



有禪念，  
人生就沒殘念……

如何讓長期囚居暗室、自認眼盲的人，知道他其實並不瞎？我們只要點亮一盞燈火，當暗室乍亮，親眼見到周遭景致現形時，他就會知道：自己本來就是明眼人。

——果如法師

拍照／蔣家如

什麼叫「祖師禪」？做自己生命的主人就叫「祖」，又因為師師相傳，所以就稱為祖師禪。不是只有歷代的法師、大德才稱為「師」，只要我們能念念做自己的主人，不被境界所遷、不在對立分別裡追逐、不掉落在生死妄念上，不僅能夠把這樣的認知落實在自己的生命上，還能去影響、幫助所有人，如此師師相傳，其實我們每個人就是祖師。這就是祖師禪真實的意涵！

那麼，要如何才能實證到自性呢？就是不可以離開祖師及佛陀的教言，不可閉門造車、盲修瞎練，要有明師的指導，按部就班、循序漸進的一步步用功。

#### ■身處暗室的明眼人

有人或許要問：祖師禪不是直指人心、見性成佛嗎？禪不是免修的嗎？是的，人人本具圓滿佛性，真正的大法也不須要修，但人在迷時，若告訴你一切本自具足、現成即是，你仍無法瞭解。所以，就要經由各種方式的努力，最後你方能真實體會到：喔！原來如此！

好比有一個人，長期囚居於伸手不見五指的暗室裡，便以為自己是盲人，縱然別人如何費盡唇舌地向他解釋：你根本就不瞎！他也不相信。但只要我們點亮一盞燈火，當暗室乍亮，親眼見到周遭景致現形時，他就會知道：自己本來就是個明眼人。

#### ■本來就不欠缺，只是重新發現

「修行」並不是因為自身有所欠缺、匱乏，才要認真地去充實它、去得到它。世間的學問、財寶及種種一切的成就，都要透過不斷地追逐、積累，才可能積少成多，從空無變成富有，但是，佛法、禪法的道理則不然，它告訴你：你本來就具足了！如果我們本身欠缺佛性，要你修行成佛，就像煮沙要成飯，是不可能的。

既然如此，那現在修的又是什麼？是修自己的妄執。例如：從原來對境起舞的生滅心，要努力達到能「於境離境，不起生滅妄想」。這說起來簡單，但我們就是做不到。做不到時，就要認真地照著這一句話去做，這就叫修行。

禪宗的法門不是盲修瞎練，也不是祖師自己所臆造的。它跳脫經教的文字相，直接將經教義理化為生活中的實修指導，教你抖落一切的知見，從修行中去見到自己清淨真實的實相。禪

#### 活動報馬仔～

◆2014年2/3～5 新春禪三、2/7～16 中英精進禪十：  
憨山大師說：修行容易遇師難，不遇明師總是閒；  
自作聰明空費力，盲修瞎練也徒然。

果如法師主七，快把握明師指導的機會，讓修行更得力喔！報名請上網 [www.changrove.org](http://www.changrove.org)

◆12/21～22 戒淨禪：

八關齋戒+念佛禪的24小時不眠精進，快來體驗心力、佛力的不思議！