# 《法鼓全集光碟版》第四輯 第十冊

# 《禪鑰》

## 自序

禪宗強調不立文字，它的列祖列宗又偏偏都有說不完的葛藤絡索。如何說明這種矛盾的事實？古人多將龐大的佛言祖語喻為導迷標月的手指。可惜的是，世人雖然渴望見到月亮的光輝，反被多姿多彩、爭豔鬥妍的指陣所迷。大家指望從禪籍中，悟到一些「本來面目」的消息，竟被陷入文字障中不能自拔又不自知。讓那些古怪有趣的瘋言瘋語，弄得眼花撩亂，還真以為是摸到了自己的鼻子，就在嘴唇的上邊。

一九七六年起，我也在東西兩半球，四處教禪、講禪、寫禪，迄今已出版了十九冊與禪相關的中英文著述。不過，我雖遍讀收於《大藏經》中的歷代禪宗語錄及禪宗史傳，著眼點則不在於增長禪宗知識的見聞，也不在於考察真偽和嫡裔傍傳的禪學等問題，更不在於分析推敲從古人牙縫裡，遺漏下來的那些殘滓剩羹所指為何？我的宗旨，是將正統禪修的觀念及禪修的方法，透過通俗易懂的文字，分享給有緣的現代大眾。

古人用「指月」形容經義祖訓的功能。也有趙州從諗禪師將自己反鎖室內而燒滿屋煙，大喊「救火！救火！」的公案，當時南泉禪師從窗口將鑰匙投入，令趙州自開門戶、自出火窟。我則常說：「我所講的、寫的，不過是給人一把鑰匙，教人自尋門戶、自投鎖

孔、自開悟門。」我不會嚼食餵嬰，也不會代人吃飯，所以將這次出版的兩本書，取名為《禪鑰》及《禪門》。

一般人都把禪修的焦點，集中在頓悟成佛，明心見性，往往造成兩種極端：1.聰明伶俐、自負自信的人，以為開悟是唾手可得，毫不費力的事，略得一知半解，便以為大悟徹底，實則卻與悟境了不相干。2.資稟較鈍、思路緩慢的人，便會以為反正開悟無望，也就不想接受禪修的法門了。

我的目的，是將禪修的觀念及禪修的方法，普遍地推廣到每一個人的日常生活中去。禪法的最終目標，的確是開悟成佛，若不能開悟，只要運用禪法，就對身心的健康與平衡，有大受用。所以我依據根本佛法的觀點，建議禪修者們，千萬不要急求開悟。古人主張剋期取證，用心良苦，而操之過急，等於揠苗助長，不僅不切實際，也容易使初學者萌生退心。

我經常介紹的禪修觀念是：認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。以「有」為入手方便，以「無」為禪修方向，以努力修行的過程為永久的目標。我到處指導的禪修方法是：放鬆身心，集中、統一、放下身心世界、超越於有無的兩邊。能夠徹底超越，便是大悟徹底。

對於今日社會中忙碌不已的人們來說，開悟固然不易，但是若得初嚐禪修的滋味，也就非常實惠。若不能很快地體驗到大悟徹底的無我自在，也不用著急，若能練習好放鬆身心的工夫，可穩定情緒，也可增長一些自知之明的自信心和自尊心了。

這兩本書共收三十二篇文章，幾乎每篇都是介紹禪修的觀念和禪修的方法。不論你是不是佛教徒，也不管你是不是已有禪修的基礎認識，及那一種程度的修行經驗，當你讀完之後，一定會有參考的價值。

禪宗的極致，以無門為門，不用任何方法。初步的著力點，還是要用方法。這兩本書所收的具體方法，便是五停心、二入四行、

禪七開示、平常生活、調身安心等。其餘的內容，無論用什麼字眼來作標示說明，都是貼緊著禪修的立場，向你介紹禪修觀念及禪修方法的活用與實用。

這兩本書所收各篇，除了七篇尚未刊出過，其餘均曾發表於《人生》及《法鼓》兩種雜誌。刊出之時，僅有兩篇由我直接撰寫，其餘都是幾位僧俗弟子及信眾們，將我演講的錄音帶整理成文。半數已於刊出之前，經我看過、改過，甚至全篇重寫過，另半數由於我的時間不夠，未能仔細修潤。因此這回我從英國禪七返抵紐約，利用一週的課餘空檔，夜以繼日地花了一番手腳，便以《禪鑰》及《禪門》的面貌跟讀者相見了。

這兩本書能夠順利出版，我要感謝的人很多，除了請我演講的單位、團體、學府，以及為我整理文稿的諸君，均已在各篇的篇末註明，用表謝意，用表紀念。我也要對為本書抄稿、校稿、出版、發行，傳閱的諸善知識，致深深的謝意。例如為這兩本書提供插繪的劉建志居士、法鼓文化輔導師果在法師、總經理張元隆居士、主編果光法師、責任編輯賴月英居士，為我謄稿的姚世莊居士等。如果沒有這些善緣，我便沒有演講及出書的機會了。

一九九五年六月二十三日聖嚴序於紐約東初禪寺

# 續佛慧命

諸佛均有法、報、化的三身，佛的慧命是指法身的延續。

佛的法身，是諸佛共同的功德身，沒有定相，遍於一切時空。

佛的法身雖遍一切時空，若無人弘揚佛法，無人聽聞佛法，也無人修持佛法和體驗佛法，便亦無人知道什麼是遍於一切時空的法身，慧命也就無從表現。

# 一、慧命須菩提

佛陀住世之時，凡是能開慧眼而親證阿羅漢果的大比丘們，均被稱為具壽，即是慧命的意思。例如「慧命須菩提」，便是續佛慧命的須菩提尊者。

佛陀住世時代，大家親承佛口開示的佛法，佛陀入滅之後，留下了兩種舍利：1.佛的遺骨，稱為肉身舍利，供人瞻禮供養，種植善根。2.佛的遺教，稱為法身舍利，供人依教奉行，續佛慧命。

恭敬供養佛的肉身舍利，固然有大功德，但當僅有佛的遺骨傳世而無佛的遺教弘化之時，遺骨的肉身舍利即成無用之物。兩相比較，佛子應當更加珍重佛的法身舍利，那才是諸佛的慧命所寄。故當釋迦牟尼佛涅槃火化之後，以印度的諸王為首，世俗的弟子們大家都爭著去分取佛的肉身舍利之際，釋尊的大弟子摩訶迦葉尊者，便於王舍城的七葉窟前，建造精舍，集合五百位大比丘，一連七個月的時間，首由明律第一的優波離尊者誦出律藏，次由多聞第一的阿難尊者誦出法藏。請與會大眾共同修訂認可，而成為標準的釋迦遺教，備傳於後世。

# 二、依律住．依法住

就是佛陀釋尊住世之時，也不鼓勵弟子們對他個人作神格崇拜，倒是經常教誡弟子們：依律住、依法住。佛教的信眾，皈依三寶，法由佛說，法由僧傳，律由佛制，僧依律住。佛也嘗說：佛不領眾，佛住僧中，以法化眾，以律安僧。所以縱在佛陀住世時代，已經倡導尊律崇法的精神，只要「正法律」住世，即等於佛陀住世。佛陀的色身壽命有限，若能繼續傳承發揚佛陀的遺教，則其法身慧命，便可久住世間。

基於這一層理由，佛在許多經典中，都強調律與法的重要，鼓勵大眾受持讀誦書寫，為他人說，以佛法布施，是諸布施中的最上布施，功德最大。並將護持三寶的行為，簡稱「護法」；意為三寶的流佈，是以法為三寶中心，是以法利益眾生，故將佛教住世稱為佛法住世，護持佛法即是護持佛教。法由佛陀的智慧海中流出，佛法住世，便是佛陀慧命的延續。

佛陀慧命繼續住世，涵義也有深淺，最高的層次，當以親證諸法自性及如來的法性身為準，小乘自初果至四果，菩薩自初地至佛地，禪宗自見性至成佛，都是親見如來的慧命，都是諸佛慧命的延續。

從凡夫學佛聞法並實踐佛法的角度而言，也可稱為續佛慧命，因為根據南傳覺音論師的《清淨道論》第十四〈說蘊品〉云：「慧以通達諸法的自性為特相，以摧破覆蔽諸法自性的癡暗為作用，以無癡為現狀。」這是說，慧能使人通達一切語言文字所詮釋的諸法自性，諸法自性即是無常無我的空性，若能了知而能接受的話，便可離開癡相而現慧相。該論又將慧的內容作成四種分類：

（一）通達諸法自性的特相。

（二）世間慧與出世間慧，或有漏慧與無漏慧為兩種。

（三）聞、思、修及小、大、無量，為三種。

（四）觀苦、集、滅、道四聖諦，所生智為四種。

其中常被我們運用而熟悉的是聞、思、修的三種慧，例如《楞嚴經》卷六有云：「於時有佛，出現於世，名觀世音，我於彼佛發菩提心，彼佛教我，從聞思修入三摩地。……生滅既滅，寂滅現前，忽然超越世出世間，十方圓明。」這是說，觀世音菩薩依觀世音佛所教法門，從聞思修的三慧次第，進入大寂滅、大圓明，超越於世間與出世間的一切境界，名為「三摩地」的如來大定。

《清淨道論》解釋三慧說：「聞他教而獲得的慧，因為由聞而成，所以是聞所成慧。」「從事瑜伽的事業之時（觀五蘊無常所生慧）名為思所成慧。」「無論依（聞及思）那一種修習而成及證安止的慧，是修所成慧。」

## 三、聽聞正法為首務

有關三慧的解釋，在大小乘諸經論中，相當豐富，三慧同等重要而以聞慧為其基礎，不聞佛法而能悟道者，那是獨覺，唯有在無佛出世之時才會發生；有佛有法的時代，悟入佛道者，都由聞法而得佛法利益，所以《法華經．方便品》云：佛陀出現於世的任務，便是來為眾生們「開示悟入佛之知見。」依佛陀的教化而悟入苦、空、無常、無我的真諦者，名為聲聞眾或聲聞乘，佛說聲聞是菩薩的基礎，可知學佛的初階，當以聽聞正確的佛法為要務。因為「正法住世」，即等於佛陀的住世化世。無怪乎《法華經．如來壽量品》要說：「自我得佛來，所經諸劫數，無量百千萬，億載阿僧祇，常說法教化。」又說：「慧光照無量，壽命無數劫。」這說明了佛的教化不斷，佛的慧光無量，佛的壽命無限。但看我們的世界，能有多少人學法弘法而獲得佛法的利益？

## 四、法鼓山的續佛慧命

我經常說：佛法是那麼的好，懂得的人卻那麼少，誤解的人竟那麼多。原因在於修學正法的人太少，弘揚正法的人更少。為了將佛法的利益，普遍的推廣，好使我們全體的人類，多能學習佛陀那樣的慈悲，發掘每一個人潛在的智慧，所以我們要有法鼓山的教育計畫：建設一個「提倡全面教育，落實整體關懷」的世界性的佛教園區，培養各級的佛教人才，來延續諸佛的法身慧命。

（刊於一九九二年一月十五日《法鼓雜誌》二十五期）

# 「五停心觀」修行法

## 前言

佛教一向重視禪定的修習，不論在原始佛教、大乘顯教、金剛乘密教，都有它們各自的禪修方法。其中共通而基本的修行法門，即為五停心和四念處。此兩種方法於早期佛教論典便有記載，至今仍然沿用著。

簡單地說，修五停心，是為了平息、淨化心的騷亂和混濁的狀態，使心念集中，以達正定。由五停心得定，進而觀四念處開發智慧，此即解脫生死輪迴之要道。

五停心的五種法門，雖然歷來釋義略有不同，但通常界定為：一、數息觀，二、不淨觀，三、慈悲觀，四、因緣觀，五、界分別觀。漢文的佛教典籍中，亦有以念佛觀取代界分別觀的。所有這些方法皆針對一般人深重難除的習氣、障礙而設，如數息觀對治散亂，不淨觀對治貪欲，慈悲觀對治瞋恨，因緣觀對治愚癡煩惱，界分別觀對治我見，念佛觀對治罪重及障深等人。止惑除障後，才能以純淨、專一而有信心願心，更進一步修行。

## 一、數息觀

梵語為「安那般那」。數息觀是最普遍而基礎的佛教禪定方法之一。不論小乘佛教、大乘佛教，皆視之為初學者最好的入門訓

練。因為數息觀對治散心及妄心，而散心及妄心是每一個初學者必定會碰到的問題。

雖然如此，數息觀並不只是一個粗淺的基礎方法而已；因著每個人修習程度的不同，它可以由淺至深，含攝一套完整的解脫道進程。在中國佛教天臺宗，講述修禪的要典《六妙門》中，指出數息觀的六種層次為：1.數呼吸——數，2.跟隨呼吸——隨，3.定或集中——止，4.識別——觀，5.還，6.淨。而所謂淨，即是解脫或開悟的境界。以下介紹三個基本的數息方法，大致等同於六妙門的前三門。即為：（一）數息，（二）隨息，（三）集中在身體上特別的一點或能量的中心，即中國傳統所稱的觀丹田。

## （一）數息

數息就是計算呼吸的數目。一般而言，以數呼吸為主。把全部的注意力輕鬆地放在享受呼吸的感覺上面，每感覺到氣自鼻孔出去的時候，數一個數目，到十為一個循環，數到十以後，再從一開始。

平常人的呼氣較入氣舒緩，時間也較長，所以把注意力放在呼氣是較為容易的，而吸氣的時候，則須了了分明地知覺氣息的進入，保持著覺醒在每一次呼吸之時。若數息的功夫用上了，呼吸會漸漸變得緩慢而深長，甚至也不大感覺到氣息的出入了，則可以進而用其他的方法，或者還是專心於呼吸的出入，但可不必計數。

有幾個問題是初學者常常發生的，如數息時伴隨著許許多多的妄想雜念，特別是在出息、入息的中間或是正在吸氣的當兒。此時只要立刻把注意力從妄念上拉回來，繼續數下去即可。另外，初學的人可能會頭痛、頭暈、呼吸困難，那是因為頭腦緊張、求好心切，所以氣上頭部，無法自然地呼吸了。呼吸應該是放鬆而自然的，數息的功夫要綿綿密密，但身心則是輕輕鬆鬆，不可刻意地控

制呼吸或極力地想排除妄念，那會使得呼吸的速度越來越快，或者越來越緊迫，便造成更多的阻礙。

還有，數久了之後，初學者容易陷入一種機械化的數數目的情況，或者變成昏沈無記的狀態。此時應奮起心力，使心境保持清明和醒覺。或可暫時改用倒數的方法，從十數到一；也可以跳著數，如一、三、五……或二、四、六……直到二十。如果每次都數不到十就中斷或忘失，也不必焦躁。

有的人妄想很多，可用出息與入息同時都數的辦法，一個數目接著一個數目，以減少念頭的滋生。但要注意呼吸仍要保持平均而自然才行，有的人蓄意使用腹式呼吸，其實，數自然呼吸稍久，橫隔膜下降後，便成腹式的丹田呼吸。若故意控制，則不健康。

經行時亦可數息。把注意力放在同一隻腳掌的舉起、落下的知覺上，跨出一步時吸氣，這腳再提起來時呼氣，數一個數目，一到十為一循環。此方法亦可理解為跨出一腳時吸氣，再跨另一腳時呼氣，呼氣同時數一數字。

經行時的呼吸亦可不數數目，只要配合呼吸的出入，注意腳掌的起落。在妄念很多的時候，就加上數目，以自己覺得最自然的經行方式來數即可。

## （二）隨息

隨息可有三個階段:

第一階段，把注意力集中於鼻孔，清清楚楚地觀照每一次呼吸的出與入，但不數數目。氣息自鼻孔端部呼出去的時候，心中很清楚明白，氣息自鼻孔端部吸進來的時候，也很清楚明白，念頭隨著呼吸的出入而緊緊地繫在鼻孔上，不到其他地方去。這是隨息的第一個階段。通常若是數息的方法已經用得不錯，更進一步用隨息方

法的人，即能將呼吸的出入觀得很好。另一種情況則是自己感覺非常疲倦了，沒有辦法集中心力來數呼吸，此時用隨息，可能時而迷糊，時而清醒。

第二階段，及因隨息用得了力，呼吸漸漸深沈，吸氣時直往下去，沈到丹田，小腹自然而然地有起伏的動作。切要注要的是，不是故意地控制呼吸，不是把氣往下逼，並用頭腦指揮小腹起伏蠕動，那樣做是不安全的，甚而對身體有害。若氣是自然地沈到小腹去的，便沒有問題。此時雖然知道小腹隨著呼吸在動，注意力仍宜放在鼻端。有人已把數息數得好，在數息時，氣已降到了小腹，到隨息一開始，便已在用小腹呼吸了。

第三階段，雖然仍是在用小腹呼吸，但在自己的感覺上，每吸一口氣，會輸送到全身，如同整個身體都在呼吸似的。每一條血管、每一支經脈、每一個細胞、每一個毛孔，連腳趾尖、手指頭等，都在吸氣似的，覺得極為舒暢。又好像在一間本來悶塞的房間裡，當用抽風機，把室外的新鮮空氣一抽進來，整個房間便充滿了新鮮的空氣；在吐氣時，則似將身體裡用過了的濁氣通通被排出去，也像房間內的廢氣全被抽出去了一樣。此時還是隨息，但自己會覺得，隨著氣息的進出，全身上下，通體內外，就像一個氣球般地充滿氣又放氣，放完氣又充氣。而且不管充氣也好，放氣也好，都是在一次又一次地脫胎換骨，好享受、好舒服。如能持續著這種狀態，到最後一定能得輕安，輕安以後就會入定。所謂輕安即是身體非常的輕鬆安定，好像是一點點煩惱也沒有了，一絲絲妄念也沒有了，一些些障礙都沒有了。這個時候，你的心念不在鼻孔，是在全身，隨著呼吸的感覺而貫透到了全身。

一般打坐的人，為了使自己的注意力更為集中，常常會把呼吸氣往外往內壓擠。因為壓氣閉氣的時候，妄念似乎會減少一些，也由於壓氣閉氣的緣故，腹部便會一起一伏。這裡要非常注意，如果隨著氣息的出與入而故意動自己的小腹，可能會有兩種情況發生：1.會有小腹脹痛的現象；2.若是女性，也許會影響到經期的提早。

另外，在打坐的時候，有的人會感覺到身體發熱或發冷。如果身體發熱，應注意入息，不要注意出息，體外的空氣較體內冷些，所以入息的感覺是涼的。反之，如果身體發冷，則應注意出息，出息是暖的。冷暖的感受在鼻孔，只要去感覺它和注意它，不一會兒，身體的情況便會改善。

還有人會覺得頭部發暈發脹的，那可能是因為注意力集中於頭額部位的關係。如果只注意鼻孔的出入息，不會產生問題，可是由於吸氣必定會經過腦門這個地方，很容易就會把注意力放到腦門的位置上去，加之以自己太過於用力，因此覺得頭脹而痛。若有這種情形，宜暫時放下隨息的方法，把注意力放到腳掌的中心。先觀盤著腿的上面一隻腳掌心，注意力集中後再同時觀兩隻腳的掌心。

觀腳掌心，使得我們身體上半部的壓力，慢慢地解放、鬆弛，把脹著頭部的氣導引到腳上去。這個時候，仍然是隨息，但是漸漸地可能會感覺到，隨著每一次的一呼一吸，腳掌心的部位會一漲一縮，彷彿脹大了一點。最初只是有個感覺在那裡，但慢慢地覺得暖，也有人覺得清涼。

觀腳掌心是在身體不舒服時才用的方法，並不需要一直用它。

## （三）觀丹田

丹田，在佛教的天臺智顗撰《釋禪波羅蜜次第門》中另有一個名詞，稱為「氣海」。修止的初門，共有身的五處：頂上、髮際、鼻柱、臍間、地輪。臍間又名氣海，即是臍中之下關元之上的小腹部位，即是中國道家所稱的丹田。觀丹田並不是佛教專有的法門，而且用這個方法也達不到禪定的最終目的，但可以將之當作修定的基礎。

丹田有三個：上丹田、中丹田、下丹田。上丹田，位於整個頭面最中心的部分，即兩眉的中間。中丹田，在胸部的兩個乳頭之

間，橫隔膜的上面。下丹田，則是肚臍眼下三橫指處。通常所觀丹田，即是將意念繫緣於氣海的位置，唯不可故意隨著呼吸蠕動丹田，若丹田自然隨著呼吸上下起伏，則是正常現象。

首先講上丹田的觀法。此即一般所稱的眉心或印堂，是在注意力不易集中，並且有昏沈感覺時，可以用此法，但觀的時間不宜太長，以免頭痛；或有得通的幻覺，似會向上飛昇，也是不好。剛開始先假想在眉間的地方有一個光點，像顆珍珠般，晶瑩明亮，是很清涼的光。起先僅是米粒般的一點，然後漸漸地擴大，整個頭部都變成光團，再繼續從頭往外發展，全身成為一個光團，你的存在就是光，其他都消失了，除了光沒有餘物。

其次，當我們胸部不舒服，呼吸不暢，身體虛弱而沒有精神的時候，觀中丹田，此在針灸穴位名為「膻中」。觀中丹田時，想像它整個部位是一輪滿月而不是身體。最先，在兩乳頭之間，畫一個十字，於十字交叉點上觀想有一輪滿月，離我們好遠好遠，像是在太空之中一樣。逐漸地，月亮越來越近，越來越大，大到中丹田的部分都是月亮，後來，甚至自己整個成了月亮，周圍的環境也不見了。本來月亮在心裡，結果自己消失在月亮裡了。

至於下丹田的觀法，男女有別，應特別留心。下丹田以臍下三指為中心，男性在作觀時，不要低於肚臍眼下三個手指寬的距離，否則，觀的部位太低，易產生生理上性慾的反應。女性則因為臍下三指處是近子宮的位置，若觀久了，可能使得月經提早，或是在月經來時，直觀它而導致流血不止。所以作觀時，男性不要超過臍下三指，女性以觀自己的肚臍為佳，或觀肚臍眼下一或二指為宜。而且不要用專注的方式，當用若有若無地繫心該處。如果每天打坐的時間不超過一小時，或是早晚各坐一小時，觀下丹田大致上仍是安全而容易攝心的好方法。

佛教把觀丹田視為修止的初步方法（繫緣止）裡的一種，故在《釋禪波羅蜜次第法門》說，修成五種繫緣止的方法之後，接著當修制心止及體真止，到第三種止，始開智慧。

觀下丹田時，由於氣向下沈，重心在下部，便能把所有的能量儲蓄在這裡，所以於人有很大的幫助。能夠使得輕浮的人、緊張的人和講話講得很快的人，覺得穩重、沈著，也能使膽小而常缺乏安全感的人，以及沒有自信心的人，性格改善。智顗大師說：「若繫心臍下，臍是氣海，亦卅中宮，繫心在臍，能除眾病，或時內見三十六物，發特勝等禪。」

下丹田觀到稍得力時，可能會產生幾種現象：首先是發暖，再則，這個暖的



感覺會傳到你的全身；暖流或向後通過肛門，順著督脈從背椎上達頭頂；或從小腹，順著任脈，向上經過胸口到達喉嚨，若以舌舐上顎，便易接通督脈，道家即謂打通任督二脈，唯與發慧無關。第二種現象，則是從小腹局部的溫暖感，漸漸擴散到全身都覺得柔和的暖感。經過暖的階段以後，身體所有的不舒服和緊張都沒有了，最後連身體

的負荷感也沒有了，所以能治病健身；坐在那裡，已經忘掉自己在做什麼；但其享受輕安和舒服的感覺還在。

觀丹田的極致是只能到這樣的程度，它可使你獲得到粗定的經驗，故尚不知深定何味。就佛教而言，尚未到初禪定境的離生喜樂地。觀上中下三種的任何一個丹田，到最後觀成時，情況皆同，其中尤以中丹田和下丹田較易得定。

## 二、不淨觀

佛陀時代有兩個基本而重要的修行方法，一是數息觀，二是不淨觀，合稱為二甘露門，即兩種進入不死境界的靈藥，一直至今日，小乘佛教地區仍普遍沿用此二教法。數息觀已如前述，主要為對治我們的散心及昏沈心，現介紹可以幫助我們對治貪欲心，特別是淫欲心的不淨觀。

不淨觀即觀身不淨，觀察我們的身體畢竟不清淨，此法觀成，能離五欲，故可得出世間禪，一般人之所以會有種種的煩惱，歸根究底，在於執著自己的身體，以身體為我，所以產生許多的欲望和貪心，由於身體經常是在不滿足的狀態下生存；肚子餓了想吃、口渴了想喝、冷的時候想穿、熱的時候希望涼爽……然而在沒有飢、渴以前，就擔憂、防備著即將來臨的飢渴，因我們是常常會餓、會渴的。正是為了己身的飽暖、安全和舒適，必須積蓄更多的飲食、衣物、金錢、家產等，這種對身外物強烈的貪著心，便成了心理上沈重的負荷。同時，我們的身體，除了有飲食、衣物的其本需求，還有男女性慾的衝動，告子所謂「食色性也」，便是「飲食男女」，稱為「人之大欲」。當吃飽了、穿暖了時，第三個淫欲的問題馬上就會發生。一切的糾紛、煩惱，都是從身體而有的。因此，修不淨觀，即是針對此一妄執，對症下藥，若能觀成，便可以解脫煩惱。

在南傳佛教地區，直到現代，尚有一些隱居山林的比丘，師父教弟子們修行這個方法的時候，如果要很快地、非常徹底地修成，往往會去募化一具屍首來讓他觀。因為不淨觀有兩種，第一種是觀他身不淨，第二種是觀自身不淨。觀自己比較不容易觀成，總覺得自己沒有什麼不淨的，所以要先觀人，觀他身不淨成功了以後，再看自己，就容易了。

若是因緣巧合，修行者找到了一個瀕死的信徒，而這個人和他的家屬都願意把遺體捐出來，供作修行不淨觀用的工具，等他死後，修行者就把屍體帶到深山裡，放下來，面對這個剛死不久的軀體打坐，並留心觀察隨後發生臭爛不淨的種種變化。

慢慢地，屍體改變顏色了，先變成黃色，再變成青紫色、黑色，繼而開始浮腫，腫了以後，經過日曬，就開始腐爛了，皮膚漸漸地裂開，一塊一塊、一條裂痕一條裂痕地裂開；在此同時，蒼蠅群集而來，直到整個身體都給蒼蠅蓋滿。隨著旦、暮，晴、雨等天候的轉變，蒼蠅時來時去，並且在屍身的腐肉裡產卵，因此屍身上就開始長出蛆來，這和露天廁所裡的蛆是一樣，是很肥癡的，牠們的嘴很尖，有點黑，鑽爬起來動作很快，一鑽一個洞，在腐肉裡鑽進鑽出的；大概最容易看到牠們鑽動的地方，是鼻孔、兩眼、雙耳、嘴巴，和身上已經出孔、流水的裂縫中。到後來，整個死屍都被蛆蟲佔據吃光了。

這時屍體的味道是非常臭的，死老鼠、死貓死狗的味道，想必各位都聞過，死人的臭味則比死老鼠、死貓狗，還要濃上千百倍！聞到這種臭味，你會不想吃東西，看到那種景象，你會想到身體是如此的不淨，一向被貪戀的人體的色相、形容、威儀、言聲、細滑及相貌，都是不淨的；並且你也會想到自身死了也是這個樣子。

繼續觀察下去，這個死屍啊，本來是膨脹了的，現在經過蛆蟲一段時間的吸吮鑽營，蛆又變成蒼蠅了，蒼蠅又產卵，於是有第二代、第三代的蛆在裡頭。死屍被蛆越吃越瘦，最後只看到攤在地上黑黑的一堆。如果沒有遇到大風大雨的吹打，這個屍體就是髒髒的、枯枯的、焦焦的，像什麼野獸的骨頭堆。骷髏上面，身體還是

連著的，但極為難看，面孔、五官完全沒有了，皮也沒有了，肉也沒有了，只剩下尚未爛掉的筋骨。

遇到下大雨了，數日，或是一連數十天的雨季，乾枯的死屍又再度腐爛，筋也腐爛了。等到皮、肉、筋全都爛掉，便現出白骨。這以後，越看越乾淨，越看越清爽，逐漸地就像在博物館裡所看到的骷髏標本一般。可是博物館裡的骨架子是完整的，這時修行者所見的骨頭都是零散的，東一根西一根地散在地上。

然後再繼續看下去：有些細小的骨頭，或被風化了，也可能給雨水沖走了，或是給什麼小動物拖散了，只剩下幾根粗大、乾淨的骨頭。漸漸地，這些骨頭也不再是骨頭了，只見其潔白的顏色，然後，白色也不再是白色，從白色變成了白的光，而修行者四周的環境已消失不見，修行者自己就在這白光裡頭；接下來，甚至也感覺不到白光了，根本忘掉了環境，忘掉了自己的存在，已然入定了。

修行者在修不淨觀的時候，是不見人的，因為他身上也薰染了濃厚的屍臭氣味。每隔幾天，他到一定的地方拿取他人供養的食物，直到修畢全部過程，過一段時間才能下山。

最初作觀時，他是從觀實體的死屍開始，一直到看見枯骨，看見白光為止，要相當長的一段時日。等到觀成以後，每次一打坐，便能快速地由屍體的腐化觀想到光，一直到自己消失在光裡面，每次觀的程序皆同。那時，已經沒有真正的死屍在眼前了，完全是觀想，但是對所有的步驟已經掌握得很純熟了。

我們若依照如上所敘述的過程，用想像力，耐心而細心地觀察一個陌生的死者遺體，雖無實體，但當我們集中念頭觀想的時候，仍然可以得到力量，尤其是對於貪欲、淫念強的人，是有幫助的。

依據《禪法要解》所說，另一種從善師學習觀自身不淨，是觀自己身中三十六物，不淨充滿，觀所執著的他身亦然，若已達到厭離淫欲的目的，便息觀想之心。倘若欲著之心不息，當用兩種方式：其一是心理上貪瞋衝動強的人，最好用一點情緒性的意志力來

輔助觀想，例如告訴自己：看到我自己了，唉，真是難看透了！太可厭了！人死了是這個樣子！現在又變了……。每一個過程都提醒自己一下、強調一下，一直到白骨出現為止，再進入白光。第二種人不常因身體而產生強烈的煩惱，所以不需要用情緒，只是很清楚地、一步一步地觀想一切的變化經過，到看見白骨出現以後，接下來兩個方式就完全一樣了。而所謂白色的光，這光是明亮、清涼而柔和的，不是像夏天猛厲的陽光。

依上述的方法修行，能夠很快地進入定境，因為這其間觀想的過程較為複雜，在注意觀想的時候，便能排除許多妄念。一連串的境界顯現時，心也同時跟著對象的變化而在變動，但這個變動是連續的，而非散漫、紛雜的妄動。平日心很散亂、念頭很多的人，最好還是由數息觀入手，否則可能一開始就妄想紛飛，不淨觀觀不起來了。

依據《坐禪三昧經》卷上的介紹，凡是淫欲多者，習不淨觀，當觀血肉之身，從足至髮，不淨充滿。活著的時候，身中三十六物，皆是不淨，何況身死之後。又說多淫欲人，有七種愛，以觀七種不淨對治。1.若著好色，當習青瘀觀法，乃至黃赤不淨等色。2.若著端正，當習膖脹身散觀法。3.若著儀容，當修新死血流塗骨觀法。4.若著音聲，當習咽塞氣絕命斷觀法。5.若著細滑，當習骨觀及乾枯病觀法。6.若愛著眾生，當習六種觀。7.若都愛著以上六種，則遍觀一切。

該經又說：「人心狂惑，為顛倒所覆，非淨計淨，若顛倒心破，便得實相法觀。」「愛著心息，即知不淨。」身為父母精血不淨合成，既得為身，常出不淨，衣服床褥亦臭不淨，何況死後遺骸！可見，若能修習不淨觀法，初則可以離貪淫，終則能成實相無相的觀法。

## 三、慈悲觀

依據《坐禪三昧經》卷上所言，凡是瞋恚心重的人，當修慈悲觀又名「慈心三昧」。可有三個階段，逐段觀想：

## （一）最初修行，當教觀想，慈及親愛

也就是說，凡夫無不自私，首先愛自身受益，其次則推及親人以及所愛的人。慈悲觀的功能，第一階段，即是要使自己對於生活周邊的家人，以及私心覺得可親可愛的人，不要以瞋恚的心態相待。其方法則是當修行者獲得種種身心快樂之際，例如寒時得衣，熱時得涼，飢時得食，渴時得飲，病時得癒，貧時得錢，賤時得榮，勞累之時獲得休息，急難之時獲得救濟。應當推想觀照，自己的親人愛友，由近而遠，由少而多，希望他們也都能像自己一樣，希望他們每一個人，都能如願，不論是以自己的力量協助他們離苦得樂，或求他人的力量，使他們離苦得樂。繫念不停，不作異想，若起異想，及時回到慈悲觀的方法上來。

若在修行禪定之際，獲得身心輕安，心胸寬敞等的覺受之後，也當以慈悲觀，願諸親愛，獲得如是利益。若在聽聞佛法，讀誦佛典，自覺心開意解，亦當願諸親愛，同獲法喜。可知慈悲觀主要在日常生活中的隨所善緣，得善念反應，便當修習；但也可在修行三學六度之時，凡是善境，隨處隨時，均可修行。

## （二）其次當修，慈及中人

所謂中人，是指既非親愛，亦非仇怨。常人不易對於陌生的路人，產生關懷的心，縱然覺其可憐，總是不關自己的痛癢，為何要照顧他們。所以有些西方的老人寧願把大筆的遺產交給他們心愛的寵物貓狗，也不願關懷無依無靠的流浪者及苦命人。作為一個修習慈悲觀的人，當在修成第一階段的慈及親愛之後，接下來必然會擴大慈悲觀的對象範圍，那就是要慈及中人。方法跟第一階段相同，

只是當在自己的身心獲得種種快樂利益之時，也願一切與己非親非怨的人，都能獲得。也可以說，當親愛者有苦難時，自己固然要施予救援協助，當一切非親非怨的人有苦難時，自己也當施予救援協助，縱然未能採取實際行動，心中確存有深厚的慈悲心。繫念不斷，不作異想，若緣異境，立即回到慈悲觀的方法上來。

## （三）終當修習，慈及怨憎

所謂怨憎，便是對於自己不友善者，是破壞者、誹謗者、打擊者、無理取鬧者。所以對於怨憎者，施予慈悲相當困難。一般而言，怨仇相見，瞋怒心起，是正常事，怨憎相會，即為八苦之一，豈能反而以慈悲心相待？故此須在修成慈及親愛、慈及中人的兩個階段之後，才會修習。其方法與第一、二階段所修者相同，所異者乃在自己獲得身心種種快樂利益之時，既願一切親愛者都能獲相同的快樂利益，也願一切非親非怨者都能獲得相同的快樂利益，並亦希望一切怨憎仇家敵人都能獲得相同的快樂利益。

在《坐禪三昧經》卷上，對此第三階段的修法，特別強調，因為對於親愛及中人，起瞋恚生怨怒比較不多，瞋恚心的生起，主要是在對於怨家對頭。故於該經說明：為何要慈及怨憎？如何來慈及怨憎？

設問云：「怨憎惡人，云何憐愍，復願與樂？」

答云：「應與彼樂，所以者何？」

便列舉了七項理由及其修習方法：

1.那人尚有種種好事，清淨法因，我今豈可以一怨而抹殺他的多善！

2.更當觀想，那人在過去無始以來無量世中，可能曾經是我親友善知識，豈可由於現在的怨惡，而更生怨惡。我當忍彼，是我自

得善利。

3.當念行法，仁德含弘，慈力無量，我豈可失。

4.當再思惟，若無怨憎現前，從何修行忍辱波羅蜜呢？可知怨則能生我忍，作此觀想，怨憎的人即是我的親善。

5.再作思惟，瞋恚者受報最重，眾惡中上，無有過者。以瞋加物，其毒難制，雖欲燒他，實是自害。

6.當自念言：「外被法服，內習忍行，是謂沙門，豈可惡聲縱此，變色蔽心。」

7.五受陰者，眾苦林藪，受惡之的。如刺刺身，受苦無量，眾怨甚多，當自守護，著忍革履。

統一以上三階，實則便是當以平等心慈悲對待一切眾生。為何能夠看他們是平等的？這要從過去、現在、未來三世來看。我們當前碰到的怨家，在過去不一定是怨家，更不一定是未來的怨家；現在的親友，在過去不一定是親友，也不一定還是未來的親友。怨與親從無始以來，永遠是交互而並行著的。譬如一個家庭裡面，父母、兒女、親戚等等，有互相友愛之時，也有彼此摩擦之時，有的兄弟姊妹時常吵架打架，有的父母兒女彼此作敵人。但通過無窮無盡的三世，沒有絕對的怨家與親家，怨親只是因緣和合的臨時現象；而一切眾生都曾經跟我們有過人際關係，也可能將來會跟我們產生很好的關係。甚至今日的怨家，正好就是成就我們修行的菩薩。因此我們對任何一個眾生應抱有平等的慈悲心，利益眾生，並願同與眾生早離苦海。

# 四、因緣觀

經說，愚癡偏多的人，宜修因緣觀。此所謂愚癡，是指不明因果法，也不信因緣法。對於人生的生從何來死往何去，不能瞭解；醉生夢死，而又煩惱終身。

傳統的因緣觀，是觀生死流轉的三世十二因緣的過程，觀成即知生死虛妄，若知虛妄，便能及時從生死流轉而轉變成生死還滅，即是從生死獲得解脫。

依據《坐禪三昧經》卷上所說，也可分為三個階段：

## （一）初習行者，當教其觀想，過去未來世的四目

「生緣老死，無明緣行。」如是思惟，不令心緣他念，若緣他念，立即令還，續觀：生緣老死，無明緣行。此是十二因緣中過去世及未來世的四目。即是觀想：人既有生，必將有老死，因有無明，必將有心意的行為，而帶動身口的行為。此處的「緣」，是指關係、原因、要素的意思，即是由於有了「生」的關係，便是有了老死的原因，「生」也就是「老死」的要素。若要無「老死」，先當無「生」。同樣的，「無明」是「行」的原因，由於有了「無明」的關係，所以一定會有「行」的結果。若希望無「行」，先當無「無明」。

生及老死是過去生的行為結果，若盼今生無生、無老死，先當沒有過去世的行為，而其行為的產生，是因無明而來，無明是無始以來就已有了的煩惱之根本。若知無明是由夢想顛倒而有，本無實體，即是如空的實相現前，即是無我的智慧現前，無明頓時消失。若無無明，即無行，無行即無生，無生即無老死。若能如此觀成，便能返愚癡而為智慧了。

## （二） 已習行者，初階段觀成後，當教其觀想，現在世的八目

「行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有。」如是思惟，不令外念，若外念諸緣，即攝之令還，繼續觀想，反覆觀想如上八目。此是十二因緣現在世的八目。

此即是說，由於有了過去世的「行」為，便以行為而結集成為生命流轉的主體；稱之謂「識」。有了識的關係，便入胎成為胎兒，胎兒的形成是由精神及物質的結合，精神稱為「名」，物質稱為「色」，故當胎兒初成，稱為「名色」。胎兒成形出生之時，眼耳鼻舌身意的六根已經具足，由此六根門戶，可以接受六塵的事物，而產生煩惱，故名為「六入」。出生之後，用身體接觸到世界的事物現象，名之為「觸」。有了接觸，即有感「受」，有了感「受」，便對欣喜者產生「愛」著，有了愛著，便有追求的爭「取」了。有了取（及捨）的行為，便有了未來的果報之因，名之為「有」。於是生死流轉，受苦受難。

若不希望未來再有生及老死的果報，最好便是現在生中不要有「取捨」的執著，若要無取無捨，先當對於所受的不起愛著，若盼不起愛著，先當不要執著苦樂諸受。若想不執著苦樂諸受，最好沒有六根與六塵的相互接觸。若想根塵無觸，先當不用六根。若想六根無用，先當名色不現。若盼名色不現，先當沒有過去世的「業識」積聚。若盼沒有過去世的業識積聚，先當沒有過去世的行為造作。若作如此觀想成功，即會明確地知道，人生的生從何來、死往何去了。

## （三）久習行者，當教觀想，三世十二因緣

「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。」可見，初

習因緣觀者，觀十二支中的過去世的生死流轉與未來世的生死還滅；已習因緣觀者，但觀十二支中現在世的生死流轉與生死還滅；久習因緣觀者，則通觀三世十二支因緣段落的生死流轉及生死還滅。

若對三世十二因緣的過程及其每一段落的功能，都了然於心，作此因緣觀時也不困難，難是難在常人較無法專注來作連續的次第觀想。所以在修習因緣觀時，若發現心念別緣他境，隨時要回到方法上來。

三世十二因緣的罪魁禍首是「無明」，對於解脫者而言，無明已明，故為智者，身為凡夫，則尚未明，故稱無明，故一切不知生死中事，乃是可憐憫者，因由無明，能造後世果報而有生死。癡人不知生死起於無明，無明是從生死之間的造業受報而存續，一旦不造生死業，無明及業中斷，生死亦了。佛說所謂癡人有兩種類型：一如牛羊無知，二是外道邪見。因緣觀能對治如此的二類癡病。

## 五、界分別觀

界的意思是差別界限，類別分際。一切現象，及至觀念，都有名相體用，每一種名相體用，均有其界限的範圍，名之為界。

《大般涅槃經》卷三六云：「著我多者，當為分析十八界等」。若依此經所言，先修不淨、慈悲、數息、界分別的四種觀行，如法修行已，次第獲得身受心法的四念處觀，得是觀已，次第後觀十二因緣。如是觀已，次得煖法，以煖法而得信心，以煖法而得智慧；煖法雖是有為的有法，卻能破除有為的有法，故此煖法，能為無漏的道相。

若依此經，五停心觀的先後次第，應該是不淨、慈悲、數息、分析十八界、觀十二因緣。修行前四觀完成，即得身受心法的四念處，修十二因緣觀成，即入煖位。

從諸經論所見，界分別觀的名稱各異，另有界差別觀，界方便觀，分析十八界觀等名。主要是從人生的身、心、環境世界，作統一和整體分析，因為人的煩惱淵藪，便是我執，我執之堅固，是來自對於自我身心及身心所在環境的顛倒想：以非我為我，以無常為常，以苦為樂，以不淨為淨。若能綜合地統觀十八界，便可發覺我們的身、心、世界，乃是無我、無常、空的，唯有如此，始能從苦、樂、不淨的無常之中，獲得智慧，獲得解脫。

所觀十八界的界分別，便是觀想：人生的存在，不過是身、心、環境，暫時的組合。以眼耳鼻舌身意的六根，為身的存在；以色聲香味觸法的六塵，為環境世界；以覺受領知六根和六塵相接相對時所起的眼耳鼻舌身意之六識，為心的活動。只要此三大類的任何一類發生殘缺現象，自我的感覺世界、自我的價值判斷、自我的執著範圍，便隨著變化。可是凡夫執著的自我，並非真實的自我，而是虛妄不實的以幻為真。若能經常提醒自己，自我執著的結果，除了增加煩惱，沒有一點好處，便是界分別觀的功能。

十八界的構成要素，不出於精神與物質的兩大部分。物質的部分即是地、水、火、風的四大，我們的身體由此四大和合而成，我們處身的世界，也是由此地、水、火、風的四大和合而成。此四大類的元素，均在空間之中運動，知道並且利用這四大元素的便是精神，佛法稱之謂識。所以十八界能夠組合成一個人的完整的生命現象，換句話說，人的自我，也不過是十八界的個別零件的暫時組合，其中沒有一個不變的主體叫做自我。

正由於在界分別中，以破除自身的執著為最重要，因此在《雜阿毘曇心論》卷五要說，觀自身界方便，即是觀自我身體的種種自性、種種業、種種相。被我人所執著為「我」的自身，即是地、水、火、風、空、識的六界。當觀地界為水界潤故不相離；當觀水界為地界持故不流散；當觀火界成熟故不淤壞；當觀風界動搖故得增長；當觀空界空故有食等出入；當觀識界合故有所造作。

該論又說，再觀此身，從足至頂，種種不淨充滿。觀察此色身現象，猶如猛風，飄散聚沙。如是觀法成就，能得空解脫門種子；

於彼生死厭離不樂，得無願解脫門種子；於生死不樂已，正向涅槃，得無相解脫門種子。若於此觀「得不作想覺已，觀一切有為，皆悉散壞，是名界方便滿。」也就是說界分別觀觀成，即見有為相壞，無作相現。

根據《瑜伽師地論》卷二七，將此界分別觀，稱為「界善巧」。並謂界有十八，即是觀想：眼界、色界、眼識界，耳界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，意界、法界、意識界，並且了知此十八種法的個別的界域，個別的運轉，即能於此因緣而得善巧。

## 六、念佛觀

五停心觀，應該只有五種禪觀法門，但在諸經論中，對於「界分別觀」則或有或沒有，沒有者乃以念佛觀取代之，例如《坐禪三昧經》卷上的「第五治等分法門」，即是舉的念佛觀，教人一心修念佛三昧。《五門禪經要用法》所云五門，即是安般（數息）、不淨、慈心、觀緣、念佛。其次第與本文所取者相同。因此有人說五停心觀可以稱為六門觀。故在中國淨影的《大乘義章》列出觀佛觀，天臺的《四教儀》列出念佛觀。

依據《坐禪三昧經》卷上所言，念佛觀是為「等分行及重罪人」而設的觀行法門。初修行者，當教其至有佛像處，專心一意，觀看佛像相好，相相明了，一心憶持，還至靜所，則以心眼，觀佛像相好，繫念在像，不令他念生起，若起他念，立即攝念，還住於佛像相好。若心不住，其師當教行者，自責其心，既責心已，心不散亂，此時便得以心眼見到佛的像相光明，如眼所見。進而要將佛像的三十二種大人相及八十種隨形好，一一憶持，用心眼一一觀想，能見一佛，接著便得見二佛，乃至得見十方無量世界諸佛色身，既得見佛，又得聞佛說法。既得念佛色身，又復念佛功德法身

的無量大慧，無崖底智。如若以心眼念佛色身相好，而空無所獲，仍當勤心專念不忘，以報佛恩。

另據《五門禪經要用法》所言：「若心沒者，教以念佛，若行人有善心已來，未得念佛三昧者，教令一心觀佛。」此書對於觀佛念佛，說明相當詳細，現在將之分層次第介紹如下：

（一）初步觀佛相好，觀佛像的三十二種相好，了了分明之後，即閉目憶念相好在心，若不明了，再開眼諦視佛像，至心明了，還坐靜處，正意繫念佛像相好，在感覺上如對真佛色身無異。

（二）已見佛像相好，了了分明，如見真佛色身後，次當還坐靜處，繫念自己額上，一心憶念佛身相好，額上即有佛像出現，從一至十，乃至無量。如斯佛像從額上出後，去身不遠而還者，此修行者為求聲聞根性，去小遠而還者，此修行者為求辟支佛根性，去甚遠而還者為求大乘根性。

（三）次見額出諸佛還近修行者身，地作金色，諸佛盡入於地，地平如掌，明淨如鏡，修行者自觀己身，亦明淨如地。此名得「念佛三昧境界」。

（四）繼續繫念在心，然後再觀整體佛像相好，即見諸佛從心而出，手執琉璃杖，杖頭出三乘人。末後一佛執杖在行者心前，正立而住，接著轉身還入於行者心；先出諸佛，一一迴轉入心，若此行者是小乘人，諸佛入盡即止，若是大乘人，諸佛盡入心已，又從遍身毛孔中出，諸佛光明滿於四海，上至有頂天，下極風輪，如是照已，還來入身，如淨琉璃。如此觀成，能生諸定，故名「一切念處」。佛所執杖，乃是定相；光明相者，乃為智慧。此非外道神仙所見，乃是「內凡境界」之相。

（五）捨前二境界，繫念在臍，一心觀臍，不久之後即覺臍有動相，而心繫不亂，遂見有鮮白色物，大如雁卵。繼續用心眼諦視，即見有蓮花，莖似琉璃，臺為黃金，有佛趺坐臺上；此佛的臍中也出蓮花，花臺有佛，第二佛的臍中又出蓮花，花臺有佛，如是輾轉層出，乃至形勢如大海；末後一佛還入臍中，乃至最初一佛入行者臍中已；此時行者自身諸毛孔，遍出蓮花滿於虛空，此等蓮花又一一還入行者臍中。到此時，行者身體，自覺柔軟輕悅，自見身體明淨如雜寶色。

（六）行者次觀自己頂有五色光燄，更觀五光有五瑞相，見有一佛在光明中結跏趺坐，更觀五光之中各有一佛，一一口中皆出蓮花，遍滿大地。更觀五光中佛，一一皆從其臍中出一獅子，吞食諸蓮花盡，還入五光中佛臍中；最後，五光及佛，皆入行者之頂。此名「獅子奮迅三昧」。

（七）次觀五光五佛入頂之後，行者自見己身作金色，並見臍中有物，圓滿明淨猶如日月。更觀即見佛出，滿腋下及腰中共有四佛出現，一一佛出無量圓滿明淨日光；以此光明即見四天下一切景色，上至有頂天，下極風輪，悉皆明了，如見掌中，無有障礙。此名「白淨解脫境界」。

（八）見此境界之後，四佛還入行者腋下及腰中。然後復見白燄諸光，從行者身體的前入後出、後入前出、左入右出、右入左出。如是四種出入已，行者即見自身明淨，及水四邊，圓滿淨光。此名為「明淨境界」。見此淨光之後，即名為「成念佛三昧」，在四禪中。

以上所介紹的念佛觀，必須是在已有經驗的賢者老師的指導之下，進行修煉。而且在每得一種新情況後，必須立即稟告老師，時

時都在老師的照顧之下修煉，才會正確安全。

這裡的念佛觀，是觀像及觀想的念佛，與宋明以後中國佛教徒所熟悉的持名念佛，有所不同，然其念佛的功能，都可獲得念佛三昧的境界。

# 後記

五停心觀，本為修習大小乘禪定的基礎方法，但是一般人總以為它是小乘三賢位的第一位，其次兩位是別相念處與總相念處。三賢位之後，便是煖、頂、忍、世第一的四個位子，稱為四善根位，與三賢位相加，稱為七方便位又名七賢位，過此七賢位，方入聲聞四沙門果的第一果阿含位，才算進入聖位的初階。以此可知，五停心觀的位次，尚屬三界內的凡夫所修。因此也就不為一向以大乘自居的中國佛教所重。

可是在大乘佛教諸經論中，也常見有五停心觀的修行方法，特別是不淨觀及數息觀，一向被稱為二甘露門，若修離欲的梵行，當先制淫念，故觀不淨；若修禪定行，當先制散心，故用數息。所以受到普遍大量的發揮介紹，鼓勵修持。例如天臺智顗，大力闡揚的止觀法門，是從次第止觀而到圓頓止觀，故對於五停心觀，著墨也多。

中國禪宗雖然主張不落階梯，頓悟成佛，這對於初心學佛的人，能夠很快得力的，實在太少。所以自宋代後，多援用淨土行的持名念佛為初機的方法，然後教導參究「念佛是誰」的話題。

由中國傳至日本的禪宗，也是教參公案，或教端坐正念，一切善惡都莫思量。但亦多教人先修數息法門，以除散亂，然後教用參禪方法。我本人在國內外指導禪修，也以教授數息為入門方便。

中國天臺智顗禪師的《修習止觀坐禪法要》即說：修觀有二種，一者對治觀，即用五停心觀的不淨、慈心、界分別、數息的四項；二者正觀，即觀諸法無相，皆從因緣生，因緣無性，即是實相。然此五停心觀，能使行者，從有相觀進入無相觀，從有我的執著進入無我的解脫，乃是大小乘共通的禪修基礎。

若以我的看法，五停心觀雖然一向被認為是用來對治五種修行的問題，其實也有更積極的功能，那就是：

（一）數息觀是從安定散亂心而進入如來禪的初門。

（二）不淨觀是從捨欲離淫而進入梵行乃至六根清淨位的初門。

（三）慈悲觀是從慈心不瞋恚而進入平等大慈悲之大菩薩行的初門。

（四）因緣觀是從明察生死來去的因果關係而進入大解脫慧的初門。

（五）界分別觀是從分析人生現象而進入無我、無相、無著之大般若海的初門。

（六）念佛觀是從觀像觀想的有相念佛而進入空、無相、無願（又云無作）之三解脫門的初門。若能作如此說明，五停心觀，豈不正是大乘佛法人人必修的功課？總括言之，五停心觀，便是以數息來安心，以觀不淨來淨心，以慈悲觀生慈悲心，以修因緣觀、界分別觀、念佛觀發起智慧心。縱觀整體的大小乘佛法，不就是以這幾大項目為中心嗎？不過初心學者，必得在賢師指導下修習五停心觀，方能安全可靠。

本文的初稿是今（一九九四）年年初，由蔡雅琴根據我十五年前的講課錄音帶整理成文，由於時間太久，若干部分已經失磁，加

上我在授課之時未曾廣引禪觀的經論典籍，故除數息觀及不淨觀的兩節略予刪增之外，其餘各節全部由我廣集相關資料，重新寫了一遍。此文對我自己有用，對於關心禪觀修學的緇素四眾應該也有鼓勵及參考的作用。

（一九九四年五月二十四日深夜聖嚴記於紐約東初禪寺）

# 禪與悟—無常無我．理入行入

諸位可曾聽過，禪是不立文字、教外別傳的話嗎？但今天為什麼還要來聽我講禪的話呢？可見你們都受騙了。奇怪的是，禪宗卻是所有佛教各宗派中，留下著作最多的。其目的何在？就是要告訴世人，禪是不立文字的，禪是教外別傳的；就為了這二句話，才又講了那麼許多話。所以今天我到這兒來，還是有話講，因為我要告訴諸位，禪是不立文字的，禪是教外別傳的。所以諸位今天還是來對了。

## 一、諸行無常．諸法無我

禪有第一義諦以及第二義諦，又名勝義及世俗諦。所謂第一義諦是不立文字的，第二義諦是有語言文字的。不論第一義諦或第二義諦，禪宗都有比喻，比喻些什麼？比喻為手指指月亮。由看過月亮的人，用手指指給不知道月亮是何物的人看，那月亮本身是第一義諦，手指即是第二義諦。因此文字、語言、理論都可以比喻為手指。而不立文字的，是我們清淨的自心和自性，稱它為真如佛性，那不是用語言文字可以介紹說明的，而是要各人自己親身去體驗的。

今天的題目是「禪與悟」，禪悟的目的，也就是禪宗的目的，那必須要有理論觀念的指導以及修證方法的實踐。如果沒有理論觀念的指導，它的悟就不是禪宗的悟，所以方法任何人都可以用，若觀念的指導不正確，或者不是禪的觀念，從方法的修煉所得到的經驗，就不能算是禪的悟境。

禪的理論根據，是要把自我的中心、自我的執著、自我的意識，從肯定而到達否定。要先肯定自我，然後到否定自我，自我否定之後，連主觀的、客觀的對立存在，也都要否定，超越於對立與統一之上，這才叫作禪的悟境。如果還有個自我的話，不管是主觀的自我或客觀的自我；不管是局部的小我或者是全體的大我，只要有一種我的觀念或我的執著存在，它就不是禪悟。因此，我們在介紹禪的方法之前，必須先介紹禪的理論；介紹禪的理論之前，必須先介紹禪的根源，而禪的根源就是佛教。

佛教發源於印度，佛教的基本觀念就是無我。無我的觀念有三個原則，叫作三法印。何謂三法印？即是諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。這三法印中的涅槃寂靜，實際上就是禪宗的悟境，就是悟境現前時體驗到的無我涅槃，就是不生不滅的意思。

諸行無常，就是一切的現象，經常在變化，所以是無常。既然是無常的，凡是任何現象的存在，我們稱它為「法」，法也是無我的；並沒有一個真正的我在法裡面，包括主觀的我和客觀的我都不存在，這是佛教的基本觀念。離開這三法印就不是佛教。因此禪不離開佛教，也不離開三法印，而三法印的一個主要觀念即是「無我」。人能實證無我，即開悟見性。

## 二、「二入四行」修行方法

禪宗的初祖菩提達摩，從印度到中國來時，帶來了一個訊息，那就是人人都具有佛性，這點我們大家都應該相信。菩提達摩對中

國禪宗最大的貢獻，並非像我這樣到處演講禪法，而是留下一篇非常有名的文獻——〈二入四行〉。

所謂「二入」就是理入和行入。理入的意思，就是離文字、離名相、離思考。理在那裡？理是存於所有的一切現象。很多哲學家們把本體和現象分開，可是在佛法的禪理，現象和本體是分不開的。這是說，除了自我中心、自我執著是不存在的之外，一切都是現成的。離開一切執著，你就可以親自見理、見性，那是我們的本來面目。若有人問：「沒有思想、不用經驗、不用語言時，頭腦一片空白，像白癡一樣，那算不算是開悟？算不算是理入？」當然不是。如果是的



話，達摩的理入，就變作笑話了。

在傳說裡，菩提達摩曾經在中國嵩山少林寺的後邊山上，面壁九年。他是不是九年時間內專門在面壁？這是一個問題。打坐面對牆壁是沒有問題，但九年之中始終面壁則是未必屬實。不過這個傳說是有根據的，就是菩提達摩在〈二入四行〉這篇文章裡提到，「心如牆壁」，那就是「理入」的修行方法。現在我們這兒的牆壁上都掛有字畫或標示，不管怎樣，牆壁本身是不會動的，是我們把東西掛上去或畫上去，所以是有功用的。心如牆壁的意思，是指自心是不動，但是環境裡有任何現象出現在他面前時，一定有反應，能夠幫助人，為人解決問題。所以心如牆壁並不等於這個人是白癡。不同的人在他面前出現，他能如實地照見一個又一個人，一樁又一樁的事。

理入是不假事修的，理即真理，便是真如佛性，它不離現象，亦不即現象，遍於時空而不落於時空的無相法門。它是離心緣相、離文字相、離名句相，離言說相的涅槃妙心！

「行入」的「行」者，是修心之行，即是禪宗講的鍊心。修心之行的第一是報冤行，第二是隨緣行，第三是無所求行，第四是稱法行，這是有層次的。

「報冤行」是講有因就有果，人生不如意事十有八九，不如意的事是因為我們自己從無始以來，一生又一生所造的業因，在這一生中的這個時間，接受到了不如意的果報；那應該歡喜而不是苦惱，因為接受果報等於有了機會還債，這是信用的考驗，也是實力的考驗。所以遇到不如意的事，若修報冤行，此心才不會起波動，不會忿忿不平，不會怨天尤人，這就是一個大修行人。

## 三、隨緣與自在

因果必須配合因緣。對於任何情況，如果能夠改善它，當即予以改善，若不能改善，便面對它接受它，絕不逃避，但是要盡力改善。逃避責任，逃避果報，是不合算的，改善情況才是最聰明的。

例如，本來我欠人家一個頭，這次人家要我的頭了，那我跟他商量：「你不要取我的頭，這對你一點也沒有用處，如我幫你更多的忙，對你才有用處。」這就可以把應受的果報，用另外一種方式來補償取代。所以講到因果，一定要配合因緣的道理。

「隨緣行」的主要意思，就是教我們在得到好的果報時，遇到如意的環境時，也不要太歡喜，因為這原來是自己所作所為而得到的一個報酬，有什麼值得好高興的。好比自己去銀行提自己的薪水，並非來自天外的橫財，不必狂喜。同時也要想到，你取用存款的時候，仍得繼續努力來增加你的存款。

報冤行，隨緣行，對我們的日常生活，都有積極的作用，能讓我們在心平氣和的情況下，努力提昇生命的品質，改進生活的狀況。所以菩提達摩從「行入」所講的禪境，乃是普通人都可以做得到的。既不逃避責任，也不放棄任何一個有利的機會，那不是一個積極的人生嗎？

「無所求行」是心無所求而修禪法。在西方社會，養兒育女不為防老，但為盡一份父母的責任，如果不帶情執，好像便是無所求行。禪修者若想開悟，唯有不斷地努力修行而不是等待悟境現前，方有開悟的可能。若有求，為求開悟，便成執著，豈能開悟。所謂開悟，便是離開自我、親證無我。如果有了我求開悟的念頭，便與諸行無常、諸法無我的基本道理相違。若是有個拼命追求開悟的人開了悟，我們或可以承認他是開了悟，但這一定不是禪悟。若能遵循無所求行，努力修行，你的自我中心，自然而然就會越來越淡、越來越小，乃至於無。這個時候你對是不是開悟的問題已不在乎，對於要到什麼時候才能成佛也不執著了。到了這個地步，你已經開悟了，這是真的見到了佛性。

## 四、稱法行的體驗和體會

「稱法行」，就是依照一切法的本身那個樣子，來應機行化，隨緣修行。每一法的本身是怎樣的，你自己也就會照著那樣來適應它。諸行是無常的，諸法是無我的，我們要體驗它、體會它。如果能夠體會到了、體驗到了，一切法都是無常、無我的話，那就是開了悟的禪修者了。此即是菩提達摩所帶來的訊息。

## 五、身心安定是第一步

我最近到比利時訪問，在天主教的修道院內住了兩天，發現那裡的神父們雖然都是上了年紀的人，卻毫無龍鍾老態。因為在修道院內的生活非常寧靜、規律、安定，每天祈禱、靜坐、讀誦，並為教會的事務工作。我也參加了他們每天的課誦，雖然觀念有所不同，但其功效，也是在使身心的安定、身心的淨化。不論任何教派，其基本的修行方法，都是誦經、讚頌、祈禱。佛教還有念佛、懺悔、拜佛，這些都能將我們波動散亂的情緒轉為穩定及和諧的情操。之後再藉禪的修行方法，用公案、話頭來幫助我們達到開悟目的。《六祖壇經》的四弘誓願：度眾生，斷煩惱，學佛法，成佛道。若想開悟，也必須發這四願！一般人稱作發菩提心。發願度眾生，不是度外邊的眾生，心外無眾生，而是自心內的眾生；斷煩惱，不是說我們有來自心外的煩惱，而是斷自心的煩惱；佛法非由佛說，乃是自心本具，故學自心的佛法；佛也不在心外，自心中原有佛性，所以是成自心的佛道。就這樣自然而然的度眾生，斷煩惱，學佛法，成佛道，不需要去向外追求的。既然我們所要追求的已經是自然有的，本來就是這個樣子，何必需要向外追求。不過，此處的「無所求行」及「稱法行」，並不等於自然主義的外道，雖無所求，但要努力，因為稱法而行，所以要處處示現度眾生的大行大願。

四行的一二行明因果因緣，是初機的有相行；三四行則進入無相行，明與理入分開，實與理入相應。初心的禪者，宜從行入漸進。

（一九九二年十月二十五日聖嚴法師講於Case Western/Reserve University, Cleveland, Ohio.張智惠居士整理）

# 禪修的要領（一）

## 一、禪修基本方法

（禪七第一天晨坐開示）

今天，是禪七的第一天早上。

有些人昨天晚上沒有睡好，是因為周圍環境生疏；還是因為靠近馬路邊聲音嘈雜；或者是室友打鼾；再不然就是沒有睡意。無論什麼原因，第一個晚上睡不好，都是正常的。但是也不必擔心，今天白天不會有多大影響，今天晚上一定能睡著的。

禪修者，最重要的是方法。

禪修的方法，有五個基本項目：1.調睡眠，2.調飲食，3.調身，4.調呼吸，5.調心。這五項，是有連帶關係的，如果其中有一項做得不好，禪修就不容易上軌道。睡眠的先決條件，是把頭腦放鬆、全身肌肉放鬆、神經放鬆，才會睡得香甜安穩。其次，在禪修過程中，飲食七八分飽，不可吃容易發火、起瞋、生淫欲的食物。至於調身、調息、調心，這三項是同時並行的。如果能把心調好，身體、呼吸就不會有問題；如果身體舒暢健康，也會平穩輕鬆；如果呼吸緩慢穩定，身心也會跟著調柔。

我們這裡使用的方法，有數息、念佛、參話頭、默照禪等。方法能使心念安定、集中、統一、放下萬緣。但是，要用輕鬆、綿密

而又不能著急的態度來用方法。遇到好的情況，不必貪戀；遇到壞的情況，也不必討厭；這叫作平常心。

一次次的用方法，丟了方法，發覺時馬上再回到方法。不要對失敗覺得失望，更要緊的是把身心放鬆，好好用功。

## 二、接受禪修訓練

（第一天早齋開示）

諸位是來修行的，修行的本身就是一種修煉。實際上，以現在的名詞來說，叫作訓練。訓練我們的身、口、意三種行為，變得更安靜、很清淨。在接受訓練的同時，當然，是需要付出很大的代價。因為，從煩惱的凡夫，變成一個身口意三業清淨、寧靜、有智慧、有慈悲的人，當然不是很容易的事。

禪七中，你們要試著接受這個環境，不要用懷疑的、抗拒的心態，來看修行的過程和方式。這樣，才會很快的進入修行的狀態中。否則，禪七對你來講，只是增加煩惱，浪費時間。

在我主持的每一次禪七，只有規則和時間是相同的，其餘的情況，幾乎每次都不太一樣。因為，每一次參加的人員不相同，成員的心態和程度都不相同，因此我講的開示內容，也不會完全相同，所以這是活的禪七。

禪七期間，我們的要求很嚴格，但是，並不可怕。諸位在還沒有熟悉規則之前，請不要害怕、不要緊張。

第一次來的，不要認為你是個生手而緊張害怕；該怎麼做，就怎麼做，不用緊張。已打過幾十次禪七的老參，雖然已經很熟悉禪堂的規則，可是，請不要倚老賣老，還是要保持第一次參加禪七的新鮮感，還要不斷地提起初發心，來努力用功。諸位要有心理準

備，禪七的前兩三天，身心有些不舒服的反應，是意料中的事，這是禪修過程的現象，不能說失敗。

師父在小參時的責任，只在解答方法上、身心上的問題。請不要問經教義理及禪宗歷史典故等跟目前禪修無關的問題。師父也不想知道你的歷史背景，請不要主動告訴我你過去的禪修經驗，我並不想知道。也請不要問師父修行開悟的經驗；這是我的事，跟你的修行沒有關係。

在任何時間任何地方，不要東看西看；眼睛只有在做事、走路、待人接物的時候使用，「看」看你正在做的什麼，面對什麼。修行時，要不視亦不見，否則，徒然浪費時間，也增加妄念。眼睛，要向內看，用「心」眼來看你自己的內心在做什麼，是什麼？能夠如此，妄念、煩惱就會越來越少。

禪修者，每一分、每一秒都是修行的時間；每一個地方都是修行的所在，不只是在禪堂打坐。如果，能將禪七的修行，帶到諸位的日常生活中，時時刻刻注意到自己的心理活動，清楚知道那是妄念那是正念，那就是修心。

## 三、珍惜禪七因緣

（第二天晨坐開示）

水向下流時，不需要任何壓力，但是，如果要使水往上流，就要加壓力。修行，好比逆流而上。

諸位來接受訓練，主動地願意接受這樣的改變，是件不容易的事。因此，在接受不斷折磨的同時，要抱著不是討厭、不是痛苦的心態；而要感覺到，這是一份幸運、一份福報。

諸位想一想，我們的一生之中，能有多少時間來作這樣的精進修行？利用有用的身體聽到有用的佛法？而且，正在用佛法訓練我們？

今天全世界有五十多億人口，聽聞佛法的不多，知道佛教的人很少，來參加禪修訓練的人更少。我聖嚴，不是一個很了不起的老師，但是，要找到像我這樣的老師，來指導禪的修行，在今天這世界上也沒有幾位。東初禪寺的場地有限，設備、環境都不夠好，然而，在今日的北美地區，能夠如此提供禪七精進修行的道場並不多。所以，諸位都是少數裡的少數，能有聞法、修法的因緣，實在應該感到很幸運。因此，在未來的一週之中，不論是苦、是樂，都要以欣賞、享受的心情來接受它。

眾生之中，只有具備人的身體，才能夠修成佛道。我們的身體，雖然只是個臭皮囊，還是需要用它來修行，那麼，色身即是最好的修行工具。請諸位專心的用功，只管將身體交給蒲團，把心念交給方法。

禪修期間，就像進入一場戰爭，諸位是戰場上勇猛的戰士，但是，最優秀的戰士，一定能夠沈住氣，不慌、不亂，保持頭腦的平靜、清晰，儲蓄實力則一定能夠打贏這場戰爭。

# 四、現在最重要

（第三天晨坐開示）

有人把禪修形容作跟自己約會。開始的時候，是有這麼一點味道在裡面。但是，以佛法的觀點來看，禪修的目的是要達到無我、無相的境域，當然也就無所謂跟自我約會不約會了。

日本禪師鈴木俊隆寫過一本英文書，書名叫作Zen Mind, Beginners' Mind《禪心初心》。意思是說，禪的心，就是初發心。

所謂初發心，就是從自我開始，不斷的跟自己在一起，跟自己約會。然後，要放下自我，這才是最後的目標。

我，是不實在的，因為一般人的心，都不是跟自己在一起，而是跟自己以外的東西在一起。譬如現在的環境、過去的回憶、未來的想像。所以類似「依草附木」的遊魂，沒有自己固定的身體，它們飄蕩不定；孤魂野鬼，依靠草木為身、為家、為自己；但是，那不是無我，而是沒有辦法安定下來做自己的主人。

禪修者，不要管過去、未來、以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。簡單地說，就是「生活在現在」、「開始在現在」、「佛就在現在」。最後，連「現在」也要放下，才是真的悟境現前。

現在，是有活力的，有力量的；不是呆板的，死氣沈沈的。

現在的每一個念頭，都是新鮮而有趣味的，都是新的開始，沒有需要後悔的事，沒有值得自負的事。

如果，能感受到自己時時都是在開始，就不會有時間去妄想，或者是昏沈。因為，人如果離開了現在的立足點，即使活著，已沒有立場，也是一個沒有自主能力的人。

在我們的日常生活中，有位祖師說過：「夜夜抱佛眠，朝朝共佛起。」每天晚上抱著佛睡覺，每天早上又跟佛一齊起來、一同生活。這個佛是誰呢？是我們自心的佛。不過，只有悟後的人體驗到，未悟的迷人，卻只見妄念煩惱不見清淨的佛。

諸位一定有很多的妄想。在身體沒有負擔時，心向過去看，念頭隨環境轉；身體有不舒服時，心念老是想這兒痛，那裡不自在。請你們把身體放下，把當前的環境放下，譬如像鄰座的人在動、馬路上有聲音、空氣不好、天氣太熱等的念頭，通通放下。如果，能夠活在現在，只體會當下一念的話，就不會產生這些妄想了。

要讓你的每一個念頭，都是正在開始用方法。身體的問題不管它；環境的問題不管它；過去、未來的事情不管它；接下去能否用得上力，會不會發生什麼問題，通通不要管它。只要能夠不斷地將身心放鬆、頭腦放鬆，然後，只管一次又一次地開始用方法，如果發覺有妄念，再三再四一次又一次地回到方法，就是得力，就是進步。

每一次回到方法，都是另一次新的開始，都有一種新鮮的感覺；要以享受和欣賞的心情，來滿心歡喜地活在現在。

# 五、共通的禪修問題解答

（第三天早齋開示）

今天上午，為諸位作個別談話，我們稱為小參。

小參時，只可問現在有關你所用方法上的困難，不問公案故事、佛學理論，以免浪費時間。為了避免大家都是問一些大同小異的尋常問題，我先向諸位來說明，如何解決這些共同的困難。

## （一）身體上的痛

腿痛時，能接受就繼續接受下去，不能接受時，放腿或者換姿勢。背痛，是因為不習慣的關係，這時候，可以稍微彎腰，等恢復不痛時候，再把腰挺起。但是，彎腰時，不能低著頭，那容易昏沈。除了頭痛、心痛，或者受過傷的骨骼痛，請你告訴我；其他的一切疼痛，都是正常的反應。

## （二）胸部悶塞時，當放鬆小腹

不要控制呼吸，使小腹自然的起伏。胸部悶，多半是因為小腹緊張，或者因為控制呼吸。不要管呼吸的深、淺、長、短，只要注意呼吸從鼻孔出入的感覺。不論是數數、念佛、參話頭，都要把注意力有心無心地放在數目、佛號、話頭上，而不要用呼吸來配合它們。

## （三）當頭脹、頭熱、頭暈時，可能有兩個原因

第一是用頭腦在想；想公案、想數目。所以，不要用頭腦去想。而是只要知道自己是在參話頭、數數目就好。第二是因為氣往上湧，重心點放在頭部，所以會頭脹、頭暈、頭熱、頭痛。這時候，應把全身的重量感移到下盤。所謂的下盤是1.小腹，2.臀部和墊子之間，3.腳掌心。在平時，只要注意小腹；若感覺到小腹有一點熱、氣脹、氣動時，便把重心感移放到臀部和墊子之間；感覺頭脹、胸悶時，則把注意點放在腳掌心。

## （四）背部

從尾椎骨往上到背部、頸部、頭部時，都可能有氣動的反應，或者有脹的感覺發生。這種情形，甚至會升到頭頂。這時候，有四種方法可用：

1.頭及下巴往上抬。

2.舌頭頂著上顎，嘴巴閉起。

3.把注意力放在尾椎骨上。

4.最嚴重時，注意你的命門。

但是，第四項的命門穴要少用，實在無法忍受時才用。

## （五）昏沈

昏沈的原因有三點：

1.疲倦，因在打坐之前消耗體能太多，或者在打坐時不知道用功的方法，所以會緊張，自然就容易疲倦。

2.氧氣不足，很可能因為坐的姿勢不正確。頭低著、背彎著，呼吸很淺，頭腦便會缺氣。

3.心很散亂，胡思亂想太多，自然容易昏沈。

昏沈可用五法對治：

1.太疲倦時，應先休息。

2.兩手合掌長跪用功。

3.請求打香板。

4.兩眼睜大，至出眼淚後，昏沈自消。

5.挺腰豎頸收下顎。

## （六）散亂

打坐不散亂是很難得的，心猿意馬，豈得不散亂？正在用方法時，發覺妄念，便回到方法，用方法的心，是正念，時時不離用方法的正念，當然好，如果散亂太多，不要難過懊惱，輕鬆地回到方

法就好，如果根本提不起正念，你就暫時注意妄念，究竟在想些什麼，而不要隨著妄念去想。

諸位在坐姿上面，不一定要雙盤或者單盤。以坐得舒適、持久的姿勢是最好的。同時，只用一個方法，而且不斷的要修正它、揣摩它，但不要經常變更使用各種不同的方法。

最後，請諸位放鬆身心，不怕失敗、不求成功，只管把身體交給蒲團，把心交給方法。能夠不斷的把方法用得非常分明，就是正在欣賞和享受你的現在。

# 六、參話頭．只管打坐

（第三天晚坐開示）

今天晚上，介紹「參話頭」及「只管打坐」這兩種用功的方法：

## （一）參話頭

什麼是話頭？譬如說，念佛的人，問念佛的是誰？數息的人也可以問，數呼吸的是誰？甚至，就像爬山爬到最高點時，再往上去，什麼也沒有，大家稱它為太空；但在人間的萬事萬物，也僅暫時有而實際是空，我們叫它作無，那個「無」，究竟是什麼？

參話頭，又可以叫作參禪。它是無法用自己的知識給予答案，不可從書本中去尋找答案，更不可能用自己的想像、猜測，來自作聰明給它答案。

問問題時，如果是有答案，或者是自己給自己的答案，再就是它自己跑出來的答案，都要拒絕它，那不是你所要得到的東西。一直要等到驚天動地，天地粉碎，自我瓦解的時候，才來問師父，你究竟發生了什麼事？否則的話，一直要參，抱著一句話頭，一直參下去。

參的時候，是把那個意思貼在那個話頭上，進入那個話頭的疑情裡邊，而不是用手或者用心來抓它。因為，那不是一樣東西，不是能夠抓得住的。想抓住它，是非常的困難，而且，也無從抓起，越想抓它，則離你越遠。

## （二）只管打坐

只管打坐，就是不用任何方法，只是管著你正在打坐。但是，管著打坐，就有五個層次：

1.管著身體的姿勢，而且，知道坐的姿勢和坐的感覺。

2.身體已經沒有感覺，只是念頭在看著你打坐。但是，念頭裡已經沒有其他的雜念出現。

3.對周圍的環境清清楚楚，不論是聽到或者是看到，清楚得就像一面鏡子，鏡子本身是不動的，但是，可以反映出所有的形象。

4.心中沒有任何雜念，雖然看到、聽到。但是，等於沒有看到、沒有聽到。心不會因為環境在動而受到任何影響。

5.照而常寂，寂而常照。在平常生活中待人接物，廣度眾生，心中則既不存我想也不存眾生想。

可見，參話頭，可在靜中參，也可在動中參。只管打坐的默照禪，初用功時應打坐，工夫成熟時，動中不離靜，靜中不妨動。這兩種方法，均可算是即慧即定、即定即慧的大乘禪法。

因此要知道，「定」又可以分為二類：

1.凡夫的四禪八定的定，及二乘的九次第定，入了定之後，只是在定中，而不是在日常生活之中了。

2.大乘佛教禪宗所講的定，是定、慧不二，是即定即慧的定；如《六祖壇經》所說：「即慧之時定在慧，即定之時慧在定。」

所以說，參話頭和只管打坐的結果是相同的。參話頭參到最後，是把煩惱全部爆炸掉，炸得粉碎。而只管打坐是心中所有的東西越來越少；就像用水洗肥皂一樣，肥皂越洗越少，到最後肥皂就沒有了。

禪修，就是去煩惱而得智慧。當煩惱越來越少的時候，自我中心也越來越少。自我中心，就是自私的我、煩惱的我。智慧越增長，相對的，慈悲心自然就會越廣大。

今天講的這兩個方法，對諸位是非常有用的。即使打完禪七後，諸位不再來了，也是值得的。不過，當你自己認為已經開悟時，不要忘了，要來告訴師父，讓我看一看，你是不是真的開悟了。因為，你以為開悟了，可能根本沒有開悟，這樣就會誤己誤人，你會以盲引盲。但是也有開了悟而自己不知道的，在佛世曾有阿羅漢不知已證阿羅漢的例子。

在日本，也曾有位快要六十歲的在家居士，跟老師在一起時並沒有開悟，回家繼續修行。過了很多年再去見他的老師，老師在跟他談話時，發覺他跟過去不一樣，於是，問他發生了什麼事？他

說：「沒有什麼啊！只是天天打坐而已！」這時候，老師證明他已經開悟了；而這位居士根本不知道他自己開悟了。

## 七、正確的禪修方法及其觀念

（第四天晨坐開示）

禪修者，要有正確的方法和正確的觀念，方法和觀念配合起來，才能修成正確的佛道。否則，方法不對，會產生身體上的障礙；觀念不正確，很可能產生心理上的偏差。

所謂方法，就是從講解規矩到生活的運作、起居的方式，隨息、數息、念佛、禮佛，一直到參話頭或只管打坐；這裡面也包括了作運動、吃飯、走路、睡覺等。但是，在講方法的過程中，也附帶著講觀念，禪修的基本的觀念，就是因果、因緣，苦、空、無常、無我。

修行的目的固然重要，過程更重要。禪的修行，如果觀念不正確，就會把目的當作追求的對象。事實上，正確的觀念是以禪修的過程為目標，才是最妥貼的。

最近加州正在舉行世界盃足球賽，有的時候，一場球賽踢下來，雙方都沒有踢進一球。但是，踢得非常精彩、非常激烈。踢球的目的，當然是進球。但是，不是輕易就能踢進球門的；要看球員的體能、技術、訓練程度、戰略戰術的運用、臨場指揮以及球員之間的應變與默契，還得加上運氣，這都是進球的因素。光是把球踢進門，是毫無意義的，而是要在經過了激烈的爭奪和拼搏後，才能把球踢進去，前面的這個過程，才是最重要的事。

近代中國有位不懂打球的將軍韓復榘，有一天看到學生們在打球，覺得這麼多人搶一個球，他們太可憐了，乾脆每一個人都發一

個球，好讓學生們玩個夠。結果，當學生們每人都有了一個球時，球賽的熱鬧場面也無法繼續下去了。

所以，我們要重視過程，不要重視目的；要重視因的培育，不要光重視果在那裡。

為了重視修行的過程，就得珍惜現在當下的時間，及時用心及時使用修行的方法；珍惜生命的每一分、每一秒，心與方法合一，心與身體合一。如果，諸位在禪七期間，沒有養成這樣的觀念、習慣，等到離開了禪七的修行道場後，就更不會知道時間無價生命可貴了。

許多人，對過去不是後悔就是驕傲。對未來也是做著白日夢，真正能夠把全部的生命投注在「現在」的不多。我們在一生之中，實在沒有多少時間，許多人都把時間浪費掉了，這是非常可悲、可惜的事。

對過去的檢討，不是驕傲也不是後悔，而是慚愧心和懺悔心。就是，做得不夠，要慚愧；做錯了，要懺悔。對未來的計畫，要有方向感，那就是發願，不是做夢，是承先啟後、腳踏實地往前走。如果只是流連過去、憧憬未來，而現在不能及時努力，這是不切實際的。

# 八、一種方法用到熟透

（第四天早齋開示）

同一個觀念，我會反覆的講解，讓諸位有深刻的印象。內容記不住沒有關係，要緊的是，幾個主題要記牢。

放鬆身心、不求成功、不怕失敗，不要輕易把自己用的方法換掉；揣摩著，修正方法、改進方法。

譬如說：數息、念佛、數數，已經到了沒有數目可數，心中也非常地清楚、穩定；這時候，妄念很少，不會昏沈、打瞌睡。如果進一步不知道該怎麼辦才好？諸位就可以換成參話頭或者只管打坐這兩種方法。

數息的最初是隨息，即是隨鼻息及隨腹息；數息的深處也是隨息，不只是用鼻孔呼吸，而是感覺到，身體的每一個部位、每一條經絡，乃至每一個毛孔、每一個細胞都在呼吸。再進一步時，把身體放下、念頭放下，停留在非常光明、清淨、安定的狀態。

所以，任何一種方法，都可以用得非常地好。用數息、念佛、數數等方法，用得熟透時，不一定需要換方法。但是，在心非常穩定，念頭清清楚楚時，也可以直接換參話頭或者只管打坐的方法。

祖師們經常鼓勵我們，要抱著同一句話頭，參到成佛為止，那句話頭便是你的「本參」。也就是說，功夫有深有淺，悟境有大有小。不管是否已經開悟，都需要抱定一句話頭，一直用下去。這和現在日本的禪師們，在一年之中，或者在一個禪七之中，可以換好幾十個公案的觀念和作法不太一樣。在中國也有人這麼說，《景德傳燈錄》有一千七百種公案，只要把公案參得滾瓜爛熟、對答如流，就可以了。若真的參透了，倒是好事，如果只是背故事、套公式，就和生死大事、明心見性的事都沒有什麼關係。

# 九、身心合一、內外成片

（第四天午齋開示）

諸位要經常練習著，如何使身心合一？如何使內外成片？

## （一）身心合一

就是對自己身體的每一個動作及其感覺，都能清清楚楚。身心合一不僅僅在禪七修行時要如此，在日常生活中，更是非常的需要。否則，心念跟身體的動作不在一起，就會變得口是心非，常常說錯話、做錯事。眼睛看的、耳朵聽的，結果都不是你自以為所看到的、所聽到的那樣了，甚至連你口中說的也不是你心中所想的！

### （二）內外成片

就是身體的一舉一動，環境的一事一物，心裡都很清楚。但是，心裡根本沒有要做的事，也沒有想說的話；身體的行動和語言的行為，都是因了恰當地適應情況而作的自然反映。這不是一般人所謂的直覺的反應，乃是發自內在慧心的觀照所起的功能，是來自禪修的觀慧。既不以自我中心來執著身心世界，也不以自我中心來裁判身心世界；既能乾脆輕鬆地放下身心世界，而能隨時靈活使身心適應世界。身心與世界，內在與外在，自在超越，不一不二，可以名為工夫成片。這是悟後的境界，也是禪修者的方向所在。

## 一〇、禪修的四項基本條件

（第五天晨坐開示）

禪的修行，除了要有正確的方法及觀念之外，還須有四項基本的條件。

### （一）大信心

有了信心，就會把修行當成是自己的第一個生命、第一樁大事業。而修行，是跟自己的生活結合在一起，就像每天要吃飯、睡

覺、上廁所一樣的自然。如果沒有信心，常常是進進出出、浮浮沈沈；修行是三天打魚兩天曬網。這樣，根本無法確定，是需要修行，還是不需要修行。

信心有三等：1.仰信，2.解信，3.證信。以證信最踏實。

如何建立證信呢？1.聽聞佛法，2.如法修行，3.如實證悟。

## （二）大願心

從時間向未來看，是無盡的；只要時間存在，自己的修行是永遠要做，永無止盡的。從空間上看，是無限的；沒有一定的範圍，既有無量的眾生，就是無量的福田。願意永無休息地幫助自己也幫助眾生，這就叫發大願心了。

我這兒有二句話，請諸位記起來：「生命無常，我願無窮；眾生有盡，我願無窮。」就是說，一生一世的生命是很短暫的，但是，我們修行的悲願是無盡無限的。

因為我們自己從佛法的修行，得到了實際的利益，解決了很多的困惱，所以也發願要用佛法救助無邊的眾生，這就叫作發大菩提心。

## （三）大慚愧心

許多人，不太瞭解自己，幾乎不是驕傲就是後悔。其實，我們應該對自己的言行，非常地清楚、負責。知道自己的缺點，是慚愧心，就是知道對不起自己，也對不起與自己所有相關的人；既知道對不起，就是承認錯誤，自然也沒有怨恨了。因此，唯有慚愧心，才能不驕慢，也能不悔恨。

### （四）大決心

決心本身就是不斷的努力，不論是遇到什麼困難挫折，都會繼續朝著既定的方向努力。大決心也是大奮志和大毅力，修行過程中，在身心和環境方面，常有逆境出現，所以要難忍能忍，難行能行的大決心來勇往直前。

如果是參話頭的人，應該加上第五項的「大疑情」，因為是大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟。

## 一一、處理好壞兩種情況

（第五天早齋開示）

打坐時，會有兩種情況發生。

第一種情況，是越坐越好、越穩、越安定；時間坐得越長，越有味道。第二種情況，是已經坐了五天，工夫用得始終不穩，時好時差，很不安定，心浮氣躁，度日如年。這兩種情況，我都要向你們建議如何處理。

第一種人，不要以為只剩二天了，情況很好，就趕快使出更多的力量，希望得到更好的成績，那就麻煩了。應該不為成果，但為修行，並且用綿綿密密、輕輕鬆鬆、細水長流的心態，來平安地打完七天的禪七。

第二種人，由於體質的關係，或者是近來身心狀況不太健康的關係，使你覺得很累、很不舒服、很不耐煩。但是不要急、不要慌，可以用拜佛的方法；注意你拜的動作，慢慢拜下，緩緩起立。或者就到我們的後院去慢步經行；一邊注意你腳步的每一個動作及

其感覺，一邊呼吸屋外的新鮮空氣，散步散心，調息調心。如果，還是很累，怎麼做都不舒服，就去痛快地睡了一覺再來打坐。不論是用以上的任何一種方式來調整你的身心都可以的，不要覺得不好意思，這也就是修行。

## 一二、最後一天的一念萬年

（第六天晨坐開示）

今天，是完整的最後一天。明天做完早課，禪七就結束了。

請諸位以輕鬆的、愉快的心情，盡情地來享受剩下的最後一天。

我出生時家境很窮，父母不斷地教導我們兄弟，要把一個錢當十個錢用，或者一個錢當一百個錢用，而且，是有計畫的用錢、謹慎地用錢。這個道理，也可以用在打禪七的態度上。

雖然只剩一天了，如果知道珍惜時間，就會充分地使用它，每一分每一秒，都是那麼有用。這一天之內，可以完成多生的修行工作，完成多劫的修行過程。三祖僧燦大師的〈信心銘〉說「一念萬年」，何況還有一天的時間。

昨天跟果稠師小參時談起，我說：「師父知道你們很忙，很辛苦嘛！但是，師父比你們更忙。師父的各項工作所需要的時間及分量，都比你們要多要重。」

果稠師說：「是呀！我看師父比我們更忙，自己感到有點氣餒！」

我說：「只要學習就可以了，學習著如何運用時間來工作、修行和休息；學習著放鬆身心；學習著不做白日夢；學習著不碰那些

毫無意義及茫無頭緒的事。工作做一樣就是一樣，往往能在慢動作中趕出快速度來。這樣，你的時間會非常的充裕，身心也會輕鬆自在，不致於忙得透不過氣來。」

## 一三、感恩與迴向

一星期來，講了幾個觀念。第一是方法，第二是現在要用方法，第三是用方法時要有正確的觀念，第四是禪修的四個基本條件。今天，再增加感恩心及迴向心的二個基本條件：

### （一）感恩心

就是對我們所擁有的要感激；不管是自己的身體，和身體相關的環境，從小到現在所學習到的知識，得到許多人的照顧等。

如果，沒有感恩的心，就會驕傲地認為，這一切都是由於自己的努力和自己的奉獻而得來的。

諸位在修行之後，有了謙虛的心，就能體會到其他的人也在奉獻。也許，這些人根本沒有想到是在奉獻，但是，從他們那裡，使我們得到了利益，學到了經驗。

從佛法及禪修者的立場而言，感恩不僅僅是對自己的長輩、上級的提攜和關懷，對自己的平輩，甚至於晚輩的相助與照顧，也都要感恩。乃至於對所有的一切眾生，都抱著感恩的心；能有這種感恩心時，就會感覺到，自己實在太有福氣、太幸運了。

人的本身，就是生活在一種困難的情況下。處處有困境、事事有障礙；但是，也處處能夠通過及避過這些困境及障礙。克服困難，能使我們學到成長的經驗；因此，不論是幫助或者是阻撓自己

成長的人，都要對他們感激、感恩。能夠這樣設想的話，這個世界，實在是太美好了。

### （二）迴向心

迴向是迴己向他，就是把自己所得到的，自己所擁有的，分享給他人。當自己獲得利益時，也願每一個眾生都能得到那麼多的利益。這有二種情況：第一是把我們所有有形的財物，分給人家；第二是我們已經修行的無形的功德分給他人。這跟菩提心和大願心是有相當的關係。

有了迴向的心，就是慈悲心出現，這時候，心量自然廣大，人品自然提昇，菩薩道就是這樣修成的。

## 一四、苦．空．無常．無我

（第六天早齋開示）

佛法的修行，特別重視正確的觀念和安全的方法。

觀念，是指導修行的原則；方法，是指導修行的技巧。前者是理論的，後者是實踐的。兩者如鳥之二翼，缺一不能飛行。兩者相較，正確的觀念尤其重要，所以古來的禪宗祖師也主張：「貴見地，不貴踐履。」如果修行的方法錯誤，最多是身體產生病痛，要是知見錯誤，就要求昇反墮，落入魔道，長劫沈淪了。

修行佛法的重要而又是最基本的觀念，就是苦、空、無常、無我的道理。

「苦」：苦不是痛。痛是身體的感受，痛不一定苦；而苦可能會痛，因為，苦是心理的折磨，心理有折磨、有煩惱時，身體就不會很健康。苦是人生的過程，不管是否有錢、有勢力、有地位，同樣都會有種種的苦；像精神上受到壓力、環境上受到挫折、社會關係的種種不如意，這都是苦。除此之外，最明顯的，人生的過程，就是生、老、病、死的四種苦。不過，苦是由於造業而來，造業是因，苦報是結果；造業是由於愚癡無智慧，故對人我是非放不下，得失利害捨不得，所以不斷地造業，又不斷地受苦。修行佛法的目的，便是用佛的智慧，化解愚癡的執著，同時用禪修等方法，完成離苦的功能。

「空」：空就因為是「無常」，因為我們所擁有的身心世界，都只是因緣生因緣滅，都只是暫有、假有、幻有，不能永遠的保持，也不是任何人自己能夠掌控。因是無常，所以一切現象的真相即是空，若能知空證空，便得解脫。

「無常」：無常是指心理現象、生理現象、社會現象及物理現象的生滅變化，世間沒有一樣東西是永恆不變的，從負面看是壞滅，從正面看是新生。

「無我」：無我就是沒有不變的我。從因到果是在變，有因有緣也會變。「我」的存在，無不出於因果的持續關係及因緣的聚散關係。例如我們的身心、我們的世界，我們所擁有的一切，構成我的執著，其實，這些東西都是無常的，所以，「我」也是暫時的、假的。既沒有個真正的我，便是以無我為我了。若能實證無我，便得解脫自由，便是明心見性，開悟成佛。

# 一五、三皈五戒

（禪七圓滿日開示）

禪七結束前將舉行二個儀式，第一是受三皈五戒，第二是感恩迴向。

首先，向諸位說明三皈五戒的意義及其重要性。

三皈，就是佛、法、僧三寶。佛，是人格的究竟完美者；法，是佛所說的成佛的方法和道理；僧，是傳持佛法的出家團體。這就是整體的佛教。我們已用佛法來修行，就必須皈依佛法僧三寶。我們願意接受三寶、依靠三寶，同時也用三寶來幫眾生。

五戒的作用，是在保護我們的修行生活。使日常生活處在清淨、安樂、健康、安全的狀態下。五戒的內容是：

（一）不殺生。主要是不殺人。

（二）不偷盜。不可不與而取，不應該取得非分之財及非分之物。

（三）不邪淫。不與已婚夫婦配偶以外的男女發生超友誼關係。

（四）不妄語。不說謊、不說無聊的淫言雜話、不說挑撥離間的是非話、不罵人。

（五）不飲酒。佛法是講智慧的，但是，酒能使我們喪失理性，可能因為喝酒而違反前面的四條戒。

至於感恩迴向，其文字內容在此不錄了。

（一九九四年六月二十六日至七月一日東初禪寺六十五期禪七開示，姚世莊居士錄音整理，聖嚴法師修訂成稿於一九九四年十二月一日的紐約東初禪寺）

# 禪修的要領（二）

# 一、身心放鬆

禪修者的第一個條件，是把身心放鬆。

頭腦放鬆、神經放鬆、肌肉放鬆；放鬆之後，再用方法，便能著力。

用方法時，不要緊張，而是有意無意把注意力放在方法上，這樣，就不會消耗太多的體能。

禪修期間，一天能有五、六個小時的睡眠是足夠的。除此之外，飯後會有一些昏沈，那是因為胃部正在消化，頭腦血液不夠，請諸位不必擔心。

我有一本在英國倫敦出版的書 *Catching a Feather on a Fan*。它的意思是用扇子來接羽毛；不能急，而且要非常地小心。當你的心放在方法上時，就像把羽毛放在扇子上，不是用扇子搧羽毛；而是用扇子輕巧地接著羽毛，慢慢地移動；這樣，在扇子上的羽毛是不會動的。不會用方法時，好比拿著扇子在羽毛後面追趕；那麼，羽毛永遠在空中飛舞，不會停留在扇子上。因此，如果以緊張的態度用方法時，就會越來越累，妄念也越多，心自然無法安定。請諸位能夠好好的體會以怎樣的態度用方法。

諸位要用悠閒的心情，來努力用功；這二種心態本來是不相同的，但是，禪的修行就是在練習著如何付出耐心，若以輕鬆自然的心情用方法，很快地就能進入安穩的狀態。用方法時，不要擔心妄想及昏沈，知道有妄想和昏沈時，回到方法上就好。

正在禪修中頭腦雖無妄念，還是要有正念，那便是不離方法。隨時隨地注意你的正念相繼，身與心合，忘卻身心而只有方法。

## 二、關閉六根

我們有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、身體、心，但是，在禪修期間，除了用鼻孔呼吸、用嘴巴飲食、用眼睛看示範的動作、用耳朵聽老師的開示、用身體禪修、用心思惟觀照之外，其他的要關閉六根，一切不用。

六根勿被六塵干擾，六識勿向心外緣境。當時時用心眼看你自己在用方法，當時時用心耳聽你自己正在參話頭、或在數息、或在念佛的無聲之聲。

佛教自稱為內明之學，要我們用寧靜的心，向內心的深處觀照。

向內用功的第一步，是用眼、耳、鼻、舌、身、意的六識，而不用六根。如果能夠只用第六識，就不會受環境的影響；對於外邊的景象、音響、身體的痛、癢、不舒服等，也不會麻煩到你了。

心向外時，只能看到聽到很少的東西。心向內時，才會經驗到無盡長的時間及無限大的空間是什麼。

## 三、四種方法

禪修的方法略有四種：

### （一）隨息、數息

隨息有隨鼻息及隨腹息：隨鼻息只注重呼吸從鼻孔出入的感覺，不注意呼吸的長短深淺，也不注意其他的東西；隨腹息是注意小腹隨著呼吸的自然蠕動，不控制呼吸，也不用心念指揮小腹蠕

動。但是，隨鼻息及隨腹息，不能兩者並用，只能專注其中一種。隨息法也有深淺，深時便是入定，淺時則不能覺察妄念，同時容易陷於昏沈，但是可以使浮動的心安定下來。

數息乃是數鼻孔呼吸的出入，可以數出，也可以數入。通常是數出息，因為常人的出息慢而入息快。如何數法呢？出息一次，數一個數目，從一數到十，再從頭數起。入息時，只注意出息的那個數目是什麼？如果妄想還是很多，也可以倒過來數，從十數到一，或者二十數到二。但是，十數到一是一個個的數，二十數到二，是一個隔一個的數，甚至於雙數及單數交錯著用，第一次數二十、十八……二，第二次數十九、十七……一，因為忙著數數，妄念自然減少。

有些人，數到三、四、五、六就數忘掉了，也有人可能數過了頭，這都不要緊的。數忘或者數錯時，趕快回頭，不要有成敗得失心，這就是修行。有位數學博士跟我學打坐時，不是數不到十就是數過了頭，他感到十分懊惱無奈，他有點失望地說：「我這個數學博士大概有問題。」我對他說：「數息不是做數學題目的論文，僅數到五再回頭數也可以的，不要失望，只要心中的妄念越來越少就好。」

## （二）念佛、數佛號

有些人，不習慣用數息法，數呼吸時變成控制呼吸。因此造成頭發脹、胸部悶、身體疲累、肌肉緊張，非常地痛苦。這時候，就教自己用念佛的方法，念「南無阿彌陀佛」或「南無觀世音菩薩」都可以；念一句聖號，數一個數目，例如「南無阿彌陀佛一、南無阿彌陀佛二……」，從第一個數目數到第十個數目，再從一數起，不要數得不夠或過了頭，數錯了則不必介意，只要從頭數起就好，也不要配合呼吸。數得太慢會打妄想，數得太快會使呼吸急促。

## （三）參話頭、參公案

「話頭」是一句話，這句話本身沒有意義，而只是問這個沒有意義的話頭是什麼？「公案」是禪宗史上的祖師們及其弟子們，發生酬對情況的故事；這些故事，看來有些豈有此理地不合一般的情理。「參」是不斷地問話頭、問公案，究竟那句話代表著什麼？公案主角的內心到底發生了什麼經驗？

參話頭是追問一句毫無意義的話，譬如說：「無」是什麼？什麼是「無」？參公案是追究這個故事的底蘊是什麼，就像曾經有人問趙州從諗禪師：「狗子是否有佛性？」趙州禪師回答：「無！」而佛在《大般涅槃經》中說：「一切眾生皆有佛性」，何獨趙州要說狗子無佛性？因此，這個公案便成了沒有答案的話題。不論是參話題、或者參公案，本身是沒有意義的，那只是一種使禪修者開悟的方法。

當在用功參話頭或在參公案時，出現了任何答案，都要提示你自己：「這不是我要的。」才能參出疑團，才有機會參破疑團。

參話頭、或是參公案得力，稱為禪修。但是禪修的人，切忌急著求開悟。要把參禪的工夫，用得綿綿密密，一句接一句、一念連一念地參下去。

剛開始參話頭參公案的人，常常會出現答案，其實，那是妄念，不是真正的訊息。參話頭參公案，首先要參出疑情，漸漸形成疑團，當疑團爆炸，或是戳破疑團，才發現天下本來太平無事，只是迷者自尋煩惱，此時便悟真性。

話頭人人可用，不過，可有四個層次：念話頭、數話頭、問話頭、參話頭。念話頭如同念佛號，數話頭就像數佛號，問話頭就像問問題，參話頭則必須等疑情出現。疑情不是懷疑，而是深信在話頭的深處或在話頭出現之前，必有可以讓念：什麼是無？是什麼無？……漸漸地，感覺到這個「無」很有意思，它究竟是什麼東西？很想知道它！這時候，便會產生疑情，那就是參話頭了。但

是，情緒不穩定或者心念混亂時，不如念佛號、數佛號，也可以念話頭數話頭，直到心情平靜時再問話頭參話頭。如係念佛人，可參「念佛的是誰？」如係念話頭者，可參「念話頭的是誰？」「本來面目是誰？」等。



## （四）只管打坐、默照禪

只管打坐是全心專注於身體在「坐」，坐的姿勢、坐的感覺，心中不作其他的妄想雜念，只曉得是在端坐。若發現妄念時，趕快把念頭回到「坐」，慢慢地妄念便越來越少，乃至不再出現，身體的感覺也漸漸地消失；但是，心中明明朗朗的知道還在打坐。這時

候，開始產生默照的工夫，「默」是心緒不動，「照」是非常清楚；清楚什麼？清楚心中沒有雜念、沒有妄想，時間久了，跟開悟是一樣的，妄念從此不起，而只是「默照」和「寂照」了。

練習只管打坐的方法時，要不斷地注意自己的姿勢，因為是在用功，不是坐著休息。除了知道正在打坐外，不應有其他的念頭，不能懈怠放逸，必須勇猛精進。

以上的方法對諸位都非常有用，不要想那一種方法是最好的，我的建議是：正適合你用的，就是最好的。不可經常改用方法，這樣，每一種方法都沒用熟，結果每一種方法對你都沒有大用。能夠一門深入是最好的，如果同一種方法已經用厭，或者怎麼用都不舒服，則可以試著換一個方法。不要這炷香念佛，下炷香數息，再下炷香參話頭或只管打坐，不可以整天在那裡像小孩子玩玩具一樣，這個玩厭了再換一個。經常換方法的本身，就是徒勞無功的妄想雜念。

## 四、念念是新的

生命無常，時間卻是延續不斷的。我們每天做晚課時，都會唱誦〈警策大眾偈〉：「是日已過，命亦隨減」，可見眾生的生命，是多麼的有限。

這七天中，諸位不去享受旅遊度假，而是到這裡接受禪修的訓練，一定有其道理。旅遊度假，是希望能把勞累緊張的身心放鬆，變更一下生活的環境，呼吸一些戶外的新鮮空氣。禪七的修行，每一天的經驗，也不是停留在同一位置、同一狀況；我們的每一秒、每一次呼吸、每一個念頭，都是新鮮的，身心都在不斷地享受新的變化。若能時時保持新鮮的感覺，你的禪修經驗就非常豐富了。

最近一次的禪七中，有一位五十多歲的女菩薩，到第三天時就對我說：「師父，都是用同樣的數息法，坐同樣的地方，同樣的忍

受腿痛、背痛，反覆都是相同的，實在無聊，我不想再坐下去了！」

因為她是我們農禪寺的一位廚藝相當出色的義工，我便反問她：「妳每次在廚房揀菜、切菜、配菜、煮菜，是否做同樣的菜呢？不可能，每片菜葉都是新的，每一塊豆腐都是新的，每一捲壽司都是新的，做出來的每一道菜也是新的，不可能有一樣是舊的，即使是剩菜重煮，也是重新加熱過了的。」

她聽了後，想想這倒很有意思。對啊！每次做菜時，任何一樣東西都是新鮮的，每一刀切下去，每一鏟子鏟下鍋底，每一盤菜端上桌來，都是新的。於是，當她重新入坐用功時，感到很高興：啊！又是一次新的呼吸、又是一個新的數目，乃至新的腿痛、新的背痛，都是活在新鮮的感覺裡。因此，她坐得一柱好香。

請諸位選擇最適合你的方法，然後享受新鮮的感覺，不斷地告訴你自己：又是一個新的開始、又是一個新的開始……。

## 五、禪修必有用

禪修的目的是開悟，開悟的功能是為除自己的煩惱，救濟眾生的苦難。如果有人自以為開悟，或者被認為開悟，而其開悟的功能不彰，即表示假悟，而非真悟。

禪宗講頓悟，以致被許多人誤認為開悟很容易，所有的問題只要一悟都可以解決。事實上，許多人禪修幾十年，甚至禪修一輩子，都不能開悟。不開悟並不等於沒有用，只是在禪修過程中，能用正確的方法及正確的觀念，隨時都可減少無奈、煩躁、恐懼、鬱悶、不平衡等的苦惱。

開悟的力量，有大有小，開悟的程度有深有淺，開悟的境界有聖有凡，開悟的功效有徹有不徹。

我有位學生，參加我主持的禪七已經十多次了，每次都有新的體驗。過去不清楚的，現在清楚了，每參加一次禪七，對他自己的問題及修行方法的瞭解，都更清楚了些。他並沒有見性開悟，但他對開悟的信念一次次地加深加強了。

# 六、禪悟的修證

「空」、「有」、「即空即有」，是三個觀念，也是修行的經驗。

執「有」是煩惱，執「空」也是煩惱。有心可用是我執，無心可用也未離我執。

超越於「空」及「有」的二種執著，那就是「即空即有」、「空有不二」的解脫自在；超越於有心無心的二種我執，便是《金剛經》的「應無所住而生其心」的般若智慧。悟見萬法自性本來空寂，便是親見無我無相的真如佛性。

一般的普通人，是以幻有為我，一般的修行人，是以虛空為我。這都不是正確的佛法。有的哲學家及宗教家，把宇宙的原理、萬物的主宰、至高無上的唯一神、或是泛宇宙的統一神，當成最初最終的大我，也都不是佛法，仍是有我的執著，未得解脫。如何超越空有而實證無我？則靠禪悟；禪悟的修證，有頓有漸；頓悟法門，亦不離漸修；漸修可分悟前與悟後，悟前為加行，悟後為保任，悟前的基本方法是集中散亂的心，隨時能指揮自己的心，然後，繼續用方法，達到心的統一。統一又細分為三種：

## （一）身心的統一

這是禪定的基本經驗，此時已沒有感覺到身心的對立，也不會有身心的負擔。

## （二）內外的統一

這是將內在的身心和外在的環境，合而為一，也就是合身心的小我進入宇宙的大我。體驗到了統一的、唯一的、宇宙全體的神我，這時候，有人把它當作是「空」，其實是「有」，有個全體的神、全體的我在那裡，已經是神我合一而消失了與任何現象對立的心念。

## （三）前念與後念的統一

此時已沒有前後念頭交錯、交接的現象；粗淺的心念統一，是一個念頭又一個念頭地前後交接，例如念佛，一念一念都在連續著同一個佛字，而形成一群統一的念頭；細深的心念統一，則是念頭唯在一個佛字上，不再轉念，定於一點，繼續下去。這已是融入時空無限的禪定境界，但是尚有我在，尚未開悟，也未見到佛性。

## （四）超越空有

這是悟後所見，不執著以上三種層次的經驗。遠離《圓覺經》所示「作任止滅」的四種禪病。在日常生活中，心不妄動；面對現實環境時，不起妄執；待人接物時，常生慈心；處理事務時，條理分明。我常鼓勵大家學著說：「你家有事，他家有事，大家有事，我家沒事；無事可做的人，必須幫助有事尚未做完的人。」這就是悟後保任，繼續修行的菩薩，也是初發心的菩薩們應當學習的心態。

怎樣才能達到第四層次的超越空有呢？以禪的方法來講，是以話頭、公案、默照等的方法，效果比較顯著。不過妄想心多、煩惱心重的人，還是先用數息、念佛、拜佛、懺悔等方法，奠定基礎為佳。

## 七、發菩提心

禪修是為開悟成佛，如何才能開悟成佛？除了具備正知、正見、正確的方法，也要有健全的人格和穩定的心境。

除了坐墊上的工夫，更應借境修心、緣境修行。境界在你面前出現時，還能保持清淨心、平等心，不為所動、不受左右，還能修福修慧，才算是工夫。

人格的健全，需要用發菩提心來培養，不為自己求安樂，但願眾生得離苦；自身未度先度人，便是菩薩初發心。禪修者先當捨除自私自利的心，才能放下貪瞋癡慢的心；煩惱心越薄，菩提心越重，開悟見性的可能性越高。

菩薩初發菩提心，當以四弘誓願為起點：願度一切眾生，願斷一切煩惱，願學一切佛法，願成無上佛道。以佛法來度眾生是慈悲心增上，以佛法來斷煩惱，是智慧心增上，悲智雙運至福慧圓滿，便成無上的正等正覺。佛是人格的完成者，人成即佛成，故成佛之前，先要建立健全的人格。禪修者當藉佛的智慧，學習佛的慈悲，以關懷眾生來建立自我的立場，再放下自我，才能悟見佛性。

## 八、鬆緊得宜

禪修者精進用功，要鬆緊得宜，太鬆成懈怠，太緊成疲累。當身體很累，心很散亂時，不妨閉目養神，暫時不用方法。休息幾分

鐘，乃至一炷香，消除疲憊之後，繼續努力。

禪修期中，當體能不繼，用不著力時，可把用功當作一種遊戲來看。例如兒時玩捉迷藏，要怎麼找也找不到躲藏的人，才有意思，很容易被抓到的人，一定不夠讓你高興。以這種心態用功，會使你感到修行是輕鬆愉快的事，怎麼會疲累厭倦呢。

禪宗對於不會修行的人，用兩句話來形容兩種情況：

一是「打樁搖櫓」，意思是說，搖櫓行船，應在水中，如果是在陸地打個樁、架上櫓，即使搖斷了氣，永遠都在原地而沒有進步。

二是「冷水泡石頭」，意思是說，坐在蒲團上，心中沒有事，清淨、安靜，既無妄念，又不起煩惱；風平浪靜，享受清福。其實，這不是在用功，更不算工夫，這種情況的人，一定會欣靜而厭鬧。坐在靜境中，看來穩如磐石，往往一坐幾個小時；一旦到了鬧境中，就會被境所動。因此而有「寧攪千江水，不動道人心」的警語。

真正會禪修的人，一定懂得如何從用功之中不斷地取得改進的經驗，善用方法而不致於「打樁搖櫓」。同時，靜中的工夫，就是要運用到動中的環境，靜中攝心，動中也攝心；靜中雖不起妄想，並不是躲在無事殼中不用功；故在靜中，並不等於「冷水泡石頭」。

## 九、細水長流．全力投入

初心禪修者因為不懂如何一面放鬆身心而一面又努力不懈的要領，所以放鬆身心時易成妄想懶惰乃至於昏沈瞌睡，精進用功時易成身心緊張乃至於疲累不堪。

真正會禪修工夫的人，隨時保持輕鬆的身心，也經常處於勇猛精進的狀況。不緩不急而細水長流。

參話頭時，要以傾聽自己的無聲之聲發出的問語去參，但是，身體不要用力，心念不要緊張，否則參不久就會疲累。以致每次用功，疑情未生，疑團未成，便已洩了氣。

禪修者應該要時時練習著將身、口、意三結合，同一個時間，同一個地方，身與心，當在做同一樣的事；打坐時打坐，吃飯時吃飯，工作時工作，見客時見客，說話時說話，睡覺時睡覺。不要身心分離，魂不守舍，弄得打坐時想著見客，見客時想著打坐。

有些人，認為自己很聰明，能在同一時間，做好多樣事情。禪修者不主張如此，而是要我們在做任何一項事，乃至任何一個動作時，都當全身全心全生命地全力投入。

禪修時，對於所用的方法不可以眼根看其形象，當用心眼向內看用功的念頭，不可以耳根聽其聲音，當用心耳向內聽無聲之聲。如果用眼球看形象，就會引起頭脹；用耳膜聽聲音，容易產生耳鳴！例如數息時只用心眼感覺鼻孔的呼吸，不要用眼睛看著鼻孔呼吸，也不要耳朵聽著呼吸。

## 一〇、一念萬年．心無罣礙

三祖僧璨的〈信心銘〉講到「一念萬年」，《華嚴經》及《楞嚴經》都說十方三世一切諸佛，於一毫端轉大法輪。時間的長和短，空間的大和小，均可由於各人自心的體驗不同而有差別，如能像〈信心銘〉所說「得失是非，一時放卻」、「一心不生，萬法無咎」，便可經驗到，雖僅處於一毫的尖端，猶如橫遍十方，雖僅止於一念的瞬間，猶如豎窮三際。只要狂心頓歇，念念都是盡虛空遍法界，念念都在與三世諸佛促膝談心。

諸位聽到這裡，一定覺得，我講得太深太玄，這樣的境界跟你們沒有關係。

其實呀，不要失望，不要自我菲薄，迷時覺得開悟好難，距離好遠，悟時卻只是彈指間的工夫。諸位在平常生活中，一定有過類似的經驗：被忘了的東西，要找它時，遍找不著，不找它時，就在眼前。此所謂「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」。曾經有位禪師在打坐時，發覺他的鼻子不見了，此念一起，心裡就非常焦急，立刻起座，四處找他的鼻子，並且喃喃自語：「我的鼻子呢？我的鼻子呢？」因為急著找他的鼻子，慌忙中一鼻子撞上了牆壁，於是把起鼻子大叫：「鼻子好痛，原來它就在這裡！」這樣一來，當下就開悟了。

只要放下一切攀緣妄想的分別執著心，就是「一心不生」，你就見到未出娘胎前的本來面目，原與十方三世的諸佛無二無別。你可以稱它為涅槃妙心，清淨法身，真如佛性，其實即是即空即有、非空非有、無漏解脫的大智慧心。

如何能放下心中的萬緣？先要攝心收心，如《佛遺教經》所說：「是故汝等，當好制心。」又說：「心之可畏，甚於毒蛇惡獸、怨賊。大火越逸，未足喻也。」又說：「縱此心者，喪人善事，制之一處，無事不辦。」要將散亂妄想心，攝於一個方法的焦點，乃是凝聚散心的工夫，由凝聚而再放下，便能心無罣礙了。

（西元一九九四年十一月二十六日至十二月二日東初禪寺第六十六期禪七開示錄）

# 明心見性

今天的這個題目，是既誘惑人也極為枯燥的。因為，明心見性是佛的事，是開悟人的事，諸位菩薩心尚未明，還沒見到佛性，來聽這場演講，豈非如同在濃霧中看花，視線糢糊，什麼也看不到。

明心見性是什麼意思呢？如何明心？又如何見性？我將它分成五個主題來介紹：

## 一、釋迦牟尼佛夜覩明星，頓悟成佛

頓悟成佛是禪宗極為重視的主題。當釋迦瞿曇經過六年的長期苦修，最後在菩提樹下禪坐的一個晚上，天將拂曉，看到東方有一顆極為明亮的星；這時候，他的心裡突然透出了智慧的光芒，完成無上的菩提，為人間帶來了慈悲與智慧的佛教。直到今天，世間尚有十多億的人口，受到佛法的照顧。

明心見性，明的是清淨的心，見的是不動的性。心有煩惱時，是見不到佛性的，只有在心清淨時，才能見到不動、不變的佛性。煩惱心重，即是無明。只有破除無明的煩惱心，般若的智慧性才能顯現出來。智慧，即為佛的本性，事實上，佛的本性原在每個人的心中，與煩惱同在，不過被煩惱心掩蓋，便見不到佛性了。一旦煩惱頓除，佛性頓現，智慧的功能也自然產生。

我們的心可暗可明，暗是煩惱，明是智慧，當智慧出現之時，就能見到佛性；佛性又叫真如，它是真實的、不變的，而且永遠不動的。因此學佛修行的人，若希望除煩惱而得智慧，那就要明心見性。

眾生心是有執著、有煩惱的，如果，能轉執著為解脫，轉煩惱為清淨，即為「涅槃妙心」，又叫「正法眼藏」。禪宗第一代祖師摩訶迦葉從釋迦牟尼佛傳承的就是涅槃妙心。清淨心又叫佛性，那是佛的境界，它是在聖不增，在凡不減。眾生和佛完全平等的，即為般若所證的空性，也是一切諸法的空性；因此，一切現象不離開空，所以一切眾生都有佛性。

# 二、明心見性是禪宗的中心思想

中國的禪宗從初祖菩提達摩開始，一直到六祖惠能時才算成熟。明心見性是相信一切諸法，同一真性，一切眾生，皆具佛性。當你的心不受任何環境的影響而產生情緒、分別、執著時，自然而然就跟菩提道相應。下面介紹幾位祖師所講



有關明心見性的文獻記載:

（一）菩提達摩的〈二入四行〉云:「此心生時，與理相應。」即是明心。「心無增減」、「安心無為」，均指明心。又云:「深信含生，同一真性。」即指佛性。

達摩祖師講到，當心生起時，能夠與理相應，此時即為明心，其理就是佛性。

（二）傅大士〈心王銘〉的「了本識心，識心見佛」、「心明識佛」，即是明心見性。

（三）僧璨〈信心銘〉的「一心不生」、「任性合道」，亦是明心見性。

如能心不受任何環境的影響而產生情緒變化、不產生妄想執著，任其自然，不需要任何的幫助，自然而然，就能跟無上的菩提道相即相合。

（四）道信的〈入道安心〉所云：「念佛即是念心」、「即是安心」。「常憶念佛，攀緣不起，則泯然無相，平等不二。」此即是明心，「亦名佛性」，「亦名涅槃界、般若等。」亦即是見性。

念佛是念心、安心。如果經常想到念佛，便能使得向外攀緣的心自然不起；這時候的心，是無相的、平等不二的。沒有分別心，不起執著心，實際上即為明心。心明的境界是佛性、是般若，又叫它為涅槃界。

（五）牛頭法融的〈心銘〉云：「心性不生」、「心生本齊」，即是說的明心見性。

（六）五祖弘忍的〈修心要論〉所云：「自心本來清淨」，即是指的明心。又云：「一切眾生清淨之性」，也是指的佛性。《十地經》所說「眾生身中有金剛佛性」、「眾生佛性本來清淨」、「守本真心，妄念雲蓋，慧日即現」，以及「三世諸佛，皆從心性中生」，也都是在說明心見性之意。

（七）永嘉〈證道歌〉所云：「不除妄想不求真，無明實性即佛性」，亦是說的明心見性的境界。

（八）光宅寺的慧忠云：「善惡不思，自見佛性」，以不二之心，即可明心，能得明心，即見佛性。

## 三、《六祖壇經》即以明心見性為其宗旨

相傳禪宗是從印度傳至中國，從釋迦牟尼佛開始，下傳第一代祖師摩訶迦葉，第二代阿難尊者，然後傳到二十八代，便是菩提達摩。菩提達摩到了中國後，成為中國禪宗的第一代祖師，一直到六祖惠能，中國形態的禪宗，才漸漸形成。

事實上，六祖惠能尚未出現之時，四祖、五祖已經有了四、五百人同住的大道場。但是他們的理論、架構都還沒出現。六祖的弟子相當多，主要的傳承弟子有南嶽懷讓、青原行思和荷澤神會等三個系統，便形成了一個很大的宗派，這便是禪宗簡單和通俗的歷史。

《六祖壇經》在中國的禪宗史上，頗受近代學者的議論，卻是非常受到重視的一部聖典。因此，我今天也以《六祖壇經》的內容所見為依據，來講明心見性，來為諸位引言、引證，並且介紹修證的方法：

（一）〈行由品〉云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛」、「取自本心般若之性」。

又云：「無上菩提，須得言下識自本心，見自本性，不生不滅。念念自見，萬法無滯，……若如是見，即是無上菩提之自性也。」

又云：「惠能言下大悟：一切萬法，不離自性。」

以上皆是有關明心見性的說法。

（二）〈機緣品〉云：「一念心開，是為開佛知見」，即是明心見性。

無上的菩提，就是成佛的佛性，而無上的智慧，是從聽到一句佛法，馬上開悟而認識自己的本性，也就是原來的清淨心、本來的佛性。清淨心是沒有煩惱的心，這樣才會產生智慧而見到佛性，親自經驗到本心和本性都是不生不滅的。

「念念自見，萬法無滯」，是說每個念頭所見的任何現象，都是清清楚楚，沒有自我的判斷心、分別心，非常清楚地在觀照、觀察，這就叫本性。一般人的心，都是以個人自我主觀的判斷、感情、立場，來看一切的現象，這不是智慧心而是愚癡心。因此，如果不是用主觀，乃至也不用客觀的心來看這個世界，那就能看到自性；即是三世諸佛的無上菩提，即是一切眾生的佛性和自性。

諸位一定聽過六祖惠能是因為聽到有一位居士誦《金剛經》至「應無所住而生其心」的經句，而於句下開悟的。當他聽到這句話時，就像在無始以來就沒聽過這麼大的雷聲，把他自我中心的妄念打得粉碎。

「應無所住」的住，就是見到任何事、聽到任何話時，不作主客觀的判斷，不將自己的觀念放在裡面；一切的現象，不離空的自性，一切的眾生，不離覺的佛性。

（三）〈般若品〉云：「菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟，須假大善知識，示導見性。」

又云：（世人）「不識自性般若」、「心體無滯，即是般若」、「一切般若智，皆從自性而生。」

又云：「不悟即佛是眾生，一念悟時，眾生是佛。故知萬法盡在自心，何不從自心中，頓見真如本性。」這是說，悟時明心，即可見到本性是佛。

又云：「我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性。」此亦是說的若得明心即能見性。

顯現般若的智慧，就是因為見到了萬法的空性。「空」是沒有永恆不變的東西在那裡，它是不斷地在變化。許多人認為，開悟見性好像是有可能用眼睛看得到的、用手抓得到的、抱得到的某一樣東西在那裡。這是錯誤的想法，因為佛性是並沒有一種東西可讓你看得到、聽得見、摸得著、抱得住的，也不是能用你的心思想像得到的。

最近不久前，我遇到一位自稱有神通的太太告訴我，她曾用她的神通到過一個很遠很高的地方，去查看了好幾位自名為活佛上師等人物的底細，在那兒真有他們的位子，不過不是最高的佛。她也查了我的底細，看是第幾地的菩薩。我告訴她說：「我是凡夫，妳怎麼查得到我呢？」她說：「是呀！所以我在那裡沒有看到你的位子啊！」我很高興我沒有位子在那裡，畢竟我和那些宗教界的新奇人物不是同道，要不然，我不是和他們一樣了嗎！（大眾哄堂大笑）

佛說，實相無相，實性無性。《六祖壇經》則說，無念、無住、無相。一位自稱大悟徹底的人，如果尚有個位子，或者還有個形相在那裡，那就不像禪宗所講已經明心見性的人了。除卻煩惱是明

心，智慧現前是見性，並沒有一定的地方，也沒有一定的形相；處處不在而也處處都在，才是真正的親見佛性。

眾生是沒有開悟的佛，而佛是已經開悟的眾生。悟即是明心見性，當你心中在一念之間，沒有了執著與煩惱之時，你便發現眾生本來是佛。迷是不見自性即空，所以見性的人即知自性本身，沒有功能、沒有動作。自性被煩惱的心蒙蔽時，是眾生；自性離開煩惱心時，即與佛同。

（四）〈疑問品〉云：「念念無滯，常見本性」，此即是明心見性。

又云：「心是地，性是王，王居心地上。性在王在，性去王去。」

又云：「自性迷，即眾生，自性覺，即是佛。」心不明，便不見性，即是眾生，若能明心見性，即是眾生與諸佛本來平等。

（五）〈定慧品〉云：「迷人漸修，悟人頓契。自識本心，自見本性。」此也即是對於明心見性的敘述。

又云：「於念念中，不思前境」、「於諸法上，念念不住」、「心不染卅無念，於自念上，常離諸境，不於境上生心。」此皆是明心的情況，心無所著，便是般若智慧。

又云：「自性本無一法可得。」唯有見性，方能如《心經》所說的「無智亦無得」。

# 四、如何明心？如何見性？

## （一）如何明心見性？

惠能大師謂惠明卅：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念。」又卅：「不思善不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」惠明即於此言下大悟。

這是說，六祖惠能傳承五祖的心法之後，即離開五祖道場，去了嶺南，而五祖座下有位將軍出家的弟子惠明，追著惠能想把法搶到手，惠能跟他說：「你既為求法而來，那麼，心中的一切念頭皆應放下，不可向外攀緣，不要思量或善或惡，當這時候，看看你的本來面目是什麼？」惠明用了這個方法後，當下就開悟了。

我們也可以用這種方法練習，當境界在面前出現時，心中不要產生喜歡不喜歡、好或者不好、愛或是不愛等的反應，當作跟你毫不相干看待。事實上，未悟的人，當你的念頭認為已是如此這般地不去管它時，你已經在管它了。不過，若經常用這樣的方法練習，即使未必能夠開悟，你的煩惱總會減少很多的。

## （二）如何能明心？

〈懺悔品〉中告訴我們有兩種方法，能夠達到明心的目的：

**1修五分法身：**

(1)修戒——自心中，無非、無惡、無嫉妒、無貪瞋、無劫害。

(2)修定——覩諸善惡境相，自心不亂。

(3)修慧——常以智慧觀照自性，不造諸惡，修眾善法，自心無礙，心不執著。

(4)修解脫——自心無所攀緣，不思善不思惡。

(5)修解脫知見——自心亦不沈空守寂，並須廣學多聞，識自本心，達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提，真性不易。

**2修無相懺悔:**

從前念、今念、後念，念念不被愚迷染，從前所有愚迷等罪，悉皆懺悔。

從前念、今念、後念，念念不被憍誑染，從前所有憍誑等罪，悉皆懺悔。

從前念、今念、後念，念念不被嫉妒染，從前所有嫉妒等罪，悉皆懺悔。

如果修了五分法身的法門，還是不能明心，便是因為罪障太重，所以要修無相懺悔法門。《六祖壇經》告訴我們，要不斷地使自己的心，對於善惡的境界，儘量不以自我的觀點或自私自利的立場，產生反應。當你生起愚迷心、憍誑心、嫉妒心時，要不斷地懺悔，願這種種的念頭不再生起，不再用自我中心、自私自利的心，去判斷它、執著它。

## （三）如何能見性?

1.〈坐禪品〉云：「不見人之是非善惡過患，即是自性不動。」

又云：「對於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪。」

又云：「外離相即禪，內不亂即定。」「於念念中，自見本性清淨。自修自行，自成佛道。」

2.〈般若品〉云：「各自觀心，自見本性。若自不悟，須覓大善知識，解最上乘法者，直示正路。」「令得見性。」「若識自性，一悟即至佛地。」

又云：「智慧觀照，內外明徹，識自本心，若識本心，即本解脫。」

又云：「唯傳見性法，出世破邪宗。」「菩提本自性，起心即是妄。」

以上都是教我們如何能見性的辦法。

## 五、如何排除明心見性的障礙?

〈懺悔品〉云：「於外著境，被妄念浮雲蓋覆自性，不得明朗，若遇善知識，開真正法，自除迷妄，內外明徹，於自性中，萬法皆現，見性之人，亦復如是。」

又云：「心中眾生，所謂邪迷心、誑妄心、不善心、嫉妒心、惡毒心，如是等心，盡是眾生。」「除真除妄，即見佛性。」

又云：「內調心性，外敬他人，是自皈依也。」

以上是說，如果修種種法門，還是不能見性、不能開悟之時，就需要訪求善知識的開導，也就是用明眼人的智慧，指點你的方向，來不斷地修持，不斷地懺悔，同時觀察自己的心；綜合地說，是以懺悔、觀心、求開示，懺悔、觀心、求開示，反覆地交替的進行，便能排除明心見性的障礙了。

禪修者，對內心要調伏斷除自己的煩惱，才能出現智慧，有了智慧心才能見佛性。對身外要尊敬他人，宜將一切人都當作菩薩與佛看待，因為所有的眾生，都是未來的諸佛。以這種心態來看待一切人，心靈自然平安，能夠明心見性。

有些人，因為老師已證明他們明心見性開了悟，便覺得沾沾自喜，而有一種憍慢心生起，這就證明他們的明心見性不是真的。豈不見《六祖壇經》裡說，有了愚迷、憍誑、嫉妒等心都是要懺悔的罪障。唯有常用謙虛、慚愧、懺悔、恭敬他人的心，跟善知識學習，才能使你早日明心見性，早日開悟成佛。

（一九九五年四月二十三日講於東初禪寺，姚世莊居士錄音整理，聖嚴修訂成稿於同年五月二十五日）

# 開悟成佛

## 一、什麼是開悟

「開悟成佛」，我相信是個相當誘惑人的題目。

什麼叫開悟？在梵文裡開悟只是一個字，那就是「覺」的意思。愚癡的凡夫從煩惱中覺醒，知道這個世界的存在，不過是個夢幻而已。如果能夠清楚地瞭解到一切都是幻起幻滅的，並且已經從

煩惱中覺醒，那就是開了悟的人。實際上，開悟就是成佛，成佛即是開悟。因為「佛」字的梵文，便是大覺。

一般的凡夫，都是執著的、佔有的、獨佔的，這些都是煩惱。而開悟的人是使用而不執著、擁有而不佔有、分享而不獨佔。自己的利益如果能夠無條件地讓大家來分享，那就是開了悟的菩薩了。

## 二、頓悟與開悟

如何才能沒有執著、沒有煩惱呢？那就需要開悟，開悟則有漸悟及頓悟兩種情況。

《大般涅槃經》等講到：若約直往頓機，大不由小，所設唯是菩薩乘教，故名為頓；迴小向大，是為漸悟。此為一般教下對於頓悟的通說。是說「頓」是不需要經過聲聞、緣覺的小乘階段，直接修學菩薩道的大乘根機。「漸」是經過聲聞、緣覺的過程，由小乘而至大乘，一個階段一個階段的修行，最後是以大乘的菩薩身分成佛。根據這樣的解釋，凡是直接修學大乘佛法的人，就沒有一個不是頓悟法門的修行者了。

中國禪師馬祖的弟子大珠慧海所著《頓悟入道要門論》卷上云：「云何為頓悟，答：頓者，頓除妄念；悟者，悟無所得。」又云：「頓悟者不離此生即得解脫。」又云：「修頓悟者，不離此身，即超三界。」又云：「頓除妄念，永絕人我，畢竟空寂。」此為宗門的通說。「頓」就是突然間除妄念、去執著，心中悟無所得。頓悟的人不需等待來生，不必脫離世間，在這一生之中，尚在世間之時，就能得到解脫。因為頓悟的人是斷煩惱執著，不是頓失知覺聰明，所以仍有人的一切反應，絕不像聾子、瞎子、白癡一樣；聾子聽不見，瞎子看不見，白癡聽不懂看不懂；開了悟的人，是照樣能看、能聽、能解的。

禪宗的修行目的，就是希望能在某一個時空裡，突然間把妄念斷除了，那就是開悟的經驗。或許，誰都可以說：「我也曾經有過，而且常常有這種經驗；心中的妄念沒有了。」然而，當你說這一句話時，正好就是妄念的現象。當你自以為沒有妄念時，只是沒有情緒而已，不是沒有妄念，因為凡有自我意識的心理現象，都是妄念。事實上，如果知道自己有自我意識的妄念，已經是在修行的人，怕的是，自己妄念紛飛還不知道是在妄念之中。

頓悟已經講了兩種，第一種是不經過小乘的階段而直接來修學大乘的菩薩；第二種是突然間妄念斷除，而悟入心無所得的禪宗祖師。現在向諸位介紹第三種頓悟，是《圓覺經》中所說：「是經名為頓教大乘，頓機眾生從此開悟，亦攝漸修一切群品。」此為不捨漸修的頓悟法門，也可以說是綜合頓漸大小而匯入頓教大乘的頓悟法門。

我們已從前面看到，頓悟並非一定馬上開悟，只要是學頓教法門的人，就是頓機的眾生。諸位現在正在聽我講大乘的佛法，當然都是大乘菩薩的頓悟根機了。

開悟也是一樣，大乘根機的人開悟，必定是頓悟，但在禪宗有大悟、小悟。大悟即是一悟永悟，不再迷惑，煩惱頓除；小悟就像一個非常疲倦的人，老是昏昏沈沈，有人將他猛力推了一下，似醒非醒地把眼睛睜開了一下，接著又迷迷糊糊地睡著了。

## 三、開悟與睡醒

今天由於日光節約調整時間，禪中心的人都不知道應該延遲一小時起床，仍依舊時間，凌晨四點鐘打板，結果我們大家等於是三點就起來了。我想再回去睡覺，但是已經睡不著了，這算不算是大悟啊？（拍掌，哄堂大笑）這當然不算是禪修的大悟成佛。

我在日本時，曾遇到一位已經「開悟」的禪師，每天都要回家陪他太太。我問他：「你已經開悟了，應該沒有貪欲了，怎麼還要執著太太呢？」他說：「開悟的人，雖然沒有執著，但是我的太太對我有執著啊！」意思是說，他雖然已經開悟，已沒有執著，而他的太太尚沒有開悟，所以有執著，他就讓他沒有開悟的太太去執著了，這樣對不對呢？就像是我說我不要錢，但是錢卻自己來了，我有什麼辦法呢？（聽眾大笑）有了太太，而不執著太太，跟有錢來而不執著錢，應該是不相同的。

## 四、《圓覺經》與《楞嚴經》中的開悟說

「開悟」一詞的依據，在大小乘經律中，均可見到。第一個例子，便是敘述釋迦世尊的成道。不過在早期的聖典中，將佛的開悟，稱為「廓然大悟，得無上正真道。」見於《修行本起經》卷下，及《普曜經》卷六。或稱「得智慧光，斷於習障，成一切種智。」見於《過去現在因果經》卷三。或謂「即生智見，成阿耨多羅三藐三菩提。」見於《佛本行集經》卷三〇。

以下的幾部大乘聖典，則直接用「開悟」的一詞，表達使人證悟以及自己證悟的意思。

### （一）《圓覺經》有六處，提及「開悟」兩字

1.「彼諸菩薩，如是修行，如是漸次，如是思惟，如是住持，如是方便，如是開悟，求如是法。」

2.「若諸末世一切眾生，能捨諸欲，及除憎愛，永斷輪迴，勤求如來圓覺境界，於清淨心，便得開悟。」

3.「令末世眾生，聞此聖教，隨順開悟，漸次能入。」

4.「宣說一切方便漸次，并修行人，總有幾種，令此會菩薩及末世眾生，求大乘者，速得開悟，遊戲如來大寂滅海。」

5.「願為大眾，及末世眾生，方便開示，令悟實相。」

6.「是經名為頓教大乘，頓機眾生，從此開悟，亦攝漸修一切群品。」

從各節上下文的經義判斷，《圓覺經》所講的「開悟」，有兩大涵義，一是以佛的教法來向眾生作說明的開示，使眾生因此而覺悟到一切現象的實相無相。二者眾生於聽聞佛法之後，如法修行，心得清淨，便是開悟。這種開悟的法門，雖然名為頓教大乘，也不拒絕漸修根機的眾生。

## （二）《楞嚴經》中說到「開悟」兩字的，至少有十多處

1.卷二有云：「爾時阿難及諸大眾，聞佛示誨，身心泰然！念無始來，失卻本心，妄認緣塵，分別影事。今日開悟，如失乳兒，忽遇慈母。」

2.卷四有云：「如阿難輩，雖則開悟，習漏未除。」

3.卷四又云：「今此會中，大目犍連及舍利弗、須菩提等，從老梵志聞佛因緣，發心開悟，得成無漏。」

4.卷四有云：「以諸眾生，從無始來，循諸色聲，逐念流轉，曾不開悟，性淨妙常。」

5.卷五又云：「承事如來，了知味性，非空、非有、非即身心，非離身心，分別味因，從是開悟。」

6.卷五則云：「悟心無際。」又云：「心開漏盡。」

7.卷七有云：若有人「心滅貪婬，持佛淨戒，於道場中，發菩薩願。出入澡浴，六時行道，如是不寐，經三七日，我（佛）自現身，至其人前，摩頂安慰，令其開悟。」

8.卷七又云：「阿難白佛言：世尊！我蒙如來無上悲誨，心已開悟，自知修證，無學道成。」

9.卷九又云：「汝等必須，將如來語，於我滅後，傳示末法，徧令眾生，開悟斯義，無令天魔，得其方便，保持覆護，成無上道。」

10.卷一〇則云：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」

從以上所舉《楞嚴經》中的「開悟」，有好多層面的意思：是聽到理解和明瞭從未聽說的佛法道理，稱為開悟；是已見佛性，已伏煩惱，但是尚未斷除煩惱愛習，稱為開悟；是已斷煩惱，已證無漏無學的果位，稱為開悟；是已見佛性真淨妙常，稱為開悟；是已證諸法非空非有，非即非離，稱為開悟。主要是指經驗到時空的超越，煩惱的解脫。但是，雖有一次又一次的開悟經驗，若非大悟或徹悟，仍在有漏的生死煩惱海中。唯有大悟徹底，才是頓悟頓超，否則開悟只是悟的理性空寂，至於事相的障礙，尚須逐漸的修行，次第的斷除。

從這兩部經典，所見的「開悟」一詞，幾乎是彼此呼應的。所云開悟，必定是悟的佛法，是悟諸法現象的實相即是無相，理性即是佛性，佛性即是妙明常淨的般若，又是常寂常照的涅槃妙心。

## 五、開悟眾生與開悟的人

「開悟」一詞的出典，尚有不少。例如：

（一）八十卷《華嚴經》卷四有云：「開悟一切愚闇眾生」的經句。

（二）《法華經．序品》有云：「講說正法，種種因緣，以無量喻，照明佛法，開悟眾生。」

（三）《出曜經》卷二有云：「欲化彼人，令得開悟。」

（四）《付法藏因緣傳》卷五有云：「爾時馬鳴……演宣諸法，苦、空、無我，時此城中，五百王子，同時開悟，厭惡五欲，出家為道。」

從以上的四種資料看，《華嚴經》及《法華經》，都是將「開悟」一詞當作動詞用，是用佛法的道理，來開悟愚闇的眾生。《出曜經》及《付法藏因緣傳》，則將開悟一詞當作形容或名詞來用，是眾生獲得了開悟，變成了開悟的人。至於開悟的內容，是開發了智慧的光明，是明白了人生及宇宙的苦、空、無我之理，所以能夠使人因為開悟而厭離五欲，出家修道。

## 六、累劫成佛與隨時成佛

根據佛陀傳記的資料所見，最早的「廓然大悟」是指佛陀成道，開悟也就是成佛的意思。再依據早期的聖典記載，成佛也不是一生一世完成的事，是經過多生多劫，修行救度眾生的菩薩道之後，才成佛的。例如《增一阿含經》卷一六云：「我（佛）於三阿僧祇劫，勤苦所成，成無上道。」又如《大毘婆沙論》卷一七六卷云：「第三阿僧祇劫滿已，時修妙相業，亦決定知，我當作佛。」這兩種資料都是說，成佛的修行過程，需要三阿僧祇（無數）劫。

可是到了《法華經》中，便從累劫成佛的思想，發展到了隨時成佛之說，不論悟與未悟，凡是信受《法華經》所說的佛法者，凡

是能照著做到一點的人，皆已成了佛道。試錄《法華經》卷一〈方便品〉中的十則例子如下：

（一）「聲聞若菩薩，聞我所說法，乃至於一偈，皆成佛無疑。」

（二）「若聞法布施，或持戒忍辱，精進禪智等，種種修福慧，如是諸人等，皆已成佛道。」

（三）「諸佛滅度已，若人善軟心，如是諸眾生，皆已成佛道。」

（四）「乃至童子戲，聚沙為佛塔，如是諸人等，皆已成佛道。」

（五）「若人為佛故，建立諸形相，刻彫成眾相，皆已成佛道。」

（六）「或以歡喜心，歌唄頌佛德，乃至一小音，皆已成佛道。」

（七）「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」

（八）「或有人禮拜，或復但合掌，乃至舉一手，或復小低頭，以此供養像，漸見無量佛，自成無上道，廣度無數眾。」

（九）「於諸過去佛，在世或滅度，若有聞是法，皆已成佛道。」

（一〇）「若有聞法者，無一不成佛，諸佛本誓願，我所行佛道，普欲令眾生，亦同得此道。」

如上所見成佛的條件，非常寬大，凡是聞法，乃至一偈；修六度行；有善軟心；歌頌佛德，乃至一小音；以散亂心，一稱南無佛；乃至對佛像合掌、舉一手、小低頭；乃至兒童遊戲，聚沙為佛塔等，都已成了佛道。這些當然不是成的究竟佛，但是決定都能因此而成為究竟佛。

因為《法華經》卷一〈方便品〉說，諸佛世尊之所以會出現於世，是為了「一大事因緣」。什麼是一大事因緣呢？便是欲令眾生，「開示悟入，佛之知見。」也就是向眾生開示佛的知見，使眾生悟入佛之知見，亦即是使得眾生開悟成佛。故說：「是諸眾生，從諸佛聞法，究竟皆得一切種智。」「一切種智」即是圓滿的佛智，凡是從佛聞法的人，最後一定可以成就佛智，那就是「入佛知見」。

關於開示悟入的經文是這樣的：「諸佛世尊欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示眾生佛之知見故，出現於世；欲令眾生悟佛知見故，出現於世；欲令眾生入佛知見道故，出現於世。」

又說：「是諸佛但教（開）化菩薩，欲以佛之知見，示眾生故；欲以佛之知見，悟眾生故；欲令眾生，入佛之知見故。」

因為諸佛出現於世，但為教化眾生，先修菩薩道，然後成佛道，不是為了教化眾生，僅成聲聞緣覺。所以從佛的心懷，來看一切眾生，只要能夠信受佛法，乃至一偈或一稱佛號，都已種下必定成佛的福慧因緣。

## 七、悉有佛性與見性成佛

《華嚴經》記載，當釋迦世尊成道之時，便讚歎大地一切眾生，「皆具如來智慧德相」。便是以無我的平等的智慧與慈悲，肯定了一切眾生雖未成佛，但也具備成佛的智慧福德。

《大般涅槃經》卷三六有云：「一切眾生，悉有佛性。」也是肯定了眾生與諸佛，本來平等，如果因緣成熟，福智圓滿，任何一個眾生都能成就佛道，與佛無異。

基於眾生「皆具如來智慧德相」，特別是《大般涅槃經》讓佛教徒們相信「一切眾生，悉有佛性」的道理下，便有了中國禪宗所說的「見性成佛」及「開悟成佛」的說法。因為佛性是眾生本具，故又被禪宗稱為自性。將開悟的佛智，稱為自心；悟見本具的佛性，稱為見性。現在且將禪宗的代表文獻《六祖壇經》中所見的「自心」、「自性」、「具性」、「開悟」、「成佛」等用語及其用意，試舉如下：

（一）〈行由品〉第一，有云：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」

（二）同上品，又云：「惠能一聞（金剛經）云，應無所住而生其心，心即開悟。」……「大師常勸僧俗，但持金剛經，即自見性，直了成佛。」

（三）同上品，云：「惠能啟（五祖）和尚：弟子自心，常生智慧，不離自性。」

（四）同上品，五祖云：「思量即不中用，見性之人，言下須見。」

（五）同上品，云：「無上菩提，須得言下識自本心，見自本性，不生不滅，於一切時中，念念自見，萬法無滯。」

（六）同上品，云：「（五）祖以袈裟遮圍，不令人見，為說金剛經，至應無所住而生其心，惠能言下大悟：一切萬法，不離自性。」……「祖知悟本性，謂惠能卅：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。」

（七）同上品，云：「惟論見性，不論禪定解脫。」「明佛性，是佛法不二之法。」「無二之性，即是佛性。」

（八）〈般若品〉第二，云：「只緣心迷，不能自悟，須假大善知識，示導見性。當知愚人智人，佛性本無差別。」

（九）同上品，云：「世人妙性本空，無有一法可得，自性真空，亦復如是。」

（一〇）同上品，云：「法即無頓漸，迷悟有遲疾。」又云：「迷聞經累劫，悟則剎那間。」

（一一）同上品，云：「普願法界眾生，言下見性成佛。」

（一二）〈懺悔品〉第六，云：「依此修行，言下見性。」「一眾聞法，靡不開悟，歡喜奉行。」

（一三）〈機緣品〉第七，云：「世人外迷著相，內迷著空，若能於相離相，於空離空，即是內外不迷。若悟此法，一念心開，是為開佛知見。……若聞開示，便能悟入，即覺（佛）知見，本來真性，而得出現。」「今令凡夫，但悟自心，便名佛之知見。自非上根，未免疑謗。」

由《六祖壇經》所見的資料，「見性成佛」和「開悟成佛」是相同的意思。見性即是親見佛性，佛性是眾生本具的自性，而此奧妙的佛性或自性，本來真空，無一法可得，即是以清淨自心的般若智慧，除分別執著的煩惱束縛，病除之時藥亦無用，此便如《心經》所說的「無智亦無得」了。

若以智慧的自心，親見真空的自性，便是「見性成佛」，便是「明心見性」。不過，見性者雖有了智慧，雖見了佛性，雖也可以

名為成佛，但卻不一定就是大悟，也不一定就是究竟的佛。所以惠能初次聞一客誦《金剛經》至「應無所住而生其心」句，「心即開悟」，並未大悟，要等惠能親自聽到五祖大師為他講《金剛經》至「應無所住而生其心」句時，才於「言下大悟」，已悟本性。雖然五祖說「若識本心，見自本心，即名丈夫、天人師、佛。」仍不是無上菩提的究竟佛，只是成的理性佛。否則不會有「開悟」及「大悟」之分，縱然是大悟，祖師的大悟，也絕對不同於佛的大悟。

因此，《六祖壇經》雖說，若有人能於一切時中，念念自識本心，自見本性，經常都是生活在寂而常照，照而常寂的情況下者，便是無上菩提，然而也配合運用《法華經》開示悟入佛之知見的觀點，而稱「一念心開，是為開佛知見。」而其開佛知見，尚非入佛知見，故還未成福智圓滿的究竟佛。

## 八、成六即佛與三因佛性

因為佛之知見，即是佛的圓滿智慧，名為一切種智。依據《大智度論》卷二七記載，智有三種：「一切智，是聲聞辟支佛事；道種智，是菩薩事；一切種智，是佛事。」其實後後涵蓋前前，前前不能涵蓋後後。二乘聖者僅得一切智，不具備道種智及一切種智；菩薩有前二智，不具一切種智，唯佛圓具三智，故天臺宗說「三智一心中得」。一切智，知一切法皆是空，故得解脫；道種智，知種種方便法門，故能利益救濟一切眾生；一切種智，是圓具空有二智，超越空有二智，所以是雙寂雙照，寂照不二的中道圓智。

正由於如此，天臺宗的《觀行疏》所講的成佛觀念，有六即之說，六種「即佛」都是「成佛」：

（一）理即佛：理體本性，一切眾生，平等平等，都有佛性，乃至三惡道的眾生，雖未具備修善的佛，卻已本具性善的佛。

（二）名字即佛：有福德人，僅聞佛名，自號為佛或被譽為佛者。

（三）觀行即佛：在觀行位的修行人。

（四）相似即佛：十信位的菩薩，彷彿已證佛的理性者。

（五）分證即佛：由初住至等覺位的菩薩，一分一分的漸破無明而分證中道實相理者。

（六）究竟即佛：究竟妙覺位的無上正等正覺的佛。

禪宗所說的「見性成佛」，淺者屬於相似即佛，深者也不能超過分證即佛，否則動輒妄言已證無上涅槃，就要如同《楞嚴經》卷九及卷一〇所舉的各種魔境魔說，成為魔子、魔民，還以為是成佛成聖。

眾生皆能成佛的思想，源出於《大般涅槃經》的佛性觀，然在該經卷二八，列有三種佛性之說，也就是說，眾生雖皆有佛性，然其凡夫眾生與諸佛菩薩，各有差別：

（一）正因佛性：一切眾生的本具佛性，不論有修無修，乃至十惡五逆，罪墮三惡道中，佛性不失。如金在礦，如土藏金。

（二）緣因佛性：修行六度的菩薩行者，依性起修，緣此正因佛性而修行者，所具佛性稱為緣因。

（三）了因佛性：緣因即是了因，佛性本在煩惱暗室，故眾生不見，今用慧燈照明，了了可見，名為了因佛性。

正因佛性是未悟的眾生，緣因及了因二名，是指開悟見性，或指見性成佛。同樣是見佛性，同樣名為成佛，由於各人的工夫深淺不同，所見雖相同而其品質還是不同。人對於佛性的經驗，猶如人

對於水的體驗：有人僅見水而未喝水，有人喝一口水，有人喝了滿腹水，有人成天浸泡在水中，有人已和大地的一切水融和成一體，有人終日念念喝水用水，卻已不見有水，這些人的經驗，當然是各不相同的。

## 九、聽此演講都已成佛

從以上的介紹分析來說，開悟成佛或見性成佛，是人人有份的事，今天諸位來聽了這一場演講，不論你信與不信，你已經成佛。這是多麼值得高興的事，這不是我說的，是前面所舉的各種佛經古典告訴我們的。

也許有的人會說，我還沒有皈依三寶，連佛教徒的資格也未具備，只是隨便來聽聽，就說我會成佛，我才不相信呢。但是，這是佛經告訴我們的。在《大般涅槃經》第三六云：「一切眾生，悉有佛性，一闡提人，謗方等經，作五逆罪，犯四重禁，必當成菩提道。」一切眾生皆有佛性，縱然不信佛法，甚至於毀謗佛經，做了殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血，以及殺人、亂淫、偷盜、大妄語等的許多壞事，只要你聽了佛法，你一定可以開悟成佛。

本來就有成佛的因，雖然尚未完成佛的果位，但是因和果是同時的，因是還沒有完成的果，果是已經成熟了的因。所以，我們一旦接觸佛法，便是已成佛道。

（西元一九九四年十月三十日講於紐約東初禪寺，經姚世莊居士錄音整理後，發現內容空洞無味，故以三天的時間，重新參考相關的經論，予以逐句重寫。完成於十一月十七日）

# 覺後空空無大千

禪是什麼？正確地回答：禪，不是什麼。因為，凡是有形的、存在的，不管是物質的、精神的、心理的，只要是可以看到的，可以追求的，可以依靠的，可以想像的，都不是禪。中國禪學主張「不立文字」，即是「不可思議」。任何可以用語言、文字、符號去表達、說明的，都僅是一種幻相，而不是禪。僅可勉為其難地說禪是一種心法。

## 一、既非如此亦非若彼的智慧功能

禪，起源於印度，原係一種次第禪定的修行。傳到中國，演化成為一個能活用於生活中的智慧，是一種既非如此、亦非若彼的智慧功能。可以稱它是「無」，亦可以名其為「空」。既然是「無」，既然是「空」，則不該是能用見、聞、覺、知，可資觸受的現象了，但它也從不離開這些。

中國禪之目的及其功能，在於使人於修行之後「開悟見性」。眾生皆具佛性，人人都有成佛的可能，因此，許多人都希望開悟見性。那麼，何謂「佛性」呢？空相、空性，即是佛性。相，指一切有形的，可用思惟或五官接觸到的現象，包括我們的生理、心理，以及身心以外的世間所包涵的一切物理現象；性，則是本質、根本。佛性不是有形質的存在，亦非可被描述的任何現象，故以空為相，以空為性。

這些理論，既「空」又「無」，聽來似乎落於消極，其實不然，如果真是消極的話，我便不該在此與諸位結此法緣，也不應挑燈埋首地著述不輟，更不會孜孜不倦地奔波於東西兩半球弘法利生，也不致風塵僕僕於全美五十多所各大學府演講已逾百次。

在深入禪的理論分析之前，要先介紹諸位一個簡單實用的禪坐方法，就地放鬆諸位的身心（略）。

這方法，我們稱之為「三分鐘靜坐法」，適用於任何時地，在辦公室覺得頭腦緊張時，在生活上發生了任何一樁事使身心覺得緊張時，不管是肌肉的，或心情的，只要覺得緊張，隨時隨地都能用它。但是，長時間的禪坐，應使用數息、念佛、話頭、默照等其他的方法。

## 二、進階修行達到空無境地

前面已經說過，所謂禪，是不立文字的；它本身原是不落階梯，頓了頓悟的。可是如果僅僅談空、論無、說佛性，便和我們實際生活脫節，未免淪於空談。因此，還得借助於層次的說明。由每個人現在的情況，一步步地進階，達到所謂開悟見性的空、無境地。因此，我們接著以層次的分析來理解禪。

首先，以修行的層次來分析由「有」至「空」的三個階段:

第一個層次是尚未修行禪法的人，包括沒有接觸過禪法，或已知禪法而尚未開始修行的人。

第二個層次是正在修行禪法，但尚未開悟見性的人。

第三個層次是已經修行禪法而且已經開悟見性的人。

《六祖壇經》裡有兩個眾所皆知的偈子，第一個偈是五祖的大弟子神秀所作：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」另外一個偈是惠能所說：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」

神秀的偈子，意指我們的心就像明鏡臺一樣，身則如菩提樹一般，我們應常以「持戒」來清淨我們的身體，以「修定」來清淨我們的心念，才能使身心不受污染，而得明心見性。身心清淨，即得解脫。所以，在沒開悟前，必須持戒、修定，常常地拂拭、清理身心。這是一個正在修行，而且是很努力地修行的人所見的層次。因此，五祖看了，便令門人焚香禮敬，照著修行，免墮惡道，得大利益。

六祖惠能的偈子。已見「空性」，故否定了菩提樹、明鏡臺等身心的存在。既沒有菩提樹的身，也沒有明鏡臺的心，那用功又用到那兒去呢？根本不須洗啊、擦啊，不用持戒、修定。既然是「空」的，就是無罣無礙，那兒來塵埃？這才是真正的自由，真正的解脫，也是徹悟見性的境界。

## 三、念頭的起滅即是「我」

禪字論「無」，常會引起一般人的誤解，事實上，就眾生而言，「無」是從「有」起修的體驗。因此，我們接著將以「我」為題，分成三個段落來介紹說明由「有」到「無」的層次。

不論是西方人也好，是東方人也好，離開「我」便無事可談了，人都是以「我」為基礎的，無法驟然接受「無我」的觀念。可是，「我」究竟是什麼呢？就是「自私」。有「我」、「自私」，並非壞事，自私而害人則是不該，但個人自私而不害人的「我」，是正常的生存條件。

一般人，雖然有一個自私的我，可是對此自私的我欠缺瞭解，以致時時發生矛盾，跟人亦常常發生衝突，煩惱不息，麻煩也不少，常感「身不由己」、「心不由己」。那麼，究竟是由於外在的因素使得我們身不由己、心不由己呢？還是自己沒有辦法主宰自己？由於對自己本身的自我不清楚，所以，感覺好像另外有人整我，另有外在的力量在控制著我、支配著我。因此，作為一個禪的

修行者，首先要用禪的觀念與方法來瞭解、認識這自私的「小我」是什麼。

若用禪的修行方法，如數息、念佛、或專門注意自己呼吸的出入等，慢慢、慢慢地，首先你會發現有許多的雜念，漸漸、漸漸地，雜念亦越來越少，到最後，你便知道那不能控制的「我」究竟是什麼了。所謂「我」，無非是一連串的過去與未來，一連串的自己與環境所發生的關係在心理所產生的作用而已，除此而外，所謂「小我」是不存在的。到這程度時，已經瞭解到所謂個人的「我」，實際上就是念頭，念頭的起滅即是「我」，也即是分別執著的「心」。因此，到了這個層次，便可以做到心不被環境所動搖。會用方法，要不動心便能不動心時，便不會有心不由己的煩惱發生了。

這是集中注意力的方法，把心的念頭，從雜念散亂、妄想紛飛、心猿意馬，漸漸地穩定下來，至於一心不亂。普通人，若能修到這種程度，他的性格應該是較為成熟柔軟了；我們可以說，這種人是有涵養的，不會隨便鬧情緒，也不會受了環境影響而產生喜怒哀樂形之於色的情況，修行能達到這個層次就有點用了。

## 四、前念後念統一，見山不是山

第二個層次是「大我」，它是由「小我」衍生而來的。當我們能夠很清楚地認明「小我」時，就會更安詳、更穩定地使用修行的方法，一旦方法與用方法的念頭統一時，便會體驗到統一心的「大我」境界。

如果你用的方法是數息，要數到沒有數目可數；如果是參話頭，要參到沒有話頭可參；如果是念佛，要念到佛號不見了。就好像一個很會騎馬的人，騎了一匹偉駿的千里駒，馬跑得飛快，已經忘掉有人在騎牠，而騎馬的人也忘掉了是騎在馬上。到了這種情

形，就是內在的自我與外在的環境合而為一，自己的前念與後念已連接成片。

有言：沒有修行的人，見山是山，見水是水；修行非常得力時，見山不是山，見水不是水；開悟見性時，見山還是山，見水還是水。

這內外統一的境界，即是見山不是山，見水不是水。為什麼？因為自己的身心與外邊的環境統一，前念與後念統一，沒有念頭的起伏，接觸到的，看起來完全一樣，所以騎在馬上，沒感覺有馬的存在，因此見山不是山，騎馬不知道有馬。

那麼，人如果修到這個程度，是否很麻煩呢？上街，看到所有的人，大概都不認識，或者想到父親，所有的人都是父親，想到妻子，所有的人都是妻子了呢？不會的。

這只是修行人在修行過程中所發生的經驗。發生經驗時，不會上街，也不能工作，可是，有這種經驗之後又恢復到正常的情況時，會感覺到這個世界是那麼地和平，那麼地可愛，你希望能幫助所有的人，因為覺得每一個人，所有的動物，乃至一草一木、一粒沙子，都像是自己的身體一樣。你會感覺到，這世界是如此和平、親切、可愛，不期然而然地有一種責任感，人飢己飢、人溺己溺之情油然而生；對於眾生之關懷心，亦自然而然地顯現。許多人到這種程度就變成為大宗教家，救世救人的心量自然出現。

## 五、徹底粉碎瓦解自我中心

但是，這還不是禪，因為還有我的存在，只不過是把自我擴大到涵蓋世間的一切，把所有的人變成了我。在這階段時，雖有非常懇切的責任心、使命感，卻也同時產生了我慢的負作用，把世間的一切，當成是自己所有的財產般來支配；救濟人的時候，有的人不願意接受救濟，他也非救濟不可，以自己的思想，以自己的觀點，

強求所有的人跟他一樣，便是接受了魔鬼的差使，便很可憐了。宗教中有強迫性、獨斷性、魔性的問題，便由茲而生了。

禪，一定要超越這個情況而進入「無我」的層次。如何達到「無我」呢？還是依賴方法：繼續打坐也可以，例如用參公案、參話頭，到最後，把自我中心全部粉碎，徹底瓦解。只有一切的眾生，沒有自我；一切東西都有，就是自我中心的執著已沒有了。眾生需要什麼東西，便給他什麼東西，而不是自己準備好什麼東西以後，一定要他人來接受。消融自己的主觀，變成超越於主觀的存在，這就是「無我」，這就是〈證道歌〉說的「覺後空空無大千」。

禪，不立文字，也不說有任何東西給人。佛入涅槃前說：「你們要是認為我講了很多的法，我一句話也沒講。如果說我講了什麼話，你一定毀謗我了。」今天我們是一句話也沒說到，可是抱歉得很，卻說得很多，並且超過了時間。

# 問答討論

**問**：佛教禪宗的重心在講「我」，是否也談到「我」與家庭、朋友、社區之關係與責任？

答：禪的本身即是我們的日常生活，禪的修行觀念，也還是由生活裡表現出來，一定會對你家庭裡的人及環境裡所接觸到的人，都能產生影響。我們剛剛說過「小我」、「大我」、「無我」，如果能認識「小我」的話，一定會非常地穩定，不會情緒波動，與其他的人接觸時都能帶來祥和。如果能修到「大我」的話，一定非常地熱心，不僅是對個人、家庭、這個社會，甚至世界上的許多福利運動，都會積極地參與；如果經驗到了無我無相的禪是什麼的話，那就會像我一樣，終年馬不停蹄，只為無事而忙。

**問**：修行是一種方法，是兩邊中的一邊，但據三祖所說：「將心用心，豈非大錯」，這之間是否互相矛盾?

**答**：三祖的〈信心銘〉，一開始便說是不可以用心揀擇，所以你以為用修行的方法與〈信心銘〉所說相衝突了。其實〈信心銘〉是開了悟以後講的話。在沒有開悟以前，還是要有方法，否則無法開悟。連釋迦牟尼佛開悟，都得修行六年，六祖惠能也是聽《金剛經》的偈子，他的觀念轉變了，突然間開悟，那還是要用心。不用心而能開悟是不可能的。

**問**：一個完全不知道禪法的人，是否可能發現佛性?

**答**：有可能，但是，可能性非常少。釋迦牟尼佛就沒有人告訴他什麼是禪而自己發現了所謂「佛性」就是空性的事實。但是，歷史上也只有他這一個人是這樣的。在他之後，所有的人都是因為聽到佛法的說明，所謂「佛性就是空性」，只有空性才是徹底的自由、自主、解脫等，先從觀念上認同它，接受它，否則的話，開悟這個事實，不容易發生。

**問**：出家人的生活目的是什麼？在家人的生活目的又是什麼?

**答**：我們的生活、生存，不管在家、出家，都是相同的。不過出家是把全部的時間用在修行上，用佛法自修，也用佛法來幫助其他的人修行佛法。因此他自己本身除了修行佛法、宣揚佛法之外，沒有另外需要做的事，這是出家人的生活目的。

在家人要完全能自己修行或者幫助人修行是比較困難一點，目前也有專門在修行，並以教人打坐、教人修行為職業的，這原無可厚非，只是家庭的生活，分佔了他們的時間，也分佔了他們的感情。當然，也有像維摩詰居士那樣的大菩薩，身為在家居士，卻能把財產、家族，所有的一切，都作為是一種修行和幫助的對象，而沒有自我中心在內。這就是一個大菩薩。至於普通的在家人，那就是在家人囉！

（本文講於一九九二年五月一日美國耶魯大學，由陳果綱居士整理成稿）

# 梅子熟了

## 一、梅子怎麼熟的

明州大梅山法常禪師初參大寂（馬祖），問：「如何是佛？」大寂云：「即心即佛。」師即大悟。大寂聞師住山，乃令一僧到問云：「和尚見馬師，得個什麼，便住此山？」師云：「馬師向我道：『即心即佛』我便向這裡住。」僧云：「馬師近日佛法又別。」師云：「作麼生別？」僧云：「近日又道：『非心非佛。』」師云：「這老漢惑亂人，未有了日。任汝非心非佛，我只管即心即佛。」其僧迴舉似馬祖，祖云：「大眾，梅子熟也。」（《景德錄》卷七）

這個公案，是關於馬祖的弟子明州大梅山法常禪師的一個故事，我把它大致解釋一下。

法常禪師第一次到馬祖門下，問：「如何是佛？」馬祖告訴他：「即心即佛。」法常禪師馬上就開悟。後來他就離開馬祖，到大梅山開法度眾生去了。馬祖聽說法常禪師已經開山了，就派了一個出家僧人去大梅山向法常禪師試探虛



實。

僧人到了大梅山便問：「聽說和尚您是曾經參訪過馬祖，您在馬祖門下究竟得到什麼了，所以到這裡來開山傳法呢？」

法常禪師回答說：「因為馬祖向我說『即心即佛』，我就到這裡開山了。」

這個僧人又告訴法常禪師說：「你可知道，馬祖最近說的佛法又跟過去不一樣囉！」

法常禪師就問：「怎麼個不一樣啊？」

僧人回答法常禪師說：「最近馬祖又改口說『非心非佛』了。」

法常禪師聽了以後便給了一個評語說：「這個老頭兒真是會迷惑人了，要到那一天才不迷惑人呢？不管它什麼非心非佛，我只管它即心即佛。」

這個僧人回到馬祖門下，告訴馬祖，他到大梅山見了法常禪師，法常禪師是如此跟他講的。因此馬祖就宣布說：「大眾啊！你們知道嗎？梅子已經熟了。」

## 二、機鋒不在字面

這段公案在禪宗非常有名，因為法常禪師聽到馬祖說「即心即佛」就開悟，然後就自己做師父接引徒眾去了，馬祖要試探法常禪師究竟悟到什麼程度，所以派了一個弟子去，告訴他上一次講的是「即心即佛」，你開悟了，現在講的是「非心非佛」，看看法常禪師有何反應。可是法常禪師不為所動，就說：不管它什麼「非心非佛」，我聽到的還是一句「即心即佛」，所以不管它。

因此，馬祖聽了就很讚歎地說：「梅子熟了。」意思是大梅山的法常禪師已經成熟了，可以做禪師了。

聽到即心即佛就能開悟，非心非佛就覺得是惑亂人、迷惑人。那麼「即心即佛」、「非心非佛」這兩句話，究竟那個才對？這是個大問題。

依禪法來講，「即心即佛」錯，而「非心非佛」對；依開悟經驗來說，因人而異，聽到「即心即佛」可能開悟，聽到「非心非佛」也可能開悟，這跟開悟本身並無一定之關係。

說「即心即佛」就是開悟嗎？不一定。諸位！現在我們也念了「即心即佛」，諸位開悟了嗎？但是法常禪師的確因為聽到「即心即佛」就開悟；他悟的是「即心即佛」嗎？錯！他悟的不是「即心

即佛」，只是聽到這句話而開悟，不要認為開悟就是悟得「即心即佛」的道理。

那麼「非心非佛」又錯了嗎？如果有人聽到這句話而開悟，那是因為這句話幫他的忙，並不是因為懂了「非心非佛」這句話的意思就是開悟，或是悟了「非心非佛」這句話的道理。這個觀念，諸位要瞭解清楚。

開悟與文字字面的意思，沒有一定的關係，但也是有關係。所謂沒有一定關係，是說「悟」，並不是悟那句話的涵義，但的確因那句話而開悟。譬如有人看到樹上桃花開而開悟，其悟境即是悟得「桃花開」嗎？不是！只是因看到桃花開，他就開悟了。又如虛雲老和尚，因為在吃茶的時候，茶杯拿在手上，人家倒開水進去，好燙！一不小心，茶杯掉在地上打碎了，因此而開悟。是不是他的悟境就是悟得「茶杯打破了」呢？當然不是，若茶杯打破就能開悟，那給你一個茶杯打打看，你開不開悟？

祖師們開悟的經驗並非就是悟了那個東西，可是當機緣成熟，他的心被一撥一點，突然間就開悟了，不是因為那麼一句話，或那個動作，或那個現象使他開悟，而是因為參禪用功的那個人，已經用功到這個程度、這個火候，遇到這個情況在他面前發生，他就開悟了，這是禪的悟境。

昨天臺北市發生這樣一樁車禍：有一男一女兩個人騎摩托車在慢車道上行駛，結果摩托車倒下來，兩個人的頭顱被大卡車壓碎不見了，只剩下身體，慘不忍睹。大卡車是誰開的？不知道，已經開走了。聽起來真可憐，也很可怕。

怎麼會發生這種事？這跟開悟看似沒有關係，為什麼要講這個案子？那也是一個案子——無頭案。並不是因為騎著摩托車而掉下頭來，也不是因為騎摩托車在慢車道上行走而頭掉下來，更不是因為卡車經過而頭掉下來。就是正好碰得巧，碰到一起，頭就掉下來被壓碎了！我們不能說：「從此以後不能有一男一女，騎著摩托車

在慢車道上行駛，否則頭就可能被卡車壓掉。」每天車禍案子層出不窮，因有各種各樣的車禍，所以會有各種各樣的死亡情況。

開悟，也是一樣，不過開悟的人，並沒有像如今發生車禍的案件那麼多。每天幾乎都有人因車禍而死亡，卻未聽說每天幾乎都有人因參禪而開悟。所以這裡說「即心即佛」、「非心非佛」，並不是這兩句話有什麼古怪或魔術。「即心即佛」使法常禪師開悟，是因為法常禪師見了馬祖，馬祖說了這句話。若不是法常禪師見馬祖，當時也不會有人因馬祖說這句話而開悟。恰到好處，在這個時間，說這樣的話，這個人就開悟啦！

當然馬祖大師能夠識得：什麼根器的人，在什麼樣的情況下，該說什麼話，就能讓他得到開悟的消息。

## 三、即心即佛

「即心即佛」，是說我們的心本來就是佛的心。佛是什麼呢？佛是徹悟、大覺；是自覺、覺他、覺滿的意思。什麼叫作「覺」？大夢已醒即是覺。大夢又是什麼？就是煩惱生死夢。什麼是「煩惱生死夢」？就是在煩惱生死之中，把煩惱當成自己所要追求的目標，把生死當成自己旅遊的樂園。人在生死中，佛稱為苦海。什麼是苦海？就是生老病死苦、怨憎會苦、求不得苦、愛別離苦、五蘊熾盛苦。在苦中還念念不忘，捨不得這樣那樣，而所追求的，都是生死環境中的種種人我、是非、利害、得失，把生死過程中，所遇到的苦因苦果，當成追求的目標，一生又一生，了無已時，那是在做生死苦海的大夢。

求不到覺得很苦，求到的覺得不稀奇，再換一個去追求，再想、再求，到死為止。到要死亡的時候，尚覺得有許多事物沒有追求到；這種種的捨不得、放不下，就是苦。在生死之中，苦中受苦，還覺得很喜歡這個生死的環境，還覺得苦得很有意思，牢牢的抓著它不放，這叫作「做大夢」。

「覺」是從生死的夢中醒來，不再追求任何東西。因此，我們的心如果不為煩惱所困擾，就是覺。不但自己覺悟，還要幫助他人覺悟，就是自覺、覺他；自己已經徹底覺悟，則是覺滿；所以自覺、覺他、覺滿，便叫作佛，稱作大覺世尊。

眾生的心，本來跟佛的心是相同的，佛經中說：「心、佛、眾生，三無差別。」佛心和眾生心，是同一個心，佛心就是眾生心。為什麼說「三無差別」？因為佛心是智慧心，智慧是由眾生的煩惱心轉成清淨的佛心；不清淨的眾生心是煩惱心，清淨的佛心是智慧心。此心與彼心，心心相印相同，只是在眾生未悟時，此心是睡著的，一旦醒悟過來，則知眾生心就是佛心，所以即心即佛沒有錯。

## 四、非心非佛

「非心非佛」是什麼意思？如果把我們的心當成佛的心，或不當成佛的心，都是有問題的。如果認為凡夫有一定的心叫煩惱心，而佛有一定的心叫清淨心，那凡夫永遠不能成佛。所以「非心」是不要認為有一個心是眾生的心，或者是有這麼一個心叫作佛的心。既不是佛的心，也不是眾生的心，那麼有眾生也應該有佛囉？沒有不變的眾生，也沒有定相的佛！為什麼？因為眾生不會永遠是眾生，如果眾生永遠不能改變的話，那就沒有人能成佛了。眾生能成佛，所以眾生不是真的；眾生的心能變成佛的心，所以眾生的心不是真的。如果真有一個眾生的心，眾生就不能成佛了。反之，亦不能說佛也有一個心，佛亦不是真正有一個什麼固定的心，叫作佛的心；成佛之後，法身遍在，即無相也無心。

所以，眾生無常心，否則眾生不能成佛；佛也是無心，如果有心，那不是佛，那叫有相、有執著、有我，豈能算是佛。

那有沒有眾生呢？沒有！為什麼？若有固定的眾生，這個眾生就完了，沒有希望成佛了。相同的，如果執著有一個佛，那眾生成

了佛，就成為永遠不變、永恆存在。如果到處都遍在，那就變成泛神論了；永遠現佛身，那就變成多神論。佛教乃是無神論的。

因此，佛只有無盡功德，沒有固定形象。佛是無相的，處處在，也處處不在，所以叫作如來如去。所以不能講「有佛」，說「有佛」是毀謗佛。但也不能說「無佛」，否則又成了斷滅見的唯物論。因此講「非心非佛」是對的，因為佛心無相；眾生有相，但眾生不是真的；有相的佛不是真的佛。佛是無心、無相的，卻有其悲智的功德作用，所以說「非心非佛」。

## 五、信心十足

現在請問諸位：「大梅山法常禪師聽到了什麼話而開悟？」答：「即心即佛。」又問：「你們聽到了沒有？」眾答：「聽到了。」

我又問：「你們聽到以後開悟沒有？」眾答：「沒有。」那就是說「即心即佛」這句話，對你們立即的開悟，完全沒有用，但也並不等於是句廢話。

我再問：「馬祖去考驗法常禪師時，是用那一句話考驗他？」眾答：「非心非佛。」我說：「結果法常禪師說：『管他什麼非心非佛，我只知道是即心即佛。』現在諸位聽懂了嗎？」眾無語。

法常禪師是否很執著？牢牢的執著他聽到的那句「即心即佛」？不是！諸位不要上圈套，如果他執著這麼一句話，能算開悟嗎？因此，他是以平常心來處理這樣的一個考驗。所謂「平常心」就是：「我當時開悟，就是聽到這句話，我的經驗是如此，至於馬祖大師又說非心非佛，那是他跟另外的人講，和我沒有關係。」所謂惑亂人、迷惑人，意思是說：這個老和尚的花樣、手段蠻多的，對這個人這樣說，對那個人那樣說，如果頭腦不清楚，就跟著被他弄得眼花撩亂；今天講這個，明天說那個；究竟什麼意思啊！沒有

開悟的人，這樣一聽就混淆錯亂啦！可是馬祖大師真的用這兩句話幫助兩種不同的人。法常禪師得到的幫助，就是「即心即佛」這句話，「非心非佛」則也許真的幫助了其他的人，然而對法常禪師來講，他只經驗到「即心即佛」。

為什麼馬祖說法常禪師「熟」了呢？因為他已經信心十足，已經不受外邊眼花撩亂的情況動搖了。法常禪師若非真的開悟，聽到馬祖又說出另外一句話時，或許會覺得很驚奇的，以為他當時聽到的、經驗到的，可能有問題吧？如果真的如此，他當時就不是真的開悟。由於法常禪師對自己的經驗，非常堅決的肯定，所以馬祖說他「成熟」了。

（一九九三年一月十六日聖嚴法師講於農禪寺禪坐會，邱松英居士依據錄音帶整理成文）

# 放鬆身心

教給各位一個呼吸的方法：吸氣時觀想非常的清涼舒暢，好像因為吸一口氣，把體內濁氣都排了出去；呼氣時把身體感受到的重量、負擔——身體的重量和頭腦的負擔，都隨著呼氣而排了出去。

換句話說，諸位練習把身體放鬆、頭腦放鬆、眼球放鬆，身體每一部位都放鬆，然後注意呼吸，感覺從鼻尖出入的呼吸很舒暢、很舒服。

平時不知道呼吸是這麼的舒服，其實能夠呼吸，便是得天獨厚的享受。

## 一、把壓力、負擔全部呼出

吸氣時不要注意吸的氣到了那裡，只要想像吸進去的氣，把身體的每一個毛孔像窗子般打開，體內所有的廢氣全因吸氣換掉。呼氣時則慢慢呼出，把身上所有的負擔、壓力、感覺，全部隨著呼氣而排得乾乾淨淨，就像把倉庫裡所有陳年霉貨，清理得乾乾淨淨。

然後漸漸覺得身體虛虛渺渺，不像是一個有阻礙東西，而是四通八達、舒舒暢暢，呼吸就像和煦的微風穿透身體一樣，非常溫柔明淨輕鬆。這時候因為身體沒有負擔，頭腦也沒有壓力，所以非常舒暢安定而喜悅，一種淡淡的、輕輕的喜悅。

然後再運用三個原則：觀——運用方法，照——知道正在運用方法，提——發覺到離開方法時，立即輕鬆地回到方法上。

如果打坐不運動，氣脈不容易通，因此要做柔軟體操。打坐和一般運動的體驗不一樣，效果、利益也不一樣，因為一般運動只是使身體舒暢，但頭腦不可能很寧靜。要頭腦寧靜，還是得打坐。

失眠是因為腦神經緊張，而工作煩重、憂慮過度，會使腦神經緊張。用腦過多時，雖然未到達頭痛的程度，但頭會發熱。各位不妨用手按摩眉稜骨正中，如果不痛，表示頭腦不緊張，如果會痛，要按摩此處，因為這兩條筋一直通到後頸。按摩時要緩緩用力，使它感覺到痛，而不是強力刺激它，按摩太陽穴的效果都比不上按摩這兩個眉稜骨的顯著。

## 二、隨時練習放鬆身心

諸位應該隨時練習放鬆身心，一般人坐車時，筋骨常因車子的行駛而緊張，坐飛機時也因為飛機在動而難以睡得很熟，但如果能夠盡量放鬆總是好的。我一上飛機就能睡覺，可以從美國一路睡到臺灣；我很喜歡上飛機，因為平常沒有這麼長的時間睡覺。

最近報紙上報導。有位記者問達賴喇嘛：「你做不做夢？夢到些什麼？」他回答說：「有時夢到女人來找我，我第一個念頭是女人很可愛；第二個念頭是我是和尚，不可以接受她；第三個念頭是女人不見了。」

我問弟子：「達賴喇嘛的自我表白，在你看來以為如何？」弟子說：「這是工夫呀！不簡單。在夢裡還能知道自己是和尚，還能拒絕女人，真不容易。」

我說：「是的。不要覺得達賴喇嘛做了這麼久的和尚，還是位活佛，竟然也會夢到女人，這是什麼話！夢到女人沒關係，不接受她就可以了，這也是修行的工夫。」

我們平常曉得自己是什麼樣的人？曉得自己是在什麼狀況下？心態如何？動作如何？就能隨時隨地該拒絕就拒絕，該完成就完成。這是禪修的工夫，連睡覺時都有用。

## 三、境界現前也不為所動

有人睡覺時，夢見被強盜追殺，全身緊張；如果頭腦放鬆，身體肌肉放鬆，就不會做類似的惡夢。平時經常保持身心放鬆，便能於遇到突發狀況時，身心還是處在平常狀態，不會恐懼、緊張。不過，必須靠經常打坐才能真正做到鬆弛，而平常也要練習。

諸位桌上有個紅包，裡頭不是現金，但上面的兩句話，對諸位會有受用，可以帶回去給親朋好友分享。

「識己識人識進退，時時身心平安；
知福惜福多培福，處處廣結善緣。」

這兩句並不是我自己的話，我只是把它們湊在一起，但人人可以用得到。有位報社的副董，因為辭職而很難過，但一看到這兩句

話就想開，知道自己可以離開了。另一位女士也是在報社工作，正考慮要不要接任一份雜誌的總編輯，看到這兩句話，就決定接受了。

因此，我想不管是進是退，只要自己知道是否適合就好。

（一九九四年一月十五日在社會菁英禪三聯誼會開示，單德興居士、江美寶居士整理）

# 我與環境不一不二

我們所到的任何環境，都應看作就是我們自己。坐飛機時，飛機是我們的環境，也就是我們自己；坐車子時，車子是我們的環境，也就是我們自己；自己是主角，其他都是附屬。這種體驗和感受，我想每一個人都有，否則我們就是失落了自我。

另一種體驗，就是各人在同一個環境中的感受不一樣。今天我從臺北回來，車上一共坐了三個人，照說冷氣的溫度應該是相同的，奇怪的是，我覺得冷，隔壁的覺得剛好，後面的覺得熱，感受各自不同。換句話說，我們在同一部汽車中所感覺的世界不一樣。我的世界是冷的，另一位覺得恰好，第三位又覺得太熱了。在同一環境下，為什麼各人的感受不同？

## 一、究竟是一還是二

其實，每個人就像蝸牛一樣，蝸牛把自己的殼背著走，我們則把自己的環境背著走。我不知道各位是否有如此的感受和體驗，感冒時到任何地方都覺得空氣不好，頭痛時到任何地方都覺得不舒服。環境的感受是我們各自帶著跑的。那麼，我們與環境究竟是一還是二？

幾年前我去新加坡，那兒的氣候和臺灣、美東不同，但我還是感覺過著臺灣或美東的生活，用那種習慣在生活，也就是說，我把自己的環境帶過去了。所以我們經常是帶著自己的環境在跑，帶著自己的自我在跑，我們到任何地方都是自我。

諸位都已經成家了，先生和太太生活在同一個家庭裡，感受是否一樣呢？同一屋簷下的人，吃同一鍋飯的人，是否感受一樣？這究竟是一還是二？對自己來說是一，因為只有自己的世界，自己的存在，先生或太太則是另一個人，所以就主觀的立場來看，處處都是一。可是，你與家人住在一起是事實，那麼在同一環境中究竟是一還是二？

相對地，我們看其他的人時，除非是已經很熟悉的人，一看就知道是誰，否則如上了公車或搭乘飛機，看到的都是其他人。這就是《金剛經》所說的「我相」、「人相」（他人）、「眾生相」（一群人）。這究竟是一還是二？

站在自己主觀的立場而言，這是一，因為這些人都是配合我的，都在我的環境之中。

有人害病時睡在床上，希望不要有人打擾，讓他靜養，可是待在醫院時間久了以後，覺得很孤單，希望有人來作伴。這是一還是二？

## 二、應無所住而生其心

諸位進入農禪寺大門時，都看到牆上寫了一句話：「應無所住而生其心」。「應無所住」這其中是一還是二？住於一是錯誤的，「應無所住」是更高的層次，是不住於一，也不住於二；不住於整體的、統一的，也不住於對立的、分離的——兩種皆不住。而「不住」的意思就是不執著、不在乎，即不在乎一，也不在乎二。那是

一種無我的境界，沒有自我中心，超越一和二，超越於不二，故稱無住。

可是「而生其心」，生的是什麼心？統一的心要有，對立的心也要有，應該用統一的心時，就用統一的心來處理；應該用對立的心時，就用對立的心來處理。面對我們環境裡的需要時，應該用什麼心來處理，就用什麼心來處理。

不要認為學打坐、學禪、學佛的人，什麼都不管就是無我，那不是禪。禪是既超越而又踏實，超越是為了不生煩惱，踏實則是有煩惱時除煩惱，沒煩惱時度眾生。除煩惱時是一，是用統一來除煩惱；度眾生時則是二，一定要有眾生可度，有對象要處理，才能有行為、有作用，這裡講的就是「不二」的觀念。

這三個觀念，一個是統一的，一個是對立的，一個是超越的、不二的、無住的。有相對之心，才有眾生可度，才能用智慧來處理；有統一之心才能斷煩惱；有超越之心才能既不執空也不落有。我們凡夫總是帶著自己的環境在走，帶著自我在走，而每個人都是生活在個人的世界裡。

## 三、佛與眾生畢竟不二

我再問諸位一個問題：雖然大家都尚未成佛，但是佛國淨土已有那麼多的眾生，對佛而言，究竟是一還是二？我告訴諸位，用剛才提到的「不二」比較好。

佛和眾生是統一的，這是一；眾生在佛國聽佛說法，眾生和佛是不一樣的，這是二；眾生全部在佛國淨土，佛視眾生為佛，這是一；眾生需要佛來度時，佛照樣度眾生，這是二；可是已經是佛國淨土，不再有矛盾，因此是不二。

佛國淨土是有它的作用的，在佛國淨土中，眾生在修學佛法，佛在度眾生，這應是不二。在佛的立場來看，佛國淨土即非統一，也非矛盾，而是無相無住的。

各位有煩惱時，用一；處理事情時，用二；完成一樣事情、功德之後，不是為他人做，也不是為自己做，這就是不二。以上是告訴諸位這麼一個觀念，以下要教一個方法。

在用方法時，要先有一才能有不二，要先能體驗到一的存在，才能有不二的智慧出現。如果連一都無法體會，要談不二是不可能的。就像我們在法鼓山禪修營中所講的，如果小我的自我都沒建立起來，都沒認識清楚，要成就大我是不可能的。先要把小我的自己建立起來，瞭解個人的自我及全體的自我是什麼，然後才能講無我。

我們現在講的這個方法，就是幫我們從雜亂的、煩惱的自我，而到達統一的、無煩惱的自我。這個方法不一定限於打坐，平時也都可以使用，也沒有任何姿勢的限制，但正在用頭腦或開車時請不要用。

## 四、至大無外．至小無內

我們從個人的身體開始，而把念頭向外擴張，不是用眼睛去看，也不是用耳朵去聽，而是用我們的心去體驗。體驗我們的身體，體驗身體所處的環境，體驗地球，體驗地球所處的宇宙環境。如果有天文常識的人，就能想像更遼闊的太空，想像無限的太空都沒有離開自我。

剛才說到，不管到那兒，都把自己帶到那兒。那麼我們只要把心門敞開，心量便要放多大就放多大，這就是自我的存在——存在於農禪寺、臺北市、臺灣、中國、亞洲、地球、太陽系、銀河系、

太空……，一切空間都存在於我們每一個人的心中，可把自我想像成至大無外。請諸位閉起眼睛，觀想我們的自我有多大呢?

剛才已經講過，我們的環境就是自我，與我們脫離不了關係的就是我。我在銀河系裡，整個銀河系就是我的環境、就是我；我在宇宙裡，整個宇宙就是我的環境、就是我。我們要一層層擴大，從有限到無限。等練習純熟後，一下子就能擴及無限。

接下來觀小——至小無內。我們通常講的心是心臟的心，而一般說這個人心很壞、很好，指的是念頭、觀念、想法。但是，念頭、觀念、想法都是抽象的名詞。

因此，在方法上我們不妨把心念放在正中央（而非左邊）的胸部位置，把身體中間畫一條直線，胸部畫一條橫線，正中央那一點就是我們的心（假名）。這一點有多大呢？開始時可以大一點，好像兩條粗繩子在身體內的交叉點，然後縮小如指尖大、如綠豆大，再縮小縮小……小到無法再小，變成沒有，就停留在那兒。心既然沒有了，也就是無限。

## 五、消融自我．放下執著

練這種方法很困難，因為這是無中生有。比較簡單的作法是，不要一步步向外看或向內看。如果向外看時，這個世界就是我，環境就是我，有這樣的體驗就可以了；向內看時，只要注意胸部，不管它是大是小、是有是無，這就容易多了。

向外看時，能體驗到環境就是我（不同於我的就是環境），我接觸到的就是我，能有這種想法和體會就夠了。這就是包容、慈悲。

向內看時，就是把自我從外境收回，我們的自我就越來越小，這實際上就是消融。自我的執著或煩惱，都與環境、身體、觀念有

關，若一切都能放下，自然能夠擺脫執著與煩惱。

剛才我所說的，諸位在觀念上也許可以接受，可是不容易用心來體驗，我們若要真正受用，必須要有如此體驗。有許多人理論懂得很多，遇到麻煩事，就是用不上力。

昨天有一位考試院的王委員向我說，她對西方哲學在觀念上懂得不少，但就是無法處理自己的心理問題，問我怎麼辦？我說：「第一學打坐，第二聽聞佛法。」她說：「講佛法不是講理論的嗎？」我說：「是。僅僅理論是不夠的，還需要練習，使理論與體驗配合，才能管用。」

諸位菩薩來到法鼓山農禪寺，聽講觀念固然重要，修行的體驗也很重要。有了禪的觀念總比沒觀念的好，可是只有觀念的紓解仍是不夠的，更應該有實修的體驗。

（一九九三年十月九日社會菁英禪修營學員聯誼會開示，單德興居士、江美寶居士整理）

# 佛在心中．口中．行為中

「佛在心中、佛在口中、佛在我們的行為中」，也就是佛在我們的起心動念、舉手投足、一言一行的生活中。許多人學禪，目的為了要明心見性、開悟成佛。而佛在那裡呢？佛在每一個人的自性中，佛在每一個人的自心中，所謂：「佛在心中坐，不要蹉跎過」，既然知道佛存在於我們的心中，便不能浪費時間、生命、光陰，不要糊里糊塗、渾渾噩噩地過一輩子，那樣太可惜了，因此，每一個今天，我們都要好好用功。

有一些人只知道希求明心見性、開悟成佛，卻不知道如何來修行？認為一旦明心見性、開悟成佛之後，便可萬事具足，得大自

在、有大福慧了，所以老是期待著、夢想著：早一點開悟成佛吧！還有一些人，知道想求得開悟，但在開悟前，應該做些什麼呢？以為大概是拚命地打坐吧！只要坐出名堂來，就能夠明心見性、開悟成佛了！這話是沒有錯，釋迦牟尼佛在成佛之前，也花了蠻長的一段時間，在苦行林、在雪山、在菩提樹下打坐，那時因為佛法還沒有現前，沒有人為他說出佛法的道理，所以釋尊要花那麼長的時間去摸索，因為沒人告訴他：﹁人人心中有佛﹂；也沒有人告訴他：﹁無常就是無我，人生有苦，是因為不知道諸行無常，諸法無我，不能警覺到無常、無我，所以貪生怕死，瞋恨嫉妒，因此無法明心見性。﹂但是今天我們已經知道了佛法，釋尊花了那麼長時間的代價，開啟了苦、空、無常、無我的真理，已知道一切眾生都有佛性，我們就不必再花那麼多的時間。因為現成的佛法，已經告訴我們，我們只要相信佛所說的話，照著來用在生活裡就好。所以禪宗非常重視在平常日用生活之中，體驗佛法和實踐佛法。

當我們皈依三寶，當我們學著用佛法，我們就已經開始走上圓滿的菩提大道了。此時已經知道修行佛道的方法和觀念，只差自己實踐的工夫不夠，那我們更要如法修行，依教奉行，就是要受持佛法，繼續努力。所以在禪宗的修行者們，就沒有像釋尊未成道之前那樣，要經過六年不斷地打坐的工夫，才能明心見性。禪宗認為只要你遵照著佛法去做，隨時放下自我的執著，當下就能明心見性。

「佛在自心中」，這是佛祖告訴我們的。因為我們的自心就是佛心，只是因為有煩惱，所以佛性不現前，佛心被煩惱心所遮蓋，所以只見煩惱不見菩提。但是我們已經皈依了三寶，已經知道了佛法，心中常念三寶，即與佛心相應。

其次，是「佛在口中」，就是佛的語言，即是智慧的語言、慈悲的語言、柔軟的語言、安慰的語言、鼓勵的語言、讚歎的語言、教化、教育的語言、感動的語言。而我們究竟用的是什麼語言呢？如果是學佛法，雖然內心中還沒除煩惱、證菩提，可是我們已經知道經典裡告訴我們，佛的語言，就是佛與人家講話所用的方式，現在我們已經知道了，是不是可以照著去做呢？為什麼不能照著去做

呢？很多人是有很多的推託，會說因為自己的煩惱多、業障重，因為自己的心還沒有明，智慧之眼尚未開，所以沒有辦法像釋尊以及大菩薩們那樣，用智慧的語言、慈悲的語言、柔軟的語言、安慰的語言、鼓勵的語言、讚歎的語言、教化、教育的語言，感動的語言、感恩的語言。實際上，這都是自己在替自己開釋、脫罪；我們是應該可以做得到的，但自己就是不想做，也沒有意願做，所以隨口而出的，多是粗惡語、挑撥語、妄語、綺語，很少是佛的語言，這是違背了「佛在口中」的原則。

「佛在我們的行為中」，佛在心中、佛在口中，同時佛也在我們的生活行為中。不論是不是已經開悟了，或已經明心見性了，我們學習佛的行為是應該的，所以學佛應該是學佛的心理行為、語言行為、身體的行為，經常學習佛的這三種行為，才是真正的學佛。否則只是學佛打坐，那是學坐，不是學佛，都跟佛法不相應。若要身體的行為合乎佛法的原則，就是要將佛法在我們平常日用生活中表現出來，我們的生活行為，要以四攝六度為準則，全心全力，做到自利利他、利益眾生為目的，這才是學佛行、學菩薩行。如果我們的生活行為不檢點，身口意三業沒有一定的標準，不僅對自己造成的後果不堪設想，對他人也造成許多不方便的困擾和煩惱，並已遠離學佛的生活了。我們的身體每天從早到晚，究竟是輕舉妄動呢？還是每一個動作都在自利、利他呢？或者是僅僅自利而不利他呢？事實上，如能做到真正的自利，一定也直接或間接地在利他。有一些行動，當下是為了自利，但是影響所及的後續發展，都能使環境中跟我們共同生活的人，乃至於在我們之後生活在這樣環境裡的人，也得到利益。

在禪宗叢林裡，每天打坐的時間是不多的，工作的時間相當的多。打坐及聽開示的時間只有早晚，每天起早待晚，也就是早上起得早，晚上睡得晚，中夜時分只睡四到六小時。「日出而作，日落而息」，過著農耕的生活，是禪宗自中唐時代百丈大師以後的生活方式。當時禪宗的寺院是在山間，每天是到山上耕作，所以叫作「出坡」；每一個人都應該出坡，上從一寺之主的方丈和尚，下及所有的常住大眾乃至沙彌、行者，全體出動，都得工作，沒有例

外，故稱為「普請」。白天在工作之中，也就是在過著自利利他的修行生活，因為工作是為了僧團道糧的自給自足，同時培養互相支援、彼此合作，大家付出，共同分享的和合精神，以維持道場，住持三寶，正法住世，佛日增輝，所以需要勞務的工作，來作為禪修的生活。

我們看到直至今天，日本及韓國的禪宗寺院生活方式，平日中的工作時間也是蠻多的，在禪堂裡打坐的時間是不多。但於一年之中，會打幾個禪七，稱為「禪期」，又稱為「接心」和「攝心」，用來精進打坐，剋期取證。

這樣的時段，在中國大陸，則有兩個：一是在冰凍三尺厚的隆冬，田裡的泥土也凍得像石頭，這時不能耕作，所以關門打坐，稱為﹁冬安居﹂，又稱為﹁結冬﹂。二是在炎熱的夏天，火傘高張，太陽強烈，可下田上山工作的時間非常短，要做也只有早上及傍晚做一點點，加上夏季多雷雨陣雨，土中也多蟲蟻出沒，耕作很不方便，禪眾們就有仿佛世古規﹁結夏安居﹂的禪修方式。在印度有「雨安居」，因自四月十六日至七月十五日之間，為印度的雨季，天天下大雨，依方俗出家人不能到外面遊化。而今天我們的生活環境，已從農業社會進入工商業社會，不論冬夏，照樣可以在暖氣房及冷氣房內工作，並且可以夜以繼日的工作。

現代禪寺的環境條件、現代禪修者的生活方式，都跟以前不一樣了。為了順應現代社會的生活型態，為了接引成就大部分的在家居士，是利用週末的休假日來禪寺修行，所以我們有了週日的禪坐會。至於我們的「禪七」，不論在臺灣、在



美國，都是配合學校有寒暑假的假期，以及國定假日與週末相接的連休長週末，工商業從業人員雖然沒有寒暑假，但他們有自己的年度休假制度，所以鼓勵他們將假期用來參加禪七。

農禪寺的法師們是什麼時候禪修呢？我們是配合大家的假期進入禪七。我們也舉辦出家眾的菩薩營。平常只有早上、晚上的禪坐。白天我們都在上課、辦公、開會，在為道場、為信眾、為國家社會奉獻而做自利利他、弘法護法的工作。我們也沒有一天到晚都在打坐；出家眾就是在這樣的生活環境下，把禪法的準則用在日常生活之中。我們用佛在心中、佛在口中、佛在行為中的生活態度，進行禪修。譬如我們的出家眾也在揀切菜、洗碗筷、搬碗盤、擺桌椅、掃庭院、開車、擦車、洗車、操作電腦、打計算機、寫文章、上課、出版書刊等等工作之時，體驗身心一致，體驗三業清淨，體驗佛的悲智願行。所以雖然跟社會上的一般工作幾乎一樣，可是我們的存心，不是為了名利物欲的追求，而是為了學佛修法，奉獻我

們的時間，來做這些工作。我們用這樣的修行方式，以成就眾生、成就道場，也就是在成就我們自己的菩提道業。

成就眾生、成就道場、成就菩提道業，將這三點加起來，就是佛在我們「平常日用中」，這是禪宗常用的一句成語。因為佛在平常生活中，雖然你還沒有見性明心，還沒有開悟成佛，但已經聽到了佛法，就該應用佛法，並且將佛法作為我們身口意三業行為的依準。這就是「佛在心中、佛在口中、佛在行為中」了。如果身口意的行為，跟佛法不相應時，必須起大慚愧，至誠懺悔。

禪宗的禪與佛的意義，應該是相同的。禪既是讓我們明心見性、開悟成佛的觀念及方法，也正是修行的目標，因此禪心等於佛心；「佛在口中、佛在心中、佛在平常行為中」，就是禪在我們的平常日用中。古代禪宗祖師們所指的「達摩西來意」，就是平常生活裡的佛心、佛言、佛行；一舉一動、起心動念都是表露著佛的悲智，便是真正的修行。

請問諸位：當你與人家吵架的時候，佛在那裡？你在生悶氣時，佛在那裡？你在與人交談時，佛在那裡？你在工作時，佛在那裡？你在休息睡覺時，佛在那裡？那時的佛，是被你蒙在鼓裡了呢？還是清楚地跟你生活在一起？請諸位不斷地品味：禪在那裡？佛在那裡？

（一九九五年三月五日於農禪寺禪坐會開示）

# 禪如何用於日常生活

## 一、學佛有層次

此次前來南美洲有很多巧合的因緣，一是為參加聖保羅中觀寺的開光典禮，二來拜訪此地法師及華僑界居士們。

今天的題目是陳慧淨居士在午飯後才告訴我，希望聽「禪如何用於日常生活」。我臨時匆促擬了大綱，希望大家不要失望。以往有好多的中國人講佛法，比較籠統，而且有民間迷信的傾向，又不注意層次。今天我則是有層次的來講，那便是如何學佛、修行，最後能達到什麼目標。以往人們一聽到佛教，就認為是迷信，僅會消極地誦經念佛、消災求福、超度亡魂。其實那是宗教信仰的層面，雖也有其必要，然而佛法的利益、正確的觀念和方法，是要給活人用的。

## 二、禪與淨都是整體佛教

禪如何用於日常生活？先當瞭解禪與佛教有什麼關係？為什麼禪與佛教不一樣？

有人認為禪宗為佛教整體中的一部分，這個看法不一定正確，佛教與禪實是分割不開的；最好是說：「佛門雖浩瀚，方便有多門，若從一門入，即見其全貌。」所以禪宗是佛教的一個門，不僅是佛教的一部分。

在近代中國佛教裡，把修行分為兩大類：一為念佛法門，叫作淨土宗，一為禪修法門，稱為禪宗。若將禪與淨土，看作截然不同的法門，也是錯的；若說參禪即不念佛，念佛即不修禪，那也不對。因為念佛的方法也是禪的修行法門之一，禪修基礎的重要，被列為戒定慧三無漏學的一支，故與念佛的淨土法門不相違背，而且能夠相輔相成。所以在中國，自五代及宋朝開始，許多禪宗大德特別強調參禪與念佛並行，稱為禪淨雙修。像明末蓮池大師，是淨土宗的祖師也是禪宗的禪師，近代虛雲老和尚，是禪宗的祖師，但他也勸人念佛並主持佛七。念佛往生淨土，參禪明心見性。禪修得力，念佛便能易得一心不亂，保證往生極樂世界；念佛念到心無妄

想雜念，正好可參「念佛是誰」的話頭。一旦「疑情」的話頭成片，便接近悟境的現前了。

念佛工夫已深，正好可以參禪。念佛時妄念紛起，也不妨反問：「念佛是誰？」用來打住妄念，正好又是參禪的方法，好像是在提醒自己，正在做著什麼。

今天下午，在汽車上，有位居士問我：「念佛的方法是什麼？」因為他常一面念佛，一面胡思亂想。問題就是在他沒有警覺到自己正在做什麼？為何一邊念佛一邊妄想？若能常常反省，妄念就會越來越少。儘管如此，若能一面打妄想一面念佛，也是不錯。至少要比一面打妄想，一面做壞事好多了；若能紮紮實實一心一意念佛，才易得致一心不亂，而與禪定相應。所以說禪宗與淨土宗都是全體的佛教，念佛與參禪修法雖小異，也都是最好的辦法。

## 三、如何是佛教？

淨土是修行佛法者的共同歸宿，所以三世諸佛，各有其果位上的清淨國土。禪修是修行佛道者共同的條件，所以無論大小乘的修行方法，不能沒有定慧的工夫，定慧不二便是禪悟。由此可知禪淨兩者，都是整體的佛教，淨土是從果德著眼，禪修則是由因行著手。

至於如何是佛教？諸位可能聽過這樣的四句：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」這是非常有名的〈七佛通誡偈〉，即是離我們最近的過去七佛，成佛之後都是以這個偈子教誡他們的弟子。許多人對這四句話也都耳熟能詳，人人會說，但不容易做到，因為它是佛教的總綱。

有的人認為只要不做虧心事，便是好心人，而且說，心好的人便勝過吃素的人。這是似是而非的說法，因為吃素的人之中，可能

有少數人偶爾做了壞事，但是吃素的人中，難道沒有好心人嗎？若是吃素的人，也有好心，那不是更好嗎？

不過，怎樣才算好心？這其中有很多學問。不做惡是好心，止惡行善是好心，行善不求回饋是好心，誓度一切眾生是好心。所以好心有大小多少、有限無限等不同的多作用、多層面。我有位弟子在他出家前，認為自己是好人，出家後不久，即跟我說他的心不淨、語不淨、身不淨，覺得罪障很重。其實若不學佛修行，許多人因為沒有標準就會認為自己是有好心、做好事的好人。若能好好地靜下來反省一下，便可發覺，每天所做的壞事、說的壞話、想的壞念頭，還真不少呢！所以「諸惡莫作」並不容易。

至於「眾善奉行」，是教我們儘可能地多做些好事，只要是對大眾有利的事，都當義不容辭地全力以赴。

至於「自淨其意」，即是打內心起，不存惡念邪念，更不容有邪見。還要做到身、口、意的三業清淨，以及眼耳鼻舌身意的六根清淨，那就不是很容易了。有人問我：「為何要誦經、念佛、拜佛、打坐、拜懺？」其實這些都是為了達到自淨其意的目的而設的修行方法。

## 四、禪的內容是什麼?

談到禪的內容是什麼？我也有四句話，貢獻諸位參考：「有善有惡，知善知惡，為善止惡，不思善惡。」它們也是有層次的。

「有善有惡」即是在人間社會，各有各的善惡標準，只要是宗教、種族、政治、經濟等的立場不同，善惡的標準往往就會相反。經常一個人被一方視為神聖的偉人，另一方看作惡魔與罪魁。縱然在同一個宗教之內，也可能由於觀點的不同而互以惡魔相待，黨同伐異，善善惡惡。也可能由於利益的互惠，早上仇視的敵人，晚上

成了親密的盟友。故從自私自利的角度看世間的倫理，雖然有善有惡，其實是善惡不明。

「知善知惡」必有其客觀的標準，否則，仍與有善有惡而善惡混淆的層次相同。其客觀標準，可有兩個原則：一是以社會共同的立場為標準，所謂公是公非：二是以自我的良心為標準，所謂設身處地。

每個社會因不同的文化層次及時代背景，即有不同的標準，即使是生活於共同的風俗習慣中，在不同的情況下，其公認的善惡標準也不會一樣，古代與現代的標準又有差距。所以地域性及階段性的「公是公非」，並不就是正確的判斷；唯有今天如此、明天也如此；在這個社會如此、在那個社會也如此，儘管風俗習慣不同，但原則不變，這才是真正的善與惡的標準。因此以佛法的立場來看，其善惡標準是以護生為第一，不認為外教徒為魔鬼，只能說他們的層次不夠高，但基本上沒什麼問題，應該承認他們的價值。

至於「設身處地」的良心準則，可能對也可能錯，那要看此人的宗教信仰是否有偏差，學識見聞是否夠深廣，人格的成長是否夠健康，否則所謂良心，可能根本是他私人的偏見。

「為善止惡」是在知善知惡之後，從認知心發展成為語言行為及身體行為。既然能依客觀的標準，知道何者為善，何者為惡，便當儘可能去做益人利己的事，約束自己的心行及言行，不僅止於不傷害他人，而且要更積極地修福修慧。此在佛法中，有所謂「四正勤」的德目：「已生之惡當斷除，未生之惡令不起，未生之善令生起，已生之善令增長。」以此四德能斷懈怠，故又名為「四正斷」。這是在修道過程中，必須時時提起，念茲在茲的工作。

「不思善惡」即是修行到了心無罣礙得失的解脫層次，必定會從善惡相對的「有」，而至超越於善惡執著的「空」，才能算是究竟。故對於一位得大自在的菩薩而言，他雖為了眾生得度而說有善有惡，而說知善知惡，而教人為善止惡，但在他們的智慧之中，乃是無善無惡的。

我常說：「世界上有壞事而沒有壞人」，這算不算已到不思善惡的程度？不算，因我還有善惡之分，但我至少已根據佛法，考慮到人的本質都可能是好人。佛說眾生皆有佛性，都有成佛的可能，只因為受了環境的影響，失去身心的主宰而動了壞念頭、做了壞事，但在這之前及之後，這個人不見得一直在做壞事，也不是永遠都在做壞事。只是在那一剎那間，念頭混淆而導致行為的錯誤。因此可知，人在基本上都應該是好人。

曾經有人問我：「若有一個強盜殺了人，而他自己也受了傷，逃到你的廟裡去，你會怎麼處理？」我說：「當務之急，是先救人一命，不過問他是如何受傷的。」即使是做了壞事的人，也有所謂放下屠刀，立地成佛的可能。如果我們常去盤算何者為善，何者為惡，何者會得，何者會失，那就不是超越，也不能從煩惱中得到真正的解脫。

禪宗的六祖惠能，在他從五祖弘忍座下得法傳承衣鉢之後，逃往嶺南途中，被惠明追上之時，六祖便把衣鉢放在石塊上，任他取走，惠明則說：「我不是搶衣鉢而來，是為求法而來。」惠能便說：「既然為法而來，請將心放平靜，不思善、不思惡，正在這麼時，看看你惠明上座的本來面目是什麼？」《六祖壇經》的「不思善，不思惡」，便是不須想到善與惡的問題，超越了善惡相對的執著心，主觀的我便不存在。把自己的妄想、執著、煩惱，全都放下之際，就是本來面目顯現了。所謂本來面目是什麼？即是無所罣礙的清淨智慧心，又稱為平常心。平常心是什麼？就是無得失的心、非善非惡的心。

## 五、禪的理論是什麼?

禪的理論是什麼？即是「似有似空，知有知空，悟有即空，非有非空」的四句。

何謂「似有似空」？請問諸位，在今天的生活中，有了鈔票是不是會有煩惱？沒有鈔票是不是更煩惱？究竟有了好還是沒有的好？相信沒有人會說沒錢是好的。而禪所謂的有，是指有形的財產和無形的功德。無形的功德，往往要借助於有形的人力、財力、物力來完成。從有錢財而變為有功德，已是一大進步。因身外乃至身內的財物，猶如過眼的雲煙，不持久也不可靠，功德則是盜賊搶不走、水火壞不了的，乃至多生多劫可以帶得走的。

如果更進一步，對於功德，也不該執為實有，否則就是有為有漏和有限的功德。譬如梁武帝做了不少建塔齋僧的善事，菩提達摩卻說他沒有功德，那是因為梁武帝執有功德，希望有回報，便不是無上功德。故當以「似有似空」來做一切功德，是最好的。同時也要以「知有知空」的層次，來指導自己，配合他人。因果的定則，必定是有，因緣的聚散，所以是空；不為福報而做功德，為求佛道，當勤修行。

「悟有即空」又是更深一層了。《心經》說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」五蘊所成的人生是有的，若以甚深的智慧加以觀照，即知五蘊無常，五蘊本空，便是悟有即空。若見五蘊即空，便不會執著貪取五蘊，也不致厭離討厭五蘊。所以患得患失的人，不能見到「悟有即空」的境界，若能「悟有即空」，則在得意時不會忘形，在失意時不會絕望，成功沒有止境，失敗不會持續。能做當做的便要不斷地做去。

「非有非空」無所謂「有」，也無所謂「空」，《金剛經》說：「非法非非法」也即是這層道理。執「有」會煩惱，執「空」則消極，不執兩端就會左右逢源。例如今天的我，為了淨化人心、淨化社會，為了提昇人的品質，建設人間淨土，為了建設法鼓山成為世界佛教的教育園區，若你們問我需不需要錢時，我一定說很需要。可是錢對我而言，就跟沒錢一樣，因我這只是個管道，取有補無，而我本人仍然一介僧侶，兩袖清風。這樣的情況，說我有錢不對，說我無錢也錯，宜說「非有非空」才好。

## 六、我願無窮

今天法鼓山有十多萬人在推動淨化世界的工作，大家也期望能成長得很快，早日完成大業，而且常有人會問我何日能夠完成？我總是回答：「能做多少就做多少，何日完成則不知道。」因此有位居士問我：「如此說法，是不是對於法鼓山的完成缺乏信心？」我說：「怎麼會呢？」我對法鼓山理念的推動，是有絕對信心的，今日世界需要它，永遠的未來世界也需要它；我們一定要有信心，全世界只要還有人類的日子，都會需要法鼓山的理念來幫助。這不是我的狂妄，也不是我的智慧，而是法鼓山所推行的正信的佛法。

釋迦牟尼佛成道以來已歷二千六百年，經過無數人的弘揚傳承，我聖嚴只是參與弘揚的一份子；而且釋迦世尊以及歷代祖師先賢，都還沒能把全世界佛化淨化，我是何人，怎麼可能盼望在我手上就能完成了呢？不是我沒信心，而是我不能說這種話的。不過，作為一個佛教徒，應當效法菩薩的悲願：「虛空有盡，我願無窮。」我今生做不完的事，願在未來的無量生中繼續推動，我個人無法完成的事，勸請大家來共同推動。

（本文講於一九九三年十一月一日，巴拉圭及巴西交界處的福斯市，由張智惠居士整理錄音帶，聖嚴法師親自修正成稿）

# 禪修與信仰

通常凡是有心或有興趣於禪修的人，比較不容易有宗教層次的信仰心，因為信仰本身是屬於感性，而禪修的人，多重視自己的修行，希望從修行中得到身心感應，得到禪修的經驗，因此很不容易接受宗教層次的信仰，其實這是絕對錯誤的事。

很多人都以為，禪修要全靠自己，屬於「自力」，念佛的人則全靠「他力」，這兩個觀念都不正確。其實禪修也需要靠「他

力」，念佛也需要有「自力」。一個禪修的人，不太可能完全憑自己的力量就能夠完成，不論在印度、中國或在西藏，修行禪定的人還是需要老師、護法神及諸佛菩薩的護持。因此在中國禪宗寺院也供奉天龍八部、諸大天王等的護法神像。

古德常勉勵禪修的人要把「色身交予常住，性命付予龍天」，所謂色身，就是我們的身體，當在打坐用功的時候，不管自己的身體，自然有道場的執事來照顧，依道場的生活軌範來調攝。而且如果要想修行修得好，還需要有護法龍天的護持，沒有護法龍天的護持，可能就會在身心方面有障礙出現，形成魔障。所以禪修而不相信在自力之外，還有佛菩薩及護法神的力量，那就不能夠算是佛法的修行。

另外，修行禪法的人必須要相信，除了用功打坐之外，也需要積功、累德；如果僅僅是自己打坐，就想得解脫或大徹大悟，這種想法本身就是一種障礙，不能使我們真得解脫。因為自私鬼怎麼可能開悟呢？所以禪宗也講修布施行、修懺悔行；如果沒有為眾生利益設想的心，沒有真正為他人奉獻的心，沒有奉獻的供養、布施行為，修行要想成功，是相當困難的。

過去禪宗的叢林裡，許多禪師們在沒有開悟之前，都是為道場、為師父做種種的勞力工作，稱為「行單」，包括在廚房裡挑水、砍柴、煮飯、種菜，或者維護道場的環境整潔清理、維修等工作。所以傳統寺院中設有四十八項執事，是由出家修行的人來擔任的，僧眾只有在禪七之中不擔任比較複雜分心的工作，其他的時間，都會有長期執事的工作。因此，法鼓山的禪七中，也鼓勵禪眾要做一些坡事工作的。

禪宗叢林，同時主張要把多餘的錢財衣物，布施給需要的人，自己留下的僅是最簡單的隨身衣物。在過去，所謂的「禪和子」，衣單少到只有「兩斤半」，因為他們將得到的東西，都布施出去了。

由此可知，一名禪修者應該要有供養心、布施心，要能捨掉自己身邊的長物，送給需要的人。

可惜我們現在見到很多禪修的人，態度狂傲、驕慢，內心自私、小氣，卻又缺乏信心，這是很可憐的、很危險的事。為什麼會這樣呢？因為來禪修的人，都希望能夠得到身心實際的體驗，獲得穩定、愉快、健康的成效；一旦得到健康、穩定、愉快的成效時，就認為這是自己努力修行的成果，不是由於諸佛菩薩的感應，當然也不是由於道場裡面有護法神，更不會相信這是由於師父或者那一位老師的指導有方。這樣一來，就變成了驕傲、自慢、自負、自滿，沒有信仰心和恭敬心。

信仰的意思，就是雖然自己有所不能、有所不知，可是相信有那種事實的存在，所謂「高山仰止，景行行止，雖不能至，心嚮往之。」就像見到一座高高的山，雖還不能親自上到山頂去，但是相信高山上一定有高人，高山上一定有好的風光，越是往高山上方爬，越能夠發現我們過去沒有看到的東西，這就是「仰」信。我們在低處對高處產生的敬仰，而在敬仰之外產生信心，相信其中一定有我們所不知的力量能幫助我們。如果信仰心不足，就不可能相信佛法所說，我們所不知道的事，修行便不會得力。

禪宗主張自信，相信自己能夠成佛，相信自己本來就跟諸佛相同，不缺少任何一點東西。禪宗鼓勵只要把自我中心擺下，馬上就能親見自己的本來面目，人人都能成佛。本來面目就是自性的佛，也就是說那是天然的、不是修行之後才有的，因此有許多人誤會禪宗，忽略了信仰心的重要。

這個觀念就基本理論而言是對的，可是，就實踐的、現實的角度來說則是錯的。這就如同，人人都可能成為父母，可是剛剛出生的小孩就是父母嗎？他還沒有長大，還沒有成年，尚不是父母，只是嬰兒。那麼嬰兒將來能不能成為父母呢？不一定；有人從小出家修梵行，就不會成為父母；有的人結婚，如果沒有生育能力，也成不了父母。所以理論上人人都可能成為父母並沒有錯，但在事實上不一定人人都能成為父母。

又如同在民主社會中，凡是公民，人人都有選舉權，也有被選舉權，可是絕大多數的人只有選舉權，而沒有被選舉的機會。因為能力不足，因緣不具，便只能夠選人，沒有機會被人選。所以如果聽到禪宗說：「人人本都具有佛性」，結果自己本身什麼也不是，只是一個愚癡的凡夫，就想像著自己是跟智慧圓滿的諸佛相等；見到了佛像不僅不拜，而且訶罵，並說現在佛不拜過去佛，認為自性中就有佛，何苦去拜那些泥塑、彩繪、木雕的佛像呢？

這些人只信自心是佛，不信心外的佛。如果看到別人拜，就會說這是「執著」。有人向出家師父頂禮，那些自以為是修習禪宗的人看了就搖頭嘆氣地說：「佛都不用拜，豈用去拜僧。」

有一次有人正在頂禮我的時候，馬上有一個居士把他拉起來說：「你不能拜啦！你不要害了法師啊！」我被拜，是我被害？我都弄不清楚了，我問：「你是什麼意思？他害我什麼？」他說：「如果你真正是個得道的高僧，還需要人拜嗎？如果你需要人拜，那表示你心中有執著，他越拜，你就越覺得是一位高僧。那你這一輩子不要想得解脫開悟了。」哎！我想也有道理。他接著還說：「如果你真正得到解脫了，他拜你，那你應該要苛責他：不要著相，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，當然沒有師父相、徒弟相，你還拜什麼！」哎！這個居士還真是厲害，我問他說：「你拜不拜佛啊？」他說：「我拜自心中佛。」我說：「你怎麼拜法？」他說：「我不用身體拜，我用心拜。」我說：「你的心怎麼拜？」他說：「我心得自在就是拜，心無罣礙就是拜。」他的意思就是不需要禮拜佛菩薩，除了相信自己之外，他一切都不相信。

其實，這不是佛教，不是禪宗，是一種傲慢的魔見，缺乏信仰心。這種人可能有一點點禪修的小經驗，所以有這種增上慢的自信心，看到一些似是而非的禪書，結果被「纏」住了。他們在活著的時候，認為自己已經解脫了，可是，一旦死亡，福報大就進入天界，唯其知見不正，不信三寶，所以雖入天界享福，報盡必墮惡道；如果是心態不正，不持淨戒，常做壞事，那就下地獄如射箭般迅速了。所以禪宗祖師們還是相信有天堂、有地獄、有佛國、有娑

婆，只不過對於正在精進用功，禪修工夫已很深厚，但其心中尚存執著的人，才會對他們說：「沒有佛、沒有法、沒有僧、天堂沒有、地獄沒有。」因為如果心中執著三寶、天堂、地獄，必然不得解脫。可是，對於初機禪修的人，一定要因果分明，凡聖宛然。否則說是不要執著，結果因果顛倒，以凡濫聖。畢竟凡夫就是凡夫，不要想像自己跟三世諸佛，都是平起、平坐、平行的古佛再來。

禪的修行，不僅僅是打坐而已，禪的修行不是唱高調，只求開悟，要跟三世諸佛論平等。弘揚禪法，同時也要提倡信仰，則個人的修行更容易得力，人格會更完美。而禪法一定要去「我執」，去「我執」一定是從起信、布施、持戒開始；要以慚愧、謙虛、感恩、懺悔心來消除我執，要相信三寶，要信諸佛菩薩，要信護法龍天，要信歷代祖師，要信指導你修行老師。否則的話，剛進禪的法門，就不拜佛、不尊法、不敬僧、不信護法諸天，如此的慢心十足，就根本不要想能開悟見性了。

# 我們的身．心．世界

首先，把身、心、世界三者分開，然後來看這三者間的對立與統一，最後說明這三樣東西對我們人的重要性。相信在座的諸位，很想知道，從禪的立場，如何來看身、心、世界這三樣東西。

現在我將此主題，分成九個小節來講：

## 一、身心世界的分與合

我們平常知道的身體與心，乃是主觀的自我，而我們所處的世界，則是客觀的環境。這主觀的自我與客觀的環境是對立的，通常我們總是想從環境中得到些什麼，也想把不要的東西丟還給環境，

環境給了我們許多便利，也會帶給我們許多困擾。因此，我們就會想去改善我們所處的環境，期望獲得更多的便利。

從唯心論的觀點來說，我們的身心世界，是出於心理活動，也就是由於心理活動而知有世界的存在，所以會說「我思故我在」。若從唯物論的立場來說，我們的身心在環境中的活動，都是物質能量的變化而產生的現象，如果人死了，也就什麼都沒有了。而佛教則是從「緣起論」的觀點來說明，《心經》開頭即說「五蘊皆空」，意謂「色受想行識」的五蘊，就是組成身心世界的五大項目，其中包括了精神與物質的兩部分。身、心、世界，是互為因緣的起滅現象，是五蘊的假合，是暫時的存在。我們的物質世界包括了生理機能及其處身的環境，稱為「色蘊」，我們的精神世界包括了「受、想、行」的三蘊，屬於心理現象，在次第完成受、想、行的過程之後，即是一個完整的心理活動。而「識」蘊就是世界環境、身體的機能與心理現象的總和，也就是業力的結集與延續。這從空間上看是五蘊的假合而暫時的存在，從時間上看，也是因五蘊的變化延續而形成生命的三世流轉。此所謂三世，可短可長，短的是前中後的三個剎那，現今後的三個念頭，長的是前生、此生、來生乃至過去無量世、現在無量世、未來無量世。因此，由五蘊構成的這個自我、這個身心世界，是經常不斷地變換其存在的內容，所以稱之為「因緣假合」，即是「假名我」。也就是說，絕對沒有永恆不變的自我。

## 二、從整體的立場來看我們的身心世界

當我們人在看全體宇宙時，雖有時間的古今與未來，空間的方向與方位，但宇宙本身是整體存在的，如果我們把主觀的自我撇開不管，則這整體的宇宙就變成沒有古今及方位之分了。因為我們人有生有死有活動，才感覺到時間有先後，空間有大小。宇宙萬物無一樣不在剎那變動，瞬間生滅，但從整個宇宙來看它是亙古不變的，也可以說全體宇宙本來沒有事情，都是因為我們人有分別的

心，才有了種種差別現象的認知。若從佛法的緣起論而言：「心生種種法生，心滅種種法滅。」由於眾生心動而造業，由種種業力而感種種果報，影響了宇宙現象的幻起幻滅。眾生的身心世界本為一體而不可分割，由於各有各的因緣果報，故在整體之中有了差別。

## 三、從凡人的立場來看身心世界

心是身體的主人，而身、心的自我又是世界環境的主人。反過來說，世界環境是我們的身體所依靠的，而身體又是心理活動所依賴的。所以身、心、世界的依存關係，是互為因緣，是分不開的。有人認為環境是我的，身體是我的，先生或太太是我的，乃至家庭錢財等動產不動產，都是我的。其實，請問各位，這些東西真正是你的嗎？只要等到一口氣終止時，不用說身外之物，連你自己的身體都不屬於自己的，你自己要說是你的也是沒用處，到最後誰都要不到，只有回歸宇宙的全體之中。因此，若能從整個宇宙來看，我們所說的，這是我的、那是我的，都是誤解，應該說，我、你、他都是屬於全體宇宙的。可是在有身體生命的有生之年，總認為這個世界是我的，這乃是反賓為主的自我陶醉。

## 四、從個人的心理經驗來看身心世界

世界的環境是因我們身體的存在而有需要，而我們的身體也是為了我們有心的活動，而有存在的必要，由於心的認識與心的執著才需要身體。如果離開了心的需求，身體沒有用，若沒有身體的存在，環境也就用不到了。當我們活著時，對環境的一切會有種種執著，但在死後，環境本身雖然繼續存在下去，對於已死了的我們，也等於是沒有用的、不存在的。可見，只要身、心、世界的三者之中有一樣不存在，其他的兩樣也就等於不存在了。

# 五、從佛教來看整體的宇宙和人生

佛教是從三世因果的觀點來說的。就以我們這一生來看，從生到死，每一分、每一秒、每一剎那，都有過去、現在、未來的三世，所以我們說的「現在」這個時間，可以短到非常地短；就以現在這一生而言，也是極短，在我們這一生之前有無數的過去生，而未來也有無數的未來生。

每個生命的階段，都有他得到這生命的原因，這原因佛教給它一個名字叫「業」，從無始生死過程中，眾生造了種種的善惡行為，在每一生之中，在不同的環境裡，接受種種的業報，並且同時又再造作種種善惡的業因。所謂業報，就是指的我們現世生命之中的肉體、心靈和環境世界。就以同一個父母所生的兄弟姊妹甚至雙胞胎來看，他們的成長過程，所遭遇的種種身心狀況，都是生活在不同的心靈世界，以及不同的身心健康的環境裡。再以我現在在這裡演講來說，各位每一個人與我的身、心、世界都不一樣，每個人聽到我講的反應與感受，亦不盡相同，不同的人看到我的表情也有不一樣的心理反應。我們的世界，都是由自己帶著來，又由自己帶著走。即使出生在共同的世界裡，各人的感受和境遇都不相同。

最近我在臺灣，有位臺大的教授告訴我：他在洞房花燭夜的晚上，對他的新婚夫人說：「由於我和妳結婚，便把整個世界都改變了。」新娘問他：「為什麼如此狂妄？」他說：「如果我沒娶妳，妳可能會嫁給另一個男人，我可能娶另一個女人，另外一個男人就無法娶到他原來的女人，而另外一個女人也就無法嫁給她原來的男人，依此類推，所以這世界也就整個給改變了。」他已體會到因緣變化的影響深遠。可是我說：「這還不算偉大，任何一人只要呼吸一下就可把世界給改變了；任何一樣物體，稍微一有動靜，也把全宇宙給改變了。」牽一髮而動全身，連鎖反應的結果，整個世界都改變了！

其實，一個呼吸會有這麼大的作用，我們是不容易體會得到的，但每個人在一定時間，每一個階段的過程中，其果報是有一定的，在他受完之後就會離開。但在這一定時間、一定階段裡，他卻可以在努力、懶惰、作善、作惡……等等身心的行為下，乃至一個小小的動作，也會把現在的狀況給予改變掉。

## 六、三世因果中的自我

三世因果中的自我，是虛是實呢？此地所講的自我，即是身、心、環境世界的全體總和。若從不斷變動的情況來看，我們的環境現象在變、身體機能在變、心理活動也在變，所以這個自我既不是永恆的，也不是真實的。但也不能說沒有不變的自我就不是自我，否則會有大問題，譬如有人這樣說，昨天我去搶銀行，今天我去享受一番，明天我被逮捕而去坐牢，反正那都不是我，而天天都是另一個人；那就可能會造成我來享受，而讓另一個人去受罪的錯誤觀念。

在此前面提到的五蘊，它構成了我們的身心與環境世界，其中的「識蘊」，是善惡行為的業力所構成，會不斷地連貫下去。所以昨天的自我做的事，今天還會記得，十年前做的事到現在也還記得，雖然十年前與現在的自我，已經變了許多，在感覺上還是同一個人。如此從今生到無盡的來生，一生一生都會連續下去。便是有一個識蘊，經常維繫著自我中心，雖常在變，但卻未斷，所以不論今生或是來世，自作仍由自受。直到解脫之時，才能轉識成智。

至於解脫，一是先要理解到這個自我是身心世界因緣和合而成的，不是永恆不變的，並且進一步要親自從內心體驗到身心世界是虛妄的，那就能把自我中心放下，也就是把執著為自我的身心世界放下，凡與自我有關的內在與外在，精神與物質，全部給放下，便能解脫。但在放下了這一切之後，並不意味著就沒有了自我，乃是

認識了自我，是從一個被煩惱所困惑的人，變成了沒有煩惱而有智慧及慈悲的人，這就是所謂的開悟。

但有很多自認為已經開悟的人，他們很可能是自欺欺人而不自知。當與自己沒有利害得失相關時，他們會覺得自己已很自在，已經很有智慧，而是沒有煩惱的人了；一旦遇到跟他們切身的安危榮辱等相關的情況發生時，又覺得坐立不安了。其實，真正開悟的話，便能在有事或沒事時，心裡都很平靜安穩；唯有經驗到開悟的人才能從自我得到解脫，才能從身心世界得到自由，才能從三世因果得到自在。到了此時，可以稱之為身心脫落，世界粉碎。

## 七、身心世界是唯心所造

《華嚴經》說：「應觀法界性，一切唯心造。」這是說宇宙整體的所有現象，皆是出於同一個原因，那就是「心」的力量，眾生的心向天堂即出現天堂，心向佛國即出現佛國，相反地若心向地獄即出現地獄。由於每個眾生，在無始的時間以來，造了種種的業因，感受到種種果報，那就是個別的身心以及與其他眾生共同的環境世界。由於眾生的心，受到環境世界的誘惑及刺激，動了貪瞋癡等的煩惱，造了殺盜淫妄的惡業而感得果報，這就是「唯心造」。至於眾生為何會造業呢？此乃由於五蘊中的「受」、「想」、「行」三蘊的心理行為所造成的。產生這三種行為的過程，是起因於貪瞋等的煩惱。凡是完整的一個心理活動，都經過這三個階段，「受」是能受，「想」是領知到所受的什麼境，「行」是下決斷要採取什麼反應。不論是苦是樂，都是煩惱的心理現象，有了煩惱的心，就會產生欣厭取捨的心理行為，進一步即表現於語言行為及肢體的行動，這便是由於「心」的力量，而發生了造業的結果，造業又成為受報的因，結果便感受到了身、心、世界的事實。這是以凡夫的立場來看身心世界的出現。

有說：「無不從此法界流，無不還歸此法界。」一切身心世界的現象，都是從此「法界」流出，也都回歸到此「法界」中去。

「法界」一辭，在《阿含經》是指十八界的六塵之一，即是「法塵」；《大般涅槃經》卷四：「如來之性，實永不滅，是故當知，是常住法，不變易法。善男子，大涅槃者，即是諸佛如來法界。」此已不是意根所對境的「法塵」，而是常住不變的清淨佛性；故於《大乘起信論》將真如心解釋為「一法界」而謂：「心真如者，一法界、大總相、法門體。」《圓覺經》也說：「覺性遍滿，清淨不動，圓覺無際故，當知六根遍滿法界；根遍滿故，當知六塵遍滿法界；塵遍滿故，當知四大遍滿法界，乃至陀羅尼門遍滿法界。」此謂「覺性」便是由妄心離幻而現的智慧，即是六識的「意」法界轉為覺性的智慧之時，十八界等的一切法，都與覺性相應相合，成為一真法界的大總相。所以此處的「法界」，就是佛的清淨智慧心。眾生雖不知道自己的心與佛心相同，但以佛的立場來看眾生，沒有任何眾生是在佛心之外的，也就是說，眾生乃是諸佛心中的眾生，諸佛也是眾生心中的諸佛。眾生之所以生存於煩惱世界，是因眾生自己蒙蔽了智慧心與慈悲心，如果能放下自我的自私心，就會有與佛相同的智慧與慈悲。有了智慧心，就不會受環境的影響而使自己生煩惱；有了慈悲心，就不會看到任何眾生來跟自己對立了。

## 八、從身心世界獲得解脫自在

禪宗說，只有無我的人才能悟入佛的智慧心。但許多人都認為無我很恐怖、很可怕，以為沒有開悟時，至少還有一個我，開悟了就什麼都沒有了。其實，無我是把自私的我、煩惱的我、自害害人的我、以幻為真的我放下來，然後即顯現出一個有大智慧及大慈悲的偉大人格。

禪宗的《六祖壇經》說：「悟人傾契，自識本心，自見本性，即無差別。」《圓覺經》說：「知幻即離，不作方便；離幻即覺，亦無漸次。」可見開悟別無手段，只要放下自我的追求執著；對於禪修者，也就是要不犯「作」、「任」、「止」、「滅」的四種禪病，即可開悟。

開悟的人是突然與無我相應，這時就會見到本來清淨的心，見到自己本來不動不變的空性或本性，就會明白佛心與眾生心是相同的；也就是說，他已悟到這身心世界是虛妄的，在這當下，他便從對身心世界的迷戀執著得到解脫自在，也就是「覺性」的出現了。所以我們的身心世界，本身雖是虛妄，但當我們理解到它是虛妄的時候，這虛妄也就即是真實的覺性，遍於時空而又超越了時空。



# 九、時時會晤如來

最後，我們簡單地來談一談如何體驗這個身心世界。所謂「一花一世界，一葉一如來」，就是說我們的身心與世界，不僅從佛眼看是沒有差別的，即使用凡夫的心眼來體驗，也可意會到是分割不開的，局部是全體的局部，正像樹木是森林的局部一樣。即使是一粒細砂、一粒微塵，也跟全宇宙不能分離；由此可知，任何一個眾生，也與十方諸佛，在用同一個鼻孔呼吸。所以盡虛空遍法界，無一點不是十方諸佛落腳說法之點，正如《楞嚴經》說：「十方諸佛於一毫端轉大法輪。」有一則我常講的禪宗故事：曾有甲乙兩個和尚遊方行腳，經過一座破廟，四顧無人，甲和尚便在佛像前小解，乙和尚責怪他說：「怎可在佛前亂來？」甲和尚遂問乙說：「那裡才可以找到沒有佛的地方小解？」乙便無言以對。所以，唯有真正體驗到心淨國土淨、一念一塵劫，才可理解到佛是無所不在的。也唯有當你放下自我中心的身心世界，再來看這世界時，才會處處自由自在，時時會晤如來。即使當時的身體不一定健康，身體所處的環境不一定自由，但得心境自在，身體與環境也就不成其為問題了。所以，在佛教的立場來看我們的身、心、世界，它不僅是統一的，更是超越而且自在的。如果能體驗到這一地步，就可以理解到佛國淨土既在他方世界，也在自己的心中。

（一九九三年十一月十三日講於美國紐約大學，倪果善居士錄音整理，再經聖嚴法師補充修訂潤稿成為本文）

---

~ 全書完 ~

# Table of Contents


- 《法鼓全集光碟版》第四輯 第十冊
- 《禪鑰》
- 自序
- 續佛慧命
  - 一、慧命須菩提
  - 二、依律住．依法住
  - 三、聽聞正法為首務
  - 四、法鼓山的續佛慧命
- 「五停心觀」修行法
  - 前言
  - 一、數息觀
    - （一）數息
    - （二）隨息
    - （三）觀丹田
  - 二、不淨觀
  - 三、慈悲觀
    - （一）最初修行，當教觀想，慈及親愛
    - （二）其次當修，慈及中人
    - （三）終當修習，慈及怨憎
  - 四、因緣觀
    - （一）初習行者，當教其觀想，過去未來世的四目
    - （二）已習行者，初階段觀成後，當教其觀想，現在世的八目
    - （三）久習行者，當教觀想，三世十二因緣
  - 五、界分別觀
  - 六、念佛觀
  - 後記

禪與悟—無常無我．理入行入
一、諸行無常．諸法無我
二、「二入四行」修行方法
三、隨緣與自在
四、稱法行的體驗和體會
五、身心安定是第一步
禪修的要領（一）
一、禪修基本方法
二、接受禪修訓練
三、珍惜禪七因緣
四、現在最重要
五、共通的禪修問題解答
（一）身體上的痛
（二）胸部悶塞時，當放鬆小腹
（三）當頭脹、頭熱、頭暈時，可能有兩個原因
（四）背部
（五）昏沈
（六）散亂
六、參話頭．只管打坐
（一）參話頭
（二）只管打坐
七、正確的禪修方法及其觀念
八、一種方法用到熟透
九、身心合一、內外成片
（一）身心合一
（二）內外成片
一〇、禪修的四項基本條件
（一）大信心
（二）大願心
（三）大慚愧心

（四）大決心
一一、處理好壞兩種情況
一二、最後一天的一念萬年
一三、感恩與迴向
（一）感恩心
（二）迴向心
一四、苦．空．無常．無我
一五、三皈五戒
禪修的要領（二）
一、身心放鬆
二、關閉六根
三、四種方法
（一）隨息、數息
（二）念佛、數佛號
（三）參話頭、參公案
（四）只管打坐、默照禪
四、念念是新的
五、禪修必有用
六、禪悟的修證
（一）身心的統一
（二）內外的統一
（三）前念與後念的統一
（四）超越空有
七、發菩提心
八、鬆緊得宜
九、細水長流．全力投入
一〇、一念萬年．心無罣礙
明心見性
一、釋迦牟尼佛夜覩明星，頓悟成佛
二、明心見性是禪宗的中心思想

三、《六祖壇經》即以明心見性為其宗旨
四、如何明心？如何見性？
（一）如何明心見性？
（二）如何能明心？
1修五分法身：
2修無相懺悔：
（三）如何能見性？
五、如何排除明心見性的障礙？
開悟成佛
一、什麼是開悟
二、頓悟與開悟
三、開悟與睡醒
四、《圓覺經》與《楞嚴經》中的開悟說
（一）《圓覺經》有六處，提及「開悟」兩字
（二）《楞嚴經》中說到「開悟」兩字的，至少有十多處
五、開悟眾生與開悟的人
六、累劫成佛與隨時成佛
七、悉有佛性與見性成佛
八、成六即佛與三因佛性
九、聽此演講都已成佛
覺後空空無大千
一、既非如此亦非若彼的智慧功能
二、進階修行達到空無境地
三、念頭的起滅即是「我」
四、前念後念統一，見山不是山
五、徹底粉碎瓦解自我中心
問答討論
梅子熟了
一、梅子怎麼熟的

二、機鋒不在字面
三、即心即佛
四、非心非佛
五、信心十足
放鬆身心
一、把壓力、負擔全部呼出
二、隨時練習放鬆身心
三、境界現前也不為所動
我與環境不一不二
一、究竟是一還是二
二、應無所住而生其心
三、佛與眾生畢竟不二
四、至大無外．至小無內
五、消融自我．放下執著
佛在心中．口中．行為中
禪如何用於日常生活
一、學佛有層次
二、禪與淨都是整體佛教
三、如何是佛教？
四、禪的內容是什麼？
五、禪的理論是什麼？
六、我願無窮
禪修與信仰
我們的身．心．世界
一、身心世界的分與合
二、從整體的立場來看我們的身心世界
三、從凡人的立場來看身心世界
四、從個人的心理經驗來看身心世界
五、從佛教來看整體的宇宙和人生
六、三世因果中的自我

七、身心世界是唯心所造
八、從身心世界獲得解脫自在
九、時時會晤如來

# 《法鼓全集光碟版》第四輯 第十一冊

# 《禪門》

# 自序

禪宗強調不立文字，它的列祖列宗又偏偏都有說不完的葛藤絡索。如何說明這種矛盾的事實？古人多將龐大的佛言祖語喻為導迷標月的手指。可惜的是，世人雖然渴望見到月亮的光輝，反被多姿多彩爭豔鬥妍的指陣所迷。大家指望從禪籍中，悟到一些「本來面目」的消息，竟被陷入文字障中不能自拔又不自知。讓那些古怪有趣的瘋言瘋語，弄得眼花撩亂，還真以為是摸到了自己的鼻子，就在嘴唇的上邊。

一九七六年起，我也在東西兩半球，四處教禪、講禪、寫禪，迄今已出版了十九冊與禪相關的中英文著述。不過，我雖遍讀收於《大藏經》中的歷代禪宗語錄及禪宗史傳，著眼點則不在於增長禪宗知識的見聞，也不在於考察真偽和嫡裔傍傳的禪學等問題，更不在於分析推敲從古人牙縫裡遺漏下來的那些殘滓剩羹所指為何？我的宗旨，是將正統禪修的觀念及禪修的方法，透過通俗易懂的文字，分享給有緣的現代大眾。

古人用「指月」形容經義祖訓的功能。也有趙州從諗禪師將自己反鎖室內而燒滿屋煙，大喊「救火！救火！」的公案，當時南泉

禪師從窗口將鑰匙投入，令趙州自開門戶、自出火窟。我則常說：「我所講的寫的，不過是給人一把鑰匙，教人自尋門戶、自投鎖孔、自開悟門。」我不會嚼食餵嬰，也不會代人吃飯，所以將這次出版的兩本書，取名為《禪鑰》及《禪門》。

一般人都把禪修的焦點，集中在頓悟成佛，明心見性，往往造成兩種極端：1.聰明伶俐自負自信的人，以為開悟是垂手可得，毫不費力的事，略得一知半解，便以為大悟徹底，實則卻與悟境了不相干。2.資稟較鈍思路緩慢的人，便會以為反正開悟無望，也就不想接受禪修的法門了。

我的目的，是將禪修的觀念及禪修的方法，普遍地推廣到每一個人的日常生活中去。禪法的最終目標，的確是開悟成佛，若不能開悟，只要運用禪法，就對身心的健康與平衡，有大受用。所以我依據根本佛法的觀點，建議禪修者們，千萬不要急求開悟。古人主張剋期取證，用心良苦，而操之過急，等於揠苗助長，不僅不切實際，也容易使初學者萌生退心。

我經常介紹的禪修觀念是：認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。以「有」為入手方便，以「無」為禪修方向，以努力修行的過程為永久的目標。我到處指導的禪修方法是：放鬆身心，集中、統一、放下身心世界、超越於有無的兩邊。能夠徹底超越，便是大悟徹底。

對於今日社會中忙碌不已的人們來說，也有可能開悟，縱然僅得初嚐禪修的滋味，也就非常實惠。若不能很快地體驗到大悟徹底的無我自在，也不用著急，若能練習好放鬆身心的工夫，可穩定情緒，也可增長一些自知之明的自信心和自尊心了。

這兩本書共收三十二篇文章，幾乎每篇都是介紹禪修的觀念和禪修的方法。不論你是不是佛教徒，也不管你是不是已有禪修的基礎認識及那一種程度的修行經驗，當你讀完之後，一定會有參考的價值。

禪宗的極致，以無門為門，不用任何方法。初步的著力點，還是要用方法。這兩本書所收的具體方法，便是五停心、二入四行、禪七開示、平常生活、調身安心等。其餘的內容，無論用什麼字眼來做標示說明，都是貼緊著禪修的立場，向你介紹禪修觀念及禪修方法的活用與實用。

這兩本書所收各篇，除了七篇尚未刊出過，其餘均曾發表於《人生》及《法鼓》兩種雜誌。刊出之時，僅有兩篇由我直接撰寫，其餘都是幾位僧俗弟子及信眾們，將我演講的錄音帶整理成文。半數已於刊出之前，經我看過、改過，甚至全篇重寫過，另半數由於我的時間不夠，未能仔細修潤。因此這回我從英國禪七返抵紐約，利用一週的課餘空檔，夜以繼日地花了一番手腳，便以《禪鑰》及《禪門》的面貌跟讀者相見了。

這兩本書能夠順利出版，我要感謝的人很多，除了請我演講的單位、團體、學府，以及為我整理文稿的諸君，均已在各篇的篇末註明，用表謝意，用表紀念。我也要對為本書抄稿、校稿、出版、發行、傳閱的諸善知識，致深深的謝意。例如為這兩本書提供插繪的劉建志居士、法鼓文化輔導師果在法師、總經理張元隆居士、主編果光法師、責任編輯賴月英居士，為我謄稿的姚世莊居士等。如果沒有這些善緣，我便沒有演講及出書的機會了。

一九九五年六月二十三日聖嚴序於紐約東初禪寺

# 虛與實

最近我收到兩幅畫，那是臺灣唯一的，而且也是最傑出的瀝青畫家邱錫勛用柏油畫的；他的作品已受到全世界歐美等藝術界的肯定和重視。這兩幅畫，一幅是我個人的肖像，另一幅是達摩像。

這幅達摩像，與一般人畫的不同，一般人畫的達摩通常是一葦渡江，踩著蘆葦在江上前行；或是達摩面壁；或是達摩身上背了一頂大草帽，手上拿著一把方便鏟等。但是我這次收到的達摩像非常特別，在一幅很大的畫中，只有在四分之一的地方，畫了一個達摩頭，而且是畫在靠近畫框的角上，其他的部分都是空白。

我看了以後就對這位畫家說：「你畫的時候很快，大概不到一個小時就畫完了，可是你可能想了很多天。」他回答說：「真是知音，的確，在我畫的時候，幾筆就畫出來了，可是畫成這樣一幅畫，卻在腦子裡想了很多天。」

## 一、以虛為實，以實為虛

這幅畫的下面部分，都是空白，一般人大概把空白的地方切掉，只留下這個



達摩頭，但是他卻在空白的下角簽了名，這就是：「以虛為實，以實為虛」。這位畫家好像懂了禪宗的意境。

請問諸位：有人的地方是虛呢？還是沒有人的地方是虛？有東西的地方是虛呢？還是沒有東西的地方是虛？事實上，有人的地方是虛，沒有人的地方是實；有東西的地方是虛，無東西的地方是實。

譬如：魚在水裡游，到處都是水，但魚的肚子裡不是水而是魚的細胞組織，所以有魚的水是虛，無魚的水是實。我們人在空間之中也是一樣，空間本身的密度很高，連在一起，故是實；人在裡面活動，佔有一部分空間以後，這個「實」就會受到一點障礙，故成虛。故也應該說：「真空是實，太空是虛。」

可是「實」永遠是實，當人離開的時候，那個地方又恢復了原狀，正如魚游過以後，水又恢復了原狀一樣。所以實是永遠不變的，而虛是變動無定的，這個道理很容易懂。

而我們凡夫是顛倒的，以虛為實，以實為虛，所以產生煩惱。看到好看的就貪，遇到不適意的就瞋，事實上，這都是我們面對「虛幻」所產生的心理反應，如果面對「真實」，就不會有任何問題發生。因此，虛幻的世界、虛幻的現象，讓我們凡夫顛倒夢想，煩惱不已。

如果能離開虛幻的現象，便像《圓覺經》說的「知幻即離」、「離幻即覺」。就能夠得解脫、得自在。

## 二、眼前所見無非幻相

在我們農禪寺的大殿前面，供奉了一尊玉佛，這一尊玉佛是真的？還是假的？如果說是假的，那又是真的玉佛；如果說是真的，

那尊玉佛的名詞叫作玉佛，只是代表著佛的像，佛就是這個樣子嗎？那就是佛嗎？當然不是，故是假佛。

很多人在電視上、照片上看到我，我說：「那不是我。」而面對面已經見到我這個人了，我還會說：「你見的不是我。」為什麼？這是因為師父的形象是虛幻的，師父的真相是無相的。真相無相，實我無我。我們如果能瞭解個中道理，則在我們面前出現的，不管是景物、人物或事物，全部都是假相、幻相，是虛非實。

有一次有個人拿了一枝花給我，他學釋迦牟尼佛拈花，叫我微笑，我拿了以後，往地下一丟。

他說：「唉！你怎麼把我的花丟掉了。」

我說：「這是假花。」

他說：「明明是真的，怎麼可能是假的呢？剛剛才摘下來獻給您，您就把它丟掉。」

心中把一朵花當成真花，已經有了問題，我把那朵花拿過來往地下一丟，丟掉了就丟掉了，只是一個動作——這是花，丟掉了。他不需要問我為什麼把他的花丟掉。他是問我這朵花代表什麼意思？我沒有回答他，我抓了它就丟掉了，表示一切有為法，如夢、如幻、如泡、如影，如早上的露水，又如雷雨中的閃電，都是幻景，瞬息消逝，是因緣所生，幻起幻滅。

如果能夠知道一切現象是虛幻的道理，我們就有福報；不知道是虛幻的，我們就有煩惱。知道虛幻，而能夠面對虛幻，不排斥虛幻，也不追求虛幻，那就沒有問題；以幻易幻，用幻法來交換虛幻，本身就是一種自然的現象。

所以那枝花，對我而言，有與無都好，對當時的那個人而言，我丟掉它是比較好的。

## 三、明因果則不憂不懼

自然現象的產生，本身都有其原因，稱為因果關係。因果絕對是存在的，有果一定有因，因為有原因，所以產生這樣的現象。我們應理解那個原因，或者另外加上原因，使結果產生變化。雖然是虛、是幻，可是一定有原因才會產生這樣的現象。現象會變化，有的是本身的因素會變化，有的是另外加上了因素使之變化。所以對任何事情不要太樂觀，也不要太悲觀。

太樂觀就好像醜陋的武大郎娶到美麗的潘金蓮，武大郎實在太幸運了，但是歡喜得不要太快，殺身之禍就跟在後面。凡事如果覺得很幸運，說不定馬上就有災難臨頭，所以要小心謹慎。

但是也不要太悲觀，不要太失望，認為前面沒有路走，沒有希望，其實路多得很呢！有的人，人家尚未替他製造絕路，他已為自己製造絕路，當然最後是沒有路走。

然而，因緣是會變的，但不要僅是靜觀其變。譬如一棟大樓失火了，你說：「不得了了！讓我靜觀其變。」結果到最後全部燒成灰燼。所以能夠搶救就得搶救，能夠灌水就要灌水；如果已非人力能夠挽回，那就聽其自然吧！以虛為實，要努力，以實為虛，放得下。

## 四、要提得起，也要放得下

我們要幫忙讓好的變得更好一些，壞的事情，不要讓它再壞下去。如果大樓已經燒掉了，能起就起，不能起就不要再起，不需要害怕，害怕也沒有用，不必恐懼，恐懼會使得情況更糟！

我們以虛為實，以實為虛，所以有煩惱，這就是《心經》所說的「顛倒夢想」。

此外，「色不異空，空不異色」也含有這種意思。色是現象，空是空性。我們的色身本身是一個虛幻，農禪寺也是虛幻的，一切都是虛幻的，但也各有其功用。可以提起時當提起，必須放下時當放下，不要害怕，不要擔憂；能夠改善則改善，不能改善則放下，不必慌張，不必恐懼。

所以，真正有禪修工夫的人，在遇到大風大浪的時候，能夠心不驚惶，不會亂了腳步。

（一九九三年八月十五日聖嚴法師於禪坐會開示）

# 慈悲與智慧

很多人自認為很慈悲，很有智慧；其實，那只算是同情和聰明，而不是真正的慈悲與智慧。因為凡是有主觀的自己及客觀的對象，僅僅是有漏的慈悲與分辨的智慧。清淨而真正的慈悲與智慧，必須經過如法的修行，徹底的開悟。

## 一、佛教的內容便是慈悲與智慧

釋迦牟尼在未出家時，發現人世間有生、老、病、死的痛苦，自然界有弱肉強食的慘象，認為必須要解決眾生的困苦，所以發心出家修行，尋求幫助眾生解脫苦難的方法。這就是慈悲的表現。

釋迦牟尼貴為王子，享盡人間榮華富貴，他卻寧可捨棄王位的繼承權，割愛離俗，即使是在他父王的追迫之下，仍毅然決然的出家修行。就是洞察了生命的苦難，立意要尋求解脫之道。這就是智慧的抉擇。

從以上來看，可以說明釋迦牟尼在未成佛以前，便已經具備了一般人的慈悲與智慧。

釋迦牟尼經過了六年的苦修，終於在菩提樹下，夜睹明星，明心見性，這時他大徹大悟，體認到一切的自我中心都是虛妄的，一切現象的本質都是不實在的，因此湧現出大智大慧而證得無上的佛果。

成佛後的釋迦牟尼，已經從一切眾生所有的困苦中得到了解脫。但他仍留在人世間，以他證悟的智慧，弘化奔走四十九年，廣度眾生，建立了佛教的團體，這是大慈大悲的體現。

佛陀涅槃之後，他的弟子，無論是小乘的聲聞，還是大乘的菩薩，都是在人世間，一代一代的，上求佛法以自利，下度眾生以利他。以佛法來幫助自己是智慧，以佛法來幫助他人是慈悲。佛法的義理與修行的實踐，是修福與修慧。同時運用慈悲來修福報，運用智慧來修智慧；用智慧來培育福報，用福報來配合智慧。福報與智慧、慈悲與智慧，這兩個項目如缺其一，修行即不會圓滿。

因此，福報圓滿的人，一定也是智慧圓滿的人，智慧圓滿的人，一定也是福報圓滿的人。這就是「佛」。我們尊稱佛是「兩足尊」，就是說，佛陀是福報及智慧都已圓滿的人。

在我三十多歲時，講經說法，多半只有二十多個人來聽我的演講，最多五十多個聽眾，我已非常滿意，而我的師父卻說：「聖嚴，你有一點小小的智慧，但是沒有一點點的福報，你要好好修福，否則以後就沒有人要來聽你講經。」如何修福報呢？就是要廣結人緣。相反地，如果僅有福報而沒有智慧，雖也能幫助眾生，未必就是正確的佛法了。

## 二、慈悲與智慧對人間的重要性

## （一）慈悲是平等的關懷一切眾生

真正的慈悲一定是平等的關懷。對於任何對象，不論親疏遠近，只要他們需要幫助，就會適地、適時、恰如其所需地，給予對方幫助。如果慈悲而不平等，可能會造成對方的不平。使得被幫助的人對你產生不平甚至仇視的心念。像父母對子女的關懷、照顧，如果不平等，便會造成孩子們之間的嫉妒，不能互相友愛，同時也對父母不滿。

沒有平等心，一定會為自己及他人帶來困擾。曾經有一位法師，送書給信徒。一開始每位信徒分到兩冊，後來的信徒，一人只有一本，最後去的信徒，一本都分不到。沒有得到書和僅得到一本書的人，認為法師偏心，而得到兩本書的人，因為被人嫉妒也責怪法師。

## （二）智慧是無私地處理一切問題

智慧一定要是無私的，如果尚有自我中心的自私心態，那就表示沒有無漏的智慧。佛法非常重視無我，處理任何事，一定不能把自己的立場、自己的利害得失，拿來做考量，否則也許自認為有一點智慧，但他處理的事情，沒有給別人帶來幫助，反而造成災難，也為自己增加了困擾。

有目的的布施，不是真正的慈悲，好像是在投資，希望能得到回報。譬如：有一天，有一個受了重傷的殺人犯，逃到東初禪寺來。縱然我知道他是一個殺人犯，我還是應該立刻打電話給醫院，而不是警察局。我不需要考慮以後他是否會報答我或殺了我。至於他因殺人而犯的法，這是他自己的因果，到了醫院以後，警察也一定會找到他的。

我們無論在處理他人的事，或者處理自己的事，都要先把自我放下。許多人處理他人的事，可以把自己放下，處理自己的事，就很難不把自己放進去。

## （三）慈悲是具有理智的感情

慈悲必須以理智為前提，否則便是缺乏原則的鄉愿之仁，真正的慈悲，會包容他人，不會因循偏私。宗教應是慈悲和智慧的體現，若是一個宗教光有愛而沒有智慧，他們會救人，也可能會殺人。從古至今，有很多的戰爭，便是假藉宗教之名而殺人盈野，以達成他們殲除異己的目的。

## （四）智慧是富有彈性的理智

智慧必須以感情為基礎，否則便是缺乏人性的冷酷無情。真正的智慧，是判斷正確，並且情理兼顧。科學是知識的產物，由於沒有彈性，雖能造福於人，但也貽禍於人。回顧近半世紀以來，由於電子及化學科技的突飛猛進，為人類帶來了生活上的便利，但同時也對整個地球和全體生靈，造成了無可彌補的損害。所以科學家未必是大智者。

## （五）以慈悲心對待他人

對他人要用慈悲心，盡自己的能力去關懷幫助需要幫助的人。我的弟子中曾經有人跟我說：「師父！你要給我權，我就可以去指揮人，把事情辦好。」我回答說：「我自己也無權，你若希望得到他人的支持，一定要多體諒人、幫助人，經常做他人的貴人。這樣就可以得到大家心悅誠服的擁護，才能把事情辦好。」

慈悲的人是不求回報的，在一個家庭中的夫妻之間，往往一方會對另一方照顧得無微不至，但都得不到對方的感激；許多父母，對子女呵護備至，但卻得不到子女的感恩。常常有人認為這是自己業障深重，沒有修到好的因緣，才會碰到這樣糟的親屬。其實這是因為自己的慈悲心不夠，才會跟他人計較得失。

## （六）以智慧心對待自己

有智慧的人是沒有煩惱的。在日常生活中，時時要調伏自己的心念。當在失望、生氣、悲傷、嫉妒、怨恨時，要立刻設法化解這些情緒。當在計較、比較、貢高我慢時，要立刻用佛法來平衡自己的心態。要做一個自知自明的智者。最愚癡的是，明明知道有智慧的人沒有煩惱，而卻又在自尋煩惱。不過，當你體認到自己的智慧不足時，智慧已經在增長了，所以自認愚癡，便與智慧相應。

譬如聽到醫生宣判你活不過一個星期，如果你能在未死之前，盡一切的努力，使得自己活得更有意義，這是智慧。如果因為知道即將死亡而害怕恐懼，精神失控，自惱惱人，或者靜靜地等死，這就是愚癡。

曾經有一位我們東初禪寺的護法，鄒葦澄居士，得了癌症。我去探望時問他：「你害怕嗎？你的雙腿被截掉，每天在醫院都做些什麼？」他回答說：「我的腿本來就不聽使喚，十分難受，被切掉了真好。我每天在念佛，也在計畫於出院後，要畫畫捐給東初禪寺義賣，更在勸我的孩子們皈依三寶，信佛念佛，所以是在病榻上度眾生。」這位居士沒有多久就往生了，他走得十分安詳、平靜，這就是有智慧的人。

慈悲的行為，一定要以智慧來判斷，否則往往適得其反，存好心做好事，反而害了被你幫助的人。智慧的運用，一定要以慈悲做背景，否則會流於空談，發大心說大話，實際上幫助不到人。

## 三、如何開發慈悲心與智慧心

要知福、惜福、多培福，處處廣結善緣。凡事設身處地，多為他人著想，來增長自己的慈悲心。

要識己、識人、識進退，時時身心平安。凡事要知己知彼，通情達理，不為自己的利害得失著想，便能開發自己的智慧心。

以持戒修福，多念佛菩薩的聖號，來培養自己的慈悲心。

以禮佛修定，多讀佛典經論，來增進自己的智慧心。

（一九九四年五月一日講於紐約東初禪寺，吳昕儀居士整理錄音帶成為本文）

# 自私與無我

從自私到無我是人生修行的境界，而自私的意義亦有層次之分。首先，自私的字面意義是：「只顧自己的利益，不管他人的得失。」也就是說，拼命追求自己希望取得的東西，至於它對別人會有什麼樣的影響，則在所不惜。《說苑．至公篇》：「偏駁自私，不能以及人。」這句話十分能夠闡釋出自私的意義。另外，在《晉書．潘岳傳》亦有說：「憂患之後，必生於自私，而與於有欲。」這句話告訴我們，人往往是因為自私，而不斷的去追求一些欲念中想要的東西，結果卻由於貪得無厭，反而造成更多的憂慮和患難。

佛經中將貪得無厭、一味追求欲望滿足的人，比喻為一個飢渴的人把鹽水當作可以解渴的飲料，結果他一味的喝（追求），卻反而造成了越喝越渴、越渴越喝的苦況。

# 一、「自私」即是自力自度

我們亦可將「自私」解釋成：「為自我增長利益，不受環境的影響。」如果以這種層次的意義來解釋「自私」的話，那自私就不能說是不好的事了。《莊子．讓王篇》有這麼一句話：「不以人之壞自成也，不以人之卑自高也，不以遭時自利也。」它的意思是：不要把自己的成功建築在破壞他人的成就上面；不要故意貶低別人、說別人的壞話，藉以抬高自己；也不要憑藉著時機運氣來謀求利益。因此，自私自利應是完全靠自己的努力去追求才真正合乎正道。

此外，在《禮記．儒行篇》中亦說：「力行以待取，其自立有如此者。」這句話的意思是：如果是鼓勵我們靠自己努力而得到自立自強的成就，這種自私又何嘗不可呢？由此可見，所謂的「自私自利」並不見得都是不好的！如果自私是自己努力而求得應有的東西，這種自私應該是可以被接受的。

甚而，我們可以把「自私」解釋為：「自求多福，自力自度。」如果以這種更高層次的意義來解釋自私，那自私實在不是一件壞事。例如，楊朱曾說過這麼一句話：「拔我一毛而利天下，不為也。」這句話乍聽之下，似乎會覺得這個人未免太自私了，然而，我們如果仔細地想一想，就會發覺有其哲理存在。試想：如果世界上的每一個人都能夠自求多福，把自己照顧得十分妥當，那不是很好嗎？而這樣的一個人，毋庸說，他是一個正常、健康的人。相反的，對於那些滿口利民益國、仁義道德，私底下卻是結黨營私、干求祿位的人，我們更應該用佛法來感化他們。

在佛教中有大乘佛教及小乘佛教之分，而大乘佛教往往指責小乘佛教的聖人是「自了漢」，只求自利自度，而不想救度他人。然而，如果一個人能夠自身清淨、自心清淨，那又有什麼不好？一個身、口、意三業清淨的人，自己能夠得到解脫，至少這種人對我們的社會不會有不好的影響，甚至於他們還能影響其他人，這豈不更

好嗎？「君子之德，風；小人之德，草；草上之風，必偃。」這般的「自私」又有什麼不好呢？

## 二、「自私」未必不好

我們可以把「自私」提高層次，解釋為「自我」及「大我」，像這種層次，自私的意義就更好了。舉例而言，《老子》第七章：「聖人後其身而身先，外其身而身存，非以其無私耶！故能成其私。」這幾句話的意思是說，聖人處處謙讓反而得到眾人的愛戴；捨己為人，結果是身受其益；因此，我們可以把一己之「自私」擴大到全體的「自私」，如此，這個一己之我便可小可大了。我們雖然是一個獨立的個人，但是如果我們把自己擴大到全臺灣乃至全中國子民的層次，那當他國對我們有所欺侮時，自然就會有同仇敵愾的感覺。如此的「自私」不是十分有意義嗎？

由此可知，一己之我，可小可大。在佛法上認為構成自我的五大元素是色、受、想、行、識，合稱五蘊，所謂的「色」乃是肉體的生理現象，而「受」、「想」、「行」則是我們心理活動現象的三個階段，當我們接受到外界的刺激時，一定是經過思索之後，而產生相對應的動作，這就是「受」、「想」、「行」。而所謂的「識」，則是連貫時空的精神現象，也就是在時間與空間之中貫串的生命之體，那是眾生生命的連續存在。

「我」可以是小我，也可以是大我。普通人以肉體所在為「我」，而賢者則以身心及環境中互動的我為「我」，聖人則更以無限的時空及現象為「我」。如果以這種模式來省思，所謂「自私」、「自我」可以說是十分具有彈性的，它可以小到一己之私、一己之我，也可以大到社會國家之私、世界宇宙之我。

## 三、「自私」可為善，亦可為惡

既然「自私」的意義有這麼多層次，那所謂的「自私」，其實是可以為惡，也可以為善的。也許大家會覺得很奇怪，畢竟，我們已經習慣把「自私」定義為不好的，當我們說一個人「自私」的時候，往往是說他不好。然而，「人不為己，天誅地滅」。試想：如果一個人連自己都不照顧好自己，那又有誰會來照顧你？自己都不為自己打算，又有誰會替你打算？

所以，自私可以說是健康的心理，它並不是壞事。既然自私的心理是很正常的，那麼，推己及人，我們也要想到別人也有權利要求擁有這樣的心理。但是，若因為自私自利而損及他人，則是惡業；我們需要的是自私自利而無損他人；當然，最好是直接自利，也間接利他。一般人的自私自利，對於他人是可惡可善的，而且多半是善少惡多；只有賢者的自私自利，才是唯善無惡的，這就是儒家所講的：「達，則兼善天下；窮，則獨善其身。」

因此，佛教徒的慈悲心懷，其實就是自私及自我的昇華和解脫。慈悲是奉獻自我而為眾生帶來幸福、快樂；是奉獻自我而解除眾生的災害及苦難。慈，是給予眾生快樂、幸福；悲，則是替眾生除苦難及煩惱。

## 四、慈悲三層次

慈悲有三個層次，第一個層次是「生緣慈」。在這個層次裡，慈悲是有對象、親疏、厚薄、輕重的，也就是說，我們首先要從自己的親人、愛人而擴大到陌生人，從慈悲人類而至微小的動物。如果我們對自己的親人都沒有好好照顧，就去關心他人及動物，那是捨本逐末。

慈悲的第二層次是「法緣慈」，這裡所謂的「法」就是對象。在這個層次裡，只有被救濟的對象、救濟的事物，以及救濟眾生的自己，而沒有親疏、厚薄、輕重等的差別，也就是一視同仁。當然，對一般人而言，這是很難做到的，然而，我們佛教徒應該具備這樣的胸懷。

慈悲的第三個層次是「無所緣慈」，緣就是理由、原因的意思。在這個層次裡，慈悲不需要問理由，也不需要有對象，甚而，連慈悲的心願都不需要有。也就是說，在我們心中根本不存有救濟者、被救濟者及救濟眾生的念頭，救濟一切眾生，卻不認為自己救了眾生，這在佛教裡稱為「三輪體空」。

第一個層次的慈悲，一般人只要稍微努力應該是可以做到的；而第二個層次的慈悲，則是要菩薩行的佛教徒才可以做到；至於第三個層次的慈悲，則要像觀世音菩薩那樣的大菩薩才可以做到。由此可見，佛教徒的慈悲心懷，雖說是自私及自我的昇華和解脫，然而，它仍是有層次等級之分，並非一蹴可幾。

## 五、從「有我」到「無我」

既然我們知道自私的層次意義並非都是不好的，接下來我們要談從有我到無我的修行境界。首先要探討的是，自私的我究竟是由什麼所構成的？除了剛才講過的「五蘊」之外，構成自私的我主要有二個條件：一個是「因果」，一個是「因緣」。

什麼是「因果」呢？它表示自私的我是由因果的時間前後所構成的，現在的我是過去的繼續，未來的我是現在的延伸，凡有行為的因，便有事實的果。但是，有因未必有果，有果必有其因，所以，因果便是自我。是以，肉體價值的自我，屬於身體及身體之所有物，而觀念價值的自我，則是思想及思想的內容。

而什麼是「因緣」呢？它表示自私的我是由因緣的空間聚散所構成的。肉體的自我是由地、水、火、風等四大元素所構成，因為這四大元素不斷地此消彼長、新陳代謝，所以有生存的自我。而心理的自我則是由貪、瞋、癡、慢及喜、怒、哀、樂等的心理反映所構成，因為心理的念頭起伏不已，所以產生了生命的自我。

因此，眾生都是平等的。由五蘊假合的生理、心理的種種因素聚集的自私的我，是隨時都可以改變的。離開時空的移動，根本沒有自我，更不會有自私之存在。

那麼，難道自私的我一定是不好的嗎？其實也未必如此。當然，如果自私自利而不顧及相關的全體大眾，那自然是不好的，它的結果往往是害人害己。然而，如果自私自利而不傷害他人的話，那便不算是不好，甚至我們可以說他是好人呢！自私的目的如果是為了利益他人、自利他利，這樣的人應該可以說是善人。舉例而言，佛教徒先自我進修，再奉獻自身，為了自己成佛道，先去聽聞佛法、淨化身心，然後再以所知所學，教導他人，救濟眾生，像這樣的「自私」有什麼不好呢？

## 六、放下主觀，隨緣運作

從自私到無我是人生修行的境界。那麼，什麼是「無我」呢？所謂「無我」是要放下主觀，不計較自我的價值，但隨因緣的運作。如此，我們自然就會捨己從人，不堅持自我的立場，但求有利於他人；不會考慮自我的安危，但願有助於他人。最後，就可以達到賓主皆無的無我境界。

《金剛經》說：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」這就是無我的境界。所謂的我相，就是自我意識的存在，而人相是對象意識的存在，至於眾生相，則是指意識到自我及許多對象的存在，而所謂的「壽者相」就是指主觀的我以及客觀的所有其他眾生的活動，他們在時間的關係上持續不斷的活動。

因此，「無我」就是沒有主觀的我，也沒有客觀的對象，既沒有你我、眾生的空間，也沒有壽者的時間。推究此理，佛度一切眾生，乃是眾生自度，佛卻未度任何眾生。既然無我了，那會有什麼我相、人相、你度我、我度你?

從自私到無我，並非一蹴可幾，很多人天天講「無我、無我」，然而，他們的我執自私卻是最深的。因此要達到無我的修行境界並不是那麼容易的。

## 七、省思自我，消融自我

首先，我們要發現自私的我並認清自私的我。如果我們能經常自我反省，就會逐漸發現及認清自私的我。而在自我省思的方法上，我們可以念佛、禪坐及修定，使我們的心理越來越平衡，越來越平靜。當我們的心越趨穩定平靜的時候，我們就越能省思及意識到自我存在的價值。一個沒有修行的人，往往不知其存在意義為何，所以會充滿了煩惱及憂慮；而一個有修行的人，當他一有煩惱憂慮的念頭時，他就會去尋找煩惱的根源並進而對治、化解它。經由這樣的步驟，一個修行者將更能瞭解到自私的我，並認清自私的意涵。

其次，我們必須要化解、消融自私的我。就好像是在一個大水缸裡，原本它的水是很混濁的，然而，經過一再的沈澱及滌清過濾之後，就越來越清澈。這裡滌清過濾的過程，就是發現並認清自私的我之後，所要做的第二步工夫。

當然，一般人是很難瞭解無我的意義的。我們可以這樣比喻，所謂的無我就是讓自私的、煩惱的我沈澱，進而提昇慈悲、智慧的我，而這個智慧、慈悲的我就是「無我」。智慧的我將不會有煩惱，慈悲的我將一切奉獻給眾生而不求回報，而這正是我們學佛的目的。

從自私到無我，我們將會活得更有智慧、更有慈悲心，若得無我智慧，心不生煩惱，慈悲的我，奉獻一切而不求回饋，這就是佛的最高目的「悲智雙運」。無我的展現，將帶給人生更大的幸福及更多的喜樂，它是我們追求人生的最高境界。

（一九九二年八月十五日講於華視視聽演講中心）

# 自我與無我

無論在東方人或西方人的社會裡，均對「無我」的說法感到困惑，甚至抗拒。因為，任何人都自知有我的重要，例如我的擁有、我的願望……就連今天所有聽我說法的善友們，都是由於各自心中的「我」，想從佛法知道點什麼、獲得些什麼而來。

很多人聽到「無我」二字時，先是不敢想像，繼而感到可怕。然而，要先讓大家從佛法的觀點清楚明白「自我」是什麼，然後便可瞭解「無我」乃是事實。而佛法的目的，也就是希望人人都能從自我的困擾，達到「無我」的自在。

「自我」有兩個層次：1.是個人自私的小我；2.是仁愛、博愛的大我，也就是宗教或哲學上的「神我」。

「無我」也可以分成兩種方向：1.是憑各人自己的經驗，感覺到心中與心外都是無我的；2.是依佛法的立場做標準，通過佛法的觀念及修證的實踐，達到即有即空，即空即有，有不異空，空不異有的「無我」。其實，只要把這個「自我」做詳細觀察，便會發現「自我」並不存在，卻又非常真實有用。

## 一、「我」是由物質與精神結合成的

從佛法的立場來看：「我」是由於「物質」的身體和「精神」的心靈相加所構成。如果只有身體而沒有精神，身體就如同死屍；如果脫離了物質的身體而僅有精神，精神就如同幽靈。

以個人的「自我」來看，由於肉體及精神的結合，才有「我」的生命的事實。一旦肉體的生命死亡，這個「自我」便在現實的世界失去依靠。

因此，只有作為一個有血有肉有靈的人，才能作惡，才能修善。人的生命體是一種工具，若向壞的一面看，它是滋生煩惱的淵藪，所以五種邪見中的身見最難去除；若向好的一面看，法身要借色身修，所以身體也叫作「道器」，修行佛道，亦得靠我們生命所依的身體，否則，沒有身體的運作，修行也就無從著力。

很多人在生命過程中，遭遇到很多的不愉快、不如意，卻沒有辦法改變時，便感到生命是一項極大的無奈而提出疑問：「為什麼個人在天地、宇宙間是如斯的渺小，沒有能力幫助自己，也沒有權利支配自己？又為什麼世界上許多事情的發生都是風雲莫測，非人力所能掌控？」於是，我們這個「自我」，便渴望藉著接觸宗教，來尋找答案。

西方人接觸佛教的原因較為單純，往往是為追求健康、安定，和開啟智慧。憑藉接觸佛法去尋求修行的方法和理論，這當然也是出自「自我」的需求。

許多中國人卻由於對某件事、或某些事不能做出決定時，便會利用燒香、許願和求靈籤等宗教行為，希望獲得指示。曾在臺灣有位經商的居士，一直依賴求靈籤的方法來做出生意上的重大抉擇。皈依三寶以後，便前來請教師父，問我：「今後做生意，由誰代他做決定？」事實上，應用佛法的基本原則，加上正確的資訊研判、做生意的經驗和膽識，一定能夠成功，用不著盲目地去求神問卜。

## 二、因有自我中心而「業感緣起」

當然，生意做得順利與否，除了資訊、經驗、膽識，也與運氣有極大的關係。運氣就是福報，是環境及時機等的因緣際會，是從過去世帶來的福緣及業報，福緣成熟，則事事順利；業報現前，則處處橫逆。那是我們的「自我中心」，從無始以來逐漸積聚的，因此，也就稱為「業感緣起」。

「業力」，是一生又一生所造種種行為的累積，有惡業，也有善業，因而在生命過程中有阻力也有助力。「業力」也只有我們自己才能改變它，即所謂：「自作自受。」「種瓜得瓜，種豆得豆。」過去生中的惡業善業，都可由於現在生的勤惰好壞，而做若干程度的改變。多種善因，就有好運出現，如果沒有種，永遠得不到。但是，就算種了，如果內外因緣不具足，也不一定能得到，這便是佛法講的因果觀及因緣觀。

如果播撒了種子，不施肥、不鬆土、不耘草，當然不會有收成。許多運氣不好的人，雖然做了播種、施肥、鬆土、耘草的工作，卻遇到了水澇、天旱、暴風、蟲禍等的自然災害，也沒有收成。有些人自己並未努力，卻妄想豐收，失望之餘，便推卸未種好因的責任，總是希冀未播好的種子也有好的收成，播了壞的種子千萬不要結果。

其實，好與壞是相對的。例如：做了輕微的壞事，又馬上做好事，那個壞事的種子即會因而變質，所以，它的結果也不致太壞。相反地，如果只做一點小好事，卻做了許多大壞事，那點小好事的種子亦會受到影響而變質。因此未種好因而不得善果，固然有其道理，種了善因也不得善果，必定有其原因。這種「因果」關係，就把過去、現在及未來的「自我」貫穿起來。

實際上，身體不但經常在變，而且必定會死亡；念頭經常在變，而且必定會消滅。就因肉體和精神構成的生命現象，經常變動，都不永恆，所以也不算是真的有「我」。比如：身體上屬於

「我」的頭髮、指甲、牙齒等，一旦剪下、脫落之後，便不再屬於我，也不等於我；身體的每一部分都不是我。又如：心念剎那起滅；可見平常似是我的心念，念念也都不屬於我，不等於我。

## 三、觀四念處以經驗無我

修行的方法中，「四念處」是最基本的。就是：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。透過這基本的四種觀想法，就能進一步親自體驗到「無我」是什麼了。

### （一）觀身不淨

身體的眼、耳、鼻、舌、身、意等的六根，緣色、聲、香、味、觸、法等的六塵，而引生貪、瞋、癡、慢、疑、邪見等的六根本煩惱，造作殺生、偷盜、邪淫、妄語等的四大惡業。五官、七孔乃至遍身毛孔，常流不淨，一旦身亡，臭穢難聞，所以不淨。

### （二）觀受是苦

身體所受，苦多而樂少，雖能偶爾感受快樂，快樂乃是苦的結果，也是苦的原因；辛苦工作後的享樂，舉債享樂後的受苦。情形就如用手揉擦發癢的眼睛時，感到很舒服，擦過之後，馬上出現紅腫和疼痛的苦受。因此，佛陀指出，有受皆苦。

### （三）觀心無常

心念是生滅無常的，前念與後念交替，一念接一念，過去又過去，川流不息，變遷不已。

## （四）觀法無我

「色法」是肉身，以及肉身所處的環境；「心法」是念頭，以及心念產生的執著。「諸法」是指一切有形的物質現象，和無形的精神現象，均在不停地變動而非永恆，所以沒有真實的「自我」存在其間。

因此，「自我」只是一種幻覺的妄見妄執。很多人卻捨不得放下這種「自我」的幻覺。個中情形，就如言情小說中的人物，明知男女的情愛，本身就是一杯淒楚的苦酒，當事人卻不以為苦，猶如飛蛾投火，前仆後繼，窮戀不捨，以苦為樂。所以佛陀稱之謂愚昧的可憐憫者。

同樣的道理，人們生活在世上，只是一種虛幻境界，卻在這幻境當中，自己為自己不斷地編織苦惱的生死羅網而不自覺。如能修習以上的四種基本觀法，便會覺知一切煩惱都是庸人自擾，一切煩惱的羅網也不會將你網住。

無論從觀念上的疏導或修行方法的修習，均能協助你來體驗佛法所說的「無我」是什麼境界了。然而，如果僅靠認知上的理解，而不是修行上的實證，當貪愛瞋怒等重大煩惱出現時，光憑觀念上的四念處來幫助解決問題，力量便有所不足。必須務實的修行四念處觀的方法，至有所成就時，力量便強了。能在「自我」之中經常覺察到「無我」的自在，便能快樂地生活了。

在此，祝願各位，經常要練習著在明知「無我」的情況下，運用幻有的自我，方能積極地修行菩薩道，那就可以知道：法喜充滿的生活，是來自練習著放下自我的體驗。

（一九九二年十一月一日聖嚴法師講於紐約東初禪寺，李果嵩居士整理錄音帶成稿）

# 理性與感性

在進入主題之前，首先請問各位：有多少人認為自己是屬於感性的？有多少人認為自己是屬於理性的？或是介於兩者之間的？不管是理性或感性，兩者都是對的，可是，嚴格說起來，真正的理性可以說是不存在的。

現在讓我們來瞭解佛教常講的「有情眾生」是什麼？

「有情」這兩個字是帶有情緒性和有感情的，「有情眾生」可以說是感性的，是以自我為中心和執著於自我的。凡事存有「自我」和「執著」，請問：「這是屬於客觀或主觀？」（臺下答：主觀）既然是主觀，請問：「這還屬於理性嗎？」（臺下答：不是）所以，純粹的理性是一般人辦不到的。從這裡，我們可以說，一般人都是屬於感性的，不過感性中也有差別，有的人是非常情緒化，有些人則非常有愛心。

## 一、真正的愛不存主觀

一般來講，有愛心是屬於感性的，愛心是以自己來愛所有的人。問題是很多人的愛心是追求、是佔有，追求並佔有自己所要的和自己所愛的。就像童話中的狼要吃兔時，牠會講：「我很愛你，所以我要把你吃下去。」一般人所講的愛都是佔有性的愛，而不是奉獻性的愛，真正的愛是沒有條件，不以自我為主，不以主觀來愛，這才能說是感性的愛，也就是佛教講的慈悲的感性。

用感情來處理自己或他人的事，都是屬於感性的，很多人動不動就生氣，生氣以後又後悔，想不懂自己為什麼要生氣，但是在生氣的時候又不能不生氣，請問：「這樣算是理性還是感性？」（臺下答：感性）如果是感性，後悔的時候是屬於感性還是理性？如果說後悔的時候是屬於理性，可惜後悔往往也是不正確的。

一般來講，用道理或理智來處理事情，可以說是屬於比較理性的。但這也不是絕對正確，因為每一個人的理智，都不一樣，以美國總統為例，布希和剛當選的柯林頓，他們的理智，何者是對？何者是錯？結果多數人贊成柯林頓的政治理念，他的理智可以算是比較對的。

問題是：多數人的理智和少數人的理智，有錢人的理智和窮人的理智，有權人的理智和沒權人的理智，都有問題，到底那一種人的理智才是真正的理性呢？

由此來看，理性也是有問題的。眾生的理性如同胳膊往內彎，把好的和有利的往自己身上攬；手指伸長往外指，把壞的和要負的責任往他人身上推。俗語：「人不自私，天誅地滅。」從佛法的觀點來看，人都是在自私的情況下生活，理性從那兒來呢？

## 二、有情眾生皆自私

人既然是有情眾生之一，自然是屬於感性的，只是含有感性的成分有多有少而已。有的人對自己自私，有的對自己的家庭自私，有的為自己的事業或自己的團體而自私，可知自私的範圍也有大有小。就像目前正在極力提倡的環保運動，這也是為了保護整個地球，保護人類居住的環境，一般而言，這是為了公共的利益，但也不能不算是為了全體人類的利益而自私。

前兩天有一位記者先生來東初禪寺訪問我，提到感恩節即將來臨，我們應該對人類感謝什麼恩典？我覺得美國的感恩節真有意

思，早期的移民在這塊土地上的冬季，到處是冰天雪地，沒有東西可吃，上帝非常慈悲，送他們火雞吃，為了感謝上帝，直到現在，每年感恩節，就家家戶戶大吃火雞大餐。這種自私的行為，那能算是感恩！

一件事情，剛開始的時候都是好的，原意也不自私，慢慢地，習久成弊，變成了自私。如果不聽佛法，不知道自私的意思是什麼，也就不知道自私是不對的了。如果人人都自私，還有誰能佔便宜？就像美東的紐澤西州，有座大西洋城賭城，遊客帶錢到賭城，都想碰碰運氣，都想贏錢，職業賭徒更是以贏錢為工作，如果每個人都想贏錢，又有誰是輸家呢？

## 三、理性是以大多數人為考量

所謂「理性」，就是多為他人著想，多站在客觀的立場設想，多為大眾的利益設想。夫妻、朋友之間，也是如此。夫妻之間，如果先生只為自己設想而不管太太，或者太太只顧自己的立場而忽視了先生的立場，這些都是不理性的。反過來說，凡事先生要考慮到太太，太太也要考慮到先生，這就屬於感性中的理性，是理想的眷屬。

感性未必是全然不好，但也未必是好的，如果是自私的感性，就會自害害人；如果是關懷和寬恕的感性，則能自利利人。

有些人跟我講：「生意人不能信佛教。」我問他們為什麼？他們說：「信了佛教以後就不能說謊。生意人如果不說謊，生意自然做不好，也賺不到錢。」例如：過去在中國大陸，很多生意人在自家的店門口寫著「童叟無欺」或「貨真價實」，目前的臺灣商店門前，常可看到「虧本大拍賣」、「買一送一大拍賣」的字樣，其實掛上這種字樣的，已經在說謊了。

是不是做生意的人非說謊不可呢？有時說小小的謊也很有用的，不但能利益自己，還能利益他人，譬如一樣東西原價十塊錢，生意人卻告訴顧客說：「這樣東西本錢十二塊，老主顧了，算你本錢好了。」買的人心想：「嗯！這個人真夠朋友，照原價賣給我。」因而歡喜地買下自己需要的東西。

類似這種的說謊，原本人家不買東西，現在買了，自己也賺了兩塊錢。但是這種說謊只適合於小生意，大生意就行不通了；做大生意的人，只要說一次謊，或者開出一次空頭支票，信用就完了。再如賣瓜的說瓜甜，除非賣瓜的人自己試過，否則瓜甜不甜他只能憑經驗估計，不能萬無一失。到底做生意時說謊的行為正不正確？站在佛教徒的立場來看，說謊是錯的。

最近聽人說起紐約的佛青會會長吳本達居士，跟朋友談起自己的生意經時，他總是說他做生意絕對以佛法的觀念為立場，以佛教徒應有的態度來做生意，因此大家很相信他，信用非常好，生意自然越做越大，現在他常現身說法，告訴人家做生意要信仰佛教、深信因果。

## 四、穩定性格要靠正確的修行

害人的感性就是有心欺騙他人，蓄意使人上當，或者自己的性格不穩。性格不穩的人，經常會發脾氣，而發了脾氣之後又常常後悔。有的人生氣時就去拜佛，可是拜完佛，看到人又發脾氣，發了脾氣再拜佛。我經常遇到這種人，他們告訴我：「師父，我信了佛，知道不應該發脾氣，不應該跟人爭吵，可是，還是發脾氣，還是罵人。」

最近我到中西部去訪問，有一位攻讀博士學位的留學生告訴我說：「師父，很奇怪呀！我不能念經，只要上午念經，下午一定跟我太太吵架。」我說：「這不對呀！你念了經以後，應該有慈悲心才對呀，怎麼還會跟太太吵架呢？」

他說：「師父，我念經的時候就是希望下次不要吵架，結果念完以後準會吵架，我怕發生的事，準會發生。」我說：「你一定不會念經，你是不是一邊念經，一邊想下午不要吵架，不要發脾氣，你如果用這種心態念經，你本身的心情，已經在波動了，這樣念完經，火氣自然就來了，就會吵架。」

他的太太在旁聽了說：「師父，我先生就是不聽我的，我叫他念經的時候身心要放鬆，他就是不聽！」

我告訴他說：「我現在告訴你，你以後誦經時要心平氣和地誦，如果氣急敗壞地誦念修行，怎會避免情緒化呢？」

上面這個例子，不是菩薩不靈，也不是沒有感應，而是本身不會修行，修行的態度有問題，這個留學生以感性來誦經，以感性來修行，修行的結果還是感性的。

人的情緒是需要調劑的，學佛是一種修養，能夠使我們心平氣和，心平氣和以後，自然而然地，理性便會勝於感性。如果時時刻刻為了某種目的而修行，一心只想快點達到目的，這會引生感性的情緒問題。

## 五、在動中轉感性為理性

念佛誦經是有用的，但並不是念了佛，誦了經，就一定會變得比較理性。現在我傳授幾點轉感性為理性的方法：

### （一）第一個原則——把心收回來

把自己的注意力從外面收回來，不要把注意力注意對方，不要把注意力放在自己看到的、想到的、接觸到的事象上面。然後，注

意自己的呼吸，想想看：當自己生氣時，或者情緒激動時，是怎麼呼吸的？是不是氣急敗壞？因為心情和氣息是息息相關的。

### （二）第二個原則——用心想

把注意力放在呼吸的感覺，再用心想一想自己的心在想什麼？若能想到，現在的自己在想什麼，則剛才那個叫你生氣或不如意的念頭，就已中斷，不會再讓你生氣下去了。

### （三）第三個原則——把眼睛閉起來

當你生氣時，甚至握起拳頭準備揍人之際，趕快把眼睛閉起來注意呼吸，也許剛才跟你吵架的人還在氣頭上，還在衝著你罵個不停，這個時候，你閉起眼睛告訴你自己：「等一下再來，等一下再奉陪。」對方看你閉目不理，以為你發病了，或者以為你已認輸了，他也不會有更激烈的動作了。

「深呼吸」和「注意呼吸」不同，光做深呼吸還是會緊張的，注意呼吸就不一樣了，注意呼吸之後，你就發現心情會隨著呼吸的出入而平靜下來。

## 六、在靜中調和情緒

以上是平常遇到情緒不穩定時的處理方法，是在動態中使用的。下面我再介紹各位在靜態中如何調和自己的情緒，也就是在靜中使情緒平衡的方法。請各位：

（一）把眼睛閉起來。

（二）把頭部和臉部的肌肉放鬆。

（三）把肩膀也放鬆。

（四）把身體的重量靠在椅背上。使身體的重心置於臀部與坐墊之間。

（五）把身體上有感覺的部位都放鬆。

（六）眼球不要動，眼球不用力，才是最放鬆的，把頭腦中所有的東西統統放下來。

如此靜坐二、三分鐘之後，請各位把眼睛睜開，這是一種休息，一種頭腦和肌肉的休息，經過了休息之後，我們可以發現連自己的情緒也跟著放鬆了。

佛法強調解行並重，很多人雖然懂得很多的道理，但是不能實修實證，光知道這些道理而沒有實際去做，還是不夠的。

凡事斤斤計較，或拿自以為是的標準的尺寸來衡量他人、要求他人，看起來好像是屬於理性的，但卻是很痛苦的感性態度。譬如：有些學佛的朋友，懂得一些戒律的常識，也知道佛教徒應該怎麼做，然後拿著戒律的尺寸來評斷出家人，事實上，人家把戒律放在心中，而你拿著戒律的尺碼放在口頭，只是自尋煩惱而已。

雖然如此，理性還是有好處的，有理性的人，能事理分明，能有冷靜的頭腦來處理人及事的問題。

事和理要分明，有些人只懂理不懂事，不通人情世故，以致弄成灰頭土臉，所以我們也常聽人家講：「你這個人怎麼這麼不懂事呢？」事和理性往往是不能夠相應的；你也許可以說得很有道理，但是真正去做的時候，又不一定能做得那麼好。臺灣有一位教授是教經營管理學的權威，故被一家企業公司聘為總經理，結果在上任不到半年就辭職不幹了，他的心得是：「我只適合教管理，並不適

合做管理。」所以現代的科學家要講經驗科學。至於理論科學，只有可能性，不能說一定會成功。

在佛法來講，事與理是要分清楚的，事是事——事有時不是用嘴巴能夠講得通；理是理——理由或觀念是能夠用語言說得通的。當你看事的時候，就不一定非要用理來做要求不可，事在基本上應該是合理的，但是在事情發生的時候，運用之妙，存於一心，若用已經決定的現成理論來做標準，就可能行不通了。

## 七、事理分明，拔箭為喻

關於這點，佛經中有一個例子：在佛世的印度當時，有六十幾種學派，對於宇宙人生，每一個學派都有自己的看法和說法。佛的一位弟子就去問佛：「人生宇宙的起源是什麼？」佛回答說：「我不告訴你這些，我只告訴你一個譬喻：若有一個人在戰場上中了一支箭，這支箭還帶著毒，我現在問你，你要先研究這支箭從那個方向射來？或先研究這支箭是什麼人射的？或問這支箭是什麼人做的？這支箭的毒，究竟是怎樣淬上箭簇的？或者你是趕快把箭拔出來，先救人要緊呢？」佛的弟子答：「當然是要先拔箭救人。」

由這例子，我們可以知道，佛法是講求實際的，是主張以解決眼前的緊急問題為原則，而不必講太多不切實際的理論。因此，處理事情的時候，就是處理事情，可是，處理事情的背後，一定有其原理，處理事情的原理，未必就是邏輯的口頭思辯的理論，而是一種自然的規律，是人人都希望的這個樣子。釋迦牟尼佛講這個中毒箭的譬喻，本身就是理。

「戒」是不應該做的事，不可以做；應該做的事，不可不做。「定」是想要做的事，必須以冷靜的頭腦來做，能夠達到不做的目的也需要冷靜。有的人明明知



道不應該做的事，卻偏偏去做，這就是頭腦不冷靜；修定的起碼工夫，是使人達到穩定情緒的目的。譬如：每天早上起來能夠拜佛、念佛、打坐，都有助於情緒的平穩。

信心也非常重要，信什麼呢？例如：信仰觀世音，早上起來拜了觀世音菩薩，相信出門的時候菩薩會保佑你，心裡就不會慌張，不會恐懼，心情就比較平穩。自信心重要，宗教的信心更重要，這種信心能夠幫助我們，安定我們的心。信仰是感性的，卻有理性的功能。

## 八、感性和理性必須調和

講到「感性和理性必須調和」，請問各位：「水火相不相容？」（臺下答：不相容）其實，常識的水火不相容，未必是真理，水需要火，火也需要水，這叫「水火相濟」，這是正常的現象，如果水還是水，火還是火，不相調節，我們的生活就要面臨絕路了，請問：如果都是火，好不好？

同樣的道理，如果都是水，好嗎？應該是彼此互相調節，才是和諧有用。「乾坤」和「陰陽」，是相攝或相剋呢？感性和理性是相攝或相剋呢？所以從人的立場來講，慈悲是感性，智慧是理性。同樣的，對一位大修行人來講，當他有智慧功能表現於外的時候，一定有慈悲的行為利益眾生，當他知道什麼是慈悲的時候，他也一定是一位有智慧的人。因此感性和理性，一定是互為表裡，互相調和。

佛法不離世法，常聽有人對我說：「師父啊！我是俗人，說俗話，做俗事，只怕您會笑。」我說：「如果世間沒有俗事，沒有俗法，我還能做什麼事啊！」所以，出家人看到所有的俗事，全是出家人應該關懷的事，只不過出家人是用佛法來安慰、來疏導世間的俗人俗事。

（一九九二年十一月十三日聖嚴法師講於紐約臺灣會館）

# 人生觀的層次

人生觀，本是哲學名詞，是指對於人生抱持的看法，以及個人對於處世的態度。可因各人所受的教育程度、文化背景、宗教信仰、人格修養的不同，而有不同的意見，也就形成了不同的層次。今天我用六個段落來進行主題的說明。

# 一、何謂人生觀

## （一）人生觀是對於人生的看法

首先，肯定人類與礦物及植物有別。人類屬於動物的一種，略帶動物的性格和特質，卻又異於一般的動物。人性之中，既可媲美動物的馴良可愛之處，也有較之於猛獸更兇殘可怕的一面。古人以「人面獸心」、「人形獸性」等比喻，作為劃分人的心性與獸的心性之區別，也代表了一般人對人生的看法。

## （二）人生包括了人的生活、人的生命、人的生存等三部分

「人的生活」，是人在空間環境中的活動現象。例如我們每天上班辦公，到學校上課，在家做家務等，一切在空間中的活動。除了基本的物質生活之外，還有精神生活，如娛樂、信仰和欣賞藝術等的需求。

「人的生命」，是人們在時間過程中的延續現象，從過去到現在，今天到明天，以至無盡的將來。人的一生，是從出生到死亡，然後走進歷史，成為歷史的一部分。人類的生命與動物差異之處，是動物沒有歷史的生命觀，人生與歷史相結合，故有對歷史負責，以及活在歷史上的生命價值觀，便是世間聖賢豪傑之士的人生觀了。

「人的生存」，是指人類存在於時間及空間環境中的事實。人類生存於時間中的階段，一般人只侷限於從出生到死亡為止，一期的生命結束，便不存在。而人類生存於空間中的活動範圍，因人而有大小不等，但也極為有限。個人的生存，對全體的時空而言，實在微不足道。如果通過宗教、哲學等的奉獻和菩薩的願心，便可成為無限。例如：中國的孔子、老子、莊子，西方的耶穌，雖然他們

生存的年代已成為歷史，他們思想的影響力，卻是源遠流長，將與人類的文化同垂不朽，超越了他們肉體生命存在於時空中的期限。另一個例子，是印度的釋迦牟尼佛，他的色身的生存，僅僅八十年壽命的時間，和印度恆河中游遊化的空間，他的影響，則將與全宇宙同時存在，通過他的悲願，那就是豎窮三際橫遍十方了，乃是超越於時空觀念的大存在。

### （三）人生是什麼？人生的目的、意義、價值是什麼？

如果人生而沒有目的，生活便顯得十分空虛。如果生命欠缺意義，便會像行屍走肉一般，何必要生活著受苦。假使生存而沒有價值，不僅生存的本身變成多餘的贅物，而且也白白地浪費了世界的許多資源。人生的目的，凡夫是來受報還債，菩薩行者是來修道還願。人生的意義，則因人的身體難得，而又能夠知善知惡，能夠為善去惡。人生的價值，是在能夠自利利人，成己成人，多積功德，增長福慧。

我曾聽到一位母親嘆著氣說：「像我這種女人，出身寒微，目不識丁，存活在世上，既沒有用處也沒有意思。」當時，她有一個不到十歲的男孩，聽到之後，似乎覺得有點恐懼，馬上對他的母親說：「媽媽，千萬不要說這種話，我很需要你，對我來說，這世界上你是最重要了！我不能夠沒有媽媽！」母親聽後，便體會到，她在小孩的心靈裡，扮演著一個非常重要的角色，便感到雖苦猶樂，非常安慰，這也就是她對人生價值觀的確定。

## 二、動物本能形態的人生觀

告子卅：「食色性也。」也就是說，飲食、男女，乃是人的本能。不論是文明人或野蠻人，都會有其求生的本能，便是飲食；也都會有傳宗接代的本能，便是生兒育女。渴望自己的生命得以延

續，不能沒有飲食，同時在生理成熟之後，渴望得到配偶，便有男女的夫婦生活。這被稱為人類與生俱來的本能，因為跟其他動物如狗、貓、老鼠甚至魚類等均十分相似。所以，人類生活的目的，若止於此，便是最低層次的人生觀，那跟一般動物的本能相同。

很多人對人生的目的感到茫然，認為人生是件無奈的憾事。既然接受了生命，便唯有凡事聽天由命，苟且偷安地活下去。基本上，這還是屬於動物本能層次的人生觀。一般人往往也會產生這些念頭而不容易察覺。當然誰也不喜歡承認，自己是屬於這個動物本能形態的層次。但是，我經常會被問及：「阿彌陀佛，師父，我為什麼要在這世界上活受罪？」「我為什麼這樣苦？」「師父，我前輩子欠的債究竟有多少？到底什麼時候才能還清？」許多人知道自己有苦惱，卻找不出為什麼要生活的根源，但也無法擺脫生命的負擔，既不能心甘情願地活下去，又不得不無可奈何地活下去。

## 三、癡迷的人生觀

很多人誤解地認為，人生就是為了無止境的追求滿足感而打拼，所以只有亂打瞎拼，懵懂一生。

### （一）為了保障自我的安全而打拼

許多人由於缺乏安全感，渴望獲得保障，紛紛利用積蓄金錢、投資房地產、購買股票等以作為安全的保障。以為擁有的財產越多，便越有保障。為了自己的將來，或者是兒孫們的生活無虞，花費一生的時間，努力打拼，汲汲營營，以至終老。然而，有形的財產及權位，能否真正為人帶來最可靠的安全保障，卻大有疑問。

唐朝時候，有一位大詩人白居易，官居太守，慕名道林禪師（人稱鳥窠禪師）住於秦望山中的樹上，因而前往拜訪。當他見到

禪師高居樹上，便喊道：「小心啊！禪師住處太危險了！」禪師卻不以為意，倒勸白居易自己小心保重，而說：「太守的危險更甚於我哪！」白太守心中詫異，自己身居高位，是一位地方首長，所到之處均受到保護，不明白禪師的用意，故問禪師：「弟子位鎮江山，有什麼危險？」禪師答道：「應當小心地、水、風、火四大所成的身體，天天跟你搗蛋，生老病死隨時輪候，貪瞋癡慢疑，經常與你作對，豈不危險？」白居易聽後，十分同意禪師的說法，因為只要是在無常生死的範圍，從那兒來的安全保障！

## （二）為了追求名、利、權、位、勢而奮鬥

每當人在貧窮的時候，極渴望獲得財富。當一朝擁有家財萬貫之後，便又希望得到名氣，隨後是追求勢力、權力、社會地位等的增長。如果能夠達到一呼百應、望重一方的地步，便認為是不枉此生。但是，欲望的標準不斷地提高，難以滿足。由望重一方而盼能夠望重一國，乃至望重世界，擁有越多的同時，越渴望得到更多。於是，一生的時間，便投注在這無窮無盡的追求之中，不斷拼命奮鬥，只是為了滿足永遠不能滿足的欲望。

## （三）為滿足虛榮心而爭奪

許多人的另一種煩惱，是時常與人比高低、爭長短。由於好勝心的驅使，每當自己的成績不如別人時，便心生懊惱，不斷地鞭撻自己，強迫自己拼命努力，以致於疲於奔命，為的就是要跟人家一較高下。一旦失敗，便自怨自艾，痛苦不堪，一生陷於自我的煩惱之中而無法自拔。得勝之時，狂傲驕縱；失敗之後，怨天尤人。不論成敗，都是在煩惱中打滾。

也有人為了滿足自己的虛榮心，盼望得到別人的另眼相看，雖然收入不太富裕，卻不惜花費大量金錢購買名牌衣服，坐名貴的轎

車，戴貴重首飾，以做炫耀；也有些人，富得窮不得，贏得輸不得，明明已處困境，還在死要面子，這叫作打腫了臉來冒充胖子，那又何苦來哉！

### （四）像一隻愚笨的狗

總括以上所說的，都是癡迷的人生觀。事實上，很多人身陷於這一層次，竟然不能自知自救。情形恰似一隻愚笨的狗，圍繞著一株像直徑尺把粗的樹幹打轉，發現樹身那邊有條狗尾巴，本來是牠自己的，卻誤以為是來了一隻野狗，於是不斷地追逐，心想非得逮住牠不可，結果卻把自己很可憐地累死了，更可憐的是，尚不知道牠是為什麼就這般累死了！

## 四、智者的人生觀

智者是指有原則、有目標、有理想的人。例如大藝術家、大科學家、大政治家、大哲學家、大宗教家等。

### （一）藝術家的人生觀

藝術家把生命投注在美的時空之中，既美化自己，同時也美化環境和世界。從內心的體驗到環境的改善及改變，內外渾然一體。他們體會到整個宇宙，無非是一件完整的、完美的藝術創作。藝術家在創作過程中，往往嘔心瀝血，極盡艱辛。每當作品完成後，或在欣賞藝術作品時，完全投入於一種近乎完美的境界，十分陶醉。但是，由於仍然未能離開貪瞋等煩惱的困擾，故當回到現實世界裡，面迎人事的紛爭，情感的糾纏，他們的心靈，便馬上變得跟醜

陋的煩惱相結合，往往難以接受現實人間的生活，甚至無法與別人相處。

臺灣曾有一位武藝及畫藝非常傑出的高人，但是他的家庭不美滿，事業不順利，生活並不愉快。當他在練武作畫的時候，能夠渾然忘我，淋漓盡致，浸潤於寧靜、和諧、優美的境界中，但總不能老是練武作畫，所以這種經驗是時常間斷而不永恆的，也無法以此來排除內在的煩惱。因此，除了藝術生活，便終日以酒為伴，直到他生命的結束。可知藝術家眼中的世界雖然美麗，卻是幻起幻滅的美麗。

## （二）科學家的人生觀

科學家將生命投入在萬物現象的分析和觀察之中。能夠觀察到極大的宇宙是無邊際的存在，同時，亦觀察到極小的質與量也是空無邊際的存在。這種無內無外的全體，便是整體的存在。

科學家的理論，指出我們這世界都是物質世界，往大看，大至宇宙，浩瀚無邊，是無限的；往小看，細微的質量與能，細小得幾乎並不存在，也是無限的。整個地球的生命，便由這一切的無限結合而成。與佛法所講「諸法空相」、「色即是空」的理論十分接近，但仍不足以代表佛法所見的世界真相。因為，如單純以科學的角度看，仍未能解釋為何人類要投生這個物質世界和死後將往何處，也無法徹底解釋因果不可思議，因緣不可思議。因此，很多科學家接觸到佛法就比較容易接受佛法和親近佛法。

## （三）政治家的人生觀

大政治家可以為了救國救民而奉獻時間、財產，乃至自己的生命。為了政治理念的實現，可以全心全生命的投入。他們不考慮個

人的安危，只想到人民的幸福，他們已能放下自私的小我而為成全全民的大我。可是，政治理念的不同，便是政敵，往往會拼成不是你死就是我活。所以，政治理想，跟現實世界總有距離。

## （四）哲學家的人生觀

哲學家把生命扎根於他們所發明和堅持的理念。理念是通過邏輯的思惟而證明其合理可信。哲學家的發現，例如唯神、唯心、唯物、人文主義、存在主義、現象論，如今又有後現代主義的理論，均能與哲學家自己的生命結合為一。換言之，他們的哲學理念就是他們的人生觀及宇宙觀。

他們為了自己的理念而生存，他們的生命亦因他們的哲學理念而有了意義。當他們一旦生命消失，他們的理念仍能留存於世上，繼續推動下去，那就等於是他們的生命，進入了宇宙的不朽。

可是，自古以來，偉大的哲學家們，雖然豐富了人類生命的價值，但由於受到時間的考驗，哲學家的理論也不斷的被改進，甚至被彼此否定，以致逐漸演變成為僅是歷史上的哲學名詞。

## （五）宗教家的人生觀

宗教家是將生命來迎接永恆全能的神，並跟對於神的信仰結合為一，人生是由於神的恩賜而來，也當服從神的意旨及安排，期待神的寵召而升天國，永遠與神生活在一起。神是創造者，人是創造物，起於神而歸於神。人與神既是彼此合一的，也是互相個別的。在人世間總是殘缺的，唯有回到天國，才是完美永恆的。此即彌補了藝術家、科學家、政治家、哲學家等生命觀的缺點。一神論的宗教家認為，人雖與神在一起，然人應各有其永恆的獨立人格，否則不免失之以人生個別價值的失落及自我立場的空虛。

正因為如此，偉大的藝術家、科學家、政治家們，多會接受宗教信仰，偉大的哲學家們除了唯物論者，多少也會有其宗教信仰的傾向，縱然不信特定人格的神，也會相信泛神。

# 五、踏實的人生觀

踏實的人生觀，也可以說是禪的人生觀。此當先從肯定自我開始，然後提昇自我，到達消融自我。

## （一）肯定自我

這是說明我們的人生必有一定的目的、意義、價值。也就是自信、自知、自我的立場肯定，人生何為？生命何用？很多人都有一個共同的疑問：自己為什麼要到這世界來走一趟？人生為什麼會不如意事十常八九？事實上，若能承認我們既是為了受報而來，也是為了還願而來，就會發覺到人生本身就是原因的事實，是很有內容的，是值得珍惜的。

受報的意思，是我們除了這一生之外，過去還曾有過很多的一生又一生、一段又一段的生命過程；從過去無量世來所累積的種種罪報及福報，來到今生，然後延續下去，再到來生又來生。跟許多的過去世相比，我們於這一生之中的所作所為，非常有限。同樣地，所接受到、遭遇到的也極為有限。在現在生中，接受過去帶來的罪報及福報，同時又製造了不少的惡業及善業，準備繼續受報。

當我們知道了今生是由於許多過去世果報的累積，便能解釋為什麼我們在這短短的一生之中，所付出的與所接受的，並不一定相稱、相等、相平衡了。有些人，雖然付出的努力不多，卻能榮華富貴，集於一身。相反地，有些人雖然不斷努力，勤奮不懈，為善不在人後，才智不在人下，卻是命途多舛，身世坎坷，甚至潦倒一

生。因為，這一生的受報，不論好壞，都是為了對其過去多世以來的一切行為，盡著回收及補償的任務，有的是你還他人的債，有的是人家還你的債。

小時候，我的心中曾有疑問：「為什麼在眾多兄姊之中，只有我一個天生的體弱多病？到底是媽媽不公平還是另有原因？」學佛之後，我知道，這都是自己帶來的。當我在一九八八年回中國大陸探親，與家人團聚時，我的三哥對我很羨慕，認為我是全家人之中，最有福氣和最了不起的一個。後來，我告訴他有關我的生活：每天喝的是白開水，吃的只是青菜豆腐；每天只能有四、五個小時的睡眠，我沒有假期，乃至生病之時，也得抱病工作；我沒有私人的錢財，乃至到了美國也沒有一張床鋪。三哥聽了便又覺得他比我更有福氣。因我相信，無量世來，我積欠眾生的一定很多，有力償還時能夠及時償還，也是一大福報。

人在一生之中，總會為某一件事，或向某一些人，做出若干許願和承諾，也有一些是沒有特定對象的許願和承諾，類似的許諾，從無量生以來，不知已有多少。因此，人生在世，除了為了受報，也是為了還願。受報是為了克盡責任，還願是為了實踐承諾。償債比較痛苦，還願是心甘情願的；償債是被動的受到逼迫，還願是主動的慷慨施捨。有人處處佔你的便宜，時時纏著你不放，你便可通過佛教的觀念，最好是作還願想，其次也作還債想；還願是踐諾守信，還債是負責盡責。有悲願救濟眾生是菩薩行者，有擔當償還宿債是有德的賢者。能作如此觀想，遇到逆境現前時，心中便不會自怨怨人了。

## （二）提昇自我

這是教我們如何從一個普通人，提昇成為一個賢者和一位菩薩。在提昇的過程當中，首先當放下自我利益而提起眾生的利益。普通人在不甘願的情況下吃虧，往往感到煩惱痛苦。假使我們能以菩薩的心作為榜樣，或是以自身來學習著修行菩薩道，便會知道，

菩薩為了眾生，會做無限的付出，而不執著回饋；菩薩為了眾生的利益，便不計較自己為何吃虧，也不在乎自身為何受苦受難。無限止地付出自己的時間和金錢，乃至付出了寶貴的生命，也在所不惜，這就是菩薩的慈悲了。把一切利於眾生的事提起，且不再在乎自己的損失，也不會引起煩惱，那便是菩薩的智慧。當你全心乃至全生命的付出之後，你已增長了菩薩的慈悲與智慧，豈不就是自我的提昇嗎?

## （三）消融自我

這是從有修有證，有施有受的層次，更進一步，做到完全沒有「自我中心」



的存在。從佛法的立場說，稱為「空、無相、無願」的三解脫門。「空」是三輪體空：無施者，無受者，無施的事物；「無相」是無四

相：無我相、無人相、無眾生相、無壽者相；「無願」是無四願：無眾生可度，無煩惱可斷，無佛法可學，無佛道可成。這是八地菩薩以上的境界，叫作無功用行，雖其度盡眾生，卻不以為有眾生可度或已度者。

此於一般人而言，很難做到，但何妨心存嚮往，試著練習，當你付出之時不是為求回饋，付出之後不再掛在心上。對社會大眾做了任何多大的貢獻，要想像著那是社會大眾共同的福報所感；相反地，由於有了讓你奉獻的機會，你應感激社會大眾成就了你的道業。雖然這是道業，你也不要覺得這是你做的一項功德。若能如此，你雖尚未實證「無我」的境界，卻是有助於你的自我的消融。

## （四）超越的人生觀

超越的人生觀，指的是已經徹底得到解脫的聖人。現舉出如下的一則禪宗公案來說明。

洞山良价禪師曾說：「直須向萬里無寸草處去始得。」接著又問：「只如萬里無寸草處，作麼生去？」後來有人將此告知石霜楚圓禪師，石霜便云：「何不道，出門便是草。」萬里無寸草處不離處處都是草。超越了有草及無草，才能脫離執著的煩惱。

《維摩經》云：「非凡夫行，非聖賢行，是菩薩行。」又云：「非垢行，非淨行，是菩薩行。」又云：「罪、福為二，若達罪性，則與福無異，以金剛慧決了此相，無縛無解者，是為入不二法門。」既不落於左，也不落於右，即左即右，非左非右，才能不受束縛而左右逢源。

《六祖壇經》云：「從前念、今念及後念，念念不被愚迷染。」心念不受外境所污，每一念都能明淨無染，離主觀也離客觀，心中無一物牽掛，便是超越的人生境界。正如《心經》所說：

「無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。」心無所求亦無所得，才有大智慧的顯現。

（一九九三年十月二十四日講於紐約東初禪寺，李果嵩居士整理錄音帶成稿，再經聖嚴法師親自修訂成文）

# 安心之道

今天，我講的是安定的觀念，所謂「安定」有好幾層意思：社會的安定、家庭的安定，擴大來講，還有國家的安定、世界的安定，就個人而言，有身體的安定、生活的安定，包括工作的安定在內。再深一層來看，那就是「心」的動盪，社會有問題，所以我們不安定，或者是周圍的人聲嘈雜，使我們沒有辦法安下心來。

剛才我從另外一個會場到這裡來，在那個會場裡，一部分的人聽我講開示，一部分的人彼此對話交誼，談論各自的感受，發抒自己的心得。有的是兩個人對談，有的是幾個人圍起來，聽一個人講話，就這樣形成了許多小組，大家熱烈的討論，因此會場裡面有一部分是安靜的，有一部分是不安靜的，聽我講開示的這一部分人，常常眼睛往旁邊睨視，一邊聽開示，一面心裡又受到嘈雜聲音的影響，因此我說：「我一個人在講話，你們聽的人這麼多，聽得清楚嗎？」他們回答：「聽得很清楚。」我又說：「如果聽得清楚的話，那邊的聲音應該聽不到，為什麼感覺那一邊很吵呢？」我這樣一講，他們馬上把「心」從嘈雜的環境收回來了，然後，我繼續講下去的時候，真的每一句話都聽清楚了，周遭的世界跟他們已經沒有關係。

大家都有坐小車子的經驗，坐在車子裡，不論是一個人或幾個人，到了十字路口，遇上紅燈，必須停下來，讓另一方向的車輛行走，而在同一方向還有很多車輛，人行道上也有很多人，摩托車也在一邊轟、轟、轟、轟的響，那些聲音真吵！這時候你心裡有什麼

感受呢？是討厭，還是欣賞？是覺得這個世界好安靜，還是好混亂？有過這種經驗的人一定很多，但是有些人不論經歷一千次或一萬次都沒有注意到外面和裡面有什麼不同，而有些人就會注意到車內和車外是兩個世界。這個時候，你是以「平常心」來看車外的世界呢？還是用一種無可奈何的心情來面對它？或者是很急躁？或者是很想按喇叭？究竟那一種心情才是正確的呢？

當然，大家知道要用「平常心」，所謂「平常心」，就是到了這個情況下，沒有什麼好或不好，覺得是平常的一個情況，這就是「平常心」。所謂「不平常」，那就是覺得無奈，或者覺得心裡有一些煩。因此，有好多人在這種情形下，就放輕音樂之類的錄音帶來安定自己的心，如果是佛教徒，就放念佛號及誦經的錄音帶。但是一個打坐參禪的人，需要放錄音帶嗎？

有時在等候綠燈的時候，你會懷疑是不是號誌燈故障了，怎麼老是紅燈？警察在那裡？因為你覺得已經等了相當久的時候，以為紅燈大概是失靈了，其實這多半不是真的故障，而是你心裡感覺等得不耐煩。

因此，說到安定，外在的環境是無所謂「安定」或「不安定」的，我們內心世界的感受，才對我們的情緒有決定性的影響。

同樣的，對小孩子的吵鬧，父母在高興的時候，覺得孩子好健康、好聰明、好活潑，好喜歡這個孩子，如果在賭大家樂輸了跑回家，看到小孩子調皮、吵鬧，就會覺得厭煩了，甚至會給他兩個耳光來洩悶氣。

由於心態不同，對所見到世界就會產生不同的反應。因此，學禪坐的人，並不是要馬上改變這個世界。然而，若要努力去影響外在的環境，自己的內心世界先要安定。如果內心世界不安定，就是把外在的環境弄得很安定，自己心裡的煩惱還會層出不窮，不安定的。

我曾經講過一個例子：有一位修行人，住在城市裡時，因為太吵鬧，不能修行，就到山裡去蓋房子住了下來，可是，山裡有刮風的聲音、水流的聲音、鳥叫的聲音……。白天的聲音已太多了，到了晚上夜深的時候，山間野外自然環境的聲音更多，蛙叫、蟲鳴、夜籟，都是聲音，換句話說，外面的世界都是混亂的。最後只好用棉花把耳朵塞起來，外面的聲音聽不到了，可是新的聲音又響起來了，呼吸和心跳的聲音，就像打鼓一樣。耳朵塞起來時，心跳的聲音，就像打鼓，砰！砰！砰！那麼響，而呼吸在鼻子裡面進出的聲音有如風聲鶴唳。因此他認為在這個世界，大概是沒有地方可以供他修行了。

究竟什麼地方可以修行呢？許多人說，在家裡打坐是不行的，有孩子吵，有事情煩，親戚朋友、先生、太太、父母都會打擾；到廟裡來，廟裡雖也有很多人，所有的人在一起打坐，應該是沒有問題了；但是寺院裡也有種種聲音，因為我們也是在這個世界裡。有人到我們這兒參加禪七，晚上睡不著，因為有人打鼾，或者有人呼吸聲太大，無法入睡，白天也就沒有精神打坐了。因此，從禪的方法、禪的觀念來看，如果我們的「心」能夠自己安定的話，世界就處處都是安定的；反之，心若不能安定，則全世界沒有一個地方是安定的。所以，修習禪坐固然可以使我們的身體有一個坐得比較穩定持久的姿勢，但是最主要的還是在使我們的「心」能夠安定下來。而且光坐也不是容易安定，要用方法來使心安。用了方法之後，會發現自己的心好亂；心是不容易讓你自己來指揮的，不容易使它安靜下來的。坐的工夫越深，越能發現自己的動亂頻率越高。沒有修行，沒有觀照自心之活動能力的人，會認為自己的「心」沒有問題，這是愚癡的人。如果有很細、很明的「心」，便會發現身體雖然坐得穩如泰山，心念卻是在活動，有時大動，有時小動，所以，進入初禪的人會發現心念的動，在一剎那中有六十生滅，換句話說，在觀察相當微細的時候，才會發現我們的「心」是不安定的。

禪的方法，就是要練習著使心安定，先是粗心安定，然後細心安定。所謂「粗心」，就是非常明顯的煩惱，「細心」就是沒有辦

法說明，是屬於那一類的心的行為，究竟是貪是瞋，或者傲慢、懷疑……，自己不容易察覺，但仍知道心尚在動。修行的工夫越深，瞭解自己就越清楚。兵法所謂：「知己知彼，百戰百勝。」能清楚的知道自己和敵人的狀況，必定能打勝仗；如果有自知之明，而不知對方情況，則至少有一半的勝算，因為知道自己的狀況，就會隨時反省、檢討、控制，不會亂來。至於既不知己，又不知彼，那一定是每戰必敗，因為都是在混亂中行動。

安定必須從內心做起，我們的「心」應當是自己作主的，怎麼可以歸咎於環境呢？但是，如果心不由己，就會受到環境的影響而動搖，如同無主的孤魂，東吹西倒，毫無自主的能力。滿意歡喜的話，就欣喜若狂，高興得不得了；束手無策，窮於應付的話，就會覺得痛苦不堪。而多半都是屬於這種人，沒有辦法不受環境的影響。這種心念的意志力，是要靠自己去鍛鍊的。所以，學禪坐的初步目的，就是鍊我們的意志力，這種意志力鍊成功之後，自信心必然堅定，自然「無事不辦」。很多事情不是辦不成，而是不想辦，或是半途而廢。我常常說，成佛是好難的事，既信佛都能成，為什麼安心這種小事做不好呢？那表示自己的信心不足，意志力薄弱，願力不夠；只要發願，便可做到。

有些人常常在灰心失意、走投無路的情況下，遁入佛門，以為從此以後就與世無爭了。好像佛門就是專門接受一些意志力薄弱、灰心失敗的人。固然，佛門廣大，無所不容，什麼人都可以接受。但是，不要誤會凡是進入佛門修行的人，都是那些灰心失意的遁世者。相反的，修行禪法的人特別堅強。日本即是一例，當禪法傳到日本後，其武士道精神因為受到禪的觀點和方法的影響，使日本的民族精神更加旺盛。

前一陣子，報紙上刊登陳水扁立委看到國防部長陳履安到靈泉寺打禪七，就說：「要做部長就把部長做好，不要去打坐；要就打坐去，部長不要做了。」現在，陳委員也到農禪寺來，認識了佛教，不會再講這樣的話了。然而，類似這樣誤解佛教的知識分子仍然很多。因此，我們要講佛法也就是講禪法，禪法也就是心法，心

法的意思也就是要鍊心，也就是「信心堅固」。如何能夠安心？必須要用方法來練習，僅在觀念上知道要安心，實際現場臨事時，不一定能夠安定下來，如果有了方法，不斷練習，遇到麻煩的時候，就能夠以「平常心」來對待。

有一句話：「平時不燒香，臨死抱佛腳。」到底是「臨死」還是「臨時」？兩種都有人寫，能夠臨死或臨時想到要抱一抱佛腳，這還不錯，怕的是臨死或臨時，此心已經很亂了，根本想不到要抱佛腳，怎麼辦？所以，一定要在平常的生活中練習「安心」的方法。也就是說，我們要把打坐——鍊心，當作日課，每天都坐，坐的時候，不一定每次都能坐得很好，可能是因為氣候，或者生理的關係，或者其他原因，心念起起伏伏，所以不一定每次都能坐得很好。但不管坐得好不好，要養成每天都打坐的習慣，每天坐十五分鐘或二十分鐘，乃至二個小時，就像每天早晨起床以後，要刷牙、漱口、洗臉、梳頭一樣地養成習慣，成為生活的一部分。

有些人認為自己太忙，沒有時間打坐，等老了退休以後再打坐，這時已經太晚了，我們一生之中，最寶貴的時段即是最忙碌的時段，最忙碌的時候，便最需要「心」的安定。這個時候不安心，等沒有事做的時候，才來打坐安心，這是很顛倒的。所以，我們今天推動禪的修行觀念與方法，就是給忙人幫忙的，而且越忙的人越需要。先總統蔣公就經常打坐，當今總統李登輝先生也曾找我去，教他打坐。

因此，我們現在有一個「社會菁英禪修營」，就是給現在最忙的人安心。他們的工作與事業能夠影響很多人，他們的「心」若能夠隨時保持「安定」，對我們的社會和國家就有正面而廣大的影響。這些社會菁英分子因為太忙了，只有三天的禪修時間，成員包括各級代議士、政府官員、大企業家，以及文化界、傳播界的從業主管，他們參加以後都覺得很有用。對於其他一般人想學安心之道，我們則有禪七的活動。諸位來聽我開示，聽後要活用，回家以後，要練習著安定自己的「心」；用以安家安業，才能安定我們的社會。

目前我們推廣「禪法」的人數，還是非常的少，我們正在培養中，現在本寺教打坐的人是供不應求；教人家打坐必須自己要會打坐，不能騙人。所以，我們需要更多的人來推廣「禪法」，讓大家明白，禪法的修行，目的在淨化社會，使社會更祥和、更安定、更進步；讓忙碌的人忙得更有信，工作更有效率。

至於「開悟」的問題，是有的，但是不要神化它，不要把「開悟」當作神奇的事，什麼叫「開悟」呢？簡單地說，就是「心」不為環境所動，也就是當我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，接觸到外在的一切環境時，「心」不會受到影響而引起貪瞋驕慢等的煩惱，這叫作「開悟」的人。

（一九九三年二月七日農禪寺禪坐會開示，周惠民居士整理，刊於《法鼓雜誌》四八期）

# 清明心的重要

## 一、用手指月

今天的主持人馬佛仁居士，是我初到美國弘法時，最早的三位美籍弟子之一，我們有十七年之久沒見面了。但是，剛才他介紹我時，對我還是那麼熟悉，同時有那麼多的讚歎，我覺得很感動，也非常感激。

這些年來，馬佛仁居士一直保留著禪的觀念，以禪法的修行為日課；對武藝的造詣也到了世界級的層次。他剛才介紹我時，說到當手「指」著月亮時，不是看手指，而是要看指著的月亮。月亮象徵清淨心，但是，清淨心不是天上的月亮，而是我們心中的智慧之光，是無法用言語表達的。

馬佛仁居士講得很對，他真是我的一個好學生，一位聰明的弟子；他擔心師父沒有話講，所以，替我把今天的主題「清明心的重要」講完了。（大眾笑）

在中國，曾有一位師父，他什麼都不懂。可是，卻收了一位既聰明又有智慧的徒弟。徒弟介紹師父時，說師父是如何如何的好，講完之後，大家想聽師父講話。師父說：「現在，我沒有什麼要講的，等你們跟我的徒弟學好之後，那時我再來想想看有沒有什麼需要我講的話。」我想，我大概是這樣的師父，我已經沒有什麼話可以講了，現在我是不是可以離開了呢？你們贊成嗎？可是，我看到這座演講廳的後面牆壁上，掛滿了中國古代的十八般兵器，你們諸位又都是一個一個的武藝了得，我想要走出去，大概還不容易呢！（大眾哄堂大笑）

## 二、分別心與清明心

不過，最高的禪法，的確是無話可說的，這在中國禪宗史上，就曾發生這樣的故事。一千五百多年前，梁武帝請傅大士到宮中為他及文武百官講《金剛經》，大士上座後，以尺揮案，即下了座。梁武帝愕然，這時候，有位寶誌禪師問梁武帝：「陛下會嘛？」帝答：「不會。」禪師說：「大師講經竟。」因為心法是不用語言說的，無法可說才是最好的法。凡是能用語言講出來的，那是有分別的差別心、執著心，而不是清淨的清明心。所以《金剛經》中佛問須菩提云：「如來有所說法不？」須菩提白佛言：「世尊，如來無所說。」既然如來也無所說，今天所要介紹的清明心，根本無染無相，沒有讓人置喙的著力處，還要我說什麼呢？

不過，「清明心」這個名詞，內容相當廣泛，層次也有深淺，由下而上，則有普通人的清明心，有修行時候的清明心，有開悟以後的清明心，有諸佛悲智雙圓的清明心，諸位是想聽那一種清明心呢？

清明，是清楚、明白、覺觀、覺照、寂照的意思。一般人，只有清楚、明白、覺觀，那只是頭腦分別活動而在清醒狀態而已，並沒有覺照與寂照的工夫；覺照，是在修行的過程中，才可能產生「覺」與「照」的工夫，覺是覺察妄念生滅，照是令妄念無所遁形；故又可名為觀照。當修行成功，開悟之時，是一片智慧，是寂然不動而又慧光獨照的心境，已無法用清淨、清明、覺照來形容它了。無我的智慧，是沒有執著與自我中心，隨時隨地有反應的功能，而這個功能不是為自己，是為一切眾生的慈悲心；對於眾生而言，佛的無漏智慧，是有功能有行為的。對於諸佛而言，心性永遠炯逾日月而常寂不動的，這是究竟的清明心。

以下，我先分析一下「心」是什麼？然後再講如何以修行的方法使此心達到清明的程度，並且說明清明心的作用及其功能。

# 三、心有幾種

心是什麼？是意識的分別作用，是念頭的起伏現象，是主觀的判斷與客觀的認識，是無漏無我的智慧。

以佛法的立場談心，約有四種，分別如下：

## （一）虛妄的分別執著心

這不是真的心，而是從主觀的自我中心，自私的利害關係所產生的心理現象。

## （二）混亂的愚癡煩惱心

愚癡是對於事情的觀察不大明確，認識不夠清楚，不但自己煩惱，也令他人困擾，這是凡夫的心理現象。

## （三）清淨的信心及願心

煩惱心未必都是不好的，事實上也是清明心的基礎。因為，對於有善根的人，遇到困擾時，覺得這是一種麻煩，希望能夠將之轉變為寧靜、清明的心，這時候，煩惱心反倒是一種助緣了。因此，在發覺有煩惱之後，需要修行佛法，獲得身心的安定，故對佛法產生信心。然後，在佛法的修行過程中，才能使信心更堅強。同時，也要有迴向發願心，願現在雖然有煩惱，將來不再有煩惱了；知道現在尚是凡夫，應當發菩提心，廣度眾生，早成佛道。

## （四）清明的無我智慧心

從普通的凡夫，轉煩惱為菩提，從生死入涅槃，成為一個有大智慧的聖人，將來也必定成佛。

今天有位嵩山少林寺的法師在這裡聽講，我來講一個發生在嵩山的故事。

禪宗的初祖菩提達摩在嵩山面壁之時，禪宗二祖慧可尚未開悟，他的心很不安定、很不平衡，希望達摩祖師能幫他的忙，為他安心。達摩問慧可：「請把你不安的心拿給我，我替你安吧！」慧可找遍他自己的心，往裡看，就是看不到他的心是什麼？他說：「我找遍了，不知道我的心在那裡！」達摩說：「那麼，我已經替你把心安好了。」這個意思是說：無心可安，就是真正的把心安好了；這個無心，就是智慧。當慧可找心之時，煩惱突然消失，頓時開悟，這時他的清明的智慧心顯現。

菩提達摩非常高明，沒有說明慧可不安的心是什麼？只是把問題丟給提出問題之人，讓他自己解決問題。他們兩人都很有福報，有這麼好的師父及這麼好的



徒弟。我的福氣不夠，當有人要我替他安心時，我叫他們把心拿給我看，他們竟可以拿來一籮筐的心，提出很多的問題，要我來幫他們解決。

# 四、清明心的力量

清明心產生的力量，可以分為五個層次:

（一）清晰的理解力及記憶力

（二）明快的判斷力和決斷力

（三）明朗的自知力及自主力

清楚自己有多少自主、自知、自制的能力。有些在學問及事業上都很成功的人，多半會說他們有自制的能力，其實不然，他們的自主力及判斷力，是有些靠運氣的成分；因為運氣好，所以判斷正確，自主也一定是相對的。有時候，不是真正的自主，而是因緣巧合的關係，幫助了他們的成功。

最近，有一對結婚已三年的夫婦來看我，我問他們兩人是否吵過架，太太說從來沒有，先生說：「好像沒有吵過架，但是，有時候會有一點小爭執！」太太馬上接著說：「那不是爭執，而是商量。」事實上，他們兩人已經當著我的面在吵架了。有時候，自己認為能夠作主，其實是要為他人作主。真正的有自信心，認為自己已經作了主，應該是當他人找你吵架時，你能不為所動。

（四）精確的分析力及組織力

這是可由先天的資質加上後天的訓練，可以產生的。若想成為一個傑出的學問家和事業家，這個條件是少不得的。例如：馬佛仁居士能夠帶動很多美國人士，跟著他練習中國功夫，並且把這個武術館「中美研究中心」組織起來，就不是隨便那個人都能做得到的事。

（五）超越的觀察力及透視力

超越，就是把自己、自我放在旁邊，超越於客觀和主觀的觀察。實際上，這是開悟以後的人才具有的能力；超越於客觀與主觀的透視，其實就是洞

悉萬象的本源真際，一覽無餘，不被擾攘的現象所迷，直探萬法的空性。

可知，清明心有不同的層次，一般常人的清明心，便是穩定性，那是理性和感性的調和；有了情緒的波動時，就不是清明心，無情的冷酷，也不是清明心；只有在溫和的理性之中，才能產生一般人的清明心。

若從文學家、詩人、畫家、音樂家、武術家、政治家、哲學家、宗教家等各層面看，也均有他們的清明心的體驗與清明心的作用。例如馬佛仁居士說：「武藝不是拿來打架的，而是使得心靈淨化、清明。」武藝本身是動的，但是，在動中有安定、寧靜、祥和的感受作用。

## 五、如何開發清明心

如何開發清明心？先要把身體放鬆、頭腦放鬆；當頭腦輕鬆時，沒有因強烈的自我執著為你帶來困擾，心中便不會混亂複雜，感受到自由自在。有了超越的清明心時，無漏無染的智慧便自然出現，這種智慧出現時，平等關懷一切眾生的慈悲心，也自然流露。因此，剛剛習武之人，遇到對象，便當作敵人，就擺出架勢招式，準備出手攻擊，渾身都是緊張的。只有已高明到出神入化的武術家，便真人不露相，看不出他會武藝；因為他們經常保持著輕鬆、和平的身心，在必要時只會拯救人，不會傷害人。

放鬆的方法非常重要，我們一起來練習一下：首先，把兩隻手放在膝蓋上，把身體靠在椅背上，把全身的肌肉放鬆，眼睛閉起來，眼球不用力；如果眼球用力，頭腦就會用力，渾身的神經、肌肉都會緊張。然後，臉部的肌肉放鬆，肩頭不要用力，手不要用力，不要感覺自己的上身有重量，重量的感覺在臀部和椅子之間，此時，只注意在放鬆的情形下，連身體的感覺也不存在。這個時候，頭腦是清楚的，對環境是清楚的，也很清楚身體在那裡；但

是，不要想到環境和身體跟你有什麼關係？最重要的，小腹也要放鬆，頭腦裡沒有妄念、雜念，四周雖然有聲音，但是，不去想這些東西。有了妄念，不必討厭，只要知道有妄念，妄念已經消失。再度注意放鬆就好。很好，大家做得非常好，有多少位已感覺到輕鬆的喜悅？請舉手，好！多數人舉了手。

## 六、從有我到無我的智慧

禪佛法的智慧，即是清明心，有了智慧的人，不會給自己製造麻煩，也能不給他人帶來困擾。例如：最近有一位英國人非常熱心地從倫敦來到紐約參加禪七。雖在報到日的三星期之前發生了嚴重的車禍，斷了二節脊椎骨，他竟然沒有想到，像這情形，已不能打坐，他卻依然花了機票及禪七的費用，準時進入我們的禪七道場。結果，一個晚上打坐下來，已經痛得他無法支撐。他還說：「師父，我既然來了，就要坐完七天！」我只有請他休息，還把他送到中國接骨醫生處，替他接骨，連續多天的送診治療，禪七也就結束了，也讓我的出家弟子果稠比丘天天照顧、為他開車接送，他覺得非常懊惱，我們負責禪七運作的人員也覺得不是味道。像這樣的情形，就是因為那位英國居士，連一般人應有的判斷心都沒有用上。

我不懂武術，但我知道，不論出於道家的太極拳法，或是出於禪宗的少林武藝，出發點都不在於攻擊敵人，而在於防身、健身，乃至於捨身、忘身；倘若能從有我的層次，化入無我的境界，那便是以無招勝有招的禪境了。

（一九九四年十二月三日講於美國的中國研究中心，姚世莊居士整理錄音帶，經聖嚴法師親自刪修成稿）

# 心靈環保

我們今天的講題是「心靈環保」。「心靈環保」的意思是指對環境衛生的保護，以及人類生存空間的維護。為什麼要講「心靈環保」呢？因為環境的污染是由人造成的，「環境」本身不會製造任何污染，植物或礦物也不會為人類環境帶來污染。唯有人類會製造髒亂，不但污染物質環境更是污染精神環境，從語言、文字、符號，種種形象以及各種思想觀念等都會為人類的心靈帶來傷害。物質環境的污染不離人為，而人為又離不開人的「心靈」。如果人們的「心靈」清潔，則我們的物質環境不會受到污染。因此，我們討論環境的污染，就必須從根源著手，也就是要從「心靈」開始。

「心靈環保」雖然是新名詞，但是我們中國自古以來講「仁」、「義」、「愛」等，都屬於此一範圍。佛教講「慈悲」、「智慧」也屬此範疇。西方宗教提倡「博愛」亦不離「心靈環保」。因此，欲使國家社會富強康樂，必先建設「人心」。如何建設呢？

以下就我個人在佛法上及生活上的體認，做一番介紹。

# 一、要有方向感

所謂「方向感」是指「立志」，佛教名詞是「發願」。「立志」是要有大目標，可是大目標會因時空的遷移而逐漸遞減乃至消失。人們自幼都胸懷大志，總是期待自己將來會成為什麼樣的人，要做什麼樣的事業。然而，往往在小學時代所立的「志願」，一進入中學便有所變動，如是從小學到大學，縱然已踏入社會，也一樣變化多端。請問諸位長官：「當你們念小學時，是不是已計畫將來要進入貴政治作戰學校念書？是不是長大以後要當軍人呢？」或許有些人一開始就擁有這種心願，然而這種人畢竟不多，大部分的人都是隨著年齡的增長，環境的變遷，慢慢的促使自己走向這一條路上來的。由此可見，人先要有方向感，但是「目標」不一定要馬上建立起來。「方向」也可以說是作為一個人的基礎，從基礎點上一

步步地往未來邁進。「方向」也是指盡自己的心力、體力，處處運用種種的資源、時時學習成長，只要是對社會、國家、世界有利之事，就要全力以赴，這就是「大方向」。其實大方向沒有一定的目標，反而能成其為最大且是無限大的目標。如果僅設定一個目標，結果可能會很痛苦。什麼道理呢？例如：參加大學聯考時，會填寫第一、第二、第三志願，以防第一志願沒有考取時，可退而求其次，念第二志願的學校，乃至第三、第四的志願，這樣作法，是正確的。有些人一心一意鎖定非考取第一志願不可，如果沒考上，連第二志願也不願念。有這份志氣固然很好，或許可依靠自己的努力而如願以償，可是，有些人根本是進不了校門。基於此，我們如果能運用一句俗諺「騎馬找馬」，似乎比較妥當，縱然一時之間找不到良駒，能有一匹跛腳馬應急，也是不錯。有了這種心理準備，就是考不上理想中的學校，至少不會那麼痛不欲生。

## 二、邁向方向的過程須假以努力

我們在朝向「方向」的過程中是必須加以努力的，因為在每一步的前進中，隨時會遇到「山窮水盡」、「柳暗花明」的現象，但是，「山窮水盡」並不等於無路可走，「柳暗花明」也不意味著永遠有好的前程在前面等著。我們一路往前走就好比登山，時而康莊大道，時而羊腸小徑，忽而遍處荊棘，或臨懸崖絕壁，忽而又置身於賞心悅目的自然美景中。登山未必一直往上攀爬，有時是「迂迴曲折」，有上也有下，最後才抵達峯頂。在這一切的過程之中，不可否認，我們都必須仰賴因緣的促成。

有人說：「種瓜得瓜，種豆得豆。」請問：種瓜是不是一定會得瓜呢？如果將「瓜」的種子播種在沙漠裡，且得不到雨水的滋潤，其後果如何？想必大家都很清楚。記得在屏東大橋下有一條溪流，非常適合種植西瓜，有一年，豐收在望，不料在一夕之間由於颱風的肆虐，前功盡棄，如此辛勤種瓜，結果是無瓜可得。那麼，種豆是否得豆呢？也是同樣的道理。不過，我們要明瞭一項事實：

要想有瓜收成，有豆享用，一定要種瓜種豆，不事種植，僅盼坐享其成者，不合天理。或許有人會相信「有因一定有果」不是事實，於是說：「因果」並不可靠。其實，「果」一定是從「因」而來的，可是從「因」到「果」的過程裡，必然要有許多的條件因素加以配合，佛教稱之為「緣」。也就是指主要的條件加上環境、時間，他人及自己的配合，此即所謂「天時地利人和」。如果因緣不具足、不成熟，強求也是求之不得。例如：種瓜若非風調雨順，又懂得種瓜的種種技術，深耕淺栽，澆水施肥、除草培土等等的條件，從種子、瓜苗至開花結果，都必須有一番成長的經歷及照顧，才能有好的收成，這些都須配合各種的條件因素再加上自己的努力，最後才有好的結果。

在人生的過程之中也如同種瓜，我們很難掌握自己的命運，所以，人在世間須「盡其在我」，本著「只問耕耘，不問收穫」的信念，不斷地向前努力、再努力。努力的階段就是在成長自己。在成長自己的同時更要時時考慮到利益他人。如果自己沒有得到甜美的果實，而由他人獲得，我們也要以感同身受的心情為對方感到高興、欣喜、慶祝，這豈不是另一份的喜悅嗎？所以，「因果」的過程一定要有「因緣」的配合。

## 三、爭取及奉獻

現在有很多的民意代表在競選中做政見發表時，口口聲聲說：「願為民奉獻」，以此口號來取得選票，骨子裡是以「奉獻」為口號而以個人爭取權勢名位為目標。社會上真正有理想、有抱負、肯為全民福祉而奉獻服務的大政治家，的確不多。然而能提出這一句口號的人，也算不錯，起碼能說一句「奉獻」，至少他必須去兌現他自己在政見會上發表的諾言；可是，如果競選落榜，也是一件非常痛苦的事。

最近有一位臺北市選出的國大代表，參加我主持的禪修營時對我說：「世界怎麼變得這麼美好！能來參加禪修營是如此地自然，又如此地自由自在，可是禪修營中的生活卻如此地辛苦。」我問：「你在競選國大代表時的感受如何？」他回答：「哦！很忙，很累。」我再問：「是不是被打得頭破血流？」他說：「啊！還好！現在我還健在。」這表示他如何地在緊張、忙碌之下爭取這項公職，付出努力的代價是多麼地大。我又問他：「爭取得到之後，你究竟要做什麼？」他說：「更忙，更覺得自己的責任重大。」這是一位很好的國大代表，才有這樣的觀念。

如果僅為爭取而爭取，動不動就揚言「奉獻」，這不但欺人且又騙己。反之，能以奉獻為出發點，奉獻的本身就是目標，至於是否能獲得回饋，根本不放在心上，這種觀點，和我剛才提到的，種瓜未必得瓜的道理是相通的。

再談奉獻對自己是否有好處？表面上看奉獻，好像自己很吃了虧，將自己所擁有的，奉獻給大眾，到頭來，大眾究竟能給你回報什麼？自己付出那麼多，結果豈不是白忙一場什麼也沒有得到！如果有這感受時，就要反轉念頭，應該如此想：人，本來就是要奉獻，奉獻就是我來這世間的目的，我的奉獻，並不表示我想得到什麼。我的生活目標就是為了奉獻，我不想得到什麼。因此，當我能奉獻別人時，我感覺到自己很快樂、很滿足。奉獻之後，別人不懂得回饋，我不必覺得難過或指責對方不好，因為我只是完成我自己應該做的工作而已。我不但在奉獻中自我成長，也在成長中不斷地奉獻。我能奉獻，表示我已擁有。奉獻我的體力、心力、智慧力和財力。能奉獻且以奉獻為目標，則時時生活在充實的愉悅之中。其實，奉獻的本身就是一種回饋。

還有，我們對「實至名歸」這句話也要有所瞭解，例如剛才貴校校長鄧祖琳將軍的介紹辭中，說我歷年來獲得一些榮譽的獎項，其實這都是國家社會頒給我的，是不是給我的回饋呢？可以說是，也可以說不是，為什麼？因為我始終都沒有希望要得獎的念頭，可是「獎」是自然而至；對我而言，只是做了我該做的事，如果將已

做過的事放在心上，老是為是否得獎而憂慮或期待，得獎時就會欣喜若狂，那不得獎是否要垂頭喪氣，乃至從此以後就不願再做任何事了呢？事實上這些想法都是錯的，我不必為自己獲頒某種獎項而感到欣慰，可是，我卻為我們的社會感到歡喜，為什麼？因為得獎不是我個人的事，而是整個社會環境與風氣給予我們這麼一個機會，讓我們來奉獻，甚至因此而獲頒獎。能得到頒獎，也不是靠我一個人的力量，乃是有一群和我的理念相契的人，大家共同攜手分工合作，為我們的社會付出，而我僅僅是代表這一群人來接受獎勵，如此而已。也可以說：是因緣促成。所以我要說：「奉獻不必要有目的，回饋是一定有的。」一般人是用爭取獎項來作為努力的出發點；賢者與智者，當以「奉獻自我」作為努力的原動力。如此，我們的一生，將會是「萬事如意」。

## 四、以利他的存心，達成自利的目的

以利他的存心來達成自利的目的。這與前面所提到的「奉獻」，有異曲同工之妙。凡是人，都希望自己有所成就，有所成長，有一番大事業、有財富、有名望、有地位……等，這些期望誠屬正常。人一定是慢慢成長，成長後再為社會提供「奉獻」。所以一般人都以自利來幫助他人，以自利來參與社會。譬如：公司想賺錢，於是就提出：「要為大眾服務並奉獻公司的成果，將成果與社會大眾共同分享」的理念。請問：提出這樣的說明所為何事？說穿了還不是為了公司的利潤。反之，以自利利人為出發點，公司可成長得更快，縱然是因緣不成熟而不能稱心如意的成長，也不見得是白費力氣，因為目的無非是為了利他。

現今的社會，有許多問題。昨天，我在中壢主持一場由工、商、政、教、企業界負責人等約五、六十位，組成的企業界座談會，由我主講主答。其中一位企業界的老闆問我：「目前的社會，都是以利當頭，我們的公司，想從事研究發展，以便推出新的產品和技術，可惜我們所培養的人，尚未完成研究工作，就已被其他公

司以高薪挖走，而且都在祕密中進行，讓我頗覺寒心，更不知是否要繼續培養研究人才？請法師慈悲指示。」我回答：「這不是很好嗎？貴公司不是為了社會國家嗎？貴公司辛苦所培養的人才，由別的公司運用，也是一樣為社會國家奉獻出一份力量。」他又問：「是啊！不過如此一來，我的公司就很倒楣，我不得不考慮這種投資是否值得？」我說：「值得呀！不過要如何留住人，不會楚才晉用，人才不外流，這些都須靠貴公司同仁之間共同努力，你不妨從貴公司的理念、制度，重新加強建立，或許可留下人才。」

如果我們以利他為目的，縱然是發現有人要離開，或沒有如你所想要獲得預期的東西時，在這個時候就不會頹喪、灰心或以為是失敗。其實失敗是成功之母，失敗也是一種過程，失敗的本身就是一種成長，所謂：「不經一事，不長一智。」世界上沒有不失敗的事，跌倒並不等於失敗，乃是經驗。我常常告訴我的弟子，要學「不倒翁」，隨倒隨起，連倒連起。倒下以後，馬上站起來，此處不能站，退一步也可以站，甚至轉一個圈也可以站，所謂：「山不轉路轉」，山不動，人要動。如此，我們的命運自然可轉變。

## 五、從整體大局著眼，從個人的成長著手

佛教常說，無限、無量、無數或恆河沙數，地藏菩薩的願心是：「地獄不空，誓不成佛」，「眾生有盡，我願無窮」。地藏菩薩的救世心願是沒有窮盡的，他是放眼於永恆無盡的無量眾生，不為個人。從時間上來說是永恆的，從空間上而言是無限、無邊際的，如果凡事都能為他人考量，則自己內心的煩惱必然越來越少，相對的也越能獲得他人的尊崇，或許你在團體中毫不出色，可是能替他人設想考量，縱然不能成為領導者，此人在團體裡必定受到每一個分子所尊敬。

記得某校有一位校工，數十年來都是以校為家，對待學校裡的學童，都將他們視為自己的小孩來疼愛，雖然他沒有結婚，可是他

的孩子比誰都多，凡是該校的畢業生，都把他當成自己的親人那般地愛戴。

有一位在痲瘋病院的女士，自從二十多歲住進該院至今已五十多歲，她沒有結婚，一日突然帶她的孫子來農禪寺，我很訝異地問：「你什麼時候有這麼一位可愛的孫子呢？」她說：「很久了。」我又問：「哦！是誰生的呢？」她回答：「當然是我兒子生的。」我疑惑的問：「你不是沒有結婚嗎？」她說：「是啊！」我再問：「既然未婚那來的兒、孫？」她告訴我：「師父，這其中有一段小故事：他的父親從小就是孤兒，我一直照顧他長大，後來就叫我媽媽，他生的孩子當然叫我祖母。」這麼一位沒有結婚的痲瘋病患，擁有數位孫子，一直覺得很安慰。她以前是為兒子付出，現在又為孫子付出，每月僅以微薄的收入為孩子做衣服等，她總是想到別人，從不為自己著想。我問她：「將來怎麼辦？」她說：「我不想將來會如何？只要現在過得很愉快就好。」我進一步問：「可是，萬一小孩將來不照顧妳……」她樂觀的說：「我從不想這些事，我只想如何照顧他們就好，反正死後，總會有人料理我。」這種觀念真令人感動。

由此可知，我們在社會上或在團體裡，那怕是沒沒無聞、微不足道的人，也可以為全體想，為他人想；能做到少為自己想，生活一定過得很充實很愉快，且會終生感到很安全。有些人總覺得自己不安全，為什麼不安全呢？沒有金錢、沒有背景、沒有人事……等等，因此，挖空心思，絞盡腦汁設法「爭取」，爭取到最後，終究還是雙手空空地走了。何不多想一些「如何為全體奉獻」，能如此想，才是安全之道。今日的臺灣，沒聽說有餓死的人，或死後無人掩埋的事。所以也有人問：「法師，您死後怎麼辦？」我回答：「一定有人來替我收屍。」又問：「萬一沒有怎麼辦？」我說：「也沒有關係，或者有螞蟻或者有其他的蟲類會拿我作窩、把我當作食物，這不是很好嗎？」或許有人會說：「落到這種下場實在很悲慘！」其實也沒什麼好悲慘的，死了就死了，根本沒有事。

# 六、以慈悲包容人，以智慧處理事

對於人，我們一定要以慈悲心來關懷、體諒、幫助。世界上只有壞事，沒有壞人，人做壞事，並不代表此人就是壞人。一般人的觀念總是認為搶劫、綁票、強暴、縱火的都是壞人。但是，往往「大壞人」只壞一次就沒有機會再壞。在做壞事之前，是好人，做了一次大壞事，被捉、破案、坐牢、判刑，最後可能被槍斃。我們也看到很多惡人被槍斃前說：「請大家不要學我，我做錯了事，對不起社會，對不起父母、兒女，希望我的下一代不要學我。」唉！「人之將死，其言也善。」邪惡之人怎會天良發現而好話連篇呢？其實這些人並不壞，只不過一時糊塗做了一件壞事，所以，我們要以慈悲心包容所有的人，夫婦、同事之間，乃至社會上形形色色的人，都要互相包容彼此體諒。

當然，我們也不能因為要包容人而變成爛好人、變成鄉愿或沒有原則的人，對任何事都唯唯諾諾，什麼都好。事情是要以智慧來處理的。

曾經有人問我說：「如果有一位殺人犯，越獄逃走，結果身中一槍逃到農禪寺，師父！您如何處理？」我說：「我不考慮他是不是殺人犯或是從監獄逃脫出來，先送醫要緊，如果他不願到醫院，可以請醫生來出診，以人命為先。至於他到底做了什麼壞事，暫且不予理會。萬一警察找上門來問說，是否有這麼一個人逗留在寺院裡？我一定說有，為什麼？因為事實上就有這麼一個人在，我不能說沒有。也不考慮他被捉回去是否被槍斃的問題。當然，如果能有機會讓他悔過自新，是最好不過的事，在法律上如有這種機會，見死不救，就是沒有慈悲。」

所以，我們是要以智慧來處理事情。所謂智慧，是包含常情與常理。常情、常理該怎麼做，就依照常情、常理去做。

最後祝福大家萬事如意，身心健康。

（一九九三年三月十四日聖嚴法師講於北投復興崗政治作戰學校，根據華視三月二十四日「菩光園地」節目錄影帶整理成文）

# 話夢人生

相信每個人都曾有過做夢的經驗，不論好夢或噩夢。當人做好夢時，不但希望那不是一個夢，甚至希望做得長一點。此時，如果有人來擾亂或打斷你的美夢，心裡可能會很不舒服。

今天我之所以提夢，是因為人的生活和生命過程都和夢一樣，什麼時候夢醒，什麼時候在夢中，通常分辨不清。一般而言，睡時是短夢，醒時是長夢。而在我們睡時的夢中，也可能會有睡了醒來，醒後再睡的經驗。其實，我們整個的人生和整個的宇宙，就是一個大夢境。少數善根深的眾生，可能在夢中偶爾醒轉，但醒轉後又再入夢。一般眾生則若不見性，生生世世都在夢中。因為一切皆虛，一切皆假，就是不知是虛是假。能於醒後不再做夢的人，那是初地以上的菩薩。

在幻覺上，我們感覺做夢是假，醒時是真。如果透過生與死來看，則我們的身體是假的，環境也是假的，都不是永遠的。然而，要能真正瞭解到、感受到、和體驗到此生命是假的，則需要透過勇猛修行的工夫，而不只是聽我講一次開示就夠了的。僅從知識上瞭解，不能就讓我們體驗到生命是虛妄的。

古代中國曾有一則做夢的故事，描述一位年輕人，在赴京考試的途中，遇一老人正在煮小米飯，老人見年輕人旅途疲倦，因此借他一枕，並對他說：「既然很累的話，何不睡一覺，休息一會兒。」年輕人於是著枕而眠，並於睡眠中做了一個長夢。

夢中年輕人中了狀元，當了駙馬，做了宰相，並有許多妻妾，和多得連他自己也不十分清楚有多少的子孫後裔，而且非常長壽。

最後，雖然他仍戀執生命，有一天，他終於壽終了，有一夜叉將他帶領至地獄，理由是因為他在生時，利用權勢欺負老百姓，做了許多壞事，其中較重者是，他利用賑災之便，將錢款挪為私用。所以他被判上刀山，下油鍋，他感到巨大痛苦，因此大聲喊叫出來。此時老人正在他身邊喚他，並告訴他：「飯已熟了。」

通常煮飯只需二十分鐘左右的時間，然而他在夢中，卻感覺百年已過，人事變化遽大。在我們日常生活經驗當中，也常會有類似的夢境出現——夢境很長，而事實上只過了五分鐘，或一、兩個小時而已。在我們打坐時，時間過得快或慢，也特別容易感覺得到。若腿越痛，越不能集中注意力，則時間過得特別慢；若腿不痛，越能集中注意力，則時間過得特別快。

夢本就是夢，我們的時間就是在夢中過去的，但是因果沒有過去，有人說佛教是消極的，事實上，佛教是積極、樂觀的，不是悲觀的。因為佛教不只是談苦、空、無常、無我，更配合因果的觀念來講。以一位菩薩而言，其起心動念皆要負因果責任；但以凡夫而言，其心雖動，若未表現於身口的行為時，通常不須負責任。

相信許多人都曾動過這樣的念頭：若見一可愛之物，便想佔為己有；若見一可憎之人，便想殺之後快。甚至為人母者，深為吵鬧的孩子所擾時，亦會動此念，但實際上並未付諸行動，使之成為事實。這種情形，以菩薩的悲心而言，已是犯了殺戒，但以常人言，並不犯戒。在我們日常生活中，或是夢中，可能常有這種念頭出現，可是在我們打坐時，就很少有人還會動念打人或殺人，因此，一個修行人，應該能夠做到平常就不會有此犯罪的念頭出現。

可能很多人也曾經有過這樣的經驗：看到某一景象，或讀某一本書時，有似曾相識的感覺。人之所以會有這種心理反應出現，原因很多，其中之一是因為我們在感應和反應方面，只反應出心象的一部分，就像名攝影家郎靜山先生的一幅攝影作品，是把四川的峨嵋、安徽的黃山，和長江三峽、黃河兩岸的風景，湊成一幅很美的山水畫，我們在日常生活中也一樣，將所見、所聞和所想的，片斷地進入我們的下意識裡，我們已經記不得了，而在某個時空中，它

們又以片斷的方式，似是而非的結合著呈現出來。我們的夢境也有是如此的。

一般而言，醒時感到自己在做夢的人較少，夢中感到自己是醒著的人較多。從修行的經驗來說，沒有見性的人，大多認為自己是清醒的，認為自己是沒有問題的。而自己發覺到自己是有問題的，即等於在夢中知道自己在做夢，這樣的人比較少。在這個世界上，聽說修行的人很多，願意經常修行的人很少，而真正在修行、確實體驗修行，並有耐心追求達到見性的人更少。這又與做夢的情況一樣，瞭解這是一個夢，並曉得自己是在做夢的人很少；知道自己在夢境中，希望趕快醒來的人也很少。有些人明知是夢，還是留戀其中，不願醒轉。而最多的是，做夢的人不知自己是在夢境中。

夢中出現一些不道德的情景，或為日常生活規範所不容許的行為，可能也是很多人都曾經有過的共同經驗。這是因為我們的心裡，潛藏著這種犯罪意念，而所謂犯罪，就是煩惱心。修行而已見自性者，醒時不會做壞事，亦不會犯戒，偶爾仍會有犯輕罪、犯小戒的夢境出現。這是因為還沒有解脫，也是與聖位菩薩不同之處。

幾年前，有一次夜晚我在美國上課時，突然停電了，大家很高興的叫了起來，為什麼呢？這也是一種潛在的犯罪心理的表現。此種潛在的犯罪心理，懼怕光明，而在黑暗的狀態中感到自由。夢，也是如此。

夢中是夢，整個的人生也是夢，雖然佛陀告訴我們，要將真實的人生當夢看，人生是虛妄的、是假的，但是我們仍需對夢境中的行為負責任；不論是人生的夢，或是在人生當中所做的夢。因為身體的活動是業，心理的活動也是業，夢境是假的，因果相尋的業力牽引，則是歷歷不廢的。

（一九八七年六月二十四日於東初禪寺禪修班開示，陳果儼居士整理）

# 生命與死亡、學問與生活

## （一）生死問題

中國民族一向均有「死生有命，富貴在天」的達觀態度，可是，現代的中國人，卻對生命及死亡的問題，多有茫然失落的空虛感。

生命的事實，原本不是偶然的現象，更不是無可奈何的存在；死亡的事實，原本不是突發的現象，也不是悲哀無助的毀滅。有生必有死，乃是同一件事的兩種現象。平常人的貪生怕死，是因為不知道死亡之後的去處；少數人的厭生求死，是因為不知道死亡之後的責任並沒有結束。

思想家們能夠以坦然的心情看待死亡是因為發明了他們的哲學觀念。例如孔子說：「未知生，焉知死？」是主張以現有的生命最重要，不必追問生前是什麼，也不必憂慮死後會怎樣。

又如莊子說：「方生方死，方死方生。」生與死是相對的，也是相成的，本身是相即而不相離的，所以莊周夢為蝴蝶之際，不知是蝴蝶變成了莊子，還是莊



子變成了蝴蝶；又於喪妻之後的莊子，鼓盆而歌，因為人生是從虛無而有氣質形體，再從而變化，回到死亡，休息於天地之間，所以不必為之哀泣。

又如《列子．楊朱篇》，以為人沒有不死的道理，不過既生為人，即應順其生長發展，不必有長生及速死的想法。

至於佛教主張，人的生命是由於過去世的業力及願力；一般凡夫由於業力的牽引，出世的聖著由於乘願再來。凡夫的死亡，是為了去接受另一生命階段的罪報及福報。今生造惡業，死後受三塗苦報，今生修善業，來生受人天福報。苦報受畢，還生為人，福報享盡，還墮惡道。唯有及時努力，死後可保福報，唯有放下自私的我，方能解脫生死的苦惱。

從佛教的觀點看生命的事實，既是權利，也是義務。由於過去世的積德修善，才有此一人生的生命。應當享用這份得來不易的權

利，必須做你應做想做的事，自利利他的事，故不得輕言放棄這份權利。

此一生命，也是由於過去世的造作惡業而感得的苦報，等於前世欠債，今生還債，若不履行還債的義務，便是無賴，將會債上加債，越欠越多。故對生命過程中的苦與樂、逆與順、成與敗、得與失、壽與夭、健康平安與多災多難，都應面對現實接受它，同時也面對現實來改善它。

## （二）談父母心中對生與死的認知——如何教育兒女有關生命的意義

有了兒女的人，當對生命的價值及死亡的意義，有正確的認知。對於生命要充滿了希望的信心，對於死亡要做好隨時的準備。為了隨時做好面臨死亡的心理準備，便得珍惜現有的生命，善待生命，善用生命，多做智慧的充實，多做福德的種植，以這些成果來面臨死亡、通過死亡，作為進入另一個生命階段的資本。

做父母的人，當兒女知道學習思考的時代開始，即應教給他們有關生命尊嚴及死亡事實的正確知識。告知生從何來，告知怎麼妥善地享用生命，成長自己。告知死將何往，告知死亡並不可怕，只是像走了一天路的人，夜晚需要躺下睡眠休息，那是為了準備明天還要繼續向前走。一程又一程，直到解脫生死，乃至成佛，得大自在。

做父母的人，至少要讓兒女瞭解，人的生命的出現和存在，有其一定的原因，人生的死亡和消失，有其一定的去處。並不是毫無來歷地生到人間，也不是死了便一了百了地到此為止。

## （三）如何紓解現代人在生活上的壓力、家計的壓力、工作及課業的壓力

生活的壓力，是由自我與社會環境及自然環境的對立所造成；家庭生計的壓力，是由經濟條件的收支不能平衡所造成；工作及課業的壓力，是因個人智能稟賦以及缺乏安全感所造成。其實，如能不受外在環境的現象所影響，不論是正面的影響或負面的影響，心理的壓力就會自然消失，若能有樂天知命的修養，不論遇到順境和逆境，都能淡化與美化。

如果能有自知之明的修養，那些壓力，就會隨著自知程度的深淺而相對地減輕減少，乃至沒有壓力。自知什麼？包括自己的先天資稟、學習能力、意志力、體能、財力以及社會資源，加上時機的所謂命運福報，便能選定方向，盡其在我地從品德、才能、知識等各方面不斷努力，充實自己，成長自己，但求耕耘，不論收穫，你的壓力感，就會漸漸地消失。

對社會環境及自然環境，不失望也不奢望，盡力而為，順應自然。對經濟問題，開源節流，量入為出，不浪費，當節儉，須常有危機感，但不要有恐慌感。享受人生，並不是耽於物質的欲望。貧窮不是恥辱，惜福乃是美德。

工作及課業，能優則優，不能優也並不等於走投無路。能擁有健全的人品、健康的身體、愉快的心境，才是人生的資本。不要盲目地被環境的風氣，傷害到你的身心，相反地倒應該影響他人，向你學習，如何地享用人生。

## （四）學思與現代生活——如何以美好的明天，來面對我們的生活、面對我們的生 命、面對我們未知的未來

「明天總是好的」這個觀念，必須建立在「現在就是最好的」立足點上。既然現在就是最好的，生命的本身，不論是目前和未來，必然都是最好的。

現在真是最好的嗎？不論從客觀面及主觀面來看，若用比較的態度衡量，就不一定了。若從佛學的思想層面看，只要能夠肯定自我的生命體，是跟無限長的過去世及無窮遠的未來世連綿不絕的。現在的價值，不論是苦是樂，是成是敗，都是最寶貴的，最可珍惜的。因為能夠善用「現在」，對過去負責，也對未來負責，正好是一邊清償積欠的舊債，一邊又在積儲功德及智慧的財富。像這樣的關鍵時刻，誰還能說不是最好的階段呢？

如果我們有了這樣的學思認知，必然能夠接受每一秒鐘的現在，珍惜每一口呼吸的現在，也能懷著十足的信心和無上的願心，迎接光明的未來。為什麼？因為未來當然也是最好的，以最好的心態，享用最好的現在，當然每一步都是在迎向最好的未來。

（一九九五年一月七日講於臺北第一女中活動中心）

# 照顧自己，關懷他人

從佛法的立場來說，照顧自己的目的，就是為了發心關懷別人，所以並不自私。然而，必先瞭解什麼是「自己」？什麼是該得到的「照顧」？否則，為了貪得無厭的目的而照顧自己，反而會害了自己。進一步說，很多人連照顧自己的方法和原則都弄不清楚，而口口聲聲強調要照顧別人、關懷別人。那麼，被照顧及被關懷的人，能否獲得正確的照顧和關懷，便有疑問。原意是存好心、做好事，結果往往適得其反。

許多人剛接觸佛法時，對於佛法的「放下自我」，存有誤解。於是，產生兩種不同的結果：

第一，非常消極：這也是很普通的現象，他們由於放棄自我的尊嚴而不再努力，不能肯定自我的價值而不負責任。不懂得真正照顧自己的人，當然也不會真正去努力修行。

第二，非常積極：他們自以為立志奉獻自我，不再自私。因而到處廣結善緣，並且強迫別人接受他們所認為的好事。實際上，很多宗教家、革命家、政治家，都有這毛病。他們的出發點是為了救世救人，由於不瞭解自己，不懂照顧自己，也不能設身處地為他人著想，他們的積極，非但不能為人類帶來福音，反而引起世界諸多的鬥爭、殘殺等的災難。

我們必先瞭解了自己，知道了自己是什麼樣的人？什麼叫作人？人是怎麼構成的？才能進而理解佛陀所講的眾生，是有種種根性、種種差別和種種需求的。因此，才會有千手千眼觀世音菩薩信仰的出現，來普應眾生各種不同的需要。也就是先要自覺才能覺他，自利然後利他。

「自我」可分為七個層次：「身體」、「心」、「世界」、「宇宙」、「眾生與業力」、「願力」、「解脫」。

「身體」根據《圓覺經》的說法：「妄認四大，為自身相。」身體是由四大元素：地、水、火、風和合而成。也是表現自我及感受自我的重要部分。

「心」根據《圓覺經》說：「六塵緣影，為自心相。」心理活動是知道有身體，並感受身體的存在。心理的現象是由於與六種物質現象「色、聲、香、味、觸、法」之間的相對而起的執著、分別等作用。

「世界」便是「身體和心」相加而成的「自我」所存在的環境。我們同樣生存在地球上，卻有不同的身心感受。舉個例子：一家人，生活在同一屋簷下，共同在一個空間中活動，可是各人的思想及生活習慣，卻又有很多的不同。因此，佛教便有其涵容性的疏

導，就是承認所有的眾生，有著種種根性、種種差別因緣，而生活在各自的世界裡。雖然是各不相同，卻又是息息相關。

「宇宙」世界的存在及其活動範圍，稱為「空間」，歷史上的生命過程及其價值的延伸，稱為「時間」。時間與空間相加，才能感受自我的存在。故知我們的生命與宇宙是一體的，不能分開。誰也不能離開宇宙的時間與空間。

以空間來說，任何人的行為均直接、間接影響了其他的人，就連呼吸也彼此相通。至於時間，我們今天所有的一切，都是承受古代人類文明的遺產而加以不斷改良，然後，延續下去，代代相傳。

因此，我們今天的行為，也對以後的宇宙，有其一定的影響。所以，作為一個自我，不能不顧慮到在這時空內的重要性。若曉得自私，便更應該知道：不能忘掉我們個別的自己跟整個環境的關係，所以最好的自私方式，就是去關懷他人。

「眾生與業力」，是把以上的四個層次，從一般人理解的物質世界提昇至佛教的信仰層面。「業力」就是由過去世和現在世所做的一切身體、語言、心理行為相加的結果。業力貫通著過去、現在及未來。因而便有時間上的自我存在。在時間的長河裡，眾生不斷的造業，也不斷的受報。造了惡業，便在生死中受苦難，做了善業，便享福受樂。在每一個生命的過程中，隨著業力而流轉、交替。

佛教的目的，是讓我們超越自我的業力的困擾，獲得解脫。然而，個別的自我和全體的「眾生」，都是息息相關，沒有辦法分開。因此若希望解脫自我，必先發願解脫別人；希望自我不受業報，必先發願救度眾生。

既已瞭解業力，為了不要受報，便當「發願」，多做好事、善事，處處給人方便，對人有益；關懷別人，奉獻自己。憑著願力代替業力，便可解脫生死之苦，實證涅槃之樂。可是，凡夫發願，心不堅固，碰到障礙，便易起退心。其實，發願以後，只管盡心盡

力，目標不改，當做錯或做不到的時候，不要氣餒，應繼續發願，繼續再做。若能這樣，做好事的機會便越來越多，做壞事的機會便相對地減少。不要害怕發願，不要害怕能力不夠而不發願。好像嬰兒走路，都是從跌跌爬爬的經驗中成長的。縱然未必能一帆風順，起碼已經找到方向；那也就是「回頭是岸」。唯有如此，才不會因為害怕發願，因為害怕犯戒，而繼續作惡造業了。

更進一步，佛法教我們學習佛陀的精神，憑著願力，讓我們在眾生世界裡，時刻奉獻自己，成就他人。不管自己所得的利益多少，只在乎眾生是否受益。於整個利他的過程中得到圓滿的同時，你自己亦達到解脫的境界。這也就是從凡夫進入賢位及聖位的菩薩層次，乃至成佛的層次。這時候，「自我」也就不再存在。

何謂「解脫」？即是佛法講的空、無相、無願的三解脫門，就是沒有自我立場的價值判斷，沒有自我中心及自我期待，沒有蓄意要放下自我而承擔他人的責任。從執著、煩惱中解脫，而非否定自我價值，智慧的功能及慈悲的運作，仍然真實存在。唯有徹底的奉獻自己，放下自我中心，才得真正的解脫。

如何「關懷他人」？便是法鼓山的共識：「提倡全面教育，落實整體關懷。」

全面教育：應從生兒育女的胎教開始，直到老、病、死亡，乃至往生佛土，都當以佛法來做指導。

整體關懷：則引伸到凡是跟我們相關和接觸的人，讓他們都受到關懷，得到佛法的好處。

然而，必須先瞭解自己以後，才能知道在不同的地方，對不同的人及不同的情況，有不同的需要，而恰到好處地給予各種的關懷和照顧。

(一九九三年五月九日講於紐約東初禪寺，李果嵩居士整理)

# 談生涯規畫—立足點與方向感

## 前言

我對我們中華佛學研究所的學生，有三點勉勵：道心第一，健康第二，學問第三。人格修養的道心如果不先建立，身體再壯，學問再好，也只能自害害人。其次，如果沒有健康的身心，學問再好，也不能擔負重責大任。有了道心及健康而沒有學問，至少尚能自求多福，不至於為社會帶來災難及負擔。如果能夠具備了道心、健康、學問的三個條件，就可以成為一個「達則兼善天下，窮則獨善其身」的大丈夫了。所以我認為人才的培養，首重人格修養的道德教育。

「大學」階段的青年，是人之一生的黃金期，所以也是偉大人格的塑造期。能夠進入大學的青年，即意味著你是一位優秀的可造之材，對這一生的前途，必須做好通盤的規畫。

以下就請讓我用七個項目，向諸位優秀的軍官請教，向諸位前程似錦的同學討教。

## 一、夢想者與成功者

### （一）不切實際皆是夢想

凡是人，不論是在夜間和白天，都會做夢。許多人，從小就開始夢想，希望自己將來能成為一個某種榜樣的人物。

我曾問一個五歲的小男孩：「你長大後想做什麼？」小孩說：「想做衛兵。」他覺得站在軍事機關門口的衛兵，威風凜凜，很有權威，所以羨慕。當那小男孩升上初中後，我再度問他：「長大後想做什麼？」他改口說：「想做老師。」原因是他的老師在課堂上不僅有權威，也很有學問。當他進了高中，他的願望卻是想當一位將軍，因為將軍不但有學問，也擁有權威，對國家更是有大貢獻，還能青史留名。然而兩年前他在大學畢業後，竟然不曉得該做什麼了，考進的大學不是第一志願，出了大學，不知志願為何。顯然他念大學，僅圖一紙文憑，但求畢業，反而忽略了將來該做什麼而需做一通盤計畫。

夢想與現實，有很大的差別，人雖應該有夢想，但僅憑夢想，是不能成功的。

## （二）因緣際會便能成功

「因」是主觀的條件，「緣」是客觀的條件，有了正確的因，又有足夠的緣，就會成功。每人皆可依各自的努力，來培養主觀的條件，但仍需要有客觀形勢的助「緣」來配合，才能成功。個人的才能和努力是絕對需要的，但不是只憑個人的才能和努力就夠的，例如：紅花需要綠葉來映襯一樣，相輔相成，缺一不可。又如：有些人才能很高，人品也不錯，但是命運多舛，眼見升遷的機運來臨，偏偏又碰上個「程咬金」，或出現了意外的情況，陰錯陽差，那個機運，便讓他人捷足先登。也許那個人的才幹和人品，遠不如己，也是無可奈何，於是憤恨、不平、牢騷滿腹，埋怨「老天無眼」。而新上任的長官，明知你心有不服，卻又對你說：「對不起，我沒有想要搶你的位子，而是奉命；我的才能也許不如你，只是我的命運比你好，所以委屈你了。」諸位同學，如果是你遇上了這種情況，應該要如何自處呢？

誠如剛才張上校乃東主任介紹我時說：聖嚴法師曾經得到過某些榮譽獎。就我個人而言，獲得那些獎，並不表示其他的人都不如

我，只是因為我的運氣比較其他的人好些罷了。一般人所謂的好命，大概是指老天的安排。就佛教的觀點而言：一切都是主觀的條件，並不另有客觀的條件，這是通過過去世，乃至通過過去無量世，來看現實生命中的客觀條件，都是來自過去生中所造的善業和惡業，所培植出來的。過去生中跟很多的人廣結善緣，現生就有貴人支助，再加上這一生的努力，便得好運的結果；過去生中跟很多的人結仇結怨，此一生中便會遇到逆境折磨。換句話說，命運好壞，不只出於神助天罰，主要是仰賴自身的努力之外，尚須助緣的配合，因緣際會，方有能成功的可能。因緣不能配合，表示時機尚未成熟，不要失望，應當繼續努力。

## （三）腳踏實地步步成功

今晨我剛踏入成功嶺時，適巧看到諸位同學精神抖擻地列隊步行進入講堂。如果不是一步一步向前邁進，又如何能夠進入講堂呢？可見，每踏出一小步，就是踏上成功之路的一個過程。

我們都知道有句諺語：「只問耕耘，不問收穫。」可是，有時辛勤地耕耘，其結果未必會有好的收成，例如颱風、乾旱、蟲災、戰亂等。收穫卻是要從耕耘而來，縱然是沒有收穫的耕耘，也是一種經驗的獲得，乃是另一種的成功；反之，若不耕耘，何來收穫？因此，老在做夢而不及時耕耘的人，總是在原地踏步，徒有幻想、期求、企盼、等待，卻不會得到收割成功的果實。除非付諸行動，從遠處著眼，近處著手，步步踏實，勇往邁進，才能走向成功之路。

## （四）經驗歷練都是成功

什麼是經驗呢？諸位同學在成功嶺受訓也就是一種經驗。而人生在世，何時何處不是在接受訓練呢？除非是在迷失了自己的情況

下，否則時時處處都在受訓，按照既定的計畫向前走，是求取經驗的接受訓練，例如：在父母及長輩的照顧中按部就班地接受教育的學習，也要付出意志力和向上心的磨練。至於逆境中的挫折、打擊、困擾等種種不如意的遭遇，只要歷事用心，便可獲得寶貴的經驗。

其實在人的一生之中，本來就是「不如意事十常八九」。如果用消極悲觀來看人生，則人生不但悲慘且處處充滿荊棘、陷阱，放眼看去，人人都是惡人，事事都是壞事；假使真是如此，你就失去信心，也提不起勇氣往前走了。若以積極樂觀的態度來面對人生，則不如意事既然是十常八九，那麼，在任何一個過程的立足點上，時時都該準備著，在跨出去的下一步，可能會有不如意的事即將發生；有了這樣的心理準備，遇事順利當然好，若不順利，正好已如意料中事，所以，不如意事，也就變成如意的事了。如此一來，若是成功，乃是所期待的，萬一失敗，也是早已做好心理準備，你豈不是事事如意，時時如意的人嗎？

## 二、立足點與方向感

每一個人，在你的生命過程中，必須先要清楚自己的立足點，然後再加上認清方向，才能走出一條正確而安全的路來。一個人若沒有立足點，便沒有著力處，那就像是沒有錨的船；若缺乏方向感，便會走入歧途，那像是船在大洋中，卻沒有指北針，豈不是極其危險的事。當然，為了向前走，立足點是必須活動的；為了邁向最終的目標，階段性的方向轉換，也是可以的。例如：今天各位同學在成功嶺受訓階段，都穿著軍服，未必將來都當軍人，現階段的穿著軍裝，僅代表此一生命過程中的一種歷練，讓你們成長、成熟，也使未來的方向更明確。又如：有一位先生醫學院畢業後，曾是已經執業的良醫，結果他卻放棄原有的職業出家去了；但他認為自己最終的方向並未改變，因為當初立志行醫其目的是為了救人，如今捨醫出家做和尚，也是為了救人。

## （一）不要站錯了立場

每一個人在其一生之中，都各有種種不同的歷練階段，也各有其不同的立場和身分。例如：今天各位都是在成功嶺受訓的武學生，回到家中是父母的孩子，回到各自的大專院校又將恢復文學生的身分。我們在一生之中，甚至在同一個時段，都具備好幾個身分，就代表著好幾個立場，也當負起各個立場的責任。記得有一位梁寒操先生曾為大陸的某寺院，寫過這樣的一副對聯：「在什麼立場說什麼話，做一日和尚撞一日鐘。」這就說明，人人各有其種種本身的立場和應盡的責任。今天的社會之所以亂，就是因為有許多人站錯了立場，也有許多人失去了立足點，老是盲目地追求，所以自害害人。

## （二）不要迷失了方向

方向就是終生的目標和階段性的目標，現今的政府機關及民間團體，乃至個人，都有近程、中程、遠程的事業計畫、工作計畫，而這些計畫就是步驟和方向。階段性的方向，可以因應時地情況的需要而加以調整和改變，終極的方向，是千萬不能變的，否則，不是在原地兜圈，便會誤入歧途！例如：前面所舉的醫生改變他的身分做了和尚；孫中山先生本是醫生，後來成為大政治家，但他們都沒有改變大原則和大方向。如果為了賺錢更多，便放棄原有的正當職業，而去經營謀財害命、走私販毒等行業，固然錯誤；就是改變方向，走自己的條件所不配的道路，也是錯的。

至於諸位同學將來的方向是什麼？一個是對家庭、對社會，一個是對國家、對民族，還有一個是對整體的世界，其中究竟對何者有深重的責任感？有的人只希望自己能功成名就，光宗耀祖。就佛教徒而言，凡是對眾生有益之事，不管自己站在什麼位置上都會全

力以赴。各位同學，不妨首先考慮自己具備了那些先天的條件和後天的資源，再考慮如何標定自己的方向。

沒有人生方向，要選定人生方向，如果不知選擇方向，便等於迷失了方向，失落了自己；失落了自己的人，就不知道自己的立場在何處，所以，立足點與方向感是相輔相成的。

## （三）大處著眼，小處著手

人生好比開車，要往遠處看，要朝大處想，駕車的人若僅盯著車頭前的近處看，車子不但開不快，而且還會危險重重。我們若短視近利，而無遠大的方向，則一生難有大成就了；相反地，如果不從小處著手，近處起步，也會丟了立足點，還能做出什麼事來？所以，需將方向看遠看大，需將手腳把握站穩小處近處，如此才能成大事、立大業、建大功。

數月前我主持一次禪七，有位居士忍受不了身體上的痛苦而想回家，我教他暫時放下身體疼痛的方法：第一，向內看，也就是向內看自己的心，是無限的深遠；第二，向外看，看自身以外的世界是無限的廣大。能作如是觀想，則對眼前的災難和折磨，就不會太在乎了。這也就是說，往最遠處看，是廣大無限的世界，往最近處看，也有廣大無限的世界；朝大處看，當然是大，朝小處看，結果也是大的。

現在請各位同學練習一下看，請將眼睛閉起來，我們練習向內看的方法，首先看自己的念頭，所謂念頭是指自己的思緒；進一步看看念頭是在什麼上面，是人？是物？是事？還是觀念？看看現在的這個念頭是什麼？再進一步知道念頭的本身是短暫的還是永久的？離開念頭以外，內心究竟還有什麼？也就是說除了一念又一念的念頭生起又消失以外，再深入一層探討念頭究竟是什麼？於是瞭解到念頭的本身是沒有什麼東西，再進一層很細膩地看沒有念頭的心是多麼地寧靜而深遠，廣大而無限。

其次，我們再來練習向外看是無限的廣大。還是將雙眼閉起來，一層一層地往外觀想。先看自己坐的位置，然後看在你坐位的前後左右是否有很多的同學和長官，再看講堂在成功嶺，成功嶺在臺中，臺中在臺灣，臺灣在中國，中國在亞洲，亞洲在地球上，再從地球離開，想像自己已離開地球，進入太空，再回頭看看這小小的地球，然後再看四周有無量的星球，是無限的銀河系，再往外推想有無限的時間和空間。

諸位同學，雖然沒有辦法一下就觀想成功，可是當你在產生困擾，受到環境衝擊，乃至過不了難關的時候，只要向內心看，就能安下身心，向心外的宇宙看，就能包容萬物，並與宇宙合而為一，縱然是難以體會，但只要有此種想法，我們的心胸就能有包容的雅量。因此，要有寬廣的心量和遠見，一定要從遠處大處著眼，要從近處小處著手，否則的話，不是揮灑不開，便是不切實際，都不是成功的因素。

# 三、學問生涯的規畫

## （一）活到老、學到老、學不了

學問是需要的，但要問，學問是做何用？常言：「人是活到老，學到老。」莊子說：「生也有涯，而知也無涯。」我們的生命過程是相當地短，而學問知識又是那麼的多，例如：科學的研究範圍，僅僅是在地球上就已研究不完；就僅研究人的問題，倫理學家、心理學家、生理學家、病理學家等，分門別類，直到永遠，也沒有研究完了的日子。所以人生的過程，便是在學習之中成長，也當在學習之中走完生命的最末一站。

## （二）學習謀生的知能

人生在世，必須要有謀生的知識和謀生的技能，否則，不僅不能為社會造福，還會給他人帶來負累。可是所謂三百六十行，行行都可謀生，所以就不得不問自己到底要學什麼？又想研究什麼？為了學以致用，又要知道用在那裡？有人上學進某學校的某科系，是出於自主的選擇，有人沒有選擇的機會，怎麼辦？有人讀書是有計畫的，有人則不但不是計畫地讀書，而讀得非常雜亂，相當膚淺。雖然古人有說：「開卷有益。」青年人則必須要實用與理想兼顧，要不然便是學非所用了。

記得我在日本留學的時候，見有兩位同學的例子，其中一位老是為生活擔憂，於是成天在外奔波，打工賺錢，結果是一事無成。另一位留學生雖然生活也是毫無著落，卻從不考慮錢的問題，每每想到將來回臺灣要做什麼？以當時的所學，回國後能奉獻什麼？對中國會產生什麼影響？乃至對世界人類有何貢獻？往往為了抱負而充分利用留學的時間和機緣，努力讀書，吸收知識，充實自己。正因為他有明確的方向和目標，於是在短短六年之內，完成了碩士及博士學位。在他讀書期間，就認識很多國內外的有識之士，大家都十分地器重他，並提供獎學金資助他的生活，所以，當他完成學業離開日本時，所蒐集的資料就有一卡車。

其實，我在東京念書的時候，有一位老師送我兩句意義深遠的話：「道心之中有衣食，衣食之中無道心。」此所謂道心，便是救人、救世、救眾生的心。「道心之中有衣食」，就是說，在大志向的努力之中，一定包含著生活的保障；「衣食之中無道心」，是說若只為了個人的生活而奔走，那就沒有大志願、大方向可言了。如此可知，學習謀生的知能固然重要，但如果僅為餬口謀生而學習，就太可惜了。

## （三）學習經國經世的大學問

現代的年輕人，多抱著功利主義，而且是非常自私近視的現實功利，在考學校讀書之前，便已考慮到將來要如何養家活口，最好很快地就能擁有私人的洋房、汽車和美眷，然後才決定學習什麼。這也可說是西方社會的物質文明，所造成的形勢。我們臺灣在最近十多年來的經濟起飛，能成為亞洲經濟體的四小龍之一，也就是拜這種現實的功利主義所賜，而社會不安、人心浮動、人的品質粗糙，亦是拜這種現實的功利主義所賜。由此可見，現實雖然重要，經國經世的學問，也不能不學。也就是說，除了必須具有謀生的知能外，進一步也要有經國經世的學問，才能自安安人，救國救民救世界。

## （四）學習無愧於天地的做人之道

做人而知愧對於天，愧對於地，當然也就知道愧對於自己的良心，那已經是好人。若能無愧於天地良心，便是聖賢了。聖賢豪傑，雖說是天生，但是也需要後天的教育環境和主動的努力學習；我們雖不是聖賢，也當學習無愧於天地良心的人格修養。

這裡的「天地良心」，是指自然的法則和道德的規律。「自然法則」是萬物之間的盈虛消長，有其一定的平衡原則；現代的人類，常用人為的方式，來改變自然環境，增進人類的生活品質，以為人定勝天，其結果卻是為人類帶來了層出不窮的災難。我剛到臺灣的時候，在臺中住過，那時的河流，都是清澈見底，魚蝦處處。可是，曾幾何時，由於農業用藥及商業住宅等的污染；那些河流，已變成了下水道和污水溝，這種人為的開發，就造成了自然的破壞，而違背了自然法則的人們，就要受到了「天罰」。「道德規律」，是指的人有人的天責和本分，人在人間的生活言行，必須自愛愛人，自助助人，不得由於滿足一己的私欲和貪圖一時的便利，而損害到他人，乃至貽禍後代的子孫。如果我們能無愧於天地良心，就不致於做出違反自然法則及違背道德規律的事了。

做學問求知識，若不能顧到天地良心的原則，也就等於背離了人之所以為人的立場。

## 四、感情生涯的規畫

有人說：出家人離開家庭，離開父母親友，所以不需有感情。又說：出家人不結婚也沒有兒女，所以不懂什麼是感情。其實，這種說法，都似是而非；應該要說，出家人的感情是最豐富的，也是最崇高的，因為清淨無染的感情，便是平等關愛的慈悲。

我把感情分成四個層次：

### （一）情緒

也就是起伏波動的感情，因為不安不穩，便會自傷傷人。一個常常鬧情緒的人，其身心都會有病，不但自己倒楣，連帶著也會影響到周遭跟他一起生活的人。作為一個正常的人，這是必須調整的。

### （二）情感

情感也有很多種類，例如夫妻之間的愛情、父母子女之間的親情、朋友之間的友情等。人而沒有感情，很難與人相處，就像機器沒有潤滑油，很容易被磨損。因此，人與人之間，一定要有感情作為相互間的調劑、協助與勉勵。俗話說：「在家靠父母」，是由於親子間的親情；「出外靠朋友」，是珍惜真誠的友情。

另外，若要有快樂的家庭生活，必得依靠夫婦間的愛情來維繫。可是，愛情雖然甜蜜可愛，如果處理不當，卻會惹上很大的麻煩。那就是千萬不要陷入三角戀愛的問題中去，也要有勇氣拒絕接受異性乃至同性情欲的誘惑，才不致發生失足千古的憾事。否則如果感情氾濫，處處留情，便會危害自己的家庭、損傷個人的身心、破壞社會的和諧。

## （三）情操

詩人有詩人的情操、軍人有軍人的情操、藝術家有藝術家的情操、政治家有政治家的情操，乃至宗教家也有宗教家的情操。其實情操是帶有感情的，但並不執著於個人的私利。軍人的情操是為了捍衛國家、保護民族，救亡圖存，而在戰場，可以奮不顧身，為國捐軀，馬革裹屍。這種情操是非常聖潔和純淨的。政治家的情操，是人溺己溺，人饑己饑，洞悉民隱，體念民瘼，以國家民族的興亡強弱為己任，不以個人的權位名利做考量。

所謂情操，是基於內在的道德修養，是發自內在的心甘情願，不受外界的人情包圍，也不受威脅利誘所左右。情操是自發的人格修養和道德修養，是不受他人影響的。例如：在一個家裡，父母的年紀大了，如果只有一個兒子，那父母的日子可能過得很好；如果有二個兒子，父母就要搬來搬去，日子過得會稍微辛苦一點；如果有三個、四個兒子，每次搬家要搬到那裡，可能就有些混亂了。

我就認識有這麼一位老先生，他告訴我：「過去我還有一個家，如今沒家了。」我問：「你兒子們的家，難道不就是你的家嗎？」他說：「不是，那是兒子們的家。」我問：「那你有沒有一個房間呢？」他答：「有的兒子比較富裕，就讓我有自己的房間；有的比較窮，晚上就只好睡在他們客廳的沙發上了。」我問：「那你的兒孫們晚上要看電視，你怎麼辦呢？」他搖搖頭說：「只好在旁等待囉！」我又問：「那你為什麼不乾脆就住在一個富裕兒子的家呢？」他說：「那樣不公平的。」請問諸位同學：你們家裡有幾

個兄弟姊妹的人，將來是否也會用這種方式來對待父母呢？這不但沒有人格修養的情操，連親子間的感情也被扼殺了！我希望同學們聽了這場演講之後，絕對不會有這樣的情況發生。

### （四）慈悲

慈悲是不求回饋的施予，是沒有佔有欲的關懷，也是怨親平等的救濟，所以是無染無私的感情。

## 五、經濟生涯的規畫

諸位同學，可能已經有人感受到經濟的壓力。不管是有錢沒錢，沒有經濟資源，就沒有辦法生存；這也就是說我們要有生活的本錢，才能生存下去。有精神的本錢，有知能的本錢，有物質的本錢，都是經濟的資源。像顏回那樣，「一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」人家覺得他很可憐，可是他卻樂在其中。在我們的中華佛學研究所，也有一位遠從捷克來的學生，本來我們是提供他全額免費，因其中文基礎不好，無法聽課，故勸他先到師範大學語文班進修。捷克是歐洲很窮的一個國家，剛從共產主義的制度下解體不久，他在臺灣又舉目無親，故在他離開我們研究所一年之後，見面時我問他：「如何生活的？」他說：「有時有人給一點錢，有飯就吃，有地方就住。」為了求學，他並不覺得生活得有多苦。他沒有物質的經濟資源，卻有精神的本錢，作為他生存的條件。所以，人如能富貴則富貴，如不能富貴則要耐得起貧窮。富貴當然表示幸運及有福，貧窮也不就是罪惡及恥辱，最大的罪惡和恥辱是沒有以良心、道德、品行作為依準的經濟生涯。

當我們在規畫經濟生涯之時，一定要確立一個原則：要量入為出，開源節流；要厚以待人，儉以律己；要克勤克儉，積蓄財富；

要將自己擁有的經濟資源，用在國家社會，乃至全體人類的福利事業，這才是真正懂得運用財富的富貴中人。

諸位同學都是國家未來的棟樑，將來對經濟生涯的規畫，一定要好好處理。一定要建立惜福、培福、種福的觀念；首先要珍惜現在所擁有的一切，包括自己的生活環境和生活條件，再以自己的技能、知識、體能、智慧、人品，為社會謀福利，這就是惜福培福。種福的意思是對現在尚沒有做的好事，要加強努力。同時我要建議諸位另一個觀念的認同：「坐著享福的人，那是無福之人；培福、種福的人，才是有福之人。」

以下用兩句話來勉勵諸位同學：「以利人為利己，以助人來自助。」凡是有人需要我們幫助，而自己也正有此能力，便要盡力而為。例如：中山先生從未只想到為他自己，在他的觀念中，只想到如何挽救中華民族免受亡國滅種之禍。又如：釋迦牟尼佛的出家、修道、成佛，其出發點也並非只為自己，而是他看到人類有生老病死之苦無法解決，種種的煩惱不得解除，於是他發願修行，成道之後便將解決苦難和煩惱的理念和方法告訴大眾，其目的是想幫助他人，結果也幫助了他自己。所以，以助人為自助，是最可靠的方法。

## 六、精神生涯的規畫

精神的修養，有文學的、藝術的、體育的、哲學的、宗教的，以及培養參與公益活動等的興趣。所謂公益的活動，乃是為社會公益團體的活動而做不支薪的義務工作。這也是除了物質之外的一種精神上的寄託；也許這種公益活動，對各位同學來說是太早了，或許也有些同學已經參與了。其中宗教的信仰，乃是精神生涯極重要的一環。

自從有了人類，就開始了宗教的需求；人從出生開始，就不曾離開過宗教的行為。

因為人類對許多身心世界的種種現象無法瞭解，常為人生帶來很多的困惑和煩惱，直到現在，尚不能從哲學的思辨和科學的分析，獲得徹底的答案。然而一般的知識分子，又忌諱談宗教，導致現代人，遇到不能解決的困難時，只好盲目地去求助於算命、卜卦、看相、摸骨，乃至求神許願，禳災開運，其實這些也是宗教信仰的流類，所以也能獲得某種程度的精神寄託。

若能透過高級宗教的信仰，不只是可以解決這些問題，也可使你知道此生的生命是與無限的未來，結合在一起的，故不要把此生的生命現象，作為單一片段的時間來看待；就生命之流而言，此生僅是一個非常短暫的片段而已，過去已曾有過無數的生命片段，未來尚有許多生命過程的遠景往前展現。

若能透過宗教的信仰，也能體會到個人的生命和全體宇宙是不能分割的。縱然不求安全，安全已在其中。如能更進一步，以超越了時空的體驗來看人生，那就是解脫自在的境界了。

因此，我希望建議，如果能讓小孩自幼就知道有祖先之外，尚有神、天、菩薩、佛，那麼，他們從小就可獲得心靈上的安慰和精神上的啟發。對諸位同學而言，宗教信仰與精神生涯也是應該考慮的一種規畫。

# 七、人生處處有桃源

## （一）天天都是新希望的展現

我們的每一步腳印，都是成功的過程。

## （二）時時都是新境界的開始

我們的每一口呼吸，都是無限的財富。

## （三）常常遇到山窮水盡，處處都有柳暗花明

不要跟他人比高比低，只要無愧於心地盡心盡力。

## （四）人人都是成功的人

做事成功、治學成功、做人成功，能夠保有健康平衡的身心，也是成功。

成功有大小之分，每個人都有各自成功的因緣條件。所以，不須跟人比。在我童年時代，有天我和父親路過鄉間的一處河邊，恰巧看到一群鴨子，由於我們



走近，便都游過河流，上了對岸。

父親問我：「孩子！你看到嗎？這一群鴨子都游過了河，而且每一隻鴨子都游出一條屬於自己的路。」我答：「我看到了！」父親又說：「大鴨游出大路，小鴨游出小路。每隻鴨子都有自己的路，而且小鴨子也能夠像大鴨子一樣，從河的此岸，游到了河的彼岸。」這段話，對我的啟發很大，從此，我就不論是大路或小路，只要是依靠自己的力量所走出來的路，就是成功的好路。我也以這段小故事，奉獻給諸位同學，量力而為，給各自的生涯，做最明智的規畫。

謝謝大家，祝福大家平安健康，萬事如意。

（一九九四年九月二十一日講於成功嶺大專院校新生暑訓營）

# 淨化人生的責任、權利、義務

諸位女士、諸位先生，大家好！

我把今晚的講題「人生的責任、權利、義務」加上兩個字，成為「淨化人生的責任、權利、義務」。

一般人都希望把責任和義務推給別人，權利則歸於自己。尤其當今社會，不論東方或西方，大家都從各個角度求取更多的權利。不過，權利從何而來？如果只想爭取權利而不先盡義務及責任，這個權利是空的，是不道德的；即使爭取到了，那也是倒果為因，苦在後頭。

## 一、主題的意義

### （一）「人生」是什麼

就是從父母得到生命之後的生活與生存。所以生活與生存，便是人生的基本權利。但是既生而為人，就有一份做人的責任和義務。因此能有盡責任盡義務的權利，乃是人性的光輝。若把責任和義務當作是每一個人做人的權利，則追求權利就不是壞事了，關鍵在於所追求的權利是否適當，是否恰到好處而定。每個人在世界上都有基本的人權，但人之所以為人，也有一定的責任和義務；不是有權利就沒有責任。這一點我們必須要瞭解。

### （二）「淨化」的意思又是什麼呢

「淨」是清淨，是非染污、不犯罪的意思。如果一個人的生命過程充滿了染污、犯罪的行為及觀念，就是不清淨。這個世界上的每一個人都是凡夫，每個人都會說：「人非聖賢，孰能無過。」每個人在發現自己未盡責任的時候，都會用這句話來搪塞。又為自己找藉口：「我也是個普通人嘛！怎麼會沒有過失呢？」其實，許多過失是可以防禦的，可以減少到最低限度的。

簡單地說，人的生命現象就是人生，這個現象又可分為人的生存現象，人的生活現象和人的身心現象。在人的生命過程裡，有生理的成長過程，也有心理的心路歷程。有人少年老成，小小年紀就懂得蠻多；有人活到六十歲還不懂事，稱之為老天真。最近我看到一個年約十二歲的小孩子，懂的事情很多，心理和觀念的成長已經像成年人。他不跟小孩一起玩，我問他：「你是小孩，怎麼跟大人在一起？」他說：「跟那些小孩子在一起很無聊。」這表示這個小孩的生理年齡雖然只有十二、三歲，他心理年齡卻是成年人了。另外，我也看過年近六十的人，他的言談、動作都像小孩，我問他：「你的年齡跟我差不多，怎麼會這樣？」他答得很有道理：「我沒有結婚，從來沒有孩子，我就像沒長大一樣。」

曾有一位醫生告訴我說，他有一個小姨子，從小嬌生慣養什麼家事也不會做。當她要結婚的時候，大家都替她擔心，到婆家之後連飯都不會煮，連針都不會拿，怎麼過日子啊？嘿！真奇怪，她結婚一年多之後，就什麼都會做了。醫生遂下個結論——人應該結婚，不結婚永遠不會成人。由此可見，人的成長，是要靠生活歷練的。很多人天真地認為懂得很多知識，就是成長，事實上，不經過實際生活的經驗，是不容易成長的。

## （三）什麼是人生的「價值」

生命的過程和生命的展現就是人生的價值；前者是時間的長流，後者是空間的舞臺，我們究竟留下了什麼？價值有正面的，也有負面的。今天在我們中華文化復興總會主辦，由中華佛學研究所

承辦的「佛教與中國文化」的國際會議中，主席黃石城先生講了一句話：「佛教在中國有很多的貢獻，但在歷史上，佛教也有負面的影響。」有位記者於散會後跟我反應，認為主席那句話有待商榷。我說：「你不必為佛教打抱不平，我都承認。說佛教完完全全對中國文化沒有負面影響，可能嗎？」同樣地，人在一生之中，究竟是正面的價值多？還是負面的價值多？究竟對社會、對人類，是奉獻的多呢？還是享受的多？人在空間的活動之中也會產生正負兩面的價值。有的人只能在家庭中產生一些影響，有些人則能夠在一個社區或是整個社會產生影響，有的人可以影響一個民族、一個國家，有的人甚至可以影響全世界。每一個人在生存的過程之中，有的專門放光，讓人家來沾光，有的人是專門吸光沾光的。放光的人是不是吃了虧？沾光的人是不是佔了便宜？諸位想一想，究竟是那一種人佔了便宜？許多人認為沾光的人佔了便宜，而放光的人是吃了虧；若從正面的價值觀察，施予者遠過於受惠者。

## （四）什麼是人生的「意義」

人生的意義有兩點：一是負責任，二是盡責任。三天前，有一位在政府擔任過高職務的大人物，到農禪寺聽我講經。聽完經之後，他好像頗有領會，因此跟我談了很多話。言談之間他表示，退休之後沒有事做了，他這一生的輝煌時代已經過去了，奉獻的時間已經結束了，身體也不很好。他告訴我：「法師，我覺得人生在世的確如佛所說的，像一場夢，是空的。我身體又不好，真想早一點死，因為再活下去，已沒有意義了。」

請問諸位：贊不贊成他的想法？這是不是佛教的看法？

我當時告訴他：「唉！你這是愚蠢哪！你尚不懂佛法，所以又未懂得生命的意義和價值。人的出生，有兩項目的，即負責任和盡責任。負責任是對自己這一生的行為要負責任，乃至也要對無量過去生的行為負責任。也就是說，要面對應該接受的果報，要償還應該償還的債務。否則便是不負責任。」

他問：「我已經這麼老了，還要負什麼責任？」

我說：「你身體的老、病、寂寞，就是受報，你不但沒有權利自殺，而且有責任要好好地維持生命，並運用生命到最後一刻；一面受苦報，一面多念佛。你不要等死，也不要怕死；如果怕死、求死，是不負責任，等死則是不盡責任。一定要面對現實的人生，它怎麼來，我們就怎麼接受，在未死之前，正好可以用宗教信仰改善現在，準備未來。到人生的最後，儘管只剩下幾天、幾分鐘，也要好好地看待它、享用它。不要為自己造成遺憾，不要使別人覺得遺憾。否則你就是不負責任，也是不盡責任。」

他聽了之後很高興地說：「那我要活下去了。」

我問他：「準備活多久？」

他說：「多活一天好一天。」

我說：「對了！我們不能說，非得要活多久，也沒有權利說，不想活得太久。」

## （五）什麼是人生的「責任」

責任是本分事，你是什麼身分的人，就應該做什麼身分的事；你是站的什麼立場、擁有什麼地位，就得盡你該盡的責任。

很多人說：「我是沒有地位的小人物、普通人，所以人微言輕。」這可能是事實，但不一定是事實。特別處身於今日這個民主的社會，每個人都是平等的，都享有基本的人權；正如佛說，一切眾生，悉有佛性。相對地，基本權利是從基本責任產生。

既然我們有生存及生活的權利，就應該有生活的責任。在道德、倫理的規範上，由於某種行為的結果，我們應該面對這個結果所帶來的反應。比如：我們做錯了事，被人家批評、指責，也可能

被法律制裁，就應該負起這個責任。法律上有個名詞是「對債務履行之擔保」，意思是債權人有權利聲請法院對債務人強制執行，迫使債務人履行其債務的責任。

以上是從道德、倫理、法律的觀點來看責任。一般人所知道的責任多半是法律上的，至於道德上、倫理上以及本分上的責任，大概很少人想到。

### （六）什麼是人生的「權利」

「權利」是權益和財利。比如：許多人用爭權奪利的方法，使自己成為權貴，獲取勢利。因為有權就有勢，有勢就有利。

很多人只看到權利的好處，所以一味想追求；甚至在表面上說，只要為大眾付出，是要給社會服務，是要向國家奉獻，而他們的目的卻是為了爭權奪利。

人人在法律上都有可享的權利，例如：公民有投票權，有要求被保護的權利，有居住的權利，以及現在很多人在強調人民有知道政府的權利，也有個人隱私的權利。

「義務」，是指為社會大眾奉獻出自己的心力、體力、時間、錢財等而不接受報酬，比如：義務工作者稱為義工，義務興學的稱為義校。

在法律上，義務的意思，與權利是相對的概念，例如：要享公民的權利，就要履行公民的義務。

## 二、人生目的探討

## （一）人生是為負責盡責而生存

對於現在所面臨的遭遇，好的，有權利不接受，壞的，無權利不接受。這是對於過去行為的負責任；若想逃避現實的苦難，便是不負責任。從佛法的觀點，這是「因果律」。因果是大家都能認同，但也有一些地方是讓人無法接受的，比如：大家都能認同「種瓜得瓜，種豆得豆」的因果觀念，但是種瓜不一定得瓜，種豆不一定得豆，這卻使人頗為不平。此外，在人的一生之中，可以經驗到，有些人未種瓜卻得到了瓜，未種豆卻得到了豆，這也使人不服氣。

如果以佛法的觀點來看，人有過去世，還有過去世的過去世，有無量的過去世，就能夠解釋如上的因果現象了。有人問我：「法師，過去世是什麼，你能不能讓我看一看？我如果看到了就相信，不能給我看看，我就無法相信。」

我只能講，如果讓你看到了，你會覺得這是魔術或催眠術，你也不會相信的。相信的人不必看到也會相信，從道理上推論就會理解。因此，如能接受了三世因果的信念，便不會覺得厚此薄彼的不公平。

對於現在的遭遇，壞的可以藉努力及智慧來改善，好的可以用努力及智慧更求進步，這是「因緣」的觀念。個人的勤惰及智愚，可以彌補及成長，可以衰退及銷損，但也得有外在因緣的配合與否。

最近有位將軍來看我，他有一肚子的不服氣，本來他已內定要升級的，結果陰錯陽差，升級的不是他。上階的缺位很有限，錯過這次機會，以後便輪不到他了，因為牽涉到軍中的體制和資歷，一個年次有一個年次的升級倫理。他儘管嘴上說升不升沒有關係，別人升了，他還是為對方歡喜，同時也高興他可以早些退休了，但我還是看得出來。

我對他說：「你心裡不平衡也是真的。」

他說：「當然了，我依然耿耿於懷，為什麼升級輪不到我？」

如果我們在命運的改造方面加以努力的話，或許還是有希望的，我們對於前途縱然不要抱著太大的期待心，但仍要盡心盡力去做我們所能做的事。往往是塞翁失馬，有所失者也有所得。沒有新位子坐，原位子也可以坐呀！我問這位將軍接下來要做什麼，他說大概很快要辦退役了，我說：「很好哇！退役之後，前程無可限量。」我不是開玩笑，他如果盡心盡力地工作，怎會沒有前途？前途也不一定是名位和權勢。

## （二）人生是為發揮權利而生存

一般人只知向外爭取權利，但是天賦的權利是有限的，他人給我們的權利也不多，如果一味向他人、向社會爭取權利，便是一樁矛盾。我們要求這麼多權利，而這些權利又從那裡來呢？所以我強調，至少要跟自己付出的相等，才是公平可靠的權利。

權利也不只是向外爭取這樣那樣。例如：

人人有拒絕誘惑的權利：這是很多人都沒有想到過的，尤其是對於作為一位佛教徒的人，作為一個修行者而言，要多瞭解自己，要能掌控自己，要履行拒絕誘惑的權利，這是很重要的。財、色、名、利等都是一個一個誘人的陷阱，這些東西如果來得很突然，接著來的，多半是禍不是福。

人人有婉謝回報的權利：比如我今天來此做一場演講，待會兒主人會給我演講費。假如我拒絕或者捐出來，一定是可以的。

人人有忍苦耐勞的權利：自己心甘情願地為子女或晚輩，為社會大眾，以及為眾生的幸福而忍苦耐勞。

菩薩可以難忍能忍，難行能行，難捨能捨，這是大修行者的權利。

類似的許多權利，隨時隨地都可以享受，諸位聽眾也可以學習。就因為享受這些權利的人太少了，我們的環境才會混亂，如果享受這些權利的人增加了，我們的社會就會祥和安定，如意自在。

應分得的權利，沒有人會批評；巧取和豪奪的不當利益，將來則要付出重大的代價。

應分的權利，有的也可以讓賢，那是一種功德，功德做得越多，在功德庫存的信用和保障就越大。從凡夫以至成佛，在菩薩道的路上慢慢往前走，在這個過程中，不斷地修功積德，圓滿之時，即是成佛。如果付出一點努力，馬上希望回收，做一點功德，立即求取回報，功德的庫存永遠不會增長。所以功德最好多做，回報最好少收，這個權利我們是有的。

## （三）人是為了盡其義務而生存

我們既有權利享用此一寶貴的生命，就有義務保護此一生命的存在。生命的存在也就是我們的權利，若不好好地享用這個生命的事實，就是放棄了我們對生命所擁有的權利。

我們必須愛惜自己的生命，人的生命只有短短數十年，但是很多人都不願相信。例如：我今年已經六十五歲，明明已是來日無多，今天下午在國際會議的大會中，天主教的羅光總主教還說聖嚴法師很年輕，比起他已八十二歲，我是年輕。可是，已過花甲的老人，究竟還能會活多久，就很難講了。所以不論年齡大小，遲早都會死亡。享用這個生命，是權利；不用這個生命，是浪費。

不論什麼人，只要活著，都是有用的，不要以為只有年輕力壯或身體健康的才有用，其實只要你是人，你就有用。有一次我去醫院看一位病重的老太太，她很沮喪地說：「我已經沒有用了，應該早點死了。」她的女兒卻在旁邊說了一句話：「媽，你不能死

啊！」老太太說：「我活著除了連累你們，還有什麼用呢？」女兒說：「你活著，我們還有媽媽，這就是有用。」

老太太又對我說：「師父這麼忙，還來看我這個沒用的病人。」我說：「千萬別這麼以為，其實如果沒有像你老太太這樣的需要關懷，我的慈悲，就沒有對象了，所以對我來說，你也非常有用。」

由此可見，施者與受者，都是有用的人。能夠為人服務，當然是盡其義務，縱然是接受他人的服務，而能讓服務者感到安慰、感到成就，也算是盡其義務。

不論是施者或受者，只要是恰到好處地盡了義務，便會得到至少有三種利益：1.得到別人的尊敬；2.得到內心的安慰；3.得到無形的功德。

# 三、如何淨化人生

## （一）以智慧來淨化人生

以智慧觀察，因能生果，是必定的關係，雖然我剛才講過，種瓜不一定得瓜，種豆不一定得豆，但是要想吃瓜，還得有人種瓜，如果大家都不種瓜，大家也就不要想有瓜可吃了。所以，因能生果，果從因生，我們現在所遭遇的一切，不論是好、壞、順、逆、多、少，都是由過去的因而得到目前這些果。因果是平衡的；當我們得到任何結果的時候，必然要相信是跟隨著過去的因而來；當我們正在努力耕耘的時候，卻不必擔心自己的心血白白地犧牲了；努力雖不一定有理想的結果，而理想的結果，應該是從努力獲得。有這種觀念，就是一分智慧，就會不起煩惱。

以智慧觀察，此生故彼生，此滅故彼滅，因緣生、因緣滅，由因緣生滅的生善滅惡，而知不生不滅，則無煩惱。這幾句話很不容易懂，懂得它的道理之後，所有的佛法就全都懂了。

「此生故彼生」是說，因為有這個現象，所以帶動另一個現象；因為這個現象產生，所以另外一個現象也會跟著產生。由於時間的過程和空間的移動，都有相互連帶的關係，不可能有任何一樣事物是孤立孤起的，而是時間、空間、有因有緣，彼此影響而生，彼此影響而滅。由於種種因緣互動的原因，就有前後、左右、上下的關係，遂使現象產生變化。有變化，便叫作無常。一般人只知道「無常」是損壞、消失、死亡等消極面的現象，這絕對是錯誤的觀念。正確的無常思想，可以產生努力、改進、再生等積極面的效果，例如：當你受到苦難時，相信苦難是無常的，因緣改觀，便是否極泰來。在最黑的黑夜裡時，相信旭日東昇的曙光已經不遠了。有人正在得意的鋒頭上，覺得威風凜凜，不可一世；若能相信無常的道理，處在顛峯狀態，也會小心謹慎。所以，只要服膺無常的觀照，任何時刻都不致於絕望，也不致輕易地得意忘形。

正因為無常的意思是改變，人的命運，能好能壞，人品的變化，也能好能壞，所以我們法鼓山要提倡「提昇人的品質，建設人間淨土」的運動。我們的人格從小到大，我們在家庭教育、學校教育及社會環境的熏陶下，不斷地轉變，就是無常。因此，「無常」的原理，兼具消極與積極；可以說就是落空、就是無奈，也可以說就是成長、就是革新；一方面固然是逝者如斯，另一面也是生生不已，若往積極面看，無常實在太有意思了。「因緣生，因緣滅」，正是一切現象的常規，也正是無常的原理。

若能體驗到因緣生滅的自然法則，便是有智慧的人，智者就能不受暫時的成敗得失而起情緒的衝擊，那便是淨化的人生，也就是平安愉快的人生。

## （二）以慈悲來淨化人生

以慈悲來看一切眾生，每一眾生都有求生存發展、求安全保障的權利，所以中國古代的聖賢主張，當為天下人謀公利。佛教則主張，修行菩薩道的佛教徒，當以無私無求的心態，平等普濟一切眾生。因為身為佛教徒，就已受到了佛法的恩惠，就當學佛的心行、言行和身行，以菩薩道的修行為成佛的過程，故當以慈悲協助眾生。苦難的眾生，有尋求佛菩薩給予救助的權利，佛教徒則以協助他離苦得樂為本分的權利。

以慈悲來看世間的現象，眾生都有求生存活下去的權利。凡是為了求生存而產生的種種行為，都是值得諒解的，也可以說那是他們的基本權利。例如：老虎吃人，是老虎的基本權利，因為老虎只知道在饑餓的時候要食物充飢，老虎是肉食性動物，但牠們不知人類和野獸有什麼分別。人類明知老虎也會吃人而不預防，便是愚蠢。例如：今年春天，美國紐約動物園中的一隻印度大白虎，吃了一名管理員。依人類的法令，很可能是殺人者死，這隻老虎若在不文明的地區，可能會被處死，而美國終究是一個講求權利平等的國家，人有人權，虎有虎權，不知者不罪，老虎並不知道人是不可以吃的，因此這隻老虎還可以平安無事。我常說老虎吃人是平常心，人吃老虎是煩惱分別心；過去的人是因恐懼心、瞋恨心殺虎吃虎，現在的人則是因貪欲心、虛榮心殺虎吃虎。

依世間法律的規定，人犯了罪，一定要繩之於法，甚至要判死刑。然而，站在佛法的立場看，人人都有成佛的可能，基本上並沒有誰是絕對的壞人，甚至要說，人人都是好人，只是有人偶爾失足做了壞事。人做壞事，損害到他人，是不幸的事，可是人做壞事，必然有其內在的身心和外在的環境，種種因緣促成的。因此，對犯罪的人要同情、諒解。重要的是防止犯罪的措施，不是犯罪之後的懲罰。他們的確沒有權利犯罪，但我們當以慈悲心來改善他們和諒解他們。

## （三）以智慧和慈悲來淨化人生

1.以智慧和慈悲來看人間社會，人人都會尊重各人的權利，不會互相奪取彼此的權利。

遇到父親，尊重父權；遇到母親，尊重母權；面對子女，尊重子女權；面對妻子，尊重妻權；面對丈夫，尊重夫權；面對老師、長官、老闆，都應該尊重他們的權利；面對學生、員工，也要尊重他們的權利。彼此尊重對方的權利，這是既智慧又慈悲的態度。肯定每個人都有他們的權利，這是慈悲。不去計較別人的責任和義務，心中就不會有那麼多的煩惱；我們尊重別人的權利而不計較他們的責任，這是智慧。協助他人也都知道如何盡責負責、尊重他人，便是給他人智慧，教他人慈悲。若能人人如此，不僅能夠淨化人生，也能淨化社會。

2.以智慧與慈悲來看人間社會，人人都當各盡自己的責任及義務。

從生命的過程而言，你每活一天，乃至一分一秒一剎那，都要盡到應盡能盡的責任，應盡能盡的義務。為什麼？因為生命本身也是一個責任，如果在這一分鐘之中不負責不盡責任，就是放棄了自己的權利。從人生的立場而言，對我們每一種身分和每一個名分，都要盡到應盡能盡的責任，都要盡到應盡能盡的義務。

人生的責任和義務，是為償債及還願。不想還債，就成了賴債欠債的無賴；不想還願，就成了食言輕諾的無信人。還債和還願這兩個觀念，非常重要。一般人來這個世界，是為了還債，這就是因果的觀念。不過，應該更進一步、更積極，不要想到自己是來還債的，也不要想人家是來還我的債的。應該要學菩薩心懷，是來人間實踐往昔所發的弘誓悲願的。比如：現在有很多人來支持我們法鼓山和參與各種社會福利工作，他們不是還債，他們是做的還願的修行，有的是過去生中早已發了一個慈悲的心願，有的是現在發了慈悲的心願，希望對社會有奉獻、對眾生有利益，這是救苦救難菩薩的行願。所以，凡是遇到對我們付出幫助的人，都應該感謝他，視他為來還願的菩薩；千萬不能視自己為債權人，而對方是債務人，那是倒果為因，沒有良心。相反地，我們自己不論遇到順境協助的

人或遇逆境受損害時，也不要老是認為是他來還債或我來還債，如果想成是來還願，心裡會覺得愉快的多。因為還債的心情是很痛苦的事，還願的心情則是很愉快的事。

今晚這場演講，到此結束，謝謝諸位聽講，祝福大家晚安。

（一九九四年七月二十四日講於華視視聽中心）

# 二十一世紀的佛教徒

二十一世紀即將來臨，今天跟諸位來討論到二十一世紀時，佛教將會怎麼樣？佛教徒將會怎麼樣？佛教徒又應該怎麼樣？

首先，要聲明的是，這場演講並不是預言；不是說，我已經看到了二十一世紀，而是從今天的立足點往未來看，將會發生那些情況。我將它分成七個項目：

## （一）二十一世紀將是宗教盛行的世紀

1.很多人在預言，也在討論，說我們這個時代，進入二十一世紀時，宗教是相當重要的。因為物質文明，使自然環境的生態失去了平衡。近代的人，竭力想用科學的方法及人為的努力，改變自然。事實上，就是因了人為的破壞，使得自然生態失去平衡，我們的生活環境，變得更加危險、更不安全。

2.今天的人類，都在緊張不安的環境中生活。特別是工商業的社會，從家庭到工作的場所，從工作到休閒的空間及時間，甚至於連睡覺、起床都在緊張、忙碌中度過。

但是，宗教能夠提供我們在生活裡的安定感，使我們在緊張忙碌的生活之中得到平安。

3.很多人認為，「哲學」可以探討許多問題，解決許多問題。「科學」可以為社會、人類帶來很多的福利。事實上，哲學的思辨，陳義較高，不是一般大眾所能領會；今天的科學雖然昌明，可是，現代人並不比過去的人更幸福、更安定、更安全。

從宗教的信仰和修行，特別是佛教的修行過程中，可以體驗到，外在的環境雖然險惡不安，但是，內心的世界，卻有無限廣大的智慧和慈悲可以開發。修行的方法和觀念能幫助我們，以無限的包容心，包容一切的人、事、物；這種包容心，使人們在任何情況下，都會有安全及安定的歸宿感。

4.在今天的社會裡，每個人都忙著自己的生活，忙著享受物質，忙著自己的前途，因此對周圍有沒有關係的人都很冷漠。所以，要從宗教的、倫理的觀念來幫助我們重建人文道德。而佛教特別重視布施和持戒，這可以廣結善緣，最有助於改善冷漠的人際關係。

## （二）二十一世紀將是佛教徒走向世界各民族的時代

1.從目前全世界宗教的狀況來看，信奉耶穌基督的人數最多，傳播地區最廣；包括天主教、東正教、新教各派系在內，已囊括世界五分之二的人口，遍及五大洲。回教徒正滲透到全世界，信仰人數僅次於基督教；預料二十一世紀初，回教徒的人口數將超過基督教。印度教已被列為世界第三大宗教，印度的人口相當多，教徒本來只

在印度本土，現在也漸漸地傳遍了世界各地。佛教徒則由於中國大陸推行唯物主義無神論，對宗教信仰是有限制的，因此，中國大陸的佛教徒人數難以統計，故居世界總人口比率的第四位。

迄今多數的中國佛教徒，尚跟一般的民間信仰混雜不清，正信的三寶弟子則非常有限。但是，近二十年來，以臺灣為中心，正信的佛教已經在向全世界推廣之中，除了臺灣，還有日本、韓國、西藏等各系統的佛教徒，都非常努力地向全世界推動正知、正見、正信、正行的佛教。

2.由於一神論的各大宗教，仍停留於神權至上的信仰基礎上。現在，世界人類的民主與人權思想抬頭，獨立自主的人格精神運動高漲，故對西方各派的一神論宗教，不論是天主教、回教、猶太教等，已經顯露出若干信心動搖的危機信號。

二十年前，年紀大的人才會來學佛。許多中國的年輕人，原來是佛教背景的家庭出生，但是，後來多半都接受了天主教或基督教的信仰。近十年來，情況漸漸轉變，學佛的年輕知識分子也越來越多。

3.佛教在未來為什麼會有前途呢？因為佛教不否定各宗教所奉諸神的存在，也不否定各宗教的信仰價值。在宇宙起源論及人生禍福論這兩方面來講，佛教是採用眾生自主與共業共感的因果論及因緣論，不是唯神論，不是唯物的無神論，乃是緣起思想的無神論。

眾生是怎麼來的？為什麼有的人有福報，有的人有災難呢？佛經裡告訴我們，乃是因為過去造的因，現在結的果，這是「因果」的觀念；它與上帝創造並支配宇宙和人類的觀念是不相同的。諸位一定聽說過，佛教有護法神，也相信有鬼。然而，我們所說的神、鬼都是眾

生。而其他宗教所說的唯一「神」，是創造宇宙的主宰；所說的眾神，是唯一神的仇敵魔鬼，或是唯一主神的扈從。在觀念上，是完全不相同的。從釋迦牟尼佛開始，佛教就不排斥其他任何的宗教信仰，也不會跟任何宗教對立。它包容一切也消融一切，可以跟任何宗教和學術思想做朋友。

中國的道教如果沒有佛經翻譯，道藏可能無法成立；在道藏裡邊，許多經典都是佛教的翻版。過去，天主教、基督教到中國傳教，他們研究並且學習中國儒家的思想。在今天，他們也在研究著、學習著佛教的思想和修行方法，希望從佛教之中取得一些東西，來幫助他們改變體質，提昇品質。

目前，世界上有些宗教國家還相當保守。像原來的土耳其，如果不是回教徒，就不准進入國內。但是，他們也需要做生意賺錢，做生意的對象可能是佛教徒。現在當佛教徒到了土耳其，也有自由信仰自己的宗教，漸漸地，將會影響當地人的信仰。過去，只有天主教、基督教的傳教士們，到偏僻沒有開化的民族地區，幫這些落後地區的人建立唯一神的宗教信心、信仰。現在佛教徒也正在做這樣的工作；佛教專業的弘法人員，也可隨著佛教徒的踪跡而深入世界各地。

諸位可能不知道，我的書也被翻成多種國家的文字。最不可思議的是天主教教廷所在地「羅馬」，有一家書店，主動把我的一本英文書《信心銘》（*Faith In Mind*）翻成了義大利文，在羅馬市發行，讓天主教徒們也能看到這本禪學的書。

所以，二十一世紀的世界人類，都將會有宗教信仰的自由及宗教互相容忍的共識。工商業的佛教徒們，走入宗教的專一化地區時，不再會被任何宗教歧視、排斥和迫害了。

## （三）二十世紀末的佛教徒已在轉變消極出世的印象而為積極化世的宗教

1.中國人在近二、三百年來，都認為佛教是消極的、出世的、厭世的，一旦信了佛教之後，將離開社會、人群而獨自去修行。在二十年前還有人跟我說：「聖嚴法師，你不像是沒有用的人，怎麼出家做和尚呢？」十年前，有一位臺大畢業的年輕人準備跟我出家，他的父親就來跟我說：「法師，我的兒子前程似錦，不論對國家、社會、家庭都是極重要的，這樣優秀人才去出家，不是浪費了嗎？」我問他：「為什麼出家就不能奉獻？」他說：「出家以後，除了天天念經、拜佛，還有什麼事情可做呢？」這就是一般人對出家人的印象。

在二十世紀末期的今天，情況已在改變。中國大陸的寺院，已從收租修行轉變為旅遊服務。過去，大陸寺院幾乎脫離人間社會。現在，他們做的是對旅遊觀光客的服務，被現代人稱為「沒有煙囪的工業」。我去大陸訪問時，看到有些出家人，在大殿上一邊照顧香火，一邊拿著《金剛經》在念，一邊還在說著：「添油香！」高喊：「不可以照相！」也就是說，如今的大陸僧尼，不工作就沒有生活費了，這也是一種生產。當然，我們也寄望中國大陸的佛教，逐漸地將會從教義和修行的功課上去加強。

2.臺灣佛教的僧尼生活，已經從經懺、農耕，漸漸地轉變為文化、教育、社會服務。如今臺灣佛教出家人的生活，幾乎各種各樣的社會服務都在做。像辦學校、建醫院、到監獄弘法、貧病急難救濟、家庭問題、幫助戒毒、環境保護、打禪七、打佛七等修行活動。為各種層

面、各種範圍的人提供修行的機會、修行的方法和修行場所。

3.中國佛教徒的年齡層次已從老太太族群轉變為各年齡層次的大眾。在過去，一般人如果不是因為年紀大或者退休了的，是不會想到學佛的。現在不論在臺灣、香港、星、馬、菲，或是美國的華人佛教信徒的年齡層次，已經是普及的。各階層的社會大眾，漸漸都在接受佛教的信仰。就像剛才我們東初禪寺的合唱團表演時，成員中就包括了老、中、青的三代。若在三十年前的過去，年紀大的佛教徒們除了念佛之外，怎麼還可能跟青年人一起上臺表演唱歌呢?

4.中國佛教的僧尼素質，已從低教育程度轉變為中上教育的水準。在過去，凡是受了高等教育的青年人，不會想到要出家。因為佛教徒的一般情況來講，教育水準較低；不是教育水準高的人不需要佛法，而是他們如果出了家便沒辦法在佛教界容身。一九七五年當我獲得文學博士學位時，臺灣佛教界尚對我極為冷漠。但是，現在的臺灣、香港及星馬的僧尼，教育水準已普遍提高，一般都受過中、上等的教育。我是第一位以留學苦讀而得到博士學位的中國和尚，當我從臺灣出國赴日之際，佛教界的很多人就看準我不必等到讀完博士學位，就會還俗的；幸好未被他們猜中，如今在我的學生之中，已經有兩位出家眾拿到了博士學位。目前為止，擁有博士學位的比丘及比丘尼，在臺灣已有五位；獲得名譽博士學位的，也有五位了。

5.中國佛教的文宣工作，已從泥古不化的講經、印經，轉變為多元化、多媒體的大眾傳播。在過去，大家主張寫經、印經的功德最大。但是，真正能把佛法普及化，是需要通過通俗的各種各樣的文字及媒體的傳播，讓他人

來接觸、來接受。現在，我們臺灣已用電視、電臺、報紙、錄音帶、錄影帶、音樂卡帶等種種方式傳播佛法。

過去，一場大型的講經法會，能有幾百人聽到，已經很不容易。現在通過電視、電臺的弘法，再度及多番的傳播，可能就有好幾萬、幾十萬，乃至上百萬人看到、聽到。我在臺灣，不需要出廣告費或者買時段費，好多家電視臺及電臺，報紙及雜誌，乃至於書店、出版公司等，也會主動要我們提供節目，提供專欄及專書、出版稿件；因為佛教的節目，佛教的作品，不但聲譽佳，也能讓他們獲得社會大眾的肯定。

## （四）二十一世紀的佛教徒將會有互相尊重的寬大雅量

在過去，只要提到緬甸、泰國、錫蘭等國家的南傳佛教時，中國人就會說那是小乘佛教。而南傳國家的出家人看到中國和尚時，也不承認我們是比丘。他們譏笑中國和尚說：「你們平時不穿袈裟，過了中午以後還在吃東西，那裡像出家人？」中國和尚也不甘示弱，反唇相譏：「出家人連肉都吃，還算比丘嗎！」中國漢傳佛教的僧尼，也對藏傳的喇嘛教不以為然。

各宗派之間由於不瞭解彼此的思想、觀念，所以互相批評。現在，不論是顯教或者是密教大乘；大小乘的各宗各派；出家佛教與在家佛教；佛教徒與世界各大宗教；傳統佛教與新興宗教等系統的佛教徒，都能彼此互相的謙讓，互相的尊重。

## （五）二十一世紀的佛教徒將會扮演承先啟後的角色

將來專業弘法的在家佛教徒，尤其是女性佛教徒的弘法工作者，勢必大量增加。然而，還是會以出家僧團為精神依歸，並且保持佛制所規定的倫理原則：仍依比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷的男女大小眾順位相處。

過去出家人對在家人的家務俗事，都不會參與或顧問。現在，我們法鼓山在臺灣提倡佛化的聯合祝壽，關懷年長者的幸福；提倡佛化的聯合婚禮，關心佛化家庭的基礎建立。許多的青年男女、中年夫婦，乃至老年居士，為了家庭、兒女、婚姻、安養修身等問題，也來請教我們出家師父。漸漸地，出家人也需要管世俗的事務，為了適應環境的需要，而做的弘化工作，也會逐日增加。但是，必須立足於化世，而不是戀世及厭世的基本觀點上來為世俗的社會服務；仍然要保持佛教的基本原則，以持戒、修定、發慧的三無漏學為先決條件，用佛法來拯救眾生脫離生死苦海為目的，否則，便會脫離佛法的淨化功能，而易於變質或成為流俗的攀緣行為，那就不是佛教的精神所在了。

如何使眾生脫離生死苦海呢？必須要用智慧。智慧又如何生起？那就要用佛法的觀念及修行的方法，來幫助我們解決煩惱、減少罪惡、增加智慧。修行的方法很多，廣則六度萬行，約則三無漏學，再簡則最實用的，我有兩句話是：「處處觀音菩薩、聲聲阿彌陀佛。」諸位一定覺得念佛號是很簡單的事，這沒什麼稀奇；可是，問題在於你是否相信觀音菩薩處處和你在一起？你是否能夠一生一世都在念阿彌陀佛呢？這也要下一番工夫了。

## （六）二十一世紀的佛教徒將會以入世的方式做化世的事業

1.戀世、厭世、混世、入世、化世的不同點在那裡？

(1)戀世——很多人認為自己是入世，實際上，那是戀世；「戀」的意思是貪戀、留戀、追求而且放不下。

(2)厭世——是失望、怨恨、逃避現實。

(3)混世——在這個世界上，好多人在「混」，在搗蛋、擾亂、犯罪。

(4)入世——是參與，努力的做著社會的服務工作。現在，有很多的佛教徒，正在做著同樣的入世工作，這是菩薩精神；但是，入世的工作，不能離開戒、定、慧三學的基本原則。

(5)化世——是佛陀出現人間的目的，佛教徒當學佛陀的悲憫胸懷，無條件的為眾生離苦得樂而奉獻、關懷，不要求任何的回饋。

2.釋迦牟尼佛成佛的目的，是看到眾生有生老病死的苦惱，生死範圍的三界，就像火宅一樣，因此，佛才出家、修道、成道、說法、度眾生。如果，我們的在家居士，已經接受佛教，而對凡夫界的生死不覺得苦，沒有想到用佛法來救濟，這不是正信的佛教徒。所以，在家佛教徒雖然擁有眷屬兒女的照顧教養，仍當以解脫三界生死之苦的法門為依歸。

3.現代天主教的修女、修士、神父們，因為參與社會的服務工作太多，與在家的異性、俗人的世務接觸的機會過多，漸漸地，也接近俗化，很容易還俗。二十一世紀的佛教也將面臨這樣的危機，將來出家人的人數會越來越少。因此，出家的比丘、比丘尼雖然會深入社會，做各種社會關懷的服務工作，但是，還是要以



修持梵行作為出家人的依歸；出家人也必須保持每日的禪修、持誦、懺悔禮拜等的恆課。

4.佛教徒雖然將來會積極的參與文教、政治、學術、工商等工作，還是會以五戒、十善、六度等的菩薩道為依歸，否則便不是正統正信的佛教徒了。

5.有修養的佛教徒，能夠盡其在我地進退自如；不倦勤、不戀棧，為了現實環境的需要，可大可小、能伸能屈、提得起、放得下；所以，既是社會的安定力，也是大家的好朋友。

6.為了迎接二十一世紀的來臨，佛教徒必須積極並且普遍地推展兩項工作：(1)如何修習佛法的禪定和智慧，來安定身心，消融苦惱。(2)如何修學佛法的戒律和慈悲，來清淨身心，救濟眾生。

## （七）二十一世紀是推動法鼓山理念建設人間淨土的時代

臺灣的法鼓山，正在推動「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念。它不僅僅是一個地名，或者是我們的一個道場；凡是推動和響應法鼓山理念的人，就是在做法鼓山的工作；凡是推廣法鼓山理念的場合，便是法鼓山的道場。

法鼓山正在做什麼呢？正在從心靈的建設以及禮儀的教育這兩方面，來幫助社會大眾，做著安心、安身、安家、安業的服務。法鼓山不是一座普通的寺院，是一座學府，是一所提昇人品的修行中心，它正在建設二十一世紀的世界佛教教育園區，包括三項教育工作：1.大學院教育，2.大普化教育，3.大關懷教育。

法鼓山的佛化教育，是為了落實淨化人間的全面教育。它不僅是建設有形的道場，同時，也淨化無形的人心。人人都可以參與，也歡迎人人都來參與辦教育及接受教育，讓我們共同做好一個二十一世紀佛教徒的準備。

（一九九四年十二月十日講於紐約華埠柏松中學，姚世莊居士整理錄音帶，聖嚴法師親自刪修成稿）

# 讀經與修行

## 一、讀經自利利人

西藏中心的諸位先生女士：

兩年不見了，此刻能與諸位再聚一堂，感覺十分歡喜。今天我所要介紹的是——讀經與修行的關係。

說到讀經，方才大家就是在齊聲誦經。所謂「經」，即是佛所說的法要；在佛教的三藏典籍中，「律」是佛所制的戒律，屬於身口的行為規則；「論」則是佛弟子們對於佛法義理的思辨。讀經可以令人生定、發慧；因之，在漢地，不論任何宗派都主張要誦經。即使是我個人所修學的禪宗，也不例外。

諸位知道禪宗是教外別傳，一向不立文字。對於經典，禪門祖師常有驚人之語。如有一位禪師就曾表示：「佛經不過就是擦瘡瘤的廢紙！」藥山惟儼禪師則把看佛經當作遮眼。有一次門下弟子問他：「既然不立文字，不需通過經典，請問師父看經作什麼？」惟儼禪師答道：「我把它當遮眼的看！」這些妙語另有寓意，然而由此二例觀來，禪門似乎慣於漠視經典。事實不然，禪宗非但重視經典，尤其特別偏重《楞伽經》和《金剛經》。剛才大家一起讀誦的《心經》，也是禪門的日課之一。《金剛經》與禪宗頗有淵源。六祖惠能大師就是聽到人家誦《金剛經》而開悟的。所以，自己讀了雖然不能當下開悟，還是有用；何況也有可能由你讀了佛經而給別人開悟哩！

讀經大約有四種方法：一是眼讀，即默看而不出聲音；二是朗誦；三是唱誦；四是持誦。一般講「讀經」，是指讀完一本經書後，再去另閱其他經書。「持經」則不同，那是經年累月，持之以恆地反覆讀誦同一部經書。

## 二、讀經的依據

然而讀經、持經的依據何在呢？也許諸位不免有如此的疑惑。現在讓我們就學術的觀點來分析介紹。

在小乘經、律及原始佛典中不難看出，或讀、或持、或誦佛經是一種共修的方法。如《中阿含經》卷五二的《周那經》兩次提及：「於中若有比丘，持經、持律、持母者。」《十誦律》卷四：「若阿蘭兒者與阿蘭兒共，持律者與持律共，說法者與說法共，讀修妒羅者與修妒羅共。」又《五分律》卷三云：「少欲知足少欲知足共、樂靜樂靜共、誦修多羅誦修多羅共、持律持律共、法師法師共……坐禪坐禪共。」這就說明比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷都需要會誦經或誦律。而且，讀經是重要的三種修行方法之一。文中的修妒羅及修多羅，都是梵文的經典之意。

大乘的經律更進一步闡揚讀經的功德與功能。如《法華經》裡面所載的修行方法不勝枚舉。但是這部共計二十八品的經書，卻有十八品都在讚歎讀經的功德。如卷六的〈法師功德品〉第十九云：「若有善男子、善女人，受持是經、若讀若誦、若解說、若書寫……以是功德，莊嚴六根，皆令清淨。」讀經可以使得眼、耳、鼻、舌、身、意六根清淨，是《法華經》上提到的。還有《金光明最勝王經》卷七的〈大辯才天品〉也記載說：「若有苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、鄔波斯迦，受持、讀誦、書寫、流布、如說修行是妙經王者，……皆令速度生死大海，不退菩提。」菩提心不退，也就菩提果不退。

弘揚彌陀淨土的有兩部經典也曾提及持經的功德。如《阿彌陀經》云：「若有善男子、善女人，聞是經、受持者、及聞諸佛名者……皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」《無量壽經》卷下亦云：「設有大火，充滿三千大千世界，要當遇此，聞是經法，歡喜信樂，受持讀誦，如說修行。……於無上道永不退轉，是故應當專心信受，持誦說行。」

另外，大乘的戒經也明白指出為亡者追薦，可以讀大乘經律，如《梵網菩薩戒經》卷下：「父母兄弟和上阿闍梨滅亡之日，及三七日，乃至七七日，亦應讀誦、講說大乘經律，齋會求福。」

在印度當時，讀誦佛經，旨在解義及禪修。傳到中國後，誦經逐漸演變為祈願、迴向之用。甚至有作為祈雨、禳災、福國、祐民

乃至除病解厄的。導致元朝以降，漢地有以誦經為職業的僧尼及俗眾，這豈是佛陀的本意！

# 三、中日兩國的讀經修行方法

## （一）讀經的作用

讀經的作用是什麼呢？善導大師曾將經書譬喻作明鏡，用來反觀自心。他在《觀無量壽經疏·序分義》裡就說過：「言讀誦大乘者，此明經教喻之如鏡，數讀數尋開發智慧。若智慧眼開，即能厭苦欣樂涅槃等也。」所以，我們讀經的時候，要觀照自己的言行乃至心念，是否有違佛陀的教化？若有違失之處，應當趕緊改過，依經書所說，如法修行。

## （二）中國佛教的讀經記錄

中國佛教的僧俗四眾，不論禪宗、淨土宗、天臺宗或華嚴宗等，無一不以讀經為入門的必須方法。《法華經》卷四的〈法師品〉，即以受持、讀誦、解說、書寫、供養為「五品法師」，以此五項修行者，可為法師。大乘經典裡面常見讚歎讀經功德的文字，意在鼓勵四眾弟子讀經。因此，《阿彌陀經》、《法華經》、《華嚴經》、《金剛經》、《心經》、《維摩經》等，廣為持誦（見《阿彌陀經不思議神力傳》、《弘法贊華傳》、《華嚴經傳記》、《金剛般若集驗記》等書）。其中又以讀誦《法華經》及《阿彌陀經》的人最多。

方才大家在念《心經》之時，我注意到有好幾位同修不需要看經本。記得我還是小沙彌的時候，我師父就曾經要求我把《心經》

先背起來。然後依次背《阿彌陀經》、《金剛經》和《法華經》。《法華經》有八萬多字，我並沒有全部背下來，但是那個背了的部分很管用。其實真正的持經，不能光用看的，最好能夠熟記於心，把它背出來。不但經書需要會背，咒語也應該能倒背如流；這樣子才可以隨時隨地持誦。中國的顯教雖然有別於密宗，但是也誦各種咒語。長的如〈楞嚴咒〉、〈大悲咒〉，短的有十小咒、〈六字大明咒〉……。這些都是近數百年來中國禪僧每日必誦的。誦咒語時並不一定要瞭解它的意思，但卻一定要用「持」，而不僅是能讀就好。

中國歷代高僧中，頗不乏專門持經的修行人。他們的事蹟散見於梁、唐、宋、明四代所編之《高僧傳》。如《高僧傳》卷一二，載有誦經者二十八人。《續高僧傳》卷二八，計有讀經者二十一人。《法苑珠林》卷一八也有四十一個例子。而《宋高僧傳》卷二四、卷二五則收錄了五十個專門誦經的出家人。《高僧傳》中有一篇敘述華嚴宗的第四祖，說他在五臺山修行之初，某天夜裡聽到隔壁僧人在誦《華嚴經》，他於是凝神靜聽，似乎只有一盞茶的工夫，八十卷的《華嚴經》已然誦畢。這是異乎尋常的事，因為《華嚴經》每卷有一萬字左右，普通人即使能夠日誦十卷，也需要足足八天才能誦滿一部。

## （三）日本佛教的讀經方法

日本自從派遣入唐僧求經以來，一直到本世紀初，沒有將佛經日語化，仍是完整的保留漢文經典，而且僧團誦經也是直接採用漢語發音。所以，日本人誦經十分辛苦。首先得要學會中國的吳音及漢音，然後才能讀誦。因此，他們讀漢文經典有兩種方式：一是音讀，即直接讀吳音或漢音。二是訓讀，以漢語發音，照日文的意思來解讀。一般說來，個人自習用訓讀，團體共修則用音讀。諸位可以想見，日本人誦經，如同我們讀陀羅尼咒一般，若不解義則茫然無緒。（有人問我，陀羅尼是什麼？陀羅尼是總持的意思。某尊

佛、菩薩所說的陀羅尼，即代表著那一尊佛或菩薩所有的功德和願力。）然而，難能可貴的是，他們所讀誦的都是十分浩瀚、繁長的大經。如《大般若經》、《涅槃經》、《華嚴經》、《法華經》等。諸位要不要試試看，不讀英文的佛經，而改以中文代之？這個不容易！所以，日本人這種讀經的精神，令人敬佩。

不過，日本人音讀佛經，又可分作四種。一是「真讀」——即全經逐字、逐音從頭到尾讀遍。二是「轉讀」——單只讀經題，而不讀經文，然後在念經題的時候，便一邊快速地將經典一卷卷翻過去。此法又稱為「略讀」。這個讀法很有趣，我在日本也見識過。有一次我到某個寺裡去，聽說當天要誦經，便問道：「今天要誦什麼經啊？」他們說：「《華嚴經》！」我很詫異地說：「《華嚴經》這麼長，一天誦得完嗎？」想不到他們一致答說：「沒問題！沒問題！」原來，他們一面唱念「《南無大方廣佛華嚴經》……」一面不停的一冊接一冊地翻書，所以，八十卷很快就翻完了。照這種特殊方式，即使是六百卷的《大般若經》也難不倒他們。據我所知，這種讀經法在西藏及漢地，尚未出現，只不知道韓國有沒有類似的方法？第三種方法是「心讀」。顧名思義，就是在心裡默念。這種方法在中國十分普遍，便是不出聲的默讀。許多人在上洗手間的時候，不便出聲誦經或稱名；因為出聲不恭敬，所以就在心裡默默稱誦。最後一種是配合身體動作的「色讀」，亦稱「體讀」，有跪讀和拜讀。跪又分坐跪及長跪。日本人習慣坐跪，中國人則多長跪。集體念經的時候，則不分中、日，慣常配以各種法器，如大磬、引磬、鈴、鼓、木魚及鐘等。而在巴利文或梵文、藏文流通之處，讚頌時也有樂器，讀誦時就沒有用到這些法器伴奏。

## （四）佛教徒讀經的方式

一人讀經，多半專持同一部經。有人專持《華嚴經》，有人單誦《法華經》。這兩部經的感應十分殊勝。曾經有人專門持誦《華嚴經》，結果感召天神來送供，餐餐都不需要去外面乞化。也有某

位修行人誦了幾千部的《法華經》，死後口中生出蓮花來。這莫非是一種舌菌？蓮花不是長自水中嗎？怎會出現在死人的嘴裡呢？不過，傳記上確是如此記載的。

中國人習慣在誦經前先念「淨口業真言」及「開經偈」。經文念完後，則念「補闕真言」和「迴向偈」。有人念經的時候，妄念不斷，最後就多誦幾回補闕真言。西藏也有一套類似的咒語，用來懺悔補救念經時候，心念不能集中的過失。

在準備讀經之前，先要洗手、漱口、整潔衣服，具備威儀。然後設經桌、供佛像，並奉上香花燈燭和飲食等供品。這樣子就能夠生出恭敬心。至於讀經的姿勢，則可因時間的長短而各有不同。短時間誦經通常是用站的或用跪的。在中國，佛教徒的早、晚課都是用站的。可以連續站兩個小時。長時間讀經則多半採坐姿；或用趺坐或用椅坐。南傳及藏傳以及日本讀經，多用盤坐或跪坐。

有一種修行方法，是用拜讀的。在中國，除了拜《法華經》，也有拜《華嚴經》或《金剛經》等的。在選定拜某一部經典之時，要先讀誦流利，然後再從經首至經末，逐字、逐句、逐段、逐頁地拜讀。每念一個字，就做一個禮拜，同時須稱念經中與會的佛菩薩名號。如「如是我聞」四字，讀到「如」字就拜下去，然後邊拜邊唱：「南無《妙法蓮華經》，南無法華會上佛菩薩。」若是拜《華嚴經》的話，就改唱：「南無《大方廣佛華嚴經》，南無華嚴會上佛菩薩。」這種方法我曾經修過。

日本有一個獨尊《法華經》的〈方便品〉及〈壽量品〉的日蓮宗，但他們光是唱念經題，而沒有逐字禮拜。當你拜的時候，不可一味求快，而要恭敬從容。《法華經》拜完就是八萬多拜。藏密的四加行裡邊，有一種加行要拜十萬大禮拜。所以，拜完《法華經》也就是相當於一種的加行了。

## 四、讀經的功能

讀經的功能約略可分為六種。當然！法無定法，如果在座有人知道第七種，甚或更多，歡迎提出來討論參考。

## （一）讀經是為明心

時時讀經就像是時時用明鏡來照心一樣，煩惱無明就會減少。

## （二）讀經是為解義

每讀一次經，就會對經典的玄文奧義多一分認識。依據中國的傳統，師父在授經時，通常不解釋意思，而只是要求你不斷地去念。我做小和尚的時候，曾經請教過師父：「經裡面說的是什麼意思呢？」師父卻說：「多讀呀！多讀幾次就會懂的。別人告訴你的有限，自己熟讀了，自然懂得更多。」當初我頗覺懷疑，現在卻不由得不相信了。如今我把相同的答案告訴弟子，他們也同我當年一樣，無法接受。甚且還會高聲抗議：「為什麼不先解釋一下呢？還不懂得就讀，有什麼用。」

## （三）讀經是為修定

我教導學生，讀經時要都攝六根，口裡專意念誦，耳朵仔細傾聽念出來的聲音，不必去理會經文的意思。獨自自修的時候，因為別無選擇，只好自念自聽。但是人多的時候，最好是聽別人念出來的聲音；不論是聽群體合念的聲音，或是某一個特定對象比較穩定順暢的聲音都好。聽自己的聲音很不容易得定。可惜凡夫往往執著於自己的聲音。因此，讀經還是跟多數人一起讀比較好。請問諸位：剛才讀《心經》的時候，是聽自己的聲音呢？還是聽別人的？兩者大概都有吧！

## （四）讀經是為弘法

我剛才開頭的時候提到，六祖惠能大師因為聽到人家讀誦《金剛經》至「應無所住而生其心」，便於言下豁然開悟。所以，讀經的人自己不開悟沒有關係，能夠讓別人開悟也很好。因此，你在誦經時，說不定真的有人聽了你念經，引發善根。曾有個朋友告訴我，他原本是不信佛的，有一次在旅途中，枯坐船艙百般無聊，心裡異常煩躁；後來，因為一位女士不斷在旁誦經，他聽了覺得受到安撫，一顆躁鬱的心便逐漸安定下來。他自忖：「聽到別人念經都這麼好，自己來讀豈不更佳？」後來就因為這個因緣，他也開始讀經，終於變成了正信的三寶弟子。

## （五）讀經是為了護法

在大乘經典裡面，多方提及，佛滅度之後，凡是有人受持讀誦佛經，就等於佛住於世，此人居處即得十方諸佛及護法龍天護持。護持佛法僅是將佛經擺著是不夠的，應當進一步受持讀誦。

## （六）讀經是為超度及祈福

不論大、小乘的佛教徒都相信臨命終時，親友為亡者以做佛事來超度的功德。我們通常以誦經來超度亡者。我們的禪中心有一位西方人，一向只知參禪打坐，結果，他的一位摯友於去年過世了，他就來問我：「師父呀！我的朋友過世了，怎麼辦呢？可以用打坐來幫助他嗎？」我告訴他：「你還是誦經吧！」因為這個關頭，打坐不如誦經來得直接有利。

為亡者誦經的作用是什麼？簡單地說，是運用佛力，將已逝的人召回，讓他來聽經聞法，進而得以解脫。如若亡者已往生他界或已轉生，也無妨。因為在我們誦經時，自己便在修行，即有功德；並且常有許多肉眼不見的無形眾生在旁聽聞，獲得法益。因為這些眾生得到法益，使得亡者有了功德；畢竟「經」是為他誦的。所以《梵網經》提到，如果父母、兄弟、和尚、阿闍梨滅亡之日，及三七日、乃至七七日，亦應讀誦、解說大乘經律。能夠使得死者及無形的眾生同霑法益，發菩提心，將來共成佛道。

誦經可以超度新死亡靈，同樣也可以追薦亡故已久的死者，只是力量小得多。因為死者可能早已轉世了，不能來聽經，但是替他誦經做佛事，幫他結其他眾生的善緣，仍是不無助益。附帶的，這裡有兩個觀念請大家留意：第一，我們自己平常就要常常聽經聞法，自求多福。不要等到死後才由別人來代勞。第二，經上說「三七日或七七日」，指的是從臨終之日算起至二十一天或四十九天內，要盡快替死者做布施、設供、誦經、念佛號等的佛事，而不是叫你等到那時才做。

總之，誦經既能嘉惠生者，又可資益亡人，可說是冥陽兩利的事。一切眾生，不論天、人、鬼神，乃至有靈的畜牲，凡是未出離三界的，都需要讀經修行；這也正是我今天在此叨叨絮言的本意。

（本文係由聖嚴法師應邀講於一九九四年十一月五日的紐約西藏中心，英文題目是「Reading Sutras as a Spiritual Practice」，已在《禪通訊》摘要發表，中文全文則由果育游貞苓居士根據錄音帶整理成稿）

---

~ 全書完 ~

# Table of Contents


《法鼓全集光碟版》第四輯 第十一冊
《禪門》
自序
虛與實
一、以虛為實、以實為虛
二、眼前所見無非幻相
三、明因果則不憂不懼
四、要提得起、也要放得下
慈悲與智慧
一、佛教的內容便是慈悲與智慧
二、慈悲與智慧對人間的重要性
（一）慈悲是平等的關懷一切眾生
（二）智慧是無私地處理一切問題
（三）慈悲是具有理智的感情
（四）智慧是富有彈性的理智
（五）以慈悲心對待他人
（六）以智慧心對待自己
三、如何開發慈悲心與智慧心
自私與無我
一、「自私」即是自力自度
二、「自私」未必不好
三、「自私」可為善、亦可為惡
四、慈悲三層次
五、從「有我」到「無我」
六、放下主觀、隨緣運作
七、省思自我、消融自我
自我與無我

一、「我」是由物質與精神結合成的
二、因有自我中心而「業感緣起」
三、觀四念處以經驗無我
（一）觀身不淨
（二）觀受是苦
（三）觀心無常
（四）觀法無我
理性與感性
一、真正的愛不存主觀
二、有情眾生皆自私
三、理性是以大多數人為考量
四、穩定性格要靠正確的修行
五、在動中轉感性為理性
（一）第一個原則——把心收回來
（二）第二個原則——用心想
（三）第三個原則——把眼睛閉起來
六、在靜中調和情緒
七、事理分明，拔箭為喻
八、感性和理性必須調和
人生觀的層次
一、何謂人生觀
（一）人生觀是對於人生的看法
（二）人生包括了人的生活、人的生命、人的生存等三部分
（三）人生是什麼？人生的目的、意義、價值是什麼？
二、動物本能形態的人生觀
三、癡迷的人生觀
（一）為了保障自我的安全而打拼
（二）為了追求名、利、權、位、勢而奮鬥
（三）為滿足虛榮心而爭奪

（四）像一隻愚笨的狗
四、智者的人生觀
（一）藝術家的人生觀
（二）科學家的人生觀
（三）政治家的人生觀
（四）哲學家的人生觀
（五）宗教家的人生觀
五、踏實的人生觀
（一）肯定自我
（二）提昇自我
（三）消融自我
（四）超越的人生觀
安心之道
清明心的重要
一、用手指月
二、分別心與清明心
三、心有幾種
（一）虛妄的分別執著心
（二）混亂的愚癡煩惱心
（三）清淨的信心及願心
（四）清明的無我智慧心
四、清明心的力量
五、如何開發清明心
六、從有我到無我的智慧
心靈環保
一、要有方向感
二、邁向方向的過程須假以努力
三、爭取及奉獻
四、以利他的存心，達成自利的目的
五、從整體大局著眼，從個人的成長著手

六、以慈悲包容人，以智慧處理事
話夢人生
生命與死亡、學問與生活
（一）生死問題
（二）談父母心中對生與死的認知——如何教育兒女有關生命的意義
（三）如何紓解現代人在生活上的壓力、家計的壓力、工作及課業的壓力
（四）學思與現代生活——如何以美好的明天，來面對我們的生活、面對我們的生 命、面對我們未知的未來
照顧自己，關懷他人
談生涯規畫—立足點與方向感
前言
一、夢想者與成功者
（一）不切實際皆是夢想
（二）因緣際會便能成功
（三）腳踏實地步步成功
（四）經驗歷練都是成功
二、立足點與方向感
（一）不要站錯了立場
（二）不要迷失了方向
（三）大處著眼，小處著手
三、學問生涯的規畫
（一）活到老、學到老、學不了
（二）學習謀生的知能
（三）學習經國經世的大學問
（四）學習無愧於天地的做人之道
四、感情生涯的規畫
（一）情緒
（二）情感

（三）情操
（四）慈悲
五、經濟生涯的規畫
六、精神生涯的規畫
七、人生處處有桃源
（一）天天都是新希望的展現
（二）時時都是新境界的開始
（三）常常遇到山窮水盡，處處都有柳暗花明
（四）人人都是成功的人
淨化人生的責任、權利、義務
一、主題的意義
（一）「人生」是什麼
（二）「淨化」的意思又是什麼呢
（三）什麼是人生的「價值」
（四）什麼是人生的「意義」
（五）什麼是人生的「責任」
（六）什麼是人生的「權利」
二、人生目的探討
（一）人生是為負責盡責而生存
（二）人生是為發揮權利而生存
（三）人是為了盡其義務而生存
三、如何淨化人生
（一）以智慧來淨化人生
（二）以慈悲來淨化人生
（三）以智慧和慈悲來淨化人生
二十一世紀的佛教徒
（一）二十一世紀將是宗教盛行的世紀
（二）二十一世紀將是佛教徒走向世界各民族的時代
（三）二十世紀末的佛教徒已在轉變消極出世的印象而為積極化世的宗教

（四）二十一世紀的佛教徒將會有互相尊重的寬大雅量
（五）二十一世紀的佛教徒將會扮演承先啟後的角色
（六）二十一世紀的佛教徒將會以入世的方式做化世的事業
（七）二十一世紀是推動法鼓山理念建設人間淨土的時代
讀經與修行
一、讀經自利利人
二、讀經的依據
三、中日兩國的讀經修行方法
（一）讀經的作用
（二）中國佛教的讀經記錄
（三）日本佛教的讀經方法
（四）佛教徒讀經的方式
四、讀經的功能
（一）讀經是為明心
（二）讀經是為解義
（三）讀經是為修定
（四）讀經是為弘法
（五）讀經是為了護法
（六）讀經是為超度及祈福

# 《法鼓全集光碟版》第四輯 第十二冊

# 《聖嚴說禪》

# 自序

禪非文字，所以是不能光靠嘴巴說的。

禪宗所留的語錄之多，能夠汗牛充棟，要傳遞有關於禪的消息，也不能不說話的。

禪的深度與廣度，要用真切的生活來體驗，禪的觀念與方法，要用簡樸的語文來表達。

到今（一九九六）年七月為止，二十年來，我在東西兩個半球，擔任禪七修行的指導老師，已有一百三十多場，直接跟我打過禪七的，已有來自世界各國七千多個人次，受我親授以及我的弟子們代授禪修課程的，已有三萬多人。

本書沒有教授禪修的方法，是用一百則禪語的解說，讓讀者們體驗禪修者的心境：遇到困頓逆境時，可以當作避風港；遇到煩惱痛苦時，可以當作清涼散；遇到無奈無聊時，可以當作避風港；遇到消沈落魄時，可以當作良師益友的鼓勵；遇到得意忘形時，可以

當作緩和衝撞的手剎車。至於看了本書能不能開悟？那就要看各人的善根，也要問是開到什麼程度的悟了！

本書由於王曉寒先生的推薦，在《中央日報》的長河版，自一九九四年十一月開始陸續刊載，到一九九六年五月全部登完，偶爾也在《中央日報》的海外版轉載，受到不少讀者的讚歎，也引發了幾篇回響的文章。

現在加上名畫家陳永模先生的十多幅插繪，合為本書，由法鼓文化及遠流兩家出版公司同步推出，以另一種嶄新的面貌與讀者們相見，能和更多朋友們廣結禪法因緣，我要在此一併致謝。

一九九六年六月二十九日序於紐約禪中心

# 前言

禪宗祖師們的一言一行，都充滿著智慧，不論正反，都能使你感受到寧靜、和諧、安慰、踏實、積極、安定。處身於現代世界的現代人，就是缺少這種豁達、開朗、自在的禪者心境。所以許多人都在講禪、寫禪，也有許多人愛聽有關於禪的演講，愛讀有關於禪的作品。

我出身於禪宗的寺院，出家五十多年以來，也常以禪修為日課，我在中國及日本，均有臨濟和曹洞兩大禪宗系統的法脈源流，近二十年來，我也以禪的修行觀念和方法，分享給東西方人士，在美國及英國主持了七十多場禪七，出版了九種英文的禪學講錄，在臺灣指導了五十次禪七和七次的社會菁英禪三，也出版了六冊中文的禪書。因此有好多人建議我寫一本《禪語百問》或《禪語今解》的書，以供現代人作為安心、解悶、除煩惱的精神食糧，直到本（一九九四）年七月我從國外回來，得到葉翠蘋女士的協助，為我

找出一百則禪語，隨問隨答，在《中央日報》長河版和讀者們見面。經過兩個多月，完成了這冊小書，命名為《聖嚴說禪》。

一九九四年十月十九日於農禪寺

# 廓然無聖

問：菩提達摩在與梁武帝的對話中，提到「廓然無聖」這四個字，請師父為我們說明它的精義。

師：梁武帝的心中存有差別對立的觀念。面對菩提達摩這位心目中的聖僧，梁武帝請教他什麼是至高無上的聖諦和真理，達摩回說：「沒有這個東西。」梁武帝又問：「在我面前的又是誰呢？」達摩再答：「不認識。」是叫他不要執著，沒有聖人這回事。在一般人的想法中，有道的高僧、偉大的菩薩是聖人，普通人和正在修行的人是凡夫。然而，站在禪師的立場，如果心中有凡聖的差別或層次的差別，就表示不瞭解佛法。即使真有聖人，要把凡聖的差別相放下之後才是聖人。佛法，尤其是禪法，是講超越的；超越於一切的有無、好壞，達到平等不二、無相、無分別、不執著，才是自在、才是寂滅、才叫不動。現代人更需要有這種心胸，才能不受五光十色的環境所誘惑，不受名利物欲的牽引所困擾，生活得豁達而自在。

# 腳跟下

問：禪語中常提到「腳跟下」或「看腳下」，它是否叫人要步步踏實，注重當下眼前，不要耽於過去或幻想未來？

師：的確是這個意思。在修行的過程中，許多人只把目標放在未來，沒有腳踏實地從現在做起。這其中包括幾種情況：第一種，光看到過去的人修行修得非常好，自己很羨慕，也希望見賢思齊，可是他沒有想到該立刻用功，腳踏實地走出第一步；這是一種不切實際的夢想，也可說老是在做夢。第二種，老是要求其他的修行人或周圍的人好好修行，如果別人不修行、做得不好、說錯了，自己會很難過；把別人的懈怠當成自己的過失，總希望他們好好學。也可以說他自有標準和尺寸，如果他人不合他的要求，則加以批評、指責。但他沒有想到自己是否做到了，也許自己只做到幾分，卻要求別人做到滿分。寬以待己，嚴以待人，這叫「腳跟不踮地」。第三種，經常根據經典、語錄、古人行誼等計畫修行，設想有一天自己修行時當如何如何，可是從未想過什麼時候付諸實踐；年輕時貪玩，中年時事業重要放不下，晚年時體力不好，結果一直到死，計畫仍是空的。第四種是「眼高手低，目空一切」，把標準訂得很高，要嘛不修行，一旦修行就要做得很徹底，而且要有大成就，常常高談闊論自己要怎麼做、會怎麼做，可是都僅止於口頭的工夫。第五種是「得少為足」，工夫並不踏實，只得到一點小經驗就認為自己已大悟徹底，到處告訴別人他已是修行成功的人，一廂情願想當別人的老師，甚至在明眼人之前還吹牛吹個不停。因此，真正有工夫的人會告訴他：「注意你腳下，你的腳跟尚未著地哦！」也就是說他輕舉妄動，實際的工夫不夠。

這句話對一般人也很有用。即使不修行禪法，也應該把當下的這一步站穩了，步步踏實往前走。若能如此，在人生的過程中，雖然沒有功成名就，對自己而言，還是覺得心安理得，非常平實。

# 自家寶藏

問：「自家寶藏」的意思是不是說，修行人想追求的那個最寶貴的東西就在自己心裡，何勞向外追求？

師：「自家寶藏」是馬祖禪師和其弟子慧海禪師之間的對話。慧海去見馬祖時，馬祖問他：「你來這裡做什麼？」慧海說他要參方學道，希望求得佛法的寶藏。馬祖說：「你沒有顧好自己家裡的寶藏，甚至沒有發現自己有寶藏，只是東奔西跑向外亂找。其實到那兒找都沒有你自己那個寶藏來得寶貴，真正的寶藏在你自己家裡。」

一般人認為求道或求法是向高僧請益、向西天取經，在中國歷史上也的確有好多高僧從中國到印度求法。此外，在觀念上有所謂「傳法」，似乎是說一代一代有東西可傳，好比父母有家產要遺留給子孫。也有人認為皈依三寶、接受佛法、受戒等也有東西可以傳。這些都是似是而非的觀念。從禪的角度看，「法」不是口口相傳的，不是以手傳手的，不是師徒授受的，不是用任何語言文字或物質的象徵作為傳法的內容的。真正的、最高的佛法是不可思不可議，亦即不能用語言文字來思考推敲。既然如此，心外不可能還有任何東西。老師和弟子如果都是過來人的話，只需一個會心的表示，沒有其他東西可以傳授。所謂「心心相印」，也就是老師的智慧與弟子的智慧彼此相通，可以用任何一句話，任何一個表情，任何一個動作來傳遞消息，繼而證明弟子真正發現了自己的寶藏。

這個寶藏就是「明心見性」，從煩惱的心變成智慧的心，這叫「明心」；「見性」是見到不動的、不變的佛性。既然不動不變，就沒有任何東西可以加以衡量，那是可以意會而不能言宣的。一旦開悟就是發現了自己的寶藏。一般人在平常生活中如果一味地向外追求資源或幫助，就無法真正滿足自己，真正解決問題。唯有回過頭來反求諸己，即所謂「自助而人助，人助而天助」，先肯定自己，別人才會肯定你，對你有信心。否則若連自己都不相信自己，一定不會被別人肯定。不過，所謂自我肯定不是自大、虛矯，而是如實踏實。

# 本來無一物

問：六祖惠能大師有一個偈子，「本來無一物」是其中的一句，時常被人引用，請師父為我們說明它的精義。

師：凡是讀過《六祖壇經》或聽過禪宗故事的人，對這句話都耳熟能詳。神秀禪師曾寫了一個偈子給五祖弘忍大師看，內容是「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」神秀的師弟惠能看到之後，覺得作者心中還有很多罣礙，尚未大徹大悟，所以也念出四句話，請別人幫他寫在牆上：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」他的境界是那麼的灑脫，那麼的自在！很多人希望開悟，開悟在梵文叫「覺」，也就是「菩提」的意思。也有人認為為了明心見性，必須時時將心擦拭乾淨，像鏡子一樣，能將之保持乾淨就是開悟，是智慧的表現。因此，對沒有開悟的人而言，「智慧」這個東西是有的，必須追求，並且可以執著。但六祖認為沒有開悟、智慧這些東西，一執著有智慧，本身就不是智慧；所以他說「本來無一物」。既沒有生死，也沒有涅槃；既沒有煩惱，也沒有智慧。愚癡的煩惱和菩提的智慧是相對的，生死的痛苦和覺悟的涅槃是相對的。心中有執著就沒有真正開悟。不要認為有像鏡子一般的自性，當心中什麼都擺下的時候才是真正的開悟。這就是《心經》所說的「無智亦無得」，這才能心無罣礙，無罣礙就是心中無一物，才是真正的悟境現前。

平常人雖然沒有像六祖惠能大師那樣的心胸，可是少一點牽掛總是好的。自己所擁有的，不論是權勢、名利、眷屬等等，雖有而不要患得患失；這樣就能活得愉快一些、自在一些。該有的不需拒絕，不該有的不需非得到不可；如此心中坦蕩蕩，白天不緊張，晚上睡得熟，不是很好嗎？

# 風動·幡動·心動

問：六祖惠能大師從五祖弘忍門下得到傳承之後，到了廣州法性寺，見到兩位和尚對著寺前的旗子在爭論，一個和尚說：「你看旗

子在動。」另一個說：「是風在動。」惠能說：「你們兩個都錯了，既不是風在動，也不是幡在動，是你們的心在動。」兩個和尚被點破，非常拜服，而我們聽故事的人似乎也心動了一下。請師父開示。

師：這也是《六祖壇經》中的故事。當時惠能已經開悟，和一般人有不同的看法。一般人是從外境的現象著眼，透過主觀形成因人而異的判斷。外在的環境如果沒有主觀的人去觀察它、體驗它，它是毫無意義的。一旦通過人的觀察、體驗和認識，就失去了客觀事實的標準。因為每個人內心的反應都會因時、因地、因他自己內心的情況而有所不同，所以兩個和尚看到幡在動就會有兩種不同的想法。這兩種想法都是錯的，最正確的答案是他們兩人的心在動。

從這個事實來看，人間所謂是非、好壞、優劣、善惡等等判斷，並沒有一定的客觀標準，都是因時、因地、因主觀想法而有所不同。所以叫作虛妄，不是真實，既非真實就不要執著。唯有對一切現象不起執著，才不會生起愛憎等等煩惱心，那就是自在的人。是不是可能做到幡不動、風不動、心也不動呢？其實沒有必要。有風的話幡一定會動，只要自己的心不隨著環境而亂動，不要被環境牽著鼻子走，不用主觀的自我意識來觀察、衡量、判斷，這是比較妥當的，也比較不會產生矛盾和衝突。很多人只因多管閒事而煩惱不已，其實只要心不受環境所動，不離智慧和慈悲兩個標準，就不會有煩惱了。因此，我們普通人也可以練習不受威脅利誘，不為聲色所動，這也就是人間的智者和勇者。



# 萬古長空，一朝風月

問：有和尚問崇慧禪師：「達摩未到中國之前，中國有沒有佛法？」禪師答：「沒來之前的事暫且擱著，你自己的事怎麼樣了？」和尚不解，崇慧禪師又說：「萬古長空，一朝風月。」「萬古長空」把時空拉得很長很大，「一朝風月」則把時空凝聚到眼前當下。對修行人來說，不要管它萬古長空，只管一朝風月就可以了；當下是什麼就是什麼，當下說怎麼樣就怎麼樣。這個說法對不對呢？

師：對的。這句禪語是把時空的長短和達摩帶來的禪法或釋迦牟尼佛的心法對比起來講的。其實那位發問的人知道，處處都是佛法，

佛法本來就是現成的，跟達摩來不來中國沒有關係。但他這句話問得太遠了，跟當下沒有關係，可是他自己不清楚。崇慧禪師答以「萬古長空，一朝風月」，是點明對方不管目前、現在、當下，卻想到那麼長的時間、那麼大的空間，完全不切實際。一朝風月是萬古長空中的一點一段，但若無這一點一段，就沒有著力處。若要體會萬古長空，必須從你自己認識起，你自己是什麼？真正把自己放下了，才能發現萬古長空。看你現在是萬古長空呢？還是一朝風月？如果你現在是一朝風月，也就是說，你努力於現在，在心上用功，就不會想到要問這個問題。如果你現在是萬古長空，也就是工夫做好了，即與萬古長空合而為一，也不必問這個問題。所以你的問題是多餘的，不應該問的。就算我告訴你達摩來之前中國有禪法或沒有禪法，跟你也完全沒有關聯。這句話對普通人也有用處，我們常講「現實、現實」，現在目前才是最實在的，離開現在目前，不論講什麼都不切實際！

# 應無所住而生其心

**問**：這句話是不是叫我們不要執著，但也不要因無所執著而冷漠消極，應該提起智慧心、慈悲心、菩提心？

**師**：一進農禪寺的門，在照壁上就可見到這句話。它本是《金剛經》中的句子，六祖惠能未出家之前，聽到有人誦讀這個句子，當場若有所悟而決定出家求道，往湖北黃梅見到五祖弘忍，半年之後，聽五祖講《金剛經》，一聽到這句話就豁然大悟，可見這個經句在禪宗是多麼的重要。很多人認為無我、無心、不動心大概就像木頭、石頭、植物一樣吧！如果真是如此，釋迦牟尼成佛之後就不要說法度眾生，禪師們悟道之後也不該再弘揚禪法了。事實恰巧相反，釋迦牟尼佛成道時只有三十多歲，接下來花了四十多年的時間說了許多法，度了很多人，使佛教流傳到今天，成為世界三大宗教之一。可見不動心並不等於木頭、石頭，它的意思是不住心，《六

祖壇經》中也談到無住無相無念，二者大同小異。「無住」是什麼呢？就是不在一個念頭或任何現象上產生執著，牢牢不放。比如受了打擊，被心外的事物所困擾，那叫心有所住。又比如貪男女色的，心就注意男女色；貪名的，心注意名；貪財的，心注意財；貪美食的，心注意美食。這些人若沒有女色、男色就活不下去，沒有名、沒有財就渾身不對勁，沒有美食也不能過日子，心中老是牽掛著這些東西，這就叫「有所住」。至於心無所住呢？美色當前也當作是平常事。《維摩經》中的天女散花，又是美女又是鮮花，菩薩們看了若無其事，認為是天女自己在散花罷了，跟菩薩們不起關聯；可是那些阿羅漢對美女和鮮花還存有潛在的厭離心，所以花落到他們身上就掉不下來了，這是因為心有所住。因此，「心無所住」是身在紅塵能不受紅塵困擾，「生其心」是出入紅塵還能救濟紅塵中的眾生，為他們說法。這個心就是慈悲心和智慧心，是佛和菩薩們的境界。

我們凡夫也不妨練習「無所住而生其心」，最初可能比較困難，但是時間久了，就會把世間的人、事、物看作如幻如夢如演戲。你會非常認真地演好目前的角色，但很清楚自己是在演戲，那就不會受到利害、得失、你我、是非的影響而煩惱不已。

# 不思善-不思惡

**問**：不思善、不思惡，乍聽之下會覺得此人很糊塗，沒原則。但它更深一層的意思是不是叫人不要自我中心，不要有主觀的價值判斷呢？

**師**：不思善、不思惡的人，乍看之下的確像個糊塗蟲。沒有善惡的標準當然很危險，他很可能根據本能去做事，不管對別人、對環境會有什麼影響。在這個世界上，不論個人、團體或全體人類，都需要善惡的標準，怎麼可能不思善、不思惡呢？這裡的「不思善、不思惡」是從禪宗修行的立場來說的。當六祖從五祖弘忍得到法的傳

承之後，五祖勸六祖到南方隱匿起來，否則可能有人對他不利，六祖於是帶著衣鉢到了大庾嶺。當五祖的門下發現法已經傳到嶺南去了，很多人就動身去追。其中有位曾任將軍的出家人叫惠明禪師，追上了六祖，六祖遂把衣鉢放在大石上，自己躲在草叢裡。惠明看到衣鉢，心中產生反應，大叫：「我不是為衣鉢而來，是為求法而來。」六祖聽到這句話，受了感動，從草叢裡出來對惠明說：「在不思善、不思惡的情況下，什麼是你惠明上座的本來面目呢？」這個本來面目就是「明心見性」的「心」和「性」。「心」是智慧，「性」是佛性。一定要到心中無罣礙，心中不存任何痕跡，這時再看一看你的本來面目是誰。《涅槃經》中說，一切眾生都有佛性，人人都可成佛。人本來具備的條件跟佛完全一樣，所以叫本來面目。如果常常有善、有惡、有好、有壞，心中始終被這觀念所混淆，就會愚癡而沒有智慧，唯有不思善、不思惡，才能明心見性。這兩句話使惠明當下就開悟了，後來有好幾位禪師叫弟子照著這兩句話去做，也蠻有用。

其實善與惡要分層次，一般人必須有善、有惡的區別，如果不思善、不思惡，一定會對社會產生困擾。至於對修行人或個人修養來說，嫉惡如仇或太執著於善都不太好。真正的灑脫自在是在善惡之上，這才是最究竟的最高境界。



# 渠今正是我，我今不是渠

**問**：洞山良价禪師開悟之後，勸人不要離開自性去外面找「開悟」這個東西，他體會到了「水面的影子是我，我不是水面的影子」這個經驗。請師父為我們開示，分享一下洞山禪師的心得。

**師**：洞山禪師有一天在過河時，看到河面上反映出自己的影子。水上一個人，水面一個人；水面上的不是他，水上的才是他。當他尚未看到倒影之前，始終不得開悟，不知道自己本來的面目究竟是什麼東西，認為在身外一定還有一個東西是本來面目或自性。直到他

見到水面上自己的影子，才知道不要離開自己的身心另外去找什麼，如果這樣去求道求法，希望悟道得法，那就離開自己的本來面目越來越遠。現在我看到水面上的影子，影子是我，而我並不是那個影子，這就是開悟。很多人認為開悟一定是悟到不得了的事，其實，未悟的時候對面不相識，悟了之後發現根本不曾離開過，如此而已。其中最重要的一點是「影子是我，我不是影子」，影子是從我產生的，離開了我不會有影子。我們平常所使用的身體和正在動念頭的心是本來面目的影子，離開我們的身心之外，不可能還有個東西叫本來面目。可是尚未發現這個道理之前，絕不可以把我們平常有執著、有煩惱的身心當作本來面目。

一般人常在生活中自我困擾，也困擾他人，原因就在於區別什麼是我、什麼是你、什麼是他。而事實上，我也好、你也好、他也好，自己所體會到的，所感覺到的，不是那本來的東西，而是從經驗、知識所學習而來的一種判斷，並不是一出生就擁有和知道的。因此有人說，嬰兒所見的世界是真實的，成年人所體會的世界是非真實的。我想這是個比喻而已，因為嬰兒的生理、心理都尚未成長、成熟，他們所見到的世界是一片混沌，心智上是一團迷糊，並不像斷了煩惱的智者那般明朗而不執著。若能達到洞山禪師的悟境，他會對所有的現象清清楚楚，了知我和非我而還能心無罣礙。「渠今正是我，我今不是渠」，煩惱的身心並未離開我的本來面目，只是把我的本來面目遮起來了；我今天離開了執著的煩惱，本來面目終於現前。所以現在的我是本來面目，而不是那個煩惱的我。我還是在的，只是沒有煩惱了，多麼高興啊！

# 磨磚成鏡

**問**：馬祖禪師到懷讓禪師那兒學道，每天都坐禪，有一次懷讓禪師問馬祖：「你坐禪是為了什麼？」馬祖說：「為了成佛呀！」懷讓就拿了一塊磚磨了起來，馬祖覺得很奇怪，問他磨磚做什麼？懷讓

說：「把它磨成鏡子。」馬祖說：「磨磚怎能磨成鏡子呢？」懷讓答：「磨磚既不成鏡，坐禪又怎麼成得了佛呢？」禪宗一向非常重視坐禪，卻又說坐禪成不了佛，這是什麼道理呢？

師：坐禪的確不能成佛，坐禪只能把腿子鍛鍊好。不過，一般人還是得坐禪。釋迦牟尼佛是坐禪成道的，在他之前、之後的修行人都在打坐。問題是，如果不論學佛與否，打坐皆可成佛，那是不可能的。成佛也好，開悟也好，是在於心，不在於坐。在於心能否明淨、沒有執著、沒有罣礙，不在於坐的姿勢好不好、坐得久不久、腿痛不痛，這是了不相關的。自古以來，各宗各派的佛教都不反對坐禪，他們都確認打坐可以產生安定心的功能；但是心的安定並不等於開悟成佛。在中國禪宗，始終都要坐禪，但也說坐禪和成佛開悟沒有關聯。如果像馬祖那樣不斷地打坐，馬祖可能成不了馬祖，也開不了悟。一旦他明白磚頭磨不成鏡子，打坐也成不了佛，對打坐的執著就放下了，進而從心上用功。只要放下心中的一切，就是明心見性、頓悟成佛。在印度，有不少阿羅漢並沒有打坐，他們只是聽聞佛法，立刻就證了阿羅漢果，這叫慧解脫阿羅漢。當心中靈光一閃，把過去現在未來人我是非一齊擺下，此時就顯現出光明的心地和萬里晴空無私的境界，這叫開悟吧！

# 三十棒

問：如果在一般的學校裡，老師問一個問題，學生答不上來要挨三十棒，答出來也要挨三十棒，恐怕會引人非議。為何這則公案「道得也三十棒，不道得也三十棒。」反而能助人開悟呢？但是用於禪法的話，是不是叫人不要在觀念上有一個執著點呢？

師：這是所謂「德山的棒」，是德山宣鑑禪師的公案。「道得」就是你答得上來或開口回答，可是不論你回答與否或答對與否，德山都給三十棒。以「諸行無常，諸法無我」為例，無常無我是大家對佛教的共識或通識，如果禪師問你：「一切是無常的或常的呢？」

這個案子是現成的，你究竟回不回答？如果你不回答，問你問題為什麼不回答？如果你回答，答案明明有了，還有什麼好回答？所以，回答是錯的，不回答也不行，這其中沒有邏輯的問題，也沒有對與不對的問題。重點在於正在求道的弟子若把心中所有的知識、經驗、學問——不論是從書本上看到的，或從人的口頭聽到的，或是自己體驗到的——用語言表達出來，那就是錯的。要離開心理的活動，離開知識的分別，這才是無差別、才是平等，才是不二法門。所以回答或不回答都不行。在這情況下，未開悟的人會被老師逼入絕境，向前無法進，向後無法退，向上爬不上去，向下入地無洞。這時會捨掉一切攀緣心，斷絕一切所有可以動的念頭，心中一切東西都不存在了，可以馬上開悟。清清楚楚的心中沒有任何執著，沒有主觀的自我也沒有客觀的環境，這叫一絲不掛，寸草不留，是大徹大悟的境界。道得不道得都給三十棒是一種幫助弟子開悟的方法。德山對需要他幫助的人，會巧妙地用這個棒。

# 藏頭白·海頭黑

**問**：有位出家人問馬祖禪師一個佛法上的問題，馬祖說他很累，叫他去問智藏禪師，智藏說他頭痛，叫他去請教他的師兄懷海禪師，懷海說他不會回答。這和尚就把情形回報給馬祖禪師，馬祖說：「藏頭白、海頭黑。」他的意思是不是說真理是現成的，就像智藏的頭是白的，懷海的頭是黑的，如此單純？

**師**：馬祖的弟子當中，智藏的年紀比較大，頭髮已白；懷海的年紀比較輕，頭髮較黑。他們三人都不回答問題，使問法的人不得其門而入，看起來毫不合理，實際上是沒什麼好回答的。馬祖覺得此人需要點一下，因為他始終弄不清楚別人為什麼不回答他的問題。馬祖說，你問的問題就如智藏的頭是白的，懷海的頭是黑的，還有什麼好問的？一切不都是現成的？處處都是佛法，處處都是禪，樣樣東西都是道；你自己看不到，還在問東問西，等於說你自己穿衣服

還在找衣服穿，飯就在眼前還在找飯吃。問道的人聽了是否開悟，在公案中沒有記載，但這個公案非常明顯而有用。真正的佛法是現成的，不需用語言文字說明，根本沒有佛法、開悟、道、禪這些東西。如果有的話，那是心中的執著。要把心中的一切擺下之後，才是祖師西來意。祖師從印度帶來的是什麼？不需要問！放眼都是，吃飯、睡覺、拉屎、撒尿也都是。然而，心未放下之前，一切都不是。

這類公案在現實生活究竟有沒有用處？還是有的。有些人鑽牛角尖，引來許多痛苦。如果退一步即可海闊天空，否則比下地獄還痛苦，因為是死路一條。禪語教導我們把自己放到非常自由開闊的世界中，不要把自己逼入狹窄的觀念或自以為是的框框裡去。

# 紅爐一點雪

**問**：「紅爐一點雪」，從詩的意象上來說非常有張力，因為紅色和白色在對比之下很醒目，而燒熱的爐子和冰涼的雪也在溫度上呈現兩個極端。把這些對立擺在一起，究竟想表達什麼呢？

**師**：紅爐中有一點雪，是根本不可能的事！烈火熊熊的紅爐豈能容得下雪？雪竟能在火紅的爐中存在？這恐怕是一幅畫吧！它的用意是說明沒有這樣的東西，正如龜毛兔角一樣，並不存在。

開悟、成佛、智慧等等，都是空洞、抽象的名詞，但是對未開悟者要講這些東西，因為他們就是被迷惑、煩惱、障礙等這些問題所困擾，名聞利養權勢物欲也都存在。一旦開悟，這些東西都不存在了，不但是身外之物、心外之物，而且連身外、心外也都是幻相。人如果有情緒、情感的執著和判斷，就會產生障礙或情執的作用；如果心無罣礙，心不受外界所動、所影響，心外就沒有東西。不論是世間任何事物，或是成佛之後所見到的佛、道、淨土、聖人、菩薩，在開悟者眼中都是紅爐一點雪，沒這些東西。一般人是

很難體會的！在我們眼前明明有種種人、事、物、環境、情況、現象，怎麼說它沒有？有慧根的人聽了這句話之後卻會馬上開悟，發現往日為自己所貪戀、厭倦、愛憎的對象，都如紅爐一點雪，不是事實，何必執著？

# 事得理融，寂寥非內

**問**：南泉普願禪師在寫給弟子的信中提到這兩段話，聽起來哲學意味很濃，跟其他的公案或禪語不太相同。請師父解說。

**答**：理和事、內和外指的各是什麼？必須先把這兩個相對的名詞和觀念弄清楚。這裡的「理」不是道理的理，而是真理或一切現象的根本。「事」是指現象，「理」是指本體，這是哲學觀點的解釋。南泉說「理隨事變」，一般人卻說本體不動，現象會動。南泉說「事得理融」，一般人卻說見到現象不見得見到本體，本體是不可捉摸的、完整的、永恆不變的。但就禪而言，理和事，亦即本體和現象是同一個東西，即事即理。（現象本身就是本體的表現，而不是現象之後還有本體；所以看到現象就知道它的根本是什麼。也可以說，有煩惱的眾生和佛是同一個東西，只是他尚未成佛而已，所以呈現出凡夫的樣子；其實一切眾生都有佛性，是跟佛性在一起的。）

如果通達了這個道理，外在的現象和內在的本體根本是一即二、二即一，等號的兩端是事與理，內和外也是一體的。這是從禪的立場看，不是從哲學的立場看，因為禪的經驗是用心來體會的。心不在外，也並不在內，否則是在那個之「內」呢？是因為身體、環境在動，心才跟著動，所以心不在內也不在外。

所謂「理隨事變」，現象在變，本體的理就在變動的現象之中。「寬廓非外」，你不要以為現象是在本體的外邊，無限的廣大

也不在本體之外，不要把現象當成本體的外在；此即理事不二，即事即理，套用哲學名詞，便是現象即本體，本體即現象。

「事得理融」，一般人認為理是不動的本體，事是不斷變動的現象，事可見而理難知。事實上，當你心中已無分別執著之時，看到一切現象雖然在動，心中並不受其影響，所以等於未動，故以智者的眼光看世間一切現象，都是清淨無染的，那與理體的本身無異，見事即見理，理以事現，理在事中。故在凡夫的心境，總想要離苦，嚮往佛國，對於悟後的智者，縱然常住世間的塵囂之中，也等於處身於佛國淨土。

「寂寥非內」，許多人認為外在的世界是動的，內心的深處是靜的，故要用靜坐及參禪來開發內心世界。其實，若從禪悟者的立場而言，事與理既非兩樣東西，內與外、靜與動，也是不可分離的，動態既不在外，靜態也不在內。若把內外看成兩極，就有煩惱出現了。

所謂世間本無事，庸人自擾之。當有煩惱的時候，所面見的世界是醜惡的，實際上是因為人心醜惡，世界才醜惡。有大智慧的人，心不隨境動，環境如何是環境本身的事，他的內心世界不受影響，也就等於跟他無關，但他依然會照著環境的動向作適當的處理，那是智慧的功能而非煩惱的心動。

# 乾屎橛

**問**：有位和尚問雲門文偃禪師說：「佛是什麼？」雲門回答：「乾屎橛。」也就是清除糞便的木片。乍聽之下令人驚詫駭異，怎麼可以這麼放肆呢？雲門禪師的用意是不是想破除對立呢？

**答**：禪師們就是要破除人的差別觀念。若從宗教信仰的角度看，說這樣的話實在是大不敬。在佛教的常識裡，佛的意思是「覺者」，

自覺、覺他、覺滿，也叫「大覺」、「滿覺」，是大徹大悟的偉大聖人。然而，這個解釋對修行沒有幫助，只能聽到一些知識和說明，起不了作用。若問佛是什麼，不必用抽象名詞或描寫的說法來解釋、介紹，只需直截了當告訴他，佛是無處不在的，不能用任何固定的一句話來說明。佛可以說是智慧慈悲的代表，也可以說他沒有什麼事要做，因為他已得大解脫，但只要有需要，他隨時出現，而且能以人或物的樣子出現。然而佛不是物也不是人，他為了幫助眾生，可以在任何現象中讓你受用。如果一個人可以因為一塊乾大便而開悟成佛，得到佛法的利益，佛也可以是一個乾屎橛。雲門禪師在回答這個問題時，也許正好在野外看到一塊人糞或狗屎，就隨口說佛是那個東西。一般人可能無法接受這種指示或觀念，但禪修者心中有很多疑問想立刻得到答案，如果禪師當下答非所問，並且給予非常強烈的印象，發問者會非常震撼，從驚訝中產生智慧的火花，或可因此而開悟。這是方法上的運用和手段上的便利，可以讓人的觀念產生一百八十度的轉變。從受人尊敬，應受崇拜的佛，一下子成為受人鄙棄的乾屎橛，在他心中會產生非常大的革命，他的生命可能從此得到新的開始。禪宗不傾向正面的解釋，否則隔靴搔癢無濟於事。其實禪宗並不常用這種方法，必須視情況而定，用得恰到好處才行。

# 南泉斬貓

**問**：南泉普願禪師的弟子為搶奪一隻貓而爭執起來，南泉要他們說出個道理，否則要殺貓。大家無言以對，南泉就把貓給殺了。當趙州從諗禪師回來，南泉把斬貓的事告訴他，趙州就把鞋子脫了，放在頭上走出去。南泉說：「你當時如果在場的話，這隻貓就不會死了。」出家人殺生是不應該的，鞋子頂在頭上也把事情顛倒了，這些和尚為什麼做這些奇怪的事？

答：佛教最重要的五戒的第一戒就是不殺生，南泉怎麼可以殺貓呢？不過他不是粗人，也不會是破戒的出家人，而是他看到寺院中養起貓來，這已經錯了。戒律規定寺院不能養貓，因為貓會抓老鼠，有傷慈悲，而東西兩堂的僧人還要爭貓，所以南泉就把貓殺了。他的目的是要使兩堂的僧人去掉爭執的心，也去掉以後養貓的心。如果處罰他們也沒什麼用，不能產生力量，一旦殺貓，可以產生極大的震撼，因為從釋迦牟尼佛以來沒有人破過這種戒。養貓已夠不慈悲，殺貓更不慈悲。這是禪宗祖師以毒攻毒，以毒治毒，以非常毒的藥來治非常毒的病。殺貓之後，這個震撼力不是一下子就結束了，直到現在還在震撼著我們。貓本身犧牲了，但南泉的舉動卻幫了很多人的忙。

趙州是已經開悟的人，他知道兩堂養貓、爭貓是顛倒，老和尚殺貓也是顛倒，他還有什麼話講？上下都顛倒！所以，脫下鞋子頂在頭上往外走，是表示這場佛事整個都是顛倒的。他用顛倒的手法也是以毒攻毒，以毒治毒。如果以正扶反，力道不強；如果顛倒加顛倒，可以馬上產生大爆炸、大火花。禪宗史上曾有很多人解這個公案，我的說法則是這三方的動作都錯了，但南泉和趙州的目的是對的，這叫「將錯就錯」、「倒正其錯」。不過，這種例子不能隨便學習，否則養狗殺狗、養貓殺貓，會很麻煩的。

# 寸絲不掛

**問**：有位比丘尼叫玄機，去參拜雪峯禪師，禪師問過她的名字之後，又根據她的名字問她一天織多少，她答道：「寸絲不掛。」說完就告辭往外走，雪峯禪師突然喊住她：「你的袈裟拖在地上啦！」玄機回頭一看，禪師笑著說：「你不是說寸絲不掛嗎？」這個故事聽起來頗有玄機，卻也讓人覺得要修行到真正的寸絲不掛實在不易。請師父開示。

答：這位玄機比丘尼已經懂得禪宗的機鋒，所以有這樣的回答。如果說自己身上連一根線一寸紗都沒有，普通女孩子說這種話不免會害羞，這位比丘尼則表現得頗有禪味。但當雪峯禪師一說袈裟拖在地上，她馬上就出現普通人的反應，可見她只知道如何解釋自己的名字，並未在心中了無罣礙。袈裟是否真的拖在地上是另一回事，可是剛剛才說到身上或心頭寸絲不掛，可以掛寸絲的心根本不存在才對，怎麼會有袈裟拖在地上？從這個故事可知，很多人自稱懂得禪的意義和味道，其實只是一種觀念上的、知識上的或思辨上的遊戲，並不是內心體驗上的實證。一般人要說出「寸絲不掛」這句話，已經不易，至於要體驗，更不容易。因此武俠小說中常說「行家一出手，就知有沒有」，在內行人或高手之前，普通人假裝有或只有幾手普通的招式，那是丟人現眼的事。很多人在一知半解的情況下賣弄聰明，還以為自己是內行，這在知識分子來說是最易犯的毛病。這些人只是以耳代眼、以眼代手、以手代心，實際的內心世界並不是那一回事，只是動作舞出來像是內行罷了。



# 道非物外，物外非道

問：趙州和尚問師父南泉禪師說：「道非物外，物外非道，什麼是物外的道呢？」南泉拿起棍子就打，趙州把棒子抓住，說：「你以後別打錯人了。」南泉不想落入思辨的圈套，所以打人。但是對一般人而言，思辨還是必要的，請師父說明這兩句話的意義。

答：所謂「道非物外，物外非道」，「道」究竟指的是什麼？在佛教中，「道」有好幾種意思。第一種是指路線、道路，也是指修行佛法的法門。另一種意思是方向或目標，比如希望成佛成道，希望證果等等。還有一種意思是菩提、覺，是一種經驗，因此證道是指親自體驗到「道」是什麼。對禪或究竟的佛法來說，道本身跟一般現象或一般世間事物不能分開，原因在於：如果心外求道，那是外道，因為道不在心外，而是在心內。可是心又在那裡呢？如果說心在身體裡，那也是錯的，身體中沒有一個東西叫作道。心既不在身外也不在身內，而是一種精神的活動，亦可稱之為神識、智慧。神識是凡夫，智慧是賢聖，不論是神識或智慧都是跟外在世界相接觸而產生的反應，所以不能說它是在內或在外。「道非物外，物外非道」，其實是同一句話，反覆說著而已。道不在物質現象之外，那一定是在物質現象之內嘍！可是若說物質之外沒有道，也是錯的。如果說物質或現象是道，這也是執著。所以，道不在物內也不在物外，道是非物外非物內，即物外即物內。這又變成思辨而非實證，有點像念《心經》，不是禪師需要說的，跟實際的體驗沒有相關，所以南泉禪師乾脆不講，拿起棍子就打。趙州則說：「我懂你的意思了，你別再打我了。」善於用邏輯分析事理的人大概會經常逞口舌之辯，而在這個公案中，語言已是多餘的，這才是禪的體驗。

# 瓶中養鵝

問：一位叫陸宣的人問南泉禪師說：「有人在瓶子裡養了一隻小鵝，鵝漸漸長大，出不來了。如果在不把瓶子打碎，也不損傷鵝的情況下，你有什麼辦法讓鵝從瓶子裡出來？」南泉禪師喚了陸宣的名字，陸宣應了一聲，南泉說：「這隻鵝不就出來了嗎？」這個故事妙趣盎然，很想聽聽師父的看法。

答：一般人常會遇到瓶頸的經驗，比如事情膠著了或者交通滯塞了等等。陸宣是位居士，自認懂得禪，瓶中養鵝只是一個假設，他故意來考南泉的。然而對禪師來說，根本不需要考慮這個問題，否則就上當了，被瓶子給困住了。南泉很清楚，陸宣把自己的念頭裝到他內心的瓶子裡了，於是喊他的名字，陸宣一回答，他的念頭就離開瓶中鵝，出了瓶子了。

陸宣是否因此而開悟？如果陸宣問這個問題之前已經用功修行很久，心中已有這個疑情，想求個答案，此時聽到南泉說：「鵝不是已經出了瓶了嗎？」他會放下瓶子，沒有執著而開悟。但他也可能只是個知識分子，在觀念上有這種聰明而製造出這個故事，此時不論南泉怎麼說，他也不會開悟，頂多承認他輸了，終究淪為一種遊戲。因此，禪機的運用對真正用功的人非常有用，如果只流於遊戲，這種對話毫無意義。

# 庭前柏樹子

問：有人問趙州禪師：「什麼是祖師西來意？」趙州回答：「庭前柏樹子。」我猜想趙州和尚的用意，是以這看起來毫不相干的回答，來點破對立的觀念。禪的真諦是「不二」，所以黃花翠竹無非般若；只要有人問趙州和尚什麼是禪法，他不論答什麼都可以。是不是這樣呢？

答：應該是對的。這個公案接下來還有幾句對話。有人問趙州什麼是達摩祖師從印度帶來的禪法，趙州答以「庭前柏樹子」，那位弟子也懂得一些道理，叫和尚不要用境界打發他，趙州說我沒有用境界表現給你，弟子再問一次什麼是祖師西來意，趙州還是回答「庭前柏樹子」。弟子聽了，一定會認為這是心外的境界，因為柏樹是一個東西。然而對趙州來說，祖師西來意也好，庭前柏樹子也好，都不是境界，而是同一種東西。有人認為祖師帶來的是涅槃妙心、正法眼藏，如果用這些很抽象的哲學名詞去回答那位弟子的問題，實在毫無意義，不如直截了當告訴他，見到什麼就是什麼。趙州告訴弟子，祖師從西方帶來的到處現成，放眼皆是，沒有另外一個東西叫祖師西來意。這種思想跟自然主義有一點關係。佛法本來是講心法的，結果有人把心當成一樣東西來執著，在此情況下，只好連「心」這個名詞都不提，因此任何東西都可以是祖師西來意。這是否是哲學上的泛神論？其實也不是。泛神論只是你對他的信仰而已，他本身並不產生任何功能。但祖師西來意是可以體驗實證的，是如人飲水冷暖自知的，是活潑的、生活化的，人人皆可體會得到的。智慧未開時，祖師西來意即使在你面前，但對面相逢不相識，如此而已。因此也有人說，你每晚抱著佛睡覺，每天早上又跟著佛起床，只是自己不知道罷了。佛就像庭前柏樹那般熟悉，還有什麼好問的。不過，如果執著庭前柏樹就是祖師西來意，這也是錯的。

處處踏實處處是、處處自在處處活潑，就好了。

# 至道無難，唯嫌揀擇

**問**：三祖僧璨在〈信心銘〉中說「至道無難，唯嫌揀擇」，是不是說求法悟道不難，就怕你起分別心而加以執著？

答：〈信心銘〉是三祖僧璨留下的不朽作品，一開頭就說了這兩句話。至道是什麼？是無上的道，也就是佛道。不要把至道視為高不可攀，如果執意要追求最高的道，認為開悟以後即成佛，這就錯

了。揀擇的意思是分別、選擇、等待。這句話是對修行禪法者的心態所做的忠告。禪法本身是要我們去實踐、去體會，而不是去等待、追求、挑剔和尋找。要怎麼做呢？很簡單！把追求心、期待心、修功德的心、成道的心全部放下，馬上就會發現佛道一直跟你在一起，你並沒有離開過它，它也不曾離開你。不過，對初學佛法的人還是要鼓勵發菩提心，要有求道、求法的心，要有為了求道而擺下一切的心。擺下一切的心有兩種，第一種是放下自己的身外之物，乃至擺下自己身體的享受和苦難，不顧一切去用功；這是鼓勵人修道的一種方便。至於已經在修道的人，除了修道之外，不要再追求、等待、盼望什麼道在你面前出現；這是另一種擺下一切的心。好比一個登山人，只要方向無誤，路線正確，就不要老是瞻前顧後。注意腳下踩穩腳步，一步一步往前走，不要計算何時到達山頂，也不要時刻衡量離開山頂有多遠，這樣毫無意義。唯有不斷努力，才是最實際的。所以，不要覺得成佛很難，可是如果心中有所分別、執著，至道就很難了，成佛也很難了。

我們在平常生活中也可以運用這種觀念。比如我們是為了賺錢而工作，為了薪水而上班，但在工作時如果老想著我做一分鐘有多少錢，工作一定做不好，老闆也不會高興的。工作時就是工作！

# 好雪片片，不落別處

**問**：石頭希遷禪師派弟子送龐蘊居士於山門，龐蘊為答禮，就指著空中的雪花說：「好雪片片，不落別處。」其中有一人問：「那要飄落到何處呢？」居士一個巴掌打過去，說：「你還稱得上是禪客嗎？閻羅王不會饒你的！」那個人又問：「那居士你呢？」龐蘊再給他一巴掌，並說：「眼見如同盲眼，口語如同啞口。」雪竇禪師評道：「如果是我，我就做雪團『丟落此處』以示不服。」這麼熱鬧有趣的故事，請師父為我們講解。

答：雪竇也是多嘴，故事本身已經很清楚，何必再講什麼？如果我要評他，可以說是「一鍋好粥，多了一粒老鼠屎。」在禪裡面，只要有話講，就是多餘。

我們平時說「肥水不落外人田」，屬於自己的寶貝，一定會到自己家來。也就是說，如果自己真有工夫，禪悟就在你那邊，好比好雪不會飄到別處，只會飄到你這裡。可是未開悟的人就不懂了。本來龐居士想用這句話來贈給送行的人，禪客卻問：「不落別處又落到那兒去呢？」他的妄念太多了，沒看到雪落在當下，卻順著「別處」這兩個字，念頭越轉越遠，轉到別處去了。怪不得居士要給他一巴掌。居士說：「你那算是參禪的人？你放下當下打妄想，把念頭轉跑了。閻羅王不會饒你，你不會得解脫的。」禪客還弄不清楚他錯在那裡，又問：「那你自己呢？」居士說：「眼見如同盲眼，口語如同啞口。」看了等於沒有看，講了等於沒有講。也就是說，你這個人怎麼搞的，明明看到雪落在此處，還要問落到那裡去？睜眼等於瞎眼，你問的那些話都是不該問的，動了嘴巴卻等於啞巴。

這句禪語也可以在日常生活中幫我們的忙。有時候在跟別人談重要的事情時，會閃出跟當時的人、當時的事沒有直接關係的念頭，搞得錯綜複雜，使我們的心不能集中。或者在路上看到別人穿了一件衣服，馬上聯想這衣服大概是法國設計的吧！料子是義大利的吧！裁縫是香港的吧！到最後那個人那件衣服的影像已經不在視線之內了，自己卻轉出一大堆念頭來。這都是浪費時間，浪費生命，而我們一向都是這樣迷迷糊糊過日子的。

# 大道透長安

**問**：有位僧人問趙州從諗禪師：「什麼是道？」趙州說：「就是外面那條路。」僧人說：「我問的不是這個道。」趙州說：「那你問的是那個道？」僧人說：「我問的是成佛之道。」趙州回答：「這

條大道一直通向長安城。」這個故事是不是說明生活就是修行，離開生活則無所謂的「修行」？

答：我們一方面可以說趙州禪師答非所問，和尚問的是成佛之道或禪道或悟道的道，也就是祖師西來意。趙州明知他問的是這個，卻點他一下不要認為此道非彼道，以為另外還有一條成佛的路。到長安去的路難道就不是成佛的路嗎？離開通往長安的路才會有成佛的結果嗎？因此也可以說趙州不是答非所問，而是把那位問道的弟子的心扭轉過來，叫他不要分別世間的路和出世間的路，也不要把凡夫的生活行為以及修行佛法的人的生活行為截然劃分來看。對一個真正的修行人而言，佛道並沒有離開我們的生活環境，睜眼閉眼都是成佛的路，成佛的路就在自己面前，舉手投足修的都是佛道。問題在於如果心中存著彼此、好壞、凡聖等等的分別或執著，那就是煩惱。如果把這些觀念通通放下，那就徹頭徹尾內內外外凡所見者都是佛所見到的道。此所謂佛道並不是真有這一條路，而是什麼都不放在心中而又不離開心中，那就是佛道。人如果執著眼前去長安的路才是佛道，那是錯的；如果說這不是佛道，也是錯的。趙州禪師是以眼前出現的環境來糾正問道的人。

就一般人而言，心中能非常舒坦地生活的人並不多，大多數都被外在的景象牽著鼻子走，這就見不到道。如果自己的心不受外在景象所動，那就見到道了。我們面對問題時，心中不以那些問題作為喜怒哀樂的原因，也就是心中不因環境而喜，也不因環境而憂，但會對環境作適當的處理，這就是智慧，就是在道上，行的就是佛道。

# 吃茶去

問：趙州禪師在寺院裡同時對三個不同背景的人都說「吃茶去」。以前曾來過觀音院的和尚被請去吃茶，以前沒來過的和尚亦被請去

吃茶，覺得納悶而發問的院主也被請去吃茶。趙州對他們都很平等，但是吃這一碗茶有什麼道理在內嗎?

答：這則公案非常有名，叫「趙州茶」。寺院中有固定的吃粥、吃茶的時間，吃茶是為了做工之後解渴休息。這三個人去見趙州時正好是吃茶的時間，都被趙州請去吃茶。在佛法之中眾生平等，不論你以前來過或沒來過，即使你當了執事也一樣，應該吃茶時就去吃茶。這其實是椿平淡的事，沒什麼奧妙，但被院主一問就問出問題來了。

「吃茶去」的意義在那裡?「茶」代表道、禪、自性的清淨心，或明心的「心」和見性的「性」。來我這兒的人只有一個目的，而在此住下的人也只有一件事可做，就是以平常心過平常的生活。在什麼時候就做什麼事，在什麼場合就講什麼話，在什麼職位就擔當什麼樣的責任，這些就是在我這兒修行的本分事。你們即使有先到的、有後來的，有擔任職務的，有不擔任職務的，甚至包括我趙州自己在內，都只有這個目的，沒有其他的事。然而連心中也不要有目的存在，到我這地方來，就跟大家一起如常生活吧！

# 殺人刀·活人箭

問：「殺人刀、活人箭」，看起來是說生殺大權都在我手上，要肯定你也可以，要否定你也可以，全看我自由運用。那麼，要運用殺人刀和活人箭的人，要具備什麼樣的智慧，才能避免出問題?

答：這是馬祖弟子石鞏慧藏禪師的語錄。這位禪師出家前原是個獵人，因此喜歡用箭來接引人，凡是向他問法請道的，他都叫人看箭。這兩句話，刀也好、箭也好，都不是真正的刀和箭，而是智慧。殺人與活人要看怎麼用。殺人是指在適當的時機對弟子斷後路、斷前路，叫他雞急上樑，狗急跳牆，逼得他沒有活路可走，他才會把一切攀緣執著妄念全擺下。此時山窮水盡，但突然間活路就

在當下。無路可走時，煩惱無從生起，智慧就出現了。因此，「殺」就是斷攀緣心的路線，至於活人箭的「活」是用在什麼時候呢？當弟子失去信心，覺得自己不是修行材料，再怎麼修行也沒有開悟的機會和希望，想放棄修行，這時禪師要給他一條路走。有的用間接的譬喻來提醒他，有的直接指出來，比如「眼睛閉著看不到路，眼睛睜開路在面前」。如果執著到心中有枯、悶、絕的現象出現，老師會給他一句話：「往前跨是死路一條，如果退一步往回走，前程無限。」就是讓他有生路、活路、希望之路以使他轉過來。這有點像傑出的軍事家用兵，沒有一定的規則可循。禪師如果非常高明，不論是用殺人或活人的手段，都能幫助弟子除煩惱心而開智慧眼。如果用得不當，該殺的時候活，該活的時候殺，弟子就倒楣了。同樣地，有智慧的人對自己的子女、學生，皆可因人施教，視當時的情況而給予恰到好處的幫助。

# 萬法歸一，一歸何處

問：萬法是差別，一是統一。當所有的差別都歸於平等統一，似乎已是最高境界了，還要問「一歸何處」做什麼？

答：這是趙州禪師的語錄。「萬法歸一，一歸何處」，有人說前一句是歸納的，後一句是分析的；前一句是整體的，後一句是個別的。如果僅止於此，這是邏輯分析而不是禪。佛經中是這麼說的：萬法是一切諸法，是千差萬別種種不同的現象；一是指本體或是全體，是完整的、統一的局面。不要把「萬法」和「一」當成兩樣東西。從統一來看是一，從分析來看是一切。可是一即一切、一切即一，這是佛法中所謂的萬法不離一心，跟哲學上的本體不同。從一心中流露出千差萬別，然後千差萬別又回歸一心，此心可以是煩惱心或智慧心。凡夫眾生不斷由種種思想觀念而產生種種行為，以他的行為而感受果報；這是凡夫所處的世界——心生種種法生。若從菩薩或佛而言，菩薩心中有一切眾生，眾生都沒有離開菩薩的心，

那是智慧心和慈悲心，是廣度眾生。佛法是這麼說的，但這是不是禪呢？不是！禪法是不立一法，既沒有生死的煩惱法，也沒有出生死的解脫法。如果把它們分成兩截來看，這就是煩惱。真正解脫的人是既不怕生死也不戀生死，所以沒有一法和萬法的問題。因此，若有人問禪師「萬法歸一，一歸何處」，這位禪師若是德山，一定給他三十棒；若是趙州，他可能會答「庭前柏樹子」或「麻三斤」。「萬法歸一，一歸何處」在此並不代表任何意思，它是提醒你不要有分別心。佛法是有層次的，最高層次是不落階梯，沒有層次。

# 尋劍客

**問**：靈雲志勤禪師看到桃花而悟道，因而寫了這首偈子：「三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝；自從一見桃花後，直至如今更不疑。」說他三十年來一直尋求開悟，可是都失敗了，一直到那天驀地看到桃花，終於悟道，再也不迷惑了。桃花是大自然中一個很自然、很單純的存在，就跟趙州禪師的庭前柏樹子一樣，雖然簡單，卻有使人開悟的力量。不過，話說回來，絕大多數人看了一輩子的柏樹和桃花，卻一直沒開悟，這區別在那裡呢？

**答**：這區別就在靈雲禪師有三十年尋劍的經驗，如果沒有這個經驗就難了。近代的來果禪師曾說，修行禪法的人如果沒有投下三十年修行的工夫，可能不易開悟。「三十年來尋劍客」，劍是智慧劍，對內可連根斬除所有的煩惱，對外可消滅一切魔境的誘惑和擾亂。智慧一旦出現，內染和外污都能全部解決。因此，修行禪法的人不是為了求禪定、神通或得到福報，智慧才是最重要的。「幾回落葉又抽枝」，我相信靈雲禪師在這三十年中一次又一次地遇到窮途末路，心中非常蕭條淒涼，一點也看不到開悟的訊息。雖然如此，他也一次又一次地看到枯木抽枝，感到消息的出現。修行禪法的人在心理上、觀念上一再遇到瓶頸，如果沒有堅定的毅力，絕境一旦現

前，很可能會放棄努力；修行持續三十年並不簡單。「自從一見桃花後」，桃花是真實的桃花，跟趙州的柏樹子一樣。當他在某一年的春天看到桃花開了，突然發現心中什麼都不見了，只看到滿樹桃花，是那麼的自然、歡暢、優美。這時他意識到自己正如那桃花一般，是自自然然地開出來，無憂無慮，無牽無掛，如此欣然。於是智慧現前！從那時一直到目前，再也不懷疑自己的悟境是不是夠深，再也不懷疑自己是否真的有智慧。過去只是得到一點訊息，一點希望和反應，那並不是開悟，見到桃花才真正開悟。話說回來，他是有三十年的經驗，否則的話，不論見到什麼也不會開悟。



# 啐啄同時

**問**：母雞孵蛋二十一天之後，小雞從蛋殼內開始破殼，叫作「啐」，母雞發現這個情況而由外破殼，叫作「啄」。啐啄如果不同時進行的話，小雞可能無法存活。「啐啄同時」這句話是如何用在修行上的呢？

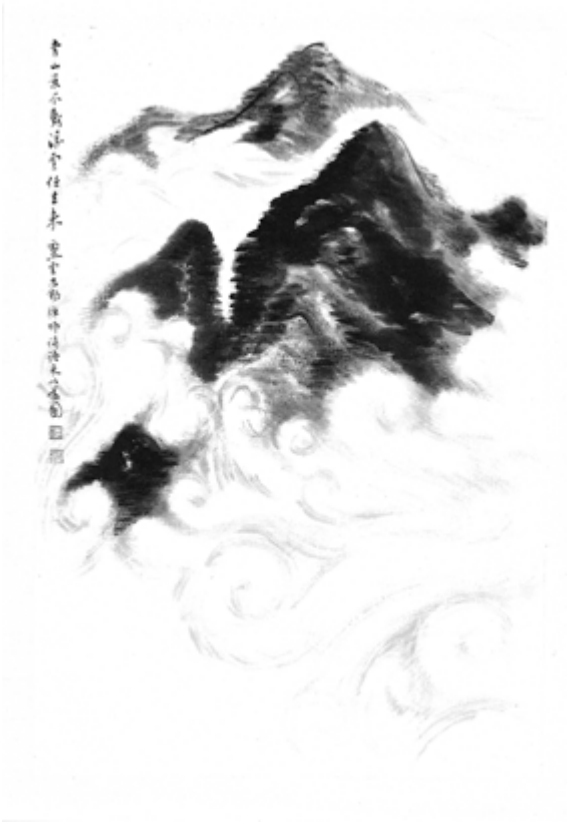
**答**：這是鏡清和尚的一句話。要拿捏得恰到好處，也就是契和機相同，感和應相交，一定是過來人、訓練有素的人、經驗豐富的人，否則不易有這種事發生。啐啄同時是有條件的，老師必須有這個能力和工夫，其次弟子要真有出息，也非常努力，才能紅花與綠葉相配，名師與高徒相映，的確是千載難遇的殊勝因緣。禪宗雖然講頓悟，還是需要善根。善根若不夠，福慧的基礎不足，再如何用功，還是不得其門而入。有的雖已摸到了門，但若心力不足、體力不夠、環境不理想，也很難修行成功。另外一種人條件皆備，也很用功，就怕欠人指導。所以，盲修瞎煉是不行的，高明的老師一點一撥的幫助非常重要。修行的人遇到障緣，不論是內心的或環境的障緣，最好的辦法是廣結善緣，並且多做懺悔；廣結善緣是培福，禮拜懺悔是消業。內在的業力減輕，外在的福緣增加，才能遇到貴人。否則僅靠自己拼命用功、盲目修煉，最後可能引起身心更重大的魔障，不會產生任何好結果。有的老師在等學生，學生沒來；有的學生在找老師，老師不出現。所謂「恰到好處」是，時機成熟時有老師在觀念上、方向上加以指導、點破或撥轉。如果時機未成熟，觀念的說明沒有用，只能變成知識的瞭解，對真正的悟境幫不上忙。有許多人研究禪的語錄、公案，甚至講出很多名堂，好像很懂開悟是怎麼回事，其實了不相關。有人不需要幫助就能自修自證自悟，通常有這種想法和經驗的人，都不是真的開悟，而是自大狂，入了魔境。因此，要福德、善根加上實踐，才能遇到啐啄同時的好因緣。

# 青山原不動

**問**：有人問靈雲志勤禪師說：「如何出離生老病死？」禪師回答：「青山原不動，浮雲任去來。」意思是不是說，生老病死即使如浮雲一般來來去去，只要心中不受生老病死影響就不會起煩惱了？

**答**：如果從自然現象來看，浮雲在山巔飄來浮去，而山並沒有隨著浮雲的隱現來去而產生變化。如果講到世事無常，青山也是物質現象，怎麼可能不動？現在青山受到許多開發，一下子就不見了。不過，靈雲禪師話中的青山，指的是智慧的心，也可以說是開悟後的悟境，已經見到佛性本清淨，具有不增不減不生不滅的特質。不論眾生在生死之中如何來來去去，忽而上天堂忽而下地獄，在人間忽而受苦享樂、忽而造業犯罪、忽而行善增福，都是生死中的現象。雖然生與死、來與去都很明顯，可是一定要知道、要肯定佛性人人本具。眾生在煩惱時雖然看不到智慧、福報和能力、能量，但並不等於沒有；正如青山永遠在那裡，即使被浮雲遮蔽，並不表示它不在了，一旦浮雲消失，青山又出現了。其實並不是青山出現，而是因為浮雲消失。浮雲是指煩惱、生死的現象和眾生的分別執著。就是由於這種分別執著的煩惱心態和心念而使原來不動從未消失的佛性和悟境沒有顯現出來。因此，一個悟後的人在看前塵往事或芸芸眾生時，都會有這種「青山原不動，浮雲任去來」的觀察和感受。

一般人如果老是被困於自我的立場和觀念中，失去理性和客觀的標準，就會變得非常盲目。若能拋開主觀的立場，為整體大局著想，聽聽別人的聲音，看看別人在做些什麼、需要什麼，心中就會有不同的世界出現。所以，當主觀變成客觀時，雖不是開悟，但另一番新境界會使我們非常感動。



# 一翳在目，空花亂墜

問：如果眼睛裡生了一片薄膜，就會干擾視覺，看到很多虛幻不實的景象。同樣地，我們心中如果有主觀、偏見、成見、執著這些東西，也會把環境錯看、誤看，產生不必要的困擾和煩惱。這句禪語的意義是這樣嗎？

答：這是歸宗智常禪師和其弟子芙蓉靈訓禪師的一句對話。長了薄膜的眼睛會看到空中有東西亂舞；如果戴上墨鏡，外界景象就會變黑。其實這都不是外界的東西有變化，而是我們的眼睛生病或有色眼鏡所引起的。眾生在未開悟之前都是這種情形。翳是我們心中的

盲點或觀念上、心理上的自我執著，每個人都習慣由他自己的個性、角度來看世間的人、事、物；十個人看同一個人可能就有十種不同的判斷和評語，因為每個人都有主觀的我，甚至同一個人在不同的時間、心情下看同一個東西也會有不同的判斷。因此，只要我們心中還有一絲自我的、自私的、主觀的意識存在，就看不到真正的那個東西。必須心中寸絲不掛，沒有自我的預設立場，所看到的世界才是用智慧來觀照的。智慧是絕對透明的、沒有障礙的、沒有自我的，是超越於主觀和客觀之上的，這就叫觀照。《心經》中說，用般若智慧來照見人生現象，就能離開一切苦難。

「一翳在目，空花亂墜」這兩句話是點明修行禪法的人，心中要如一點毛病也沒有的眼睛才好。至於在日常生活乃至夫妻之間也是如此，多一分客觀少一分主觀，就能多一分和諧諒解，少一分煩惱爭吵。不要拿主觀的自我來衡量他人，這是做人應該具備的修養。

# 東山水上行

**問**：有人問雲門文偃禪師說：「如何是諸佛出身處？」禪師答：「東山水上行。」意思是東邊的山在水面行走。一般人一定會說江水是在山邊流動，雲門為什麼要顛倒過來說？而他用這句話去回答那個問題，又似乎風馬牛不相及。

答：在雲門禪師之前，傅大士也說過「人在橋上過，橋流水不流」，這個經驗和東山水上行類似。就一般人而言，人在橋上走，水在橋下流；但從傅大士看來，是橋在流，水沒有流。其實有些人也有東山水上行的體會，《楞嚴經》中亦有「雲馳月運，船行岸移」的比喻：雲在飄移時，月亮好像在走；船在航行時，兩岸好像在移動。這類幻覺與雲門禪師所說的「東山水上行」是否是相同的意思呢？不一樣！東山水上行是比喻沒這樣的事，正如紅爐一點雪或寒灰中的火星，都無其事。但人往往把真的看成假的，把假的看

成真的。從主觀立場出發，因為自己在動，所以外界在動；因為自己的心混亂，所以認為環境混亂。如果倒過來從真實面看，那就成了是非顛倒。是水在山邊流動，而不是山在水上走；是雲在月亮下面飄浮，而不是月亮在走；是船在航道向前行駛，而不是兩岸向後移動。也就是說，不要把幻境當成實境，幻境是不實在的，不是真的。如果我們聽到「東山水上行」這句話馬上就想到實無其事，心中就會非常開朗。比如你丟了一筆錢，難過得不得了，問我怎麼辦，我說：「那是紙，不是鈔票；那並不屬於你，是人家的。」就把你的注意力和執著的心扭轉方向。我們在日常生活中遇到的種種困擾，是經過常識的判斷、觀點的衡量而產生的。如果更深入一層，或從相反方向去看，就不至於那麼痛苦或放不下。「東山水上行」這句話的目的是在解除修行人的執著，從夢想顛倒中清醒過來，使之心無罣礙、明心見性；這也就是指點迷津。

# 佛是塵·法是塵

問：禪師們常用否定、藐視、狂放或不相干的話將一般人心目中早已固定成形的觀念扭轉或打破。香嚴義端禪師的這兩句話也是在叫人不要執著嗎？

答：這種用語其實很多，臨濟禪師也常講「佛是魔」，把念佛學法視為下地獄的因。這跟一般常識是違背的，初學佛的人要皈依三寶，要信佛、學法、敬僧，而最後目標是成佛。可是《金剛經》中講過一個比喻：「如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」筏是船筏，是指佛法，就好比過河用的竹筏，到了對岸，一定要離開竹筏才能上岸。學佛也要捨舟登岸，擺下一切所賴以超脫生死的工具，亦即理論、觀念和方法，才能真正解脫。有人認為一切皆可放棄，唯獨真理不能放棄。但就禪法而言，不論是執著真理或非真理、迷真理或被真理所迷，都不得解脫。

「塵」是土的意思，是能污染清淨心的東西。外在的一切現象與環境，不論是物質現象、精神現象、心理現象，凡是能用五官、頭腦去接觸、體驗、思考的，都能使我們清淨的智慧心蒙塵。所以禪修者講「佛來佛斬，魔來魔斬」，心中有魔，要用智慧劍一劈兩斷；心中對佛的形相、觀念及任何牽掛執著都要去除，才能寧靜，才是智慧。「法」是方法、觀念或是門徑、道路。如果我們被佛經中所說的道理方法所佔有，老是在用法，那就死在法裡邊，不能從法得自在。

以世間來說，種種學問和技術是跳板或媒介，不要把這些當成不變的、永遠的真理，否則也是個麻煩，使人不得進步。對自己的所知所見不要固守不變，把它當塵看待吧！

# 無事是貴人

**問**：臨濟義玄禪師說：「無事是貴人」。我想他的意思並不是說養尊處優的人是貴人，而是心中無事、心無罣礙的人是貴人？

**答**：世間本無事，庸人自擾之。心中有長短、好壞、多寡、善惡之分的是忙人。他們牽掛太多、計較太多；已經做了的好事記得牢牢的，若是壞事則想盡辦法掩飾辯護，做多做少都要跟別人比較，有成就即得意，不得志則失意。這些人心中有事，叫作有事的人。有的眾生自怨自艾、自己整自己，明明是火坑，還要往下跳，一邊跳一邊喊救命，還一邊埋怨有火；忙著造業忙著受報，這也是有事的人。臨濟禪師說：「無事是貴人」，只要心中無事就天下太平，心中無事就不會有冤家敵人，沒有捨不掉放不下的人，也沒有特別親或特別怨恨的人，所以他不會傷害任何人，反而對任何人都有益處，因此他是貴人。有事的人是窮人，老是不滿足、老是在追求、老是在貪取。而沒有事的人心中經常很滿足、很自在；即使有錢也不會吝嗇驕傲，沒錢也不會自卑喪志，所以氣質高貴。與人相處或獨處時，都不會讓人有是非或讓自己捲進是非的漩渦；他是個貴

人，也是個自由的人。如果經常斤斤計較自己的利害得失而不奉獻自己於他人，即使位高權重財多，也是個賤人。因此《六祖壇經》中說：「憎愛不關心，長伸兩腳臥」，心中沒有瞋恨貪愛，也就是沒有要排斥什麼，沒有要對付什麼，也沒有要追求、爭取什麼，所以可以把兩腳伸得長長地安心睡覺。這是心淨，而不是懶人，他們還是很努力地在接引眾生、教化眾生。



# 若論佛法，一切現成

**問**：羅漢桂琛禪師說：「若論佛法，一切現成」，這跟師父前面解釋過的趙州的柏樹、志勤的桃花，好像是同一個道理。而佛法既然是現成的，為什麼很多人都覺得佛法好深奧，在外面的人很難進去，在裡面的人鑽不出來呢？

**答**：本來是無外無內的，也無所謂在裡邊的人或在外邊的人，問題在於迷和悟的差別。就如從未喝過水的人，你無論如何描述水的味道，他就是無法領會，而對於喝過水的人呢？你不需多費口舌，他自然知道水的滋味。過來人和門外漢就是不同。此處講的佛法是指菩提達摩從印度傳到中國的東西，又叫心法，也叫正法。這麼說來，在達摩未到中國之前，中國似乎沒有禪法，也不知道正法、佛法是什麼。然而，佛法並不是因為有人帶來才有，沒有人帶來就沒有。凡是有人的地方本來就有佛法，只是有的人發現了，有的人則一直不知道，沒有智慧的人，也就是自我中心非常強烈的人，其主觀意識蒙蔽了真實的世界，雖然真實的世界一直都在我們面前，但因為是用主觀的自我意識去觀察與衡量，所以把真實的世界扭曲了。即使真實的世界就在眼前，他還是不知道，還要去追求、追問真實的世界。因此，本來一切現成，只因多了一樣東西，所以佛法就不現前了。這多出來的東西，就是自我意識的主觀色彩。

我們對一樁事一個人的看法和評斷，往往隨著自己的主觀意識和個人心情的好壞而改變，結果發現對同一個對象在不同的時空會產生不同的感受；這表示我們所見到的世界不是真實的。如果在任何時間、任何地方對任何人事物都不加入主觀的自我意識，這就是現成的佛法，這就是智慧。所以，當你的情緒發生波動時，你已經離開佛法了！

# 步步踏著

**問**：有位和尚問法眼文益禪師在一整天的生活中如何修行，禪師答：「步步踏著」。這句話很平實、很平凡，也很平淡，跟其他驚

世駭俗的禪語比起來，幾乎不會引起任何人的注意。但是它對修行人也好，對普通人也好，應該是非常有用的。請師父為我們開示。

答：這句話的確非常平實，可見禪宗並不是只說一些古怪的話。「步步踏著」實際上跟「一切現成」是類似的。有人認為修行一定要躲到山裡去，把兩條腿盤起來，把身體坐得直直的，把世事都擺下，才叫修行。其實從禪宗的角度來看，那只能叫作休息，不見得是修行。雖然盤腿打坐可以鍊心，但若坐在那兒打瞌睡或打妄想，那叫什麼修行？禪宗所講的修行是日常生活中的每一個時間都要很穩定、很清楚地知道自己在做什麼。走路時就是一步一步往前走，腳下踩得很實在，同時也知道自己是在一步一步往前走，心無二念；這就是最好的修行。同樣地，吃飯時每一口都咬著，挖土時每一鋤都掘著，上課時每一句都聽著，與人談話時專注地對談、發問、解答，而不是天南地北問東答西；這也都是修行。所以，「步步踏著」這句話如果用於日常生活，可以節省很多時間，並能提高工作效率和品質，也會使人覺得你是非常真誠而實在的人。

# 本來面目

**問**：本來面目，是不是指在任何對立生起來以前，在任何差別形成之前的那個東西？如果是的話，這個東西，也就是這個本來面目，跟六祖惠能大師另一句話「本來無一物」是否有關聯？或者說本來面目就是本來無一物？

答：本來面目是不是本來無一物？好像是又好像不是。眾生從來沒有成過佛，一開始就跟煩惱在一起，所以本來面目是指沒有煩惱之前的我；或是斷除煩惱之後出現了純粹智慧的功能，這叫「還我本來面目」。因此，如果說沒有煩惱之前的我叫本來面目的話，它跟本來無一物可以說是相同的。但是斷除煩惱之後，所謂還我本來面目，就跟本來無一物稍微不同。還我本來面目之後，沒有「我」的執著，沒有煩惱，可是有智慧的功能和慈悲的表現。既然有智慧和

慈悲，就不能說是無一物。所以究竟有沒有本來面目呢？可以說有，也可以說沒有。有人在用功時以「本來面目是誰」來參話頭，可是如果執著於有本來面目的話，大概永遠參不透。我們眼見的、耳聞的，身體所接觸到感覺到的，以及自己的存在和環境的存在，只要心中不把它當成是煩惱，那就是本來面目。所以本來面目並不稀奇，只是未開悟之前體會不到而已。不過，知道有個本來面目也很好，這好比父母或某個有錢人用我們的名字在銀行裡存了一大筆錢，雖然看不到，但知道有錢在那兒，心中會有安全感，這也不錯啊！

# 曹源一滴水

**問**：有一天，一個和尚問法眼文益禪師：「如何是曹源一滴水？」禪師回答：「是曹源一滴水。」和尚聽不懂，茫茫然地走了。「曹源一滴水」是什麼意思呢？而法眼禪師用別人的問題作為答案去回答他，又是什麼用意呢？

**答**：曹源就是曹溪，是六祖惠能的發源處，所以曹源一滴水是指六祖傳下的法脈。禪宗非常重視傳承，傳承是什麼？就是以心印心。從釋迦牟尼佛傳給摩訶迦葉起，達摩祖師再將之傳到中國，一直到第三十三代六祖惠能，惠能再往下傳，後來分為五家七宗。這五家七宗的中國禪應該都是從曹溪，也就是惠能傳下來的。

其實曹源一滴水並不代表什麼，一般人把它當成法源、法脈、法系、傳承，這又變成語言的遊戲。未喝到曹源的水之前，怎麼說明也是徒然，只需告訴你「是曹源一滴水」就夠了。曹源的水是什麼滋味，只有過來人知道，如果有人喝的是另一條溪流的水，明眼人一看一聽就知道是門外話。

我們可以說「曹源一滴水」並不是真的水，而是修持的工夫和對禪悟境界的肯定。到現在為止，曹源一滴水依然很重要，但是不

要以為真有什麼東西叫作一滴水，這是經驗的印證而不是知識的傳授。

# 野狐禪

問：百丈懷海禪師說法時，常有一位老人去聽法，有一天百丈問老人是誰，老人說他以前也是修行人，曾有人問他：「大修行者也會落於因果嗎？」他答說：「不落因果。」結果竟因這句話而以野狐之身輪迴生死五百次。現在這位野狐化身的老人就請百丈為他說法，老人問百丈：「大修行者也會落於因果嗎？」百丈回答：「不昧因果。」老人聽了這句話就從畜生道解脫了。一字之差或一個觀念的錯誤，會讓人誤入歧途，難以翻身，實在可怕。請師父開示。

答：我們常聽到有人談禪、有人教禪、有人引證禪境，但也聽到他們相互批評是野狐禪。只要我們真正瞭解野狐禪的公案，也許就清楚誰是野狐禪誰不是了。如果不用功，也沒有親自的、確實的體驗，卻走捷徑、抄近路、取便宜而沾沾自喜，認為自己已經得到禪的悟境或禪的心要，都可能跟野狐禪分不了家。也就是說，如果不講究先付出才有收穫的因果，就是野狐禪。因果可以用兩種方式來說，一種是邪因得邪果，正因得正果。如果是邪因，因為因地不正，果地一定也會遭殃。比如說，要斷除我執才能真正悟入禪境，如果心有企圖，跟貪欲、名利或憤怒、怨恨、驕傲、嫉妒等心念相應而努力修行，雖然修的是禪法，但因因地不正，即使也講因果，亦是野狐禪。如果為求神通、為求感應、為求神祕經驗、為求現生的福利而修禪法，也是野狐禪。這些是邪因邪果的野狐禪。另一種因果的說法是無因而求果或是不相信有因果，這也是野狐禪。所謂無因而求果，是有人認為禪是頓悟的法門，最好不要修行戒定慧，也不要修六度法門，乃至人間的倫理道德也可以擱在一旁，希望用禪的觀念和方法頓悟成佛。這些人也許會有一些心理上的反應和精神上的體驗，卻也是野狐禪的一種。不相信有因果，就跟百丈所見

到的那位老人一樣：自己還是凡夫，就否定有因果的現象和法則，即使再怎麼修行，還是落入畜生道而不得解脫。這在禪宗是如此，在一般人亦是如此。人應該走正道，不要投機取巧而走旁門偏道，否則即使獲得一時的僥倖，但落入魔境而不自知，苦頭在後，長久不能翻身。




# 北斗裡藏身

**問**：有人問雲門文偃禪師：「如何在語言上說明法身呢？」禪師回答：「北斗裡藏身。」事實上北斗星裡能藏身嗎？雲門是不是用這句話來點明法身無處不在？

答：佛的身體共有三種，即法身、報身、化身；成佛的人具備三種身。用智慧證實相，實相是無相的，法身即是無身。因此法身遍於一切處、一切時，但不能說任何一個時間的點，或任何一個空間的念就是法身或不是法身，法身沒有定相。報身又是什麼呢？報身是佛修行的功德所成的身體，是福德智慧莊嚴身；佛在由其願力所成就的佛國淨土中說法度眾生，用的就是報身，也就是已經超凡入聖的菩薩們所見到，所接觸的那個佛的身體。它可以是千丈身或萬丈身，不同福報的菩薩就看到不同的佛之報身。它不是人間父母所生的身體，而是一種功能所產生的現象身。至於化身就是凡夫所見的佛，是由凡夫的人間身所生的，跟人類的身體完全一樣，不過比一般人更健康、更莊嚴，讓人見到之後自然生起恭敬心；那也是福德相，是為度凡夫眾生的脫胎化身。釋迦牟尼佛的身體在印度出現，那就是佛的化身。當人成佛時，三種身體同時出現，也同時完成。當人修行禪法而開悟時，則親用慧眼見到佛的法身，也見到自己的法身。法身是什麼樣子呢？法身是無身，是無相而無不相；也就是說沒有一個現象是它，也沒有一個現象不是它；亦可說處處是佛、處處都不是佛。

有人問雲門禪師，法身究竟是什麼？他回答：「北斗裡藏身。」在中國人的信仰中，南極仙翁掌管人的壽命，北斗金星掌管人的死亡。北斗裡藏身，等於是說他的身體在死神的手裡，也等於沒有這個東西。而既然沒有身體，北斗也好，南斗也好，它處處在也處處不在；即使說它在北斗，也沒什麼不對。雲門禪師用「北斗裡藏身」來回答法身，不是比喻，而是說明，是非常簡潔、明白、有力的一句話。

# 證龜成鱉

問：有人問香林澄遠禪師：「如何是室內一盞燈？」香林禪師回答：「三人證龜成鱉。」香林禪師的意思是不是說，嘴巴講出來的跟實際的東西有差別，你還是自己去體驗吧！

答：「室內一盞燈」這句話是從《楞嚴經》「千年暗室，一燈能破」而來的；這盞燈指的是慧燈，也就是智慧的燈，或是明心見性的悟境。千年暗室是萬古以來從未亮過的黑暗的房間，指的就是眾生的無始無明。暗室這個東西其實是不存在的，只因無明把眾生的智慧蒙蔽了，所以只見無明的黑暗，不見智慧的光明。有人問香林禪師千年暗室的這盞燈是什麼，這可能是外行人問的話，也可能是內行人用功用得很久，知道自己在暗室中，但怎麼也出不來，所以希望求得明師點他一下。香林禪師說：「如果我告訴你，難免有偏差，就好像證明烏龜為鱉。」鱉就是甲魚，跟烏龜雖頗相似，但並非同一種東西。如果你看到的是烏龜，而別人卻說那是甲魚，結果會使你誤把烏龜當甲魚。所以如果你未看過甲魚而想知道甲魚的樣子，我還是不說的好，你自己想辦法找到甲魚之後，自然會知道甲魚不是烏龜。

禪宗重實際的經驗，不重理論的分析和說明，它要你直接去接觸它、體驗它，而不僅僅用頭腦去想用嘴巴去說。常有人批評只講禪、講經而不親自體驗修行的人是「說食數寶」——只用嘴巴描述食物而未真正吃到，手上數的是別人的寶貝而不是自己的。因此，禪宗的精神是什麼？就是實際的行動、實際的生活、實際的體驗。

# 久坐成勞

問：有人問香林澄遠禪師：「如何是西來意？」香林禪師回答：「久坐成勞。」表面意思是打坐打得太久了，感到疲倦了。這句話答得很妙，可是說不出來其妙何在，請師父開示。

答：禪師回話的時候，常以反問做回答，或以破執為回答，很少用解釋來回答，也可以說不用解釋、不用說明來回答。「久坐成勞」這句話是把問題擋回去，不一定要想像其中有很多意義，但我們也可以從另一個角度去體會。本來，打坐坐久會開悟才對，如果工夫不得力，方法用不上，則會很疲倦。話說一般人修行時有兩大障礙，第一是精神好、體力充沛、腦海中雜念很多，叫妄想紛飛；第二種是用功用久了，身心都疲憊了，此時出現的是昏沈、瞌睡的情況。這兩種情況比較起來，昏沈要比妄想更差，昏沈等於在睡覺，一點都無法用功。散亂時雖有妄念，還知道自己應該用功，偶爾有幾個念頭是用方法、在參禪。香林禪師這般回答，是把修行人最差的狀況說是祖師西來意。問話的人很可能是非常努力精進不懈怠的人，希望很快就發現祖師西來意而久久無法如願，所以香林禪師點他一下，不要執著用功用成那個樣子嘛！久坐成勞也許就是你所要找的東西。這個回答也許會使此人把用功的心態馬上轉過來，心態一轉可能就進入悟境。真是踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。從這個角度來談「久坐成勞」這句禪語應該也可以吧！

# 前三三·後三三

問：無著和尚跟弟子說了一個故事，他曾在五臺山拜見文殊菩薩，文殊菩薩問他從那裡來，他說從南方來，文殊菩薩又問他南方的佛法如何維護，他說末法時代無人守戒律，文殊菩薩再問他究竟有多少比丘，無著和尚說大約三百人到五百人之間，然後問文殊菩薩這裡的情況如何，文殊菩薩回答：「凡夫、聖人都有，龍蛇也混雜在一起。」無著和尚又問：「那有多少人呢？」文殊菩薩回答：「前三三，後三三。」請師父為我們說明這句話。

答：「三三」兩個字在此處不能用數字來定義，這句話的意思是「差不多」，前面跟後面差不多，好的跟壞的差不多，南方的佛法和北方的佛法也差不多。無著和尚跟文殊菩薩的這段對話只是個故

事，但它自有涵義。有人認為文殊菩薩是在北方的五臺山，因此千里迢迢不辭艱苦從南方到北方，希望能見到文殊菩薩，能夠得到正法。那知文殊菩薩卻告訴他，我們這裡跟你那裡一樣；也就是說佛法到處都一樣，你來此若心眼不開，一樣見不到佛法。

釋迦牟尼佛時代，有兩個比丘在遠地出家之後，一心一意要到此方見釋迦牟尼佛。一路上看到所有的水中都有蟲，其中一位比丘為了不殺生，結果渴死了，另一位比丘想，未見到佛就死了，多可惜！因此他未守不殺生戒，喝了水維持了生命。他到了釋迦牟尼佛面前，佛告訴他：「跟你同樣要見佛的比丘早已見過我了，你現在才到啊？」佛又說：「如果你在千里之外能實踐我的法、守我的戒，等於就是見到我了。如果不實踐我的法、不持我的戒，你雖然看到我，等於沒看到一樣。」因此，文殊菩薩所說的「前三三，後三三」，對於那些到處追隨名師，到處去問佛法的人是當頭棒喝。若能真正瞭解佛法，一句兩句一直用下去，也就可以了。如果懂得很多、跑了很遠、見了很多善知識，可是沒有實踐佛法，也等於沒有出門、沒有修行。不過這句話是對那些專門跑碼頭的人講的，至於需要參訪善知識的人，該參訪還是要參訪。

# 學者恆沙無一悟

**問**：洞山良价禪師在圓寂之前作了「學者恆沙無一悟，過在尋他舌頭路，欲得忘形泯踪跡，努力殷勤虛空步。」這首偈，諄諄告誡學禪的人不要在口舌和書本上用功，如果要徹底解脫，就要像虛空一樣。可是洞山禪師自己還是說了不少話要後人聽取啊？

**答**：對禪修者而言，過來人的話是最真切的，特別是涅槃前的談話，真是老婆心切。歷來禪悟者留下很多經驗談，叫人不要從文字、語言、知識、思辨去用工夫，但他們留下的話卻又讓後來人看到更多文字，讀到更多書，講更多話。但我們必須瞭解，如果沒有文字、語言或經典、語錄來指點我們，告訴我們有關禪修、禪悟的

消息，那就變成盲修瞎煉。可見，人類若真想得到大智慧，還是需要語言文字的思辨，作為方向指導。一旦得到方向指導後，就要告訴自己和他人，不要死在句下，也就是不要執著於佛和祖師的經教，那跟自己的悟境體證沒有相關，只不過是在觀念上得到一些知識，對實際經驗並無幫助。實際上禪師們不一定否定語言文字，而是叫我們不要被語言文字所轉。洞山禪師這首辭世偈是說，像恆河的沙那麼多的修行人沒有開悟，原因在於他們只是尋章摘句，行文求義，從文章之中找真理，那就變成思辨和想像，而不是經驗。如果希望把頭腦中的種種形跡，也就是觀念和影像全都除掉，必須有什麼就丟什麼，把頭腦放空，空到像虛空一樣。後來曹洞宗的修行方法，就是先把所有雜念去除，然後把正念也放下，心中萬里無雲；不但沒有雲，連星星、月亮也沒有，那就是無盡虛空。這是開始用功，不一定是悟境；腦中雖然什麼也沒有，但也不是一片茫然，而是空靈寧靜，清楚分明。現代人如果每天挪一些時間用用這個工夫，不論站著、坐著、躺著，把一切都放下，只留下空靈寧靜，實在是一大享受。試試看，雖然不一定完全成功，也蠻舒服的。

# 寒殺闍梨·熱殺闍梨

問：有位和尚問洞山良价禪師：「寒暑來的時候，要躲到那裡去？」禪師回答：「你何不躲到沒有寒暑的地方去呢？」那和尚又問：「那裡是沒有寒暑的地方？」禪師答道：「就是冷起來冷死你這個和尚，熱起來熱死你這個和尚的地方。」洞山禪師為什麼要如此回答？

答：很多人都希望逃避麻煩和推卸責任，希望能找到一個稱心如意的洞天福地，不要有嚴寒，也不要有酷暑；不需負擔任何責任，也不需面對問題的考驗。其實我們從出生以後就不斷面對種種責任和種種考驗，而寒與熱也是世界上很平常的現象。自然的環境、社會

的環境和我們自己身心的反應都有種種苦惱。所以和尚問起什麼地方可以躲開寒暑？什麼又是那沒有寒暑的地方？洞山禪師說熱把你熱死，冷把你冷死的地方是最好的地方，因為把你冷死、熱死，你已經死掉了，還會怕熱怕冷嗎？也就是說當這個好逸惡勞的「我」，貪生怕死的「我」還在的話，你總是逃不掉的。你有樂的時候一定有苦跟著你，有生的時候一定有死伴著你。所以，只要把你的「我」去除了，就是最好的避寒避暑的地方和方法。到這個時候，寒沒有什麼可怕。熱也沒什麼可怕。無法逃避的事一定要發生時，就讓它發生吧！接受它就等於把問題解決了；如果逃避它，問題永遠解決不了。

# 一日不作，一日不食

**問：**「一日不作，一日不食」是百丈懷海禪師的家風，它看起來很淺顯，如果一天不工作，就一天不吃飯。我們大多數人也是天天工作，不過是擔心如果不工作就沒得飯吃，好像被動的成分居多，跟這句話原來的境界相差很遠。請師父為我們開示。

**答：**普通人是以果為因，百丈是以因為果，在觀念上並不相同。百丈並非沒飯吃，但他說，如果我不工作就不應該吃，如果我要吃就一定要工作。這也就是說，要付出才能獲得，若不付出就沒有資格獲得。這是正確的因果觀念。有時，付出也不一定有回收，何況根本不付出，那有回收？昨天付出是昨天的事，如果今天尚未付出，今天就得付出，要一天一天地算。一般人則是為了等一下有飯吃才工作，或是明年可能沒錢所以今年要工作，或者老年可能貧苦無依所以現在要儲蓄，這都是被動的。「一日不作，一日不食」，這種從每一天來著眼的精神，從古到今一直影響著佛教積極付出的精神。在釋迦牟尼佛時代，有一位農夫看到釋迦牟尼佛托鉢乞食，農夫就問：「喬答摩，我們工作種田，所以有飯吃；你不工作種田，怎麼也要吃？」佛陀回答：「對！你是在耕田，我也在耕田。你耕

的是土地，我耕的是心田，我在眾生的心田播撒善根的種子，讓它長出豐富的善根福德來，所以我也在耕作。」農夫說：「既然如此，你也該有得吃。」中國社會沒有乞食的風俗，出家人在山中自耕自食，所以百丈清規中最重要的一條就是大家一律要到山坡上耕作，稱為「普請」，上自大和尚下至小沙彌，無一可免。百丈年紀很老了，弟子體恤他，把百丈平日用的農具藏起來，使百丈無法下田工作。當天中午大家都在用餐，百丈卻不肯吃，弟子問他為什麼，他說：「一日不作，一日不食。」一直到現在，出家人仍然非常重視集體的勞動，工作的時間甚至不比在家人少。在家人還在昏睡美夢中，出家人已經起床了。晚上在家人應酬聊天娛樂，出家人拜佛打坐聽經。假日期間在家人去休閒，出家人則全力投入修行。這就是中國出家僧侶的美德，其養成就是從百丈懷海禪師開始的。「農禪寺」的名字即是先師東初老人根據百丈以務農為禪修的生活而取的，他也希望我們有這樣的家風。



# 覓心了不可得

問：二祖慧可禪師對菩提達摩說：「我的心不安寧，請幫我安心。」達摩說：「把心拿來，我替你安。」慧可沈默了好久，說：「覓心了不可得，找也找不到。」達摩說：「好了！我已經把你的心安好了。」意思是不是說，連心都不存在，還有什麼安寧、不安寧的問題呢？一般人最常感受到種種心境的出現，比如心痛、心焦、心急、心慌、心悸等等，如果跟他說「你的心其實是不存在的」，大概很少人會接受吧！

答：一般人的煩惱心不斷在波動，豈會承認無心呢？當然，也有人說：「我沒想到做這樣的事，說這樣的話會使你傷心，我是無心的，你不要在意。」這種無心是搪塞、推諉吧！是為自己辯護，把責任推得光光的。人除非睡熟了或失去知覺，否則是不會無心的；粗心也是有心。「覓心了不可得」是相當不易的工夫，只要看過禪宗公案歷史的人都知道這個故事。慧可去見達摩之前已經修行很久，只因心不安所以去問達摩祖師。達摩給他的是禪師的反應，禪師往往不給弟子正面的解答，而是把問題轉過來還給他，要他自己找答案。這是最好的方法，也是最有效的回應。如果順著人的心給它說明解釋分析，心會越來越亂，想得越來越多，離開智慧越來越遠。因此達摩要慧可把心找來，實際上沒有心這個東西，那只是一個個念頭的起伏。前念滅，後念起；後念起，前念滅，念頭不斷起滅。如果很認真地找自己的心，在尋找的當下，霎時扣住煩惱起伏波動的心，這個心竟然不見了，剩下的是平靜的、安定的，甚至沒有念頭的一種經驗。這不能稱為是心或念，而是一種體驗。人的心沒有頭、沒有尾，也沒有痕跡，無處可覓，有的只是雜念而已，是一團煩惱心、分別心、執著心、自我中心的組合。如果發現這個事實，實際上就是開悟了。

如果你試著找自己的心，一定越找越多，邊找邊想，念頭紛飛。當你不再想時，這也是念頭，因為你在想自己的心並沒有在動，這當然是念頭。為什麼慧可做得到呢？因為他已經修行很久，遇到達摩一句話打回來，把他的妄想、分別、煩惱、執著的念頭打得粉碎，終於發現心了不可得；無心可安，才叫安心。

# 兔角不用無，牛角不用有

**問**：有和尚問曹山本寂禪師說：「即心即佛的道理我就不問了，但什麼是非心非佛的道理呢？」曹山禪師說：「兔角不用無，牛角不用有。」兔子本來就沒有角，而牛角是天經地義地存在，曹山禪師為什麼要這麼說呢？

**答**：即心即佛也好，非心非佛也好，兩句話都沒有錯。但從實際體驗來說，講出這兩句話已經離開心佛的事實，只是文字、口舌、思辨、觀念，既不是心也不是佛。許多人認為即心即佛是對的，眾生是諸佛心中的眾生，諸佛是眾生心中的諸佛，因此在經典中說「心佛眾生，三無差別」。但若牢牢執著眾生心就是佛的心，佛的心就是眾生的心，這也是錯的，因為佛畢竟不是眾生。這二者的差別何在？站在開悟者的立場，即心即佛是對的；站在未開悟者的立場，即心即佛是錯的。因此講非心非佛是為了破除眾生的執著！沒有這個執著才能放下對於佛境、佛性的執著，才有希望真正開悟。所以講非心非佛也是對的，可是講這個對眾生卻有問題——既然不是心也不是佛，那究竟是什麼？既然沒有心也沒有佛，修行又是為了什麼？釋迦牟尼佛度眾生更是為了什麼？所以這句話要看你怎麼用，用得恰當就是對的，用得不當就是錯的。因此曹山禪師用「兔角不用無，牛角不用有」來比喻，化解了這個問題。在一般的常識中，牛有角，兔沒有角，但你不要在常識中兜圈子，要把常識的觀念擺下來。如果有人告訴你兔角不一定沒有，牛角不一定有，這就把常識世界的心態一下子扭轉過來，不再鑽牛角尖了。他針對一般人以

常識作判斷，以咬文嚼字做工夫而加以破除，用兩句違背常情常理的話把思辨的問題解決了。有禪師說生薑是長在樹上的，皂角（豆科植物）是長在地上的，他倒過來講，為的是什麼？是打斷你常識的思惟和執著，叫你親自去體驗，不要老在文字上兜圈子。

# 大機大用

**問：**溈山靈佑禪師曾對弟子們說：「如許多人，只得大機，不得大用。」只懂得禪的奧妙卻不會活用，毋寧是件憾事，如何從大機進入大用呢？

**答：**大機大用是大善知識。有些人由於慧根和福德因緣的關係，能有很深的悟境，很厚的工夫，是非常偉大的開悟者。但囿於環境的因素，或是他本身在表達技巧、技術和知識方面之不足，卻不能有大用，只能自己受用，無法與他人分享。所謂大用現前就能以福德智慧隨機應化，廣結善緣，到處法緣殊勝。有些大禪師的座下開悟者不乏其人，但對當時和後代有影響的，只有少數幾個。有些即使已經開悟，但無因緣讓他們廣度眾生，比如辯才不夠、親和力不夠、一般常識不夠、對世間法不熟、對佛經也不能靈活運用；只知道自己內心非常明朗踏實，觀念非常正確。這好比茶壺裡煮餃子，倒不出來，也就是大機不能大用。社會上有些人也是大機不能大用，有的自認福德不足，過去沒有好好結人緣，所以因緣不成熟；有的憤世嫉俗，覺得自己懷才不遇，被世人遺忘；有的則認為社會不公平，自己遭排擠，小人當道，好人不出頭。我們該知道：大機大用不能強求以得，有大機不一定能有大用。其實有大機也很好，儒家說「窮者獨善其身，達者兼善天下」，能夠獨善其身也算大機，若能兼善天下就是大用。盡力而為非常重要，但盡力之後仍然不能產生大用的話，那就是因緣不具足，不必強求。

# 求生不得，求死不得

問：有位出家人對曹山本寂禪師說：「我全身都是病，請師父幫我醫治。」曹山說：「不醫。」和尚問他為什麼，曹山說：「我要叫你求生不得，求死也不得。」曹山為何用這種方法？它會產生什麼效果呢？

答：普通人都求生而怕死；也有一些人認為生不如死，因為活得太沒意思，所以想死。這種觀念都是錯的，非死不可時，求生無用；未死時求死，豈有此理。

若有因果觀念，知道生死有一定的時間，要改變它的話，只有少數人能夠做到，例如佛、羅漢與大修行人可以留壽，本來在某個時間應該死，但可以在人間多留幾個月或幾年，又如大惡之人本不該死，卻可能橫死或早死，比如糟蹋身體而死、違法亂紀而死、被謀殺而死、或因天罰而死。除了這些例外，一般人的生與死都是確定的，求生或求死都是多餘的。

這位出家人要曹山禪師治他的病，該病其實是心病，也就是煩惱。但是心病不是任何人能醫的，即使醫了也只是表面，不能徹底。所以，有煩惱的人向心理醫生求助也很難將之根除，必須經常找他談話，也許要找一輩子，也許心理醫生自己也害起病來。心病要無所求，也無所捨才能醫治。

站在禪宗的立場，凡有執著、有我、有所求、有所避，皆是病；求醫治病也是病，因為那是自我的執著。若不求生也不求死，這就是平常心、無我無私的心，此即解脫。若真要治病，解脫是最好的方法了。曹山說：「我要你求生不得，求死也不得」，實在是沒有「生」這個東西，也沒有「死」這回事，只要擺下生與死的問題，你就沒病了，就可以解脫生死。

這兩句話非常有意思，大概只有禪修或禪悟的人才能體會，不過一般人也可以學習，不要貪生怕死。貪生不一定能長壽，怕死也

不一定有用，不貪生怕死則可能活得舒服一點，也會長壽一點吧！

# 凡聖兩忘

問：仰山慧寂禪師有位傑出的弟子光涌，有一天仰山問他：「你看師父像驢子嗎？」光涌說：「看師父也不像個佛。」仰山再問：「不像佛的話，像個什麼呢？」光涌說：「如果像個什麼，那跟驢子有什麼差別？」仰山大為讚歎：「凡聖兩忘，情盡體露。」是否光涌已擺下對立俗情，明心見性呢？

答：對呀！像驢子也好，像人也好，像佛也好，都是執著。一般人執著於希望自己偉大或覺得自己偉大，因此熱衷於追求名望、財富和地位。但從佛法的立場看，名利都是虛妄的、暫時的，都是不可靠的；內在心的寧靜、清淨、安定才是最好、最實在。

如果時時計較於希望成為聖人或覺得自己已是聖人，把別人視為凡夫，這種心態有待商榷。希賢希聖是世間的學問和觀念，但從禪的角度而言，這雖好，但不夠好。好處是能使人上進，但若把凡聖當成截然不同的兩個形態，就變成形式化、偶像化，不易被大眾共同體會和學習；即使學習也易流於虛矯、模仿，學習不成則會消極、灰心。應把凡聖的問題丟掉，自己與眾生平等，自己與佛平等，如此才能成聖、成賢、成佛、成菩薩，否則永遠在凡夫階段。

自認是聖人的人依然是凡夫，因為他有對立的觀念存在。他可能知識高、反應快、自信強，但那也不一定是真的自信，他也許威赫一時、一呼百應而洋洋得意，其實他可能是個侏儒，一旦失勢則如病貓，見了什麼都怕。唯有把凡夫和聖人的界限和執著放下，和光同塵，春風沐雨，才是禪的境界，才是自然的、平常的，不是凸顯的、造作的。

仰山和光涌放下凡聖的兩截，站在平等的立場，像什麼都可以。

一般人對禪語無法理解，其實很容易明白。心外是有差別的，差別現象是外在的事實，但心中不要有差別心。少一點差別心的執著，對自己可以少一些煩惱，對外界可以少一些傷害。

# 放下著

**問**：嚴陽尊者問趙州從諗禪師：「一物不將來時如何？」也就是修行到心中無一物的時候該怎麼辦。趙州說：「放下著。」尊者又問：「已經無一物了，還放下什麼呢？」趙州答：「你放不下的話，那就擔起來吧！」尊者當下大悟。這個故事是不是說，即使心中無一物，如果抱著這個境界不放，也還是有一物，不得解脫？

答：非常正確，很多人說：「放下了！放下了！」真的放下了嗎？「放下」是不容易的事；放得下也有層次，看你怎麼放。有人叫人放下，自己放不下，這是最下的層次。有人根本沒擔起來，有什麼好放下？不過他看不慣，充滿憤怒、猜忌與怨恨，這也是放不下。有人名利、權勢、地位都有，應該沒什麼放不下，但心中卻有煩惱的情緒放不下。提得起的人不一定放得下，放不下的人根本就提不起。

有人資質平凡，庸庸碌碌過一輩子；有人很聰明、有學問、也很能幹，結果也庸庸碌碌過一生。因為他放不下自己，心中梗著非常大、非常粗、非常重的「我」，執著自己的想法、作法、人格等等，提不起自己和他人的義務與責任，結果人人不敢用他，甚至不敢跟他做朋友。

這則公案所講的「放下」，應該是另一個層次，那就是自認已經放下，到處告訴別人他已放下，也在叫人放下。這種人是正在修

行而且已經修行很久的人，身無長物，什麼也不需要。出家人可能夏天只有一件葛衣，冬天只有一件蘆花襖，其他什麼也沒有。但若認為這種情況就是放下，那就錯了，因為他還有「放下」的念頭，所以未放下。

真正的放下是既不認為自己已放下，也不以為自己放不下；應該擔起的責任和義務照樣去做，應該接受的權利若能以之造福人群，也可以接受。

有人問我要不要錢？我說要；有人問我能否放得下錢？我說能。因為我要了錢，不是拿來享受而是去利益社會、弘揚佛法，我在幫他用錢而已。

放下的意思並不是什麼也沒有、什麼也不要，而是心中沒想到：「這是我的，那不是我的；這是我不要的，那是我非要不可的。」即使是成佛的念頭也要放下，這才叫放下。禪宗說修行要修到一絲不掛，好的壞的念頭、種種執著都放下，這不容易做到，但不妨揣摩著試一試。

# 迷己逐物

**問**：「迷己逐物」的意思一般人大概都懂，但也許只是膚淺的瞭解。請師父從禪的角度來闡釋這句話。

**答**：這是鏡清禪師的話，意思是迷失了自己而隨外境動搖，沒有方向原則、立足點，只要環境有些風潮，就跟著去了。這也叫隨波逐流或牆頭草。

逐物的「物」是物質，包括人的、事的以及物品的現象和動態。有的人受誘惑而喪失自己，有的人不知道如何安頓、安定自己，專門向外追求。有的追求女人，以女人作為安慰，但玩過之後

仍無法心滿意足，又去找別的女人。有的心煩意亂，去找歡樂；歡場中除女人之外就是酒，紙醉金迷酒足飯飽，第二天照樣煩惱，再去喝酒。凡迷失在物質中的人，越陷越深，越覺得空虛而沒有安全，所以拼命地追逐。

迷失在酒色之中的是下下等人，另一種人則迷失在名利權勢之中。他們大概覺得玩女人沒有品也不夠水準，老是酗酒變成酒徒也不為社會所認可，所以追求名、利、權、勢，這些也是物質現象。如果人就是為了這些東西而追、追、追，那就失去了自己。

有些人在年輕時曾有一些抱負，想為人類社會造福，然而一旦捲入名利的漩渦，馬上迷失自己。別人害人，他也去害人，否則無法擠上那種人人覬覦的職位；對於財利也必須不擇手段要盡心機，否則無法獲得。

大環境就像個大染缸，跳進去之後就不易保持乾淨。出家人雖不致被酒色名利所迷，但當別人讚歎他，他便心花怒放；別人送他供養品，他便心生歡喜，這就是失去自己。

所以，不論環境給你什麼，只要心中有所動搖，產生情緒反應，就是迷己逐物。在日常生活中，夫妻吵架、兄弟爭執、聚眾滋事、議事動怒等等，應該也是迷己逐物吧！

# 我狂已醒，君狂正發

**問**：牛頭智巖禪師出家前曾是立下不少戰功的將軍，出家之後進入深山修行，他的兩位昔日的同袍去看他，一路高山榛莽，野獸出入。找到牛頭禪師時，只見他在一座非常簡陋的茅舍中打坐。這兩人滿懷疑惑，問牛頭說：「將軍，你瘋了嗎？為什麼一個人在這裡過這種日子？」牛頭答：「我狂已醒，君狂正發。」必須是大徹大悟的人，才說得出這句話吧！

答：的確如此。許多人認為修行人是瘋狂的，省吃儉用把錢送給別人花也是瘋狂的，將自己的高位讓給別人更是瘋狂的行為。一般人都認為：要滿足私欲而爭名逐利、尋歡作樂是正常事，因為，人不追求這些，豈不枉活一生？

但是牛頭智巖禪師或所有的禪師都會這麼說：「修行的人、入山的人、把一切放下的人，才是清醒的人；還在追求的人則正在發狂。然而正在瘋狂的人大概不會承認自己瘋狂。」

我看過很多喝得酩酊大醉的人，已經快倒下去了，還嚷著說：「我那有醉？再來一杯！」別人看他很可憐，已經醉成這樣，還高喊沒醉，還要繼續喝。

我們都知道地球本身在轉動，有自轉也有公轉，當年哥白尼發現這個事實的時候，基督教教會卻不准他公布，說他瘋了。哥白尼是不是瘋了呢？其實，是瘋了很久的人，不知道自己瘋了，社會上有很多人就是如此。

《楞嚴經》裡描述這麼一段故事說：有一個人清晨醒來，發現自己的頭不見了，就到處尋找，逢人便問：「有沒有看到我的頭？有誰看到我的頭？」別人告訴他：「你的頭好端端地在你脖子上。」他總是不相信，當他走到河邊猛然一看：「咦！我的頭果然還在。」

人就是如此認為追求物欲是正常的，但越追求越累，到死還放不下，還認為這樣才有意思。那又何苦？一切都為自己追，追到最後仍是一場空。

如果不為自己追求，把物欲看淡、拋開，奉獻自己，服務他人，為眾生解決苦難，為社會大眾謀福利，到最後還有什麼放不下？捨不得？因此，有修行的人是放下自我和物欲的追求，擔起修道弘法的責任和義務，所以，他沒有狂。

不過，「我狂已醒，君狂正發」是針對面前正在發狂的人講的；在一般情況下，牛頭禪師不會說自己清醒而別人發狂，否則變成孤芳自賞、自我清高，又是一種執著。他是看場合、對象才這麼說的。



# 無功德

**問**：南朝梁武帝問菩提達摩說：「我建寺齋僧，有什麼功德？」達摩劈口就答：「無功德。」潑了梁武帝一頭冷水，可能有不少佛教

徒覺得這盆冷水也潑到自己身上。這個問題請師父開示。

答：就佛教徒以及民間的道德標準而言，功德的觀念相當重要。某些團體提倡功德、講求功德，使人感覺對他人、對社會、對佛教布施行善就有功德，所以願意去做。如果一開始就跟他說不論做什麼都沒有功德，誰肯做好事？誰肯做慈善救濟的事業？

功德的意思是「善得善報」，等於投資的觀念和行為。自己省吃儉用，多餘的錢存進銀行，或者投資在信用可靠的公司或機構，本錢利息都是自己的。一般做「功德」，大概都是這種心理。雖不是把錢真的放在世間有組織的財團，然而，做好事天知道、地也知道，自然會有好結果；萬一自己得不到，兒孫也會得到。中國人說：「積善之家，必有餘慶；積惡之家，必有餘殃。」這也是功德的觀念之一。

所以，「無功德」這句話對一般佛教徒而言，陳義過高，難以接受。但是菩提達摩是為了提醒梁武帝，齋僧、布施、起塔、建廟，當然是功德，不過不要執著功德，才是最大的功德。他希望能提昇梁武帝的境界，不要為了做功德，才做弘法利生的事業；也不要做了弘法利生的事之後，認為那是功德，這樣才能超越自我，才能得解脫。

有些人認為行善就是行善，該做就做，不求回饋，這種態度就不是為了求功德。達摩若跟這種人談話，大概就很投契了。

無功德是否真的無功德？不是的。這好比一直存錢，沒想到要提出來；一直投資，沒想到要撤資、抽紅。這就成了無量功德，功德更大。

如果斤斤計較功德，天天計算自己存了多少錢，時時想著什麼時候要提出來，這樣一來功德大概很小，到最後可能根本沒有功德，因為已經得到回饋，享受完了。

「無功德」這句話實際上是一語雙關：自認有功德的人其實功德很小；不計較功德、不求回饋，這樣的功德才是最大的功德。

# 隨處作主，立處皆真

問：臨濟義玄禪師說過「隨處作主，立處皆真」這句話，是不是說隨時隨地都不要迷失自己、被外界牽引？

答：隨處作主很難。在任何時間、地方都不受到人、事、物的影響而隨波逐流、搖擺動盪，心中清清楚楚、明明白白、穩穩當當的人，才能隨處作主。

置身於花天酒地的場合能否作主？置身於千軍萬馬的戰場能否作主？置身於臭氣沖天的穢地能否作主？置身於世外桃源的仙境能否作主？大多數人必須在沒有任何環境的誘惑、干擾、刺激、衝突的情況下才會覺得很自在、很愉快、能肯定自己，一旦遇到境界現前，比如讓你大瞋、大怒、大貪的現象發生，還能心不動，不會六神無主，這才是作得了主。

據說中國以前有位柳下惠，有美女坐懷而不亂，他究竟是行為不亂或心不亂？行為不亂也許有人可以做到。他可能很有教養或者考慮到後果。但是心會不會亂呢？可能會矛盾一下，於是心已動，心弦早已振盪了。第二個念頭是「要不要拒絕？」第三個念頭是「拒絕」，因為怕惹麻煩，怕對不起自己也對不起別人。真正作得了主的是「身心皆作主」，身不亂，心也不亂，不受任何誘惑、刺激或逆境而亂。

比如身處沙場，要嘛就奮戰，要不就陣亡，一旦決定好了，心就不亂。可是一般人臨死總會恐懼害怕，所以「隨處作主」不容易。當想死或不想死的念頭很難把握時，心還是動的。

若能隨處作主，處處都是真的。「真」是沒有你我、是非、利害、得失，也就是超越常情、凡情，凡情就是執著、放不下。到了「立處皆真」的時候，本來面目就出現了。

如果身心作不了主，受環境影響，結果反映出來的都是環境。環境的幻影在你心中晃動，你也跟著動；你不但失去了自己，也失去了真正的面目。

# 勢不可使盡

**問：**宋朝佛果禪師在太平寺當住持時，他的師父法演禪師送給他四個戒句，稱為「法演四戒」。第一句是「勢不可使盡」，是不是說凡事應留餘地？可是一般人卻喜歡乘勝追擊。法演禪師這麼說是什麼用意呢？

**答：**「勢」即「勢力」。我小時候學過太極拳、少林拳，老師教我們出手、出拳、出招要蓄勢而發，發招之後不要把力用盡、把勢使完，否則沒有後退的餘地。手肘尤其不能打直，否則破綻被人看到，非敗不可。因此要守勢，出招時要留下兩三分，隨時可收招，又可出新招，這才靈活。

常聽人說「竭澤而漁」，把池塘的水全部弄盡，把魚全部撈光，以後再也沒有魚了。又比如暴發戶，一下子有很多錢，拼命花用，一下子又變成窮光蛋。如果你有十元，最多用掉六塊錢，不要花得更多。為什麼？為了準備、儲備、後備。所以，勢不能隨便用。

社會上常有運用權勢壓人的情況，這會產生兩種問題。第一，用權勢會樹敵，而且永遠是敵人。第二，勢力不可靠，十年河東十年河西，一旦那個勢力消失了，後果堪虞。所以，勢最好不用，但

蓄勢很重要。形勢、姿勢也都是勢，如果沒有形勢、姿勢，就根本沒有立場。

佛教修行是修身養性、鍊心、向內觀照，都不是顯露勢力，炫耀勢力。

「勢不可使盡」告訴我們要蓄勢，但勢最好不用；非用不可時也不要用盡。這是一句平常話，並沒有高超的禪的觀念，不是講大悟徹底的境界。但它不僅對出家人有用，也在教平常人怎麼做，是人人皆可學習的。

# 福不可享盡

問：法演四戒第二句話「福不可享盡」，叫人要知足，可是一般人往往認為有福就要盡量享受。請師父開示。

答：有福不享不是傻瓜嗎？很多人希望享福，實際上享福的人卻是沒有福的人。我們現在提倡心靈環保、禮儀環保、生活環保，環保的原則就是佛教徒的生活原則，也就是簡單、樸素、整齊、清潔、衛生、健康。

所謂享福是享什麼福？一般是指物質的福。有人討兩個老婆，用他人來服侍自己，叫作享齊人之福。不少有錢人在城裡有房子、城外有房子，乃至世界各地都有房子。這些房子要人照顧，需錢維護，但他一年當中，可能住不到一兩個月。

作家林清玄有一次告訴我，他有一個背包用了二十年，有些太太一年買二十個皮包還嫌不夠，這就是物質的浪費，即使把皮包拿去義賣也是錯的，因為你刺激別人生產多餘的東西。

人間有五欲的福，句括男女、衣食、娛樂等等，這個福很難界定有多大、有多少。

有人認為金錢來得容易，要用就痛快地用。其實，花錢如流水，揮金如土，是真正沒有福報的人；明明是錢嘛！卻當水當土用，這是損福。有福不僅不可享盡，而且最好不要享，要培福、種福才對。

我們從生到死，真正憑自己的智慧、知識、體能、技能而培的福並不多，但從環境中得到的各種恩惠卻多不勝數。付出的少，而得到的多，也就是享福的機會多而培福的機會少；即使想幫別人忙，也不一定做得恰當。有錢的人再給他錢等於沒給，不算做好事；所給予的必須是別人真正迫切需要的東西，才是修福。比如他人遇急難，你協助他度過難關；或者社會混亂，你奔走呼籲，用種種方式喚醒大眾。不過，即使如此，自己依然得到的多，付出的少，所以人不可不惜福，福報不可享盡，務必珍惜。

當前的我們，浪費太多自然資源，多浪費物質就多製造垃圾，也破壞自然環境，對地球、對子孫的影響很大。等我們以後投生、轉生回來，屆時地球千瘡百孔、滿目瘡痍，生活困難，活得不長，死也死得很痛苦。

法演禪師當時講的話，不僅在目前有用，永永遠遠都有用。

# 規矩不可行盡

**問**：法演四戒第三句「規矩不可行盡」，是不是叫人不要拘泥於規則？那又該如何拿捏呢？

答：規矩、規則、法律、規約是不能沒有的，否則就成了沒有秩序、沒有軌則的社會，也等於沒有倫理，上下老幼尊卑皆無準則。

好比鬧區的路口沒有紅綠燈，每一方的來車都搶著通過，結果誰也動不了，一定要走的話就會出事。所以，交通有交通規則，軍中有軍法，民間有民法、刑法，寺院有清規，佛教徒有戒律，童子軍有守則等等。

任何一個組織體一定有章程和共同遵守的規約，否則不成其為人間。即使動物界也有牠們的規則，螞蟻、蜜蜂的社會就是最好的例子。所以，規則、規矩必須要有。然而，如果拘泥於規則，一成不變、斤斤計較、咬文嚼字行規矩，往往會出問題。

規則、規矩是給通盤的、整體的約束或要求；不過，人有老幼、強弱、智愚、健康疾病、業障輕重、善根深淺之分，在家庭、團體、社區、國家之中，總有一些無法接受規矩的人。這些人是特殊的個案，比如特殊兒童教育有啟智班，特殊成人教育有看守所，吸毒者有戒護所等等。所以，大原則當然要執行，但是執法、通情、達理這三項必須周延。如果法不通情，過於冷酷，人在其中成為物而不是人，大家可能不願參與這個團體。有些特殊的處理法可能不合規矩但合理，對當事人、對環境都有好處，也不會傷害其他人，甚至有益於他人。執法者不要拿著規矩量人，而要衡量把這種規矩用於對方是否合適。

「規矩不可行盡」是用於寺院中的，但是社會上也可以用。寺院的清規很嚴，出家人犯了規矩，原則上當然要加以處理，但不是對甲這麼處理，對乙也非如此處理不可，要依該事發生的情況以及該人本身的背景而定。規矩不應也不可一成不變。

# 好話不可說盡

**問**：法演四戒第四句「好話不可說盡」，好話說盡了會有什麼反效果嗎？會讓人覺得你巧言令色，不夠真誠嗎？

答：世界上沒有絕對的好，也沒有絕對的壞；好壞會隨不同的人、不同的時間而有不同的判斷。若對此人把好話說盡，遇到另一個人怎麼辦？在這個階段把好話說盡，到另一個階段怎麼辦？對這樁事把好話說盡，對另一樁事又怎麼辦？所謂好話是讚歎、恭維、歌頌。世界上怎麼可能有這麼完美的人或事讓你把好話說到極點？

對佛教而言，最完美的人是佛，世上不可能還有如此完美的人。有人自稱是佛，即使你肯定他，別人也不一定肯定他。所以，不論對自己或對別人，不論在主觀或客觀的立場，最好含蓄一點，不要過分。好話說盡就是過分。

我們通常有個習慣，對自己喜愛、欣賞、順眼的，總是讚美有加，說出各式各樣的驚歎語。其實，我們對他人的褒貶都不應太過分。把他人說得太好，對那個被表揚褒獎的人是一種損害，他可能自認已經登峯造極，就不進步了，而且使他傲慢，認為天下人都不如他。

此外，如果對某一個人或某一樁事說得太好，對其他人也不公平。

這幾年來我得過一些獎，比如吳尊賢基金會的愛心獎、中山文藝獎的傳記文學創作獎等等，我總是在頒獎典禮上說：「我受獎並不表示我是今年臺灣夠資格得此獎的唯一的人。」只因湊巧有很多因素加起來，有人欣賞、有人推薦、有人覺得在此時此地有這種表現值得獎勵。如果換個時間、換個地方、換一批審查者，結果可能不一樣。所以，是不是最好並沒有絕對客觀的標準，我以平常心來看待得獎。

「好話不可說盡」並不是高深的禪語，平易近人而有用，是一般人該有的心態和觀念。

# 行到水窮處，坐看雲起時

**問**：唐朝詩人王維有兩句詩「行到水窮處，坐看雲起時」，千古傳誦。人們常用來自勉或勉勵他人，遇到逆境絕境時，把得失放下，也許會有新的局面產生。如果從禪的立場來看這句話，會是怎麼說呢？

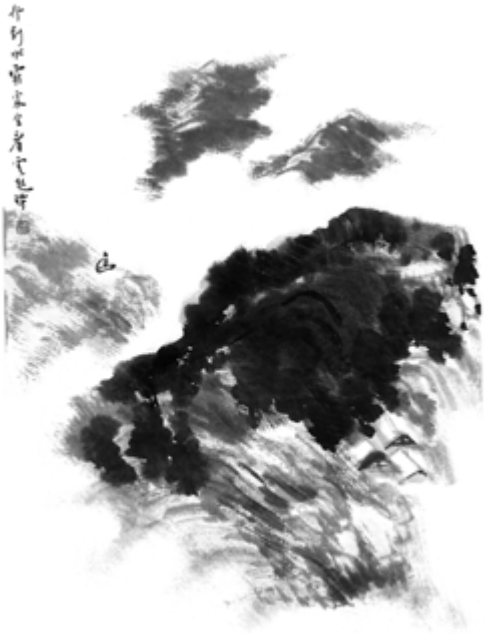
**答**：王維的詩與畫極富禪機禪意，文學史上尊他為「詩佛」。他的兩句話「行到水窮處，坐看雲起時」，「水窮處」指的是什麼？登山時溯流而上，走到最後溪流不見了。有一個可能是該處為山泉的發源地，掩於地表之下。另一個可能是下雨之後匯集而成的澗水在此地乾涸了。這個登山者走著走著，走到水不見了，索性坐下來，看見山嶺上雲朵湧起。原來水上了天了，變成了雲，雲又可以變成雨，到時山澗又會有水了，何必絕望？

人生境界也是如此。在生命過程中，不論經營愛情、事業、學問等，勇往直前，後來竟發現那是一條沒法走的絕路，山窮水盡的悲哀失落難免出現。此時不妨往旁邊或回頭看，也許有別的路通往別處；即使根本沒路可走，往天空看吧！雖然身體在絕境中，但是心靈還可以暢遊太空，自在、愉快地欣賞大自然，體會寬廣深遠的人生境界，不覺得自己窮途末路。

「行到水窮處，坐看雲起時」有兩種境界在其中。第一種，處絕境時不要失望，因為那正是希望的開始；山裡的水是因雨而有的，有雲起來就表示水快來了。另一種境界是，即使現在不下雨也沒關係，總有一天會下雨。

從水窮到雲起到下雨的過程，正如一個人在修行過程中遇到很大的困難，有身體的障礙，有心理的障礙，還有環境的障礙。如果因此而退心，要把念頭回到初發心的觀點上。初發心就是初發菩提心的時候。初發心時什麼也沒有，對修行的方法、觀念都不瞭解。你先回溯當時的情形再看看目前，不是已經走了相當長的路了嗎？

所以不要失望、不要放棄。人生的每個階段也都可能發生這種狀況，如果用這種詩境來看待，處處會有活路的。



# 解鈴繫鈴

**問**：法眼文益禪師有一次問弟子：「虎頭金鈴，是誰解得？」大家都答不出來。泰欽禪師正好路過，答了一句：「繫者解得。」這個公案不見得大家都聽過，但是「解鈴還需繫鈴人」卻人人都知道。請師父從禪的觀點來解說。

答：「解鈴繫鈴」的源頭有一個故事。有一隻兇惡的老虎，大家都怕牠，於是找一個勇敢的人在牠身上掛了一只鈴，只要老虎一來，鈴一響，大家都會聞聲躲起來。這個故事後來演變成禪語中的一個比喻。

身為修行人，如果遇到心外的、物質上的、環境上的困難，別人也許可以幫上忙。然而，內心的煩惱、生死的煩惱，以及根本的無明，誰能解決？它是怎麼生起的，就得靠你自己去解除。這就像老虎身上的鈴，只有掛鈴的人才解得下來。

泰欽禪師針對法眼禪師的問題答以「繫者解得」，由此可知他是已經開悟的人。生死煩惱是自作自受，也要自證自悟，別人不能為你消業。《地藏經》中也說，所有生死的罪業，即使骨肉至親都幫不上忙、替不了身，只能自己還。所以，自己是幫助自己的最佳人選，任何人所幫的忙都只是表面。

假設有一個堅決要自殺的人，最好有人開導他：「你這次死了沒有用，下次還是要回來。你即使自殺也脫不了身，以後還要連本帶利償還，而且下次來，痛苦更多，何必這樣死掉？該還的債還是要還。」

所以「解鈴還需繫鈴人」是告訴我們，自己的債自己還，自己的煩惱自己化解。如果瞭解這一層，心中會很坦然，不需依賴他人、權勢或環境，獨力承當的氣魄自然會出現。能獨力承當的話，這個人已得解脫。

「解鈴還需繫鈴人」一般人都會講，但多限於表層的意義，鮮少能體驗或領會其中深刻的禪意，也就是自己的煩惱自己斷。

# 心生法生，心滅法滅

**問：**「心生種種法生，心滅種種法滅」是不是說，你有什麼念頭，就有什麼現象與之相應；如果什麼念頭也沒有，現象也就無從生起呢？

**答：**這兩句話是《大乘起信論》中的名句，也可說是佛教的唯心論，其義理相當深奧，現在僅就它的現象面加以說明。這兩句話簡單地說，就是我們的念頭和身體能夠改變環境，它不但包含心理學且超越心理學的層次。

以前者而言，人在苦悶、失意、悲觀、倒楣時，不論看到什麼、遇到什麼，都覺得不舒服、不對勁。當一個人被愛、愛人都很稱心如意，事業工作都順利，他會覺得世界很有希望，充滿活力。既然同一個人，在不同的心境下，看同一個世界，會有不同的心理和身體的感受，「心生種種法生」就心理學的層次而言是講得通也可體會得到的。

另一個層次則比較高深。我們所看到、接觸到的人事物現象是怎麼來的呢？都是由於心的活動再加上身體的行為。心下了判斷，做了決定，然後由身體來執行這個決定，產生運作，因此使得環境改變。有人想買房子，於是他賺錢、存錢、再借一點錢，結果買得起房子了。

從佛教的立場看，我所主張的「提昇人的品質，建設人間淨土」，必須從自己內心做起，所以我提倡心靈環保。自己內心希望改變自己的品質，繼而從禮貌上、行為上，自我提昇，然後用語言、行為影響他人，使環境改變。因此，「心生種種法生」是凡夫體會到也做得到的。

「心滅種種法滅」也一樣。我們看到仇人時，分外痛苦，但是，如果將心念轉變一下——寬恕他、原諒他、同情他，以慈悲心對待他。當慈悲心一生起，怨恨就消失了；當你沒有怨恨的心時，他不再是仇人，「仇人」這個想法、「仇人」這個現象，也就不存在了。

所以，對任何一件事，只要念頭轉變或消失，外界也就沒有固定的、永恆的、不變的現象。現象是隨著我們念頭的轉變而變，這叫「心滅種種法滅」。

如果講到生死心，只要凡夫心生起，凡夫世界就出現；只要聖人心出現，凡夫世界就消滅。所以佛成佛時，一切眾生都是佛，凡夫世界就不存在了。

# 春有百花秋有月

問：無門慧開禪師這首詩：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」讓人想到，只要心中不計較、不分別，以知足心和平常心過活，就是「日日是好日」。這樣說對嗎？

答：我想是的。有這種心境過日子的是開悟的人，未開悟的人大概沒辦法。對後者而言，春天的百花、秋天的月亮是不錯，夏有涼風、冬有雪景也很好。可是春天除了百花也有荊棘和毒蛇，秋天除了明月也有落葉和枯藤。夏天有酷日肆虐、蚊蟲擾人，涼風雖好，吹不走這些煩惱；冬天有凜風裂膚、寒冰墮指，雪景雖美，掩不住這些缺憾。在未開悟者的眼中，一年四季的壞處可多著呢！

無門慧開禪師卻叫人往好處看、往好處著想，心境就會改變。如果往壞處看、往沒有辦法的方向看，則是自尋末路、自討沒趣、自掘墳墓。

春天不一定處處是花，但要看有花的地方，孕育百花怒放的心境。秋天雖然蕭瑟，不妨培養如明月一般皎潔的胸懷，心中自然安閑。夏天即使什麼都不好，但是可以體會涼風的自在，心靜自然涼。冬天雖冷，晶瑩純潔的雪景卻值得欣賞，苦悶會變成愉快。

「若無閑事掛心頭，便是人間好時節」，是說世間的事皆是閑事，沒有一樁是不得了的，沒有一樁值得煩心，煩心的事都是閑事。如果沒有閑事掛在心頭，就是過著人間賞心樂事的時光；日日是好日，時時是好時。因此，往好處想，心境就會豁達，也就會自得其樂。難怪開悟的人只看到百花、明月、涼風、白雪，因為他沒有閑事也無煩惱掛心頭。

# 獨坐大雄峯

問：百丈懷海禪師所住的百丈山又叫大雄峯，有一次一位和尚問禪師：「什麼是殊勝、奇特的事？」懷海答：「獨坐大雄峯。」是不是說只有單獨坐在大雄峯上的那個人，也就是有所證悟的人，才知道什麼是奇特的事，其他人無從談起？或者懷海禪師示意他不要分別奇特或不奇特？

答：這句話的用意很難捉摸。懷海禪師一個人坐在百丈山上，四周沒有其他人，誰都不知道他的心境，體會不到他的悟境。別人問他什麼是奇特的事，他回說只有我自己知道什麼是奇特、什麼是我所證悟的境界，無法言傳。我就像百丈山一樣，百丈山屹立著，誰也不知道百丈山是什麼，除非你自己變成百丈山才會知道。也就是說，他把自己比喻為那座山，山不能告訴你，它是什麼，你是以自己的看法和標準去看它，至於它本身是不是你所看到的它呢？那是另一回事。所以，許多悟後的人都說「如人飲水，冷暖自知」，唯有自己喝水才知道水的冷暖，再怎麼形容也講不明白。你問奇特的事，我怎麼說呢？怎麼說都是錯的。我只能告訴你，我就像百丈山，獨自坐在那裡。不過「獨坐大雄峯」也許有另一種意思，不一定是懷海自己坐在大雄峯上。大雄峯屹立著，至於我本身是不是那個樣子，實在無法告訴你。

大凡有深刻的內在體驗的人，都會感到自己的存在和信心，但是無法告訴人；如果可以用語言表達出來，都不是那個體驗本身，

所以還是不講的好。你不要以為我懷海跟別人有什麼不一樣，我自己並不覺得有何不同；如果你一定要問，我也無法告訴你。

# 吾心似秋月，碧潭清皎潔

**問：**「吾心似秋月，碧潭清皎潔。」據說是寒山的詩句，字面意思是說，我的心就像秋天的月亮，映照著清淨明澈的潭水。以寒山這位禪僧而寫出這兩句詩，應該有他更深一層的涵義吧！

**答：**我不是寒山，不知他當時寫詩的心境；如果這詩句的作者另有其人，他寫作的背景和用意也很難揣摩。不過，單從字面也可以欣賞體會。心境有如秋天的月亮，明淨高潔；一泓澄澈幽邃的潭水，又深又靜，透著碧綠，正好映著深藍色的天上，一輪明朗皎潔的月亮。潭中的月亮看起來跟天上的月亮一模一樣。寒山可能是在形容開悟後的心，一派清淨祥和，無罣無礙，不受任何干擾，也不被塵世所污染；這就是智慧心。

我們常聽說悟者心如明鏡，亦即心中無煩惱，但是心有功能，能夠反映塵世的種種現象；不過他自己沒有困擾，因為他是最客觀的，只有絕對的智慧和慈悲，沒有自我的得失和價值的取捨。這種境界可以形容為秋天的明月映在澄靜的碧潭中，天上的月亮有多美，潭中的月亮就有多美。他的心所映現的世界是那麼美好，眾生在他眼裡都是佛、都是菩薩。凡夫的世界就是淨土，他生活在其中，與世無爭。

寒山這種悟境很高遠，一般人難以企及，不過可以反過來想，自己的心是明靜的碧潭，反映出天上的秋月，感到寧和皎潔，世界也隨之美好起來！

# 主人公

問：五代時期有一位叫師彥的和尚，經常在石頭上坐禪並且自問自答：「主人公！」「在！」「保持清醒喔！」「是！」「不要被蒙蔽了！」「是！」師彥的用意究竟是什麼呢？

答：主人公是誰？看起來好像有所執著。主人公是每個眾生都有的，但無法以語言文字解釋，勉強可說是佛性或將來能成為佛的因素或條件；唯有這才是主人公，其他都不是。

如果你失魂落魄、東飄西盪、隨境而轉，沒有自己的立場、方向、主宰，就等於迷失了主人公。

主人公是永遠不變的、永遠不動的，而且時時如此、處處存在。不要把它誤解成靈魂或自己的本體，靈魂不是主人公，而本體是假的名詞。

「主人公」不代表任何具體的東西，它是表達心很明淨而不受外在環境影響，這也就是智慧。主人公沒有一定的形象，也沒有一定的方式讓你看到。

如果要說它有形跡，由自己體會到的是煩惱沒有了，由別人看到的是智慧和慈悲的表現。但智慧和慈悲並不就是主人公，凡是能用形象表達出來的都不是主人公，充其量只是主人公的反映而已。

所謂「無位真人」就是主人公，沒有一定的位置、沒有一定的形象、沒有任何執著；它是內在、外在、不內不外的普遍的存在、永遠的存在。唯有大悟徹底的人才時時刻刻做得了自己的主人公。

自己作得了主是很不容易的，現在有很多人認為自己了不起，能呼風喚雨、旋乾轉坤；其實他們的目的是為了征服環境、打倒他人、爭奪名利、追逐物欲，永遠被環境所轉、所影響、所動搖而失去自己。這些人不是主人公！



# 出門便是草

**問**：有一位行腳僧對石霜慶諸禪師提到他在洞山禪師那兒聽到的一段話。洞山說：「諸位外出行腳時，要向萬里無寸草的地方去。」然後又問大家：「這個萬里無寸草處該怎麼去？」沒人回答，石霜聽了行腳僧的轉述，脫口就說：「出門便是草。」這個公案是不是說，沒有妄念沒有煩惱的地方何必到萬里之外去找，只要心不出門、不離自性就可以了？

**答**：是的。首先要瞭解「萬里無寸草處」指的是什麼？世界上有這樣的地方嗎？可能有人認為是外太空，因為萬里之內一根草也沒有

的地方不太可能在我們認知的範圍內存在。也有人想，難道是某個大沙漠嗎？也不是！禪師所謂的「萬里」並不是講大沙漠，更不是外太空，而是無限的空間。因此，「向萬里無寸草處行腳」就是向外追求的意思。許多人向外追求名利物欲；也有許多人向外追求所謂的道、仙、真理、上帝、神、真正的宇宙原理等等，把心向身外去用工夫，去研究、考察、祈禱、思惟。

石霜禪師一句「出門便是草」就把關鍵點出來：你們不要向心外去找「萬里無寸草的地方」或者向人去求「萬里無寸草處」，你求不到也找不到，只要心一出門，心向外攀緣，心向外觀察、思考，心向外找出路，馬上就是「草」！「草」就是牽掛、煩惱、分別、愚癡、障礙；「草」也可以說是一絲不掛的「絲」。

此處揭櫫了禪宗與佛法的境界，就是向內去看；唯有除去內心深處一切煩惱，才可能無寸草，此外別無選擇。心中沒有執著、沒有自我、沒有內、沒有外、沒有你、沒有我、沒有善、沒有惡、沒有是、沒有非，就是無牽掛，也就是「無寸草」。

「萬里無寸草處」聽起來很好聽，但做起來不容易。《心經》講「照見五蘊皆空」，又見一切世間法無非是空；這個「空」絕不是空洞、空虛、空無，其本義是說一切都是因緣生因緣滅，一切都是無常生滅，這就是「空」。能觀察到體會到一切是空，就是心無罣礙，也就是「無寸草」。

# 莫造作

問：有和尚問投子大同禪師：「鑄像未成，身在什麼處？」佛像尚未鑄成的時候，這尊佛在什麼地方？大同禪師答：「莫造作。」意思是不是說，設計、雕琢、鑄造都是多餘的，佛本就存在而且無所不在？

答：佛在心中、佛在印度、佛在佛國、佛在佛龕裡……這些都是錯的！佛是「覺」的意思，佛是慈悲和智慧皆圓滿的意思，佛是無私的意思。能產生佛的功能就是佛，否則根本不是佛。

有人把佛像當成佛，把修道成功的印度王子釋迦牟尼佛當成佛，有人寫「佛」字認為那就是佛，把助人而不求回饋的當作佛，有人覺得自己是大善人，也是佛。這些觀念對不對？似是而非！真正的佛沒有具體形象，也不是絕對沒有具體形象，要看指的是什麼。一個是看佛的功能，一個是看佛的本質。

佛的功能可以從凡夫的身上產生，也可以從自然界的物質上發生，只要你善根足或有緣，就可以從不同的人事物接受到佛的功能。

有人跟隨師父修行，有人看佛經而得法益，有人因生活體驗而有心學佛，可見佛處處在度人，無法用某種形象或觀念來界定、說明、標示。

因此大同禪師說「莫造作」，你不要用你的心或觀念或某個形象來塑造佛，佛不是因人的造作而能加以代表、說明或呈現的。

不過，話說回來，如果沒有佛像，凡夫無法想像佛是什麼。釋迦牟尼佛涅槃之後，剛開始沒有佛像，供佛的舍利和經典的地方就代表佛的功能和精神，經過若干年代之後，覺得佛的精神逐漸淡薄，不易感受到，所以塑佛像供大家供養、膜拜、懷念。

雖然如此，作為禪宗的祖師或悟者，不會把佛像當成佛。《金剛經》說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」佛不能用觀念、形象、物質來表現，否則那是造作，是你心中、手中造出來的東西，不是佛！

# 空花水月

**問**：虛雲大師說：「空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建。」空花和水月都是空幻的、不實際的。從字面看來，做佛事和建道場有如空花水月，做了等於沒有做，修了等於沒有修，虛雲大師卻要時時做、處處建，這是什麼道理呢？

**答**：這兩句話是積極而非消極的。很多人誤解佛教所講的「空」是虛幻，「虛雲」這兩個字就讓人感覺虛無縹緲，不著邊際。其實他有如虛空的雲，需要雨滋潤的地方他就去，需要雲遮蔽的地方他也去。

所謂「佛事」就是做佛救度眾生的事，「道場」就是修行成佛之道的場合和處所。

「空花」在一般狀況下是不存在的，空中那會有花呢？除非是下述兩個例外：第一，說法的人非常有修行，感動天人來散花，這是神蹟。第二種情況是捏目生花，眼睛被捏或被壓之後會看到一片金花；或者眼睛長翳，患了飛蚊症，看到空中有黑影在飛舞。

所以，「空花」不是事實，「水月」也一樣。水中並沒有月亮，而是空中的月反映在水中，使水中看起來有月亮。

眾生汲汲營營，忙著在水中撈月——撈名利的月、撈權勢的月、撈虛榮的月、撈種種的不實在。結果身陷五欲，葬身其中。

可是話說回來，虛雲和尚這句話有積極的、正面的作用。「道場」雖是空的，「佛事」雖是假的，但跟追求五欲完全不同，他是從五欲的反面出發。

做「佛事」就是用佛法來幫助人，不論有形無形，不論是語言、文字或物質，其目的是提昇人的品質、心智、道德和內在的智慧，並且增長福報，使眾生離苦得樂、出離煩惱。

佛教所指的「道場」很具體，即是寺院和塔廟。虛雲老和尚隨緣度眾生，處處度眾生，凡遇到破敗沒落的道場他都會幫忙重建，一生之中修復了十幾處已成廢墟的古道場。對他而言，「空花佛事時時做，水月道場處處建」是出家人的本分，目的就是為了利益眾生，淨化人間。

# 身心脫落

**問**：日本有位道元禪師在中國悟道之後，說了「身心脫落」這句話。就打坐修行的人而言，身心脫落是很高的境界，卻可能只知其然而不知其所以然，請師父開示。

答：道元禪師是日本曹洞宗第一代祖師，由中國天童寺如淨禪師傳的法。他身體不好，經常生病，在修行過程中常有苦惱和負擔，心理也有障礙。但他精進不懈，在身心都不調適的情況下，道心依然不變，對弘法利生的悲願也百折不撓。在中國求法之後，回日本建道場。「身心脫落」是他的體驗和悟境。

「身」是肉體、身體。對一個有病或孱弱的人來說，身體本身就是負擔；對身強力壯、精力旺盛的人而言，身體則是禍源，因為這種人對「食」和「性」的欲求特別強烈。

「心」指的是思想、觀念、企圖心、追求心、貪求心、瞋恨心等心理現象。心理活動可以使人墮落，使人昇華；也可以使人潦倒，使人騰達。

因此，人以心為主，如果心理健康，身體差一點還無所謂；如果心理不健康，身體再怎麼好也會有問題。

從心理學的角度看，修行人的心理應該是健康的，但是修行人自我檢點，知道自己的心理還是有問題，煩惱還是在。剛開始的時

候，他對粗的、重的、強的煩惱還渾然不覺；待這些煩惱淡化之後，他會看到內心種種細微的活動。接著細微的煩惱不見了，但是「我想開悟、我想成佛、我要追求」這類心的力量或方向還存在的話，他的心還是煩惱心，還是生死心，不是解脫心。

當道元禪師開悟時，他發現身體雖然仍在，但已不是負擔和煩惱的根源。心也仍在，但是很明朗，是一種智慧，而不是煩惱和欲望。

一個人如果無所執著，把自我中心、自我身心全部放下，什麼也不剩，就叫作「身心脫落」。我們如果好好修行，也可以做得到的。



# 如雞抱卵

**問**：有人問投子大同禪師：「我提出一個又一個的問題請教你，你可以一個接一個地回答。如果一下子有數不清的人問你問題，你怎麼辦呢？」禪師答：「如雞抱卵。」意思是不是說，我就效法母雞，來幾個就孵幾個吧？

**答**：這樣解釋還不夠完整。大致說來，有多少蛋就孵多少蛋是對的，只要向我問法求救，我一個也不會拒絕，會盡力使每個蛋都孵出小雞，使每個人開悟成佛。不過，這牽涉到眾生根器的問題。照理說，雞蛋都具有孵化成雞的可能性，除非那是現代養雞場所生的無性卵；然而所有的蛋是否會在同時孵成小雞？不一定！我孵蛋時固然對它們同等看待，可是力量大的小雞會自己破殼而出，弱一點的小雞則要多孵一段時間，還有些小雞不論怎麼孵都出不來，得靠母雞啄開蛋殼。

對禪師而言，他對任何求度的人都一視同仁，但對弟子的幫助方式不盡相同，根器互異的人所得到的效果也不太一樣。誰能開悟誰不能開悟不是禪師所能決定的，那是雞蛋本身的問題。大同禪師這個比喻用得很恰當。

「如雞抱卵」還有另一層意思，即是鍥而不捨，持之以恆，不灰心不失望；大同禪師正是以這種心態去幫助前來求法的人！

# 餓死人-渴死漢

**問**：雪峯義存禪師對大眾開示說：「飯籮邊坐餓死人，臨河邊行渴死漢。」是不是說修行參禪、悟道成佛的資源都離你不遠，不要做睜眼瞎子，捨近求遠？

答：對的。常聽人說：「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。」自己所需要的東西明明就在眼前但他茫然不知，只因從未看過，需人指點。有人經過指點還看不到，因為他是瞎子。有人用手摸了，還是不清楚那究竟是什麼，信心不足之下也不馬上帶回家。有人是死心眼，一定要別人餵他吃飯他才吃，有人甚至餵他他還不吃，擔心中毒。佛法俯拾即是，處處皆是，無一法不是佛法，無一物不是佛法。只要開悟，樣樣都是佛法；如果未開悟，樣樣都是障礙。

坐在飯籮邊的人餓死了，沿著河邊走的人渴死了。真好玩！現實世界裡不會有這種事，我們從小就憑本能會吃飯，不可能坐在飯籮邊還餓死；我們也從小就知道找水喝，不可能走在河邊還渴死。這兩句話其實是個比喻，形容不知道佛法、沒聽懂佛法或未開悟的人，不向自己心內去體驗，反而拼命向心外求法。有人跑到印度、西藏求法，認為中國已無佛法；有人從臺灣到美國向美國禪師求法，認為臺灣已無禪法；有人向自稱大悟徹底的人求法，而不知道佛法不是那個樣。你遠道跋涉，求師問道，何不回過頭來看看自己的內心？只要心中無煩惱無障礙，那就是佛法、禪法，不需向外求。

盲目追求佛法的有兩種人：一種人不斷等待，等待有人給他佛法；另外一種人則到處跑，到處追求佛法。這兩種人都不會得到佛法。雪峯禪師這兩句話是在點醒他們，不要坐在飯籮邊卻餓死了，不要走在河邊卻渴死了；佛法就在心內，去體驗它就是了！

# 行亦禪•坐亦禪

**問**：永嘉玄覺大師在〈證道歌〉中有一段話：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」是不是說，不論你在做什麼事，心中感到自在安然，就是一種禪的體驗呢？

答：永嘉大師是禪宗六祖惠能大師的弟子，在受到六祖的肯定和印可之後，寫了一篇〈證道歌〉，這三句話即出自其中。大意是不論行住坐臥、語默動靜，只要能體會到安定自然，就在禪裡邊。

很多人誤解禪一定要打坐，或者一定不打坐；這兩種觀念都不要執著，否則都是錯的。禪宗講求心的自在、明淨和煩惱的解脫，不在於打坐不打坐。如果一味打坐坐到瞌睡連連或妄念紛飛或一片茫然，心不明淨不解脫，這種打坐是徒然的，只是讓身體休息、讓心胡塗，不能開悟。

不過打坐可以使人比較容易把心安定下來，也比較容易發現內心的種種活動，接著再用參禪的方法把散亂的、有如電影般一幕幕的念頭減少以至消弭，出現統一的念頭，最後連統一的念頭也不見了，這就是明淨安定的體驗，就是禪。

其實生活本身就是禪，問題在於能否體會到安定自然。若能體會，那麼講話也好、不講話也好，行動也好、在靜止狀態也好，無非是禪。也可以說，吃飯是禪、睡覺是禪、拉屎撒尿是禪、太太餵小孩是禪、先生上班工作全是禪。

永嘉大師這三句話雖很簡單，但已道盡修行禪法的原則和特性。修行禪法不在於採取什麼坐姿或生活方式，重點在於要體會到安定自然。不過，千萬不要誤會喝酒賭博、罵架鬥毆、燒殺淫掠也是禪，因為這些行為本身就是放逸、荒唐、罪惡，使身心都陷在混亂狀態，絕對不是禪。



# 入時觀自在

問：布袋和尚這首詩「我有一布袋，虛空無罣礙，展開遍十方，入時觀自在。」讓人覺得好豁達、好自在，相較之下，一般人的「布袋」實在太小，太狹隘了。請師父為我們開示。

答：布袋和尚是宋朝的一位禪師，經常背著一個布袋，有人叫它乾坤袋。別人給他什麼他就收什麼，惡作劇的人給他葷菜他也收，布袋裡什麼都裝。任何不好的東西進入他的布袋以後，都會變成好東西，他常常拿出來送給別人，而且好像永遠掏不完。這首詩是他的體驗。他的布袋就是他的心境和胸懷，連虛空都能裝進去，布袋就等於虛空。

對他而言，沒有任何東西是不能接受、包容、承納的，不論善惡、是非、好壞、多寡，只要在他前面，都會變成沒有障礙；不論人家給他名譽、讚歎、羞辱或委屈，他心中不存任何芥蒂。因此，他的心就如他的布袋，打開時可以遍及十方。

十方是佛教對空間的說法，包括四面八方再加上下兩方，是形容他的心胸可以涵蓋無限大的空間。

「入時觀自在」，我進入布袋時就觀察到一切都是自在的，因為我心無罣礙，如果你也進入我的布袋，能體會我這個布袋的境界，你也能自在！

這首詩對於放大肚皮能容物的精神形容得很透徹。很多人喜歡布袋和尚的模樣，認為他是福神。其實在禪宗裡，布袋和尚象徵著泱泱大度、解脫自在，能夠容納一切、給予一切。這正是佛菩薩的精神。

# 一心有滯，諸法不通

**問：**唐朝牛頭法融禪師說：「一心有滯，諸法不通。」一旦這個心有牽纏糾葛，要談自在解脫就難了。是這個意思嗎？

**答：**所謂「一心」是指一個念頭或一段時刻心的活動。這兩句話是說，只要有一念心帶著牽牽掛掛，對一切佛法就無法融通瞭解。還有一個意思是，如果你心中為煩惱所累，不通不暢，你看到的人、事、物就不會順暢。

人在心中有阻礙時，眼中的世界都有阻礙。心是很奇怪的東西，如果心中有物，外在的環境就會受影響。有人說眼睛容不下一粒砂，否則很痛苦；同樣地，心中不能容下任何煩惱，否則世界就變得灰暗。

我們的心好比一缽魚缸，如果其中有一條煩惱的魚，那就無法安寧了。又假設有一條做功德的魚，存善心、發善願、做善行，可是只要有煩惱一進出，功德和願心都會受波及。所謂「一念瞋心起，火燒功德林」，瞋心一起，功德就沒有了。

一個大徹大悟、明心見性或者成佛的人，世界於他是通達的，因為他心中無物，所以能容受一切物；心中無罣礙，所以一切人、物、現象都不會起障礙。這非常不容易。

一般人的心中經常受阻礙，夫妻之間、親子之間、朋友之間、勞資之間都不易溝通，大概是心中都存著一個「我」吧！只要堅持我的利益、我的立場，就不免產生障礙和摩擦；如果心中少一點我執和偏見，跟其他人的溝通會容易一點。

# 離家舍不在途中

**問**：臨濟義玄禪師說：「在途中不離家舍，離家舍不在途中。」這兩句話點出「家」和「旅途」兩個觀念，請師父為我們說明。

答：我在南部山中閉關時，有一位法師來看我，那已是傍晚時分，他在我關房門口坐下與我談話。這時正好有許多鳥從外邊飛回來，飛進關房窗前的窩裡。這位法師說：「我從遠道來，這些鳥從近處來；人是天邊的鳥，鳥是家邊的人。」意思是，鳥雖然晚上回來，法師也是晚上到我那兒，看起來是相同的，其實不然。這位法師當年離開臺灣到國外，又老遠回到臺灣來看我，不久還要回國外去。正如他所說，「人是天邊的鳥」，人往天邊去，又從天邊飛來，這麼遠的路程兩端，究竟那一個才是家？而「鳥是家邊的人」，鳥始終在家邊飛來飛去，不會離開很遠，候鳥是例外。

我後來也體驗到出家人的生活方式和心態——出家無家，處處是家，又處處不是家。在飛機上、汽車裡常覺得這就是家，旅行時

坐在樹蔭下，也覺得那是家。因為人生就是如此，也許有一天我在旅程中一口氣上不來，那就是我的歸宿，是旅途的終點。為什麼非得有房子的地方才是家，沒有房子的地方就不是家？為什麼一定要分此處是家，彼處不是家？事實上有些人也很難說清楚那個是自己的家，付租金的時候那是你的家，搬走以後就不是了。因此可以說時時都不在家中而在旅途中，因為時時都有搬家的可能。

說穿了，生命本身就是旅途，古人說：「光陰是百代之過客，天地是萬物之逆旅」，人從出生到死亡，根本就是在旅途之中，並沒有真正的家。放得更長更遠來說，我們從愚癡無明到學佛行菩薩道，一直到成佛為止，也是個過程，沒有固定的真正的家。任何一個臨時的立足點可以是家，任何一個暫時的寄宿處也可以是家。所以，「在途中不離家舍」，在途中時，只要處處是安身立命處，處處都是家。「離家舍不在途中」，離家之後，並沒有另一個旅途可言，因為你本來就在旅途之中。

臨濟禪師鼓勵我們要腳踏實地，不要認為這是過渡的時期、是過渡的地方、是過客的身分就不認真，也不要認為這是自己的家就捨不得、放不下。換句話說，在家中要認為這是旅途、是旅館，就不會執著；在旅途中要認為這是家，就不會疏怠輕忽。所以，這兩個觀念倒過來看的話，對人生太有用了。

# 潛行密用，如愚如魯

問：洞山良价禪師在「寶鏡三昧」中提到「潛行密用，如愚如魯」，是不是說一個人不張揚、不出頭，默默地做事，就像是個愚魯的人？在現今社會中，這種人似乎不多了。

答：潛行密用的人，不讓人發現他是眾所認同的人物，也不在人多的場合顯示自己是個大修行人、是菩薩行者、是自利利他的人。但他自己心裡很明白，內在也很用功，即使外表看來好像什麼貢獻也

沒有，但他是幕後功臣，協助他人完成大功德；眾人所矚目的那個完成大功德的人，其實是利用了他的智慧、方法和支援。當很多人甚至整個社會在推行一種風氣、一個運動的時候，沒有人知道是他在後面發動的，是他在潛移默化的。他藉藉無名，也沒有豐功偉業讓人家歌頌讚歎，因為他不是一個象徵，也不是一個代表，只是一個努力者。

就佛教來說，有人能在因緣成熟的情況下大機大用，一呼百應，聚集當時所有的尊崇和榮耀於一身，成為一代宗師。但這不一定是他獨力所成，而是結合許多人的力量所致。

有人一生奉獻但不求聞達，沒讓人發現他才是最有貢獻的人。這沒有關係，奉獻不一定要讓報紙來宣揚，不一定要名聲顯赫，不一定要讓自己的照片被人家供起來。

所謂大智者若愚，有一種表現就是「潛行密用」。「潛」是潛伏隱藏，「密」是暗地不聲揚。其實他是很有作用的人，這種人可能一輩子默默無聞，死後也許有人發現他的事蹟，也許永遠湮沒不彰，但最重要的是他對眾生有益，至於有沒有留下記載並無所謂。洞山禪師講這兩句話很有鼓勵性，對那些愛求表現的人也是一劑針砭。

# 本自天然，不假雕琢

**問**：雪峯禪師看到一根從山上撿來的樹枝，形狀很像一條蛇，就在上面刻了「本自天然，不假雕琢」八個字，然後送給師父長慶大安禪師，大安禪師看了以後說了兩句話：「本色住山人，且無刀斧痕。」如果雪峯心中已全無雜念，大概不會多此一舉吧?

**答**：雪峯禪師動了刀、做了手腳，的確是多此一舉。日前在法鼓山所開的一個景觀設計會議中，很多人都主張維持自然，不加雕琢。

但參與討論的多半是藝術家和工程師，他們認為所謂自然是用人工來捕捉、安排之後，使其具有自然的樣子。自然本來不需去動它，但人所居住的環境需要有建築物和活動的空間。法鼓山原是一片草莽，還是得用人工來改造，並且用人工使其近乎自然。比如蓋房子，要讓它跟山的背景和地理環境很搭配、很協調，就像是山上自然長出來的；在色調、造型和空間的配置上，都是用人為的方式改變環境使成自然。這是很有趣的事。

雪峯禪師所見到的枯枝即使再像蛇，也不過是木枝，根本不是蛇；不把木枝變成蛇，不去刻那八個字，才真正是天然的。現在很多藝術家去山裡找枯木樹根，經人工雕琢後成為所謂的天然藝術品，實際上已不天然。

從一般人的眼光出發，原來的木樁竹根如果不加雕琢，大概看不出其美，只能當柴燒，不能當景看。若從禪師的觀點而言，他不是要欣賞藝術品，也不是要創作藝術品，原本是什麼就是什麼。

教育本身也是一種雕琢，所謂玉不琢不成器，人需要教育的薰陶才能改變氣質。但是開悟、佛性這東西不是雕琢出來的，是天然的，是本來就在那裡的；經過教育和修煉之後，佛性自然出現。所以這兩句話包含了幾層意思。

雪峯禪師把天然的東西當成雕琢的東西，把雕琢的東西當成天然的東西。在某些情況下雕琢自有其必要，但是本來面目不是雕琢出來的，是超越於雕琢才能出現的。不過，話說回來，若不經過修行和訓練，沒有老師的幫助和引導，要明心見性大概很不容易。所以我們要從不同的層次來體認，不要單以一個層次來概括論定。

# 山花開似錦，澗水湛如藍

**問**：有人問大龍禪師：「世上有沒有永恆不變的真理？」禪師答：「山花開似錦，澗水湛如藍。」他是用易謝的花和流動的水，也就是無常，來回答這個問題吧?!

答：是的。許多學者和宗教家都認為真理是永恆的、是必須堅持的，唯有真理才是最可貴的；為了維護真理可以跟別人干戈相向，為了追求真理可以不惜犧牲，真理這個東西不知害了多少人，使世間產生多少混亂和悲劇。

所謂真理是絕對客觀的事實，然而凡是人所見者都不是真理。哲學思想是人的思想，不是絕對客觀的真理；宗教信仰是人的信仰，不是絕對客觀的真理。前人所奉持的真理現代人可以推翻；同樣地，現代人所認定的真理未來人也可以否定。歷史上發現真理、堅持真理的人或許成為民族的英雄或世界的偉人，甚至被當成聖人或神來看待。但時過境遷之後，那個偉人可能變成歷史的罪人，遭到批判和鬥爭。

比如有人認為馬克思主義是真理，可是推行的結果使多少人喪生在他的唯物論之下，世界也蒙受空前的災難。宗教也一樣，這個宗教唯我獨尊，那個宗教也自認代表真理，於是發生所謂的聖戰、神戰、為天而戰等等。還有些人認為中國所講的天或道是真理，這種觀念也是謬誤的。我們不要把某個特定的形式、形象或模式稱為天或道，堅持這個特定形象就是錯的，不予堅持而給一個抽象名詞則無所謂。

佛教講諸法無常，而且無常的東西時時變化、處處變化，整個宇宙處在錯綜複雜的情況下，因緣生、因緣滅，時時刻刻在生滅變化。所以，一定要講真理的話，無常大概就是真理吧！因緣的變化大概就是真理吧！但是堅持無常的觀念也是錯的。事實上有人誤解了無常，正確的解釋必須來自日常生活、人間現象，以及個人經驗的觀察，當你發現一切都在生滅變化之中，沒有永恆不變的東西，你就體驗了無常。

無常並不可怕，但一講到無常，一般人會覺得很悲哀、很落寞、很淒涼、很無奈。相反地，對禪師和悟者而言，他們的心胸非常開朗豁達，任何時地都很安穩自在，因此無常的現象在他們眼中非但不可怕，反如滿山繁花，一片織錦，又如山中澗水，明湛清澈。你要看無常嗎？這就是無常！你要找真理嗎？這就是真理！真理就是無常，無常就是真理；在那裡呢？處處皆是！



# 日面佛·月面佛

問：馬祖禪師病得很重，寺院管理人來探病，問他身體如何，馬祖說：「日面佛！月面佛！」據說日面佛的壽命是一千八百歲，月面佛的壽命只有一天一夜。馬祖禪師這麼回答，是不是表示：「如果你問的是法身慧命，那長得很；如果你問的是肉體生命，那就很短暫了？」

答：這個公案頗有意思！寺院管理人來探病，馬祖說你不要擔心我，做日面佛也好，做月面佛也不錯，活一百歲、一千歲都一樣。如果說我長壽，我可能活得比你想像的還要久；你也不要怕我短命，也許我活得短暫到讓你措手不及。

肉身總不免要敗壞，若能運用肉身，使之對自己的法身慧命有益、對眾生有利，如此活一天也等於活一千年、一萬年以至無窮盡。如果活著而法身的功德慧命修行沒有成長，對眾生也沒有幫助，活著也等於沒活，還不如認真地活一天就好了。

「日面佛，月面佛」有多層意義。你說我是什麼就是什麼。你說我馬上就要因病過世也可以，你說我活得無止境也可以，因為我即使害病也一心不亂，照樣用功修行；生病對我的法身慧命毫無影響，我修多少算多少——修一分功德法身，那一分慧命就延續下去。你不必擔心我害病會如何，一病不起也沒關係，痊癒康復也沒什麼了不得，不要因我有病、沒病而起分別心。

這種心境與胸襟唯大悟之人才有，一般人不易體會。事實上，人的價值不在壽命的長短而在貢獻的大小。作惡之人使社會因他而遭難，這種人活得再久也沒價值。有人活得雖不長，但對人類有極大貢獻，他們的價值絲毫不能用肉體生命的長短來界定。

# 風來疏竹

**問**：明朝洪自誠寫了一本《菜根譚》，其中有一句話：「風來疏竹，風過而竹不留聲。」是不是勸人不要對種種現象產生執著，就像風吹過竹林之後，沒有留下一絲風聲！

**答**：《菜根譚》這本書的影響很深遠，其中所談的為人處世之道非常豁達而肯切，論點也非常健康，含有佛教、道家、儒家等思想，而且禪意特別濃厚。

「風來疏竹，風過而竹不留聲」是說當風吹過竹林時，竹桿搖搖晃晃，竹枝熙熙攘攘，竹葉嘈嘈切切，但風吹過之後，並未在竹林裡留下聲音。這正是事過境遷或事過而境不留的寫照。

在人的生命過程中，繁葉蕭瑟、起起落落是很尋常而且不斷上演的事。

最近有一位居士剛從美國讀了七年的書回到臺灣，得到一份在大學任教的工作，他告訴我：「師父，我在美國的時候住在小閣樓裡，天熱時沒冷氣，天冷時暖氣不足，經濟又很拮据，必須去打工，還好苦難已經過去了。」日前又遇到一位昔日的學生，到比利時留學之後回母校教書，我見他很憔悴，問他怎麼回事，他說：「我非常緊張，要準備課程，要應付學生，要適應環境。我不會做人，很辛苦。」

我舉這兩個例子是在說明時過境遷、事過境遷，而且時時刻刻都在時過境遷、事過境遷的經驗裡；非但如此，我們也時時刻刻面臨新的狀況和考驗，老是有風來吹你的竹子。

在自然現象中，風來的時候竹子也許被吹得七歪八倒，吹過之後竹子不再發出聲音，不會記著它被風吹過，也不會擔心還有風吹來，更不會恐懼被風吹出什麼後遺症；被吹就是被吹了，竹子毫不在乎。但事實上風還是會來，一陣一陣地，竹葉也許被打碎，竹桿也許被吹折——痕跡是留下了，但風聲不會留下。

人的一生多半如此，但不要老是埋怨風把我吹成這樣，也不必懷念和風徐徐的時候；吹過就吹過了，心裡不留痕跡，這是「無心道人」的境界。當面對任何情況時，心中清清楚楚，知道面臨的是什麼，能處理的就處理。事情過了之後，不必對當時的榮寵洋洋得意或眷戀，也不必對當時的落魄鬱鬱寡歡或喪志。風已經吹過了，還有什麼聲音呢?

# 始隨芳草去

問：長沙景岑禪師到山上散步，回來時寺院管理人問他去了那裡，長沙說：「到山上散步去了。」院主又追問：「去那裡？」長沙答：「始隨芳草去，又逐落花回。」好似整個時空都任他徜徉，這種心境真令人羨慕。請師父開示。

答：禪師所懷抱的心境一片和風煦日，沒有狂風暴雨；禪師所體驗的世界一片光天化日，沒有黑暗罪惡。並不是這世界沒有狂風暴雨和黑暗罪惡，而是他的心不受外在環境影響，永遠安詳、穩定、慈悲、寧靜、光明磊落。所以，不論他面對什麼樣的世界，他的心境始終自在安閑。

長沙禪師到山上散步，也許是隨意走走，活絡筋骨，不一定是特地為了欣賞山光水色、自然美景而去。可是院主沒有開悟，認為他可能去了某個地方、遇到了某個人、見到了某個景，應該有什麼特定的目的或收穫。長沙禪師告訴他：「始隨芳草去，又逐落花回。」在他眼中，到處都是盎然的芳草，有芳草的地方他就踩著去；在他眼中，滿地都是繽紛的落花，他就是踏著美麗的花瓣回來的。心境悠然無滯，步步都是芳草和落花。這兩句話烘托出長沙禪師內心的無邪，毫無執著罣礙。一般人在心情愉快的時候可以體會這個境界，但要做到如他一樣就不容易了。

# 明珠一顆

問：宋朝的茶陵郁和尚寫了一首開悟詩：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」請師父為我們解釋這首詩的涵義。

答：這首詩是在告訴別人他的修證工夫而不在於明志。

「明珠」在很多經典中都提到，有的說如來的髮髻中有一顆頂珠；有的說心中藏著明珠，叫「心珠」；有的說海中驪龍的項下有夜明珠；又《法華經》裡有個故事，一位長者在出遠門之前怕孩子將來窮困，暗中在他的衣服內縫了一顆無價寶珠。

這些明珠指的都是佛性、智慧之光、慈悲的功德，是本來即有而不是誰給予的。但是這顆明珠長久以來被煩惱的塵勞關鎖，正如眾生在凡夫的階段被煩惱所蒙蔽。而今，煩惱的塵勞全都消失了，明珠的光芒就此顯現。

然而，這顆明珠不僅是小小的夜明珠而已，它可以照遍三千大千世界無量國土；只要眾生需要，它就能照到。而且，它的光芒不僅能照亮黑暗成光明，甚至能照破它所遍及的一切——照破如花的山河，照破千萬朵山河的碎片，照破宇宙世界種種現象！也就是說，在煩惱斷盡的一剎那間，山河大地宇宙萬有的種種執著都放下。此時內在沒有自我，外在沒有環境和他人。但是不是真的什麼都沒有？不是！而是對環境和他人不起怨瞋愛恨善怒的執著。這是一種開悟的體驗和感覺。

# 不怕念起，只怕覺遲

**問：**「不怕念起，只怕覺遲。」這句話似乎用在禪修居多，只要一發現自己在打妄想，就立刻回到方法上；如果一任自己隨著妄想走，恐怕這樣的修行只是在浪費時間吧！請師父為我們開示。

答：這兩句話常被用來提醒禪修者。修行人應該時時注意到自己的念頭，但正在用功時往往不那麼清楚念頭的來去。打坐一定要用方法，比如數呼吸、數佛號、參話頭、修不淨觀等等，心念牢牢地、不斷地用方法，這並不是念起。此處的「念」是指雜念妄想，比如念佛時想到肚子餓了，計畫煮某種東西吃；打坐時想到某某人，或者出現一幕又一幕的畫面，連續劇上演了自己還不知道。這叫念起，而且是連續的念起。但是念起沒有關係，只怕覺遲，要立刻警覺到自己在做白日夢、在打妄想，趕快回到方法上，用你正在用的方法。

「不怕念起」不是說你應該有念頭生起，而是說剛開始用功修行的人要他不起雜念很難，如果老是擔心有雜念起、討厭有雜念起，雜念起後老是怨恨自己不用功，這也不該。如此一來雜念更多，時間也浪費得更多。所以能不打妄想最好，如果做不到，退而求其次，不要故意打妄想。對不會用功或不常用功的人來說，打妄念就是打妄念，胡思亂想就是胡思亂想，他不知道自己在胡思亂想，遑論回到方法上，這就糟糕了。所以，知道自己在胡思亂想是很好的。

對一般不修禪法的人，這兩句話也用得上。不要怕犯錯，不故意犯錯就好；時時警覺自己是否犯了錯，一旦有錯馬上改正。即是普通人，在生活中要做到一絲邪念、惡念都沒有並非易事，但一發現有邪念、惡念就要立刻停止並加以糾正。這樣的話還是個好人，是能夠提昇自己的人。

# 丹霞燒佛

**問**：丹霞天然禪師路過一座寺廟，由於天氣很冷，就把佛殿上的木佛燒來取暖。院主看到了，大罵丹霞忤逆，丹霞很平靜地說，他燒佛像是為了得到舍利子。院主又罵：「這是木佛，怎會有舍利子？」丹霞說：「既然如此，那再拿兩尊佛像來燒吧！」丹霞禪師是什麼用意呢？

答：丹霞燒佛在禪宗史上是非常特殊的公案，歷來只有他劈佛烤火，其他禪師沒做過。是不是他瘋了？不是！丹霞並沒有逢廟燒佛，他僅燒了那麼一次，就成了千古奇聞，讓很多懂得佛法，禪法卻似是而非的僧俗「清客」（清談者）當口頭禪，而傳誦不休。不但如此，只要稍具佛教常識或讀過幾冊禪宗語錄、公案故事的人也都知道這個公案。

丹霞為何燒佛？有禪師說：「泥佛不渡河，鐵佛不渡爐，木佛不渡火。」他沒燒過佛像，這話是告訴人：拜佛供佛是形式、偶像、心外的，真正的佛在心內坐，在自性中。如果相信心外有佛那就有佛，但不能認為偶像就是佛。

絕大多數信仰佛教，拜佛、供佛的人都少不了一尊泥塑、木雕、銅鑄、鐵打、丹青彩繪的偶像，其實那只是工具，並不能代表佛的功德和全體。佛像本身是沒有靈性，但可以作為一種工具、道具、法物或法器來幫助我們修行，如同經典本身沒有功能，若能運用經典中的內容來修行與實踐，經典就產生作用。因此，僅僅拜佛、供佛是沒有用的，必須同時實踐佛的精神、理念、心行、功德、慈悲和智慧，才是真正在拜佛、供佛。

丹霞燒佛只是為了破除一般人把物當成佛的謬誤，若能體會他燒佛的本懷就會瞭解他的行為其實很自然。他是用燒佛作為手段和方便，幫助別人斷煩惱、破執著、見自性、明佛性，沒什麼不對。不過，如果他燒了百尊佛、千尊佛卻沒有利益人，則燒佛就太不經濟了。那是對藝術品的破壞、對人工的浪費、對自然資源的耗損，萬萬不應該！

# 羅漢一句

問：有和尚問羅漢桂琛禪師：「如何用一句話來代表禪師你呢？」禪師說：「如果我說出來的話，就成了兩句了。」我就是我，說出來就不是我了。羅漢禪師是這個意思嗎？

答：後來有人爭論羅漢這一句也是多餘的，應該言語道斷，不留痕跡。講一句、兩句、千句都一樣，全都落於語言文字，也就是第二義諦。第一義諦則是不用語言文字，須親自去體驗。

其實，羅漢這一句也沒什麼錯，一句就是一個道理，沒有其他。如果羅漢能言善道，常逞巧辯，問一句答百句，那是隔靴騷癢，兜著本題打圈圈，並沒有一針見血。但是羅漢非常精簡，斬釘截鐵只有一句，沒有下一句。世間的事只要點一下就懂了，也就是一葉知秋、觸類旁通；甚至不一定要用到話語，做個動作、使個眼色，或是觀看一草一木、一沙一石都可以。只在一句上著力，就處處著力，反之一句不著力則處處皆落空。羅漢一句表現得非常紮實，非常肯定，信心十足。所以不必問：「還有嗎？還有嗎？」因為全都告訴你了。

至於關鍵語是否一定要有呢？有的禪師一生中只講同樣的一句話，其實不一定需要關鍵語作為敲門磚或探路棒，禪師往往只用一句不拘形式的話，一點一撥立刻使學生有所悟、有所見。

除了羅漢一句話，世人也只要一句話就夠了。我演講時常勸勉聽眾，對我講的不完全懂沒關係，懂得一句，照樣受用無窮。就怕連一句也沒聽懂，那就太迷糊了。

# 泣露千般草

問：「泣露千般草，吟風一樣松」是寒山的詩句，在其中似乎感受到了涵容一切、平等對待的精神。請師父為我們解說。

答：寒山禪師看到的是平等、普遍的存在，而且是那麼美、那麼和諧！他的生活非常簡樸，每天與山林為伍，沒有五光十色的人間萬象，寫詩的題材全來自山中的草木雲石。

「泣露千般草」，露水如淚撒在各種各樣的草上，草有大有小、有高有矮，有的帶刺有的柔軟。他看到露水那麼平等普遍地照顧到所有的草，絕不會對喜歡的草多給一點，不喜歡的草少給一點。露水沒有自我，沒有執著，使任何草都得到滋潤。而人間有所謂的勢利眼，對有勢有利者趨炎附勢，對失意潦倒者避之不及。佛法的證悟者不會有這種差別觀念，任何人有需要，都盡其所能幫助他。

「吟風一樣松」的涵義也類似，只不過表達方式不同。風吹過松林時，不論老松小松、彎松直松、胖松瘦松，風都會讓它發出聲響。風沒有選擇要吹那一棵、那一棵不吹；也沒有想到吹那一棵會比較好聽、那一棵吹起來比較難聽。只要風經過的地方，每一棵都被吹到，也都會發出聲音；而每一棵所發出的聲音不盡相同，風卻不會因為松的反應各各不同而有所選擇。

悟後的人對眾生一視同仁，不會因為反應的多少和大小而產生分別心。有人心性頑劣、惡性重大，即使花很多的心力和時間也不一定能感化他。有人資質聰敏、一心上進，只需花少許心血就能教導有成。對開悟的禪師或有慈悲智慧的佛教徒來說，不論對方是怎麼樣的人，不論對方如何回應對待，都一樣去幫助他。這就是「吟風一樣松」的意思。

寒山可能沒料到這兩句詩被用來形容世人平等慈悲的態度，但他如果來到今日的塵世，也會有這種精神的！

# 須彌山

問：有和尚問雲門文偃禪師：「修行到不起一念的境地，還有沒有過失呢？」禪師答：「須彌山。」雲門是說這個過失就像須彌山一樣大嗎？一念不起不是打坐修行的人所追求的境界嗎？為什麼雲門說他大錯特錯呢？

答：是誰在一念不起？從禪師的角度看，講一念不起的人僅停留在世俗知識上的一個觀念。其實他心中的我執就像須彌山那麼大，而且牢不可破。

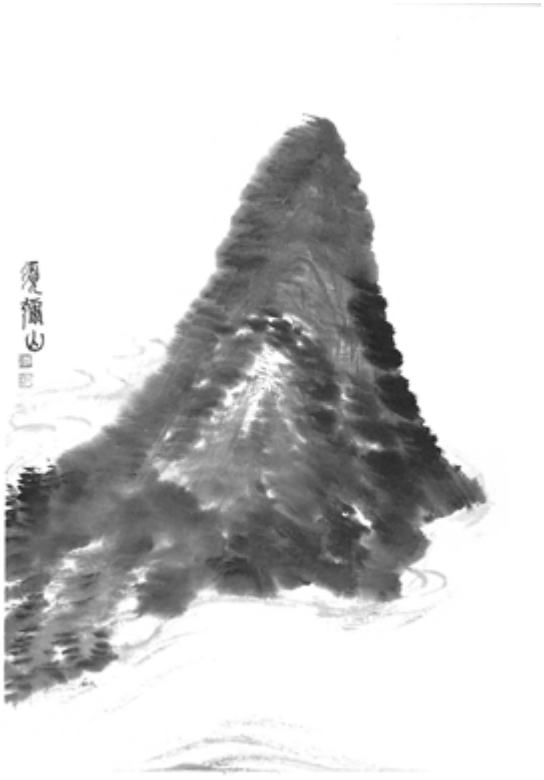
須彌山是佛經中的傳說，是三千大千世界的中心支柱，四面有日月星辰和四大部洲，地球在其南邊，山頂上有三十三個天空，天空之上還有一層又一層的天空，可見它大到無極無限。

雲門禪師用須彌山來告訴問話者：你不要說一念不起，實際上你的執著就像須彌山一樣巨大、一樣牢固。所謂執著是指「我」、「我見」、「我執」和「自我中心」。佛經中說邪見易破，比如本來不信因果，一旦信了因果，邪見就沒有了。可是要破「我見」很困難，必須破除「根本煩惱」，也就是破除貪、瞋、癡、慢、疑以及「我」之後，「我見」才能破。只要自我中心、自我觀念還存在，「我見」依然存在。

事實上，一念不起本身就有問題。修行人如果雜念紛飛固然不好，集中一念已經不容易，表示已入定。如果一念不生，相對地也要一念不滅才對。僅僅是一念不起或執著一念不生則可能變成唯物主義、自然主義或虛無主義的哲學或宗教，不是佛教所講的不生不滅的涅槃。不生不滅的涅槃並不否定一切身心現象，可能身心現象都還在，就能實證涅槃。

如果一念不生是指妄念不生，那麼還有一念是「定」，不是一念不生。說一念不起的人本身就有那個念頭，而且還在發問呢！怪不得雲門說這一念如須彌山那麼大，代表的就是發問者的「我」。

對一般人而言，一念不生是死人；對修定的人而言，一念不生也不是很好的事；注意一念而不感覺一念是定境；完全沒有念頭則可能變成無想外道、無想天，其實還是有我，就是「我沒念頭」的這個我。這種存在已非一般人的感官所能體會，必須有很深的定才能察覺有「我」在。但是，有「一念不生」經驗的人，往往自以為「已經沒有念頭」、「已經沒有我」，這是很麻煩的事，它使人停止不前，不願繼續努力以達「般若空」的境界。



# 天是天·地是地

**問**：雲門文偃禪師對弟子們說：「你們別老是妄想，整天思索那些大道理。其實天還是天、地還是地，山還是山、水還是水，僧還是僧、俗還是俗。」雲門這麼說，是叫人不要迷失在思辨裡嗎？

**答**：如果對佛經內容或語錄公案從邏輯上、思辨上、理論上加以理解，還是有助益的；但若只拘泥於這些觀念的研究，拐彎抹角、挖空心思去猜測、揣摩、思考、推敲，這跟禪的修行和智慧的開發並不相應。

有些人認為現象的表面不是自己所要追求的，因為現象是無常的、變幻的、虛假的，不是永恆的、可靠的。能體認到這一層已經不錯了。有這種想法的多半是修行人，希望更深一層從現象的背後、現象的內在以及現象之上追求永恆、自在、安穩的境界，以之為佛國、淨土、涅槃。其實這種想法是錯的，所以雲門說你們不要捨近求遠，不要捨去現象尋找本體，不要離開現實追求理想；你要追尋的處處現成，俯拾即是。

所謂「現成」，有人認為是統一和無相。統一即一切人事物皆平等，也就沒有你我、好壞、多寡之分。無相即一切現象皆無常，應該看破放下，結果可能變成厭離世間的消極人，沒有真正幫助和改變這個世界。相反的，悟後的人看這個世間就是佛國淨土，看這個環境就是最美好的地方。而又有些人認為悟後的人大概立足點不一樣、經驗不一樣，所以看到的宇宙萬物也不一樣。這也是錯的。雲門禪師告訴我們，悟後的人雖然心中一切平等——天地平等、眾生平等，但天還是天，地還是地，牛不是人，人不是狗，不會混淆。

所謂修行過程有三個階段：未修行前，見山是山、見水是水，這是普通人對山水的看法。修行非常投入時，見山不是山，見水不是水，這是因為太專注了，心轉不過來，把現實混淆了。待大徹大悟之後，見山還是山、見水還是水，只不過他不會因為山阻礙他就討厭它、水能解渴就喜歡它。悟後的人講話似乎有點反常，但他們體驗到的世間還是這個世間，不同的是自我的執著沒有了，自我的瞋愛放下了。

# 還我生死來

問：有和尚問雲門文偃禪師：「生死到來，如何排遣？」雲門攤開兩手說：「還我生死來。」和尚問的是如何出離生死，雲門反而說把生死還給我，他的意思是生死之外無涅槃嗎？

答：生死和涅槃在《六祖壇經》中講得很清楚：「生死即涅槃，煩惱即菩提。」不要把煩惱和菩提劈成兩截來看，把生死和涅槃分成兩面來看，否則都是執著。執著有生死、有涅槃的人，執著離生死、求涅槃的人，都還在生死中。臨濟禪師的語錄說過，求成佛、菩提、涅槃都是生死法，都在造生死業。

開始修行之初，發心求涅槃、發心證菩提、發心將來成佛是對的，因為發願心、立志向對初學者很有幫助。但當你已在修行的途中，一定要放下自我的追求、自我的捨棄、自我的把持，因為這都是生死。要離生死就不要求涅槃，求涅槃反在生死中。這種情形在生活中也有。一心要追求某樣東西，如果立下志願不斷努力，往往求得到。反之老是擔心追不到，老是想著非追到不可，多半會出問題。比如有個男子追到年輕、美麗又多金的太太，一天到晚怕她跑掉，千方百計盯住她、約束她、限制她，結果太太感到不自由、被虐待，本想好好做個妻子，最後受不了，只好離婚。所以，追求過分，想得到的反而得不到，已得到的反而喪失掉。

很多事在自自然然的情況下完成比較好。青年男女自自然然地交往、自自然然地過婚姻生活的不多。不少人在婚前追得你死我活、愛得你死我活，婚後發生問題又吵得你死我活，變成冤家、陌路，甚至鬧離婚。

修行不也一樣？自自然然為了了生死而修行，不要老是怕死求涅槃；怕生死就離不開生死，求涅槃就進不了涅槃。一定要把自我日漸淡化，只問耕耘，不問收穫，自然而然瓜熟蒂落，水到渠成。

雲門說：「還我生死來。」你想求涅槃嗎？涅槃就在生死中。

# 舉即易，出也大難

**問**：灌溪智閒禪師把他悟後的境界形容為「十方無壁落，四面亦無人」，雲門文偃禪師聽到之後說：「舉即易，出也大難。」他為什麼做這個評論呢？

**答**：「十方無壁落，四面亦無人」，在空間中自在無礙，自由去來，不為石壁所阻、不為地域所限，四面也沒有任何人來障礙、阻擾、隔絕。有人說這是目空一切、目中無人，事實上這是灌溪禪師對自己心境的描述——世界上沒有能讓他覺得是障礙的東西，也沒有能讓他產生瞋愛善惡的人。可以說，他的心量已可包容整個空間，內心毫無芥蒂罣礙。《金剛經》講「無我、無人、無眾生、無壽者」，既然主觀的自我已不存在，客觀的環境、對立的現象也就沒有立足之處。在這種境界的人似乎遺世獨立，世界對他而言，是如此廣袤而孤寂。但他並不覺得孤單落寞，反而明朗開闊，與宇宙同體。不過，這可以說是開悟，也可以說沒有。「十方無壁，四面無人」，他還認為自己有廣大的心量。

雲門卻說：「舉即易，出很難。」「舉」是把十方四面都包容起來、接收下來、一肩扛起來；「出」是放下之意。心量雖然大，要把它放下來不容易。

十方四面的空間全部承當叫「大我」，把自己放大了，雖然包容一切，但一切都變成自己，要放下很難。這是從禪法的超越觀點來看心量的有無大小，心量大似乎很好，但是還不夠好，一定要拋卻，才能了知它的真實面目。

有些宗教徒或哲學家認定自己與宇宙合而為一，或認定自己把宇宙萬物納入心胸，或融入於其中。凡做如此想法的人，便無從明

白「既無內也無外」的境界，他們事實上未曾證入，但卻說自己已經無內無外，還要放下什麼？其實我的執著仍堅固地存在著而不覺知。

# 寰中天子，塞外將軍

**問**：有人問緣觀禪師：「怎樣才是認識了自我？」禪師答：「寰中天子，塞外將軍。」如果你覺得自己是君臨天下的皇帝或鎮宇邊塞的將軍，也就是說如果你能為自己作主，你就認識自我了。這樣說對嗎？

答：可以這麼說。自我不能沒有，如果沒有自我中心或自我觀，就沒有落腳處或起手處；而一切問題卻也是從自我中心產生的。我們先要肯定有我，但此時不知道我是什麼。

接下來用佛法的觀念來理解，知道自己是虛假的，自我是過去、現在、未來一個又一個的念頭串起來的，也是從過去到現在再通向未來的一連串的行為現象所構成的。如果拆開來看，「我」只不過是一個一個單獨的念頭以及片片段段的行為，其中那有「我」？但行為也好、念頭也好，若不肯定那是「我」，就不知道如何放下自我。

因此要以修行來體驗「我」是虛妄的幻象；雖然虛幻，但是，從過去到現在卻是連在一起的，一環扣著一環、一念接著一念、一個行為連著一個行為、一生接著一生，生命即是如此延續下來。即使現在的生命不是過去的生命，現在的念頭不是過去的念頭，然而它是從過去接連到現在而且還要連續下去。發現了這個事實之後，知道沒有真的我，假的我則是有的。如果不把假的我徹底放下，就永遠在假的我之中受苦，不得解脫；在煩惱中打轉，自害害人。

有人認為現在的這個我是假的、凡夫身的我是假的，那一定有個真的我嘍！若把假的我看破或解脫，就會有真的我出現嘍！真的我又是什麼？有人說它是涅槃、佛性、菩提。於是放下假的我去追求真的我——這又是另一重執著。既然假的我是虛妄的，真的我也不過是一個觀念而已；如果真有一個真的我，那又是一個笑話！

緣觀禪師說能作主的就是自我，能隨時隨地指揮、掌控、管教你自己，那就是自我。多數人無法掌控自己的身心行為；白天身不由己，做夢時無能為力，要死要生更半點不由人。這就是作不了主。可以作主的才是真的自我，比如什麼呢？——「寰中天子」，也就是擁有天下的皇帝，他發號施令，人人都得聽命於他。又如「塞外將軍」，「將在外，君命有所不受」，他也可以作主。作得了主就是你自己，作不了主就不是你自己；但這究竟是不是真我？「真我」這兩字也不要用，否則又成了執著。

# 從生至死，只是這個

**問**：五泄靈默禪師開悟前去見石頭希遷禪師，一見面就說：「你只需說一句話，若能使我有所悟，我就留下，否則就去別的地方。」石頭和尚端坐不動，不發一語，靈默扭頭就走，石頭突然叫一聲：「和尚！」靈默聞聲回頭，石頭說：「從生至死，就只是這個，你回頭轉腦想那麼多做什麼？」靈默當下大悟。石頭禪師所說的「這個」是什麼呢？

**答**：靈默禪師修行到不知如何是好，希望石頭和尚幫他的忙。古代很多禪修者皆如此。有的自以為開悟了；有的似有頗深的禪悟經驗卻又不能肯定；有的已能肯定但想試探別的禪師的層次，考驗他人也考驗自己。參訪問道者多半已具備開了一隻眼的資格，到處參訪天下聞名或據傳已開悟的人。去時自信滿滿又有點懷疑自己的程度，希望禪師給他一句話。

禪師們都知道開口就錯，沒有開口處。禪宗「不立文字，言語道斷，心行處滅」；也就是不用語言文字表達，不用心念意識去揣摩、衡量和思考。因此當靈默去見石頭和尚，石頭雖答：「從生至死，只是這個」，其實等於什麼也沒講。你想知道的那個，就是我所呼喚的那個，也就是你自己。你的心不能放下，到處追求，以生死心揣摩開悟不開悟，以生死心希望我回答你。我告訴你，你現在發問的這一念就是我給你的答覆。

從生到死，在時間上是一個念頭的生、一個念頭的死；在肉體上是一個生命的生、一個生命的死——都是這個放不下的你。

石頭和尚很明確地叫靈默看他自己，若能一眼返照、回轉自己，發現「從生至死就是這個東西」，那就趕快放下，不再向外追求，不再訪求什麼話。

理論觀念聽多了沒有用，唯有回轉心來向自己看，這一看好比猛錘一擊，把自己的心打碎，那幫助就大了。

# 一鉢千家飯

**問**：布袋和尚有詩：「一鉢千家飯，孤身萬里遊；青目睹人少，問路白雲頭。」請師父解釋。

**答**：這首詩非常有名，至少在禪宗的僧侶之間常被提起，是所謂閒雲野鶴的生活。可是如果生活像閒雲野鶴，心中對紅塵物欲還是放不下；或者物欲放下了，知見障礙、觀念執著卻放不下，都不能用這四句詩來形容。

「一鉢千家飯，孤身萬里遊」，描述盛行於印度和南傳佛教國家如泰國、緬甸、錫蘭等地出家人的生活形態。每天早上在幾條街或幾個村落沿門托鉢，但不至於托千家的飯，這是形容沒有固定的

寺院，經常在行腳之中。中國只有少數雲遊僧，布袋和尚是其中之一。他具有神異能力，被尊為聖僧，神出鬼沒，居無定所。這種生活方式使人感覺自己只有一個身體、一個鉢。

「青目睹人少」，他用非常澄澈、明亮、無染的眼光，也就是智慧的眼光來看人，然而看到的人很少。這句話有雙重意思。在山林野地要遇到人不容易。另一重意思是他用智慧冷靜的眼光看人間，像人的人太少了，也就是說有智慧、有高潔品格的人太少了；而修行人之中，對佛法、禪法有實修實證、正知正見的明眼人也太少了。

「問路白雲頭」，一路碰不到人，遇到的人又不知道路怎麼走，只好向白雲問路了。另一層意思是，像我這樣的人要問道於何人？有智慧、開悟的人太少，在修行的路上找不到伴侶或可以指路的人，只好請大自然來告訴我了。

這首詩很美，畫意濃厚，從中可以體會他的心境，一方面覺得很淒涼，卻又很自在。這首詩雖不是入世的、積極的、人間化的禪詩，但也可以欣賞。

附註：「青目」二字原意為「青眼」，與「垂青」「青睞」略同。於中副刊出時，曾有曉風女士及陳鼎環先生的回響，看法各有深度，我要在此致謝！



# 法華轉．轉法華

**問**：禪宗六祖惠能大師在一個偈子裡說過：「心迷法華轉，心悟轉法華。」是不是說當你的心是迷的，《法華經》可以幫助你；當你悟了以後，一切道理豁然貫通，可以為你所用？

**答**：「轉」是轉法輪、誦經的意思。一位叫法達的和尚去見六祖惠能，說他對《法華經》下了很多工夫，惠能告訴他，心迷時，心是隨《法華》轉的。

《法華經》共有二十八品，經中叫人讀誦、書寫、為他人說、如法修行。以《法華經》或佛教觀念來說，凡夫依據《法華經》的

文字內容去念誦、實行是對的，可以因此悟入佛的知見。也就是說，讓《法華經》來幫助你超凡入聖。

「心悟轉法華」，開悟之後，以所誦的經文來印證自己的內在境界，亦即以自己體會到的佛法來闡釋《法華經》。這並不容易；一般人如果這樣做是私心自用。許多民間宗教，包括道教在內，用《法華經》或其他佛經去傳道，從鸞壇或自己的神祕經驗來解釋說明《法華經》；換句話說，以《法華經》作為工具去附會自己的觀念或神祕經驗。這也叫轉《法華》，但其中有問題。

以禪宗徹悟者的立場來看任何一部經典，都會感覺這些經典的內容就像是從自己心裡流出來的，自己心中所體驗到的就是經中所說的，也等於是釋迦牟尼佛幫自己說出來的，自己的心目中本來就有這些東西。在這種情況下，用自己的體驗和悟境來看《法華經》，用《法華經》去自度度人。這叫「心悟轉法華」，非常難得。

如果尚未確認自己的佛法知見或尚未確定自己真正開悟，第二句話這樣用是很危險的，是用一知半解或邪知邪見來解釋、運用《法華經》。因此惠能大師說，心迷未開悟時是讓《法華經》來轉變你，開悟之後你就能用你自己來認識、說明、肯定、宣傳《法華經》。

世間亦如此。有真知灼見的智者或自實際經驗有所體會的人，常用古人的經典來幫助自己和他人，但他的解釋和古人有所差異。歷來詮釋四書五經的人也往往因為時代背景不同、學問深度不同、思想境界不同、個人經驗不同而有不同的說法。可見世間的學問跟出世間法也有類似之處。

# 大道無門

**問：**無門慧開禪師曾說過：「大道無門，千差有路；透得此關，乾坤獨步。」這四句話聽起來好像是在談論修行的竅門和途徑，請師父開示。

**答：**《楞伽經》中說：「佛語心為宗，無門為法門。」無門是禪宗的宗風，也是頓悟法門的特色。我們常聽說「條條大路通長安」，也曾聽說佛法法門有八萬四千之多，只要一門深入，進入之後門門皆通，皆可獲得佛的無上菩提之道，皆能成佛。這是對的。就禪宗而言，如果有門可入，入的是小門，不是大門；有門可悟，悟，不是一悟永悟。因為既然有門就有內外之分、大小之別、人我之異。如果你修你的門、我走我的路，這一定不是無邊寬廣的大路。

「大道無門」的意思是指頓悟的法門，是沒有門。「千差有路」則是修漸悟法門，且有很多的門路。「透得此關，乾坤獨步」，此處的「關」是無門關，能進入無門這個關，也就能通過頓悟法門，獨步乾坤，天地之間唯你一人。這不是目中無人，不是自我貢高，不是有大我的執著；而是超越於一切境界之上，天上地下根本找不到「我」這個東西，這已經是最究竟的層次。

進入無門之門，就通曉頓悟法門並沒有門。無門之門不易摸到，一旦摸到就是頓悟。禪宗的開悟多半是一悟就悟，也就是頓悟。「千差有路」並不是說在任何一條路上都可以進入無門之門，而是叫你不要找小徑，走漸悟的路。

在此我必須說明，頓悟雖好，也的確有這種例子，但未頓悟之前，必須花很大的心力、很多的時間，來培養善根，否則無門的大道將與你無緣；你不但碰不到，而且無法理解、更使不上力。因此，預備的工夫還是需要的。

無門的大道由菩提達摩傳入中國，歷來修行禪法而頓悟的人並不多。晚近有禪師說，開悟要下三十年鍥而不捨的工夫，不論心行、語言行、身體行等種種行為都必須像個修行人。如此努力三十年，大概開悟有份；否則要入大道，要進無門之門，恐怕距離很遠，甚且是個空想，無法實現。

# 非去來今

**問**：禪宗三祖僧璨大師在〈信心銘〉中說：「信心不二，不二信心；言語道斷，非去來今。」請師父從佛法的角度為我們開示「信心」的要義。

**答**：所謂「信心不二」就是沒有懷疑的餘地、沒有選擇的餘地、沒有動念頭的餘地。「不二信心」是更加強、更肯定這個信心。「二」是二分法，也就是對立的意思。如果存有對立的觀念，表示信心沒有建立。「不二」在《維摩經》中講得最透徹，若能實際體會不二，自我體驗與佛無二無別、與眾生無二無別，真正的信心一定能夠建立起來。也就是說，在實證佛的境界之後，看到凡聖不二、染淨不二、煩惱和智慧不二；世間一切差別現象對他而言都無二無別，不只一體兩面，甚至連一體也沒有，這才是不二。這時，信三寶的心必能建立，因為自己的心跟三寶也是不二的。

「三寶」是釋迦牟尼佛、釋迦牟尼佛所說的法，以及正在修行釋迦牟尼佛所說的法門的出家人。在尚未實證佛的境界或親見佛性之前，三寶是心外而不是心內的；如果親自實證佛跟我無二無別，三寶就變成內心的東西，是本來就具備的東西。比如開悟前看《法華經》，《法華經》是心外的東西；開悟後看《法華經》，《法華經》則是自己心中流出來的東西。

這種信心建立之後，會變成一個心不動的、無私的、無閒是閒非的人。自己該做的已全做完，別人的工作成為他的工作。無內無外，無自無他，客觀與主觀是同一個東西；他會有無限的、平等的慈悲去度眾生。

「言語道斷，非去來今」，這不二的信心究竟是什麼呢？我無法用語言說明；而且這個信心不會因為你過去沒修行沒開悟就離開你，也不會因為你現在修行了開悟了就來找你。它既不是因你開悟

而來，也不是因你未悟而去；它本來就跟你在一起，如來如去，不來不去。

僧璨大師這四句話相當深奧，可以說是〈信心銘〉的關鍵語。

# 兩頭俱截斷，一劍倚天寒

**問**：日本一位將軍在出征之前去問來自中國的明極楚俊禪師：「在生死交關的時候該如何？」禪師說：「兩頭俱截斷，一劍倚天寒。」他的意思是不是說，把生死對立的觀念放下之後，本來面目自然就出現了呢？

**答**：沒有錯。貪生怕死是人之常情，也是動物的本能。軍人也好，老百姓也好，都有死亡的威脅。軍人要上戰場，經常在生與死的邊緣討生活，所以對生死的敏感度很高。雖然保家衛國是職之所在，但生還是生，能不死最好，所以這位將軍去問明極禪師對生死的看法。其實生死的問題對禪修者而言，同樣值得探討。

禪宗勸修行人把念頭分成兩個段落：第一階段，要有生死心；第二階段，要把生死心斷掉。有了生死心就會自我警惕，不努力用功的話，萬一下一口氣上不來，怎麼辦？來生是否還有機會修行？因緣一旦錯過，萬劫不復；因此要及時努力、立即修行。這是生死心的作用。到了第二階段，在非常用功的情況下，必須斷絕生死心。不要擔心自己這樣修行會不會餓死、渴死、累死、睏死，或者自然界的蚊蟲風雨、酷熱嚴寒會不會把我整死。身體有病也不要害怕，不要去想是不是把它調養好再來修行。這些念頭就是怕死，怕死就不能解脫。只要這麼想——軍人是在沙場，法師是在講座，禪師是在蒲團——此時生死已放下，不再有恐懼。既無恐懼也就無煩惱，心中會明朗起來，很快就開悟。所以，把生死看破才能解脫生死。

「兩頭俱截斷，一劍倚天寒」，把「生」一劍斬掉，把「死」也一劍斬斷，中間什麼也沒有了，只剩斬掉生死的那把劍。這把劍像虛空一般廣大無邊，也可以說全虛空就是一把劍，生與死根本沒有機會存在。一遇到這把劍，對死亡的觀念、憂慮、恐懼不見了，對生的欲求、貪念、執著也沒有了；生也斬掉，死也斬掉，這就是大智慧、大決心、大信心。

我們做事若能兩頭俱截斷，一定成功。這跟冒險不同，冒險是沒有把握而去做，這卻是放下生死問題而朝目標去努力。它富有冒險精神，但比冒險安全、可靠、踏實。

# 浮生若夢

**問**：司空本淨禪師寫過一首偈子：「視生如在夢，夢裡實是鬧；忽覺萬事休，還同睡時悟。」他把一生視為做夢，夢中吵吵嚷嚷忙忙碌碌，一旦開悟就像從夢中醒來，萬般皆休。禪師們對「浮生若夢」的看法究竟如何呢？

**答**：永嘉大師〈證道歌〉裡也談到夢：「夢中明明有六趣，覺後空空無大千。」眾生在人、天、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄等六道，或上升或下降或轉生，出生入死，死了又生，此生到彼生，一生又一生。在生死過程中其實是在夢中，那是生死夢。一旦開悟，會覺得是從一個好長的夢裡醒來，心中開闊明澈無罣礙。從夢中醒來之後，對生死、自我不再執著，也就離開生死；離生死叫大夢初醒或大夢已覺，佛就叫「大覺者」。所以凡是證道、悟道的人就是從夢中醒來的人。這是禪宗對夢的看法。

司空本淨禪師這首偈子也有類似的體驗。「視生如在夢，夢裡實是鬧」，從生到死就像在夢中一般，而且在其中忙忙碌碌、又吵又鬧，煞有介事。有的是身在鬧，有的是心在鬧，有的是身心皆鬧。參與交際或社會活動時，身體鬧；即使不參與活動，如果思慮

多、煩惱重，心也照樣鬧。可是一旦開悟，悟人生如夢，悟生死如夢，悟三界如夢，悟凡夫徹頭徹尾、裡裡外外全是夢，那就醒過來了。此時萬事皆休，夢中一切鬧的現象全都不見了。只要心一停，心外的也停；心中的我一消失，心外的環境絲毫不對自己起干擾。身心脫落，如釋重負！

一般凡夫俗子能否體會到這個事實呢？活著的時候汲汲營營、你爭我鬥，到最後再怎麼放不下也得放下，要不然去殯儀館或墳場看看就知道了。可是那些人醒了沒有呢？大概沒有！醉生夢死很可惜、很可憐。若以有用之身奉獻自己成就社會有多好，雖然也是在做夢，做這個夢還比較有意義。

# 臥時即有，坐時即無

**問**：有和尚問石霜慶諸禪師：「聽說佛性像虛空，這對不對？」石霜禪師答：「臥時即有，坐時即無。」你睡覺的時候有佛性，打坐時佛性就沒有了。石霜是不是在點他：「你明明知道佛性無所不在，還有什麼好問的呢？」還是告訴他：「你以平常心看待佛性，它就有；你一定要追求的話，佛性就沒有了。」

**答**：禪師講話總是很難捉摸。趙州從諗禪師也講過「狗沒有佛性」，《涅槃經》明明說眾生皆有佛性，這是常識。趙州不是不知道，而是對發問的人下了這帖藥：「你明明知道還要問！好，我告訴你狗沒有佛性，你自己去想想吧！」如果發問者回過頭來思索：「有無都是執著，有無是不二的，有無是同一個東西，有無只是語言上的遊戲。禪師這麼說是叫我放下。」那他就開悟了。

石霜禪師說躺下來時有佛性，坐著就沒有，跟趙州的「狗子無佛性」有異曲同工之妙。當你躺下來休息，不再執著於追求佛性，心中無罣無礙、無憂無慮、自自然然，佛性就在那裡，而且根本沒有來也沒有去。當你想藉打坐修定以開悟見佛性，這是造作，是

「我」的追求；你追求時反而見不到它，等於沒有佛性，所以你還是放下一切吧！放下時就會發現佛性是什麼、到底有沒有。然而有與無不過是戲論，只要去體驗就好。

懷讓禪師曾告訴馬祖道一：「磨磚不能成鏡，打坐豈能成佛？」六祖惠能也說：「憎愛不關心，長伸兩腳臥。」只要心中不存對立的觀念，一片自在安閑，就可以把兩腳伸得長長地睡覺。佛性天然地、本然地、自然地就在那兒，一執著就不見了。這是禪宗的修行態度，一般人是否用得上呢？如果不多少具有人格修養、精神修養、學識修養，恐怕不容易。

拼命三郎型的人，衝、追、吼、搶、鬥，見了人就打，看到東西就要；這些人或許可以得到小的名位、小的權勢、小的利益，卻不可能做大事、成大業。那些謙和憨厚的人，看起來不像要追求什麼，卻能涵容、付出、奉獻，往往得大成果。正如老子所言：「既已為人己愈有，既已與人己愈多。」在這方面禪宗近乎老子。做人有點禪的修養和道家修養非常好，西方的有識之士也已經體認到這一點。西方人凡事以利益為前提，不論小我、大我皆如此；看起來很不錯，但他們已發現這是很痛苦的事，不能得到身心的安寧。所以，許多對西方文明感到失望、對西方哲學感到無奈的人，已在試著接近、接受、享受禪的哲學和修行。希望這些禪語的解說能對臺灣及中國的社會有所助益，這一百則也就沒有白費。

---

~ 全書完 ~

# Table of Contents


《法鼓全集光碟版》第四輯 第十二冊
《聖嚴說禪》
自序
前言
廓然無聖
腳跟下
自家寶藏
本來無一物
風動·幡動·心動
萬古長空，一朝風月
應無所住而生其心
不思善·不思惡
渠今正是我，我今不是渠
磨磚成鏡
三十棒
藏頭白·海頭黑
紅爐一點雪
事得理融，寂寥非內
乾屎橛
南泉斬貓
寸絲不掛
道非物外，物外非道
瓶中養鵝
庭前柏樹子
至道無難，唯嫌揀擇
好雪片片，不落別處
大道透長安

吃茶去
殺人刀·活人箭
萬法歸一，一歸何處
尋劍客
啐啄同時
青山原不動
一翳在目，空花亂墜
東山水上行
佛是塵·法是塵
無事是貴人
若論佛法，一切現成
步步踏著
本來面目
曹源一滴水
野狐禪
北斗裡藏身
證龜成鱉
久坐成勞
前三三·後三三
學者恆沙無一悟
寒殺闍梨·熱殺闍梨
一日不作，一日不食
覓心了不可得
兔角不用無，牛角不用有
大機大用
求生不得，求死不得
凡聖兩忘
放下著
迷己逐物
我狂已醒，君狂正發

無功德
隨處作主，立處皆真
勢不可使盡
福不可享盡
規矩不可行盡
好話不可說盡
行到水窮處，坐看雲起時
解鈴繫鈴
心生法生，心滅法滅
春有百花秋有月
獨坐大雄峯
吾心似秋月，碧潭清皎潔
主人公
出門便是草
莫造作
空花水月
身心脫落
如雞抱卵
餓死人·渴死漢
行亦禪·坐亦禪
入時觀自在
一心有滯，諸法不通
離家舍不在途中
潛行密用，如愚如魯
本自天然，不假雕琢
山花開似錦，澗水湛如藍
日面佛·月面佛
風來疏竹
始隨芳草去
明珠一顆

不怕念起，只怕覺遲
丹霞燒佛
羅漢一句
泣露千般草
須彌山
天是天·地是地
還我生死來
舉即易，出也大難
寰中天子，塞外將軍
從生至死，只是這個
一鉢千家飯
法華轉．轉法華
大道無門
非去來今
兩頭俱截斷，一劍倚天寒
浮生若夢
臥時即有，坐時即無

# 公案一〇〇


- 前言3
- 野狐精13
- 龍潭吹燭15
- 一切具足17
- 踢倒淨瓶19
- 非干我事21
- 不飢不飽24
- 飢來吃飯睏來眠26
- 終日尋春不見春28
- 鬼家活計30
- 空中一片雲33
- 兩個泥牛鬥入海35
- 好醜起於心37
- 捨父逃走40
- 生死事大42
- 如是如是45
- 身緣在路48
- 煩惱即菩提51
- 直用直行53
- 野鴨子56
- 併卻咽喉唇吻58
- 一粥一飯60
- 無開口處62
- 山下做水牯牛64
- 一口吸盡西江水66
- 抱贓叫屈69
- 子真牧牛71
- 一棺兩屍73

- 有無皆是75
- 爐中有火77
- 蚊子上鐵牛79
- 喚院主81
- 祖師畫像83
- 老僧好殺85
- 吃粥洗缽88
- 一日看一字90
- 一物不將來92
- 我不會佛法95
- 這裡無奴婢97
- 只圖遮眼99
- 玄沙救火101
- 壓良為賊103
- 好事不如無105
- 悟法迷人107
- 不許夜行，投明須到110
- 生胎生象子112
- 逢著便殺114
- 死一回始得116
- 今日乃知，鼻孔向下118
- 雜貨鋪120
- 將心守靜，猶未離病122
- 片石在心124
- 不知最親切126
- 無下手處128
- 不為人天來130
- 大好山132
- 不落階級134
- 說似一物即不中136

- 懸崖撒手138
- 使得十二時140
- 晝夜一百八142
- 禮佛無所求145
- 空手把鋤頭147
- 師姑原是女人作150
- 一時埋卻153
- 雪峰淘米155
- 秦時[車*度]轢鑽157
- 生身父母在深草裡159
- 歸宗拔菜161
- 眾生心裡出163
- 不肯承當165
- 如蟲禦木167
- 腳跟猶未點地169
- 長空不礙白雲飛172
- 自有娘生褲174
- 法堂倒了176
- 石頭出汗178
- 前也常坦，後也常坦180
- 一得一失182
- 聞名在世184
- 有主沙彌187
- 有不病者189
- 除之益患191
- 德山的棒193
- 馬祖看水195
- 離此殼漏子197
- 日用而不知199
- 盲者係前盲，啞者係前啞201

- 今日初三203
- 不被境惑205
- 通身是眼207
- 住持事繁209
- 諸方火葬，我這裡活埋211
- 死貓兒頭213
- 猶有這個在215
- 鐘聲擊心217
- 功德天．黑暗女219
- 一枝草221
- 主在什麼處223
- 恰恰用心時，恰恰無心用225
- 業識茫茫，無本可據227

# 公案一〇〇 3

## 前言

我的「禪語一〇〇」專欄（編按：後收錄為《聖嚴說禪》，法鼓文化出版），於《中央日報》長河版刊畢之後，許多讀者希望我繼續寫下去，編輯先生也囑我再度供稿。

雖然每篇的字數不多，卻能獲得一則禪話的享受；透過禪的意境，來看現實的生活，會使我們體驗到充實而又豁達的人生。在平安之中成長，在逆境之中前進，對我自己，也是一份鼓勵。

因此仍請葉翠蘋小姐為我逐句筆錄，完成了第兩百則的禪話系列。

本書一百篇其中的三十篇仍由《中央日報》刊出，後由於長河版調整編輯方向，則轉由《中華日報》刊登，並由知名的青年漫畫家尤俠先生配上插圖，增添趣味不少。於此出書之際，謹此向兩報之編輯人員及尤俠先生，致上謝意。

公案一〇〇 13

**野狐精**

唐肅宗時，西天大耳三藏來到東土，自稱有他心通，肅宗要慧忠國師加以試驗。慧忠國師連問兩次：「你說老僧此刻在什麼地方？」大耳三藏都回答了，一說在四川，一說天津橋上。待國師再問第三次，大耳三藏技窮，默然以對。慧忠國師斥道：「這野狐精，他心通在何處？」

站在禪或正統佛教的立場，雖不否定神通的功能或事實，但不運用神通來魅惑人心，膨脹自己的信眾或勢力。神通有真也有假，但不論真假，都不能違背因果的原則，否則即使一時之間能得到便利，但卻可能因此而失去更多。

所謂撿便宜是撿了自己的便宜。神通就好比是自己不付出而借到錢、搶到錢或撿到錢；其結果是借來的終需要還，搶的偷的會受制裁，即使未破的搶案，在因果上還是要受果報的。如果是撿到錢，那是別人心血汗賺來的，不是一塊泥巴或石頭，失去這筆錢，可能會使其喪失一生的幸福，你卻不勞而獲，這對因果而言也是非常嚴重的。

因此，靠神通幫忙，等於自己去買一把槍，或雇用黑道來得到自己之所欲，後果是不堪想像。又好比是自己必須還債，但心有不甘，於是找惡勢力來幫自己逃債。可是雖然債主可能暫時不敢登門，但這筆債依然存在，而且對方看你藉外力賴債，可能會去找更大的惡勢力討債。你逃得過一時，逃不過一世；逃得過今生，逃不過來生。

以佛法來說，用神通獲悉他人隱密，或用神通達成發財、治病等等目的，也許會暫時得到一點效果，但終究逃不了因果律。所以，慧忠國師罵大耳三藏玩神通，是野狐精。野狐精會耍一些古靈精怪的小花樣、小技巧，但究竟不是如來的大法。

# 公案一〇〇 15

**龍潭吹燭**

有天晚上，德山宣鑒侍立在其師龍潭崇信之側，龍潭禪師要德山退下休息，德山遂告退走出去，不一會兒又回來說：「外面黑。」龍潭點了蠟燭交給德山，德山正要接過來，龍潭卻一口氣將它吹滅。

黑暗之中如何破黑暗？不是給他光明！

一般人認為，有光明即能破黑暗，去煩惱即能得智慧。在現實生活中，窮困的人希望有錢財當富翁；卑賤的人希望有地位變尊貴；孤苦的人希望得依恃變幸福。但從禪的立場來說，要看絕對而非相對。比如貧賤和富貴完全相對，但貧賤之中有不同的層次，富貴之中也有不同的等級。即使同為乞丐，有的高高在上，是乞丐中的貴族。即使同為富豪，有的自覺高人一等，有的自認矮人一截。

因此，若用相對的尺寸來看世間，就沒有絕對的好壞。以光明和黑暗為例，如果是絕對的黑暗，就不知道有光明，但光明之中有沒有黑暗呢？光明也有不同的程度。在地球上，白天的陽光很亮，若到深遠的太空去，

因無任何物體可以反射，不會感到太陽是燦亮的，只有一點光而已。所以，不論我們身處任何層次，應一概認定這是自己的環境、自己的現狀；跟自己的過去不需比較，跟其他人也不需比較。否則有時覺得自己高過他人，過一段時間又可能自覺不如人，永遠受外在環境影響而失去自我的主宰。

自己是什麼就是什麼，自然就好。外面黑，點一盞燈很好，但黑還是黑，一盞燈不能取代黑暗，乾脆吹掉算了。如果能超越於黑暗和光明的對立，才是真正的解脫自在。

公案一〇〇 17

## 一切具足

大珠慧海向馬祖道一求佛法，馬祖告以：「一切具足，更無欠少，使用自在，何假向外求覓。」

這是指出每一個人的內心，都具備開悟的條件乃至於成佛的條件，不用向心外的他人追求什麼佛法。

就禪修者來說，師父領進門，修行在個人，開悟靠自己。個人怎麼修呢？方法是師父指導的，真正的悟見佛性則需自己用功，根本沒有所謂的「門」，努力就是門。如何努力？放下自我的執著心、自私心、煩惱心、追求心、厭惡心、不耐煩心，那時就能見到佛性。易言之，如何放下是師父教的，見到佛性或智慧的顯露卻不是任何人給的，連佛也無從給你，那是你自己本來就有的。

大家都會說，年輕人是有待琢磨的璞玉，是社會國家未來的主人翁；經過琢磨的玉，不是任何人變化出來的，乃是玉石本身就藏著玉。有些人認為只有少數天賦異稟的人才是玉，自己大概不可能是玉。就佛法的立場而言，

這種觀點是錯的，佛說一切眾生都有佛性，人類固然有，即使連貓狗等所有大小動物，乃至於朝生暮死的蜉蝣，佛也承認牠們都有佛性，只不過牠們尚未經過人的階段修鍊，佛性尚未顯現。

人類之中有智、愚、賢、不肖的差別，也是事實，但佛對眾生平等看待，現階段固然呈現出智、愚、賢、不肖的形態，其純美的本質還是可以開發的。低能兒若加以教育，可能會自立自強。殘障的孩子體力虛弱，父母和社會如果不放棄對他們的幫助和栽培，也可能會成為有用的人才。

佛法認為，人生悠忽幾十年，只是生命長河中的一個小段落，即使這一生已無希望成為大材，沒關係，只要給他薰習、給他幫助，即使再不肖、再愚鈍，也能使他的品質逐漸提昇。如果觀念轉變，建立起信心和願心，弱智者也很可能會變為正常而很有能力很有智慧的人。

對任何人不要失望，不得放棄。秉持「一切具足」的信念，對己對人都能給予鼓勵和肯定，既不會自暴自棄，也不會小看他人；可使得每個人都能成為自助助人的社會中堅。

**踢倒淨瓶**

有人來見百丈禪師，想在他門下尋覓適宜的人選，去擔任一座山的住持。百丈的首要行政幹部華林落選，反倒主廚溈山中選。華林不服，百丈指著淨瓶說：「不得叫它淨瓶，喊得出另外一個名字的，就去當住持。」華林說：「不得叫淨瓶，也不得叫木[木*突]。」百丈又問溈山，溈山踢倒淨瓶就走了。百丈笑著說：「華林輸掉了一座山。」

這則公案點出有輸有贏、有得有失的眾生心態。華林想得到這座山，在他的理解中，既不能叫它淨瓶，也就不該叫它木[木*突]。這是沒有錯的，因為木[木*突]和淨瓶還是不同。而溈山禪師沒想到要那座山，就不必管那個瓶子叫什麼，不怕給人考倒。在他心目中，既然這件事是多餘的，乾脆踢倒算了，對後果無所顧忌。

像這種不存得失心，而且能對當前的事實和現實做出該做的反應，是有智慧的人。一般人患得患失，所以面對現實環境時，心中的反應都是扭曲的。以扭曲的心看待周圍的人物、現象，難怪也都是扭曲的。因此，不論用什麼觀點來討論現實問題，由於帶著自我的利害得失，所以不一定正確、客觀。

# 公案一〇〇 20

有些人在順利時，是以扭曲的自我中心來處理現實；他自己心中無困擾，因為他一切如意，但相關的人卻受到損失。當他不順利時，就會覺得很困擾、很痛苦，環境處處是障礙。因此，如果沒有溈山禪師這種智慧，不是害人就是害己。

# 公案一〇〇 21

**非干我事**

仰山慧寂禪師問溈山靈祐禪師：「百千萬種現象一起來的時候，該怎麼辦？」溈山說：「青不是黃，長不是短，諸法各住自位，非干我事。」

許多問題都是圍繞著「我」而產生的。人間的凡夫不可能離開「我」，任何事情都是為了「我」。「我」需要、「我」不要、「我」喜歡、「我」討厭……凡事不論內外大小，都是跟自己發生關係以後才來得重要，若跟自己沒有關聯就無所謂。

不過，我的事雖然最要緊，卻也最讓自己困擾；而因為有「我」存在，把他人當做對象，一切都從自己立場出發與別人相處，也就困擾了別人。對稱心的對象想佔有他、利用他，不順意的想對付他、抗拒他、離開他。這些都是圍繞著「我」而產生的身心行為反應。

這種情形好不好呢？從一方面看，如果沒有「我」的觀念或自我執著，幾乎無法生存，因為衣服不用穿了，飯也不用吃了，生病了也不用看醫生了。所以，

基本上，「我」是有用的。但是，也就因為有這麼一個「我」，困擾不斷產生。這是一般人的情況，而禪師們又如何呢？他們既能活下去，又不干擾他人，也不困擾自己；知道如何處理自己、處理他人。

在此禪語中，仰山禪師問溈山禪師：「百千萬種現象在你面前一時出現，怎麼辦？」若是普通人就亂了，就像身陷兵慌馬亂之中。我們這個時代如此混亂，怎麼辦？我們這個環境，比如紐約、台北等大都會，如此壅塞雜沓，又該怎麼辦？這裡說：「青不是黃，長不是短。」青的就是青的，長的就是長的，該怎麼處理，就怎麼處理。一般人在處理的當時，誠然免不了困擾和阻礙。

以交通壅塞為例，紅綠燈故障，交通警察不在現場，你挺身去義務指揮，可能還挨「指揮不當」的詈罵。不過，罵歸罵，你依然一輛一輛來指揮，自己終於也可以上路。別人所罵的話你聽得清清楚楚，不過，「非干我事」。你所做的事跟他所罵的內容毫不相干，他罵他的，你做你的。讚歎你的人當然也有，不過，你只是做了你能做的事，把事情處理掉而已；不是為了他人的讚歎，也不自認有功勞。

我曾跟很多人說，要時時存著這樣的觀念：「你家有事，他家有事，我家沒有事。」因為你家有事、他家有事，所以我去幫忙處理。而處理不是為了我，

所以心中無事，但還是經常在為別人做事。這才是有智慧的人。有智慧的好處，至少不會困擾自己、困擾他人，並且進一步為許多人解決困難。

# 公案一〇〇 24

## 不飢不飽

百丈懷海禪師對僧眾說：「有一人，長不吃飯不道飢；有一人，終日吃飯不道飽。」皆無對。

「長不吃飯不道飢」比喻不懂佛法的人，不知道佛法有什麼必要；不認為自己有佛性能成佛的人，不知道佛性有什麼作用。「終日吃飯不道飽」則比喻已經開悟、已見佛性的人，吃、喝、睡、醒都在佛性中，佛性就是他自己，但他不認為自己已饜足、從此不需要佛性了。

一般的凡夫或懈怠的出家人，會認為開不開悟、有無佛性，是不關痛癢的事。有不少人還未進入佛門、還未想學佛法、還未看過佛經、還未聽過禪宗公案語錄，不覺得需要佛法、需要禪修。這其中又可分為兩種：第一種人是自作聰明，其實非常愚癡，他們什麼都放不下，老是自己整自己；所思、所說、所做，都讓自己煩惱、讓他人受害。他們不知道自己缺乏智慧，沒想到要用佛法的觀念和修行的方法來幫助自己。第二種人是諱疾忌醫，明知自己有病，

卻又拒絕求醫吃藥。這兩種人卻是長不吃飯不道飢，其中以第一種人居多。

終日吃飯不道飽的人，用佛法的觀念和方法幫助自己解決困擾，他們雖有智慧，但不覺得自己已經飽了，不認為自己充滿智慧。他們正是學到老、學不了的典型，總覺得學無止境，永遠在學習。

在釋迦牟尼佛時代，有一位婆羅門教的大師，自認智慧之高舉世無匹，他擔心學問太多會把肚皮撐破，遂用銅箍把肚子勒住。他前來向佛挑戰，問佛有什麼智慧、有沒有他那麼多。佛說：「我的智慧跟你的不同，我的智慧就是沒有智慧。」不認為自己有智慧才是最高的智慧，才是源源不絕的智慧。

# 公案一〇〇 26

**飢來吃飯睏來眠**

有人問大珠慧海禪師是怎麼用功的，他答道：「飢來吃飯睏來眠。」對方說：「大家都是這樣的啊！那他們都跟你一樣用功嗎？」大珠禪師說：「不同。他吃飯時不肯吃飯，百種需索；睡時不肯睡，千般計較。」

這句禪語的本意是說，該怎麼就怎麼，一切平常；此外，嘴巴吃飯時心也在吃飯，身體睡覺時心也在睡覺，這才合乎健康，也是智者的心理情況。普通人則不然，吃飯時不是講話、讀報、看電視，就是胡思亂想；上床時思緒紛飛、情緒起伏，入睡後迴腸百轉、亂夢連床。

禪師或智者心無二用且心無所用。心無二用是很清楚自己正在做什麼、正在講什麼、正處在什麼狀況——這是自知之明。知道當下正在發生什麼事，不會把現在的自己和過去的、未來的自己混淆起來。所謂過去的自己，是回憶過去的生活和經驗；未來的自己，是想像揣摩尚未發生的情況。這都不是智者應有的生活態度。智者、禪者只生活在現在，現在的每一秒鐘才是最寶貴的。把握現在、

運用現在、落實在現在，是最充實的人生；否則不但把時間浪費掉了，也為自己帶來不必要的困擾。

已經過去的事情，驕傲沒有必要，悔恨沒有用處。知道錯誤馬上改進，比什麼都重要。如果停留在驕傲或悔恨的心境，就把現在放棄了。反之，計畫未來是對的，但憂慮是不對的；訂定目標是對的，而等待是不對的。

我常說，理想不是夢想。理想可以說是心願，要腳踏實地一步步向目標努力；至於何時完成心願，那就看努力如何，不是等它發生或憂慮未來，否則就把現在荒廢了。

因此，當下你在吃飯，就不要忽略吃飯；當下你在睡覺，就不要做不是睡覺的事。有人說：「百鳥在樹，不如一鳥在手」，照顧好手上的這隻鳥才合乎實際，樹上的鳥會不會來，那再說吧！空想是沒有用的。這個比喻說明了現實的重要性。智者不會有不切實際的空想、夢想、幻想，也不會將以往的成敗掛在心上。

## 終日尋春不見春

本句出自一首禪詩，相傳為唐朝無盡藏比丘尼所作。

禪宗看起來很玄。尋春怎麼會找不到呢？春天的郊野，到處是春意。風是春天的風，水是春天的水，草木花朵都是春。人的臉孔帶著春天的喜悅，百鳥唱出春天的歌曲，曲中盡是春天的感情。要尋春根本不難！

此處是一個比喻。已經身在春天之中，而且四季常春，你還要找春天？到哪兒去找呢？也就是說，若只知道春天這個名詞而不知道春天是什麼，即使身在春天也不認識春，無怪乎永遠找不到春天了。詩句的本意是不要去追求智慧；當你一無所求，那就是智慧，心中若有所求、有所尋覓，就是一種牽掛，即使找到了也不可靠。

春天是什麼？鳥語花香山明水秀是春天，可是，它會永遠存在嗎？不能！它瞬息萬變。當你感受到有那個東西，有一個永遠不變的春，春天就即刻離開了。也就是說，如果心有所執著，即使你真正見到春天，也會失去它。

換個角度看，許多人追求幸福美滿。什麼叫幸福？什麼叫美滿？心中知足就有幸福，待人懇切就是美滿。如果向他人要求幸福，向環境追求美滿，那永遠找不到。他人給的幸福你不會滿足的。如果只得到一點點，你希望得到更多；別人不讓你得到，你會無比痛苦；一旦得到了，又擔心失去。所以，對幸福的需求，永遠不可能真正滿足，因為那是別人給你的。如果心中有一個觀念：「得多得少都知足。能得多少就得多少，不能得到也就罷了。不是不要，但如果要不到，何必一定要？而即使得到，也可能會失去，何必擔心？能不失去最好，如果非失去不可，擔心也沒有用。」這麼一想，就會經常感覺在幸福之中。

人與人之間相處，如果自己要求的少而付出的多，不但自己對自己會滿意，他人也會有若干回饋，這就是美滿。即使付出很多而未得到任何回饋，也會覺得美滿，因為於心無愧。用這種心態來對待家庭、朋友、社會，則可以時時刻刻都在幸福和美滿之中。如果不能實踐這種生活體驗，那的確是尋春不見春，縱然身在春天也看不到春天。

# 公案一〇〇 30

## 鬼家活計

有一位講經法師來參訪鹽官齊安禪師，齊安問他講什麼經，答：「華嚴經。」齊安問有幾種法界，答：「廣義地說有無量法界，大略說則有四種。」齊安豎起拂子說：「這是第幾種法界？」僧沉默思考，齊安說：「思而知，慮而解，是鬼家活計，日下孤燈，果然失照。」

這段對話是在表達凡以思辨、分析、說明等所建構出來的，都不能體認到真實的世界。根據理論的思考或學問的邏輯，乃至於應用自己的經驗來敘述，都是一種方便。

所謂方便即表示那不是真實，只是一種旁敲側擊的表達手法而已。

所謂「法界」是指一切現象以及遍滿於現象的真理，故有無量。根據《華嚴經》的教義，法界分為事法界、理法界、事理無礙法界及事事無礙法界等四種。事法界是現象，理法界是真理，事理無礙法界是現象和真理乃一體兩面，事事無礙法界則是任何一現象的本身即是真理的全體。這是從思辨的、

# 公案一〇〇 31

哲學的角度去說明宇宙人生的大道理，但那是否就是宇宙人生的大道理呢?

古往今來東西方的哲學家，層出不窮地探討、發現宇宙人生的真理，宗教家則用信仰來說明宇宙人生的真理。這些都只能說是玩文字語言的遊戲；聽來頭頭是道，看來目不暇給，但不一定就是真理的本身。古印度有六十二種思想、九十六種外道，各說各話，各自認為他們的所見所說是最高的真理。

現代社會亦然，政治、經濟、社會、醫療衛生等種種領域，常出現有新的理論、新的發現。但當另一個世代來臨，又會不斷地修正前人的說法。因此，哲學、科學都是暫時的看法，或只代表某一些人的看法，並無永久不變的真理。不同的宗教之間，各有其所信仰的真理。

「鬼家活計」的意思是說，在沒有悟見大智慧的情況下，任憑各種思想觀念和信仰，看來聽來好像已經很有力量、很有功能、很有道理，一旦遇到像禪宗這樣直接的、超越的、離開思考的、直搗黃龍的見解，任何理論觀念都會像是雪花遇到了火燄，無法自圓其說。禪宗的要旨告訴我們，對一切的現象和真理，雖需要說明介紹，但不必認為那是真理的本身，凡是思考、推敲、說明都會失實；與其做太多的推測、解說、思慮，不如當下認定，即可豁然貫通，天下太平，本來事。

這段對話傳達了一個訊息：有思考、有說明並不壞，如果執著它是絕對的、不變的真理，那就有得麻煩了。

公案一〇〇 33

## 空中一片雲

唐肅宗問慧忠國師得到了什麼佛法，國師反問他：「陛下見到空中一片雲嗎？」肅宗答：「見到了。」國師說：「釘釘著，懸掛著。」

唐肅宗用空中一片雲來形容自己的心境，但真的是自由自在、無牽無掛嗎？他心中還有一片雲哩！他以自由自在為境界、為心的體驗，本身就是執著。好比說，出家人沒有太太而對他人炫耀「我沒有太太耶！」出家人無妻是正常，你卻認為無妻是了不起的事，這就是罣礙。同樣地，唐肅宗執著自由自在的境界，那就是他的罣礙。所以慧忠國師說：「你已經在心中把那片雲釘起來了、掛起來了。」表示他尚未得解脫，不曾真正體驗過自在。

在日常生活中，幾乎每一個人都會發生這種情形。有人說：「我做不做官無所謂啦！」其實他講這句話的時候，相當在意自己做不做官，不過他能體會到「做官很好，沒官做也沒辦法」，所以才這麼說。做生意的人也會講：「有錢賺很好，沒錢賺也沒關係。」畢竟他還是希望有錢賺，如果實在沒錢賺也沒辦法。

有這種想法已不錯，但不是大智者。

真正有大智慧的人，空中都是雲也好，空中沒有雲也好，都跟他無關；有官做很好，沒官做也很好，都於他無礙。很多人口中說：「我做官是為了人民，我賺錢是為了社會。」

其實心中想的是：「有官做對自己比較有利，有錢賺對自己比較方便。」先把自己擺在其中！這沒什麼不好，問題在於「有官做、有錢賺時是否洋洋得意、自認尊貴？沒官做、沒錢賺時是否落寞失意、自覺窩囊？」如果居廟堂、賺大錢而不覺得意，下官位、處蹇澀而不覺失意，這才是「能屈能伸大丈夫」。伸屈自如而自在自得，才是真正的智者。

能屈能伸不容易，大丈夫也不多，但做人總希望少些煩惱、困擾、痛苦，多一分愉快，那就該學學禪者的智慧。即使學不起來也不妨模倣一下，能夠模倣也是一種幸福的享受。畢竟，人不可能永遠風光、永遠得勢、永遠順利。

公案一〇〇 35

**兩個泥牛鬥入海**

洞山良价禪師問潭州龍山和尚：「和尚見個什麼道理，便住此山？」龍山說：「我見兩個泥牛鬥入海，直至如今無消息。」

兩牛相鬥的意思，是指未開悟之前，自己的前念與後念往往是矛盾的，自己的過去與現在是衝突的，自己與外界是對立的，自己的觀點和他人的想法是不一致的。以自己的內心來說，前念和後念不斷進行溝通、商量和較勁、掙扎，就像兩頭蠻牛鬥個不停。以自己和外在之間的關係而言，幾乎每個人都希望所有的人、事、物，都能讓自己稱心滿意，適應自己、配合自己、認同自己，便所謂「得心應手」、「吉祥如意」了。事實上並不盡然。你希望人家對你言聽計從，對方倒希望你百依百順；即使是自然環境也常有天災地變、風霜雨雪等的障礙。所以，當自己的心無法掌控主宰環境時，總覺得環境跟自己過不去。當你在努力克服人為或自然環境的困擾時，就相當於笨牛相鬥。

但此處講的是泥牛。泥牛入水，很容易溶化，一旦遇到足以稀釋它的力量，

馬上就不見了。泥牛入海，還能不被溶化嗎？人往往堅持個人的主觀意識，那是因為尚未悟得智慧，一旦開悟見性，便知自我中心的固執情緒，就像是泥牛入海，無形無影了。

洞山良价禪師問潭州龍山和尚是如何開悟的，悟境如何；龍山和尚比喻說：「我見到兩頭泥牛相鬥，到海中就不見了，直到今天還沒有消息。」意思是未開悟前的自我很固執，遇到什麼都要鬥：自己跟外境鬥，外質也跟自己鬥；向外鬥環境，向內鬥自己。之後，外鬥內鬥的行為再也不發生了，彷彿泥牛入海，太平無事了。此時心中了知：鬥是虛幻的情執，一旦有了智慧，便超越對立與統一，根本無從鬥起。這句話透露出開悟以後是多麼的灑脫自在；至於未開悟的一般人，在跟別人鬥或跟自己過不去時，不妨想想這句話，學學泥牛入海吧！

公案一〇〇 37

## 好醜起於心

這是雙峰道信禪師對其弟子牛頭法融說過的，共有兩句：「境緣無好醜，好醜起於心。」

以禪悟者的立場看這個世界，一切現象，不論好醜，都是自然的、平等的、是有其原因的。若以自然界的季節為例，春天生機蓬勃，夏天暑氣逼人，秋天花落蓮成，冬天冷冽蕭索；都不是為了討好人或者懲罰人而出現的，因為人有比較心、得失心、分別心、取捨心，才會說出「春秋可愛，冬夏討厭」這種話來。

不過，這種心也不是一成不變的，往往會因年齡層次、生活體驗、教育修養、宗教信仰等的關係而產生不同的價值判斷。年輕時認為是好的，中年時可能就改變了想法；學佛前嫌惡憎恨的事物，學佛後可能就比較可以寬容接納了。這都是因為知識經驗和人格修養的累積成長，觀念漸漸昇華，對於相同的人、事、物就會產生不同的評價了。

禪宗特別重視內心的淨化，強調要認識內心世界的真面貌。

# 公案一〇〇 38

常人所謂心猿意馬，我們應當檢視它、觀察它，為何會有種種心態的發生？分別好醜，是由於內心已有先入為主的因素，再加上客觀環境的影響，相互激盪，便形成了或好或醜的價值評斷。由於主觀的內心認知及客觀的環境條件，經常會有變化，因此也產生了忽好忽醜沒有定見的價值判斷。可見好或醜，並沒有一定的標準，是可以隨著人心的感受而隨時變化的。

對於一個開了悟、有智慧的人而言，並無主見成見的自我立場，內心世界只是環境的如實反映，都是來去自然，隱現無痕。是各種因緣促成環境的變化，也是各種因緣促成內心的活動。不論心內心外，一切都是因緣聚散的過程，一切也都是聚散無常的現象，不僅是暫時的，也都是真實的。變化不已的現象是暫時的，聚散無常的原理是真實不變的。所謂無常，便是說沒有永遠的好，也沒有永遠的醜，可見世界上並沒有真正的好與醜的現象。

一般人看到「好醜起於心」這句話，大致也能了解，也能有所體會，甚至願意接受，但當面對現實的狀況發生時，還是會直覺地說出這個好、那個醜。癥結在於未曾開悟的人，往往心不由己，習慣性地會起分別執著。開悟以後的人一旦有分別心出現，他不會起煩惱，萬一有煩惱生起也會馬上化解。例如見到有人在做壞事，知道是壞事，但他起的是慈悲心和憐憫心而非憎惡心；看到美麗的花，

他知道花是美的，不過不會起貪愛而想把花摘下來帶回家去，據為己有。

一般人雖未開悟，也不妨體會心念的蠢動起伏。好與醜的判斷雖不能沒有，貪和瞋的念頭最好不要太強，否則受到傷害的既是他人也包括了自己。

# 公案一〇〇 40

## 捨父逃走

此句出自度門神秀禪師的示眾偈：「一切佛法，自心本有；將心外求，捨父逃走。」

大家都知道神秀禪師跟六祖惠能是同門，也知道神秀禪師屬於北宗禪，主張漸法。這是一般的傳言，其實不必如此呆板劃分。

此偈的典故出自《法華經》。有一位富翁出遠門，把獨子留在家鄉，後來家產旁落，孩子變成乞丐。父親在另一個城市又經營了很大的產業，兒子流落到該地，不明究裡，登門乞討。父親很驚喜，準備收留他，日後再相認。但兒子認不出父親，也不知他存的是什麼心，疑懼之下，連夜逃走。

這個故事比喻眾生皆有成佛的可能，都是佛的獨生子。佛要接近眾生，希望他成為佛的繼承者，眾生卻不相信自己能成佛，也不相信自己跟佛有什麼關係。

以現代眼光解讀「捨父逃走」，可以說人往往捨近就遠，捨己求他，自我菲薄，自我糟蹋，自我懷疑。我們在一生之中固無可能立即成佛，但每個人生來自有潛在的能力和基本的善心。在某些情況下，人若無理想的環境，

他會隨波逐流；此後一旦遇到好機緣，卻無信心接受栽培。美國有許多流浪漢，四肢健全但心理脆弱，即使社會福利機構把他們安置於比較安定的生活環境，並施以職業訓練，他們也會逃走。原因是他們不相信自己可以靠自己的能力創造光明的前途。台灣也有街頭遊民，其中有些人曾經工作過，也組織過家庭，但遇到挫折之後，再也不相信自己爬得起來，再也不相信自己有潛力、有能力可以跟其他人同樣上進獨立。其實，不要說遊民，即使是已經功成名就的人，有些只能伸而不能屈，只能一帆風順而不能驚濤駭浪；受一點小挫折還過得去，受大挫折就一蹶不振。這種現象也叫捨父逃走。人的一生失敗是難免的，只要心不死，總有爬起來的時候，不要不相信自己。

「一切佛法，自心本有」。我們的內心具備一切可能，只要因緣成熟，不論是大目標、小目標，總能走出一條路。修行佛法的人如果不斷地向環境追求依靠，自己不能獨立，就無法開悟。一般人如果自己不求成長，無論他人如何扶助，永遠無法立足；何況向外馳求又疑懼別人的援手，更是伊于胡底。

# 公案一〇〇 42

## 生死事大

永嘉玄覺禪師往曹溪參訪六祖惠能，振錫揚瓶，繞祖三匝，六祖說：「沙門應有三千威儀、八萬細行，大德是來自何方，如何傲慢？」永嘉答：「生死事大，無常迅速。」六祖回說：「何不體取無生，了無速乎？」

永嘉禪師以「生死事大、無常迅速」回答六祖，意思是他已經沒有時間去考慮威儀、禮貌；這些虛排場對生死問題無所裨益，只能說是人與人之間彼此對待的一種表面行為而已。禪宗祖師們以心的清淨為重，外在的禮貌為次，甚至以不用著相為宜。這是此段對話的主要涵意。

現在我要點出「生死事大」的五個層次。

第一個層次：出生的目的是為了來世界上生和死——出生、生存、生活，最後生命結束。人一出生就確定有死亡的事實在等待，所以生和死就是人生的大事。

第二個層次：為什麼要出生？為什麼要死亡？生死之間的意義是什麼？

責任是什麼？多數人連第一個層次都不清楚，所以貪生怕死；對第二個層次也不明白，所以茫然無緒。與草木同生，與草木同腐。

第三個層次：生從何來？死往何去？從佛教信仰的立場而言，出生一定是由前一生轉過來的；但前生是什麼呢？不清楚！生命結束死亡之後又到何處去？不知道！若如孔子所言「未知生，焉知死」，第三個層次的問題也就不存在，只停留在從生到死的階段，盡他的責任義務，守他的倫理道德。但是並非人人都能把握倫理和道德，有缺失的人在死後進入另一個階段的生命時，就要受苦了。所以，這一生受苦或享福並非憑空而來，而是由過去世所造的業因帶來的。把第三個層次弄清楚了，就能在這一生之中安身、立命、努力，面對現實。

第四個層次：生與死不能老是在因果之中打轉。從此生到下一生，從下一生再到下一生，恩怨無盡，煩惱不斷，這種折磨太可怕。必須把生死勘破、放下，這叫做從生死得解脫。一般人不會考慮這個問題，但若遇到變故頻仍、苦難重重，會希望一了百了。實際上沒有「一了百了」這回事，今生未還的債下一生仍要還。此外，擁有權勢財富美眷者，希望保有榮華富貴，捨不得死。其實這一切生前帶不來，死後帶不去，唯有自己的福德可以帶走。明白這個道理之後，活著的時候很滿足，會盡到倫理道德的責任，臨死也不會恐懼，由於功德可以帶走，

所以不會捨不得。這個層次可以說是置生死於度外，但仍有所不足。

第五個層次：生也不錯，死也很好。過去是什麼？不需問，未來會如何？別擔心，生死的問題全部放下。這是大自在、大解脫，唯有大修行者才做得到。

「生死事大，無常迅速。」是要辦大事和急事，無心旁顧小事與瑣事。這是用一般修行者的心態和說法，來試探六祖怎麼回應他。他所得到的答案，是若你已能體驗到既無生死也無緩急，便得解脫了。

公案一〇〇 45

## 如是如是

六祖惠能對永嘉玄覺說：「何不體取無生，了無速乎？」永嘉禪師答：「體即無生，了本無速。」六祖說：「如是如是。」

這段對話上接「生死事大」而來。永嘉回六祖一句「生死事大，無常迅速」，六祖再問：「你不要管生和死了，何不體會一下不生不死呢？何不體會一下時間這個東西是不存在的呢？」也就是說生、死和種種無常是在時間之中表現的，時間的現象就是無常的事實，不執著時間就超越於時間。超越時空者即是得解脫之人。不過，超越時空不是不存在於時間和空間，而是不在乎其存在，既不貪戀也不討厭。

永嘉聽六祖這麼一問，馬上回答：「我去體驗的話就是不生不死；我去了解的話，時間就沒有速度。」六祖為了測出永嘉的程度，運用一般人的心理現象和常態反應來考驗他，永嘉就告訴六祖他自心的體驗是什麼。結果答案是正確的，所以六祖說：「如是如是」——「就是這樣，就是這樣」，也可說是心心相印。

# 公案一〇〇 46

自然界任何現象都有原因，既然有原因，那就是一種道理。中國人叫做天理；基督教說是上帝的意志；佛法認為本來如是，沒有哪一個人或哪一種力量來主宰，皆是因緣促成，所以叫「如是如是」。如果兩個人的程度或境界相契，互相談得來說得攏，就是所謂知音、知己，甚至只用一個動作或一個表情就能心照不宣，這也叫做「如是如是」。

有一次我講經時說，人不要做上、前、中、後型的人物——吃飯坐在上位，照相站在中間，走路走在前面，做事躲在後面。後來有幾個聽過這場講經的人談起這個名詞：「你昨天聽了師父講經，今天就做了上前中後的人。」其餘未聽經的人在一旁則一頭霧水。

如是如是一定是會心的、相知的。我們跟他人不能溝通的時候，無論你怎麼解釋，對方還是不明所以；好比瞎子摸象，摸到象腿就說象是那個樣子，明眼人一定說：「不是不是。」如果有人明白你的心意，三言兩語就點出你的想法，你一定頻頻點頭說：「如是如是。」唯有看過象的人來描述象的樣子，才能博得認同。

我們都希望遇到知音，萬一遇不到，要像惠能大師使其他人成為你的知音，而且最好使自己成為別人的知音。對方雖然不了解你，但你要了解對方，

如此會逐漸獲得對方的信賴。因此，先做對方的知音，然後對方也會變成你的知音，總有一天你們都會彼此說：「如是如是。」

# 公案一〇〇 48

## 身緣在路

荷澤神會禪師往見六祖惠能大師，六祖問：「從何所來？」神會答：「無所從來。」六祖又問：「汝不歸去？」神會答：「一無所歸。」六祖歎說：「汝太茫茫。」神會答：「身緣在路。」

荷澤神會是六祖晚年最年輕的沙彌弟子，非常聰明優秀。這位十幾歲的小和尚去見六祖，六祖問他從哪裡來，神會說不從哪裡來；意思是這個問題太大、太複雜了，所以不必問他從哪兒來。

「從何所來」的範圍很廣。第一，可能是問他師父是誰，是從哪座寺院來的；第二，問他出生於何處，俗家在哪裡；第三，問他知不知道這一生是從哪個前生來的，可是前生之前還有前生，永遠問不盡，即使有宿命通，知道過去有無量生，但也說不完。因此神會索性回答無所從來。這個答覆很有學問，表示他的本性超越時空，既無所往亦無所來。

六祖又問：「你為什麼不回去？」這還是試探他。

如果神會說：「我還不想回去。」那就答錯了。既然無所從，當然一無所歸。神會又闖關成功了。六祖繼續測驗他：「你既不知從何處來，又不知往何處去，你的人生好渺茫，太糊塗了。」可是神會答得很中肯：「身緣在路。」

從這句話看不出神會開悟了沒有。如果他真開悟，可能會答：「我無事可做。」但他答的是「身緣在路」，表示他還有事，還在路上走。可以據此說他尚未開悟，但也可以說他開悟了，因為無事可做，也無個人的目標，只是隨緣度眾生，所以正在路上走。走的什麼路呢？是慈悲和智慧的菩薩道，也是佛道。

「身緣在路」這句話，對所有的人都有啟示作用。我常說，禪的修行者重視過程，以過程為目標。過程之中有苦有樂，有晴有雨；有時窮山惡水，有時柳暗花明，種種情況都可能發生。人生的路也一如修行的路，既然這段路是自己應該走、必須走的，就要好好走下去。不要埋怨路況糟糕，也不要得意路面平坦，走路就走路！人在一生之中有順有逆，那是各種因緣促成的；路上的情況不論好壞，既然必須通過它，那就勇往直前吧。

神會正在走路，走的是禪修的路、成佛的路。至於不談從哪裡來，往哪裡去，是避免把近程目標當成了終極目標，也避免把階段性的起點當成了最初的起點。只要努力地走，維持大方向，那就好了。有時走路並不需要固定的終點，

好比散步、健行是為了練腳力、練身體，身在路上走就是目的。

因此，人在生命的過程中，只要是在往前走，就是在努力、在學習、在進步，未必需要設定一個僵化的目標，也不要一直懸念著起步處對不對。能夠保持著「身緣在路」的態度，一定是一個豐富而有意義的人生了。

公案一〇〇 51

**煩惱即菩提**

此句出自《六祖壇經》。在《六祖壇經》中，六祖惠能將這句話做了衍申：「前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」大意是，前念如果執著境界，對所面臨的環境產生好或壞、有或無等等反應，那就是煩惱；如果念頭一轉，下一念離開前念所產生的種種分別、執著、計較，這就是智慧。

菩提是覺悟、開悟、智慧之意。乍聽之下，似乎離開煩惱就可得到菩提；其實，煩惱和菩提並無不同。這些都是心的作用。如果心中有計較的念頭，那就是煩惱；如果心中沒有計較的念頭，但仍照樣活動、照樣起作用，這就是菩提。

在平常生活中，這種情形太多了。有人要克服困難，結果困難更多；有人要打倒敵人，結果製造更多敵人；有人要追求歡樂，結果歡樂離自己越來越遠。那都是因為不明白不論苦難也好、敵人也好、幸福也好，都未離開自己的念頭。自己的念頭如果自私、狹隘，就把自己困住了。

所以，我經常勸煩惱中人一句話：「山不轉路轉，路不轉人轉，

人不轉心轉。」如果前面有一座山橫阻著，非撞山不可嗎？爬過山、繞過山要比撞山好多了。當然，你可以鑿一條隧道穿過去，但若僅為你個人通過，用這種方式並不符合效益。

聰明人自己找路走，不會非得如何不可、非達到什麼目的不可。我也常說，世界上沒有一件事是非你不可，也沒有一件事是非我不可。但能讓你去努力的，就應該去努力；應該讓我走過的，就應該走過去。

因此，有智慧的人，隨時隨地過得輕鬆自在；有智慧的人，即使強敵當前也不會感到恐懼。有力量戰鬥就勇往直前，如果被逼到死路，不戰也得死，此時智者既不會恐懼，也不會煩惱；因為，既然非死不可的時候到了，恐懼也沒有用。

這裡有兩個重點。第一，世界上沒有一定不得了的事；第二，世界上沒有非我不可、非你不可的事。然而，既然人還在世界上，就要盡現在已有的責任，運用眼前一切資源來做自己應該做的事。這就是智者，既不逃避，也不逞強。

# 公案一〇〇 53

## 直用直行

有僧人問大珠慧海禪師：「如何得解脫？」大珠答：「本自無縛，不用求解，直用直行，是無等等。」

在本則對話中，一方問如何解脫，另一方答說不需要解脫，因為並沒有什麼人綁著你，只要以正直的心做正直的事，那就是解脫。

一般人總覺得自己被環境所困，被他人所擾，被自心的矛盾所惱，而且往往認為是來自環境的困擾而引起內心的矛盾，自己是無辜的受害者。從表面上看，這種想法似乎有些道理，比如把錢存放地下錢莊，結果錢莊倒閉了；放高利貸，希望獲得多一些，卻被黑吃黑吃掉了；投機買股票，卻被股票套牢了……好像都是環境跟自己過不去。但是請問：究竟是自己願意被它困擾，還是它來困擾你的？

若以鼠籠做比喻，籠中放香餌，為的是引誘老鼠進籠。老鼠明明知道籠中的食物可愛而危險，卻仍願意冒險。聰明的老鼠進了籠，美食下肚且全身而退。

幾次僥倖得手之後，膽子越來越大，設陷阱的人則把籠子和機關的裝置越做越精巧靈敏，老鼠終究還是被抓住了。

人也是如此，想要佔便宜，結果遇上金光黨，不但一無所得還損失慘重。聰明人雖然不會上金光黨的當，但比金光黨更厲害的誘惑會使人不知不覺地進入圈套。有的上了當還不知道，時間久了才恍然大悟；有的不是立刻上鉤，而是逐步腐蝕自己才入殼。

因此大珠慧海說：「修行禪法的人，不要老是希望求解脫，希望人家幫你忙來替你解脫。只要你心中不追求什麼、不恐懼什麼、不逃避什麼、無所罣礙，這個時候就是解脫。」罣礙是未得的想追求，已得的怕失去，得到的還嫌不足，患得患失，當然永遠不得解脫。

所謂「直用直行」，是把自己的身心用在當用、該用、值得用的地方，合情合理地運用它，這叫做「直用」。當自己的行為，從口頭、身體、心理等三方面表現出來時，不要扭曲，不要用懷疑的、驕傲的、自卑的、嫉妒的、憤怒的、得意洋洋的態度來表現，就叫做「直行」。否則就像一面凹凸不平的鏡子，反映出來的影像跟環境中真實的事物不相同，自己還以為看得很準、做得很好，其實謬誤百出而不自知，就不能稱為直用直行了。

# 公案一〇〇 55

儒家有交友三要訣：直、諒、多聞。「直」就是正直不阿，這種人可以得到他人的信賴，但正直並不等於剛直。正直是不用扭曲的心對待人、事、物，不是用剛直的心來傷害人。可知，智慧與慈悲兼重並顧的行為，便是直用直行。

**野鴨子**

百丈懷海侍馬祖道一到郊外，見一群野鴨飛過。馬祖問：「那是什麼？」百丈云：「野鴨子。」馬祖再問：「到哪裡去了？」百丈答：「飛過去了。」馬祖回頭扭住百丈的鼻子，百丈痛而大叫，馬祖曰：「又道飛過去也。」百丈因而大悟。

這是禪宗非常著名的一則公案。百丈大師是禪宗開創農禪制度的鼻祖，他開悟的契機是一群飛行中的野鴨子。

馬祖是百丈的師父，指著野鴨明知故問：「那是什麼東西？」百丈答「野鴨子」當然沒錯。馬祖再問野鴨子到哪兒去了，百丈答「飛過去了」，這也不離事實。然而，他的心並不在當下，而是跟著鴨子飛走了。馬祖立即扭住他的鼻子，藉此機緣點醒他：既然當下此刻已經沒有野鴨子這個東西，心中應該不留痕跡，還答什麼「飛過去了」。而扭鼻子之後的此時此刻正在痛，這就是真實的「現在」。現在最真實，當下最重要，目前最親切。

禪宗主張把心落實於「現在」這一點。然而，現在一滑過就不是現在了，

現在若尚未開始也不是現在。所以，究竟有沒有現在呢？如果把過去和未來一切為二，最短促的現在是不存在的，即如《金剛經》所云，過去心、現在心、未來心皆不可得。這是超越於空間和時間的解脫。

不過，人終究是活在這個世界上，既然分分秒秒在時間上移動，就該立足於正在移動的這一點，踏踏實實地生活。百丈後來主張「一日不作，一日不食」，「作」的原意是勞動、種田、生產。若將此句加以引申，生活就是勞作，而且一舉一動都清清楚楚，身心一致、心口一致，這就是修行，而且是大修行。沒有動作的時候，既沒有他，也沒有我；既沒有時間，也沒有空間。所以「飛過去了」是不存在的一件事，如果還要加以回憶、思索，當然不切實際。

這則公案說明了三點道理：1.現在最重要，2.如果一動，它已經過去，3.如果不動，則根本不存在。既然過去的已不存在，不動的也不存在，還有什麼事情可做？所以，對過去的追憶、懷念、悔恨，對未來的想像、期待、憂慮，對現在的沾沾自喜、疑神疑鬼、念念不平等情緒的折磨，也就不會發生了。

**併卻咽喉脣吻**

百丈懷海上堂要求大眾說：「併卻咽喉脣吻，速道將來。」溈山靈祐云：「我不說，請和尚說。」百丈答：「不辭與汝道，久後喪我兒孫。」

這師徒二人在講什麼呢？師父要弟子捨言語而說話，弟子很聰明，師父既然要求他不用嘴巴，他也就不說了，反轉請求師父自己說吧。百丈便答了一句：「這是跟你說不得的，如果我說了，將來我的兒孫就要受害了。」兒孫是指禪宗的後代弟子。

這段對話所透露的消息是無法可說的真理，在佛經中叫做不可思議，也可說是絕對的智慧。有智慧的人沒有一定的話要說，也沒有一定的道理要講。用言語講出來的道理已經不是道理本身的事實，頂多能以旁敲側擊的方法來說明；然而，真實的現象或現象的真實面，永遠不是用語言文字所能完整透徹地表達出來的。

我曾經手持一朵白色的花給聽眾看，說明這朵花和蓮花、含笑花、山茶花、

茉莉花各有什麼類似之處。接著我又說：「但它都不是這些花，而且我所形容的跟我手上拿的，是否完全一樣？如果由你們自己來說明這朵花，有一百個人就會有一百種不同的說法。」可見與其用語言文字來描述、說明、解釋、比喻、推敲，不如以實物示人。但眼見之後加以形容，也很難貼切，而且別人跟我說的一定不一樣。因為彼此的生活經驗不同，感受反應不同，所用的語彙也不同。

因此，對於真正的道理不如不說；縱使說了，千萬不要把你所說的當成金科玉律，也不要把自己的所思所言強人接受，最好叫他自己去認識、體會、判斷。各人有各人的想像空間，同樣的一朵白花，在詩人手中會化為優美的詩句；在文盲手中，一朵白花就是一朵白花，甚至是跟一片葉子一莖草差不多。又如一盆稀珍的金線蘭，只有養蘭、愛蘭、賞蘭的人才知其身價不凡，不懂蘭花的外行人見了，則跟見到一叢金針菜的葉子差不多。

總之，若想表達最高的真理，最好不講話；一旦表達出來，那就不再是真理。有了這項認知之後，對他人所說的意見會予以尊重，對他人所用的語言會加以欣賞，不會以批評、對立的態度看待。因為對方應該有他自己的想法和說法，他的內心世界可能就是這個樣子，也可能他講出來的話並不就是他的內心所體會的那樣，自己又有什麼好煩惱的。

# 公案一〇〇 60

## 一粥一飯

仰山禪師問師父溈山禪師：「和尚您圓寂之後，如果有人問師父的道法是什麼，我該如何回答？」溈山說：「一粥一飯。」

這個禪語的主題是日常生活。以平常心過日子就是最好的修道的方法和弘法的內容。

為什麼說一粥一飯呢？因為在禪宗的寺院，早上吃一餐粥，中午吃一餐飯，晚上不吃東西，一天的生活就是兩餐。溈山禪師這樣回答，是不是說他只吃粥吃飯，其他什麼事也沒有做？是不是說他只是個粥飯僧，是粥桶飯籮？其實，這句話有其深刻的涵意。

日常的生活該怎麼過就怎麼過，而且是在平常心的狀況下度過，心中無牽牽掛掛的事，也沒有憂慮操心的事。不過，要吃粥還是得去煮，要吃飯也得動嘴巴。而飯與粥是怎麼來的呢？有的墾殖、有的培育、有的收割、有的搬運……這整個過程牽涉到自己和他人的生活，二者結合起來，就有許多事包括在裡面。

因此，種種得失、有無、好壞的問題都出來了。

溈山禪師是個智者，處理種種事、應對種種人，都出自一粥一飯的平常生活、平常心態，心中沒有煩惱。在吃飯吃粥時，粥飯有時冷、有時熱，有時多、有時少，有時稀、有時稠……各種情況都可能發生。不妨以之為「就是這樣過日子」，應該調整就調整，無法調整就接受。推衍開來，應該勸募時就募，應該說法時就說法，應該打坐時就打坐。一切都是非常平常的事。

如果現代人也用「一粥一飯」的態度過日子，會覺得格外充實；而在充實之中，淡泊、安寧、輕鬆、自在，彷彿無事一般。因此，所謂「做一個粥飯僧」有兩層意思：一種是懶和尚，只知吃飯吃粥；另一種是非常精進地生活，淡泊名利，沒有人我的計較。

# 公案一〇〇 62

## 無開口處

石頭希遷禪師問龐蘊居士：「你見老僧以來，日用處如何？」龐蘊答：「若問日用事，即無開口處。」

龐蘊是馬祖道一的弟子，石頭希遷是六祖大師的再傳弟子，與馬祖同輩。石頭禪師問龐蘊：「你自見我以來，在平常生活中如何修行？」龐蘊答道：「你若問我平常生活中如何修行，我開不得口。」為什麼？因為功夫用得綿密時，每一秒鐘、每一個念頭都在用功修行，還有開口的機會嗎？再者，用功修行時的心理過程是那麼的實實在在、滴水不漏，怎麼說得清楚？此外，日常修行的事如人飲水，冷暖自知，一旦說出來，就不是自己所體驗到的那個事實。因此，怎麼樣都無法用嘴巴說得明白。禪宗特別重視無言之教，最好的開示、教訓，是沒有語言的，用語言說出來的乃是等而下之，早已不是事實了。

反觀一般人的生活，每天從早到晚，記得自己做了哪些事情嗎？幾樁例行的公事應該會記得的。用同一把牙刷漱洗同一張嘴巴的牙齒，

用同一條毛巾洗同一張臉，每天都相同嘛！但每天真的相同嗎？今天被洗的臉跟昨天一樣嗎？今天的牙刷是昨天的那一把嗎？一般人認為是，其實絕對不是，那只是相似而非真正的就是。昨天是昨天的事，否則東西不會折舊，人也不會老朽了。

所以，今天和昨天有什麼不同，自己應該心知肚明，卻無法用語言表達。想像豐富、妙筆生花的人可能寫得出來，但那是經過渲染的創作，不是真實的反映，因此凡是開口即是錯的。此處不是叫人不要說話、不要寫文章，而是說，語言文字所能表達的，極其有限，相當膚淺，距離事實真相是很遠的。

石頭和尚問龐蘊如何修行，龐居士已是在日常生活的每一秒鐘之中修行，還有敘述的必要嗎？更重要的是生活得踏踏實實。只要每一個時刻的當下都很認真，每一個念頭的全部都很清楚，這就是修行。用這種態度生活，一定非常充實，不會空虛無聊，不會忙得無奈，不會悶得發慌，不會累得無助，不會高興得發狂。不論在任何情況下，時時刻刻都是新鮮的，事事物物又都是現成的。

# 公案一〇〇 64

## 山下做水牯牛

南泉普願禪師辭世前，門下問：「和尚去世之後將往何處？」南泉答：「山下做一頭水牯牛去。」僧人說：「我也隨你去，可以嗎？」南泉云：「你如果隨我去，就必須啣一莖草來。」

這是師徒二人的對答。師父說他死了之後將到山下做一條大水牛，弟子不解，問師父是否他也可以去做水牛。南泉說：「你如果跟我去的話，就要把草啣著來了。」意思是不是南泉做水牛就不必「啣一莖草」呢？

「啣一莖草」意味著心有罣礙，業障放不下，還不能灑灑脫脫地自由來去。南泉並不是因為造了惡業才去做水牯牛，而是既然有人問他死後會到哪兒去，他也就隨口答說到山下做水牛去也無妨。這不是預言，而是「做什麼都可以」的自在灑脫。大師們往往被弟子預想設定，來生一定再做大菩薩，或者到西方極樂世界，蓮品高超。這都是執著、計較、分別。在解脫自在的禪師心中，做大菩薩或做水牯牛都是相同的，因為他們已是無罣無礙、無所期待、無所畏懼。

因此，不要一口咬定南泉一定會到山下做水牛，重點不在於做水牛而於解脫自在。至於他終究會到哪兒去？這得由因緣而定，看因緣如何需要他、促成他，他就在哪裡出現，即所謂隨緣度眾生、隨類應化、隨方示現。在人之中，可做國王也可做乞丐，可做億萬富翁也可做販夫走卒，可做紳士也可做淑女。沒有挑剔，不做安排，沒有一定要怎樣或不要怎樣。他要打破一般人的觀念，誰說高僧過世，一定會轉世再做高僧或往生佛國淨土？這是有我、有念、有相、有執著。所以當弟子問：「我也可以去做水牛嗎？」這就是執著。師父去做牛，弟子也要去做牛；已悟的師父做牛是隨類應化，未悟的弟子做牛是去隨業受報！

多數人會為自己做生涯規畫，青年、中年、晚年各有藍圖。也可以問一問：每個階段所做的規畫，是否都能如期、如願的實現？畢竟人算不如天算，當初規畫得再完善，一個突然出現的因緣，就會把原先的生涯規畫改變了。所以，規畫縱然要有，如果固執而不知變通，就不免要痛苦終身了。以禪的觀點來看，人生應有立足點、應有大方向，但該如何往前走，就要視因緣而定了。若能懂得隨緣行事，隨遇而安的生活哲學，便會使你活得非常自在，而且左右逢源了。

公案一〇〇 66

## 一口吸盡西江水

龐蘊居士參訪馬祖道一禪師，問：「不與萬法為侶者是什麼人？」馬祖說：「待你一口吸盡西江水，我就告訴你。」龐蘊立即開悟。

萬法是一切有形的現象以及一切無形的道理、觀念；舉凡生活中所思、所見、所用、所接觸，全都是法。一般人皆不能離開生活，離開生活就不是人；只要生存一天，只要還有生活的型態，還有身體的活動和心理的活動，就不能離開萬法。那麼，究竟是什麼人才能不與萬法相伴呢?

這句話問得很高明：離開一切相對的事物及觀念，一切不依賴，一切不應用，有這種人，其實就是解脫自在、大徹大悟、無罣無礙的心境。這種人的心境，已不是能夠用語文描述出來的，名詞也好、形容詞也好，都不能代表這個人的廣大心胸。可是即使把這個人帶給你看，你也無法體會他的內心世界有多廣大，容或由第三者向你介紹他或由他自我介紹，也無法講得明白，還不如無言勝有言。所以馬祖說：「等你一口吸盡西江水，我就告訴你。

」由於馬祖當時在江西，所指的西江可能是長江或贛江；不論是哪條江的江水，都是絕對無法以一口吸盡的，而龐蘊為何一聽就開悟了呢？很簡單，不與萬法為侶，是有這樣的人，但卻無法想像、揣摩、形容、計較。他當下知道一口吸盡西江水是絕對不可能的，他的期待心馬上就消失了，在他放下對內及對外的揣測追求之時，悟境便現前了。

這個公案對現代人也有啟示作用，大家都在爭論對與錯、是與非、真與假、善與惡等等，其實世間並沒有絕對的真理，只有比較性的、階段性的、區域性的正確，一旦時過境遷，正確的標準也隨著改變，因此，不要以主觀的自己強求他人認同，更不要自以為是真理的代言人。不可以說：「我的發現最正確，我的觀點最標準。」只可以說：「提供我的淺見，請大家參考指教。」

由於標準之外還有標準，正確之後另有正確，就應不斷地吸收新知，虛心地多多學習著尊重他人，看看其他的地方，聽聽別人的意見，然後省察一下自己以為的正確，是否需要修正甚至放棄。

如果別人的看法更周到、更有用、對人更有利，那就捐棄己見，接受他人的看法。如果衡量之下你的觀點、方法確實比別人的高明，那就毫不保留地傾囊提供，和盤托出，但是態度務必謙虛。因為那只是一種暫時的方便，

和比較的正確，不是真正的絕對正確。如此一來，對方覺得被尊重而願意接受，大家會因而得利，自己也會繼續進步。

# 公案一〇〇 69

## 抱贓叫屈

大梅法常問馬祖道一：「如何是佛？」馬祖禪師答：「即心是佛。」無門慧開頌曰：「青天白日，切忌尋覓，更問如何，抱贓叫屈。」

其實，我們天天看到這種人，而且自己就是這種人。

自己沒有盡到責任還說自己是受害者；自己做錯了事還說環境給他困擾；自己沒辦法掌握、主宰自己的心不受誘惑，反而推諉世風日下、人心不古。這些都是反主為賓、反賓為主的現象。

這句話原來的意思是，自己的煩惱是自己製造的，卻反而怨天尤人。所謂「酒不醉人，人自醉」，自己醉了還說酒害人，誰叫你喝酒呢？酒是無辜的，你會喝醉是因為你無法控制自己、無法管理自己。

現在這個社會，類似的情形很多。人無法做自己的主宰，常受到虛榮心的驅使而陷自己於矛盾衝突中；分明是自己飛蛾投火，反倒說火很可惡。處處都有火是事實，但你明知是陷阱卻要踩進去，還美其名為冒險；冒險時宛如英雄，

入了險境卻怨恨別人設陷阱。人會踏入陷阱，多半是受自己的貪心、瞋心、嫉妒心、虛榮心所唆使。社會新聞常報導金光黨扮豬吃老虎，那是因為一時利慾薰心；有的用女色佈下仙人跳，也是因為一時色迷心竅。

人如果能夠常常管理自己的心，清清楚楚、明明白白自己在想什麼、做什麼——什麼事應該做、什麼事不能做，什麼東西可以要、什麼東西不能要——那麼，別人即使把贓物丟給你，你也不會接受，更不會去偷去搶。別人要栽贓，一定有他的原因，一旦栽給你，千萬不要接受。事實勝於雄辯，即使別人栽贓，只要你不抱住它，就不會有麻煩。

世界上有許多事真的是冤屈的，只要有機會伸冤，當然要叫屈。不過，抱贓叫屈是自己的確有疏失、有過錯，因而受到指責或制裁，那就應該懺悔，不應掩飾、蒙蓋或推卸責任。智者可以失去一切、可以一無所有，但人格是完整的、清白的。智者不一定永遠不做錯事或永遠不說錯話，但他不推卸責任更不嫁禍於人，心中一片坦蕩蕩。

# 公案一〇〇 71

## 子真牧牛

石鞏慧藏禪師隨馬祖道一禪師出家修行，一日在廚房工作，馬祖問：「你在做什麼？」石鞏答：「牧牛。」馬祖再問：「怎麼牧？」石鞏說：「一迴入草去，便把鼻孔拽來。」馬祖曰：「子真牧牛。」

石鞏禪師出家前是個打獵的粗人，追隨馬祖之後在廚房負責燒柴。一天，馬祖去巡視廚房，問他在做什麼？石鞏說：「我在牧牛。」原始佛典中有牧牛的故事，禪宗也常用牧牛比喻修行，次第敘述如何看守自己的心、訓練自己的心，從煩惱的、雜亂的狀態而達清淨的、統一的、無心的境界，亦即開悟的層次。石鞏說他在牧牛，表示他正在修行，在駕馭自己的心。馬祖再問：「你怎麼看牛？」石鞏答：「只要牛一溜到草堆裡吃草，就把牛鼻子拉回來。」趕牛回家的路上，不能任憑牛隻這裡吃一口莊稼，那裡吃一口青草，否則野性難以馴服。石鞏說他的牧牛方法是拉著牛索加以控制，馬祖遂稱讚他：「你真會看牛。」

有雜思妄念時，就好比心的牛跑去偷吃草，

要把它拉回自己正在做的事情上面，心就會安住。比如石鞏在廚房燒柴，若發覺他的心不在燒柴的工作上，馬上把心拉回來。在此不斷地訓練自己，到達念念心無二用的程度，就是禪修的功夫。再以發表談話、撰寫文章、讀誦經典為例，如果談話時雜念起伏，一定語無倫次；如果一邊寫文章一邊胡思亂想，一定無法寫成優美的作品；如果誦經時妄想紛飛，心緒一定無法平穩，即使已能倒背如流，也只似機械性的放送錄音帶。因此，在禪修初期必須練習心無二用的功夫。

此時此刻的石鞏禪師也可能已有一些悟境的體驗，故對他自己心念狀況已很清楚，即使偶有雜念出現，很容易就覺察到，馬上可以安定下來。

有這種修養，他的人格必然相當穩定。對普通人而言，可能經常犯錯而不知錯，經常動壞念頭而不知是壞念頭。如果起了邪念惡念，覺察之後，立刻回到正念；偶爾再起邪念惡念，立刻再度糾正，斷續地發現錯誤，經常地糾正自己，一路下來，你的人格也會越來越受他人的尊敬和信賴了。所以不要怕犯錯，只要能在知道錯誤之時馬上悔改，悔改的當下，你便是一位可敬的人。而在某些情況下，雖然不一定認為是你的錯，但已使得別人受到傷害，就當檢討改進。時時做一個知過而能改，並且能夠原諒他人包容他人的人，不僅使他人得益，也能使自己成長，豈不是非常值得的事呢！

## 一棺兩屍

某僧問大梅法常禪師：「如何是西來意？」大梅云：「西來無意。」鹽官齊安禪師聞之曰：「一個棺材，兩個死屍。」

通常只有孕婦死亡，才會有一屍兩命及一棺兩屍這種事。禪語中出現了這句話，究竟是什麼意思？

「西來意」是指由印度傳來的佛祖的心法，特別是指菩提達摩從南印度帶來中國的禪法。一般人都以為佛陀說法，祖師傳法，法是教典、是相傳的道統，達摩從西天來到東土，是帶著經典、方法和道統的心印而來，師徒之間以心傳心，必定有什麼授受。其實，祖師們從西方的印度來到中國，並沒有帶來任何稱為心法的東西，他們只是來傳達了一個訊息：不論東方西方，人人都有佛性，處處都是現成的。後來中國的禪師們為考驗禪修者，是否已有悟的經驗，每每會問：「如何是西來意？」如尚未悟，就讓禪修者把它當做話頭來參究，故它已變成一句常用禪語，方便大家用來省思心外無法可求也無道可得的禪法。

外行人被這麼一問，多半會聯想到「西來意」是菩提達摩從印度帶來的什麼經、什麼法；但是禪師們用慣了，便知道是問的不可用語言文字表達的心法。

此則公案，是說有一位僧人問大梅禪師「西來意」是什麼？僧人是明知故問，大梅禪師便明白地點出：「西來無意」，這是正確的答案，可是當齊安禪師聽到這段對話，卻冷冷地批評他們說：「這兩個人，好比同一口棺材，裝了兩具死屍。」意思是他們兩人的問答，乃是老僧常談的廢話，已經是死了的公案，不會激發出智慧的火花來，所以等於一口棺材裝了兩具死體，了無生機，不可能使人開悟。而且一個問有，一個答無，只是語言的遊戲，看來有問有答，其實沒有擊中要害，都跟「西來意」沒有通到消息。

大梅法常與鹽官齊安，兩位都是馬祖門下的大匠，應該沒有誰高誰低之別，法常應機而以「西來無意」點醒弟子的問話，也沒有什麼不對，有可能因此而使問話者省悟。但在其他的人如果也是依樣畫葫蘆，照著問答一番，就毫無作用了，齊安為了警惕門人，不得做鸚鵡學語，搬弄已被用過的例子，所以要說那是一口棺材的兩具死屍。目的是令弟子們超越前人所遺的案例，才能發明自家心中的寶藏。

公案一〇〇 75

**有無皆是**

有一位居士問西堂智藏禪師：「有無天堂地獄？有無佛法僧寶？……」不論他問什麼，西堂皆答有。居士很困惑：「和尚你這麼說是不是錯了？我曾參徑山和尚，他說一切皆無。」

這則故事接下來還有幾句問答，西堂問居士：「你有妻子嗎？」答：「有。」西堂再問：「徑山和尚有妻子嗎？」答：「無。」西堂說：「這就對了，徑山和尚道無沒有錯，對你而言，說有才正確。」

這位居士明知開悟以後，便能超越天堂地獄，卻故意試探智藏禪師的功夫，也可能是他懷疑徑山和尚的見地，因此以常識上的問題來問智藏禪師，沒想到智藏竟也做常識性的回答。

從凡夫的角度講佛法，因果是一定有的，修五戒十善者生天堂，造五逆十惡者下地獄；有天堂也有地獄。如果不相信有天堂地獄的因果觀念，便不是佛教徒了。同時，佛教重視佛法僧三寶，以三寶做為佛教具體的存在。

# 公案一〇〇 76

佛是修行福德智慧，已經圓滿的人；法由佛說，是成佛的方法和道理；僧是清淨生活的受持者，是少欲知足的實踐者。因此，若沒有佛法僧三寶，就不是正信的佛教。

問題是，居士曾在徑山和尚那兒聽到他說一切都沒有，當然也對。《金剛經》說：「無相」，又說：「凡所有相，皆是虛妄。」天堂、地獄、佛法僧三寶，都是對於凡夫的角度而說有，即是暫有虛設，而非恆有實有；故於徹悟者的立場來看，天堂、地獄、三寶，心有即有，心空即無。徑山和尚為了破除弟子的心障，而以悟者的角度說一切皆無，這位居士認為智藏和尚也會跟徑山一樣這麼說，沒想到這兩位大禪師，一人說無，一人說有，把他搞糊塗了。

已經徹悟已得解脫的人，可以說一切皆無，一切皆空。未解脫開悟的普通人，一定要相信有因有果，樣樣都有，才會認真努力來改善自己，使自己不斷成長。如果認為一切皆無，那就沒有著力點；一旦開了智慧，自然而然會發現「有」是假的，「無」才是真的。不過，未開悟之前固然不要說一切皆無、一切是假，但可從理論上接受它，試著用這種空與無的觀念，消融自我折磨的煩惱執著，也是滿好的。

**爐中有火**

溈山靈祐侍立百丈懷海，百丈說：「你撥撥爐子，看還有沒有火？」溈山撥了一下說：「無火。」百丈起身徹底撥了一撥，撥出一點火來，指著火對溈山說：「這不是火嗎？」溈山大悟。

這樣就能開悟？真是匪夷所思。

那時大概是冬天，百丈禪師希望把爐火重新燃起來，以便取暖，於是吩咐侍者溈山查看爐中有無餘燼，然後添一點燃料進去。溈山撥了一下，看不到火；百丈雖不十分確定有火，但他想碰碰運氣，因此再撥一下，結果撥出一點火來，「這不是火嗎？」溈山看到火馬上開悟。這完全是湊巧，百丈並無「預謀」要藉此讓徒弟開悟。

溈山為什麼會開悟？他已經用功了很久，心中尚無著力點，悟境不現前。在撥火的情境中，他本來以為爐中已經沒有火，經師父一撥，竟然有火了，心頭立刻靈光一閃。他認為不存在的東西實際上是存在的，

他沒有看到的東西實際上原本就在那裡。這也正如自己的智慧和悟境，它原本就有，不必在心中增加什麼，也不必向外逐覓。本來以為沒有，其實是自己沒有看到；本來追求開悟，其實悟境一直在自己心中。溈山的開悟，就是這樣引發的。

一生之中，在學業、事業、感情、人際等等方面，多少會遇到危橋險路，一般人很容易對自己所欲追求的目標產生懷疑和失望，因而產生放棄努力的念頭。此時要效法爐中撥火，堅持下去。如果目標得以完成，當然值得歡慶；但有些事無法強求，即使盡了最大的努力仍未竟全功，這也毋須氣餒。失之東隅，收之桑榆，一定會有另一面的收穫，並且獲致珍貴的經驗。

## 蚊子上鐵牛

雲巖曇成問溈山靈祐：「百丈大人相如何？」溈山答：「巍巍堂堂，煒煒煌煌，聲前非聲，色後非色，蚊子上鐵牛，無汝下嘴處。」

百丈是溈山的師父，雲巖是溈山的弟子，從未見過百丈，故問溈山：「百丈的大人相如何？」「大人相」即佛的身相、面相的三十二種特徵，雲巖問的是從百丈大師所表現出來的佛是什麼模樣。溈山先形容他「巍巍堂堂、煒煒煌煌」，非常莊嚴光明；然後說他「聲前非聲，色後非色」，還未開口前沒有聲音，肉身死亡後沒有形體。

為什麼先前形容得有聲有色，後面卻非聲非色？這不是矛盾，是叫雲巖不要執著。你要我形容百丈的大人相，我實在沒辦法說，雖然我有所形容、有所表達、有所說明，但這些都不是百丈的心境、悟境所表現出的佛的境界；一如蚊子上鐵牛，沒有下嘴的地方。

「蚊子上鐵牛」是禪宗的常用語，有兩層涵意。第一，悟境不容置喙，

根本開不了口形容。第二，未開悟前的修行過程中，明知目標是一隻鐵牛，你自己是一隻蚊子，仍要繼續不斷叮下去。

從思辨和邏輯的角度看，那是愚蠢的、無聊的；但以用功夫而言，唯有如此才能踏踏實實。既不要用力，同時也不要放棄；既是在用力，同時也不要祈求；既不是等待，同時也要堅持。到最後忘了自己是在用功，也忘了自己是在追求，內外和主客一起放下，這就是悟境現前。

「蚊子上鐵牛」值得做為一般人的生活態度。人總是以眼前的利益為著眼，比如企業體要先算好經濟效益才願意做某筆投資，其實這是做小生意，是循他人的軌跡做後知後覺的生意。

有創意、有遠見、有膽識的事業家，不考慮現在的成本和未來的利潤，只考慮無中生有，以蚊子上鐵牛的傻勁，試圖走出新的路。又如某些藝術創作者，他們不投合時下多數人的口味，其作品也許當時沒有市場，但很可能已經孕育了偉大的、足以傳世的風格。因此，不考量現利而付出奉獻，才是先知先覺者的心懷。

# 公案一〇〇 81

**喚院主**

溈山靈祐禪師一日叫喚院主，院主遂來，溈山說：「我叫的是院主，你來做什麼？」院主無言以對。

院主是寺院中的職稱。規模較大的寺院內分幾個院或部門，如東院、西院等等，各有負責人，稱為院主。另一種情況是本寺之外的分院，比如法鼓山是本寺，有許多道場分布在其他縣市，當地的負責人也叫院主。

溈山靈祐禪師當時在溈山，他一喊「院主」，該道場的負責人就來了。溈山說：「我叫的是院主，你來做什麼？」從院主的立場看，他並沒有錯，聽到方丈和尚叫喚，當然要來。但是溈山想在他心無防備的情況下給他當頭一棒，幫助他對悟境的體驗得到一點刺激：1.院主不一定就是你，你不一定就是院主；2.我叫的是院主，你認為你跟院主是同一個東西嗎？3.院主只是個名詞，你是那個名詞嗎？院主尚未開悟，想不透溈山為什麼丟給他這麼一句話，所以無言以對。

如果當時你是院主，聽到溈山叫喚，你去是不去？會不會應答？

可能性有兩個。第一，如果你正值用功得力或已開悟，可以不予理睬，甚至可用沒頭沒腦的一個動作或不合邏輯的一句話讓溈山了解你，為你勘驗。第二，你可能像公案中的院主，跑去等待吩咐。

對禪門之外、不準備開悟的人，這個公案也有意義。一般人很容易把職稱或姓名跟自我身心的價值聯想在一起，然後圍繞著這個名字、職稱和自我身心，一個非常堅固的自我中心就產生了。其實，自我、職稱和姓名都是假的，不是絕對不變的。有人讚歎你這位院主，你會眉飛色舞，其實別人所喚的字眼是院主而已，你高興什麼？有人批評、咒罵你的名字，你會氣急敗壞，其實你的名字何嘗是你？可見自己的名字和自己的身心結合之後，其所產生的聯想和煩惱不知凡幾。

自己的身心就是自己嗎？昨天的身心跟今天的一樣嗎？昨天的身心被讚美、被批評，今天的身心並未受同樣待遇，可是我們卻往往一廂情願認定這個身心價值。身心經常在變動、在變化，有不同的段落和過程，若能了解到這個程度，會腳踏實地，以不斷的努力發揮並成長自我。過去、未來、名位、職稱都與自己無關，過得積極、快樂又自在。

## 祖師畫像

唐朝宰相裴休到開元寺敬香，正巧黃檗希運在寺內。裴休問院主牆上的畫像畫的是什麼，院主答：「祖師畫像。」裴休又問：「祖師的畫像在這裡，祖師在哪裡？」院主答不出來。

這是一齣相當精彩的短劇，如果那位院主已經開悟，便不會愕然以對；如果兩人之間是針鋒相對，也能使得其中的一方開悟，可惜裴休聰明而不是禪師，院主老實而尚未開悟，因此裴休希望找到一位能給他答案的人，故問院主：「寺中有禪僧嗎？」院主趕忙把當時在寺中掛單的黃檗希運請出來。裴休問他同一個問題，黃檗沒有正面回答他的問話，倒是大聲喊了「裴休」的名字，裴休當下省悟。

裴休是唐宣宗時代的名臣，曾拜相，秉政五年，後歷任四個地方的節度使，學禪則師事黃檗，禮敬有加。至於他為何會省悟？重點是「現在心」的發明。當他看到祖師像，而問祖師在哪裡時，心是向現在現處以外的過去他方攀緣了。

當他正在思索現在過去未來的時間，以及此方及他方的空間問題時，突如其來叫他一聲名字，立即使他遊離不定妄想心，落實到了現在此處此人的一點上了。迴轉心來注意到自己的當下，才是最親切的。一般人平常光是把心念放到環境的問題及時間的問題上，所以不明自心，也不見自性，即使黃檗回答他祖師在西方極樂、或在某個佛國淨土、或說遍在於宇宙之間，對他要發明心性的目的，毫無用處，因為那只是信仰的、觀念的、知識的，與他自身的生命沒有交涉。唯有把向外的攀緣心和雜念妄想，緊緊扣住，才會體驗到現在的自己最踏實。自己的問題尚未解決，還問這些不相干的問題做什麼？裴休被出其不意偷襲了一下，頓時在心中放下萬緣，親見自心也是一無所有，這才開悟。這是因為高徒遇上了明師，所以畫龍點晴，一點就能騰空飛去，如果換了別人，縱然黃檗使用相同的手法，可能還無法使他開悟。

這個故事可以說明，禪的悟境之發生，往往是把向外攀緣的心一撥一轉，就像對著一個正在做著白日夢的人，冷不防潑他臉上一杯水，就把他從迷幻之中給潑醒了。

# 公案一〇〇 85

## 老僧好殺

趙州從諗禪師與僧眾遊園，兔子受驚逃走，有人問：「和尚是大善知識，為什麼兔子會害怕？」趙州答：「因為老僧好殺。」

佛經中記載兔子、鴿子等小動物會親近釋迦牟尼佛，一點也不害怕；高僧傳也曾說有些小動物以至毒蛇猛獸會跟祖師大德做朋友，馴良如自家所豢養，甚至形同弟子。像趙州禪師這樣得道的高僧，必然深懷慈悲，具有大感化力，動物應該不會畏懼他。沒想到這隻兔子一看他就溜，豈不怪哉？於是乎有人問：「和尚是大善知識，為什麼兔子會怕你？」

這個情況可以有兩種解釋。第一，即使兔子不怕趙州，但有其他僧眾在場，兔子聽到這種聲音，看到這種場面，還是不免害怕。另一個原因是兔子沒有善根，被人類、動物嚇壞了，凡風吹草動都會逃，哪管趙州慈不慈悲？現在既然有人問，趙州遂答：「因為老僧好殺。」

趙州是否真的好殺？也有兩個可能的答案。第一，老僧我自己不殺生，

你們若一定要問，我只好告訴你牠怕我殺牠。其實我殺不殺是我自己的事，兔子認為我好殺，這是牠自己的事，所以跑掉了。

第二，禪者在修行過程中和修行得力後，凡遇境界出現，都不予理會、不予反應，不產生分別心和執著心，這也叫做「殺」。比如文殊師利菩薩有時手持蓮花，有時手執寶劍，那是智慧之劍。不執有、不執空、不執善、不執惡，也不執著有佛、有魔。這把雙刃的寶劍對任何一面都不執著，遇到任何一面都砍掉，保有的是自在的、解脫的、光芒萬丈的大智慧。所謂「兩頭俱截斷，一劍倚天寒」，逢什麼就破什麼，不正是「好殺」嗎?

一般人遇到失敗的事、出紕漏的事、不名譽的事，常常把責任和過失推給他人，自己撇得一乾二淨。趙州禪師的態度則全然不同。明明是大家一起遊園，為什麼兔子驚逃的責任是趙州首當其衝？但趙州二話不說、乾脆俐落、一肩挑起——「因我好殺，所以牠逃」。

我們做事有人批評、有人抱怨，這究竟是不是自己的責任？先不要撇清，馬上擔負起來處理它，此時至少來自他人的懷疑和責難沒有了，而且處理之後自己也沒有損失。

趙州說「老僧好殺」而擔起責任，弟子並未因此而看不起他，

反而覺得這句話有深義，甚且成為修行的方法。所以，挑起責任解決問題後，不但皆大歡喜，也可使別人反省：「為什麼挑起責任的唯他一人？」

# 公案一〇〇 88

## 吃粥洗缽

某僧對趙州從諗禪師說：「弟子迷惘，請師父指示我。」趙州問：「吃粥了沒有？」僧答：「吃了。」趙州說：「洗缽去。」僧悟。

此乃著名的「趙州的粥」。趙州接引弟子的方法五花八門，這是其中之一。這位僧人想要開悟，不得其法，遂請趙州指示。教人開悟是最大的學問，也是最大的難題。

當時應是上午，大約是過堂吃早餐的時間，也可能該位僧人本來不住在趙州的寺院，臨時來掛單。趙州問了一句稀鬆平常的話，而且對應當前正在進行的生活片段：「你吃粥了沒有？」僧人答：「吃了。」趙州說：「那你洗缽去吧！」僧人一聽就開悟了。

是否吃粥、洗缽就能開悟？不是！關鍵在於趙州針對僧人的祈求答非所問，這是最高明的回答。應該吃粥時就吃粥，吃完粥應該洗缽就洗缽；生活的事實和現實不過如此，而悟境不離事實與現實。很多人認為開悟深不可測、玄不可知、

妙不可言，其實日常生活一舉一動無一不是真實世界的顯露。只要對當前、當下的生活踏踏實實、認認真真、清清楚楚、明明白白，不扭曲、不妄想、不執著、不分別，當下就是悟，就是佛的心的體驗。

趙州講的話平實無奇，對僧人而言卻如當頭棒喝。他原本認為深奧的、奇特的、玄妙的道理才能通往悟境，不意經趙州簡言一句，悟境現前、煩惱頓消。

禪並不限於出家人在寺院裡用，一般人也應體會「現在最重要」。「現在」不可能有得失的，得失是過去的事，是未來的事，絕不是現在的事。當下即是，一定沒有煩惱。如果努力於當下，對現在就不會計較，對過去、未來就不會有扭曲的想法、說法和做法，周圍的人於你都是如此可愛，他們對你亦有同感，這不就是解脫自在?

# 公案一〇〇 90

## 一日看一字

趙州從諗禪師問弟子：「一日看多少經？」弟子答：「七、八卷或十卷。」趙州說：「你不會看經。」弟子問：「師父一日看多少經？」趙州答：「老僧一日只看一字。」

古代用卷竹寫的佛經，一卷大概一萬字左右，一天看七、八卷、十來卷，這種速度應屬正常，趙州禪師卻說不會看經的人才這樣看，他自己一日只看一個字。

「看一字」很難說是什麼字。趙州曾留下一個「狗子無佛性」的公案，又叫「無」字公案。後人用此「無」字一直參到底，亦即心中不做他想，不斷地問「無」的意思、「無」是什麼。這也可以說只看一個字，可是當時趙州並沒有叫人家看「無」字，而是說他只看一字。「一」可謂統一心、心無二用、一心一意、專心不二。做任何事若能持以專心一意的態度，無事不辦、無事不成。修行時心無二用、心無分別、心無執著，即是在同一個心境下用功，如此一定可以開悟。

「老僧一日只看一字」可能有兩層意思。第一，專心一意；第二，

沒有什麼好看，一無所有。佛經雖然是以文字、語言表達理念或方法，可是真正開了悟的人並不需要從字面去理解經文；經文背後所表達的那個最高的、最後的、最究竟的悟境才是重點。所以，不會看經的看文字，會看經的看文字背後的悟境。

# 公案一〇〇 92

## 一物不將來

嚴陽尊者問趙州從諗禪師：「一物不將來時如何？」趙州答：「放下著。」尊者問：「既是一物不將來，還放下個什麼？」趙州說：「放不下，擔取去。」尊者大悟。

這是趙州禪師，幫助嚴陽尊者開悟的一則公案。

我們常聽人說，生不帶來死不帶去，生時兩手空空的來了，死時兩手空空的離開；可是在一般人的經驗中，卻無法做到這個程度，總是有許許多多的牽掛。有人出生時體健家富，有人出生時體弱家貧，這怎麼解釋？難道不是前生帶來的福報和苦報？然而如果真的能夠放得下，就毋須計較有沒有什麼東西，可以在生死之間帶得來、帶得走的。同理，認為自己有福報、有智慧、有立場、有成就，也都是放不下，都是執著、是煩惱、是痛苦的根源。真正有智慧的人，不僅不以為出生時未帶任何一物來，死亡時不帶任何一物走，也不會把前念的過程牽掛到後念的心上；活著時面對現實的環境，盡量做自己能做的事，奉獻自己能奉獻的心力、體力和財力，隨時提起責任，也隨時放下執著。若能如此，

就不會有多少煩惱、痛苦、遺憾、渴望、憂慮、悔恨等的困擾來折磨你了。

此處嚴陽尊者的問話，可有兩層意境：一層是怎樣才能算是一物不帶來？另一層是如果真的能有「一物不帶來」的修養功夫，就該是開悟了。未開悟的人又怎麼樣呢？他既擔心不開悟，又想知道開悟怎麼一回事，顯示出他是一個正在被自我的煩惱所困擾的人。因此趙州禪師開示他說：「你放下吧！」意思是叫他放下什麼帶來不帶來的問題。尊者還是未能領會，所以又問：「如果我已一物不曾帶來，那還有什麼需要放下的？」他仍茫然，不知道要放下什麼？如何放下？趙州再幫他一個忙：「好吧！你既然放不下，那就擔起來吧！」

最後一句話使得嚴陽尊者開悟了，那是因為趙州點出「既然放不下，想必你知道放不下的是什麼？那就把它擔起來呀！」這時尊者驀然回頭一想，既沒有帶來什麼，也沒有什麼是需要擔得起來的了，心中豁然，如釋重負，如病頓消，因而開悟了。

的確，生時兩手空空的來，還有什麼好放下的，死時兩手空空的走，還有什麼要擔起的！最痛苦的人，是既放不下又提不起；如果你能做到既提得起也放得下，那就很好；如果你覺得根本沒什麼好提起的，那也不用放下什麼了，那就更輕鬆了。

不過，身為平常人，責任心需要擔起來，執著心應該放下些。你具備有什麼身分和職任，就當盡心盡力盡你的責任，對於人人追求執著的金錢、事業、名利、權勢、愛情、兒女等，有了當然好，沒有了你就在心中放下吧。遇到順利當然好，遭到困境，與其氣憤不平，不如退一步想放下吧；萬一放不下，就面對它接受它吧，你就做一個放得下也擔得起的正常人吧！

公案一〇〇 95

**我不會佛法**

天皇道悟問石頭希遷禪師：「曹溪意旨誰人得？」石頭答：「會佛法的人得。」道悟遂問石頭和尚：「師父你得到了嗎？」石頭說：「沒有。」道悟再問：「為什麼沒有得到？」石頭答：「我不會佛法。」

從文字、語言來瞭解佛教義理，等於盲人摸象，不得要領。不少人以為讀很多經典、論典，懂很多佛學名詞，知道很多佛教的歷史掌故，瞭解各宗各派的理論，就是瞭解佛法；其實那是佛學，不是佛法。也有一些人懂得如何做一個佛教徒，如何做一個出家人，如何誦經、禮拜、念佛、持咒、打坐，就以為自己明瞭佛法；事實上那是佛教的儀式、表象，不是佛法。

「曹溪意旨誰人得」，是說六祖惠能大師的悟境誰能體會。石頭禪師順著話意說：「體會到佛法的人得到。」弟子再追問：「師父，你已經得到了吧！」石頭禪師竟然說：「我沒有得到，我不懂佛法。」這段對話透露了一點消息。弟子道悟認為佛法是師師相傳的，菩提達摩把佛法從印度帶來，歷數代傳到六祖，

再往下傳授，以至石頭禪師。這個觀念全然謬誤。菩提達摩東來之前，中國已有佛法，達摩是來告訴我們這個事實。佛法代代傳承，也不是真有東西可傳，每個人的內心本來就有。

不懂佛法的人，相信有一個東西叫佛法；對已開悟的人而言，佛法並非可以形容、可以取得、可以理會的東西。它處處都在但也處處不在，它樣樣都是但也樣樣不是。石頭希遷說：「我不會佛法。」意思是我無法告訴你佛法是什麼。換個角度看，自我中心之外的一切都是佛法，只要「我」不放下，就不是佛法；離開自我中心就是佛法。因此，「我不會佛法」是一語雙關。第一，佛法無法形容；第二，如果有「我」，就不會佛法。人在世間，眼見、耳聞、身觸，無一不是佛法，無一是佛法；不執著即佛法，一執著即非佛法。這是本則公案的主旨。

## 這裡無奴婢

天皇道悟詣石頭希遷，問：「離卻定慧，以何法示人？」石頭說：「我這裡無奴婢，離個什麼？」

一般人推崇客觀，視主觀為不公正。但以禪的立場來看，客觀本身即與主觀相對，如果說自己的立場客觀，那其實意味著主觀的成份也在內。因此，主觀客觀是相對的兩種執著，必須予以超越。

「定」和「慧」是禪宗《六祖壇經》中非常重要的兩項課題，也是禪宗悟境的主要內容——即定之時慧在定，即慧之時定在慧。心不為一切境界，如得失、成敗、善惡、美醜所動，叫做「定」。心雖然不動，但外在環境、一切現象還是清清楚楚地在心中反映出來，不加上主觀的好壞、取捨、愛憎等分別，且以超客觀的立場來處理環境，這叫做「慧」。

天皇道悟問師父石頭禪師：「如果連定的功能、慧的功能都不用了，你還有什麼東西可以拿來讓人瞭解、對人說明？」這也等於說：「不用定、不用慧，

你的心還有作用嗎？」此問題設下了一個兩難的局面。假如用慧、用定，那是誰在用？一定是主觀的自我。但自我出現，煩惱心必也出現，不再是定慧。可是，離開定慧也就沒有心的作用了。石頭禪師面對這個挑戰，不慌不忙，用了一個高明的比喻：「我這裡沒有奴婢，沒什麼好離開的。」一般人以主觀去與客觀環境相對立，因而有自我的存在；石頭禪師沒有主、客觀的任何東西，沒有任何境界，你叫他離什麼？如果執著於有定有慧，那還是主觀的立場；因此，定慧的功能也是一種執著。真正解脫自在的人，在定慧有功能的時候，不以為那就是定慧，自我中心亦不存在，這才是最高的智慧和禪定。

純客觀才能超越於主觀和客觀。一般人大概不易領悟這種心境，但主觀與客觀的心理狀態應該不難體會、分辨。

# 公案一〇〇 99

## 只圖遮眼

藥山惟儼禪師看經，僧人問：「和尚尋常不許人看經，為什麼卻自看？」藥山說：「我只圖遮眼。」僧人又問：「我能夠效法和尚嗎？」藥山答：「若是你，牛皮也須看透。」

常有人對我訴苦：「佛經看不懂，專有名詞太多，經句、經意很難明白。」記得我師父說過，看經的人可分三種。第一種人抱佛經當成咒語來念，一邊看一邊念，字字分明地念；不需知其內容，目的是藉此使頭腦安靜下來，不再胡思亂想。第二種人是為一窺佛經的內容，因此「循文解義」，從文字表面去理解經中的義理。第三種人以看經做為一種恆課，是生活中的例行事項。這個層次又可分為兩種。第一種是普通的出家人或佛教徒，以信心做課誦、看經，可能是為了求功德。第二種人已開悟，平常生活依然有規律；他看經只看言外之意，也就是佛的心境、悟境、心懷。這等於把他自己跟佛安置在一起，等於面對佛的心。

最後這種看經方式，相當於藥山惟儼把看經當成遮眼的層次。

而他的弟子想倣效師父，藥山知其並未開悟，程度不夠，因此要他好好從文字上加以理解。看經時只做到心無雜念是不夠的，一定要理解經的意思，即使韌如牛皮的經也得看破。看破的意思是鑽研、深究，不是看過即了。

**玄沙救火**

雪峰義存一日在僧堂內燒火，把前門後門都關上，大呼「救火！救火！」弟子玄沙師備從窗外拋進一塊木柴，雪峰就開門出來了。

這則故事，好像雪峰義存在玩把戲，徒弟玄沙師備就索興跟他師父開個玩笑。其實是禪機的表現，並不是兒戲。

僧堂是出家人居住的地方。雪峰也許是因為天冷而烤火，也可能是故意燒了一把火。他把前門後門都關上，然後大喊：「救火！救火！」是要測試弟子們之中，是否有人解答他出的試題。玄沙不是打水去救火，反而丟一塊木柴進去做回應，意思是說，已經瞭解師父的試題，所以叫雪峰再多燒一把火，另出一個試題吧！結果，雪峰歡歡喜喜地開門走出來了。

如果是一般人，一定會宣告全寺大眾，急忙提水救火。玄沙卻很清楚老和尚在做什麼，乾脆多給他一塊木柴，讓他繼續玩火。明知是失火，還敢火上加薪，絕對不是普通人的膽識，萬一真是師父房間失火，見火不救，鬧出了人命，

還能算是出家的修行人嗎？相信當時的玄沙，已從窗中向內看到雪峰燒火的情況，知道並非真的意外失火，而是正在好整以暇地燒火，所以再給他一塊木柴，表示以心印心，心心相應，便是禪機。

類似這樣的舉動，目的是在考驗弟子們的智慧。如果內心不夠寧靜安定，經常妄想紛飛，遇到火警等的突發事件，必然會驚惶失措，不可能有如此細膩的心來觀察體會的。

## 壓良為賊

洞山良价禪師晉謁南泉普願禪師，值馬祖道一忌日，設齋祭祀。南泉問眾僧：「來日為馬師設齋，不知馬師還來不來？」眾皆無對。洞山說：「待有人作伴即來。」南泉聞已讚曰：「此子雖後生，甚堪雕琢。」洞山卻不領情地說：「和尚莫壓良為賊。」

這個公案可以分成兩個部分來看。

第一，禪宗保留了中國慎終追遠的文化傳統，逢傳法老師的忌日要設齋祭祀。但是除了遵從中國祭祖的習俗，也要兼顧禪宗無執著、無相、無我的見地和原則。因此南泉藉著祭祀馬祖道一的機會，提了一個問題給大家：「明天祭祀的時候，你們看馬祖還來不來？」馬祖既已悟道，豈需後人祭他？但僧眾卡在一個想法上：「既然祭他，怎麼又懷疑他來不來？」因此無言以對。

未知的事一旦成為風俗習慣，即使自己不需要、對象不需要，仍須投合大家的需要，讓大家得到安慰、啟示，所以還是要支持。比如社會學家對宗教徒拜拜、祭祀、祈禱等行為予以肯定，但他們本身卻覺得未必需要宗教信仰。

第二，洞山良价禪師已經開悟，因此答道：「馬祖是不會一個人來的，有了伴就會來。」馬祖已經開悟解脫，如果還要依賴別的伴侶、對象，那就不是馬祖了。他這個回答，等於說馬祖不可能來，也不可能有來不來的問題，否則仍有對待。南泉聽了，讚歎這位後生小子是值得造就的璞玉。對一般人而言，這是令人欣喜的肯定，但對已經開悟的洞山而言，這等於否定他已開悟，還在等待他人給他雕琢。所以他對南泉說：「和尚，你不要把良家子弟當成賊來看，我不是賊，我已經是良家子弟了。」

洞山禪師是開悟者、解脫者，才會說南泉禪師壓良為賊。至於一般人還不到那個層次，如果被人讚歎還自認委屈，那就有點自大了。

## 好事不如無

有僧人問雪峰義存禪師：「剃髮染衣，受佛依蔭，為什麼不許認佛？」雪峰禪師說：「好事不如無。」

「佛來佛斬，魔來魔斬」是禪宗的精神。如果對於佛有所執著和依賴，即失去自主性。心外的佛幫不了自己的忙，開悟是自己的事；而開悟之後所見的自心中佛，才是可靠的。如果僅僅相信歷史上的佛或心外他方世界的佛，或者依賴菩薩老師的幫助，很可能會失去對自心是佛的信心，也會喪失努力開發自心佛的毅力。所以禪宗主張自證自悟。

話說回來，歷史上的釋迦牟尼佛開創了佛教，宣說了佛法，使出家僧人憑佛的恩德餘蔭得以專心修道，也使一般的佛教徒受其幫助和恩惠。難怪有人抗議：「禪宗的和尚為什麼連佛都不認，這不是忘恩負義嗎？」其實，前述禪宗的觀點和這個觀點都是對的，只是立場不同而已，二者並未衝突。

不過，「好事不如無」是怎麼回事？一般人認定佛可以依賴、可以信仰、

可以祈求，對自己有利益，當然是好事一樁，也因此才會學佛信佛、求佛拜佛、感謝佛。可是雪峰禪師另有卓見。他要弟子斷除對外的攀緣和依賴，把對外依賴的心撥轉頭來發現自己、肯定自己。所以給弟子這句話：「像這樣的好事，寧可沒有；如果一味依賴這樣的好事，就永遠見不到自心是佛了。」對歷史上的佛，固然要感恩，可是應該進一步超越對佛的依賴，也要超越佛所說的教義，不可執著，才能真正得大自在。

一般人也該學習這個態度，並且分成兩個階段來體會。首先要向古人、今人求取知識、學問和經驗；然後綜合古今，開創自己的天地。鳴前人之所未鳴，見他人之所未見。

## 悟法迷人

有僧人問夾山善會禪師：「祖意和教意是前人所立，和尚為什麼說沒有這些東西？」夾山說：「三年不食飯，目前無飢人。」僧人又問：「既無飢人，我為什麼無法開悟？」夾山即示一頌：「明明無悟法，悟法卻迷人，長舒兩腳睡，無偽亦無真。」

「祖意和教意」，是指佛祖的心意或本意，以及將之發揮成語言文字型態的數理、教規等等。夾山禪師竟然對弟子說：「佛和祖師所留下的文化遺產，不論是思想、語言、文字、形像，全都不是事實；對於真正用功得力的人，就不應介意這些東西。」

面對弟子的反詰，夾山禪師說：「三年不吃飯，眼前並沒有飢餓的人。」很久以來都不吃飯了，也沒看到需要吃飯的人，所以那些東西有什麼必要，有也等於沒有。這是夾山悟後的心境，但僧人並未開悟，所以又問：「既然在你面前沒有飢餓的人，為什麼我不開悟？」夾山開悟後不曾見到飢餓的人，就像釋迦成佛後見到一切眾生皆具備如來的智慧德相，把所有的人都平等看待。

不是他缺乏慈悲心，不教別人開悟，而是在他的體驗中，世界上並沒有人需要開悟這樁事。

但在客觀上，未開悟的人就是未開悟，不容置喙。夾山對弟子說明不用開悟的原因：「明明沒有開悟的法，你卻當成有，東奔西走追求開悟，像這樣的話，即使踏破鐵鞋也無覓處，你則因此失去智慧，成了迷人。如果你心中無事，把追求開悟的念頭放下，不執著真也不以為假，這就是悟境。」

我在指導修行時，特別重視過程而不重視追求開悟。過程可使自己的心平靜、明淨，不會被太多的追求心和企圖心障蔽。如果經常保持心的平靜、維持心的平穩，心就能明淨。開悟是一種內心的體驗而不是一樣東西。我常告訴弟子：「只要煩惱越來越少，你的心境就越來越明。」這就是一種過程的體驗。追求開悟的人非常在乎他人對自己的評價，因此希望早一點開悟，這種追求開悟的心就是執著。還有一些自以為已經開悟的人，其實是被悟的觀念所迷，沈醉在悟境的執著中，非常可憐。也有某些人把類似精神病的症狀當成開悟，其實那是魔境而非悟境，因為他的煩惱還在。

平常生活中盡量不要起嫉妒心、怨恨心、貪求心、吝嗇心、憤怒心、得意心，一旦有這類情緒出現，趕快念佛、觀呼吸、觀念頭的起伏。如果心能立刻靜下來，並且隨時隨地不起煩惱，就是開悟。

夾山禪師與弟子這段對話，對現代人大有啟示：耕耘比收穫重要，過程比目的重要，事實的體驗比虛有的假象重要，內心的平安比虛妄的名相重要。

公案一〇〇 110

**不許夜行，投明須到**

趙州從諗問投子大同：「死中得活時如何？」投子答：「不許夜行，投明須到。」

「死中得活時如何？」意思是智慧復甦的時候，悟境現前的時候，除煩惱得菩提的時候，從無明的漫漫長夜進入純智慧大光明世界的時候，也就是「當你開悟的時候是怎麼回事？」開悟後的心境、對世界的體驗、對生活的認識、對人生的看法是否改變？如果變，變到什麼程度？如果不變，為什麼叫開悟？趙州的一句問話，可能包括的問題比我所舉的多得多。

投子禪師並沒有對趙州玩什麼文字遊戲，也沒有兜圈子捉迷藏，而是直話直說：「不許夜行，投明須到。」夜行有兩種意思，一是還在無明煩惱的苦中作樂及黑暗中摸索，另一是見不到他人的光明面，也無法發現自己的光明面，依然我行我素、孤芳自賞；或者渾身都是爛瘡疤，自己不願意承認，也不希望他人看到，這叫夜行。

「投明須到」，是不僅要脫離這種煩惱的心境和黑暗的行為，

並且要把心中的智慧之光發揮到極致，同時要在光明中一直走下去，走到成佛為止；不能淺嚐即止，不能得少為足，不能一曝十寒，不能中途變卦。也就是說禪修者的悟境，有淺有深，不要玩弄小聰明，得到一點小感應就滿足了，必須持之以恆，修福修慧，圓滿最高的佛果。一般的所謂見性，好比已見到青山綠水，但自己仍在青山之外、綠水的遠方，尚未進入實境中去，所以要繼續努力。

對於普通未修禪法的人，這兩句話，也是有用：做人不可鬼鬼祟祟，偷偷摸摸，在人前說人話，在人後說鬼話；必須光明正大，要有高瞻遠矚的胸襟，要有好事做到底的決心和毅力，不論事業與財富如何，人格的污點必定會愈來愈少。

# 公案一〇〇 112

## 牛胎生象子

僧人問永明延壽禪師：「學人久在永明，為什麼不會永明家風？」永明要他從「不會處會取」，僧人再問：「不會處如何會？」永明答：「牛胎生象子，碧海起紅塵。」

這是「天下本無事，庸人自擾之」的寫照。很多人認為開悟的境界一定非常深奧、非常玄妙，其實不然。如果能夠把追求心、厭離心以及憂愁和期待等的念頭放下，那就是悟境。

今天有一位居士告訴我，他害病已三年，西醫說他沒病，中醫說他氣虛腎虧，但怎麼治療都無起色，他怕死，問我怎麼辦。我說：「你起初大概太累，夜裡睡不好，白天工作沒精神，又擔心自己生了不得了的怪病，其實根本不是生理的病，是擔心的病。你如果怕死會死得更快。從此不要怕了，該做什麼就做什麼，身體會逐漸好轉。」他聽了以後精神立刻明顯振奮起來。

本則公案裡的出家人投在永明座下已經很久了，但仍不知永明所傳的悟境、禪法是什麼。永明說：「既然不能體會，那你不要體會就是了。

」出家人還是不懂：「不體會又怎麼會呢？」永明已經告訴他，無從體會處就是悟境，不要追求體會。沒想到他還是窮追不捨。永明只好說：「我跟你談話是對牛彈琴，好比牛胎生象子，碧海起紅塵。」牛胎不可能生小象，大海不可能揚灰塵，你一再這麼問，等於沒事當有事。聽著！你想要體會的東西一如「龜毛兔角」，根本不存在，放下執著便是。你如果仍然不懂，我再告訴你：「牛胎生象子。」你想有這種事嗎？

永明禪師已經非常明確地告訴僧人，叫他少掛心、少煩心。世間那些杞人憂天、疑神疑鬼、捕風捉影的人，也不妨念念「牛胎生象子」這句話。

# 公案一〇〇 114

## 逢著便殺

「逢著便殺」這句話，出自臨濟義玄禪師的《臨濟語錄》，該段文字是：「爾欲得如法見解，但莫受人惑，向裡向外，逢著便殺。」

臨濟禪師對僧眾講開示，曾談到如何把執著心、攀緣心趕盡殺絕。

凡由嘴巴說出的什麼，全都予以否定；只要你心中冒出念頭，他都給你當頭一棒。舉心動念之間只要把它當成自己的主見、看法、經驗、立場，那就是煩惱，不是智慧。要想真正得到佛法的見解，必得不受他人的迷惑。不管向內向外，凡是心理的、生理的、社會的、自然的現象，一旦對它產生迷思，就應該一刀兩斷。這就是「逢著便殺」。「著」是心中很在乎，不論好壞、內外、善惡等等差別，以及相對的觀念、事物，都要用智慧的劍連根斬絕，才能得到自由的心，那也就是悟境。

人在生命的過程中，不論是物質的或精神的，如果沒有憑藉、依恃，便會覺得缺少保障，沒有安全感，

所以會以向內向外的種種現象做為自己的立場和自己的保護膜，而且經常加強這些東西來鞏固自己。其實，保護得越周密，怕失去的感覺就越強，煩惱因而增多，那就更不自在了。倒不如把所有一切從心中像開刀切除腫瘤一樣地剛得乾乾淨淨，那才是徹底的自在。

這並不等於說一個自由自在、解脫開悟的人，什麼都沒有了，出家人還是可以有廟，在家人還是可以有家，不論僧俗還是可以有學識、經驗、名位。只不過他不將此當成是自己的安全保障，因為那些東西並不真正可靠。我的師父曾經告訴我：「人在口袋裡和在銀行裡要有錢，在頭腦裡和在你心裡不要有錢。」這句話值得每個人深思。

# 公案一〇〇 116

## 死一回始得

晦庵彌光有一天參問大慧寓廣禪師：「我到這裡一直不能得徹悟經驗，病在何處？」大慧答：「汝病最癖，世醫拱手，何也？別人死了活不得，汝今活了未曾死。要到大安樂田地，須是死一回始得。」

晦庵彌光到大慧禪師座下修行，有了一點心得，但是半生不熟，並未透徹。煩惱固然少了，仍不免有些蛛絲馬跡掛在心頭。他問大慧禪師問題出在哪裡，大慧答：「你的病可嚴重了，世界上沒有醫生救得了你。」

大慧要晦庵去死。死有兩種：一種是肉體的死亡，另一種是煩惱心的消滅。晦庵的肉體沒有死，他的執著心、他的自我中心也還活得好端端的。問題就出在這裡了。第一，他想要徹悟，老是掛念著為什麼還不徹悟。第二，就因為他想到尚未徹悟，煩惱也就更多了一些。病上加病，病入膏肓。所以大慧說，世上的醫生無法治他，乾脆去死吧！怎麼個死法？叫他死掉求徹悟的心，死掉怕煩惱的心，然後一心一意用方法，一心一意過日子。該怎麼過就怎麼過。

這就是死掉了攀緣心、追求心、厭惡心、憂慮心。死了之後即能達到大安樂的地步，也就是大解脫、大自在、大悟徹底。

世間也有「置之死地而後生」的說法，背水一戰，孤注一擲，反而可能產生輝煌的成果。不要盼望得到什麼或擔心失去什麼，即連失去生命也不擔心；如果畏首畏尾、瞻前顧後，哪裡也去不了。我指導人修行，往往要求他們要有大死一番的決心，不保留任何一樣自我保障的資源和憑藉。認準情況，下定決心，全力以赴。大死以後就能有大活的境界出現。

公案一〇〇 118

**今日乃知，鼻孔向下**

憨山德清禪師將生死去來之疑，冰釋之後，作了一首偈：「死生晝夜，水流花謝；今日乃知，鼻孔向下。」

這是憨山德清禪師的開悟偈，表達他對生命現象的體認，並且呈現他自己的悟境。

人往往貪生怕死，對生命有無限的貪戀，對死亡有說不出的恐懼，但生與死豈由人自己做得了主！對於死亡的恐懼、害怕、擔心，都沒有用。愈是不想死，可能死得更快；愈是不怕死，不一定就非死不可。開悟的人把生死置之度外，以平等心看待生死，把有生就有死當做自然現象。憨山禪師開悟後，引用幾個比喻來形容他所體驗到的生與死。

他說，生死的現象有如晝夜的關係，有白天就一定有晚上，所以，既然有生就一定會死；即使討厭黑夜畏懼死亡也是徒然，要來的一定會來。生死又像水流，永遠流動不歇，絕不在一點上停留；人的生命由出生至死亡，

當然也不能有片刻停滯。水向下流是正常，由生到死也是正常。花開花謝也是自然界的必然現象，花既然不可能永遠開而不謝，人也不可能永遠生存不死。

這些都是非常容易懂得的道理，而且是亙古不變、到處相同的道理。生死平常如自然現象，就如人的鼻孔都是朝下長的，永遠不變，到處相同。因此，若以平常心看生死，生死是平常事，就不必貪生畏死，也不必厭生求死。能夠生存的時候當然要求生，必須要死的時候就迎接死亡吧！

平常人之所以沒有安全感，怕疾病、怕災難、怕死亡，都是因為未能洞察生死現象的自然律則。如果能夠深入體會德清禪師的這兩句話，臨到生死關頭時，就能夠以平常心來對待，也能夠處之泰然了。

# 公案一〇〇 120

## 雜貨鋪

仰山慧寂一日上堂說法：「我這裡是雜貨鋪，有人來找鼠糞，我給他；有人來求真金，我也給他。」

在古代社會，雜貨鋪的功能相當大，凡南貨、北貨、衣食住行的日常用品，乃至包括醫藥金器飾物等等，應有盡有，相當於現代具體而微的百貨公司。

仰山慧寂是一位有教無類、春風化雨的禪師，根器高的人可以從他得到大利益，根器低的人也能得到若干啟發。此在《法華經》中的〈藥草喻品〉，有很貼切的比喻：天降雨水，是普遍而平等的，可是地上的花草樹木，葉莖枝幹，有大有小，根部入土有深有淺，葉片分布有疏有密，所能承受的雨水分量，當然各不相同。仰山接引後進，也有同樣的胸襟，不論資質優劣，凡是有心向學，他是來者不拒，好像有人要黃金，他就給黃金；有人只要老鼠屎，他也給他老鼠屎。不過，仰山所給的是同樣的東西，只因徒眾本身的條件所限，智者從他那兒得到的是貴重的黃金，愚者不識貨，竟把黃金看做鼠糞。

這表示仰山的弟子層次各異。有的善根深厚，親近仰山之後即得大利益，見性開悟，然後各自弘法利生。等而次之的只能得到一些小利益，雖不能開悟，但尚能自飽，聽了一些道理也能現買現賣，轉告他人、幫助他人。再差一等的得到的利益更少，也不能把學到的東西跟別人分享，但至少對自己有一點幫助。

最下一等人雖也在仰山那兒聽法修行，但是沒有成長，反而橫加批評、惹是生非；當他們離開之後，還到處散播偏執之言，誹謗仰山的名聲。還有一種原因是不善運用所學到的觀念和修行方法，遑論實證親驗。他聽的雖是佛法，心中反應的卻是外道法、邪法、魔法。他的觀念、行為的確學自仰山，但他沒有學好、學對，只是帶著成見而來，又抱著偏見離開，還告訴人家這就是仰山的東西，結果害己又害人。這等於在仰山的雜貨鋪得到老鼠屎，到處散放。

佛教道場中龍蛇混雜，有慈悲智慧的傑出弟子，也有頑劣剛強的破壞份子。有人像蜜蜂到各個道場採蜜，然後為人類提供養分；另一種人則是蒼蠅，到處求取需索，留下的是危害他人的病毒細菌。其實，這世界上任何團體皆是如此，只是程度、範圍有別而已。

# 公案一〇〇 122

**將心守靜，猶未離病**

牛頭法融的《心銘》中，有這樣的兩句話。

從這兩句話可以理解到，靜坐不等於參禪，靜修不等於學佛，打坐未必能開悟。

中國佛教對於「禪」有兩種定義。其一是由靜坐入禪定，稱為小乘的次第禪，且跟一般宗教的冥想、默禱相通。這些都是將心守靜，把心守於寧靜、安靜、平靜的狀態；淺的層次叫靜坐，深的層次叫禪定。另外一個定義是中國禪宗的「禪悟」，不一定要打坐，只要把身心放鬆、放下。心中沒有任何執著、追求，就能保持寧靜、安定。我曾將之形容為無底的垃圾桶，也是無形的反射鏡。於此境界中沒有煩惱的現象，但有智慧的功能。

牛頭法融的意思是說，如果將心守靜，就還未離開病。「病」是什麼？如果僅是靜坐的安靜，心沒有明，一旦干擾發生，馬上還會受到影響而起波動。難怪守靜習定的人，總是希望單獨躲入深山去或者離群索居；他們厭懼煩囂，

喜歡寧靜。這種人即使能入定，在定中沒有煩惱的現象，但是他們的自我中心一直都在。當定力消失而出定時，輕微的問題可能還引不起煩惱，萬一遇到狂風驟雨、跟他自身的利害得失有大衝突時，依然會有貪欲瞋怒等煩惱出現。因此牛頭禪師認為，這樣的修行法或修行層次，尚未離開煩惱的病。

中國的禪宗雖以打坐做為修行方法之一，然而更重視在十字街頭參禪，在人群之中、市區之內用功。身處人間而不為人間的種種現象所困擾，那才是禪悟的功夫。普通人如果懂得禪悟的意義，並且常常面對環境練習心平氣和，那也可謂近乎禪悟的功能。即使未臻禪悟的境地，功夫日積月累，煩惱的起伏也會越來越少，這也是人生的一大幸福。

公案一〇〇 124

## 片石在心

羅漢桂琛指著一片石塊對弟子法眼文益說：「祖師們常說三界唯心，萬法唯識；那你認為這片石塊是在心內還是心外？」法眼答：「在心內。」羅漢禪師反問：「你放一片石塊在心頭做什麼？」

羅漢禪師這麼問，分明是在布置兩難的局面。

「三界唯心」是說，一切人、事、物都是從心中出現，又回到心中去。日有所思、夜有所夢的心是唯心；做事會成功是因為有心要做，這更是唯心。萬法唯識的「法」是指一切現象，不論生理、心理或物理現象，都是因人的認識心、執著心、分別心積聚而成為生命主體的業識。如果某人沒有以自我為中心的執著心、分別心，任何現象雖然存在，對此人來說等於不存在。

這兩句話是佛法中的通識、常識，羅漢禪師用它來幫助法眼文益開悟；不論法眼的答案是什麼，一定免不了挨罵。果然，法眼聽師父這麼一問，念頭一動便答：「既然三界唯心，那麼石頭是在心裡了。」這樣回答既是對也是錯。

對是因為「三界唯心，萬法唯識」，錯是因為石頭不可能放到心裡去。因此羅漢禪師當頭給他一棒：「你把石塊放在心頭上做什麼？」

平常形容心中掛著一塊石頭，是表示憂慮、恐懼、不安、沉重；法眼雖然不是這個意思，但還是答錯了。石頭就是石頭。心內不可能放進石頭。而且三界唯心的「心」是說有所執著；石頭在心內是執著有石頭、分別有石頭。這不是開悟的境界。

對一般人來說，所有一切是非、得失、利害、好壞的事，既要明明白白知道，還要做到不計較，不為是非、得失、利害、好壞而產生內心的痛苦、煩惱、掙扎。這就是不把石塊擱置在心上了！

公案一〇〇 126

## 不知最親切

法眼文益禪師參訪羅漢桂琛禪師，羅漢問他將往何處去？法眼答：「迆邐行腳去。」羅漢又問：「行腳要做什麼？」法眼說：「不知道。」羅漢說：「不知最親切。」法眼豁然開悟。

一般人讀萬卷書、行萬里路以充實知識、增廣見聞，是非常好的自我成長。不過，知識見聞雖然可以讓我們開眼界，卻不一定可以讓我們除煩惱。開眼界和除煩惱不一樣；對各種各樣學問的探索，並不等於智慧的開發。禪宗所講的智慧，是把自我中心的立場、角度、判斷都放下，只有絕對客觀的事實，沒有相對的任何執著。一般人只停留在知識見聞的層面，依靠書本、見聞，加上自己的推想、判斷，去從事頭痛醫頭、腳痛醫腳的改善工作，以解決現實生活中的各種問題，卻不能徹底解決來自內心的許多煩惱。

「行腳」是從甲地到乙地，再從乙地到丙地，沒有一定的目的地，也沒有一定的落腳處，有如行雲流水，隨緣遊方，隨處安心。

這使得出家人的心中除了求法求師，沒有什麼好追求的，物質上無所擁有，只要一路走下去就好，所以行腳本身就是一種很好的修行方法。

羅漢禪師問弟子法眼文益要到哪裡去？法眼說要自由自在去行腳，師父又問行腳要做什麼？行腳既然是自由自在，本來就沒有要做什麼，對師父這句問話，法眼實在答不出來，只好說：「不知道！」這是老實話，師父卻針對這句老實話予以開示：「不知兩字才是你真正需要的東西。」法眼一聽就開悟了。

法眼為什麼聽了「不知最親切」就開悟？「知」是屬於認識的、分辨的、自我中心的，講「不知」就是放下一切自以為是、知識學問、見聞覺知等的知見障及心障，無我的智慧便能顯現。這種無我的智慧，不能用特定的思想、語言、文字來說明，因此羅漢點出「你說不知道，這才是最要緊的」，亦即點明他，只要離開思想、語言、文字等的依傍就對了。所以法眼開悟。

一般人能不能學習「不知最親切」呢？能，親自去體驗生活，去歷經各種人、事、物的現象，要比透過語言文字更能讓我們領會，否則也不必說「盡在不言中」這句話了。所謂「無言勝有言」，是因為瞭解到事實的真相之時，就不必再費唇舌。因此，這裡的「不知」並不等於無知。

## 無下手處

石鞏慧藏本為射鹿的獵人，一日遇到馬祖問他：「何不自射？」石鞏說：「若教某甲自射，即無下手處。」馬祖即讚說：「這傢伙的曠劫無明煩惱，今日頓息。」石鞏立即毀棄了弓箭，以刀截髮，隨馬祖出家了。

這則故事，起因於石鞏射鹿，經過馬祖庵前，探問見到中了他箭的鹿否？馬祖問他一箭射幾個，答說一箭射一個，馬祖自稱能夠一箭射一群，石鞏便問：「彼此是命，何用射他一群？」馬祖趁機開導他說：「既知彼此是命，你仍射鹿，何不自射？」石鞏不忍射殺他自己，所以說：「無下手處。」馬祖乘勝追擊，說他無明煩惱今日一下子就要斷了，這正是放下屠刀，立地成佛的一個例子。

這是一則非常有名的公案，其實馬祖不是真的要他一箭射一群鹿，而是另有深意：如果用一支佛法的箭對一群人說法，使得人人受益，就等於一箭射一群。但石鞏當時無法領會，只知打獵的箭一次只能射一隻鹿。一箭射中兩鹿的可能性幾乎沒有，何況一箭射一群呢？尤其一箭射殺一群鹿，未免也太殘忍了。

馬祖發現此人雖以打獵為生，尚有慈悲心腸，所以再用一句話來激他一下：「你既知道鹿也愛惜生命，何不用箭射你自己呢？」石鞏的直接反應是：「用箭射自己，就沒有下手處了。」意思是更加硬不起心了。馬祖再點撥他一次：「既然沒有自射的下手處，那表示你的『自我』是不存在的，今日發現你從曠劫之前以來的自我既不存在，一切使你困擾的無明和煩惱，當然也就不存在了！」石鞏一聽，當場開悟了。其間由打獵殺生而引發了愛憐生命的慈悲心，再以不忍心以箭自射而透露出自我不存在的消息，最後領悟到只要將自我的執著心放下之時，一切的煩惱也就隨著雨霽雲散了。

「無下手處」和「無置喙處」一樣，都表示人世間一切現象如果不以主觀的自我中心去做批判，就能尊重客觀的事實，就能避免自以為是的偏見，也能減少許多不必要的爭執和麻煩了。否則，總覺得主觀的自我和客觀的人事，永遠是對立的，因此都有下手處和置喙處了，也就會不斷地產生折磨自己，也折磨他人的行為了。

公案一〇〇 130

## 不為人天來

洞山良价行腳時，迷路誤入龍山，見到龍山和尚。洞山問：「這座山沒有路，和尚你是怎麼進來的？」龍山三問三不知，洞山質問他：「為什麼不知道？」龍山說：「我不為人天來。」

這是已開悟的兩位禪師之間，智慧的對話。

「龍山」是山的名字，也是和尚的名號；「洞山」亦然。洞山到了龍山，見山上密林榛莽，遂問龍山和尚是從哪裡入山的。事實上洞山自己入山的時候，也沒有便道可走，他這是明知故問，想測試龍山是否為有道高僧。龍山答：「我不曾雲水。」天上的雲沒有定處，隨風飄浮；地下的水也不曾佇留，有孔隙就流。雲水就是行腳的意思，不斷從一地到另外一地。龍山這麼回答，表示他不曾出去過，也無所謂從哪裡來，也就是不來不去、無來無去。他既沒有從一定的地方來，也沒有到一定的地方去，等於在所有的地方。

洞山又問：「你從未行腳，那你在此山住多久了？」龍山答：「春秋不涉。

」意味他不管春夏秋冬，是超越時空、大悟徹底的大解脫人。這不是說他的肉身沒有年齡，而是他所證悟的境界與時空不相關。

既然如此，洞山繼續追問，以辨別龍山是真的開悟還是假裝唬人：「那麼，是這座山先在這裡的，還是你先在這裡？」這一問很有意思，還是繞著時間轉圈。龍山答：「不知道。」洞山再問：「為什麼不知道？」龍山答：「我不為人天來。」只有未悟的人類和天神才會計較時空問題，悟境超越時空，所以已經不落於人天層次了。已得解脫的人，不在乎時間和空間，未得解脫的人，不知道什麼是超越時空的境界，對他們說了也等於白說。如果面對一個已經開悟解脫的人，不用討論時空問題，回應一句不知道，那正表示大智若愚，一切的一切盡在不知與無言之中，宛然自在。

公案一〇〇 132

## 大好山

某僧問興善惟寬禪師：「如何是道？」惟寬說：「大好山。」僧云：「我問的是道，你為什麼說好山？」惟寬答：「你只知道好山，哪裡達得了道？」

僧人去見惟寬禪師，問他：「如何是道？」希望從他那兒得到一點消息，做為用功或開悟的著力處。這樣的問話在禪門裡經常聽到，但是很難回答。當時惟寬禪師可能看到一座山或心中浮現一座山，就隨口回答「大好山」。這句話本身並無意義，但他答對了。

「道」不離任何時間與空間，順手拈來都是「道」。「道」不會須臾或離任何有形、無形、能讓人接觸或揣摩的東西，但任何有形、無形、可讓人接觸或揣摩的東西都不是「道」，但也就是「道」。易言之，「道」的本身不是具體的東西，但也不離任何具體的東西。所以，當僧人問：「如何是道？」，何嘗不能答：「你看到那座好大的山嗎？」或者：「那座大山真好耶！」僧人可能尚未開悟，無法體會，所以質疑：「我問的是道，你為什麼答好山？」僧人也可能故意找碴，

既然什麼都是道，為什麼你答的是大好山，而不用其他的話做回覆？惟寬對此評曰：「你只知道好山，哪裡體會得了道？」未悟的人和已悟的人對話時，往往不相應、不相契，不能心心相印。

如果要問「道」，唯有自己體會，任何人都無法告訴你什麼是道，即使他大費唇舌、精密推敲，你也無法從中得到道的消息。因此，禪師會用看來毫不相關的一句話或一個動作來回應，藉此促成問話者另一種體驗或心理反應，此時可能激出智慧或開悟的火花。這是本則公案的精髓。

在日常生活中，能否運用類似的模式做溝通？對生活背景、教育程度有別的人，這種模式可能行不通，牛頭不對馬嘴，必然產生誤會。如果成長環境相同、生活背景相似、教育水準相當，這種對話方式則顯得生動活潑，趣味盎然，富於談話的藝術。比如美國人講的幽默話，只有在美國社會長大的人才聽得津津有味；而中國人的歇後語，只有具中國文化背景或通達中國文化的人才會會心一笑。有時不必用直接的、硬生生的話來訓勉人，不妨旁敲側擊、輕鬆詼諧地把話題扯開，而聽話的人依然知道對方的暗示，這樣效果更好。但若遇到對牛彈琴的情況，最好不用這種方式，否則誤會叢生。

公案一〇〇 134

**不落階級**

有人問黃檗希運禪師：「如何可以不落階級？」黃檗答：「終日吃飯，未曾咬著一粒米；終日行，未曾踏著一片地。」

「階級」意為段落、層次。在世俗、世間的現象中，前後、上下、多少、高低……都是階級。任何一個階段，不論往下走或往上走都是階級。以橫切面來看，每一個階段也都有起伏，不可能一貫平坦。因此，世界上的事不可能不落階級。

佛法的修行有沒有階級呢？有！華嚴宗、天台宗、唯識宗、密宗的修行都有階級。唯獨禪宗不落階級，講的是頓超直入的頓悟法門。有人問黃檗禪師：「不落階級（亦即頓悟法門）是什麼？」這題目很難打發。既然不落階級，等於沒有痕跡；若說佛法平等，等於沒有回答。縱然如此，禪師對初學或未開悟的人會用種種善巧方便來激盪他們的智慧、開發他們的悟境。

因此黃檗說：「終日吃飯，未曾咬著一粒米；終日行，未曾踏著一片地。」

有這種事嗎？根本不可能。黃檗是以此表示「我不準備回答你的問題，

留給你自己去思考。」他雖未正面答覆，卻以鮮明生動的方式傳達了這個訊息，像一幅虛擬的畫面，又像是一幕戲，仔細一看，空無一人，卻又活靈活現，令人印象深刻。這就是智慧。

一般的教育方式或溝通方式當然以明確表達為上，但有些事情不表達比表達好，讓對方自己去發現答案。比如學生已經學了某項數學原則，結果試題中出現了從未見過的相關題目，這是老師為了測驗他解決問題的能力，以及舉一反三的理解力，因此是一則好試題。等而下之的情況是老師把題例都講過，學生把答案都背起來，不靠頭腦即可得分。

身為父母、老師、長官者，不妨運用這種方式激勵晚輩或屬下成長；夫妻、朋友之間也可以隨機活用。這不是玩花樣，而是讓對方獨立思考，提昇智慧，學習解決問題。

## 說似一物即不中

南嶽懷讓參訪六祖惠能，六祖問他從何處來，懷讓答：「從嵩山老安和尚那兒來。」六祖又問：「什麼物？怎麼來？」懷讓不知如何回答，經過八年才有所省悟，對六祖說：「我想通了。」六祖問：「怎麼樣？」懷讓答：「說似一物即不中。」

南嶽懷讓是六祖惠能最有名的兩大弟子之一，另一位是青原行思。懷讓先前已在嵩山老安禪師那兒待了很久，後來去見六祖。六祖問：「你是什麼東西？父母生了你，究竟是從何處來？如何來的？你怎麼來的？」這些都是問的根本問題，問的是父母未生自己之前是什麼？問得很尖銳。這是無法回答的問題，也是回答不完的問題，依照常理，只要回說：「我的名字叫懷讓，是從嵩山的老安禪師那邊來。」就行了。可是他知道，這不是六祖所要的答案。他當時說不出個所以然來，直到過了八年，終於開悟了，才得到了答案，那是不必說也說不清的，如人飲水，冷暖自知，只有體驗，無法言說的實證境界。

「說似一物即不中」的意思是自內證的經驗，自由自在、空曠明淨、

一物也無，卻又萬象宛然，不論如何說明、如何描述、如何形容，都不能和盤托出；說自己是什麼、或不是什麼都是錯的，因為樣樣不是，也樣樣是；說自己如何來或不曾如何來，從何處來或不從何處來，也是錯的，因為自己的本性和一切諸佛、一切眾生的本性，不僅相通，根本相同，還有什麼來去問題。尚未開悟的人，有一尊佛在內心深處睡覺，所以不知自己是什麼？也不知何處來？怎麼來的。對已經開悟的人，這尊心中的古佛已經睡醒，發現他一向就未曾離開過自己，哪裡有什麼來去，不過未悟之前與開悟之後，對他的體驗完全不同，還能給他什麼名稱嗎？這尊佛是沒有形像，不能描寫，無法形容，而只能體會的；若能體會到沒有自我中心，沒有煩惱，沒有困擾，沒有來去、得失等相對的執著心，那便是真正的悟境。如果說得出來，就不是那個東西了。

一般人常受風俗習慣及常識性的觀念所影響，很少有獨立自主的體驗和發現，往往人云亦云，隨著環境的風氣弄得團團轉。即使是自己體驗過的事物，一經語言文字形容的說明也會走了樣。禪宗是重視實證經驗的，在通過語文的介紹之後，更重要的事，便是鼓勵你去親自體驗。否則，光是說食畫餅，終究不能充飢。

# 公案一〇〇 138

## 懸崖撒手

本句出自無門慧開禪師的偈頌。在《無門關》這本書中的第三十二頌，共有四句：「劍刃上行，冰稜上走，不涉階梯，懸崖撒手。」都是形容禪風的峻險，如背水作戰，讓人有絕處無路才是最好的出路之感。那是由於一位外教的大修行人，來向佛陀問教，題目是「不問有言，不問無言」。釋迦如來未出一言，只是據座而坐，那位外教的大修行人便稱讚佛陀：「世尊大慈大悲，開我迷雲。」世尊也讚他：「如世良馬，見鞭影而行。」意思是不用語言，但有暗示，他就開悟了。

無門禪師對於這則公案的頌讚，是說外教的大修行人及與佛陀之間的問答方式，都出乎常情常態，一者問得奇特，一者表現得孤峻，這種手法，便是禪宗機鋒的最佳例子。若要頓悟禪法，必須放下一切；禪師協助弟子開悟，一定是用直截了當的頓悟法門；這就是教你在「不涉階梯，懸崖撒手」的當下，能夠頓斷我執，頓見佛性。

以一般人的想法，如果身處懸崖峭壁之巔，既無立足點，又得放開著手處，

必然墜落崖腳粉身碎骨，死路一條。但做為一個禪修者，必定要有大死一番的決心，有置之死地而後生的心理準備，才能把心中所有的老習慣、舊觀念破除，才能展現出無我的大智慧來。

但是類似的頓悟法門，絕非人人都能窺得見的，現在且從另一個層次來說：開始的時候需有步驟、有階段、有依靠、有著手處和立足點，等到站得相當穩了，心中愈來愈安定，而對於世俗名利權勢等的價值現象，看得明朗，想得豁達，用得自在，收放自如之時，自然而然地不會再把以往所依靠執著的東西當做安全的保障了。這好比學游泳，最初在水中需要有人在旁協助，然後抱著浮囊、救生圈，等到技術精湛之後，就不需要依賴任何東西的幫助了。

禪修者在未徹悟之前，有佛可成，也有煩惱可斷，在修行悟道之後，既不求成佛，也不怕下地獄；事實上他已不需要追求成佛，也用不著怕下地獄。因為追求成佛與怕下地獄，都是尚在未能「懸崖撒手」的依賴階段，如果已經放下萬種牽掛，拋開千種依賴的人，即使到了無間地獄，心中不會感受苦惱，生到佛國淨土，心中不會覺得驕傲。因為他的心中已沒有恐懼什麼，也沒有期待什麼了，所以到任何地方，都能自由自在、無牽無掛。

## 使得十二時

有一僧問趙州從諗禪師：「十二時中如何用心？」趙州說：「汝被十二時辰轉，老僧使得十二時辰。」

在中國古代，十二時辰指的是一日一夜；從午夜子時開始到亥時為止，把一天刻劃成十二個時辰，每一時辰相當於現代的兩小時。通常，人在清醒時，都無法掌控自己的心念，在睡夢中，則更加不用說了。因此有僧問趙州禪師：「像你這樣的得道高僧，想必在十二時中沒有一刻不在用心，這是怎麼辦到的呢？」這位僧人想要知道的，是如何持續不斷地、整日整夜地不起妄想雜念，而能一心專注地修行。

一般人除了睡夢中固然不能專心修行，在清醒時又何嘗能夠專心一意地不起雜念妄想？例如吃飯時心不一定在吃飯，走路時心不一定在走路，甚至談話看書時也可能會想到其他的念頭。心口不能一致，身心不能一致，往往不能把自己的心念連續不斷地專注在同一樁事情上，禪宗稱這種現象為雜用心；心猿意馬、

妄想紛飛，則稱為散亂心。反之，心能集中在一個點上或一件事情上，叫做專心、一心。由心無二用，再進一步到達無心可用，是禪師的真正用心。因此，趙州不回答僧人如此持久用功，卻反過來告訴他：「你是被十二個時辰的雜念妄想所困擾了，而我則是在十二個時辰之中，心不雜亂，甚至根本不用費心，而只有十二個時辰被我用了。」

這則公案的重點是在指出十二時中的每一個當下及當前，最最可貴。不要去想十二個時辰怎麼用心，於每一個現在，馬上用心最可靠！如果老是想到十二個時辰，就把「現在」放棄了。真正會運用時間的人，是分秒不漏的，要用每一極短的現在，來充實自己、淨化自己、成熟自己，協助他人、包容他人，隨時、隨地、隨緣、隨境，都是努力學習、奉獻他人的著力點。他不會耽於思忖：「在這之前是成功或失敗？在這之後是荊棘遍地還是處處芳草？」否則就等於放棄了現在，而攀緣於過去和未來，這便叫做「被十二個時辰轉」了。

# 公案一〇〇 142

## 晝夜一百八

韓文公訪大顛寶通禪師，問：「和尚年紀多大？」大顛提起數珠說：「懂嗎？」韓文公表示不懂，大顛說：「晝夜一百八。」韓文公仍不明白。次日再來，遇首座，把昨天的問題向首座請教，首座叩齒三下。韓文公見到大顛之後，再問一次，大顛亦叩齒三下。韓文公說：「原來佛法無兩般。」

這好像是個猜謎的故事，故事說完謎底也揭曉了，偏偏旁觀者還是莫名其妙，因此成了公案。公案的意思是在禪宗史上發生過的、可以讓人開悟的案例。

韓文公即韓愈，曾上諫迎佛骨表，反對佛教，結果觸怒唐憲宗而被貶至潮州。到潮州之後聽說有位高僧叫大顛寶通，遂前去拜訪他，因而發生了這個故事。韓愈問大顛多大歲數，大顛拿起數珠，問他懂不懂，他回說不懂，大顛於是說：「晝夜一百八。」韓愈仍然不解。數珠是一百零八顆，代表一百零八個煩惱，數一個數目即除掉一個煩惱，數完一百零八顆，煩惱也就沒有了。不過人的煩惱沒這麼容易斷除，所以始終在數。可是，數念珠好像跟年齡扯不上關係嘛！

第二天，韓愈問大顛座下的上首弟子同一個問題，首座只把上下門牙相叩三下，沈默不語。韓愈見了大顛，鍥而不捨，再問一次，大顛也同樣叩齒三下。當時情況可能是韓愈向大顛反應：「我問你多大年紀，你回我晝夜一百八，首座回我叩齒三下，兩個答法怎麼不一樣？」所以大顛學首座叩齒。接下來就更有意思了——原來佛法無兩般。

你還是不懂吧？其實並不玄奧。出家人的年紀有很多種，本來就不易回答。第一是生年，即出生之後多少年。第二是僧臘，即出家之後多少年。第三是戒臘，即受戒之後多少年。第四是法臘，即開悟以來多少年。但這些都不重要，即使一一交待清楚，也不能代表大顛這個人。最清楚、最實在的是大顛手上拿著的數珠，這才是大顛，其他不論答什麼，都無意義。

但是韓愈無法心領神會，他跟一般人一樣，都是以年齡而不以當下眼前這個人來加以認識。大顛見韓愈不懂，遂再答：「晝夜一百八。」我日日夜夜都是這個樣子的，日日夜夜都是一百八，心境始終一貫。你見到的即是全體，不僅外貌而已，連心境也呈現給你看了。

韓愈更迷糊了，第二天再問首座，首座無從回答，也不需回答，遂以叩齒三下代表全部的答案，其義與大顛相同。可能他當時手中沒有念珠，

所以叩齒給他看。當大顛也叩齒三下，韓愈終於明白了。原來佛法無兩般，當下就是這樣，不要再計較、揣摩、想像了。

## 禮佛無所求

黃檗希運在佛殿上禮佛，唐宣宗當時在寺中做沙彌，見此而問黃檗：「不著佛求，不著法求，不著眾（僧）求，長老禮拜為何所求？」黃檗說：「不著佛求，不著法求，不著僧求，常禮如是事。」沙彌說：「用禮何為？」黃檗打他一掌。沙彌抗議說：「你好粗魯。」黃檗一邊回說：「這是什麼地方，豈容你在此說粗說細！」一邊又打沙彌一掌，沙彌只好走開。

「夫為法者，不著佛求，不著法求，不著眾（僧）求。」這幾句話是出於《維摩詰經》的〈不思議品〉。唐宣宗當時在黃檗禪師那兒當沙彌，他一定是看過《維摩詰經》了，而且菩提達摩的〈二入四行〉的第三行，名為無所求。一般人禮拜總是為了祈求什麼，他乍見長老拜佛，信口就問：「經中說不求三寶便為佛法，那你老人家禮佛是求什麼？」黃檗回答他：「經中的確是這麼說的，但我是佛教徒，還是要經常這麼拜啊！」沙彌覺得很奇怪：「既然無所求，為什麼要拜？」黃檗便打了他一巴掌，沙彌並未因此而開悟，反而頂撞他說：「你好粗魯喔！

怎麼打人呢？」黃檗又是一掌，叫沙彌別在這兒說粗說細，沙彌這才悻悻然走開。

故事很精采，一位王子做沙彌，無端挨打。也只有黃檗才敢打他，其實是想幫助他。

禮拜的功能至少有五種：一是為求感應，二是為求懺悔，三是為表感恩，四是為求安心，五是不為什麼。因此，經中只說不著三寶求，並未說不禮拜三寶，禮拜三寶不一定要有所求。不過一般人禮拜總是有所求的，求感應是為消災免難，增福增壽增智慧；求懺悔，在三寶之前承認錯誤，願意承擔一切責任，希望此後不再犯同樣錯誤，希望三寶幫助他、證明他；表示感恩是因為修學佛法而得了離苦的利益；求安心是為了用禮拜的方法來使心能安定、平靜、統一，得禪定開智慧；無所求禮拜，就像黃檗一樣，他已經開悟，已經無所祈求，他不是為了求什麼而拜，只是做一天和尚就該撞一天鐘，做一個佛教徒就該每天要拜佛。

當時的唐宣宗，無法了解黃檗的境界，所以挨了兩巴掌，尚不知道被打的原因是什麼。如果他也跟著一起拜就沒事了，哪來這麼多的妄想、雜念、疑問？難怪討打。

## 空手把鋤頭

此句節自傅大士的禪詩「空手把鋤頭，步行騎水牛；人從橋上過，橋流水不流。」

傅大士本名傅翕，是梁武帝時代的人，是「中國禪宗」尚未開始之前的一位禪師，先為漁夫，後來捨漁而務農耕。

這首禪詩，作於耕作階段，所講的全是反話。抓了鋤頭但手是空的，騎著水牛卻在步行；人從橋上走過，看到的是橋在流，水沒有流。從一般常識的角度來看，像是語無倫次的瘋癲話。仔細推敲，的確也有它的道理。

空著的手才可能去抓鋤頭，步行的人才可能騎上水牛。過橋的時候，橋在腳下一步步過去，但是水始終都在橋下，倒是橋從腳下流走了。這些都很正常啊！

「空手把鋤頭」是說手上抓住鋤頭時，千萬不要以為你的心從此就被鋤頭佔有了，永遠放不下來了；抓了鋤頭時的手依然要自自在在，好像沒有鋤頭一樣。

舉個例子說，你有一棟房子、一輛車子，可不要以為房子、車子永遠是你的，它們只是暫時屬於你的；其實，連自己的身體都不是自己的，

何況是身外之物。

有房子、汽車時，當然方便有用，不過心中不宜執著，不用老在擔心房子失火、車子被偷。當然，房子的火險還是要保，車子丟了還是要找，但不要因為有房有車而弄得牽腸掛肚、六神不安。

「步行騎水牛」是說騎著水牛時，不要執著於非得有水牛讓你騎不可，有牛可騎當然好，可是不要貪戀著水牛的方便，你還是隨時可以步行，有沒有水牛騎都可以，騎水牛和步行的心態要完全一樣；有水牛就騎水牛，沒水牛騎就用步行。

「人從橋上過，橋流水不流」，這是另外一個境界了。有些人行色匆匆，今天到東，明天到西，下週往北，再一週又向南行，週而復始地跑來跑去，來來回回，人是一天天老了，環境倒似乎未變。其實先後來到同一個地方，時間不一樣了，景色自然有所差別，環境經常在變，就好比橋一直在流。為什麼說水不流呢？每次看到橋下都有水，所以未曾流掉；流動的狀態與事實永遠不變，就像是說一切現象都是無常，無常的事實永遠不變，所以說水沒有在流，也是事實。易言之，是水流的現象沒有流走。

「空手把鋤頭，步行騎水牛」是有等於無、無等於有，有無不二。「人從橋上過，橋流水不流」是動等於靜、靜等於動，動靜不二。這告訴我們，

不要把常識世界當成不變的事實，否則徒增痛苦煩惱；如果能對世界做如此的看法，心胸自然開朗。

公案一〇〇 150

## 師姑原是女人作

智通禪師向歸宗智常學法，一天夜裡突然大叫：「我大悟了。」第二天歸宗上堂，問智通昨晚悟出了什麼道理，智通說：「師姑原來是女人作的。」

佛教的出家女性，名為比丘尼，俗稱為尼姑，尊稱為師姑，台灣很少用這個名詞，中國大陸的內地，也有尊稱比丘尼為師太的。

智通是歸宗的弟子，歸宗則是馬祖的弟子。有天晚上智通突然大叫：「我開悟了。」歸宗耳聞，第二天進入法堂說法時，問智通悟到了什麼，智通說：「我悟到師姑原來是女人作的。」這句話一般人聽了，大概覺得很無聊：尼姑當然是女人作的，這有什麼可悟的？但若明白智通當時的背景情況，就會予以肯定，因為，說出這句話，非經長時間的修行之後，而突然心地爆出智慧的光明，是不可得的。

尚未開悟的修行人，總希望開悟成佛得解脫，拚命打坐參禪，但究竟要開什麼悟，他們也弄不清楚，必須到開悟時才明白，而已經開悟的人，

卻又從來說不出悟到的道理是什麼樣子。許多修行人修上一輩子，可能還嚐不到開悟的滋味，老師只能為他指點什麼情況不是開悟。直到因緣成熟，老師問他一句話，他不僅能答出來，而且要讓老師滿意，這才算開悟。

「尼姑原來是女人作的」，有點類似「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」。他所追求的東西，天天看到、處處看到、時時看到，是生活中熟得不能再熟的人、事、物，但未開悟前不知道。心中一直憋著，一直追問開悟是什麼、如何開悟；最後遇到某個人、看到某樁事、聽到某個聲音，心中突然光明一閃，於是開悟了。智通當時正好看到尼姑經過，或者閃過一個跟尼姑有關的念頭，遂脫口而出「原來尼姑是女人作的」。

也曾有一位追求開悟的修行人，某天鼻子撞到門框，痛得舉手去摸，此時他心中突有所悟，於是順口說出：「原來鼻孔是朝下長的。」也有人看到桃花開而開悟，並非鼻孔朝下及桃花開這樣東西、這件事使他開悟，而是當時他接觸到的事物，使他心中產生強烈的反應，霎時之間，把執著全部放下，此時正巧是撞痛鼻子或看到桃花開，於是一個念頭倏然蹦出，遂成為開悟的關鍵。

這種經驗不限於參禪的人才有。有時我們思考一件事情，怎麼想也想不出個所以然來，索性放棄，準備睡覺，這時反倒想出來了。原先腦筋繃得太緊，

一旦放鬆之後，問題豁然貫通；向前一步千丈懸崖沒路走，退轉一步海闊天空處處通。其實，如果功夫成熟，退轉一步都是活路可以開悟，向前一步懸崖撒手也可以開悟。

**一時埋卻**

有一個僧人哭著走進法堂，百丈懷海問他怎麼回事？僧人說：「我父母都死了，請和尚選個日子發喪。」百丈答：「一時埋卻。」

晚近的中國禪宗，流行有這麼一個說法：「未悟之前，如喪考妣；開悟之後，更喪考妣。」意思是說，開悟之前是急於為自己的開悟而精進用功，開悟之後已不用為個人的自己打算，但卻進入另一個階段，成了公眾的、大家都要用的工具，更使他忙得席不暇暖、不可開交。

一位出家人哭著走進百丈懷海的法堂，不論他是真的嚎啕大哭，還是現出哭泣的樣子。他是為自己的生死煩惱而著急，希望百丈發現他是有備而來，百丈果然問他為什麼哭，僧人說他的父母都死了，請和尚為他處置。一個普通僧人死了俗家父母，照理不致於要勞動方丈和尚去料理，何況是在方丈和尚說法的時候，提出這樣的請求。他的本意是追求開悟的心情很迫切，迫切到如喪考妣，請百丈協助他。百丈也知道他用意，所以順水推舟地說：「好吧！不但把你父母埋了，

也把你埋了，法堂裡的人全都在此時此刻埋掉吧。」

百丈的意思是說，把心中所有的罣礙，不論是個人的、全體的，心內的、心外的都給埋葬掉；這正是要幫助這名僧人及在場聽法大眾，達成開悟目的的一種明快手法。如果心中的一切東西，真的一時埋卻了，便會發現天下本無事，庸人自擾之，悟前和悟後完全是一樣的。開悟之前，沒有必要急迫得像死了父母，開悟之後，更沒有必要因為救度眾生的大責重任那麼繁雜，便產生壓力的心理負擔。所以真正會修行的禪者，悟前勤修戒定慧、息滅貪瞋癡，身心卻不宜緊張；悟後廣結善緣普度眾生，心中卻是了無牽掛，萬事如意。怎麼還需要你如喪考妣與更喪考妣那樣地愴惶奔走失魂落魄呢？所以「一時埋卻」的開示，真像醍醐灌頂，使你透心清涼。

**雪峰淘米**

雪峰義存在洞山良价的道場負責料理伙食，有一次在淘米時，洞山問他：「你是淘沙去米還是淘米去沙？」雪峰說：「沙和米一起淘去。」洞山說：「那大眾吃什麼呢？」雪峰不語，竟把整個米盆翻覆。

雪峰義存是洞山良价的得法弟子。洞山問他是淘米還是淘沙，這句話是多餘的，真正用意是在試探雪峰的反應。正常的反應一定說把沙淘去，把米留下來。但雪峰聽洞山這麼一問，覺得一頭肥羊送上門來了，因此回答：「把米和沙一起淘去。」如果洞山無此一問，他不會這麼想，也不會這麼做，但既然洞山要考驗他有無悟境、有無執著，他便用當下的實際言行來表示了。

沙米一起淘去的涵意，其實很簡單。禪法說要把相對的變成絕對的，然後化為超越的。比如善與惡是相對的，有用與無用是相對的，能吃與不能吃是相對的。要超越到不思善不思惡；不是沒有善惡、不要善惡，而是心中不要為善惡的問題而困擾。在日常生活的觀念中，米是食物，所以留著，沙吃不得，

所以淘去；此乃是毋庸置疑的事。但對於已得大解脫的人來說，善與不善既可一體包容，也可一時拋卻，只問當下的活用自在，不必自縛手腳。此處的洞山既然明知故問，雪峰便趁機回答：「米沙一起淘。」洞山再問：「兩樣都不要了，大家吃什麼呢？」這是一般人的想法，沒有了米怎麼成？雪峰聽了，乾脆把米盆全部翻掉。這不是對洞山的抗拒，而是呈現他的心境，正與洞山的問話相反適相成。既沒有沙、也沒有米、也沒有要吃米飯的人，他的心中是不沾點塵、自自然然，是一個大死大活的大自在人。洞山因此不得不承認，雪峰是有道理的。

至於翻掉的米怎麼辦呢？可以撿起來再淘一次，或者再從米缸裡勺出來。一盆米的價錢毋需考慮，雪峰只是藉此呈現心中的無罣無礙、無憂無懼。如果是尚未開悟的人，無論如何也是不敢這麼做的，否則一定受罰。

**秦時[車*度]轢鑽**

雲門文偃往參睦州陳尊宿的時候，一連敲了三天門，好不容易有開口的機會，卻又被堵回去，還因此斷了一隻腳，留下了本則「秦時[車*度]轢鑽」的公案。

當雲門文偃參睦州和尚陳尊宿的時候，尚未開悟。每次文偃去敲門求法，睦州一看是文偃，就馬上關門，一連三天都是如此。最後文偃學聰明了，敲門之後，伺睦州一開門，就先把一隻腳跨入門內，硬是擠進去。睦州一把抓住他，連聲催促：「你快說，你快說！」本來是文偃有話要問睦州，現在反而是睦州叫他快說。文偃楞住了，正考慮該如何回答，睦州不待他回應，一掌把他推出門外，嘴裡還罵了一句：「秦時[車*度]轢鑽。」然後把門關上。可憐文偃留在門內的一隻腳，因而被軋斷了，使他痛徹肺腑！但是他也因此而開悟了。

局外人看這則故事，似乎是鬧劇一場，毫無道理；事實上，在他們師徒之間，的確發生了驚天動地的大事。文偃想知道如何開悟，而睦州想幫他開悟，這二人是心心相印的。因此，睦州採取非常的手段，用「你快說，你快說！

」把文偃的心思逼進死胡同裡，到了無路可走而又非走不可的地步。此時文偃已不知道該說什麼，因為，在驚悸中出現一片求助而又無助的失落感，真不知如何才好！睦州乘勢又補了一句：「這就像是秦始皇時代用來運載笨重東西的錐子。」這種東西在唐朝時早已棄而不用了，等於是一具笨重的廢物。文偃一心追求的「開悟」，竟被形容為重而無當、笨而無用的「秦時[車*度]轢鑽」；同時他有一隻腳也被軋斷了，這才發現他的身體也是笨重而無用的東西。在此情形下，身和心被睦州逼得放下來了，所以他開悟了。

這則公案帶給我們的啟示是，你想追求的遠大目標，本身就是一項笨重無用的負擔；若有固定不變的目標可資追求，那一定不是可靠的東西。若能把握原則，設定方向，隨順因緣，創造機會，促成因緣的成熟再成熟，便是活活潑潑、自由自在、無往不利的大智慧人。

## 生身父母在深草裡

有僧人問石室善道是否去過五台山，石室說：「去過。」僧人又問是否見到文殊菩薩，石室說：「見過。」僧人問：「文殊向行者說了些什麼？」石室答：「文殊說，你的生身父母在深草裡。」

從文字的表面看來，前段問答有道理，結尾則沒頭沒腦，讓人不易理解。

五台山是中國四大名山之一，傳說是《華嚴經》講的清涼山，是文殊菩薩的道場。因此，「是否去過五台山？」「去過。」「見過文殊菩薩嗎？」「見過。」乍聽之下很平常，沒什麼稀奇。不過，細究起來，文殊菩薩是代表諸佛的智慧，而智慧為一切眾生成佛所必備，故稱文殊菩薩為三世諸佛之母。由這一點來思考，這個故事就有不同角度的解釋法。

僧人問「到過五台山嗎？」是問「你開悟了沒有？」石室答「去過」，是說他已經開悟。僧人問「見到文殊菩薩沒有？」是問「你有沒有智慧啊？」石室說：「有啊！」僧人又問：「文殊向你說了些什麼？」意思是智慧是什麼呢？

有了智慧的人是怎麼樣的一種境界呢？石室答：「文殊說，生身父母在深草裡。」意思是智慧告訴我們，我們的親生父母（清淨佛性）就在眾生的煩惱之中；諸佛的智慧是從煩惱的眾生群中找到的。諸佛是由眾生之中修成的，佛道的完成是靠救濟眾生的大悲願行，如無眾生可度，也就不可能成佛。深草是指煩惱的眾生群，如果沒有煩惱的眾生群，菩薩就無事可做，智慧也就呈現不出來，成佛之後智慧亦無用武之地。因此，智慧是為了度眾生而有，也就是從煩惱的眾生群中顯現出佛的智慧，有煩惱的眾生才有諸佛的智慧。此處的石室為僧點出：你如希望用智慧會見你佛性的父母，不在別處，就在你深草似的煩惱之中。

這則故事告訴我們，蓮花生於污泥而不為污泥所染，但蓮花必須在污泥中出生，否則無法成為鮮艷的、豐滿的、芬芳的蓮花。對一個修行菩薩道的佛教徒來說，舉凡解脫、智慧和果位等等，都是非常迷人的名詞，但它確確實實就是在人間紅塵中鍛鍊出來的。

煩惱即智慧，智慧出煩惱，未悟之時所見的人世間是迷宮、是火窟，開悟之後所見的人世間是空花、是水月；一般人應該如何看待呢？只要心胸豁達，盡心盡力，人世間既不是天堂，也沒有地獄，它是提供人類努力建設的一片淨土。

## 歸宗拔菜

歸宗智常率僧眾到菜園拔菜，他在一棵菜的周圍畫個圓圈說：「誰也不准動它。」過一會兒歸宗來察看，見到那棵菜還在原地，就以棒子趕走眾僧說：「這群笨僧，沒一個有智慧的。」

歸宗智常是馬祖門下非常傑出的禪師，常常出一些怪招，讓人摸不著邊際，他曾斬蛇，這回則故意在一棵菜的四周畫個圓圈，結果無人敢動那棵菜，反被斥為無智慧。

其實歸宗的動機是想試驗弟子之中，是否有人具備足夠的膽識和見地，能打破畫地自限的藩籬，結果沒有一人通過他的考試。拔菜應該一視同仁，為什麼唯獨不敢動他所圈定的菜？這就是執著於「相」。也許有人認為歸宗喜歡這棵菜，或者要留它做種；這是抱持常識的立場來看歸宗的行為。其實歸宗是要看弟子之中有沒有出格的、不受常情俗見侷限的人，結果大家都掉入他的陷阱。於是歸宗用棒子驅趕僧眾，罵他們沒有見地。

# 公案一〇〇 162

釋迦牟尼佛在世說法時，曾經拈花不語，別人不明所以，只有迦葉尊者微笑，知曉佛的心意；歸宗要求僧眾不要拔掉那棵菜，結果大家都未能發現他的禪機。如果有人識破，儘管把菜拔掉，即表示他明白歸宗所要表達的是什麼。

禪師常會用反動作、反詰語來刺激和點撥弟子的悟性，在本則故事中，參與拔菜的出家眾無一人開悟，也許被歸宗一趕之後，才有人後悔：剛才怎麼不把菜拔掉？拔掉就沒事了。不過已經來不及了，當機立斷才是真功夫，事後再揣摩想像，為時已晚。

在現實的生活環境中，人們也經常被許多老掉了牙的風俗習慣和不合時宜的什麼行事條例等所阻嚇，一般人都不敢冒犯，唯有具備膽識和卓見的智者及勇者，才敢挺身而出，推陳出新，倡導改革。

公案一〇〇 163

**眾生心裡出**

荷澤神會問六祖惠能：「佛法根源從何而起？」六祖答：「一切眾生心裡出。」

荷澤神會是六祖晚年的一位少年弟子，當時是個沙彌，年紀很小，但頗受六祖器重。

神會問六祖：「佛法的根源從何處來？」佛法的根源即指禪法的根源，也就是智慧的根源。智慧的根源是解脫、涅槃和般若，亦即離苦得樂的結果及方法。通過佛法看到的是眾生的煩惱，運用佛法達到的是解脫自在。一般人以為，佛法出於佛說，六祖卻說，佛法的根源是出於一切眾生的自心。

這必須論及佛的心和眾生的心，是屬於同一個源頭。佛的心是智慧，眾生的心是煩惱，可是它們的本質完全一樣；一個是穩定而不動，所以是智慧；一個是起伏而不定，所以是煩惱。穩定不動的智慧有照明的功能，起伏不定的煩惱在於產生種種人我、是非、得失、利害等等的心理現象。它們是一體的兩面，只要煩惱的心不動，那就是智慧的心；只要煩惱的心尚在波動，

智慧的心就顯現不出其功能。以海水為例，波平如鏡時，可以反映種種影像，風吹浪湧時，便無法反映任何景物了。

只要眾生能夠修行而使自己的心，平靜安定，不再受大小環境的影響和困擾，那就是與諸佛完全相同的智慧心現前。因此，佛法的根源並非外來，每一位眾生心中，都有現成的佛法。所以可說：「眾生是諸佛心中的眾生，諸佛是眾生心中的諸佛」，佛心和眾生心，是心心相通的。所不同的是，諸佛已經開悟，所以心能安定而不被境風動搖；眾生還在執迷不悟，所以經常隨著各種情況起落，而被困擾，也困擾他人。

## 不肯承當

藥山惟儼問高沙彌：「聽說長安很熱鬧？」高沙彌說：「長安是很熱鬧，但我的心很平靜祥和。」藥山問他：「你這個境界是從看佛經得到的，還是向老師請教以後得到的？」高沙彌說：「都不是。」藥山又問：「很多人跟你一樣，不看佛經也不向老師請益，為什麼他們得不到？」高沙彌答：「不是他們得不到，而是他們不肯承當。」

本則講的是身處鬧市仍能保持平靜祥和的心，這是來自觀念上的認知以及修行禪定的功夫。如果僅有認知，並不易達到這個境地；如果僅靠定功，出定一久也不易把握維持。唯有從觀念上時時提醒自己勉勵自己，同時在內心的訓練上經常注意心中的平靜與安定，二者相輔相成，就能恆常處於心平氣和的狀態。

高沙彌這位小和尚已有這麼深厚的功夫，實屬不易。藥山問他是從經中看到的還是哪一位善知識教他的，他說都不是。藥山又問：「很多人都跟你一樣，不看佛經也沒有老師教，為什麼達不到你這樣的程度？」他回說：「只因他們不肯承當。」也就是說，他是能夠承擔，所以自悟自證不假外求。

承擔是內心的功夫，隨時隨地把生命投注在內心的平靜狀態以及平日所吸收的觀念上。佛經和老師對他一定有所啟示和教導，但這都已變成他自己內在生命的一部分，所以他已獨立自主，他的境界已不等於來自佛經或老師，否則僅是知識性的觀念而已。如係來自佛經及老師，很可能知識止於知識，教訓歸於教訓，跟他內在的生命，無法結為一體。那對於他的舊觀念、老習慣的改善，並不能產生決定性的功能。

有些知識份子，看過不少佛書佛經，也有能力講解佛經和祖師的論典，並且自以為能夠助人明心見性，但他們自己的身、口、意三類行為，所謂七情六慾，都與一般人沒有兩樣，比如高傲、自負、要面子、鬥勝負、論人臧否、計較金錢、兩舌、惡口、酗酒、耽婬，甚至搞婚外情。照道理他們既然懂得佛理，應該不至於如此，可見他們具備的知識學問和內心世界的人格修養，並不相應，這便是不肯承擔，不肯把佛經和老師的教示從內心加以體驗、實踐。高沙彌已能做到如此，所以在任何情況下，他的心都是平靜祥和的。

## 如蟲禦木

溈山靈祐開悟的第二天，和百丈懷海一起上山工作。百丈問他有沒有帶火種來，溈山說有，百丈問火種在哪裡，溈山撿了一枝柴吹兩下，然後交給百丈。百丈說：「如蟲禦木。」

溈山靈祐開悟後，百丈問他要火種，溈山給的不是火，而是柴，自己還吹了兩下，表示這就是火。百丈便引了一個「如蟲禦木，偶然成文」的古喻，表示承認他的悟境是瞎貓碰到死老鼠給碰中了。如果溈山真的給百丈火種，或者去找火種，那就不是表示開悟者的反應了。

百丈問溈山有沒有帶火種，不是指真的火，而是說你昨天開悟了，悟的是什麼呢？有沒有把開悟後的智慧帶來給我看呢？溈山當然說他已帶有火種。老師要看智慧的火，弟子聽懂了，此非語言動作可以形容表達的，也不是能用形象可以呈現的，否則就不是無我的智慧，而是伶俐的聰明。所以他順手撿了一根樹枝吹兩下，交給百丈，表示「你要的火，在這兒了。」借用這根樹枝，

傳遞了師徒二人之間心心相印的消息。

百丈用「如蟲禦木」這句話來讚歎他。如蛀蟲食木皮，也能偶然形成文字的樣子，但它不是刻意的，現在溈山不經意地拿起樹枝吹兩下，也沒什麼玄機，只在表達他們兩人分享的悟境。因為百丈看到溈山如此自然的表現，也不必再說什麼了，那就像蛀木蟲蛀著木頭，偶爾會現出文字圖案一般的自然。話說回來，如果溈山沒有開悟，百丈向他要火種，他會真的去找火種來，那就等於台灣的諺語所說「雞同鴨講」了。

這則公案，說明了禪宗的開悟，是不假造作的，修行者固然需要做禪修的功夫，但也不是你想開悟就能開悟的。唯有抱持著只顧耕耘不問收穫的精神，努力以赴就好，當在水到渠成之時，機緣成熟之日，悟境自然出現。

## 腳跟猶未點地

雪峰義存一日上堂說法：「要知此事，猶如古鏡當台，胡來胡現，漢來漢現。」玄沙師備詰問：「萬一明鏡破了怎麼辦？」雪峰答：「胡漢俱隱。」玄沙說：「老和尚腳跟猶未點地。」

這是為了徹底破除執著。凡是執有執空都是錯，或有或無都是錯，或現胡人或現漢人也都錯，凡有兩端相對的都是錯。禪悟者的心境，不僅是平等統一的，更是超越於一或異、有或無之外的絕對自在。

禪者所見的統一，是內外統一、前後統一、彼此統一，沒有異端，不落極端。現象上雖有善惡正邪之別，存心上一律都以無我的智慧處理，一律都以無私的慈悲對待。這就是《六祖壇經》所謂的生死即涅槃、煩惱即菩提，也像《心經》所說的色不異空、空不異色的道理。一切的兩端，相即相通，又不互相混淆，這是佛法的基本認識。一般人則善惡分明者嫉惡如仇，鉅細靡遺者斤斤計較，是非清楚者憤世嫉俗。這種態度對一般人而言，雖然是正常的反應，

但也由於把是非善惡人我恩仇的界限，劃分得太清楚，遂形成兩個極端，既使他人頗不舒坦，自己的一生，也都被困在煩惱之中。所以佛法要我們匯同來看，從有差別而體會無差別；在認識上，當然應該要有差別，就自我設定的立場上，必須有包容異己，同情異端的平等心和統一心。

所謂超越，是超越於有無、黑白、善惡等差別心之外，也要超越於平等的統一心之外，才是禪法的實證者及開悟者。超越並不等於否定，而是承認其存在，但不在乎它的存在對自己會產生什麼影響，不以自己所設的立場來衡量一切事物的對錯好壞。換句話說，差別現象是存在的，那是大家的立場，卻不會考慮個人的立場。這樣一定能夠愉快地處理問題，而又不致於把自己捲入問題的漩渦。

雪峰告訴大眾，若要知道離煩惱、得智慧、明心見性的事，就如一面古老的銅鏡架在鏡枱上，胡人經過時，鏡中有現有隱的，是胡人的影子；漢人經過時，鏡中有現有隱的，是漢人的影子。玄沙師備在一旁聽了，拋出一個疑問：「如果鏡子打破了，怎麼辦？」其實《六祖壇經》已經說過：「菩提本無樹，明鏡亦非台。」六祖早已為大家打破了那面鏡子，玄沙便撿個現成的話題問雪峰。雪峰上堂，本來是說法給一般人聽的，是比喻悟後智慧的功能，只有純客觀的反映，沒有成見的自我中心，所以他這麼說並沒有錯，但在玄沙覺得此語尚有語病，

可能會被誤認悟後的人，真有一座明鏡，反而成了心障，硬是要把這面假設的鏡子打破。雪峰對玄沙的問題順口答道：「鏡子破了，胡人漢人也都不見了。」這也沒有錯，智慧隱沒時，反映的功能也就產生不出了。不過鏡子打破之後，鏡裡的胡人漢人雖然沒有了，但鏡外的胡人漢人還在哩！怎麼辦？所以玄沙為聽法的大眾點出了更高深更超越的意境：「以老和尚這麼說，表示你的腳跟尚沒有著地」，意思是說，若就這幾句話的程度判斷，你的功夫尚不夠踏實，你的意境尚不夠透徹。什麼有啊！沒有啊！都是執著。超越有無，才是徹頭徹尾把時空問題解決了。

這種禪門師徒對話的方式，稱為「超佛越祖」，並不表示弟子的悟境高於師父，只是藉著師徒的對話，破除大眾對於權威、偶像及特定言論觀念的崇拜執著，使得禪修者擺脫一切的依靠憑藉，當下就能見到自己的本來面目。尚未開悟，只是當時他所表達的不是最高的層次，而由玄沙師備把它點出來了。

# 公案一〇〇 172

## 長空不礙白雲飛

天皇道悟問石頭希遷禪師：「如何是佛法大意？」石頭答：「不得，不知。」道悟再問：「向上是否還有轉處？」石頭說：「長空不礙白雲飛。」

「佛法大意」乃指禪法的精義或禪的心法，亦指諸佛諸祖所共同體驗到的悟境。道悟問石頭如何是佛法大意，石頭答說：「無從得到，無從知道。」意思是不能以互相授受的方式來得到、知道。道悟頗感為難，既然得不到又不知道，怎麼辦？因此再問：「是否有開悟成佛的竅門？能給我一點啟示嗎？」「向上」即是開悟成佛的竅門。石頭告訴他：「長空不礙白雲飛。」

好一片萬里長空，任由白雲飛舞飄遊。這究竟何所指呢？正是悟後的心境。悟後的人，心中並非渺渺茫茫或空無所有。你看，長空有日月星辰，有飛鳥雲霞，不是空空蕩蕩的。悟者心中不起煩惱，但環境中的任何現象境界都可以在他心中出現；所出現的固然有形、有像、有對立、有差別，可是並不會困擾他。也就是說，雖然一切現象都存在，悟境的智慧卻不會受影響。

彷如白雲在長空愛怎麼飛舞就怎麼飛舞，但它不會妨礙長空，長空也不會因而改變。

悟道的人仍身在世間，仍與世間的人、事、物接觸，世間一切人、事、物都到他心中來，但他不抗拒也不佔有。這些現象在他心中自然生滅，跟他自己卻沒有關係。大智慧的人正是如此，不會受好壞、是非、善惡等等現象所困擾，但他還是能夠容受它們且處理它們。

公案一〇〇 174

## 自有娘生褲

雲居道膺派侍者送一條褲子給一苦行僧，此僧說：「自有娘生褲。」雲居再派侍者去問他：「你娘還沒有生你之前，你穿的又是什麼？」此僧答不出來。當此僧過世之後火化，燒出一些舍利，雲居慨歎：「就算燒出八斛四斗的舍利，也不如當時答出我的問題來得好啊！」

本則公案點出兩個主題：一是生生世世的修行功德，二是活著時的開悟，要比死後燒出舍利的感應更重要。

娘生的褲子，指的是與生俱來的本錢。對肉體而言，衣服是生出來之後才穿上的；對心靈而言，肉體就是給心靈穿上的衣服。如果肉體沒有衣服，既失禮儀，也無禦寒之物；如果心靈沒有身體，就成了沒有著力點的遊魂。所以，我們有兩套衣服，一套是心靈的衣服，另一套是身體的衣服。肉體是心靈的軀殼，衣服是肉體的外套。其實，尚有第三套衣服，就是在內心深處，所依賴的自我執著。

故事中的苦行僧，自認為道行很高，他說「自有娘生褲」，是表示他從娘胎裡就帶了褲子來了，這付肉體就是娘生的褲子，已經穿在心靈的外面了，所以婉拒雲居的饋贈。問題是，他只從人的生與死，而理解到肉體和精神之間的關係，他知道肉體是精神的包裝物，但他並未體會出，被娘生的褲子所包裝的心，是什麼東西；亦即肉體中所存在的「自我」是什麼，他還茫然無知！

娘尚未生你之前，穿的是什麼呢？意思是你在生死之間，做為自己能知、能行、能表現、能穿著肉體的是什麼？有人說那是靈魂，但那靈魂所依靠的又是什麼？對於一個尚未開悟的人而言，遇到這樣深刻尖銳的問話，不論答穿什麼或不穿什麼都不對勁，所以是啞口無言；因為他對自己在生死之間來來去去的那個東西是什麼，尚弄不清楚，所以愕然無語。

修行人死後火化，燒出一些舍利，雲居替他可惜，即使燒出再多舍利，縱然有釋迦世尊荼毘之後，留下八斛四斗那麼多，也不如當時能答出那個問題來得實在，因為他的第三條褲子還是穿得牢牢地沒有脫下。燒出舍利是感應，表示他有善根有修行，但並不意味他已悟道得解脫。由此可以解答一個問題：許多佛教徒認為燒出舍利是瑞相，當然不錯，但不等於禪宗的明心見性與自在解脫。

公案一〇〇 176

## 法堂倒了

藥山惟儼辭世前大喊：「法堂要倒了！法堂要倒了！」僧眾都去拿柱子來撐法堂。藥山舉起手說：「你們都不懂我的意思。」說完便圓寂了。

藥山惟儼所講的法堂，和弟子群心中所想的法堂不一樣。僧眾所知的法堂，是方丈和尚說法的講堂。可是對藥山而言，他的心中有許多眾生，他的身體就是一座法堂，在世時用它來教化度眾，如今他要離開人間了，再也無法用這座法堂來說法，因此宣說，法堂要倒了。

僧眾不知藥山講的法堂是他自己的身體，還以為是寺中的建築物，那座用來說法的講堂要塌了，所以搬了許多柱子去撐持。藥山說：「你們都不明白我的意思。」說完就去世了。弟子們這才會過意來；從此以後他們再也聽不到這座法堂中的師父說法了。

在禪宗的寺院中，法堂比禪堂重要。禪堂是打坐的地方，法堂是大和尚說法的地方。上堂說法時，集合全寺僧眾聽開示，往往能以精簡的法語，

使得弟子開悟；或者在開示數語之後，立即出其不意的出題發問，逼使弟子開悟；或有大眾之中的某人因疑發問，大和尚只需用旁敲側擊的機鋒，一點一撥，就能使之開悟。如今法堂一倒，僧眾們也就失去開悟的機會了。

其實人人都有一座屬於自己的法堂，只是多數人的法堂還沒有剪彩，還沒有派上用場。藥山的法堂倒了，鼓勵大眾把各人自己的法堂早日剪彩開張；不論在當時的大眾聽懂了沒有，直到現在，對於我們，還是非常有用。

# 公案一〇〇 178

## 石頭出汗

有僧人問石霜慶諸：「如何是和尚本份事？」石霜答：「石頭還會出汗嗎？」

本份事是成佛、開悟、解脫、救度眾生等的大事。凡是已經大悟的人，一定會以大慈悲心來廣度眾生，如果不度眾生，縱然開悟也不能成佛，所以其本份事中的最大項目乃是廣度眾生的大事。然而，正在盡職盡份做著本份事的諸佛菩薩、諸大禪師是否還認為有本份事需要做呢?

佛法講到有為與無為。有為是自覺有份責任，完成之後希冀得到酬勞果報；無為則適巧相反，一個大徹大悟的人，豈會心中掛著責任且希求回饋？因此，你問石霜慶諸的本份事，等於是問石頭會出汗嗎？沒這回事。

石頭是無生物，本身不會出汗。以此比喻已經徹悟的人，雖然積極地度化眾生，卻無責任的壓力，雖然永遠地奉獻他人，卻未想到功德的果報；無罣無礙，不取不捨，怎麼還會有什麼是本份事呢？本份事是有的，但已開悟的人不會談他的本份事，他與他的本份事已經合而為一，已經超越了對立和統一，

哪裡還用談他的本份事是什麼呢？至於未開悟的人，則需相信人人皆有本份事，且要努力去完成這樁本份事。

不過本份事也可分做現前的和終極的。開悟乃至成佛，是我們終極的本份事。做一日和尚撞一日鐘，是目前的本份事，有什麼立場說什麼話，是什麼身分盡什麼責任，是現前的本份事。

例如為人父母的本份事，就是盡心盡力養育兒女，成材成器，但不要指望兒女的回饋。為人兒女的本份事，就是盡心盡力孝養父母，安養天年，但不要計較父母給了多少財產和照顧。

為善不欲人知，布施不求回報，因為行善布施是佛教徒的本份事；感恩圖報也是一般人的本份事。若能各自都盡自己的本份事，這個世界，就是人間淨土。石霜慶諸說，石頭不會出汗，是教我們在盡心盡力的同時，卻不一定要有成就感和期待心，否則便會與煩惱相應了。

公案一〇〇 180

**前也常坦，後也常坦**

常坦曾向藥山惟儼求法，因為沒有收穫而離開了，後來再度向藥山求教。藥山問：「你是誰啊？」常坦答：「我是常坦。」藥山說：「前也常坦，後也常坦。」

常坦在藥山惟儼座下修行了一段日子，內心沒有得到著力點和歇腳處，所以離開了。這種例子在禪宗史上很常見。弟子追隨老師，有的聽老師說法，甚至幫老師弘法，有的只在該處修苦行服勞役，比如打掃廁所、種田、挑水、燒火、煮飯等，很難進入法堂聽老師說法。六祖惠能當年在五祖弘忍座下正是如此，他初期並未聽到五祖說法，只在作坊舂米。有些人即使未曾聽過老師開示也會開悟；有的天天聽老師開示，學到很多知識、學問、名詞、觀念，卻仍不開悟，他們可能因而認為老師不想幫助或無法幫助，於是選擇離開。

常坦就是這樣的人，而他離開之後，又再回到藥山座前求教，這種情形也不少。有人到外面轉了幾圈，雖然找到名師，仍然未能開悟，想想原先的老師還不錯，所以又回去了；有的則是被其他的明師勸導，回到原處去的。

常坦二度求教，藥山問他是誰，這當然是明知故問；常坦說：「我是常坦。」這當然也是藥山意料中事，他對常坦說：「沒出去之前是常坦，回來之後還是常坦。」這有兩層意思：一是你在來去之間還是同一個人，二是不論你生前死後，不論你在無量世之前、到無量世之後，你的佛性、你的常住不變的真如妙心，一直都在那裡。人的相貌、年齡和生活環境一直在變，而真如、佛性、清淨的智慧則永遠是現成的。開悟之前，與開悟之後，都是相。如果常坦的時機已成熟，聽到這句話之後，一定會開悟。一般人為了追求幸福，夜以繼日，汲汲營營，心中老是向外追求，可是不論得到什麼，都不覺得是終極的幸福。也許有一天驀然回首，發現只要內心安定知足，幸福就在面前。

# 公案一〇〇 182

## 一得一失

僧眾參問法眼文益，法眼以手指指著門簾卻不說話，有兩僧在旁，同時去捲門簾，法眼說：「一得一失。」

法眼文益坐在房間裡，對著僧眾手指門簾，意思是他想出去呢？還是因為房內太暗，希望透點光進來？不得而知。有兩僧看到法眼的動作，就一同去把門簾捲起，法眼為何要說「一得一失」。

這可有兩層涵意：一是從常識的立場判斷，這兩人的想法不同，所以一僧懂得，一僧不懂。假設法眼真正的意思是想出門，其中一人猜中法眼心思，另一人則誤以為法眼要通風或透光，一人與法眼的心思相印，另一人沒有相印；因此，動作雖同，心意不同，故說一得一失。

另一層涵意是從禪機的立場分析，其中一僧得到禪機，另一僧則失去禪機。此二僧本來要向法眼請法的，現在有一僧認為不必再問了，他已知道和尚手指門簾的意思。事實上有什麼法好請的？老師要出門就去捲門簾，

天色暗了也去捲門簾，這就是法。還有哪一樣事物不是現成的悟門？如果體會到法法都是佛法、法法都是禪法，那就體驗到，法法都是無我的智慧所見的實相世界了。

另一個弟子未得悟境，既然法眼和尚指門簾他就捲門簾，然後還等著向法眼和尚請求跟他們說法，其實法眼已在無聲之中說過法了，他卻失去了聽法開悟的良機。

至於法眼當時說這話的用意是什麼？既然是禪機，那只有他自己知道了。其實我們對禪師提出類似的禪語，做任何判斷分析解釋，都是上了圈套的愚人。當時法眼只是用一句聽來有意義，實際無意義的話，來引發弟子們的智慧，對於未悟者會起疑情、成疑團，破執開悟；對於已悟者可能會給他一句反擊：「這個老和尚又在發瘋作怪了。」

公案一〇〇 184

## 閒名在世

洞山良价圓寂前對弟子們說：「我有閒名在世，誰能為我除掉它？」有一位沙彌站出來說：「請問老和尚的法號是什麼？」洞山說：「我的閒名已除。」

這則公案講的是人對自己名字的執著，必須放下。從主觀的立場看，自己的名字就等同於自己全體的價值，凡是跟你自己相關的，都跟你的名字連在一起，這就構成了自我中心的膨脹。從客觀的立場看，名字界定了你這個人的存在，代表你這個人的立場。

然而，名字是假的，在未生之前固然沒有，在世之時名字也並不等於你自己，像是臨時標貼的一個符號，因此每一個人都有一個以上的名字，也有許多不同的人卻用著相同的名字，在死之後，你的人已不在，縱然名字還在，早已不是你了，那不過是一個符號。可見你的名字跟你這個人並無一定的連帶關係，故稱「閒名」。也可稱做虛名、浮名、假名，不論出名不出名，惡名或美名，都不是真實的你。

有人主張，「名譽是第二生命」，從對於一個人的客觀影響而言，是不錯的，若就一個人的主觀價值而言，那又未必是真理了。

洞山活著的時候，他的法號「良价」這個名字，已不能具體代表他這個人，他去世之後，名字已不能代替他說法度眾生，卻還會有人把他的名字當做在世時的「良价」禪師，念過來念過去。因此，他臨終之前提醒弟子們：不要把他的「閒名」當做住世時的他啦！一般人不僅在世時爭名奪利，還在乎去世後於青史留名，因此而沽名釣譽，追求虛名，結果反被盛名所累。老子說：「為善毋近名。」似乎也對。

照理，對於一位得道的高僧，實至名歸或有名無名，都不會介意，然而，洞山欲除閒名，是否也算執著呢？不，他是為了後人除執著，而非他自己有執著。

這時有位高明的沙彌站出來詰問他：「你的法號是什麼？」這個沙彌明知他叫良价，還要戳他一下，意思是說，老和尚，你還在意有閒名留在世界上嗎？如果放它不下，那就除不掉啦！他被這麼一問，知道已達目的，便說：「我的閒名已除。」

就洞山內心而言，他沒有名字，他唯有人人都有的道法，可是世人看不到道法，卻把他的名字當成他的道法，可謂認錯對象了。洞山用心良苦，臨終之際，

還叮囑世人，不要貪閒名，不要執閒名，應當求道、求法，開發各自心中的寶藏。真是暮鼓晨鐘，發人省思。

## 有主沙彌

年少的仰山慧寂參訪溈山靈祐，溈山問：「你是有主沙彌還是無主沙彌？」仰山答：「有主。」溈山又問：「主在什麼地方？」仰山聽了，從西側走到東側，溈山便知他與眾不同。

一般而言，沙彌必須跟隨他剃度的師父，到二十歲滿，受了比丘戒之後，如果師父有道有學，他還是會繼續跟隨下去。所謂「有主」，是跟他剃度師在一起，即使不跟隨師父身邊，還是受著師父監護、培育、照顧。

仰山年紀輕輕，就離開他的剃度師，到溈山座下；未跟在剃度師身旁，還稱他自己是有主沙彌，意思不是指的有師父在旁，而是表示自己已能做得了主，這種例子並不尋常。通常是因為剃度的師父不懂修行方法，也不知佛法的義理，對於剃度了的沙彌，無能擔負起比較好一點的教育工作，因此有些資質較好的沙彌，雖然小小年紀，就會被送出去跟隨大善知識修學佛法，連我自己也是在沙彌時代，就被剃度師送進了佛學院的。

# 公案一〇〇 188

溈山見到仰山，便隨口問他：「你是有主沙彌還是無主沙彌？」這是一語雙關的問法，既是問他，在哪裡出家？剃度師父是誰？也是問他，出來參學，有些什麼道理？已經自己做得了主嗎？可知自己的內在就有主人嗎？你是否時時刻刻清清楚楚、明明白白、安安定定，隨時指揮自己、照顧自己、幫助自己，不會身不由己、心不由己、口不由己嗎？

仰山回說：「我是有主沙彌。」他也是一語雙關，表示他既有剃度師，也做得了自己的主。溈山聽他如此回答，遂問：「主在什麼地方？」這又是一語雙關：你的剃度師在哪裡呀？你說你做得了自己的主人，那個主人是在什麼處呢？仰山不說話，乾淨俐落地用動作表示，在溈山面前從東邊走到西邊，顯示他做得了主，他要自己怎麼樣就能怎麼樣，能夠指揮、照顧、安定自己的，就是自己的主人嘛！

這個動作不尋常！一般小沙彌學不起來，只會答說：剃度師父是某人，出家的寺院在某處。仰山從小出類拔萃，後來果然成為溈山座下最傑出的傳人。

## 有不病者

德山宣鑒生病，有僧問他：「還有不病者也無？」德山說：「有。」僧問：「如何是不病者？」德山呻吟著說：「唉喲！唉喲！」

大德高僧、得道禪師，還是會生病的，但他們是肉體雖生病，心中並無病；身體的病是疼痛，心中的病是煩惱。在此公案中說，德山宣鑒病了，有僧問他：「老和尚，連你都會生病，那還有誰不生病的？」德山說：「有啊！有不生病的人。」僧人追問：「不生病的是怎麼樣的人呢？」遂演示給他看，「唉喲！唉喲！」地呻吟，意思是他這身體有病的人就是內心不病的人。

這則公案的意境相當高。有一部佛經叫《維摩經》，經中的主角維摩居士，是舍衛大城有道有德的長者，他生病時說過一句話：「因為眾生生病，所以菩薩不得不病。」這其中有兩層意思：一是同病相憐，菩薩病了才知眾生需要關懷、照顧、幫助。另一層意思是，如果想進入全體都有病的眾生群中幫助他們，自己身上要帶著跟他們類似的病相，才能博得他們的認同，

讓他們接受你所給的治病觀念、技術和方法。

德山雖然肉體有病，心中並沒有病；生理上儘管疼痛，心理上卻沒有怨恨、無奈、希望逃避的想法。有病和無病的心境，完全相同，能痊癒固然很好，醫不好也沒什麼關係，因此有病等於沒病。但是因為眾生有病，所以他也要示現出疾病的樣子。

一般人如果自己生病，或者親友生病，也可以用這種方式加以安慰或勸導，不但可祛除自己向病魔投降的陰影，也能對病友有所啟示和幫助。

公案一〇〇 191

## 除之益患

道吾宗智圓寂前，對弟子說：「我心中有一物，許久來一直使我不舒服，誰能為我除掉它？」石霜慶諸說：「心物俱非，除之益患。」

這則公案是在道吾宗智圓寂之前，對弟子說，他有個未了的心願，希望有人幫一個忙。對他而言，天下事都已不是問題，唯一擔心的是眾生還未度盡，弟子尚未解脫，許多人等著要開悟，但他即將過世，再也無法幫助他們。誰能把他的心願接替下去，承擔這個任務呢?

通常每一部佛經最後都有所謂〈囑累品〉，交待聽眾聽經之後，當有責任護持它，使它永遠留世、化世；道吾宗智也是以這樣的慈悲心交待遺囑。但這幾句話被石霜慶諸點破了：「心物俱非，除之益患。」內在的心是自己，外在的物是環境，不論心內或心外，沒有任何現象是真實不變的，全是幻境、幻象、妄念，不需要除掉；如果執意要除，心中更增一份執著，那更放不下了。石霜等於告訴他：「放心圓寂吧！隨緣來去，沒什麼需要擔心的，如果擔心，

反而會增加執著，也為後人帶來累贅。」他的意境更高超。

大悟徹底的人，一切皆自然。在世時弘揚佛法、奔走度眾，是自然而然的事，有眾生需度就度，如果因緣不成熟或無此因緣，也不必著急、不必擔心，這不是你放不下就能解決的。自己能做多少就做多少，這一生縱有來不及做的事，該走的時候依然心無罣礙地走。眾生如果已經種下得度的因緣，不需你擔心他們也會成熟。所以，未圓寂之前的奉獻最重要，臨死牽掛則是多餘的。

## 德山的棒

德山宣鑒上堂說：「問即有過，不問獨乖。」隨即有僧出列禮拜德山，德山舉起棒子就打，僧不解：「我只是禮拜你，你為什麼打我？」德山說：「待汝開口，堪作什麼？」

在中國禪宗史上，唐朝出了兩位非常卓越的禪師，分別以「棒」、「喝」聞名。德山宣鑒善於用棒，臨濟義玄精於用喝，因此號稱德山臨濟是棒喝家風。但大家不要誤會，不是德山見人就打，也不是臨濟見人就喝，而是他們二人用棒喝手段來啟發弟子的例子比較多。用棒用喝的方法，最容易使人的妄念轉不過圈來，一旦妄念起不來、轉不過，便能使你妄念頓消，悟境出現。如果採用柔性及迂迴的方式，所費的時間可能較長一些。

這則公案是說，德山在法堂上出題目考驗聽法的弟子群：一邊要大家發問！立即又說：如果發問就有過失；如果不問，就違背了禪的宗旨。這是陷人於兩難的手法，問也不對，不問又不行，這種方式能使弟子們的心念不知所措，逼到走投無路，就可能兜底脫落，通身放下，悟境出現。不過此時並沒有人開悟，

倒有一個伶俐僧人，心想：「我不問，出來禮拜總對了吧！」好個小聰明，其實心中念頭一動，已經失去了禪機，當然該打。這時不思不想，反能頓斷煩惱、頓破執著、頓除妄想分別。如果玩小花樣，想用另一個方式表達，早已不是德山希望得到的效果，因此舉起棒子就打。

僧人覺得很無辜：「我不是問，也不是不問，只是禮拜而已嘛！」德山說：「還要等到你開口問嗎？」意思是口雖未問，身心已有了問的反應，既然已違犯了約定的規則，豈不是討打。

德山常用棒，卻並不表示他有暴力傾向，他是慈悲心重，所以偶爾會用毒治毒，鉗錐逼拶，打落弟子們的妄想執著。

這一段公案，說明了人都是習慣地用思考來判斷問題、應對問題。這在平常情況下並沒有錯，但在禪的意境，則要我們超越思考、邏輯、理論，而把自我的判斷、立場全部放下，如此才能超越於主觀與客觀、內在與外在，變成一個大自由、大自在、大解脫的高人。

**馬祖看水**

麻谷寶徹隨侍馬祖道一，問說：「如何是大涅槃？」馬祖答：「急。」麻谷問：「急個什麼？」馬祖說：「看水。」

此時的馬祖和麻谷，師徒二人應該是在溪邊或河邊散步，麻谷正思考著生死與涅槃的大問題。一般修行人的目的，就是為了解決生死問題，生死如果未了，一定要非常努力，好好修行，否則不得解脫，不能休息。所以當麻谷問馬祖大涅槃是什麼？馬祖回了一個「急」字，意思是要趕緊進入大涅槃去。

涅槃是不生不滅的寂滅解脫，它與生死相對。生死的意義可大可小，小至妄念的一起一落等於一個生死；範圍再大一點，每一輩子的出生到死亡，叫做生死；更高的層次是大死之後方能大活，那是死去煩惱無明，活出救人濟世的菩薩心行。從禪的意境而言，所謂大活，是大自在、大解脫、大智慧、大慈悲、大宏願，不再有煩惱、不再受困擾；能夠如此的大活，必定也能大死，徹頭徹尾，死了妄想分別、罪惡煩惱，而且死了之後不會再活，

從此以後不再遭受生死的折磨。這就是大涅槃的意思。

馬祖所答的「急」字，是說出一般修行人的心境，自知生死未了，所以要急；但是真要得大涅槃，反而不能心急，只要平心用功，安心生活，水到自然渠成。

凡夫和聖人之間並沒有距離，用不著急於趕路，但能步步踏實地跨出每一步，步步都是走的大涅槃路；生死和涅槃之間，不要說有一線之隔，即連半線之隔也沒有。已證大涅槃的人，看生死和涅槃是同一件事，他已超越了生死的界線和涅槃的界線。

因此當麻谷問起「急個什麼」時，馬祖竟然顧左右而言他，索性叫他「看水」，意思是說，討論這些有關生死涅槃，急與不急的問題，都是浪費了生命，目前正在溪邊，看水是最真切的事，如果你還要追問：「如何是大涅槃？」急個什麼？你就看水吧！因為悟後的人看任何東西、體驗任何現象，都是悟境本身啊！

**離此殼漏子**

雲岩曇晟生重病，道吾宗智問他：「離此殼漏子，向什麼處相見？」雲岩答：「不生不滅處相見。」道吾說：「何不道非不生不滅處，亦不求相見。」

在一般佛學名詞中，多把肉體稱為臭皮囊、色殼子，叫做殼漏子的機會不是很多，意思是說這個九孔常漏不淨的軀殼，不僅是一個臭皮囊，還會捅出很多漏子，也就是造業，造業受報，也叫漏子。修行人往往把身體看成造業的工具，不會修行的人多半是造惡業、罪業，然後接受苦報，很會用功的人，才可能經常運用身體來修善業、福業，然後享受福祿壽報，都是有漏的。修行人謙稱自己不會用功，沒有好好運用身體，就會把它稱為殼漏子。修行人能夠運用身體修不淨觀，勘破無常生死，也叫身體為殼漏子。

雲岩曇晟害了重病，道吾前來相探，同時假此因緣請他開示禪法，所以明知得道高僧，已沒有生離死別之情，還要問他離開這個色身之後，我們還在何處相見？其實，生時沒有來，死時沒有去，肉體的生死，僅是軀殼的自然現象，

悟後的人，只認常寂常照、恆動恆靜、不生不滅的自性清淨心，不介意幻生幻滅的殼漏子，離開色身的殼漏子，還能相見，那一定是佛佛道同的境界。因此雲岩回答：「在不生不滅處相見。」這其實就是《心經》講的「五蘊皆空」。如果能夠空掉色、受、想、行、識等五蘊組合而成的身心世界，不僅不再執著身體，也會放下我們對於心理、精神、思想、觀念等的執著，這就是空，此時即能與一切諸佛、一切親友、一切眾生永遠相見不捨離了。因為你也空、我也空，無處存在也無時存在，無處不存在也無時不存在，只要超越了時空的執著就能遍處相見、永恆相見。換句話說，只要有生有滅、有去有來，都是虛妄，不能真正見到你我的真面目，唯有離開生死，把所有對立的認識心全部斷除，這才是真實的境界，才能真正赤裸裸地、隨時隨處相見。

但是道吾覺得，希望在一切處一切時的不生不滅處相見，尚有執著，修行到不生不滅的層次，已無相對的主客之分，還需要說永遠相見、處處相見嗎？道吾則提出「非不生不滅處，亦不求相見」。他是超越「生滅與不生不滅」的界線，同時放下「相見與不相見」的差別觀點，呈現出大自在與大圓滿的本地風光。

## 日用而不知

玄沙師備與韋監軍吃果子，韋監軍問：「如何是日用而不知？」玄沙拈起果子說：「吃。」韋監軍吃了果子，再問同一個問題。玄沙說：「這就是日用而不知。」

這則公案呈現了一個事實：人們恍恍惚惚度日，生活中有太多的不知不覺，弄不清當下此刻過的是什麼生活？不知道自己在想什麼？講什麼？做什麼？自己是誰？身分為何？立場為何？所以經常惹麻煩，吃虧又受苦。

「日用」即禪宗的「平常心」。禪宗的修行並不限於打坐，舉凡語、默、動、靜、行、住、坐、臥，皆是修行的項目，不論白天、夜晚、靜處、鬧處，都是修行的時地。亦即以整個生活本身為修行。禪宗的修行人跟一般人還是有所不同：手上在做什麼，心裡清清楚楚知道在做什麼；口中在說什麼，心裡清清楚楚知道在說什麼；腦中在想什麼，心裡清清楚楚知道在想什麼。經常保持心口一致、身心一如，心中安靜、穩定、明白、自在。

韋監軍所疑惑的是：平常生活中的種種動作、現象，自己怎麼可能不知道？

# 公案一〇〇 200

比如吃飯的人豈不知自己在吃飯、走路的人豈不知自己在走路！為什麼禪宗說有人日用而不知？因此他向禪師發問了：「如何是日用而不知？」其實在禪者眼中，一般人的生活都是醉生夢死。有人嘴巴吃飯，心裡想其他的事；聊天或談話心神飄忽不定，先是沒聽清楚對方的話，隨後又做了不當的反應，造成雞同鴨講、溝通不良。

玄沙禪師當場就試驗韋監軍，拿果子叫他吃。韋監軍覺得對方答非所問——我問的是「如何是日用而不知」，你卻叫我吃果子，所以再問一次。這就是他的破綻了，雖然在吃果子，但腦袋裡另有念頭，所以玄沙一下子就點明他：「你剛才那個現象就是日用而不知。」

如果時時刻刻攝心、分分秒秒平靜，輕鬆自在地欣賞、享受生活，這就是禪的修行生活，也是非常踏實、充實的生活，不會有挑剔、怨恨、誤解、猜測、懷疑、不滿等等煩惱心出現，生活也因而有條理、有規律、有趣味。比如吃飯，咬一口飯，細細咀嚼，品嚐這口飯，欣賞這口飯，飯也就特別香。如果邊吃邊講話、想心事，不但食而不知其味，消化也不良，挑嘴、偏食等的壞習氣也都跟著發生了。

# 公案一〇〇 201

**盲者係前盲，啞者係前啞**

有僧問大顛寶通：「苦海波大浪大，應以什麼為船筏？」大顛說：「以木為船筏。」僧人問：「這樣就能得度嗎？」大顛說：「盲者依前盲，啞者依前啞。」

僧問大顛寶通禪師，該用什麼方法和技巧來通過生死煩惱的驚濤駭浪。我們常說佛法是苦海的慈航，能助我們駛向彼岸的樂邦和佛國淨土，但佛法究竟是什麼呢？很多人念經並未開悟，聽了佛法也未離苦得樂。僧人想，其中一定有竅門吧！因此開口問大顛。

大顛沒有說出什麼驚奇的、神祕的答案，只是順著問話者的口氣回答：「你用木頭做船筏，就可以通過苦海的大波大浪了。」木頭做的船筏只能通過普通的水域，對生死的、苦惱的、執著的苦海，哪能派得上用場？僧人不滿意這個答案，所以追問：你說用木頭做的船筏，豈能過得了生死煩惱的苦海？

其實，苦海是比喻，木頭做的船筏也是比喻，《金剛經》中便以木筏喻佛法，何謂佛法？佛說一切法都是佛法，又說非法非非法即是佛法，

# 公案一〇〇 202

又說佛也未說一法；只要捨筏登岸，就度苦海，還要問什麼呢?

所以大顛只好說：「盲者依前盲，啞者依前啞。」他已經講得很清楚了，誰要過苦海，就用木頭做船吧！可惜此僧在發問之前不知道木頭做的船筏是比喻什麼，所以就跟瞎子一樣；現在已經告訴了他，還是不懂，等於指給他看，他看不到，豈不是瞎子？在佛門中不知戒律、不懂佛法的出家人，被稱為「啞羊僧」，此僧未發問前不懂佛法，聽了佛法之後，還是不懂佛法，豈不就是啞羊呢！在一般人之中，往往也會遇到類似的談話對象，你所講的和他想的，完全無法取得共識的回饋，不過不要緊，以耐心和恆心來溝通吧，頑石也會點頭，何況是人呢。

## 今日初三

雲居道膺辭世之前問侍者：「今天是幾時？」侍者答：「初三。」雲居說：「三十年後，你也要這麼說。」接著便圓寂了。

釋迦牟尼佛在涅槃之前，說了一部《遺教經》，許多禪師在臨終前也寫下辭世偈，表達當時的心境或期望對他人有所助益。由於是最後一句話、最終一個交待，影響力特別大，晚輩會牢牢記取，並努力實踐。因此，雲居道膺圓寂之前，弟子也理所當然地等候他的交待。沒想到雲居說的是：「今天是幾時啊？」侍者照實回答：「是初三。」

雲居簡單一句問話，把自己的經驗都昭示給弟子和後人了。什麼時候該來世間就來，完成任務之後，該走的時候就走。自自然然地來，平平常常地走。所以他告訴侍者：「三十年後，你也要這麼說。」意思是侍者啊！你將來也會死，也要這般自自然然地來、平平常常地走。而且所有的人都應該這樣，不要生時莫名其妙，不知為何而活，死時又牽牽掛掛，捨不得這個、放不下那個；從生到死，

醉生夢死。

「三十年」僅是表示往後的某年，不一定在三十年後，也許侍者正好跟雲居相差三十歲，到了他那個年齡，應該要有同樣的辭世心態。「初三」也只是一個巧合，不是特地選初三那天過世。生死自由、生死自在，並非不想死就可以不死，想死就隨時自我了斷，而是應該活時就要活下去，或者受苦受難，或者多福長壽，也都平常、歡喜、自然。如果死的時候到了，不需要痛苦憂懼、難捨難分，而是自然自在地過世。此即宣示已從生死得自在、得解脫的消息。

## 不被境惑

一僧問藥山惟儼：「怎樣才不會被外境所迷惑？」藥山反問：「外境怎麼會妨礙你呢？」僧說：「我就是不懂啊！」藥山問：「是什麼外境迷惑了你？」

人要不被外境迷惑，談何容易！外境包括誘惑、衝突、威脅、打擊以及使人心花怒放的讚歎、歌頌、稱揚、美譽等。當你的財產美眷被人奪，地位被人搶，得心應手時有人扯後腿，努力向前時有人佈陷阱，這些都是外境，也即是人生的種種遭遇。人之所以稱為凡夫，是因為情緒和想法會受外境影響。因此有人說，人間社會是個大染缸，浸黃則黃、浸蒼則蒼，好環境塑造高尚的品格，壞環境則養成低落的道德，這就是被外境迷惑的緣故。這麼一來，人就得憑運氣了，不知道如何才能運用環境，使得自己不斷地成長，不受負面的影響呢?

禪的修行方法和觀念，就是叫人把利害、得失、人我、是非的關鍵撇開，超越主觀的立場，甚至超越客觀的立場，透明地看待該件事，這就不會受迷惑了。只要心中無私無欲，便不會被外境迷惑，《金剛經》中明示「無我、無人」，

外境豈能干擾得到！因此，此僧問了藥山這個問題，藥山回答的是:「外境怎麼會妨礙你呢？」此僧還是會不過意來，依然聽不懂藥山的反問，他總認為是外境中的人、事、物，妨礙了他，使得他手腳失靈、進退失據。其實問題出在他的心中有不安有所期待，所以外境能夠影響到他，這就是因為心中自迷所以心隨境轉，如果心有智慧，便能使得境隨心轉。此正是仁者無敵，智者不惑，只有愚者常被外境困擾。

藥山連問兩問：外境怎麼會迷惑你？什麼樣的外境在迷惑你？雖然分作總問一切外境及別問單獨的外境，如果你是一位有智慧的禪者，必然懂得，無相無我的大智海心，是不受一法、不拒一法、不捨一法的，就好像季節有春夏秋冬、月亮有陰晴圓缺、海水有潮汐漲落，不多什麼也不少什麼，哪兒還有什麼心被境迷、境來迷心的事呢?

## 通身是眼

道吾宗智問雲岩曇晟：「觀音菩薩有千眼，哪一個才是正眼？」雲岩答：「如人夜裡摸著枕子。」道吾說：「我懂了。」雲岩問：「你怎麼懂得的？」道吾答：「那個人通身是眼。」

眼睛有正眼、邪眼，也有肉眼、慧眼。正確的見解是正眼，歪曲的看法是邪眼，父母所生的肉眼是通過眼球的水晶體而視物，穎悟開啟的智慧眼則是通過沒有煩惱的心境，以純客觀的角度面對一切現象；智慧之眼也有深淺，淺的是客觀，深的是絕觀，它超越了自我中心的心理反應，以及自我中心的認識和判斷。觀音菩薩的正眼，便是智慧眼，智慧眼跟所謂千里眼及天眼，亦不相同。天眼是運用神通的力量見到遠處、隱處、隔離處、細微處的事物，以及預見尚未發生的情況，有智慧眼的不一定會有天眼，但它能夠為你打開心靈的門窗，以無得無失的心態來看待這個世界的形形色色。

佛說觀音菩薩有千眼，照顧一切眾生，究竟是哪一些眼？

既有神通眼也有智慧眼！他用神通眼在同一時間看到千千萬萬人在千千萬萬處受千千萬萬種苦難，祈求千千萬萬種救濟；他用智慧眼配合慈悲心，恰到好處地因應他們、幫助他們。

道吾宗智所問觀音菩薩的千眼之中哪一個是正眼？既然是觀音菩薩，哪一個不是正眼？雲岩想把他的念頭撥轉過來，希望不要去揣測觀音菩薩有多少正眼，一切凡夫除了肉眼之外，渾身也能產生眼睛的功能。

比如黑夜裡睡在床上也能摸到枕頭，如果頭腦清楚，不需肉眼也知道那是枕頭；不論用身體的任何部分接觸，都會知道那是枕頭。因此，也可以說，普通人就可能通身是眼。

一般人以為「以耳代目」，不切實際，如果以肉眼、肉耳，的確不能毫無障礙地互相通用，如果是用智慧的心眼、心耳，倒是可以互用無礙的。佛說觀音有千眼，世人以宗教的信仰心，也把觀音菩薩塑造為千手千眼，其實他只有兩眼，也等於通身是正確的智慧之眼。

## 住持事繁

三聖慧然問雪峰義存：「陷在魚網中的魚，吃什麼過日子呢？」雪峰說：「等你從魚網中鑽出來再告訴你。」三聖說：「你是一千五百人的導師，怎麼連我的話都聽不懂？」雪峰答：「住持事繁。」

三聖慧然，代表一切凡夫眾生，對雪峰義存發出這個疑問。凡夫每天懵懵懂懂過日子，另方面又兢兢業業、慌慌張張找出路，追求安身立命的所在。這種處境，就如陷在魚網中的魚，不知死在眼前，尚在為生活而忙。有些人是毫不自覺，已在網中，醉生夢死；有些人則雖已察覺到是處身於這口魚網中，卻無法破網而出。最不幸的是，這些人即使自知都是身陷魚網的天涯淪落人，由於大家缺乏安全感，還是不免彼此之間你爭我奪、爾虞我詐，以自相殘殺的行動，來尋求虛幻的保障。問題是，網中的魚已經沒什麼食物可吃了，只有互相吞食啦！這是三聖慧然為凡夫眾生著急的原因，於是問雪峰如何解救這些魚兒，讓他們有好日子過。

雪峰回答是：「很簡單，等你從魚網中鑽出來就告訴你。」三聖很不滿意，認為雪峰答非所問，如果魚在網外的話，我也不必問你這個問題了。你領眾一千五百人，是個大寺院的住持，應該聽懂我的話啊！其實，雪峰能解答的已經解答過了。

人的煩惱網，不是有誰撒下的，純粹是作繭自縛，只要放下比較、計較、依賴、期待等的妄想心，當下就不在那口網中，如果還是不懂，再說千言萬語，亦似對牛彈琴。所以回說「住持事繁」，沒有空閒解答是託詞，也是事實。

**諸方火葬，我這裡活埋**

黃檗希運率僧眾在茶園鋤地，與弟子臨濟義玄之間發生了一則動作火爆、言語冷峻的公案，把一方茶園搞得鬧翻了天。

臨濟義玄跟著師父黃檗希運，到山坡鋤地種茶，臨濟到茶園之後先向黃檗問訊，然後按著鋤頭把沒有動靜，等著黃檗起反應。黃檗問他：「你累了嗎？怎麼不工作？」臨濟說：「才剛來呢！怎麼會累？」黃檗知道臨濟搞怪，拿起拐杖就打，臨濟用手接住拐杖，並順手把老和尚推倒。黃檗喊：「維那，快來！拉我起來。」維那是寺院中領眾的幹部執事，也可說是寺院中上殿過堂勞務等各項活動的領班者，類似首席經理或隊長。

維那見此，一邊扶他起來，一邊嘀咕：「義玄這傢伙瘋了，太不像話！」以常情常理衡量，把方丈和尚推倒在地是逆上，應該受罰並逐出山門。沒想到卻恰巧相反，義玄沒有事，倒是維那被黃檗打了一頓，維那大惑不解，挨打的怎麼會是他？而臨濟義玄還一邊鋤地一邊說風涼話：「許多人死後用火葬，

我在這裡幫忙活埋。」他鋤地不是為了種茶，而是準備活埋方丈和尚黃檗希運。

此則公案究竟透露出什麼訊息？臨濟心中已經自在、獨立、灑脫，希望得到黃檗的認定；如果黃檗不予認定，那是自己功夫不夠，尚需努力。所以他趁此機會向黃檗請教、領教，只不過他是用動作來表達他的心境。師父打他，他竟敢接下師父的拐杖並把他推倒，換了別人哪有這個膽子？但是臨濟心中坦然：「打我不是辦法，也沒有用處，我不需要挨打。」因此直接反應就是把師父推倒，這不是講理由的場合，最好用動作直接透露自己的心境。如果臨濟是假的，在明眼人前，必定會露出破綻，黃檗會更加狠狠地打他。結果黃檗卻打了維那。

維那不知道他們之間發生了什麼事，還很不識相地發表評論；黃檗認為這個人才該打，打了才會明白他們一來一往的精采。臨濟更進一步表示他的心境不依不靠、無礙自在，便說：「許多人死後火葬，老和尚沒死，我要把他活埋。」臨濟不是真的要活埋黃檗，而是他已不是小孩，不需要老和尚的呵護提攜、幫他什麼忙了。此時，對他而言，老師黃檗已可死了。不是真的要黃檗死，而是表示他已頂天立地自由自在了。

## 死貓兒頭

有僧問曹山本寂：「什麼東西最貴重？」曹山答：「死貓兒頭最貴重。」此僧大惑不解，問曹山為什麼。曹山說：「因為從來沒有人估算過死貓兒頭的價錢。」

一般人對世間事物的價值衡量，是以稀為貴，以功能愈大愈貴，以使用者的身分愈顯愈貴。若從佛法的觀點而言，身外的以三寶最珍貴，心內的則以見佛性的智慧最可貴。

此僧問的是曹山心目中最貴的東西是什麼？這個問題無法正面回答，只能旁敲側擊；如果講見佛性、明真如就太抽象了，必須用具體的、平常的、現實的事物，來襯托出所要陳述的那個東西，才能讓人一聽就懂。

可能曹山本寂最近看到或知道有一隻貓兒死了，所以隨口回答：「死貓兒的頭最貴。」這句話對一般人是無法理解的。若說牲畜的頭，豬頭、牛頭、羊頭，都可以待價而沽，死貓的頭怎麼可能是天下最貴的東西？曹山答得很好：凡是可以計算、估價的東西，都是有價的，也是有限的，那是比較上的貴，不是最貴。

# 公案一〇〇 214

無法做價值判斷、無從計較價錢高低的才最貴。

智者能化腐朽為神奇、變垃圾成黃金。愚者雖擁有萬貫家產，不善用也不知用，守著黃金碗缽，結果餓死在家。請問：究竟是什麼最貴?不是客觀的事物，而是主觀的功能發揮。

曹山所給的就是智者的答案，他不是故意地貴他人之所賤，賤他人之所貴，而是只要能夠啟發你智慧功能的，便是貴重的，讓你產生煩惱、增長心理障礙的，便是垃圾。唯有無私的智慧是你永遠擁有，永遠用不完的。這才是最貴的東西。

公案一〇〇 215

## 猶有這個在

牛頭法融引導他的師父雙峰道信禪師前往他的禪修處，途中遇虎。道信故意顯出害怕的樣子，法融說：「猶有這個在。」後來道信在法融打坐的石頭上寫個「佛」字，法融不敢坐下。道信說：「猶有這個在。」

看來師徒二人都在考驗對方，而真正通不過考驗的是弟子法融。

法融和他的師父道信禪師在山中同行，路上遇到老虎，道信一付害怕的模樣。法融不免聯想到，歷代的得道高僧在深山遇到毒蛇猛獸，都能相安無事，甚至以老虎做為看守僧寮的警衛。自己的師父竟然怕老虎。法融沒看出這是師父故意裝出來試驗他的，因此說了一句：「師父，怎麼你的心中還有一個怕字哩！」意指師父未得解脫。道信沒吭聲。待兩人準備坐下來時，道信在法融打坐的石頭上寫了一個「佛」字，法融一看，就不敢坐下去。道信因此笑他：「你心中還有一個佛字呢！」

這個故事乍看不近情理。弟子不留情面，說師父心懷恐懼，未免不禮貌；

即使師父害怕，弟子也不應說穿。此外，佛教徒對佛應該尊敬有加，寫一個「佛」字意圖讓人坐下去，當然對佛不敬；師父豈應如此捉弄徒弟，使他困擾。

話說回來，禪師心直口直，有什麼就是什麼，該怎麼就是怎麼，彼此之間不必顧慮太多，所以法融說：「師父，你在害怕呢！」這句話並不過分。而道信那麼做是為了試探徒弟，是為了破除法融心中的執著。「佛」只是一個字、一個觀念而已，並不等於釋迦牟尼佛就在那裡，何況禪宗主張佛在心中，不在心外，又主張處處是佛、無處沒有佛。誰知僅僅一個「佛」字就把徒弟嚇得不敢坐下。

這都是在不知不覺之間顯露出來的心態，絲毫沒有矯飾做作。道信如此點出之後，法融感到慚愧，原來自己心中還是有東西。因此繼續努力，終於開悟了。

現代人有很多莫名其妙的忌諱，比如筷子掉在地上、打破碗、壓死貓、烏鴉叫、出門時鳥糞著頭等等。由於心中「猶有這個在」，一旦遇上了，就覺得晦氣倒楣，擔心憂慮的結果，使得心神恍惚，出事的機率自然增加。如果不在乎它，已發生的就發生嘛！禁忌和迷信就可以破除了。

**鐘聲擊心**

曹山本寂一日聽到寺院敲鐘，就「唉喲！唉喲！」喊起來。有僧問他怎麼回事，曹山說鐘聲打著他的心。此僧一時錯愕，無言以對。

鐘聲在寺院中有兩種功能：一是提示作息時間的信號，另一是集合僧眾的號令。其實這兩種功能是互相通用的，時間到了就敲鐘，請大眾集合做某事。

一般人都知道晨鐘暮鼓，事實上寺院裡不分朝暮，都要撞鐘擊鼓。早晨起床時，先鐘後鼓；晚上就寢前，先鼓後鐘。晨間敲鐘，是喚人起床，一聲聲使人警醒、清醒，在鐘聲中以安詳、穩定、從容、莊嚴的心情整裝漱洗，上佛殿做早課。到一天終了時，大眾已很疲倦，很想在昏沈中睡去，此時的鐘聲，能使修行人維持寧和、安定，心中一片清明，伴著鐘聲的餘韻入眠，充分恢復疲勞，可以不做亂夢，第二天精神奕奕。所以寺院生活中有一首聞鐘偈：「聞鐘聲，煩惱輕，離地獄，出火坑。」可見撞鐘聞鐘聲是跟修行生活分割不開的。

在此公案中，曹山本寂聽到寺院敲鐘，就「唉喲！唉喲！」叫起來。

因為鐘聲的功能跟大眾的心念相通，對他而言，鐘聲與佛心、眾生心，不一不二，撞鐘就是撞他的心，鐘聲就是他的心聲。他不是真的被打痛，也不是起了煩惱，而是為了表達心境一如、內外統一。其實，他也可以在聽到鼓聲、風聲、雷聲、雨聲以及接觸到一切景物時，大喊唉喲，唉喲！只不過當時正巧是聽到鐘聲。如果能夠體悟到這個境界，此人一定非常有智慧而且有慈悲。

至於曹山當時的心中是在想著什麼，體悟到什麼，我們並不知道，可能僅是一個禪機，逗著弟子們去瞎思索，當思索不出而放棄思索時，正好是放開一切的悟境出現。可見後人挖空心思來解釋類似的禪宗公案，根本就是自作聰明的蠢事！

## 功德天．黑暗女

黃龍慧南一日上堂說法：「有一人朝看《華嚴經》，暮看《般若經》，晝夜精勤，不曾懈怠。另一人不參禪不論義，白天鋪張破席睡覺。這兩人一起到我這裡來，一人有為，一人無為，哪一個才對呢？」許久無人答腔，黃龍說：「功德天，黑暗女，有智慧的人，兩個都不要。」

黃龍慧南對弟子描述有為和無為的作風，然後問弟子哪一個才對，弟子頗覺為難，久不作答，黃龍遂說：「對有智慧的人而言，這兩種都不要。」這段公案包含三個層次，一是有為，二是無為，三是超越於有為和無為。

文中第一人既看《華嚴經》也讀《般若經》，非常精進用功，毫不懈怠，這代表有為。學佛者理當如此，而一般人則認為這是大修行人的典範。另有一人老是攜張破席子，不分日夜到處睡覺，既不參禪也不討論佛教義理，遊手好閒無所事事。從世俗眼光看，這種人是懶和尚，沒有修行，其實他已得大解脫；如果沒有人需要他，他就呼呼大睡，如果有求於他，他會全力以赴。換句話說，

有事就做事，無事就睡覺。這是無為。

黃龍禪師用功德天和黑暗女的比喻，來表明他的看法。功德天是佛教中的財神毘沙門天王的妹妹，又說是后妃，亦名吉祥天女，形相秀美端正，赤白二色，天衣寶冠，能給眾生成就大功德，故名功德天；而黑暗女又名大黑天，是大自在天的后妃，被祀為戰神，青黑雲色的身體，面現忿怒相，虎牙上出，有八手八臂，各執兵器及毒蛇骷髏等，能降伏惡魔。在禪宗以此黑暗女的當體煩惱不動，即表示自性清淨功德天的覺體自在。所以有「功德天女與黑暗女同行」的成語。沒有智慧的人會喜歡功德天，畏懼黑暗女，殊不知此二者是形貌雖異而本體無別。有智慧的人既不在乎功德天，也不在乎黑暗女，他超越了二者的分別。

在黃龍禪師的心目中，上說第一層次的人尚未修成；第二層次的人已經開悟；至於第三層次的人，不論你修行不修行，開悟或未開悟，他的內在感受和反應是完全平等的，不因你有為或無為而受影響；他既不讚歎有為也不批評有為，既不貶抑有為也不頌揚無為，這種人，才是真正地得大自在。

世間一般人大概只在第一個層次，不過可以試著揣摩並體會無為以及超越於有為無為的心境。

**一枝草**

趙州從諗上堂說：「如明珠在掌，胡來胡現，漢來漢現。老僧把一枝草為丈六金身用，把丈六金身為一枝草用。佛是煩惱，煩惱是佛。」當時有一僧發問：「不知佛是誰家煩惱？」趙州答：「與一切人煩惱。」僧又問：「如何免掉？」趙州說：「為什麼要免掉？」

這段故事反覆破除相對的執著，舉凡好壞、大小、凡聖、智愚，一破到底。

明珠是夜明珠或水晶球。若胡人看著明珠，則出現胡人的身影；若漢人看著明珠，則出現漢人的身影。不論是胡是漢，對明珠絲毫沒有影響，不礙它依然是明珠。

趙州從諗接著把一枝草當成佛的丈六金身，把丈六金身的佛當成一枝草。乍看之下這與前兩句毫無關聯，其實他把一枝草與丈六金身互用，正是平等看待世界的好壞、大小、凡聖、智愚，不起分別執著心。丈六金身是佛的莊嚴身，一般人只有八尺高，佛則有一丈六尺高，而且呈紫金膚色。但對趙州而言，

# 公案一〇〇 222

看一枝草好比看到丈六金身的佛那樣的莊嚴；而丈六金身的佛在他眼中，也與一枝草平等無二。因此，對明心見性的人來說，胡人來也好漢人來也好，對明珠本身則無增無減；見佛也好見草也好，對於智者來說，二者沒什麼差別。

趙州又說：「佛是煩惱，煩惱是佛。」如果執著丈六金身是佛，此即煩惱，因為心中有這尊丈六金身的佛，就是分別心、執著心，煩惱即因佛而起。另外一層意思是，佛與煩惱平等，執著佛固是煩惱，不執著佛但也不信有佛，亦是煩惱。

此時有一僧發問：「佛是誰的煩惱呢？」趙州答：「佛給所有人煩惱。」意思是因為有個佛的觀念讓人執著，所以給人煩惱。另一層涵意是，眾生自己就是佛，但是很多人不知道，所以煩惱由自心產生，等於是佛給他煩惱。

僧又問：「如何免除佛給我們的煩惱呢？」趙州說：「不需要免除啊！不執著它就好了。」你若要免除，又增加一層煩惱；如果不在乎它而超越它，那麼佛與煩惱就全部消失了。

一般人遇到好事就想追求，進而攫取，結果好事多磨反增煩惱；遇到壞事就想逃避，逃之不及益增煩惱。如果了解這個公案，就不會遇好則追，遇壞則逃，而會適切地、適當地接受它或促成它，心中一片坦蕩蕩。

## 主在什麼處

雪巖祖欽問弟子高峰原妙：「日間浩浩時你做得了自己主人嗎？」高峰答：「做得主。」雪巖又問：「睡夢中做得主嗎？」高峰也答：「做得主。」雪巖再問：「睡著的時候，無夢、無想、無見、無聞，主在什麼處？」高峰答不出來，從此發憤精進，最後因同宿道友推枕落地，聞聲而大悟。

雪巖祖欽藉著與弟子高峰原妙對話，考驗其心境和修行的功力。「做得主」是談話的重點。

一般人通常會愛支配別人，指揮他人而做別人的主人，也自認可以做自己的主人，其實身不由己、心不由己的事常常發生，尤其是當在妄想紛飛及心有千千結的時候，很難主控自己。定力稍深的人在打坐、念經、拜佛時，可能妄念不起、雜念不生，一般人卻做不到。在眾目睽睽之下，對自己的言行也許還做得了主，但要做到連心念也不越軌，委實不易。何況到了夜晚睡覺時，想要做到不該有的念頭不生起，不該做的亂夢不出現，就更為困難了。

# 公案一〇〇 224

雪巖先問高峰：「白天的時候你做得了主嗎？」高峰說可以。雪巖又問：「你睡著的時候能做得了主嗎？」高峰也說可以。雪巖逼問下去：「你熟睡的時候，既然無夢、無想、無見、無聞，主在什麼地方呢？」高峰為之語塞，從此痛下功夫。終於有一天，他跟道友一起在通鋪上睡覺，道友不小心把枕頭推落到地，撞擊發出聲響，因而使高峰開悟，他悟到的是「主在什麼處」的答案。

他發現，主人其實是不存在的，但它不是沒有功能，如果有外在的動作和現象，它隨時可以起反應。所以，真正大徹大悟的人才是無我，而既然沒有自我中心，還需要問主在什麼處嗎？

尚未開悟或沒有禪修經驗的人，也可以揣摩這則公案。每天於公於私，有沒有「我」的利害得失在其中？如果無所執著而只有功能的發揮，心境會隨之開明，態度也會因而積極。

**恰恰用心時，恰恰無心用**

這兩句禪語出自永嘉玄覺的《奢摩他頌》開頭語。

永嘉玄覺以《證道歌》聞名於世，他是禪宗六祖惠能的弟子。

「恰恰用心時，恰恰無心用」是開悟以後的境界。恰到好處地用智慧的心，而此時恰恰無心可用；無心可用是因為沒有障礙、沒有牽掛和自我的執著。但無心並非沒有智慧的功能和作用，其作用就是在悟後的待人接物、處世應對、工作思考等等。所以開悟以後的無心並不等於白癡或腦中一片空白，反而是絕對正確地、恰到好處地發揮心的功能。

一般人只能被動地心隨境轉，不能使得境隨心轉，總是被環境所污染、困擾、動搖；乃至明知不該起貪瞋、妒忌、懷疑時，他也無法自我控制。這就是有心可用，用的是煩惱心；只要是用煩惱心去應酬環境，就不是恰恰用心。

悟後的人會用心，恰恰用心，恰到好處地用心，自然自在地用心去適應環境。因為心不被境轉，所以有功能而沒有煩惱，這是智慧心，等於無心可用。

一般人不會用心，被動地去讓環境牽著鼻孔轉，產生七情六慾，這是煩惱心，是有心可用。

下面還有兩句，也很重要：「無心恰恰用，常用恰恰無。」智者沒有自私自利、自大自卑等的愚癡迷狂心，正好用無染無垢的慈悲心來為一切眾生積極服務；經常為了利樂他人而忙得席不暇暖，不知老之將至，還像是一個無事要做、無人干擾的大閒人。

**業識茫茫，無本可據**

溈山靈祐問仰山慧寂：「大地眾生，業識茫茫，無本可據，你有什麼方法知道他有沒有本呢？」仰山回說：「我自有勘驗的方法。」當時正好有一僧走過，仰山喊了一聲「闍黎」，僧人聞聲回頭。仰山說：「這個便是業識茫茫，無本可據。」

業識茫茫，是指眾生在善業惡業之中打滾，一生又一生，在生死苦海中，來來去去，進進出出，不知生從何來，死往何去，不知歸宿在何處，也不知道本來面目是什麼，終極目標在哪裡？此即所謂「醉生夢死」。溈山靈祐問仰山慧寂：「一切眾生既是這樣，你可有方法知道他有沒有根本呢？」仰山說他當然有測試的方法。此時正好有位出家人經過面前，仰山就喊了一聲「闍黎（闍黎是對出家人的尊稱，意為「某某師」），僧人聞聲回頭，仰山說：「這個便是業識茫茫，無本可據。」

仰山勘驗的準則是，如果對方聞聲而不知所措，魂不守舍，就是不知何去何從。僧人被叫喚的聲音所動，表示他已放下自己而被他人影響；既然會被影響，

可見他自己的「主人」已不知在哪裡。

這段公案提出兩個層次：第一，未悟之前無本可據，是因為茫然不知所措。第二，悟後之人不需擁有什麼本來面目，如果有眾生需要他，他就反應；沒有人需要，他就不存在。好比深山中的古鐘，本來是沒有聲音的，有人敲才有聲響，敲過之後聲又不存在了。

尚未開悟的人，總是隨著環境的變動而產生有自我存在的反應，如果沒有環境，就不知道自我在哪裡。所以忙碌的時候非常無奈，覺得被工作拖累，不知辛苦所為何來。閒時又覺無聊，無從安置自己的心，必須找個寄託，把自我交給它。這跟嬰兒沒什麼兩樣，嬰兒不是睡覺就是吃吃玩玩，如果沒得吃沒得玩又不想睡覺，那就哭！哭也是寄託。

這不就是業識茫茫、無本可據嗎？所以這段公案讓我們了解，忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不致於隨波逐流，變成茫茫然地不知所以。

■本書終

# Table of Contents


前言3
野狐精13
龍潭吹燭15
一切具足17
踢倒淨瓶19
非干我事21
不飢不飽24
飢來吃飯睏來眠26
終日尋春不見春28
鬼家活計30
空中一片雲33
兩個泥牛鬥入海35
好醜起於心37
捨父逃走40
生死事大42
如是如是45
身緣在路48
煩惱即菩提51
直用直行53
野鴨子56
併卻咽喉唇吻58
一粥一飯60
無開口處62
山下做水牯牛64
一口吸盡西江水66
抱贓叫屈69
子真牧牛71

一棺兩屍73
有無皆是75
爐中有火77
蚊子上鐵牛79
喚院主81
祖師畫像83
老僧好殺85
吃粥洗缽88
一日看一字90
一物不將來92
我不會佛法95
這裡無奴婢97
只圖遮眼99
玄沙救火101
壓良為賊103
好事不如無105
悟法迷人107
不許夜行，投明須到110
生胎生象子112
逢著便殺114
死一回始得116
今日乃知，鼻孔向下118
雜貨鋪120
將心守靜，猶未離病122
片石在心124
不知最親切126
無下手處128
不為人天來130
大好山132
不落階級134

說似一物即不中136
懸崖撒手138
使得十二時140
晝夜一百八142
禮佛無所求145
空手把鋤頭147
師姑原是女人作150
一時埋卻153
雪峰淘米155
秦時[車*度]轢鑽157
生身父母在深草裡159
歸宗拔菜161
眾生心裡出163
不肯承當165
如蟲禦木167
腳跟猶未點地169
長空不礙白雲飛172
自有娘生褲174
法堂倒了176
石頭出汗178
前也常坦，後也常坦180
一得一失182
聞名在世184
有主沙彌187
有不病者189
除之益患191
德山的棒193
馬祖看水195
離此殼漏子197
日用而不知199

盲者係前盲，啞者係前啞201
今日初三203
不被境惑205
通身是眼207
住持事繁209
諸方火葬，我這裡活埋211
死貓兒頭213
猶有這個在215
鐘聲擊心217
功德天．黑暗女219
一枝草221
主在什麼處223
恰恰用心時，恰恰無心用225
業識茫茫，無本可據227