

明末四大高僧（21）

紫柏大師的禪法思想

近藏法師講於2016年8月24日／金佛聖寺

諸佛菩薩，上人，各位法師，居士：阿彌陀佛！

昨天講到紫柏大師對於參禪這個禪法的思想，他說我們修道的人最重要就是要恢復我們的佛性，要求一個方法能夠讓我們出離這個「情」。

紫柏大師引用了水流、水的波紋、水的源頭，這三個來譬喻我們的這個佛性、本性，還有我們的心，我們的情。

大家還記得嗎？這三種要一一的對應，這個「心」是什麼？「心」，是水流？還是水波？還是源頭？「心」是水流。「情」呢？就是水流上面的波紋。因為擾動，產生了這個波紋，所以有擾動就有波紋，沒有擾動這個水它是平靜的，它是不斷的流動，但是沒有波紋。那麼不管是有沒有波紋的水，它們的源頭是什麼？就是那個「性」。所以這個水的源頭，不管水流下面有沒有波紋，它們不斷的在那個地方流出水來。

所以紫柏大師認為我們的這個「心」有「真心」跟「妄心」，「心」能夠生萬法，能生萬法的心是一個真心，那麼這個妄心就被框住了。為什麼框住？被我們的無明、被我們的執著，被我們的我執就框住了。就像這個水凍成了冰。「冰」跟「水」，哪一個比較活潑？以活潑來講，當然這個「水」是很活潑的；所以這個真心是活潑的——也就是隨緣不變，不變隨緣。

■ 心有四德，常樂我淨是也。常則無生滅，
樂則無好惡，我則無主宰，淨則染不得。
故得常者，天地會而不老；得樂者，眾苦
交而超然；得我者，造萬有而無心；得淨
者，處五濁而冷清。

所以畫面這個，「心」有四德，「常、樂、我、淨」，這個「心」是真心還是妄心？真心。所以這個就是紫柏大師要我們修行，要我們回去的地方。大家來看，因為「常」，所以就沒有生滅；因為「樂」，就沒有好惡；因為「我」，所以就沒有人可以主宰，因為他已經得到真我；因為「淨」，所以

染不得，世間沒有任何東西能夠污染這顆真心。

所以我們這個心能夠恢復到真心，得到「常」，四德裡面的這個常德，「天地會而不老」；這個天地就算都老了、壞了、滅了，這個真心還是不會老。如果能夠得到這個真的「樂」，就算處在眾苦焦煎的這個環境，依然超然自得。為什麼？因為心裡面有快樂，那個快樂不是從外面來的。所以修行人他們沒有化妝，沒有燙頭髮，可是還是覺得自己很漂亮。如果你能夠得到真正的這個我，這個我能夠造萬物而無心。

什麼叫「造萬物而無心」？就是母親生了這個孩子，「這個是我的！這個孩子是我的！」可是佛不會，佛不會說：「這個眾生是我的！」或者上帝說：「我創造這個，所以他是我的子民！」不是這樣子的。如果得到這個真心的真我，他造萬物而沒有要把住它，不會認為：這個是我創造的。沒有執著。如果能夠得到這個真性，我們處在這個五濁惡世裡面，卻依然覺得非常的冷清，不會覺得很苦惱、熱惱。

所以「常、樂、我、淨」這四個，你們得到了幾個？努力當中。如果你有得到「常」的話，就是這個身體沒了、死了，在這個世界上消失了，你也還是沒有消失，因為那個真心還是永遠在的。所以等到臨終的時候就不會害怕，因為我們還有一個真心，這個真心就可以去極樂世界，念佛就去極樂世界。

因為我們沒有證得這個常樂四德，我們的心還沒有常樂四德，所以紫柏大師要我們參禪。所以參禪的目的就是畫面上這三個，第一個要開佛知見；第二個要去掉這個身心的執著；第三個是要了生脫死。因為我們現在還沒有得到佛的知見，因為我們現在還有身心的執著，我們很執著這個身跟心，因為我們現在還沒有了生脫死，所以我們要來參禪。

參禪的目的

■ 開佛知見

- 徹悟諸法實相的真知真見
- 如來出世的一大因緣
- 所有佛弟子，不分宗派，學佛的目的都在於開佛知見。

■ 去身心之執

■ 了脫生死

第一個，開佛知見。紫柏大師說：「所有的佛弟子，不分宗派，不管你是修哪一宗的，不管你是學哪一派的，目的都在開佛知見。」所有念佛是要開佛知見；讀經書也是要開佛知見；拜佛、打坐都是要開佛知見。所以各位，你們來金佛寺目的是什麼？來吃飯？來讀《地藏經》？來看我的好朋友？所以紫柏大師說：「所有的佛弟子來學佛，目的就是要開佛知見，要有跟佛一樣的正知正見。」

什麼是「佛之知見」？就是徹悟諸法實相的真知真見。什麼是「諸法實相」？佛經講：「一切男子是我父，一切女人是我母。」大家看到了嗎？你真的把一切的男子都當你的父親嗎？你真的把一切女人都當你的母親嗎？沒有。所以我們其實還沒有開佛的知見，還是凡夫的知見。這個男人是我的先生，那個男人不是我先生；這個男人是我爸爸，那個男人不是我爸爸，跟我沒有關係。

可是佛陀他看一切的男子都是他的父親；因為在生死的輪迴裡面，都互相做過父跟子。佛陀已經看到了諸法的實相，就是這個互為母子，互為父子、母女這樣子的一種實相。所以佛看到了這個實相，他可以看一切的男子是我父。我們因為沒看到，是因為被綁住了，就認為這個才是我的父親，那個和我沒有關係，我們沒有辦法把所有的眾生都視為一體，因為我們沒有看到這個實相。

佛陀他不只看到男子跟女子，他甚至看到地水火風，一切的地水是我的先生，是我之前的那個身體；一切的火風是我的本體。佛他甚至把地水火風，都把自己合而為一。所以佛陀絕對不會把那些垃圾全部都倒到大海裡面去，佛陀不會去污染這個環境。因為他認為一切的地水火風都是我的本體，所以他一樣生這種恭敬跟愛惜的心。

因為我們沒有辦法看到諸法實相，我們都還沒有得到這佛之知見，所以我們要來參禪。

為佛弟子。若不以開佛知見為急務。饒你勤苦累劫。
非無漏正因也。

夫佛知見者。不可以巧智得。亦不可以苦行求。唯貴
熏蒸開發耳。然熏蒸開發。有萬不同。

你要來參禪，要來開佛知見，要怎麼樣子呢？紫柏大師說：「作為一個佛弟子，如果不以開佛知見為最重要的工作，就算你辛苦了三大阿僧祇劫，都修的是一種有漏的。所以這個佛知見，他不是用這種聰明的方式得到

的；也不是用那種苦行的方式得到的，最重要要用什麼方式？熏蒸開發。你要去熏它，然後去蒸它，然後把它打開出來。」因為我們用不一樣的東西去熏，不一樣的東西去蒸，所以那個味道就會不一樣。

如以十惡五逆熏蒸開發者。乃地獄知見。

以慳吝熏蒸開發者。乃餓鬼知見。

以愚癡熏蒸開發者。乃畜生知見。

以五戒十善兼未到地等熏蒸開發者。乃人天知見。

以生滅四諦熏蒸開發者。乃聲聞知見。

以十二因緣熏蒸開發者。乃辟支緣覺知見。

以無量四諦熏蒸開發者。乃別教菩薩知見。

惟以無作四諦熏蒸開發者。始名佛知見也。

——《紫柏老人全集·卷八》

如果你用十惡五逆去熏去蒸，你開出來的是什麼知見？是地獄的知見。如果你用貪心，自私自利的心去熏去蒸，你開出來的也不是佛的知見，是餓鬼的知見。如果你用愚癡的這種原料，這種材料去熏它蒸它，開出來的是畜生的知見。所以我們都不要用這三個去蒸去熏我們的知見。如果你用五戒十善去熏去蒸，開出來的是人天的知見。

到底要怎樣熏出來佛的知見？你要用的是無作四諦去熏它。什麼叫無作四諦呢？先問，什麼叫四諦？「苦、集、滅、道」。這是佛最初轉的法輪，就是苦集滅道，他告訴眾生什麼是「苦」。你現在的感受，就像你覺得快樂的感受，其實還是苦的。

這個「苦」它有一個原因，這個苦是怎麼來的？「苦」通常怎樣來的？當然就是我們的不明白，看不清楚。這佛教講惑，還有煩惱，就是有煩惱。所以大家應該有一種經驗吧，就是你今天被人家讚美一句：「哎呀！你真的好發心啊，好用功啊！」走出去，你看誰都是美的。但是你如果心裡面有煩惱呢？看到人家稱讚一個你很瞧不起的人，「哎呀！他是什麼！」你看什麼都不順眼。「這個法師真不會看人！」你看什麼，什麼都不好看。所以這個「苦」就是因為有這個「集」，它收集這個煩惱，所以才會感覺苦。

那麼接著「滅」跟「道」。你說：我不想過這種生活，不希望人家講一句

話然後我開心就不開心，我不喜歡，我想要來學習佛法。那就開始要來求道，想要求這個離苦得樂的道。法師就會勸你：你就多念佛，不要去管其他人的閒事，就聽話、就多念佛，念念念，就在修啦，修這個「道」。最後怎麼樣？你發現人家講什麼你好像都不放在心上了，你就達到了這個「滅」，滅了你的苦了。

■ 四種四諦（苦、集、滅、道）

- 生滅四諦：四諦之因果實生實滅（藏教）
- 無生四諦：四諦因果當體即空，不見生滅（通教）
- 無量四諦：有無量之相，有無盡差別（別教）
- 無作四諦：煩惱即菩提，故無斷集修道之造作；
生死即涅槃，故不須滅苦證滅之造作
（圓教）

所以你就開始用這個無作的四諦，或者是生滅的四諦，無生的四諦，你開始在熏、開始在蒸，你就慢慢的可以蒸出了佛之知見，差一點的可能是菩薩的知見。你如果用無作的四諦來熏，熏出來的是佛之知見；如果用無量的四諦來熏，你熏出的是菩薩的知見。

那麼到底什麼是「無量四諦」跟「無作四諦」呢？「無量四諦」，就是我們常常念的「煩惱無盡誓願斷，眾生無邊誓願度，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」這個就是無量四諦。我知道有無量的煩惱，可是我要斷它；我知道法門是無量，我要學它；我知道佛道無上，可是我還是要求它。你如果發這個心，開始用「無量四諦」在熏你自己，慢慢的你就會變成菩薩的知見。煩惱很多，我沒關係，來一個我斷一個！來一個我斷一個！

你如果用「無作四諦」來熏，又是怎麼一回事呢？如果用「無作四諦」修，那麼就是我們常講「煩惱即菩提，生死即涅槃。」不是倒過來菩提即煩惱。所以你就在苦惱、煩惱、痛苦的當下，你看到了一個解脫的因。就是你在這個煩惱的當下就在問自己：「為什麼要起煩惱？是別人給我們的嗎？還是我們自己的心？是不是我們自己內在的煩惱，我們卻看到外面，覺得是外面的事情給我們的煩惱？」所以在那個當下就轉煩惱成了菩提，你不用去滅它，你就是一個轉。所以沒有一個生，沒有一個滅，就是一個轉的動作。如果我們用這種方式來修行，煩惱即菩提，那我們熏的是無作的四諦，將來我們得到的是「佛之知見」。

- 參禪目的在於開佛知見、去除身心之執、了脫生死等。然而，眾生何以無法洞明自心而塵浮於生死苦海？原因就在於，性為情所蔽，以致無法以理復性之故。因此，「去情」為修禪的首要工夫。
- 紫柏大師認為，情若不死，不僅禪不可以參，就連世間法的學問也難以精通。

紫柏大師已經講清楚了，參禪的目的就在於「開佛知見」，去掉身心的這種執著，最後了生脫死。可是為什麼我們眾生就沒有辦法返本還原，得到這個佛之知見？還浮沉在生死的苦海？原因還是在我們昨天講的，在於這個「情」字，性被情所蔽。所以「去情」就是修禪所要的功夫。紫柏大師甚至說：「如果這個情不死，不只修禪沒有辦法參透，世間的學問也難以精通。」所以，佛法修行、念佛、讀經教，任何任何的修行，乃至世間的學問，第一個目的是要把這個「情」去掉。

- 此一觀點，對應在禪修的方法上，則是他以持誦〈毗舍浮佛偈〉作為禪修入路，以及提倡研經看教主張。

假借四大以為身，心本無生因境有；
前境若無心亦無，罪福如幻起亦滅。

- 「假借四大以為身」四句偈，此古佛之遺方也。若能頌千萬遍，則死生之根，不待拔而自斷。

紫柏大師在禪修的方法上面，他就用了兩個方式來幫助我們去這個「情」。第一個，就是他特別重視的〈毗舍浮佛偈〉。

假借四大以為身，心本無生因境有；
前境若無心亦無，罪福如幻起亦滅。

他鼓勵我們常常的持誦這個〈毗舍浮佛偈〉，特別是前面的半偈，「假借四大以為身」：我們這個身體其實是暫時借用這個四大，地水火風組織而成，其實沒有一個真實的永遠的本體。那我們的心不管是開心不開心，這心都是因為前面有一個境來勾起我們生出這個心。所以常常的念前面這兩句，就會慢慢把這身跟心，就是我們這種心情的起伏，我們的念頭，慢慢的就會把它看淡。

所以紫柏大師說：「如果你能誦到千萬遍，生死的這個根本你不用拔，它自己就斷掉了，不用出力就斷了。」為什麼？因為那個根已經枯萎了。枯萎了，你就根本不用出力就可以拔起來了。這個根是什麼？就是我們講的一種愛執，對我們自己身心的一種愛執。常常的念就淡了，就薄了，根就慢慢的枯萎，不用拔就斷了。

■ 經教在禪修中的功用：

今人隨情起見，或專求生淨土，或持咒課經，謂之借緣熏煉，消融習氣。殊不知見地不透徹，淨土豈能親切？持咒課經，何異澆水增冰，總皆結業，毫無所益。古德云：「悟明後，方修行。」然悟明之說，種種不同。有解悟，有修悟，有證悟。

解悟者，從經教熏聞歷久，心漸開通，又謂之依通識解。……今宇泰即未能修悟、證悟，亦當閱熟一部教乘，以求解悟，其閒習氣，以熏力故，不求減損而自減損。然此亦必以證悟為心。

—《全集》卷24，〈與王宇泰〉

紫柏大師也強調要研讀經教，因為他說我們是隨著我們的「情」來起見，起我們這種見解看法。或者你是求生淨土，或者你是持咒、誦經，都是借這個緣來熏，來消滅這個習氣。可是如果我們的見地不是透徹的，沒有透過對經教的研讀學習，我們的見地不透徹，淨土怎麼能夠到呢？如果你誦的咒，讀的經，等於要潑那個水，希望冰能夠融化。冰要融化需要的是火，可是你反而潑的是水，所以用的功就不對了。

紫柏大師說以前的古德有句話叫「悟明以後，才真正開始算修行。」不是迷迷糊糊的時候就叫修行，是要悟明以後才能算修行。所謂明白有三種：一種是解的悟，修的悟跟證的悟。我們修的悟還沒有到，證的悟也還沒到，至少解的悟我們可以下手。解悟就是要經常在經教上面熏聞，時間久了自然就會開通；也可以說智慧就慢慢地打開了。智慧打開，我們的習氣就會慢慢變薄。

這個〈毗舍浮佛偈〉，還有對於經教的學習，紫柏大師他認為這對我們的禪修是非常有幫助的。

參禪的方法

- 紫柏大師重視實際坐禪，更勝於強調從日常生活中發揮作用的平常心。因為眾生因為沒有證悟自心，所以日用中顯現出來的並非是道心；唯有明心見性之後，才能於日常生活中有活潑的展現。
- 對於禪坐，紫柏大師將之分為下劣坐、平等坐、增上坐三個等級。

紫柏大師他非常強調要實際去坐禪，所以對於坐禪，紫柏大師分成三種：第一個叫「下劣坐」，第二叫「平等坐」，第三個叫「增上坐」。這三種都是什麼？它們各有各的不同目標，我們就看看要選哪一個去當我們的禪坐的目標。

- 禪坐三品中，每個階段有不同的目標：
 - 下劣坐乃是靜坐的最初階，屬初發修學與用功未深者，因此，其最主要的用功處在於信力的增強；
 - 第二階段平等坐，在於識破根塵三界；
 - 到了第三階段的增上坐，才以洞徹本心為事。

第一個「下劣坐」。它是最初階的，主要的功夫在於信心，自心的心力的增強。因為我們凡夫的心是很容易被外境動搖的。

第二個「平等坐」。目標主要是能夠識破這個根塵三界，也就是要能夠脫這個根，就是把這個六根能夠把它解開來；就是我們眼睛喜歡看色塵，耳朵就很自然去聽這個聲音，把六根跟六塵這個對應要把它解開來。

增上坐—參話頭

增上坐的方法，紫柏大師提出：以「洞徹本心」以及「古德機緣」為事，使之在心中凝結不化，也就是在心生起疑情，參究不已之意。這疑情的生起、凝結、參究，以至於最後「忽然心地有爆豆之機」的體悟，即是「看話頭」的修行功夫。

那麼「增上坐」；就是要洞徹本心，就是講的要打破生死的黑漆筒，找到父母還沒有生我們以前的本來面目。不過我們要學習這個增上坐，紫柏大師說用參話頭的方式，也就是以「洞徹本心」或者是用「古德機緣」當作是一個話頭，讓這個話頭在你的心裡面凝結不化，然後就一直去參，到最後參透，就「忽然有這種爆豆之機」，就好像爆米花那樣「嘣」，這樣爆豆之機的體悟，這就是「參話頭」的修行功夫。

一日，聞僧誦張拙〈見道偈〉，至「斷除妄想**重增病**，趨向真如**亦是邪**」，師曰：「錯也！當云『方無病』、『不是邪』。」僧云：「你錯他不錯。」師大疑之，參至頭面俱腫。一日齋次，忽悟，頭面立消。

現在這個就是紫柏大師他受完具足戒以後，他就到四處去雲遊。那麼他在雲遊的過程裡面，聽到一個出家人讀這一首張拙的〈見道偈〉，這兩句話就變成他一個話頭，他起了一個非常大的疑問。〈見道偈〉說：「斷除妄想重增病，趨向真如亦是邪。」紫柏大師說：「錯了，他講錯了。應該講斷除妄想方無病，妄想斷了就沒病了。怎麼〈見道偈〉上面竟然說，斷除妄想還更加讓病更重。趨向真如應該要改成不是邪。」對呀，趨向真如是好事，是正的，怎麼會是邪？但是張拙說「趨向真如也是邪」。所以紫柏大師在這兩句話上面，他起了個非常大的問號。

你們覺得應該是「斷除妄想重增病」，還是「斷除妄想方無病」？是「趨向真如亦是邪」，還是「趨向真如不是邪」？那你沒有疑情。

所以這個出家人就回答說：「是你錯，不是這個偈頌錯。」於是紫柏大師就一直一直的去想，想到怎麼樣？頭跟臉都腫起來了。看紫柏大師的性格是真的非常堅毅的。然後一直到有一天吃飯的時候，突然明白為什麼說除妄想反而是病更重，是在這個自性上面又加一層垢。他突然明白，然後頭跟臉就消腫了。因為他已經明白了他的妄想是從哪裡來，他已經看到了，他已經明白了，所以他知道「斷除妄想重增病」。而我們只是念一念，妄想從無明來的。可是不知道無明長什麼樣子，還是每天用無明在做事。可是紫柏大師已經明白了這個妄想的根是什麼，然後也明白真如在哪裡。

於唯識思想生起疑起：

八識四分，初無別體，特以真如隨緣，乃成種種耳。夫真如隨緣之旨，最難明了，良以真如清淨，初無熏染，如何瞥起隨緣耶？於此參之不已，忽然悟入，所謂八識四分，不煩少檢，唯識之書，便能了了。

—《全集》·卷12之〈唯識略解〉

紫柏大師他教的這個話頭有很多種，甚至在唯識的思想裡面也可以起話頭，在華嚴的思想裡面也可以起話頭。比如說以唯識思想來講，他說：真如的這個隨緣不變，不變隨緣這個道理是最難懂的，明明真如就是清淨本然，沒有染污，怎麼突然就隨緣起來了？所以他說如果能夠好好的去參它，參之不已，不停止的一直去參，到底真如明明是清淨本然，怎麼突然能夠隨緣不變，不變隨緣？這樣如果能夠參悟的話，八識裡面的四分，我們講相分、見分，不用麻煩去一一的檢查它，不用，就是很自然的你就已經明白這個八識的四分，相分、見分是怎麼起來的。所有唯識上面講的，你都可以明明白了。

- 坐靜有三品，曰下劣坐，平等坐，增上坐。
- 下劣坐者，但能舌拄齦齶，雙手握拳夾脊，天住挺堅不軟，以信力為主，或持半偈，或持佛號及咒，上有嚴師護持，下有法侶夾輔，是謂下劣坐也。

那麼我們沒辦法坐「增上坐」，沒法參話頭，就先從下劣坐跟平等坐開始。所謂的「下劣坐」，法師就說：「舌頂上顎，雙手握拳，夾脊背打直，然後用信力為主，或持半偈。」大家知道這半偈是哪半偈？是剛剛講的〈毗舍浮佛偈〉前面的兩句，「假借四大以為身，心本無生因境有。」紫柏大師說你或者持這個半偈，或者持佛號，或者是咒，然後上面有善知識來護持你，有明眼善知識護持你，旁邊有同參道侶一起共修，這叫做下劣坐。你有下劣坐嗎？至少可以從這裡開始。

- 平等坐者，初以識破根塵三界為主，於三界始末，洞悉無疑，臨坐時，視身如雲影，是心如網風，別無作手，若能堅勁，昏散痛痒，自然剝落。或一坐半日，或兩三日，飲食不進，氣力仍舊，是謂平等坐。

那麼再來「平等坐」；平等坐就是要把六根跟六塵這個連接能夠把它打斷。所以三界怎麼來的，三界的始末都能看得一清二楚。這時候你看你的身體就像雲影一樣，心就像網風一樣。網風，就是你要用網去捕那個風，也捕不到。身如雲影，你要看雲的影，其實也看不著，身心你都不著。所以他說這樣坐的話，坐半天、兩天、三天都不是問題。不管是下劣坐或平等坐，在這兩個地方紫柏大師還是強調是要從這個〈毗舍浮佛偈〉下手的。

平等坐—去除身心執障

目標在去除身心執障、識破根塵三界。

■ 這兩個階段的工夫的入手處，真可大師特別提倡〈毗舍浮佛偈〉的持誦。他說：

唯以〈毗舍浮佛偈〉為根本話頭，於一切逆順境上，綿綿不斷，歷時不昧，持誦將去。

真可大師又以前半偈特別的簡潔切要，因此常指示人持誦半偈。然而何以要持毗舍佛偈，原因則是因為：

殊不知捨七佛偈，則禪無源矣！……若七佛偈，學者果能精而究之，方知禪不外偈矣！於諸祖機緣參而不悟，則恐又不若持偈矣！千經萬論，別無一事，不過說理身心耳！

如學者，身心執受之障不能離，於七佛偈祖機緣，不能悟入，總謂之葉公畫龍；倘真龍現前，吾知其必投筆怖走矣。故吾勸出家在家，有志於斷生死，割煩惱者，於〈毗舍浮佛偈〉，能信持之，持久熏熟，則身心執受之障，終有消釋時在。又身執受消時，涅槃現前，心執受消時，菩提現前。此二者，教中謂之二轉依果。蓋轉生死而依涅槃，轉煩惱而依菩提也。

所以我們可以說〈毗舍浮佛偈〉其實是紫柏大師的一個最根本、最基本一個禪法，包括紫大師他自己，他不只勸人持這個偈，他自己也是一直不斷的都在持這個〈毗舍浮佛偈〉。如果大家還記得，他不是用這個偈頌去救

了一個太守？太守他在監獄裡關著，然後紫柏大師到監獄去看他，叫他持〈毗舍浮佛偈〉的前兩句，就是這個半句偈，持十萬遍，一切的考驗都會過去的。結果他持了八萬遍以後，他就被放出來了。因為身心的這種執著已經慢慢的放淡，很多外面的環境因緣就會改變。

- 在真可大師的法語、書信、題跋中，時可見他對於佛偈的提倡與解說，他不僅教人持誦，自己亦持誦。可見真可對於〈毗舍浮佛偈〉的重視。陸符也稱他「教人專持毗舍浮佛偈，謂此偈是去來諸佛心印，禪之真源」。〈毗舍浮佛偈〉的持誦乃是真可的根本禪法。
- 真可大師的禪法對於身心解脫格外的重視，在方法上除持偈之外，他更直接的要人作空觀與不淨觀。

今天跟昨天兩天就是簡單的介紹紫柏大師的禪法，大家就可以選擇是要「下劣坐」還是「平等坐」，還是「增上坐」？如果「增上坐」，就找一個話頭好好的參去，總之，都要能夠徹見我們的這個真心本源。
阿彌陀佛！