



禪宗 CHAN

# 祖師開示 節錄



恒興法師講解



百丈清規證義記

三十六世百丈懷海禪師





今天講講為什麼有禪七。起七是有一定的時間。在古時，不局限在哪個特別的時間起七，但演變到現在就有這個規矩了，定時間。這個因為末法眾生根性越來越差，不會修行。總是妄想，心不斷向外攀緣。不是掛礙這樣就是掛礙那樣。搞出很多事情，也因為如此，自己也有很多障礙。所以才定了這些麻煩的規矩。

《百丈清規證義記·卷八：起禪七》中說：「叢林長年坐香參禪，何為又有禪七？蓋欲克期成辦之意耳！學者于此時，當猛著精彩，較平日當加倍用心參究。參究者，即參此一個話頭也。參話頭，不外起疑情也。所謂小疑小悟、大疑大悟、不疑不悟。疑，即參也。」

這裡講疑的重要性，參禪為什麼要起疑情，疑情為什麼重要，能夠影響我們悟的深淺。證義記裡面講，叢林，就是很多人一起參禪一起起居。叢林也是很多山在一起，樹木很多，相互依靠才能長大。如果是一棵兩棵樹在很大的空間長大，可能無法生長。叢林是很多樹木很大範圍，互相依靠才能成材成器。

叢林就是大家聚在一起用功，修行人大家一起用功的時候，就好像大冶烘爐，又好像一個漩渦，大家來互動，會有很大的動力。大家一心專心致志來為了生死來用功，由於這個心向是同一個方向，外面的因緣就不容易干擾。大家也不會容易去造業，這個是叢林的好處。意思是大家共修的地方。

在禪堂，就算天天打瞌睡，或是犯了規矩被打香，天天都被罰香，這樣都有功德的。只要禪堂有一個人開悟，因這一個大事因緣就能分享這個收攝妄心回歸真心的力量。在叢林裡面，彼此精進的力量散發出來就能成為一個連結，能夠保護修禪的人一個正念，這力量在禪堂中圍繞旋轉。如果大家不相信，可以試一下，用一個罐裝半罐水，有手攪動成一個漩渦，再放一個小船在裡面，小船會跟著漩渦一直跑，當小船跑出去的時候立刻會被漩渦拉回來順著漩渦轉。在禪堂共修就有這個力量，有一種互補的作用，絕對比一個人去精進要容易得多。

在禪宗有一句話，「不破本參不住山，不破重關不閉關。」如果沒有超越想蘊，或者沒有超越前面六識的束縛，住山是沒有用的，因為心會跟著腦筋的作用，跟著境來轉。用所學回來的，或者自己的好惡，喜歡不喜歡的習氣，對環境產生種種分別，這種分別如果有瞋恨心，這種瞋恨就會越來越強，如果有歡喜心，心也會越來越強。心往外面攀緣，心不斷跑出去。

至於不破重關不閉關，如果從唯識的理論來講，這個執著、我執的心，末那識也就是第七識沒有破，那閉關也沒什麼用。所以沒有過重關而閉關的話，是關禁閉，而不是閉關。當一個人被關起來，但又不想在關房裡，這個反彈的力量會變得很大。



過去曾經有這種情況，有個十六歲的女學生，嘗試閉關，入了關房三天就發狂了，發到什麼程度呢？能夠將不銹鋼的欄杆拔起來跑出去，這個妄心就有這麼大的力量。

有的人在閉關的時候，離開熱鬧的環境，吃飽就睡，睡飽就吃。沒什麼事情做的時候，才會盤腿打坐一下，腿酸了就算了，開始念佛，念幾句，佛都還沒來又改念觀音菩薩，一天到晚換來換去，不知道做什麼，這樣和真正的閉關實在差得太遠。

曾經有這樣的情況，在一家農舍，大概有四五百平，外面有圍牆，有師父閉關，信徒對他崇拜的不得了。覺得很難得，快點去供養，去和他講講話，不然他成佛走了我們都不知道嘞。圍牆之中就開了一個小洞，信徒來了，他就坐在裡面和信徒講話，信徒走了，他就在裡面和小狗小貓玩，這樣就叫做閉關？而且還是出家人。

所以必須要破重關，閉關才有功德，不然不如在禪堂和大家一起共修。如果沒破重關就閉關的話，有個方法，可以裝閉路電視，24小時全程監視錄影，再用腦波測試器，讓大家都看到這個修行人有沒有胡思亂想，如果腦波是平靜的，表示這個話頭還在，念佛是誰可以提得起來。假如腳酸了或者很睏了，就去睡一睡，腦波就會起伏不停，等到出關了，也可以看看自己閉了什麼關。

在禪宗叢林裡整整一年都在坐禪，以前的禪堂打12個七，之前有個加香期，有三個月或者更長，加香期的坐香時間比較少，除了早晚課，出坡，都在坐香。

既然整整一年都在坐香參禪，為什麼要來一個禪七呢，為什麼要多此一舉呢？為什麼要用「七」這個數目呢，這個數目講起來就很長，各家有各家的講法，一周有七天了，就用七，也有剋期取證之意，有時講七就是給大家一個方便，令修行人在一段時間裡有所成就，剋期成辦生死大事。解決了生死大事才是成辦，也就是七天裡面要了生死，我們已經不知打了多少七了，我們的生死了了沒有呢？

在七天之內，我們要和自己的煩惱來鬥爭，來廝殺。是煩惱贏還是自己贏呢？古時候打七是剋期取證，現代人到禪堂才開始學怎麼念話頭，就像我們現在這樣開始念話頭，這個是來果禪師提出來推薦的一個方法，對於初機的人，念的話頭成熟了再去深入來研究、參究。這個是來果禪師的一個方便。

參這個「念」，但可能有人連這個念都念不好，覺得沒啥滋味，念佛是哪一個，是誰？這樣是對的嗎？會成佛嗎？我看祖師直接念阿彌陀佛不是更好，萬一往生了也都有得救，念這個「念佛是誰」，哪個來救我？連念的信心都沒有，又怎麼參呢？

「學者于此時，當猛著精彩」較平日當加倍用心參究。



學者就是參加禪七的人，在禪七當中，應該猛著精彩，當就是在禪七中要把握每一個當下，不應有其他妄念，只有一個話頭的心，提起話頭這個勇猛的心，疑來疑去，提起放不下，和話頭攪在一起，成為一個。無頭無尾、無滋味、無道理。玩到很精彩，就像水上的葫蘆一下，你一按就走了，怎麼按都按不下去。就讓它保持著這種如如不動這樣的精彩一刻。大家舉話頭的時候有沒有這樣精彩呢？

抱住一個話頭不放，抱的很實，有沒有參到這樣的味道出來，提話頭，起疑情達到這樣才有力量，就像海豚玩氣球一樣，這麼熟悉，頂來頂去，始終都不會離開尖尖的嘴。這樣才精彩。

所謂猛著精彩，不是講講就行，需要我們努力去做，打七要比平日更加用心來參究。平日沒有打七這樣的時間來用心參究，在禪堂裡面，平日大概做六七支香，禪七期間，每日大概十三到十七支香。這裡每日十一支香，雖然少了點，但都不容易了。

在叢林裡就是參禪打坐，平時都有出坡做事的，禪宗是一日不做一日不食，平時有種田種菜的。

一次瀋山禪師問香嚴禪師：我聞你飽學經典。（因香嚴有過目不忘的本事，看過很多

經典，能透徹道道理，比如平時問他一個問題，他能給你三四個答案）。我不問你經典，只問你一句，你未出娘胎之前的本來面目，你試著講一句。

香嚴想來想去，想不到答案，就回去查經典，也找不到，他就燒了經典，出去參訪。

之前他找不到答案，就問為山禪師答案，為山不答。甚至到他都動氣了，捉住為山衣領，要他答。為山說：怎麼講呢？沒得講。

香嚴沒辦法，覺得自己看了這麼多經典，連一個問題都答不出來，說以後做一個粥飯僧，就是做一個清眾，有飯吃飯，有粥吃粥，什麼都不做。做一個窮和尚。於是就走了，離開了，四處參訪。

因為香嚴很自負，學識豐富，其他人很崇拜他，很多經典上的問題都會來問他，現在被老和尚一句話就問倒了，學的東西一點都用不上，所以他對這句問話深深的生起疑情，但是又答不出來。這個就是他的話頭，雖然他對這句話起了疑情，但他也沒有拿出來參，但當靜下來的時候，總是對這句話耿耿於懷，在心中很不舒服，又解決不到。

這個就是一個疑情了。香嚴被一句話打中要害了。平日因他自負，現在因為這句話他對自己有個反省，原來自己對真理並不明白。這句話就是最有用的，最契機的。所以話頭



對修行人很重要，一個對機的話頭一下子將這人轉過來。所謂機鋒轉語，能夠用得當的話，對修行人很大作用。所以以前修行人都想找修有證的大德來學習。

「參究者，即參此一個話頭也。參話頭，不外起疑情也。所謂小疑小悟、大疑大悟、不疑不悟。疑，即參也。」

禪宗參禪並不是只有一個話頭，話頭有很多種，在禪宗裡面講，參或是看可以說是一定可以開悟，一定會有得，這是一個金字招牌，為什麼呢？參話頭不外就是起疑情。你能夠悟或者不悟，就看你能否起疑情，小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟。

疑就是參的意思，參話頭不起疑情根本不可以算是參話頭，疑情生起來之前，客氣的說是參話頭，不客氣的說是鸚鵡學舌，就是念這個話尾，再不客氣的說，被這個話尾拖著走。

所以一定要生起疑情。因為疑情就是一個不明白的地方，你怎麼講都好就是不明白，不清楚，這個就是無明的種子聚集起力量，但很多修行人一旦生起疑情又被拉走了，又回到色受想行識上來做文章。

疑情積聚起來的時候，越滾動越有力量，當滾動到疑情的力量再不能容納的時候，就

會爆破，在這個剎那，就見到空性，假如疑情小小的沒什麼力量，滾的不大，這個是小的悟，假如沒有生起疑情，腦筋一直起作用，用這個想蘊來推敲揣測，跟本就不可能開悟。假如疑情都沒有生起，就不是參，不是參當然就不會悟。

簡單的講，疑就是參，疑生起才是參。所以有看、有觀、有專研、有穿透、有窮究、有凝聚、有引爆的力量，這個參有幾點的情況。

「夫疑之之念。固為覺體之障。而因其勢。而善用之則反可假之。以為破障之術。蓋以疑之與悟其機相待。其勢相因。故求悟者。必貴疑也。」

這個會生起疑情的念，對無明生起不明白，不可捉摸，無理路，無法掌握，看不清來源，越看越不清楚，越鑽越不明白。這樣反而會生起疑的念頭，雖然是障礙本體，但如果能夠順勢善加運用，以毒攻毒，向自己下毒手，反而可以破除這個障礙。

當疑情生起，舉起話頭這刻，藏識裡面的種子就會被它吸引過來，就可以運用這個磁吸的力量，就像地心引力一樣，一離開地面就被引力拉回來。又像磁鐵的力量一樣，擺在這裡，附近的鐵都會被磁鐵吸過來。這個疑團就有這個磁吸的力量，參究話頭起的疑情，這個磁吸的力量就能到腦筋到不到的地方，在藏識裡面把種子挖出來，吸到疑團裡面，疑



團的力量就會越滾越大，因為這個磁吸的力量越滾越大，大到將所有的種子吸到疑團裡，困在一起彼此打架，最後「因」的一聲，疑團承受到實在不能承受的力量，就爆破了，也就是開悟的時候。

利用這個吸持的力量轉化它的作用，將煩惱的種子轉到疑團裡面，同時令其不能顯現，不能再造業而回到藏識裡面，這個道理就好像角力一樣，用力拉對方的時候，不和它對抗，只要稍稍放手，對方自然就跌倒了。當對方用力推的時候，也不強行與之對抗，只要閃一下，對方自然就推不了，這個是「反可假之。以為破障之術」。藉著對方的力量來打敗他自己。藉著藏識裡的種子流動的力量，自己爆破，消除他的干擾，用這種方法、技巧來破障，是參禪很重要的訣竅。

大家有沒有這個能力將煩惱的種子轉過來，如果有的話，就不會只在意識上知道自己想什麼做什麼。如果明白三細六粗，就會明白這個道理。不了解，就會蒙矓矓。

這個就是借力打力，也是所謂一歸何處。有一個人參這個一歸何處，參不下去，沒法起疑情，忽然一架車從身邊開過，而車裡面正在播放「阿彌陀佛阿彌陀佛」，當車擦身經過的時候，這個忽然而來的一個情況，對他來說很突然，這時車雖然過去了，但這個佛號在心中留下一個影子，令一歸何處不能提起來。就藉這個心裡留著阿彌陀佛的影子的機會，

忽然問自己念佛是誰？反過來，利用這個力量來參究，念佛是誰，心中會湧現出佛號到底從哪裡來呢？幫助他起了疑情，這個就是轉機。有一種意外的力量，反而可以借這個力。藉著這個力量來參禪，而生起大的疑情，這是一個很重要的環節。

這種力量是相對待，是互相的，疑情大，爆破，開悟的力量也就大。疑團小，爆破就小，開悟也小，兩者之間相互對待，有連帶關係，前者因後者為果。是能產生疑情和開悟的機會，或者說是禪機，機鋒，或者說轉語，這些關鍵點。

蓋以疑之與悟其機相待。就是禪機互相依賴而成的。疑大悟大，疑小悟小。其勢相因，疑和悟的形勢互為因果。故求悟者。必貴疑也。所以講參禪最重要的就是產生疑情，大家要瞭解為什麼疑情這麼重要，道理就是如此。

話頭有沒有力量，有沒有走失，是不是需要很費力的去提呢？提起話頭有沒有綿綿密密？有的話才有可能種下疑情，為了種下疑情，大家要抖擻精神來提話頭，要好好的用一番功夫來參究。

一般都是說先看這個話頭，看到成熟，這個是有心去做，當疑情起了之後呢，你已經在這個狀態裡，就是無心來做。剛開始起來的時候，有一點點的，越疑下去，就越深層，疑情會自己疑下去。



剛開始疑情有淡有濃，你需要提一提話頭才能疑下去。接著有兩種說法，一個是疑情成片，再深一點是疑情成團，好像一個人的腦袋被好多問題包圍住，不知不覺的被問題帶動思考這種的情況。

我們要做的就是怎樣起疑情，剛開始起的時候很輕微，你要怎樣保持和加深這個疑情。等疑情自己會運作了，你就是一路照顧這個疑情，就是等了，等到它不能容納自己，等到它將藏識裡面的種子全部引發出來，疑團一路加深濃烈，濃烈到疑情自己承受不住，就爆破。阿賴耶識裡的種子全部都是妄想，疑情也是妄想，借力打力，以毒攻毒，借妄想自己本身的力量，逼使妄想本身爆破。

我們因為有妄想執著而不能成佛，釋迦牟尼佛講過，大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著不能證得。現在參禪是在妄想裡單刀直入，用妄想攻破妄想，最寶貴的就是疑情，這個是祖師大德修行下來的精華。所以參禪這個法和其他法完全不同。

有個比喻，我們的思想一直往前滾，就像一條繩，你從這端剪斷它，要從這端一路剪到那端。參禪就不同了，只要這點一斷了，妄想就沒有了，至於後面這些已經不起作用，因為已經沒有妄想，不會再造業了，不過是將後面的這些沒有搞定的去搞定。見到空性，我們這個身體實實在在的有，從分析上，知道它是空的，但實質上我們空不到。如果痛你

能感覺到痛，不吃還是餓，沒有這種功夫也看不到空。但你修行就是有這股力量，你會實實在在認知到它是空的。

有的修行人他可以病也可以不病。有位修行人好像是持明法師，他很喜歡用罵人的方法來教化人，其實很慈悲的。但侍者不理解。一次差不多60多歲的時候，中風了，侍者就說：好了，你平時罵這個罵那個，現在果報來了。老和尚聽到說是嗎，那我弄好它，所以他手在身上搓了搓，病就好了，就沒事了。侍者看到知道老和尚不簡單，真的有功夫。他知道這個身體是假的，不實在的，病其實都是一種假相，不是真的，他有這種功夫，就能有這種作用，但我們沒有功夫，病就是病，痛就是痛。

就好像虛雲老和尚這樣，他的侍者講老和尚很奇怪，有人來見老和尚的時候，老和尚就起身接見人，一點事都沒有，人走了，他就躺床上，咿咿呀呀的喊痛，說很辛苦，身上很痛。當時老和尚已經一百多歲了，所以修行人，有功夫，要病可以病，不要病可以不病。

你們不要看這個果，只要現在好好用功夫。到時候自然就知道了，不用問人。到那個地步不就知道那個地步的事情，就好像口渴了自然去拿水喝，很簡單的。我們一路學習一路學習，都會知道一些事情，因為我們需要走前面的路，需要知道前面的路是怎樣的，到那時你自然就知道怎麼做。



緣起性空可以看成一體兩面，緣起是有的部分，存在的時候，空呢，是有的時候，你已經知道它是空的，不是說最後才空，它本身就是空的，這個過程本身就是空的。

修行人的生活應該越來越簡單，要修行的話其他的東西自然都要放，在家人來說親戚朋友要減少接觸，接觸一次就多一次妄想。不需要無謂的應酬。時間一長親戚朋友知道了你是這樣，自然就不會來騷擾你們了。沒有意思的，一日生死未了，全部都是假的，誰對誰好都是假的，你怎麼知道我以前沒有吃過你，大家都是殺生過的。一日沒有功夫，一日都控制不了自己。沒學佛之前有沒有殺過生，自己的親戚朋友是不是以前吃過的肉，不奇怪啊。全部都是假的，你要自己了生死，有把握才好，沒有把握，自己說什麼都是假的，覺得自己很厲害，講經說法很厲害，度了多少人信佛都是假的。

「 憨山大師參禪開示 」



憨山德清禪師



今天和大家講一講憨山大師所講的參話頭，最初得力的地方在哪裡。

「學道人。必定生處要熟。熟處要生。便是入門下手初步。其次消磨習氣。必定要念力為主。或古人話頭。或單提一呪。切切記心。時時在念。久久此念純熟。中心有主。則於遇境逢緣。內不出。外不入。中間一念。炯炯孤明。一切應事接物。如鏡現像。不將不迎。來無所黏。去無蹤跡。此便是最初得力處也。」

學道修行人要做到生處轉熟，熟處轉生，這個是修行人初步入門的功夫，為什麼要生處要熟呢？剛剛開始參禪，舉起話頭，「一歸何處」，或者用趙州和尚的「無」字公案，初初提起來的時候，覺得很生疏，必須要提來提去，舉來舉去，令對其熟悉起來。

接下來熟處要轉生，將原來很熟悉的、習慣的這種，要用串習的力量將習慣變成生疏，就如用右手寫字，寫到習慣了，現在改用左手寫字，寫了兩個字就不知不覺又用回右手。同樣，話頭舉來舉去，舉得沒有味道，就放下，改回自己的串習力，就是妄想妄念，被妄想拖著走，到處亂闖，自己都不知道。這個就是熟的地方沒有轉成生的，生的地方沒有轉成成熟的。

怎樣才能由生轉熟呢，當話頭舉起的時候，要比串習力量要早要快。話頭已經成熟了，

轉熟之後，其次消磨習氣，要消磨習氣沒有其他方法，必定要念力為主，唯有用話頭作為念力，舉起「念佛是誰」，除了這個念力，其他的串習力都不起了，就像古人一樣，或提一個咒語，以這個話頭或咒語作為念力，切切就是實實在在記在心裡，除了舉這個話頭，你也可以持一個咒語。

憨山大師提到可以用咒語，這個是一個方便，或是我們有不好的習氣、惡性種子很重的時候可以持一個咒語。這樣來消磨惡性種子，但要以提話頭作為正念，用咒語只是一個方便。

古人參禪很多時如果遇到困難的時候，會修持一些咒語來排遣障礙，用咒語化解障礙。這個話頭必須要切切記心，很親切，很有力量，妄念生起的時候，就要即時舉起話頭，一提話頭，妄念就不會繼續流轉，不會相續。話頭就有這樣的力量。

時時照顧話頭，如果沒有滋味就放棄的話，心就不會在正念上，很容易就被妄念拉走，所以要時時都提起正念，練習話頭，久久自然就成熟了。

經過長時間的一舉再舉，一提再提，話頭就不會打失，心裡就有主了，心裡有話頭的力量，遇境逢緣，外緣或者內境，或者是阿賴耶識種子現行的時候都不會離開正念，內不出外不入，一切的內外境界都攻不破主要的念力，中間是一念炯炯孤明，心中有話頭的念



力，明明白白清清楚楚。一切的事物如鏡現象。

不將不迎。一切外緣內境生起來的時候，如鏡子照出事物的影像，不會排遣也不會迎接它，所謂來無所黏，去無蹤跡。心不會粘住這個境界，不會跟著它離開，也不會留下痕跡，就好像小鳥在空中飛過，不會留下痕跡。如果做功夫能夠從生的變成熟悉的程度，遇到外緣內境不會產生束縛，此便是最初下手得力的地方。

生的話頭要變熟，熟的習氣要變生，這個是第一個條件。

「此事不從參究入者，不得力。不向教上印證者，不得正知見。不從境緣上打煉者，亦只是光影門頭事，及臨逆順八風境界，便被搖奪將去，都透不過。以宗入，以教印，以日用境緣為驗。但於境上輕脫，無滯著心，即是用心得力處。能以境緣自勘，亦不必全靠善知識說話為實法耳。」

這段憨山大師說為什麼能得力呢，參禪修證如果不從參究入，如果不從教上來印證，就沒有正知見，就容易走錯路，所以要從教理上來認證，來看自己有沒有正確的知見，來確保自己有沒有偏差。

參禪必須要用教理來印證，接下來還要從境緣上來磨練，從參究上來磨練，經過內境

外緣的衝擊，來審查一下自己的現行是不是和正知見相應，是不是能夠心心都從正知見發出，如果不能在境緣上磨練，都只是光影門頭的事，就好像做了一場夢，有點境界而已，實際的受用沒有很多。而自己起心動念，根本煩惱的消融，生死的問題，都是沒法解決的。

假如沒有經過參究的得力，又沒有教理來印證，沒有在境緣上接受考驗，會怎樣呢？

及臨逆順八風境界，便被搖奪將去，都透不過。碰到順境逆境，八風就是稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂這八種境界，心就動了，被妄心妄念轉了去，透不過去了。意思就是沒辦法透過妄想，被妄想覆蓋了，被妄念做了主人翁。

以宗入，以教印，以日用境緣為驗。這三個條件，以宗門的話頭入手，以教理來印證修行過程的正確性，以日常行住坐臥、動靜、內外境緣作為功夫的勘驗，考驗這個功夫。

但於境上輕脫，無滯著心，能夠在境界上很輕鬆自在，沒有一點障礙、戀著的心，即刻能從束縛裡解脫出來。譬如我們被人批評，聲音入耳了，馬上能從這種境界中跑出來，無論順境逆境都一樣，不然被人讚一讚就生出歡喜心，這是不是一個修行人應該有的呢？

即是用心得力處。能以境緣自勘，亦不必全靠善知識說話為實法耳。

很多人都會有些認為自己真的很有修行，這樣就會得意忘形，有沒有修行和別人的批



評和讚歎，一點關係都沒有。其他人講我們沒功夫，我們不會因為別人講了，就變成沒功夫沒修行。但人畢竟是人呢，往往喜歡聽好聽的，不喜歡不好聽的，所以要從這種束縛之中逃出來，這就是做功夫得力的地方。

看自己功夫有沒有進步，可以從別人對自己的讚歎和批評中看出來。每個人都可以自己驗證自己，你可以騙得了旁人，但騙不了自己。人家讚歎你，你有沒有生起歡喜心自己知道，人家毀謗你，你有沒有瞋恨心自己知道。雖然你可以做到沒有表情沒表現，但內心你自己知道，別人未必會看到。

**能以境緣自勘，亦不必全靠善知識說話為實法耳。**

能以外緣來考察自己的功夫，就不一定需要以善知識的話作為自己修行的勘驗。善知識的話往往是老婆心切，即是修行者有很好的功夫都必須否定再否定。當人全都在否定之中，真正跳出來得到大的肯定，不過很多人在善知識的否定中就逃走，以為大失，所以修行人要有自己勘察自己的功夫才行。

另外普覺妙喜禪師，也就是大慧宗杲說：「要得不被生死縛，但常教方寸虛豁豁地。只以不知生來不知死去底心，時時向應緣處提撕。提撕得熟，久久自然蕩蕩地也。覺得日

用處省力時，便是學此道得力處也。得力處省無限力，省力處卻得無限力。這些道理，說與人不得，呈似人不得。省力與得力處，如人飲水冷煖自知。妙喜一生只以省力處指示人，不教人做謎子搏量，亦只如此修行，此外別無造妖捏怪。我得力處他人不知，我省力處他人亦不知。生死心絕他人亦不知，生死心未忘他人亦不知。只將這箇法門，布施一切人，別無玄妙奇特可以傳授。」

大慧宗杲，普覺，這都是一個人，禪宗的大德。他將這個修行功夫的得力處是怎樣的呢？

要得不被生死縛，想要不被生死所綁住。但常教方寸虛豁豁地。只需要經常保持自己這一方寸的真心，虛豁豁的，我們的心比虛空要開闊，不要被烏雲遮蓋。但沒開悟之前能否做到這個虛豁豁的呢？心坦坦然，沒有一絲絲掛礙。未曾開悟的人很難，妄想很多，怎樣能做到沒有妄想呢，要開悟之後才可以。

只以不知生來不知死去底心，時時向應緣處提撕。

生從哪裡來，死了要到哪裡去，以這種不知不識的心自我提撕，應緣就是面對境界，當外面的環境變化，當六根對這外境起了現量、比量、非量的這些妄執，就必須將這個生不知來處，死不知去處的心不斷的提起，提撕，就是提起話頭，將這個話頭放在心裡面，



和心結合起來，簡單講就是用功提話頭。提撕也有一種提醒的意思在裡面。有這種警醒覺察的作用在裡面。

提撕就是稍微作意提起，由於功夫沒成熟，話頭還沒能夠不提而提的程度，所以要稍微作意提起話頭，需要費些力。用頭腦勉強提起，有時遇到境界現前，聽到別人講了句話就不高興，察覺到自己不高興了，立刻就提起「念佛是誰」，或者不高興的是誰？或者提起這個無，當然你察覺到不高興的時候，已經在不高興之中，已經起了情緒，但用話頭將情緒斬斷，不要讓它繼續，雖然遲了一點，但好過不做。

但這已經是話尾不是話頭了，心已經被搖動了，沒關係，由生到熟，當你提撕的穩，提的熟練了，之後聽到外面聲音入耳的時候，還沒有起心動念，耳識還沒有和第六意識接觸的時候，還沒有生處分別心之前，就離開，提起「無」字，無，或者「念佛是誰」，切斷耳識和意識的結合。將「無」字或者其他話頭，攔路一樣把它擋住。

在這個時候，無論其他人罵你還是其他，都會被這個話頭擋住，在你的方寸之中，心中不會被干擾和染汙，這樣心就真的會做到虛豁豁的，不會被烏雲遮蓋了。這個當然不容易，需要我們不斷的熟悉、鍛練自己。

**提撕得熟，久久自然蕩蕩地也。**這個提撕久久的熟練了，念佛是誰，究竟是誰，這個誰哪裡來的？死了之後又在哪裡？這樣來逼問自己，提到最後慢慢成熟了，自然就會空蕩蕩的，心就不會被外境的變化而干擾。這是在日常的行住坐臥，待人接物的時候，有任何境界出現，都會覺得越來越少障礙，因為不再受干擾，不會像開始的時候，聽到別人批評，心裡就生氣，心裡會反駁，會罵回去。會想一大堆的道理來反駁人家，雖然只是心裡反駁，內心已經被擾亂干擾。最後沒辦法，提念佛是誰，但這個時候是太遲了，都沒用了，不知已經生出了多少煩惱了。

所以在行住坐臥，動靜之中，任何外緣出現，都要保住這個心虛豁豁的，蕩蕩然，心懷若谷。

**覺得日用處省力時，便是學此道得力處也。得力處省無限力，省力處卻得無限力。**

在行住坐臥，待人接物，處理事情都覺得越來越省力，都表示在道上面，在宗門下，參話頭已經得到受用了，得力處，省無限力量。

在提話頭，如果還覺得沒有滋味，必須消耗很大氣力，就好像拔河一樣，不能放手，一放手就被對方拉走，必須一直用力拉。或者一條船綁在碼頭，被大風打到快要飄走了，這個必須一直拉住繩子，一點都不能放鬆，這個是沒有得力，還要費力提功夫的路途之中。



所以提話頭的時候，可以自己勘驗一下這個功夫，是否得力，是否一直在拔河之中。如果每次提起話頭，都在妄想，百無聊賴的時候拿出來提一提，很費力的提一提，這就沒有得力，沒有省力的地方。省力處卻得到無限大的力量。能夠很輕鬆的提到阿賴耶識的種子，要它現行，還能夠一搗搗破。在現行的種子，馬上能看破。當功夫成熟起了疑情，疑情成片成團之後，就會具有這個磁鐵一樣的磁吸的作用。能夠將一塊鐵吸過來，所以能夠看破，能夠一搗搗破。能夠看到阿賴耶識的種子在流動，還沒有成形，只是一種流動的狀態，這個要講功夫，你能夠做到省力的功夫，省力的功夫從得力來，得力從哪裡來？從時時能提起話頭，不讓話頭走失的地方來，這個是講功夫一層一層的深入。

接著再一搗搗破，把種子堅固的外殼打破，不讓它現行，種子裡面的力量被疑團吸收，這個磁吸是個自然的作用，不是腦筋的作用，如果想開始動了，要快點將它吸收過來，這樣是沒用的，反而會被妄念障礙。

**省力處卻得無限力。**這個無限力就是指疑情磁吸的力量，這裡將我們的頭腦經過第六意識的思維，比較，做出決定這個過程，這個是腦筋的作用，是經過了一段長的空間，經過種種的比較做出決定。

現在講的省力，你能看到阿賴耶識裡面的習氣種子，沒有成形的時候，只是一種氣，

當習氣流動的時候，你看得到，乃至從這些氣流衍生出形象、意思的話，也都需要時間，但是從你看到氣流到成為意思或者形象的時候，你有這種感受的時候，是不需要經過時間的，你不是從比較得來，不需要比較、決定，好似一段事物在你眼前一樣，看得清清楚楚。這個過程知道的清清楚楚，裡面不需要有文字、概念、比較。

但我們習慣了用第六意識，因為無量劫來都是用第六意識來活動，所以已經習慣了，這個速度非常之快，習氣生起來也是很快的。但相對之下，還需要分別，去比較，要決定，所以還是有個時間。但如果你能夠看住這個習氣，從習氣的流動變成一個形狀，你能知道這個現像是不需要經過時間。所以這個分別就在這裡。

可以做到，但是現在先要把習慣的事情生疏，將不習慣的事變成熟悉。第七識是運輸的工作。這裡沒有提到第七末那識。如果分析的話，習氣流動的作用，就是第七識的作用。

這些道理，說與人不得，呈似人不得。省力與得力處，如人飲水，冷暖自知。妙喜一生只以省力處指示人，不教人做謎子擲量。

妙喜是大慧禪師自稱，他這生只以省力處教導人，從來不教人啞謎，談玄說妙，講來講去都是卜度、思量，只是單單的提起話頭，成熟了就是省力，省力就是得力，得力之後就會發揮無限的力量。



亦只如此修行，此外別無造妖捏怪。

只是用這個方法來修行，從來沒有奇奇怪怪的事情，做些奇異之事。

我得力處，他人不知；我省力處，他人亦不知；生死心絕，他人亦不知；生死心未忘，他人亦不知。

功夫省力還是得力，沒有人知道。自己能夠去除根本煩惱，有沒有出離生死輪迴，別人也不知道。

只將這個法門，布施一切人，別無玄妙奇特可以傳授。

只是將這個參禪看話頭的方法布施給一切人，沒有其他可以傳授的。這個就是他說的提撕話頭。

你做到這種地步，就有這種作用，我們其實在唯識裡面，就是你用什麼方法來表達你的景象。內心的景象用唯識來表達是最貼切的。但正如他說，你講給別人聽，別人不明白，你自己才明白，如人飲水冷暖自知。

可以這麼說，古德說：不是詩人不獻詩，路逢劍客需呈劍。這個講不是同道中人，沒法知道。禪宗的特色是實實在在的講功夫，功夫不到聽起來沒味道，因為不知道你在講什麼。



來果老和尚



「何為禪」



參禪一定要明白參禪的宗旨，不求神通，這個是來果禪師講禪法，教參禪的人如何瞭解禪法。

「參禪人最要緊者，先明禪旨，再曉參情。我人日用中，諸佛與眾生，只隔一個妄想，有心成眾生，離心成諸佛，此禪正在諸佛心後，眾生心前，諸佛與眾生，只隔一禪字。佛生之間，禪居當中。禪關未開，乃眾生界；十方有情無情，被這一禪關關住，禪關打破，成諸佛界。十方佛祖，菩薩祖師，一肩共荷，一體承擔，故宗門參禪，以念佛是誰，為敲禪門瓦子。」

這段話是來果禪師在語錄裡所講，所謂敲門瓦子就以這個念佛是誰進入禪修的方便。參禪人最重要明白禪旨，再明白參情。這話講的很重要，禪宗的宗旨是什麼？當然要明心見性。明心見性就要知道參禪怎樣起疑情，參禪生不起疑情就不能算是參。追問自己，逼迫自己究竟是誰？

疑情生不起來就沒辦法深參下去。所以參禪最主要是起疑情，在我們平時的行住坐臥中，諸佛菩薩和眾生的分別就是一個妄想，有心就是眾生，離心就是佛。日用中用妄心來做事，起作用就是眾生，離開妄心進入無念就是諸佛，很明顯妄想就是構成眾生的原因，眾生之所以為眾生，就是因為妄想。人如果離開了胡思亂想就沒法活下去了，正因為胡思

亂想，就有了人的存在，有的人這樣想，如果沒有想了就和死人一樣了。

如果用這種方法思想思維，疑情一定不會生起來的，這個禪是諸佛的心後，眾生的心前，這個中間就是禪。禪本身就是制心一處，妄想不起，妄想不動代表已經成佛，還要明心見性，見到空性。禪關沒開，是眾生界。禪關有很多種講法，有初關，重關，牢關，或是黃龍講的三關。一切有情無情都被禪關關在 裡面，也就是連初關都沒能過。

在參禪上，破本參的時候，是破初關。唯識的講法就是要破想蘊，不被想蘊束縛。例如有些人生起種種想法，障礙自己修行，這個是想蘊的作用，融通妄想，想用各種的方法來證明自己想法是正確的，一切的錯誤都是別人的，這個是融通妄想，所以禪關沒開就是眾生。如果不想被想蘊束縛，就要打破這個融通妄想，就要真實的來參，不要被頭腦的作用來束縛。

禪關打破就是佛界，代表眾生和佛是同體的，眾生只要能夠破了禪關，破了想蘊，行蘊就能超越識蘊，三關打破，能夠明心見性，進入佛性空性，就和佛菩薩一體。這個時候眾生是佛，佛是眾生。

空性可以比喻虛空，虛空部分這裡那裡，是一體的，就好像房子的內外都是虛空是一



體的。一體承擔，不會區分房子裡的虛空和自己有關係，放在外的虛空就不需要了，這個是不會的。

所以如果破了禪關，對於一切生滅的現象都會平等的看待。甚至連對待的講法都沒有，都不需要了。

來果禪師專門參「念佛是誰」，以這個話頭作為敲門的瓦子，念佛是誰是一個瓦子，一塊石頭，參禪的時候，用來敲破禪關，如果舉起一個話頭，念佛是誰，究竟是誰。只要使用腦袋的答案，我是某某，住在哪裡，哪家大學畢業的，等等，都是錯的。這些答案都是和腦袋有關，都是腦裡的融通妄想。將外面的事相執為實有，執著為自己的一部分來參禪，作為答案，都是錯的。

參禪不要用這個腦根，不會想這樣問題，只有用舉起話頭，將能量單單的來提這個話頭，念佛是誰，不要用小聰明來找答案。用找答案的能量提起這個念佛是誰，來用功。

「今生不開敲今生，來世不開敲來世，生生世世，不辦人間事，不行第二法，專門死守這個禪關。一日敲開，笑煞釋迦老子，喜壞護法龍天。回憶前時，大哭流涕，悲喜交集。又禪為定亂間一張薄紙；禪為迷悟間一毫塵渣。禪為佛生間一點垢濁；禪為淨垢間一

塊拭布；禪為佛魔間一支寶劍，禪為苦海慈舟；禪為病者妙藥；禪為冥途火炬；禪為了生死大法；禪為勸涅槃窠巢，禪為成佛大路；禪為破虛空利斧；禪為沉大地磐石；禪滅貪瞋癡；禪掃人我見；禪生十方佛；禪說塵沙法；禪養清淨僧；要知三世諸佛，諸大菩薩，歷代祖師，古今善知識，概從此禪生。迷此禪者成眾生，悟此禪者成諸佛。又東西佛祖，住此禪中；十方大地住此禪中；十方法界住此禪中；十方虛空住此禪中；森羅萬象，住此禪中；禪之大包虛空；禪之深居佛祖；禪之廣居眾生；人能聞一禪字，見一禪字，說一禪字，皆種佛種。故經云：一稱南無佛，皆共成佛道。即此義也！」

這段是來果禪師解釋這個禪。「今生不開敲今生，來世不開敲來世，生生世世，不辦人間事，不行第二法，專門死守這個禪關。」

用念佛是誰來敲這個禪門，今生敲不開就一直敲到底，來生一樣，生生世世這麼敲，不辦人間的事，絕對不用第二種方法，這個要有一種長遠心，堅固心，對參禪這個法門要有百分百的行人，一點懷疑都沒有，才能做到生生世世來行持這個方法，絕不用其他法門。

有一天，這個禪關打破，疑情打開了，釋迦佛都喜笑顏開了，諸佛菩薩護法龍天皆大歡喜，鬼神也恭敬，一點疑情爆破開悟，回憶沒有明心見性以前，在生死輪迴裡受的種種



苦，悲喜交集。悲的是還有很多眾生沒開悟，還沒成佛，所以要發悲心。喜的是自己已經離苦得樂，從生死輪迴中走出來，進入到不一不二的境界，就是這樣悲喜交集。

禪是定和亂知見一張薄薄的紙，乃至定和亂知見有一個禪來隔開。如果有禪，定就會出現，沒有禪，定和亂就會混雜，沒有辦法理清。

禪為迷悟間一毫塵渣，一毫是很少的，很微細的意思，明心見性開悟的時候，連禪的方法都要拋開，把禪比喻成一毫塵渣。比喻禪還是有為的，如果要進入無為，就要把這個拐杖，這個指月的手指拿開，從這些裡面出來。

禪為佛生間一點垢濁；禪為佛和眾生一點污垢。所有修行的方法都是有為法，有禪就有修有證的。例如排遣這個妄念就有證，提起話頭就有修，所以有證有修，通通都要超越，所以來果禪師說，禪為佛生間一點垢濁。

禪為淨垢間一塊拭布；淨垢就是以禪分開，把污垢抹除，淨就會出現了。就好像一塊鏡子，把灰塵抹去，明亮的鏡子就會出現。

禪為佛魔間一支寶劍，為什麼經常講參禪是要揮，要斬，要舉，就是因為話頭好像一把寶劍，當妄想來的時候，把話頭一舉，妄想就消失了。當妄想被逼絞了絞無可絞的時候，

佛性就會出現了，所以話頭是佛和眾生間的一把寶劍。可以斬殺妄想。還有對色身的執著，拿起話頭來逼絞自己，也可以將執著撥開。

禪為苦海慈舟；生死輪迴就好像一條船漂在大風大浪的海上，遭受種種的苦難，要怎樣可以離開這些苦難，禪是生死苦海的慈舟，是船舶靠岸的木樁，把船綁在碼頭的木樁上就不會被吹走了。

禪為病者妙藥；禪是治療病的妙藥，是治我執，法執的種種病，比如沉醉在輪迴裡以為是快樂，這種病，覺得自己不苦啊，有食有住，還有人可以聊天，講閒話，很快樂一點都不苦，這個就是病，在病中不知道。

禪為冥途火炬；當進入無明的狀態，走錯路了，禪是火炬，路途，令自己看得清清楚楚，看清楚分岔路，看清楚不對的路，可以回歸到正途上面。

禪為了生死大法；一般人執著生死，喜歡生，不喜歡死，不知道生死原是一體的，有生一定有死，佛陀都很清楚生老病死，成住壞空，有情無情，都會進入因緣變化之中，沒有離開因緣變化，執著這個生命永恆不變，是自找苦吃。

禪為勸涅槃窠巢；執著修行就要進入涅槃，也是不對的，要涅槃不要生死是一種執著，



禪可以打破這種執著。

禪為成佛大路；禪為破虛空利斧；有的人打坐進入輕安，有一剎那頓失身心，心滿意足，以為是究竟了，這個時候，只要再舉起話頭，一撈，一切的虛空執著都會破解，虛空會粉碎，不會落入頑空，所以講禪是破虛空的利斧，也就是說不要進入頑空的境界。

禪為沉大地磐石；禪可以使大地平沉，使大地沉下去。

禪滅貪瞋癡，舉念佛是誰，可以消滅貪瞋癡。

禪掃人我見；金剛經講無我無人，就是沒有這個人我的見，無我見無人見，任何執著，我見就代表有主有客。有人見就有眾生見，我在人道你在畜生道。金剛經講沒有人相我相，壽者相眾生相。應該對自己來講，是對這個我本身來講，無人相不是說除了我之外沒有其他人，就算這麼想，其他人都存在。無人相的意思是說，沒有一個我這一期的生命屬於人道，其他的生命屬於地獄或者畜生道。不是指不要有人我的分別。

禪生十方佛；禪說塵沙法；佛法僧都是由禪生，禪生十方佛，十方諸佛都是由參禪，修禪定的功夫而成佛。禪說塵沙法，八萬四千的法門都不離開禪。

禪養清淨僧；清淨的修行人都是靠禪來滋養。要知三世諸佛，諸大菩薩師，古今善知

識，概從此禪生。迷此禪者成眾生，悟此禪者成諸佛。

三世諸佛，諸大菩薩，歷代祖師都是從禪生出來的。如果迷了禪就是眾生，悟了就成了佛。

「又東西佛祖，住此禪中；十方大地住此禪中；十方法界住此禪中；十方虛空住此禪中；森羅萬象，住此禪中；」

這個表示禪的廣大無邊，諸佛菩薩歷代祖師，山河大地，法界虛空都包括在禪裡面，森羅萬象，生生滅滅，一切變化都在禪中。

禪之大包虛空；禪之深居佛祖；禪之廣居眾生；人能聞一禪字，見一禪字，說一禪字，皆種佛種。

諸佛住在禪中，一切眾生也住在禪中，可見禪的深廣，人能參禪，聞一禪字，見一禪字，都是種下佛的種子，可見禪的重要性，這是來果禪師對禪的看法。



「虛雲老和尚開悟偈」



虛雲老和尚

介紹一下虛老開悟的偈頌。

虛老在高旻寺參加打七的時候，有一天晚上在喝茶的時候被開水燙了手，杯子掉在地上。聽到杯子掉地上的聲音而大徹大悟。

杯子撲落地，響聲明瀝瀝，  
虛空粉碎也，狂心當下歇。

當老和尚聽到杯子落地的聲音，整個人就悟道了，連整個虛空的那個念頭都粉碎了。這可以說在耳根上得到利益。聽到聲音而悟道。他當時說了兩首偈頌，另一首。

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！



所謂「家破人亡」，不是我們一般俗人的概念，不是家庭成員，而是我們心裡面種種的妄想，種種的人我是非。就在這個杯子掉地上的聲音，妄想的心就破裂，這個家——藏著我們無量劫以來，種種的業，所認識的人事物，就在這個家裡藏著。這個家一破碎，這些是非都亡滅了。這表示我們的八識種子，阿賴耶識，這個藏識，如來藏，這個如來藏用粉碎來形容，也就是說本來我們如來藏裡面有很多種子，善惡都有，這個裡面我們和無量眾生，一切眾生都有緣，有善惡緣都有。大家好像一家人一樣。家破人亡，現在家破了，人也亡了。

那怎麼樣呢？就「語難開」。意思是說他的感受，家破人亡之後的感受，說不出來，不是用言語可以表達的，是要你自己去感受那種境界。在悟道那一剎那。就在悟道前、悟道後，在那一個剎那，就像一個轉身，也可以說是同時，沒有前後分別，時間很快，剎那間。

之前講過來果禪師講的兩句話：「大道盡在目前，尤被目前蓋卻。」都是表示這個道和我們沒有離開過，我們一直都與道同在，只是我們不知道而已。他就用眼根來入手，和我們講。「大道盡在目前，尤被目前蓋卻」，我們被眼前的事物所牽引，到處跑。不能夠

迴光返照，久而久之，失去了真正的自己。現在修行就是要從我們的身心開始去認識。法是一個指導，教我們去認識自己。當你能夠認識這個法的時候，一切的法都在內心裡面，一切的法都具足。所以修行就是要反觀自己，從了解自己開始。

後面兩句：「春到花香處處秀，山河大地是如來。」這是形容環境，也是我們這個本性，道是自自然然的，沒有任何的造作。山河大地都是如來的化身，都是我們妙明真心的物，是我們自性的產品，是我們性上的成就流露出來的。這個是形容自性，我們的本性裡面這個豐富，我們如來藏性，自性能夠生萬法，能夠恆藏萬法，而且一切萬法都是我們的本性生出來的。所以講山河大地，廊坊屋舍都是我們的本來。一切的眾生和我們是一樣的，是不一不二，是一體的。是一個地方來的，沒有分別。

先是證了空，再證了一個有，空有不二。這個是老人家的這個功夫的呈現。

那我們用功也都是一樣，要從我們分別的妄念，這個停不下來的妄心，去追尋我們妄念的源頭，能夠生出妄念的源頭。追到這個源頭的時候呢，這個源頭是不動的，但能夠生起一切法，取之不斷，用之不竭，但先要心空，將妄心打破。這個分別的識心，分別是我們最大的障礙。





我們人，往往是用分別來生活的。所以這個分別的識心是根深蒂固，不容易動得了它。不能夠消除它。所以要恆常，持久的用功，不要起分別的心。

那怎樣才能不起分別的心呢，我們人在生活中總是分美醜，長短，分好吃的不好吃的。我們用慣了這個識心來生活，現在不讓你用這個識心了，是不容易的，沒辦法一下子不用了。所以給你一個方法，來去專一用功，用這個“誰”字。將所有的集中力，心力，放在這個誰字上來鑽研。



誰字，虛雲老和尚形容誰是一直指路棒，會帶著你去開悟，帶著你進入這個悟的境界，在這個過程中，因為你不明白，不知道是哪一個，但你又要知道，你就一直追問，到底是哪一個？一路追下去，這個誰的攝持力就好像一個漩渦一樣，一直轉一直轉，轉到最大的時候，大到你的識心不能容受的時候，這個漩渦就會爆開，一爆開這個漩渦就消失。

當這個漩渦一爆的時候，就是你悟道的時候。所以說大疑大悟，中疑中悟，小疑小悟，就是看你悟的程度，看這個漩渦轉的力度，你所用的功夫逼迫這個疑情便大。



在《六祖壇經》上說，自性有種種的功能，「何期自性，本自具足！」意思是說一切的法有什麼不具足的呢？連山河大地都包括在性之中，有什麼不是性呢？

所以說我們人本來就具足的。你能夠向內觀察，找到自己的根本，找到我們遺忘了的本性。你能夠找到，那一切一切都是現成的。不需要向外貪求。這是老和尚悟道以後的偈頌。







六祖惠能大師

真假動靜偈

六祖菩薩的偈頌：

一切無有真 不以見於真 若見於真者 是見盡非真  
若能自有真 離假即心真 自心不離假 無真何處真  
有情即解動 無情即不動 若修不動行 同無情不動  
若覓真不動 動上有不動 不動是不動 無情無佛種  
能善分別相 第一義不動 但作如此見 即是真如用  
報諸學道人 努力須用意 莫於大乘門 卻執生死智  
若言下相應 即共論佛義 若實不相應 合掌令歡喜  
此宗本無諍 諍即失道意 執逆諍法門 自性入生死

這是六祖菩薩對當時的弟子所說，他當時即將入涅槃了。他有好幾首偈頌都是在臨入涅槃那幾年說的。是教導當時的弟子怎麼樣為人講法。



「一切無有真」，這裡所謂的一切都不是真的；「不以見於真」，你不要以為這個不真。

你看它不真，「若見於真者」，如果在這個不真之中你認為是真的話，那就「是見盡非真」，這個見就不是真。你所見的見，不是真的！

「若能自有真」，假如你有真了，假設你能迴光返照，反求諸己，在你的自性裡你就知道這是真的；「離假即心真」，能夠離開假，世界上面一切的形形色色，這個就是你的真心。「自心不離假」，如果我們不離開這些假象；「無真何處真」，你心裡面要是沒有真的話，那哪裡會有真的呢？哪裡都沒有真的。

所以說，真是不離開自性，離開自性就沒有真了。就像剛剛虛雲老和尚說的，家破人亡，我們的執性，執著剝落了，這些假就能夠離開你了，你不再被這些假所綁。我們一般人就是被世間種種人我、感情所維繫不能離開。當你的妄想剝落的時候，這個妄想的識流就切斷，就恢復你清淨的身心，那自然會有一番感受。能夠離開假，就是真；如果不能離開假，去哪裡都沒有真，你所思所想都是妄想。既然這些妄想可以剝落，當然就不是真的。為什麼我們會這麼黏著這些妄想，被妄想所困呢？就是因為我們覺得妄想是真的，所以才

會被困在妄想裡面。如果知道這些妄想不是真的、遠離這些妄想，不再重視它，將這些妄想的膠，黏住我們的膠水，漸漸的清洗掉。一下子要我們放開，我們放不開。

比如說吃，我們可不可以不吃呢？不可以。不吃就會死。這個很現實。財、色、名、食、睡，都是一樣。比如說睡，可不可以不睡覺呢？我們做不到。到你真有功夫的時候，那又不一樣了。打打坐，你的精神又可以恢復了。不過這些似乎距離我們太遠，我們要認識要怎樣下手自修，先做自己平常喜好的方面。

你最喜歡的東西，你要認清楚這是假的，要看淡它，不要被這些所好而困住，出不來。無論財、色、名、食、睡，哪一種也好，哪種都一樣，先看淡它。先從喜好的開始。有時候我們的執著是很微細的，別人看得很清楚，但是我們自己不知道。

有些居士供養一些麵包來到慈興寺，特意放到我面前。為什麼要特意放到我面前呢？

那天我就故意不吃。吃完飯，他看我沒吃，就問我為什麼不吃呢？你不是很喜歡吃嗎？我說：是啊，是很喜歡吃，就是因為喜歡吃，所以才不吃。如果我們喜歡一樣東西，就永遠被這個喜歡綁住，被這些物綁住。但是，始終有一天要走第一步的嘛！不可能一步都不走。到現在幾十年過去了。那現在是不是就可以了呢？不是，現在都還是喜歡吃。那你



說是不是真的很難呢？真的是不容易的。

所以說我們的妄想執著真的是很微細的，我們很難察覺。在我們平常起居裡面，有多少東西是我們覺得很重要的。吃、喝、休息、睡。我們都覺得很重要的。不睡也不行。少睡一些是可以，看少多少。這些就是綁住我們的妄想。我們要知道，在平常日用起居中留意。

如果我們不去實行的話，念經拜佛念多少都是枉然。是要對治我們的問題，對著我們的妄想、執著的根本去開刀。雖然不能一下子除去，但起碼我們要去做。你能做一次就一次，能做兩次就兩次。逐漸讓我們去疏遠，讓我們覺醒多一點、多一點，多一點。所以叫我們要離開這些假；如果不離開這些假，真就不能現出來。你要是能離開這些假，終有一日真就會呈現出來。也可以說，因為這些假遮障我們，覆蓋了我們的真。

就如來果禪師說的「大道盡在目前，尤被目前蓋卻」，就在我們眼前。「山河大地是如來」，這些就是自性的展現。我們不知道、感受不到，沒有這種感覺。我們見到山河大地的時候，覺得真是漂亮，真是舒服。這些就是妄。去享受這些環境所給你的感覺。心就被這些妄覺，覆蓋了自己對自性的認識，自性的展現。要離開假才會有真。

「有情即解動」，在你有情的知覺性上，你就能明白這個動，留意這個知覺；「無情即不動」，你如果沒有這個知覺性，你就不動了。「若修不動行」，假設你想修這個不動的行門、法；「同無情不動」，你就要好像無情那樣不動。「若覓真不動」，你如果想再找這個真正的不動；「動上有不動」，你不要離開這個動去找不動。在動上面就有不動了。「不動是不動」，動是有情，有情才有動，在有情裡面你能夠不動的話，那這個就是真的不動了；「無情無佛種」，你要是沒有這個知覺性，你就連佛種也沒有了。

「能善分別相」，你要是能在有情的知覺性上面，再能夠善於分別諸法相，這個分別不是用「識」去分別，而是用「智」去分別，用這個「成所作智」去分別。「第一義不動」，你能夠證到這個自性的理體，得到第一義的境界，這個才是真的不動。上面說的無情和有情的分別，就在這個知覺性上面。無情的知覺性是非常低，有情的知覺性就比較高。最重要是在「動」上面去認識「不動」，「動」是我們有情眾生裡面的活動範圍。自性在這個動裡面的不動，如果要找回這個自性，就要用「成所作智」。

「成所作智」是什麼呢？這是屬於「四智」的一種，是屬於眼、耳、鼻、舌、身前五根，轉前五識而成。第六識轉了就是「妙觀察智」，轉八識成四智。第七識末那識，是傳



送識。這裡說的就是要用「成所作智」去分別，不是用「識」去分別。

我們一般人是用識心分別，不是用智去運作。比如參禪是耳根圓通。觀想是用眼根。

念佛是用舌根，如果按〈念佛圓通章〉來說就是都攝六根。有用舌根，有用耳根，

自己聽自己念佛的聲音。念佛從心裡面念，自己聽佛號，從耳門入。念佛法門，是從舌根和耳根入手。如果是觀想的話，就是用眼根。觀像，觀到成就了，開眼也看見，閉眼也看見。這要下一番功夫才能做到。「轉識成智」，轉前面的根而成智，這才可以用得到這個成所作智。都是一個道理，就是叫我們不要打妄想。當我們打妄想的時候，就落到了「識」的範圍，就不是用「智」了。根本本身是不會打妄想的。

這是「意」的分別。

如果我們用第六識，意的話，就沒有辦法了解「第一義不動」，我們用根去用功，根它本身沒有妄想。叫我們用根去用功，就是叫我們不要打妄想。你能夠沒有妄想了，久而久之，才能夠和第一義相應，才可以和真的不動相應。叫我們用成所作智，就是叫我們不要打妄想。我們在沒有得到成所作智之前，我們是用根。這個第一義就是自性的理體，用文字去表達就是自性的第一義。不動就是它本體的狀況。從無始到無終都是這樣。你要是

能夠證得自性的理體，就是得到第一義的境界，這才是真正的不動。「但作如此見」，你就做這樣的見解，你要有這樣的見解，要這樣的去認識；

「即是真如用」，這樣的見解就是真如的妙用。

「報諸學道人」，這是六祖菩薩和各位修道的人報告；「努力須用意」，你要努力，心要存一個真心去修行。「莫於大乘門」，你不要在大乘裡面；「卻執生死智」，在大乘裡面執著生死的智慧。執著生死，就是執相的智慧。能夠得到第一義就是無相了，就是離開這個相了。勸我們修道的人在大乘佛法裡面，不要執著世間的智慧，種種的世智辯聰，這些都是生死的事情。如果執著這個生死的執相的智慧，就無有是處，就不是真真正正的修不二法門。

「若言下相應」，六祖菩薩說，我現在跟你們說這個偈，你們聽了之後能夠明心見性的話。「即共論佛義」，就可以跟你們討論佛的道理。能夠明心見性了，才開始討論佛的道理；在沒有明心之前，還是先做這個明心見性的功夫。「若實不相應」，如果不相應那怎這樣呢？你如果不能在言下而明心見性，就是不開悟的話；「合掌令歡喜」，你應該合掌，令一切眾生都歡喜。



「此宗本無爭」，這個頓教的宗，上次我們講〈信心銘〉的時候有提到，這個宗是尊貴、殊勝的意思。這個頓教的宗本來是修無生法忍的，是無所諍論的，沒有什麼好諍論的，不和人爭執、諍論的。「諍即失道意」，如果你和人諍論，就失去道意了。這個道意的意思是離開了道了。道本來就自自然然的，本來是怎樣誠心出來就是怎樣。

好像我們人走路，當然是一腳在前，一腳在後，很自自然然的。流水當然是從上往下的流，這些都是很自然的。如果爭的話就有障礙了，就離開了道體了。這是人為做造成的，不可不知到。所以上人說：「爭是勝負心，與道相違背；便生四相心，由何得三昧？」所以說「諍是失道意」了。當然道是無意的。這裡只是形容道的意義。

道它不會想、不會說，它不會告訴你它是這樣的。你一諍論就失去了本身的宗旨了。

「執逆諍法門」，逆是倒轉過來的意思。道是自自然然的轉變的，但是現在這個逆就反轉過來了，就是因為有爭執。所以這個爭的法門不能與道相應，離開了道。「自性入生死」，如果你一定要執、要諍論，那你的自性就不能出輪迴，就一定有生死。這裡就表達出我們為什麼一定要修忍，就是這麼重要。

好了，有沒有什麼問題？

\*\*\*\*\*

問：六祖大師的偈頌「不動是不動」，我個人理解是要我們在動上面找到不動的本體。然後不要用識，要用智。所以六祖大師要我們不要用無情的不動，而是要我們用有情的知覺性，動的裡面去找不動。我想問，你剛剛說不要用識，而要用成所作智去分別諸法相。在我們還沒有成所作智之前要用根。請法師解釋一下怎麼用根？就是在平常日用裡面怎樣不用識去分別？

師答：剛剛說我們打妄想、分別不是根起作用，而是意起作用，意就是分別的意識。我們看事的很多時候，反應就是會去認識這個東西，然後種種想法就會跟著來。這是意的作用。這裡教我們在用功的時候，不要打妄想，要專一。不要被心意識影響，像以前那樣運作。先要習慣，比如我們用耳聽。聽就只是聽，不要去分別聽的內容，是什麼聲音，有什麼聲音，聽就只是聽。比如我們吃飯，咀嚼，舌根。吃的時候就只是吃。不要落在鹹、淡、細緻、粗糙上，不要去分別，一分別就落入意識。然後就種種分別，這個心意識，識心。走路也是，只是專注於行走本身。