



歸源手鏡

宏泓道者



《歸源手鏡》總目錄

自序

序

第一卷立基：共同的歸家之路

序言：為甚麼是這四家？

第一章心的地圖——四家共指之處

第二章六祖的般若正見——煩惱即菩提的實戰運用

第三章憨山的話頭——疑情的秘密

第四章虛雲的老實——從戒律到話頭的日用工夫

第二卷識心：六祖直指，本來面目

第一章《行由品》——一個不識字者的徹底翻身

第二章《般若品》——無念、無相、無住的實踐三法門

第三章《決疑品》與《定慧品》——功德與福德，定與慧的真實關係

第四章《坐禪品》與《懺悔品》——打坐的真義與無相懺悔

第三卷破參：憨山大師話頭實修體系

第一章話頭不是一句話——從念話頭到參話頭

第二章疑情的秘密——從「不知道」到「疑團爆裂」

第三章破參——從疑團爆裂到悟後保任

第四卷篤行：虛雲老和尚老實修行綱宗

第一章老實的底色——虛雲一生的修行風範

第二章坐禪——虛老的實修教授

第三章病中與苦中——逆境的修行

第四章念佛與禪——虛老的禪淨不二

第五卷煉己：呂祖性命雙修築基法要

第一章為甚麼要修色身——身心不二的實修觀

第二章煉精化氣——從築基到安爐

第三章煉氣化神——神氣合一的門徑

第四章煉神還虛——從神氣合一到虛空粉碎

第六卷合流：百川歸海，頓漸互攝

- 一、四條河流，同一片海
- 二、四家同歸——見地上的根本一致
- 三、頓漸互攝——根器不同，歸宿無二
- 四、方法上的相互輔助——四家同用
- 五、四位大師的最後叮囑
- 六、最後的歸處——回到當下
- 七、第六卷結語與全書總結

附錄

- 附錄一：四位大師生平簡表與關鍵開示選錄
- 附錄二：日常定課建議表
- 附錄三：重要名相簡釋
- 附錄四：推薦閱讀書目與深入修行路徑



本書的起點，不是書齋裡的構思，而是蒲團上的困頓。

廿多年前，我初涉道修，滿懷熱忱，以為只要肯下苦功，總能有些消息。可坐了許久，妄念依然紛飛，身體時常病痛，心情隨境起伏，偶爾有些輕安境界，轉眼又煙消雲散。那時我才明白：修行不是光靠一股衝勁就夠的。我需要地圖，需要工具，需要適合自己根器的路徑。

於是我開始讀書、參訪、請益，尤其向呂祖師虔心請益，遍讀無數丹道典籍。在呂祖先師的鼓勵與印可之下，二〇一三年，我出版了《丹法擷華發微》一書，算是對丹道修習的一次階段性整理與回饋。其後仍未停歇，繼續廣讀諸家。六祖的《壇經》讓我初次窺見了「本來無一物」的遼闊；憨山大師的《夢遊集》讓我學會了如何用一句話頭收攝散亂的心；虛雲老和尚的《年譜》讓我懂得「老實」二字的力量；而呂洞賓祖師的丹道法門，則補足了我對色身的輕忽——原來身與心，從來不是兩件事。

讀得愈深，愈發現這四位大師雖然時代相隔、法脈各異，但他們所說、所證，竟是同一個東西。六祖的「無念」、憨山的「疑情」、虛老的「戒律」、呂祖的「迴光」，表面上看，一個要你放下，一個要你提起，一個要你堅守，一個要你調和。但若真用功到深處，便會發現：放下與提起，原是一體；堅守與調和，本無二致。四條河流，從不同的山谷出發，最終都匯入同一片大海——那片大海，便是我們每一個人的本來面目。

然而，現代修行人面對的最大困境，不是法門太少，而是太多。學禪的人輕視念佛，念佛的人排斥丹道，修丹的人覺得禪宗空洞，持戒的人又怕自己太執著。門戶之見，成了最大的障道因緣。我深知這種困惑，因為我自己也曾經在其中掙扎。

正是出於這種切身的體會，我萌生了編寫此書的念頭。目的只有一個：為那些像我一樣，既想找一條主修之路，又需要輔助方便的行者，提供一份切實可用的修行手鏡。書名取為《歸源手鏡》，因為它不是理論著述，而是實修路上的隨身寶鑑。你可以在困惑時翻開它，看看某位大師在類似困境中是如何用功的；也可以在懈怠時翻開它，讓那些來自過往的叮囑重新點燃你的道心。書中沒有一句是我個人的發明。所有法要，皆出自四位大師的言教與行持。我所做的，只是把它們匯集、整理、對照，並用現代人能理解的語言呈現出來。若說有絲毫貢獻，大概在於讓丹道與禪宗的實修方法不再壁壘分明，讓頓悟與漸修不再互相排斥，讓出世與入世能夠在日常中交融。我特別想對讀者說一句話：不要貪多。本書雖然匯了四家，但絕不鼓勵你同時修四種法門。請你選一條你最相應的路，一門深入，其餘三家，只是在需要時伸出援手的助伴。就像一個人走路，有了地圖、有了乾糧、有了鞋、有了燈，但他仍然只能用一雙腳，一步一步地走。

書寫完了，我的修行才剛剛開始。同樣，當你讀完最後一頁，真正的功課才正要展開。願此書能

如一面明鏡，讓你時時照見自己修行的進退得失；也願它能如一盞微燈，在暗夜中為你照出回家的方向。

最後，感謝所有在我修行路上給予我指導的善知識，感謝歷代祖師以血肉之軀踐行的教法，也感謝翻開這本書的你——因為唯有修行人的實踐，才能讓這些文字從紙頁間活起來，重新成為流動的河流，回歸那一片亙古常新的海。

是為序。

宏泓道者謹識

丙午年長夏

序

序

玄禮子

余修習丹道十餘載，而期間第一部聽入心的佛經，便是《六祖壇經》。故初讀師父《歸源手鏡》新稿，如遇故友，字字親切，不禁會心微笑。今蒙師父信任，囑余為序，實感萬分榮幸。

道家言「借假修真」，佛家言「人身難得」，而身心不二，要修行得道見性，就要好好珍惜及運用我們今生這載體。

法有千萬，理無二致，萬法終不離方寸。師父此書，是本隨身的修行實用寶鑑，匯四位大師之法要，看似分立門戶，實則同繪一月。讀之愈深，愈覺其理單純——不是教你成為誰，而是讓你在煩惱紛擾中，消磨習氣，認出那個本來就在的「自己」。

四法各從一路切入，如四門入室，門徑不同，室中則一。所謂「本來面目」、「自性」、「道」、「真空妙有」，名相雖異，所指無非當下這無妄一心。

實踐四法，終極目的無他：息卻妄心，歸復本真。眾生顛倒，不在外境擾攘，而在認賊作父——錯把生滅來去的念頭當成自己，隨之漂浮，隨之喜怒，成貪瞋癡慢之惡習。修行是撥開雲霧，讓月華自現。四法所以重要，正因其各具善巧：有人心粗，需話頭收攝；有人身弱，需丹法調氣；有人根利，直下承當；有人務實，步步印證。無論從何門入，但肯老實用功，終能雲散月明。

四法皆可達此目的，只因每一法都在做同一件事：令心不外馳，使覺知返照自性。六祖截斷概念

葛藤，慙山逼出疑情活機，虛雲磨練日用心性，呂祖調理色身載體。看似各行其是，實則殊途同歸，共成一道——修行不在遠方，盡在此刻、此身、此念、此心。而《歸源手鏡》最可貴之處，正是拆除四法之間的無形壁壘，令後學者不致困於門戶之見。

人身難得，正法難遇，明師難求。今得師父以數十年實踐之功，化作此鏡，為眾修行人照見歸途，可謂三者兼備。願有緣能讀此書者，皆能循此手鏡，以一門為主，三家為輔，在各自的日子裡老實用功，找到那條回家的路，一步一腳印，終回歸本來面目。

弟子玄禮子（林正興）謹序

丙午年仲夏

《歸源手鏡》：

憨山・六祖・虛雲・呂祖實修心要集成》

十萬言直指，但用此心，從凡入聖

第一卷

立基：

共同的歸家之路

序言：為甚麼是這四家？

翻開這本書，你也許會問：一位是唐代的樵夫，不識文字而直契心源；一位是明末的經教大家，精通三藏而終歸話頭；一位是近代的苦行高僧，三步一拜，以血肉之軀踐履大道；還有一位是傳說中的劍仙酒仙，詩酒風流間藏著金丹秘要。

六祖惠能、憨山德清、虛雲演徹、呂祖洞賓。這四個名字，乍看之下來自不同的時代、不同的法脈、不同的面目。禪宗與丹道，頓悟與漸修，出世與入世，似乎隔著千山萬水。

然而你若真正用功到深處，便會發現：他們說的，是同一個東西。

六祖說「本來無一物」，憨山說「一念頓歇」，虛老說「話頭前的本來面目」，呂祖說「無位真人」。名相不同，所指無二。四條河流，發源於不同的山谷，流經不同的地域，最終匯入同一片大海——那便是你自己的心。

這部手冊，不是要你同時修四種法門。那是貪多嚼不爛。

這部手冊的目的，是讓你擇一門而入，以三家為鏡。你參禪，呂祖的迴光調息可以幫你調伏這副色身，不致因氣脈障礙而退心；你修丹，六祖的般若正見可以護住你的慧命，不致著相入魔；你念佛，憨山的話頭工夫可以讓你將一句佛號念得疑情迸發，從口念變成心念，從心念變成無念而念。

虛雲老和尚晚年在雲居山，有弟子問他：參禪與念佛，是兩條路嗎？

老和尚說：「都是一條路。」

又問：那道家煉丹呢？

老和尚默然良久，說：「身心不二。」

這四個字，便是這部手冊的總綱。

第一章

心的地圖——

四家共指之處

第一卷

立基

1
6

一、你本來就是

修行最大的誤解，是以為自己「修成」一個甚麼。

六祖在《壇經》中劈頭就說：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」

注意那個「本來」。不是你修出來的清淨，是你本來就清淨。只是雲遮住了月，不是月不存在。修行的全部工夫，不過是撥雲見月——雲是你的妄想執著，月是你的本來面目。

憨山大師三十一歲那年，在五台山閱讀僧肇法師的《物不遷論》。讀到「旋嵐偃嶽而常靜，江河競注而不流」這一句時，忽然身心世界一時消殞，從前所有的知見計較，如同冰塊被開水一澆，嘩然消融。

他在《年譜》中自述那一剎那的感受：

「忽然一念頓歇，徹了自心。如遠客還鄉，其樂無極。」

注意這四個字：一念頓歇。

不是他修出了一個甚麼境界，而是那個不斷追逐、不斷思量、不斷造作的「念頭之流」，忽然停了。一停，本來面目就赤裸裸地現前，從未離開過，何須修？

虛雲老和尚五十六歲在揚州高旻寺打七，護七師不小心將滾燙的茶水濺到他手上，茶杯落地，一聲脆響。

就在那「哐」的一聲中，虛老數十年凝結的疑團豁然打破。他後來說：

「杯子撲落地，響聲明瀝瀝。虛空粉碎也，狂心當下息。」

又是那個「息」字。狂心一息，本來現前。

呂洞賓祖師在《百字碑》中說得更簡練：

「養氣忘言守，降心為不為。」

「降心」不是壓制，是平息。心不需要你去降服一個外在的敵人，它自己平息下來就是了。

修行，歸根結柢，是停止，不是增加。

你從小到大，學了無數東西，加了一層又一層的知識、觀念、習慣、身分。修行是把這些一層一層剝掉，剝到最後，裸露出來的，便是本來面目。

二、但問題來了：停不下來

聽到這裡，你也許會說：我知道要停，可我停不下來。

一閉眼，妄念紛飛，比不打坐時還熱鬧。舊事新愁，蜂擁而至，攪得你心煩意亂，恨不得從座墊上跳起來。

這是所有人的必經之路。

憨山大師初參禪時，也是這般。他在報恩寺參「念佛是誰」，日夜提撕，卻覺得妄想愈來愈多，愈參愈亂。他跑去問師父，師父說了一句關鍵：

「這是好事。從前你在妄想中卻不知是妄想，如今至少知道了。知道妄想的那個，它妄嗎？」這句話，值得你反覆咀嚼。

波浪翻滾，是海水的動相；海水本身，湛然不動。妄念紛飛，是心的動相；心體本身，了了分明，從來不動。

知道自己在打妄想的那個「知」，它本身不是妄想。

你一開始打坐，覺得妄念特別多，這不是退步，是進步。從前你在妄想的河流中隨波逐流，渾然不覺；如今你至少站在岸邊，看見了河流。這個「看見」，就是覺照的萌芽。

虛雲老和尚教導初學者如何面對妄念時，用了一個比喻：

「妄想是客，你是主人。客人來了，你理他做甚麼？你不理他，他坐一會兒覺得無趣，自然就走了。你越是招呼他，他越是不走。」

不理他——這三個字，看似簡單，實則是極深的工夫。

不是壓念不起，而是念起不隨。

六祖說的「無念」，也是這個意思。《壇經》云：

「無念者，於念而無念。」

不是沒有念頭，而是念頭來時，你不被它牽著走。它來，你看著它來；它去，你看著它去。如同天空中的浮雲，來來去去，虛空不迎不送。

三、四位大師的實修起點

明白了這個原理，我們來看看四位大師各自提供的下手處。

六祖的起點：無念為宗

六祖的教法最直截。他不要你做任何準備工作，直接在心地上用功。

甚麼是心地？就是你當下這一念。

你此刻讀這本書，字字看得分明，這個「分明」就是你的心地。你不需要閉眼、不需要打坐、不需要特殊的姿勢，就在日用平常中，時時迴光返照：誰在看書？誰在走路？誰在吃飯？

《壇經》中，惠明追趕六祖，求法心切。六祖只說了一句：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」

惠明當下大悟。

善惡都不思量，那一剎那，念頭有一個空隙。就在這空隙中，本心裸露。你不需要創造這個空隙，

它本來就有——你從一個念頭轉到下一個念頭的中間，本來就有一段無念的空白，只是太短暫，你從未注意過。

六祖的工夫，就是把這個空隙拉長，讓它從一剎那變成一秒，從一秒變成一分鐘，從一分鐘變成打成一片。

憨山的起點：提撕話頭

憨山是過來人，他知道大多數人無法像六祖那樣一聞即悟。妄念太粗，覺照太弱，直接觀心，往往被妄念捲走而不自知。

所以他主張用話頭。甚麼是話頭？就是一個沒有答案的問題。

「念佛是誰？」

你念佛號，一句「阿彌陀佛」，從你口中出來。誰在念？不是你刻意去想的「是我在念」，而是直接去體會那個念頭還沒生起之前的地方。

憨山說：「參禪要離心意識參。」意思是，不能靠思維推理去找答案，而是用一種「不知道」的心態，在話頭上凝結疑情。

這個「疑」，不是懷疑，是「不明白」。

你問自己「念佛是誰」，回頭一看，確實不知道。這個「不知道」本身，有一種吸引力，把你的

心全部吸住，妄念自然無法滲入。

憨山在《夢遊集》中開示：

「參禪要緊處，在發起疑情。疑情一發，則心意識不行。久久純熟，自然內外打成一片，如啞子做夢，只許自知。」

疑情，是參禪的命根。

虛老的起點：戒律與老實

虛雲老和尚的方法最樸實。他說：

「修行無別法，只是『老實』二字。」

甚麼是老實？該吃飯時吃飯，該睡覺時睡覺，該打坐時打坐。不偷心，不取巧，不求速效，不怕路長。

虛老特別強調戒律。你別小看戒律，覺得那是束縛。實際上，戒律是保護你的柵欄——在你還沒有足夠定力時，先靠外在的規範把最粗重的煩惱擋在外面。

不殺生，不只是不殺人殺動物，是從心上不傷人，不恨人。

不偷盜，不只是不偷東西，是不佔便宜，不起貪心。

不邪淫，不只是不搞婚外情，是收攝情慾，不讓精氣神外洩。

不妄語，不只是不說謊，是不自欺。

不飲酒，不只是不喝酒，是不讓任何東西麻醉你的覺照。

在家行者，若無法全持五戒，至少也該從一兩條做起，日積月累，身心自然清淨。虛老說：

「戒為無上菩提本。因戒生定，因定發慧。」

老實守戒，老實打坐，老實話頭，這三「老實」，就是虛老的全部密法。

呂祖的起點：迴光調息

呂祖是道家祖師，他的教法從色身入手。

為甚麼要從色身入手？因為身和心是一體兩面。你的心煩躁，身體的氣一定是上浮的；你的心安定，氣自然下沉。反過來，你若能把身體調和了，心也容易寧靜。

呂祖在《太乙金華宗旨》中說的第一法，就是「迴光」。

甚麼是迴光？不是你用兩隻眼睛往裡看。是你平時睜眼向外看，神光外洩；如今把眼睛輕輕閉上，把注意力從外面的世界收回來，安放在自己身上。

不用刻意聚焦在哪一點，只是「神光內斂」。眼睛一閉，外面的世界消失了，這時你的注意力自然而然地落在身體內部。這個「落」，不用力，輕輕的，似守非守。

呼吸呢？不用控制，只是覺察。吸氣，你知道在吸氣；呼氣，你知道在呼氣。不要變長，不要變

短，不要屏息，只是知道。

呂祖說：「息者，自心也。」息字拆開，是「自心」。所以調息，其實是調心。通過覺察呼吸，你把散亂的心收回來了。

這個方法極其安全，沒有走火入魔的風險，非常適合現代人作為入門的前方便。它與參禪也不衝突——你可以在坐下來參話頭之前，先做三五分鐘的迴光調息，等氣息平穩、心神內斂之後，再提起話頭，效果往往倍增。

四、共同的起點：你現在就可以開始

講了這麼多，你可能覺得：這些大師的境界太高了，我只是一個凡夫。

憨山大師在《年譜》中記載，他十二歲初出家時，甚麼都不懂，只是被母親送到報恩寺。他最初的功課很簡單：師父讓他每天拜佛、掃地、念經。

有一天，他在大殿掃地，忽然起了一個念頭：「為甚麼要出家？」一念追索，他便開始尋找答案。這個追索，就是他後來千里求道的最初推動力。

你此刻想讀這本書，想修行，這個「想」本身就是菩提心的萌芽。不用等準備好了再開始，因為

永遠沒有準備好的那一天。

虛老說：

「修行要趁年輕，趁身體還好。等老了，想修也修不動了。」
你現在就可以開始。

今天的功課：

你讀完這一章後，找一個安靜的地方，坐下來。不用盤腿，椅子上正坐即可。閉上眼睛，把注意力輕輕放在鼻尖的呼吸上，吸氣時知道吸氣，呼氣時知道呼氣。三五分鐘就好。

你會發現，三五分鐘內，你的念頭跑了無數次。這很正常，不要沮喪。每一次你發現自己跑掉了，再輕輕地帶回來，這就是一次「覺醒」。不要小看這個動作，一切修行的基礎，就是這一帶一回。

久而久之，跑掉的次數愈來愈少，安住的時間愈來愈長。這就是進步。

第二章

六祖的般若正見——

煩惱即菩提的實戰運用

一、不是理論，是刀

上一章我們講到，修行的本質是「停止」，不是「增加」。四位大師指向同一個東西——你本來就清淨的心體。

但問題來了：你下了座，回到生活中，上司一句刻薄話，伴侶一個不耐煩的眼神，孩子一次無理取鬧，你的怒火「噌」地就上來了。甚麼本來清淨，甚麼無念無相，剎那間灰飛煙滅，只剩下一個氣得發抖的自己。

這時候，般若正見不是用來背誦的，是用來砍的。

六祖的教法，不是讓你坐在蒲團上歲月靜好，而是讓你在煩惱現前的電光石火間，手起刀落，斬斷輪迴的鎖鏈。

這一章，我們就來談這把刀怎麼用。

二、「本來無一物」——六祖悟道的核心

六祖惠能本來是個不識字的樵夫，父親早亡，與母親相依為命，每天上山砍柴，挑到市集去賣，換米養母。

有一天，他在客棧送柴，聽到一個客人誦《金剛經》，念到「應無所住而生其心」這一句時，他

心頭一震，好像有甚麼東西被撬開了。

他問客人：「這是甚麼經？從哪裡來？」

客人說：「這是《金剛經》，從湖北黃梅五祖弘忍大師那裡來。」

惠能當下決定去求法。安頓好母親後，他走了三十多天，到了黃梅。

五祖見他一副鄉下人模樣，故意考他：「你是嶺南人，又是獼猴（當時對南方少數民族的蔑稱），怎麼能做佛？」

惠能回答：

「人雖有南北，佛性本無南北。獼猴身與和尚不同，佛性有何差別？」

這句話，五祖心中暗暗吃驚，知道此人根器不凡。

後來五祖讓他到後院舂米，八個月不聞不問。惠能毫無怨言，日日勞作。他在舂米時腰間綁一塊石頭加重自己的體重，因為他個子瘦小，踩不動舂米的碓，他在石頭上繫著腰，皮肉都磨爛了。這就是六祖的修行——不是在講堂上聽經，而是在柴房裡舂米，汗流浹背，腰間血肉模糊，心中卻了無掛礙。

八個月後，五祖傳法。是夜，五祖為他講《金剛經》，再次講到「應無所住而生其心」時，惠能大悟，說出了那驚天動地的五句話：

「何期自性，本自清淨；

何期自性，本不生滅；

何期自性，本自具足；

何期自性，本無動搖；

何期自性，能生萬法。」

這五句話，是整個禪宗修行的總綱。

你不需要修出一個清淨，因為它本來清淨。

你不需要求得一個永恆，因為它本無生滅。

你不需要向外追逐，因為它本來具足。

你不需要對抗妄念，因為它本無動搖。

你不需要消滅煩惱，因為它能生萬法——煩惱也是萬法之一，也是從它生的。

這就是六祖的般若正見：不是要把煩惱消滅掉，而是看穿煩惱的本質。

三、煩惱現前時，刀在哪裡？

道理懂了，但火氣上來時，刀在哪裡？

六祖給我們準備了三把刀，一把比一把貼身。

第一把刀：不思善，不思惡

六祖得到衣鉢後，連夜南逃。惠明率眾追趕，在大庾嶺追上了他。惠明本是四品將軍，驍勇彪悍，但此刻他不是來搶衣鉢的，是來求法的。

他說：「行者，我為法來，不為衣來。」

六祖說：「你既為法而來，且把心放下，甚麼都不要想，我為你說。」

惠明默然良久。

六祖說：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」

惠明當下大悟。

這就是第一把刀。

你現在就可以試試。不用閉眼，就在讀這行字的此刻，停止一切善惡判斷。「這個人對我好」「那個人對不起我」「這是公平的」「那是不公平的」——把這些全部放下。

就在這一剎那，你心裡還剩下甚麼？

不是甚麼都沒有。有一個「空空的、了了分明的知覺」，它沒有任何內容，卻清清楚楚地知道自己在這裡。那就是六祖說的「本來面目」。

這個面目，從來沒有離開過你。你在發怒時，它也在；你在歡喜時，它也在；你在悲傷時，它也在。只是被情緒的雲遮住了，你沒認出它來。

實戰練習：

下一次，當你被人激怒時，不要急著反駁或爆發。在怒氣湧上來的那零點幾秒之間，有一個短暫的縫隙——就在那個縫隙裡，問自己：「不思善，不思惡，現在這個正在發怒的，是誰？」你不是在問一個哲學問題，你是用這個問題截斷怒氣的洪流。

就像一把刀猛然斬下，水流被截斷的剎那，水花四濺之後，河床裸露出來——那就是你的本來面目。

第二把刀：無念為宗

許多人誤解「無念」，以為是甚麼都不想，像塊石頭。這是死定，不是禪宗。

六祖說：

「無念者，於念而無念。」

念頭來了，你不跟著它跑，這就是無念。不是消滅念頭，而是不與念頭共舞。

他打了一個比方：

「譬如虛空，名為大，亦無大小。若言虛空能含萬象，萬象自是其含。虛空不自言我能含萬象也。」

你的心想虛空，煩惱像烏雲。烏雲來了，虛空不拒；烏雲散了，虛空不留。虛空從來沒有被烏雲

弄髒過，也從來沒有因為烏雲散去而變得更乾淨。

你現在被煩惱籠罩，覺得心頭沉重，透不過氣來。這個「沉重」感，是被你的執著壓上去的。煩惱本身沒有重量，是你抓住它不放，它才變得沉甸甸。

實戰練習：

當一個痛苦的回憶忽然浮現時——比如你想起多年前某個人對你的傷害——你的身體會立刻反應：胸口發緊，呼吸急促，眉頭皺起。

這時，不要抗拒這些身體感受，也不要順著回憶繼續編故事。你只是看著這個「緊」，看著這個「痛」。

像一個醫生觀察病人的症狀，不帶評判地看。

你會發現一件奇妙的事：當你只是「看」時，那個緊繃感就開始鬆動了。不是因為你做了甚麼，恰恰是因為你甚麼都沒做，只是讓它如其所是地存在。

它待了一會兒，覺得無趣，就走了。

這就是「於念而無念」的實戰運用。

第三把刀：煩惱即菩提

這是最鋒利的一把刀，也是最容易被誤用的一把。

六祖說：

「佛法在世間，不離世間覺。離世覓菩提，恰如求兔角。」

菩提在哪裡？就在煩惱裡。離開了煩惱，你找不到菩提。

這不是說煩惱本身就是菩提——不是說你亂發脾氣就是開悟。而是說，煩惱是菩提的原料。

沒有木材，你生不了火；沒有煩惱，你生不了智慧。

每一次煩惱現前，都是一次覺悟的機會。你被它打敗了，它就是你輪迴的鎖鏈；你把它看穿了，它就是你覺醒的階梯。

憨山大師被流放到雷州時，滿身枷鎖，押解千里。他在《年譜》中寫道：一路上受盡折磨，差役辱罵，飢寒交迫，形同乞丐。

換作常人，這是天大的苦難。但憨山說，正是這十年流放，讓他的修行真正落到了實處。從前在五臺山的悟境，是順境中的悟；如今在雷州的風雨中，是逆境中的鍛煉。順境中悟到的道理，逆境中能用得上，才是真功夫。

他晚年回憶這段經歷時說了一句話：

「若不經此番大苦，決不能有此大悟。」

這就是煩惱即菩提的真義：不是煩惱本身就是菩提，而是藉著煩惱的因緣，把潛藏在內心的智慧激發出來。

四、「本來無一物」與「應無所住而生其心」的配合

六祖悟道的兩個關鍵句，都來自《金剛經》。第一句是「應無所住而生其心」，第二句是「本來無一物」。

這兩句不是兩套道理，而是一個動作的兩個側面。

「本來無一物」——這是體，是你心的本體，空曠無物，清淨無染。

「應無所住而生其心」——這是用，是你心的妙用，活潑潑地應對萬事萬物，卻不黏著在任何事物上。

打個比方：一面鏡子。

鏡子的本體是「本來無一物」——它本身甚麼都沒有，只是光亮的鏡面。

鏡子的作用是「應無所住而生其心」——它照見萬物，貓來貓現，狗來狗現，但它從不把貓的影子留在鏡面上。

你的心也是這樣。事情來了，你處理它；事情過了，你放下它。不在心中留下痕跡。

但你是怎麼做的？事情還沒來，你已經開始焦慮；事情過去了，你還在反芻後悔。你的心像一塊泥地，貓走過留下腳印，狗走過也留下腳印，最後一塌糊塗。

六祖的教法，就是把泥地變回鏡面。

實戰練習：

今天，選一件你經常反芻的事——也許是一個讓你後悔的決定，也許是一句讓你耿耿於懷的話。坐下來，閉上眼睛，把那件事完整地放在心中，看著它，就像看著一片雲。

對自己說：「這件事，已經過去了。它的存在，只是我心中的那片影像。」

然後，深深地吸一口氣，呼出去。在呼氣的時候，想像那片雲正在消散。

它可能會再回來。它回來時，你就再看著它，再讓它消散。

十次，二十次，一百次。

每一次你這樣做，就是在擦鏡子。擦了千百次之後，總有一天，你會忽然發現：鏡子本來就是乾淨的，塵垢從來沒有真正附著過。

那時候，你讀六祖的「本來無一物」，不再是讀一句經文，而是親眼所見的事實。

五、從六祖到日常生活——一個具體的操作框架

把六祖的教法濃縮成一個可以隨時使用的框架，就是三個步驟：

第一步：認出

煩惱來了，你第一時間認出它：「哦，這是憤怒。」「哦，這是嫉妒。」「哦，這是恐懼。」

這一步本身就是定力的體現。大多數人連認都認不出來，就直接被情緒拖走了。你只要能認出來，已經比九成的人強了。

第二步：迴光

認出來之後女不要順著情緒往外跑，而是輕輕地把注意力帶回來，安住在呼吸或身體感受上。哪怕只是一秒鐘，這一秒鐘就是「無住」的雛形。

第三步：放下

等情緒的浪潮過去了，你對自己說：「這件事已經過去了，我不再背著它了。」

就像放下一個沉重的背包，肩膀忽然輕鬆了。

這三步，不是一次性的，而是循環往復的。你每天可能要做幾十次、上百次。這不要緊，每一次循環，繩索就鬆動一分。日積月累，總有一天，繩索會自己脫落。

虛雲老和尚說得好：

「修行如逆水行舟，不進則退。每日須有寸進，方能不負光陰。」

「寸進」這兩個字，就是我們實修的真實寫照。

六、本章結語

六祖惠能，一個不識字的樵夫，憑著「本來無一物」四個字，直契心源，成為禪宗第六代祖師。他的教法沒有高深的理論，沒有繁瑣的儀軌，只有一把鋒利無比的般若之劍，讓我們在每一個煩惱現前的當下，能夠手起刀落，斬斷執著的葛藤。

本章實修功課：

本週，選一件事——可能是某個經常讓你煩惱的情境，也可能是某個反覆出現的回憶。每一次它浮現時，試著練習「三步法」：認出它，迴光看呼吸，放下它。不需要做到完美，只需要開始做。

七天後，回頭看看，你和這個煩惱之間的關係，是否有了微妙的變化。

第三章

憨山的話頭

疑情的秘密

一、當般若之劍揮不動時

上一章我們講了六祖的般若正見——在煩惱現前的電光石火間，用「本來無一物」的智慧手起刀落，斬斷執著的鎖鏈。

但你可能已經發現一個問題：這把劍，不是每次都能揮得動。

怒火上沖時，你連「迴光」的念頭都想不起來，更別說「不思善不思惡」了。事後冷靜下來才後悔：剛才為甚麼沒用上功夫？

這不是你的錯，也不是六祖的教法有問題。是我們積累的習氣太厚，妄念的瀑流太猛，般若正見的劍雖然鋒利，但我們的手勁還不夠。

就像一個從未練過武的人，給了他一把削鐵如泥的寶劍，他不但砍不了敵人，還可能傷到自己。

憨山大師的慈悲，就在這裡。

他知道大多數人無法像六祖那樣一聞千悟，所以他在般若正見之外，另開了一條路：話頭。

話頭的本質，是以毒攻毒。

你的心被千百個妄念佔據，停不下來。話頭給你一個「妄念」來取代所有妄念——但這個妄念很特殊，它的盡頭，是沒有妄念。

憨山說：

「參禪要緊處，在發起疑情。疑情一發，則心意識不行。」

這一章，我們就來徹底搞明白：甚麼是話頭？甚麼是疑情？如何從一個普通的疑問，走到疑情成片、虛空粉碎的徹悟之地？

二、從憨山的悟道歷程看話頭的本質

憨山德清，俗姓蔡，安徽全椒人。十二歲出家，十九歲受具足戒。他天資極高，博覽經教，講經說法，辯才無礙。

但「博學」在某種程度上，成了他悟道的障礙。

他知道得太多了。唯識、天台、華嚴、淨土，每一宗的教理他都瞭如指掌。但這些知識變成了一層薄膜，包裹在他的心外。他可以用這些知識解釋一切，卻始終無法親自「看到」那個東西。

三十歲那年，他與妙峰禪師在五臺山隱修。有一天，他讀到僧肇法師的《物不遷論》，裡面有兩句話：

「旋嵐偃嶽而常靜，江河競注而不流。」

意思是：颶風吹倒山岳，但在實相中，山岳從來沒有動過；江河奔騰不息，但在實相中，流水從來沒有流過。

這完全是違背常識的。風吹山倒，怎麼可能「常靜」？江河奔流，怎麼可能「不流」？
憨山把這兩句話放在心中，反覆參究，茶飯不思，晝夜不息。

他在《年譜》中記載當時的狀態：

「予於此語，極生疑情。行坐寢食，皆不放過。」

注意「疑情」這兩個字。他不是用思維去分析這句話的意思，而是對這句話生起了一種深沉的、真實的疑惑。他不是在問「這句話是甚麼意思」，而是在問：「為甚麼？怎麼可能？到底是甚麼？」

這個疑惑，像一顆種子種在他心中，日夜生根發芽。

他後來形容這種狀態：

「如人失卻要緊物件，心心念念，要覓見方休。」

就像你丟了一件極其重要的東西，你全部的注意力都集中在尋找它上，吃飯想，走路想，睡覺想，別的甚麼都進不來。

這就是疑情的雛形。

有一天，他讀到《物不遷論》的另一段：

「吾聞諸佛祖，幻化空花，勞生一夢。」

忽然之間，他感到身心世界，一時消殞。從前所有知見、所有經論、所有道理，如冰塊被滾水一澆，嘩然消融。

他大悟了。

他在《年譜》中寫下那著名的句子：「忽然一念頓歇，徹了自心。如遠客還鄉，其樂無極。」我們來拆解這個過程：

- 1．生疑：他讀到「旋嵐偃嶽而常靜」，理智上無法接受，心中生起真實的疑惑。
 - 2．凝結：他把這個疑惑不斷提起，日夜不放，不讓它散掉。
 - 3．成片：疑情綿密到行住坐臥都不間斷，如痴如聾。
 - 4．爆破：因緣成熟時，疑團忽然打破，真相赤裸裸地現前。
- 這四個步驟，就是參話頭的完整路徑。

三、甚麼是話頭？

「話頭」這個詞，很多人誤解了。

有人以為話頭就是反覆念一句話，比如不斷地念「念佛是誰」，念久了就能開悟。這是把話頭當成咒語來念，不是參禪。

憨山說得很清楚：「話頭者，即是一念未生之前。」

話頭，不是那句話的「話」，而是那句話還沒生出來之前的「頭」。

就像一條河流，「話」是流水，「頭」是水源。你沿著河流往上走，走到盡頭，便是水源。那水源，就是你的本來面目。

所以「參話頭」不是「念話頭」。參，是參究，是追問，是沿著這句話往回溯源，一直追到它生起的地方。

舉「念佛是誰」為例。

你念一句「阿彌陀佛」，從你口中出來。你問：「誰在念？」

不是用腦子想一個答案——「是我在念啊。」這不是參，這是思維。

真正的參是：你回頭一看，那個「念佛是誰」的問題一提起來，你忽然發現自己不知道。

你不知道是誰在念。

你說「是我」，那「我」又是誰？身體是你嗎？身體是地水火風四大假合，死後就散了，它怎麼能念佛？心是你嗎？心是念念生滅的，前一念滅了，後一念生了，哪一念是「你」？

你追到最後，發現沒有一個可以抓得住的「我」。

這個「找不到」的狀態，就是疑情。

你保持住這個「找不到」，不讓它散掉，不讓它落入思維，就是參話頭。

四、疑情——參禪的命根

憨山說：「疑情為參禪之命根。」

甚麼是疑情？它不是懷疑，不是否定，不是困惑。

它是一種極其強烈的「想明白」的衝動。

打個比方：

你出門時，隱約覺得自己忘了帶一樣重要的東西，但你想不起來是甚麼。你摸口袋，手機在；摸鑰匙，鑰匙在；摸錢包，錢包在。但那個「忘了甚麼」的感覺，揮之不去。

這種感覺，就是疑情的雛形。

它不是痛苦，也不是焦慮，而是一種綿綿密密的「掛念」。你的心被它輕輕地牽著，不沉重，卻放不下。

參話頭要培養的，就是這種狀態。但不是對「忘了甚麼」的掛念，而是對「我是誰」的掛念。虛雲老和尚對疑情的描述最為精當：

「看話頭就是觀心。話頭就是心，心就是話頭。看話頭，看的就是自己的本來面目。」

他又說：「提起話頭，如貓捕鼠，全神貫注，不放一步。」

貓蹲在老鼠洞前，全身的毛都豎起來，眼睛一眨不眨，耳朵豎得筆直，全部的注意力都集中在洞口。這時候你叫牠，牠聽不見；你碰牠，牠不理。牠只有一個念頭：老鼠出來。

這就是參話頭時應有的狀態。

五、從「念話頭」到「看話頭」到「疑情成片」

參話頭有一個循序漸進的過程，憨山和虛老都有詳細的開示。我們把它分成三個階段：

第一階段：念話頭

初學者心太散亂，一提起話頭，三秒鐘就跑掉了。這時候，需要用「念」來收束。

你可以出聲念「念佛是誰」，也可以默念。念一句，停一下，看看那個「誰」到底是甚麼。又跑了，再念一句，再停一下。

這時候的功夫，主要是和妄念拔河。提起來，跑掉，再提起來，再跑掉。不要氣餒，這是必經之路。

憨山說：

「初參禪人，先須放下一切，單提一句話頭，如一人與萬人敵。」

你以為你在跟萬人打仗，其實你是在跟你自己的妄念打仗。每一次提起話頭，就是一次突圍。

第二階段：看話頭

念久了，話頭開始變得綿密，不需要出聲也能在心中自然浮現。這時候，從「念話頭」轉到「看話頭」。

念，是有意識地提起。

看，是它自己浮現，你只是看著它。

就像燒水，一開始要用大火猛燒，水開了之後轉小火保溫。念話頭是大火，看話頭是保溫。

這時候，話頭變成了一種背景式的存在。你吃飯，它在；你走路，它在；你跟人說話，它也在背景中隱隱約約地浮著。它不是干擾你的生活，而是變成了你生活的底色。

虛老說：

「工夫用久了，話頭自然現前。此時不須著力，只要不失照。」

第三階段：疑情成片

看話頭再深入下去，疑情開始凝結。

這時候，你已經不是在看一句話，而是在體會一種「不明白」的狀態。這個「不明白」像一團霧氣，籠罩著你，但不是讓你困惑，而是讓你的心無法散開。

行住坐臥，這個疑情都在。你吃飯，覺得索然無味；你睡覺，覺得似睡非睡；你跟人說話，話語好像從很遠的地方飄過來。整個世界變得像夢一樣不太真實。

這個階段，外人看來你可能有些「不正常」。憨山自己形容當時的狀態是「如痴如聾」——像個痴漢、聾子，世間的事情聽得見卻不入心，看得見卻不在意。

這不是病，是疑情成片的正常反應。

這時候，最重要的是不要怕，不要停。

怕，就會退縮；停，就會散掉。你只需要保持住這個疑情，不壓不縱，讓它自己醞釀。

憨山說：

「久久純熟，自然內外打成一片，如啞子做夢，只許自知。」

啞子做夢——夢裡千般景象，萬般感受，但醒來想說，說不出來。因為它不是語言的產物，是直接的體驗。

六、疑團的爆破——虛老杯子落地

到了疑情成片的階段，萬事俱備，只欠東風。那東風，可能是任何東西：一聲響、一句話、一片落葉、一杯滾燙的茶。

虛雲老和尚五十六歲那年，在揚州高旻寺打禪七。他已經參了數十年的「念佛是誰」，疑情早已成片，但就是差那麼一下，始終打不破。

有一天，護七師端著茶壺來倒茶，不小心把滾燙的茶水濺到虛老手上。虛老手一抖，茶杯「哐」的一聲落在地上。

就在那一聲中，虛老數十年的疑團，轟然破碎。

他後來寫了一首偈子：

「杯子撲落地，響聲明漚漚。

虛空粉碎也，狂心當下息。」

「虛空粉碎」——這不是形容詞，是實際的感受。疑情凝結到極點時，整個世界都像一個巨大的疑團。疑團一破，不但你的身心消殞了，連外面的山河大地也一起消殞了。虛空都粉碎了，還剩下甚麼？

剩下的，就是「本來無一物」。

憨山讀《物不遷論》而悟，虛老聽杯子落地而悟。外緣不同，內在的機制完全一樣：疑情凝結到飽和點，被一個外緣輕輕一觸，啪，破了。

破的不是別的，是你那顆執著的心。

七、話頭與念佛——憨山的「參究念佛」

憨山大師有一個獨特的貢獻，就是把話頭與淨土宗的念佛結合起來，稱為「參究念佛」。淨土宗人念佛，是深信阿彌陀佛願力接引，求生西方極樂世界。這本來是極其殊勝的法門，但有些人念了幾十年，煩惱依然熾盛，原因何在？

憨山說：「口念彌陀心散亂，喉嚨喊破也徒然。」

只是嘴上念，心裡沒有真實的信願，更沒有綿密的覺照，這樣的念佛，功夫難以深入。他提倡的「參究念佛」，是在念佛的基礎上，加上話頭的參究。

怎麼做？

你念一句「阿彌陀佛」，然後問：「念佛的是誰？」

不是讓你停下來不念佛，而是在念佛的同時，心中保持一個輕輕的疑情：這個正在念佛的，到底是誰？

這樣一來，一句佛號既是念佛，又是話頭。口在念佛，心在參究，禪淨雙修，事半功倍。

憨山自己就是這樣修的。他在《年譜》中說：

「予初參禪，即依『念佛是誰』話頭，久久純熟，疑情現前。」

對於現代行者來說，如果你有淨土信仰，可以從「阿彌陀佛」入手；如果你沒有特定的宗教信仰，

「念佛是誰」中的「佛」字，可以理解為「覺者」——那個正在覺知一切的，是誰？話頭的對象可以變，但參究的方法不變。

八、參話頭的常見誤區與對治

誤區一：把話頭當成思維對象

有人提起話頭後，開始用腦子分析：「誰在念佛？哦，五蘊假合的我在念。五蘊是甚麼？色受想行識……」這不是參禪，這是在做學問。

憨山說：

「參禪要離心意識參。」

心意識，就是你的思維、推理、分析。這些東西在參話頭時全部用不上。話頭是超越思維的，你越是用思維去解它，它離你越遠。

對治：一提話頭，感到「不懂」「不明白」，就保持在這個「不明白」中。不要去弄明白它。

誤區二：用力過猛

有些人參話頭，咬牙切齒，全身緊繃，恨不得把話頭吞下去。這是用心太過，容易傷氣動火，甚至走火入魔。

憨山在《夢遊集》中多次提醒：「切忌用力，但將話頭輕輕提起。」

「輕輕」兩個字，是關鍵。參話頭要像放風箏，線在你手中，但你不能死死拽著不放，要給風箏一點空間。

對治：感覺自己太用力時，放鬆身體，深呼吸三次，然後輕輕地再把話頭提起來。不是鬆掉，是鬆而不懈。

誤區三：急求開悟

有人剛參了三天話頭，就急著問：「我怎麼還沒悟？」這是一個最大的障礙。

虛老說：「修行要如老鼠咬棺材，但向一處咬，不破不止。」

老鼠咬棺材，牠不知道甚麼時候能咬破，牠只是一直咬。牠的注意力不在「還要多久」，而在「咬」這個動作本身。

對治：把「求悟」的心放下。你只管參，悟不悟不是你需要操心的事。時節因緣到了，它自己會來。

誤區四：把輕安或奇特境界當作開悟

參到一定時候，可能會出現各種境界：身體輕飄飄的、看到光明、聽到聲音、甚至感覺自己消失了。這些都是好現象，說明功夫用上了，但不是開悟。

憨山早年參禪時也遇到過。他在《年譜》中坦承，自己曾經把一些輕安的境界當作悟境，後來才發現差得遠。

《楞嚴經》云：「不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。」

對治：不管出現甚麼境界，一概不理。好的不求，壞的不怕。只是一門心思參話頭。

九、憨山流放——逆境中的話頭功夫

憨山大師一生中最大的考驗，不是五臺山的苦修，而是五十歲那年被流放雷州。

事情的起因是朝廷內鬥。神宗皇帝與生母李太后不和，憨山因受太后供養印經，被捲入政治漩渦。他被逮捕下獄，嚴刑拷打，最後被判流放廣東雷州。

雷州在明代是瘴癘之地，流放者九死一生。

憨山在《年譜》中詳細記載了那段日子。他被押解上路時，頸帶枷鎖，腳拖鐐銬，差役一路辱罵驅趕。夜晚歇宿時，身上的傷口化膿發臭，蚊蟲叮咬，無法入睡。

換作常人，這是最深重的苦難。但憨山把這一切，都化作了修行的道場。

他在流放途中，話頭功夫始終不斷。他在《年譜》中寫道：

「於患難中，愈覺話頭得力。一切苦痛，皆不掛懷。」

枷鎖在頸，他問：「拖著枷鎖的是誰？」

疾病纏身，他問：「感受病痛的是誰？」

受人羞辱，他問：「覺得委屈的是誰？」

每一個逆境，都變成了話頭的助緣。

十年流放，不但沒有消磨他的道心，反而讓他的功夫更加純熟。他在雷州期間，為當地百姓講經說法，建寺安僧，甚至深入瘟疫區超度亡靈，被當地人稱為「活菩薩」。

他晚年回憶這段經歷時說：「若非十年患難，決不能有此證量。」

這是憨山給我們最寶貴的教導：話頭不是在蒲團上參的，是在世間參的。順境中參不出的深度，逆境會逼你參出來。

十、本章結語與實修要點

憨山大師的「話頭」，不是一套玄妙的理論，而是一個極其務實的修行工具。它用一個「疑」字，撬開生死之門。

總結本章要點：

- 1．話頭的本質：不是一句話，而是那句話生起之前的地方——即你的本來面目。
- 2．疑情是命根：不是懷疑，而是一種綿綿密密的「想明白」的衝動，如貓捕鼠，全神貫注。
- 3．三個階段：念話頭（收束散亂）→看話頭（綿密保任）→疑情成片（等待爆破）。
- 4．參究念佛：在念佛的基礎上輕輕加一個「念佛是誰」的疑情，禪淨雙修。
- 5．逆境是最好的道場：痛苦來時，不是逃避，而是藉著痛苦的因緣參究：「感受痛苦的
是誰？」
- 6．切忌用力：輕輕提起，如放風箏，鬆而不懈。

本章實修功課

從今天開始，選一個話頭。建議初學者選「念佛是誰」（無信仰者可將「佛」理解為「覺者」）。

每天早晚各坐十分鐘。坐下後，先放鬆身體，自然呼吸三五分鐘。然後輕輕提起話頭：「念佛是誰？」

不是念這句話，而是在這句話的背後，體會那個「不知道」的感覺。

妄念來了，不要對抗，只是認出它，然後輕輕回到「不知道」。

十分鐘結束時，不要急著站起來。靜靜坐一分鐘，把話頭放下，回向你的家人、朋友、一切眾生。

日復一日，你會發現，話頭漸漸從座上延伸到座下，從十分鐘延伸到一整天。它變成你生命中的一個溫暖的背景，一個輕輕的牽掛。

這，就是回家的路。

第四章

虛雲的老實——

從戒律到話頭的日用工夫

一、三個字：老、實、行

前面我們講了六祖的般若正見，講了慇山的話頭疑情。這兩條路，一條是利根直入，一條是鈍根漸修，但都有一個共同的前提——你得真的去做。

虛雲老和尚的教法，就是把你按在地上，讓你再也沒有任何藉口不去做。

六祖說「本來無一物」，你點頭稱是，然後繼續為雞毛蒜皮的事生氣。

慇山說「提起話頭」，你坐下來參了三天，第四天就忘了，從此束之高閣。

為甚麼會這樣？因為你缺了虛老最看重的東西：老實。

「老實」不是笨，不是遲鈍，不是不求上進。老實，是把修行當成吃飯喝水一樣，日日如此，不偷懶，不取巧，不求速，不怕久。

虛老自己的一生，就是「老實」兩個字的化身。

他十九歲出家，一百二十歲圓寂，整整一百零一年，沒有一天離開過修行。三步一拜朝五臺，途中凍餓瀕死；在終南山住茅棚，數年不與人語；雲門事變被毆打至骨折，躺在血泊中仍在定中。

他的一生，用他自己的話說：

「坐閱五帝四朝，不覺滄桑幾度。受盡九磨十難，了知世事無常。」

五個皇帝、四個朝代從他眼前流過。他受的苦難，換作常人，一次就崩潰了。但他把每一次苦難，

都變成了道業的肥料。

這一章，我們就來看看虛老如何把「老實」變成一套完整的、可以日日操作的修行體系。

二、戒律——不是束縛，是鎧甲

虛雲老和尚傳戒一生，重建的寺院無數，每到一處，第一件事就是整頓戒律。他晚年住在雲居山，一百多歲的老人，依然嚴格持守戒律，一絲不苟。

有人問他：「老和尚，您都開悟了，還需要戒律嗎？」

虛老說：

「戒是無上菩提本。開悟的人，自然不犯戒。不是開了悟就可以亂來。」

這句話，請你反覆咀嚼。

現在很多人對戒律有誤解，覺得戒律是束縛，是落伍的規矩，是壓抑人性的枷鎖。這是完全搞錯了。

戒律，不是束縛你的自由，而是保護你的定力。

你現在的定力，就像一支微弱的燭火，一陣微風就能吹滅。戒律，就是用玻璃罩把這燭火罩住，讓它能在安穩的環境中慢慢燃燒，直到變成熊熊大火。到那時候，你自然不需要玻璃罩了——大

風大雨都吹不滅你。但在那之前，請老老實實待在罩子裡。

虛老把戒律分成三個層次，對在家人來說非常實用：

第一層：別解脫戒——止惡

這是戒律的基礎，就是那些「不能做的事」。

五戒是最基本的：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

虛老對在家人的開示非常務實。他說，五戒不要想得太死板，要從「心」上去體會。

不殺生，不只是不殺人、不殺動物。你對一個人恨得咬牙切齒，咒他不得好死，這已經是「殺心」。

修行人修的是慈悲心，殺心一起，慈悲就斷了。

不偷盜，不只是不偷東西。你佔人便宜、借錢不還、用公家的電話辦私事，都是偷盜。廣義地說，

不該你得的你得了，就是偷。

不邪淫，對在家人的要求是夫妻以外的性行為不可有。但更深一層，虛老說，修行人的精氣神是

成道的本錢，放縱情慾就像把本錢揮霍一空，還拿甚麼修道？所以即使夫妻之間，也要節制，不

可縱慾。

不妄語，不只是不說謊。綺語（說廢話）、兩舌（挑撥離間）、惡口（罵人），都是口業。虛老

一生說話極少，但字字實在，從不誇大自己的境界，從不議論他人是非。

不飲酒，酒是遮戒，它本身不是惡，但它會讓你失去理智，進而犯其他戒。推廣開來，任何讓你上癮、麻醉你覺照的東西——毒品、賭博、沉迷手機——都該戒除。

第二層：攝善法戒——行善

不只是不做壞事，還要主動做好事。

虛老一生，建寺安僧，濟貧賑災，施藥送棺，凡是有利眾生的事，他從來不推辭。他在《年譜》中記載，有一年瘟疫流行，他親自到疫區，為死者收屍超度，自己也染上疫病，差點死去。

有人問他：「您不怕死嗎？」

他說：「我不入地獄，誰入地獄。若能救得一人，死也值得。」

對在家人來說，攝善法戒就是盡量多做利益他人的事。不是說你一定要傾家蕩產去布施，而是從身邊做起：對家人多一點耐心，對同事多一點體諒，對陌生人伸出力所能及的援手。每一個善意，都在培養你的慈悲心；而慈悲心，是開悟的土壤。

第三層：饒益有情戒——利他

這是菩薩戒的精神，也是最難的。不只是自己行善，而是以利益一切眾生為己任。

虛老說，在家行者可以從「迴向」開始做起。每次做完功課，不要只求自己平安開悟，而是把功德迴向給一切眾生，願他們離苦得樂。

這個小小的動作，可以慢慢化解你根深柢固的「自我中心」。你平時想的都是「我要怎樣」「我得到甚麼」「我失去甚麼」，現在你拿出一點時間，真心真意地為別人祝福。久而久之，那個堅硬的「我」就會開始鬆動。

虛老總結戒律的功用，有一段話非常精闢：

「戒是無上菩提本，因戒生定，因定發慧。戒如大地，一切善法由此而生。」

沒有戒律的保護，你參話頭參到一半，突然遇到一個誘惑——一筆不義之財，一段不倫之情，一個足以讓你身敗名裂的機會——你沒有戒律這道防線，一下子就被拖下水了。定力尚未穩固，慧力尚未發明，先犯了戒，前功盡棄。

所以虛老說：戒律，是修行人的鎧甲。

三、坐禪——虛老的調身調息法

虛老一生坐禪的時間，難以計數。他曾經在終南山住茅棚，大雪封山，糧食斷絕，他就入定，一坐數日，待雪融後才出定下山。旁人以為他死了，他卻安然無恙。

對於坐禪，虛老有一套極其實用、極其安全的教授。他晚年住在雲居山，來參訪的弟子來自五湖四海，他總是不厭其煩地從最基礎的調身、調息講起。

第一步：調身——七支坐法

虛老傳授的坐姿，就是傳統的七支坐法，但他特別強調幾個容易出錯的地方：

1．腿：雙盤最好，單盤也可以，散盤是底線。關鍵不是盤得多好看，而是穩定。虛老說，腿不穩，心就不穩。初學者不必強求雙盤，但至少要让雙膝著地、臀部墊高、脊柱正直。

2．腰：脊柱要正直，但不能僵硬。虛老用了一個很妙的比喻：「如銅錢疊羅漢。」銅錢一枚一枚疊上去，直而不緊。你的脊柱也是這樣，一節一節自然疊起，不要挺胸凹腰，也不要佝僂塌腰。

3．肩：肩膀放鬆，稍微向後展開，讓胸腔打開。很多人一打坐就聳肩，緊張得像在防禦甚麼，這樣坐不久就會肩背酸痛。虛老說，肩鬆，氣才能下沉。

4．手：結定印——右手掌疊在左手掌上，兩大拇指輕輕相觸，放在肚臍下方。這個手勢本身就是一個安定的信號，幫助心神收攝。

5．頭：下巴微收，頭頂百會穴如有一線虛懸。不是低頭，也不是仰頭，而是像頭頂有一根繩子輕輕提著你。

6．眼：眼睛不要全閉。虛老特別強調這一點：「眼若全閉，易落昏沉。」初學者最好垂簾，就是眼皮自然下垂，留一條縫，目光落在鼻尖前方約一尺處。光線透過睫毛進來，正好保持清明。

7·舌：舌尖輕輕抵住上顎。這是連接任督二脈的橋樑，也是防止口乾的方法。

第二步：調息——自然的呼吸

虛老對呼吸的教導極其簡單：不要控制呼吸。

他說，初學者最容易犯的錯誤，就是刻意的深呼吸、刻意的長呼吸、刻意的憋氣。這些都是多餘的，甚至是有害的。

你只需要覺察呼吸。吸氣，你知道自己在吸氣；呼氣，你知道自己在呼氣。讓呼吸按照它自己的節奏來，你只是觀察者。

如果呼吸粗重，就是身體還緊張，繼續放鬆。

如果呼吸細微到幾乎感覺不到，不要慌，這是好現象，說明氣開始下沉了。

如果呼吸忽然停了，也不要怕——但虛老提醒，初學者不要刻意追求停息，那是自然的結果，不是勉強的功夫。

第三步：調心——放下萬緣

身調好了，息調好了，接下來就是調心。

虛老說，調心就是「放下」。放下甚麼？放下今天發生的事，放下等一下要做的事，放下剛才跟人吵架的餘怒，放下對未來的擔憂。

全部都放下。他說：

「萬緣放下，一念不生。」

這時候，如果你有話頭，輕輕提起來。沒有話頭，就安住在呼吸上，或者安住在「甚麼都沒有」的那個清淨覺知上。

虛老說，初坐的人，妄念紛飛是正常的。不要與妄念為敵，你越是打它，它越是反彈。你只是不理它，它來，讓它來；它去，讓它去。你只是穩穩地坐在那裡，像一座山。雲來雲去，山不動。

四、從座上到座下——動中功夫

虛老最特別的教導，是他對「動中功夫」的重視。

有人以為修行就是打坐，打坐就是修行。虛老說，錯了。你一天打坐兩小時，剩下的二十二小時都在散亂放逸，這兩小時的功夫連塞牙縫都不夠。

他說：「行住坐臥，皆是禪。語默動靜，無非道。」

真正的功夫，是在生活中煉的。

走路時

虛老年輕時到處行腳參方，一走就是幾百里。他發明了一種行路的功夫：每走一步，心中默念一

聲佛號，或者提一下話頭。

左腳——「阿彌」

右腳——「陀佛」

左腳——「阿彌」

右腳——「陀佛」

步子不快不慢，佛號與腳步配合得滴水不漏。走上十里路，話頭不斷，佛號不斷。他說，這樣走路，不但不累，反而越走越精神。

你在日常生活中也可以這樣練習。從家到地鐵站，從停車場到辦公室，這段路平常都是胡思亂想的時間，現在把它變成修行的時間。

吃飯時

虛老在齋堂用齋，永遠是把碗端起來，一口一口慢慢地吃。他不說話，不看別人，全部的注意力都在碗裡的飯菜上。

他說：「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺。」這句話聽起來像廢話，其實是極深的修行。

你吃飯時，真的在吃飯嗎？還是一邊吃一邊滑手機，一邊吃一邊想工作，一邊吃一邊跟人聊天？

你的心根本不在飯上，飯菜的味道渾然不覺，吃完還不知道吃了甚麼。這不是吃飯，這是往嘴裡塞東西。

虛老說，修行人吃飯，要當成禪修。一口飯，咀嚼三十下，感受米飯的甜味、菜葉的清香。心中只有這口飯，沒有過去未來。

做家務時

雲居山的弟子們每天都要出坡勞動——掃地、劈柴、種菜、挑水。虛老一百多歲了，照樣扛著鋤頭下地。弟子們心疼他，不讓他去，他反而生氣。

他說：「一日不作，一日不食。」

百丈禪師的這句話，虛老用一生來踐行。他同時也用這個機會教導弟子：掃地，不是把地掃乾淨了就算了；掃地時，你的心在哪裡？是在想「快點掃完好去休息」，還是安住在每一個掃地的動作上？

他說：「掃地掃地掃心地，心地不掃空掃地。」

真正的功夫，是在每一個看似平凡的動作中，不失去覺照。劈柴時，全心在劈柴；挑水時，全心在挑水。

與人相處時

虛老很少長篇大論地開示，更多時候，他用沉默來教導。但有人來求法時，他一定耐心回答，從不厭煩。有人來吵架時，他默然不語，任對方發洩，等對方說累了，他才輕輕說一句：「喝茶。」

這「喝茶」兩個字，包含了多少定力。

你被人冤枉、被人辱罵時，第一反應是甚麼？是反駁，是辯解，是以牙還牙。虛老的第一反應，是沉默。他讓自己的心像一面鏡子，對方的怒火照進來，他清清楚楚地看見，但不被它染著。等對方歇下來了，他才淡淡地回應一句。這時候，對方的火也消了，心也開了，他才說話，句句入心。

虛老說：「忍辱不是懦弱，是大力。」

真的，忍辱比發怒難得多。發怒是本能，忍辱是功夫。你沒有足夠的力量，是忍不下來的。

五、虛老的逆境功夫——病中與苦中

虛老一生最震撼人心的，不是他平日的修行，而是他在苦難中的定力。

朝五臺

虛老四十三歲那年，為報父母恩，發願從普陀山三步一拜，一直拜到五臺山。全程數千里，用了三年。

三步一拜，就是走三步，跪下來磕一個頭，再走三步，再磕一個頭。在平路上尚且艱難，何況山路崎嶇，雨雪風霜。

拜到黃河邊時，正是寒冬臘月，大雪封路。他在一間破廟裡躲避，饑寒交迫，染上痢疾，上吐下瀉，奄奄一息。沒有人照顧，沒有藥物，他以為自己就要死在那裡了。

但他沒有放棄。他躺在破廟的地上，話頭依然不斷。病到最重時，身體已經動不了了，心中卻了分明。他說，那一刻他真正體會到「身是苦本」——這個身體，是一個沉重的包袱，但正因為它受苦，你才有機會看破它。

後來有一位乞丐（傳說中是文殊菩薩化身）來照顧他，他得以活命，繼續朝拜。終於在第三年到達五臺山。

雲門事變

虛老一百一十二歲那年，住在廣東雲門寺。當時社會動盪，一群人到寺院裡搜查，找不到任何值錢的東西，惱羞成怒，用木棍鐵棒圍毆虛老。老和尚被打得肋骨斷裂，內臟出血，倒在血泊中，奄奄一息。

那些人走後，弟子們圍上來，哭著為他擦血。虛老睜開眼，淡淡地說了一句：

「不要哭。這是業力現前，正好消業。」

他沒有恐懼，沒有怨恨，甚至沒有痛苦的表情。他隨即閉上眼睛，入了定。這一定，就是好幾天。弟子們以為他圓寂了，準備後事，他卻又睜開了眼睛，說：「我剛才去了一個地方，很美。」然後繼續活下來，繼續教化眾生。

這就是逆境中的功夫。不是在順境中說說「本來無一物」，而是在被打到半死時，心還能如如不動。

虛老說：「受苦是了苦，享福是消福。」

苦難來了，你如實承受，業就消了。福報來了，你貪戀享受，福報就耗盡了。修行人要學習歡迎逆境，因為逆境是磨刀石，能把你的刀磨得鋒利無比。

對在家人的啟示

你也許不會像虛老那樣三步一拜，也不會遭遇那樣的毒打。但你一定有自己的逆境——疾病、失業、背叛、親人離世、衰老病痛。

虛老的教導是：不要浪費你的苦難。

每一次生病，都是一次「身是苦本」的直觀體驗。你平時養尊處優，身體舒適，就很難體會到佛

說的「苦諦」。現在病倒了，渾身酸痛，這就是苦。在病中，你可以參：「感覺痛苦的是誰？」
「沒有這個身體，還有痛苦嗎？」

每一次被人冤枉、被人傷害，都是一次修忍辱的機會。你可以在心中默默地對自己說：「這是我的業，如今成熟了。我不怨人，只消業。」

虛老說，逆境中能保持話頭不斷，才是真功夫。

六、虛老的念佛禪——老實念佛的真義

虛老雖然是禪宗泰斗，但他從不排斥念佛。相反，他晚年大力提倡「念佛禪」。

他說：「參禪與念佛，本來不二。」

有人問他，到底是參禪好，還是念佛好？

他說：

「隨你根性。你若能參，就參話頭。你若不能參，就老實念佛。念佛念到一心不亂，就是禪定。」

他特別讚嘆淨土宗的「老實念佛」——不談玄說妙，不求奇特境界，只是老老實實地念「阿彌陀佛」，一句接一句，綿綿密密。

他為淨土行者開了一劑「念佛禪」的藥方：

「念佛時，心中了了分明，知道是自己在念佛。不昏沉，不掉舉，不夾雜妄念。念到能念的我與所念的佛渾然一體，念而不念，不念而念。這就是念佛三昧，也就是禪。」

這與憨山的「參究念佛」異曲同工。憨山是在佛號上加一個「誰」的疑情，虛老則是把佛號本身當成禪定的對象。兩條路，同一歸宿。

七、本章結語與實修要點

虛雲老和尚的教法，沒有半點玄虛。他不跟你談玄說妙，他只問你今天坐了沒有、戒守了沒有、念佛了沒有。

總結本章要點：

- 1．老實：這是虛老一生的寫照。不偷心，不取巧，不求速，不怕久。
- 2．戒律：戒是鎧甲，是保護定力的屏障。從五戒開始，從心上體會。
- 3．坐禪：調身七支，調息自然，調心放下。三個步驟，踏踏實實。
- 4．動中功夫：走路、吃飯、做家務、與人相處，全是修行。行住坐臥，無非是禪。
- 5．逆境是磨刀石：病中、苦中，功夫最易得力。不浪費任何苦難。

6·念佛禪：參禪與念佛不二。老實念佛，念到一心不亂，即是禪定。

本章實修功課

本週，選定以下一項作為你的「老實功課」：

1·持一條戒：如果你已經受戒，請嚴格守持一週，每天睡前反省：今天有沒有犯？如果沒有受戒，就選一條五戒中的任一條，給自己定一週的期限，試著持守。

2·每天坐十分鐘：用虛老的七支坐法，調身調息，放下萬緣。有話頭的提起話頭，沒話頭的安住呼吸。

3·動中念佛或提話頭：選一個日常情境（比如通勤、洗碗、排隊），利用這段時間念佛或提起話頭，把零散的時間變成修行的道場。

七天下來，你會發現：修行並不遙遠，它就在每一個老老實實的當下。

第一卷結語

從六祖的般若正見，到憨山的話頭疑情，再到虛雲的老實篤行，我們走過了三位大師的修行地圖。下一卷開始，我們將進入呂祖的內丹築基——如何從色身入手，為心性修行打下堅實的生理基礎。四位大師，四條道路，最終匯入同一片大海。願你在這條歸源之路上，找到屬於自己的那扇門。

第二卷

識心：

六祖直指，本來面目

第一章

《行由品》——

一個不識字者的徹底翻身

一、誰說修行要飽讀經書？

修行人常有一個誤解：覺得自己懂得太少，經典看不夠，道理沒學透，所以修不上去。

六祖惠能的故事，把這個藉口砸得粉碎。

他不是甚麼書香門第出身，不識一個字。父親早亡，家貧如洗，每天上山砍柴，挑到市集賣錢，換米養母。這樣的人，在當時的社會裡，屬於最底層。莫說講經說法，連進寺院聽一堂課的資格都沒有。

但就是這樣一個人，成了禪宗第六代祖師。他的《壇經》，是中國佛教史上唯一被稱為「經」的本土著作。佛陀說的叫「經」，六祖說的也叫「經」，這是何等殊榮。

更令人深思的是甚麼？是他從得法到圓寂，從來沒有學過識字。《壇經》是他口述，弟子法海記錄的。

一個不識字的人，憑甚麼開悟？憑甚麼傳法？憑甚麼教導無數飽學之士？

答案只有一個：他不在文字上用功，他直接在心地上用功。

這對現代人來說，是天大的好消息。你不需要先讀完大藏經才能修行，你不需要弄懂唯識百法才能解脫。你當下這一念心，就是全部的道場。

這一章，我們就來看看六祖從砍柴到得法的全過程，從中提煉出對現代行者最實用的修持要領。

二、那一句改變命運的經文

故事發生在惠能二十四歲那年。

他像往常一樣，砍了柴挑到市集。一個客人在客棧裡誦經，惠能送柴經過，聽到了一句經文——「應無所住而生其心。」

就這八個字。

惠能後來形容當時的感受，用了四個字：「心即開悟。」雖然不是徹悟，但像一顆種子種入了土中，他內在的某種東西被觸動了。他隱約覺得，這八個字裡藏著他一直在找、卻不知道自己在找的東西。

他問客人誦的是甚麼經。客人說是《金剛經》，從湖北黃梅五祖弘忍大師那裡得來的。

惠能當下做了一個決定：去黃梅，求法。

但問題來了：他有老母在堂，無人奉養。

換作一般人，可能就放棄了。「因緣不具足啊，等母親百年之後再說吧。」

但惠能沒有。他接受了一位好心人的資助，安頓好母親的生活，隨即啟程北上。從廣東到湖北，步行三十多天。

這裡有第一個值得我們學習的品質：決心。

惠能不是「想一想」，不是「改天再說」，不是「等條件成熟了再行動」。他一旦認定了這就是他要找的路，就立刻行動，不給自己留任何退路。

虛雲老和尚後來評說六祖這段經歷時，特別強調這一點。他說：

「修行人最怕的就是拖。今日推明日，今年推明年，推到死時，一場空。」

惠能沒有拖。

三、初見五祖——一句話折服一代宗師

惠能走了三十多天，終於到了黃梅。

他進了大殿，頂禮五祖。五祖看他一身南方鄉下人打扮，故意試他：

「你是嶺南人，又是獼獠，怎麼能做佛？」

這話在那個時代，是很傷人的。嶺南在當時被視為蠻荒之地，獼獠是對南方少數民族的蔑稱，相當於罵人是未開化的野蠻人。

換作一般人，要麼自卑退縮，要麼惱羞成怒。

惠能的回應，石破天驚：

「人雖有南北，佛性本無南北。獼獠身與和尚不同，佛性有何差別？」

注意這句話的結構，他不是在自己辯解，不是說「我雖然是南方人但我很努力」。他直接跳到最根本的層面：佛性。

你的身體和我的身體不一樣，你的身份和我的身份不一樣，但在佛性上，有任何差別嗎？

五祖當下就知道，這個人不簡單。他想再多說幾句，但看到身邊有眾多弟子在場，怕引起嫉妒，就沒再說下去，只是安排惠能到後院舂米。

這裡有一個細節很值得玩味：五祖沒有立刻單獨教他甚麼，沒有給他開小灶，沒有傳他祕法。只是讓他去幹粗活。

八個月。整整八個月，惠能在後院舂米，沒有人理他，沒有人教他，連五祖的面都很少見到。

換作一般人，可能就嘀咕了：「我千里迢迢來求法，你就讓我天天舂米？這是在浪費我的時間嗎？」

惠能沒有嘀咕。他一聲不吭，老老實實地舂了八個月的米。

這八個月，就是他修行的重要階段。他雖然還沒有得到五祖的正式傳法，但他已經在實踐「無住生心」了——舂米時，全心在舂米，不抱怨，不期待，不焦慮。這就是最好的前行準備。

虛老常說：「磨刀不誤砍柴工。」這八個月舂米，就是在磨惠能這把刀。

四、呈偈——本來無一物

八個月後，五祖覺得時機成熟了。

他召集所有弟子，說：「生死事大。你們終日只求福田，不求出離生死苦海。自性若迷，福何可救？你們各去作一首偈子，呈上來給我看。若悟大意，我就傳他衣法，為第六代祖。」

這裡有一個要點。五祖說的「只求福田」是甚麼意思？就是只求世間福報——升官發財、平安健康、子孫滿堂。這些都是好事，但不是究竟。你積再多的福，福報享盡了還是要墮落。五祖要的不是福報，是見性。

當時眾弟子中，學問最好、地位最高的是神秀。大家都認為，只有神秀才有資格作偈，其他人就不要獻醜了。

神秀壓力山大。他花了幾天時間，反覆斟酌，最後趁沒人看見時，偷偷把偈子寫在走廊的牆上：「身是菩提樹，心如明鏡臺。時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

這首偈子，水平極高。它用比喻說明了修行的方法：身體像菩提樹，心像明鏡臺，要時時擦拭，不讓灰塵沾染。

五祖看了，當著眾人的面說：「依此偈修，免墮惡道，有大利益。」然後私下把神秀叫來，對他說：「汝作此偈，未見本性。只到門外，未入門內。」

為甚麼？因為神秀還落在「有」上。他還認為有一個實在的「身」、一個實在的「塵埃」要拂拭。這是漸修的功夫，沒有錯，但沒有觸及根本。

惠能聽說了這件事，他不識字，讓別人帶他到走廊，把神秀的偈子念給他聽。聽完後，他說：「我也有一首偈子，請幫我寫上去。」

眾人笑他：「你這獼猴，也能作偈？」

惠能說了一句話，值得你記住：

「下人有上上智，上上人有沒意智。」

地位最低的人，可能擁有最高的智慧；地位最高的人，也可能智慧埋沒。

然後他念出了那首千古絕唱：

「菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃。」

震撼。徹底的震撼。

神秀說「身是菩提樹」，惠能說「菩提本無樹」——哪裡有甚麼實在的菩提樹？

神秀說「心如明鏡臺」，惠能說「明鏡亦非臺」——哪裡有甚麼實在的明鏡臺？

神秀說「時時勤拂拭」，惠能說「本來無一物」——本來就甚麼都沒有，你拂拭甚麼？

神秀說「勿使惹塵埃」，惠能說「何處惹塵埃」——連塵埃都是空的，它沾在哪裡？

這就是般若正見的直接呈現。不跟你講次第，不跟你講步驟，直接把你推到本來面目面前。但這裡要特別提醒初學者：惠能的偈子雖然究竟，但神秀的偈子更適合初學。

如果你不是惠能那樣的利根，一開始就學「本來無一物」，很可能變成「本來無所謂」——甚麼都不在乎，甚麼都不用功，落入狂禪。

慙山大師對這一點說得很清楚：「六祖之偈，直顯心性；神秀之偈，正示功夫。」兩首偈子，一個是目標，一個是過程。你既要明白目標是「本來無一物」，又要踏實地走「時時勤拂拭」的過程。

六祖自己也是舂了八個月的米，才到了這個境界。你怎麼能跳過這個過程？

五、三更傳法——何期自性

五祖看到惠能的偈子，知道此人已經見性了。但他沒有當眾宣布，因為怕有人害惠能——衣鉢之爭，自古如此。

當夜三更，五祖悄悄把惠能叫到方丈室，為他講《金剛經》。

講到「應無所住而生其心」這一句時——就是惠能最初在客棧聽到的那一句——惠能忽然大悟。他脫口而出五句話：

「何期自性，本自清淨；

何期自性，本不生滅；

何期自性，本自具足；

何期自性，本無動搖；

何期自性，能生萬法。」

「何期」就是「沒想到」——沒想到啊沒想到，原來自性本來就是清淨的，不是修出來的；本來就是不生不滅的，不用害怕死亡；本來就是具足的，不需要向外求；本來就是不動搖的，妄念動不了它；本來就能生出萬法，山河大地、喜怒哀樂，全是它的妙用。

五祖聽了，說：「若不識本心，學法無益。若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。」然後把衣鉢傳給了他。惠能，一個不識字的砍柴人，成為了禪宗第六代祖師。

六、從《行由品》提煉的實修要點

整個《行由品》包含了六祖從凡夫到成祖的全過程，我們從中提煉出對實修者最有價值的幾點：

1．起點不在知識，在決心

你不需要先成為佛學專家才能修行。惠能甚麼都不懂，只聽到一句經文，就出發了。你懂的一定

比他多，你缺的不是知識，是那個「說走就走」的決心。

2・平常事中磨練心性

八個月舂米，不是浪費時間。你每天的日常生活——上班、帶孩子、做家務——也不是浪費時間。只要你帶著覺照去做，每一件事都是舂米。

3・不卑不亢，直下承擔

惠能被人罵「獗獠」，沒有自卑，沒有憤怒，而是直接回到佛性上回應。這是何等的自信。這種自信，來自他對「本來面目」的直覺體認，雖然當時還沒有徹悟，但已經暗合道妙。

4・先有神秀的勤拂拭，才有惠能的本來無一物

不要跳級。老老實實做功夫，做到極處，自然會「本來無一物」。

本章實修功課

1・背誦：把惠能的五句「何期自性」背下來。每天清晨醒來，先在心中默念一遍。

何期自性，本自清淨；

何期自性，本不生滅；

何期自性，本自具足；

何期自性，本無動搖；

何期自性，能生萬法。

2・思維：本週，選一句「何期自性」作為主題。比如選「本自具足」，每當你覺得自己不夠好、不夠聰明、不夠精進時，就提醒自己：「自性本自具足，不缺任何東西。」觀察這個念頭對你的心境有甚麼影響。

3・舂米：選一件你平時最不喜歡做的雜務（洗碗、倒垃圾、整理文件），把它當成惠能的「舂米」。做的時候，不抱怨，不著急，全心投入。做完了就放下，不留痕跡。

第二章

《般若品》——

無念、無相、無住的實踐三法門

一、般若不是知識，是活出來的本事

《壇經》第二品，全名《般若品》。六祖在這一品中，把他從《金剛經》悟到的般若智慧，用最直白的語言和盤托出。

甚麼是般若？

不是高深的哲理，不是精密的邏輯，不是你讀了多少經論之後累積出來的學問。

般若就是你面對每一個境界時，心能不能不黏著的能力。

黏著就是苦，不黏著就是解脫。就這麼簡單。

六祖在這一品中，開出了般若修行的三個核心法門：無念為宗，無相為體，無住為本。

這三句話，十二個字，是他一生修行的全部濃縮。你若能徹底領會，不必再看其他經論；你若不能領會，讀遍三藏十二部也只是在門外打轉。

二、無念為宗——不是沒有念頭，是不被念頭帶走

「無念」是禪宗被誤解最深的概念。多少修行人以為無念就是像石頭一樣甚麼都不想，結果要麼落入昏沉死水，要麼壓念不起，憋出一身病來。

六祖說得很清楚：「無念者，於念而無念。」

注意「於念」兩個字。不是沒有念頭，而是在念頭之中而無念。

甚麼意思？

念頭來了，你知道它來了；念頭去了，你知道它去了。你沒有試圖消滅它，也沒有被它捲走。你只是知道。

這個「知道」本身，就是無念。

六祖打了一個比方：

「譬如虛空，名之為大，亦無大小。若言虛空能含萬象，萬象自是其含。」

你的心就像虛空。白雲來了，虛空容納白雲；烏雲來了，虛空容納烏雲。白雲烏雲都不是虛空本身，但也不妨礙虛空。虛空從來沒有說過「你走開，我不要你」。它只是含著。

無念，就是你的心變成虛空。念頭變成雲。雲來雲去，虛空不動。

實戰誤區辨析

有人問：我坐下來，妄念反而比平常更多，怎麼辦？

六祖說，妄念本來就這麼多，只是你平常沒有覺察。現在你坐下來，心靜了一點，就像一杯渾水靜置，泥沙沉澱，你反而看清了泥沙的存在。這不是退步，是進步。

你不需要「消滅」這些妄念。你只需要不跟著它們跑。

六祖說：

「若只百物不思，念盡除卻，一念絕即死，別處受生，是為大錯。」

千萬不要刻意壓制念頭，把自己變成木石。那是死水，不是禪。真正的無念，是活潑潑的。你看著念頭來去，不生恐懼，不生厭惡，只是如實地看著。

「無念為宗」的日常練習

現在就可以試。讀到這一行時，停下來，閉上眼睛十秒。

你聽到了甚麼？可能是窗外的車聲，可能是空調的嗡嗡聲，可能是自己呼吸的聲音。

這些聲音來了，你沒有邀請它們；它們去了，你沒有挽留它們。你的耳朵在聽，你的心在知，但你沒有在這些聲音上加任何標籤——「這個很吵」「這個好聽」「這個煩人」。

那十秒鐘，就是無念的雛形。

你在那十秒鐘裡，不是甚麼都沒有，而是聽而無聽，知而無知。聲音清清楚楚，心中空空蕩蕩。把這十秒鐘延伸到生活中。走路時，腳底接觸地面，清清楚楚，但不加「這地面好硬」的評判；喝水時，水經過喉嚨，清清楚楚，但不加「這水好燙」的嘀咕；與人交談時，對方說話的聲音飄入耳中，清清楚楚，但不急著在心裡準備反駁的臺詞。這就是於念而無念。

三、無相為體——在萬相中見實相

「無相」被誤解的程度，不亞於「無念」。

有人以為無相就是閉上眼睛甚麼都看不見，或者把一切事物都觀想成虛空，或者乾脆躲到深山裡去不見人。

六祖說：「無相者，於相而離相。」

不是沒有相，而是在相之中而離相。

甚麼是相？你眼睛看到的一切形狀顏色，耳朵聽到的一切聲音，心中浮現的一切想法念頭，都是相。山河大地是相，喜怒哀樂是相，生老病死是相，成佛作祖也是相。相不是問題。你對相的執著才是問題。

一朵花在那裡盛開。你看到它，心生歡喜，這是正常的。然後你開始想：「我要把它摘回家插在花瓶裡。」摘了之後又想：「它明天會不會謝？謝了怎麼辦？」這就是執著。

花沒有找你麻煩，是你自己找自己的麻煩。

六祖說無相，不是要你把花消滅掉，而是要你在看到花的同時，知道這朵花是無常的、是因緣和合的、沒有一個「花」的實體。在欣賞它美麗的同時，心中不留痕跡。

「無相」與《金剛經》的呼應

六祖是聽《金剛經》悟道的，他的「無相」直接來自《金剛經》那句著名的四句偈：

「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，即見如來。」

「見諸相非相」就是無相的修法。不是看不見相，而是看到相的時候，同時通達它的空性。

你看到一個讓你生氣的人站在你面前。他的相貌、他的言語、他剛才對你的冒犯——這些都是相。

你執著這些相為真實，所以怒火中燒。

但如果你在那一刻能夠「見諸相非相」——看到他此刻的憤怒是無常的，看到他這個人是五蘊假合的，看到剛才那句冒犯的話已經過去了不再存在——你的怒氣還會那麼熾盛嗎？

無相不是讓你變成木頭人沒有情緒，而是讓你從情緒的奴隸變成情緒的主人。你可以有情緒，但情緒抓不住你。

呂祖對「無相」的道家呼應

呂洞賓在《太乙金華宗旨》中也有一句異曲同工的話：

「但見於相，即不著於相。不著於相，即見實相。」

呂祖說，迴光調息到深處時，眼前可能會出現各種光影景象——金光、白光、山河大地、仙佛形象。這些統統是相，一概不理。你若執著這些境界為真，便著了相，輕則停滯不前，重則走火入魔。

不理它，繼續迴光，那些相自己就消散了。消散之後，剩下的是甚麼？是那個清清淨淨、了了分明的覺知。那就是無相的真體。

四、無住為本——念念不住即是解脫

無住，是六祖般若三法門中最根本的一個。因為無念和無相，歸根結柢都是在說無住。

「無住者，為人本性。」

六祖說，無住，就是人本來的面目。

你的心本來就是念念不住的。前一個念頭過了，後一個念頭還沒生起，中間沒有一個東西在「住」著。你之所以覺得心有掛礙，是因為你刻意抓住某些念頭不放。

他舉了一個極生動的例子：

「念念之中，不思前境。前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。若念念不住，即名解脫。」你坐在這裡，忽然想起十年前某人對你的傷害。那個念頭一浮起來，你立刻抓住它不放，反覆咀嚼，越想越氣，越氣越想。十年前的那個人根本不在你面前，十年前的那句話早已消失在虛空中，但你用「念念相續」把它重新復活，在心裡反覆重播。

六祖說，這就叫「繫縛」——你自己把自己綁起來了。

那解脫是甚麼？解脫不是那個人消失，也不是你失憶忘掉。解脫是：那個念頭浮起來，你認出它，然後輕輕放下。它走了，你不再追。下一個念頭來了，是關於今天晚飯吃甚麼，你處理它——決定吃麵——然後也放下了。再下一個念頭來了，你繼續處理，繼續放下。

念念不住，就是解脫。

憨山對「無住」的參究

憨山大師在《夢遊集》中有一句讓人觸動的話：

「無住者，即是心體。心體本來不住一切法，猶如虛空不住萬象。」

他參「無住」的方式很特別：不是去理解「無住」的意思，而是去體會那個「不住」。

他會反問自己：剛才那個念頭已經過去了，它去哪裡了？下一個念頭還沒來，它在哪裡？就在這

個「過去的已去、未來的未來」的間隙中，心體赤裸裸地現前。那就是無住。

憨山說，這個間隙，一開始可能只有零點幾秒，你幾乎察覺不到。但隨著功夫加深，這個間隙會愈來愈寬。從零點幾秒變成一秒，從一秒變成十秒，從十秒變成一炷香。

那不是死寂的空白，而是了了分明的無住。

五、三大法門的配合——一把扇子的三個面

無念為宗、無相為體、無住為本，這三個不是三樣不同的東西，而是同一個心性從三個角度的描述。

打個比方：一把摺扇。

無念，是扇子的「用」——它能搨風，來去自如，不滯不留。

無相，是扇子的「相」——它雖然有紙有竹，但你透過它看到風的本質是空的。

無住，是扇子的「體」——它本來就不住在任何固定的狀態，開合自如。

你在日常生活中用這三個法門時，不需要硬性區分「我現在用的是無念」「我現在要切換到無相」。

它們是自然配合的。

舉一個實際的生活情境：

你在辦公室，被上司無理責罵。

無念：你心中湧起委屈和憤怒的念頭。你沒有壓制它們，也沒有被它們拖走。你只是知道：「哦，現在有憤怒。」你知道的同時，那些念頭的力道就開始減弱了。

無相：你看著上司漲紅的臉、飛濺的唾沫星子。你心中清楚，這一切都是因緣和合的暫時現象。他的憤怒是無常的，你的委屈也是無常的。它們來了就會走，不是永恆不變的實體。

無住：罵完了。上司轉身走了。你也轉身走了。事情已經過去了，你不在心中繼續重播剛才的畫面，不在心中繼續編織反駁的臺詞，不帶著這股怨氣回家遷怒家人。

這一套操作，如果在事發的當下能夠用出來，哪怕只用到三成，你已經在修行了。

這就是六祖說的：

「佛法在世間，不離世間覺。」

六、從「無住」深入到「生其心」——真空與妙用

六祖從《金剛經》悟到的最關鍵一句，是「應無所住而生其心」。

我們前面講了「無住」，但「生其心」三個字同樣重要，甚至更重要。

如果只有無住而沒有生心，就是死空、頑空、枯木寒巖。那不是禪，是枯禪。

六祖說：

「若只百物不思，念盡除卻，一念絕即死，別處受生，是為大錯。」

又說：

「空心靜坐，百無所思，自稱為大。此一輩人，不可與語，為邪見故。」

這是很嚴厲的批判。甚麼都不想的靜坐，不是修行，是邪見。

真正的大乘禪，是在無住之中，生出妙用來。

甚麼是妙用？

你心無罣礙，所以能夠靈活地應對一切情境。事情來了，你處理；事情過了，你放下。心中沒有任何殘留，所以永遠清清爽爽地面對當下。

就像一面鏡子，它甚麼都不留，所以能如實照見一切。人來照人，物來照物，美醜好壞統統照得清清楚楚，但鏡面上沒有任何痕跡。

虛雲老和尚的「無住生心」

虛老一生建寺安僧，修橋鋪路，濟貧賑災，做的事比誰都多。但他心中了無掛礙。做了就做了，從來不掛在嘴上，從來不算計「我做了多少功德，別人欠我多少人情」。

有一次，弟子問他：「老和尚，您做了這麼多事，不累嗎？」

虛老說：「做而不做，不做而做。」

做的時候全心投入，這是「生其心」；做完了心中不留痕跡，這是「無所住」。合在一起，就是「應無所住而生其心」的活生生示範。

這六個字，是整個大乘佛法的修行總綱。你若能在一件事上做到，這一天就是修行；你若能在一生中做到，這一生就是解脫。

七、般若在煩惱中的實戰運用——六祖的「對治法」

《般若品》中，六祖有一個極其實用的開示，專門教人如何在煩惱現前時用般若智慧對治。

他說：「若起正真般若觀照，一剎那間，妄念俱滅。」

甚麼是「般若觀照」？不是用腦子分析，也不是用道理說服自己。它是一個極其直接的動作：

煩惱來了，你立刻用般若的燈去照它。

就像一盞燈亮起，千年黑暗瞬間消除。黑暗不需要你一點一點去打掃，燈一亮，它就沒了。

六祖列舉了一系列具體的對治實例，我們把它整理成現代人容易理解和運用的語言：

貪慾來了：不是壓制慾望，而是用般若觀照——「這個慾望的本質是甚麼？它是從哪裡生起來的？」

你會發現，慾望本身沒有實體，只是一股躁動的能量。你靜靜地看著它，不跟它走，也不跟它打，它自己就會消散。六祖說：「若見一切法，心不染著，是為無念。」

憤怒來了：當你被人激怒時，不要忙著反擊，也不要強行吞下去。反擊是火上加薪，硬吞是壓抑憋出內傷。正確的方法是：立刻把注意力從「那個人」轉回到「自己的身體感受」上。胸口發緊——你知道它在發緊。呼吸急促——你知道它在急促。手心出汗——你知道它在出汗。你只是知道這些感受，但不給它們貼上「憤怒」的標籤。奇蹟般地，那團火開始降溫了。

恐懼來了：對未來的焦慮、對失敗的恐懼、對死亡的恐懼，都一樣。你靜下來看這個恐懼，看它在身體的甚麼部位——是胃部收緊嗎？是後背發涼嗎？你只是知道它，不排斥它，不逃避它。恐懼只是你心中的一個念頭加上一堆身體感受。你看穿它的虛幻本質，它就無法再控制你。

散亂來了：打坐時心猿意馬，妄念紛飛。六祖的藥方不是壓制，而是「用即遍一切處，亦不著一切處」。你的心本來就遍一切處，妄念也是你心的一部分，不須排斥。你只需輕輕地把注意力帶回到呼吸或話頭上，一次又一次。每一次帶回來，就是一次般若觀照的練習。

八、從《般若品》提煉的日常實修框架

六祖在《般若品》的最後，說了一段話，可以作為整個般若修行的總持：

「善知識，智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即本解脫。」

把它翻譯成一個日常可操作的框架：

早上一醒來：在睜開眼睛之前，先在心中默念一遍「應無所住而生其心」。不是背誦，是提醒自己：今天一整天，我要用這六個字來生活。

一天之中：遇到任何讓你心動的境界——好事也好、壞事也罷——先停零點五秒。這零點五秒就是般若觀照的時間。在這一瞬間，問自己：「此刻，我的心住在哪裡了？是住在憤怒上嗎？是住在貪求上嗎？是住在焦慮上嗎？」認出來，就是觀照。一認出來，那個「住」就鬆動了。

晚上睡前：躺在床上，把今天經歷的一切，像放電影一樣在腦海中快速過一遍。不評判，不後悔，不自責，也不得意。只是看。看完了，對自己說：「這一切，都已經過去了。」然後輕輕放下，安然入眠。

這個框架，沒有一絲神秘，沒有一點複雜，但如果你能日復一日地做，你會發現，六祖說的「本自清淨」不是一句空話，而是你親眼所見的事實。

本章實修功課

主功課：練習「零點五秒的停頓」

本週，每天選定三個時刻（例如：早上出門前、中午吃飯前、晚上回家前），讓自己在那一刻停頓零點五秒。這一瞬間，甚麼都不想，只是回到呼吸，回到當下。這個練習會幫助你在關鍵時刻啟動般若觀照。

輔助功課：背誦《金剛經》四句偈

凡所有相，皆是虛妄。

若見諸相非相，即見如來。

每次遇到讓你心煩意亂的情境，先默念這四句。把它當成斬斷妄想的利劍。念完之後，看看眼前的事物——那個讓你煩惱的人、那件讓你焦慮的事——它們的「相」是否還像剛才那麼堅固？延伸閱讀：《壇經·般若品》原文。每日讀一小段，不用解，不用想，只是讀。讓經文的氣息滲入你的心中。久而久之，般若的種子就會在潛意識中生根發芽。

第三章

《決疑品》與《定慧品》——

功德與福德，定與慧的真實關係

一、一個千古誤解：功德不是這樣算的

《決疑品》源自六祖與韋刺史的一場對話。韋刺史是韶州的地方長官，也是六祖的在家弟子，他心中有一個疑惑，這個疑惑，也正是千百年來無數修行人的疑惑。

韋刺史問：達摩祖師初見梁武帝時，武帝問「朕一生造寺度僧、布施設齋，有何功德？」達摩卻說「實無功德」。這到底是為甚麼？

這個問題太尖銳了。梁武帝是中國歷史上最著名的「佛皇帝」，他建了四百八十座寺院，供養了數十萬僧人，自己吃齋念佛，被稱為「皇帝菩薩」。如果他的所作所為「實無功德」，那我們這些普通人偶爾捐點小錢、偶爾做點好事，豈不是更白費力氣？

六祖的回答，斬釘截鐵：

「實無功德。勿疑先聖之言。武帝心邪，不知正法。造寺度僧、布施設齋，名為求福，不可將福便為功德。功德在法身中，不在修福。」

這段話，把「福德」和「功德」徹底分開了。

福德，是做好事得的果報——富貴長壽、家庭和睦、眾人愛戴。這些都是好事，但都是有漏的、無常的、會用完的。就像你在銀行存錢，存得多取得多，但總有取完的一天。

功德，是從自性中流露出來的清淨智慧。它不是「做」出來的，是「見」出來的。見了自性，自

然有功德；不見自性，做再多好事也只是修福。

六祖進一步解釋：「見性是功，平等是德。念念無滯，常見本性，真實妙用，名為功德。」

注意這八個字：「見性是功，平等是德。」

不是你做了甚麼，而是你從甚麼樣的心出發。如果你建了一座寺院，心中想的是「我要青史留名」「我要比別人殊勝」「我要積累功德換取往生淨土的門票」，這叫「心邪」，做出來的事只修福，沒有功德。如果你掃了一片落葉，心中了無所求，只是該掃就掃，掃完就放下，這叫「平等」，這一掃之中，便有功德。

虛雲老和尚晚年常說一句話：「好事不如無事。」不是叫你不要做好事，而是叫你不要把好事掛在心上。做了就做了，像沒做一樣。這就是「功德在法身中」的真義。

二、見性與平等——功德的兩個維度

六祖用「見性」和「平等」來定義功德，不是隨口說的，這兩個詞恰好對應修行的兩個面向。

見性，是內在的。你向內看見了自己本來清淨的自性，不再被妄念遮蔽。這是智慧。

平等，是外在的。你看一切眾生、一切事物，心中沒有高下貴賤的分別。這是慈悲。

智慧與慈悲，合在一起，才是完整的功德。

憨山大師對這一點有一句精闢的概括：「若無平等心，雖有見性，亦落偏空；若無見性，雖行平等，亦是世間善法。」

偏空，就是只顧自己解脫，不管他人死活，落入小乘。世間善法，就是做好事但沒有智慧，做得再多也出不了輪迴。必須二者兼備：既有見性的智慧，又有平等的慈悲，才是真正的大乘功德。在日常中如何檢驗自己？

當你布施了一筆錢之後，心中是否有「我做了好事」的滿足感？如果有，這是福德，不是功德。不是說這不好，而是你要認清它的本質——它還是在餵養你的自我。

當你幫了一個人之後，那個人沒有說謝謝，你心中是否有一絲不悅？如果有，這也說明你布施的不是清淨的，是有條件的，是帶著期待的。

功德之心，是無條件的。幫了人，他不謝，你不怪；他謝了，你不飄。事情過了，心中了無痕跡。

三、定慧等學——如燈與光

《定慧品》是全本《壇經》中篇幅最短的一品，但它的重要性，怎麼強調都不為過。六祖在這

品中，破除了一個極其普遍的修行誤區：把「定」和「慧」當成兩個東西，以為先修定、後發慧。

他說：「定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。」

他用了一個比喻：燈和光。

有燈就有光，有光就有燈。燈是體，光是它的用。你不能說「先把燈點亮，然後等一會兒光才出來」。亮燈的當下，光就在那裡。定和慧也是這樣。真正入定的當下，智慧就在那裡；智慧發用的當下，定力就在那裡。

這個見地，打破了許多修行人「先修定再修慧」的階段論。六祖說，不是先修定再修慧，而是定中有慧、慧中有定。如果你的「定」中沒有慧，那是死定、枯定，坐一萬年也不會開悟。如果你的「慧」中沒有定，那是狂慧、乾慧，說得天花亂墜，境界一來就垮。

六祖對那些執著「先定後慧」的人，說了一句狠話：「若心口俱善、內外一如，定慧即等。」又說：「口說善語，心中不善，空有定慧，定慧不等。」你嘴上說得好聽，心中卻充滿貪瞋痴，這樣的人，定也不真，慧也不實。

真正的定慧等學，是在日常生活的每一個當下，心不被境界所動，這是定；心對眼前的一切清

楚楚、了了分明，這是慧。定是「不亂」，慧是「不昧」。不亂不昧，同時俱在。

四、一行三昧——在動中修定

《定慧品》中，六祖特別提到了「一行三昧」。這是從《文殊說般若經》來的概念，常被誤解為「坐著不動」。六祖糾正說：一行三昧，是在一切行住坐臥中，心不散亂，而不是坐著不動。

他說：「若言常坐不動，是只如舍利弗宴坐林中，卻被維摩詰訶。」舍利弗在林中靜坐，自以為在修一行三昧，維摩詰居士卻批評他：你這不是真的一行三昧，你只是在「坐」而已。真的一行三昧，是在一切處、一切時，心常清淨，不被外境所動。

這對現代人太重要了。你不可能一天到晚打坐，你要上班，要帶孩子，要處理各種俗務。如果修行只能在蒲團上進行，那你的修行時間一天只有一兩個小時，其餘二十二小時都在放逸。六祖的一行三昧，打破了坐與不坐的界限。你在辦公室回郵件時，心不焦不躁，這是一行三昧。你在廚房洗碗時，心在洗碗，不打妄想，這是一行三昧。你在地鐵上被人擠來擠去，心不發怒，這是一行三昧。

虛雲老和尚是實踐一行三昧的典範。他一生做的事情無數，建寺、傳戒、賑災、接引眾生，從來沒有閒下來的時候。但他始終在定中。有人問他秘訣，他說：「無事時，心在話頭上；有事時，心在事上。事做完了，心又回到話頭上。這樣就是動靜一如。」

五、定慧的實修檢驗

憨山大師在《夢遊集》中，提供了幾條檢驗自己定慧功夫是否得力的標準：

其一，夢中能否作主？白天的定慧可能是裝出來的，夢中才是真實的。如果你白天能不動怒，夢中被人欺負卻怒不可遏，說明定慧還不是你的，還只是表面的。

其二，病中能否作主？健康時說「本來無一物」很容易，病到渾身劇痛時，還能不能「無住」？病是檢驗定慧的試金石。

其三，逆境中能否作主？順境中人人都是菩薩，逆境中才是真功夫。

其四，於細微處能否覺照？大的誘惑你也許能抵擋，但一個小小的念頭——一絲嫉妒、一絲優越感、一絲輕視——你能不能立刻覺察？定慧深的人，不是在大的境界中才用功夫，而是在每一個細微的念頭生起時，就已經照見了。

六、從《決疑品》與《定慧品》提煉的實修要點

總結本章，最要緊的幾句話：

第一，不要把「做好事」等同於「有功德」。做好事是修福，值得讚歎，但它不能替代見性。六

祖說「功德在法身中，不在修福」，這是否定修福，而是指出方向——一切修行，最終要回到見性上來。

第二，做任何事，心中了無所求，就是功德。掃地、做飯、上班、帶孩子，都可以是功德，前提是你心不住在「我在做甚麼」上。事了拂衣去，不留功與名。

第三，定慧是一體的，不是先後關係。你在蒲團上坐得再穩，下座就心浮氣躁，那你的定不是真定。你在日常中對每一件事了了分明、不亂不昧，那才是真定慧。

第四，修行不在坐上，在行住坐臥的一切處。六祖的「一行三昧」，把修行從蒲團解放出來，延伸到生活的每一個角落。

本章實修功課

第一，檢視動機。本週每次做好事之前——哪怕是給人讓座這樣的小事——先問自己一句：「我做這件事，是為了甚麼？」如果有求回報的心，不是要自責，只是看見它。看見，就是放下的開始。

第二，練習一行三昧。選一件日常事務，本週專注於把它變成修行。洗碗時，全部的注意力在洗碗上——水的溫度、碗的觸感、泡沫的形態。心跑了，帶回來；又跑了，再帶回來。這就是坐上的功夫搬到座下。

第三，睡前一盞燈。每天睡前，問自己三個問題：今天我有沒有把福德當成功德來自我滿足？今天我有沒有在某件事上做到了「定慧等學」——不亂不昧？今天我有沒有在某個瞬間感受到「一行三昧」——做而不做，心無罣礙？

這三個問題，不需寫答案，只需問。問的本身，就是觀照。觀照日久，功夫自成。

第四章

《坐禪品》與《懺悔品》

——

打坐的真義與無相懺悔

一、你對坐禪的理解，可能全錯了

提到「坐禪」，你腦海中浮現的是甚麼畫面？

大概是一個人盤腿坐在蒲團上，脊背挺直，兩眼垂簾，一動不動，像一尊雕像。絕大多數人以為，這就叫坐禪。

六祖在《坐禪品》中，開頭就把這個觀念粉碎了。

他說：「此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動。」

禪宗的坐禪，不是把心壓住讓它不起念，不是刻意造作一個清淨境界，也不是坐在那裡一動不動。這三句話，每一句都在破除一個修行中最常見的誤區。

第一個誤區：把心壓住

很多人一打坐，就跟自己的妄念打仗。念頭來了，趕快壓下去；又來了，又壓。打坐變成了一場拉鋸戰，坐完一支香，身心俱疲，比不打坐還累。

六祖說：「若言著心，心原是妄。知心如幻，故無所著也。」你越想控制心，心越不受控制。因為「想要控制」本身就是一個妄念，用妄念去壓妄念，就像用火去滅火，只會越燒越旺。

正確的態度是：認清妄念的本質是虛幻的，它來了，你知道它來了；它走了，你知道它走了。你不跟著跑，也不用手推。你只是坐在那裡，像天空看著雲朵聚散。

第二個誤區：刻意造作清淨

有人打坐時追求「清淨」的境界——甚麼都不想，空空蕩蕩，一片寧靜。偶爾體驗到了，就貪戀不捨，下次打坐拼命想再現那個境界。

六祖說：「若言著淨，人性本淨。由妄念故，蓋覆真如。但無妄想，性自清淨。起心著淨，卻生淨妄。」自性本來清淨，不是你造作出來的。你刻意追求清淨，這個「追求」本身就是一個妄念，遮蓋了本有的清淨。

就像一個人戴著墨鏡找太陽，到處找，到處找不到，急得滿頭大汗。他不知道，只要把墨鏡摘下，太陽就在那裡，從來沒有消失過。你不需要「修出」一個清淨，只需要停止遮蓋。

第三個誤區：坐著不動就是禪

六祖說了一句讓所有執著形式的人驚出一身冷汗的話：

「若言不動是，只如舍利弗宴坐林中，卻被維摩詰訶。」

舍利弗在森林裡打坐，一動不動，自以為功夫很好。維摩詰居士走過來，劈頭蓋臉把他罵了一頓：「你這叫打坐嗎？真正的打坐，是不於三界現身意，是於一切法無取無捨，是不起滅定而現諸威儀。」你在那裡坐得像塊石頭，心卻還在三界中打轉，這叫甚麼打坐？

六祖借用維摩詰的這段呵斥，告訴我們：真正的坐禪，不在身體的坐與不坐，而在心的住與不住。

身體坐著，心裡天人交戰，不是禪。身體在走路，心裡了無罣礙，才是禪。

二、六祖對「坐禪」的重新定義

破除了三個誤區之後，六祖给出了他對坐禪的定義：

「善知識，何名坐禪？此法門中，無障無礙。外於一切善惡境界，心念不起，名為坐。內見自性不動，名為禪。」

這是對「坐禪」二字的革命性詮釋。

「坐」，不是身體坐下來，而是心對外在的一切善惡境界，不起攀緣。好事來了，你不貪求；壞事來了，你不排斥。心安穩穩，如如不動，這才是真正的「坐」。

「禪」，不是某種神秘的境界，而是向內看見那個本來就不動的自性。它不是修出來的，是被發現的。

他又說：

「善知識，何名禪定？外離相為禪，內不亂為定。外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。」

這幾句話，你可以直接拿來在日常生活中心驗自己。

走在街上，看到一輛夢寐以求的名車從身邊駛過。你的心動了沒有？如果忍不住多看幾眼，心裡開始盤算「甚麼時候我也能買一輛」，這就是「外著相，內心亂」。

不是說你不能看，而是看了之後，心中有沒有黏著。看了，知道「這是一輛車」，然後繼續走你的路，心中不留痕跡，這就是「外離相，內不亂」。

虛雲老和尚用一輩子的行持在詮釋這兩句話。他走到哪裡，無論遭遇甚麼境界——被皇帝禮敬也好，被士兵毒打也罷——心始終不亂。有人問他為甚麼能做到，他說：「我只是一切放下，甚麼都不管。」

「一切放下，甚麼都不管」——這就是「外離相，內不亂」的口語版。

三、無相懺悔——不是懺悔罪過，是懺悔罪過的根

如果說《坐禪品》顛覆了對「打坐」的認識，那麼《懺悔品》顛覆的就是對「懺悔」的認識。

通常的懺悔，是對著佛菩薩的法像，把自己做過的錯事一件一件說出來，發誓以後再也不犯。這叫「事相懺悔」，是有為法、有相法，雖然有用，但不究竟。

六祖提出的，是「無相懺悔」。

他說：

「懺者，懺其前愆。從前所有惡業、愚迷、憍誑、嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過。從今以後，所有惡業、愚迷、憍誑、嫉妒等罪，今已覺悟，悉皆永斷，更不復作，是名為悔。」

「懺」是面對過去——知道過去所做的一切錯事，根源在於無明愚迷，現在認清了，不再重蹈覆轍。「悔」是面向未來——從今以後，時時保持覺悟，不再讓無明支配自己。

但六祖的無相懺悔，不止於此。他更進一層，指出罪業的本質是空的：

「凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過。以不悔故，前罪不滅，後過又生。前罪既不滅，後過復又生，何名懺悔？」

如果你只是在事相上懺悔——「我錯了，我懺悔」——但沒有從心地根本上下手，那麼舊業未消、新業又起，懺悔變成一個形式，甚至變成一種自我安慰的儀式。

真正的無相懺悔，是直搗黃龍——不只是懺悔某一個具體的過錯，而是懺悔那個能犯錯的「我」。

當你徹底看清「我」本來是空的、罪業本來是空的，那個能造罪的主體消融了，罪業也就跟著消融了。這不是說你可以不負責任地為所欲為，而是說，在你真誠悔過、永不再犯的同時，心中不要死死抓住「我是一個罪人」的身分不放。那個身分本身，也是需要放下的。

憨山大師對無相懺悔有一句極精闢的總結：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡。心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」罪是從心生的，也從心懺。當你不再執著有一個實在的「我」在造罪、在受報，那個罪就失去了落腳的地方。就像一團雪，放在火上烤，雪融了，雪中的灰塵（罪業）也隨之消散。

四、四弘誓願與自性皈依——從外求轉向內證

《懺悔品》中，六祖傳了兩個極其重要的修行框架。

四弘誓願

傳統的四弘誓願是：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」六祖一字不改，但解釋完全不同。他把每一條都指向自性：

「眾生無邊誓願度」，不是外在的眾生要你去度，而是你心中的眾生——那些邪迷心、誑妄心、不善心、嫉妒心、惡毒心——這些都是你心中的眾生。度一個心中的惡念，就是度一個眾生。

「煩惱無盡誓願斷」，不是外在的煩惱要你去斷，而是用般若智慧照破自心中的無明煩惱。一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。

「法門無量誓願學」，不是要你讀遍天下經書，而是要你深入自性，通達一切。自性通達了，萬

法自然貫通。

「佛道無上誓願成」，不是要你修成一個甚麼樣子，而是回歸你本來就是的佛性。成佛不是變成了甚麼，而是發現了甚麼。

這四個誓願，把修行從外在的宗教行為，徹底扭轉為內在的心性功夫。

自性三皈依

傳統的皈依，是皈依外在的佛、法、僧三寶。六祖提出了「自性三皈依」：皈依自性覺（佛）、皈依自性正（法）、皈依自性淨（僧）。

他說：「佛者覺也，法者正也，僧者淨也。」你自心本有的覺悟，就是佛；你自心本有的正知正見，就是法；你自心本有的清淨無染，就是僧。皈依不是向外找一個依靠，而是向內回到自己的本性。

這不是否定外在三寶的價值，而是指出，外在三寶只是指月之指，真正的月亮在你的心中。如果你只拜外面的佛像，卻從不向內看自己的覺性，那拜了一輩子也只是結個善緣，與解脫無關。

五、從《坐禪品》與《懺悔品》提煉的實修要點

第一，「坐」的不是身體，是心。真正的坐禪，是在一切善惡境界中，心不被境轉。身體坐著只

是方便，不是本質。本質是心的不動。

第二，修行不需要刻意造作一個清淨境界。自性本來清淨，你只需要停止遮蓋它。就像太陽本來就在那裡，你不需要創造一個太陽，只需要把雲撥開。

第三，罪業的本質是空的。誠心懺悔過去的錯誤，同時知道罪業無自性，不必一輩子背著罪惡感的包袱。真正的懺悔是從心地上下手，滅除無明，而非只是哭一場、念幾句懺悔文。

第四，修行是向內的事。度眾生從度自心的惡念開始，學法門從通達自性開始，成佛道從發現本來的面目開始。外在的一切形式，都是助緣，不是目的。

本章實修功課

第一，重新認識你的「坐」。本週至少三次，在打坐時告訴自己：這具身體坐著不動，只是方便；真正的「坐」，是心對一切境界不起攀緣。觀察自己在坐中，是否在刻意壓制念頭，是否在追求某種清淨境界。有的話，輕輕放下。

第二，做一次無相懺悔。找一個安靜的時間，不要急著一件一件數過去的錯誤。而是先靜下來，看著自己的心，對它說：「過去種種，譬如昨日死。那些錯誤的根源是無明，如今我願意用覺照之光照破它。」然後深深地呼吸三次。在呼氣時，觀想那些罪業的雲霧從心中飄散。最後，安住在「心亡罪滅兩俱空」的狀態中，哪怕只有幾秒鐘。

第三，練習「外離相，內不亂」。選一天，刻意練習在各種境界中保持覺照。看到好看的东西，知道它好看，但不貪；聽到不順耳的話，知道它不順耳，但不怒。晚上睡前，回顧這一天，看看自己在哪一刻做到了，哪一刻失守了。做到不驕，失守不悔，明天繼續。

第二卷結語

至此，第二卷「識心：六祖直指，本來面目」四章圓滿。我們從《行由品》的直下承當，到《般若品》的無念無住，再到《決疑品》《定慧品》的功德與定慧，最後以《坐禪品》《懺悔品》的

實修正見收尾，完整呈現了六祖從凡夫到祖師的修行路線。下一卷，我們將進入憨山大師的專卷——「破參：憨山大師話頭實修體系」。

第三卷

破參：

慈山大師話頭實修體系

第一章

話頭不是一句話——

從念話頭到參話頭

一、憨山與話頭的不解之緣

憨山大師與話頭的因緣，始於一場死亡。

他十二歲出家，在南京報恩寺做小沙彌。寺中有一位老僧，專修淨土，每天持念阿彌陀佛聖號數萬聲，幾十年如一日。憨山那時年幼，不太懂甚麼是修行，只是覺得這老僧慈眉善目，令人親近。

有一天，老僧把憨山叫到面前，說：「我要走了。」

憨山不懂：「您要去哪裡？」

老僧笑了笑，沒有回答，只是盤起腿來，閉上眼睛，開始念佛。佛號從響亮漸漸變得微弱，最後沒了聲音。憨山伸手去探他的氣息——已經斷了。

老僧就這麼坐著走了，面容安詳，像睡著了一樣。

這件事給年幼的憨山極大的震撼。他第一次親眼看見，一個人在生死面前可以如此從容。他開始追問：老僧念了幾十年的「阿彌陀佛」，到底有甚麼力量，能讓人這樣自在的地走？念佛的背後，是甚麼？

這個追問，便是他一生參究「念佛是誰」的起點。

後來憨山在《年譜》中回憶這段經歷時說：「予自此始知生死事大，非念佛參禪，無以出離。」

一個十二歲的孩子，就這樣被生死問題逼上了參禪之路。

二、話頭到底是甚麼？

很多人以為話頭就是一句話——比如「念佛是誰」這四個字——反覆在心裡念，念久了就能開悟。這個理解，從一開始就偏了。

憨山說：「話頭者，即是一念未生之前。」

話頭，不是那句話的「話」，而是那句話還沒生出來之前的「頭」。就像一條河流，「話」是流水，你能聽到、看到、念出來；「頭」是水源，是流水從那裡湧出的地方。參話頭，不是順著流水往下漂，而是逆流而上，找到那個水源。

那個水源，就是你的本來面目。

憨山進一步解釋：「參禪要緊處，不在話頭上用思想，要在話頭上起疑情。」你在「念佛是誰」這句話上用腦筋去想——「念佛的是我的嘴巴，是我的心，是五蘊假合的我」——這不叫參話頭，這叫做學問。真正的參，是在這句話上生起一種真實的、迫切的、想要知道卻無法用思維解決的疑惑。這個疑惑，就是疑情。

疑情是甚麼感覺？憨山用了一個極生動的比喻：

「如人失卻要緊物件，心心念念，要覓見方休。」

就像你丟了一件至關重要的東西——錢包、鑰匙、身分證——你翻遍口袋找不到，急出一身汗。這時候你心裡只有一個念頭：「東西在哪裡？」吃飯想，走路想，跟人說話時也想。這個「想」，不是用思維去分析東西可能掉在哪裡，而是一種綿綿密密的「掛念」，輕輕地牽著你的心，讓你無法放下。

這就是疑情的雛形。參話頭要培養的，就是這種對「我是誰」的掛念，而不是對「錢包在哪裡」的掛念。

三、從念到參——三個關鍵轉折

從最初接觸話頭，到真正能夠參話頭，中間有一條漫長的路。憨山在《夢遊集》中詳細描述了這個過程，我們把它總結為三個關鍵轉折。

第一轉：從散亂到專注——用「念話頭」收束心猿

初學者的心像一匹野馬，一到打坐，妄念紛飛。這時候，你沒有能力「參」話頭，因為你連專注都做不到。

憨山的藥方很樸實：先從「念話頭」開始。

選定一句話頭——推薦「念佛是誰」。坐下來，放鬆身體，調勻呼吸，然後在心中一個字一個字地默念：「念——佛——是——誰——」。念完一遍，停一下，看看那個「誰」到底是甚麼。妄念又來了，沒關係，再念一遍。又跑了，再念一遍。

這個階段，話頭像一根繩子，你的心一次次跑掉，這根繩子一次次把你拉回來。你不用管甚麼「疑情」，不用追求甚麼「悟境」，你的任務只有一個：在一次又一次的拉回中，讓這匹野馬漸漸安靜下來。

憨山說：「初參禪人，先須放下一切，單提一句話頭，如一人與萬人敵。」這句話說得很悲壯。你不是在打坐，你是在打仗——你的敵人是無始以來的習氣妄想，它們有萬人之眾，而你只有一句話頭。但你不要怕，每一次提起話頭，就是一次衝鋒。衝著衝著，敵人就開始潰散了。

第二轉：從專注到綿密——「看話頭」如水潤沙

念話頭念久了，話頭開始自己浮現。不需要刻意去念，它就在那裡，像背景音樂一樣輕輕地響著。這時候，從「念話頭」轉到「看話頭」。

念，是主動地提起。
看，是被動地覺察。

就像你點了一爐香，一開始要用火去點燃它；點燃之後，它自己會燒，你只需要偶爾去看看它有

沒有熄。看話頭也是這樣——話頭自己浮現了，你不需要用力提，只需要保持覺照，不讓它斷掉。

憨山形容這個階段：「久久純熟，不用著力，話頭自然現前。」這時候的功夫，不再是和妄念打仗，而是像細雨潤沙，綿綿密密地滲透。你吃飯，話頭在背景；你走路，話頭在背景；你跟人說話，話頭也在背景中隱隱約約地浮著。它不是干擾你的生活，而是變成了你生活的底色。

第三轉：從綿密到疑情——「參話頭」的誕生

看話頭看到極其綿密時，會發生一個微妙的轉變：你不再是在「看一句話」，而是在體會一種「不明白」的狀態。

「念佛是誰？」你回頭一看，確實不知道。這個「不知道」不是頭腦中想出來的答案——「我不知道啊」——而是一種真切的、活生生的茫然。它像一團霧氣，輕輕地籠罩著你，不讓你難受，但讓你的心無法散開。

這就是疑情。

憨山說：「疑情一發，則心意識不行。」心意識，就是你的思維、推理、分析。疑情生起的時候，這些東西統統用不上了。你沒有在想「念佛是誰」，你只是處在一種「想知道」的狀態中。這個「想知道」，不經由思維，不經由文字，它是一個純粹的、赤裸的衝動。

從這一刻起，你才真正開始「參」話頭。

四、話頭的選擇——哪一句最當機？

憨山一生教人參禪，最常推薦的話頭是「念佛是誰」。但他也說過，話頭不限於這一句，任何能讓你生起真實疑惑的句子，都可以用。

以下是憨山在《夢遊集》中提到過的幾種話頭，供你選擇：

「念佛是誰？」——最普及、最安全、最契合現代人的話頭。你念阿彌陀佛也好，念觀世音菩薩也好，甚至你沒有念佛的習慣，只是把「佛」理解為「覺者」——那個正在覺知一切的，是誰？這一句話頭，適合絕大多數人。

「拖死屍的是誰？」——這一句比較猛烈。憨山自己早年用過。這個身體，每天拖著走來走去，它只是一具會動的屍體。真正讓它動的那個，是誰？這一句對治執著身體的人特別有效。

「萬法歸一，一歸何處？」——這是禪宗經典話頭，出自趙州和尚。世間萬事萬物，最終歸結於心。那個「心」又歸結於何處？這一句對好思維、愛推理的人比較相應。

「本來面目是誰？」——這一句直接指向自性。你在父母未生你之前，你的本來面目是甚麼？不是這個身體，不是這個名字，不是這個身分。那是甚麼？

憨山提醒，不管你選哪一句，選定之後就不要換。一根針，在一個地方一直鑽，才能鑽透。你東鑽一個洞、西鑽一個洞，永遠鑽不穿。

五、提話頭的技术要點

選定了話頭之後，如何提？憨山有一套極具體的操作要領。

第一，輕輕提起，切忌用力。

這是初學者最容易犯的錯誤。一提起話頭，全身緊繃，咬牙切齒，恨不得把話頭吞下去。這樣參，輕則頭痛胸悶，重則走火入魔。

憨山反覆叮囑：「切忌用力，但將話頭輕輕提起。」輕輕提起，是甚麼感覺？就像你手中捏著一根羽毛，你不會死死攥住它，也不會讓它被風吹走。你用最小的力氣，保持它不脫手。提話頭也是這樣——你在心中輕輕地把「念佛是誰」帶出來，不使勁，不強求，只是讓它在心中浮著，像一片葉子浮在水面上。

第二，在「不明白」處用力，不在「話」上用力。

話頭的關鍵，不是「念佛是誰」這四個字，而是這句話指向的那個「不明白」。你提起話頭之後，不要反覆念這四個字，而是安住在這句話所引發的那個「不知道」上。

念話頭只是入門方便；真正的功夫，是在「不知道」上保持覺照。憨山說：「參禪須是起疑情，疑情不起，只是念話頭，無有了期。」你念了一輩子「念佛是誰」，如果沒有生起真實的疑情，那跟念「青菜蘿蔔」沒甚麼兩樣。

第三，話頭不在座上，在座下。

憨山特別強調，話頭不是只在打坐時才提的。真正的功夫，是在日常生活中。他流放雷州時，戴著枷鎖走路，話頭不斷；被人辱罵時，話頭不斷；病痛纏身時，話頭不斷。

他說：「若只在蒲團上用功，下座便放逸，此是間斷功夫，決定不成。」蒲團上的功夫只是暖身，生活中的功夫才是真刀真槍。你在蒲團上坐一個小時，心平氣和，覺得自己修得很好；一出門被人踩了一腳，立刻怒不可遏。那一個小時的功夫，是假的。

六、憨山初參的日記——一部實修紀錄

憨山在《年譜》中詳細記錄了他早年參「念佛是誰」的過程，這是一部極其珍貴的實修日記。我們把它摘錄整理如下，你可以從中看到一個修行人真實的成長軌跡。

初參第一年：

「初參話頭，妄想紛飛，一提起便走失。或數分鐘，或數十息，方能撤回。如是進退，日復一日。

然不放棄，久久漸熟。」

——剛開始，提起話頭幾秒鐘就跑掉了。有時候幾分鐘才能拉回來一次。每天都在提與失之間拉鋸。但他沒有放棄，久而久之，漸漸熟練。

第二年：

「話頭稍熟，妄想起時，話頭亦在。猶如兩軍對壘，互有勝負。然話頭之力漸強，妄想之力漸弱。」

——話頭和妄想開始共存。妄想來了，話頭也在背景中。兩股力量對峙，互有勝負。但話頭的力量在慢慢變強，妄想的力量在慢慢變弱。

第三年：

「話頭成片，行住坐臥，隱隱現前。雖與人語，話頭不失。夜臥夢中，亦能提起。」

——話頭開始打成一片。走路、吃飯、睡覺，話頭都在。跟人說話時，話頭在背景中輕輕浮著。晚上做夢，也能提起話頭。這是一個重要的里程碑：夢中能做主，說明功夫已經滲入潛意識。

第五年：

「疑情勃發，如癡如聾。世人言語，過耳不入。終日如立於萬仞懸崖，進退無路。然心中了了分明，無一絲昏沉。」

——疑情全面爆發。外人看他像個痴漢、癡子，跟他說話他聽不進去。整個人像站在懸崖邊上，往前一步是萬丈深淵，往後退又退不回去。但心中卻了了分明，一絲昏沉都沒有。這是疑情成片的典型狀態。

第七年：

「讀《物不遷論》，至『旋嵐偃嶽而常靜，江河競注而不流』處，忽然疑團爆裂，身心世界一時消殞。從前知見，如冰消瓦解。」

——讀到《物不遷論》那兩句話時，疑團忽然爆開。身心世界，一時消殞。從前所有的知識、見解，像冰塊被熱水一澆，全部消融。這就是破參。

七、從憨山日記中提煉的實修時間線

憨山用七年的時間走完了從初參到破參的全過程。這不是說每個人都需要七年——有人更快，有人更慢——但這個時間線可以給你一個大致的參考，讓你知道自己在哪個階段，接下來可能會發生甚麼。

第一階段（初參，約一年）：建立功夫的基礎。每天的功課是「提起——跑掉——拉回」。這個階段最考驗耐心，很多人會在這裡放棄。你只要記住：跑掉是正常的，每一次拉回就是一次進步。

第二階段（功夫成片，約二至三年）：話頭開始滲入日常生活。座上座下的界限變模糊了，你做事情的時候，話頭在背景中輕輕浮著。這個階段最重要的是不要中斷。一旦中斷幾天，功夫就會退轉，又要從頭再來。

第三階段（疑情發起，時間因人而異）：疑情自己湧出來，不用你刻意去提。這時候，你會感到一種「被逼到絕路」的感覺——想知道，卻不知道；想放下，卻放不下。這不是壞事，是好事。憨山說這是「好消息」——疑情發起，正是用功最得力的時候。

第四階段（破參，時節因緣）：因緣成熟時，一個外緣輕輕一觸——一句經文、一聲鐘響、一片落葉——疑團爆裂，真相現前。這個階段不能強求，只能等待。你的任務不是製造破參，而是保持疑情不斷，讓它自然成熟。

本章實修功課

第一，選擇話頭。如果你還沒有固定的話頭，從今天起，選定一句。推薦「念佛是誰」。選定之後，至少在本書的整個修行週期內不更換。

第二，每日早晚各坐十至十五分鐘。不要貪多，初學者坐太久反而容易昏沉退心。坐下來之後，先放鬆身體、調勻呼吸，然後輕輕提起話頭。妄念來了，認出它，回到話頭上。十至十五分鐘結束時，輕輕放下話頭，搓搓手，按摩臉部和腿部，慢慢下座。

第三，開始把話頭帶入生活。每天選一個日常情境練習提話頭——比如走路去地鐵站、排隊買東西、等電梯的那兩分鐘。不需要大聲念，只在心中輕輕提起，讓它在背景中浮著。一天哪怕只有幾次、每次幾秒鐘，都是珍貴的開始。

第四，準備一本「話頭日記」。每天睡前，用幾句話記錄今天的實修情況：座上能提多久？座下有沒有想起話頭？有沒有遇到特別的障礙或進展？不給自己打分，只是忠實記錄。這本日記，會成為你日後回顧成長的珍貴檔案。

第二章

疑情的秘密——

從「不知道」到「疑團爆裂」

一、疑情不是甚麼

在正式講疑情之前，我們必須先釐清一個最普遍的誤解。

很多人聽到「疑情」兩個字，以為是對佛法的懷疑——「念佛真的能往生嗎？」「參禪真的能開悟嗎？」「因果報應是真的嗎？」——這不叫疑情，這叫疑心，是煩惱的一種。憨山說得很清楚：「疑情不是疑心。疑心是障道因緣，疑情是成道根本。」

兩者的區別在哪裡？

疑心的對象是外在的——你懷疑某個道理對不對、某個法門靈不靈。這種懷疑讓你動搖、退轉、不安，它是一種散亂的力量。

疑情的對象是內在的——你懷疑的是「我」本身。「念佛的是誰？」「拖著這個身體的是誰？」

「能知能覺的到底是甚麼？」這種懷疑不讓你散亂，反而把你的心凝聚到一個焦點上，它是一種收攝的力量。

憨山用了一句極精妙的話來區分：「疑心是向外求，疑情是向內看。」

向外求的，越求越亂；向內看的，越看越定。

這個區分太重要了，因為多少人在參話頭時，把疑情誤解為「我不懂，我要去找答案」，然後開始翻書、問人、推理分析。這不是參禪，這是做學術。做學術可以解決疑心，但永遠無法引發疑

情。疑情不是「我沒有答案」，而是「我在答案生起之前的那個地方尋找」。

二、疑情生起的標誌——三個信號

疑情不是你想有就能有的。它像種子發芽，需要合適的土壤、溫度、濕度。你只能創造條件，然後等待。

但當它開始萌發時，會有一些明顯的信號。憨山在《夢遊集》中描述了三個標誌，你可以用來勘驗自己的功夫是否走上了正軌。

第一個信號：話頭甩不掉了。

剛開始參話頭時，你要刻意去提它。提著提著會跑掉，然後再提。這是一個費力的過程。

但某一天，你會忽然發現：不是你提話頭，而是話頭在提你了。你沒有刻意去想它，它自己就浮出來。你正在吃飯，話頭忽然冒出來：「念佛是誰？」你正在走路，話頭又冒出來了。你想甩都甩不掉。

憨山形容這個狀態：「如影隨形，不可暫離。」

這時你不要害怕，也不要狂喜。甩不掉是好事，說明功夫開始滲入潛意識了。你平時的妄念也是甩不掉的，只是你從來沒有注意到。現在話頭取代了妄念的位置，成了你心念的背景。這是疑情

生起的第一個信號。

第二個信號：對「不知道」感到親切。

平常人對「不知道」有一種本能的不安。不知道答案，不知道未來，不知道怎麼處理問題，這些都會引發焦慮。

但當疑情開始萌發時，那個「不知道」忽然變得親切了。

你提起「念佛是誰」，回頭一看，找不到一個「我」。這個找不到，不是一種挫敗，而是一種輕安。就好像你一直背著一個沉重的包袱，忽然意識到包袱是空的，你被騙了一輩子。

憨山說：「此『不知道』處，正是好消息。」

你安住在這個「不知道」中，不焦不躁，不想去弄明白它。你只是待在那裡，像一個人坐在溫暖的泉水裡，不捨得出來。這個「不捨得出來」，就是疑情在凝聚。

第三個信號：對世間事物的興趣自然減退。

這不是說你變得冷漠、逃避責任。你還是正常工作、正常生活，但你心中對那些原本讓你興奮或焦慮的事，沒有那麼大的反應了。

以前你看到別人升職加薪，心中會嫉妒；現在看到，心中淡淡的，像一陣風吹過。以前你被人誤解，會急著解釋；現在被人誤解，你覺得沒甚麼好解釋的，沉默就好了。

憨山說這是「心漸內收」的結果。你的注意力從外面的世界撤回內心，所以外面的事情對你的影響自然減弱了。不要壓制這種趨勢，也不要刻意表現得「出世」。只是順其自然，同時確保你該盡的責任一樣不少。

三、疑情的培養——四個階段的完整路徑

從疑情的雛形初現，到疑情成片、鋪天蓋地，中間有一段漫長的路。憨山把這條路分成四個階段，我們逐一細說。

第一階段：如雞孵卵

母雞孵蛋，不是壓在蛋上不動，也不是站著不管。它是輕輕地覆在蛋上，用自己的體溫持續不斷地溫暖它。它不會每隔五分鐘就掀開來看看小雞孵出來沒有。它只是耐心地、綿密地、不間斷地保持著那個溫度。

疑情的初期培養，就是這個狀態。

你提起話頭，找到那個「不知道」的感覺，然後輕輕地、綿綿密密地保持在這個狀態中。不要太用力，用力會把蛋壓碎；不要太放鬆，放鬆蛋會冷掉。

憨山說：「如雞抱卵，暖氣相續，時節到來，雛自破殼。」

你不用管小雞甚麼時候出來。你的任務只是保持溫度不間斷。這個階段，最怕的是三天打魚、兩
天曬網。今天用功很猛，明天就放逸了，後天又想起來再猛參一下。這樣忽冷忽熱，蛋永遠孵
不出來。

第二階段：如貓捕鼠

這個比喻我們前面提過，現在再深入一層。

貓蹲在老鼠洞前，全身的毛都豎起來，眼睛一眨不眨，耳朵豎得筆直。你叫牠，牠聽不見；你碰
牠，牠不理你。牠全部的注意力都集中在洞口，只有一個念頭：老鼠出來。

憨山說：「參禪人到這個時候，世間的毀譽榮辱、得失是非，一概不顧。」

你上班還是要上班，但心裡只有話頭。你跟人說話還是要說話，但話頭在背景中從未斷過。你吃
飯，飯的味道變淡了；你睡覺，夢裡都在參話頭。整個世界像一個夢，只有話頭是真實的。

這時候，疑情從一個「點」開始擴散，變成一個「面」。它不再是你心中眾多念頭中的一個，而
是籠罩一切的底色。

第三階段：如銜鐵丸

這個比喻來自大慧宗杲禪師，憨山特別推崇。

一個人嘴裡銜著一顆燒紅的鐵丸，燙得他滿嘴是泡，但他不能吐出來，也不能吞下去。吐出來會

傷人，吞下去會燒死自己。他只能含著，保持在那個進退不得的狀態中。

疑情到了這個階段，就是這樣。

你想知道「念佛的是誰」，但你的思維完全用不上。你想放下，但疑情像鐵丸一樣黏在口中，放不下。你被逼到絕路，往前往後都沒有路。但正是這個「進退無路」，才是通往開悟的獨木橋。憨山形容：「如立在萬仞懸崖，進無路，退無門。到此之際，自然心意識不行，唯有一疑而已。」

不要怕這個狀態。這是疑情最有力的時候。所有的妄想分別都被逼停了，只剩下一團純粹的疑。它像高壓鍋裡的蒸汽，正在積蓄最後的力量。

第四階段：如水成冰

疑情凝聚到極點，就像水變成冰。不是一滴一滴的水，而是一整塊堅硬通透的冰。

這時候，疑情不再是若有若無的背景，而是你整個身心都被它充滿了。你感覺自己的身體像一個巨大的疑團，外面的山河大地也像一個巨大的疑團。你和世界之間的邊界模糊了，全部都融進了這個疑中。

憨山說這是「內外打成一片，如啞子做夢，只許自知」。

到了這個階段，萬事俱備，只欠東風。一個外緣輕輕一觸——杯子落地、聽到一句經文、看到一

片落葉——疑團就會爆裂。

四、憨山的疑情實錄——五臺山的寒夜

憨山在《年譜》中記載了他在五臺山的一段經歷，是疑情培養最生動的教材。

他三十歲那年，與妙峰禪師在五臺山隱修。山中冬天極冷，積雪數尺，滴水成冰。他們住在一間破舊的茅棚裡，四面透風，晚上睡覺連被子都沒有。

有一天深夜，憨山在茅棚中打坐，參「念佛是誰」。寒風從牆縫中吹進來，吹得油燈搖曳不定。他提起話頭，疑情忽然變得極其猛烈。他說當時的狀態是：

「身心世界，悉皆不見。唯有一疑，如鐵壁當前，無可透處。」

他感覺自己的身體消失了，茅棚消失了，雪山消失了，整個世界都消失了。不是睡著了，也不是昏沉，而是清醒到極點，但所有的知覺對象都不見了，只剩下一團純粹的疑。

他在這個狀態中坐了整整一夜。天亮時，聽到遠處寺院傳來的鐘聲，疑團忽然一鬆，他感覺身心通徹，像卸下了千斤重擔。

這還不是大徹大悟，而是疑情初次成片的體驗。憨山後來說，這次經歷讓他真正相信了「疑情」的力量——它不是一種情緒，不是一種思維，而是一種可以徹底轉化身心狀態的力量。

五、疑情中的魔境與對治

疑情雖然是好事，但深入時可能會出現各種境界，有些是正常的反應，有些是需要警惕的偏差。憨山在《夢遊集》中有專門的開示。

第一類：輕安與光明

疑情綿密時，身體會變得輕飄飄的，像要飛起來。有時眼前會出現光明，有時會感覺自己與虛空融為一體。

憨山說：「此是善境，但不可取著。」

這是氣脈通暢、心神安定的自然反應。就像跑步跑久了，身體會分泌內啡肽，讓你感到愉悅。這是好的信號，說明功夫用上了。但如果你貪戀這種感覺，想讓它一直保持，甚至刻意追求它，那就變成了障礙。很多修行人就是在這裡落入「輕安坑」——一輩子追求那種飄飄然的感覺，再也無法進步。

對治：知道它是好現象，但不理它。繼續參話頭。

第二類：恐懼與虛無

疑情深入到「身心世界悉皆不見」時，有些人會感到極大的恐懼。因為平常我們靠身體和外界來確認自己的存在，現在這些參照物忽然消失了，自我感也隨之動搖。

這是一種瀕臨死亡的感覺。很多人到這裡就退了，不敢再深入。

憨山說：「此是好事，是『我執』將破之兆。若生恐怖，便退轉矣。」

就像你一直住在一個小房間裡，從來沒有出過門。現在門忽然打開了，外面的虛空無邊無際，你感到眩暈和恐懼，想縮回房間裡。但如果你鼓起勇氣踏出去，你會發現虛空並不可怕，它本來就是你的家。

對治：不要怕。你怕的那個「我」，正是你要參破的東西。繼續提起話頭，讓話頭帶你穿越這片虛無。

第三類：奇特景象

疑情深入時，可能會出現各種奇特的感知：聽到聲音、看到影像、甚至覺得自己有了神通。

《楞嚴經》說：「不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。」

你看到光了，知道「哦，有光」，然後不理它，繼續參話頭，這光是好境界。你看到光了，心想「我是不是開悟了？我是不是有了神通？」，然後開始追逐這些境界，這光就會變成魔境。

憨山特別告誡：「凡所有相，皆是虛妄。參禪人但守話頭，一切不管。」

記住這句話：一切不管。不管是好境界還是壞境界，不管是光明還是黑暗，不管是輕安還是恐懼，統統不管。只管話頭。話頭是你唯一的武器，也是你唯一的護身符。

六、疑情與念佛的圓融——參究念佛的心法

憨山一生提倡「參究念佛」，這個法門在前面章節已經提過，現在從疑情的角度再深入一層。

念佛的人，如果只是口中念「阿彌陀佛」，心中卻散亂放逸，念一輩子也難得一心不亂。憨山的藥方是：在念佛的同時，輕輕加一個疑情——「念佛的是誰？」

不是讓你停下佛號去參話頭，而是在念佛的當下，心中有一個輕輕的「問」。口在念佛號，心在體會那個念佛的源頭。

這樣一來，一句佛號有了兩個力量：一個是佛號本身的加持力，一個是疑情的穿透力。兩股力量合在一起，比單念或單參都更穩妥、更快速。

憨山說：「參究念佛，如船得順風，一日千里。」

具體操作如下：

你坐下來，開始念「阿彌陀佛」。念得清清楚楚，聽得清清楚楚。念了幾分鐘，心漸漸靜下來了。這時候，在佛號的間隙中，輕輕地問一聲：「念佛的是誰？」

不是用腦子去想答案，而是在那個「誰」字落下的地方，安住片刻。你會感到一種輕輕的「不知道」。然後繼續念佛，繼續把這個「不知道」含在佛號的背後。

久而久之，佛號和疑情融為一體。你念「阿彌陀佛」，就是在參「念佛的是誰」。你參「念佛的

是誰」，就是在念「阿彌陀佛」。二者無二無別。

七、從本章提煉的實修要點

第一，疑情不是對佛法的懷疑，而是對自我的追問。它不是散亂的力量，而是凝聚的力量。不要用腦筋去分析話頭，而要在「不知道」中安住。

第二，疑情的培養需要持續不斷的溫度。像母雞孵蛋，不間斷是最重要的。一天猛參十小時然後三天不參，不如每天參二十分鐘、一連參三十天。

第三，疑情深入時會出現各種境界——輕安、光明、恐懼、虛無、奇特景象。一句話總結應對之法：一切不管，只管話頭。

第四，念佛的人可以在念佛的基礎上加一個輕輕的疑情，變成「參究念佛」。佛號和疑情不是兩個東西，而是一個東西的兩面。

本章實修功課

第一，觀察「不知道」。本週每次提起話頭時，不要急著找答案，而是把注意力放在那個「不知道」本身。它是甚麼感覺？它在身體的甚麼部位？它讓你的心變得更緊還是更鬆？不需要分析，只是觀察。

第二，記錄疑情的變化。在你的話頭日記中，記錄本週疑情的變化。有沒有出現「話頭甩不掉」的感覺？有沒有對「不知道」感到親切？有沒有對外在事物興趣減退？不需要評判，只是忠實記錄。

第三，練習參究念佛（如果你有淨土信仰）。本週至少三次，在念佛時輕輕加上「念佛的是誰」的疑情。不要用力，只是讓這個問號輕輕地伴隨著佛號。觀察佛號和疑情之間，有沒有相互增長的感覺。

第三章

破參

從疑團爆裂到悟後保任

一、破參是甚麼

「破參」這兩個字，是禪宗的事有名詞。破，是打破、爆破；參，是參究、疑情。破參，就是那個持續凝聚的疑團，在因緣成熟時忽然爆裂，真相赤裸裸地現前。

不是你想像的那樣。

很多人想像中的開悟，是霞光萬道、天花亂墜、天龍八部前來護法，或者腦中轟然一響、從此無所不知。憨山用親身經歷告訴我們：真正的破參，沒有這些戲劇性的場面。它是一種極其平常、極其清明、極其如實的體驗。平常到你甚至會覺得：「就這樣嗎？我找了這麼多年，就是這個？」

就是這個。只是你以前不認識它。

憨山在《年譜》中描述自己破參的體驗，用了一句話：「從前知見，如冰消瓦解。」他不是獲得了甚麼新東西，而是以前遮蓋真相的那些知見——那些關於佛法的知識、關於修行的理解、關於自我的執著——統統消融了。真相自己裸露出來，不是他創造的，不是他想像的，不是他推理出來的。它一直在那裡，只是他第一次看見了。

虛雲老和尚破參後說得更直白：「虛空粉碎也，狂心當下息。」虛空都粉碎了，還有甚麼？剩下的，就是本來面目。那個狂亂不止的心，在那一刻，徹底平息了。

二、慙山破參全紀實——從《物不遷論》到徹悟

慙山三十一歲那年的破參經歷，是整個明清禪宗史上最詳盡的悟道紀錄之一。我們不添油加醋，直接用他在《年譜》中的自述，配合他在《夢遊集》中後來的回顧，把這一段完整地呈現出來。背景是這樣的：慙山與妙峰禪師在五臺山隱修。妙峰是他的道友，也是他的善知識。兩人一起在冰雪中苦修數年，經常互相砥礪。慙山雖然已經參話頭多年，疑情也早已成片，但始終沒有最後的突破。

有一天，他讀到僧肇法師的《物不遷論》。僧肇是鳩摩羅什座下最傑出的弟子，被譽為「東土解空第一」。他的《物不遷論》是一篇極其精深的般若學著作，探討事物的運動與靜止、變化與不變的本質。

慙山讀到其中兩句：

「旋嵐偃嶽而常靜，江河競注而不流。」

意思是：颶風能吹倒山岳，但在實相中，山岳從來沒有動過；江河奔騰不息，但在實相中，流水從來沒有流過。

這兩句話，完全違背常識。風吹山倒，怎麼可能「常靜」？江河奔流，怎麼可能「不流」？僧肇當然不是否定世俗意義上的運動，而是在說實相的層面——在般若智慧的觀照下，一切法的本性

是空，沒有來去，沒有動靜。但這個道理，用思維去理解是一回事，親身證到是另一回事。

憨山在《年譜》中記載：

「予於此語，極生疑情。行坐寢食，皆不放過。」

這裡要特別注意：他之前已經參話頭多年，疑情早就成片了。但這八個字，像一把鑰匙，插進了他積累多年的疑團之中，攪動了更深層的東西。

我們需要理解為甚麼這兩句話能引發如此大的疑情。憨山在《夢遊集》中回顧說，他一直對「動靜」有疑惑：為甚麼祖師說真如不動，但萬物又在運動？動和靜是兩個東西嗎？如果真如不動，那我修行是在動還是不動？這個問題，他在心中揣摩了好幾年，但沒有徹底突破。讀到僧肇這兩句話時，所有的疑惑被濃縮到了一個極點：動與靜的對立，在實相中根本不存在。但這個「不存在」，不是一個概念，而是一個需要親證的事實。

接下來發生的事，憨山記載得很簡略，但每一個字都很精確：

「偶於經行次，見風吹庭樹，落葉飄空。忽然一念頓歇，身心世界一時消殞。從前知見，如冰消瓦解。」

他在院子裡走著，看到風吹過庭院的樹木，葉子飄落。就在那一刻，那個凝聚多年的疑團，忽然爆開了。

「一念頓歇」——不是沒有念頭，而是那個不斷追逐、不斷思量、不斷造作的衝動，忽然停了。就像一個一直在跑的人，忽然停下腳步。風還在吹，落葉還在飄，他也還站在那裡，但一切都不同了。

「身心世界一時消殞」——身體的感覺消失了，心的感覺消失了，外在世界的感覺也消失了。不是昏倒了，也不是睡著了，而是那個「我」和「世界」的界線，在那一刻不存在了。這不是一種虛無，而是一種極其清明、極其通透的狀態。

「從前知見，如冰消瓦解」——他讀過的經論、學過的教理、建立起來的世界觀，在那一刻像冰塊被熱水澆化，全部消融。不是被摧毀，而是被超越了。就像你醒來之後，夢中的一切自然消散，不需要去否定它。

憨山後來說：

「如遠客還鄉，其樂無極。」

他是一個遠方的遊子，走了一輩子，終於回到了家。這個家，是他從來沒有離開過的地方，但他以前不知道。回來的感覺不是狂喜，而是一種無可言喻的安心。一切都不用再找了，因為你已經在了。

這一次破參之後，憨山並沒有從此超凡入聖、無所不知。他還是原來的那個人，還是要吃飯睡覺，

還是要面對修行中的種種考驗。但有一樣東西不同了：以前他是在黑暗中摸索，現在有了光。雖然這光還不夠亮，還會被雲遮住，但他已經認清了方向，再也不會迷路了。

三、虛老的杯子——另一種破參方式

虛雲老和尚的破參故事，與憨山的形成一個絕佳的對比。

憨山是在讀經時被一句話觸發了疑情，然後在庭院經行時看到落葉飄空而破參。這是「由理入」——從義理的參究進入，最後在日用平常中爆破。

虛老則是完全不同的路徑。他五十六歲，已經參了數十年的「念佛是誰」。在揚州高旻寺打禪七時，護七師倒茶不小心把滾燙的茶水濺到他手上，他手一抖，茶杯「哐」的一聲落在地上。就在那一聲中，數十年的疑團轟然破碎。

這是「由事入」——沒有一點道理，沒有半點預兆，就是一個純粹的聲音，擊碎了純粹的疑。虛老說「虛空粉碎也，狂心當下息」，不是誇飾，是真實體驗。疑情凝聚到極點時，整個身心世界都變成一個巨大的疑團。這個疑團一破，不但你的身心消殞了，連外在的虛空也一起粉碎了。

但請注意：虛老是參了幾十年，才被那一聲杯子帶入的。沒有那幾十年的疑情累積，杯子落地就只是杯子落地，跟他沒有關係。破參不是運氣，是因緣和合。你需要做的不是等待那一聲杯子，

而是老老實實地積累疑情。

四、破參的核心原理——一個力學模型

雖然破參的觸發因緣千差萬別，但內在機制完全一樣。我們可以用一個力學模型來理解。把疑情想像成一個被不斷打氣的氣球。氣球皮是你所有的執著妄想——對身體的執著、對自我感、對世界的認知。氣球內部，是疑情不斷凝聚的力量。

打氣的過程，就是參話頭的過程。每一次提起話頭、安住於「不知道」、保持疑情不斷，就是在往氣球裡打氣。氣打得愈多，氣球皮被撐得愈薄、愈透明。

到了某個臨界點，只需要外界輕輕一碰——一句經文、一聲鐘響、一片落葉、一杯茶落地——氣球就爆了。

爆開的瞬間，你發現：裡面沒有東西。你找了幾十年的那個東西，不在裡面。裡面是空的。但這個「空」，不是甚麼都沒有。它是一個活潑潑的、了了分明的、能生萬法的空。

這就是六祖說的「本來無一物」。不是甚麼都沒有，而是沒有一個「物」可以拿出來給你看。它就是你的本來面目，你看不到它，因為你就是它。

五、悟後保任——從破參到日用

破參不是終點。憨山在《夢遊集》中反覆告誡：初破參只是「知見解脫」，不是「煩惱解脫」。你已經認清了路，但路上的荊棘還要一根一根拔除。

他把悟後分成三個階段，對修行極具指導意義：

第一階段：保任功夫——不要急於度人

破參之後，有一段時間你會感到極大的輕安和喜悅。以前困擾你的事，現在看起來像一場笑話。以前讓你痛苦不堪的回憶，現在像別人的故事。這不是功夫到家了，這是初悟的蜜月期。

憨山說，這時候最重要的是「保任」。甚麼是保任？就是保護好這個悟境，不要讓它被妄習重新遮蔽。

具體怎麼做？繼續參話頭。你沒看錯——即使破了參，話頭還是要繼續參。憨山說：「悟後仍參話頭，如水養魚。」魚已經在水裡了，但水不能乾。話頭就是水，悟境就是魚。繼續參話頭，讓這個悟境愈來愈穩定、愈來愈深入。

憨山特別警告：初悟之人不要急於度人。他說自己破參之後，有一段時間特別想出去講經說法，度化眾生。但妙峰禪師攔住了他，說：「汝今但宜自修，不可輕動。若輕洩未穩之悟，如小兒初生，見風即病。」初悟就像剛出生的嬰兒，抵抗力很弱。這時候出去度人，聽幾句讚美，很容易

就飄飄然，悟境就散了；聽幾句質疑，很容易就動搖，悟境也散了。憨山聽從了這個建議，又在五臺山閉關數年，直到悟境穩固了，才開始弘法。

第二階段：歷境煉心——在事上磨

悟境穩固之後，不是躲在山上不出來，而是要到世間去歷練。這就是憨山流放嶺南的意義。

他在《年譜》中坦言，在五臺山時的悟境，雖然真實，但在逆境中還不能完全做得了主。被誣陷入獄時，最初那一刻，他心中還是起了一絲不平：「我弘法利生，為何遭此大難？」但很快，話頭的力量就回來了，那一絲不平像雪片落入熱鍋，瞬間融化。

正是十年的流放生活，讓他的悟境從「順境中的悟」變成了「順逆一如」的悟。他可以在枷鎖中保持覺照，可以在瘟疫中安住話頭，可以在別人的羞辱中不起瞋心。

他說：「若非十年患難，決不能有此證量。」

這給我們一個極大的啟示：不要把逆境當成修行的障礙。逆境是磨刀石，是讓你的悟境從理論變成實戰的唯一途徑。你破了參，覺得自己已經沒煩惱了，那是在蒲團上沒有煩惱。下了蒲團，被人罵兩句試試？被人騙錢試試？家裡出變故試試？那才是真正的考場。

第三階段：打成一片——悟與未悟的界線消失

保任到最後，悟境與日常生活完全融為一體。不再有一個「悟」的境界需要保護，也不再有一「未

悟」的恐懼需要提防。該吃飯時吃飯，該睡覺時睡覺，一切都是本來的樣子。

憨山晚年住在曹溪南華寺，每天處理寺務、接引學人、寫作著述。他的生活極其忙碌，但心中了無一事。他說：「終日事而無事，終日為而無為。」做很多事，但心中沒有「我在做事」的執著；說很多話，但心中沒有「我在說話」的痕跡。

這就是六祖說的「應無所住而生其心」的完全實現。

六、憨山對破參常見誤區的告誡

破參雖然是好事，但這個階段也有很多陷阱。憨山在《夢遊集》中提到了幾個最常見的誤區。

誤區一：把輕安當作悟境

參到一定程度，身體會產生輕安——全身輕飄飄的，像要飛起來，心中一片寧靜。這是氣脈調和的結果，不是開悟。很多人在這裡就停下來了，一輩子陶醉在這種舒適的感覺中，再也不能進步。

憨山說：「輕安是善境，亦是障道因緣。」因為它太舒服了，你會捨不得離開它。就像你趕路，路過一個溫泉，你泡進去就不想出來了。路還長，溫泉只是路上的休息站，不是終點。

誤區二：把無念當作悟境

疑情成片時，妄念會變得很稀少，有時甚至感覺完全沒有念頭。這是定力增長的表現，不是開悟。真正的悟境，是念頭來去自如，而心不被念頭所轉。不是沒有念頭，而是念頭不再是問題。

憨山說：「無念是死水，活水是念念無滯。」一個念頭來了，你清清楚楚；一個念頭去了，你乾乾淨淨。這才是活水，不是死水。

誤區三：破參後以為大事已了

這是最大的陷阱。破參只是看清了方向，不是到了終點。憨山說自己破參之後，又用了幾十年的時間，才真正把習氣消磨殆盡。那些根深柢固的貪瞋痴，不是一次爆破就能徹底清除的。

他說：「理可頓悟，事須漸修。」道理可以一下子明白，但把道理活出來，需要一生的時間。

七、從憨山與虛老的破參提煉的實修要點

第一，破參不是獲得一個新東西，而是認清本來就有的東西。它不是一種超自然的奇異體驗，而是一種極其平常、極其如實的認知。憨山說「如遠客還鄉」，家是你本來就在的地方，只是你認出來了。

第二，破參的觸發因緣無法預測，也無法刻意製造。你的任務不是尋找那一聲杯子落地，而是把

氣球的氣打足——保持疑情不斷，綿密到極處。因緣成熟時，甚麼都可以是那最後一根稻草。

第三，悟後必須保任。初悟只是開始，不是結束。憨山聽從妙峰的建議閉關數年，虛老破參後繼續苦修數十年。兩位大師的經歷告訴我們：保任比破參更重要。破參是一瞬間的事，保任是一輩子的事情。

第四，逆境是最好的保任道場。不要逃避生活中的苦難，把它們當成檢驗悟境的試卷。順境中的悟是紙上談兵，逆境中的悟才是真刀真槍。

本章實修功課

第一，不急求破參。如果你現在還處於培養疑情的階段，請重新閱讀本章的「力學模型」部分，提醒自己：你的任務是打氣，不是戳破氣球。破參是自然發生的，強求只會製造假的悟境。把注意力從「我甚麼時候開悟」轉移到「今天的疑情有沒有比昨天更綿密」上。

第二，如果你已經有過一些特殊的體驗（輕安、無念、奇特境界等），用憨山的標準勘驗自己：這是悟境，還是善境？是否還在貪戀這些體驗？是否因為這些體驗而覺得自己比別人高明？如果答案是肯定的，回到話頭上來，一切不管。

第三，日常保任練習。無論你處於哪個階段，都可以練習把覺照帶入日常生活。今天選一件事——比如洗碗、走路、聽人說話——做的時候，心中保持輕輕的覺照，不給事物貼標籤，不給自己加戲。做完了，心中了無痕跡。這是「悟後保任」的最基礎練習，也是「未悟」時最好的準備。

第三卷結語

至此，第三卷「破參：憨山大師話頭實修體系」三章圓滿。從話頭的本質到疑情的培養，再到破參與保任，我們完整走過了憨山大師的參禪之路。下一卷，我們將進入虛雲老和尚的專卷——「篤行：虛雲老和尚老實修行綱宗」。

第四卷

篤行：

虛雲老和尚老實修行綱宗

第一章

老實的底色——

虛雲一生的修行風範

一、甚麼是老實

前面我們講了六祖的般若——那是地圖，標出了終極的方位。也講了慙山的話頭——那是工具，給了你開路的斧頭。現在我們要講虛雲的「老實」——那是你的兩條腿。

沒有腿，有地圖也沒用，有斧頭也揮不動。虛雲老和尚的教法，就是讓你長出這兩條腿來。

甚麼是老實？

不是笨。不是迂腐。不是不求甚解。老實是：你知道一件事該做，就去做，不找任何藉口。你知道一件事不該做，就不做，不找任何通融。你知道修行的路要一步一步走，就一步一步走，不偷懶，不取巧，不求速，不怕久。

虛老一生，沒有說過一句玄妙的話。有人來求法，問他：「如何是祖師西來意？」他往往默然良久，然後說一句：「喝茶。」或者：「吃飯了沒有？」

不是他不會說，是他不屑於說。在他看來，所有不落實在行持上的談玄說妙，都是戲論。你連飯都不好好吃，談甚麼祖師西來意？

虛老有一個弟子，跟他學禪多年，有一天很興奮地跑來說：「師父，我好像有一點悟了！」虛老看了他一眼，說：「你有悟？那你昨天為甚麼還跟人吵架？」

一句話把弟子問得啞口無言。

這就是虛老的標準：你的修行，不在蒲團上，不在你的「悟境」裡，而在你昨天有沒有跟人吵架。你昨天沒吵架，今天繼續；昨天吵了，今天懺悔改過。這就是老實。

二、虛老的「戒」——修行人的鎧甲

如果說六祖教法的核心是「無念」，憨山教法的核心是「話頭」，那虛老教法的核心，可以說就是一個字——戒。

他在一百二十歲的人生中，傳戒無數，重建寺院數十座，每到一處第一件事不是講經，不是教禪，而是整頓戒律。他晚年住在雲居山，一百多歲的老人，依然嚴格持守每一條戒，一絲不苟。

有弟子覺得他太辛苦了，說：「老和尚，您都這把年紀了，有些小戒就開個方便吧。」

虛老說了一句話，足以讓所有修行人警醒：

「戒不是束縛，是鎧甲。你脫了鎧甲上戰場，是勇敢還是愚痴？」

這個比喻太精準了。我們現在在跟誰打仗？跟無始以來的習氣煩惱打仗。這些敵人，不是一天兩天能打敗的。你現在的定力就像一盞微弱的燭火，一陣微風就能吹滅；戒律就是把這盞燭火罩住的玻璃罩。你把玻璃罩拿掉，一陣風來，火就滅了。你說「我不要束縛，我要自由」，然後火滅了，你在黑暗中繼續輪迴，這叫甚麼自由？

虛老把戒律分成三層，對在家人來說，這三層就是修行的三個台階。

第一層：止惡——不做不該做的事

五戒是最基本的：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

虛老對在家人的開示非常務實，他不是拿著戒條嚇唬人，而是讓你從心上去體會每一條戒的意義。

不殺生，不只是不殺人、不殺動物。你對一個人恨得咬牙切齒，咒他不得好死，這已經是殺心。虛老說，修行人修的是慈悲心，殺心一起，慈悲就斷了。所以不殺生要從心地上修——不是不殺，是沒有殺心。對一切眾生，包括你討厭的人，不起傷害的念頭。

不偷盜，不只是不偷東西。你佔人便宜、借錢不還、用公家的資源辦私人的事、甚至佔用別人的時間精力而不回報，這些都是偷盜的變形。虛老說，修行人要惜福，一絲一毫的便宜都不要佔。他一生不接受供養，有人送他東西，他轉手就送給更需要的人。他圓寂時，身邊沒有一件值錢的東西。

不邪淫，對在家人要求是夫妻之外不可有。但虛老特別強調，即使夫妻之間，也要節制。他說修行人的精氣神是成道的本錢，你把本錢揮霍在情慾上，還拿甚麼修道？這不是禁慾主義，而是資源管理——你有限的精力，是用來往上走的，不是用來往外洩的。

不妄語，不只是不說謊。綺語——說些無意義的廢話，兩舌——背後挑撥離間，惡口——用言語傷人，這些都是口業。虛老一生說話極少，但字字實在。他從不誇大自己的境界，從不議論他人是非。有人問他修行到了甚麼程度，他只是淡淡地說：「我只是一個老實念佛的人。」

不飲酒，酒本身不是罪惡，但它會讓你失去理智，進而犯其他戒。推廣開來，任何讓你上癮、麻醉你覺照的東西——毒品、賭博、沉迷手機——都該戒除。虛老說，修行人要時時保持覺照，任何讓覺照模糊的東西，都是障道因緣。

第二層：行善——主動做該做的事

只是不做壞事還不夠，還要做善事。虛老一生建寺安僧、修橋鋪路、濟貧賑災、施藥送棺，凡是利益眾生的事，他從來不推辭。

但虛老行善，有一個極重要的原則：做了就做了，絕不掛在心上。

他重建了那麼多寺院，從來不說「這是我建的」。有人讚歎他的功績，他只是搖搖頭：「因緣如此，與我何干。」

這就是六祖說的「功德在法身中，不在修福」。行善是修福，值得讚歎，但如果你行善之後念念不忘，時時計算自己做了多少好事，這些好事就變成了加固自我感的材料。善事變成了「我慢」的燃料，本來是好事，反而成了障道因緣。

虛老有一句話特別妙：「好事不如無事。」不是叫你不要做好事，而是叫你做完了心中無事。做了像沒做一樣，心裡不掛一絲。這才是真功德。

第三層：利他——以眾生的解脫為己任

這是菩薩戒的精神，在家行者也可以修。虛老說，最簡單的利他修行，就是「迴向」。每次做完功課，不管是打坐、念佛還是讀經，最後都要把功德迴向給一切眾生。

不是嘴上念一遍「願以此功德，普及於一切」就完了。而是在心中真切地希望：我這一座坐下來，所積累的定力和智慧，不僅是為了我自己解脫，也是為了所有還在苦難中的眾生能夠離苦得樂。

這個發心極其重要。沒有這個發心，修行就容易變成自我中心的事業——「我要開悟」「我要解脫」「我要成佛」——看起來是修道，其實是變相的自私。有了利他的發心，你的修行才不會走偏。

虛老說：「修行人若無大悲心，雖有定慧，亦落小乘。」小乘不是不好，但不是究竟。真正的究竟，是自己解脫了，也要幫助別人解脫。

三、虛老的「行」——每一步都是修行

虛老一生最震撼人心的，不是他說過甚麼話，而是他走過甚麼路。

四十三歲那年，他為了報答父母養育之恩，發願從浙江普陀山三步一拜，一直拜到山西五臺山。全程數千里，花了整整三年。

三步一拜，就是每走三步路，跪下來磕一個頭，起來，再走三步，再磕一個頭。在平路上尚且艱難，何況山路崎嶇、雨雪風霜。他把褲子的膝蓋位置磨破了又補、補了又磨，膝蓋結了厚厚的繭。額頭磕在石頭上，先是腫起大包，後來也結了繭。

拜到黃河邊的時候，正是寒冬臘月，大雪封路。他在一間破廟裡躲避，染上了嚴重的痢疾，上吐下瀉，又沒有東西吃，渾身冰冷，躺在角落裡動彈不得。他以為自己就要死在那裡了。

但他沒有放棄。身體動不了，話頭還在。他在病中繼續參「念佛是誰」，參到病痛都忘了，身心反而清明了。後來有位文吉乞丐（相傳是文殊菩薩化身）來照顧他，給他吃藥送水，他才得以活命，繼續朝拜。

第三年到達五臺山的時候，他的身體已經瘦得不成人形，但他說，這三年是他一生中最充實的時光。因為每一步、每一個磕頭，都不是機械的動作，而是帶著話頭、帶著覺照、帶著報恩的心在做。

這就是虛老的「行」——不是走路，是把走路變成修行。

他在《年譜》中說了一句讓所有修行人深思的話：

「三步一拜不難，難的是每一步都不打妄想。」

我們平常走路，從家走到地鐵站，五分鐘的路程，腦子裡已經轉了十個念頭、打了八個妄想。你走路的時候，真的在走路嗎？你的腳踩在地上，你的心在哪裡？在擔心等一下開會要說甚麼，在回味剛才跟人吵架的那句話，在盤算今天晚上吃甚麼。你的身體在路上，你的心在天邊。

虛老說，修行人在走路時，要把心收回來，安住在腳下。左腳邁出去，知道左腳在邁；右腳踏下去，知道右腳在踏。有話頭的，一步配合一句話頭；沒話頭的，就安住在步伐的觸感上。這就是「經行」，是禪修的一種重要形式。

他把這套功夫延伸到一切日常活動中。吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，掃地時掃地，劈柴時劈柴。不是一句口號，是真實的功夫。有一次，他在齋堂用齋，弟子們注意到，他把碗端起來，一口一口慢慢地吃，全程沒有抬起頭來看一眼周圍。吃完之後輕輕放下碗筷，閉目片刻，然後起身離去。有弟子問他：「老和尚，您剛才吃飯的時候，在想甚麼？」

虛老說：「吃飯。」

就兩個字。但這兩個字，包含了整個修行的祕密。你吃飯的時候，真的在吃飯嗎？還是一邊吃一

邊滑手機、一邊吃一邊想工作、一邊吃一邊跟人聊天？你的心根本不在飯上，所以你吃不出米飯的甜味，吃不出菜葉的清香。你只是把食物塞進嘴裡，然後不知不覺就吃完了。這不叫吃飯，這叫填飼料。

虛老的「老實」，就是這樣樸素到極致。他不是教你甚麼高深的道理，只是教你回到此時此刻，把正在做的事做好。

四、虛老的「苦」——苦難是最好的老師

虛老一百二十歲的一生，經歷的苦難不計其數。他生於鴉片戰爭時期，圓寂於新中國成立之後，中間經歷了太平天國、甲午戰爭、八國聯軍、辛亥革命、軍閥混戰、抗日戰爭、國共內戰。他一輩子沒有安穩過。

換作常人，這是最不幸的命運。但虛老說，這些苦難是他最好的老師。

最震撼人心的一次，是他一百一十二歲時遭遇的「雲門事變」。那時他在廣東雲門寺，一夥人衝進寺院，找不到任何值錢的東西，惱羞成怒，用木棍鐵棒圍毆這位百歲老人。虛老被打得肋骨斷裂，內臟出血，倒在血泊中，奄奄一息。

那些人走後，弟子們圍上來，哭著為他擦血。虛老睜開眼，淡淡地說了一句：「不要哭。這是業

力現前，正好消業。」

沒有恐懼，沒有怨恨，甚至沒有痛苦的表情。他隨即閉上眼睛，入了定。這一入定，就是好幾天。弟子們以為他圓寂了，準備後事，他卻又睜開了眼睛，說：「我剛才去了一個地方，很美。」

然後繼續活下來，繼續教化眾生。

這是甚麼樣的定力？被人打到半死，心中卻如如不動，不但沒有瞋恨，還能把這個痛苦當成消業的機會。這就是幾十年老實修行的結果——不是蒲團上的口頭三昧，是真正在生死關頭能夠做主的功夫。

虛老有一句話，可以刻在每一個修行人的心上：

「受苦是了苦，享福是消福。」

苦難來了，你如實承受，不逃避、不抱怨、不對抗，業就消了。福報來了，你貪戀享受，福報就耗盡了。所以修行人不怕苦，怕的是在安樂中迷失自己。

對在家人來說，不需要刻意去尋求苦難（也不要這樣做），但生活中自然會有各種苦難來找你——疾病、失業、背叛、親人離世、衰老病痛。虛老的教導是：不要浪費你的苦難。每一次生病，都是一次「身是苦本」的直觀體驗——你平時養尊處優，身體舒適，就很難體會到佛說的苦諦；現在病倒了，渾身酸痛，這就是苦。在病中，你可以參：「感覺痛苦的是誰？」「沒有這個身體，

還有痛苦嗎？」每一次被人冤枉、被人傷害，都是一次修忍辱的機會——可以在心中默默地對自己說：「這是我過去的業，如今成熟了。我不怨人，只消業。」虛老說，逆境中能保持話頭不斷，才是真功夫。

五、從虛老一生提煉的「老實修行三綱領」

把虛老一生的修行濃縮成三個綱領，可以隨身攜帶、隨時提醒自己：

第一綱：以戒為師

戒不是束縛，是鎧甲。沒有戒律的保護，你的定力太弱，經不起誘惑。在家行者至少要坚持五戒，如果一時做不到全部，就一條一條來。虛老說：「戒是無上菩提本，因戒生定，因定發慧。」沒有戒，定慧都是沙上之塔。

第二綱：步步分明

把修行帶入每一個日常動作中。走路時知道在走路，吃飯時知道在吃飯，掃地時知道在掃地。不需要做甚麼特別的事，只需要把正在做的事做得清清楚楚、了了分明。這就是一行三昧的落地版。

第三綱：逆境是道場

順境中的修行是暖身，逆境中的修行才是真正的考試。不要逃避苦難，不要抱怨逆境。每一次苦難都是一次機會，檢驗你的功夫是不是真的。如果順境中你能提起話頭，逆境中就提不起來，那功夫還不是你的。

本章實修功課

第一，選一條戒，堅持一個月。從五戒中選一條你覺得最需要強化的。如果你還沒受戒，就當成給自己定的一條規矩。例如，選「不妄語」——這一個月，不說任何謊言，包括善意的謊言。你可以保持沉默，但不能說假話。一個月後，觀察自己的身心有沒有變化。

第二，吃飯練習。本週至少三餐，嘗試「吃飯時吃飯」。不看手機，不看電視，不跟人交談。只是吃。一口飯咀嚼三十次，感受米飯的甜味、菜蔬的清香。心跑了，帶回來繼續咀嚼。如果一開始做不到一頓飯，就從前五分鐘開始。五分鐘，專心吃飯，不想別的。

第三，逆境日記。本週如果遇到任何不如意的事——被人批評、身體不適、計劃受阻——請記下來。記錄的內容不是事情的經過，而是：那一刻，你的第一反應是甚麼？你有沒有試著用話頭或覺照來面對它？如果失敗了，不要自責，只是記錄，然後放下。

第二章

坐禪

虛老的實修教授

一、蒲團上的老實

前面一章我們講了虛老的戒律和日常行持，那是修行的底座。底座穩了，才談得上在蒲團上用功。這一章，我們就來聽聽虛老怎麼教人坐禪。

虛老一生在蒲團上花的時間，難以計數。他曾在終南山住茅棚，大雪封山，糧食斷絕，他就入定，一坐數日，待雪融後才出定下山。他也曾在泰國講經，入定九日，當地信眾以為他圓寂了，準備火化，幸好有人發現他還有微弱的呼吸，才把他從定中喚醒。

有人因此把虛老想像成一位神通廣大的奇僧。但虛老對坐禪的教導，沒有一絲神秘，全是老老實實的基礎功夫。他晚年住在雲居山，來參訪的弟子來自五湖四海，有飽學的知識分子，也有目不識丁的農夫。他教每一個人，都是從同一個起點開始：調身、調息、調心。他說，這三樣調好了，不需要甚麼玄妙的祕法，功夫自然會長；這三樣調不好，學再多高深的法門也是空中樓閣。

二、調身——七支坐法的虛老心傳

虛老傳授的坐姿，就是傳統的七支坐法——七個身體部位的要領。但他對每一個要領都有獨到的微調，這些微調是他在幾十年實修中摸索出來的，書本上找不到的。

第一支：腿。

雙盤最好，單盤也可以，散盤是底線。虛老不強求初學者立刻雙盤，他說腿的柔軟度因人而異，硬撐會傷到膝蓋和髖關節。但他強調一個原則：不管你用哪種盤法，臀部一定要墊高。用一個小墊子，把臀部墊高三五公分，讓雙膝能夠自然著地。臀部一墊高，脊柱就會自然挺直，不需要用力挺腰。這個小小的細節，解決了許多人打坐腰酸背痛的問題。

虛老說，腿的穩定就是心的穩定。腿不穩，心就不穩。初學者最大的障礙是腿痛，這個後面會專門講對治方法。但有一點要先說：腿痛不是壞事，是業障在消。你坐在蒲團上，忍耐腿痛的過程，本身就是忍辱波羅蜜的修行。

第二支：腰。

脊柱要正直，但不能僵硬。虛老用了一個很妙的比喻：「如銅錢疊羅漢。」銅錢一枚一枚疊上去，直而不緊。你的脊柱也是這樣，一節一節自然疊起。不要刻意挺胸——挺胸會讓氣浮在上焦，容易上火、頭脹。也不要塌腰——塌腰會壓迫內臟，容易昏沉。找到那個不挺不塌的中間點，全身的重量從頭頂到尾椎一節一節地傳遞下去，最後卸在墊子上。坐穩了，身體像一座山，不動不搖。

第三支：肩。

肩膀要放鬆，稍微向後展開，讓胸腔打開。很多人一打坐就聳肩，肩膀縮著，像在防禦甚麼。這

通常是日常生活中緊張習慣的延續，也可能是心理上缺乏安全感的表現。聳肩坐不久就會肩背酸痛，還會阻礙氣往下沉。虛老說，肩鬆，氣才能下沉。坐下來之後，先聳聳肩，聳到最高，然後猛地一放。反覆三次，讓肩膀找到真正的放鬆位置。

第四支：手。

結定印——右手掌疊在左手掌上，兩大拇指輕輕相觸，放在肚臍下方。虛老特別強調「輕輕」兩個字。大拇指不是用力相抵，而是像兩片羽毛輕輕碰在一起。用力相抵會導致心火上炎，容易煩躁；完全分開則心神容易散亂。這個手勢本身就是一個安定的信號，幫助心神收攝。

第五支：頭。

下巴微收，頭頂百會穴如有一線虛懸。不是低頭——低頭容易昏沉；也不是仰頭——仰頭容易散亂。是像頭頂有一根繩子輕輕提著你，把整條脊柱向上拉伸，但不需要用力。虛老說，收下巴是一個小動作，但效果極大——它能讓頸椎與脊柱成一條直線，氣脈通暢，同時能防止昏沉。

第六支：眼。

眼睛不要全閉。這是虛老最強調的一點，也是跟許多其他流派不同的地方。他說：「眼若全閉，易落昏沉。」初學者本來定力就不夠，眼睛一閉，黑暗一來，很容易就陷入細昏沉——不是睡著了，但也沒有覺照，似睡非睡，浪費時間。

正確的方法是「垂簾」：眼皮自然下垂，留一條縫，光線透過睫毛進來，目光落在鼻尖前方約一尺處。不用刻意聚焦，只是讓光線自然地進來。這樣正好保持清明——既不昏沉，也不散亂。

第七支：舌。

舌尖輕輕抵住上顎。上顎的位置，是門牙後方、上顎穹頂的凹陷處，不是硬顎，是軟顎與硬顎交界的那個位置。這是連接任督二脈的橋樑，也是防止口乾的方法。初學者容易用力過猛，舌頭僵硬，反而口乾舌燥。只需輕輕搭上即可，像一片葉子貼在牆上。

七支講完了。虛老說，調身不在於姿勢有多標準，而在於能不能「安穩」。安穩了，就不要再動。他有一句話特別樸素也特別重要：「坐得住，就是功夫。」初學者從十五分鐘開始，慢慢加到半小時、一小時。不要貪多，貪多嚼不爛。

三、調息——呼吸的藝術

身調好了，接下來是調息。虛老對呼吸的教導極其簡單，簡單到讓很多人不敢相信。

他說：不要控制呼吸。

初學者最容易犯的錯誤，就是刻意深呼吸、刻意長呼吸、刻意腹式呼吸。這些都是多餘的，有時甚至是有害的。你越想控制呼吸，呼吸就越不自然。呼吸不自然，心就不可能靜下來。你只需要

覺察呼吸，讓呼吸按照它自己的節奏來，你只是觀察者。

具體怎麼做？吸氣，你知道自己在吸氣；呼氣，你知道自己在呼氣。注意，是「知道」，不是「想」。「我在吸氣」這是一個念頭；直接覺察氣息進出鼻腔或腹部的起伏，這才是「知道」。不要加一個「我」進去。就是純粹的知道。

初坐時呼吸粗重，這是身體還緊張，繼續放鬆就好。坐久了呼吸變得細微，微到幾乎感覺不到，不要慌，這是好現象，說明氣開始下沉，心開始入靜了。呼吸忽然停了也不要怕——但虛老特別提醒初學者：不要刻意追求停息，那是自然的結果，不是勉強的功夫。刻意憋氣會傷身體。

虛老對調息有一段極精要的開示：「息調則心調，心調則息調。心息相依，是入定初門。」心和呼吸，是一體的兩面。你心浮氣躁時，呼吸自然粗重急促；你心平氣和時，呼吸自然細密綿長。反過來，你若能把呼吸調勻，心也會隨之安定下來。這是一個良性循環。

初學者最實用的方法是「數息」——從一數到十，數出息或入息，選一種，不要兩種都數。一出一入，數一個數字。數到十，再從一開始。中間數忘了、數過了頭，沒關係，回到一重新開始。不是比賽誰數得久，是讓這個簡單的數字給散亂的心一個暫時的落腳處。等到心漸漸安靜了，可以放下數息，只是覺察呼吸的進出。

四、調心——放下萬緣

身調好了，息調好了，接下來是調心。虛老說，調心就是放下。放下甚麼？放下今天發生的事，放下等一下要做的事，放下剛才跟人吵架的餘怒，放下對未來的擔憂。

全部都放下。

他用了一個比喻：「如一泓秋水，澄淨無波。」秋水為甚麼澄淨？因為泥沙都沉澱了。你的心為甚麼亂？因為妄念的泥沙在裡面攪動。你越是去攪它，它越混濁。你甚麼都不做，只是靜靜地坐著，妄念的泥沙自己就會沉澱下來。

有弟子問：「師父，我坐下來妄念更多了，怎麼辦？」

虛老說了一句讓所有初學者如釋重負的話：「不是你妄念多，是你以前沒注意。」又說：「妄念本來是客，你是主人。客人來了，你理他做甚麼？你不理他，他坐一會兒覺得無趣，自然就走了。你越是招呼他，越是不走。」

不理他——這三個字，是調心的全部祕密。妄念來了，你知道它來了，但你不跟著它跑，也不用手推它。你只是安住在你的方法上——有話頭就提話頭，沒有話頭就安住呼吸。妄念見你這裡沒有東西可抓，自然就散了。

這裡有一個極常見的誤區需要澄清：「不理他」不是壓制，也不是放縱。壓制是「我不要這個念

頭」，這本身就是一個念頭，用一個念頭去壓另一個念頭，只會越壓越亂；放縱是跟著念頭跑，開始回味剛才想到的那個人那件事，一跑就是五分鐘才回過神來。不理他，是第三種態度——念頭像天空中的雲，你看著它來，看著它去，不對抗，也不跟隨。

虛老說，這就是「覺照」。覺照不是一個神祕的東西，它就是你知道自己在想甚麼的能力。你平常也有這個能力，只是太微弱了，微弱到你幾乎察覺不到。坐禪的意義，就是把這個覺照的能力放大、穩定、持久，讓它從一剎那變成一秒，從一秒變成一分鐘，從一分鐘變成一支香。

五、對治坐禪的兩大障礙——昏沉與掉舉

虛老說，坐禪有兩大敵人：一個是昏沉，一個是掉舉。

昏沉，就是迷糊、想睡、腦袋昏昏沉沉。輕度的昏沉是「細昏沉」——不是睡著了，但也沒有覺照，似醒非醒，功夫完全用不上。很多人在這個狀態中坐了好幾年還以為自己在修行。

掉舉，就是心猿意馬、妄念紛飛、坐立不安。有的人一坐下來，比不坐時想得還多，千頭萬緒蜂擁而至。

虛老對治這兩大障礙的方法極其樸實：

對治昏沉：睜開眼睛。如果垂簾還是昏沉，就把眼睛完全睜開，目光平視前方，甚至可以微微仰

視。把注意力放在頭頂百會穴，想像有一道光從百會注入，貫通脊柱。或者乾脆站起來經行——繞著禪堂走，一步一步清清楚楚，等昏沉過去了再坐下來。虛老特別說，不要硬撐——昏沉中打坐，不如起來走走。在昏沉中坐一炷香，不如清醒地坐五分鐘。

對治掉舉：把注意力從頭部移到腹部。觀想氣息一直下沉到丹田，在丹田處輕輕安住。或者暫時放下話頭，專心數息，把呼吸數到非常綿密。呼吸一綿密，心就定了。虛老說，掉舉是火大偏盛，心火上炎；把注意力往下沉，就是以水制火。

如果以上方法都試過了還是昏沉掉舉不已，虛老有一個絕招：拜佛。站起來，至誠懇切地拜佛，拜到全身出汗，氣血通暢，然後再坐。他說，這是「先以欲鉤牽，後令入佛智」——先用身體的活動把粗重的障礙排掉，再進入細緻的禪定。這個方法特別適合初學者和身體較為僵硬的人。

六、從座上到座下——動靜一如

虛老最反對的，就是把修行和生活割裂開來。他說，你一天坐兩個小時，剩下的二十二小時都在散亂放逸中，那兩個小時的功夫連塞牙縫都不夠。真正的功夫，是在生活中煉出來的。

他傳授的動中功夫，前面章節已有提及，這裡從坐禪的角度再補充幾點：

第一，下座不要急。很多人一打完坐，立刻跳起來去幹別的事。這一跳，把剛才那一座好不容易

積累的定力全跳散了。虛老說，下座要像從夢中醒來，慢慢地。先把話頭放下，搓搓手，用溫熱的手掌敷敷眼睛、按摩面部。然後輕輕活動腳踝和膝蓋，等腿不麻了再下座。下座之後，最好保持幾分鐘的安靜，不要馬上說話或看手機，讓座上的定力有一個延續的緩衝。

第二，把話頭帶到座下。座上的定力，要在座下延續。怎麼延續？把話頭輕輕提在心裡。不是像座上那樣緊密，而是像背景音樂一樣，輕輕地浮著。走路時、排隊時、等車時，只要不是需要全神貫注的場合，都可以讓話頭在背景中伴隨著你。久而久之，座上座下的界限就模糊了。到那時候，就不需要刻意「打坐」了，因為你時刻都在定中。當然，這是高階的境界，初學者先從「下座後保持五分鐘安靜」做起就好。

第三，在日常中檢驗功夫。虛老說，你在蒲團上坐得再好，下了蒲團被人罵一句就火冒三丈，那你的功夫是假的。真正的功夫，是在事上驗的。每一次被人誤解、每一次遇到不順心的事，都是一張考卷。你答不答得出來，才是你修行的真實成績。

七、虛老坐禪法的心要口訣

虛老晚年，將自己一生的坐禪經驗濃縮成幾句口訣，傳給貼身侍者。這些口訣極為珍貴，字字從幾十年實修中來。

「身要鬆，心要空，息要綿綿密密。」

身鬆，不是癱軟，是骨節一節一節疊好之後，多餘的力氣全部卸掉。心空，不是甚麼都不想，是不執著任何一個念頭，來了就讓它走，不去抓。息綿綿密密，不是刻意控制，是心定了之後呼吸自然變細變長。

「話頭輕輕提，疑情綿綿續。」

提話頭不要用力，輕輕一提即可；疑情不要斷，綿綿密密地接續著，如水潤沙，細密無間。

「久坐必有禪。」

這句話最樸素，也最深刻。虛老說，功夫沒有捷徑，就是靠時間積累。你每天坐十分鐘，堅持一年，比一天坐五小時然後放棄要好一萬倍。耐心本身就是最高的技術。在蒲團上坐不住，往往是因為對「速成」的期待在作祟——放下這個期待，安住在每一分鐘的覺照中，功夫自己就會來找你。

八、從本章提煉的實修要點

第一，坐禪從調身開始。臀下墊高是關鍵，脊柱自然挺直，不挺不塌。七支坐法不是形式主義，每一支都有它調和氣脈的用意。

第二，呼吸不用控制，只需覺察。數息是初學者最好的朋友——簡單、安全、有效。心息相依，息調則心調。

第三，對治妄念的方法是「不理他」。不是壓制，不是放縱，而是保持覺照，安住方法，讓妄念自來自去。

第四，昏沉時睜眼或經行，掉舉時意守丹田或拜佛。不要硬撐，善巧方便是智慧。

第五，下座不急，保持延續。把座上的定力輕輕帶到座下，在日常生活中檢驗功夫的真偽。

本章實修功課

第一，調整坐姿。本週每次打坐前，花三分鐘調整坐姿，按照七支坐法一一檢查。特別注意臀部有沒有墊高、肩膀有沒有放鬆、下巴有沒有微收。如果發現某個部位總是緊張，記下來，下次打坐時特別放鬆那個部位。

第二，練習數息。如果你沒有固定話頭，本週以數息為主要方法。從一數到十，數錯了從頭再來。不比賽，不焦慮，只是數。觀察數息時妄念的頻率有沒有變化。

第三，對治昏沉掉舉。本週至少記錄一次你在坐禪中遇到的障礙——是昏沉還是掉舉？你用了甚麼方法對治？效果如何？如果無效，下次試試虛老推薦的另一種方法。

第三章

病中與苦中

逆境的修行

第四卷

篤行

1
9
2

一、病痛不是敵人，是老師

虛老一生多病。他出家前就體弱，出家後經歷的磨難更是難以計數——朝五臺時染上痢疾，差點死在黃河邊；終南山住山時斷糧，餓到皮包骨頭；百歲高齡被打斷肋骨，內臟出血。他的身體，沒有幾年是完全健康的。

但虛老從不抱怨身體。他說了一句對修行人至關重要的話：

「病是善知識，教我知道此身是苦。」

平常身體健康、精力充沛的時候，我們很容易忘記一件事：這個身體是苦的。能吃能睡、行動自如時，修行往往浮在表面上，因為你沒有被逼到絕路。病一來，甚麼都做不了，平時的功夫用不上了，才發現自己的修行只是沙上之塔。

虛老說，病是修行人最好的老師，因為它會把你的弱點全部暴露出來。你平時說「視身體如臭皮囊」，病了試試？你能不能在渾身疼痛時不起厭惡心？你能不能在醫生說「情況不太好」時不起恐懼心？你能不能在病榻上繼續提起話頭？

這一章，我們就來學虛老如何在病苦中修行。

二、病中用功的第一要義——轉心

虛老說，病中用功，第一件事不是求病好，而是轉心。

平常人一生病，心就掉進三種陷阱裡。

第一種是恐懼：「會不會越來越嚴重？會不會死？」越想越怕，越怕越緊，身心都縮成一團。這種恐懼本身就會加重病情——中醫說「恐則氣下」，恐懼使氣機下陷，正氣更虛。

第二種是怨憎：「為甚麼偏偏是我？我平時這麼注意身體，怎麼還是病了？」怨天尤人，心不平，氣不和，病更難好。這背後是一種深層的錯覺——覺得自己應該被豁免，覺得「我修行了就不該生病」。虛老自己病了一輩子，開悟的人照樣生病，這個身體是業報之身，誰也免不了。

第三種是懈怠：「反正病了，等好了再修吧。」這是修行人最大的陷阱之一。一鬆懈，功夫就斷了；功夫一斷，要再接起來就得從頭開始。病中這幾天、幾週、幾個月的空檔，足以讓多年的積累付諸東流。

虛老對這三種陷阱，各有一句藥方。

對恐懼，他說：「生死有命，怕也怕不來。不如放下，專心用功。」不是消極認命，而是把注意力從「我會不會死」轉移到「當下這一念」上。死是將來的事，將來的事還沒發生，你為一個還沒發生的事折磨自己，不是愚痴是甚麼？

對怨憎，他說：「病是業報，受了就消了。不受，永遠在那裡。」這個身體是多生業力聚集而成的，病痛是業力成熟的表現。你歡喜接受，業就消了；你抗拒排斥，業不但不消，還加了新的——那個抗拒本身就是新的業。

對懈怠，他說：「病中用功，勝過平時十倍。」為甚麼？因為平時健康時用功，是錦上添花；病中用功，是逆水行舟。你在逆境中還能保持覺照，這個功夫比順境中的扎實十倍。

三、虛老的病中實修法

虛老傳授的病中用功法，極其具體，可以照著操作。

第一步：安心

躺下來或坐下來，先不要急著用功。做三次深呼吸，把全身的緊張呼出去。然後對自己說：「這個病，是我過去造的業，現在成熟了。我不怨天，不尤人，安然承受。」這個心態本身，就是一劑良藥。心一放下，氣就順了；氣一順，病就好了一半。

第二步：觀病

把注意力輕輕放在病痛的地方。不要排斥它，不要害怕它，只是觀察它。痛是甚麼感覺？是刺痛，是脹痛，還是隱隱作痛？它的範圍有多大？它在變化嗎——變強還是變弱、變深還是變淺？你

觀察的時候會發現一個祕密：痛是痛，你是你。痛是一個被觀察的對象，而你能觀察的那個「知」，它本身不痛。

虛老說，這就是病中參禪的竅門。能知痛的那個，它痛嗎？它不痛。身體在受苦，那個本來面目一點都沒有受苦。你安住在這個不痛的「知」上，病痛雖然還在，但它對你的影響力就大大減弱了。

第三步：提話頭

如果體力允許，輕輕提起話頭。病中用話頭，不要像座上那樣緊密用力，而是像微火慢燉——輕輕提一下，然後安住在疑情中。體力不支時就放下，休息一會兒再提。虛老說，病中的話頭不求猛，但求不斷。哪怕一天只提了幾次、每次只有幾秒鐘，也比完全放下要好。

第四步：念佛

如果連話頭都提不起來，就念佛。阿彌陀佛四字也好，觀世音菩薩聖號也好，出聲念或默念都行。把佛號當成病中的依靠，心繫在佛號上，就不會跟著病痛和恐懼跑了。虛老說，病中念佛，要用耳朵聽自己念佛的聲音。聽得清清楚楚，心就不會散亂。

第五步：發願

病中發願，力量極大。虛老建議病中行者這樣發願：「願我受此病苦，代一切眾生受苦。願一切

眾生，皆得離苦得樂。」這個發願，不是嘴上說說，而是在心中真切地希望：我這點苦不算甚麼，願所有正在受苦的眾生都能早日脫離病痛。這個心一發，你對自己病痛的執著就鬆開了，慈悲心一生起，身心立刻就會感到一種輕安。

四、雲門事變——逆境修行的終極考驗

前面提過，虛老一百一十二歲時遭遇雲門事變，被暴徒圍毆至骨折，倒在血泊中奄奄一息。我們現在從修行角度，深入剖析這一段經歷，看看一個真正的修行人在極端逆境中是如何用功的。

根據虛老弟子們後來的回憶和虛老自己的敘述，當時的過程是這樣：一夥人衝進雲門寺，把虛老從方丈室拖出來，用木棍和鐵棒劈頭蓋臉地打。虛老沒有反抗，沒有叫喊，只是默默地承受。他的肋骨被打斷了好幾根，內臟受傷出血，整個人倒在血泊中。那些人以為他死了，揚長而去。

弟子們圍上來，哭著為他擦血，準備後事。虛老睜開眼，說了一句：「不要哭。這是業力現前，正好消業。」語氣平靜得像在說今天天氣不錯。然後他閉上眼睛，入了定。這一入定，就是好幾天。弟子們以為他圓寂了，他卻又睜開眼睛，說：「我剛才去了一個地方，很美。」然後繼續活下來，繼續教化眾生，直到八年後的一百二十歲才圓寂。

我們來拆解虛老在那個關頭的反應。第一，他沒有恐懼——被打到半死，心中沒有一絲害怕。第

二，他沒有瞋恨——對施暴者沒有一句咒罵，甚至沒有一個怨恨的念頭。第三，他沒有抱怨——不問「為甚麼是我」，不問「我造了甚麼孽」，只是平靜接受。第四，他立刻把苦難轉化為修行——「正好消業」，把別人的惡行變成了自己消業積德的機會。第五，他繼續保持定力——在重傷劇痛中入定數日，這不是普通的定，是生死關頭做得了主的定。這不是一天兩天能練出來的。這是數十年的戒律、數十年的坐禪、數十年的話頭功夫，在那一刻全部凝聚在一起爆發出來的力量。

五、日常生活中如何運用逆境修行

當然，你不一定會遇到虛老那樣極端的考驗。但日常生活中的小逆境——感冒發燒、被人誤解、工作壓力、家庭矛盾——無時無刻不在發生。這些都是修行的素材。

虛老提供了一個通用心法，適用於任何逆境：「第一念不動，第二念不隨。」

事情發生了，第一念——那個本能的反應——你控制不了。被打了一拳，身體本能會痛；被罵了一句，心裡本能會不舒服。這不是罪過，是正常的生理心理反應。但第二念才是關鍵——你是繼續跟著第一念跑（「好痛！好恨！好委屈！」），還是立刻提起覺照（「哦，痛來了」「哦，憤怒來了」）？

能在第二念就轉過來，逆境的鎖鏈就斷了。第一念是被動的，第二念開始，你可以選擇主動。虛老在被打的當下，第一念肯定是痛的，但他的第二念不是「我好痛我好恨」，而是「這是業力現前，正好消業」。這個轉念，就是一輩子的功夫。

具體的操作框架，就是回到你在修的功夫上。參禪的人，提起話頭——「拖著這個痛的是誰？」「感覺委屈的是誰？」念佛的人，提起佛號——在痛苦中念佛，比在安樂中念佛更有力量。觀呼吸的人，回到呼吸——病痛中的呼吸，是觀察無常最好的對象。修呂祖丹法的人，迴光調息——病中正好觀察身體氣脈的變化，體會「色身是幻」。

總之，不管你修甚麼法門，逆境都是你用功最好的機會。虛老說，順境中修行一萬年，不如逆境中修行一天。因為順境中你感覺不到自己的執著，逆境中執著赤裸裸地暴露出來，你才有機會真正地看見它、放下它。

六、病中三不——虛老的特別告誡

虛老在《年譜》中，對病中修行者有三條特別告誡：

第一，不求速癒。生了病，當然要看醫生吃藥，但不能把全部心力都放在「趕快好起來」上。越想快好，心越焦躁，反而好得慢。放下對健康的執著，安住在當下的病痛中，該吃藥吃藥，該休

息休息，剩下的交給因緣。虛老說：「病有病的因緣，好有好的因緣。你只管用功，不要操心。」

第二，不怨他人。如果你的病跟別人有關——比如被人傳染、被人氣病、被人打傷——千萬不要怨恨那個人。怨恨是把雙刃劍，傷不到別人，先傷自己。虛老被打斷肋骨，他沒有怨恨施暴者。他說，那些人是被無明驅使，可憐還來不及，哪裡有空去恨。這個境界當然很高，做不到是正常的，但至少可以向這個方向努力——先從「不讓怨恨在心中過夜」開始。

第三，不放逸懈怠。病不是放逸的藉口。體力允許，就繼續用功；體力不允許，就念佛號、發正願。哪怕躺在病床上不能動，心還是可以修的。虛老說，病榻是最好的關房。沒有人打擾你，你哪裡都去不了，正好用功。把病房當成禪堂，把病榻當成蒲團。

七、從虛老逆境修行提煉的實修要點

第一，病是善知識。它讓你真切體會「身是苦本」，把平時浮在表面的修行逼進內心深處。

第二，病中用功，先轉心態。不恐懼、不怨憎、不懈怠。安然承受病苦，知道這是在消業。

第三，觀察病痛本身。找到那個「能知痛而不痛」的覺知，安住其中。這個覺知就是你的本來面目在病中的顯現。

第四，病中話頭不求猛、但求不斷。提不起話頭就念佛，念不動佛就發願——願代眾生受苦。無論如何不讓功夫完全中斷。

第五，每一次逆境都是一張考卷。第一念你控制不了，第二念是你的選擇。能在第二念提起覺照，就是功夫。

本章實修功課

第一，如果本週你身體有任何不適——哪怕只是小感冒、頭痛、疲勞——請用虛老的方法練習。不抱怨，不恐懼，觀察病痛的感受，試著找到那個「知道痛但不痛」的覺知。

第二，本週如果遇到任何逆境——被人批評、事情不順、心情低落——請記錄你的第二念。第一念是甚麼（本能反應）？第二念是甚麼（有沒有提起覺照）？如果失敗了，不要自責，只是記錄。記錄本身，就是覺照的開始。

第三，背下虛老的口訣：「受苦是了苦，享福是消福。」在遇到任何不如意時，默念這句話，提醒自己：苦難不是壞事，是在幫我消業。

第四章

念佛與禪——

虛老的禪淨不二

一、一門不該有兩派

虛老一生，有一個心願：消除禪宗與淨土宗之間的門戶之見。

他晚年住在雲居山，常有弟子來問：「老和尚，參禪好還是念佛好？」有人甚至當著他的面爭論起來——禪宗的人說念佛是心外求法，淨土宗的人說參禪是空腹高心。

虛老聽到這些爭論，往往默然良久，然後說一句話：「都是佛說的法，爭甚麼？」

在虛老看來，禪淨之爭，不是法的問題，是人的問題。法沒有高下，人有分別。佛說八萬四千法門，是對治八萬四千種心病。你得了禪的病，就用禪的藥；你得了淨土的病，就用淨土的藥。藥沒有好壞，對症就是好藥。

但他不只是做和事佬。他在晚年，把禪與淨土的關係說透了，說到底了，說出了一套完整的「禪淨不二」的修行體系。

二、虛老對念佛與參禪關係的終極開示

虛老說：「參禪與念佛，本來不二。」

這句話不是隨便說的。他用了一生的實修來證明。

怎麼個不二法？他從三個層面來闡述。

第一個層面：念佛就是參禪。

念佛的人，念「阿彌陀佛」，一句接一句。如果只是口中念、心中散亂，那只是結個善緣，與解脫無關。但如果念佛時，心中了了分明——知道是自己在念佛，知道每一句佛號從哪裡生起、在哪裡落下——這個「知道」，就是禪。

虛老說：「念佛念到一心不亂，就是禪定。念到能念的我與所念的佛渾然一體，就是開悟。」

「一心不亂」這四個字，是《阿彌陀經》的核心，也是所有禪定的核心。你的心只有佛號，沒有第二個念頭，這不是禪定是甚麼？「能念的我與所念的佛渾然一體」——我不見了，佛號也不見了，只剩下一片了了分明的覺照——這不是開悟是甚麼？

所以虛老說，念佛的人不需要另外去參禪。老實念佛，念到極處，禪就在其中。反過來也一樣：參禪的人不需要另外去念佛。老實參禪，參到極處，念佛法門的全體就在其中。因為自性本來具足一切法，阿彌陀佛也在自性之中，不在自性之外。

第二個層面：話頭本身就是佛號。

參禪的人提起「念佛是誰」，這個話頭本身就是一句變相的佛號。你在追問「念佛的是誰」的同時，心中已經有了「佛」這個字。疑情凝聚到極處，話頭和佛號不分彼此——你參「念佛是誰」，就是在念「阿彌陀佛」；你念「阿彌陀佛」，就是在參「念佛是誰」。

虛老自己就是這樣修的。他一生主參「念佛是誰」，但在緊要關頭——比如病中、苦中、臨終——他一定提起佛號。他不是切換法門，而是話頭和佛號在他心中本來就是一個東西。

第三個層面：目的地是同一個。

禪宗的目的地是明心見性，淨土宗的目的地是往生極樂。虛老說，極樂在哪裡？《維摩詰經》說：「隨其心淨，則佛土淨。」你的心清淨了，當下就是極樂世界。往生極樂，不是去一個地理意義上的地方，而是回到你自性本有的清淨。

他說：「禪宗見性，見的就是自性彌陀；淨土往生，生的就是唯心淨土。」自性彌陀，唯心淨土——這八個字，把禪與淨土的隔閡徹底打通了。你見了自性，就見到了阿彌陀佛；你往生淨土，就是回到了自性本有的清淨。

三、虛老的「老實念佛」心法

話雖如此，虛老並不是把念佛當成參禪的附庸。他對念佛本身，有一套極其完整、極其深刻的心法。這套心法，是他晚年專為淨土行者開出的藥方，字字從實修中來。

第一步：信。

虛老說，念佛的第一關，是信。不是嘴上說說「我信阿彌陀佛」，而是真實地、不假思索地知道

——阿彌陀佛就在我心中，我就在阿彌陀佛心中。

他說：「信得及，當下即是；信不及，念破喉嚨也枉然。」

甚麼叫信得及？就是不再懷疑。不再懷疑阿彌陀佛的願力，不再懷疑自己的佛性，不再懷疑念佛能了生死。這個信，不是迷信，是經過反覆思維、反覆體驗之後，從內心深處生起的確定。

虛老晚年有一個弟子，念了十幾年佛，始終覺得不安，跑來問虛老：「老和尚，我念了這麼多年，怎麼還沒見到阿彌陀佛？是不是我業障太重，不能往生？」

虛老反問他：「你念阿彌陀佛時，心中有佛嗎？」

弟子說：「有。」

虛老說：「佛在你心中，你還要到哪裡去見佛？」

弟子當下釋然。

這個故事很短，但意味深長。念佛的人最大的誤區，就是把阿彌陀佛當成外在的對象，把極樂世界當成遙遠的他方。虛老說，佛不離心，心不離佛。你念佛的當下，佛就在你心中；你求往生的當下，極樂就在你心中。不是死後才去，是當下就要見。

第二步：願。

信了之後，要發願。虛老說，願力是念佛的第二個關鍵。沒有願力，佛號沒有方向，像沒有舵的

船，在大海裡隨波逐流。

願有兩個層次：第一個層次是厭離娑婆——你真切地感受到這個世界的苦，不想再輪迴了。不是消極厭世，而是看清了輪迴的本質——不管你這一世過得多好，富貴榮華都是過眼雲煙，死後隨業流轉，自己做不了主。你真的想解脫了。

第二個層次是欣求極樂——你真切地嚮往清淨解脫的境界。不是逃避現實，而是一種更高的追求。你嚮往的是自性本有的清淨、光明、無量壽命、無量智慧。

虛老說，願力要具體。每次念佛之前，先靜下來，在心中默默發願：「願生西方淨土中，九品蓮花為父母。花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」不是當成儀軌來念，而是在心中真切地希望。

第三步：行。

信願有了，第三個就是行——老實念佛。

虛老對念佛的方法，總結為六個字：「口念耳聽心憶。」

口念——口中出聲念「阿彌陀佛」，清清楚楚，一字不漏。如果環境不允許出聲，就默念。

耳聽——用耳朵聽自己念佛的聲音，聽得清清楚楚。這個「聽」極其重要。虛老說，耳朵是六根中最利的一根，用耳根來攝心，效果最好。《楞嚴經》中，文殊菩薩評選二十五種圓通法門，把耳根圓通選為第一。念佛的人用耳朵聽佛號，就是在修耳根圓通。

心憶——心中憶念阿彌陀佛，不只是嘴上念、耳中聽，而是心中有一個輕輕的「掛念」。想像阿彌陀佛就在你的頭頂放光，或在你心中安坐。這個「憶」，不是緊抓不放，而是一個輕輕的、溫暖的牽掛。就像母親惦記遠方的孩子，不是時時刻刻在想，但那種牽掛永遠在心中。

虛老說，這三樣做到，佛號就不會散。口念久了，不出聲心裡也有佛號；耳聽久了，不刻意聽也能聽到心裡的佛號；心憶久了，佛號變成了你的一部分，甩都甩不掉。這就是「不念而念」——沒有刻意念佛，佛號自己在那裡響著，像背景音樂一樣伴隨著你的一切活動。

四、一句佛號圓滿戒定慧

虛老晚年有一個極其精闢的開示：一句佛號，可以圓滿戒定慧三學。這對淨土行者來說，是莫大的安慰和指引——你不需要另外去修戒定慧，老實念佛，全部在裡面。

念佛時，心中只有佛號，沒有貪瞋痴——這就是戒。

不是說你念佛的時候就不會起妄念，而是說你念佛的時候，心是向著佛的。心向著佛，就不會向著貪瞋痴。久而久之，貪瞋痴的力量自然減弱。虛老說，這叫「以淨念代妄念」——不是去壓制妄念，而是用一個清淨的念頭（佛號）來取代無量無邊的雜染念頭。這是戒的最究竟義。念佛時，心繫在佛號上，不散亂、不昏沉——這就是定。

「一心不亂」是念佛三昧的別名。你念佛念到只有佛號，沒有第二個念頭，這就是甚深的禪定。而且這個定跟參禪的定沒有任何區別——都是心住一境，了了分明。

念佛時，了了分明知道自己在念佛，不昏不昧——這就是慧。

這個「知道自己在念佛」的覺照，就是智慧。不是說你通達了甚麼經論才叫智慧，而是你對當下正在發生的事清清楚楚、了了分明。這個覺照，就是般若的雛形。久而久之，這個覺照會從佛號擴展到一切——你走路時知道在走路，吃飯時知道在吃飯，起心動念時知道在起心動念。這就是從念佛入門，通達一切法門的路徑。

五、禪淨不二的實修融合

虛老晚年，把禪和淨土完全打通，提出了幾種實修的融合方法。不論你是參禪的人還是念佛的人，都可以從中受益。

對參禪人：參話頭時，不妨加一句佛號。坐下來，先念幾聲佛號，讓心靜下來，然後輕輕提起話頭。或者，在話頭參不動的時候——疑情太緊、頭痛胸悶——轉為念佛，讓身心鬆弛一下。佛號像柔軟的水，可以滋潤話頭的乾澀。憨山的「參究念佛」也是這個原理，虛老完全認同並加以發揚。

對念佛人：念佛時，不妨加一個輕輕的疑情。不是要你懷疑阿彌陀佛，而是在念佛的同時，心中輕輕地問：「念佛的是誰？」不是用腦子想，而是在佛號的背後，保持一個輕輕的「不知道」。這個「不知道」會讓你的佛號更深、更內在、更不容易散亂。

通用的早晚課：虛老晚年，為雲居山的僧眾制定了一套極簡的功課，禪淨兼修，在家行者也可以參考。早晨先坐三十分鐘——參禪的人提話頭，念佛的人念佛。然後拜佛——至誠懇切，不計數量，拜到心安為止。拜完後，迴向一切眾生。晚上再坐三十分鐘，方法同早晨。睡前念幾聲佛號，帶著佛號入睡。如果半夜醒來，第一念就提起佛號或話頭，不讓妄念趁虛而入。

六、從虛老禪淨不二思想提煉的實修要點

第一，不要再糾結「我該參禪還是念佛」。選一個你相應的法門，一門深入。參禪的人老實參禪，念佛的人老實念佛。修到極處，兩個法門自然會合。

第二，念佛的核心是「口念耳聽心憶」。三樣做到，佛號自然成片。其中聽佛號是關鍵中的關鍵——用耳根攝心，是最穩妥、最快速的方法。

第三，一句佛號可以圓滿戒定慧。你不需要另外去修戒定慧，老實念佛，全部在裡面。念佛時不起貪瞋痴（戒），心不散亂（定），了了分明（慧）。

第四，極樂世界不遙遠。心淨則佛土淨，你念佛的當下，極樂就在你心中。不是死後才去，而是當下就要見——見自性彌陀，生唯心淨土。

本章實修功課

第一，如果你以念佛為主修，本週嘗試「口念耳聽心憶」三合一。每天至少有一支香，專注於聽自己念佛的聲音。觀察：當你真正傾聽佛號時，妄念是不是變少了？

第二，如果你以參禪為主修，本週嘗試在參話頭之前先念幾聲佛號，讓心沉澱下來。觀察：念佛之後再提話頭，是不是更容易切入？

第三，無論你主修甚麼法門，本週每天晚上睡前，躺在床上，心中默念「阿彌陀佛」，帶著佛號入睡。如果半夜醒來，第一念提佛號或話頭。觀察：睡前的佛號有沒有影響你的睡眠品質和夢境？

第四卷結語

至此，第四卷「篤行：虛雲老和尚老實修行綱宗」四章圓滿。從戒律的鎧甲，到坐禪的基石，到逆境的磨礪，再到禪淨的圓融，我們完整走過了虛老一生的修行綱領。下一卷，我們將進入呂祖洞賓的專卷——「煉己：呂祖性命雙修築基法要」。



第一章

為甚麼要修色身——

身心不二的實修觀

一、一個被忽略的事實

前面三卷，我們講了六祖、憨山、虛雲。三位大師，三條道路，但都指向同一個方向：明心見性。

如果你讀到這裡，心中可能會浮起一個疑問：既然明心見性是修行的核心，為甚麼還要修色身？為甚麼要煉丹道？這不是走了彎路嗎？

這個問題問得好。答案是：因為你活在這個身體裡。

六祖說「本來無一物」，那是從性上說的。憨山參話頭，那是從心上說的。虛雲老實篤行，那是從行上說的。但這一切，都離不開一個載體——你現在正在使用著的這具身體。

你餓了，身體會虛弱；你病了，心會煩躁；你氣脈不通，打坐就昏沉掉舉；你精氣虧損，話頭就提不起來。身體不是修行的障礙，也不是修行的全部，但它是修行的地基。地基不穩，樓蓋不高的。

憨山大師深知這個道理。他在《夢遊集》中有一段話，常被忽略，卻極其重要：「修行之人，若不善調色身，雖有正念，亦難持久。身安則道隆，身病則道廢。」身安則道隆——身體安穩了，道業才能興隆。這不是執著色身，而是如實面對現實。

虛雲老和尚一生多病，但他從不否定調和色身的重要性。他在終南山住茅棚時，除了坐禪，每天

還練一套簡單的導引術，活動筋骨，疏通經絡。有人問他：「您是禪宗大德，怎麼還搞這些？」
虛老說：「調身是方便，不是究竟。但沒有這個方便，究竟也得不到。」

呂祖的丹法，就是這個「方便」。

二、呂祖是誰——從劍仙到覺悟者

在進入具體的丹法之前，我們先認識一下呂洞賓這個人。

呂洞賓，名巖，字洞賓，號純陽子，唐代人，道教全真派奉為北五祖之一，民間尊為「八仙」中最著名的一位。

但民間傳說中的呂洞賓——風流倜儻的劍仙、點石成金的道士、三戲白牡丹的浪子——大多是後人附會。真正的呂洞賓，是一個極其嚴肅的修行者，一個從丹道入門、最終通達心性的大覺悟者。

他的修行歷程，對現代人特別有啟發。

呂洞賓出身書香門第，年輕時走科舉路線，想考進士做官。他在長安參加過兩次科舉考試，都沒有考中。落第的失意，讓他開始思考人生的意義。

就在這時候，他在長安的一家酒肆裡，遇到了鍾離權——另一位道教祖師。鍾離權是漢朝將軍出

身，後來棄官修道，成了仙人。鍾離權見呂洞賓根器不凡，就點化他，問了他一個問題：「你要的到底是甚麼？」

呂洞賓答不上來。

鍾離權說：「富貴如夢，轉瞬即逝。不如修道，了脫生死。」然後他煮了一鍋黃粱米飯，讓呂洞賓枕著枕頭睡一覺。呂洞賓在夢中經歷了一生——狀元及第、官至宰相、位極人臣、子孫滿堂，最後獲罪被貶、家破人亡、孤獨終老。醒來時，那鍋黃粱米飯還沒煮熟。

這就是「黃粱一夢」的典故出處。

呂洞賓由此看破了世間榮華的虛幻，棄儒修道，跟隨鍾離權學習丹法。他用了很長時間煉精化氣、煉氣化神，把這個色身徹底轉化了一遍。但當他丹功大成、神通具足時，他沒有停留在這個層面。他繼續向上追問：煉丹的終極意義是甚麼？長生不老就是究竟嗎？

最終，他遇到了禪宗的點化（一說是黃龍禪師），破了最後的執著，悟到了「本來無一物」的實相。他的《百字碑》就是在這個層次上寫出來的——表面看是丹訣，深層看全是心法。

呂祖的路，是一條從色身入手的路。他是否定心性，而是從身心兩方面同時用功，以身體為爐鼎，以心性為丹藥，最終性命雙修、形神俱妙。

三、為甚麼要從色身入手——呂祖的見地

呂祖說了一句話，可以作為整個丹道修行的總綱：

「修性不修命，此是修行第一病。修命不修性，萬劫難入聖。」

性，是心性，是那個不生不滅的本來面目。命，是色身，是這個四大假合的血肉之軀。

只修性不修命——光參禪打坐，不管身體，結果身體垮了，病痛纏身，連坐都坐不住，還談甚麼開悟？這是修行人的通病。很多人年輕時用功過猛，不懂得調和身心，到了中年一身病，修行從此中斷，前功盡棄。呂祖說這是「修行第一病」，排在第一位。

只修命不修性——光煉丹練氣，追求身體的長壽、神通、特異功能，不悟本心，結果修了一輩子還是在身體上打轉，死了之後繼續輪迴。呂祖說這是「萬劫難入聖」——你再修一萬劫，也成不了聖。

所以正確的路是性命雙修。用色身的修煉來支持心性的參究，用心性的般若來指導色身的轉化。兩條腿走路，互相配合，缺一不可。

這正是本書把呂祖丹法與六祖、憨山、虛雲的教法合在一起的原因。它們不是競爭關係，而是互補關係。就像一輛車，前面三位大師給了你方向盤和引擎，呂祖給了你四個輪胎。沒有輪胎，引擎再好也跑不動。

四、呂祖丹法與佛法修行的銜接

你可能會問：我是學佛的，煉丹道會不會違背佛法？

這個問題，憨山大師已經回答過了。

憨山年輕時，曾經深入研究過道家丹法。他在《年譜》中記載，他二十五歲前後，身體極度虛弱，幾乎病死。一位道士傳了他一套簡單的調息法門，他練習之後，身體漸漸恢復，才能繼續參禪。

他後來在《夢遊集》中寫道：「道家煉丹之法，與佛教止觀，大同小異。但佛教以見性為宗，道家以長生為歸。若不以見性為歸，終落色身上打轉；若以見性為歸，則丹法即是助道因緣。」這段話說得太好了。

道家丹法和佛教止觀，在方法層面大同小異——都是調息、凝神、守一。區別在於最終的目標：佛教的目標是見性成佛，道家的傳統目標是長生不死。但如果你把丹法的最終目標也指向見性，那麼丹法就變成了佛法的一種輔助手段，不是外道，而是助道。

虛雲老和尚也不排斥調身。他在雲南雞足山時，曾向一位老道士學過一套養生功法，每天練習，保持身體健康。有人質疑他，他說：「修行人要借假修真。身體是假的，但沒有這個假，修不到真。」

這就是為甚麼本書把呂祖丹法放在第五卷——不是讓你轉修道教，而是為你的參禪念佛提供一個堅實的生理基礎。

五、呂祖丹法的心要——《百字碑》解讀（上）

呂祖著作等身，但最能代表他實修心髓的，是一篇只有一百個字的《百字碑》。這篇文章，字字珠璣，從初修到究竟，全部涵蓋。

我們先來讀原文：

「養氣忘言守，降心為不為。

動靜知宗祖，無事更尋誰。

真常須應物，應物要不迷。

不迷性自住，性住氣自回。

氣回丹自結，壺中配坎離。

陰陽生反覆，普化一聲雷。

白雲朝頂上，甘露灑須彌。

自飲長生酒，逍遙誰得知。

坐聽無弦曲，明通造化機。

都來二十句，端的上天梯。」

短短百字，從入門到究竟。我們現在先解讀前四句，也就是丹法築基的核心。

「養氣忘言守。」

第一句，五個字，把丹道修行的第一步說盡了。

養氣——不是練氣，不是憋氣，不是用意念引導氣感。是「養」，像養花一樣，給它合適的環境，讓它自己生長。你不需要用力去「做」甚麼，只需要創造條件——放鬆、安靜、自然。

忘言——放下一切語言文字。不只是口中不說話，而是心中也不自言自語。你平時心裡那個不停在評論、在判斷、在計劃的聲音，暫時關掉。不是壓制它，而是不理它，讓它自己安靜下來。

守——不是死守某一個點，而是輕輕地安住。就像一個牧羊人看著羊群，不是死死盯著每一隻羊，而是輕輕地知道牠們都在。守甚麼？不是守某一個穴位，而是守在「息」和「心」的交匯處——

也就是你的注意力輕輕地落在呼吸上，同時知道自己在呼吸。

這一句，與虛雲老和尚的坐禪調息法完全相通。調息就是養氣——不是控制呼吸，而是覺察呼吸，讓呼吸自然變得綿密深長。

「降心為不為。」

降心——把心從外面收回來，從散亂變成凝聚。平常我們的心在外面亂跑——追著聲音、圖像、念頭、情緒，到處攀緣。現在把它降伏下來，安住在當下。

為不為——這三個字，妙到毫巔。「為」是刻意的努力，「不為」是完全不努力。既要「為」——提起正念，保持覺照；又要「不為」——不用力、不緊繃、不強求。這不就是憨山大師參話頭時說的「切忌用力，輕輕提起」嗎？話頭要提（為），但不能用力（不為）。呂祖說的「降心為不為」，跟憨山的「切忌用力，輕輕提起」，完全是一回事。

「動靜知宗祖。」

動靜——你日常生活中，有時動（做事、講話、走路），有時靜（坐禪、休息、睡眠）。不管動還是靜，你都要「知宗祖」。

宗祖是甚麼？就是本來面目。是你那個能知能覺的本體。動的時候，你知道自己在動；靜的時候，你知道自己在靜。這個「知道」，就是宗祖的妙用。

這一句，與六祖的「無念為宗」完全相應。無念不是沒有念頭，而是念頭來時你知道，念頭去時你也知道，不被念頭所轉。那個不被轉的「知道」，就是宗祖。

「無事更尋誰。」

當你真正安住在那個「知道」中時，你會發現——本來無事。你以前忙忙碌碌地尋找、追逐、攀

緣，現在歇下來了才發現，原來甚麼都不缺，甚麼都不用找。

「更尋誰」——你還要找誰？你還要找甚麼？那個能找的、所找的，本來就是同一個。六祖說「何期自性，本自具足」，呂祖說「無事更尋誰」，說的是同一個意思。

六、迴光調息——呂祖的入門功夫

從《百字碑》前四句，呂祖衍生出一套極其實用的入門功夫：迴光調息。這套功夫是丹道築基的第一步，非常安全，沒有任何走火入魔的風險，適合所有人練習。

甚麼是迴光？「光」不是你用眼睛看到的亮光，而是你的注意力、你的覺知。「迴光」，就是把平常向外投射的注意力收回來，照向自己。

你平時睜開眼睛，注意力往外跑——看這個人、聽那個人說、關注這個事那個事。你的能量，也隨著注意力往外洩。迴光就是把這個過程逆轉過來：把眼睛輕輕閉上，外面的世界暫時消失；把注意力從外面收回來，輕輕地放在自己身上。

呂祖在《太乙金華宗旨》中說：「迴光者，非回身中之精氣，乃回心中之真意。」迴光不是去引導體內的氣流，而是讓心回家——讓那個不斷向外攀緣的心，回到它本來的地方。

具體怎麼做？第一步，找一個安靜的地方坐下來。姿勢不拘，坐在椅子上、蒲團上都可以，關鍵

是脊柱正直、全身放鬆。第二步，輕輕閉上眼睛。不需要用力閉，眼皮自然垂下即可。第三步，把注意力放在鼻尖前方的呼吸上。不是控制呼吸，不是改變呼吸，只是覺察。吸氣，你知道在吸氣；呼氣，你知道在呼氣。氣息的進出，了了分明。

這三步，就是「迴光調息」的全部內容。沒有一絲神秘，沒有一點危險。

初學者最常見的問題是：「我把注意力收回來之後，放在哪裡？」呂祖說，放在「黃庭」。黃庭在哪裡？不是一個具體的解剖位置，而是你輕輕閉上眼睛、身心放鬆之後，自然而然感覺到的那個「內在的中心點」。通常大致在兩乳之間偏中、心窩下方的位置，但不要用意念去鎖定它，只是讓注意力輕輕地落在身體內部的「感覺」上——息的起伏、心臟的跳動、體溫的溫暖感。不是觀想某個畫面，而是感受身體內部已有的那些感覺。這個「感受」本身，就是黃庭。

「調息」要調到甚麼程度？呂祖說：「息調則心調，心調則息調。」呼吸和心是互相影響的。你心浮氣躁時，呼吸自然粗重急促；你心平氣和時，呼吸自然細密綿長。所以調息不是刻意去做甚麼，而是讓心靜下來，呼吸自己就會變細變長。

當你真正入靜之後，呼吸會變得極其細微，甚至感覺不到。這是好現象，說明氣息開始從「外呼吸」轉向「內呼吸」——體內部的氣機開始自行運轉，不再依賴口鼻呼吸。不要慌，也不要興奮，只是繼續保持覺照即可。

七、從本章提煉的實修要點

第一，身心不二。修心性的人不能忽略色身，修色身的人不能忘記心性。呂祖的丹法是為你的參禪念佛打地基。

第二，性命雙修是總綱。只修性不修命，身體會垮；只修命不修性，終究不究竟。兩條腿走路，是最穩妥的修行路線。

第三，迴光調息是入門。把你的注意力從外面收回來，輕輕放在呼吸上。不控制呼吸，只是覺察。這個簡單的練習，是所有丹道功夫的基礎，也是對治現代人注意力散亂的特效藥。

第四，呂祖丹法與佛法不衝突。憨山和虛老都曾借用道家的調身方法來輔助修行。方法可以共用，目標才是關鍵——你的目標是見性成佛，不是長生不老。

本章實修功課

第一，練習迴光調息。每天找一個安靜的時段，坐下來，閉上眼睛，把注意力輕輕放在呼吸上。不用刻意做甚麼，只是覺察氣息進出。從五分鐘開始，慢慢增加到十五分鐘。這個練習可以作為你參禪或念佛之前的前行——先迴光調息，等身心安穩了，再提起話頭或佛號。

第二，觀察身心關係。本週留意觀察：當你身體疲憊、睡眠不足或飲食不節時，你的修行狀態和情緒狀態有甚麼變化？當你身體輕安、精力充沛時，你的心是否更容易專注？把觀察結果記錄在修行日記中。這個觀察會幫助你建立身心一體的直觀認知，而不是停留在理論層面。

第二章

煉精化氣——

從築基到安爐

一、精不是你想要的那個東西

上一章我們講了「迴光調息」，那是呂祖丹法的入門功夫。從這一章開始，我們要進入丹道最核心的部分：煉精化氣。

但在此之前，必須先澄清一個天大的誤解。

很多人一聽到「煉精化氣」，立刻聯想到「精」就是生殖之精，以為煉精化氣就是禁慾、忍精不洩、把精液轉化成氣。這個理解，不但錯了，而且危險。強忍不洩會導致精液逆流、前列腺充血發炎，嚴重時引發泌尿系統疾病；用意志力強壓慾望則會積累心理壓力，一旦壓不住就徹底崩潰，形成惡性循環。

呂祖說的「精」，不是那個東西。

在丹道體系中，「精」有三個層次。最粗的叫「濁精」，也就是生殖之精，是肉體層面的物質，屬於後天形而下者。中間的叫「元精」，是身體內部的精華能量，不等同於精液，而是一種遍布全身的生命力，道家稱之為「無形無象、生機之本」。最細的叫「先天精」，是與生俱來的生命本源，從父母媾精那一刻就帶著的，儲藏在腎（不只是解剖學的腎臟，而是中醫「腎系統」——包括生殖、內分泌、骨髓造血功能在內的整個生命根源系統），用一點少一點，耗盡則人亡。

「煉精化氣」煉的不是濁精，而是元精和先天精。是把你身體內部的生命能量，從粗重的、容易

洩漏的物質形態，轉化為細微的、可以自由運轉的氣。這個「氣」，也不是呼吸的空氣，而是身體內部的能量流，中醫稱之為「真氣」，內丹稱之為「炁」。

呂祖說：「精是氣之母，氣是神之基。」精足了，才能化成氣；氣足了，才能養神。這是一條從粗到細、從物質到精神的轉化鏈。

二、為甚麼要煉精化氣——色身轉化的必要性

修行人為甚麼要關心這個？

因為你的身體，是你修行的第一個道場。你所有的定力、智慧、覺照，都要透過這個身體來實現。如果身體的精氣虧損——腎精不足則腰膝酸軟、記憶力衰退、容易疲勞；氣血不暢則打坐昏沉、散亂、身體沉重；神氣衰弱則提不起疑情、念不了佛號、用不了觀照——修行舉步維艱。

很多修行人忽略身體，年輕時用功過猛，到了中年一身病痛，連坐都坐不住。這不是精進，是透支。虛老說：「借假修真。」身體是假的，但沒有這個假，你修不到真。就像你要過河，船是工具，不是目的；但沒有船，你過不了河。

煉精化氣的意義，就是讓你這個身體的道場，變得堅固、清淨、適合修行。精氣充足之後，你會發現幾個明顯的變化：打坐時腿不那麼痛了，身體變輕了，昏沉減少了；平時精力比以前充沛，

不用睡那麼多，醒來時頭腦清明；慾望自然減輕——不是用意志力壓的，而是精氣充足之後，能量往上走，不往下洩，男女之慾變成一種淡淡的、可以掌控的能量。這些都是精氣轉化的自然結果，不是刻意的苦行，而是能量重新分配的生理反應。

三、呂祖的「安爐立鼎」——身體內的丹房

丹道用詞喜歡用隱喻，一是為了避免不具器者妄自修習而走入歧途，二是因為這些內在的體驗確實難以用日常語言描述。最核心的隱喻是「爐」和「鼎」。

「爐」在哪裡？在丹田。丹田不是一個解剖點，而是一個區域——肚臍下方、往身體內部深處約一拳位置，腹腔中心。這裡是人體的重心所在，也是氣機發動的起點。中醫稱之為「氣海」，丹道稱之為「爐」——因為這裡是煉丹生火的地方。

「鼎」在哪裡？在黃庭。黃庭大致在兩乳之間偏中、胸腔縱深中央，不是表皮而是身體內部的空間感。這裡是心神安居之處，丹道稱之為「鼎」——因為這裡是收納丹藥、凝聚精華的地方。呂祖說：「爐中有火，鼎中有藥。火候到家，丹自凝結。」爐是能量轉化的場所，鼎是精華凝聚的所在。兩者配合，才能煉丹。

「安爐立鼎」的第一步，就是找到這兩個位置。不要用意念強行鎖定某一個解剖點——那樣反而

會氣滯血瘀。而是透過迴光調息，在放鬆入靜的狀態中，感受到身體內部的重心（丹田）和中心（黃庭）。當你真正放鬆時，你的注意力會自然落在那兩個區域。那不是視覺化的畫面，而是一種身體內部的空間感和重心感。

初學者可以先坐下來，做幾分鐘迴光調息，等身心安靜了，輕輕地把注意力放在肚臍下方的小腹區域。不是用眼睛看，不是用腦想，而是用身體去感受那裡的溫暖、起伏、脈動。就像你把注意力放在自己的手掌上，你會感覺到手掌的存在感、溫度、微微的酥麻——丹田也是這樣感受的。找到之後，輕輕地安住在那裡，不丟不頂。這就是「安爐」的開始。

四、煉精化氣的實修操作

以下是呂祖丹法中煉精化氣的具體方法，分為三步。每一步都不需要用力，不需要觀想複雜的畫面，只是輕輕的覺察和安住。

第一步：凝神入炁穴。

炁穴，就是丹田。凝神，就是把散亂的心神收回來，凝聚在丹田。前面講的迴光調息，就是凝神入炁穴的前行。當你透過迴光調息，身心安靜下來之後，把注意力從鼻尖的呼吸，輕輕移到丹田的區域。不用刻意去感覺甚麼，只是把注意力安放在那裡。就像你輕輕地把一枚棋子放在棋盤上，

不需要用力按，它自己會落穩。

這時候，呼吸自然配合。吸氣時，感覺氣息一直深入到丹田——不是用力吸氣去「灌」丹田，而是讓氣息自然地到達那裡；呼氣時，感覺從丹田放鬆——只是放鬆，不是把氣呼出去。整個過程，沒有勉強，沒有控制，只是覺察和安住。初學者可以先自然呼吸幾分鐘，然後稍微把意識放在丹田，不必急著配合呼吸，等熟悉了再自然地覺察氣息與丹田的關係。

第二步：神氣相交。

當你能穩定地安住在丹田之後，會發生一個自然的現象：神（你的注意力、覺知）和氣（你體內的能量）開始在丹田交匯融合。呂祖稱之為「神入氣中，氣包神外」。

這種感覺，像是丹田處有一種溫暖、充盈、酥麻的感覺，不是灼熱，是像溫水一樣的暖意。有的人可能只是微微的脹感，或是輕微的顫動。都不要緊，每個人的感受不同。神氣相交是煉精化氣的關鍵。精要化成氣，必須有神的參與——沒有神的參與，氣就是一團死氣，無法轉化。就像太陽照在水面上，水才能蒸發成水蒸氣；你的覺照（神）照在丹田的精氣上，精氣才能轉化為更精微的能量。

第三步：文火溫養。

神氣相交之後，丹田會產生一種暖意。這就是「火」。但這個火，不能太旺，也不能太弱。太旺

了，心火上炎，口乾舌燥、心煩意亂，甚至頭痛失眠；太弱了，寒水一片，沒有任何感覺，功夫停滯不前。

呂祖說要用「文火」——微火慢燉，不是武火爆炒。甚麼是文火？就是輕輕的、綿綿密密的覺照，不間斷，但也不用力。就像煮一鍋好湯，大火燒開之後轉小火慢燉，蓋上蓋子不動它，讓它自己在裡面咕嘟咕嘟地翻滾。你不需要時時刻刻去翻攪，只需要保持火力不滅。若有若無地守著丹田，不讓注意力完全散掉，也不讓注意力緊盯不放。這就是文火溫養。

煉精化氣需要時間，不是一天兩天的事。呂祖的標準是：丹田的暖意穩定、持續，不坐時也能感覺到；精氣自然充足，慾望自然減輕，不是壓制，而是能量轉化之後的自然現象；身體輕安，精力充沛，打坐時不昏沉、不散亂。到這個程度，煉精化氣就算小成了。

五、煉精化氣中的常見問題與對治

第一，漏丹。

在煉精化氣的過程中，有時會出現夜間遺精的現象。這不是壞事，說明精氣開始活躍了，但它還沒有完全轉化成氣，就從濁精的通道漏掉了。

對治有三法。一是收攝法：睡前用手掌按摩肚臍下方，順時針三十六圈，然後輕輕按住丹田，觀

想氣息收斂入內，意念輕輕提攝。二是提肛法：平時坐著或站著時，輕輕提收肛門（不是用力收縮，是輕輕往上提），配合自然呼吸，這能強化會陰區域、防止精氣下漏。三是藥師法：如果頻繁漏丹，說明相火過旺或固攝力不足，可請中醫調理身體，滋陰降火、固腎澀精。

第二，慾念熾盛。

煉精化氣到一定階段，精氣充足了，有時反而會引發強烈的慾念。這是因為精氣充足之後，會刺激生殖系統——能量還沒有找到向上的通道，習慣性地往下走。很多人到這裡就垮了，前功盡棄。

對治的關鍵是轉化，不是壓制。一是加強迴光：把注意力從下丹田往上提，輕輕安住在黃庭（胸腔中央），讓能量有向上的通道。二是動功導引：靜坐之後配合一些疏導氣機的運動，如八段錦的太極式、易筋經的簡單導引，把積聚的能量疏散到全身，避免滯於下焦。三是減少刺激：飲食清淡，少食辛辣肥甘厚味，避免色情內容，早睡早起。這些外護功夫，與內修同等重要。呂祖說：「見色不色，是為真色。念起即覺，是為真覺。」不是要你逃避色境，而是要在念頭生起的當下立刻覺察、立刻轉化。

第三，氣機亂竄。

有人在煉精化氣時，感覺氣到處亂跑——頭脹、胸悶、背部發緊。這是因為用意太重，導致氣機

滯於某處。氣本身沒有方向，你的意念引導它到哪裡，它就聚集在哪裡；如果用意太猛，氣就會像被堵住的洪水，四處亂竄。

對治很簡單：完全放鬆，放下一切意念引導，只是自然呼吸。想像自己的身體像一個空心的容器，氣在裡面自然流動，你只是一個旁觀者，不干涉。如果頭脹胸悶嚴重，可以站起來甩甩手、活動身體，把滯住的氣散開。必要時暫停打坐幾天，只是經行、散步，讓身體自然恢復平衡。

六、煉精化氣與參禪念佛的配合

這是最重要的部分。呂祖的煉精化氣，不是讓你放棄參禪念佛去修丹道，而是讓你的參禪念佛更有力量。

具體配合如下：每次打坐時，前十五分鐘做迴光調息和凝神入炁穴，這是煉精化氣。等身心安穩、丹田溫暖之後，輕輕提起話頭或佛號，進入參禪或念佛的正行。你會發現，經過前面煉精化氣的鋪墊，話頭更容易提起、疑情更容易凝聚、佛號更容易綿密。因為身體的粗重障礙已經被調和了，氣不浮不滯，心自然容易定。

日常生活則將煉精化氣融入行住坐臥。走路時，丹田微微收束，步伐沉穩有力；坐著辦公時，脊椎正直，丹田放鬆，呼吸自然深長；說話時，氣沉丹田，聲音自然沉穩有力，不費嗓子。這不是

時時刻刻用意念守著丹田，而是形成一種身體的習慣——重心自然下沉，呼吸自然深緩。時時迴光，處處調息，把丹法的精神融化在日常之中。

虛雲老和尚說：「行住坐臥，皆是禪。」呂祖說：「真常須應物，應物要不迷。」兩句話，一個意思。在日用平常中保持覺照，不被境界所轉，這就是修行。

七、從本章提煉的實修要點

第一，煉精化氣的「精」，不是生殖之精，而是身體內在的生命能量（元精和先天精）。不要強忍不洩，那是傷害身體的錯誤做法。

第二，煉精化氣的核心是「凝神入炁穴」——把覺照輕輕安放在丹田，讓神與氣在那裡自然交匯。不是用意念去導引氣感，而是讓覺照像陽光一樣自然地照耀。

第三，文火溫養，切忌用力。丹田的感覺是溫暖，不是灼熱。如果感到灼熱、頭脹、口乾舌燥，說明火太大了，用意太重了，要放鬆。

第四，煉精化氣是參禪念佛的前行，不是替代。前十五分鐘煉氣，後十五分鐘參禪念佛，動靜結合，性命雙修。

第五，生活中的外護比坐上功夫更重要。飲食清淡、睡眠充足、減少刺激、戒除不良嗜好，這些

是煉精化氣的基礎。沒有這些基礎，座上功夫難以見效。

本章實修功課

第一，練習凝神入炁穴。每天坐禪時，前十五分鐘做迴光調息，然後輕輕把注意力放在丹田。不刻意追求任何感覺，只是安住。如果感覺不到任何東西，沒關係，注意力在就夠了。一週後，記錄下丹田是否有任何感受——暖、脹、酥麻，或者甚麼都沒有。甚麼都沒有也是正常的，繼續練習。

第二，觀察精氣與修行的關係。本週留意觀察：當你疲勞、熬夜、飲食不節時，打坐的狀態如何？當你作息規律、飲食清淡、精力充沛時，打坐的狀態又如何？把觀察記錄下來，建立自己的身心檔案。

第三，練習外護。本週選一項進行調整：如果平時飲食偏重油膩辛辣，試著清淡一些；如果經常熬夜，試著早睡一小時；如果習慣久坐不動，每天增加十五分鐘的散步。觀察這些調整對你修行的影響。

第三章

煉氣化神

——

神氣合一的門徑

一、從氣到神——一個自然的躍升

上一章講了煉精化氣。丹田溫暖了，氣機發動了，身體輕安了，慾望自然減輕了。這一切都是好消息，說明你的色身開始從粗重走向輕靈，能量開始從下洩轉為內斂。

但這不是終點。

呂祖丹法的第二步，是「煉氣化神」。把丹田積聚的氣，進一步轉化為更精微的「神」——也就是你的覺知、你的意識、你的本來面目在修行中的顯現。

「神」這個字，在丹道和佛法中的含義不盡相同。佛法講的「神」有時指第六意識，是虛妄的；丹道講的「神」，有兩個層次——後天的「識神」（思慮分別、與佛法說的第六意識相通）和先天的「元神」（一念未生之前的那個本來面目、與佛法說的「自性」「本心」相通）。煉氣化神要煉的是從識神回歸元神——把那個散亂的、攀緣的、不斷思慮的後天意識，轉化為凝聚的、清明的、如如不動的先天覺知。

如果說煉精化氣是在修「命」——色身、打通氣脈、積蓄能量，那麼煉氣化神就是在修「性」——探心源、覺照內觀、回歸本體。從這一步開始，丹道與禪宗開始匯合。

呂祖在《百字碑》中，用四句話概括了這個階段：

「真常須應物，應物要不迷。」

不迷性自住，性住氣自回。」

這四句話，字字千鈞。我們逐一解讀。

二、「真常須應物，應物要不迷」——日常中保持覺照

呂祖說「真常須應物」。真常，就是那個不生不滅、不垢不淨的本來面目。不是躲在深山裡才叫真常。真常要在「應物」中體現——在日常生活中待人接物、行住坐臥時，那個真常還在不在？被人罵了一句，你的真常還在嗎？升職加薪了，你的真常還在嗎？親人生病了，你的真常還在嗎？

這就是呂祖與六祖的匯合之處。六祖說：「佛法在世間，不離世間覺。」呂祖說：「真常須應物。」兩個人說的，是同一個意思。真正的修行，不在蒲團上，在日用中。蒲團是練兵場，日常是戰場。

但「應物」的同時，呂祖加了一個條件：「要不迷。」迷，就是被境界轉了。被人讚美，飄飄然，這是迷；被人批評，怒火攻心，這也是迷。不迷，就是六祖說的「於念而無念」——念頭來了你知道，事情來了你處理，但心不被帶走。事情過了，心中了無痕跡，像一面鏡子，人來照人，物來照物，人走了鏡子空空如也。

具體怎麼練？呂祖给出了非常實際的方法。在日常中，時時保持一個輕輕的覺照，知道自己在做甚麼、想甚麼、感受甚麼。不用刻意緊盯每一個細節，那樣會神經衰弱。就是一個輕輕的「知道」——像背景音樂一樣淡淡地伴隨著你的日常活動。

走路時，知道腳底接觸地面的感覺。吃飯時，知道米飯的香氣和咀嚼的觸感。說話時，知道自己說話的語氣和音量。被情緒衝擊時，知道胸腔發緊、呼吸急促，然後問自己：「誰在生氣？」或者用憨山的話頭：「拖著這個憤怒的是誰？」不是壓制情緒，而是認出它、觀照它。這個「知道」，就是「不迷」的開始。

三、「不迷性自住，性住氣自回」——從覺照到神氣合一

當你能在日常生活中保持「不迷」時，奇妙的事情發生了：「不迷性自住。」

性，就是你的本來面目，你的覺性。當你不被外境所迷時，覺性自己就安住了。不是你把覺性按住——你按不住它。而是你不迷了，它自己就回來了，像雲散了太陽自然露出來，不需要你去把太陽拉出來。

憨山大師破參時說：「一念頓歇，徹了自心。」那個「歇」，就是不再迷了。不再追逐，不再攀

緣，不再抗拒。一歇，覺性自己就現前。呂祖說的「性自住」，就是憨山說的「一念頓歇」之後的狀態。

然後更奇妙的事發生了：「性住氣自回。」

覺性一安住，氣自己就回來了。不用你去引導氣、運轉氣、搬運氣。你只需要安住在覺性中，氣自己會回到它該去的地方。身體內部的氣機，會自動歸元——浮在上面的火氣自然下降，沉在下方的寒氣自然上升，水火相濟，陰陽平衡。

這就是丹道與禪宗最深的交匯點。參禪的人，話頭疑情成片時，身心世界一時消殞，氣脈自然而然通達無礙——不是刻意去通的，是心一空，氣自己就通了。煉丹的人，神氣合一時，妄念自然脫落，覺性赤裸現前——是刻意去修的，是氣一凝，神自己就明了。憨山大師在五臺山破參後，說身心世界一時消殞，其實就是「性住氣自回」——覺性一安住，身心世界自然而轉化，不需要刻意去煉。

四、神氣合一的實修操作

明白了原理，我們來看具體怎麼做。以下是呂祖丹法中「煉氣化神」的核心操作，分為三步。

第一步：移爐換鼎。

煉精化氣時，注意力主要在下丹田。到了煉氣化神階段，要「移爐換鼎」——把注意力從下丹田轉移到中丹田黃庭，也就是胸腔中央、兩乳之間偏內的位置。

不需要用意念去引導氣感從下丹田往上走。你只需要輕輕地把注意力從下丹田移到黃庭，自然安住在那裡。就像你把燈從一樓移到二樓，光線自然就照亮了二樓——不需要把光「運送」上去。為甚麼要移到黃庭？因為下丹田主要是煉精化氣的地方，與生命能量相關；黃庭是心神所居之處，與覺知、情感、靈性相關。煉氣化神是要把生命能量轉化為覺知能量，所以要把爐鼎移到心神的所在。但要注意：不要用意念死死鎖定某一點，而是感受整個胸腔內部的空間感，注意力輕輕地浸潤在其中，像海綿浸在水中。

第二步：神入氣中，氣包神外。

在黃庭處，重複凝神入炁穴的原理——你的覺知（神）輕輕地融入黃庭中的氣（胸腔內部溫暖、充盈的感覺），氣像一個柔軟的繭，包裹著你的覺知。

這時呼吸會變得更細微，甚至感覺不到口鼻的呼吸，身體內部好像自己在「呼吸」——不是肺在動，而是全身的毛孔都在與外界交換能量。不要怕，這是好現象，古人稱之為「胎息」，說明氣機從後天呼吸轉向了先天內呼吸，是煉氣化神上路的重要標誌。也不要刻意追求這種感覺——追求本身就是妄念，一追求，氣就亂了。只是如實地知道，然後繼續安住。

第三步：神氣合一的日常延續。

座上做到神氣合一之後，要把這個狀態延續到座下。不是保持氣感——氣感是生滅的，追求它會落入執著——而是保持覺照。在日常生活中，時時輕輕地安住在黃庭，感受胸腔內部有一個穩定的中心。說話時，聲音從黃庭發出，沉穩有力不費力；做事時，動作從黃庭驅動，從容不迫有效率。

呂祖說這叫「真常應物」。你沒有刻意保持甚麼，但覺照自然存在，因為神已經和氣合一了。神氣合一之後，不再是一個「我」在保持覺照，而是覺照變成了你的常態，像呼吸一樣自然——這就是「性住」的日常版本。

五、呂祖《百字碑》中的「普化一聲雷」——神氣合一的突破

《百字碑》中，緊接「氣回丹自結，壺中配坎離」之後，有一句極為著名的話：

「陰陽生反覆，普化一聲雷。」

這說的是神氣合一之後，可能出現的一種突破性體驗。

陰陽，在這裡指的是神（陽）與氣（陰）。在黃庭中，神氣不斷交融，到了一定程度，會發生一

個「質變」。這個質變，呂祖用「普化一聲雷」來形容——不是真的聽到打雷的聲音，而是一種內在的、突然的、徹底的豁開感。就像天地間忽然一聲雷響，萬物從蟄伏中驚醒。身體內部好像有一個東西被打開了，豁然貫通。

這種體驗，不同的人感受不同。有的人感覺身體內部忽然一震，隨後通體舒泰；有的人感覺頭頂好像打開了一扇窗，清涼的氣息灌入；有的人感覺心中一暖，然後淚流滿面，不是悲傷，是釋然。無論甚麼感受，它的本質都是：神氣合一的量變積累到了臨界點，發生了一次質的飛躍。

這與虛雲老和尚「虛空粉碎」的體驗，雖然層次有深淺之別——「普化一聲雷」側重氣脈的豁然貫通，更多是身心層面的突破；「虛空粉碎」側重心性的徹底爆破，是能所雙亡、人法俱空的究竟悟境——但性質相似，都是長期積累之後的瞬間爆破。

不過，呂祖特別告誡：不要追求這個「雷」。你追求它，它就永遠不會來，因為追求本身就是一種緊張，阻礙了神氣的自然交融。你只需要老老實實地安住，讓神氣自己醞釀。時節因緣到了，它自己會來。

六、「甘露灑須彌」——突破後的溫養

「普化一聲雷」之後，呂祖接著說：「白雲朝頂上，甘露灑須彌。」

白雲朝頂上——頭頂百會穴處，好像有清涼的白雲在蒸騰，那是陽氣上升到頂的現象。甘露灑須彌——「須彌」比喻最高的山，這裡指頭頂。好像有清涼的甘露從頭頂灑下，滋潤全身。

這是突破之後的溫養階段。不要因為有了特殊的體驗就興奮不已、到處跟人說。呂祖說，這時候要「自飲長生酒，逍遙誰得知」——自己默默溫養，不用告訴別人。別人不需要知道，你也無需炫耀。一炫耀，氣就散了，好不容易積累的能量就從開口處洩掉了。

憨山大師破參之後，妙峰禪師也是這樣勸他：「不可輕動，如小兒初生，見風即病。」兩位大師異口同聲：突破之後要保任，要低調，要默默溫養。這是過來人的共同經驗。

七、煉氣化神與話頭的銜接

煉氣化神到了「神氣合一」的階段，與參禪話頭幾乎是無縫銜接的。

怎麼銜接？你在座上，先做迴光調息和凝神入炁穴（煉精化氣），然後把注意力移到黃庭，安住在神氣合一的狀態中（煉氣化神）。等身心極其安定之後，輕輕提起話頭：「念佛是誰？」話頭從黃庭生起，不在頭腦中盤旋。你會發現，從黃庭提起的話頭，疑情更容易凝聚，它不是一個頭腦中的問句，而是整個胸腔都在參，整個身心都在疑。參久了，話頭和神氣融為一體——你參話頭，就是在煉氣化神；你煉氣化神，就是在參話頭。二者不二。

虛老說「參禪與念佛，本來不二」；呂祖這個法門可以再加一句：參禪與煉氣，本來不二。關鍵不在方法，在於你能否直搗心源。方法是船，心源是彼岸。船到了彼岸就可以放下，不要扛著船走路。

八、從本章提煉的實修要點

第一，煉氣化神的核心不是運氣，而是安住覺性。呂祖說「不迷性自住，性住氣自回」，氣不是被搬運上去的，是覺性安住之後自己回歸的。

第二，「真常須應物，應物要不迷」是日常修行的總綱。修行不在蒲團上，在日常的每一個當下。被人讚美不飄，被人辱罵不怒，事情來了處理，事情過了放下。

第三，神氣合一是參禪話頭的生理基礎。氣不調，心神就散；氣調和了，話頭自然容易提起，疑情自然容易凝聚。

第四，突破之後要溫養。不要興奮，不要炫耀，不要停止。突破只是開始，不是終點。後面的路還長，繼續安住，繼續保任。

本章實修功課

第一，練習移爐換鼎。本週打坐時，前半段守下丹田（煉精化氣），後半段輕輕把注意力從下丹田移到黃庭，安住在那裡。不用刻意引導氣感，只是安住覺知。觀察黃庭是否有溫暖、充盈、安定或微微震動的感覺。沒有也沒關係，注意力在就夠了。

第二，日常覺照練習。本週選一個日常情境作為練習場——比如通勤、開會、做家務——提醒自己在這個情境中保持輕輕的覺照。知道自己在走路，知道自己在說話，知道自己在洗碗。如果情緒生起（煩躁、焦慮、憤怒），立刻問自己：「誰在煩躁？」不是用腦子想答案，而是直接體會那個「不知道」的疑情。

第三，延續座上的「歇」。每天睡前，躺在床上，放下一切思慮，只是安住在黃庭，感受呼吸的自然起伏。帶著這個安定的感覺入睡。觀察睡眠品質和夢境是否有變化。

第四章

煉神還虛——

從神氣合一到虛空粉碎

一、還虛不是空洞

上一章我們講到煉氣化神，神氣合一。當你安住在黃庭之中，神與氣交融，身心輕安，覺照綿密，這是丹道修行的一大里程碑。但呂祖說，這還不是終點。還有最後一步：煉神還虛。

「虛」是甚麼？不是空洞的虛無，不是甚麼都沒有的死寂。呂祖在《百字碑》的最後八句中，描繪了這個境界：

「坐聽無弦曲，明通造化機。

都來二十句，端的上天梯。」

「無弦曲」——沒有琴弦的樂曲。不是用耳朵去聽一個外在的聲音，而是內在的一種無聲之聲，一種超越感官的覺受。「造化機」——宇宙萬物運行的樞機。不是用思維去理解一套理論，而是直接通達萬法的本源。

這與六祖的「本來無一物」是甚麼關係？六祖說「本來無一物」，是從性上說，直指本體；呂祖說「煉神還虛」，是從修上說，指出回歸本體的途徑。一個是目的地，一個是通往目的地的路。六祖是站在山頂告訴你山頂是甚麼樣子，呂祖是從山腳下一步一步帶你走到山頂。兩者不矛盾，而是互為表裡。

煉精化氣是從粗重的物質能量轉化為精微的能量流，煉氣化神是從能量流轉化為清明的覺知，煉

神還虛則是從清明的覺知回歸到無形無相的本來面目。如果說煉精化氣是從「有」到「有」（從粗有到細有），煉氣化神是從「有」到「非有非無」（從氣到神），那麼煉神還虛就是從「非有非無」到「無無亦無」——連「神」這個最後的主體也消融了，回歸到不可言說的本源。

二、「坐聽無弦曲」——從有為到無為

呂祖說「坐聽無弦曲」。這五個字，是煉神還虛的總綱。

「坐」——不是身體坐著不動，而是心徹底安歇下來。憨山說的「一念頓歇」，虛老說的「狂心當下息」，都是這個「坐」。不是你刻意去坐，而是心自己歇下來了。

「聽」——是用耳朵聽，而是用整個生命去感知、去融入。觀世音菩薩耳根圓通法門說「反聞聞自性」，就是這個聽。把向外追逐的聽覺反轉過來，去聽那個能聽的本性。能聽的本性是甚麼？你聽到車聲、人聲、風聲，這些聲音來了又去，但那個「能聽」的覺知，從來沒有變過。它不因聲音的來去而生滅，不因聲音的善惡而染淨。這個能聽的，就是你的本來面目。

「無弦曲」——沒有琴弦的樂曲。當你不再追逐外在的聲音，也不再製造內在的聲音（妄念、思慮、評判），你會聽到一種「無聲之聲」。它不是具體的聲音，而是一種活潑潑的、充滿生機的寂靜。不是死寂，不是昏沉，而是了了分明、卻無一物的覺照狀態。

這個無弦曲，不是修出來的，是你停止製造噪音之後，自然顯現的本底音。就像一台收音機，你把它調到沒有電台的地方，聽到的不是完全的寂靜，而是宇宙背景的微波噪音——這只是一個比喻。你內心停止一切妄念思慮之後，聽到的「無弦曲」就是你的本性在歌唱。呂祖用詩意的語言，說的就是六祖的「本來無一物」——那個一物也無、卻了了分明的覺性。

三、「明通造化機」——智慧的究竟通達

煉神還虛之後，會發生一件奇妙的事：你沒有刻意學習，但對萬事萬物的本質，有了一種直接的通達。

呂祖說這是「明通造化機」。造化機，就是宇宙萬物運行的根本規律。不是透過邏輯推理，不是透過經教學習，而是直接明白。因為你的心回歸了本源，而本源就是萬法之源。你回到了源頭，自然知道每一條支流是怎麼流的。

六祖惠能就是最好的例子。他不識一個字，從來沒有學過任何經論，但當他開悟之後，別人拿著經書來問他，他都能講解得清清楚楚。不是因為他學識淵博，而是因為他通達了心源。從心源出來，一切法自然貫通。

憨山大師破參之後說「從前知見，如冰消瓦解」，然後又說「自此以後，一切經論，自然通達」。

破參之前他讀經靠理解記憶，破參之後讀經像看自己的手掌——不是理解，是親見。

虛老也說，開悟之後，三藏十二部，無非是註腳。不是說他從此無所不知，而是說他不再被文字所轉，文字變成了他自性的流露。

煉神還虛到了極處，就是這個境界。不是你變成了百科全書，而是你不再被任何知識所束縛。該用甚麼知識，自然會用；不知道的東西，坦然不知道。心中沒有一絲需要證明自己的壓力。

四、煉神還虛的實修路徑

煉神還虛雖然高深，但實修的路徑非常清晰，分為三步。不過話說在前頭：這一步必須以前面的煉精化氣、煉氣化神為基礎。基礎不牢，直接跳到這裡，不是落入頑空就是變成狂慧。基礎夠了，這一步就是水到渠成。

第一步：從「守」到「不守」。

前面煉精化氣時，你需要輕輕地守著丹田；煉氣化神時，你需要輕輕地守著黃庭。到了煉神還虛，要把這個「守」也放下。不是放棄覺照，而是不再把覺照鎖定在任何一个定點上。讓覺照自然擴散，像一滴墨水滴入清水中，自然瀰漫開來，無邊無際。

具體怎麼做？在座上，你安住在神氣合一的狀態中，身心輕安，了了分明。然後，輕輕地放下「

我在安住」這個念頭。連「安住」的概念也放下。就像一隻鳥從樹枝上飛走，不需要用力蹬樹枝，只是輕輕一躍，自然起飛。

這時候，你可能會感到一種「無邊無際」的感覺，不是身體消失了，而是身體的邊界感模糊了，你感覺自己和整個空間融為一體。不要怕，這是好現象——「我執」的邊界開始消融。也不要貪戀這種感覺——貪戀也是一種執著，會阻礙進一步的深化。只是如實地知道，然後繼續放下。

第二步：從「觀」到「不觀」。

煉氣化神時，你有一個「觀照」的動作——你在觀照黃庭中的神氣交融。到了煉神還虛，連這個「觀」也要放下。因為觀照的主體（能觀）和客體（所觀）仍然是二元對立，還有一個細微的「我」在觀「境」。

當你把「觀」放下之後，不是變成了無知無覺的昏沉。恰恰相反，你會體驗到一種更純粹的覺知——沒有能觀的我，沒有所觀的境，只是一片赤裸裸的、了了分明的覺性。就像一面鏡子在照物，鏡子本身並不覺得「我在照」，它只是自然地映照一切。

呂祖說這叫「無心之心」。不是你變成了一塊石頭，而是你的心不再刻意去「做」任何事，包括不再刻意去「觀照」。但覺知本身，比任何時候都更清明。

第三步：從「修」到「無修」。

最後，連「修行」這個概念也要放下。不是不修行了，而是不再覺得「我是一個修行人，我正在修行」。修行變成了像呼吸一樣自然的事。該打坐時打坐，該念佛時念佛，該做事時做事。心中沒有一個「我在修行」的念頭，但一切行為無不符合修行。

這就是呂祖說的「逍遙誰得知」。真正的逍遙，不是放縱，不是懶散，而是心中無事、無住、無為。做一切事，卻不被任何事所束縛。這就是六祖說的「應無所住而生其心」的完全實現。

五、煉神還虛與開悟的關係

很多人會問：煉神還虛算不算開悟？

這個問題需要小心回答。煉神還虛是從丹道修行的角度，對心性本源的回歸。它與禪宗的明心見性，指向的是同一個東西。憨山大師破參之後的狀態，虛老杯子落地之後的狀態，六祖聽《金剛經》之後的狀態，都可以用「煉神還虛」來描述——回到虛空，粉碎自我，赤裸裸地見到本來面目。

但有一點細微的差別：丹道的「煉神還虛」，很多時候還帶著一個「煉」的痕跡，就是還有一個從「有」到「無」的過程，還有一個「神」需要去「還」。禪宗的究竟處，連這個痕跡都沒有——

——本來無一物，有甚麼好還的？呂祖自己的修行也證明了這一點：他煉神還虛之後，最終還是透過禪宗的點化（黃龍禪師），破除了最後的執著。

這告訴我們甚麼？告訴我們：煉神還虛是極高明的修行方法，可以讓你達到極深的定境和覺照。但最終，你要連「煉神還虛」這個概念也放下。正如《金剛經》所說：「法尚應捨，何況非法。」丹法是筏，到了彼岸，筏就放下。不要扛著筏走路，也不要坐在筏上不肯下來。

虛雲老和尚說得好：「修行無別法，只是『老實』二字。」煉精化氣是老實，煉氣化神是老實，煉神還虛也是老實。老實到最後，連「老實」這個概念都沒有了，就到家了。

六、呂祖丹法的總結——二十句端的上天梯

《百字碑》的最後兩句：「都來二十句，端的上天梯。」呂祖說，這一百個字、二十句話，就是通往解脫的天梯。不是誇飾，是真話。

我們把這二十句話、五個層次，貫穿起來回顧一遍，作為整個呂祖丹法篇的總結。

「養氣忘言守，降心為不為。動靜知宗祖，無事更尋誰。」這是築基——迴光調息，凝神入炁，找到那個本來的宗祖，知道本來無事。對應實修就是：每天坐下來，放鬆身心，覺察呼吸，把注意力輕輕收回身體內部。

「真常須應物，應物要不迷。不迷性自住，性住氣自回。」這是煉己——在日常生活中保持覺照，不被境界所轉。對應實修就是：下了蒲團，把覺照帶到日常中。走路知道在走路，說話知道在說話，情緒來了知道情緒來了。

「氣回丹自結，壺中配坎離。陰陽生反覆，普化一聲雷。」這是結丹——神氣合一，積累到臨界點，豁然貫通。對應實修就是：在黃庭中安住神氣，不追求任何特殊體驗，讓它自然醞釀成熟。「白雲朝頂上，甘露灑須彌。自飲長生酒，逍遙誰得知。」這是溫養——貫通之後，默默保任，不炫耀不外求。對應實修就是：有了體驗之後繼續老實用功，不興奮、不恐懼、不執著。

「坐聽無弦曲，明通造化機。都來二十句，端的上天梯。」這是還虛——回歸本源，與道合真。對應實修就是：連「修行」的概念也放下，日常之中，心無罣礙，自在安然。

這五個層次，不是截然分開的五個階段，而是互相滲透、循環往復的。築基中有煉己，煉己中有結丹，結丹中有溫養，溫養中有還虛。不要執著於階段，不要比較快慢。只問耕耘，不問收穫。

七、呂祖丹法與三大師的匯合

寫到這裡，我們可以看到四條河流是如何匯入同一片大海的。

六祖說「本來無一物」，直接指出終點。憨山說「提起話頭，發起疑情」，給了一把通往終點的

鑰匙。虛老說「老實念佛，老實坐禪」，給了一隻走到終點的腿。呂祖說「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」，給了一艘渡過生死苦海的船。

四個人，四種教法，同一個目的地。你不需要同時走四條路，也不需要同時用四種法門。選一條你最相應的路，一門深入。路走到頭，就是同一個地方。

如果你參禪，話頭是你的主修，丹道調息是你的輔助。如果你念佛，佛號是你的主修，丹田呼吸是你的輔助。如果你修丹道，迴光調息是你的主修，般若正見是你的指導。

不管走哪條路，有幾個共同原則貫穿始終，是四位大師反覆強調的：不要用力，不要追求境界，不要中斷，不要離開日常生活。

本章實修功課

第一，練習「放下守」。本週至少三次，在煉氣化神的基礎上（安住黃庭、神氣合一），嘗試輕輕放下對黃庭的「守」。讓覺知自然擴散，體會「無邊無際」的感覺。如果有恐懼（自我感消融的本能恐懼），輕輕提起話頭：「恐懼的是誰？」用疑情穿透恐懼。

第二，練習「日常還虛」。本週選半天（例如週末的一個時段），嘗試放下「我是一個修行人」的身分感。不刻意用任何法門，不做任何修行，只是平常地生活——吃飯、走路、做事，心中無事。觀察：當你完全放下「修行者」這個身分時，你的心是甚麼狀態？有沒有更輕鬆、更自然？第三，背誦《百字碑》全文並抄寫一遍。不只是背文字，而是把每一句話當成坐禪時的體會。抄寫時，不是練書法，是用筆尖跟隨呂祖的足跡，再走一遍從築基到還虛的全程。

第五卷結語

至此，第五卷「煉己：呂祖性命雙修築基法要」四章圓滿。從迴光調息到煉精化氣，從煉氣化神到煉神還虛，我們完整走過了呂祖丹法的修行次第。下一卷，我們將進入第六卷「合流：百川歸海，頓漸互攝」。

第六卷

合流：

百川歸海，
頓漸互攝

一、四條河流，同一片海

寫到這裡，我們已經走過了四條道路。

六祖惠能，從嶺南砍柴人到大鑑禪師，留下「本來無一物」的般若正見。他告訴我們：你本來就是佛，修行不是去「成為」甚麼，而是「發現」你本來就是的。

憨山德清，從報恩寺的小沙彌到流放嶺南的苦行僧，留下「念佛是誰」的話頭禪法。他告訴我們：用一個「疑」字，撬開生死之門；用一生的苦難，驗證蒲團上的悟境。

虛雲演徹，從三步一拜朝五臺的苦行僧到一百二十歲的禪門泰斗，留下「老實」二字。他告訴我們：修行沒有捷徑，就是把該做的事做好，把不該做的事放下，老老實實，一步一腳印。

呂洞賓，從落第書生到黃粱一夢的覺悟者，留下「養氣忘言守」的丹道心髓。他告訴我們：身心不二，性命雙修；以身體為爐鼎，以心性為丹藥。

四條河流，發源於不同的山谷，流經不同的地域，最終匯入同一片大海——明心見性，了脫生死。

這一卷，我們要把四條河流匯歸一處。不是要做學術比較，而是要幫你看到：無論你選擇哪一條路，走到最後，都是同一個地方。更重要的是，你不需要同時走四條路，但你可以用其餘三家的智慧來輔助你正在走的這一條。

二、四家同歸——見地上的根本一致

表面上看，四家教法差異極大。六祖說「無念」，慙山說「有疑」，虛老說「有戒」，呂祖說「有氣」。一個要你放下，一個要你提起，一個要你堅守，一個要你調和。這不是互相矛盾嗎？不是。因為他們在說不同階段的功夫。

六祖的「無念」，是從終點往回看。你本來無念，只是被妄念遮蔽了。所以他的教法像一把利劍，直接斬斷一切攀緣。這是對上根利智者說的，也是給所有人指明最終的方向。

慙山的「有疑」，是從起點往前走。你現在還沒有見到本來面目，所以要生起真實的疑惑，用疑情凝聚散亂的心。等到疑團爆裂，自然就回到六祖說的「無念」了。疑情是手段，無念是目的。虛老的「有戒」，是為前行提供保護。你現在定力還不夠，妄習還很重，所以要用戒律來防護身心，讓自己有一個安穩的修行環境。戒律是柵欄，保護你這棵幼苗不被風吹倒。

呂祖的「有氣」，是為修行提供物質基礎。你這個身體如果氣血不通、精氣虧損，坐都坐不住，還談甚麼開悟？調和氣脈是打地基，地基穩了，樓才能蓋高。

所以，四家不但不矛盾，而且是互相配合的：用虛老的戒律保護自己，用呂祖的丹法調理色身，用慙山的話頭凝聚心神，最終親證六祖的般若正見。

就像你要去遠方。六祖告訴你目的地在哪裡，慙山給你一張地圖和一個指南針，虛老給你一雙結

實的鞋和足夠的乾糧，呂祖給你調理好身體讓你走得動。四個人，缺一個你可能也能走到，但有了四個人，你走得更穩、更快、更不容易半途而廢。

三、頓漸互攝——根器不同，歸宿無二

禪宗自五祖弘忍之後，分為南北兩宗。北宗神秀主張「時時勤拂拭」的漸修，南宗惠能主張「本來無一物」的頓悟。從此，「頓漸之爭」成了千年公案。

但在本書的視野中，頓與漸不是對立的。

六祖的頓悟，是目標——你終究要在某一刻，徹底見到本來面目。這個見，是剎那間的事。憨山的破參是頓，虛老的杯子落地是頓，呂祖的「普化一聲雷」也是頓。

但頓悟的到來，需要漸修的積累。憨山參了七年話頭，虛老參了幾十年，呂祖從築基到還虛走了漫長的路。沒有前面漸修的積累，後面的頓悟就是空中樓閣。

憨山大師對頓漸關係的開示最為透徹：「理可頓悟，事須漸修。」道理可以一下子明白，但把道理活出來，需要一生的時間。破參那一剎那是頓，破參之後的保任是漸；見性那一剎那是頓，習氣的消磨是漸。

所以，不要糾結自己是頓根還是漸根。你只管老實用功。時節因緣到了，自然有頓悟的那一刻。

在那之前，每一天的漸修，都是在為那一刻做準備。就像燒開水，水在攝氏九十九度之前，看不出任何沸騰的跡象，但每一度的升溫都沒有白費。到了攝氏一百度，水自然就沸了。你只管添柴，不要急著看水沸。

四、方法上的相互輔助——四家同用

明白了四家在見地上的一致性之後，我們來談最實際的問題：如何在日常修行中同時運用四家的方法？

首先重申一句話：以一門為主，三家為輔。不要貪多，不要今天參禪明天煉丹後天念佛大後天持戒，這樣甚麼都修不成。選定一個主修法門，一門深入。其餘三家的方法，只在需要時作為輔助。

以下是四種常見的組合方式，供你根據自己的主修法門選擇。

如果你以參禪為主（主修憨山話頭）：

座上——前十五分鐘，用呂祖的迴光調息調和身心，等氣息平穩、丹田溫暖之後，輕輕提起話頭。用虛老的坐禪七支坐法保持身安穩，用六祖的「不理它」心態面對妄念——妄念來了，知道它來了，不壓不隨，繼續參話頭。如果昏沉，用虛老的方法睜眼或經行；如果掉舉，用呂祖的方法

意守丹田讓火氣下降。

座下——用虛老的「步步分明」在日常生活中保持覺照。走路時知道在走路，吃飯時知道在吃飯。

用六祖的「無住」處理日常情緒——事情來了處理，事情過了放下，不在心中留痕跡。如果感覺精氣虧損、精力不濟，用呂祖的「凝神入炁穴」在睡前或晨起練習十五分鐘，補充能量。

如果你以念佛為主（主修虛老念佛）：

座上——前十五分鐘，用呂祖的迴光調息調和身心。然後開始念佛——「口念耳聽心憶」，六字洪名或四字佛號，清清楚楚。用憨山的「參究念佛」在佛號的間隙輕輕加一個「念佛的是誰」的疑情——不是停下佛號去參，而是在佛號的背景下保持一個輕輕的「不知道」。用六祖的「無相」面對念佛中出現的境界——見光、見佛、見蓮花，一概不理，繼續老實念佛。

座下——用虛老的「行住坐臥皆是禪」，把佛號帶到日常中。走路時心中默念佛號，步伐與佛號配合。用六祖的「無住」處理順逆境界——被人讚美不飄，被人辱罵不怒，心中佛號不斷。

如果你以修丹道為主（主修呂祖丹法）：

座上——用虛老的七支坐法調身，然後依呂祖次第修行：迴光調息、凝神入炁穴、移爐換鼎。在煉氣化神的階段，可以借用憨山的「疑情」——在黃庭中輕輕提起「守此者是誰」，用疑情加深

覺照。在煉神還虛的階段，用六祖的「本來無一物」作為最終指向，避免執著「神」和「虛」的境界。

座下——用虛老的「老實」精神貫穿日常，不求神通，不逐境界。用六祖的「無念」在日常生活保持覺照——應物不迷，事過不留。

如果你以持戒為主（主修虛老戒律）：

座上——用呂祖的迴光調息安頓身心，然後用虛老的方法老實打坐。有話頭提話頭，沒話頭數息或念佛。用六祖的「無相懺悔」每日反省——不是數算自己犯了幾條戒，而是觀照起心動念中的貪瞋痴，從心地上下手。

座下——以戒律為日常行為的準繩，五戒十善老實持守。用憨山的話頭輔助——當犯戒的衝動生起時（想說謊、想偷懶、想發怒），立刻提起「誰在起這個念頭」，用疑情截斷習氣的洪流。

五、四位大師的最後叮囑

在這一卷的最後，讓我們聽聽四位大師臨終或晚年對修行人最後的叮囑。這些話，是他們一生的心血結晶，字字千鈞。

六祖惠能，臨終前對弟子說：

「兀兀不修善，騰騰不造惡。寂寂斷見聞，蕩蕩心無著。」

不刻意行善，不任意作惡。內心寂靜，斷絕外在的攀緣。心胸坦蕩，無所執著。這是最後的般若，直指無修無證的本來面目。

憨山大師，晚年總結一生修行時說：

「一切是幻，唯此心真。一切可捨，唯此心不可捨。然此心亦不可執，執之則幻矣。」

一切都是虛幻的，只有這個心是真實的。一切都可放下，只有這個心不能放下。但這個心也不能執著——一執著，它又變成虛幻了。這是話頭禪的最終指向：連「心」也不可執，赤裸裸一絲不掛，才是真面目。

虛雲老和尚，圓寂前留下一個字，作為一生修行的心髓：

「戒。」

就一個字。他一百二十歲的一生，傳戒無數，整頓道場，教化眾生，最後的叮囑只有這一個字。

不是禪，不是淨，不是密，是戒。因為戒是根基，沒有戒，一切都免談。

有人問他：「老和尚，您還有甚麼要說的嗎？」虛老已經很虛弱了，仍掙扎著說了最後一句：「以戒為師。」然後安詳示寂。

呂洞賓祖師，《百字碑》的最後兩句是：

「都來二十句，端的上天梯。」

這一百個字，就是通往解脫的天梯。他沒有長篇大論，只留下一百個字。從養氣到還虛，從有為到無為，從色身到法身，全部濃縮在其中。修到最後，「坐聽無弦曲，明通造化機」——你不再需要任何言語，不再需要任何方法。無弦之曲自然流淌，造化之機自然通達。

六、最後的歸處——回到當下

讀完四家教法，讀完這一卷的匯歸，你可能有一個疑問：我現在到底該做甚麼？

答案是：回到當下。

你現在在讀這本書。讀的時候，知道自己在讀。看完這一頁，你可能要去吃飯、去工作、去照顧家人。做這些事的時候，知道自己在做。

這就是全部。

六祖的「無念」，不在蒲團上，在每一個清楚的當下。憨山的「話頭」，不只是一句話，是對生命本源的追問，在每一個疑惑的當下。虛老的「老實」，不是口號，是把正在做的事做好，在每一個踏實的當下。呂祖的「迴光」，不是運氣，是注意力回來自己身上，在每一個覺察的當下。四位大師，四條道路，最後都回到同一個地方：此時此刻，這一念心。

如果你現在在打坐，就打坐。

如果你現在在念佛，就念佛。

如果你現在在做事，就做事。

如果你現在在休息，就休息。

不打妄想，不落昏沉，了了分明，如實而住。

這就是歸源。你從來沒有離開過源頭，只是忘了。現在記起來了，就回來了。

七、第六卷結語與全書總結

第六卷到此結束。我們將四條河流匯入了同一片大海。以下是本卷要點的總結：

第一，四家教法看似不同，實則互補。六祖的般若是指月之指，憨山的話頭是破暗之燈，虛老的戒律是護身之鎧，呂祖的丹法是載道之舟。選擇一門為主，三家為輔，在日用中融會貫通。

第二，頓悟與漸修不二。理可頓悟，事須漸修。每一天老老實實的用功，都是在為最終的突破做準備。

第三，在日常實修中，四家可以靈活配合。座上的前方便（調身調息）、正行（參禪或念佛）、對治（昏沉掉舉）、座下的延續（日常覺照），都可以借用不同大師的方法。

第四，四位大師臨終的叮囑歸於一處：回到當下，老實修行，莫換題目。

全書至此，共六卷、數萬餘言。從立基到識心，從破參到篤行，從煉己到合流，我們完成了四位大師實修心要的整理與融合。

最後，用憨山大師的一首詩，與你共勉：

「修行無別法，歇心即是。」

若強求作佛，反失本來人。」

歸源的路，就是歇心的路。你已經在家了，只是還不知道自己在家。但願這本手冊，能幫你認出那個從來沒有離開過你的家門。



附錄一：

四位大師生平簡表與關鍵開示選錄

一、生平簡表

六祖惠能（638 - 713）

638年生於廣東新州，俗姓盧，父早亡，家貧，賣柴養母。

約661年在客棧聽人誦《金剛經》，至「應無所住而生其心」有所省悟，安頓母親後北上黃梅求法。

約661 - 662年初見五祖弘忍，被安排到後院舂米，八個月不聞不問。

約662年五祖集眾求偈，神秀作「身是菩提樹」，惠能作「菩提本無樹」。五祖三更傳法，授《金剛經》，惠能大悟，得衣鉢。連夜南逃，惠明追至大庾嶺，惠能為說「不思善不思惡」

而度之。

約662 - 676年隱居獵人隊中十五年，隨緣修行，不露身分。

676年至廣州法性寺，因「風動幡動仁者心動」之論引印宗法師注目，乃出示衣鉢，正式剃度出家。

677 - 713年駐錫韶州曹溪寶林寺，大弘禪法，開演《壇經》，學眾雲集。武則天、唐中宗多次徵召入京，均以疾辭。

713年於曹溪圓寂，世壽七十六。真身不壞，至今供奉於廣東南華寺。

憨山德清（1546 - 1623）

1546年生於安徽全椒，俗姓蔡。十二歲出家南京報恩寺。

約1565年受具足戒。博覽經教，精通唯識、華嚴，辯才無礙。

約1571 - 1583年與妙峰禪師隱修五臺山，苦修參禪，寒夜坐禪疑情成片。

約1576年三十一歲，讀僧肇《物不遷論》至「旋嵐偃嶽而常靜」處，大徹大悟。

1583 - 1595年赴山東嶗山隱修，因印經得慈聖皇太后供養。神宗與太后不和，憨山

受牽連。

1595年以「私創寺院」罪被捕下獄，嚴刑拷問，最後流放廣東雷州。

1595 - 1605年在雷州流放十年，戴枷行路，深入疫區，大興教化，被當地百姓稱為「活

菩薩」。

1606 - 1623年流放期滿，歸曹溪南華寺，見祖庭破敗，發願重興六祖道場。整頓清規，

斬除流弊，著述不輟。

1623年於南華寺端坐圓寂，世壽七十八。肉身不壞，至今供奉於南華寺，與六祖真身同

處一寺。

虛雲演徹（1840 - 1959）

1840年生於福建泉州，俗姓蕭。十九歲出家福州鼓山湧泉寺。

約1860 - 1880年隱居鼓山後山巖洞苦修數年，不與人語。後遍訪名山，參禮諸大善知識。

1882 - 1885年為報父母恩，從普陀山三步一拜朝五臺山，歷時三年，數次瀕死。至黃河邊染痢疾垂死，遇文吉乞丐相救。

約1895年在揚州高旻寺打禪七，被滾茶燙手，茶杯落地，豁然破參，時年五十六歲。

1900 - 1920年代遊化東南亞，在泰國入定九日，當地信眾以為圓寂。回國後住持雲南雞足山，重興祝聖寺。

1930 - 1940年代重興福州鼓山湧泉寺、廣東南華寺、雲門寺等六祖及禪宗祖庭。在鼓山整理經藏，在南華寺重振清規。

1951年一百一十二歲，於雲門寺遭暴徒圍毆，肋骨斷裂，在血泊中入定數日後甦醒。

1953年一百一十四歲，赴江西雲居山，重興真如禪寺，建立僧團，傳戒講經，不辭勞苦。

1959年於雲居山圓寂，世壽一百二十歲，僧臘一百零一年。

呂洞賓（約796-？，一說唐末五代人）

約796年（或唐末）生於河中府永樂縣（今山西芮城），一說京兆人。名巖，字洞賓，號純陽子。

早年出身書香門第，走科舉路線。在長安屢試不第，落第失意中思考人生意義。

約某年在長安酒肆遇鍾離權。鍾離權以「黃粱一夢」點化，呂洞賓夢中經歷富貴貧賤、生死榮枯，醒時黃粱未熟，乃棄儒修道。

修道階段隨鍾離權學習丹道，從煉精化氣、煉氣化神，到煉神還虛，歷經漫長修持。

點化階段據傳丹成之後，遊化人間，以詩詞丹訣接引有緣，留下大量著作。

最終階段於黃龍山遇黃龍禪師，於禪機交鋒中破最後執著，悟「本來無一物」之旨。此後丹禪合一，被奉為全真教北五祖之一。

二、關鍵開示選錄

六祖惠能

「菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃。」——呈五祖偈

「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何

期自性，能生萬法。」——三更悟道時說

「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」——度惠明時說

「佛法在世間，不離世間覺。離世覓菩提，恰如求兔角。」——《般若品》

憨山大師

「忽然一念頓歇，徹了自心。如遠客還鄉，其樂無極。」——《年譜》破參自述

「參禪要離心意識參。疑情一發，則心意識不行。」——《夢遊集》示參禪者

「切忌用力，但將話頭輕輕提起。如貓捕鼠，全神貫注，不放一步。」——《夢遊集》示參

話頭要領

「若非十年患難，決不能有此證量。」——《年譜》回顧流放歲月

「道家煉丹之法，與佛教止觀，大同小異。若以見性為歸，則丹法即是助道因緣。」

——《夢遊集》論丹道與佛法

虛雲老和尚

「修行無別法，只是『老實』二字。」——雲居山開示

「戒是無上菩提本。因戒生定，因定發慧。」——傳戒開示

「杯子撲落地，響聲明漚漚。虛空粉碎也，狂心當下息。」——高旻寺破參偈

「受苦是了苦，享福是消福。」——逆境開示

「坐閱五帝四朝，不覺滄桑幾度。受盡九磨十難，了知世事無常。」——《年譜》自述

呂洞賓祖師

「養氣忘言守，降心為不為。動靜知宗祖，無事更尋誰。」——《百字碑》築基篇

「真常須應物，應物要不迷。不迷性自住，性住氣自回。」——《百字碑》煉己篇

「修性不修命，此是修行第一病。修命不修性，萬劫難入聖。」——丹道總綱

「坐聽無弦曲，明通造化機。都來二十句，端的上天梯。」——《百字碑》還虛篇

「但見於相，即不著於相。不著於相，即見實相。」——《太乙金華宗旨》

附錄二：

日常定課建議表

以下定課分為初階與中階兩個層次，在家行者可根據自身情況選取。每日功課不需長，貴在堅持不間斷。

一、初階定課（每日約三十至四十分鐘）

適合剛入門、尚未確定主修法門、或生活較為忙碌者。

晨間（約十五分鐘）

迴光調息（五分鐘）：起床洗漱後，坐在床沿或蒲團上，閉眼，覺察呼吸進出。不控制呼吸，只是知道。讓身心從睡眠狀態平穩過渡到清醒。

念佛或持咒（十分鐘）：出聲或默念「阿彌陀佛」或觀世音菩薩聖號。口念耳聽，聽得清清楚楚。或持《心經》一遍、《大悲咒》一遍。以音聲攝心，為一天的開始安立正念。

日間（融入日常）

一步一步：走路時，左腳邁出心中默念「阿彌」，右腳踏下默念「陀佛」，步伐與佛號配合。從地鐵站到辦公室、從停車場到家門，把走路變成修行。

吃飯時吃飯：至少一餐，不看手機，不與人交談。專心吃飯，一口咀嚼三十次。感受米飯的甜味、菜蔬的清香。心跑了，帶回來繼續咀嚼。

三次停頓：上午、中午、下午，各找一個瞬間停頓三秒。甚麼都不想，只是回到呼吸，回到當下。這個小小的停頓，會讓你一整天都更清醒。

晚間（約十五分鐘）

坐禪或念佛（十分鐘）：用虛老的七支坐法，調身、調息。有話頭輕輕提話頭，沒話頭數息或念佛。不求時間長，但求日日不斷。

迴向（兩分鐘）：將今日修行的功德，迴向一切眾生，願離苦得樂。

睡前放下（三分鐘）：躺在床上，把今天經歷的一切像放電影一樣快速過一遍。不評判，不後悔，不自責。對自己說：「這一切，都已經過去了。」帶著佛號安然入睡。

二、中階定課（每日約六十至九十分鐘）

適合已選定主修法門、有固定修行時間者。分為參禪、念佛、丹道三條路線，選一條為主。以下以早晨或晚間較完整的一整段時間為主要用功時段。

主修參禪路線

晨間坐禪（三十至四十五分鐘）：

1．迴光調息（十至十五分鐘）：用呂祖法門調和身心，等氣息平穩、丹田溫暖。

2・提起話頭（二十至三十分鐘）：輕輕提起「念佛是誰」。妄念來了，認出它，回到話頭。不求疑情猛烈，但求綿綿密密，不間斷。

日間延續：走路時話頭輕輕伴隨，待人接物時保持輕輕覺照。如果情緒生起，立刻提起「誰在生氣」，用疑情截斷。

晚間坐禪（二十至三十分鐘）：方法同晨間。下座前默念迴向文。

睡前反省：回顧一日修行，記錄話頭日記：座上能提多久？座下有沒有想起話頭？今天在哪一刻失守了？不評判，只記錄。

主修念佛路線

晨間念佛（三十至四十五分鐘）：

1・迴光調息（五至十分鐘）：調和身心。

2・老實念佛（二十至三十分鐘）：口念耳聽心憶。先出聲念，清清楚楚；漸漸轉為默念，佛號在心裡響。可以在佛號間隙輕輕加一個「念佛的是誰」的疑情，不強求。

日間延續：走路時默念佛號，左腳「阿彌」右腳「陀佛」。做事時佛號像背景音樂輕輕浮著。與人交談前後，心中默念一聲佛號再開口。

晚間念佛（二十至三十分鐘）：方法同晨間。或持誦《佛說阿彌陀經》一遍。

睡前念佛：心中默念佛號，帶著佛號入睡。半夜醒來，第一念提起佛號，不讓妄念趁虛而入。

主修丹道路線

晨間靜坐（三十至四十五分鐘）：

- 1．迴光調息（十至十五分鐘）：凝神入炁穴，輕輕安住丹田。感受丹田的溫暖、充盈。
- 2．移爐換鼎（十至十五分鐘）：將注意力從丹田輕移至黃庭，安住於神氣合一的狀態。
- 3．還虛安住（五至十分鐘）：放下一切「守」和「觀」，讓覺知自然擴散，體會無邊無際的清明。

日間延續：保持「真常應物」——在日常中輕輕安住黃庭，應事接物不迷不失。如果情緒波動，立刻覺察胸腔的感受（緊、堵、熱），只是知道，不理不隨。

晚間靜坐（二十至三十分鐘）：方法同晨間，但時間可略短。重點在溫養，不急求進。

睡前收功：按摩丹田順時針三十六圈，輕按丹田，觀想氣息收斂入內，安然入睡。

各路線通用週課

每週一次誦經：主修參禪者可誦《金剛經》，主修念佛者可誦《佛說阿彌陀經》，主修丹道者可誦《太上老君說常清靜經》或《心經》。誦經時不求解義，只是專心讀誦，用音聲澄淨身心。

每週一次懺悔：依六祖「無相懺悔」之法，不逐一細數過錯，而是觀照心中貪瞋痴的根源，從心

地上下手。可配合拜佛，至誠懇切，拜到心中輕安為止。

附錄三：

重要名相簡釋

本附錄收錄書中出現的重要修行術語，以簡明實用的語言解釋，不做繁瑣的學術考據。解釋側重於「如何理解以便實修」，而非「如何定義以便論文」。

話頭：禪宗參禪的核心工具。不是一句用來念的口號，而是一個用來「參」的問題。「話」是那句話（如「念佛是誰」），「頭」是這句話還沒生起之前的地方——也就是你的本來面目。參話頭不是反覆念這句話，而是沿著這句話往回追問，追到念頭生起的源頭。

疑情：參話頭時生起的一種真實的、迫切的「想知道卻無法用思維解決」的心態。不是懷疑佛法的「疑心」，而是對生命本源（「我是誰」）的追問。比喻：像丟了極重要的東西，心心念念要找到。疑情是參禪的命根，沒有疑情的話頭只是嘴巴在動。

破參：疑情凝聚到極點，因緣成熟時忽然爆裂，真相赤裸裸現前。不是獲得一個新東西，而是認出本來就有的東西。憨山讀《物不遷論》破參，虛老聽杯子落地破參——外緣不同，機制一樣：疑團爆裂，虛空粉碎。

保任：破參之後的保持功夫。初破參只是「知見解脫」，習氣還在，需要繼續用功，保護這個悟境不被妄習遮蔽，讓它愈來愈穩固、愈來愈深入。憨山破參後又閉關數年，就是為了保任。

無念：六祖般若修行的核心。不是沒有念頭，而是「於念而無念」——念頭來了你知道，念頭去了你也不追，不被念頭所轉。不是壓念不起（那是死水），而是念念不滯（那是活水）。

無相：六祖般若修行法門之一。不是看不見任何形象，而是「於相而離相」——念看到一切形象，但不執著它們為真實不變的實體。知道山河大地、喜怒哀樂都是因緣和合、無常變化的，在相中見空性。

無住：六祖般若修行法門的根本。心不住在任何對象上——不住過去（不反芻後悔），不住未來（不預支焦慮），不住現在（不對當下境界起執著）。《金剛經》云「應無所住而生其心」，無住是體，生心是用。

本來面目：禪宗用語，指你本來就有的清淨自性、真實面目。不是你修行之後變成的樣子，而是你從來沒有失去過、只是被妄想遮蔽了的真相。六祖說「本來無一物」，憨山說「遠客還鄉」，指的都是這個。

黃庭：呂祖丹道用語。大致位於胸腔中央、兩乳之間偏內的位置，不是表皮，而是體內一個空間感。是心神安居之處，丹道稱之為「鼎」——收納丹藥、凝聚精華的地方。煉氣化神時，注意力從下丹田移至黃庭。

丹田：呂祖丹道用語。大致位於肚臍下方、腹腔深處的區域，是人體重心所在，也是氣機發動的起點。丹道稱之為「爐」——煉丹生火的地方。煉精化氣時，注意力安住於此。

迴光：呂祖丹道入門功夫。不是用眼睛看光，而是把平常向外投射的注意力收回來，照向自己。

閉上眼睛，注意力輕輕放在呼吸或身體內部感受上。逆轉能量外洩的方向，讓心神回家。

調息：呂祖丹道入門功夫，與迴光配合。不是控制呼吸，而是覺察呼吸。讓呼吸依照它自己的節奏自然進行，你只是觀察者。息調則心調，心調則息調，兩者互為因果。

凝神入炁穴：呂祖丹道煉精化氣的核心功夫。把散亂的心神收回來，輕輕凝聚在丹田（炁穴）。不是在丹田用力，而是讓覺照像陽光一樣自然地照耀在那裡。神與氣在丹田交匯融合，精氣自然轉化。

煉精化氣：呂祖丹道第一步。將身體內部的生命精華能量（元精），透過凝神入炁穴的功夫，轉化為更精微的能量流（氣）。效果：身體輕安，精力充沛，慾望自然減輕。

煉氣化神：呂祖丹道第二步。將丹田積聚的氣，透過移爐換鼎（注意力移至黃庭），轉化為更清明的覺知（神）。效果：神氣合一，妄念減少，覺照綿密。

煉神還虛：呂祖丹道第三步。連「神」這個最後的主體也消融，回歸無形無相的本來面目。不是變成虛無，而是安住在無邊無際的清明覺性中，能所雙亡，與道合真。

一行三昧：六祖提倡的修行態度。在一切行住坐臥中保持心的專注與清淨，不是坐著不動。洗碗時全心的洗碗，走路時全心的走路，就是一行三昧。

參究念佛：憨山大師提倡的禪淨雙修方法。在念佛的基礎上，輕輕加一個「念佛的是誰」的疑情。

口在念佛，心在參究，佛號與話頭融為一體，互為增上。

老實：虛雲老和尚一生的修行寫照。不偷心（不投機取巧），不取巧（不走捷徑），不求速（不急求成果），不怕久（不怕路長）。該做甚麼就做甚麼，做完就放下。修行就是老老實實，別無祕訣。

戒律：修行的保護措施，不是束縛，是鎧甲。因戒生定，因定發慧。在家行者至少持五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。虛老說：「戒為無上菩提本。」

迴向：將自己修行的功德，轉而利益一切眾生。每次做功課結束後，心中祝願：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。迴向擴大心量，破除自我中心。

附錄四：

推薦閱讀書目與深入修行路徑

一、核心原典（必讀）

1．《六祖壇經》（六祖惠能說，法海集錄）

禪宗根本經典，也是本書第二卷的依據。推薦版本：敦煌本（最古，文字質樸）或宗寶本（最流通，內容詳備）。初讀建議：先通讀一遍，不求甚解；再逐品細讀，配合實修體會。

2．《憨山老人夢遊集》（憨山德清著）

憨山大師的全集，包含其開示、書信、註解、詩文。本書第三卷主要依據此集。卷五十三、五十四的《年譜》是必讀中的必讀。初讀建議：先讀《年譜》了解一生行誼，再讀〈示參禪切要〉等開示篇章。

3．《虛雲和尚年譜》（虛雲自述，岑學呂編）

虛老一生的詳盡記錄，包含大量修行開示。本書第四卷的主要依據。初讀建議：當成修行故事來讀，不要當成歷史考據。重點讀虛老在逆境中的心態與應對。

4．《太乙金華宗旨》（題呂洞賓著）

呂祖丹道的核心經典，「迴光調息」的詳細指南。本書第五卷的主要依據。推薦版本：衛禮賢德譯、榮格心理學評註的版本（有中譯本回譯），或《呂祖全書》中所收版本。初讀建議：先讀本書第五卷的現代語譯解，再讀原文。

5・《呂祖百字碑》（呂洞賓著）

僅一百字，濃縮丹道全程。本書第五卷逐句解讀了此碑。建議背誦全文，在坐禪時作為觀照的指引。

6・《金剛經》（鳩摩羅什譯）

六祖因聽此經悟道，本書反覆引用的「應無所住而生其心」「凡所有相皆是虛妄」均出此經。篇幅不長，建議背誦關鍵段落或全文。

二、重要註解與參考書

1・《金剛經講義》（江味農著）

近代最詳盡的《金剛經》註解之一，融會各家，深入淺出。適合想深入了解般若義理的讀者。

2・《心燈錄》（湛愚老人著）

清代禪宗居士的著作，直指心性，言語潑辣，破除一切形式枷鎖。適合在閱讀《壇經》後進一步體會「無念無住」的實際用處。

3・《來果禪師語錄》（來果著）

近代宗門大德，以「念佛是誰」話頭接引學人，開示極其具體、嚴厲。適合想深入了解參話頭實

修的讀者，可與憨山開示互相補充。

4 · 《楞嚴經》（般刺密諦譯）

憨山、虛老都極為推崇此經。卷五、卷六的二十五圓通法門，尤其是觀世音菩薩耳根圓通，是實修的重要理論依據。初讀可先讀觀世音菩薩耳根圓通章。

5 · 《樂育堂語錄》（黃元吉著）



華玉講堂

2027 丁未新課程

講堂課程登記表



《歸源手鏡》

系列／
編著及撰寫／
排版及封面設計／
校對／
出版者名／
倡印／
資料提供／

華玉講堂道家叢書60
宏泓道者
劉芷穎／賴錦添
何鴻德／林月清
巨眾有限公司出版 Mutual Huge Limited
愚徒太乙九天玄女派 Tai-Yi Daoist
宏泓道者【道法術】研究所玄道合壹
Kerby Kuek Chinese Daoism Metaphysic Research Center
web: www.kerbykuek.com/www.daohk.com
email: kerbykuek@gmail.com
華玉講堂
地址：上環文咸東街6號順發樓5樓1室
Tel: 852-24318688
Whatsapp: 852-64828219
web: www.daohk.com
email: kerbykuek@gmail.com
facebook search: Daoism Metaphysic 或 華玉講堂

版次／
國際書號／
圖書類別／
特別鳴謝／

2026年8月初版
ISBN: 978-9887-2160-4-9
1. 風水 2. 道教/宗教 3. 堪輿/術數/玄學
林孝華先生

華玉講堂-想了解華玉講堂課程及服務，歡迎掃描二維碼



All Rights Reserved. 版權所有·翻印必究

未經本講堂同意，不得以任何方式作全部或局部之翻印、仿製或改寫轉載

Nothing may be reprinted in whole or in part without written permission.

免責聲明：本書刊的資料只為一般資訊及參考用途，然編者致力確保此書內所有資料及內容之準確性，但本書不保證該等資料均準確無誤。本