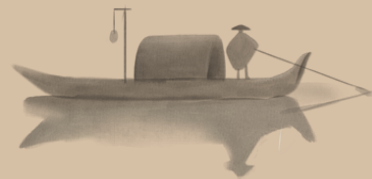


博山和尚

超脫真詮

恒興法師講解



序文講解

今天和大家介紹，有關禪宗大德的著作，這個著作，上人推薦給我們學習，香港慈興寺開光的時候，幾位大德商量著怎樣將禪宗推展開來。上人就推薦這位博山和尚所講的法。慈興寺開光時，就印刷了博山老和尚的開示和大家結緣，作為一個紀念。上人為這本《博山和尚超脫真詮》，寫了一個序，先簡單的講一講上人所寫的序。這個序文是上人在香港西樂園寫的。

「八萬四千法門，對治眾生煩惱，無量百千三昧，」三昧就是正定正受，都是教我們怎樣去學習進入祖師禪定。「總入祖師的禪那」禪那就是思維修。就是怎樣去割除我們妄想，「慈（是上人的自稱）生於白山與黑水之間，」白山就是長白山，黑水是黑龍江。就是在這個地方生長，「養成喜靜而惡動之性」，就是喜歡安靜而不喜歡動的性情。

「童年參訪善知識」，上人童年的時候就四處去參訪善知識。「親近宗門諸大德」，宗門就是禪宗，大德就是有道德，有修行的出家人。「上虛下雲老和尚為宗門泰斗」。宗門，禪宗這一脈的泰斗，泰斗就是一個頭了，一個領導。

「眾生福田，弘法閩粵」。作為當時上虛下雲老和尚，在廣東這一帶作為眾生的福田，來化導眾生，為眾生修福修慧。「駐錫南華」，老和尚當時駐錫在南華寺，於是就發願朝拜。

「去禮拜六祖之真身，請求虛老之開導」。大家都知道六祖菩薩的真身供養在南華寺，於是上人計劃「作遠行之大計」，計劃南下，就拿些簡簡單單的衣物，一個人離開長白山去廣東。當時求法心切，想要早點得到老和尚的開示，就露宿霜眠，晝夜兼程趕到南華寺親近老和尚。航海梯山，路過南京，空青山兜率寺。搭船上山，路過南京的空青山，兜率寺。

這個廟的住持，了乘老和尚在舉行禪七，參加的人有幾十人，上人就隨眾參加，裡面有明觀老和尚，這位老和尚也是個老修行，淨空大師，妙真，濟眾，佛法，還有志願，律真，寂光法師等等，這些法師的道心、菩薩心非常堅固。大家都抖擻精神，勇猛精進，甚至長坐不臥。到後來結七了，上人繼續南下，大家用功到了無人無我的境界。可想而知，古人用功多麼深切。

繼續南下從上海到廣州，上人當時身上沒有半分錢。還好有佛加持才能到祖庭南華寺。虔誠來拜六祖菩薩的真身，也留下來追隨虛雲老和尚來修行，接著去了雲門寺。

雲門寺當時也是虛老負責的道場。住了一段時間之後，忽然動了一個念，想去參方。就向老和尚請假，告別老和尚，雲水香江，來到香港，隱居在香港芙蓉山的觀音洞。上人在觀音洞時，當地佛教團體請上人講經講佛法，當時有講地藏經和金剛經。上人就在一個通善壇，屬於道家的道場，這個通善壇到今天都存在，當時上人也收了很多道教的佛弟子。

「行平等之布施」，以法在香港來做布施，後來建立了西樂園。西樂園在香港筲箕灣馬

山村，這個村落是弘揚淨土的。改名為西樂園，專門弘揚淨土法門。

之後又修建了慈興寺，在靈會山開始接引一些參禪的人。就在這個大嶼山的靈會山慈興寺弘揚禪宗這一法。當時有一位佛法大師，大家記不記得這個大師，他就是上人在空青山的時候，幾十個出家人一起用功修行的其中一位。上人和他談起禪法的奧妙，討論禪的道理。談到修禪宗這個法的人越來越少了。

剛剛講的序文，我們簡簡單單知道就可以。講到禪宗一法，越來越少人修持，大家很感慨。乃至說到《博山和尚超脫真詮》這本書。

這本書是宗門的一個重要的經典。是挽救修禪的人的一盞明燈。應該將這本印刷出來與大家結緣，以這個法給大家作為一個修道指南。於是發心去印刷這本博山老和尚的開示。以此紀念當時慈興寺開光，並希望這個法對心宗、禪宗的不振微弱起到補益作用。

書裡圖文並茂，一看就知道講什麼。就算是鈍根的人，看到之後都會得到禪宗實在的利益。內容非常充實而且理論圓融，契合佛陀立教的本懷。更加得到祖師以心傳心的秘密的意旨。不僅僅是文字般若，更是對治眾生無明煩惱的一個良方。這裡上人稱自己為山僧，山僧願盡棉力，講這本書印出來流通。這樣釋迦牟尼佛，博山老和尚乃至到諸位祖師，諸位老和尚在常寂光淨土一定會很歡喜開心。這裡談到在西樂園新年正月十五時寫的一個序文，歲次丙申年所寫。現在和大家直接講內容，就不講那麼多介紹。

禪門警策

參禪打七，原本是為了解道，道了了就知道生從何來，死歸何處。這個是打七，禪七的目標。不再被世間形形色色的假象所迷惑。這些塵世間的幻相，富貴，妻財子祿，都是因緣的假象，不實在的，是無常的，不再被這些所迷惑。也就是就是覺悟到一切的境，一切的相是我們自心的境界，自心的顯現。

所以說，若能轉物，即同如來，如果能轉這些物質的時候，就相等於如來了。若被物轉，即是凡夫，如果被物、境界所轉，即是凡夫。所以在這裡，要轉凡成聖的話，非要參禪打七不能做到，如果不用這個方法，就不能入門。

故講做功夫是第一個要務，對於打禪七的時間非常重視的。有一位來果禪師講過參加一日的禪七，好過一個人自修三年。可想而知禪七的重要性。

不但是初學，即是是老參，已經修了很久的老前輩了，如果離開功夫，就會被習氣妄想所纏縛，難逃這個生死，更可況是初學呢。

這裡講的功夫，在參禪裡面，用功夫來代表修持的狀態，如果我們念佛，念佛就是你的功夫，修止觀的，止觀就是你的功夫。

為什麼呢，因為熟，熟境難忘故，熟境難斷。意思是說我們熟悉的，很難將它忘記，切

斷。參禪這個話頭，要從生處轉熟，要將生的轉成熟的。就是變成你熟悉的，親近的。

我們對生生世世的習慣非常的熟悉，對雜念、妄想非常的熟悉。一時察覺不到，就會容易墮入熟境裡面，墮入妄的習氣裡面。故此參禪這個方法完全是為了了生死，沒有其他。

這個生死的念，不認真，不切，就是不懇切，這樣就徒勞無益，沒有大的益處。得不到什麼好處。如果我們生死的念頭懇切的話，那一定會得到受用。如果不懇切，就在禪七裡面得不到什麼受用。也就是白費氣力了。

如果不參禪的話，任你怎樣著力，以著相來去修種種善，都是屬於福德。這是有漏有為的法。只能得到人天的福報，卻始終都難逃生死和業的苦根。如果能夠切念生死事大，無常迅速的話，就要發大勇猛的心。能夠痛念生死，自然不會懈怠。所以我們參禪，是為了研究並究竟切斷生死，從而得到明白生從何來，死去何處。

禪宗的法裡面，強調以參禪作為修法。修任何一個法門都好，如果能夠以痛念生死的心來用功的話，和參禪一樣，將你自己的生死之流切斷。

現在的問題是我們眾生有沒有這麼一種勇猛的心呢，修道時有沒有切斷生死之流的心呢？如果有的話，覺得生死事大，就要研究個究竟。如果以切斷生死之流為目的來用功，修任何

法門都可以令你悟道。

我們人一日沒有悟道，沒有了道，在生死的路上，就是黑漆漆的，就像閉上眼睛，什麼都看不到，眼前一片黑。這就是無明的覆蓋，在禪宗裡形容，在一個漆黑的山洞裏左思右想，希望可以生存下來，生活好點。但是眼睛漆黑一片，看不到前面的路究竟是怎樣。自己在那裡思量來生活，但不知道前途，所以做出來的事，一時做人，一時畜生，一時惡鬼，甚至墮到地獄。做人還可以，惡鬼地獄就苦不堪言。所以必須下定決心來做功夫。首先要看破這個世界，看破身心。

這個世界我們所見到、所聽到、所觸摸到的都是一種幻相，虛幻不實的。乃至到我們的心念、身體都是假的。我們要明白，不單要明白，還要去。你能夠看破，才能放下。如果你看不破，你就不會放下。

所謂，但盡凡情，並無聖解。凡情就是凡夫的情見。聖解就是聖人的見解。聖人所證到的，所見到的這個見解。意思是說只要我們盡凡情，將我們自己凡夫的情執，凡夫所見到的事物，這些執著盡了，看的清清楚楚。放下凡夫的情見了，這個就是聖解。凡夫的情見都是虛幻不實的。

用功夫，無論是參禪、念佛還是修止觀、持咒，不能夠覺醒的，不能夠明白真理，就是

因為一切的凡情在心上打擾。世間的種種的俗情放不下，無始來的習氣煩惱、無明不斷翻起，正因為我們看不破放不下，故而才看不到真理。

如果你能夠將自己的煩惱習氣無明完全掀翻，一點都不保留，不隨著他走。單單這樣照顧自己的功夫，日子久了自然就會有成功的時候。沒有其他的方法，所謂大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。這個是禪宗講的功夫的內容。如果念佛的話你要照顧自己的佛號，如果不照顧佛號，就不會有開悟的時候，如果不停的照顧自己的佛號，沒有二念。單單這一個念，久而久之，功夫到了。凡情俗念脫落了，剝落了，自然就會到能夠悟道的時候。

昨天講到我們一般人都是看不開，放不下，覺得這個世界以及我們的身和心都是真的。但是學佛的人，尤其是用功夫的人，無論修什麼法門都好，念佛、參禪或是誦經、持咒觀想，我們都要認知這個世界森羅萬象，乃至我們的身心都是假的，都是虛幻不實的，都是暫時呈現的。如果你沒有這個認知，不承認的話。你就會有妄想，種種妄想都會生出來。用功就不會投入的用功。就因為看的不真，看不破，所以就放不下。當你念佛、參禪、誦經時，就會有種種妄想出現。這個是修行用功的人一個很大的毛病，也可以說是根本毛病。

之前講到我們被無明煩惱習氣所覆蓋、所障礙，用功就是要將這些習氣的瀑流掀翻，一點都不保留，單單就是你的話頭，用你眼前的功夫。念佛的眼前就只有佛號這一念，參禪的

眼前就只有話頭這一念。沒其他的方法，如果你能夠做得到的話，那成功的時日都不會遠了。

可以說參禪的人，“念佛是誰”是一個話頭，“父母未生之前的本來面目”是一個話頭，父母未生之前，本來是怎樣的面目？“是怎樣”這三個字就是疑情。

念佛是誰，“是誰”這兩個字就是疑情。這就是要我們去找，這兩個字推著我們去找，因為不知道，所以要找，找到知道為止。就好像鑽一個洞，鑽不穿的話你就一直鑽，總有一天鑽出去了。參禪這個方法，至關重要的就在疑情上面，如果疑情可以提起來，你自自然然就提起，提在你的眼前，提在你心上面。這個疑情，不是心，不是佛，不是物，究竟是什麼？就是這樣參。

現在的人參禪，參不起來，為什麼？不是說疑情不起來，不是參不起來，是不肯去疑這個話頭。提起這個話頭去疑下去，時間久了自然就會親切。做功夫，需要將死字貼在額頭上，始終都只有這個話頭，你的功夫，就好像有堵牆鎖住所有東西，外面的事一點都不知道，就像死人一樣，只有這口氣，用這口氣來下功夫，如果能過做到這樣，功夫就會有多少的相應。

用功要知道不單在靜裡面去用功，也要在動裡面去用功，這樣才會實在。而且在靜坐的時候，不單在坐的時候用功，行香的時候也要用功。靜的時候可以用功，行香的時候也都可以用功。坐的時候純熟了，才有本錢在行住坐臥上去用功。

譬如說，我們平時走路的時候可以問，拖著死尸走來走去的是哪一個？坐的時候可以問，拖著死尸坐在這裡的是哪一個？站的時候可以問，拖著這個死尸站在這裡的又是哪一個？睡的時候可以問拖著死尸在這裡睡的又是哪一個？乃至每一個動作，穿衣、吃飯、上殿、過堂、出坡、休息、方便（上廁所）時都可以這麼問，乃至到風動雲飛，流水花開，鳥鳴走獸都可以這麼問。

動的時候，你能夠掌握好了，有個入的地方，才能自在，這樣來用功。如果有一個憎愛的心，喜歡靜，不喜歡動，或者喜歡動不喜歡靜，這樣的情況，不要說功夫了，就算得到一點了解，也很容易就會消失，不能夠保持的長久，和真正的功夫不相干的。

所以用功的人就好像一隻鶴立在雞棚之中，絕對是不徇人情，不講人情的，如果怕人家講好或是不好，功夫就做不上，久而久之就好像一般人一樣，也是辜負了自己學佛一場。

古人做功夫，他是不怕不能生，只怕不死，有的人被人講說他做功夫做到死。每個人都一樣業識茫茫，在業海裡面，升升沉沉，無所依憑，應該死的人，不管用功不用功，做功夫會死不做功夫也會死，如果你能夠為道而亡，那就不同了，你真的能夠死到極處，不要說不會活回來。

所以說，大死才有大活。凡夫的心不死，真的心就不會活過來。你怕人講好講不好，這些都是凡情，如果你這些心不死的話，功夫也都用不上。就好像天地間，陰到了極處就會變

陽，陽到極處也會變陰，做功夫無論在心裡心外，單單就是一句功夫，念佛的就是一句佛號，參禪的就是一個話頭，沒有其他。仰不知天，俯不知地，行不知行，坐不知坐。在千千萬萬人之中，如無人之境，功夫用到這樣才会有少許相應。又好像貓捉老鼠的時候，兩隻眼打開，爪子打開，只會顧著老鼠的出入口，縱使旁邊有人走來走去，它也不會理會。做功夫也這樣，參禪是這樣，持咒也這樣，假如因緣時節到了，因一聲，自然就會有大受用。

這裡講參禪要在本體做功夫，才會對本體有益，不要在古人的說話上面去猜、去卜度、去推究，或者加以解釋。縱使在這裡得到一點點領略，都是數他人的寶貝，和自己毫無交涉，毫不相干。更何況古人一言半句就好像火炬，接近了，接觸了有喪失生命的危險。怎麼會有自己猜想，解釋的機會呢？

只要你一動這個思維，動這個想，那和古人的公案毫不相干，與自己的本體上是完全沒用的，沒有益處的。用功的人要離心意識來參，參到突然間心行處絕，自然就能親見本來的面目。

如果用心意識來去卜度、去猜，只會業識茫茫，沒有根據。縱使有一些悟處，也只不過是光影門頭，和自己的本體，昭昭靈靈的本來面目毫不相干。

所以講，迦葉尊者滅意根，迦葉尊者修意根而得道，得到佛的真傳，得到佛的正法眼藏

來譬喻。假設尊者就是修意根得到佛的傳法。什麼是離心意識，心意識是什麼？大家知道嗎？

心就是心念，意就是意識，識是識流。所以說，如果用心意識來去卜度；來去參覺的話，始終在業海茫茫之中。如果用心意識去用功夫，就是在我們心上起念，一個念頭生起，就等於落在心識之中，這樣就和本體不相干。

所以參禪這個法要在真實功夫上用，完全在心源體上面來追究，心源就是心的源頭。不可以尋言逐句，不可在說話上做口頭禪。這樣不但無益，而且會成為障礙。

現在參禪的人不在心源上面實實在在來去追究，反而在眼耳之中來參禪，看些公案，聽幾句禪宗大德的話，以為就是了。如果遇到真正有功夫的人，一問就完全無話可說。

神秀大師有一首偈頌，相信大家都聽過。「身是菩提樹，心如明鏡台。時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」就是要掃除心上的煩惱，不要新添別的煩惱。

那另一位禪師講法又不同了，黃蘗禪師云，「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」這兩首偈都可以作為我們用功的警惕。

「塵勞迴脫事非常」，在我們凡夫內心裡面充滿著凡塵俗事，現在做功夫要將這些凡塵俗事脫離了，這不是一個簡單的事，要怎麼做呢？

這件事不容易做，第二句就是「緊把繩頭做一場」，就好像一個士兵守城門一樣，要把關不讓土匪進入城池。要非常的小心，後面兩句很容易了解，「不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」。梅花都是冬天開花，香味特別怡人，但是要經過冬天寒冷徹骨，才能開的撲鼻的清香。

用功的五種心態

以前在梁皇懺裏跟大家講過，用功的人有五種心態，這裡博山和尚也有講。

第一種要發勇猛心，要痛念生死，好像自己身處在火宅中一樣，又好像在水裡一樣，急著要脫離出來。

第二種要發大信心，信佛，信自心是佛，心就是佛，一切萬法都是我們自己心所現的。

第三要發大慚愧心，他是聖人、賢人。為什麼他是聖人、賢人，而我是凡夫呢？這個是我們應該覺得

羞恥羞愧的，要有大慚愧心。

第四要起真的疑情，單提一個話頭，不起第二念，廢寢忘食來用功、來參。睡覺不記得

睡覺，吃飯也不記得吃飯這樣來用功。好像一個愚癡的人、一個笨拙的人，疑情不破的話，就誓不甘休。

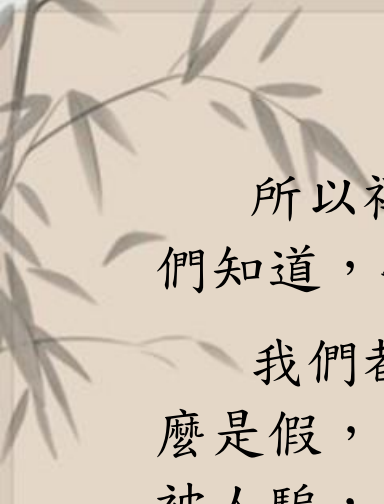
第五要得到大悟，所謂大徹大悟。要和佛看齊，和佛一樣，佛悟的多少，我們也要悟的多少，一知半解是完全不相干的，沒什麼用。

用功的人要有這五種發心，這樣用起功來就會有不一樣的受用。

做功夫呢，參禪很強調不起別念，用工夫的時候，就只有用功夫這一念。如果一起別念的話，就與功夫有所隔礙，如果有一點點其他的念頭，就會離開道很遠。

什麼是別念呢？不但凡情是別念，聖人的見解也是別念；不但聖解是別念，心體上起稍微一念，或取或捨，或執或化，都是別念，所謂「動則乖真」。有一點點的動，就離開了真實。


這些都是我們用功的人需要知道的，好像念佛，念佛之中有好、不好，無論好不好，只要稍微一動，這些都是別念，連第二念都不可以有，更可況你想起他事呢？更可況你和別人講話呢？就離功夫遠了，也可以講你離開這個道了，你離真心、自性越來越遠。這個自性，只要有一點點的微動，就隔開了。



所以禪師是不喜歡講話的，他們沒事不開口，連動念都不要動，更何況是開口，因為他們知道，離真就假了，一動念，這個動本身就假了，這個念就離開真了。

我們都是拾人牙慧，但別人的功夫可以作為自己用功的知識。希望大家認識什麼是真什麼是假，到自己用功的時候要怎樣去做，怎樣去管自己的心，你知道了什麼是真假，就不怕被人騙，要騙你就不容易。

但你真的要認識真，之後就要放得下這個假，認識了真，但放不下假，依然在功夫上不相應。你要看破放下。你不看破假相，以為天地間萬事萬物是真的，依然留戀，依依不捨，就永遠都離開真，如佛所說，我們好像遊子，到處游離浪蕩的浪子。



聖凡變現生死圖鏡



接下來講的圖為「聖凡變現生死圖說」。現在只是和大家簡簡單單的介紹，如果要深入研究，最好是逐個圖逐個圖的來了解。我把所知道來和大家介紹，作為一個引子，讓大家比較深入來了解。至於我不知道的，就只能自己去研究了。

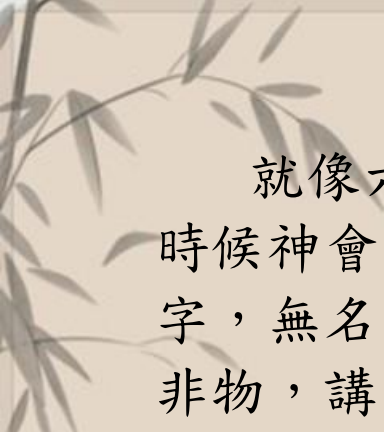
人生死源流，就算是聖人、賢人也很難去研究深入的宗旨，更可況是我們愚癡的凡夫，還沒有了生死呢？所以永遠沉在生死苦海之中，歷劫都在生生死死，沒有出來的日子。

因為不知道自性虛靈不昧。虛就是靈，能夠虛就靈了。靈呢，能夠靈，就不昧了。虛靈，能夠應，感應萬事萬物而不迷失不迷惑，就是不會不知道。

不昧就能普遍照耀萬方，一切的地方，一切的事情，能夠圓融一切。沒有一個事情不會感應得到，沒有一個地方不能感應的。非真非假非有非無。這裡就不解釋了，經典裡面都有這樣的敘述。是不可思議的，至淨至明，是非常的清淨也是明明白白，本來是清清淨淨的，古德經常所講的，寂而常照，照而常寂，靈靈明明，這些都是形容這個虛靈不昧。

好像虛空一樣，一點都染著不到，如果染著的話就變成一個相了，這個相就現出來，這樣就是妄。這個妄相，妄生起了，就成為業，有業就有苦了，就纏縛在生死輪迴之中。

這個圖講出來，希望大家能夠了解明白，相信的人立脫生死，就知道生死是可以了的，不相信的人就永遠在輪迴之中。蓋有一物而非物，這個一物非物都是相對上面，讓我們認識，




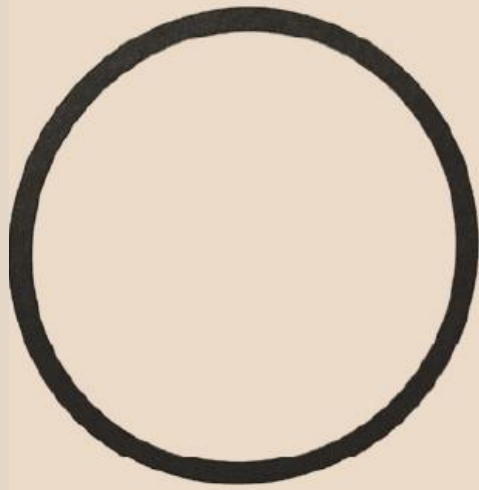
就像六祖菩薩所講的“吾有一物，無頭無尾，無長無短，無名無姓，無方無圓”，這個時候神會大師出來講，這是眾生的自性，是神會的佛性。被六祖大師呵責，我都說了無名無字，無名無姓，無方無圓，你為什麼還要說是你的自性呢，又說是佛性呢？這個是無一物，非物，講的就是這個。這個是教我們，連這個名這個相都不可以有，都要放下。

你有這個相的時候，就被這個相所綁，如果有一個名的時候，就會被這個名所障。古來大德都要表達這個的時候，都無話可說，所謂心行處滅，離文字相，離這個言語。這個是聖人賢人的地方，能夠貫徹世間出世間的正路。

性也，非識也，識是屬於妄，世人知道佛呵斥識心是妄識，佛呵斥這個識心、妄心是三世生死的根本，已經離開性。指導世人妙真如性是大涅槃，使人人悟道自己的根本，悟到本性。

假如有相的話，有見解，而不認識這個心，這就是心外求法，就會生死輪迴。如果認心不認相，就心外無法，生死永絕。





第一幅圖，性之源

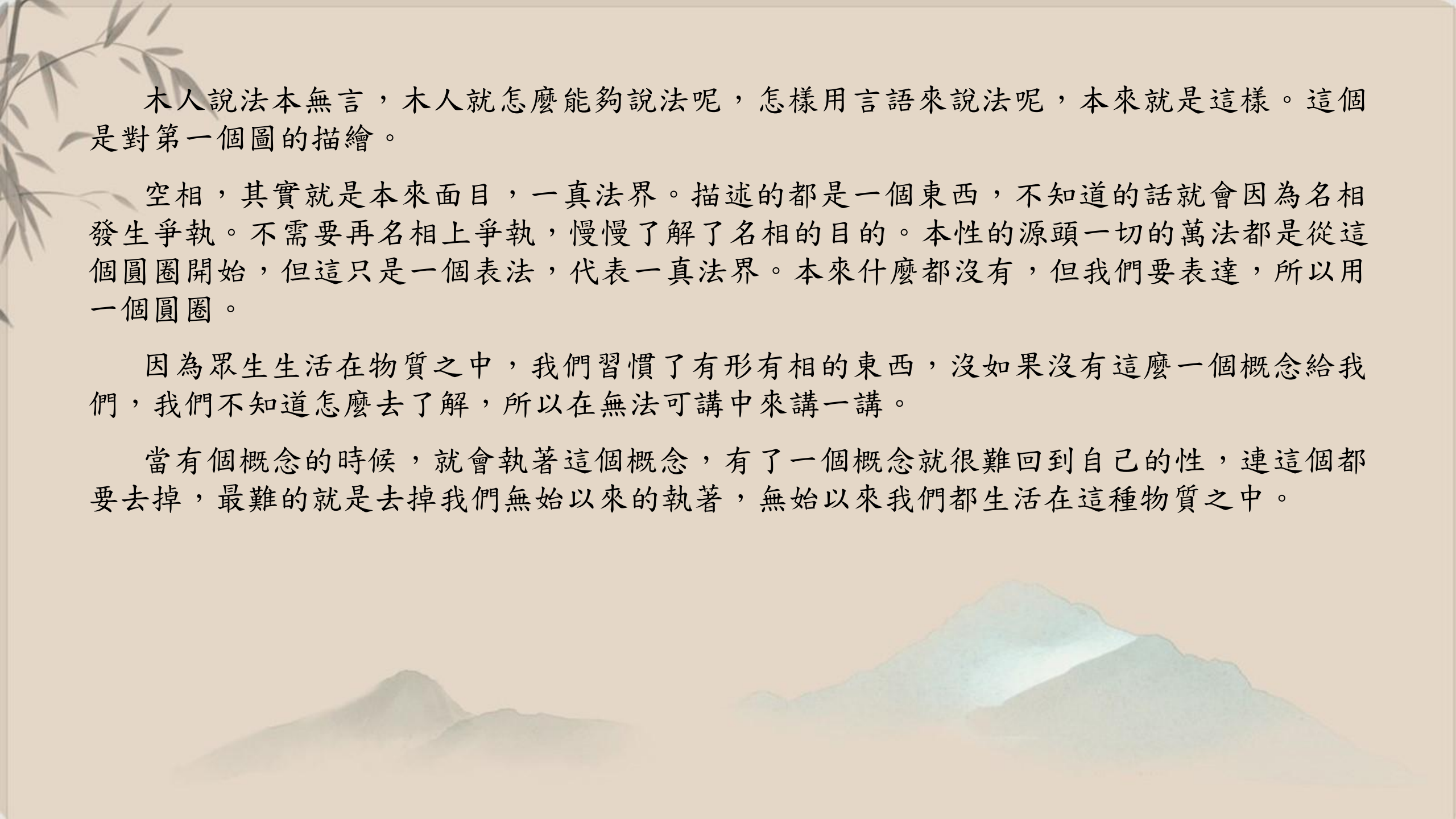
這個圖是性，屬於本際，也就是一真法界。為清淨法身，是諸法實相，為三藐三菩提，亦為空相，也為常樂我淨，也為真如性海，又為作無見頂相。在禪宗門下，為涅槃妙心，為威音那畔，為文采未兆，任何文采，任何形容都沒有之前，又為父母未生前，性之源有這麼多為法。

每一個經典有對此都有描繪。這首偈這麼說，當一個人用功用到打開本來的時候，叫做：脫落白牛不見面，明明朗朗星斗現。三世諸佛今朝會，木人說法本無言。

白牛是法華經上面形容的大白牛車，這個白牛，這個大乘法脫落了，就是說修行執著都脫落了，什麼名字都沒有了，就是形容悟道之後的心境。

明明朗朗星斗現，但是他又見山是山，見水是水，眼前現現成成的。

三世諸佛今朝會，指一個悟道的修行人，見道的境界，好像現在有這種的境界，大家都在這種境界上見面了。這種是一種形容，並不是說有佛現出來，或是說有過去悟道的人示現，而是說過去悟道的人都會得到這種境界，大家所見到的一樣，是沒有分別的。

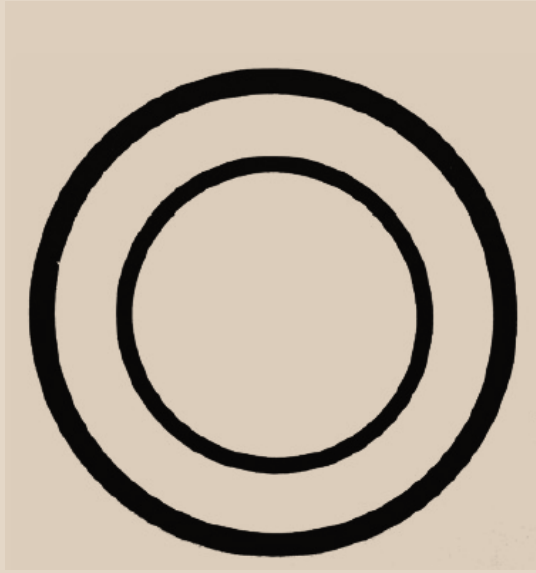


木人說法本無言，木人就怎麼能夠說法呢，怎樣用言語來說法呢，本來就是這樣。這個是對第一個圖的描繪。

空相，其實就是本來面目，一真法界。描述的都是一個東西，不知道的話就會因為名相發生爭執。不需要再名相上爭執，慢慢了解了名相的目的。本性的源頭一切的萬法都是從這個圓圈開始，但這只是一個表法，代表一真法界。本來什麼都沒有，但我們要表達，所以用一個圓圈。

因為眾生生活在物質之中，我們習慣了有形有相的東西，沒如果沒有這麼一個概念給我們，我們不知道怎麼去了解，所以在無法可講中來講一講。

當有個概念的時候，就會執著這個概念，有了一個概念就很難回到自己的性，連這個都要去掉，最難的就是去掉我們無始以來的執著，無始以來我們都生活在這種物質之中。



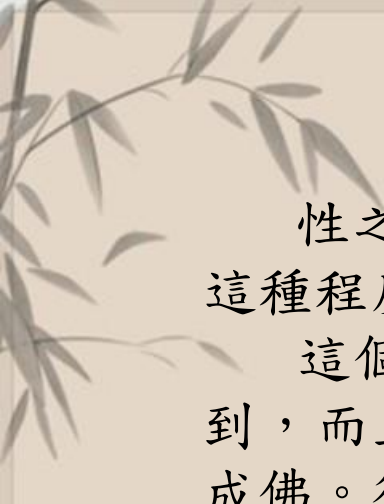
第二幅圖，性之精

這幅圖，又稱真心，為妙明心，又為本覺，為如來藏，又為第九白淨識。其喻為珠，為大圓鏡，為月。在宗門為孤明，為靈知，為本來心，為主人翁。

我們的八識眼耳鼻舌身意識、末那識、阿賴耶識。再加第九白淨識，這個是返本還源了。經典上就是用白淨識來表這個法，來形容返本還源的境界，譬如用珠來做比喻，有的用大圓鏡來譬喻，有的用月來比喻。

在禪宗下用孤月，孤明，明明朗朗來比喻，有的用靈知。所謂靈知靈覺，又有一些為心，本來心。有的用主人翁來形容。

剛才第一幅圖講性之源，根本的源頭。現在次一點了，已經成了精，第二幅圖性之精。悟道的人見道之後就屬於第二幅圖的程度，悟道之後還沒有究竟。如果究竟了是性之源，也就是悟道之後還要修，你只是得到性之精，得到這個精，精是精華的精，這個是第二幅圖的表達，要回返到性之源，本來的位置。



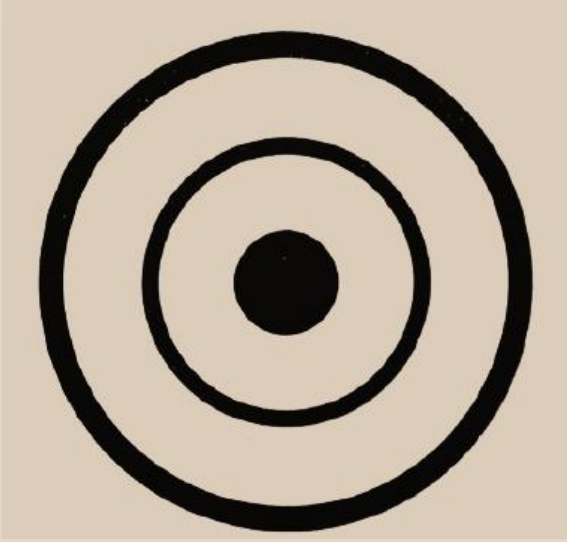
性之源，開始墮落了，落在性之精，一真法界墮落成真心，本覺。講到開悟，就是這種程度，達到開悟，看到真心，已經是大徹大悟，但之後還要修，回到性之源。

這個過程需要相當長的時間修持，回歸到第一個，他知道，但是做不到。不單要做到，而且要完全融入到性之源，佛的境界，所以講等覺的菩薩，破最後一份的生相無明成佛。得到真心的人，還需要繼續積功累德，在這個階段已經非常的不可思議，種種神通都有了。

變現圖，也只是一種表法，來表達。性之精，兩個圓圈，只是表達了他已經離開了母體，墮落成真心，在體上，其實不可以表的。圖上只是表達我們如何一步一步離開我們的母體，第二圖表的是我們只離開了一步。下面還有。

我們修行人要逆流而上。



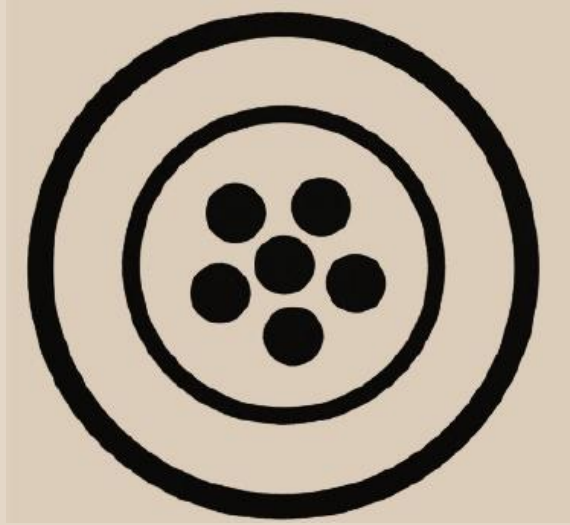


第三幅圖，識之相

此圖亦為心，覺知心，或者為精靈，又為無明，又為識神，又為第八藏識，阿賴耶識，又為第二月，又為急流水，又次一等了，禪宗裡面表達昭昭靈靈，又為常流流注。

這些都是表達這些狀況。屬於識的相。這個昭昭靈靈是形容有光明的地方，也有不光明的地方。這個屬於第八識，阿賴耶識。





第四幅圖，識之轉

這幅圖亦為心，為緣慮心，亦為念，亦為想，亦為內覺，亦為緣氣，緣影，也就是第六意識。比喻為獼猴，亦為陽彌魚，亦為大末蟲。在宗門稱之為鬼家活計。

這一幅圖，識之轉，如果用第六意識來表達的話大家比較容易明白，這些都是每一個宗派對這個境的形容，後面大家會更加容易點，都是我們經常提到的相。



第五幅圖，識之結

這幅圖，中間有個身字，代表中陰身，又叫中有身，為什麼叫中陰身呢，我們人往生之後，還沒投胎之前，這時候叫中陰身，可以投胎了，這個身體叫中有身。

陰的意思是執取六塵，也是講遮障我們的法身，被這個陰遮障了法身，有執取的意思，執取善和惡，成為三有，欲界有，色界有，無色界有。三有業。

接著就造業，造三界的業。欲界有，色界有，無色界有。

中的意思，這個身已經壞了，下一個身還沒有受，中間出現的。這個身一現，就不能出離三界，難免六道輪迴來受生。世俗間就是魂，或者用蟲蛾來譬喻。宗門說心有起滅妄想，一起一滅之間，即是中陰身。就是我們的念頭一起一滅，就是中陰，這是禪宗裏的表達。這個是識之結，結呢，是指結綁的意思。



第六幅圖

這幅圖就更加明了，上是天，左邊是人，上右是阿修羅，合起來就是三善道。下是地獄，右是畜生，左邊是餓鬼，合起來就是三惡道。

這六道同在業身，三善道以這個十善道偏全分。三惡道以十惡道偏全分，也就是我們行十善道的話，我們就在三善道，如果我們做十惡業的話呢就在三惡道，就看我們所做的是善業還是惡業了。

在三惡道裡面都有種種的情況，有輕有重，以情想，就是有情眾生的思想來分別升沉高低。以夢來譬喻。你想多的話就升三善道，情多的話就會墮到三惡道。還要看我們貪瞋癡三毒的輕重。這裡以夢做譬喻。

從這幅圖上我們可以看到，任何一道都在你的身範圍裏活動，沒有離開你的身，也就是說無論你得到哪一種身，都取決於你所造作的業，由此來決定得到一個什麼樣的身體。

在禪宗，知見不正就會做傍生，向外馳求就會做餓鬼，見解墮在清虛、虛明的話就是天人的見。稍微雜一點的就是人。意志心志，志求勝解，想要得到一種特別的了解就是修羅。在宗門，知見不脫就是地獄。每一類眾生都有他自己的知見。



第七幅圖 識之能

這幅圖上面是佛，左邊是辟支佛，右邊是菩薩，下是阿羅漢。佛呢是代表圓滿報身，菩薩屬於願身，又叫做意生身，從意念生出來的身叫意生身。辟支佛羅漢是不受後有身，都是叫智身。

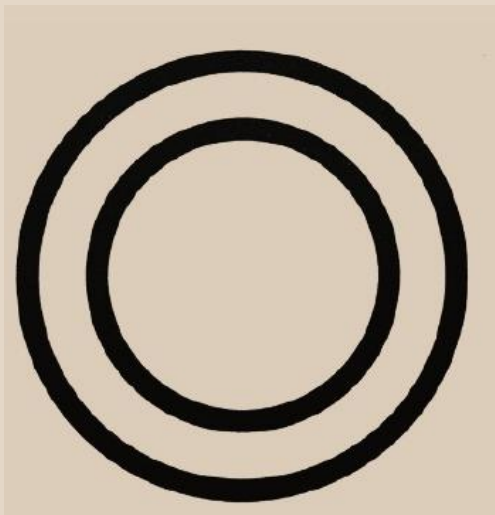
佛呢是圓應十方，沒有一個地方不應的，比如水中的月。

菩薩分身六道，比喻是幻化，菩薩在六道裡面度化眾生，也可以叫幻化身。

辟支和羅漢不被三有的業所牽引，天上人間隨他們的意識寄居，比喻是離糠穀。這個是對他們的譬喻。

在宗門下，悟法無性，心境雙明，就是羅漢。

悟法無礙，任運騰騰就是菩薩，他得到這個法無礙，而能夠運用這個法自自然然，悟法本源，一超直入，就是佛。



第八幅圖 識之盡

這幅圖呢，識盡了。非心，非性，非識，非真如，非菩提涅槃，不可名言就是不知道怎麼講，不可以比較。不可以體會，無境界，無消息。

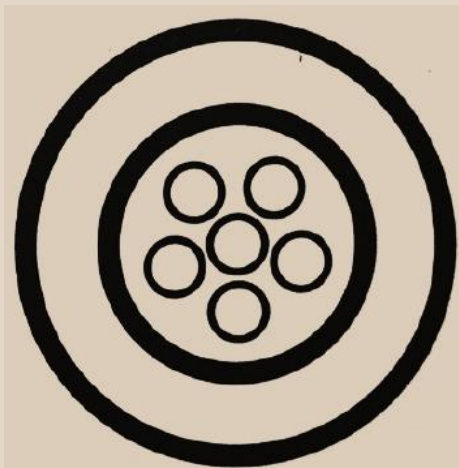
古德云：不是心，不是佛，不是物。

又說：有句無句，如藤倚樹。樹到藤枯，句歸何處。

又有說：直須藏身處沒蹤跡，沒蹤跡處莫藏身。這就是兩方面否定了，前後這種比喻來否定，前面否定後面，後面又否定了前面，前後都否定了。

在禪宗來講，這個是祖師禪，又叫祖師關。又叫透法身句，又叫末後句，為向上一機。

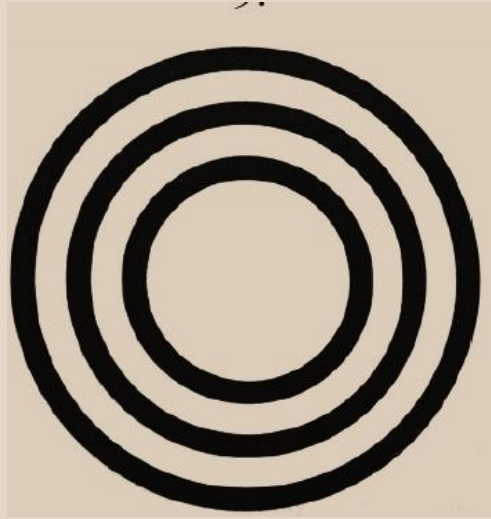
明白了這幅圖，才能明白前面的七幅圖，否則就像眼睛有翳，有問題一樣，看到空花亂墜。根身器界都沒有捨離，更何況這微妙的道呢。



第九幅圖 識之用

又叫解脫，比喻為鏡現像，在鏡裡面現出來的像，又叫珠隨色。在宗門，叫恰恰用心，恰恰無心。又說：此見聞非見聞，無餘聲色可呈君，箇中若了全無事，體用何妨分不分。也就是不染不著。

這幅圖是識之用，講的是六根的妙用。



第十幅圖 識之返

最後這幅圖呢是識之返，也就是無所表。唯對六凡中陰，了盡無相，也就是對六凡的眾生，中陰身完全了解了，是無相的。所以虛存此圖。

三界外的聖人，出纏法身，已經出來了，去來一如，去和來都是一樣的，沒有去沒有來。前際後際都斷了，連中陰都沒有，用礦金來做比如。宗門下用睡若不睡，其夢自除。你睡也好，不睡也好，都沒有夢。

有出家人問嚴禪師：起滅不停時何如？也就是我們起念不停。

禪師答：是誰起滅？意思就是連這個中陰都沒有。這裡是簡單的講講這幾幅圖，這只是知見上面講講，究竟對不對不一定的，要靠大家自己去研究。這裡是過來人悟道之後，對這個心的描繪，講給我們聽我們應該怎樣認識自己。

問：這個本來的源頭是相應於這幅圖的第二還是第八？

答：這個源頭是指第一個，第二個已經次一點了，第三個更加次。那就看個人的修行了。就算在第二幅圖裡面，都有很多高低差距。

什麼是圓相？

關於這個圓相，是唐朝有一位祖師傳下來。為仰宗的為山禪師和仰山禪師，仰山禪師當時還是沙彌，一次和一個老和尚學習，這個老和尚有一本薄薄的書，解釋這個圓相，講人在六道之中，都是講我們眼耳鼻舌身意，做什麼而感應到哪一個道的原理。這個是很初機的解釋，也有很深的理論。他就拿給仰山看，仰山禪師看了之後一把火就燒了，老和尚很心痛，因為就這一本，如果燒了就絕傳了。仰山問你幹嘛這麼緊張，你是不是想要這本書，那我寫給你，當時寫下來，老和尚一看一字不差。

仰山禪師當時還沒有遇到為山禪師，後來他到為山遇到為山禪師，就向為山禪師問法，問：「如何是真佛的住處？」佛所住的地方在哪裡？

大家知道為山是哪位祖師嗎？為山和仰山這兩位大德就是為仰宗的創始人，上人得法的這個宗派的創始人。為仰是兩位祖師，為山和仰山。在為山這個地方成立的禪宗的宗派。為

山是很好的地方，我去過兩次，環境也好，是修行的地方。在長沙，搭四個鐘頭的車或的士，才到瀉山。在寺廟的門口有一個村，寺廟離村落不遠。仰山遇到瀉山禪師，就問他：「如何是真佛的住處」。

瀉山曰：「以思無思之妙，返思靈焰之無窮。思盡還原，性相常住。事理不二，真佛如如。」以思無思之妙，無思是怎樣的？返思靈焰的無窮，焰是火，靈焰是講不可思議的這一段火；無窮，這點靈焰的火是無窮無盡的；思盡還原，思到盡頭，返到這個源頭，性和相都是常住的。事理不二，真佛如如，真是真心，佛是覺性，如是如如不動。大概這樣理解，可以明白嗎？

靈焰的無窮和無思之妙，無思之妙是講作用，靈焰的無窮是講這個壽命，連續性。思盡還原當回到這個源頭，性相常住，事理不二，真佛如如都是形容這個源頭的情況。那仰山聽到這句法之後，就發願在瀉山座下執役，做了十五年的侍者。

這個也是一個參禪的樂趣，叫我們要迴光返照，找回自己的本來的源頭。而這個圓相一直都有流傳下來。博山和尚這裡解釋的圓相，有簡單的一方面，也有深奧的一方面，我記得慈興寺開光時，有的法師將博山禪師所解釋的版本印刷流通出來，慈興寺現在不知道有沒有，早期是有的。

做功夫的警語

今天講博山和尚開示裡關於開始做功夫的警語，就是叫我們要留意些什麼的話。

第一做功夫，最要發堅固的破生死心，要有一個很堅定的要看破世界身心，都是假的因緣，假的現象，沒有一個實際的存在，全部都是假緣和合而成。大家都知道在六道裡全部都是假相，是過去因緣結合而成的種種受用果報，人也好事物也好，都是因緣和合而呈現，無實主宰。

從這個因緣觀法，可以了解到，過去的造作，造成了這一生的現在，就如現在大家可以坐下來學習佛法，來修行都是過去因緣結合而成。等因緣一過了，這個現象就消失了。所以從看破這個世間的因緣來說，我們要發心，因為如此，更加要發心。

文字上說：「若不發明本具的大理，則生死心不破；生死心既不破，無常殺鬼念念不停，卻如何排遣？將此一念，作個敲門瓦子。」

如果不明白本來的大事，這個生死的大事因緣的話，那生死心就不破，如果生死心不破的話，無常隨時都會來，也就是說念念不停的念頭。如果生死心不破，那怎麼能夠排遣這個念念不滅呢，一念生一念滅，現在用這個話頭作為一個敲門瓦子。也就是鼓勵大家用這個參話頭方法，這個話頭作為指導我們去找回自己本來的面目，本有的心性。

如果這個生死心不破的話，也沒有辦法找回自己的佛性，所以古來大德參禪，真的很認真的來用功夫。

有位大德問學人：「天下之間，最苦是什麼？」

學人回答：「地獄最苦。」

大德說：「在這件衣衫之下，不能明白生死大事是最苦。」

如果能夠明白生死大事的話，就沒有地獄，地獄就不存在。所以將在這件衫底下，不能明白生死大事，不能開悟，不能見道見性的話，是為最苦，因為地獄的種子依然存在。地獄的心，這個概念，你還不能沒有了，所以最苦。這是古人很認真的對待用功夫及真理的態度。

怎樣形容「如坐在烈火焰中求出相似，亂行一步不得、停止一步不得、別生一念不得、望別人救不得。」好似坐在火堆裡，求出離一樣，亂行一步都不可以，停止一步更不可以，想一想也不可以，希望人家救你也不可以，這是不可能的。各人生死各人了，沒有其他人可以幫到自己。

「當恁麼時，只須不顧猛火、不顧身命、不望人救、不生別念、不肯暫止，往前直奔，奔得出是好手。」

就在這個時候，只需要不顧慮猛火，不顧身心，也不要指望別人救你，也不要有其他念頭，

也不要停止下來，向前走，一路走出去就好了，就是一個好手。這裡是鼓勵我們不顧身心來用功，能夠放得下當然是最好的，參禪這一法如此，修任何法都是這樣，教我們不要太過顧慮這個身心。

第二，要起疑情。「何謂疑情？如生不知何來，不得不疑來處；死不知何去，不得不疑去處。」參話頭的時候，最主要的是起疑情，我們生不知從哪裡來，所以不得不疑來的地方，死也不知道要去哪裡，所以不得不疑去的地方。疑是要我們起疑的情緒。這個疑的情緒不停的帶領你走入這個疑的境界了，在這裡疑下去。

「生死關竅不破，則疑情頓發，結在眉睫上，放亦不下，趕亦不去，忽朝撲破疑團，生死二字，是甚麼閑傢俱！」

對生死這一關還沒有看破，這個疑情就會發起來，總是有件事在心裡，放不下去，拿不起來，不斷的思量，來疑，趕也趕不走，就這樣來用功夫。當功夫成熟了，疑團自然就化開了。

古德云：「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」。疑情到底是怎樣來的呢？初機來說，開始是看，看到這個疑情成熟了，這個話頭不斷的在心裡滾動，這個話頭熟了，慢慢捉摸這個誰字。有些人將誰字拉長，拉到可以在禪堂裡走一個圈，都還在拉這個誰字，在這個空間裡，

這段時間裡想一想誰字，慢慢推敲這個誰的意思和內容。這個是初初做功夫的時候，多看這個話頭，看熟，然後拉長，疑下去，譬如說「念佛是誰」，有的法師叫「拖住這個死屍從南走到北的是誰？」這樣來參。

或是看這個念佛是誰，看到熟了，不念自念的時候，慢慢來疑這個究竟是誰。在這個誰字上來用心，來參，不明白就要問，追問，追問到一個名堂。問自己，但不要對自己解釋，一解釋就沒有疑了，參禪就是要起疑情。這個疑的作用就是這麼大，如果能生起很大的疑情，大疑就大悟，小疑就小悟。如果疑的境比較小的話，所悟的也比較小，如果不疑當然就更加不會有悟的一日。

上人講過，大疑大悟，需要我們下一番生死功夫才會做到，大死才有大悟，如果沒有大死的功夫的話都沒有大活的一日。這個也就是要我們大死一番，上人說的活死人。什麼是活的死人，大家有沒有聽過？意思是說雖然我們人是活生生的，但我們很多事都不明白，對真理不認識，顛顛倒倒的。現在是活死人，用功的修行，用功用到好像死人一樣。但是心裡明明白白，對世間的事一點都不在意，不在乎。這個世間是剛剛相反的。

那小疑小悟呢，平時你明白一些道理，看書看經典而明白一些道理，這些也是一些小小的悟境。在這些悟境是非常多的，比如你明白要修行，要持戒這些都是一個悟。你明白要做

一個好人，都是一個悟，小疑小悟。所以說學習佛法就是在一個參學的範疇裡面，因為我們很多事都不了解，我們去看經典，念誦經典，可能在念誦的時候忽然明白了一個道理，或者以前看很多經文都不明白，但一天你念念經典忽然就明白了，這個也是一個悟境。這種悟境非常多。

所以講學習佛法是一個參，我們人在天地間，在這個世間，不斷的參。在這個世間你為了生活都要參學，都要學習。是不是？不過一般人學習是為了生存為了色身，而我們學佛法不單是為了色身，還是為了法身。大家的目的是不同的，但都沒有離開這個參學。

如果世間人知道了佛法的重要性，那人人都來學佛法，現在一般人不相信佛法，不明白這個法的重要性，大家都是為生存，為了生活改善好一點，但不明白所謂好過一點是真的假的，就沒辦法將心放在學習佛法上面。如果了解了這個真相的話，可以說每個人都會學習佛法。大家同時都是追求這一件事，生存的好一些，但就是一個理解，一個不理解，一個相信一個不相信。這個疑情可以說是禪宗的一個特色，只有禪宗講這個疑情的方法。

第三，「**做工夫把個死字貼在額頭上，將血肉身心如死去一般**」，看這個身體好像死屍一樣。不要太顧慮這個色身，為它做奴隸。一般人都是為了色身來打算。為了飲食好不好，為了色身漂不漂亮。這是一般人的做法，現在修行就是調轉過來不要再為這個色身。

「祇有要究明的這一念現前。這一念如倚天長劍，若觸其鋒者，了不可得；若淘滯磨鈍，則劍去久矣！」

我們要對目前這個四大假合的身體認識清楚，這個是暫時存在的，始終都會敗壞的。最重要的是有一個堅固的修道的心，如果這個做功夫的心，堅固的心做不起來，破生死的心就不會強烈，這樣就不會珍惜時間。這個疑情來說也很難生起來，疑情生不起來，開悟見性的機會就很少，少之有少。這個是第三。

做功夫第四的條件，做工夫最怕耽著靜境，使人困於枯寂，不覺不知。動境很多人都會討厭，靜境就不同了，大多人都會喜歡這個境界，以為是好的境界，也可以說一般修行人都喜歡靜，「良以行人一向處乎喧鬧之場，一與靜境相應，如食飴食蜜，如人倦久喜睡，安得自知耶」。因為平時一向熱鬧，有機會靜下來的時候，就容易執著在靜境，就好像佛堂一樣，也可以說人很疲倦，疲倦久了，就喜歡靜，喜歡休息。這個需要我們自己覺察，不要被靜的境界困住。

「外道使身心斷滅，化為頑石，亦從靜境而入。良以歲久月深，枯之又枯，寂之又寂，墮於無知，與木石何異？吾人或處於靜境，祇要發明衣線下一段大事，不知在靜境始得，於大事中求其靜相了不可得，斯為得也。」

有的人尤其是外道修空觀、修定，很多時候將身心斷滅，斷滅了很容易做頑石草木，也都因為喜歡靜境，不知道要走出來，日子長了，枯之又枯，喜歡枯寂，墮於無知，與木石沒有分別。

我們人在靜境的時候要參究要明白這個生死大事。修行不單只可以在靜境裡面來修，也可以在動境裡來用功，追著這個話頭進入疑情裡面，才会有衣線（衣服）之下明白這個生死大事。這個是我們初學的人，初用功的人要明白的事。

這和來果禪師所講的差不多，個個大德差不多都鼓勵大家去用功，在文字上稍微不同，每一個大德都有自己的文字，來果禪師所講的法很猛烈，很強烈。他是從念佛開始，沒有出家之前念佛，修的很好，能做到一心不亂，很有境界，也會吟詩作對。出家之後，發現參禪這法非常好，就放棄了念佛而來參禪，專心一志來參念佛是誰。在他座下很多修行人都有悟境，他的發願都很好，很多人都跟著修行。上人來香港之後，來果禪師在大陸，上人也曾經邀請過他來香港幫忙一起弘法，來果禪師當時沒答應。

有的大德說「虛空粉碎，大地平沉」，這個感受個個不同。有個比丘在參禪的時候，忽然笑一笑，有人問他你為什麼笑，他說我知道原來我媽是女人來的。大德就認證了他。

另外有位大德出家時，他媽不讓他去別的地方出家，只能在離家附近的寺廟出家，方便照料。一日他回家見他媽，他說：我找到了我丟失的東西了。他媽說這有什麼奇怪的。他說要去參方，他媽同意了，之前不讓他參方，因為放不下，現在他開悟了，就讓他去參方，就這麼簡單，他只是找回他以前不見了的東西。

也有另一個公案，一個比丘，悟道了之後講了一句偈，好像都是見到梅花，因為古人一日沒有開悟，一日都在尋找善知識。一日行到一處鄉村，抬頭看到梅花就悟了，原來是這樣，踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。

悟是有深有淺的，我聽到實法師解釋虛雲老和尚開悟的偈頌，「杯子撲落地，響聲明歷歷；虛空粉碎也，狂心當下歇。」實法師形容這個是悟到空性的境界，另外一首偈：「燙著手，打碎杯，家破人亡語難開；春到花香處處秀，山河大地是如來。」解釋這首偈是菩薩的境界。他是這麼解釋，真空妙有，第一首是真空，第二首是妙有。這是悟道的情況。

其實我們坐到現在，一個妄想一個昏沉就是這兩樣東西。很多時候我們在不清明的狀態之中，但是用得到功夫的人在清明的狀態下，心是很明明了了的，所以有什麼事情發生，是一清二楚的，不像我們現在這樣，妄想來了心就在妄想裡，對外面周遭的事不知道，昏沉更加不要講，就是睡覺了。所以我們的內心發生什麼我們都不知道。

但參禪能夠起疑情，疑情不斷滾動的時候，他是知道的，外面的事情他不知道，但內心的事情他知道。有妄想的時候他知道，他自然會提起功夫，妄想自然被疑情消化了，碾碎了。所以開悟在經典上有三個特徵，第一自知自證。第二不一不二，第三個，他絕對不會有懷疑，他自己很清楚。

每個開悟的人都是很清楚自己開悟了，明明了了，心很清明。

本性是一，但事很多。解決事情的方法也很多，不會只有一個。可以這麼來理解，在這個天下，沒有兩個人是完全一樣的，就算是孿生都不會完全一樣，思想更加不會完全一樣，大家的看法，思想，經歷都會有所不同，雖然本性一樣，但大家的經歷不一定一樣。

開悟之後有的人習氣重，悟道之後因為還沒有除習氣，習氣重的一樣會犯錯，不是說開悟一定不會錯。所以治習氣很重要，修道來說，如果人本身習氣不重，參禪很快就開悟，如果習氣重，參禪就難些，就算開了悟也都要除習氣。

來果禪師講悟道就是打破漆黑桶底，形容人就像一個糞桶，你很努力用功把桶底打穿了，裡面的髒東西跌出來，糞便跌出來，但累劫積累的糞的味道依然存在，你就慢慢的刮掉，累劫的習氣要慢慢的刮掉，這樣來譬喻我們人悟道之後依然要修行，更加要修行，因為以前不知道自己臭，現在知道自己原來這麼臭，更加要努力修行。

如果你本身是清淨的，用功悟道之後，犯錯的機會就少。因為本身已經清淨了。所以悟的境界，每個人不一樣，看每個人的程度和功夫。也都因為如此，在經教家的說法裡，就沒辦法判禪宗是哪一個程度，因為悟道有高有低。沒法判。

上次講到第四個做功夫怕耽著靜境，喜歡這個靜境，很容易到無想天之類的境界，變成草木之中。所以修行人要修行這類的現象，對靜境不要執著。

第五，「做工夫要中正勁挺，不近人情！苟循情應對，則工夫做不上；不但做不上，日久月深，則隨流俗阿師無疑也。」意思做功夫要有衝勁，要有堅固的心，如果只是應酬這樣，或者沽名釣譽的話，講應酬的話，這樣對功夫就不實在，屬於應酬之類的一概不需要，修行就是修行。

第六，「做工夫人抬頭不見天，低頭不見地；看山不是山，見水不是水；行不知行，坐不知坐。千人萬人之中，不見有一人，通身內外，只是一個疑團：可謂攪渾世界，疑團不破，誓不休心，此為工夫緊要。」

說要專心致志在功夫上，行不知行，坐不知坐。睡不知睡，食不知食。修行人應有的心理，有長遠的心來用功，他朝一日，一定有爆破疑團的因緣在。只在功夫上用功，用功到不知日不知夜，非常的投入。

「何謂攪渾世界？無量劫來，本具的大理，沉沉寂寂，未嘗動著，要在當人抖擻精神，天旋地轉，自有波翻浪湧一段受用。」

我們本來面目已經覆蓋了太久了，無量劫本具的真性，沉寂了，根本就不知道有這的存在。現有有一個敲門瓦子，敲敲這個世界，這個世界都變了，整個人都精神抖擻起來，在波濤翻湧之後，忽然醒過來，覺得這個世界很親切很自然，本具的。

本來如此。就好像我們在禪堂行禪，行到不知不覺，忽然發現地板上的影子，影子本來就在這裡，但平時混混沌沌，不知道這個影子，現在忽然舉起這個話頭，來敲，忽然間往下一看，看到影子一閃，就把無明打開，當下就有一番受用，忽然醒過來。就如得到空性這樣，來接受這個世界。這個就是攪混世界，抖擻精神，將天地都翻轉過來。將我們澄清一番，做功夫要做到這樣地步，要做到抬頭看不到天，低頭看不到地，見山不是山，水不是水，千萬人之中見不到一個人，通身都是疑情，如果有這樣的經歷，自然會有受用。

這些都是用功夫用到上路的一種情形，對我們來說，大家是初初來打禪七，機會也不是很多。未必有這種感受，但我們知道自己有這個現象出現的時候，你知道怎樣去做，不會走錯。剛才兩段有什麼感受。

要專心，好似有個典故，講一個和尚用功用到他小解的時候，不是去洗手間，而是走到

韋陀殿，在菩薩像前小解。這時菩薩就現出像來讓他看到，他嚇醒了，就立刻懺悔，這些是因為專心，不知道走到哪裡去了，當然他不是有心的。只是用功用到不知道外面的情況，在身體上他需要小解，他照習慣去廁所，走錯到韋馱菩薩那裡。用功用到這種程度，在打七時會有這種現象。

不在打七的時候就未必這麼專心，因為打七，很多事情都不需要顧，一般的清眾比較專心來用功，心很清淨，如果平日，就很難做到這種情況。打七的意思也是這樣，所謂剋期取證。設定一個時間段來用功，在這段時間一定要有證悟，來逼迫自己來專一。古人設禪七的目的就是這樣。

第七「做工夫不怕死不得活，只怕活不得死。果與疑情廝結在一處，動境不待遣而自遣，妄心不待淨而自淨。六根門頭，自然虛豁地，點著即到，呼著即應，何愁不活也。」

在修行當中最主要的是要突破自己的困境，怎樣能夠專一，比如我們散亂，怎樣能夠做到不散亂，怎樣能做到不昏沉，突破自己的困境，這樣才是做工夫。這才是工夫上路。看到高僧大德本身的經歷，以往修道的過程，依循這樣來做，功夫就不怕做不好，不怕話頭提不起，就不怕疑情生不起，這就需要有長遠心，堅固心，不要怕剛剛參的時候不知道怎麼參，沒有一個入手的地方。久而久之，自然有條路在你前面。

假如功夫做好了，能夠生起疑情，當然疑情剛剛生起的時候不是很大，有時有有時無，或者只是一點點。只要一直這麼提起疑情，一路疑下去，也有時會走失了，那就再提起。提的多了，這個疑的情緒慢慢的，漸漸的就會大了。當疑成團的時候，就會自己滾動，不疑自疑。就算有些什麼因緣來騷擾，你能夠提得起疑情的話，外面的因緣也會自己消失，或者排除。有妄念生起的時候，疑情也會將妄念消化了，被疑情吞噉了，自然就會清淨。

疑情自己本身會產生力量，由這個話頭提起來，甚至不提，它自己都會默默滾動。就好像以前古人，玩劍的高手，如果有暗箭射來，他很自然的就會一劍把暗箭打落。我們看這個話頭，看到成熟的時候，如果有妄想，這個話頭就自自然然生起來，將妄想擋住。心自然就會靜下來。你不要它靜，都會靜下來。你不需要排除，這個妄想都自然會被疑情擋住，這個靠我們平時要自己照顧自己的話頭，綿綿密密的來提，自然就會產生這個作用。不疑自疑。

「六根門頭，自然虛豁地，點著即到，呼著即應，何愁不活也。」到了和這個疑情結合在一起的時候，煩惱自然就會轉為菩提，就算不能轉，也會被疑情的力消化了，而不會影響，不會傷害到自己。

又或者這個煩惱不會干擾自己和其他人。六根門頭講我們的眼耳鼻舌身意，無論面對外境，或者第六意識這個內境，自然會虛豁，豁然開朗，六根門頭的作用會消失，任何一根對

境，一點就能呼應，一點就通，非常靈活，靈敏程度非常高。到這種境界，意思是能夠大死一番就能大活。所以做功夫不怕死，才能活過來。如果怕死就活不了。做工夫就是要做一個活死人。

「工夫做得上，如挑千斤擔子，放亦不下；」就好像古人挑水，有桶挑，但桶底是尖的，不能放下，一放水就翻了，所以不能休息。不能放下，這個是古來修行人的一個方法，逼迫自己來用功。

「如覓要緊的失物相似，若覓不著，誓不休心。」

就好像丟失了重要的物件，找不到絕對不休息，一直要找到為止。其中但不可生執、生著、生計：執成病、著成魔、計成外。

這個講如果一生出執著就有問題了，雖然講做功夫，放也放不下，但不能因此而執著，執取，遍計，如果執著遍計了，就是在光影門頭計算，會成魔的眷屬。為什麼會成魔，就是因為著，計，是講邪知邪見。

「果得一心一意，如覓失物相似，則三種泮然沒交涉。所謂生心動念，即乖法體矣。」

執成病、著成魔、計成外道，這三種病和自己都沒有關係，一起心動念就會離開，違背

了這個本體，根本不會產生真正的意義出來。這個是提醒我們心要在功夫上，不要在功夫的途中有執有著有計，這三種情況都屬於障道因緣。

「做工夫舉起話頭時，要歷歷明明，如貓捕鼠相似，」這個講貓看著老鼠洞口出入，一出來就捉住，這個情況來形容修禪的人要有這樣的精神。貓捉老鼠，發現老鼠洞的時候，一定會一心一意的堅守住老鼠洞，眼睛不會動的，眼睛一轉就昏沉了，老鼠有機會走了。這個形容修行人好似貓捉老鼠這樣看著話頭，不要讓話頭走失了。

古所謂「不斬鰲奴誓不休」。不然則坐在鬼窟裡，昏昏沉沉，過了一生，有何所益。

古人用不斬鰲奴誓不休來表示參禪的決心，如果有這種決心，功夫會成功，如果沒有決心，就好像坐在黑濛濛的山洞裡面，昏昏沉沉，有的修行人有這種現象，禪七打了好多個，變成了老參上坐，但功夫不上路，很容易被人激上火。這裡形容昏昏沉沉，一坐下來，沒有決心的話，都會昏昏沉沉，好像在黑山裡，動的怕動，靜的怕靜。

貓捕鼠，睜開兩眼，四腳撐撐，只要拿鼠到口始得，縱有雞犬在旁，亦不暇顧。參禪者亦復如是。這個形容剛才貓捕鼠的情況，如果見到就會知道。如果你和貓玩過，你會知道，貓要捉老鼠的時候，很精神的，專心致志的，貓就是這樣，眼睛骨碌碌的看著老鼠的地方，

等老鼠出來，一把捉住，它守住洞口，非要等到老鼠出來不可，就算有其他的誘惑，有雞從旁邊走，它也不理會，狗會傷害它，它也不管了，意思是生死都不管了，只要能捉住老鼠，得到這個好處，其他的事都不顧了，有危險不管，有好處不管，非要得到老鼠不可。參禪也是這樣，要有貓看著老鼠洞的精神一樣，一定要捉到老鼠的話，一定有希望。

只是憤然要明此理，縱入境交錯於前，亦不暇顧。纔有別念，非但鼠，兼走卻貓兒。

參禪要發起奮勇的心，一定要研究明白這個生死大事，不管你是什麼風，黑風白風，什麼順逆的境界參雜，什麼干擾現前都沒有時間照顧，如果生起任何其他念頭，不但老鼠，就算貓都走了。這個是說參話頭，看到一個念頭，就跟著念頭走，而不在提這個話頭，就會被念頭牽著鼻子走。連能參的心和所參的話

頭都不見了。所以說不單是鼠走了，連貓都不見了。

做工夫一日要見一日工夫！若因因循循，百劫千生未有了的日子。

做工夫要一天比一天有進步，見到功夫累積，假如因因循循，懶懶散散，得過且過，苟且偷安，自己給自己找到道理，藉口，懶惰一下，被自己的習氣不斷的牽住，隨著自己的習

氣妄想跑，即是再長的時間，千劫百生都在輪迴，不會有了脫生死的一日。

博山當時插一枝香，見香了便云：「工夫如前無有損益，一日幾枝香耶？一年若干許香耶」？又云：「光景易過，時不待人，大事未明，何日是了」？由此痛惜，更多加策勵。

教我們自己和自己算算，博山和尚自己插一支香，對自己說，功夫還是和以前一樣，未曾進步，一天幾支香，一年幾支香，時間就這麼過去，絕對不會等人，不是說今天不修，明天再修，無常鬼來了，你和他說，給多點時間，他一點時間都不會給你的。所以生死大事未明，沒能見到自己的本來面目，就要更加痛惜自己，要發勇猛心，非常珍惜這個光陰。睡都要少睡來用功。

所以古人以前講的開示，都是激勵後學，讓後學不要生起懶惰的心。用精進勇猛的心來用功。做工夫不可在古人公案上卜度，妄加解釋！縱一一領略得過，與自己沒交涉。

對於祖師大德的公案，不要拿來研究揣測，應該如此如此，如果這樣和參公案是無關的，而且會造成障礙，是沒相關的。一進入禪堂的話就要密集的修行參禪，就不能夠以研究的性質來坐了，假如平時猜測卜度，就會成為將來的修行障礙。參禪的時候我們用的根，而不是識。就算體會到祖師大德的公案，但和你自己沒關係，從用功夫上面講你得不到什麼好處。

禪的開示

阿賴耶識是個倉庫，我們把好的不好的都藏在裡面，第七是分別識，是專門運輸的，將第八搬出來，將前面六個境的認識，放到第八識裡面，所以第七是搬進搬出。

現在將第八識搬出來，對事物有一種推動，有情感的影響，對境產生不同的變化和情緒。瞋心重的人，容易對境起瞋恨，就算沒有境界，也容易有這種情緒，這就是種子現行。簡單來說第七識就是運輸，第八識倉庫，無論黑白，善惡都藏在裡面。

如清理乾淨了第八識就會回到第九識，如何清理呢？關鍵就是這個搬運的第七意識，禪宗裏打七就是這個第七識，打掉分別的末那識，要他不起作用，搬運的作用，我們稱為識流。

用功的人，第一要修止，然後要修觀。止，我們叫三摩地，觀是觀照般若。修這兩個法門，智者大師創造天台止觀，當他寫摩訶止觀這本書的時候，說過佛講的法，全部為了止觀而講。如果修行不修止觀，沒有辦法脫離輪迴，如果要脫離生死苦海，必定要修止觀。越早修越早脫離生死輪。

怎樣理解他可以幫我們脫離輪迴呢，剛剛我們將識流，就是說第七末那識搬出搬進的作用，修這個止就是要將這個識流停止下來。

初初我們習定的時候，發現很多妄想，妄想多的不得了，多到怕，多到煩悶，但我們都必須要面對，能夠面對才能將他停下來，其實我們不需要怕，因為這個是我們自己創造出來，以前自己做的動作遺留下來的一點影響。當下來講，我們主要知道這是不真實的，一下子過去就消失了，影響也會消失。

越深入的來修行止，定也會越來越深厚，就不會容易被轉。古人形容，泰山崩於前而不變色，美女當前而不動，形容有定力的修行人。

止觀，就是觀察，當我們能夠觀察到自己的妄念，能夠看到已經是一種觀的狀態當中，這種妄想只是浮在水面的渣滓而已。

當下我們更需要的是迴光返照，就是要向內心深處去追討，要看清楚，觀察清楚這個妄念生起的地方是什麼？源頭是什麼？當你定力足夠，觀察力強，就比較容易觀察出妄源是怎樣得的。這時候會察覺到什麼都沒有，黑漆漆的，但依然都要深入觀察這個源頭。

分享兩個故事。

瑯琊山瑯琊覺禪師他的一位弟子。古人說三大阿僧，悟在一剎那。功夫到了，一彈指就悟道了，但是這一彈指需要三大劫的修行，所謂漸修而頓悟。他有一位女弟子跟他學禪修。這位禪師教她參“隨他去”，以此為話頭。

另一個公案是禪宗裏一位很有名的大德，打算回家報恩，報六親眷屬的恩。他回到家鄉之後，將學道的經過講給家鄉人，但整個村包括家屬都沒人信他。但唯一有一個嫂相信他。向他請教，怎樣可以開悟。他就想了想，講你一定要相信我。他嫂子說：一定信，按照你教的去修。他說你拿著雞蛋，好好保護它，不可以離開這個視線，不可以給它破。

如果它破了怎麼辦，如果你真的好好照顧，它破那天就是你開悟一日。信不信？信。大嫂就這麼去做了。

她將這雞蛋放在身上，放在手裡，無時無刻照顧它，不讓它破。那問題來了，晚上怎麼辦？拿在手上很容易就壓破了。那就將這雞蛋用繩子綁在樑上，睡的時候可以看住雞蛋，不可以離開視線。一早睜開眼就看著雞蛋。這樣過了一段時間，大約三年。有一天，他嫂子中午做的累了，休息了一下，將雞蛋吊起來，自己睡了。忽然聽到乒一聲，聽到雞蛋裂開的聲音，雞蛋的蛋黃全部滴到自己臉上。就在這一剎那，悟道了，立刻向祖師講，這位祖師就印證她開悟了。這故事不簡單的地方在哪裡呢？

置心一處，而且恆長，持久，很重要的一件事，很平常心去做，沒有期望沒有要求。不奢求什麼。三年就成就了。任何人都可以的，你當它是一件很重要的事，像保護生命一樣保護它，一時一刻不要讓它從你眼前消失，能夠這樣做，就可以。難就難在你有沒有這樣的恆

心、信心、平常心。第一要信心，如果不信那沒辦法。不信，你做兩天就走了。

另外有一個，是徒弟報師父恩，這個徒弟是神贊禪師，這位禪師年紀很小就出家修行，他師父教他出去參方，那時候唐代，很多大德。在百丈懷海禪師座下悟道，悟道後就想，想起他師父，覺得回去應該報師父恩，回到剃度師父那裡。

師父問：你離開我這裡，得到什麼回來，有什麼成就？

神贊禪師：沒什麼得，沒什麼成就。

師父：那你跟著大家做工。一天他師父沐浴，大桶裏倒水，他教弟子幫他洗塵除垢，神贊就撫摸他師父的背。禪師說：大好一個佛堂，而佛不聖。師父不明白，轉過頭望望他，禪師又說：佛雖不聖，且能放光。說佛雖然不是聖人這個佛，但能放光。師徒之間的經歷。

過一段時間，師父在窗下看經，蜂撲窗戶，被神贊禪師看到說：“這個世界這麼大，你不肯出去，偏偏要鑽戶紙，這麼個鑽法，驢年才能出去？”驢這裡暗示十二生肖，沒有驢年，意思是出不去的。神贊還講了一句偈：“空門不肯出，投窗也太癡，百年鑽戶紙，何日出頭時。”

師父以為弟子罵他，問神贊，你出去行腳這麼久，究竟遇到什麼人，學到什麼，這麼多話要說。

神贊禪師：告別師父之後，在百丈禪師座下已經得到百丈和尚指示我一個休歇處。

這裡代表一個很安全平穩的境界，功夫。在這個境界上休息或者繼續精進都可以，一般的理解是證道空性，知道萬事萬物的實相，不會再被事迷惑，不會再墮落。

他說，因為想到師父年紀大，這是回來想報師恩，師父聽到就對大眾講，今日我供齋，請贊禪師來講法。於是贊禪師升堂，講百丈禪師的法給大家，靈光獨耀，回脫根塵，體露真常，不拘文字，心性不染，本自圓成。但離妄緣，即如如佛。

師父聽到，說：何其垂老，得聞極則事。所以他反過來拜贊法師為師父。看起來很容易，但這個師父很灑脫。他也有悟境。他是幫他師父悟道。

關於止觀，是先修止，然後修觀。而這個禪那，六祖大師說過的定慧等持，禪那是在定裏有慧，慧裏有定，所以是等持。那止觀如何呢？初初學的時候，修呼吸觀，梵語叫安那般那，是修止的方法，或者修丹田，也是止。

觀就是內外觀，外觀可以觀佛像，太陽，月亮，這些都是觀，可以令人智慧升起。內觀，觀妄想，觀真如。觀察妄想是觀察真如的一個初機，先觀察妄想，妄想停了，然後再觀察這個空。在眼前漆黑一片，沒有妄想的時候，這個妄想哪裡升起的？觀妄想升起的地方。這個是內觀。觀妄想和真如是層次上的不同。

而參禪是參念佛是誰，或者是父母未生之前的本來面目，在誰上來用心。這個靜慮就是直接在心上用功，放在一點上，這個點是誰，所以裡面有止有觀，止觀雙運。靜慮就是參禪。念佛，是一個引子，重點是誰。將誰拉長，專注在誰上。心就照顧著誰，就像照顧雞蛋一樣。

問：話頭不見了，變成妄想。該如何？

答：如果把持不了誰字，變成了念。但是也好過打其他妄想。當我們用不了功，但，我們要不斷提出來，當疑情起了，就要在誰上鑽研。

所以參禪有一個要求，參禪人要起疑情，疑情起了，不參而參，不用用心力，這個疑情會推動我們去參。如果疑情不起，變成了念，怎麼辦呢。。。好好照顧了，慢慢繼續去看話頭，看到有了疑情。

如果說話頭，一直這麼念，其實也沒壞處，從種子角度來說，一句念話頭，也是一個種子，種子下多了，這個疑情以後就會起來。當然是說念到沒有其他妄想。可以很累，當疑情提起來了，就不累了，我們覺得累是因為用心，不用心就不累，當這件事作為平常生活平常的思考細水長流，這樣就不累，如果昏沉就要提起精神。這個是煩惱。

關於誰，你是找答案，不是找誰。不要用識心去想，不可以給自己答案，有了答案就參不了了。

比方說，覺得痛，已經是一種情緒，之後覺得是我，這樣已經是一個答案，之後妄想不停走出來，有了答案了，就參不了了，也不需要刻意提出疑情，一路看住這個誰字，看的多了，內心裡面生出來，用功用到疑情就出來了。

但這個念和念佛有些不同，當我們還有妄想的時候，忽然提的起來念佛是誰，提不出來的話，你就用念的方法來提疑情的一個方法，在內心裏有這個認知，並不是像念佛這樣一路念下去。心裡要明白自己，是因為提不出疑情，才念，念也是為了提出疑情，這樣避免妄想生出來，要明白這個情況。

平時的功課和參禪不同，但是目的是一樣的就是專一，所謂專一則靈，分馳則弊。

找一樣事，自己可以習慣專一去做的，用這個方法來攝心。如果你覺得一樣事，是重要的，必須的，是一定要做好的，才會專心去做，如果你覺得一樣事不重要，那怎麼會沒有妄想呢。古人參禪也一樣，他也不是整天坐在禪堂，他也是一樣做早晚課，過堂。當然禪堂是參禪的。

比如說我們做早課，我們能夠專一嗎？如果覺得重要，必須做好，那就一定要專一，重視一件事，心自然就歸向一件事，妄想不容易升起。如果覺得不重要，妄想隨時都有，無論做什麼都一樣。

法身只是一個名相。千丈毗盧遮那佛，法身佛。法身無相無形，不可以用圖像，聲音等等來去表達的。包羅萬有，沒有一樣不是法身，覺性是法身的一種用。不可以用一個概念來形容。或者連“無形”都不可以這麼取。

若是身，業報身和佛的報身完全不同。佛是圓滿報身的，我們是業報的。菩薩身是願身。羅漢是不受後有身。最主要的是了解一下。如果法身無染無著，實能見能聞，這就是法身的妙用。能見能聞是一種妙用，無染無著凡夫做不到，聖人才能做到。

後面講我們起居，妙用者建立天地，化生萬物，天地是凡夫境界上招感的受用。天地間初成，不是我們可以想像，是我們的性根據業感而形成。從近的來說，我們可以感受到一個地區，一個島嶼，我們造了很多高樓大廈飛機等，也是天地之間生化萬物，經過人的思維，造作形成的萬物的一份子。

也是一個妙用，人本性的妙用。故說：人們日用而不知。我們平時已經在受用了，但自己不知道，這個是妙用。妙用者，即是道也。豈可須臾離哉，我們人時時刻刻沒有離開過。好像我們人的身體一陰一陽，腳也是一樣，一腳前，一腳停著，一個陰陽的表現，一動一靜，就可以推向前，好像筷子一對，刀叉也是一對，要了解這樣的道理，要參禪修道。

修道的人，能去除私慾，除去物慾，才能叫修道，不除欲，基本和普通人沒有兩樣。能夠除去私慾，才能復還天理，天然的道理，道的本體。得到大圓鏡智。

禪宗裡面講，我們不要執著於形相，大德巡香的時候，大通鋪打坐休息都在哪裡。據說有一些吃飯都在裡面，有些要出去過堂。假設說裡面吃飯的人，拿了飯菜吃完後，他就繼續用功了。如果在禪堂吃飯的人，基本所有的時間都在裡面用功，沒有分別什麼日月，如果累了，就爬上去睡，一個挨著一個，精神夠了，起身到前面繼續打坐。

真的打坐的人，身體會起變化，什麼毛病都沒有。能夠進到那種禪堂的人，是經過挑選的，方丈會挑選合不合格，如果不可以，在外面坐。不可以這樣的裡面禪堂來坐。這些人通常是發大菩提心的人。

為什麼這麼說呢，因為他要成佛做祖，要普渡眾生。所以大德們會給他們機會，你們什麼都不要做，只要用功，不用功就是失職。

一次大德去巡禪堂，有一個班首坐的很直，方丈去了之後，說：裝模作樣！一路走，走到另一個人，他歪著睡哪裡，翹起一隻腳，看到方丈一眼，不理他，繼續如此，方丈說，這個才是真用功。其實這是一個表法，為什麼方丈這麼說，因為方丈進來之後，這個班首就立刻用功了，做個樣子出來，方丈當然知道了，那個歪著的人，方丈說這樣就對了，方丈是有功夫的人，讚歎這個歪著人，觀察到他真的用功，他的心是清淨的。

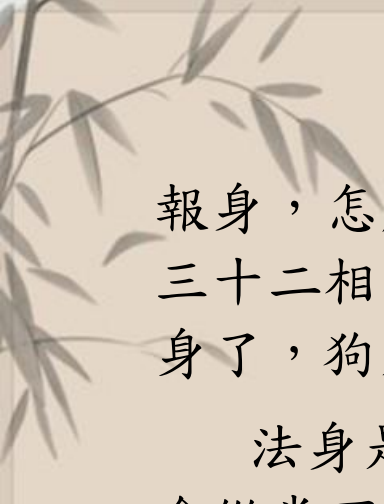
上人叫我們忍過痛關，起碼是開靜才放，為什麼上人堅持我們長坐，因為人有個習慣，人習慣了40分鐘起坐，每枝香身體都會想起來。習慣了。假設你習慣了一個小時，心自然就

想起來。乃至7-10個小時，都是這樣。為什麼長坐這麼重要呢？當你的功夫到了時候，可以進入這個靜，乃至定，或初禪。。。如果你習慣了一個小時，你的定境就自然1個小時出定，起坐，你默默之中給了你自已一個暗語，就出來了。所以久坐的好處，越久，定越深，時間越長，大德一坐幾日，幾個月，幾年，幾劫，因為他們習慣坐久。

體，法身，無形無相，可以從他的用上面理解。相，是千變萬化的，今天做人，以前有沒有做過動物，有沒有離開我法身，沒有。我當下的相，就是我法身的表現。法身的相是千變萬化。有的菩薩發願做藥草，做溪流來利益眾生，他法身的相就是一條溪流，千變萬化。無論男女貓狗等等，都是相，不可以取的。要從用上去了解法身。可以講一切相都是法身，星河日月，大地泥土都是法身。

可以講緣起性空，因緣成熟了，出現一個有，一個相。這個相是有的，但是人會生住異滅，因緣盡了，就散滅了，就空了，那這個有和無，就可以表達出一樣東西出來，就告訴你有一樣東西，有這樣的作用，但這樣東西，講不出來給你聽，但他有這麼個作用。你要了解這個，不是從體上面明白，而是從用，這個用就千變萬化了，這個體也是千變萬化，看什麼因緣現出什麼體。

報身來講，比較固定，報身講因緣，因緣具足，那種相好就好，不好的話比如一個狗的



報身，怎麼隨形好呢？三十二相，八十隨形好，是人能見到的，來表達。釋迦摩尼佛色身有三十二相，這是他在娑婆的應化身，如果業報做到貓做到狗，就不是隨行好了。這就是業報身了，狗是這個眾生的業報身。

法身是光明的，光明是一種用，一種特徵。當人修行到一定程度清淨了，自性的光明就會從當下的業報身顯現出來，但人不一定看得到，但有的人看得到。什麼樣程度的光明呢就要看他清淨的程度。上人的光，是清淨的，自然的，不需要特意放，他的體就是如此。

