

參禪用功心要



◆ 洪啟嵩

參破生死關

在禪七期間，要「剋期取證」，是因為生命無常。雖說我們對生死是自在的，不畏生，不畏死，但生死自在並不能保證我們長生不老，我們也不用追求長生不老。期望我們念念當下，意念自在，能破除這個生死關。

參破生死關不是不怕死，不怕死只是小事、小道，只要是具有相當程度的精神修養，或是宗教狂熱者都可以不怕死；但是，要能參破這個生死關才是了不得。

能在生死的歷練裡，念念自在，念念清楚，背後不含著一種勇氣或激情，能看著自己的生滅變化，慢慢生，慢慢死，每一念、每一念清晰自在，這才是了不得。不但平時如此，甚至在獄中等待死刑、生離死別時，被折磨時，被考驗時，求生不得時，求死不能

時……，也能在其中得到完全的自在，完全明白，完全透澈，完全光明，這才是悟道的本色，這才叫禪家風光。

我們現在不是生不生、死不死的嗎？有哪一個人是自在的？在這期生命中拖泥帶水，念念毫不清晰，自己做過什麼事也推三阻四，這不是自在本色的人。

打禪，就要能打得生身死，才能得法身生。要有這種大決心、大勇氣，才能參破生死關。

禁語——禁外語、內語、心語

外禁一切語

內禁自共語

中斷心念語

打禪，首先要禁語。禁什麼語？很多人以為禁語只是不要講話。不講話，那只是禁外語。好，不對外發聲說話，那麼，在內心

跟自己說說體己話總可以吧？結果外面靜悄悄，心裡則鬧哄哄：「腳怎麼那麼痛呢？怎麼還不下座呢？……」外語容易禁，內語難棄絕。

說話是人類慣有的習性，歷久未退。在欲界的每一個人都是要講話的。就算不用嘴巴講、不跟別人講，也會跟自己講。光腦細胞一百四十億個，更何況全身上下還不知有多少細胞在溝通，比全地球的人一起講話還多。這是不行的，所以要大家禁內語——不要跟自己開會，也不要跟自己討論自己的境界。

禁內語容易，禁心語難呀！什麼是心語？「起心動念，都是心的語言。」什麼是離心語？——離「心意識」。要離開你的「心意識」來參、來參究你的本來。在禪堂裡，不管別人死活，只管自己死活；在禪堂裡，如果你還有時間管別人死活，就表示你太閒了——太閒的人就表示他的心太忙了。所以在禪修中，禁外語、內語、心語，能禁到哪一個層次，是自己的功

夫。能夠一念斷心，悟到本來，那就是本然寂靜。

輕攝六根

六根是指眼、耳、鼻、舌、身、意。在禪修中，我們要使整個身心專注於修行，並安住於正確的修行見地，也就是不要使自身的六根變成「六賊」，而到外面去偷「色、聲、香、味、觸、法」六塵，繼而形成一群賊子賊孫，由此而輪迴流轉。

修行人在禪七中，要真實的閉關，這「真實的閉關」不只是「把人關在房子裡」，若閉關只是人關在房子裡，而六根仍然到處閒逛，那麼充其量這只能稱得上「禁足」而已，而這禁足與關在監獄裡的犯人相較，其間的差別只在於：一個是染污的惡業，一個是較清淨的善業。但雖是善業，他的心以及六根仍然在造業。

在禪七中，要做到真實的閉關，不是只閉六根中的「身」關而已，應該使六根「眼、耳、鼻、

舌、身、意」皆閉關，而要閉這六根的關，就要「都攝六根」——把這六根全攝住，使其不再向外觸染六塵。因為六根觸染六塵，首先就產生「覺受」；有了覺受，接著就產生「分別」，有了分別，接著就會去「貪愛」或「拒絕」；於是接著就產生後續生命的「存有」，因而輪迴流轉不息。但是若要刻意斷絕六根的作用，就猶如「以石壓草」，讓心「不發生作用」，而變成了「無記」。

所以現在要把「眼、耳、鼻、舌、身、意」六根皆閉關——「都攝六根」，讓六根不向外而向內，安住在清淨的法性當中，這就是「都攝六根」。

對於初修學人而言，在剛開始「都攝六根」時，往往會用得太重，而變成了「斷」的功夫——把六根的作用刻意斷絕掉；結果讓自己變成像石頭、草木一樣，這是錯誤的。

因為，真正的都攝六根，其眼、耳、鼻、舌、身、意六根還是有作用的，甚至更清楚明白。都攝

六根，仍然可以吃飯、可以看東西、可以聽聲音、可以嗅味道、可以嚐滋味，但只因安住在法性的修持裡，所以自然與法性合一；如同耳根圓通法門一般，入於法性流，如此才是真實的「都攝六根」。

真實的「都攝六根」是六根的功能作用都具足，但在當下，能和法性之流合融，所以不會被過去、現在、未來三心所纏縛、挑動，由於不會被制約住，所以不入輪迴流轉。

因此眼觀色——現前即是「現觀」；耳聽聲是「現聽」；鼻嗅香是「現嗅」；舌嚐味是「現嚐」；身觸物是「現觸」；意相應於法是「現證無住」。所以都是現前現觀、現住、現證，離於過去、現在、未來，就是「無住生心」；而「生心之時」，也是「無住」。



「應無所住，而生其心」，「生其心時，實無所住」。這樣的六根，才真正入於「法性之流」。

但是對於初修學人而言，初修之時怕用得太重，反而讓自己變成石頭般無記，不是活活潑潑的，於是「冷水泡石頭，萬年不悟」。因此，初學的人，可以先用「輕攝六根」的方式，讓自己的六根「輕輕地」安住在根性當中，與法性相應，這樣六根自然安住了。這時，它的作用更大，但不會造成六識妄動，不會受客塵煩惱的作用。所以「輕攝」是一種「止」的功夫，讓六根都止住了，而在一種奢摩他的境界裡，妄緣不起，入於法性之流。

我們輕攝六根、六根輕攝，當眼睛在注視東西的時候，不要盯著看，而是看的時候，把看的東西放掉、把眼根放掉，那麼，這時所看的東西反而會很清楚、很明白，這就是現看、現觀。就宛如在偶然之間，眼睛瞟過從海中跳起來的日輪，或是從海中躍起的一條飛魚一樣，這時，完全的清清楚楚、明白，感

受到一切法界，歷歷清明，一切都是統一的，只是因緣生起、因緣相應，而不會隨著緣起外相，變成了輪迴塵勞。

耳朵聽聲也是如此；耳朵能很輕鬆地聽聞聲音，耳根很柔軟，耳根的作用完全展放出來，一切的聲音都聽到了，但聽的時候，不住於聲音，不住於耳根，也不住於耳識，耳識感覺是一片一片的，整個遍法界性，法界之中因緣自生自起。

鼻子嗅香是如此，例如嗅著沉香，如果我們覺得：「嗯！好香，很好聞！」那你就被它抓住了——它變成了香塵，而引起你心的煩惱。若我們聞這香，心意識並不貪染，而是自然的寂靜、喜悅，沒有想貪與染，而現觀、現住，則遍法界處都是法界香的境界。

身所觸亦相同，不貪染亦不執著，一切自然而喜悅，現觀、現住。

意根亦現觀法喜、現觀法樂，一切自然解脫，這樣的境界裡，不被法所縛。

如此，我們的六根就安住在法性之中。

此外，在輕攝六根之時，若感覺到心沉沒了，就輕輕地放下，讓它活潑起來；若感覺到太過妄動，就再輕輕攝住它；這放、攝、放、攝……，到最後整個六根與法性結合起來，這功夫才算成就。所以，在禪七當中「輕攝六根」，從奢摩他的「止」，使

整個身心統一，讓我們能夠專注於修行，而用上功夫。

當「都攝六根」統一之後，六根就可以互用，眼可聞聲，耳可聞香，身心六根全體作用，到最後趨入法性，就可如同觀世音菩薩一般——上與諸佛菩薩同一慈力，下與眾生同一悲仰，圓滿六根圓通的境界。◎

華嚴專宗學院暨研究所97學年度招生

辦學宗旨：培養專修、專研、專弘華嚴法門的現代佛教人才，使學院部學生具備基本佛學素養與高尚宗教情操，讓研究所學生擁有專業的佛學研究能力與恢宏的世界觀。

報考資格：限女眾。學院部／今年只招收插班生，相同學分可抵免。
研究所／大專(含同等學歷)或佛學院高級部畢業者。

報名方式：即日起採通訊報名或網路報名。
(報名表備索，請附回郵信封，務必註明姓名、地址、電話。)

考試日期：分三梯次／6月23、24日，7月7、8日，7月30、31日。

考試科目：學院部／國文作文、英文、佛學入門、華嚴學基本知識。
(口試不合格者不予錄取)
研究所／國文作文、英文、佛學概論、華嚴大綱、印度佛教史。
(口試不合格者不予錄取)

地址：台北市中正區濟南路二段44號(近捷運忠孝新生站2號出口)。

電話：(02)23414760

傳真：(02)33938523

網址：<http://www.huayencollege.org> **信箱：**hyc@huayencollege.org