洪文亮醫師是台灣高雄人，1934年生。早年畢業於台灣大學醫學系，是一個專業的內外科醫師，在醫學界享有盛名。李登輝任职期间，很多事情都向洪醫師請教，因為洪醫師除了精通醫術之外，還精通佛法命理八卦之術。 二年前，台灣宗教界的一件大事，就是達賴喇嘛訪問台灣。當天法王在高雄演講後，直奔中山大學演講，並且接受名譽學位。講演後，法王到校長室接受訪問，在這個時候，洪醫師也應邀在場。 當洪醫師趨前向法王禮敬時，一件不可思議的事情發生了：法王居然低下了頭，用額頭頂著洪醫師的額頭，並且持著咒，握著洪醫師的手！ 這個事情對法王而言，是很少見的舉動。法王身邊的侍者都非常驚訝！因為他們跟隨法王幾十年，都沒有這種機緣，也很少看到法王這樣的舉動，除了法王跟其他的仁波切見面時之外。 後來法王垂詢洪醫師的師承，如何修持的經過，並且非常高興的和洪醫師合影留念，並且對洪醫師說：此次台灣之行，和洪醫師見上一面，是最高興的一件事！ 到底洪文亮醫師是何等人？為什麼達賴法王對他這麼器重與讚賞？以下簡介他學佛的經過： 洪醫師直到1978年前後，在一個因緣之下，與禪宗大德南懷瑾先生見面。因為他看了南懷瑾先生所著的"禪海蠡測"一書有了疑問。當他一見到南老師，他就知道這個南老師，和他自己有累世的情誼。而從此他就師事南懷瑾先生，終生不渝！到1984年，在南老師的見證下，洪醫師閉關修證，終於體證"覺自心現量"，而獲得南老師的首肯出關！ 73年前後，洪醫師就承南老師之命令，在台北的十方禪林道場講法。南老離開台灣以後，洪醫師風塵僕僕，往來於美國、台灣、香港之間，為傳揚佛法，在行醫之餘貢獻自己的心力。 到1994年，雞足山之行朝晉迦葉尊者後，洪醫師承南老師的命令，結束行醫生涯，專致於佛法的宏揚。 1996年，在另一個機緣下，洪醫師在美國和「南開諾布」仁波切見了面。仁波切見到洪醫師非常高興，立刻邀請洪醫師到仁波切在美國的道場，並且將大圓滿法傳給洪醫師！在洪醫師離開的時候，仁波切把所有密法的法本都交給洪醫師帶回台灣，而且答應洪醫師的邀請，於1999年到台灣高雄的妙光禪堂傳授【大圓滿】教法。(南開諾布仁波切於今年10月亦來高雄妙光禪堂傳法五天) 1999年，洪醫師應邀前往日本，和曹洞宗的原田禪師見面。原田禪師是曹洞宗的衣缽傳人。佛法自從唐朝東傳日本，大為盛行，許多日本的學佛者為了求取正法，不惜渡海到中國學習。其中有一位道元法師，傳承曹洞宗的衣缽，他回到日本以後，廣傳禪宗教法.日本禪打坐時面壁，就是傳承曹洞宗的方法。原田禪師就是曹洞宗的傳人，目前也是經常應世界各地學人的邀請，到處傳揚佛法。 以上是洪文亮醫師學佛的過程和傳承。他是一個真正的行者，禪密雙修，而且都經過上師的認可！對於台灣的宗教界而言，洪醫師是一塊不可多得的瑰寶！本人跟隨洪醫師學習，雖然尚未入門，但願意將學習的心得，在此與各位道友分享，敬請拭目以待 再談我的恩師--洪文亮醫師 發 表 人：大龍(n.c.hwang) 發表時間：2000/12/27 19:42:41 廣　告 我跟隨我的恩師洪醫師是82年開始的.我第一次聽他演講，是1994年在高雄陳田修居士(已於84年往生)的家中，陳居士是高雄市陳田錨家族的一員，篤信佛法，跟隨南師懷瑾多年，他的母親90多歲的高齡現出家相(由宣化上人剃度)，陳居士於家中為母親設立一佛堂。佛堂啟用時，請台北十方禪林首愚法師帶領共修準提法，並請洪醫師演講佛法。這是緣起。 當晚，講演的主題是---光明定，內容非常中肯，這在我尋找上師的過程，是一個很重要的標竿！我自認為要當我的上師，非得像南懷瑾這樣的人物是沒有資格的。後來，我幫我們學校(雲林工專,現在是虎尾技術學院)的佛學社團「智覺社」邀請洪醫師到校演講(82年2月26日)，我不知那一天剛好是南師生日(農2月6日)，洪師在獲得南老首肯後，不辭辛苦放下醫務，(本來都親自到香港向南師拜壽的)，遠來雲林演講，說其學佛的心路歷程，給我很大的啟發，也使我下定決心，從其學習佛法。 後來，83年正月，洪師應邀前往雲南雞足山朝晉迦葉尊者的道場，並對那裡的法師演講楞嚴經和大乘顯識經。回來途經香港，面見南老師報告朝晉的心得。承南老指示結束行醫生涯，專心宏揚佛法。回到台灣後，我回高雄見洪師(83年3月)，他向我提到這件事情。剛好，有一位朋友於82年底拿日本NHK電視台製作的影片--中陰身救度法給洪師，要求洪師以他精通日語和佛法的基礎，幫忙翻譯這部影片。我記得洪師曾於82年12月在中山大學做過一場簡短的演講，就是介紹這部影片。於是我就建議將影片的內容當演講的題目，作為開始弘法的宣告。在獲得洪師首肯後，我就開始策劃，承蒙高雄的張勝福師兄及馮金麟師兄及其他善心人士的協助，克服了各種阻礙，最後終於敲定，於83年7月26日在高雄的國軍英雄館講演廳第一次公開講演，題目是「生死與輪迴」。這是洪師第一次公開對大眾講演佛法，之前都是在台北的十方禪林講課，也正式展開了洪師的弘法歷程。沒有想到的是，當晚的演講爆滿！最後只好應大眾要求，於8月26日再講一場。後來是各地的佛學團體不斷的邀請，包括屏東的慈濟、高雄的中鋼公司，台中的道友在中興堂，台北的台大醫學院(最少講了兩次)，世貿中心等等...，甚至國外的團體也都先後要求洪師講演，總計有關生死與輪迴這個講題，前後共應邀講了不下百次。後來，84年起暢銷書排行榜有關生死學的書大行其道，張老師文化出版社取得NHK該影片的代理權，進而邀請索甲仁波切來台，造成一股旋風，這一切都是起因於洪師的演講，這是我始料未及的。而這也顯示了洪師與我師弟之間的良好因緣，可說是非常殊勝的緣起。 當第一次在高雄的國軍英雄館的演講圓滿結束後，我趁空檔返回高雄面見洪師，在他的診所，洪師向我表達謝意，感謝我為了辦演講所花費的時間和精神，我的回答是：感謝老師讓我有這個機會為大眾做一點事情，從活動中我也體會了如何奉獻，更重要的是，感謝有機會讓我看到了自己的傲慢！ 從那時開始,我就更堅定了跟隨洪師學習的信念.生死與輪迴的演講活動結束後,有的道友就發起成立共修會,並且要提供場地,後來甚至鬧雙胞.兩個道友為了爭取洪師的青睞,弄得很不愉快.甚至出現對洪師的批評.當時 洪師人在美國,我則是趁暑假的空檔自己研讀法華經.後來九月份洪師回到台灣,我到他的診所向他報告道友之間的紛爭. 洪師向我說:你不是在研讀法華經嗎?(我並沒有跟他報告研讀法華經的事)法華經一開頭佛要說大法,五千大比丘比丘尼眾退席,佛有說什麼?我說:此中無枝葉,只有一貞實.洪師說:對呀!一切都是因緣,我並不需要有成千上萬的徒眾,只要有一個學生能夠通達佛陀的本懷,就夠了! 在跟隨洪師的過程中,當然有很多的經驗.也了解到他的慈悲與證量.他在第一次參加南師懷公所主持的禪七時,就證入了火光三昧的境界(地上菩薩的境界),當場南師請大眾頂禮,感謝佛菩薩的慈悲示現.後來終於由南公懷師主持閉關,要洪師進入關房修證.洪師進入關房前發的願是:要覺自心現量!後來終於通過南師的考驗而出關.當洪師要出關時,南師懷公熱淚盈匡,不禁跪地感謝諸佛菩薩的慈悲加護. 為什麼我要發表這篇文章?我想大家應該同意:乘願再來的,不僅僅是密宗各教派的仁波切而已.這個在佛經裡也都有交代的.楞嚴經中,佛自己說到處都有大菩薩乘願再來十方世界度眾,他們不一定示現出家相,有的是販夫走卒,甚至屠夫妓女,原文如下: (楞嚴經卷六)「阿難！如是世界，六道眾生，雖則身心無殺、盜、淫，三行已圓；若大妄語，即三摩地不得清淨，成愛見魔，失如來種。所謂末得謂得，末證言證，或求世間尊勝第一，謂前言人：我令已得須陀洹果、斯陀含果、阿那含果，阿羅漢道、辟支佛乘、十地地前諸位菩薩。求彼禮懺，貪其供養。是一顛迦，銷滅佛種，如人以刀，斷名羅木，佛記是人，永斷善根，無復知見，沈三苦海，不成三昧。我滅度後，勒諸菩薩，及阿羅漢，應身生彼末法之中，作種種形，度諸輪轉。或作沙門，白衣居士，人王、宰官、童男、童女，如是乃至淫女、寡婦、姦偷、屠販，與其同事，稱讚佛乘，令其身心，入三摩地。終不自言：我真菩薩，真阿羅漢，泄佛密因，輕言末學。唯除命終，陰有遺付。云何是人，惑亂眾生，成大妄語？汝教世人，修三摩地，後復斷除諸大妄語，是名如來先佛世尊，第四決定，清淨明誨。....如我是說，名為佛說；不如此說，即波旬說。」 為了增進大家對洪醫師的認識,不揣淺陋為文如上,相信大家知道了洪師的功德與證量後,再閱讀我所張貼的洪師演講實錄時,會更具足信心,而受益將會相對的增加的. 以上所發表的內容,是我對大家真誠的供養! 願 大寶法王鑑知!

<http://chan-shi.blogspot.com/2009/09/blog-post_15.html>

洪文亮医师

20:33 ts lim No comments

Email This BlogThis! Share to Twitter Share to Facebook

一九九九年的九月份， 一群佛友请了来自台湾的洪文亮医师来主持三日禅修。

洪医师所教的方法是日本曹洞宗的只管打坐。

当洪医师未来之前，他的学生很热诚的拿了很多卡带给我听，其中之一便是达摩血脉论。

据他的学生说，洪医师是一位有证量的修行者：而且还有他心通。

他的教法与崇山禅师的教法内容很相似，都是直接从无我下手，直指人心，见性成佛。

禅修营开始的第一支香，洪医师分给大家密宗的忏悔咒文，然后教大家唱诵咒语。

我心里真不高兴’不说是禅法嘛，怎么。昌起咒语来了。叫我如何向参加的学生交待呢?

算了吧!就算上了贼船’就看看还有什么把戏!放下咒语的执著’跟著唱诵，唱完最后一

句畔的时候’哎呀!整个头脑装满了声音，接著声音移到整个胸部’慢慢的又移到丹田

。很特殊的一个经验。

第二天，洪医师讲了一个公案。有位禅师正在乘凉摇著扇子，其徒

弟见了便捉紧机会问禅师：“师父’你时常对我们说，风性常住’无处

不周。既然如此，你又何必摇扇子呢?”

禅师答：“风性常住，无处不周。若不摇扇子，风从哪里来呢?”

当我听完这个公案之后，就被那“无处不周”卡住了。到底无处

不周是什么意思，我不懂，怎么办，好辛苦啊!胸口发闷，又找不到答

案，我哭了。

其实我知道这是出现疑情的情况，想要回到当下，不理它，但是我

无能为力，只好哭著去找洪医师，请他告诉我答案。他只叫我平静下来

。我挣扎了一会儿，才能放下。

第三天，洪医师讲解一位开悟者的当时状况，比如我们知道某位禅

师听到石头碰竹子所发出的声音，就这样开悟了!在那一刻，到底是悟

到什么呢?

洪医师从医学的角度来解释。听到声音的过程是因为声波传

入耳朵，震动耳膜后，震动的力量再把声音传给耳蜗，再由耳蜗的震动

力传到后脑的某个细胞，就由这个细胞告诉我们这是什么声音。(唯识

学称为心外无境。)

听到声音的过程既复杂又快速，所以当我们听到声音时，

根本不可能去察觉到这个过程，就以为是有一个我在听。

其实听只是听，根本没有一个我在听，就算我不想听，

声音还是同样的传入耳朵，这是一个自然的操作。

禅师们听到声音而开悟，就是悟到没有一个我在听，

听只是听。

佛陀夜睹明星开悟的道理也是如此，看只是看，没有一

个我在看。

听完整个解释后，我非常开心，这也就是多年来想

要知道的答案，终于遇到救星了。

为什么我们凡夫听声音或看东西都会有一个我在听和我在看呢?这是因

为无始以来的无明习气，让无明妄想执著有一个实在的我在 听和我在看。

只要通过佛法的薰陶之后，慢慢就会契入无我的境界。那个时候离开悟就不

远了。

洪医师又讲了一个公案，丙丁童子来求火，意思是说每个人都本具有佛性，

但却向外求。由于我在韩国已学会了公案的训练，因此听到这个公案时，自然

的哈哈大笑起来。唉!一阵阵的笑声从我的嘴巴传出去，不是我在笑。可惜当

时福德智慧不具足而没有当下开悟。但是却对开悟的情况越来越清楚，因而加

强信心。

三天的禅修，我只是随缘而坐，并不像是学员从开始跟到结束，实在不敢相信

有如此特殊的经验。

我终于忍不住了，找个机会请教洪医师有关我的经验，他只淡淡的叵答四个

字：“因果定律”，我不再问了。

身体的健康一向来就不好，但却不会去找医生治疗。只是靠著意志力硬撑把工作

做好。只要办了一个活动或外出回来，身体就疲累不堪。偶尔要睡上一两天才能

恢复体力。

再来便是每天早上打坐时，眼睛很痛，然后流泪，接著便是全身无力，不能再坐了

，一定要再去睡个回笼觉才行。

后来担心眼睛的病痛会造成眼瞎，所以才开始去找眼科医生，医生检察不出有

什么毛病，一切都正常。在没办法之下，只好去找中医师，在针灸一年多的治疗过

程中，终于发现了体内有慢性中毒现象。另外一位医生却说是中胎毒。

不管怎么说，只好乖乖的放下寺务，安心治疗养病，常问自己还有什么好求的?

这一个发现，也加强了无常观。

这一次打七，第一个七，能有满意的成绩，就是靠平时受崇山禅师那几句老套禅

法所熏习的力量。(放下，不要审查，只是去做。。。。。。等。

Posted in: 疑情

**讓萬法來證明沒有你**

洪师开示摘录

1.坐禪就是讓萬法來證明沒有你，不是有一個你來證明沒有你。因為當你自己去證明沒有你的時候，你已經有一個“我”去證明了，這個還是叫忘我嗎？

2.看到的色相，聽到的聲音，嗅到的氣味，嘗到的味道，感受到的冷熱，來去的念頭。這些萬法處處都在告訴你，沒有我啊!

3.你說現在我來修行，我要坐得好，不要讓它麻，我一定要忍耐住，這樣坐已經是在玩起“我”的遊戲來了。會麻，那當然嘛!因為這就是緣生之法。修行就是要忘掉這個我(假我)。千萬不要玩弄這個“我”去修行。

4.念頭本身不屬於你的！它是緣生之法。什麼念頭要來你不知道，它什麼時候跑掉你也不知道。所以當念頭來了之後你才知道：“啊！念頭”，那是你的分別意識在事後去知道的。

5.什麼叫親證?“啪!”（拍掌聲）這個東西……，就這樣而已。

6.熱就是熱而已喔,冷就是冷而已喔!思想，你念頭上來就是念頭上來而已喔!看就是看、聽就是聽，一樣，見聞覺知。

7.“洪醫生介紹的都是慧根高的啊!”你自己把慧根定的高低，又在自己分類!佛哪里分類啦?佛只是告訴我們每一個，螞蟻也是、餓鬼也是、地獄眾生也是，統統逃不出這個，六根清淨本然的狀態。

8.聽就是聽，不想聽到都有呀！有你想聽的聲音一發，也進來呀!由不得你喜歡不喜歡。

9.六根門頭，都是佛性在顯現！但不是六根動啊，六根跟境界沒有分別。你一直以為有六根，是因為你抓住“有我”，所以“我的六根，我的眼睛耳朵鼻子，那六根照那個法性在那裏動。”

10.我們的眼耳鼻舌身意六個作用，統統都在無我的、真正的實相裏頭自由自在的活動。我們就是誤會了，把那個能分別思慮的當作是我。其實它本身只是法身的作用而已。

11.意根，眼根，耳根……一樣，對到什麼緣，就那個在，皆是實相。

12.來的念頭本身就是你意根的作用，其實就是你的實相。

13.在每一刻的當下能和所、根和塵、心和境、念頭和你，本來是不可分開的，永遠同時用，同時起，同時滅。本來就是一體的。是我們把一個東西硬硬分開兩個來說明，這就是事後的聰明，事實之後的意識分別。

14.身心的一切活動，你不以人的思考、判斷、價值觀念去介入，為非思量也。

15.心、境本來的、自然的、必然的關係一起在那裏動，不加以人類的各種莫名其妙的價值判斷，都不要介入裏面，它自然的、必然的關係裏動……

16.佛言:當念身中四大，各自有名，都無我者；我即都無，其如幻耳。

17.坐禪，六根放任(方便講)，六根照那個法性在那裏動，跟宇宙是直接相通。

18.念念攀緣一切境，心心永斷諸分別。

19.只管打坐，打坐在打坐，念頭來了，別管它。兀兀地坐。

20.坐禪時不求結果不回顧過去，當下融於當下就是。如果沒有人的意見介入，從來就沒有錯誤的坐禪（洪著十玄談摘句）。

<http://www.hongzen.com/show.aspx?id=221&cid=8>

**道元禅师简介**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-12-8] | 来源：  作者： | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |

**道元禅师简介**

道元，又名希玄、道玄，号佛法房，京都人。相传，道元出生于贵族家庭，3 岁丧父，8岁丧母，14 岁出家。24 岁时，道元入宋求法，在宋先后逗留 4 年。据记载，他在宋期间，先后参访过临济宗的无际了派和浙翁如琰（1151－1225），并到过天台山、雁荡山和平田的万年寺，后因参访天童如净，而“了却一生之大事”。如净（1162－1227）是南宋时期曹洞宗洞山下的门人，自称“长翁”，越州（今浙江绍兴）人，强调坐禅，认为坐禅的目的在于“身心脱落”。道元随如净学禅先后约 2 年，南宋宝庆 3 年（1227）返回日本。道元在其后来撰写的著作中，经常尊称如净为“先师”或“古佛”；将如净传授给他的禅法，奉为“单传正直之正法”。



道元回到日本后，先住京都建仁寺，3 年后移住京都南部的深草安养院。1232 年创建兴圣寺，开始真正的禅林生活，“上堂”说法，招收门徒。《正法眼藏》也是从此时开始执笔的。

1243 年，道元离开京都，赴越前（今福井县），在此，他创建大佛寺，后将大佛寺更名为永平寺，以永平寺为根本道场，传禅说法，著书立说。1253 年，道元因病赴京都治疗，同年 12月 28 日，在京都去世，享年 53 岁。今天的日本曹洞宗奉道元为该宗的创始人。

道元一生著述宏富，代表作有《正法眼藏》，此外还著有《普劝坐禅仪》（1 卷）、《学道用心集》（1 卷）、《永平清规》（2 卷）、《宝庆记》（1 卷）、《伞松道咏集》（1 卷）、汉文本《正法眼藏》（3 卷，俗称《真字正法眼藏》或《正法眼藏三百则》）；由弟子笔录编集的著作有《正法眼藏随闻记》（6 卷）和《永平广录》（10 卷）。

其中，《正法眼藏》是道元的毕生之作。道元从 32 岁时开始执笔，直至去世前，从未间断；晚年，他还改写已完成的部分稿卷，对每一个用词，他都反复推敲，细心琢磨。据载，道元原打算写成 100 卷，后因患病，未能实现。《正法眼藏》，倾注了道元的毕生精力。

《正法眼藏》，90 余卷，洋洋 50 余万字，是一代高僧道元禅思想的集大成之作。道元在《正法眼藏》中，对禅宗的一些重要思想概念作了不少创造性的阐释，反映了道元是如何吸收中国禅思想并进行日本化的情况。而且，道元的《正法眼藏》是日本佛教史上第一部用日文撰写的思想专著，在日本佛教史上占有重要地位。

## 现成公案（日曹洞宗初祖道元禅师）

    诸法之为佛法时节，即有迷有悟，有修行，有生死，有诸佛，有众生。万法非属我之时节，无迷无悟，无诸佛，无众生，无生无死。  
    佛道原本跳出丰俭，故有生灭，有迷悟，有众生与佛。虽言如是，花于爱惜而凋落，草于嫌弃而丛生。  
    强运自己修证万法为迷，万法进前修证自己为悟。大悟迷者为诸佛，大迷悟者为众生。更有悟上得悟之汉，迷中又迷之汉。  
    诸佛还为诸佛之时，毋需要知觉自己之为诸佛。然则，其为证佛者，证佛而不休止。举身心见取色，举身心听取音声，虽为会取，然非如镜中映影，非如水与月之喻。证一方时，另一方则暗。  
    所谓学佛道者，即学自己也。学自己，即忘自己。忘自己者，为万法所证也。为万法所证者，即令自己之身心及他人之身心脱落也。若有悟迹休歇，即令休歇之悟亦长长流出。  
    人始求法时，则远离法之边际；法既正传于自己时，即为本分人也。人乘舟而行，举目视岸，误以为岸移，俯视舟时，即知舟行。如是之理，乱想身心而辩肯万法，则误执自心自性为常住。如能亲归行李于个里，则可了知万法不属我之道理。  
    薪燃成灰，不复更成薪。虽然如是，不得见取灰后薪前。当知薪住薪之法位，有先有后；虽有前后，前后际断。灰住灰之法位，有后有前。如彼之薪燃成灰后不复再 成薪，人之死后，不复回生。然则，不言生之死者，佛法之定说也，故言不生。死而不复回生者，法轮之所定之佛转也，故云不灭。生乃一时之法位也，死亦乃一时 之法位也，比如冬春，不思冬而后春，不言春而后夏。  
    人之得悟，如月映水，月不湿，水不破。光虽广大，映于寸尺之水，全月弥天，既映草露，亦宿一滴之水。悟不破人者，如月不穿水。人不碍悟者，如滴露不碍天月也。深者，高之份量也。时节之长短，当检点大水小水，辩取天月之广狭也。  
    法尚未参饱于身心，以为法已满足，法若充足身心，尚觉法之不足。如人乘船出无山之海，眺望四方，则见海唯圆形，更不见不同之相。然则大海既非圆形，亦非方 形，以其海德无有穷尽，如宫殿，如璎珞，唯眼所及，而见海为圆形。如彼故，万法亦然，尘中格外，虽备诸多样相，人皆只见取会取参学眼力之及也。若欲知晓万 法之家风，当知方形圆形之外，更有海德、山德无穷无尽，眼外更有世界。非但身旁如此，当知当下一念，一滴之水，亦皆如是。  
    鱼游水中，水无际涯；鸟飞天空，天无界限。然自昔以来，鱼不离水，鸟不离天。唯用大之时则使大，用小之时则使小而已。如是头头无有不尽之边际，处处无不踏 翻。然鸟若出天，当即死之；鱼若出水，亦当即死之。当知以水为命，以天为命。有以鸟为命者，有以鱼为命者。以命为鸟，以命为鱼。此外更可进步。有修证，有 寿者命者，亦皆如是。然则倘若鱼穷究水后而游水，鸟穷究天后而飞天，则于水于天皆不得道，不得处。若得此所，则此行李随之而现成公案；若得是道，则此行李 随之而现成公案。此道此所，非大非小，非自非他，非先有，亦非今现，故有如此也。  
    然则人若修证佛道，即得一法通一法也，遇一行修一行也。以之有处所，道通达，而所知之境之不明者，盖此知与佛法之究竟同生同参故也。切勿以得处为自己之知见，以虑知为知之。证究虽即现知，然密有未必现成；现成不必也。  
    麻浴山宝彻禅师用扇子，时僧来问：“风性常住，无处不周，和尚以何更用扇子？”师曰：“汝只知风性常住之理，却不知无处不周底道理。”僧曰：“如何是无处不周底道理。”时师只管使扇。僧礼拜。  
    佛法之证验，正传之活路，其如是也。以是常住者而言无须使扇，不用时而言有风吹者，实不知常住，亦不知风性也。风性以其常住故，佛家之风现成大地之黄金，参熟长河之酥酪。  
  
                                    ——文来自道元禅师之《正法眼藏》

## 身心一如、性相不二

http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif(2014-08-31 23:13:45)[[编辑]](http://control.blog.sina.com.cn/admin/article/article_edit.php?blog_id=e2c0f7300102v2eu)[[删除]](javascript:;)

[*[http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： [佛学](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%F0%D1%A7&by=tag) |  |

[](http://photo.blog.sina.com.cn/showpic.html#blogid=e2c0f7300102v2eu&url=http://album.sina.com.cn/pic/0049srrazy6LGqv4Q8n67)  
  
六祖慧能曰：“无常者，即佛性也；有常者，即一切善恶诸法分别心也。”  
  
道元禅师曰：“草木丛林之无常，即为佛性；人物身心之无常，即为佛性；国土山河是无常，以其即佛性故。阿耨多罗三藐三菩提是无常，以其即佛性故。大般涅槃是佛性，以其即无常故。持二乘诸种小见者，经师、论师、三藏师等等，皆对六祖言论惊疑怖畏。如是则彼等即为外道之党。”  
  
道元禅师《办道话》-洪文亮老师(日中)翻译 (12/11/2009)：

问： 有人说不要怕生死，因为有一种很快可以出离生死的方法。这就是说只要知道心性常住就对了。此身有生有灭，可是心性却不灭。假如知道不生不灭的心性在我们的 身中，就是我们本性，而身体是一个假相，死此生彼不定，心却常住在过去现在未来而不变，如能这样了解便永远解脱生死。此生死时，即入性海，入性海自然就有 诸佛如来的妙德，现在虽然已经明白这个道理，因为被前世的妄业所成的身体还在，所以还不能和诸圣一样。如果还不知道此理，那就永远会在生死海中头出头没。 因此之故，只要你赶快明了心性的常住，何必闲坐空过一生，等待空花结果？这样的说法，是诸佛诸祖正传的法吗？  
  
（道元禅师）答：现在你所说的完全不是佛法，是仙尼外道之见。这个外道之见是说，我们身体里有个灵知，这个知，遇缘就能分别善 恶是非、痛痒苦乐。而此灵性当此生灭时，离此生彼，看来似乎此灭彼生，所以认为常住不灭，这是外道之见。他们以为这是佛法，简直是把瓦砾当金宝，这种痴迷 真可羞，无以为喻。大唐国的慧忠国师深诫这个说法，计著心常相灭的邪见，以为是诸佛的妙法，起生死的本因，而以为能离生死，非愚为何？可叹可伶！要知道这 是外道的邪见，不可听！事到如今不得已，为了伶悯这些人，救救此邪见，我再来申说一番。

佛 法本来说明身心一如、性相不二，印度中国都知道这个道理，哪能违背？何况若要说常住，万法都是常住，不分身与心；要说寂灭，诸法都是寂灭，还要分心与相 吗？说身灭心常，不是违背正理吗？不只这样，应该要了解生死就是涅槃，不可以在生死之外说涅槃。再说，以为心离开身体而常住，以这样的了解，妄计为解脱生 死的佛智，要知道这个了解知觉之心，还不是在生灭中而不常住吗？这个见解便不攻自破。仔细体会身心一如是佛法的要旨，怎么说此身生灭时，唯独此心离身而不 生灭！假如有时一如，有时非一如的话，佛所说的自然都是虚妄不可信。又认为生死必须要厌离，难免就犯了谤佛之罪，可不慎哉？要知道佛法有心性大总相法门， 包括一大法界，不分性相，不说生灭，菩提涅槃也都是心性。一切诸法万象森罗都是一心，这些诸法皆平等一心，毫无差别，这是佛家所说的心性。可以在一法上分 身心，分生死涅槃吗？既然我们都是佛的学生，不要去听狂人胡言乱语、这些外道之见。  
  
-----------------------  
  
Soh added楞严经：  
  
"一者是人，观妙明心，遍十方界，湛然以为，究竟神我。从是则计，我遍十方，凝明不动。一切众生，于我心中，自生自死。则我心性，名之为常。" "由此计度，一分无常，一分常故，堕落外道，惑菩提性。是则名为，第三外道，一分常论。"

-----------------------

**禅修纪实**

洪文亮医师主讲

第一讲

首先调整呼吸，深深的吸气再长长的吐出来，重复二、三次，用呼吸来调整散乱或昏沉。

大家既然决定牺牲四、五天的假期来参加，希望每个人都能得法。依法不依人，不要把我当作洪医师或是谁。

假如佛法是在某个地方才有，或是只有释迦牟尼佛才有，只有赵州禅师才有，那我们就很麻烦。假定佛法在某个地方、某个时期才有，碰不到那个时期就遇不到了。假如是这样，佛法一定可以让各位看得到、找得到，你也才可以说那里有啊！否则，你怎么说那里有，谁有？其实佛法到处有，它无始无终都有，不是释迦牟尼佛的，也不是迦叶尊者的。

请问各位你本身是不是一种存在？假如佛法不在各位身上，那么就只有各位的身心上没有。假如各位的身心上没有佛法，那我们讲的佛法，其它地方都有，独独在你那个地方缺少。反过来想，我们就知道，随处有佛法，随时有佛法，无始无终到处都有，你身心上就是法。

日本道元禅师说：过去的祖师说每一个众生都有佛性。既然都有佛性，本来是佛，那我去念佛、修佛干什么？这个疑团他没有办法解开。因此，漂洋过海到中国来找到如泽禅师，三年之后回到日本；人家问他，你到中国求法，得到了什么？他回答：眼睛是横的，鼻子是直的，毫无一法可得。

我们暂且不管他回话的意思，先想想佛法是不是在某个地方才有，其它的地方没有。或只有某个宗派、某个传承才有，其它没有。或是只有修行的人有，没有修行的人没有，是这样吗？如果是这样，佛法就不是周遍三千大千世界了，这样想就知道各位的本身就是法。但是为什么到处去求法、灌顶、诵经、念佛，仍不晓得法在那里？问题出在自己不相信，不认为自己有，因此拚命向外找。总认为谁才有这个东西，或是有这个东西，我用这个方法就可以求得到。

这是佛所真正传的法，跟其它外道的差别就在这里，把这个差别用简单的话来说，其它宗教的立基点在于有「我」。我修道、我得道、我成佛或我相信我们的教主。释迦牟尼佛从来没有说过「你要相信我」，佛从来没有在任何一部经典里说「你要相信我」。他只要大家相信法灯明、智灯明，法灯明是相信法、相信你自己。是相信你自己哟！他没有说，你要相信我释迦牟尼。因为佛法不是他发明的，不是他想出来的，而是他体认到原来自己就是法，众生都是法。好象我们有个东西是属于自己的，却放在口袋而忘记了，拚命到处找，向外面寻找。

这个毛病出在那里？出在有「我」呀！我们时常讲「我相」，认为有我，日本人讲「自我意识」。本来没有的，你却认为有「我」，毛病就是出在这里。依佛法讲就是无明，因为无明的关系就有阿赖耶识。阿赖耶识引起作用让我们自己觉得我们在这里打坐，在这里做功夫，修安般法门、参公案或是在修生起、圆满次第。真正佛法的修行，不管你是用什么方法，都是帮助你把错误的假相——假我，慢慢的去掉，这才是真正的修行。

但是，真正有自我吗？那是你认错了嘛！认为打坐可以去掉假我，这个也是错。本来没有呀！本来就没有那个假我，是你认为有，因此想用念咒或打坐把它去掉，根本上就已经错了。所以，坐在那里想要把罪业消除，想要把自己的莫名其妙去掉，不对！真正佛传的坐禅不是这个样子。那要怎么做？打坐就是打坐，没有我想怎样？我要怎样？是那个「我」根本无法跑进去的状态，那样的去坐。

不要起心动念

不要动念头，不要动情绪。动念头、动情绪是我在动、我在想。打坐就是打坐，打坐的老师是谁？不是南老师，也不是佛，打坐的老师就是打坐，这样去坐才有一点样子。坐在那里想把妄想去掉，是谁在去妄想呀？妄想来来去去有什么关系呀！见闻觉知的知就是妄想，「见」，是眼睛睁开来看到，你在看东西的时候有没有觉得我要看，没有吧！眼前有什么都看到，就是不认识的东西也一样的看，不会因为你不认识就看不见，这个叫「看」。至于知不知道是以后的事，是我们的第六意识妄想再加进去了，没有我那有什么认识不认识呀！在认识或不认识前的那个叫看。这里能分得出来吗？假如分不出来，佛法就很不容易相应哟！

眼睛睁开，管你认不认识都看到了嘛！和照相机一样呀，一照的时候统统照进来，照相机那里晓得我认识谁呀！耳朵也一样，不管什么声音都收，不会说收了很多，今天够了！我不再听了！「觉」，冷了！热了！是我觉得热、觉得冷以前的那个觉。「知」，念头来来去去是自然的作用，你抓住这个念头，好不好，喜欢不喜欢，对不对，是你加进比较。念头来来去去在你尚未加进比较分别以前的那个知，能分得出来吗？

六祖慧能大师曾说过一个偈子：「慧能没伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提得这么长。」六祖说，他没有工夫，念头来来去去从来不去断它。菩提怎么会长（ㄓㄤ）呢？这句话很多人误会了它，以为妄念不理它了，这样你的菩提会慢慢长（ㄓㄤ）。不是这样解释，菩提不会因为你断或不断思想而长，而是菩提本来就在那里！我们因为不知道本身有佛性，你本身见闻觉知的作用任运而生，你只要不硬是插进一个我，那个「我」没有进去的当下就是。

观身实相

就是这样坐的，坐就是坐。其实，这个坐禅不是只有坐，而是行、住、坐、卧统统都是坐禅。身、口、意的三种活动都是坐禅，能够做到这样才是真正清楚的人。佛经里说「观身实相、观佛亦然」，这个身不是身心的身，观身实相是好好的观察你自己的意思，不要往外找「道」。跟各位讲，「道」到处都有，那你不是「道」吗？当然你也是道的一个嘛！难道你这个地方缺少了「道」了，不通嘛！法到处有，只有你那里没有啊？那你特别了。

观身实相，是观不是看，不是看你是男是女，漂不漂亮。实相，什么是实相？问题来了，所有的修行，不管是诵经、念佛都是在观察你自己。经过打坐、诵经、念佛或修生起、圆满次第……等等法门，都是藉这些方法来观察你自己。假如，你修了很多方法却又观察不到你自己，那你是白费力了。

我常举一个例子，有一位贝鲁巴喇嘛，他专修一个法，修了几十年，某一天修法修到一半时，忽然把供养的东西拿掉，把手里的念珠丢到茅厕，人就走出去了。什么道理？因为他修法时忽然进入一种状态，使他发现到一直以为有我的那个东西，根本没有哇！前面坛城的佛像，因为有你在修这个本尊，想利用修法把本尊生起来，有一个我拚命在那里修本尊。假如没有意识的识动的话，对面的佛像你看得出来吗？你能认识它是那一尊吗？麻哈嘎拉、黑鲁嘎、观世音菩萨，这个叫认识。

认识跟看不一样哟！因为你看过、学过，因此能分别得出来，没有你的识动，有那个认识吗？因此，我们一般众生从生到死都是活在认识的境界，有了认识就有你我。在认识以前的那个，是我们佛性本有的功能，但是我们却把眼、耳、鼻、舌、身、意六根自然的作用聚在一起以为就是「我」。那是把六根的作用合在一起，不晓得是什么东西，就糊里胡涂的把它当成是「我」。

真正有我的话，不用你再去说我呀！因为你自己不晓得这到底是什么东西？你仔细想想看，你把它当成是我的这个东西是何物啊！它真正是谁呢？其实，它是根本无明带出来的我相。因为有这个我相就有很多的「见」；我的看法、我的修行、我的怎么样、你的怎么样。没有我怎么能分出你我？因此就没有办法跳出这个小我的范围，不能跳出小我就永远跟佛法不相应。

安若般那法门

各位打坐就是要找回真正的自己，在这几天的时间不管是用何种方法，目的就是要找回真正的自己。最好是利用安若般那的方法，或是参公案，有的人喜欢用只管打坐，就是打坐不管什么，不管也不管才叫只管。真正的只管打坐是连只管都没有了，你说我在只管打坐，你那个只管是你造出来的，是你意念里头的只管。这个要领能体会吗？打坐时就是打坐，不要让我相有机会偷进去，就是真打坐。

比如，坐久了腿麻了是外缘生起来了，假如你打坐的工夫给外缘拉走了，表示你打坐的工夫不够真切。无论是腿功多好的法师，坐久了一定也会痛，但是他们打坐就是打坐的用心强，腿痛的外缘输给他，虽然痛但在功夫里头。这个真正的功夫是没有功夫的功夫，在那里用这个、用那个是不对的。

安若般那法门，利用自己的呼吸，不管是用数息或随息都好。但不是叫你在打坐中去看呼吸、去数呼吸，把坐与呼吸分开来，不对！在打坐时利用呼吸的方法做工夫的时候，呼吸就是你、你就是呼吸，根本没有分开。这样去数、去注意呼吸，根本没有让「我」有插入的余地，「我」一进入就有很多道理出来了，我这样数要数到什么时候啊！我这样数会开悟吗？

所以，释迦牟尼佛说，「想」是人类最大的习气。动不动就喜欢想，为什么？因为有我，那个假我若是不想就会感觉不舒服，一定要你想、你动念表示我存在。好象学佛就是要从某某大师那里听到什么让他知道一点，想要知道、想要把听到的话记下来，知道很多佛法的知识，怎么去做功夫。这跟佛法不相干，走这个路子永远不会开悟。

安若般那法门就是数呼吸或是随息法慢慢调整呼吸让你的呼吸顺畅。我们平常做人做事在日常生活中，从来没有去注意到我们的呼吸，现在打坐在呼吸上用功，知道呼吸了，慢慢连你自己在做数息法、随息法都忘掉了，这就是安若般那。这个时候会进入忘我的境界，这个境界不是想出来的、不是去背出来、去理解出来的，要你老老实实的去做才能做到这样.把以前所有佛法的知识、技巧统统拋掉，这样才能相应。要是有什么隔碍掺杂在里头就浪费了，佛再三的讲，各位所执着的假我是小我，不要在小我里头起分别、执取，自我设限，自我束缚。唉呀！放开来！本来就没有这些限制，是你自己把自己给限碍了。

眼睛最好是微微的张开，完全闭眼容易在妄想的黑暗中打转，眼睛张太大又怕散乱。因此，微微的张开看鼻端，想睡觉的人就把眼睛睁大一点，曹洞宗的打坐跟大圆满的一样，把眼睛微微的张开，这样做有好多好处，不怕色相，因为色空不二（道理上不是这样讲吗？但那是道理啊），但是闭眼只能看到黑暗而已。

念头来去没有关系，我的声音听到没有关系，你就专注在你打坐的功夫上，我的声音就跟外面的炮竹声、汽车声一样，你不要太用意去听，用意去听就不对，听了半天也不会解脱。既然说把我的声音跟汽车声一样的听，那为什么我要讲？因为偶尔一、两句和你契机时像触电一样就对你有用，不是要你去听、去理解、去抓住。

认清自己本来面目

自己看看有没有我相、我执，「观身实相，观佛亦然」，看看自己真正的样子，是实相，不是假相哦！「观佛亦然」，等于你自己看自己就是佛。但是不要误解了，不要以为我看我的实相和释迦牟尼佛、观世音菩萨比较，两个都是一样啊！而是，你看看自己，真正看懂了，明白了自己的本来面目，嘿！原来就是佛啊！你的见闻觉知不是佛性的发挥吗？你不要把「我」加进去就对了嘛！它那么活活泼泼、自由自在的，我们在自由自在里头再去找一个自由，因此你会觉得不自由。

眼耳鼻舌身意活泼泼的啊！睁开眼就有，有声音就听，非常自由啊！你在自由里头再去找自由，到外面去找道，因此不得自由啊！也找不到道！这不是理论高不高的问题，实际上，佛传的就是这个。否则，你到那里去找啊？法师要辛辛苦苦的翻山越岭去找，听到那里有就往那里跑，那这个道很奇怪啦！要是只有大法师有道，那这个法就不平等，道的分配不平均了吗？有浓淡了吗？对不对？其实，法到处有，谁明白了就是谁的！你自己的身心本身就是法嘛！偏不认，老是要往外面找才觉得够味道。唉！东西是人家的好！

一合相与去一空相

有的人想，这一堂坐得好。又不懂事了，是谁觉得好呀！好就好嘛！你要跟这个好的境界合一。为什么是有个「我」觉得好呢？相反的，如果这一堂坐得不好，散乱、想睡觉。为什么？因为有那个因吗!一定是昨天睡不好，今天又不太早爬起来，因此想睡觉。这是法性自然的显现，是因果缘生的道理，这就是法嘛！

你说，这个不好，你硬忍或是想把它去掉。这又不懂事了！你要直下承担与不好的境界合一，因为它是你法性的显现，把它分开来则是你的妄想。不论是好或坏的境界都是因缘所起，直接与它们合一，则不管是好的或坏的境界都能帮助你，使你清楚一点。不是好的境界才能使你上路开悟；坏的境界更好！腿麻更好，心散乱更好！想舒舒服服的耽着在好的境界，反而更不容易开悟。

缘生无性，一切空，没有自性，没有中心。我们以为有中心，所以有一个假我。一切是缘生没有中心，这叫空。所谓「空」就是根本没有办法让「我」的想法跑进去一点点的那个真正的状态叫空、叫实相。有了一个「我」进去了，已经是妄想状态。所以，有很多修行人到了最后都没有办法使这个桶底脱落，他们掉进「觉所觉空」。还抱着一个空，因为这个时候你认到与万物同根，与万物合一了，但这个「一」没有办法掉，就挂在那里。

从教理上可以说明到与万物合一，没有你、我。但是，最后那个「一」没有办法掉，只有靠禅宗的坐禅才能掉。老老实实的，打坐就是打坐、数息就是数息、参公案，无就是无……一路到底，这样能所合一的一才会掉。这在观音法门讲，「觉所觉空」就是一的状态。「空所空灭」，就是「一」掉了。你觉得有一个空，那个感觉的你还站在空的外面，还有那么一个认到空的那个认到不属于空，对不对？那个东西怎么也去不掉。

「空觉极圆」，就是打坐，就是安若般那，就是参公案。打坐就是打坐，一直这样坐下去，坐到「我」都忘掉，连「忘掉」都忘掉。「空所空灭，生灭灭己，寂灭现前」，那个状态就是你绞尽脑汁，用什么智能也没有办法描写。这是道理上，禅所讲的「一」掉不掉，就是在观音法门的「觉所觉空」里头，挂在那里。这个一定要大师的手法或是你的福德智能很厚，坐禅坐到最后自然通透。这是提供给各位一个方向，知道方向后你要做呀！坐是各位的。千万不要以为听了或读经，了解了就跟佛有一样的智能，这是没有办法的，一定要坐。

禅修纪实

洪文亮医师主讲

第二讲

一、「打坐」与「我」

什么都没有了，叫做只管打坐，坐都没有了，还有禅、法、气脉吗？做不到是因为动了我，有了我才会有禅、法、气脉，没有我还会有什么气脉？只管打坐，连坐都没有，连没有都没有，就那么坐，这就是真做到；对了，法门用上了。我在这只管打坐，那你就听错了，坐都没有了，还有法？你本身就是法，还有什么叫做法？好象谁能说话，还问谁是什么？哪个是谁？自己是谁都不知道。坐就是佛，佛就是坐，实相无相，实在的情况，你动个念头认识到，早就和你不相干。

坐在这里觉得麻，是身根的作用。又感觉麻的原因来了，缘生，所以麻，没有什么不对；坐得很舒服是因为常坐，习惯了，静下来都没有人干扰，所以舒服，这是当然的。乐感、苦感，六根门头自由自在的作用，就是。怕大家不认识这个；起一个我，「我要好一点」、「我不要麻」、「怎么搞的」、「我今天这堂坐得好」、「我可能马上开悟」，都是错在这里。六根都在放光，有的身根，气脉带动了，身体也动，如没有六根的作用，它是不会动的，问题是你觉得我在动，那个我才是莫名其妙。

各各都在放光，痛有痛的光，乐有乐的光，头脑来来去去思想，因为是意根的作用，意根自己来去，法住法位，干你何事？你认为我这个念头不好，念头那么多不对，那你就错了。问题就在这里。看看每位六根光都放得很好啊！痛光、乐光、念光、无念光，都在放光；六根的作用，由得你吗？要乐受，乐受就会来吗？要痛苦、要麻，痛麻就会自己来吗？

六根很老实，有这个缘，有此因，它就出来了，缘生的道理就是法界的力量。为何偏偏要把痛摆在一边而一定要好一点？这样叫安住在什么境界？境界就是你佛性的显露。你不安住，而起讨厌、喜欢，这就是问题所在。

因为假设有一个我去受苦，所以受不了，其实苦就是你本身。所以，水不觉得自己是湿的，火不觉得自己是热的。一样啊！你变成火，火还怕火吗？是因为你觉得火在外头，所以会怕。

在功夫上好好用功，不要讲道理，坐就坐，什么都不管

，连不管都不管，就是坐，真正坐进去了，就会有消息；不一定两天就来了，或者一个声音忽然就掉了。我执的那个我掉不下去的，影子般的黏着你，跑到那里都跟着你。银山铁壁，正是忘我的时刻。

有一个禅师参赵州禅师的「无」，他描述开悟的经过——银山铁壁正是忘我的时刻。他已经参了好久的「无」。「狗有无佛性」、「无无无」，一直「无」到有我的感觉越来越强，就是通不过自我的意识。但是这个银山铁壁越来越大，正是你忘我的时刻快到了。忽地「通身吐露一声无」，通身包括自己身心及外面的山川树木。森罗万象跟你一起。吐露，吐露什么？「一声无」就像释迦牟尼佛看到晨星。所以，「揭谛、揭谛」、「波罗揭谛、波罗僧揭谛」，做到了，做到了，「波罗揭谛」就是确实做到了，亲证到了，「波罗僧揭谛」就是和所有一切都做到了。

他开悟和我不相干啊！大家和大家一起脱落了。所以佛陀成佛时，看众生都是佛，都在佛性的显露中。像这样，你好好参看看，晚上完全没什么啰嗦，没有外境扰乱你，没有事，给你一个清净外缘，给大家好好坐一堂。吃吃饭，暖暖身，奋发策励，也许三、四天会有消息，这机会放过了，也许没什么机会了。有人特地拨出时间，大老远坐飞机跑来，结果没有什么，却只是来熬腿，那就太可惜了。

尽管打坐也听到狗叫声。不想听也听进来了，不是你要听的，是自然听到，各位听到吗？汽车声，很清楚。大概都不会觉得这声音讨厌；但是当狗叫声、汽车声变成一个人的声音在骂你时就不行了，动了；一样是声音，本来声音是平等的，一个觉得不怎么样，一个却觉得不高兴，这都是自我意识在那里动。所以我们经常说开悟了、解脱了、心安了，这并不是说有一个你因为修行了、打坐了、念佛了、修法了所以才开悟。那么对所有的现象、事情看得开，可以有正确的判断，自己活得更如意，便叫开悟？千万不要误会开悟就是这样子。

你想开悟真正是这样子去修行的话，不会有一天让你真正开悟的，因为你弄错了；所以绝对不会得到大满足、大满意、大安心的。因为你总是有你，你开悟了，对外界适应得很好。有你，很了不起的你开悟了，认为这样叫开悟，错了，根本的错误就在这里。所以想要用修什么法，使自己成佛成圣，或变成有灵异的，早就不知道错到那里去了。佛真正所说的开悟是什么？现在听到狗叫声、爆竹声，各位是不是听到了？你说我很清楚的知道是爆竹声，不会听错；刚刚是鸟叫声，现在是狗吠声。

不是你没有错误，正确的听到，也不起高兴，也不起不高兴，这个不是叫开悟。真正的开悟是你没有一个你在听爆竹声，不是你听到狗叫声，而是自然的那个缘——狗叫的那个声音和爆竹的那个声音（这个是缘，缘起）。时时处处都是你和所谓的缘分不开，融成一体。诸法遍在，声音也是诸法之一，当然你也不例外。你的存在也不是在法之外，不是有一个你在看法。诸法周遍十方，你也是诸法之一，所以外缘的声音是法，你也是法，你和缘都是一体的。

我们认为听到狗叫声在外头、爆竹声在外头而不起喜怒哀乐，不起感情作用就是修行，就有定力。那都是因为一直把自己当做能认识外界的中心，所以才在那里胡思乱想。有一个想、有一个觉受的中心在，这叫做身心之蕴，假的认做真，还抓得紧紧的，这个没有掉，没有认清楚，就没有开悟。开悟就是清楚了，把虚妄的我放掉，自己消融掉了。因为本来没有，是我们死抓住一个本来没有的，给它取个名字叫做「我」，自己却给自己取的名字给迷倒、误导，而把所有的罪过归到外头。

其实外头的境象是因为自己取一个名字叫做「我」，所以才变成他境，其它外面的境界，是因为你有个我才变成他。原来都是法，开悟了就知道，处处跟缘在一起，知道跟缘在一起。缘就是缘，外缘变成你，你就是外缘。没有身心五蕴独立在那里卖弄聪明，这是一个最要紧的要点。如果这个假我不肯放，不肯承认自己的错误，一直向外求，求了半天，只是缘木求鱼。

因为你本身就是法，所以我现在讲话的声音和你做功夫打坐毫不相干。好象听鸟叫声、狗叫声、爆竹声一般，自然进来，又让它溜过去；进来，溜过去，如果有一句、有一件或两件，你好象电触到一样，那是我们投缘，请尽管做各位打坐的功夫。

http://www.hongzen.com/show.aspx?id=153&cid=13

# 普劝坐禅仪

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者： | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**普劝坐禅仪**

日本曹洞宗道元禅师

原 夫道本圆通，争假修证？宗乘自在，何费工夫？况乎全体迥出尘埃兮，孰信拂拭之手段？大都不离当处兮，岂用修行之脚头者乎？然而毫厘有差，天地悬隔，违顺纔 起，纷然失心！直饶夸会丰悟兮，获瞥地之智通；得道明心兮，举冲天之志气！虽逍遥于入头之边量，几亏阙于出身之活路。矧彼祇园之为生知兮，端坐六年之踪迹 可见；少林之传心印兮，面壁九岁之声名尚闻。古圣既然，今人盍辩？所以须休寻言逐语之解行，须学回光返照之退步。身心自然脱落，本来面目现前。欲得恁事， 急务恁么事！

夫 参禅者，静室宜焉，饮食节矣，放舍诸缘，休息万事，不思善恶，莫管是非。停心意识之运转，止念想观之测量。莫图作佛，岂拘坐卧乎？寻常坐处厚敷坐物，上用 蒲团。或结跏趺坐，或半跏趺坐。谓结跏趺坐，先以右足安左腿上，左足安右腿上。半跏趺坐，但以左足压右腿矣。宽系衣带可令整齐，次右手安左足上，左掌安右 掌上。两大拇指面相拄矣。乃正身端坐，不得左侧右倾前躬后仰，要令耳与肩对，鼻与脐对。舌挂上腭，唇齿相着，目须常开，鼻息微通。身相既调，欠气一息，左 右摇振。兀兀坐定，思量个不思量底。不思量底如何思量？非思量！此乃坐禅之要术也。所谓坐禅，非习禅也！唯是安乐之法门也，究尽菩提之修证也。公案现成， 罗笼未到。若得此意，如龙得水，似虎靠山！当知正法自现前，昏散先扑落。若从坐起，徐徐动身，安详而起，不应卒暴。

尝 观超凡越圣，坐脱立亡，一任此力矣。况复掂指竿针锤之转机，举拂拳棒喝之证契，未是思量分别之所能解也，岂为神通修证之所能知也。可为声色之外威仪，那非 知见之前轨则者欤。然则不论上智下愚，莫简利人钝者，专一功夫正是辩道，修证自不染污，趣向更是平常者也。凡夫自界他方，西天东地等持佛印，一擅宗风，唯 务打坐，被碍兀地。虽谓万别千差，祇管参禅辩道。何抛却自家之坐床，谩去来他国之尘境。若错一步，当面蹉过。既得人身之机要，莫虚度光阴。倏忽便空，须臾 即失。冀其参学高流，久习摸象，勿怪真龙。精进直指端的之道，尊贵绝学无为之人，合杳佛佛之菩提，嫡嗣祖祖之三昧。久为恁么，须是恁么。宝藏自开，受用如 意。

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：4042 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

# <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=154&cid=13> 正法眼藏-坐禅仪

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者： | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**正法眼藏•坐禅仪**

日本曹洞宗道元禅师

参禅者坐禅也。

坐 禅者静处宜矣。坐褥须厚敷，莫使入风烟，莫使漏雨露。须护持容身地，尝有坐金刚上、坐盘石上踪迹，彼等皆厚敷草坐也。坐处须明，昼夜不暗，冬暖夏凉为其 术。须放舍诸缘休息万事，善也不思量，恶也不思量，非心意识，非念想观，勿图作佛，应脱落坐卧，应节量饮食，应护惜光阴，须知拂头然好坐禅。

黄梅山五祖无异经营，唯务坐禅而已。

坐 禅之时可搭袈裟，可敷蒲团，蒲团非敷全跏，敷于跏趺半后也，然累足下当坐褥，脊骨下蒲团也，是佛佛祖祖坐禅时坐法也。或半跏趺坐或结跏趺坐，结跏趺坐右脚 置左腿上，左脚置右腿上，脚尖应各与腿齐，不得参差。半跏趺坐只左脚置右腿上耳，宽系衣衫须令齐整，右手安左足上，左手安右手上，两大指头相拄，两手如是 近身安也，两大拇指合头当对脐安。须正身端坐，莫左倚右倾躬前仰后，必当耳与肩对，鼻与脐对，舌向上颚，息可通鼻，唇齿应相着，目者须开，应不张不微。如 是调身心可欠气一息，兀兀坐定思量个不思量底，不思量底如何思量，是非思量，是即坐禅法术也。

坐禅非习禅大安乐法门，不染污修证也。

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：1454 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

[举身听](http://blog.sina.com.cn/s/blog_e2c0f7300102v5ej.html)

这就是John所谓的摩诃（Maha）,缘起的+A。性空无生是-A。这两方面要能达到一致。  
  
http://www.hongzen.com/show.aspx?id=446&cid=4  
  
洪文亮老师：

'“有而无，无而有”也就是，当你听到的时候，他们用这种话，很好，“举身听”，看到的时候，“举身看”。举的意思是什么？全身、全心、全身心，整个。不仅 仅是你的耳朵，你的头发，你的皮肤，你的毛孔，你的脚指甲，你肚子里头的肠、胃、肺、心脏，通通都是，举身听，都是听本身！不是你的皮肤，你的牙齿，你的 眼睛，你的耳朵，你的毛发，你的毛孔它们通通一起听这个“阿”，不是这样！整个都变成了“阿”，这叫做举身听，是我们不知道。'

**洪文亮老师简介**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-26] | 来源：  作者： | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |





洪文亮，1933年生，台湾云林县人。

　　台湾大学医学系毕业，曾任高雄医学院外科医师，高雄市立大同医院外科主治医师，高雄地方法院检察署法医。

　　九岁走在乡间小路，忽见路旁小庙香火，顿入非思量。而后遍参显密诸大师，最后于日本会见曹洞宗正脉嫡传之原田雪溪及井上哲玄禅师，明星一见之大事，相互印证。

　　现于新加坡、马来西亚、台湾、香港等地弘扬正传佛法。  
  
<http://www.hongzen.com/show.aspx?id=139&cid=4>

**色见声求，取道未正**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**色见声求，取道未正**

宏智正觉禅师语录选析

洪文亮老师讲

金 刚经云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来”。各位想想看，现在很多修法的朋友，都是以这个当作很好的境界、美的境界，金刚经明明这样 写，可是当我们修行的时候，就忘了这些。很多人在打坐、念佛、数息观，耳边有什么，咒音或佛号一直在耳边响，这个时候会觉得很殊胜，也一定会觉得很高兴。 色身以外，鼻子闻香；进来佛堂，打坐、念佛、诵经，不久就觉得满室生香，檀香的味道，这妙极了，很高兴。这个是不是在金刚经讲的“若以色见我，以音声求 我”？都以色声香味触法，通通都是，以这样来求佛，不得见如来，他说这个人行邪道，这个是魔法。

可是我们在实际修行时，这些都没有注意到，都忘掉了，置之脑后，这个要检讨。今天的主题：色见声求，取道未正，這是宏智禅师在《净乐室铭》讲的一句话。这个与金刚经刚才讲的意思一样。

色见，看到佛菩萨，声求，听到咒音，好像这样才是修道有功夫。这样的话，取道未正，这样修行是不行的，未正是指人行邪道一样，不对！那么简单的一件事，但是我们偏不信。

**去来不以象**

色 见声求，取道未正，那么应该怎么求？色见不应该在修行的时候，佛菩萨现身不是很好吗？好是好，不要把它当一回事就好，以为这个是一个很好的进步情况，不可 以！那么色见声求，取道未正，为什么这个不对？“动静不以心，去来不以象”，（这个‘象’字，原文没有人字旁）。以这个说明为什么不对，再加上一点脑的生 理学，用比较简单，比较容易懂的话来说。

先 讲“来去不以象”，譬如一个人走进来，大家说他进来了，不一会儿，出去了，我们说他出去了，我们是不是根据他的这个象说他出现又消失了，进来又出去了？那 么“去来不以象”，不要用这个身象当做来去的话，我们怎么知道他来了又去了？就算是有修行很好的人或者真正开悟的修行人，在禅宗讲是明心见性，真正发觉到 正觉了，那么如果有一个人进来出去，他难道不以那个人的身象说他进来出去，那是以那个人的什么？他的心吗？他的感情吗？他的思想脑子里想什么？如果开悟的 人知道那个人在想什么，那个想的思想进来，就知道进来了。那个人的思想在想什么，因为开悟的人开悟呀，知道那个人脑子里头想什么，那想什么的思想如果在开 悟的人能够知道的话，当然不以象，不要用他的象，知道他的心里想什么，那个想什么的东西离开了、进来了，就是不以象，是不是这个意思？开悟的人有神通啊！ 不要看他的象，他的心里想什么，开悟的人就知道，“噢！我不看他，我看那边，他进来了，我没有看他的象，但是我有这个能力知道他的心里想什么。他进来的时 候，那个想的那个力量越来越近，哦！他进来了。”是不是这样？不是的话，那么“去来不以象”是什么意思呢？

“去 来不以象”，我们从什么东西知道他的来跟去，既然不能看他的这个身象，佛讲“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来”，我们都认为求佛啊！我看 到佛！不能凭他的庄严或听到他的咒音，不能以这个当做他来了或者他走了。不仅对佛，一般人出去进来，都不能以象当做他来了或者他走了。

    我们读了金刚经，就以为如果我们要见佛，是不能以他的身象见到，例如：观世音菩萨是一尊、MAHAKALA是一尊、VAJAVIKINIS是 一尊，我们用这个身象去分别是哪一尊，或者念咒语而认为哪一尊菩萨来了，他说不可以，不能这样子，其实金刚经讲的不是这个意思。一只狗跑进来或者一只蟑螂 爬进来了，它不是菩萨，也不是人，如果你是真正开悟见性的人，就不会以狗或蟑螂的那个样子，当做有来去。那怎么办？以如来的性？如来的性没有来去？你怎么 知道没有来去？书上说的。所以要探讨为什么这么说？楞严经也说：一切都没有来去。那就好了嘛！本来存在，存在那个动不动，动与不动都是因为因缘而动或不 动。

这 个存在实际上是什么？实际上是我们看来有一个人一样，一只狗也好，看到它的象进来，看到这个象离开了、去了，这样讲是方便讲。我们讲话的时候，某某人出去 了，某某人进来了，可以这样讲，但是它的第一义谛就是，它真正的那个境界是没有来去，不是把这个象消掉，也不是说“哦！我成就了，我修得很好，明明有他进 来，我都看不见”，那你变成瞎子了，修得那么好，变成瞎子一样。不是这样的！成就的人看见他进来，也看见他出去，狗、猫、鸟、甚至鱼池里的鱼，通通都好， 有来去啊！不是说修得很高了，把那个象没有了，不是这个意思。那个象有来有去的真正意思是，梦中的象有来去，醒过来之后，梦里的来去就没有了，但一定要 醒，没有醒以前根本不知道，做梦的时候实际上有，梦境里头有来去，这是用梦做比方。释迦牟尼佛也知道实际生活里白天不会做梦，可是也跟做梦一样的境界。我 们就有一点没有办法完全接受，明明是白天嘛，我没有睡觉啊，你要我把这个当做梦一样，我不能啊！梦有一个梦，我晚上睡觉是一件事，睡着了做梦，很有分别， 和白天大家一起会面不同啊！如果硬要把白天的情况把它想成梦一样，我们听了，总是不愿意，是不是？梦境里有一个境界啊！现在是现在，你怎么把这个当作做 梦，当做一样？总是不愿意接受这个。以梦来解说，我们现在看，有动静来去，其实与梦里头的梦境一样，这样说会比较明白。明白就是明白，可是我们没有办法把 这个白天的境界当做梦一样，因为两个完全不同，所以读经或听法师讲解这些如梦幻一样，心里头是听他的，觉得很奇怪，梦跟白天明明不一样，把这个当做梦境一 样，很不容易做到。

**色相是怎样产生的**

现 在用现代科学来解说，比较没阻力。比方，我看到他，我怎么看到他？靠耳朵吗？鼻子吗？是眼睛看，眼睛怎么看到他？有光线、有距离，如果他太靠近，他和我的 眼睛之间没有空间的话，就看不见他，一定要有一段距离、要有光线，灯打开了、还要眼睛健康，瞎子就无法看；还要脑子健康，植物人也无法看，因为没有视觉， 刚断气的人眼睛没坏，他就是没有PICTURE，没有反应。（一切法是因缘条件所生，故无自性。）

那 么我们平常说这个人来了，你怎么知道？那个进来的人的象，那个样子，透过眼睛，借光线的力量，眼睛就如照相机，照相机不知道它照了什么。我们的眼睛也一 样，照到了这个象在这里，光线的光在这个地方有倒象，倒立的象在这里接到网膜上，象在网膜上，光是这样，我们也不知道，因为眼睛和照相机一样，它在刺激道 理的那个象，在网膜上的象变成另外一个消息，用普通平易的话讲，它把这个消息送到哪里？送到我们脑里头专门管视觉的，脑里头有许多分工合作的部分，有的部 分管看、有的部分管听、有的部分管闻、有的部分管味的、有的部分管思想的。一个人走进来，有一个象，和照相机一样，我们的眼睛那么一动，这个刺激或消息送 到里面的脑里去，经过神经，脑里头专门管视觉的，它受了这个刺激，我们不说这个刺激是什么，反正是有变化，光线的关系，所以有‘节象’(Synapses=神经细胞与下一个神经细胞的交接处)， 节象把这个象当做另外一个消息传到脑的视觉中枢，收到消息，就如电视机一样，电台将节目播出来，电视就接收节目。我们的脑里头有一个地方就接收了这个，刺 激它起变化，这个变化是脑神经细胞的变化。注意这个脑神经细胞的变化，不是哪个人的象哦。不要以為狗是狗的象，猫是猫的象，鱼是鱼的象，那个象直接到脑， 不是这样！那个象只是到网膜为止，而且这个网膜的象是颠倒的，大家学物理的就知道，头在下，脚在上头，然后这个消息传到专管视觉部分的，再把这个象倒过 来，变成正常。过了眼网膜后就沒有那个象的形狀和存在了。

再 简单化一些，我们看见他，其实是现在看到他，看他的象，由于光线的关系，在我的眼睛网膜上起变化，网膜把“这个消息”，不是把“这个象”，变成另外一个消 息传到外面的视觉中枢，这个地方起了变化，脑细胞受了刺激就起变化，（就如敲桌子，因为震动的关系，透过空气，就起变化，而发出声音），看到他的时候，由 于各种关系，我的脑的那个管看的脑神经细胞起了变化而已，但是这个脑里头没有他的象，这是相对（CORRESPONDENCE）的变化，红色是红色的变化、白色是白色的变化、绿色是绿色的变化，各种不一样的变化在这里动。

那 么这个变化怎么可以指挥脑细胞的变化？假定，看到红的时候就这样动〔↑〕，看到白的时候就这样动〔→〕，看到绿的就这样动〔←〕，看到黄的就这样动 〔↓〕。你怎么有能力把这个当成一个象显现在我的眼前呢？因为我们自己有本事，不是我们想出来的。我们不可能把这个变化变成一个象在我们的眼前显现，不是 我们变的，也不是我们想出来的。这里有这样的变化，自然就在我们的眼前。一朵花就是花的象在我们的眼前，其实这朵花的象，不是在这里显现，如果这个象没有 经过光线、网膜、视觉神经的变化到脑神经，我们根本不知道花的象在这里，其实这个象没有直接到脑里头去，知道这一点，很要紧！是我在这里，我身体脑的一部 分专管视觉的这个地方，由于前面有花，这个地方起了变化，不是这个象直接到脑里头去，那么把这个地方，我脑里头的变化，我自己有本事把这个变化换成有一个 象在我的前面，GET IT！ 所以在脑里头的变化，就是脑神经一个细胞是这样，假定脑细胞是这样，看到你的时候，它这样动，看到他的是时候这样动，这个动是不是象？对应到你的时候，因 为光线的关系，折射、反射的关系，透过视觉神经种种缘，它这样动，动是你的象吗？脑神经的变化就是你的象吗？你的那个象只是变化不一样吧了。对到他的时 候，这样动，这样动或那样动，是你的象或他的象吗？不是吧！只不过是神经的变化不一样而已。红色、白色、长的、短的、圆的、变化的大小、范围的不同，我们 就有这本事，真的很厉害，把这个脑神经细胞的动、变化变成我眼前的狗、猫、鱼、蓝天、白云，奇怪！这是脑神经细胞的变化而已，不是这个象照到我脑里头去。 是两回事，截然不同，要弄清楚，不可以色见声求，都是在脑里头的细胞起变化，而且这个视觉神经细胞的变化很有定力。

**本自俱足的戒定慧**

刚才是用色相（PICTURE），听觉神经也一样，管听觉的脑细胞收到声音高低的变化，AH的时候是这样动，EE的时候是那样动，有没有定力，定得很呢！A来的声音它一定是这样动，若同一個A聲，有的时候这样动，有的时候又不同的那样动，我们就乱了。这个叫“我们本来清净”，很定，不是我们修定了才定。我们的六根，不管心境好不好，A的时候这样动，B的时候这样动，C的时候这样动，从来就不会把我们给误了，它们很定、很守戒。喝酒也是这样动，不喝酒也是这样动。不会说喝酒了，A这 个声波变成那样动，把它听成别的，是那个解释分析的那个能力差，耳朵里的听觉神经细胞，它动的时候，不管你是怎么样，它是这个声音应该这样动，就永远这样 动，它不会有的时候这样动，有的时候动大一点，有的时候小一点，随便你的喜欢不喜欢，喜欢听的声音，它就动快一点，不喜欢听的声音就懒懒的这样，对吗？那 是我们的分别！头脑坏掉的那个心意识，它在那里分別。耳朵的听觉细胞不会这样。高兴不高兴它也是这样动，很守本份，很定，都一样平等平等。怎么能够听成有A、E呢？ 它有慧，自然就有的慧，不是你学来的、不是你读经典、听法、灌顶，才有这个慧，我们的眼耳鼻舌身意进来的资讯，能够如实地让我们觉得有这种花，这种声音， 这个不是智慧、不是神通，是什么？我们根本就有，你还要去求戒、定、慧，那是骗人的勾当。但是为什么我们强调这个，因为我们把不是我的当做是我，所以要修 戒定慧，那个不是你很讨厌，做恶乱来，要把它修好，要弄乖一点，其实真正的我们是六根在动的“那个作用”体相，就是我们自己，真正的自己。作用体，六根六 种作用，作用的方式不一样，但是整个就是一个作用、一个体，这个体跟宇宙的大暴风雨、地震一样的，一样的在那里动，所以没有我相。只是因为我们认为有一个 “我”，才有问题。

“不 以象”的意思，花的象直接跑到我的脑里头去，然后我的脑去读它，哦，这是白花！不是这样，没有象跑到脑子里头去，是借这个光线的形状、大小、空间种种，它 把这个象变成另外一个消息，送到我们的脑里头去，脑就接受这个变化，就起各种不同的变化，这个变化，我们有本事、我们有慧，这就叫无分别慧，为什么无分 别？因为没有动思想，所以能够把这个变化变成白花，因为没有动思想，不要想就变成刘小姐，为什么？因为我这里有智慧，无分别的智慧，这叫做大神通，真正佛 讲的大神通，个个都是，就是指这个。否则这里的变化变成白花，那里的变化怎么一条鱼呢？我们可曾想过？我们可曾用力过？都不需要啊！它是与生俱来的。所以 你说这个象进来出去，我这里脑的变化是因为物理关系，光线、距离等等，光线的照射、反射、折射的关系起变化，有变化进来、出去了，那个象的变化，还有没 有？没有象，这个变化没有，所以在这里是什么？是细胞在动，它的出现，这里有这样的变化一动，它的消失这个“动”，只是脑细胞在那里动，哪有象？去来不以 象，本来我们在这个状态，不是你修好了，很有道德、念经、守戒、观想才有这个本事，没有！哪有这样。狗猫都一样，不仅是我们，佛也是一样，佛走一步和我们 走一步都一样，佛听AH，我们听AH，同样一个AH字，佛听了会变成E字吗？不会吧！我们听E，佛在座的话也听E，这个能力没有凡夫众生之别，心佛众生无二，一直讲这个。我们偏偏要修成什么大师、开悟，我们本来悟，不知道就叫迷，知道后哪有什么迷、悟？

    象的去来，就是我这里的脑细胞在变化，有了就这样地动，你的象没有了，它就没有这样的动，是“这里”有动跟没有动的分别而已，这里哪里有你的象？没有。以 你的象的来去当做来去，脑细胞会提出抗议。这个就是佛法说的颠倒妄想。这个要先弄得懂，佛经才读得懂。我没有讲我的，佛也没有讲他的，实际上是这样，它只 是这样，他不是把理论学说想出来了，给我们讲。佛的道理是他发现我们是这样真正动，那是事实，HE POINT IT OUT！指出来而已，佛没有讲他的意见、理论。不管你的理论懂不懂，我们就是这样动，耳朵、眼睛、鼻子、舌头、身体的感觉都一样，最难的是我们搞不清楚“意”和“想”。

有一个念头，“花”的念头。意根动，才有花的念头上來，不是用眼睛看的，是用心的意根，才有花的念头。意根不像眼睛、耳朵、鼻子一样有一个形让我们分别，因为意根是分散的。比方想到“花”，跟耳朵听到A一样，B的变化、C的 变化、白花的那个念头的变化、跟狗的那个念头的变化，在我们的意根动起来，都不一样，“白花”念头起来意根动的变化，是那个样子，如果是一只鱼或一只狗的 念头，那个念头变化不一样。耳朵里收了这个声音，到听觉细胞，听觉细胞动了，这个会让你听到声音吗？光是动还是动而已，我们有本事把这个动当做AH，E的声音，为什么我们能分别？是意识的作用加进去了。听的细胞变化一样，看的细胞变化一样，光是变化我们不知道我们听到什么，我们看到什么。我们还有一个力量，是分别的第六意识的力量。噢，A，B， 红，白把这个变化读成各种不同的声音、各种分别、分别名相，第六意识分别意识的作用。意根也一样，有一个念头，白花这个念头进来了，那个意根接受这个意念 的来访，它也起变化，这个时候它知道不知道是白花？不知道。分别意识没有去分别这个是什么念头。这个地方很要紧，很多人搞不清楚。意根有一个念头来的时 候，意根的变化跟耳朵听到狗叫声所起的变化，鸟叫时候的变化，虽然是不同的变化，但是显现的方式是一样的。意根有一个念头是白花的念头，一个念头是狗的念 头来了，意根的变化是不一样。只是这两个变化，这个时候你知道是你想到什么吗？不知道啊！意识分别加进去了之后，才说：“啊！我想到白花，想到狗”，能够UNDERSTAND ME？ 不是说意根动了，马上就知道是是狗。念头来了，你还不能知道这个念头是什么念头，分別意识那个作用没有加进去，只是念来，只是耳朵收进声波的变化而已，还 没有办法分出是狗叫还是猫叫，这两种情況是一样的。一个念头来，收进来，意根动，如实地动，什么念头它怎么动，但是你自己还不知道。是念头来了，然后你自 己的分别意识起了作用，才知道是什么念头。噢！我想到你，想到他，我想到你的那个念头先进来，然后才分别那个是你的念头。

**无情说法**

用 意根修法的人，禅宗祖师比较多一点。佛一见明星，所以是眼根，从眼根看到明星，看到桃花，就是用去来不以象，原来不是那个象来去。一朵桃花从树上掉下来， 我看到看到花掉下（平常我们总是这个境界），可是忽然那一次，视觉细胞它在动，在有动没动之间的差别变化中，那样子的变，“那个变化本身就是我的知”，不 是另外起一个知去读这个变化。这是最后一着。平常我们都顛倒在把这个变化当成有一个“我”，有一个能力去读我这个视觉细胞、听觉细胞的变化，把这个变化当 成妄想，这是不对的。因为那个变化本身就是知，所以才叫“不触事而知，不对缘而照”，所以叫“色见声求，取道未正”。若没有从这个地方探讨，若人以色见 我，以音声求我，金刚经背到滚瓜烂熟，可是知道它真正的意思吗？

现 在是借科学的知识帮忙了解，原来是这样动，但我们不知道，我们以为有一个“我”在看、有一个“我”在听，所以来去都是象，其实这个地方有没有变化而已，甚 至能够清楚到这个变化本身就是觉知，不是另外有一个能力去看这个变化，然后读它，把它当做外面有象。那个变化本身就是知，不要另外造一个有能知的去读这个 变化。把它当做什么，那是不得已，IN REALISTIC， 在实相中没有所谓能跟所这回事！没有设定一个“能知”的去知道“所知”，所以这朵花，花的影子在这里起变化，变化本身已经是能知，没有一个能知道的能力去 读我的脑子变化才是，不是这样的！那个“变化本身”是包括能知，这是无情说法，花也在说法，不要把“佛的那个觉性”当做能知的知的精神作用，这个就是佛 性，不是觉知那个最高深的法、非常真善美、体谅人的精神、最高清净的那个知，已经把人的分别认识的能知，就是把能知的最深的法〔作用〕当做佛的觉知，那完 蛋了，错到一塌糊涂。所以无情说法，就不知道了。什么叫无情说法？这个东西在这里起变化，没有这个就没有起变化，这个变化的四大，由四大构成的脑，四大有 主吗？没有主，外面的这个四大有主吗？也没有主。内外四大都是没有主的，都是相通的，没有分别，它是跟这个东西是同一个东西在动，“动本身”就是知，没有 一个能知的去看这个动。（没有能知所知，所以才叫无情说法。）赵州禅师说：佛性是什么？就是路边的一颗石头或亭中的一棵柏树。

**动静不以心**

动 静不以心，也是一样。举手我知道是动，手放下是静，每一个地方进来的象不一样，光线的变化不一样，那么脑里头起变化，一下子这样，一下子那样，受到的刺激 不同，它就相应地变、如实相应地变，一体的东西才对啊！本来外面跟我们根本就没有分开。我们看在外面、听在外面，是我们自己那么想，其实我们的六根根本没 有经过这个，根本是我们自己在乱想，它们是一起动。谁在骂我，就是在骂我的声音在这里动而已，动的听觉细胞没有说是你在骂我，所以它动的小一点，就没有听 到！大声就大的动，小声就小的动，这是我们的本来。你骂，我生气，那是我们莫名其妙地有一个“我”的妄想，听到不舒服，就有一个我了，这个东西出来干涉， 我们就开始乱掉。

六 根本来清净，我们就把这清净的六根认为是自己的作用，再把第六意识加进去的妄想分别当做自己，就苦恼一大堆，所以禅宗祖师常常讲，不谈禅、不谈法、不说 佛。如何修行？好好体认自己的真正样子。那个样子在哪里显现？在我们的六根显现。六根是作用体，那个作用是什么力量？那个力量就是佛的力量，每个人都有， 就那么简单。我们却一直持咒、念佛号、灌顶、一定要加持。那是不是我们自己在脑筋里头假想那个理想境界？那不是我们的第六意识在要求吗？这位老兄〔我相〕 很坏的，一天到晚地要求，今天要求这样，明天又不一样，今年这样，到了明年要求又不一样，我们可能会觉得这位师父不行，另外换一个，因为我们习惯听他的， 这个师父没什么。这个第六意识就像孙悟空一样，永远不满足地要听那个新奇，以为新奇的才对。我们的六根本来就那么的清净、本然，我们的佛性本来显现在六根 上。

动 静不以心，用听觉来解释会比较简单。有声音就动，没有声音就静。我们的情况是，有声音，那个心起来了，是不是心的作用？狗叫的时候这样动、猫叫的时候这样 动、鸟叫的时候这样动，它分别喔！而且分得很清楚，但是有没有念头说我听了狗叫的声音、猫叫的声音、鸟叫的声音，这个念、这个思想，有没有在耳朵里起来？ 没有啊！没有这个念头，但它如实地起那个对应的变化，无分别地分别，那是我们本来的心地风光，清净妙明田地所现的。

梦还没有醒的时候，烦恼一大堆，要成佛啊，西方在哪里？西方比较近，还是东方比较近？南方宝生佛保护我们的健康，北方不动如来，那里有很多神奇的表现，阿弥陀佛是西方，不要走错路，走到东方......， 烦恼的都是思想，这个叫各说各话。一下子想东，一下子想西，叫我们的眼睛、耳朵怎么动？一下子喜欢，一下子不喜欢，随着我们的喜欢，眼睛就照得鲜明一点， 不喜欢就照得模糊一点，我们的眼睛才不理你这一套。红就红、白就白、蓝就蓝、大就大、小就小、照到什么它不觉得美、也不觉得丑。那个照到之后我们的意识分 别习惯，如：文化、教养、条件等的不同加进去后，就有美丑之分。那没有关系，这个分别意识本来也是法身的作用，我们知道这样去分别，就可以用分别作用，不 给分别作用骗去，这个就是“我”。就如赵州禅师说的：开悟以前，我是被二六时用，开悟以后，我用二六时。

动 静不以心，不是有一个心知道那个声音的有和没有，它没有心，外面的声音跟这里的动是一体的东西。外面没有声音的那个缘，这里也不动。如果这里没有，外面怎 么动也沒用？所以这里的动跟外面的声音是一体的，我们不要分开内外，有内外的说法那是为了说明方便。我们就很容易在身心上发现不二的状态，这不二的状态就 是佛的状态，是净土，还要到哪里去找净土？当下我们就在净土里头动，我们还不知道，我们抓着假的东西要把它修成能到净土去，多奇怪啊！我们就站在净土里， 还要在外面找净土。

动静不以心，去来不以象，色见声求，取道未正，都是因为我们不懂，都想要在外面找佛、找净土世界。取道未正，指人行邪法。

**一切现成的本地风光**

禅 宗祖师没有看你的学问、修行，只是论见性不见性，见性是什么意思？有没有发现真正的我是谁！不是有一个很好的心，我们去读、去修养或念经，就可以达到那个 境界，不是的！要清楚一点，我们从无始劫以来，都是六根给我们大神通、大的用，我们还不感谢它，反而把假的抓起来当做自己，它根本没有生过，所以也不会 死，把这个假的臭皮囊当做自己，然后求一个长生不老，能够轮回，能够清楚，神经病！因为有个假我，才有生死轮回，我们认识到宇宙的大生命本身还有生死吗？ 地震起了，大暴风雨起了，起了就起了，哪有生死？这里“砰”的一声，缘来了，就地震，那边缘来了，就大地震，太平洋台风起了，台风有生死吗？缘起性空，有 缘有条件就生，没缘就消失，它本身就是清净妙明田地，说它有吗，看不见，说它没有吗，它随着各种缘的条件在变化。这个要弄清楚，才见性，知道自己不是这个 臭皮囊，把这个假的当做自己，每个人都一样，不管你迷还是悟，不管你兴趣密宗、律宗，都一样的，那是大作用的作用体在那里动。

地 藏禅师有一位弟子文益禅师，他学问好，提倡“三界唯心，万法唯识”的理论。有一天地藏禅师就问文益禅师：“文益，我问你啊，你说万法都是识，三界都是在唯 心变的”，他指着亭中的一块大石头，“我问你，这块大石头在你的心内还是心外？”，文益禅师给师父一问，没回答，因为如果是在心外的话，那三界唯心就不成 立了，如果说这块大石头不在我的心内，那三界唯心就变成谎言了。文益禅师就答：“在我心内。”地藏禅师再问：“你安放一块大石头在心里，会不会很累啊！会 很累的！”

这 个问题让文益禅师想了一个半月，想来想去，一个半月之间，每天到师父那里讲这个答案，找那个答案，地藏禅师说：“佛法不是这个样子，在内不对，在心外也不 对，它不在内也不在外，在我的心的中间，内外的中间，也不对！”，搞了一个半月，什么答案都打掉，最后一次去，没有办法再想更好的答案，他想离开，地藏禅 师就可怜他，就跟他讲：“文益啊！其实我跟你讲，一切都是现成！”这一下，文益禅师开悟了。

云在哪里？云在天；水在哪里？水在杯子里（洪老师前面有一杯水），一切现成啊！不要东想西想。

我们根本不知道“动静不以心，去来不以象”的“生处”，所以把每一个没有见性人的各别心识、头脑想出来的话，当做各说各话，我们没有见性，根本不懂。一切都是现成的！

有没有听到石头或竹子的声音？有没有看到桃花掉下来？一切都是现成，不是透过思想，不要把它当做思想去了解就开悟了！

我们根本不懂自己的本性，本地风光没有接触过，没有触到妙彻根源，不是学问，不是思想，不是情绪可以达到，但是我们要多留意，色见声求，取道未正，已经把修行的方向指出来，在这里用功是真用功。

真 正开悟的文益禅师上堂说法，有人问：“师父，佛法真正第一义谛（究竟的意思）是什么？佛要传给我们什么？佛法的最胜义是什么？”文益禅师说：“假如我给你 说了，就是第二义了。”一开口讲的就是第二义了，不是指的那个东西，将东西把它用科学的理论去分析，就好像很厉害，这些都是话，是声音啊！跟那个作用本身 不相干，说出来就是第二义，不是它了。譬如，山芭榴莲很好吃，无论我们讲得多好，又看VIDEO，它就不是榴莲本身，除非亲自去接触榴莲，否则都不是榴莲。第一义能讲吗？怎么讲都不是它，佛法也是一样的。

僧璨禅师说：“至道无难，唯嫌拣择”，我们已经在道上了，当然至道无难，还要求什么道？不是说我要成为有成就的大师，不是like or dislike， 拣择就是向外看，向外寻找，合我意的我就拿，不合我意的，个个都不是，通通由我做主，那个主是谁？是假的“我”。真正的至道、大道、佛性的那个显化，就是 我们自己本身在那里显，我们还在外面求，至道无难嘛！切莫憎爱，六根本来没有憎爱，是那个假“我”在憎爱。动静不以心。

“三 界唯心，万法唯识”，所有一切众生如生物、有情、无情，通通都是，我们听到一个心，整个本地风光，有时候语言或文字上用“心”表示，其实这个心不是指攀缘 心，但总以为所有的一切色声香味触法之外，没有别的，这个东西都是那个心变的，很多人误会变成那个样子，如何变？就在这里变化着某某东西，它不是变的，它 本身就是它，但也不是它，不就是它，就是非即，但离开这个心或本地风光，也没有办法显现那个样子，所以非即非离，是用思想，对于它就是石头，石头就是心， 也不是，但离开那个大心的佛心，不是攀缘心，离开佛心也不能存在，我们在佛学上就用非即非离NOT EQUAL TO，NOT SEPERATED FROM， 不就是它，但不能离开它而存在。这是道理，是理论，其实不是它，非即非离是把理论归纳为简要的非即非离，非是非非，不是是也不是非，这是佛法里头，最简单 的把佛的证道境界，用理论讲的时候，常常引用非即非离。这石头就是它吗？不是不就是它，非即，但是离开它可能有石头吗？不可能有石头，非离。所以这个地方 很难去显现这个样子，那个不是用理论去推想的，不是求佛他就告诉你，让你能够进入跟佛一样的境界，没有办法，佛都没有办法！所以这个地方叫做“妙“”，妙 彻，彻在这里，妙彻根源，石头的根源、大地的根源、空间、虚空的根源，我们要去彻这个根源，原来的这个根源，就是我们讲的本来妙明风光。

**执事原是迷 契理亦非悟**

我 们用这个道理，它怎么显现石头？它本来有吗？那是越描越离开了。所以地藏禅师教文益禅师：“一切现成”。我们不能多加思想去讨论它，若把这个当做研究的对 象，说这个，说那个，已经在理上玩弄它了！所以有“执事原是迷”，执著于这个事，我好喜欢白花，看到红花就讨厌，就拿掉，这是执事，执著名位，原来是迷。 听到佛法之后，一切都是空无自性、缘起，一切都是佛性显化出来的。

那 么石头是怎么转的？就是给你讲得很透彻，让你心服口服，“契理亦非悟”，很合乎道理，理论上没有办法反驳，你也同意，但是这是契理，契理也非悟，也不是 悟，要注意这个。执事原是迷，一般社会人士是执著在名位上，一天到晚在名利里头滚。却告诉人家我是修佛了，知道一切性空，理论上听了佛法就好像高尚一点， 一天到晚讲三界是空、轮回，讲六道怎样怎样，那个理通通都对，没有一个理不对，契理亦非悟，这不是悟，千万不要走这个路子。这个学识是要拿来用，希望有一 天能见到自己的本性，能够帮忙我们这么用，我们却被它用去了，那我们去做学问家、佛学家好了！

**莫名其妙的“我”**

打 坐、念佛、观想、各种各样的修行等等，都一样，不是方法不对，若根本不清楚的话，我们把手段方法当做是一个目的。那些方法是让我们能很快地找到自己的本 来，是帮忙我们爬山的爬山用具一样。爬山用具不是山顶，但是我们不可以听了山顶的说法后，就一概否定掉工具，那也是听错了话，但是用的时候，一定要知道我 要爬到山顶。我们的本性，就是佛性，我们就是佛性所显现出来的，石头也是，但它是佛性吗？不是，但离开佛性有吗？不行！你说亭中的石头跟你，好像石头在亭 院里，我在这里看石头，这不是这个境界，是我们不知道真正的自己。所以认为石头在我的前面，在院子里头，而是那个石头跟我是不能分开的，为什么？因为没有 假设“我”的存在，所以它怎么能分开？我认为有一个“我”的话，就讨论亭院里头的石头，是佛性化的，不是佛性化的，佛性化的怎么化？“我”都没有交待， “我”就把石头跟“我”分开在那里。我们看到的石头是跟我们一体的东西，整个法界的显现，但是我们没有见性以前，总是认为有一个“我”，所以看到院子里头 的石头，就要把佛法大理论套上去说，这是佛性的显现，在那里转呀转的，这个佛性在那里转身变成石头，我们一直把石头当做身外的东西，当做观察的对象在那 里，还不断用理论。佛告诉我们，石头跟我们根本一体，为什么一体？若没有假“我”的话，“我”认为这个“我”没有了，一体了，还有别的吗？我讲你是因为有 “我”，没有“我”怎么能讲你呢？不是我的，才叫你嘛！这个认为是我，才能讲这个不是我，所以叫你，怎么讲你呢？又不是你，也不是我，是他，第三者出现 了，根本从哪里来？先要有我，没有我，怎么讲你呢？你就是NOT ME，不是我，我才能讲你啊！所以我讲你的时候，一定要先有一个我，才能分别出不是我的叫你，有了你之后，第三个、第四个、第五个出来了，先要我认为有一个我，才能成立你。假如我没有承认我的话，我不能承认是你，假如有一个我相没有，没有我的话，我怎么设定是你。

我现在看你，不是有一个洪文亮在这里看到刘小姐，这是我们从无始劫以来，没有见性时，一直在这个境界讨论佛法、修佛法。你将假的我拼命在那里修，要修到什么时候？那个假我怎么修，都会退掉的。

我 在看你，因为这是我，就是我怎么想，就是在看你，你是你，我是我，你在这里，我在台湾，有我才能讲这个话，我讲你，因为我承认我，我是什么？佛叫你好好 看，有没有你承认的那个我，不要谈修行、讲理论，都不要，先看看正在修行的你，或者正在反对禅宗的那个你，你既然反对禅宗，反对佛教吗？那个反对的家伙是 什么东西？你想过没有？你只是在反对，那是乱讲的，谁在主张这个？“我”。“我”是什么？乱应，最要紧的就是这里。无论是你修这个，赞成或者反对，都是那 个以为有一个假我的在做主张。在主张的这一个是什么东西？不是谁？什么东西？去找。看到一朵花的时候，花在外面吗？没有你能够知道花吗？没有你的话，花在 不在跟我毫不相关，但没有花的话，我怎么讲看到花呢？是看的这个SEEING本身，能够把我跟花分开讲吗？看是看的一个作用而已，我看花是我自己在乱讲乱想的，佛法是叫你直接去好好体会这个。（不可以心外求法就是这个意思。）

日常生活处处这样，但是我们处处给自己迷掉，不是给别人迷掉，我们的功能FUNCTION太妙，所以抓不住！我看到了，没有我怎么能够看到呢？

**修证一如 果上妙修**

“能” 跟“所”是一起动，不能分开，分开就毫无意义。本来没有“能所”，我们佛学里头的根本无明，其实那不是根本无明，是我们自然的糊里糊涂，每个人都在那里糊 里糊涂，但是“那个能所”本来没有，双亡不是你去亡掉，是发觉这个能所本来没有，所以叫能所双亡。千万不要认为修行是我努力的结果变成这样，修行跟修行到 的结果有一段距离。佛真正传给迦叶尊者的，只是讲修行一开始已经在果位上，修的人跟到的人一体，不是初地、二地、三地。华严经有没有十地菩萨，那是方便给 我们这样开始。佛真正给迦叶的，证到这一点，修证一如。不是修了几年、几月、几万劫以后才修证到佛的果位。不是的！一开始修，我们已经是佛了，有一句话 说，我们原来的自性本来就是佛，所以我们的本性染污不得，在地狱里头的地狱众生，畜生道里的畜生，看起来是恶鬼道、畜生道、地狱道的众生，但是本性染污不 得，都一样是法性、佛性，不要以为那个佛性不会跑到地狱做众生，地狱里头的众生都是佛性所成的。所以叫自性染污不得，入地狱众生也是佛性，佛性没办法改 掉，但是随缘的恶习做多了，佛性就如你的恶业显现出来，它的本性不变，妙到极点。显现那个恶鬼的样子，它的本性没有改，还是佛性，佛性就是妙到极点。因为 佛性没有固定的相，所以造旧恶业，它就显现六道存在的那种样子，但它都是佛性的显现，所以本性染污不得。

我 们已经在果位上，就不用修了吗？日本的道元禅师就是为了解决这个困难，才远赴中国找如净禅师，请教禅师：“既然我们的本性是佛性、法性所现，那为什么我还 要修行，打坐、念佛做什么？”如净禅师说：“本性染污不得！都是法性，但是修行即不无。修行是有呀！”不能说没有修行，还是要修行。本来就是这样，睡觉、 吃饭、穿衣，随缘任运，这里讲的随缘是随法性而不是随假我，是随大声就大声，小声就小声，狗是狗、猫是猫，是随缘现。而不是将这个东西套上去，随我怎么答 就怎么答，怎么偷就怎么偷，那是假我在随缘。

知 道我们本来是法性显现的，为什么不能没修行？比喻把那个认错的我，我有很多罪业、烦恼障、思惑、见惑都有，我要做好事、念咒，慢慢地把我的罪业消掉，慢慢 走成佛之道。我们时常抱着假的自己当做自己，所以每天用很干净的布在抹，每天在影子上用功、擦亮、给它穿衣服。达摩祖师说：“不对！这样不行，佛只是讲这 个影子不是你，你要发现这个东西本来清净。”但是要发现这个不容易，一定要用很多方法才能有一天开悟，那是修行的结果。这个真的我，不是慢慢念咒、打坐修 成的。真的我不敢承认，不肯定自己，没有比这个更可悲的事。

你 发觉不对，就一定要修行，比把影子擦亮、穿衣服还要难。不要以为本来是这个，就不要修行。大错特错。因为假的东西“我”在静坐、念咒、观想的时候，心情平 静，好的缘会加进来，影子会变，缘生缘灭，影子也一样。所以加上做好事，不生气，不贪心，身心条件会慢慢改善，一步一步走。

但 禅宗祖师不是这样小见狐疑，转急转迟，小见是指气量见解那么小，影子的见解也一定小，用影子带出来，真正的我是宇宙大的大生命，真正的我能够知道是我吗？ 真正的我不能起认知作用，把自己看做是我，我怎么能看我？只好用妙彻根源，就是在讲这个。不能用二元的认识作用，大宇宙的我，用认识作用，我就是大宇宙， 那大宇宙是你所观察的对象，你站在大宇宙的外面去了。本体不能看本体，本体不能认识本体，要认识这一点，才去打坐，因为缘加进去了，定的境界也就变了。

我 们的思想一动，都是在能所二元境界，所以文益禅师开悟之后说法：“你跟我讲的那个第一义，万法归一，一是什么？一归何处？你能够认识的那个是属于一还是不 属于一？你要认识一必须跳出一的外面，才能认识一嘛！可是那是一吗？已经二了嘛！”所以不可以用语言、文字、思想、理论去解释这个，“一”要认识自己是 “一”，要妙彻。妙彻妙，转身一路难！证到空性，你是空性本身，法性本身。法性本身怎么能够认识自己就是法性呢？不能用认识的，所以转身难啊！空劫转身 难。一位投子禅师交待学生：“你要给我办到，不许夜行，投明须到！”不许晚上夜行，明天一早要到。这就是在讲修证一如，修行一开始就在果地了。六根本来解 脱自在。

(全文完)

日期：2000年12月31日

地点：新加坡，恩坡佛教慈善协会大殿

<http://www.hongzen.com/show.aspx?id=124&cid=4>

**物物皆自己，心心绝诸缘**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老師開示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**物物皆自己，心心绝诸缘**

洪文亮医师口述

二〇〇一年四月马来西亚，“蛙鼓楼”

天童山觉和尚宏智禅师语录选析

**只 是诸人妙净明心，在一切尘一切刹，与法界等，清净如满月，妙明常照烛。于诸缘中，出一头地。古人道，即此见闻非见闻，更无声色可呈君。个中若了浑无事，体 用何妨分不分。若能恁去，闻声便悟道，见色便明心。到恁时，不被一切法碍。物物皆自己，心心绝诸缘，何处不成等正觉？何处不转大法轮？何处不度脱众生？何 处不入涅槃？若论此事，不论僧俗，不在久近。若尔一念相应，照体独立，物我皆如，在一切时，圆陀陀，明了了，净裸裸，赤洒洒，堂堂地现前。在一切时，成佛 作祖。只为尔放不下，自筑界墙便见有自它。是尔自碍三界，三界岂碍尔？若自不作障碍，便是普遍底身，普遍底心，是大自在汉。所以古人道，一法若有，毗卢堕 在凡夫；万法若无，普贤失其境界。且道，作么生得恰好相应去？还会么？虚空谁肯挂一物，大海自然归百川。**

**宏智禅师广录卷第五**

1.这一段我想介绍给各位的是，主要是看到最后这一句：『若论此事，不论僧俗，不在久近』。很多人都反对禅宗的顿悟法门，以为这是假的，是你们乱讲，或说一定要出家才成，你们在家的怎修都是还是在家。为了这个我才提出这一段。

宏 智禅师是宋朝真正开悟的大禅师。最后那一段的意思是，假如论此事，明心见性最重要。佛得点头给迦叶，就是这个事。假如你真的要跟佛一样，得到这个正觉。那 个正觉是什么？就是不神经病，很正常的样子就是等正觉。这是佛讲的。我们讲佛，佛就是没有精神病。精神病好了就是等正觉。我们都是多多少少，深深浅浅，深 浅之分，但都是精神有毛病、心病。所以，他说『若论此事』，真的是佛要传给迦叶，不是佛传给他的呀。“啊，你跟我一样”，只是一个同意认可而已，不是他给 的。那一代代，迦叶传给阿难，一代代传了下来，到了六祖，一直传“这个事”。真的有那一“着”的人，看到一个人跟他一样，跟佛祖一见明星一样，或者是迦叶 看到佛在手里拈花，是不是？

2.那 很多人不知道阿难是怎么开悟的。我们介绍过，可是很多外面的人解释错了。阿难是释迦牟尼佛过去之后才开悟的。释迦牟尼佛在世时，阿难虽然永远在他身边，但 是他就是没有办法指出一大事因缘“平等心”是什么，不知道。知道是知道，但不是见性，不是真正得到这个。所以呢，阿难很苦恼啊。那释迦牟尼过世后，他们开 会，要编辑编辑佛留下的话。阿难也要参加，但迦叶说你不能参加。阿难问何故，说我参与这么久，记性好，什么大小论辩，外道来找佛，我在旁边都听到佛怎么 教，佛教的什么密咒呀，什么修行的法门，都在旁边听过呀，我通通记得，记得清楚。我不参加你们收集不来、编辑不成的。迦叶说，在这里呢，只有真正证到佛性 的，证到此事的，才能进入参加。阿难没办法参加，却哭哭啼啼地求说，师兄啊，让我参加好不好，我都记得那么多，这一次网开一面，让我进来吧。他就等迦叶许 可。迦叶不讲话，他转身就走，不准就是不准。才走了两步，迦叶就在后面叫：“阿难！”，“啊！”，开悟了！是这样开悟的了。不是说把门前的旗杆上的旗升起 来了。佛在世时要把旗升起来表示佛开始讲法。所以，阿难在失望之余，只好走出去，才走了两步，迦叶在后面叫了一声。他已经是很失望，所以这个很重要，不准 就不准，这个没办法了，伤心失望，几乎涕零了，多丢脸、难堪。佛的弟子，一辈子在他身边，又记得那多，什么都知道，就是不让他参加，面子都没有了，好难 过。这时候，后面却来了一声“阿难！”，“啊”，他本来就钻在极度难堪、丢脸的这个情绪里头，什念头都没有，忽然这个时候听到这一声叫唤，而他还懂得回 音，耳根根本不跟着你的意识分别情绪状态的，有了声音就是有了，那个六根本来样子一动，“啊！原来我根本没有迷糊，本来就是法身所现。”，法身所现，他知 道啊，他听过那么多，怎不知是法身所现？可是那“我是法身所现”是头脑所想的呀。在十分伤心失落丢脸时，忽然来个“阿难”的叫声，这时候的震动， “啊！”，头脑动，他这一转身，迦叶知道，阿难也知道，同时嘛。迦叶即说：哈，课已经讲完了。你的境界跟我的境界，我看佛在拈花，那一下，跟你此刻听到 “阿难！”那一下，和释迦牟尼看到明星那“啊呀”一下一样。好了，好了，门前那个旗可以降下了，等于法会完了嘛。“倒却门前刹杆着”，很多人说，阿难到外 面去，把旗杆摸到了（用触根）才悟到的。因为阿难跟迦叶已经见面谈话，已经为了可以不可以参加编辑论辩，论了又不准，即何必再叫阿难呢？你已经跟我谈了半 天，我还要叫你某某吗？神经病。我已经跟大家在一起了嘛。阿难很失望，他以为迦叶不理他了，他根本不期待迦叶会叫他，走了两步，忽然来了叫唤。这个时候没 有一个念头，除了伤心之外，没有其他念头。这个时候一个自己，那个声音的一个自己动到那个，那个声音在那里显现。声音在你那里显现不是他听到、迦叶听到。 普通的境界是，我听到迦叶在叫，马上就说“迦叶师兄在后”，那个时候不叫师兄，现在动不动叫“师兄师妹”的一大堆。他那时候“嘿，Mahagashia在叫我”这个念头先起，那就没有了，就擦身而过。就是偏偏那个失望到伤心脸红的时候，就听到人家叫我阿难，这个时候力量才大，这个时候还没有那个意识动啊。迦叶在我背后叫的这个concept， 这个概念兴起以前，那个法身本身显现在那里的东西，同时“碰！”了出来，跟普通显现的境界不一样的那个境界同时显现了，这就是“虚明自照，明寂自现”，明 明白白寂寂。很寂就是不动思想，寂就是非思量；这个明呢，是非思量，不是昏沉啊，不是石头、木头吗？不是。有了声音，咦，青蛙叫了，根本没有想到它要叫， 啊，自然就有了，明寂自现。那一下子“啊！嘿？”，就高兴了。“好了好了，你把旗杆放下，降旗了”。这即是“倒却门前刹杆着”，并不是你去摸了刹杆才开 悟。他叫一声阿难那个时候，梦已醒。所以说，『若论此事』，要谈释尊的一见明星那一下，迦叶的一见释尊手中拿着花玩，阿难的听到迦叶叫了一声“阿难”，灵 云看到桃花，他本来那仓惶了二三十年，回到家，一直在感叹，什么都是一样，没有见性，找了许多师父，什么仪轨、灌顶啦，灵云很失望，还不是一样呀。“我知 道这个不是，但是没有办法，“一夜落花雨”，不来就是不来，满城还是臭臭的，流水香都没有，没有就是没有，所以他就失望地回到家。抬头往窗外一看，看到桃 花，一见桃花，啊，踏破铁鞋无觅处，就在这里！跟一见明星的景致，“一大事”一样。『若论此事』，就是讲的这个。

3.你要注意看，他们真正的学了那么久，读了那么久，苦修了那么久，念佛、念咒、打坐，辛苦得很呐 ！ 不像我们这轻松啊！但是还是不行，还都是需要那么一下，那么一下，一定还是要“一夜落花雨”。没有办法，那无根树，根本没有等到春风，它就“哎”地花自开 了。奇怪了，那春天要来，要大自然界叫春风来吗？没有呀，那怎么一下子就春天了呢？春天在哪里？把春找不出来，找不到，但是大家都知道春天。那奇怪呢，明 明是春天，不会误会是冬天，但是春是什么？找不到，但就是春。这个象不会错掉，奇怪呢。『若论此事』，他就讲这个。『不论僧俗』，大家注意，这个事情，这 一着，这一下，真正的佛法的真正东西，根本不论是出家人、在家人。『不论久近』，不是你修了很久很久的『久参的』，在佛法里打滚了十年二十年的，你才有机 会，不是，『近』，新近，刚修半年的，从来都没有学过佛法的，不论这个，根本都没有听过佛的一个什么，什么佛字心字都没有，什么都不知道，『不在久近』！ 不在这个上头。为什么？个个都是他嘛。这个跟你学了很久和刚刚学有关系吗？没有嘛。跟出家不出家有关系吗？那是人类在那里分的。释迦牟尼那个时候是为了应 付环境的那个样子，所以一定要有organisation。不是说，organised这个group才能开悟，没有。维摩诘居士不是居士吗？所以要请各位特别注意，『若论此事』，真正的修证佛法的人，不要担心你出家，不要担心你不出家，也不要担心我是刚修的，“我没办法啦，你们学了那久，都不行，我怎能够？”，这是你的思想在动，你在找借口。所以这个提出来就是这样。

4.【只是诸人妙净明心】

『只 是诸人妙净明心』，我们不知道『只是诸人妙净明心』是什么。千万不要以为我有一个心，修行念佛了以后，变成了妙，变成了明，变成干净，还有殊胜的、神通的 力量，有很好的修养，可以表现，不是这样。你本来就是妙净明心的显现。所以，诸人，你们各位通通都是妙净明心呀。不修有吗？跟修不修有什么关系？所以说 『不论僧俗，不在久近』，修久才会明净，那就不叫『不在久近』啦。修久了才比较占便宜嘛，对不对？刚刚洗了烦恼才不会掉嘛，对不对？『不在久近，不论僧 俗』，所以，我们本来就是妙净明心，不要把这个心当做我们动念的那个心，千万不要把这个心误会是修行成就了，就变成非常妙明干净的心，不是这样。这个心， 怎么动？

5.【在一切尘一切刹，与法界等．】

下 面解说，『在一切尘，一切刹，与法界等』。法界是什么？所有接触到的，可以想到的、看到的，包括想到的，都是整个，所以一切的一切，都是法界。跟法界一 样，什么意思？『在一切尘，一切刹』，他说跟『法界等』，等同法界，所以说是『一切尘，一切刹』，为什么我们的『妙净明心』跟它一样？你们大家各位都担心 死了，我的『妙净明心』跑到哪里去了？假如这个青山，这个森罗万象是我的『妙净明心』，当我死掉了，那个山是山呀！阿里山也是阿里山呀！喜马拉雅山也是喜 马拉雅山呀！它还在，我死掉，那我的『妙净明心』留在世上，我自己却死掉了。误会，误会在哪里？你把这个攀缘的、动的那个、能思想的那个、好像精神作用当 做我的心，所以好像我这个心的离开了，如果山是我的心，当我死掉，那个山也应该消失掉。它是不会消失的，那怎么山就是我呢？大家很容易犯这个毛病，对不 对？那是因为你在思想上想这个事，就有这个误会产生。如果青蛙在外面叫，那个声音大家是不是听到？听到。听到的意思是那个声音在你的心发生变化。这个变化 叫做青蛙的声音。你说在外面，你听咯咯咯叫，你的身心上没有变化，没有相应，没有动，你就听不到它。是你自己身心这个工具在动。这个工具动就好，那母的声 音是母的动，公的声音是公的动，不是你有一个身心，它接受电波，知道公的，知道母的，这个就错了。很多人都是这样读经，这就错了。不是你有一个叫做什么心 一样的东西，有公的青蛙叫，我就接受公的那个青蛙声波，知道公，母的叫，就接受母的声波，就知道。这是一般的概念，想出来的境界。实际上呢，你听到公的青 蛙叫，你的『妙净明心』，它以公的青蛙的叫声显现，它以那个姿态显现，以那个姿态动，整个就是，不是我能够知道这个是公，这个是母，不是分开的。公的青蛙 的声音在你的『妙净明心』以公的青蛙的声音显现，以那个声音显现。母的叫的时候，你的『妙净明心』以母的声音的形态显现，都是它在显现。它在哪里？找不 到。但是随缘就变那个，不是变那个，是以那个姿态出现。不是变，变就不对，是以那个形态，那个本身就是你的moving的样子。这样懂吗？色相也是，我看到你的时候，我的『妙净明心』，以你的色相，以你的色相就是我的动，不是我这里catch， 我知道，不是这样。你的色相就是我的『妙净明心』那样子动，所以有那个色相。色相就是我的『妙净明心』那样才有你的色相。所以，『在一切尘、一切刹』，你 到美国，美国的样子就是你的『妙净明心』以美国的样子动，看到苏联人哦哦哦地叫，那个声音就是我的妙净明心以那个声音的姿态动。知道或不知道是意识，但是 耳朵照样显现那个声音。所以，『在一切尘、一切刹』，你想到五千年前，思想上即会想到五千年前。“五千年前”的这个思想本身就是我的『妙净明心』那动， “啊，五千年前”，否则，你怎知道五千年前？你的『妙净明心』都是它去想，那个思想本身就是它的动呀。所以，『在一切尘、一切刹』，都是去到哪里，听到哪 里，想到哪里，就是显现嘛。所以，『与法界等』，不是另外有一个法界在，你的『妙净明心』在去等到，去认知，那就根本不是佛法了。这样你的我相怎抛开呢？ 这个非常非常重要，你好好地自己亲证到、确认的时候，就是enlightened。 确认之前都有我，好像我有一个『妙净明心』在这里照、照、照。听的、看的，到哪里就看到哪里，到哪里就听哪里，那是外道说法，说有一个在转世。你整个法界 变，好坏、声音、色相、感觉、思想，就是你的妙净明心那样子动。那你的本性不是『与法界等』嘛？否则怎『等』呢？所以『与法界等』就是这“赤裸裸”的事 情。

但 是，它的本性是什么？『净裸裸，赤洒洒，勿可把』，没有办法去看它是红色、白色、大、小，躲在我的哪里。但是，遇缘就变，那个缘本身就是它的样子。哎，这 个就没办法讲了，能够讲吗？“言语断处”。人在玩弄概念时就描写那个本体。本体是你思想的内涵，你把它当做那本体，那是无极，那是太极，你的太极在哪里？ 在你思想里头？但是这个思想也是『妙净明心』变的呀！『妙净明心』不曾变，不是它变的。『妙净明心』以这样的姿态动，但是它本身没有相，无住相，“应无所 住而生其心”。不是吗？心就是见闻觉知，色声香味触法就是心。不要把“无所住而生其心”当做攀缘心，那就完全把金刚经解释错了。所以说经藏也好，都没有将 这种东西分析得详细，因为讲的人自己都弄不清楚，宏智禅师清清楚楚地跟我们讲。

6.【清净如满月，妙明常照烛】

你 看，我们的妙净明心『清净如满月，妙明常照烛』。不管你神经错乱，神经错乱的境界本身就是你的『妙净明心』，因为这个缘，它以神经错乱的那个样子动。它本 身根本没有变，所以，碰到别的缘，有好的缘来了，我们认为错乱的境界消失了，治病治好了，正常的境界呈现。因为『妙净明心』根本不住在固定的相，所以它清 净呀。青蛙叫，叫声就是它；狗叫，哎，我的『妙净明心』变成狗叫。『妙净明心』到底是青蛙叫，还是狗叫才对？两个都对。但是，它本身呢？它本身无相无住。 因应了狗叫声，它的『妙净明心』以狗叫的姿态显现；碰到青蛙声，它没办法以青蛙叫的样子动，那就不叫『清净』，那就被染污掉了，被狗叫声染污掉了。所以青 蛙叫的缘来了，它就是那个缘本身，缘本身呀，它马上是缘本身。被染污了还会不会变成青蛙叫？狗叫？不会，你看，任运随缘，它自己变，它自己就是那个样子。 所以它本身没有本体，所以它无住，没有住在哪个色相、哪个声音、哪个思想，所以思想肯定也可以，否定也可以。思想本身属于肯定，属于否定吗？不是。能够思 想的力量不住在肯定，所以，你一下想要否定，你就可以否定。所以它『清净』，不被哪个缘占据了，不会变掉，不然就被染污掉了。红色就是红色，遇到白就白， 遇到蓝就蓝。它自己没有本色。在哪里变？不知道。缘就是它吗？不是。离开它有吗？没有。“非即非离”。不就是声音本身，但是非离，不能离那个本体有这些。 “非即非离，无是无非”，就是描写那个本体，『清净如满月，妙明常照烛』，睡觉的时候，昏沉得不知道这是你的法身，你的『妙净明心』呈现为意识都不动的那 个状态显现。梦的时候，梦境本身就是『妙净明心』以梦境的姿态这样动，梦过了它就没有。它是梦吗？不是。离开它能有梦吗？不能。它是什么东西？

四 大六根，我们的四大，眼耳鼻舌身意六根，我自己的四大跟外面的四大，即地水火风，一样不一样？一样。六根是四大构成的，外面的东西是四大构成的，四大六 根，内外，跟外头，远在美国、天界、银河系，都是四大构成的。『内外虚幻』，没有本体。因为是『妙净明心』显的，『彻底空寂』。『彻底空寂』是什么？看到 北斗星，就是我的『妙净明心』以北斗七星的那个相在那里动，you get it？ 那我本身是什么？法身是什么？没有相呀，住在哪里？没有呀。『四大六根，内外虚幻』，虚幻就是没有本体。虚幻不是有一个『虚』的东西，不是，它告诉你，没 有自性。没有那个固定的样子，固定的地方，固定的一个点从那里发出来，不是。『内外虚幻』，彻彻底底的空寂。空寂就是无住相，无住。下面要紧。那，你们各 位面前看到、面前听到、面前想到，面前『明明了了』吗？风扇，罗医师，啤酒禅师，胡先生，小姐，都分得很清楚呀！四大和六根，都是没有本体啊！梦一样的东 西构成的。内外呀，要注意内外啊。外也是，内也是，『彻底的空寂』，没有本体的那个东西。没有本体的那个东西，内外都是没有本体，没有真正的东西，但是怎 又这样明白，面前『明明了了』，这个『明明了了』的，不管你“能照，所照”，非常明了，复是何物？什么东西呀，这个？亲证到了就是见性。你告诉我四大六根 都是虚幻，都是空寂，既然虚幻空寂，怎么这般明白？怎么这般『明明了了』？『妙净明心』的妙用，所以叫做『妙』。你以为我在这里看，我在这里听，我在这里 思想，那你永远是佛法的外道。佛法没有讲这样。

所 以当你成佛的时候，原来『与法界等』，只是缘生。生的缘到了就显现这生的样子，死的缘到了就显现死的样子，没有离开你的『妙净明心』呀！这样，『妙明常照 烛』，生的时候，死的时候，睡的时候，醒的时候，糊涂的时候，见性的时候，统统照那样子显现。还要迷悟吗？你要假定有一个我要开悟，就有迷悟了。要是， “啊呀，那是什么都没有迷悟......”谁讲？什么都没有迷悟是你的一个概念，你想你提出这个概念：“本来都没有迷悟”，你属于迷悟还是不迷悟啊？你站在迷悟之外才讲什么都没有迷、没有悟，那你是属于迷，还是属于悟？所以很小心很小心！除非你真正地跑到悬崖那边，咚的一声，我相断掉以外都不能够抛开这个妄想。

7.【于诸缘中，出一头地】

　 　『于诸缘中，出一头地』，诸缘是什么？看到的，听到的，想到的，摸到的，所以能够知，“不触事而知”也好，一切都是诸缘。这个『妙净明心』，『出一头 地』，它在里头，但却不是它。那奇怪哩，『于诸缘中，出一头地』就是它，不就是它，但不能离开它。它以声音显现，它以颜色显现，它以各种缘显现，但是不住 在缘，所以『出一头地』。『出一头地』就是这个意思：你不要假设一个法身，一个『妙净明心』在这个诸缘、见闻觉知以外有一个法性、法身，那你又自己在那里 乱想。

8.【古人道，即此见闻非见闻，更无声色可呈君】

　 　『古人道，即此见闻非见闻』，修行很高的古人说，『妙净明心』本身以声音色相在动。你要立一个我，我看到，我想到，我认为你这个对，你那个不对，那你就 根本没有听懂我的话，所以『见闻即非见闻』，啊，实际上是你的『妙净明心』以见以闻在那里动，没有能见所见，你还有什么见闻吗？所以当然，见闻不是见闻， 有声色可以告诉你吗？『更无声色可呈君』。

9.【个中若了浑无事，体用何妨分不分】

　　『个中』就是你真正见性了。一见明星就是亲自证到诸缘，统统都是以你的『妙净明心』，以那个诸缘的样子在那里functioning，这个叫做『个中』，很多时候，他们说“个中里许”，其中加个“里许”，也是这个意思。『个中』，啊，你清楚啦，这『妙净明心』你不是真正用思想去指那个法性法身，那是你思想在指法性。你因为日常生活中知道这个事，时常时常稍微不要那神经病，有时候就那“啪”一下，“啊......”，就是这样。阿难就是这样。『若了』，了啦，没有疑问了，不是知道，不是了解，就是no doubt， 已经根本不是问题了。『妙净明心』自己那样动，还是问题吗？『浑无事』，什么事都没有，还有什么事？还有迷，还有悟？还有生，还有死？死有死的位置，生有 生的位置，都是你的『妙净明心』，你的佛的命。死也是佛的命，生也是佛的命。死生离不开你佛的命，也就是你的『妙净明心』。所以『体用何妨分不分』，你 说，本啦、末啦、性啦、相啦，你分出来给人家讲，人家就啊啊啊，太极分两仪，两仪分四象，这样比较容易接受，『分不分何妨，随便你啦，但其中一个条件： 『个中若了』。『个中里许』就是一见明心，一见佛在手中拈花，灵云一见桃花，香严一闻击竹声。一定要这一着。跳进水里，“啊，好舒服！”那个感觉，一定要 这个『个中若了』。『浑』，就是通通没有事。

10。【能恁去，闻声便悟道，见色便明心】

『若 能恁去』，如果你能这样去，这个要紧，他告诉你，你一定要这一着，『恁去』，『闻声便悟道』，声音，你清楚自己的『妙净明心』在那里动，那不是悟道吗？没 有迷糊就是悟道，迷糊才叫做奇奇怪怪，没有弄错，哪有什么对不对？闻声也可以，看到什么粪便、脏的东西，『见色』也可以，不一定见到佛像才见性呀！不一定 听到佛号，拼命念佛号。『闻声』，香严听到石头的声音。有的人，过去的禅师，日本的一个禅师，忘了名字，在仪轨、佛事的时候，一个人在旁边放了一个屁，开 悟了。屁声，因为这个缘，开悟了。声音里头有脏的，还是圣的吗？『见色便明心』，这个叫做为什么香严、灵云、佛祖本身、迦叶、阿难，通通都是，看到了、听 到了，『便明心』。我们都有机会，因为它不在久近，不是久修的人才有机会，刚刚听佛法的人没有机会。这是你已经在那里乱想，不要借口，随时都有机会。因 为，只要你不在发神经病，你马上知道，不是你的心听到。因为你认为有“我”的那个毛病舍不掉，所以，一定要“我”的那个精神作用捉到这个，“啊，我听到， 我看到”，是不是？

11.【到恁时，不被一切法碍】

　　『到恁时，不被一切法碍』，死都不会有妨碍，死就是死，冬天到了，就是冬天嘛！也不是秋天变冬天，也不是生的我变成死的我呀！死有死的位置，生有生的位置，变生变死。你们讲生死，但是『妙净明心』上有没有生死？没有呀！随缘就是显现那个。

12.【物物皆自己，心心绝诸缘，何处不成等正觉？何处不转大法轮？何处不度脱众生？何处不入涅槃？】

　　『物物皆自己』，听到“咯啷咯啷(青蛙叫声)”， 是不是你自己呢？不是你自己怎知道那个声音？是你自己那样动，才知道青蛙叫。我们自己的神经病状态是“啊，我听到青蛙叫”，你根本佛法都没入门，听错了！ 不是没有入门，是拉你入门，你硬不要，一定要找那豪华的，好多土地的。『物物皆自己』，知道了吗？看到一头牛，牛的相在你这里，所以你知道牛。你这里不变 牛的相，你怎看到？是你的『妙净明心』变的。说变已经不对，说变就好像是一个『妙净明心』它变成那样的相，容易误会。所以我很不喜欢用“变”，其实不是这 样，它以牛的那个形象这样显现，在那样working， 在这样动。它本体呢？看不见、摸不到，在哪里？不知道，遇缘就那个样子动。所以，叫做『妙净明心』，所以叫做『妙』、『真如』、『物物皆自己』，很简单， 我看各位在这里，这样一下子，咯，每一个是我自己。我的『妙净明心』没有动，没有你们的相在这里。那个声音，我的『妙净明心』没有动，就以那个声音动才有 声音。没有动的声音管它会不会动，但是你可看到、摸到、听到，一定跟你的，如果你要分心何物的话，一定是心物一起动，觉得不会分开动，分开怎么知道，对不 对？我们认为物是物，心是心，物到我的前面来，心认到了才有，哪里是这样呀！没有心物一起动，怎么动？动不了呀！

『心 心绝诸缘』，还有缘可以攀吗？整个都是『妙净明心』，还有谁攀谁？『何处』，哪个地方不是『等正觉』？现在整个六根正在正觉，看的、摸的、想的，都是那个 样子，说那个样子又是八十分了。你用一个念头想那个样子，你没有跳下去把我执断掉。所以修行真的要那小心，不要动不动就以“我”的思想加进去，当作我做 到。『何处不成等正觉』，那里，什么地方都是等正觉啊！是你自己想歪了。『何处不转大法轮』，“啪！”法轮转拉，哎！看到你啤酒禅师的那个样子显现，法轮 转了，没有转我怎不把你当成石头啊？一直会在戒定慧中这样这样显现，一直这样变，它不会毫无规则地乱变呀。六根在根源那样子动不是转吗？什么到师父那里听 法，才是师父转法轮转得好。啊，十轮金刚，你的十轮金刚，你的六根都统统在转十轮金刚。

『何 处不度脱众生』，看到那个青蛙咯咯咯在叫，我在这里显现度脱它啦，我的『妙净明心』跟它离开了，好像很特别。『何处不如般涅槃』，整个不是六根的大安乐境 界？它没有苦恼，没有烦恼，没有挂碍，有了就有，没有了就没有，不管你想要不想要，不管你准备听不听，它有了就显现，你想要吗？那个念头来了，“啊，我想 到这个！”，你想了那个念头才来吗？想死了那个念头不来呀！有时候，想它停也停不住呀。它不是很安乐吗？自己在那里“哎呀，我想他想得要死”，你就抱着那 个幻想的那个东西不放，那个意根老早都很安乐了，想到的时候想到，没有来的时候它没有，它自己都没有烦恼，那个假我跟在屁股后面烦恼，假的我造出了一个假 的毛病，然后在假的生气。

13.【若论此事，不论僧俗，不在久近。】

　 　『若论此事』，讲了大半天，真正的你自己在那里显现，你的『妙净明心』，他的『妙净明心』，我的『妙净明心』，一样不一样？又来了，又分你的我的，你想 把虚空隔开一样，你去隔开，哪里到哪里虚空是你的？这里的虚空和那里的虚空一样不一样？你又把定点定了。谁定了？你的我执定的，这是言语断的地方。心行处 的没有。言语的道理没有，这叫做“言语道断处”，那个道路断了，言语之道断了。心行处，心可以想到，思想可以及的地方，灭了。不是心行处灭，不是言语道 断，这是念错了。是言语道，“断”，心行处，“灭”。这个是搞文字，没有意思。你在你的那个六根动用都是你的『妙净明心』分成那个样子，是我们将它分类 了。其实，它的动哪里有分眼根耳根，没有呀。所以，你如果真正谈到跟佛一样，变成不是神经病、精神病，这不过是我们六根本来是『妙净明心』的动用在那里。 我们假设一个，因为动用里头有一个意根的作用，思想作用。思想作用太妙，太活泼了，把那个东西，哎，那个套思想的力量才能骗思想呀，否则，思想用什么骗 它？用石头、馒头骗它吗？用钻石骗你的思想？思想也是利用思想的力量才能骗它呀。思想给自己的思想骗了，我有我能思想，这个有“我”就来啦，“我”来了就 高兴、不高兴，因为有一个“我”做标准呀。有一个我有生有死，有一个我转世啦，大家喜欢听这些啊。真正的佛法到哪里去了？这一个也是『妙净明心』显现的境 界。所以，假如真正谈佛法，这种一大事因缘，这种平常心、『妙净明心』就是南泉讲的平常心，那不是平常吗？非常平常呀，平等心。“契入平等，平等契入”， 还说出家不出家，你们去谈，根本风马牛不相干。学久的，新修的，这个世上有区别吗？没有。所以，出家也好，不出家也好，出家，然后后悔，不出家也后悔，你 那个假我在那里，一天到晚在那里吵，不知道这个吵的家伙是你认错的一个虚幻的影子。为什么有虚幻的影子把它认为我呢？我们有法身，『妙净明心』有个思量的 作用，这个思量的作用骗自己的思量。哎…我在思，我在思是什么？是在思想呀。你没有这样想，你怎有我？这想的力量是法身的用。所以，不是分别不好，只是叫 你息意，意是什么？意是有我，然后以这个为中心，用凡情，那就变成意。　　『若论此事，不论僧俗，不在久近』。这个上面最要紧的一点是什么？就是说『闻声 便悟道』，听到声音便悟道了，听到什么声音都没有关系，现在椅子搬动的声音，椅子搬动的声音也可以悟道嘛，不一定是念佛号、念咒子才可以悟道。所以石头也 可以给你开悟，就是这个道理。所以悟的这种机会到处都有。

14.『见色便明心』

见 色便是看到东西，不一定是看到佛像，看到一头牛，那一下子。看到清澈的溪流，也可以悟道，『见色便明心』。昨天我们说的『闻声便悟道』，这个例子是香严禅 师，是不是？『见色便明心』，谁呀？代表是释迦牟尼佛。早上的星星便是色，那，灵云见到桃花，就是见到。真正到了这时候，有了正见，这个叫做有了正见，不 是用头脑去理解一个道理，然后说“嗯，这个对”，这不是正见，不是point of view， 不是你的正确见解。这个正见不是见解。正见就是『闻声』，悟道了，『见色』，悟道了。那个就是正见，那一下。所以呢，『到恁时，不被一切法碍』。各位觉得 一个法在那里，你碰到了，给它碍住了，不是的。听到不高兴的话，人家侮辱你的，或者倒霉倒霉，股票跌得好惨，明天开始没有饭吃，便是法碍。什么事情让你不 顾，通通是法碍。如果你真的有这一下，正见有了，『不被一切法碍』，好的也好，坏的也好，顺境也不会高兴得离谱，失去了自己。倒霉，当然也不用讲了，也不 是哭丧着脸，要死要活，他不会这样。就是当下有一只老虎跳下要将你咬死了，还是一样那，咬死就是咬死嘛。不是不逃，逃不掉就这样，逃得掉当然要逃。你以为 可以逃不逃，不是这样。真的逃不掉就是这个样子。这不是叫你别逃，not tell that you don't run away。别弄错了。为什么能够做到这样？正见。现在描述，describe the state of 正见，有了正见的样子，『物物皆自己』。Every thing is I myself， 这个就怪了。茶杯是我吗？一草一木是我吗？他说是。蓝天是我吗？白云是我吗？是。如果那朵朵白云是我的话，由别人看来，那朵白云是你，那朵白云也是我，到 底那朵白云是谁的？两人共分？马上动念头。听到这个用理推呀，奇怪了。一朵云，你看是你的，他看是他的，我看是我的，那这朵云是几个人的一朵云？怎会这 样？『多言多虑，转不相应』。对你来讲，那云是真实的嘛。你没有那个显现的能力，它对你毫无意义呀。Meaningless，是不是？我们将它分成你的我的他的，奇怪了，一个东西，十个人看了，就变成十个人的东西。

15.所以，楞严经有句话，我那时参了半天不晓得。不管楞严经有没有动过手脚，可是理是对的。释迦牟尼佛说：“吾不见吾，吾不见时，何不见吾不见之处。”他问那个学生，我呢，不见，不见什么？假定这个引擎(话筒)，当我不见，not seeing，when I am not looking at this thing，何不见，何不见就是不明自，你怎也做不到跟我一样的我不见之处呢？这个意思懂吗？释迦牟尼见这个引擎，明明有色相呀。但是真正的他的境界已经『物物皆自己』，东西都是我嘛。我怎看我呢？ Everything is I myself，how can you see you yourself？ 所以，他都在这个境界的时候，当然，在讲话的时侯，他会说，我看到引擎在那里，你拿过来。这是他方便说。但是，他的境界是方便用，用它，用分别意识，但不 是给这个迷掉。所以他说，我看这个，其实，我知道这是我的的本身。所以，当“吾不见时”，当我那正觉之时，我一直在这个境界，你们怎没有做到这样呢？“何 不见吾不见之处”？怎做不到跟我一样“见而不见”？因为我们做不到物物都是我自己。你去看看所有楞严经的解说，白话的，不管是哪个大师，在文字上转来转 去。我那时在奇怪，我不见的时侯，我就那么想，现在我在看这件东西，当它转过去了，那个我的“见”不在这个上头。它一直在讲那个“见”，我能见的那个“见 性”。所以，我一看到这件东西，是我的“见性”跑到这里。一直在推衍推衍到那个楞严经，我的“见性”跑到物体上，所以我能够看到。My ability to see is on that object。我能够见的那个能见的力量跑到这里所以我看到。当我的ability to See没有在On this or on that，那就nothing to do with me。 他是一直讲，一直讲那个能见之性，所以，当碰到这个句子“当吾不见之时”，我就认为，哦，他把头转掉了。我能够看到的“见性”不在这里了。好象如果这个是 我的“见性”，这里，让我见到引擎，因为这个东西在上头。当我不见之时，转过去，我的“见性”跑到这里来了。这里没有我的见性，你怎么看不到我的“见性” 不在这里。在这个上头想想想，想了半天。现在我的“见性”不在这里，转过去了，我的“见性”跑到这里，我的“见性”离开了这个，那你为什不知道我的“见 性”不在这里呢？所以表示这个“见性”是看不到的，invisible。如果“见性”是visible的， 我把“见性”拿掉了，那你就应该知道“啊，你的见性不在这里，所以你不再看”这样解说呀。其实，这样解说还是五十分。一般这样解说还算高明。根本不是这回 事。『物物皆自己』，我这样看，看而不看，见面不见，你怎还不懂这个意思？就是这个意恩。释迦牟尼骂我们，我讲了半天，你还在那里，我的“见性”是看得 见，看不见。顺便想到这个告诉各位。

我 跟一位大师讨论过。我说，这里的翻译我越看越糊涂，但是，我的想法是我刚刚解说过的：把我的“见性”移过去，你怎看不到我“见性”拿掉了呢？“何不见吾不 见之处”？你看到我不见之处，不见的原因在哪里？你看到了就知道我不再看，然后下面推衍，其实不是。佛的意思不是这个样子。我看你，万物都是我啊。我的妙 净明心这样显现，我自己怎看自己呢？所以是『物物皆自己』，Every thing is I myself。『心心绝诸缘』，不是有一个我能看的事物。现在你知道这都是你自己的显现，那还有什么心？心要攀缘什么？『心心绝诸缘』。我们的妄想境界，错误的状况就是，以为有缘可以攀到，能攀到的叫做我，就是我们一直在这里。

16.所 以这个，读的时侯很清楚，我们下了课，谈天，讲什么天上天下世间事的时侯，通通是你那个在攀缘。听到的道理，你不同意，你的脸色就有一点变了，因为你有能 缘呀。所以，这个东西讲起来这简单。这个迷糊啊。除非，“一失足成千古恨”地跳下去以外〔坐断意根〕，就没有办法。但是，当你跳下去，不成恨，才是真的 跳。跳下去，还是“哎哟…可以不跳吗？”那已经来不及了，还在中间说：“不跳多好”。那个是因为还有你在。真正跳是那个以为有“我”的东西跳掉，不是将身 心跳掉。这个身心砍断，磨成都没有了，还有我执在，那个我执不属于看得见的东西。你意根断掉的话，『何处不是等正觉？』哪里都可以，什么时候都是佛啊。因 为你显现的是佛的境界，哪里不是成正觉？到处，每一位都是佛，只是大家都不肯相信，大家很客气，非常modest。 “啊，我不是，我是在家，佛是释迦牟尼佛呀！或是阿弥陀佛呀！我是凡夫。”那释迦牟尼佛为什么讲一句，他说：“当我成佛时，众生跟我同时成佛。”这是什么 意思？他难道乱讲吗？我成佛的时侯，一切众生，蚂蚁也是，一草一木也是，一颗星也是，风也是，同时成佛。那奇怪了，那你这样叫我们不要修了，你成佛，我也 成佛。是啊，你本来成佛，跟佛一样呀。你用眼睛，跟佛用眼睛一样不一样？一样呀。你用耳朵怎听，佛也是那听，没有两样呀！但是我们就死认为那个能听的就是 我。外面的声音是外面，我去听到啊！就这样不同而已。但是没有办法相信，信不过。所以《信心铭》就是信心，你没有信心的。《信心铭》就是“信心不二，不二 信心”。要很快地跟佛的那样不迷糊就是“唯言不二”，直讲不二。不二是什么？没有能所，讲能所就是用思想去想，没有能所就是Everything is I myself，哪里是dualistic？相信吗？理论上可能是同意了，不好意思，佛在这样一直讲，一直讲。僧璨大师一直讲，达摩一直讲，不好意思，“是是是”，相信了。头脑同意啊！头脑脖子痛痛一下就不同意了！

17.所以你看『何处不入般涅槃』，处处时时，every where，every moment，you are totally liberated。入涅槃。没有所谓是你没有解脱啊！是你把那个没有解脱的假影子当作我，希望这个赶快解脱。所以当然修行和证果有一段距离。一定要修修修，慢慢修到把烦恼解脱， “见 惑”、“思惑”一个个除，一个个除到最后通通干净了，成佛了。佛没有这样讲呀，他开始是不能这样讲，因为没有人会相信，可是等后来在法华会上讲，还是有人 不相信。所以，你看，『何处不度脱众生？何处不转大法轮？』每一位，“啪！”听到了，你的法轮转了，所以你听到了。你这样看我，看到了，你的法轮在眼睛上 转，所以看到了。你有没有想怎样看我？眼睛都不要你思想，这正在转大法轮。眼睛自己本身解脱自在。眼睛没有说我是胡某某的眼睛。当我看不见的时侯“啊，我 很伤心。”它会不会这样讲？眼睛不会呀。看不见的缘到了，它就看不见呀。现在是白天，等一下变成晚上，就是晚上呀。白天不会哭，白天也不会变成晚上，就是 这一回事。

18.我 们下面是昨天的概要。这个重点，不要把当作一个思想在那里记了。当你站起来，走两步，就没有了，听的通通等于没有听那样，永远在那里搞概念。所以，最好的 修行方法是，不要记这些道理。这些道理你了解了解可以，用动你的脑筋去了解，有没有骗我们。我们总希望不给人家骗。如果你稍微跟这个相应，觉得好象有一点 道理，那，做人做事的时侯，不是在想这个道理，在脑子上天天在动一步，举一次手，哎，『物物皆自己』、『心心绝诸缘』地背起来，然后“哎，绝诸缘了吗”？ 物物都是我啊！那杯子是我呀！这就糟糕了。这杯子的水变成思想上的我去了，那本来没有这多余的知识，喝水就喝水，看到那个杯子有水就拿，现在，学了佛学以 后，嘿…这个东西是我自己，然后才拿，那就麻烦了，久了就会神经病！见银行的钱就拿过来，『物物皆自己』。所以说，思想会害人就是这样，银行的钱也是自 己，被关进监牢，那时侯，就不是自己了。“阿呀，佛学害死我了，它说什么都是我的，结果我被关了进来！”那时侯，不是『物物皆自己』了。

19.下 面一段，昨晚说的，主要是这个，把这种当着思想吸收，那，日常生活里，想以思想去对应的话，你一定会矛盾。最好的方法是，做什么、听到了、看到了、感觉 了、生气了、高兴了，不管做什么，吃饭了，哎，有没有那个“我”，自已认为自己的“我”在？我们自己最清楚，啊…那个就是我，稍微一照到，你都处处发现那 个我在动。奇怪，那个东西不要动，总是回首一看，总是那个家伙在动。生气了，等一下一看，哼，总是你认为那个我在不高兴，生气的时侯最明显，给人家侮辱的 时候最明显。你活起来了，是不是那个老兄活起来了。耳朵听到，耳朵不会生气呀，你问你的耳朵，听到高兴会不会这样，听到不高兴会不会这样？它高兴不高兴都 是如实的听。大声就大声，小声就小声，对不对？我们好听的时侯，希望把那个声音放大一点听。这个声音有没有好坏？耳朵听进来就是声音而已。我在讲法，跟你 那个椅子垮下的声音，在耳朵里有什么分别？有呀，我的声音跟那个椅子的声音有明显的分别。它有没有在上头说这个好，这个坏？这个我喜欢听，这个我不喜欢 听？耳朵有没有这样分别？没有。我们的心一直“哎......椅 子怎怎”的在那里转，声音老早就过去了，没有了嘛。不是清净，解脱，自在吗？还要你去解脱吗？而我们那个假我带来的思想就麻烦了。“阿呀，你为什么那么不 小心呀？”的什么一大堆道理在那里。各人在心里想的却不同。那个不同的就是假我在那里闹。耳朵根本没有闹呀！但实际上就是这一点要注意注意注意，久了久了 久了，你就比较很自然自然的，啊，原来那个真的动的和我假想的那个我动的不一样。然后，最后最后连注意它都不要。不要注意它，就是那样动嘛！不是你注意才 那样动呀！六根本来清净，解脱，自在，对不对？大安乐园。这个叫转法轮，这个叫『何处不入般若涅槃』。不是修行了，哪个大师死了，啊，他涅槃了，因为他是 大师父。我们死了，不是涅槃？还要请人家颂经超度啊！这是活到的时侯，随时都在涅槃中。刚刚你耳朵听到椅子倒了，耳朵有什么般若涅槃？ 有 了声音就有，没有声音就没有。它没有这上头有好坏、善恶，都没有。那心里头，各位怎想就随便。因为那个假我在出来演戏。你要演什么戏，随便你。就是这样。 我们下面一段，因为刚好有椅子倒了所以，所以才顺便讲这些，各位问起你的耳朵，它一点都不被妨碍，所以叫作『不被一切法碍』，死了就死了。

20.【若尔一念相应，照体独立，物我皆如】

　　下面『若尔一念相应』，这些事，不是慢慢修了才这样。我反复在讲，六根本来就是这样，只是你糊涂。你不知道你真正的你就是六裉的作用本身，是你的 true self。 『一念相应』，“啊”，原来这样是一个念头呵！你要慢慢学吗？『一念相应』，你说“顿”还是“渐”？没有再三捞拢，你就没有办法正确的“啊，原来我……我 把自己认错了！”那一下子，『一念相应』。但是要达到这个一念相应、正见起，有时候非二十年，三十年不可。到底是“渐”还是“顿”呢？

　　『照体独立，物我皆如』，照体独立是能照所照独立，没有分开。『物我皆如』就是，我对到声音，对到色相，那个就是用『物』代表，是净，心净，『物我』都一样。更抽象一点讲，就是dualistic，二元、主观、客观，心跟境界，物跟我，或者照跟体，体跟照，都一样。『皆如』，就是没有分开嘛，就那个样子。

21.【在一切时，圆陀陀，明了了，净裸裸，赤洒洒，堂堂地现前。】

　 　『在一切时』，就是没有断掉。『在一切时』怎样？『圆陀陀，明了了，净裸裸，赤洒洒』。『圆陀陀』就是圆满，无欠无余，是指什么？指我们的『妙净明 心』，什么时侯都圆满如太虚，也没有缺少一点。啊，现在我的耳朵在动，燃料不够，给我补充一些，它才听到，要不要？没有缺少，不会欠燃料，不会闹油荒，太 多了，就剩一点给人家用，没有啊！这个太虚有没有缺一角，或多一点虚空来。这个是讲本体，现在应用文字讲的时侯，那个本体，就是『妙见明心』本来是无欠无 余。无欠无余就是以『圆陀陀』表示，指那个本。『明了了』，它显示作用，不会错。狗叫是狗叫，青蛙叫是青蛙叫，非常明『明了了』，它分得很清楚，红色是红 色，蓝色是蓝色，因为它自己动起来了，『明了了』。『净裸裸』，这是圆陀陀，那个本身在哪里，什么颜色，用了是不是要把它清除才能用？有了声音马上动，马 上用，它变掉了吗？没有，『净裸裸』。『赤洒洒』就是『明了了』。什么缘它就是那个缘。那个缘本身就是它的动的样子。『明了了』是『赤洒洒』，『净裸裸』 是『圆陀陀』，知道吗？这是用几个字描写它的体用。

因 为我们分体用比较了解，其实，体用就是放在我们的概念里，说明了，让你好吸收而已，哪有分体用？这样一个东西，『堂堂地现前』，什么时侯，什么地方都这 样，万古以来，你死后还是这样。你死的时侯是你的妙见明心在死的位置。狗叫，狗声就是它，它那样动，青蛙叫，它是那样动，能知所知是一样动，这是『堂堂地 现前』，根本没有躲避。它哪里是躲避，打了痛，就痛，推了一下，“啊，好痛！”你本身『堂堂地现前』，痛就痛，所以叫没有关系呀，舒服就舒服啊，“堂堂地 现前』。

22【在一切时，成佛作祖。】

你 看，『在一切时，成佛作祖』，出家人啊，他们一天到晚都在追求希望一天成佛作祖。我跟这位上师念密咒，苦修啦，一天会成佛作祖。哎，奇怪，天童山的宏智禅 师告诉你，『一切时』，还没有出家，在还没投胎出来作婴儿以前就是『一切时』嘛，你还没有出生以前就成佛作祖了。为什么？有那个缘就显现成一个受精卵出 来，也是它，它在成佛作祖嘛，该蛇就蛇，该猫就猫，成佛作祖，所以是无情说法。没生命的东西都在说法。风来了，草就这样摇摇摇。它不是在说法吗？谁在说 法？因为草本身就是佛，为什么草本身就是佛？你看那株草，风吹来就低头，是你『妙见明心』那样动。

23. 【只为尔放不下，自筑界墙便见有自它。】

　　『只为尔放不下』，为什么我们都做不到这样呢？只因为，only because， 我们为什么跟他讲的两回事？我们自己难道不是吗？跟他讲的两回事呀，完全不一样。你同意是你的脑子同意，但是，你根本不是这样。如果是真正的跟他一样，你 就是真正的大彻大悟的人。根本是无学问人，跟永嘉禅师一样，是无学闲道人。不用学，学什么？你本来就是这样，可是为什么我们和宏智禅师，或佛呀，迦叶，阿 难不一样，听了半天还是跟他不一样呀！

『只 为』，原因在哪里？只有一个原因，你放不下。放不下什么？放不下那个“自以为是我”的那个念头。只这样。这个念头造了一道墙，所有的分成你我他，无情有 情，这个不是有界墙的话，还有你我他之分吗？篱笆围起来，就篱笆内，篱笆外，篱笆围起来以前有内外吗？篱笆是你的思想以为“这个是我”，这个篱笆好厉害。 自已造了一道界墙，自己便莫名其妙的以为有我这个，『便见有自它』，便有了自己和不是自已的分了。到了银行，便“你的钱是我的钱，我的钱不是你的钱”，会 这祥的糊涂呀！听了佛的道理，有益的时侯，利用一下，“你的钱是我的钱”。没有利的时侯，佛法慢一点，“我的钱是我的钱”。对自己有益，即断章取义就把佛 的道理拿过来用。你的钱没有“自它”嘛，所以是我的。等到人家说，那好，你的钱拿过来，你讲不是不是，这个时侯，是我的钱就是我的钱了。我们很多利用佛法 就是这样利用。对自己有益，就拿过来用一下，一句两句，对自己好象不大好，就装作不知道。笑话归笑话。

24【是尔自碍三界，三界岂碍尔？】

　 　他说『是尔自碍三界』，你自己妨碍了。三界即色界、欲界、无色界，都是整个存在的，包括那个地狱道，天道，畜生道也是。你自己给三界碍到了。『三界岂曾 碍尔？』三界的存在，难道会妨碍你吗？因为上面已提到『不被一切法碍』，管它是什么三界四界，不被它碍住了，还有三界来碍住你吗？因为，上面一段提过，因 为『闻声』就是听到自己，『见色』就是见自己，见色便见心，那个心是整个，不是我的攀缘心，这样的话，三界怎样，那是你自己变。自己在那里变。假如你自己 不作障碍，这个障碍统统由于你有妄想的我引起很多障碍。所以你把妄想的我彻底的放下，就自己不作障碍了，是自己的事呀。佛也没有办法。大师父也没办法。你 那个假的，叫你放下你不放啊！只好照着赵州说的，“那就提着去吧”。赵州禅师给人问到这个：“‘一物不将来’是何如？”你叫我放下，我现在什么都没有，还 放下什么？“阿呀，连这个也放下，你还在那里闹!”。学生说，“我没有东西可以放下，还叫我放？”都是思想呵，听了道理就头脑想，我都没有东西你还叫我放下。那赵州禅师就打一捧，“那你就拿去吧!” 你一直说没有东西，你叫我放，那赵州禅师就认为，你既然跟我辩，你就不要客气，“担起来去吧，就拿起来去就是了嘛”。妄想的我放掉就放掉，还在那里讨论我 已经没有了还叫我放。谁在闹呀？你那个东西在闹，你还不知道。我告诉你，放下就是你这个妄想。你还有妄想在那里。有修法的你在，那个“我”都放不下，修什 么法？。他很傲慢，“我已经修到没有我了，还叫我放下。”那好了，你跟我论了半天，那放不下的你就再拿去吧。就是这样。

25【若自不作障碍，便是普遍底身，普遍底心，是大自在汉。】

　　假如你自己不作障碍，那一下，自已没有糊里糊涂乱想，只要不作这个妄想，便是『普遍底身，普遍底心』。普遍不是Common， 不是普通。在在处处，何处何地都是你，一草一木都是我。“别人的钱也是我的”。这个时候错在哪里？你的钱是我的，还有没有我的？万物都是我嘛。你的钱是我 的，这个时候你拿过来，是不是你的钱？你还是“我的嘛！我的嘛！”。哈，好用的时候用一下，还要“我的钱”，“你的钱就是我的。”还有没有“我的”？有 啊。所以，道理很害人。道理不透彻，喜欢用道理去诡辩，什么都可以做。这样的话，你是『普遍底身，普遍底心』，这个心有时候很迷糊，有时候昏昏沉沉，有时 候颠倒妄想呀。颠倒妄想就是你的整个妙净明心这样显现的真实。只是你不懂，你想要赶快醒过来，赶快要悟，所以等于是“放不下担着去”一样。这个时候才是 『大自在汉』，能够这样做，确是大自在，为什么不是大自在？没有我可以死呀。因为没有我在活到，那谁在活到？整个法界的现成。因此，『在一切尘一切刹，与 法界等』。一切尘是空间，一切刹是时间；没有分时空，万劫以来都是自己在那里显现，『与法界等』，还有出入吗？

26【所以古人道，一法若有，毗卢堕在凡夫；万法若无，普贤失其境界。】

　　『所以古人道，一法若有』。假如你认为这里有个茶杯，这里有位朋友，『一法若有』，有是什么？一定有个我，才承认对方。当你承认对方，object， 当你承认这是什么，那是什么，这个时候一定有你了。没有你，没有办法承认对方的一个东西，客观的一个存在。当你承认客观有的时候，你已经有我了。是不是？ 所以，『一法若有，毗卢堕在凡夫』，连毗卢佛也是跟我们一样。啊，你认为有这个那个，毗卢佛的境界我们有了。有是什么？有是一个概念。东西在眼前“看 到”，跟你说“啊，有了”是两回事。不是两回事吗？这样，就这样，你还说有。这个有不是根据这个显现加一个有的概念？所以，这时候，你认为“啊有了一 法”，概念动了，毗卢佛也变成凡夫。

『万 法若无』，啊呀！佛法完全讲空，这个茶杯有但是它没有。我问你；眼睛有这相现前，你怎么讲它等于没有？不是用你的概念，你的想法把它否定掉吗？是你的概念 否定它没有，其实它在嘛！眼睛如实的照到嘛！怎么你说它本来性空的？你的性空真大，脑子里满是性空。这个存在本身就是性空呀！不是你用头脑去“这个空的， 这个没有”，你加一个“啊，这个都没有”。“这个没有”，这是你那个假我强挤出的一个念头说“无，无”。所以说『万法若无，普贤菩萨失其境界』，普贤菩萨 是，所有愿力，愿行都是他在做，做佛事，慈悲度众生，一切显化的普贤。普贤就是没有他的境界去了，一切都空，一切都没有，你干嘛在那里做佛事？我问你：听 看的境界都没有，不是断灭空了吗？你修成佛，连声音也听不到，那你修成什么？你说，一切看见听见的都没有，那个没有不是我的思想的没有啊！『历历有声音， 明明有东西』，那个明明历历本就是空，但是你这样用道理去划等号，又是在玩呀！你不要玩弄，就是这样嘛！打破了就没有啦。你造了一个就有啊。所以，佛只好 讲，“啊呀，一切缘生啦！”变成茶杯的缘没有，有一个人摔破了，缘没有就没有了。缘生缘灭，没有一个真正的东西可能永远这样存在。你认为真正有一个东西永 远存在，那就是灵魂哪，犯了这个毛病，所以，这个东西会转世啊。禅宗祖师听了这个会说“你怎么啦？”『在一切尘一切刹与法界等』，还有什么转世不转世？ 『万法若无，普贤失其境界』。

27【且道，作生得恰好相应去？还会？】

　 　『且道』，我问你，那讲有也不对，讲没有也不对；叫我怎么办？『作生得恰好相应去？』叫我如何才好？叫我如何不想它？叫我如何想它？到后来，你说有， 错：那这个没有，也错！我该怎么办？你跟我说吧！『恰恰相应去』就是，日常生活我怎么办？怎么做人做事？我搞得糊涂了。我不听佛法，还是做人做事，到银行 去都很好。一听佛法我到底偷还是不偷？喝一杯茶都要想道理啦，对不对？放屁都要想是空还是有的。想通了才“波”的放了。本来不学佛法，屁一放就没事。所 以，佛法有时候会变成你的毒药。其实佛法本身没有这样。没有好，没有坏。是你自己把它当成毒药。是你自己把它当的呀。如果你把它当作甘露，当作醍醐， “啊，大法师呵，接触你后，我太太慢慢不生气了，迟一点回来她也不生气了，阿弥陀佛…...”。 佛法哪有好坏？这个听起来，他们就受不了，说你乱讲，你欺负这个道，大道不能让你欺负。我想欺负这个大道却没办法。我想染污都没有办法染污，才是大道啊。 哼，我这个小洪文亮乱讲，那大道就染污了，那我的本事好大呀！我比大道还大，大大道。对不对？道理那简单。哎，就是实际生活怎么办？做人做事怎么办？我听 了那一大堆，我越听越憨了。他说『还会么？』你真不会？要怎么做你知道吗？要做人做事呢？早上起来还要刷牙吗？晚上想睡要睡吗？一定要赶快起来修法才去睡 觉，否则，上次发誓一天要念五十次，今天才念三十次，还欠二十次，累得要死，只好爬起来念。真的有病，勉强起来念念，就“碰”的一声倒下。到底佛法帮你不 帮你？『还会么？』呵，他就给你回答。

28【虚空谁肯挂一物，大海自然归百川。】

　 　开悟的真正的禅师，就是有那正见，有一大事因缘，什么是平常心，在这个境界里，做人做事，他说，『虚空谁肯挂一物，大海自然归百川』，会吗？我们要挂衣 服，要衣架，挂在衣柜里头。你难道要把衣服挂在虚空？玩弄空，你要挂衣服，一定要钉子、衣架嘛，在虚空里挂？一切都是空的？你难道要把衣服挂在空吗？不要 去玩弄空呀。那，跟色声香味触法，都给它迷住了吗？没有呀。『大海自然归百川』，所有各种色声香味触法统统归于大海，归于什么？归于性空。我们挂东西不会 挂在虚空吧。『谁肯挂一物』，谁也不肯。因为你清楚，不能挂。以为这是空性，你拿这个空性去玩，等于是你把东西挂在虚空一样。但是，你做什么，听的，看的 什么东西，通通不离开你的『妙净明心』大海，『妙净明心』是大海，都是它的显现。所有『百川归大海』都是这个意思。所有一闻，一动，一静，语默动静，都是 你的『妙净明心』在那里这样动。所以，『在一切时一切尘一切刹，通通『与法界等』。有没有出入，有没有生死？有，住在生的位置，住在死的位置。住的那个东 西，一点都没有被污染掉。很难接受，非常难接受。跟我们普通境界格格不入。因为我们的妄想太大。你说我懂了，我的妄想去掉。你去掉看看，还在虚空挂东西 呀！我妄想没有了，等于把你的衣服帽子，你的大帽子挂在虚空一样。“我都没有妄想了”，你不知道，你一挂就掉在地上你还不知道。

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：1857 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

# 开佛知见

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2012-11-22] | 来源：  作者： | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**开佛知见**

2005年5月马六甲禅修 洪文亮老师开示

石头希迁讲了一句话，很多人存疑，不同意。他说：“修行不论禅定，唯开佛知见”。精进禅定我不论。我不讲那些要禅定，要精进的，我不讲这些废话，只要开你佛的知见。

佛知见是什么？我们时常看到的那个佛知见，佛的知见。知道的知，意见的见，佛的知见。他说要开佛的知见，其它那些打坐是怎么打的，怎么用功，怎么精进，我不讲这些，只看你有没有开了佛的知见。

那 请问各位，你认为他指的佛知见是什么？如果你看到石头希迁这一句话，他说开佛的知见？你认为石头说的佛知见是指什么？佛的那种意见，佛的想法，或者是佛对 这个宇宙生命的了解、正见？佛的那个正确的看法、意见，是不是这样？如果这样，那就变成佛也跟我们一样了！他对人生、生命的奥妙，宇宙的神秘，他也有看 法，跟我们的看法一样，只不过是他高明，他是佛嘛！他还有知见吗？

他讲开佛知见，并不是说你要跟佛一样，有正确的见解，不是的。现在我跟各位说明一下，佛知见是一个事实，不是佛有什么高明的见解，不是。他指佛的知见就是一个到处都可以看到的真实的事实。

什 么样的事实？大家在底下听到我开口说话了吗？我说“阿弥陀佛”，你那里就“阿弥陀佛”这样动。我这里讲“阿”，你那里有没有“阿”？有啊！那么你听到的这 个“阿”的声音。我请问你，你从哪里把这个声音制造出来的？有没有地方，有没有工厂？耳朵是工厂吗？那脑子就不要了？空气就不要了？那我的嘴皮不要了？到 底工厂是哪个？我是问你听到的“阿”的声音。

这 些事看起来好像很无聊，但是非常重要的就在这里。平常我们不把它当作问题，释迦牟尼佛是头一位把我们平常不当作问题的，他“哎？这是问题嘛！”我们平常生 下来看、听、闻到味道、尝到这个咸的、辣的。或者身体接触，舒服的、痛的，我们就自以为这个是自然的。没有什么可以讨论的，是不是？这里哪有问题？我抬头 看天上的星星，抬头看到了，看到了就看到了。风吹过来，感觉凉爽，就这样而已，从来没有人在这个问题上，这个上头，这个事实上去想很多。人们不把它当作问 题，他是头一位把它当作问题。然后在这个上头用功，变成他的现成公案，时常注意这个。后来才发现，原来我们迷在什么地方，迷的根本原因在哪里。他是这样下 手的。所以佛的知见就是什么？不是他有看法，他有见解，不是这样。

佛 知见是说，我这里讲“阿”，每一位那边都有一个“阿”，那这个“阿”，找不到工厂。没有工厂有没有员工？有没有老板？有没有机器制造你的“阿”呢？你一定 要制造“阿”出来你才听到“阿”嘛！难道这个“阿”是我们嘴唇制造的吗？那你把耳朵闭掉，听神经拿掉，还有“阿”吗？你的耳朵参与这个“阿”的制造，但不 全都是它！对不对？从这里下手。工厂找不到，工厂没有的话，员工也没有，制造的机器也找不到，老板也不知道。资本呢？也没有，也不要资本。制造了“阿”过 去了，这个东西要丢掉啊，你刚刚制造的这个声音，现在我讲过了，你又要再听别的，放在那里就重迭了！混了嘛！一下子就消失了，你丢到哪里去？制造源，工厂 也找不到，资本，员工，技术，老板什么都找不到。那不用的时候，过去的时候，你也不要动它，它就清除掉了，没有了，你丢到哪里去？那个声音你丢到哪里去？ 你也不知道。消失在何方？不知道。把这个事实说成什么？我们一直以为你那边讲一个“阿”，“我”听到了！这个是自以为是的想法，跟事实不符合。他发现这 个，这个不是事实。因为要是“我”听到的话，一定是“我”去制造这个声音，我才听到啊！光凭你的嘴唇这样动一下，两片嘴皮动一下，不一定有声音在我这里 响。所以这个问题是谁制造了这个声音？找不到。也不是我制造，也不是你制造，也不是虚空制造，也不是神制造，也不是佛制造，但是就有。这个叫做找不到工 厂，找不到资本，找不到工程师，找不到员工，无中“砰”生有。缘有了就有，来源不知道，这个叫做无所从来，佛经里讲的无所从来。没有了，消失了，你不用去 找那个垃圾场，它自己清除掉了，亦无所去，亦无所至。来无所从来，去亦无所至。到哪里丢掉了？垃圾场在哪里？怎么把它火化了呢？用什么药把它除掉了呢？都 不用，就没有了。这个是声音。

你 抓抓你的手，你碰碰你的手背，这个触感，碰的时候有，这个触感哪里制造的？皮肤制造的吗？皮肤不能制造啊，皮肤能制造的话，我就不用去碰它了，它也可以 “哎，你造出来”，它就可以造了。那我的右手制造的话，我就不必用左手背让我摸到触到，右手去制造就行了。这等于讲来讲去，色声香味触法，通通是无所从 来，找不到生处；去也找不到它跑到哪里去。这是一个事实嘛！这个，先知道这个事。

所 以说，当我讲“阿”的时候，各位那边有“阿”出现，对不对？这个时候真正实在的样子，并不是各位有一个“你”，在那里听到我这里发了声音，每一位在你那个 地方听到这个声音。不是这样！那是怎么样？既然这个声音找不到哪里制造出来的。其实是自己给自己骗掉了。为什么给自己骗了？我们一直以为听、看、想、感觉 都是有“我”，有一个“我”去听到，有一个“我”看到，有一个“我”感觉到，有一个“我”在这样想，有一个“我”下决定了，都有那个“我”，无始以来这种 妄想。

他 们举了个例子，在油锅里头下面条，捞起来那个面条，那个油都浸到那个面条里头去了，你怎么拿掉？拿不掉吧。很不容易把面条里头的油拿掉。我们有“我”的那 个念头，那个妄想，那个错误的想法，跟这个一样，非常难除。除了释迦牟尼佛教我们的这个只管打坐的方法以外，几乎没有办法拿掉。看起来那么简单的一件事， 就把那个油面里的油拿掉，不容易拿。因为有我的妄想，以为有一个“我”在听，有一个“我”在看，有一个“我”在感觉，有一个“我”在想，更要命的是，有一 个“我”在决定。我要不要来这里参加禅修？要，所以来了。学得很好的人都以为是“我”决定的。如果无我的话，那决定还是有你决定的话，这个佛法就不用谈 了。不是你决定的啊！但是不是我决定，也不是你决定，也不是我妈妈决定，也不是我孩子决定的，明明是我决定啊？就是这个样子，很不容易把这个妄想除掉。

所 以回到刚刚讲的那个声音。我这里讲“阿”你那里有“阿”，不是你听，不是你的耳朵听到，也不是你的脑子听到，因为这个声音的生出的地方，工厂，找不到。那 么你怎么听到？问题来了，那你怎么听到？声音的来源不知道，也没有人动它，但是有啊！明明有声音“阿”，有啊！有的时候，禅宗祖师就简单地说“无而有”， 那么简单地讲。有呢？从哪里来？谁制造？没有，找不到，“有而无”。一切都是这个样子。把这个东西讲得更好的是怎么讲的？“有而无，无而有”也就是，当你 听到的时候，他们用这种话，很好，“举身听”，看到的时候，“举身看”。举的意思是什么？全身、全心、全身心，整个。不仅仅是你的耳朵，你的头发，你的皮 肤，你的毛孔，你的脚指甲，你肚子里头的肠、胃、肺、心脏，通通都是，举身听，都是听本身！不是你的皮肤，你的牙齿，你的眼睛，你的耳朵，你的毛发，你的 毛孔它们通通一起听这个“阿”，不是这样！整个都变成了“阿”，这叫做举身听，是我们不知道。

所 以怎么听的？我们叫做暗暗的。真的怎么听到，真的为什么有这个声音，佛都不知道，佛也不知道。但是当我讲“阿”的时候，那边马上有“阿”，所以这个叫做举 身听。你抬头看这一朵花，看到那个时候，举身看。不是眼睛看，或者头脑看，都不是，不是视神经看，都不是。你整个全身心，四大五蕴，通通变成这个花！你说 奇怪了，四大五蕴在这里，我这里不是花嘛！我皮肤，我头发，我心脏，那么这个哪里变花呢？花在那里，我没有变花啊。这个就是你把四大五蕴的，这个身心固定 了，以为这样一个固定的有自性的东西，一直这个东西放不掉。四大五蕴如云、如幻，它当下就是变成整个就是花。你把花跟四大五蕴隔开来，所以说我这个没有变 成花。这是你给色碍骗去了，知道吗？色碍，有滞碍，认为这个东西还是我的手，怎么变成花呢？不要乱讲！我跟你讲，肉体的这个存在，你碰起来有这个滞碍，这 个东西是妄想的境界。真正的你是法身！真正的你是一个法身法性的那个东西在动，所以那个东西跟前面的花，或者是前面有一个“阿”的声音，“阿”的声音跟一 朵花的那个相，色相，相融的呀！跟水倒进水一样。你的法身法性跟外面的色声香味触法，外面的色声香味触法也是法性，也是法身，水，你这里的四大五蕴也是， 它真正的那个本来的面目是法身法性，两个都是法身。所以水跟水很容易沟通！不是沟通了，本来就是一个东西！所以一看到就有相。因为你的四大五蕴，四大，地 水火风，跟我的四大，地水火风一样！它的自性都是空性，一样都是法性，所以一对到，就水倒进那桶水一样，马上有相出现。你还要说哪里制造啊？如果说你这个 身体是这个身体，对面的声音，那边来的声音是“阿”，“阿”是“阿”，我这个身体没有变成“阿”，那你就把这个滞碍的东西，当做自己的妄想还那么坚固，把 这个死抱着这个身心，这个我自己感觉到的这个色碍的东西，当做自己的关系，“我没有变啊，我哪里是举身听啊？声音是声音，我是我。”你掉在那里，你不懂得 你真正的法性身。这个弄清楚吗？

这 个弄清楚了之后你就晓得，石头希迁讲的开佛知见。佛知见就是，对到什么那你就变成对到的那个东西！对到一朵红花，你的法性，真实的你，整个是花。听到 “阿”，你的整个法身，真实的你的存在，法身，跟那个“阿”是一样东西！“阿”声音的法性身，跟我这边能听的法性身都是一样东西，所以就马上有“阿”出现 了。不要找制造工厂，不要去探讨谁制造了。这么简单的，这么直截了当的这个事实，没有人把它当作问题。因为我们生下来，能听能看，好像很自然，必然的。这 个“必然”害了我们。因为我们本来就有一个妄想，一辈子一辈子投胎，一辈子一辈子都有一个“我”，“我”在轮回，那个“我”，都一直没有放掉。所以在轮回 里头滚，把墙壁围起来在里头跑，所以，总不能把这个色身滞碍的这个身心，他的真正的法性，真正的法身的存在忘掉了。法身法性的存在是遍满宇宙的！无处不 到，解脱自在，非常自由自在的一个作用。他的作用的关系，我对到你，马上就有你的相出现。你对到我，马上有我的相出现，你的法性身跟我的法性身是一个东 西。所以根本不必制造。不是“你”去看到，不是“你”去听到我的声音，这弄懂了吗？这个叫做本来的事实，对到什么，你就变成那个。对象是大的，马上有大， 马上出现。你变大的，不是你看到大的，是你变大。那个“你”是法性的你，不是色碍的你。听得懂吗？是法性的你，所以对到小的东西，哎，很小，你变成小。听 到大声音，你变成大声音那个。听到小声音，你变成小声音，法性的你变成那个，不是你这个滞碍的东西变的，OK？ 所以，是必然的。我们跟境界之间的互动，互相的作用，交互的作用，谁也不能逃开。不是佛给你这样的。我们把互相的这个作用，叫做必然的，没有一个人可以逃 开的。对到墙壁是墙壁，闻到那个香味，你不想闻都有那个香味。为什么？你的法性身，那个香味就是你的法性身变成那个香味！不是鼻子闻到香味，我们错在这 里！OK？听懂吗？这个非常非常非常重要。

参 同契石头希迁只是要我们开佛知见。佛知见是我们的事实，跟境界互相作用，互相动作。互动的时候，必然的，没有一个人可以免得了。因为大家都是法性法身的存 在。真正的存在是法性身，法身佛。我们的存在是那么伟大殊胜。你把这个骨头、皮肤这些东西当作我，你是小看了你自己了。本来是大存在，法性的存在，那么无 边无量无限碍的存在，你把他缩成只有这个，身心这个具体的滞碍的一个小小的一块东西上，你把自己贬得那么小，好可怜！喝醉酒了，忘了自己。

这 个弄清楚了就知道佛知见是讲这个事实。这个事实叫做佛知见。所以石头希迁是“哎呀，只要开，开就是了”，你本来就是这个事实，你真的是这个样子，是法性身 在动，是法身佛在动。每一位都是法身佛的样子在动，跟境界一起互动。境界也是法身佛！所以当我成道的时候，我与大地有情同时成道，是这个意思。你把他隔开 来的话，当然树是树，狗是狗，那个时候在的人是那个时候的人在，那么为什么2500多 年前释迦牟尼佛成佛的时候，会跟他们一起通通成佛了，现在我们应该也是成佛的后代了，那就讲不通了！所以有一些和尚在网络上就说，这个可能是人家记错了， 或者是人家以为是，佛多伟大，多加一笔，捧句捧错了。那其实是他不懂，他不懂刚刚讲的佛知见这个事。佛知见弄错了，你怎么学都搞不通佛法。都是以我这个样 子，我看，我想，你道理对不对呀。你看，这个叫做我们在思想的窠臼里头，那个窠臼里头找佛法，想佛法，解决佛法。佛知见没有开，就不同了，你怎么想，怎么 看都不是佛讲的。

这 头一段是他在讲这个。因为我谈到石头希迁，他讲的不论禅定，打坐禅定很要紧，对不对？要静下来，开佛的智慧怎么样。他说不论，我不太注重这个。但是我要每 一位，因为跟我学了，看我的留下来的这个经典，尤其是《参同契》，你要懂得我的真意在哪里，言外意思在哪里。我是要各位开你的佛的知见。佛的知见是你的事 实，你的真事实。不是你去动头脑，说我的意见现在跟佛的意见一样了，“我开了佛的知见”。不是这个意思。你晓得你跟境界互动的时候，因为你的真正的存在是 法性，法身佛，是你真正的、真实的你的真实人体。所以，一对到相就有相，对到声音，声音就是你，对到相，相就是你。如果说你是你，我还是我，难道我对到 你，你就变成我了？你这是给这个滞碍骗去了。你死死抱着这个东西是“我”，所以我相没有除掉是听不懂佛法的。那么但是有时候有人会说“我没有我相了”， “我”没有“我相”了，什么意思？我听不懂！“我没有我相了，现在我修到没有我相了……”谁没有我相？因为他没有开佛的知见，所以还在那里糊里胡涂。“我 修得很好，奇怪，还有这个问题”，“哼，你还有这个问题呀？”“是啊！”那我就没有办法。一点头，“好，算了算了，你的石头路滑，听不懂这个”。大家弄清 楚这一点吗？那么这个《参同契》可以不讲了。

|  |
| --- |
| **Page 1** |

只管打坐

/洪文亮医师\*主讲

/劉英孝整理

夜來明月上高峰，原來只是这个贼

现在很多人在佛学知識裡打转，这与解脱无关。 佛真正要指出來的是，众生的毛病在于

有一个「我在听法」、「我在活着」、「我在修行」的的这个「念」去不掉，这是烦恼的根源。

一般人都以为如果没有这个「念」，就什么都没有了，恐落空无捞摸处。 有一位禅师证道了以

后，他說：「夜來明月上高峰，原來只是这个贼。」这个「贼」就是烦恼的根本。 贪、瞋、昏

沈、掉悔、疑五盖好像五个手指一样，遮住眼睛，让你的本地风光不能显现。 很多人拼命修

行，用尽各种办法，念佛、念咒、诵经、持斋 ​​、持戒，希望将五盖一个个除掉，修的很清净。

但是五盖一点都不实在，犹如虚空一样，你还要去掉它做什么？ 而且，即使将五盖修的干干

净净，还有一个根本无明在那裡！ 根本无明脱落了，五盖就像没有根的树葉，无法长青，自

然枯萎。 你想要将五盖、烦恼修掉的「念」，就是根本无明。 根本无明是没有原因的。

圣人种种分别，皆不離法身

我们的心量本來是很广大的，应用无穷。 六根应眼見色，应耳闻声，应鼻嗅香，应舌知

味，应身知触，应意知法，一切施为运动，皆是法身。 六根本來毫无罣礙，无爱无憎，平等

平等地随缘生灭，自然解脱。 我们之所以感觉有对象、有东西存在，是因为有「我」在。 证

道的禅师讲「眼前无一物」，他也看到东西，但是他没有「我看到」这种妄想。 「我」是妄想

出來的，如果这个妄想脱落了，我们会非常清楚「眼前无一物」是什么境界。 有「我」的妄

念，才会看到独立存在的对象，那就是「眼前有一物」。 证入无我，一切都是法身。 看到你、

看到花、听到声音，都是法身，遇缘则显，即生即灭，变化无碍，所以是空。 我们把五蕴的

身心看得很实在，用这个态度学佛，想要用「我」去转色身、证法身，「因地不真，果招迂曲」，

一开始就走错路了。

行佛威仪

身心不是我们想像的那么渺小，实际上无边无际，是无限可能的存在。 我们认错皮肉身

躯是我，拼命想将这个身躯弄得像佛一样庄严，日本道元禅师有一篇著作<<行佛威仪>>就是

指出这个错误。 现在举一段來說明：

諸佛必定行足威仪，此行佛也。 行佛非是报身佛，非是化身佛，非是自性身佛，非是

他性身佛，非是始觉，非是本觉，既非性觉，又非无觉。 如是等佛，不得与行佛齐肩。

因之，諸佛之行佛道，不待觉。 唯有行佛能于佛向上之道通达行履。 自性佛等，梦也

未見在也。

现在大家看到「威仪」，就动了念头，认为威仪应该是如何。 例如說辣妹就不够庄严，累

的东倒西歪、打瞌睡、腿酸、叫痛，就不是佛的威仪。 这种好坏的判断，都是人類的分别。

|  |
| --- |
| **Page 2** |

日本有一个杉本禅师是因放屁而开悟的，难道这不是行佛威仪吗？ 一切动静，都是法身的显

现，不增不减，都是行佛威仪。 蟑螂爬、小鸟飞、鱼儿游都是行佛威仪。 地狱的众生不是跳

出地狱才得救，而是不改地狱的境界，当处解脱。 一切都是佛。 道元禅师讲：报身佛、化身

佛、自性身佛、他性身佛、始觉、本觉、性觉、无觉，都離不开人類的見解，佛学名相记了

一大堆，都是人類的分别。 有一个「我」要去成佛、待觉，都是根本无明。 对于行佛、诸法

实相，梦也未見在。

身心脱落，只管打坐

行佛威仪，就是只管打坐。 什么是只管打坐？ 让我们先看一段道元禅师开悟的故事：

师因入堂，惩衲子坐睡云：「夫參禅者身心脱落，只管打睡作么？」予闻此语豁然大悟。

径上方丈烧香禮拜。 师云：「禮拜事作么生？」予云：「身心脱落來。」师云：「身心脱

落，脱落身心！ 」予云：「这个是暂时伎俩，和尚莫亂印」。 师云：「我不亂印」。 予

云：「如何是不亂印底事？」师云：「脱落脱落。」予乃休。

道元禅师很小就出家，研究了很多经、律、論，他的结論只有一个：「本來本法性，天然

自性身。 」既然一切都是本觉，我们为什么要修行？ 这个问题困扰了道元禅师，他到中国找

到了如净禅师，解决了这个问题。 有一天道元在打坐，他隔壁的道友因为打瞌睡被如净禅师

一骂，道元在旁边听了，豁然大悟。 随后他就到方丈室跟如净禅师报告：「身心脱落了！」如

净禅师不愧是明眼的禅师，看出道元还有身心脱落这么一回事的微细执着，立刻跟道元說：「什

么身心脱落，本來脱落的身心啊！ 」道元至此乃脱去最后的法执。 而道元对大用的地方还不

太明白，如净禅师再跟他說：「脱落也脱落。」道元乃休。 这就是只管打坐。

只管打坐不是坐在那裡想用不净观、慈悲观、缘起观把贪、瞋、痴对治掉，想要成佛。

那只是佛的方便，不要紧抓着不放，以为那个就是佛法。 如果执着「只管打坐」，起了「不要」

念佛、诵经、持斋 ​​、持戒的念头，已经「管」了那么多，那是「只管」吗？ 所以只管打坐就

是：只管也没有只管，打坐也没有打坐。 看就只是看，听就只是听，闻就只是闻，尝就只是

尝，触就只是触，知就只是知。 如果假我的妄想没有脱落，听了这个法而为所欲为，那么这

个法豈不是成了毒药？

万法來证明无我

道元禅师曾說：学佛只是学自己，学自己是忘自己。 学自己就是不向外求，自己宝贵的

身心就是道场。 忘自己又千万不可用「自己」忘自己。 那么，怎么修行呢？ 不要起心动念去

修什么殊胜的法，或者以我去求证万法。 眼見、耳闻、鼻嗅、舌尝、身触、意知，这些就是

万法。 万法不断的变化，毫无痕迹，有若无，身心一点都不罣礙，哪裡需要「我」來指挥、

判断才能見闻觉知呢？ 以万法來将「我」殺掉，将这个「贼」殺掉，这是大安樂法门啊！

曹溪一滴

怀让问法于慧能，慧能问他：「什么处來？」怀让回答：「嵩山來。」慧能又问：「是什么

物，恁么來？ 」怀让回答不出來。 经过了八年，怀让证道了，才向慧能回答：「說似一物即不

中。 」道元提到这件事，他說：

|  |
| --- |
| **Page 3** |

释尊道：一切即众生，悉有即佛性。 其宗旨为何？ 此即是「什么物，恁么來」的言教。

释迦牟尼佛传给迦葉，迦葉传下來一直到慧能，直到如净、道元，以及今天日本曹洞宗

的原田雪溪禅师，传的就是这个。 唯一要讲的就是如何離开人的見解。 这个最根本的、有我

存在的「念」，很不容易发现。 一般人都是依这个「念」而活，依这个「念」而修行。 有情众

生一直不愿意、不敢放下这个妄我的念，以为放下就什么都没有了。 禅师讲：「夜來明月上高

峰」，以「只管打坐」的方法，放任六根，进入无能知、所知的忘我境界，有一天遇到一个缘，

忽然间旧有的习气妄念上來了，一照！ 啊！ 「原來只是这个贼」。

洪文亮医师

学歷：国立台湾大学医学系毕业

经歷：高雄市立大同医院外科主治医师

高雄地方法院检察署法医

高雄洪外科院长

# 洪文亮老师关于坐姿的指导摘录（第一辑）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2012-8-13] | 来源：  作者： | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**洪文亮老师关于坐姿指导的摘录（第一辑）**

**坐姿之重要（一）**

**2010年4月10日台中达摩语录开示：**

为什么姿势要摆那个样子是有道理的。为什么一定要打坐那么盘腿起来，腰部挺直，头顶天，眼睛半闭，这个耳朵跟那个肩一样(对齐)放？这样的话，我们的那个抓狂的习气，一般人有很多习气，很容易这个习气被它抓狂,对不对？遇到境界就被抓狂去了。这个姿势就是最能使你的被抓狂的那个习气，能够稳下来。

好象我们打球也要摆姿势。乒乓球，乒乓球的姿势；打棒球，打棒球的姿势。**姿势很要紧！**是 不是？我们要打靶的时候，你那个枪的拿法，那个姿势。姿势如果不对的话，怎么打也打不中。一样，你的那个只管打坐的那个姿势，这个就是佛法！告诉你这样 子，非思量的，这样现。思量个不思量的，这个以外没有办法去知道、证到非思量的。不思量的是什么？一想的话，你就思量了。这里告诉你思量个不思量，你去试 试看，动了思量就不算，因为你已经在思量的范围里头了，就这么妙。人家都不会打，怎么办呢？想了就已经不行了，已经是我想上帝，我想喇嘛，我想什么本尊， 已经在想思量里头了。禅宗祖师高明，释迦牟尼就给你秀，清清楚楚的盘腿那样子坐。我们的习气，非常凶啊，碰到缘就冒出来，比毒蛇还厉害，遇到什么缘，喜欢 的，喜欢的样子冒出来。遇到不喜欢的，恨的、嗔的，又冒出来。几乎几乎都没有办法控制！所以，那样打坐的时候，你就可以在不思量，非思量的……那 个样子就是非思量！就是佛的境界！每个人都有，那平常，我们的乌云盖住了，没有办法使出来。好象那个云，我们认为是思量是云，天空里头的那个厚云，层层的 厚云，云上面，我们看不见，不知道是什么。我们都是在意识习气里头，在云底下在那里看。没有办法跳出这个云，在云的上头，能够看见，而且能够自由自在的运 用，用这个云。没有办法！

只有一个，修行，只管打坐！盘起腿来那样坐，你的习气几乎是被控制了，会消掉。这个时候不是你求的，你本来的你自己的真正的生命在那里显！佛的世界，佛法什么，可以讲是真正自己真正生命的智慧光，就是那个样子！

**坐姿之重要（二）**

**2010年2月古来禅修开示：**

如果这个（坐姿）弄不好，勉勉强强在那里熬腿的话，辛苦了。跟那个腿痛一起交战，坐都忘掉了。一直那里“哎呀，这么痛，为什么这么痛？”动来动去都不行。所以这个坐姿，能够使你轻安的坐上去，**这个坐姿非常重要！**坐姿对了，才能谈到你的心的作用怎么样。坐姿乱了，那你不要管你的内心怎么样，你那个心一定是在乱动，或者是在打瞌睡了。

**保持这个坐姿这样的正确的姿势**，这个是叫什么？莹山和尚就把这个叫做“觉触”。感觉的觉，接触的触。这个“觉触”是什么？那个姿势稍微离开了正确的位置时候，你马上有一个警觉心，马上把它对正过来。**这个不是用思想**，所以叫做“觉触”。那个宏智禅师的《坐禅箴》讲：“不触事而知。不对缘而照”，就是“觉触”。

维持你这个正确的姿势，**不是你起一个念头要怎么样坐**， 不是的。那我们只管打坐就是你以这个姿势，那个“小我”最不容易上来。这个姿势所以妙难思议，那为什么叫你这样坐？照释迦牟尼佛讲的这样坐的话，你的那个 妄想的“小我”不容易跑出来。它自然自然，因为这个姿势，它不容易爬上来。好象是墙壁很滑的话，小偷要爬上去不容易爬。如果你是有阶梯，还有什么升降机的 话，他容易啊，扶着那个梯阶可以上来，也可以坐那个电梯，一直上来。如果是你全部都是光滑的面，壁上都是光滑的，什么都没有，你叫小偷爬上去，没办法做 到！这个姿势就是好象一个很滑的、平平的一个墙壁一样，那个“小我”，想要出来乱、作用，都没有办法，无处下手。这个姿势的重要，都在这个地方！所以为什 么一定要这样打坐，就是这个道理！

真正的只管打坐，释迦牟尼佛传的这个非思量的打坐，就是念头来不理它，就是只那么坐！姿势要紧，姿势错了你做不到的。**姿势非常要紧！**好象我们造一架飞机，那哪个地方疏漏了，一定会出事。所以姿势要摆正，这是非常要紧的事。然后你才能处理你的那个念头来去，就很简单了。

**坐姿之重要（三）**

**2007年5月金马仑坐中开示：**

只管打坐，我们时常讲只管打坐。只管打坐跟不是只管打坐有什么差别？外边有很多人教打坐啊，密宗，显教，各个都要怎么打坐，气脉怎么通，三脉七轮怎么样，随息法，观想，很多打坐方法。只管打坐其实是什么？我们这个照佛的那个方法，把姿势摆好，**坐姿一定要正确，有了正确的坐姿，相应的由那个姿势，那个结构，那个形状带出来的相，与之相契应的它的功能显示出来。**如 果结构缺了一点，不对了一点，功能就不一样，显出来的功能就不一样，所以飞机会飞，船会航海，鸟会飞，人会走路，鱼会在水里游。所以这个道理，你打坐的时 候姿势是很要紧。姿势如果错了的话，你怎么坐自受用三昧没有，虽然是你本来有，它显不出来，所以打坐的姿势有那么重要。很多人说打坐姿势不重要，不是的！ 这为什么？其中最重要的这个腰背骨要端正，前后左右都不要错掉了。所以**最正确的坐姿出来的那个功能的那个自受用的三昧就是佛行。**

**坐姿指导篇**

**2006年1月斗六禅修开示：**

最 重要是这个脊椎要挺直，不要向下弯或向后仰，俯仰都不好，左右倾斜都不好。不是用力的意思，你把那个上半身向前倒，向前倒，然后起来，慢慢拉起来，拉到停 下，这个姿势。你（指着一学生）当示范，向前倒，慢慢倒，向前慢慢倒，然后慢慢拉起来，慢慢拉起来，自然停掉，这个位置。那有没有用力？脊椎不要用力。向 下，然后慢慢拉上来，拉上来，停了，这个位置。这个地方不要用力，对不对？自然的，自然的停止，自然的停止。

我到新马，很多地方禅修，有七八年。过去从南老那边看，很多人的手印都不好。我做些错的示范：有的人这样做，翘起来这不对的。这样垂下来，放在这里舒服，这个也不对。这手印，大家不一定左手在上头，那个大拇指相挂,是平的交接。不要用力这样碰，不是这样硬邦邦的,稍 微挂到，挂住就好。这个地方是有一个小小的弧度，这个很柔软的弧度。手长一点的可以低一点，手短的你要弄下来也不行。所以看你手臂的长短，自然的，自然在 肚脐左右的。放在太下面不好，有的人懒惰的放，垂下来也不好。太提高了，用力了，也不好。就是很舒服的，自然没有用力的那个样子。那个还可以低一点点， 哎……太低了，就是觉得很自然的位置。不要翘起来，有很多那个学道家的，都这样翘着，不是这样的。这整个平面上交接，挂起来。

还 有一点，“头顶天”的意思是什么？有的人就是比较高了，这个，下巴这个点有空档了，这个要收起来，下巴收起来。下巴收起来，头顶，顶天了，自然就顶天了。 你这样的话就变成向后了，那个顶天不是这样顶天。顶天就是用头顶天，那下巴当然是收了。但是你不是收成这样子的，那样你就辛苦了，对不对？不要这样哪，松 开来不好。稍微收一点，收一点则眼光自然向下。眼 睛不要闭，现在很多老师指导眼睛闭起来，妄想一大堆又来了。眼睛闭起来就是暗中在自己找自己喜欢的，不好。就看到这个东西有什么不好？你怕这个。“哎，要 静，所以这个都不要看”。那已经是在动邪念了，已经自己的欲望进去了。就看什么听到什么，自然，你生理就是自然的样子。我们给自然那个加一点那个减一点才 是问题！对不对？听到的，看到的，还有你能不能动什么？不能动！红色就红色，蓝色就蓝色。你要把它蓝色变成白色，我的分光，或者分身化光嘛，莫名其妙的又 来了。邪道的他们就是讲这些东西！

这 个双肩不要向前面弯，就自然的。耳朵跟那个双肩，一个平面。眼睛半闭，睁开就不行，用力了，睁大，就是用力才睁大。那闭起来就是怕，怕就是意了嘛，要闭起 来是用意了嘛，睁大也是用意。这个中间，自然的，自然的半闭就行。所以你要收起来的时候，差不多前面，看每一个人的那个眼睛的高度跟这个坐高不一样，所以 自然的这样半闭，向前面看。不是看水平，也不是看底下，那自然的半闭。

眼 睛不要闭，眼睛闭了你在妄想，黑暗的妄想里头，自己去那里旅游去了。眼睛不可以闭，看到什么就什么，听到什么就什么。耳朵能闭吗？那你打坐为什么耳朵不要 塞？耳孔不要塞嘛。你眼睛要闭起来打坐，那耳朵也一定要把它塞起来才对。那身根怎么办？冷啦热啦，感觉不对，你去遮起来吗？哪有这样？！眼睛闭起来是不对 的！你的眼睛不闭妄想多？那是妄想，你是给妄想带走，所以不对。看到什么就是什么，你意识的分别没有加进去还有什么事吗？看什么都可以嘛！你看到什么，给 相抓去了，“啊，那个好，这个美，这个丑”，跟着它跑才是问题。美就是美，丑就是丑，我们的果报身体是这样。你难道修行人把那个大便塞到你的嘴巴里头， “哎，这个没有什么”。真的吗？你臭都不知道啊？哪有这样的打坐！臭就是臭，痛就是痛，麻就是麻。因为你练腿练久了，对这个麻就习惯了。习惯来的，那个习 惯来的生理的自然现象。不是你想不痛，它自然不痛啊。因为你常常打坐，常常打坐，对不对？你为什么一来参加禅修就是苦得要命？你平常没有打坐嘛，没有这 个，飞行时间不够嘛，嘿嘿，aviation hour，邵律师讲的。这个不够的话，你当然是盘十分钟你就不行了，哀哀叫！哀哀叫是什么？自然。痛是什么？那是一个法性。不痛才怪！因为你没有习惯盘坐，所以痛，痛才是自然。

脊 椎要挺，要直，不要弯下去，蹲下去不好。轻轻的，不要用力，双肩，这个是姿势，比较重要。那个大拇指太用力就翘起来，对了对了，很自然的，就自然的挂。那 左右是平的，不要左边高、右边高，注意这个，眼睛看看自己的那个手印。有的人这样不知道，因为眼睛闭起来，当然这样哪。

为什么这个重要？**姿势很重要啊！**姿 势对了，就这个心方面比较容易处理。身体的端身，端身正坐。端身坐不好，那个妄想也多，也在那里莫名其妙。心念，然后是你这样打坐的时候有很多念头来来去 去。要紧在这里！很多以前的这个指导打坐的是，“念头是不好的，把它扫空，扫得干干净净，烦恼去掉一样”，刚刚不是介绍吗？“去烦恼求涅槃”？都一样，打 坐也一样啊，打坐就是实践这个。不要“去烦恼求涅槃”是什么意思？念头来了，什么念头来了。你知道是什么念头，所以知道是念头来了，留得住吗？想要留留 留，留得住吗？一溜烟过去了，新的又来了。不要它来它也来，什么东西要来你事先也不知道。念头本身是这样，就是一个**natural state**， 自然的生理现象。自然的生理现象就是你的法性的显现。缘生的嘛！那个念头是心，心的作用怎么生起？缘生的谁知道？佛也不知道！为什么这个念头而不是别的念 头？谁知道？你也不知道！来了之后你才知道，哦哦哦，想到这个，这个念来了。所以不是在你的控制之下，这个念头来，对不对？所以这个是缘生，缘生就是根本 没有你。因为没有你，所以你什么念头要来，你也事先也不知道，来了之后才知道，表示没有你，对不对？这不是道理！否则你有本事说念头要来以前知道什么念头 要来。你看，你想的话，那个念头就不来了。否则，考试的时候，记了一个生字。那考试的时候，“哎哎，那个字是什么意思?”想 了半天，硬想硬想，记不得就记不得。如果你有自己的话，你那怎么会忘掉呢？我要记住就我要记住了？缘生的缘不够，所以它就不上来。懂吗？所以念头，在打坐 的时候，有什么念头来。那个不是你请来的，它是缘生来的。缘生来的东西有没有自性？梦幻一样嘛。念头跟那梦幻一样。你对着梦幻认真起来，你不是傻瓜吗？但 是你知道。知道有什么不好？知道这个是梦幻缘生的有什么不好？你想拒绝掉，你是又卖弄自己。懂吗？“这个念头不好，我要拿掉”。你不是又主张自己了吗？ “哦，佛，阿弥陀佛的那个影子，阿弥陀佛的声音是好，我希望他来”。你看，又动念头自己在主张了。“啊，这个念头不好，这个现的相不好，我要拿掉”。又在 主张自己了，又自己跑进来了，那个“假我”又跑进来舞台了。

所 以打坐就是练习不要把自己的那个“假我”这样窜进来，练习这个。练习是什么？不要让它进来。不要让它进来是什么？念头来了就来了，也不是你请来；念头去 了，也不是你把它赶走。对不对？你就那么清楚！你实践，这个是实践。佛法不是讲学问的，讲道理的，佛法是实践！实践就是照佛的活到，这样生活，这样实际！

(以上内容根据洪文亮老师开示录音整理编辑而成，更多内容请访问网站www.hongzen.com及www.caodongzazen.com）

# 唯识三自性

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-24] | 来源：  作者：洪文亮老师开示摘要 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**唯识三自性**

洪文亮老师开示

缘 起的东西不实在，叫做依他起，学问多的人就喜欢用依他起，依他起是有条件就生。遍计所执是什么？认为杯里真的有小虫，是遍计所执。你不认为这是小虫，你知 道这个是弓的投影，就是依他起。那么杯子还有没有弓影投射在里面？有啊。有条件就生起是依他起，这就是缘起。把缘起的当作是真的，那是遍计所执。

唯识学就是这样啊！释迦牟尼佛，禅宗祖师都不管什么依他起、遍计所执。你在这个上头讲得淋漓尽致，讲得很好，其实没有用的。它能够帮你忙过一辈子，遇到痛苦的时候轻松一点，碰到顺境也不会离谱得很糟糕，你至少都知道这些都是空法。

空 法不是没有，是依他起。怎么依他起？依他而起的嘛，它有了就起。遍计所执呢，就把这个依他起认为是“我、你、他、生、死”，这是遍计所执。“我”跟“你” 是遍计所执还是依他起？依他起只不过是“我身心的存在，是由于爸爸妈妈的缘所以有这个肉体，吃了饭喝了水慢慢长大，生长的关系”。认为依他起的这个存在就 是“我”——遍计所执。分得开吗？

很多讲佛学、讲唯识的，圆成实性就讲不好。我觉得没有一个讲得好。“圆成实性不是依他起，也不是遍计所执。就是那个，好象禅宗讲的法性、佛性、法身啊。”“非依他起，非遍计所执就是圆成实性。”这么讲对不对？这么解说不对啊！

遍计所执可以那么讲：把依他起用你的观念，认为这个是神，这个是佛，是一个存在，真的是这样，这个是遍计所执。

依他起是依缘，有了缘它就生起，缘没有了它就消掉。依什么缘就A，依别的缘就B，A跟B不一样。缘的依他不同，样子现出来就不一样。现出女的男的、聪明的笨的、美的丑的——依他起，自己没有办法决定。

依 他起怎么来的？圆成实性来的嘛。圆成实性就是依他起，依他起同时就是圆成实性啊！这是石头希迁解说的“参同契”。参，就是各别不同，参差不齐的参。同呢？ 指一样的法身、法性，伟大的力量，看不见摸不到，用想想不透。我们简单的把它叫做“佛啊、神啊”。讲神讲佛已经不大对了，为什么？这是透过你的思想文字语 言说出来了。

其实那个“神佛”根本超越我们的思想范围。但是没有它怎么能A的条件来了就变成A，B的条件来了就变成B？是哪一个动？就是它动，在那里动成A。它在那里生吗？不是，它整个就是A，整个就变B。不是说这个变以前有神佛在那里，“有这个条件我就生出A，有那个条件我就生出B，我是上帝、我是佛”——有佛，有释迦牟尼佛，有阿弥陀佛，有上帝——不是这样的！佛讲的是变成A是一个作用，本身就是圆成实性。它显出来是A的样子，显出来是B的 样子，没有这个作用显不出来。作用本身叫什么？——圆成实性。那依他起能够离圆成实性吗？离不开。圆成实性能够离开依他起吗？离开了圆成实性放在那里干什 么？万法归一，一归何处？就是探讨这个。你假定圆成实性跟依他起是独立存在的话，那不是佛的“信心不二，不二信心”。这能弄懂吗？

**心境不二**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-24] | 来源：  作者：洪文亮老师开示摘要 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**心境不二**

洪文亮老师开示

我们常说心境不二，心就是能够知道的我，境就是被看到的麦克风，我和麦克风不二，是一样的。那你就想不通了，“麦克风没有血液在里面动，它不会生气，也不会高兴。我会高兴，我会生气。我怎么会跟它一样？”但是祖师爷、释迦牟尼佛再三地讲心境不二啊，那么你错在哪里？

因为你把这个四大五蕴，这个能看麦克风的当作具体的一个真的东西，认为这个四大五蕴是真的我的身心、我的肉体、我的骨骼、我的身体、我的血液，是能够知觉的。

你把有感情的这个“我”当作有一个自性，有一个这样的存在。前面这个麦克风，是没有知觉，没有情感的，而我是有感情的。

那么这个能看的跟所看到的麦克风是不是一样？当然绝对不会跟它一样嘛，不可能一样。因为你已经把这个“我的身心”当作一个具体存在，真正存在的东西了。那么你会跟对方的一块石头，一个金属器说是一样吗？所以就想不通。

我 们这个四大五蕴是缘起的，就象一块木头，点火了，这个木头大火就大，风大就火势也强一点，样子就不一样，那么这个火是不是真的有一个火的样子？没有啊，因 为缘起它才烧成这个样子。我这个缘也要烧成这个样子，可是烧成的火的样子不一样。你不能说火不一样，那个是无情，我是有情。不是这个意思！都是一大段光明 这样缘起，而现出不同的光明的样子，每一个都是不同的火焰的样子，那还有什么心境不二？还有问题吗？



**坐禅为什么会昏沉散乱？**

洪文亮老师开示

**初心坐禪，必有昏散。此由於有意習坐故。勿執意坐禪，坐中見聞覺知，隨其任運不異平常，唯令自靜自照，不可向道，昏散終必不見。——《大智禅师法语》**

刚刚学坐禅的人，有的时候会一直想睡觉，因为早上起得早。不是昏沉，就是散乱，很多念头会涌上来。刚刚修禅的人会这样。

为 什么你会昏散呢？这个是由于“有意”——“我要，我要”，有意习坐故。“我要修行打坐，我要把坐禅坐得好，比别的朋友还要好”。有意习坐故，所以，你就会 昏散。特别要注意这点！这是个很大的要领。你想“我这一堂要坐的好”，你一定会昏散。你想“我一坐就要把过去的业除掉”，你就一定昏散，贪心来了。

所以大智禅师说，勿执意坐禅。不要执意，坐禅就坐禅，不要把意加进去。那么，坐中什么都看不到，什么都听不到吗？没有的事，坐中照样见闻觉知，有人拍手你听到，有人打呼噜，你也听到。不是坐了你就入定了，什么都听不见看不见。不是叫你变聋子、变瞎子。

下面这个要领，坐中的见闻觉知，随其任运，不异平常。不要特别说“我在修习打坐，所以这个不好，我要把它停止”，不要这样。**“不异平常”**，跟平常一样，听到就听到，看到就看到，不要特别的说坐禅的时候不应该这样，应该那样。

**“唯令自静自照”**，就是放之自然，六根放下，连“放下”都不要，要放下就是有一个“想要放下”的意念。不要有意念去放下,六根还不是很平顺地在作用吗？不可以向道，不要假定一个道，“我要修道，我要成就”。不要设定一个destination，然后我去追，**“不可向道”**。这样的话，你就不会昏沉，不会散乱。昏沉散乱的人都在那里玩自己。玩自己知道吗？自己想很多，然后再跟着自己想的跑。

# <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=19&cid=4> 我与见乃是神头鬼面之异名

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-24] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**我与见乃是神头鬼面之异名**

洪文亮老师开示

2004年5月15日台中

我们今天接着讲《光明藏三昧》，从“我与见乃是神头鬼面之异名”这里开始，各位手里都有教材了吧。对于我介绍的佛的正法，我想大家大概都有些基本的瞭解了，所以有些地方就不再啰嗦了。

最 近有一本大陆学者翻译成中文的《正法眼藏》，罗医师已经有了，我去他那里，他就拿给我看。罗医师告诉我，在文句上这是一句句翻译过来的，但是没有听我讲 解，他还是看不懂。我爲什麽讲这个话呢？因为在日本，有很多在佛教大学教书的教授，包括很多出家的和尚，并没有真正受过这种正法的熏陶，曹溪一滴没有真正 地接触过，对这本《正法眼藏》的瞭解，可能在文字上还可以，并且互相也会有争论，但真正的意思呢？非常难瞭解！他们日本人都觉得实在是很难，更何况我们又 把它翻译成另外一国的文字，所以在文句上头，更会引起讨论。有些人跟我讲，在网络上，有人对我写的《信心铭玄旨》、《自受用三昧》有些争论，我希望各位道 友，不要在理论上跟人家辩论，那没有什麽用的。如果你对佛法真的要用心的话，就不要把时间浪费在跟人家争论上。辩论那些没有用啊!赢也是输了，输也是输了。输赢就像影子一样，没有用。实际上我们介绍的正法，不在这个辩论上头。

我 与见乃是神头鬼面之异名。你认为有“我”，有了“我”之后，这个“我”当然就要讲话，它要发表意见。没有“我”，那是谁的意见呢？所以，“我”跟“见”， 一个是神头，一个是鬼面，都是莫名其妙。那么各位现在听法，你是不是有一个“我在听法”的“我”在呢？即便你否认，但如果你没有彻底见到那一件事，没有亲 证到佛的世界，你就根本不知道“我”跟“见”是神头鬼面。你自己平常都是拿着那个神头鬼面在做人做事，你自己也不知道，做什麽都是“我”。“我”的那个念 头，那个根根啊，都挥不掉。做坏事是这样，做好事也是这样。做坏事是因为有了“我”的那个利益，才去做坏事。就连做好事，也是这样。你说我这样做是为大家 好，绝没有考虑我的自私自利。那我问你，谁在没有考虑自私自利？你还在考虑“我没有考虑自私自利”，那已经在考虑你自己了！所以这个“我”，除非你有真正 的经验，否则很难脱落。释迦牟尼佛的经验是什麽？就是那天早上看到星光。看到星光这是事实，过去的祖师爷非常注重这个事实。灵云是看到桃花，抬头一看桃 花，“哎！”那麽一下，就有了这个经验。香严是耳朵听到声音——听到石头碰到竹子的声音。我这麽再三地介绍，就是怕各位把这些平常的事，当作“这个跟佛法 有什麽关系？”“哎！”就是这麽一件非常简单的事上，有这麽大的奥秘在，谁也不相信，好像讲佛法一定要讲的很难，什麽七识、八识、中论啦、有啦、无啦，一 天到晚讲那些才是真的。

所 有一切的根源在哪里？就是“砰、砰……”（师敲桌声），这个声音就是所有一切的根源。你觉得我在说谎、说大话吗？“砰”（师敲桌声）所有一切，包括宇宙， 一切就是这样发生的。这个根源在哪里？参参看！“砰”（师敲桌声）这个声音跟我们非常地亲密。六祖讲的“密在汝边”，就是这个意思。密在你那里，并不是说 那个秘密的、很神妙的、不是我亲弟子不传的什麽奥秘的咒啦、修行的方法啦，那个秘密不在我这边，在你那里。不是这个意思！那个密不是秘密的秘，是亲密的 密。当下你就是他，那麽亲密，是这个意思。we are intimate. 没 有什麽比当下你的存在更亲密！你说大道在哪里？你就是大道本身，你还不知道，密就在你那里。“密”是这个意思！所以，“我”与“见”这两个东西，就像你戴 了假面具一样。你坐在那里，觉得有“我”在，这个“我”，是假面具啊。其实是我们自己戴了假面具，什麽时候戴的，自己也不知道。生下来不知不觉带上去，自 己也不知道这个是假面具，而且以为这个假面具是真的我的样子。你看我们离谱到这样！生下来没有多久，就“我、我……”，这个叫“我”的面具就带上去了。如 果你记得什么时候带上去的话，那好办了，你记得什麽时候戴上去的，那么你就知道这以前没有。好像这个面具是昨天戴上去的，我记得，那你就知道，昨天以前我 没有戴。但就是这个觉得有我，feel like， 觉得有我的那个执着，什麽时候有的都不知道！谁知道什麽时候开始有“我”的念头呢？不知道啊！生下来有没有？生下来没有。在不知不觉之间，对周遭环境开始 有认识作用的时候，就是已经戴上了“我”的面具。不幸的是，什麽时候戴上去的，自己不知道。是自己戴的呢？魔鬼来戴的呢？还是佛啊、上帝来戴的呢？当然不 知道了。什麽时候开始有都不知道，你怎麽知道是自己戴的还是别人戴的？都不知道。这个很严重啊！自己戴的还是别人戴的，都不知道。什麽时候开始戴的，也不 知道，所以释迦牟尼佛一直说我们颠倒妄想。颠倒妄想就是把这个假面具当作自己的本来面目，弄错了。只要清楚了这个面具是假的，那你本来有的呢？本来有的就 在嘛，还要找那个本来有的吗？

但 是我的这个比方，又容易理解错掉的地方是什麽？我与见是假面具，什麽时候戴上去的也不晓得。好了，现在听我这样讲，释迦牟尼佛的意思是这样的，那么，“当 有一天，我知道这个假面具是错的，把这个拿掉，本来的我就在那里。”——有没有错？这样理解这一句话有没有错？嘿，你又抓住了一个“我这个身心”、“我本 来的样子”。佛讲，你认为“我、我……”那个是假面具，把这个拿掉了，原来的我就在那里。但是，因为你没有亲证到那个事，所以把这句话听作是：只要是假面 具拿掉，真正的我的样子就显出来——你看，又抓住了一个“真正的我的样子”！懂我的意思吗？把这一句很精彩的话又认为是：只要我把假面具拿掉，就会显出 “我的本来”——在思想里头想像一个“我的本来的样子”。（指着自己）你认为这个是我的身心，居住在这个身心中的是真正的我，这已经是在一个假的身心的上 头，又认为有一个真的东西——双重的错误！你能不能讲，佛说的，每一个人的真性都是跟佛一样的，那么我们真正的存在，是因为戴上了有我的假面具而盖住了， 这个假面具掉了，就恢復“我的真正的样子”？能不能这样讲？不能这样讲！很多人却都认为学佛是要这样学。不是你开悟了，你那个最干净、最纯净的东西就显示 出来。不是啊！佛一直在讲那个真正的本来面目是什麽，是我们讲的“是我、不是我”都要超越的。你说本来面目“不是我这个身心这个样子的我”，那已经是拿 “我”这个东西在作标准了嘛。所以用理论来讲的话，讲来讲去，都讲不清楚，为什麽？否定这个“我”，是拿“我”这个东西为标准来否定。承认这个“我”当然 不对，那麽把“我”这个东西否定掉的话，好像觉得无从下手。我跟你讲，没有根源！我们讲那个“本性”、“原性”，觉得好像是能够让我们认识到的，我们想像 中的、思想里头有一个东西存在，没有存在的话你指什麽叫做“原来的我的本性”呢？所以谈到“本性”，好像本性一定是在我们的认识里头了解。了解一定要认识 啊——用想的嘛。用想的话，你所想是你的对象，抓住一个对象你才能认识，所以你一提到“我们的本性”、“原来的那个样子”，听到这个，就以你认识的习惯去 抓。所以，佛讲的“我们的本来面目”，跟我们凡夫在思想里去理解的“我们的本来面目”不同！这点能分出来吗？如果这一点没有注意到的话，读所有佛经都是读 你自己的。经典里经常有“本来面目”、“本地风光”，那你就想：“啊，本地风光，无垠啊，无限啊，都没有分你我……”这是不是你理想中的、想像里头的那个 样子？你的想像里头的那个样子，不是你认识的对象吗？佛一直讲我们的本来面目不属于认识范围里头的东西，用认识抓不到！你看这一句话，我又解说了那麽多， 其实只是这么讲过去，很快就可以讲完。如果我把这句话象翻译一样：“我跟我自己产生出来的见解，就是神头鬼面一样莫名其妙”，就过去了，大家听了这个也没 有用啊。但是，问题都是出在这种地方，所以一直费点时间来强调。

再 说一次，大家仔细听。什麽叫做“认识”？（师指向桌面）这是书，这是茶杯，这是麦克风，这样是“认识”，认识作用是我们本来就有的。你想想看，这个认识作 用是父母给你的吗？佛给你的吗？神给你的吗？或者是阿拉、上帝给你的吗？认识作用不是谁给的，不是造作出来的，本来就有。认识作用的好处是方便，日常生活 中如果没有认识作用，那你怎麽说“你过来，拿茶杯给我，我要吃馒头，我要吃稀饭”？这都不能讲。那是认识到了才能把东西给你，所以在日常生活里认识作用是 那麽好用。认识是一个作用，是法性的一个作用。这麽方便，这麽好的作用，是我们在日常生活里不可或缺的。 但 是认识作用的一个缺点，一定是把认识的对象当作真的有：（师指向桌面）茶杯，有啊；麦克风，有啊；书，有啊。认识作用有好处，也有这种缺点，一定把它认识 的对象啊，真的以为有。没有的话，你能讲什麽？这就是书嘛，这就是茶杯嘛，分得很清楚啊。否则，你要我拿什麽东西给你？那么，认识作用起的时候，认识作用 把自己认识的对象当作真的有这个东西。大家听懂了吗？认识作用自然地把它所看到的、听到的、想到的这些认识的对象，当做真的有。要指出Ａ跟Ｂ不一样，所以 要有认识，二元的对立。正因为这个缘故，认识作用一定要把认识到的对象，当作是真的。不当作真的话，你叫我拿书，我可能就拿茶杯来了！好，下面这一句，注 意听哦：这个认识本身，把认识的作用，当作真的有一个认识作用。听懂了吗？认识的作用被自己认识的作用骗掉了！“我认识你，我看到这个、那个，冷啦，热 啦”，这是我认到的嘛，把这个认识作用本身当作真的有一个东西叫作“认识”，连认识作用本身也被认为是真的有这个具体的东西，否则，怎麽会误认为有“我” 呢？认识作用没有本体耶，它是一个功能，一个作用，一个function， 我们把那个作用当作是有一个实体的东西，有自性的东西，所以是认识去认识自己，认识的作用把认识本身当做是有自体的，认为确实有“认识”这个东西。认识的 本体是什麽？那不就是“我”吗？“我与见”的“我”就这样来的。我能够认识，我能够听得见、看得见，这个是认识分别的，但认识给这个作用骗掉，自己给自己 的作用骗掉，以为有一个认识作用去认识这个东西、那个东西，所有一切分得那麽清楚，实在是有这本书，实在是有这个茶杯一样，认识作用给自己的作用骗去，觉 得有一个东西叫做“认识”，误会认识是有一个认识的本体。认识的本体是什麽？“我”嘛！所以，说那个“我思故我在”的，他也错在这里。认识作用把那个起认 识作用的，当作是实体。其实那个作用只是作用而已啊，没有实体！这样听懂了吗？

我 再举一个例子：火焰有光，有热，但火焰有本体吗？它是什麽形状？什麽大小？它有作用啊，有光啊，热啊，但火焰有没有实体可以指出“这个叫做火焰”？有没有 实在的体？没有！火焰有光、热的作用，但是火焰本身没有本体。认识作用也是这样，能够认到你、听到、看到、感觉到，好像火焰有光跟热的作用一样，只是作用 而已，作用本身没有本体。但是认识起作用的时候，以为我认到的这个东西是实实在有啊，认识的时候有这个作用，所以这个作用反过来认识自己的认识作用，当作 有一个东西叫做“认识”，这个认识本身不就是“我”吗？这是神头鬼面啊！

那 么认识的作用没有本体，但是怎么有认识的作用生起呢？《金刚经》讲的那麽清楚，平实极了：应无所住而生其心。认识作用从哪里发生？从没有本体的地方， “砰”的发生。我们以为认识作用是从我这里发生的。好像我看你，我在这里看，看到了我才认识，认识到你在那里。那么这个认识作用是从我这里发生的吗？还是 从你那里发生的？我这样看你的时候，“看”这个事是从我这里发生的吗？哪里发生的？如果是从我这里发生的，没有对象我也可以看啊。但是没有对象，我看什 麽？一定要有对象。但是有了对象，没有我这里的话，也没有“看”这回事啊。那么到底是我这里发生的，还是你那里发生的？不知道啊！大家不要以为这个是很莫 名奇妙的说法，事实的的确确是这样的，这个你要静下来深思。那么你打坐的时候，或者在平时，有时候听到声音，突然会发现，没有源头的声音就这么出现。那个 时候，就像香严听到石头碰到竹子的声音一样，那麽一下就悟了。（师敲桌子）一般我们听到“砰”一下，会说：“啊，你在那里敲桌子，我在这里听到。”这是什 麽境界？颠倒妄想境界。远处，你在那里敲，“我听到远处的那里敲。”近处，你在这里敲，“我听到近处的这里敲。”远、近，分得很清楚。因为我在这里，从我 这里量那边是远，这边是近，所以好像听的中心点是从我这里出发——这是颠倒妄想！我再说明这个，因为这个东西弄清楚了，大家就不会误解释迦牟尼佛讲的佛 法。我们有时候会觉得很多禅宗祖师爷是莫名其妙地乱讲，其实他们是真正在讲实在的相，我们把他们的话颠倒为人的世界去解释，所以觉得他们乱讲话。其实是我 们乱读，黑白颠倒的乱读。我们用声音举例好了。为什麽在那边远的地方，人家拍手，我觉得那个声音很远？你们这几位离我这麽近，你拍手，我觉得这个声音很 近？远近都是以我这个中心点来量的。那边距离远，所以我们就知道声音从远处传来。这边距离近，我们也知道声音从近处传来。知道远近，这个感觉把我们迷倒 了，迷煳以为听的中心在我这里。所以一定要有“我”，中心就是“我”！“我在这里听嘛，所以远近能分出来嘛”，这是普通一般人的境界。现在大家都知道，声 音一定是要有空气震动，从那边震动空气，那个震动就传到这边，影响到耳朵，从耳朵就送到脑部的听的细胞，专门管声音的脑细胞。远处那边拍手的时候，进来的 震动使脑细胞受刺激的部位，跟近处拍手，刺激到脑里的听细胞的部位，以及高音、低音刺激脑细胞的部位都不同！听的细胞，不是只有一个，是一团。低音的时 候，这边的细胞比较受刺激。高音的时候，那边的细胞震动的比较多一点，所以我们才知道高音低音。远处、近处也是一样。远处的时候，这边的细胞受刺激多。近 处的时候，那边的脑细胞受刺激多一点。远处、近处不都是在你的脑子里吗？但是脑子里的这些细胞有没有远近之分？没有远近啊，哪里有远近？是因为脑细胞震动 的部位不一样，你才觉得是远处，觉得是近处，觉得是高音，觉得是低音啊！所以远近并不是从这里测量得出的，是细胞本身震动变化的模样不同，让你觉得远、 近，其实根本没有中心啊！细胞本身的震动哪有什麽中心不中心呢？而且这个震动也不是它自己起的，要有空气传来，要有听神经的传导，包括耳膜、听小骨等等这 些一同作用，才有这个震动。这个震动不是单一条件生起的，那麽复杂的条件都要齐全，脑细胞才会震动，我们是把脑细胞的震动当作“声音”那么觉得而已，并且 震动的部位不一样，我们就觉得远、近，跟你距离那个拍手的人的远近哪有什麽关系？是细胞本身震动的部位不一样而引起的嘛！我们脑外科医生开刀做手术的时 候，脑部打开，你刺激听神经中枢那个地方的话，外面根本没有声音，但是被刺激的那个病人就会觉得有声音。刺激的部位改一下，感觉到声音的长、短、远、近、 高、低都不一样。现在不经过空气的震动，不经过耳朵等等很多构造的共同合作，就是用一个止血钳在脑细胞不同的位置刺激，他马上感觉有声音或色相出来。所 以，你们在那里看我，听到我的声音，认为我在这里说话，说了什麽话，看到了我的相，或者看到别的相，所有境界都是各位的脑细胞里起的变化，你脑子里的细胞 没有起变化就没有这些境界。但是，你的脑细胞的变化不能单独起作用啊，没有跟境界一起，离开境界的话还有变化吗？光线也好，物理刺激也好，什麽Gamma Ray(伽马射线)、很多的radioactivity wave（放 射性波），都要跟我们本身一起动，你跟物不能分开呀，永远分不开！你认为你跟物是隔开的，其实从来没有一刻能隔开，隔开就没有存在。所有境界的显现都是这 样，所以叫作心物一元——不是一元的，那本来就是一个东西，你讲“一元”已经是多余的了。整个就是这个变化，是你把这个变化当作“我听、我看”而已啊！哪 里必须要有一个“我”呢？必须要有一个“我”，才能起变化吗？你说“我在变化”，那这个“我”，离开脑细胞、脑神经、听神经等等这些条件，“我”在哪里？ “我”能寄託在哪里？所以这个“我与见”的“我”，无论从生理学的角度瞭解声音色相的显现，还是从其他哪一个角度，都可以知道没有“我”啊！

我 刚刚用生理学知识稍微解释了一下。有声音，有色相，那是很多很多的条件一起作用，让你觉得远处有声音，近处有声音，这只是细胞本身变化而已。既然是脑细胞 这里起的变化，那么变化声音的细胞，你怎麽把它当成声音呢？色相的细胞起变化，你怎麽看作一个相呢？红色、绿色、白色就是视觉细胞引起变化，这个变化你怎 麽觉得那是红色、白色、长、短的那个相呢？细胞本身的变化跟那个相不一样啊，但是这样变化一定是那个相，一定让你觉得是那个相，这是什麽道理？这个相谁制 造的？视神经细胞的变化，这个变化跟你所看到的相一样不一样？只是细胞在变化而已，细胞的变不是相啊！所以我问你，这个相是哪里制造出来的？是脑细胞制造 了这个相吗？它没有制造，它只是这样变化而已啊！这个相从哪里生？有来源吗？找不到啊！这个相是谁生的？是；我承认是光线来，透过瞳孔、视神经，传导到脑 细胞，脑细胞存活也是靠我们的血液啊、营养啊、大脑的作用等等很多条件共同作用，所以引起它的变化。脑细胞发生变化，就现出我们所看到的这个相、那个相。 那么，看到的相跟脑细胞的变化，对的起来吗？你能说是脑细胞去制造的这个相吗？象我们画图一样，脑细胞什麽时候去画的这个相？没有啊，它只是这样震动而已 啊！这个相本身，不是脑细胞制造的啊！脑细胞这样的变化，你怎麽看作是这个相？为什麽？佛都不知道啊！这个叫做“本来无一物”，这是六祖讲的。《金刚经》 讲“应无所住”。还有的禅师讲“俱寂静”，本来寂灭。没有人把这个相制造出来呀！象我们画画一样，我画了这个相，就是我制造出来的，但我们自己的生理，我 们的六根却不是这样的！我们都是要靠六根才在那里活动，听了、看了、讨厌了，都是六根活动的样子。我们起认识作用来认识外界的脑细胞，它的变化不等于是它 把相画出来，把声音造出来，它只是细胞里头变化而已啊。没有１２３４５６（音符），它没有发音呀，它只是那个细胞里头的变化，怎麽这边就有声音或者色相？ 谁制造的？找不到谁制造的这个声音，谁也找不到，佛也找不到。不是说没有这些变化，但找不到谁去制造，在哪个地方制造的这个相。所以叫作本来都没有动，俱 寂静。有色声香味触法啊，想到、看到、讨厌、生气，这些都有，我们脑细胞跟外界一起动，因为本来就是一个东西。一起动，但是思想、色相、声音，个个不同。 但是，脑这里的变化不等于就是相啊，也不等于就是那个声音本身嘛，但是我们就觉得有声音，有色相。这个声音是谁制造的呢？你说是听觉细胞制造的，我说不对 啊，它只是震动变化而已，它没有“啊、咿、呜”。“啊、咿、呜”出来的时候，它只是变化不同而已，它这个变化不同于“啊”嘛！那为什麽这个变化变成“啊” 出来呢？这个叫做暗昏昏，夜里行，真正的法的世界。我们都不知道怎麽生出这个声音，怎麽有这个相跑出来，我们只知道用这个样子，“砰砰砰”（师敲桌子）， 用这个样子就有声音出来，我们知道缘起的道理，用它而已啊！但确实是怎麽制造出来的？佛也不知道。这个叫做法性，这个叫做佛性，这个叫佛啊！我们都是跟佛 一样的材料，只是在这个中间，我们误认以为有“我”在，以为是那个“我”在听，“我”在看。所以说“我与见乃神头鬼面之异名”。这一句话就解说了半天，如 果随便讲过去，大家上我的课也没有用啊，跟在外面上课一样：我与见这两个都是坏傢伙。讲完了，就过去了。

这 样解说还有没有问题？先要懂得这个道理，但是如果你把这个道理又抓住了，那又是在头脑里去研究佛法，一天到晚说：“哎呀，这本来就是我的脑细胞在那里 动。”管你知道不知道，它本来就是那样动，还要你去在那里想半天？这样讲是让你知道以为有“我”在的想法是误会，让你在理解上知道是错了；然后，就要去实 证那个还没有起色声香味触法，见闻觉知未起以前的世界。禅宗祖师时常讲“父母未生前”，这是讲这个。意识分别未起以前的那个真正的动，我们不知怎麽动啊!你 知道是怎麽动吗？所以叫俱寂静。《传光录》上，过去印度的第十七祖，他的老师问他，是风鸣呢？还是铃鸣？他说是我心鸣。他的老师接着问，心又是什麽？他回 答“俱寂静”。就是讲这个意思。有声音，是谁把声音动出来的？没有啊！没有生它的父母，没有那个生的来源。我们认为有声音有色相，一定有出生的来源。我们 普通一般的认识境界，有了这个东西，去查在哪里制造出来的？谁制造出来的？没有人制造，没有地方制造，没有工厂，我们就不承认这个东西在。（师拿起一本 书）没有人给你制造，也没制造工厂，哪有这个东西？没人制造，也没有地方制造，这本书就不可能有，对不对？要有印刷厂啦，编写的人啦，有制造的人，有制造 的工厂在，才有这个书在，这是我们一般的常识境界。但是，真正我们的色声香味触法的这个世界，这个花花世界，其实要追根究底，没有来源，没有一个可以找到 的“这个就是声音”，或者是色相、味道、触觉、思想。我们都有思想，你可以想东想西，那我问你，你那些思想是从哪里制造出来的？大脑吗？大脑的哪里？就算 你知道大脑的某一个地方产生了这个思想，我问你，你是怎麽制造出来？你的思想怎麽制造，你知道吗？你不知道！在哪里制造也不知道，但是，“砰”就有思想出 来，“无所住而生其心”。在本来没有什麽的地方，“砰”就出现一个“有”的样子，有而无的东西。你说有吗？找不到根源；你说无吗？有声音有色相，无而有。 文字上用“有”跟“无”去描写那个真正实在的样子，实在已经是没有办法之中的办法，只好说有而无，无而有，最好的说法是如如。说它有，不对；说它没有，也 不对。为什麽？它不属于“有”跟“无”这种我们的概念世界，最主要是没有它出生的根源啊！有一个东西存在，一定有它的来源。没有制造它的人，没有制造的地 方的话，这个东西就不可能存在——我们一般的概念世界就是这样。但是，你仔细想想我们看到的色相，听到的声音，是哪里制造的？谁制造的？找得出吗？找不出 来，但是有啊，不能说没有啊，这个叫作妙难思议。妙难思议并不是说妙到你拜佛了，就有什麽不可思议的境界出现，那都是人们喜欢讲的那种太自私的佛法。释迦 牟尼佛讲的是诸法都没有来源，没有来源就是无所住，无所住就是找不到地方啊！在这里？那里？过去？现在？未来？都不能讲，都不属于这些。from nothing ,在没有什麽的地方，“砰”的会出现声音、色相这些东西。色声香味触法就这样出现，这个功能无限、无量。我们这个身心的显现，也是一样。这个身心的现，“啪”(师拍手)跟 这个声音的现一样。大家看我这个身心样子，等于“啪”（师拍手）这样是洪文亮，“砰”（师拍桌）这样是洪武亮，敲成什麽样就现什麽样。谁制造的？没有特定 的哪一个人去制造这个东西。“啪”（师拍手）这个声音谁制造的？是手制造？空气制造？都不是，但是碰到就有。缘起！缘起的意思就是没有生母、没有生的才叫 做缘起。你不要把缘起当作“很多缘碰在一起，才有东西”。那又是在头脑里的理解。因为我们的头脑喜欢讲理论嘛，所以佛也没有办法，要把无所住、性空，用我 们喜欢的理论讲解，所以才说“缘起”——很多的factor因素在一起，那个因素我们叫做缘、condition条 件，凑在一起才能有这个东西——勉强用我们喜欢的头脑来这样讲解。我们以为这样讲比较容易理解，好像比较有学问，听起来好像够味，好像这就是有学问有头 脑、知识高的人来听的佛法，所以写了一大堆的理论，一直这么延续下来，佛法就变成现在这样，不是变迷信，就是变成了学问。那释迦牟尼佛介绍的是那麽直接， “啪”（师拍手）这个声音是从哪里出生的？谁制造的？“无所住而生其心”，没有来源。“啪”（师拍手）是从我这里出生吗？你那里的耳朵不响，有这个声音 吗？不能说在我这里出生，你那里没有听到也不能说有声音啊；没有你的听觉细胞在那样震动，变成声音的话，你也听不到这个声音，所以你勉强可以说是在我这里 制造的。但是，我再反问你，听细胞这样的震动，真的就等于这个声音吗？那是你的脑细胞的变化而已啊，不是你的脑细胞制造的声音。你看，（师拍手）这里这样 做就把空气震动，这个空气震动也不是声音，所以不能说是我这里制造的。那么你那里接受了震动，听神经脑细胞那麽变化，你把它听作有声音，但是并不是那个听 觉细胞的变化就是这个声音嘛，所以也不能讲你的听细胞制造的。我这里只是制造空气的震动，不是制造声音，所以不是我这里制造，也不是你那里制造。哪里制 造？找不到，但是有。弄清楚了吗？佛法的根本就在这里。佛法只告诉你，你认为任何东西的存在一定有它的生处，一定有来源，在这个相的世界你可以那麽讲，但 真正的彻底的色声香味触法的来源、生处，没有办法以我们的知觉，我们的思维，我们的六根找得到！如果能够找得到，你就知道怎么制造思想了嘛。你怎麽知道如 何把这个思想制造出来？你看到我的时候，我这个相是你制造的吗？每看到一个东西，都要经过我们的制造才有这个相出来，那我们累死了，不要活一天，就死翘翘 了。色声香味触法对到就有。你不注意，后边有人敲了一声，你也能听到，这声音难道是你制造的吗？这声音是哪里来的呀？这就是“无所住而生其心”！没有人生 它，就是没有人动啊，也没有制造的工厂——俱寂静。这麽寂静，但是就有色声香味触法，这麽显歷歷。所以你要上座，好好打坐，然后这个我听我看的妄想才能比 较容易消融掉。佛一直传的这个正法，只是叫你有空的时候多上座，哪怕时间短一点也行。当然你可以讲随时随地都是打坐，那是已经见到了那一件事了，所以可以 讲这个话。你还没有见到那个事之前，根本不可以讲我随时随地都是打坐。不可以的！许多人学佛法都是读经典啊、研究学问啊、拜啊、磕啊、一厢情愿的ＤＩＹ， 这样拼命地搞，释迦牟尼佛并没有传这样的做法，他是那麽注重大家有空就盘起腿，单盘、双盘、散盘都可以，静下来，坐一下，就比较容易把以为是我听、我看、 我想这个“我”的妄想脱落掉。我们以为那个“想”也是“我”想，其实不是“我”想的啊，“无所住而生其心”，哪里是“我”想？我们都认为“想”是“我” 想，所以有“我”在，不把“想”当作“我”的话，把什麽当作自己呢？多数人都认为是“我”起感情啊，“我”起爱恨啊，“我”想这个、想那个，所以有“我” 在啊，这个“想”都是从“我”这里出现，所以有“我”啊——大家都误会在这里。这个东西很难打破掉！

这段话大家要认真想想看，我见越强越不容易接受，越觉得我在乱讲。为什麽我花那麽多的时间在这里呢？因为佛法只有一个，如果你要坚持“我”的看法、“我”的想法、“我”的意见，那绝对不会跟释迦牟尼佛communicate ,没 有办法跟他打交道的。佛法东讲西讲，最主要还是如何把“以为有我”的妄见解决掉，这个解决掉就没有事了。所有一切修法在最后就是打破你的颠倒妄想，以为有 自己所想的“我”——是所想的“我”哦。真正的自己你不知道，抓着那个错觉的“我”当作自己，所以有轮迴。我一直在这里花那麽多时间，就是为了要说明这 个，如果这个通过了就没有事可以讲。

好 了，剩下没有多少时间，今天只讲一行，但是一行等于是无量行，这个通过了，就没有事了。为什麽没有事？你就跟佛一样了嘛！你看我是佛性的所现，当然你也是 佛性的所现，所以我是你的佛性所现里头的一个嘛。不是我自己厉害，会自己现出来，是你真正发现自己的真性，我就是你的真性所显现，是你的佛光显现出我的样 子嘛。爲了特别强调这个“我”是妄想，所以借用现代的生理学，脑的这些组织、作用等等，跟各位这样讲解，就是借用现代的科学知识，来帮各位来理解——只是 “理解”而已啊。要真正亲证到，那是要各位努力的。我只不过是告诉各位，佛法的最重要的目的target ,destination 是在这里，不要往别的方向修行，那都是冤枉的，浪费了时间。

那 麽现在各位知道了，“我与见”是不对的，听我在这里介绍佛的说法，我自己亲自证到的也是这样。好，那麽我请问各位，佛有的时候会不会说“我今天晚上不想吃 饭，我只想吃两个春卷”？佛会不会这样讲？如果佛跟大家一起吃饭，会不会说“我说今天肚子饱饱的，我不想吃大碗的面，我只吃两个春卷”？假定我是佛的话 （其实是本来就是佛啦，每一位都是），那你是不是会反问我，“佛也讲意见吗？你不是彻悟本性的吗？爲什麽还会讲这个要，那个不要？你说你今天不要喝茶，你 想要喝牛奶，你这是在讲你的意见，难道不是在讲意见吗？你还有你的想法，你的见解在，你吹什麽大牛啊！”这两种“见”一样不一样？是不是说佛就可以这样随 便讲，佛讲的时候就不是见，我们讲的都是见？有没有哪位回答这个问题？如果有人站起来问，“你要挑东挑西，今天不吃稀饭啊，今天要干饭啊，你这不是在表示 你的意见吗？你讲的我与见是神头鬼面，那佛也戴上神头鬼面的面具了吗？”How do you say？ 怎麽回答？我们一般的人啊，最重要的还是你要触到那个一大事因缘，没有真正触到这个“父母未生前”，或者思想还没有动，意识未动以前，没有触到这个，无论 怎麽讲，都是在头脑里去理解佛法，所以我也只好用能够理解方式解释一下了。佛也会讲“我今天要喝牛奶，不喝茶”。我们听起来好像是在讲他的见，意见的见， 在讲他的想法、见解。普通一般人也说“我要喝牛奶，不要喝茶”。如果我没有亲证到那个事，那么这个话就是从我的意见里流露出来的，是我在讲我的意见，我的 意见是“我要牛奶，不要茶。”如果释迦牟尼佛，或者如凈禅师、道元禅师今天在这，他说“我今天不要喝茶，今天我要喝牛奶”。他那麽讲，那不是在说他的意 见，那是从他的本性的光明流露出来，当作声音出来，他的本性化成声音，化成色相，化成动作，使他的光明、佛光、佛性直接显露成“我要牛奶，不要喝茶。”在 文字上的解释就这麽简单，但是，你要真正懂得这个境界，非得要闻思修啊。“闻”，听真正的佛的教导。“思”，自己时常要思考。有的人这里听听，那里听听， 心里想“洪医师讲的比较啰嗦，别人都是一个小时两章、三章都讲过去，讲了好多的佛学名词。你讲什麽脑波啦、光线啦、什麽空气震动啦，这个跟佛法有什麽相 干？”这样的话，这个“思”就是歪思了。首先要能听到正确的佛的教导。“思”是不要乱想，自己的意见不要参加太多，太多意见加进去的“思”就不是正思了。 还要“修”，修行，要上座啊！（师拿起一个茶杯）坐久了，有一天，碰到一个缘，这个杯底就会翻过来让你看到。如果坐的功夫不够，这个东西重的不得了，要把 它翻过来，就好像要把地球的南北极倒转过来一样难。两腿的功夫有了，杯底一下子翻转显现的机会就越大。盘腿本身不是这个翻的动作，但经常盘腿，自我的中心 就越来越轻，越来越淡，ego central,自 我执着的力量就越来越小。并不是用力思想就会小，你一直读“无我相、人相、众生相、寿者相”，读了半天，想了半天，自我的那个重量也不会减轻。只是这么乖 乖地盘起腿，放任六根，连“放任”的想法都不要。你说“我要放任六根”，那就是意根动了嘛，连这个都不要。你本来就是跟外界一起动的嘛，我们身体是跟外界 一起动的嘛，外面的影响有一点不对，你的身体就马上不大好，是一起动的嘛。所以，在这一点上，你说那个勘与学啦，风水啦，准吗？准啊，因为心物是一起动的 嘛！在对你不好的环境底下，它跟你是互相一起作用的东西，当然会给你很不好的影响。所以只管打坐，放任六根，连“放任”都不需要，这就是“不依也不依” 了。文殊菩萨教导的“不依身，不依心，不依也不依”。不依身，不要依靠身体，不要想把身体怎麽弄。不依心，不要想把自己的那个心怎么变化。不依身，不依 心，最后这个“不依”也不要依，不依也不依。一直想我不要依身、不要依心，那已经就依身、依心了嘛！不依也不要依，那么这个自我的中心就越来越淡。不是你 要淡，它就会淡呀，不是你想通了它就会淡呀。如果这样的话那就简单了，你就去想嘛！拜佛了，它就会淡吗？如果会的话那你就一直磕头嘛。黄檗禅师得道以前， 他磕头礼佛，前额肿得很大。他每天这样大拜，前额不是轻轻地碰，是重重地碰，前额肿得那麽大，但是不开悟啊，没有办法。后来碰到真正的过来人一指点，才悟 道。过去的修行人并不是只在念佛、礼佛上用功，他在这些礼佛、拜佛，念经上头，一直在端正自己的心的行为，一直在自己的心地上修，所以有这个底了，自我的 中心越来越轻，自我的中心越来越轻的话，你看，（师拿起杯子）这个东西很容易就翻过来。碰到一个缘，“啊！”就开悟了。如果自我的中心很重，竹子碰到石头 的声音听了半天，在你旁边敲了大半天，也不会开悟。因为你自我的中心很重，不容易翻过来，像笨牛一样。如果你平常这样不依身，不依心，不依也不依，如理的 非思量的打坐，你得要领，就比较容易有见性的机会。大家多看看《自受用三昧》这本书，这不是我的法，是释迦牟尼佛的，大家都是那麽讲过来的。我讲的也是别 人讲的，别人讲的也是我讲的，佛讲下来的正法，都是一样的，没有什麽两样，只是你加进自己的经验。如果你没有那个亲自的经验，你没有真正从自己的经验里讲 出来，都是借用别人讲的话，那就很不好！所以，各位要晓得为什麽有见性的机会，就是这样。你时常这样非思量地盘腿打坐，自我的中心就越来越轻，越来越淡， 那麽有一天，碰到一个声音，或者一看到什麽，就会像过去的祖师一样，释迦牟尼佛的例子，灵云的例子，香严的例子，玄沙的例子，都是这样啊！赵州的学生去找 赵州，赵州说你来这里干嘛？学生说我修行了好几十年，都没有办法知道释迦牟尼佛到底要教我们什麽东西。道理我都知道，什麽唯识、中观，都知道啊，但是，只 是知道而已，知道是知道了，跟知道以前没有两样啊，所以来找你。赵州说那你早上吃了饭没有？吃粥了吗？学生说吃了。赵州说，吃好了，那就去洗碗去，洗钵 去。学生奇怪了，我来找大师，抱着很大的期望来问你大法，希望你能把那个最要紧的要旨，修行的要目，什麽妙法给我，你却问我有没有吃早饭？我说吃完了，你 说叫我洗钵去，不大懂！那也只好去了。第二天早上，起来吃粥，一口粥吃进去，碰到舌头，“啊——”（师拍手）就像听到声音开悟一样，这是靠什麽？触觉！不 是说那个稀饭煮的特别好，那个稀饭里头有赵州禅师的灌顶，那都是世间的人乱讲佛法。一口稀饭丢进他的嘴巴里，碰到了舌头，本来是一点都看不到自己的本性， 靠着这个触觉的缘起，就一下开悟了。（师拿起杯子）就好像要看到这个杯底一样，我们怎麽看都不行。比如我问你，你不要借用其它东西，用你自己的眼睛看你自 己的眼睛，会看到吗？用你自己的眼睛看自己的眼睛长得怎么样，多麽漂亮，多麽魅人，你自己能看到吗？很多人就是教这样的方法，叫人拼命看，拼命修那些奇奇 怪怪的法，就好像我的比方那样，拼命想要倒转过来看，结果呢，不是眼睛受伤变瞎子就是变神经病去了。很多教人修行的就是这样害了人，外面很多人修得走火入 魔了，搞到自杀了，用火把自己烧掉了。就好像教你用自己的眼睛看你自己的眼睛，努力看就一定会看得到，那么一天到晚，起来了就一直转，一直想要看到，但怎 麽看也看不到，就心急了，他越用功，因为看不到而产生的压力越大，最后会发狂。修道的没有人发疯吗？有啊！就是这个样子，受到了错误的指导。所以，凭学问 或者是凭那个宗教的情绪拜佛、灌顶、加持，等于是用你自己的眼睛看你自己的眼睛，你拼命做，最后就发疯或者是眼睛伤到，真是很要命。尤其是很老实人的人， 更要注意。修佛法，我再三地在这里介绍佛讲的真正的最单纯，最simple，最没有副作用，随时随地都可以做的，只要大家相信他。我现在一直都是强调这个释迦牟尼佛传的正法，没有副作用，又便宜，随时随地都可以坐，你为什麽到外面晃，晃半天，自己宝贵的东西却不用呢？

我 们现在讲重要的这一部分。（师拿起杯子）要看到这个杯子的底部，也是要凭你的眼睛，杯子翻过来也不是用照相机去照了才知道底部的样子，翻过来后也是要凭你 的眼睛看，这是很重要的比方哦。当你接触到你的本来面目，有那麽一回事的时候，等于这个杯子翻过来给你看到杯底。这个时候，是不是还要用你的眼睛看？对， 还要用眼睛看！当你进入意识思维都还没有起以前，父母未生前，或俱寂静的那个境界，佛的世界，就好像什麽呢？眼睛对到对象，有相出现，明明是有相生出来 了，但这个相是怎麽生的？佛都不知道！怎麽生的？“暗昏昏，夜里行”，就是在描写这个境界。在这个境界，意识没有办法认到。所以听到声音，这个声音是在哪 里发生？怎麽制造出来？谁制造出来？没有一个人知道，佛也不知道。所以，这个世界不是我们意识所能到的。意识如果能到，你就讲出来了嘛。在哪里，谁在制造 的，就可以看得出来了。但是看不出来谁在制造，怎麽制造，在哪里制造，都说不出来，这就是意识绝思量啊，意识没有办法认到。等于这个杯底没有翻过来，眼睛 绝对看不到。但是你碰到那一下子，杯子翻过来的时候，是用眼睛看到的。进入佛的世界，这一生最恭喜不过的那一剎那，一大事因缘触到了的时候，“啊！——” 那个“啊”，就像眼睛看到杯底一样，“啊！我对了！”那个是不是念头？是念头！就像是用眼睛看杯底。但并不是说，“啊！我对了！”是用意识思维去知道佛的 世界，明白吗？不是意识思维去直接认到佛的世界，像释迦牟尼佛见到明星的那个境界，你没有办法用言语、文字或者用思想用推理去讲清楚、说明白、指出来。没 有办法！但是，碰到的时候，知道自己对了，“啊！——”那个“啊”是不是意识动了？是意识动了，就像用眼睛看到杯底一样。只是杯底还没有翻过来以前你怎麽 也看不到，但是当你像释迦牟尼佛一样，看到明星的时候，就像杯子翻过来的时候，还是用眼睛看到杯底，但不是用眼睛把它翻过来的。但是翻过来的时候，还是用 眼睛看到，这个比方明白吗？碰到缘，你本来的境界、本地风光一显的时候，并不是用你的眼睛把杯子翻过来，眼睛没办法把它翻过来。不是用你的意识思维看到了 本地风光、佛的世界，可是当你碰到缘，借这个缘，把你自我的迷执弄掉的时候，也是用你的意识知道的。

现 在是因为讲到这个，那我就讲一下自己的经验。实际上，我很小的时候，就碰巧有这个经验在，但一直不知道。我讲给别人听，也没有人听得懂。我九岁的时候，当 然那时也没有佛学知识，家里也从来没有拜佛。太平洋战争，疏散我到乡下去了，有一天傍晚的时候，要回家了，跟我舅舅在农田的那个小路上走，我走在他的后 头。黄昏时候，很静，很清楚地在走路，在我的左边差不多三、四十公尺左右，忽然看到土地公那里有一个香炉，有人上香，香火还在烧。看到烟的时候，没有第二 念，“哎？怎么我们是这样看？”意思就是怎麽平常我们看东西是这样看的？知道我的意思吗？意思就是怎麽有另外一个知道我在看？现在这个东西用文字语言就可 以讲了，但那个时候，并不晓得到底是怎么回事，只是在小孩的心里记得很清楚。明明有香火现是我自己的事，不是别人的事，但是，这个事，怎么要有一个知道 “我看到”呢？假如我不知道我看到的时候，就是有相现我也不知道有相啊。等于眼睛是camera， 照相机一样，有相现，脑子的视觉细胞起变化变成相出现了，但是，我没有去分别“我看到”的话，这个相对我有什麽意义？一定要有“我看到”，才算作看到了。 我们平常看东西，都是“我看到”的这个先上来。我看到你了，才说“你好！你好！”，刹那间先上来“我看到你”。那个时候为什麽忽然有那个事，就是知道只 现，只是现，整个法界动，跟平常我们这样看不同嘛。没有发觉不同的话，就不会发出，“哎？怎麽会这样看呢？”为什麽一定要说“我看到了”，才认为是我在 看。以前为什麽没有注意到？那个事没有现就没有办法知道为什麽平常我们看东西要这样看。当时小孩子的心里就觉得怎麽真的看跟我们平常这样看不一样呢？后来 长大了，把这个事给谁讲，都不知道是怎么回事。我也跟南老讲过，还跟密宗的南开诺布也讲过，他们都不知道我在说什麽。如果哪一个人有过这个经验，那就很容 易解决。所以，苦了几十年，浪费了几十年。不知道到底发生了什麽事，就掉在那里。掉在那里是病啊，唉！

所 以，怎麽是知道了我在看，我才知道我看呢？你看到我，如果你没有能力知道你看了我，你怎麽知道你看了我？“看”这件事是在先哦，有相现是在先哦，这个相的 现是你现的吗？不是你现的。是我现的吗？也不是我现。但是有这个相啊，对到就有啊。那是什麽？法界的光明。不上意识耶！所以我看到香火的那个时候，根本不 是昏沉，也不是睡，还是在走路嘛，不是昏睡，清楚得很，但是那一瞬间连有相在都不知道。这个叫人境双亡！那为什麽每一个人在剎那剎那间人境双亡，在本来无 一物的境界中，我们却以为是“我”看“我”听的这样动？是因为后面起的那个认识作用！在这个认识作用未起以前，你根本没有办法说我看到那个香火，或者我没 有看到那个香火，但也并不是说“什麽都没有”，不是那个境界。你说我打坐打到什麽境界都没有，你“什麽都没有”的那个觉知还在嘛！那个经验不是说“香火也 没有，我也没有，两个都没有的感觉都没有”，不属于那种境界！只是那个意识动的时候，“哎，奇怪？怎麽这样看呢？”那在这个意识动之前，当然是什麽都不知 道了。懂得我的意思吗？（师拿起茶杯）所以，杯子翻过来的时候，还是眼睛看到这个杯底。悟的时候，也是意识去知道“怎么跟普通的看不一样？怎么会这样 看？”所以，很多人问我，“打坐的时候，什麽都不知道，境界都没有。”哎呦！不是那个境界哎！那个境界没有办法讲，只是剎那间，意识分别生起的时候，才发 觉，“哎？我们为什麽这样看？为什麽这么奇怪？”我们这样的看是很奇怪的呢！

那 麽，就像释迦牟尼佛看到明星一样，那麽剎那之间，星光也不知道，在菩提树下打坐的我也不知道，一定要有这种两个都没有的经歷，一定要进入这个境界，然后刹 那间意识生起，才觉得“哎！我看到！”这个念生起的时候，才知道前一念的那个真正的境界。那么我问你，有了这个经验的人，在日常生活的时候，时常会这样 “哎！”“哎！”吗？不会！还是跟平常人一样，但是他知道了；知道了意识本来没有自性，像幻影一样的，所以自在地用它。知道意识本来像幻影一样，跟歌仔戏 一样，澈底地知道了我们这个识的动，就像整个缘起的展览会、因果的展览会一样，识就是这样在动。因为清楚那个真正的本地风光之后，你就可以大用它嘛！并不 是说开悟的人还时常还有那个“啊！啊！啊！”，不是的！但是，现在清楚地知道意识的本来面目，你摆弄布袋戏很久，但你不会给布袋戏骗去，永远都知道你是在 演布袋戏。懂吗？没有那麽一下的时候，都不知道这是在演布袋戏，不知道这都是因果的展览会一样动，里头没有一个“我”。“我做坏事所以我受恶果”，那不是 佛讲的因果法。不是这样的！能够了解这一点吗？

今 天这一句“我与见乃是神头鬼面之异名”讲了那麽多，无非就是让大家清楚修行的目的。不管别人怎麽讲，修行是你自己的事，自己要亲自证到自己原来的那个样 子。所有境界都是佛光的作用，本身就是佛光，没有真跟僞，没有实跟虚。哪一个是虚？如果这个是虚幻的，哪个是真？虚跟幻还是我们头脑里的分别。因为你没有 碰到那个事，结果呢，就会以识的境界在推论“实啊、虚啊、无啊、有啊、生啊、无生啊……”，如果你真正有了那麽一件事，真正有把握了，那么任何境界都动不 了你，因为这都是幻现，缘起的幻现。这不是用头脑讲出来的理论，没有开悟的人就差在这里！所以，我刚刚举的例子，释迦牟尼佛说他要这个不要那个，好像是在 讲意见。不是的！这个是意识境界的作用，他在自由自在的用它。是谁在用它？是佛性光明的动。所以你说“我没有触到，这个不懂”。你没有触到也是你的佛光光 明在那样显现！“我还没悟道啊！我还没有触到”，那就是佛性的光明在那样显。你不要灰心，说“我怎麽会这样呢？”你看，把“我”拿起来就烦恼。迷的时候， 是迷的那个样子，就是佛性光明的显现；触到了，开悟的时候，也是佛性光明在那样显现。这就是超越迷悟，就是我们以前介绍过的“佛向上事”。（师曾于2002年11月8日、22日，12月13日开示《正法眼藏·佛向上事》一章。）

好！今天我们就讲到这里。

小记：此录音开示为袁俊奇初录，杨学军听校。20100811

# <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=30&cid=4> 未有生死以前

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-24] | 来源：  作者：洪文亮老师开示摘要 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**未有生死以前**

洪文亮老师开示

我们人的世间的各种现象皆相对，现象当然有生灭了。生灭还没有起的那个世界是什么？禅宗祖师常常用父母未生前，或者是露柱怀胎，院子里头的那个柱子怀胎了，还没有生出来什么都不知道。以这些讲超越相对的生灭、有无、断常。

很多科学家是“死了就一切没有了。我们这一辈子死了，就什么都没有，下辈子也没有。所以不要怕”。死了就没有了。这是断。佛说断不对。

有人说不是断，却又偏于有去了。他说死掉了，这一辈子做得不错，所以，至少下一辈子投胎到天界，从头顶出去。下一辈子投胎做人就从胸部出去。最糟糕的是下一辈子要投胎地狱的话从脚底出去，等等。

这是不是有一个叫做灵魂的，那个不变？叫做洪文亮或者是某某人的灵魂，临走的时候把肉体抛掉跳出去，照他做过去造的业，有的时候投胎到马腹里头去，有的时候投胎到那个什么色界天的天神里头去。

我 问你，这个是不是常论？有一个不变的我，因为我的业力，所以跑到别的地方去投胎。是不是好象今天我穿西装，明天换成那个唐装，后天换作是运动装，我还是 我。穿运动装穿西装是我的行为、我的做法。我的业力好不好，但是那个我都没有变，只是服装，到欲界色界无色界的服装变而已。

很多人把佛法的轮回生死这么解释，大错特错！否则为什么佛讲不常不断？不断当然讲了。佛又讲不常——没有一个特殊固定的灵魂，跳来跳去、投胎来投胎去在三界轮回。不是有一个固定的灵魂。所以佛讲不常。

外面很容易听到的是常论。一般人，当然生活上他承认无常——一切法都变，所以无常。春夏秋冬变，我从小孩时候长到现在，年纪大了老了，也是变。啊，无常，没有常哦。

但是，他认为有一个从小到现在都不动的洪某某。这个洪某某，有的时候是年轻的样子，有的时候老的样子。甚至死了之后呢，这个洪某某照业力跑到欲界色界，到地狱界去了。有个洪某某遭殃或者享福，对不对？

佛说不是这样。不仅仅这个世间的各种事相无常，连那个轮回生死的也不是常，是无常的东西在轮回。所以叫做不常。

我们现在最确切、最严重的是生死。其实“有无”就概括一切了。有生命就生，没有生命叫做死。所以生死还是有跟没有的问题，认为有生命你说是有，认为没有生命就是死，是没有。还是有跟没有的问题！

这个人一直不断投胎，都是这个人。所以有，这个有不变——常。无常就是这个有，不变的常没有了，就无——断。所以有跟无是一个，都是相对生命世界里头的事。

佛要各位知道，这个生灭相对的世界，这个未发生以前它从哪里来，它是什么样子。叫大家修的正是这一点。所以学佛法如果这一点没有亲证到，都是在自己的意识理论上互相争论，毫无意思。

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：867 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |
| 【 [评论](http://www.hongzen.com/remark.aspx?ID=30) 】 【 [推荐](http://www.hongzen.com/mail.aspx?ID=30) 】 【 [打印](javascript:doPrint()) 】 |

**众生生处，诸佛菩萨生处**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-24] | 来源：  作者：洪文亮老师开示摘要 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**众生生处，诸佛菩萨生处**

洪文亮老师开示

一般人，一辈子都是一直在痴爱里头迷迷糊糊地在那里追求，追求虚幻梦幻一样的四大五蕴的要求，随着那个要求在那里颠颠倒倒。

这样的话呢，我们一百岁都过去了，一定是痴爱投种，随着情投胎，投胎的主要动因是随情。痴爱投种是专为了 自己的名利，然后跟着这个情绪，跟着这个动力走掉了。

众 生痴爱投种，有带善业投胎的，有带恶业的，所以痴爱投种不一定统统到恶道去哟。有的时候是带着善业来的，但是他的动机还是痴爱——我来帮你忙——以“我” 作中心，便成善道恶道。恶道是下三道了，上面比较好一点的是善道。人世间也有善道恶道，聪明的人是善道，智慧差一点的就是恶道啊。

所 以各位千万不要把佛法当作世间可求名利的利器。痴爱投种不仅是求财求利，连求法也是一样啊！希望能够了解佛法，跟佛学，发心对，但是学的方法方向错了，以 自己的意见去找自己喜欢的佛法，按照自己痴爱方向去学，都是要为自己好，这个叫做痴爱投种。不要把学佛当做是一回事，人间事是另一回事。不要两头分开，佛 法哪有两段分开的？

我们这一辈子好好地跟佛学正法，弄清楚自己真正的面目。临终的时候，轻轻松松，清清楚楚，历历不爽地这样走。恁么来就恁么去，缘起缘灭。诸佛菩萨再投胎的时候是这样来的——惺惺恁么来。

菩 萨再来世间他是惺惺恁么来：总是顾到对方，希望对方能够找到真正方向，自己牺牲一点，明知道这个人坏，“我不入地狱谁入地狱？我没有进去跟他在一起，就没 有办法感化他”，所以一起下去。到地狱里头，到阿修罗道或者是到天界是问题吗？沩山禅师有一次对大家说：“我百年之后到山下做一头水牯牛。”不是投胎到哪 个地方去是问题呀，你到地狱界也是一点都不怕，畜生界也不怕呀，所以是依旧恁么去。

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：1069 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

**真正要跟佛学的是什么？**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-24] | 来源：  作者：洪文亮老师开示摘要 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**真正要跟佛学的是什么？**

洪文亮老师开示

各位有没有想过，学佛啊、读经啊，不管你是学律宗、净土宗或是其它宗派都要注意，到底学佛要干什么？真正要跟佛学的是什么？

干 嘛要学佛？你学了佛还是一样要吃饭，要赚钱养活大家。大家都喜欢穿好一点衣服，住豪宅呀，吃好的东西，活长一点，周围工作的人员都很和气，大家都希望这 样。只是每个人的需求不一样，有的人的要求高一点，有的低一点。如果只是为了世间一般的生活，得到自己的满意，那一定要学佛法吗？不学佛法能不能做到？

为 什么要来听佛法？回去还要打坐，很多宗派还要念佛、上香、念咒、结很多手印，做了那么多各种各样的修法，为了什么呢？你学佛最后真正大成就了，成佛了，成 为大彻大悟的大禅师了，还是一样要吃饭、喝茶、走路、聊天、大小方便，到了时候也要再见，那你为什么要学佛？自己有没有想过这个事？

所以请大家要特别注意，因为我们一直在学佛嘛。千万千万先要弄清楚——学佛就是为了脱生死！做不到脱生死各位都浪费了，永远在三界里头糊里糊涂象梦游人一样，在三界里梦游啊！

生 死这一件事，台语说“活的时候已经给它糟蹋一辈子了，临死的时候它还不放你，还被它糟蹋掉”。所以这很重要，我们的生死就在这个一呼一吸之间，你不要说现 在年纪轻轻还有来日，那不一定啊。最近我有三四个同学，听说住院了两天，有一个是一个晚上，就走了。不自由处死很糟糕，能够做到自由处死吗？自由处死是清 清楚楚地走，学佛就是要清楚这个，否则都没有用。

为了要赚钱、健康长寿、家庭和乐，什么富贵荣华这些，那何必要来这里听佛法呢？想富贵荣华那有别的方法，更简洁扼要更快，不必来学佛。这一辈子荣华富贵，下辈子会变成什么你怎么知道？区区这一段活到的时间让你满意舒服你就够了吗？

没有办法脱生死，那叫做什么学佛的？不管你是出家，还是在家的，不管你学的是什么法，律的、密的都不管。也不管你是出名的大师，还是默默无闻谁都不知道你。假如你学了一辈子，辛苦了一辈子，费时间又花了很多钱，如果你做不到脱生死，那根本就没有资格做佛的学生！

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：1180 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |
| 【 [评论](http://www.hongzen.com/remark.aspx?ID=61) 】 【 [推荐](http://www.hongzen.com/mail.aspx?ID=61) 】 【 [打印](javascript:doPrint()) 】 |

# 不带四大五蕴来

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-24] | 来源：  作者：洪文亮老师开示摘要 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**不带四大五蕴来**

洪文亮老师开示

**“恁时不带四大五蕴来，方有出身路子。腊月三十日，依旧恁么去。所谓来无所从，去无所至。”** 《宏智禅师广录》

什么是不带四大五蕴来呢？释迦牟尼佛见了明星开悟成佛之后，站起来走路，有没有带他的身体走啊？他的肚子会不会饿呢？那他五蕴是不是动了呢？这一句怎么理解？

四大五蕴就是我们身心的各种作用，不给这个作用迷掉，以为这个真的是我——我的身心、肉体、骨骼、血液，我是能够知觉的。这个身体、情绪、思想， 这些动起来是四大五蕴的动法。把这个身心当作真的存在，而且把这个存在当作是自己，这是双重的莫名其妙。不把区区的这个四大五蕴当作自己，一直挂着、拖着在那里跑来跑去、迷迷糊糊的。这个叫做不带四大五蕴来，并不是你身体不动啊！

恁时是什么？——whenever.“恁 时不带四大五蕴来”，什么时候、什么地点都不给这个地水火风，这个色受想行识带着走掉。色受想行识的力量很大，所以一定要注意这个不带四大五蕴。要能够把 自我的妄想脱彻无依，统统放掉，连“我已经放掉”的那个痕迹都没有才算。“我已经身心脱落了”——那你还有一个脱落的那个在！

你到了一百岁要走的时候，中阴境界里会现出各种境界，有时现出来的是路边很可怕的狮子，高高的地方凶猛的老虎想要扑过来的那个样子，怎么不会现呢？会现的，但是不要以为这样可怕。看到美女婀娜多姿的样子向你招手，“哎哟，这个最合我的意”，就跑过去，哎，那就糟糕了。

这个时候你弄清楚了自己是什么，“方有出身路子”。因为不带四大五蕴嘛，路边的狮子或是美女怎么能玩弄到你呢？骗不了你了。这时清清楚楚、洒洒脱脱地走。学佛一定要能够认清楚这样，方有出身路子。佛法唯一的只有这个，以外没有别的了。

“腊月三十日，依旧恁么去”。这个腊月三十日就是临终的时候。依旧恁么去，到地狱里头，到阿修罗道或者是到天界是问题吗？沩山禅师有一次对大家说“我百年之后到山下做一头水牯牛”。投胎到哪个地方去不是问题，你到地狱界也是一点都不怕，畜生界也不怕呀。所以是依旧恁么去。

恁么来就恁么去。怎么恁么来？无所从来就是恁么来。去呢？无所去！“所谓来无所从”，例如烧木头，一点火，劈劈啪啪的火来了，火哪里来的？无所从来。烧完了，烧成灰，火熄掉了，去到哪里？“去无所至”。但是缘到了又劈啪起火了。

我们用那个柴呀什么东西的，那是打比方用的，法界连这个都不要。所以说无心体得无心道，体得无心道也休。六祖也讲本来无一物。这些都是缘起的幻相，四大五蕴都是幻相啊。

# <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=65&cid=4> 只是这样的窠臼

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期： 2010-9-24 ] | 来源： 作者： 洪文亮老师开示摘要 | [字体： [大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12)) ] |



**只是这样的窠臼**

洪文亮老师开示

2008 年 5 月金马仑禅修

视频地址 http://www.56.com/u97/v\_MzQ3NTMwNDY.html

妄想是一法，迷是一法，分别也是一法，妄想与迷或分别等都是法，妄想时彻底是妄想，迷时彻底是迷，天地万物本来只是这样。 观世音菩萨或地藏菩萨等还未成佛故，把菩提认为是烦恼，如果一旦洞然明白，烦恼即菩提，因为万物无实性，当然无物可以彼此比较。 浊与清也如此，若无比较就没有这些事。 如是或只是这样，如果上了意识也就违背了法。 嘴里说只是看，只是听，都已有了意识介入之污染。 因此可以明白要与缘合一，成为乾坤一指、万物一体是多么不容易的事。 有物要与缘合一或者觉得非与缘合一不可，都是背法。 浊者自浊清者清即此意。

——《十玄谈》洪师译注。 原稿粗体应为老师所加。

妄想是一法。 妄想是里头（大圆镜智）的一个法，还是光明藏里头显现出来的一个法，妄想也是它（本来无一物）。

迷是一法，叫做迷法。 迷也是一法。 学佛学得太迷了，所以说迷是不对的，妄想是不对的。 你没有学佛以前，你怎么知道什么是妄想，你怎么知道什么是迷。 你跟别人讲说，学科学的讲是迷，我也说迷吗？

分别也是一法。 你能够分别也是一个法。 不是法的话，你怎么能够分别呢？

妄想与迷或分别等都是法。 这个最要紧，各位要特别注意这个。 打坐痛的时候，不是你打坐不好，而是痛的法。

妄想时彻底是妄想。 彻底的妄想是什么？ 不要人跟法离开。 “我有这个妄想，妄想不好”，这就是妄想跟人分开了。 彻底变成妄想，这个时候还有人吗？ 没有，而是人法一体。 这是神通大光明藏的显现。

迷时彻底是迷。 天地万物本来只是这样。 草就是草，石头就是石头，人是人，想像是想像，痛是痛，麻是麻，舒服就舒服，死就死，生就生……都是这样。 只是这样，只是法起唯法起，法灭唯法灭。

观世音菩萨或地藏菩萨等还未成佛故，把菩提认为是烦恼。 观世音菩萨或地藏菩萨，还没有成佛的原故，他们还没有成佛是菩萨位，把菩提认为是烦恼。 本来是菩提，本来是佛的神通光明藏的光明一片。 他认为，哎呀，众生有很多烦恼，我来解决众生的烦恼。 把本来是神通光明藏的一个样子，认为这个是烦恼，所以他想要解救众生，解除众生的烦恼。

如果一旦洞然明白，烦恼即菩提。 假若一旦洞然明白，烦恼就是法体缘现。 唯法起的法，烦恼就是菩提了。 《圆觉经》也讲，烦恼就是菩提。

大家嘴巴讲讲烦恼就是菩提，为什么我们接受不了，我们总是有疑惑？ 有一个“你”疑惑的嘛！ 所以当然你疑惑了。 懂意思吗？ “哎，哎……这样，怎么可以这样讲呢！”谁在讲？ 你讲！ 你怎么知道烦恼不好？ 你刚刚生下来的时候晓不晓得这个是烦恼？ 痛的时候“啊——，啊——”这样而已。 问小孩子看，他们比我们还是真实人。

因为万物没有实性。 万物都是缘起。 缘起“就是这样”。 缘起在哪里找？ 就是万物啊！ 你不要另外想一个缘起的道理。 缘起的道理跟你实在的样子，把它脱开来说“我讲缘起道理”，好像你很高明了。 但是，缘起怎么讲？ 呵，处处都是。 “这个样子”，就是这个。 “这个样子”把它叫做缘起而已。 缘起是怎么缘起的？ 缘起从哪里缘起法？ 缘起本身就是佛，就是法性，就是阿耨多罗三藐三菩提。 缘起本身就是阿耨多罗三藐三菩提，你去哪里找佛性，找心印呢？

缘起有道理吗？ 这个要打坐的时候好好体会。

唉，你要想体会就不对了。 我讲体会，又，又……。 就是大家很容易就给讲的那些话又抓去了。 “我来体会”，你又“我”跑出来了。 我体会的意思就是坐禅就坐禅了。 坐禅都忘掉，忘掉都忘掉那是什么？ 好像我叫郑律师的名字，你在看别的地方。 你不要想我在准备做什么，就象你平常在后面跟人家谈话一样。 我叫一声郑律师，郑律师“啊——”。 那一下是什么？ 经过你的分别思想才能回答“啊”吗？ 觉性圆明啊！ 每个人法身都有这个力量，光明遍在。 不需要想了，才知道这是在叫我，所以“啊”；难道我要把它听做是叫我的名字，才能够“啊”，是这样子吗？ 没有啊！

当然无物可以彼此比较。 因为无实性，没有实性的东西可以比较吗？ 影子跟影子比较，你会给人家笑，说你是傻瓜了。 “这个影子比那个影子大”，台语叫做头壳坏了。

浊与清也是如此。 所以浊者自浊，清者自清，就是一直想把这个解说。 迷有迷法，浊有浊法，清有清法。

人没有比较的话就没有这些事。 没有浊啊清啊这些事，都没有。 是谁在比较？ 有“我”在比较。 问题都出在“我”——有“我”。 我想长寿一点，有我；我不要短寿，有我；我怕死，有我；我不怕死，有我。 就是我不怕死，也是因为有我啊！

如是或只是这样。 我们说如如，如是这样，就是这样。 如果这个“如是”就是这样，书上讲如如就是这样，因为时常听过来的人这么讲。 如果这个“就是这样”也上了你的意识，也就是违背了法。 变成你的意识里头的“就是这样”。 “就是这样”还要讲吗？ 我讲“就是这样”已经不是的了。 我讲现在已经不是现在了一样。 他讲“就是这样，就是这样。苦的时候苦，哭的时候哭，闹的时候闹。哎，就是这样哦！”你那个“就是这样”就已经不是“就是这样”了。 那是你意识里头的“就是这样”。 这还要用力吗？ 还要修行吗？ 这“就是这样”，就是大家都平常“就是这样”。 就是你加入了很多莫明奇妙的意见，莫明奇妙的道理进去，才会混乱了嘛！

嘴里说只是看，只是听。 很多台北的学生听了就是，老师：“只是这样看。”我说：“好啊，你只是这样看好了。”你每次看、听的时候都想只是这样看，只是这样听，都已经有了意识介入的染污了。 所以读佛经往往就是把佛经的真义，用弦外之词搬上你的意识去染污掉了。

因此可以明白要与缘合一成为乾坤一指，万物一体是多么不容易的事。 不是上意识的，不是上意识的话我们跟万物是一体的。 你上了意识了，那个不是。 真正能够这样是很不容易的事。

有物要与缘合一或者觉得非与缘合一不可，都是背法。 我有一个东西跟缘合一才对；没有跟缘合一，我们就分开，这样是不对。 你这么讲都是违背法了，知道吗？ 有一个跟缘要合一，有一个说没有跟缘合一，我们是在这个二元的世界、错误的世界在活到。 你这样说已经是违背法了。 法还要你讲这个对呀，不对呀？ 背也错，触也错，背触俱非，就是讲这个意思。 讲这个是录音机也错，讲这个不是录音机也错。 讲是也错，讲非也错。 实相无相啊！ 你怎么讲是啊非啊？

这个要盘腿。 因为盘腿硬要让它不上你的意识。 那个上意识的是不知不觉爬上来的。 打坐痛痛痛，痛上你的意识，“哦——，我好痛！我好痛！怎么搞的，来这里盘腿干嘛？”那个我一直上来，久而久之，只是痛，那个我越来越淡。 没有经过这个，哪里实际上可以做到这样？ 所以，光是读经典没有用的。 你没有实际上这样子，都是背法，知道吗 ! 背触俱非。

浊者自浊清者清，就是这个意思。 讲了半天只讲如如——就是这样。 但是你的这样，不是变成你意识上的“哎，我们都是这样。”都是哪样啊？ 都是这样还由得你讲吗？ 那你有很多意见，“哎哟，这样坐不好，这里环境不好”。 你意见没有加入，这个环境有什么好不好。 没有加入意见，这个觉性圆明的圆明，都在觉性圆明的那个光明之下动，都是光明在动，跟自私的那个意见加入的动不一样。 所以我们这个佛学里头分别意识叫做什么？ 妙观察智。 它不是糊里糊涂的什么都不知道，什么都好；它也动，也分别；分别也是无分别，就是这个意思。 都是从你的光明藏的神通大用现、动，还是由于自私的念头带头动，（两个动不一样）。 自私的念头为什么有这个（意见）？ “有我”。 这个我拿不掉，所有病因都在“我”。

这个我相要拿掉，非得好好的只管打坐不行。 只管不要变成你的意识上的只管，打坐也不要变成你意识的打坐。 然后说是我在打坐了，什么都好，好像清静一点了，现在打坐就是打坐而已。

打坐就是打坐，就是你的打坐就是打坐。 每天实际上这样坐！ 才不会浪费时间。

怎么样是真正打坐的要紧的一点？ 要先学会这个理。 不要胡打坐。 “闻思修”，先闻正法，然后自己要好好了解，再开始去上座，闻思修！ 然后，大起勇猛心精进，不是应该这样吗？ 熬腿的苦，一定要通过这一关，否则讲再多道理都没有用。 一定要熬过才能相应。 现在打退堂鼓，永远都在那边打退堂鼓。 平常工作一定要用想的解决，唯有这件事，千万不能动思想解决。 打坐时，把你的嘴巴跟头脑都挂在墙上。 内四大通外四大，有声音、有色相，直通的嘛！ 有「我」吗？ 没有「我」也直通呀！ 没有「我」就不能呼吸吗？ 「盘里明珠，不拨自转」。 「我」是多余的嘛！ 非要坐到像呼吸一样，我没讲呼吸你注意到你在呼吸吗？ 把坐姿放到身体它最自然的样子，姿势一跑掉，我就知道你在坐自己的打坐去了，不是大自然在做大自然。

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读： 1012次录入： [admin](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=en&rurl=translate.google.com.au&sl=zh-CN&tl=zh-CN&u=http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx%3Fid%3D1&usg=ALkJrhhTqfTnQJniRbSzp5LqNMTU2QBzMA) | |
| 【 [评论](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=en&rurl=translate.google.com.au&sl=zh-CN&tl=zh-CN&u=http://www.hongzen.com/remark.aspx%3FID%3D65&usg=ALkJrhg9-OZpVC1qYW0kLJ_DrV9Gb3eJUw) 】 【 [推荐](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=en&rurl=translate.google.com.au&sl=zh-CN&tl=zh-CN&u=http://www.hongzen.com/mail.aspx%3FID%3D65&usg=ALkJrhhq0Di94rx3huxKUJT8QGXd_SifmQ) 】 【 [打印](javascript:doPrint()) 】 |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：1118 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

# <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=134&cid=4> 坐中开示-2004年8月斗六禅修

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**坐中开示-2004年8月斗六禅修**

就这样放松一点。懒散不对，太认真也不对。懒散，想自己要舒服一点——太松了；太认真了，想要自己可以达到自己的理想——太紧了。这两个都是己见。

从打坐就可以看得出来，在那里打坐其实都在主张你自己，那个样子就不对了：身体也歪了，手掌的结印也松掉了，不是太硬就是太软，都是在自己玩自己。这样打坐的话就不是佛法，那是世间法。打坐是出世间法，是佛的法，是佛的行为。

“自是不归归便得，五湖浪烟有谁争”，这个就是佛传的正法，正法就是只管打坐。“只管”的意思不是说，我不做别的，只管、只做，only doing， 不是这个“只管”！“只管”是让那个整个大自然宇宙的生命的活动，让他自行。中国人讲天行健，自强不息。你不要去干预他，这就是“只管”。不是“你”在只 管，一听到“只管”，自我又加进去了，“我要只管打坐，不做别的，不念佛，不观想，我只管打坐”――那就又听错了话了！

我们看他那个大拇指，或者是打坐姿势，姿势向左或向右倾斜，他不知道自己倾斜，但我这里看得很清楚。这都是什么？生理的习气，就是业力很强，没有完全照你身心大自然的规律让他走，都有自己的见加进去了，东倒西歪。

这 个打坐不是世间法，不要以这个打坐是求世间的一切你想得到的东西。想得到保佑啊，想将来可以到净土啊，想将来走的时候可以化光啊，那不都是人世间的欲望 吗？就算你达到了，你成就了什么，也只是成就了人世间的事，跟佛法不相干，跟释迦牟尼佛传的不相干。你成就了人世间大家称赞你的方法，称赞你的那个结果， 你得到了、成就了这个而已呀！眼睛不要紧闭，半睁开，有时候可以发现你的姿势歪掉了，完全闭住的时候，有时候发现不了，因为你的习气使你带走，倾斜了。

道 元禅师讲，虽然发这个白癫野干之心，就是很下贱的，很不好的那个心，也不可以学二乘那种自调之行。二乘就是声闻、缘觉，就是讲那个不究竟的法门的那种方 法。自调之行到底好不好？自己调整自己，让你自己舒服，达到你预期的效果，那是自调之行。怎么坐舒服，怎么坐发光，怎么坐轻灵，怎么坐有神通出现，那是自 调之行！在那里数一数二数三，严格讲也是自调之行。

――摘自《2004年8月斗六禅修指导（五）》

现 在就是开始归家稳坐。在外面流浪辛苦了，最想要做的是想要回到家休息，归家稳坐就是这个意思。就是说，让你大自然的真正的这个身心，这是大自然的身心，不 是你想的那个身心，他回到他的本家。让他自然地呼吸，自然地脉动，也是宏智禅师讲的“自是不归归便得”。只要你盘起腿这样坐，不要加意见，你的身心就会自 然回到他的本来面目，本地风光。

    肩膀不用力，但是要平整，不要前弯，不要太挺的向后，要平整，左右高低一样。有的人习惯性的左肩下来一点，或者是右肩下来一点，这是生理的习惯性，我们叫业力。那个业力显现出来，身体就不能正身端坐。

“啊！ 这一堂坐得很好，我很满意。”如果有一堂坐是这样的话，这一坐就不是只管打坐。无边无量的真正的佛的世界，哪能让我们的觉受感觉满意啊！坐得好坐得不好， 那不都是在主张自己的意见吗？这样一坐就不叫做只管打坐。坐得不好，也是当时当下的尽十方界真实；坐得好，也是尽十方界真实。两个都是真实，没有一样东西 是虚妄的，没有一样东西真正叫做坏。是你自己以为这样子不好，那个意见加进去了，所以你才把那个叫做好，把那个叫做坏。身体上的那个生理觉受，不好受，脚 很痛，那是真实呀。

道元禅师开示的打坐的要点，他讲：你可以有一个很不好的，很下贱的念头生起来，你没有办法抑制它嘛，它自然生起，但是也千万不要有自调之行。自调，self control，自己去control。普 通一般讲的都是叫你们自己数息啦、观想啦、念咒啊，这都是自调嘛。他说千万不要做自调之行，这个是声闻、缘觉小乘的，不究竟的，看起来好像是在教你们修 道，但这根本不是佛正传的打坐。所以要千万注意！自调之行就是自己认为这个方法对我打坐有效，我希望达到什么理想的境界。

这 个开示非常清楚，而且非常中肯，打坐不要做自调之行。我要念佛，我要念咒，我要结这个手印啊，河车要转呀，三脉七轮怎么动啊……这不都是自调吗？可以讲， 一言点破一般人打坐的毛病错误。他甚至说你可以有这个很下贱的念头，因为这个念头不是你要生的，他自然就生出来，但是千万不要去做自调。坏念头也不是你自 己请来的，这个是生理的一种现象，这个念头忽然冒上来，你也不知道他会冒上来呀，是你的分别意识才知道这是礼貌不礼貌。倒过来说，生理的觉受很好的、舒服 的境界，起欢喜心，也算是自调，这是赞同嘛。这个都不要！因为只管打坐不是世间法，当下就是佛行。

简 单讲，大家一盘腿，身体摆对了，正身端坐，一定是归家稳坐。姿势摆不对了，左倾右斜，前俯后仰，或者下巴突出来了，或者是手印垮掉了，那我就晓得，你在自 己玩弄自己了，就又回到世间的打坐去了，就不是佛行，不是出世间的，是人世间的打坐。不要追求什么，不要追求想做佛，因为你这样摆对了就是佛了嘛，还想做 佛吗？已经是春天了，还希望春天快来吗？

大 家也许可以这么了解一下，我们所说的“尽十方界真实”，就是我们以前讲的法性啦、佛啦等等，就是宇宙大自然的生命。那么，痛、麻、善恶种种、行云流水、青 山啊、石头啊、畜牲啊、魔鬼啦、上帝啦……这些是宇宙大自然生命的活动，就像我们脸上的表情。表情是各种各样的，我们的见闻觉知里头，一个念头也好，看到 一个色相也好，一种感觉也好，统统都是表情。千万不要把宇宙大自然的生命的一时一地的表情，那种活动，当作真的东西把它抓住了。

不 要追求什么，不要期待什么，无所得，有所得就已经是人世间法了。那你说你努力去无所得，就已经在有所得的无所得了。你那个“无所得”是你骗了自己，又在有 所得的无所得，那个姿势一看就知道不对了。这是行佛的威仪，每一位都是大喇嘛，大法师，大禅师，是佛，当你这样坐的时候都是这样。所以，不易凡身，顿成圣 体。永嘉禅师讲的一超直入如来地就是讲只管打坐。坐禅就是一超直入如来地！

念 头很杂乱纷飞，那个纷飞没有好坏，是你那个时候，当时当地的真相实相。这表示你的生理的习性，是你讲它乱而已。它只是那样的动，都是大海的表情，一时的风 浪。一时一地的表情都不一样，所以叫做无常，所有的一切东西都会变过去，没有一样东西永久常驻，没有一样东西永久不变，永远不会有一个一样的东西，都会变 掉，一切都会变，唯有这个永远都在变的事实不变，这个不变的事叫做佛性。你还要到哪里去另外找一个佛性吗？要把法性、真理，拿到日常生活的实际面，不是摆 在外面，什么佛性、法性、境界啦，什么净土、解脱、三昧啦，都是在外面。你要在日常生活里面体认到这个解脱，否则你都摆在外面一天到晚去修佛打坐，想要达 到这个境界——永远都不会有的。

――摘自《2004年8月斗六禅修指导（六）》

<http://www.hongzen.com/show.aspx?id=144&cid=4>

**坐禅旨要**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**坐禅旨要**

2004年8月斗六禅修指导（二）

洪文亮老师讲于台湾云林县斗六镇

这一堂，介绍“坐禅”。这个“坐禅”啊，有很多种说法。这里，各位拿到的这个讲义，是摘出来的关于坐禅的典籍。就是在佛经里头，是怎么讲“坐禅”的，怎么解释的。可以说是标准的答案。

**一、打坐即正法眼藏涅槃妙心 ( 永平广录卷五 )**

第 一个是从《永平广录卷》里摘的。《永平广录卷》是什么？道元禅师回到日本之后，写了《正法眼藏》。在这之后，还写了一篇《永平广录》，也不是说是他写的 啦，是他讲的，他的学生把它记下来了。所以除了《正法眼藏》这一部书以外，希望大家能够也看看《永平广录》，这两部必须要看。这个《永平广录》，是他比较 后期的讲说。他说：“打坐即是正法眼藏，涅槃妙心。” 我们平常听到的这个涅槃呀，妙心啦，正法眼藏啦，就想：“噢！什么东西那么神妙？那么殊妙的东西叫正法眼藏？”其实正法眼藏，涅槃妙心，你不要回答什么，你盘起腿，只管打坐，坐上去当下就是正法眼藏。那个样子，整个，就是坐禅！

六 祖也讲“坐禅”，“坐”是外面显示出来的样子。这个姿势，手结印、盘腿、脊椎放直、下巴收起来、眼睛是半开，呼吸让它自由，这些外在的形象，外在的那个样 子，就是“坐”。“禅”呢？达摩讲的——内心无喘。里面也没有让自己的念头一个接一个的你去抓，一个接一个你去抓的话，那就不是了。念起，那是头脑的生理 作用，脑细胞自然生起的，不是你生起，也不是谁给你生起。那就是整个大自然的一个活动，大自然本身的脉动。这个里头，你发觉到的东西你去抓住了，就变成连 锁反应。这样，人的生活就开始了。你不要抓住那个念起，念起你不去抓住，它自然消失，不成其念。所以人的生活开始在哪里呢？开始去抓。脑本来的生理作用， 自然生起的，这是大自然的生命活动，是它的样子。你开始去抓，就是开始主张，主张自己的意见，人的生活就从此开始！

只 有什么时候能做到不抓呢？打坐的时候！所以，你不抓，就是整个尽十方界的真实，显现在那里，就是正法眼藏、涅槃妙心，就是实相。简单讲，诸法的实相是什 么？你在只管打坐这样一摆、一坐。但是心里头要紧哦，不在于那个外表是打坐、坐禅啊，但心里头都是在乱想，希望开悟，希望这个烦恼会去掉，这个东西都不是 了。所以永平广录里讲，打坐就是正法眼藏、涅槃妙心。不要到外面去找，你这么一坐，佛就在那里，佛在做佛行，那么简单！

**二、坐禅非三界法，为佛祖之法 (正法眼藏--道心)**

第 二个，坐禅啊，不是三界法。三界法是什么？三界是这个欲界、色界、无色界。我们的各种存在，迷糊的程度的深浅不同，就是三界。我们心意识的迷糊的程度的不 一样，不一样的样子就是大概分类为三界：欲界、色界、无色界。所以坐禅不是三界法哦，想要以坐禅达到我们三界里头的欲望，你找错了，你弄错了，你就不要坐 禅了。那些巴结高官呀、厚爵呀、跟有钱人打交道呀、去做大事业呀怎么样，这些去享受见闻觉知的境界里滚，那是三界法，是三界法。坐禅，我们一打坐、一上 坐，跟三界法不相干，已经不是三界法。你要有这个自信！所以拼命打坐要求个什么，求个健康、求个长寿、要忏悔啦，那是世间的事嘛！不是吗？（坐禅）超越这 个！你坐禅本身就是诸法的实相显现在那里。你找实相，哪里找？你说风性常住，不摇扇子有风呀？风起了才叫做风啊。你不动扇子，你说风性常住，佛性本来有， 我们的真实实相到处都是实相，你不动，你不动扇子有风出来吗？动的时候才是佛性显呢！不是光在那里讲，哦，开悟的境界，成佛是什么样子，把它当作理想。你 坐了才有呀，坐才显示出来呀！你不坐光讲，把那个佛性呀、法性呀、开悟、悟境、佛的世界摆在目前，摆在很远的地方，我在这里，哎，前面一切都是它，我要 慢、慢、慢修行，有一天就会达到了。错了！佛法、佛性也好，坐了才有，没有坐不行。坐了要不离、不偏离，刻刻时时、刻刻都是，这叫果上妙修。

所 以我们看看我们的讲义，释迦牟尼佛最后的说法。他要过去了，最后他交待的话是什么话？这里有的，他说：我以不放逸故，所以成道。我以不放逸呀，不放逸是没 有失控。讲话、做事情、想事情，都没有失控。没有失控是什么？都能在真实的境界，不偏离，不偏离这个尽十方界的真实人体的样子，没有失控，没有偏离，行住 坐卧都没有偏离，一刻都没有偏离，我以不放逸故，所以成道。并不是你成佛了，那以后就好了，我开悟了，我成佛了，啊…没有这回事！开悟、成佛的意思，是开 眼，就是：一切都是，尽十方界都是真实。开眼，眼睛开了这个，然后你彻底相信，没有一点疑问，那个才叫做真正的修行。不是说，你证到什么，有一个境界来了 就“哦，这个样子…”那是你满足你自己的，你所想达到的那个样子，你达到了，还不是满足你的欲望吗？如果是诸法的实相，真实是能够让你满意的，让你觉得这 个才是的话，那就已经不值得了。它是无边无量的东西呀，所以千万不要误会在这里。行了才有，行要不失控，要跟佛一样，不放逸，这才是佛法。不要把它当作哲 学，当作是神妙的境界，我想要达到，所以每天要打坐，打坐到，哦，光来了、声音来了、咒音来了、身心都轻起来了、化光了、什么毛病都没有……那还不是人世 间的事？那是三界法，他明明告诉你，非三界法。坐禅，非三界法，是这个意思！请各位特别留意这个。

那么坐禅是什么？佛祖之法，佛佛祖祖的法。你坐在那里，真的是只管打坐，没有让你的个人的希望、 欲 望去追求这个满足，那个样子当下就是成佛，当下就是佛行。所以这个是佛祖之法。请各位打坐的时候、上坐的时候，当下你上坐了，念头来，念头去，那是自然 的，脑的细胞自然的生理作用。那不属于你自己，你去干涉它，你喜欢、或者是不喜欢才是问题。所以千万要注意这个事情，不要求定，要定、定到极点。定到极 点，那是你喜欢的那个静，是人间的静。

**三、坐禅即悟来之仪，悟只是只管坐禅( 永平广录卷四 )**

第 三个，永平广录的卷四，坐禅就是悟来之仪。悟来，自动来了，悟显在那里。不要去追求，你只停止失控的样子，那就是悟来了！什么叫做开悟呀？有很多这个学禅 的、或者是反对禅的，对悟有很多的误解。其实悟是什么？道元禅师说，只不过是什么？只管坐禅就是悟！如果是有一个特别的这个觉受、特别的经验，那个叫做悟 的话，你错了！那是经验呀，不是吗？我们仔细检讨，那是我们人世间的经验而已。凭你的觉受、凭你的知觉、凭你的思想说“啊，对了！” 对什么？所以，他说开悟，其实只不过是“只管坐禅”。

问题是你没有正信，你不相信。这个相信，不是我们人相信一件事情的相信哦！不是这样的相信。我比方说啦，孩子们会不会怀疑爸爸妈妈不爱我？总不会吧？！要不要讲“相信”？ “我相信父母是爱我的，就这样生活吧” ， 要不要讲？尤其是更小的，纯一点的，长大了有很多的歪思想来了。小的时候，可爱的小孩子、天真的小孩，他有没有一点怀疑说，父母有一天把我毒死、把我怎么 弄怎么了。没有，连信都不要的那种大信。不要起一个念头，怀疑父母不爱我，可能把我杀掉。这种不信都不会起，怀疑都不会起的那种信。对这个坐禅、只管打 坐，好像这样的相信达到了，这是悟！没有特别的说，我这样打坐就是佛的行为，这样打坐才是一个开悟的境界。没有，没有这个念头的那样的信。好像孩子们对父 母绝对、绝对的，那个绝对并不是说完全百分之一百的相信，这是人世间的绝对。佛讲的绝对就是信不信都超越的那个。一点都不怀疑，他也不知道什么叫做信。

我 们活着，是凭什么活着啊？凭大自然的生命，这个是大自然的生命现象。大自然的生命活动是显在我们这里呀。你有没有怀疑过，有怀疑什么时候大自然的生命活动 不照顾我们了，我们不受恩惠于它了，不受惠了，有没有担心这样生活？睡觉的时候有没有担心，明天早上我们不能醒过来？不会吧。是不是对大自然生命的脉动、 规律，对大自然的生命活动，我们是不是完全超越人世间的“信、不信”的那种信？对不对？坐禅也是一样的！对这个有这样的信，做到这样，就ok啦！但是，当你说，“这个对了，ok啦” 那已经又偏离了。就是只管打坐吗？上坐就是嘛。还要涅槃妙心在哪里？正法眼藏在哪里？东找西找、找经典、找大师、找谁怎么讲、或来怎么解释，唉呀，一大堆 书，会使你更乱！这种信、这种信，我们不知不觉受大自然的恩惠活着，一点都不怀疑。小孩子很小的时候，对父母完全信任，从来就不晓得‘疑’是什么的那个样 子的那个信。对佛法有这个，这种才叫做什么？这才是佛的正信。这个成就了，那就对了。

**四、佛佛祖祖正传的正法唯打坐 (永平广录卷四)**

第 四个，佛佛祖祖，就是佛祖正传的，其它的不讲，他只是传下来的，正传的，正传的也可以说是这样了，普通我们讲就是正传的。其实正传是什么呀？正传就是实 相！正法唯打坐！没有别的。这个玄沙很喜欢讲，我也最喜欢讲，尽十方界真实，尽十方界真实。过去讲法性呀、佛性呀、实相啦，都是一样。是尽十方界、尽十方 界，他讲的那么清楚。尽十方界都是真实，没有一个不真实。你感冒，你以为你感冒，不是！尽十方界感冒，尽十方界真实在感冒。禅宗祖师说，有人问他，佛法是 什么？他说庭前一个石头。我问你佛法，你说什么一块石头是佛法？庭前的一块石头是大自然的尽十方界真实在做真实。等于说是尽十方界真实在努力做石头。听得 懂吗？尽十方界的真实在真实，石头在做石头，石头不为石头的样子就刻刻变掉了。你呢，是尽十方界的真实在做人体；苍蝇呢，是尽十方界的真实在做苍蝇。所以 我们这个人体是尽十方界真实人体，显现为人体。茶杯呢？尽十方世界茶杯，尽十方界真实茶杯。这个是什么？这就是只管打坐。因为没有只管打坐，我们起来做事 情，总难免念头不接不行啊！念起，知道这个念是什么？我需要做什么，合我的意？合我的目的？我起来去喝茶，就接过来；我要站起来，然后我到洗手间；或者我 要到茶房里去，拿一杯茶喝。念要接呀！只有只管打坐的时候，不需要这个，念念不接的时候。所以我们说头一念，脑细胞生理的自然的作用，我们时常讲不起之一 念。‘不起’，不起的一念就是，你不去抓它，它自然消失掉。这就是不起的一念，没有抓。你根本不知道。抓了，继续连锁反行应开始了，人的生活就是这样。人 的生活就是抓去了，抓了脑的生理现象的那种念起，去第二个、第三个、第四个接过来，人的生活开始了。所以只管打坐的时候就没有了，这个没有了。所以这个时 候才是涅槃妙心，正法眼藏。这就是真实在做真实。

**五、坐禅不应在人间界，坐禅时即坐禅之我而非日来之我 (御抄)**

第 五个，所谓御抄是什么？御抄是道元禅师在讲法的时候，做的笔记，在下面做笔记记下来的。怀奘的徒弟的徒弟，有一个经豪，是经豪把他的老师的记下来。所以正 法眼藏的解释有很多，大家要看最好是看御抄，这个御抄。其他的因为不是直接在道元禅师讲课的时候做的笔记，然后传下来的那个。所以经豪禅师写的东西，叫做 御抄。这个是最有资格、最有权威的正法眼藏的说明。所以其它的可以不看，要注意这个御抄。他的名字是经豪禅师。他的老师是诠慧，诠慧就是怀奘学生，怀奘是 第二代，是这样下来的。他怎么写的呢？笔录下来的，当然也是道元禅师讲的。

坐 禅不应在人间界。坐禅这个事啊，不是人间界，不是在人间界的事啊。打坐，各位这样盘起腿，这么放下，让你的身心向你请假。因为我们平常为了生活啊，使我们 的身心忙不过来啊。不肯坐的话，我们必须要让它坐呀，身心已经违背它自然的规律。拼命追求我们的人间生活的个己的目的、欲望。对不对？一点都不能休息。休 息只是睡觉的时候，呼呼大睡的时候，身心才得到请假。所以打坐的时候，你没有睡觉，你醒着，能够让你的身心向你请假。让它自己很舒舒服服（它也没有所谓舒 舒服服，舒舒服服也还是你的感受了），让它自己自然的，风吹叶子动一样，行云流水般的，让你的身心行云流水般的，包括你的思想、念头。念头有分两个吧，一 个上来你知道的，一个上来不知道的。我们知道，脑科的医生都知道，你并不是每一个脑波，我们都知道，这个是什么事情，不是。很多脑波在动动动，我们根本不 知道。睡觉的时候，脑波也动呀，但是你不知道呀，除了做梦。这个也一样。自然的让你的身心向你请假，让你的身心恢复自然，跟自然的脉动一样。本来它就是自 然的脉动！这个就是打坐，这就是正法眼藏，这个涅槃妙心呀。那是真实不过啊！诸法的实相是这个嘛！所以他说，坐禅不是在人间界的事。好，希望各位打坐的时 候，拿这一句就可以坐的很好。

坐禅的时候，各位盘起腿坐禅的时候，就是坐禅的我！是坐禅的我，不是日来的我。日本人说的日来就是平常，不是daily life的 那个你。不是平常的洪某某、林某某、罗某某，不是。打坐的时候，不是日常的，不是平常的我啊，我是坐禅的我。有这个要领。讲的很好，就这么简单。你不要把 平常的我，“我现在苦苦的，为了求道、为了要开悟，来把我的烦恼呀，我的罪障去掉，所以我们在这里洗尽我的身心…”那糟糕了！那是你平常的你跑到这里来做 好事呀，希望得到什么好处呀，你跟佛道讨价还价呀。“我这样坐呀，都没有做什么，只管打坐呀，你应该给我这个效果呀，应该给我结果呀”，这个就不是佛传的 坐禅。所以，现在很多人打坐呀，观想呀、念咒念佛呀、希望到净土呀……那是佛法吗？佛法是叫你认到你自己本身就是大自然生命活动，在那里动！你以为要怎么 样怎么样、要开悟，都错掉了！要求道，也错掉了！那难道我不要求道吗？你起一个“不要求道”，但是你动的——心脏动、呼吸动、血液循环、念头来来去去，那 跟你的“我不想求道”有什么关系？道在那里动啊！还要你去求不求呀？你讲那个大话，“我不求道好了”，你不求道，你凭什么活的？不是凭“我自己愿意活，我 能有本事活”，不是呀！我们是被活到的呀！被大自然的那个大作用活到的呀！你要感恩，要受从于这个。所以打坐是一个报恩行呀！对自己的本来面目，对它的恭 敬，对它的报恩行！那就是上坐，只管打坐！不是平常的我、非日常之我，是坐禅之我！坐禅之我是什么？呵！就是尽十方界真实，这个真实在做人。

所 以做什么就做什么，不要一边做什么，就一边想什么。不做什么，休息就休息。不要一边休息，就边烦恼这个，烦恼那个，那休息干嘛？这个应用在日常生活就是这 个样子。你写文章就写文章，不要一边写，一边听音乐，又想看看那个什么。做工作专心于这个。炒菜专心炒菜，不要也一边炒菜一边担心，那个先生又不知跑到哪 里去了。那样菜都做不好！这个就已经不对了。不是佛法。所以这个就是佛讲的，坐禅的时候，就是坐禅的我而非日来之我！

**六、坐禅不是人坐禅，人人被兀坐坐禅 (御抄)**

第 六个，坐禅不是人在坐禅啊，一样意思。人人，每一个坐禅的人呢，都给这个兀坐…兀兀的坐，就是只管打坐，就是尽十方界的真实，那是兀兀的打坐，尽十方界的 真实。你抓一个理想的一个概念上的真实，“我要找到佛的真法，佛的真实”，那是概念上的东西。千万不要把概念当做是佛在讲，佛讲的都是实在的这个样子！

兀 兀的坐，给这个兀坐呢，抓来坐禅。不是你在坐禅啊！兀坐被兀坐来坐禅呀！这个态度不一样吧！你说“我来好好打坐”，老兄老弟，错了！这兀坐来让你坐禅，你 被兀坐来在那坐禅。所以说定中有多高呀、多好呀，在那里吹牛的人，自己要小心呀，道元禅师就会骂你。哪里是你去坐禅？当下你真正跟佛交待的这样坐禅的时 候，不是你在坐禅，非三界法。那个时候已经不是平常的你呀。谁呀？是佛呀！是佛行，是佛坐。信的过吗？这个信不要变成人世间的相信。我刚刚讲的，是孩子一 点都不怀疑我的父母不疼我的那种，已经超越信不信的那种正信。我们就不怀疑这个大自然不给我们恩惠，不给我们活到。我们每天生活，呼吸呀、心跳呀，你有没 有担心过？这个不是你自己有本事呀。你想想看，心脏动、还有呼吸，是你的本事吗？不是吧！那我们怎么能够这样呢？是受恩于大自然的恩惠，是不是？这个有没 有怀疑过？没有。一点自己都没有感觉，连感觉都没有，没有意识到，这个叫做正信。所以坐禅有这样的正信，就ok啦。

**七、何名坐禅。此法门中,无障无碍,外于一切善恶境界心念不起，名为坐。内见自性不动，即于第一义而不动，名为禅。(六祖坛经)**

第 七个，六祖慧能的（一贯道最喜欢拿来讲，因为文字浅，到处都是六祖坛经，其实都是讲他自己的经），何名坐禅？什么叫做坐禅？慧能祖师讲，他在给我们讲，他 讲的比较白一点，平实。他说什么叫坐禅呢？这个方法里头啊，我告诉你，无障无碍！因为不是你在坐禅嘛。这个道理已经讲过了。你觉得这里不好、那里不好，那 是“你”来打坐，所以才这个样子。痛就痛、麻就麻，那是自然的反应在那里呀！所以你感冒的时候，不是你感冒，严格讲起来是尽十方界真实在感冒。所以无障无 碍，该痛就痛，该麻就该麻，不麻就不麻。心头乱，很多念头会生起，讨厌！哎，这是我们脑的生理作用是那样显。你在那里抓了，又是恨呀，又是不欢迎呀，问题 就更多了。无障无碍，并不是以人的标准找一个无障无碍哦！该痛就痛，该麻就麻，这个叫无障无碍。今天，坐的不好，这“坐的不好”就是无障无碍，它才显示坐 的不好嘛！不要把无障无碍又拿到人的标准，“今天这一堂怎么搞的？坐不好”。你看，你人的那个欲望、那个理想，又拿出来了！你就偏离掉了。这个无障无碍， 千万不要拿去当做私用了，把它A掉了！钱A掉了，无所谓。连这个都A掉了，可惜了你在修佛。那你这一坐就白费了！那你在主张你自己的意见，在满足我的目的，达到我的理想，一直在追求达到这个。那何必打坐呢？要满足你的理想的话，外面多得很呢。

外于一切善恶境界心念不起，简单的讲，是什么意思？外面善恶的境界心念不起。心念不起是什么？从自我意识离开，或者是不要主张自私，这个是外于善恶境界心念不起。以我为中心的自我意识境界离开，就是善恶境界心念不起！名为坐。 内见自性不动，就是对第一义而不动。都在尽十方界的真实里头的那境界里不动。名为禅。这个刚刚我们解说过了。

**八、外息诸缘，内心无喘，心如墙壁,可以入道 (达摩)**

第 八个，达摩祖师，很有名的，“外息诸缘，内心无喘；心如墙壁，可以入道。”这个“外息诸缘，内心无喘”，就是打坐的时候，不是平常的你，这个是外息诸法， 内心无喘；坐禅在坐禅，这是外息诸法，内心无喘；不是平常的你，这是外息诸缘，内心无喘。不要把人的理想、欲望，就是求好、求善，你不要拿到这里，这就是 外息诸缘，内心无喘。

心 如墙壁，很多人误会了。以为是心都不动了。墙壁，把墙壁当做不动。这个心如墙壁的意思是什么？墙壁是什么？墙壁瓦砾，禅宗祖师时常讲，什么是佛呀？佛道是 什么？佛性是什么？哦，墙壁、瓦砾。墙壁、瓦砾这个时候代表什么？代表平常，非常平常。平常是什么东西呀？平常是实相嘛！平常的很呀。大自然的活动，大自 然的生命的那个现象，动的现象。有没有所谓人世间想的欲望呀、意志呀，有没有？有没有intention？大自然，云动也可以、风吹也可以、太阳晒呀，大自然的一切现象，有没有像人世间的欲望、意志willing，或者是wish，有没有这些东西？没有呀！那个叫做平常的。这是“心如墙壁”，就是诸法实相的样子，“可以入道”。

**九、衲子坐禅,直须先正身端坐, 后调息致心。小乘有二门，所谓数息及不净也。小乘之辈，以数息作调息。佛祖之辩道，永与小乘迥异。佛祖曰，虽发白癫野干之心，亦不可习二乘自调之行 ( 永平广录卷五 )**

第 九个，衲子，就是修禅的坐禅的修行人，直须先正身端坐。正身端坐，我们这里老参的多吧，一开始来这里打坐的，没有吧？大家都知道正身端坐。简单讲，就是这 个。最要紧的，脊椎要直，不是用力挺直的。我讲过那个先向前倒，然后慢慢仰起来，这个姿势。这个屁股上面稍微向前倒，不是用力挺，不是用力挺。你向前倒， 然后慢慢起来，停下来就是那个姿势。正身，打坐以前，左右摆一下，然后，呼吸呀，嘴巴张开，吐一口气，调整一下，身心调整一下。这是正身端坐。腿盘起来， 不能乱动；手结起来，自我意识也不要乱动。眼睛主要是半开，最好是平的下面45度。平是90度嘛，这样下面大概是45度。看你的个子高低嘛。高的人就看得远一点，矮的人就看得低一点，看近一点。每一个人的视线跟地面大概成45度。 眼睛微微睁开，不是闭，也不是大大的睁开，都不是。这个正身端坐是大家都知道的。还有很要紧的是，这个手的结印呀，大姆指竖起来，以为这个是圆相，从那边 看是垂直的，一个圆。不对，这个不对。那么有些人是这样垂下来，放在手掌上。也不对。跟这个平的，自然的。这个面跟这个面有一点，差一点，自然地碰到，这 样子。不是这样垂下来，也不是立起来。就是这样。自然的这个面，微微地相触到，我们就说是挂到。为什么这个重要呢？你一个人在打坐啊，各位这样打坐，这个 东西会垂下来，或者是立起来，或者是散掉了，我就知道，你已经不是只管打坐。只管自己喜欢搞什么就搞什么，偷偷地又在给生理意识带走。生理作用知道吗？所 谓生理作用是我们的业力啊！所以你看那个大姆指的样子，当然，开始结，就结不好的人，就没办法看。你知道了就这样子结。他乱掉了，那这个就是一种探测器。 所以这个有这个作用。你这样维持这个样子，不乱，你一定好。维持这样子不乱。不乱掉，你不要注意就不会乱，我想你坐的就一定好。这个垂下来，立起来，都是 在搞自己，胡搞。都是生理意识带动。有这个作用啊！

调息致心，调息致心，调息的意思就是，这个调息就是深深的吸一口气，嘴巴张开。打坐以前。致心是什么？是这个身心relax，觉得很舒服的样子，致心。

下面是，小乘有两个法门，小乘呀，就是平常，一般不是释迦牟尼真正传的法。也是他们讲的佛法。但是小乘是不究竟的法。

关于打坐，他们有两个方法，一个是什么？数息。天台的不是数息观吗？数息观，数息就是，1、2、3、4…有的数吐出去，有的数吸进来，在那里数。从一数到十，然后十数到9、8、7、6、5、4、3、2、1；有的人是1、2、3、4、5、6、7、8、9、10，1、2、3、4、5、6…… 很多法门呀，有的时候是，南无阿弥陀佛，南无阿弥…这样数，这样是数息。这是小乘，小乘不是究竟法，不是真正佛讲的方法。小乘，有数息，还有一个什么方 法？不净观。《禅密要法》里头有不净观。我讲过的那个不净观，书上也有，《禅密要法》里头有白骨观、数息观、什么佛观等等。

所 以小乘有两种，要打坐，要入定。他们希望能够入定嘛。认为定久了就智能出现，智能出来就可以看到实相、证到实相！哦！我刚刚讲，这个对不对？各位已经知道 了吧。那不是你的理想境界吗？你想达到的境界吗？就让你觉得“啊，对了！”那个‘对’，是不是你先有一个你认为这样才对，你才知道这个对？没有预想这个对 你怎么讲你自己对了呢？所以做数息，为了要达到定慧等持啦等等。要小心哦？不要随便就…看了经，或是听人家讲，小乘有二门哦。他也是教你这个数息法，哦， 还有一个不净观，统统都是小乘法，不究竟啊！等于你念学校，念到小学、或幼儿园就停了，本来父母培养你，至少要上大学，研究院呀，结果，在幼儿园、一念 级，二年级，就说“哦，到了！”这是小乘。要到高雄去，我跑到嘉义来了，就不走了，认为“哦，到了！”不究竟！不是说坐火车不对呀，坐火车是要到高雄呀， 可是你在嘉义就要下来，要吃那个什么东西，就下来了，不走了。所以小乘不究竟。数息及不净观。不净观，知道吗？观察自己死的时候，身上皮肤从脚趾头慢慢， 一个一个烂、烂掉。你想的时候就不会乱想嘛。念头就concentration， 集在一个地方。又是想我自己身体死的时候，哦，身体放在、埋在棺材里头，人家又给我埋在地下什么。啊！我的身体就…哦！可爱的，每天搽粉、搽香水的身体， 就一个个从脚趾头这样子烂、烂、烂……不净观真的要观想的，我做了。那个时候，我做了好久，呵呵！被迫学习，大家一起要做，我也要做。噢！做到最后，想自 杀。最后就是晚上起来，忽然醒过来，想要撞墙壁自杀。因为找不到方法，我也可怕。所以，不要乱说。为什么大家没有这个份呀？因为大家没有那么认真呀。玩玩 做做没关系，认真做起来要发神经，危险。

数息、不净观，做这些是方便可以的啦！但是最根本的，我们讲尽十方真实人体。你要有这个确实的大信，刚刚讲的正信。都是你大自然的生命的那个，显现在你那里。最基础的这个东西，你要确定、要确实，然后去做这些方便的可以。

小 乘之辈，修小乘的，以数息做调息，用数那个呼吸，当做调息。当然是这个天台宗，最后有一个随息观嘛，随息就是调息、随息观。佛祖的办道，他的修行，永远跟 小乘迥异，跟小乘的修法永远不一样哦！请各位不要随便听过去哟！这么亲切的话呀！怕大家就错在这个小乘的修法里头，而自己认为我这个才是佛法，然后批评大 乘、一乘法。佛是唯一乘呀，佛是唯一乘。唯一乘法是什么？唯一乘就是你那个样子，就是唯一乘。你自己糊里糊涂，把自己想做莫名其妙的各种各样的样子而已。 欲望、意见、脑的生理现象，欲望也是哦，欲也是哦，没有生理的现象，你怎么有欲来呢？你有很多的各种食欲呀、性欲呀、什么名欲、什么财欲、那个欲，无缘无 故生起来的呀，习惯性地生起来。你的生理的那种状态，所以变成一种habit， 习性、习惯的，也是生理的现象。所以讲一句公道话哦，这个是道元这位大禅师讲的，“禁欲是傲慢”！这个就不解说了啊。以为是我禁这个、我禁那个、我禁那 个，那你禁食欲好了，你试试看，你把食欲戒掉，完全彻底的禁欲是道的话，你把食欲拿掉。彻悟的人，释迦牟尼佛有没有食欲呀，没有食欲？哪来的我要吃饭呀， 有了食欲才能活命啊！没有食欲，身体它不晓得想吃呀，不会饿呀！但是问题出在，这个少欲知足这个东西，我们会失控！生理的欲望是自然的脉动、脉律、生命现 象。你把它失控了，才是问题。所以完全把这个戒掉是一个傲慢。食欲戒掉了没有？没有吧。好，就感叹这么一点，大家聪明的，在只管打坐里……但是不要以为禁 欲就是傲慢，就反用你的那个意见，你的自私的意见，又来把它拿来拉到人世间的，那个脏的、错的方面去用。这是这个意思！

所 以说，释迦牟尼佛说、佛祖说，虽然发白癫野干之心呀，就是不好、不是彻底的很好，白癫野干，就是假的啦，发了这个心，也不可以修行二乘自调之行。这个严重 哦！就是你的修行、修佛法的那个意愿呀，也不是顶高尚、顶好。但是宁可这样也不要去修二乘的、不究竟的法。我们很多人就是一辈子呢，一辈子错在这个二乘， 小乘的二乘的修行的方法。浪费了一辈子，以为自己修行佛法很用功，认为一定有一天，过去的时候，有谁来接引到净土。到时候失望了，道元禅师说，我不负责 哦！所以我们自己要先好好听懂。

林珊 整理

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：4772 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

<http://www.hongzen.com/show.aspx?id=142&cid=4>

**佛陀要我们知道什么（一）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**佛陀要我们知道什么**

新加坡2005年5月13日开示录

洪文亮老师　开示

（注：第一段有几处地方的录像中断）

…… 三十多年来，快四十年吧，所以经过很多的法会啦、法师的指导啦，还有看看我们的朋友们在学习的过程的那个样子，有些时候进步，有些时候又退步了。本来是学 净土的，还不到一年，一见面，哎，他不念佛了。那我说你在干嘛？还信佛吗？他说信啊。然后就问他那你为什么最近不拿那个计数器，念一声“阿弥陀佛、阿弥陀 佛、阿弥陀佛”手里就拿那个计数器跟阿弥陀佛算帐：今天我已经念了一百次了。他说我现在改信那个法华宗了，法华经的法华。哦，转学了！我们讲是转学了，转 到别的学校念去了。还有的朋友，好久不见，一见面，也不念佛，也不再谈那个法华，也不讲华严，什么都不念，密宗呢？他也没有密，那你干什么呢？他说我休学 了。休学一下，停一下嘛。那有的甚至是退学了，不要了。法师生气，这个人信心（1：35－1：58中 断）……走的时候，真会来接引吗？如果不来的话，那时我怎么办？或者，学禅宗的朋友说，哎，听很多人讲啊，学禅啊，打坐啊，莫名其妙的一大堆公案，我都知 道，我都会了解，可是呢，听说有人要走的时候，还是慌了手脚。那个时候才说，哎呀，还是老实念佛啊，还有一个倚仗，有一个东西可以靠……

所以，众说纷纭，莫衷一是，都不知道怎么办好。那么你去问你的老师，不管是在家的出家的，他们都会教你他们所专门的那一门法门。所以弄得一般的像我们比较scientific有 一种科学观的年轻的朋友，或者是比较理智一点的，就会想，到底佛是要我们会什么？佛是不是要我们会念佛？佛是不是要我们念佛念到一心不乱，然后，有阿弥陀 佛，或者阿弥陀佛派他的部下来把你接到净土去，佛是不是要我们做到这样？如果是这样那就简单了，他在世的时候，四十九年中，他不用讲很多经嘛，法华、华严 啊、什么般若经啊、涅槃经啊，根本不用讲，他就告诉我们说，你们好好念某一个佛号，或者是某一个咒语，拼命念，超过十万次，一定会有人来接引！如果不来的 话呢，等于我骗你，我要负责。可以那么简单啊，但是他不这样做呀！

释 迦牟尼佛刚成道之时，他讲的话，跟后来讲的话都有些不同，可以说是从简单的，慢慢引导大家，最后他快要临走的时候，涅槃的时候才把真的话讲出来，这大家都 晓得。他刚刚成佛的时候讲什么经各位知道吗？记载下来的那个内容叫做《华严经》，成道就讲《华严经》的内容。谁笔记下来？是阿难尊者记下来的。阿难尊者是 跟在佛的旁边做他的侍者三十年，所以，他在佛的旁边那么久，很多人、很多外道来跟他辩论，或想要踢馆子，那么释迦牟尼佛就跟他辩，或者跟他说明，阿难都在 旁边听到。而且有的会灵异的，印度那个时候会耍那个灵异的很多啊！分身啊，化光啊，腾空而起啊，头顶放水呀，脚底出火啊，都会的，那些外道都会做。他们都 不是佛的学生，都是跟佛互相比赛的那一种宗教家，这些印度很多。那最后佛还是说服了他们。这些过程阿难都在旁边历历在目，而且他的记性非常好，每一位来问 什么问题，佛怎么回答，最后怎么把他说服，他都知道。

佛 是什么时候成道的，各位记得吗？他有一天坐在这个菩提树下，清晨很早的时候，抬头一看，看到天边一颗星，大家都很明白这个故事。一看到明星的时候，释迦牟 尼佛才说，哎呀，奇怪！就是那一瞬间，他知道了宇宙生命的一切的奥秘，所以才有佛法。他说奇怪啊，每一位众生，包括猫啊，狗啊，或者天界的天神啊，鬼道的 鬼呀，都是包括在众生里，要记得不仅是指人哦，是众生。他说奇怪呀，所有一切众生，都跟如来没有两样！什么东西没有两样？智慧、德、相。这个“智慧”，有 这个智慧才能学佛，才能成佛。哎，众生的智慧跟如来都是一样；“德”，道德的“德”。这个“德”并不是说，成佛之后，或者是成佛以前，每一位众生都有跟如 来一样的道德，不是那个德。“德”我们现在叫做什么？function、merit功 能，众生都有这个功能。功能知道吗？能够举重、能发火、可以冷却东西、可以供给能量等等。脚会走路啊，眼睛会看东西啊，耳朵会听啊，这个功能不是学来的 吧！各位不是辛苦地在学校里跟老师学怎么会听声音，怎么样去看东西，不是这样学来的吧！生下来就慢慢有这个能力，这个叫“德”，有这个功能。“智慧”， “德”，还有一个字是什么？“相”。相就是，狗就是狗，人就是人，阿修罗是阿修罗的样子，天界的神呢，就是天界的神，每一个都有应该要有这个相的那一种 相。你该长的很漂亮就漂亮，你该长的很强壮就强壮，你该像个女孩子就像个女孩子，每一个都有那个应该这样的相，我们叫做缘起。缘起就是你过去做很多好事 了，所以这一辈子出来大家看着很慈祥，很和蔼，很可亲。过去杀人太多了，太凶了，这一生出来呢，就很丑。就是该这个样子显这个样子，这个叫做“相”。不由 得你呀，爸爸妈妈也都喜欢把你制造成很漂亮的美女俊男，但是不一定啊！

所 以，每一位众生都有跟如来一样的智慧、德（能力、功能）、还有相。你说“如来的相是有三十二相，八十种好嘛，那我们怎么能比？”那是你没有听懂佛的话。每 一位众生的那个相，就是如来的相。你不要以为是“我的脸像猫一样，我的脸像猴子一样，我怎么能像佛一样那么庄严，三十二相八十种好？”那你就读错了经典。 我们读佛经很多时候都是我们自己读自己的，断章取义呀，然后就以为这个就是佛讲的，所以弄得很多信佛的人就不晓得今天我要讲的题目《佛陀要我们知道什 么》，都搞错了。每一个人，或者是教导的老师也有一点责任。因为他们都是读经来的，听经来的。现在有电脑了，不一定是再看经书了。电脑那么方便，一打开， 网络很多，各宗各派在那里吵，在那里争论。你学一学，你也可以照这个样子说。

所以，你光听老师的，然后你根据你的个性、你的过去的习惯了解的佛法，就变成根深蒂固的你的主观。在还没有听法、还没有看得非常透彻、深深地了解佛讲的是什么，这部经典的真意、要旨在哪里以前，你已经有了自己的看法，我们叫做prejudice偏见在里面。那么本来佛是这么讲，佛经是这么写，或者现在都是电脑，很多法师这么亲切地告诉你，但是看的人、读的人，你老早就有偏见在里面。这个偏见，就是人性的弱点。每一个人最不愿放弃的就是自己的看法。释迦牟尼佛最主要、重要的一点，他说，你除非能够把己见，己见是your own opinion， 你自己的意见，除了把这个意见除掉以外，你根本没有办法真正懂得佛法。因为你本来就有己见在你那里，那么不管我怎么讲，我讲白的，你也接受成黑的。我不是 这么讲，可是你听起来，好像带了太阳镜一样，本来不是墨绿色的，那么一戴上呢，很多东西就看成是墨绿色的，然后跟人家争辩这是墨绿色的。为什么？因为他戴 了太阳镜了。可是他不承认，或者是他不知道他自己已经戴上了。这种眼镜，释迦牟尼佛说 “己见”，自己的意见。

这 个“己见”很厉害，一戴上了你都没办法跟他争。因为他确实是看成墨绿色、看成红色、看成绿色，难道是他要说谎吗？“明明是绿色你讲是红色！”他有没有骗我 们？没有骗。但是他不知道他已经戴上了太阳镜。这个是“己见”的厉害。所以释迦牟尼佛再三地讲，像有一部经叫《光明藏三昧》，他说己见不除啊，你的这个已 经非常固若金汤的、那么坚强的那个自己的看法，你没有检讨是不是可以检讨的，都没有这样检讨就坚持这个看法，“净土宗最好的”，或者是“禅宗是最好的。 啊，密宗是走火入魔着相了”――这个都是见解。如果有这种见解的话，各宗各派所主张的、今天要讲的佛真正要我们知道什么，就弄不清楚了。

这边听听密宗的红教，那边听听这个显教的律宗，“嗯？差异那么大？”因为你有己见在里头啊，所以一看起来这两个东西都是相反的，contradictory， 就没有办法接受。那么，越偏越厉害，越偏越厉害。显教的说，“密宗啊，这个息增怀诛啊，很多样子，很多花样，但是都在相里头，追求我们需要的东西，满足人 世间的那些东西，所以怎么样不对。”那密宗的朋友说，“你们显教光会讲空啊、无常啊、什么涅槃寂净啊，三十七道品啊，八正道啦，讲了一大堆，但是，每一个 修行的人看起来都面如菜色，比那个菜色还要青、还绿的很，骨瘦如材，你还在那里修道？气脉都没有通。三轮七脉，我们有三轮，左右脉、中脉啊，你们那个东西 都没有通，身体都搞不好，能够成道？笑话！”两个彼此就争论。

所 以今天的题目就针对这个问题。“释迦牟尼佛啊，拜托啊，你是要我们学密宗的气脉通呢？还是要我们念那个阿弥陀佛阿弥陀佛，一直念到阿弥陀佛来接引呢？你到 底要我们能够做到哪一个啊？或者通通要做到吗？通通要做到太难了吧，时间不够哎！我们还要赚钱、还要工作、还要做别的、还要享受，还要看电视、还要赌博、 还要打麻将哎！”所以，我有一个朋友很有趣，他说，“你们那个喜欢佛教的朋友奇怪了，怎么不像那个基督教徒一样，他们只有一部Bible， 圣经只有一部啊，所以牧师上来就是翻到第几章，然后讲讲，他们就点头，阿门，忏悔就好了。你们又是什么华严宗，什么心经，般若经，涅槃经。呵！那个大藏经 一看，吓坏了，那么多！你们太不慈悲了，为什么不把它简洁成一本小小的，让我们一翻就可以读完，一个小时不到就读完了，然后赶快就可以打麻将去了。唉呀， 害得我们在图书馆里看了半天，屁股都坐烂了还不知道华严经的要旨是什么。华严经读完了，法华经又来了，法华经读了一半，前面那个华严经又忘掉了。一下子叫 我们念阿弥陀佛，一下子又叫我们念唵嘛呢叭咪吽，唉，吽了半天也没有什么效果，又来了一个法师教我们念准提咒，南无撒多呐，三藐三菩陀……唵不楞……不伦 不类去了……”

所以这是我们的问题，我们有烦恼啊，我的朋友也是很多烦恼。那我们应该怎么样才能知道释迦牟尼佛要我们知道什么，会什么？光是知道不行啊，要会呀。光是知道那很简单啦。“我知道电脑啊，很方便啊”，但是他没有动过，真正叫他开电脑，他就不行了。Email也 不会发，那个撰写也不回。你问他“你知道电脑吗？”他会说“我知道啊！”所以佛法常常说，不是让你知道，还要让你会，会玩电脑。甚至玩电脑会了之后，还要 更进一步，要跟佛一样还要超越这个‘会’。怎么超越呢？连我会玩电脑的‘会’字，‘我会’这个事也会忘掉。“我会佛法”还有一个“我”，还有“会佛法”这 两件事在那里，释迦牟尼佛说No，still not ，还不行。

“我” 懂得佛法，“我”跟佛的境界一样，这里还有没有一个‘我’在？因为你认为“我会”呀，“我懂”啊，那是不是有“我相”？那金刚经怎么讲？没有我相。那没有 我相那到底谁在说“我会、我懂、我可以放下”呢？所以，释迦牟尼佛讲到后来，你懂了佛的要旨，跟佛的境界一样了，之后，你连说“我成就了、我成道了、我开 悟了”悟了的念头都不可以有。甚至说，“我这个悟的念头都没有”这个都不能有。“我悟的念头都没有”还不是有一个‘你’有这个念头吗？所以一不小心就会掉 进“我”，‘我’怎么样、‘我’听得懂、‘我’很尊敬、‘我’很信仰、‘我’做到了、解脱了、‘我’做到了无我……‘我’做到了‘无我’不是矛盾吗？无我 本来就无我啊，还有一个‘我’知道我无我啊？‘我’做到‘无我’不是有一个‘我’在那里动吗？没有‘我’那你怎么说是‘我’没有‘我’了，‘我’做到‘无 我’了？那不是骗人的吗？哎，但是大家就喜欢彼此恭维，彼此欢喜，彼此高兴。

这 是一般学佛的朋友一不小心就会有这种毛病出现，而且自己很不明白。经常讲诸行无常啊，诸法无我啊，涅槃寂静啊，他讲的好，是不是？净土怎么样好，佛多么慈 悲，我们要牺牲自我为了他人……哎，这种说法，每一个人听了一堂两堂的佛学课程都会讲，释迦牟尼难道要我们做这个吗？不然！那他到底要我们什么？会念佛 吗？会念咒吗？会手印吗？会打坐吗？打坐可以两个小时双盘不起座吗？或者让你会观想吗？会做地大观水大观火大观，一观火大，那个火大就出现，要做这个样子 吗？是不是要我们做这个样子？不知道啊！经书是那么写，很多法师每一个人都传一个方法，每一个传法我们都要学的话，糟糕，一百年都还不够哎，可能要我们来 世再来世，十个来世还不够用。那么释迦牟尼为什么那么难倒我们呢？

我 刚开始学佛的那个时候觉得释迦牟尼是不是玩弄我们，奇怪啊！那么多要求，那么多法门，每一个法师说一门深入就可以，每一位来都一门深入，他也一门深入，他 也一门深入，一百门深入了。所以，这些问题各位有没有想过？到底释迦牟尼要我们能够做什么？或者是做的不好的话，他应该教我们怎么才会做的好，有没有明白 地告诉我们？有啊！但是很多人不留意。就是反正我们是乖乖排嘛，老师怎么教我们就怎么听，那么回去再慢慢修修。修了没有效果，另外换一个方法，转学了，再 来。就是这样，起起伏伏。从来就没有想过，到底怎么办呢？到底释迦牟尼是玩的什么把戏呀？各位都是很虔诚的佛教徒，对不起啊，我这样讲话也许是罪大恶极， 没有礼貌。其实释迦牟尼在后面笑：“对呀、对呀。”佛是什么，我们就搞不清楚。

那 么我们现在讲到这些，就回过头来，现在我们开始追求了，追求佛到底要我们知道什么，要我们能会做什么？最终是变成和佛一样吗？是很像佛而已，还是要跟佛完 全一样？这个都是问题呀。那我们看看最好的这个根据，实际上我们就想想释迦牟尼佛他本人是怎么成佛的，这是最直截了当啊！他本人怎么成佛的，他本人怎么用 功，最后到了什么境界他说“哎呀，对了！！！”我们要去查查，看看他的经历，对不对？好，我们就再看看他的历史。

释迦牟尼佛本来是印度的Magadha 国 家的国王的孩子，皇太子。嚯，要什么有什么，享受得很啊，年轻力壮，帅哥，武术也很好，聪明，学什么马上就会。但是他看到很多人，生病的，会老的，不愿意 死的也要死啊，不愿意倒霉的会倒霉呀，不愿意亏本的一下子亏本了，失财了。不愿意聚在一起的，天天见面啊。上班就碰到最讨厌的人，奇怪。不高兴了，辞掉 了，另找一个工作去上班，第三天就发现，哎呀，这里有一个比以前的更坏蛋。换来换去总是碰到不喜欢的。有的时候在工作上碰到一个对象，哎呀，非常好。很体 贴，很亲切，不管是男的女的，会帮你忙。可惜，没有两个礼拜，他又转职了，他又到别的地方上班了。喜欢在一起的偏偏不能聚在一起，讨厌的偏偏就如影随形 啊，跟到我屁股。不愿意老的，年轻的，尤其是女孩子，爱漂亮的，每天就照镜子，镜子不管你，照一天就老一天，看着她也没办法，一定要老。很健康的，一下子 得了病，没有办法。医生只能治可以治的病，真正没有办法治的病很多很多啊。所以医院只是一个能够治疗能够好的病，给你好快一点，不要误诊，赶快给你药，这 是缘起的道理。真正没有办法，没得治的病，谁都没有办法，佛也没有办法。那是业力，你一定要这样受。不知道的还以为信了佛、信了神了，就可以把自己的那个 该受的业果转掉，那是太自私了吧，佛没有这样讲。佛没有说，信我的话，你永远不会亏本、永远不会给人炒鱿鱼、永远不会病、永远不会死，他才没有这样讲。如 果哪一个人这样讲的，那个不是佛讲的，那是外道。

所 以我们要弄清楚他老人家真的要我们懂得他的话，知道他的用意在哪里。话里头有言外意吧，话里头的真正的意思。有的时候妈妈讲“不行”，其实那个里头有 “行”的意思。追求一个女孩子，“今天晚上一起吃饭吧？”女孩子“不要”（含蓄状），哎，就知道是那里头是“可以，今天要”。所以，这个话有的时候你不要 随便直接听了。这个在佛法叫做“言外意”、“玄旨”，很玄的要旨。所以能够看得出来，听得出来，都要靠什么？释迦牟尼佛，过去的禅师时常讲“第三只眼”。 看东西这样凭两个眼睛看，很多都把这个相看错了。我们平常都是没有动第三只眼的，因为不明白佛、佛经的真正的意思。所以只是照这么念“诸法无我，诸行无 常……”第三只眼没有开。那么，（拿起一个杯子）这个杯子一看，是杯子啊，圆圆的，小小的。第三只眼看这个东西呢？我自己看我的眼睛里头的像。这是第三只 眼看的。

这个像，因为光线的关系，照到我的眼睛里头。眼睛里头没有这个像就等于照相机没有照到像，你怎么读他？所以眼睛里头现这个像是我的眼膜，这个眼睛的网膜里有这个像，然后这个像转成我的脑筋，脑筋去知道这个是什么像，去读它，read it， 读这个像。所以我们看到的这个像其实不是这个像跑到我们的脑里头去了，没有啊，这个像只不过是这个照相机照到的这个像，现在我们的网膜上。网膜的像呢，我 们转化成一种神经的刺激，送到大脑。大脑把这个刺激呢，读它，不是看。因为像没有进到脑子里头去，脑子里头哪有像可以装进去呢？脑子就把这个刺激呢，把它 读read解 读，读作“像”。我们不知道这个现出来的像是我们脑子去读它的哎。这个像没有跑到我们的脑筋里头去，它停在我们的网膜，而且停在我们的网膜是很小，不是这 么大。这么大能进得去我们的眼睛吗？进不去的。而且这个是倒像，倒过来的。学那个物理学生理学都知道，这个像是倒过来的。倒过来的小像变成这样一样大小的 像，而且，又是正像，脑子把它又转过来了。你知道你怎么转吗？每一个人每一刻每一刻都是脑筋把这个倒像转过来的呀。你也不知道你什么时候转，你也不要用心 “我要把这个像倒过来才可以哦，否则每一个像都是颠倒的像”，对不对？你都不用心啊，不用劳力。

这 是什么东西？这个叫做你本来的佛性。这个力量就是每一位众生本来具有如来智慧、德――功能有了。像倒过来，映现在网膜上，然后把它变成一个神经的刺激，送 到脑子里头，脑子能够把这个刺激又转成一个像一样的感觉――智慧、德、相，每一个众生都具有，也不是向谁要，也不是向佛，求阿弥陀佛给我这个能力。每一位 都有！是佛讲的哎，不是洪文亮讲的。经典中写的那么清楚，但是我们却以为，哦，这个是不得了的，只有跪拜，念阿弥陀佛十万次、一百万次的人才会有这个功 德，才有这个相。不是哎！每一个众生本来就有，是你不知道我们本来有跟佛一样的智慧跟德、跟相。我们说读错了嘛。

为 什么？没有第三只眼。用你平常的这两只眼这样看，肉包子眼一看，哦，花、东西、好吃的、漂亮的、坏的……就给这个相转掉了。好的像，高兴；坏的像，讨厌！ 好的声音，就要听，恭维你的，哎，多讲几句；毁谤你的，讨厌，这个人不知道我……为什么？声音本来是声音呐，声音上没有什么恭维你、毁谤你呀，是那个声音 跑到你的脑子里头去，你就把它读成，“嘿，他骂我；嘿，他称赞我”。这是脑子起的、脑子玩的花样啊。你自己给自己脑的作用玩掉了。所以呢，“对境不动”做 不到啊。境界一好就高兴，境界一坏就生气。耳朵有没有会生气？眼睛会不会生气？不会呀。看到讨厌的人眼睛也不会发抖，眼睛发抖，会这样吗？耳朵听到那个恭 维你的，耳朵会高兴的这样动吗？不会呀。碰到毁谤你的，耳朵就这样闭起来吗？也不会呀。

那 你为什么会不高兴，为什么生气？为什么迷住了？头脑的分别作用。这个精神的这个分别的作用，释迦牟尼佛在唯识里讲：分别意识、第六意识。它能够分别。分别 的时候，长、短、重了、轻了、红了、绿了可以这样分别，但是这个分别下面还有老板，幕后的制作人。分别是分别，只是分别哦，它不会生起快乐或者讨厌。意 根，后面的老板，就是我们说的末那识，第七识。这老板呢，不高兴，不投资，你就没办法，只好是、是、是（听从老板）。老板说收摊，随便拍一拍就收摊；老板 说这个好哇，继续拍。哦！那个主角的薪水就要增高了……意根，那个意根左右你的喜欢不喜欢。

这 样知道吗各位？我们平常说唯识讲得那么难，其实这么简单。唯识哪有那么难？一般人要把简单东西讲难一点，那大家就搞不懂，还会卖钱嘛。其实是这么简单的 事，释迦牟尼不是要难倒我们呐，释迦牟尼佛是要我们知道实在是怎么样子。我们看东西、我们听声音、我们感觉这个好不好吃，辣不辣、咸不咸，都是每一个人天 生就有的能力，是如来智慧、德、相之一。他是告诉我们实在是这样子，他并不是要卖弄什么东西呀，去卖弄装威严呀。哦，要拜一拜、要跪拜我才给你这些东西， 没有！他只是点破每一个人本来是这个样子存在。你不要担心，不要向外面求啊，你那里有，你去发现它。释迦牟尼佛的意思在这里。

所以我们要读经、或者是听这个法师讲法、或者是过来的修行人讲话，你们头脑要清楚，要懂得听，不要把真正他讲的话误解了，误解了就很不好。然后一误再误啊，又传出去、再传出去，那变成一大堆非常多的，我们讲superstitious， 非常多的迷信，迷信是这样来的。所以也可以讲释迦牟尼佛真的要我们做到的是破除迷信，这个迷信里头最重要的迷信是：你认为是“我”在看、“我”在听，这个 是最大的误解。其实不是有“我”才能看呐，眼睛见到东西，有光线、有空间，它一定现。现的时候，脑子它一定作用，那个倒的像可以把它变成正面的像看。都是 没有经过你的同意，也不要你费力，对不对？能够做到这样是谁呀？不是你吧？如果是你的话，你说我不要把那个像倒过来，永远是看作倒像。不会吧！跟你毫不相 干，自然就这个样子现。

所以我们讲，释迦牟尼佛是一直在让我们知道我们的身心呐，Body and mind ， 实际是怎么动，动的怎么样。实际动的样子就是如来的智慧德相，是法性的样子。各位听到这里应该是知道我在说什么了，因为这个是一个说明，释迦牟尼也知道这 个说明跟实在的样子是两回事哦。我在说明说我们的眼膜、网膜里有一个像，是倒过来的，比真正的像小一点，但是我们能够把它倒过来，把它看成正面的，对不 对？在说明实际上是这样，脑生理学也是这样讲。但是这个讲和实际上在脑子里动的是两回事。你讲“热、热”，那个“热”不就是真的热啊，嘴巴讲是嘴巴讲的， 也不会热。“痛、痛”，讲了半天也不会痛啊。实际上碰到痛的时候那才是真正的痛。痛了之后你才知道“啊，痛！”那个痛没有上来以前你没有办法讲痛，能讲痛 是骗人的。“哎呀，痛啊、痛啊、痛、妈妈痛啊”，那是骗妈妈的。对不对？“妈妈好痛，赶快过来”，妈妈去了，你就“嘿嘿，没有……”那是用思想骗的。所 以，你用思想怎么想，真正的痛不会上来，不会升起真正的痛。但是你碰到那个痛的场合，比如人家踩到你了，石头碰到你的脚、碰到你的头、额，你不想痛都不行 啊。如果是由我的，我不想痛，我可以不想痛就不痛吗？不行啊。“哎，好痛！”因为痛我们才能叫得了痛。

所 以“我”呢，都是一个假设，所以叫做“我相”。《金刚经》讲我相、人相、众生相、寿者相，这个都是你想出来的东西。以为“我觉得痛”，那个“我”是你想出 来，是“我相”。“相”就是虚幻的，你自己想的，才所以叫做“我相”。根本没有“我”在。那么很多人说没有“我”的话那糟糕了，我怎么吃饭呢？我怎么听话 呢？我怎么看东西呢？呵！你有了“我”才能看吗？有了“我”才能吃饭吗？有了我才能饿的话你就叫“我”不要饿好了嘛。你说“我不要饿，就不饿了”，那你就 不用吃饭了嘛。哎，不行啊！饿了就一定是饿的了。你那个“我”没有办法、没有力量。其实自己以为能够知道饿的那个家伙叫做“我”，那是想出来的。《金刚 经》就是讲这个，我相、人相、众生相、寿者相，佛一一讲，都是讲你想出来那个东西是虚幻的。想了一大堆钱在我桌子上，想的是可以，你想什么都可以呀，要在 想的上头就玩，都可以。其实不是真的。

像 我们平常的生活都是给这个骗了。我举一个例子：比如刚刚有人骂我一句话，我觉得很难听的，很难受，但很多人在，也不好意思生气。因为你也学了一点道、学了 一点佛法嘛，要忍辱波罗密，嗨，忍下来，我有道。但是坐在这里偶尔会想起，那个家伙，怎么当着那么多人，漏我的气。就越想越气，越想气越大，越大越生 气……为什么会生气？你没有想起会生气吗？你没有想起，“啊，刚刚十分钟前，那个人给我讲那些很难听的话”，你没有想这个事你会生气吗？生气会生的起来 吗？生不起来呀。其实你在生气的时候，大概每一位都是这样，都是事情已经过去了，了无痕，可是你的脑筋有记到。脑筋去记起来，记起来的那件事，让我不高兴 的那件事，是你想出来的。这件事已经过去了，过了以后十分、二十分，哎，杨老大刚刚给我讲什么，我想起来了。这个内容是我想的，你就抓住这个想起来的内容 啊，在这个上头生气。你生气自己想起来的东西，等于说你生气你自己。高兴也是一样。但是我们平常就是这样过啊，不知道啊！

佛在讲佛法时，一直是讲这个。并不是说，各位信到我了，死的时候你念多了我就一定派两个、三个去接你，怕你一个人去接你，你还嫌寂寞，我多派两个、三个去接。他才不会讲这个！他一直讲是，到底真正的你是什么东西。What？他没有说who。这个就是佛要我们知道什么，佛要我们懂得他讲的什么话。所以，难就难在这里。

我 们这次是一个半小时吗？我怕讲多了大家很不习惯听这种比较不佛学的话，不佛法的话，就打瞌睡去了。其实这个东西平淡得很，平实到大家觉得怎么这个是佛法？ 我们每天听、每天看，洪文亮怎么搞的，哪里跑出来的，请一个这个家伙，讲看了、听了就是佛法。莫名其妙，我们都会，还要你讲？我们要的是净土，我们要的是 福报，我们要的是消业。消了业我轻松啊。我还可以投胎到个人道来呀，不行我还可以到那个弥勒佛的那个兜率院呐，学了再下来呀。你讲看了、听了讲了半天的倒 像啦、正像啦，那是我的身体每天日常地在做嘛。

也 许会有人这么想。对不起，其实佛都是讲这个。因为我们人的希望、人的欲望很大，希望我们愿意这个样、愿意那个样。你仔细看看，你愿意怎么样是不是因为你今 世是人呢？今世如果是你一只鸟、一只鱼，你会跟人是一样的希望吗？鱼有鱼的不同的希望、愿望啊，鸟有鸟不同的，狮子、老虎都有不一样的愿望。人所以有净 土、有佛接引，什么法力、灵力都是因为你是人，你有足够的头脑去想象那么多灵力。别人不会，我会那个灵力，认为那个才是佛法教的。那都是凭你的大脑去想出 那么多的幻想，那么多的那个理想、愿望，都是想要满足自己的愿望，把佛法拿来用。这是佛所不高兴的，也是很失望的一点。

佛 只不过是平白的、很平实的告诉我们，每一个人的身体、心在动的时候，那个真正的东西呢，并不由得你。不是有一个你在那里指挥呀。那个动的那个力量非常伟 大、非常神妙，每一个人都一样。只是缘不一样今天做驴、今天做人、今天做聪明的、今天笨一点的、今天有钱、今天没有钱……就是因为那个缘起，cause，缘起的关系现出来不同的样子而已。能够听、能够看、能够生气，那个都一样，每一个人都一样。不管你聪明、不管你笨，生气都会生气吧？不会说我笨，所以我不会生气；不会说你很聪明，所以你生气起来就两倍长时间，会吗？不会吧。那么简单的事，平实无奇。

所 以赵州禅师，一位很有名的赵州禅师，问他什么是道？他就回答，平常心是道。什么叫平常心？饿了就叫饿啊，吃进去就饱了。口渴了喝点水，哎，就止渴了。那还 要道理吗？谁弄的？不是你有这个本事吧？你只知道是水进去了会解渴，你知道缘起，利用缘起。但是真正解渴的不是你有办法解渴啊。你在脑子里、舌头上怎么 变？把它变一下能够解渴，会吗？你不会呀。你怎么动的、怎么解渴，你也不知道啊。但是有那个Cause，就是缘起的道理知道了可以用，我们有一个分别思想在那里动。

那 我们反过来再讲释迦牟尼佛。他看到大家可怜，所以他发心说，哎呀，一定要想出解决这个痛苦、苦恼的方法。想要解决，要找到一个方子，看大家很可怜呐，就找 方子。所以，他离开他的皇宫。不要了，我不要继承皇位，也不要那个家里的享受，皇宫里享受，我出来。跟谁学？跟那个印度那时候的很多高手，那些高手都会灵 异啊，会化光、会分身。印度那个时候玩灵异的这个修行者很多，他跟着学。学了多久？学六年吧。不满意！他说不能解决问题，你会变，会分身，分身回来又回到 原来的样子，原来的那个就没有烦恼吗？唉，一样有烦恼。那个就不会老吗？也会老。不会死去吗？也一定死去。那你的分身、化光能够解决大家的问题吗？也不能 解决问题呀。自己心里的烦恼都没有解决，只会说我把那个分身、化光这些做了，但是你真正的烦恼没有办法解决。他说这个不对。

他 找了所有印度的很多高手、很多大修行人，印度人那个数学的头脑很厉害，那个逻辑道理讲起来非常高明啊。跟他们都学，他一个一个都学过了。世界的造因是什 么？为什么有时间？为什么有空间？空间的起点是什么？印度那个时候论得很精微、精细。但他说这个不是，没有把问题解决。为什么没有把问题解决？烦恼依然 啊！你懂得那么多，什么太极啦、无极啦，那没有烦恼吗？还是一样，屁放不出来还是很苦。砰！一下子放出来，噢，舒服了！那个无极、有极呀什么东西有没有 用？一点用处没有。它非常Practical，非常实际。

他 已经学到无想定哦，很高的定境。那个定境一定的话，嗨哟，几个月不吃饭、不睡觉都没有关系。非想非非想定，九次第定的最高的。灭受想定，那个受阴、想阴都 停掉。受阴是什么？他在入这个定，灭尽定的时候，你用刀子把他割一下，普通人应该痛吧。他没有睡着，入定而已，但是这个痛觉不起来。这是什么？人为的。这 个叫做定，学定。可以做到吗？可以。如果你认真学这个法门，你也可以做到能定到灭受想定、灭尽定都可以做到。灭受想定，受阴就是痛了、麻了、舒服了，都没 有，灭掉了。快乐也不感觉，这个乐感也没有、痛感也没有。好像那个知觉神经把它割掉、麻醉掉一样。灭受想定，想是什么？念头会来呀，不管什么时候，各位在 听我在讲话，一边听，念头一直会来呀，“这个家伙讲什么嘛，听了、看了，你这跟佛法有什么关系呀，我是要到净土去的，我是要化光的”。哎，这个念头你不想 它来它都会来。这个是想阴。阴，那个海上的波浪一样，会一直动、一直动……当你入了这个定了，这个想阴也不动。在那个定中，那个念头都不来，一直都不动， 像那个脑波不动一样，一直不动。但能永远不动吗？不可能。一定要出定，一出定就又开始念头来去了。所以你定了半天还不是一样又出来了、出定了？那反反复复 有什么用？

所 以他学了这么多。我介绍的是他当时自己做到的呀，自己修到的呀，并不是我们这里拿了经典这样讲，大家就信他，不是！他实际上是经过这样子，最后他决定说， 好啦，现在没有一个老师能够教我，没有一个老师能够解决我的问题，我自己来。看来这个问题没有解决，人生、众生的烦恼、痛苦为什么没有办法解决。他就开始 自己在菩提树下一坐，他说如果这个问题没有办法解决，我不起坐，死掉算了。他这么发心，菩提树下一坐，啊，十二月八号，天一亮，每天都看星啊，不是说那个 星特别有什么灵异，不是。每天看的星嘛，那前几天看的、一直看的星为什么不给他启悟呢？缘还没有到，时节因缘。

十二月八号刚好那天早上他一抬头、一看到，噢！他宣布了“独立宣言”，呵呵，开悟的、成佛的宣言。国家有 《Independence Declaration》，独立宣言,对不对。一样的，他说，啊！众生本来具有如来智慧德相，还有一句，Another sentence，更要紧，More important enough。他说什么呢？释迦牟尼的第二句，他说我啊，我与大地，大地是什么？大地是Earth，大地代表无生物，None living、None living being。我与大地有情，有情是什么？Living，我跟有生命的、没有生命的，就表示一切了，空气是没有生命吧？对不对？云是没有生命吧？草呢，植物有生命啊，动物当然有生命啊。阿修罗、魔鬼、地狱众生都是有生命，嘿，奇怪，他怎么讲？“我与大地有情同时成道”！

呵！ 我看到那一句奇怪了，释迦牟尼佛成佛的时候他做一个大宣言，他讲的呀，不是后人编的啦。难道释迦牟尼是大骗子吗？他乱讲话吗？那为什么我们大家尊敬他、供 奉他？他老人家本身讲，我跟有生命的、没有生命的石头一样，同时，一起，不是说几千年之后你们跟着我的后面慢慢成佛吧，没有。同时啊，at the same time，同时怎么？成道。成道是成佛了。

哎，我在网络上看过一个和尚，台湾的，他说，释迦牟尼佛的这个经典或者很多的传记，可能有很多人做了手脚。他就举这句话，释迦牟尼如果当时讲了这一句话，他跟那个时候的，2500年、几乎2600年 前了吧，跟那个时候的有生命的和没有生命的同时已经成道了，那我们现在为什么还不成道？那么我现在还是凡夫啊，那地上的草啊、石头啊、云啊、海水啊、山 啊，那是无生命嘛，我们为什么不把它叫作佛啊？无生命，山啊、石头啊、岩石啊、原子弹啊，原子弹也是无生物啊，释迦牟尼说成道。那位和尚在网络上写的，我 自己亲自看的。他说很多佛的传记、佛经里头有的讲的有假。他说这一句话不应该是释迦牟尼讲的。他问，那我为什么现在还是一个还没有开悟的和尚？他知道自己 还没有开悟还不错啦。我现在还是不行，一个凡夫。他问，释迦牟尼那个时候那么早就说我与大地有情同时成道，跟佛一起成佛了，那我们现在为什么还会这样苦， 还要修佛啊？还要拜啊、要打坐啊？

我 们刚刚在马六甲和我们的同修，五天来，大家每一天坐十支香，他们几位熬腿熬五天来的。那何苦来呢？你已经不是成佛了吗？为什么还跟着我到马六甲去盘腿熬腿 呢？一天从早上六点盘到晚上十点，害得老李都说气死了，腿痛。干嘛要这样做？你拿那个释迦牟尼这一句，喂，洪医师，你看，释迦牟尼说老早跟他一起成道了。 一起成道你为什么还逼着我们熬腿干嘛？怎么回答？这个懂了就知道佛要我们知道他讲的话真正的意思在哪里。我们要用普通的Common sense，普通的意识、普通的思维说，哎呀，他，释迦牟尼佛2500多年前，他成佛，而我那个时候虽然不在，但是我的祖先，我的源流在呀。对不对？我爸爸妈妈的爸爸妈妈……那个时候也在呀。你说无生物都会成佛，我的祖先怎么不成佛？那个成佛下来的当然我也是佛啊。我为什么还是迷迷糊糊啊？不知道佛的境界是什么。为什么不想想？

我 们把他讲的这个话以普通的、人的思想、人的想法去读它了，哎，当然就读不懂。错在哪里？“成道”两个字。释迦牟尼佛讲的“成道”我们就把他听成“道成”， 倒过来了。他给我们的一个正像，我们的眼睛呢，网膜一定是倒像，我这是用比方讲的。我们的根本无明把释迦牟尼佛讲的话，倒过来接受，但是自己不知道已经倒 过来了。文字上说是“成道”，心里想：“成道，成就佛道，跟佛一样成佛了……”成什么佛？自己脑筋所想的那个佛。每一个人讲到佛就想，噢，佛啊！每一个人 都有每一个人所谓的脑子里头的佛，每一个人不同。因为你接受的佛的那个观念跟他、你隔壁的朋友的佛的那个样子，每一个人不一样啊。

所以我们讲，读一个字“Buddha”，你每一个人看到那个“佛”的那个字Buddha，每一个人脑子里起的对这个字的观感、感受、想象，你想可能the same？ 不一样啊！我们看一尊佛像，每一个人看，每一个人的感受不同。啊！伟大，哎呀，漂亮，庄严，每一个人的感受、感触会不会一样？不可能一样。不相信你带一只 狗来看，到弥勒佛的像前面，叫一只鸟、一只鱼看，跟我们人看一样吗？不可能。不要说是动物了，每一位在座的现在看后面的佛像，每一个人的感受都不一样。如 果是不信佛教的，是基督教的、回教的，各种教都可以，请他来看，他们的感受也跟我们在座信佛、学佛的又不一样。什么道理？

所 以佛讲的成道，除非你跟佛一样成佛了，否则“成道”两个字对你是隔靴搔痒，隔鞋子搔那个痒啊，根本搔不到。实相就是超过语言、文字。在佛经里怎么讲？心行 处灭，言语道断。言语道断就是你怎么讲、怎么描写它都不是那个嘛。你说一个人怎么美、怎么漂亮，你写了半天，那个小说家描写了一大堆，费了两张、三张，写 了那个人多么漂亮，不如你去一看，哦，这样！写的、想的、说的跟实际，一定有隔阂，不能免的。所以他讲的“成道”跟我们还没有达到他的境界的，接受的不一 样啊。我们讲的那个“成道”是我们自己心里头想象的，很理想的，自己觉得这样才是成道。哦，这个冬天也可以不穿衣服，夏天穿棉袄也无所谓。也不要喝水，他 不会口渴，五、六天才吃一口饭，睡觉只睡一个小时就可以。气脉通了，这个红光满面啊。三脉七轮又怎么样，还能够化光、分身。有很多那个“道”啊、“佛” 啊、很多知识在脑子里头，灌输一大堆灵异的事情，自己做不到时就非常向往，这些东西合在一起就变成一个你的“道”？所以你的“道”的内涵啊，越读多、越看 多、越听多，你的“道”的内涵越是光彩夺目，丰富得很。如果你对道、或者佛法听得少，反而是白纸一张的话，哦，你们相信的“道”会比较纯一点，Pure。每一个人的background 不一样，那你听到“成道”就不同啦。

“我 与大地有情同时成道”，那个“同时”也是问题。一般人的“同时”有时间，有概念，有现在、过去、未来。好像真的有过去、现在、未来。真正佛的境界是现在、 过去、未来都是你这个身心上的现在的那个情况。你想，“哦，我想昨天啊在金马仑，大前天我在拉美市”，是不是讲过去，Past？你想的“过去”是不是Right now？你现在正在你这个时候想起过去，你那个过去怎么样，就正在现在你的身心上显的事情嘛！你现在想那个过去两三天里怎么样，还不是离不开你现在的身心的作用啊？

佛 法叫做“方寸上的有时”。方寸，一个方寸，这么小小的个体，方寸上显的，方寸上就是四大五蕴。因为头脑想了想，哦，几年前怎么样，还不是你现在这个方寸上 的“有时”。“有时”是什么？发生的时期的那个样子。发生什么？我想那三年前的事啊。你想象三年前的事是现在发生的事，叫做“方寸上的有时”。有没有的 ‘有’，时间的‘时’，或者是“影像”也可以了。如果“有时”你不容易了解，说影像。这个能了解吗？所以你讲“过去”，读历史，啊，过去几百年怎么样，还 不是现在你的脑子上想起过去才有吗？还不是你的身心上的现在的事情吗？所以叫“方寸上的有时”。同样，你讲明年、后年，想将来的事，也是发生在你Right now，在你的Body and mind， 方寸上有时。所以“同时成道”的“同时”，这个意义已经脱开了普通一般凡夫的过去、现在、未来。一般人认为好像过去是过去，有一个真正的过去；现在是现 在，现在这个时间是真正的现在；将来有个将来的时间还没有来到，这样的想法里头的“同时”，不是！释迦牟尼佛没有这么妄想，没有这么颠倒。

所 以你看，“同时”就已经跟佛的那个真正、真实的实相境界不一样。“成道”更厉害，因为我没有成道，没有跟佛一样的达到那个境界，因为佛一见明星有这个事 啊。他一见明星知道，“啊！这样子”，这个以前他有没有？他也不是佛啊，他也跟我们一样糊里糊涂啊。一见明星之后他才有资格、他才敢给我们说法，开始讲他 的过去怎么修，那样修是不好的啦，那个修是白费工夫啦。我已经费了六年，白费了，你们不要再那个样子，我已给你们做很好的示范。那你不相信我你为什么信佛 教干嘛？他一直讲、一直讲，可是，这种声音，他要真正告诉我们的这个真正的内涵、真正的意思呢，呵！时间越久越听不到。而且听到的都是杂音，不同的、不一 样的声音。

所 以这个事很可惜，大家如果不相信你去好好地看《华严经》、《法华经》、《阿弥陀经》，哈呀！里头都讲的是我今天介绍的，不是我自己发明的，我不是自己故意 加以解释的。他讲得这么平实、这么实在，只要我们不要自己的头脑乱动。我们头脑太大了，喜欢东想西想，连佛讲的话都是加我们很多的辣椒啊、盐巴啊、一大 堆，都变成那个莫名其妙的味道。释迦牟尼本来是清淡的一个汤、汤面，现在变成了这个汤面不象汤面，变泥巴面去了。这是一个很严重的问题。

所 以你如果仔细看你就懂得如何拜佛，如果你把这个经典真的一了解呢，你晓得如何去礼佛、如何去念佛、如何去念佛号，都不一样的。讲这个很平实、实在的实相并 不是叫各位说不要念佛、不要礼佛。不是这个意思，那就完全误会了。是让各位更懂得如何正确地礼佛、拜佛、念佛。念阿弥陀佛应该怎么念。有一个“我”在念阿 弥陀佛，拜托他来，将来我要过去的时候请他来让我如何，这是一厢情愿、太自私，释迦牟尼佛不是教你这样念。释迦牟尼教你的念是：当你念阿弥陀佛的时候，那 个时候阿－弥－陀－佛，那个声音就是你真正的自己。声音跟你没有分开，声音就是你、你就是声音，那个声音是整个法界、法性在动，不是你在念！

那 一样是念的阿弥陀佛，有的人就“我在念阿弥陀佛，你记得啊，我要死翘翘的时候你记得要来哦！要赶快哦，别的人你要慢一点，我因为对你最虔诚的，第一步你先 要到我这里啊，拜托。阿弥陀佛、阿弥陀佛拜托你……”这样念的话释迦牟尼佛说你看错了，我不是教你这样。那么怎么念，就是我刚刚示范的。‘阿’的时候， ‘阿’就是你。发声的是你，‘阿’是你发音的，是你所发的，是你呀，你发出来的‘阿’嘛，能发的也是你。谁能发？能发是你，发出来的‘阿’也是你呀。你发 出来是所有、你的所有。你发你的‘阿’，那‘阿’跟你不是一样的吗？你为什么看作‘阿’的声音是声音、我是我呢？阿弥陀佛是阿弥陀佛、我是我呢？

如 果“阿弥陀佛”只是声音，那“请你赶快传到那个阿弥陀佛的耳朵，如果他老人家现在睡午觉，对不起，先醒过来听一下……”会吗？不会的。因为声音本身是能 发、所发没有分啊，声音就是我。是叫你能够体会这个道理所以念佛、所以礼佛。当你磕头、礼佛的时候，那个拜的这个动作并不是有‘我’你才能做，为什么你能 够弯曲？你能够那个合掌？你那个肌肉怎么动、神经怎么动你才能弯呢？你知道吗？你不知道哪里动啊，哪一条肌肉、哪一个神经刺激了它才弯呢？你只知道就是这 样嘛，对不对？你去慢慢体会这个，那合掌那个当下有的人就开悟了。像释迦牟尼看到那个明星，一看的话，“哎，不是我会看才看到啊，是先看到才说我看到 啊！”他就注意到从这里下来。所以才“啊，每一个人都一样嘛！”

但是听了这个道理，如果说把这个道理当作是，“哎，看了可不是我看，是自然本来会看。”那你又在讲道理。因为听过这个道理之后，就说那不是我在看哦。“不是我在看”这个想法已经变成你的，你的Thinking、Thinking process， 你的想的那个一个道理。所以我们很容易给自己骗掉自己。所以我们讲到这里，有的人问到赵州禅师啊，像我们今天的题目《佛到底要我们知道什么》。过去的禅师 啊，大开悟的，不是会念经、会解释经典就算数啊，一定要跟佛一样见到明星，那个事发生了才算，禅宗祖师是这样的，这个叫做嫡代相传。一个印可说，啊，你有 了，你有了释迦牟尼见明星的这个事，发生在你身上。发生过，所以你知道你有发生啊。学生也在那个时候才知道老师有，学生还没有发生以前，还没有见性以前， 他怎么知道老师见性了？因为没有这个经验、没有办法对比呀，懂意思吗？

如 果我看过这个杨董事长，所以你讲那个是杨董事长，我就说对、对。如果杨董事长我都没有看过，光凭那个名片呀、凭人家描写，然后你说，哎，那就是杨董事长， 那我就想大概是吧。那个是佛学、只是读经、只是拜一拜，没有实证，实际证到。我们叫明心见性就是要这个样子。我看过老李了，人家说老李怎么样，说的对我笑 笑；说得不对，反正我看过你，他说的不对与我有什么，我需要跟他辩吗？不需要啊。他说老李是怎么回事，但我知道老李了，我知道你认识你呀，所以就笑笑。

很 多时候就是这样，明心见性的修行人看人家在争论，哎哟，净土好哇；哎哟，禅宗好哇；华严好哇；密宗才是啊，身体先来，才有资格修心啊……听到这些他就这样 嗯、嗯（不争辩的样子）……因为佛到的境界、一见明星的那个境界他的确有，他何必跟人家争什么？这一点请大家特别留意，不必跟人家争，你的宗对，我家的这 个才对、你的不对――非常不需要。只要你能够精进，念佛就是念佛，念佛念到跟刚刚我解说释迦牟尼佛讲的那个样子。那有一天你就会，“哦！”跟释迦牟尼看到 明星一样。念佛也可以念到见明星一样的事会发生，不一定在念佛的时候发生，因为一直很专心，容易把你的身心脱落掉。

所 以你在别的时候、做家事的时候，忽然听到有个锅子的盖子掉了，“砰”一下，哎！他自己大笑。为什么？因为你平常专心、诚恳地礼佛、拜佛嘛，所以身心容易脱 落，那个自私心容易掉。自私心掉的时候，完全掉尽的时候，一个声音就把你引发出来，一个像就引发出来。不相信我再举过去的实际的例子，我们不要谈那个空 理。过去的大修行人什么时候开悟，不一定是读经啊、礼佛的时候开悟，但是平常有这样用功才有这个机会。你说平常不要用功，我躺在床上看报纸、听那个音乐、 看那个Television，你说等等有一天“砰”一下子我就开悟了，没有的事。还是乖乖到庙堂来跟大家一起合修，一起念阿弥陀佛好好用功。那么你有的时候一见到卡车一刹那刹住了，“轰”停下来，啊！触到自己的本来面目。

这 个还可以有一点时间讲一个实际的例子。我们不是要讲那个经典的解释，那大家都去看经典就好了嘛。对不对？有录音带一大堆、卡带一大堆、电影、电视里头每天 都有人在那里讲，道啊、法啊、涅槃啊、自性啊一大堆。我们实际举例子。释迦牟尼的例子是看明星对不对？见到那么一下，释迦牟尼佛是这样啊！那么迦叶呢？他 点头的第二个是谁？迦叶尊者。迦叶尊者什么时候有了这个呢？我们讲“有这个”，因为这个东西不能用道理讲，“见性、明心”这都是文字嘛。手触到电，孩子生 下来没有触到电他不知道电到的时候是什么感觉，不管人家怎么讲危险啊、很痛啊、会麻啊。“麻、痛、危险、会烧焦、中了会死”，这些他知道，但是呢，他从来 就没有触到过就永远对电不了解，对不对？有一天他不小心触到，“啊！”还要不要讲？真正的禅宗，真正的佛的要旨，就是今天讲的，知道什么并不是用头脑去知 道，啊，法性了、涅槃了、净土了、三十七道品了，不是！知道那些有什么用嘛！屁用都没有！你知道有什么用？你走的时候、你晚上睡觉了，三十七道品、六度波 罗密都忘掉了呀。你还讲唯识、中观？

不 相信吗？你睡觉的时候，你姓什么、你孩子有几个、先生什么样子，你都忘掉了。呼、呼……你自己在睡你都不知道。连睡都不知道自己在睡，那么我们生命结束的 时候，你还能知道你是什么吗？不可能。那现在我们坐在这里彼此交谈，我在这里说，各位坐在那里听我在讲、在解说这个佛经，你至少知道我在怎么样解说佛是要 讲什么，这个很清楚，对不对？当你生跟死交接的时候，你平常在白天真正的实相你非常清楚，那个时候也一样清楚，跟白天看你、看我一样。但是你认为这个是时 钟、这个是录音机、这是麦克风，一定有这个东西一直在这个人的思想的那个想法里头的话，到那个时候还是一样迷掉。

如果要是狗的话就变狗、要猫就变猫、鸟就变鸟、阿修罗就阿修罗去，因为你现在Right now，you are living right now，you even don’t know who you are，what you is! 那不是are，What you is? what, 那个是what，不是who， 什么东西，什么存在？清楚了这些都是梦幻的幻现，水里头现出来的影子。我们有缘所以这样现，绝对不会承认你是一个真正存在的杨董和老李，不会。但是叫名字 又可以分呀。这个是最重要的，这是我讲的佛要我们跟他一样进入、能够触到的佛的世界，这个就是佛的世界。佛的世界跟人的世界不一样的，不要让“人间佛法” 骗去了。哎呀，自己骗自己又去骗别人，“人间佛法”。你没有这一着的话，你根本都是活在人的思想里头，人的概念里头活到。你的佛法也是你的概念、你的想 法、你的了解，绝对不会beyond，不会超过你的了解的范围，绝对不能。因为你没有触电这一个来，一触到电以后，别的人怎么讲，你都只好……别人讲也好，不讲也好，笑也好，反对也好，你自己清楚、明白。That’s it。这个叫做见性、明心见性。

那 我刚刚谈到的迦叶尊者，迦叶尊者什么时候触到电呢？大家都知道嘛，有一次佛上台，像我一样在讲台上。他看前面有花，就拿起一朵花在手里弄，花瓣就掉了一、 两瓣，迦叶坐在下面。当时很多人，佛的弟子很多啊。跟他已经也听过几年的都有啊，但是没触到电，不来就不来，佛也没有办法啊。不像现在的那个上师们那么能 干，现在上师们你一来我就“啪”拍顶一下，就给你触电。佛比他们还差了，佛那个时候还没有办法（笑）。如果佛会的话他为什么不干？没有办法呀。释迦牟尼本 身也是六年的辛苦求道，真正实在是怎么样，那么辛苦地求了之后，学了很多的这个哲学大师的理论，都不满意之后，自己才触到的，对不对？哎，有一天他上台， 要讲法，刚好有一朵花，好玩，那拿起来。哎，不小心花瓣掉了。他一抬头看，迦叶坐在那，迦叶尊者也跟他笑啊！

开 口笑。那个笑的时候是因为他触到电所以笑。他懂得了什么？那个东西他不能用讲的。你把触到电用道理讲讲看，讲了半天不是触到啊！如果讲了半天等于触电的话 你就可以教孩子了，你说这样叫做触电，所以呢，你要注意危险，那他就知道了。但你讲了半天，孩子会说老爸，你讲什么？什么样子啊？没有用。佛学佛法也是一 样的。你听了很多机会就多，但是你听的要是正法，听到那个佛经本来是讲什么的，不是讲你那个理想境界。人希望、人的愿望是这样，我们把佛经的道理转成人的 愿望的那个样子，套进我们愿意、我们喜欢的模子里头去，然后自己再高兴。这就是人的做法。释迦牟尼所以在说，你们怎么这个样子呢？不相信你问问看。

这 么一讲大家就笑了。为什么？有如来智慧德相，所以觉得我讲的还是有一点点道理，有一点点，不是全部，对不对？全部的话当下开悟了，当下“噢、噢”的这样。 迦叶看到世尊在玩手上的花朵，花瓣掉的时候，“哎！”跟那个看到明星一样嘛！你要在上头解说的话，等于开始解说了，苦瓜是怎么苦，榴莲怎么好吃，臭臭又好 吃。讲了半天你没有尝到没有用啊。但是迦叶尊者那一下有了。

那 么第三个例子是阿难，阿难尊者知道吗？跟在释迦牟尼旁边服侍他、捶背啊，释迦牟尼佛还背痛呢，不要以为成佛了背不痛啊。有人说“哎，你面如菜色、什么气脉 不通你能成佛吗？”那我就问，“释迦牟尼佛气脉全通了，他是世尊呐、你也尊敬啊，应该是全身的气脉通了嘛。气脉全通了怎么背会痛啊？还叫阿难捶呀？你给我 解释道理。”――不对的，佛法没有讲这样的！阿难尊者在佛的旁边三十年哦，什么外道跟释迦牟尼佛争论的道理都听过。释迦牟尼佛现灵异、化光，他会呀。腾空 而起、翻转都会呀，出水、出火，阿难都看了，但是呢，释迦牟尼涅槃的时候阿难有没有开悟？没有。

阿 难天天在世尊的旁边，听道理已经够了吧。《华严经》谁写出来的？阿难啊，阿难尊者。没有阿难尊者我们有经典可以读吗？《法华经》、《华严经》、《大般若 经》、《涅槃经》通通是阿难尊者背出来，他们编辑委员会在那里记，都是根据阿难的那个最优秀的记性记出来。这么会记、这么会背经典的哦，经典都是由他背出 来的，但他本人当时没有开悟耶！有没有想过这件事？那我们拿那个经典研究了半天，那些佛学者，说是《法华经》的专家，是东京帝大佛学院的系主任，是《法华 经》的研究专家……

是 阿难背出来的耶，阿难本身还没开悟耶。他背出来、写出来的这个书啊，那个时候阿难尊者还没有开悟，释迦牟尼不点头耶。那你拿他写的东西来研究了，就说“我 会佛法”，你是不是比较不礼貌一点？太骄傲了一点。不是你懂不懂、会理解不理解、会解说这个什么六识、七识、八识，甚至十识、十一识都可以自己加啊，那阿 难写的经典阿难本身为什么不行啊？释迦牟尼为什么不点头？我们从事实上去了解，不是说我们故意找茬，不是这样。我们可以问呐，释迦牟尼佛如果是点头的话， 第二代就传给阿难了，他为什么交给迦叶？并且交待要涅槃的时候给阿难讲了一句话：我过去之后，你要皈依，你要拜迦叶为师父。阿难说“是”。阿难是他的堂 弟，他叔叔的孩子嘛。你看，阿难尊者的风范，第一流的。现在的人，如果在哪一位大师的旁边待了三十年了，大师过去了，让他退让，找一个人坐他的后面，然后 叫他去拜这个人做师父，现代人做得到吗？哼！

这 是阿难尊者的风范，所以他成佛。他有这种诚实的心，非常善良、慈悲，没有一点邪恶、没有一点自私。他知道他自己，自己不满意呀。你没有那么一下，没有触电 就是没有，他怎么不知道？自己最清楚哎。我没有吃过榴莲，没有来这里吃过榴莲以前我自己最明白我没有吃过啊。那如果我在外面晃头，说我吃过，去新马吃过， 榴莲这么好吃――那是吹大牛，现在吹大牛的一大堆呀。没有这个东西你讲佛法，实际上只是讲学问而已，是教相家啊，或是仪轨的传授人而已。那么阿难听话了， 最后呢，再跟着迦叶二十年。厉害吧？Twenty years more。释迦牟尼过去之后，他又在迦叶尊者旁边洗毛巾就洗毛巾、端茶就端茶，就供奉他、服侍他二十年。

有 一天，他们这些编辑委员开会，要把释迦牟尼佛讲的过去种种、跟外道辩论的，要写成书了。好了，好多大佬都参加了，阿难也想进去参加，迦叶说，你不能进来。 他多么难受啊，面子挂不住啊。如果没有学一点忍辱波罗密他都气死了。幸而他能忍辱波罗密他硬撑，不是开悟，那是硬撑的了。没有彻悟以前这些波罗密都是硬撑 的啦、硬装的啦，有一个限度，晚上回家去可能偷偷在被子里哭啊。不让他进来，阿难就说，师父啊，为什么？迦叶说，你也知道嘛，你到现在还没有清楚自己。见 性，所谓见性就是摸清楚真正的自己是什么。不是我们平常想的这个（指着自己）就是洪文亮，不是这个！这个是你把自己贬小了。

真 正的你是无边无量的大威德，跟佛一样的如来智慧德相的存在是你真正的自己。这个（指着自己）是缘现，因为这个缘现出来而已。那个本体（我们一讲“本体”又 在脑子上想一个“本体”，就不对了，只好借用这个“本体”讲）……所以，阿难说好。你再回去用功，可以的话我……非得你不行，因为很多大佬有的时候忙啊， 没有在场。你都是跟那个释迦牟尼在一起呀，什么时候都可以听到他老人家讲。

（注： 此处有几分钟的录像中断）……（阿难问迦叶）“这个，我一刻都不曾离开过。是不是刚好我小便急了，去洗手间的时候，他偷偷给你讲了法，传了那个秘密的那个 能开悟的要窍。”他没办法了，只好问这个。“是不是我急了去方便的时候，释迦牟尼佛赶快趁这个机会交待了袈裟跟他的衣钵，钵就是饭碗，这个以外还传了真正 的法给你，是不是？”他这样问迦叶尊者。因为他没有办法了，经典都是他背出来的啊，什么道理都会讲啊，修法也会呀，什么咒语、手印都会呀。“唉！大概是我 那一次刚刚离席，释迦牟尼佛偷偷教你的。”迦叶尊者说，哪有这个事！你太多想了。

他 很伤心，转身就回去了。他转身回去，走了五、六步，迦叶尊者从后面叫，“阿难！”噢，吓坏了！他已经失望了要回去嘛，他走五、六步的时候突然这么大声，可 能比我现在这个声音还要大，因为现在是在这里（佛堂），不好意思。一叫“阿难”，噢，他回过头来――那一下触电了。呵，二十年、三十年，各种经典，华严、 法华、大般若、涅槃经，都是他背的，但没有就没有啊，纸上谈兵啊。那么一句“阿难”，他每天都叫“阿难”的。每天都叫阿难，拿这个来，拿水来，要洗脚，拿 那个好吃的给我吃，拿冰棒来――哦，那个时候没有冰棒。所以，他时常被叫，也知道迦叶尊者怎么叫阿难的。怎么这一下会那么一下子震动了？结果，迦叶他怎么 讲？他说：“好，倒却门前刹竿者”。

这 是一个公案，大家有没有读“倒却门前刹竿者”，那个公案里头有这个。“倒却门前刹竿者”就是门前有一支旗杆，旗杆顶头有旗子。门前都有刹竿，竿上有旗。迦 叶是说，阿难！好了，你把那个旗子降下来吧，把那个竿拉下来吧。过去释迦牟尼佛的时候在印度的习惯，释迦牟尼开始要讲法，一定在门口立杆，挂一个旗子表示 世尊要说法了。有空的人赶快跑来，没有空的也尽量来。还有，跟对方辩论，你来找我辩论，你那边立竿，我这边也立竿，有旗子。我辩输了，我这个旗杆要弄下 来，表示那边赢了。印度古时候的这个辩论是这个样子。所以迦叶说，阿难，你去把那个旗拉下，这个意思是说迦叶输了，你赢了，因为你触到了，一个意思是这 样。另一个意思是，你的我相、我执倒了，身心脱落了，脱落身心。你那个我根，我执的根根现在扫干净、掉干净了，所以，把旗子弄掉下来了。

有些人不懂这个道理。在那个禅宗语录里头就有很多奇奇怪怪的解说。说阿难听到迦叶说到把门前那个旗子拉下来，他走到门前碰到旗杆的时候，那个触感，一触到，噢――就开悟了。身根开悟……（现在停一下好不好？休息十分钟。）

大家辛苦了，快两个小时了。我们最后作结论，释迦牟尼佛讲的真正的要旨，essential points， 真正让我们能够做到什么？用话来讲很不容易，所以有些禅师们就讲：佛的要旨，佛－的－要－旨，四个字，我刚刚讲“佛的要旨”的时候，这样的露堂堂。“露堂 堂”就是那么清清楚楚，佛－的－要－旨，每一位耳朵里就响，佛－的－要－旨。绝不会变成狗叫声，也不会变成鸟叫声，也不会变成魔鬼声，就是“佛的要旨”， 不多、不少。我停了，大家那里也停了。这个本事就是触电的电一样。你说佛的要旨是什么，我开始讲了，这是不是又转成你的人的思想去了解佛的要旨才开始这样 讲的？我们把这个叫做“第二义”，不是直接的那个。当我说出“佛的要旨”这个当下，你那边起的反应，是同时嘛！这个同时的那个“佛的要旨”在你的耳边同时 响，我这里不讲，那边也停，就消失。那么清楚、那么确切，这个就是法界、法性的整个的那个动的样子。来无所来，无所从来，亦无所去。

这 个声音从哪里来？从你的耳朵发的吗？不是嘛，我不讲就没有。那么从我这里发的吗？我嘴唇发的呢？舌头发的呢？声带发的呢？我的肺的空气发的吗？找不到那个 发的来源啊！但是这个“佛－的－要－旨”的声音清清楚楚现，不可得中只这么得，永嘉禅师的《证道歌》是这么讲。找不到那个来所，我不讲了就消失了。消失到 何方？也找不到到哪里去。但是，当我讲的时候，当下就有这个声音出现，这个就是永嘉禅师《证道歌》里头讲的，不可得中只么得。“不可得”是什么意思？这个 声音是谁制造的？制造工厂在哪里？不知道啊，没有人制造这个声音啊。是我制造的？我不知道这个声音怎么制造的，我只不过是把气吹出来而已呀。舌头转一下、 声带动一下，就有了那个声音。那个声音是我制造的？我不知道怎么制造声音出来呀。我没有办法知道把空气振动成哪个样子，能让你的耳朵听到就变成声音，我没 有这个能力。不可得啊！无所从来，制造工厂找不到；亦无所去。那么消失的时候这个东西、这个制造品要烧毁吧？丢到哪里、垃圾场在哪里？谁丢的？丢得干净 吗？那么干净就没有声音了，去亦无所至。但是，有了就现，这个就是“佛的要旨”。你说佛的要旨是要知道没有自性啊、诸行是无常的了、没有自我的了――哎， 这是用脑子又讲道理去了。我们叫做第二义门，落在第二义了。用人间的思想讲佛法，那个直接的东西已经箭过百千里了。

所 以很多禅师们就笑，说“罕逢穿耳客，多遇刻舟人”。罕逢就是很少逢到。穿耳客，不经过耳朵直接地现量实相触动你的真面目，叫穿耳客，穿过耳朵的客人，穿耳 客。多遇，碰到的都是什么？刻舟人。刻舟人是什么？有一个人坐船出去了，在河里他的宝剑掉了。啊呀！我一定要找，在这个地方丢的，就在船边划一个符号，因 为在这个船的旁边这个地方掉的。划一个符号，我要好好来这里捡回我的宝剑。回到岸人家说你的宝剑呢？他指着船边他划记号的那个地方说，丢了，在这个地方丢 的。这个叫做刻舟人，刻那个舟的人。我们很多学佛法的，实在的相，“佛的要旨”讲的时候已经把要旨显在那里，佛的要旨只不过是要显你这个，你不是有本事、 有‘我’才听到。不是由你要听就听、不要听就不听，不是！不管你喜欢不喜欢，有声音就显，条件对了就显。耳朵没有毛病、神经没有错乱、没有睡觉，头脑也清 醒，那个人发出声音，空间有空气、空气有振动，这个条件具足了，缺了一个就没有，缘起。这个很多的条件具足了，就有声音。这个是佛的要旨。本身“啊、啊、 啊”（师发音），这就是佛的要旨在显。那么你说佛法是讲无我啦、诸行都会变过去啦、没有长久的事啦……这是你用脑子去讲道理，我们叫做第二义门。

所 以，我们今天介绍的是，先给各位知道，我们读经的时候也要读。不得已用第二义门、用人能够懂的文字、人能够看到的相去描写佛的世界、真实的世界，那是不得 已的，通通都是第二义门。声音、文字、思想，都是第二义门。实际的是，柳绿花红。柳絮随风，柳絮是随风的，对不对？那么第二义门并不是不对，但是你懂得这 个道理，那在第二义门的这个文字里头、那个说法里头能够吸取、能够懂得、吸取那个真正的要意、要旨、真正的佛的意思，不要经过头脑，要直接领受。这个从第 二义门也能够办到，有一天你也会“啊！原来是这个样子。”

因 为时间到了，最后介绍一个故事。本来有很多的资料要向各位介绍的，但把这些我想要介绍的如果都讲了可能要讲到天亮了。那么多好的、有趣的故事，都是实际的 故事，是过去的修行人怎么开悟了，什么时候“哎呀！”这样触到电一样。把他过去的修行的真正的经验介绍给各位，不是在这个理论上讲空理。

有 一个人问佛的要旨，问谁？问曹山。曹山是谁？我们那个禅宗有几宗派嘛。很有名的，临济宗、曹洞宗、云门宗、沩仰宗，法眼宗等等。这个里头有个曹洞宗，曹洞 宗的洞山是师父，洞山的学生叫做曹山，是接那个洞山的。有一个人问曹山，他说，曹山禅师啊，你告诉我，用一句哦，不能用多句。用一句，这一句能吞（能吞就 是能够通通包括）百千万亿，佛讲的那么多的经典，解说了那么多，佛的世界怎么样、净土应该怎么样，讲了那么多，我没有空、也懒得去整个去读了。你给我用一 句、不要超过两句哦，用一句把这个百千万亿能够吞、能够归纳百千万亿佛的经典，用一句话给我讲。

要 求很高哦，不是随便的修行人就能够做到的。当然曹山师父是证悟的人了，他不怕。你要用第二义门，我可以，我还有第二义门。当然是第一义门就是直接的证量他 有了，他才能这样解脱自在、应用自在。他怎么讲？针扎不入。针，扎不进去。听懂吗？用一句话代表佛的要旨，曹山讲针扎不入，扎不入、刺不进去，针扎不入。 大家想想看，那么多的佛的经典，一句话，也没有咒子，也没有什么论。问的这个和尚已经相当有修养了，已经练习很多的一大堆了，经也读了不少，也打坐用功 了。主要是打坐了，因为他在曹洞宗洞山那里嘛。

针 扎不入，插也插不进去，什么意思？坐的时候是坐啊，叫你坐同时又站，你给我做做看。你现在坐着，我请你坐里头还带那个站，坐又是站，站那就站起来了，不是 坐了。坐就是坐，站的时候是站；红的时候是红，绿的时候绿，白的时候白；香的时候香。哭的时候哭，不能哭跟笑一起，怎么笑？哭跟笑一起你试试给我看。哭过 了接着看到高兴的心境一转就笑出来。哭跟笑同时可以吗？不能。当下什么缘起来了，听到声音就声音的缘起来，你跟声音的缘一起，不是你听声音，不是声音被你 听，不是。整个声音就是真正的你的存在。这个时候只有声音，别的什么都没有办法进来。这个叫针扎不入。你打坐的时候痛的时候就是痛，不是“我”痛，我跟痛 分开来了，就是针插进来了。并不是你功夫好就不痛，不是这个样子。我们平常打坐不习惯的人打了三十分、四十分就开始腿痛，“哎呀，痛！我不行啊，我不行 了……”你那样就是不行。有的人呢，“哦，今天这一坐很好哇，我都没有妄想耶，万里一片晴空、晴朗一片。一片晴朗的天空，没有一片乌云。”想了不是已经干 扰了吗？已经针进去了。好也好、坏也好，坏的那个境况就是你自己本身。痛、痒、麻，麻就是你自己，自己本身。不是你这个身心感觉痒，不是。痒整个就是真正 的你自己的表态，缘现的，因缘而起的这个。这个以外没有东西在那里动。你觉得“我痛”，我跟痛之间针就扎进去了，那个是已经有一个我感受、想象有一个我在 感觉痛，这就是莫名其妙开始了。所以针扎不入是讲这个意思，并不是请你们拿一把针到经典里头去找，能不能插进去。“针扎不入，哦，经典是好硬哦，一本厚厚 的扎不进，这个是经典的要旨。”不是这个意思，懂吗？针扎不入，要听懂他的话。

那 么最后一个例子。有人问，针扎不入太难了，我听不懂，赵州禅师啊，我没有那么高，你来说佛的要旨是什么？赵州禅师说，哎哟！你们这些人真是，喜欢用大头脑 想大大小小的一些怪怪的东西。他告诉那个人什么？“莫自瞒”，不要自己骗自己。那个人“噢”，触电了。佛法是很活泼泼的，非常活泼的东西，活生生的事实。 不要自己想歪了、想一大堆，自己在莫名其妙、自己骗自己去了。好吧，我们就触电下堂，谢谢各位。（掌声）

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：5267 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

# <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=143&cid=4> 佛陀要我们知道什么（二）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**佛陀要我们知道什么（二）**

新加坡2005年5月14日开示录

洪文亮老师　开示

我们还是继续昨天讲的。昨天我是介绍什么？介绍说这个“Buddha，” 释迦牟尼佛他到底要我们会什么，到底我们（从他那里）能够知道什么。这个重要啊！如果不知道的话，（假如）他要我们往东走（我们却不知道哪个是东方）。因 为两千多年来了，一个传一个，传那么久了，很多人在讲他的法，那么时间一离开那么久，难免呢“会失掉这个中心的要旨，”真正的meaning（含义），true meaning（真意），deviated from what Buddha want us to know（偏离了佛要我们知道什么）, you get it（懂这个意思吗）？So，我们昨天讲的topic, subject就是“释迦牟尼佛真正要我们知道什么。

因为我们知道他要我们做什么，往东走，我们就是继续往东走就没有错啦。假如我们把他misunderstanding（误解），我们以为是他要我们go to east（向东走），结果我们go to west（向西走）。那就不是越走越远，越走越跟他的destination（目的地）,quite different from his destination（大大偏离目的地），right（对不对）？所以，我们最重要学佛就是，不管你怎么样，我们学的是不是他要我们照这个方向走的路，路子走得对不对，这个最重要。路子一下子走不对的话，那你用功多少年，非常用功，非常热忱的用功都没有用啊，对不对？Waste of this（浪费掉了）。

所以，我请问各位，你们对佛法，或者是佛教的教义也好，感觉这个interested（有 兴趣）。不感兴趣的话，就不会学这个啦。不管你的目的是什么，要想长寿，要想生活过得好，甚至要想我们离开世间的时候，每一个人都要离开嘛，那个时候我们 很平安的，很有把握的，不慌张，也不怕什么，轻轻松松安心地走，每一个人的这个希望不一样啊。所以，各位如果想自己能够有所了解佛的法的话，最重要的是你 所了解的是不是了解的对！假如了解错了，就冤枉了嘛。Is that right（对不对）？

你以为（自己）是往东走，结果是你拼命往西走。谁知道呢？自己当然不知道呀，自己是学生嘛。那么谁能告诉你呢，应该一个很好的teacher，很好的teacher包括这个出家的monk（和尚），或者在家的真正知道方向的人。我们中国话叫什么，过来人，have experienced, really experienced。这个在这个佛教里头，我们叫明师，真正的好的老师。因为我们是学生，的确不知道佛要我们知道什么，一定要depend on teacher（依赖老师）。

但 是你不能选呀，为什么不能选，因为你根本不知道哪一位老师是真的好的老师。如果你知道是东的方向，你就不用老师指点嘛，你就可以，可以向东走。但是因为我 们不知道方向啊，（不知道）怎么走才是符合佛要我们走的路子。不知道，所以要学呀。所以学的时候当然要选，那么选呢，你知道选吗？假定你不知道direction（方向）。好像我到了这个新加坡贵地，我要找一个地方，告诉我邮局，但是我自己不知道啊，是往东走往西走我不知道呀，我要找一位能够告诉我的。但是我要找的时候我不知道哪一位是真正的新加坡人，也许找到一个刚来的，从北京刚来的，找到他问他，等于是问道于盲嘛，跟盲人，跟blinder问路怎么走，ok？

所以，当学生不知道佛真的要我们知道（什么），（要）告诉我们什么的时候，当我们是学生嘛，要找老师，这是一个难题，这是一个problem。 我们认为是对了，这位老师这个师父是对了，哎呀，很有名，不一定。那你如果说这一位不是出家的，也不像有道德的样子，没什么，他也会喝酒也会唱歌，哎呀， 这个人可能不知道。哎，结果呢，这个人知道正确的方向。因为我们以外形，我们的判断是根据你自己的判断，价值的判断，有没有道，他修的是对不对，凭我们自 己的这个experience（经验）,your own education（你的教育）等等, 所以我们的information itself is not so complete（信息不全面）。 So，it’s very hard to find a good teacher，the best teacher to show you the right way to the Buddhism（这就很难找到一个最好的老师来为你指出通往成佛之路的正确方向）。对不对？这样的话你怎么办。

所以，我时常笑笑说，我自己的经验，从三十几岁快到四十岁，才正式说有一点想要知道佛到底是教我们什么。问题是要找谁啊，名师很多呀，大师很多呀，我们到处在台湾的法师，有星云法师，证严法师，惟觉法师，很多，还有密宗喇嘛都来，还有那个library（图书馆），有a lot of books there（那里有很多书）, 你可以读啊，那个修多罗（经）很多啊，很多这个说明过去历史很有名的这个师父写的，很多的论，debate（论）。不晓得要找哪一本，那么多，我们哪有那么多的时间，读三辈子四辈子，都往那个佛经的那个大藏经里面转，你都转不出来的。何况说我们还有事业，还有工作呢，那你怎么办？

选 书是一个问题，选老师也是一个问题。因为学人自己本身就是不知道佛法是什么，因为不知道所以要去找，不知道正确的，却又要找一个最正确的，这个就是一个非 常矛盾的问题，大家不觉得吗？每一位道友的经验一定是，有人介绍啦。啊，这位是大师。或者是在电视上，在很多的这个书本上，看到读到，哎，讲的很有趣呢， 哎，我就来找他，或者是我来相信他。或者是因为某些事情，请一位这个老师来，他呢，有很多的修法，各宗各派都有很多修法嘛。

比如说，我有一位这个学生，在台湾的。他非常孝顺，他妈妈生病，非常emergent（紧急），非常非常critical（危急），刚好有一个人介绍说“有一位西藏来的喇嘛，他能够修很多殊圣的法，很灵。”他那个时候因为是很多医院都拒绝收啦，refused（拒收），所以他只好呢，请他来，因为他非常的孝顺嘛。结果修修修，修很多啦，七星法啦，各宗各派都有修法的。一修的话，妈妈真的好起来了，不用到医院，医院都reject，不收她的，结果呢，她好起来了。从此之后呢，他就皈依，皈依这位喇嘛，就是变成很虔诚的这个，他是红教吧，红教的这个教徒。

你 跟他讲，他本来是修这个显教的啦，净土宗的啦，但是念了半天阿弥陀佛，阿弥陀佛，念了很多经典，妈妈不好起来。这么一修的话，马上见效了，你说再用道理跟 他讲，讲些很多的这个佛的理，他会动不会动？因为他是非常孝顺，对他妈妈非常非常孝顺，我没有看过那么孝顺的一个孩子。所以，既然这个修了这个法之后，妈 妈好起来了，他会改变吗？不会的，到现在还不改。但是我呢，很高兴他不改，因为一个人孝顺心非常重要，你谈了很多我懂的佛理啦，什么正道啦，什么八正道 啦，三十七道品，讲得天花乱坠，做个朋友都不大好，很多人都嫌弃他，很自私，心量太小，对爸爸妈妈也不是怎么孝顺。那你说你会打坐三天四夜都不起坐，你会 修得很好的一个时轮金刚，或者说是金刚亥母，有什么用吗？孝顺都做不到，做朋友都不够好，你这种人如果说成佛，就变成怪佛啦。

所以，他因为这个样子，还是一直（修那个法），虽然知道，他也听过我的课，他也明知道这个好像讲的在见解上，比较说得过去，It’s easy to understand what I am talking（比 较容易理解我讲的东西）。但是实际上呢，他修了那个法门之后，妈妈一下子好起来，所以，他不敢放。他怕不再修的话妈妈又病起来了就不好。所以我当然说你继 续修这个，等到妈妈一百岁或怎么样，你再没有世间的挂碍，妈妈也是世间的眷属之爱嘛，对不对？爸爸妈妈，孩子先生太太等等，都是世间的眷属之爱，佛教里是 这样讲。所以还有这个眷属之爱的挂碍，没有关系，作为人子应该这个样子。所以，如果一百年之后，你有机会，再重回看看释迦牟尼佛真的要我们知道什么，那个 时候如果你能信那最好。我的意见是这个样子。

所以，我们就谈到了，为什么一个世间的眷属之爱，就可以让你对释迦牟尼佛讲的佛法真正的核心隔开，为什么不能接受？哎，就是因为眷属之爱挂到。这个并不是不对，但是我们作为世间人呢，有这种burden（负担）of human bondage（人世束缚）。Somebody讲得of some human bondage there。所以，无可厚非。从此你也可发现，我们世间有很多的a lot of bondage there（很多的人世束缚），处处都是很多的一个restriction（限制）。那自己不觉得是痛苦，但是有的时候呢，反过来想想，很多世间上的名利，都很没有办法让我们睁开眼睛看到佛讲的真的道理，这是一个困难。

因 为时间只有一个多小时，不谈世间的很多挂碍，如何在短的时间，把我所了解的，把我摸索了四十多年的，现在七十多，那么以这个学科学的，作为一个外科医生， 那么，经过这几十年来的研讨，把直接的话，想利用这个短短的时间，向各位报告，给各位作参考。因为我头一次碰到这个佛法，也是因为（想知道）他到底要我们 什么，修了这个我们死的时候可以往生西方吗？那不修的人不能去？那这个太不公平了吧，只是因为你不知道，没有认识佛法，没有修，所以你不能去，那只修的人 能去，这个太private（私有）了吧。所以我觉得就有怀疑了，应该不是这样。那么我从哪里下手，当然是刚开始不知道呀，自己也糊里糊涂，找师啊，找书啊，找经典啊，这本书看看有点不满意，又再翻别的，别的看看，刚开始非常兴奋，好像找到了，过一会呢，又觉得不大对，从reasoning（推理），从我们的theoretical thinking（理论思维），就觉得有一点不妥。经过这样子过来之后呢，最后，总结出大概东方不是西方吧，南方不是北方吧，那么知道了这个。有一个固定的东西让你知道，这个东西已经不是佛法了！你认为这个就是佛法，你认为的东西，那靠不住，这个是佛法的特点。

当 你觉得这个是对，这个是用头脑决定的，千万不要上头脑的当。你说“这么讲非常有道理，这个才是佛法，那么讲没道理，那个不是佛法。”这个是以头脑来决定哪 个才是佛法！还有一个方面是情绪的，感动了，唉哟，耳朵里面有阿弥陀佛的声音出来啦，南无观世音菩萨啦，嗡玛尼呗咪哞就跑出来了，认为这样才是佛法。靠情 绪证实的不对，太理智的也不对，这是佛法的妙，佛法的妙就妙在这里。你不能凭你的感情，凭你的情绪，凭你的这个自己的身心上发生的变化说“哎唷，修了佛法 之后，我变成强壮起来了，健康起来了，不怕冷了，也不用吃那么多的饭了，”或者是我本来很容易生气，现在不需要那么生气啦，可以一下子忍过去啦。本来很贪 心，现在学了佛之后呢，贪心就少了，贪嗔痴慢疑慢慢变少了，噢，以为这个是对了。我说这个是很有效，但是不一定永远有效，不相信过了两年三年碰到大灾难统 统又掉光了，所以这个也靠不住。就是说“这个理智来的，情绪来的，宗教的情绪，迷信类的，好像迷信似的一种，你的emotional都不对。”

那 么什么才是对呀？很难，真的很难，不能用头脑想，又不能用推论，又不能说哎呀，我就信他就好了，阿弥陀佛一声就好了，或者嗡玛尼呗咪哞就好了，或者是灌顶 就好了，也不对，那怎么办？所以很辛苦，因为自己也不知道哪一位是明师啊。你认为，你是我的明师，至少你自己，有佛的世界，佛的世界你接触到了，你才知道 这位是真正的好老师。如果你还没有接触到，how do you know he is the right teacher（你怎么知道他是一位明师呢）？没有判断的基准嘛。你的判断的基准完全是个人的，你一个个人的喜好嘛。喜欢我就认为他对，不合我的口味就（认为）他不对啊，这样靠得住吗？佛讲每个人的口味individuality, 都是不一样的，different taste。那你怎么能说，我喜欢咸的，就是看到一个咸咸的就对了；哎，我是喜欢甜的，尝到这个老朱的身体，我尝一尝，哦，甜的，这位老师对了，也不能这样讲。所以，这个是一个point，大家先明白这个。

那 我那个时候下手在哪里呢？释迦牟尼佛是怎么样才说他想要把佛教，他得到的这个法传给人，什么时候才开始这样。那就看看他自己的历史啊，先不要看经论讲什 么，法师传什么法，修法仪轨怎么灵不灵那个先不看。因为我们相信佛法，相信佛嘛，那么最重要是，他老人家不是佛的时候，他为什么要想求法，求佛法，他什么 时候才觉得他对了。这个很重要呀，他自己没有觉得对，那他就跑出来乱讲的话，那这个佛就靠不住嘛。两千多年了，我们一直都崇拜他，很多的高僧，修行者，都 是尊敬佛，相信佛，所以不是那么随便说是自己对了，现代的很多的宗教都是讲自己对了呀，嗡一下，哞一下，新兴的宗教，就是新佛教啦，新佛宗啦，一大堆来。 释迦牟尼佛是这样的吗？不是的！

那 大家知道他怎么出家？他本来是皇太子，有地位，皇宫里后宫佳丽三千人呢，要什么有什么，身体又强壮，家庭教师那么多，武的文的，文武都是专才，厉害得很， 又聪明又漂亮又帅，体格强壮。那他为什么突然要想逃离皇宫，就是因为看到很多人苦恼，很多人痛苦，不管你今天做大官，很有钱，很漂亮，哎，会老啊，会病 啊，会死掉啊。一下有钱，过两年变成乞丐了。一下是很健康，两年之后心肌哽塞，送到医院里吸氧气了。所以他看了这个人间无常啊，你不能说是我怎么样好就永 远这样好，他觉得每一个人都逃不掉这个无常的人生。碰到无常，当然是痛苦啦，什么事最痛苦，无常，会变掉。你不要以为乞丐变成富有，就变掉是很好，我告诉 你，变富有了之后，后面等着又变了，又变什么？又变成穷光蛋了，而且一天比一天老。

所 以，他觉得人生，将来成为这个皇帝也是一样，很多的痛苦在等着我们。他就为了这个，这个到底是怎么回事啊？生下来就是一定要苦吗？一辈子就这样过去，然 后，最后还是一命呜呼，也不晓得跑到哪里去，那个时候也没有人讲净土啦，西方啦，因为佛还没有出世啊，他还在皇太子的时候嘛。他是慈悲心，就是慈悲心发了 心，要解决这个问题，如何才能做到没有痛苦没有烦恼，能做到吗？他就拼命去外面找。他就逃出皇宫去，他的爸爸当然很着急找他啦。但是他呢，六年都在外面， 拜访名师。印度那个时候也是有高手很多啊，有变灵异的，有修法把穷人变成富有的，或者是生病可以治好的，很多法门，放光啊，等等都有。他就外面去学。

学了六年，六年学来学去，最高的哲学大师，阿罗逻迦罗摩，这些，可以教你打坐，一打坐入定。九次第定，九次第那个大定，最高最高的灭受想定。受阴想阴就是思想都不动，受，受阴，受想，受阴就是触觉，痛觉，或者是乐感这个触，feeling，touching sensation都 不会干扰你。他不会觉得痛，你入定了之后，人家用刀割呢也不痛，流血流到死他也不会痛苦，这个是因为他可以打坐入定。大家都打坐嘛，很多人教你们打坐啊， 要止观，要怎么样慢慢定定，定到这个万里无云啊，都是一片晴朗，对不对？最高最高能够做到什么，释迦牟尼佛做到的，因为那个时候可以教他这样打坐，做到让 你刀割，火烧，你都不会烫，也不会痛，死就是死，死也不会痛苦，就是灭这个受阴。

想 阴呢？色受想行识的受阴跟那个想阴。想阴是什么？你坐在那里总有很多念头来来去去嘛，打坐打的很好的人，也很难那把这个想阴（灭掉）。想是他自己跑上来的 啊，你知道什么念头上来是你知道，但是那个念头不是你请来的，对不对？他跑去是自己跑掉，哎，也不是你把它赶走，新的（念头）又来了。我们打坐打得非常好 的人，也是念头都在动，来来去去，你就是不干涉他，不理他，他也是来来去去，对不对？他认为这个不对，那个时候那个教打坐的老师说是：你打坐的时候还有念 头上来没什么好。更高的坐是“一打坐，你有本事，用什么呼吸法，数息法，随息法，或者是观想啊，不净观，什么白骨观啊，或者缘觉，佛观，你给我做到念头都 不来不去，”念头不来你给我做做看。这个我们叫做无想定，没有念头来来去去，这个叫做灭受想定，可以做到吗？释迦牟尼佛老早就做到了。

这 个六年的在外面，我们平常很多人在一个道场，教那个打坐的，什么定也好，摩诃止观也好，大乘定也好，很多人以为，我定到最后，止到最后，观，智慧出来了， 止观双运，两个东西都动，想阴来了慢慢扫慢慢扫慢慢扫，想阴都不来搅你了，念头不来，就没有把念头除掉的问题对不对？一片晴朗。受阴厉害了，你用刀割你不 痛，烧，用火烧也不烫。现代有没有人办到？现代的人，我请问各位，现代的人有没有人可以做到这样。你去找，哪一个教打坐的教定的，有这个本事？那个受阴想 阴都灭掉了，有没有这样的老师？我都没有，没有办法做到，打坐像是煞有介事的好象非常厉害，佛一样坐在那里。你稍微用那个，不要用刀啦，用指甲捏一把，他 就跳起来，不要那么大，痛得很，何况是用刀割呢？可以吗？所以，我们还是少吹牛比较好，打坐定，定到受阴想阴都停掉了，多高啊，释迦牟尼佛本身，他还没有 成佛以前，认为这个还是不是。

各 位想想看，我们看到这里，很多人劝我们，转河车啦，三脉气啦，怎么转怎么动，最多能做到灭受想，受阴想阴都没有，你都做不到，还教什么定呀。知道意思吗？ 释迦牟尼佛这个定他不要，所以它能成佛。如果他要了的话，今天还是一个外道的，表演这个灵异，化光分身的这些，都在身心上的变化骗人家。我今天讲直接的 话！

这个是的确，我们要想的，我们要一个比较那个，一个scientific（科 学的），一个非常清楚的想。这么高的定境做到了，释迦牟尼佛为什么认为这个还是不对，不能解决人生的问题，什么道理？因为灭受想定，你做到了，打坐了，坐 得很好啊，不管你用什么方法，随息法很棒，参公案很棒，数息法，数一二三四五六七八九十，或者是那个督脉上任脉上搞，很多的法门呀都没有关系，或者是火大 观，水大观，地大观，风大观，都可以做。但是释迦牟尼佛为什么他做到那么高的定境，还说这个This is not what I want（这个不是我想要得）。Why（为什么）？How come（为 什么）？因为这个东西，你打坐入定了，这一堂假定我用很多的方法教你，你做到了，根据我的方法，你可以做到这个受阴想阴都不动，你要不要出定？出定就是又 回来跟平常人一样的生活，要不要出定？那进去出来进去出来干什么呢。你买票到游乐园去玩玩，你永远住在那里吗？你不回家吃饭洗澡睡觉吗？那你那么高兴，买 票进去，游乐园很好玩啊，一个小时一个小时，什么大轮转啊什么东西，好玩对不对？噢，我有灵异，我有通了的样子，能够有宿命通，神足通有了，到游乐园区去 玩一样很痛快啊，但是你要永远在那里不让你出来，你肯嘛，你吓坏了，赶快那个票子丢了，回家安稳的过平常的日子。懂得这个意思吗？

很 多人因为定而有很多灵异的，等于说是你进了游乐园去玩的很痛快，你想不想回家？你能够永远一直在那个定中吗？你不要出定吗？你不要回来家里洗澡换衣服躺在 床上吗？所以你不要以为那个，花花世界灵异的，你做不到人家做得到的，羡慕他，你会疯死，有一天你就会给这个搞死。所以释迦牟尼佛不要，何况是现在教那个 定的人还做不到哎！这个，这一点我们要检讨，好好想想，释迦牟尼佛为什么不要这个，丢掉这个定( 灭受想定)，他求得定是什么定，佛的大定。佛的大定是什么？

现 在讲那个正题啦。不是我们在身心上，做一些这个操作修炼，能够表现得和别人不同的殊胜的那个样子，化光啦，或者出火放水都是，释迦牟尼佛他不是，他不要这 个。他要做的是什么？佛的大定，大定，大定是什么？没有出入。不是进到定然后又从定跑出来，这个有出入，他的定没有出入。那没有出入，我们那个不学定的人 不是没有出入嘛，根本我们没有学定哪里有出入。就这样没有出入，哎，问题就在这里。没有出入的定，你为什么这个叫佛的大定？释迦牟尼佛说，我跟你讲，你们 原来把这个，现在我们不是认为这个身体是我吗？这个body，我们现在这个身体，还有一个我们说能够思想的，能够讲话的，能够知道你喜欢我不喜欢我的，精神的作用，我们讲灵的作用，精神和肉体的作用，body and mind（身体和精神），我们以为是我们的unit（单位），这个combined body and mind（联合起来的身体和精神），这个存在，this existence（这个存在）以为是我。释迦牟尼佛笑笑说：你在这个上头啊，搞来搞去，想他要入定不要出定，能够做到两个月三个月不出定不吃饭，在土中埋着，挖起来还活到，你在这个上头用功的话，永远没有办法解脱你的烦恼痛苦，这个不是佛的大定。

佛 的大定是什么？告诉你说，每一位朋友，现在坐在那里，听我过去的种种的这个经验，我学到的一些关于佛的这个要旨，这个本身你以为你坐在那里听吗？不是你在 听。是谁在听啊？另外一个你吗？你又想另外一个你，用头脑想了。你认为我这个，我现在坐在这里，我的耳朵，我的头脑，我的心脏动，我的呼吸，所以我活到， 所以我能知道了解你在说什么，并且我知道这个华语，所以我会了解，你这个声音，本来是声音，声音会转成我的思想，我能够了解。这个东西好象我在做这些事，I am hearing（我在听），I am listening（我在听），I am looking at you（我在看着你）。就是有一个I，I在那里。不知不觉就有那个I，我我我，释迦牟尼佛学了那么多法，最后发现，这个I，我们认为，深深以为这个是I，这个problem就在这里。问题就在这里而已，他没有其他的问题，我们每一位没有其他的问题。你把这个东西当作我在做啊，我在修佛啊，我将来能够到西方净土去啊，或者将来我能化光走啊，都是那个我要的，那个我的wish（愿望），懂吗？但是你没有检讨，没有discuss（讨论），think it over and over again（没有仔细想想）, think of what（想什么）？what am I（我是什么）？

不是你看你说的就是I呢。有一个I你 才能看吗？有一个‘你’你才能看吗？有一个‘你’你才能修佛法吗？有一个‘你’你才能看到佛法，我要恭敬你。不是有一个，有一个你才能做到啊，这个很难 啊，一下子讲到这里。其实呢，释迦牟尼佛，我们看他的成佛的样子，他经过六年，跑来跑去都找不到一个很好的老师，最后他决定那我自己来啦，这些老师教我那 么多灵异的好的方法，可以变水变火，但是我觉得这个还不是。所以他在菩提树下坐下来嘛，那有一天早上抬头一看，那个星光啊，天边一颗星就是他的老师啦，星 光就是他的老师，奇怪，一闪，射到他的眼睛里来，那么一下成佛。不是释迦牟尼佛变成一个不生不死，不增不灭，长寿的，在涅磐境界的那个非常伟大的，真善美 俱全的一位存在，不是的。成佛的意思就是他自己知道，哎唷，我抓错了我自己啊，真的我自己不是这个，这个叫成佛。

所 以大家不要以为，释迦牟尼佛在那个时候看到明星，以为那个星光里面还有很多祖师爷，比佛还先成佛的，灌到眼睛一道光进来，当作是一种灌顶，这样以为就错 了！佛法根本不是这样子。他说：“哎唷。”他讲了什么话？他说奇怪呢…。那个时候他才知道呀，他在已经灭受想定都做到了，他的打坐不像我们能够做到三个小 时就腿痛了，酸了麻了，然后呼吸法数息法再来，观想水大观出来了，哎水大观掉了再来火大观。他不是这样啊，灭受想定，不痛不痒，火烧他也不会烫，刀割了他 一点也不痛，是这样的呢，一个念头都不来，能够做到这样呢。那么高的定，好了，我们能够有几个人做得到，这是一个现实的问题。How many people can do that（有多少人可以做到那样）? Meditation（定）？What is mediation（什么是定）？你自己认为这样比较安静下来，比较清楚，不会有情绪的动，这个叫做定－－那是你想的。因为你是人，所以希望这样好象比较高，比较殊胜，比较（？？？），比较（？？？），比较stable， 比较怎么样。那如果你是一只青蛙，你还要这个定吗？青蛙不希罕这个定哎。如果是一只鸟会吗？一只狗，他才不要呢，他宁啃一块肉，青蛙要吃一只蚊子，那个比 你们人喜欢的定还喜欢呢。我们要知道，我们认为这个殊圣，是人的世界看。因为我们是人，所以对这个喜欢啊，如果你不是人还会要吗？像我们看那个青草，我们 看起来青草怎么可以当饭吃，牛羊来了会把青草当成我们的白饭吃。所以，我们讲，佛教、宗教，神、佛，你不要忘了，这是我们人的思想、人的想法在那里。

所 以，释迦牟尼佛是头一位，发现这个真理，发现这个事实。哎呀，奇怪，我们认为一直以为是我的这个‘我’呢，是自己想出来的‘我’啦。那么你吃饭，呼吸，心 脏动，血液在流，你能够思想，并不是我们想的那个我在动，那个是什么？自然宇宙的这个法界的，我们这个用文字讲就很难听啦，什么法界法性又来了。其实那个 动的那个东西，背后有什么，看不见摸不到。让你能够心脏动，血液流动，思想来，又过去，过去它也不留痕迹噢，来它也不晓得从哪里来思想。这个思想在哪里制 造，不是脑部制造啊，如果是脑部制造的话，不要血液去嘛，一定要血液，一定要心脏输送到那个（大脑），那么血液去，光是血液可以吗？还要氧呢，那缺氧的地 方，你就慢慢会昏沉过去，想的力量就没有，消失掉了。

所以你能够想，why you can think（为什么你能够想）, thinking itself（思想本身）哪里来的，找不到啊，你为什么能思想，思想不是you produce it（你制造他），you produce it（你制造了他吗）？where is the factroy（工厂在哪里）？在哪里制造，脑里制造？脑里谁制造。你有一个念头来，How do you know you make it（你知道你怎么制造的）？Can you make your thought（你能制造思想吗）？你来了之后你才知道，啊有什么念头，那个念头来以前，你能知道吗？你不知道啊。来了这个念头，A这个念头，哦，馒头，那个馒头的念头一来，你的头脑可以去discriminate（识别），can differentiate（辨析），can tell（分别）。哦，馒头，馒头的念头不来，你分别什么，你要认识什么东西，recognize（辨认），what you recognize（你认识什么）？ There are something before you recognize（在你认识前会有先一些东西在），something before you can differentiate，you can tell（在你识别前已经有些东西在）。You know that？ 一定有东西上来，这个东西，这个念头，我刚刚讲的是馒头，这个馒头从哪里，这个是馒头的一个念头从哪里来？你知道这个馒头的念头来以前你知道有什么念头要 来吗？你根本不知道有什么念头来啊。来了之后才知道，我想到这个，想到生想到死，想到佛法，现在谈佛法也许想到昨天的那个大菜好吃。你不希望他上来，他也 上来，你也没有办法，忽然一个“昨天那个菜”的念头上来，你说不行，现在在听法，不要想他，他来了之后你才讲东讲西，喜欢这个不喜欢这个，这个可以那个不 可以，来了你不能防他。那你说这个念头好，我喜欢，你停得住吗？You can keep it？你根本没有办法keep it。他要走掉就走掉，新的那个念头又来了，你不得不又去认识他，不认识它有没有念头，很多念头不经过我们认识就消失掉了。我们做医生的知道，脑波啊，脑波有很多的那个wave，EEG，脑波啊，脑里头细胞的位的变化，里头有一部分我们catch，我们抓到的上我们的意识，大部分大部分都没有上我们的知道的这个screen，就流过去了，流过去了，你怎么知道啊，你以为我知道就是你的全部，错了。如果那些全部要上的话，每一个血球流到这里，流到这里，我们的那个一个cubic media，那里头红血球有多少？500万个红血球在滚滚滚滚在跑啊，他撞到那个血管墙壁你怎么不知道啊，血液输送到哪里输送到哪里，你怎么不知道？心脏这个动，肺我们在呼吸啊，打坐呼吸随吸法，空气冲到哪里，多少空气跑到你的肺的哪个部分，肺感觉呼吸到哪个细胞吗？你定很好，你tell me，你吸多少，空气在哪里交换，空气的那个氧和二氧化碳交换对不对？吸了那个oxygen（氧），你要把那个carbon dioxide（二氧化碳）拿来，把新的O2（氧气）给它交换，在那个肺的那个realveolus（肺泡），你知道吗？每一个人不知道，不知道啊，不知道那你怎么交换的，不晓得哎，是你交换的吗？不知道。那是谁在活的啊？我活得，那个‘我’是一个代号，不是你有本事活哎，它自然在那里动，你都不知道。这些东西应该有接触嘛，交换有接触，contact，应该叫做触感，我们上我们的意识吗？没有啊，但是有没有在脑的那个波里面，有啊。粗的还上我们的意识，细的还上不了。

你看，这实际的情况是这样，所以我们认为，我多么宁静，多么清楚，那是你上你意识的screen，consciousness screen（意识屏幕），you know that（知道吗）？或者说monitor（监视器），consciousness monitor（意识监视器），那个上头显的部分，你才知道，“哦我知道我这样我清静得很。”哎呀，不上意识的一大堆，那个清净不清净啊，那个不算清净不算不清净。清净不清净是根据你自己喜欢的那个样子，现在头脑不会乱，思想很宁静，那是你根据，according to what？your habbit（习性）讲得啦，ok？先要认识这个东西。

所以，释迦牟尼佛说：“哦。”那么一道星光就让他一下子清楚这个事情，一下子让他好象显在一个荧幕上一样。不是经过你的思想，有一个荧幕monitor，有一个影像投射去，显出来是不是慢慢一条一条画出来的？那是whole of scopic（一 下子全屏幕显）。等于一个影像照在一个荧幕上，是不是一点一点一点一点显出来，他整个砰一下子显，一下子整个就显。思想是一个一个来噢。画一个圈子，一点 一点一点一点，在黑板上或者白板上，一点一点一点一点这样，每一个点每一个点你都要点对不对，点到连接起来一个圆圈，那么你的眼睛看说，啊，一个圆，那是 你把一点一点一点的变化，你把他们在脑子里连起来叫做圈圈噢，其实每一个点的变化change there，every point just changes，你把他connect（连起来），然后说是这个是circle（圆圈），这个是圆的，圈的。你用头脑加进去你才说是圆的，圆的那个像，picture iteself，每一点每一点只是那一点的变化，对不对？那一点的变化映到我们的retina（视网膜），那个把他连起来，这个是要靠你的头脑，brain work，you see？所以，你说圆圈的时候，已经把变成你的思想，你的想里头的一个东西而已，根本没有一个圆圈这个东西，这是用圆圈代表。

如果，你能够有智慧，一样的道理，推广到我的身上，我每一点每一点每一点，轮廓啦，鼻子眼睛啦，衣服啦，每一点每一点在你的网膜，网膜上是相对的一点一点变化而以，把这个连接成为一个人像，是洪医师，要靠你的brain work。你没有推想，没有我这个，人相都没有，每一个人都是这个，所以我看到你。在禅宗祖师听起来看到你，方便讲我看到你可以。但是你呢，彻底的，我现在是用道理讲，这个东西不是在道理上拨弄啊，没有用啊。

实际上那个，实际的，每一点每一点触到网膜的实际的感受，那个实际的实在的一个样子，实相无相是这个意思，显这个相，其实这个相，你把他连成人的相，连成朱老的相，连成罗医师，那个杨老大的相，是不是我要靠我的brain work？脑的智慧把他连起来才是有你的相，有你的样子呢。其实你是无相，把这个佛法叫做实相无相，是这个意思。根本没有一个圆圈的相嘛，对不对？每一个点点点的变化而以，你怎么把它叫做圆呢？所以叫做实相无相。但是有相吗？有啊。每一个点上有corresponding。 那边有一个点，经过光线，跑到我的眼睛里面来，反映在我的网膜上是一点，外面跟我是一体的东西，所以马上有这个变化在这里发生，外面跟我是一个东西，好像 分开来了，其实是一个，一个，一个东西在动，所以释迦牟尼佛就发现这个，才叫做，哎呀，我与大地有情同时成道，讲这个话讲出来。他不是想出来的，就是这么 看这么听，这个中间，我们的看，我们的听，实在统统都是，我们借用佛法，法界的动，我们都以为是我在看，我在听，就在这个地方上，所以我要生，我怕死，我 的生死，对生死有恐惧因为有我嘛，这个生死是我的生死，你所以才有一点挂碍，如果我的生死这个我的妄想，这个错误的想法，你自己真正彻底的知道这个是错的 想法，有什么谁的生死。

所 以，他那个成佛，就是等于，那个一道星光射到他的眼睛里头来的时候，他才讲了一句，奇怪呢，众生，就是很多啊，很多朋友，畜牲道的猫啊狗啊，阿修罗的那个 鬼神，神啊，天界的神啊，或者地狱界里头的众生，统统都是，包括天界天神，你不要以为他们高高在上噢，都是一样，众生本来具有如来智慧德相。昨天我介绍的 这个，本来都是如来啊，如来是谁啊，不是有什么特别的如来在哎，你不要以为如来，讲到如来就有一尊如来很棒很棒很伟大的，啊，跟他的智慧德相都一样，又把 如来呢在头脑里头想象有一尊如来，我们的智慧，我们的wisdom，我们的function，我们的appearance，跟他显得都完全一样，他能喝水，我也能喝水，他晓得饿我也晓得饿，他晓得饱我们也晓得饱，他那个念头来来去去，自然的来自然的去，我也是自然的来来去去，你认为那个是如来是非常特别的，非常殊胜的如来，你就错了。如来就是这个能看能听的function itself（功能本身）。

不要又把如来误解为“我们就跟如来一样有他的功德，有他的相，”这个又不对了，又喜欢动你的头脑设想一个伟大的什么存在。他告诉你，你这个能看能听，为什么这个东西你不想看都一定照，有个声音你不想听他都响，对不对。现在我们在，我们在说一些佛的道理，佛的这个dharma talk here， 如果有一只牛叫了，还是各位有牛叫的声音响起，为什么？外面跟各位是一体的。我们硬认为是我在这里，我听牛叫，所以就有烦恼，怕生怕死，统统来了，争名夺 利也不是这样来的吗？其实你这个的存在和宇宙间的行云流水，云在飞水在流一样的，该怎么流，向东流就向东流，该漂就漂，该彩云就彩云，该乌云就乌云，该变 成水就变成水，没有一定的那个样子，这是我们的样子，这种function，这种这个功能，等于是我们，这个功能function iterself，我们可以讲这个是佛。

佛哪里找？哪里找？佛到哪里找？释迦牟尼佛是把这个点出来的，你们以为是，你们是凡夫，各位是凡夫，我要修行，我要努力，我要听法，我要打坐，我要入定，定到什么受想都没有，不动了，那不动以后呢？然后呢，then what（然后呢）？然后呢？你做到了又怎么样？要不要死，释迦牟尼佛都过去了，怎么不死。但是问题是释迦牟尼佛告诉我们说，那个死的，我们以为，每一个人都以为自己死，或者是我的朋友的姥姥的朋友，100岁 了死了，那是一个错误的错觉里头，你凭想凭想才能说我在这里，洪文亮在这里跟各位讲些佛的话，凭想才能有这个念头，没有想没有这样，没有这样不可能讲话 吗？照样讲，肚子照样饿，说多了我口渴，照样口渴，所以我要喝一口水，对不对？懂这个意思嘛？并不是一定要‘你’在才能知道口渴，才能知道说坐久了屁股会 麻，腰会痛啊，不是这样，行云流水般。

所以，他那个星光一照的时候，他知道是，哎呀，众生都跟那个如来一样有智慧跟德和相。那如来千万不要误会，你在想象，听到释迦牟尼佛这么讲，你就想象有一位如来，“啊，我们有一天，哦，那么一下子，跟他的智慧德和相都一样”这个又是你自己推想出来了，OK？ 千万不要这样子。那么如来是什么？你在那里动，能看，能知道的，心脏动，血流动，血液动，一大堆，脑子的思想来来去去，你也不要制造他，用完了他就自己跑 去，你知道的一部分，大部分不知道，暗地里就流过去，你也不知道，这样很自然，没有事啊。你以为我要道我要成佛，那个我的希望来了，还不是在又被那个 ‘我’玩弄掉了，你不要被那个‘我’玩弄掉，本来很好的，饿了就吃饭嘛，但是不能借口说想困就睡觉了，借口说我懒惰我工作还没有做完，唉，我想睡我就睡 了，不管什么，这个是借口啦，又那个‘我’跑出来借口啦，还是那个‘我’作怪的啦。借佛讲的这个道理，然后说是。其实是那个假我主张他的个人的意见，然后 说，放自然啊，我要睡觉了，那个“小我”又跑出来主张意见了，千万不要弄错了在这个地方。

讲了一个小时那么多了，再讲一点吧。他还有一句话，成佛的时候很重要的一句话，还有一句话就是最难最难了解的一句话。他说什么？我，释迦牟尼佛讲，我与大地有情，下面严重了，下面就是我们觉得是nonsense（没道理），我们自然会觉得nonsense（没道理），我和大地有情，下面呢，同时，at the same time（同时），simultaneously（同时），at the same time（同时），at the same time（同时）吃饭吗？at the same time（同时）喝水吗？不是，at the same time（同 时）成道。“我与大地有情同时成道”！哇，释迦牟尼佛讲真的还是讲假的啊，骗我们的啊，成道就是成佛嘛，成道了吗，成了道了吗，不必那么用功修什么时轮金 刚啊，准提咒，南无萨多呐……，念念念十万次，十万次还在拼噢拼噢拼噢，想要有一天成道成佛。释迦牟尼佛讲了，我跟那个师父讲，师父啊，你叫我们一天念那 个一千次准提咒，或者准提咒太长了点，阿弥陀佛也可以吧，或者是这个也长了，南无佛，那么好了三个字，那么有的时候说，哎呀，这个三个字，有啊，大圆满 的，我跟南开诺布对谈啊，最后说，南开诺布仁波切最方便是：“阿，”我说对啊，对啊，嗡阿轰的‘阿’字。上堂修法说：“阿，”今天早课完了。念阿念阿，南 无萨多呐….。那个时候，那个三四年前，拼命念啊念啊念啊，坐车也念，上厕所也念。他说这个密咒可以什么地方不干净的地方都可以讲，有些法师说不行噢，阿弥陀佛不能随便在脏的地方念。所以，我那个时候方便的时候就改，改做南无萨多呐…，出来就阿弥陀佛，阿弥陀佛。

这 样子用功，不知道，不知道方向，乱冲啊，拼命啊，比现在还热忱。但是那个用功啊，比现在的，好像是，没有用功的用功才是费力唉，那才是真正的修行，不用功 的用功，时常都不会偏离。不会，那个，好像那个飞机的驾驶员，跑道下来了，稍微偏了一点就冲出跑道了，那速度又快，跑道又短，那飞机747， 你稍微弯了一点点，马上冲出去了，那个下来都是非常对准鼻头，那个飞机的鼻头要对准飞机的跑道中线下来，偏了一点就不行，马上不对。所以，念佛，观想，打 坐这些都是基础，时常是你在念佛，修佛，打坐，数息法，什么随息法之后，你知道正确的方向，那个跑道的，那个跑道正确的方向错了，你能不能landing（登陆），不行啊，要成佛一定要对准那个航线下来啊，偏了一点那就非常危险。

这 个，比念佛观想打坐还难，为什么？对准这个航道，对准这个跑道的中央，什么叫对准？你不要把那个假的我抓住以为是我，不要被这个东西骗，一刻都不能让他 骗，不管你在笑，喝水，或者跟人家谈笑，抽烟，唱歌，唱歌都不能偏离。我在唱歌的念头下去唱，跟唱歌就是唱歌，唱歌就是整个，歌跟我都不能分成两回事。听 人家的话，我在听，有一点，航道有点偏了，听就是听啊，讲就是讲，不要说我要讲给你们听，让各位都知道我摸了那个佛法三四十年，我有很多的经验，有这个念 头进去了，我这个话已经乱七八糟了，已经是在卖膏药了。

就 是那么简单，稍微有一点，平常认为是我的那个我的念头呢，夹杂到你的所有的动作里头去，这个动作包括善的恶的。恶的里头没有加进去，恶的变作善的，善的行 为加进去了，善的行为马上变成恶的。所以人家看不出来，一般的人就莫名其妙。这是平常听正法，然后你要用打坐的方法，随便都可以，礼佛的方法，念佛的方 法，随便都可以，它只不过这些方法都是要我们把自己认为这个是我的，这种自己想起来的，我们叫做妄念，错误的想法，把它根除掉，根除的方法不是说这个是错 的，所以我不要，这个没有力量。你听了半天说这个想法是错的，知道这个是错，不会变成你的力量。要把能够认到，能够认到真正的自己，真正的自己不是有一个 真正的自己让你认到。当你认到这个是真正的自己，是谁认到啊？那个假的认得到吗，你还玩什么，你又不要拿起那个假我玩，只要把这个是我在听，我在看假的念 头没有了，就当下就对了，你不必再找。这是佛法。不要向外求，有什么好方法。你最近好像不会生气哦，你告诉我什么方法，no，not in this way。他只不过是让你知道，我与大地有情同时成道的意思。

我与大地，大地是什么？nonliving，没有生命的，有情呢？是living，living people。不管是天道的，或者是阿修罗道，地狱道的众生，有生命的。大地有情就是什么？有生命没有生命的，统统啊，没有生命一块石头是，一朵云也是，一滴水也是，包括这些东西，虚空算不算，也是，空间也是，有生命的，没有生命的，释迦牟尼佛成佛的时候，he declared，他大声地宣言，我，悉达多，跟不管有生命的没有生命的，今天这么一下，同时，at the same time，那个时候是什么时候啊，两千…可能快到两千六百年以前吧，那个早上，同时在那个时候统统，在那个时候成佛了、成道了。

所 以，我昨天不是讲吗，有一位法师在电脑上讲他说这个有问题，释迦牟尼佛可能不是这样讲，后来的人可能是笔记记错了，或者是故意加进来了，加醋加盐。他的反 驳很简单，如果那个时候，有生命没有生命，石头一草一木一滴水都成佛，地球也成佛了嘛，太阳也成佛了嘛，那我的祖先也成佛了嘛，成佛的佛生的孩子，那个时 候早已经老早成佛了的话，那现在我们还要在这里苦苦学佛干什么，那释迦牟尼佛吹大牛啊，对不对？

他 见明星的时候，要注意噢，有生命的没有生命的，没有生命的你不要想，这个太难想，用想得太难想，就是有生命的一大堆嘛，狗啊猫啊，蟑螂啦，恶鬼啦，地狱众 生是不是有生命的，统统跟他一样成佛，他们还是在地狱里头啊，有没有人把他们救出来？没有啊。那释迦牟尼佛是不是那个自大狂？幻想症？他为什么讲这个话， 大家看到这个话有没有觉得奇怪呢？你觉得奇怪的话，这证明你和佛法还相隔八千里路，还不了解佛法，连了解佛在讲什么都不知道，而且甚至把东当作西，把佛讲 的净土，佛讲的成佛，佛讲的成道，都变成你自己的成佛，你自己的成道，你自己的佛法去了，跟佛讲的刚刚好一百八十度相反。如果这句话你看不懂，你听不懂的 话，因为你听不懂，你怎么修都没有用，怎么修都是修你自己的法。

你 给我回答为什么？为什么佛一见明星的时候，其他的人没有跟他学啊，他有很多的朋友跟他一起出家对不对，后来就是离开佛了嘛，佛要接受小女孩的羊奶供养啊， 他们说哎哟，男女授受不亲，你接受那个女孩子给你得那个羊奶喝，他们都跑开了，对不对？哎呀，你破戒了，犯戒了，清净戒都守不住，你还修什么法，很多人离 开了，对不对？那些人也同时成佛。释迦牟尼佛成佛了，一般的人，不管是修佛不修佛统统一起成佛。那不是说大话嘛，释迦牟尼佛修道六年了是不是神经病了啊， 不是问题吗？这个非常大的一个问题哎。

所 以，那位法师在网络上写得有道理，他说如果是这样的话，我也不用出家也不用修佛啊，拼命修佛啊，石头都已经老早成佛了，我还不成佛啊，我的祖先都也成佛 啊，怎么办？这个问题怎么办？难道你成佛了，我也跟着朱老一起成佛，你成佛了那么一下就说大地有情与我同时成道，那洪文亮也是跟你一起成道。拜托拜托朱 老，赶快成佛，你一成佛就对了，每一个人就都跟着（成佛），有一个人那么样的话，我们每一个在世的，we are in the same room，we are all becoming Budda。那就不是更好了吗？那我们何必这样在打坐啦，修定啦，念佛念咒干吗，很辛苦啊。你赶快成佛，我就跟你同时成道。

错 在哪里？我们不了解他这个话是什么意思。我们认为是他，悉达多，修行六年的功夫，打坐入定啦什么的，你经过这个苦修训练，你今天成佛了，你是悉达多变成 佛，我们理想的，我们认为是最伟大的一个存在。我呢，凡夫洪文亮，你也是凡夫，他也是凡夫，你成佛了，我还是糊里糊涂，奇怪。把他当作是悉达多太子一样， 他只变成一个伟大的存在，因为他有想到一个特殊的想法，或者是有灵光进去了，它变成这个满身都是佛光，都是佛光，那么想，第一个错。不是这样成佛的呀，他 讲得成道不是这样我们所想象的，你修炼了这么久，后来哎呀这样子，你那个人变成了那么好的一个人，殊胜的一个人，这个想法是我们的想法。释迦牟尼佛成道的 时候这个想法掉了，我们不知道，这是第一个错。第二个错是什么？我呢，因为你，悉达多你成佛了，你说你成佛了，我这个洪文亮也和你一样成道了，那旁边的这 个垫子，这是大地嘛，这个垫子，这一个麦克风，也因为老朱你成佛了，你变成朱佛，那么这个麦克风他也成佛了，奇怪，麦克风哎，麦克风这个成佛，那杯子呢， 杯子也成佛，这张纸呢，他也成佛，莫非释迦牟尼佛昏了头了，修了半天已经神经错乱了？confused？

那是我们confused， 不是他。我们始终以这种看法去看佛教，想自己变成佛，永远没有，没有办法，不是佛讲的佛法，难道现在讲得很多的佛法不是这样讲得吗？你训练，你打坐，你念 佛，加持灌顶什么。不是说别的教不好，不是这个，根本的东西释迦牟尼佛在成佛的时候已经交待清楚，但是我们呢就忽略这个他的意思。以为是他讲一些非常殊胜 特殊的，他慈悲，他成佛了，所以他成佛了我们也跟着他同时成佛，他很慈悲，你们将来也一定都成佛，这样自己乱解说掉了。为什么？我们尊重佛嘛，我们不敢说 他乱讲话，只好把他解释得圆满一点，他就是等于说是你们将来一定会跟我一样成佛，所以，in the future，you will become Budda，他是这样解释。

但是释迦牟尼佛讲得不是这个意思啊！老朱啊，你不要认为我是过去的皇太子悉达多，他因为修炼修行的结果，我现在变成你们所理想的Budda， 不生不死，不增不解，不垢不净，那个所有理想你都可以放到我的身上来，死而不死，生而不生，统统你们都可以乱讲都可以，所有好的，能够想怎么好，都可以放 在我身上，三十二相八十种好，对不对？不是的，不是这样的悉达多，不是这样成佛的。那么我们说，释迦牟尼佛说我们也和他一起同时，at the same time become Budda，当我成佛的时候，杨老大，罗医师，你也变成佛，他也变成佛，他不是讲这个意思。

那他讲什么意思？他成佛的时候，发现我认为这个是悉达多，我认为我是悉达多，一直在修行，苦了六年，噢，今天我变成非常伟大的一种，大家可以尊敬的一个存在，悉达多变的。他说这种想法，是我们自己糊里糊涂乱想出来的，本来不是这样，本来是怎么样？我是大宇宙的存在，universal existence，universal existence 有没有边界？有没有局限在“这个样子才是我？”没有！

那 么这么样子‘显’是什么道理？小蜡烛点了，点起来的火焰是不是小点？我拿一个大的蜡烛点了，这个火焰会不会再大点？我拿个大木头把他烧成火焰，一团火。火 统统都是一样的火，小蜡烛小，大蜡烛大，大火柴呢，就大火聚，每一个人每一个人都是像火一样的显。我小火，朱老大火，我笨一点，朱老聪明一点，我丑一点， 朱老呢是帅一点。火焰的那个材料，蜡烛的材料，跟那个点的那个样子，每一个材料跟那个遇缘显得那个样子个个不一样这样显，其实统统都是火焰的样子。木头墙 壁天空，太阳地球星星，都是这个整个看不见摸不到的那个法性海，给他摩擦了才会生火，没有摩擦那个木材会不会有火？遇到缘就火出来了，火躲在哪里？火躲在 木材里吗？没有。躲在那个fiction，动的那个，动的fiction（摩擦）那个里头吗？动能里头有火吗？在空气里头有火吗？没有，氧是氧，它不是火焰，对不对？但是这些东西凑起来呢，我们讲缘起，释迦牟尼佛常常讲缘起，costa，缘起就这样，你不能找到什么东西制造火焰，但是这些东西碰在一起的时候，optimal，optimal的costa，optimal的 地点，它就有火出来。火是有光，有热噢，会烧噢，会有亮噢，但是没有出来以前，火躲在哪里？你去给我找火出来，能不能找到火？找不到啊。但是我们人知道 啊，这样凑凑起来一弄一下，火柴也是这样发明的啊，对不对？那个火石，石头和石头相碰的火花出来，都知道这个道理，但是这个火花哪里出来，谁制造？不知道 啊。

这 个火呢，看得见，有光有热，我们的身体，你的存在。聪明的笨的，老的少的，或者是健康的，有钱没有钱，火焰的样子不一样，但是这个不一样的各种样子是从哪 里跑出来？谁也不知道。但是会跑出来，知道吗？所以我们的存在就像火焰一样，各个各个不同，佛也一样那样的火焰，我们也是这样的火焰。但是，从哪里跑出 来，那个火性，火的原来的还没有变成火以前的那个种子呢，遍满，它没有形象，没有一个地方是他躲得，只要你这个缘对了，条件对了就跳出来，弥漫宇宙。

所以说佛性遍满宇宙，普贤世界，普贤就是讲这个道理，我们用普贤讲大家就觉得，噢，普贤菩萨的行愿到处遍满法界。随时缘对了，condition对 了，就有火焰出来，但是这个火变成火以前呢，火变成火的相以前呢，在哪里？找得到吗？找不到，大的呢，小的呢？重呢轻呢？什么行色呢？都没有。但是遇缘， 就光热跑出来，那么缘呢，这一块木材把他烧完烧完烧完，这一块木材没有了，火要不要熄灭掉，火熄掉，缘尽，火就没有了，我们的缘没有了我们就当然是走啦， 到哪里？火灭了火到哪里去，蜡烛烧了，火到哪里去？火往东方，火到西方走，火往南方跑，火到北方跑，火到净土，火到秽土，火到地狱，火到哪里去？

所 以，《金刚经》不是大家都讲吗，无所从来，这个火从哪里来？火躲在哪里跑出来，不知道，你去找火没有呀。这个火相的那个来源的种子看不见摸不见，但遍处， 只要条件对了他就冒出来，不管欧洲美国大海上天空上，只要是缘对了，氧气够了，有材料了，摩擦他就出来了。你看，烧完了就火灭了，火灭了到哪里去，亦无所 去。《金刚经》不是念嘛念嘛，那你各位都是相信《金刚经》，还是相信那个轮回的这个一时的方便的说法，你要死了的时候，那个西藏的慈祥，我在台湾讲了半 天，讲了生死轮回讲了一百，讲了六十几场吧，在台湾六十几场，在台湾巡回演讲，头一次我讲生死，介绍西藏的生死学，后来他们就跟着讲了。

好 了，我就请问各位，你讲无所从来，就是像火啊，看到火吗，很简单的，打火机一打就出来，我说火从哪里来？打火机的油里头吗？油是油不是火嘛，那火石嘛？火 石是火石啊，不是火焰啊。哪里来？你说没有空气氧气不行，但是氧气不是火呀，但是火在哪里，只要这些条件对了，他就升起来，懂吗？没有条件了它就消失了。 所以说“我们的存在就是像火焰一样，缘对了，就显这个样子。”你大块头大木材烧的是大一点的火焰，小木材烧的是小小的火焰，小火焰，是这样而已，去也无所 去，到哪里去，消失在何方，找不到，这个是我们的样子，这个发现是释迦牟尼佛的发现。所以，他的与大地有情同时，大地有情同时成道，就是，原来统统是火 焰，各种不一样的样子，有的显有的不显而已啊，都是一样的那个火，火的样子是各个不同，我现在悉达多我认到这个你们叫我佛，其实你们也是那个不同的火在那 里烧，石头也是石头那样子烧，同时都是，都是法性海各个缘起不一样的显嘛，是这个意思。你这个不懂的话，奇怪，你成道了我们也就成道了，我跟你跟他分开来 那么想佛法，这不是对不起他吗？他讲的话不是这个意思。

好 啦，时间可能也太久了，喉咙可能也要休息了，所以，怕大家坐久了再讲下去，讲到明天天亮还讲不完。因为道理是随便你讲，但是真正的东西每一位坐的太累了， 脚麻了，有一点精神支持不了受不了，各个火焰不同的样子在那里燃烧，但是都是火焰，缘对了所以升起来而已，升起来有他的火焰这个东西吗？没有，没有自性， 所以叫做诸法无我。所以呢，缘尽了就没有，所以诸行无常，一定是无常。风吹了火就动，风停了就静一点，材料大一点油多了火焰大一点，有钱一下没有钱一下， 生病一下好一下，长寿一点短寿一点，都是这个缘起的道理在那里，都是火焰。所以“一堆猛焰亘天红，”就是这个意思。从这里去了解，我与大地有情同时成道， 你就了然于心，而且不会在自己身心上在那里搞鬼，弄神弄鬼，一天到晚给迷信骗掉了，或者是给人带错路。释迦牟尼佛讲，你本来就和我一样，每一个都是佛性遇 缘显的不同，你不要抓住这个火焰的大小，去希望这个火焰永远燃烧，希望这个火焰永远大永远亮，那就是你那个缘已经是在那里，除非你能够处处不偏，处处不失 去我们本来不是这个小我的存在，这个念不要偏离的话，那应该怎么烧就是怎么烧，应该怎么熄就怎么熄，不会说自己长一点不希望短一点，不会说希望不要，我要 自杀，不会这么想，这是一个平常心是道的道理。

谢谢各位！

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：3556 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

<http://www.hongzen.com/show.aspx?id=143&cid=4>

**佛法是什么？坐禅有必要吗？**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**佛法是什么？坐禅有必要吗？**

2004年11月马六甲香林禅五节录

洪文亮老师主讲

**一. 佛法不是思想，而是宇宙、大自然的活动本身。**

**二. 只管打坐〔坐禅〕是回归大自然〔生命本来〕的佛行，是归家稳坐的佛道。**

**三. 当一个人在坐时，当下就是不折不扣的佛。所谓一超直入如来地，不易凡身，顿成圣体。**

**四. 坦然接受无法避免的现实，这就是佛道。若苦若悲，本来本分事，全盘承受，甘之如饴。**

**五. “心、悟、解脱、三昧”不是精神的特殊状态，而是宇宙、大自然的本地风光〔本来面目〕。**

**六. “无、不、非、莫”一般指否定之意，但在佛法，却指大自然，绝对的实相〔诸法实相，悉有佛性〕。**

**讲法缘起**

这 个是择木兴道他传下来的，非常的简要。然后，经过他的弟子酒井得元、内山兴正，再经过他的法孙尾崎正觉禅师，把他的结论写下来成为现在的这一篇。那么，我 把它翻成了中文，又加了一点我的文字，就是现在这个样子。为了要帮忙大家如何正确的打坐，我们就来看一看。这一堂就讲这个...

佛法是什么？大家是在修佛法嘛，如果不晓得佛法是什么，到底是在修什么？如果不知道这个，那你白费时间、白费功夫了。所以，他告诉你，佛法是什么！

第 二个，你说礼礼佛就好了嘛，或者观想、灌顶、找师父加持就够了，何必坐禅呢？脚会痛，又费时间，多麻烦呀！等到要禅修的时候，那真是要命啊！第一天、第二 天还好，第三天就受不了。心里就想：“哎，有这个必要吗？如果没有这个必要多好呢！”大家都想，如果不需要坐禅，就会成佛的话，那是最好，那我一定要修这 个法门。所以他说坐禅有必要吗？

**一. 佛法不是思想，而是宇宙、大自然的活动本身**

1） 佛法是什么

那 么，第一点，这个很重要啊，“佛法不是思想”。这个对喜欢用头脑的朋友，他会不容易接受。他会喜欢拿起书来看啊，读啊，“这个（书这样写），那个（经那么 说），他讲了这个（思想），另外一个（书的思想）没有看呀，又跑过去看……”对不起！他头一句话就是佛法不是思想。你满脑子堆了一大堆思想、哲学、观念都 没有用。佛法不是这个东西，所以，你走错了方向。那么不是思想，是什么东西呀？是打牌吗？是玩那个高尔夫球吗？不是。佛法是什么东西呀？佛法本身指的不是 道理，那是什么东西？佛法本身就是宇宙大自然的…什么？是说明吗？不是！“宇宙大自然的活动本身，就是佛法！”打个喷嚏，是不是宇宙大自然的活动。是你要 打喷嚏的吗？肚子饿，是你想要饿才饿的吗？不是吧！这些都是宇宙大自然本身的活动的一环，是一小节，这些都统统都是佛法。

2）佛法不上觉知

　 　我们时常想错了、学错了佛法，以为佛法是另外一种很高尚的哲理，很殊胜的一个境界，我们修好了，成佛了，才能达到那个境界。哈！原来佛法是大自然宇宙的 活动本身！不是它的解说，不是它的描写，活动本身就是佛法！这个听的进去吗？听到了也是佛法，听不见也是佛法，听得莫名其妙，说“我不懂”，“不懂”也是 佛法，“不懂”就是真正的宇宙大自然的显现在你那里。你觉得不懂那是你觉得的呀，你能感觉到“我不懂”呀！“哎！知道了吗？不知道。”“不知”就是大自然 的活动本身。活动本身上面有没有善恶？有没有是非？有没有生灭？你说这个生了，那是你站在外面看，说‘生’了。站在外面看，说这个活动没有了，‘灭’了。 但活动本身有没有生灭？活动本身啊！知道也是它，不知道也是它；迷也是它，悟也是它。迷悟那是人讲的。人自以为“哦！我有种特殊的领悟”，站在人的立场， 你的觉受觉得“我清楚了，我明白了”，那悟以前呢？在想“什么是悟呀？……”想了半天什么也不知道。“什么都不知道”就是你的真实状态，都包括在佛法里 头。Ok？

第 一个很重要，佛法不是思想哦！学了一大堆理论、哲学没有用。佛学一大堆，大藏经都在，每一部经典都悟了？没有这回事。那么我问你？一只小鸟，一只小狗狗， 它会不会悟呀？它管你人间，你们人在讲那个佛法，学佛呀！悟呀！迷呀！你问小狗狗，你要不要悟？它说：你问我什么呀？一朵盛开得很漂亮的花，你问它，你这 是悟还是迷呀？它会笑人呢！人的世间就是这么糊涂，那么莫明其妙。那么一大堆人就跟着莫名其妙，一辈子浪费掉。佛法是什么？佛法是宇宙大自然的活动本身！ 活动本身，哪一样不是佛法？

3）哪一片不是精肉

这 里又想起一个公案，有一个禅师，一直在修啊、修啊、修啊，可还是不觉得自己能有一个把握了。有一天他到菜市场，见到一个家庭主妇去买猪肉，她对卖肉的说： “给我一斤良肉、精肉。”精肉就是最好的肉。那个猪贩子把那刀子一放，在桌子上一拍，“我这里卖的哪个不是精肉？每一片都是精肉！”经过的和尚一听， “啊！…”开悟了！所谓精肉，或者是不好的肉，那是人讲的，因为是人要吃。如果是叫个别的动物，那个狗狗，它也许专门要挑那个烂的，臭的，人以为是不能吃 的，可能它专门喜欢吃那个。厕所里的蛆虫不也是吗？我们认为很脏很脏的，它觉得那个是豆瓣鱼，很好吃啊！所以这个宇宙大自然的活动本身，这个活动本身上有 没有善恶、是非、美丑？没有！

4）什么是颠倒妄想

活 动本身上面也没有生灭哦！你是站在外头才说它生了、灭了，对不对？这个要弄清楚。两个重点，一个是佛法不是思想，思想是我们的脑，脑分泌出来的产物。分泌 出来的东西构成的就是思想，你不要以为那个东西了不起呀，你分泌不出来的你想不出来呀，所有一切东西都是分泌出来的所构成的各种图案嘛！那么没有分泌出来 的部分，是你没有分泌嘛！你想的只是分泌出来的那些东西变成图案而已。知道了吗？所以佛法是宇宙大自然所有一切的活动本身，是那个活动本身，要注意这个！ 弄清楚了这个，我们打坐就不会糊里糊涂，想去追求个什么了。你这样一坐的话，痛就是痛，是自然活动的那个样子。“唉呀！不好，这个不好…”，你看，意识又 加进去了，不加以前不是很对了吗？

**二. 只管打坐〔坐禅〕是回归大自然〔生命本来〕的佛行，是归家稳坐的佛道**

1）一超直入如来地

第 二个，只管打坐的坐禅是真正的坐禅，真正的坐禅是只管打坐，无所得无所悟的这种坐禅就是只管打坐，真正的坐禅是这个样子！“是回归大自然的佛行”。回归大 自然是什么意思？是生命本来的样子！呼吸、心跳、肚子饿、肚子饱、口渴，不是生命本来的样子吗？难道是你操纵的，是你把它饿出来的？不是吧！你说我吃了饭 会饱。吃了饭会饱，不是你给它饱的，你知道你这样把东西往胃里一放就会饱，你照这个自然的样子这样做而已呀！是随缘行。不是说那个‘饱’是你造出来的，你 怎么把那个‘饱’给造出来的？所以说，只管打坐这么一坐上去，身口意三方面的要点我们说过了，无所求无所得，就是最基本，一定要做到的。这样坐就是回归大 自然了嘛，里头没有一个‘我’的成份在那里动，这个就是佛行。你看，这是佛的行为，所以是一超直入如来地。平常一般的凡夫一盘腿，只要你能够做到回归大自 然的生命本来的坐禅——只管打坐的话，当下就是佛的行为！哪有成佛不成佛的问题；你只要把‘我’，自我的活动、自我的意识、人的生活，这些东西拿掉，当 下，心跳、呼吸、血液循环、新陈代谢，那不是生命活动吗？生命本来的样子吗？这样就回归大自然了嘛！这个时候是一尊佛在那里做佛的行为，这不是一超直入 吗？

2）不许夜行，投明须到

“是 归家稳坐的佛道”。归家稳坐，家是哪里呀，家是把你的自我意识，自己干预的这个拿掉，就归家了嘛！不是另外有一个大自然的家，那是你的头脑又在想了。那么 一坐就到了嘛，你还要想？这就是那个我常常举的例子，不许夜行，投明须到。晚上不能动哦，但是，明天早上一定要在台北见面。你说“笑话，我晚上都不能动， 在马六甲这个地方，明天早上我们相见在台北，怎么做到呀？”是这个意思，归家稳坐一盘腿，只是把自我意识拿掉，自我的生活去掉，那当下就是已经到了嘛！还 要走路吗？“还要一步一步渐修呀，松紧呀，松法，紧法，慢慢爬，慢慢把业障除掉才能成佛…”哎！所有大自然一切的运行都是！那个就是佛行，那个就是佛法 嘛！是我们多干预了才是问题。Ok？ 所以，你看只管打坐的绝对价值在这里！你没有信仰（领受）这个东西，永远就是一个吊着“自我意识”在那里晃一辈子的人。只要你做到只管打坐，回归大自然的 生命本来，这就是佛的行为。当下就是一尊佛！因为那是佛行，因为那个坐的那个样子、那个动，都是大自然的本来生命活动的样子嘛！

**三. 当一个人在坐时，当下就是不折不扣的佛。所谓一超直入如来地，不易凡身，顿成圣体**

1）身口意三业带佛印

好， 第三个，当一个人在坐禅的时候，每一个人哦，没有特定的说你是久参的，所以有可能马上成就，我是新来的所以不行，没有这个事。只要一坐，按照佛讲的自受用 三昧，身口意这么一坐，“当下就是不折不扣的佛！”不折不扣哦。没有说，我是刚刚修行的，所以呢，我这样坐还可能是新的佛吧！没有，不折不扣都是一样，跟 释迦牟尼佛、跟如净、迦叶统统没有两样，这就是所谓“一超直入如来地”。

2）日面佛，月面佛

“不 易凡身”。“你这个样子，气脉也不通，督脉、任脉，什么都不通，这个怎么可以？业障那么多，脸色那么青白如菜，菜色一样，怎么可以？要慢慢调，调啊调，调 到身心都完全健康之后，才变成佛…”这是道家的、其它的说法，佛没有这样说呀。那个病态的，病到贫血，或者是，哪个地方不舒服，胃痛，胃溃疡，但那么一坐 的话，溃疡的那样痛，就是痛的佛身，生病着的佛身。不是说变成佛了，就什么病都没有，大病小病都没有，气脉都全通了，那是人想象出来的理想中的境界。懂 吗？病有病的佛呀，舒服的时候有舒服的佛呀，舒服的佛跟健康的佛一样都是佛。这叫什么？日面佛，月面佛，禅宗祖师说的日面佛，月面佛。有一个学生跑到一位 禅师那里，他在生病，在感冒、咳嗽。学生说，师父呀，禅师呀，你最近好象身体不大好，是不是？他的回答是，日面佛，月面佛。懂了吗？现在就看懂了这句话 了。日面佛，月面佛，不是说我白天是这个样子，晚上我就点灯了，要漂亮一点，就是月面佛。不是这个样子。哎！痛的时候就是痛佛，快乐的时候就是乐佛，都是 佛呀！日面佛，月面佛。为什么？大宇宙自然的那种一时一地的表情，都离不开大宇宙自然的本来的生命现象。ok？ 听懂了吗？那就不会糊里糊涂了，专门找佛，自己造设一个佛的理想境界，然后，拼命玩很多的花样，去达到这个境界。结果一达到呢，只不过是你理想的那个境 界，满足了你的欲望而已呀！那佛在哪里？佛本来是宇宙大自然的那个一切生命活动，都是佛法！不知道这个，就在那里乱抓。禅宗祖师时常用一句话讲：心外求 法。这个心是整个大宇宙自然的活动，那个是心。不要把那个心又解说为我们的mind，我们的攀缘心。不是！

**四. 坦然接受无法避免的现实，这就是佛道。若苦若悲，本来本分事，全盘承受，甘之如饴**

1）“刻刻当下”躲避不及

第 四个，“坦然接受无法避免的现实”。无法避免的现实，现在肚子饿了，是不是要坦然接受啊。“哦！我不饿，我不饿。我练个功，我都不用吃饭！”那坦然接受了 吗？又在卖神弄鬼了。痛就是痛，咳嗽就是咳嗽，就是坦然接受啊。然后你是知道缘起的道理，加一个药能治好，吃一个饭能饱，你就吃饭，你就吃药，随顺这个缘 起自然的道理，一点勉强都没有。没有钱就忍一点嘛，不要吃好的，不要穿好的衣服。有钱了，我希望买这个，买一下也无妨。不要装作有道之士，假道之学，这样 不好！“坦然接受无法避免的现实，这就是佛道”。什么是佛道啊？坦然接受。病就是病嘛，人要死时就是死嘛，坦然接受，你能怎么样？对不对？大叫吗？不好！ 坦然接受无法避免的现实。无法避免的现实不单是指大的方面呀，肚子饿，口渴，都是无法避免的事实。想要放个屁也是一样，你去忍住吧，会害了你。该放就放， 无法避免的事实，你就接受，这是佛道。

　　“若苦若悲，本来本分事”。苦也好，悲伤也好，这是本来本分事。因为是因缘果满嘛！这个缘，那个因缘条件齐全了一定有这个果现成，我们叫做因缘果满，所以呢，就本来本分事嘛！你加一个self，ego center，自我意识，那个升起来了，就要反抗，就要转换，就想要变掉，这就痛苦了。变得了就高兴一下，但这个高兴会永远吗？不会永远的，一下子会消过去了。对不对？若苦若悲，本来本分事，“全盘承受”。

2）甘之如饴的只管打坐

呵！下面这个难了，“甘之如饴”。有的时候不得已，可以硬撑着，但甘之如饴难做到。这个甘之如饴怎么能做到呢？除了经过只管打坐之外，没有办法做到！为什么？你看看我们在这个世间活着，都有很多人的活动，每一个人都有欲望，有wish， 有想要达到的理想。为了要达到理想，我们要努力，是不是？念书啦，用功啦，勤劳啦，练功啦，练身体啦，统统都要，这是为了要达到人间生活层次的满足。这听 得懂吗？那么，只管打坐的时候，不属于这个人间层次的满足啊！这种满足人间生活的欲望，有人间生活的各种努力。但是倒霉事来了，不好的事情来了，你能够全 盘接受，甘之如饴，这个跟普通我们在人间生活的时候，所做的那个努力的界次不同。所以你想要发财，你想要作大学问家，你可以努力念书。或者是，在体力上， 你去用功，你可以举重，举得全世界第一，都可以。人间上的拼命赚钱，得名利都可以做到。唯有呢？遇到事情能够甘之如饴，坦然承受，没有一点怨言，就那么坦 然接受，这种努力呀，一般人间的努力做不到。一定只好乖乖地盘起腿，那样坐吧！只有只管打坐这种努力，才能够超越人间的各种努力，是另外一种层次的努力。 所以你说光是读经呀，光看佛经呀，光听我的录音带，如果那个腿不盘，那像在虚空里打坐一样，会掉下来，没有用啊！我强调这个，大家对这个有信心，有信仰， 才能跟佛相应。如果你不相信这个，就完全没有用。

**五. “心、悟、解脱、三昧”不是精神的特殊状态，而是宇宙、大自然的本地风光〔本来面目〕**

1）  佛心与攀缘心

第 五个，心、悟、解脱、三昧，好多字哦，都是我们时常碰到的字。‘心’，现在知道了，这个心一般不是指的攀缘心。有的时候指的是攀缘心，第六意识分别，但大 部分的佛经里头，看到这个‘心’呀，千万不要误会指的是攀缘心。它是大自然宇宙生命活动本身，是活动本身啊！不要另外假设有一个体，那个体出来一个活动， 这是我们的头脑又在动了。我们习惯想象有一个体，然后这个体呢，它发出作用，体、用。哎，这是你又开始动你的脑筋了，不好！心就是活动本身，这个心整个就 是悟，悟就是心啊！你要找悟吗？悟本来就是这个宇宙大自然的活动本身，那个叫悟，叫大悟。悟，只要你不加自我意识，自我意识不要加。这个不就是我刚刚说过 的吗？想要不加自我意识进去，就是自我自私自利的念头不要加进去，平常人很不容易做到。一般我们在人间生活的层次为追求名利，可以有各种努力，但是偏偏 呢，对境不动，这个，以普通人世间的努力做不到。只有只管打坐这个超越人间层次的这个行为，这个佛行，佛的行为，不是人的行为。一般人的行为，一般人的努 力做不到，一定要做佛的行为，佛行——只管打坐，这样，才能对境不动。否则你只是在讲讲对境不动而已。我的孩子说过，“爸爸，我知道是错了，这样不好，但 是我做不到啊！”为什么？因为他没有学过只管打坐，他不盘腿啊！道理他也知道，“哦，都是诸行无常，诸法无我，都会过去的，没有关系，反正只要坦然受了， 就对了。”你坦然受受看，真的做不到。为什么做不到？道德可以讲很多，孔子、孟子、老子，一大堆，道德学讲的很多，但是，每一个事情，每一个念头，你能够 拋开自我自利吗？对境不动，真的甘之如饴吗？做不到！为什么？我们用普通人间生活的这种一般的努力，想要达到这个层次，做不到。唯有佛行才能够做的到！对 这个要有信仰、有信心，才有开始，否则的话，跟佛法绝对无缘。

2）背道而驰的人间思维

所 以说坐禅有必要吗？我在这里就是要再三的说明这个。如果你不相信这个的话，那是你的人为的佛法。你可以成就人间很佩服你的那种“佛法”，因为是人间事嘛！ 人间的人认为这个非常高，非常妙，非常需要，那是人间需要。人间需要的东西有很多，但是人间不需要的你也要受呀。要受的那个时候你怎么办？所以，时常转 学、修学、退学，就是这个道理。以自己的人的标准去衡量师父，衡量这个道理，然后说好说坏，然后又转学、又复学、又退学，为什么？因为都是按照自己的欲望 在那里动，没有办法做到我们“自己跟整个的一切都是大自然宇宙真正的脉动”，我们就是脉动！

3）一则公案

好啦，“心、悟、解脱、三昧，不是精神的特殊状态”。这个清楚了吗？不要认为开悟解脱是“啊！豁然开朗了…”那个开朗是不是你的特殊的精神状态？是呀！还是离不开你的mental state ， 你的心理状态、精神状态，对不对？他告诉你，“不是啊！”这个不是！那么你说“释迦牟尼佛看了明星时，他‘哦…’那个不是精神状态吗？那个‘哦…’不是属 于它的精神作用吗？”是呀！“那你讲的开悟不是精神状态的嘛，那释迦牟尼佛看明星的时候说‘哎呀！众生原来那么糊涂颠倒’，这个不是他的心理作用、他的精 神状态吗？是嘛！这个不是悟的话，那是什么呢？” 那我问各位，这个怎么解释？我现在留给各位，你们自己用腿去想一想看。那么等一下，我再说明这个。

4）通玄峰顶，不是人间

“心、 悟、解脱、三昧，不是精神的特殊状态，而是宇宙大自然的本地风光”。你看，宇宙大自然的本地风光，打一个喷嚏，咳嗽一声，都是本地风光啊。那不是本地风光 吗？痒了，去抓了，这个‘痒’是本地风光啊！我说这就是佛法，那么很多人就会说：“你在这里乱讲的。痒了，你要忍住嘛，你是大师，坐在那里痒了，你要忍住 嘛。不要去抓才是像个大师嘛！”呵呵，我告诉你，痒的时候要马上去抓，因为这个是本地风光。因为我这里痒，所以我去抓。我不是故意让它痒，但是它痒起来， 我一定去抓了就会舒服，所以我马上去抓一下。当然，你正在做一个大礼，有的时候就要忍住一下，那时的忍住也是本地风光。因为我在主仪嘛，我在主持这个事 情，所以我要忍住一下，那也是本地风光！要有这个眼光，在宇宙大自然的scale去看，你就比较容易懂佛法。不要老是拉到人的层次去看佛法，去学佛法。那你就永远不会跟它熟。ok?

5）心外无法，满目青山

“解 脱”，不是你去练功，学佛法，得到什么妙诀解脱了。解脱是直接指的大自然的本地风光，那个本地风光叫解脱，叫三昧。而不是让你去坐定，入定，数一、二、 三、四，慢慢定，慢慢定，然后真正的本来智能就蹦出来了，然后就“哦！解脱了，入三昧了…”请问那要入到什么时候呀？那出定的时候，从三昧里又爬出来呀， 那三昧出入干嘛？一天到晚在那里，我入了，我出了，我可以入很久。能入很久还不是要出来？那么出入干什么？好象一个人，把门一开，进去，又走出来。一开又 进去，又走出来，我们一定会说这个人疯了嘛！但一般人不是都在求静、求定、求开悟，不是都在这个样子吗？都在打坐入定、入三昧，那要不要起座呀？要起座吃 饭呀，要做生意呀，然后就又出来了，三昧又出了。打坐时，又赶快盘腿，进入三昧。一个人进进出出，那不是神经病吗？你会笑他神经。但是我们自己在修佛的时 候，往往自己也是跟那个神经病的人一样，但是自己忘了。又在入定啊，求静啊，静到极点这一座就很好呀。起座了，又跟人家吵了，那个定也没有了，那有什么意 思呀。

6）佛陀一生的示范

所 以，三昧、解脱、悟、心、统统指的是宇宙大自然的本地风光啊！痛的时候“哎哟”一声也是本地风光。问题是你把你的自私自利为中心的自我意识加进去了，给自 我自私自利的念头带走了。因为有自我的那个妄想在，因为自我的欲望，满足自己个人的欲望的这个念头太强烈了，狂飙去了，这才是问题。不狂飙，处处都是本地 风光。只要你处处注意，不狂飙，不要失控。所以说果上妙修，佛成佛了以后，一直还在修行是这个意思。“修行即不无，”没有说不要修行，是要修行，但是呢， “染污即不得。”染污是什么？被自我意识，自私自利的念头带走了。我们的人间生活就是要满足个人的欲望在生活，对不对？人的生活，这是必须的，免不了的， 成佛也免不了，要满足个人的欲望——我要喝茶呀，我要吃饭呀，我要什么。那个“我要我要”免不了。成佛了也免不了。但是他们跟我们什么地方不一样？他不会 失控。《阿含经》讲，《长阿含经》里头的一个《游行经》的那一篇，长阿含的游行经，最原始的佛经哦，不是大乘佛典，里头有一篇，佛在涅槃以前，要离开我们 以前讲了一句话：“我以不放逸故得正觉！” 他 没有说，我因为看到明星才得正觉。很多人只注重前面的看明星，其实，释迦牟尼佛一辈子的示范就是一时一刻都没有放弃过这个不失控的生活行为。‘我以不放逸 故’，‘放逸’现代话讲就是失控了。我以不放逸故，因此呢，得正觉。处处时时一辈子一直不放逸。不放逸就是不给满足自我的欲望，给这个欲望带着走，给它牵 着鼻子走。狂奔去，失控去了，才是问题。不失控，怎么不能讲我要吃饭，我要喝茶，我要睡觉，你过来一下…怎么不能讲呢？那个是你的I wish ，I want you to do what，有I 进 去了。不是说成佛了，这个就没有了，不是！人间的生活这是必须的，谁也免不了，成佛了也免不了，只是他们不放逸，不失控。不失控就是不给满足自我意识的欲 望带着走掉了，迷失了。所以说果上妙修，修证不二，修跟证都是在一个果上。不失控就是大自然宇宙本来的韵律，不失控，就是你本来就在那个韵律上动，就随着 它的动，这样喝、这样笑、这样悲伤，这就对了嘛！ok？

7）此安乐非彼安乐

所 以，心、悟、解脱、三昧，这几个字呀，念佛学的人在没有接触正法的时候，往往以人间的佛经、佛教字典的解说，或者是没有接触正法的人的那种普通一般的人间 的解说去说明这个心、悟、解脱、三昧的话，就乱掉了，就完全解释错掉了。那么，我刚刚讲的三昧，有的人就认为“我还没有打坐就没有三昧”，一打坐就开始慢 慢定、慢慢定，定久了，就进入三昧了。那个“定久了”的‘定’是一种精神状态呀，不是吗？那还不是你的精神状态？感觉“静的很呀！”那不是你的精神状态 吗？也是脑的状态呀！不可能是你的肚脐的状态吧。脑的那种感觉，那个觉受，觉得很宁静，如果脑没有一个作用，有一个宁静、定的感觉吗？所以还是觉受呀！千 万注意，不是说你在修定，定了很久，你不打电话，也不接电话，人家也不敢吵你，你坐在那里，舒舒服服的，有空气调节，光线也不明不暗，那个时候是静的很， 没有人吵你，你就很舒服呀。舒服的静的样子，你说是定呀！哎，不要说三昧呀，四昧都不是，二昧也不是。所以，三昧是指什么？宇宙大自然的活动本身，那个是 三昧。宇宙大自然的活动本身，我们把那个叫做是解脱。那是解脱呀，不解脱怎么会那么自然？有挂碍吗？该痛的时候是痛，该好的时候是好，自然的很，解脱的 很，那个是解脱三昧境界呀！不是你修了一个法，听了什么道理，然后“哦！原来这样，我舒服了”，我问你能舒服多久？不要两天三天，就又会闹不舒服了。所以 解脱、三昧是指宇宙大自然的本地风光，那是解脱，是大解脱、大安乐的境界。活动本身是大安乐，不是你感觉这个安乐，不是这样。不要把安乐又解释错了。人们 往往都是以自我为中心去想它，去讲它，那就不对了。为什么我们做不到？我说，你在人间层次的努力怎么做都没有办法做到这样，没有办法接受这个事实。什么事 实？我们是被宇宙大自然活到的事实！只管打坐这样子就是回归大自然，本身就是大自然的韵律在那里动。你对这个没有起一个大的、绝对的信心，绝对的价值你体 会不出，你怎么样努力都没有办法做到对境不动！

**六. “无、不、非、莫”一般指否定之意，但在佛法，却指大自然，绝对的实相〔诸法实相，悉有佛性〕**

1）非思量的佛道

第六个，“无、不、非、莫一般指否定之意”，denial，否定有、否定是、否定对，一般统统是指否定的意思，“但在佛法，却指大自然绝对的实相”——无；就比如我们说的无相，诸相无相，这个诸相无相，现在知道了吗？‘无’就是指大自然的实相，诸法的实相。‘无’不是我们的观念里头否定的那个意思，把它denial的 那个字，不是！‘无’就是大自然的诸法实相。用这个‘无’字，或者是‘不’字、或者是‘非’字、或者是‘莫’字，去描写大自然宇宙的实相。因为实相太难讲 了，你能取哪一个去当作是宇宙大自然的实相吗？杯子是不是？录音机是不是？男的是不是？女的是不是？圣人是不是？你指哪一个做宇宙的实相呢？没有办法讲！ 这个叫做“言语断处，心行处灭！” 言 语断处，这个东西只好用言语、文字勉强把它写出来，用无、不、非、莫，这四个字，把它写出来。本来没有办法写的，没有办法想的。心行处灭，想都没有办法 想；言语断处，文字语言都没有办法表示出来的，那是我们的真实，宇宙的实相。实相是哪个相是实在的？你讲，讲不出来嘛，不上我们的意识你怎么讲？禅宗祖师 就那么利害，你看，多聪明呀，“你怎么打坐？思量个不思量的！”那个‘不’来了，不思量的那个‘不’，不是人世间的思想或不思想，不是don’t think 的don’t 。思量就是去努力，“不思量”的‘不’，现在知道了吧，指宇宙大自然的实相。“不思量”就是宇宙大自然的实相，要去努力这样。怎么去努力做这个？只管打坐！这个以外，你没有办法。

2）无念与自我意识

因 为自我意识一定要动啊，所以你经过这个之后，你对境不动才能有功力做到。否则人间的努力都不会做得到的。人间的努力是什么？我刚刚讲的，读经啦，听道理 啦，“噢、噢、了解啦！哎，我同意啦！”这是人间的努力。灌顶啦，修佛啦，拜佛啦，敬礼啦，都是人间的努力。这些东西都是带有这个自我的意识在那里动。只 有这个盘起腿，身口意这样只管打坐。这个时候完完全全放了人间的一般的自我的活动。自我的活动一停掉，才能恢复到本来自然的那个样子。这样才有力量对境不 动。否则，是没有办法。你怎么磕头，怎么拜，都没有办法。你真正自己抚心自问，那个邪念、不好的念头真的从不会起吗？会起的。然后起了就要去接，接念、续 念，就好像我们喝咖啡有续杯。我们平常的日常生活是，对境，头一个念头会生起。这是什么？是生命现象，免不了的，谁也会，佛也会这样，禅宗祖师也会这样。 脑的自然的作用要生起第一念，会不会生？除非你死掉了！生起了一念，那么，你没有经过只管打坐这种佛行，佛的行为，这个念头，一般的人会不会接续？就像咖 啡的续杯，我们的续念，会一直接过去，“这该怎么办？要叫谁来？要怎么样子减价？怎么喊价……”哦，一个念头上来，一直在那续念。这个续念能不能不续？不 续的话我们的生活就没有了，人间生活就停掉了，没有办法做人的生活，普通一般人一定要续。但是这个续，这个自我意识所带动人的生活，这个续念，往往想要朝 着满足个人的欲望的这个方向前进。然后惊涛骇浪，排山倒海似的一泻千里，一直狂飙过去，一直失控。问题是在失控！那么如果你平常相信这个只管打坐的绝对价 值，而且平常在打坐的时候，这个续念，能够适可而止。有的人第二念，第三念，就能稳稳的控制。好像你驾驶飞机，你不会驾驶的话，就有乱飞的危险。如果你会 飞的话，不是可以飞的很稳吗？‘飞’是指什么？自我意识要动啊，生活要动啊，要飞行啊，但是你可以飞行得很安稳，可以到达目的地。为什么有的人会狂飙、会 失控呢？失控了会掉下来，或者是坐牢啦，或者是很不好的事情发生。因为你在飞行的时候，被想要满足自我的欲望带走了。这个欲望太强烈了，失控去了，就掉 了。如果不失控的话，还不是要飞行？还不是自我意识要动？否则你怎么生活？

很 多人就误会这个地方，以为成佛了，自我意识，妄念都不好。不好的话你生活给我看！哪里是没有自我的在那里动？但是他不失控。“不放逸故得正觉！”释迦牟尼 佛讲的那么好，在临走的时候讲“我以不放逸故而得正觉！”这真是一个震撼！他不是说，我见了明星，哦，那个一下，头顶凉了，我就悟了，悟了就其它的都不要 了……哎呀，不是这个样子！你说我相不对，那好吧，你没有我相，你怎么说“你过来？”你说“我要喝茶，”你没有我相，谁喝呀？‘我’喝呀！

3）正身端坐的努力

这 个地方，你以道理去想这些东西，你就想越糊涂。不如你就盘起腿，姿势摆正，正身端坐，嘴巴不讲话。那么念头来了，第一念来了，那是自然来的，那是生命本来 的现象，这是本地风光。然后想要抓的时候，要怎么办？好像在打坐的时候，一个我的工作的念头一上来，“唉呀！叫谁代诊呢？护士能不能弄得好呢？今天约好的 我却没有在那…”一直接，一直接，一直接，普通一般人的生活会这样的，不接你怎么生活？那么你只管打坐的时候，这一个念头，我的工作，我的台湾诊所的工作 一上来，不接！努力不接就是只管打坐！去努力不接的那个样子，那有没有讲道理？没有道理呀，只是在努力不接而已。这个叫做觉触，觉触就是make effort ,try, keep trying ， 一直维持正身端坐，第二个念头来不去接。念头会上来的，因为你不是死掉的，那是自然的本地风光，怎么不会来呢？一定会来。所以有人说“我打坐要把妄念扫 掉”，那你神经病。妄念不来了，念头不来了那就糟糕了。头一念不叫妄念。一生起那个叫正念，也叫无念，‘无’的念，宇宙大自然的那个‘无’嘛，我刚刚讲 的。无念，或者叫正念，或者叫不起的一念，第一念你不接，它就自然地消失。因为你活着，第二念又会生，一定会生的，你就不接，努力不去接它。懂吗？

4）自受用三昧

你 努力不去接它，你一定会身体摆的很正。这个手印呢，一定是拇指相挂，都不会乱。所以，我走过去看看，有的拇指是斜的，或者是垂下来，或者是立起来，那你已 经不是在只管打坐了，你是在玩妄念。坐姿是打坐的样子，其实你满脑子都是人间生活，没有离开人间生活。这个只管打坐是要这样子坐，这样子放，这是佛行啊， 佛的行为。层次，界次不同啊！你还在那里摆这个姿势骗我？看你的大拇指这样子，这样子都弯掉了，身子也这样子斜掉，我就晓得你在自我意识人间生活里头，摆 那个坐姿的样子给我看。懂吗？看这个手印，维持这个手印的正确位置，下巴收起来，眼睛45度 向下，头是这样的，背一定没有倾斜的，是直的，当然嘴巴不像我正在说话，嘴巴要不动，但也是不是紧闭，是轻轻的合起来。你就晓得，他在做佛行，佛在那里做 佛的行为。界次不同呀，跟人间事不一样呀！所以有人说“人间佛法”，笑话！人间的东西是人间的呀，不是佛的行为。你在佛行里头，做一个一超直入如来地，你 经过了这个样子，你做人间的生活，每一个念头你不是都要接吗？每一个念头，每一个工作念头，都要接着、接着，你要筹划、要研究，都要接，这个时候你不会被 满足自我的欲望，被这个东西冲着走掉！知道吗？不被冲着走你怎么不可以用呢？这就是不失控，不放逸。不要以为打坐要入三昧，那个是鬼讲话，佛没有这样讲。 迎合人间的口味、味道，什么入定啦，殊胜啦，用紧的方法，用松的方法，你都是在搞人的事嘛！这个是佛行，为什么说是佛行？大自然宇宙本身的活动本身的那个 样子就是佛行，就是这个样子而已。为什么一定要坐禅，坐禅有必要吗？因为没有这个，你说对境不动，那是你用嘴巴讲的，你一定会被动掉的，一定会失控的。如 果你不失控还不是要过人间的生活吗？对不对？

5）大安心的基础

所 以，这里讲一点点关于参师闻法。参师——去参访，去找师父；闻法——听这个正法。参师闻法为什么那么重要？因为我们能够开眼于尽十方界的真实。开眼就是， 比如我们没有看过富士山，到日本一看，“哦！…”开眼，就好像这个。尽十方界的真实是什么意思？大自然宇宙本身的活动。能够开眼于这个活动本身。我们平常 的日常生活不知道这个是大自然宇宙的那个生命，在那里各自在动，我们本身也是其中之一呀，这个我们不知道。所以，你为什么能够对境不动呢？为什么不失控 呢？在做人做事的时候，能够一辈子不失控，跟佛一样，为什么？因为他能够处处时时都能够大安心。有这个大安心做基础，他才能够做到。没有大安心啊，心没有 安，那你没有办法做到。二祖慧可到达摩那里，说我心不安，请你给我安心。那个安心不是我们人讲的“我今天听说那个股票跌了，你卖了没有？”“哦，我卖掉 了！哦，心安了……”不是那种安心啊！那是人间的安心。慧可求的安心，并不是我们平常日常生活觉得心安的那个安心，而是那种真正的大安心。在这个大安心之 下，我们才能对境不动。太太不舒服了，不高兴了，“哦，我知道她不高兴了，不要生气了……”，他很安稳，不会去接这个念头。一直接着过去的话，关系就越来 越不好。他不会接，也许第一念、第二念、第三念，接到第三念就知道不对了，就自己转换掉了，彼此就没有事了。有这个功力是因为你稳稳地在大安心的境界，这 个就是叫大安心。那些大师、大彻大悟的佛、大禅师们，他们在一切日常生活里，都在大安心的境界，所以能够对境不动，不会失控，在大安心的基盘上不会失控。

6）一堆猛焰亘天红

那 么这个大安心的基础是什么？有两条柱子。不是说希望你达到这个境界，达到了就会安心了，不是这样的。要有两条柱子：第一个，是他开眼于尽十方界的真实。整 个宇宙大自然的真正活动的本面目，他开眼了。原来他没有注意到，现在清楚了。我讲的是“开眼”，并不是“知道”，只是“知道”是不对的，要开眼于尽十方界 的真实。《光明藏三昧》里时常讲“尽有的光明”，大家都是尽有的光明，都是光明的显现。还有一句也讲的很好，“一堆猛焰亘天红”。我很喜欢《光明藏三 昧》，因为讲的的确太好了。一堆的猛焰，亘天红，满天、冲天，大宇宙，天地，整个都是亘天红，一堆猛焰亘天红。声音、色相、感觉、思想、地球的转动、天上 的星星，这整个的动，就是一堆猛焰亘天红。并不是说我们眼睛看到的火焰在那里烧。这里讲的火焰、尽有光明，不是我们人看到的那个“火焰、光明”，声音、感 觉、思想…都是猛焰，都是光明的一个表现。不要看到‘光’或者“火焰”就想象是那种一般的火焰，那你又读错了。一堆猛焰亘天红，尽有光明，或者“觉性圆明 无相身”，这些都是讲这个，讲大自然宇宙的真实。所以，一条柱是什么？要开眼于尽十方界的真实。原来我们是活——宇宙大自然的生命在生命。这是第一个。

7）尽十方界真实人体

另 外一条柱是什么？这个尽十方的真实，这个真实在做真实显现为人、显现为云、显现为石头，那么能够回归到这个本来的面目，只有只管打坐。只管打坐才能回归你 本来的面目。对这个绝对的价值，你已经有了彻底的信仰，对只管打坐有彻底的信仰。只管打坐是回归自然的行，这是佛行，和我们平常一般的行为scale 不一样，层次不同，界次不同，你对这个已经发生了大的信仰。有了这两条柱子，你才能平常随时随地都能心安，那个不是心理的 satisfy，不是那个心安。以这两个做基础才叫做大心安，大安心！

8）真正的参师闻法

那 么那个大安心怎么去求呢？所以这个地方就要参师闻法。要得到这个大安心，参师闻法的眼目就在这里。否则凭我们短短的、短时间的经验，或者是你的脑力要能达 到这样的境界会很难。所以，要碰到正法，碰到说正法的老师、正师。正师、正法接触了之后，你这个大安心就容易建立。还有就是这个参师闻法的时候，为什么我 们要讲印可。其实，这个印可是师资相契。老师跟学生之间相契，疏通了，这样从老师那里参师闻法才会有真正的功用。所以，如果你参师闻法是想要从老师那里得 到一个知识，佛学知识或者是修法的仪轨，那等于是在学技术。现在的学生跟老师之间一般都是，我学你的知识，学你的technique技巧，我拿来吃饭、活命，只是这样。只有这种能够开眼于尽十方界的真实，或者是能够绝对相信只管打坐的绝对价值，非得跟你传正法的老师，要有人格上的疏通，互相人格上的疏通。人格上的疏通是什么？不仅是我学你的知识，我学你的修仪轨，然后，说声谢谢，顶礼一下，就再见，bye-bye， 这个是没有人格上的疏通。人格上的疏通就是，你，也是尽十方界的真实人体在那里动。我，现在也是确信尽十方界的真实人体在这里动。两个人，尽十方界的真实 人体，好像水倒入水一样，圆融无碍，这叫人格的疏通。没有达到这个样子，等于说只是把你当做一个知识的传授者，把你当做仪轨的传授者、授法者。你给我灌 顶，我接受，这样子绝对不会做到对境不动，做不到这个。因为大安心的基盘建立在这两个柱子上，这两个柱子一定跟老师有人格上的疏通。这样，你完全是整个宇 宙大生命那种火焰在动，老师也是，学生也是。两个火焰，就像水倒入水，火焰跟火焰接触一样，这是人格上的疏通。没有这个，那是玩的，彼此玩玩，自己浪费一 辈子，下辈子怎么样，那很难说了。因为做人的这个机会，唯一的机会，能够参师闻法，建立那个大安心。

原 来一切都是大自然宇宙的真实在动，真实在动而显现在人体这个上头。所以，不是我有固定的相，是大自然宇宙的真实在这里做真实，相变成人一样的这个样子。所 以，我的真相是大自然宇宙的相，是“无相”。不是说没有这个相，是‘无’相！大自然宇宙的相，彼此都是，这样是人格上的疏通。我看你不是罗医师，我看我不 是洪文亮，我看传闻法师也不是普通的传闻法师在那。看的是一堆猛焰在那里，真实人体在那里显。你看我也不是洪文亮医师，也是一堆猛焰在那里做真实人体。这 个时候，才是人格疏通了。你的大安心就时常能够对境不动，才能真的做到这样。否则的话，我们会接第一念、第二念、第三念、第四念、一直滚，自己都不知道自 己滚到哪里去，失控了。往往这样会是一败涂地。就这个样子。好，我们今天到这里。

林珊整理

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：3259 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |

<http://www.hongzen.com/show.aspx?id=136&cid=4>

**兀兀坐禅**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [日期：2010-9-25] | 来源：  作者：洪文亮老师开示 | [字体：[大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12))] |



**兀兀坐禅**

洪文亮老师　开示

2005年5月马六甲禅修

**打坐即佛行**

打坐是什么？打坐是佛行，佛的行为。所以，只管打坐的最特殊的一点就是：凡夫、一般的人，正身端坐，一坐上来，身体摆对了，心放平了，一下子就是佛的行为。(不是有一个)你自己要清楚这个是佛行，不是（有一个）普通的你（来佛行）。一上座，身体一摆，就是佛行，佛的行为。

**无所求无所悟的坐**

我 们讲那个兀兀的非思量的坐，兀兀的坐。坐就是坐，不是你去坐。坐在坐，最后连坐都忘掉，你跟那个坐变成一个。所以根本没有你在那里打坐，也没有坐让你坐， 因为你和坐合一了，这个叫做坐忘。所以叫做“兀兀的非思量的坐”，就这个意思，这个就是佛行。如果你想：“我这么一坐就是佛的行为，我现在变成佛一样。” 那你是在卖弄自己了。听到是佛行，在坐中以为自己是佛，“这样坐，这样平静的坐，等一下就定了，定久了就智慧出来了”，在那里做文章，那就不是兀兀的坐！

**慧能无伎俩，不断百思想**

所 以兀兀的坐不是念头不来，知道吗？兀兀的坐并不是“没有一点念头上来，晴空万里一片无云的状态，没有念头来来去去，”那个不叫兀兀的坐！兀兀的坐的时候， 念头来不来？照样来。那为什么叫兀兀非思量呢？念头来去是不是思量？你不去追他，你不去讨厌他，让他自由的来去，那个叫做非思量。不要把“兀兀的坐”误解 为没有念头，静得很，都不动了，不是这个意思。兀兀的坐就是任何事都干扰不到你的打坐，干扰不到这个坐。好的事情，坏的事情，坏的事情比如“腰酸、背痛、 脚痛”这些。照样痛，但不影响你的这个坐，不影响这个坐这个叫做兀兀的坐。外面的环境有一点点影响，比如声音，或者是天气热、凉，马上就动掉了，那就不是 兀兀的坐。

**打坐莫叫自我意识抬头**

那 么你说外面的境界好坏，影响你的坐了？因为外面的境界跟你分开的状态，所以对于环境，你认为我的外面的那些境界，对我是顺，对我是逆，我要忍它，或者是高 兴的时候不要高兴。这个对不对，这样的用功方法对不对？这是忍功，这个不对，这是叫你忍，高空特技的人在练习一样。打坐不是这样，打坐不是叫你把对象、境 界当作你的好坏的那个对象来看，然后你去用功，不理他不理他。那样永远是人法两个分开！不是这样兀兀。兀兀就是：好的境界和你不分，水倒入水里头去，你就 融入。不要说我觉得这个顺境这个好，我觉得这个是逆境，脚痛腰酸不好。我和背痛脚酸分开来，这个是我们的一个最大的毛病，本来没有分的，没有另外一个我在 感受什么。痛就是痛，舒服就是舒服。你变成舒服的时候，再也没有一个人去感觉舒服。

痛就是痛，刚开始人法分开有点难受，但是慢慢慢慢，刚开始稍微坚持一下，当你融入这个痛里头去了，他就过去了。很多人是一直把它当作对象，我要制伏他，我要降伏他？你越想降伏，它越痛。

水 倒入水一样变成境界本身，这个叫兀兀的坐。念头来是念头整个是你，没有一个你在看这个念头。有一个你在看这个念头，那就麻烦了，被他吵翻天了。变成念头本 身，那还有什么关系。这个叫兀兀的坐，非思量的坐。所以，非思量千万不要误会是没有念头来去，那念头来去你就乱掉了，那平常做人怎么办。这是一个要领！

所以很多的修行人不知道这个，这一层真正佛传的这个方法。他的要旨，他的真意是在这里。打坐，拼命想要把痛如何降伏它。你打坐的时候腰酸背痛，那你打了十几年，身体又强壮又年轻，那当然是慢慢、慢慢脚不痛，腰也不会酸，你以为这个就对了吗？

好 了，脚习惯了，背也习惯了，你一上坐就等于在享受乐受，以为是这个对了。告诉各位，大错特错！觉得舒服，所以我喜欢打坐，那你做别的事情，喜欢的，乐受也 可以，不一定要打坐。那么如果是痛的话，平常不习惯盘腿，当然是会痛，怎么不会痛？这是自然的果。因为你没有好好地去常常练习打坐，所以这个果是当然一下 子就会痛了，熬不住，所以应该嘛。因果是同时，你那样子现，就是那个因和那个果同时在那里现。

**真实在打坐**

讲 到这个痛，有一位和尚，很会打坐，三十年四十年，闭关也十几次，盘腿功夫很好，一上座就等于乐受，很舒服，不要说不痛不麻，更觉得很舒服，很喜欢这个上 座，降服了痛了。以为这个就对了吗？有一天，他得了个疾病，比方说，胆囊发炎，急性胆囊炎，痛得要命。盘腿脚痛、腰背痛的那种痛我都降伏过来了，这个胆囊 炎的痛从来都没有经验过。一来他有没有办法？当然没有办法。哎哎叫，打针了针灸了，赶快住院去。后来他告诉朋友们，对他的信徒们说：“哎呀！这个病痛，我 都没有降伏他，不行，我还不行。”——相当可贵啊！他发现几十年来盘腿腿不痛，腰不酸，念头还可以降伏一点，以为这个就是有本事了，痛还熬得住。结果一碰 到没有见过面的，从来没有经验的胆囊炎，就抵不住，受不了。念这个咒，再盘腿，连盘腿都盘不起来，躺在那里痛。他就反省了：“哎，这个道力跑哪里去了？” 腰痛脚酸的这个痛，变成另外一个不同的痛。一样是痛，但是没有经验过，一样的痛，但是地方不同，是胆囊那里痛，所以就怕掉了。所以他告诉朋友们说：“哎 呀，这个道，要成就不容易啊，不是那么简单，好像几十年的功夫都没有什么用，所以赶快还要精进。”

那 这个发现是非常可贵，非常难得。但是我讲，有一个地方他想错了。什么地方？他以为有道，成就的人，大彻大悟的过来人，不管是你胆囊炎，什么胃穿孔，牙齿 痛，痛的时候，以为应该可以抵得住。这个想法错了，错在这里！反省我们要精进，还要努力，这个是对的。但是以为“有新的花样出现，”让你痛苦的逆境出现， 痛得要命，我都抵不住，连坐都坐不起来，哎呀，以为我不行，几十年都白用功了，这个想法错了！你不相信问道元禅师、如净禅师、真歇和尚：“和尚你牙齿痛的 时候你会不会痛，会不会叫得哎呀、哎呀，很痛。”他会说：“怎么不会，我又不是死人！”奇怪了，他们是大彻大悟的人。大家自己参参看。

**对境不动，有力大人**

这 个顺境，逆境都不为所动，他这么讲“对境不动，有力大人”，《心铭》有这句话。他的意思并不是说：有什么不好的境界，讨厌的境界来，我有功力了，我有道力 了，我开悟了，所以，我就不会痛，也不会痒。他的意思不是这样。各位能分别得出来吗？痛照样痛，肚子饿照样饿。痛抵得住的话，那饿也要抵得住，三天十天几 十天你不吃饭，你说十六天不吃饭可以，你叫他一个月两个月不吃饭，可以吗？或者用呼吸比方好了，你可以屏住呼吸十天可以，让他再坐再坐，还是要呼吸，你抵 得住一呼一吸吗？哪有什么把这个当作抵得住抵不住的。

这是关于那个脚痛腰酸，大家不要误会了。这不是练功夫，不是要化光，不是要灵异出现了才有道力，当作是彻悟，没有这回事，不要在方寸上打游戏。

**心境分开成两段**

关 于痛，还有一个说法。因为大家打坐，过了一天两天，平常不打坐的人腿一定会痛，很难受，所以再讲讲痛。有一位禅师要过去了，痛得要命，不晓得是什么病，反 正很痛，大叫大叫，弟子跑过来：“师父啊，小声点好不好，外面好多你的学生信徒，都听到大师父在那里叫，叫得那么大声，不好看呀，大家都以为你很有道，师 父小声点。”师父这个时候暂时停下来，本来是在大叫，痛的哎哟、哎哟，这时就暂时停下来，回过头来骂：“你怎么不知道，那个知道我痛的那个“知道”不痛， 还有不痛的在。好好用功，到现在你还不知道。”

是 师父对，还是学生对？以前很多人听到这种讲法，这个禅宗的故事，我们就佩服这个老师父。“哦，厉害！知道痛的，他不在痛上，哎，对哦！”请问各位，这样可 以吗？那这个老师永远在二元里头了，二元是什么？根本无明。我们的无明就是把一个东西，看成各自独立的两个。参同契，只偏重在参，不知道同，没办法契合， 偏向于同也不对，偏向于参也不对（其实这个是参差不齐的参，应该念作参（cen）同契，才对。参（can）是参加的参，参（cen）是参差不齐的参，所以应该念参（cen）同契，可能是比较正确。这个不管，发音不管）。

**无明与般若**

我 们的那个非常高明的无明，无明是非常高明，无明如果不高明的话，我们就不会被骗得团团转了。从无始以来，给他骗掉。因为他非常高明，高明的不得了，也是大 智慧的化身，他只是转过头来而已，一样东西，所以非常厉害。无明没有力量我们就不会这样辛苦了，无明的力量太大，和般若一样，他只是一个日面佛，月面佛， 日面月面之差而已。这个根本无明就是让你觉得是两个分开，其实原来是一个，但是他让你觉得是我听我看，这边和那边，让你真觉得这样，确实是这样，这个是无 明的大本事，他的“大智慧”。那你听懂了这个道理之后，说“两个东西一样，那明明是两样嘛！你打他，他痛，你的手痛一下而已，和他觉受不同啊？”那怎么 办，怎么契合。唉，这个就是只好兀兀非思量的打坐，才能自己了，否则讲道理讲死了，都不通的。

**用屁股坐断能所**

回 到那个老师，他说：“知道痛的不在痛上，知道痛的不痛，你怎么不知道这个，这个才是真的我。”对不对？那好了，请问各位，知道痛的当然是能知的，痛啊痛 啊，这是你所知道的痛，两边有没有分开？修行修到快要走了还在那里分开，能知的和所知的，能知的当然不是痛，不是所知的痛。我们的毛病就是因为以为有能知 所知在，所以我们用只管打坐去解决这个问题。不能用头脑解决，不能用讲理论解决，所以请屁股来解决。稳稳地坐上去，不要动思量，不要想那个道理，想那个道 理没有用。

**思量个不思量**

如 果你要想这个道理也可以，你有本事把这个当作你的现成公案，利用这个东西。“为什么看起来，听起来，摸起来是两个的东西，为什么是一个？为什么是一个？” 这个念头，这个思想本身把他好好用了，这个叫现成的公案，随时随地都可以用。你说打坐什么都不可以想。我说用得好的话，这个思考本身，这个思量，是一个你 了自己，彻悟自己的一个缘！变成好缘！“为什么这么说？为什么两个，为什么两个……”你想这个道理。刚开始你想解决这个问题，是不是？你在思考这个问题， 认真一直思考下去，当你这个思量变成你自己，这个思量本身和你在思量没有分开来，一直一直暮直地下去。“为什么这样，为什么这样……”“为什么这样”变成 整个就是你。哎！这个时候有机会了。一直在“我”要把这个问题解决，“我”在解决这个问题，“我”想把它想通，把他分开来一直把它想的话，那是浪费了。如 果，一直想想想，想到后来变成整个想都是你，你就是想，没有分了，无所谓你在想，没有。所以赵州的那个狗有没有佛性，无无无…，临济的参公案的就这个要 领，参公案的要领就这个。不是在那里想，“为什么佛没有佛性，为什么没有，奇怪了，我搞不清楚，我觉得这个没有道理，是什么意思！”这样想的话，参公案就 错掉了，方向就完全不是参公案的正确方法。参公案不是这样参，无无无…，不是有没有的无，无就是无，整个你的头顶到脚尖都是无，变成这个样子。好像整个变 成只管打坐，打坐就是你，你就是打坐，连坐都忘掉了，整个都融入到坐里头，水倒入水一样。参公案也一样，你想一个问题也一样，变成问题本身，你这样试试 看，这个叫做非思量兀兀，兀兀的就是这样。

**打坐应发菩提心**

不 管是参公案，呼吸法，随吸法，数吸法，或者是光是打坐，不管怎么样，殊途同归，就是到后来人法不分开。这个是有我们的根本无明，时常阻挡在前，不让我们做 到这样。要把这个问题，这个难关破除，只有一个方法。什么方法？坚定你的意志，意志不坚定，所有佛法都没有办法突破。痛一下，忙一下，然后自己找借口，最 近忙了，最近又怎么样了。无始以来的无明，那么简单让你破除掉？唉哟，人家出家二十年三十年，百丈给那个马祖，鼻子扭到了，啊，一下好像有悟，没有多久， 又失去信心了，最后还要再参，对不对？灵云三十年，香严二十年，长庆二十年，怀让也八年啊，释迦牟尼佛出家离开皇宫也六年。那么辛苦，那么专心去做，解决 真正的自己是什么东西，何物恁么来。那你说凭几天偶尔翻一下经典，偶尔听一下录音带，偶尔盘盘腿玩一下双腿，这个能够解决你的内心的问题啊？所以坚固你的 意志，绝对不退志，除了这个以外没有办法。

让 你可以找出很多的借口，你有这个本事找很多很多大大小小的很多理由来，不用功，偷懒。这个力量从哪里来？就是那个根本无明先生，他的大威仪，和威德金刚一 样平起平坐，力量大的很。所以我们坚固我们的菩提心，想真正发现真正的自己，也让朋友们知道，原来我们都一直错在这里，一直在自做的那个轮回里头莫名其 妙。轮回是自造得了，那个糊里糊涂的那个家伙以为是在三界轮回而已。但是这个不容易破除掉，墙壁围起来看不到外面。六道是自己围起来，在里面转，转半天。 当然有了，墙壁围住了这里面就有六道，怎么没有？除非你围墙倒了！围墙怎么能把它弄倒？释迦牟尼佛传的方法，只管打坐，参公案，随吸法，数吸法，他把直截 了当的方法给你。但是你把围墙弄倒了，这个东西还要不要？法都不要了，没有佛，没有法，没有人，人法都没有了，都是方便。请各位这样子用功。

**取不得，舍不得**

千 万不要误会以为“非思量是没有念头来去，”不是这样。兀兀的坐并不是呆呆的。任何境界，外来的外缘不会动摇你的坐，不会动摇这个坐。不是“你”的坐，不会 动摇这个坐，这个叫兀兀的坐，这个叫非思量。不是你念头不起那叫做非思量，不是这个意思，不是你这个样子（念头不起）就是非思量，不是！不要把道理套上 去。非思量是不管什么外缘，包括痛，麻，舒服，有光来了，有声音来了，有思想来了，这些东西让他来让他去都没有关系，只要不动摇这个坐，这个叫非思量。不 是说那个痛可以降得了，换一个形式，出来新的痛的样子，哎呀，我就没有办法了，还是痛，哎呀我没有道。笑话！释迦牟尼佛得了肠炎，最后走的时候，得了肠 炎，肚子咕噜咕噜绞痛，他不会说痛？当然会讲痛了，不信你问他。世尊说哎呀，我肚子好痛。他背不会痛吗？所以阿难你过来给我捶捶背，哪有什么抵不住痛就是 没道，笑话，根本是他的老师指导错误。痛来了，我照样坐，不会影响我的坐。乐境舒服的来了，有的人打坐的时候，会有乐境出现，知道吗？乐感，生理上身体上 的乐感马上会上来，尤其是年轻的，不动摇你的坐，这个才叫做兀兀的坐。不动摇就对了，不是这个东西消失掉，没有了，不是这个意思。他照样来，你坐你的。

没 有这样不会进步了，永远是“我”在坐，“我”在坐，觉得坐得好坏，哎呀，这一堂坐得好，这一堂坐得不好，永远讲这个。问这个我就会累倒了。学了十年七八年 的佛，打坐也七八年了，打坐还问我：“这一堂我坐得很好！”哎哟，什么这一堂我坐得好，这一堂我坐得不好。听不懂！不要玩弄我们自己的聪明，老实的坐！老 实的坐！！！

**无所得无所悟的真意**

还 有一句话很容易误会，“不可以有所得有所悟的心去坐”，这一句话大家不要误会了。到的人可以讲，佛的境界，佛的世界是无所得无所悟，不可得，到的人可以这 样讲。我们还没有到，我们人和这个法，法是什么，佛的世界，佛的境界。你呢，现在还在这里，你根本人法还在分开的状态，根本无明没有干净，没有清除。人法 分离的时候，你千万不要开口大声说大话，开口大话说：“不要有所得，不要有所悟，就这样坐就这样，不要希望成佛，不要希望开悟。”他不是这个意思。已经到 了，人法已经不分开的人，当然是这样，因为人法已经是两个不分了，那个境界是无所得无所悟。但是你人和法明明是分开，你根本无明在那里阻挡，人法是一个东 西，你不知道，以为是分开的，这个时候你不能说无所得无所悟，所以我随便呆呆的坐就好了，“我这样呆呆的坐就好了”，这个念头就已经不对，听错了。

还 有一句话，顺便告诉各位，你要小心，不要误会。不要有求心，不要动求心。他的意思是什么？你不在因上用功，只想那个好的果。不想在因上用功，盘腿、读经、 听法、自己日常生活的一切，这个因地上你不仔细精进用功，只想要得到好的果，这个叫求心。不要这个样子。因上都没有用功，你只要那个好的，到净土去，有一 天开悟，怎么样可以给我马上灌顶，给我怎么样加持，求那个果。在因上不用功，这个叫做求心，不要这个样子。他们讲是这个意思。不是叫你糊里糊涂地在那里坐 就好了，其他的不管。两个意思不一样，分得出来吗？不在因上用功，只求那个好的果，这个叫莫名其妙的求心，不要有这种求心。但是，不是告诉你糊里糊涂在那 里坐就好了，呆呆的坐就好了，糊里糊涂在那里坐就好了，不是这个意思。

**佛行**

这 五天，看能不能大家一起坐的时候，有团体的力量就不一样，和家里自己一个人坐的那个味道气氛不同。凭着大家的菩提心，就激发你。有时候象石巩一样，砰一下 子跳出来就对了。至于这一堂，这一支香，坐得好坐得不好，不要一直停在那个地方上。哎呀，我坐得好，我坐得不好，老是在分开的那个状态。管他什么，好坏不 管，我就是坐，坐不会受影响，坐就是我，我就是坐。这个是佛行，佛的行为，不是你变成佛了，不是。这个行为本身叫佛，是这样。不要妄想我变成佛了，我在这 里盘腿，不理什么东西，只管打坐，我这个就是佛了。不是叫你这样，你盘腿不给动摇，什么顺境逆境不给动摇，这个样子，这个样子叫做佛。

听 到佛行不要又去概念化了，一盘腿这个样子就对了，这个就是了。语言文字很微妙，“这个就是”一讲，有的人就抓住“这个就是”，一上来就“这个就是，这个就 是”，好好的东西又给他染污掉了，一锅饭你放了一个老鼠屎，本来很好的，香喷喷的饭，“这个就是”（的想法）就是你（把老鼠屎）放进去了。

希 望这五天大家好好精进。祖师爷，达摩祖师，冒着大难，从印度渡海到中国来，你看多么辛苦，一代一代这样血泪一滴一滴这样传下来，我们一下子能听到，一下子 享受到他们的修行，怎么不好好精进呢？！否则永远在自己围起来的六道里头滚来滚去，墙壁跑不出去，铜墙铁壁，非常坚固，固若金汤，不容易冲出去，因为六道 就是这样。

总而言之，盘腿痛麻，念头来去，这个麻，这个痛，这个舒服，这个念头来去，all of them are universe。宇宙的痛，宇宙规模的宇宙的乐，宇宙的念头纷飞，不是你的念头纷飞，也不是你的乐，也不是你的痛，懂吗？规格很大的了，是宇宙的东西，不要把它自己认为是我的痛、我的乐。所以它没有否定乐，没有否定痛，你该痛就痛，因为那个是universe嘛。

**闻思修**

头 一支香我多讲了一些，就是希望这五天不要浪费掉。那个用功的方法稍微偏差了，就毫厘有差。毫厘有差的话，天地悬隔。那你说毫厘不要差好了，你说毫厘不要 差，不是有一个禅师回答吗，毫厘有差怎么样？赵州禅师讲，毫厘有差当然天地悬隔。那么一位和尚说毫厘没有差，统统对了，一点没有错误，问赵州禅师这样就可 以了吗？赵州说，毫厘没有差，一样是天地悬隔。什么意思？这个学生气死了。平常我们说你错了一点，那个结果可怕，天地悬隔，那么说一点都没有错，一点都没 有错，就不会有大问题吧？赵州禅师说照样有问题，问题好大。什么意思？这个学生糊里糊涂，把毫厘有差，在脑子里面在那里转转，他脑子里面毫厘有差和毫厘无 差一样的，一样都是你脑子里面想出来的，那当然是天地悬隔了，他听不懂赵州禅师的话。为什么会有这个样子误解呢？因为腿功不好好的坐，喜欢用头脑坐，用头 脑用功。那你说只用屁股好了，我头脑不用了，那就是把两个中的一个拿掉了，都不行的。再三的熏，再三的熏，熏熏熏，能够把熏到你把那个言外意，经典的文字 外面的这个要旨，能够吸取言外意。大家要知道言外意，所以也要听，也要盘腿，两个缺了都不行，然后在日常生活里，多返照一下。和你脑子里面想的毫厘有差， 毫厘误差不相干的。

**二元里面活到**

各位想一想看，你知道了一件事，你说“我知道”。你说，“哎，这件事我不知道”。这是我知道“我不知道”，对不对？假设说一个英文字a，假定是a。你说：“a是个字母，我知道的”。这是我知道的“我知道”。还有的人没见过a的 就说：“我不知道它是什么”。那么我问你，我知道的“我知道”，和我知道的“我不知道”（因为你是我知道“我不知道”，才能讲“我不知道”），有没有差 别？知道“我知道”的那个知道，跟知道“我不知道”的那个知道，两个一样不一样？一样嘛！不要以为，不知道是不对，知道才对。你看，人见跑出来了。人的意 见跑出来了，就会说知道才对，不知道不对：“糟糕，我怎么这么差呢”。现在的教育都是教这个样子，教孩子：“你知道不知道？”你不知道那糟糕了，你没有好 好用功。他没有教你知道的，跟知道“不知道”的那个是什么东西，一样不一样。那个不是学来的。

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | 阅读：2160 次 录入：[admin](http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx?id=1) | |
| 【 [评论](http://www.hongzen.com/remark.aspx?ID=136) 】 【 [推荐](http://www.hongzen.com/mail.aspx?ID=136) 】 【 [打印](javascript:doPrint()) 】 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 以下讲的“无心”就是”无我“  无心论 (2014-09-16 17:59:46)[[编辑]](http://control.blog.sina.com.cn/admin/article/article_edit.php?blog_id=e2c0f7300102v4ma)[[删除]](javascript:;)  [*[http://simg.sinajs.cn/blog7style/images/common/sg_trans.gif](javascript:;)*转载▼](javascript:;)   |  |  | | --- | --- | | 标签： [佛学](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%F0%D1%A7&by=tag) |  |   　　　　　　　　　　　　　　　　释菩提达摩制  　　夫至理无言。要假言而显理。大道无相为接粗而见形。今且假立二人共谈无心之论矣。弟子问和尚曰。有心无心。答曰。无心。问曰。既云无心。谁能 见闻觉知。谁知无心。答曰。还是无心既见闻觉知。还是无心能知无心。问曰。既若无心。即合无有见闻觉知。云何得有见闻觉知。答曰。我虽无心能见能闻能觉能 知。问曰。既能见闻觉知。即是有心。那得称无。答曰。只是见闻觉知。即是无心。何处更离见闻觉知别有无心。我今恐汝不解。一一为汝解说。令汝得悟真理。假 如见终日见由为无见。见亦无心。闻终日闻由为无闻。闻亦无心。觉终日觉由为无觉。觉亦无心。知终日知由为无知。知亦无心终日造作。作亦无作。作亦无心。故 云见闻觉知总是无心。问曰。若为能得知是无心。答曰。汝但子细推求看。心作何相貌。其心复可得。是心不是心。为复在内为复在外为复在中间。如是三处推求觅 心了不可得。乃至于一切处求觅亦不可得。当知即是无心。问曰。和尚既云一切处总是无心。即合无有罪福。何故众生轮回六聚生死不断。 　　答曰。众生迷妄。于无心中而妄生心。造种种业。妄执为有。足可致使轮回六趣生死不断。譬有人于暗中见杌为鬼见绳为蛇便生恐怖。众生妄执亦复如 是。于无心中妄执有心造种种业。而实无不轮回六趣。如是众生若遇大善知识教令坐禅觉悟无心。一切业障尽皆销灭生死即断。譬如暗中日光一照而暗皆尽。若悟无 心。一切罪灭亦复如是。问曰。弟子愚昧心犹未了审。一切处六根所用者应。答曰。语种种施为烦恼菩提生死涅槃定无心否。答曰。定是无心。只为众生妄执有心即 有一切烦恼生死菩提涅槃。若觉无心即无一切烦恼生死涅槃。是故如来为有心者说有生死。菩提对烦恼得名。涅槃者对生死得名。此皆对治之法。若无心可得。即烦 恼菩提亦不可得。乃至生死涅槃亦不可得。问曰。菩提涅槃既不可得。过去诸佛皆得菩提。此谓可乎。答曰。但以世谛文字之言得。于真谛实无可得。故维摩经云。 菩提者不可以身得不可以心得。又金刚经云。无有少法可得。诸佛如来但以不可得而得。当知有心即一切有无心一切无。问曰。和尚既云于一切处尽皆无心。木石亦 无心。岂不同于木石乎。答曰。而我无心心不同木石。何以故。譬如天鼓。虽复无心自然出种种妙法教化众生。又如如意珠。虽复无心自然能作种种变现。而我无心 亦复如是。虽复无心善能觉了诸法实相具真般若三身自在应用无妨。故宝积经云。以无心意而现行。岂同木石乎。夫无心者即真心也。真心者即无心也。问曰。今于 心中作若为修行。答曰。但于一切事上觉了。无心即是修行。更不别有修行。故知无心即一切。寂灭即无心也。弟子于是忽然大悟。始知心外无物物外无心。举止动 用皆得自在。断诸疑网更无挂碍。即起作礼。而铭无心乃为颂曰。  　　心神向寂　　无色无形 　　睹之不见　　听之无声 　　似暗非暗　　如明不明 　　舍之不灭　　取之无生  　　大即廓周法界　　小即毛竭不停 　　烦恼混之浊　　涅槃澄之不清 　　真如本无分别　　能辩有情无情 　　收之一切不立　　散之普遍含灵 　　妙神非知所测　　正觅绝于修行 　　灭则不见其怀　　生则不见其成 　　大道寂号无相　　万像窈号无名 　　如斯运用自在　　总是无心之精  　　和尚又告曰。诸般若中以无心般若而为最上故维摩经云。以无心意无受行。而悉摧伏外道。又法鼓经。若知无心可得。法即不可得。罪福亦不可得。生死涅槃亦不可得。乃至一切尽不可得。不可得亦不可得。乃为颂曰。  　　昔日迷时为有心　　尔时悟罢了无心 　　虽复无心能照用　　照用常寂即如如  　　重曰。  　　无心无照亦无用　　无照无用即无为 　　此是如来真法界　　不同菩萨为辟支  　　言无心者即无妄相心也。 　　又问。何名为太上。答曰。太者大也。上者高也。穷高之妙理故云太上也。又太者通泰之位也。三界之天虽有延康之寿福尽。是故终轮回六趣。未足为 太。十住菩萨虽出离生死。而妙理未极。亦未为太。十住修心妄有入无。又无其无有双遣不妄中道。亦未为太。又忘中道三处都尽。位皆妙觉。菩萨虽遣三处。不能 无其所妙。亦未为太。又忘其妙则佛道至极。则无所存。无存思则无思虑。兼妄心智永息。觉照俱尽。寂然无为。此名为太也。太是理极之义。上是无等色。故云太 上。即之佛如来之别名也。无心论一卷  <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=156&cid=13>  理入行入  |  |  |  | | --- | --- | --- | | [日期： 2010-9-25 ] | 来源： 作者： | [字体： [大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12)) ] |     **理入行入**  洪文亮老师讲解  **夫入道多途，要而言之，不出二种：一是理入，二是行入。**  **《达摩语录》**  **“入道多途”** 。 我们要跟佛学，一定要学到佛希望我们学到的，这才算入道。 否则学了半天，跟佛所期待的，不要说差一点，有的时候刚好相反，越学越离谱，这样的情况多得很。 所以要入道多途，他告诉你入道有很多的方法。    **“要而言之”，**好了，非常好。 达摩祖师就告诉我们，那么多的方法。 也许后代过了一千年，两千年，各种各样的人出来，有的是真的，有的是假的，就是说真的也好，他把很多的方法统统讲出来，让我们初修的人，尤其是没有找到好老师的学生很痛苦，不晓得信什么才好。 一下子净土好，一下子不行，光念阿弥陀佛，阿弥陀佛，不一定阿弥陀佛会来接引，你要非明心见性不可，所以你要学禅宗。 那么学禅宗的人学了大半天，在语录里头《指月录》也好，《传灯录》也好，搞了半天不晓得在讲什么，好像是乱说一阵子，好像没有一个灵验的东西让自己舒服，那么又转到密宗。 密宗很注重灵验相，所以喜欢“哎，我学了佛，有所得了，我真的， worth while ，我有值得去学这个了”。 因为自己会心服口服，自己对自己很高兴，所以又转学密宗等等。 所以， **“入道多途”** ，很多方法叫你们学佛。 **“要而言之”**就是达摩得亲切，“我告诉你，简单地讲，（入道的途径）不出两种”。 归纳起来了， **“不出两种”** 。  什么方法？ 这个上头有没有什么宗？ 没有啊。 他指出来，不管是你学净土的，学唯识的，学密的，都不管，归纳起来有两种方法： **“一种是从理入，一种是行入”** 。  一般地讲，看这个文字好像“理入”就是讲道理的了，理是理论，入，从这里进去学。 还有一个“行入”，行就是实践，实际上做。 所以，看起来好像是一个从推理、想道理、做学问，佛法是什么、佛要告诉我们什么，从这个理上，就是一天到晚在那里辩论、讲理，从这个方法也可以入道，就是达到跟佛一样的境界。 还有一个“行入”是什么？ 日常生活里你应该怎么做，照这样做的话，到后头来，也不打坐、也不念经、也不听法、也不跪拜、也不结手印，尤其是那个辛苦的打坐都不要，日常生活里头应该注意怎么做人做事，就是可以“入”。 一般把“理入”、“行入”都是这样解说的了。  我认为这样解说不够圆满。 因为，我们时常讲，佛要讲的，佛要我们真正跟他一样佛的境界，佛的世界，很不容易用言语讲出来，用文字写出来。 指都指不出来，想都想不出来，那么，你讨论理有什么用？ 讲来讲去还是讲那个理。 你不是说“言语断处，心行处灭”吗？ 那要理入干什么？ 嘿！ 问题在这里！ 各位有没有想过？ 看到这个文字，就跟佛讲的“心行处灭，言语断处（言语都不能到的地方）”不同了。 言语讲了半天火不是火，辣椒不是辣椒。 你讲辣椒，嘴巴里一点都不辣，一定在嘴巴里咬一下，才知道是辣椒啊。 所以，这个东西，佛的境界不是用讲的、用讨论的、用想的、用推理的，那要“理入”干什么？ 这是一个应该起的疑问，对不对？  那么，行入这个里头，后面会介绍：一个是什么报冤行、随缘行、无所求行和称法行。 称法行，就是如实坦然受之。 那就你不要拜佛了、不要念咒了、不要读经了嘛、不要打坐了嘛、不要修法了嘛，那就是跟孔子、孟子讲的，你做人做事应该怎么样做，要礼义廉耻、四维八德就好了嘛，何必要来一个“行入”干什么？ 什么意思耶？  我想这样解说比较好，关于这个这么简单的“理入”，我们就可以认真地去研讨这一段文字或者是随便轻易的放过去，两者截然不同。 如果是字面上这样念过去，哦，这个样子，那个样子……，还是理解了什么叫“理入”。 但是，一点用处都没有，不会帮你的忙，你还是你，跟你知道不知道，没有两样，就是有不同，也是理论上不同而已。 我以前不懂得“相对论”，现在我理解了“相对论”，你变了没有？ 也许因为你了解“相对论”，你可以应聘为物理学的大教授，薪资会高，有这个差别而已。 佛法是讲你这个人，真正的你自己是什么？ 我们在追求的生活、生命的意义在哪里？ 活着干什么？ 那死了到哪里？ 那生死生死，在生的时候享受一切，那死呢，有没有保证？ 真的有地狱吗？ 真有畜生道吗？ 真有恶鬼道吗？ 大家看到经典这么讲，老师、禅师、法师也这么讲，姑且相信而已。 真正到了要走的时候，你有没有把握？ 那个时候会不会凄惶？ 这是一个问题。 所以，这个“理入”并不是叫你光讨论理！ 千万不要以为“理入”是在理上了解了，就能够入道，不是这个意思。  其实简单讲“理入”就是什么？ ——“ **只管打坐** ”！ 大家奇怪了，“只管打坐”怎么是“理入”啊？  我们先看“行入”。 “行入”第一个是报冤行；第二个是随缘行；第三个是无所求行；第四个是称法行。 我请问“只管打坐”属于那个行？ “只管打坐”是报冤行吗？ 可以说是，也可以说不是。 是随缘行吗？ 也是，也不是。 无所求行吗？ 也是，也不是。 称法行吗？ 也是，也不是。 好像综合起来都是那么一个“只管打坐”的行为，是不是？ 所以，“只管打坐”综合起来的整个一体，他用“理入”来讲。 不必说是分开来讲，在做人做事你应该注重报冤，应该注重随缘的方法，应该你的行为是合乎无所求，你的日常的行为应该是合乎称法行，不管是你做会计、你做律师、你做医师、你做老师统统一举一动要称法行、无所求行、随缘行、报冤行这样。 好了，你的“只管打坐”是属于哪一个？ 归类到哪一个？ 它是只有两个方法啊，主要分出来，我们入道有两个方法。 入道行里头，那四个方法应该哪一项是包括“只管打坐”？ 他的意思就是在“理入”这个方法，就是叫你“只管打坐”。  所以，“只管打坐”不是日常行为。 日常行为如果是每天都坐在那里不做事，那行吗？ 不可以。 所以，“行入”里头的各种行为，是配合你日常生活的各种各样的活动。 “行入”也不是你“只管打坐”的行为。 禅宗曹洞宗的禅师，他们也不是每天从早到晚，从晚到早，不睡觉，也不吃饭，只是在那里打坐——不是这个意思。  所以，“理入”，我认为，是劝各位从根本的下手。 好像总统府有很多的灯，一千只灯，你要把它关掉，一个个地关是不是很费事？ 分作四大类：东区、南区、西区、北区，报冤行、随缘行、无所求行、称法行这样可以分。 一区、一区把它们这样关，也是要分四次啊。 那么，最好的方法是什么？ 总开关呐！ 总开关拔掉，整个几千万盏灯同时都熄掉了嘛。 “理入”是指这个。  那么，后面的“行入”，就是你这个“理入”做到了，你的日常行为样样都合乎下面的四个行为，自然做到。 “理入”你如果真做到了，那么下面你在做人做事的时候，不管你唱歌、喝酒、应酬，你都会报冤、随缘、无所求、称法，都样样合乎这个基本的道理。 就是这个意思。  所以，“理入”，千万不要以为在那里讲讲理论，你就可以入道。 看了几十年的经典，拜了多少尊佛的或者是在论辩得了冠军几次，有没有摸到边？ 不一定！ 所以，这个“理入”并不是说，你讨论了，论辩了，用头脑想得清楚了，你就可以入道，不是这个意思。 “理入”，就是我刚刚讲的，它是有一个总开关，你就找到这个，把它关掉，整个就行了——一悟百了！ “理入”是这个意思。 先了解这一点，你就不会对“理入”有误解。     |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | 阅读： 1444次录入： [admin](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=en&rurl=translate.google.com.au&sl=zh-CN&tl=zh-CN&u=http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx%3Fid%3D1&usg=ALkJrhjawAWkC5Gb3MGxNSJcpMgMEx4mvw) | |   <http://www.hongzen.com/show.aspx?id=155&cid=13>  正法眼藏-坐禅箴  |  |  |  | | --- | --- | --- | | [日期： 2010-9-25 ] | 来源： 作者： | [字体： [大](javascript:ContentSize(16)) [中](javascript:ContentSize(14)) [小](javascript:ContentSize(12)) ] |     **正法眼藏-坐禅箴**  洪文亮老师讲解  **「兀兀地」是什么？** **「兀兀地」就是彻底地、单纯地、就是那个样子地，打坐就是打坐。**  药山回答：「我在彻底地参究那个不属于我们分别思量的」  「思量」我们可以叫做参，用功也可以叫做参。 不属于我们分别思量的，叫「不思量底」。 我们日常生活都处在见闻觉知上面，睡觉时做梦也是知，除非你不作梦。 在这里，大家不要误会，「思量箇不思量底」，不是要你坐在那边动头脑想，怎么样才能达到那个不属于我们分别思量的境界。 你在打坐时，想要看看用什么办法达到那个不思量的境界，那已经是思量了。 不是这样子的，大家千万要弄清楚。 你用思量在那边想怎么样才能达到不思量的境界，这样是办不到的，你想到死也达不了那个境界，不是这样子的。  「思量箇不思量底」是我努力地在那个不思量的境界，是这个意思。 那这个和尚不知道啊，那个不思量的境界，用思量当然做不到啊。 即然是不思量、思想不动，那么思想不动就可以达到那个不属于思想的境界吗？ 他弄不清楚啊，为什么？ 一般人修行，都是用头脑、意识的境界在修行，读经、听法，都先用头脑去了解，以自己的知识、见解去分析、评断合理、不合理、喜欢、不喜欢，都是以头脑在分别，所以他听不懂什么是「思量箇不思量底」。 不过这位和尚也是蛮用功的，所以他才会问。 普通一般人一听到「思量箇不思量底」，就认为是坐在那里什么都不想，以为这个是不思量。 「我坐在这里什么都不想」就已经是思量了。 坐在墙壁前面，看到墙壁，你知道前面是一面墙，这也是思量了，都不是不思量的境界。  真正正传、禅宗一代传一代、递递相传、一代一代印可下来的真正的佛法。 什么是印可？ 做到才印可！ 不是写个什么证据、文凭，你是第几代第几代，那随便你怎么写都行。 真正的递代印可，就是做到了像释迦牟尼佛看迦叶尊者，释迦牟尼佛达到了的境界，迦叶也做到了。 迦叶也知道，他按照佛指导的方法去做，实际去做喔！ 不是听、不是去理解喔！ 后来发现「啊！老师，你没有错。」师徒之间互相印可。 并不是老师在那边说：「就是那个、那个、那个才是. 」，学生在这边搞不清楚老师指的是什么东西。 师徒之间的印可双方是同时的，老师知道学生已经达到了那个境界，学生依照老师指导的方法去做，发现老师并没有错，这时是学生反过来印可老师。 老师印可学生的同时，学生也印可老师。 这个时候才是真正的「师资相契」，这才是真正递代相传、最纯、最可贵、以心印心、一代一代传的东西。 没有这个，佛教没有生命，只有仪式、只有教理、只有一大堆人为的外形。 这些形式是人为的，你要多少花样都可以做到。 但是只有这个东西没有办法，想要给你也不见得你就得的到。 那是要你自己做到「自觉」，才会知道。 那是惊叹呀，每一位大禅师在见性的时候，都是「啊！原来是这样！」那不是思想呀！ 那不是努力地在那边想，后来想通了「啊！原来是这样！」不是这样，不一样的呀！  我们都以为没有了思想，就像木头、石块一样。 不是的喔！ 他告诉我们，不属于分别思虑的那个状态，并不是木头石块般的喔！ 那是一个真实存在的境界。 是抽象的吗？ 是随便幻想出来的吗？ 不是呀！ 不是想像出来的，也不是随便乱讲的喔！ 确实有那个真实状态叫做「非思量」、真的有、你做到了就可以把握得到的，所以回答「那个真正不属于思想的真实境界」。 所以，不属于分别思量的那个境界，不是昏沉、不是睡着了、当然也不是妄想纷飞，不是思想。 但是奇怪？ 妄想纷飞不是、念头都不来也不是，那到底是什么呀？ 这个地方就搞不清楚了。 你说念头来来去去，妄想纷飞不对。 那么什么念头都不来，把念头压制，不让它起，那是无想定，也不对。  想也不是，不想也不是，到底要怎么做呀？ .. 「老师你坐在那边，念头也来来去去呀！我打坐的时候也跟老师一样，念头也来来去去，但我总是不肯自己是开悟的人，总觉得自己不是开悟的样子呀！」打坐最大的问题，除了念头的问题还有什么呀？ 「啊、腿麻。」－念头！ 想到早上的馒头好吃－念头！ 「啊、诸法无自性」－念头呀！ 「啊、念头来来去去都不管它」，也是个念头呀！ 有很多人打坐时，就这个地方打转，然后很多外道的修法就掺杂进去了，结果打坐了几十年，非常用功，但一直往错误的方向努力。  那么药山禅师一开始只讲了一句最核心的话：「你问我用什么方法做到的呀？首先，先将你的分别思虑撇开！」先做到这点，把人的见解、人的感受通通给我撇开！ 但问题来了，要怎么撇开？ 你想「我要将我的见解撇开」，那也已经起了个见。 那么思量来了不管它，你不管它，念头一样会来呀。 那么念头来就不是不思量的境界吗？ 一般人不会分别，不清楚如何去分办它。  那么佛传的打坐是怎样？ 念头来，你知道念头来，你事先就知道什么念头要来吗？ 不知道。 念头去，你留得住吗？ 留不住。 念头从哪里来，你知道吗？ 什么念头要来你都不知道。 从哪个地方来也不知道。 从脑子里来吗？ 虚空中来的吗？ 脑子里的左边来？ 右边来？ 从哪一点出来也不知道。 念头是这样怪，怎么来、停留多久，你也不能控制。 这是真实的情况，我们现在是在参，各位不要光是听。 你说念头无形无状，所以我不知道，但你怎么知道念头呀？ 思量也是皮肉骨髓－思量也是你的法身呀！ 不思量当然也是。 那他为什么要讲这句话？ 打坐的时候，忽然听到「嗡玛呢呗咩吽」，然后觉得「喔！这个好」！ 这已经是思量了！ 或者是念头来，心里想：「我是修佛的人，我现在正在打坐，这个念头不好，不要来。」不要这个样子。 这已经是思量了，不是非思量了。 念头本身不是你想出来的耶！ 念头本身不是思量的结果耶！ 就像现我拍手「啪！」，你听到声音，这个声音不是你想要听，耳朵才听到的耶。 我们的意根，有念头浮上来，它就显示出来，不是你把它想出来才有念头的呀。 在那里打坐，下一个要浮出什么样的念头，你知道吗？ 「这个念头好、这个念头不好、念头来来去去不管它」，不是这个样子。 你在理解上知道不取不舍，然后想：「我现在正在打坐，我要不取不舍」。 你已经取了嘛！ 正取了一个「不取不舍」的见。 念头本身不是问题，认为念头好、念头不好，这个才是思量。  你有能够想的力量，念头才会来，你没有能够想的力量，念头起不来呀！ 思量跟念头本身不一样，念头本身不是思量呀！ 念头本身可以想它自己本身吗？ 大家现在试试，现在起了一个念头，念头它可以认它自己吗？ 你想「啊！念头」，那已经是第二个念头了。 你去认到「啊！这是什么念头」，那已经是起了第二念了，已经不是念头本身了。 你想再去认第二个认头吗？ 你一认「啊！我的第二个念头是什么什么。 」这又是第三念了。 狗咬尾巴一样，一直在那边打转，怎么也咬不到。 这个大家分得清楚吗？ 佛要大家兀兀地坐，就是要训练大家这个。 释迦牟尼佛他老人家传的正法，就是要大家这样兀兀地坐，把人的见解抛开，这是他老人家传的正法，其他都没有传授。 大家常常这样子训练，会愈来愈清楚属于我们分别思想的那个样子，跟六根不属于我们分别思想地活动的那个样子，两者的不同会愈来愈清楚。 这个很重要，大家一定要细细地弄清楚，这个弄清楚了，什么东西都好办。 我们平常都活在自己的见解，「我觉得」－见解、「当下」－见解、「法性」－见解、「无常」－见解、「好热」－见解，先有热的那个觉之后，才说「我好热」。 这个用讲的实在很难说明。 我们从一出生，有认识周遭环境的能力，每天每天的生活经验一直在加强这个认识的活动，所以我们的生活一直都是认识的境界里。 所以佛就说，活在这个认识境界里的人，根本不可能认到自己的真性。 因为你没有发觉到我们都在这个境界里生活啊！ 除非你静下来、上坐，「非思量」就是要领。 「非思量」是众多讲法中的其中的一种说法，其实都是为了让我们认到在认识作用未起以前的那个样子。 这个非常困难，除非你照佛交代的方法，这样兀兀地坐。 一代一代传下来的就是传这个东西，这个以外的法门，都是方便而已。  为什么无法接受？ 为什么信不过？ 因为自觉的力量没有升起。 若自觉的力量没有升起的话，很难接受佛讲的这个一乘法门。 如果要做到跟佛一样一见明星的状态，一定要这样子坐。 要进入不思量的境界，用药山禅师所提的非思量的方法最好。 所以他这里忽然提到「思量也是皮肉骨髓，不思量也是皮肉骨髓」是怕大家误会，以为念头来了是不对的。 念头都不来，那是无想定，出定了照样有念头来。 你不是木头石块呀，念头一定会来。 佛所指导的，念头来去没有关系，那么跟普遍一般人念头来去有什么不同？ 他讲「思量也是皮肉骨髓，不思量也是皮肉骨髓」就是在指这个地方。 他告诉你，念头来了，你起一个意见要取它、起一个念头要舍它，那才是问题。 那个念头的本身就是皮肉骨髓。 不是我在这里观察念头，念头来知道，念头去知道，念头动来动去，我这里有一个不动的在这边知道.哎，这是外道的方法呀，很多人在教这个方法。 「我在这里知道念头来，念头去也知道，第二个念头还没来以前，啊！清静！我这里是清静，不会跟着念头来去，清静无比，都没有动。来去的是客人，我是主人」，外道的修法喔！ 很多人掉在这里，不知道错误，你还不是有一个清净不动的你在那边观察动！ 真正佛陀教导的是什么？ 思量也是皮肉骨髓呀！ 念头本身没有问题，跟声音一样，拍手的声音是拍手的声音、敲桌子的声音是敲桌子的声音，耳朵有没有分「我要听拍手的声音」才听到？ 声音不一样，就现不一样的样子，你需不需要用头脑去分别它？ 你不要去分别它，它本身就显现不一样的样子了嘛！ 是你去分别它，它才变成两种不同的声音的吗？ 这两种声音一样吗？ 不一样，有分别。 是你去分别它的吗？ 需要你去分别它，它才不一样的吗？ 不用，不用你去分别它，它自然就有分别。 「分别也不分别、不分别也分别」，就是这个意思。 声音显现，在哪里显现？ 不是在我这里显现耶！ 我们都先认定有一个我存在，然后声音在外境显现，我在这里听到声音。 这样的话，根本无法跟佛讲的法相应。 先认定有我，我在这里，然后有什么东西我就看到、有什么声音我就听，有什么缘就现什么，缘有就有、缘没有就没有、我的六根随着外境随缘显现.我的六根，就这样子学去了。 先已经建立在「有我存在」的基础上了，然后在那里等着，有什么声音就现，有什么影像就看到，随缘听、随缘看，我的耳根、我的眼根. 。 你看看，这哪是佛讲的法？ 起点就已经错掉了，就已经以假我为基础了，对不对？ 声音显现，有没有分你的我的他的？ 耳根有没有分？ 说耳根就已经不对了，那是为了方便说明而已。 你指耳朵是哪个耳朵呀？ 所以讲起是根本没有听，是这样子听。 谁听谁被听呀？ 一体地在那边显现嘛！ 没有被听的声音，也没有听的人，难道有听的耳朵吗？ 但我们都在有我存在的状态，那个「我」的概念挥不掉，以这个状态来听佛法，听了后认为是怎么样，还不是自己认为的？  我们都活在见解的状态，做什么事情都在见解的状态下做事。 「众生都有佛性」－见解，人家证道的大师，不是在这种见解状态下讲出来的话，是我们自己没发觉自己活在心意识的状态而已。 往往把他的话拿来，以自己的理解去判断，然后说所有众生、有情的都有佛性，佛性也是你头脑里头想像的佛性，众生也是头脑里想像「会动的、会呼吸的，那个叫众生」，众生也是概念耶！ 不是吗？ 我问你，什么是佛性？ 什么是成道？ 每个人讲的都不一样，听到我的问题，然后在头脑里面想，认为这样才是佛性，这样才是成道，这不就是概念吗？ 你在概念里头想像佛性呀！ 道理懂了，就自以为我们懂了，自以为佛学很好，然后不是搞学问，就是搞迷信。 没有真心去想要澈明佛传给迦叶的是什么东西、一代一代传的是什么东西。 佛递代传下来的是什么？ 难道是虚名吗？ 传那个认证文凭吗？ 还是传那个很奇妙的神通变化？ 不是嘛！ 对这个一点也不关心，然后到处求，求念咒、求加持、要比别人读更多的佛书、比别人懂更多的佛理、这样才可以指导别人、救渡众生. 「我懂很多唯识、中观，你们大家都不行，等我成就再去救渡你们」；或都是「我每个月都有供养大师喔！」、「我常常跟在大师身边，常常都可以受大师的加持」、「我就这样念佛就好了，临终时佛菩萨就会来接引我了」。 人的自私，对于什么是真正的自己没有一点真切想了解的心。  赵洲禅师回答：「无」！ 我们听了就认为他说：「没有佛性」。 活在心意识境界的我们马上就上来了。 赵洲回答「无」，不是「没有佛性」，也不是「有佛性」。 他的意思是什么. ？ 我现在说：「无」！ 我在这里讲「无」，你那边是不是就听到了？ 你为什么听到？ 你怎么会的？ 当下就在那边显现。 我讲「无」的境界，跟你心的境界是直通的嘛！ 直通的什么！ ？ 已经显给你看了。 赵洲禅师在显的就是这件事，听的和尚不懂，在脑子里打转：「众生都有佛性呀！怎么你说狗没有佛性呀？」  所以说，一般人读经都是在读自己，自己认为怎么样觉得就怎么样对。 听了很多道理，因为我们有想的能力，所以听了之后能不能理解？ 能理解。 同不同意这个道理？ 同意这个道理，认为这么讲很合理、很正确。 能不能明白？ 能明白。 能明白这个道理，这样子就够了吗？ 同意了之后就可以了吗？ 这还是活在见解的状态，是你的见解。 但是这个见解没有错呀。 这个见解没有错，但是它没有力量。 为什么？ 因为这还是你的见，你了解了之后产生的嘛！ 平常佛学道理都很高明，但是一发生什么严重的事情就整个都变掉，为什么？ 因为不究尽。 但是你没有这个见也不行呀！ 没有正确观念而乱修佛法的人一大堆。 没有这个最根本的正见，然后在那边念佛念咒。 光是了解这个正见，拿着这个理想要照这样子去做，虽然这是不对的，但大家知道这样是错的就好，自己要努力往那个方向去做才行。  释迦牟尼佛最初在菩提树下成道的时候，这是真实的事喔！ 第一句讲的话、也可以说是一大宣言，就是：「奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执着不能证得。」不能证得自己本来面目的原因是什么？ 因为有妄想，有了妄想后，又执着在自己的妄想上。 知道吗？ 自己先莫名奇妙有了妄想，然后又紧抓着自己的妄想不放。 最大的妄想是什么？ 觉得有「我」存在。 所以没有办法知道自己也具足了如来的智慧德相。 道元禅师就讲了：「只要你按照佛所指导的方法，这样子兀兀地坐，每一位众生都能达到不思量的境界。只要你照这个样子去坐，怎么会达不到呀？」怎么会做不到呢？ 谁都可以做到。 为什么会做不到？ 你的「见」抛不掉呀！ 动不动就是我的意见上来。 因为我们的罣礙很多呀，自己的意见总是挥不掉。 接下来道元禅师说：「如果你不是那么笨的话，你应该会有『如何做到兀兀地坐』的这个疑问才对。」如果你不是那么笨的话，你应该会对佛所传的这个兀兀地坐，要如何达到的这个问题起疑问才对。 连起疑问的力量都没有，他说这个是太笨了。 各位不会这么笨吧？ 他的意思是说：「每一位众生应该都有这种起疑问的力量，想要了解到底如何做才能像这样兀兀地坐才对」。 药山禅师说：「要做到佛正传的这样子兀兀地坐，我就是用非思量的方法做到的喔！」「用非思量的方法打坐，是非常殊胜的。如果想要达到不思量的境界，一定要用非思量的方法。」「不思量的境界有个那个，那个可以倒认我」他讲的「那个」，不是普通我们讲的这个、那个。 他主要的意思是：「不思量的境界并非空寂断灭」。 达到不思量的境界，人无我、法无我，人、法都没有。 我看到你，进入了不思量境界，很多人都以为，我跟你就不分了，以为人法无我就什么都没有了，大家都误会这样。 一个开悟的人，难道我跟你就不分了吗？ 不是这样子的。 不思量的「那个」，思量也好、非思量也好，都属于「那个」，不思量的「那个」可以倒认你。 拿个比方讲，我常举的例子，像这个拍手的声音，跟这个敲桌子的声音，不一样吧！ 你经过思量之后，它才不一样的吗？ 不必你经过思量，它自然就不一样，这个能体会吗？ 我是我，你是你，不是经过你思考后才分别出来我跟你。 像这样子，不分别的分别。 我跟你很自然的就不一样，但不是经过思考后才分别出来的那种不一样。 这个很难用说明，各位要努力去做才会明白。 这里是告诉我们，证道的修行人，不是那种一概的假平等一样，以为你我他都不分，什么东西都不分了一样，不是这样子的。 无分别的分别还是有，要倒认这个我。  **「兀兀地坐，不仅仅是不思量的境界能显现出来，而且也能愈来愈清楚那个不得不思量的境界。」**  兀兀地坐不是把所有念头扫光，也不是因为你在打坐，认为这个念头不好、不要来，或是阿弥陀佛的念头来，「啊！这是很好的念头，我现在在修佛法，这个念头欢迎」，都不是。 念头本身很必然的在那边动，意根法尘必然的关系。 说意根法尘是以我们人类的思考模式，这样子说明比较容易懂，事实上，哪有什么意根法尘？ 那是方便讲的，整个都在那里起用。  **「兀兀地坐时，兀兀地本身怎么能够思量兀兀地？兀兀地本身无法思量自己是兀兀地。」**  这个很重要。 兀兀地本身无法知道自己是兀兀地。 兀兀地坐本身如何知道自己兀兀地坐？ 「啊！我兀兀地坐！」那是第二念了嘛！ 非思量本身不是没有见闻觉知喔！ 大家都以为非思量是没有任何觉受。 在这里解释了半天的非思量，不是都不痛、不麻、不快乐喔！ 非思量是你的见闻觉知照样起作用，但你没有起任何一个见解去干预它，这个叫做非思量。 起一个「取」、起一个「舍」、起一个「不取也不舍」，都是起了一个见。 不起一个见的底下，见闻觉知照样在那里动，这样子叫非思量。 常常这样子练习，当你有一天进入了不思量的境界，自己是无法知道自己进入了不思量的境界喔！ 一个念头本身能认到自己本身是什么念头吗？ 认到它是什么念头时，又已经是第二念了嘛！ 「啊！我兀兀地坐. 」对不起，那已经不是了。 常常有很多人：「啊！这个就是、这个就是」，是什么呀？ 兀兀地坐本身没有办法知道自己兀兀地坐。 释迦牟尼佛在兀兀地坐时，看到天边的一颗星，然后「啊！」的一声，什么道理？ 释迦牟尼佛兀兀地坐时，照样见闻觉知呀，羊叫声他也听到啊。 兀兀地坐时，没有起丝毫一点人的见，心跟境界没有分开，心境一如的状态。 在这种心境一如的境界里久久久久。 有一天早上，看到天边的一颗明星，突然起了一个妄念。 什么样的妄念？ 「我看到了一颗星。」这个妄念一起，打破了原本心境一如的境界，这时候才「啊！」的一声，才知道自己处在心境一如的境界，才知道原来我们从过去无始劫来，所有颠倒妄想的根源，原来都是这个。 「夜来明月上高峰，原来只是这个贼」。 心境一如的境界，本身没有办法知道自己在心境一如的境界喔！ 释迦牟尼佛、香严，在这种心境一如的境界久久，碰到明星、石头，一个契机，突然无始劫来妄念的习气一起，起了一个妄念，打破了原来心境一如的境界，这时才比较出跟心境一如不同的境界，才能认到「啊！原来只是这个贼！」。 释迦牟尼佛一见明星、香严听到石头碰到竹子的声音，「啊」！ 的一下，到底悟到了什么？ 现在大家知道了吧！ 大家要好好珍惜。 上面讲的，是佛法最中心、最根本的命根子，这才是佛法的命脉。  「我相」是概念里的东西，这点如果不清楚的话，很难跟佛法相应，也就是说很难跟自己的真性相应。 你若常常照着兀兀地坐的这个方法，常常练习，你那个属于心意识状态下的动，跟不属于心意识状态下的动，这两个区分，会愈来愈清楚。 这才是佛法的真命，其他很多很多的所谓修佛法，都是后来年代愈久，人因为自己很多的见，很多外道的修法就加进去的。  **「所以说，佛传的这种兀兀地坐，不是佛量，也不属于如法。」**  兀兀地坐就是佛量吗？ 不是！ 为什么？ 你以为「啊！这个就是佛的境界！」这个就是你的见！ 那是你又把它量化了，「这就是佛的境界！」本来好好的，你又提起一个意见把它搞坏了。 「喔！这就是佛的境界！」不要这样糊涂。 同样地，当然也不属于如不如法。 这是悟吗？ 「啊！我理解了！我知道了！」哎！ 不属于你的理解、不属于你的悟、也不是如法、也不是佛量呀！ 用知识、语言、文字想要去描述，一描述又什么都不是了。  注意「单传」两字，这是师徒间互相印可的才是。 不是我在这里说法，一大堆人在下面听，你听了之后觉得你懂了就行了，就可以到处讲法了，不是这样子的。 那每个人都觉得自己懂了，结果个个讲的都不一样，那还不是自己的见？  佛传的是，你本来已经在佛地上了，你自己以为不是而已，只是为了让你知道你本来就是。 为了让你认清你本来的样子，要你努力去做，这样子叫修行，哪有什么初修晚修的呀！ 你本来就在那里了，你不认。 不是要你把一个没有的东西，慢慢雕、慢慢洗刷，洗得干干净净，变成像佛一样的样子。 不是这样！ 本来已经在佛地上了，自己不知道。 告诉他，他也不相信。 为什么不相信？ 没有自觉的力量。 自觉的力量没有升起前以，绝对不相信这个。 所以佛陀讲法华经时，很多比丘走开，就是这个道理。 佛陀最初在菩提树下成道的时候，不是一开始就讲了吗：「奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执着不能证得。」但不能一下子就说这个呀！ 大家信不过呀！ 只好从声闻缘觉慢慢引导过来，最后才讲这个一乘法门，不过还是很多人接受不了。 有些人听到这个就不喜欢了，为什么？ 因为都有所求，对现世的利益有需求，一直在想要去满足那个「我」。 问他说「我」是谁。 曾经有人回答我说：「我怎么会不知道我是谁？我就是我呀！怎么会不知道！」喝醉酒的人跑到衣柜里尿尿，跟他讲说「你怎么在衣柜里尿尿？」他回答说「什么衣柜！这是厕所！」一样的道理，难道还跟他辩吗？ 那要怎么办？ 只管打坐。  所以，为的只是要让你知道，你本来就在自己家里睡觉而已，为了让你醒过来而已。 让你自己自觉最好的方法，就是佛交给迦叶的「只管打坐」这个方法。 这个在「坐禅箴」里讲得非常清楚。 你打坐的本身就是佛的行仪了，不是你去打坐变成佛耶！ 不是要你靠打坐的力量，把不好的染污除掉，慢慢地愈来愈干净.那是外道的说法。 你这样子坐的本身就是佛的行仪呀，你不知道而已。 你说打坐时妄想一大堆。 妄想一大堆有什么关系？ 你说「妄想不好、想除掉」，那已经是多余了。 妄想来来去去，法界的显现呀！  **「那么打坐的要领是什么呢？不要想求做佛！」**  坐在那里，不要一直想：「因为我在修行，所以我想要成佛」。 不要以这样的念头去打坐，坐就是坐。 坐就是佛的行仪了。 只管打坐，坐就是坐，什么数息、安那般那都不要，连只管打坐的念头也没有。 你说：「哎呀！腿麻！我要降服它。」你要降服它的这个念头就错了。 痛就让它痛，应该痛的嘛！ 平常不常打坐，所以打坐容易痛，缘所生法嘛！ 这是法性自然的显示呀！ 你要降服它，那是自私的念头起来了，「我」的念头起来了。 「我要坐得好，所以我要」，努力去压制腿痛。 谁在压制？ 提起一个你在压制。 所以坐禅办道很重要的一点是什么？ 不要想求做佛。 但是你不要一听这个，又起一个念「啊！我不要想求做佛。」那又是另一个见了。  **「如果笼子打破，这时，坐禅本身不妨碍你行佛。」**  笼子打破是什么？ 是指你心意识的境界打破了，我见打破了，把这个意识的笼子打破了，思量箇不思量的境界做到了。 虽然你只是这样子坐，虽然你没有想修做佛的念头，但当下 ​​就是佛的行仪了。 不需要你去想、不需要你去求要成佛，只要你打破你心意识思想的笼子。 所以当你就这样只管打坐，心意识的笼子自然会化掉，不要你用力想要去化掉它。 这是一个大诀窍，你愈是想要去打破它，它就愈是坚固。 因为你动了念头嘛！ 「我想用什么样的方法把心意识打破！」用的还是你的心意识，愈是想打破它，就愈是加强心意识的活动。 心意识的笼子本身是心意识所构成的，所以心意识慢慢不动的话，那笼子本来没有，你自以为有而已嘛！ 最容易让你体会到人法无我的方法，就是只管打坐，放任六根，让它们在原来无我的状态下动，不要加入人的见解去干预它。 所以，「行佛」根本不是你去做，你就那么当下只管打坐就是佛的行仪了。 这不是你去修得来的啦！ 现成公案，当下每个人都有，该变狗就变狗、该变猫就变猫，该下地岳就下地岳。 变成狗的因缘显现嘛！ 缘所生法，没有本体地如幻如梦地显现。 在这个没有本体的显现里，在那里想我要成佛，那就别谈了，别谈什么佛法了。 「我想把这个修成佛 ​​法」，哼！ 这个就是佛法了嘛！ 该狗就狗，狗就是佛法，不是说因为我是学佛的，我来念一个咒，然后就可以化成一条龙化去，所以我执来了嘛！ 猫的我执、狗的我执来了嘛！ 这不是佛法了，知道吗？ 所以在地狱里头，如果你能真正见性的话，不改变地狱身就当下解脱。 「不易凡身顿成圣体」，就在地狱里的那个样子解脱。 不是说地藏王菩萨或是观世音菩萨来，说你因为修佛很好，所以牵着你的手，把你从地狱里拉出去。 不用改变你的样子，饿鬼就饿鬼的样子，地狱就地狱的样子，只要你能悟到这个、见性，我们原来的本性。 我们原来的本性是什么？ 无自性、空，这个空不是道理、不是学问的、不是用拜的、迷信的空。 是非要你亲身实证的。 实证什么？ 你本有的你不知道而已。 你眼睛、耳朵的那个动，那个动的本身就是空啊！ 眼睛对到相就有，没对到就没有，不是什么都没有啊！ 有无限的可能性在那里显现。 「不离法座显现」。 什么缘就显现什么缘的事情，这就是空啊、就是佛啊。 你多加一个自己要成佛干嘛？  **「正当任么时，万古以来，入佛入魔都有这个力量。」**  正当任么时，正这个时候，只管打坐、放任六根，就是佛性的显现，法性在那里动，毫无自性地在显现。 正当这个时候，没有丝毫人的见解加入、真的做到了非思量的境界、佛的境界时。 这个就是佛喔！ 你不要听了之后，又想说：「我要进去非思量的境界」，又假想一个非思量的境界。 正当任么时，现在你举手，正当这个时候！ 举手的这个动，你有没有指挥哪条神经、哪一条肌肉动？ 你根本不用指挥哪条肌肉要伸、哪条肌肉要缩，举手就举手、放下就马上放下，正当任么时。 所以以前有人问禅师，佛法的大意是什么？ 禅师就把手举起来。 什么意思？ 大家以为举手、放下，这是很自然的。 不是呀！ 那是法身的动用呀！ 需要你动头脑去决定动哪条神经哪条肌肉吗？ 根本不需要呀！ 你说：「啊！我的手举起来了！」这是妄想。  随缘任运而现，所以入佛入魔都有这个力量。 不是说：「我现在修佛了，干干净净，我那个不好的地方不能去。去了会污染我。」你以为自己有修行，不能跟那些人接触，这是外道的修法。 当然，如果你还没有这个力量的话，还认为这个是我的话，不好的地方千万不能去。 你自己都搞不定了，去那些不好的地方，那就把自己给薰染得更糊涂了。 但如果有一个人，真正澈见自己本来面目时，我们觉得他到处都去，好的地方、不好的地方都去。 但他自己本身已经不是我们觉得的那个他的本身。 到处在、但到处不在那儿，知道吗？ 为什么？ 因为应无所住而生其心啊！ 这在讲这边的消息。  「宏智禅师的『坐禅箴』才是真正佛正传的坐禅指导。如净禅师当初也是叮咛我只能看宏智禅师的『坐禅箴』。只有这个照澈法界。所有过去的佛佛祖祖，都是因为由于坐禅箴的这个现前。」  不是说坐禅这件事，只适合初修的啦、或是只适合什么人去做，不是这样的。 不是说打坐这件事很适合你，所以你很容易相应；打坐不适合我，所以我打坐比较不能相应，不是这样子的。 打坐本身没有选择。 问题是什么呢？ 你根本没有真正发心想要真正修行的关系，什么样才是真正的修行，你跟本没有认真去找。 随便迷醉：「啊！这样子念佛就好了！这样子给人家加持就可以了！」，或者是一天到晚在经典里头转，好用功好用功，一天到晚写论文。 根本没有扪心自问：「这样子可以吗？这样子生死可以了吗？难道我懂了那么多的佛学、那么多的咒子，那么多的法师给我灌顶，我的心就安了吗？碰到好的环境、坏的环境，我心为什么还是那么不安？真正的这个最究尽要救自己的事件，我自己有没有办成？」根本根本就不问这个！ 反正我修行了、反正我偶尔听听佛法、反正我做些好事、反正都有功德嘛. ，就这样！ 不澈底！ 真正自己想要解脱问题，从来没想过。     |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | 阅读： 1818次录入： [admin](http://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=en&rurl=translate.google.com.au&sl=zh-CN&tl=zh-CN&u=http://www.hongzen.com/memberProfile.aspx%3Fid%3D1&usg=ALkJrhjawAWkC5Gb3MGxNSJcpMgMEx4mvw) | | |  |

[不是人越多越好---洪文亮老师语录](http://blog.sina.com.cn/s/blog_62ea3f0a0101br7s.html)

(2013-03-29 21:43)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： [曹洞](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B2%DC%B6%B4&by=tag)[佛法](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%B7%F0%B7%A8&by=tag)[洪文亮](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BA%E9%CE%C4%C1%C1&by=tag)[只管打坐](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%D6%BB%B9%DC%B4%F2%D7%F8&by=tag)[健康](http://search.sina.com.cn/?c=blog&q=%BD%A1%BF%B5&by=tag) | 分类：[洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

洪师说:

不是这个人越多越好。

当然是你高兴很多人听正法是你的愿力对。但是，这个东西本来就是最上乘的法，本来就是没有几个人会接受、会愿意听的啦。你要知道，先知道这个。  
不是我们不好，也不是他们不好。不是那个器，你用小酒杯去外面受那个倾盆大雨，你怎么接受得了？

---20060521台北

## 舍心之念虑知见，一向只有只管打坐---洪文亮老師开示

(2013-12-24 21:53:15)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞洪文亮正法眼藏只管打坐文化 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

    我们是活到嘛，所以生理的现象就是，念会上来。但是，你不去攀它，它自然会消失掉。这个努力，就是正身端坐才能做得好！

    如果你的坐姿不好，这一层，给我们习惯的生理的作用带走了。马上第二念、第三念、第四念、第五念，又在脑子里开始胡思乱想佛法了。

    所以这里特别注意，“舍心之念虑知见，一向只有只管打坐”。那只管打坐要努力什么？不给自我意识带走。不给自我意识带走，用意识可以做到吗？没有办法做到。维持你正确的坐姿，这正是最好的努力。不是用那个心想：“这个不好不要去追。”越想它，你越追它。就正身端坐，不要昏沉，不要散乱。这个东西，都是各位要亲证哪！

                                                                         ---洪文亮老師开示

## 生前就要有把握---洪师开示摘录

(2012-12-16 23:04:50)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞佛法只管打坐禅宗杂谈 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

   其實我們最怕的還是死嘛！那麼學了佛以後，你是不是真的能夠超越生死？

   有的學這個淨土法門的，他們說臨終的時候一心念佛，阿彌陀佛會過來接引，他就放心了。那是不是真的會這樣？你沒有死死看也不知道啊。

   所以，這個超越生死，在你生前，就的確要有把握，一點都不慌張，生前哦！非常確信沒有問題！這個才叫做超越生死。

## “本来的我”与“生来的我”--洪文亮老师开示摘录

(2012-11-10 16:50:26)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞打坐佛法洪文亮文化 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

那么这个法大家不要以为只是释加牟尼本身有，这个法是大家都有的，只是我们不知道。所以如果你发现法的话，这个法，就是你的法，知道吗？你可以跟别人开始讲，这时候是你讲你的法给别人，并不是说这个法只是释加牟尼佛的那个教义、那个法理才叫世尊的、悉达多太子的法，其他的都不是！不是这样的。每一个人如果真正知道什么叫做真的法，那么这个法就是你的，他知道了就是他的。那他说了是他的法，你说了是你的法，这个法每一个人都有，先要弄清楚这个。千万不要以为有一个佛法在那里，要你去知道它，这个法是释迦牟尼发明的，千万不要认为这样。

那么法是什么东西呢？他要让各位知道，真正的法是什么，他知道妨碍你发现真正的法的一个最大的凶手、祸首是谁？是什么东西？以为有我自己！这个“自己”，这个害了你。生下来有没有“自己”的这个念头，生下来时有没有人知道“我生下来了”？有没有人还记的你生下来哭的声音大还是小，声音是高音还是低音呢？是“哇”（高音）一下还是“哇”（低音）一下，有没有人记得？不记得，因为不知道。生是怎么生来的，什么时候生？不晓得。同样道理，死的时候能知道吗？生不知道，死的时候你能知道吗？“哦，哦，我死了”，这个能知道吗？不知道。所以死的时候也不要那么害怕。你生出来的时候，你根本不知道自己生出来了，那死的时候也一样你当然是也不知道死，所以你怕什么！怕，是你现在活着，有这个头脑乱动，这个家伙不听话，想东想西，这个家伙在比生比死——死了跟生不同，死了就不能跟朋友讲话，也不能去卡拉OK唱歌，又不能盘腿打坐，怎么样怎么样，所以就担心起来。都是自己在胡闹自己。

你知道生才能知道死，但是真正生的时候，有哪一位知道？记得吗？不可能。但是你生了没有？这是很重要的一点哦，你不知道自己生，对不对？出生的时候你声音叫的大叫的小，你记得吗？都不知道。但是你生了没有？生了！那个不知道自己生的，那个自己。连自己生都不知道的，不知道的那个，是本来的自己。然后，后来慢慢不晓得自己几个月或者几岁，什么时候开始知道了认识外界。有‘我’才有对方嘛！这个‘我’的念头，什么是生出的，谁也不知道，佛也不知道。不知不觉中，有一个‘我’的念头出来了，就要开始分别了，你、我、他等等。这一点要弄清楚，不知道自己生的那个是不是自己？是自己。那后来知道这个、那个，能够比，能够讲东讲西，能够说这个是怎么样，那个是怎么样，认到爸爸妈妈，因为认爸爸就是知道我自己跟他不一样才叫爸爸，这样会认的，在佛法理论上我们讲，这叫生来的自己。那个能认的，自己能够认识自己的，跟生下来都不知道自己生下来，两个哪个是真的自己？

什么是生来的自己？慢慢知道了，哦，爸爸，哦，妈妈，我们大人就很高兴，哎，会叫爸爸了，会叫妈妈了。**这个分别意识开始动了，开始把这个认识、分别、认识的作用，它只不过是个作用，但给这个作用迷掉了，把这个作用开始错当作自己！**不知不觉中，你也不记得什么时候开始，把这个精神开始成熟之后，尤其这个分别认识作用开始成熟了，好像你长高了，能够看清楚了，听清楚了，分别作用慢慢成熟，分别认识的作用开始动了的时候，这个分别认识的作用骗了自己。以为，能够分别出的是“我”，就是这样给它迷掉了！这个认识分别作用还没有成熟以前，还没有动的很圆满以前，你根本没有办法把它误会以为是自己。有了这个分别认识作用，它成熟之后，好像你一天一天长高长大一样，这个作用开始成熟之后，你才会觉得，能够认识的是“我”的这个误会才有机会产生。所以认识作用本身就是什么？就是我们本来有的作用。不是因为有了你才有这个作用，先后不要搞错了。

大家学佛法要从确实的日常生活的每一个情况去注意，去返照，才有机会。如果糊里糊涂，光是参加禅修啊，盘盘腿啊，听听你讲一些禅宗语录啊，讲讲经典啊，然后，拜拜佛念念咒，就想可以跟佛一样。做不到！平常要紧，有的时候一个声音你就解决了，没有事了。比方说刚刚门关了一下，有那个声音，你一直在这里听我在讲什么，希望能够理解，能够开悟，甚至是能够跟佛一样，心里头有这个希望对不对？或者是你一直在注意我，想要从我这话里，记一些没有听过的稀奇的东西，增加你的学识，佛的知识，都是要动那个生下来之后开始起的分别作用，把分别作用当作自己那个家伙的欲望。一直在动啊！但是，这个家伙想要从我的话里听出某些道理，想要自己成佛，懂得佛的世界，不管他有没有希望听到别的声音，“呯”一下，有别的声音你还是听到了，它才不理你的那个希望什么，准备要怎么，和那个自己的欲望，都不相干。“啪”（师拍手），有了，想继续听，声音没有就没有了，那个生来的你能不能左右——我不想听就不听，我想听就听，我想肚子饿就肚子饿，我想肚子饱就肚子饱，我想脚痛就脚痛，我不想脚痛脚就不痛，会吗？盘起腿，大概两天三天，一定开始说，我佛法很好，我佛学很好，怎么一盘就会痛起来，不叫它痛可以吗？它要痛起来就痛，它不听你的。

“生来的你”是你生下来后，慢慢能知道了，**分别意识起来了，就误会了这个分别意识的这个作用，你把它贪污掉了，以为这是‘我’的本事，把它当作是‘我’的能力，那个‘我’就出来了。假的我，自己造设的这个‘我’就出来了，这个叫做“生来的我”。**本来的我是什么？连生下来都不知道的那个我，叫“本来的我”。生下来的都不知道的那个真正本来的我，死的时候他也知道死吗？他当然也不知道死。所以说有生死吗？

你把那个生来的，**那个能知道我自己，能看到听到，认为“哦，我现在活着”，那个当作‘我’。**你认为你活是你认识到的吧，可是你真正知道活吗？你现在不是活着吗，那我问你什么是活？你说“我在呼吸啊，我在心跳啊，我听到你在讲话啊”，这是说明，不是活本身啊。是活的现象的说明，而不是活本身，要弄清楚这个。不要把说明当作是那个活本身。我们往往是思想上自己骗了自己，为了让自己舒服，说服了自己骗了自己，“哦，我现在活着……”，你是动过脑筋把呼吸心跳的作用，用来说明生的现象。认为“生命的这个现象是这个样子”，你是在说明它而已啊，不是生命本身。生命是什么东西？哪里由得你知道呀！没有生命这个东西。你没有动脑筋说我这样说话，我能知道，我有感情，我会生气，没有这样的说明，你怎么说生命是什么？

## 洪师开示摘录---开示于2004年4月马来西亚

(2012-11-02 23:13:40)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

我很诚恳的向真正跟佛学的朋友讲，讲内心话。我实实在在告诉各位，真正要跟佛学，如果跳出三界，如果跳出生死苦海，如果你想认清这个生死苦海，你认不清的话无所谓啊，好玩嘛，你去慢慢玩。对不对？

有的时候做蟑螂，有的时候做恶鬼，有的时候受苦一点在地狱，不是没有，是我们正在人道而已。你不要以为永远都会跑到人道来，没有的事啊。跑到人道的机会很小，很小，而且碰到佛法的机会很小，碰到佛的正法更小更小；你又能够起信心，那个更难得，那不是很简单的事。

---洪师开示于2004年4月马来西亚

## 單傳-洪文亮老師開示

(2012-11-02 23:22:42)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞打坐佛法洪文亮杂谈 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**這個單傳真正的佛法，各位，爲什麼道元禪師這裏強調單傳?爲什麼一定要加一個“單”字?因爲釋迦牟尼佛，有一次在法會上，看到迦葉對著他笑，那個時候剛好釋迦牟尼佛隨便拿著一朵花，拿在手裏。每天都上課呀！都這樣子講呀講的…就是那一次，釋迦牟尼佛看到迦葉忽然對他一笑。釋迦牟尼佛知道了，知道什麼？“你老弟跟我那一天，早上坐在菩提樹下看到天邊一顆星……”那個時候釋迦牟尼佛“啊!”驚奇了，“奇哉奇哉！爲什麼我一直不知道啊！”他跳出皇宮去學六年、訪道，六年！打坐、念咒，什麼玩意都做過了，思想上的探討他也是學過。爲什麼沒有這一下？坐在菩提樹下早上一見明星，這個事爲什麼從來就沒有發生過？而且那個時候他已經是皮包骨了，身體情況很壞！不是很健康！不是年青時跑出來皇宮時候，身體從健壯的時候見到。那個時候倒不能見，沒辮法。所以苦修，營養也不好，睡也睡不好，苦修嘛!吃也吃不好，禁食，過午不食，什麼都搞過。所以他一直精疲力盡，所有方法用盡，所有學問都學過，自己不滿意！所以他自已發心在菩提樹下打坐，這個是非常重要的一點！**

**我們學佛要冷靜一點，不要太情緒化。釋迦牟尼佛這個以前爲什麼都不說法？那一天早上看到一顆天邊的明星之後，才說：“啊！原來這樣、原來這樣！”這個以前他不能說嗎？他不懂得理嗎？不懂得空埋嗎？不懂得神通妙用嗎？他会玩得很啊！都會！苦修沒有？有！有很多的上師嗎？有啊！爲什麼他不說“我給大家講講我的親驗”？因爲過去的那個經驗，看起來非常的殊勝。修行啊、苦修啊，看起來很偉大的事。他爲什麼沒有說“我來把我的經驗教給大家，照著我這個樣子做”？沒有啊！這個是很要緊的一點。一見明星對他重要，對我們更重要！**

**沒有那一事，今天沒有佛法！他也不會說佛法。沒有這一個，他不會說“憑我這個空的哲理來跟大家講”。憑道理講的很多呀！哲學家、其他的宗教家！身心覺受的變化、殊勝的變化起來了，拿這個東西“耶！”什麼偉大的存在、偉大的靈呀、怎麼樣．….不可以說？他不會來，因爲他自己不滿。所以他在身心疲備之下，這個條件非常不好，身心的條件都不好。“一見明星”有誰講？那個星星會說話嗎？那個星星突然發出“嗡、阿、吽”讓他聽到？會嗎？那爲什麼那星星變成釋迦牟尼佛的老師？那奇怪了，每天每天過去．每天每天看星星，它不教他，那天早上那個星光就教了他？所以這一點，釋迦牟尼佛有一次在跟大家談的時候，看到下面的迦葉突然對他笑，他就曉得了，“耶！我那天在菩提樹下見明星的事，現在發生在你老弟身上。”迦葉也知道“耶！世尊呀！你開始說法，就是因爲你見明星之後才開始說法，我也知道。”“我們不知道你一見明星，那個光是怎麼樣讓你說法，我們都猜不通呀！今天我才知道你那一見明星到底是怎麼一回事，所以開始說法！”迦葉知道。這就是遞代相傳，單傳就是這樣。**

## 洪师开示摘录--2012年10月1日开示于天台山

(2012-11-02 22:04:01)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞佛法打坐洪文亮只管打坐杂谈 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**怎么玩这一辈子呢？真正不虚度这一辈子，不虚度此生，做到了才叫解脱。佛法里头的智慧从哪里来？从慈悲心，心地柔、柔软，自己的意见不坚持，这样的有这种根基的人就是有智慧。**

**——洪师2012年10月1日开示于天台山**

## 什麼是佛真正講的無常？-洪文亮老师开示

(2010-12-26 02:17:14)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞洪文亮正法正法眼藏只管打坐禅宗无常文化 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

      （轉自：自由的達<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!fOzwhMWFFBb2vRrwG4Ua> ）

    什麼是佛真正講的無常？不是有一個「你」站在無常的外面，在看其他的現象。我們通常都是這樣觀察其他事物不斷地在變化，四季的變化、生老病死，在觀察的這個「你」好像不屬於無常。文學家也好、思想家也好，我們就這樣誤會了「啊！事事無常」。那「你」呢？「你」在無常的裡面還是無常的外面？

    如果「你」也是無常、沒有自性，那麼沒有自性的東西怎麼去看其他的東西也沒有自性？所以，佛講的無常不是這個意思。

    我們講諸行無常，即然我們認為有一個東西時時刻刻都變掉、變掉、一直在變化，如果你承認這個東西是沒有自性的話，我問你，是什麼東西變了？

    你在心裡頭承認這個A是有自性的存在，然後變成B，也確實有B這個自性存在，你才能講A變成B。佛講的無常不是這種無常。

    所以道元說：「**有人道得一句，法界量滅。未免春夢說吉凶。更若道得一句，破塵出經，也是紅粉飾佳人**」。

    那要怎麼辦？「**直下照了非夢之真覺，便見法界未為大，微塵不為小。兩既不實，一句何憑**。」

## 绝待的一 --洪文亮老师开示

(2010-08-17 00:05:02)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞打坐佛法洪文亮生死正法正法眼藏只管打坐坐禅禅禅宗 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**2010年2月27日古来禅修  洪老师随缘开示**

[转自曹洞禅网站http://www.caodongzazen.com](http://www.caodongzazen.com/Sub-Dr.Ang.htm)

    即相离相。这个相本身就是真空，随缘就变。不是把相拿掉，然后找一个空，他没有本体耶，没有真实。我们为什么给他带走呢？认为真实嘛，就当然烦恼多啦！该现就现，该消失就消失。

    我相是什么？我相，对你才有我相；这个，我们认为这个是我，都是下意识，潜意识里头的什么？有对立的关系，我什么、什么、什么 …… 心里头有对立嘛！错在这里。

    所以释迦牟尼佛、禅宗祖师常常讲，上座了，他讲：绝待的一是什么？绝待，有的人讲绝对，还是用绝待好。待是依靠，有你、有他、有其他的，那些都不是我——“一”，依其他的条件，依其他的样子，觉得是我。这个是错的啦！

    绝待的一是什么？没有相对的，不是你所以我，不是这样。你在用功，通通都是在相对里头的我在用功。绝待就是超越你我相对，超越你、我的那个一。不是二的那个成份是一，一加一就二，不是那种相对的我啦！

    释迦牟尼佛讲的我相。我相，是因为起一个相对的念头，所以变成这样。你的念头，你的业相，你的幻相，别的人能够分享吗？绝对不可能！所以叫做绝待的一。绝待的一是什么？那样子做的 —— 只管打坐，绝待的一就是本来面目就现前，绝待的一！

    呵，我们在生活上都是：呵，那是……呵，那是我的亲友，呵，那是我的……坏朋友。啊，这个念头在那里转，啊，坐不好呐。本来不是这样，你要那么想。都是有相对的关系里头滚、一直滚。你看、听，这都是你自己的呀！我们的一是相对的一啦。相对的一往往呢，顾虑到别的，顾虑到……呃……你跟我的关系怎么样，我就这样；他跟我的关系这样，我就那样，呃，变来变去，变来变去。

    有没有凭对方的什么我才能看，没有吧？你要看东西、听东西，难道要对方怎么样，才显出我看、我听吗？不是嘛。啊，绝待的一在那里动。绝待一的说法是非常高明的说法！

    噢，好朋友见面了。呃，你是我的好朋友。呵，我跟你不一样所以是我，那你是你。这个是分别意识的境界。但是这个不是把这个乱掉，这个没有变，但是你清清楚楚知道这是业幻的东西啊！我该受这个样子，你要从这个逃哪里去了？逃也逃不掉。那个缘该来，时间因缘到的时候，就那么现。上头没有你耶! 但是你认为是我，所以你要慌张嘛。

    我们讲发菩提心对不对？发菩提心求正法。道元禅师有的时候说，发一千、一万、十万、一百万次的菩提心。奇怪呢，发菩提心一次就好了嘛。他说发千次、万次、万万次，数不完的，那么多的菩提心。这就是步步不放逸; 释迦牟尼佛是这样讲，每一刻都不要给你的分别思想带去，带去了你就搞乱了自己，给那些分别意识扰乱掉了。

    不给扰乱掉而知道各种事情，那就是靠这个只管打坐，让你的真面目现前，不是你带出来的，他现前呐。因为你不啰嗦了，不讲那个很多莫名其妙的道理了。啊，停下来他就显。那个东西是如龙得水、如虎靠山，非常管用。在实际生活里头，因为知识的念头先不动，知识的念头不动很少会做坏事。好事也是有个知识念头：我做了！那没有什么功德。

## 不生不灭-洪文亮老师开示

(2010-08-13 09:57:54)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 佛法正法眼藏坐禅禅曹洞洪文亮生死只管打坐禅宗打坐正法 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

  转自曹洞禅网站http://www.caodongzazen.com

“不生不灭”是什么？这个不生不灭大有文章呢。很多人看到不生不灭，就认为“有个东西都没有生，没有生它怎么会灭呢”？就这样解释：“哎，佛法我知道，没有生当然就没有灭，就是不生不灭。本来没有生嘛，那么谁死掉呢？没有生的孩子死掉，讲什么话？这个就是不生不灭”——不是这个道理啊！自己断章取义解释，然后自己乱找。

不生不灭是如是法相，实际上是这样。“不生”是什么，那个风啊，大的风叫台风，小的风叫微风，风有没有？有。生了没有？生了。但是这个风从哪里来，到哪里去，找得到吗？绑得住吗？它有家可归吗？什么样子呢？找不到。什么样子也不知道，来处也不知道，相也没有。相也没有你怎么找？有个相才能找啊。这个叫做不生。

哪里来？不知道，源头找不到。找不到你可以叫生了吗？源头都没有，你怎么讲生呢？这个叫不生。但是风明明有啊！

念头也一样，明明有啊，但是来处你找不到，佛也找不到，来源都没有，你可以讲我的念头从哪里生出来吗？有了爸爸妈妈，孩子才可以讲是爸爸妈妈生出来的，爸 爸妈妈都没有，你这个孩子是哪里冒出来的？知道意思吗？我们的念头如空中起风一样，出现，但是找不到来处。所以你不能说有一个东西真正生了。东西生了，一 定有形状、大小，但是都没有，所以叫不生。

那为什么叫不灭？并不是用哲学的道理讲“不生就根本不会灭”，这是哲学乱讲，吹牛的。

不灭是什么？有缘就生，这个念头哪里来？不知道。这个念头是谁生的？你说“是我生了这个念头”，那个“我”是你假设的，在空中定了一个点，说风从这里生。虚空的一点，可以说它会生风吗？我们的念头还不是一样？

这个作用，永远不会断。无始以来到现在，到将来，这个作用，不是仅仅你的那个念头，所有一切存在，自然界的一切现象也象我们的念头生起一样的这样现，这个能随缘这样现的不会灭，这个叫不灭。

看它的本体来源，找不到——不生；找不到来源就没有吗？有念头啊，一直来，一直都不断，中阴身下辈子一直都不断。自然界也是一样，生生不息。生生不息就是不灭。

但是，万法归一，一归何处？你找不到一嘛。这个发生从哪里来，起源不知道，所以叫寂灭真源，这个真源是寂灭的，你绝对找不到，绝对找不到就是法相，就是实相，所以叫做实相无相。懂吗？

佛法都是讲这边的消息。那么用佛学来讲，没有本体，实在的那个本体没有，但是，它用起来，哦，色声香味触法都有。念头本身是什么？我们没有办法知道它的本质是什么，但是没有吗？哪里会没有，有念头来去，如空中风一样，这个叫不生不灭。

不要把不生不灭又用那个歪理讲，什么“没有生就没有灭”，知道那个有什么用？不生不灭是现在，就是这样。各位的念头不是不生不灭吗？你想的很多啊，一大堆 念头，你也不知道是什么念头来，哪里来？找不到啊，但是没有吗？念念你都清楚，不灭。这个作用不断，死了也不断哦，所以就有中阴境界，因为它不断，它的境 界现。下一辈子投胎，是牛的话那么牛的境界出来，牛心动了；入马胎就马心动了。那个作用，从古到现在再到未来一直不断，不灭。不生，你去找吧，空中风一 样。不生不灭懂了吗？这个懂了就知道无心可观，一样的意思。

## 只管打坐的絕對價值-洪文亮老師开示

(2009-11-15 13:48:07)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞佛法生死禅宗洪文亮坐禅只管打坐文化 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**只管打坐的絕對價值**

**（转自正法眼藏论坛：[http://www.hongzen.com](http://www.hongzen.com/)）**

現在重新講一次重要的部分。

這個只管打坐有三個部分的要點？身、口、意。身體怎麼擺。口呢，把嘴合攏來，輕輕地合上。這個意，問題在意。

各位都知道，那個意呀，心頭的念一上來，就過去，一上來，過去，生滅不止，對不對？這個我們已經知道，這個叫做生理的現象，生命本來的活動。我們沒有辦法管它，硬壓制那就不對。它是自然上來的，跟心跳、呼吸一樣，這個講過好多次了。問題是第一個念頭一上來，我們把這個念啊……這個不是妄念，這正是生命的代表，生命的活力的顯現，生理的現象。我們叫做「正念」，不叫妄念。或者呢，叫做「無念」。我們講無念，其實正是講這個念。或者叫做什麼，「不起的一念」。「不」就代表盡十方界的真實。「不起」就是整個宇宙、十方的那個真實的自然的念，「不起的一念」。不管名字有多少啦，反正是第一個念。

 平常我們做人做事是不是要接呀？不接你怎麼生活啊。不接的話就沒有生活了。不接，我們不能講話，不能喫飯，不能走路，不能看東西，對不對？不接，我們沒辦法生活。當你只管打坐，這個時候呢，你可以不接了。因為你坐在那裏，沒有人吵你，你也不會吵到別人，對不對？那個不接的努力——聽清楚哦，不去接它不是用意識去不接哦，你想「我不要去接它」，這個動念本身，那意念，意，那個意識分別沒有力量——那我們是努力，我們叫做「努力」，這個在禪宗語錄裏時常用「覺觸」，尤其是擇木興道常常用「覺觸」來表示 (trying to , make effort),努力不接，那個「努力」。這個「努力」千萬要注意喲，不是思想。你動頭腦沒有用。這個「努力」表現在維持你的正身端坐上。

打坐時，手印歪掉了垮掉了，脊椎彎掉了斜掉了，哎，我就曉得你開始在接了。努力不接就是你把身體的姿勢保持端正。這樣子努力的話就可以不接，不接第一念，然後就這樣消失。那麼另外一個新的第一念又上來，你保持努力，繼續 keep trying, 不要去接它，那麼上來的新的念又消失了，這個就是「只管打坐」對意念的努力。可是，各位有沒有注意到，這種努力跟我們平常生活（人間生活）的努力一樣不一樣？哈，quality 層次、界次完全不同，那個層次、界次完全不同，知道嗎？

人世間為了求名求利有各種努力對不對？用功考大學，用功拿博士，用功能得到好的職業，用功博取很多的名望……各種人世間的努力跟這個「只管打坐」的時候，你努力不去接那個第一念，那個努力的 quality 層次完全兩樣，天地之差！所以「只管打坐」的絕對價值在這裏。

無論你如何有學問，很聰明，能夠一下子瞭解世間事，世間的努力如賺錢啊、爭取各種啊，都很棒，可是這種生理的、生命的本來的那個第一念上來你不去接，人世間的努力做不到，絕對做不到！大家在打坐的時候，這種努力叫做佛行，佛的行為。不是人在打坐，是盡十方界真實人體在打坐。盡十方界真實人體是什麼？是佛啊！佛在打坐，是佛行。你以為是我們人的身體打打坐，想要不接第一念，你用普通人世間的努力去坐坐看，做不到，絕對做不到！這個價值就在這裏，層次、界次不一樣！

所以，各位這個坐，只管打坐的時候，各個、每一尊都是佛，因為做的是佛行，做了佛行的那個，那個叫做盡十方界真實人體在那裏顯，虛明自照。所以我們說盡十方界真實是什麼樣子，本來面目是什麼？本地風光是什麼？這不是用想的，很多人不知道這個不是用想的，「哎喲，我們的本地風光、光明是什麼？我們的本性、佛性是什麼？」那是用想的。第二，這也不是你能夠感受的啦！所以打坐的時候，舒服的境界了，什麼光了、靈力了、輕靈了，那都是感受嘛！千萬要注意，不僅是不能想象得到，而且我們一般人的感受器官呀，不能感受到！本地風光哪裏能夠感受到？感受到就是一樣的層次了嘛，你要在 quality 層次努力。所以說「要怎麼樣去感受，怎麼樣怎樣……」哎，這就可好笑了，這可是動念了呀！

這弄清楚了，這樣子努力，你這樣「只管打坐」，當下就是一超直入如來地，佛在佛行。這樣坐的人叫行佛，這種坐叫做佛行、行佛。否則的話平常你說生氣的念頭一來，儘量不要去接，做得到嗎？因為你沒有經過這個界次不同的努力呀！我說的是「努力」啊，不是思想呀，不是念佛學就知道，或者是拜一拜呀、求呀等等人世間的那種界次的求法可以求得到的呀！

衹有你坐上去，佛的行為一坐，你才能有本事在平常生活裏頭，能夠慢慢地去生氣，欣賞你的生氣是什麼樣子。哦，原來這是人的生理的習性帶我們這樣走，你馬上就知道（aware），然後你能夠不起第二念，不去接它，你就可以 delay、postpone 你的生氣。這個能力並不是人世間的一般的努力做得到的。所以講學問講得好，佛學講的很好，這老師回到家，在公司裏，在上班的時候，他有時候的表現還不如一個不學佛的人，為什麼？他誤會了，誤會以為佛法是用念，用想通的，用思想想得到的這個那個道理。哎呀，那個第一念不接的能力不是人世間一般的努力可以做得到的，衹有坐的人才知道。

那麼坐的人說，「我這麼一坐，不想接第一個念的努力，我來坐」，哎，有一個「我來坐」的念頭加進去了，就泡湯了，沒有了。所以叫做無所得無所悟的坐。那麼很多人聽到「無所得無所悟」，那我就不要了，何必學佛？你看，他老是掉在人的層次裏頭去想學佛，所以當然坐不好，所以當然不要學。只肯相信這個絕對價值的，跟師資相通的，而且你真正自己坐上了，才是佛行。還有別的嗎？就是這個樣子。所以打坐是那麼的不同，是佛在做佛行，否則人世間的生老病死你都沒有辦法，擋不住的，因為你要接第一念嘛。如何不接？哎，就是這樣，「打坐」就是「只管」，「只管」就是「打坐」，「只管」是真出家。

所謂「真出家」，「無所得無所悟」的這種努力，是在努力放棄人世間的、追求個人名利的、滿足個人名利的、欲望的這種行為，叫做「真出家」。否則怎麼出家呀？都在人世間滾還叫做真出家？真出家是，放棄個人的、人世間的，個人的名利，想滿足個人的名利的，這些欲望，而且隨時隨地都能做到，這個就是修證一如，果上妙修，佛所謂的不放逸，我時常講的不失控。時時處處不失控是因為只管打坐時你能夠清清楚楚地知道第一念上來，我們的生理的習性是一定要去接。這個不是你壞，不是你不好，這是人性本來的、生理的習性，讓每一個人一定會去接，因為我們都是這個樣子生活的。

衹有只管打坐，這樣子打坐，這樣打坐在打坐，無所得無所悟地打坐的時候才能顯現，才能是本地風光啊，才能是本尊佛啊。一超直入如來地，當下就是。那你在那裏接的話，你看，手印都亂了，腰也彎掉了、斜掉了，頭也歪，身體也動了，都給那個感受帶走了。

感受是世間事啊，本地風光哪能由自己的人世間的感受可以談得到的？能夠用人的頭腦的分泌可以想象得到的？那自己實在是太自大了。我們的本地風光沒有那麼狹小，那是無邊無量的呀，你怎麼想都想不透，怎麼感受都感受不到，就這個樣子。這是佛正傳的打坐，哪有那麼多囉嗦，數啊、觀心啊、什麼觀想啊……沒有那麼多囉嗦。以後的人因為不習慣，非一定要有人間的習性動不可，根據人間生理的習性要求這樣要求那樣，認為這樣才是修行，沒辦法，只好丟給你幾個法門。那是方便，都不是究竟。直截了當的"只管打坐"這個就是，一超直入，本地風光就現前，虛明自照。自照，不是你想出來的，不是你感受得來的哦，千萬注意！

最重要的一句話是，這個行為不是人坐的，是佛坐的呀！你在那又跟人一樣地坐那簡直是把佛法誹謗掉了。如果你坐，就坐佛的坐嘛，做佛的行為嘛，否則大可不必，坐在那裏涼快就好了，躺在沙發上涼快多好，對不對？所以當下就是佛行，佛的行為。這樣第二念就不去接。對境不動，哪有那麼容易，人的生理的習性很可怕，各位清楚沒有？這麼一坐的功德是無邊無量的，因為這個功德不是人世間的，所以叫做無邊無量，不是用人世間的「量」去量一個無邊無量，不要又誤會了。

**洪文亮老師2004年11月禪修節錄**

## 佛向上事 (二)-洪文亮老师讲解

(2009-11-12 13:32:40)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞佛法佛向上事洪文亮生死正法眼藏坐禅禅宗禅文化 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**（转自正法眼藏论坛：**[**http://www.hongzen.com**](http://www.hongzen.com/)**）**

正法眼藏 (第二十六) 佛向上事 (二)

盘山宝积禅师说：『向上一路，千圣不传。』所谓向上一路，只是盘山自己传出的道。向上一路真正的意思是宗旨。虽然很多修行有成就的祖师爷诸佛菩萨说法，唯独向上一路不传。

所谓不传，就是保护那个不传的精神。把真正的意思永远保存下来。维持不变，应该好好学习。不传的道理是无一法可传。千圣千贤不是没有，但是向上一路并不是圣贤的境界。

智门山光祚禅师有位僧者问道：『如何是佛向上事？』光祚禅师回答说：『柱杖头上挑日月』。

柱杖被日月碍到，就是佛向上事。就日月参学柱杖时，尽乾坤变暗，人法尽亡，不存在，本来无一物之故。这就是佛向上事。日月不是柱杖，太阳是太阳，月亮是月亮，柱杖头上等于是整个柱杖上。柱杖本身没有『我相』、『人相』、『寿者相』时，柱杖就是本分，本来面目，真正的我。它认不到，模不着，境界万法，万法是日月。一起迈动。我们的本来面目一切给万法碍到。什么缘呈现什么相。是不触世而知，其知自微，不对缘而照，其照自妙。日月是万法，万法到过来证明无我。尽乾坤变暗，本来无一物，这是佛向上事。柱杖头上是整个柱杖上，不分心境。当坐的时候是坐，坐里头没有站的姿势。又站立时找不到坐的样子。站的时候只有站，坐的时候只有坐。比方我现在坐，不是站，这是思惟。说柱杖上时全都是柱杖。本分是本分。当境界对你，我要想一下，提到云时，整个都是云。因为我们思想。其实不必思想，实在就是这个样子。所有的动静都是这个样子。只是我们的比量思惟马上跟著动。云在蓝天飞，这是比量，思想马上随著动，而说云的时候，只有云。飞时只有飞。这样的境界，必须靠打坐，才会理解。光是在文字上转半天，只是空转。境界显现在你的身心上，没有你，怎能够认得声音色相。你知道声音色相就是你自己的样子吗？所以洞山禅师过河时，看见水上自己的影子说道：『我不是渠，渠正是我。』宏智禅师也有『一月在诸水，动水去来舟』。没有二元境界，柱杖上，全柱杖上。

石头无际大师的禅修会上，有位天皇寺的道悟禅师请问石头禅师：『如何是佛法大意？』也就是什么是佛向上事？石头大师回答：『不得，不知。』不是告诉你佛法大意，你听听就懂，不是这样就可得。有所得的话即不是佛法。如果佛向上事属于知的话，释尊祖师爷们，只管用讲的，写的佛学字典告诉你即可知道。这不属于知，不是知道不知道的知。道悟再问：『向上更有转处也无？』大师您说不得，不知，是否告诉我向上更有转处否？石头西迁禅师回答：『长空不碍白云飞。』比方我现在正在讲经说法中，忽闻一咳嗽声音，这咳嗽声音在各位那里响，而这声音有碍到讲经说法吗？

所有一切声音都不妨碍。『转处』不得，不知，是佛向上事。怎么空气的震动变成我的声音？光线长短，波长频率变成红、黄、白色。并没有人制造，操作，但是一点都不差。这不就是佛向上事的转处吗？佛向上事不会因你而碍到。刹那间，佛向上事转成声音，以声音显出它的消息。但它一点都不现。藏身处没踪迹，没踪迹处没藏身。虽然不见但它却是这样显，不管声音，色相，思想怎么来就怎么现。外面喇叭声，不碍我讲课。当你对到我，我的像就在你那里显，这是转处。

石头西迁大师是曹溪第二代，天皇寺的道悟和尚是药山禅师的师弟。一次他问石头禅师：『佛法的大意是什么？』也是佛真正的佛心是什么？这个问题，他说你已经到了想要真正了解(明白)佛到底要我们怎么做？想知道佛真正的要旨是什么？这个时节因缘已经到了，不是初心晚学的人不会问到这个问题。真正的核心。『会取』不仅是听，它变成你真正的修行。你想要明白这个法的时机到了。

石头大师回答：『不得，不知。』「不可得，不可知」你要知道佛法初一念的大意。初一念非常微妙。空即是空，色即是色，这是大意，随处现形。不是长时间诵经，礼佛才有的。『究竟位』你觉得好像修行很高，当成佛时，同样的看听。若以知识罗辑不是在向上一路的转处吗？真正的要旨就是不可得。听了道理之后，想发心修行取证。不是不要修行，也不是靠修行得到的，它只是告诉我们修行是为了让我们明白本来具有的，不靠修行显不出来。无法自取。虽然本身有，如果没有发心修行取证，根本没有办法知道，自己本来即有。即使你有自觉的话，也没有用。因为你不知道也不会使用；当知时已经是不知。所以必须取证。故必须修行听法。这宗旨：有修证不是有，没有修证也不是没有。不是用概念描写，不知不得。而圣谛，修证不是没有，必须照佛的方法打坐，努力修行听法，用心精进，要发心就是『不得不知』。

道悟禅师说：『向上更有转处也无？』转处如果现成。向上一路就现成在那里？不须要头脑，理论。转处就是方便，也是佛讲的真正的方便。佛的方便法门不离根本。真实的要旨，当你证到之后，便可渡化众生。转处只是让我们方便。方便是诸佛诸祖，即是师，即是佛。是『更有』，也是『向上人』。色声香味触法，如实的显现；这样的转处的事实，是为『更有』，反之『更无』，连这『更无』都脱落干净无遗。没有一点我现在有『向上一路』的念头存在，动念就如同大悟的人，连悟的境界都没有，若是还有一个悟的感觉存在时，不就给悟染污了。所以六根心境各种变化都在转处上显。这是『更有』。必须连这些都脱落干净。譬如我是李大华，当你走路吃饭也都一直记得我是李大华吗？不记到难道就忘了走路吃饭，不就累坏了。不必特意记它，你清楚你是李大华，不是吗？

这是『绝学无为闲道人』是要明白告诉各位，没有一个所谓的『佛向上事』。它转处变成色声香味触法。一般人非常容易掉进这个念里头，挂在这里，悟到证到了的境界。有了这个念，表示你向未脱落干净。不要遗掉『更无』。必须身心脱落都完全脱落才是。

道元禅师著

洪文亮老师讲解

潘蓎谖记录

## 佛向上事 (三)-洪文亮老师讲解

(2009-11-12 13:33:54)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 曹洞佛法佛向上事洪文亮生死正法眼藏坐禅禅禅宗文化 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**（转自正法眼藏论坛：**[**http://www.hongzen.com**](http://www.hongzen.com/)**）**

正法眼藏 (第二十六) 佛向上事 (三)

黄蘖禅师这样的从上来事，是指过去的佛佛租祖，大彻大悟的祖师爷们代代相传下来的从上来事。从上来事也就是正法眼藏，涅盘妙心，也是云严的乾屎橛，赵州的庭前柏树子。众生虽然本来即有的涅盘妙但是各位却不知道，假如过去的祖师们，没有这样确确实实传承下来的话，做梦都没有办法梦到这回事。即使你研究多深的经典，学会咒子，仪轨，虔诚礼佛颂经，就是毫无办法知道从上来事。比方说我们二个人感情甚好，而我在昨夜梦见一个非常兴奋的梦，看见一颗稀世宝石。但是你没梦到，即使我如何仔细告诉你，你一样无法了解也感受不到。就算夫妻同床却异梦。不可能睡梦中同唱一首歌的道理是一样的。而从上来事不是在知识上的理解，用功解读经书，即使用功了一辈子经典，一样毫无用处。所以为什么代代相传那么的重视从上来事这一事。由此可知，这是对法脉相传的尊重。如果他没有真正教导你，如何跟诸佛菩萨一样亲证到佛向上事的话，你跟本连梦都梦不到。除非得至佛嫡代真传下来的正法，否则我们完全没有办法知道。黄蘖是百丈的学生比百丈更殊胜。黄蘖是马祖的法孙，虽然马祖门下指导出一百多个彻悟的大修行人，而黄蘖虽是马祖的法孙，但是黄蘖禅师在〔道〕上的成就北老师百丈禅师还要来得高深。这也是道元禅师一再推崇的对黄蘖禅师评价相当高。前后三四世也没有一位修行人比得上黄蘖大禅师。也只有黄蘖禅师敢评论牛头法融大师是缺了两只牛角的禅师，意味著还有一点稍嫌不够的地方。至于其他的祖师爷到现在都还不知道。

牛头山的法融禅师，他是四祖下的大弟子，讲经说法非常高明，以经师论师观点评论牛头法融的讲经说法不论印度，中国都有过之而无不及，可惜是他们还不明白什么是佛向上事。不知道以这个法来判断什么是正法？什么是邪法？而牛头法融禅师也从来没说明过关〔木┼戾〕子是什么？假如从上来事的关(木┼戾)〔佛向上事〕不明白的话，怎能够辨识佛法的正邪呢？也只不过是学学文字语言而已，不懂佛法。道元禅师说因此你必须要知道从上来事的关(木┼戾)子，修行上的关(木┼戾)子，进而亲证到向上的关(木┼戾)子。他举例:

(一)知：知道

(二)修：修行

(三)证：证道

也是闻、思、修。思它的道理，然后自己用功修行。你可知道抽水机必须怎么动它，水才会上得来的道理吗？知道是须要加一点水，但是知道这个理，写出了这个理，这是思惟了然后再去摇它，这是修。你要真正知道懂得修行向上的关(木┼戾)子，真正的水(佛性)就会出来。井里本来有水，就像是我们本有的佛性。我们本有的关(木┼戾)子就如同井里的水源源不断，只是必须靠那一杯水。当那杯水已经引出了井里源源不断的水上来。这是自己真正的活水。如此你也就亲证到向上的关(木┼戾)子。一般的凡夫俗子，包括出家修行者，佛学研究者，都是庸流。因为他们不知道『佛向上事』这么重要的事。当然连作梦都不知道有这回事。

佛真正传给我们的正法是涅盘妙心，正法眼藏，不是一般语言文字上理解的法，也不是诸法无自性，不是学很多的经典仪轨。这些全都是庸流。如果你真正用功，如理如法的修行，坐断意根，必定现成。如果你真正知道这一回事，知道正确使用的方法，必须先倒杯水进去。正信了；真正的相信，先倒水再摇动它，听从老师正确的指导。否则方式不对太过用力水机摇坏掉。用力太小，水又上不来。修行的真功夫在此。有如打坐，外表像是打坐，但并不是尊照佛教的方法，如何真正用功？打坐时身心各种变化；痛酸麻累困散乱的心，念头来去等，要如何处理？不理它吗？指使它吗？怎么做？就如同抽水机，方法使用正确，才能涌出井水来。这是修证一如，修行没有终止。悟也没有开始。本来即佛。如果悟有开始，那以前就不是佛了。本来本法性，人都是在人间的思想范围做文牵自己。真正的功夫，是要如何才能把你的意根断掉，不只是在身心上求进步而已。每个人一直习惯性的想像有个我在，以这个假我修道修佛，意根难断。什么是佛向上事。当你成佛大彻大悟之后，再进一步，回头再看什么是佛？若是你成佛了，还有一丝丝我已经大彻大悟的念头存在的话，那是绝对不可以。成佛之后再见佛，这是逢佛杀佛，此刻当下你的意根才会断。才会有殊胜的感觉。若你有开悟了念头，你便是逢佛没有杀佛。学佛的人在大澈大悟之前必学佛的榜样真正用功，绝不可有我悟的痕迹在，这才是逢佛杀佛。如果你是以众生看佛那就错了。便谈不上佛向上事。所以必须要知道黄蘖禅师所说的从上来事。现在〔道元时期〕那些未得至正脉相传的法师，误解误说乱写佛法的法师，根本有的连了解都不了解，甚至有些说法者本身关于修行佛法或则修行成就远不及法融禅师。这些人全部与法融一类人，不懂得佛向上事，没有接触到向上的关(木┼戾)子，即使知道了也从不好好的思惟，而思惟又怕搞错。殊不知思量本身是非思量，也是思量个不思量。是整个大宇宙的动，与法界一起迈动。所以必须要做到。你怎么能够得到向上的关(木┼戾)子呢？就是十圣三贤十地菩萨都不知道向上的关(木┼戾)子。更何况他们向上的关(木┼戾)子是开闭自在，随意任用，游戏三昧的关(木┼戾)子。这是学佛最重要的一点。境界不二，关(木┼戾)子和你不分。如六祖的〔本来无一物〕，云严的胡饼，俱胝和尚举一个手指用之不尽的道理是一样的。只是文字上不同而已。这全是向上的关(木┼戾)子，无法可传。容易鱼目混珠，唯有只管打坐是跟宇宙相通，没有一个「我」在修证一如，所以六祖给怀让说法「什么物恁么来？」如果你是在意境里学佛的话，即可知道你就是没有向上的关(木┼戾)子。当你真正修证到之后，佛学里的水自然源源不断的涌出。佛从来没有停止修行过。究竟能不能与佛相印，就必须学向上关(木┼戾)子，更必须相信佛传的正法「只管打坐」用功。

道元禅师著

洪文亮医师讲解

潘蓎谖记录

## 默照銘-洪文亮老师讲解

(2009-11-10 08:42:06)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 默照銘洪文亮禅宗曹洞坐禅生死佛法宏智禅师杂谈 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |
| **默照銘**  **（转自正法眼藏论坛：[http://www.hongzen.com](http://www.hongzen.com/)）**  宋·宏智禅师 | | |

默默忘言，昭昭现前。鉴时廓尔，体处灵然。

灵然独照，照中还妙。露月星河，雪松云峤。

晦而弥明，隐而愈显。鹤梦烟寒，水含秋运。

浩劫空空，相与雷同。妙存默处，功用照中。

妙存何存，惺惺破昏。默照之道，离微之根。

彻见离微，金梭玉机。正偏宛转，明暗因依。

依无能所，底时四互。饮善见药，挝涂毒鼓。

回互底时，杀活在我。门里出身，枝头结果。

默唯至言，照唯普应。应不堕功，言不涉听。

万象森罗，放光说法。彼彼证明，各各问答。

问答证明，恰恰相应。照中失默，便见侵凌。

问答证明，相应恰恰。默中失照，浑成剩法。

默照理圆，莲花梦觉。百川赴海，千峰向岳。

如鹅择乳，如蜂采花。默照至得，输我宗家。

宗教默照，透顶透底。舜若多身，母陀罗臂。

始终一揆，变态万差。和氏献璞，相如指瑕。

当机有准，大用不勤。寰中天架，塞外将军。

吾家底事，中规中矩。传去诸方，不要赚举。

**洪文亮老師講解**

**默默忘言，昭昭現前**

這里是講那個体用性相的那個本体。我們借用文字，体就是屬于言語斷處，你講了它半天，不是它。這就是忘言，言語所不能及。默默，不是講你打坐不說話，不動思想，啊…那妙就現出來了，頭頂涼了起來，屁股熱起來了，气開始動了，不是這個意思。這個体是言語斷處，心行處滅。

“昭昭現前”是講，“呵，森羅万象都是它的顯現，千光影現，都是它。

**鑒時廓爾，体處靈然**

這里是一樣意思，重复。它顯現出來是“鑒時”，不是你去看它，它就顯成山川河流、星月、春夏秋冬…。明明是春天，明明是秋天。“鑒時廓爾”，什么都可以顯現出來，很多很多森羅万象，但是它的体處，它的本性，實在是妙得很，它在哪里？不知道，可是它就如是在哪里顯現出來。

**靈然獨照，照中還妙**

靈然，本体。獨照，它本身有光，自己可以反照自己。不是這個地方有本体，這樣放出來，放出來的光變成山、水、魚、鳥，不是這樣。山水魚鳥本身是它本身的光顯現出來，這個叫著靈然獨照。那個体的功用，法身的功用的就是那么厲害。你現在看我講，我的樣子、色相、聲音，是你的本体顯現出來的，不是我這里有一個誰在。但是，你不要誤會，不是說你有本体。如果說你有本体，那就有一個“我的本性”在那里，我們很容易馬上又上當了…。除了佛法以外，沒有辦法講這個；“我有本体，我有本性”，那個本性，好像屬于我的。我的本体，好像我有這個本性，你的這個“我”好像比本性還大！

“照中還妙”，這個照，聲音、色相或者顯現成各种樣子出現。這個本身非常妙，為什么？它變成色相，也可以同時變成聲音，也可以顯現為感覺，也可以顯現為思想，那照中不能是這樣妙嗎？

**露月星河，雪松云嶠**

這個通統是，“靈然獨照，照中還妙”的描寫。

下面就是，天明了，呵，天曉不露，這個早上，太陽出來了，天明了，呵，找找找…怎樣都找不到，天明不露。半夜呢，切那么明顯！“晦而彌明，隱而愈顯”，你現在知道意思了嗎？晦是指那個本体，你根本看不見，摸不到，想也想不到，但是，它顯現出來那樣明顯。聲音就是聲音，色相就是色相，所以“隱而愈顯，晦而彌明”同樣意思。對不對？我們都很容易看到各位的相呀，各位都听到鳥在叫啊，水中的魚在那里游來游去，色聲香味触法不是很明顯嗎？那個本体在哪里？一點影子都沒有。無所住。無所住就是沒有形相嘛。但是，無所住，它就千光影現，千种光像影子樣顯出來，它在哪里，“晦”，找不到。但是，找不到，它就死沉沉，硬梆梆的嗎？嗯…各种樣子顯現出來，包括你。你想你的本体是什么？那個“你”是你想的。那本体就在那里動。

**浩劫空空，相與雷同。**

**妙存默處，功忘照中。**

這不是很妙嗎？很多的東西你可以看到，很多的味道你可以嘗到，很多的思想你可以想到，很多的感覺你可以感覺到，不是嗎？你的方寸上有各种各樣妙的東西沒有看過的，你一對，就看了；沒有吃過的東西，也不要去研究，放在咀巴一嘗…妙！到底這种妙在哪里？不是色香味触法本身，不是味道本身，它各种千色万彩妙得很。存在哪里？存在看不見，摸不到的地方，這就是“妙存默處”。默處證到，就開悟了。但是，這個默處，不能離開這個“妙”的千色万彩。如果離開看得到色相，听得到的聲音，另外還找得到一個妙的宮殿，或者妙的什么上帝、佛，那就不對了。默就在妙處。妙在默處，一樣。妙在哪里？因為它從哪里顯現出來，那個源頭你找不到，妙在默處。但是，這個默處不能離開妙有。這個默的妙用要靠相顯現出來。沒有相，你根本不懂得那個默的大用。但是，那個顯現出來就不是默本身，這個叫作“借位明功”，借這個位子，才知道，啊，有這么大的功。倒過來，“借功明位”，借這個色聲香味触法，看得到的，听得到的，能夠思想本身，借功，啊，一定是有源頭，明位。“借功明位”，或者是“借位明功”，這個正覺和尚有舉例子。“借功明位”是什么？呵，看到羅醫師，方先生，听到虫在叫，現在微風在吹，舒服，這些都是功用，顯現出來各种各樣的功用，現在行動電話響了，這是功呀。借這個東西知道，一定有個原因才這樣嘛。沒有一個原因，色相怎么會顯出來？聲音怎么顯出來？你這個耳朵本來就是色相嘛，具体的物質嘛。

“借功明位”，它用什么表示呢？“夢鶴起而巢空”，這個千年鶴，睡醒了，起身，飛走，一看，它的巢空空的。它本來睡在那里，巢是看不見的，一醒就呵呵呵起飛了，回頭一看，空巢卻在那里。借這個飛起看到它的巢。它沒有飛起，坐在那里，它的空巢是看不見的。不動，我們就看不見。它一動，我們就看到巢了，“借功明位”。他用這個比方大家比較容易想。那“借位明功”，他舉什么例子呢？借這個位子來表現森羅万象，這個東西原來是這樣顯示出來的。這個比方就難了。現在各位會想什么例子？你想想看。那個本位，看不見，摸不到，呵，不像鶴飛走了，我們拿鶴的飛好舉。這個本体是“默默忘言”的東西，指都不能指，對不對？“体處靈然”，那個体處，靈靈是靈靈，根本沒有辦法講到它。神靈得很，碰都碰不見，那就借這個位子來明它的功用，舉什么例子？哈，他舉那個北斗星。他說，“斗柄橫而河淡”，北斗星躺在天邊那里，就借這個位子，呵，這個銀河都變成淡淡的，這就是借位來明銀河的樣子。這是正覺和尚舉的例子。還有一個更間單，沒有這樣詩意，比較直接，科學家，印度人用這個來表示這個“借功明位，借位明功”。這個例子比較容易。

“借位明功”也就是“一身在多身中辨道”。一身是法身，法性。多身是眼耳鼻舌身意，六根，六個功用，每一個功用代表一個身体。一身是什么？默默忘言那個。一身在多身中做什么？在工作啊！一身在眼睛里做事，就是看，在耳里就是聽。所以辨道，就是看、聽、聞、嘗、感覺和想。一身在多身中辨道，就是工作啦，就是位子在功用里顯現出來。六根門頭的眼耳鼻舌身意，因為它要依法身。沒有法身，它就沒有戒定慧，亂動；眼睛看紅變白，眼睛對到你變成聲音下來，那還得了！六根一直都在戒定慧中，為什么？“多身在一身中安居”也就是“借功明位”，因為有一身，有那個法身的本性在，一直戒定慧，絕對不會看錯，臭就臭，香就香，很討厭就很討厭，不是你修道了，討厭的東西你也不在乎，這個不是這樣的。它本身的作用是，討厭就討厭的樣子出現，為什么這樣？如實的，這般老實的，不多不少，有了就有，沒有就沒有。為什么？它很戒定慧，這是我們法性的關系。因為有戒定慧，它就穩穩的“多身在一身中安居”。所以，開悟的人日常生活怎么樣？就是多身在一身中安居。我們迷糊就多身不在一身中安居，本來是多身不在一身中安居，我們就加一個假我進去，把它搞亂了。

這兩個例子大家比一比。中國詩人的例子多妙。北斗七星一躺，整個銀河就清涼了，淡淡的，安閑的躺在那里，眾星都朝著它轉嘛，大家都那么的“淡泊其志”，用“斗柄橫而河淡”來表達“多身在一身中安居”。而“夢鶴起而巢空”呢，就是“一身在多身中辨道”，它跑到眼睛看，跑到耳朵听，跑到皮膚感覺，跑到意根能思想，哎，一身在多身里頭忙得很。眼耳鼻舌身意多身呢，因為是一身所現，它很守戒定慧，“安居”。不是因為我修持，我就跟別人不同，那是道家的思想。

所以“妙存默處”，多身在一身中安居，就是妙存默處，所以它能顯示得恰到好處，不多不少。能這樣守戒定慧，都是由于它在一身中安居，所以“妙存默處”。

“功忘照中”，功是什么？看呀、听呀、嘗呀…我們六根本有的功用。可是你眼睛看了，就以為“我看了”，是不是這樣？我們六根本有的功能是真正的神通大用，是自然就有的“忘照”里頭顯現出來。而我們的境界是，“我看你”，那就不是“忘照”了。“對緣而照”就是沒有忘照。“不對緣而照”就是“忘照”。不是你修行了才這樣呵。我們本有的就是“不對緣而照”。我們六根的功用，根本不以為“我照了、我听了、我想了…”，從來不這樣。“忘照”做了，它根本沒有說我做了。我們六根本身都在“照而不照”，這個叫“不對緣而照”，也叫“忘照”。這個是修來的嗎？你的本性，就是佛性，只是我們顛倒妄想“我有一個…”，那個亂想搞亂掉，糟蹋了你的本性，佛性。所以去外面找佛性，希望人家給你，希望人家灌頂。佛性就在你那里，你還外找。不只是你啊，一般學佛的都是如此。把什么“默默忘言”都搞錯了，以為打坐在那里，一動也不動，思想盡量靜，呼吸，一二三四……數息觀，anopono…觀想呵呵呵，om ah om  …   這樣做為了要忘言。宏智禪師講“默默忘言”是什么？默處，就是指一身。“昭昭現前”是指多身，眼耳鼻舌身意都動，它照起來時“功忘照中”，六根真正的功里頭，不是修得很好才這樣，了解這一點了嗎？

**妙存何存，惺惺破昏**

“妙存何存”，你一直講妙存默處，那個多身在一身中安居，所以它能夠發揮法住法位的各种各樣，看就看，听就听，不會亂來，那么“妙存”的情況是怎樣？“惺惺破昏”，對到你，紅色就紅色，綠色就綠色，“破昏”吶。那個妙，它好像動，好像不動。但是動起來，不是石頭一樣，它不是昏沉沉如一塊石頭。我們的法性，是活潑潑的，它一動起來，它的本性，就是多身在一身中安居，所以它能夠這樣妙。但是一身在哪里呢？找不到。

**默照之道，離微之根**

“默照之道，離微之根”，默即本体，照為用。它的用是“不對緣而照，不触事而知”。離是什么？就是從這個各种色香味触法離開。紅色、魚、鳥、柏樹、車子，不就是我們的法性？離了，就是不就是它。不就是它，但是，車子、月亮、星星、魚、水，離不開它，微得很。離開它，就不能顯現。“離微”就是這個。“默照”，離就是默，“照”就是微。所以，把離微的道理，默照的道理，徹見了，真正親自去体悟了，“徹見離微”，哈，那個你動起來，是活水來，軟起來了，就是“金梭玉机”。你不徹見離微，你都搞不通，一直以為我在看，我在听，我的聲音是這樣，你的聲音怎么樣。這樣就沒有徹見，所以水就死掉，硬梆梆的，因為你沒有徹見離微。

(老師用死水活水，是對阿陳講的。阿陳是做養魚的。)    徹見離微馬上就活潑潑。沒有徹見離微，就有你我他，煩惱一定會來，看錢看得很重，看名看得很重，抓得很緊，命掉都沒關系，要財。如果真正命要掉了，不行呀，這個時候財都能不要了，只要能活多久一點才好。但是等到連命都不能保住的時候，就希望下輩子過好一點，也可以了。等到生命不保時，名譽財產都可以不要了，知道這些都無法保得住，讓我到天堂就可以了。你看，討价還价。那么，徹見離微，就是“金梭玉机”，解脫自在，破財就破財，你真正見到自己的面目，一點都不給這個相轉掉，這個叫作“金梭玉机”，這個梭，金做的。机，就是我們紡織的机器，是用玉做的。

**正偏宛轉，明暗因依**

“正偏宛轉”，正是本位，本体。偏呢，各种色聲香味触法，這好像兩個東西獨立存在，哈，“宛轉”，偏就是在正中。看到的，摸到的，思想動來動去，它都沒有離開過正中呢。正中呢，借偏來顯示它的正。正偏之間，它的体用那么妙，“妙存何存，惺惺破昏”。本位也好，偏位也好，就是本体。一切相都離不開本体，離不開威音王，空劫王以前的。

“明暗因依”，明跟暗不是互相依嗎？沒有了暗才有明呀。沒有了明暗才顯現。沒有明哪有暗呢？沒有暗哪有明？“明暗因依”，這個道理，不是明有明，暗有暗，互相獨立，那你就錯了。根本沒有一個獨立的明，一個獨立的暗呀。所以“參同契”把“明暗因依”說成，好像你的前后步，左腳前，右腳后，踏出去，哎，左腳變成后，右腳變成前，到底是那個在前，哪個在后？明暗因依就好像我們走路一樣，對不對？沒有前腳，后腳就提不起來；沒有后腳，前腳就提不起來。《參同契》里有，“明中有暗，勿以暗相遇”，不要听了這個就說，那個明里有暗，用暗去看這個暗，那剩下來的你不屬于明不屬于暗，不是這樣。“明中有暗，勿以暗相遇。暗中有明，勿以明相睹”，這個道理是什么？知道嗎？我舉起手，這舉起手，是明，是明中有暗，但本体都是本体整個顯現，所以本体是暗，看不見呵，知道嗎？那個相，沒有那個本性，相顯不出來。本在哪里？找不到，看不到。所以，明中有暗。為什么叫暗？這個暗，以這個動作，于無住處，它的行蹤看不見。它的行蹤看得見嗎？手從這里放到那里，但是以你用惱去想，手是從這里到舉起處，你已經在空間固定了一個點，從這一個點跑到另一個點。可是空間有一個定點嗎？是你腦筋認為手是從這個地方升到那兒，這已經用很大的概念，妄想。哪個地方到哪個地方？這個是什么東西到什么地方？這個是什么東西？拳頭是什么？手是什么？四大無主呵。沒有自性的點到沒有自性的一個地方，我們認為你的拳頭，你從這里舉到上面去了，空間給固定了，前后給固定了，時間給固定了，才覺得你在舉手了。舉手時，這個相明明是舉手，明中有暗呀，明中有依，依什么？依暗，依沒有蹤跡。沒有痕跡呀。如果你每次舉手，每次走路都有留下痕跡的話，就糟糕了，空間都充滿了走的痕跡！“鳥飛杳杳”(坐禪箴)，看得見鳥飛的痕跡嗎？這個都是在說明我們禪宗叫作“個中裏許”。你把它說本，把它說相。“靈源明皎洁，枝派暗流注”。“靈源就是本，支派暗流注就是現出來的各种各樣的東西，他是把明暗倒過來講，是一樣的東西。他說，你分本也好，相也好，分性和相不一樣，分不分隨便你，只要你“若了”，徹底了了“個中裏許”，就是見性。只要你見性，你分性分相來講，分本分末，分明分暗，分能分所，都沒關系呀！只要你見性。如果徹見“個中裏許”。“個中裏許”  就是一見明星那回事。這個上頭，沒有本末，沒有性相，沒有能所。講能所已經是怪怪了。連講佛印可迦葉這事，也是多余的了。所以佛法不是挂在那里，你去摸摸了半天，呵…什么東西？然后滿口佛話，說本說末，說性說相……。所以，“明暗因依”也是可以講“本末互相依，性跟相也互相依”。

**依無能所，底時回互**

“依無能所”，依什么才有明暗，本末？這個依沒有能所。明也沒有能所，暗也沒有能所。依沒有能所才可能明暗交替。

“底時回互”，我看，我听，有聲音，有色相，都在互相作用，万象都互相作用。

**回互底時，殺活在我**

你能夠証到“個中裏許”，那你自由自在，解脫自在，生死也不怕，榮辱也不在乎。“殺活在我”，因為你根本不是死水的樣子，是活水了。所以，“回互底時”，在日常生活上里頭，笑呀，哭呀，鬧呀，叫呀，想呀，“底”，根本的東西已經証到了。“個中裏許”已經徹了了，就是“回互底時”，那么，你的生活，你的行住坐臥，做人做事，“殺活在我”，洒脫自在。瘦得要命，他也沒有一點煩惱；很富有，他也不會財大气粗。窮到極點，也不在乎，餓死了也就餓死。誰餓死？“殺活在我”，不是叫你真的去“殺”。

**默唯至言，照唯普應**

我們一直講默是本体，照是相。什么叫作本，法身是什么？“默唯至言”，至言是言語斷處，心行處滅，最高的說法，根本無法講，無法指出來，連想都沒有辦法想到，所以這個地方是“默”。所以頭一個的“默默忘言”，不是叫你坐在那里，把念掃掉，靜靜的數呼吸，觀想，靜下來，靜下來，靜到極點，“昭昭現前”，啊…靈都出來了。如果這樣解說，通統誤解了宏智禪師的這意思。這個“默”直接講我們的佛性，法性。都在六根門頭動。在六根門頭放光動地。沒有它，六根門頭不會恰到好處，戒定慧。但是，那是動，就是它，妙在這樣。因為看不見它在哪里？所以，“默唯至言，照唯普應”。“照”呢，那個動起來，放光動地，哎……聲音〔啪〕，不是我這里動，是我的那個法性動，透過這個耳朵動，有雷聲就雷聲，車子就車子聲，不需要動腦筋說車子要來要听呵，車子過去還在碌碌碌，不會呀，沒有就沒有。

“照唯普應”，該聲音就聲音顯現，該色相就色相顯現，這個叫放光動地，就是“普應”。何時何地都是如實的這樣應，就是“普應”，不是有時應，有時不應。我們是高興的時候听，不高興的時候不理，但是，我們本体的用，我們的報化身的用都是“普應”，沒有偏差，沒有喜惡。那是假我進來才不理即不听，不看。“我的禪師老師是台灣第一流，你洪某某在這里講，我才不听。”，听听都不理。但是我在講，他的耳朵一直有聲音進去了。它的本性是“照唯普應”，什么東西把它阻塞，就是那個受傷的叫作“我”，這個很厲害，几万劫以來就是這個傷沒有治好。現在，宏智禪師在治這個，知道嗎？“維默至言”，那個“默”，那個“本”的法性身，你談都談不到啦，就是“至言”，最高的說法是“言語斷處”，那是真正的說法。

**應不墮功，言不涉听**

“應不墮功”，我們的法性，在六根里放光動地。對到你，看到你，那邊青蛙叫，青蛙聲，那邊廚房，有聲音就聲音，就如實普應。這個應，它動的樣子，“不墮功”。“哎，我做了，我照了，我今天照了一百次了，要休息了一下”，這就墮功了。

“言不涉听”，你听了半天，听不進去，那是因為它不是言語文字講出來，跟你這個听不相干。它進了沒有？講了，無情說法”，怎么听？所以這個是“不涉听”嘛。你怎么能夠听呢？

哎，但是真正有“一見明星”這個事的話，就清清楚楚在听“無情說法”，但是，這個听，不是普通人有聲音就听的那一种。“言不涉听”的言，是“默唯至言”的言，不是用我們的耳朵“我听到了”這樣的意思去听。“應不墮功”，不是說，“我看到了” 的那种照，而是“不對緣而照”的那种照。所以，它應對起來，是普應，是不墮功。

梁武帝對達摩講：“我蓋了很多廟子，供養了很多僧人，這個功德不小吧？”。達摩答說一點功德沒有。他不是貶梁武帝。他講你的六根本性，在動用的時候，它不墮在功里頭呀！你以為有功，你的第六意識說我是皇帝，皇帝做這么多好事，在幫忙佛教，“我是皇帝”這個東西是假的，是亂想出來的。其實，你做了那么多事，你的六根都沒有一點覺得它做了什么好事，所以這就是說“應不墮功”。

**万象森羅，放光說法**

這就不用多說了。水在說法，魚在說法，藍天白云都在說法，都是你的本性，在那里這樣放光，放光就是白云藍天吶。

**彼彼証明，各各問答**

**問答証明，恰恰相應**

你看“彼彼証明”，所有無情都在說法。無情是誰？你自己的本性。“各各問答，問答証明，恰恰相應”，我們六根的實際情況是這樣。

**照中失默，便見侵凌**

一般人不知道，“照中失默”，以為是“我看了，我听了”，失掉了默。照中，听見，想到一件事，生气了，生气也是照呵。只是在這個中，你失去默，你忘記了這個是你法性的放光動地。這個是怎樣失掉的呢？自己莫名其妙的一時無明起來，失默失本。照跟默本來是一体的東西，所以在照中，“哎，我做好事了”，失默了。

“便見侵凌”，那就乖，動念即乖，就完蛋了。把好好的六根，你的法性在那里，以報身化身在動用，你切在照中，“哎，我看的呢，我听的呢…”就如此失默了，便成為“便見侵凌”，你就有煩惱來了，晚上不能睡了，通統都來了。

**証明問答，相應恰恰**

我們六根相應的用，看、听、嘗到辣味就辣味，甜的甜，就是“証明問答，恰恰相應”。青蛙聲，絕對不會听成車聲，多大就多大，多小就多小，不叫就不叫，你不要照中失默就好了。

“討厭了，我現在听洪文亮醫師在講…”，失默了。你就算生气了，耳朵哪有生气？耳朵在照中一點都不失默。我們本來是這個樣子，不是你修行了照中才不失默呵。這是曹洞宗，佛傳的真正的佛法，不是你修行了才照中不失默。你的六根本來這樣動，只是你加了一個“我在看，我在听…”這樣問題來了。

**默照理圓，蓮開夢覺**

“默照理圓”，這個默跟照之間，性跟相，能跟所，本体跟支派，這個理圓，圓滿，元同太虛，無欠無余。這個理，圓得很，根本沒有用道理，人怎么想都沒有辦法想它的圓滿。這個時候，你如果証到這個，“呵，原來我們是這樣…”，親自呵，不是用頭腦，用意識說我們本來這樣，那是你想的，你還沒有証入。“我們本來這樣”，這個是你的念頭，就是照中失默了。照是什么？了解這個道理，然后“我照到了“，這是默嗎？根本沒有默。“照中失默”，就是誤。那“照中理圓”時，自然就“蓮開夢覺”。蓮花開了，心花，是你真正的本性。蓮開，就是夢醒了。所以，一個人真正的徹牾了，那就是佛，明心見性。那本性在你那里動，你只要親証到這個，不要用道理說我們本來這樣，你根本不是本來那個樣子動。這個時候如果蓮開夢覺了，啊，那生死根本扰不到你呵。我們以為我在活到，怕我死，那個失去默的，覺得我很可愛，覺得我珍惜，要多活一些，那是照中失默，不是蓮開夢覺，知道嗎？苦是苦，痛就痛，倒霉就倒霉，被侮辱就侮辱，被捧得高高也是這個樣子。

**百川赴海，千峰向岳**

**如鵝擇乳，如蜂采花**

這個時候，蓮開夢覺，啊，這個時候，“百川赴海，千峰向岳”，是描寫那個“如鵝擇乳”，過去，本事高的鵝，都是擇乳。“如蜂采花”，好像蜜蜂采花，什么意思？你照中從來沒有失去過默，在日常生活中，一樣笑，一樣哭，一樣喝酒，，一樣唱歌，一樣跟大家一起玩樂。哎…你看起來好像開悟嘛，奇怪，為什么你不穿袈裟，不板起臉孔，將那個stick在那里揮。哎…他就像鵝在擇乳，如蜂采花一樣，他在自己真正的自己上頭，笑、走路、笑、啊喲痛也是。

**默照至得，輪我宗家**

那個默照的真正的essential asset，至得，默照真正是微妙的很，就是由我曹洞禪宗給你們講，貢獻給你們，這個我宗家的。“宗家”，其實是真正佛要給世間的人，“真正這個樣子呵…”是宗家。不是指禪什么宗的，是佛真正的要旨，就是默照。

**透頂透底**

徹底得很。哎，現在听到了，透頂透底，聲音從哪里來？這是青蛙嗎？不是，是蟋蟀。是不是默照？聲音在這里動，你才知道有聲音，奇怪呢，聲音從哪里來？听不見，聲音消失掉，從哪里消失？不知道呵。來無所從，去無所至，在有聲音的時候，聲音停在你的哪里？聲音一定在那里動，你才知道有動。我問你，聲音在你法身上動，你的法身的哪里？你都不知道，看不出來。

默，沒有聲音嗎？有，照。離微之道，離微之根，你講得出來那個法性，法性就是那個蟋蟀的聲音在你那儿動，那法性法身在哪里？什么顏色？大還是小？輕還是重？青色，藍色？“默唯至言”。“言不涉听”。你看，又來了，蟋蟀又來跟我吵了。耳朵沒有准備听，有聲音就听到，從哪里來？聲音從哪里來？我們一般說從那邊傳來這里，那邊是哪一邊？那沒有透過耳朵的神經也不會听到，耳朵的神經在傳遞的時候，它不是聲音嗎？它不傳的時候，不是聲音啊，那神經在那里變化的時候，你不能說那不是聲音呵。神經的變化是聲音嗎？那是變化呀，那聲音是什么？從哪里跑到哪里？我問你。但是，有就是有，默照。“默照至得”，你想要把它弄清楚，你就完蛋。你想要照，要想知道，哎，問題就來了！

我們再來簡單的解說一些要點。要點其實是頭一個：“默默忘言，昭昭現前”，都是這樣。但是，不要把這個當作是赶快打坐，心念除掉，心里把它放得空空的，一片晴朗，不要想，念頭把它掃除干淨。忘記你是在那里打坐，呵…如果忘不掉，你用數息觀，一，二，三，四…靜到极點，啊…我証到了，“昭昭現前”，現前了什么東西，鬼影現前啦！？你講現前，一定有一個像，一個境界現前嘛。難道是觀世音的相才是嗎？難道說是請凈的境界才算嗎？那個生滅法，本來是沒有，靜靜的坐在那邊，就現出來，不是照出來嗎？這樣跟人家講怎樣打坐就完了，差了十万八千里，所以大家听這樣的教導，就想要把心弄靜。哎…心亂糟糟的，六根本來，一直在默照中，一直沒有間斷，是那個假我干涉，intrude。誰intrude？你自己的妄想。我問你，你講現在是“我在听”，有這個“我”是不是？“我在這里听你講課”，“我在听蟋蟀聲”。假如這個“我”是真的話，你現在不停的想：“我是你，我是你，我是你…”一直想，你會變我嗎？會不會？你一直想“我是你…”，想十万年，還是你的這個自己的“我”，不會變成你想的你吧？你所以知道這個“我我我”和“我是你”是一樣，影子一樣，那有什么我！是你以為是我，但是這個厲害了，習慣的關系，幾千万劫都是這個習慣。你這樣交換一下，你就知道，哎，這個東西真奇怪，我在這里用功呀，一定是那個我一下子動，一下子動，假如那是真的，你把這個我換成你，“我是你”，你好好想想看，這個東西會變成你嗎？還是依然那個樣子，那個樣子不是沒有，有呀！但是你給他叫“我”是不對呀！

全文完

## 参禅要谛

(2009-11-10 08:34:44)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 洪文亮参禅要谛hoffman曹洞坐禅佛法生死禅宗杂谈 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**参禅要谛**

**（转自正法眼藏论坛：[http://www.hongzen.com](http://www.hongzen.com/)）**

Hoffman著，洪文亮老师讲解

   于日本的曹洞宗发心寺，Hoffman(一个外国和尚)跟原田学曹洞宗，经过20年，他怎么吸收、了解打坐的这个“要点”。(他把参禅的这一事的“要谛”用日文写出来) 。一个外国的文化，我觉得很有意思……我们比一比看这边的立场。

    长年和雪溪堂长老师，他们管住持叫堂长老师.Hoffman 说：欧洲也有人传这个禅，可是他所看所知道的都是“以自己做出发点谈这个平常心，哦~或者说当下就是，当下就是，”以你为中心当下就是，但是，…“平常心也好，当下也好，”都是以修行人的“你”为中心讲，这是欧洲的禅！大概都是这样解释。

    这个里面，Hoffman 想把日本的“禅的说法贡献给欧洲人民“（真正的禅）不是这个样子（以自己做中心谈禅）”。他将近二十年修禅问道的辛苦历程，大概都写在《参禅要谛》这篇文章上面，同时也写欧洲所讲的禅，跟他到过日本，跟雪溪堂长所学的什么地方完全不一样。

**实相**

    那么头一段说：释迦牟尼佛开悟了之后最先叫我们明白的事，释迦牟尼佛成道之后，头一个跟我们讲清楚的是………“本来实相就是无相！”，无相？我们听到无相是“我们的概念里，我们的思想里头（想的无相）”。有和没有是概念。什么叫做有啊？一定要附在一个东西有，这个没有了就叫没有了，这个没有以前这个东西做出来了才说“有”，有跟没有是要附在“一个存在”才讲他有没有。有跟没有“没有一个真正叫做有，真正叫做一个没有，”所以有跟没有是一个概念。所以释迦牟尼佛这里讲“实相就是无相！”千万大家不要以我们的概念的“无”当作释迦牟尼佛讲的“实相就是无相！”那就弄错了。

    实相就是无相的“无”，千万不要动我们的思考习惯去讲“有无的无”，实相就是无相！无相不是我们概念的“有、无”，这个“无”你一定要透过打坐见了性之后，才知道无相到底指的是什么！不是用语言文字，不是让你用念想去想，也不是坐在那里有很多的觉受来了，噢~这个叫做无，不是这个样子！释迦牟尼佛成道以前没有讲这个话，一见明星之后，噢~原来所有的相，我们看东看西，见花，见墙壁，见瓦砾，见男的见女的，见青山，见河流，这些相啊，实在实在…真正的相是什么？无相！

**念头**

    包括自己，一切的，看得见的，情绪看得见吗？精神看得见吗？看得见的也好，看不见的“所有一切存在都没有中心”。看得见的，看见你，你的中心是什么？你以什么做你的中心？讲得出来吗？（比如）说心，好，心是在那里？那里来的？父母还没有生你以前你的“心”有吗？所以，所有一切的存在，不管是有形的，无形的，思想情绪，无形就是念头啊，崇拜，悔恨，都是念头，无形的，（都是）没有中心。没有中心，我们自己所见、闻、觉、知的世界。”（这）是妄想，是一个妄想妄觉的世界！我们的见闻觉知带给我们的是一个“妄想、妄觉的世界，”为什么是妄想呢？本来无相，没有确定的“相”的这个，我们认为有“实在的存在”，有 “实体”，这个叫妄想！Hoffman和尚真是…“难怪他是二十年在那里只管打坐，实证实修，不讲理论。”

    本来没有固定他本来自己的真正的体相，我们偏偏认为他有他实在的体，这就是我们的妄想！实在这个“没有实在的他的相”，实相没有（实在的相）。但是我们认为它有实在的相，这是我们的妄想，但是我们日常里是“皮包，闹钟，”不过是把本来没有相的当作真正有实体，我们都活在这种见闻觉知带来的妄想妄觉里头，就是这样，佛教的是（这样讲的）！所以我们的见闻觉知有没有离开妄觉妄想呢？没有离开就是没有见性！不管你怎么想，不管你怎么感觉！你认为所有的东西都实实在在！有他的中心，有他的基石，那就是你糊里糊涂”。他说怕我们不懂，用另外一个讲法表现说：“你能不能把你自己忘掉，或者不能忘掉自己。”差在这里！换句话说：“你呢，是跟佛一样，还是跟佛未见性以前一样！”否则为什么他一见明星以后才开示，讲法传法？这个以前跟我们的见闻觉知境界都一样。差在什么地方？他换了一个说法说：“能够把自己忘掉，或者老是觉得有自己在。差在这里！”

**妄想**

    同样现在目前“当下的事实”，实相变成妄想！因为你总认为你有自己，妄想当下没有掉，当下的事实呈现实相那个样子。是当你把自己忘掉的时候，实相当下眼前的都不要动，不动一毫一足，当下就实相。是在于你有没有把自己的我相，我相，认为有我的那个妄想，那个错觉，把这个错觉忘掉，当下都是实相！

    于见闻觉知，没有一件东西是实相境界，所以“实相是无相”。怕大家误会，把无相的“无”当作概念有无的“无”，所以 Hoffman 和尚这里讲，换一句话说：“当你把自己，我们做什么？生下来就觉得有自己，请问，你有没有觉得有我？有啊~什么时候有这个念头？自己记不得了，生下来不知不觉人家叫你名字就“有！”你自己在觉得“我”在做什么，“我”在听什么。“我”在学佛法，“我”在打坐，那个“我”啊，不晓得什么时候有这个东西！这个东西把它弄掉了，当下就是实相。

    并不是声音变细一点，颜色变的华丽一点，或是有形的东西变成光了，你就看到实际相，哦~你证道了，那是外道！不动一尘，不破一相。只是在于你是不是生下来不知不觉有那个，有“我”存在的那个“念头”真正的掉的干干净净了没有，这个掉的干干净净的话，跟以前一样，见性以前的见闻觉知一样见闻觉知。但是，哎~就是不可思意佛法就是在这里，不动一尘，不破一相，月亮照在水面上，月亮也不湿，水也不破，水表示我们的境界，月亮照在水面上是见性了。有月影，见性了，月亮表示佛的智慧，佛的智慧我们见到有了，我们见性了，佛的智慧不因为我们凡夫见到“它”，佛的智慧就变形了。凡夫见到了，佛的智慧好像这个水呀遇到冷气变成冰，他也不会变，所以月不湿！那月影照在水面的时候，印在水面的时候水不会破，水都不动啊，凡夫不动，不易，不改变原来的凡夫身，不易凡身，顿成圣体！你一点都没有（改变）原来那个样子，一点都不改变！

    告诉你啊：“不变凡身啊，凡身一点都不变，顿，一下子，顿成圣体。圣人的体，所以叫做妙不可以思意佛法。”不是这样的话，普通的练功啊，那（是）世间法啦。美容院，健身院漫漫练，怎么不会进步呢？对不对？就是佛的妙不可思议这样妙的法身的伟大呢，无限量的伟大的功德，万劫以来的那么那么久的罪业，你一点一点的破除，你去破除，几万劫来做的坏事，一点一点去把他消除，就是有十倍的力量去抵消你也来不及。所以，佛法的忏悔的妙不可思意就在这里，看你能正信，还是不能信入。不能信入，佛也没办法！佛只是传这个这么妙不可思意的佛法！所以，有了这么重要，佛传下来直接的教法在这里。（不易凡身，顿成圣体）

**我相**

    Hoffman 说：“佛的作用，”就是我们说：“化身佛的用！”一切现象，一些三界的轮回也好，物理宇宙各种事项，人间事物，就是化身，佛的化用啊。我们叫做佛的用。也可以有时候变成无明的显现。佛用有时候也变成我们的无明的那个作用。为什么？只要众生不知不觉“哎~我啊”，你说什么？你看这个，哎~这是什么？“这是什么”那个问一起的时候有“我”，你没有“我”那谁问呢？“哎？什么？”那个（就）是我相！但是我们总不觉得这个是我相。处处你那个脱落干净，脱落干净的时候，这是什么？是不是这平常凡夫时候的，还没有见性以前的，真的有我在的那个境界？你会“这个是什么（吗）？”所以，当你把我相，不知不觉具有的“我”的那个念头掉的时候，一切都是佛的显现，墙壁瓦砾向你说法，所有一切众生向墙壁瓦砾说法。

    青山在水上行。青山怎么在水上行？概念！有啊，没有啊，不知道（这个是）概念！一直活到啊，常啊。我们会有一段时间会死掉啊，断。哎呦~不是断，死了以后灵魂出去，看你业好不好，就投胎到那里去！西藏轮回说，其实这是外道的说法，不是佛法！不是有一个灵魂固定，有一个“你”叫“你的灵魂，”随你的业好坏在那里变，那个就是有我相，有一个自性的灵魂。佛没有这样讲哎！所以西藏轮回之说，大家都听错了，都一直以为这样，那个都不是佛的正法！

    所以佛的作用，当你把无明的我相除掉，真正的除掉哦~随时随地我们都觉得有“我”的存在呦！这个真正脱落干净的时候，无明就变成佛的用。就一样见闻觉知，对到墙壁就墙壁，对到花是花。所以叫做“无明就是菩提，迷悟一如！”。我们的嘴巴讲烦恼就是菩提，迷跟悟一样。你有我相，以我相没有掉的境界，以你想法同意这个说法在说（这些），用你的想法去理解烦恼本来就是菩提啊，迷跟悟是一样东西啊，你是凭你的脑子啊，凭你的考量，说“啊~佛说…都一样，”不是这样！当你把我相坐断，只有只管打坐，坐在那里，看看你这个六根都不是有一个“我”在那里指挥，当下是这样子嘛，你为什么去外面求啊？你的身心就是无我的状态之下在动哎！一直以为我在用它，那是你的妄想。你在经过打坐静下来，这样就“自己漫漫观察仔细，”你不要观它，他本来就那样动，不是在你的指挥下动，我们都以为好像我在用它，用六根，那是大错特错，这个东西以“坐”去破除这个迷思。

**六根放任**

    因为什么打坐？因为静下来这样的话，六根放任，六根自由自在的动，普通时候六根拘束的很，我见加进去，这个介入，那个介入，我的见解介入，六根很无奈，它是那样活泼泼的无我的动，但是你“自以为…”（这个）是我见介入，六根是不受影响呢，不得染污呢，但是你自以为，自以为，哎！我觉得这个好，我觉得那个不对，眼睛看，耳朵听，他有没有判断这个听到的好坏啊？眼睛看有没有判断这个是美是丑啊？没有啊！那么的公平无私的在动，法界的动。

    所以在只管打坐时好好体会这个，这样你的觉得有我存在的这个迷思啊，才能除掉。用别的方法绝对做不到，因为你一动就马上就是意识动！所以心外求法，越求越离谱。我们也是把所有的注意力，所有的，修行的要目集中在这一点上，这样去打坐的话，现世的业障海，一迅，一下下，顿时变成智慧海。

**这个也是识**

    外国和尚 Hoffman 都这么熟悉，二十年苦坐，我去那边独参，禅七完了，想要独参，一个的一个的独参，哦~外国和尚也还在独参呢！有的时候，打七的时候都不能讲话，休息的时候也不能，站在旁边不能说话，(打七)完了之后（我）就（开始）问了，（开始）独参。反正坐中有什么感受，有什么好的灵异的光来了，一讲这些就马上（就被老师打回来),（不要理这些），老师不听(这些)，(换)下面一个（独参）。为什么？都是你的识里头的东西，尽量坐坐，坐到你把坐都忘掉才可以，没有谈东谈西谈理论呢，所以我跟他讲那个火大观可以证唯识。我觉得(原田雪溪)没有一下子打下来算是客气了。说可以证明（唯识），但是他（原田雪溪）说什么？可以证明是“你认为这个可以证明万法唯识，这个也是识！你认为这个可以证明一切都是万法唯识，对不对？你何必讲呢？你提出来“哦~这样证明到了，那个多余了，你干吗？那样不是多余的嘛，洪先生！”

    所以这里 Hoffman 说：“如果你把打坐的这个真正用功的要紧的要点，打坐真正的要点，不要东想西想，不要求灵异，不要求果报，不要求把业障除掉，那个想要求的那个就是动念头了，跟你有关，你的习惯嘛！你希望要做到这样嘛，还不是拿我来在开玩笑嘛？通通不要动这个。”

    那么，哎~妙不可思议的佛法自然的结果是：“过去的业障一下下就变成智慧之海。”还要一个一个去忏悔吗？但是这个我见难除掉哦！修法修十个小时简单呢，苦一点，你要把有我的这个念头拿掉试试看，这个屁股要坐烂，蒲团要坐烂几个才能做的到。当然，天资本来就福慧好的，像石巩一下下，六祖一下下，听到就一下下，永嘉读经“哦~的一下，也有这种情况。”

**怎么样是真正打坐的要紧的一点**

    他说打坐呢不管是谁，先要学这种修行，为什么打坐？怎么样是真正打坐的要紧的一点？要先学会这个理。不要胡打坐。“闻思修”，先闻正法，然后自己要好好了解，再开始去上座，闻思修！然后，大起勇猛心精进，不是应该这样吗？哎~嘿嘿~外国老和尚，这个Hoffman很凶啊，头一天我参加，每天都看我的那个草鞋有没有摆正一点，呵呵呵…非常严格，（原田雪溪）他的学生教禅，最严格的就是这个Hoffman。

    要把自己忘到，或者是忘不掉这种表现，用别的话来讲：“忘自己或者忘不掉那个我坚持的那个自己。”这句话，我用别的话讲的话，用别的话表示：“有没有人的介入。还是呢？有没有把自己个己当作中心。”当做什么，当作基地。（你说）忘我，（这）还是主张有我啊。换句话说：“你呢，还是有你介入。”人的介入是什么？人的思想。人的情绪，人的想法，人得感情。都被介入。人的感情跟狗的感情不一样啊？跟天神的感情一样不一样？都不一样，人的介入，有没有人的因素介入？换句话说是这个意思！所以我们一看一听，学佛法打坐，我且问你：“你学佛法打坐有没有人的因素的介入在打坐？”有介入的话，你没有忘掉自己！

    介入是什么？意见一大堆！“这个不对吧，哪有那么简单呢？”这就是人的意见介入！“啊呀~坐了两个月，只管打坐，没有咒子，没有观想，怎么会这么肤浅~，”这个是人的介入！这个意见不是因为你人才能想出这个意见吗？假如你是一条鱼，一条狗，刚学会打坐，如果狗它学会打坐，他没有人的头脑那么活跃啊，他会想“这么肤浅就可以见性吗？”他会想吗？人最喜欢介入，都是自己说这个，说那个。哎呀…

    所以他说：“有没有以人，以你自己做基础？”你的修行是真修行，或者你的修行都是浪费时间掉了！关键通通都是在这一点上，什么一点？有没有把自己忘掉！把自己忘掉你不知道，他说：“好哇。你有没有人的介入？各种人的意见！人的情绪有没有介入在这个打坐上？如果有的话就不对了。”

    有没有以你做中心在修行？想要自己成佛，不是以自己做中心吗？不要以我，不要为了我在打坐，有一个“不要为我”的那个‘我’在啊，现在打坐没有“为我”，这老早有我了！你强调无我就是已经有我了，所以强调无我，这都是你的念头。你的想法，坐就是坐，坐久了，漫漫那个我执就慢慢掉了，不是你想要掉才会掉，你越想要把我执拿掉，越拿不掉。修行的真假，你的修行有没有用都在这一点。实相本来是无相，根本没有一个真实的东西让我们可以认的到，这一句话很难,我们现在看东西听声音,大家都认为认到了,认到的都是假的,实在的那个样子认不到,所以说“问题在这里” 。

**认识到的不是实相吗**

    这个很难噢，当作真真实实的东西本来都没有办法被我们认识，你相信吗？真正的样子，决不会被我们认识到，谁能证明？明明看到嘛，明明听到冷气机的声音嘛，明明听到我的声音嘛。这个不是认识吗，认识到的不是实相吗？难道我的声音会被认为是狗叫吗？不会吧？它偏偏说实在的相我们没有办法认识到，“这个弄懂了是见性哦，”跟你讲！句子这么简单，实在的样子决不属于我们的认识理念。这个你听，然后你如果同意的话“是你脑子同意啊，”不是你这个身体亲证到了那个“啊 ~那个境界！（见性的境界）”是脑子用想的，用思考，哎呦哎呦~“对对对对，实在的那个样子不属于认识境界，”你用想的，你听了！照说嘛！像吃那个盐巴或者吃糖，你吃到了，人家说咸，你也没有关系啊，你知道糖了嘛！管他讲咸呢，你知道了嘛。一样啊！

    真正的实相是认识不到，这个事实，你把握到了，见性了。我们就是不知道，我们认为一切东西都应该被我们认知，这个就是我们的妄想。因为从小这个教育（世间法教育）就教我们呢“应该把不懂的弄懂” ，所有东西都可以知道，不知道的教你让你知道，从小就是这样教育。

    真正的教育是什么？佛教的是“你要知道有些事没有办法让我们知道的，这个叫真知道”。没有体会，所以（世间法）教育越教越没有办法认“实相！”就这个道理。知法无知，无知之要！这个话哪里讲的？“心铭，记得吗？”知法无知，无知之要！知道无知的才叫真知道啊！你以为真正通通认识，（好比）那个海上的波浪啊，海浪啊，以为恁么一点点的功能，以为不知道的话以为不行。那些是浪花，白浪花的作用而已啊，你的真正的大用你就憋著不看，闭著眼睛不用。

    实相是无相，以事实存在的东西，根本不属于我们的认知的境界！但是，可是，我们偏偏要认为我存在之故，偏偏要自己认为我的确在这，存在，所以呢，“先设定这个我在这，”这个没有办法抛开。所以听了佛法之后呢，“另外设立一个法，设立一个空。”架设一个空的观念，架设一个“哦~这个是法”，法的观念，法的东西。承认有法的存在，有空的存在，为什么？不知不觉这个觉得有“我”存在的这个妄念，你没有真正实修，真正好好闻思修，透过闻思去知道，去修断这个妄我。结果呢，这个拿不掉就“听佛法，学佛学” 。很多修行佛法，就另外独立的有一个什么，“有法，法的世界，有空的智慧” ，但是你自己没有抛开。所以你又另外设立一个空啊，法的存在，（hoffman）他把这个叫做妄想。

    很自然的这样，你也不知不觉的承认有我在，禅宗有一句“好好照顾你脚下” ，是这个意思？好好照顾脚下，你自己的莫名其妙带出来的假我的那个念头都没有去掉，你学干什么？你学什么？所以说好好照顾脚下。

    “以自己做基础”，就是“自己”丢不开，当然都是自己在说法，自己在在念佛，自己在念咒，以这个为中心说法的话，所听到佛法，听到空的教导，那就难免妄想有法，有空。个己的‘我’一直存在，那个妄想的‘我’没有把他努力修断的话，“听到佛的各种法，佛的教导，听到空的智慧，他就妄想有佛法，”妄想有叫做所谓的空慧。这都变成你的法，你自己没有把“妄我”去掉，所以呢，“难免妄想有法，有佛法” ，妄想有‘空’这个东西。

**我执我见**

    向那个（妄想的）方向一直走，哪个方向？“有法啊，有净土啊！有空的智慧啊，我们要证到般若慧呀” 。向那个方向。那个方向你往哪个方向？你定的方向是“以假我的喜好”定的，假我的理想，怎么理想他就怎么想那个‘空’是什么。佛的境界该怎么样，你那个‘我’没有拿掉！所以听了很多很多，看了很多法师，接触了很多加持，通通和起来。然后自己呢~因为“自己”没有拿掉啊！个己的喜好，个己从新编整一下，然后定方向，一直走，一直往那个（各己的喜好）方向走，都是我执我见的表现。

    所以，一直往那个方向走的话，你根本没有办法清楚明确的了解我们应该怎么修行。一辈子修，一辈子不知道。明确的怎么样修行不知道，这样虚度一生，还是在修行，但是他“因为重点不知道” 。重点是把那个‘假我’，不知不觉生起来的那个‘我’（除掉），佛就是讲这个东西，讲这个不知不觉什么时候有这个“我”的那个念头，谁都不知道。所以难办！

    知道哪一月，哪一天，哪一日，哪一时有了一个“我”的念头的话，这个以前没有耶，你就知道这个以前那个状况。一想就回到那个状况，不知不觉所以难！这个是一大事因缘，

    一见明星只不过是知道这个。恢复到“非妄想”的状态，恢复到这个状态就是打坐，就是只管打坐就恢复到，那当下就是不要动你自己的，不要介入你的意见，这样坐，那当下就是。你生下来没有起一个“我啊~我”的状态，就是这个状态！那么自然，你为什么还这个对吗？不对吗？又来了！脚酸了，酸是实在嘛，该酸所以酸嘛，缘起嘛，缘生的法门你平常不打坐嘛，啊~这个不应该让他麻，我是因为修行的关系，我这个样子不好。“有没有介入” ？介入了！麻就让他麻嘛，麻的时候只有麻，为什么会觉得痛苦呢？因为念头里头想那个不麻的舒服的状态，一比，念头才能比。实在的麻的时候，麻同时可以觉得不麻吗？我问你，“麻跟不嘛（身根）可以同时觉得吗” ？很重要的一点哦！你麻的时候是麻，不能麻跟不麻同时感觉，高兴跟不高兴你同时能够觉得吗？绝对不可以，那为什么觉得不高兴的时候越苦呢？因为你心里头把不高兴不能够安住在不高兴上，想起高兴的时候舒服的那个样子，用头脑想，头脑想的话两个可以比呀！现在的不高兴不满意，跟满意的时候的那个样子，头脑的思考一比。一比的话，你越想越受不了。

    意见，不满意。不满意就不满意，你没有想不满意的时候满意的念头不能同时感受啊，就安住在不满意就该不满意嘛，缘生的嘛，很多原因引起的不满意，你就安住在不满意，不要拿起一个满意的想起，在想象里头一比，越比越懊恼。这样，这样就安住在不顺，不逆，不满意的话，不满意当下就没有东西可以跟它比的话呢，“不满意就没有那么苦，”这样解脱啊。并不是用哪个法把这个盖住了，把他这么综合掉，不是呀！我们之所以痛苦烦恼都是：“本来是不能两个同时感受的东西，用头脑想像这个相反的那个境界一比，在你的思考里头引起更大的烦恼，”所以安住在不顺，安住在不满意，安住在痛苦的话，啊~那个痛苦本身就没有东西可以跟它比的话，你就会知道，这就是佛教的方法！不是用什么咒，谁来放光给你治，那是人的介入，会用吗？这样子！

**“打坐”资量**

    或者有些人听到法师讲这个法，那个法，所以“以这种听到的法做基盘，”以这个基础去坐，所以“怎么做怎么做也不会进步，”（这个）不是打坐！听到我说“只管打坐，”洪医师说介绍是曹洞宗的，洞山禅师传下来的，青原行思“不要想什么，就是坐就是对的，”拿这个我讲的这个做基盘，那么坐上去，那个我讲的当作你的念头在那里，（这样）坐不好！连这个都不要，知道了，了解了都丢掉，不要老是抓住这一句话，就（想）“只坐就好，不要管它，不要管它，”（这样的话）你已经管太多了！

    坐就坐，坐就坐也是多余的。所以上一次我发的《自受用三昧》，那个里头的境界，都是讲这个境界，自受用三昧，就叫做“自…受…用…三昧。”这样坐的话呢，人家怎么说这个是“什么法，什么法。”应该这样坐，你就把这个东西捧回家，啊~照著这样子试著这样去坐，这样已经想太多了。那就你的打坐不会进步了，那不是真正的只管打坐了。已经在拿一个理想，拿一个教训，拿在那里把这个当作一个基础，想要坐在这个基础上面的话，那不行，这个已经不是只管打坐了。大家注意这个啊。这样的告诉各位，这个就是妄想，或就是障道因缘。妄想，障道因缘！什么因缘？因为我讲了啊！讲了一大堆，解释了一大堆，然后一个一个记。然后回家去，想起这个，一边打坐，一边想起这个事！你记住的这个变成障道，你的妄想的因缘，反而变成你的妄想！但是我们偏偏喜欢这样对不对？

**自我意识**

    他这里有一句话很有意思，自我意识的特色是什么？自我意识是什么？“自己批准自己OK，”这个OK是自己给自己发的一个批准，自己随便给自己准许，他自己不知道，自己不知道这个事，这个是自我意识的特色。一直一直往那个妄想里头掉进去，陷入妄想里头是“因为自己给自己ok,”但是，你自己不知道到是你自己发的ok.,不是有眼人说你“这样就对了，没错了，”也没有独参，没有过来人，有证量的人，一对一看你，你打坐怎么样，或者见解怎么样，没有啊！“自以为是”的这样，一直现象，就是自我意识的特色！ “自以为是”就是自我意识的特色。所以越陷越深，陷入妄想境界，修行的这个样子，自以为“哦~有变化才是，有什么反映才是，有果报才是，有灵验才是，”这些都是自我意识。就是自己给自己Ok，这个是自我意识的特色。这个很要注意了！很多很多一大堆，指导的人很多都是这样，自己都不知道自己，乱给人家Ok。自己给自己Ok当然是召集一大堆人说“哦~梦中我到你家里去了，我在梦中我教你了” ，那个神经医院里出来的一大堆！

    什么事情最重要呢？把所有“感觉到的，想到的，很多好的，坏的，打坐的时候的各种境界” ，不给他烦扰，不理它，不管它，好也好，善境界，恶境界，你都不去高兴一下，或是怕一下。或者是拿掉一下，那都是“有我”的介入了。不要这个样子，两手空空的，两袖清风。中国禅宗祖师喜欢用“当下” ，当下即是，向当下实证，当下是最重要的了。

**当下**

    现在讲讲这个“当下” 。用我的话讲，当下，当下，这个也是说“你在打坐了练习打坐” ，闻思，闻就是正确的佛传的“一代，一代” ，传下来的，不是那个看经典随便说“啊~我把它综合起来，一个南山的律宗啦，综合起来天台智顗啦，慧思，慧闻祖师爷，大家智顗起来” 。空前绝后，教学里头的最聪明的，道元祖师也是崇拜的，但是就是没有禅宗的直传，没有一个面对面“啊！你证到佛一见明星的事，你有了，你有一见明星跟佛一样的事，ok” ,印可了。跟香严击竹的那个境界，跟佛一见明星一样，一样的一个声音、一个见，灵云见桃花一样，玄沙碰到石头脚被弄痛了“噢~一样” ，都是一样境界。那个才一个一个一个一个印证，印证就是准许。这样的一个实证的下来就是禅宗。追追追到现在道元，追到日本的井上义衍，再到原田雪溪，它不是随便给你，你说读了很多书啊，你自己在那里“一个人关闭了，什么~哦~一下子~什么有了，哦” 。不是这样啊。千万各位要注意这个啊！是真正的一个师傅对一个师傅“看他的境界是跟佛一见明星是一样的境界起来” ，他才准的，这样过来的，亲自的，不是梦中，不是定中，不是什么自己……不是！这个就是禅宗的可贵在这里，因为怕这个失掉，因为这个东西“你讲你的” ，谁知道？你读读经综合起来，发表你的，那个南山律宗就是这样来的，天台的开始也是背后看经，很多经典放在背后，哦~贴贴贴贴出来的，“哦~龙树菩萨的中观论” ！这样来的呢！

   那个释迦牟尼拿了花，花瓣掉了，一看那个花瓣掉了，迦叶笑了一笑！跟佛一见明星的境界给他传了，他有了，Ok衣钵传给迦叶了。那他一直一直传到达摩，达摩传给慧可，一个一个…，那我们现在讲这个“当下，”为什么这里讲？你打坐修行的时候，千万不要管一切，好的也好，坏的也好，不要有我介入。高兴是有我高兴，怕是我怕，不喜欢也还是“我” ，那都是“我”的介入。殊胜的境界，你没有‘我’怎么知道那是殊胜啊?你这里好，这里放光。没有我哪里有谁放光啊？都是以我做基础才感觉嘛！通通不可有“我”的介入，你做到吗？很不容易啊，尤其是有好的境界一来，自己迷死了，自己给自己迷死。

    所以，这个hofuman这个和尚他说， “他努力向当下这个方向，实证这个当下是什么” ！我现在解释这个，这里来解释。这个从这里用言语文字，大家先借用人的思想能力，只好这样，实际是“上坐就好” 。一句话就是“坐就好” 。坐的时候你千万不要东想西想，好的也不管，坏的也不管，不管也不管，然后你说“我在不管也不管，”那个‘我’最要命啊。‘我 ’在不管也不管，那个‘我’老是放不掉，那个最要命，放下的放下，谁叫我放下啊？你叫我放下就放下啊？那老师你不对，要到这样子很不容易！

**当下实相**

    好，我们用这个当下，这个Hoffman说“向当下去努力实证” 。他为了这个，这样去努力修行啊。当下是什么东西，实相！实相是无相，无相不像我们所想象的没有相。没有相你要看什么相啊？黑暗吗？黑暗是黑暗一个相啊，没有声音吗？没有声音是没有声音一个相啊！那你拿什么叫做无相呢？因为无一定要有，有的相反才能叫无啊！无个什么？无相很难，无相的意思是“没有限定。”无可限量，无量，无限，无尽藏。啊~这是无相！应无所住而生其心，想这个，看这个，那个那个，哪里生出来？应无所住，哎~无所住并不是有一个地方从那里冒出来噢！我们认为那个是心。

    六祖到山上砍柴去卖柴养妈妈的，但是偏偏喜欢学佛法，不晓得先把心地弄好一点再学佛法不迟，那么坏的心再去学佛法，所以佛法变成他的毒，这个很要命的一点在这里，心不好的人实在是不够资格学佛，不是在那里你会打坐，你会讲唯识。你会讲中论，你会这个手印，你会念咒，那有什么！你去学那个谁不会啊。不是这个样子，你要把心地，那个心地柔软，心地柔软是什么意思呢？心地柔软是无自性，看所有一切淡如水，如梦如幻，这样才能够柔软。看每一样东西都实在你能够柔软的起来吗？一定要比较，一定要跟人家争立场，论长短。好，这个我们现在就解释到这里。

**无常**

    佛讲的，佛讲啊“哎~各位看看一切是不是无常，”他先用无常，因为大家比较熟嘛。会老哇，亲戚朋友老的都走掉了，穷的变成富有，富有的又变成跳楼自杀。总统一下变成平民，平民一下变成总统了，诸行无常，我们就是一直都在变，每天都在变，一天比一天老，所以美容院健身院，营养食品啊，大家都怕了，怕死也是怕无常，所以，一谈到无常，大家都比较“唉~无常！” 诸行无常，所有一切都是在变，对吧！

    假如一切东西，一切事物，所有东西，包括你能够感觉思想，所有都在变。那么我要问各位…“有没有开始？”…这个东西，你承认有这个东西的话，“有”那个当下，那个相一定是“定” ，才能说“哎~这个东西。”刻刻都在变，你拿哪一刻当作它的相？知道意思吗？所有一切东西都在刻刻都在变，都在变，没有一刻停留。那么你以哪一刻当作它的本相去认他？有没有开始可以让你认？一直都在变，你以哪一刻当作它的开始？你认为那一刻是他的开始的话，那就不是无常，那一刻，讲那一刻的时候“它已经变了” ，不能由你认到这一点，那样快的变就是无常，知道意思吗？无常的意思就是告诉你“每一样东西你没有办法把他的哪一刻抓起来，当作是它的开始，因为它每一刻都变嘛，你跑一百公尺是不是先划那个起始线，大家都在那里预备才跑，对不对？刻刻都在变的话，那个起始线没有办法定位啊，怎么能够赛跑呢？一百公尺怎么比呢？对不对？

    诸行无常就没有开始可以定准，无常，所以无始无终！对不对？没有开始就没有终嘛，没有开始哪有终呢？所以，诸行无常的意思已经讲到无始无终了。既然所有都是无始，你我也一样，所以我们认为“我的生命” ，这是妄想啊，我们身心，我们也是万法之一，是无常都在变，佛讲的，包括我们身心一直都在变，以哪一个定点说你开始了？你说出生的时候，医生接生的时候你出生了。父母亲结婚的时候，精虫卵子结合的时候那个是你吗？那个以前呢？你分一半一半，那精虫什么时候开始，什么时候精虫生出来，你追了追了…根本一直变，一直在变，四大都在变呢！四大那个构成的成分都是在无始的无常在变。无常在变的话，所有存在没有办法开始找那个起头，对不对？仔细想一想，一直在变，你以哪一点做定点？

   一切一直在变动, 变动，你以哪一个开始做起点？无始，无常就是无始。无常就是诸行无常，这就告诉你了，一切都是无始无终！好了，各位注意了，一切都是没有开始没有终了，“有相可以认识到它吗？”无始无终，没有开始也没有结尾的话，“它有没有我？”你没有什么时候叫做“你” ，什么时候叫做“这个（啪的一声，洪医师拍桌子声）”，有开始，那有开始的话，那一点开始才叫做“这个东西”？没有这个的开始的话，什么东西可以叫这个呢？无始无终就是表示“无我” 。没有他的自性，它没有开始，你什么时候开始叫他“这个”呢？无始无终就是“已经我们就很清楚的知道，我们认为这个是我们的当行的想法而已。”实际上不能让我们认为“这个” ，因为他没有开始，什么时候叫“这个” ？它没有开始啊！那么你什么时候把它叫做“A”， A 没有开始你什么时候开始叫做A？知道吗？所以无始无终就是没有自性，没有我相。所以诸行无常就无始无终，无始无终就没有办法有它的自性。没有我相，OK? 没有它的本来真正的相的话，你依凭什么去认识它，没有它的本相，因为我们以为有它的本相，所以叫做A嘛！没有A的本相，你怎么能够认识他为A呢？所以无始无终是无我相，没有自性，没有自性就没有办法去认识这个是A，或者这个是B，自然可以讲到“所有一切万物一直在变、变、变，”所以一个东西没有开始，也没有结尾。没有开始，没有结尾，所以它没有它的本性啊！没有它的本相，没有本相我们就没有办法认识它，不可认识就是“实相”。

   所以真正的东西这样，你认到它吗？什么时候开始叫做它呢？它一直无常在变。没有这个相以前，哪个是各个部分呢，合起来…什么时候…合一半的时候叫这个吗？什么时候开始，找不到头啊！因为一直在变一直在变，无常…，所以无常这个观念佛很注重！就是这个，因为我们苯苯！拿无常讲讲，我们就比较哦哦~对对哦~。所以他教他的孩子罗侯罗，就是从无常进入，教他做无常观，那个利己的那个心就会漫漫消。所以无常的话，你找不到什么时候开始，因为找的到开始的话就不是无常嘛，以前没有，现在开始有，那这个叫做无常吗？这个地方开始有的话，不叫无常。无常就是无始无终，无始无终就是没有自性，没有本相，没有“我” ，没有“我相” ，我们讲没有我相，没有我相你可以认识它吗？它没有我相你怎么去认识它呢？不可知，是它的实相！懂吗？不可知的实相就是这里Hoffman讲的“现在（啪，同时拍桌子声），今，当下” 。当下不属于我们的认识境界，当你说现在的时候，那现在已经都过去了，你把真正的那个当下实在的实相的当下，用认识的境界去后面跟著去抓，去认识，认识的时候那个当下真正的实相无相已经过去了，已经没有了。

    不能用我们的认识境界去抓到，去认识到 “是我们的真正世界。”啊，我们都活在认识境界，这个，这个基，当下这个，这个不可认知的境界，只有“只管打坐”这样子，六根在那里动都是 “实相无相的境界在那里动。”眼睛对到看到，耳朵有声音就进来。啊~听到了，那是听到以后你起认识作用，有念头来了，那是念头来了以后你起认识作用去认它，知道吗？

## 自受用三昧(一)-洪文亮老师开示

(2009-11-09 13:02:12)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 洪文亮坐禅禅禅宗文化曹洞佛法正法眼藏生死自受用三昧 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**（转自正法眼藏论坛：**[**http://www.hongzen.com**](http://www.hongzen.com/)**）**

一  
    我們先讀一遍。一邊讀這篇內容，一邊自己想想，先理解一下……。這個很難懂(師誦原文一遍)有沒有一點印象?這一篇是從《正法眼藏》中的『辦道話』翻譯過來的。這一篇很重要，寫得很不容易瞭解，因爲這個是實證的境界。就像太空人，坐太空船到無重力的地方，他曉得無重力的情況是怎樣。或者是，他們現在可以在一個實驗艙裏，把重力拿掉來做訓練，進去了才知道無重力的情況是怎樣。我們聽了那個無重力的情況是怎麼樣，用想的，用讀的“人活在裏頭，顛倒過來、走過去、怎樣怎樣……”，沒有親自到那個無重力狀態，你想死了、讀死了也不知道真正是什麼味道，實證境界就是這樣。所以“只管打坐”這是佛傳的正法，這個以外，其他都是方便，千萬要注意這個。（要注意了，不要一聽到『方便』，就以為這個方便，是方便我們容易做到，是因為直接告訴你那樣就對了，最直接，最簡便的你不相信，非要抓個東西才行，沒辦法只好先給你一個依靠，讓你自己去契入了）**佛真正傳的、他的修行的唯一正途，就是“只管打坐”。**

但是“只管打坐”的“只管”很多人誤會，因爲傳的老師，他也沒有一見明星這個“事”、親證這個事。所以他也憑這個想像、推理描寫那個開悟、澈悟、真正見到本相、實相、見到自己真正的自性是怎麼樣怎麼樣……，講了一大堆。**假如這個人沒有一代一代相傳過來，直接的一個彼此的印可的，都是憑這個想像、憑推理，想像那個實相怎麼樣，那就不是我們這裏介紹的遞代相傳的佛的正法，千萬要注意這個。**你學問、思想都可以講得很好，但你畢竟缺少這一個，所以講了半天還是你想像的範圍，跳不出思想範圍。我們現在看這個宗門正傳，宗門正傳就是佛真正傳的修行的唯一正途。就是他給我們傳的唯一、最正確、最簡便。那你說“那其他很多人在傳的，密宗有各種紅、黃、白啦、大圓滿，顯也很多呀!唯識、律宗、淨土……一大堆，那你怎麼說你這個禪宗是唯一的呢?”後來『辦道話』後面有很多問題，像我剛剛問的問題都有，我們今天先把這個問題擺在後頭，先介紹這個“只管打坐”。如果一個想要跟佛學的，你能照佛的方法這樣做。那麼只管打坐到底是怎麼樣只管?什麼叫只管?我不管什麼，我光是打坐嗎?是這樣叫只管嗎?什麼都不理只管打坐，這不叫只管。你弄懂了“只管”，一定是要靠過來人、明眼的老師、真正有修證的老師傳下來的，靠的是這個。否則這個只管就平常我們解說的“你不要管其他、不要念咒、不要觀想、不要安那般那、不要這個樣子、不要那個樣子，只是坐在那裏，這個叫只管？”不對！這是你思想裏頭，把“只管”照你自己見解，認爲這樣才是只管，我們就是只要這樣做就好。哎！只管打坐不是這個意思！那麼應該怎麼只管？今天重要的在這裏。

V  
    這個單傳真正的佛法，各位，爲什麼道元禪師這裏強調單傳?爲什麼一定要加一個“單”字?因爲釋迦牟尼佛，有一次在法會上，看到迦葉對著他笑，那個時候剛好釋迦牟尼佛隨便拿著一朵花，拿在手裏。每天都上課呀！都這樣子講呀講的…，就是那一次，釋迦牟尼佛看到迦葉忽然對他一笑。釋迦牟尼佛知道了，知道什麼？“你老弟跟我那一天，早上坐在菩提樹下看到天邊一顆星……”那個時候釋迦牟尼佛“啊!”驚奇了，“奇哉奇哉！爲什麼我一直不知道啊！”他跳出皇宮去學六年、訪道，六年！打坐、念咒，什麼玩意都做過了，思想上的探討他也是學過。爲什麼沒有這一下？坐在菩提樹下早上一見明星，這個事爲什麼從來就沒有發生過？而且那個時候他已經是皮包骨了，身體情況很壞！不是很健康！不是年青時跑出來皇宮時候，身體從健壯的時候見到。那個時候倒不能見，沒辮法。所以苦修，營養也不好，睡也睡不好，苦修嘛!吃也吃不好，禁食，過午不食，什麼都搞過。所以他一直精疲力盡，所有方法用盡，所有學問都學過，自己不滿意！所以他自已發心在菩提樹下打坐，這個是非常重要的一點！我們學佛要冷靜一點，不要太情緒化。釋迦牟尼佛這個以前爲什麼都不說法？那一天早上看到一顆天邊的明星之後，才說：“啊！原來這樣、原來這樣！”這個以前他不能說嗎？他不懂得理嗎？不懂得空埋嗎？不懂得神通妙用嗎？他玩得很啊！都會！苦修沒有？有！有很多的上師嗎？有啊！爲什麼他不說“我給大家講講我的親驗？因爲過去的那個經驗，看起來非常的殊勝。修行啊、苦修啊，看起來很偉大的事。他爲什麼沒有說“我來把我的經驗教給大家，照著我這個樣子做。沒有啊！這個是很要緊的一點。一見明星對他重要，對我們更重要。

沒有那一事，今天沒有佛法！他也不會說佛法。沒有這一個，他不會說“憑我這個空的哲理來跟大家講”。憑道理講的很多呀！哲學家、其他的宗教家！身心覺受的變化、殊勝的變化起來了，拿這個東西“耶！”什麼偉大的存在、偉大的靈呀、怎麼樣．….不可以說？他不會來，因爲他自己不滿。所以他在身心疲備之下，這個條件非常不好，身心的條件都不好。“一見明星”有誰講？那個星星會說話嗎？那個星星突然發出“嗡、阿、吽”讓他聽到？會嗎？那爲什麼那星星變成釋迦牟尼佛的老師？那奇怪了，每天每天過去．每天每天看星星，它不教他，那天早上那個星光就教了他？所以這一點，釋迦牟尼佛有一次在跟大家談的時候，看到下面的迦葉突然對他笑，他就曉得了，“耶！我那天在菩提樹下見明星的事，現在發生在你老弟身上。”迦葉也知道“耶！世尊呀！你開始說法，就是因爲你見明星之後才開始說法，我也知道。”“我們不知道你一見明星，那個光是怎麼樣讓你說法，我們都猜不通呀！今天我才知道你那一見明星到底是怎麼一回事，所以開始說法！”迦葉知道。這就是遞代相傳，單傳就是這樣。

《自受用三味》書中解釋有關坐禪姿勢的部並不多。永平道元禪師的《普勸坐禪儀》和瑩山紹謹禪師的《坐禪用心記》都是很好的參考資料。有關於下兩個姿勢，實在不易用文字表達，在打坐時直接示範最理想。  
  
1)髂骨相對脊椎骨的姿勢(��我們能感覺到髂骨向前彎，是自然向前彎，只要時常以這個方式上�自然向前彎」這裏意思是說：上座時先將腿盤好，然後上半身體向前倒下，然後上半身要直〔但是不要過緊〕慢慢往後起來，到脊椎骨到達直的位置〔不是用力伸直〕這時候髂骨一定是自然向前彎，就這樣穩穩的坐住。這裏不是說我們能感覺到髂骨向前彎，是自然向前彎，只要時常以這個方式上座會坐就會自然坐得很穩，如果意根方向又能準確，那麼就會如道元禪師在《普勸坐禪儀》裏說：若得此意，如龍得水，似虎靠山。  
  
2)前臂 (forearm) 相對，腕(wrist)，手掌(palm)和手指的姿勢，  
這裏的重點是打坐時手的部位儘量保持在最自然(most natural and relax)的狀態中。例如我們站著時，整個手臂最自然的狀態是雙臂和手都垂下，掌心自然是向內對著自己的雙腿而大拇指和四指成平面，手惋只是一點點的向內彎，這個時候掌心不會是向著前方，手腕也不是太過向外或向內彎，這是最自然和輕鬆的姿勢。以同樣的姿勢而上座，只是肘部〔elbow〕彎，整個手心自然是向著自己靠近肚臍。而且大拇指和四指才會自然的成同一平面互相接近，而拇指不會立起來。要注意手腕不要太過彎。

**《坐禪用心記》摘錄：**

嫡傳的坐禪，是佛祖的坐法也。無所得、無所悟的兀兀正身端坐是當下是佛的行履現成、威儀現成也。“只管打坐”的坐禪當下不是人間事，也絕不是所謂修行過程中的“加行”。  
  
正身端坐的標準姿勢確實有絕對的重要性。大家可參考瑩山紹謹禪師的《坐禪用心記》，在此只摘錄其中姿勢上的要點：  
“……大抵坐禪時。可搭袈娑，莫略。蒲團（經亙一尺二寸周圍三尺六寸）非全支趺坐，自跏趺半而後至脊骨下，是佛祖之坐法也。或結跏趺坐，或半跏趺坐，結跏法者，先以右足置左髀上，以左足置右髀上，而寬系衣物（內衣帶紐）可令齊整。次以右手安左足上，以左手安右手上兩手大指相柱近身，拄指對頭當對臍安，正身端坐，不得左側右傾、前躬後仰。耳與肩、鼻與臍，必俱相對。舌柱上齶，息從鼻通，唇齒相著。眼須正開，不張不微。如是調身已，欠氣安息，所謂開口吐氣一兩息也，次須坐定搖身七八度，自粗至細，兀兀端坐也。于此思量個不思量底，如何思量，謂非思量，是乃坐禪要法也，直須破斷煩惱親證菩提。若欲起定，先兩手仰安兩膝上，搖身七八度，自細至粗，開口吐氣，伸兩手捺地，輕輕起坐，徐徐行步，須順轉順行。”

**自受用三昧禪修開示錄：**“各位的兩隻手怎麼放？大拇指和四指成同一平面互相接近，不是拇指立起來，拇指輕輕相拄，整個手心轉向自己，靠近肚臍。姿勢最重要是髂骨這一部分，這一部分向前彎了進去，不是用力彎，也不是用力挺。身體整個倒下去，然後直的慢慢起來，這時候髂骨一定是自然向前彎，這個穩穩的坐住，這裏對了，很容易上路。一般姿勢坐不好就是這一部分錯了。”  
  
**《自受用三味》書中解釋有關坐禪姿勢的部分**：  
  
即使只是一片刻中，如〔修道〕人能在身口意三業現出佛印，端坐於三昧，則盡法界即現佛印，盡虛空皆成證悟。一個想跟佛學的修修行人〔此處修行人是指敢領受佛的正法之人〕，即使在很短的片刻中，能依佛所教的「自受用三昧」坐禪，在身口意三業現出佛印〔身：脊椎要直，不要左右傾斜，前仰後倒。口：微微閉起，舌自然輕觸上顎。意：非思量的方法〕，身口意三業能如法而作，即是身口意現出佛印，能如此端坐於三昧，〔尤其要注意意業，要作到「非思量」〕那麼，你和周圍一切環境自然不分，你的身口意三業現佛印的同時，盡法界也即刻同現佛印。  
身體擺正，（姿勢方面）脊椎下端最重要。**一定要照道元教的方法坐，那是他辛苦經驗過來的**。  
（要）解決萬劫以來的大疑問--自己是什麼？不能用想的，（就）要這樣坐。  
  
嘴巴輕輕的閉起來，有什麼念頭來，不管它，連「不管」也不管，念頭來來去去，那個來的念頭本身就是你嘛！你還需要管你嗎？該生起，這個念頭就生起，緣到了嘛！它不會停在那裏。消失掉了，又有新的念頭來，緣熟了，就來，又消失，一點都沒事。覺得想打瞌睡的時候，把上半身輕鬆地左右扭轉，把昏沉散落掉，這方法很有效。  
念頭的處理好好用功，怎樣處理？不處理才是處理，你想處理念頭已經錯了。「那隨便打坐好了！」你看，又多加了一個「隨便打坐好了」的念頭。（打坐的時候）很多念頭一定會來，不要怕！鼻頭對準肚臍，身體比較不會歪掉，所以眼睛張開可以看到鼻子是否對齊。眼神落于正前方一公尺半到二公尺左右，身體姿勢最重要的另一處是脖子，不要彎進去，要直，和脊椎成一個垂直的直線。身體的這個姿勢，跟你本來的面目最接近。  
  
你本來的面目，如果用姿勢表示的話，這個姿勢就是你本來面目的姿勢。你擺對了，電就會來，好比我們聽收音機，頻率扭轉對了，一定會收聽到。你姿勢對了，就如頻率轉對了，一定和宇宙相通，和大道相通。你會覺得盡虛空都是悟境！轉不對，電怎麼也不來。  
  
各位的兩隻手怎麼放？大拇指和四指成同一平面互相接近，不是拇指立起來，拇指輕輕相拄，整個手心轉向自己，靠近肚臍。姿勢最重要是髂骨這一部份，這一部份向前彎了進去，不是用力彎，也不是用力挺。身體整個倒下去，然後直的慢慢起來，這時候髂骨一定是自然向前彎，這個穩穩的坐住，這裏對了，很容易上路。一般姿勢坐不好就是這一部份錯了。肩膀不要內縮，下巴收下來，下巴一收，兩眼的目光就落在前方一公尺半至兩公尺左右，看座位的高低而定。

[](http://s7.sinaimg.cn/orignal/62ea3f0ag726a5992cf96&690)  
  
鼻頭對準肚臍，頭和身體就不會歪，好像機頭對準跑道的正中央，降落時才不會跑出跑道。

釋迦牟尼佛是一見明星，那迦葉呢？一見什麼？手中一朵花。不是星，是手中的一朵花。香嚴呢？賤到石頭碰到竹子“碰！”，擊竹聲。靈雲呢？不是明星，也不是世尊手中的花。他訪道好辛苦，回到家裏，擡頭一看，桃花！眼前的一朵桃花花瓣落了。一見桃花。很多的例子，都是這個樣子。那這個內涵是什麼？今天各位跟我一樣，真正想要跟佛學。我們是跟佛學，對不對？那麼學什麼？學咒子嗎？學佛號嗎？學中觀唯識嗎？那個誰都可以學一學、讀一讀，理解就可以了。不是學這個呀！是要學跟釋迦牟尼佛一樣一見明星的事，這是一個大轉機。佛講的一大轉機、轉捩點。如果這個一大轉機沒有呈現，沒有發生在各位的身上的話，都是跟一般的學問、一般的宗教活動一樣。一定要這樣發生，在每一位的身上發生，這才算真正跟佛學會大解脫，這就是大澈大悟。所以大澈大悟並不是你讀書讀得很多、理解很多佛學的哲理，也不是你修了某種的方法，你可以玩很多的神通，不是這樣！是跟佛的一見明星這個事、迦葉看到釋迦牟尼佛手中一朵花、香嚴聽到擊竹聲一樣的事情，發生在自己身上，這是一個關鍵、轉捩點，一大轉機。轉什麼機呀？跟佛一樣，耶！原來我早已成佛！”很多人聽到這個是不相信，所以經典也講“小見狐疑”,那個見解小得可憐，非把自已抓得緊緊，這個皮肉之軀就是我，身心的作用整個認爲是我．小見，小的見解。小見狐疑，狐狸一樣的懷疑“哪有這個事？那是慧根很好的人講的。我們是笨瓜、是凡夫，我自已客氣一下、謙虛一下，我們要慢慢修，把罪慢慢修掉才能成佛。哪有像你們這樣，一見什麼、一聽到什麼就發覺自己原來是佛，那我就相信你了嗎？我原來就是佛呀？那行嗎？因爲沒有一大轉機，這個是個別個別、每一個人的一大轉機，都是非常大的轉機。什麼時候會發生不知道。沒有這個事，你根本不知道佛的真正意思，不會知道。

我就問你各位，你相信了，相信佛講的，這是祖師爺講的，我們本來就是佛，我們是法性所成，相信了……，你的心能安嗎？毫無條件的相信佛講的“一切衆生本來具有如來的智慧德相，只是我們因爲妄想執著所以證不到。”你相信了，因爲佛講的。下來的很多位祖師爺再三再三強調這個，所以毫無疑問，非常誠懇地相信，接受這個，不像那些小見狐疑的人“哪有那種事情，你不會那麼高傲，完全很誠懇地接受。是很好，但是我請問，你相信了，你的心就安了嗎？我認爲絕對不會。相信是相信，但是很多煩惱還是照樣。“相信，跟一大轉機發生這個完全是兩回事。相信這個道理，跟那個一大轉機的事親自發生在你身上是兩回事啊！這個不要搞錯了。所以很多人說“我們怎麼是佛啊？是法界現成的？我們的材料跟佛的材料一樣，一樣的材料。什麼材料？佛性、法性！這是理呀，理解！你相信、理解，你就能心安嗎？不會的了，心不會安的。因爲你沒有抓到你真實的生命，你還是活在意識活動的範圍裏頭。

意識活動是什麽？我們天天都是意識帶動的境界，“我看得好清楚啊！我看你不舒服，我聽這個好討厭，怎麽辦，我還沒有修成佛！年紀這麽大了怎麽辦！死的時候，阿彌陀佛會來嗎？我念這個咒，修這個法，那個本尊會來，真的會來嗎？等等。這些疑問會解決嗎？照樣有！修了很多法，就是你的本尊現前，你的打坐可以兩個禮拜不起坐，還是會有這個心不安的事情，爲什麽？沒有這個一大轉機發生在你身上。一大轉機是什麽？釋迦牟尼佛是一見明星，香嚴是那一聲擊竹聲，靈云是跳進洗澡的水“啊！好舒服”，玄沙就可憐了，他是'碰！'石頭砸到腳趾頭'哎呀！痛死了！'那麽一下，一大轉機。各位有沒有？如果沒有的話，你就相信我們本來就是佛。“那是你講道理說我們本來是佛，但我自己不是，還是一樣不能心安啊！所以二祖惠可找達摩祖師，什麽原因？他只講了一句：“我心不安。”大家不要以爲我們講心不安是早上跟太太吵架、跟先生吵架，心很亂，或者是股票不行了，心很難受，或是事業做得很不順，煩得很，去找找達摩祖師說：“我心不安。”惠可的心不安，不是這樣的心不安！惠可的心不安是我們剛剛講的，那個一大事，一見明星也好，一見手中的花也好，這樣的事沒有親自發生在自己身上。佛講的話，我都理解、我都知道，但這個是理解，頭腦知道的，身體不知道。大家想一想，頭知道跟身體知道，不同呀！一大轉機發生了，就是你整個身體知道，不是用頭知道，那身體怎麽知道？一大轉機！這個是你的一大轉機發生。

最容易讓修行的人，練習的人發生這個一大轉機，親自跟佛一樣的經驗的是什麽方法？只管打坐！沒有副作用，不用花很多時間，也不用找什麽特別的地點。現代的人講到花錢就“喔喔！那個道場不行，那個道場不能去……。”告訴各位，最便宜，地點又小小的，半塊榻榻米就夠了，時間呢？你身心覺得舒服的時候，隨時都可以做，只管打坐，這樣坐，坐到最後，只管打坐的只管的意思。剛開始，你慢慢這樣坐，後來熟了，慢慢知道只管打坐的只管是什麽意思了。是你從力行知道的，不是我講講講，我讀了一大堆，我這裏說明瞭一大堆去理解，“喔！只管是這個意思”，那樣不行，永遠辦不到的。所以把那個大藏經讀完了，把它翻譯完了，你那兩條腿不盤起來，靜下來，沒有用的。這個是真正你要……，不一定是要兩條腿盤起來。

這樣子打坐，一天十分、十五分，不管長時間，短時間都有用。這個下面都會講，就慢慢跟你自已的坐熟了，慢慢熟了力量就出來了，這個力量讓你體會，不是知道，體會啊！只管，只管的那個味道，不是頭腦知道，只要打坐。不是那個只要！不要念咒，不要觀想，不要這樣，不要那樣……，這個叫只管嗎？不是！那你怎麽體會這個只管？上坐，一天十分也好，沒有比這個更便宜的，也不用跟著什麽上師的、喇麻的、喇麻的屁股後面轉；也不用跟著什麽大師整天看他高興不高興，不高興就不傳給你。不用！真的好的東西是誰傳的？單傳的佛法，釋迦牟尼佛印可是迦葉，迦葉印可阿難，一直下來。這個單傳就是這麽重要！真正的佛法！好，各位知道單傳的意思了。

“最上中的最上，呵呵！這是道元禪師的文宣，文宣打得好，最上中的最上。他給你保證的，他是如淨禪師印可的，在如淨眼光裏，上面很多位祖師，給如淨禪師這樣點的沒有幾位。點到誰？黃檗禪師，當然那慧能以上的都有，還有慧忠國師……寥寥無幾。這麽嚴格的如淨禪師，那是宏智禪師，坐禪箴的作者，正覺和尚。他提到正覺和尚，就稱古佛、古佛，尊稱為古佛！所以《坐禪箴》、《淨樂室銘》，大家要小心讀，那是個寶貝，真的寶貝。我們都是講一些比較好聽的禪宗故事，這個真正單傳的佛道，真正的妙法，無上妙法的《坐禪箴》、《淨樂室銘》，就很少人說明，也許沒有力量說明。

如淨禪師印可的只有道元，這個日本年青和尚。你看道元離開如淨回日本的時候，如淨老師送到海邊，一直到船遠離中國，一直坐在那裏看，他把所有能夠送給他的都送給他，但是道元回到日本，人家問：“你到中國學了什麽回來? ”以前有空海，這些他們都學了很多，帶了很多的書…… 以前的很多和尚，融溪和尚，都很有名的。很多書，經典，很多咒子，很多修法回來.，道元禪師，你這次帶回來什麽東西呀？有什麽法我們都沒有修過，比空還要靈的什麽修法？道元禪師說：我到中國跟我的師父如淨禪師學了一樣，什麽東西？“我們的眼睛長得是橫的，鼻子是直的，毫無一法可得，什麽佛法？沒有佛法可得。”

那大家不要誤會了，我們平常認爲有一個東西，有一個佛法，我們一般人以爲有佛法，所以大家來這裏聽我講『辦道話』，這個就不對了。他是徹底的悟了，如淨禪師印可他的，所以他的回答不一樣，“沒有一絲絲的佛法可以得到，所以我拿了什麽？只是認得，認得知道嗎？喔！原來我們的眼睛是橫的，鼻子是直的。這個以外，毫無一法可得。”這是開玩笑嗎？道元禪師怎麽會隨便開玩笑，毫無一法可得！我們都認爲有一個佛法，大家都爭，有沒有更殊勝，更好的。“你帶回了什麽？我們都沒有看過的經典，我們沒有修過的法？”我們都期望他，去迎接他，請他給我們傳授新的，最新的。結果，“眼衡鼻直”，毫無一法可得。呵呵！糟糕了，枉費我來迎接。那我們聽到毫無一法可得，我們就會誤會了，好像這個佛法沒有。你在心裏頭，腦子裏頭有一個佛法，是這個佛法沒有。其實毫無一法可得是什麽意思？我們、你、我、他、一草一木一山一水，通通都是佛法！都是佛法，還有一法可得嗎？你一根頭髮一個毛孔也是佛法！知道意思嗎？毫無一法可得。你不要誤會是真的都沒有佛法，不要學了，不要念佛，不要打坐，不是這個意思。我們不知道一個毛孔、一根毛發、一顆石頭，通通都是佛法。所以講還有佛法可得嗎？你在水裏說沒有水可得，有水可得。在水裏，所以這個講起來，真是奇怪！

十  
    所以“自參善知識開始”，這是什麽？你開始拜師父，跟老師學佛法開始。如果你得到單傳的真正的佛法，最上裏頭的最上，這樣的話。一開始學佛法，就不再用燒香，不用燒那個最好的香，不要燒香、不要禮拜、不要念佛、不要修懺、不要看經。下面什麽？但“只是打坐”，打坐到怎麽樣？身心脫落。如果你沒有真正得到要領，沒有明師、好好的明師，那個差一點就差之毫釐，天地懸隔。差一點就差很遠很遠，光是這個只管打坐就是這麽嚴重。所以注重在單傳的，遞代相傳的。否則很多人都在教這個打坐，外道也在傳，對不對？哪一個人不在講打坐，科學，超級靜坐一大堆。還有什麽嗡阿、吽、這樣轉、那樣轉。安那般那一大堆。但是告訴各位，打坐得身心脫落，你真正做這個法門，能夠做到身心脫落了才算，才叫做真正做到只管打坐。如果你坐了，也是一樣是打坐，你一樣修安那般那，也觀想、觀心法門一大堆。你如果身心沒有脫落，不算你領受到了這個，只管打坐這個，只是坐的那個樣子而已。要做到身心脫落，身心脫落是什麽樣？坐到在那裏化光？坐在那裏“耶！我的上師都在那裏……喔喔喔……咦！不見了。趕快跪下來拜一下…喔！又回來了，又現出來了……。”這個叫脫落？

身心脫落是什麽意思？很要緊？身心脫落是身體都不見嗎？心都不動了嗎？都不是，那怎麽樣才是？要各位真的好好去做，十分也好，十五分也好。有空就盤腿，盤不起來就架腿，架不起來就靜坐，背脊骨一定要弄直，十分也好，那個要領。我們下面看道元禪師怎麽解說，假如一個人，雖一時，一時就是短短的一刹那的時間，不是說打坐一定要四十分鐘，一個小時、二個小時，坐得愈久愈好，不是。一時，十分鐘也可以，一時，只是你那個有沒有合乎要領，合乎那個正傳的那個坐法。

“假如一個人雖然一時，三業標佛印，端坐三昧時，遍法界皆爲佛印，盡虛空皆爲悟……”。哇！糟糕了，這個大家想想看，道元禪師是不是在吹牛呀？他說一個人假定，雖然是短短的十分，半個小時，下面問題來了。三業標佛印，端坐三昧，端坐我們大概知道，盤腿，金剛手印什麽……三昧？我不曉得三昧怎麽坐？“端坐三昧”，看到這裏，你念過去了，我問你，端坐三昧怎麽坐？你說：定久了，就慢慢像一杯水，那個灰塵掉下來一樣，乾淨了，就看到底，定久了智慧就顯現出來，那個光，智慧的光……。“大家都讀了很多，聽了很多這些道理，都會講，定久了就慧生，定慧等持。”所以端坐三昧，三昧的意思就是：坐久了就心定，心定了智慧出來了，那個就叫三昧出來了……，是不是這個意思？  
   所以我們要討論，自己也要想想看，看這是講什麽？你講如果一個人能夠打坐，能坐到身心脫落的話，那才不要燒香、禮拜、念佛、修懺、看經。如果你是呆呆地坐在那裏，坐在那裏玩神玩鬼，照你的意見在那裏玩你的打坐，這樣你還說不燒香不禮拜嗎？你糟糕了，你還是要燒香、禮拜、修懺。這是你能夠做到只管打坐的要領，你找到一位好老師，是佛直傳的，一代一代單傳下來的那個方法你得到了，你知道了，照樣做，坐到你那身心脫落的時候，你才不要看經不要禮佛。你不知道，你光看這個文字，我們就坐在那裏，我們本來是佛。所以也不要燒香、不要頂禮、不要懺悔。那就糟糕了，完全弄錯了。

## 自受用三昧(二)-洪文亮老师开示

(2009-11-09 13:06:21)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 洪文亮坐禅禅禅宗文化曹洞佛法正法眼藏生死自受用三昧 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**（转自正法眼藏论坛：[http://www.hongzen.com](http://www.hongzen.com/)）**

現在就照他的方法，三業標佛印，三業是什麽？各位，三業是什麽？念佛學念一大堆怎麽不知道，就是身口意，大家都知道。身是什麽？身體；口是什麽？嘴巴，講話；意呢？心念。

三業，“一時三業標佛印”，這個標好像標工作用標的，標佛印是什麽意思？大家讀到這裏有沒有疑問？他告訴你三業標佛印，佛印哪里有呀？觀音菩薩那裏有大印？阿彌陀佛那裏還有更大的印？還是密宗的哪一位本尊有印？大家去標嗎？把那個佛印標來,然後坐的時候放在自己坐前，然後打坐？是這個意思嗎？各位，這個地方很要緊。

只管打坐，現在道元禪師教我們的,他是遞代相傳來的，一代一代，由他的上師如淨印可的上師，禪師，真正的大禪師。他叫我們三業要標佛印，怎麽標？標到佛印，然後你才能端坐三昧，什麽叫三昧？端坐差不多知道了，大家那個樣子對，手印也對，腳也會盤起來，對不對？屁股會墊高一點，背脊骨會弄直,什麽道理都有，下巴要收起來，舌頭頂上顎,這個大家都知道，我就問你，標佛印，哪里標來的？佛印多少錢？你要標大的佛印，還是小的佛印？有沒有人知道這個什麽意思？這樣坐的時候,雖然短短的十分、十五分，就是雖一時，不論一個小時兩個小時。

    有人說：坐久了，定好了，然後慧就出來了，所以至少要一個小時。你根器好可能要四十分，我比較笨可能要坐坐，一直靜，靜到極點可能要兩個小時。這個時候才遍法界皆爲佛印，盡虛空皆爲悟，否則的話，虛空哪里會是悟？不覺得矛盾嗎？你這樣坐的話，雖然一時這樣....．。怎麽樣？三業標佛印。一個條件，還有一個？你那個坐的樣子，端坐三昧，這個時候，遍法界，所有一切，看到的、聽到的、摸到的、想到的、連你想像不到的,遍法界,連思想不及的也包括在內。過去的呢？有沒有包括在內？有，未來呢？有,也包括在內,遍法界。法界當然不屬於時間,過、現、未都是，所以法界通通是佛印。  
   什麽意思？虛空裏有佛的印章,大家看到沒有？觀世音菩薩有一個觀世音印章？阿彌陀佛有一個阿彌陀佛印章？瑪哈嘎拉有瑪哈嘎拉更大的更漂亮的印？那麽遍法界都是法印的話，那我們走一步都會踩到這佛印……？遍法界皆爲佛印是什麽意思？虛空裏掛著印嗎？虛空皆爲悟,這個虛空通通悟？這個奇怪了！一個人如果端坐三昧,身口意三業都標佛印。把佛印都標來了，印在這個身上？身上都是佛印了,然後這樣坐，耶！虛空變成悟了！虛空本來是無情的,沒有精神作用的，我們都認爲我們是靈的，有精神活動才有悟,虛空有沒有精神活動？虛空有沒有情？有沒有？虛空是無情！虛空怎麽能悟？不覺得他亂講嗎？虛空都會變成悟？真是奇怪，虛空會悟？我們都認爲有精神作用的，會愛會恨的，會分別的會思想的，才有悟。虛空沒有精神作用，虛空會悟？怎麽悟？虛空怎麽悟？遍法界皆爲佛印,白板、桌子、麥克風、一杯水、泥土、一草一木,都是佛印。草是草，泥土是泥土，陳進興是陳進興，陳進興不是遍法界的一份子？殺人魔王不是遍法界的一份子？他也變成佛印？耶，奇怪？要抓去槍斃的囚犯，你在那裏打坐，三業標佛印，然後端坐三昧,當下要被拉去槍斃的囚犯,他也變成佛印？

皆爲佛印，接受得了嗎？平常受這種佛教的錯誤的思想，錯誤的指導的人,這個看起來這個是亂講，對不對？大壞蛋該槍斃的。你說你一個人端坐三昧，三業標佛印的話,遍法界，那麽殺人犯也是遍法界之一呀，難道他是法界之外嗎？他也變佛印了，你能夠接受嗎？哪有這種事？道元禪師這個太糟糕了吧！那洪醫師要推波助浪,在那裏幫他忙？遍法界皆爲佛印，盡虛空皆爲悟，這個就沒有辦法，爲什麽？我們的頭腦，我們的見解,牢牢的很頑固地在那裏,通通是以人的思想、觀念、價值觀看一切,當做是實相,這個東西弄糟了,所以沒有辦法開悟。開悟是什麽？開悟很簡單，發現原來真正的自己，不是另外有一個新的。  
  
    那麽講到這裏,我們今天可以多講一點。講一個故事，日本曹洞宗的一個大禪師,他講的一個故事，我覺得很有趣，大家聽聽這個故事。這跟這個有關係的，魚生下來就在水裏，所以魚一生下來，沒有覺得自己是在水中活到，對不對？假定有一條魚跟人一樣能夠思想,人有這個思想意識分別的作用，對不對？大腦特別發達，動物的意識思想分別不如人，如果比人還好的話,人就給那個動物吃掉了。有一條魚有一天突然能夠思想,這一條魚就開始想: “有沒有地方可以遊得更自由自在,更輕鬆愉快，不用這樣費力，有沒有地方的水比這個更甜的，找呀找呀,開始思想了,有沒有更舒適的生活，有沒有能夠更心安的地方，有沒有更好的淨土去，只要能找到，我一定更努力……。”這個魚開始思想，它學了人的壞榜樣．所以它開始思想，想的是有沒有更輕鬆的、更沒有煩惱的、沒有苦惱的、有沒有更舒服的地方、有沒有淨土？……。一直想一直想，一直遊一直遊。找不到嘛？就拼命找拼命遊，結果遊到哪里？結果太用力了，遊到岸上去了，陸上去了。陸上去了之後？風吹日曬，那魚鱗都要掉了，好苦好苦，苦得快到死的時候，就聽到了溪流的潺潺流水聲，“耶？好熟悉呀！正是我所需要的！”它已經在陸上風吹日曬快要死了，它聽到那個很熟悉的水聲。它就很高興，拼命使盡最後一口氣往那裏動。“噗通！”一下，“哎呀！原來是我住的那條溪呀！”

當作“我”，那個“我”需要滿意、需要滿足。讓他(假我)滿足(的話)，你滿足不了了!本來滿足是什麽東西滿足?你真正的你就是在大安樂境界裏動!你不相信嗎?對到我不是有個我的相?轉過頭去我的相自然沒有，你不要驅逐它，我再三講這個，不是用頭腦!你是聽了，你知道之後你要只管打坐!去聽這個“原來你話的是真正這樣……”，那是用推理講的，“是你講的，洪醫師介紹的”。佛一直傳的是這樣，我們六根真正處處都在，時時刻刻都在解脫的境界裏動，在無爲，無爲就是無我，在無我的境界裏，它在跟心境一起在動。你講“我理會、我知道，我試試看這樣看那樣看，有聲音就聽到、沒有聲音就沒有，聲音本身沒有喜樂、沒有恨。”是不是?六根本來在解脫的境界裏動。相信了、接受了，是你頭腦接受，不是你親證的，千萬不要誤會。如果你親證了，你就能夠真正的安心了。如果沒有這個一大轉機一大契機發生在你身上，就是你接受這個道理“六根本來在大解脫的境界在動，我們一直在看在聽，那個六根都是跟我們不相干，隨緣生起，緣生就緣滅”，接受了、相信了，你是相信，你說“我要接受、我可以瞭解、同意” 。是你同意、是你接受，是不是在你心意識範圍裏頭?你跳出心意識範圍嗎?沒有!你根本從來就沒有活在哪里?心意識外的、我們的真實、事實，你從來就沒有在這裏生活過一刻。所以，這個道理你接受了，你很願意，覺得很合你的口味，還是你合你的口味!你覺得講得有道理“對呀!眼睛耳朵都在無我的狀態下動啊!灑脫的很!”對不對?對到就有、不對到就沒有……，淨!乾淨、清淨，六根清淨是這樣清淨的。也不留痕跡，也沒有傷痕，也不會滿了就要消除然後再來收，也不要預備什麽才能看，你做一道菜要預備很多東西才能做一道菜，眼睛看耳朵聽要預備什麽嗎?從哪里發生?你知道從哪里發生嗎?看到你這個相，這個相從我哪里發生?我都不知道。哪里發生的?這樣就沒有了，從哪里消失的?你如果覺得這個難理解的話，你看那個蠟燭一點，蠟燭的火，燒到最後，燒完了，火呢?大家想，火焰是不是沒有了?大家有沒有想過，火焰往哪里走?在經典佛也舉了例。往東走呢?往西、往上往下、往前往後……，往哪里走?一點的時候“碰”一下子，火焰一下子來了，從哪里發生的?從火柴頭?蠟燭心嗎?空氣嗎?火焰明明升起來了嘛!從哪里生?風一吹，熄掉了，往哪里消失?你能知道嗎?事實上就是這個樣子的，不知道從哪里生，不知道從哪里滅，但是有就是有。

不是你知道有才有的!有在先，然後你的頭腦眼睛一作用“哎!有火焰!”。這個要弄清楚，一點蠟燭，煙出來了，你去把它想“有煙”,煙才上來的嗎?你把它想出來的嗎?有火焰!先有這個事實，然後是“有火焰” ，…‥頭瑙。火焰的事實是不是在先?要不要有這個事實在先?沒有這個事實，你的頭腦怎麽認到“有煙”?是不是?聲音也一樣。小孩子在外面叫，沒有聲音本身的話，你怎麽知道“我聽到”?“我聽到有聲音”是先要有聲音。這個聲音是什麽?聲音的消息而已!聲音的消息而已這句話是什麽意思?不是有我聽到外面小孩發的聲音。“外面的小孩發的聲音是外面，我在這裏，能聽的我在這裏”，你沒有摸清楚，你對自已不瞭解，“啊!” ，…‥這個時候，你跟剛剛“啊!”的聲音、你聽到“啊!”的聲音……，只有聲音的消息。只有聲音的消息，這上頭沒有能聽的我，被我聽到的聲音，沒有這樣的顛倒!這個叫做非思量，(坐禪箴)裏頭講的非思量就是這個。  
  
    那大家聽的那個藥山禪師講的“思量個不思量”，“思量個不思量”怎麽思量?非思量!非思量是什麽?“啪!”(師擊掌)，這個聲音是非思量。你想了才有嗎?你不想就沒有聲音嗎?但是你知道這個是對的喔!千萬不要以爲你這樣就懂得佛法。先要知道這樣是的的確確是這樣子，這是意見、思想、思考知道這樣，這個理知道了。千萬不要把佛法看成那麽概念化的東西!這樣你知道這個、接受這個說法，你的頭腦、你的意識思想接受，你沒有親證啊!什麽叫親證?“啪!”這個東西……，就這樣而已。那麽很多人說“我現在學阿含，大乘的一大堆一大堆……”，他都不曉得這個單傳真正的佛法老早就講了，禪宗這裏頭都講了……，禪宗是後來的人講禪宗，釋迦牟尼佛講的時候，他沒有講“這個叫禪宗？其他我教的不叫禪宗”，沒有!“這個一定要把我一個一個傳下去，不要弄斷了，一個一個傳下去。這才是我要傳的!不要把它弄失掉!續佛的慧命是續這個呀!不是續一大堆佛理、續一大堆修法，不是續一大堆許多的靈咒!續、接續下來的，就是這個。（

所以阿含經裏頭，佛不是有一句嗎?我也常講的:“看就是看、聽就是聽”，就是非思量。哪里另外有一個禪宗?原始經典裏，有一個老和尚快死了最後去找佛，“我知道我快死了，我還是沒有把握、心不安,學了那麽久，聽了那麽多的法，也打坐也拜佛，什麽都做了!老頭子，八九十歲了，他知道快過去了，不行!趕快去找佛!跑去找，找不到。剛好佛的學生在那邊，說佛剛剛去托缽，趕快再跑去，找到了，他就趕快跪下來“我快過去了”，趕快上最後一課，否則這樣子死心不安。佛就說:“最後一次跟你講了．你要好好聽，看就是看、聽就是聽”。

熱就是熱而已、冷就是冷而已!思想，你念頭上來就走，念頭上來而已!看就是看、聽就是聽，一樣，見聞覺知。打坐的時候有一個念頭“我今天早上吃的饅頭好吃!”那個念頭自然來了，你也不曉得它會來嘛!你打坐的時候有沒有預備說“我下一堂的時候一定要想早上的饅頭,有沒有?你沒有準備要這樣。打坐，一上座的時候，咦!怎麽早上的饅頭來了?你也不曉得它會來。來了你知道了，來了之後你才知道“我想到這個，我的念頭是這個”，你知道“我的念頭來以前,是不是念頭要先上來呢?這個上來是什麽東西?喊一聲“啊!”，這裏就有，我對到你就有你的相，一樣的!意根裏頭有那個法塵上來，一樣，緣生的!緣生的念是什麽東西?大家都學佛學嘛!緣生性空、性空緣生，這些都會背背，但實際在我們日常生活裏這個你就不仔細去體會，爲什麽?你不只管打坐。你在那裏玩弄打坐，你在玩弄經典。處處一切一切都是這個樣子，你就不聽佛講!不聽佛的教導!拚命找自己喜歡的那樣子，然後，“這個高不可攀，洪醫生介紹的都是慧根高的啊!”你自己把慧根定的高低，又在自己分類!佛哪里分類了?佛只是告訴我們每一個，螞蟻也是、餓鬼也是、地獄衆生也是，通通逃不出這個，六根清淨本然的狀態。你不想聽孩子在那裏叫，不是也聽到了嗎?這個叫“聽就是聽,不想聽到都有呀!有你想聽的聲音一發，也進來呀!由不得你喜歡不喜歡。那邊動就這邊動，這邊動嘛那邊動，知道嗎?哪里有這樣能所的呢?這個叫“聲音的消息”，這個叫做沒有能所。把它學問化就“非二元”，講得那麽漂亮，人們喜歡用頭腦，什麽狗屁都來了，結果?佛在阿含經裏講得那麽簡單，講得那麽乾脆，清淨明瞭，講什麽?“看就是看了，老弟!聽就是聽了。後來藥山禪師就是:這個叫“非思量”。

那非思量是你各位訓練出來的嗎?你訓練了才能非思量嗎?本具有的嘛!這個叫“本具有如來智慧德相”!“啊!”一聲，不就有“啊!”在你那裏，這不是有智慧嗎?這個是般若力!訓練出來的嗎?學來的嗎?拜佛來你才有的，是不是?本有的嘛!德相—功能!聲音就是聲音，相就是相，分得清楚。智慧、德、相，聲音不會變成顔色出來吧!顔色不會變成聲音出來吧!是不是!但是你這個理解了，小心!知道而已，可以同意而已。你用腦、心意識去同意而已，心意識去接受，沒有變成你的，沒有一大轉機發生在你身心上。修法修法都是爲這個，有一天早上，各位朋友跟佛一樣的那麽一下……了啦!一切事了啦!沒有事了。安了!心會安了，絕對安了，永遠都安了!沒有說“哎!等一下!不行不行．我來再找一個法!”這是什麽?你沒有了!沒有澈底的了，所以又要找新的又要找更高的。好像那一條魚，又要找更舒服的、能夠更輕鬆地遊的地方、能味道更甜更好的，所以它一努力，就遊到岸上去了。後來聽到水聲了，往那裏找，“蹦!”一下就“啊!”原來自己六根在動、那六根門頭，都是佛性在顯現!但是那個時候不是六根動啊，六根跟境界沒有分別。你一直以爲有六根，是因爲你抓住“有我”，所以“我的六根、我的眼睛、耳朵、鼻子，那六根照那個法性在那裏…。”，你看你那個“我”又放不掉了!哪里是這個情況?根跟境界是因爲我們放不下,所以佛也只好講根、境，其實根、境根本不是根境，本來就是一起在那裏動，所以講“看就是看、聽就是聽”，聽有聽的消息，看有看的消息。這個很要緊的一點突破了，就比較容易進入狀況，否則都在門外那晃晃晃，一直像那一條魚一樣。（

“三業標佛印”，不是把佛印標售來的了!也不是端坐得什麽樣子才叫做三昧了!那麽如果你能夠三業標佛印，能夠端坐三昧，這樣的時候，所有遍法界，通通都是佛印，盡虛空皆爲悟。看到鬼了，現在鬼的節目很多，對不對?有的人說“我相信”，有的人說不相信，有些時候又說相信，又說“這個是不值得相信，這是心裏頭、身體虛弱了，所以這個沒有”，一下說有一下說沒有，自己都前後矛盾，爲什麽?沒有澈底了，所以他的答案就是這樣，自己都沒有把握，但是要回答了!因爲是大師嘛!是什麽道理?鬼有沒有?一個人只要一時、短短的時間，不要經過很久，一時。條件是什麽?端坐三昧。爲什麽能夠端坐三昧，因爲在三業……，你的身心一切活動就是身口意三業。佛法就是這樣給大家弄糊塗了，一個身口意三業，聽起來好像什麽了不起的什麽。身口意三業就是你的說話、你的走路、你的摔跤、舉手、講話、罵呀、笑呀……，都是身口意三業。所有身心的一切活動，就是身口意三業。你的身心一切活動，標佛印。是什麽．……?只要你這樣的時候，遍法界皆是佛印。好了，假如你說你真的見到了鬼，我問你，如果一個人真正大澈大悟，脫落身心，身心脫落了，注意!大澈大悟了……，那鬼也是佛印呀!遍法界都成佛印啊，那鬼不成佛印嗎?哈!鬼也是佛印啊!一顆石頭不是佛印嗎?所以趙州禪師在禪宗的公案中，“佛傳到中國來的，到底傳的是什麽東西?”那麽趙州禪師就回答:“亭前柏樹子!”亭前的那一棵樹!石頭也可以!在他們看來、大澈大悟的人看來，遍法界皆爲佛印，殺人犯也是佛印耶!佛印是什麽?法界現成就是佛印!不是有一個佛印在那裏蓋，這裏也蓋、那裏也有、方的圓的大的小的、紅的藍的，我們都喜歡用頭腦“佛有佛的圖章、是什麽什麽顔色……。”佛印是什麽?一切法界的現成，沒有一樣不是法界的現成，這叫做佛印!但是我們不知道!悟了就這樣，但是我們因爲有東西遮住了眼睛，便看成了別的東西。

本來沒有變啊!本來那個樣子都是佛印，都是一切法界的現成，一草一木、一顆石頭，殺人犯也是!火也是!所以大火倒過來跟你說法。我們總是把自已隔離出來，“我這裏一個，然後我在看法界、看周圍的環境，我修成很高，然後這個是鬼、這個不是鬼，你見到鬼、我沒有見到鬼．……。”遍法界，鬼也是法界，一朵雲也是法界，過冷變成一滴水，剛剛是雲，現在變成一滴水，能看到雲的影子嗎?雲的影子都沒有，雲對呢?還是一滴水對呀?雲的時候你叫他鬼，一滴水的時候你叫他天神?這樣而已!一滴水一片雲，都是佛印。陳進興也是佛印，證嚴法師也是佛印，盧勝彥也是佛印，清海也是佛印，石頭都是佛印了，難道修行人不是佛印嗎?都是佛印。但是我們都覺得“佛印應該是高尚的、高貴的、修行成就的，所以才值得配上佛印。  
  
    那什麽洪醫師說什麽石頭、壞人也是佛印……。”因爲你總是去不掉你自己的思想範疇，思想是什麽?你有價值判斷都是你的心識活動。那你接受這個“我的心識活動以外的……，我的心識活動的境界是這樣，心識以外的是……”，你想心識以外的境界，用想的，用想的心識以外的境界還是心識!是不是?所以你要在心識以外的真實境界!我們的心意識、心的動、心的作用以外的，不屬於心的作用範圍以外的，你能夠再用心意識去推測它嗎?什麽時候才能夠真正親證到，進入這個?親證到心意識以外的?你說“這個是心意識，這個以外的。”那這個以外的，是不是還是你的心意識?是心意識嘛!你用圈圈圈起來說:這個是心意識．這個除外的……，結果你沒有除掉啊!怎麽也除不掉，知道意思嗎?屬於這個以外的才是心意識以外的，那這個呢，還是你心識帶出來的嘛!你怎麽能夠說這個是心意識以外的呢?你說“心意識以外的我知道、知道”，知道個什麽呀!都在心意識裏頭亂搞佛啊、凡啊、聖啊、境界啊、淨土啊、餓鬼啊、六道啊，都是心意識裏!並不是沒有啊!有餓鬼啊、有犯人啊、有殺人惡犯啊，都有啊!一草一木都有啊!心意識範圍裏頭起的。那心意識以外的境界呢?沒有那一大轉機發生在你身心上，絕對你怎麽想都不能想!就是“言語道斷心行處滅”。（

怎麽樣能夠進入?佛的單傳的正傳法，就告訴你怎麽進入，你以爲這個以外的進入，那還是心識以內，懂嗎?你以爲“這個以外的我怎麽樣去進入，我來進入那個心識以外的”，你已經用心識想那個以外的。沒有辨法的了!用學問、用拜拜、用打坐，什麽都沒用。唯一最好、簡捷、直接了當，最好最好，佛單傳的，盤起腿或架起腿，就是只管打坐。這個時候，雖然你一時喔!短短的時間，你照他的方法，照你的明師指導，過來人指導，那樣子打坐。並不是盤起腿什麽都不想、觀心就是打坐…‥，不是了!這個不是佛傳的只管打坐!佛傳的只管打坐是“只管”打坐，只管什麽意思?你不用腦筋去想，你想了都是你想的只管，不是真正的只管。這個“只管”都是一代一代相傳的。這個非常清楚，非常確實的東西，不是用頭腦去亂想(呀!不要想什麽東西在那裏坐)，這個是呆坐。那麽數那個安那般那、數息觀、或者是內觀，現在很流行的……。佛有沒有給迦葉傳這個?這個內觀搞了很多年，還是沒有那一大轉機發生在身上。踢到石頭“啊!”那麽一下，爲什麽?平常聽了佛開示講的，我們的六根都在本來清淨的狀況下動，這個能夠慢慢薰薰薰。但是在心意識裏頭接受這個，你還沒有那個一大轉機的那個機會還沒有上來的時候，還是照樣在心意識裏頭用功而已，要瞭解這個。所以如果你能夠一時，三業，就是你的身心的活動都是標佛印，不是把佛印標來的，標佛印就是我們的一動、說話、想、身體手腳的動、身心的動、思想也是，什麽叫標佛印?身心的每一個、一切活動，你不再加以人的思考、判斷、價值觀念去介入，這個叫做標佛印！

大家不瞭解的話，我舉個例子，解說道元禪師講的這個三業標佛印是什麽意思:你的身心都在活動，嘴巴一下講這個、像現在我在講這個(辦道話)，有的人叫孩子、叫先生、叫朋友，嘴巴講、呼吸。心念呢?更多了，忙得不可開交。身口意三業標佛印，我們比方打坐、修行，耶!想到早上的饅頭好吃，念頭來了，這是你想來的嗎?你把它想出來的嗎?這個念頭是不是打坐的人把它想出來，他的念頭才來的呢?不是。它要過去，你把它趕走的嗎?不是。有的時候想把它趕走，它愈不走。有的喜歡留住的念頭，它偏偏一下子溜掉。都不由得你，是不是?心也自然地在那裏動，心的作用，身口意的意。不加以任何的幹擾。癢，很癢，抓了舒服，抓一抓就不癢了嘛!我現在打坐，打坐的人癢了，喔!忍辱波羅蜜，癢得要死，忍耐忍耐,忍了十分十五分三十分，忍到有的時候腦中風，死掉了，枉費在修行!忍一個蚊子叮的，不敢去抓癢，以爲我在修行不能夠這個樣子。輕輕地一抓就不癢了嘛!身體它的動，你不加入任何的人間的、人類的那一種分別思想去幹擾它。不是縱欲喔!縱欲就是“我要做什嘛就做什麽”，那就帶動自己的意了，對不對?我們的身心五蘊六根，都在很自然的狀態下動，根本不是聽你要這個不要那個才動，對不對?聲音進來，看到色相，你不想看，但對到就有，想要看那個人，但是那個人不出現，你多想看也看不出來!如果你觀出來了。那腦子裏有一點神經了!那是薰薰薰，薰得腦子把它刺激刺激到那個視覺神經引起一樣的反應，那個相就出來了，我解說過好幾次了。你自己把玩弄，那是自慰行爲呀!我講話難聽一點就是自慰行爲，身口意標佛印知道了嗎?你自己的身心一切的活動，讓它很自然，不要加以人類的各種思想、判斯、分別、規矩，把它束縛住了，這個叫三業標佛印!想到什麽就想到什麽，對不對?停留多久就讓它停留，你不怎麽樣，也不要特別起念頭去觀心啊!起個念頭去觀心幹嘛?誰在觀心呀?你還不是拿起你來觀心，“我的心怎麽樣、你的心怎麽樣”，那是你的心呀!爲什麽要觀心呢?你不觀心你就不知道那個心念嗎?觀了之後才知道念頭來念頭去?念頭來念頭去，你自然知道的嘛!起一個念頭“我要觀心”，那不是多費了一個手腳嗎?多餘的嘛!你沒那麽想我來觀心”，你就不知道你的念頭有來有去嗎?哎呀!奇怪了!所以觀心法門是騙人的!那是道家的觀念，佛傳的正法、佛法，沒有這個，真的沒有這個。

如果你打坐不用功、真正的那麽簡單、那麽純正的佛直傳的這個方法，因爲你的傲慢，你不接受，你要玩那個更奇妙的，奇奇怪怪的，那是你自己的業障!“身口意”瞭解了嗎?身口意標佛印，這句話懂了，那就容易了。這樣子坐，叫端坐三昧。三昧，大家聽起來“喔!三昧喔。不是二昧、五昧喔”!“昧”，日本話是“張”的意思。“三張，我來坐五張的。我今天只坐了二張……”。三昧是什麽意思?不是什麽了不起的。你不要看到佛法、經典這樣寫“喔!能夠坐到什麽入定”，大家都喜歡說“你可以入定嗎?”“我很快就可以入定了喔!”“那入定多久?”“兩小時!”“喔哇!我一個半小時就拚的要死了，你可以入定兩小時!厲害厲害!偉大偉大!”不曉得是聽哪里的指導，搞什麽東西呀！這個?佛的正法竟變成這個樣子!三昧是什麽?簡單的話，正受!不要又把正受推高去了，正受是什麽?“咄、咄、咄”(師擊掌)、“叩!”(師敲桌音)，這個一樣不一樣?正確的接受!心、境本來的、自然的、必然的關係一起在那裏動，不加以人類的各種莫名其妙的價值判斷，都不要介入裏面，它自然的、必然的關係裏動……，正受!三昧!這就是三昧。念頭來了“啊!這個念頭不好，我再打坐。不行、念頭不要來!”失去三昧!這個不是三昧。打坐想到今天早上的饅頭，不是你想來的!緣起的嘛!必然嘛、六根必然地在那裏動，是不是?因爲“特別好吃”的這個緣在前面嘛，早上或許你特別多吃了一個，所以這個就變成一個緣生，那個念頭容易活上來，對不對?那就讓它活上嘛!它不會停留在那裏，你不趕它，它也會消失掉，這個是正受！

不是說你搞了什麽鬼，什麽你打坐的功夫很好，所有念頭都不來，一片晴朗的天空，喔!念頭都不來了……，那個不叫做三昧，那個叫做非三昧。爲什麽?你把它玩出來的嘛!知道嗎?這個要弄清楚。這個錯了就全部錯掉了!打坐、用功、修佛法，就是這樣自己往高興的方向，一直在那裏追逐，忘了那個追的境界都是自己喜歡的。其實六根哪有你喜歡不喜歡啊?你問問你的六根、包括意根啊!喜歡想的念頭才來嗎?有的時候又想到很恐怖的念頭了!對不對?不一定是你喜歡的念頭才來了!你最不喜歡想的，它偏偏要想上來，那有“你”嗎?這是六根在自然的關係、自然的、必然的顯現，你硬要趕它，“我是修行人，我修道、我功夫好，所以這個不好、這個不要來，應該要殊勝的觀世音菩薩、嗡阿吽要來，要佛相顯現才對、要腦筋一片清明才對”。我告訴你，腦子昏昏亂亂的，就是三昧!因爲你今天早上睡得不好、昨天喝酒喝多了、跟太太吵架，所以今天早上頭昏昏沈沈……。正受!這是正受!討厭這個，不要這個，那你就開始把佛印拿掉了。知道嗎?這個就是標佛印，標佛印跟不標佛印就差在這裏。你不要再自己把自己當作是什麽寶貝、什麽東西、要跑到什麽境界、這個東西不好、不要來、我不要看、這個可怕、這個不可怕，都是你自己的那個判斷在說這個可怕這個不可怕。沒有一個你，還可怕什麽，誰可怕呀?該來的上來，鬼影就鬼影啊!你認爲鬼就是你認爲鬼，正受!“啊!嚇死了!”那佛印丟掉了。“我都不怕!”那佛印也丟掉了!你不怕，不怕才對啊。  
  
    所以有人說“修行的人也不生氣、也不癢、坐上去就一點也不癢，你把那個癢化掉了……”，甚至有人說“你坐在那裏身體的掛礙、腿麻呀、酸呀、身體很重啦、腦子很多思想來，身體呢?那個麻呀，麻得受不了，“哎呦!爲什麽那個引磬不趕快響，我要放鬆一下…‥”，要放參、放腿，對不對?老師就罵:“身體都降伏不了，還求什麽道!還會開悟嗎?你的身見忘不了，還想成佛嗎?上座!再坐!忍耐!”忍耐到怎麽樣?盤兩個三個小時都不麻才可以?那麽老師，我請問你，不要說十個小時，八個小時好了，八個小時你盤起腿都不要動，麻了我就罵你呀!你身見忘不了。你講的嘛!我三四分就麻，你八個小時十個小時麻，還不是一樣麻!三四分就麻，有沒有身見?你說我有身見，所以不行。那麽你、老師，你盤十個小時二十個小時，你麻不麻，你不要騙我?除非你死掉，一定會麻的呀!好了!我說，三四分麻是身見，三十個小時好了，多一點，一百個小時，一百個小時才麻起來，這個算不算身見?我問你啊，林醫師。一百個小時之後起麻了，是不是還是身見?還是不是?幾個小時以後就不算身見?哼!胡說八道!佛的身見是什麽意思?各位要小心!  
  
以上貼的是洪醫師首次講解道元禪師的著作<自受用三昧>(是從正法眼藏書中抽出來的)非常非常重要,知見正確與否,都在這裏說明無遺,一點都不藏私,請將原文與洪師的講稿好好參照,多閱讀幾遍,務必如影隨形的貼於心中,則修行的道路順暢無礙矣...是所至囑…（完）

## 2005年春节禅修指导(二)-洪文亮老师开示

(2013-04-13 23:25:46)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

有一个和尚常常自言自语，他每天早晨起来就问自己：“喂，主人公在吗？惺惺着！”。

“惺”字，是保持清醒的意思。“主人公你在吗？你要惺惺着。”那么他自己就回答：“在、在、在！”“不要给他(监视器)骗了！”（他用的是这个“他”，文字上的意思好像是不要给“别人”骗掉了）自己又回答：“是、是、是！”每天都是这个样子，有机会他就这个样子：“主人公，你在吗？”“在、在。”“惺惺着。”“是、是。”“不要给别人骗了。”“好、好。”他经常就这个样子。这个“他”其实就是“自己”的意思。如果别人骗你，你不给他骗还会被骗吗？不会被骗的。我骗你，如果你相信这个了，你这样被我骗了，其实是你自己给自己骗掉了，是自己的事。如果我天花乱坠说了一大堆你不相信，你不给我骗实际是你自己不给我骗，是自己的事啊！“不给他骗”真正的意思是“不给自己骗”。

“主人公在吗？”这个意思是什么？我们今天早上讲的，我们喜欢认一个监视自己的东西，把监视自己的那个东西当作真的自己。这个搞清楚了没有？我在做什么？“我”在生气,“我”快乐了，“我”痛了……都是有一个监视我在怎么样的那个监视，喜欢把监视自己的那个当作我，懂吗？痛就是痛啊，但我们认为“我”痛啊；乐是乐啊，我们认为“我”乐了；我看到你了，就认为是“我”看到你了；我听到声音了，是“我”听到了。你怎么知道是“我”听到了？因为我在监视“我”做什么了嘛！监视的结果是知道我听了嘛，所以是“我”听了。这是监视的结果。

学佛法，这种地方非常要紧。我们时常说我们有“我相”，其实就是把监视自己的那个监视的家伙当作自己了。这个监视我的这个东西，跟真正的我分开了，所以问题就出来了。难道不是吗？假定，（指着一样东西）我们比方讲，真正的自己是这个样子，你不认这个，一天到晚做什么事、说什么话、想什么事，都马上有一个监视我做什么的那个监视的功能跑出来，那个监视的功能、监视的作用我们就糊里糊涂地把它当作是自己，所以就认为“我”看了，“我”听了，“我”痛。

禅宗把这个东西（指着自己的身体），这个身心四大五蕴，这是一个真实的存在，但是我们把他误解以为，把监视这个四大五蕴的各种活动的那个监视者、监视的那个家伙当作自己。这个四大五蕴本身是一个法。我们一听到佛法的“法”，好像一定是三十七道品啦、六度波罗密啦，好像是一个什么讲佛的高深的道理的那个才是“法”，其实佛讲的Dharma “法”是什么？生气也是一个法、嫉妒也是一个法、恨也是一个法、killing 杀也是一个法，爱也是一个法。（指着前面的花）花呢，当然也是一个法，这都是Dharma，是法。都是一个存在，是一个法。那我们这个身心呢，是不是一个法？是法。难道是假的吗？是一个法。但是这个法呢，跟你认为的“我”（就是把监视器当作“我”），真正的法跟你误解的那个监视器，分离了，法跟自己分离了。“自己”是指什么知道吗？“自己”就是把监视器当作了“自己”。我们认为“我”怎么样、“我”怎么样，那个“我”跟真正的法分开了――犯戒！真正佛讲的犯戒是讲这个戒，不是有一条一条的那个，你犯了哪一条戒，犯了刑法第几条宪法第几条，不是讲这个的。这种戒都是人世间的事。佛讲的真正要守戒是戒这个――法跟你不要分开。本来这个是一个好好的法，一个真实的存在的一个法。你呢，莫名其妙的，幻想出一个，你另外设一个自己。把监视自己的那个作用当作自己的结果，真的法跟我们认为的“自己”（所谓的“人”，我们认为的“人”），就脱开了，分离掉了。分离掉就麻烦了。

（这时洪老师问学生）：我问你，刚刚那一座你坐的好不好？

学生甲：我觉得不大好。

师：觉得不大好。想要更进步是不是？有没有要努力想要更好？

学生甲：要努力做。

（师问学生乙）：那你呢？上一堂坐的好不好？

学生乙：还可以。

（师问学生丙）：你上一堂坐的好不好呢？

学生丙：还可以的。

（师沉默片刻）大家中我的计了！

知道了吗？把那个监视器拿来跟我论：“我刚刚坐的好啊；我上一堂不大好啊；还可以啊……” 佛法就是为了把这个“我”、“我怎么样”这个东西要消掉，你老是坐在那里“我这一堂坐的好；我要更努力……” 那不是白坐了嘛！唉，我讲的都没有听进去！

坐就坐了嘛！还有一个“你”觉得这个好这个坏？还有一个“你”在那里玩弄自己的打坐？你这是在玩弄打坐啊，不是吗？很多人一上座就想：“我要把过去的烦恼都除掉，所以我要打坐”，这个是佛讲的打坐吗？打坐就是完全变成打坐本身就是你自己，自己就是打坐。哪里有一个在监视你怎么打坐的呢？头一步就走错了，那么这45分钟就变成那个监视器在熬啊熬，“为什么还不敲钟啊，腿痛的不得了……”，这是谁在讲啊？就是那个监视器，监视自己的那个在讲。想要坐好一点，也是它；“哎呀，不行啊，这样子我怎么可以成道呢？”也是它在讲。但是佛却正是叫我们把这个、主张这个主张那个、抱怨这个或是偷偷夸奖自己的这个家伙除掉，他为了这个才叫各位跟他修的嘛！怎么你老是让它那么趾高气扬的？不对！

懂了不对的地方了吗？坐就是坐，不好就不好，就是你自己不好――哪有什么好不好？是你认为这个“坐的好”，哎，它就出来了。你不认为不好的话，天下哪有什么？腿痛时你问问腿：“你觉得好不好？”、“觉得对不对？”，问问你的腿，它会讲“我这一堂我坐得不好”吗？痛就是痛而已啊，它没有说好坏呀！OK？

所以，什么心境一如啦，讲了半天，但实际上随便问一下就毛病百出，马上那个不知道自己犯的那个假我的、被那个假我捉弄的那个样子就跑出来了，马上就出来了。所以说“痛的时候就是痛！完全就是痛，完全变成痛本身”，完全变成痛本身的时候，有没有一个叫做“我这个痛很难受”，这一个会跑出来吗？你完全变成痛的话，还有一个叫做痛、烦恼还有一个叫做烦恼的吗？烦恼就不成其为烦恼。这就是禅宗的、佛传的妙法！最妙的无上法门。如果还抱着有一个“我”，那个监视自己的那个不满意，你想要满足它的欲望――无了期！怎么能满足啊？它时时刻刻随着境界随时随地都是在变。

但是这个东西动不动就跑出来，这个东西跑出来了，主人公呢，就跑出去了，不在家了。主人不在家了，假的跑进来了。法华经经常讲这个。你自己认为自己是一个乞丐，其实不是，你是皇帝的儿子，是太子。从小被抱走了，在外面流浪。结果他不知道自己是王子，后来他国王父亲知道了，请他回来，他都不敢进门啊，以为国王要把他杀头，吓得要死。后来慢慢国王跟周围的部下带着他，习惯了，最后他才知道，啊，自己原来确确实实是王子！

我们也是一样！自己忘掉了真正的自己是谁，把那个代号的、symbol抽象、象征，把象征当作自己！都给象征带着走，迷得团团转。打坐就是让你要发现这个错误。所以，你坐在那里说“我这一堂不好，我要努力；哎呀，这里痛、那里痛；上一座真好，明天想要更好……”都是在动他。这样讲懂吗？以后就不要这个样子了，坐就是坐。

那问题是在这里，这个理论上懂了，就开始卖弄理论了。谁在卖弄？那个symbolic的我，那个抽象的我，记号的我。境界跟你不能分开，法跟我是一个东西。本来是法的存在，结果呢，多认了一个“我”，（指着自己）这是一个“人”，我们认为这是“人”。你没有认为“人”的时候，有没有“人”？是自己认为是“人”，才有“人”嘛！你没有认为是“人”，怎么能有个“人”呢？花呢，它不叫自己叫“花”呀。云呢，它叫自己是“云”吗？没有啊。这是认识境界的东西。所以这个“人”是我们认出来的，把symbol 抽象的、记号的东西认出来叫“人”。真正的法――我们的法的存在，法跟人不能分开。本来是一个东西，我们错误掉了，就认为是两个分开。

那么后来听了这些道理，知道了人法本来是一个，把它看成两个是我们的错误，我们这个叫做无明，根本的无明。知道了这些，道理听懂了，学问很好，记性也很好，然后就“哎呀，看到什么，看到的跟我能看的是一个东西，本来一个；听到声音了，这个声音跟我能听的跟被我听的是一个东西，心境一如，人法是不分开的……”――谁在想？谁在认为这样？还有一个那个监视器的“你”在认为是这样！那个人在主张这样，那个人因为听懂了，买了就马上卖。谁在买卖啊？就是那个家伙，唉，就是那个不掉。

学了一大堆，记了很多东西，公案也记，咒语也记，什么心境一如啦这些道理也记，结果呢，就是没有办法把那个――以为这个样子、以为那个样子的那个东西打掉。真正主要的是要把那个东西打掉，那个东西不脱落没有办法！

但是你不听这些道理可以吗？不听这个永远不知道我们犯这个毛病！所以，闻法很重要。但如果光闻法，也不去思索、也不时常去探讨这也不可以。如果光是讨论，也还是那个监视器在讨论。不知不觉还是那个家伙在舞台上飞舞，还是它的天下！

你们不都是背心经、金刚经背的很好的吗？到现在盘起腿来还是“啊，这一堂坐的不好”，还是在那里糊里糊涂。所以，这个到处都跟着我们跑的、随时随地那个家伙就跑出来主导我们，在挂帅。这个东西如何请他下来？怎么做？

闻法第一，找正师闻法。因为如果老师教你的是你那样做、那样求法、那样念咒、那样练身体，你就可以长寿、你可以能够化光、到时候有那个释迦牟尼佛或你所求的本尊可以来接你――那不是增加你的个己的欲望吗？满足你的监视器的“你”嘛！这种教法的人叫“邪师”。终究不会帮上你忙的啦！所以很多邪师讲的法都是迎合我们人世间的口味，大家喜欢听，很多人都会跑到那里听，因为大家都是想要发财呀、要有名位呀、要活长一点幸福一点。那么我问你，想要幸福想活长一点这是谁的欲望？是不是你的监视器的那个假的主人的欲望？人世间的高兴、人世间的满足都是满足这个监视器、假的你自己！讲到这个地方大家有没有问题？

所以，这个人很难请它下来。它不下来，我们的主人公不敢进来，那个监视器的“我”凶得要命哦。那个家伙不好下台啊，没办法请它下来。什么时候能够下来呢？大家看看过去禅师的例子，现在我们直接讲这些事实。

释迦牟尼佛的例子，他是什么时候那位监视器的朋友，那个假的我摸摸头一鞠躬下台了，什么时候？当他早上一见明星的时候。记得哦，星星每天都见，为什么那一次特别不一样呢？

还有很多例子，我们讲实际开悟的例子，香严禅师修了二三十年都没有影子，他失望了，结果他跟师父说，“我想回去算了，在庙子里做个苦工，扫扫地什么的就算了”。他扫地的时候不小心扫到一块石头，碰到竹子“砰”的一声，“哎，声音！”就在这个时候，那个监视器的朋友一鞠躬下去了！这个是香严。释迦牟尼佛是眼睛，看到色相，香严是耳朵，“啪”（师拍手声）砰这一下，请都请不动的东西它自然下去了。你请它请的动吗？请的动的话那念书就好了嘛！“那是假的，不对！我们请我们真正的自己上来。”真的就上来假的就下去，那我们就可以发号施令了，对不对？有没有办法？都不行啊。这样你听也是那个监视器在听，看眼神就知道。（众笑）

这个非得经过辛辛苦苦真的发心啊，经过多少的痛苦经验、实修，才能够去掉。没那么容易去掉的啊！

当然也有的特殊的人一下子就去掉的。像打猎的石巩，是射箭的名人，他碰到马祖，马祖一看觉得这个人有一点清醒的样子。很多人都是昏昏睡睡的，马祖看石巩，哎，不错呢，还有一点半醒的样子，就来试试看。他问石巩：“一只箭可以杀死多少鹿？一只箭能不能杀死一百只鹿子呢？”石巩听到这个话，就放下弓了，就皈依了――他的假的监视器的自己下台了。有人那么简单的，就一下子。哪有修行哪有打坐，什么都没有。

但是大家如果以为他是这样，我来也这样，那么你试试看吧。到处都是那个监视器在修啊，动不动就跑出来，动不动就出来，没有你的份的啦，请都请不动的。但是有的时候也很奇怪，所以初修的人也不要以为这个很难。

很多朋友20年、30年的在台湾的很多道场打七，有了打七他每次必到，从南到北、从北到南每次都能看到他的样子。有的法师，每次都到大陆去闭关，今年我听说他是第18次闭关了。护关的人也是一团人一大堆。送上去，然后闭关享受了一两个月，出关的时候也是一大堆的人去迎接，恭迎师父出关。

我不是讲笑话的。如果你要发心把这个监视器的假自己要请他下来，非得要真正用心、发心！随随便便听听佛法，随随便便参加凑凑热闹，那你没有什么一点的希望了，一定不会的，它不容易下来的。

刚刚我们讲的释迦牟尼佛是用眼睛看见星光，那一下子是什么？看到星光是一个缘。缘就是一个事件，一个条件。那天早上看到星光，我们叫做一个缘，因为这个缘的关系，眼睛看到晨星，一个缘，这个缘就把你做到忘我的那个状态。忘我是什么？那个假的家伙走开了。这个位置是它占着的，大家认为这个是洪医师，其实它是假扮的啦，它装得很像，它一直坐在这里，大家都不知道是它。那么一下子声音，或者释迦牟尼佛是看到星星，星星一闪眼睛一看，“哎！”这个假的洪文亮就偷偷地溜走了，不敢再坐在这里了，我才能够上来坐啊，否则，我怎么坐呢？挤在一块啊？知道这个意思吗？就是一个缘就打出忘我的境界。这是用看的。

那么香严呢，是用耳朵听的，表示说眼睛耳朵都有机会，我们都有机会。利用什么？不是利用别的另外一个请来的啦、或者是谁给你灌顶的啦，都不是，都是\*你自己本有的东西，这些碰到的声音－－击竹子的声音，释迦牟尼佛是眼睛看到。还有，那个洗澡的跋陀钵罗尊者，现在讲就是洗三温暖。一跳进去“啊！好舒服！”――身根，身触，身根接触，身体的感受，这个感受也会让你把自己忘掉，舒服到了忘我了，“啊！”这整个都是舒服，天上天下唯舒服，完全变成舒服本身，把我都忘掉了，“我舒服”的那个“我”都来不及挤进去了，全部都是舒服了嘛，“我”舒服的那个监视器，那么刹那之间他没办法挤进去。平常都是他抢先啊，插第一支香！（众笑）跋陀钵罗尊者是因为跳进河水里洗澡的时候，天气很热，跳进去，“啊，舒服！”全身都是舒服。全身整个都是舒服的时候，有没有“我”能够挤进去？普通都是他（假我）厉害，你感觉舒服、感觉痛、感觉这样、感觉那样以前，都是他先挤进去，抢进去插第一支香，最后就变成“我”看了、“我”听了、“我”想、“我”这一座……就变成这个样子，这个意思懂吗？

跋陀钵罗尊者是身根，还有谁？灵云也是眼睛，灵云一见桃花，就是三十年来的他都没有办法解决的这个，监视器的我它不会下来的。他是一见桃花的时候，那个见也许是闻到桃花香了，不一定是看的意思。所以鼻子也是可以的。有的人说可能是一见到其实是闻到桃花香，那么就是鼻根了，鼻子也可以让你开悟，耳朵也会让你开悟，眼睛也会让你开悟。为什么能这样？因为平常都听正法。我们总是把那个监视器，监视我的那个当作自己――“我”在做什么？“我”现在在咳嗽，“我”现在听到什么？――马上把monitor 监视器的那个作用当作自己去了。所以，正师就告诉你这个错误而已啊，其它没有什么指导的。

法和人不要分开，本来一个东西，你只要时常注意这个，这个就是修行，这个就是坐禅。所以不一定是盘腿才是坐禅，在日常生活里，在做事的时候，你做的工作跟“你”分开来的话，工作是工作，你是你，变成“我”在做这个工作，懂这个意思吗？老是有那个“我”在――“我”在吃饭，“我”在喝茶。这样的话人跟法是不是分开了？分开了。这是犯戒！这样你就不是在坐禅。所以坐禅并不一定是在禅堂里大家盘起腿熬腿“哎呀，好痛好痛”才是坐禅。离开打坐的，在静坐以外的时候的坐禅比这个禅堂里打坐更重要！如果你认为修行佛法就是我们大家几个朋友休假的时候，盘盘腿啊、受受苦啊，尝尝苦的味道也是高兴的一件事。不是这样的啦！放参了回去，在工作岗位上，做每一件事你都认真投入，忘了“我”去做你该做的事，这个时候也是“做（坐）忘”。坐到连坐都忘掉，我们叫做“坐忘”。工作做到你在做什么都忘掉了，叫做“做忘”。那个时候就真正能够发出菩提心、慈悲心，不是为“我”。因为有了那个假我、那个监视器总是挂在那里，总是动不动就以它的利益为中心，它总是先跑出来。如果这个东西退堂了，你做事是专门为了要圆满完成这件工作而做，只是工作而已，其它都没有，全都是工作。所以你吃饭，在床上睡觉或者是坐在椅子上抽烟可以做到人法不分开，那不是就在修行吗？也是在修行啊。可能不可能开悟？也可能啊！

所以，因为一个缘，像我刚刚讲的释迦牟尼佛的例子，看到明星的时候，明星的那个相现的时候，这是一个缘。普通的时候是监视器抢先，认为“我”看了，那个“我”马上跑出来，假的我抢先。这个时候呢，一见到明星的时候，凭借这个缘，把那个假我忘掉了，它退堂了！退堂的时候，完全变成了你自己跟缘完全合一了！这个缘引起带出来忘我，那个假的我忘掉了，都变成了一个缘了，变成缘而已。我们可以说是那一下子，才知道原来所有一切都是一个。所有一切都是一个！生气、嫉妒、慈悲、恨等等统统是一个东西变的。这就是一即一切的道理，我们佛学上的一即一切、一切即一的道理。

就是因为碰到一个缘，平常经常听到这个正法，正确的指导，时常挂在心念、念头中，打坐的时候一直用功在忘我，希望把这个假我除掉。但不是说“我盘腿把那个假我除掉”，那样是不是有动到他了？这样可以除掉的吗？不行的啦！打坐就是打坐，坐到连坐都忘掉才有办法把它消掉。你说“我打坐是为了把假我拿掉”，拿得掉吗？当然拿不掉了。你打坐是为了要忘我，为了要忘我所以才叫你变成打坐本身，变成缘本身啊！不要说“你”在那里打坐，“我”打得好、“我”打得不好，这都是在监视器里转。不对的！打坐就是打坐，苦就是苦，痛就是痛，整个都是痛，痛就是一个法，真实不过，难道痛是假的吗？那如果你坐得很舒服，很多人打坐很久了，打的很舒服，“我一坐就轻灵起来了，屁股下面有一团火一样，头顶是凉凉的，轻飘飘的很舒服，想一直坐……”这是在玩弄什么？那个监视器又开始发威了，又给监视器带走了。你以为做得好？神经病！那是外道的说法。像道教等其它很多的教法都是要增强你的健康啦、快乐啦、身心舒适啦。我问你，这身心舒适是哪个身心舒适呀？是那么小小的我吗？你以为你这个身心整个的觉受就这么小小的就是你自己，所以你在求你这个小小范围的身心的舒服。那是在求道吗？你的存在是无边无量跟万物一体的啊！这个嘴巴可以很清楚地讲很多的道理，但实际想证到“原来这个样子”，非得要\*某一个缘：眼睛看到的色相，耳朵听到的声音，鼻子闻到的香，或者是，像玄沙是走夜路，石头掉到脚上，那么痛，“啊！好痛！”，痛是一个缘，这一个缘把假我打掉。\*这个缘，以楔出楔。打掉的时候，我们可以叫做开悟，或者认到本性、自己本来面目。

但是这样就了了吗？很多人认为这样就了了。往往有了这个经验的朋友，把这个经验记得牢牢的，到处去宣扬，“我那个时候啊，走路的时候啊，我都发现我都不知道了，到后来我才发现我已经到了某个地方了。哎呀！我都忘我了！”是不是这样？佛法这么简单？佛法难道只做到这个样子吗？那是演戏嘛！你确实证到真正的自己是无边无量的存在，无生无死的跟万物一体的那个，随缘现的，知道吗？你真正是“我”掉了，变成无我，你真正亲验到了无我，如果你还有一点点痕迹，说有这样这样的经验，是谁还记得这个经验？谁还抱着这个法执？什么经验啊！你还在那里放不了那个监视器，有一点点残余品还在那里动。

要连这个都忘掉，悟也没有，法也没有，佛也没有，“绝学无为闲道人”。但是没有经过这一个，你不能讲无所得无所悟的打坐。那是已经经过这个，见到真实面目的人，之后，才能在涅槃寂静的状态在这样修行，那才是真修行！这个以前，监视器总是请不开，所以都是它在主导。你以为是在修行，都是它在修行；你以为在读佛法，是它在读佛法，它在替你读佛法；你以为自己很了解很知道无我的道理、无常的道理，是它老兄了解的。它没有下来以前，都是它的天下。所以无论你做什么、读什么、记得什么咒子、功夫好，都是它的功夫、它在满足它自己。知道这一点吗？所以，千万不要以为读经了、听法了，就“啊，了解了解”。哪个了解的？你没有摸到真正的自己，是那个霸占你的位置的假我，它了解的、它在做佛事、它在修道呀。

所以真正修道是什么？有了这个真正的经验之后，“哦，原来是这个样子”的这个经验之后，再把这个悟迹，悟的那个痕迹或是说对佛、开悟的这种执著,慢慢通过修行磨掉，磨到什么都没有。

“什么都没有”不是我们的那个假我认为的什么都没有。（拿起杯子）这个杯子，杯子里面有水，我喝光了，就没有水了，“没有”了――不是那个“没有”。你想想，我们讲的“有、没有”，（指着一枝花）这里有没有花？我们讲“有”。现在拿掉，花“没有”了，这是那个监视器的假我在说的，对不对？看到花了，现在我的视网膜上，头脑一动，把那个像当作是“花”，一瞬间，我们的意识那个假我监视器就会“哎，花”。所以，认识，一定是认识是事情过去了才能讲“认识”。当你讲“花”的时候，花现前的那个当下的事，那个当下是不是已经过去了？我问你，当你说“花”的时候，“现”的那一事是不是已经过去了？因为你认识了才说“花”嘛，没有认识你怎么讲“花”呢，对不对？你讲“花”是不是你认识到它了才会讲“花”？所以，过去的事才能“认识”。清楚了没有？起了认识的时候，当下的事已经过去了！所以你的“认识”是能认识过去的事。

那么，将来的事能不能认识？“明天早上我想早一点起来我想夜坐、偷偷四点就起来打坐”这样子在脑子里想。将来的事能不能这样去思量？可以。“认识”可以属于将来的事，“认识”可以想东想西，对将来可以想“我要做大将军、我要中乐透，中了乐透我要环游世界一周……”这都可以想。

过去我们可以认识、可以想，将来可不可以想？可以。那么“过去”跟“将来”的这个交接、那么一瞬间，我们叫做“现在”，“现在”能不能认识？大家能不能想到“现在”？你说“哎，现在啊！”，当你想的时候，“现在”已经过去了，“现在”没有过去你怎么能讲“我想到现在”？你讲“想到现在”，那“现在”过去了没有？早就溜走了，已经过去了。所以“现在”怎么想去抓它认它摸它把握它，把握得住吗？把握不住！想要认识“现在”吗？能够警觉到、能够觉悟到现在吗？佛都没有办法警觉到“现在”。因为当你警觉的时候就已经是过去了，已经是过去了你才能讲“警觉”呀。

但是我们还是讲“现在”啊。“现在”本来没有！这个“没有”并不是说，这个东西本来有，现在看不见了，“没有”了。不是那个“没有”。

“现在”谁能认识？各位请举手，哪一位认识“现在”？当你说“哦，现在嘛”，说那个时候，现在早已溜了过去，十万八千里了，否则你怎么说“现在”？但是我们总是说“现在”呀。“现在”是这么样的没有办法把捉，没有办法认识，怎么样都没有办法对付的东西，但是我们给他一个名字叫“现在”。我们人就是这么可爱，自己骗自己很高兴啊。经常说“现在”啊，人家问：“你什么时候来？”“现在马上来！”当你讲“现在”的时候，“现在”早就过去了。本来没有“现在”。

你要知道我们“现在”的真实就是“不知道”。每一个人的“现在”这个事实，每一个人的“现在”的真实是什么，“不知道”！“不知道”是正确的答案。你说“知道”是你自己莫名其妙，是那个骗自己的人，主人公不在。

“现在”是摸不到抓不到，抓得到“现在”吗？抓不到！抓不到你怎么讲“现在”呢？无而有！禅宗祖师这个时候就讲“无而有”！他明明是看到花，听到声音，不是过去不是将来，但是那个“现在”怎么现的，不知道。

所以我们说“不知道”不是真的不知道。比如我们说foksvagon 这个德文是什么意思？不知道――那是假的不知道。人在文字上，你记不得这个字是什么意思，就说“不知道”，这是人世间的不知道，我们叫假的不知道。这种不知道很简单。数学、微积分不会算，说“不知道”，这是人世间的不知道，不是“真的不知道”。真的不知道是指什么？我们现在当下的真实，永远都摸不得碰不得想不到触不到，这个叫做真正的不知道！真正的这样的不知道叫做“真知”，这个叫真正的知道。“真知”是什么？清醒、惺惺着。

所以，像佛法讲“诸行无常”，一般的文学家、诗人文人看到这句话，就喜欢感叹，“哎呀，过去他这么飞黄腾达，今天落到这个样子！哎呀，无常！”，“前几年，在南禅打七的时候，还是少年的样子还可以看，现在变成白发苍苍垂垂愈老了……”。他们科学家也这么讲，万物迁流，一刻也不停地变变变，他们也会讲这个话。我们学佛的人不要跟他们一起那样讲。文学家科学家他们讲的无常都是这样讲的，有没有观察的“你”站在诸法、万法迁移、都在变动的外面在说这个事？他们都在这个境界讲。“所有一切事情都会变过去，都留不住的，没有固定的”，说的科学家也好，感叹的诗人也好，是不是站在这个事外在讲这个事？佛法讲的“诸行无常”不是这个意思。你不要弄错了，以为是佛讲的“诸行无常”跟那个很伤感的徐志摩一样“哦，康桥的早晨……”

佛讲的“诸行无常”是什么意思？刻刻变、刻刻变，都是缘啊。过去可以认识到，将来可以认识到，明明有现在－－将来跟过去之间交换的刹那，这“现在”明明是有，我们感觉上是有，但是当你认识的时候，它已经过去了。捉不到想不到摸也摸不到怎么也没有办法它，这是我们的每一刻当下真实的自己的那个样子，都是缘起缘灭，自己跟缘一起。没有说“我”在这里观察诸缘都在这样变。不是！你跟缘都没有分开，我们硬把它分开看，是我们的根本无明，也是犯戒。所以，佛讲的守戒，平常讲的守戒，是指你不要糊里糊涂地人法分开，所有一切东西都是缘跟你根本没有办法分开的，是缘本身在那里动。连这个“缘一起动”的这个当作念头当成一个思想，你去抓住了，是不是那个monitor监视器又跑出来抢功了？

这个东西要掉何等不容易啊！不容易！所以你在平常听法之后，在打坐中融入打坐里头，打坐就是你自己的本身，不要以为“我”在打坐、“我”在修行佛法，“我”一定要把这一堂坐的好，如果以这个心态坐的话，就完全不是佛法。懂吗？

佛法真正要紧的地方就是要把你这个非常厉害的monitor 监视器打掉，为了这个你的用功的方法知道吗？最主要的大概三个方法，一个是只管打坐，一个是用随息法，一个是参公案。当然有些像泽木兴道、酒井他们是不主张参公案，但是我还是同意的，只是怕有的人参公案参得不好，都是monitor在参，知道吗？只要想要修佛的那个家伙在，不管做什么，都不是佛讲的佛法。不管什么方法，都是以那个假我做主导，它来带领大家修哪一种法，都是假的啦！

如果你参公案的话，比如赵州的“无”的公案，一直参“无、无、无……”，不是我在想“无”的道理，我在说“无、无、无”。而是全身心每一个毛孔都是“无”，无到有个时候，这个特别起的意识，好像以楔出楔一样，有个时节，时间到了，这个特别提起的意识，“无”是特别提起的意识，这个意识把那个monitor一起消溶掉。所以，你千万不要说“我在参公案、我在说‘狗有没有佛性？’无？有？无？有？奇怪了，怎么有？因为有佛性，所以它也可能成佛。怎么无？因为是狗嘛，它没有办法清楚……”在那里动脑筋的话，那不是浪费时间吗？这个意思懂吗？参公案很多人参错了方向，所以很多祖师爷就说不要参了，好好只管打坐。

随息法也是很好的方法，因为只管打坐就是本来那个样子，让monitor不要出来干扰。本来我们的六根也不是听它的嘛，听到声音啦，脚痛啦也不是听它的“要不要听，感觉痛不痛”，不是听它的指挥。所以随着六根，也不要又起一个“随着六根”的念头，那个监视器又跑出来抢功。“我要随着六根放任”，你看，它又跑出来了。我要放任六根的“我”是不是又跑出来了？又出来了，所以这个只管打坐要非常细心的，审慎的，就那么坐。但不要听到“就那么坐”，就想“我”要那么坐。那么就是你的那个家伙的主张――我要“那么”坐。当下又是它在主张了，要小心这个！

那么随息法呢，因为只管打坐好像没有什么方法技巧，自己耐不住寂寞，那么只好请他注意呼吸。让你注意呼吸就是起一个意识嘛，把认为有我的那个意识赶掉，意识把意识赶掉。这个方法懂吗？平常大家在听的时候，你有没有注意到你在呼吸？没有。一提到这个随息法就想到我现在呼吸怎么样。但是没有提到、没有想到的时候，你做什么有没有注意你的呼吸怎么样？没有吧！但是呼吸还照常啊！所以，开始随息，知道呼吸长、知道呼吸短、知道呼吸冷、知道呼吸热，这个“知道”，提起的这个意识一直随息、随息、随息到平常做事连呼吸都忘了的状态，进入了就忘我了，把自我也忘掉了，就是这个方法－－随息法！

好了，时间到了。（众鼓掌）

## 四祖道信示牛头法融-洪文亮老师开示

(2009-11-09 10:17:01)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 洪文亮坐禅禅禅宗道信文化曹洞佛法正法生死 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**（转自正法眼藏论坛：**[**http://www.hongzen.com**](http://www.hongzen.com/)**）**

**夫百千法门，同归方寸。河沙妙德，总在心源。一切戒门、定门、慧门，神通变化，悉自具足，不离汝心。一切烦恼业障，本来空寂，一切因果皆如梦幻。无三界可出，无菩提可求，人与非人，性相平等。大道虚旷，绝思绝虑。**

**如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊，更无别法。汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪瞋，莫怀愁虑，荡荡无碍。任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用。快乐无忧，故名为佛。  
法融师曰：心既具足，何者是佛，何者是心？**

**祖曰：非心不问佛，问佛非不心。  
法融师曰：既不许观行，于境起时，如何对治？**

**祖曰：境缘无好丑，好丑起于心，心若不强名，妄情从何起？妄情既不起，真心任偏知。汝但随心自在，无复对治，即名常住法身，无有变易。吾受璨大师顿教法门，今付于汝。**

**师资因缘**

今天介绍的是四祖道信对牛头法融的开示。牛头法融十九岁出家，在出家前已精通孔孟经史，熟于儒家。后来读到《大般若经》感悟到佛讲的“空慧”方能使我们解脱，于是就毅然出家了。出家后一个人在牛头山修行，打坐的功夫也很好，但是对于“最究竟的一下”（佛一见明星之事）却总是无法突破！

有一天四祖道信经过牛头山，看到山中有异相，知其必有大修行人在。四祖就在山脚下的一间幽栖庙前住足，这时候正巧碰到一个和尚。

四祖便问他：“这里有没有修道人？”

和尚反问说：“出家人，哪个不是修道人？”

四祖听后立即诘问道：“阿哪个是修道人？”

和尚被问住无话可对，便诚告四祖：“山里有一个奇怪的修行人，见到人去了，也不合掌，也不起坐，也不理人，只是打坐，大家叫他懒融，也许他就是你说的修道人吧！”  
四祖见到懒融后，就问他：“你在这里做什么？”

懒融回答：“我在这里打坐啊！”

对话两三句之后，四祖问：“这里有没有地方可以休息一下？”

懒融就带著四祖到山里逛了一下，四祖见到山中有虎狼猛兽，便显出十分害怕的样子！懒融此时已知他是四祖，见状就问：“你不是已开悟的四祖吗？怎么还有这个（害怕之心）在？”

四祖回答：“你到底看到了我什么？才问我‘你还有这个在？’似乎不肯我是个彻悟的人？”

懒融无话可答。

两人回到懒融打坐的地方，道信就在法融（即懒融）打坐的石头上写了一个‘佛’字，法融看了吓了一跳：“你在我的禅座上写了一个‘佛’字，我怎么在上面坐？”

四祖就回他：“你也有这个在？”

懒融这下无话可说，真正服服帖帖了，恭请四祖说法。这是四祖道信示牛头法融的缘由。

**颠倒妄想与智慧德相**

其实四祖对法融这段开示的内容，其真正的涵义不外乎释迦牟尼佛最初在菩提树下成道时所说的：“奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得。”佛在成道时感叹说：奇怪！真是奇怪啊！大地所有的众生都有如来的“智慧、德、相”。‘德’、‘相’是两个意思，‘德’是指如来的功德，‘相’是指如来的相。当下大家都具备，包括猫、狗一切众生皆有，为什么大家却是一付糊涂相？原因是什么？请大家注意“妄想执著”四个字。

妄想是什么？妄想就是乱想，把没有的当作有，把不实在的当作实在。其中最严重的妄想是：‘我’吃饭，‘我’喝水，‘我’看电视，你说了一句话，‘我’听了很不舒服。这个‘我’就是大妄想。光是有妄想还不出问题，妄想一下子就过去了。但是‘执著’这个妄想，死认为一定有，一定是正确的！“执著”就是把错的想法、观念一直抓著不放，这就严重了！就是因为这个原因，任凭你如何精进、苦修，这一点若是无法突破，就一定无法亲证。亲证什么？“啊！原来我有如来一样的智慧、德、相！”本有的东西，你不知道！

为什么这样？因为你喜欢乱想，把自己扁成一个“小我”，真正无限自由的“真我”你认不到！却偏偏去认一个活了几十年会死，会打坐、修定，有灵异神通的小我。就算你有神通，不管你会修多少种法门，如果你的修行离不开“心意识”，那么你永远证不到佛说的“本有如来智慧德相”。

**不染污的修证**

我们要留意的是，这是释迦牟尼佛成道时所说的第一句话。你听了，就以为自己了解了，甚至有人说到这里听到这句话就不虚此行，值回票价了。我告诉各位，没有这么简单啊！你以前在经典上也看过这句话，有的人都听过好多次了。你知道佛成道时说过这句话，知道是知道，知道和证到不同啊！这正好犯了又动你的“心意识”去了解的毛病。当你听到“如来”，脑海里想到“佛”。听到“德”，便想“哦！殊胜的功德”。听到“相”，心里想到“佛庄严的相”。是不是这样？那么你都是落在你的“见解”里去听，听了等于没听，只是多了几个字汇：“如来”、“智慧”、“德”、“相”。你听了之后，真能像佛那样的发现“大地众生本有如来智慧德相”吗？本有是本有，这东西不是别人给的，但你要亲证，就一定得自己真正发心、修行不可，这是先决条件。

很多人修行是在“心意识”里修，何谓在“心意识”里修？有‘我’在这里修行，‘我’在听法，照我听到的方法，好好努力，把这个不完全的‘我’透过种种方法，变成像佛一样伟大。你是不是这样？打坐、念佛、观想、念咒种种都是修行的方法。这许多法门孰优孰劣，八万四千法门的分类、判高下，都是人脑子里的东西，都是人在“心意识”底下做文章，在那里划分的。

但是佛要我们做到的是什么？佛抛弃王位出家，是想解决人生种种苦的问题、生死问题。一开始，他是跟外道学，当时印度的外道非常高明，透过训练，教佛定到“非想非非想定”、“灭受想定”，佛都学会了。但是佛并不以此为是，认为这些并不能解决问题。

反观我们自己，不管是用那一种方法修行，身心一旦有了一点变化便洋洋得意。这有什么稀奇？透过打坐或其他方法，等于是在身心加了一个作用上去，起变化是很正常的。就像口渴了，喝水可以解渴；肚子饿了，吃了会饱；生病了，医生对症开药，吃了药，病就好了，这是因缘的道理嘛！你在修行，就是在身心上加了一个因，身心自然便有变化、作用。可是我们不明此理，拿了一点身心的作用，大吹大捧的大有人在。

**大事因缘**

天边的一颗星“啊！原来大家都是！”只因为执著在自己的妄想，结果真正的自己认不到，擦身而过！明想想佛六年苦修，做到“灭受想定”。入定时，一个念头也没有，别人砍他一刀也没有感觉。这些成就，佛毅然放弃。‘放弃’喔！佛为什么放弃？认为还不对？大家有没有想过这个问题？因为不管你的身心能控制到何种境界，仍离不开“心意识”，一直都在心意识底下，作这些身心的变化。根本从未碰过“离开心意识的境界”，没有亲证过！好比我们在报纸上、电视上看过某人，或看过他的照片，但你能说你亲自见过他吗？非得要两人面对面了，那么亲切的见到本人才叫“亲见”。“亲证”也是一样，非得你亲自像佛一样，发现“大地众生本有如来智慧德相”。就像我们亲见某人一样的亲证，佛何时作到？

佛经过六年雪山苦修，在某天早上，不经意地，看到明宝物就在自己口袋内，偏偏一直往外去找！这个就是“亲证”。谁教他的？是佛成道前的那些老师吗？当然不是！佛把他们教的种种方法都否定掉了，都放弃了。自己一人跑到菩提树下打坐，非要把生死、轮回、烦恼的原因找出来，誓不起坐！非得等到他看到天边的一颗星，才有这么一下：“啊！原来是这样，大家怎么不知道？本有的嘛！”在这之前有人教他念佛吗？谁是他的老师？天边的一颗星？是“天边的一颗星”。

我非常重视这个，因为佛法本来是讲这个，后来开悟的祖师大德也不外乎这个，大家要非常冷静地看待这个问题。

佛在那天早上以前，难道没有看过星星吗？有啊！为什么之前看的时候，就没有“啊！…”那么一下？一样是‘看’，一样是‘星’，一样是‘佛’，为什么那天早上看的就是不一样？这是问题啊！我们就是要这么仔细地看这些问题。

我常举香严的例子。香严在沩山座下苦修二十年，出家人的勤苦专修，我们跟他当然不能相比。那么用功的修行人，但是就是没有像佛“睹明星而悟道”的那么一下，不行就是不行！沩山跟他讲了那么多经，加上他自己那么用功，但是他知道自己就是没有“那么一下”，所有的努力就是只有修行的那个样子而已，但也就是因为他那么用功，才有机会亲自碰到“那么一下”。

释迦牟尼佛开悟见性，见性悟道之后才有佛法的流传，才开始讲经说法。没有“这么一下”以前，他有没有讲经说法？“这么一下”之后，他把他开悟修行的经过，介绍给大家。他告诉大家为什么自己这么久的修行没有成果，为什么看到一颗星就“唉呀…”，碰到我想碰到的那个人一样的，碰到“真正的自己”！以前以为假的自己是我，见到明星那一刹那，才碰到真正的自己！就像前人讲的“丙丁童子来求火”。见到你“真正的自己”这叫做“见性悟道”。

**脱落“我见”是修行要务**

只要你接受正法，真正作佛的弟子，发心要跟佛学，没有见性悟道都不是佛法！因为那些灵异、神通、殊胜的能力，佛都经验过了，他自己把这些都否定掉了！认为这些只是“心意识”带出来的把戏。“心意识”是什么？是“我见”。心意识动了，便有‘我’，那个我是“小我”，“真我”是如同宇宙那么大，无限自由的我！以小我为中心，想要修成像佛一样的智慧、功德、相，立根点在哪里？在妄想有‘我’，在这个身心五蕴上！所以，脱离不开心意识修行的话，不管修到如何殊胜奇妙的能力出现，仍旧不是！因其还在“我见”之内。这个“我见”如何突破呢？

**河沙妙德，总在心源**

再看“河沙妙德，总在心源”。像河沙那么多的殊胜妙德在哪里？眼睛看、耳朵听就是河沙妙德，你知道吗？耳朵怎么听声音也不会挂碍。声音来了马上听，当下就有，虽有，但是一溜烟就没有了！再一个声音来，又听到了，声音会留在那里不动吗？会挂碍到你听下一个声音吗？不会！为什么？即生即灭！并不是你听了很久，声音就装满了耳朵，让你不能一直听。耳朵听得再久或大声、小声，都不挂碍你继续听。知道这个妙德吗？

我们把这么大的“绝对自由的耳根、眼根、舌根、…”六根都是在这种状态中作用，我们认不到！这叫“河沙妙德，总在心源”。“心源”不是我们一般想东西、思考，有情绪作用的心，那是“假心”。心源是指那个活动体，看不到、听不到、无自性的。无自性就是那个主体，那个能起河沙妙德的本体在哪里？没有！这叫无自性。无自性的六根聚合在一起活动，六根一起活动的本体有没有？没有！

没有本体的那些东西会合在一起活动，这种情况叫“无生。”我们一般人听到“无生”就用人的思想概念去想像、解释，有一个东西或一个孩子生出来了，我们把这个叫‘生’；孩子没有生出来，我们叫‘无生’。这是用人的想法去想“无生”。其实佛讲的“无生”不是我们用思想概念去想的。

眼睛看、耳朵听、鼻子闻…。鼻子闻香、闻臭，它才不管你喜欢不喜欢。一个味道来了，马上闻到，一作用又马上没有了。第二个味道来了，马上又闻到，会挂碍在那里妨碍你继续闻吗？你吃菜、吃肉、吃鱼，各个味道不同，你的舌头都能一个个如实尝到啊！

外缘一来，六根马上起作用。虽有作用，但不挂碍、不留痕迹。一个个缘来，即生即灭，即生即灭！狗的声音来变狗，人的声音来变人，因为是一体的嘛！什么缘来就变成什么缘的声音、什么缘的色相、什么缘的触觉、什么缘的念头…因为分不开嘛！这是“心物一如”！

我们现在说明六根的大用，自由、活泼泼地，不受“我喜欢、我不喜欢”的挂碍。你要认这个！不认这个，老是在“我讨厌，这个法好，那个法师高”的妄想执著上打转，有‘我’的念头就是妄想。

你的六根门头的神用，哪里会管“那个法是大师、小师讲的，正法、邪法？”六根门头有这些分别吗？没有啊！耳朵虽是“没有分别”的照单全收，但是狗叫是狗叫，猫叫是猫叫，分别的清清楚楚，这是“分别也不分别，不分别也分别”。六根不受‘我’的指挥，眼睛什么都看、耳朵什么都听、鼻子什么都闻，这是“无分别”。但是看花是花的样子，看猫是猫的样子，听狗叫声，猫叫声，都如实地听，进来的声音各个不同，不需要动你的思想去分别，难道你是动了第六意识的分别“这是狗叫声”，然后你才听到狗叫声吗？没有啊！是声音先进来之后，你才起了分别“这是狗叫声”。所以，进到耳朵的声音本身已经有分别了嘛！

“分别也不分别，不分别也分别”这是你“真正的自己”的大用啊！这叫做“河沙妙德，总在心源”。这么伟大、活泼泼、自由的你，就是佛性本有的智慧德相，为什么不认？偏偏去认这个身体！去认心意识作用了以后起的“内容”，把这个“内容”当作自己的心。那是认识作用起的，认识作用是在事实的存在之后才起的。先有这个事实之后，才能认识。没有事实存在，你怎么去认识它？有狗叫的声音，你的耳朵听到了，这是事实。听了之后，你的认识作用才起“这是狗的叫声”。所以认识作用是在“当下即是”的“即是”之后，才能认识。包括“没有”也是这样，你说“没有”，那是“没有”的事实先存在，然后你再去认识这个“没有”的事实。

我们一直把这个虚幻的认识作用，当作自己的心。我怎么样、怎么样…犯了“我思故我在”的错误。佛只不过是点破这个，而且照他的方法，去注意自己身心的活动。脱离身心你往哪里去实验？真正的佛法就在你的身心上！你拼命向外找，不是颠倒吗？！

佛一直传的“佛语心”，佛把他亲证到的实相传出来，这是“佛语”。“心”呢？不是攀源的假心，而是“真心”，也就是“真正的自己”，亦指“河沙妙德，总在心源”的心。这一层明白了，再下面的内容就不用解释了。我们继续看下去。

**一切戒门、定门、慧门、神通变化悉自具足，不离汝心**

“一切戒门定门慧门神通变化悉自具足，不离汝心”。四祖并不是不会神通变化，就像佛学会那么多的神通，他都放弃了。但是如果你想要的话，你全部都具足。“具足”就像百货公司一样，什么都有卖。那么具足在哪里？在我们的心源！心源在哪里？在我们身心本身！你听了这个话，会怀疑“啊？我总不能像佛一样啊？”

你的眼睛、耳朵处处都显示这个用，你怎么不知道？你什么时候练你的眼睛看东西？大家什么时候训练你的耳朵怎么听声音？你有没有训练你的眼睛什么东西可以看？什么颜色不能看？你睁开眼睛对到就看到。对到西边看到西边的景色，对到上面看到上面，转过去，它就一溜烟没有了，一点也不挂碍、不留痕迹。再转过来，又看！这么好的‘用’在你身上，你真具备这种“大用”耶！那是你吗？有没有跟你发生关系？没有啊！举“眼根之用”来说明，是你看过之后，然后第六意识起来，你的妄念起作用：“喔！我看到什么…”根本没有一个‘我’，你妄认以为有一个‘我’！你的眼睛才冤枉呢：“我收进来的资讯，你拿去用，公材私用嘛！”这个“小我”就是这么会作怪。我们自己又不知道这个，所以是颠倒啊！六根门头，“门门一切境，回互不回互”不离汝心！这个‘心’不是“啊！我知道什么…”的攀缘心，这是“真心”。

“一切烦恼业障本来空寂，一切因果皆如梦幻”。一切因果，我们现在是人，其他的众生有蚂蚁啊，狗啊…，都是因果的显现。因果虽有，丝毫不爽，但这一切显现就犹如梦幻一般啊！我们听到佛法这样讲，听了，就在脑海里想：“啊！有道理啊！这一切如梦如幻啊！”你是在心意识的作用底下，把这一切“想作梦幻”。那不行！你一定得进入刚才说的“心物一如”的境界。这不是一般‘人’的状态。

你一定要好好读经，慢慢闻思修。因为你读经读得正确，没有断章取义，你跟正师学，没有跟邪师、不究竟的法师学，所以你听的是一个“唯心法门”，真正佛的本怀，那就是真正闻思修的因缘好。透过正思维，在日常生活里好好地“观身实相”。因缘成熟了，自己不知不觉，自然的进入，自然进入这个“心物一如”的状态。你不知道自己进入了，不是你想进入就能做到，那个状态的进入是不受心意识的控制。那个境界是思考所不能及，但仍脱不出因果。

达到了“心物一如”的境界，也是一样在做事、吃饭、跟人说话，生气、高兴…喜怒哀乐照样来。但是做这一切事，并没有心物之分，不是‘我’在看‘你’，而是你的色相跟我分不开，那样以“实际状况”下在看你。根本没有“我的主体”跟“所看的对象”在，能所都没有分开。那是好用功、好用心，血泪一样的苦行啊！遭受毁谤或赞美，只要动摇了一点点，就表示你心物分开了。若是恶缘到了，自然有恶果。那是一体、如梦幻的！如果你有这个念头“啊！那是恶人，好讨厌！”那已经不对了！恶人和你是一体的，因果一如，心物一如！

当你在这个“心物一如”的状态，你怎么能够“啊！我悟了！”或是“啊！这是悟的境界”？那么，这个境界成了你“所悟的对象”，这个境界是假的。因为你有一个“我能知道”在，否则你怎么去认知“啊！我悟了！”而心物一如的境界是没有“能、所”的，因此不可能有一个‘我’去认知一个‘悟境’。但是很多人误把这个当作“我悟了”！悟个什么？我说那是悟到一只老鼠。千万要知道这个理！

“心物一如”是修行的一个非常非常重要的关口。没有这个，我不管你会飞天钻地，那是表演魔鬼行。佛那么高的神通，他都不要了，你还玩这个！

等到四祖的这篇开示讲完了，我再为各位分析：“为什么非得经过心物一如的境界才能开悟？”

后面这一段是我自己用功、自己的亲验。到这里“心物一如”阶段的用功，日本的大禅师曾经明讲，“心物一如”后面的那一段，他也讲过一点点。但仍可以再详细地讲，让大家更好用功，很快成就！

**无三界可出，无菩提可求**

我们继续看四祖的开示“无三界可出，无菩提可求”。三界是心意识带出来的，如梦幻一般，并非真实地存在。我们现在在欲界的人道，这是我们的心意识的境界。在心意识底下所认识的一切，都是认识境界，并非实相。何谓认识境界？何谓实相？我举一个实例说明（此时洪医师在白板上画了一个红色的圆圈）。

大家看我在白板上画了一个红色的圆圈，认识境界是：洪医师画了一个红色的圆圈。实相呢？没有这个东西！那你一定不服气，“怎么没有这个东西？你明明画了一个圆，没画一个方嘛！”认识境界是“你在白板上画了一个圆”。没有错！这是大家公认的。实相是什么？没有这个东西，没有！实相是“无相”。明明有一个红红的圆圈，你却说“无相”，那你怎么解释？大家以为“无相”是“没有相”——没有这个相。无相不是这个意思，无相不是把这个相“去掉”。许多人误认为修行修到把自己都化光、没有了，以为那是成就。其实是把佛法误会的一蹋糊涂，走错路了！

无相是什么？认识境界是“白板上先有了一个圆之后”，你动了第六意识：“这是一个圆的”。实相是什么？各位的眼根对到物，自然的交互作用而已。为什么说是“自然”？你有训练你的眼睛如何去看东西吗？没有嘛！一生下来就自动会的嘛！你的心对到物，‘碰！’一合，自然成为一体！交互作用当下只有事实，根本没有相，这个事实是“实相无相”。相是在事实（眼根对物）之后才起的念头：“圆的！”那是你起的认识作用，不是事实本身。

实相是无相，无相不是眼睛看不到什么，不

“如是之法，如今已得”。什么法？“啪！啪！”（洪医师拍掌）有没有人教你怎么听？你需要动一个念头“我要听洪医师拍掌”你才听到吗？在你不注意的时候，我敲了桌子一下，‘碰！’再拍一下掌‘啪！’，‘碰！’是‘碰！’，‘啪！’是‘啪！’，这两个声音不同，这是“有分别”。但是你的耳朵却都听到了，这是“无分别。”一拍掌，你的耳朵一听，一溜烟就过去了。再一拍，你的耳朵又听到了，前一个声音会留在你的耳朵里，挂碍到你听下一个声音吗？这是什么？有而无有、即生即灭。这是你的耳根之用，这就是道嘛！这种作用能靠你用想的吗？是你想了之后才有的吗？

我为什么一再重复这些？因为这是我们的习惯，我们不会把这么简单的事当问题，佛是把这么简单的事实当问题，所以他成佛了。他在成佛以前，六年中，一直跟着那些外道的大师学，就是一直不知道大道就在我们的“方寸”上！所以那时候就用心意识一直想、一直求。“有什么解脱的方法啊？”那是已经动了脑筋，用心意识去找方法，经过六年的坎坷波折之后，他才知道：“我一直在用心意识去找，错了！”才知道要把心念放下，放下到极点的时候，看到星光才晓得：我们都是活在心意识的妄想境界！

我们现在学佛法是不是都在动心意识？所以我在日本的禅师朋友才慨叹：正法难闻！几百个人也没有一个人可以懂。不但是在家人，连法师也一样！

你看，‘啪！’这个上头有大道！很多人听了：“你在说什么嘛？”大家都爱听“身体变化”那一套。什么心轮、海底轮，哪里又动了，又是海底发热、头顶清凉…三脉七轮我都摸过了，摸到都讨厌了。火大观、水大观，谁做出来了？我做出来了！那又怎样？我根本不想要呀！真的不要！为什么不要？因为我一直很注意释迦牟尼佛怎么讲，不会跟在别人的屁股后面转。

**心物一如**

“心物一如”的境界，等你进入了你才知道，“哦！原来心物一如的境界是这样！”Everythingdisappear！心物都一如，没有分开，所以你可以照样听、照样看。没有“这么一下”以前，我们都是理是理，我是我。“诸法无我、诸行无常、涅盘寂静”都记得一大堆，有什么用？各种神通、观想，现出来了又如何？佛早把这些都放弃掉了！

一个人孤单单坐在菩提树下，一定要把这个实相弄清楚，结果如何？因为他的心意识都掉了，在心意识掉得干干净净的境界很久了，忽然星光一出现的时候，妄念一起来，妄念是什么——破掉了，“心物一如”的境界！

本来是心物一如，能所都没有分，当星光一摄入眼睛，由于过去的习惯，忽然起了一个妄念：“我看到星光！”为什么这么一看，就能悟出“大地众生皆有如来智慧德相？”我现在要慢慢分析这一点。这是我自己用功、亲验的，毫无条件贡献给各位！是非常、非常珍贵的哦！

“心物一如”的智慧实相，或说我们本来的真实相貌，没有办法用认识作用去认到。在心物一如的实相中，如果你说：“我证到实相”那就有一个‘我’，有一个‘实相’，那是在能所分开的状态。同样的，你说“我悟了！”那就有一个‘我’，有一个‘悟的境界”在，也是能所分开，“心物一如”不可能这样！因为实相不属于能所，所以说“不可能以能所去认识”。在心物一如的实相中很久了，忽然有一个契缘，你起了一个普通的妄念，这时才晓得：“唉呀！原来我们很多的烦恼、痛苦，就是因为这个妄念而起来的！”

这是一个修行的契要！很不容易说明，我现在勉强用图表示：如果动了一个念头，就用一个波形表示，由于我们一般人的心意识是乱七八糟的，所以我用一大堆乱七八糟的波形重叠在一起，来表示我们一般人的心理状态。心物一如的境界则用一条平直的水平线代表。那是一个代表而已，不要以为是什么都不动。在心物一如的境界，不可能用认识作用去认识。因为当你一用认识作用，就马上动了念头，心物一如的水平线就起了一个波，就不再是水平线，那么也就不是心物一如的境界。所以在心物一如的境界，你怎么可能用认识去认到？

在这个心物一如的境界，久久的时间，自己在这个状态时，自己不知道。突然有了一个契机：像释迦牟尼佛看到星光，香严听到竹子碰到石头的声音，灵云看到桃花，玄沙是石头碰到脚尖，“啊！好痛！”这些全是六根所对到的状况。这时突然起了认识，像普通一样的妄念起来，这个认识是妄想，是石头、桃花、星光…带出来的，很多祖师开悟的例子皆然。本来是在心物一如的境界（水平线），突然起了认识（产生波形），这个认识的境界一起，犹如在水平线上起了一个波，这时才体会出此时所起的认识境界，与心物一如所代表的水平线不同。这时才真正看到“妄想的真面目”——原来我们的痛苦、烦恼就是由这个妄想带出来的！

**明极妄生**

这种情形，释迦牟尼佛在《楞严经》上用四个字描述：“明极妄生。”这个虚妄的妄想是心意识作用——我看、我听、我知道、我痛、你坏、我好…都是认识作用。在事实的存在之后，虚造了一个‘我’，在那里“我看、我听…”小时候，刚生下来没有这样，不知道什么时候开始，起了一个无明的妄想作用——以为有我。记得你何时开始有‘我’这一念吗？连佛也不记得！因为不知道什么时候起的，所以难办！就好像知道什么时候犯错：“哦！我错在这里！”那就好改了。可是我们不知道什么时候开始有了这样的根本无明——以为有我！佛说明这个情形，用“明极妄生”四个字，这个很不容易了解。

如果用心意识去思考：‘明’是我们本来正确的样子，为什么“明极”了，会有‘妄’生出来？为什么原来是对的，会有错误的生出来？那么圆满清净的本觉佛性，怎么会有无明生出来？如果会有无明生出来，那佛性就不圆满了。用我们分辨善恶好坏的思维判断去思考的话，自然会有这样的矛盾出来。事实是：不知何时有了一个‘我’的妄念出来，这是事实！这个‘我’愈滚愈大，‘我’要学佛，‘我’要修行，修行是以‘我’作主，那就开始走偏了。所以“以我作主”的修行，愈修行愈糟糕。没有努力把‘我’去掉，宁可不要修行，不要学佛法。因为你会愈修‘我’愈大，“我见、我慢”愈强，虽然可能有许多灵异，走的路却正好跟佛法相反。

**自觉圣智**

我再一次强调，在心物一如的境界，不是不看、不听、不呼吸、不吃饭，而是日常生活的一切都照常在做。所以香严当时在扫地，一边扫地，一边同时在心物一如的境界；玄沙在走路，一边走路，一边在心物一如的境界；日本的原田老师当时是在喝茶的时候，苦修了二十几年，打坐打到腿几乎烂掉了，因为这个样子，所以他能够契入心物一如。佛是六年苦修，他知道心意识是错的，所以他放下心意识，当时没有人能指导释迦，因为他是头一个，他懂了这个，明心见性之后，把这个法一直传下来，“佛语心”佛真正的心法，一代一代传下来。

现在，你的色相在前面，我是洪文亮，如果我的“我见”没有掉，我认为我在这里，看到外面你的色相，那我要杀头了，不能在这里“讲法”。可以读经说明，可以教你们怎么修，念什么咒，那谁都可以来，只要熟练一些，都可以教人。但是根本的这个你不知道，那是盲修瞎练。

心物一如的境界，一定要闻思修，然后实际作到，在这个境界的时间久久了，靠闻思修的力量，也不离因果之理，因为如此用功，才有这样一个功力在，“碰！一下子！”突然起了一个妄念，这时候无论你在做什么事，有一个缘来了！哦！缘来的意识境界突然起了，你认到我们小时候，不晓得什么时候开始有了‘我’的妄想！所有我们的境界——痛苦、快乐、烦恼、地狱、三界…都是这个妄念变的。这时，才知道妄念作用的真相，见识到妄念的威力。能认识妄念真相的力量叫“自觉之力”。这个力量不是佛给你的，不是靠念咒的，而是自觉的。《楞伽经》把这个能觉悟到的力量叫“自觉圣智”。

一切境界都是这个妄念玩的把戏。我们普通人，乃至一般修行人，都是活在乱七八糟的妄念下，就像刚才说明的许多波叠在一起的图形。在这个状态下，你怎么可能去认识妄念的真相？你所知道的佛理“诸行无常、诸法无我”都是用认识、用脑子去知道，如果大家没有“心物一如”的经验，那么听我的说法，用脑子去想，都是妄念在动。

你有“心物一如”的经验的话，才有办法发起自觉之力，这是“自觉圣智，”是圣人的智慧。普通人没有好好努力，没有好的老师给你指导，你根本不可能进入心物一如，即使进入了，你也体会不出妄念，如果没有明师点破你，以为到了这个境界就对了，还不是！

日常生活里，听声音、看东西，是不是色相跟我两个分开呢？“啊！我看到你！”那是事实以后。我们都在意识抓到事实以后的境界里，以为“我这样、我那样...”其实，事实是在前一个，那个前一个的事实是什么？是心物一如的境界！这是前一刻，刹那前一刻是心物一如。有的人有这个境界，心物一如修到了，没有老师指点他，他以为这个就是！妄念一起的话，以妄念去看这个“啊！这个是！”其实不是的！因为他没有自觉之力，自觉之力的培养没有成功。所以这个只有靠明眼人，能够一下子给你点破。  
明师明路可学佛

道元禅师当年在禅堂打坐，他已经用功到心物一如的境界。当时隔壁的人在打瞌睡，发出打呼声，道元一听到才知道“哦！原来我在这个境界。”就跑到如净禅师那里报告：“老师，我知道这个了，我做到身心脱落了！”如净禅师到底是过来人，马上纠正他：“你讲的是什么话？身心本来是脱落的身心，什么身心脱落？”明眼人就是差在这里。

各位如果要真的修行佛法，没有见性悟道，不是究竟的佛法。那么很多人没有办法跟上这个法，他有他自己的根器，自己的量，一定要对现世的利益有所助益，喜欢多赚一点钱，祈求健康，家庭和乐，或是有困难，得到加持保佑这些。所以介乎宗教迷信的方法也值得存在，我并不是否定那些，但那些毕竟是不得已，是暂时的。你想想，你这个困难结束了，你能保证以后就不再有困难了吗？没有彻底的解脱，不可能安心。

你真正认到这一切都是我们妄想的虚妄境界，你就可以利用这些妄想。妄想就是念头，虚妄的念头是因果的显现。开悟之前，你能做出很殊胜的功德，很伟大的一个事业，或是道德崇高，或是能显出很大的灵异，但你自己对自己还是不安！心还是不安！为什么？因为你没有找到真正的自己。你不晓得真正是谁在做这些。因为真正的自己认不得，以“假我”的这个身分，即使做了这么多大家赞叹的好事，有很多灵异出现，还是以“假我”作底，以心意识作底，所以见性悟道是这么重要！

像二祖慧可去找达摩祖师：“我心不安，请帮我安心！”二祖持戒好不好？道德好不好？经典通不通？打坐修行功夫好不好？都是第一流啊！但是就是“我心不安啊！”

你要真正传佛的衣钵慧脉——智慧的命脉，一直能传下去，一定要见性悟道！

那么悟道以后呢？有何差别？无论到哪个境界，到哪个世界，包括地狱哦，不管到了哪里：“哦！就是这样啊！”如是如是！就那么满足于地狱的境界，安住在地狱境界。不是像我们以为悟道以后，就到天界或是人道再来，悟道了，我就不会再去恶鬼道、地狱，这是人类的脑子喜欢这样想，以为佛法有这么大的功用，那是人类脑子想的一大堆玩具式的想法。悟后的人，真正见到法身的人，即使到了地狱，一样安住于地狱，不会想：“我要赶快跑出来！”谁跑出来？哪有我？一切都是因缘的活动在那里动，因缘的力量，那个活动本身就是他的秘！

希望好的，不希望坏的，这些都是人类的思想。你问问小鸟或是问一只小鱼：“你下一辈子还想做鱼吗？或是想做人吗？”鱼说：“你说什么？”这些都是人的妄想。人的妄想最多，所以佛说利用这个最强的妄想，人类最容易成佛。因为妄想动对了，力量很大。给妄想用去了，那就愈修愈离谱，变成修你自己的佛法。但是大家都喜欢那些，佛也没办法啊！

很多朋友对佛法有兴趣，喜欢听法，不管经典也好，很多修行人讲的也好，但我们自己要清楚，我们的心念动了，喜欢啊、讨厌啊，或是我们的身体起变化，冷啊、热啊…。这些，都是以‘我’做主，那个‘我’是你糊涂了，把没有的一个东西当作有，是意念的产物，不是真的有一个‘我’。所以这个‘我’没有除掉，都是以这个‘我’在修行、修佛法，愈修愈危险！但是放眼一看，都是这样，这是一个很可悲的事实！

大家都注重现世的利益，念个咒，身体马上有变化，冬天不怕冷，夏天也不觉得热，把这个东西当做法的成就。你看糟糕不糟糕？那是一种仙道、魔道的修法，千万不要这样！你会这样，就是有‘你’在做主，有你的身体在这里，“我要修什么法，把我的身心弄好一点？进步一点？”有没有我？有没有方法、手段，使你进步？更有道？佛说的不是这样，佛是说你本身有大道，眼睛、耳朵、鼻子…六根都是大道之用，我们不认这个，抓住‘我’，以‘我’作中心，来求各种进步，那就已经太离谱，离道日远了！

能否进入心物一如的境界，要看各位。第一须闻正法，因为各位的起用都在心意识的状态里头，没有办法判断哪个是正法，哪个偏差了！心意识就是以我的判断、我的见解、好恶作基础，都离不开‘我’。因此你今天觉得这个法好，明天胃口又换了。本来就是这样，没有什么可怪的。为什么正法不容易传授？就是因为心意识的境界太迷惑人，看起来很华丽，身体动了一下，起变化了，这是因果嘛，很自然的，但是你马上被吸引了，觉得殊胜，抓住这个变化，为什么？因为你有一个‘我’在。所以叫你把心意识放掉，但是放不掉，舍不得放掉，所以修行不易上路。请各位多注意佛说的正法！ **洪文亮老师开示**

分享：

10

喜欢

0

赠金笔

## 只管打坐-洪文亮老师开示

(2009-11-09 10:11:33)

[*[](javascript:;)*转载▼](javascript:;)

|  |  |
| --- | --- |
| 标签： 洪文亮坐禅禅道信文化曹洞佛法正法只管打坐打坐 | 分类： [洪文亮老师](http://blog.sina.com.cn/s/articlelist_1659518730_1_1.html) |

**只管打坐**

**（转自正法眼藏论坛：**[**http://www.hongzen.com**](http://www.hongzen.com)**）**

***師坐次，僧問：「兀兀地思量什麽？」***

***師曰：「思量箇不思量底。」  
僧曰：「不思量底如何思量。」  
師曰：「非思量。」***

五燈會元～藥山惟嚴

     有人问药山惟俨禅师怎么打坐？

    药山说思量个不思量底。

    思想那个不思想的？！问的人傻了，那个不思想的怎么样去思想？

    思想了就巳经动了思想，用思想去思想那个不思想的，那怎么可能啊？

    药山禅师回答，三个字：非思量。

    打坐就是要你在这个非思量境界，做到了就是真正打坐。

    那么非思量是什么境界呢？

    非思量是个真实不虚的状态，并不是虚构的，假想的或理念的状态。这就是叫做无念之念，是分别意识不动以前的境界。那么分别意识发生作用之前到底是什么样的一个状态呢？大家都忘了在小婴儿的时候，念头还没有起分别之前；也不知道从什么时候，分别意识发生了作用，开始知道这个，知道那个。这些我们都忘了。如果能够恢复到这个状，我们就能看到自己真正的面目。千万不要以为这个状态能用推想可达到，这个思想不动以前是什么样的状态呢？用思想去追求，那可又弄错了。

    那怎么办？你可以向你的耳朵、眼睛讨教，向它们学习。请问各位，当耳朵听声音时，它有没有分别这个好还是不好才听？没有啊！眼睛对到什么就看到什么，它有没有分别这个喜欢那个不喜欢，这个要看，那个不要看？没有啊！所以六根对境分别意识还没有动之前的状态，这个就是非思量境界。不是什么都没有才是非思量。你怎么知道什么都没有？当你知道个什么都没有时，那还不是你的意识动吗？

    佛在阿含经说：“看就是这样看，听就是这样听”。我们的六根本来就是自由自在的。所以静坐时就只是这样的坐，六根本身在自自然然的状况下来去自如。千万不要去管它们，甚至不管也不管。总之不是有一个我在那里看那里听。所以坐禅就是让万法来证明没有你，不是有一个你来证明没有你。关键就在这一点，千万就不要搞错了。因为当你自己去证明没有你的时候，你已经有一个“我”去证明了，这个还是叫忘我吗？没有吧!

    那么如何让万法来证明没有你？万法指的又是什么？

    看到的色相，听到的声音，嗅到的气味，尝到的味道，感受到的冷热，来去的念头。这些万法处处都在告诉你，没有我啊!没有我啊!

    例如坐久了脚会麻，当然是麻嘛，因为你平常不打坐嘛，这是自然的关系。你说现在我来修行，我要坐得好，不要让它麻，我一定要忍耐住，这样坐已经是在玩起“我”的游戏来了。你平常不练习打坐，坐一下会麻，那当然嘛；因为这就是缘生之法。修行就是要忘掉这个我～假我。千万不要玩弄这个“我”去修行。

    这个关键的地方我再三的讲明，希望各位不要拿我去忘掉我。很多人以为打坐时要没有念头才对，所以打坐的时候有很多念头，就觉得我这样念头纷飞不好，要把它去除掉。请问各位这样对不对？你想我是个用功的人，打坐功夫好，怎么今天念头这么多，不要！不要！其实如果这样坐这样想的话，你自己已经在胡搞了，在卖弄自己了。这里请各位自己细心反省一下，念头来，你知不知道那个念头要来？念头去，它要去的时候也有没有请教你可不可以去，对不对？因为念头本身就不属于你的啊！它是缘生之法。什么念头要来你不知道，它什么时候跑掉你也不知道。所以当念头来了之后你才知道：“啊！念头”，那是你的分别意识在事后去知道的。如果还以为有一个你在知道，那就是你自己的妄想。这就是所谓的根本无明，修行就是为了要解决这个根本问题。

    当打坐的时候念头来念头去，你千万不要以为有个不动的在知道你的念头来去，就以为这个对了。以为有一个不动的对着一个来去的念头，好象有两个个别的念头，那是不对的。其实，来的念头本身就是你法身的用。很多人不晓得这个，误以为有一个“我”知道念头来，念头去。明来知道明，暗来知道暗，那个不动的就是真的了——唉呀！错了!这是外道的说法。你有一个不动的在你的概念里头，拿这个不动的当宝贝，然后觉得这个就对了。那不是你想象出来的吗？如果没有你，还要那个不动的做什么!

    我们的眼耳鼻舌身意六个作用，通通都在无我的、真正的实相里头自由自在的活动。我们就是误会了，把那个能分别思虑的当作是我。其实它本身只是法身的作用而已。分别思虑这个东西太灵了，一起分别作用的时候我们就自动的把能分别的当作是我。其实意根和眼根耳根一样，对到什么缘，那个**在**，皆是实相。当你对到石头就是石头，对到馒头就是馒头，你不会在讲石头和馒头这二个名字后，才知道是石头是馒头吧！文字语言的分辨，是事实发生以后的分别意识活动。这个以前，石头在，馒头在，那个**在**，是分别意识还没有动以前，本身已是了了清楚的分别的了。无分别的分别就是这个意思。如果没有把“我”加进去，我们的意根本来就了了分明。

     当我们的眼睛对到相，相跟见，是一体的作用。同样的道理，念头的升起跟那个无我的知，也是一体的作用。所以来的念头本身就是你意根的作用，其实就是你的实相。修行能够知道这个就好了。能够了解到这个，噢，你就进步了，你在打坐时就不怕念头的来去，因为念头本身就是你的实相啊。你以为另外有一个念头能让你知道吗？不可能的啦！因为在每一刻的当下能和所、根和尘、心和境、念头和你，本来是不可分开的，永远同时用，同时起，同时灭。本来就是一体的。是我们把一个东西硬硬分开两个来说明，这就是事后的聪明，事实之后的意识分别。

     啪！（拍桌子声），迷也是因为它，认为“啊!我听到他拍桌子”；悟也是因为这个，“噢!噢!噢!原来不是你在那里敲，我在这里听，声音跟能听的是一体的东西啊”。啪！（拍桌声），悟也是这个，迷也是这个。同样一个声音，一个迷一个悟。不是悟了就把这个声音听成别的声音，或者一般人以为悟了就等于入定时什么都听不见，那你当石头好了。这也不是说你悟了，就会把馒头看成金刚石，把草茅蓬看成宫殿，把厕所看成饭店。不是这样的，那是神经病!

     告诉诸位，迷在何处？如果把一个相对的色相，当作真正有一个色相在那里；而我这里呢，也是真正的有一个我在看到那个色相，这就是迷。而开悟就是假我的误认没有了。那里不是有一个相对的色相真正的存在，而是无相而显现那个样子。无而有的那个样子显现。而我这里呢，也是无而有的缘所生的存在而已，不是真实的有一个叫做‘我’的存在。能看的功能和所看的相，都是无自性对无自性，在缘生缘灭。这就是所谓的缘所生法，了无自性。把这个弄清楚了，一样看一样听，这一切就是法身，遇缘则显，即生即灭，变化无碍。

     没有见性的人，永远是我听到那个声音。我和声音是相互分开的，我（***根****）*是跟外面的存在（***尘****）*，是永远相对而隔离的。这样永远没有办法成佛，也不是佛的好学生。如果有一个我在求佛法，我拜了会得到加持，我要成佛，我要开悟。以这样的方式来修道你就一直都是在修那个假我。结果会使到自己的我见越修就越多越大，离道愈远。

     正传的坐禅是那么的重要，能让各位自己去发现真正的自己。怎样去发现呢？不是“我”去知道，去发现这个不是我。如果这样做，那你已经拿一个假我想去发现真正的自己。

     那怎么办呢？——放任六根兀兀的坐。

     六根本来就是那么的实实在在，如如的在那里活动，这就是所谓的六般神用空不空。那么自然啊。这是必然的关系嘛。这就是说唯有在真正坐禅的当下，就会悟到我们的心量本来是很广大的，应用无穷。六根应眼见色，应耳闻声，应鼻嗅香，应舌知味，应身知触，应意知法，一切施为运动，皆是法身。六根本来毫无挂碍，无爱无憎，平等平等地随缘生灭，皆自然解脱。

    释迦牟尼佛亲自讲，如果你能够真正让万法来证明根本没有你，这样子老老实实的去坐禅，这样子去修持的话，只需要像蚂蚁从你的鼻头跑到你的额头这样短的时间，就胜过你用一个我去坐十年一百年。如果用自己去求法一百亿年都没有办法的啦，永远没有办法的。因为有一个“你”想要成佛啊!

     “只管打坐”这个法门，是正传的坐禅之法。坐的当下就是行佛威仪，就是佛的行履。没有妄想的当下就是佛的行仪，所以这个叫做大安乐法门。

**1999年吉隆坡鹤鸣寺七日禅节录**

**洪文亮老师主讲**

**罗医师整理**

1992?

[www.xuefo.net/nr/article36/359702.html](http://www.xuefo.net/nr/article36/359702.html)

修行为何不易上路？

　　修行为何不易上路——洪文亮医师演讲实录

　　壹、前言： 大家一起想想，为什么我们修佛那么多年，自己觉得不上路?原因在什么地方?

　　当然，这里有很多位是新参加的，有的是老道友。禅修方面，实际的都很熟练，我都知道。但是，我们今天来共同来讨论这个题目。虽然我们在修佛、听佛法，好像得益在什么地方?有什么法益，自己都不知道。有的呢，修净土的，念佛号;念佛号又不同，有的念观世音菩萨，有的观阿弥陀佛, 有的光念‘南无妙法莲华经’(日语)，有的就念别的咒。那么修禅宗的，他说：我们是不念佛的，我们只管打坐，做禅定功夫。那么修其他法门的呢?方法都不同。

　　宗派之间，大家都有争论。有的讲得非常严格，好像是：‘你们修禅的，容易走火入魔，还是念佛稳当一点，比较安全。’那么有修密宗的，他们说：“你们显教的，只会讲道理。实际上的修证功夫都没有，没有那个证量。”

　　怎么说呢?假如有证量的话，大家都要死，死了以后有投生。这中间，那一位有修佛法的人生前可以讲：“我在那个时候一定有把握。” 他说，看不到几个敢讲这种话。为什么呢?

　　他说：“死的时候的情况，跟我们作梦的时候一样，很类似。”所以，假如你在作梦的时候，自己都不知道自己在作梦。在梦境，你当作梦的主人，但是不知道你是“作梦的”，姓洪的，名字叫.....。我这个人在作梦，这个念头一点都没有!没有办法分一点心，去知道“我自己在作梦”。甚至，这个梦境来了，很可怕的，你吓死了!都不晓得这个是虚妄的，是梦境，还是会很怕。

　　有功夫的人，可以把梦境转掉。这个梦境不好，我不喜欢看，我把梦境转掉。实际上禅定功夫做得很好的人，照佛的方法练，都应该可以做到。至少可以分心，分一点心出来“是我在睡觉”，那大部分呢?你在休息。有这个本事，应该有这个能力。因为，你睡觉也是你的心，你都不知道。第二天醒过来，才知道醒了!那你修了很多佛法，听了很多阿弥陀佛、观世音菩萨，学了很多咒，甚至可以知道三十七道品、中观、唯识这些理论!睡觉时，你都不知道姓什么，名叫什么!死的时候，跟睡觉的情况一样，你难道还记得阿弥陀佛?还知道观世音菩萨的六字大明咒是“唵嘛呢叭咪吽”?吽都吽不起来!自己名字都忘了，你姓什么都不知道。

　　所以说，修行我们要考虑的是这样实际的问题。若只是说，我学佛了，跟师父念咒、念佛号、学打坐，去参加功德会、做义工。是没有错，是好的事情。那只不过是“有漏的”善举，不是完全非常有利的。

　　所以说，真正修佛，一定要考虑到你真正得的证量，光做形式上的礼拜、 念佛，或者只是知道经典的解说，对你自己一点帮忙都没有，当然对别人也没有什么用。这个是非常实际的问题。

　　贰、修行的三个谬思 那么，今天为什么要谈不上路?这个不上路，实际上的意思就是：对你有没有发生真正的利益、法益。

　　西藏很有名的一位仁波切，叫做“DILGO”，顶果钦哲仁波切，去年刚圆寂的。他分析说：很多人修佛法修得不好，本身的缺陷有三种。他用茶壸装水来比喻。他说：

　　第一种 是根本就把茶壸倒过来，让你不能装进去，很多人是这样子。

　　第二种 茶壸里有一个洞，你怎么装，都从小洞里漏出去!听了一百次，忘了一百

　　次。再多参加几次法会、禅修、念经、读经，通通大部分都忘掉了，从洞

　　里漏出去了，这是茶壸有洞。

　　第三种 很严重，这茶壸里头有毒!你放甘露也好，清净的水也好，茶壸里本身有

　　毒啊!这个水变成毒水，喝了会毒死人!

　　这是说：你要接受、听受佛法以前，自己的想法、自己的概念、价值判断已经固定。你有边见、有邪见，已经有很多见在自己心里。所以，你怎么听都断章取义!

　　本来佛是这样讲：“诸法也不属于空，不属于有，也不属于没有。”耶!他对“有”跟“没有”真正的意义搞不懂，“啊!不是“有”不是“没有”，就是这个“中间”!”不属于有，也不属于没有，那取一个“中间”的那个概念，当做他听懂了佛法。那其实是左、右、中间的一个，那个一个在那里?你不知道左，不知道右，中间在那里?他不知道。反正是“不属于空，不属于有”，我知道佛法的中心就是这个，不能谈有也不能谈没有，“嘿!我知道了。”

　　这个是什么?他已经有“对有跟空，跟平常人接受这个东西的存在的有没有，在这个境界里，判断那个中间。” 他以为这个是Middle Way，中庸之道。像这样的错误，是常常见到的例子。像这样的情况之下，他的边见、邪见加进来，把佛法扭曲了。我们叫distorted。这个扭曲，是非常严重的。本来佛是这样讲，但是一扭曲，变成别的意思去了。

　　参、空性是什么? 我们扭曲得最厉害的是什么?

　　现在，我们讲扭曲这一方面。我们的误解、我们的边见。

　　第一个，诸法;我们看的也好，听到的也好，可以摸到的，甚至闻到的、舌头尝到的这一切东西，或者你心里想的;我们说没有自性，没有它的本体。看到、听到都是透过你的心，你的心怎么接受，就觉得那个东西是那个样子。我们没有深思的话，很容易忽略了。

　　譬如这个白色，我看到的是白色，各位也都看做白的，觉得白的是它的特性，绝对不会改变!难道其他的动物，像马或是色盲的人，也看成白的?可能是绿的，或红的，都不一样。那一种颜色，是真的色相?是我们的眼睛长在脸部这个平面上，如果眼睛像鱼一样，长在侧面左右的话，它从水中跃起看富士山，跟我们看到的富士山，样子就不同了。一样是富士山，它的形状又变掉了。

　　所以，所有看到、 听到、摸到的，都没有它本身的自相。都是透过我们的心，去了解、去觉受，那个样子不是它真正的本性，因为本性没有。所以诸法没有自性。

　　甚至，你能够知道这个诸法都是没有自性，没有它的Self-nature，没有它本有的那个“不靠其他的条件而有的”这种特质。

　　能知道是透过我们的心，但是不知道这个心，本身也是没有自性!心有没有形状?有没有色相?有没有大小?有没有轻重?有没有在身体的那一个部位?在胸腔吗?在头脑里?找来找去找不到!你的心从那里来?从过去那一个时候开始有?将来继续到什么时候?找来找去，找不出来。

　　透过心的这些影像没有自性，我们很容易了解。但是心本身，它也是摸不着、找不到。我们把这个性质，叫做“心的本有的特性”。什么特性?空!把这个叫做空。

　　所以，这个空，其实是心它有无限无量的可能，会经验各种事相。包括影像，包括觉受。我们或者是生，或者是死，轮回也好，成佛涅槃也好，那都是经验!都是依众生的心，经验到的境界。轮回、涅槃都是心的Experience。

　　但是，你能够经验这个样子，不能经验那个样子，是什么原因?我们照我们的善业、恶业，业的结果，对不对?

　　但是，心的本身有这个无限，limitless，可以经验各种各样、无数的、没有限制的经验，是它的特性!因为它能够经验各种各样、你都想不到的，无限的，这一种能力，所以它本身没有固定的那个性质。

　　如果它是圆的，它不能经验到方的;如果是它是红的，它就不知道白的;如果它是重的话，它就不晓得轻的;它如果是在这儿的话，别的地方，就没有你的心的作用!Location、Size、Shape、Color，这些东西，甚至味道，你都没有办法用一个形容词，来describe，描写它的characteristics，特征。你没有办法拿一个东西，或一个形容词描述它。它有这个特性，把这个特性叫做空。

　　所以，空不是什么都没有，反过来可以讲：空什么都有。

　　因为什么经验，它都可以经验得到。所以空，我们讲什么都没有，其实应该翻译成：什么都有可能。什么都可能经验，有这个特性，所以我们把这个叫做空～心的它的原来的本性。它本来是这个样子。好，这个自性本空，它没有自性，没有一个东西可以限制它，描述它，或指定它。但是，它能够显出各种各样的经验，让你尝受到，自己尝受、自己经验自己。这个不是我们二元世界的情况。处在轮回的众生，没有办法了解Mind，这个心。

　　请大家千万不要误会，以为我们看到这个茶杯，看东西，知道这个是手表，看到这一位是林教授，那一位是一个 lady，以为这个是我的心。错了!佛讲的心，不是这一种心!我们时常把这作用;因为有对象，你看到、你听到、你摸到，才知道的这个作用;我们把它当作心。

　　但，佛说：这个心不对哦!

　　千万要知道这个，头一个要知道这个!这个叫做有一个缘在对象，我去攀缘：用耳朵去攀缘声音，用眼睛攀缘颜色，对不对?用鼻子去攀缘香味，用舌头呢?去尝尝、攀缘那个味道，用心去攀缘、记到你想的那个内容。都是攀缘心!攀缘心，不是这里讲的心!

　　这里讲的心的内容，它本性是空的，不是指这个攀缘心。所以，这个我们本有的真正的心，我们忘掉了。把不是你的真正的心，当做是自己的心。

　　他比方说：一个孩子，很小的时候给人换掉了，爸爸妈妈不知道。养大了，一直以为这个孩子是自己亲生的孩子。你亲生的儿子，给隔壁的抱过去、掉换了，他不知道， 永远认为这个是自己亲生的儿子。

　　我们把攀缘的这个心，当做自己的心。所以看啦、听啦，听到不高兴，就生气。看到好漂亮的，就很喜欢～以攀缘心当做自己!把自己的这一种不是你真正的心，当做自己。结果，这些攀缘心引出来的很多的感想、情绪：喜欢、不喜欢，讨厌、恨、嫉妒、不高兴，这个是攀缘心带出来的。这个是Emotion，情绪都是这些带出来的。这个情绪越来越大，像雪球一样，变成我们的习性，我们的个性。都给这个攀缘心骗去了!为什么骗去呢?Distortion，边见，有毒呀! 茶壸里头有毒!佛讲的这个心，我们又听错了!

　　肆、无明的根由

　　所以，最根本的无明是什么?就是真正你的心，mind 它的真正的空性，那个空性，你抓不到。没有智慧看清楚你自己的心的真正的本性，禅宗所讲的“本地风光”。这个本地风光看错了，把它当做我。

　　因为你这个空性、你自己本性、 本心，心的本地风光是空性的，这个空性，你误认、看错了!把本地风光的那个境界、那个东西，你抓为是“我”，这个是“我见”的由来。那就开始有我了，是不是?本来是空无自性的，有很多Limitless Characteristics，没有限制可以描逑它。你自己真正的心的空性，没有智慧去认到它，然后把这个空性呀，Essential Empty、本来就空无自性的这个，把这个扭曲成“是我”，就有“我”的概念出现了。

　　因为这是根本无明出现的 Mechanism，这是很细、很细，我特地用讲、讲出来的。其实，知道这个理之后，你要真正透过你的亲证，direct real，直接的体验，一定要透过禅定。

　　所以，我们常常读经典，或听师父讲逻辑的推论，我们认为有道理，却没有力量?因为什么?你只懂得这个Knowledge，知识。‘啊!原来我们真正的心，不属于攀缘的那一种真正的心，它有非常殊胜的、没有办法描逑它的这个可能’～何其自性本自具足～六祖讲的，在他开悟的时候。它本自具有这么多的能力，能够觉知明觉。但是它不属于那一个，所以把这个叫“空”。这个东西你认不到，就把这个当做是自己的“我”，这个是我。所以五蕴，色、受、想、行、识合起来的一个合相，我们认为这个合相，就是我!笼统、模模糊糊的!就是根本无明一动，就把那个空性、真的空性认不到，错认为“我”。这是我们茶壸里头有毒!

　　那么，既然有我的话，那问题来了。因为有我，“你”就出来了。不是我就是对方，是你!有了你呢，再另外第三个“他”，更多的众生来了。有我的话，从我这里看对象，我跟所对的出来了，二元的妄想境界出现了。二元就是有“能”跟“所”，“我”看到这“一只表”，“我”摸到这一个“杯子”，没有我的话，谁去摸这个呢?因为你时时抱着这个身心，这个从小长大到现在，我做什么，我是男的、女的、姓什么，我做什么工作， 我是教书的，我是行医的，我是...，这个“我”一直加强。那么，有了我之后，当然有对方，“我”跟“所对的”，能、所就成立了。我们叫做“二元”，Dualistic，就是二元的概念世界呈现了。

　　二元的概念呈现，开始有什么?保护我，不能让你占便宜!你说什么我就不高兴，你说我怎么样我就高兴。贪嗔痴慢疑五种情绪，五种真正的烦恼大病，就开始有了。

　　没有你我之分的话;你说什么让我高兴的话，我会很快乐吗?你讲一句毁谤我的话，Blame me 就很不高兴;这种情绪会来吗?因为有你我的关系，当然就有这个情绪发生。

　　好了!碰到很多境界，有的时候生气、有的时候高兴，贪嗔痴慢疑一直滚，变成习惯，就变成你的习性。容易发脾气的人，碰到这个机会就愈容易动怒，有的人碰到这个境界就会贪着、想多要一点。这是因为情绪，这五大病的关系。有的这种病患的重一点，那一种病患的轻一点，它慢慢、慢慢变成你的习性，“本性难改”，变成你的“本性”。

　　那么，因为有这一种习性带出来，你在日常生活里待人处事，就很多时候Unskillful，非常不聪明。每一个众生，包括很小的昆虫，都想要追求幸福，不要痛苦，都要快乐;不要生病，不要太热，不要太痛;追求幸福，因为已经有了“我执”，有一个“我相”。大家都要追求幸福，Happiness!

　　但是，我们一般众生所追求的幸福，为什么不如意呢?就错在这个 Distortion，这个边见。以我“自私的”立埸去追求，永远不能满足你，而且可以带来更多的 Suffering 痛苦!你能够知道这一切，生起真正的慈悲心，原谅别人，这一种真正的慈悲生起的话，反而会带给我们很多的幸福，但我们不知道。

　　这是我们的大妄想：看到眼前对我有利，就是好像可以给我带来幸福。结果呢?背道而驰、缘木求鱼。真正可以带给你幸福快乐的，是能够生起真正 Non-Conceptualize，不属于概念的慈悲。

　　‘概念化’的慈悲，有所求的慈悲

　　我们很多时候，好像自己做了很多慈悲的事。但是这个慈悲，如果我们加以反省的话，很多都是因为对慈悲有一个自己的概念，“这样、这样就是慈悲”，我们叫做‘概念化’的慈悲，Conceptualize Compassion。

　　为什么Conceptualize?这个字，用的太哲学了。应该说：“是我给你慈悲哦!”‘我看你可怜，我慈悲，给你这些东西。’‘我布施给你’‘我安慰你’。这个里头有没有我?有。有没有对方?有呀!‘我看你可怜嘛!’，‘我看你笨笨的，所以我指导你。’，‘我看你没有钱。’，‘我看你冷了，我多件衣服给你。’‘我送给你一点钱。’，都有“我在给你”做些什么好事，都是概念里头的慈悲!因为，你有我执，有我相、人相，还有这慈悲的行为的众生相。金刚经里所讲的我相、人相、众生相就是这个。所以，这样的话，就不是真正做到了菩萨的慈悲。

　　当然，这些是好事。但是，它的功德利益，对你将来转生，将来投胎，到六道的那一道，并没有决定性的力量。

　　谈到六道轮回;有的时候，我看电视上赌轮盘觉得很有趣。玩轮盘的时候，那个球一直滚、掉到那里，得到彩金五万块或二万块，好高兴，对不对?;我们六道轮回时，推动那个球的力量，在于我们自己的业力，在天道、恶鬼道、地狱道、畜牲道、人道，或阿修罗道六个地方滚、滚、滚，掉那里，就一定要到那里去投胎。你到了再生投胎，一决定你要投胎的时候，那个时候你的意志根本不能自主!

　　我们清醒的时候，知道我们要做什么。到了死掉的时候，我想要喝茶，这一种攀缘、很粗的心的作用，都起不了作用!这个力量都没有!就像梦里头做梦的身体一样，你不能自主。没有禅定功夫，没有真正修佛法的人，光是念经打坐，那都是做着玩的。实际上没有变成你真正的力量的人，到时候一点功效都没有。

　　那个时候，都像轮盘的球一样，滚到那里，就到那里。你没有办法说：我到人道来再求菩提道，或者呢?我以人的身体化现出来，帮忙很多众生。你没有办法。所以，这个边见：茶壸里头有毒，或茶壸里头有东西，你倒进去的水，都变成不是纯净的水，这是很要命的一件事。

　　但是我们一般，尤其是对自己的边见、邪见最不清楚。别人的一点不对，或怎么样，“哎呀!你这个是无神论。”“哎呀!你这个是有神论。”非常清楚。但对自己的见，就像自己的眼睛看不见自己的眼睛一样，非常不容易知道自己的见。所以南怀瑾先生经常说，叫人家掉烦恼，烦恼少一点很容易，叫他不要执着他的见呀，难得要死!你再讲，他要杀你一刀，你不能再说，说了“你懂什么!我们的教是这样的。”。

　　好像刚刚讲的，茶壸倒过来不能装水，有的时候，是因为他的见的关系。因为我是信耶稣的，你再讲!听一句，头一句话他就不高兴了，他就掉头走了，不听了，根本不听!所以这个茶壸有这些缺陷。尤其是，我今天特别向各位报告的是，对‘我’怎么觉得，我们时常觉得“是我”，这个我见很难除掉。我们试试看，在睡觉的时候，你是不是还有我见呢?还有我的存在，我在睡觉的这个念头?有啊!做梦的时候，也是觉得我在做梦，非常难除掉!

　　有的人跟我讲，洪医师，你讲这个外界的事物、事相，都是没有自性的，其实都是心的投影。透过你的心，用眼睛照到相，或者用耳朵听到声音，或者鼻子闻到味道、舌头尝到甜的、苦的、辣的，那个东西要透过你的心，你才觉察到。没有透过心，这个境界对你毫无意义。

　　他举一个例子，他问我：比方这个杯子在这里，你说这个杯子它本来没有，没有自性、毫无自性。但是你知道这个是茶杯，是因为你眼睛看到、用手摸到呀! 或者甚至你打开盖子来喝喝，才晓得这是一杯茶。这个觉受，我承认“它”没有自性。你的舌头什么样子，它就觉得什么味道;敲一敲，你的耳朵听到什高音低音，长音短音，知道它敲起来的声音;你的手接触到，那个触觉怎么样，透过你的心才有!那个觉受，是透过你的心，我承认它是毫无自性。但是，当你死掉了，别的人，侯教授来这里看，这个茶杯还依然在嘛!我死掉了，这个茶杯还在这里呀!跟你的心识没有关系嘛!它本来就在，你说：这个是毫无自性、本来没有。你在说假话呀!

　　这个人很聪明，能够这样反驳，是相当深入的思惟。但是，他的错误在那里?很多念唯识的还错在这里：他以为他有一个心能够观察，他有他的 Mind，他有他本身的心能够知道：‘这个东西，虽然我没有了，但这个东西依然在这里，这个茶杯没有破坏掉’，这是很重要的一点。你走了，你不在了，但你讲：这个存在，是因为你的关系这个存在，它本身没有。是‘你’的心的影像。那你走掉、你不在了，怎么侯教授还看到这个杯子呢?那这杯子，是跟我存在不存在，毫不相干的存在嘛!Independently Existence，独立的存在嘛!你还讲什么“这个心的影像”!他的错在那里?哈!

　　又把自己心的作用抓得紧紧的，“我的心的作用”，他的心的作用还在!佛讲的这个心，不是‘你有你的心，他有他的心’!衪跟本告诉我们：这个‘我们以为的那个心’，你把那个攀缘心当做心，就错掉了!衪指的心，就是‘所有一切时间、空间的时空里头所显现的，都是那个 Mind 的 Manifestation’。这一点透不过去。所有桌子也好，天体～地球、太阳、星星，空间、时间的流动，通通是真心、佛心的一种显现。这个是理，是唯识中观的理。但是，这个理没有透过禅修(Through Meditation)，最重要的是要禅修，没有禅修呀!这一点就透不过去!这个不是你亲证到的。

　　你听别人讲了好几次：夏威夷多好玩、多好玩!你没有亲自到那地方，好玩是人家说的啦!旅行的指导书讲的啦!或者是那个照片上看的啦!你真的亲自到了那个地方，你才能说：Oh! Howaii，Wonderful!所以，我们这个前面的很多见，像我分析的这个Mind，为什么会有那一种错误、对于这个空性这么大的错误认知?

　　禅修的重要就在这里!

　　那是因为：你没有好好的去做禅修!禅修的重要就在这里!跟我们做学问有一点不同。这个禅修，毕竟你真的要上座，真的要!坐在椅子上也可以，念佛就念佛、念佛号就念佛号、观想观自在菩萨、或者观想准提佛母，一定得坐，不坐，没有办法证入这个境界!没有办法你的妄想心都使它休息、停掉!真正的心显现的那个境界，你不可能达到。

　　这是喜欢用头脑、用概念、用自己的聪明才智去做学问的，像我这样，过去的习惯这样带来的人，最大的一个缺点(Short Coming)!很不容易去想到这一点!除非你真正放下去做，这个经典、理论，都只是让我们多一层知识，Knowledge，而已!

　　伍、叁种学佛的染污，使修行不易上路

　　使修行不易上路的几种心态 除了这个以外，顶果钦哲仁波切他讲这个是本身的缺陷，叁个缺陷，是不是?茶壸倒过来啦、有洞、有毒啦!他现在提，有叁种染污，Pollution ，或者是Stain，污点。几个染污，使我们修法很不容易上路。

　　第一个是骄傲，Pride，就是傲慢。「贪瞋痴慢疑」的第四个大毛病，傲慢。

　　他说：傲慢是对师父或对你的老师、或者你的上师，觉得他的做人不行嘛!他有的时候发脾气嘛!他有的时候，对某一个东西也非常贪着嘛!他的法，讲来讲去，都是诸行无常啦、诸法无我啊!这些书上都有呀，那有什么稀奇!我看了都知道!对他的法、对他的为人，都觉得是没什么!那个不是你的傲慢心来的吗?Pride。有了这么一点染污，你修法呢?绝对不上路!尤其是对你的师父、对你的上师，有这一种傲慢心的话，绝对不成。这是顶果钦哲仁波切谈到的第一个染污，傲慢。他把这个傲慢，摆在第一个!

　　释迦牟尼佛在初期塬始的阿含经裡，他讲过一句话，他讲：『能离我慢，顺得涅槃。』我时常记到这一句。因为我求学的过程太顺利了，就觉得这不难嘛!念书不难嘛!这个害我养成了傲慢的心态，变成我最大的缺点!现在，当然还是有习气、还有很多，很不容易掉。这是害我不能成佛，障碍我的道的最主要的一个塬因，Pride。『能离我慢，顺得涅槃。』，顺就是自然的意思，很自然的就得到涅槃。能离我慢， 很自然你不要用功、不要用力，自然你能得到涅槃!不得了呀!他只讲一个法门哪!只要你能够离开我慢，自然水到渠成，得到没有烦恼的境界。

　　因为，我慢是从那裡来呢?从我执来的嘛!没有我相，怎么有我慢呢?因为你强调是我能干，你们都不会!我的Knowledge、我的学问，我的漂亮、美丽，我的什么‧‧，什么都是我的、我的、我的。 所以，刚刚讲把真正诸法的空性，你没有办法、不能真正有智慧的可以认到：诸法，所有，包括时空的一切，那是无自性的这个空慧。你没有智慧能够亲証到，这个时候，你马上引起Confusion，那个Confusion就认为是「我」!

　　宗萨仁波切把这个叫做 Shock，你被无明 Shock 掉了，休克掉了!所以，当下就觉得是我。那『我』的概念是从Shock，Being Shocked!被震坏了，震撼掉了!这个结果，就是『有我』。那是Because you want of wisdom，没有智慧的结果，你就在一瞬间就觉得『这是我』。这个我的开始，『I』，那变成『I am』，『我』变成『我是』。我是什么?我是男的，我是女的，我是中国人，我是有钱，我是聪明，『I变成I am』，我是‧‧;那我是之后呢?变成什么?I want，我需要。我要什么，都从「I」开始，I 到 I am，I am 变成 I want，这样愈滚愈大。这个delusion，这个妄想境界，Confusion这样来的。

　　所以一个Pride，他提出来，对你的师父，你向他恭敬都做不到，批评他这个不对、那个不对，「哎!师父还有这个习气喔!」、「师父的见解没什么嘛!」、「哎!这个经典都在讲嘛!」，如果有那么一点点，那个念就障碍了你的道!这是Pride!

　　第二个是什么?第一个Stain是骄傲。第二是Indifference，漠不关心。

　　不关心啦!哦!你今天讲这个佛法，怎么能够解脱生死轮迴，我们如果相信佛说：这个生死死生是一定有的，死了之后，有一个境界，透过我们不能自主的那个境界之后，我们再有再一次的投胎、再一次的生命。如果你相信的话，你就绝对不会漠不关心。因为对这个不关心，知道也好、不知道也好。反正来听听，好像一曲流行歌曲一样，听到就算了，没有听到，也没有什么嘛!漠不关心，Indifference。所以这漠不关心呢，就使我们修佛法呢很不容易真正的成就!管你在讲什么，反正我听听而已，没有机会就不听嘛!

　　所以释迦牟尼佛，刚刚开始讲法的时候;请大家注意喔;他转四圣谛，他没有讲什么，头一次讲法，他就讲四圣谛。第一个讲的什么?苦圣谛!他讲：人生轮迴是苦喔!

　　不要以为轮迴是：有的时候高兴，有的时候快乐，还过得还不错嘛!又有钱、又有名位，又长寿，也不缺什么，也不是瞎子，也不是聋子，所以还不错嘛!弟弟妹妹，子孙都很孝顺，还不错!学生都还听话的嘛!月薪每个月可能还会涨咧!是不是?所以他说：各位认错了!其实这个轮迴呀!让我们觉得这个幸福不错的，那是假相呀!真正你用心想的话，没有一样、没有一个轮迴、没有一个存在是幸福的。苦谛，苦圣谛!因为我们不知道苦哇，所以不想离开!不想离开，就漠不关心!Indifference，不想离开!哼、这个还不错嘛，再来做人。『死麦变，搁再来做人嘛麦坏嘛!』(台语)，就这样子，漠不关心。因为对苦谛，对轮迴的苦不知道。

　　但是，这个地方有一个陷阱。有很多学佛法的人，听了轮迴、涅槃听太多了。释迦牟尼佛讲的真正的轮迴的痛苦，他没有智慧、没有智慧的光照到，没有看清楚，没有仔细、鉅细麋遗的看到，他没有办法看，他只是看一点点，『喔!这样叫做苦啊!我知道、我知道。』这叫什么?他在概念裡、他的想像裡头造了一个新的轮迴，我们把它叫做『新的轮迴』。然后喔，修法啦，闭关啦，做好事、拜拜啦，我唸这个『南无妙法莲华经』(日语)，我想到一个涅槃境界;自己假造了一个、用想像概念假造了一个新的轮迴，然后拼命想把自己造的轮迴丢掉!这是我们一般修法的人的毛病。这漠不关心!这是第二个。在

　　第叁个毛病，昏沈和掉举

　　我们活到的时候，对世间法太执着、太用心了，法执很重!看得太过分，Take it too seriously。非常执着的话，你在用功，这个修佛法的时候，很容易这个散乱，我们叫『掉举』。如果不是掉举的话呢，因为疲劳了，一上坐，一修佛，一念咒，你就会昏昏沈沈Drowsiness。不是昏沈，就是掉举，就犯这个第叁个毛病。(昏沈和掉举)

　　有的人认为：哎呀，我现在事业正在颠峰，没有时间听法，也没有时间花五分、十分鐘去想想这个佛说的道理，或者是把心静下来做这个止的功夫、没有时间。等我十年，或者等怎么样、孩子大了我再说。这个是环境、受到环境的影响，Annoy!还有一种人，他说：『喔!阿有法度!』(台语)。要成佛这么难，我没有办法，这就是Discourage，自己没有勇气去学。 所以，一开始就用这个藉口说：我无法度!要成佛，我那有可能!我不行!我不可以!我不能做到这么难的事!我不要!也有这一种人。这一种都是Stains，缺点，都是不正确的心态。

　　那么，现在关于这个教法，为什么我们修佛法不容易上路，关于这个 Teachings，他们所教的内容。我们的态度，我们用功的方法不对，这个是比较简单了。他说什么?有的人晓得经典的意思，名相，名相都知道。名相呀，文字上的了解有了，意义不知道。真正它指的意义，他没有、没有确切的了解;有的人呢倒过来，意思知道，名相却常常忘掉，这个都不好!有的呢名相、意义他都知道，但是，对不起，他呢、最究竟的胜义、真正的究竟义，他不知道;释迦牟尼佛他有的时候是方便讲的，不了义经;文字了解记得、意义也知道，但是究竟义他不知道，就错掉了。

　　修佛法是有次第的

　　有的人文字也知道，意义也通，究竟义也知道，但是他呢，次第颠倒了。修佛法是有次第的，一个次第，一个次第慢慢进步，他把次第弄颠倒了。好像，我们修无上瑜珈 (YOGA)，应该是先修生起次第，对不对?生起次第修好了，你才修圆满次第，一步一步来。圆满次第要先修「身远离」，然后是「语远离」，然后是「心远离」(有的人叫意远离)，然后修那个净光，「根本净光」，对不对?净光修好了，你再修「幻身成就」，是不是?幻身成就了，你最后才修 Union，「融合」。这是圆满次第的六次第。你前面的身远离都没有;身远离知道意思吗?

　　各位。可能在修的人都知道;身远离都没有修好，一下子想要修净光，自己想：「喔!我死的时候，头一个 Stage，头一个出来的，是慢慢四大分解啦，然后细心的作用出现啦，根本净光出现的时候，我认到它，就法身成就、解脱了!」我一下子来修这个净光，于是，在打坐时拼命想看光。结果，他看光是什么光?会带你到神经病的那个光!那是给光影门头骗去了!这真是糟糕的事。

　　谈到这裡，我想起了关于打坐的错误，很多人错在这裡。因为听了佛法;空啦，什么打坐啦，能够把心安下来啦，很多境界出现啦;就上坐。上坐唸佛号也好，唸咒也好，或者是观字轮也好，或者是观佛像也好，真的坐得很不错!这个时候有一个叉路，头一个最容易发生的毛病是，你变成断灭空。

　　把空的那个理呀，他没有透彻的、有智慧照到，因为你的福慧不够啊!你善事做不够，坏事做很多。坏的行为，那个Karmic Tendency，坏的业力的 Tendency 都没有去掉，一下子去想了解、想透彻空的话，你会出毛病，变成呢、抓住空不放。

　　断灭空裡头，认为什么都没有。那有业力?那有善行?那有恶行?那有什么佛法?那有什么净土?什么都没有!都不相信。空!他以为这个就是空。这个很危险(修成断灭空)，非常大的危机!抓住空，变成断灭空!什么都没有、什么都不相信!因果?报应?那是你们迷信的人在讲的，那有什么因果报应?这个世界就是那么现实，多赚了钱就舒服，有了钱就可以买房子、买车子，可以穿漂亮衣服，人家都服服贴贴恭维我˙˙˙，这样子空，就变成空的断灭见。

　　第二、第叁、第四的缺陷，是稍微真正修行的人容易犯的毛病。

　　陆、真妄之别

　　因为真正的心，它本身有明觉、明照，它本身不是煳裡煳涂的，它本身不是什么都不知道。心，我讲的是真心，不是攀缘心。真正的RIGPA，藏文把这个真的心，用RIGPA表示，把我们那个攀缘的心叫SEM;现在我看到各位，听到声音，能起作用的这个，是攀缘心，不是你的真心;我们给这个攀缘心骗了，所以一直在轮迴，这个心叫做SEM。它分得很清楚，RIGPA是真正的心。

　　我介绍中阴身解脱的时候，头一个Stage就出现的那个净光，Clear light of The death，那死净光，那是RIGPA。所有一切都从这裡出现，这个是真正的佛心。有的人叫做佛心，禅宗叫本地风光，或者是用『这个』、『那个』讲这个。有的呢，唯识学家就是『真常唯心』的『真常』。

　　但是呢、印顺长老常常讲『真常唯心』是这个密宗、禅宗的真常论，其实他是从学问讲的。真常唯心的『唯心』，不是你用想像概念，去想那个真常的那个，它既不属于无常、也不属于真常。

　　常、无常都是你的概念，时间就是一个妄想境界，既然时间是妄想，你怎么能够描写这个RIGPA是真常呢?还是无常呢?你不能把它用时间的概念套进去描写它嘛!所以真正的RIGPA，不是这样的东西!这死净光，RIGPA本身，它的Essential Nature，它的本性是空，是不是?我已经介绍很多次了。但是，它还有其他的特性。这个特性，请大家千万注意喔!

　　知道了这个特性之后，中阴身阶段所显现的境相，或者你打坐时候出来的境相，到底是什么东西你就清楚了，不会给它骗了!

　　这个心，真心，佛心或者是本地风光，它本性是空的。虽然是空的，它自已本有明觉觉照，明明觉觉、明明了了，Clarity是它本有的特质。它本身明，明并不是说：我看到这个杯子，知道这个杯子，那是妄想，有能有所。能看的、能显出来很多境界的那个「能的」，你能知道明啦、暗啦，那个能知道的那个，不属于明、不属于暗。知道明，那是动了妄想，「啊!这个是明」，妄想!这没有光明，这是暗，那是己经动了二元的念头，已经是Dualistic，已经是Conception，已经是概念化，已经是妄想境界。那个能这样分别明暗的那个能，是不属于明，也不属于暗喔!否则，明过去了，你不知道暗喔!暗过去，知道暗的，如果它是属于暗的话，那明来了，你也不知道呀!它本身不属于明跟暗，是不是?楞严经裡是这样慢慢讲。

　　柒、真心的特质

　　这个Clarity，明明觉觉的这个特性，你在打坐、修行，真正的在Meditation，禅修的时候，这个明的境界，你会接触到!好了，你因为太用功，你的修行的功夫很好;很多人修行的功夫没有这么好，他不会误会;但是，你的禅修很深、很高，可达到深的定。

　　所谓深的定是什么意思呢?就是那一种属于概念思维的、大脑的那一种作用都没有，都消失了。那种假的作用消失、一直消失，一直掉，掉到本心的、本地风光的明觉的明明觉觉让你接触到。

　　如果误认为这就对了，你对这个明开始执着了。你不执着，就对!你以为这个本心，佛的本心、本地风光、佛心就是这个，这个是自性。你以为这个是自性，你是Clinging，你是执着了，抓了它了，对不对?把那东西当做对象，一抓了，就出毛病!

　　打坐、用功、唸佛念得非常好，能够看到自己心的明觉，以为这个就是，你开始对它执着，将来投胎时，没有办法跳出轮迴，到那裡去?林教授?天界。天界有几天?十七天，一个、一个生前不一样。

　　叁界，大家都知道吗?天界有十七天，一层一层的，看你的明觉、明亮度怎么样，你就投胎到十七天里的一个天道，做天人去了!做天神呢!

　　我们台湾习俗很多是拜天公，但是，有的时候是拜欲界天的啦!还没有到色界天。这个明觉，误认为这个就是自性、佛的本地风光，将来你到再生投胎、再生中阴的时候，耶!一下子投胎到明的这个地方去了!

　　然后，我们的真心，还有它的另一个面，它的aspect可以描述它：它很乐，Bliss。乐、明、无念就是它的属性。刚刚讲明吗?把这个明，误认做是我们的佛性，我们的自心就是明，把明一抓住，你呢、叁界没办法解脱，到天界十七天裡头某一个天做天神!还不错，做天神。把那个乐;真正乐，超出欲界的乐、超出很多很多的;有的人打坐到这个地方，喔!爽得不要出定!耽在那个舒服、超过欲界男女之欲好多好多倍的那个乐境界，Bliss，把这个当做就是!

　　所以，外面很多朋友打坐的功夫还不错，那些讲灵异的，你不要小看他们哦!他们很多禅定功夫可以到乐明无念，但是，错在没有佛的正见，把这个当做是真的，这个就是道，到家了!是佛性，就是自性，就是法身!完了!到那裡去投胎?欲界天。

　　欲界，我们欲界的最上面有欲界天。我们是欲界的，是不是?欲界裡面，有畜生道啦、人道啦!最上面有欲界天。投胎到欲界，变成欲界天的天神，不是色界天的天神，欲界天的天神!为甚么投胎到这裡?因为乐，非常舒服，乐得你不想出定。

　　好了，最后一个属性是什么?无念。

　　这个无念，在那个境界，你二元的思想都没有了。已经达到Non-Conceptualize，没有概念化的二元境界。不起了，你的那个心不起，绝对不起。这个妄想，认为这是空，以为『这就是空』;你一执着，把这个空当做是真的、真的佛性，宇宙万象的秘密的根源，就是这个。把这个Emptiness当做对象抓住了，到那裡投胎?无色界。无色界，死的时候不经过中阴身，一下子这个Consciousness，这个灵识一出来呢、就马上、一下子、不经过中阴，一下子投胎到无色界(formless realm);这是因为你禅定功夫太好了。

　　无色界有四个：空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处;到无色界的四个、不晓得那一个地方去了。这个都是你看差错，差那么一点点。

　　打坐的时候的乐、明、无念，是非常殊胜的一种功夫境界。但是，如果你缺少了正见，缺少了过来人或者真正的老师，给你做一个Oral Instruction(口授)，你高兴了，因为这个境界;你明的境界，可以使你能够知道，找你问问题，都会回答，一个月后或者你会出车福啦、你过去世是什么道的啦，他都清清楚楚。

　　他达到那个境界;非常厉害。但是，你一执着了，就变成障碍，在叁界裡滚，没有办法脱开。你超越这个，那才是!因为执着在乐明无念这上头，最后的叉路就变成这个样子。

　　所以，做禅修的道友，千万注意这一点!所以，实証功夫的非常要紧!

　　捌、为什么我们很不容易看到真心?

　　现在，最后一个问题，很有趣的一个问题。为什么我们很不容易看到心?不懂得真心?RIGPA我们认不到，祇认这个SEM。跟境界转，给境界转掉了，没有办法护念这个真的，这个你偶而一闪看到的RIGPA!

　　这个RIGPA很有趣喔，请大家注意喔，不是禅定中你才能看到根本净光～心的塬来面目。但禅定中一闪就过去，真有禅定功夫的大师呀，像丁果、卡鲁仁波切、蒋扬康慈，这些大师们，或者敦珠法王，他们能够在禅定、修禅定中，就定在、休息在这个Clear Light，根本净光中，不必等到死的时候，这个才出现!

　　有的道友，可能在坐中会出现这个现象，但是，很可能是一、二秒，一闪就过去了。很不容易，自己看到都不知道，它现出来，你也不知道。有的人定力较好一点，智慧好一点，能够知道，但是没办法Stabilize(持)。善护持的『持』，是这个意思。金刚经的善护念，是护念这个。不是说『你不要起贪心啦!』，那只是粗浅的讲。你真正见道，叫明心见性。真正明心见性之后，你再入定、出定，入定、出定;开悟之后，为什么还在修呢?就是要能够把『净光』的时间拉长，Duration，能够维持住、保护住越久越好，能够你要多久，就定多久。

　　所以，丁果仁波切去年过去的时候，他定在根本净光中半年以上。但是，他告诉他的徒弟：到农历11月4日(1993年)，他还没有化光的话，把我火化掉。他两公尺那么高的身体，到那个时候 (11月4日)，已经(化虹光)缩成30公分这么小(坐姿)。那是屏东一个我的喇嘛朋友，去到尼泊尔亲自看到，回来跟我讲。那敦珠法王也是，一样缩成这么小，贡噶师父也一样。

　　玖、死亡的实相

　　为什么能这样呢?我们死掉，物质的四大～地水火风，开始慢慢分解，然后，粗的心慢慢溶掉(dissolve)、细的心出现，白心、红心，然后，最后全黑暗时期，一闪，根本净光出现!打坐的时候一样，就是把这个四大分解，粗心分解的过程在坐中经验!这个Experience是Your mind itself!你的mind本身!Mind可以体验，Experience无限无量的境界， 所以说它有『无可限制的特性』!

　　所以说Limitless Characteristics，没有办法限碍它，所以把它叫做『空』。但是这个空，威力大得很!死的时候，它能够经验很多境界、很多的相。由于你过去的业力、你的习惯，它能够显出来：你多坏，它就显出多坏的可怖的相;多慈悲、心多柔，那个时候，它就显出净土的境界出来;对你的上师、对你的师父，非常诚敬，那你的师父的影子，他的智慧、就由你的Mind现出来，所以把心叫做不可思议!很多人误会了，通通从概念裡头看佛法，不从实証的立埸讲。

　　出家的师父，也可能都注重解说，或从宗教信仰方面去开脱，而它是实証的、科学的东西，不是说光在那裡讲来讲去，『好心肠啦!』『拜佛，你就可以到西天啦!』‧‧‧，那是靠不住的。

　　为什么靠不住?因为你没有进到实验室去做实验!

　　怎么做实验呢?等一下我们有时间再解说!

　　拾、禅修的真正目的

　　这是个实証的功夫。我们讲到四大分解，细心现出来。根本净光在禅定、禅修的时候，不管你是光打坐、或者是念咒，或者是观想观世音菩萨，或者準提佛母，你能够自己、慢慢知道你的心的变化，经验的过程慢慢变，变到最后定中出现光。因为你不是等到死嘛，这个叫子净光，Son Clear Light。是你修行的功力和智慧达到这个本事。做到才算本事，没有做到，那是书上写的，是释迦牟尼佛的，诸大菩萨的，不是你的!你会讲法，你会穿着袈裟讲来讲去，被人恭维，到死的时候一点用都没有，不管你是什么大师不大师!

　　平常听懂佛法，知道如何用功，在日常生活裡真正培养你的慈悲心，把心净化了，在念佛中或者打坐中，一闪，看到净光，定中看到。并且，你能够时常训练，出定入定，在出入中，慢慢的你能够跟它(净光)熟了，你出定时成就幻身!这是一个秘密!定中慢慢、慢慢，好像死亡现象的境界，最后根本净光出现 (佛光出现)，然后出定，再变作平常的你。React process倒过来，Reverse。

　　因为你的智慧的力量，你出定的时候，并不走普通人的『黑心→红心→白心』这个路子，出定时，你会成就一个『幻身』，Illusory Body，我们叫『浊幻身』。当然，平常一般人没有办法做到很『纯净』的幻身，刚刚开始成就的时候，变做『浊』幻身。但是，悟后你时常这样练习，由于你的功力、定力和智慧的关係，最后变成『净幻身』。

　　所谓净幻身，是在印度，二千五百年前佛的色身。释迦牟尼佛他也有色身，祂的色身跟我们为什么不同?这个净幻身，就是我们自己成佛的时候，色身的基础。我们的肉、皮都会烂掉，这是生灭法。所以，定中能够做到的修行人，悟后起修，是在修这个，要成就幻身!有了幻身，就不会有生灭的身体。

　　浊跟净有什么差别?浊幻身就是，你对空性还是概念的了解;你成就净幻身是：你的智慧，已经达到directly realize、直接悟认、亲証到空。你稍微有真正的空的智慧，它变成你实在的力量、实在的智慧，你有这个本事!我们的Mind，我们的心的本性是「空」。初地菩萨就亲証到了!初地，开悟了。这个时候和你没有亲証到空慧，有什么地方不一样?

　　举个例子，千手千眼观世音菩萨，千手、每一个手拿东西，手指裡头有眼睛啦、相是怎么样啦，你如果时常修这一尊的话，当你証到空慧的时候，一『定』下来，祂的千手千眼、每一隻手、衣服、颜色、形状，甚至有一百个很小的项目，都可以同时记到、显现!但是，每一位修的本尊都不一样，并不是每一位都这样。如果你修的本尊是準提佛母的话，你说：我了解空、我証到空。

　　那么这个修行人，怎么知道呢?他眼睛一闭起来观想準提佛母;不是矇眬，刚开始练习是矇眬;每一隻手指、眼睛，手裡拿什么东西，十六隻手剎那间清清楚楚现出来，不要费力，这就是証明。Prove It!做到，算是对空慧有一点了解。

　　这是无上瑜珈讲很深的Teaching(教授法)，请大家应该感谢无上密宗的传承，很多(空行)都在这裡听!空的智慧愈来愈深的时候，心的自由度可以发挥到极点!这什么意思呢?心本来是非常自由的(Freedom of Mind)，因为我们的妄想，把攀缘心抓住，认为这个是「我」，把我的心，当做是「我」。

　　所以，真正的心(RIGPA)很多、无限制的Manifestation，自由自在的能力都被盖住，而使不出来。証到空慧的人，可以自由发挥这个能力。所以，密勒日巴尊者为什么在定中一下子就可以化出十隻、二十隻老虎，在山下阻挡坏人上来?这就是心的自由度的发挥，不是灵异、也不神奇。亲証到这个，如果你不是这样，而是用唸符咒的、邪神附身，来表示一点灵异，那是入魔、着魔了!不是由你的定慧来的!真正开发、见到RIGPA，这个真心、真的『空』，你就溶入、Dissolve了，我们就和「空慧」一起出现，心的自由度，由你自由自在的控制。

　　这时候，才叫真的証到空慧!!不是我们嘴吧上谈的：『诸法无自性，是由很多缘凑在一起，它没有本体，这就是空』，那是理论。你业力要去做一隻老虎，你能不能不要去做老虎，我要去做一隻蟑螂?你都没有办法!不要说要做人了!

　　所以，修行是实实在在，不是光讲理论而已。

　　我们进一步来说明心的体性和作用。

转自学佛网http://www.xuefo.net