



# 古仙人道——祖師禪的教理和實修

果如法師 主講

## 目次

### • 禪宗祖師教人不要看經的時代背景和理由

### • 佛法三大系：中觀，唯識，真常唯心（如來藏）

- 1 · 般若空——畢竟空寂 · 勝義空
- 2 · 唯識——真空不空 · 勝義有
- 3 · 真常唯心——直顯真心

### • 「直指人心」三階段

- 1 · 向上一著——般若：空的當下就有種種功能作用
- 2 · 遊戲紅塵——唯識：離開遍計執，就叫圓成實
- 3 · 當下清淨圓滿——真常唯心：畢竟空故清淨，如幻假故圓滿

### • 參禪的大乘教義指導

- 1 · 以般若觀慧照見諸法空寂，而不離六度萬行的實踐
- 2 · 時時刻刻體悟萬法唯心所現、唯識所變，不可用凡夫的情識妄計分別
- 3 · 法爾如是

### • 貴子眼正

對於教理和修行，我們都要有真實的體驗。但你們對祖師禪了解的程度，可能連「宗廟之美」都還沒看到。孔子的弟子子貢說「夫子之牆數仞」，一仞是三十尺，這麼高的牆，而你們現在連宮牆都還沒有發覺；（註：《論語》子張篇——子貢曰：「譬之宮牆，賜之牆也及肩，窺見屋家之好；夫子之牆數仞，不得其門而入，不見宗廟之美，百官之富。得其門者或寡矣。．．．」）只能說，像佛經裡面講的，在一片叢林荒原裡面突然發現了一條古道，相傳這一條古道可以通到仙人的住處，那是非常優美的地方。

這裡的「仙人」不是指中國說的那種仙人，而是指修行上有所成就的人。事實上，這條古道不僅存在於古代，也存在於今時，只是大家已經不知道如何去走，更不知道如何去發現這一個美麗的地方，所以我們其實是最悲慘的人。

## 禪宗祖師教人不要看經的時代背景和理由

你們經過這幾天，至少應該稍微了解為什麼太虛大師說「漢傳佛教的特色在禪」。現在大家常常把「禪」當作殿堂裡面的禪，但是事實上，中國的祖師禪，從本以來就不是殿堂的禪。殿堂的禪是什麼？就好像吃桑葉的那個「蠶」。蠶天天吃桑葉、天天吐絲，最後作繭自縛，很淒慘，還以為自己是真正的用功。

真正祖師禪要如何用功？真正的教理是怎麼樣？我們大多數人都不了解，因為唐朝的祖師大多不教人看經，大部分都認為看經是一件不對的事情。甚至臨濟說經是我們上過大號的糞紙，而且是已經用過、不乾淨的，所以他非常反對。

這樣的反對，有他的道理。因為唐朝的出家人，不像中國後期、或像印度時代的出家人，大概年滿二十歲、沒有前科、不是陰陽人、身體健康，就可以發心出家。在中國隋唐時期，出家人跟科考一樣的，是特殊公務員，一般公務員犯法是依國法懲辦，而出家人只要考上、拿到戒牒，成為大僧以後，便由國家供給他所有的生活吃住用；然後隨著你的年資越高，政府會派你到更大的道場去，並將那些戰俘或罪犯配給你使喚。所以，國家不僅對你非常尊崇，也要花一大筆錢來照顧你。

當時的出家人和現在不同，都要依照經典戒律，例如受完戒後要學戒，然後就要去學經論，先經過試經，就是考試會背誦、知道一些佛法，通過了以後就可先拿戒牒，它是 permission，政府同意你有這個資格，等到年滿二十歲、有戒場開戒的時候即可受戒，這叫官度。若是私度，被政府發覺要受處置的；但是小沙彌不算，在寺裡面小沙彌不算是大僧，他是屬於大僧使喚的，所有一切生活所須當然由大僧負責。已是大僧，政府就要幫忙照顧，所以無論他是遊學或者去哪邊讀書，都有一定的戶籍。隋唐有所謂的「兩街制」——左街、右街，專門管理出家人的戶口和所有資料，你去哪邊都要經過政府的同意。

在國家承平時，這個做得非常好，一般老百姓其實很羨慕，因為除了有政府的照顧以外，比公務員還要好，甚至不須繳稅、也不用服徭役。以前的老百姓要服徭役，而且伴君如伴虎，但是出家伴佛就很自在，君主來了依然可以不甩他，反而變成更有道。否則，平常人不要說看到皇帝，就是看到皇帝寫一張字來命令你都還要三跪九叩，吾皇萬歲萬萬歲。可是出家人都不必。

所以當時出家的身份非常高，而且也不濫收，所以每個出家人的資質都很好，也熟讀經教義理；這情形一直到神會的時候才開始亂。神會為了幫助平定安史之亂籌集士兵、錢糧，就把政府給的度牒，叫這些有錢人發心，一張多少錢，你自己不能出家，但是度人出家功德是多大。很多人就會願意。所以《水滸傳》裡面的魯智深，犯了罪以後，有個有錢人說：「啊，

那你最好去五台山出家好了。」就給他一個戒牒，這樣他就可以成為出家人。

我們現在的出家人，是受完戒由佛教會給你這個戒牒。佛陀時代和現在南傳沒有所謂的戒牒，這是中國搞出來的。戒，是你有十師證明、然後依法傳授以後，那個戒法就在你身上，那是每個人自己真正的身份，不需要靠外面那張身份證。其實，出家人在一起，是不是真的一看就知道，因為在修道過程中，你的身心轉變、你的威儀、你的身口意，當然就跟俗人不一樣。所以南傳的出家人彼此見面後不是先問訊，而是先比大小，看哪一個人的戒牒大，戒牒小的至少要頂禮問訊；戒牒大的坐在比較尊貴的位置，哪怕戒牒只早一天。

我們這裡就很亂套，甚至有趣的是，我小時候在寺廟長大，那些居士一來就講：「欸，我是你師公的皈依弟子，所以你要叫我師伯。」還有的說他是智光老和尚的皈依弟子，所以要叫我師公。我一聽，啊？亂了套了吧，你們是居士欸，我是僧寶，雖然我只是沙彌，哪是用這種方式來說的。

所以，希望在座的你們要了解，為什麼早期這些祖師不叫我們看經、讀經，那是因為他們都已經研讀過許多的經論，並且都通曉了，只是欠缺實證。我們來看二祖慧可的例子，他還沒有見達摩祖師的時候，在北方已是一個很出名的禪師，而且精通三論等等。因此他來親近達摩的時候，人人都認為他是腦袋秀逗了，有問題。所以，後來他成為達摩的接法者時，引來很多人傷害他，甚至於毒害他，最後二祖死於被官府砍腦袋，原因是有出家人向官府報告他有聚眾作亂的嫌疑。我們出家人講經說法，必然有人來聽講、來學習，而當時南方仍有一些不安的情形，二祖因此被送上斷頭臺，這是欲加之罪何患無辭！

另外在魏晉南北朝很有名的僧肇，也是三十一歲就死了。他的學養和才華，使得當時全國很多貴族世家都與之結交談論。在那個時代，一般老百姓很少有受教育的，大多數不夠資格論道說義，僧肇的確一開江東士子的眼界，所以很多人喜歡跟他做朋友。就像民國早年的時候，大家喜歡說「我的朋友胡適之」以自抬身價，因為在早期，就算你有錢有地位，人家也不甩你，還要看你交的朋友不是三教九流，而是很有學養的，表示你也不是不學無術。

同樣的，僧肇處在動亂不安的時代，當時有一個作亂而沒有成功的人被政府殺頭，只要跟這個人有書信來往的，全部一起誅殺。僧肇在當時的影響力也滿大的，所以像我們出家人就變成有才反而是傷身，害到自己的命。為什麼會這樣？其實都是世間互相的傾軋，沒有真正依照佛法。

### **佛法三大系：中觀，唯識，真常唯心（如來藏）**

佛法從印度傳來的時候，每個時代、每個因緣都不一樣，是由不同地區傳入中國，大部分是從西域來的，一部分從印度來，還有一部分是從海路來。從譯經的年代可以看出，早期反而是大乘的先成立，然後再有小乘的東西慢慢傳來。所以你就可以了解當時在修行上面會有不同的看法。

再來看二祖的例子，他的學養很好，可是當他一學習到我們現在認為是屬於真常唯心系的，甚至於「法界本來就是如如的」，「當下心就是佛、佛就是心」的說法，跟原來印度的兩大學派不一樣。

當時在印度有兩大學派，一個是三論的，也就是中觀，另一個是唯識。後期所謂真常唯心、即心即佛這些，那時都還未建立起來，沒有成為當時的顯學，也沒有對當時印度的佛教有大影響。而在中國，反而不管是禪淨密律，全部都是依據如來藏系在發展，產生不同的理論和修行方法。

中國北地的出家人，是以小乘的五停心觀及四念處這些解脫禪來用功，雖然在經教部分也有談到涅槃、談到三論，但是禪法的用功還是以小乘的次第解脫、心性的安定為主，所以南方的一乘教義傳出來的時候，全國很多人反對。達摩「少室九年面壁」，與其說他九年面壁，不如說是他的教理、教法不容易傳出去，大部分的時間，他就自己默默地打坐。

他難道沒有度化嗎？有。他在鄴水的兩岸經常也有度化，但是因為人家都把他當作外道，所以跟著他學的人都冒著生命危險。佛法原來主張不殺生，但是為什麼會造成這種情形？因為有一些人認為達摩的說法是魔說，出家人雖不能殺人，可是菩薩要起來降魔衛道，因此那些自認為是佛教徒的衛道者，就會做一些在他們看起來是護法、衛法的運動或作為。

因此，早期在中國傳播大乘禪法，是很不容易的。達摩所傳以楞伽印心、以及他的《楞伽師資記》裡面所有的教法，尤其是「二入四行」，雖然已經直顯禪宗的特色，可是其中也有教理、義理的匯通；他講的「理入」與「行入」完全是依據經典的理論來說。

理入即是依據真常唯心系，尤其是《華嚴經》裡面說的：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具有如來智慧德相。」如來藏系的經典裡面說，一切眾生，就像一個貧婦懷著皇帝的小孩，她雖貧、沒有地位，可是她肚子裡的兒子是「金貴」，因為有正統的血統，所以生下來就是金枝玉葉，有資格繼承王位。

還有幾種不同的說法，例如以蓮花為比喻，花一開，蓮子就呈現了。蓮花還未開時，看不出裡面有什麼東西，事實上已孕育了很多潔白的蓮子。

另外譬如有一個金匠做了一尊佛像，本來他要將這佛像送到其他地方去，但是路上不平安，遇到盜賊追搶財物。他為了躲避，就把金佛丟到糞坑裡面，結果可能這個人不幸被追殺了，所以沒有人知道那黃金的佛在糞坑裡面。後來有人將它找出來，把它洗淨，它仍然是金佛。以上的例子都在比喻眾生本具如來藏。

如來藏系告訴我們，縱然我們有妄想、執著、分別，但是一切都如同佛一樣。諸法看起來有種種不同的相，但是其實法法都是清淨圓滿的，只是眾生自己的妄想分別把它染污了，並不是那個相、或者那個因緣不清淨。

在印度，如來藏系是屬於後期的思想，它沒有成為學術的派系，反而淪為比較像密宗以

及性力派外道，就是一切修行以男女的結合為最高解脫。這樣的思想就是即染即淨、即淨即染，一切都是本真、一切都不需要除妄，這樣很容易變成外道的神我思想。

這種神我思想就變成你不需要去造作、不需要去努力、不需要去除穢，正如剛才我們說貧婦生的小孩，我們都說「將相本無種，男兒當自強」，還是要自強啊，可是，一旦得到了天下，皇帝的兒子、孫子就不需要自強了，哪怕他是個笨蛋，仍然可以當皇帝。中國歷史上多少皇帝都是笨不可及的，可是奈何他叫龍種，就不必自強了。

所以這個觀念其實帶有非常濃重的神我思想，一切原來清淨。這種思想，跟我們早期佛法的緣起空就不一樣。小乘的緣起空，它有種種的見思惑，要除煩惱才能夠離染、才能夠了生死；可是到了大乘，為什麼最後會演變成真常唯心？那是因為有大乘空義以及唯識的妙有。

## 1．般若空——畢竟空寂·勝義空

大乘的空義，例如般若空系，它講到諸法的究竟實相是畢竟空寂，所以裡面就沒有二相的對待。畢竟空有沒有任何的相？本來無一物，何處惹塵埃！所以染淨、生死，是不是都是平等一相？但是它不像後期的真常唯心只顯出清淨的一相，它還是要知道現象的當下有種種的相，種種現象的當下又是緣起的空。這樣明白了沒有？沒有偏在一邊喔。

它是比較在勝義空——就是真正的空——上面，來顯諸法當下就是無相；無相故，所以有沒有生死相？無相故，有沒有染淨相？無相故，有沒有聖凡相？所以這樣子的「破」，沒有「立」，讓我們除掉所有一切妄思。

佛法的緣起思想，到大乘所謂的空慧緣起，緣起的當下就是空寂，空寂的當下就具足諸法緣生的萬相，這是很重要的。它沒有建立一個所謂的「真心」，甚至於連一個心都沒有建立。

但是因為它講畢竟空，使得當時印度原來信仰「神我」的人很難接受，他們認為：「如果是空，我們修什麼？如果空，我們為什麼要去修成佛？」他不知道佛法裡面所謂的成佛，是沒有佛可成，才叫成佛；而所謂除煩惱，是知道煩惱原來是緣起空寂的，不需要刻意去除，所以才叫除煩惱。這都是屬於般若的空慧義。

## 2．唯識——真空不空·勝義有

這個般若空慧義，因為太偏重在空的上面發揮，所以當時在印度很多人沒有辦法接受。於是就產生出唯識的「真空不空」，叫做「真空妙有」，真空出妙有，妙有的當下就是真空。但是它比較偏向於妙有的上面來講，就是說，一切諸法只要你離開妄計執，當下諸法都是因緣和合的，因緣和合裡面有這些種種作用。離開了妄計執，諸法都叫做「圓成實」，就像不管天氣好壞，只要你不計著它，就會日日都是好日、時時都是好時！

它是離開了妄計執以後，建立起心的功能，但是它的心偏向於妄心，所以告訴我們要離妄。這裡的離妄，就是除掉妄計執而轉識成智。這樣的唯識，比較偏於識心的說明。但是，它所謂的識心，並不代表只是分別的那一個，也有妙義的分別，所以有勝義的分別和妄義的

分別。

馬鳴著作的《大乘起信論》是屬於唯識思想，可是比較偏於清淨的上面，它說阿賴耶識其實就是如來藏識。但是玄奘大師就不這麼講，他只是告訴我們阿賴耶識有染的和淨的種子，他大概都是從染上來講真諦。《大乘起信論》告訴我們，阿賴耶識就是所謂的如來藏；如來藏是真心跟妄心的和合，所以，並不是同時有真心跟妄心兩個東西，其實仍然是唯一的一個心，只是這個心在一心不明的時候，就變成有真、妄的分別，也就是一念不覺就產生真妄的差別。而修行上的操作就是離妄歸真，或者說捨末回本，這就是唯識所謂的轉識成智，

### 3·真常唯心——直顯真心

在中國，它就是藉著般若思想和勝義有的思想，產生出「一切當下都是清淨的」，因為它是從空上面來講，一切染污也不可得；可是它沒有建立一個勝義有。

到了唯識的時候，你只要離妄、除妄，也就是放下分別識心時，當下就叫做真正清淨的真心，這時候就是出纏的如來藏，不是在纏的如來藏。我們眾生叫做在纏，是被纏住的那個如來藏。這個就是已經建立到心了。

禪宗的生起，就是必須要直顯真心。如果你認為有一個真實的真心，那就完全錯了！那就跟神我思想一樣。你必須知道我們講的真常唯心，是因為它當體空寂，又有如幻的種種勝義作用，所以叫做真空妙有，這時候就是真正的真常唯心，這樣你就不會掉入到神我。

參禪，一定要知道：禪宗、淨土宗、乃至於密宗，甚至是教下的華嚴、天台以及唯識，都是比較從「心」上面來講。至於三論宗就不談心，它只談諸法所謂的實相，很少在談心，沒有突顯一個心、立一個心。

所以為什麼禪宗要直指人心，這樣明白了嗎？你如果把人心用來解釋眾生的顛倒，就必須要除見、思煩惱才可以變成清淨的心。這是指小乘一步一步的用功方式。

### 「直指人心」三階段

而大乘「直指人心」有三個階段：

#### 1·向上一著——般若：空的當下就有種種功能作用

第一階段，人心當下就是因緣和合的、當下就是空寂的，所以人心沒有真實的存在，亦即「是諸法空相，無眼耳鼻舌身意」，所以人心當下即非人心，是名人心；如《金剛經》所說之意。《金剛經》就是屬於般若部的。

「是人心」就是指「是諸法空相，無眼耳鼻舌身意」的這個「是」字。也就是你知道人心是緣起空寂的，所以人心當下是無相的，你就不會顛倒。但是你如果只偏在空裡面又不行，

所以告訴他「非人心」才叫做「名人心」，這就是屬於般若用功的操作！

般若千萬不要只是看到空的那一面，所以禪宗的「向上一著」，甚至於見性跟明心，其實是要你不可以只掉在空的上面，還要知道空的當下有種種作用。但是它只講這作用，不建立所謂的勝義有，所以禪宗說要「轉身有道」、「向上一著」，不要「妙高山頂住」，要「深深海底行」。這都是在說明諸法的實相，你用般若的空性道理就可以了解。

但是很多人一聽到空，就掉在只有「高高山頂住」的見性上面，而不了解從性起作用，不知道性上具足種種功能與作用；甚至於這個功能與作用，它都不當作如幻，甚至連這個「如幻」的說法都不給；到了真常唯心系的時候才叫它「如幻」。

例如《金剛經》說一切諸法「如夢幻泡影，如露亦如電」，它說的「如夢幻泡影」，不是像我們現在講的它有什麼假的作用。般若系不建立這個「如幻假」。它的空的當下就有這些作用、就是這些現象，不是離開了這個別有一個現象，或融這個現象回來到本體。沒有，不需要這樣。

就像：我就是果如，果如就是我。這就很簡單。它會具足種種表現、有種種功能作用，所以不需要說：「喔～那個果如啊，他長得矮、他什麼時候出家、他怎樣怎樣……」那都不是真正的。是諸法實相的話，當下就知道它是空，然後當下又知道它是緣起有；所以這裡的緣起有就絕對不跟你講是如幻的。很多經典你們一定要了解，否則常常會攪在一起弄不懂。

## 2·遊戲紅塵——唯識：離開遍計執，就叫圓成實

到唯識就是講如幻了。一切諸法當下離開了遍計執以後，就叫做「依他起」；「依他起」就是我們禪宗所謂的還它本來面目，只要你的識不起分別，諸法當下就是這樣。它不是偏重在般若的勝義空，而是偏重在如幻假的勝義有；它是在「相」跟「用」上面去說明。但前提是一定要先知道遠離遍計執，否則就沒有辦法還一切諸法「依他起」、或叫做「圓成實」。一切諸法它認定當下是「圓成實」。

但是這個「圓成實」跟「真空妙有」不一樣，它不可以離開緣起的空寂，但是仍然要像虛雲老和尚一樣，水月道場處處建，空花佛事時時做。它偏重在五欲紅塵裡面自在遊戲；為什麼可以做到遊戲？不是用般若觀慧來直觀諸法的實相，而是知道這諸法的當下就是圓成實的。那為什麼叫圓成實？因為只要你離開遍計執，然後又能夠肯定它是「依他起」，這樣就叫做圓成實。

所以，這樣的圓成實就是「勝義有」。這個「勝義有」，仍然是建立在空寂上面的如幻假而成立，但是它不說它是「如幻」，而叫做「勝義」。它認為般若的勝義空還不圓滿，只有到達這個妙有，才叫做真正的真空勝義。

如果只是般若上面的真空，而不知道心的作用，它就不承認它是勝義。只有到你了解一切唯心所造、一切唯識所變現，識心的當下離開了遍計執，就叫做圓成實。

這就像禪宗常常叫我們參：即這個眼耳鼻舌身當下，有一個不死的人，有一個無位真人。你會想：「奇怪！怎麼會有一個不死真人或無位真人？」無位就是沒有位置的；什麼叫沒有位置？《華嚴經》有五十二種菩薩道的階位，小乘也有四果，這些都是不同的位置。

我小時候在夏天很喜歡吃「四果」冰，那時候的四果冰好漂亮喔，什麼顏色都有，也不知道有沒有化學添加劑，店家將冰剉下去，弄成好大一碗，然後將彩色醬汁澆在上面；我以前還賣過！早期是用手壓住冰塊然後去剉它，弄出來的就沒有像後來用電動的那麼細。電動的只要一點點冰塊就會弄得好大一碗，然後店家就把很多顏色的甜汁澆往上面，喔！青色青光、白色白光、紅色紅光，真的像滿地開花！那時候吃得很高興，後來才知道：哇！這是有問題的。

這就叫「唯識」，它就是建立在種種的一切都非常美妙、非常好，告訴你這個就叫「不空」。它建立在不空。但不空的當下，你要離開遍計執，你要是認為這個「不空」是像我們眾生認為的那個不空，那你就沒有「悟空」。仍然要先知道它是無，不要認定它是實有，要知道一切諸法是「依他起」。所以知道依他起性很重要，你肯定了它是眾緣和合的「依他起」，那麼當下一切諸法沒有遍計執的時候，就是圓滿、清淨的，所以叫做圓成實，一切都是真實。

### 3· 當下清淨圓滿——真常唯心：畢竟空故清淨，如幻假故圓滿

這就是在印度兩個不同的學術理論。佛教傳入中國以後，通過這兩個「空」、「有」，變成任何一法當下就是清淨圓滿。為什麼說它清淨？因為它畢竟空寂，就是般若講無相可立、無一法可得，究竟無所得，所以是清淨。那什麼叫圓滿？就是如幻假的這些種種作用功能都具足，所以叫做圓滿清淨。

你們要依據經教來了解，才會知道禪宗的祖師在指導人的時候，每一句話都不是瞎說的，都有經教義理的背景。只是你們經教義理根本沒讀通，還有人問：「師父，你講得這麼多，我們會不會給你迷過去、跟著你跑啊？」你們如果可以跟著我跑，你們三生有幸了！還害怕我的這些思想會染污你們。

也絕對不是說祖師的東西超越佛陀，所謂「超佛越祖」並不是真的否定佛陀，只是叫我們不要依在佛陀的經教文字上面解釋，死在句下，而不能開顯出你跟佛無二的東西。例如你用般若的直觀，當下就知道畢竟空寂，所以六祖一聽到《金剛經》就知道「本來無一物，何處惹塵埃」。般若所有真正的精髓就在這裡！如果你換一個名稱叫空、無相、無我、無願、無作、無念這些都可以，這叫究竟的解脫，所以你給它任何一個名字都可以，只要相應到這樣子的都是。

到達唯識就不一樣了，它一切都是所謂的心識變現。密宗的修行，其實要經過般若的這種用功，但是他們的修行大部分是落在唯識的觀想，所以它觀一切相的當下就叫瑜伽，就是因為知道心識是變現的；但是它也配合了真常唯心系，不離一切萬法。所以弄到最後就很容易出差錯，為什麼？你說染污的當下就是清淨，那是你已建立起對諸法的真正認知，才會有這樣的體驗，否則，就像經典告訴我們的，你是個貧子，就不要說你是貴不可得的人，每天

餓的要死，只是做夢去米其林五星級餐廳吃大餐，那叫痴心妄想。

所以你們真的要知道，祖師禪的種種指導都是跟教理相關的，絕不是祖師妄作的。希望你們不要以為：「唉唷，那些祖師都是我們中國人欸，他們教的東西難道會超過佛陀嗎？我們是佛的弟子，當然一切要以佛法為主。」沒有錯，我們所有一切要以佛法為主，但是我們可以看出，這些祖師已經把經教義理化成最寶貴的東西來指導我們了，讓我們不至於著相、在文字上計較。

就像媽媽餵嬰兒喝母乳，母乳是集媽媽所有的營養變化成的。以鯨魚為例，鯨魚是胎生，母鯨的奶頭很小，已經退化了，小鯨魚不能直接吸奶，只能靠母鯨從牠退化的奶頭射出濃到水都沒法融散的鯨乳餵牠，小鯨就吃那個，一天可以增加幾十公斤的體重，成長得很快。

至於母鳥，牠會吃得飽飽的，然後嘴巴打開，將食物吐出來給牠的小鳥吃，那些小鳥要自己消化得好，才會長得快。但是你看母鯨就很厲害，鯨魚一口可以吞下上噸的食物，母鯨就將大量食物轉化成營養的乳汁，這是真正的生物進化。

哺乳動物的母乳，不僅有很高的營養成份，還可以使幼兒增強免疫力、預防疾病。母鳥含著食物，咬一咬再吐出來，它的功能作用就差多了。我們的祖師也是把所有經教義理都已經咀嚼消化後，變成最好的養份來教我們，你們要善用它，否則就很可惜！很多祖師都用這種方式在教誡我們，尤其是最早的一些語錄，那些語錄大部分我都講過了，希望你們花時間去聽、去看，才能夠知道祖師語錄的妙處。

大慧宗杲的「宗乘七箇樣子」，大概是我在第一次去香港的時候講過。這一部分整理得差不多了，你們可以看一下。中間有一段，我說參禪一定要以大乘的教法作為真正用功的指導。你們看了以後，要知道如何把教理用在我們日常生活中真正去參。很多人不知道佛法該怎麼去了解，也不知道在生活裡面怎麼去操作，所以變成「理」不曾真正懂、「行」也不能相應，那就非常可惜。

## 參禪的大乘教義指導

歸納來說，參禪不可以離開大乘教義的指導。可從三方面來進行：

### 1．以般若觀慧照見諸法空寂，而不離六度萬行的實踐

第一、日用間以般若觀慧照見諸法空寂，不來不去、不生不滅、不斷不常、不一不異。所以你們在平常生活中就要提起般若的觀慧，叫做「行深般若波羅蜜」，照見諸法空寂；諸法空寂，所以「色即是空，空即是色」，就是指不來不去、不生不滅、不斷不常、不一不異。

因此，千萬不要見相就著相，例如：「哎呀，我煩惱好重喔！」、「啊～這個東西好好喔！」……，這都是見相著相，沒有了解到這其實只是眾緣和合的。如果認為有一個實相的有，這就是眾生的顛倒。或者是修行者見煩惱如冤家、視生死如寇讎，或以為要認真修行才

可以離相除相，這都是顛倒，都是沒有真正知道一切諸相當下是緣起空寂的。同時，要以般若慧目的灼知，知道菩薩嚴土熟生的成就不離世間、不離六度萬行的實踐。

很多人以為空了就什麼都不必去做，但是般若經典《金剛經》告訴我們，一開始要先發心，要讓一切眾生以無餘涅槃而滅度之；而真正成佛的主要原因，是要不可以離開真實的清淨因。這個清淨因，就是真實的知道一切諸法的實相是空寂，就要先做到除四相。這裡的除，還不是真正的除，只是降伏。如果你還認為有一個可除，就是跟神秀一樣了。

在這裡就是告訴我們，雖然在日常生活之中，你在日用之間要當下做到以智慧照見諸法，但是不要只以為它是空；空的當下就要在布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧上面一一去實踐。所以要不要打坐？要不要念佛？要不要做種種事情？都要！我們以前都把它認為是：「啊，我就是在培福啊，我就是在消業障啊，我就是在發心啊，我就是在精進啊．．．」，這都叫著相；可是，不著相並不是什麼都不做，反而是要本本分分地、真真實實地做。

所以看你們在這裡出坡很高興，但是事實上，你們還沒有真正知道師父叫你們出坡的意義在哪裡。我們說過，日常生活間，是不是常常有很多不可預知的、好好壞壞的際遇會出現？古代的出坡，不是像我們現在只有一、兩個小時，而是要在外面待好幾個小時。蘭英菩薩就說：「只有在祖師禪林，你才可以享受得到親手搬磚、扛土、種樹．．．等等真正的勞動。」

這當然也是現代人生活越來越舒服，很多事情處理起來越來越簡單了。以前光是燒開水就要花很多時間。冬天的時候，要將冷灶起著火，如果無法讓昨晚埋的死灰復燃，就有你受的了。撥開看起來像是死灰的餘燼，如果剛好有一點點火星，你就要趕緊把很薄的乾樹葉或是紙張覆蓋在上頭，還要用一個吹管很小心地慢慢吹，把它吹得旺一點；起著了，才用小樹枝架在上面，然後再加一些大樹枝。如果已經完全熄滅的話，就有你忙的了。整個早上，光是要把那灶起著火就很難。

如果前一晚有將炭火掩埋起來，並知道木炭在裡面可以多久不會熄，然後不能掩蓋得太厚，否則會熄掉。你如果用的是雜木炭，會燒得很快，裡面的炭火很快就化成了灰。要燒稍微好一點的木炭，到了第二天早上，雖然大部分木炭變成了灰，還會剩一些燒紅的部分，那就趕緊將紙張或乾樹葉鋪在上面，把火弄旺，然後趕緊要燒飯，量米、洗米，然後加一些水再放進灶裡面。

光是弄一個水就不簡單，以前的人喝到熱開水是很不簡單的！夏天喝涼水很過癮，冬天喝涼水可是會「皮皮尊」。那時候冬天有沒有開水可喝？大部分時間都沒有。為什麼？因為水燒開以後很快就涼了，一般人沒這麼多柴火讓它持續保溫，只有有錢人才做得到，所以很不容易。

舉這個例是要讓你們知道，你在生活上會遇到很多挫折和困難，那些都跟你原來想要的、設想的不同。面對這些困難時，你不能只是生氣，若一氣之下把煮飯的鍋子一摔，等一下就連飯都沒法煮。了解嗎？你必須在心情很煩、事情又做不好的時候，首先降伏我相！也就是在面對種種差別、種種障礙時，知道這只不過是諸法的因緣，裡面沒有我，所以不要掉在這

裡面。所謂「沒有我」，並不是完全沒有，而是不要掉入相上，但是照樣懂得各種差別的因緣，照樣要知道如何點著火。

打火石不是我們一般玩的那個石頭，而是一種碎石，用一種鈍的小刀敲它，就會冒出火星。以前人們會用浸過油的紙團塞在竹筒裡面，後來用得比較多的是早期那種黃色的草紙，一旦打火石冒出火星，掉在紙團上面，呼一吹就著了。然後趕緊把容易著的柴枝或薄木屑先引著了，接著趕緊用套子一套，把竹筒的火弄熄。這個你們都沒有玩過，太可憐了。

小時候，爸媽去田裡做事，我們小孩都要起來把爐子燒起來。很小你就要學會在晚上煮好開水、所有都弄完之後，記得留下火星，其實爸媽都會幫你留上火星啦，他們知道要這麼做，但是第二天早上他們往往來不及弄，你就要自己去挖，挖出了火星把它點著，接著煮稀飯、燒開水。我們都是從很小很小就要會做這個。

後期有了「番仔火」，但那時候很貴，一包就要五毛錢，那時候的幾毛錢很大欸；有時候一個家庭一天賺不到幾塊錢，所以番仔火是很可貴的東西。可是它有時候不是做得很好，用了兩、三枝才點著；看起來一盒裡面十幾枝，可是很快就用完，大人就會罵：「啊？你是怎麼起火的？」所以通常不敢用它。

像面對這種情形，你們就要知道：空的當下，不要在這些境界中掉入到自己的「我」裡面，但是又要善觀種種差別，並且去處理它，不是就死在那邊或是逃避，那都不行的。若有智慧的觀照，就知道諸法的差別、諸法的因緣，以及如何去隨順因緣，你就知道怎麼一步一步地去處理。

現在的人跟生活的接觸面越來越少，很多東西都是現成的，又容易取得，例如現在要開水隨時都有，電一插或爐火一打開就好了，很方便，所以你不曉得遇到這些困難時怎麼去面對。所以出坡可以讓我們體會到，生活裡面並不是每時每刻都很如意的，會有很多的挫折、不順利。在面對這些事情的時候，怎麼運用你的智慧行深般若波羅蜜，照見五蘊——五蘊就是我們自己——先把自己的我相除掉，一除掉以後，眾緣的相你就知道該怎麼處理，處理好了，是不是就度一切苦厄？所以非常簡單。

而你們呢？動不動就問：「師父，這個怎麼做？」今天還有人問我鞋子要不要穿，我說你怎麼不問我飯要不要吃？他可能只是信口問一句，但就是說很多時間我們沒有用上智慧觀照一切，知道什麼場地該穿什麼服裝、該有什麼作為。如果出坡還穿長衫，或是像早上一樣穿一大堆，變熱了也不知道脫，叫做你有修行，修到沒有感覺，寒暑不知。胡扯！這種人離屎不遠也。離哪一種屎？離狗屎不遠。他踩到狗屎、吃到狗屎也不會分別，所以叫做「離屎不遠」！

真正的修行不可以這樣！你要確確實實知道每一件事要怎麼處理、怎麼去分別、怎麼去了解；要知道它只不過是眾緣和合，沒有實際的得跟失、成跟敗，或者人、我在其間。如果一涉及到有一個「我」的見解，就會產生種種的事了，裡面就會有好壞，然後事又變成情，那就越來越嚴重。你就會覺得奇怪，用膝蓋去想就知道了，這個人怎麼值得你愛？旁觀者清，

連朋友都看不慣，也不知道什麼原因，這就是陷入情網。不講任何理由，她就是愛他，你能怎麼辦？

也有做老婆的，發現老公出軌去找小三還有小四。她想，起碼長得比我年輕好看吧。結果一看，啥！連她的一半都沒有，幾乎吐血，就把老公找過來罵：「你找幾個都沒有關係，至少要找個比我好的吧？也才教我心服口服。」是不是有很多這種事？你原來認知的這個做老公的平常還不錯，怎麼突然之間好像吃了什麼藥，顛倒了。

可能學了莊子吧。最醜的或者平凡無用的，才叫做最有智慧。莊子的道理是這樣喔。例如烏龜，爬在泥土裡面沒有人重視，可以活很久，可是如果人家把牠當作神龜，供在廟堂，在廟堂的烏龜就是死龜了嘛，裡面連肉都沒有，當成「拔杯」，用來卜卦，有用嗎？

莊子還說，有種木頭長得很大，為什麼可以長到這麼大？因為它不適合做傢俱，做船會沉、做窗會含水，腐朽得很快，連做棺木都不配，沒有人當它是材料，沒有人重視它，不小心吃到它的葉子嘴巴會爛，皮膚碰到會受傷，所以根本沒人敢動它，它就越長越大、活很久。

但是有一些樹開花結果以後，十來年之後就一定翹去，為什麼？因為它太有用了，自然就被人家拿去用，對它來講，命就不長。所以老子、莊子認為，人最好像嬰兒一樣，不要有太多的智慧，也不要太多才華，甚至不要長得太漂亮。希望大家當然不是如此。

例如人們追求美色或者其他美好的事物，我們覺得還比較天經地義，但是為什麼去找個什麼都不如、甚至不堪的人，但是這個人卻愛他愛的死去活來，什麼原因？這就是到了情的時候，就變成沒有理智了，它就只有一個感情的作用，所以從原來有理智到沒有理智，然後從原來的真心就產生種種的妄心分別，所以要是到了後期就很苦了，要再回頭、再努力，就會很辛苦，而且還不見得轉換得過來。就像小樹枝剛發芽，你要除它很簡單，讓它變成參天古樹的話，再要除它、移它，那就很難。

同樣的，佛法告訴我們，從真正的智慧下手，就無事不能辦。一轉念，用般若智照，遇到生活所有的一切，回觀到一切諸法圓成空寂，沒有所謂的人可以執著；諸法是眾緣和合，每一個法我們都知道怎麼去用不同的方法處理，隨緣把它做得很順，所以叫恆順眾生。不要把「眾生」一定解釋成像我們這些有情叫做眾生，其實不是，是眾多生死、眾多狀況的因緣，你都能夠做到一切都很如意，這就叫度一切苦厄、叫恆順眾生。所以，有了般若，我們操作起來是不是都很簡單？這個就叫參禪欸！

因此，有人問石頭：「我怎麼解脫？」他說：「誰垢汝？」哪一個人把你弄髒？又有人問：「怎麼樣可以去西方，了脫生死？」他說：「誰綁你？」他為什麼用這種方式回答？就是要泯除我們所有一切的相；只有泯除所有的差別相，才能夠見到真正的真相。你以為我們修行要成佛，就是要吃齋拜佛，所以要斷煩惱、要了生死，你認為有一個確實的煩惱、有一個確實的生死，要去了、要去斷，那就沒有用上智慧。般若智慧已經告訴我們諸法是緣起空寂，可是你處處執有；嘴說空，行都是掉在有，能不能叫做參禪啊？這就最可憐，真的就像拿繩子

把自己越纏越緊，這叫參「纏」！這就沒有真正的用功了。

用功要不離智慧的觀照，這是第一點。我們一定要用般若慧目的灼見，知道一切諸法當下空寂，不要掉在人相。然後又知道一切萬法當下就具足了種種的作用，你就不必去分別它的好壞跟是非；一落到分別，就已經是妄心了，已經著在妄相。每一個相當下就是緣起的空，每一個相當下又是緣生的有，這就是般若！很重要。

## 2·時時刻刻體悟萬法唯心所現、唯識所變，不可用凡夫的情識妄計分別

其次，你們在日常操作之間也要用上唯識的真義。要做到離開妄計執，唯識叫做遍計所執。對於所有的一切，你都用自己顛倒的妄計去認為它是實有，這就是遍計執。要明白，唯識說一切諸法都是因緣和合，都是依他起的；眾緣和合所以有千差萬別的如幻假法。

這裡就要用上「如幻」了，也要用上「假」，因為如果你認為諸法是真實的有，那就叫做遍計執，可是你如果認為它是沒有，那又變成斷滅空，所以要給它一個名字叫做「如幻假」；雖然是如幻，可是仍然有它的作用跟功能，所以如幻不是斷滅、也不是虛無，有善惡昭然的業相，並且有果報無爽的因果。一切萬法當下是圓成實的，不出唯心所現、唯識所變。唯識的三性是遍計所執性、依他起性、圓成實性。不要把這三性分成三個喔，如果你分成三個，那又是錯誤。

唯識的操作，其實就是告訴你一切諸法不離我們的心。你如果掉在識心的話，那就叫做遍計執；如果不掉在識心，你就知道一切諸法當下即是空、又有如幻的假。不離真空跟如幻的假，就叫圓成實。

這樣明白了沒有？如果你會用上唯識的話，就可以肯定一切諸法就是：「唉呀！好一朵美麗的茉莉花～」一切真的都很美。你感受這樣的美，卻不會掉落在像眾生只是用情感心識的執著。你知道諸法雖然是如幻的，可是可以產生種種功能跟作用；既然知道它是如幻，你就不會去執著它，然後又知道是如幻的，所以你要去創造，創造更多這樣的因緣。這也就是為什麼明明知道無佛可成，可是仍然要度一切眾生離苦得樂。

這不僅只是般若的空性。你如果認定沒有佛可成，那絕對不對，但你認定有佛可成，那也不對。最正確的就是像唯識這樣，知道在眾緣和合當下就有這個假相，所以佛能不能說沒有？就不能喔，它仍然具足種種的妙功能跟妙智慧，可是你如果把它當作實有，那又是落在眾生了。

所以在日常生活之間，我們必須離六識的妄分別。前五識是眼、耳、鼻、舌、身，這都是現量。嚴格說起來不會產生危害，但是只要前五識一起作用，第六識剎那間同時產生功能。第六識的了別特別強，它的分別馬上會判定這是好的、這是壞的，這是我要的、這是我不要的。如果沒有前五識幫它興風作浪，它就只能自己一個在家裡胡思亂想，那就叫「暗爽」，沒有真正去產生種種的作為，所以前五識變成它犯罪的伙伴，它又可以指揮它們往東往西、做這做那的。它以為自己很厲害，等到虎落平陽時，它也知道它不如狗。

第六意識也是很冤枉的，它雖然能夠分別到這麼細、這麼了然清楚，但是，它背後又有一個唆使者，那是誰？就是第七識。第七識永遠都認為有一個生命的自己存在，一認定有一個生命自己存在，是不是什麼東西都會變成我了？我見、我聞，我的這個、我的那個，什麼都會變成我。

第七識以為自己是老大，事實上真正發號施令的是第六識，第七識只是在後面的一個黑手。但是這個黑手很厲害，它以為它可以操控一切，但事實上，它後面還有一個真正的「藏鏡人」！這真正的大大會做惡、也會做善，但是它永遠都不出頭的，然而，會將前面所造作的現行的種子吸收進來，這些善惡的種子在那裡面成熟了以後，又會變現一切的境相。

因此，你以為眼耳鼻舌身看到的是外在的境界嗎？不對，它仍然是第八識的種子成熟而變現的，所以才叫做「唯心所變，唯識所現」。那就講到心了，一切諸法唯心識所造，那就跟原來的般若空義不一樣喔。般若空義是不離現象來說明諸法的究竟實相，但是到唯識的時候，它已經把所有的現象統合到心裡面來說，而這個心又有所謂的妄心跟真心。然後到了真常唯心的時候，它又全部用真心來說。

如果你們能夠用上唯識的時候，只要做到能夠離開第六識的妄分別，然後泯伏第七識的恆執我，為什麼叫泯伏？因為你很難真正斷除它，斷了它的時候就是人死了的時候，念也就絕了。所以沒有真正的有一個相，但是它常常會興風作浪，如果你把它泯伏了，那麼第六識雖然會產生功能，可是因為沒有這個「我」，就不會掉落到見、思裡面。

例如你們有點定的體會時，就會知道，眼睛也照樣看一切東西，怎麼覺得很和平、很安然、很自在、很統一，就覺得很奇怪。其實這只是第七識比較不起作用的現象而已，第七識沒有真的斷。第七識要真正除的話，要在修行上常常做行深般若波羅蜜的觀想。

所以真正修行要在第六識跟第七識下手。知道諸法是因緣和合的，不要認定有一個真實的相，這樣子就叫做在因地轉；前五識眼、耳、鼻、舌、身，要到果上圓。還有第八識，最後的阿賴耶識變成清淨的如來藏，也就是出纏的如來藏，那就對了。

你要在哪裡用功？要常常觀察，讓心不要掉在著相裡面，要常常離開妄計執，還一切法的本位。例如說它就是這樣，你就不要再用你的方法去看它，或者去解釋它、去要求它，這些都是吃力不討好的；然而，也不是隨隨便便不管它。

佛法講，首先你要了解自己，那麼你就知道無眾生可度，可是又不捨一眾生；這時候你才知道菩薩怎麼真正發心，否則你很難明白，為什麼明明他有這樣的問題還不去管他、不去幫助他？不是不去管他、不去幫助他，而是你不可以只用自己個人的認知，你應該即他的一切因緣去觀察，然後慢慢隨順這樣的因緣，讓他也能夠體會諸法的實相是什麼。明白嗎？

你不能說：「唉呀！你好可憐啊！你真是悲慘啊！叫你不要做，你看「死好」，變成這樣你跟誰哭啊！」你講這些話一點用都沒有，你要從他的角度去同理他。我們佛法的四攝法很聽明欸，裡面有一個叫同事攝，什麼叫同事？就是要置身處地於當事人的所有身心環境裡面，

去確確實實了解他。

不要像我，聽懂嗎？我常常都是以我的看法來強制你們。其實也不是強制你們，是故意讓你們在境界上去起心動念，這倒是我真實的目的，讓你死又死不去、活又活不過來。就是故意在這樣的境界裡面，讓你們能夠真的去操作修行的方法——不管你是用般若觀慧還是用唯識。

如果能知道諸法只是阿賴耶識的變現，沒有實際的諸法，這就是真正的轉識成智，就是《金剛經》裡面說的降伏我相、人相、眾生相、壽者相。所以修行時時刻刻要體悟到萬法唯心所現、唯識所變，不可再用凡夫的情識妄計分別，這樣子就不必出煩惱、也不必出生死流轉。就是在煩惱、在生死的流轉中，你只要時時刻刻做到轉識成智，只要大圓鏡智起作用，那麼出入生死就如同遊戲。聽懂嗎？這個非常重要啊！

所以你們不要常常問我：「法師，怎麼了生死啊？」如果你這樣問祖師，他就當頭給你棒喝：「誰生死你！」什麼東西是有生有死？明明告訴你不來不去！諸法的究竟實相不來不去，所以才叫如來，現在你又有生死！

### 3·法爾如是

第三就是我們禪宗的用法了——真常唯心系。靈山會上釋迦拈花、迦葉微笑，這就是隨拈一法，法法都是如如、清淨的；也就是趙州講的：「我把丈六金身當一枝草使，把一枝草當作丈六金身用。」也就是說，不管是小至一微塵，大至山河大地，所涵具的功德妙用都是平等不二，也就是《華嚴》所說的「法界一相」、「心佛眾生三無差別」。

你在參祖師禪的時候必須知道，無明的當下就是佛性！聽懂嗎？不要以為要轉識成智、或者要般若空以後才知道無明就是佛性。不需要。每一個法都是平等不二的，只是你自己迷的時候給它一個名稱叫做佛或者叫做無明。你要真實體悟到連這個明都不可得，並且要知道「幻化空身」當下就是我們的法身，並不是另外別有一個所謂的法身。

你如果清淨真實的覺了以後，法身就不是一個什麼東西。要知道一切諸法的本源、一切所謂諸法真正的自性，就叫做天真佛。天真就不是後來修成的，是當下就如是，所以祖師告訴我們五蘊如同浮雲，任它遊來遊去，於我何有呢？一切諸法，法爾如是，所以要不要造作？不需要。

所以真正的參禪就是「絕學」，就是做到無為、做到閑道人，不必去除妄想、也不必去求真。但是很多人就會掉在這裡。我們必須認清，如六祖所講的，當迷的時候，要去親近善知識，不可以自己胡參亂學。雖然法法當下都是圓融清淨的，你仍然要知道諸法各得其相、各得其位，有種種不同。Lisa就是Lisa，誰就是誰，不可以混同，不要變成顛預的真如、籠統的佛性。必須去研讀經律論，對於聞慧、思慧、修慧要真正去了解，不可能一步登天，必須認認真真的腳踏實地，每一步都要有般若智慧的觀照、或轉識成智，或者是自己真正的肯定。這是很重要的！

## 貴子眼正

你們都很認真，也學習到了很多，但很多的經典你們要更了解，並且知道怎麼在生活裡面操作。不要變成修行的時候不知道用方法，佛法變成只是在嘴巴上說說，但是在生命中完全用不上，這就不是參禪！這些都要會用喔。你們回去後，這份資料有時間就多看，不懂的就認真來問。

不管我早期教的或現在說的，都是很重要的祖師禪真正的運作和了解。希望大家真的要發心，大法在現代比在古代還要艱難；古代命如懸絲，所以大家知道要珍惜，現在，大家以為我們這樣就叫做參禪，那就叫認奴為郎、認賊作子。什麼叫認奴為郎？奴就是以前的奴僕，郎就是自己的愛人、老公啦。你把奴僕當作自己的親郎，就是把低俗的當作真正高貴的，那就不對！認賊為子也是一樣，你把賊當作你的兒子，然後帶進你的家門，那家產一定會被敗光。

最可怕就是這樣。命如懸絲，大家還會覺得要努力，現在大家以為我們都具足了，我們這樣子打坐也叫做在參禪、在用功，那都是叫做認奴為郎、抱賊作子，很可怕！所以希望你們一定要先具足真實的知見。

至於怎麼去修、怎麼去成就，瀉山對仰山說：「貴子眼正，不貴子行履」。不是你們帶的那個「行李」啦，行履就是指去實踐；貴子眼正，就是你眼睛只要正了，不要認奴為郎、抱賊為子，清清楚楚地明白，那就很快。這就叫做一念覺，就全部都對了。

希望大家一起努力。很快的！不要以為自己常常坐得死去活來，我以前那時去找我師父，第一句話就跟我師父說：「我被你騙得要死！」已經要找他算帳了，只是沒有揍他；然後第二句我就說：「也被自己騙得要死。」因為都是掉在心意識用功。當時我就已經清清楚楚。然後第三句話就是感恩師父：「如果沒有您老人家的指導，今天我都還不知道如何是好！」所以那時候我五體投地，再也不是去問師父說這個答案對不對或是怎樣，完全跟以前所有的表現不一樣。師父就瞪著眼睛看，等我頂禮完以後，馬上不客氣地連續問好幾個問題。

真正見性了悟的人，是清清楚楚明白所有的一切。佛陀的教理、祖師的方便善巧、自己的用功，你馬上了然，豁然貫通。當然，如何方便善巧的去接引眾生，還要在實踐上面再去歷練，但是從我自己最初的見性到今天，我所有指導的一切都沒有改變，只是在種種的順緣方便上，就是像常霖法師攝影得比較好——攝受的「攝」，引導的「引」啦！接受教化，你們，就叫攝引嘛。