸法的實相。雖然還沒有證得，但你要常常這樣觀照，你的心就會愈來愈清明，你的執著貪嗔我見，就會在正見的熏習下，慢慢抖落。你的修行自然就不是著在相上，而是不離一切的相，當下相應。你就會「不必刻意」去莊嚴、也不背捨，不修持、也不放逸。

修行，只要一念相應到真正空性的時候，整個世界、整個身心、所有的一切，就都改變了，這也正是我帶領禪七的主要目的。今天，我特別花時間再次向大家解說空性慧的可貴，生死解脫、聖凡差別，就在這一念空性慧。



16

怎麼疑？

2011. 05. 13 第五天開示之二

大家小參得很踴躍，表示各位在修行的過程中很精進，所以對自己身心的反應和法門的掌握，就會發現有很多不明白的地方，急著想要明白、要瞭解，這是非常正確的。修道和做學問一樣，要認真學、用心問，才能夠轉化自己的無明愚昧。希望大家能夠常常保持這樣的正確態度，在修行的路上，持續用這種心態來努力。

### 16.1 早期師父教人嚴厲，以開悟為主

現在多數人的修行，往往只停留在身心表相上的安定。很多菩薩們都能發心到寺院來協助推動寺務、辦活動、幫法師做事、做義工，或者來參加一些共修活動，但多半只停留在表面的接觸（例如：做得很歡喜，法師很慈悲，師姐人很好），或者身心的暫時安定，沒有進一步從這個因緣裡，把佛法的修行在生命裡落實。

不只家居士如此，出家人也一樣。有一位老比丘尼，念佛念了五、六十年，也度了很多居士學佛念佛，最近他問我：「法師，我這輩子都在念佛，眼看著自己這一世的生命就要結束了，但怎麼從來沒有見佛相好？要怎樣才能一心不亂？要怎樣我才能確信自己可以往生西方？」這句話，他從來不敢對別人說，到了生命即將終了之際，他按捺不住、非問我不可。這句話聽到我的耳裡，我的感受是：佛法這麼好，但是，這麼誠懇發心修行一輩子的人，在他的生命裡，竟然

沒有真切的落實！

在座的各位，你們呢？你們的修行，是身心表相的安定，還是生命的真切落實？

我師父早期帶領的禪修，不僅嚴厲，而且是以了生脫死、開悟為主。注重生命實相的究竟了悟，從來不停頓在身心表相的感受。

師父的教法善巧多變，即便是從來不懂佛法、不瞭解經教、不會打坐、從沒參加過禪修的學員，在他的調教之下，往往都可以在短短的七天內，身心經歷從雜亂、到集中、到統一的過程，從統一中去參，在參的時候又能有所突破。很多學員都可以很快速地在修行的過程中，體驗到生命的真相，縱然不是徹底的開悟，但也能夠發覺生命內在的圓滿和充實。

經由生命的真實體驗，禪眾對自己的生命就不會感到迷惘疑惑，他們知道只要繼續照著師父教導的方法努力修行，終有一天，花開蓮現。

早期的禪修還有一個特色——小班制。當時禪堂很小，每一期的學員，最多不會超過三十人，大部份的時候只有十幾、二十人。每一天，師父可以安排每個人二、三次的小參。無時無刻，師父都緊盯著禪眾的身心變化，不管是在打坐、慢走、快跑、出坡、喝水洗手或任何狀況，他都會用慈悲、

溫柔、嚴厲、喝叱的言語，讓禪眾的心，能夠在方法上努力。

爲了禪期時間的運用和調配，雖然也有每日作息時間表，但是經常等同虛設，因爲每天時間的安排，存乎師父一心，所以，有時間表也等於沒時間表。而且，師父會依每一期禪眾、每一天的變化，給予不同的教導。

後來，我問師父：「怎麼不像以前那樣指導大眾？」師父回答：「我老了。」

我的師父耗盡了他的心力和體力指導我們修行，每次禪期結束，他老人家往往需要休養一、二個月才能稍稍恢復。但，他哪有時間、真能休養呢？師父年紀大了之後，身體的確很難支撐這種耗盡體力的禪修，不過，最主要的原因恐怕還是在於：當禪眾人數愈來愈多的時候，大部份的人所希求的，是身心的安定或消災免難，而不是自己內在生命的真實體驗。

我有幸跟隨我的師父學習，現在，我用我所有的生命力，把我學習到的、體驗到的，在這裡和各位分享。

## 16.2 標準答案所說的「無」、到底是什麼？

早上小參的時候，有人問「什麼是疑？怎麼疑？」，也有人問「如何參？」，現在爲大家說明。

參禪的疑和一般的懷疑很接近，但有一點兒不同。平

常，你會產生一般的懷疑，在於你不知道答案，或者你對那個答案沒把握，不知道確切的狀況。比方說，你懷疑「到底有沒有帶鑰匙？」，你之所以會產生這個一般的懷疑，在於你不知道「有、或沒有」，你不知道確切的狀況，所以你會懷疑，感覺有一件事卡住了，心裡怪怪的、不舒服。

參禪的疑，在於已經有一個標準答案了，你也知道那個標準答案，但你就是不明白那個標準答案所說的、到底是什麼？比方說，佛陀告訴我們「無眼耳鼻舌身意」，你知道標準答案是無、是沒有，但這個標準答案所說的「無」，到底是什麼？什麼是無？這樣，你就是在疑了。和一般懷疑的時候一樣，你會感覺有一件事卡住了，用祖師的話來說，就是「大事未了」。

像這樣，就是在參話頭起疑情。參禪起疑就是這麼簡單，現在會不會了？

還有人問，什麼是話頭？很多人都聽過或看過我師父或虛雲老和尚的解釋。一句話出自於口或形之於語言文字，就是話或話尾了，話頭是還沒有講出來、連這句話的念頭思想都還沒有形成的，才叫做話頭。

那麼，參話頭是什麼意思呢？參話頭是在參什麼呢？參話頭要參的，就是在我們所有的一切心念意想分別意識還沒有形成之前的根源。只要你一想、只要有任何的形象意識，

就不是了。比方說，教你參「什麼是無？」，如果你就是想著「無？就是空洞，就是沒有」，你的第六意識就已經在活動了，這樣子，永遠都參不了——你參的不是話頭，而是話尾。也就是說，參話頭不可以用第六意識去分別，六祖慧能告訴我們，要「不思善、不思惡」，不落入第六意識的分別相，直接去參究或參融，才叫做真正的參禪。

當你在參禪起疑的時候，如果只是在找答案，或者停留在身心狀況，都是落在第六意識功用的相上，都是緣相修。要等到所有的一切相，同時都空掉了，才叫做「生滅滅已，寂滅現前」。生滅滅已不是指沒有生滅，而是所有的心意識（第六意識）活動都停止了。停止不是死亡，也不是四禪八定的空掉一切，而是能夠清清楚楚了知，仍然在用第六意識起疑。我們參禪，就只是把第六意識的功能，全部用在「疑」，一直疑下去。

我的師父告訴我們，參禪要有生死道心，要有「一口氣不來的時候，怎麼辦？」的危機意識，提振心力，積極修行。

你們以為墳墓裡埋的都是老人嗎？墳裡埋的只有一種人——死人（眾答）。你們回答得很大聲，個個都很聰明。棺材店播放的歌曲是哪一首？「何日君再來」和「總有一天等到你」。天底下的人都怕死，只有學佛的人不應該怕死，因為佛陀告訴我們，我們可以了生脫死，此生就要超脫生死、解脫生死！



你們要從自己修行的法門上去努力。念佛的、要相信一直念下去就可以了生脫死；參禪的、要相信一直參下去就可以了生脫死。你要有一口氣不來的危機意識，老實去參、去疑。

有些人很用功，但不是用功在「疑」，而是用力在「念」，念得很專心，念得要去追求答案卻追不到，用盡腦筋去想卻又想不出，全身不自在。今天，我們在念佛的時候，有一位禪眾在大叫。只要一聽，就知道那種大叫和身心感動的哭喊不同，是一種參不起來、很悶很躁壓抑不住的狂吼，這樣的心態就不對了，已經落在相上用功。

用錯了方法，只要改正就好，不要又落在「唉！我真笨」或者「業障重，不懂得修行，我真丟臉」。歷代祖師在修行過程中也經常錯用方法，當他們證悟的時候，常常說「原來是這個樣子」、「我以前真是錯用功夫」。以為自己很精進、很努力，一旦落在身心相，全盤皆錯。

### 16.3 疑到「失重」，繼續疑！

凡夫在遇到「沒有東西可以緊抓努力」的時候，經常會感到空洞不真切，不知如何是好。就好像到遊樂場玩「自由落體」，高速從空中垂直下降，你的雙腳雖然踩在座位的地板上，但就是沒有踏實感，你突然會有一種「失重」的感覺，讓人感到恐懼不安。

參禪，也會失重。平常，我們的心可以無限的攀緣，或者有法可修，至少還有一個身心相在用功。但是參話頭只教人參一個無字，參著、參著，你的心愈來愈寧靜、愈來愈專一，慢慢地，你會發覺念頭也空掉了，身心也空掉了，好像也沒有那個疑了，也沒有那個心了，什麼都沒了，什麼都說不清楚了，不知道如何是好。

到了這種境界，有的人會感到無聊，有的人會感覺無力，但即便疑到失重，你還是要繼續疑下去——大慧宗杲告訴我們，這恰恰就是用功的時候！你所有能夠攀緣、認知、和分別的心，在這個時候已經不起作用，但是你又執著在那一個空洞、無力、不知如何是好的相上。這個時候，一個棒、一個喝，突然把你驚醒，你一驚一醒就跳脫無力的境界。如果你平常的話頭疑情很強，在這跳脫無力境界的一剎那，你的潛意識就會一直疑著「什麼是無？什麼是無？什麼是無？」，這就是「不思善，不思惡」當下的疑，這就是真正的话頭、真心的本源。

你在真心的本源起疑，「真心的本源」本來就沒有身心相、本來就是空的，「疑」這個法（諸法）也是空的，剎那間，黑漆桶底頓時打破，你自己就明白了。

有時候，逼拶的力量就是這麼強，但大多數的人只是被嚇到而已。比方說，剛開始念佛，身心只是很淺很淺的安定，突然一個身影走過來，就把自己嚇得渾身失措。有時候，遇

到法師逼問「念佛的是誰？」自己就有一種茫然感，回答不出來。有些人更茫然、更緊張，一遇到逼拶，情緒就來了，大哭大叫。這些都是掉在相裡。

所以，各位的功夫，一定要真的經過成片、成團，從疑情裡面走出來，進入到無心，那時候，任何一個因緣，馬上就讓你自己悟道。

因緣不一定是法師的逼拶。很多祖師大德的悟道，都讓人嘖嘖稱奇。有人聽到風塵女郎笑稱客人「沒良心」悟道，有人聽到肉販怒斥「哪一塊不是上等的精肉？」悟道，有人聽到罵人「沒臉的，不要臉」悟道，有人被熱水燙手、打破水杯悟道。

重點是，在此之前，他們一直去疑。不是在話頭裡追答案，不停留在過程裡種種身心相的境界，只去疑那個真正真實的境界，到底是什麼？當你所有的妄想意識頓斷的時候，一切必然顯現。

參禪真的沒有那麼難啦！只要你用心去體會，真實去體驗。我就讀佛學院的時候，有一位南洋來的同學送我一個榴槤糕，吃起來好奇怪、好特別，我從來沒吃過這種味道，也不知道什麼是榴槤。我的同學極盡可能地為我形容榴槤，他說榴槤是水果之王，外表會刺人、果肉黃黃的、很好吃，我聽得一頭霧水。一直到十多年後，我到馬來西亞弘法，有機

會看到「本尊」，才知道原來榴槿長得這個樣子！而且，雖然被稱為水果之王，但有人說榴槿其香無比，有人說榴槿其臭無比。到底是香的、還是臭的呢？你自己親嚐不就知道了嗎？

佛陀告訴我們，我們每個人的生命都香得不得了，到底有多香、是哪一種香？你自己要去落實。不必去外面尋香，我們本自具有。只要所有的妄想心在一念之間能夠頓時不起，當下真性顯現，隨時都是你開悟見性成佛的那一刻。

有一次我跟師父打七，已經到了解七前、三皈五戒的時候了，有一位學員突然就在一剎那間整個身心崩潰，體驗到佛法的殊勝。這就是為什麼師父教我們從頭到尾都不要放棄信心，從頭到尾都不要打斷功夫。

你們呢？你們的功夫常常是打斷的。念佛的時候，你們每個人都會念，一打引磬讓你們去喝水，你們的心就已經不在佛上了。叫你們疑，在禪堂裡你們會疑，一打引磬、一放腿，馬上就是「腳好痛啊！」，功夫永遠不成片。當疑情真的成片、成團時，是很自然地一直、一直疑，功夫是不會掉的。修行如人飲水，冷暖自知，希望各位要親自去體驗。



17

如何參？

2011. 05. 13 第五天開示之三

今天下午說到，不可以落在心意識（第六意識）上去參，因為一旦落在心意識，就已經陷入到妄想分別裡，變成身心相的追逐，會把自己「修理」得很苦。表面上看起來，好像沒有懈怠、好像很努力在用功，其實是瞎用功夫。

### 17.1 不呆坐，不死參

我們在禪宗語錄裡可以看到，很多古人的修行，其實並沒有掌握真正的方法，只是用一片死功夫。比方說，睜大眼睛，一直提「什麼是無、什麼是無」，全力以赴毫不放鬆，把自己逼得死去活來甚至吐血或大病一場。還有，自從北宋以來，有了禪堂集體用功的修行模式之後，很多人就從早坐到晚、從晚又坐到早，一年四季就這樣坐著，以為自己很精進努力、功夫很好，其實只是身心相上的轉變。

近代的虛雲老和尚和來果禪師，也是抱住一句話頭死命參，這樣的修行方式很辛苦，雖然在「練心」過程的功夫會很踏實、很有定功，但不可諱言，如果徒留在「定」中無法以「慧」去「照」，那就永遠矇矓矓矓、虛無飄渺。可惜的是，絕大多數的人只是冷水泡石頭、空心打坐，一輩子都無法見到自己清明的本心。

你們知道我師父和靈源老和尚的那一段妙因緣嗎？師父在一個道場掛單，碰巧和靈源老和尚同住一間單房，當時師父還是個少尉軍官，正準備二次出家，好不容易遇見這麼

一位實修實證的大善知識，師父把握機緣，向靈源老和尚請益。師父每問完一個問題，靈源老和尚就回問「還有嗎、還有嗎？」好像受到鼓勵一樣，師父心中所有關於人生、學佛、出家、修行的種種疑問，如同流水一般，一個接著一個從內心裡不停地流露出來，這樣約莫問了二個多小時，靈源老和尚突然用力拍了床板，大喝一聲「放下！」，頓時師父滿身大汗、通身濕透，剎那之間，所有的一切問題煙消雲散，見到生命的真諦。

師父有沒有先進入到定中？並沒有。

師父在修行體悟之後，融合經教義理，從身心安定到參禪的過程，為我們整理出一套有系統的修行方法。在座的各位真的很幸運、很有福報，我們只要遵從師父的教導，就不必抱著一句話頭死參活參、參到吐血、參到含恨而死。

參禪，是要我們破除無始以來的顛倒虛妄，見到自己生命的究竟實相，所以，禪不是呆坐，也不死參，而是要一念相應到自己清淨的本心。

 17.2 方法一「無法之法」：不管任何狀況，一直疑下去

如何參？如何做到一念相應本心？大慧宗杲教導我們，不管任何狀況、任何時間，就是一句「什麼是無？」，一直疑下去。佛陀說諸法空寂，所以「無」就是生命全體的顯現

——標準答案已經在這裡了，你就不要再去經典裡找答案，只要「疑」就好了，不要再用奇奇怪怪的方法把自己逼得死去活來。

你只要一直疑下去，不要另生枝節。師父向靈源老和尚請益、問問題的時候，老和尚有沒有回答他？沒有，老和尚只是說「還有嗎、還有嗎？」，師父一個又一個的問題，就是連續不斷的「疑」，靈源老和尚讓師父一直疑下去，當「疑」積累到最極致的時候，老和尚大喝一聲「放下」，師父果然就都放下了。

當時，師父雖在軍中但不離佛法用功，這些疑問時時刻刻如影隨形，所以，當因緣時節到來時，師父才能頓見本心。

在座各位，不論處在任何的環境、在任何時間、在進行任何的事項，你都要一直疑下去，疑到功夫成片成團。千萬不要引罄一打、喝水洗手，就想到家裡冰箱的牛奶不知道會不會過期了？兒子今天有沒有準時起床上學？過馬路會不會看紅綠燈？女兒是不是安全回到家了？晚餐有沒有吃飽？夜裡有沒有蓋棉被？

如果你們的疑情也像這個樣子，時時刻刻都不需要去提、也不會掉，那就對了。爲什麼這些你們平常不會擔心的事，進到了禪堂卻這麼擔心呢？你應該擔心的是「生死迫切，有一件大事我還沒有了解」，你應該起疑的是「生死的究竟



實相，到底是什麼？」，「祖師大德說，參透無字就可以了生脫死，到底什麼是無？」，「明明就有生有滅，爲什麼標準答案是不生不滅？到底什麼是不生不滅？」你要這麼一直疑下去。

你只是提起一個「疑」。「念佛是誰？」、「什麼是無？」、「拖著死屍的是誰？」雖然文字不同，但都是同樣的疑——因爲「所問的」都是一樣，所以不必在文字上計較。

小參的時候有人問，大慧宗杲和師父後期都教人參「什麼是無？」，但是來參加這次念佛禪，法師教參「念佛是誰？」，逼拶的時候又問「拖著死屍的是誰？」，好幾個話頭混在一起會打架，怎麼辦？

打架？你就看看能打得多精彩，看看哪一個打贏了，你就用那一個話頭，哈哈～我不是跟你們開玩笑，最後打贏的那一個就是和你自己最相應的，你用了這句話頭，就要從一而終。選擇一個話頭，你就認真用功下去。

如果遇到法師逼拶的問話，和你所參的話頭不是同一句，而法師的聲音威力又大到把你從原來的話頭帶到另一句，也沒有關係，因爲「所問的」都是一樣的，所以「疑」也是一樣。比方說，你原本參的是「什麼是無？」，法師逼拶大吼「念佛是誰？問！」，你只要聽到這一句，照樣起疑、疑下去就好了。或者你也可以轉個念頭，比方說「念佛是誰？

佛陀說，無眼耳鼻舌身意，既然無眼耳鼻舌身意，那～念佛是誰？什麼是無？」，然後一直疑下去。

以上就是大慧宗杲以經典教理和親自的體驗，為我們總結的修行方法：用「般若空」的勝義，直觀當體空寂，當下煩惱菩提不二，所以，不需要在身心安定的時候才可以用功。不論任何時刻、任何狀況，無一不是下手處。除了疑，別無法門，你就是一直疑下去！這是真正的參禪——沒有任何形式、不拘泥在任何形式的無法之法。

### 17.3 方法二「稱性起修」：到達一心，反聞自性

如果要用次第階段的方法來參禪，則可以引用真常唯心、或者《楞嚴經》做為理論基礎。

《楞嚴經》說，眾生有兩大不明白：其一，妄認四大五蘊乃至於山河大地為實有；其二，不知道四大五蘊乃至於山河大地，都是妙明真心所流露顯現的。既然一切都是妙明真心的顯露，一切都是唯心（清淨心）所造，所以就要「稱性起修」，要相應於清淨心（性）、相應於諸法實相來修行。

「稱性起修」在《楞嚴經》裡，稱之為「如來清淨本起因地」。如果在「因地」起了錯的念，落在妄識、妄想、妄覺上修行，還能叫做「性上起修、相應於清淨心」嗎？不能，而是變成了在妄上起修，變成「妄妄仙貝（諧音，旺旺仙貝

是一種台灣米製的菓餅）」。這就是次第禪法主張必需先達到一心的原因。

默照法門教我們「只管打坐」，是用打坐的方法讓身心安定統一到達一心時，去參究清淨的本性、去和自己的清淨心相應。如果以為只是呆呆地坐在那裡、只是停留在一心，即便不是冷水泡石頭，頂多也只是四禪八定，連解脫都談不上，更遑論開悟成佛。

你可以用打坐的方法達到一心，也可以用念佛的方法達到一心。這次禪期，我一開始教大家持名念佛，要專注地用嘴巴念、用耳朵聽、心不要做任何的觀想，心的作用不在分別、不在思惟，只在於聽得清清楚楚，這就是《楞嚴經》裡指導我們「捨識用根」的方法。

在我們念佛禪的指導裡，捨識用根是指用「耳根」聽佛號聲，聽得清清楚楚，但要捨去我們的「心意識」，不掉落「用我們的意識來感受」。

所以，當念佛念到身心很清楚、很明白的時候，你只要這樣的認知、清清楚楚就好，不要去分別，比方說，「我這幾分鐘念得很好，真殊勝，我從來都沒有這種體驗，下次要多找一些人來參加」、「真慚愧，我心裡都在打妄想」，如果一掉進這裡，就又變成心意識在活動了。自己知道沒用上方法，就趕緊收攝身心，回到方法。即便再殊勝的體驗，

你也只是清楚了然在修行過程中有這樣的受用就好，你一一清楚，但一一不執。

在清楚明白的時候，你就去觀照「色爲什麼是空？」、「空爲什麼是色？」，不需要只是一句「什麼是無？」或「念佛是誰？」，你可以互用——互用是爲了「起疑」或「增加疑的強度」，不是在參不下去、感覺枯燥的時候，換個口味。

參話頭的時候，如果參一參，覺得這個無味、不精彩，就換一個精彩一點兒的；過一陣子，又覺得法師逼拶的那一句可能比較有用，就再換一句，這叫做移情別戀。修行要從一而終，要抱著這句話頭一直疑下去。

有時候，在法師逼拶時，你可能會受到影響轉到另一句話頭上，或者你心裡突然想起另一句類似的話頭，但你只是在另一句話頭上停留一下下，使得你「原來的疑」更加強，就要回到你原來的話頭上用功。

比方說，吃飯的時候，你突然想到禪宗祖師說「沒有嚼到一粒米」，於是起了一念「我到底有沒有在嚼？」，這樣的一念可以增加你的疑情就好了，不要再繼續去思惟或刻意去觀空（沒有在吃的人，也沒有飯菜），否則就叫做橫生枝節，你的參禪就會變得很枝末化。

比方說，突然聽到法師逼拶「拖著死屍的是誰？」你感到很震撼「是啊，到底是誰？這個拖著死屍的人是誰？」，

只要這樣生起疑情就好了，不要又在心意識上起種種念頭「我活了大半輩子，竟然不知道自己是誰，真是慚愧」，或者產生錯綜的情緒，最後變成「滿屋子都是拖著死屍的活死人」，這樣怎麼參禪？怎麼參下去？這樣太複雜了，千萬不要複雜化。

參禪要抓住根本——「所疑的」都是一樣，就在疑上做功夫，一直疑下去。「沒有嚼到飯的人是誰？」、「拖著死屍的是誰？」、「念佛的是誰？」、「什麼是本來面目？」、「什麼是無？」、甚至於「什麼是阿彌陀佛？」，不論哪一句，「所疑的」是不是一樣？既然都是一樣，就不必換來換去，只要把這個疑，一直疑下去就對了。

#### 17.4 方法三「話頭五式」：提、念、問、參、看

剛才，我為各位說明了兩種參禪的方法。第一個方法是大慧宗杲和我師父早期指導的「無法之法」，不管在任何身心狀況下，都是提起一句話頭，一直疑下去。第二個方法是次第性的參禪，叫做「稱性起修」，要先安定身心、到達一心，再去參究你本自清明的心。參默照就是用打坐的方法讓身心安定，念佛禪則是用持名念佛、捨識用根的方法進到一心。不論打坐或念佛，到達一心時都要去觀照、去參究你的清淨本心。

如果這兩種方法，你都用不上，也不必擔心。我的師父具足善巧方便，他老人家後來發展了一套「話頭五式」的教學方法，你應該可以受用。我師父並沒有把這套教法命名為「話頭五式」，是因為師父提倡的「心五四」、「心六倫」、「動禪八式」都用數字命名讓大眾容易明白，所以我自己就把這個禪修方法稱為「話頭五式」。

話頭五式是哪五式呢？師父教人參話頭要「提話頭」、「念話頭」、「問話頭」、「參話頭」、「看話頭」，除了第五式「看話頭」是悟後的保任功夫之外，前四式並沒有絕對的次第，只要真能用上功夫，其實單提話頭或單參話頭，你就可以一直疑下去，你就可以一招半式闖江湖。

第一式「提話頭」。提話頭之前，你要先選定一個話頭。

什麼時候「提話頭」呢？當你打坐坐到心很安定、很清楚的時候，不可以冷水泡石頭，而是要趕緊提話頭，反聞自性。還有，在你煩惱、昏亂、不安的時候，你也可以提起一句話頭，讓你的心遠離擾動。

其實，在心安定的時候去反聞自性，就是心經裡說的「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」。不要以為身心輕安就自在了，要「觀」了以後，才能自在。也就是說，要在身心輕安的時候，真正從我們身心輕安的這個執著相上，進入到「般若觀照」，去「照見五蘊皆空」。從禪

宗的角度來說，就是不能繼續冷水泡石頭，而是要提起一句「念佛是誰？」、「什麼是無？」，這就叫做提話頭。

不論你在不安或者輕安的狀況，你都可以提起話頭，把心繫在法上，遠離兩邊（不安、輕安）的對待。當你一念提起話頭時，你就是在問：真正的實相是什麼？

還有，畢竟大家的功夫還不好，對話頭修行很生疏、不像思念家人那樣的熟悉，再加上昏沉妄想、或者參到無聊煩躁，你的話頭就會常常掉。常常掉、就常常提。發現自己的話頭掉了，就趕緊提起來，回到方法上用功。

第二式「念話頭」。「念」是要加強前面的「提」。如果能用得上「提」，提話頭就能起疑、一直疑下去，那就根本不要「念」。也就是說，話頭五式的任一式只要能用得上、能真正疑的時候，就不需要下一式，只要直接疑下去就好。

當你提話頭之後，雖然起疑了，但卻發現自己常常掉落在有取捨、有是非、有好壞的境界時，你就可以「念話頭」，重複念話頭去增加自己的觀照力、覺察力。

這一點很重要，你們一定要分清楚「念佛」和「念話頭」的不同。持名念佛的時候，我教你們要念得清清楚楚，念到身心安定。但是念話頭不是念佛、不在安定，而是要即話頭的文字、聲音相，去清明覺照當體空寂。

比方說，你提話頭後，發現自己妄想很多、生生滅滅，所以你就開始念「什麼是無？什麼是無？什麼是無？」，在念的當下，你要能夠觀照這些生滅境界當體空寂，你的心要用在「疑」上面，繼續疑下去。

第三式「問話頭」。如果你提話頭或念話頭，就已經能夠起疑，而且能一直疑下去，你就不需要刻意問話頭。問話頭的目的在於起疑，當你提話頭或念話頭而不能起疑時，這時候，你就要問話頭。

比方說，你用的話頭是「什麼是無？」，你在念話頭的時候，可能因為著在文字相或聲音相上，而不能起疑，所以你要加強問，把心用在「什麼是無？」的「？」上。

你千萬不要著在話頭的文字相上找答案。參禪，不論用哪一種法門，都是要和我們的清淨本性相應。我們的本性是什麼？佛陀早就已經告訴我們了，只是我們還沒有真實的體驗、還沒有跟我們自己的生命相應而已，也就是說，參禪的疑，不是未知的懷疑，而是「已經知道的，如何跟自己的生命合成一體？」，所以，你一定要在疑上用功，一定要在「如何跟自己的生命合成一體？」上努力。

也就是說，問話頭的重點在「？」，佛陀已經告訴我們標準答案了，不要再去想「無」的內容、「無」的答案，或者怎麼去找「無」。這些，你都要拋開。你只是去問「佛陀



說的，我怎麼感受不到？到底是什麼？」，如果這樣還不能起疑，你就再問「怎麼會是無？明明就有，為什麼是無？什麼是無？」、「無？」、「？」。你頂多只是這樣問，讓自己起疑就好。起疑之後，就一直疑下去。

參禪不要鬧情緒。比方說，一被逼拶「拖著死屍的誰？」，就掉到心意識的活動「這個就是我啦，真的，我好可憐啊～」，一面走、一面跑，看別人也像死屍、像殭屍，「啊～我們就是無主的孤魂啦，我們真的不瞭解自己，就這樣走來走去，不知道要走去哪裡啦～」，心完全沒有用在方法上，整天飄來飄去、飄來飄去。你們這樣飄來飄去會把我們的菩薩嚇壞，已經有人怕到晚上都不敢上廁所了！在平常的日子裡，你就要知道自己的無明，要慚愧懺悔，要知所努力，不要進到禪堂才天天喊著自己是無主的孤魂「我好可憐喔！」，愈想愈可憐，每天哭哭啼啼，這不叫用功，是在宣洩、鬧情緒。

第四式「參話頭」。不論你是提、念、問，只要能上手、能起疑，一直疑下去，你就是在參話頭。

最初的時候，「疑」會很清楚，因為你確實不明白「什麼是無？」或「念佛是誰？」，所以你感受很深，很清楚自己在用功，很清楚自己在疑。

這時候，你要繼續疑下去。不是叫你去逼自己，你的身

體怎麼逼都沒有用，只是保持那一份的疑就好了、專心一意的疑就好了。

慢慢地，你會感受不到自己身心的存在，也感受不到自己有疑的文字或聲音相，只是自己心很清明，知道「有一件事，我還沒有究竟瞭解」。到這樣的境界，就很接近進入到一心或無心的狀況。

不要以為「無心」是沒有「心的活動」。心的活動很正常，只是不掉落在「有所差別的心識活動」上面，也不是住著在一片的寧靜。心很正常，能做任何事情，只是心裡還保持那一份「有一件大事，我還不清楚，那是甚麼？」、但又不落在「起疑」。

這時候，你的「疑」只是似有若無，你知道「大事還沒有清楚」，只要這樣「保持著」就好，不必又刻意再去提、念或問。但是，如果你發現你的疑還沒有真正的成片成團，你當然要再提、念、問。

參到最後，所有「能參的人」跟「所參的法」漸漸融合成一體的時候，身心沒有任何其他的雜念，也沒有任何疑情存在，只是「有一件事，我不瞭解」，只要保持這樣。日常生活照常進行、照常努力，一點兒都不會受到干涉。

你只要保持這樣，照常生活、照常努力，因緣時節到來的時候，就能豁然見到你自己的清淨本心。

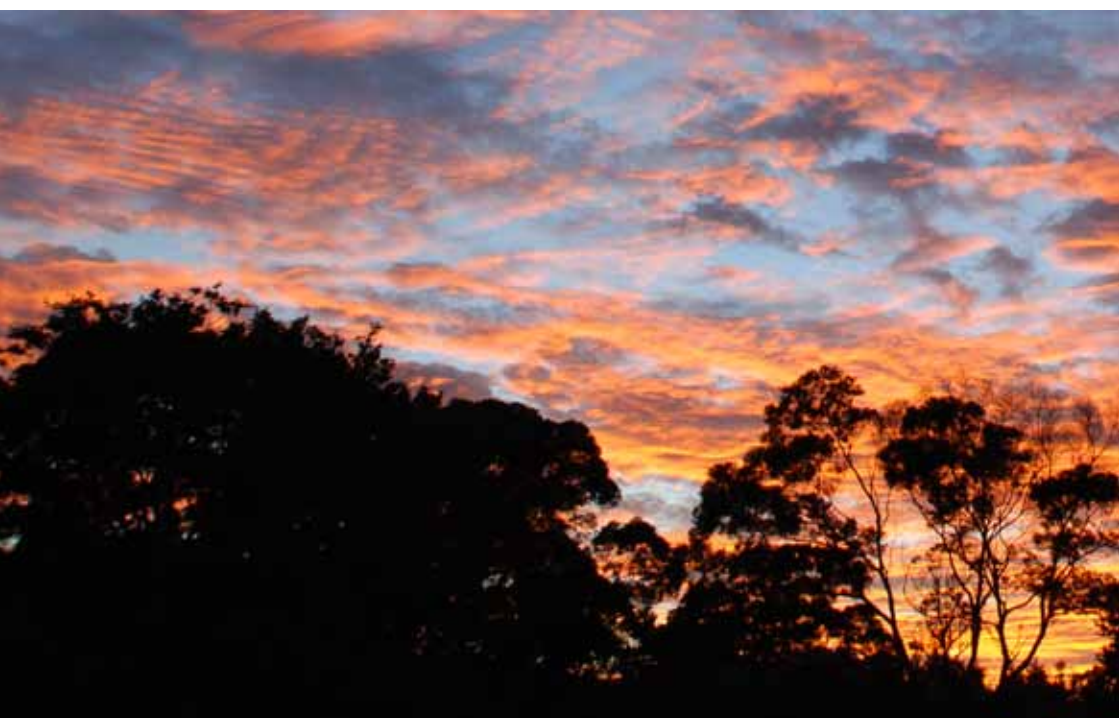
很多人喜歡問我：「法師、法師，什麼時候我的因緣時節才會到來」？我總是回問：「吃飯的時候，你怎麼不問我，你什麼時候才會吃飽？」

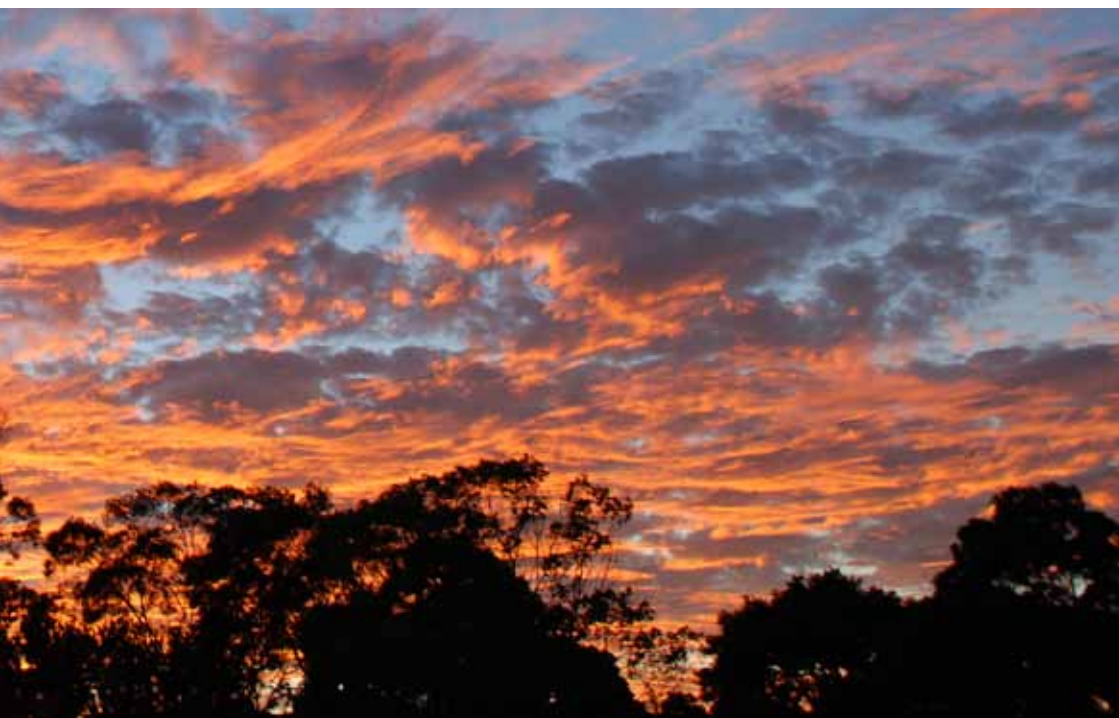
還有更多人喜歡問我：「怎麼樣才知道自己有沒有開悟？桶底脫落是怎樣的境界？悟了以後，人生會變得不一樣嗎？」到了那個時候，你自己清清楚楚、明明白白。你們不必去妄想開悟的境界，虛空粉碎、大地沈淪、黑漆桶破，只是描寫身心的轉變而已。

第五式「看話頭」。看話頭是悟後的保任功夫，你不要以為悟了以後，就一百分了，說什麼、做什麼都是對的。

「悟」只是具足了正知見的不退，清清楚楚地知道諸法的實相，仍有種種業感因緣造作下的事緣，尙待體驗。

悟後的人，在如幻假的現實生活裡，在面對種種事緣時，用「看話頭」來保任正慧正照，去磨練增長自己的道心，使得自己的智慧更加圓熟。





18

天冷了，就多加一件衣

2011. 05. 14 第六天開示之一

因為下雨，早晚氣候變得比較冷，一天中的溫差變化，好像變得比較大。諸位禪眾及法師們，自己要增添衣物，不要受寒。尤其是早晚的時候，寧可多穿一件，在用功的時候覺得有點兒熱了，隨時都可以脫下來。不要覺得用處不大，就把衣服放在寢室裡，坐下來、止靜的時候，你可能就會覺得很冷。

還有，最好把靠近兩邊廁所的門關起來。我經行走到那裡的時候，穿堂風蠻大的。對禪坐的人來說，穿堂風太大，很容易引起身體的病痛，縱然不感冒，筋骨也容易酸痛。如果坐在其他門邊的菩薩覺得比較冷，可以請義工菩薩把門關起來，或者多為你拿一條遮蓋保暖的毛巾，不要遲疑、不要覺得不好意思。

### 18.1 「活」在當下，不是「死」在當下

在禪堂裡，要以道業為重。道業的前提，是要有一個健康的身體，還有，要把環境處理得適合禪坐。這些雖然都是非常微細的事情，但我們都要加以注意。禪眾自己要注意，護持的義工菩薩也要注意，要把這些經驗和問題積累起來，互相傳承。

還有，跑香後，身體比較熱、汗比較多，一定不要偷懶，要把汗水擦乾淨，然後再打坐。不要急著「我要打坐、我要專心」。在快念的時候，身體也比較熱、容易出汗，一樣要

把汗擦乾。

在禪修的時候，最好能穿比較容易排汗的衣服。每一支香跟大家上完課，其實我流汗流得蠻多的，如果像以前一樣穿棉質的內衣，往往衣服一濕了、黏在身上，結果就很容易感冒。現在我所穿的大都屬於排汗衣，雖然流汗的時候，衣服也會濕，但不會跟肌膚黏在一起，很快排汗，不容易感冒。

我很容易流汗。不只是頭上冒汗，連手腳都流汗。有時候，講完課，看著腳底下很深的水漬腳印，心裡常常想著「如果多在這裡講幾次課，以後這裡可能就會凹下去了」。如果你和我一樣很會流汗，建議你改穿排汗衣，或者多帶一條擦汗的毛巾，隨時把自己的汗擦乾。

修行的時候，不要以為這些好像是很微小、瑣碎的事情，應該要專心一意用功才是本份——那不叫做專心用功，那是糊塗！

你不是無敵鐵金剛，你也不是沒知覺的僵屍，對於生活周遭的一切，我們要能夠很明確地覺察、覺知。所有的知覺，你都要清清楚楚，要用智慧隨時取捨對治。不要只是在心裡想著「又下雨了、天這麼冷了，老天怎麼會在我們修行的時候下雨？」，一天到晚都被境帶著跑。

天冷了，就多加一件衣；下雨了，就不要出去外面經行、跑香。任它是什麼境界到來，都沒有關係，你的心境不因爲

天氣或者狀況而改變。學佛的人，如果學到身心對環境的覺受愈來愈不清楚、或愈來愈沒有觀照力，那就不對了。相反的，你一定是愈來愈清楚——不是在分別執著，而是清楚如何處理。包括我們在禪修期間也是如此。

佛法強調在日常生活裡，我們要「活在當下」，而不是「死在當下」。你們以為「打得念頭死，許你法身活」就是要死在當下、每個當下都要死嗎？我有沒有教你們死在當下？沒有！每一個起心動念，你都要能清清楚楚地覺照、清清楚楚地認知，但不落在身心相、境界的分別取捨。

如果愈修行、愈遲鈍，愈修行、愈呆滯，連天冷了都不知道要加衣服，還有什麼人敢來學佛？





19

疑到因緣時節到來  
2011. 05. 14 第六天開示之二

在這次禪期裡，我和各位分享參禪的方法，包括在任何狀下都可以參的「無法之法」，在身心安定之後才「稱性起修」的次第禪法，還有我的師父以他老人家的善巧方便，為大家整理的「話頭五式」。你不需要計較你用的是什麼方法，也不必在意你用的是第幾式或自己到了哪個層次，參禪，就只是在「疑」上努力。

開創話頭禪的祖師、大慧宗杲指導門人修行的〈省力處〉一文，收在我師父《禪門修證旨要》一書中，我在美國象崗道場領眾修行時，已經為大眾說明。我希望你們有機會可以看看〈省力處〉，相信對各位的參禪會有很大的幫助。

### 19.1 落在文字禪，就會愈來愈纏

在大慧宗杲那個時代（宋朝），很多學佛的人都是士大夫階級的知識份子，他們對於修行有深切的追求與愛好。隋、唐以後，中國比較傑出的人才，幾乎全都出家當和尚去了。到了宋代以後，幾乎沒有一個士大夫不學佛、不談禪，最起碼要學點兒「口頭禪」，才能在社交場合裡、和別人交談中，顯示自己的學養，如果你不學佛、不談禪，就代表你知識落後、懂得有限。當時的人，很喜歡用韻文、詩詞的文體，在語錄上做種種的申論，或表達自己的修行境界。

表面上風湧雲集，但對於真實的參禪卻未必有所助益。各位如果經常閱讀語錄，可以發現早期馬祖、百丈、黃檗、

趙州或南泉普願的語錄，雖然在參禪境界上不易懂，但文字記載大多是直述的，比較容易閱讀，我們大多還能看出祖師要表達的意涵。但是宋代以後的語錄，幾乎全都是用詩句表達，這下糟糕了，因為參禪這件事，本來用白話明講就已經霧煞煞（台語，霧濛濛、不清楚），現在，連字面上的意思都有得猜了。

達摩祖師來到中國，就是要掃盡只在文字義理研讀的修行方式，教我們從生活、從生命裡直接去和清淨的本心相應。

二祖神光向達摩祖師請法時，說：「我心不寧，請您幫我安心。」

達摩：「把心拿來，我幫你安。」

過了一陣子，神光：「覓心了不可得。」

達摩：「我已經幫你安好心了。」

這是達摩祖師的教誡和二祖神光的參禪體驗，各位看看，哪裡有華美的語言和高玄的詩詞呢？我們看不懂的，是其中的境界，是因為我們的心還沒有相應到清淨的本性。歷代祖師秉持達摩的教誡，咸以直樸的方法教人，「狗子有沒有佛性？」、「祖師西來意？」、「庭前柏樹子」，都不讓人咬文嚼字，只教人往心性上用功。

文人參禪，難免舞文弄墨。弄到最後，參禪變得不是往內在心性去觀照，而是文字的駕馭，或在境界上求曲、求

高、求妙，以便寫作詩詞。大慧宗杲的師父圓悟克勤所作的《碧巖錄》，以及與大慧宗杲同時聞名、並駕齊驅的天童正覺所作的《百則語錄》，都是絕美的詩句。大家競相地在文字上努力、用功，離真正的參禪就愈來愈遠；用文字作起「文字禪」的遊戲，結果就愈來愈纏；纏得愈來愈緊，心也愈來愈饞——因為每個人都想表達自己的境界和別人不一樣的特殊、奧妙，心就變得愈來愈饞了。而悟呢？寫得多了，言多必誤；寫得更多、更特殊奧妙，就變成了倫敦大霧。

這時候，大慧宗杲站了出來，指導大眾參禪要往心性上用功，不掉落在身心、文字、語言、聲音種種的相上。大慧宗杲指導修行者，參禪不拘於地方場所，也不在於身心狀況，更不在乎教理研讀。一句話頭，就像金剛王寶劍，佛（好的境界）來佛斬、魔（不好的境界）來魔斬，不要住著在相的好壞或身心境界的體驗，直接從心上起疑，一直疑下去。

心很清明，可以參；心很雜亂，可以參；在工作中、在行住坐臥之間、甚至於夫婦在房間裡都照樣可以參。因為參禪到了最後，只有一份若有似無的「疑」的感覺而已，你很清明、很自在，所以時時刻刻、在在處處，都可以用功。

只可惜，大多數人的疑，都是掉在相上的疑，掉在文字、語言、聲音、身心境界、掉在「心有所追求」的參，不是往心性上去參。當落在「有一法可用功」的時候，那樣的「參」就像念佛或數息一樣，變成讓人制心一處。你的心愈來愈清

楚、愈來愈明白，但是，這樣的清楚明白，其實只是第六意識的活躍，從攀緣分別轉進到漸漸統一罷了，並不是真正的真心顯現。

參禪和第六意識的活躍度，剛好成反比。我們用「參話頭」這個方法，固然會愈用愈純熟，但真正的參禪卻和第六意識的積累學習有很大的差異。

世間所有的學習包括學問、技術等等，屬於「識心（第六意識）」的作用。第六意識愈活躍，例如更多的見聞、更多的運轉、更多的積累、更多的練習，就能使得世間的學問或技術更加善巧。就以「用筷子」這件事為例，大多數西方人用筷子都不順手，看起來有些好笑，但你回想自己小時候，最初學習用筷子時，是不是也很彆扭？只要經過一些時間的學習，以及一天三餐的練習，積累到今天，你們有誰不會用筷子？這就是第六意識的研習——從不會，到很熟悉；從不知，變成學有專精。

## 19.2 用第六識的功能去疑，但不起分別作用

參禪，剛好相反。我們的清淨心，本來就具足這些妙功德，不是學習開發而來、更不需熟練增長。如何讓本自具足的，能夠真實顯現呢？剛好和第六意識的活躍度成反比。當第六意識活躍的時候，真心就被掩蓋了；第六意識活躍得愈熱鬧、積極、精進時，我們的真心就愈沒有辦法顯露。

不論用念佛或參話頭用功，如果著在相上，掉在文字、語言、聲音、身心境界、掉在「心有所追求」的參，以為「有一法可用功」，只要有這麼一念，第六意識就掩蓋了你的真心。

如果沒有第七識「執我為真」這個混世魔王，第六識就起不了掩蓋真心的功能作用。第七識認定生命裡有一個「真實」的存在，看起來好像沒有功能作用，但卻執著第八識多生累劫的善惡種子，當作是我們生命永不熄滅的實體。

第六識原本也和前五識（眼耳鼻舌身）一樣，只是照的作用、只是有「能夠分別」的作用，可是，第六識和第七識是雙胞胎、是同一體的，只要第六識一分別，馬上就和第七識的「我」結合在一起，變成了「我見」、「我愛」，自己的貪心、瞋心、癡心就跟著流轉。如果是染污的貪心，就變成惡的種子，如果是淨法的貪心，就變成善種子，搬到第八識去儲存，成為下一次分別的識種。

各位看看你們自己這幾天的修行，是不是也這樣？也是掉在相上？是不是有時候感覺到「我很精進」，「我很懈怠」，「我的身心如何如何…」，如果有這樣的體驗、感覺，其實都還是在第六識的分別以及第七識的作怪。修行如果仍然掉落在這裡，就不是在心性上努力。

各位一定要聽清楚，我們參的時候，不是用第六意識去

精進努力，我們所有的努力，只是讓我們的心，清楚知道第六意識能夠發揮分別的功能，但不去對每個事相分別。比方說，只要清清楚楚的知道「我在參」、「有這樣的疑」就好了。不要又進一步「現在這個疑，我進入到第幾層了」、「這樣的疑，我好像有什麼感覺了」，像這樣愈來愈微細，就已經掉落到第六識原來善分別的個性裡了。

除非到了一口氣不來的時候，第六識的功能作用才會斷除，只剩下第八識的識種。只要還有一口氣，第六識和第七識這個共同體，就是掩蓋我們真心的禍首，那～怎麼辦呢？

就是「疑」，一直疑下去。你必須老老實實地先讓第六識不起作用——不是降伏，《金剛經》所講的降伏還落在有一個「心相」。我們不降伏第六識，只是讓它不起作用。只要第六識一停息，第七識這個混世魔王就變成乖寶寶了。原本第七識需要第六識的分別才能展現「我執」的威力，現在沒有東西可以執取，第七識的功能就形同卸了甲的武士、糧盡彈絕的軍火商，再也不能興風作浪。

「打得念頭死」並不是真的打死它，而是用第六識的功能去疑，但不起第六識的分別作用，讓第七識沒有東西可以執取。

所以，一開始參話頭的時候，你清楚明白你在用功，也知道自己的身心進入到哪一個狀況，也知道自己在疑，你一直

疑下去，疑到最後，你會變得好像不清楚，但也清楚，好像只有一個若有似無的疑，但又好像沒有什麼可以住著。在這個用功的過程中，你的身心會隨著每一天的努力而轉變，有時候是進步，有時候是退步，其實你還是一樣能夠觀照得很清楚，只要保持那個疑，一直疑下去就好。

你要一直疑下去，疑到因緣時節到來。什麼是因緣時節？其實這也是一個形容詞，意思是，你的識心真正不起分別作用——不起相上的分別，但你仍非常清楚它的功能。在識心真正不起分別作用的那一念間，你從一心進入到無心，和你生命的實際本體無念、無相在剎那相應，契合在一起。

因此，千萬不要以為打坐了多少時間、用功了多少時日、身心有什麼境界，就能得到多少的成績。重點在於真正把第六識的分別作用停息下來。

現在，各位明白參禪和一般佛法用功的不同了嗎？一般佛法修行，是緣相息相，緣著「相的生滅」去觀「相的假」，然後進入到真正的實相。參禪不落在身心相的用功，愈是清楚身心相，愈是和「進入無心」背道而馳。



 19.3 明明沒見鬼，心裡卻有鬼

接下來，我要回答一位菩薩的問題，這個問題表面上看起來和「鬼」有關，但實際上卻是修行的問題。

有一位菩薩說他怕鬼，為此感到很煩惱。你就問問你自己，這輩子真正見到鬼幾次？鬼長得什麼樣子？我想請你出來跟我們講一講，也讓我們怕一怕。哪一個人真的見到鬼？請舉手，跟我們分享一下。（沒有人舉手）沒有人見鬼，可是為什麼大家都怕鬼？因為心裡有鬼。

做為一個佛弟子，不在心裡有佛，卻在心裡有鬼？真正應該去努力的不去學，不三不四的東西學得特別快，這就是眾生。我不是針對特定的哪一個人指責這件事，事實上我根本不知道是哪位菩薩有這個困擾。這位菩薩請不要認為我故意拿你來開玩笑、心裡起煩惱，我只是藉這件事來說明。

明明沒見鬼，心裡卻有鬼，這就是識心的作用。眾生都是用我們的妄識、妄覺認定一切，比方說「我很精進、很用功」，其實都已經遠離佛法。佛陀在鹿野苑教導四比丘的時候，已經開示眾生，一切世間的法是苦、空、無常、無我。如果你的修行不是相應到這四聖諦，就不叫做修行佛法。你相應到「無我」嗎？如果你的修行處處都著在「有我」，那就永遠見不到佛。

見法才能見佛，你們每天在拜的，究竟是哪一個？你天

天念阿彌陀佛，阿彌陀佛長得是圓？是扁？有幾隻眼睛？是三頭六臂？還是像觀世音菩薩千手千眼？這些你都不曉得，就只是傻傻地拜。當然，你可以說，你相信釋迦佛陀所說的一切，所以你禮敬諸佛。對，這是前提，但是釋迦佛陀沒有教你永遠只停留在這裡，他一開始就指導大眾，諸佛真實的法身慧命是無相的，爲什麼這一句話，你卻不去聽呢？佛陀真正的開示，你棄之不理，卻只抓著你心中變現出來的阿彌陀佛傻傻地拜個不停。

我小時候聽說盧舍那佛有多麼大、多麼高，我心裡就想「長得這麼高大，我們的地球承受得了嗎？」在經典裡看到阿修羅可以把日月抓下來玩的，還可以從海裡升出來長得和須彌山一樣高，我就在心裡想著「是不是像我小時候看過的、歐洲黑白電影裡的海神一樣，從海裡冒出來？是不是那個妖怪？」經典的文字描述經過自己心識的分別後，就變出一個個虛妄的形相。

爲什麼我們看不到佛陀所講的阿修羅和六道裡的其他眾生？我們欲界凡夫的根本是「浮塵根」，而色界和欲界天以上的眾生，他們是「勝義根」，不是我們肉眼可以看到的。這是佛陀所說的法，修學佛法的人一定要相信佛陀所說的，更重要的是，必需經過生命的實修以後，才能體驗到佛法的真實，否則往往只是落在我們的虛妄想像中。

同理，修學佛法，最好從佛陀的根本教義下手，以免在

旁枝末節裡起煩惱。比方說，六道生死輪迴就不是佛陀獨特的解脫法，而是「共世間」的法。共世間法是指大部分宗教的共同主張，大部份人類的意識覺受。以六道輪迴來說，中國在未接受佛法教導以前，一般人已經普遍認為人死後就變成鬼或神，婆羅門教認為死後回歸婆羅門神或受處罰等等。所有的宗教在某一個境界裡的確有著相同的「共世間法」，但佛法是超世間的，佛陀告訴我們苦、空、無常、無我。

身為佛教徒，就要從「超世間法」去努力，不要只是一昧地在共世間法上增長福德因緣，如果淪為自己心意識的想像，那就更背離佛陀的教誡了。參禪，是最能遠離妄識的用功方法，不落在身心相和所有第六識的妄想分別，直接從心性下手。各位要好好珍惜、好好努力。

#### 19.4 您有沒有開悟？

現在，我們繼續講「看話頭」。原本我昨天已經講過了，而且不想多講，因為如果各位的境界還不到，我講得多了，只是變成你們心意識的想像而已。但是看看你們，個個都對「悟」很好奇，所以就再繼續講。

看話頭是悟後的功夫，其實，我講得愈多、你自己就作怪得愈多。比方說，我以前看到祖師形容「虛空粉碎、大地沉淪」或者聽師父說「大爆炸」，心裡就一直揣摩，是不是像電影星際戰爭一樣？是不是像星球大爆炸？火光四射、肉

體橫飛？再回頭想想，如果這樣，怎麼是開悟呢？而且，即便身體可以炸光，但虛空怎麼粉碎？還是像黑洞一樣，連光線都進不去，所有的一切、連空間都可以被吸進去？這一想，不得了，連虛空都變得「有相」了。如果你用這樣的理論去想像，你只會愈想愈奇妙。

很多人喜歡問我：「法師、法師，您有沒有開悟啊？」，我有或沒有，跟你有什麼關係？我開悟、能幫得了你嗎？你就能靠我嗎？吃飯要靠自己。我們有高明的本師釋迦佛陀的教導，有自己的心性做最好的良師，你不必再靠別人、不必向外追逐，只要你識心停息，放下分別、計較和種種的一切，當下就可以見到自己的清淨本性。

見到以後，照樣吃喝拉撒睡，沒有不同。只是在瞭解真實生命以後，你所修所作的一切，就不會落在心有所攀緣、有所取捨、有所貪圖。

悟後的修行，雖說是保任，但並不是抓住一個東西保住它、讓它不要掉，而是要能用悟後的「慧」去照見五蘊皆空，叫做「從性起慧」，在《六祖壇經》裡稱之為「性上起用」。

開悟的人在見到法性的實相以後，要在五欲紅塵的事相裡，考驗你自己所證悟的慧；在諸多事相的因緣之中，仍然能夠用你的智慧當下照見五蘊皆空。二祖神光得悟以後，他不再穿和尚服，也不再行出家人的清淨身儀，人家問他：「你

是個大和尚，現在怎麼變成這樣？」神光回答：「我在驗心」。

明明就已經「覓心了不可得」了，哪裡還有心可驗？爲什麼還要驗這個心呢？不要以爲悟了以後，就叫做全體圓滿。禪宗的悟，是在證悟法性的空寂後，你必須還要在實際的紅塵裡，去歷經更多的考驗，使得你所證悟的慧更加清明，使得你的慈悲願力更加圓滿成熟。

悟道以後，並不代表永遠不會迷失或墮落，「看話頭」就是用慧去保任自己在境界中不再沉淪。有時候，經歷了一時的埋沒或沉淪，反倒能變成生命的力量。在真實歷練之後，轉變成度化眾生的善巧方便。

我的師父經歷了很多苦難，從困境中學習成長，他的佛法在動盪不安中學習、增長、不退，才使得我們今天能夠在這裡修行。溫室中的花朵，雖然可以開得很好，但經不起真正風雨的考驗，而在窮山絕嶺開出的蘭花，不管酷寒熱暑，依然可以綻放出它的芬芳。

我一直很感激師父讓我有這樣的機緣，也很感激有這麼多的善知識們共同來互相研習。這次禪七所有的開示，就到今天爲止，晚上我們會有大堂分享，明天會有 40 分鐘的最後叮嚀和互相鼓勵。希望大家在這次禪期最後剩餘不多的時間裡，還是要珍重努力，一息尚存，就永遠不退縮。

你已經學會這個法門了，所以即便禪期結束，你還是要

繼續用功下去。今生不得道，下輩子再來，下下輩子再來，一定可以成就的。爲什麼？因爲這不是日積月累的，是本來就具足的。所有的用功，只是放下，只要真的能放下一切，到了空的時候，就顯現出來了。很簡單，對不對？



20

為義工菩薩開示

2011. 05. 14 第六天開示之三

諸位義工菩薩，大家午安，阿彌陀佛。

在這裡謹代表自己以及齋明寺常住，還有我們所有參加共修的禪眾，對所有的義工致上十二萬分的感謝。感謝你們，阿彌陀佛。

一切諸法，必須要有非常好的因緣。好的因緣和合，自然就能成就很多的殊勝。每一個因緣，不論大小，都非常非常重要。在這次的禪修活動中，表面上看起來，我是主角，但並非如此，在場的每一位義工菩薩、法師、以及在禪堂裡用功的禪眾，每個人都是最佳主角。我就像個發動機，你們每一個人都是輪軸、輸送帶、或潤滑劑。如果光靠發動機，沒有齒輪或輪帶，我只是空轉。這樣，機器能不能動起來？會不會做事？不會。諸位義工菩薩，你們的發心、努力，使得這部機器能發揮最大的效能。

### 20.1 一個人的力量，轉換成千萬人的力量

每一位義工菩薩都是最偉大、辛苦的，所以我的師父稱大家是「萬行菩薩」。為什麼是「萬行」？因為你們像觀世音一樣，能夠尋聲救苦。雖然你只是一個人，但，哪邊有需要，你就去到那裡，千變萬化都難不倒你。比方說，請你到大寮，你就是大寮的廚師；請你維護交通，你就是交通指揮。你可以從一個身份轉換成另一身份，都可以做得很好。有的人還可以同時擔任很多的身份，就像觀世音菩薩，有千手千



眼。你們真的很了不起。

我們的道場，不管是法會、修行還是日常的維持，都少不了你們這些菩薩的發心。爲什麼？畢竟出家人比較少，很多要推動的法務、成就眾生親近佛法等等，都要仗著大家共同的努力。你的發心愈大，來這裡學習的人就可以學習得更加如意；得到更多的照顧，他們的身心就會更加歡喜。你們所有的努力，都轉換到所有參與修行活動的人員身上，在他們的身上變成生命的力量。你們只要一個人的力量，就可以轉換成千千萬萬人的力量，而這些人最後也會效法你們，使得我們有愈來愈多的萬行菩薩，在佛法的弘化上，就有更多人來幫助推動。所以說，真的非常非常感謝你們。

這一次能夠來到齋明寺參加念佛禪，整個活動能進行得這麼如意，都是你們在背後的努力。你們的那一雙手、那一顆心，才是真正促成我們美好因緣的真實原因。只是光說一句感激或謝謝，其實是不足夠的。

我希望大家常常保有這種無所求、無所貪、奉獻喜捨的心，來學習佛法。

修學佛法的第一個重要的功課，就是無我布施。布施是不是要用金錢才能做到呢？不需要。用一種歡喜、無求、高興的心，共同來分享你的時間、分享你的能力、分享你的經驗、分享你的快樂，乃至於分享你在修行過程之中，所經歷

過的種種一切，其實都叫做布施。

我們從無始以來的貪嗔癡、執著、自我中心和種種的習氣，都會在這種無私無我的布施之中，慢慢消滅。

第二，在我們共同努力發心之間，我們其實是互相彼此在學習、彼此在鼓勵、彼此在增上。所謂學道無侶，道業難成，我們彼此就是最佳的同修伴侶。現代人喜歡的鑽石或是玉器，本來只不過是不起眼的石頭，爲什麼能夠展現光彩耀目的美麗呢？是因爲經過切割、打磨，才能使得原來樸實無華顯現出炫麗光彩的價值，這就叫做切磋琢磨。我們也一樣。本來我們的德性裡函藏著像佛一樣的德性，就像璞玉或原鑽一樣的資質，可是如果沒有經過切割琢磨，就很難顯現出原來本具的特色。

從這個角度來看，各位義工菩薩才是禪七中受益最多的人。在禪堂用功的學員，他所照顧到的，只是他自己個人的身心和修行。可是你們要面對好多的事物，在不同的時間裡有不同的狀況，你們就要用自己最大的智慧能力去處理它。

還有，每次來的義工，都是不同的人，所以你要用慈悲、要用智慧去觀察。比方說，來了一個新義工，應該要用甚麼態度才可以相處得更好？而且，就像每天的天氣有陰晴變化，人也有陰晴變化，縱然都是同一個人，也不能用同一個標準去對待。最重要的，是要觀照自己，隨時起心動念，

隨時要處理自己的心。這些你都要善於觀察、學習，這就叫真的修行。

你們說，是不是在做義工的時候，可以增長、成就更多？看著自己的奉獻讓好多好多人都能得力的時候，心中真是高興啊，對不對？佛法這麼好，自己雖然沒辦法像法師們或居士們一樣有能力去帶領大眾修行，但是在事務上發心，這也叫做轉法輪，也叫做成就眾生，也叫做承擔如來慧命。

每一個因緣，都沒有大小、高低、好壞之分，只要我們盡自己的心，全力投入，在這些事緣的考驗及發心之中，慢慢就會增加我們自己的道業、福報、智慧、慈悲，這樣才會真正的進步。

千萬不要以為「這是件小事情，別人去做就可以了」，也不要等到法師急著在找義工了，或者三番兩次地說「來啦，來啦，拜託啦」，這就不對了。你知道道場有活動、常住有事，就要主動自告奮勇，法師一吩咐你，你就要專心去做。為什麼？因為成佛是自己的事，不是等著別人說「拜託，你來成佛」。如果每件事情，都能夠發心不去計較工作的好壞，自然就很容易成長。

在發心的過程之中，不要因為遭遇到不順意，或者聽到別人的批評，心裡就想：「我做得那麼辛苦，還被嫌得無一是處」，再不然就是：「算了，我以後不來了。」那就不對了。

自己做不好的地方，就要改進。把這樣的機會，當做是逆增上緣，給自己一個考驗。

## 20.2 真正的「老資格」，要用佛法向內觀照

如果自己處理得很好，但別人還是不滿意，這就是自己的福報不夠。當福報不夠時，別人就是看你不順眼。你不要急著說：「怎麼這麼不公平？」，五隻手指伸出來，一樣長嗎？

如果你們做事「做到流汗，卻被嫌到流涎（台語，辛苦做事做到汗水直流，批評者卻批評到口水直流），你就應該反觀：這就是酬償我累劫未做好的事，這就是達摩祖師教導的「報怨行」。「報」就是酬償的意思，報怨行是酬償以前所結的怨或做不好、沒有正福的、不圓滿的事，讓自己能藉這樣的因緣來真正成長。

如果得不到適當的稱讚，心裡也不要覺得受到傷害或受到冷淡的對待。你來學佛，不是要人家的讚嘆，也不是要人家一句口頭的感謝，而是在過程之中，自己心境的轉變——有沒有用智慧慈悲去待人處事？你要一一地去體驗、去發覺自己的問題，處處去改進。能夠這樣子，才是真正行菩薩道。否則，就只是在相上打轉，今天開心一點兒，明天很不高興，常常在相上起起落落、進進出出。

有些義工做得愈資深，自己就愈大牌，常常用語氣教訓別人，覺得別人做的都不如你，沒有照著你的規矩，讓新來的義工起煩惱。當我們自己倚老賣老，或者認為自己在某種發心或事務上有更多的經驗積累時，要時時向內觀照一切的功德都叫做「有為法」，佛法是無為、無我，學佛的人，要和佛法相應，否則，你愈發心，就愈遠離佛法。

很多「老資格」的人，眼睛都向外看，指頭都向外指，欠缺反思、反省、觀照自己的能力。其實真正老資格，是要用佛法向內觀照，要告訴自己更警惕，要更加用心、更加努力。如果能保持著無私無我布施的初發心，那就是真正的大菩薩。

齋明寺是百年古刹，有果啓法師和這麼多位法師在帶領我們，我們真的很有福報。這裡的每一位法師，都很認真、很盡心，特別是果啓法師的聲音，真是令我讚嘆，他的心胸、處世的智慧，待人的善巧方便、慈悲，都值得我向這位師兄學習。

各位義工菩薩，雖然我跟大家見面的時間不多，但你們一直都在我的心裡。我一直都很感恩著你們，希望你們能夠在佛法裡發心修行，一天一天成長。雖然很多人和我都是初次見面，但我感覺我們之間沒有隔閡，為什麼？因為我們都在恭敬地奉行佛法，使得我們所有的人我私見，降到最低。

我很歡喜、很感恩有這個機會來到齋明寺，其實，這裡也是我的故鄉（案，齋明寺位於台灣桃園）。我是桃園人，而且還是客家人。只是我從小出家，很少有機會講客家話，但我還是會用客家話講經的，雖然不是講得那麼好。我很感恩自己有這樣機緣回到自己的家鄉，小時候、還沒出家前，我就來過齋明寺，對我來說，這裡是既是土親、又是人親、更是法親，今後只要大家不嫌棄，我一定會回來。我真的很感謝大家。

最近我印了三本書，昨天才送來最新的一本，我想用這三本書跟大家結緣，我請果啓法師送到各位手上，代表我以及常住、果啓法師對大家這幾天發心的小小紀念。書裡面記載的都是一些修行的方法，這次禪期，你們雖然沒有時間到禪堂用功，沒關係，各位把這幾本書看一看，熟悉一下我的教法，下一次進禪堂用功，就會比較用得上力，下一次在禪堂裡，我再來督導大家。以上簡單和各位共同分享，總之，就是非常非常感謝大家，謝謝大家。阿彌陀佛。



21

## 大堂問答

2011. 05. 14 第六天開示之四

衆：臨終最後一刻，應該念「阿彌陀佛」，還是參「念佛是誰？」

師：雙管齊下最保障。像我們現在一面念「阿彌陀佛」，你的心沒妄想雜念很清明，就參「念佛的是誰？」，這就最保障。念佛念到專一時，只要一念清明不顛倒，必定得生淨土；念佛念到身心安定時，不住著在定上，反聞自性，在最後一口氣的剎那，突然見到自性，那麼，你去到西方極樂世界，馬上就能花開見佛悟無生。

衆：很多大德祖師對念佛法門一再肯定，我對念佛法門具足信心，「但得見彌陀，不愁不開悟」，甚至做夢都會念佛。這幾天雖然也試著參「念佛是誰？」，但信心不足，兩個方法常常交換，覺得移情別戀。

師：法法相通，只要是佛法，就沒有移情別戀。在剛開始應用方法的過程中，身心比較相應於一個法門，就取這個法門；相應到另一個方法，就取那個法門。但修學佛法的人，就應該要接受同樣是佛陀所說的法。就拿你們婚姻生活裡的另一半來說吧，結婚前、和你談戀愛的小姐，結婚後、變成小朋友的媽媽，狀況一改變，叫做移情別戀嗎？

剛開始修行時，你用了一個法門來入門，到了某個階



段，就不能停滯在那裡。任何方法，都是隨身心調整的。你說「但得見彌陀，不愁不開悟」，你見到的彌陀，是你識心變現的彌陀，怎麼能叫做彌陀？經典說，連大魔王都會顯出佛的相，讓你在臨終時生起貪戀，一上他的蓮花，蓮花就變成火焰。你如何分辨什麼是真正彌陀？

用自己的清淨心、無所求的心來用功，當念念相應到真實彌陀時，你的心很自在，而不是有起落的貪求心，這樣，不論臨終或此時此刻，你見到的彌陀就是真正彌陀。遠離一切對待分別計較貪愛，才叫做見彌陀。

如果你見到的是木雕石刻，你就說見到彌陀，那麼，這和從識心變現的彌陀有什麼差別？很多人見到斷頭的佛像就不拜，看到具足莊嚴的佛像就禮拜，哪個才是佛？缺手缺腳的、就不是佛嗎？

經典裡，佛陀對著一堆沙土整衣頂禮膜拜，阿難問「佛陀，你為何頂禮？」，佛陀說「這是過去佛的浮屠，所以我頂禮」，阿難又問：「這個佛，和您老人家有什麼關係？」，佛陀說「過去世，他是我的學生」。奇怪，為什麼對自己的弟子恭敬禮拜？

如果只是掉在識心的分別，會認為只是一堆黃土而已，怎麼就說是過去佛的塔？大多數人看到殘留的敗塔或佛像，很難生起恭敬心，見到愈殊勝莊嚴的，內心也跟著莊嚴起來，

心已掉在分別裡。世間相也是真實相，爲什麼我們無法見到？落在「有爲法」的世間相裡去分別，你見到的就是生滅。

你們念佛，念了一輩子都不知道什麼叫做念佛的體驗，連正念相繼、一心不亂都沒有達到。我教你們的方法，是最快速的方法，你們偏偏不信！你們只是嘴巴念，就像六祖說的「口念般若，心不行般若」，嘴巴裡念著彌陀，心裡卻完全不是這麼一回事。

只要照著我的指導用功，不必曠日廢時。念佛念到正念相繼、一心不亂的時候，反聞自性，是我們進入念佛三昧唯一的路。如果你不參究清淨本性也可以，只要常保持一念清明，感受到佛菩薩的無相無作無貪的清淨實相隨時在你的身心行爲顯現，你要證悟彌陀的究竟實相就不難。當你能把一句佛號念得跟生命相應成一體時，就算沒開悟、沒見到自性，但感受到彌陀慈悲的聖德智慧，在我們身上也能展現佛的一切，舉手投足、所做的一切，就會和彌陀的悲心願力、平等慈悲、智慧相應。

爲什麼過去的大德口中念一句佛，就會出現一道光芒？你以爲是神通嗎？修行後，身心充滿聖德力量，自然就能跟佛的願力接引在一起。

「反聞自性」是《楞嚴經》給我們的指導，也是漢傳祖師禪的特色。念佛念到很清明的時候，如果你只是掉到清明

裡，不去觀照「我跟佛有什麼差別？」，你就不會把彌陀和你的身心生命結合就在一起，反而會有一種隔離感、聖凡對立感，你會變得有所求，想要祈求、有所感應。佛法不是如此。當你能從心性上相應到真實佛法時，你會知道，一切都是從生命的性體裡自然流露出來。

念佛，是深信阿彌陀佛的願力，也深信阿彌陀佛不是「別的佛」，而是每個人自性裡具足的，只是隨「各自因緣」展現不同的教化、國度或眾生。各位看看《法華經》裡，釋迦牟尼佛為弟子授記時，每個佛都有不同的名稱、住世的時間也不同，這就叫做各自因緣。所有的各自因緣證悟到真實的道理時都無差別，叫做佛佛道同。在各自因緣度眾生時，各有不同差別，就叫做善巧方便。

我們用功時，要一門深入，但不是在外相上去分別這個法門如何、那個法門如何。所有的法門，你都要知道怎麼去用功、會有怎樣的用功過程。不要只在文字或表相上分別，要去跟心性相應，所以叫做法法皆通。所有的修行不出定慧，都要通過定慧才能見到生命實相，念佛、參禪都是如此。

如何從定慧上圓滿，先定後慧？定慧同時？或先從慧裡有定？定裡有慧？隨每人不同的根性，有各自的善巧方便。

念阿彌陀佛時，要一念具足信心，深信阿彌陀佛的願力不可思議。大多數人修行念佛法門，都缺乏對教理的認知，

念佛時，雖然身心有點兒感受，可是欠缺「大信大解，信解行證」，如果對教理不了解，就無法產生大信。

如果由我領眾修習念佛法門，我至少就會為你們說明《阿彌陀經》的特色，《觀無量壽經》要怎麼「觀」，阿彌陀佛的四十八願有哪些善巧等等。淨土五經的功課，修學念佛法門的人，都要能去親身實踐。

但大多數中國人貪「簡」，只要一句「但得見彌陀，不愁不開悟」，把經典束諸高閣，糟蹋佛陀對我們的教誡。古人戰亂多、民不聊生，無處安身立命，大德們善巧方便以一句「阿彌陀佛」度眾，因此告訴大家專心念佛消業障，求生淨土。

各位現在的環境如何？應該如何用功？修念佛法門的人，至少要知道什麼是淨土五經吧？未來，如果有機緣，在佛七的時候，再摘錄這幾本經論的特色，為大家說明。至少要知道每本經典如何指導我們用功，這樣，才真能具足大信心修學念佛法門。

我並不是要你們改用我的參禪法門，修行要能一門深入，但不執著在原来的初步，要一步步調整自己的修行方法。我所指導各位的，都是經典的原滋原味，都是我師父的法，也都是我自己的體驗。希望各位要從心性上去相應，不要一再地在相上繞路。

衆：我在參話頭時，進入一心，雖然會疑，但很容易掉。身心寧靜，就一直坐下去，這樣是冷水泡石頭，或是參禪的過程？

師：不是只有數息或念佛才會到達事一心，話頭也有這個過程。當你的身心輕安自在，心裡空蕩蕩，掉到空心靜坐的時候，要反聞自性，究明你的清淨本心。

剛開始用功的時候，雖然還落在身心相（第六識）的用功，慢慢地，第六識分別取捨的作用會止息，但觀照的功能很強，這時候不要只在定上觀照，要馬上提起疑。

一開始，疑的「作用」和「相」很清楚，疑情經過強烈的不斷成片後，愈疑、愈疑，就好像愈沒有了，到最後，好像也不會去疑、好像沒東西可疑，只是若有似無的疑，身心也安然，不會舉足無措。這和冷水泡石頭不一樣，冷水泡石頭的心，是茫然不知所措。

這時候，要在生活歷練裡更發心培福，不要急著要開悟，一有急心，就落到有相用功。在這狀況下，如果你還能覺察有一件事不清楚，保持「我還不清楚」的一念，就可以了。在生活中，你仍然如常地做事。你已經達到一心，有一件事、你還不明白，你就一直保任它，時節因緣到了，你就不同了。

聽懂的人，就這樣用功；不懂的人，就擺在肚子裡，以後用功到那個地步，就會知道如何努力。

衆：參話頭是不是一定要打坐？法師一直強調大慧宗杲的教導，應該不是靠定功才達成。如果這樣，就不應該讓我們坐得很痛，應該讓我們產生疑情，才是重點？

我已經知道無論是念佛或參「什麼是無？」，自己都迷在相上。重點是要反聞自性，以及去和佛菩薩的願力要相應。逼拶是念話頭的重頭戲，在家裡可以去逼拶自己嗎？法師說「因緣時節到了」就能見性，但「逼拶」可以說是速成班，是不是我們可以在家裡這樣去做？

師：如果能起疑情，爲什麼需要再練腿功？大多數的人，因爲心很容易動亂，如果直接起疑情，參個三、兩下，心就不知道跑到哪裡去了。如果不管動亂或安定，你的疑都能一直疑下去，那就沒問題。

參話頭在於頓斷自己的心意識，剎那真心顯現，如果只是慢慢究明，等待時節因緣，不知道要等到什麼時候，所以祖師慈悲，在我們到達統一心的時候，用突然的一聲「喝」來逼拶。有些人在突然一喝之下，心就空掉了，再問「到底是什麼？」猛然一震動，他就知道了。我師父就是在靈源老

和尚的逼拶之下見到自己的清淨心。

但大多數人的功夫還不夠，統一心的用功還不具足，即便打斷十支香板也沒用。我原本希望在禪七期間可以讓禪眾體驗一下祖師禪的逼拶風格，但多數人連「一心」的體驗都達不到，只是打得大家起煩惱而已。這次禪期我們沒有用棒，但有一點兒喝的作用。

在家裡，可以自己棒喝嗎？一來，人家會當你是神經病；二來，你已經落入造作。你自己喊「念佛是誰？」會嚇到自己嗎？不可能，頂多只是加強疑情。

你可以用「問」來加強「參」的力度。覺得用不上力時，就問「念佛是誰？」，這樣可以達到參的功效，但這跟棒喝不同，棒喝是要頓斷心意識的作用。

衆：念佛在快版時，念到最後，大眾的聲音沒了，只聽到自己聲音，聽起來像稻草刷刷的聲音。這是什麼現象？

師：那只是在「一心」的定境裡，身心的覺受而已，有這樣的感覺很好，但不要執著。知道之後，還是專心在佛號上用功。達到很清明的時候，就反聞自性——究竟是誰在念佛？真實彌陀是什麼？

衆：禪坐的時候，觀世音菩薩從我心上鑽過去，菩薩的袈裟在我眼前？

師：這也是念佛時心的覺受，不管它。佛來佛斬、魔來魔斬，知道有這麼一回事就丟掉，不要住著。

衆：第一個問題是氣動。覺照到有氣動的時候，應該隨它去，還是起生滅心讓它停止？第二個問題是疑情。師父的書上說，參話頭要對話頭起疑情，如果沒起疑情，話頭就沒有力量。最近一位朋友往生，我看他在往生之前很惶恐，想起我幾位長輩往生時也很惶恐，我突然想到：生命就這麼沒了，但「沒有生滅」的是什麼？當我在問話頭時，並不能在話頭上起疑情，而是必須去回想朋友往生的情形。這樣對嗎？

師：有些人剛開始修行，會有氣動的現象。打坐的時候，氣的運行會產生肢體不規律的動，有些人的觀照力不夠，就隨它去，有些人覺得愈動愈自在，其實是沒有自主力。

發覺氣動時，要用觀照力量告訴它不要動，心裡想不要動，制止它就可以，但不要強力爲之。有時候，愈想不動、反而動得愈厲害。只是輕輕地想「不要動」，然後專心在法上。如果你還制止不住，就換一下姿勢，氣動就不會太厲害。

參話頭、起疑情，要有「生死念」。爲什麼大家的「生死念」起不來？因爲你們太好命，身心很健康，沒有病魔的



摧折，不知道、也不會害怕自己下一刻能不能活著。我的環境和你們不同。二十一、二歲，醫生宣判我得腦瘤，不知道自己活多久，生命的苦迫感就很真實，身心不自在、很痛苦、很緊張，就會專注在佛法用功。

如果不能產生生死的苦迫感，你不妨回憶親人往生的相，但只要一下，帶起你的一念道心就好，不要一直去想，想多了，恐懼入心，反而不好。這是比較猛的藥。

南傳佛教的修行人常到屍林裡去，或拿骨頭來眼前觀，雖然很有效，但如果不是在佛法修行次第上用功得很好的人，突然見到這些相，就會生起大恐懼，你的心反而用不上力。

這位菩薩提到他親人往生的情形，讓我回想到我的師父。

師父要我回禪堂幫忙帶領「禪四十九」時，我原先只答應帶領三個七。當時，每天看著他老人家拖著洗腎衰弱的身體走進禪堂，我慚愧得五體投地，我心裡知道，如果我肯發心承當，師父不必那麼累，但我不孝，我沒做好，沒在師父身邊做更多的事，所以慚愧。

後來，我跟果元法師說，我要帶完四十九天。當果元法師向師父報告時，師父看著我、眼神一亮。從此，我的生命就是為師父的理念而活著，不管多辛苦，我一定去做。

我自己今天能了解佛法、得到佛法的真實慧命，這一生不白活，也不白出家學佛。在茫茫業海裡，自己雖然也隨波逐流，至少不顛倒，心裡知道該怎麼做，這些力量，來自師父的恩德。在那之後，我從此改變；肯承當，就變不同了。

我把所有的祖師語錄拿出來研習，發願要弘揚師父教的法門，要以經教指導修行。雖然以前祖師反對談論經教，但我認為現代的社會環境和現代人的根器都不同以往，在修行方法上，要有所變通。

在戰爭動亂的時代，受教育的機會有限，大眾教育程度不高，只要用最簡單的道理指導就好了——只問怎麼做，不要問所以然。

現在不一樣了，大多數的人都受過中高程度的教育，如果能有教理的依恃、有行持的落實，大家在很短的時間裡就能深入法門。所以，要打破沙鍋問到底——理論如何建立？次第為何？最後會有什麼效果？這些都要清楚，才是符合時代的修行。



22

差別對立？原來是錯落有緻

2011. 05. 15 第七天開示

世間諸法示現成住壞空，生滅來去。做爲一個佛弟子，要在這生滅無常裡見到諸法的本無來去、本無生滅，並且，不否定「有」生滅現象的因緣。

有念佛禪七的開始，當然也就有結束的時候。可能有些人心裡覺得「真好，終於可以回到自己的家了」，也有些人會覺得這七天的用功，身心非常安寧自在，好像才剛來一天，沒想到七天的時間一下子就這麼過去了。我真的是這樣的感受，好像我才剛剛扛著行李來報到、義工領著我到法師寮，怎麼現在就要扛著行李走出去了，覺得這七天非常短暫。

### 22.1 「沒有繼續攀緣」就是會修行了

雖然世間相有生滅來去，我們的心也有種種不同的感受，但對於因緣，我們不陷於情緒的厭離、貪戀或傷感。在變動不羈現象的當下，你不是去感受內心的情緒，而是要一念相應到自己的真心。

雖然你還沒有真正證悟，但起碼你在念佛、在參禪的過程中，在你的心真正進入到一心的時候，你可以感受到一念清明。在那一念之下，你對自己的心性、山河、大地、時間、空間等等的分別取捨，不像平常那樣的強烈，但對於周遭的一切，你照樣清清楚楚、了然於心，你只是「沒有繼續攀緣」。

「沒有繼續攀緣」就是會修行了，「沒有繼續攀緣」至少使得你一念不住著在生滅的現象。當你在生活中、在種種事緣裡，遭遇到快速或不可預期的因緣變遷時，你就要用禪修的這種身心體驗來面對。要先安定你的身心，清楚了知自己因為因緣變遷而有的身心變化，不要讓自己繼續陷於恐懼、荒亂、貪著，心很清楚地觀照到因緣變遷和一切諸相的到來，但不要隨著境界跑。

在禪堂用功的時候，你只是保持清淨心去覺知生滅現象就可以了，但是在日常生活之中，在面對發生的事物和各種狀況時，除了保持一顆安定的心，還要有觀照的智慧。也就是說，不要只是陷在自我的情緒、自我意識的分別計較、或自我知見的取捨去處理事情，而是知道「應該怎麼做」，所以就去做。至於執行得如何？有沒有達到預期的效果？那都是另一回事。在我看來，如果你能這樣，就是一百分了。

還有，在這七天中，你已經盡了你自己的所有的身心力量在用功了，你就不要跟別人比較，也不要跟自己比較。每天、每一支香，你都用盡你自己的全部注意力在念佛或參禪，你就只注意在當下的那一個覺照和那一個因緣，不要去想「好像上一支香坐得比較好」，這就是跟自己比較。當你陷入跟自己比較，你就是用自己的意識在做分別，這會使得你沒辦法真正專心一意用在現前的工作或修行上。

佛法告訴我們要「活在當下」，很多人聽了就以爲只

是「認真地過現在這一刻，不要太計較啦」，那麼，活在妄想、計較、分別裡，是不是也叫做活在當下？比方說，我現在很窮，看到別人有很多錢，我想辦法去搶他、去偷，滿腦子都是這樣的信念，這樣是不是叫做活在當下？還有，很多人到了賭場，認真地在牌桌上算計，是不是也一樣叫做活在當下？

佛法的「活在當下」不是如此。佛法的「活在當下」是教我們不要活在過去的回憶，也不要活在未來的臆想，要一心專注在現前的事物，要用智慧觀照和處理。

比方說，剛才大家到戶外拍照，總護常源法師指導大眾跟隨義工排隊出列、如何走到定點、到達定點如何排成拍照的隊形。在行進的過程中，如果你發現「前面這個人怎麼這麼笨，走得這麼慢，還不會排隊？」到達拍照的定點時，你會不會想要站到「比較好」的位置，才能拍得比較好看？如果陷入計較分別裡，就不叫做活在當下；反之，如果呆若木鷄，不知如何行進處理，也不是活在當下。

「活在當下」是要體驗生命當下的美好。如何才能體驗當下的最美好？我已經告訴大家了，首先要「一心專注」，然後要「智慧觀照和處理」。

很多人都死在句下。有一位禪眾到我的道場打七，他平常都用數息的方法在安定身心，數得很專注，身心很安定。

出坡時，他負責的工作是整理盆景，三天後，他還有沒整理好一盆花。爲什麼？

他就坐在那裡，全心全意專注在每一個動作，很慢很慢、很細很細。這樣的用功，就叫做「死在句下」，死在以爲這一念就是不要有其他的雜念妄想，只專注在現前事項的進行中，不起分別心。

這樣，有什麼錯呢？教你們不要有雜念妄想，是「前方便」，是在心很雜亂的時候，要用這種方法來收攝身心，但是，當你應物處事的時候，如果你只是用這種慢了幾十拍的動作在進行，又不會觀照有二十多盆的盆景要在七天內做完，連應該如何分配時間都不善於規劃，你要怎麼活在這個世界上呢？如果學佛的人都變成這樣，還有哪一家公司敢聘用你們？還有什麼人敢來學佛？

「一心專注」的意思是，在工作進行的時候，你要清楚了知自己在做什麼，不要分別臆想，不要一邊做事的時候，一邊回想著剛才發生的事或妄想未來還沒有發生的事情。而且，還要「智慧觀照處理」，要能觀照全部的工作量如何分配到每一天，如何在幾天內把事情處理好，要怎麼整理才會顯現出植物的美感，要怎麼排列放置才能讓盆景看起來錯落有緻。

在日本的寺廟裡，常常可以看到「枯山水」的庭院。有

時候只是擺放一些石頭、幾枝枯木、少許的綠意或落葉，所有的差別對立在經過智慧的巧妙安排之後，原來是這般錯落有緻，讓人感受到鮮活的生命。你會發現，是你自己的計較分別和不善用智慧處理，認為路旁的枯枝只是一枝枯枝，所以枯枝就永遠只是枯枝；如果能用心經營，不論花開花謝，萬物自能展現和諧之美。

## 22.2 感受生命的常樂我淨

這就是圓滿的世界，這就叫做法界圓成。如果落在識心的分別裡，一直去追逐那些差別對立的現象，你永遠追逐不了、永遠是苦。一旦放下、用統一相去看待人事萬物時，你會發現，原來一切錯落有緻。所以，各位不要只感受到生命的苦、空、無常、無我，你要能感受生命的常樂我淨。

如何才能感受生命的常樂我淨？要有智慧的運用。首先就是從現象的差別對立裡，去發覺生命的和諧、平等、和統一，然後在和諧、平等、統一裡，去善觀種種的差別，再利用這些差別，去構築成更和諧的現象、更豐實的生命。生命本來就要流轉，本來就要有種種的變化，本來就要錯落有緻，這才叫做真實的人生。

生滅也是世間的圓滿相，缺陷也恰恰是生命圓滿的一部分，沒有缺陷，生命不叫圓滿。但是，你如何把這些缺陷真正變成生命的美滿？不是靠神，要靠你一雙巧手去佈置。



學佛的人，照常見到各形各樣的景色，但不掉落在這些差別。景的好、壞都只是生命的一個面向，所以不會站在一面說「好」，也不會站在另一面說「壞」，而是跳脫對立，以一種全然無我的心，去統攝所有一切的差別。

大多數學佛的人都落在相上追逐，希望經由修行，使得生命變得圓滿。但如果只是在相上進進退退，就會感受到生命真的很苦，沒有任何的施力點，身心變得沒有力量，我以前也是這樣。我學佛很認真，可是常常總是會無來由的、沒有遇到什麼災難狀況，在突然之間身心全部變成沒有力量，再也不想往前走，連佛也不想拜、經典也不想看，感覺了無生趣，很灰色，不知道如何是好。有時候很快就走出這種困境，有時候甚至長達好幾個星期。

跟隨師父參禪以後，偶爾也會陷入這種境界，但一念之後，自己就能馬上轉過身來。後來，我發現這就是前幾天說的「失重」（請見第6章怎麼疑？），當用功到身心很安定、進入到一心時，身心突然感到空虛，落在虛無相上，無處可以住著，好像連自己的生命都沒有立足點，所以感到很害怕。

我自己這樣走了過來，所以希望各位學佛不要落在身心相上，不管遭遇任何境界，要用「一念覺」、用無我的知見，去觀照生命的一切。希望各位回到日常生活中，要時時提起你在這次禪期用功的「一念覺」，在工作中、事物進行中，要一心專注，還要能智慧觀照和處理。

最後，我要感謝僧團、齋明寺的常住法師，總護常源法師、常學法師、常浩法師、監院果啓法師，還有所有的義工，以及所有的禪眾。我覺得這一次的禪期，我好像是來打七、不是來主七，因為我從第一天就在禪定、在念佛之中，感到很自在，所以我從早到晚好像生龍活虎一樣。我一直覺得我大概快了、身體不好時間不多了，所以跟山上的果元法師請辭主七的工作。上次在山上主七的時候，我講到第三句話就沒有聲音了，講不出來了。這次在這裡我被照顧得很好，我非常感激大家。

除此之外，我覺得念佛禪比默照、話頭、念佛更能幫助禪眾修行。

很多人在參默照的時候，一打坐身心安定，就很討厭起心動念去參，坐久了就變成冷水泡石頭，完全提不起心力。有些人直接參話頭，但滿心都在打妄想，愈參愈煩、愈參愈燥。念佛禪就不一樣了，念到身心安定的時候再教你參，你雖然寧靜，但不至於掉落在定中，所以會有力量參禪，參起禪來就更有效。

在每天課程的安排裡，又有念佛、又有參禪，不是太緊、也不太鬆。參不上禪的人就念佛，也可以很安定；能夠參禪的人，在佛號聲中照樣可以參，大家皆大歡喜。所以我覺得，以後可以多多安排念佛禪。

修淨土的諸位菩薩們，這七天你們有沒有覺得白費？有沒有覺得很受用？也是一樣覺得很受用啊！對不對？參禪的人來到這裡，也可以在一句佛號聲中達到身心安定，使得自己參禪更加有力。所以，念佛禪真的很不錯喔！

我覺得我自己收益最多的是，趁著這一次的因緣，讓我自己教理上、在指導修行上，又跨出了一步，連我自己都很驚訝。所以，我非常感激這所有的因緣，再怎麼感激都感激不完。總之，我們一起把師父的願力、把佛陀給我們的教法，在我們的心中常常去涵養、去努力。阿彌陀佛！謝謝諸位法師、謝謝諸位菩薩。





精進禪修系列 03

## 念佛是誰？

---

作者：果如法師

出版者：大千出版社

發行人：梁崇明

編輯：黃慧娟

錄音聽打：陳可秀、陳儷仁、林俊竹、李麗珠、梁淑政、蔡淑玲

封面照片：楊秋煜

內頁照片：法鼓山禪修中心

封面設計：Mei Chan（葉青霖攝影教學團隊）

登記證：行政院新聞局局版台省業字第 244 號

發行處：新北市中和區板南路 498 號 7 樓之 2

電話：02-2223-1391

傳真：02-2223-1077

流通處一：祖師禪林

地址：台灣台北市北投區復興三路 198 號

電話：02-2891-5205

傳真：02-2893-2241

流通處二：玉佛寺

地址：台灣新北市中和區民享街 457 號

電話：02-2222-7290

傳真：02-2223-9682

初版：中華民國 101 年元月

---

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

念佛是誰？ / 果如法師著. -- 初版. -- 新北市：

大千，民 101.01

面；公分. -- (精進禪修系列；3)

ISBN 978-957-447-227-7 (平裝)

1. 禪宗 2. 佛教修持

226.65

100028369



