

為生命的喜悅點燈

Light up the Joy of Life

澄海著

Justin Evans 拍攝



代序

澄海師兄是當今世上一位真正的禪者。這裡所謂禪，是禪宗的禪，是指當年達摩祖師來到中國，六傳至六祖慧能而開枝散葉的中華禪。這本書結集了澄海師兄數十篇文章，雖然只是一些散論，但卻到處流露著禪宗的精神與智慧。

筆者閱讀此書，最深的印象是澄海師兄強調「見性」乃進入不二的絕對意識，是佛教的首要任務。所謂修行，必須以見性為基礎，才不會落空。他甚至說，佛教徒如果不能重新獲得菩提自性，都不能是真正的佛弟子。但禪宗之見性真是談何容易。雖說人人有佛性，禪門來者不拘，但能承接大法者畢竟是上根大智之少數。所謂上根大智者無他，「肯向自己內心挑戰的人」便是！

一般都以禪定為修行的必要條件，但澄海師兄認為，禪定如果只是打坐，圖一時之平靜，此與修行是沒有必然關係的。他引用《壇經》等的說法，說明「離開五蘊的操控，合情合理的運用五蘊」，才是真正之禪定。具體地說，是「依據知識，觀察心念的升降起伏，在升降起伏中觀測生理、心理的變化，以知識分判心念的品質，好者保留，壞者揚棄，如此便可獲得理得而心安的結果」。

禪宗的公案，素稱難懂，即使明眼人也不輕易作解。澄海師兄亦知「看公案是正，解公案是負」，但在本書中偶然也會拈起數則公案，提供線索，讓學人參考。如六祖聞客誦《金剛經》而悟，是悟了個什麼？又如百丈之打破鹽醬，趙州之請人吃茶去，乃至南泉斬貓等等，澄海師兄都作了某程度的解說。筆者覺得，澄海師兄對公案的底蘊，了然於胸，甚至能評判公案當機人所悟之深淺。

此外，他也會提及自己接觸過的一些當代學禪者的個案。這些人修行的歷程與效驗，如胸中有如冰塊之消融、內心之不動搖和發自生命的喜悅等，都對學禪的人有著具體而重要的參考價值。

書中也有評論與禪有關的人物與著作。如對「現代禪」之李元松居士，能讚

賞其「傾全力活在當下」之說，卻又指出其中的不足。又如對信奉天主教的吳經熊博士之《禪學的黃金時代》，雖未許其為見性之文字，但仍肯定其獨抒性靈、不落俗套之一面。又談到明代儒者王陽明之學，指出陽明學乃至理學與禪學有可相通之處，並暗示陽明學傳至江右派而變質等。凡此都顯示澄海師兄作為禪者的真知灼見與廣闊的胸懷。

以上當然只是本書的一鱗半爪，讀者閱讀本書，當會接觸更豐富、細緻的內容。

筆者與澄海師兄結識，緣于耕雲導師之安祥禪。筆者修學安祥禪有年，因自己的鄙陋而沒有進步，卻蒙澄海師兄不棄，囑筆者為本書作序，實感慚愧。筆者知道澄海師兄年事已高，寫這些文章是為了在此禪風不振的時代為正法留下點滴，為禪覓得解人，播下幾顆菩提種子，誠如本書標題所示，為真正追求生命的喜悅者點燈。筆者雖愚拙，也知此事之重要，在愧無一德以助之餘，唯願馨香以祝之。

黃谷敬序於 2018 年 3 月

前 言

《維摩詰經》開啟了大乘佛教的場面，隨後《法華經》、《涅槃經》的發揚，完全改變了原始佛教保守的面貌，才有各種大乘經典的出現。

中國的佛教繼承了大乘佛教的精神，生動活潑，談笑自如，完全打破了迷信的色彩，例如：天台止觀、華嚴宗、法相宗、禪宗，都閃耀著人類對終極生命探討與實踐生命的智慧光芒。

尤其禪宗，六祖惠能大師，大悟之時所說出來的偈語，表達了佛教對生命讚嘆的無窮無盡：「何期自性，本來清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法」，把沉悶保守的原始佛教打散了，一舉足就踏入了明亮積極的世界。祂絕對是全世界最偉大的宗教家之一，祂的思想與體會，引領著人類心靈向上向光前進。可惜，在禪淨雙修，禪密兼弘，禪淨密俱通引誘下，禪宗的精神完全散失了。

這是大乘佛教衰弱的悲哀，也是人類心靈救濟法門的頓挫，重新喚起有志人士的關注、研讀、實踐就顯得非常重要了。

這些文字在表達一個事實，佛教的研討者如果不能重新獲得菩提自性（涅槃妙心、真如法相、實相無相、菩提心、摩訶般若），都不是真正的佛教真弟子，因為真正重新獲得菩提自性的人，才能親證生命的偉大與永恆性，成為真正的「觀自在菩薩」。

縱然不能獲得菩提自性，就在研究禪宗有關經典的時候，在無形的感染中，自然變化氣質，漸漸提高靈性。《禪宗的黃金時代》作者吳經熊先生是天主教徒，但是深厚的釋學，讓他感染了禪宗優雅靈動的氣質，竟然可以寫出豐富、靈性思想的文章，甚至凌駕了自稱為佛教大師者，因此我們選了一系列此書讀後的心得，與禪界先進交流。

另外一篇陽明先生的良知論，陽明是儒者，他的一生在風雨飄搖中歷盡摧殘，可以甘之如飴，主要是他從禪宗獲得精神的支柱，他綜合了儒家的「明明德」與禪門的「見性」，獨創出「致良知」，以貼近人性的詞句，類似禪宗打破了佛教的沉悶氣息，以良知學重新編排儒家思想。思想影響精神，精神影響生命，他的陽明學對生命頗有振衰起蔽的作用，可惜，滿清入關，傳統文化被扭曲了，被壓抑了，被竄改了，陽明學自然就慢慢地散失光輝。

我們特別揀選廓庵禪師的〈牧牛圖頌〉作一番詮釋，說明禪宗於見性後的修行，是一步一腳印的，每一個階段都會有特殊心靈成長以為配合，絕對不是籠統忽悠得了的偽禪。開個玩笑，要成什麼聖？什麼佛？不要具備仙風道骨嗎？修行的過程是去凡胎入聖胎，去俗骨入仙骨，讓我們共同努力！

請關心：禪宗何去何從？值得深深的思考。

~澄海 2018 年 3 月

目 錄

- 一、禪是生命的源頭活水 p8
- 二、為什麼禪師有直指人心的能量？ p11
- 三、找不到直指人心的師德，如何講禪？ p14
- 四、喪失參禪的精神，禪宗也奄奄一息了 p17
- 五、禪坐不是習禪的必要條件 p19
- 六、制心一處才好回頭轉腦：什麼是本來面目 p22
- 七、窮宇宙之力於當下，不是法身還是什麼？ p25
- 八、離開五蘊束縛才是開悟 p27
- 九、有情的世界播揚有情的禪風 p29
- 十、觸目菩提 p32
- 十一、水性濕，人性呢？ p34
- 十二、光光相照 p37
- 十三、對意識的精密觀察與分類 p39
- 十四、識智同體性質差異大 p41
- 十五、萬事萬物的生命是同質的 p44
- 十六、天地同根 p46
- 十七、不要在想像光影中失心 p48
- 十八、寂照萬物的混化 p50
- 十九、法界一真 p52
- 二十、禮敬偉大的六祖惠能大師 p54
- 廿一、菩薩下凡為了實現有情來下種的宿願 p56
- 廿二、打開天窗說亮話，禪是生命啊！ p59

- 廿三、內心升起的太陽 p61
- 廿四、當下明白生命的真諦，才是見性 p66
- 廿五、那個瞬間的心靈震盪（一） p69
- 廿六、那個瞬間的心靈震盪（二） p71
- 廿七、不與萬法為侶的「照體」 p74
- 廿八、杜鵑聲聲啼，遊子不思歸 p77
- 廿九、無身中出身 p80
- 三十、止觀雙運 p83
- 卅一、共剪西窗燭 p87
- 卅二、禪師的幽默俊行 p89



一、禪是生命的源頭活水

禪宗的禪絕對是特殊的心靈狀態，這個心靈狀態表現出來的是「無我相、人相、眾生相、壽者相」，那種心靈呈現了生命的共相，相等於生命的共同基因。

所以禪是般若，禪是生命的本來面目。

大家把般若當著智慧講是錯的、不周延的、片面的。

《心經》明明告訴我們：般若是諸法實相，萬生萬物的真實內涵，那不是生命的本來面目嗎？生命的面目是相同的，所以稱為共相，共同的面貌，也可以說是生命的源頭活水。

禪就是生命的源頭活水，這才是摩訶般若的正解。

現代人把般若的智慧、大智慧、無邊的智慧當做學問、知識了。《心經》明明告訴我們：「無智亦無得」，沒有智慧，也沒有心得，空空朗朗，本來無一物啊！

智慧的內容會根據每一個人的認知、體會、經驗、推論而不同，甚至於成長的過程，我們的認知會改變，智慧也會改變，也會有不同的解釋。

這樣一來，我們怎麼解釋智慧？

古代的人和現代的人的智慧不同，難道般若的定義依時代會有不同嗎？因為我們把般若當著智慧了，這樣一來，《心經》就會產生古代人和現代人的解釋不同，難道佛經就因為個人、時代而有不同的認知嗎？

般若是那個「不生不滅，不垢不淨，不增不減」的諸法實相啊！

禪宗的禪就是般若。

般若既然是生命的源頭活水，禪也就是生命的源頭活水，簡稱為「本來面

目」。那才是生命的實相，生命的真實內涵。

佛教研究並發覺的就是生命的源頭活水。

源頭活水是原本如此、普遍如此、永遠不變的，所以用「不生不滅，不垢不淨，不增不減」來說明，《金剛經》稱為如，「諸法如也」，本來如此啊！

本來如此的，不是被創造的，否定了神創說，否定了神佛的奇怪想法與存在的優越性，神佛也只是那個本來如此的產物。

普遍如此的，不會因為人的貴賤、植物或動物、智慧或沒智慧而有分別。萬生萬物都從這個本來如此而幻化的，所以說「佛與眾生平等」，平等的是指這個普遍皆有的、本來如此的。

原本的只能發現，不能創造。

被創造的就不是原本如此的，被創造的就有個創造者，創造者還有個創造者來創造，這樣的推演上去，永遠也得不到「原始的創造者」，因為那是不能成立的。

佛教要我們發現這個普遍存在的本來如此的「本來面目」，有兩個方法：研究經典，縝密思考把他找出來，這是「教」門；另一個方法，運用「直指人心」的方法，讓我們直截了當地呈現出來，這是禪宗特有的方法，稱為「宗」門。

法有現量及比量兩種，比量是理論，邏輯的建構，這是教門的特色。現量是當面呈現出來的心靈震盪，禪宗「不立文字」，沒有理論闡述，乃是透過「直指人心」而點提了弟子的現量心靈，共同享有這種特殊的心靈交流。這是禪宗獨有的宗風。

既然直指人心，當然沒有必要講理論，也不需要打坐、禪參，直接打破了師徒之間的心靈隔閡。

沒有接受過直指人心經驗的人，永遠也不明白這樣的心靈交流狀態。作為一位禪師也應該擁有這種直指人心的能量。

我們看公案，哪一則不在這樣的心靈交流中，將禪的現量直接開發出來呢？這是見性。見性是見證到生命的源頭活水，對身心有明顯而立刻的變化。不具備直指人心能量的禪師就不是禪宗的師父，都是理論的文字禪的禪師。

五祖說：「不識本心，學法無益」，我們學法最重要的就是找出本心，然後才能真正的修行。我們都知道：「佛者，覺也」，覺才是本心，這個覺容易體會，但是不容易認識清楚，所以必須「直指人心」，這個直指呈現出來的就是覺，生命的原貌全體呈現。



二、為什麼禪師有直指人心的能量？

《心經》：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，得道的開悟者、證道的大修行人，已經打破五蘊的拘束，脫出了三界的拘絆，他的心靈狀態已經融入了宇宙生命的源頭活水，得到了真實的法身。

《周易》：「無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下」。

孔子也說：「二三子以我為隱乎？吾無隱乎爾。」

這不是「菩薩清涼月，常遊畢竟空」嗎？

陶淵明：「此中有真意，欲辯已忘言」。

禪宗既然不立文字，如何直指人心？這些事例在公案上都寫得很清楚，要瞭解公案的曲折，就要用無區別的心去體會，千萬不要下定義、下定論，看不懂也不要下結論。

《壇經·般若品》：「說通及心通，如日處虛空；唯傳見性法，出世破邪宗」，見性法就得直指人心，禪宗的心就該像光明普照的太陽，散發著生命的源頭活水，只在破黏除垢中，讓弟子生命的源頭活水不受阻礙，因為生命的交匯是生命本身的「一合相」，沒有時間、空間的距離，一言半句都含有高濃度的般若，「但信佛無言，蓮花從口發」，師在法在，法在生命在，生命在覺在。

六祖一再強調在觸機遇緣中自解自悟，不要迷信，不要神佛的背景，禪師是無私的傳人，「心地含諸種，普雨悉皆萌，頓悟花情已，菩提果自成」，這是多麼重視生命的宗教啊！

很多人喜愛研究禪宗，除了不明白什麼叫做「直指人心」的「教外別傳」，也沒有找到這樣可以在直指中讓人信心清淨的師父，彼此在義理上尋找佛理，企圖在慧解中突破，不明白這是教門的事，是論師的事。

德山宣鑒未見性前，喜愛講解《金剛經》，以為心得豐富，睥睨群倫，稱為

「周金剛」，他本姓是周，大家哄抬他，他也認為當仁不讓。

他不相信有直指的可能，所以找龍潭崇信禪師辯論，半路買餅，賣餅的婆子據案開公案：「師父是《金剛經》的大師，有一問請教，《經》說：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。請問：你點的是哪個心？答上了，奉養；答不上，請到別家交易」。這一問，就把德山問倒了。

婆子這個三心不可得是見性明心的心態，是《金剛經》一再說明的金剛心，是證道者現量的心靈狀態，是不二供養的法門。當時德山宣鑒沒有這份本領，當下傻了，愣愣地走開。

直到龍潭，崇信禪師在夜黑中點了紙燭給他照路，宣鑒一接，崇信又將紙燭弄熄。在這一明一暗中，把《楞嚴經》中佛陀向阿難辯析的明暗道理講透了，讓宣鑒心靈當下呈現了「三心不可得」的心靈狀態。這種心靈狀態可以接受人天供養，如果早有這種心態，婆子餅的供養就受之無疑矣！

第二天一早，德山將《青龍疏鈔》一把火燒掉，逕自下山去找滄山靈祐印證，表現他見性之後的勇於承擔。

這個公案沒有結束。德山見性之後離開崇信，沒有留下來侍奉崇信，接受更多的修行與勘驗，直到有一天岩頭點明了，才能如獅子般的施展德山棒。

德山掌握明暗的變化而見性不失，但那個紙燭丟掉，火星也熄了，他內心的光芒也熄，岩頭的點化才把心光又點燃了，但是三年後又辭世了。

見性快離師快，他得到的只是小小紙燭之光，沒有福分福澤弟子，德山棒只三年就結束了，沒有傳人。

從這個公案，我們要明白禪宗重視師傅，重視印證，也重視開禪的風格，更重視保任期間的長短與精進的累積。現在的某些宗派在傳承中迅速崛起，又迅速沒落，例子很多，也是當代禪界的缺憾，值得研究的。

禪門子弟不重視悟後起修的要領，不明白識智交替的唯識學，對因果律缺乏明確的認識，雖然見性，究竟不能培德重道，終於在門頭上玩把戲，禪道不衰也不可能吧！



三、找不到直指人心的師德，如何講禪？

目前佛教界對禪宗的「直指人心」非常陌生，他們一直講空，說佛法講的是空，本來無一物，所以企圖運用打坐來達到空心靜坐，例如：四禪八定、止觀雙運、默照止觀等等。

這些打坐美其名曰禪坐、禪定，就把這些禪定視同禪宗的禪。那為什麼所有公案都在禪堂參的，哪有禪坐開悟的？

這是非常不負責任的，因為禪宗直接講不二。什麼是不二？就是沒有相對的概念或作為。要進入不二法門，基本的方法就是五蘊皆空。

五蘊皆空在心靈上如何顯現？《心經》已經講得很清楚，我們凡夫一直生活在二元對立的意識中，無法瞭解消除了二元對立呈現的絕對意識是什麼？

禪宗的「直指人心」可以「見性成佛」，這個見性是看見生命的本質，它本身就是絕對意識，簡稱不二。絕對意識就是涅槃，就是佛。佛不只是人格化的佛，是絕對意識的呈現，即是大覺，所以《楞嚴經》說：「空生大覺中」，覺大於空，空空為覺，簡稱法身。

離開五蘊的操控，合情合理地運用五蘊，就是以天上心而行淑世行，這是禪者的風格，這樣就是禪定，就是「一相三昧」，也是「一行三昧」。

六祖說：「外離相即禪，內不亂即定。外禪內定，是為禪定。《菩薩戒經》云：『我本性元自清淨』。善知識：於念念中，自見本性清淨，自修自行，自成佛道。」

禪定在禪宗來說：它只是生命在不二法門中流動的本質，本性清淨，不必人為。

什麼是「內不亂」？不胡思亂想，不受念頭、情緒的操縱，不受業力的牽引。如何達到？反省懺悔，改過換新，養成積極向上的正面情緒與行為啊！這

樣不造新殃，消舊習，內心自然舒泰自由，怎麼會有紊亂的現象？

什麼是「外離相」？五蘊造成的各種法相，都是因緣的湊合啊！緣生緣滅，虛化不已，《金剛經》不就說：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來」？我們生活在欲界裡，五蘊特別強烈，種種現象源於演化中殘留心中的侵略與佔有心態啊！

明白了，修行只是努力變化氣質而已啊！打坐與不打坐有什麼關係？打坐妄想成佛，那也是著相；打坐不反省懺悔，只圖一時的平靜，於佛法有什麼良性的關係？

看一個人有多少優良的行為品質，看他有多少的喜悅陽光，就可以判斷他修行的層次了，有什麼秘密？與打坐何干？古時名將都會打坐的，為了什麼？靜下心籌謀戰略術，如何打敗敵人，如何佯攻後遁等等，與成佛有什麼關係？不成魔了嗎？

為什麼不看看《壇經·護法品》，薛簡說：「京城禪德皆云：欲得會道，必須坐禪習定；若不因禪定而得解脫者，未之有也。」六祖多方開導，最後說了：「無二之性，即是實性。實性者，處凡愚而不減，在賢聖而不增；住煩惱而不亂，居禪定而不寂……性相如如，常住不遷，名之曰道。」通俗地講是八方不動，入水不沾泥！孟子說：「雖千萬人吾往矣！」

這是禪宗的重點，禪是生命的本來狀態，本身就是清淨的，是不二的，所以不亂也不寂的心靈狀態，本來如此，打坐只是拘束身心而已。

禪宗講的禪定是生命的原貌，生命的原貌是什麼？「菩提自性，本來清淨；但用此心，直了成佛」，清淨的菩提離開了心意識的作用，形成五蘊皆空，這種絕對意識就是禪定。所以六祖說「自性自定」。自心自然在禪定，不是意識起定。

用另一種方法解釋，清淨心本來的狀態是不二，沒有分別心才是不二，不二當然離開我，「唯覺無我」的禪定。

這種禪定即《文殊菩薩·一相三昧經》的一相三昧，六祖另加上「一行三昧」，不就是行住坐臥都是禪嗎？禪本來離執，當然居於三昧中，才是禪宗的禪定。除了《心經》以五蘊皆空來闡釋禪定的無執心態，《金剛經》一開始描寫佛陀持鉢化緣，飯食訖，洗衣鉢到敷座而坐，不正是一行三昧嗎？



四、喪失參禪的精神，禪宗也奄奄一息了

禪宗的禪要透過參的，所謂參禪、參學、參道、參訪，都離不開參的。古代禪德謙下，求道志堅，所以以參訪為生活，不會關在家裡摸索。一遇良師，兩言三棒就見性，非常迅猛，機如閃電，稍縱即逝。

禪的參，就是親證本來面目，即離開心意識的羈絆狀態，所以有句話：「離心意識，參！」後人不明白，以為從打坐得個空即是，因此擅改為：「離心意識參！」一個逗點，面目全非。

當代禪德，因觀心而開悟的有劉洙源、賈題韜兩大居士；參話頭而桶底脫落的有虛雲和尚、袁煥仙居士及李挽居士。參話頭必須意志猛利，百無所求。例如袁居士參「德山晚參不答話」，竟月，人形枯槁，人多憐之。一日坐中聞啟扉聲，忽然打失疑團，摸著鼻孔。

《楞嚴經》上諸菩薩發表各家證道心得，佛陀特別讚揚觀音菩薩，從音聲證道，與袁夫子啟扉與香嚴擊竹而頓失疑團，真是異曲同工。可見參禪有普世價值。

後來虛雲在重慶舉行護國法會，袁先生拜謁，談及禪坐，虛雲說：「本來非動，求定奚為？永嘉云：二十空門原不著，一性如來體自同。若起心求定，皆功勛邊上事也。」不知禪界領會得了嗎？

空谷竹音，難過的是兩家弟子竟然都走上求定了，熱心搞禪七，甚至連著三個禪七、五個禪七，參禪亦就泥牛入海，毫無消息了。

其中，有本《習禪錄影》記載著打禪七的經過，簡直禪密兼談，健身養心共說，在堂上又講公案，說歷史，不讓弟子好好地參，心意識飛揚，等於以自己的意識推動著弟子的知識，當然沒有一個出格的弟子出現。出現了很多虛雲弟子或虛雲弟子的弟子，袁先生傳人的弟子，連一個肯參話頭、實證參話頭的

弟子也沒有。如何傳承禪道，如何傳授禪定，如何解惑？

禪坐以求禪，不是必要的手段，虛雲和尚說了，袁先生也同意了，但是堅持不放的人還是不少。為什麼？因為沒有參禪的經驗，沒有參禪的精神，把打坐拿來把玩，可以講得神秘兮兮地，讓人高深莫測，這是玩打坐而非真實的參禪。這不是四禪八定的借殼還魂嗎？

打坐只是非必要的靜心手段，靜心的方法很多，最佳的方法是依據知識，觀察心念的升降起伏，在升降起伏中觀測生理、心理的變化，以知識分判心念的品質，好者保留，壞者揚棄。這樣很快地可以獲得理得而心安的結果。

參禪是一種追求真理的探索過程，覺性的指導下明白「理未萌，事未生」的心靈景致，需要相當大的意志力，表現出不落迷信的風格，猶如「舜何人也？予何人也？有為者亦若是」的光采！

五、禪坐不是習禪的必要條件

禪門是非線性的智慧，不是教門的線性智慧。禪定從打坐、觀息、歇息，到觀照的訓練，都是一套線性智慧的功課，而禪定的內容，即四禪八定，顯然留下很多疑問，《楞嚴經》討論得詳細，《楞伽經》對禪也分為四禪，單單推崇如來清淨禪，進入如來清淨禪只能透過非線性的「直指人心」，踏著「不立文字」而直接印證。

觀念錯誤，此禪就非彼禪了。

例如提倡現代禪的李元松居士，他就堅持禪定最重要，他說：「今天禪之所以沒落，是因為很少人修這兩個柱石，如果有人修這個柱石，我想禪的復興是指日可待的。」這兩個柱石是禪定及經驗主義。

為什麼他特別強調禪定？因為他認為現代禪講的禪定，是「一心一境的個性——傾宇宙之力活在眼前一瞬，永遠維持一心的境界。因為制心一處，無事不辦，一心就是定……，永遠都活在眼前一瞬，永遠都活在一心的世界。這個人便能夠無形之中形成禪定的氣勢；一旦形成禪定的氣勢，就能夠每次打坐都入初禪，生活當中更能夠永遠活在眼前一瞬。」（《21世紀的禪·現代禪出版社》）

這段話顯露了李元松參禪的總結。可惜觀念混淆，因為本末倒置。

參禪的目的是什麼？這是首要問題。參禪求道，拜佛學法，當然要解脫生死，解脫生死才是佛教興起的原因。禪定只是手段嗎？如果只是手段，是不究竟的學問，與生死解脫無關。如果禪定最後能夠達到解脫生死，為什麼能夠解脫生死，歷來經書與各種禪定經驗，都不能提出有力的證據，只模糊地陷落在某些心境上，與解脫生死無關。

虛雲和尚泰京入定九天，但他沒有鼓勵禪定，反而堅持參話頭，因為他實

參實悟了，心境自然明白了。

李元松說：「傾宇宙之力活在眼前一瞬」，這是驚天動地的解脫法門，他卻把它看小，變成禪定的氣勢，因為他無法說明什麼是「傾宇宙之力」？如何「傾宇宙之力」，飄忽地帶過了。

更重要的是對「傾宇宙之力活在眼前一瞬」的體認不清楚，也沒有實際進入這種心靈狀態，失去了開悟的機緣。「置心一處，事無不辦」，要辦的是什麼呢？

「傾宇宙之力活在眼前一瞬」，頃刻打破了時空的限制，直接進入不二法門，享有非常明確的「本地風光」。《壇經》有句話說明這個難得的心境，〈機緣品〉：「剎那無有生相，剎那無有滅相，更無生滅可滅，是則寂滅現前。當現前時，亦無現前之量，乃謂常樂。」這種金剛大定，打破了時間的限制，直接呈現了「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，不只是小兒科的禪定氣勢，四禪八定、九次第定都是小兒科了。

一瞬是一秒或百分之一秒，或百萬分之一秒？在心念上有什麼差別？百萬分之一秒，有感覺嗎？這是離開五蘊干擾的法界實相啊！

俊哉！李元松，能夠鏗鏘地提出這句話！頂禮致敬！

傾宇宙之力活在當下即是涅槃，不但不生不滅，粉碎了時空的二元對立，而且不垢不淨，光明圓滿。他在《佛教的因緣觀》中有一段感知：「一個真正覺悟的人，真正有佛教精神之人，心中沒有相對的世界，所以他不想改變誰，沒有改變的對象，本身也沒有改變的動機。他不否定別人，也不需要別人肯定他，他只是那麼安然，隨順因緣；風到哪裡，就到哪裡；可是他走到哪裡，哪裡就是宇宙的莊嚴，每一個過程，每一個次第，統統是大日如來。」

令人驚訝又驚訝，這樣的描述是一種非常隨緣的筆調，流瀉了人在宇宙中的輕舞，尤其回頭一眸，都那麼「莊嚴」而自在。

照說，這種心靈與開悟的景致非常貼切，但缺少了一種感情的弦盪，那就是他太在乎禪定，太相信禪定帶來的堅定不移的專注與力量。其實，佛教離開了感情本不能綿延流長了。生命離不開感情，禪定是否有感情呢？

我喜歡隨風而來的燦爛陽光，也喜歡隨風而逝的溫暖的笑聲。大日如來大愛在大覺中閃閃發光。

禪定是心靈高度昇華的自然張力，不是狀態的延長。他的觀念經常彼此衝突，因為他又說：「禪定個性很重要，什麼是禪定個性？就是一心一境的個性——傾宇宙之力活在眼前一瞬，永遠維持一心的境界。因為制心一處，事無不辦。一心就是定。一個人二六時中，無論喝茶、上班、炒菜、洗衣服，永遠都活在眼前一瞬，永遠都活在一心的世界，這種人便能夠無形之中形成禪定的氣勢。」

這不又回到身心的拘束嗎？五蘊皆空。哪有什麼一心一境？一心造一境，那就又回落凡塵了。開悟本來不是一種禪定的氣勢，開悟是打破了個人與宇宙的對立，打破了人的對立，打破了彼此的有無的對立，對立打破就進入了涅槃的絕對，那才是真正的禪定。楞嚴大定、金剛大定、那伽大定等名異實同。

禪定如果是一種意志力集中於一心一境，那個境也是打破禪定的意識創造出來的，是心意識的產物，真正的禪定是無執禪定，脫離於三界的習性，打破了五蘊的羈靡，身心完全放開的狀態，就不必「傾宇宙之力」了。

「傾宇宙之力活在當下」，當下就享有本地風光，這個才是我們夢寐以求的心靈解脫，解脫才是禪定，沒有法執與我執的心境才是真正的心靈的禪定，基本的元素才是不二，不二才是真正的禪定，才能與大日如來接心！心包宇宙，浩浩蕩蕩。

六、制心一處才好回頭轉腦：什麼是本來面目

李元松居士，在讀到「制心一處，事無不辦」的時候，講得很好：「古人說：『制心一處，事無不辦』，鍛鍊意志力，是世間智者邁向佛法的第一步！這一關如果能好好鍛鍊，在二六時中就能常保一心一境的定力。打坐時，三分鐘，乃至一息就能進入初禪。只有定力鍛鍊到這個階段，才有辦法探究一念不生之前的境界是什麼？一切的觀念、預設到底從哪裡來？才有辦法抉擇甚深緣起、法義。」(頁 17)

這段話把「打坐時，三分鐘，乃至一息就進入初禪」刪掉，那就完美了。他不時受到四禪八定觀念束縛，當然遠離禪的開發。看看《楞嚴經》，世尊要眾多菩薩發表證道心得，機緣各有不同，但共同一致要研究的是「一念不生之前」是什麼呀！這是答案，也是各個證道不同的原因啊！不是談禪定的深淺呀！禪定的主要目的也在參本來面目而已，說四禪八定如何如何，與本來面目有什麼關係？請問：一念不生之前，那個是什麼？要非常用心去追究的。

達摩祖師說：「外息諸緣，內心無喘，可以入道」，就是心念不起之前的「道」是什麼？六祖對惠明說：「不思善，不思惡，哪個是明上座本來面目？」在惠明制心一處的時候，要他找出什麼是「本來面目」。

在制心一處找出「道」，找出「本來面目」才是最重要的事，一念不生，為什麼全體現？大覺啊！恍然大悟啊！一念未生前，本來無一物啊！沒有地球、太陽、宇宙，沒有人、物、佛、神啊！那是什麼？

在〈重振唐宋禪風〉(頁 325)他說：「今天有許多人，讓我們覺得蠻啼笑皆非的，說『六祖唯論見性，不論禪定解脫啊！你怎麼在講禪定？』唉！這真不知要我如何說啊！佛教的般若智慧如果不是建立在禪定的基礎；怎麼可能有般若的現證智慧呢？六祖第一次說法的時候是對誰說的？是對陳惠明。他說：

「你既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，我為你說。」等陳惠明打坐一會兒，才跟上來談的，在功夫上，是不能沒有禪定的。禪定是開發般若智慧的不二法門。」(同上，頁 325-326)

請問一千七百多公案，哪一個公案是透過禪定開悟的？數字說明了一切。自性自定，見性或開悟，當下即定，即慧。

看這個公案，要參考其他的公案，不可以隨著公案下定論。〈頓漸品〉，志誠奉神秀之命往曹溪一探禪風，六祖說：「住心觀靜，是病非禪；常坐拘束，於理何益？聽吾偈曰『生來坐不臥，死去臥不坐；一具臭骨頭，何為立功課？』」重要的是細心觀察一心不生的景致是什麼啊！

六祖又說了一句話：「吾若言有法與人，即為誑汝。但且隨方解縛，假名三昧……，吾所說法，不離自性，離體說法，名為相說。自性常迷，須知一切萬法皆從自性起用，是真戒定慧也。」

要的是真實的體認自性的本體。在禪宗只有「隨方解縛」，要學人從自性起用。

另一則公案。〈行由品〉：「昔達摩大師初來此土，……法則以心傳心，皆令自悟自解；自古佛佛惟傳本體，師師密付本心。」傳心是直指中的直指，六祖那時是對惠明以心傳心，讓他自悟自解，這個本來面目就是「佛佛惟傳本體，師師密付本心」、《金剛經》說的：「無我相、人相、眾生相、壽者相」啊！

永嘉見六祖，說個「體即無生，了本無速。」六祖馬上大加讚嘆：「如是！如是！」為什麼？因為「前念不生即心，後念不滅即佛」，本不生，何有滅？既不滅，何由生？此無生法忍，正是空裡來，空裡去的生生不息，宇宙才不窒息，故說：「剎那無有生相，剎那無有滅相」，傾宇宙之力於當下，何有生相，何有滅相？本體即本心，人人都有的，非他授的，只要觀得明白，「了本無速」，「廓然無聖」，頓悟成佛了。

李元松居士，就這樣主張禪定是開悟的基礎，再來是由禪定產生心平如水，才能觀察三法印。這個前提也不能成立，要得定，要心平如水，除了反省懺悔，消除業力，絕對得不到定，絕對不能心平如水，絕對無法清楚研究佛理，發覺以心傳心的微細變化。戒先於定，慧才能隨緣。歷來以心傳心，如果如實獲得的，都是業障薄的人；悟後起修，逐步盡去現業流識。待出三界才能淨除藏識，轉識成智，法身圓滿自在。

李元松居士瑯瑯禪者，在不斷的努力中，缺少明眼人棒喝，在傾宇宙的力量活在當下時，已經頓破無明，如果在棒喝下覷著本來面目，成就應該非常可觀。居士現居天上界，願以此文交心，但願他時再臨娑婆時，打破時空做獅子吼。



七、窮宇宙之力於當下，不是法身還是什麼？

傾宇宙之力活於當下，當下是什麼？當下不就是空了嗎？既然是空，為什麼還要堅持那股「傾宇宙之力活在當下的禪定」呢？堅持的時候，是我在堅持，我在當下，進不了空。況且當下在傾宇宙之力於一念，一念即萬念，當下即古今。

德山宣鑒從崇信手中接過紙燭，剛要開步的時候，崇信突然把紙燭滅熄，眼前一片黑暗，那片光明消失了。德山瞬間頓入了空，漫無邊際的空。所以他說：「從今以後再也不敢批評老和尚常掛嘴邊的那句話了。」那句話是什麼？空啊！那是從相對走進絕對的世界。

神秀說：「身是菩提樹，心如明鏡台；時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」是相對的世界，有心有相，互相依恃。六祖說：「菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃」，如果把最後一句套為「什麼是你的本來面目？」也許可以讓你意識有不同的顫動。

菩提心也好，明鏡台也好，都是從空裡來，往空裡去，這個世界本來無一物。本來沒有地球、太陽系、銀河系，現代物理學證明了宇宙成於大爆炸，大爆炸之前沒有太陽系、銀河系，本來無一物啊！

沒有太陽，沒有地球，當然沒有人類、生物、礦物。一個宇宙大爆炸，形成無量的銀河系，遙望夜空，星光點點，何等遼闊！

傾宇宙之力活在當下，宇宙全部消殞，「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，宇宙從空去，我亦往空裡去了。要往這個方向找出「本來面目」啊！

以金作器，器器皆金，用金子製品的東西，還是金子，只是形狀不同。以空作器，器器皆空，把空為材料作成東西，這些東西都是空。

空不是沒有，空是大合相，有無限的潛在能量，可以創造出各種東西，森羅萬象就因為空才可以千變萬化，宇宙在空裡做無礙調節，看來有生有滅，就因為有生有滅，才能有滅有生繼續發展。

這是老子講道法自然的獨特眼光。

我們五蘊的身心有生有滅，有滅有生，回空裡去的又從空裡來的是什麼？這是本來面目，就是勇敢地活在當下的瞬間等於永恆的存在。絕聖去智，當下即永恆，能如嬰兒乎！不是不黏著心識活動嗎？

空是絕對意識，空是不黏不住，空是隨緣。

空在實際的修行上就是五蘊皆空。有個肉體，就有由身體延伸出來的受想行識，受到五蘊的影響，自然產生有。有身體，有感情，有主張，有熱情……，層出不窮，「我」就出現了。

「我」淡化了，對外界的一切與內在的一切也淡化了，也許像拂柳的風、吹波的漣漪，身心沒有黏空，「空手把鋤頭，步行騎水牛」，物我兩忘，物我亦一體，「人從橋上過，橋流水不流」。

這才是真正身心淡化了的禪定，不是一般的四禪八定的禪定，兩個禪定後段完全不同。

八、離開五蘊束縛才是開悟

開悟者離了五蘊的束縛，才能進入無相懺悔，消除藏識積存的劫識，從這刻開始才能轉識成智。

我們平常日子，也經常在反省懺悔，很能得到身心輕安，覺照能力提高。但是這種懺悔是憑著經驗與知識來進行的，仍然受五蘊的深刻影響，是唯識學講的以第六識及第七識為主體的反省懺悔，頂多只能進步到人天的境界。

見性的經驗讓我們明白，不受第六識與第七識作主的情況下，我們可以從第八識直接反射出身心世界，也就是五蘊的影響力減弱了。

這種的心靈狀態就是離執禪定。

離執禪定中可以明確地發現無始無明與累劫無明，這樣的反省懺悔，才是無相懺悔。換句話說，這個階段漸漸呈現不二法門，所以可以稱為去執禪定。

去執禪定完成，大圓鏡智就圓滿地亮起來了，也是〈機緣品〉的「大圓鏡智性清淨，平等性智心無病；妙觀察智見非功，成所作智同圓鏡」。平常，我們充滿了相對意識，在你我之間做無有窮盡的劃分，「蘊之與界，凡夫見二，智者了達，其性無二。」唯有平等性智獲得愛的養分，才能漸漸地滋長慈悲，慢慢地消除人我的不斷分裂，因此才能將第六識接觸外界的時候，經常以喜悅、快樂的心情收納正面、積極的信息。

所以〈般若品〉：「但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，無礙解脫。」

這不是自性本自定自淨嗎？

生命的原貌就是這樣的自在、無滯。

生命的本體就是這樣的禪定，這樣的表現了般若三昧。

禪宗公案：婆子供養僧人修道。多年後，為了考察進度，派一位年輕婢女去測驗，她一見即雙手一抱，僧人淡淡地說：「我已經淡忘了人間感情，絲毫不動心。」婆子得知，馬下遣掉僧人，把庵也燒了。嘆個氣說：「多年供養，只成就一個沒有春暖氣息的出家人，猶如枯木寒岩，沒有人氣，也沒有生氣。」

進入了無執禪定，赫然發現每件東西都蘊含著活躍的生命，在寂滅中閃爍生命之光，這種很難形容的宇宙生命，像晚霞的漁港，霞光萬丈，我們與霞光共同呼吸。

當代畫家，獨愛齊白石的山水。例如 1932 年的山水十二屏中的〈借山吟館圖〉，坡岸上，茂密的綠竹順風搖動，掩映著數間簡陋的民間小屋，灰瓦白壁，池水寧靜，中間綴落著幾隻鴨鳧，點點滴滴地流淌著生活的資訊。遠山淡淡，有些神秘。整個畫面有著平淡中生發著親切的情緒，也引發了寧靜的渴求。這是生命潛在的活躍，卻在光寂中曖曖含光。

建議在進入離執禪定的時候，多看山，多看水，我們是座山，也是條河。在那裡體會禪定的生命吧！

九、有情的世界播揚有情的禪風

說了太多的禪定，讓人引起懷疑，講空、講定、講寂，那麼禪宗似乎很無情了嗎？黃鶴一去不復返了？

俗人都說頓入空門，出家要把所有的都捨棄，放下，放下，放到一無所有。的確，在進入無餘涅槃剎那之前，必須放棄所有的一切，懸崖撒手，自肯承擔。有餘涅槃中，冷了添衣，餓了吃飯，這似乎是深山古剎的高僧大德才做得到，他們可以一條白練去；他們可以「橫擔蒺藜不顧人，直入千峰萬峰去」！

我們是俗人，但是處在五濁惡世，如何能夠「懷著宇宙心，過活著淑世的人生」？我們必須工作，必須完成倫理教養啊！

這種生活就是：如何讓宇宙心，那股絕對意識熠熠長明，又可以自在逍遙地過活，盡責任義務地生活呢？很少人注意到這個問題，如果不能透徹看破這個關鍵，「佛法在世間，不離世間覺」，就無法實現了。

唯識學講的就是這個問題：「但能轉處不留情，繁興永處那伽定」，關鍵是「情」字。

佛教要人放掉的是相對意識中的情，而不是一切放下的無情。世尊為什麼要出走皇宮外求聖道？他看到人生各種苦難交逼，在生老中纏病而死，難道我們沒有辦法在有生之年尋求到擺脫「生老病死」的生命網罟嗎？

宗教家、哲學家、文學家、藝術家，達到最高的境界，必然要接觸到這個尖銳的問題。一如很多歷史學家在專業的領域上，梳爬錯綜複雜的因緣結構，很小心地引證，很仔細地索尋歷史活動的覆轍，探討怎麼能突破一個大問題：戰鬥是歷史的呈現。

從這裡，身為禪宗的弟子，能不為人類尋找一盞建構心靈的明燈嗎？

看《壇經》的人，如果看到六祖的大悟偈，應該深深點燃起對人類、對萬

事萬物的大愛吧！

何期自性，本來清淨！何期自性，本不生滅！

何期自性，本自具足！何期自性，本無動搖！

何期自性，能生萬法！

擺在當代哲學看，六祖對生命尊嚴的敬重是何等的誠信啊！對生命的尊重，對生命的讚揚，才是禪門子弟首先必須培養出來的情操啊！

請問：當你們打算求禪問道的時候，除了一顆自我解脫的「私情」之外，在心地上，是否已經埋下對生命尊重的種子？

有情來下種，因地果還生；

無情既無種，無性亦無生。

你為這句話流下了熱騰騰的眼淚了嗎？

離開了愛，宗教就沒有存在的價值了。

1956年，世界和平理事會頒給偉大的畫家——齊白石先生，讚揚他：「畢生頌揚美麗和平的境界，以及人類追求美好生活的善良願望，在全世界得到了共鳴。」

齊白石也這樣地回答：「愛我的故鄉，愛我的祖國美麗富饒的山河大地，愛大地上的一切活生生的生命，因而花費了我畢生精力，把一個普通中國人的感情畫在畫裡，寫在詩裡。直到最近幾年，我才體會到，原來所追求的就是和平。」愛大地上一切活生生的生命，所以我們熱情滿滿地投身於禪的研究與奉獻。

你準備好了這一份愛的誓言了嗎？



十、觸目菩提

整個宇宙就是一個大圓覺海，就是一個大生命、大意識，我們是跳開的小水泡，以為這個小水泡最偉大，固執的小水泡美化了自己。

其實，你從海來，還要回歸海裡去，從空來，還要回歸空裡去。你是大海的一個水分子，我與他都是大海中的一個水分子，每一個水分子都是覺海的寶貝兒子，你、我、他都完全相同，絕對沒有差別。

有差別，是我們的錯覺，以二元分立的思想製造無窮的對立。一旦走進絕對意識，沒有意識的純意識，你看不到分別對立。分別對立都是因為擁有五蘊的功能。

要降低五蘊的我，當然要常常體會什麼是「諸行無常，諸法無我」，那個聖諦要從第六識與第七識的品質上改變，理學家說得好：變化氣質。氣質是現世學來的知識與經驗（意識），是輪迴帶來的業識。就是這些意識讓我跳離了大圓覺海，像個頑皮的孩子離開了家，偷偷跑到公園去大玩特玩了。這個娑婆世界的種種都是我們玩出來的，你看，每一個世代，都會塑造出與前一代不同的思想形態、玩家時尚，永遠地改變著，改變，改變，才是新常態。

六祖說：「莫聞吾說空，便即著空。第一莫著空，若空心靜坐，即著無記空。」

六祖講經很有深度與魅力，明明說「本來無一物」，現在又說「第一莫著空」。

當初，他以絕對意識去見五祖說：除了這個，我還要學什麼呢？五祖也不跟他說破，只說：你是大利根，到後堂舂米劈柴。六祖一路奔來見五祖，花了一個多月的時間，什麼也沒有學到，五祖就要他在槽廠做雜工。這怎麼成佛呢？

六祖乖乖地到槽廠幹雜事，八個月，從來沒有往佛堂燒香禮佛，只是一味舂米劈柴。為什麼六祖不上堂求佛法，寧願做雜事？其中滋味，見性才能明白。見性只是很短的時間，必須找機會培養，五祖要六祖舂米，在考驗工作時保持那份見性的生命覺醒。

八個月後，因為一句「本來無一物」而震撼了五祖，這是無師智啊！但是不能讓他做個自了漢，要他做禪宗的傳人，所以用「應無所住而生其心」來激勵他。六祖果然了得，一句「何期自性，能生萬法」，再得天人供養。

這句「何期自性，能生萬法」，讓禪者有來有去，淨土就在目前，整個心也明亮了，整個宇宙就是一尊佛，一個大圓覺海。可惜，以前的寺院制度的傳統，限制了禪門子弟做更大的突破。

六祖打破這個傳統，將有餘涅槃與無餘涅槃連貫起來，證明了佛法在世間，不離世間覺。打破了空的狹隘，他說：「世界虛空，能含萬物色像，日月星宿、山河大地、泉源溪澗、草木叢林、惡人善人、惡法善法、天堂地獄、一切大海、須彌諸山，總在空中。」

空要進入空空，才能萬象森羅許崢嶸。一個禪者寒潭印月容易，困難的是在苦海中揚帆做渡舟，讓無限的生命湧往清淨的國土，要不捨眾生，眾生是我，我是眾生，非他非自啊！

尊重生命的源頭活水，哪一個生命不具有源頭活水？整個宇宙就是法王身啊！蘇東坡說：「溪聲便是廣長舌，山色無非清淨身」，如果不空，體驗不到其中的生機奧秘。生命會不斷地往更高的心靈層次淨化的。

〈證道歌〉：「二十空門元不著，一性如來體自同」，都是骨肉同胞啊！六祖：「何期自性，能生萬法」，這不是觸目菩提嗎？〈證道歌〉：「一性圓通一切性，一法遍含一切法」，觸目所及，天鼓頻播，「一月普現一切水，一切水月一月攝」。

十一、水性濕，人性呢？

為了讓大家熟悉什麼是見性，謹擇幾個實際的例證供大家參考。

參禪是師長與禪人之間的關係，禪師必須根據禪人的病根或是個別差異，在適當的時候，給予猛利的一刀，讓他的第七識作用暫時停止，而呈現出本來面目；修行之漫漫長路，當然也必須尊長的指導，漸漸脫胎換骨。法身慧命來自禪師的慈悲，如何變化氣質，也需要禪師慧眼的細心調度，從身心的微小變化漸臻心靈的提昇，更需要禪師的慈光照耀，這都不能言表，也沒有辦法詳細說明的。

第一位是相夫教子的標準婦人，她多年參與佛教的各種活動，也接觸過很多素負盛名的大德，更有一位熱心佛學推動的丈夫。

好，遭遇的是什麼問題呢？

她心裡有很多疑問，接觸過的大德，似乎跟平常人一樣，沒什麼令人折服的修養，周遭的朋友嘛，學了那麼多年的佛法，疑問還是那麼多。她不敢否定現狀，也不敢挑戰現狀。整天其實陷落在擔心、憂慮的長河中掙扎。

擔心、憂慮延伸出來的言行，無形中就會變成負面禱告，身心不得安寧，親子之間也不得安寧。如何讓她瞭解這點呢？如何直指人心呢？

她記載著：

大家圍坐一圈，喝茶聊天。一開始聊一些無關痛癢的話題，但不知怎麼話鋒一轉，突然就對我而來，聚焦我身上。老先生讓我不要做負面祈禱。我有嗎？說實在的，最早看 耕雲老師的講詞時，就對“負面祈禱”幾個字印象很深刻，之前不知道無名擔憂是屬於負面祈禱，自從看到那段後，每當自己無名擔憂就常常告誡自己不要負面祈禱。

我一直覺得在這點上我已經進步很大，還不只一次和別人分享過「負面祈禱」

這個意思，勸別人別負面祈禱。但是我自己呢？真真做到不負面祈禱嗎？……還是只停留在知道了這個道理上，還是只是在一些無關痛癢的事情上能做到不負面祈禱，真遇到事情了還能做到嗎？

想想對孩子學習的吼叫；想想自己這麼多年來，對未來生活的不確定的擔憂；想想自己常對老公、孩子說的，不要怎麼樣怎麼樣；想想自己的遇到一點事情焦慮、一點點兒都不淡定的症狀，這無不都是負面的祈禱呀！我突然覺得自己很好笑，自己常在做的是自欺欺人，從知道這個理到落實到行動上實際做到，這一段過程還是需要下很大功夫的，否則還只是知道，不能解決實際問題，時間久了還自欺欺人以為自己做到了。老先生一語道破夢中人，把我的內心世界呈現在眾人面前，感覺是當眾扒皮了，既感動又羞愧。感動的是老先生怎麼可以如此瞭解我呢？羞愧的是自己自欺欺人，不肯承認。

老先生後面的話更是讓我笑到下巴都快合不攏了，怎麼感覺是和我們朝夕相處呢？生活細節都差不多要說出來了。老先生真正讓我知道什麼是禪者風采！

見性就是親證生命的本來面目，即生命的屬性，老子所說的「能如嬰兒乎？」嬰兒的生命多單純啊！打破了覆蓋在本心上面的意識（即所有的後天學到的東西），本心自然就出頭了。這是一個例子。

另一個例子：

7月8日晨讀《壇經·般若品》：

倏感第七末那耶識已伏，於般若更感親切。回京後，胸中有如冰塊消逝之感，頗覺外境已再難撼動我執……此固為後學努力，而先生數年來之教導、提策尤為至要！倏感第七識末那耶識……冰塊崩落……。

這段話所說的第七末那耶識暫伏，就是暫伏了這一世所獲得的知識、學問、經

驗，一時顯現了空的原態。那時候有個意識存在（第八識），但不會擾動第七識，和前一例的情況相同。但是他體驗到胸中有塊冰塊消融，可見他平常對本心的觀察已經著力了，尤其他對外來的種種是非對錯可放諸四海，所以積存的業障（冰塊）也銷融了，呈現出一片平靜的心湖。希望他能夠把握這個難得的現量，對未來種種來去自如，不存渣滓，漸臻心的寧靜。

這是現量，頓悟的心靈狀態，沒有親證都是文字禪，是比量，儘講道理，不明白本心的本來面目，修行自然隨意臆測，盲修瞎鍊而已。



十二、光光相照

禪師證道在轉識成智之後，不捨眾生，必須渡生，這一段生活，隨時都要在「那伽定」的心態中，發揮生命的慈悲，猶如時雨，普潤大地。

什麼是那伽定呢？

《壇經·付囑品》有明確的指示：「若欲成就種智，須達一相三昧，一行三昧。若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，亦無取捨，不念利益成壞等事，安閒恬靜，虛融澹泊，此名『一相三昧』」。這就是《金剛經》非相偈說到的禪定：「凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，則見如來。」見即是現，常現如來身，如其本來。

六祖又說：「若於一切處，行住坐臥，純一直心，不動道場，真成淨土，此名『一行三昧』。」很多人不明白什麼是如如不動，如如不動指的是菩提自性的本心，轉識成智了，心即道場，性即淨土。

如果能夠透過無相懺悔，將累劫無明清洗到相當程度，心的光明度自然如旭日東昇，我們接近他，立刻感覺到一股暖暖的熱氣襲來，如沐春風，如浴溫水，這是很好的相應，也是「以心傳心」的事實。

朱熹說：「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊；問渠哪得清如許？為有源頭活水來」，本來的生命光燦鮮明，常常給我們智慧的啟迪，可以在無形解消學人的業障，重得光明。

舉個例子：有一個人說：「上海一會，每每在您的棒喝之下……心中安定，幸福自不待言，過了這麼多天，這種殊勝難得的法味，偶爾也會有。」這不就是「心地含諸種，普雨悉皆萌；頓悟花情已，菩提果自成」嗎？

接觸真正的禪師，第一個讓我們心窩立刻感覺到熱氣上升，在他柔和的語

調中，內心漸漸平靜，然後升起一股無法形容的親切感，就像失散千年的骨肉重聚，親情依依。千年一會，般若勝緣，一位禪友在座談會後心得記載著：

一口氣懺悔完了，那一刻，心突然開了，胸口的悶點不在了，伴隨著嚎啕大哭，釋放了這些年的種種壓抑，隨之而來的是輕鬆自在，是信心、尊重、舒暢、喜悅……先生一句話喚醒了我！「知道嗎？這是你本心在哭啊！」啊！原來，這就是本心啊！這就是本心的感受啊！那麼舒暢，那麼輕鬆，那麼喜悅，它一直都在……感恩先生，終於讓我明白，我不是小水泡，而是一直在生命的洪流中，在生命的大愛中，與你們在一起，與家人在一起，與眾生在一起！

（項項）

是的，追根究源，我們都是大圓覺海的水分子，「我們都在生命的洪流大海中，是無法割捨、自他不二的一家人。」他的見性又深一層了，因為他深切的體會，聚會的那一刻，般若海緩緩流動的親切，一直在呼喚千年失聯、失落在外的子女。你看過《法華經》吧！我們每天倚門盼望的，不就是那個流浪在外的兒子返鄉嗎？衣衫襤褸，衣珠還在。

十三、對意識的精密觀察與分類

《楞伽經》強調：離開心意識即證自覺聖智。但是離開心意識，就沒有了心意識可以用來參證，如何可以離開心意識呢？離開了心意識顯現的是癡癡呆呆，參證要理智主導，理智也是心意識的活動。

佛教在解決這個問題，提出了分別說與非分別說。分別說即運用邏輯思考來探究問題，邏輯思考是形式思想，有一條思想的線索做為依據，才能往前延伸，所得到的結果離不開思想的羈絆。

非分別說即非線性思考，就像量子力學講的量子糾纏，一旦動了意識為觀測者，就詭譎地變成量子坍塌。這種波粒二相剛好可以說明非分別說與分別說的詭譎。

般若經典，如果從文字去看，怎麼也看不出真實的內涵，因為它是非分別說的範疇。

《金剛經》所說的都是量子糾纏的事，如果有人講經說法，這個說法的人就是觀測者。觀測者一出現，量子坍塌了，時空也出現，二元對立的現象出現了。

怎麼樣才能適度地呈現非分別說呢？這就是禪宗的「不立文字，教外別傳」，不立文字就要擺脫文字的特性：線性思考。那就要另外找一個不立文字的形式或方法了，所以稱為「教外別傳」，教是文字、經典。不要經典文字怎麼講呢？

這便是「直指人心」。

量子力學告訴我們：所有的資訊是不滅的，從宇宙大爆炸以來，所有的資訊都存在的，我們的生命體也自然儲存了這些資訊。所以說生命並非演化的。

當我們切斷了這些資訊以後，呈現出來的就是量子糾纏。所以佛法是不二法門，我們研究佛法，就要發現那個原本的糾纏狀態。如果走出物理學的框框，這個原本量子糾纏的世界是什麼世界？

這樣，才真正地懂得佛經。當我們的心靈走進了量子糾纏，就是菩薩道。

見性是佛教的首要任務，沒有見性之前，我們都會以線性思考為思想的主體，所研究的結果是主觀的結論，也是線性思考的範疇。

見性是體驗到了非線性的範疇，是佛教的生命與意識的範疇。所謂修行，必須以見性為基礎，漸漸脫離線性思考的慣性，才不會落空。

我們舉出上述的例子，都只是見性的初見道。必須透過正確的方法，擺脫線性慣性，踏入非線性的世界，此時量子糾纏就呈現在生命的流動上。有無限寬廣的種種會出現。

如果能注意以上的說明，你會發現物理學研究的現象是三度空間或四維世界，但量子糾纏中的種種變化就非屬意識不可了。意識！是的，只能這樣的字眼表示吧！

十四、識智同體性質差異大

離開心意識是離開第六識與第七識的主宰，然後由本心（般若、菩提自性）當家作主，《大乘起信論》稱為如來藏，《楞伽經》稱為如來清淨心。

本心是生命的主體，有生命就有本心，佛經通常稱為覺，所以說覺大於空，空空為大就是覺。

我們的生命本來就有如來清淨心，社會化以後，吸收很多的知識、經驗、學問、習慣，就如一大堆的訊息化為程式儲存在大腦中。這是第六識透過眼耳鼻舌身意的接觸而選擇儲存起來，當要運用的時候，經由第七識的安排、選擇形成觀念，付諸行動。

只要看看《壇經》的識智頌，你就會明白，第六與第七識才是我們這一生的主角，他們運用我們身心作用完成了各種功業，一部歷史就記載了這些意識活動產生的豐功偉業。

一個人的成敗盛衰也由個人第六識與第七識活動的結果來結論。結論的標準就是世俗的觀念或價值。

佛教要我們看清這個世俗的價值觀，因為這些意識是人類命運的走向，同時也是個人輪迴的因素。

佛教指出我們的本心不在這個業力輪迴的範圍，經過正確的方法與訓練，依然可以脫離世俗意識的羈絆，而回歸生命的本體。

從量子力學來看，脫離世俗意識才能重現量子糾纏，重視世俗的經營就是量子坍塌。從唯識來講，我們首要的是第七識的內容淨化了，所作所為都呈現平等性智，當下人人為我，我為人人，不就是大同社會嗎？前提是我們大腦儲存的資訊必須是清淨的，所以第六識要成為妙觀察智，無染無雜。瞧，外界不是美化了的淨土了嗎？

意識必須透過神經系統來發揮力量，從大腦的結構，發現一個有趣的現象：即左右半腦的性格是不同的。

左腦是我與外界溝通的工具，思考的方式是語言、是線性的，而且左腦會不斷地與我對話，一方面顯示身分，另一方面可以與人生同步，它的特質就是「我」的能力，將我與萬物分離出來。

這種性格不就是第七識的性格嗎？它負責接收當下每個時刻的所有能量、資訊，以及右腦所感知的所有神奇的可能性，然後塑造成可以處理的東西。

我們看到人工智慧機器人 Alfa-go，打敗世界上頂尖的圍棋高手，圍棋向來被認為是最複雜的博弈，人腦創造出來的智慧機器打敗了人腦，招來一片驚奇的談論。但是，這些在佛教唯識論看，都只是第七識的博弈。

現實社會，不就到處充滿了這些博弈嗎？

右腦的性格呢？

思考的方式是以拼貼圖的方式來思考的，非線性的。特點是：一心放在此時此地，熱情奔放，無牽無掛，常常保持微笑，極為友善。

隨時隨地保持此刻的豐富，充滿了感激，感激生命裡的每個人、每個事件，滿足而慈悲。這些特質不就是宗教家或心靈上師的心靈特質嗎？

佛教說修行上階是不二法門，法性寺風幡論爭之後，六祖強調：我的法門是不二，和禪定沒有關係。其實，你見性了，就見到那個右腦的機制：世界上沒有好壞對錯的分別，萬事萬物都存在於連續的相對中，讚賞當前的一刻，因為「是法住法位，世間相常住」，每一個人，每一個事件都在法流中扮演著他們應有的角色，共同趨向淨土。

開悟的初期階段，就是那麼地祥和與喜悅，好像關掉了左腦的匆匆忙忙，

趨向寧靜，也一如許多人從打坐中暫時得到的祥和平靜。但那種喜悅流自內心，緩緩湧出，那是打坐永遠找不到的美好心境。



十五、萬事萬物的生命是同質的

透過線性與非線性的思考方式的分類、適當的量子糾纏與量子坍塌的描繪、以及引用腦神經科學的左腦與右腦性格的對照，基本上，我們可以對「直指人心，見性成佛」的可能，多了幾分瞭解與相信了。

禪師的見性經驗與修行經驗，其實就是轉識成智的過程，它必須運用左腦與右腦的特性，逐步將左腦那股喋喋不休的念頭掌控住，並且在念起之前，瞬間化於無形，在這個無念的時刻，如何運用右腦去探測那裡面的奧妙，這一部分可要暫時空白了，因為科學在這方面沒有可以援引的資料來支持這個心理狀態。

這就是「借假歸真」或「借假修真」的來由。

整個過程不應該摻雜迷信的。因為人人都有生命，生命本來就是如此的，是「無所從來，亦無所去」的，人人都相同的，而且普及萬事萬物，生命的基本內涵絕對相同。

如果「本來的」有什麼差別，為什麼會有差別？一定是外來的東西摻進來了，讓心的覺性有差別，這個就是覺性的高低或多少。你說礦物沒有生命，沒有覺性嗎？那是你的偏見阻隔你智慧的正知。

沒有礦物，我們這副分子生物體能夠順利運作嗎？沒有鈣，你的骨頭怎麼形成？沒有鉀，我們的排泄系統會順暢嗎？你說這些礦物沒有生命，沒有覺性，為什麼人體必須依賴它們的支援？如果礦物會像人一樣活潑狡猾，有一天他們來個集體罷工，你會有什麼結果呢？

佛教有個故事「生公說法，頑石點頭」，不就是心心相應嗎？

你否認事實，是因為你的左腦太突出了，把「我」看得高於一切了。佛教

說森羅萬象，一法所印，這個法是生生不息的生命活動。如果能夠卸下不當的我執，生命的每時每刻都會令人感動的。

看到你的小孩會非常高興，難道看到別人的小孩，你不會高興嗎？雖然不必是「非常」高興。這個高興來自右腦的友愛啊！從生命的原點產生的啊！

禪師就要在這個瞬間，讓你的高興提高為非常高興。方法只有一個，打破你的執持，掃除你左腦的喋喋不休，讓你的人我界限瞬間消除。脫離了我執，你自然會毫無隱晦地將心裡的話講出來，沒有顧忌，沒有防線，頓時，你和禪師、同修變成一夥了，事無不可對人談，一家人啊！親密的一家人啊！

這是在右腦發生作用，啟動了生命的源頭活水（般若）產生的力量啊！所以，是不是開悟的禪師，只要跟他照個面，聽他幾句話，平緩而熱情洋溢的聲音，自自然然地流佈了整個會場，在那裡，我們被同化了。

生命頻率高的人會提高頻率低的人的心靈頻率，在日常生活中這現象是經常出現的。

十六、天地同根

佛教的開悟就是證得萬事萬物都有生命，有同質的生命。從微觀看，量子糾纏就是。換句話，從巨觀看，超出宇宙看，本來就是糾纏的、非線性的。這樣說，是現代詞彙的說法。

佛性的本義就是生命的共質性。透過正確的探究，突破了慣性的思考，會出現一片非慣性的景象，在那刻，線性思考鈍化了。賈題韜居士稱為絕對意識，用來與慣性思考的相對意識區別，佛教稱為現量與比量。

這個突破，佛教各宗各派都在研究並且實踐，禪宗的成績可觀，很多高僧大德也證實了這個存在。佛教的經典都會描繪這個景象，疏疏落落。般若經典完全描述了這個景象，證實了這個景象，而且爆發出了生命的昇華，稱為開悟。

所以，禪宗的開悟，不是悟到了某些道理或某些感覺，最常見的是「空」，以為佛教講的是空。如果只講空，為什麼《楞嚴經》講「空空為大」？以什麼來「空」空？

六祖說：「本來無一物」，五祖要他進一步踏進「應無所住而生其心」？以什麼來「應無所住」？

「生其心」的心是什麼？為什麼這個心是「應無所住」的？

有些師資氣概軟弱，難承大法，所以開堂接眾，都講些玄之又玄的故事，簡直天方夜譚。禪宗可以延續，就是出現了一些開明的禪師，不避忌諱，管他什麼明破不堪，一講再講，就是那個能明白的心，例如：省念、圓悟、大慧等，所以禪風又振。

悟後起修尤其重要，六祖特別強調反省懺悔，又詳細說明識智的互動關

係，可惜後代傳承了很多冬瓜印，明明五蘊猶存，法身未顯，沒有桶底脫落的本錢，也可以得到付法書？不但自救不及，還想救人。

臨濟祖師的「句中玄」：「但看棚頭弄傀儡，抽牽全藉裡頭人」，對見性的人這是最親切的感受，人具有真心與妄心，我們未見性以前，都生活在妄心中，是心意識的傀儡，受到藏識儲存資訊資料的操縱。

但是知道了兩種心，如何保任下功夫，又顯得力不從心，經常受到慣性、妄心的影響，只在夢迴中找真心或做錯事後反省一下，進進退退，這不是頭上安頭嗎？

臨濟禪師提出警告：自度不能，還想救人？



十七、不要在想像光影中失心

如果不能讓真心指導修行，就是盲修瞎煉。要讓真心主導，首先要運用第六、第七兩識，在轉識成智中變化氣質，而後讓真心出頭。所以，臨濟祖師的「意中玄」，當然不是心意識，是轉識成智的兩個關鍵：妙觀察智與平等性智，在不斷地增加正能量的過程，人格也隨著變化。

離卻想像光影，就是離卻表面意識，這是意中玄的首要，最好的證明就是我執淡化了。有人很誇張，要學安祥禪，必須由我認證，由我肯定，自比師父本尊。有一次，拜訪某一位大師兄，他一開口就說要修改安祥禪集的某一篇，又說北京安祥禪院如何如何，口氣比師父本尊還大，這樣吾我不斷的人，都落在句中玄的範疇。

淡化了我執，才能從人天界走向菩薩界。菩薩界沒有人我，法已人格化，直接進入無為正為，受用無比，身心輕安。

剛開始的時候，返照的意念還多，漸漸少了，不見了，變成寂照，端拱無為，無事無為閒道人。此是中要。再久之，無所謂功夫，無功之功，渾化無為，這是意中玄的上要。（以上是意中玄的三要：初要、中要、上要）

在這個階段，臨濟讚他：「妙解豈容無著問，漚和爭負截流機」。

禪堂上不講道理（不立文字），如何開導見性？這要看禪師的臨機與隨緣了。有些人，當場透過細密的反心自問，將藏在內心的意識曝光了，就看見了。有些人，透過步步進逼，讓他心意識黔驢技窮，傻傻的時候，當下一點就點醒了。有的人，滿肚子的疑問，就讓他的疑問愈來愈多，無數的疑問要如何說清楚？開個玩笑，他就明白都是自找麻煩的結果，一下子就清醒，豈不哈哈大笑？

所以說，如果在禪堂上講道理，像無著禪師碰上文殊菩薩，一句前三三後三三，無著就傻了，找不到答案。

文殊菩薩將冰塊放在釜中燒成水，問無著：冰塊那裡去？無著找不到，什麼都是問題。拿個玻璃瓶給他看，內外通透，他也不明白什麼意思……。

文殊哪有講什麼道理？東問西問，東答西答，哪一個不是截流機？當下他把你的表面意識停了，你愣愣地，心踏不上印。這刻要參的，參那是什麼？內心裡真的觸動了什麼特殊的反應嗎？這是「直指人心」的奧妙。

禪師如果沒有豐富的修行經驗，沒有脫胎換骨的實境，面對眾人的問題，他怎麼能夠輕鬆地解黏去縛，揮手神來之筆呢？

法無定法，畢竟也得經過一番寒徹骨，方得梅花撲鼻香！這樣才能做為人天導師，立身禪堂。



十八、寂照萬物的混化

寂照是致虛極，是萬物混化，正覺宏智的〈田地虛曠〉：「空空無像，卓卓不倚。唯廓照本真，遺外境界，所以道：『了了見無一物』……一切處用無痕，鑑無礙，自然心心法法，相與平出。」

意中玄，混化虛玄，但忘不了「廓照本真，遺外境界」，有些滯，必須再淡化，再淡化就是體中玄。體是本真，本真是大圓鏡智，哪有什麼起照不起照？意中玄貴在寂照自得，還不如「萬物靜觀皆自得」。

雖然這是理學家語，生命的活動是壯闊的，把我打破了，我也在萬物的生滅不息中，生滅就不是生滅，是大生命的節奏。節奏在起滅中，但不是起滅，因為起滅才是節奏，既然在節奏，怎麼說起滅呢？

佛教的慈悲就是生命的節奏，沒有節奏怎麼會有生命？大自然或大宇宙是大生命，必然有沛然無隱的節奏。這才能萬物靜觀皆自得。孔子說：「以我為隱乎？吾無隱乎爾！」那是乘著大宇宙、大生命的節奏而飛翔的智慧。

慈悲是大宇宙的節奏，請問眼睛所看到的，不都是在大節奏的小提琴、響板中呼應？如果任何存在的東西中，看不到生命的呼應，那是因為你的智障。

看到了落葉，你的反應和小孩子的反應不一樣嗎？就像靈雲和尚看到桃花開得飽滿，他開悟了，因為他的生命與桃花混化了！六祖賣柴，聽到客人誦經，他就在經聲的韻律中開悟了，不需要瞭解了什麼道理啊！有些人不懂，偏愛解禪，說那只是解悟，太沒水準了。六祖與經韻混合了，他在《金剛經》的讚頌中，混化了生命，淨化了生命！

陶淵明沒學過佛教經典，也不怎麼禮佛參禪，他辭了官，回到老家種田，可是他的詩卻充滿了禪意，他的詩比起高僧大德的偈語，充滿了豐富的感情，

混化了大自然流露出來的感情。誰是開悟的智者？

「採菊東籬下，悠然見南山」，整個畫面是那麼壯闊而溫馨，只有菊花、竹籬、南山，鋪滿了素樸的情調，他卻在「悠然」中回應了大自然的召喚：生命自得。

回頭看看王維的詩，很多人誇讚他是詩佛，詩中引用了很多佛教經典的用語，甚至抬高等同維摩居士的地位，尊稱為王維摩。仔細剖析，實在受不了那些生硬栽種的詩句，開不出自然的禪味！

在寂滅中混化大宇宙的生命節奏吧！

牢牢地放大：「無情既無種，無性亦無生」，因為菩提自性，能生萬法。



十九、法界一真

<法界觀頌>：「若人欲識真空理，身內真如還遍外，情與無情共一體，處處皆同真法界」！萬事萬物，無不生機蓬勃，共奏生命之歌，本來處在寂滅中，熠熠發光，真是「是法住法位，世間相常住」。

是人類的意識打破這個寂滅的無法法亦法，頭上安頭，是人類在製造煩惱，製造不安。

半夜傳燈，五祖與六祖那段簡短的相會，難道只為了讓六祖開悟而已嗎？當然不是，是慎重付託，要把禪傳下去，因為禪才是救濟人類精神萎靡的靈丹妙藥，是振奮人心與天心結合的甘露。

我們一再說過，《金剛經》是佛陀成道後的心靈現量，換句話說，每一個人的聲音都表現了他的心靈層次，現代話叫心靈頻率，頻率愈高心靈的層次愈高，是磁場效應。

《金剛經》只要緩緩地朗誦，就會波波地震盪「空頻率」的電磁。六祖是個樵夫，聽到經的聲波，根本不懂經意，他的心中深處就相應地震盪出類似的電磁，一下子，就頓入了絕對意識。

今晚，五祖一樣地打開了《金剛經》，緩緩地持誦，輕輕地震盪，六祖陷入了那場廣大無邊的心靈磁場中，慢慢地從內心流淌出高層次的電磁，到了「應無所住而生其心」，聲音停了，波波聲浪搖撼著六祖的心靈，他終於完全明白宇宙的真相，所以隨口說<大悟偈>來回應。

不明白《金剛經》效用的人，當然不明白這個法界的奧秘，六祖不是再次地說：持誦《金剛經》即得見性嗎？當然，你必須在得道的禪師面前持誦，效

果更大。

有些人擅開大口講述《金剛經》，稱為講經說法，還有些人為此經註釋，歷代以來不下百家，這些都是妄人。《金剛經》是現量，在持誦中，透過耳根的輸入就能相應圓通法門。

六祖不識字，此經又是現量的經典，五祖明白，絕對不會對六祖「講解」的。甚至師徒兩人促膝燈下，只要輕言細語，都可以在般若光焰中開出朵朵蓮花。

有些人，因緣成熟下，碰到善知識，一言半句中，大家就在般若光焰中共話無生，一談《壇經》馬上有相識的感覺，頓入般若家庭中。

《壇經》：「有情來下種，因地果還生」，多劫前埋下的般若種子，遇到真正的師父，心地就開出朵朵蓮花了！

相見何等親切，因為多劫前早已「有情來下種」，今生「因地果還生」，好好把握啊！

二十、禮敬偉大的六祖惠能大師

六祖絕對是最偉大的心靈導師之一，在中國，他是最偉大的僧侶，毫無疑問的，中國人如果少了禪味，就像飯食中少有鹽味，突顯不了食物的原有特色。鹽，一點點的鹽，就有那麼神奇的作用。

禪在中國人民的生活中滲入了茶，從茶的培植、摘葉、殺青、烘焙，然後煮水、沖茶、品茗，到圍爐話語的茶香，深深地受到禪師生活的潤澤，也可以說，茶道是禪師在日常生活中藉以表達從容自在的雅致。茶道的興起與禪師品茗有極為密切的關係，甚至於茶的種種相關產業，都是禪師提倡出來的。

茶與鹽是禪學的重要話柄，百丈離開道一師父三年了，在外面開禪授道，道一想念百丈，派了弟子攜了兩甕鹽醬去慰問。百丈接到師父的厚禮，召集弟子，慎重宣佈這件事。

等大家集合了，堂前放著兩甕醬，百丈謝完了師父的好意，卻拿了一條棒子，把那兩甕鹽醬打破了，要送信的弟子回去答覆師父：百丈在此三年，從來沒有缺少過鹽醬。道一禪師得到這消息，開懷極了，連連稱讚。

有些人覺得奇怪，師父送的禮品無論價錢多少，都是無價之寶，百丈把鹽醬打破，還說大話，實在太失禮了，為什麼還要稱讚呢？

鹽醬是生活的必需品，生命的必需品是什麼？佛經稱為實相或般若，又稱菩提自性。生命失去了般若，生命就解體。禪就是般若的另一個稱呼。見道的人時時要「保任」般若，不要讓它蒙塵，只要把蒙蔽的業障塵埃掃淨就對了。所以百丈說：這些年，我從來沒有缺過鹽醬。意思是說，多年來的修行都能保任般若常在不失。

沒有見性的人永遠不明白這個公案，不懂禪師的幽默語言。

公案把嚴肅的語言化成一股暖暖的俚語，非常實用，又很得體。度量就是般若，心胸狹隘的人度量不夠，不堪造就，就說是「無法度」，就是沒有佛法可以度醒他。禪的語言化成了日常用語，像鹽一樣地摻雜在食物中，益增風味。禪實實在在地走進了日常生活中，能夠體會的話，就是悟道明機。

人生猶如鹽味，太少沒作用，太多殺風景。是否？

茶是接客送客的禮節，泡茶迎新客，端茶送舊客，和和氣氣地，進退有序，機妙通玄。

新客到，趙州問：「來過嗎？」「沒有。」「好！好！吃茶去！」舊客來，趙州問：「來過嗎？」「來過。」「哈！哈！哈！吃茶去，吃茶去！」侍者一頭霧水，問趙州：「為什麼新到舊到的，您都請他吃茶去？」趙州忻然答：「你也吃茶去！」

你應該泡茶品茗過吧？至少也端過熱咖啡吧？那一刻的寧靜，讓你暫時忘記了一身的煩憂、勞累。如果是膩友相聚，茶香兼妙語，世界何等地快樂平和啊！

你能夠保持這一刻的美妙心靈世界嗎？當下即是，何勞遠求？禪就是這樣自然傳播：以心傳心。

般若同化的特性，眼前的趙州說吃茶去，仔細地品味聲音中的平和，會讓你覺得這是家，溫馨的家。吃茶去，勝過千言萬語，那麼祥和地讓你一切放下，因為這是家。在公案中好好地品味趙州和緩的語調，流盪出來的那片溫馨的關懷吧！不要做任何解釋，因為他是你的親人，那兒是你的家。這樣，你會得到什麼呢？

廿一、菩薩下凡為了實現有情來下種的宿願

最令人感動的是六祖的大慈大悲。

很多人學法學禪，為什麼？要了脫生死。

對嗎？對啊！可這只是小兒科的小成就，就像向大海取得一桶水就高興得叫起來。其實，說這樣的願力，就大乘佛法來講，都是焦芽敗種，成不了大樹，不能遮蔭後人。

《法華經》一再強調佛法唯有一乘，其他都是路中的歇亭。二乘或三乘，最後都要由小向大，我們學法要開佛知見，示佛知見，悟佛知見，入佛知見。開與示是經典的事；悟是禪師的手段，建立化門；入是我們應有的方向，建立理想，實現人間淨土。

淨土為什麼可以在人間成就？因為人與佛本質的佛性或般若相同，沒有二樣，只因為我們喜歡在這個世界玩積木，建立各樣的王國，樂而忘還。請問：所有的哲學或宗教，對生命存在的讚嘆，有這樣的歡呼與擁抱嗎？禪宗是最尊重生命的宗教，時時都是提醒我們：我們就是佛。

不是嗎？

〈大悟偈〉中，六祖淚流滿面，充滿了感激的語言，讚嘆我們每一個人的生命，「何期自性，本來清淨！何期自性，本不生滅！何期自性，本自具足！何期自性，本無動搖！何期自性，能生萬法！」

暫且放下「三界唯心，萬法唯識」的深邃奧妙，《華嚴經》早就宣示過心與識的作用多神聖，但是很少人注意到這個大題目，只有籠統的淺嚐心的作用：離苦得樂，往心淨土。

六祖卻大聲地說：我們真的沒有想到，生命本來就不生不滅的，本來如此，現在如此，未來也如此的，那樣地清潔無瑕，那樣地圓滿具足！

貫徹了這個理念，現世就是淨土，就是和平淨土。

哲學家講天人合一，經常以道德為橋樑，人德與天德相同，人與天就混同了。禪宗更明確地說，人與天是同一德性，人與天背離是人性的扭曲。六祖說：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」，禪宗的「直指人心，見性成佛」，直接親證人心深處的菩提自性就是佛性，只要讓他綻放光明，何等地直截了當！人性本是佛性，錯在佛性上加上業障啊！

現代的次第禪者，他們沒有領會過「直指」的奧妙，也沒有能力「直指」弟子，當然要玩些把戲，要人坐在蒲團數息、歇息、觀照、息心以達空性出現，這哪裡像是「直指」？

請問：香嚴擊竹會見到本心、靈雲見到桃花能夠悟道，哪有玩這些打坐歇息的把戲？六祖不識字，聞客誦《金剛經》為什麼可以開悟？

有人就說：那是解悟，不是開悟，這不是明顯地表露了自己的無知？《壇經》明明說開悟，你偏偏要曲解為解悟？

六祖不識字，也沒有持誦過《金剛經》，為什麼聞經而開悟？這不是觀音的圓通法門嗎？他哪裡知道經典寫了什麼？

有人說得更可笑，說六祖每天上山砍柴，下山賣柴，生活簡純，養成了禪定的特性，所以聞經開悟？這不是胡扯嗎？為他們主張打坐觀心找理由嗎？禪定而開悟，根據什麼經典？

《楞伽經》明明告訴我們：四禪八定，都只能達人天界，沒有辦法超脫三界。四禪八定是人為的入定，自我想像的入定功夫而已，和佛性是相背的。所以，智者大師也好，《楞伽經》也好，都說這是次第禪，不是唯一一乘的大法。

既然講禪定，就該遵照《壇經》的智慧，六祖明明反對打坐觀心，反對看心看淨，因為這些都不究竟。為什麼絕大部分的禪客都主張打坐，美名禪定，

大言不慚地說默照是止觀的別名，是最勝禪法？那麼靈山拈花示眾不就毫無意義了嗎？

六祖說直了成佛的是清淨心，因為「菩提自性，本來清淨」，本心本來清淨，信得過，做得到就成佛，直截了當，這才是六祖的子孫，這才是如來弟子。

看偽禪師說：「默照禪是佛法中最上乘法，總收上中下的三種根器。」又說：「默照禪是高級禪。」應該撻伐！

大慧宗杲當初就大力抨擊默照為邪禪。

請問自南宋以來至虛雲和尚，讓禪宗慧命永續的不就是看話頭嗎？這不是大慧大師的高瞻遠矚嗎？

提倡默照禪的人，能夠提出一、二個因默照而明心見性的嗎？

事實勝於雄辯，數字會說話。

廿二、打開天窗說亮話，禪是生命啊！

「應無所住而生其心」，這時候，六祖的心就呈現出了一片無限光明的景致，所以說出了〈大悟偈〉，讚嘆生命原本是那麼地光明，那麼神聖，人人都是華嚴世界的嬌貴兒女。

五祖對神秀說：「一切時中，念念自見，萬法無滯，一真一切真，萬境自如如。如如之心，即是真實，若如此見，即是無上菩提之自性也。」

六祖以「應無所住而生其心」來印證，此語真實不虛，那才是宇宙生命的如如實相。如果人人都能完全無瑕地恢復本心，即是佛菩薩了。

五祖又非常嚴肅地說：「不識本心，學法無益，若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師佛。」見性之後才能步上菩薩道，為天人師佛。

所以，很多人就會想盡辦法表示他已經開悟，一般人根本判斷不來，也無法判斷他是否開悟。沒有開悟就可以裝成開悟，信口開河，如果再透過網路宣傳，採用直銷制度，找些人來印證，我們可能就盲目地從眾了。

前面說過禪道幽邃，非上智大根器不能承接大法，雖然說人人有佛性，人人都有成佛的可能，還得從小乘學起，累劫修行，今世因緣成熟，也接觸到大善知識，法身慧命的師父，才能瞬間成熟機緣。禪絕對沒有辦法上中下三根普施，只能適合少之又少當緣之人。

其實，任何門派，要接上根本上師都很難。一般人學法，皈依法師，也不過是結緣皈依，讀經聽法，得的是文字佛學，即得「皮」而已。再進一階的，可以從佛學的教理改變心態，有了受用，也是得法的「肉」而已。

進一步，一門深入，不涉他教，得的才是法的「骨」，如果三心兩意，禪密道儒遊走，聽到某某是大德，急急地趨附，根本不是佛種，何能學得佛法？一門深入，從根本經典努力研究，這才能得到「骨」。難道一位自稱儒家的人，不

學四書五經，偏偏學老莊，釋典密法，以此為主體，可能成為優秀的「儒家」嗎？

見性之後，高高山頂立，深深海底行，這就進入了「筋」的階段，骨沒有筋絡就沒有活動的能力，佛法必須漸修漸證，活動相連的筋骨，才能起而行。

最後桶底脫落，百尺竿頭重進步，接受「空」的淬煉，脫胎換骨，才具傳承大法資格，稱為得「髓」，不從如來行處行，丈夫自有冲天志。

學禪要上根大智，什麼人是上根大智？肯向自己內心挑戰的人就是！

佛經不是告訴我們：本心如明鏡，鏡面不清，是積了塵垢。塵垢就是執著妄想，把它掃掉，明鏡當台。

要向自己的心開刀，難！難！難！



廿三、內心升起的太陽

禪宗的禪是研究並實證宇宙未形成前的生命實質，故稱為本來面目。六祖的大悟偈用五個讚嘆——「何期自性，本來清淨！何期自性，本不生滅！何期自性，本自具足！何期自性，本無動搖！何期自性，能生萬法！」來讚美生命。

真實的必定是原本的，原本沒有的是派生的，就不是真實的。真實的必定是普遍的，不是特殊的，不是神佛獨有的，是萬生萬物本有的。

所以禪是原本的、普遍的真實，道在屎尿，存於萬生萬物之中，須與不離的生命自性。

生命是大自然生生不息所呈現的活力，本來沒有人類，哪來神佛？本來沒有宇宙、恆河沙數銀河，怎麼可以將人類所認知的生物學當做是生命來詮釋？在人類之前就有生命，原本的生命，人類是派生的業識。

這樣來研究真實的生命，是多麼生動嚴謹的命題，哪有迷信？哪有神佛上人的崇拜？所謂高僧大德都是研究此生命領域的先行者、先覺者，他們引領我們去研究，去實證而已，因為我們一旦實證了，就是佛，鈴木大拙說得恰當「舊佛新成」而已！還原到原有的本命元辰而已！

大乘佛教這個實證的精神很特殊，成佛就是舊佛新成，只是回歸到生命的本來面目，成就了法身即入一真法界。所以無佛可成，無神可憑，自己成就自己，沒有什麼成就可言，成就就是回歸，本當如此，是自己應有的責任。

本來面目是什麼？沒有宇宙、銀河系、人類之前？成佛是找到了本來面目，然後安住在那裡，本當如此，故說唯我獨尊。

既然無佛可成，哪還有什麼道理可講？沒有佛，哪裡有佛法可講？佛法不

是本來面目，是文字，是概念，因為本來面目原本如此、普遍如此、永遠如此。講的都是描述，不是真實的，不是根本的，沒有宇宙哪有什麼語言、思想、觀念、知識？故說佛法即非佛法，是名佛法。

知識分子學佛大都不能成功，因為他們只相信道理，只相信觀念，那些東西都是人類創造出來的觀念遊戲啊！

有觀念就造出了觀念的法船，遊蕩於觀念的宇宙，就像孫悟空逃不出如來佛掌，因為認為他能力萬般，可以超出如來掌心。如來是如其本來，本來哪有五指山？哪有佛掌？哪有孫悟空？孫悟空執個我是大聖，齊天大聖，就逃不出五指山，五指山永遠存在於他的概念意識中。

知識分子就是孫悟空，他們不明白沒有宇宙以前的事，習慣生活在概念的世界中，在我、孫悟空、佛掌、五指山中翻滾。

禪既然是本來面目，當然必須逃脫概念的羈絆。可是沒有概念的世界是什麼？四顧茫茫。

牟宗三教授是有名的思想家，他聰明地解答了這個問題，思想可分為分別說與非分別說兩大類。般若智或禪屬於不分別說的範疇，是不可思議的，語言文字描不成，道理繪不成，如何有解答？

他不明白理的盡處就是無理可說，理盡要還原，回到理的盡處，要把這個盡處也打掉。如何打？他從來不敢在這個地方著力，規避了。一切的佛學大師或哲學家都規避了，避而不談，似懂非懂地談，自打嘴巴地談，死在舌頭上。

禪宗有則公案，德山向老婆買餅，老婆子說：「《金剛經》說三心不可得，你點的是什麼心？」讓他當下灰頭土臉。大德論佛法卻敗在賣餅婆子的智慧下。

既然不可分別，不可說，不可思議，最好的方法就是讓他當下頓入這個不可說裡，理盡還原。德山在「三心不可得」中反覆思索，逃不出道理，不明白

理盡還原。

所以禪宗宗師擅用「直指人心」，直接了當讓我們親證這個生命的內涵，讓生命自己來回答、來說明，這就是「佛佛唯傳本體，師師密付本心」的「以心傳心」。

這個「心」只是一個名詞，其實是生命的內涵，是生命的本來面目，未出娘胎，沒有人類之前的那個。

以前總以空為答案，差之毫釐。佛法若只是空，那萬象森然，生生不息豈不停滯而死寂嗎？生命何存？

六祖的〈大悟偈〉完全闡釋這個空又不空的存在，因為大宇宙就是存在，法界是存在，把這個存在借瞬間斬斷概念遊戲而呈現。

六祖說是本來面目；《楞伽經》說是如來清淨禪；近代禪宗大德賈題韜稱為絕對意識；耕雲老師說是無執禪定；我們用另一個說法，離開線性思考所呈現的不可思議心態。其實，這些都說明了佛法即不二之法，佛法是理盡還原的不二之法，因為五蘊皆空而證得，既證得就是舊佛新成，回歸一真法界。一真一切真。

如何透過教外別傳而見性？當然無法可說，無理可辯的「直指人心」。當下即是。先舉一例：

為什麼會在分別之後，心

重重的

為什麼留戀會這樣

沉沉的

為什麼想念的眼淚

會決堤

為什麼，神性、靈感、直覺
會在心扉的彼端
被輕輕的叩響
無限永恆的剎那
收藏在那千萬年遙遙相望的星空裡
閃閃的

筱雯

這是禪宗傳承的特殊作略，相見的剎那，沒有我相、人相、眾生相、壽者相的干擾，彼此全等了，我是你，你是我。

佛法是不二之法，不二就是超出了三維世界，漸漸深入多維世界。多維度的世界只有大愛，愛因斯坦最後體會的宇宙就是愛，愛的心量無限大，因為它不墮於三維覺受。愛不需要概念，不必要猶豫，不必要自問：「要不要愛？什麼時候愛？」停頓的剎那就不是愛，因為你已墮入二元對立的世界了。

<允許我做他的女王>

筱雯

我有一樣沒有邊和底的寶貝
他慷慨地應允我做他的女王
他親近的像我的生命
可是我不能完全瞭解他

在歡愉和嬉笑中

他不來

當含著的眼淚滴落時

才見他緩緩走來

將生命的始終

映給我看

他是一朵花

他是一陣風

他是一杯茶

他是一首詩

他是曹溪一滴水



廿四、當下明白生命的真諦，才是見性

禪宗不拘定格，走的是「無法法亦法」的大道，如果學禪而有一定的方法，一定的套數，那怎麼符合「無法法」呢？在一投足一舉棒中，威威靈靈，稍縱即逝。

靈光一閃，頂門大開，只能這麼說。再說又說，那就是胡說怪談。六祖聞經聲而開悟，急急地北上五祖寺，拜見五祖弘忍大師，三言兩語，五祖就要他到槽廠做苦工，不講佛法，也不燒香拜佛。八個月過了，五祖出個題目，考考修行的成果，六祖就名列首選弟子。

什麼因緣？不要猜，因為你不是六祖，怎麼明白其中蹊蹺？

過了三代，突然冒出一個讀書人，他去拜見石頭希遷大師，說來學佛的。石頭點點頭：「好，你到槽廠幹活，學學六祖。」一幹就是三年。

一日，大師說明天剷除殿前雜草，大家起個早。第二天，大家手拿著鋤頭集合，只有這個人拿盆水洗頭後，跪在石頭大師前，石頭大笑三聲，就為他剃度，號天然。悟得自然，毫無縫隙。

天然和尚就是大名鼎鼎燒木佛取舍利的丹霞。

因緣如何？怎麼解釋？有些人說懂得公案，請他高談闊論一下吧！說什麼都不對。就是這樣，不可思議。

七月二十二日廣州簽書會前一天到廣州，本來應該到法性寺面謁祖庭。然而自愧從來沒有在廣州開過座談會，當然沒有機會與宿德相敘，躊躇著不敢謁祖。

當天晚上有個小型座談會，吃著當地出產的貴妃荔枝，更緬懷六祖在廣州弘揚禪道的筆路藍縷。談著，談著，「我們都是一家人，都是六祖的賢子孝

孫」，突然有二位就簌簌地眼淚直落，那淚止都止不住，就像千年之約，我們在適當地點相聚了。我們就在般若家中享受般若餐。

指著一個人說：「雖然『有情來下種，因地果還生』，但是下一句：『無情既無種，無性亦無生』，就必須從發願中慢慢滋長了。」知道他不很明白這話意，但是眼淚人見淚眼人啊！

又向另一位說：「如果你們彼此加強切磋，也許對般若的涵義會更瞭解，生命的洪流也更壯闊。今晚一聚，盛宴已餐，希望多從『無我相、人相、眾生相、壽者相』中吸取養分，將來也許有機會再聚，再共說無生活了。」

那份溫馨，那份惆悵，那份痛惜，那份傷感，那份雀躍，那份夾在風幡中嘶喊的召喚……。

有一天，丹霞路過慧林寺，掛單夜宿，僧寮寮客已滿，只好到禪堂休息。空曠曠，寒風侵襲，氣溫低得身體快結凍了。他拿下佛的雕像生火取暖。院主呵斥：「怎麼可以燒我木佛？」「燒舍利啊！」「木佛怎麼有舍利？」「既然木佛沒有舍利，多燒幾尊何妨？」又拿了兩尊木佛來燒。

舍利是什麼？人人都有特別迷信的解釋。其實，人人都有舍利，《心經》講舍利子，難道你我不是舍利子嗎？重點在要怎樣燒出舍利變化氣質，脫胎換骨，以清淨的心吸收宇宙的罡氣，改變原子細胞的素質。

人人有座靈山塔，何不向自己塔下修，木佛與舍利何干？丹霞那麼率直地表達出來了。你我是木佛嗎？如果是木佛，哪能燒出舍利？

燈書又加上了一句：「主自後眉須墮落」引來無數禪客紛紛解讀，以為院主的眉鬚掉落了。雲峰志璇答：「一人傳虛，萬人傳實。」你還當著實有其事。這是隱喻話，學佛要有成佛的丈夫氣概，不可以抱著木佛為師，像個婦人般怯懦，不敢成佛。院主像個木佛，不明白自身就有舍利子，不就像個沒有丈夫氣概的婦人嗎？

男女無相，相由心生！

舍利！舍利！我們身中自有舍利！燒出舍利何難？



廿五、那個瞬間的心靈震盪（一）

《壇經·行由品》夜半傳燈，五祖對惠能大師說：「昔達摩大師初來此土……代代相承，法則以心傳心，皆令自悟自解。自古佛佛唯傳本體，師師密付本心」。這就是禪宗「以心傳心」的緣由。

可是，從六祖到現代，祖師很少談傳心，只說：「直指人心，見性成佛」，或者「不歷僧祇獲法身」。

以心傳心是可能的，但是它應該列於「直指人心」的一種，而不是禪門唯一的開法方式。心傳的意思是不用語言文字，讓學人的本心直截顯露。

佛教是生命學，原本的生命是萬物一體的生命，有一個共同的基因，稱為本心、菩提自性、菩提心、般若、實相等等。這是生命的本來面目，內涵詳細的記錄在《心經》上。

我們為什麼一再強調，般若系統的經典很難譯注，最好不要譯注，因為般若、菩提心等是現量的，是「照見五蘊皆空」的，這個照是般若自照，是菩提心自照，本來清淨無瑕，不受五蘊影響的，以空顯空，以空照空，猶如「寶珠吐光，自照珠體」。

可是，我們現在這個心意識，都是出生以後累積的學問、知識、經驗、嗜好的綜合。這些心意識把本心覆蓋了，就顯出了個別的人格特質，人人都有一副不一樣的面目、不一樣的心態、不一樣的觀念，簡稱人心，故說人心各如其面。

人心是大腦認知作用的，我們還有一個心（heart）是心臟的肉團心，是直覺反射的覺知心，大腦是由這個覺知心引發的活動，大家模糊了，就以大腦活動稱為心，但這是第二心，是認知心。

我們研究《心經》，都習慣根據我們的知識、學問去解釋，以知識、學問去解釋《心經》，那是個人的心得或認知，是學問，是人心的自我解釋。這樣的解釋永遠是盲人摸象似的，各得其解。

真正會解釋《心經》的人，一定是開悟的人，本心發露了，才能明白《心經》講的本心是什麼。問題是，開悟的人講開悟的心態，沒開悟的人依然不懂，因為他們心未開，還停留在人心階段，把聽到的搬到自以為是的認知上了。開悟的心是生命的直覺反射，非認知的心，認知的心是心意識。

如何解決這個問題？

最好的方法就是讓他親自見到「本心」的本來面目，這就是「見性」。然後指導他正確的修行，把人心的部分認識清楚，願意將人心的部分做適當的揚棄與運用，達到天人界。但是這個階段還在三界裡面。

如何再往上精進呢？這就是出三界而入外三界，行菩薩行而成佛的階段了。

因此，見性與悟後起修是研究佛法的先決條件。

「以心傳心」是見性的一種方法，優點是即時性及普遍性。當場相贈的結果是來者不拘，器識無別，當授固授，非器亦授。第二點，被授者如果沒有強烈的動機：為生民立命，只當著奇緣，就沒有強烈的保任工夫，依然故我。第三，從門入者並非家珍，不從內心發酵，這個寶貝還要還給人的。

拈花微笑公案最重要的啟示是：公開於大眾面前，沒有神秘色彩的「教外別傳」，方式是「不立文字」的直指。有強烈動機的人，器識高的人，當下觸機遇緣而心開悟解，也即是「自悟自解」的自我心靈震盪。

歷代祖師遵照這個原則，運用各種方法施展直指人心，這些事跡很生動地記錄在各種燈錄上，形成中國文化特別明亮的心靈樂章。但是，時間久了，大家不想參禪，反而把公案的拍案驚奇當做是無聊時的陶醉！

廿六、那個瞬間的心靈震盪（二）

有一則某人的報告：「七月六日、七日與先生相見，先生說修行有兩種身心變化：一則胸中如冰塊消融，二者末那耶識消失」、「7月8日晨讀《壇經·般若品》，倏感第七末那耶識已伏，於般若更感親切。」

手抄《壇經》與般若相應，所以「忽感末那伏住」，簡單數語，行家一看便知這是般若機緣。可惜這位先生沒有冷靜詳細描寫那時候的心靈變化，如果能夠詳細記錄下來，再拿來看公案，就更有自我啟發的作用。

佛教有一名言：「七識頭上一把刀。」七識就是讓我們頭出頭沒、生死輪迴的先鋒。伏住七識就突出了「無我相，無人相，無眾生相，無壽著相」的心靈狀態，即見性。以此般若因緣詳讀《心經》時，必須將這個珍奇的心態對照經典，逐漸體會經義，自然心領意會。任何以妄心解釋的註本，在他的眼前都似亂舞的落葉。

他在六日後，又另有奇遇：

回京後，胸中有如冰塊消逝之感，頗覺外境已再難撼動我執……此固為後學努力，而先生數年來之教導、提策尤為至要！

見性之後，在保任期間最重要的是：身心一切如幻，都是因緣變化的結果，虛而不實，這樣的反覆體認印證「無四相，絕百非」，胸中鬱悶的無明漸漸消除，工夫得力的，當下親證心中有如冰塊消融，消之再消，心湖才能出現；心湖出現即是「無四相」的表徵，以後任何是非對錯，都會像雨滴落在平湖上，很快地消逝無蹤，從此走上八風不動的修行道路。

這是般若機緣成熟的自悟，但必須再往前「自解」。在識陰及受陰破了之後，他必須破掉色陰，不然會消極。

再舉另一個例子。

多年前，她已經獲得般若面目，可惜不會保任與修行，在世俗中混沌，與一般人無異。要讓她恢復，首先要讓她再嚐一次般若盛宴，幸虧慧根不斷，在自省中發現了加持的法益。我們指給她一條作為：保持微笑。

難得的是她不忘初心，努力實踐，做了一個很深切的自我觀察：

發現先生告訴我的微笑大法實在是妙！所謂大道至簡是也。試圖去實踐先生教我的微笑法時，發現我很久很久沒有真正地笑過了，感覺臉、眼都是僵的，外表的僵後面不就是那顆僵化的心嗎？此一發現，有點吃驚，也意識到自己問題的嚴重。

發現問題，如何解決問題呢？如何「自解」呢？她說：

我開始行動，從佈置辦公室位子開始，我要讓自己的環境裡舉目都是笑臉，於是電腦前有了一排夾子做的笑臉，有了一個笑彎了眼的小姑娘玩偶，沙發上也多了一個可愛的小白兔靠墊。手機螢幕換了個笑容能融化心中結團的小沙彌。這些方法還真管用，好像自己被笑容包圍了，不由地被感染，心慢慢地似乎溫軟一些。先生這裡，感覺最深的就是，法是這麼生活化。

她的智慧啟動了，激發了生命的青春熱情，我給她回信：

巧妙的安排，隨時隨地得到微笑的波浪，湧動生命真純的關愛，不錯，這是禪的內涵，一超直入如來界。

隔幾天她來信：

先生給了我一把鑰匙——微笑，我還算聽話，試試看，「啪」一下子打開了！生命的真純開始慢慢湧動了！多麼美妙！太好了！

啪的一下！對禪宗來講，這是多麼親切，來自宇宙的棒喝！

是的，法無定法，無語言文字，無理論碎語，這就是以心傳心的各種方式之一。希望讀懂！

以上兩個例子，證明以心傳心有兩種特性：親和力與同化力，禪師與學人共聚一堂，迅速形成一個溫暖的壇場，有如一家人，大家坦誠相見，慢慢地彼此的心也融和了，見證了般若的現量。如果有人說，我可以對你傳心，請多留意，這個心清淨否？喜悅否？溫暖否？否則遠離為妙。因為親和力是不二的外顯，跨越彼此的界線，當下融為一體。

見證自性之後要尊重他，愛護他，保護他，留住他，這就是保任，既得本，不愁末也。如果見異思遷，愛好神奇，很快就會流失，稱為「捨父逃走」，謹慎！謹慎！

上述見證者即釋法如，他第一眼看到就產生直覺反射：宇宙只有愛，一股莫可形容的大愛。

廿七、不與萬法為侶的「照體」

《心經》上有句：「照見五蘊皆空」，引起很多的智慧火花，大家都說五陰都是因緣法，有生有滅，緣生緣滅，不是真實，不是永恆，明白了這種道理的智慧，一起觀照，就可以「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。

這是標準的佛學知識論，不是可以受用的佛法。

因為這是知識論，相信這個道理，把這個道理變成知識的明燈。可是，人總要死的，死前的那一刻，要用什麼照見生死皆空，安然而逝呢？如果生死皆空，安然何在？

最近，又有量子力學家將波粒互換論等同「色即是空，空即是色」的色空不二論。可是《心經》明明講的是：「受想行識亦復如是」的不二啊！面對死亡的時候，如何把這些轉成空呢？波粒互換論在這裡顯得蒼白無力。當身體崩壞，第七識離體的時候，你的知識有什麼用處？

善讀《心經》的人，應該這樣看：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，行是實踐，行深是深深地實踐，讓般若人格化。除非獲得甚深的般若波羅蜜多，否則是無法拋棄五蘊的如影相隨的。

般若翻譯為智慧是敗筆，智慧可貴，但它是五陰的產物，怎麼能消滅五蘊的如影相隨呢？這是以子之矛攻子之盾啊！想把五蘊空掉就空掉了嗎？

般若不是智慧，是一切智慧之源，它是生命內涵的祥和力量，是萬生萬物的源頭活水。就是生命的共相。

見性是見到這種心靈狀態，顯現了一股「無我相、人相、眾生相、壽者相」的特殊意識——絕對意識。擁有這個絕對意識（行深般若波羅蜜多），才能「照見五蘊皆空」，其實，那也是如珠吐光，還照珠體的自觀自照。這個絕對的意識是「照體獨立」的，它是生命的原貌——本來面目。它本來就

是「五蘊皆空」的。生命的原本是清淨無垢的，外面的一切是因緣變化的現象，不是真實的。

舉一個例子：

先生在廣州的這兩天裡，我的心裡有著一種無法形容的喜悅與平靜！清晰的觀照力，自己感覺彷彿是非常地明明朗朗，而又不是死水一灘。我有點明白那個「照鏡子」的比喻。

我分明能夠感知著一切，心中卻又平穩得無法形容。這種平穩，跟平常用佛法義對治習氣而不隨習氣走的那種平穩是不一樣的，這種平穩無法動搖。

回家的路上，走在人來人往的馬路上，車水馬龍，周圍也很喧鬧，可是卻好像整個世界為自己讓路了一樣。在地鐵上，明明就是人擠人，卻好像身邊沒有有人在擠一樣，獨步的感覺。……想起了六祖的「何期自性，本自清淨；何期自性，本無動搖」。違緣與對境並沒有污染了我的心，笑一笑，充滿了喜悅。

這就是禪宗的「一行三昧」，也是真實不欺的「無我相、人相、眾生相、壽者相」。見到了這個絕對的意識，就是見道或是牧牛圖頌的見牛。也是般若的抬頭，做自己的主人了。

有了這個經驗，如何保持？如何精進？這就是〈牧牛圖頌〉的進階，也是《華嚴經》的菩薩道修持十地。

修行是一段相當艱難的心靈重建工程，離師半步，就可能走向兩條路：第一條路是疑懼。這種心靈太特殊了，太美好了，天上人間笑傲自在，如果慧力不足，會產生疑懼，以為這是幻化的境界，不敢承擔，猶如葉公畫龍，感應天龍現身，葉公都嚇壞了。（劉向《新序·雜事·葉公好龍》）

第二條路狂妄自大，自成魔說。因為此種心境，顯然打破了受想行識的障

礙，但色身猶在，容易被色陰拉回，色陰一出現，其他受想行識四蘊跟著回籠，變成凡夫俗子。又因為他有這種特殊經驗，有些感染力，以為也可以傳心度眾，終於敗在色身的困擾上。老子說得好，修行不能證道，就因為有這副骨架子，保持肉體的種種欲望，種種幻境就如影相隨而來了。

修行絕對不能閉門造車，自以為聰明靈敏，可以「讀懂」一切經典，其實，歧路如絲如網，猶如蜘蛛網中尋絲覓跡。

引用了上述實際的例子，說明什麼才是「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」的照，是由自己的般若來觀照世界的，沒有深厚的般若，只是紙上談兵，臨陣茫無頭緒，面臨生死，用什麼「照見」生死呢？

明白了，也修持了，才知道《心經》就在描寫如何「五蘊皆空」，那是絕對意識——大圓鏡智、觀自在的逍遙，那是絕對的不二世界，幻化空身即法身，徹悟了，有更多更妙的事做不完，做不累！你就能以天上心（般若），在五濁惡世中不染不垢地生活，類似鶴立雞群的孤獨與寂寞！

廿八、杜鵑聲聲啼，遊子不思歸

見性的時候，因為出現了非常特殊的心靈狀態，會讓人驚惶失措，猶如葉公愛龍，一旦真龍出現，嚇得昏倒。《金剛經》不是說了嗎？得此金剛體刹那，「心則狂亂，狐疑不信」嗎？沒見性的人不了解這句話。因為那時候心意識的活動降低了，認知能力也降低了，像失智的低能狀態。

幾個人能夠像六祖大師，聞人誦經，立馬開悟，「信解受持，是人則為第一稀有……離一切諸相，則名諸佛」？他不但見性，而且可以保持不退，見到了五祖，就說：「弟子自心，常生智慧，不離自性，即是福田」，難怪能夠成為大宗師。

這位在讀書會中體會照體的人，不知道殊勝因緣，不知珍惜。他後來又來函：

我迫切地看先生寫的《禪心直指》……其實才看了一半，後半部還沒有看的。但當我自己看完整本的時候，再回頭又看寫給先生的偈子的時候，發現先生後面寫的有我寫的字眼內容。……至於我自己怎麼就寫了出來，只能夠說「有情來下種，因地果還生」！

他寫給我的偈子：「忙碌如螻蚊，心穩如磐石。身勞心不累，未使作形役。初心不敢忘，唯恐作迷人，謹記回家路，月光照路人」。為什麼他可以寫出來這麼妙達心源的偈子呢？因為「因地果還生」啊！沒有見到我，三年學佛，心頭不亮；現在遇見我，心頭亮了，照體獨立了，從心源直接寫出來的心聲，就是般若，自得境界，句句般若。

但他誤會了，他自以為是他自種自耕自收的，否定了見面傳心的因緣。他

不自問，以前讀《壇經》、《金剛經》，為什麼不出現這種感應；以前接觸了很多善知識、道友、密乘師父，為什麼沒有類似的經驗？他反而懷疑這次的相遇其中有怪。所以他說：

想了幾天，決定暫時先不進這個門，儘管當初我是因為《壇經》、《金剛經》而進群組的，也因為導師的一些教言而受益。

這要從頭說起，讀書會當晚，心心相印，此不好向外人道。但我明白他的悟境和困境，所以用「有情來下種，因地果還生」勉勵他，今晚相聚，等於在你的識田種下般若種子，希望你能夠努力修行，開花結果。這是誠懇的期許。但是又向他說：「有空，要多想想下句話：『無情既無種，無性亦無生』。」必須由他自己去體會，去下願，才能打破心靈的障礙。禪宗的學人必須是有情有性的人，才能續燈的呀！

他不能信受奉行，我可以理解。身邊如果沒有善知識的提攜與鞭策，要能上上精進似乎非常困難。

從什麼人獲得般若，他就是你法身慧命的師父，你要感恩他。在密教，你要把全部行當交給師父，因為法身比什麼都重要，所謂，萬兩黃金未足酬，花多少金錢買得一悟都值得。但是因緣具足不具足呢？

單純是法界的代言人，因此，寫了一些文字，傳達般若，從來沒有自居為傳法人，也沒有嚴格地要求受法弟子的尊師。但總要知恩知理啊！不能離開《金剛經》的薰習啊！不能離開《壇經》的叮嚀啊！

你說你要暫時離開，合掌恭送。希望細細品味「無情既無種，無性亦無生」的呼喚。要明白，千生百劫輪迴生命，難得今生有緣歸隊，努力啊！

有人說：「我們不認識你」，其實，來者何曾來，去者何曾去，在本來面目

中自然相見。如果說什麼現世種種，只能說：往事渾忘卻。而老子也說：「患為身而已！」多生輪迴，百千萬劫難回頭啊！

努力吧！我們都是天涯淪落人，相見何必是相識。然而我們的確相識於某一個時間點，六祖溫暖的問候語依稀輕柔。記得嗎？

接受過般若厚禮的人，如果不能自立自強，不知感恩，時時謙卑，還在那裡自以為是，不肯頂禮，不肯寸進，將要比別人多輪迴幾世啊！如果法門關了，哪有你的去處？法門不會永遠等某人的，況且我也垂垂老矣，奈何！



廿九、無身中出身

從相對意識轉換為絕對意識，意識仍然存在，不是無察無覺的枯木寒岩，不然如何「開悟」？這是禪法的基本：直指人心。瞬間即讓學人從相對意識轉換為絕對意識。

圓悟克勤說：「衲僧家句裏出身，蓋提持向上機，於無句中出句，於無身中現身，言語道斷，心行處絕，等閑蕩蕩地放曠寬閑。才有機緣，即蓋天蓋地，所謂『密密綿綿，無間無隔』。不是強為，任運如此。是以『諸天捧花無路，魔外潛覷不見』。直得恁麼行履，自然超諸三昧。」（《佛果圓悟真覺禪師心要·示有禪人》）

禪絕對是言語道斷，運用相對概念所呈現的只是相對概念，說是就有個不是在襯托，說美就有不美的對照，概念永遠引發概念，概念相隨如江水滔滔不絕。有位教授很好意地對我說：「澄海！你寫禪要學術化啊！要有論文的規矩啊！不能隨意。」

語言可以達道，那就是三論宗、天台宗、華嚴宗，體系非常完備，尤其唯識性相宗，從生死輪迴到萬象森羅都講出來，為什麼還要有禪宗？

禪宗就是要打破這些理論架構所呈現的不痛不癢的相對概念，而直接呈現絕對意識，只好運用迅雷不及掩耳的手段，讓雷聲振耳欲聾的頃刻突出絕對意識，這才是「於無句中出句，於無身中現身」，蓋天蓋地，呈現絕對的全體。

禪宗有個公案：則老問青林：「如何是佛？」對云：「丙丁童子來求火。」則老禮謝，因為誤以為：「丙丁屬火，丙丁童子求火，即火童子求火。我是佛子，何用問佛？」心中篤定了。這是將佛法當道理解會。

我們經常聽到出家人說：「放下一切，放下貪瞋癡。」其實有兩件事放不下：放不下成佛，放不下西方淨土的執持；另一方面放不下面子，隨口放下三

毒。因為真正見道的人不會陷落在道理上，一定會將自己洗心瀝腦的經驗與人分享，說不出自己如何改變，就是沒有修行的經驗，只好講籠統的道理。

則老碰到法眼文益，法眼文益是大成就的人，學問好、氣質高，學術界一致推崇他是禪宗的哲學家。這個推崇在禪宗看來一文不值，因禪宗與哲學家無法聯絡，學術界不瞭解，當然引喻失當。

法眼問則老：「什麼是佛？」則老說：「丙丁童子來求火。」法眼再問：「什麼是丙丁童子？」則老答：「丙丁屬火，丙丁童子就是火童子。」法眼再問：「是先有火再有童子，還是先有童子再有火？」一路追究下去，則老冷汗直流。有個先後就是主客對立，有童子有火就有能所的分別，都不能圓滿地解決問題。窘了一段時間，法眼才說：「丙丁童子來求火。」一剎那，則老的疑團煙消雲散，才知道真正的丙丁童子。

這裡留個空隙讓你思考，要把思考逼到牆壁，走投無路，才能破壁而出。這不是「言語道斷」嗎？斷了以後呢？「心行處滅」。這是同時存在，不能不提醒你。

見性之後，要知道尊重它、承當它、珍護它，如保護自己的眼睛。《聯燈會要·卷十一·汾陽善昭章》載有一段話：

汾陽善昭禪師，初謁首山，遇上堂。師出，問：「『馬祖陞堂，百丈捲席』，意旨如何？」山云：「龍袖拂開全體現。」師云：「師意如何？」山云：「象王行處絕狐蹤。」師於言下大悟，提起坐具，云：「萬古碧潭空界月，再三撈攬始應知。」便作禮。

百丈野鴨子公案，大家一定百聽不厭，馬祖道一扭擰了百丈的鼻子說：「又道飛過去了？」很不容易瞭解。一般人總以為這心放在野鴨子的身影上，被扭

擰才知心跑掉了，這種常識話是道理上會意，和禪宗沒有關係。

關鍵在被馬祖扭擰鼻子時瞬間的痛覺，百丈捕捉到了什麼心靈震盪？時間非常短暫，百丈被罵，馬上回頭轉腦體悟到了，真的太聰明了！所以他回寮後一會兒哭，一會兒笑，體會得那種意識的曲折變化，怎麼不高興呢？他開悟了，悟得那個「心行處滅」的絕對意識。所以馬祖陞堂，百丈以捲席來表達謝意，因為陞堂講的法如何圓滿，都不如鼻子被擰「言語道斷」的實際感受。從此保任為上，不再聽囉唆的法了。

首山省念禪師才說：這是「龍袖拂開全體現」，堂堂正正地展露以法為生命素材的雄風，首山也自誇：「象王行處絕狐蹤」，什麼法要、三毒、八正道都是誑小兒的糖果，我首山是法王子，於法自在，自在逍遙啊！

聽完了首山省念的話後，汾陽善昭也發了一頓令人讚嘆的提示：「萬古碧潭空界月，再三撈摭始應知。」見性之初，有時能保持，有時會喪失，甚至沒幾天什麼也沒有了，空留一片美麗的虛幻回憶。這種特殊的心靈經驗，就如「萬古碧潭空界月」，人和月是相對的，必須透過正確的修行（再三撈摭）才能心法不二（始應知），展開以法為主的行履。

悟後起修，必然是相對意識與客觀的絕對意識磨合的過程，並不是要我們丟掉相對意識而採取絕對意識。相對意識是我們過活現實世界的必要工具，你仍然是工程師、清潔工，也許是達官貴人或是販夫走卒，都可以是令人尊敬的禪者，過的是調和相對意識與絕對意識的中道生活，也是善昭所講的「再三撈摭始應知」。用現代的語言講即超世與淑世並行，理想與現實平衡，既超越又寫實，以宇宙心輕鬆愉悅地在現象界過活，了無罣礙。

三十、止觀雙運

戒定慧是佛法的三無漏學，《三藏法數》：「非戒無以生定，非定無以生慧。三法相資，一不可缺。」

戒是出家人非常重視的修行，鉅細靡遺；我們在家人只要「諸惡莫作，眾善奉行」就好了。安祥禪提綱挈領，「不該做的不做，不該想的不想」，有互相媲美的妙趣。心身有了約束才好入定。

定是靜慮，平持身心的安舒與康泰。涉及兩個方面：心力的修習與心智的修習。一般講定，總以為是打坐的禪定或禪坐，淪於冥想的四禪八定。

依據《念住經》或《中部·第十經》，跏趺坐只是調息觀心的一種方法，並沒有特別強調某一種姿態，一律由各人選擇，例如菩薩的或坐或立，或行走或倚樹，方法不一，目的全同：能獲得心力與心智的增長就好。

心力的訓練最普遍的是調息、觀察呼吸，這是將容易外馳的心拉到呼吸上，不但可以明確地知道呼吸與身心的關係，也可以在這個時候將心念平息。

例如人在生氣的時候，愈想愈委曲，愈想愈憤慨，禁不住就將情緒失控了，各種粗言劣行都可能產生。這時候，如果能把心放在呼吸上，就可以發現，呼吸濁重，血脈賁張，臉紅脖子粗，我們就可以以客觀的立場來觀察自我生氣的過程，然後採取理性的態度，讓情緒平伏。

放在呼吸上觀察一吸一呼，我的意念慢慢集中在呼吸上，會有瞬間失覺的現象產生，時間非常短，所謂失覺是失去了意念的紛飛雜亂，呈現一段什麼也沒有的覺受。時間非常短，瞬間消失。這樣，每天花個半小時訓練觀察，這段平靜的感覺會逐漸延長。

這段平靜的心態是我們重新思考的力量來源。例如要平抑上述的生氣，必須有強大的冷靜思考空間，才不會被主觀的情緒拉走。冷靜地客觀思考，等於

重新成為一個新的健全的人，人格在這裡出現。所以說「制心一處，事無不辦」，制心一處是心力訓練的目的。

這就是為什麼靜坐訓練受到普遍重視的原因。

平靜心態的出現與掌控，絕對是做事、做人最重要的因素。但這是初步工夫，因為這裡出現一個我在掌控，我的存在，我在平靜裡。

凡是接受過集中心念訓練的人，都會體驗我與呼吸是一體的，沒有我的存在，那時刻非常的清靜，周遭是稀薄的存在，一個遙遠的故事，只有我與呼吸。

不要去追求境界，一落入境界，微細的意識是主角；但不要失覺，失覺就入定了。甚至所謂四禪八定，只要翻翻《楞嚴經》，你就明白那與佛教的涅槃無關，而且仍在三界的輪迴裡。

日本武士道就能把握到我和呼吸一體的經驗價值，刀劍相見是生死大事，瞬間發生的。只有人與劍與呼吸合在一起，意念一動，人與劍同時都動，不能透過意念的認知通知大腦，再由我（大腦）下舉劍的命令，時間太長了，緩不濟急，生命不保。

智者大師對意念、我、呼吸的瞭解很深，所以他明白調身調息可以增進健康，我懷疑太極拳是他發明的，也許招術沒有那麼多。人的出拳必須靠力氣，力氣靠呼氣配合，力道才會使出來，打太極拳的人都看得出肩膀一動，呼氣配合，力量就來了，你必須洞察機先，才可以把對方出的力量引導到旁側，讓他站都站不穩。

心力訓練是定力的加強，即奢摩他、禪定、止。要發揮功夫，必須加上心智的力量。例如武士道，掌握了心力，還得精研刀法，刀法就涉及智力的訓練了；又如心理學都重視平靜的客觀心理的呈現，就必須培養精研心理的瞭解與

熟悉安定的方法等等。

佛教的心智訓練又稱毗婆舍那、觀。因為佛教也在導正正確的心靈狀態，必須消除負面情緒，增加正面情緒，建立正確的人生觀，然後再追求生死解脫的真諦，這些是心智的訓練。

佛教心智訓練的重點是活在當下，活在當下的一剎那是生命的實相，生命在呼吸之間，過去已過去，未來的還未現前，現在的每一剎那都是過去的影子，也是未來的影子。

我們如何掌握這剎那的目前呢？最好的是把過去的丟掉，也不揣測未來，生命的實相是當下，剎那無有生相，剎那無有滅相，這是六祖給我們的偉大啟示。吾師耕雲老師也說保持當下的安祥，讓當下的一秒延長至無限，安祥就是實相。

佛陀給我們的智力修習，在深刻地察照萬物的本性，達到心靈的完全解脫，證入涅槃，這段路程是觀察、警覺、洞照而得，從禪定中體認生命的內涵。

這裡順便談到強力觀心。古代最激烈的定力修習是般舟三昧，必須在佛堂不停歇地走，走過七天、九天。走得雙腳痠痛、浮腫，幾近癱瘓，最後痛苦全消，輕安襲身。現在大概沒有人敢嘗試了。

另一種是跑香。雍正命天慧禪師七天見性，否則人頭落地，君無戲言。天慧智慧頓生，以跑步與參話頭參「什麼是本來面目」結合，終於在第七天碰到柱子而開悟。跑香從此為禪門禪修的方法，但只跑沒有參，很可惜。

以前禪人參訪，動輒半月、一個月非常辛苦，在趕路的過程，如果能保持心態的安祥與行止的從容，大都比較可以在禪堂一偈一棒中見性。這種行步當車也是觀心的重要訓練，溫和多了。

強力觀心之後，掌握了訣竅，就要「借境練心」，不可執著，一旦執著是病

非藥。例如古時在酒坊、菜肆練心，現代可到音樂會、百貨公司練心。練得好，效果與強力觀心無異。若執於法，必死於法，因為法無定法。

觀心是修行起步，也是修行的進程，當發長遠心，不可忽略當下的每一剎那，才能讓剎那是永恆。其中要訣即念念自知，念念分明。即知即斷，斷是判斷、斷絕，終至「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」實堪玩味。

總之，心力修習與心智修習猶如鳥的雙翼，缺一不可。止觀即是心力與心智修習，它是佛教的基本訓練，因此，我們一再強調：止觀雙運是佛教突破傳統純冥想的宗教格式。要認識佛教團體的教導是否正確，只要看看他們是否講究止觀雙運，只觀無止是偏慧，只止不觀是外道，一目了然。

依照天臺宗智者大師的《六妙法門》，一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，故稱六妙法門。淨才是佛教最深一級，蓋「淨為妙門者，行者若能體識一切諸法本性清淨，即便獲得自性禪也。」故淨非淨土宗之淨，而為禪宗之淨，五祖以前重視「看心看淨」即是。

關於觀，智者大師說：「觀眾生空，故名為觀；觀實法空，故名為還；觀平等空，故名為淨。……一切外觀名為觀，一切內觀名為還，一切非內非外觀，名為淨。」是相攝相融的觀，不是分開的觀。

觀心是殊勝法門，若有大成就禪師施以棒喝，更能直接了當，故禪為淨之至。而且歷來禪者，初期都習過天臺止觀。

卅一、共剪西窗燭

走進二千五百年前的那蘭陀寺，今天人稱佛陀的釋迦牟尼要講法。那時候，印度國土上存在著各種各樣的宗教，祂要講什麼呢？

我沒有經典，但是我知道大家要的是——內心的平穩和安寧。為什麼我們的心不穩也不安寧呢？因為不肯作主。不肯做自己的主人，寧願讓心像野馬奔馳，像天上的飛雲變化莫測。

祂的話記錄下來的是《阿含經》、〈四聖道〉、〈八遊行〉，開啟了自尊自重的心地法門。這些教言沒有什麼特殊的地方，萬法唯識，身是罪藪，心是罪源，自作自受。

如果說你記得祂的容貌，應該不會拂掉那面祥和的慈光；如果說你記得祂的聲音，應該讓寧靜的音波不斷迴響。

生命是永恆的，不是短暫的，因緣法則中的緣生緣滅是一期生命的因果。那個永恆才是原本的，不是原本的就不是永恆的，把它找回來，並且告訴其他的人：原本的絕對不是特殊的，是普遍的。

我可以找回來，大家都可以找回來，保護他，信賴他，人人都可以享有常樂我淨。

如果你依然記得，當祂真誠地告訴我們這些話的時候，我們的內心也逐漸從煩躁不安中趨向平靜祥和，我們也可以看到祂的眼角閃耀著憐憫的淚珠。甚至，我們可以看到祂背後籠罩著黃金般的光彩。在寧靜祥和中，每個人不知不覺地流下感激的眼淚，每個人都沉浸在陽光灑滿的溫暖中。

那時候有什麼《金剛經》、《楞嚴經》？佛陀濕潤的眼角充滿悲憫的感謝，

我們也眼睛濕潤了。靈山拈花，拈的是安祥花，閃耀著陽光與喜悅，你是否微笑了呢？或是嘲笑？冷笑？苦笑？揶揄的笑？

以心傳心就是這樣歷代遞傳，可惜到了宋朝，禪花枯萎了，公案禪、默照禪、文字禪、學士禪、老婆禪充滿了禪堂，把安祥花揉碎了。

幸得 耕雲老師直承心法，提倡安祥禪，大送安祥之花。不忍春風不識安祥面，兼承囑言，也學習把安祥之花拈出供養。

禪，就是這樣當面供花，當面激盪，當面散播安祥。安祥是生命的陽光，你在哪兒，安祥在哪兒，得了安祥，花開了，你也微笑了。

佛陀心法就是這樣單純而直接，沒有深奧的義理讓你鑽牛角尖，沒有師徒的距離讓你心房壓縮。原本的是清淨本心，沒有干擾。

不是嗎？有情來下種，原本的我們從來沒有距離，下種，下菩提種子我們的責任，拈了花，毫不掩飾啊！願你微笑承擔。

卅二、禪師的幽默俊行

修行成功者也是法的人格化的人。現量是安祥與喜悅，有非常大的磁場，在磁場內的人都是不可分割的骨肉至親，相親相愛。

因此，當他站在禪堂上的時候，不必引用大量的經典，避免繁瑣的義理，而以日常生活的語言表達他內心的心態和意境，而且這些心態會感染其他的人，同時享有安祥與喜悅。當他悠遊自在地展現意境的時候，充滿了幽默及風趣，融化了彼此的隔閡，當下體會到眾生一體的法味。

我們看公案，一定要從這種從容自在的幽默中去領略才得共鳴，如果想辦法推測，想辦法解答，保證你只得了個自以為是的答案。

五祖演禪師有一次向圓悟克勤說：「剛才提刑大人來問禪，我向他說：『就如這首詩：『頻呼小玉原無事，只要檀郎認得聲』當下即是。但是他無法領會。』」

克勤聽了嚇了一跳，因為這是一首世俗的情詩，彼此在暗中傳遞思慕的感情，這和禪有什麼關係呢？

宋代社會設了種種禮教，強調男女授受不親，同時出現劇場的情人，也不能挽手進場，也不可公開交談，多彣扭。

這位小姐聰慧玲瓏，故意放大聲音頻頻叫小玉。小玉是貼身丫嬛，何必頻頻呼叫，而且叫喚幾下也沒有什麼事交代。但小玉知道這是叫給她的情人聽的，表示她在現場。

這幾聲喚叫，其他的人也聽到，也沒有什麼反應，更不必去推測用意。可是叫喚小玉的聲音一傳進情郎的耳裡，心坑就湧上喜悅的情緒，一種非常微妙的心心相印，酸甜苦辣唯有他們兩個人了解。

這種牽掛不已的情執，是業識的良田，與禪不相關，甚至可以說是背道而

馳。為什麼五祖老師卻說，了解這首詩就見性了呢？克勤忐忑中走出禪堂。

剛好有一隻公雞飛上樹梢，振翅幾下，引吭高鳴，聲音響亮，遠遠地傳進了克勤的心。奇蹟發生了，克勤發現就在那一刻，翻騰不解的心態平息了，才明白老師的「認得聲」，寫下了一首詩反應：「金鴨香銷錦繡幃，笙歌叢裡醉扶歸；少年一段風流事，只許佳人獨自知。」看來是一首艷詩。五祖演看了哈哈大笑，大為讚許。

五祖演的詩，提醒參禪的人通病是「認得聲」，循聲認影，大做文章，不能回歸到「原無事」的心靈狀態。但是這種「原無事」的心靈狀態只能在參禪人的內心湧現，是「獨自知」的，任何語言無法表達清楚，如人飲水，冷暖自知的。

圓悟克勤參小玉詩，得不到答應，可是公雞的引吭高歌聲中，反而出現了一段完全空朗的心靈，與雞聲完全沒有關涉。這是「聲色外威儀」呈現出來的「原無事」，也是見性的人共證的心靈狀態。所以，圓悟克勤大膽寫出一首艷詩，呈現那個「獨自知」。五祖老師讚嘆的就是這個「獨自知」。

「獨自知」是禪宗的直指心法。以心傳心是直指中的直指，乾淨俐落，是安祥禪的殊勝；再來是棒喝交馳中喝破打開，是祖師禪的特色；另一個是參禪，參到山窮水盡疑無路時，觸機遇緣而開悟，圓悟禪師參小玉詩，不解，卻因雞鳴而開悟即是例子。

參公案是參禪的延伸，到了參公案變成解公案，心意識變成領頭羊，等於切斷了悟緣，禪風下墮了。

大慧宗杲禪師乃再運用參話頭來激揚參禪的精神。參話頭是參公案的延伸。參公案是方法，千參萬參，讓我們困到疑惑裡，找不到答案，心中只留下公案的影子，行住坐臥離不開公案。

這樣，等於把萬念紛飛的心意識全集中在公案上，把多頭意識變成獨頭意

識，單一意識緊咬不放，古代戲稱嚼個鐵饅頭，吞嚥不了，茫然無措。

這個時候，觸機遇緣，師父一棒一喝，或香巖的擊竹、圓悟的聞雞鳴，突然單一意識破了，無影無蹤了。這時候，呈現出來不就是空空朗朗，一片陽光嗎？

這片空空朗朗就是話頭。話頭是什麼？念頭出現前的那段瞬間的平靜，空無一物。我們平常都是念念不停留，受到念頭的指揮，把這個念頭還沒有產生前的那個剎那掌握了，就出現念頭未出現的狀態。這個狀態就是「不思善，不思惡」，是「心如牆壁」。再經師父的提醒或棒喝，才明白什麼是「本來面目」，雖然是一而二，二而一，卻是法身慧命的神丹仙藥啊！

所以參話頭是參禪的方法，打破獨頭意識，呈現出念頭未發前的狀態，就是破參。所以只可說參話頭，而不是話頭禪。

參到一句話未出現的前刻（頭），功能和參禪的功能相同，藉參話頭而證得本心（禪），所以參話頭是參禪的方法之一，它本身不是禪，不是禪定，但是打破念頭時，即打破一念無明，呈現了念頭出現前的心靈狀態。這個方法讓南宋以來，禪宗的參禪有了依仗，擺脫了解公案的意識活動的錯誤，造就了無數禪德。

袁煥仙居士、虛雲和尚也是依靠參話頭而破參的。可惜，現代懂得運用參話頭為參禪的方法的人也沒有了，禪的發展就窒息了。

最大的錯誤是打禪七，美名「剋期取證」，既念佛又打坐，或者打坐七天夾雜著解公案，說禪理，論禪境！大家都坐在黑山鬼窟的意識活動中妄想開悟明心。這不是又把生動靈活的參堂燈火滅了嗎？

哀哉！

為生命的喜悅點燈

作者：澄海

封面拍攝：Justin Evans

總編輯：張曉鈴

編輯及校對：鄭妹珠、鄭淑蓮、陳翠姬、

高美華、胡昭容、張曉鈴。

出版社：喜悅出版

ISBN: 9786269270460

出版年月：2025年10月

