

觀參得智慧

前言：

剛才已講到：立足於「中品」為基礎，然後再修觀、參禪，而能提升到上品。所以接著再講「觀參得智慧」，希望福慧具足而達到上品。

觀是修觀，參是參禪。大家都知道佛法裡常講「止觀雙運」，從修止再修觀，修觀跟參禪都可得到智慧，而且是「證慧」。但很多人對於觀跟參，乃有很大的誤解。所以今天就從不同的視野，來看這問題。

修觀

首先講「觀」。很多人都說：觀是「思惟修」，包括天台智者大師在《六妙門》所說的觀，也是思惟修。於是思惟修，在什麼時候修呢？

1. 聞時即思惟：在一面聽時，就當下思惟。其實這功夫是不容易用上的，因為既資料還不全，且大部分是在散心狀態。故或不得結果，或掛一漏萬。

2. 聞後再思惟：其次，等聽過一段時間後，再來思惟、整理，才較完整。比如我們講課時，不可能讓學員一想到問題，就立即發問；而是要講到告一個段落後，才准發問。因這樣資料較完整，才有辦法正思惟。

然就算已整理得架構，因屬「散心思惟」，故只是聞慧、思慧，而非證慧。

3. 止後再思惟：止是修定，心比較安定之後再起思惟，那整合的效果會更好。然就算已整理得架構，以業習仍在，故也只是聞慧、思慧，而非證慧。

4. 不作意而起思惟：其實更重要的是「不作意而起思惟」。上次講「禪定智慧」時，就已講到「鼓風爐」的比喻。先把資料都收集齊全，再修定。定到某種地步，自然就會結晶、現行。

這樣雖有證慧，但不會太深！因為證慧最重要的，不是知道多少，而是「業障」消多少。知道跟消業，還有很大的距離。有的人頭腦清楚可以講的頭頭是道，但業障還在，故碰到境界，貪瞋慢猶不能斷。心還是作不了主！

故真正的定，不是在蒲團上能否制心一處，而是碰到境界，尤其是碰到逆境，心還能不亂，這才是真功夫。而這跟業障已否消除，有直接的關係。

因此中國禪宗常講：悟有小悟、大悟、徹悟。其實悟的本質是差不多的，因為「見性」、性既是共通性，哪還有那麼多差別呢？故差別乃在：業障消了多少。如悟了，業障還很重，便是小悟。如悟了，業障消很多，就是大悟。如悟了，業障全消，則是徹悟也。

誰悟了，就業障全消呢？釋迦牟尼佛！所以一悟，就證得阿羅漢果。道理都一樣，問題是我們的業障習氣還剩多少？所以真正的悟，不是「加法」而是「減法」。

以上，就一般人的認知，「思惟修」乃不出前三種，皆是思而不能證也。第四種，雖證而不深。因此，真正的觀，不是「思惟修」，而是「從背捨到出離」。

無常觀

云何背捨呢？我們簡單講「無常觀」。一般人都是執著常的、永恆的；而背捨即是出離「常見」、「常執」。

如無常云何觀？有人說：去觀花開花謝、月圓月缺。老實說，這關你屁事，豈能消你什麼業障呢？

故觀無常，最重要的是當觀「我們生命是無常的」。如《四十二章經》云：

佛問沙門：「人命在幾間？」對曰：「數日間！」佛言：「子未知道！」
復問一沙門：「人命在幾間？」對曰：「飯食間！」佛言：「子未知道！」
復問一沙門：「人命在幾間？」對曰：「呼吸間！」佛言：「善哉，子知道矣！」

「人命在幾間？」意思是問：你覺得，人還可以活多久？對曰：「數日間！」第一位沙門回云：還可以活好幾天吧！佛言：「子未知道！」佛說：你這種觀無常，是不及格的。

第二位沙門回云：命在飯食之間！佛說：你這種觀無常，也是不及格的。第三位沙門回云：命在呼吸之間！意思是隨時都會死的。佛說：這才上道了！

為什麼呢？我們一切執著，都是跟「我活著」有關。因為都以「我能繼續活下去」為前提，而起一些貪瞋慢等。所以觀無常，不是觀「有生必有死」，因為這生死，離我還太遙遠。而是觀「我隨時都會死」，這就能消業障嗎？比如：

有人到大賣場，看到很出色的衣服，愛不能捨。心裡在那邊翻滾，猶豫著要不要買？若提起「我隨時都會死」，則還有這個煩惱嗎？沒有了！衣服再漂亮，也救不了我的命。如果有人罵你，你提起「我隨時都會死」，則你還會起瞋心嗎？

所以碰到任何情境，將動心起念之際，即提起「我隨時都會死」，則很多的妄想雜念就跟著消失了！這是減法而不是加法。所以云何「背捨」呢？乃反其道而行之。

一般人都是以「常見」來看待自己的生命，故人無遠慮必有近憂，負擔當然就很重。而反其道，就是要以隨時會死來看待自己的生命，而能放下執著、重擔。

所以出離什麼呢？出離貪瞋慢的慣習。貪瞋慢的慣習，就像污垢一樣又硬又深，故得用觀法慢慢把它磨除。故光知道這是污垢還不夠，要磨掉才有證量可言。

這以觀「我隨時都會死」，我覺得還不夠毒辣。故我以前練習的方法是：直觀「我已經死了」—觀性而非觀相。這不是更直接嗎？

記得以前還在晨曦學社時，教禪的老師教我們觀「我已經死了」。他就教觀：有個人死掉了，躺在那裡不能動了，然後……

我觀了老半天，它還是動啊！後來我就不觀「我怎麼死的？」而是給自己下達一個指令「你已經死了！」已經死了，還能作麼？沒什麼可做的。但是所起的妄念，卻都是跟我活著有關。

所以當我們起妄念時，就用「我已經死了」去對治。對治就是消除、背捨，因為有任何妄念直接砍下去，絕對煙消霧散。

因此這是無常觀中，最銳利、最毒辣的一把劍。跟常謂的落日觀、數息觀絕不一樣。數息觀者，要把它抓得緊緊的，不能讓它跑掉。而這剛好相反，把它全部斬掉。

所以觀法，是「慧劍斬群魔」也，魔就是業障。故斬群魔，即把我們業障慢慢磨掉。事實上，在《阿含經》所教的觀法就是這樣。在對境時，就要常常提起無常觀、無我觀，而把我們的業習磨掉。

故《圓覺經》云：「譬如磨鏡，垢盡明現」。就這樣一直磨、一直磨，磨到業障消盡了，自然也就證慧了。

無我觀

同理，無我觀不是刻意起觀，因為刻意起觀，即是有我了。而是在我們起了「有我的妄念」後，再提起「無我」去對治消除妄念。而一般人所起的妄想雜念，又哪個不是「有我」的呢？是以用無我觀，即能消除一切妄念。

所以「背捨」者，一般人都是有我。我們要背離有我，故用無我去對治。然後才能出離貪瞋慢的慣性反應，才能出離生生世世的業障、雜染。譬如磨鏡，垢盡明現，出離到最後，妄想雜念就越來越少；起心動念自能跟無我相應。於是從正念到正定，而證得解脫。

小結

其實，佛法中證慧的觀法，不管是唯識觀或真如觀，乃大同小異也。因為主要都是對治妄念用的。比如唯識觀，既任何境界都是唯識所現、都不是那麼真實，我們心就不要被這些境界帶走，而心隨境轉。提起「一切都是唯識所現」，即能把妄想雜念、把貪瞋慢的習氣，從剝捨到出離殆盡。殆盡之後，自然寂照而無煩惱，自然能相應於對境心不亂。

以上是講「觀法」。相信大家往這大方向去練習，就會更清楚。簡單講，「從背捨到出離」而能證得智慧也。下面再說參禪法門：

參禪

很多人都誤以為「參禪」就是「參話頭」，而「參話頭」就是給一個問題，去找答案。甚至找到答案時，還得經主考官認證，認得即悟也。其實不然！下面請看這公案，其可能是歷史上最早出現的話頭。

香巖智閑禪師

鄧州香巖智閑禪師，青州人也。厭俗辭親，觀方慕道。在百丈時性識聰敏，參禪不得。洎丈遷化，遂參瀉山。山問：「我聞汝在百丈先師處，問一答十，問十答百。此是汝聰明靈利，意解識想，生死根本。父母未生時，試道一句看。」

師被一問，直得茫然。歸寮將平日看過底文字從頭要尋一句酬對，竟不能

得，乃自嘆曰：「畫餅不可充饑。」屢乞滄山說破，山曰：「我若說似汝，汝已後罵我去。我說底是我底，終不干汝事。」

師遂將平昔所看文字燒卻。曰：「此生不學佛法也，且作箇長行粥飯僧，免役心神。」乃泣辭滄山，直過南陽睹忠國師遺跡，遂憩止焉。一日，芟除草木，偶拋瓦礫，擊竹作聲，忽然省悟。遽歸沐浴焚香，遙禮滄山。讚曰：「和尚大慈，恩逾父母。當時若為我說破，何有今日之事？」

云何在公案中有：「我若說似汝，汝已後罵我去」？話頭若只為找答案，直接說破不就得了。為何還會「汝已後罵我去」呢？因為參禪，是磨鏡的功夫。若說破，它就磨不了你了。

所以那些解析公案，剖明話頭的，都是害人的。因為一經說破，玉器即化成石頭，再也磨不了你了。

真了解話頭者，即知那些問題都是假的。那假的，能幹嘛呢？假的就可以用來磨你，磨到業障漸消時就會開悟。

故有些已開悟者就回頭罵曰：當初為何用這個問題來騙我呢？不騙，還磨得了你嗎？不磨，你還出得來嗎？事實就是如此。所以說破了，就磨不了你了。

那再問：為何磨得了你呢？因為「放不下」爾！你越放不下的，就越磨得了你。若對父母放不下，父母就變成我們的負擔；若對兒女放不下，兒女就變成我們的重擔。所以為何稱為「疑情」呢？放不下的就是情嘛！情痴、情執。

公案與話頭

參話頭不是找一個問題來參。現代很多人，為想開悟，所以跟著參禪。於是在眾公案與話頭間，該參哪個呢？

或自找的，如參：何為祖師西來意？趕死屍者是誰？明上座本來面目等！參了老半天，這問題到底跟你有何相干呢？

所以如果你還在斟酌「我要參哪個話頭、公案」？乃思議即錯過，揣摩即不中意！因為都跟你不相干。如果真相干者，還有疑慮的可能嗎？

或他人給的，那更沒有用。他能像滄山對香嚴，這麼深入了解，這麼精準入扣嗎？不能！若千篇一律的給話頭，更如冷水泡石頭，哪來電呢？

如參：什麼是無？念佛者誰？還有更奇怪的，教人參「惺惺寂寂，寂寂惺惺」連這個問題是什麼意思都搞不清楚，就參得死去活來，這發什麼顛呢？

這等參法，且不說能否開悟，根本就是參不進去！所以哪可能去參「什麼是無」呢？哪個人會去問這個問題？問「什麼是錢」還比較貼心，「什麼是命」，也還對應。哪有人會問「什麼是無」呢？這個問題根本起不了疑情。這跟你有何相關呢？不相關的，就只能在外邊打轉爾！

所以這麼多人學禪、參禪，也只道是「依樣畫葫蘆」，裝模作樣而已！開悟呢？等驢年吧！

所以現代人是倒過來，以前是為有疑情才參禪的，而現在乃是為了開悟而去參禪的。所以都是用攀緣心來參禪的，這不開悟還好，開悟大概是著魔了，因為因地不真啊！

從疑情出發

那就放棄了嗎？事實上，真參禪者，想放也放不了。為什麼呢？一見鍾情啊！如羅密歐與茱麗葉的邂逅，一見就黏上去了，想放也放不了。

對某些問題，他一聽到就栽進去了，費盡九牛二虎之力，也拉不出來。故不是你不要參，而是根本被坑進去了！

如香嚴禪師對滄山所給的問題，疑情立即爆發，想放也放不了。如釋迦牟尼對於生死的疑情，想放也放不了。請問：釋迦牟尼佛參的是什麼話頭呢？「生從何來？死往何去？」

眾所周知，他在四城門裡看到生老病死的現象後，疑情馬上就爆了，到最後還逼得半夜翻牆，可見力道有多強！非找到答案不可！習外道法，已修得無想定、非非想定，眾皆謂他已成就了。但他心知肚明，沒有成就。為什麼？問題還沒覺了。

所以是這問題，帶著他從出家到菩提樹下，尋尋覓覓、思思念念、苦苦切切，就為卡在這問題上。所以不是要去參什麼話頭，而是直接栽進去了。

因此已無選擇的餘地，直可說是：鞠躬盡瘁，死而不已！這輩子沒參透，下輩子繼續參。所以真參禪者，是參自己對生命的疑情。

歷來有人請我帶禪七活動，我問：「有何疑情嗎？」「沒有！只是想開悟而已。」那我怎麼帶呢？我可以隨便給一個話頭，就讓他們參嗎？這不合我的見地。我有辦法像瀉山一樣精準射箭，讓禪子馬上進入疑團嗎？我自認為沒有這種能耐。所以別人都在帶禪七，而我卻在一邊涼快！

培養疑情

各位或想：我也期有「一見鍾情」的消魂體驗，但就是不來電！我也期有「驚天霹地」的疑情現起，但就是不現行。那我怎麼辦呢？

那且問：很多人其實都沒有「一見鍾情」的消魂體驗，所以就都不結婚了嗎？答云：大部分人都是結婚了。云何結婚呢？慢慢培養感情也。所以要結婚，就得培養感情；要開悟，就得培養疑情。

或問：云何疑情也能培養呢？因為生命的核心問題，乃大同小異爾！枝末的問題雖龐雜，根本的問題卻很單純哩！所以參父母未生前本來面目？參拖死屍者是誰？生死云何來、云何去？其實核心都一樣，問法不同而已。所以可以慢慢去培養疑情的。

大家也知道，在人間男女要培養感情，不是三天五天，也非三月五月，即可順遂。很多人都是愛情長跑啊！

那培養疑情呢？一個禪七夠嗎？七個禪七夠嗎？有的人打禪七，才開始參，出禪堂後就全部還給它了，跟我不相關嘛！下次呢？又不知道將換哪個話頭去了，這疑情怎麼起勁呢？

所以過去在叢林裡，一個話頭一參就是三年、五年，八年、十年，不是像現代貪心打個禪七，給個話頭就開始參了，就想要開悟而已！如果這麼容易開悟，那滿街都是禪師了。如果這麼容易開悟，那就太對不起釋迦牟尼佛了，祂還經六年苦行哩！

禪宗的公案聽多了，就錯以為開悟很容易。如果仔細審視《景德傳燈錄》或《五燈會元》，從唐朝到宋朝真正開大悟的，其實沒多少。而當時叢林裡的禪眾可能有兩、三千人，但留下來的公案沒有多少，甚至留下來的公案也不見得都是開大悟的。所以沒有這麼容易的！

總之，一般人雖不起驚天霹地的疑情，但還可慢慢培養。聽來，好像太造作了，以攀緣心而來參禪。

嚴格講，不是培養疑情，而是凝聚疑情。因為疑情不是從外來的，而是本來就有。為何說：疑情本來就有？既未開悟，云何無疑情？

每個人對生命、世界應該都有很多的疑惑，但平日為何不覺得呢？因為你太忙了，妄想雜念太多了，疑情被蓋住了，被沖淡了，故太散而無力量。現在就是要把這些疑情慢慢聚焦，聚焦才有力量。

凝聚疑情

因此，云何凝聚疑情？不是用加法，而是用減法！當妄想雜念漸消除後，它就水落石出矣！

所以很多人在禪堂裡，剛開始只是用數息法，甚至用念佛或其它的修定法門，修到心較安定時，疑情卻現起了。也有些人白天很忙，半夜醒過來時，疑情也現起了。也有的人事業很忙時沒有疑情，生病之後疑情竟現起了。

所以要把妄想雜念慢慢消除後，本有的疑情才能現起。所以他給話頭時，那都是假的，但假的還有一種作用：初當作修定法門，直修到真正的疑情現起時，才開始參；而疑情跟原來的話頭未必相干。但剛才已講過：其實核心都一樣。

在這個時代，很多人對頓悟法門，其實沒有信心。雖也來參禪，參不到三天就還給它了，出了禪堂就還給它了。為什麼呢？死話頭跟我不相干，故培養幾天也無一點滋味。

因此頓悟法門，離我們很遙遠？其實不然！因為漸修與頓悟，本不隔閡。云何不隔閡？先從聞思而建立正知見，並由此布施、持戒、修定，以打好漸修的基礎。當修定修到疑情現起時，即自然轉為參禪法門。如此漸修與頓悟，就可無縫銜接矣！

你不用作意去揣摩：我何時開始參禪。作意思的都不中用，唯待疑情自然現起。自然現起又分為兩種：一是疑情越來越濃烈，不參也不行。一是過一段時間後，又散掉了。散掉怎麼辦？繼續修定，或慢慢培養。

云何這個時代很多人對參禪沒有信心，因為我們都把參禪當作外來的，用攀緣心去參禪，用攀緣心去找話頭。因為是外來的，所以隨時可以把它丟掉。但如果是自起的疑情，那就丟也丟不掉，丟不掉自然成為參禪法門。

正知見與參禪

下面一個問題是：這樣參下去，就能開悟嗎？不能。何以雖有疑情，卻不能開悟？你以為外道就無疑情嗎？外道也有疑情啊！因為疑情是人類共通的問題，你不能說外道就沒有疑情。但何以外道就不會開悟？邪知邪見故！眾生本就無始無明，以無始無明為前提，再怎麼參也不可能開悟的。

所以釋迦牟尼佛是千古奇人，唯有祂能夠獨覺，我們不是「獨覺」的根器。故唯有從正知見，來消除邪知邪見，才能夠開悟。

云何中國禪宗後來會沒落？因為後期的禪宗，都標榜著「不立文字，教外別傳」。越來越反對研習經典，說那些都是葛藤、都是文字障。已把開悟的基礎都鏟除了，其還能開悟嗎？就跟外道一樣，不可能開悟了。

或有人會再問：我們已經學佛了，既有正知見，而將觀念都釐清楚了，還會有疑情嗎？疑情不是道理講得通，就沒有疑情；而是為業障還在。道理講得通，不等於業障就已消了。

就拿我參禪的過程為例，大家如看過《禪門藝語》這本書，便當知道：在早期的農禪寺，初參的話頭都是「我是誰？」然「我是誰」這問題，對入得《中觀》者，根本不用參。因為答案很肯定：「眾因緣生法」爾！

所以這話頭，對當時的我根本起不了疑情。起不了疑情怎麼辦？假戲真做！就在那邊唸話頭，唸呀唸的，唸到最後，疑情卻突然爆了。還覺得這是個天大的問題，非找到答案不可。但是找到了又如何？還歸是假的。

為什麼呢？因為雖知無我，卻未真正放下。所以是疑情，而非疑理！道理都清楚，但情執還在。雖「理無不通」，但「情有不忍」；所以還是上鉤了。

總之，如果業障未消，肯定會有疑情的。你放心好了！

從疑情到疑團

因此真參禪，必從疑情入手。在中國禪宗也一向講「小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟。」故參禪，非給了話頭就開始參的，給話頭時那還是假的，要到起疑情時，才真開始參。

然後疑情要能慢慢擴大到變成疑團，大到你整天都在這疑團裡打轉，大到你起心動念都離不開這疑團。比如參「我是誰」，當張口吃飯時，會參「吃飯者是誰」，當走路時會參「跨步者是誰」；反正只要一動念，都會變成疑情。

事實上，在疑團裡的境界是很可怕的。為什麼呢？把你原來的思考模式，把你原來的作業系統全部打翻了；而進入「見山不是山，見水不是水」的狀況中。旁觀者都會覺得：這些人大概都瘋了！

在裡面要悶多久呢？不知道！所以有些人於起疑情時，會害怕：「啊！我還是退回去，比較安全。」故以前師父常講：參禪人要有大憤心——就是破釜沉舟、只進不退的勇氣。不然絕參不下去。

因只是疑情，那力量不夠，要變成疑團，力量才夠大。所以才能爆破，虛空粉碎。

因此我還是要說：參死話頭，是無法開悟的；自己去找的，或別人給的，都沒有用。唯有能從中慢慢培養出、乍現出真正的疑情。然後，更從疑情到疑團。

所以我覺得：現在的法鼓山所教授的參禪法門，是很顛倒的，參禪竟能參到統一心。參禪哪可能證得統一心呢？在疑情乍起、在疑團悶轉時，跟哪個統一呢？

根本就是在「見山不是山，見水不是水」的境界裡磨；而磨來磨去，就是在消你的業障也，不磨的話你還出不來哩！業障消盡，水到渠成，自會開悟。

所以參禪，非是找答案，而是磨業障。磨得越久，當然功夫就越精粹。所以磨時，絕非統一心、輕安等。唯有從疑情到疑團到爆破——虛空粉碎這一條路！

怕磨的，就不用來。想證統一心的，也不必來。你們都不是料子！

印證與否

接下來順便談「印證與否」的問題。雖傳統皆謂：開悟與否，得經過來人認可、印證。但我的看法是：

第一、真悟者不必印證。為什麼？悟是解決自己的問題；而自己的問題有沒有解決，哪得問別人呢？

第二、有正知見者，不待他人印證。因為所體驗者，跟正知見是否相應，自己應可判斷。

第三、求印證者，即不給印證。為什麼？未完全放下嘛！放不下，才需要找人驗證！放得下的，有什麼可印證的呢？所以找人印證，即表示其未真正開悟。

最後，還能印證嗎？能！怎麼印證？請看這公案：

石霜慶諸禪師

師後避世，混俗于長沙瀏陽陶家坊。朝遊夕處，人莫能識。後因僧自洞山來，師問：「和尚有何言句示徒？」曰：「解夏上堂云：『秋初夏末，兄弟或東去西去，直須向萬里無寸草處去。』良久曰：『祇如萬里無寸草處作麼生去？』」師曰：「有人下語否？」曰：「無！」師曰：「何不道：出門便是草？」僧回，舉似洞山。山曰：「此是一千五百人善知識語。」

石霜慶諸開悟後，混居於世間，無人知其來頭。有一天聽到禪子從洞山禪師那裡下山，就問：「洞山禪師於夏安居結束後，有何開示呢？」

禪子回曰：「老和尚云：『夏安居結束後，禪子們往四方參學，有的東去，有的西去，其實當往萬里無寸草處去。』講完之後再問：『你們知道萬里無寸草處當怎麼去嗎？』」

石霜慶諸再問：「有人回答嗎？」禪子云：「當場無人回答！」石霜慶諸聽了就說：「何不回云『出門便是草』呢？」

這句話輾轉再傳回洞山那裡。洞山就說：「此是一千五百人善知識語。」這是開大悟人講的話。

意思是給石霜慶諸印證了，而石霜慶諸有求他印證嗎？沒有。所以真正的印證，不是像我們想像的：「我去找人印證」，一定被他棒打回來的。

有人想：如我開悟了，卻無人知曉，這不是很可惜嗎？可惜是為你放不下，還是為別人放不下呢？如果是你覺得可惜，表示你還有罣礙，未真正開悟。如果真開悟而別人不知道，那覺得可惜當是他而不是你。

所以大家都把問題弄得太複雜了。好，今天這題目就講到此，阿彌陀佛！