

靜坐參禪-1

一、靜坐的注意事項

靜坐是一個定心的方法，靜坐要得力，各方面都要調。調身是調靜坐的姿勢，靜坐時參禪、念佛、持咒、觀想或是數息，則屬於調心。平時要調飲食，飲是流體，食是固體，飲食要均衡。水喝太多，身體會虛、濕氣重、容易酸痛。水喝太少，身體燥氣重，就容易躁動，不容易得定。飲食要清淡一點、少一點，吃東西口味重或是吃太多就容易昏沈。最好吃素，少造殺業，多培養慈悲心。還要調睡眠，睡太少，精神不容易集中。睡太多，人容易生起妄念。

靜坐剛開始，姿勢調好之後，就接著調息，就是調呼吸的氣息。做三次吐納，用鼻子吸氣、用嘴巴吐氣，吸得慢、吐得慢。吸氣時觀想乾淨的空氣進到身體內，吐氣時觀想體內的髒空氣都從嘴巴吐出去。這樣的呼吸調整做三次就夠，不必多做，否則容易耗氣，不利身體健康。調息三次後，就開始專心靜坐調心，不管用數息、念佛、參禪、持咒或是修觀行，就是讓心定下來、平靜、寧靜，進而開悟契入空覺。

靜坐主要有四種坐姿：雙盤、單盤、散盤、掛腿坐。雙盤就是先將左腳盤到右大腿胯部，右腳再盤到左大腿胯部，佛像都是這樣雙盤。如果做不到，也可以反過來：先把右腳放在左大腿胯部，再把左腳放在右大腿胯部。雙盤的重心比較穩固，所以能夠雙盤就盡量雙盤，不能雙盤就單盤。單盤就是左腳放在右大腿上面，或是反過來右腳放左大腳上面。散盤就是兩腳交叉坐。

靜坐時不要直接坐在地板上，因為地板濕氣重，不利身體健康。如果沒有大椰墊，可以鋪舊棉被或是榻榻米墊，再坐在上面。雙盤就直接坐在墊子上面，臀部下面不必再墊小坐墊，但是也可以用毛巾或毯子墊一個薄的厚度在臀部下面，因為靜坐到某個程度，臀部的氣容易堵住，墊著薄坐墊能讓氣比較容易通。如果是單盤或散盤，就需要在臀部下面再墊一個小墊子，否則坐時肚子內縮，身體就無法坐直。但是臀部不要坐滿小墊子，只坐前緣。要注意單盤的一個問題，單盤時身體為了平

衡，很容易坐姿傾斜，慢慢脊椎也會傾斜，所以要盡量坐直。平常在辦公室或是穿裙子等不方便盤腿的情況下，可以採掛腿坐。掛腳坐就是坐在椅子上，上半身保持打坐的姿勢，兩腳打開與肩同寬。兩腳尖平行不打開，否則氣容易散掉。

靜坐時身體保持放鬆，不要刻意挺腰、挺胸，否則火氣會上升。但也不能坐腰、含胸拔背，這樣內臟沒有活動空間。可以先整個上身往前彎，再慢慢抬起來。收下顎，舌頭抵住上顎，脖子靠著後領子。再來手結印放在胯部上，如果是右腿在上，就結三昧定印，右手放在左手上面。如果是左腿盤上面，就結彌陀印，就是左手放在右手上面。

靜坐時不能靠牆，掛腿坐時也不要靠著椅背。偶爾累了或是腰不舒服時靠一下還可以，但是不要經常這樣做，否則長期下來會氣血堵塞，甚至引起吐血或是其他健康問題。靜坐時要穿寬鬆的衣服，這樣方便盤腿。手錶、眼鏡、首飾最好摘下來，免得干擾心念、氣息或是氣血流通。靜坐的環境要單純、安靜、通風，要遠離電視、電話、汽車等噪音。晚上靜坐時，燈全部關掉也可以，但是要小心昏沈瞌睡的問題。可以點小夜燈或是燈調暗一些，燈光要從後面照過來。如果燈光從前面照過來，心容易散亂。

靜坐時毛細孔會張開，所以要遠離窗戶、通風口，避免因為被風吹到受寒。要保護好頭部、後頸部、膝蓋等部分。可以用一個蓋腿布把膝蓋包起來保暖，讓血液循環好一點，腿比較不痛，可以坐久一點。最好不要開風扇或是冷氣，如果真的要開就離遠一點，不要直接吹到身體。剛打坐完毛細孔還是張開的狀態，不能洗冷水或喝冷水，平時也少喝冷水。如果濕氣跑進身體，就多拜佛出汗或是喝薑水出汗。

靜坐完準備下坐時，眼睛張開，不要急著鬆腿。身體微微搖動，兩手搓熱，稍微按摩一下頭部、臉部和身體，再慢慢把腿鬆開，由上往下按摩。在腳的大拇指跟食指中間有一個太衝穴，可以按這個穴，腳的麻痛就很快可以退掉。按摩腿和腳之後，再慢慢起身。因為打坐時心念比較微細，色身也會變得比較微細，所以下坐後色身由細變粗需要有一個過程，不能太快、太粗魯，否則會傷到身體。

不要在沙發上、床上靜坐，要靜坐用功就在佛堂或是其他安靜的地方。飯後不要馬上靜坐，會影響消化，最好間隔四十分鐘到一個小時再坐。要養成每天靜坐的習慣，例如早上起來盥洗後，如果家裡有佛龕，就在上供點香之後靜坐。點香要用天然的香，自己靜坐時不點香也沒有關係。如果沒有佛龕，早上盥洗後就可以靜坐，讓心平靜、寧靜再去工作。晚上就寢前再坐一支香，讓一天的塵勞能夠化掉、歸零，這樣不容易作夢，睡眠品質更好。當然工作之餘有時間，即使是五分鐘、十分鐘，也可以靜坐閉目養神。

每次靜坐的身心狀況、環境狀況不一樣，效果就不一樣。所以不必得失心太重，不管坐得好不好，時間到就靜坐。如果靜坐時昏沈，可以把頭抬高或是鬆鬆肩膀，讓頸部動脈血流順暢一點，腦部比較不會缺氧而昏沈。也可以起來拜佛，等心比較定了，再繼續坐。昏沈可能是飲食問題、睡眠問題或是過去業的問題，不是單一的問題，就需要多方面去調。如果靜坐時妄念很多，代表心不受控。可以頭稍微低一點去壓制頸部的動脈，心就會比較定。其實當妄念起來，只要不理它，專心在方法上面用功，妄念就會不見。妄念之所以還在，是因為心繼續起妄念。靜坐參禪如果妄念很多，可以先持咒、念佛或數息，等心比較定了再繼續參禪。要注意：昏沈妄想都會成習慣，所以不能放任不管。

工欲善其事，必先利其器。盤腿是要練的，從散盤慢慢練成單盤、再慢慢變成雙盤，不能一直停在單盤、散盤。雖然有人天生腿腳比較好，一下子就可以雙盤，大部分人都是慢慢練來的。但是也不要躁進，否則容易受傷。靜坐時如果對身體有感覺，是由於色蘊不空，對身體的執著還在。有任何身體的感受，不要理會它，專心在方法上用功。心越專注，身體的感受越少。平常也可以拜佛或是多練習打坐，自然能夠坐得更久。雖然靜坐跟成道證果沒有直接關係，但是對於定心、靜心是有幫助的。

二、「迴光返照、返聞自性」的參禪方便

禪宗是用參禪起疑情來破執著、開悟，這裡教大眾用一個「迴光返照、返聞自性」的參禪方便來參問：「誰是我本來面目？」本來面目就

是父母未生之前的面目，就是清淨本心，就是念佛的是誰。禪宗講，每個人都有清淨本心，這個清淨本心就是自己父母未生之前的本來面目，所以用「誰是我本來面目？」作為話頭，真正不了解「誰是我本來面目」，想要了解而參。

「誰是我本來面目？」的這個「誰」，就是讓你能夠看、能夠聽、能夠講話、能夠動作的生命源頭。雖然你邏輯上面了解，但是沒有親自見到，不是真正了解它是誰，它就不在你的控制裡，你的心就是無明、不清楚、不明白，沒有能力作主。所以要知道、證到、親自看到這個「誰」，就是參禪的目的。「誰是我本來面目？」是一個疑問，「誰？」是參的重點。如果參破執著、無明，開悟了，親自看到自己的本心，就會知道這個疑問的答案。不是真正開悟，所謂的答案是被教的、聽過的、自己想出來的，都是我執習氣產生的妄想。

這個參禪方法很簡單：眼睛張開往前面看，再把眼睛閉起來往後面看。不要想、不要認為、不要猜，就是單純地同一個介面往前看、再往後看。眼睛能夠往前看，也能夠往後看，也能夠往左看、往右看，都是心起作用才能看清楚。如果眼睛在看，但是心不往那個方向作用，就不能看清楚。能夠看的這個能力是從自己的本來面目出來的，現在往後看，要把能夠看的這個源頭找到，就是把心往外面看的力量收回來往裡面看。

人往前面看就會攀緣，往後面看就有收斂的效果。一般人都是心外求法往外面看，執著人時事地物，迷掉了，好像水的源頭一直流水流出去。現在要逆流而上，回到源頭，所以迴光返照，眼睛閉起來往後面看。沒有其他想法，不用觀照、觀想，也不要管身體酸麻脹痛冷熱癢搖等感受，只要專心，這些現象就會不見。就是專心直接往後看，要把後面的本來面目看穿、看透。

往後面看的同時，參：「誰？」心裡面起「誰？」就好，不用念出聲音。「誰？」是一個疑問，這個疑可以讓你往生命的源頭推進。練習時間久了，就能越靠近生命的源頭。這個簡易的參禪方法跟念佛、持咒一樣簡單、容易用功，靜坐當中可以用，動當中也可以用。日常生活中

眼睛張開往後面看，就和眼睛閉起來往後面看的感覺一樣，有收的力量。所以靜坐用這個方法一段時間後，日常生活中，心比較不會隨著境界跑掉。

當面對一切人時事地物，如果不扭曲它、定義它，它就是一個實相。但是凡夫的清淨本心被無明包覆住，這一層執著、無明是介於本心跟實相中間，這一層如果沒有破掉，人就有種種感受、經驗、邏輯、定義，就造成二元對立的虛幻、迷失的狀態，就會心外求法。你用本心被無明包覆的狀態去念佛、持咒、數息或觀想，把心定在佛號、咒、數字或觀想上面，水往外流的速度會變慢，無明、迷惑的距離沒有那麼深厚。但是不用功時，水流的速度又加快了。所以念佛、持咒、數息或觀想屬於生滅法，就像燈有時亮、有時不亮，定、不定，無法真正把包覆清淨本心的無明破掉。參禪是逆流，是主動地用心生出來的作用返照心的源頭，把執著無明破掉，找到「誰是我本來面目？」的這個本心。

迴光返照好比逆水行舟，不斷往心的源頭靠近。當參到沒有念頭，心好像虛空一般，這個地方稱為話頭。話頭就是話的頭、念的頭，念的頭就是沒有念，這時好比站在家門口往裡面看，但是還沒進到家裡，所以參到話頭還沒有開悟，我執還沒有破。這時候不要再起疑參，否則就是頭上安頭。參到話頭就安住話頭、照顧話頭，就是保持這個沒有念頭的狀態。如果習氣現前，妄念又起來，就再迴光返照，再參到沒有念頭的話頭，再安住話頭。一直這樣起疑、參、參到話頭、安住話頭，執著無明就會越來越薄，心會慢慢收斂、定下來。平常對人對事時，心也會比較平靜、寧靜。等因緣時節到了，話頭破了，執著無明破了，就悟道了。

這個方法的重點在於破執悟道，所以需要有很強的心力去參。參太久心力會變弱，所以參的時間設定在四十或四十五分鐘即可。如果靜坐剛開始心不定，無法直接迴光返照、參，可以先持一個短咒、念佛號或是數息二到五分鐘，等心比較定了，再來用迴光返照。如果參禪過了四十五分鐘，還想繼續用功，可以改成觀想，觀照自己的念頭起伏，等到體力恢復了再繼續參。如果念頭又很多了，可以用數息、持咒或念佛把

念頭收掉。就是這樣交互用功。

有疑情，參禪才有力量。當迴光返照到一個程度動不了，好像車子陷在泥坑裡，就必須有拉力來拉，疑情就有拉動的效果。疑情越深，悟得就越深。大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟，所以要把「誰？」變成最強烈的念頭。如果參「誰？」的力量小於我執、習氣、貪嗔癡的力量，就無法降伏妄念。參「誰？」的這個作用在，就能破執著，心就慢慢收斂。這個方法很容易用功，開悟之前要這樣用功，開悟之後要保任開悟的狀態直到成道證果，也是要這樣用功。

三、迴光返照、返聞自性的重要

修行先不相應外面的人時事地物，也就是見到境界心不動。達磨祖師《二入四行觀》講，凡夫的心被「**客塵煩惱所覆，不能顯了**」，所以要「**凝住壁觀，無自無他，凡聖等一。**」就是心如木石，看到任何境界都不起心動念。凡夫的清淨本心被無明包覆住，所以起心動念，無非是業、無非是罪。這個根本問題沒有解決，怎麼用功都是生滅。

《楞嚴經》講，要以無生滅性為因地心，才能圓成果地修證，才能成就佛道。所以禪宗用參禪破執著，把我執、無明破掉，無生滅性才能現前。修行首先不跟境界對應，看到、聽到、想到什麼，都不起念。一步一步從境界退，退到身、退到心，再從心慢慢退，把被無明包覆的妄想心所產生的虛妄作用一層一層破掉。

六祖惠能大師對惠明法師的開示可以說明迴光返照的道理。六祖講：「**汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。**」什麼是屏息諸緣？凡夫起心動念，都是妄想心生出的二元對立作用、攀緣作用，都是依據「我」而有的「我認為、我覺得、我看、我要、我不要…」，這個「我」是清淨本心被無明包覆而產生的虛妄狀態。《金剛經》講「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，就是沒有「我」的觀念，清淨本心才會顯現出來。

靜坐時眼睛閉起來、耳朵不聽，就是隔絕自己習慣攀緣的現象。有人講：「我在日常生活當中用功。」沒有靜坐用功、心不定，想在日常

生活當中磨練，就是泥裡洗土塊，越洗越髒。這樣是妄想、懶惰，不是用功。佛、菩薩、祖師都是靜當中用功之後，才在動當中磨練。所以靜坐用功先和外在隔開，再來對付心裡面的習氣。如果妄念一直起來，代表無法控制自己的習氣執著，心作不了主，只是妄想、執著、習氣的奴隸，還不是心的主人。

六祖叫惠明「屏息諸緣，勿生一念」，惠明就把心平靜下來，不往外面看。六祖就再進一步講：「**不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？**」惠明就悟道了。唐朝的祖師幾句話就可以迴光返照、找到生命的源頭，我們把祖師破執著、悟道的過程，變成實際的自我鍛鍊：先屏息諸緣，離開對外面現象的攀緣，靜下來用功。再來要做到勿生一念，再來不思善、不思惡，就是不打妄想。再把不思善、不思惡這一層破掉，破掉能所的執著，才知道「如何是我的本來面目」。

香嚴智閑禪師悟道的公案，也和父母未生之前的面目有關。香嚴智閑禪師出家後在百丈禪師座下參學，因為他很聰明，攀緣的習氣太強，所以參禪不得。等到百丈禪師圓寂了，他就去找他的師兄為山靈佑禪師。為山對他講：「我聞汝在百丈先師處，問一答十，問十答百。此是汝聰明靈利，意解識想，生死根本。父母未生時，試道一句看。」意解識想就是以清淨本心被無明包覆的狀態去想，這是生死的根本。

為山叫香嚴智閑禪師講父母未生之前的面目是什麼，他不知道怎麼回答，就回到寮房，把讀過的文字從頭看一遍，想要找答案。即使看再多經典理論，不是自己證到的就不是自己的。香嚴智閑禪師找不到答案，就感歎：畫餅不可充饑。他請求為山靈佑禪師跟他講破答案，但是為山講：「我若說似汝，汝已後罵我去。我說的是我的，終不干汝事。」於是很灰心，就把他看的書全部燒掉，哭著離開為山，打算從此做一個普通出家人過日子就好。

他在行腳時看到南陽慧忠國師寺廟的遺迹，就在這裡住下來。有一天在除草時，他隨手把一塊瓦礫丟掉，打到一叢竹子，發出聲音，這一剎那他就悟道了。因為他之前被為山考驗，所學的都用不上，灰心了，原來執著的東西都放下了、空掉了，所以這個聲音剎那間讓他醒過來。

用功到真正放下的程度，例如安住話頭久了，可能聽到一個聲音、聽到一句話、或是走路跌倒，就是開悟的契機，就悟道了。

香嚴智閑禪師悟道後就趕快焚香，朝著為山的方向禮拜，感謝為山沒有為他說破。並且講了一個偈子：「**一擊忘所知，更不假修持。動容揚古路，不墮悄然機。處處無蹤跡，聲色外威儀。諸方達道者，咸言上上機。**」 「一擊忘所知，更不假修持。」瓦礫擊到竹子，剎那間悟到本性。本性不是修來的，本性在凡不減，在聖不增。修行是把包覆本心本性的執著修掉、破掉，就像鏡子沾了灰塵髒污，所以照不清楚，修行是把鏡子的灰塵髒污除掉，而不是去造一面新鏡子。「動容揚古路」，古路就是本性作用的道路，心是古佛，一舉一動、行住坐臥，都是古佛在作用，都不離開本性。「不墮悄然機。處處無蹤跡，聲色外威儀」，沒有形相的心，就以動作語言來表達它。空沒有形相，以色、以現象來表達真空的作用。所以色即是空，空即是色，色空不二。「諸方達道者，咸言上上機。」每個悟道的人都知道這是向上一路。本性本空，依本性而起作用，就是向上一路。

靜坐不離開祖師用功的原則：屏息諸緣，勿生一念，不思善、不思惡，如何是我本來面目？現在就用「迴光返照、返聞自性」的參禪方法來幫助自己放下、破掉執著。先眼睛不看、耳朵不聽，外面不干擾了，再來處理內心的妄想習氣。如果外面的因緣沒有離，就看不到念頭起來，也就無法對治妄念。每當念頭起來，都不相應它，一次又一次不相應，妄念起來的習氣力量就會慢慢減退。

修行要有精進心、長遠心，羅馬不是一天造成，不是靜坐多久就能成道證果，要破執著、除習氣不是那麼容易。但是迴光返照這個方法用熟了，心慢慢收斂，日常生活當中就會減少很多煩惱、減少很多攀緣的力量，生活就會慢慢改變。所以自己試著用功看看，練習作主。

靜坐參禪-2

修行一定要修定，否則修到某個程度就無法更深入。修定最好的方法就是靜坐，所以靜坐的方法是修行能不能進步的重要關鍵。你聽經聞法或是看經典、看祖師的公案語錄，你不一定懂，但是你可以慢慢學。但是坐禪是一開始就要做對，因為如果一開始就做錯，可能這輩子都做錯。這不是小事，是關於自己每天實質的用功。

靜坐的目的一個是要定心，一個是要開悟。用功一定是靜中養成，動中磨練。如果修行人沒有每天花時間靜坐，是非常業餘的修行人。每天至少坐兩支香，例如早上起來盥洗後坐一支香，睡覺前再坐一支香。如果真的時間很緊，至少每天坐一支香，保持心不散掉。

古代不管哪個宗派的修行人都是要靜坐，現今卻是外道靜坐都比佛教徒好，很多佛教徒只是讀一些經典、聽一些開示，就以為自己在修行。外道興盛就是因為佛教徒知見偏差，懶惰不用功。靜坐是修行的核心，不靜坐就不是佛教修行。很多佛教徒念念佛、持持咒，或是學一點禪宗的道理，就想在日常生活當中磨練。沒有靜坐的功夫，動當中磨練是不可能的事。

靜坐要吃點苦頭，腿會酸麻脹痛，這些要忍耐，修行不要怕吃苦。大方向講，修行是要了生死、度眾生，小方向是讓心能夠定、清淨，對世間生活有所幫助。修行是心性的提升、人格的提升，所以從開始修行就能得利益，而不是等到未來。如果修行卻沒有得到利益，自己就要檢討是不是修錯了。如果修對了，心性提升，現象就提升，關係就提升。物以類聚，人以群分，你心散發出來的能量是什麼，就決定什麼人會跟你相處、什麼事會發生在你身上。要改變提升必須努力，也要有正確的方向，並且真正去做，一分正確的耕耘才有一分正確的收穫。

修行知見要正確，方法要對，還要有福報。不花時間來修正、提升自己的人格，讓心定、清淨，就要花更多時間去處理自己心不定、人格缺陷所造成的人生問題。一般人只在面臨不好的結果時才後悔，都已經來不及了。修行人要把自己當成農夫，自己的生命就是一畝田，要選對

的種子、播種在對的地方，要耕耘、施肥、澆水、修剪枝葉，到最後才能收穫想要的果實。要怎麼收穫先怎麼栽，就是佛法講的因果道理，種因得果，修因感果。

世間人都追求幸福圓滿，但是很少人真正幸福圓滿。家家有本難念的經，每個人的執著不一樣，障礙就不一樣。生活需要經營，生命需要經營，成道證果也需要經營。克念作聖，要克制自己的妄想習氣才能成聖。不管世間或出世間，各方面都是要努力經營才能有所成就，要起對的心念，還要去具體實踐。俗話講，事實勝於雄辯，從事實就可以了解自己的努力夠不夠。如果無法先知先覺，起碼要後知後覺，要從自己面臨的人時事地物來反觀、檢討自己做得夠不夠。

事實對，代表你可能對。事實不對，代表你一定不對。好比一個人開公司，他說自己的公司產品很好，員工很努力、很優秀，各方面都很好，但是公司都虧錢。有這樣的道理嗎？現象有問題，就要反省自己哪裡有錯。人要有自知之明，知道自己的缺點在哪裡，才能夠修正。如果沒有自知之明，起碼要從事實去了解自己的問題，也就是要見境知心、罪己求責。發生在自己身上的，就是自己的責任，難道不應該檢討自己嗎？檢討別人，把責任、罪過推給別人，這是愚痴。世間多少難耐事，自作自受，何妨大肚包容。

修行很實際，不是空洞的理論。先靜當中用功，等靜坐的功夫可以了，再從平靜、寧靜的心出來，面對自己造的業，慢慢去轉化。有人問：每天在這邊打坐，事情就會變好嗎？一個人心念的能量狀態就決定什麼人、什麼事會發生在他身上。靜坐時，心平靜、寧靜，能量、心念不斷提升，所相應的結果就不同，周圍人事的連接性就不一樣，所以靜坐是改變結果的因。

很多人問我：現在世界局勢很亂，怎麼辦？我就告訴他：多靜坐。如果每個人的心都平靜、寧靜、清淨，人跟人之間、國家跟國家之間少矛盾衝突，世界就太平了。凡事都要從因做起，果上求是沒有用的。不要小看靜坐，它是自我能量提升跟調整很重要的一個工具。所以最好每天都打坐，把心定下來用功，這樣對修行好，對人生也好。當修行的知

見對了、用功對了，自然有好的結果、好的改變。

凡夫有煩惱、有生死，是因為心當中有我執、法執、習氣，所以用功一定要破除我執、法執、習氣，否則講得再殊勝都沒有用，修行統統會落空。清淨本心被我執、法執、習氣包覆，把清淨本心變成無明心、妄想心，心不清楚、不明白，不知道一合相的道理，就會往外面求。所以無明是一種狀態，造成無明狀態的就是我執、法執、習氣，所以要破無明就必須把我執、法執、習氣破掉。無明是妄想心的狀態，般若是清淨本心現前的狀態。當清淨本心現前，就能夠體現出諸法實相。清淨本心在哪裡，諸法實相就在哪裡，此岸就是彼岸，這樣的狀態稱為般若現前。我們稱般若是智慧，這是清淨本心自然存在的一種狀態。修行就是要把我執、法執、習氣破掉，把無明破掉，讓般若現前。

凡夫都是以我執為核心，去定義周圍的人時事地物，再跟自己的定義互動。所以凡夫覺得自己聽到事實、看到事實，事實上是看到、聽到自己的定義。真正的事實已經存在，它不需要定義。事實的存在就是最高的因果，就是最圓滿的呈現。佛法講「如是」，「如是」是不一不二，一切法都是按照因果緣起而呈現、而消失，而不是按照人的定義。人依於我執而認為事實應該是這樣，但真正的事實是那樣，這當中有距離，人就會在這個距離當中補上情緒。因為我執習氣很強烈，所以一方面無法接受事實，一方面又放不下自己的定義，就卡在這裡動彈不得。縱使很努力要改變，但是是基於我執習氣的基礎去改變，就連事實都摸不到，怎麼改？

佛法告訴我們要放下，放下假的，放下自己的執著習氣，真的就現前。依據這個真，才會成就真的事實，才能真正改變。不管學禪、學淨、學律、學密，修行的核心是破執著、除習氣，就是把人格缺陷處理掉，否則就是迷信、走錯路。講某某宗派或法門很殊勝，就像講某一款的清潔劑或打掃工具好用，如果講半天卻沒有真正去掃，地上還是一樣髒。

只要有我執、法執、習氣，心就作不了主。人生氣、煩惱的時候，必須有人勸解、逛街、吃東西、玩樂等等，才能慢慢放下。這就是作不

了主，需要依靠。人生很現實，所以修行也要很現實。修行不是迷信，重點不是念佛、持咒、參禪、觀想種種法門，所有宗派的修行都是要除掉我執、法執、習氣，讓心作主。縱使開悟了，自己累劫以來的習氣、人格的缺陷不會因為開悟而不見，還是要依據自己悟到的道理，慢慢把我執、法執、習氣放下。

人在日常生活當中很忙，沒有能力察覺自己有很多妄想。靜坐時眼睛閉起來、耳朵不聽，才有機會發現自己心不受控的程度。每一個念頭都可能成為行動的指令，變成人生當中的事實。況且能量不減，每一個念頭只要出現，縱使它沒有導向具體的行動，它還是在，能量在、法界也在、因果也在。假設你有五個念頭，你依照最強的念頭行動，但其他四個念頭也在發展成為你未來的人生。例如你現在想去逛街、吃飯、喝咖啡，可能你選擇喝咖啡而沒有去逛街、吃飯，但是這些念頭已經在，它們對你有吸引力，今天想、明天想、後天再想，慢慢這些念頭就變成事實，你就會去做。

如果同一類型的念頭不斷起、不斷累積，將來這一類型積聚的能量就對你有吸引力。每一個念頭就像一根繩子把你牽過去，你不得不去，你把自己投生在那裡、投射在那裡。凡夫每一刻都在製造自己的未來，現在起了念頭，沒有面對它、消化它，它就存在法界裡，將來累積最強能量的地方，自然就變成自己的下輩子。所以碰到未來的自己、碰到因果的自己是正常的，輪迴是理所當然的事。所以禪宗講要無念，就是心起作用，當下作用的能量當下就消化掉。現在起念，心空、不攀緣，起的念頭變成當下的事實，而不是未來的事實，就是即因即果、即作即了、即空即有。

祖師講：「但復本時性，更無一法新。」用功是要恢復本性，不是有什麼新的東西。要恢復本性，就是要把包覆清淨本心的一層層無明破掉，把造成無明的我執、法執、習氣破掉。由於清淨本心被無明包覆，對人對事就有定義，就會扭曲事實，所以必須把自己的定義放下，呈現出事實。佛法講放下不是消極，是很積極放下自己對事實的錯誤認識。凡夫依據錯誤的認識去努力，就會落空。因為被無明包覆的妄心起再多

作用，都無非是業、無非是罪，所以心先不動。而要把妄動的心收斂、定下來不動，最好的方法就是靜坐。

修行是入流。清淨本心被無明包覆住，不斷起是非人我的作用，不斷心外求法，這是出流。能生出作用的只有清淨本心，無明不能生，我執習氣不能生。清淨本心生出來的都是實相，但是只要我執、法執、無明在，就會把實相扭曲。只要清淨本心被無明包覆住的狀態沒有解決，不管是參禪、念佛、持咒、觀想、數息，都是出流，只是用功時心比較定，流得比較少、比較短。不用功時就一直流出去，不斷往外面攀緣的力量很強。這樣心有時定、有時不定，根本問題沒有解決，再怎麼修都成生滅法。禪宗參禪不是修定，是要破執著，呈現出本性。再以這個不生滅的本性為因，圓成果地修證，圓成佛道。沒有依不生滅性為因，成就的是生滅法，就是定、不定，好、不好。

這個迴光返照的參禪方法是用心所生出來的參禪作用，破掉心被無明包覆住的狀態。就像鑽木取火，這個參禪方法就是用來鑽的小木頭，我執習氣就是被鑽的大木頭。這樣不斷鑽火，等火燒起來，小木頭、大木頭都燒掉、空了，本性就現前。

這個參禪方法很簡單，首先眼睛張開，但是不要相應外面，把眼睛對外面現象、境界接觸的力量收回來，心往後面看去。這個把看的力量收回來的過程不是想像的，是實質的心理操作。眼睛要看東西必須是心起作用，好比是探照燈一樣，現在要往後面照過去，眼神是收攝的，可以說是用意念往後面看，這樣會有抽離面前現象的感覺。不需要觀想，就很直接一個念頭轉過來往後面看，就是本來探照燈往前照，現在往後照。可以用一個形容，好像背後有人跟著你，雖然你往前走，但是背後長個眼睛，一直在注意後面那個人的動靜。

再來，眼睛閉起來，一樣用剛剛迴光返照往後面看的力量去看，往後面看的同時，參：「誰是我本來面目？」、「誰？」重點在「誰？」有這個疑問，參才有力量。

迴光返照好比逆水行舟、乘風破浪，尖的船頭把浪分開，這樣不斷

地破。只要清淨本心是被無明包覆住的狀態，人往外面攀緣的力量就很大，好像長江黃河的水不斷往下游沖，流下來的水有慣性的力量，就是習力。參禪參不到東西就是因為習力太強。百煉成鋼，熟能生巧。剛開始不熟，參不進去是正常的。如果還做不到，就先念佛或持咒，等心比較定的時候再繼續練習。先一個步驟、一個步驟練習，一層一層深入。靜當中用功久了，慢慢地，動當中不管是講話、走路、吃飯、讀書…，自然而然都可以迴光返照。

你一直迴光返照、參，到達沒有念頭的狀態時，就是到達話頭。你就是用這樣的狀態去起念，所以沒有起念的時候就是這樣的狀態。這時心如虛空，但無明還沒破，你就安住在沒有念頭的這個地方。安住得越久，定力就越深越廣。如果話頭不見了，意思就是又開始依於無明包覆本心的狀態起念頭，這樣話頭就又迷失掉。這時就再繼續迴光返照、參，再回到沒有念頭的話頭的狀態，又再安住話頭。久而久之，無明習氣就越來越薄，因緣時節到了，就能參破話頭悟道了。

參禪以開悟為主。開悟了，不生滅性現前，才能依不生滅性而解脫、成道證果。佛法的解脫就是放下自己心生出來的煩惱、習氣、執著、妄想、定義而得到自在，所以解脫不是從外面得到。「諸佛從心得解脫，心者清淨明無垢。」自己心清淨沒有染著，就解脫。修行好比跑障礙賽，跑道當中的柵欄是自己設的，不是別人。所以解脫不是從佛求，不是從上帝求，不是從師父求，是從自己求。

要達到自在、解脫，必須接受事實，不對事實加油添醋、下定義，才能依據現存的事實去改變事實。如果只能接受自己的定義，是無法改變事實，只會永遠在自己的定義裡面輪迴，不斷重複錯誤。執著習氣沒有變，人格特質沒有變，問題就不斷重複，縱使空間、條件、人事、環境不同，遭遇的問題本質都差不多。

人生不要白過，要為自己的生命提升做一點事。把惡緣變成善緣、善緣變成清淨緣、清淨緣變成法緣，一步一步提升。可以把人生當成一個試練場，考試不過就繼續回來這裡，考試過關就能升級。解脫不求人，解鈴還須繫鈴人，自己就是繫鈴人。

靜坐參禪-3

**參禪如登頂，未至不可停。光影門頭路，稍歇害人命。
掉臂話頭處，破參從此行。因地若清淨，佛道方可成。**

有我執、法執就有生死，我執、法執是無明的根源。無明就像一盞燈或是一顆摩尼寶珠被遮住，光明無法顯現，或是像一面鏡子被塵垢染污，照不出什麼。凡夫的清淨本心被執著習氣包覆住，變成無明的狀態，依據這樣的狀態起出的種種作用基本上都不離開執著習氣，所以起心動念，無非是業，無非是罪。

生死輪迴的根就是我執、法執，換個角度講，我執、法執等於無明。什麼是我執？什麼事情都是我認為、我覺得、我要、我不要…，都是依「我」為核心起念。有我執就有煩惱，就有分段生死，也就是會讓人一輩子又一輩子來，生了又死、死了又生。什麼是法執？一切現象存在都是心生出來，是心緣起出來的因果。如果執著現象為實在有，像認為電腦是實在有、桌子是實在有、房間是實在有…，就是法執。法是指一切現象，法執包括對物理現象的執著，也包括對觀念知見、對佛法的執著，可以說法執是我執的延伸，我執跟法執就是修行要處理的根本問題。這個問題沒有破，生死輪迴不會停止。

佛法各個宗派都是要破除這個問題，把心變清淨，再從這邊開始修，就是《楞嚴經》講的，以「**無生滅性為本修因，然後圓成果地修證。**」清淨本性現前為清淨的因，才能慢慢成就解脫的果，乃至於成就佛果。只要我執、法執沒有破，無明沒有破，清淨本心還是我執、法執包覆住，就會扭曲心生出來的作用。縱使很用功精進，還是有很強烈向外攀緣、分割實相的念頭，還是認為有外在的人時事地物。用功的時候心慢慢定，不用功的時候就又退掉了。這樣就是修生滅法。

清淨本心被無明包覆住的這個狀態，就好比流浪漢不知道家在哪裡。流浪漢沒有回到家，就像沒有回到清淨本心，這樣念佛、誦經、持咒、拜佛等等用功，就像流浪漢買種種家具、電器，在外面裝潢房子，就算布置得再好，風雨一來都沒有了。所以修行要回到家，就是要開

悟，讓本具的清淨心現前。清淨本心沒有顯，被無明包覆住，就是生死的根。所以修一個宗派如果沒有破我執、法執、無明，修行力度是不夠的，知見和修行方向就是錯的。好比去看病，醫生不知道病因就隨便開藥，那就是庸醫了。

佛是大醫王，告訴我們怎麼找到生死的根源，並且要把這個生死根源破掉。為了這個目的而有佛教各個宗派，所以修什麼宗派不是問題。但是如果一個宗派的知見、用功的次第不是要破我執、法執，就是迷信、外道。這是很嚴肅的事情。經常有人講：某某法師這麼講、某某居士這麼講、某某高僧大德這麼講…。每個人講一套，公說公有理，婆說婆有理，這樣就不是佛法，而是凡夫的世界。於修證上，不管天臺宗、華嚴宗、禪宗、淨土宗、密宗…，所有祖師悟到的知見、所成就的知見基本上是一致的。諸佛菩薩、祖師同一鼻孔出氣，知見是一樣的，證道就是這樣，沒有證道才會各說各話。

修行就是要把我執、法執破掉，這不是到西方極樂世界就能解決，而是解決這個問題才能到西方極樂世界。因果要清楚。佛法的智慧是修證出來的，沒有修證，所做的參禪、念佛、持咒種種加行都是空的，所學的知見都是空的，沒有實質意義。面對自己的習氣執著才是真正的修行，所有佛法是方便、助緣，來幫助我們把我執、法執、無明的問題解決掉。

早期禪宗修行人根器好，一言半句或是一個動作就可以破執著開悟，後來的人根器不好了，才慢慢演變要參禪。把我執法執破掉，呈現出本心，這是參禪的基本要求。清淨本心起的作用是一合相、實相；當清淨本心被我執、法執包覆住，一樣是清淨本心才能生出作用，我執、法執是不能生作用的，但是我執、法執會造成實相的扭曲，把一合相、實相變成內外、能所種種二元對立。簡單講，師父說法、諸位聽法，大眾對我講的法產生認識、定義，每個人的定義不同，所以師父講了一個法卻變成很多種法。我講的是從我出來的，你認為師父講什麼是從你出來的，這樣就有二元對立、矛盾衝突。如果大眾的心是清淨的，雖然呈現出不同面相的事實，但都是事實，沒有扭曲相。

《圓覺經》講：「一切菩薩及末世眾生，應當遠離一切幻化虛妄境界。」清淨本心被我執、法執包覆，對於實相有錯誤的認識，這個認識是虛幻的，要把它放下。為什麼會有這個狀態？因為有一個造成這個虛幻狀態的「我」，就是被我執包覆的妄想心，這個也要放下。能夠放下這個妄想心的背後還有一個智慧在，這是虛幻的智慧，這個虛幻的智慧一樣是妄想心的作用。所以虛妄的境界、虛妄的心、虛妄的智、虛妄的空，都是心被我執無明包覆住而作用出來的結果。什麼是虛妄的空？就是無明狀態，頑空，是被無明包覆住的本心沒有起作用的狀態。參到話頭就是這個狀態，就像水沒有流出來，但是心被包覆的狀態是在的。所以參到話頭還沒有開悟，必須參破話頭，才能顯現出清淨本心。

參禪就是用妄想心起的作用來破掉心的執著，慢慢溯流而上。參到話頭時，就好比黏在這個無明包覆的狀態外面，在這裡就沒有念頭，因為妄想心還沒有起作用，就有空、無量的感覺。但是仍在無明狀態，清淨本心還沒有顯，所以還沒有開悟。如果把話頭這裡作為安身立命的地方，除非有很大的福報、很強的道心，否則執著破不了，無法開悟。因為已經認為這裡是家了，就住在這裡不動，想要參破的心就沒有了。這是一個嚴重的事情。

用功要有正確的知見。既然花時間和精神修，就要有相對的成果，如果很認真修卻變成外道就可惜了。不去破我執、法執而修很多法，就變成外道，所以不是出家、在家、受三皈五戒、用功就是佛教徒。從古到今，從東到西，南傳、大乘、密教那麼多修行人，為什麼成道的人那麼少？大部分人的修行知見是不對的；縱使修行知見是對的，修行的力度不夠、生死心不夠切，都在生滅當中做文章。

用功的時候看到佛、看到光、看到種種殊勝境界，這些都不能依靠，因為都是清淨本心被無明包覆住而生出來的狀態。一個人心中有很多貪嗔癡慢疑邪見，卻看到很殊勝的境界，這不是他的妄心相應的嗎？只有心很平靜、寧靜、清淨，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，才能顯現一合相的實相。所以禪宗講佛來佛斬、魔來魔斬，只要我執、法執在，心是被包覆住的，所有相都是虛妄相，不是真實的佛，也

不是真實的魔。一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。這些虛幻都要放下，才能呈現出真。

我們用「迴光返照、返聞自性」的方法參禪破執著，好比一艘船要溯流而上，船首是尖的，不斷往前把浪分開，把妄想分開。迴光返照的力量在，妄想就進不來。用心所起的作用，反聞心的源頭、找生命的源頭。找到源頭了，這個地方沒有念頭，不必再參問「誰？」就住在這個地方。能安住在這裡，代表安住的力量和起妄念的習氣力量可以抵消，好比船定下來的力量能抵消水流往前沖的力量。安住得越久，往外面攀緣的習氣力量就越來越減少，所以能夠安住在話頭就等於在破出流攀緣的力量。如果安住話頭的力量小、時間少，縱使悟道了，還是要回來處理心出流的力量。

從心生出作用，好比水從源頭流出來。如果沒有回到源頭，用清淨本心被無明包覆住的這個狀態念佛，不知道誰在念佛、不知道這句佛號從哪裡來，只是接受念佛的念頭而念佛，就好像站在河流中間不動，沒有到源頭。必須回到源頭，證到、親見父母未生之前的面目，才能真正作主，才能當心的主人。成道的人生死能作主，要到哪裡去、要和哪裡相應都可以，而不是只能被業力牽引，不得不煩惱，不得不生氣，不得不想那個、做這個，作不了主。

用功的知見對了，修行方法對了，到是早晚的問題。如果知見不對、修行方法不對，到是沒有機會，像祖師講的：「大似西行卻向東。」雖然嚮往西方，卻往東方跑，就很可惜了。靜坐可以念佛、持咒、觀想、數息或參禪，目的都是要破我執、法執，這是佛法的根本。你要念佛就念到底，要參禪就參到底，要觀想就觀想到底，就一個方法到底。什麼是到底？無明破掉。《楞嚴經》講，念佛要念到「都攝六根，淨念相繼，入三摩地。」你眼睛張開，先往後面看，迴光返照，不攀緣，一直往內進，不相應外面的現象，這才是都攝六根。如果念佛妄想很多，就是控制不了無明、妄想的心，因為還在水流的半途，不是在源頭。越靠近源頭，妄念越少，心越定。

有人問青原行思禪師：「如何是祖師西來意？」青原行思禪師回

答：「廬陵米，作麼價？」沒有親到廬陵，就不知道廬陵的米價是什麼。修行就是要親證，你還沒到，跟你講，你也不懂。宋朝宏智正覺禪師為這個公案寫了一個頌：「**明月蘆花水茫茫，激箭風舟破冷光。親到廬陵酬米價，那時開口便相當。**」**「明月蘆花水茫茫」**，就是清淨本心被無明妄想包覆住的不清楚狀態。「**激箭風舟破冷光**」，船首是尖的，箭頭也是尖的，船乘風破浪把水排開，就像箭頭一射，把光、空氣破開。就像迴光返照、返聞自性時，就把執著妄想破開。「親到廬陵酬米價，那時開口便相當。」你親自到廬陵去問米價多少，那時候開口才相當。

用這個迴光返照的參禪方法破執著是很有力量，所以一定要學會。一般念佛、持咒、觀想、數息等方法，就像背著水的源頭，定在這裡，避免被流下來的妄想沖走，但是不知道妄想從哪裡來。慢慢心越來越定、越來越成熟，就像慢慢後退接近源頭。迴光返照參禪不是要定在這裡，是用心所起的作用，返照心的源頭，好比面對著源頭溯流而上，作用力量是很不一樣的。

靜坐過程中，身體會有種種感受和變化。像酸麻脹痛這些不舒服的現象，都是妄想習氣執著或是生活中的壞習慣造成的障礙。繼續用功，並且放下壞習慣、放下執著，這些現象就會慢慢消失。打坐時，身體可能會有動、癢、輕、重、冷、暖、澀、滑等現象，稱為八觸。例如有些人打坐時身體會搖動，還會顫動、抖動，有這種情況時，可以張開眼睛，心念收攝，或是起來走走路、拜拜佛，再繼續坐。也可以不管它，只要繼續專心，它自然會停。任何現象，無論是看到光、看到佛菩薩、看到鬼、身體搖動或是身體種種感受，只要更加專注就可以克服。

靜坐要克服的問題很多，包括：心不清淨、平靜、寧靜，參禪的疑情不在、話頭不在，或是念佛的佛號不在。另外妄想、昏沈、瞌睡是很嚴重的三個問題，如果靜坐時昏沈、瞌睡、妄想習慣了，這輩子的修行就廢掉了。真的就是這麼嚴重！不管是靜坐時念佛、參禪、持咒、觀想或數息，一定要按部就班做，有問題一定要克服，否則問題障在這裡，修行不會進步。

《四十二章經》當中有一章講，一個出家眾晚上誦《迦葉佛遺教經》，就是迦葉佛往生前講的經。他越誦越悲哀，就起了退心。要用功很難，要起退心很容易。今天起一個「我不想修了」的念頭，就不修了。人懈怠墮落很容易，要提起很難。

佛知道了，就問這個出家眾：「你在家裡做什麼？」他說：「我在家裡喜歡彈琴。」佛就問他：「琴弦鬆了會如何？」他說：「彈不出聲音。」佛又問：「琴弦太緊又如何？」他又回答：「琴弦太緊就容易斷掉。」佛又問：「如果琴弦調得剛剛好，不鬆不緊呢？」他就講：「聲音就都剛剛好，很圓滿。」佛就開示：「修行就是要調，鬆緊要得宜。」修行除了要有精進心，還要有長遠心。修行太鬆散，就無法破執著、除習氣。修行太緊、太自責，也不好用力。所以要調。

五祖弘忍大師所著的《最上乘論》提到：「**十地經云：眾生身中有金剛佛性。**」每個眾生都有清淨本心、都有金剛佛性。「**猶如日輪，體明圓滿，廣大無邊。**」這個金剛佛性好像日輪，光明圓滿，空無邊、覺無邊。這是一個體證的境界，不是理論，也不是形容詞。「**只為五陰黑雲之所覆，如瓶內燈光不能照輝。**」這個金剛佛性被五蘊黑雲所覆蓋，好像瓶子內的燈光不能現前。「**一切眾生清淨之心，亦復如是，只為攀緣、妄念、煩惱、諸見黑雲所覆。但能凝然守心，妄念不生，涅槃法自然顯現。**」眾生的清淨本心被攀緣、妄想、煩惱種種黑雲所障蔽，如果能夠守住自己的本心，妄念不生，涅槃的法自然會現。本心是清淨的，只因為被妄想無明所遮。就像釋迦牟尼佛悟道時講：「**奇哉！奇哉！一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著，不能證得。**」

仰山慧寂禪師初見為山靈佑禪師時，他問：「如何是真佛住處？」什麼地方才是真正佛住的地方？為山就講：「**以思無思之妙，返思靈焰之無窮，思盡還源，性相常住，事理不二，真佛如如。**」這個回答說明參禪的道理：「以思無思之妙，返思靈焰之無窮。」靈焰就是指本心，靈焰無窮就是指本心這個生命源頭可以不斷起作用，作用當下就歸空。參禪就是用心這個生命源頭起出的作用，返照心的源頭。「思盡還源」，思盡了，無明破了，就還源。「性相常住」，境就是相，所以心

就是境，境就是心，心境不二。本性跟本性作用的相當下都在，就是性相常住的意思。「事理不二」，事跟理不二，當下就是真空妙有。「真佛如如」，清淨本心的空如清淨本心起的作用而不二，空有不二。心空才能夠如一切法，一切法都沒有罣礙。如果心不空、有執著，就會妄分別這個我要、那個我不要、這個不對、那個不對…。所以如如就是指心的空有如性，空能夠如一切現象，而呈現一切現象。

這裡講宋朝金陵俞道婆的公案，她是琅邪永起禪師的在家得法弟子。琅邪永起禪師是白雲守端禪師的弟子，和五祖法演禪師是師兄弟。俞道婆是賣油養為生，平時常跟著信眾到寺廟向琅邪永起禪師參學，琅邪禪師就教她參究臨濟禪師「無位真人」這個話頭。臨濟禪師講：「赤肉團上有一無位真人，常在汝等諸人面門出入。」無位真人就是清淨本心、生命的源頭、佛性的意思。每個人都有本具的清淨心，透過眼耳鼻舌身意去起作用。

俞道婆就一心參究：「如何是無位真人？」有一天，她在街上賣油養，忽然聽到一個乞丐唱蓮花落，就是一種乞討時唱的歌。俞道婆聽到這個乞丐唱：「不因柳毅傳書信，何緣得到洞庭湖？」這個乞丐唱的蓮花落是在講柳毅和洞庭湖龍王三女兒的故事。金陵俞道婆聽到這兩句，就悟道了。她就興奮地把手中裝油養的盤子摔在地上打破了。她的丈夫在旁邊就瞪她，講：「你發瘋了？」俞道婆就打他一掌，說：「這不是你的境界。」俞道婆就不做生意了，馬上跑去見琅琊永起禪師。

琅琊永起禪師一看到她，就問：「那個是無位真人？」知道她開悟了，考考她。俞道婆講：「**有一無位人，六臂三頭努力嗔。一擘華山分兩路，萬年流水不知春。**」「六臂三頭努力嗔」，這個心沒有形相，但是心可以起出種種相、種種作用。「一掌華山分兩路」，一起心動念，世界就轉換了。悟道的人，十方法界都在他的手掌心，手掌一翻，世界就翻了。心一起作用，世界就變換了。「萬年流水不知春」，心這個生命源頭不斷起出流水，但是不隨著流水而流走。心不斷起作用，但是不隨著心所起的作用、現象而攀緣流轉，隨時安住當下，即作即了。

琅琊禪師就給俞道婆印可，從此俞道婆的名聲就很大。她悟道以

後，只要看到有出家眾經過她的家門口，就叫喚：「兒！兒！」出家眾過來之後要開口，俞道婆就把門關起來。有一天，有一位佛燈守珣禪師，他是佛鑑慧懃禪師的弟子、五祖法演禪師的徒孫，他要去勘驗俞道婆。俞道婆看到守珣禪師，一樣對他叫喚：「兒！兒！」守珣禪師就問：「爺在甚麼處？」你說兒，那父親在哪裡？俞道婆就轉身拜露柱。心沒有形相，心的作用就表現出心在哪裡。

俞道婆轉身拜柱子時，守珣禪師一腳把她踏在地上，講：「將謂有多少奇特！」我以為你有多少奇特、厲害的地方，原來就這樣。守珣禪師講完，轉身就要離開。俞道婆很快從地上爬起來，喊：「兒！兒！來，惜你則個。」兒子來，我憐惜你！守珣禪師就一直走不理她。這個公案其實誰也沒有輸、誰也沒有贏。

有一天，一個安首座法師來見俞道婆，俞道婆就問：「甚處來？」安首座就講：「德山。」這個德山是住在德山的泰禪師。俞道婆就講：「德山泰乃老婆兒子。」德山泰禪師是我的兒子。安首座就講：「婆是甚人兒子？」俞道婆就講：「被上座一問，直得立地放尿。」我站著就拉尿了。從前面的對答可以看出這位安首座其實沒有開悟，他不懂，只是隨著文句攀緣。俞道婆是居士，不能打法師，也不能對他喝斥，只是用話來應對，這是當居士的困難。「立地放尿」就是葛藤、囉嗦的意思，沒有直入本心。

這裡解釋一下開頭師父寫的偈子：「**參禪如登頂，未至不可停。光影門頭路，稍歇害人命。掉臂話頭處，破參從此行。因地若清淨，佛道方可成。**」「參禪如登頂，未至不可停。」參禪好比要登到山頂，沒有到是不可以停。所以參禪過程中看到光、看到佛…，看到任何現象都不可以停。「光影門頭路，稍歇害人命。」看到種種現象，這些是光影門頭路。還沒有破執開悟，不要跟現象廝結在一起。一旦妄分別現象，就是妄想、攀緣，就害人命了。

「掉臂話頭處」，禪宗祖師講掉臂，手放下來，就是遇到人事都不攀緣的意思。百花叢裡過，片葉不沾身。掉臂話頭處就是迴光返照參話頭；「破參從此行」，破參開悟了，從這邊開始依無生滅性為因，然後

圓成果地修證。「因地若清淨」，因地若是清淨，「佛道方可成」。因地不清淨，就無法成就佛道，所以要好好用「迴光返照、返聞自性」這個參禪方法用功，讓清淨本心現前，才可能成道證果。

用功是自己的事情。修行不是空口說白話，講多殊勝就了事。殊勝天底下多的是，許多外道都有種種神通、感應，但這不是佛法所要的。修行要有依據，有經典的依據、祖師的依據，還要有修證的依據。修證之後要慢慢去驗證它，這樣才可以。

契此和尚有一個偈子：「**手把青苗插滿田，低頭便見水中天。六根清淨方為道，退步原來是向前。**」「手把青苗插滿田，低頭便見水中天」，插秧的時候身體要彎著，水田裡有水，低頭往後看，就會映出天空，就像迴光返照、返聞聞自性，從心所起的作用，返照心的源頭。「六根清淨方為道」，就是入流。「退步原來是向前」，越退就越靠近生命的源頭。