

《六祖壇經》懺悔品第六

(MP3-06 #076【00:02:15】~#079
MP3-07 #080~#093
MP3-08 #094~#097【00:06:30】)

【授課內容摘記】

授課老師：梁寒衣

◎《壇經》：「此事須從自性中起。」：

- ↓ 修行佛道
- 於念念中，自見本性清淨，自修、自行，自成佛道。
【見「坐禪品第五」】
- 於一切時，念念自淨其心，自修其行，見自己法身，見自心佛，自度自戒。

【所有修行，一定都從本身開始，不要往外緣求，要「自力救贖」。】

◎「外在救贖」有可能存在，世人為何聽不到？

——是因「自我救贖」的本願不夠，頻道對不準，無法相應，因而錯過。只黏執在自己的習性上，不肯放開，縱使別人想把你手掰開，讓你放掉，你卻尖叫——以為自己會受傷或失去自我，失去社會文化價值以及各種想像所豢養出來的東西。

◎《壇經》：「念念自淨其心，自修其行，見自己法身，見自心佛，自度自戒。」：

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 每一念都回歸到真如本性、回歸原點。 • 每一念都可以洗刷自己的垢污。 | <ul style="list-style-type: none"> • 自己向內潔淨，而不是向外求索別人——拿著「教條」去量別人。 • 所有「量尺」，是拿來向內刪修自己的；所有「調音器」是向內自調的。
(有力氣再去調別人，但此「善法垢」亦應放下。硬要去調別人，就是「常啼菩薩賣卻心肝，教誰學般若？」強迫販賣「教法」，強迫別人聽你的一一「好操盤」、「好支配」、「好為人師」的習性。) | <ul style="list-style-type: none"> • 不是見外在的一體「三身佛」、一體「三世佛」，而是「三身佛」、「三世佛」都在我們心中——一切有情都是「過去佛」所流變出來的，是「現在佛」所藏伏的地方（看不見自己的佛性，是因「現在佛」覆蓋在礦垢裡），是「未來佛」所開顯的。
【每一個人都有過去、現在、未來「三世佛」，因「十二因緣」的流轉，使原有的寶相功德、原有佛性流失。】 | <ul style="list-style-type: none"> • 自己度自己，不是六祖、諸佛度（佛有三不能：其一、不能化導無緣；其二、不能滅定業；其三、不能盡眾生界）。 • 自己能戒止自己——自己為自己負責。
【有「自度自戒」的心，想要超拔、想要追尋，就會與「佛法」的頻道相接，就會與「佛法」相應——「真理」只給想要追尋「真理」的人。】 |
|---|---|---|--|

【「佛法」一直說「無我」，但六祖一直說「我」、「我」、「我」，一直強調「自己」——此不是強調「有我」，而是強調修行要「自力救贖」，不要向外朝聖，而是「隨其心淨即佛土淨」，往生「淨土」，不是靠外在那尊「阿彌陀佛」。】

◎生前不信佛，死後為其念經超度，是否也是強迫推銷「佛法」？是否對亡者有益？
——只是為亡者提供選擇，可把「念經」視為「安魂曲」，亡者的意願決定其是否受益。

【「講經」/「念經」超度，是一個緣起，聽經者須利用這個「調音器」，往內向自己的心性超度自己，自己度過「生死彼岸」，自己作證「涅槃」、作證自己的「佛性」。】

——死亡之時，至少可作證「靈魂」存在（「中陰」——即一般稱的「靈魂」）。
「靈魂」存在，意謂「佛菩薩」亦存在；極端黑暗的存在，意謂極端光明的存在；有「此」故有「彼」。在四大「地、水、火、風」分解過程中，「靈魂」多處於恐怖、無依的狀態，飄浮於巨大業風中，此時若有一個「佛號」當做禪柱子，淨念相續，至少不會立刻被拋到「四惡道」。

——「藏傳佛教」的「中陰成就」成立的基點在於：世人活著時有許多東西可依靠；死亡時，世間所有可依恃的威德富貴、眷屬親友全部瓦解，只剩下你和你的「靈魂」無依的飄泊，在極端被剝奪、極端悲慘的狀況下，終於可以放下一切的虛榮和傲慢，終於發現一生所追尋的完全解構，也終於可以開始清醒、安定、息心、死心，可以回歸生命本質來思考。此時，「靈魂」處在十分敏感的狀態，可聽到十方諸佛或心相應人士的祈禱，若有一個「佛號」在心意識裡頭，不斷薰習，亦可種下善因、善種，這就是「中陰」修行的好處——心終於可擺脫肉體無限的抓取、不再攀緣，知道「修法」對自己最有益。

【但「中陰超度」只是不得已的辦法。佛子們應「即身修行」，不可等到「中陰」之時。】

◎電影「第七封印」劇情大意：（一部具哲學思考意涵的電影）

——中古時期「十字軍東征」（基督徒為拿回被回教徒所佔領的聖地）時，在兩軍交戰的黑暗時期，不管基督徒或回教徒，為了復仇，都對被擄獲的村莊和女人，進行燒殺擄掠【「善法垢」：懲罰邪惡】，使得「聖戰」捲入太多死亡和殘酷。有一個武士從漫漫的「十字軍東征」歸來，歷經巨大的幻滅：為上帝打的「聖戰」，卻發現「聖人」和「惡人」所做的都是一樣的「惡」。於是心中有許多天問，最大的天問是：「上帝存在嗎？」——他是為上帝打「聖戰」的（如果上帝存在，信仰上帝的人，為何做出人性最陰暗、最惡質惡德的事？）當無法確定上帝是否存在，他就問：「魔鬼存不存在？」——一向反向印證【有「此」故有「彼」。有中、下級的鬼神存在，就一定就有更高級的鬼神存在】。村內有一小女孩被誣指為女巫，村民把她綁在火柱上準備燒死，武士問女孩：「妳跟魔鬼有溝通嗎？」只要女孩回答：「是」，他就肯定「從不現身」的上帝是存在的。但他失望了，當火舌燒到最高點時，他只看到女孩眼中的恐懼和空虛。他沒有看到「魔鬼」；於是，也無法得知「上帝」的存在。「第七封印」是一名絕望的人，上下求索叩問「上帝」的存在。

【「第七封印 The Seventh Seal」語出《聖經》啟示錄——指激烈的災難和死亡審判】

◎眾生平等，為何往生「彌陀淨土」分上、中、下九品？

——「平等」是指佛性一體平等——每個人都可成佛。但內在修行有等差優劣（修行善根、質素、成就不同），所以唯心所呈現的「淨土」有差別。

【「等差相」非「阿彌陀佛」所設，「阿彌陀佛」胸懷平等，觀一切有情都如子女。若了「法界一相」，何處不是「淨土」？】

◎用「數息法」禪坐，如何不變成「心在控制呼吸」，或「心被呼吸控制」？

——「數息法」每個宗門有不同的教法。梁老師採行的「數息法」是：數「吸氣」就不數「吐氣」；數「吐氣」就不數「吸氣」。若數「吸氣」，每一「吸氣」：從「一」數到「九」；若數「吐氣」，每一「吐氣」：亦從「一」數到「九」。目的在運用腹部調柔呼吸變緩（心急時，呼吸就急促，心就形成激流），若氣不長，無法數到「九」，不要硬憋，數到「七」或「五」亦可，不要太緊繃；索甲仁波切有言：「禪坐」須有50%的「放鬆」、25%的專注在「呼吸」、25%的專注在「內觀」。

【法鼓系統的「數息法」：一次出入息，數一數字；十次出入息，由「一」數到「十」；第二個十次出入息，再重複由「一」數到「十」……】

◎「天台止觀」兩種上坐方法：

——「數息法」：（如上述）

——「隨息法」：不數息，但要了了分明「出入息」（知道氣息的長短、輕重、深淺，以及「入、出息」間停止、轉換的「中間息」），訓練「覺觀」。可「入息」喊「一」、「出息」喊「二」；或「入息」喊「入」、「出息」喊「出」；或「入息」喊「佛」、「出息」喊「陀」；或「入息」喊「覺」、「出息」喊「悟」……

【安定在自己的「出入息」——「止」；了了明察氣息的進出、長短——「觀」。】

【「數息」熟了，始用「隨息」；集中數「數字」，此是調攝亂意的方法，否則，意念岔開了都不知道。當然，視各人狀態，也可直接用「隨息」。】

【上坐前須按摩；下坐時先把「氣」吐出，再按摩，避免急速動作，造成筋絡受傷。】

◎《壇經·坐禪品》：「若修不動者，但見一切人時，不見人之是非善惡過患，即是自性不動。」——是否就是「慈悲」？人類社會組織中須有一套「制度」來處理「人之是非過患」——是否就是「智慧」？

——「但見一切人時，不見人之是非善惡過患」，是能消化、吸納而「不見」，確是一種巨大的「慈悲」。但“經文”之意，僅用「慈悲」解釋仍不夠。六祖的「不動」，是指「空性」——安住「空寂」，能見的「我」和所見的「人之是非善惡過患」，都是「空」的。「人之是非善惡過患」是夢幻泡影，因此不被影響、不隨之起舞；是第一層次、第一義諦「無功用行」的「自性不動」。

【「自性不動」有三層次。除六祖第一義諦「無功用行」的「自性不動」外，另有二層次屬第二義「有功用行」的「自性不動」：

（「有功用行」的「自性不動」——透過禪定，了解別人的「無明」，原諒人性的脆弱，“強恕”而為之，“強慈悲”而為之。）

• 第二層次：雖無法「空觀」而有「見」，但能消融而不隨之起舞。】

• 第三層次：“心受”強烈，有「見」，而且心與之去、隨之起舞，但慢慢消融棘刺，而能不動身、口去批評。】

——「制度」和「規範」的產生，其立足點是人類「智慧心」的投射。但因有「無明」，對「制度」利弊的洞觀程度有所不足，以致，「制度框架」亦有其潛在的危險性，有時反而造成絕對的殺傷力，一盲引眾盲，一起製造更多人性的煉獄。原以為最完美的「制度」，其結果可能使人類惡質惡德全部釋放出來。

◎「繁殖復育瀕臨絕種動物」和「希望畜生道輪迴的眾生也能解脫」，是否有矛盾？

——一切有情，都有佛性、靈覺之性。落入「畜生道」，亦有「畜生道」的因地；即便不是瀕臨絕種的物種，也會是別的物種。“觀音流轉六道，處處都圓”——現「畜生身」，就是要度「畜生」；到「地獄道」，就是要度「地獄眾生」；到「惡鬼道」，就是要度「惡鬼眾生」……。因此，落入「畜生道」，有可能是「業力」，也有可能是「願力」；不用太悲觀、太擔心。曾有一古德「發願文」中有十願：願生生世世行菩薩道……願生成男人……若不幸落入畜生道，願生成麒麟、鳳凰……。「畜生道」也有好福報的，如上美容院 SPA 的貓狗；投生為稀有保育類，讓人一看就感覺吉祥，就是有「福德因緣」。

◎「人天界」為什麼很難修行？

——不管東方或西方，都有人住在現實世界一定層次的「人天界」（高成就的工作、高品味的物質享受、幸福美滿的家庭、親密的人際關係……）。西方歐美社會，因風土關係，「人天界」很明顯，相應的宗教就是「人天教」（基督教、天主教——「愛」和「美」的宗教）——修「十善」，往生「天堂」，恒有「愛」和「美」。浸潤「愛水」中，若物資充足，精神亦不匱乏，沒有足夠的「苦感」，不會想要「出離」愛渴，不會覺得「輪迴」有多壞，也不會需要「佛法」。在「幸福」中不會想要「修行」——「人天道」的問題在於耽溺、難以出離（只要「愛」和「美」能滿足，就想鞏固它、且生生世世擁有它）。

【「基督教」和「天主教」的特質：享受「愛」和「美」，心量擴展了！期待他人也可得到「愛」和「美」的滋潤，由是，是「博愛」的宗教，故會成立許多善法的機構：社會福利、貧苦救濟、醫療救助……。惟喜怒哀樂、各種悲心、傳教順不順利……仍會引起很明顯的生命哀苦和跌宕（執著「善法」，願力很大而無法成全時，會引來無限的痛苦；願力愈大，痛苦愈深，但他覺得沒問題，因為「愛」和「美」是信念、信仰。所以一邊哀哭，一邊前進；一邊在風雨裡頭咆哮，一邊堅持他永恆的信念——持續推展他的「愛」和「美」。】

◎修「定」，是否會修成「冷漠」的狀態？

——「由定生慧」不會表現「冷漠」的狀態，因「轉識成智」的重點為「轉處不留情」；而「冷漠」、「麻木」、「無情」、「寡情」……都是「情」——荒疏的「情緒」（「情緒」有熱的、冷的、不冷不熱的），亦是另一類「激情」的變相——表現「冷漠」和「漠不關注」時，一定是正「關注」著其他事物，心中有激流，水面充滿波紋，無法正確倒映出別人的影像，心鏡上充滿既有的各式各樣、大大小小的刮痕，無法正確反射出別人的內在、需要、恐慌……所以無法真正進入別人的傷痛、呼應別人。「由定生慧」是以「寂定」的方法，完全進入及聆聽對方（「觀世音」就是「聆聽」）；能夠「聆聽」是一種「慈悲」、一種「定」；能夠「理解」是一種「慧」；從「慧」裡了解「須平定自己的心一體對待」，又是一種「慈悲」。如此，悲、智；智、悲；不斷的聯合運作，才能真正的慈悲、理解、協助。

◎梁老師的「見死不救」：

——是「不動」的「定力」，是「放下」的功夫。碰到事情，維持一種「寂定」、「專注」、「聆聽」和「理解」，保持內觀、關懷、不動，尊重對方，等待對方做決定，讓對方學習為自己的決定負責，讓對方成長。

【「起動」是人的一種習性，看到什麼東西，下意識會去攀附、黏著，本能的反應就是立刻要去支配、操盤，尤其在親密關係中，「善法垢」太深，更不容易把自己的指爪收攝回來。】

◎「自力救贖」——要學習為自己的生命負責

（創巴仁波切在 1959 年共軍進入西藏時，寫信問他的上師「是否該逃亡？」雖然上師自己已經決定，也開始逃亡了，仍冒著他的學生可能會死的危險賭注，回信說：「不知道，你必須自己選擇。」希望創巴學習以智慧心審觀、決定自己，為一己的生命負責。）

【人常將生命交給父母、上師、朋友、甚至是仇人負責——將自己的不幸，歸咎於沒有好的家世背景、沒有遇到良師益友；將扭曲的心性，歸咎於仇人的存在。】

【人常找別人為自己負責，找別人救贖自己，最後找到「阿彌陀佛」。但「禪宗」分明說到「眾生自度」，是要「自力救贖」的；「經典」亦記載：不可少善根福德因緣，得生彼國。要與「阿彌陀佛」的本願相應，始能生於彌陀淨土（「佛法」沒有絕對的「他力救贖」）。淨空法師曾說：「有人念佛，卻直墮阿鼻地獄。」——口中念佛，殺盜淫妄照做，「阿彌陀佛」如何為你負責？】

◎唐·元珪禪師：稱佛有「三不能」——

「佛能空一切相成萬法智，而不能滅定業；

【有「空如來藏」，能「空寂」，才能「慧觀」、「轉識成智」。】

佛能知群有性窮億劫事，而不能化導無緣；

【群有性：萬物法性】

佛能度無量有情，而不能盡眾生界；是謂三不能也。」

【只能度願意求涅槃、追尋生命真諦者。】

◎佛陀「不能化導無緣」的故事：

——有一乞丐老太婆，與佛陀同年同月同日生。佛陀哀愍她的悲苦，處心積慮要救拔她，但她就是很討厭看到佛陀，一見佛來，即以十指遮臉。後來佛陀也死心了。一直等到佛陀兒子羅睺羅出家，佛陀就叫羅睺羅去度她，老太婆喜歡羅睺羅，就度成了，信了「佛法」。

【與佛陀無緣，度不成；與羅睺羅有緣，度成了。】

◎「無明」起時，有什麼檢視的依據？

——心裡很焦躁、不安、徬徨，就是「無明」起了。明顯的「貪瞋癡」起來時，已是強烈的「無明」了。「禪定力」高者，「微細無明」初起，就覺察得到；「禪定力」差者，「貪瞋癡」都發作完了，還看不到「無明」，仍認為是別人的錯。

◎如何檢視自己的「無明」？

——「煩惱」雖有千絲萬縷，但也不可因糾葛而不去釐清。會「起煩惱」，一定有「八識田」的「隨眠煩惱」。「修行」一定要在「八識田」裡頭「了」；若不在「八識田」裡頭「了」，即使沒有外緣、外境，作夢都有無盡的「煩惱」。一件事情會讓自己引起很大的傷痛、憤怒……，一定跟「八識田」中最深的執念有關，若能找出底下的藤蔓，將之拉起，徹斷徹了，是一個方法。若葛藤太過糾結，無法一把拉起，也可用「探索地層」的方法——依「止觀」程度，一層一層往下探索，愈剝愈深，愈來愈接近地心最深刻的地帶——更內在的潛藏「自我」和其病根。透過對「自我」的了解愈深，則有機會了解別人更深——「眾生心」是一樣的，自己和別人的五蘊所豢養的「貪瞋癡」形質類似，只因「修行」得力不得力，而有程度的不同。因此不難從「自我」的覺觀，學習凝照、覺觀他人的生命。

【若修到能在上坐時回憶自己的夢境，對事物了了分明，「八識田」則會像電腦的庫存，隨時可召喚、取出所要的記憶晶片。】

【每個人睡眠中都作了無數夢，覺得「一覺無夢」，是「止觀」不夠！】

◎修行不要陷入「毆打修行法」：

——佛弟子未修行前：「有錯別人錯」；開始修行後常進入另一極端：「毆打修行法」——對自己的過患，自虐、自責，形成「罪感文化」（愈善良、精進、勇猛、內省者，罪惡感愈深）。但「轉識成智」的修行核心是——於轉處不留情（自怨、自責、自我毆打——都是後座力很強的情緒），知道自己修行不到底，有執著、有貪念，保持內在的「寂定」，針對「過失」去調修完善即可，內在沒有進一步向自己刺劍、毆打的動作——怨恨自己為何執著？為何貪？……「修行」是讓心境曠明寂定，「罪感文化」不會使「修行」更明澈，只是更加障礙，心境不斷的扭曲、有刮痕，以致偏離「寂定」，失去正確了解、思考的能力。

【「毆打修行法」是習性之一——一碰到問題，先沮喪。】

【未修行前，「凡夫心」永遠指責別人、對外狂吠。修行後，開始有自覺和懺悔的念頭時，原來的習性仍在作用，即很容易內化為向內責咎、咆哮。無論向外咆哮或向內咆哮，都是「瞋心」。】

【所有的「內在眾生」，都是「本覺佛性」、「智明的智光」所湧現出來的「正/負、善/惡、美/醜……」兩極的爆發，穿透它，會看到很多人性的共通點，知道只是一個幻影，則不致被它惑弄、操盤到無法作主。我們對「內在眾生」不夠慈悲，不能忍受它，想打擊「內在的魔鬼」，也會用這種方法打擊或排斥「外在的魔鬼」；這都是「執善」、「執惡」的心太強，仍把「善惡」當實相；發現修行「開高走低」時，就自責，形成毆打自己的「罪感文化」。】

【任何人都有「眾生心」，都會「迷」，除非你不是眾生、不是人類、不具人性。對治「眾生心」不是殺它、毆打它——「燈泡不亮，要尋找開關，不是毆打燈泡」，而是凝視它、聆聽它，看穿它的幻影，知道它在哀哭、咆哮的是什麼東西（哀哭、

咆哮——都是「情」)，當下穿過幻念，不與之共舞，而以一种柔和、慈憫的方法，於發現問題時，「依智不依識」、「轉識成智」，於轉處不留情、寂靜地調過來——經過教訓後，思考如何使「慈悲」穩定、更深刻、更鞏固；知道出了問題，懺悔一下——原來自己不夠「慈悲」。】

◎「打坐」時，面對「念頭」，思或不思？如何看待「輕安境」？

——「打坐」有三大步驟。剛開始的第一步驟：修「止」，利用「數息法」或「隨息法」，一直回歸「數字」或專注在「出入息」——修「定」。任何「念頭」、「思考」都不得「跟」——萬念俱空，全殺（此時若「跟」，只是輪迴、浸泡在情緒裡；所有的分析，只是加強對事物的執念、偏見與覺受）。由「定」生「慧」後，再進入第二步驟：修「觀」——針對「教觀」而非「俗世觀」，歷歷明明在座上跟隨著「教觀」，觀「教法」（比如思惟六祖所言：「無念、無相……」之意；「萬法唯心」之意——每人經驗的程度、理解以及和自己相貼、相印的部分將有很大的落差，因此，每人詮釋的深淺度，依修行的功夫，而有 1~1,000 刻度的差異；「十二因緣」；「四念處」；「苦集滅道」……任何教觀皆然，「初基」與「深修者」皆有巨大的落差）。對「教觀」有一定的熟練度後，若「念頭」還是很執拗，就可進入第三步驟：反省、分析現實生命狀況——感覺那麼痛、那麼憤怒、悲哀……，被牽引得那麼大，就是意謂著自己仍很執著，表示不是「善法垢」就是「惡法垢」：看看自己的黑、白水蛭怎麼養的？何以被咬？找一找自己的水田，往下看它是怎麼形成的。能往下一直深觀，表示有某種「定力」（此時「念頭」會如氣泡一直上來，須維持「定力」不分岔，繼續深觀），心能專注地集中在那個點上，就能生起「慧觀」，如此，面對現實生命，確可運作「止觀」（惟前二步驟須先完成，否則以為在尋找答案，其實只是浸泡而已，情緒依舊傷感或更嚴重——如果只是跟著「念」，一直起伏跌宕）。

【《圓覺經》是一部大乘了義、實修實證的經典。「圓覺」意指圓滿的正覺，具足修證成佛的次第。《圓覺經》有二十五輪的修行方法：依「奢摩他」（「止」——止息心念）、「三摩鉢提」（「觀」——「如幻觀」）、「禪那」（「中觀」——內外不著、二邊不取）等三觀之先後次第，排列組合為二十五種交叉運用的修行法門。有人先修「止」，再修「觀」；有人先修「觀」，再修「止」（有些作家或創作者，修「止」沒辦法「定」，反而緣繫在「觀」上容易「定」，所以先觀「教理」，一次觀一個）。有人先修「止」到底，有人先修「觀」到底，有人先修「禪那」。有人「止」的部分到達 2/3 後，起「觀」；有人「觀」的部分到達 2/3 後，起「止」、再起「禪那」，交互運用。喜歡動的，沒辦法立刻修「止」，只能先修「如幻觀」——作各種夢幻佛事，觀所作所為，連自己都是如幻；「觀」到某種程度，再回來修「止」。每人可依個人根器、質地、喜好，選擇可以讓自己內在獲得最深刻寂定的

方法。「觀」的內容可以是：一堂課的回顧、「因緣生、因緣滅」、「諸法無我」、任何一個「諦」理……，依「教觀」、「經典」而觀，但不得一開始便跑去「觀」自己的情緒——很容易變成輪迴、浸泡、耽溺在同樣的情緒中，自己渾然不覺，以為在「觀」，其實不是。】

【任何時刻都可起「觀」，不是「上坐」才「觀」。】

——「打坐」若能止息至「無念」或「輕安」，是溫度計好不容易「歸零」——現代人非常緊繃和慌亂，「打坐」就是要讓自己的生命「歸零」，得到休息。能抵達「清靜」、「明覺」、「舒服」，乃至「安寧」、「安定」的感覺——即使單純視為精神上的 SPA，也具有「歸零」的效果。對忙碌、苦惱的現代人，此種「歸零」時光，不怕多，只怕抵達不到。「歸零」能讓「心」安和，進而拓展對事物的忍耐力、包容力、慈悲度和覺照度，此種「歸零」有益無害，愈長愈好。但對「輕安境」產生染著則將衍生障礙——下坐時，對任何聲音、人、事、物的打擾，變得暴躁、憤怒，認為一切都在破壞「修行」，比原本不「打坐」時更糟糕；「歸零」反而變得更焦慮不安、更執取，這種「歸零」可能僅是昏沈、鈍化：沒有昇起任何生命的智慧，也沒有變得更柔軟、更能覺觀同情別人。不符佛陀「正覺」的修行法——以「覺」為師，強化心智的覺觀，增加生命的理解度和包容度（即「慈悲」的部分）。

【有許多人修行多年後，好像有一點「慈悲」；但其他部分都「鈍化」了，對生命和周遭人、事、物的理解和穿透力，都沒有更高——即「慧觀」出了問題。只培養了一個渾沌、善惡不清、心境模糊一片的善人，偏離佛陀「正覺」的本懷。】

◎「天台止觀」的核心（一心三觀）：

「一空一切空，

【空 / 定，當下空寂，心就能寂定——若不能「定」，則是仍執著「有」。】

一有一切有 ⇔ ⇔ 一假一切假，

【明 / 慧，心雖定住了，但在輾轉三世「大光明藏」的如幻法則裡，事相的確是「有」的，幻有的「我」和其他眾生都「卡」在這裡，須尋找智慧的途徑——解決彼此「卡」的問題。】

一中一切中。」

【禪那——「空」、「明」均不執著，中道實相，不落兩邊，連「中」亦不立。不是求「中庸之道」（執著有一個「中庸之道」，也是「善法垢」、「透明水蛭」，有「執著」，就有「垢」，就有「染著」，就有「綁縛」）。即「有」即「空」、即「識」即「智」——當下回歸萬法萬物的本質（本來無生），萬法萬相都不能形成生命的障礙。知道現有的一切是空寂的，能當下覺照，也能當下雙忘（不執著「覺」、「照」），問題能否解決，都曠然解脫。】

【凡夫有情多在「世間法」（耽溺「世間」時）及「出世間法」（建立「出離心」時）的兩座山，學一法，就執一法、排斥另一法。有「愛」，就有「著」，就有「排斥心」。沒辦法平等一相，心一境性，一中一切中。】

◎「天台止觀——『止法』」的修行：

——依「空如來藏」起修，一空一切空，保持空性（體真止），不管來什麼念頭，都不理、都捨，依「寂滅相」修。

◎「天台止觀——『觀法』」的修行：

——依「大光明藏」起修，一有一切有，承認現象界萬法的存在，不拿開而「定格」的凝視：深觀事相的緣起、源頭，推到根結點，找到最原始的「因」，拔掉因蒂、種子。如同「參話頭」，不破本參就不放掉，須力道集中，衝破開口。

依「一有一切有」而觀修時，更須用力道提醒「一假一切假」——知「一切有」，畢竟「一切假」。萬相萬事皆如幻作，而昇起「如幻觀」。

【不斷輪迴（輪迴一種恐懼、憤怒、受傷、被辜負、失落、無愛、坎坷……的感覺）的原因，都是因蔓不斷，沒辦法探討到「因」時，就無法拔掉「藏識」中深埋的種子。拔掉因蒂，蔓草就不是問題。若只拔上層糾結的蔓草（一叢憤怒——表面看起來是憤怒，但其實是恐懼，往下看，發現竟不是恐懼，是貪愛……），一直在棘刺中打滾，就會因蔓不斷。天台止觀的「觀法」，是生命出了問題，就針對那個問題好好思考自己內在最深刻的執著是什麼？找出核心問題，並尋找智慧對治——此即「煩惱即菩提」。】

◎《圓覺經》「三觀」的修法是：（詳：參考資料）

【前提是已悟（不管是經由「聽經聞法」或「參禪悟道」）「眾生一體」、「生佛一體」的圓覺本性——一體三身佛都在自己的本性裡。】

「奢摩他」：即「止」，是「靜中起修」的功夫——「取靜相」、依「空如來藏」修，「一空一切空」。無論來什麼都泯除，知道世間完全空豁，體真止。修「止」到一定程度，就會呈現「淨琉璃含寶月」的情況——心像琉璃一樣，諸佛形相像寶月，在琉璃裡頭反照、倒映。心中妄念、雜質都排除，心境很清澈、透明，到最後，會感到「覺識」翻動——心亂起亂滅，「八識田」的微細種子都在起起伏伏……，表示功夫深了，水真的靜了，以致一念到一念，微細灰塵分秒的流注和起動，都了了分明。澄淨的心引發「寂靜輕安」，與諸佛的「菩提心」輝映在一起。

「三摩鉢提」：即「觀」——「如幻觀」，是「動中起修」的功夫——「取動相」、依「大光明藏」修，「一有一切有」。於悟到「圓覺」的本懷後，開始「如幻」的修行，知道一切世間都是如幻如化，任何時候都使用「如幻觀」——觀自己是「如幻」

的，觀世界所發生的一切事情也都是「如幻」的。在「如幻觀」時，了知眾生一體——在「如幻」的世界裡頭，有那麼多「如幻」的身心，受那麼多的苦；自己的苦惱和眾生的苦惱是一體的。因此，發「菩提心」，用「六波羅蜜」、「三十七助道品」，大作「如幻」佛事，累積「福德資糧」，但不執著，一直回歸「以幻修幻」。

【在累積福德、善業時，當「善法」無法成就，或接待萬物、與人碰撞磨擦時，習性那個「我」以及所有惡質、負面的東西會被逼出來，會產生種種苦惱，形成「善法垢」。在大作佛事、與眾生互動過程中，須掌握兩個重點：一是「如幻觀」；二是「內調心性」——於煩惱中，生起智慧。如此修「菩提心」——透過利益眾生澆灌自我「菩提心木」的根部。當所激發的「大悲」與所累積的「福德資糧」夠厚，則愈修，愈能增長與眾生一體的「大悲心」，而使內在抵達一個「輕安」境界：跟諸佛光相照、跟諸佛的「菩提心」相印。】

「禪那」：即「中觀」——「一中一切中」、「不取不著」、依「空不空如來藏」而修。在悟到「圓覺」的本體後，了知身心和客塵世界都是空寂，當下「空」，當下「知本無生」，當下雙照，當下「空有雙忘」。表面上具體存在「一切有」的塵世裡，受用自己的身心，也受用器世間；但心靈清澈、超越世間，不被綁縛。如同鐘內之擺錘，雖在鐘體內，但敲出的聲音可穿鐘而出，不受限制。「解脫」或「不解脫」、「礙」或「無礙」、「煩惱」或「涅槃」都不能障礙他，對世間的一切，完全「不取」、「不著」、「不染」；依此，不取到底、如幻到底，即「禪那」。

◎知道很多「教觀」，但在生命現實中，遇到情境、激流，為何仍然用不上？

——因為有「慧」無「定」，雖有一點「見解」，有一點智慧的閃光，但無「定力」，無法控制自己的身口意。因此必須修「定」，訓練「禪定」成一大柱子、一座大山，就不會被大水、大海漂流、淹沒；「禪定」若很微弱，則像小草、小花、小種子，小小水流就會把它沖垮。

——「修行」初始，遇到境界，須用功用力的提：自己受用的一句（如「諸法因緣生、因緣滅」……）——將之視為「禪柱子」。須致力於將「教觀」轉化為生命實際的經驗，烙印成為自己的骨血、人格體質、或生命氣質的一部分；而不是停留在「頭腦體操」，一碰到境界就滑落。由「生」轉「熟」後；不用力，句子即會自然湧出，但要薰習到熟才可放掉，才不會碰到境界又全垮。

——人類累劫的習氣太深，是好幾座山的柴火；相較之下，智慧只是一根小火柴；需要時光，一次次面對自體的習氣，將之一點一點燒掉。在未全部燒完前，習氣仍會常常現形，須有「耐性」和「長遠心」，以及心智上的「明澈」和「覺照」——「覺照」到就消融，一直下工夫，保持寂定，不斷推

【六祖花了十五年、大梅禪師花了四十年的「保任」時光，都在消磨自身累世累劫「八識田」中深深細細「藏識」的種子。】

◎佛陀弟子「習氣難改」的故事：

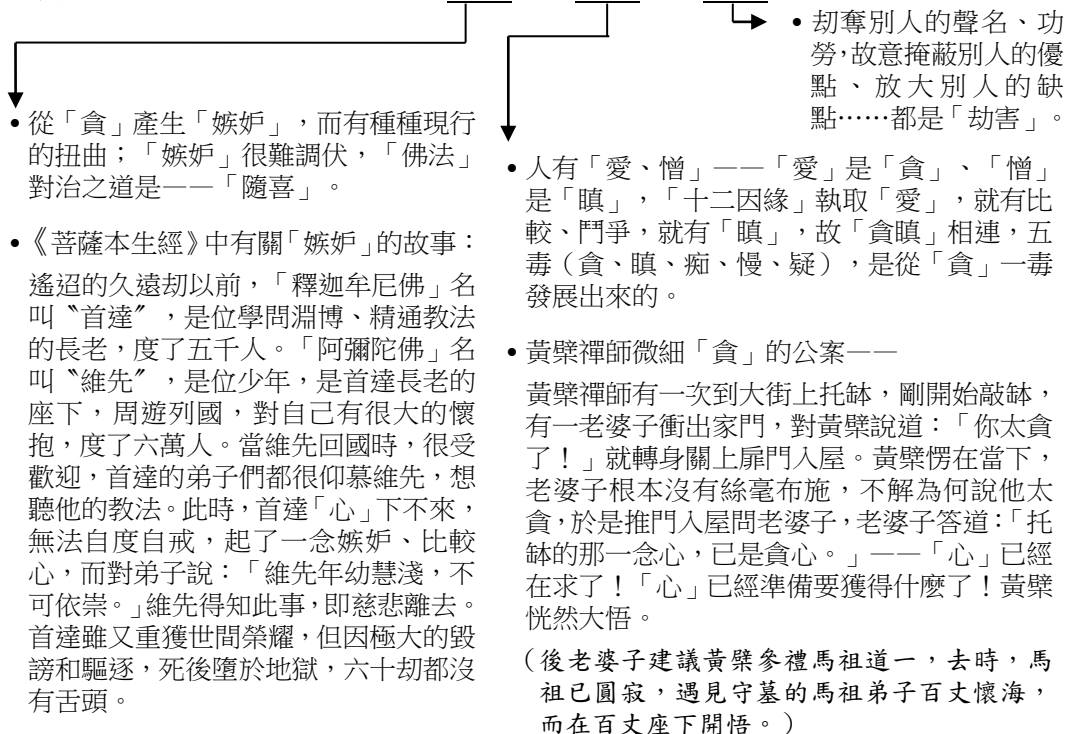
——佛陀弟子中有位證果的阿羅漢，因過去世生在富貴人家，習慣使喚奴婢，此生雖證阿羅漢果，習氣仍在。有一天來到河邊欲過河，就對河神說：「小婢！斷流。」河神尊其意斷流，讓他渡河。然而河神被他叫「小婢」，心中不滿，乃向佛陀告狀。佛陀對阿羅漢說：「你怎麼可以對河神無禮，叫他『小婢』，你應該向他道歉。」阿羅漢接受佛陀教誨，於是向河神道歉說：「小婢！懺悔！」阿羅漢雖對河神懺悔，但衝口而出仍是「小婢」，足見習氣斷除不易。

——佛陀弟子阿難尊者，即使修行了漫長的時間，但上台弘講時，習性使然，仍會下意識看很美的女性一眼。

◎《壇經》：「自性五分法身香」：

【此香各自內薰，莫向外覓——香光莊嚴，全部向內薰染自體的佛性，不要外求。所有「調音器」都是向內對焦的。】

——戒香：自心中無非、無惡、無嫉妒、無貪瞋、無劫害。



——定香：觀諸善惡境相，自心不亂。

↳ 包括：是非、善惡、美醜、高下、貴賤……等二端境相。

【「定香」：即「自性不動」——不為各種境相，生起「差別」對待之心；遇各種境風（八風：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂），心都能安住不亂。】

【有「定香」，心就能「寂靜」、「聆聽」，而起「慧觀」（「慧香」）。】

——慧香：自心無礙，常以智慧觀照自性，不造諸惡；雖修眾善，心不執著；敬上念下，矜恤孤貧。

↳

- 「菩薩道」——行一切善法而不執著。
- 做完放下，不求福報。

【「慧香」的根本重點：「自心無礙」；不可做一法，綁一法。】

——解脫香：自心無所攀緣，不思善，不思惡，自在無礙。

↳

- 「空性」第一義的境界——雙離兩邊（空/有、善/惡、美/醜、高/下、正/邪……）。

【凡夫境界：日用攀緣而不知。慧觀不到自己執著的東西；念念動——不是思善，便是思惡，或是無記、散亂……】

【「解脫香」：即是「空如來藏」——安住空寂、無住無著。】

——解脫知見香：自心既無所攀緣善惡，不可沈空守寂，須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提，真性不易。

【「自心既無所攀緣善惡」：「以佛智慧」之意。「解脫知見」須建立於「自心無所攀緣善惡」、「空如來藏」。

「沈空守寂」：頑空——六祖駁斥的非正確「禪觀」（「禪宗」不以「枯定」為上）。

「識自本心」：心中含納萬法，開發就有；妙用無限、神通無限——學了就通達！

「和光接物」：心一境性，待人接物一片平懷，和光同塵。

「無我無人」：破「四相」——無「我相、人相、眾生相、壽者相」。

「直至菩提，真性不易」：一直守住「禪柱子」，安住空寂，不斷的開展，也不斷的保任，直到菩提的最高境界——圓融成佛。要「莫忘初心」，如大梅禪師的「幾度逢春不變心」。「真性」即「本心」，能「識自本心」，才能「真性不易」。】

【「解脫知見香」：即是「明」——依據「解脫」而廣求萬法，住於「空如來藏」中而開展「大光明藏」，依「佛智慧」而修習（心中能安住空寂，以一種從容、優美的速度，開展、觀察、學習萬法。整個心智打開，不執著自己的見解，碰到任何人都可向他學習，心像大海一般，可納入別人的智慧而變得博大、博容，將別人的智慧消融入自體的智慧大海）。】

【「自性五分法身香」同樣是五個「戒」，但不是戒「殺、盜、淫、妄、酒」的「相戒」——起心動念後已現行、粗的、第二義的「戒」；而是「性戒」（「菩薩道」及「禪宗」都是「性戒」）——在「性」上、「心」上戒，在起心動念上用功，使不現行；心不「動念」，則不會有「行為」、不會有「相」。是從「心」中了斷細的、第一義的「戒」。】

◎何謂「真實供養如來」？

——能夠受「法」，實踐「法」，即是「真實供養如來」。

【《大般涅槃經》世尊告阿難言：「欲供養我報於恩者，不必以此香花、伎樂。淨持禁戒、讀誦經典、思惟諸法深妙之義，斯則名為供養我也。」】

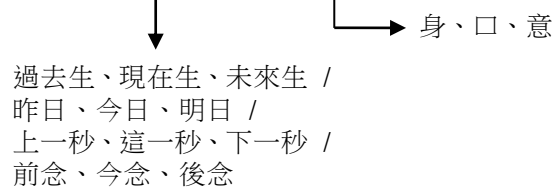
【《長阿含經》佛陀說法四十九年後，很疲憊，臥於娑羅雙樹下準備涅槃，雙樹神以非時花布散於地。佛告阿難：「此雙樹神以非時華供養於我，此非供養如來。」阿難白言：「云何名為供養如來？」語阿難：「人能受法，能行法者，斯乃名曰：供養如來。」而說偈曰：

「佛在雙樹間	偃臥心不亂
樹神心清淨	以花散佛上
阿難白佛言	齋何名供養
受法而能行	覺華而為供
紫金華如輪	散佛未為供
陰界入無我	乃名第一供」

※非時花：不是那個季節應該開的花

※陰界入無我：在五陰、十八界、十二入，真正無我，認識「法」，回歸本體。】

◎《壇經》：「授『無相懺悔』——滅三世罪，令得三業清淨。」



【「懺悔」是洗滌的動作。所有的歸依，都先要懺悔，藉著「懺摩」把累世累劫的過失滌除乾淨。「懺摩」、「懺法」（如《梁皇寶懺》、《大悲懺》、《慈悲三昧水懺》、《地藏懺》……）亦是諸佛種子，很有力，可協助發現自己的坑洞、過失、黑白水蛭。】

【「懺悔」的作用：先了解自己內在的坑洞，才知如何修補。】

——「從前念今念及後念，念念不被愚迷染；

從前所有惡業愚迷等罪，悉皆懺悔，願一時銷滅，永不復起。

從前念今念及後念，念念不被僞誑染；

從前所有惡業僞誑等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。

從前念今念及後念，念念不被嫉妒染；

從前所有惡業嫉妒等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。」

【從細的「念」上懺，粗的三世罪業就不會犯。懺到連「透明水蛭」都沒有，何來「黑水蛭」？所有人都有黑、白水蛭：凡有「苦惱」，不是執著「善法」，則就是執著「惡法」，是既「思善」，又「思惡」的。】

【僞：貢高我慢、自欺欺人、心口不一如、「想像的我」和「實際的我」有很大的落差。凡夫都有程度不一的「僞」；要證到「阿羅漢」和「諸佛」境界、即識即智、完全心口一如，一切願力都不虛發時，才算完全沒有「僞」。】

【嫉：可燒掉「功德之林」的習性。】

——「懺」者：懺其前愆；從前所有惡業，愚迷僞誑嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起。

「悔」者：悔其後過；從今已後，所有惡業，愚迷僞誑嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作。

【凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前罪不滅，後過又生。——有些人上教堂、道場懺悔後，以為洗淨了、心安了，之後又放心的「作惡」、繼續「習性輪迴」，「貪、瞋、癡」害而不知（很有人是，「懺悔」以便犯更大的罪惡）。】

◎每個人此生都輪迴過許多「過去生」——經歷同樣的憤怒、悲傷、痛苦、痴情、狂烈、燒熾、瘋狂、追尋、渴望、失望、幻滅……，不斷的緣起緣滅。若還沒有感覺已歷經如許多的「過去生」，是「覺照」不夠。

◎「菩薩道」的危險——度「外在眾生」前，若沒有先度自己的「內在眾生」，猶如揹著火去滅火；因自己的無知無明，非但不能幫人滅火，反而燒出更大的火。

◎〈懺悔品第六〉是六祖為弟子授「三歸依」及作「懺摩」，是一個歸依的儀式。誦讀此品，應觀想六祖在唐代建築風格的禪堂上，背後有「三身佛」（毗盧遮那佛、本師釋迦牟尼佛、阿彌陀佛），代表各人的「法身」（法性佛）、「報身」（智慧）及「化身」（行為），自己則如《華嚴經》中的善財童子（分身千百億，跪在十方世界諸佛前），亦分身跪在六祖的禪堂上——六祖主法，「三身佛」為教授師，為歸依者作累世累劫的「懺摩」。

◎「修行」沒辦法著力的原因：

——不只「定力」不夠（「止」法沒有修好），「慧觀」也不夠。「教法」沒有深耕，像浮萍一樣，遇到激流、暴流，浮萍就漂走。「教法」無法深耕，是因日常習性、見解和「世間法」的密度很貼合，已注入心識裡頭，形成日常運作的思想、行為、情感模式。「教法」是新注入的，只有薄薄一層，像浮在水面上的一個個氣泡，沒有真實注入生命裡層；由是，一碰到境界，先沖走的就是最表層的「教法」，作用的仍是底盤的「世間法」（因有整個宇宙和世間人類作背景，比想像的還要堅實、堅厚）。因此，須讓舊的水流出去——須加深自己的「止觀」，把「教法」不斷地深入到內在的核心，種到心底、骨血裡，轉化身心，起作用，替代原有的觀念、思想、行為模式、或情緒反應。

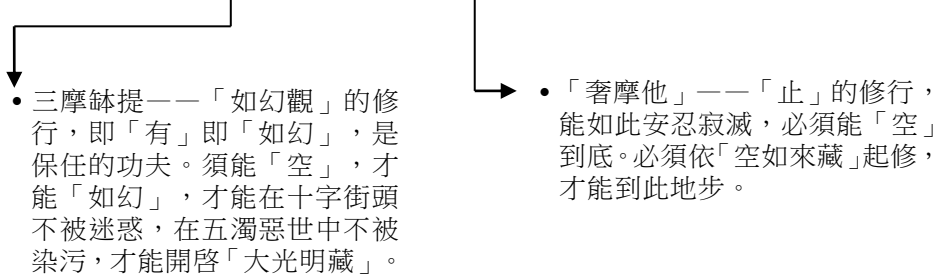
◎「聽法」須保持批判和覺觀：

——「教法」須放諸於自己過去數十年的生命中「檢證」，確定實用、可用，再信它，才會成為自己的。「教法」可能會和自己原有的「觀念」拉鋸、拔河，其間會有許多斷裂、退轉、懷疑、苦悶……；但跨過時，「教法」就是晶瑩的，不是假的「信」了，而是心底真的「信」了。「檢證」是把「教法」融入生命本體的功夫，跟「教法」拔河過了，確定它是生命的真理，描述了宇宙和人類的現實和真相，就能接納它、實踐它。如老師所言：「人類所有痛苦的成因，不是因為『不愛』，而是因為深刻的『愛』。」這句話，可能違反大家習慣的思考模式和情緒反應——因為得不到「愛」，所以「痛苦」。故應先存疑，「檢證」是否確是如此，對「教法」保持平等理性的對答，才能具體轉化為自己的。

【因為「愛」，而產生種種的「痛苦」——嫉妬、恐懼、憤怒……，「貪瞋痴慢疑」五毒的源頭都是源生於「愛」（「不愛」亦是由「愛」分割出來的，因為有很愛的境界，這個境界、希望被違拗了，才產生相對的憤怒、排斥、憎恨、「不愛」……的境界）。人與人的相互傾軋，是因為「太愛」，太專注愛我們所愛的（如追逐名聲、地位……），發現有人加入競爭或假想有人競爭，內在都會痛苦萬分，墮入「地獄」及「惡鬼」道。幾千年的婆媳問題——不是因為「不愛」，而是「太愛」同一個男人，想掠奪為己有。】

◎問：「二六時中，如何是學人立身處？」

德山志先禪師：「十字街頭人不顧，千株松下任風吹。」



【止觀一體，兩者雙照雙忘，連任風吹的「我」都忘了，連「心」都不可得，就是「禪那」——「一中一切中」。

◎守緣禪師〈偈〉：

「世間無物可羅籠，

【上坐一句「世間無物可羅籠」，即可修「止觀」：

修「止法」：任何妄念來都不抓。有妄念要「抓」，即是有「執取」，即仍有箇什麼東西在跳動，要羅籠。

修「觀法」：檢視自己羅籠的東西，過去抓多少？現在抓多少？未來還在設想怎麼抓？】

獨立嵯峨萬仞峰。

【修行要站得住腳，要能「無念」（「無」：無二相、無諸塵勞之心；「念」：念真如本性）；知見一切法，心不染著。】

忽若有人猛推落，

騰身雲外不留蹤。」

【「空如來藏」到底的了義句——

溜滑梯、盪鞦韆從高處往下跌時，心臟都會猛力的悚然一震；被人突然推落山崖，可以騰身雲外不留蹤，是「空如來藏」站得住腳，完全了脫，才能如此的生死曠達。】

【此詩呈現「空如來藏」的修法，沒有呈現「大光明藏」。

【「萬仞峰」就是「空如來藏」。六祖的第一義諦——連慧能都不存在，沒有獵人隊、沒有「萬仞峰」，一切宇宙萬相頓空。但就修行的實際、如實而言，就是需要假名為有的「萬仞峰」——「空如來藏」，且守得住這個禪柱子。必須以「空如來藏」為師、稱「覺」為師，碰到境界，才不會滑落。六祖十五年身在獵人隊中，內在一樣有群山萬壑的空曠境界「萬仞峰」，有精神上的「嵯峨」，故雖被人頤指氣使、呼來喚去，但仍可「不動心」，此「不動心」就是他的「萬仞峰」——打罵、呼叫都是「空」，「人我」頓空，「四相」都不存在。】

◎明·道昉禪師《詠菊》：

「籬菊數莖隨上下，
無心整理任他黃。
後先不與時花競，
共吐霜中一段香。」

【「無心整理任他黃」：不是「不必整理，任他去」；而是「尊重」、「放下」的態度。】

【「與時花競」：競爭的心。人習慣「與時花競」，怕別人看不到自己；修行中人，若內在的「阿修羅」、想競爭的心念不忘、勝負情境不忘，仍會「與時花競」——與同參、同一時代的修行者競逐，只是換一個跑道競爭、較量。】

【道昉禪師——自奉甚約，破衫補履，數十年如一日。蕩益大師嘗笑謂之曰：「舜視棄天下猶棄敝屣，師棄敝屣猶天下也」。晚稱「誦帚道人」；志在掩關專修淨業，又號「藏六比丘」。著有《老婆禪》。】

◎《壇經》：「發『四弘誓願』」：【常念修行，是願力法。】

——自心眾生無邊誓願度。

- 自性自度（真度）——即自心中邪見煩惱愚癡眾生，將正見度。既有正見，使般若智打破愚痴迷妄眾生，各各自度。邪來正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度。
- 即「內在眾生」：邪迷心、誑妄心、不善心、嫉妒心、惡毒心，如是等心，盡是眾生。
- 【佛不能度眾生，因為「心」是你的，諸法無我⇒⇒諸心無我，佛只能告訴你方法，須自己下心，自己度自己——讓「教法」深化到自己的心髓，讓「教法」洗滌累世累劫的執著和習性，讓「教法」調一己的琴弦、淘濾一己過去種種惡質的負面情緒和負向思考。】
- 【使人痛苦的諸心，源起於「貪愛」——「不愛」是因為「愛」而產生，有「喜悅」的境界才有「不喜悅」的境界。為了要牢執「喜悅」的境界，才用盡種種的惡毒心——「瞋火炎炎，燒盡功德之林」。從根部斷「因」，蔓草就不會滋生，就能看到實相。】
- 【「自性自度」就是使用佛法的「調音器」；聽許多佛法而不用力道，只是收集「調音器」，心性不會改變。「自性自度」要先覺照到自己的問題，敢於面對，知道坑洞在那裡，才架得起橋梁，才補得了坑洞。】
- 【邪迷心：相對於第一義諦，著「相」、著「有」的心。】
- 【邪來正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度——是「對治法門」（六祖的第一義諦：「邪正俱打破，菩提性宛然」，當下空，沒有「對治」的運作。但「一有一切有」時，須修種種對治法門），用「慈悲觀」、「白骨觀」……等等教觀，慢慢把習性沖刷掉；不斷的注入清水，湖泊的髒水就會慢慢漂洗乾淨。正念、正見、教法、教觀的力量要不斷的深化加強，碰到境界時，即使第一時間還是捲進激流——反射性地回到原有的途軌，回到世俗心和凡夫心的思考；但清醒一點時，就要回到教觀。】
- 【誑妄心：執著現世界，自欺、欺人，惑己、惑人，心口不一如。】
- 【正見：聽「教觀」，是獲得「正見」的方法。】
- 【邪來正度：有邪念時，起正知見。】
- 【迷來悟度：著迷（迷失、執著……）時，起一念「覺」。】
- 【愚來智度：愚昧時，要起「智慧」。】
- 【惡來善度：惡念（起陷害、排斥心，想抓取、掠奪、鞏固，思量、營求……）來時，要起「善法」（慈悲……），莫忘初心。】

——自心煩惱無邊誓願斷。

- 自性般若智，除卻虛妄思想心。

【自性般若：「空觀」——常念本來無生、本來空寂。】

【虛妄思想心：不見真諦，而有無限的營求、思量、幻想、追逐……，皆是「虛妄思想心」。】

【常起「空觀」、「如幻觀」，不要常常浸泡在各種念頭、思想、算計裡。】

——自性法門無盡誓願學。

- 須自見性，常行正法，是名「真學」。

【「法門無盡誓願學」：即「解脫知見香」。】

【先解脫，了解自性空寂；「見性」後起修，常常實踐正法，才是真修行。】

——自性無上佛道誓願成。

- 既常能下心，行於真正，離迷離覺，常生般若，除真除妄，即見佛性，即言下佛道成。

【無上佛道誓願成：即「禪那」，一中一切中，是六祖第一義諦的「邪正俱打破，菩提性宛然」。一般人不是執著「迷」就是執著「覺」、不是「真」就是「妄」、不是「善」就是「惡」……，都是兩邊的（菩提明性兩邊反方向的運作）。「禪宗」是當下頓「空」，當下超越「覺/迷」、「入世/出世」、「正/邪」……兩端，當下「雙照雙離」、當下「不取不著」，煩惱、菩提不相留礙，當下「性空」、當下「無生」。還有「覺」在，還有「誰」在覺；還有「涅槃」可求，是把「煩惱」當真；不是第一義諦「空」。】

【下心：意指心能放平、放下，能消融自我，放下既有的執念。

六祖是「常不輕菩薩」，所以修《壇經》，第一要能「下心」。】

【離迷離覺：意指「雙照雙忘」。】

【常生般若：常安住空寂。】

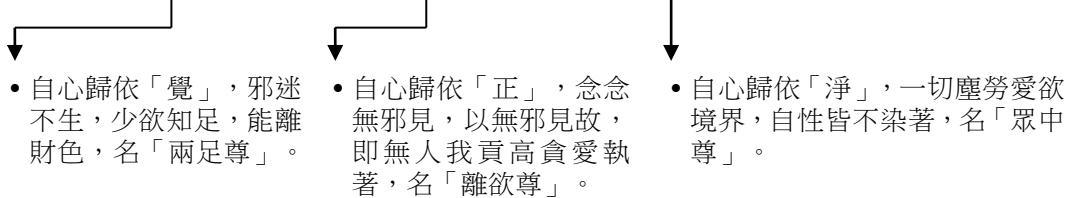
【六祖一直強調「自心」、「自性」，一直說「我、我、我」，目的要大家死掉「偷心」，修行就怕「偷心不死」——老是想諸佛菩薩加持，想緣外而求，一直向外磕磕碰碰，求各種人天福報，而不向內圓成自性一體三身佛。「南宗禪」的基點在於破除此種五欲凡夫心，但因「違拗世間人愛渴欲望的法則」，因此，相應契入甚為不易。】

◎《壇經》：「授『無相三歸依戒』」：【修此行，是「自歸依」】

【每個人的「自性」裡頭都具足了「佛法僧」，六祖的「三歸依」全回歸「自性本體」——向內朝聖。】

【每個人都有「內在的僧侶」，要能認證他，以這個淨潔的僧侶為起點，循著正確的「法」，而圓滿自我「一體三身佛」。】

——歸依覺，兩足尊；歸依正，離欲尊；歸依淨，眾中尊。



【六祖的「三歸依」，全回歸本體的本質。「佛」的本質就是「覺性」，經常歸依本體的「覺性」，經常用智慧起「覺照」，稱「覺」為師——「自性空寂」就是指導老師，不往外「偷心不死」，不依靠外在別的佛（外在的那一尊——是象徵，是總持），回歸自己這一尊（自我一體三身佛），就是「兩足尊」。】

【「法」就是「正」，是一個「調音器」——正音的東西，是一條道路。「正」是指「出世」的法則——「正見名出世，邪見名世間」。有情生命的身心狀況一向是偏離、傾斜的，歸依「法」，就不會擁抱火柱子，就不會刀口舔蜜，就能遠離種種的欲望，回歸生命正確的途軌。生命在那裡頭可以是清淨和尊貴的——「離欲尊」。

【內在的「淨」——淨覺的本念，就是內在眾生中最尊貴的，猶如僧侶是所有人類狀態中最尊貴的——「眾中尊」。六祖指出，每個人都有一個內在僧侶，歸依僧，不是歸依外在的僧侶，而是內在把自己當作一個僧侶來修行。】

【「世間法」的「眾中尊」——是指有地位、有學位、有職位、有財富、有聲名……擁有種種世間價值的人。】

【「出世法」的「眾中尊」——是以心性的高低為標準，以心性的淨潔作為生命最高的準則。因僧侶是致力於追尋生命淨潔解脫的人，所以一般說「歸依僧，眾中尊」。但六祖一直強調要找到、並作證內在的僧侶，不往外緣求，一切都回歸原點——不是希望、要求別人當高僧，而是將對別人的投射、期待和戀執，都回到自體身上；所有苛嚴的尺度完全向內指涉，所有淨潔的標準，都向內自我完成，這就是「歸依淨」。】

【「兩足尊」——一般指「福/慧」兩足，但「禪門」的兩足可解釋為「止/觀」、「定/慧」、「悲/智」（華嚴洞中，毗盧遮那佛是法性佛，兩旁站著文殊師利和普賢菩薩，文殊代表「智慧」，普賢代表「大悲行願」；西方三聖阿彌陀佛旁邊兩尊菩薩，觀世音代表「悲」，大勢至代表「智」；均意指「悲智兩足」）。

【自心歸依「正」，出離世間，不執著「有相」世界，當下知萬法本空，不與世間的價值、觀點共舞，自然沒有人我對立，種種傲慢、愛渴都放得開，沒有那麼多下不來、放不掉的東西。】

【自性佛寶最尊貴。】

【自性法寶最尊貴。】

【自性僧寶最尊貴。】

——歸依「自性三寶」：「佛」者，「覺」也；
「法」者，「正」也；
「僧」者，「淨」也。

——歸依「自心三寶」！內調心性，外敬他人，是「自歸依」。

- 向內調整自己的心性——智、定、慧總合(文殊師利、大勢至菩薩)。
【要能「內調心性」，才能「外敬他人」。「我感」很強時，不內調心性，是看不到別人的。看不到別人的需要，也看不到別人的痛苦、自尊。一切依「凡夫心」赤裸、粗魯的發作，是不會覺得有「外敬他人」的必要的。】
【了解佛性一體時，就會自然而然的「外敬他人」，不須很用功、很用力氣，比較能「無功運行」。】
- 向外能夠尊敬別人——慈悲（觀世音、普賢菩薩）。
【不惑於任何地位、角色……，都能一體平等的尊敬，就是普賢行願，就是觀世音普門（指徧宇宙、大地無非是門；意謂是敞開的，根本沒有門）。】
【六祖是「常不輕菩薩」，生命的坎坷裡經常被輕賤，深刻體會「輕賤對一個人的挫傷」，因此，《壇經》一直強調要尊敬他人。】
【世人一生營求、堆砌各種名位、財富，追尋各種社會定位、社會價值，拚命鞏固自己的社會角色，目的並非只為「名利」，而是恐懼失去「自尊」——怕不被凝視，不被善待，怕一無所有時……，什麼都不是！則到處被人踐踏。】
【能在生命的每一片刻，面對芸芸眾生——不論老少、職稱、角色……，都能有同樣的尊敬、平等、聆聽和關懷，就是「菩薩道」。】

【經文分明言「自歸依佛」，不言「歸依他佛」。自佛不歸，無所依處。】

【稱「覺」為師，更不歸依邪魔外道！以「自性三寶」常自證明。】

- 就是「頓悟頓修」，看得到內在的「佛法僧」，並且作證得了。在種種的煩惱、情緒、痛苦、罪惡、恐懼、墮落……裡，可以讓內在的「佛法僧」發光，而且出土。
- 修行不要一天到晚鬼鬼神神，有種種的營求（求福報、長壽、官位、子女……），這些都是緣外而求——「邪見名世間」只是世間相、世間心，不是正確的解脫之道。

◎佛家有兩種解決人類苦感（人類的痛苦都是「愛渴」沒辦法滿足）的方法：

——依「空如來藏」，向內減除自己對愛渴的執著。

【知道「愛渴」是「苦」的原點，而捨除對「愛渴」的執著，斷除「苦」的根部，就可解脫。不被「愛渴」燒燃、操盤到沒有辦法。】

——依「大光明藏」，在燃燒的眾生心中，注入撫慰之水。

【了解一切有情都因「無愛」而苦惱，運用智慧和慈悲，以溫柔心對待，在可能範圍內，不吝給予「無所求」的愛（清淨的一杯水）——不打算撈取、獲得或交換什麼。】

【理解眾生的苦惱、匱乏、恐懼、憤怒、傷心、孤獨、失落、無依……，知道沒有「安全感」是如此的惶恐和悲傷，可能「轉識成智」的方法是——發願作為大家的依怙，讓別人很安全，讓自己靠得住。】

◎《圓覺經·清淨慧品》：

「居一切時不起妄念，

【任何時候，知道「妄心」、「妄念」本空。】

於諸妄心亦不息滅，

【知道「妄心」是空，所以沒有「息」和「擦」的動作（仍認為「妄心」是「真」的，有一個「妄心」要「息」，又起一個「心」，是將心求心、將心捉心、將心息心。以為自己的「心」是真實的，以為有「心」可以「息」——不是「禪門了義」）。

住妄想境不加了知，

【「妄想」起來已成為一個「境界」時，看到孤獨、悲苦……等內在眾生又在起舞，知道本空，所以無了無知，只要看著幻化之舞，讓它過去，而不與之共舞（仍有「能所心」——有一個能了知的「我」和一個被了知的「妄念」，仍是牛頭法融的「觀心」，仍在「對治」，不是「禪門了義」）。

於無了知不辨真實。」

◎《壇經》：「何名『自歸依』？」：

——「自心」歸依「自性」，是歸依「真佛」。

↳ 本覺、「空如來藏」

【六祖一悟道就離開五祖，十五年來沒有老師，回歸的就是「空如來藏」，也的確是「稱覺為師」。

——「自歸依」者，除卻「自性」中不善心、嫉妒心、諂曲心、吾我心、誑妄心、輕人心、慢他心、邪見心、貢高心、及一切時中不善之行。

【除：沒有「抹」的動作，不是「勤拂拭」，是「勤觀照」。經常覺察得到諸心，不被其引動，諸心就會漸漸消失。】

【吾我心：人我競爭、對立之心。】

【誑妄心：心口不一如，不能實踐口中所說的。】

【輕人心、慢他心：普世共相，即使本身沒有比較高，但評論時，一出口就是傷句、殺句。】

【邪見心：廣義的「邪見」：是指所有「世間法」的染著。

狹義的「邪見」：是指各種奇怪的主義和論述，各種鬼神和民俗信仰——依著人類對宇宙真諦的不了解所折射出來的種種禁忌和崇拜，如馬雅文化（認為日光會消失，為了呼喚日神出來，活活把人的心肝剖出來祭神——因錯誤、傾斜的見解，創造出一個噬血的神祇）。】

——常自見己過，不說他人好惡，是「自歸依」。



• 常看見自己的過失，以及沒有消融、不到底的地方。有障礙，先反省自己、反觀自己——能否有更大的慈悲、圓融和善巧，能否具足更柔軟、廣濶的思考，讓事情可以不必那麼激化。

• 即使他人的「好」亦不說，不是沒有「隨喜心」，而是說「他人好」，可能喚起「另一人的壞」——使別人升起「不善心」、「嫉妒心」或種種比較、競爭、排斥，製造各種流言及是非。

——常須下心，普行恭敬，即是見性通達，更無滯礙，是「自歸依」。

【下心：心放得下。能「見性」，經常見到眾生與佛的一體佛性，就一定做得到。從「教觀」入時，把心調柔、調低。】

【見性通達，更無滯礙：因見一切佛性（「空如來藏」、「空性」——沒有牆壁，世間所有壁壘都不能阻撓，沒有滯礙），沒有人我隔礙，沒有高下、親疏、愛憎……。自歸依「空性」，穩住「空觀」；諸心並起時，能一時銷融，不跟它運作。】

◎《壇經》：「歸依『一體三身自性佛』」：

——「於自色身歸依清淨法身佛，
於自色身歸依圓滿報身佛，
於自色身歸依千百億化身佛。」

【知道「色身」只是房子、屍體，要看到住在裡面、作得了主的人——「自性三身佛」。因此發願把身體歸依「清淨法身佛」、「圓滿報身佛」、「千百億化身佛」。】

【廟堂供奉的外在「三身佛」是：毗盧遮那佛、本師釋迦牟尼佛、阿彌陀佛，此三尊佛都在我們「自性」中——了義的「一體三身自性佛」。故須向內尋找自我的金身、作證自己的金身、驗證自己的金身。廟堂的「三身佛」是象徵（世人「著相」，而使「象徵」變得重要），重點是如何從「象徵」回歸真實的「了義」、「真實義」，不要只著迷在寓言和幻化裡頭，而要能見到「自性三身佛」，很了然、明徹地自悟到自己的「自性」到底在何處？】

【三身佛：從自性生，不從外得。】

（從「自性」生起，不是從外面得到的；若從外面得到，就不是自家珍寶。）

【悟「自性三身」，即識「自性佛」。】

【皮肉是色身，色身是舍宅，不可言歸。】

（「舍宅」不是歸依處，要歸依的是「舍宅的主人」。）

◎《壇經》：「何名『清淨法身佛』？」：【「法身」本具。】

——世人性本清淨，萬法從自性生。思量一切惡事，即生惡行；思量一切善事，即生善行。如是諸法在自性中，如天常清，日日常明，為浮雲蓋覆，上明下暗；忽遇風吹雲散，上下俱明，萬象皆現。世人性常浮游，如彼天雲。智如日，慧如月，智慧常明；於外著境，被妄念浮雲蓋覆自性，不得明朗。若遇善知識，聞真正法，自除迷妄，內外明徹，於自性中萬法皆現。見性之人亦復如是。此名「清淨法身佛」。

【世人本性清淨，萬法都在「自性」中——由「自性」化現而出。一切唯心造，思惡即造惡，思善即造善。十法界千百億化身，都是你的「心」而已；人若一有念頭，就能投射出「意生身」，肯定是我們的神經無法挨受、會經歷「被自己嚇死」的恐怖經驗。「自性」本來清明——如天常清、日月常明，但為礦垢所覆，如浮雲蓋覆（白雲：白水蛭，思量善法；黑雲：黑水蛭，思量惡法；灰雲：混沌無記，善惡不清），內明外暗——洞窟佛在裡面發光，但地層很深，礦垢很厚，穿透不了礦垢，穿透不了「眾生心」，所以看不到地心有一尊佛。一旦頓悟（強風吹散浮雲），就能內外明徹，了見萬相。世人性情如浮雲，飄來閃去，各種念頭穿梭來去，沒有一刻是停的（上坐就可了解自己的心有多亂，好像攜帶了一個電視機，不停的播放且分分秒秒都有聲音，一直在喋喋不休……）。智慧像日月，本來是常明亮的，但若著取外境（美醜、善惡……），心中起了很多生滅，被妄念的浮雲（各種悲哀的、快樂的、幻想的、焦慮的、期待的……思緒和念頭）覆蓋了「自性」，智慧就不會明朗。如能遇善知識（六祖認為善知識很重要，像大風，可協助迷人拔除自我和心的習性，砍除內在的雜草），聽聞正法，自己向內除掉迷妄（誠實而不閃躲的面對自我內在的坑坑洞洞，知道反覆輪迴就是掉在這些坑洞裡），有浮雲覆蓋時，穿透它，就會內外明徹（如日月照耀下的樹林，一草一木及棲息林間的動物，了了可見；內在大圓鏡智的呈現，可精確觀察萬象，體察它的智慧和生存之道，了解它的脈絡軌則，進而尋出因應之道。我們的內在不能日月明照的原因是：我們被自己的情緒和慣性思惟所淹沒，碰到事情，電光石火第一個閃過的都是“快樂或不快樂”，先流動的都是心緒；尤其碰到很大的事件時，操盤、決定的都是我們的情緒、意氣與偏見，而不是我們正觀的智慧），能除去迷妄，心鏡無垢痕、染著，「自性」中的萬法、內在的紅蓮花、最璀璨最光明的部分也就能夠顯現了。「見性」的人也是這樣，見得到自己的本然日月，而以「空如來藏」為背景，經常回歸自體的日月，而不是被烏雲、白雲操盤，這就是「清淨法身佛」——毗盧遮那佛。】

◎《壇經》：「世人性本清淨，萬法從自性生。→
 【萬法都從自性中幻化、變現出來，萬法唯心——世間一切創造力，都源自人類的「一念心」，希望像鳥兒一樣在天空飛翔，而發明飛機……種種。】

思量一切惡事，即生惡行；
 思量一切善事，即生善行。→
 【萬法都是唯心變現，故千百億化身都是自己。思量情色，就有 A 片的產生；思量酷毒心，就有五馬分屍、千刀萬剮的刑法。思量慈悲，可以無限制的布施和生命對待時，就是「菩薩」；感到一念無住（善惡都不住）、一念空寂時，就住在「佛地」了。】

◎僧問：「如何是衲衣下事？」

米嶺和尚：「醜陋任君嫌，不挂雲霞色。」

↓
 善惡都不思量。
 ↘
 不為雲霞（不管是黑雲、白雲或七色霓虹）的幻美和惑美所著染、迷惑。

【米嶺和尚——馬祖道一法嗣】

◎如何看待：「修行必須面對的問題——拔除自我」？

——它不是一個無痛的過程，希望修行是無痛、歡樂、喜悅的過程，那是打錯主意。

【宗薩仁波切有一個有趣的比喻：即使拔牙都很痛了，何況拔「自我」那麼頑強和牢固的東西。】

——能不能拔，重點在「要不要拔、要不要真正修行」。

【世人修行的心不真，被「世間法」的「苦集諦」卡住了，為了逃避那種痛感，而對「出世法」產生幻想，對出家修行、法師、法衣和廟堂產生很高的夢想，於是從「世間法」的那座山，跑到「出世法」的這座山，以為立刻可以清涼曠達。沒想到在這裡「拔除自我」是更痛的過程，於是，又開始念想「世間法」中起起滅滅的煙火：雖危險會燙傷人，但有時也很璀璨、很具有撫慰、和擁抱性……如是，為了逃避「拔除自我」的痛，又跑回「世間法」那座山；等到火鍋太熱，又跳回「出世法」，如此在兩座山間跑來跑去，在「世間法」及「出世法」間徘徊來徘徊去，直如旋轉木馬一般。】

【要真正認清修行的原因和目的，不是為了逃避「自我」而逃到一個「理想國」——「理想國」只是一個幻想，不管在廟堂、寺院或法堂，你還是和「自我」以及「他人」的人性碰撞在一起；「自我」沒有消化的地方，尖角還是尖角、鋼鐵還是鋼鐵、硬塊還是硬塊，頑強的習性依舊，在這兒受創，就跑到那兒；在那兒受創，就跑到這兒；永遠都在兩座山的低層跑來跑去。面對「自我」時，要知道自己為何修行——就是要清醒的面對「自我」，轉變內心的習性（情感和思考、感性和理性的僵固反應），也就是要「轉識成智」；但在轉變時，因違拗了慣性的感覺和看法，會有「拔」的痛苦。】

◎台灣寺廟三身佛中的「毗盧遮那佛」，為何常被其他佛（如：藥師佛）所取代？

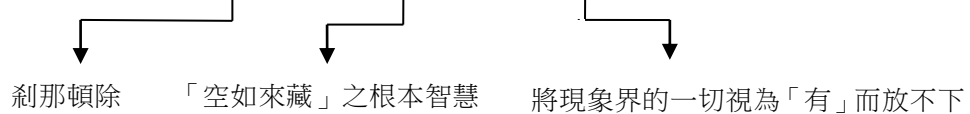
——「毗盧遮那佛」是我們的本性佛，「華嚴海會」無數尊佛都須從認證「毗盧遮那佛」開始，祂是一切佛的法身。但人類很功利，只求佛能為你做什麼——求「藥師佛」祛病消災、求「阿彌陀佛」接引淨土，而不想要認證我們心中埋藏久遠的本性佛。修行若要在「空如來藏」下功夫，要常常提醒自己的「空性」、「覺觀」，就要常常呼喚祂——祂是最本初的、一切佛的原點、根本，是柱杖子，是「如來藏性」的本體。

◎《壇經》：「何名『圓滿報身佛』？」：【念念自性自見，即是「報身佛」。】

——譬如一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。莫思向前，已過不可得；常思於後，念念圓明，自見本性。善惡雖殊，本性無二；無二之性，名為實性。於實性中，不染善惡，此名「圓滿報身佛」。自性起一念惡，滅萬劫善因；自性起一念善，得恒沙惡盡。直至無上菩提，念念自見，不失本念，名為「報身」。

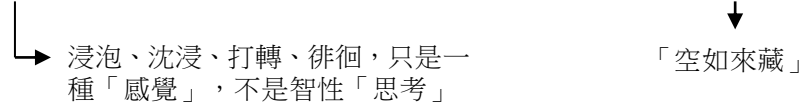
【自性起一念惡，滅萬劫善因；自性起一念善，得恒沙惡盡。直至無上菩提，念念自見，不失本念，名為「報身」。】（「圓滿報身佛」——智慧）

◎ 《壇經》：「譬如一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。」



【不管流轉多少劫，剎那悟「空如來藏」，知萬相皆空而不執著，就可除滅萬年的愚痴。】
 【修行是：不管累積的習氣是幾座山的柴山，只要獲得了「根本智」，破了本參，就用那一根柴，堅住不移，燒掉累世累劫的習氣和迷惑。】

◎ 《壇經》：「莫思向前，已過不可得；常思於後，念念圓明，自見本性。」



【過去心不可得，不要一直在「過去心」裡打轉，沈浸其間，卡在原處。要經常覺知照顧自己的下一念，把握「空如來藏」，當下了知不著取、「一念清淨心」（不是淨垢對立的「清淨心」，而是「空寂之心」），如此一念延續一念，安住安忍在「一念清淨心」，就可念念圓明，見到自己的「佛性」、「空性」。】

◎ 《壇經》：「善惡雖殊，本性無二；無二之性，名為實性。」



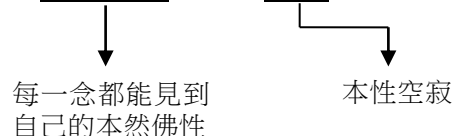
【所有善惡、美醜、天堂地獄……等兩邊的對立，外表上雖千差萬別，但都是本覺明性的兩極創作、表演。本覺無二。不要執著表相，穿透得了兩極分立的表相、兩極迷惑之舞，就可鑒照到本覺智明，就可安住在「實相」和「佛性」裡。】

◎ 《壇經》：「自性起一念惡，滅萬劫善因；自性起一念善，得恒沙惡盡。」

【「一念淨心成菩提」，所有時間和空間，乃至其中的萬相都是幻化的。真能起一念善，回歸本覺，輾轉三世嘉年華柱其實都不存在。若執著「有」，起一念惡而奉行，善因就被摧毀，變成惡人——起惡念，行惡事；若能迴向、起一念善，因歸本覺空明，所累積的惡也皆如幻花一樣，可消融入空。】

【保持「一念清淨心」、「圓滿報身」——智慧，照顧下一念，不讓惡念起動，即使起動也知道是「空」的——即起也「無生」（了義說法：善惡併起都「無生」，當下空寂）。】

◎ 《壇經》：「念念自見，不失本念，名為『報身』」。



【經常能夠在無限的激流裡頭，穿透種種的激情和念頭，正觀、回到本覺智慧裡；「智慧心」（尤其是「空性」解脫的智慧——能升起「大光明藏」的智慧）就是一個人的「報身」。
 【先有「空如來藏」的「根本智」（針對「根本無明」部分——生死輪迴的本源無明，運用「禪宗」破本參、或南北傳各種「空觀」，而了解「空性」、「緣起性空」等道理，突破「根本無明」，即是「根本智」）。安住在空寂裡，心很定，不被各種情緒擾亂，就能正見事物的本質和狀態，而產生「後得智」——「大光明藏」的智慧（針對「枝葉無明」部分——人類世界各種價值所框架出來的種種「見思惑」，如多子多孫多福、性別價值、種族價值……等，面對現實世界各種困境、障礙，能學習、突破，能「轉識成智」，所發展的智慧即是「後得智」）。

◎《壇經》：「何名『自性化身佛』？」：【從「報身」思量，即是「化身佛」。

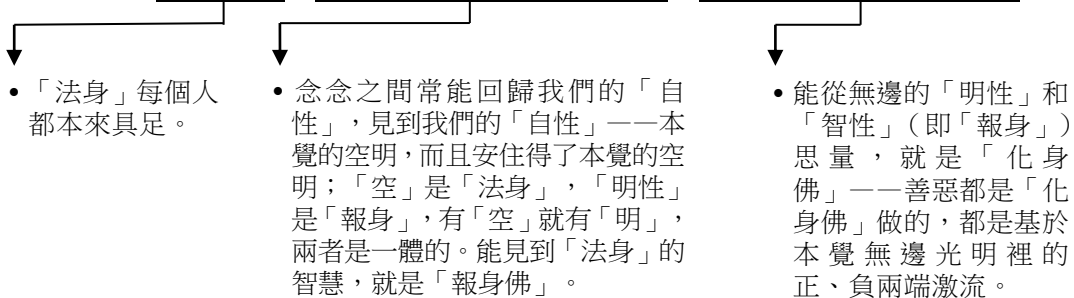
——若不思萬法，性本如空；一念思量，名為「變化」。思量惡事，化為地獄；思量善事，化為天堂；毒害，化為龍蛇；慈悲，化為菩薩；智慧，化為上界；愚癡，化為下方。自性變化甚多，迷人不能省覺。念念起惡，常行惡道；回一念善，智慧即生。此名「自性化身佛」。

【若不思萬法，性本如空：如果一念不生，自性本就是「空」的；只是我們經常諸念龐雜、同時蹦現，很難經驗一念不生，也感受不到那個「空」（除非透過「禪定」，跟本源的佛性銜接在一起）。】

【思量惡事，化為地獄：思想壞的念頭，地獄就形成了，不必等到真的去做壞事。只要開始想要怎樣害別人，內在就已經燒著煉獄的火。思量惡事（你對別人的，或別人對你的）的結果，不是你去構築地獄，就是落到你想像的「別人為你構築的地獄」。

【自性變化甚多，迷人不能省覺：我們每天都穿梭在「十法界」中，憤怒時，在「阿修羅道」；飢餓（情感或物質的飢餓、對聲名或愛情的渴望……）時，在「餓鬼道」；一念慈悲就是「觀音」，一念不生也即是「成佛」的剎那……，只是由於心太粗獷，沒辦法省察到這一點。】

◎《壇經》：「法身本具，念念自性自見即是報身佛，從報身思量即是化身佛。」



◎《壇經》：「何名『真歸依』？」：

——自悟自修自性功德，是「真歸依」。

【能夠自己覺悟、自己修行本來具足的功德，就是「真歸依」——不是往外，而是「向內朝聖」。

◎ 《壇經》：「但悟自性三身，即識自性佛。」

- 只要覺悟自己本具三身，就是識得「自性佛」的人——修行不要在表皮上做出一個「相」，而要在實心上下工夫。

◎ 《壇經》：「言下令汝積劫迷罪一時消滅。」

- 悟道剎那頓空，輾轉三世嘉年華柱都是「空」的——善惡都「空」，沒有罪業可以著染（「不空」是八識田中仍認假為真，把「罪業」當真。「心」都是假的，「罪業」怎能駐足？）。
- 能悟道，以本覺智慧之火，即使累世累劫有三十座柴山，也燒得盡。

◎ 「佛法」第一原則：「一切世間心與慈俱。」

【出處：《雜阿含經》——

長者答言：「無量三昧者，調聖弟子心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習普緣，一方充滿；如是二方、三方、四方上下，一切世間心與慈俱，無怨、無憎、無恚，寬弘重心，無量修習，充滿諸方一切世間，普緣住，是名無量三昧。」】

◎ 「破本參」的經驗；

——剎那頓空，會有「無物感」。

——本來無一物 / 「了了見，無一物。」【永嘉玄覺《證道歌》】

◎ 《壇經》「無相頌」：

——迷人修福不修道，只言修福便是道；布施供養福無邊，心中三惡元來造。

【一般迷惑的人只是布施修福，累積很多善業；但沒有回歸本心，力斷貪瞋痴。一直往外發菩提心、作善業、累積福報，內心三惡還是不斷堆積。一直往外救火，卻不知要熄滅裡面的火，如是善、惡業夾雜，福行、罪行並生；猶如攜著自己的牢獄去救別人的牢獄。】

擬將修福欲滅罪，後世得福罪還在；但向心中除罪緣，各自性中真懺悔。

【永嘉玄覺《證道歌》：「勢力盡，箭還墜，招得來生不如意。」——布施修福好像往天空射一把箭，可以射得很高，但等力量消失，箭就往下墮，可能墮到地獄裡。修道要能向心中除罪緣，拔掉三毒的種子，須在自性中先行懺悔，都是向內做，不是向外堆積。】

忽悟大乘真懺悔，除邪行正即無罪；學道常於自性觀，即與諸佛同一類。

【「大乘真懺悔」是指：性本空寂，善惡皆空，一空一切空，所有罪相本空。能悟到這個「空性」之理，從今而後，把邪的東西除掉，而回歸正法、回歸真如本性，就沒有任何的罪惡了。如能經常回歸「自性」，這樣的人就是跟諸佛一樣的人——跟諸佛一體。世人依修證深淺，早晚皆將抵達，因本質是一樣的——是「一江之水」、是「同一滴水」，皆具一體「三身佛」、「自性佛」。】

吾祖唯傳此頓法，普願見性同一體；若欲當來覓法身，離諸法相心中洗。

【禪宗「頓悟法門」——頓悟本然的「空性」，頓悟跟諸佛同源本性一體的東西，知道本體都是「一江之水」，本覺菩提無二。「十法界」是人的思惟、想像變現出來的，無論聖凡、罪惡……本覺是一樣的，會呈現那麼多的變化，是千百億化身，是努力呈顯、定格的东西不一樣。聖嚴法師、證嚴法師、惟覺和尚……可能很努力定格他的菩薩形相、僧侶形相；一般人則無法定格、容易滑落，可能變成人天形相、畜生形相（官能極度耽溺時）。所以如何穩定、定格你的正念、你的本覺佛性，是修行的重點，普願大家見性都能同一體。如果我們要尋找我們的法身，只要能夠離一切諸相，不為各種相所迷惑，就是了。心中自然「洗」了，沒有「洗滌」的動作。離相就解脫，當下「心」就是寂定的，本覺就是本淨的，不用「擦」和「洗」，當下就是淨潔的。】

努力自見莫悠悠！後念忽絕一世休！若悟大乘得見性，虔恭合掌至心求。

【不要辜負時光，不要放逸生命，不要跟「法」錯過。只要一息不來，一生就過了（色身活著，才有菩提明性，才有前念今念後念，才念念不絕。一念絕即死，呼吸一停，死人就無念）。若悟大乘而能見性，是累世累劫跟佛有緣而且修了善法，「法」是求來的，是用力道獲得的（尤其是禪門「頓法」，須拚生命去敲開那道門）。】

◎「南宗禪」——是「頓門」，「頓悟頓修」是本懷，但含有「漸修」的成分。六祖實際的修法，包含「頓悟頓修」及「頓悟漸修」，有「漸」的過程。兩者是「一」，不是「二」，區別係就時間之延展而言。每一次覺照到煩惱起修都是「頓」；但為修補每一次到每一次間的漏口，在時光上會延展成數年、數十年或累世修行——依漏口程度、習性深淺而異，此即是「漸」。

【六祖從「本來無一物」的「空如來藏」，到五祖用袈裟為其他遮圍誦《金剛經》至「應無所住而生其心」而悟到「自性能生萬法」、「自性本自具足」……等四句時，就悟到「大光明藏」、不落空亡了。而後隱遯在獵人隊中十五年薰修保任，即是「漸」的過程。】

【大梅禪師悟道後隱在大梅山四十年，馬祖派人勘驗他，問他在馬祖門下悟到什麼，而在此住山？大梅回答：「即心即佛」。勘驗者說：「錯！馬師最近有不同的發現，他現在說的是『非心非佛』」。大梅回說：「管那老頭說什麼『非心非佛』，我就是『即心即佛』」。勘驗者回稟馬祖，馬祖即說：「梅子熟也。」——大梅四十年保任，不會再被別人、甚至老師所誑惑，不會因為是老師就跨不過。】

【六祖十五年、大梅禪師四十年的「保任」——

是「有功用行」到「無功用行」的歷程，到最後，連「功」字亦忘，「物我」俱空，真到無物可羅籠的地步。本來有一個「一」——以「空如來藏」銷盡一切，用「悟道」所覺照的東西（智慧的火柴）燒去累劫累世所積出來的習性大山；但最後連火柴都沒有了，連那座山都是空的。】

◎「南宗禪——頓門」與「北宗禪——漸門」的差別分野：

南宗禪——慧能：照見恐懼……等內在眾生時，當下即知「空」，當下則「了」；沒有要把恐懼「拍」掉、要把火燄「熄」掉的動作。恐懼不是「真」，頓悟的剎那，識心頓「空」，痛感消失，會有豁然、曠達、清涼的感覺，此時沒有要對治的對象（「菩提本無樹」），也沒有要對治的「心」（「明鏡亦非台」），了了見，無一物（「本來無一物」）。

——第一義諦「無相」修行。

【世人悟性不足，很難掌握「南宗禪」的奧義，並實際用來修行。「南宗禪」沒有對治法門，「空如來藏」裡一切空，誰來對治？對治什麼？】

北宗禪——神秀：把恐懼當作「真」，當作要對治的對象，有明顯的鏡子在那裡（「心如明鏡台」），心是「真」的，不能讓他的明鏡台有各種眾生相的染污，所以，時時勤拂拭，有「擦」的動作——視一世的色身世界是存在的，也都是「真」的（「身是菩提樹」）。

——第二義諦「有相」修行。

【針對八萬四千煩惱，發展各種方便對治法門，如「數息觀」——對治「散心」，「慈悲觀」——對治「瞋怒」，「白骨觀」——對治「欲愛的染執」。所有「教觀」都是第二義諦，都是依「這個世界成立了，再根據現象世界的存有」發展出來，屬「大光明藏」部分。】

◎頓悟頓修：「南宗禪」修法的本懷

——每次從迷中起覺：頓；立刻調回來：頓。

【看到「煩惱」，立刻起「覺」——能夠煩惱的「我」、我的「心」、我的「煩惱」，當下頓「空」；立刻調回來——當下安寂、當下解脫。】

——「前念迷即凡夫，後念覺即佛。」



- 當被內在眾生、人牆包裹而沈溺其間，已偏離「空如來藏」，著「有相」世界——凡夫煩惱境界。

【在現實生活與諸多生命對應、對流中，即使已悟道，仍很容易「前念迷」——根源人類世界數千年的共同積習，會用最熟悉的習性、思惟和感覺模式反應，感覺現象界為「有」。除非能堅守禪柱子永遠不動。但八地菩薩以前，沒有誰可以永遠不動、不迷；即連九地菩薩都還有微細的迷，十地菩薩與佛之間也有薄紗一樣的迷。】

- 一念起覺，知道自己的心已經去了，看到自己的苦惱、憤怒、嫉妬……，知道自己卡在這裡了，正被這些眾生豢養著，趕快起覺，一念覺照，悟「空如來藏」，知道本性空，我、我的心、我的憤怒……都不存在，「一念覺即佛」，當下空寂，當下「離迷離覺」（連「覺」都要打掉；但因修行功夫尚未到，故對「迷」說「覺」）——此即「頓悟」法門。

【「修行」只是讓「覺照」的速度愈來愈快。每一次被人牆包圍得很厲害，想到經典或師教，立刻跳出來，每一次的「一念覺即佛」都是「頓」的。但悟到的那一念心、一念清涼，剛開始只能持續幾秒鐘、幾分鐘，又回到凡夫心，又開始迷、開始痛苦燒灼，經過幾分鐘、幾小時，覺照到了，又立刻跳出來，「一念覺即佛」。如此，一天二十四小時中，有三次、五次、十次……的「頓悟頓修」，隨著修行的進步，「覺照」速度愈來愈快，一天「頓悟頓修」的次數不斷增加到二十次、三十次……，最後到每一念都是清明的，都安住在「空如來藏」裡，每一念和每一念間，沒有漏口、沒有間隙。事相來時，心都是平靜的，即止即觀，不會有任何主觀或情緒上的扭曲，而能如實觀察事物的本質和狀態，找到協調和解決的智慧，針對每一種煩惱生起每一種菩提。】

【雖是「頓悟頓修」，但累劫習氣需要時間消融，故六祖花了十五年的時光保任，仍有「漸修」的過程。】

◎頓悟漸修：

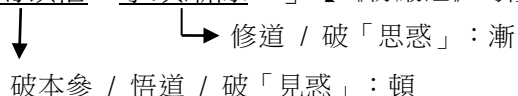
——悟道：頓

（破「見惑」；悟到「空如來藏」）

修道：漸

（破「思惑」；練習在「空如來藏」站得住腳，不被誘引到紅塵中打滾，或到十字街頭跳舞）

——「理則頓悟，事須漸除。」【《楞嚴經》的修行理念】



【《楞嚴經》：「理則頓悟，乘悟並銷；事非頓除，因次第盡。」】

【若無「漸修」，則無「保任」（或稱「保養聖胎」）這個字眼。】

【「悟道」時，只是「見道位」——突破「見惑」（見解的迷惑），見到宇宙和生命的本然真理，只證「初果」（或稱「須陀洹」）。

「修道」是實際起修，要突破「思惑」，消除累世習性的愛染和執著。習性（對事物的情感經驗或思想概念）猶如一座用各種木柴拼湊起來的大山，「悟道」時，只是確定「覺性之火」（智慧的火燄、本覺的火燄）在那裡，可能只是點燃的一根柴火；要燒掉習性的大山，需要很長的時間，六祖燒了十五年、大梅禪師燒了四十年——呈現「事須漸除」的狀態。】

◎漸修頓悟：

——破本參的過程（無論是參公案、或從教觀入、或從行門入、或從念佛入……）：漸——破本參剎那悟到「空如來藏」：頓。

◎「禪宗」的本懷——「空」「明」不二，但先「空」後「明」。

◎古德曰：「不破本參，不住山」。

——不破本參卻住山，「八識田」中各種妄想會被逼拶出來；如還把身心種種生命的追尋當作真實，精神意識將會無法抵擋無邊的寂寞以及心意識中亂起亂滅的「幻象之舞」，很容易崩潰、發瘋或發狂。

◎老師對「宗薩仁波切」（傳說文殊師利轉世）的描述：

——很像坐在鐵圍山的文殊師利，很睿智、很思考，但也夠苦惱。像一個哲學家，可穿透人類的內心世界，因此顯得憂患和憂傷。文殊師利的憂鬱——來自祂對人類生命處境、狀況、種種眾生心……巨大的沈思。

【宗薩蔣揚欽哲仁波切，1961年出生於不丹，被認證為藏傳佛教中欽哲傳承的主要轉世，是藏傳佛教薩迦派的喇嘛，也是一位電影導演，於1989年建立「悉達多本願會」——國際性佛教組織。】

· 【《諸佛要集經》：文殊師利起佛見、法見，被貶至二鐵圍山。】

◎古德有關「道次第」的公案——

保福從展：「好一朵牡丹花。」

【見山是山：就「大光明藏」（明）而言，萬事萬物如實存在，妙觀察智——善分別，但不著染，「善分別諸法相，於第一義而不動」。】

長慶慧稜：「莫眼花。」

【見山不是山：空，怕保福「著相」，故用「空如來藏」銷盡一切。】

羅漢桂琛：「可惜一朵花。」

【見山又是山：空明不二，批評長慶沒有智眼，沒有「大光明藏」，那麼美的一朵花，居然把它化為灰燼，故說「可惜」。】

【三位禪師無高下之分，都抵達了。此公案只是三位好友互相調戲對答。】

【保福從展 / 長慶慧稜：五代禪僧，雪峰義存 → 保福從展 / 長慶慧稜】

【羅漢桂琛（867~928）：五代禪僧，雪峰義存 → 玄沙師備 → 羅漢桂琛】

◎悟道前如喪考妣；悟道後更是如喪考妣。



- 悟道前，不知生命的真理在那裡，一直敲電燈泡、敲頭，百般思索：何以它不發光？因此常常如喪考妣。



- 悟道後，明白道路在眼前，可是經常開高走低，「凡夫心」裡強烈的火燄、愛執、渴望，還有眾生人性同體的恐懼、憂愁、幻滅、愛與美……，依舊燃燒。知道宇宙萬相本空，但就是捨不下自己的心、自己的身，仍為幻化纏擾；因此，比悟道前更慘，更是如喪考妣。

◎《雜阿含經》「依食斷食、依慢斷慢、依愛斷愛」：

——依食斷食：吃食是不得已，只是為了養活自己的法身慧命；所以不挑食物的好壞，隨緣自在、無所求（智食）——斷掉對食物的渴愛。

——依慢斷慢：內在有高下之分，就是「慢」。能夠對高的修行者、高的生命層次湧現一種嚮往，希望自己也能調伏內在的傲慢和偏見、種種的自我、習性……，而抵達生命同樣的無限優美、廣袤智慧的境界——有一個高的東西去追尋，依那個「慢」，斷除更低自我粗糙的「傲慢」。最終，連此所依的至高的「慢」，也一併捨除。

——依愛斷愛：了解所愛的對象到底是什麼，如果愛的是一個菩薩的投影，則可當作精神、心靈及生命的啟蒙目標來追尋，而希望抵達同樣的顛峰境界，如此，「愛」就是一個很大的鼓勵——對上師的執戀，可成為修法的動力；對生命美好的執戀，可成為自我救贖的動力。

【出處：《雜阿含經》——

時有異比丘尼，於尊者阿難所起染著心，遣使白尊者阿難：「我身遇病苦，唯願尊者哀愍見看」！尊者阿難晨朝著衣持鉢，往彼比丘尼所。彼比丘尼遙見尊者阿難來，露身體，臥床上。尊者阿難遙見彼比丘尼身，即自攝斂諸根，迴身背住。彼比丘尼見尊者阿難，攝斂諸根，迴身背住，即自慚愧，起著衣服。敷坐具，出迎尊者阿難，請令就坐，稽首禮足，退住一面。時尊者阿難為說法言：「姊妹！如此身者，穢食長養、憍慢長養、愛所長養、婬欲長養。姊妹！依穢食者，當斷穢食；依於慢者，當斷憍慢；依於愛者，當斷愛欲。」】

◎有人疑惑六祖慧能不識字，何以能引用並掌握教典神髓？

——這是「識字者」對「不識字者」有問題的觀點。一般人修行多由知識系統的「解門」入，六祖恰巧是由「行門」入——從實證、實修及個人生命經驗入。他理解、學習經典的途徑就如同盲人一樣，是聽別人唸。正因為他的「行門」很精確，止觀不二，以致聽時能如實的輸入他的心魂、藏識、真如本性裡，立刻掌握精髓扼要的幾句，作為鑰匙而打開整部經典；下次用時，就直接從藏識裡口說、複誦而出，不假文字。《大涅槃經》、《法華經》、《楞伽經》……等諸部繁複的經典，他總能一句到底，一刀兩斷；或四、五、六句就把經典的神髓完全揭發出來，一抓就抓到脊幹、心髓的部分，幾句就了結了。（此是古德說的「悟道後，看經典，如推門入白。」）

◎梁老師的兩句口頭禪——「很有趣」、「沒問題」：

——「很有趣」是她的「空如來藏」

【意指狀況很恐怖、很悲哀、糟透、慘透……（人生在世，不可能不通過憂患、沈鬱、悲傷……，不可能不歷經折磨、艱困、徬徨、十分尖銳、痛楚難捱的剎那），面對如此一個嶄新的情境，正好考驗自己通不通得過？檢視障礙到底在何處？（障礙處，就是修行需要面對、化除的地方；有障礙，就是修行不力）障礙呈現時，正好可用以驅除自己的傲慢心，可虛心的看到自己心念的起動，知道自己的「空如來藏」是不是站得住腳。所以很悲哀，但很有趣；很艱難，但很有趣；有障礙，但很有趣——可精準呈現自我尚未抵達的內在。】

——「沒問題」是她的「大光明藏」

【「沒問題」的意思是，試著去面對它、解決它、消化它。任何情境，不管正負向、美醜，都是一個萬化所呈現的諸多幻相之一，即使自己是戲中人，只要「心」不入戲，不當「入戲的演員」，不陷溺其中；脫離得出來也慧觀得出來，就可既「出」且「入」。】

◎魯迅：「橫眉冷對千夫指，俯首甘為孺子牛。」



• 堅持自己的行道天涯（儒家之道、理想之道、教育之道、文化和生命改革之道），也像古德一樣有「空如來藏」的「高高須彌頂峰坐」，有「獨立嵯峨萬仞峰」的氣味；但一對「橫眉」仍萬夫莫敵的對抗著「千夫指」，仍意謂著生命的挫傷。

【修行須「冷對千夫指」、「立足須彌峰」而不動。「橫眉」已經動了，有悲抑和痛感，有對抗。】

• 為教育理想，願收起知識人的忍傲和孤絕，低頭為學子服務。有「十字街頭度化有情」的況味，但「俯首」二字用得太用力了，仍有知識分子的狂傲，知道自己很高，仍有不甘。

【修行須心中無高、低之分，祖師為徒弟當牛馬時（可以不必當黃牛、水牛，讓自己精疲力竭；可當一頭開心的露地白牛——佛家稱證悟本性的人，生命可以不必那麼悲抑、憤怒和潮騷），沒有「我」在俯首、在彎腰低頭。】

【此詩句有憤怒感、意氣感，有要對抗的感覺，有知識分子的傲岸和堅持。就「世間法」而言，生命已開出激烈、璀璨、奔放的花朵，已指涉到高峰、廟堂的核心，不失為一個好漢、志士、仁人，已是人傑，值得讚嘆和喝采。但情緒和情感的傷痛沒有消失，悲抑和潮騷仍很強烈，是一個輪迴中的『屈原』（生命中人類不斷輪迴的是：「心」的習性）。此詩句與古德的「十字街頭人不顧，千株松下任風吹」，有疊印處：「橫眉冷對千夫指」相似「千株松下任風吹」；「俯首甘為孺子牛」相似「十字街頭人不顧」；但「相似而已」，不是「一個」。有「橫眉冷對」就是有「憤怒」，有「俯首」仍有「不甘」，都還留情，沒能「轉識成智」。】

【魯迅（1881～1936）本名：周樹人。年輕時曾東渡日本學醫，後棄醫從文，一生致力教育工作。他是「五四運動」的先驅，白話文學的開端。是個懷著孤憤、憂國憂民的知識人，對整個中國文化和制度、道德和人性腐化充滿尖銳批判。他的筆鋒銳利（筆鋒銳利是因為心刀很利），作品優美，具高度批判性和思惟性，代表作為《阿Q正傳》。】

◎ 東晉·僧肇《肇論·物不遷論》：

「旋嵐偃岳而常靜，

江河競注而不流， 【江河：妄念】

【旋嵐偃岳而常靜，江河競注而不流——不管千百種念頭穿梭，都能不動（上坐把握這一句，就可「修止」、「修定」）。】

野馬飄鼓而不動，

日月歷天而不周。」

【上坐打坐時，一定會有許多念頭，必須不追隨念頭，不跟起伏的妄念流動，維持「不動道場」（「禪宗」修法：維持心性不動）；下坐後，碰到種種境界，也能安住不動，就是真正的「禪定」工夫——「禪定」的水流是一貫的。】

【僧肇（384～414），東晉僧人，鳩摩羅什弟子，所著《般若無知論》、《不真空論》、《物不遷論》及《涅槃無名論》之合刊本，稱之為《肇論》。】

◎ 明·憨山大師閱《物不遷論》悟道，所作〈悟道偈〉：

「死生晝夜，水流花謝；

今日方知，鼻孔向下。」

【憨山大師以前對《肇論·物不遷論》中的「旋嵐偃岳」宗旨不明，後閱到：「梵志出家修行，到頭髮白了才回家，鄰居見了問：『過去的梵志還在嗎？』梵志回答說：『我和過去的梵志相似，但又不是過去的梵志！』」恍然了悟諸法不遷的道理，一切萬事萬物本無生滅去來。他下了禪床禮佛，一起一伏的拜著，卻沒有起伏相可得。揭開竹簾，走到臺階上站立，忽然一陣風吹拂著庭院樹葉，飛葉滿空，心中也了無動相可得。大師這時想：「這正是『旋嵐偃岳而常靜』的境界啊！」後來小便時不見有流動相，就想：「猶如『江河競注而不流』啊！」於是對去來生死之疑，從此冰釋，就作了這首〈悟道偈〉。】

◎明·憨山大師回答妙峰修行所得：

「夜來見河中兩鐵牛相鬥入水去，至今絕消息。」

【憨山大師悟道後第二天，妙峰大師來相見，高興地問：「師兄！近來修行有所得嗎？」大師回答說：「夜裏看見河邊兩頭鐵牛相鬥都入水中去了，到現在都沒有消息。」妙峰大師笑著說：「你破本參了，有住山的本錢了！」】

◎梁老師所編寓言故事：「愚人和水晶的故事」

——從前有一個愚笨的人，渴望生命中有一只水晶，覺得生命的最大痛苦，即是沒有水晶；只要能獲得水晶，一切都會沒有問題。於是，他就不住祈求諸佛菩薩，而後真的有了一只水晶；他太愛了！害怕會失去，因此整天皆緊握在手上，因為抓握的力道很強，水晶很硬，所以感覺到手的刺痛。如此日復一日，他的手終於痛到沒辦法承受了！他想，所有痛苦的來源便是水晶，如此，為了逃避痛苦，他將水晶砸碎了。砸碎的第一天，他有被釋放的感覺：終於輕鬆、自由了！但二天、三天……五天後，發現生命沒有意圖，沒有愛，沒有美，沒有一直渴望的很晶瑩、水靈的水晶……。失落水晶的幻滅和絕望感，逐漸讓他無法承受：他一定要再度擁有那個愛和美、以及剔透珍貴的東西；於是，他開始懺悔，又去央求諸佛菩薩。諸佛菩薩慈悲他，又給他一只水晶。他太珍惜了！又用同樣的力道抓握，又同樣手痛難忍，同樣認為痛苦的來源即是水晶！再一次的，他又摔碎了水晶；他的靈魂又再度被釋放、飛翔了起來。但那飛翔無法太久，失落感又再度歸來……。如此，一再的重覆輪迴，如昆德拉小說《生命中不能承受之輕》一般——男主角托馬斯與女主角特麗沙愛憎纏綿那麼久，當特麗沙無法忍受終於跑回鐵幕內的布拉格，他們終於可以徹底告別時……，托馬斯真的覺得鬆了一口氣；但三天後就變得痛苦不堪了，突然覺得他不能失去那個女人，即使要綁在一起折磨、一起下煉獄也可以！於是又搭火車不顧一切追回鐵幕內。表面看起來，是讓人神魂震盪的愛情，但實際上是「愛繫其頸」——兩人一直在進行精神的折磨；所以等托馬斯搭車回去，推開門、兩人相見時，就發現兩人中間還是隔著一條冰原，然後，托馬斯開始後悔自己一時的莽撞、追回鐵幕……

【造成痛苦的，不是水晶；而是「對水晶的執取以及執取的方法」。焦點不在「有」和「無」，而是「抓」的方法。是對待、對應的方式。】

【世人因強烈的執取和染著，而無法看清事物的真相，無法使用智慧理解，因此生不起慈悲。無法以柔和、溫柔的胸懷去理解，所以不能正確的對待。】

【世人的痛苦來自對「自我」的執取，而不是「沒有獲得什麼」。沒有人是完全沒有獲得的，只是沒有認清到底獲得了什麼？不知該如何正確對待、處理所獲得的。必須不留情的「轉識成智」，處理事物時，能不摻雜太多個人種種強烈的情緒，就能寂定的起「慧觀」，知道問題在何處，該如何處理；不會因對事物的強烈偏執以及投擲的各種模糊情緒，而產生極端的對待方式——不是「愛」就是「憎」、不是「牢執」就是「逃開」……】

◎「修行」是：

- 轉變內心的習性。
- 以「覺」為師。
- 使「覺照」的速度加快。
- 作證「自我內在的僧侶」，而非綁著上師。
- 不可以意氣承擔，不可以聰明湊泊。
- 不怕繞道，只怕不覺悟。
- 不怕悟不到，只怕站不住腳。
- 不是為了修仙，為了活得更久；而是任何時候死，都曠達解脫。
- 不求下一分鐘的福慧，而是當下就福慧具足。
- 不要以「幻想心」修行（靠「想像」、「幻念」修行，並非真工夫、真抵達）。
- 有煩惱和障礙，就是「修行不到底」。
- 要知道如何消融「自我」。
- 要「莫忘初心」，要有「長遠心」。
- 戒「好為人師」（「好為人師」是：修行第一大病）。
- 修行大忌：「偷心不死」。

【參考資料】

奢摩他·三摩鉢提·禪那

◎奢摩他，即「止」——

行者順於佛智，知本空寂，而「安住」空寂，安住「自性不動道場」，取「靜」修行。由於恆恆靜止，內在不動，其情況，宛如一條激流、急流，慢慢緩下速度、波浪。日久，便如一只明鏡般，清明呈現出河底的砂泥草屑，蛇蟲蝦貝；八識田中微細的生滅滅、亂起亂動，如是，剎那聯接剎那，一念接繫一念，清晰可見。行者安住靜定，恆續修持。時日深長，靜慧發生，身心客塵自此永滅，而能內發寂靜輕安。即於澄淨空明的心鏡中，諦顯如來的真覺。

【「奢摩他」——從「空」入手。依「空如來藏」——自性空寂而修。是六祖慧能的「離一切相即佛」。一空一切空。】

◎三摩鉢提，即「觀」——

行者覺了，妙明本心，因一念無明，變現出山河大地與根身器界。我之身心與一切有情之身心，乃至萬相萬法，俱如幻如化。如是觀世出世法，一切平等。如來與眾生，平等平等。因而以如幻身心，大作如幻佛事，覺醒群盲、悲濟群生。於無盡的悲攝、圓成中，內發大悲輕安。功行累積，如土長苗一般，愈累愈厚，愈長愈長，進而內忘身心，外忘世界，乃至能觀、所觀，俱如幻化。一假一切假。幻相永離，十方圓明。

【「三摩鉢提」——從「假有」入手。依「大光門藏」，即「不空如來藏」——自性體備萬法而修。是慧能的「成一切相即心」。一有一切有。】

◎禪那，即「中觀」——

悟覺實相，行者了達，此身、此心，乃至萬法、萬相、諸境、諸心，俱為罣礙。如是，內不著心，外不著境——既「不取」靜，亦「不取」幻化諸相。礙與無礙，解與無解，皆無所羈縛、曠盪解脫。由是，行於此世，受用身心及器界器世，猶如一只曠遠清絕的大鐘一般，相在塵間塵域，音聲卻嘹亮表遠、絕俗炯脫，出過一切生死塵勞、煩惱涅槃之外。外不著相，內不著空，煩惱涅槃俱皆無所執礙，如是，便能內發寂滅輕安，智覺普照，無罣無礙，隨順一切寂滅境界，契入妙淨圓覺。

【「禪那」——泯息兩邊，從「不空不有」入手。依「空不空如來藏」而修。內、外不著，二邊不取，一中一切中，即此「中道」亦無所執取。是慧能的「無念為宗、無相為體、無住為本」。】

【摘自：梁寒衣《優曇之花》〈圓滿的正覺——《大方廣圓覺修多羅了義經》，簡稱《圓覺經》〉】