

修觀與參話頭

法師，各位居士，大家好！

今天還是繼續昨天所講的主題「云何修慧？」

昨天已講到，從定可以證慧，主要是因為有了正知見的基礎，再加上修定的工夫，就能慢慢把業障消除，而得到某種程度的體證，但這是從修定而兼有的。至於直接修慧的方法，則未講；故今天主要講的是直接修慧的方法：即修觀與參話頭。

云何為觀

1. 觀非守相

首先講云何為觀？觀者，第一非守相：不是去看一個相、去專注一個對象，就稱為觀。比如說數息，算不算觀呢？應該不算觀，因為數息只是將心鎖定在呼吸上，甚至只是專注在當下的數字而已，故不算觀也。那念佛算不算觀呢？當然也不算觀，因為它只是將心鎖定在佛號而已。甚至所謂的明月觀、落日觀、佛像觀，當然也都不算觀。因為觀的都是一個對象，故就算修得再好，乃是修定法門，而非證慧法門。

2. 觀非思惟

其次，有的人說：觀者，是思惟，以思惟佛法的義理而稱為觀；故止觀雙運者，即是待心比較安定了，再去思惟佛法的義理，不管是四聖諦、八正道，十二因緣等的道理。當然等心較安定之後，再來思惟佛法的道理，可以想得比較清楚，這一點我不否認。但是再怎麼思惟，終究是思慧而非證慧。

傳統上不是講「聞思修」嗎？故用思惟的方法，所得到的只是解慧，而非證量。在智者大師所寫的《六妙門》裡——數隨止觀還滅。於講到觀時，也是說思惟修！當然他說的思惟修會講得比較透徹，而說到緣起、性空的道理。但是我認為：再怎麼思惟，都不足以稱為觀；因為最重要的是要能證慧，才能稱為觀。

3. 觀乃還滅

那麼觀到底是什麼呢？在所知的佛法裡，似乎未有講得非常明確的。但是從我的經驗裡，我可肯定：觀是還滅。那為什麼唯是還滅呢？

無常云何觀

有很多人都說無常怎麼觀，觀花開花謝、潮起潮落、月圓月缺等現象。觀這些，其實是沒有用的！為什麼呢？觀這些即使能對無常的道理、無常的現象能多了解些，可是沒有對治的效果！

云何才有對治的效果？真正要觀的是生命是無常的，甚至是入息不保出息！所以隨時隨地都可能死掉！

於是既隨時隨地都可能死掉，還有什麼值得你貪瞋慢的呢？不過只是說隨時隨地都可能死掉，但畢竟還沒死掉嘛！所以還可以有很多妄想，故不究竟。

觀死的經驗

倒不如直接觀：我已經死掉了，那才能真沒有妄想！故在講義上有謂：觀死的經驗。

記得在大學時，因學佛而參加台大晨曦社，那時社裡有個靜坐組，就是每星期會有一天的禪坐共修。當時還有一位指導老師，是居士，帶著我們禪修。他每次都教不同的方法，其中有一次，就是教「觀死」。

云何觀死呢？就用一般人的想像，我生病了，病唯愈來愈重，然後到某一天，他躺著，身體都不能動了，甚至僵了、爛了，而變成一堆白骨，反正順一定的次第往下觀。於是我便照著觀，觀到躺著不動時，就觀不下去了。為什麼？因為過不了多久，它就動了，甚至要爬起來。我再怎麼觀，它就是死不了！那時要我把「死相」觀得很清楚，似乎是不可能的！

後來我竟然發明一種觀法：不要去觀死相，而是直接用一個意念告訴自己說：「我已經死了」。這意念有什麼用呢？其實非常有用！因為即使裝作我已死了，他還是會打很多妄想，對不對？不會因為你裝作死了，就會不打妄想的。

可是你有沒有注意到：所有的妄想，都是因為我活著才衍生的。因為活著才有這麼多的妄想！不管是想過去、想未來、想現在，都是維繫著我活著才有的。

於是我們就用「我已經死了」的意念，去對治所有的妄想。不是所有的妄想一起對治！而是來一個對治一個，比如想：過幾天就回台灣了，好爽喔！覺照後即回應：你已死了，沒什麼可爽的！或者想哪個人對我不錯，心裡很溫馨哩！覺照後也回應：你已死了，沒什麼可溫馨的！於是既有恩的放下、有怨的放下、貪瞋慢疑等皆放下。於是對治到最後，必妄想愈來愈少，既大妄想沒有了，連小妄想也不現行，心就很快超脫了。

所以這個方法用得上，可以比數息、念佛等修定法還利落。因為數息法，是將妄想趕走；故像趕蒼蠅一樣，趕走了它又飛過來，總是瓜葛連綿、妄想不斷。而這個方法，是用砍的，砍到最後妄想就滅絕了。

我出家之後，還常用這方法。於用一段時間後，竟發覺：死了倒很輕鬆，因為根本沒有任何負擔！既所有的負擔都來自於我們活著，故用死去對治，即能很快放下所有的負擔。有一次，在這種沒有負擔的情況下，大概又坐了一兩個小時吧，後來就有個聲音嚷著：「哈囉，要上廁所了！」不，你已死了，死人是不用上廁所的！於是又捱過一段時間。但到後來，他一直嚷著要上廁所，忍到最後，總是會有極限的！

於是心投降了，就把腳拉開，準備上廁所。然在拉開腳的那一瞬間，眼淚竟掉下來了！

為什麼？誰願意回來呢？人活著其實是很苦啊，有太多的負擔與煩惱，故如用觀死的方法，即能很快地把自己所有的負擔全都放下，而得到身心的平靜跟輕鬆。所以觀是還滅！用死去對治活著的一切妄想，而證得還滅。

所以觀死，是以死的意念而去對治一切妄想，而非用觀一個死相，去趕其它的妄想。把已經有的還原成沒有，而稱為「還滅」。

無我觀云何觀？

其次「無我觀」當怎麼觀呢？很多人都說無我，就是去思惟緣起、意會五蘊皆空等。想來想去，總不出生命是無常的，意志是無主宰性的。其實再怎麼想，都還只是思惟，而非觀也。思惟當然不能說沒有用，但就對治妄念而言，既不夠利落，尤其也不能證慧。

各位如果已確認，觀是「還滅」，則從有我慢慢還滅成無我，才是「無我觀」也。因為所有的妄想也都是圍繞著「有我」而有的，因此我們就以提起「無我」的意念，而消除一切有我的妄想。於是消除到最後，所有跟「有我」有關的大妄想、小妄想，都被滅絕殆盡。

因此「無我觀」非直接去觀無我，因為無我，即無對象可觀。尤其起觀者，既是有我，云何能證無我呢？以「還滅」到最後，一切有我的妄想皆不再現起，即證無我。既證無我，必與解脫相應也。

唯識觀等

同理，所有佛法中其它的觀法，亦是同樣的原則，同樣的歷程。比如「唯識觀」，也非把唯識的道理，講了又講，即是觀也。因所有的妄想，主要不出兩個因素：一是境界，一是心識，既境界與心識都是虛妄的、都是無根的；則其自起自落，皆無實義。任何妄想一起，用此對治，即時消散，而漸證得寂靜涅槃。

觀如掃把，清除一切垃圾。觀如慧劍，揮斬群魔。

因此我覺得，所有的觀法基本上都像一支掃把，把所有的妄想，全部掃掉！說掃掉其實是客氣，事實上，更像一把利劍，看到就砍；於是砍了又砍，如慧劍斬群魔般地，就能把情識、妄想、業障，慢慢消除殆盡。

何以止觀必雙運？

初從止而觀

於是為何得止觀雙運呢？照傳統的講法，要有修止的工夫，才能夠起觀。然昨天我已講過：真正的止，並非只是把心定在一個對象而已；更重要的是，我們對任何念頭的起落，要看得非常清楚。因為不打妄想的前提，得先對妄想的起落覺照得非常靈敏，故一打妄想，即能很快察覺，並將之截斷。不能像有些人，妄想打了一大圈，才警覺到：我是在打坐，我應該數息啊！

再從觀而止

以上主要是說，要有止的工夫，才能對妄想的起落，看得非常清楚。因為清楚，才能很快地提起對治觀門，比如無我觀、唯識觀，或者更簡單的「觀死」。故觀法一提，當下的妄念必即不見。為什麼必即不見呢？就像晚上作夢，一發覺自己在作夢，就醒過來了；而一醒過後，那夢境即消逝無蹤。

或曰：有些人在夢中，卻掙扎了老半天還是醒不來；或雖醒過來後，還夢話連連。這乃為他未真清醒過來，此即表示：那夢境的力量，還是非常強。同理，若提觀法，而妄念仍揮之不去；這即表示，妄想的力量還是非常強。所以還得回去，再加強修止的功夫。

若只要一提起對治觀法，妄念即消逝無蹤，而能回復到沒有妄念的狀態。如此一再對治，到最後，不只已經出現的妄想會消失，甚至未現行的妄想，也不再現行了，於是妄想就能慢慢還滅。

最後，既無妄想，即不再對治；乃寂然入正定。

若沒有妄想，或幾乎沒有妄想，當然就不用再對治了。因為有魔，才須要用劍；如果魔都已掃盡，劍即不必再用也。以此，心自然能入定。

但這定不是初禪、二禪、三禪、四禪的定。因為那都是以守一而入的定——即守一個境相、守一個所緣而入的定，那是世間的定。至於用佛法觀門而成就的定，即稱為正定。簡單講必定慧等持才能稱為「正定」。如果只有定而沒有慧，便只是世間一般的定。

這以止為前提而修觀者，在八正道稱為「正精進」。然後開始用對治觀門，即是「正念」，不管是無我觀、唯識觀，提起任何一種觀門，都是正念。至於這正念能維持多久呢？如果能一直維持下去，就稱為正定。於正定中，絕對不會有任何煩惱，即相當於解脫也。

其實功夫好者，乃行住坐臥皆能觀也。

其實，工夫更好者，乃行住坐臥都能觀哩！若修定修得好，在日常生活中，對自己的動心起念，也能看得非常清楚。於是若有所偏，即啟用對治觀法。於是在行住坐臥中，亦能保持在定慧等持的狀態中。

所以這種定，不是守一！於日常生活中，得對種種境界作覺知、反應；故無法守一。但於覺知、反應中，是否與法相應？是否隨業牽連？這可當下覺知，並作迴向。

這就理論而言，應是可以意會的。但因非我證量所及，故只能點到為止。關於修觀的部分，就先講到這個地方。其實重點只有一句話：觀是還滅。因為還滅，所以能證得與體驗也。

云何為參

下面我們再講參，這很多人可能更有興趣。參，尤其是參禪、參話頭，似乎是中國佛教

所獨有的。但何謂「話頭」呢？

何謂「話頭」？

1. 非去想一個問題，即是參話頭

首先我要講的是，不是去想一個問題，就稱為參話頭！更不是別人丟一個問題要你去找答案，即是參話頭。現在很多人都誤以為於禪堂裡丟一個問題，讓大家去找答案，即是參話頭。尤其於禪淨合流後，乃多參「念佛者是誰？」

過去有一陣子，法鼓山也偏用這個問題——「念佛者是誰？」在禪堂裡的情況我不知道，但出了禪堂之後，很多人就跟我抱怨：我平常又不念佛，為何要我參「念佛者是誰」呢！我就說：像你，似更宜參「抱怨者是誰」哩！

因為重點乃是後面那兩個字：「是誰」。所以如果你不喜歡參「念佛者是誰」，何不直接參「抱怨者是誰」。甚至直參「打妄想者是誰」不是更相應嗎？因為人經常都在打妄想嘛！有時候，不想打還煞不住呢！所以不是丟一個問題要你去找答案，即是參話頭。

記得有一次聽到有法師要禪者參「惺惺寂寂、寂寂惺惺」。我想我的國文程度也不算差，然這個題目是什麼意思，卻還不太清楚！不太清楚的問題，你有辦法參得進去，那才怪呢！竟然要禪者參這個話題，那法師也太白目了吧！

在禪宗很多人參到最後，卻都在參「狗子有沒有佛性？」你自己有沒有佛性都不確認，哪有閒功夫去管「狗子有沒有佛性」呢！所以曾有禪者就以此去問老禪師，不料老和尚竟回答：「你沒有佛性！」「為什麼說我沒有佛性？」「問這個問題的人就是沒有佛性！」

到如今，這個「狗子有沒有佛性」的問題，更被簡化為「什麼是無？」哪一個人會去問這個神經病的問題呢？

目前於法鼓山多在參這個問題。參來參去不得要領。於是有人提議：「走！我們去找果煜法師，看他怎麼回答？」結果法師只不耐煩地回曰：「既這個問題是無，也問的人都是無啦！」為何如此回應呢？因為我不認為：得去參與自己不相應的問題，即是參話頭。

至少要參與自己相應的問題。

2. 往源頭的方向去探究，才是「話頭」

若此，生命裡乃有太多的問題，即每一個問題都可拿來參嗎？不！何以故？首先定義何為「話頭」？有人說，何不直接用「問題」或「話題」！云何還得加「頭」呢？記得於虛雲老和尚的開示錄，即有此說：頭是指源頭，而話是代表語言文字。此乃問：什麼才是語言文字的源頭？源頭當是指心！有心才有一切的思惟、語言、文字。但心，又是什麼呢？不知道，就去參啊，所以找心，即是參話頭也。

或者，用另外一種講法，大家聽過佛法都知道，在十二因緣裡乃講到兩個方向，一是順流、一是逆流。順流的稱為生死門，逆流的稱為還滅門。所以話頭是往源頭的方向去還滅，而非順流而下，再造煩惱、生死。

這說法對很多人而言，還是太抽象了。現舉生活的例子，比如生氣的時候，若愈想愈氣，氣到最後，槓啦！跟他拚了！於是火燒功德林，兩敗俱傷！這是什麼流呢？乃順流也！順著我生氣的情況，再添油加醋，所以就愈想愈氣，以至按捺不住。

至於逆流，當剛好相反，或反問曰：「這種事情，有必要生氣嗎？」或者更高明一點，直問：「生氣者到底是誰？」於是本來非常生氣的情況，在問的當下，至少把它剎住。甚至想白了，氣乃慢慢消矣。所以是往還滅的方向想，才稱為「話頭」。

或者再舉一個更世俗的例子：有的人想賺錢，於是順流者，便是去想如何才能賺更多的錢？如去投資房地產、還是去炒股票。反正，去想世間種種賺錢的方法，這即是順流的方向，順向的思惟，你們都比我清楚！所以我只點到為止。

至於逆向者，或過一段時間後，才反問道：賺錢真的有那麼重要嗎？很多人賺的錢，不只一輩子用不完，甚至十輩子也用不完。但他還是拚命賺錢呀！因為賺錢已經形成他的慣性，他已無餘暇去思考，賺這麼多錢真有必要嗎？除非有一朝，特殊的因緣才讓他反問道：賺錢真有那么重要嗎？或者除了賺錢外，我還能夠為社會作什麼有益的事？當我們往逆向思惟時，竟發覺世界是非常的寬闊。

因一般人的思考方式，都是順流的，所以便成為世間的典型。只有少數人才能往逆流的方向去探究，而稱為話頭。

何謂「疑情」？

事實上，我比較推薦的不是參話頭，而是參疑情。因為很多人都已把話頭當做一個別人丟給我的問題，或者是自己去亂抓的問題，而不是自己心中的問題。至於參疑情者，即是針對自己的生命，或宇宙的現象有很多很多的疑惑。為解不開，故稱為疑情。

於是有人會問：那就說是「疑問」或「疑惑」，不就得了！為何要說是「疑情」呢？因為這樣的疑惑，讓你放不下，時時纏著你。以跟「情」有關，故稱為「疑情」。如果偶而想一想，且能把它客觀化，便不稱為「情」。除非這個問題對我來講，是非常緊要的，故忘也忘不了，捨也捨不下，那就稱為「疑情」，關於這，相信用世尊的例子就很清楚。

大家都知道，世尊為何會出家，因為他在四城門外看到生老病死的現象。看到後，他就每天都在想生死的問題。想到最後，耐不住了，就翻牆出家去了。這即表示此疑情的力量有多大，大到可以捨掉王子的地位，可以捨掉嬌妻兒子，非出家尋道不可。

事實上，世尊不是因為疑情而出家的，因為到最後已變成「疑團」矣！疑團是什麼？所有的現象都與此問題絞成一團。比如我最初參的是「我是誰？」參到最後，於走路時即會反

問：「走路的是誰？」吃飯時也會反問：「吃飯的是誰？」這問題已經遍一切處了，所以千山萬里，都會跟著你。

這已經不是我要參、或不要參的選擇，而是疑情根本就把你整個籠罩住了，不只脫不了身，甚至無法打其它的妄想。疑團，用禪宗的講法，即是在「見山不是山，見水不是水」的階段。在未起疑情之前，乃是「見山是山、見水是水」的階段。故看的與想的，還跟大家差不多。等起了疑情，看起來就不太一樣；待變成疑團時，不只不一樣，甚至已完全顛覆了。

所以我講白一點，不是每個人都有能耐參禪的。因為初起疑情時，就已天地無光、心神不寧。故還未到疑團時，早溜之大吉了。因為只要一進去，何只是天地無光，根本就是無隙可安。你沒辦法再過平時的生活，更不用說上班、應酬等。很可能明天就把工作給辭掉了，也可能廢寢忘食、生活全亂了準則。

如果參禪已到疑團而不能爆破，真是「求生不能、求死不得」啊！所以一般人誰敢把自己逼到這個地步呢？還是早點開溜、安全第一。所以我師父以前常說：修禪的人要有大憤心！大憤心不是要跟別人拼命的瞋心，而是為了覺悟，死不足惜；唯沉舟破釜、一味往前精進。如果心有任何恐懼畏慎，便想：我還是回老家去，老家比較安全哩！便無法入禪。

其次，真該參的，不只是疑問，也非因為它將你纏得很緊。有的人雖小問題，即可把他黏得很緊，故每天都在鑽牛角尖。但想這些枝末小節的問題，卻非參也。

得屬於「共通性」的問題，才能參也。如世尊所參的是：生從何來？死往何去？這不是他個人的問題，而是所有人類共同的問題。

故逆流，即是往源頭的方向；而源頭，其實就是共通性也。譬如根是共通的，枝末則是差別的。所以在禪堂裡所參的話頭，乃都是共通性的問題。比如參：念佛者是誰？拖死屍者是誰？父母未生前的本來面目？以上問題，其實唯大同小異爾！大同者，即「是誰」。

所以往共通性去探究者，即稱為話頭。往差別相去分別者，那當然就是話尾啦！

初為共通性的疑情。

所以我們看，舍利弗所參者為何？在經典上似乎找不到任何資料。但是為何舍利弗當時還是外道，卻可在聽一個偈頌——有關「緣起」的偈頌，即證得初果呢？

這表示他原有非常濃烈的疑情，而這疑情是什麼呢？根據我個人的經驗去揣摩，其疑情應該是「萬法歸一，一歸何處？」

在變化多端的世界裡，何是能統攝一切、貫穿所有的大原則？事實上，這不是舍利弗才關心的問題，也不是參禪者才關心的問題；而是世間上多數物理學家、心理學家，都在關心、參究的問題。但因為每個人入門的途徑都不同，所以參出者便有很大的差異。

所以就我個人所認知的，一般人最關心者，大概有三大類的問題：

第一、我是誰？我到底是誰？這不是問：為什麼我會長成這個樣子，或為什麼我叫這個名字。而是在生命的過程裡，云何為自己定位？

這問題乃包括「生從何來？死往何去？」的問題。既因為有我，才有生死；也因為有生死，才有我。

這問題也包括「心是什麼？心在何處？」的問題。為每個人都自認為有一個心，可是這心，既常隨不離，又渺渺茫茫的，看不著、抓不穩，到底什麼才是我的心呢？似一切不離，又到處亂闖，我的心到底在哪裡呢？這是很多人不能不去面對的問題。

第二、更直接的問題是：生命有何價值跟意義？這個問題平時就會現行，尤其在生病了，將面臨死亡時，更會現行。

即使不到生死關頭。然我也常說：很多人活著工作、努力的目的，就是為了能繼續活下去。但繼續活下去，到最後會怎樣呢？最後還會是死掉。既最後還是死掉，那努力求能繼續活下去，還有沒有意義呢？

有人會說：我活下去是為了養育兒女、為了奉養父母啊！那你兒女、父母，又是為什麼必須活下去呢？你也搞不清楚啊！所以只是把自己必須面對的問題，都推給別人而已！

所以云何是生命的意義？云何為生命的價值？這是每個人都無法逃避的問題。所以人哪可能沒有疑情呢？除非是一個開悟，甚至大悟徹底的人，才可能沒有疑情。

第三、即前所謂「萬法歸一，一歸何處？」的疑情。

所以人不會沒有疑情的，但多數人寧可忽視它、逃避它。

可是你問很多人，你有沒有疑情呢？他會說我沒有疑情。為什麼呢？第一、太忙，太多事情要辦、太多妄想打。所以疑情，都被蓋住了；雖偶而竄起，又一下子就不見了！因為又很快去忙別的事，很快去打連篇的妄想！所以不曾在意於疑情的現起。

其次，更嚴重的是，我們都想逃避這個問題。因為我們不願被這些問題卡著，卡到最後，竟是「求生不能、求死不得」。大家都得先忙著活著的問題，因為活著，即有很多事情要去面對、處理。哪願被這疑情一卡，就其它事都癱瘓了。

所以不是沒有疑情，而是寧可逃避、忽視。這是第一類的疑情，雖與生俱來，但只能偶而浮現。

其次，從經論、開示、著作而有的疑情。

第二種疑情是從經論、開示、著作而有的疑情。因這種說法，我覺得有迷惑，或不甚明瞭。於是這個問題，就會一直懸掛在心裡。

如誰能入禪門？

比如講義上寫的「誰能入得禪門？」這疑情是因為我剛到農禪寺跟我師父學禪，那時候他有一本著作，名為《禪的體驗》。裡面講到：哪些人能夠入禪之門——能夠放下的人，才能入禪的門。

但要把什麼放下呢？當然要把背包行李放下。再來呢？衣服也得脫下。身體呢？身體也得放下！然後呢？感覺、記憶、思惟，都要放下。如果有靈魂的話，也得把靈魂放下。反正一切放下，才能進禪門。

於是我想：既身心一切都放下，那到底誰進去了？東想西想，就是想不通！

然有一天，我卻突然清楚了：既都放下，就沒有裡面、外面的差別；也沒有進去跟不進去的差別。

好，我們再看另一個公案：

問：「萬法歸一，一歸何所？」趙州禪師曰：「老僧在青州作得領布衫，重七斤。」

這好像答非所問哩！然對這個公案我只是看了有點印象，但還不至於去參啦！

後來我到韓國去參加冬安居，各位知道韓國的冬天是非常的冷。不只溫度經常是在零下，甚至會到零下七八度。但在室內，因為有燒炕，溫度都維持在二十度上下，所以還不冷！然而室外呢？室外就是零下，所以只要一出門，就趕快披上棉襖，沉甸甸的。到回得室內，再趕快把它脫了！

有一次，我回來把大衣一脫，哇！真是輕鬆地快跳起來。因為那件棉襖真的很重，沒有七斤大概也有五六斤吧！把重棉襖脫下，身體覺得輕鬆無比的剎那，就連想到這個公案：「老僧在青州作得領布衫，重七斤。」同時也意會了趙州的心意：不要自討苦吃啊！人生的束縛已經夠多了，何苦再給自己增加那麼多束縛呢！問這個問題，你的妄想打太多了，真是自討苦吃啊！

當然每個公案，可有不同的解碼。這公案，其實我從未去認真思惟過，可是竟在覺得輕鬆無比的那一瞬間，解了！原來還非「答非所問」也。

以上是第二類的疑情，從經論、開示、著作而有的疑情。

第三、從修定而乍起之疑情。

還有第三類疑情：從修定而乍起之疑情。其實第三類跟第一類是相關的。很多人在修定時，心已很定了。不意卻突然冒出疑情，疑情可能是前所謂的：我是誰？心到底在何處？或生命的價值與意義？

為什麼心很定了，問題反才冒出來呢？因為問題本來就是存在的，但在日常生活中，卻

被太多妄想、雜念蓋過了。雖被蓋過，但它還是存在，只是不能浮現出來而已！當我們用修定的方法把大妄想、小妄想慢慢剝除之後，它終於能冒出來。

甚至於冒出來的當下，力量非常大。為什麼呢？因為其它的妄想雜念都被剝除了，故不受牽制，所以一爆發，力量就非常強。大到原來的的方法，已用不下去了。所以最好就教他，直接改參話頭，因為本來的疑情，已經浮現；甚至已發成疑團！當就改用「參話頭」的法門。

如何參呢？

或曰「懸而不思」。

好，下面再講如何參呢？雖傳統的說法皆曰：懸而不思，雖提起卻不要思惟啊！但以我的經驗，教你思惟，你也思惟不下去。因為若是小問題，想一想即可抉擇、解決；而大問題想來想去，到最後就會發覺，雖是彌天漫地，而我竟只能在那邊打轉而已，根本轉不到問題的核心！所以想到最後，乃想不下去了；唯想不下去，但問題還在；這就是「懸而不思」啊！所以到「懸而不思」的地步，反而才是開始參話頭哩！

有人說：我用想的，就可以想通話頭。然想通，卻不會開悟；因為想通，是第六識的作用，而開悟卻非第六識的作用。所以從聞思而想通的道理，從聞思而意會的公案，都不是開悟。

很多人喜歡看公案，看後再以自己所瞭解的佛法去解碼；或覺得已解釋得很不錯，但能解釋得好，卻不等於開悟。如果自己解釋不了，再聽別人解釋。其實自己能解釋的，都不算開悟；更何況聽別人解釋的，當然更不可能開悟！

所以有種說法：要把所有的公案都看懂，才是真悟；反之，若有一公案，不能明達、確認，即是未真悟。其實，看懂公案是第六識的作用，跟有沒有開悟沒有等比的關係。所以既非已把所有的公案都弄懂，即是開悟；也非悟了，即能明達、確認一切公案的玄意。因此唯以「懸而不思」的方式，才算在參禪。

可是事實上，思還是很重要的。在昨天所講「鼓風爐」的比喻中，還必須先把很多礦砂放進爐內，才有辦法沉澱、結晶。所以過去從聞思所學到的佛法，即是先收集到的礦砂。要把這些礦砂倒進爐內時，最初也還是用「想」的方式，而把所有相關的資料聚在一起。

想到最後，想不下去了，才變成懸而不思的方式！就封爐而成為「參」的法門矣！

云何能悟？

好，唯用「懸而不思」的方式，繼續懸著，要懸到什麼時候才能開悟呢？有人說：因緣成熟時，他就悟了。那什麼時候因緣成熟呢？開悟就代表因緣成熟了！這不是廢話嗎？

有人說：去找大禪師，待大禪師加持或棒喝，即可言下頓悟。好吧！就算有這種大禪師，大禪師也要用方法，才能讓你開悟。用什麼方法呢？逼你作「逆向思考」！不信嗎？

下面舉幾個公案，以資證明：

慧可禪師

可曰：「我心未寧，乞師與安。」祖曰：「將心來，與汝安。」可良久曰：「覓心了不可得。」祖曰：「我與汝安心竟。」

慧可跟達摩祖師說：「我心不安，請師幫我安！」師曰：「把心拿過來，我才方便幫你。」可良久曰：「覓心了不可得！」

「可良久曰」者，慧可不是馬上回應，而是很認真地去想了又想：「我的心，到底在哪呢？」然後竟結論道：覓心了不可得。然後達摩祖師才說：「我已經幫你把心安好了！」

這裡面的關鍵在於：覓心了不可得。這是什麼意思呢？有人說：因為我再怎麼找，也找不到心，所以達摩才為他安了心。你想，找不到心就可以幫他安心了嗎？不可能！

所以對「覓心了不可得」我的看法是這樣：不是找不到心，而是了知其不可得！了的話就是非常確認，確認心是不可得的。而非找不到，找不到可能還是有哩！有，即存云何安心的問題。但確認其了不可得，就無安不安的差別。

為何能確認其了不可得呢？諸法既緣起，即是無自性。於無自性中，當然找不到一實有存在的心。所以是確認其不可得，而非找不到而已！

於是既無心，即無安與不安的差別。故曰「我與汝安心竟」。

在這過程中，各位是否注意到，為什麼會有一個這麼大的轉折？一般人認為心不安，一定是站在「有心可安」的前提而來求安心的，但是有心，即是不可能安心矣！所以達摩祖師一定要逼他接受：本來就是無心的。然要怎麼逼呢？就用這句話「將心來與你安」，要他認真去找心！找到最後才終於確認：心是了不可得的。

如果達摩祖師就直接跟他講：眾生本也無心，所以我已幫你安心了。這卻沒有用，一定要他自己去找，要他作逆向思考。所以逼他逆向思考的關鍵，卻是在「將心來與你安」，至於「覓心了不可得」，其實已是結論了。

好，下面再看：

百丈禪師

師侍馬祖行次，見一群野鴨飛過。祖曰：「是甚麼？」師曰：「野鴨子。」祖曰：「甚處去也？」師曰：「飛過去也。」祖遂把師鼻扭，負痛失聲。祖曰：「又道飛過去也。」師於言下有省。

意思是說，有一天百丈禪師跟馬祖一起在野外，看到有一群野鴨子飛過去了。百丈是馬祖的徒弟，於是馬祖想趁著這因緣，考考這徒弟，看其功力如何？

就問：「嗨！你看到什麼？」百丈回曰：「看到野鴨子啊！」馬祖再問：「野鴨子哪裡去了？」
「已飛過去了！」馬祖一聽，這個傢伙，實在不入道，就生氣地把百丈的鼻子用力一扭。為
馬祖力氣很大，這一扭，直痛得百丈大叫失聲。於是馬祖才調侃他說：「痛什麼？你不是說已
經飛過去了嗎？」

這是什麼意思？很多人都是心隨境轉。所以鴨子飛過去了，心也就跟著飛過去了。但馬
祖大師得提醒百丈「心沒有飛過去」！心沒有飛過去，怎麼證明呢？一扭知道痛，就表示心
沒飛過去。如果心也飛過去了，則我再怎麼打你、扭你，你都不會痛的！

所以這句話：「又道飛過去也！」是調侃百丈的：不用叫痛啦！你不是說已飛過去了嗎？

師於言下有醒，百丈馬上轉念，從野鴨子飛過去，轉成心是常住不動的。這也是一個非
常大逆轉，也是逆向思考。那逼他逆轉的關鍵在哪呢？把他鼻子一扭，讓他在知道痛的當下，
證明心是清淨不動的。再引第三個公案：

三、瓶中鵝

宣州刺史陸互大夫問南泉：「古人瓶中養一鵝，鵝漸長大，出瓶不得。如今
不得毀瓶，不得損鵝，和尚作麼生出得？」泉召大夫，陸應諾。泉曰：「出
也。」陸從此開解。即禮謝。

這個公案大家其實也都很熟悉，意思是說：以前有人把一隻小鵝養在瓶子裡，而今鵝慢
慢長大了，但因為有瓶在，所以出不來。現在云何既不能把瓶子打破，也不能把鵝割傷，而
讓這鵝安然地出得來？於是大家認真地去想，但怎麼想都是無解的。

於是陸大夫就以此問南泉，看大禪師能怎麼解。但南泉就只叫他一聲：某某人。於是陸
大夫回應道：「我，在啊！」泉曰：「出也！」

出也，是什麼意思？你自己出來吧！你以為那隻鵝在哪裡？就是你自己呀！你不就像那
隻鵝，已被困在「兩難」的困境裡，真是「求生不能、求死不得」！真還有餘力去救那隻鵝
嗎？

所以要救的，反而才是你自己哩！怎麼救呢？你自己出來吧！那如何才能出來呢？放下
就出來了！

陸從此開解。這陸大夫一聽，他當下明了：問題本是虛妄的，何必鑽牛角尖呢？

所以何為逆向思考：先救自己吧！云何救？放下，即已出也。

最後，再看第四個公案：

四、香巖禪師公案

滄山問：「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。

這香嚴，不只書讀得多，且頭腦反應非常快。故有人問了，他就能立即回答，問一答十，問十答百。似已大悟徹底，什麼都難不倒他。但真開悟了嗎？還是第六識的作用爾！

他本來是追隨百丈禪師的，百丈禪師似乎未特地去調伏這徒弟，所以學禪多年，依然故我。後來再去親近為山，為山就覺得，這個傢伙，非要想個辦法對治他不可，否則唯自誤誤人也。

於是就考他：「父母未生時，試道一句。」考後香嚴翻盡所有的經論，還是沒辦法回答。後來就哭著去找為山：「拜託你啊，快跟我講，已被這個問題困得快窒息了！」為山說：「如果我現在就告訴你，卻是害你，所以自己去參吧！」

後來禪宗就把這考題「父母未生時，試道一句」，變成一個話頭，參「父母未生前的本來面目？」記得，最初雖還未學禪，但是於看到這問題的當下，即可輕率地回答：「沒有本來面目，是為本來面目。」因為對學中觀的人來講，既諸法無自性，哪會有本來面目呢？

後來有一次，也忘了是在什麼因緣下，突然又想到這問題——「父母未生前的本來面目？」卻發現了新大陸。於是霍然開朗——父母未生前，根本沒有這個問題嘛！

因所有的問題都是父母已生之後才有的！心動了，才有問題！心不動，哪還有什麼問題呢？這也就說，很多問題其實都是無中生有的。有此經驗後，世上那些虛妄的問題，不太能套住我了。

於是，云何為逆向思考：不是去解決問題，而是去消除問題。

好，以上幾個公案看下來，即可證明我說的：悟是因為逆向思考，所以才有辦法溯源、還滅。

既把這個心要直接點出來，很多人聽了一定很高興：嘿！終於找到關鍵了，若三不五時作個逆向思考，就有機會開悟了。其實還非那麼容易，因為：

第一、妄想多時，不可能做逆向思考。因為妄想多時，一定是順流！如長江後浪推前浪，你哪有能力去作逆向呢？

第二、妄想斷盡時，能作逆向思考嗎？根本什麼也不能思考了，云何能作逆向思考？

第三、作意去做逆向思考，能逆向嗎？作意就是順向，而非逆向。

有人會說：現在也有很多心理學家教大家作逆向思考哩！然就算是逆向思考，也只是第六識的作用爾！用第六識去作逆向思考，對處理人間事會有一些改善，這我不否定，但卻不可能開悟哩！

啊！本來聽得很高興——以逆向思考故能悟。結果還似輪不到我——不是輪不到我，水

到渠成，就一切現了。總之，禪還是頓悟法門。否則，若作意作逆向思考，即可悟也；那還會是頓悟法門嗎？當非矣！

云何能解脫？

好，如果能於參禪的過程中，在不作意下產生逆向思考而得悟，那問題就解決了。因此，云何才能解脫呢？很多人以為要看經、禪坐、止觀、念佛等，但用了這麼多方法，卻未必能解脫！甚至本來的煩惱未解脫，還徒惹更多的負擔！

事實上，求解脫乃很簡單：不把自己套牢，即得解脫。否則等被套牢了，再求解脫，那就工程浩大了。有人會說：如果我先未被套牢，聽這話或還有效，但我已經被套牢了，而且是重重層層地被套牢，那怎麼辦呢？

那我問你：是別人套住你的，還是你自己套住自己呢？其實大部分都是自己套自己的，為什麼？用很多錯誤的觀念來套自己。所以如果能把那些虛妄的問題看清楚、跳出來，以後任何問題都與我不相干也。

必得印證嗎？

最後我們再講：必得印證嗎？雖傳統上都說：開悟了，要找名師印證。但我卻認為，不用印證！為什麼呢？我們首先看，釋迦牟尼成佛時，誰替他印證呢？沒有人能替他印證。且在《阿含經》裡，常會出現這句話「自知所作已辦，不受後有」。這就表示行者證得阿羅漢果時，即很清楚、篤定自己已經解脫了，故不必找佛來為他印證。因為自己的問題有沒有解決？還要問別人嗎？自己的病好了，還需要找醫師才能確認嗎？

可是為什麼，後來的禪宗都說要印證呢？很簡單！要篩除未真開悟的。很多人自以為已開悟了，實未開悟。所以為篩除未真悟者，才需要印證。詳細說，會有下列狀況：

第一、有些人不確認自己是不是已開悟了？好像開悟了，但不確認。那這種人怎麼印證呢？當然就一屁打過江了。因為若還有懷疑，便絕對不是真悟。

第二、若自己信心十足，我絕對開悟了，你快幫我印證吧！一直期待他人的印證，即表示他還放不下。放不下的，當然就是未真悟的。可能有點體驗！但絕非真悟。所以也是一屁打過江爾！

於是有懷疑的，不可印證。自以為已開悟而急求印證者，也不可印證。故還能替誰印證呢？都不可能？有可能！

我們再講一個公案：《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，直須向萬里無才草處去。”良久曰：“祇如萬里無才草處，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。」因茲囊錫始露，果熟香飄，眾命住持。

石霜慶諸禪師，雖於禪法已有很好的體驗，但因為避世，所以離開了他的禪院，而到「瀏陽陶家坊」的鄉下裡，隨便找個地方安住，似只安逸惡勞、苟且過日，無人知道他竟是個大禪師！

後來有人從洞山禪師那邊禪修後下山，石霜慶諸就問他：「堂上老和尚最近有什麼開示？」禪子答云：「老和尚說『諸位禪子！真要修行，不要東行西走，不要南北奔波，你當逕往萬里無寸草處去。』講完之後再問『你們是否知道，萬里無寸草處在何處？怎麼去呢？』」

於是石霜慶諸禪師就問：「當時有人回答嗎？」他說：「當時卻沒有人答哩！」石霜慶諸說：「何不跟他講『出門便是草』，而非萬里皆無草！」

然後這句話又輾轉傳到洞山禪師那邊，洞山禪師說：「這是一千五百個人的善知識，才能作如此的答！」這表示石霜慶諸已大悟徹底了，應為一千五百個行者的善知識。

故石霜慶諸雖不求印證，但洞山禪師還是替他印證了。因為他的見地，就讓明眼人確認他是已經大悟徹底的。所以還是可以印證的，但不是為求印證者印證。

以心傳心

好，最後再回答一個老問題，禪宗不是講「以心傳心」嗎？這當怎麼傳？

我且問你：以心傳心，是無心者傳給無心者嗎？既已無心，何必再傳！是無心者傳給有心者嗎？既還有心，云何能傳！是有心者傳給無心者嗎？若是有心，即是凡俗。云何能傳給無心者？是有心者傳給有心者嗎？若是有心，即是凡俗。故傳來傳去，唯庸俗不堪也。

或者問：以心傳心，是已開悟者傳給已開悟者嗎？既都已開悟，還傳個什麼呢？

是已開悟者傳給未開悟者嗎？如果能傳的話，很多人都馬上開悟了，何必以參話頭參得死去活來？至於說是未悟者傳給已悟者，當更不可能！

所以教中，很多人都在標榜以心傳心，乃只是以貪心傳給貪心者，以瞋心傳給瞋心者，以慢心傳給慢心者。都是自我標榜、欺騙社會而已！以這樣去看以心傳心，便絕不會被騙。

如果你真已開悟，便根本不在乎有沒有人印證！至於對眾生而言，把所知道的法直接講去，然後相應的就聽，不相應的唯拉倒！何必標示著某某大禪師已經幫我印證了。其實，在標榜的當下就表示你還放不下，未真開悟。能用這樣的見地去看諸般的葛藤，問題實非常單純爾！

若謂傳心，就是印證！便只能像石霜慶諸禪師的公案，雖兩個人隔得很遠！一個在瀏陽陶家坊，一個在洞山！也可千里傳心哩！雖傳來傳去，也不過是夢幻的遊戲吧！