

慈興禪話

之

三

素履禪途

恒興法師開示

開智慧



禪七法會

禪宗道場裡，坐香已納入日常功課，一天坐好幾支香。每到秋冬的時候，坐香的支數就會增加，由每天4支香增加到6支香，再增加到7支8支香，一路增加到12支14支香，如此按部就班一步步的加，把用功的時間越拉越長，一直加到能全天候用功，有步驟的去去實行。而不是像我們現在打七了，大家一起來坐，不是說的這麼簡單，都是循序漸進。

現在，我們讓大家適應這個法門，等到有這樣的因緣了，你需要有這種的發心，發起真正懇切的心，生起要了生死的心，才能夠這麼全天候密集的修行。雖然說我們現在還在適應階段，但是我們都是要爭取坐，不要這麼的懶散、安逸。安逸久了，也會養成一個習慣，等到你真正有心去用功的時候，你就提不起來，因為習慣一形成了就很難改變。

你要提都提不起來。很多時候我麼有這種信念，就是因為過去生有過這樣的一個行為，所以今生才會有這種安逸的行為、安逸的習慣，這種心念。如果沒有特別的事情的話，我們就繼續用功。用一個話頭來用功，選適合你自己的話頭，念佛是誰也可以，父母沒生我之前的本來面目也可以，我是誰也可以，選擇適合你自己的，這個話頭要能讓自己生出疑情。

打坐法門是很不容易。如果一天中21個小時打坐，只有三個小時休息，除了起身洗漱、清潔等，早晚就各用了半個小時，扣掉這早晚半個小時，實際上還有兩個小時的休息。一般

人色身的來說，是很難支持這麼長時間的用功。

用功需要用到很大的體能、體力，我們不要小看了打坐，覺得只是坐在那裡一動不動，實際上需要耗費很大的的體力，尤其是在忍痛、熬痛關時體力消耗之大，以現在人來說，這是比較困難的。

除非你是已經坐了一段時間，有相當的定功，才能夠長坐。一下需要那麼長時間密集用功，身體沒有辦法適應這一個變化。一般人每天睡大概六七小時，那一下子縮短到只睡兩三個小時，這是很困難的。除非你已經習慣睡得比較少，只睡個四五個小時，那麼（禪七期間）只睡兩三個小時，還勉強可以適應。

如果一般人已經習慣了每天睡七八個小時，忽然要他適應禪堂的時間表會是非常困難。另外已經習慣每天都做事勞動，突然間讓他只能坐著禪修，一點事情都不用做，對他來說會很困難。這個是習慣。一個成天都是奔波、勞碌不停的身體、每天運動，一下子讓他停下，也需要給他一點時間慢慢減速。讓這個身體靜止，當身體已經靜止了，心才能夠靜止。如果一下就去做的話。身體會不適應而可能會出現很多的問題。

因為平時我們的心都向外用，現在反過來的把心收回來。不單要收回來，還要往內用功，往內去觀察，這樣一下子就會很不習慣。這是需要一段適應期。

修行的連續性

如果能夠靜靜的坐在那裡念佛，兩個鐘頭，一個半鐘頭，都已經很好了。能夠沒有妄想清清楚楚不斷的念佛，將佛號念的清楚，聽的清楚，就可以用這個法門修，不需要想其他法門。不過最重要就是連續性，我們打七，重要性就在這裡，一支香一支香的連續，身和心的變化才會有深入的效果。

我們可以坐到兩個鐘頭，之後做其他的事，就沒有攝心了，心就會讓其他事物、環境分化了。這個攝持的心就散了，如果每天就只有一兩個鐘頭用功，那心寧靜的程度就不夠深入，要起到覺悟的作用就不夠力了。

譬如說我們現在研究佛法，聆聽佛法，心是不是要很寧靜專注的來聽？你聽到別人講法的文字、意思內涵，聽得清楚明白這個意思，但你能不能夠在這個過程中，悟道文字背後的內涵呢？在文字底下的深意呢？這就要看你心寧靜的程度，你在聽法的時候，當下是否有個悟境，是否能夠明白文字後面要表達的深層的意思呢。

開悟覺悟是無時無刻的，沒有時間限制的，任何時候都是開悟的時候，就看你平時用功的程度，心寧靜的程度。你平時用功心靜下來，積蓄的能力如果夠了，那碰到什麼、聽到什麼、見到什麼、聞到什麼，隨時隨地都會觸發你開悟的。

如果我們不用這個方法，也可以開智慧，譬如專心一意去拜佛，也能開智慧，得到佛菩薩的加持，業障消了，就開智慧了。

我們歷劫以來，學習佛法，每一次經歷都會不同，我們所學的知識或者用某一個法門都不一定相同，既然這次有這個因緣，學到某個能夠開智慧的方法，就應該好好成就去圓滿它，在未來的果上就不會有一個缺失。每一位佛為什麼要用種種方法去度眾生，沒有一位佛在修行上有所缺乏，佛能度眾生，如果缺乏了，還會成佛嗎？

我們每一世接觸的法門有時相同，有時不同，每一次遇到的法門都應盡量去學習，去圓滿，不要說你不想學這個，因為你遲早都會修的。當你有緣接觸了某種法門，將來還會再相遇，繼續學習成就，因此種種法門最終都會圓滿成就。

隨時隨地都可以用功

以前一個祖師離開了家鄉出家修行，後來悟道了。一日他忽然動了念，要回去報恩，報父母恩、報祖先的恩，就回去度他的家人。不單單度家人，村裡的人都知道他回來，大家就聚會，想要了解他的情況。他就給他們講法，希望大家可以信佛，但可惜整個村裡他只度了一個人，就是他大嫂，只有大嫂對他有信心。其他人都是相信佛法，但不能深入。而這個大

嫂很相信他，無論他講什麼都信他。

一日他嫂嫂就問他，怎樣可以證得諸佛的心印。他就教她，找一根繩子綁住一顆雞蛋，就看著這個雞蛋，用功打坐休息都看著雞蛋，問這個雞蛋——諸佛的心印是什麼呢？其他的念頭一概不要，念佛什麼的都不要，就問這個雞蛋，問到雞蛋給你答案。

這個嫂嫂很相信他，就一直這麼做，一直問一直問，她睡覺、打坐都是這麼問，日問夜問，一日就問出了答案。

那一次好像平常那樣坐在那裡打坐，這麼用功夫，問得累了就休息了，睡在炕上。雞蛋的繩子大概舊了，這個雞蛋忽然掉下來。這個時候，她就開悟了，從此身心就有了一個大的變化，和以前完全不同。

這個公案告訴我們，任何地方都是修行用功的時間，沒有分別。如果分別就是妄，一有妄念，和真就不相應了。所以用功不要有分別心，哪裡可以做，哪裡不可以。當你一心的時候，你不會有第二個念，你不會分別可以還是不可以，我們有分別就是有妄想，但是用功的時候不要讓分別心產生，久而久之才會得到受用。

修行的專一性

用功的方式方法越簡單越好，不要多，每一個法門都是要專一。

譬如我們挖井找水，你挖了3、4尺，不見有水就停下來了，去其它地方挖。你這樣子，挖得不夠深，還沒到有水的地方就不挖了，那當然找不到水了。

古代趙州禪師用功用了80年的時間來觀一個“無”字，所以後來他能夠在禪宗裏面做了一番大事業出來，古人用功這麼專一。

我們要找到適合自己的法門，自己喜歡，就要死心塌地抓住去修行，就像我們的救生圈一樣，在大海裏面能救自己的法身慧命，緊緊抓住，不開悟就不放手，一參到底。甚至有人今生不開悟，好，我再來，發願再來再參。有這類的人，還很多。最主要是要一條心，不要多心。

這樣的力量才大，如果你分心的話，力量就小了很多，離成功遠了很多。制心一處，無事不辦，這是佛陀所講的。功夫也一樣。參禪講參禪的法門，念佛講念佛的法門。經教就講經教的法門，主要是一門深入，功夫才深，才有成功的時候。

少食益修

我們飯後打坐最忌昏沉。一般人有午睡的習慣，打坐休息，就是那種睡覺的休息，其實對身體來說很大傷害。胃部消化需要用火，需要很多能量吸收食物，輸送營養到需要補給的地方。這個過程由消化到輸送補給，是很繁複的，需要很多能量來工作。

如果我們吃完飯就休息，身體就是一個靜止狀態，身體的火就降低了，但這個工作需要火來消化食物，吸收養分。當時你的狀態和身體上的要求剛剛相反，就會傷害身體。因此午齋後睡眠不太好。

打坐的時候也要盡量保持清醒，不要昏沉，如果昏沉，體內的能量自然就會降低，人已經失去了覺醒，身體就像那個明亮點慢慢暗淡的時候，火就會降低，這時候已經無法給足夠的能量來消化。而此時恰恰正是需要火來消化的時段。

練功夫的人教靜坐，要求學生吃完飯後一個半鐘頭才可以坐，如果吃完飯就坐很容易昏沉，而你身體又要工作。靜坐也是需要體能，也需要付出體力，尤其是初初學靜坐的人，沒有成熟，要付出的相當大體能來靜坐。

譬如南傳比丘吃完飯後通常就經行一個鐘頭兩個鐘頭甚至更長，然後才坐。所以吃飯之

後這段時間，如果想要用功，可以經行來攝心，一般人飯後散步，也是有助於身體放鬆，使意念自然一點舒泰一點，對消化也有幫助。身體放鬆也可以作為一種修持方式。或者在有山有水的地方散步，城市的空氣都不太好，可以找寧靜的地方去練習。

中國古時候禪七的安排很注重早上第一支香，中午第一支香，晚上第一支香。他們很注重第一支香，每一次最長的香都是第一支香。中國古代叢林制度，由於他們吃很多餐，一餐不需要吃很多，早午晚餐，之後有點心，甚至剛才上人開示說有兩個菜包給大家吃，所以他們不需要吃很多。

我們要留意如果想打坐用功的話，吃東西不要太飽，吃得太飽對身體是一種負擔。我們身體是不是真的需要這麼多養分支援才能活下來？如果不需要，可以說有很多食物被我們糟蹋了。有很多食物我們吃下去沒有吸收，沒用到，這樣就是糟蹋了食物，在飲食這方面我們需要調一調。吃多了去靜坐，對身體就有所障礙的，會令身體出現問題，出現病變的問題，因而障礙自己用功的進度。

台灣有位出家人修般舟三昧，用90天來念阿彌陀佛，24小時不休息的經行念佛，這叫般舟三昧，也叫佛立三昧。

他說起自己的經驗，在般舟三昧剛開始的時候，他做不到24小時經行，就一步一步增加上去，10小時12小時，增加到24小時都在經行。剛開始他有個現象，吃完飯之後，他很累很昏沉，這是最難的時候。

但他吃的不多，大概兩碗飯，其他的食物少少的，他就找自己昏沉的原因，後來他減到一碗半飯，依然有這種情況，再減到一碗飯，稍微好點，但還有昏沉，後來減到半碗飯來支持身體活動，持續修行般舟三昧。

吃半碗飯的時候就很清醒，心的清明度很高，一直修到般舟三昧結束，沒有其他障礙。這個事告訴我們身體不需要這麼多食物來支持。這位出家人能吃半碗飯，已經可以支撐這種苦行。我們平時都沒有這麼大的活動量，沒有這種苦行和逼迫性，所以平時吃的東西是綽綽有餘，不需要吃的太多或者太好。



唯識

第六的意識心，第七末那識，第八的阿賴耶識心，在唯識宗裡面講，我們的心分成八個，主要是講第六第七第八。

當我們染汙的時候就是八個，由於前面五個眼耳鼻舌身的造作，五根對著五塵，接觸產生出來的法塵，屬於第六意識，再由這個第六意識分別，被第七的末那識執持，經過第七意識傳送入第八識，就形成第八識的記憶。

在第八記憶裡有好種子有壞的種子，第八阿賴耶識在染汙的時候叫阿賴耶識，當修行成功了，八識裡面都是清淨的種子，就是清淨識也是我們的真心。

實質上，這八個識，其實是一回事，但在講解作用的時候，講功能效果講解出來，詳細分析，讓我們深入了解怎樣運用，經過運用知道了怎樣去做，怎樣將染汙的、不好的種子撇除，等恢復了真心，就有真心的作用。之前我們的真心被染汙覆蓋，就不能呈現出真心的作用。和合識就是有染汙有清淨。

緣起性空

觀音菩薩說五蘊皆空，是從教理上講的，講從物質到思想這樣的作用，如果你想要明白，就先要了解「緣起性空」的道理，因為這是講因緣。

十二因緣是詳細分析這些道理。這個過程是觀，到最後這個是生滅法，沒有主體，沒有獨立性，生滅不斷的。這是由各種因緣而呈現出來，但因緣是在不斷變化，不斷生滅，沒有一個實體屬於自己獨立的、不變的。

全部都是因緣成就的。既然沒有獨立性沒有自主性，就沒有一個實體。那根本就是空，所以緣起是講有，但沒有實體，全是因緣和合。物質的存在就是如此，乃至我們的思想也是如此，不斷的生滅變化，沒有一個自主獨立不變，所以是空。

我們從這個理論上理解這個道理，但我們看不到。如要當下就能看到，你要有這種力量，這個力量叫功夫。你要有這種功夫就要去參，參到爆破。但不是說色受想行識一起爆破，而是過去生積累下的八識的種子，所有的業行都存在這裡未曾消失過。我們現在用一個方法將它消化了，或者融化分解這些種子。

種子爆破

在佛教裡有很多的方法，參禪來講，就是參一個話頭，起疑情，從而將阿賴耶識裡的種子引發出來，在種子沒有成行之前將它引發出來。因為它是一種動力，一種力量，是過去生造作的一種力量存在阿賴耶識裡面，等因緣成熟了就會衍生出現在的思想活動。

現在我們在它成形之前，提前將它沒能起現行之前而用一個疑情引它出來。因為它沒成形，沒成樣子，只是一種動力，用一個疑的力量成為一個漩渦，不斷的帶動，引發出藏識裡的種子，而形成這個疑團的力量，這個力量越旋轉越大，大到自己無法容納自己，就爆破了。物極必反。這個過程你只是疑就行了，其他的工作是疑團的工作。



業識種子

無明是什麼？習氣種子又是什麼？

無論誦經還是持咒、修觀想、參禪都是為了開智慧。我們之所以沒有智慧，是因為我們的阿賴耶識裡，簡單講就好像是一個大窗戶，裡面有很多我們過去生所作的事情，好還是壞，都在裡面行藏著。

我們修行就是要將這些過去生行藏的習氣清理一番，怎樣清理？就是用現在所用的方法，念佛、參禪、或者持咒、誦經，切斷習氣種子的浮現。沒修行之前我們覺察不到自己的妄想，這些妄想密密麻麻，一重又一重，好像波浪，前浪推後浪。沒修行時本不會察覺它，但修行後就會留意了，當你做功課的時候，你會察覺到自己有其他的妄想，有時候妄想來的很密，密到你沒法用功，有時很疏，時不時來干擾一下你。

過去的業識種子會干擾我們的思想，這種干擾會削弱我們的能量以及做事的效果。我們在過去生做了很多不好的和好的事情，這些事在內心形成一種力量，潛藏在裡面，當因緣成熟了，就會出現，衝擊我們現在的心，影響我們的行為，所以妄想越多的人，心很亂，沒法集中精神，做事效果不好。

我們修持，就用禪宗的道理來解釋這個理論和作用。當我們修持參禪法門時，心裡浮現出

來的業識種子會不斷的出現，並隨著變化而分裂。這些種子出來後就會過去，出來就會過去，這個是過程，有來就有去，它不會停留在這裡。

除非你願意它停留，跟著這個思想去做，那就會造成未來的一個種子，如果你不理它，讓它出來讓它去，當它在某個時間出得很厲害的時候，你能夠定得住你自己，當這個定的住的力量逼迫到業識種子受不住的時候，會有一個很大的分裂，爆炸。

業識種子在你心裡有一個很壯觀的爆裂之後，你就會得到很長一段時間的清明和寧靜，這段時間，你沒有任何的妄想。這個意思就是說，由於你用功有相當的定力，能定的住，把業識的種子切斷了，這種情況下你可以很好的用心，心很專注，很清明，心力也會很堅固，很強。

這種情況下，學什麼東西，或者用功，都會比平時好用很多。這種情況下就要不斷的向前用功，更加用功，古人說：未悟道之前，用功如喪考妣，悟道之後用功，更加如喪考妣。考妣，就是父母，用功的時候就好像死了父母那樣急迫專注來用功，就是因為我們無明業識很深厚，我們有重重的障礙，所以要破業識，要一層一層去破。過程中會有種種的境界需要面對，在用功的時候，不可得少為足。如果覺得自己可以了，就會自己障礙自己，不能深入，不能真正開啟大智慧。

世間禪 . 出世間禪

靜坐在佛教裡的分類，主要是世間禪和出世間禪。四禪八定是世間禪，羅漢菩薩修持的是出世間禪。大乘小乘裡也都有分別，羅漢和菩薩所修行的也有些分別。

羅漢先從世間的四禪八定來修起，按部就班，一步步的拾階而上，到最後滅盡定，將身心都觀空，得到這種定的時候，就對世間不會有什麼興趣，不會留戀這個世間。

而大乘的菩薩所修的，不經過四禪八定，就直接從出世間的定開始修，譬如念佛、誦經、持咒、或者禪宗的參話頭，都是大乘的修法。在靜坐的過程會不會得到四禪八定的定境？都會得到的，他會嘗到這些禪悅，但菩薩不會執著，定了之後還會出來。譬如初禪的離生喜樂定，他得到會離開，不會咬著這些快樂，因為他們有更大的目標，朝著大的目標前進，不會抓著這小小的好處不放，這個是出世間的禪定。

至於說現在社會上種種的靜坐班，所教導的靜坐和心法，用某種方式來攝心，是一種方法。怎樣能身心統一，增加能力的一種方法，你的心態、心念是最重要的，心念的分別決定了所修的法是屬於世間還是出世間。通常我們修習禪定就為緩解生活上的壓力，希望修持一個方法來放鬆，或者找一個方式來避開壓力，每人的因緣不同。一般在市面上，是修行四禪

八定的這個範圍，分別就是，初禪二禪三禪都和世間的欲望有關，他們還沒有這個心離開這個世間。他們覺得這個世間還有快樂，還想享受。

在四空天，修行人以為壓迫了自己的意識就是離開世間，但從佛法角度來講，還沒有能夠離開，他們喜歡這種清淨的快樂，有這種心念，用很深的定力來壓迫心念。因為是壓迫，所以還存在很微弱很微弱的心念，但他們察覺不到，以為是入了絕對空的境界，但其實沒有。在四空天裡還有四層，有空、空無邊、識無邊、非想非非想。這是修行人的定功，但還沒有離開世間，他們喜歡清淨，有這種心念，就還沒有離開這個世間。

這個地方是分水嶺，世間是相對的，有成住壞空，有好和不好，有喜歡不喜歡。你有喜歡就一定有不喜歡，而佛教出世間理念是你要超越這個相對，不要有喜歡和不喜歡，是一個絕對，不要讓喜歡和不喜歡控制你，這個是絕對。無所謂喜歡不喜歡，超越了這個。就是沒什麼，離開分別，你有喜歡自然有不喜歡，你要凌駕這個之上，讓喜歡不喜歡的概念不能阻礙你。長短、多少，這些都是，超越這些相對就是出世間。

再講回南傳的修法，也是這個分別，他們厭離世間，佛說是不究竟的。南傳入的是有餘涅槃，因為他對世間苦的感受強烈，所以要出去。定功的深淺是功夫層面，但出世間和世間的

分別是你的觀念和智慧，功夫是定的深淺，定的專一程度，你能夠定的多久，有多久的功夫。

我們要分別出世間的法和世間的法，要超越這個世間的概念，這個概念是相對的，有分別的，你要超越這個世間的法，離開相對，超越相對，不要被這種相對控制你，這個才是真正出世間。而南傳的方法，是厭苦離苦，不是真正出世間。

虛老入定

上面說到定功，就講一個典故。在虛雲老和尚的開示裡有個典故，有位講經的法師能言善辯，他聽到虛雲老和尚是一位大德，就想和老和尚來辯一辯，看看老和尚定力如何。是屬於哪一種定。他就去了終南山，和老和尚切磋。

於是兩位大德就討論經典，互相酬答，老和尚見到這樣的情形，覺的辯論沒啥意思，不實在，不如坐一坐，不辯了，看看真實功夫。這個大德和老和尚就對坐，一個多小時，兩個小時，三個小時過去了，坐到兩小時的時候，這位大德開始煩躁起來，妄想也來了，於是就起身。


老和尚依然如如不動的坐在那裡，這個大德就圍著老和尚行香，行了半天也沒發現老和尚

有什麼動靜，晚上就自己休息了。第二天醒來，看見老和尚依然坐在那裡，紋絲不動，大德就依然行香，在山上也沒什麼事，本來想和老和尚討論佛法，現在沒有對手了。

他就行行坐坐，這樣一日復一日，過了七天，老和尚出定了，他即刻就和老和尚辯，說你入定了七天，這七天裡，你的定境如何？問老和尚坐的時候，在定中，打你知道痛嗎？如果痛是凡夫，說明你有妄想，如果不知道痛，那和石頭樹木沒有分別，是無情。

老和尚說：我在定中，外面的事物清清楚楚，明明了了，就算針跌落在地上我也清清楚楚。我在定中，你繞著我轉了幾圈我都知道，定中我看話頭明明了了，一個妄想都沒有。但外面風吹草動，種種的聲音、動作我在定中都了解的清清楚楚。所以不是沒知覺。這個是老和尚在定中的境界，定的受用。





用功心要

數息觀

很多人剛開始學靜坐，這個時候最容易攝心的數息觀。修習數息觀是很適合的。一呼一吸算一次，從一到十，如果中間數錯了，就要重新數過。為什麼呢？你如果數一數，或者是或者不是，你已經有很多妄想了，已察覺是還是不是，就要重新來過。就是要切斷我們的動念，不要讓自己打妄想，久而久之就可以數清楚，能數準了，再配合自己的呼吸。

我們不要看輕了這個數息觀，雖然是初機入門的一個方法，但數息觀的好處很多，最起碼的好處能夠讓我們身體健康，增加壽命。更多的好處可以從這個有為的方法，達到無為的思想，這個數息觀是一個橋樑，從有為到無為的程度。

如果呼吸來說，最好是數吸，數出入息。一呼一吸，算一下。從1數到10，然後再從1數到10，這樣重複。如果數吸，就不要數呼。要求眼睛關三分之二，但一般都會合上。

數息的情況。有人數幾天就覺得麻煩，就不想數，有的人數幾個月才可以。每個人不同，看自己的情況。當你可以很安靜的從1數到10，沒有什麼差誤，這時候如果你覺得麻煩，就可以轉了，轉成觀出入息，就好像一個旁觀者看著氣出出入入。

打坐的時候，我們需要很多知識支援，來了解打坐過程中會出現的境界。這些知識是我們需要知道的，至於說靜坐中某種境界出現了，比方說呼吸停止了，真到了這個境界，你自己是不知道的。

當你專注在數息的時候，你是不知道自己這個境況是這樣的，你只是專注，當你發現自己停止的時候就已經不是專注了，當呼吸停止了，身體活動已經停止了，至於停到什麼程度，要看我們每人用功的程度，有人停止了，但還有脈搏。你知道了就已經分神了，當你專注的時候，做自己要做的事，是不知道的。



習氣種子

無明的習氣種子，無明是什麼？習氣種子是什麼？無論誦經還是持咒，修觀想，參禪都是為了開智慧，我們之所以沒有開顯智慧，是因為我們的阿賴耶識，簡單講就好像是一個大的窗戶，裡面有很多我們過去生所作的事情，好還是壞，都在裡面行藏著，我們修行就是要將這些過去生行藏的習氣，都要將他清理一番，怎樣清理？

就是用現在所用的方法，念佛、參禪、或者持咒誦經，切斷習氣種子的浮現，沒修行之前我們覺察不到我們的妄想，這些妄想是密密麻麻，一重又一重，好像波浪，前浪推後浪，或者沒修行就根本不會察覺它，但修行後就會留意了，當你做功課的時候你會察覺到自己有其他的妄想，有時候妄想來的很密，密到你沒法用功，有時很疏，時不時來干擾一下你。

過去的業識種子會干擾我們的思想，在這種干擾下，會削弱我們的能量和做事的效果。

為何靜坐能將我們八識田裡的罪業種子清除呢？我們靜坐迴光返照的時候，你是否能觀察到自己所起的妄念呢？妄念是包括善業、惡業、所有一切無記的業。這些念都是我們過去生中打過的妄想，或者是我們過去生的造作。這些妄識不單是過去生，就連在我們靜坐之前的那一刻也算。我們今生都不知道打了多少妄想，更不要說過去生。

在靜坐的這一刻迴光返照，內心裡面所起起伏伏的念頭，我們是否能觀察到呢？

這個業是來得很快的，在這個業還沒成為一個意識或者一個影像之前，它只是一股氣。所以我們會稱為習氣。在禪宗裡面有兩種方法去對治習氣。

如何對治

第一個是**觀察妄念是沒有自主性**。如果你不去理它，它自己出現，又會過去，自己出現自己會消失。

但如果你隨著這個念頭，隨著念頭跑，就會生出新的妄念出來。如果你能靜下來，看好自己，控制好自己，念頭來了就隨它來，念頭去了就隨它去。

這些妄念會來的很突然，神出鬼沒，有時候會察覺不到，突然之間眼前會出現一些景象，這些景象或者是不認識的，比如過去生的事情；或者是你認識的，比如今生的事情。你要是能夠定住自己，不去理會它，那它就會自動消失。能定得住自己，那就是一個最簡單、最容易的方式。

但是我們定住自己的時候，要注意不要緊張和害怕。有些人遇到境界，由於性情比較急躁，容易緊張，所以會很怕妄想出來騷擾到自己的靜坐。會捏緊拳頭，咬牙切齒的想讓妄想不要來，不要來。這樣反而心靜不下來。

我們需要的是靜靜的把心安定下來觀察妄念，去看靜下來以後的心是怎樣的。不要為妄想的侵擾而煩惱，它是沒有自性的，是不由自主的。

為什麼要和大家說這個呢？是因為以前有人遇到過這樣的情況。當妄想來的時候他就咬牙切齒，要跟妄想搏鬥，鬥個你死我活。這樣會傷害到自己，有些人甚至會吐血。因為一緊張氣脈就會亂，影響到了心臟而造成吐血。所以我們應該很自然的去觀察妄念，隨它來，隨它去。不要被它欺騙了。

另外，以這種方式禪坐，由於是靜靜的觀察，什麼都不需要做，所以需要有足夠的精神才能維持一定的時間。用這種方法修行的人，他們打坐的時間不會太長。坐半個小時，或者四十五分鐘就會起來，然後會搓一下眼睛。雖然在經行但是依然保持觀察自己的心。經行一段時間後又再坐。以這種方式來鍛練自己，將心調和。這種方法叫觀照真如。

第二種方法是參禪。上人教我們參念佛是誰。這個原理是怎樣的呢？就是這個疑，當我們反聞聞自性，觀自己的內心。在這裡我們可以借話頭去觀察我們的內心。參禪的意思，是參這個念佛是誰，這個念頭，這個念的頭是什麼呢？意思是說在這個念的頭沒出現之前是什麼。

剛剛我們說妄念是此起彼伏，神出鬼沒，有時候會一窩蜂的出現。這些念頭在沒形成意識、形象或概念之前，它只是一股氣。當這股氣從你身體浮現出來的時候，你能覺察到。

這句念佛是誰要在這股氣還沒形成念之前把它剿滅，要向它迎面衝過去。為什麼要這樣呢？

原因是這些妄念其實是一種動力，氣本身是一股動力。當氣出來的時候如果按一般的程式，它會形成一個意識、一個概念、一個脈搏。要在它還沒分裂成一個意識，一個概念之前；當它還是一股氣的時候要將它轉過來。用念佛是誰這個誰字把它轉過來。

參話頭

關於參話頭，其實在虛雲老和尚的開示裏面已經講得很清楚、很詳細了。或者是來果老禪師的開示錄裏面也有記載。尤其是來果老禪師開示是很有力的，會給人很震撼的感覺。如果你懂看中文，這兩個大德的開示一定要看。你看了以後，不但知道應該怎麼做，而且還會激發起你的道心。他們都講得通俗易懂，刻骨銘心，很好看！很實在！

我大致介紹兩位大德在教人參話頭上不同之處。

來果老禪師教人參話頭時，先教人念話頭。念話頭就是好像念佛這樣念，一句一句來念這個話頭。念了一段時間之後，就不再念了，就開始參，在“誰”字上面著手和用力。

那麼它的作用是什麼呢？我們對“念佛是誰”這個話頭不熟悉，尤其是剛開始學，很陌生的。我們對什麼熟悉呢？我們對妄想熟悉，很容易打妄想。

為什麼要念話頭呢？他是要讓我們轉生為熟，轉熟為生。將我們熟悉的妄想轉為陌生、不熟悉、不認識的；將陌生的話頭轉為熟悉的，心心念念都記掛著這個話頭。當你念念都記得這個話頭的時候，就能不念自念了。

當我們把這個話頭抓住了，就開始在“誰”字上用力，用心去參這個“誰”字。這就是來果老禪師教參話頭的程式和整個過程。

而虛雲老和尚則是教直接參“念佛是誰”這個“誰”字。講明是參話頭，是參話之頭，參一句話之先，就是這個話未出來之前是什麼？所以叫參話頭。

如果參話頭念佛是誰，有“念佛是誰”，已經是話尾了，不是話頭了。你要參念佛是誰，有形有相有聲音，這已經是話尾了。那該怎麼參呢？不知該怎樣下手？

誰

虛雲老和尚教在“誰”字上下手，主要是“誰”字，念的時候把它的發音拉長，究竟是誰？到底是誰？拉長之後，久而久之，你就能把它緊緊抓住。上人在開示裏有講過，古人在參禪的時候，有的法師可以把“誰”字拉得很長，就是在禪堂裏面行香走圈的時候，走一個圈，他能夠把誰字拉長到一個圈，都不斷的，就在這個“誰”字上著眼，在“誰”字上鑽進去。

從文字上講，“誰”字當然是有形有相的。大家都知道“誰”字怎麼寫，但知道“誰”字表達什麼內容？大家知道嗎？

這個誰字在文字上是有形有相，但它的意思，你是沒有辦法拿出什麼給人看、給人知的。就是在這裡鑽下去。在這種狀態的時候，人有什麼情緒呢？就是有一個疑問，這個疑問解決不了，就不斷在這個疑問上面鑽。但又不知道怎麼鑽？又不知怎麼辦？就在這種狀態之下，

這個叫疑情，疑問的疑。這個誰字是沒意思的，誰有什麼意思？這個誰字上產生了一股力量出來，就像漩渦一樣，能將這個還沒爆開的妄念的種子轉過來。轉過來做什麼呢？轉過來作為這個誰的推動力。以此幫助這個誰字推下去，然後繼續參是誰呢，到底是誰？這樣推動這個誰字，它就會剿滅後面第二個妄念的種子。

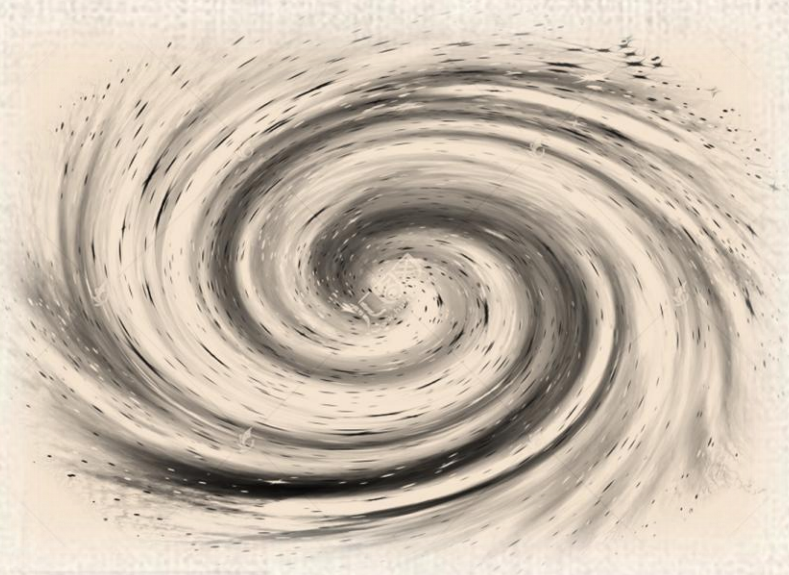
越滾這個誰字的動力就越大。就像打太極一樣，借力打力。這個誰字有這樣的作用。誰字就像一把斬妖劍、尚方寶劍，用得好的話無往不利，越用越好用，自己不需要使出十足的力氣。只要你能用好這個誰字，它就能起到借力打力的作用。

要把誰字摸透摸熟。念佛是誰，這個“念佛是”三個字是一個引導詞，用來引導我們用這個誰字。

上人的開示說他以前念這個誰字發音會拉得很長，這樣做主要是為了把疑情拉出來。當把疑情成熟了，就不疑自疑，就表示已經掌握到將自己習氣種子的氣為自己所用，用在這個誰字上。不疑自疑，那個時候不需要起疑慮，誰字就能向前推動。但這要看這個誰字你用得熟不熟，功夫就在這裡表現出來，誰字將疑情帶出來。

我們之所以用誰字去迎頭相碰習氣，這個作用就像漩渦一樣。當誰字碰到習氣之後就會把習氣的種子捲過來，然後就跟著念第二個誰字。因為我們參這個誰字，是誰，是誰？一直拉長這個誰字。意思就是要把習氣的動力拉下來轉變成為誰字的動力。這個漩渦會越轉越大。

如果大家對這方面有興趣的話，可以多看一些禪宗古德的著作。不過當然是要懂中文會比較好。因為古人用的表達方式和我們現代人不太一樣。如果中文底子好的話，直接用中文看是最好。



疑情

用這個疑情來代表，疑的情緒。這個疑不是懷疑的疑，是疑問的疑。不是說這個人有沒有做過什麼事呢？懷疑別人做過不好的事，或做過好的事；而是對一件事物你不明白，不知道，你要去了解它、清楚它，在這個問題上起疑，要起這個疑的情緒。是你不知道又想要知道，在這個不知道上鑽下去，這叫做疑情。

疑情和懷疑兩樣都有。又有懷疑，又有疑情，但可惜就是疑不起來，在懷疑的裡頭。疑情是念出來的，不是參話頭的，是在念話頭裡面的。用功的時候不要其它這麼多經教上的內容，用功的時候就用功，其它的事情都放開，在功夫上用心。講道理是講參禪要打斷第七識，所謂打七就是要打斷第七識這個執持的識心。但在用功的時候不要理會這個，而在功夫上用心。每一種靜坐方法，數息也好，觀心也好，功夫用到一定的程度你自己是知道的，是對還是不對，你自己是知道的。

參禪最大的作用就是要起這個疑情。所以古代大德講，大疑就大悟，小疑就小悟，不疑就不悟。為了起疑情來參，這個疑情是為了找答案。如果有答案的話，就找到了，並且知道了，這個疑就不成疑了。當你起疑情一起的時候，自然就沒有妄想，自然就沒有其它的事情了，只是一個疑慮在。如果不在疑情裏面，沒有掌握疑情的話，都是在念話頭，好聽來講是

念話頭，更準確來講是念話尾。

參話頭為了起疑情。怎樣才能起疑情呢？你不明白，不知道，你才會去生起這個疑情，所以才說是話頭，話之頭。如果能在“什麼”裏面生起疑慮、疑情就是可以的。

好像有人參“父母未生我之前的本來面目是什麼？”虛雲老和尚跟鏡融老法師學經教的時候，老法師教他參“拖自己死屍的是誰？”拖自己的死屍東奔西跑的是誰？你能夠在這個誰上面起了疑就可以，主要就起個疑，你用什麼方式，什麼文字，只要能撩起疑慮，撩起這個疑這個情緒的，還要保持這個情緒，一直用下去，都有成功的一日。

參話頭和念佛有什麼不同

參話頭最重要的是起疑情，在虛雲老和尚開示裡講起到疑情，就不參而自參，你不刻意去參，自己都會推動自己去參。這個疑就有這樣的作用，目的就是要專一，參話頭是一種定慧等持的一種修的方式，一種方法，定慧同時進行修行。

而念佛都攝六根，一句阿彌陀佛將眼耳鼻舌身意都攝持住，將心依止住一句佛號來用功，得到定力。這兩個方法各有各的好處，各有各的效果。每個人的習慣，性情都不同，至於用的方法要看自己每個人的偏好在哪一方面。各有各的長處。



觀心

耳根圓通

定力

耳根圓通

在《楞嚴經》中，觀音菩薩修耳根圓通法門，提到「反聞聞自性，性成無上道」，就是觀察我們的心性是怎樣的，如果觀察不到我們的自性，就要觀察我們的妄想，在想什麼，留意自己的思想，同時觀察妄想出現的時候，從哪裡出現的？沒出現之前是怎樣的？

妄想本身是不實在的，不是一個實物，是我們過去所想過的事物或做過的事情，形成一種動力，沒出來之前你察覺不到，出來後你可以察覺的它是什麼樣的。

你可以注意它，看清楚它是怎樣的，它不自主，隨緣來去的，你就留意它的出口，從哪裡生出來的，如果它不出來的時候，你不用理它，靜靜的觀察，出來的時候你看清楚，它自然就會消失，久而久之心就會靜下來。

就把這種靜的心保持住，這種方法就叫做觀心。觀我們的心，觀心法門，也叫觀照妄念。這個方法是從哪裡出來的呢？從四念處，八正道裡面的四念處生出來，觀心受身法等，「觀心無常，觀身不淨，觀受是苦，觀法無我」。我們心念是不定的，無常的，同時和觀法無我息息相關。我們從觀心方面去著手，從這裡了解我們的心體，所謂自性。

從觀心無常來入手，這個是反聞聞自性，因為自性我們不知道該怎麼觀，怎麼開始，就從觀心這裡入手。耳根圓通是屬於禪宗的修行方法，反聞聞自性，就是要我們反觀。這個聞性從耳門入手，叫我們從聞性方面觀察內心、自性。

至於說持楞嚴咒時怎麼修，你持咒的時候好像念佛一樣，聽你持咒的聲音，每一個咒音都要聽的清清楚楚，用心聽，用心念，雖然用耳朵但都沒有離開你的心，就是一個心。

定

如何因此而得到楞嚴大定呢？能夠得到這個定，也不是單單一個原因，還要配合其他方面，我們為什麼不定，因為有煩惱，為什麼有煩惱，因為有妄想。你要定下來都要認識這個根本，什麼令我們不定呢，怎麼會不定呢，將這個不定的主要原因去除，才真正能夠得到定的力量。

當然我們在用功的時候，持咒、念佛這些是鍛練我們的功夫，也要配合自己的智慧，如果有功夫沒有智慧就是在外道，很多外道定力很高，但不明白真理，沒有衍生出智慧，不知道實相。不但如此，還有一些錯誤的見解和認識，乃至有邪見，不正當的見解，更

會做一些不正當的事，誤導他人，造了種種業，造成障礙。這個是對真理不認識，雖然有定，可以享受一下定力的自在，享受這種禪悅，但當這些因緣結束的時候，有好像一般人那樣隨業流轉，所以智慧和功夫要互相配合，才能夠得到經上所說的那伽定。

《六祖壇經》裡說，「若於轉處不留情，繁興永處那伽定」，就是面對境界的時候，要毫不留情，一定不要被境界轉了。你在佛道上修行，所有障礙你修行的事都要切斷，你能這樣，就是那伽大定。一切眾生為物所轉，若能轉物，即同如來，這是《楞嚴經》的一句經文，意思是我們眾生被一切事物、境界所轉，你如果能轉境界的話就是如來。

那伽定就是我們自性定，自性本來就是定，只是被妄想執著所轉，而不能現前。當你能夠不被物所轉，那就是自性定現前，就等於如來。所以我們要了解，明白這個真相，從中進入這個實相，證入真理，那我們的妄想執著煩惱就會剝落，你能剝落一份，就接近道一份，你能大幅度的剝落，那就離道不遠了，每一次剝落，都會得到相等的清淨，相等的定力。

所以我們用功，要防止妄想的侵入，而在智慧方面，我們都要了解真相真理，這個智慧和功夫是相輔相成發展，才能平步青雲，平平穩穩這樣邁進。

首楞嚴三昧，究竟堅固的定，亦是講我們的本體，我們的自性。你能夠證到真空，證到法身，能夠入到這個法身，就是說自性本來就具備這個定，自性本身就是定，就像前面講的如來、覺性、空性一樣。

你用功，以持咒來練習專一的功夫，當然楞嚴咒裡面有很多法可以去學習去運用，但要得到這個根本大定，就是要破本參，破無明而顯出法性。

我們的本體我們的空性、自性，本來就是無來無去的，我們現在來來去去，東跑西跑的是這個相，我們迷在這個相上面，生死、痛苦，所以《金剛經》上叫我們破相，不要讓外相遮障了我們本有的智慧。

實際打坐之前，你可以念一念大悲咒或是楞嚴咒然後才開始打坐。一來持咒會有護法善神。二來持咒也能夠幫助自己把心靜下來。心靜到一個程度，然後再來參念佛是誰也好，或是父母未生之前的本來面目也好，用你自己適合的話頭、方法。

至於會有什麼境界，不需要去理會。最重要的是你要察覺到自己的功夫有沒有走失。聽到什麼，見到什麼，這些都是假的，都是障礙你，誘惑你的，來將你的功夫給打失。因為我們學習佛法是要開智慧，不是要看見世面或者要聽到什麼。一有這個心呢，就已經打岔了。

勿被境界所轉

在打坐靜下來的時候，你會聽到、看到平時聽不到看不到的東西，這些你都不需要理會，如果理會了，就會分散了注意力，想東想西的跟著境界跑了，你只要知道有這些事情，但不需要理會。心的注意力依然在功夫上，專注在修行的方法上用心。周遭所發生的事情知道了解就可以，不要理會，一路深入下去。其他事情也會逐漸發生，但都不需要理會。

在用功的時候，就算見到佛也不需要理會，應該在功夫上。如果我們見到獅子老虎或者其他喜歡的動物你會不會理會？如果見到佛就會喜歡，見到這些喜歡的動物，你都會和它玩一下，那就是被境所轉。

靜坐的時候唯一的目標就是用好自己的心，不要讓心走失，靜坐的目標是開智慧，不是想要見到或是聽到什麼奇奇怪怪的現象，或者特異功能，不是這些。我們的目標只是開智慧。

了解生死的源頭，生從何來，死往何去，要將覆蓋我們的無明去除，回復到原來的

真心，所以在靜坐裡面，其他種種見到聽到的不需要理會，知道有這些就可以了。

我們要對自己有信心，我剛開始學習打坐的時候，上人不在身邊，沒有人問，就自己坐，自己摸索，有經驗的時候就往前摸索。再看相關的資料，再一步步的往前摸索，根據自己的情況去證明資料正確不正確。而不是跟著資料走，你坐得出來就知道他講的沒錯，要相信自己，對自己有信心。

我們人生來都不同，每個人的業緣業力不同，因此有種種的境界出現，自己的境界別人未必會有，別人的境界自己未必會有。所以不需要太過注意這些境界，但要知道有這些狀況就可以了。最主要的是自己的功夫，專注力有沒有一步步增加，心的專注力有沒加強，在平常的思維方面有沒有一日比一日清淨，在受用方面有沒有一直增加。

走火入魔

修行中遇到走火入魔，我們可以直接的原因，修行的主要目標是要去除貪瞋癡的習氣，我見、我慢、疑等等的習氣種子。如果人的品性良好，內心沒有這些習氣種子，那我們需不需要修？那就不需要修，我們主要是修自己的習氣毛病。

以至於有走火入魔的境界出現，是因為我們的心所求，有攀緣、有貪、有好勝，所以導致自己的心理偏差，思想不正確，不在正見之中。一旦有了邪的知見，那第一步就已經在魔的境界之中，然後同時有這種思想相應的眾生，就會來湊熱鬧，和這種人來分享他們自己的經驗，來幫助他成為他們的一份子，一起有這種習氣毛病。

當這些現象稍微有跡象的時候，修行人要覺察出來，不然很容易入了圈套，而做了魔子魔孫。任何法門都有可能出事，就看你有沒有正知正見來觀察、判斷。

修行的目的是為了幫我們回復清淨，修任何法門都是這樣，無論參禪念佛持咒還是講經說法，都是為了讓我們回復清淨，乃至打坐修習禪定，都是為了回到自己本然清淨的心體，能夠回復了達摩祖師講的「淨智妙圓，體自空寂的功能」。

任何一個法門都是為了以這個作為目標，而在路途之中，修任何法門都會經歷自己習

氣毛病從密密麻麻到減輕的過程。在過程中，有正邪的牽動，有時你勝有時我弱，如果沒有真正的智慧和觀察力，看不清事物，或是定力不夠，就會被錯誤的觀點牽扯住。當你被習氣毛病牽住去的時候，就很容易走錯路，而種種法門都是針對我們的習氣毛病。

可以說任何法門，無論修禪、淨、密、講經說法，都可能會產生貢高我慢，自大驕傲這樣的習氣，如果自己執著太堅固，會導致狂魔入體，一旦有了這種情況，就很難回頭。

你修任何法門，都有可能入魔，問題是你自己本身有沒有覺察到？能覺察到，任何法門都不會入魔。沒有說，有哪一個法門比較安全，或者說哪一個法門一定不會入魔，如果是這樣，佛講一個法門就可以了，我們也就不需要這麼麻煩來分別這麼多了。

走火入魔不是參禪打坐的人的專利，修任何法門，如果修的人有貪心的話，就會走火入魔。譬如說念佛有貪心，也會走火入魔，佛還沒來，魔就先來和你玩一下。

貪心念佛

在慈興寺上人還在的時候，就有這個事，有一位法師叫恒越，打般若七，打著打著見到阿彌陀佛在前面跑，他就跟著跑，追阿彌陀佛。上人還在這裡，聽到他念佛聲音很

急促、大聲，就去看看他什麼情況，看到他一路很急的跑，忽然就跌倒了，再看阿彌陀佛不見了。上人問什麼事，他說見到阿彌陀佛跑就追，說上人你一來，阿彌陀佛就不見。上人勸他，你不要心急見阿彌陀佛，這個不是阿彌陀佛，是海裡的水牛精，因為你打妄想，他就來騷擾你。上人叫他安靜點，經過這次之後，他就不敢打妄想了。

無需恐慌

我們要知道修任何法門目標是什麼？參禪目標是什麼，要見到真相，開啟我們的大智慧，見到本來面目，要將根本智引出，這個是本來目標而非其他。念佛是為了往生的時，阿彌陀佛來接，業障消除，能生智慧，這個是念佛的目標，而不是說要見到什麼，我們要清楚自己的目的才不會偏差。

在修行時是會有境界出現，上人有個譬喻來解釋這個境界，就好像燒開水，開水燒到要滾的時候會冒煙，而這些境界，就譬如這些煙冒出來的時候的種種形象，如果我們喜歡水蒸氣，就離開了我們目標，如果我們怕，也不對。你喜歡和怕都是不對的，你要燒開水，水蒸氣出來是必然的，你燒滾了，水蒸氣出來了才會燒開，如果你不要水蒸氣，那水就燒不開了，你只要不理它就行了。所以不需要怕危險，楞嚴經裡講的很明白，汝在妙覺中，外面的事是影響不到你的，不需要有什麼恐慌。

上人的故事

早期上人教化弟子，什麼怪現象都有，聽過一個故事，上人在禪七的時候教化眾生。

一次金山寺門口來了一個奇怪的人。這個人在外面等，到時間了就進來參加，他的長相有些奇怪，背了一個袋子，袋子裡有一個鐘，當時的人沒理會就請他進去。上人見到他就問他做什麼，他說學習佛法，上人看到他背了袋子，就問他這是什麼，做什麼用的，他說用來取暖。

上人說這裡沒有佛法，這人說我知道。後來就安排他住一個房間，大家見到他奇奇怪怪，就不放心，找一個人在他門口看著他。

他就隨著大眾一起參禪打坐，大家也沒看到他吃喝，但打坐都是跟著大家一起的。他也不和人交談，什麼都不說，和大家共修了四五天，忽然一天晚上看不到他了。看門口的人很奇怪，覺得你出來了我怎麼會不知道，但房間空空如也。

上人說，他從山上來，現在走了，回到山上，不用理他。

另外有一次在萬佛殿講法，忽然有個人拿著一個竹籃走進大殿，上人在臺上，他對著

上人在台下坐，在那裡結手印，也看到上人在臺上打手印，過了一陣子他提著竹籃忽然走了，好像剛才沒發生過什麼事一樣，很奇怪的這些事，在美國有這些不可思議的事。

一次一位居士負責櫃檯，大約中午，忽然上人出現在寫字樓，很少見這種情況，對著居士講，一會兒有人來找我，你說我沒空，我忙。說完上人就走了。

居士聽到就繼續低頭做事，一會兒有個人來對他說，想找宣化上人，居士就說上人沒空，他在忙。跟著一抬頭看到有個人好像是個道士，但見到的時候已經是一個背影，一個道士的裝束，背著一把劍，一把拂塵，看到這個背影漸漸的消失了。我以為這些事在中國會發生，沒想到在美國也會發生。



禪意幽微

禪



為山禪師說：「以思無思之妙，返思靈焰之無窮，思盡還源，性相常住，事理不二，真佛如如。」是諸佛的住處。

仰山聽了之後就留在為山身邊十五年。可想而知這句話的重要性。告訴我們如何找到自性，怎麼找到天真佛，自性本然天真佛。為山老和尚講的這句偈是叫我們怎麼找到天真佛。我們從這個真佛的住處出來了，不記得回家，回到我們本來的家鄉，不記得自己的來處。

每一個眾生都是現成的，無論我們是什麼身份，這個佛性不會因為某種狀況就沒有了。

臨濟祖師說：「一念清淨心光即法身佛，一念無分別心光即報身佛，一念無差別心光即化身佛。」我們平時講清淨法身佛，沒有染汙的心。毘盧遮那佛是梵文。

我們回顧虛雲老和尚在南華寺開示的三件事。古德說：「恰恰無心時，無心恰恰用，恰恰用心時，當用恰恰無。」這是古人的名言，也是功夫話。如果不到這個地步，有怎麼能夠終日吃飯未曾吃一粒米，終日行走未曾邁出一寸地。這個如果不知道，又從何處去發現、實悟真參？

過去大慧宗杲禪師，作首座於圓悟座下，因參“樹倒藤枯”一句，三年開口不得。

一日他與圓悟祖師陪客人午齋，杲師舉箸拾菜入口，一時竟忘取箸，神情不露，癡態可掬。圓祖見而謂曰：“這漢參黃楊木禪。”

杲師聞而對曰：“此事恰似狗舐熱油鐺，雖然下不得嘴，卻是舍之不得。”圓祖聞曰：“你喻得極好。”

禪德們！你們想想杲師那時之“參”，與你們現在的“參”，有別無別？如無別，則處處是樹倒藤枯，相隨來也。若有別，則時時是相隨來也，而樹倒藤枯。

臨濟之三玄三要

《楞嚴經》對禪宗是很重要的經典。經上說，「理則頓悟，乘悟並銷。事需漸除，因次第盡。」這個道理本來是兩種法門，一種是圓頓法門，一種是漸次的法門。

大根器的人，一悟就是徹底的。所有的執著、妄想，就在開悟的一剎那都消失了，神通就發現出來。根器沒有這麼利的，就在事情上面磨練，漸除習氣，再發揮作用，是漸漸的將習氣除去。所謂神通妙用。

現在末法時代的人，鈍根很重，不能一下子開悟，鈍修鈍進都做不到了。因此，就把兩個法門合成一個，在理上來講，悟了之後就要保護了，保任，除習氣。保就是保護，任就是放手，漸漸能發出神通乃至證果。

對於修證的過程，臨濟祖師有自己的經歷，祖師因為用心非常細密，親自經歷過這些過程，講的就非常徹底、清楚。他說，大凡弘揚禪宗般若法門，一句之中需要具足三玄，一玄需要具足三要。三玄三要是臨濟宗的心法，我們要細細的去參透，才能知道從初悟是怎樣的。這樣才能達到奧秘的境界，這個是將兩個合成一個，從頓悟到漸修的一個方法。

一句中須具三玄，一句是什麼呢？赤肉團上有一無位真人，聽法的是哪一位？就是他

了。所謂說法聽法的這位無位真人，就是本來的真。不是因為造作而有，不是因為修行而來。他是本來就是這樣的，本色道人。

這個地水火風所成的四大色身，不了解說法聽法；如果是這個色身是了解說法聽法，那這個屍體也應該可以說法聽法，但屍體不可以做法聽法，所以不是這個地水火風，這個是屬於物質方面的。

脾胃肝膽，不解說法聽法；虛空，境界，不解說法聽法。那這個能了解說法聽法的人，是我們每一歷歷孤明而沒有形象的這個。這個是什麼呢？這個我們會得了，這個就是初悟。

習氣未除，自救尚未能做到，所謂泥菩薩是也，那要怎麼做呢？要歷境練心，這樣向上步步精進。所以臨濟祖師將這個過程分為三玄三要。

從這位講法聽法的無位真人這裡分為三玄，那三玄？

第一玄，體中玄；第二玄，意中玄；第三玄，句中玄。

從這個悟的妙體上發出的大致意思是這樣。由意產生妙用，講出這一句。臨濟祖師在每一玄都有一句講法，我們用功夫，要無滯無礙，要沒有滯留，要瀟灑自在。在平日應付各種工作，就好像無事無人，一點都不要動情，這才是大機大用，才符合大乘佛法的宗旨，不是

說死坐在這裡不動，守住空寂才是大道。

希望大家聽到之後，第一知道有這個聽法的無位真人，就是自己本來佛性，不再向外求取；第二要綿密的保護這位無位真人，空明無主，一有念頭生起，就要覺察到，不要執著於境，也不要守著空；第三，不要死死的保護著它，就譬如小孩子慢慢長大，就要放他自由，由得他發展，不要抓住不放，要走就走，要行就行，要無拘無束，瀟灑自在。這樣才能夠得到真實的受用，所謂「著有不解空，昧卻主人翁，空有皆不住，即是大神通，住空不知有，死水黑山中，若人會此意，面向西看東」。

六祖菩薩說，「來去相因，成中道義」。空因為有而空，有因為空而有。所以空包括有，有也包括空。所以將面向西看東。結果呢就不是東也不是西。

臨濟祖師說一句中具有三玄，要搞清楚三玄之前呢要搞清楚這一句，是哪一句才會明白。不明白又怎麼能透三玄呢？這個道理其實就是剛才講的道理，相互為因。

哪一句呢，就是這句，上面這句，赤肉團上有一位無位真人，及今說法聽法者是。這句是最緊要的，是三玄三要的主角。明白這句，就認識了本來面目。這樣才能明白玄和要，用用功的過程，但你要先認識本來面目，如果不認識的話，就根本講不上這三玄三要。那就是

對牛彈琴，不過聽聽也好，種個種子。如果不明白的話，講就成了紙上談兵，空說無意。

這位說法聽法的無位真人，就是本來的本真，本有的家珍。我們不需要依靠什麼，這個就是本色道人。

我們現在能個講法聽法的，不是四大而成的色身，四大本身是物質的部分。如果沒有這位無位真人，四大地水火風的身體就是死屍一樣。那這個聽法說法的，是我們目前歷歷底一個形段孤明，靈明妙覺。

假如我們悟得它，也只是一個初悟，剛剛覺醒，習氣未除，自己尚不能自救，需要歷境練心，對著境界練心，這樣才能和祖師把手共行。

所以臨濟祖師將這段進修的路途分為三玄三要。從這句聽法說法的無位真人，因每個人的根基和悟境深淺不同，分為三玄。即是第一玄，體中玄；第二玄，意中玄；第三玄，句中玄。從獲得的妙體，而引發出來的大意，從這個意產生妙用，拿出來講一講。

接下來介紹幾位來自《楞嚴經聖賢錄》中的古德，好讓我們增加對經典，對禪宗這一法的認識和信心。

無一法師

明朝的無一法師，名太純，字無一。出生建陽水東，世家業儒，書香門第。七八歲時很喜歡放生，十二歲想出家，問他的父母，但父母不許可。在他十七歲的時候，參訪博山無異和尚，發願：如果我能夠滿願，我就一定會令草木昆蟲皆有所得，用我的頭目腦髓來報佛的恩惠。考試都落第後就在妙高峰隱居起來，專門參話頭，時時刻刻用功不放鬆，有一日，誦楞嚴咒的時候，誦到一心聽佛，無見頂相，就有所覺悟，得到法喜充滿，就講了一首偈頌，

「頂門出入，應用無情，全憑自己，莫問他人。」

頂門出入，頭頂上出出入入，修行人修到意生身，就能從頂門出入。全憑自己，莫問他人，這都是自己的功夫，不需要問他人，都只自己的功夫。在楞嚴經上面，這個境界是破了色蘊。

十餘年來，朝禪暮誦。越來越嚴謹，功夫成熟。有一段時間修大悲懺三年，在山裡寧靜

而升平，有一個很好的境界。一年秋天，得脾疾，飲食減少，但修持精修不懈。到臘月八日，為眾弟子羯磨，梵音琅然。後來身體漸衰憊。純公無意在留在人世，決志往生。乃書偈四首，表達他自己的志願：

念佛通身佛現，個中哪討背面，百千三昧法門，當下一時周遍。

摩頭佛上我頂。舉手佛光現前。要見時時得見。華開誰說遲延。

彌陀法界身。我亦法界體。今日空歸空。何曾有此彼。

西方在目前。何處不周圓。恒在寶蓮台。經行及坐眠。

這四首偈頌是表達他自己的志向和境界。

簡單白話的講一下，念佛通身佛現，身上每個細胞，每個小蟲都是佛的顯現，個中哪討背面，這裡面哪裡有分正面背面的呢，全都是佛。

百千三昧法門，當下一時周遍，很多三昧的法門，種種方法種種修行法門，當下一時周遍，一時都具備了。

摩頭佛上我頂。頂上有化佛，佛在頂上，舉手佛光現前。無論舉手還是投足，都是佛光的展現。要見時時得見，要見時常都會見到，不會一時不見一時見。華開誰說遲延，講話間

蓮花開了，無所謂開不開，時時刻刻都在這裡，不會遲疑，不會有時間的關係。

彌陀法界身，我亦法界體。這裡表達法身同體，凡夫的法身和聖人的法身是一樣的。今日空歸空，何曾有此彼。今天從空歸到空，幾時有個你和我呢？這個講法身本來是空，現在歸到法性身，從空歸空，怎麼會有彼此呢？這個從個體上講是無你無我。

西方在目前，何處不周圓。當下就是西方，雖然沒有極樂世界，但已經在西方了，當下就是，有什麼不圓滿的呢？

恒在寶蓮台，經行及坐眠。時常都在寶蓮台，經行，就是行香，念佛，還是打坐休息的時候都在寶蓮台。這就是純公的境界，在這個念佛和參禪兩個法門上修持的境界。

丁未正月，有人率眾為公禮大悲懺，助公往生。大悲懺完畢了去看純公。公奄然一息，偃臥禪榻。有人就問純公，「**正怎麼時如何**」。公答曰，「**某全體首楞嚴大定**」，我完全在楞嚴大定之中，又問，正是受用處。公很自然合掌謝之。隔了一段時間，自己起身打坐，泊然而化。世壽七十。僧臘一紀，一紀是十二年。留龕三日。茶毗斂骨石。即于本年臘月大寒日。入舍利窟之海會塔。

師煉大師

師煉大師是南宋時候日本臨濟宗僧。京都人，俗姓藤原。誕生的時候，是弘安元年，相貌清爽，氣宇超邁，自幼聰穎，當時人稱文殊童子。看經書，一目能誦，八歲那年，依止三聖寺的寶國和尚出家。和尚很歡喜，說是我門下一個很傑出的人才，用千里馬來譬喻他。師煉大師性情恬靜隨和，很喜歡打坐，很少和人交往，偶然有人來探訪他，他只是略略敘溫寒。

師看楞嚴經至如來藏性，忽然開悟，如夢初醒。當下就現前了，對如來藏性有所覺悟，好像忽然間從夢裡清醒過來，也好像忘記了的事物忽然記起來。至此之後，對佛祖寄語，他的因緣開示，機鋒，諸方佛子多方研究而不能明悟的道理，他都很清楚，如對掌中果。

開示徒弟，很多次說，人以古教照心，而我以心照古教。這個是大師他修持得到的境界，真實的受用。很化導了很多信眾，無論在家出家，教人時也好像在如意的寶藏裡，裡面的七珍八寶，都信手拈來。隨時隨刻，很自然的令學人得到受用，幫他們解決疑難，他也有四無礙辯，所謂智慧縱橫。

大師對日本的禪宗有相當的影響力，因此也確立了日本禪宗的禪法。大師亦精通詩文，儒學，和傑出的禪僧雪川遊梅等為友，被稱為五山文學裡的出家人。

一日師煉大師剃頭沐浴之後，打坐，並和大家訣別，他的弟子都很不捨得，甚至有弟子哭起來，請求他留下一首偈給大家，大師就令侍者寫下：

「莫啟于手，莫啟於足，脫體現成，瑩潤如玉」

寫完之後泊然而化。

不要動手，不要動腳，這是一個代表。身口意不動，脫體現成，玲瓏剔透，透徹如琉璃，用晶瑩剔透的玉來形容，因為我們身口意妄動的原因，起心動念，不是是就是非，總分別長短、輸贏，在分別上來動身口意。

上面兩句是教我們，不要有妄想執著，不要被分別的心來障礙自己的智慧本體。這裡用莫啟于手，莫啟於足來表達。脫體現成，是說我們的心體本來就是現成的，這麼簡單直接，瑩潤如玉說的是我們的大圓鏡智。

當時正和元年，世壽69歲。敕號本覺，荼毗後舍利無數，弟子為之起塔供養。

這些大德往生，遺留下來的偈頌，多數都是教學人怎樣可以回歸到自己的本來處所，怎樣回歸到本來面目，所以圍著這個中心，這麼多大師講的道理，都是一個，都是希望我們回歸到這個道。

盤山大師

盤山大師，清朝人，名超見，法號妙中，順天府寶地元楊氏人，一日母親夢見南海有四個出家人來送什麼。之後天明時，有四個出家人來到他家門前化齋，這時候他母親就分娩了，盤山大師就出生了。大師出生的時候，異香滿室，四位僧人幫他起名字，講完之後這四人就不見了。他的父母覺得很驚奇，覺得這種現象很特別、很罕見。

大師自幼不喜葷腥，八歲時候學儒家典籍，四書五經等古人的學問。十五歲，所學的經典書籍都能背誦，音樂也很精通，一日父母要幫他娶妻，他拒絕了，父母之命不願意遵守，他不願意用繩索來綁住自己的腳。古代，違背父母之命是不孝順的，當然現在這個時代，就很普遍了，但古代來說是很不孝順的。

後來大師忽然患病，看了很多醫生都沒辦法治癒，父母就很害怕，就禮佛，在佛前許願，說讓這個孩子出家，果然不久就痊癒了。於是他就去龍泉庵剃度，在文中寺受具足戒。

一日聽到《楞嚴經》的七處徵心，八還辨見，妙淨明心，忽然有所覺悟，七處徵心是《楞嚴經》裡七次引導阿難尊者他的真心在哪裡。八還辨見用八種可以還的，譬如眼睛看到景象，佛陀用還，眼還眼，景還景，用了八種形式來辨別這個見的存在。

妙淨明心是講我們本體的受用，或者是實相，或是自性，就是這個意思。經過這些解釋之後，他就有所開悟，之後就去參方，去南方天童、雪竇、天臺，雪竇是禪宗一個大德接應學人的一個叢林。

一日山師在樓上安單，晚上忽然有神人護法教他回到北方。山師後來去南海，當時有一位大泊和尚在那裡主持，他來到這個地方向他學習，來到時候有一段問答，和尚考究學人功夫到了那種程度的一種機鋒回答。

問：從何處來？ 答：從北京來。 問：來為何事 答：親近和尚

問：將什麼來親近？ 盤山喝了一聲 問：落在什麼處？ 盤山對著他的面，一捶打去。

問：什麼意旨？ 答：知恩報恩 問：如何是你的心？

盤山說一偈，講他的心呈現出來，

逐日尋心不識心

有人問我西來意

識心非假亦非真

綠柏青松不值春

西來意，達摩祖師從西天來到這裡的意旨是什麼。達摩祖師大家都知道，從印度來中國，尋找有緣人來傳法，在中土弘揚佛法，讓眾生能夠得到好處，能了生脫死，乃至成就佛道。這個西來意大家能都知道什麼意思。

綠柏青蔥是很自然的景象，不需要有這個時節的分別，不是說春天才有夏天就沒了，或者秋天有春天無，沒有時間性的，不值春，時時都在。最後一句表達他自己的境界，見到自己的本性，綠色青色，是表達物質、色質，青色和綠色是一樣的，雖然一個柏樹一個松樹是不一樣，但都表示的是心。你的心和我的心，大家本質是一樣，本心都是一樣的。不值，就是沒有時間性，春天是這樣，秋天也這樣，都是屹立不倒的，這是松樹、柏樹特性是長春的。

逐目尋心不識心，第一句表達功夫用到自自然然，比如說念佛，專一到心和佛是一個，不知道其他的事物，心只在一句佛號，在進一點，心就是佛，不再分別有佛號，但用功夫的時候，心就是佛，佛就是心。逐目尋心，如果用眼尋心，就有分別，眼和心就是兩個。我們眼睛看到東西，那眼睛和心有沒有分別呢？我們眼睛看到東西，是一個物質的靜相，而能夠看到東西的是心的功能，而眼也是心的功能。譬如我們身體，有沒有和我們的心有分別呢，沒有，這個身體是我們的心所形成的，心沒有一個形象，那怎麼知道心的存在呢，身體就是心的存在。身就是心，心就是身。是一個，不是兩個。這句話就是這樣的意思，我們用眼睛

看心，但心就是眼，眼就是心，沒有分別。所以下面這句識心非假亦非真，這裡表達真心是一個，最後連一都沒有，非真亦非假。

六祖菩薩講過，「來去相因，生中道義」。這裡可以說非假亦非真，互相作因，而令你明白，悟出這個中道的意，要你意會。所以才有後兩句的形容。有人問我西來意，綠柏青松不值春，這個心自自然然的境界和應用。

這些都是道的表現，盤山大師開堂接眾，傳戒度化有緣眾生，未知其數。門人很多，很多得法弟子可以作為一代祖師，將他的法傳承下來，燈燈相傳。盤山大師住世75年，離世時，在盛京的仁聖寺的禪床圓寂，圓寂前留偈幾首。

住世七十有餘秋 手把金圈作釣餌
釣罷錦鯉無別事 佛宮魔國任悠遊

第二首

卻來遊幻海 個中無變改 欲識本來人 大家明主宰

主宰是主人公，講的是我們的佛性。說完擲筆而逝。

燈岩大師

燈岩大師，清朝人，住京都大悲寺，又叫德禪師。江南常熟朱氏子。師出生的時候，有香光滿室的境界，四歲時即知打坐念佛，十歲父親往生，在城西地藏寺見到壁上地獄變相圖，生起恐怖心，想出家，即向母親要求，母允之。

一日，讀楞嚴經，至“阿難，此非汝心”處，對此處生起疑情，三年參究，有所覺悟，後來就以這個主人公的話頭來參究，此間參訪知識，都未能契入宗旨。

等到圓戒（受具）之後，與師兄弟去蒲邑，途徑崎嶇，在一個很顛沛的路程上，依然不停參究，將疑情打破。適逢善知識定大師住在都門鐵佛，燈岩大師前去參訪，定大師問：哪裡見得？岩師：特來禮拜和尚

在這個黃昏，岩師講他所見，痛棒打出，如是三者。在身上打了三棒。

一日燈岩大師入方丈室，請益，一開口就被打了。當下即覺脫下千斤擔。禮拜即出。

燈岩大師收到囑咐之後，去了破山，再轉入道山大悲寺，一日上堂，（在叢林裡有這個規矩，高旻寺規定禪七期間，每天都要上堂開示，最少五天裡一定要來，不然大和尚就犯了規矩，要受警策。）這個廟的大和尚問：如何是祖師西來意？

這句話來源於趙州和尚。趙州和尚被後人稱為古佛再來，跟他修行的人非常多，很多人都得到不同程度的悟道。僧問趙州：如何是祖師西來意？趙州和尚答：庭前柏樹子。

僧：莫將境示人。趙州：我不將境示人。

僧：如何祖師西來意？趙州：庭前柏樹子。

這裡燈岩法師就評語：若言心境一如，何以這僧一時埋卻。若言信手拈來，譏諷趙州更甚。究竟如何是祖師西來意？庭前柏樹子。

是不是很深啊？不過你知道深也是有點意思了。

一日夏天，上堂，舉出“洞山問僧”的公案，洞山是曹洞宗的祖師。

僧人問洞山：寒暑到來，如何回避。

洞山：何不向無寒暑處去。

僧問：如何是無寒暑處？

洞山：寒時寒殺闍黎，熱時熱死闍黎。

這個公案，岩師說，轉位就功，融通妙葉，不犯離微，自是洞上宗風。在洞山禪師裡有五位君臣的境界。我們修行人修到某種程度，用五個位置來分開境界的程度，這裡用這個方法比較作為。有幾句話講的是曹洞宗的宗旨。

只如寒時寒殺。熱時熱殺。又作麼生回互。不見道，太陽門下，日日三秋，明月堂前，時時九夏。

曹洞宗的宗派就好似這樣，寒時寒殺。熱時熱殺。或有的祖師說佛來佛斬，魔來魔斬。或說，順境來的時候，斬，逆境來的時候，斬，不要理他，佛來了不理，魔來了也不理。

太陽對明月，是一對，日對夜，門下對堂前，有時一對。日日對時時，三對九，秋對夏。三三不盡，六六無窮。

有一個公案，在五臺山，有人問文殊師利菩薩，他的道場有多少人在那裡修行，文殊師利菩薩答，前三三，後三三，意思就是數不過來這麼多人。比較下來，這裡說的九夏，也是這樣的意思。

寒暑都是相對的，我們在相對裡面，比如說，佛和魔也是相對的，用相對來表達這種法。

如果不見道，就是這樣的情況，感覺就是在相對之中，被相對所轉，不快樂，因為相對，就有生有死，沒有盡的。

一日有人問：大鵬展翅既不問，金榜題名事如何？燈岩大師說：久已斫額望子。

又問：如何是無根樹？ 師答：切忌節外生枝。

又問：如何是無陰陽地？ 師答：踏著幾人知。

又問：如何是叫不響山谷。師曰。動容揚古路，不墮悄然機。

金榜題名，衣錦還鄉這樣的事如何呢，中了狀元只有一個，很多人考試，要用多少心力和精神呢，從小培養到中狀元，意思說，不要講你如何威風、大展宏圖，講前面的事，你的功夫用得如何，開悟了沒？叫你用功夫，時時放在眉梢上，不要放鬆。

第三句，無陰陽地，陰陽是相對的，有天有地，有日有夜，如果沒有這些，離開相對是怎樣的呢？師說：能夠達到的多少人知。

最後說修持這個法的時候，不要用你的精細鬼，伶俐蟲。