



祖師禪的生活智慧

果如法師 開示輯錄

漢傳禪法的特色在祖師禪。所謂的祖師禪，就是「直指人心，見性成佛」，不講次第、不講理論，直接從真心實相上去參。

其實，大型禪堂的建立，是宋代以後的事，幾百人一起用功修行，當然就有許多規則和指導方式。指導方式不外是用一些公案、用一些前輩發生的事情作為借鑒，作為讓大家參話頭的範本，變成像上課。

而在祖師禪最盛行的盛唐以至晚唐時期，禪林的特色是以農禪為家風，從搭建屋舍乃至下田耕作，所有事情都是由出家眾親力而為；在這些勞務的過程中，時時刻刻不忘禪法的修行。

工作前，長老（那時不叫住持）會集合大眾，對修行方法做簡單的指導，不講義理名相，只是告訴大家如何去用功；大家就帶著這句指導，在自己的心田上，一面工作、一面參解。

天黑之後，大眾也會聚集在法堂（那時也沒有大殿或殿堂），聽大德長老講開示。所以在祖師的語錄上，經常可以看到一些大德長老說：天氣寒冷，大家久站十分勞累，各自散去。意思是辛苦你們了，各自散去回寮房吧。

寮房是多功能的，沿著四壁是廣連牀，除了是晚上睡覺的地方，同時也兼打坐和餐廳之用。碗筷就放在自己的座位旁邊，吃飯時，巡堂或典座會把齋飯帶來，吃完後收起個人碗筷，便各自工作。

當時並沒有刻意蓋一間所謂的禪堂，後來寺廟規模越來越大，才有所謂的殿堂——天王殿，大雄寶殿，祖堂，方丈寮等等，形式越來越多、建築越來越莊嚴、分工越來越細，也因此漸漸失掉了早期每一個人要親力耕種勞作的精

神。

早期出家人的生命真的是和大地緊密連結，生活中的一切，就是他們的禪堂，而參禪，就是時時刻刻在生活的當下見到生命的究竟實相，這才是最重要的！

在現代工業社會裡，人們越來越遠離山河大地，生活常常建立在一種虛無飄渺的感受中，比如網際網路、或自己的妄想裡，對自己內在真實生命的感動越來越模糊、越來越麻痺，反而在人工炫目的華麗中，覺得自己莊嚴偉大，處處起心分別。

真正的禪是生命的撞擊！能夠真實面對自己的生命、生活就叫做禪，而在平常生活中，能夠處處自在、處處安定、處處顯出生命的圓滿清淨，就叫做解脫。這就是祖師禪。

當然，一方面唐代的修行人都有經教義理的背景，確實了解佛法的正知見——緣起性空的道理，因此不會執著有一個實際的身心相、或認定山河大地是實有的。不像我們一樣不了解佛法的真義，修行時，往往掉在自己的妄知妄見裡面。他們知道一切諸法的實相是緣起空寂、一切眾生也皆具有如來智慧德相，只是欠缺實證。

那要在哪裡實證？不是坐在教室裡面想破腦袋，那都沒有用。只是在工作中把祖師的教誡放在心裡面：「到底什麼是如來？為什麼我是如來？為什麼眼前的一花一葉都是如來？」

他深信佛所講的：一花一葉都是如來。他並不懷疑，但是為什麼自己體會不到？所以在工作時，一直專心、一直專心，突然間，咔！鋤頭敲到硬石，尖銳的聲音就像棒喝，一陣驚天動地，剎那之下他就聞道了！

而當他們行腳參訪時，一路上都是在參禪。一面走、一面想：「怎麼會是這樣？眼前所看的都是如來法身，耳朵所聽到的都是如來法音，無情也會說法，

無情也會對我微笑？又不是瘋子。但是佛陀不會欺騙我們。嗯？那究竟是什麼？」一路這樣參。

就像曹洞宗的第一代祖師洞山良价，有一天經過一座橋，橋下有一池平靜無波的潭水。他往橋下看時，看到水中自己的倒影就悟道了。

還有一個出家人，某日經過市集，見到一人在肉攤前對肉販嚷嚷：「給我一塊上好的精肉。」

「上好的精肉」跟我們現在觀念不太一樣，以前的人喜歡吃肥的，現在的人是怕得要死。哪知這賣肉的屠夫聽了很不高興，將切肉的屠刀「叩！」一聲剝在砧板上，手一插腰：「你跟我說，這裡哪一塊肉不精！」那位祖師在一旁聽到就開悟了。

你們告訴我，哪一個法不是最精、最好的？

所以真正的佛法不是在經典裡面，真正的修行也不是在禪堂內打坐，而是要用你的生命去體悟佛陀所講的每一句話，和你的生命合成一體，那就叫真正的見性成佛。

以我自己為例，我在二十一、二歲時生了腦瘤，死亡的陰影始終如影隨形。對於死亡，並非恐懼，而是因為不了解，所以產生疑慮。經典說我們跟佛一樣是不生不滅、不來不去的，可是明明我們就是被生死所困惑，如何得到自在解脫？為什麼佛陀告訴我們諸法的實相就是如此呢？

若只是研讀經典去了解它的義理，終其一生都無法究竟清楚地從內心裡當下知道，而不需要再經過思想理解，就如同看到自己的爹娘，不需要去想他是誰。

其實，所有的禪修方法，都只是讓我們能夠藉此徹底放下自己所有的臆想、分別、知見。永嘉玄覺說：「絕學無為閒道人」，我們不要以為自己現在是凡夫，

要去學好多的佛法、要去斷好多的煩惱才可以有所成就。你要了解，諸法的當下就是清淨的、無相的、無我的，不要起心動念要去成就什麼、或是遠離什麼。

只要常以智慧觀照：一切諸法沒有實際的相可去執著貪戀分別，但是仍然要觀察到一切諸法有它的因緣、有它的作用。如果確實有這樣的認知，當煩惱起來時，你就知道：在諸法緣起的當下，要找一個「我」不可得、要找一個煩惱也不可得、要找一個能夠離開煩惱而證得的清淨也是不可得，這才叫做智慧的觀照，亦即六祖說的「本來無一物，何處惹塵埃」。