

動靜皆自在 3

自序

中國禪宗的修行，是最人性化的。

中國禪宗的觀念，是最人間化的。

中國禪宗的修行方法，是最人格化的。

中國禪宗的風格，是最平易近人的。

中國禪宗史上的許多祖師，都以為平常日用即禪。不論出家在家，若能將禪宗的觀念和方法，用之於日常生活，縱然處身於萬丈的紅塵之中，也會體驗到安定灑脫又活潑自然的人生境界。

中國的禪宗，不是宗教的信仰，不是哲學的理論，更不是神奇古怪的法術；乃是生活的智慧、身心的修養、開發精神領域的指導原則、影響環境淨化的不二法門。

中國正統的禪宗修行，不以神蹟顯靈作號召、不以身心的異象為著眼、不以急功好利作目標，乃以平實的人生為基礎、少煩少惱為宗旨，輕鬆自在過生活。對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於現在，步步踏實，

動靜皆自在 4

這些便是修習中國正統禪法的好處。

二十多年以來，我寫禪、講禪、教禪，主要是為了修學禪法、實用禪法，固然利益了不少的弟子、學生、讀者、聽眾，獲益最多的，應該是我自己。所以年屆古稀，依舊樂此不倦，而且越來越覺得自己獲得的太多，付出的不多，所以對三寶感恩，也對成就我的師友大眾感謝。又由於越來越覺得自己的所知所學所能極其有限，佛法的大海深廣無底無邊，所以不敢師心自用，自以為是的大言不慚。雖然我以現代的語言文字，將禪法介紹給現代人來應用，但是我的觀點，必定不敢離開佛言祖語的源頭依據。不像一般野狐禪客，動輒超佛越祖，滿口狂語，連篇訶罵，儼然古佛再世，那不僅使禪宗蒙塵，也讓眾生受害。

本書是由法鼓文化的編輯群策畫集成，是就我自一九九三年至一九九八年之間，發表於《人生》及《法鼓》兩份月刊的文章中，將跟禪及禪修指導有關的各篇篩選出來。其中大部分的篇章，在刊出之前，曾經我的修潤，也有不少篇章，因我抽不出時間，弟子們就將錄音帶上的原味抄錄成稿，刊了出來，未免過於粗疏，而且文義不清，講出時的現場聽眾不致誤會，閱讀時可能引生錯亂，故於出版成冊之前，親自做了補救的工作。

關於禪修系列的書，英文的我已出版九種，

動靜皆自在 5

其中數種已被譯成十來種歐亞語文，在世界各地流通，而僅兩種譯成了中文。禪修系列的中文著作，也已出版了十種，其中僅有一種譯成了英文。並不是因為我在東西方所傳的禪法有何差異，乃由於用中英兩種語文，同時不斷地出版新書，就無暇再去做交互翻譯出版的工作了。

我也不知是什麼原因，迄今我的各類著作，已出版了六十多種，禪系列的諸書，不僅暢銷，而且常銷。我的英文禪修指導諸書，原先是由我們紐約的法鼓出版社（Dharma Drum Publications）發行，今（一九九八年）起，已有Shambhala Publications，以及Double day Publications等著名出版公司，主動要求出版我的禪修書籍。

一九九八年十一月二十三日自序於紐約東初禪寺

動靜皆自在 9

禪的修行與證悟

一、禪是什麼？

「禪」究竟是什麼呢？事實上，「禪」是不著語言、不立文字的，能夠用語言文字來解說的，就不是禪。若真要說禪的話，我一站上臺就應該立即下臺的。因為「禪」是只能意會不能言傳的，一經書寫或口說即成廢話。

然而我卻不得不說，因為禪門有個「以指標月」的譬喻：對於一個從來不知月亮為何物的人，在蒼茫的星空中，不知那一個叫作月亮，這時候就需要一個認識月亮的人，用手指著月亮說：「那就是月亮！」。

所以，語言、文字只是個標示工具，真正的「禪」是要靠自己去體會的。

如果說此刻我是手指，那麼，請問諸位：月亮在何處呢？

「無處不在。」(聽眾回答)

「該打！」(作者回答)

「第三十層樓。」(聽眾回答)

動靜皆自在 10

「這個答案也不對，因為動念即乖，開口就錯！」(作者回答)

二、禪學的基本概念

(一)「佛語心為宗，無門為法門。」－《楞伽經》

上一句話是說，佛所說的法是告訴我們，一切以心為根本，句句都是從清淨的心性中流露出來的；語言是虛假的，唯有心性才是真實不變的。

下句指出，欲達開悟見性的境界，應以「無門」為入門的方法，所謂「無門」是指沒有特定門路的意思；如同有些學校並沒有特定的大門，要走入校園內，四通八達，並不一定得要通過某個特殊的大門一樣。

宋代有一本慧海禪師編集的公案書就叫《無門關》，裡面記載的都是以無門為入門，因而開悟的故事，有興趣的人，可以去參閱。

(二)「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」－《六祖壇經》

每一個人都可以找到適合自己的一條門路，但是首先要把握一個原則，

動靜皆自在 11

即是：對內需胸無成見，不得執著，對外不能有任何的分別心。這種情形叫作「無念」。

無念並不是沒有念頭，而是這個「心」，內不受自我所束縛，外不被環境而動搖。以此為基準，就能夠找到一個修行的門路了。

（三）「此法門，從一般若生八萬四千智慧」－《六祖壇經》

禪學與世間一般的學問不太一樣。一般的學問乃至哲學，是要靠自己的思考，以及知識經驗的累積而成。「禪」卻是要在放下內在及外在的一切知見之後，才能激出無漏的真實智慧，那即是開悟。

所以有人主張，最笨、最懶於做學問的人，應該來學禪，因為禪宗既不需要世智辯聰，同時也不要求博學強記。

但是相反的，也有人認為只有聰明利根的人，才夠資格問津禪學。因為有大智慧的人，可以隨時吸收，隨時放下，因而得以日新又新。這樣的人，才可能開悟。

（四）「世人妙性本空，無有一法可得」－《六祖壇經》

動靜皆自在 12

一般求道學法的人，總以為「道」或「法」是實有之物，因此，不斷向外尋求，不是向佛求，就是向師求。但是禪宗卻要人打破這種觀念上的牢籠，直指本心，禪宗認為心外別無一法。

（五）「離性別無佛」、「見性成佛」－《六祖壇經》

中國的禪宗特別重視開悟見性，然而「自性」是什麼呢？六祖惠能大師說：「菩提自性，本來清淨，但用此心，直了成佛。」又說：「前念迷即凡夫，後念悟即佛。」指出佛與凡夫的不同，只在前者悟，而後者迷罷了。如果能夠到達「無念、無憶、無著、內外不住，來去自由」的境界，即是「見性成佛」。

三、禪宗如何修行？

（一）靜坐不是禪，枯坐也不會開悟

釋迦牟尼佛在證悟之前，曾於雪山下坐了六年，而達摩祖師初入中國之時，也曾在嵩山面壁九年，由此可見打坐的重要性；因此，中國初期的禪師們，都仍沿用印度的傳統方式，特別偏重禪坐的工夫。這種情形一直沿襲到惠能大師，

動靜皆自在 13

尤其是南嶽懷讓禪師時，才出現了一番變革，那就是重悟不重定。

有一個公案便是箇中代表，當年馬祖道一禪師在南嶽懷讓座下的時候，十分用功，整天都在蒲團上打坐。但是懷讓看在眼裡卻頗不以為然，於是撿起一塊磚頭，到馬祖面前用力的在石頭上磨起來；由於聲音很大，驚擾了正在打坐的馬祖，開口問說：「和尚磨磚作什麼？」

南嶽說：「磨來作鏡子啊！」

馬祖失笑說：「磚頭怎麼可能磨成鏡子！」

南嶽反問：「磨磚不能作鏡，打坐又豈能成佛！」

馬祖聽了這些話，當下便開悟了。

開悟在於放下自我執著，打坐只是身體不動，如果內心思緒洶湧如波濤起伏，或如躲在黑山鬼窟，無所事事，坐得再久，也是白費工夫。

（二）靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行

《圓覺經》中說：「知幻即離，離幻即覺。」但也切忌抗拒煩惱，希企開悟，否則，喜靜厭鬧，欣淨拒染，便不能悟。

（三）平常生活即是禪的修行

禪宗有一個故事說到，有一天有位僧人向趙州請法而問：「學人迷昧，乞師指示。」

州云：「喫粥也未？」

僧答：「喫粥也。」

州云：「洗鉢去。」

這也就是說，該喫粥時去喫粥，喫完了粥應洗鉢，該如何就如何，便是佛法。

許多發心學佛的人，常誤以為，只有在佛前上香、禮拜、誦經，或是到深山古洞去閉關打坐才是修行，殊不知生活就是修行。禪宗主張應該將修行落實在日常生活中，對於日常一舉一動的每一個念頭，都要清清楚楚，明明白白的；不管是行、住、坐、臥、吃飯、穿衣、待人接物都是修行。

所以，有一次有源律師向大珠慧海禪師請教：「和尚修道，還用功否？」

慧海禪師答說：「用功。」

又問：「如何用功？」

動靜皆自在 15

禪師云：「飢來喫飯睏來眠。」

有源律師問：「一切人總如同師用功否？」

慧海云：「不同。」

曰：「何故不同？」

慧海說：「他喫飯時不肯喫飯，百種需索；睡時不肯睡，千般計較，所以不同也。」

可知，心無雜念妄想，不打坐也是修行，心有雜念妄想，打坐也不能開悟。

（四）執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行

現在我們再回到「磨磚不能作鏡」的公案上。馬祖知道執著於形式上的修行沒有用，因而開悟。那麼，是否便意味著，不曾練過打坐，或從來不注意修行，也一樣可以開悟？當然是不可能的！

許多年輕氣盛的人，往往以為：「成佛也不過如此，開悟也沒有什麼了不起！對我而言，開不開悟，沒有什麼不同！」然而一旦困境現前，煩惱纏繞時，就不免於掙扎之苦了。

動靜皆自在 16

(五) 經常保持一直心和平常心，便是修行

《維摩經》中有兩句話：「直心是道場」、「直心是淨土」。所謂直心，就是平常心，也就是完全沒有主觀的分別和執著，但有超越主客觀的清淨心，那就是有大智慧的人。經常保持直心，當下就是在清淨的佛國裡。不過要有這種工夫頗不容易，所以，需要不停地練習。

有些人會自以為他們的心，已經不具任何主觀意識，也不帶半點分別執著，其實這很可能是自欺欺人。因為凡是沒有大徹悟的人，都還有我執未消融，自然會有人、我之別，乃至不免於內在感情的衝動。

(六) 清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟

遠在四祖道信的時候，他就曾提出如下的看法：「蕩蕩無礙，任意縱橫，不作諸善，不作諸惡，行、住、坐、臥，觸目遇緣，總是佛之妙用，快樂無憂，故名為佛。」他認為不用任何方法，不須行善去惡，該怎麼就怎麼，不作主觀的分別，當下就是佛性的顯現。

又《六祖壇經》

動靜皆自在 17

裡也有一段有趣的公案：當初六祖惠能為了避開奪法爭衣的糾纏，向南潛逃，卻被惠明追到。六祖於是對有意奪他衣鉢的惠明說：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說：不思善、不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」惠明便於言下有悟。

（七）參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟

我有個學生是澳洲人，他經過長達八年的修行，功力已達某種程度，可以連續打坐數小時而不起座。他自以為已入無我之境，因此十分自得且執著。直到有一天看到我所寫的書，才驚覺原來他對自我的執著仍然牢不可破。因此，特地到臺灣，跟我打了一次禪七，我教他用參公案的方法來淡化自我；七天下來，他覺得自我的意識果然比較淡了。

所謂參話頭、參公案，就是用緊迫盯人的工夫，把參禪人的心逼得進退無路，而又非走不可；無開口處，卻又不得不開口。所以，參公案就是叫人生起大疑情，把妄想雜念，通通逼進死巷，繼之一網成擒，兜底搗成粉身碎骨，便是悟境現前了。

四、禪宗如何開悟？

(一) 無心可安即可開悟

有一個相當著名的公案：禪宗的二祖慧可向初祖達摩請法云：「諸佛法印，可得聞乎？」

達摩云：「諸佛法印，匪從人得。」

慧可說：「我心未寧，乞師與安。」

達摩說：「將心來與汝安。」

慧可遍尋不見心，便說：「覓心了不可得。」

達摩說：「我與汝安心竟。」

諸位也可以參一參這種安心之法，先把身體坐直，輕輕靠著椅背，將全身肌肉放鬆，臉部放鬆，眼球放鬆，頭腦也跟著放鬆。

然後注意你的心在想什麼？能否不想？不想的時候，你的心在那裡？正在做什麼？是不是還有一個「心」呢？如果沒有了心，不就成了死人；若還有心，便是妄念。

無心不是死亡，有心不是妄念，不生亦不滅，才是安心。如果大家全都同慧可一樣，覓取不寧的妄想心而了不可得，那就是開悟了。儘管這不是那麼容易，

動靜皆自在 19

但是經由不斷的練習，人人都可能從分別執著的不寧心，逐漸到達沒有分別執著的無心。

（二）心無所住便開悟

中國禪宗史上最重要的一位祖師，是第六祖惠能大師，他是聽到《金剛經》裡的兩句話而豁然開悟的。這兩句話是：「應無所住，而生其心。」意思是說心已經沒有了分別和執著，但仍有其隨緣度化的作用。

惠能了悟一切萬法不離清淨的自性，未悟時以萬法為煩惱的淵藪，悟後則以萬法為行道的工具。

（三）心無所求便開悟

大珠慧海禪師求見馬祖道一時，馬祖問他：「從何處來？」

答說：「越州大雲寺來。」

「來此擬須何事？」

「來求佛法。」

馬祖說：「自家寶藏不顧，拋家散走作什麼？我這裡一物也無，

動靜皆自在 20

求什麼佛法？」

慧海作禮又問：「阿那個是慧海自家寶藏？」

馬祖說：「即今問我者，是汝寶藏，一切具足，更無欠少，使用自在，何假向外求覓？」師於言下自識本心。

（四）不污染即開悟

南嶽懷讓參六祖經八載，忽然有悟，乃白祖曰：「某甲有個會處。」

祖曰：「作麼生？」

曰：「說似一物即不中！」

祖問：「還假修證否？」

曰：「修證則不無，污染則不得。」

祖曰：「祇此不污染，諸佛之所護念。」

在禪門中，類似的公案很多，有的須經過長期的苦修，仍是不得力，卻往往在不經意的剎那，因為聽到一句毫不相干的話，或是見到一個完全沒有意義的動作，突然開悟了。所以，擊竹、渡水、看花，都可以開悟，聞雷鳴、受喝斥，乃至聞青蛙入水聲，都可以悟道。

動靜皆自在 21

例如：古代有一位靈雲禪師，是見到桃花怒放而開悟的，另有一位禪師是在掃地之際，聽到，飛石擊竿的聲音悟道。至於我的師祖虛雲老和尚則是在接熱開水之際，因茶杯摔落地而覺虛空粉碎，大地平沈。也有一位禪師在經過多年的修行還沒有見性，一天清晨，在起床的時候，不小心讓鼻頭撞到了門框，因為突如其來的劇痛，使他不覺失聲大叫說：「哇！原來鼻子是向下長的！」當下，他開悟了。

五、禪宗的棒喝功能

（一）德山棒打新羅僧

有一個新羅僧渡海到中國，依止德山禪師座下。德山一見到他就說：「今天不許發問！」這個韓國和尚就趨前下拜。

結果德山說：「賞他三十棒。」

新羅僧急急抗辯：「我並未出聲啊！」

德山喝說：「你未離開新羅之前，就該先吃三十棒了！」

這位新羅僧在挨了三十棒後，究竟開悟了沒有，書上沒有記載。假如他因此開悟，儘管挨了三十棒，其實還是很划算的。

動靜皆自在 22

打的功能是在於逼得參禪者的攀緣妄想心，沒有躲避處，結果就能幫助你的悟境現前。

（二）雲門文偃參睦州道明禪師

道明禪師一見雲門便把門關起來。雲門扣門。睦州問說：「是誰？來作什麼？」

雲門說：「有事理不明白，請師開示。」

睦州開了門，見是雲門，便又「呼」的一聲，將門關上，雲門於是不斷扣門。

一直到第三日，睦州又開了門，雲門趕緊奪門而入，一隻腳跨進房裡，這個時候，書上記說：「睦州遂掩門，損師一足，師忍痛作聲，忽然大悟。」

雖然打斷了一隻腳，但是因而得以大徹大悟，一點也不冤枉。

不過大家不必害怕，上述情形只是特例中的特例，不是工夫到了家，也還用不上這個方法。禪師更不會隨便動手揍人，否則的話，禪堂豈不成了瘋人院，那裡還是修行的地方？

（三）臨濟三問三遭打

動靜皆自在 23

臨濟義玄往參黃檗希運，問：「如何是佛法的大意？」話聲未了，棒子便落在身上，他問了三次，挨打三次。於是告別黃檗禪師，臨走前，黃檗指示他去參訪馬祖的嫡法孫大愚禪師。

義玄向大愚禪師細述三問三遭打的經過。

大愚聽了說：「黃檗怎麼老婆，為汝得徹困，猶覓意在！」

義玄聽了大悟，便向大愚肋下打一拳。大愚說：「汝師黃檗，非干我事。」

義玄回到黃檗處，被問：「何回太速？」

義玄說：「只為老婆心切！」

黃檗云：「這大愚老漢，待見與打一頓。」

義玄說：「說什麼待見，即今便打。」遂鼓黃檗一掌，黃檗哈哈大笑。

（四）臨濟遇著便打

臨濟義玄的宗風，是能活用禪機，棒喝並行。在《天聖廣燈錄》卷一〇裡有如下的記載：

一僧來見，師舉拂子，僧禮拜，師便打。

一僧來見，師舉拂，僧不顧，師亦打。

動靜皆自在 24

一僧來參，師舉拂，僧曰：「謝和尚見示！」師亦打。

此皆以這些人的心中有物有礙，所以遇著義玄禪師，便是遭打。

六、結語

今天，我在這裡放了一把「星星之火」，待它燎原後，再讓高明者來「救火」。謝謝貴校的邀請，謝謝Zysk教授的安排，謝謝諸位老師及同學們的出席指教，並為大家祝福。

(一九九五年四月二十五日，講於美國紐約大學，游果育整理)

禪學與正信之佛教

一、禪即是佛教

佛教的產生，起源自禪修，故有「從禪出教」及「藉教悟宗」兩種說法。

- （一）從禪出教：一般人均存有錯誤觀念，以為修禪是專為禪宗而設的法門，只有禪宗才需要禪修。實際上，原始佛教和佛教理論的出現，都是我們的佛祖- 釋迦牟尼佛透過修行禪定而創立。直至後期，歷代祖師們亦同樣經歷著深厚的禪修基礎和體驗，實證實修，新的見地不斷湧現，才分支出各種宗派的理論和修行方法。
因此，禪便是佛教，禪修亦非禪宗專有的法門。
- （二）藉教悟宗：藉教悟宗是指依據教義理論指引的方法、觀念而修行、開悟；如果缺乏方法和理論，修行便顯得無從著力。

佛陀在成佛以前，曾經體驗諸多的修行方法而致開悟，之後則繼續在當時的印度說法。佛陀曾說過，在有佛法的時期，

沒有人能夠不依據佛教的教理和修行便能開悟。因此，如果有人主張不需依據佛法也能開悟，並且自稱是佛教徒，甚至吹噓自己已經開悟成佛，這都不是真正的佛教徒或佛教，只能稱為附佛法外道。真正的佛教徒，必定以佛經、佛教的觀念及方法，作為標準和修行。

二、佛教的基本原則

某些宗教名義上宣揚佛教，但偏離佛教的原則和理念，這是其他宗教自己的理論而非佛教。同時，如果只空談佛法，研究佛經、引用佛經卻缺乏實際禪修的基礎和體驗，則是在數他家寶。

至於如何分辨是否合乎佛法原則，可用「三法印」來印證，「三法印」分別是：

- （一）諸行無常：一切心理的行為都在不停的變動。
- （二）諸法無我：是指一切的生理、物理、自然、社會等現象及至心理現象，均沒有不變的自我存在。
- （三）涅槃寂靜：「涅槃」是不動、空的意思，也是宇宙人生的根本。「空」是指一切現象皆由於因緣的不同在不斷變化，在變遷不已的當中，唯有「空」永恆不變。所以，「涅槃」就是不生不滅，不垢不淨，不增不減，靜止不動。

佛法的基本，必須合乎「三法印」的原則；實踐修行，則應以「戒、定、慧」三無漏學為方針。

「戒」是生活的規範，作用是保護身心不受污染；能夠持戒清淨，便不易落入魔障；從持「戒」達到內心安「定」而產生「慧」。

由於禪宗是以心為本，教外別傳，不立文字；因此真正的禪是無法用任何語言文字表達。但是，禪仍然需要以文字來指導修行，就如同以手指指月，手指雖非月亮，但能讓我們循著它看見月亮；只有明心見性，真正開悟的人才能完全不需要文字。

三、正統的偉大宗教

一個正統的宗教，應該具備以下三個條件：

- （一）歷史悠久的背景：有史以來，地球上有不少的宗教產生及滅亡，其中許多宗教只局限於某一個區域或某個時間，幻起幻滅，不能源遠流長。也有些宗教只是隨創始人而興起，當創始人過世後，其宗教亦告沒落消失，經不起時間及空間的考驗。凡此種種，皆不能稱為偉大的宗教。
- （二）歷久常新的教理：所有的教義及方法，隨著時間的增長，無論在任何時刻，仍能不斷產生新的觀念及方法，而不違背基本的原則。
- （三）適時適地的道德：偉大的宗教，必須不論處於任何時間、地點，均能合乎當時、當地的道德標準。

健康的宗教精神還應包括人間性、關懷性、理智性和超越性。人間

性、關懷性、理智性是屬於人間層次；宗教層次則再加上超越性，也就是包容而不執著。

四、什麼是正信的佛教？

- （一）不是世俗化，但是人間化：人與人之間，彼此互相真誠關懷，但不會情緒化和涉入私人感情的恩怨是非。
- （二）不是鬼神教，但有人天教：承認和相信鬼神的存在，但不依賴鬼神。知道人死後能生天界，但不以生天為依歸。無論在人間或天上，均須合乎相當的道德標準。
- （三）不是厭世的，但是出世的：無限制地對社會付出關懷、貢獻，但不期待自己的努力會得到回饋。
- （四）不是戀世的，但是入世的：為了幫助有需要的人，參與社會世間的一切，但不貪戀執著。

世間、出世間、入世、化世、救世的層次，也就是人間、天神、阿羅漢、菩薩和佛五個層次。

人間是從做人的基礎開始，履行應盡的義務，合乎人間的道德標準；如果一切貢獻和付出超越於人的層次，便可得生天界的果報；阿羅漢雖然付出對於社會的關懷，但是從不寄望自己的成就有所報酬或回饋，並且也不執著、留戀這世間，因此證入涅槃，從此不再生於人間，稱為出世。

菩薩由於慈悲的願心，發願生生世世在人間幫助、關懷一切眾生，因此並不以小乘的涅槃為依歸；直至慈悲與智慧修行圓滿，也就是菩薩道的完成，便成佛道。

因此，要發願成佛，首先要盡人的義務，把做人的本分做好，從人間的層次順次提昇；否則，人間的責任尚未完成卻終日指望生天或成佛，那是不切實際。

由此可知，行菩薩道的開始，是以盡人的責任為目標。因此，菩薩會以種種不同的身分示現；而且菩薩是入世的而不戀世，所以他們只管承擔責任，不斷努力提供世間所有人的便利和度脫各種苦難，不在乎一切權利和物質的享受。當然，如果是實至名歸，必須要接受的，接受了亦無妨，例如今天我被安排在這高位置上，是因為演講的需要，而我本人卻並非為了追求這個位置而來演講的。

佛與菩薩都是從幫助眾生而成的，沒有眾生，所有菩薩終不能成佛，因此，行菩薩道的人會對被他幫助的人心存感激，感謝被幫助的人成就自己的修行。假如一個家庭，其中一位成員發菩提心，修行菩薩道，這個家庭必然很有福報。

五、佛教的禪修方法及目的

許多慢性病，都是由於生活壓力和精神緊張所引起，透過禪修，能令身心放鬆、平衡和促進健康。簡單的禪修方法為：

- （一）放鬆身心：採取自然舒適的坐姿，身體放鬆，雙手垂下放大腿上，腳部平放地上。閉上眼睛，眼球不要用力，身體靠往椅背。讓臉部肌肉放鬆，然後，慢慢往下移，放鬆肩膀、雙手、大腿，最後是小腹，以至身體全部放鬆。心中不存任何念頭，輕輕注意呼吸，但不刻意控制呼吸，只是享受這種很舒暢的感覺。
- （二）統一身心：當身體的感覺不再構成內心的負擔，只是知道身體的存在，但不在乎身體所引起的反應；對於周圍環境感到很親切、和諧，如同與整個宇宙合而為一。這時候，自我中心仍然存在，唯有進一步放下身心，才能達到無我的境界。
- （三）放下身心：放下並非放棄，身體、念頭依然存在，正常運作，只是不再執著自我中心。這是從修行的經驗上，逐步漸修而進入無我的境界，與觀念上的無我不大相同。現代人往往追求速成效果，希望能從知識及觀念上的認知，達到頓悟、開悟。其實，在觀念上認識「無我」，只能有助於經驗上實證「無我」，但無法代替修行者達到開悟的境界。因此如果要實證佛法，必得要經過修行，否則，僅是紙上談兵，不切實際。

正確的修行態度與觀念應該是重視內心的自在，但是，現今社會上依然有很多人，甚至是受過高等教育的知識分子，還是著迷於神通本領。

曾經有一位喇嘛，希望到西方國家弘法，他的師父勸告他要先修行神通力以便接引信眾，弘法較為方便。於是，他夜以繼日努力，終於練就了一種「神通」本領，可以幫人把遺失的物件尋回，原意是以此作為弘法方便的工具；不料很多人紛紛慕名而至，目的只是為了從他施展的神通當中獲得個人的好處，而非為了聽聞佛法，這就是本末倒置了。

(一九九五年四月三十日，講於佛州Tampa南佛大學USF管理學系，李果嵩整理)

禪與淨土的修行法門

一、佛法、佛教、佛學

佛法是釋迦牟尼佛成道之後所說的，包括成佛的觀念、成佛的目的，以及如何成佛的方法。

釋迦牟尼佛在成佛以後，把自己的經驗和自己所發現的宇宙人生道理告訴別人，這些人後來就成為他的弟子，而這些弟子們漸漸形成了一個團體，這就是佛教形成的過程；因此，佛教就宗教的形式來說，包括了信仰的成員、團體的制度，以及團體成員所做的事情。

為什麼在釋迦牟尼佛涅槃之後，佛教還能夠繼續在我們人間流傳那麼久？甚至流行於全世界各地？因為它具備了三個條件：1.有一個人格非常健全的教主釋迦牟尼佛；2.有相當高深的理論基礎和教理；3.有高度道德標準的信徒所組成的團體。也就是說，因為佛教具備教主、教理、教團這三個要素，所以才能夠成為一個可大可久的宗教。

佛學就是對於佛法、佛教的內容，以及它的教徒、教理、教團的哲學思想、行為現象及其歷史文化的各種研究。佛學有點類似西方的「神學」，凡是研究西方基督教理論的學問，都屬於哲學的範圍；因此，佛學也可說是以研究佛教為主的哲學。不過，現在佛學探討的領域越來越廣，凡是研究佛教的學問都可以叫作佛學。

佛法、佛教和佛學三者之間的關係是非常密切而不可分割的，否則，佛教就不能成為一個可大可久、世界性的偉大宗教。從歷史來看，凡是對於世界有貢獻的佛教徒，他一定不僅僅是位宗教家，同時也是一位學問家、一位大修行人及社會工作者。這也就是為什麼佛教在兩千五百多年後的今天，還能受到廣大世界的歡迎和重視。

二、禪與淨土都是整體的佛法

禪，在印度就是禪定，在中國才形成禪宗。其實不管佛教的那一宗、那一派，禪定都是共同修行的項目，凡是能夠使心清淨及安靜且生出智慧的，那就是禪。

淨土則是佛教對這個世界教化的理想境界。以宗教的信仰來說，

除了我們人間的淨土之外，還有天上的淨土和佛國的淨土；而在佛國的淨土之中，也有許多不同的佛及不同的淨土。淨土的共同性是沒有犯罪的行為，也沒有煩惱的現象。至於另一種自心淨土，則是在各人內心的體驗。

我在美國南方弘法時，曾經有一位懷抱移民美夢的旅館老闆告訴我，他經營這個旅館非常辛苦。我說那是很正常的，這個世界上沒有不辛苦的地方；老闆娘則很感嘆地說，美國和其他地方一樣，也是一個娑婆世界，一樣非常的辛苦。

那麼，在佛國淨土是不是也很辛苦呢？不會的！因為吃的、穿的、用的都不必以工作去換取。在淨土中只有精神體而沒有肉體，所以很多因肉體才有的問題都會消失。不過這種淨土的景況，當信仰非常堅定，並且有工夫把心安定下來的時候，在我們人間也可以體會得到。

三、禪與淨土都是佛學

禪宗和淨土宗都是以佛法為根據，而且都有很悠久的歷史，但是卻各有不同的理論和修行方法，很多人都在研究，所以也算是一種佛學。

經常有人在介紹我的時候，都會提到我有一個博士學位。但是也有人批評說：「做個和尚那裡需要博士學位！」或是說：「那裡需要那麼多學問啊！」

」其實，不但在今天或是在歷史上，凡是很有貢獻的出家人，多半都有很好的學問。如果我沒有學問，或許今天我就沒有辦法對諸位知識分子做這樣的演講。

也有很多人認為禪宗不立文字，所以不需要學問，而且禪宗的六祖惠能大師就是個不識字的人，其實，這未必是事實。因為《六祖壇經》中就引用了至少五、六種以上的佛經；由此可知六祖雖然不是一位學問家，但他對佛教的經論卻是懂得很多。事實上，雖然禪宗不立文字，但在中國的八大宗派之中，禪宗留下的文字著述最多，這真是一件非常有趣的事。

另外，也有人說：「既然只要念阿彌陀佛就能往生西方，淨土宗也就不需要有什麼學問，一句阿彌陀佛，一切問題就都解決了！」這些都是懶人講的懶話。淨土宗的很多大德，包括出家的和在家的修行人，都留下了許多的文字，引經據典說明淨土是非常重要、非常可靠的修行方法；淨土宗的經典，甚至有很多是需要對照梵文才能夠理解的。因此，淨土宗也有很高深的學問。

我是一個研究佛學的文學博士，對佛學各宗派不敢說全懂，不過我也出版了一冊《念佛生淨土》，歡迎諸位參考。

四、禪的修行方法

動靜皆自在 36

禪的修行方法可以分為兩大類，第一類是用「五停心觀」，讓我們的心先安定下來，進而達到解脫的目的。

第二類是用中國禪宗「參話頭」的方法，把我們的妄想心全部粉碎，在去掉自我中心後，智慧就會顯現出來，這便是開悟。

不論是用那一種，禪的修行方法，首先要讓身體、頭腦和心情放鬆，然後才能夠安定下來。我常常教人簡易的放鬆方法，就是注意自己的呼吸，在緊張的時候、有煩惱的時候都可以因此得到紓解。這一簡單的方法在平常的生活中已是夠用的，但是如果要繼續深入，則要請老師另外指導。

五、淨土的修行方法

淨土念佛而獨立成宗，是只有中國和日本才有的；它重視信仰、發願以及修行；修行的方法又分兩種：一種是專心念佛，一種是要修發菩提心等三種清淨的福業。

信，是信阿彌陀佛發的願，即任何人相信且發願往生到阿彌陀佛的淨土，就能夠去。修行的方法，就是要專心念「阿彌陀佛」或「南無阿彌陀佛」，聽你自己在念佛的名號，讓你的心不斷專注在佛的洪名聖號上，

這和禪宗看呼吸的方法是類似的。

但是除了念佛以外，自己在這個世界身、口、意的行為也要清淨，還要修三福淨業，否則仍然是不能去淨土的。當然，如果修行不足，光靠願生，即使因為佛的慈悲而勉強去了西方淨土，還是不能立即面見阿彌陀佛。

很多人以為，修淨土法門只要念佛就夠；事實上，還要做很多慈善事業。而且佛教的精神就是要學佛和成佛，如果要學佛，就要先從菩薩做起。菩薩的精神就是不為自己享福，只是幫助眾生離苦。因此，為求生淨土，首先就要發起這種利他的菩提心。也就是說，先要盡力照顧人間，同時願生西方極樂世界，這才比較可靠。

過去，歐美西方人士願意接受禪的修行方法和觀念，但是很不容易接受淨土宗，這是因為他們已經有了相似佛國淨土的基督教天國思想和信仰；可是依我所解釋的淨土思想，相信西方人士也可以接受的。因為念佛可以使心安靜下來，使身體減少痛苦，進而生出智慧；有了智慧便能消融煩惱、排除困難、解決矛盾衝突。所以，念佛雖然能生西方，但不一定為了生西方才需要念佛。

曾經有一位婆婆老嫌媳婦不孝順，常常數落兒子和媳婦的不是；她的媳婦聽了很煩，所以也常常訴說婆婆的不領情以及頑固，甚至想要把婆婆請出去，

動靜皆自在 38

讓她一個人自己住。結果，她們兩個人一前一後都來見我。

我勸那位婆婆從今以後不要再叨唸兒子和媳婦，越唸會越倒楣，要念還不如念阿彌陀佛，念佛會愈念愈有智慧、愈有福報。

至於那位媳婦來找我抱怨婆婆的時候，我也勸她不要老是埋怨她的婆婆，要念就念阿彌陀佛。後來，由於婆媳都念佛，兩人從此相安無事，可見念佛是可以化解煩惱，得現世利益的。

法鼓山〈四眾佛子共勉語〉的最後一句話是「聲聲阿彌陀佛」，如果你把對別人講壞話、說閒話的時間，都用來念「阿彌陀佛」，你一定會有很好的人緣、很高的智慧，也就沒有煩惱了。

六、禪和淨土都是實用的法門

禪和淨土都是實用的法門，在修行的過程中，就已經可以得到很大的身心利益。過去，很多人都誤解，以為學禪就是為了開悟，不開悟就等於白費；修淨土就是為了了生死，未去極樂世界之前就以為沒有用。

其實，不管是學禪還是學淨土，都可以在生活中隨時隨地得到好處，而且也能開悟，也能往生到淨土。

開悟的人一定可生淨土，未開悟而願生淨土的人，也可以生淨土，生到淨土的人也必定能開悟。

七、法鼓山的理念

法鼓山的理念是：「提昇人的品質，建設人間淨土。」這與今天的主題有關。因為在我們未成佛之前，先要把人做好；在未到西方淨土之前，必須先做好關懷人間社會的工作。法鼓山用各種方式的教育來做好關懷的工作，同時以關懷人間社會的方式，來達成教育的目的。

我們這個娑婆世間不是淨土，常常有暴力、犯罪、災難的情況；如果自己不得已遇到一些不幸的事件，那正是讓我們成長的因緣，得到更多經驗的機會。不過我們也不要老是只關心自己的安全與幸福，而忽略了社會的安全與安樂，還是要照顧別人。更進一步，我們除了希望得到佛、菩薩的幫助，其實也應該學一學佛及菩薩，讓別人遇到我們，也像遇到佛、菩薩一樣，而得到幫助。

我們佛教徒，不管是修禪還是淨土，都是在學菩薩、學佛，否則的話，就不能開悟、就不能見佛成佛。也就是說，對他人和社會大眾沒有關懷、沒有慈悲，想要修行佛道成功是不可能的。所以，信佛就是學佛，

動靜皆自在 40

終究要使自己的人格和佛一樣。學習佛的智慧與慈悲，才是信仰佛教的目的。

佛教是以學法為目的，法是佛所說的，例如禪和淨土等的修行觀念及修行方法。而法是從佛而來，再經過僧團的人一代一代從印度傳承到現在。如果有人說他自己沒有傳承，自己就是佛，那是有問題的；那也許是另外的一種新宗教，但絕不是佛教。

我則是經由我的老師傳授和證明，把佛所說的修行方法和修行觀念介紹給大家，這才是佛法。

(一九九五年四月二十九日，講於美國佛羅里達州立中部大學，曹永祥整理)

禪與精神健康

一、物質的享受不可靠

物質的享受是永遠無法使人的心或精神感到滿足與安定，但是，人們卻經常都是在追求物質生活的滿足，企圖讓自己感覺安全和可靠；而所追求的內容，都離不開衣、食、住、行、男女感情等。偏偏這些東西追求越多，給人們增加的麻煩和困擾也越多。

這就像口渴的時候用鹽水或海水來解渴，越喝越渴，越渴越想喝；雖然喝鹽水止渴這種經驗大多數人沒有，但是生活裡感覺不安全和不足是事實，否則大家今天晚上也不會來聽這場演講了。

我有一位信眾，他有兩幢房子，在沒有買房子以前，生活過得很快樂；現在有了兩幢房子，他變得非常擔心。尤其最近房地產走下坡，他很想賤價賣掉房子，但又捨不得；不賣呢，貸款的負擔又很重；於是患得患失，內心充滿了不安，毫無安全感可言。所以說，追求物質的享受，絕對是不可靠也不究竟的。

二、心靈的追求不容易

我們應該把生命的重心朝精神層面追求，因為那會使我們感覺有依靠、有寄託；但要在精神層面求得安全的保障，也是不容易的。

例如：有些人信仰宗教非常虔誠，也有人對自己的哲學思想深信不疑，有了這種精神上的依靠和寄託，是可以讓他們安身立命、身心健康。

當有的人在藝術方面，或在工作上有很大的成就、很順利的時候，就會感覺到生活的安全和生命的充實。但如果這份成就在他的生命中並未得到客觀環境的肯定，他還會感覺到生命是很有意義的嗎？這就值得懷疑了。

我認識一位很優秀、很努力的藝術家，但是他的畫就是不賣錢。我對他說：「你的畫很好，或許是現在的人還不懂得欣賞，你千萬不要失望。」

他很沮喪的說：「我不知道自己的藝術生命將來會不會有人欣賞？」

我說：「沒有關係，等你死了以後，也許就會有人懂得你的畫，像梵谷那樣不是也很好嗎？」

他說：「像梵谷那樣很可憐，自己沒有發財卻讓後人發了財。」

可見這位畫家並未肯定自己的努力，所以在不順利的時候，

就對自己的生命產生懷疑。

三、禪法即是安心的方法

禪法，就是用來安心的觀念和方法。釋迦牟尼佛年輕時，因為看到人有生老病死之苦，不知如何解脫，所以出家修行，悟得安心之道；他說法四十九年，都是專為人類做安心的服務。他告訴我們，身體需要物質來幫助，需要醫藥來治療，但心要依靠佛法的救濟。

身體的健康固然重要，可是如果心理不健康，即使外表看起來健康，也仍是一個有病的人。通常自認為身體健康的人很多，因為他們不知道身體是否有病，如果沒有感覺不舒服，就認為是健康的；可是，自以為心理完全健康、完全沒有問題、很正常的，恐怕就沒幾個了。

如果想要身體的健康必須要有適度的運動，可是心理的健康正好相反，必須要有適當的安靜；身體最好每天都有運動時間，心靈則最好每天都有安靜的時候；通常，人們可能每天有運動的習慣，卻很少有讓心安靜一段時間的習慣。

禪的心理治療，即是為人安心的方法，其中包括兩項：一是放鬆身心；二是放下心中的牽掛。這需要練習，如果僅是知道而不去練習，是沒有用的。但是，

動靜皆自在 44

這種放鬆和放下也只是暫時的，不是永久的，因為一般人做不到一次放下就永遠放下，可能可以放下一、兩分鐘，但之後還是放不下。不過，人們多半需要先練習暫時的放下，然後才能永久的放下；也就是說，永久的放下，通常是從暫時的放下開始。

中國禪宗有頓悟與漸悟之說，「漸」是經由方法的不斷練習而讓心理越來越健康；而「頓」是不需要用方法，一下子就開悟，一下子就放下牽掛，所以很多人喜歡「頓悟」。

不需修行而突然頓悟是有的，但非常稀有難得，一般人還是需要在平常生活中練習方法。例如：在一天中找出幾個時段，或者當知道自己心理發生問題的時候，就用放鬆身心的方法來幫助自己。

四、禪宗的安心故事

頓悟雖然不容易，但它卻是非常的迷人。一個人頓悟以後，他一定是個心理健康的人。中國禪宗有很多有名頓悟的故事，例如：

曾經有一位出家人去向曹洞宗的第二代曹山本寂請法。那位出家人說：「弟子通身是病，請和尚替我醫。」

動靜皆自在 45

曹山本寂說：「我不醫。」

那位出家人說：「你為什麼不醫。」

曹山本寂說：「我就是要教你求生不得，求死不得。」於是這位出家人就開悟了。

這個故事的涵義是什麼？求生求死，就是有生有死，是兩個極端，如能既沒有生也沒有死，那還要醫什麼病？

雲門文偃是禪宗五家之一的雲門宗第一代祖師。他還未開悟以前，內心很不安寧，有一天他去參訪他的老師睦州道明禪師，希望得到幫助，但是當雲門敲門，道明禪師開門一見是雲門，馬上就把門關起來，一連數日都是如此；到最後，雲門學乖了，當道明禪師一開門，他馬上把一隻腳跨進門裡，道明禪師就抓住他說：「你說！你說！」那時候雲門不知要說什麼好，道明禪師就趕他走，但他不肯走，道明將門用力一關，結果把他一隻腳關斷了，就在那一刻，雲門心中所有的問題都解決了。

這看起來好像很容易，被門關斷一隻腳就開悟了，其實雲門心裡本來有很多很多的問題，經過很長時間都找不到答案，當他想請求禪師幫忙的時候，禪師卻把問題交回給他自己去解決，由此令他發現，想求得一個安心的法門是多餘的。

動靜皆自在 46

所以他的開悟並不是因為腳斷了，但如果腳不斷，他卻也開不了悟。

這個故事裡的雲門是漸悟還是頓悟？有人說漸悟，有人說頓悟，兩種都對，為什麼？依故事的事實來看，他是頓悟；但這之前他心中的問題已經存在很久了，甚至在他出生之前就已存在，因為有問題，所以才到處尋訪明師來幫助他，一直到遇到睦州道明禪師時，才得到了解決，這也不能說不是「漸」。

五、安心的基本態度

從禪的立場來談心理治療，也就是安心的方法與過程。人們心理不安定的原因，其實從出生開始就已經存在了，如果長大後還沒有意識到自己有問題，那才是真正的大問題。在這個世界上，心理完全沒有病的人是沒有的，既然大家會來聽這場演講，就表示你自己或他人有需要幫忙的地方，從這點來看，你已經是一個正常、健康的人。

基本上當你發現自己有問題、有病，而不隱藏自己的問題和病，這種態度就是一種健康的行為。

平常生活中，禪如何教人安心呢？禪的態度是：知道事實，面對事實，處理事實，然後就把它放下。無論遭遇何種狀況，都不會認為它是一件不得了的事，

動靜皆自在 47

如果已經知道可能會發生什麼不如意的事，能讓它不發生是最好的；如果它一定要發生，擔心又有什麼用？擔心、憂慮不僅幫不了忙，可能還會令情況變得更嚴重，唯有面對它才是最好的辦法。

經常有一些患了癌症的病人來看我，因為醫生已經宣布他們的生命快結束了，他們好像是來向我求救，又好像是來向我告別。

我給他們的建議是：一，不要怕死；二，不要等死。需要治療就要接受治療，能做什麼就做什麼，能吃什麼就吃什麼，過正常的生活；不勉強自己，也不要對自己的生命完全失望，這種態度就是禪的態度。

生活很重要，生命很可貴，不要被別人嚇壞，也不要自己嚇自己。偏偏很多人情況明明沒那麼糟，或是事情已經發生了，不能面對接受，還要擔心憂慮，結果反而是被嚇死的，或憂愁而死的。所以，用禪來安定心的方法，就是應該怎麼做就怎麼做。

禪宗有這麼一則故事，有一次，趙州在寺裡見到一個僧人，就問他：「你在這裡住了很久吧？」那僧人答：「是的。」趙州說：「那你喝茶去。」然後他又見到另外一位僧人，問他：「你在這裡住了很久嗎？」那僧人答：「不，我是新來的。」趙州說：「那你喝茶去。」寺裡的院主看到這情形很不明白，

動靜皆自在 48

就問趙州：「怎麼和尚對於舊住眾、新來眾，都叫他們喝茶去？」趙州就跟他說：「你也喝茶去。」

這就是非常有名的「趙州茶」公案。這個故事中究竟發生了什麼事？很多人都在猜這到底是什麼意思？其實很簡單，因為那時候剛好是喝茶時間，趙州禪師遇見任何人都請他去喝茶。也就是說，生活就是生活，什麼時候該做什麼事就做什麼事。

體驗生活，享受生活，認真的生活，是很重要的。

六、禪宗的安心層次

從漸悟的法門來看，修行過程中禪的安心方法是有層次的。首先要把許多複雜的念頭從外面、從各種各樣的對象上收回來。這好比兩個人在吵架，要有第三個人把他們分開，或把其中一人拉走。

曾經有位居士住在我們寺院中，這位居士經常發脾氣，我的一位出家弟子每次看到這位居士發脾氣，就馬上注意自己的呼吸，馬上注意自己的心為什麼會覺得很煩？這就是把心從外面的對象收回來。

當你不願跟別人吵架，對方偏要找你吵架的時候，無法避免，

動靜皆自在 49

逃也逃不掉的時候，可以試試這個方法：注意自己的呼吸，注意自己的心念。當然，如果你很喜歡吵架，或認為吵架是一種享受，那就另當別論了。

今天我從報上看到一則報導，有一對八十歲的老夫妻，每天都吵架。他們二十歲的時候就結婚，到現在已經吵了六十年，他們認為吵架是一種健康的溝通。如果不能像他們一樣，對吵架有另外一番看法，那麼最好還是用收心的方法，把心從外境收回來。

當你把心收回來後，就要令它平靜。令它住於方法，這叫作攝心。攝心的方法有多種，例如：數呼吸、參話頭和只管打坐。我們每個人都有呼吸，隨時隨地都在呼吸，因此數呼吸是最好用的方法，至於參話頭和只管打坐則屬於禪宗的專修法門。

當你經由修行，而令自己的心安定之後，必須連這個安定的心也不要執著。因為如果只是一味令心安定下去，到後來可能變成一個很消極的人，可能隨時隨地只希望打坐，不想跟任何人接觸。唯有能夠做到連安定的心也不執著，也能放下的時候，才算達到真正的心理健康。

這個從收心、攝心到放心的修行過程，也就是從散心、專心、統一心到無心的過程，可以用人騎馬來作譬喻：

動靜皆自在 50

- （一）散心修：第一階段，騎馬的時候，知道有馬，知道馬很不好騎，因為那還是一匹未經訓練的野馬。這裡所說的馬，是指我們充滿雜念妄想的心，這些雜念妄想一刻不停，不受控制，正如一匹野馬。
- （二）專心修：逐漸地，進入第二個階段。騎馬的時候，知道有馬，但馬已能夠聽從自己的指揮。這表示你的心已比較安定，表示你已能夠照顧自己的心，如果有人找你吵架，或批評你，讓你感覺不舒服，你也已能夠做到不太受影響。
- （三）統一心修：第三個階段，騎馬的時候，不再感覺有馬。這就像最好的騎士騎在馬上，馬跑得很快，人已忘了馬，馬也忘了人，而到達人馬一體的境界。修行到這個階段，周圍環境裡的任何人、任何事對你來說都是一體的，不是分割開來的。這時候，你對一切人、一切東西都感覺到很親切，因為它就是你，你就是它。
- （四）無心修：但到達了統一心，還不是最好的，第四個階段叫作無心修，這時候，不覺得有馬，也不覺得有人。這也就是前面提到的，不執著心理的安定或不安定。但是，這並不等於什麼事都不做、什麼事都不管了，而是生活就是道場。這時候，你會活得更正常、更平和、更有愛心。

黃檗希運禪師說：「終日喫飯，未曾咬著一粒米；終日行，

動靜皆自在 51

未曾踏著一片地。與麼時，無人我等相，終日不離一切事，不被諸境惑，方名自在人。」這就是說，在日常生活中的一切，沒有喜歡或不喜歡，只是那麼自然的生活著，這就是自在，就是得解脫。

如果我們能夠以這樣的態度來生活，來適應我們的環境以及環境裡的人，我們便會減少很多麻煩；但是，還是要有自己的立場，不會因此放棄自己的立場，例如：我是一個和尚，沒有老婆才是對的；你們是在家居士，有老婆則是對的。所以，每個人都有自己的立場，應該被尊重。人與人之間有許多問題的發生，多半是因為我們經常站在自己的立場而否定別人的看法和想法，才引來很多的困擾，最後演變成心理的不健康。

七、問答討論

問：如果一個人對心靈方面的追求，已經有過一段很長的時間，但仍然覺得內心充滿煩惱。他該怎麼辦？是否應該繼續追求下去？

答：煩惱原來是虛妄的，心中無執著，煩惱便消失。這樣的情況，可能是因為觀念不是那麼正確，方法不是那麼有用；也可能煩惱事實上已減少了，但自己卻不知道，或對自己的進步不滿足。

動靜皆自在 52

我借用一個譬喻，黎明前總是最黑暗的，如果覺得一片漆黑，可能離天亮已經不遠了。

(一九九五年十一月六日，講於紐約臺北劇場，聽眾全為西方人士，朱碧玲整理)

禪與現代生活

禪是智慧的、安定的、清淨的。智慧是不被環境所困擾；安定是不被環境所混亂；清淨則是內心不隨外境的雜亂而雜亂，不隨外境的污染而污染。

一、禪修與忙碌的現代生活—忙而不亂，享受呼吸

現代人是非常忙碌的，除了街頭的流浪漢，以及好逸惡勞的懶散者之外，大家都在忙碌過日子。

忙碌的原因是什麼？多數人只是為了個人糊口，或為家庭生計，或為事業打拼，少數有理想抱負的人，幾乎都是為社會大眾的安全幸福而忙。不僅是為目前，也為未來。

我是一個非常忙的人，但不會忙得心頭發慌，心慌則煩亂，心亂即煩惱。從禪的立場來看，如果處理得當，忙也可以當作消除煩惱的修行方法。所以菩薩越忙，道心越高。

一般人在不忙的時候，不是空虛無聊，就是胡思亂想；可是忙的時候，

又覺得頭昏眼花，甚至手忙腳亂，那也不好。所以當你正忙得起了煩惱時，不妨用禪修的基本方法，放鬆身心，注意呼吸從鼻孔出入的感覺，享受呼吸、體驗呼吸，沒有多久，就能夠心平氣和，頭腦清醒了。

二、禪修與緊張的現代生活－放鬆身心，體驗感受

現代人的生活，無時無刻、無方無處，不是在緊張中度過。不論是吃飯、睡覺、逛街，甚至到海灘游泳、山上渡假，都是緊緊張張的。

最近我去了一趟羅馬，吃午飯時由於要趕時間，必須在半小時內，進出餐廳、點菜、吃飯，可是等飯菜都到齊之後，時間已所剩無幾，只得草草了事將食物往嘴裡塞，那已經不是在咀嚼、欣賞、品味，而是將食物囫圇吞下肚子裡去。

現代社會中，需要看心理醫生的人越來越多，主要原因就是使人緊張的情況太多了。例如：家族間的關係，輕鬆的時間少，緊張的時間多；在工作場合、社交場合，與人相處的關係也是輕鬆的時候少，緊張的時候多；即使在休閒活動、出外旅行時，隨時隨地都會讓人擔心安全沒有保障，害怕可能被喝醉酒的人駕車撞上，擔心一個不小心皮包可能會被人搶走了。舉凡人與自然、人與社會、人與家族，乃至人與自己身心狀況的不平衡，都會造成身心的緊張，

動靜皆自在 55

輕者覺得無奈無助，重者變成焦慮恐懼，躁鬱症的精神病現象，便很普遍地發生了。

容易緊張的人很可憐，可是偏偏我們多數的人只要事情稍多，時間較少，或者工作較重而又所知不多時，就會開始緊張了。如果是有精神病傾向的人，更難放鬆他們的身心，不論白天或夜間，可能都是緊繃著的，嚴重者必須靠鎮靜劑來幫助精神暫時得到舒緩。

因此從禪修的立場來看，只要在平常生活中發現有緊張狀況時，便應隨時將頭腦放鬆、肌肉放鬆；假如無法放鬆身心，也可以轉而將自己放在客觀的立場，體驗身體的情況，感受心念的狀況，也可達到放鬆的目的。

三、禪修與快速的現代生活一趕而不急，動中有靜

現代人的生活，樣樣都是快速的。乘的是快速度的飛機、船隻及車輛，用的是快速運作的工具及機械，吃的是速製速食的快餐，連結婚、離婚也都是閃電式的。

「快」究竟對不對呢？雖不能說有錯，但是一般人在趕工作的時候，很容易是緊張的，會失去自我主宰而變得隨境而轉，只知道跟著環境的人事物，快！快！快！並未思考為什麼要跟著大家那麼快。雖然工作的效率快，競爭力就會提高，

動靜皆自在 56

但在快速之中，可能也會著急，一急之下，情緒容易失控而生氣，一生了氣，就很可能捅出漏子來了。

不過，人在一生之中，縱然活到一百歲，也僅三萬六千五百天，一天之中能工作的時間也是很有限的，想把工作做得既多且好，不快不趕也是不行的。如能計畫明確、步驟清楚的趕工作，就不會緊張；唯有毫無頭緒、急急忙忙的搶時間，才會造成緊張。因此我主張：應當忙中有序的趕工作，不可緊張兮兮的搶時間。

禪修者的生活態度是精進不懈、為法忘軀，願度無邊眾生，願斷無盡煩惱，願學無量法門，願成無上佛道，那得趕、忙、快的進行，但仍須經常保持輕鬆愉快。

我有兩位性格完全不同的弟子，一位是慢手、慢腳、慢脾氣，不論是雙手的動作及走路的動作，都是慢慢吞吞的，永遠不急也不生氣，但是，他的工作效率並不差。另一位弟子則是整天看他忙東忙西，忙得團團轉，而且老是在埋怨著說他只有兩手兩腳，工作又這麼多，因此，經常是又焦急又生氣，工作品質也只是普通。第一位採用的是禪修者的心態和方法，另一位對禪修方法，尚未用上力。

對這兩種狀況，我的建議是，能夠做到趕和快而不著急，當然很好，

否則寧可工作效率低一些，也要保持身心的輕鬆愉快。

四、禪修與疏離的現代生活——人人是佛，血肉同體

疏離，就是人與人之間的距離很遠，彼此互不關心、不相往來。譬如說，現代家庭的夫婦，從事不同行業的工作，孩子在不同程度的班級讀書，甚至一家人都在外地就學、就業，不僅白天不易見面，連睡覺或休息的時間，也有差異，一天之中夫妻倆可能講不到半句話。父母和幼小的兒女之間，也好不了多少，孩子被送到托兒所，或由褓母照顧，能每天早晚相聚已很難得，有的在一星期之中僅見數面。至於住在高樓公寓中的現代人，對隔壁的鄰居是誰漠不關心，能於上下電梯中相見打一聲招呼，已覺多餘，彼此姓什麼？做什麼？更無暇知道，古代守望相助的鄰里感情已不再見。

最近我在乘飛機的途中，有一位服務了十二年的空中小姐，希望我替她算命，讓她知道什麼時候可以結婚。她是找錯人了，但是我問她說：「妳天天在飛機上飛來飛去，接觸的人那麼多，怎麼會遇不到一位可以嫁的人呢？」其實，她每天面對的對象雖然不少，卻都是陌生人，沒有一位是她認為可以談心的人。

若以禪修的立場來看，應該體驗人與人之間的關係，

就像在佛國淨土中佛和菩薩的關係一樣。我們雖然有認識及不認識的不同，但是互動的關係是非常密切的，共同生活在同一個地球世界上，連彼此的呼吸都是息息相關的，雖不是血肉相連，卻是聲氣相通的；如果心中產生這樣的親切感時，接觸到任何一個人，豈非都像是自己的親戚和朋友？

若能再進一步用禪修的方法，將小我擴大提昇到大我，便會知道，所有的人都跟自己密不可分，那麼，對任何人都不會覺得是那麼疏離而陌生了。

五、禪修與物質的現代生活—需要不多，知足常樂

現代人的物質生活非常豐富，生活環境卻因此而變得極為複雜。因為物質越豐富，人類的欲望就越強烈，見到人家有的，自己也希望擁有；已經便利的，希望更便利。由於這些欲望，使得我們的生活被物質所引誘，而喪失獨立自主的判斷力和自信心。

有人形容物質文明和人類欲望的關係，就像一個人騎在老虎背上不能下來，因為一下來就會被老虎吃掉，他只能騎在虎背上，老虎跑得越快，騎在虎背上的人也越緊張，但無論如何緊張，也不敢讓老虎的腳步停下來。作為一名現代人，似乎經常是處於這樣的心情中。

對物質豐富的現代環境，不必努力抗拒，而要做到不受誘惑。如果用禪修的觀念來過生活，就不會由於物質環境的影響而產生苦惱。因為禪修的目的，是重於精神的自在和解脫，而且如能從中獲得平安，便不會以追求物質的享受，作為生活的指標。所以應該從精神層面多深入、多體驗、多努力，對於物質條件的誘惑，便有免疫的能力了。

我曾提出：「需要的不多，想要的很多」這兩句話，「想要」是貪欲的煩惱，「需要」只是生存的最低條件；「想要」的可以不要，「需要」的不是問題。禪修的人因為內心不會感到空虛不安，欲望必定減少，就能「少欲知足，知足常樂」了。

二十多年前我在臺北出席一項重要的會議，與會的人士都是有錢的商人及有地位的官員，開完會之後，服務人員來問我：「請問法師，您的車子停在那兒？我們代您把司機請來！」

我說：「我的車子停得滿遠的，你叫它來，它是不會來的，因為那是公共汽車！」

這位服務人員替我委屈的說：「法師！您怎麼沒有自己的車子啊！」

當時如果我真的認為參加這樣的會議，非要有一輛自己的車子不可，

豈不就是受了環境影響，而失去自我了嗎？

六、禪修與污染的現代生活－知福惜福，淨化環境

大家都希望這個世間的環境，能越來越安靜、越來越清淨、越來越穩定、越來越有安全的保障；可是由於大家只知道追求個人環境的美好，卻忽略了整個地球的環境正在急速的遭受破壞。

生活環境中的污染有四大來源：1.每個家庭每天都要製造很多的垃圾；2.醫院的醫療處理之後，也會產生很多的垃圾；3.為了農產品的化肥、用藥及養植，使得土地環境受到污染；4.工業生產與科技開發，使得地球的地下資源、空氣資源、水資源等，都受到嚴重的破損污染。大家都知道這些問題必須改善，可是到目前為止，似乎還是束手無策，縱然有改善，但改善的速度卻遠不如破壞的速度。

其實，若要使得人類的的生活環境不被污染，最重要的根本，是在人類的心念，建立惜福儉樸的觀念，生活單純，物質欲望減少，心靈受到的污染也就少，自然環境受到破壞的程度也會減低了。除了少欲知足之外，還當用禪修的方法，隨時保持安定、平靜的心靈；心不平衡，身體及語言的動作就會變得暴躁粗魯，

動靜皆自在 61

自傷傷人，像一顆定時炸彈，若非自暴自棄，便成憤世嫉俗，困擾家人，破壞社會，不僅為社會環境、大眾心靈帶來污染，也為他們自己帶來毀滅性的災難；就像在飢餓的雞犬群中，忽然又闖進一群飢餓的狼，弄得雞飛狗跳，人心惶惶，不可終日。

如果用禪修的觀念和工夫來幫助我們每一個人，使人人都能生活在安定的、平衡的、清淨的環境之中，那就是人間淨土。

七、禪修與焦慮的現代生活—本來無事，萬事如意

由於現代資訊傳播迅速，帶給人們焦慮的夢魘也相當多，只要社會中、世界上、國際間，有一些風吹草動，不論直接或間接，不論是為自己、為家族、為社會、為國家、為政治、為經濟生活、為宗教信仰，凡是牽連到自身安危利害得失成敗的狀況，都令人無法高枕無憂。

昨天有位居士來見我，他的焦慮很多，起先只是因為夫妻感情不和睦，為了他的太太而焦慮，後來太太帶著孩子不告而別，他又為孩子的平安焦慮，弄得每天整夜失眠，白天心神恍惚，情緒陷於失控，於是又擔心如果連工作都做不好，那該怎麼辦？我只能勸他：「以智慧處理事，以慈悲關懷人。」

前天我也接到一封信，有一位太太她先生過世才不久，獨生的女兒又被不良少年誘拐跑了，在此同時自己身上又長了惡性腫瘤，必須及時開刀，可是她上班的公司老闆卻希望她馬上回去復職，否則飯碗就不保；但是醫生告訴她，如果不趕快開刀，病情會越來越嚴重；她若開刀又無醫療費可付，雖然手上還有些股票，可是現在正是股票下跌到了最谷底的當口，她又捨不得把僅有的股票賣掉，況且醫生告訴她，開刀也只剩一半痊癒的機會……凡此種種讓她非常的焦慮，於是寫了一封信來向我求救。

我常常遇到一些好像正被困在火海之中的人，來向我求救。通常我會傾聽他們的問題，知道他們所焦慮的是什麼，但不會將他們的焦慮，變成我自己的夢魘。

我給他們的建議有一個原則：對感情的問題，宜用理智來處理；對家族的問題，宜用倫理來處理；即使發生了不得了的大事，也應用時間來化解、淡化；如果真是無法避免的倒楣事，那只有面對它、接受它；能夠面對它、接受它，就等於是在處理它，既然已經處理了，也就不必再為它擔心，應該放下它了，不要老是想著：「我怎麼辦？」而是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

動靜皆自在 63

如果用情緒來處理感情的事，用理論來處理家族的事，如同以剛克剛，以火救火，事情會越弄越糟。尤其在處理人際問題之時，必須要有慈悲心，多為對方設想，否則不但會得罪對方，連自己都可能無路可走。

處理事物問題之時，要有智慧，將問題客觀化；問題客觀化了之後，便能看清如何處理才是最好的。如果魚與熊掌只能選其一，應先把輕重緩急弄清楚了，應捨即捨，能取即取。

佛法告訴我們：諸法虛幻，無自性故；捨除我執，無常故空。禪法即是佛法，以禪修的方法觀照，便能超越自我的執著，超越「空」

「有」的對立，也才能覺察到，天下本來沒有什麼事可讓你憂慮的；能知天下本來無事，便是萬事如意！

（一九九七年十月十九日及十一月二日，講於紐約東初禪寺，姚世莊整理）

禪與心靈環保

一、人類的生活環境

人類的生活環境大約有四種：

- （一）物質的生活環境- 衣、食、住、行、教育和娛樂等設施。
- （二）精神的生活環境- 屬於形而上的，超越物質的心靈活動範圍。
- （三）人際關係的社會環境- 個人與家庭、社會、國家間的人際關係。
- （四）人類所依的自然環境- 山河大地、森林、原野等自然資源。

不過上述四項都不是今晚所要討論的重點。諸位或許不免疑惑，我們的主題不就是上述的第二項嗎？怎麼又說不是？因為，今晚所要闡述的，偏屬於禪修者的心靈領域，這與世俗所說的精神生活大不相同。

二、禪修者的內心環境

（一）常人總是向心外的環境追求和抗爭

一般人總以為自己時時刻刻都和自己生活在一起，形影不離，所以只有自己最認識自己，最瞭解自己。然而卻很少有人意識到，大多數人只存活在自己的心外，而不是心內，能夠生活在自己心內的人極少。我們的生活所需泰半來自身外，所以就誤以為所有的煩惱困擾也都來自外界，於是不停的向心外的環境追求和抗爭。

驕慢心重的人，喜歡伸張自我、操控外境；缺乏自信的人又常覺得個人渺小無能，有如蜉蝣寄生、滄海一粟，因此也不斷向外馳求。現代人常常抱怨生活範圍的局迫，覺得空間太小、時間太短，這都是由於生活在心外，身、心無法統合的關係。

（二）禪修者發現內心世界廣大無垠

天文界利用精密的高科技望遠鏡，接二連三發現了許多新的星宿；似乎我們所探觸到的範圍，已經夠深夠遠了；但是我們內心世界的深廣遼闊，又何止於此。我們經常感受到外界種種的壓迫和束縛，例如：空間太小、活動範圍狹窄、

動靜皆自在 66

時間老是不夠用、責任沒完沒了……，總之，既不自由，也不自在；要想擺脫這些障礙並非不可能，只要深入開發自己的內心世界，讓自身臻於禪境，就能達成目標。

所謂的無限是指：

1因願心和決心而潛力無限

也許有人會說：「這恐怕不容易吧！」其實只要真有願力和決心，就會發現潛在的能力無限。所謂的潛能，包括智慧和影響力，兩者並存時，時空便可以延伸至無限。這對大多數人來說，並不是一件容易瞭解的事，但是確實是可以做到的。

2定中能夠經驗到時間與空間無限

時間和空間的長短，只是內心的一種體驗。時間固然有著客觀的依據，但若取決於主觀的感受，便沒有一定的標準。有人在定中過了三天，當他入定之時，宛如進入無限，一旦進入無限，時間於他，已經不存在了；出定之後，又覺得入定的時間剎那即逝，而剎那即逝的感覺，又表示了時間的快速流轉。

前者是無限量的長，後者則是無窮盡的短。換言之，在定中時間可以無限的綿延，出定後則覺得怎麼才閤一下眼，已經過了好幾個小時，甚至好幾天。

3放下自私的立場，便發現心量之大，可以包容無限

當我們走出狹隘的自我中心時，會發現這個世界很小，而心量卻很大，大到可以包容宇宙間所有的人、事、物，所謂：「心包太虛」即是。

4開悟之後即能體會到超越一切的無限

5內心之大，大於身外的宇宙，內心之深，深過無垠的宇宙

不過，要做到開悟者的境界「心包太虛」，卻不是那麼容易，得透過種種的方法。因此，下面要介紹禪修者如何開拓心境，以及保護自己的心靈。

三、禪修者如何保護心靈環境

（一）身體要動

一般人以為禪坐完全是靜態的，其實不然。正確的坐禪姿勢能使身體健康，放鬆全身肌肉、關節、神經，使得內分泌系統、消化系統以及循環系統正常運作，這是身體在靜態中的活動。

有些人為了鬆弛肌肉，常常求助於按摩師，殊不知坐禪的效果比按摩更佳，因為禪坐能令我們身心徹底放鬆，而當你在接受按摩時，心情可能仍是緊張的。

動靜皆自在 68

禪坐對高血壓、風溼症，以及神經衰弱等慢性疾病有相當可信的療效。當然，禪坐不是外科手術，更非仙丹妙藥，乃是讓你的健康在不知不覺中漸入佳境，而達到治療的目的。

今天演講的翻譯王明怡先生，就是一個很好的例子。十九年前，他苦於劇烈的頭痛，無法專心讀書或工作，為了紓解壓力，他求助於禪坐，大約只經過半年的練習，惱人的頭痛就不治而癒了。當然，他的頭痛也算是個善巧的因緣，於他、於我都有益，如果不是頭痛的緣故，他就不會來學佛，而我就少了一位得力的翻譯。

所以有病在身不見得不好，即使剛開始讓你痛苦難安，但是假如有善因緣來幫助，經過妥善的處理，結局反倒可能是意想不到的好。因此，逆境來臨時，不要抱怨，好好的面對它、處理它，也許就能夠將痛苦化為助緣，而開創出一番新的局面。

禪修的人除了靜坐之外，也有許多運動的姿勢和方法，例如印度的瑜伽術、中國禪宗的少林拳以及道家的太極拳等。現代人把瑜伽術、少林拳當作一種純粹的體操或武術，而忽略了與之息息相關的禪坐，實在是本末倒置。這就是為什麼許多武術教練和瑜伽教師，在到達某種程度後，常感其中有所不足，

動靜皆自在 69

而渴求禪修。其實不論是瑜伽術或少林拳，都是因靜極而後動的工夫；因為禪坐一久，雜念頓除，內心凝定，乃在靜中引發身體的自動，從而發展出有規律的拳法或體操。

一般人聽到禪修，腦中浮現的都是深山古洞或寺院道場，殊不知古代的山裡，沒有水、電、瓦斯，禪行者的生活作息少不了擔水搬柴，如果你問山僧：「山上何所事？」他一定告訴你：「無非擔水搬柴！」而這些擔水搬柴等，無一不是修行。唐朝的百丈禪師就主張：「一日不作，一日不食。」他的工作就是耕種，耕種就是禪修；若以專司管理的職事僧來說，與信眾的接觸談話，就是禪修活動。因此，經常有人問我：「現代人的生活步調這麼緊湊，要如何修行？」我都會告訴他們：「日常的生活、工作就是修行。」

也就是說，身體在做什麼，心就在做什麼。說話的時候要清清楚楚的知道自己在說些什麼；勞動的時候，心也不離開手和腳，不但散步、旅行、駕車乃至上廁所，都是修行。以平常心做平常事，就是禪修。

說到這裡，我想起一則禪七中發生的小插曲，不妨引來博君一笑。我們在禪七期間均會分配禪眾一些工作，有一次有位禪眾專司廁所的清掃，他在刷洗的時候，因為太過投入，以致物我兩忘，把守在門外等候用廁所的人們也都遺忘了。一位苦候多時的同修忍不住問他：「你快要好了嗎？」

動靜皆自在 70

他渾然忘我的說：「啊！慢慢來吧！我正在享受工作中的樂趣。」

另一個人也插嘴問說：「你究竟什麼時候才做完啊？」

他說：「我希望永無盡期的做下去。」

第二天清早，正在用餐的時候，他看到放在餐桌上的一把水果刀，忍不住失聲大叫：「這個東西怎麼會放在這裡？」

我問他：「怎麼回事？這把小刀不是用來切水果的嗎？」

他擡著嘴巴說：「我昨天就是用這把小刀來刮廁所便槽上的污垢呀！」

沒有人責罵他，因為在那個時候，他不會注意到這把刀是不可以拿進廁所的。不過諸位大可不必擔憂，在平常的生活當中，不太可能發生類似的例子，心念要到達像他那樣集中的狀態，需要經過一段時間的禪修。常人能做到心不二用就已經很好了，例如開車時，就專心開車，這樣車子一定可以開得很好；不過我通常還是會建議剛打完禪七的人，如果心念統一，在兩天之內避免開車，否則可能會步上那位禪眾的後塵，一時分不清楚東西南北。

（二）心靈要靜

我們坐禪時要先練習靜心，靜而後能安。

面臨外境困擾時，先要想到那是外境不是我，但是要知道自己心情和心念的狀態。許多人欠缺智慧，明明知道問題不在自身，而在外境，卻偏偏受影響，而變成了自己的問題，這是非常愚癡的。尤其在人際往來中，總不免會受到他人的非難、誣衊和抨擊，偏偏有很多人遭遇這些境界時，明知已受傷害，往往還不能控制自己的情緒，而任由怒氣和煩惱生起，造成第二次傷害。

我在每次演講之後，總會聽到一些不同的聲音。有些人給予讚歎鼓勵，也有一些人提供建議批評。對於這些意見，我通常都會靜靜的聆聽，然後告訴自己：「哦！他們這麼說……」也許他們都可以作為我的老師，但是這麼多意見相左的老師，我究竟何去何從？總不能無所適從地跟著許多種不同的批評團團轉，而失去了自己的主張吧！因此，經過仔細過濾後，如果確實可行，我一定從善如流，實在是無法接受的話，我也不會生煩惱，說他們是無理取鬧。

如何隨時隨處練習心靜？《六祖壇經》說：「瞋愛不關心，長伸兩腳臥。」並非身體不工作，而是心中無對象可瞋，無對象可愛，此即是無心，所以也無煩惱。

前面提到的百丈禪師每日忙著工作，有一次弟子雲巖禪師即問：「和尚每日驅驅為阿誰？」

動靜皆自在 72

百丈禪師說：「有一人要。」

雲巖又問：「因什麼不教伊自作？」

師答：「他無家活。」

每天工作只是做人的本分，不是為自己爭取什麼。既然不為己求，做什麼事心都安靜。

又例如：黃檗禪師不為求佛、不為求法、不為求僧，卻仍經常禮拜。

（三）心靈清淨環境也清淨

《維摩經》說：「隨其心淨，則佛土淨。」又說：「隨成就眾生，則佛土淨。」第一句是說心若能不受內外環境所困擾，雖然生活在人間，也等同於生活在佛國的淨土。第二句話是說，若能放下自我的私心，為一切眾生做不求回饋的服務，內心平安歡喜，也等於生活在佛國淨土。

事實的確是如此。且拿雨天做例子，當我們心情愉快的時候，風聲、雨聲都覺得聲聲悅耳，而當心情惡劣時，就會有「秋風秋雨愁煞人」的感觸了。

我也曾經目睹一對夫婦，因為出發點的不同，而對幼兒的哭鬧有著截然不同的兩極反應。做爸爸的顯然招架不住兒子的哭聲，氣咻咻的叱喝道：「哭！哭！」

哭！就是會哭，沒看過這麼壞的小孩！」而剛從房間走出來的母親卻喜孜孜的說：「啊！這孩子有這麼大的哭勁，表示他很健康哩！」夫婦倆對於孩子哭聲的感受竟然如此不同。

如同這位母親一樣，假如我們心中有愛，時時關心著付出和助人，那麼你所看到的世界和眾生，都會是溫暖可愛的。

因此，我常建議人要練習著以禪修者的健康心靈來看待世間。

- 1.世間的一切現象都是有原因的：順利的事有它發生的原因，不順利的也有它的原因，不知道原因也是一種原因。所以要有「不為物喜，不為己悲」的胸懷，得志時不必興奮，失意時毋需沮喪，一切終歸無常。
- 2.世界一切現象都是新鮮的：好的是新，壞的也是新。深夜將盡的時候，天色可能是最黑暗的，不要厭惡，因為黎明快要到了，黑暗不過是個過程。在過程的轉換當中，沒有一樣東西不是新鮮的。
- 3.世間所有現象都是美好的：成功是美好的結果，失敗也是美好的經驗。或許有人要問，怎麼可能兩面都是美好的呢？其實只要不管遇到順境還是逆境，都告訴自己：「成功是美好的結果，失敗是美好的經驗。」便沒有一樣事會讓你生煩惱，生活就會變得很有意義。

四、問答討論

問：這個世界充滿了各種不公平又無可奈何的事，例如戰亂，就令許多無辜者遭殃，我們怎麼可能把這些當作是美好的事物？

答：這些是慘痛的經驗，歷經戰火之後，人類的智慧往往有所提昇。戰火固然可怕，但是這個經驗可以提醒人類，不要去重蹈覆轍。所以當我們面對苦難時，最重要的是去改善處理，而不是坐在那裡痛哭流涕。我有兩句話奉贈諸位：「用智慧處理事，以慈悲關懷人。」如果僅為受難者哀傷是無濟於事的。

問：當我們聽到噩耗時，可能會十分哀傷，接到喜訊時，也不免興奮不已，但是您又說在散步或呼吸的時候，每一分鐘都可以充滿喜悅。這兩者之間，似乎有點矛盾。

答：問題發生時，只有大徹大悟的人，才能既有慈悲又沒有煩惱。常人免不了情緒波動，若說完全毫無哀傷或興奮，大概不可能，但是事情既已發生，也只好用方法來疏導情緒，使之不致太過哀痛或興奮，若能化為淡淡的愁緒以及輕微的喜悅，才不致有後遺症。

體驗散步或呼吸的感覺只是一種方法，是藉此來調整心境。

動靜皆自在 75

但是這個方法並非一蹴可幾，而需要反覆不斷的練習。

問：平常專注於呼吸走路時，有喜悅的感覺，請問這種喜悅本身，可不可以達到高深的境界？

答：不容易！因為這只是一個初步的訓練。如果你已有深厚的禪修基礎，散步也就可以不離高深的禪境了。

問：作為一位出家師父，您認為美國的在家居士和老師的關係應該是什麼樣子？如果有一群人，經常固定在一起練打坐，這樣可否取代老師和學生之間的關係？

答：老師有兩種作用：一是以正確的觀念和安全的方法來指導學生；二是在形象上影響人，有一類的大修行人，學生只需要見到他們的生活威儀，便會感受修行的好處。所以有師父在旁指導，與沒有師父在旁指導是截然不同的。當然，有的老師只是告訴學生應當怎麼做，而他自己不一定也這麼做，這對學生可能有害。

所以如果你們有一個小團體，成員互相學習也沒有什麼不好。主要是帶頭的這幾個人，在禪修的知見方面是不是很清楚？有沒有開悟倒是其次，正知、正見卻非常重要。

動靜皆自在 76

問：這個世上有許多充滿瞋心怨毒的人，他們有的是天生，有的是環境所逼。但是這些人既不會打坐，也不知道修行。請問，有什麼方法能讓這些人比較覺醒？

答：除了多給他們愛護與關懷外，別無其它辦法；我們只能用信心和願心來為他們祈禱，這是屬於宗教信仰的層次。以禪法來化度，恐怕一時難以廣泛地收效。但是假如你能主動接觸他、關懷他的話，也許可以逐漸影響他；不過，那需要付出極大的愛心和耐心。

(一九九五年十一月七日，講於紐約臺北劇場，游果育整理)

禪修與環保生活

禪的修行就是佛法的修行，佛法的修行一定是身、心、環境三項配合，才是真正的修行。如果只重視內心的、個人的修行，對社會是有一些幫助，但幫助不大。

有的人覺得只要靠少數人修行的力量，就能感得護法龍天、諸佛菩薩來護持；可是如果我們周遭大多數的人內心險惡，行為乖張，或是生存在這個環境之中的大眾，在過去世形成了重大的共業與定業，那麼就可能會產生種種災變- 天災、地變、水火災難，即使持咒、誦經也不一定能夠倖免。

定業不容易改變，這好像定時炸彈一樣；但是定時炸彈也不一定會爆炸，雖然說定時炸彈已經訂了時間非炸不可，可是如果有人知道炸彈中的信管怎麼拆除，那麼這個定時炸彈就不會爆炸了；如同定業也未必絕對無法改變。

一、環境清淨

修學佛法的人，內心的清淨是很重要的，可是環境的清淨也同樣重要。

動靜皆自在 78

不能只是自己關起門來修行，獨善其身，就認為是在救世界、救人類。釋迦牟尼佛成佛之後，積極在人間弘揚佛法，廣度眾生，才能使得世界改變，眾生得救。

因此對修行禪法的人而言，內心清淨固然是最重要的，但環境清淨也很重要。法鼓山的理念是：「提昇人的品質，建設人間淨土」，「提昇人的品質」是要從每個人的人格修養做起，「建設人間淨土」是要每一個人把自己的人格建立起來，同時也協助其他人把他們的人格建立起來，人間淨土便可以實現了。

所以我們修學佛法、弘揚佛法，不能僅僅把門關起來打坐，就叫作心清淨，應該要從人心的糾正、環境的清淨做起，照顧自己的身心，照顧大家的環境，才是一個禪修者的基本態度，如果僅僅只做到個人內心的清淨，而不照顧環境的清淨，結果環境中的垃圾越來越多，最後我們就會生活在垃圾堆裡，那便是不切實際、不負責任的人，豈是擁有優良人品的人呢？。

例如：我會要求學禪修行的人，一開始不可以在髒亂的房間裡打坐，如果房間中的空氣混濁，東西放得橫七豎八，打坐時的心一定不容易寧靜。必須把環境整理得清淨整齊，打坐的時候，心才容易安定。

或許有人說，只要「心淨國土淨」就夠了，沒錯，這是源自於《維摩經》的「唯其心淨，則佛土淨」。意思是說我們心中若能真正清淨，沒有煩惱，

則我們看到的世界即是佛國淨土；可是當我們的心還沒有真正清淨以前，說這句話便是昧於事實。

從釋迦牟尼佛開始，凡是出家人所住的地方，都是簡單、樸素、整齊、清潔、規律、寧靜的，這也是自古以來寺院修道的生活環境，我們希望能把這樣的生活環境，擴大到寺院以外的每一個角落。諸位如果到農禪寺來學打坐，便要把農禪寺的禪修精神帶回家去，不僅僅是一星期到農禪寺一次，過兩個小時簡單、樸實、清淨、寧靜的生活而已，應該也要使平常的生活都跟在農禪寺一樣。

二、內心清淨

內外是相呼應的，除了不要製造環境的垃圾，也不要製造內心的垃圾，環境中有了垃圾就當把它立即清除，內心中有了垃圾也要立即消除。

所謂消除內心的垃圾，就是將心調柔，一旦心能調柔，煩惱就會減少。如果煩惱很多，那表示心中的垃圾很多，看到的世界就會是一個五濁惡世，也就是充滿髒亂、痛苦、無可奈何的三界火宅；如果我們心中的垃圾減少，那麼我們所見到的世界就會像人間淨土一般。

可是我們也不能在心中自我陶醉，自己騙自己，

動靜皆自在 80

外在的環境本來沒有這麼好，也把它說成那麼好，或是只有你自己覺得很好，而其他人覺得這世界並不好。因此，我們應該要幫助其他的人，讓所有的人都覺得世界是美好的，那才是真正的淨土。

建設人間淨土的理念，是可以實踐的，但也不是那麼容易完成，要靠我們每個人從自己的內心和生活的環境做起，經常保持整齊、清潔、清淨、簡樸、少欲、知足，這個世界才有可能一點一點轉變成淨土。

禪修的生活跟我們日常的生活是相應的，當自己的內在心性清淨了，也要帶動、協助外在環境清淨，以達成內外的清淨——身心清淨和國土清淨，這才是我們修行的真正目標。

我們要把這樣的理念傳播出去，希望全臺灣，乃至全世界的人民都能有這個共識：從內心到環境，隨時保持整齊、清潔、寧靜，那麼，人間淨土很快就能夠出現！

（一九九四年一月三十日，講於農禪寺）

宗教．禪．佛法與邪魔

宗教是屬於信仰的層次，只要相信，就能產生效果與反應，不一定非得要有什麼道理，也就是說不論信仰的對象為何，只要信得虔誠，就會有功能發生。縱然神靈存在，可是你不信它，它對你就沒有功能；相反的，假如沒有神靈，但是你相信它的存在，也會因為心理的因素而產生一些反應，當很多人因相信拜它會靈而跟著去膜拜時，它對這些人就會「靈」，這是宗教信仰的力量，因為信心可以產生力量。

佛法的法是成佛的方法、道理與觀念，以佛的觀念釐清個人的問題，以成佛的方法幫助我們調整個人的身心。法師則是能用佛法幫助自己，也用佛法幫助他人的人。各位來禪修營，我教諸位面對現實的方法，就是「面對它、接受它、處理它、放下它」。

我們要面對現實，但不要逃避現實，逃避是違背因果的；要接受現實，但不是別人打你就讓他打，還是要處理它。事情已經處理好之後，不論在過程中曾經飽受委屈，或是曾經威風八面，都要放下它，心中不要留下痕跡，

動靜皆自在 82

不要再有牽掛，這就是用佛法面對現實的態度。

禪是什麼呢？禪是智慧與安定，有智慧的人不見得會滔滔不絕的講話。智者是大智若愚，可是不受環境所困擾和誘惑，心中清楚明白，胸中極為坦蕩，身心是安定的，身體不輕舉妄動，心裡不心浮氣躁；有智慧的人能不受環境的威脅、利誘、困擾與刺激，尤其是能不要非分之財，能不搶虛名，能不沾酒色與權勢。

修行時如不能放下名、利、男女欲望的追逐，便很容易修成魔的眷屬；凡是與自然的法則及社會規律相違背的現象，皆是邪門。

魔與神在人間是不易區分的，開始時都是教人行善、修德，但邪魔一旦勢力擴展，信徒增多，就會強調自己是個自在、解脫的人，與凡人有異，可以不受世間道德與法律規範，可以享受特權，超越人間道德標準，為所欲為，這些人一旦捲入魔性、很快就會滅亡。但是真正的明師是不會製造個人崇拜，不會自我吹噓，不會花天酒地。

總而言之，打坐、靜坐不見得是禪，許多人用禪、佛之名，內容卻不關禪、佛，真正的禪是不能脫離釋迦牟尼佛的教示，不能脫離佛法的。

（第十七次法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，陳美莉整理）

無我與真我

一、前言

許多人認為「我」最重要，也有些人認為「我」並不重要，這兩者都有問題，為什麼呢？因為，認為「我」最重要的，就會經常為自己的利益而爭取、抗爭，不願考慮他人的得失，反正只要我自己獲得利益就好，這是「自私」的我。

如果只從字面上瞭解「無我」，就會有人以為，既然我是「假」的，是「空」的，那就是什麼都沒有，活在世界上又有何意義，於是放棄擁有的一切，美其名是「看破紅塵」，實際上是逃避現實的世界；也有一些人持著「生不如死」的觀念，總以為「我」是假的，活著也是毫無意義，不如一了百了算了。凡此種種都不是正確的「無我」觀念。

佛法所謂的「無我」，是要超越「自私的我」，若執於「自私的我」必然會否定他人，乃至於否定自己；然而我們無法否定既有的生命和既有的環境，因此要善於運用生命和環境。

動靜皆自在 84

曾經有位老太太帶著身懷六甲的媳婦來見我，其目的是希望我為胎兒祝福。我問她的媳婦說：「妳希望生男孩或女孩？」

這位少婦說：「男女都很好，只要乖巧就好。」

她的婆婆急忙說：「不行，不行，請師父加持讓她生男孩。」

由此可見，婆媳間的想法頗有出入。就媳婦而言，她已超越「重男輕女」的傳統觀念，生不生男孩不是大問題；而婆婆「重男輕女」的觀念則牢不可破，彷彿媳婦不生男孩就對不起列祖列宗，便斷了宗族的後代。

從這個故事便可以說明，「超越」的意思是：「不堅持一定需要什麼，能有什麼就接受什麼。」所以，不執著「我」的主張，是相當重要的事。

可是，完全沒有「我」的主張也很麻煩。例如：我有一些弟子，當他們遇到問題就毫不考慮直接問我怎麼辦？我說：「你應該提供意見呀！」

有些人會說：「我不知道該如何處理，所以請師父裁決。」

另一類型的弟子是每次來請教我之前，他自己早已決定好事情的處理方式，他會說：「師父，事情是如此，如此……」

當我問：「你希望我這樣處理嗎？」

他會告訴我：「當然，師父您一定要這麼辦，我可是全替師父您著想的哦！」

何況這也是師父的意見啊。」

我很訝異：「哦！我並沒有指示你要這麼做！」

他說：「師父，弟子是為師父考量很久了。」

我的這兩種弟子都各執其一，或許有人會說，一個是「無我」，另一個是「有我」。但事實上，前者是不負責任，過於保護自己，怕說錯話受師父責備，所以不願提供參考意見；後者是胸有成竹，早已設計妥當，只是希望師父按照他的方式來執行。所以兩者皆非「無我」，都是「有我」在作怪。

二、自我的涵義

從佛法看「自我」是什麼：

（一）從因果看自我是「有」

「善因有善報，惡因有惡報」，這是告訴我們要對自己的行為負責任；如果不付出努力，而希望得到豐收的成果，這是不負責任的態度。

可是有些時候我們會面臨一些突如其來，而且是莫名其妙之事，心裡就會想：「我這一輩子從未做壞事，何以會惡運臨身呢？」

」佛法則從三世因果的觀點來看，此生所做所為不一定在今生得果報，但這一生所遭遇的命運確實和過去生有相當密切的關係，現在如果逃避過去所造的種種因，不願接受果報，就是不負責任；因此從因果的立場來看，是「有我」，所以我們要面對問題，接受現實，更要負起責任，萬不可逃避。

（二）從因緣看自我是「空」

我們的身體以及我們的思想、觀念，都是構成「我」的因，外在環境的時空條件則是「緣」。因緣的運作不是永恆不變，是經常在變，因此所成的一切都是「空」。

（三）從煩惱看自我是「假」

煩惱是由於理性與感性的衝突，不善於處理煩惱，一定痛苦不堪，善於處理煩惱，則煩惱自消。

內心煩惱衝突的感受，很多人都有此經驗，大多是由於無法控制自己，明明不願想的事情，偏偏想個不停；不願做的事，心裡又放不下，左思右想，還是做了；自己是個自私鬼，偏又幻想成為仁慈博愛的大善人；

明知可將自己所擁有的東西與親友分享，卻十分捨不得，百般思量，不如留為己用；這都是理性和感性、前念與後念的衝突。

曾經有一對夫妻，婚前歡天喜地相偕來看我，並告訴我他倆的喜訊，我問他們說：「你們真的要結婚？」

其中一個說：「我們彼此相識瞭解多年，結婚生活在一起是沒有問題的。」

我問他們：「你們可以保證不離婚嗎？」

另一個說：「師父怎麼可以說這種話呢？我們不可能離婚的。」

不料兩年後，夫妻中的太太，哭哭啼啼跑來找我說：「師父！我已受了兩年的罪，我再也不願忍受了。」

我問她：「怎麼了？你們發生什麼事情？」

她說：「師父，那種活地獄般的日子我不能再忍受了，我打算離婚。」

我不解的問：「當初你們不是相互瞭解才決定一起生活嗎？」

她頗有悔不當初之感的說：「唉！當時認識不深，婚後他的狐狸尾巴才一一現形，如今相處兩年方知他是偽君子。我再也無法和他繼續生活下去了。」

兩年前恩愛逾恆，兩年後衝突迭起，對於同一個人，其印象、觀感竟能如此不同。

遇此情形，我通常是勸和不勸離，先請其再耐心試試看，不可輕言離婚，先調整自己的觀點、作法和想法，試著為對方著想，對方如果也因你的改變而受影響，問題、衝突便有可能迎刃而解。

（四）從智慧看自我是「超越」

《金剛經》中有提到「非法」、「非非法」的觀念，就是非空非有，即空即有的意思。

《六祖壇經》則說：「煩惱即菩提，生死即涅槃」，不執著生死，不執著涅槃，不再為煩惱所苦，也不用追求智慧，這就是大智慧。有了大智慧，就能超越生死，超越有無。

因為不介意煩惱，煩惱就不存在，假如因為討厭煩惱而苦苦追求智慧，則煩惱必定不斷，為什麼呢？只因為既執著除煩惱，也執著求智慧之故。其實智慧根本不須追求，只要對煩惱不在乎、不介意就是大智慧。

所以從智慧的立場看自我，不要厭惡自我，更不需要覺得自我很可愛；要活時就必須活下去，該死時就讓他死；能活則不求死，非死不可又怎麼可能非活不可呢？若能如此，便可超越生死，超越有無。

三、「無我」之意義及修行

從佛法的觀點來說，「無我」是超越「自私的我」，不逃避、肯負責，不計較個人的價值，隨緣運作，捨己從人，助人利他。

無我有許多層次，要達到無我的修行境界並非易事，該如何修行呢？

（一）肯定「自我」

- 1.凡夫有業報：業報有兩類，一是罪報，一是福報。凡夫為什麼會到這世界上來？是由於受到過去世所造的業力牽引，而來到世間接受業報的成果。什麼成果？就是苦樂之果；造惡業得惡報；行善造福人群，救濟眾生，則得福報。有些人不明此理，於是在極端痛苦時，便埋怨父母何以要生下他在世間受磨難？殊不知父母僅是兒女們「從彼生到此生」的橋樑，真正接受生命的是自己。因此我們要肯定自己，才能達到「無我」。
- 2.聖賢有果位：聖人如果僅修智慧而得解脫者，只能修得小乘果位，即阿羅漢果位；如果修慧又修福，福慧雙修，行菩薩道，則可修得菩薩位乃至佛果位，此即是「無我」的展現。

(二) 消融「自我」

- 1.用無常、無我的觀點，觀察世間存在的一切現象都是假的，都是空。世界任何現象，沒有永恆不變的，積聚好的因素，必然會促成美好的現象，累積壞的因緣，自然構成壞的果報。事實上，因緣的本身，並沒有所謂的好與壞，而是在現象產生後，對人們造成影響，經過主觀的判斷分別，便有好壞之分。
既然現象的形成，是由各種因緣條件所促成，所以只要有一個因素變動，現象也會跟著起變化。因此，世上沒有任何存在的現象是永恆不變的，如同《阿含經》說：「此生故彼生，此滅故彼滅」，意指因緣所生的一切現象，皆屬無常。
- 2.若不能認知無常是事實，便會苦不堪言，所謂：「人無百年壽，卻有千年憂。」
- 3.若能體驗無常是事實，就能認知我和我的身心世界是空的，即是「無我」。「無我」並非指「我」不存在，而是「我」存在於不斷的變化中，因為有「變化」，所以當我們噩運臨頭時，知其「無常」，只要加一些努力或迴避的因素，就能轉變命運；相反的，如果遇到好的運氣，也不會過於驕傲興奮而迷失方向。

(三) 用慚愧、懺悔和發願，體驗「無我」

- 1.慚愧即反省，能反省者，必知「自我中心」是自損損人的煩惱。一般有修養的儒者，每天都會反省自己的行為，作為一名佛教徒，更應時時反省，是否做了對不起人的事或說了對不起人的話，若不知反省，則會傷人損己。

例如：有一次我搭乘一部計程車，我發現在大雨滂沱中，有一位老太太撐著傘在路旁，被我們這部如入無人之境的車子，濺得滿身污水，我問司機先生：「你有沒有注意到走在路旁的那位老太太，因為我們車子經過，而被濺得全身溼淋淋？」

他很不耐煩的說：「沒有。」

我再問他：「你不妨回頭看一看？」

他轉身看了一下，丟給我一句話：「雨下這麼大，她跑出來做什麼？活該嘛！」

難道這位老太太是因下雨而跑出來欣賞雨景嗎？想必不是。這位司機先生真是一位不負責任且不知反省的人，自己做錯，還將責任過失推給他人。

- 2.懺悔即負責，勇於認錯改進，對他人、對社會和眾生，努力積極奉獻自己，不求回饋。

我們都會說：「一人做事，一人當」，意思是「我做的事，我自己承擔」，可是，往往只是嘴上說說卻又做不到。曾有一位居士做錯了一件事，拍著胸脯說：「師父，這件事，我擔當，這是我的責任，我擔起來。」

我問他：「如何擔起來呢？」

他說：「咦！師父，我不是說我擔起來了嗎？」

我再說：「錯已經造成，你準備怎麼處理？」

他竟然說：「頂多再錯一次罷了。」

這是製造錯誤而不知懺悔的典型例子，光說「擔起來」又有何用呢？懺悔的意思，是要我們在對人們或社會做錯事時，除了承認之外，更要設法改進彌補。

有很多佛教徒只知「業障」現前時，在佛前拜佛，口中念念有詞：「阿彌陀佛！觀世音菩薩！我今天做錯事了，請阿彌陀佛替我消消災。」這是將自己的過錯推給別人去替他承擔。

佛前懺悔的意思，乃是因為自己做錯事，也承認自己的過失，但是目前沒有能力補救，所以求佛、菩薩證明，為我們作擔保，表明自己願負責任並希望將來加倍報答及補償。如此的懺悔，對他人、對社會及眾生，才真有用，會更努力積極奉獻自己，「自我中心」必然日漸消除。

- 3.發願及報恩，發願學菩薩的心行，用報恩的心情來處理他人對我的恩惠。付出自己而成全他人，是為了還願及報恩，還債是因為欠人，報恩也是因為欠人，例如：對父母恩，子女是無從報答完的，在此情境中如能以報恩的心態來處理，「自我」就能漸漸消融了。

四、「真我」之意義及修行

從佛法看「真我」，「真我」即「無我」，佛教徒修行的最高境界在於完成佛的果位，亦即「無我之我」。如何修成「真我」呢？

（一）從人到佛次第提昇

從人到成佛的過程，需要付出努力的代價，方能一步步邁向成佛之道。或許有人會說，中國的禪宗是屬於頓悟法門，所謂頓悟法門是不假修煉即可成佛，這意思好像是說，可以一步登天。

可是，這就如同世上沒有人能將一大碗飯一口吞下去，都是必須一口又一口慢慢吃，直到當我們吃飽的那一剎那，會覺得好像是最後一口飯才吃飽，而前面吃飯時都還是在餓的狀況下，唯有最後這一口飯才是真飽。因此，

動靜皆自在 94

「頓悟」雖確有其事，但卻也是從前世、今生漸修中來。

修行的內容包括：

- 1.修五戒十善。五戒即不殺人、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒；十善是將五戒的妄語分為妄語、綺語、兩舌、惡口，省掉不飲酒，另加貪、瞋、癡，成為十條，乃是要想再來人間和生天界享受天福的標準。
- 2.修苦、集、滅、道的四聖諦法。知道苦由煩惱起，認知煩惱本無常，放棄自我執著，努力於戒、定、慧的修行，必得解脫，這是小乘聖人的標準。
- 3.修布施、持戒等六波羅蜜行。用智慧、財產、體能和時間做布施；持戒即好事一定要做，壞事絕對不做，這是自利利他的菩薩行，亦是成菩薩、成佛的標準。

一般人都會做布施的功德，可是如果在行布施之後希望有所回饋，這是投資的心態。真正的布施是基於對方的需要，而自己又有能力給人，在給了之後，不求回報。

（二）《金剛經》所說：「應無所住而生其心」

「無所住」即沒有自私心的執著；「生其心」即順應他人的需求而隨類攝化，

針對不同類別、不同層次的人，給予恰到好處的幫助，尤其要在他人有難時，依據自己的能力，隨人所求，給予救濟。

（三）實相即無相

「實相」即實際的本來面目，即是永恆的、普遍的，也是超越時空的；世間事物，均在無常的變化，沒有永恆不變的，所以無常本身就是空，空的本身就是無相，無相的本身就是實相，故可以說：實相即無相，即是真我的名字。

（四）真我即無我

「自我」是由我們的身體、心理和環境構成，這些因素經常在變，這些變的現象是「幻我」。智者以無相的事實是真，凡夫執無常的假相為「我」。

智者的真我無定相，所以能夠隨境自在，隨緣自由，故名大解脫；凡夫的自我有阻礙，所以不能隨境自在，隨緣自由，故常為煩惱所苦，而造作種種業，又受種種苦。

五、結語

動靜皆自在 96

世事本無常，我們無法否定既有之生命或既有的環境，因此便要善用我們的生命，善用我們的環境，隨類布施，隨緣救濟；不僅自己得福報，更助他人得福報，這才能夠消融自我，才能成就無我與真我。

（一九九三年四月四日，講於華視視聽中心）

妄念不起．萬緣不拒

在指導禪修的時候，我經常告訴禪眾要練習著不要有妄念，有了妄念就要用方法的正念來取代妄念；然而方法本身原來也是一種妄念，只是以規律的妄念，取代散亂的妄念，便是正念。

一、泯除妄念的四個層次

要做到妄念不起，有四個層次：

- （一）沒有雜念，但是還有方法。除了方法，沒有其他的雜念插進來，這叫作妄念不起。例如：在用念佛、數息或是隨息等的方法時，沒有其他的雜念插進來。
- （二）在同一個念頭上維持下去，什麼樣的念頭呢？譬如：我知道我在打坐，我知道我在數息，而數息數到沒有前一個呼吸與後一個呼吸之分，只知道數了一個呼吸又數了一個呼吸，只知道現在自己在數呼吸，沒有考慮到剛才數了一個呼吸，也沒有考慮到等一下還要數一個呼吸，不考慮到剛才我所數的呼吸是數好了沒有？有沒有妄念？也不擔心等一下數呼吸會數得好不好？會不會弄錯？會不會有雜念……這些都不考慮，只是不斷地數，數完一個又數一個，不斷地在同一個念頭上面，這也叫妄念不起。
- （三）在用方法時，不論是念佛也好，數息也好，數到沒有數目可數，沒有佛號可念，沒有呼吸可數，到這個時候，不是故意不要念佛，也不是故意不要數呼吸，而是心境非常寧靜、安定，不知道怎麼數下去，也不知道是有呼吸還是沒有呼吸，心中沒有雜念。這時候，還是不是有前念與後念？有，但是自己不介意有前念與後念，此時已是入定了。

- （四）自我中心的意識已不存在，方法也不存在。沒有考慮到自己是不是在用功？自己是不是在打坐？坐在那個地方，心中了無一物，此時已入深定了。到這個層次，前五識已停止作用，僅有微細的意識功能，沒有身體的感覺及負擔，也沒有心理的壓力、感受，只有很清楚地處於什麼也沒有的情況。

二、萬緣不拒的三個層次

萬緣不拒，也可以說是萬法不拒。行者在日常生活中對於身、心、環境不受任何刺激而有情緒反應，這叫妄念不生，但是身、心、環境還是照樣的存在。

動靜皆自在 99

如果只在打坐的時候不受身、心、環境的影響，尚不算是真工夫，充其量只像槁木一樣；必須要在平常生活中以人的立場、人的身分，不受環境的干擾、困惑，也不受自己的身心反應所困擾，才是真工夫，這叫作妄念不起，萬緣不拒。

譬如有人打你一拳，或是罵你一句的時候，如果你心裡嘀咕：「豈有此理，怎麼打了我一個拳頭？為什麼罵了我一句？」不但這時身體有反應，心理也有強烈的反應，這當然不是萬緣不拒。

如果人家罵你一句，你告訴自己不回罵他，被打了一拳，命令自己不回打，你已經有了「拒絕」，這也不是萬緣不拒，要做到接受到外在的任何刺激，都能消融於無形，也就是說，自我的中心，根本不是一個反應體，也不是一個接受體，乃是空無一物的絕對存在。這是要練習的，如何練習？這也需要有層次。

第一步，外在的環境，聽到了，看到了，這時心裡要馬上想：這是外境在動，是外境的動作，不是我的動作，是他的事，跟我沒有關係。

第二步，練習著沒有外境的對象，這必須把自我中心放下來，唯有沒有自我中心的執著，才不介意外境的對象，所以《金剛經》說，無我相，才能夠無人相。

第三步，練習放下「自我」，怎樣練習沒有「我」呢？人家罵我的時候，

動靜皆自在 100

一定有一個名字或者是一個代號，你要想：這個名字不是我，這個身體也不是我，跟我沒有關係。然後，只注意自己的呼吸，不介意外境的好壞；並且觀想：呼吸的人不是自己，僅是身體在呼吸，不是我在呼吸。這個時候你的心理是平靜的，外面發生什麼情況，你都清楚，只是你保持一個非常平靜的心情。

雖然萬緣不拒，但你可以有動作，也可以有反應。例如人家打你，你不動作是不行的，可能要想辦法讓他不要繼續打下去，但是你要在非常平穩的心境下處理，試著讓對方也產生平和的心情。處理的方式應視情況而有不同，有的時候需要迴避一下，有的需要馬上處理，那便是靠智慧的判斷了。原則上，對人，是以緩和的方式來處理；對事，往往是需要馬上處理。

因此，萬緣不拒的意思，是不必拒絕我們的生活環境，但也不受外境的干擾、困惑，不過還是要處理，處理的時候要不動情緒，不起煩惱，處理事情時，不要加入自我的利害得失，否則煩惱的念頭就會產生了。

（一九九四年十月一日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，陳美莉整理）

妄念．雜念與正念

禪修，不論用什麼方法，都有相同的原則，那就是心不能攀外緣，心要不受外緣所動，到最後無緣可攀、無心可動，便達成禪修的目的。

但是在禪修開始以及禪修過程中，一定還是有心可用、有心可動。在有心可用、有心可動的情形下，瞭解心的現象及心的動作，很清楚的觀察它，知道它在動，知道它在用；其實凡是在動、在用的心，都是虛妄的攀緣心。

一、凡是有念皆是妄念

不過，虛妄心和雜亂心不太一樣，虛妄心之中有正念、雜念；正念和妄念往往又不容易分清楚。其實，當你發現妄念的時候，那一個所謂發現的心，也是妄念；凡是有念，皆是妄念。可是，妄念之中包含有你在用的方法念頭，名之為正念；有不是在用方法，而是打擾你、擾亂你的念頭，名之為雜念。然而不論雜念也好，正念也好，只要是起心動念，都是虛妄的心。

凡是有念都是妄念。凡不是用數呼吸、念佛、參禪等方法的散念，

動靜皆自在 102

都名「雜念」，例如：邊用方法邊想：外面風景很好，想出去看一看；有人好吵，真討厭；這曲音樂很好聽，心頭躁癢難安的……，像這樣的妄想紛紛是「雜念」。

起初我們知道有心可動、有心可用，而到最後無心可動也無心可用，很多人誤認為到了這樣的程度，就已經不需要再修行了，其實，這還只是修行的過程，不是目的。

當打坐時心裡很輕鬆、很清爽，沒有雜念干擾，是非常舒服的；於是有很多人會擔心有雜念來干擾，討厭種種雜念來麻煩。在數息的時分，雜念生起會覺得很討厭；正在打坐時，有小孩子吵，會覺得討厭；麻雀叫、雨聲響，也討厭。發現了雜念，要趕快提醒自己：「雨聲響、孩子吵、麻雀叫，都是正常的事，我何必要討厭？」當念頭這麼一轉，討厭之心就會馬上不見，沒有討厭的心，心就會安定下來；並非環境有何改變，環境依舊，只是自己的念頭不會隨環境的動而動，這便是住於正念。

二、雜念生起，接受它！

當正在打坐數息或念佛的時候，有雜念生起，可能你會想：「糟糕！我正在打坐，怎麼有這種雜念？真討厭！」或因腿疼、腰痠、背痛，天氣熱、悶、

流汗，覺得怎麼也不舒服，那兒都不對勁，這些都是雜念；尤其腿痛、背痛、天熱不舒服的念頭一動，心就會不耐煩。

雜念生起時，怎麼辦？若你已經知道那是雜念，就接受它、面對它，不必難過，不要管它舒不舒服，還是回到方法上，你的心便會慢慢安定下來。

凡與環境、身體、內心三個層次相關的念頭，都是雜念。環境之中，讓你受到干擾的，是雜念；身體上的問題干擾你，是雜念；心裡一個念頭、一個念頭不斷的起伏，也是雜念。凡有這些雜念生起，要一層一層面對它，不要討厭它，心中就不會起煩惱，心就能安定下來。

三、真心無心

但當心安定下來後，你會問：「我的心在那裡？」

其實，根本沒有「心」這樣東西，凡有念頭全是妄念，無一樣東西叫作「心」，真心無心。有心可動，有心可用，全都是妄念，不是真的。能理解到這一點，便隨時都能安心了。

知道有念頭，而能放下念頭，那是最好的。然而，若是知道有念頭，卻是怎麼也放不下念頭時，就要用方法了。或數息、或念佛，或用其他方法，

以統一的妄念代替散亂的妄念，用連貫的、連續的妄念來代替雜亂的妄念，便是正念。

用數息、念佛等方法也是妄念，為什麼？因為沒有辦法放下妄念、離開妄念，所以只好用方法的念頭，以妄念止妄念。因為心容易攀緣，一定要抓住什麼東西，凡夫的心根本沒有辦法不抓東西，隨時隨地要抓一樣東西，沒有東西可抓時，就會覺得無聊、恐慌或恐懼，或者就睡著了，不曉得怎麼辦？因此就用數息、念佛、拜佛、感受等方法，用這種統一的妄念取代亂七八糟的雜念，自然而然，你的心就能安定下來了，所以名為正念。

心安定到最後，還要不要用方法呢？若能做到隨時沒有雜念，隨時不起攀緣心，隨時不為環境所動，那還用方法做什麼？不過不用方法時，並沒有不在方法上。

沒有方法，而身心很自在，身心世界清清楚楚、明明白白，這時究竟是有心還是無心？有！那是用心體驗著沒有妄念、沒有雜念，雖然不用方法，心不能干擾你，身體不能干擾你，環境也不能干擾你，此時，你仍是清清楚楚、明明白白、清清爽爽，便是正在用心，也就無心可用。

四、悟後不再受煩惱干擾

打坐的時候，當你的心受到環境干擾，受到身體干擾，你知道是妄念；心裡有一些衝突與矛盾干擾你，也知道是妄念；如果能面對著妄念，知道妄念，妄念本身就不存在了。

但是正念不斷，並不等於開悟。開悟以後，不管是在打坐或是不打坐，只要煩惱一出現，就像冬晨的霜遇到了太陽，也像雪花遇到了火焰，馬上融化不見。心裡可能還有煩惱，但已不會有持續不斷的痛苦煎熬，這就是開了悟的人。

開了悟的人是否就已經全部得解脫？不一定！得解脫者，從此煩惱不生。有小悟的人煩惱仍會起，可是煩惱一起，他很清楚、很快就能察覺到，不會由煩惱氾濫成災。

怎樣達到這個目的？首先，當沒有辦法離開妄念，而心一定要攀緣、抓東西時，要用方法。用得心很安定了，用到心平如止水，是不是表示開悟了呢？不是，但是有許多人誤認為那就是開悟，其實，這只是在打坐的時候，有一些「定」的工夫而已，離開打坐，妄念可能還是會生起，雜念還是會有，煩惱還是會在，因此要持之以恆的從正念練起，最後一定會練習成功的。

（一九九二年七月三十日，農禪寺禪坐會開示，邱松英整理）

明心見性

一、什麼是明心見性？

所謂「明心見性」，就是以智慧的心，來明白煩惱的心。煩惱和智慧是相對的，智慧即菩提，有了智慧，煩惱自然消失，便能見到空性；也就是除去眾生之無明習性，便見清淨的佛性。

有些人有煩惱時，並不知道那是煩惱。就像是一個喝醉酒的人，已經醉醺醺不省人事，尚不知自己已經喝醉，還覺得頭腦很清楚，一直要等到酒醒時，才知道自己曾經喝醉過。我記得在我小時候尚未出家時，偷喝家中自釀的酒，甜甜的酒，越喝越好喝，喝著、喝著，結果醉倒在酒缸邊，到了酒醒時，才知道酒醉的滋味真不好受，從此以後，再也不敢喝酒了。

煩惱心很重的人，不但不會知道自己有煩惱，而且也不承認自己有煩惱。例如：有位年輕人，正在單戀著一個女孩，並且愛她愛得神魂顛倒，當我說他煩惱很重時，他還不承認，認為那只是愛而不是煩惱。請問，

這種愛跟煩惱又有什麼區別呢？

曾經有位母親當她的兒子過世時，非常痛苦，我勸她要想開，人死不能復生，不要再為死去的兒子煩惱時，她說：「師父，我只是沒辦法接受兒子已經去世的事實，其實我一點都沒有煩惱！」

以上這兩個例子就是說明，很多人已經在痛苦之中，還不認為那種痛苦就是煩惱。

禪宗所講的智慧，並不是一般知識性的智慧，而是離了煩惱心的一種境界。因此，有煩惱時不知道有煩惱是正常的，有智慧的人，不認為自己有智慧也是正常的。那麼，或許有人要問：煩惱和智慧的差異又在那裡呢？這兩者當然是完全不同的，煩惱是在痛苦之中，不知道那就是煩惱；智慧卻是在非常自在的情況下，沒有用心去分別什麼叫作自在或不自在。

明心的「心」究竟是什麼？明心有兩層意思：第一是還沒有明的煩惱心，需要用智慧去照亮它。第二是已經照亮的智慧心。

那麼，見性的「性」又是什麼呢？一種是由後天習慣的薰習，而漸漸形成的，例如：有些人有罵人、喝酒、賭錢、吸毒、偷竊、邪淫、詐騙等的不良習慣，他們並非天性如此，而是後天養成的，經過環境不斷的薰習，

變成了一種習慣，這種習慣就稱為「習性」。中國有句古話：「入鮑魚之肆，久而不聞其臭；入芝蘭之室，久而不聞其香。」就是說，一直待在臭或香的環境中，已經被薰習得不知道那是臭還是香，直到離開那裡之後，才會感覺到那個地方原來是什麼味道。

另外有一些人的習性是無法解釋的。我有一位擔任高級官員的在家弟子，他有兩個兒子，其中一位已得到博士學位，並在大學裡擔任教授，還有一位高中畢業後，情願做流浪漢也不肯繼續升學。

他來問我：「師父，這兩個兒子都是我生的，為什麼一個那麼優秀，另外一個變成流浪漢？實在是讓我丟盡了臉！」

我說：「這大概是從小養成的習性吧！」

他說：「同樣的家庭以同樣的方式培養出來的孩子，怎麼會有那麼大的差別呢？」

我說：「也許這是遺傳吧？」

他很無奈的說：「我及我太太，還有我們的父母親，都沒有這種情形啊！」

那麼，這究竟是從那裡來的呢？

這可以說是我們從無量世以來薰習而養成的習慣，

是一生一生所染上的習性，就像西方人燻起土，中國人燻豆乾一樣；而我們的習性也是如此，被某種情況影響久了，自然就跟那種情況相應，這就是習性。

習性的本身就是「空性」，當智慧出現時，煩惱心自然就會不見，也許壞的習性可能還在，但是已經清楚知道習性的本身是沒有的。這樣的觀念，可以鼓勵我們，煩惱只是一種習性，本來沒有，將來也沒有。

但是，一下子要完全除去煩惱，連習性都不再有，即使是明心見性的人，也是相當不容易的。因此，明心見性之後，可能有些習性尚未顯現，但仍隨時隨地要警覺到習性仍在，這樣，習性自然就會越來越淡，終至完全改過，變成一個徹底清淨、光明的心。

有位家境很好的年輕人，由於吸毒，他的太太要跟他離婚，同時也被家人趕了出來，變成一個無家可歸的人，在這期間他又進出監獄好幾次，有一次他剛從牢裡出來，便來看我，並說：「師父，我很想戒毒，可是別人不讓我戒！」

我問他：「這是什麼意思呢？」

他說：「因為不論是否認識或不認識的人，都會拿毒品給我，還說請我試試看，不用付錢，他們怎麼會知道我喜歡這個東西呢？」

這真是很奇怪的事，好像他長得就是吸毒的樣子，

販毒的人或行家一看到他，就會主動將毒品送給他。因此，當習性一旦染上後，就會有那種特別的氣質及味道，讓有相同習慣的人一眼就看得出來。

知道有習性、有煩惱，表示已經知道有問題，並且會慢慢離開它、斷除它，到最後只有空性，沒有習性，這才是純粹的智慧，才是大徹大悟的「明心見性」。

二、如何明心見性？

（一）從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性

首先要瞭解煩惱是依據什麼而產生、構成的。前面說過，煩惱的本身是從習性開始，而習性就是一種業力；由業力所產生的煩惱，感受到的結果，就是身心的現象。當有了心理活動，就有了身體的需求，包括吃、喝、穿、住等，進而產生更多的煩惱。

我們的身體不斷在變，會老、最後會死，那麼，是否有不變的心呢？沒有。心是隨著我們連續的念頭而有的現象，事實上，所有身心現象都是空的，因此，煩惱自然也是空的。

（二）從生活上來達到明心見性

在還沒有開悟之前，任何時間內的心理現象，都是煩惱。能夠時時刻刻知道起心動念的本身就是煩惱，對你就不會造成困擾與痛苦，不會引起情緒的起伏。

我常常看到一些人，不但自尋煩惱，還把煩惱發洩在周遭人的身上，也讓其他的人因而產生煩惱，這是多麼可憐的事。

（三）從方法上來達成明心見性

方法必須是經常的、不斷的在使用，方法包括在打坐的時候，所教的數息、念佛、只管打坐、參話頭等不同的方法。

三、如何體驗明心見性？

不論是否已經明心見性，都可以體驗以下的四句話：「一切都是現成的，一切都是完整的，一切都是新鮮的，一切都是美好的。」

大家一定會認為，這簡直是在自欺欺人。在家裡吃飯時，要先買菜、煮飯、淘米煮飯，怎麼會有現成的東西呢？世界上任何人都有缺陷，

那裡有完整的事情呢？還有，每一樣東西在用過之後，就變成舊貨，怎麼可能都是新的？醜陋的事物那麼多，又如何樣樣都是美好的？如果是這樣想的話，那你一定是個煩惱很重的人。

事實上，煩惱是因習性而有，對世間一切現象的感受，也是因為煩惱而有差別的判斷。我們應當隨時隨地遇到情況時，都能體驗到樣樣是現成的、完整的、新鮮的、美好的。以這樣的心態來接受所有的一切，雖然並不一定等於明心見性，確已是一位習禪的智者。

（一）一切都是現成的

這個世界有白天、有夜晚，有春、夏、秋、冬，人在出生之後，也必定會有死亡，這都是現成的自然現象。

例如：這幾天我的腸胃不舒服，什麼東西都不想吃，我的侍者忍不住問我：「師父，您究竟要吃什麼呢？」事實上，不是我不想吃，而是胃不讓我吃。人有生、老、病、死，身體不舒服時，需要看病、吃藥，有的很快便會好，有的帶病延年，病到死為止。所以不必為此生煩惱，因為這一切都是現成的必然現象。

（二）一切都是完整的

地球上的人在日蝕或月蝕時，看到本來完整的太陽、月亮，變得不完整，後來又恢復完整，好像真的有盈虧大小之別，其實，太陽及月亮從來就沒有因為地球人所見之不同而改變，它們一直都是完整的。

又如一張紙，雖然缺了個角，仍然是完整的，即使再切掉一塊，它還是完整的，只不過是由方型的完整，變為不規則的完整而已。因此，不論是多、是少、是大、是小，都是完整的。我們常常聽到佛教徒們說：法會圓滿、禪七圓滿、佛七圓滿、功德圓滿，其實，只念一個「佛」字，也都算是圓滿的、完整的，如果能這麼想，日子就過得很快樂了。

曾經有一位女居士因牙痛拔了兩顆牙齒，在此之前，她老是說：「牙齒好痛啊！痛得要死！」拔牙回來我恭喜她圓滿了，她不解的說：「師父！我少了兩顆牙，怎麼還圓滿呢？」

我答：「你本來在痛，現在把痛牙拔掉就不痛了，這件事不是圓滿嗎？」本來她還因為少了兩顆牙，感到很遺憾，聽我這麼說，觀念一轉變，心情也隨之改變。

（三）一切都是新鮮的

每一口呼吸都是新鮮的，每一件事物都是生生不息的，連年長者新長的白頭髮、白眉毛、白鬍子，都是新的，或是手上割破一塊皮，那也是新的傷口。

中國人的觀念比較老氣橫秋，習慣稱自己的先生、太太為老公、老婆，稱父母為老爸、老媽，人未老也被叫老了；在西方，即使年紀很大的人，都叫對方為親愛的、甜心。如果將人生當作樣樣是新鮮的來體驗，必定朝氣蓬勃。

（四）一切都是美好的

這是真的嗎？我有兩句話奉勸諸位：「任何一件事成功了，是美好的收穫；任何一件事失敗了，是美好的經驗。」

現代人的婚姻關係非常脆弱，有人婚姻觸礁，夫婦兩人生活在一起痛苦不堪，因此希望離婚，總覺得離了婚，就等於擺脫了可怕的夢魘。離了婚算是成功，是美好的收穫，但對婚姻本身而言卻是失敗，但也不妨視為美好的經驗。

但是，諸位不要因為聽了這場演講，回家後就對配偶說：「聖嚴法師講得太好了，我們離婚吧！」請你們不要離婚啊，佛教徒是不主張離婚的。祝福大家！

（一九九五年十月二十九日，講於紐約東初禪寺，姚世莊整理）

談心

一、明心見性

今天我要與諸位「談心」。心是我們的主人，在宗教上、哲學上、心理學上各有不同的解釋方式，我則只談佛教的、禪宗的心。

諸位一定聽說過「明心見性」這句話。「明心」究竟明什麼心呢？它指的是本來就有而人們卻沒有見到，本來存在而人們沒有感覺到，本來處處都是現成的人們卻不知道，人們時時都跟它在一起卻沒有發現的那個「心」。所以這個心與心理學所講的心不同，也與精神不同，是有功能但無法形容，有力量但無法衡量，這就是人人本具的心，又叫作「本來面目」。

本來面目是什麼？我們現在世間上所見你我的面目都不是本來面目，父母所生的都是假相，而且凡是能夠呈現出來的現象都是暫時的幻境，不是本來面目。

昨天有一位大學教授跟我說，曾經有一次他突然念頭一轉，覺得自己失落了，世間也不存在了，但發現自己還是好端端地在那裡，能夠走路、吃飯、

動作。他問我這是什麼？我沈默以對。我不能告訴他這也是心的現象，雖不是明心見性的心，但已有些相近，如果我為他多作說明，會使他的妄念馬上生起，連帶著很多問題就產生了。

所以我只說：「不錯啦，你要能夠保持它，但不要執著它，像這種情況能夠持久的話，對你很好；但若執著它，覺得這個東西很好、這個境界實在太好了，希望常常有，那大概就會消失了。」這聽起來有點「仰之彌高，鑽之彌堅；瞻之在前，忽焉在後」，捉摸不定。其實，心並不是捉摸不定，它本來就在那裡，不需要捉摸，一捉摸、一追求，它就遠離了，因此心可以叫作「清淨心」、「本來面目」，甚至叫它什麼都可以。

在禪修營中，我告訴大家在自我的成長之後要有自我的消融；自我消融就是將自我中心、自私的執著心，從淡化而變為不存在，消融之後，這個清淨心才能出現。

二、貪心與願心

今天早上我接受華視新聞的採訪，記者問我：「人的貪心從那裡來？人的貪心對我們的世界、社會有什麼不好？因為貪，所以才會努力，因為貪，

所以需要不斷成長，為了貪，所以必須爭取，才能成功，貪為什麼不好？」

這個問題問得很有道理。我回答說：「『貪』的意義要看是否有『私我』在其中？若有，便會為自己製造困擾，也為社會大眾帶來麻煩。如果沒有私我的成分，那不但會為自己帶來智慧、福報、功德，同時也會為社會、眾生帶來幸福、光明、祥和，那是非常好的。」

因此，有自我中心的貪，叫作「煩惱」；沒有自我中心的求，叫作「悲願」，而不是貪了；願眾生都能離苦，願眾生都能得樂，願眾生都能離煩惱而成佛，已不是貪心而是悲願。更進一步說，為了眾生的「需要」而努力經營製造、取得，那叫作願心；為了個人的「想要」而巧取豪奪，那就叫作貪心。

「想要」的東西是無止盡的，而「需要」的東西是有限的；為了眾生的需要不是貪，為了個人的需要則是帶著貪的成分，因為涉及自我的利益。

因此，貪可分成兩個層次：第一個層次是有我的，叫作貪心；第二個層次是無我的，叫作悲願。如果是貪心，則不能明心見性；如果是悲願，則與明心見性相應；如果願心中帶有私心，便是不清淨的，還是貪心而不是明心。

想要立刻把貪心去掉，是很困難的；要立刻明心見性也很不容易。但話說回來，明心見性也並不是難事，就看你的心能不能轉貪心為願心。例如，

人人都是貪生怕死的，那便是以自我為中心的煩惱心；但是，地藏菩薩卻說：「我不入地獄，誰入地獄？」雖也有個「我」在那裡，但那是悲願心的我，而凡夫貪生怕死的我便不是悲願心了。

如果提得起悲願心，就不會貪生怕死，生死的問題就不存在了。可是要凡夫一下子就不貪生、不怕死，是很不容易的。歷史上記載，文天祥寫〈正氣歌〉時充滿浩然正氣，隨時都可以為國家、民族而死，但真正上刑場時，也是相當痛苦的。英雄豪傑口中說捨生取義，但真正付出這麼大的代價時，仍以為是非常悲愴、悽苦的事。

如果是一位菩薩，為了救千萬的眾生而奉獻出自己的生命，是不會有煩惱的。為什麼？因為他很清楚，這件事是非常值得的，而且死了以後並不是什麼都沒有了，那樣的死亡，只是成佛之道的一個過程、一個階段，因此能夠心平氣和，而不會產生對生的貪戀、對死的恐懼。

三、平常心與智慧心

在我們的生活中，常會遇到風險，政治界有風險，工商界有風險，工作中有風險，家庭裡也有風險。如果說我們隨時隨地準備著面臨風險，

任何事情發生都不用興奮，不必恐慌，好的事情很好，不好的事情也不意外，這就叫作「平常心」；平常心和「無心」相應，也和「本來面目」的心相近。

平常心就是對任何事的處理、應對，不以得失、多少、成敗作考量，而只考慮能不能做、該不該做、可不可以做，做了之後，當有問題發生時，也都能履險如夷，從容處置了。

上星期我在臺中遇到一位在工商界很有成就的大老闆，我對他說：
「你的成功真不容易啊。」

他說：「也沒有什麼啦，只要努力就好。」

我說：「努力不一定能成功。」

他說：「對，很多人埋頭苦幹，苦了一輩子，也沒弄出什麼名堂來。努力不一定就能成功，但是不努力也不行。」

我說：「努力還要加上運氣，運氣很重要。」

他說：「對！對！運氣不好，你再怎麼努力也是沒有用的，不過運氣好不好，有時候也要看有沒有眼光。」

我告訴他：「眼光就是你的智慧，運氣是你的福德。如果只是自己一個人空想：我的眼光很遠，心量很大，那是沒有用的，一定要有機會才能成功；

動靜皆自在 120

這個機會、運氣就叫作福報，也就是福德因緣。」

其實，能有眼光、智慧，也是一種福報，而且每個人的程度不一樣，這都與自我中心的心有關。

自我私心強烈的人，很可能有成功的機會，但不是可大可久，尤其在有成功的機會時，會不擇手段地搶、爭、奪。他本身好像是成功，但從長遠考量，對社會大眾都有損害，所以他個人的成功，也不能永保。

要讓自己成功也使社會得益，這才是真正的成功。因此，要想眼光遠大先要將我的私心淡化，做事會比較順利，就算不順利也會逢凶化吉。否則，遇到逆境便在痛苦中掙扎，遇到順境時飄飄然，以為自己的能力很強，能一手創造天下，具有這種心態的人，會讓與他在一起的人都跟著倒楣，因他沒有智慧，也就沒有福報。唯有悲願是無盡的、是無我的、是永遠成功的。

四、以無心為心，便是成功的心

禪修的心是以無心為心，俗話說：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這裡的「無心」，指的是沒有一般的期待心，所得到的結果反而是很好的。倒是期待心強的人，容易出問題。

然而，無心是不是什麼都不管呢？不是，這個無心是不夾帶自私自利的清淨心。以無私的心來做事的話，一定比較客觀，也比較會成功、比較能持久，至少事業不成功但做人已成功，表面不成功但內心已成功。

曾經有人問我說：「法師！現代人都追求成功，每個人都希望成功，這種心態對不對？能不能每個人都會成功呢？」

我說：「這兩個問題的答案都是肯定的。第一，追求成功是對的，要不然為什麼釋迦牟尼佛鼓勵我們要成佛，因為成佛就是圓滿的成功。然而，是不是人人都能成功呢？釋迦牟尼佛說眾生都能成佛，所以人人也都一定能成功。」

他又問：「成佛要好久好久才能成功，普通人要多久才能成功呢？」

我說：「一秒鐘也能成功，一分鐘也能成功，一生之中也能成功，累生累世累劫也能成功，人人都能成功。」

他很不解：「人人都能成功，這是什麼意思？很多人根本名不見經傳，苦苦惱惱一輩子，怎麼是成功呢？」

我說：「你聽說過『心安理得』嗎？一般人以為不做虧心事就能心安理得，其實光是不做虧心事是不夠的，還要與人為善、與人為樂，才能心安理得。」

不要把「成功」看作是我現在掌握著我的錢、我的名、我的位、我的權。

動靜皆自在 122

有的人錢越來越多，內心的煩惱也越來越多；名氣越來越大，困難也越來越多；地位越來越高，麻煩也越來越多；權勢越來越膨脹，內心的痛苦也越來越增加。

如果不善於處理自己，隨時會痛苦，有錢會痛苦，沒有錢也會痛苦，有地位會痛苦，沒有地位也會痛苦，有事業會痛苦，沒有事業也會痛苦，那就正如佛法所說的「苦海無邊」了，這種人雖然讓人羨慕，卻稱不上是成功。

但如果說「金錢是萬惡，名位是腐敗」，這種說法也未必是對的。名利權位勢力，未必是壞事，但看是如何得來的，如何運用。例如：我現在為辦教育就需要錢，問題在於如何要錢？要來做什麼？要不到時又怎樣？如果以悲願心來經營，就是明心見性的清淨心；如果以自私心來經營，就成了貪心和煩惱。

因此有大名氣的人，不一定是成功的；沒有名氣的人，也不一定是不成功的。而且涓滴成河，每一滴水都是河的一部分，聚沙成塔，每一粒沙都是塔的一部分；故也可知，一分鐘有一分鐘的成功，一個時間有一個時間的成功，一個階段有一個階段的成功，一生有一生的成功，關鍵就在於當下、現在。

因此我不斷告訴修行禪法的人，要「腳踏實地，步步為營。」要踏踏實實活在現在，現在是最重要的時刻，把握現在、運用現在是最重要的。

五、自我的肯定、成長、消融

我在法鼓山的禪修營中，經常強調自我肯定、自我成長，但自我成長之後則要自我消融，人格的昇華，便為清淨心的完成。

成功或失敗，不可以有形或無形的名利權位勢力作衡量。你們看我與諸位將來誰先成佛？你們可能認為不是我的徒弟，一定是我先成佛，其實不一定。在馬拉松賽跑中，經常原本領先的人，過了一陣子卻落後，而原先落後的人又領先了，一前一後交錯不已。所以在修行時，不要看其他人是不是比我跑得快、修得好，不要介意誰先誰後，及時全力以赴才是最要緊。

從這個角度來看，與人計較長短、高下、成敗，都是不正確的。因為他人的成功有他的條件、因素，不要用我們自己的條件、因素跟別人比，而是要增長自己成功的條件，促成自己成功的因素。為了要有更多的付出，我們必須要有更多的進步，這是自我肯定、自我成長。

我的一生，一向不存與別人比較高低大小的心，我走在人家後面時，不覺得丟臉，我走到人家前面時，不以為成功，人家趕過我的時候，我不需要覺得難堪。

天地之大，能夠讓我們開發的領域，太多太多了，需要我們奉獻智慧和願心的地方，太多太多了，何必一定要在同一條窄路上跟人家拼得你死我活。

但是，不比較並不是停頓，而是走出自己的新路來。如果你走的路是別人也能走的，這表示這條路沒什麼了不起；如果你走的路別人趕不上，那你就真正成功了，在這種不比較的心態中，你的自我也就真正消融了。

生命之中，什麼樣的情況使我們痛苦煩惱，什麼樣的情況使我們愉快自在，那就要看我們的心，是處在什麼樣的情況。如果我們有主觀的實力及客觀的條件，而不好好運用，那就是浪費了自己的生命，辜負了大好的因緣。

最後我要強調，我們既生為人，便是責任重大，尤其現代人所遭遇的困擾，比古人更多，對這個世間所應負的責任也更重大。

目前的世界，人口增多而土地並沒有增大，問題複雜而人類的智慧並沒有比過去高明，反而對這個世界的破壞更快、更大。因此，我們更應該以無我無私的悲願心，共同來成長自己、為他人奉獻，這個世界的未來才會改善。

如果人心不能扭轉，不能從貪得無厭、自私自利、自我中心的心，轉變為大慈大悲救苦救難的悲心、願心，則世界的前途非常悲觀，我這不是危言聳聽。因此，我們不只要提高警覺，更要大聲疾呼，把我們的心轉變過來，

動靜皆自在 125

共同奉獻於這個世界，這也就是法鼓山所提倡的「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念。

（一九九四年四月十六日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，單德興、朱書瑩整理）

平常心

一、常與無常

許多人常說「我用平常心來處理事情」，這個「平常心」是什麼意思？它的內容是什麼？

「平」是平等，「常」是永遠不變，到處一樣。佛經裡還有一個名詞叫「無常」，它是從一般的平常之中見到了無常，知道了無常以後再回到現實的平常；要在超越之後回歸平常，這個常和無常就是「平等不二」。

《佛遺教經》以及其他經典都告訴我們「世事無常」，要我們不要那麼執著，所以講無常；《涅槃經》卻講「真常」、永恆的常；《維摩經》則講常與無常不二。所以，佛經的講法並不是一成不變，我們要明白每一部佛經所講的對象及層次。

曾經有位弟子問一位禪師：「世事是無常還是常？」

禪師說：「常。」

弟子說：「那佛性是常囉？」

禪師說：「無常。」

你說常，禪師就說無常；你說無常，禪師就說常，讓人捉摸不定。無論你講什麼，他一定倒過來講，目的何在呢？這是要幫我們去掉心裡的執著，否定、否定、再否定，否定到最後，那才是真正的肯定。

許多人認為佛教是消極的，也有人說佛教是積極的，這都是錯的。講消極是錯，講積極也是錯。積極是拼個你死我活，消極是什麼都不管了。佛法講的是順從因緣、培養因緣、促成因緣；可是因緣成熟以後，還是要視其為無常，如果認為它永遠可靠便是錯的，因為它只是一個臨時的現象，隨時可以改變。

二、步步為營

要我們的心不變，是不可能的。由於經常在變，所以要經常調整自己的腳步，我們的方向可以不變，但是腳步要調整，進是在變，退也是在變，進和退之間要拿捏得非常準確。如果我想往前走卻走不過去、走不出去，或往後退也沒地方退，那麼不妨就橫跨一步吧！沒有必要因為後面擋住我，前面卡住我，就只有坐以待斃。因此大方向是非常重要的，但是並沒有固定不變的立足點。

很多人認為自己的立足點一移動，就彷彿沒有立場了，

失去立場可能就沒有生存的餘地了。其實，只要移動一步就有一條生路，這不是很好嗎？如果枯守一個立足點不變，那大概是死路一條，根本沒有辦法適應社會、環境。

我常常講「步步為營」，就是說我們走出去的每一步都是立足點，每一步都要踩穩，若是踩得不穩，往前走便會失去平衡，會摔倒。雖然可以說每一步都是立足點，但是也沒有一個固定不變的立足點。

三、無常是活路

隨時變是正當的，無常就是變動的意思。無常實際上是一條活路。很多人認為無常是悲哀的事，是一樁無可奈何的事，「世事無常」就表示沒有希望了，沒有著力點了，這是錯的。從禪的方法、觀念來講，無常恰恰好是一條生路，能夠有進有退、左右移動，活在現在。

有一個「畫地為牢」的故事，一個人給自己畫了一個圈，聲稱那是他的範圍，不准別人進來，他認為這樣自己就安全了。結果人家沒有網他，他倒先把自己網起來了；人家還沒有攻擊他，他就已經失去了活動的餘地了。

其實生路很多，為什麼要把自己網起來呢？一旦把自己網起來，就沒有彈性。所以說，希望永遠擁有、保留，或是希望自己有一個範圍，這都是愚癡。

以無常為常，那是凡夫的執著，那會為自己製造困擾；如果知道無常，就會發現處處有活路。

四、佛性即常即無常

就因為無常，所以一切現象隨時隨地可以變更。事實上，環境在變，自己也在變，任何情況都在瞬息變化之中；我們應當掌握無常的事實，適應無常的現象。

禪法教我們明心見性、見性成佛。成佛是人人都可能的事，因此而說人人皆有佛性，不管什麼時候，佛性都跟我們在一起。我們下地獄，它也跟著下地獄；我們上天堂，它也跟著上天堂；我們到極樂世界，它也跟我們到極樂世界。無論我們處在什麼情況，佛性都跟我們在一起，佛性是恆常不變的。因此就有人執著一個永恆的、不變的佛性，認為到最後一定有一個佛性是屬於自己的。可是《心經》說「色不異空，空不異色」，物質現象的色法，經常在變化，所以也等於空，色與空這兩者，既非有亦非無。

佛性即是空性，故其本身即常、即無常，空性不變故常，空不異色故無常，佛性不離一切變動不已的現象，並非在我們的身心現象之外，另有一個具體的東西叫佛性。從佛性不離現象上看，佛性是無常的，從佛性處處都在、

動靜皆自在 130

永遠都在看來，佛性是常的；所以佛性本身是常，又是無常。

至於佛陀，是活活潑潑的一個人，只是不動情緒、沒有煩惱，他的智慧能夠適應所有眾生的情況，他的慈悲能給予眾生救濟和幫助。

因此有人問，如果佛性無常，那麼佛也無常了？

是。佛的法身不離無常的一切現象，佛是在無常現象之中處處都在、永遠都在，所以無常即是恆常。

我們的心能不能體會「無常就是常，常就是無常」呢？

可以。當我們執著的心和情緒化的煩惱淡化、淨化之後，就可以體會，在無常之中就是永恆的存在。永恆不離無常，無常與永恆的常，是同一個東西，這就是《維摩經》講的「不二」，即超越無常與常。

所以平常心之中有幾個層次：常，無常，反過來還是常，然後依舊是無常；常和無常之間是平行的，不是對立的，所以說「常與無常不二」；「不二」才是真正的平常，它是平等的、平衡的、永遠普遍的。

五、福與慧

我們雖然不能夠一下子從凡夫所講的平常心，一路到達佛果層次的平常心，

但是如果我們在觀念上能夠認識並且接受這個理論，那麼我們即使遇到了世相的衝擊，不管是好是壞，都能夠以平常心來面對、接受，同時平安度過，便是能夠全身而退，也能夠心平氣和的修行方法；能夠心平氣和，就能不計得失，那便是真正的智者。

一個真正有智慧的人，是生活得最愉快、最豐富，也是最懂得生活的人，所以也是有大福報的人。具備智慧的人一定有福報，一般人以為有財產、地位、名望、權力的人，才是有大福報，其實有智慧才真有大福報，沒有智慧的福報，足以使人痛苦、煩惱，所以沒有煩惱就是大福報。

由於沒有煩惱，他可以自由運用自己所擁有的一切，包括物質的與精神的，造福眾生，這是最大的福報。許多沒有智慧的人，雖有兒女、產業、地位、權力，卻是生活得相當痛苦；這種人是在受苦報，而不是在享福報。

若有智慧，能夠運用在生活中，那麼就會時時過得很愉快。如果沒有智慧，就時時過得很痛苦。

兩天前有一位患了絕症的居士來農禪寺，問我怎麼辦？他已沮喪、消極到不想活，問我是不是早一點「安樂死」好。他認為既然是絕症，已非死不可，多活幾天、少活幾天都一樣，為什麼還要活下去受病痛的煎熬？

我說：「你沒有權利叫你自己不活，也沒有權利一定要活多久，你要順從因緣。能夠活而不活，是錯的；已經沒有辦法活下去還非要活下去，也是不可能。所以只要能夠活，即使剩下最後一口氣，你還是要珍惜你活的責任。」

我還遇到一個情況，有一位一百零一歲的老人在醫院的加護病房住了很久，他的女兒問我：「師父，我的爸爸在加護病房已經很久了，靠機械幫助他維持生命，我們全家都受不了了，如果我的爸爸還活下去，我們全家都會被拖垮，該怎麼辦？」

我說：「順其自然吧！自然是最好的，不要不自然，否則，病人及家屬都受痛苦啊！」

她說：「師父，這樣我們不是殺了他嗎？」

我說：「我沒有叫你們殺他。能夠用醫療治得好就治，可是現在他用機械呼吸，用注射補充養分，這已經不是自然了。」

類似這種情形有人問我，我通常都回答一句話：「自然是最好的」，這就是平常心。我沒有權利替他的家人主張怎麼辦，他的家人應該自己決定，帶一點點勉強是可以的，若太勉強就離平常心遠了，會造成太多的痛苦。

昨天還有人問我：「師父，您死了以後，法鼓山怎麼安排？」

我說：「安排什麼？」

他說：「你要寫遺囑啊。」

我說：「寫遺囑給誰？」

他說：「總要有一個交代啊！」

我說：「我還沒死啊！」

法鼓山已經在建設了，如果我今天就死了，可能會受到一些影響，但是法鼓山的理念照常會有人推動。佛陀涅槃後留下遺教，並未處理什麼遺產，所以我也會以平常心來處理。

（一九九四年七月十六日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，余麗娜、單德興整理）

心如日輪在虛空

今天講黃檗禪師的一段開示：「心如日輪在虛空」- 「心」好像一輪太陽在虛空中，這段文字也收錄在我所輯的《禪門驪珠集》一書中。

黃檗禪師是唐宣宗大中年間（西元八四七- 八五九年）人，第九世紀圓寂，年齡不詳。今天我們要介紹他的一段法語，內容如下：

「如今末法，向去多是學禪道者，皆著一切聲色，何不與我心同虛空去、如枯木石頭去、如寒灰死火去，方有少分相應。（中略）你但離卻有無諸法，心如日輪，常在虛空，光明自然，不照而照。不是省力底事？到此之時，無棲泊處，即是行諸佛行，便是應無所住而生其心。（中略）若你不曾此意，縱你學得多知，勤苦修行，草衣木食，不識自心，盡名邪行，定作天魔眷屬。（下略）」

這段話指出，修行禪法明心見性的情況。很多人把禪的修行看成與外道的修行相同，外道的修行可分為兩種現象，一種是懂得很多，學問、辯才非常好，所以很多人認為他們已經開悟了，認為自己是大師；另一種是修苦行，生活方式不像一般的人，過著平常人不能忍受的生活。這兩種人如果對自己的心行不瞭解，

都算是邪行，不是正確的禪行。

黃檗禪師是怎麼說的？以下為諸位作介紹：

如今末法，向去多是學禪道者，皆著一切聲色。

「如今末法」。末法思想見於《法華經·安樂行品》及《大乘同性經》卷下。根據隋代慧思禪師的說法，佛法住世，分為三個時期：正法五百年，像法一千年，末法一萬年。而在隋文帝開皇十九年（西元五九九年）已是末法第八十二年，故到黃檗之世的唐朝中宗的時候，早已是末法時代。吉藏的《法華玄論》卷一〇，則主張正法一千年，像法一千年，末法一萬年。

所謂正法，是正知、正見、正信、正行、正確的佛法；像法，即相像類似的佛法，已經不很純粹；末法是佛法已經沒落到快消滅的狀態，真正的佛法已經到尾聲了，正法不振而邪說橫行，即所謂法弱魔強的局面。

正法時期聽法學法的人多，證道悟道的人也多；像法時期聽法學法的人也還是多，可是證道悟道的人少了；到了末法時代，學法聽法的人漸漸少了，而證道悟道的人幾乎沒有了。

譬如一壺茶剛泡好，一杯茶剛剛倒出來的時候，又香又熱，純度又高，

喝下去覺得非常受用，這就像正法時代；過一段時間，茶葉的味道漸淡了，濃度、香度也漸漸少了，如同像法時代；到了時間很久以後，只見茶葉顏色，卻聞之無香味，嚐之無茶味，不能說它不是茶，它還是茶，只是已嚐不出茶葉的茶香、茶味了，如同末法時代一樣。

我們這個時代距離第九世紀唐中宗之世，又過了一千一百多年，而唐朝之後，仍然有很多人開悟。黃檗禪師是百丈禪師的弟子，百丈之下同時有好多位大禪師，例如潯山靈祐、黃檗希運等，黃檗禪師之下還有臨濟義玄，一直到宋朝大慧宗杲的時候，還有好多大禪師出現。所以末法的觀念，只是警惕我們要好好的努力，不能說末法時代就沒有人證道，沒有人悟道。

但在黃檗禪師當時所見的也是事實，他說：「向去多是學禪道者，皆著一切聲色。」好多人看起來都好像是在學禪、學道，可是那些人都在執著「一切聲色」。聲是聲音，色是顏色、形式。

「聲」有兩種意思：一者聽聞佛法，透過聲音尋求佛法；二者在打坐時，進入一種境界，聽到無限的聲音，如同宇宙之中有一種好像從遠古無始以來就存在的聲音，叫它天樂也可以，叫它永恆的天籟也可以，這是在禪定修持中才能體會到的。

「色」也有兩種意思：一是用肉眼所見的現象、環境；二者不是肉眼所見的，即打坐時發生的種種幻景、幻象，見光、見花、見淨土、見天國、見佛菩薩、見種種莊嚴的形象、影像等等。

其實，「光」本身也是色，如果你打坐進入比較深一點的定，可以看到無限的光，「光」是和宇宙全體結合在一起，你會感覺到自己跟宇宙合而為一，你就是光，光就是你，宇宙都是光。所以一進入這個境界的時候，會感覺到自己非常自在柔和，也非常的開朗。為什麼？因為放下了一切負擔，自己就是整體，是那麼自在；但那僅是輕安境，尚不是悟見自性。

因此，這裡說執著一切聲色，這聲色可以是粗淺的定境，也可能是神通或幻覺。神通很令人著迷的，看不到的東西，你看到了；不可能聽到的聲音，你聽到了，很多人就是追求這個東西。

很多人喜歡在打坐的時候見到上界的天國、他方的佛國，見到佛菩薩，見到你想見到的天或神。也有很多人喜歡一坐下後，自己的身體能打通什麼任督二脈，或發生什麼中脈、明點之類的經驗。有人可以看到自己的五臟六腑，看到自己的氣在動、血在走、經脈在運作，也可以看到別人在做什麼事。

例如：有人明明在打坐，還能看到有人在庭院裡散步，

看到美國有人正在做什麼。曾經有一個人正在打坐的時候，看到一架飛機失事要掉下來了，他馬上打電話問航空公司這架飛機上是否有他的家人？果然，真的有一位他的家人在那架飛機上，兩個小時之後，電臺竟然報告，那一架飛機失事掉落了。相信嗎？你不能不相信，他確實看到飛機的號碼，飛機上有一個他認識的人，看得清清楚楚。

像這種情形是事實嗎？是事實，有人遇到這種情況，以為自己已經得到天眼，得到神通了。但是，即使能見到、聽到，卻無法挽救那架飛機的失事。

在臺灣有好幾個團體，他們一打完坐以後，就是談論這些東西，談剛才感覺自己身體在動，氣在動，看到光，聽到一些什麼聲音……，講得津津有味，眉飛色舞，以為打坐很有工夫。但是，從禪宗的立場來看，這些都是光影門頭事，與生死大事毫不相關。

何不與我心同虛空去、如枯木石頭去、如寒灰死火去，方有少分相應。

於是黃檗禪師要說：「何不與我心同虛空去。」意即倒不如把你心中的執著通底放下來，讓心就好像虛空那樣就好了。

虛空本身無物，很多人認為虛空裡有雲、有霧，有太陽、星星、

月亮等東西，那是天空，不是虛空，虛空應該什麼也沒有。虛空的意思是在空中無一物，既然是虛空，什麼也沒有，不是光明也不是黑暗。要把你的心跟虛空一樣的空去，因為「虛空」即是真如，若能如此，庶幾與悟境相應。

黃檗禪師又講了幾個比喻的形容詞：「如枯木石頭去」，你的心最好能像枯木以及石頭那樣。枯木無生機，石頭無動靜，它們本身不會主動起作用，也不會有生命的執著或動機在；這樣的話，約略與大死一番有一點相應。

又說：「如寒灰死火去，方有少分相應。」用柴草燒火煮飯、煮菜、煮水，煮完之後，草或木柴變成灰，而已經寒冷的灰中，一點點火星都不可能發生，叫作「寒灰死火」。我們的心，如果能夠像寒灰死火，才有一點點和開悟者的禪境相應。

「相應」並非「就是」。比如說，有人喝可樂，有人喝冷水，都在喝飲料，喝冷水就等於喝可樂？非也！冷水中沒有可樂的成分。

對於禪修者而言，這是什麼階段呢？如果能像寒灰裡的死火，像枯木、石頭，又像虛空，那就是不動、沒有作用的情況，心中不要起作用，不要有動的念頭出現，這時候有一點點像是禪悟，但那不是禪悟。例如有一種「枯木禪」，修禪修得像枯木一樣，那樣對不對呢？有問題！真正修禪不是那樣，

動靜皆自在 140

所以說只有少分相應；倒是後來曹洞宗的只管打坐，漸漸的就有一點類似。

你但離卻有無諸法，心如日輪，常在虛空，光明自然，不照而照。

這段才是真正講禪悟的境界，有了前面的那種工夫之後，就要開發智慧。智慧如什麼？智慧像太陽，常在虛空，萬里無雲，永遠光明，任何東西都無法遮蓋它，從來沒有黑暗的時候；不像在地球上看到的太陽，下雨時就看不到。

此處以光明形容悟後的智慧動態，是絕對的自在，不是與黑暗相對的光明。這一定要離開「有」與「無」兩種對立的境界和心態，才能有心如日輪的體驗和境界出現，那就是悟境。

離開「有」與「無」這兩個對立的觀念，對禪修者是非常重要的，「有」是執著，「無」也是執著。何謂「有」？對心外之物，想追求，又想擺脫，追求解脫，追求開悟，追求成佛，認為有一個境界叫作「開悟」，認為「成佛」是有一個佛果等著去享受。還有，認為這個世界很多的困擾、麻煩都是「有」，希望從「有」得到解脫，而進入「無」的涅槃境，這都是執著。

前天有位居士來問我一個問題，他說：「師父，現在我學佛已有兩年多，過去的種種我覺得很愚癡，老是追求錢，我賺了還不算少，現在我學了佛，

師父您看我的錢該怎麼辦呢？」

我告訴他說：「錢，並不等於有，也不等於無。一個窮人窮得一文不名的時候，若他心中想有錢，做夢也夢到錢，那還是心中有錢的人；相反的，若他在銀行裡和事業上有很多錢，可是心中沒有執著錢，這個人的心中，是沒有錢的人。」如同先師東初老人曾告誡在家弟子：「人要口袋有錢，銀行存錢，頭腦裡無錢。」有錢是福報，無錢是智慧。

所以，佛法講「有」，是指心中執著；講「無」，是指心中不執著，並不是說「無」，就什麼也沒有，說「有」就有很多東西，不是這樣的。

「心如日輪，常在虛空」，這是比喻太陽光本身沒有想到它自己就是太陽光，只在虛空之中，永遠是那麼亮，它是自然的，如果它覺得自己有光在照，這個太陽就不自然了。我們的心要像太陽那樣，非常地自然，經常用智慧來觀照自己，觀照一切人、事、物，但未想到有什麼目的，為什麼而照？它只是永恆的、普遍的照。而且太陽在照的時候，沒有選擇時間或對象，只是經常在光芒中，在發光之中，不論有沒有對象，永遠是光明的。

「不照而照」，它不是為照而照，但卻是永恆地在照。何謂「不照」？就是不為某一個特定的對象、目的或原因而照。太陽從來沒有下山，

從來沒有停止照的功能，不管在什麼情況下，不管有沒有對象，它都在照，自然而然地在照。因此，大菩薩在度眾生的時候，度無量眾生，不會以為他度了眾生，卻認為是眾生自己得度的。就像萬物接受太陽普照，而太陽本身並沒有一定要照萬物，禪悟者的智慧亦復如是，故稱「不照而照」。

不是省力底事，到此之時，無棲泊處，即是行諸佛行，便是應無所住而生其心。

能這樣子的話，多省力啊！永遠如此自然，那多好啊！

何謂「棲泊」？鳥兒在樹上停留叫作「棲」，船隻在水上停留叫作「泊」。人心的執著，也就像鳥、船一樣，有所棲泊，便不得自在。

很多人要找安全，女孩子想要安全，就找一個老公，男孩子就娶一個老婆；一個嫁老公，一個娶老婆，互相的你棲我泊，那就是互相的倚賴。修行修到了「無棲泊處」心無罣礙的境界，那時便與諸佛同行，解脫自在，《金剛經》所說的「應無所住而生其心」的智慧功能，自然顯現於眾生之前；若能心無所住，便能心無棲泊，雖然心無所住，又能明察秋毫、洞燭萬機。

若你不曾此意，縱你學得多知，勤苦修行，草衣木食，不識自心，盡名邪行，定作天魔眷屬。

什麼是「草衣木食」？這是描寫一個修行者遠離物質文明，過著極原始的自然生活，由於不生產耕作，只好摘草葉裹為衣，採樹木的種子為食，如同中國道家修煉、隱居。但在印度的佛僧是以晨朝托鉢，行化人間為常規，「草衣木食」只有少數的禪僧行儀，不是人間比丘的風格。所以黃檗禪師要說，禪修者是以識得「自心」為著眼，否則縱然學得多知，勤修苦行，盡名邪行，定作魔眷。天魔有修行，也有神通，但是沒有智慧，心有所住，住於定，住於境界，住於聲色，故名邪行。

「若你不曾此意」是指假如你聽不懂這些話的涵義，就是任你怎麼學習，懂得怎麼多，如何的「勤苦修行」，整天打坐，坐著不動，一坐幾個小時，甚至兩天、三天不吃飯，或者「草衣木食」，都是邪行，定會變作魔子魔孫。

（邱松英整理）

零缺點

一、如何是零缺點？

前天有一位名人發表談話，說他自己是一位在道德上零缺點的人，因而引起輿情的討論。我則認為同一件事，如果從不同的角度來看，就會出現不同的判斷。

既然這位名人相信他自己是零缺點，我們也不需要懷疑他，因為他認為自己在生活上沒有犯法，沒有對不起人，良心上過得去，所以應該說是零缺點，這也沒有錯。

但是，以一個禪修者的標準來看，人人都有缺點。有缺點並不可怕，缺點能夠讓我們進步。如果認為自己已經是一個非常完美的人，還會想要來打坐修行嗎？因此，從修行過程中的標準來看，我們所希望的零缺點，是知道自己有不少缺點，那就是零缺點。如果不知道自己有缺點，那才是最大的缺點；知道有缺點，馬上改過，即可隨時隨地保持零缺點。

人在生命過程中，從小到老一生沒有遺憾，是很不容易的事；有遺憾而不知悔改，才是最大的遺憾。若一生都沒有遺憾，也不必悔改，那是天生的、天降的聖人，在我們這個娑婆世界，這樣天生的聖人恐怕不多。

耶穌、釋迦牟尼佛等人，從宗教的信仰、信徒的立場來看，他們應該沒有缺點，否則就不能成為聖人。但事實上是否他們一生下來，在心理、觀念和行為上就都沒有過缺點？這就要看是從那一個角度去看。

釋迦牟尼佛自小時候起，一直到成佛為止的階段當中，他的生命過程是從一個普通人，修行成道、成佛。釋迦牟尼佛在菩提樹下成道之時，曾遇到種種困擾，甚至在其出家之前，也曾遇到困擾；這些困擾從信仰上來看，是菩薩示現，而不是他真正有什麼困擾，但是，站在一個修道者本身的立場而言，我相信他是真的有困擾。

在一次國際會議中，臺灣的成一法師遇見了西藏的班禪喇嘛。成一法師就問班禪：「請問佛爺，大家叫你佛爺，你是不是真的佛？」班禪答道：「大家叫我是佛，我認為我和大家是一樣的。」請問諸位，班禪的答話是否矛盾？事實上這就是說，以信仰者的立場會相信他是活佛。

佛教相信所有一切人、一切眾生都有佛性，都能成佛，

這是佛教徒的信心和信仰。但是對沒有學佛的人而言，說連貓、狗、蚊子、蒼蠅都有佛性，他們會相信嗎？不會的！如果對他說：「你是一尊佛，你會成佛。」他會相信嗎？他一定會搖頭說：「不要開我玩笑，我是一個普通的人，我也不想成佛。」但是，如果學了佛以後，就會知道這是信仰，就會相信自己有佛性，可以成佛。

所以覺得自己是零缺點，這是可能的，為什麼？因為發現了自己的行為、觀念有問題，馬上改過，便是經常保持零缺點的狀態。

隨時隨地面對自己的缺點，瞭解自己的缺點，希望自己從此以後不再有缺點；雖然下一次可能還會有，但那已是另外一回事，至少在這當下，就是回到零缺點。如果修行的過程中能夠做到這樣，就是隨時隨地都在進步、改進之中。

但如果不付出努力，光是口頭上說：「我要回到零缺點」，還是沒有用的。反之，如果經常努力，讓身心及語言的行為缺點越來越少，之後需要回到零缺點的情況也會越來越少了。如果犯了錯誤，則應懂得懺悔與慚愧，幫助自己從缺點再回歸到零。

二、回到零缺點的方法

上述所談的是回到零缺點的觀念，現在再講方法。

我們的心如果經常被環境所困擾、動搖、誘惑、刺激，那是因為很少想到是自己本身有問題，總是想到那是外在的問題。例如：有人刺激你的時候，你認為是他們無理取鬧；有人誘惑你的時候，會認為是他們在干擾你。但是，究竟是誰被刺激、干擾、誘惑呢？是自己！而自己又為什麼會被干擾、困擾、誘惑呢？

因此，隨時要把念頭回過來看自己，究竟為什麼被干擾了？如果你的心不能夠往自己的內心看，則一定會受到干擾、誘惑、刺激。在受到刺激之後，情緒一定會波動，不是興奮、歡喜，就是憤怒、痛苦；不論歡喜或痛苦，都是受了外在環境的刺激而起的反應。

最近我有一百篇短文在《聯合報》副刊連載，由朱德庸先生替我配置漫畫插圖，其中一幅畫，他畫的是一隻火雞，雞的兩隻腳是兩個大嘴巴，雞的身體很肥大，但長了很多瘡，而牠的頭、眼睛已經害了重病，這就是形容「貪」是很痛苦的事。

貪心是不舒服的事，正在貪的時候是痛苦的，貪得到了之後也是痛苦的，而貪得不到更是痛苦。貪得無厭本身就是一種中毒的現象，是一種病態，瞋怒、愚癡也是如此。因此，我們應該回歸到方法上，知道那是「內心的毒癮」，不要被這些毒所轉、所牽動。

當自己因貪而得不到，或食的不夠多而很難過的時候，應該告訴自己：我害病了，我中毒了，我要調整自己的心念，使我自己能夠過得快樂、輕鬆、自在一些，而不要被這些煩惱的念頭、心態所轉。實際上所謂煩惱的念頭、心態，是因為受外在環境干擾的關係，因此，只要不被環境所轉，便可隨時隨地又再回歸到零。

當自己為煩惱而痛苦，首先應該知道煩惱的由來是因為我們自己的內心「毒癮」發作了，而這些「毒癮」是從什麼時候開始有的呢？是從無始以來，老早就有的；中了這麼久的毒，想要一下子改掉，是很不容易的事。即使僅僅是吸食安非他命、海洛因、鴉片、大麻等毒品所染上的毒癮要戒除都相當難，更何況是從無始以來就有的習性，但是只要有心，還是有人戒成功了。

昨天有一位信眾來和我見面，他本來喜歡吃肉，後來把吃肉的習慣戒掉了。如今他又問我：「還要戒什麼？」

我說：「因為習性的關係，你要戒的東西太多了，我現在也沒辦法開單子告訴你要戒什麼，你來參加我們的禪修營，參加之後就會知道要戒的東西有多少！」

我們要常常將干擾、困惑等的煩惱問題歸於零。如果能夠常常有「這不是我應該有的」、「這不是我應該接受的」、「這樣的念頭我是不應該起的」、

「這樣的念頭我不應該被它所動搖」，只要不應該有的念頭一生起，就是馬上回歸到零。

每次一有不好的念頭產生，你能有「喔！我知道了。」的工夫，歸零之後，可能第二個念頭馬上又起來，還是可以再歸零，如此不斷歸零，這就是禪修方法：「有雜念、妄念起來，沒有關係，只要回到方法。」

三、懺悔而不悔恨

有些人在自己犯了錯誤之後會隱瞞，為自己脫罪而辯護，認為自己是無辜的，或將犯錯的原因歸咎於他人，另外有一些人則總是在悔恨。

我在美國的一次禪七期中，有一位美國人聽了我講「懺悔」的觀念之後，不斷在哭，一直哭而無法打坐。

他說：「我不能打坐，我要回家了！」

我說：「為什麼？」

他說：「我這個人大概是不能修行的，像我這麼壞的人還能修行嗎？我太壞了，我覺得我這個人應該是死掉的，不應該活在這世界上。我太壞了，我不能修行，我修不成功的。」

我告訴他說：「放下屠刀，立地成佛，是我們修行應有的態度。」

動靜皆自在 150

放下屠刀表示有悔過、改過的心，只要馬上改過，或知道錯誤、承認錯誤而馬上把錯誤放下，就是修行。」

我又問他：「你在禪堂裡是否還在做殺人、放火、搶劫的壞事？」

他說：「沒有！」

我說：「你是什麼時候做的壞事？」

他說：「好像是好久以前做的，我只記得做了很多壞事，所以覺得自己很罪惡。」

後來我告訴他說：「修行要懺悔，不是悔恨。懺悔不是悔恨，而是面對自己的缺點，曉得那是缺點，以後盡量不要再犯同樣的缺點，就可改善過來了。悔恨是向火坑裡走，懺悔是從火坑裡跑出來。」他聽了之後很歡喜，不再哭了，也覺得這個禪七打得還不錯。

過去他的心理醫生總是為他分析問題；我告訴他的則不是分析，而是讓他在發現自己的錯誤、罪惡之後，能夠面對它、瞭解它，然後就放下它。因此，「面對它、接受它、處理它、放下它」，就是歸於零缺點的最好方法。

（一九九六年一月二十日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，周文進整理）

從有到無．從無到有

佛法告訴我們「萬法從心出，萬法還歸於心」，又說「萬法都從法界流出，萬法還歸於法界」，我曾經說過如何自我肯定、自我成長與自我消融，也曾經講過如何由小我、大我而無我，現在我要說如何從有我到無我，再從無我到有我，從有我到無我就是禪的境界。

一、有是對的，無也是對的

今天我有一位小同鄉來問我：「究竟有與無，那個是對的？」他很疑惑，因為禪宗講無，淨土宗講有。淨土宗信仰淨土是有的，西方阿彌陀佛是有的；禪宗的《六祖壇經》則說東方人求生西方淨土，那西方人去那裡呢？

我告訴他：「有與無兩個都對」，為什麼呢？對信仰、對實踐而言，「有」是對的，因為有個寄託，有個目標與目的，才會願意努力學習；在佛法中除了求生西方淨土外，也有成佛的目標。但是禪宗說「無」也是對的，因為我們的現實環境，本身就是一種虛幻，像夢一樣的境界，沒有一樣是真的。

我的這位小同鄉又告訴我，如今回到大陸的故鄉，他覺得好像進入夢中，樣樣東西都不一樣了。小時候記憶裡家中的房子很大，但是房子沒有變，現在卻覺得很小；小時候記憶中的狼山好大、好高，現在再去看，卻覺得狼山好小、好矮。他說：「小時候看的不是真的，現在看的才是真的。」我則說：「你現在看的也是假的。」

小時候的眼界小，感覺家中房子很大，現在到外面看多了，眼界寬了，比較之下，家中房子就變小了，究竟那個才對呢？

人生從小到大，不斷在變老，究竟回憶中經過的是夢，還是現在是夢？事實上正在做夢的時候通常不知道是夢，夢醒的時候才知道是夢，所以夢雖然是有，實際上也是無；人生如夢，當我們在「有」的時候，就該體會到、理解到，這是假的。諸位看過《紅樓夢》嗎？為什麼叫它紅樓「夢」呢？賈府曾經如此的繁華熱鬧，終究是衰落了，如同一場夢。

但佛法說的「空」、「無」，並不是離開有而說無，有的時候，就是無，所以說有是對的，無也是對的。

二、有是錯的，無也是錯的

我們說西方極樂世界，是有；成佛的果位，是有；功德與智慧，是有；這是真的有，還是假的有？如果自稱已經是聖位的菩薩，那是不求上進的人，真正在修行道上的菩薩，會說自己一如凡夫；所不同的是，他知道什麼是有，什麼是無，而且知道有是錯的，無也是錯的，這才真是菩薩。有與無就如同兩個極端，不論抓著那一端都是錯的，不抓著兩邊的任何一邊也是錯的，唯有捨兩端而又不取中間，才是對的。

有人問：「成了佛以後是有還是無？」說有是錯的，說無也是錯的，佛的層次是超越於有與無之外的，不受有、無觀念的影響，這就是佛。

請問諸位：你們都有家庭，家庭是有還是無？你們一定說是「有」；你們是否有工作？也是有。你所說的有，究竟是真的有還是假的有呢？

許多人在生活上，認為由自己去適應別人很痛苦，應該別人來適應我，所以先生希望太太凡事配合，做太太的也希望先生來適應她。這是有我還是無我？是「有」。在凡夫的觀念中，因為有我，所以處處產生矛盾。畢竟我們可以要求物品來適應自己，遇到人的問題就不行了，人與人之間要用商量的，如果強要求別人適應我，就會起衝突了。

三、佛菩薩是無我、無相

菩薩會盡量去理解人、適應人，凡夫則希望別人來適應自己、理解自己；凡夫把人當東西來看，而不是當作人來看；菩薩則把所有人當作菩薩來看，自己只是眾生之一。所謂眾生，有凡夫眾生，也有聖賢眾生，其實成了佛也是眾生之一。如果有人認為自己是大菩薩，可以說他有自信心，也可以說他是有傲慢心。

由於菩薩認為自己是眾生，所以他會生活在眾生之中。如果菩薩都是以大菩薩的形相、姿態在你我面前出現，你我的反應會是什麼呢？會不會、能不能和他生活在一起？不敢。菩薩希望度眾生，就要和眾生生活在一起，因此他們不會常常以大菩薩的姿態出現。

事實上，菩薩是在我們人群之中，他們是以凡人的樣子出現。你們見過頭上有三個眼睛的人，看過三頭六臂觀音、千手千眼觀音嗎？看到的話，可能是夢境或是幻境；也有人修行非常努力虔誠，產生感應看到了異象。但是這種現象，不可能常常在日常生活中出現，那只是為了適應當時眾生的需要，而有這種幻境的出現，為使眾生產生堅固的信心。但是大菩薩是不是就一定是這個樣子呢？不是，大菩薩是不定形的，例如觀世音菩薩就有三十三或三十六分身。

大菩薩是無相的，有相的菩薩不是真的大菩薩，真的大菩薩是無相、無我的，真的佛身也是無相、無我的。但是無相的「無」，是不是等於沒有？不是，他也是「有」的，只是沒有自我的執著，能夠適應各類不同層次的眾生，而有不同的化現，這才是真正的大菩薩。

有一次我到美國一位日本禪師的禪堂，那裡沒有一定的位子，也沒有師父的位子，因為在美國非常講求平等，所以為了適應美國人，老師沒有位子。可是有一個位子上寫著「無位真人」幾個字，我一把逮住那位禪師說：「這是有位還是無位？這是真人還是假人？如果是無位，為什麼還有一個位子在這裡？坐在這裡的人是真的，還是假的？坐在這裡是真的？還是離開這裡是真呢？沒有人坐是真呢？還是有人坐是真呢？」

他被我一問，就笑說：「這是騙美國人的，你不要再說了，不要把底牌掀起來了！」

這個禪師還真有點道理，如果他堅持他是無位真人，他就一文不值了。

四、超越有無，任運自在

我們學佛的人，不要太固執於有或沒有。在某一個適當的場合、

適當的時間、適當的情況，有是對的；但是在另一個適當的場合、時間與地點，或許就不能講有，講無才是對的，若照禪法而言，超越有無那才是對的。

回到前面的那個問題：你們是否有事業、工作？努力於工作的時候，是有的；但是工作完了後，就是沒有；當你坐在辦公室處理公事的時候，你是有事業，還是沒有事業？有；當你回家睡覺的時候，你是有事業，還是沒有事業？沒有，這時候，你如果有事業，就會睡不著覺了；再問：當你去旅行渡假時，你是有事業還是沒有事業？

我們每個人都有很多的業：事業、企畫、期待、憂慮，這些都是業，要把它擺下來並不容易，諸位學過禪修後，要隨時隨地心中保持沒有事，隨時隨地可以處理事，但心中不要有事，一有事就成業障了。

總而言之，說有是錯的，說無也是錯的，「非空非有，即空即有」，這才是佛法。

（一九九五年四月十六日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，陳美莉整理）

共修的力量與共修的功能

我們一定要相信共修的力量，這力量不是迷信，而是集合了共修者共同的「心」力所成。共修的功能就在於同心協力，當大家的心力方向是一致時，才能成為共鳴，這種共鳴的聲音雖然聽不到，但確有其無形的力量相互支援著。

一、燈的燭光越多就越亮

所謂「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，這和我們修行的過程一樣，如果僅是一人修行，力量再強，也不過是你一個人；就像一盞燈，再亮也只是一盞燈，若是兩盞、三盞燈放在一起，情況就不一樣了，燈的燭光越多就越亮。同樣地，打坐時，有的人心的力量弱，好像只有一燭光，亮度不夠；但是當五個、十個心力強的人，聚在一起，這光度就增強了，不僅那個心力弱的人沾光了，所有心力強的人也會相互沾光，所以共修的功能是非常強的。

我們現在所處的這間房子，由於經常有人在打坐，所以你們一進來，自然就會感受到有一股安定力。我曾到大陸去參觀古寺院的禪堂，有些是從宋朝、

明朝傳下來的，有的已經傾倒過許多次，後又再重建，但仍在原址。一進到這些禪堂，就會感覺那是一個磁場滿強，而有安定力的地方。就拿寧波天童寺來說，他們的禪堂並不是很大，可是卻有很多人在那裡開了悟，雖然那些人已經往生了，而且寺院房子倒了幾次又再重建，我一進去，仍可感覺到曾經有很多人在那兒修行的力量。

又像金山江天寺禪堂，曾經一夜之中有十八個人開悟，我一進到那裡，心中就有一種非常安定、非常明朗的感覺。

二、互相影響，互相分享

有人不易感受到共修的好處，可能覺得和在家裡打坐沒什麼兩樣，甚至反而不能安定，因為左邊有人，右邊有人，前後邊都有人，自己老是在注意其他的人，就無法感受到共修有什麼好處。

其實，共修時所有參與者的心，在這時候是互相交融的，是沐浴在互相交融的燈光下。而且打坐的時候，心是朝著一個安定的、清淨的方向，就好像指北針，動來動去還是指著北方；因此共修時我們心的力量是共同向著一個安定的方向，既然是同一個方向，便是互相影響、互相分享每一個人心的力量，

這便是共修的功能。

至於共修後彼此分享修行的心得，有什麼用處？第一種用處是，在這個時間中，可以感覺到大家是生命共同體結合在一起，這股力量使得你能繼續將修行的心力維持下去，促使你自然而然，時間到了就想去參與共修。第二種用處是，即使在共修結束，回家之後的幾天之內，共修的力量還能夠維繫著，若遇到一些心理上、生活上的障礙、波折，這時，全體共修的力量就能替你疏導。

共修時我們往往少則數十人，多則上百人，有共同的歡喜，所以經常在一起共修的人或同修伴侶間，會互相影響，甚至產生相應的力量。這就如同我們都相信父子、母女、兄弟姊妹親人之間有互相感應的能量，例如有的人在親人發生重大變故前，可能有一種預感出現，這便是共同生命體所產生的感應力。

三、共修功能的延伸

諸位聽過西方極樂世界嗎？究竟有無西方極樂世界？這是一種信仰中的世界，我們誰都沒有去過。有的人似乎不太相信，因為沒有真正看過。可是我們從共修的觀點及功能來說明，西方極樂世界的存在的確是真的，也是可信的。佛經中已經告訴我們佛國淨土是一個什麼樣的世界，並不是我們憑空想像出來的，

一方面是佛的願力所成，另一方面是我們的心願所求。由於希望有這樣一個世界，所以大家共同來進行建設的活動；而因為大家的心，都願往生西方極樂世界的佛國淨土，那個世界就一定會出現，這也就是共修功能的延伸。

例如我們的法鼓山，本來是沒有的，現在漸漸的形成了，這是集合許多人的心願和努力完成的，這也是共修，因為有許多人共同的願望，希望有這麼一個環境產生，所以大家獻出心力、財力和智慧力。法鼓山不是我一個人的，我只是點一把火，大家覺得這把火蠻可愛的，感受到光明、溫暖、希望，許多人也一起來分享這把火；最後，我這一把火還在燃，而每個人也都點了火，加起來就是變成一個大放光明的法鼓山。

四、向著共同的目標努力

我們要把這共修的力量，漸漸擴展延伸至自己的家庭、事業中，如果能讓跟你相關的人，都能共同努力、奉獻、推動，向著共同的目標去努力，這也算是共修。

此外，結合許多人的力量就會有較多的保障。因為自己的力量很小，如有一個團體就會得到保障、得到安全、得到成長的機會。例如：如果只有一株竹子，

竹竿很容易長得東倒西歪，可是如果是一大片竹林，竹子就會長得茂密又整齊劃一，且大多是挺直向上的，很少有彎曲的，不管颳風也好，下雨降霜也罷，竹林都是整體的，會將破壞的程度降低，這就是一個團體共同的力量，帶給個體的保障。

因此，不論是修行還是工作、事業，不能沒有共同努力的目標環境，如果沒有共同的目標，勢必非常辛苦而無意義的。有的人很欣賞《魯濱遜漂流記》那種生活，很想試一試，不過我相信大概試了幾個月，就會想再回到人間，因為那種生活其實是很無聊的，因為單獨一個人所處的孤獨世界，就是幾乎沒有目標的世界。

（一九九七年七月二十三日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示，徐禎璠整理）

禪修者的修行態度

一、沒有非做不可的事

禪修者跟平常人同樣是人，但心態不同。同樣一樁事，在平常人認為是非常的重要，可是對禪修者來講，重要是重要，卻不是絕對的重要，乃是「平常的重要」，就是該完成的事，需要完成它；該去做的事必須去做，這叫作「重要」；但「不是絕對的重要」，這又是什麼意思？就是該做的事，是從你的觀點、角度看，那是一種責任、良心，但如果因緣不許可你做，也就沒有什麼不得了。

這個世界上沒有非做不可的事，也沒有非你不可的事，這就是「雖是重要，但不是絕對的重要」。為什麼沒有絕對重要的事？因為「因緣」不可思議；成功和失敗，都不是僅僅靠你一個人的主觀條件所能決定的，只要客觀的條件或因素改變，你主觀的條件就會受到影響。

諸位一定有聽說過：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這句話意思是：有意要種花，花不開。這是什麼原因呢？或許因為那土壤不適合種花，

或許那個季節不適合種花，那個氣候不適合種花，所以那個環境也就不是種花的環境了。

而隨便插一支楊柳在泥地裡，柳樹就長起來了，即「無心插柳柳成蔭」。為什麼呢？這也不是因為你把這棵柳樹種活了，而必須是那裡的環境恰好適合柳樹生長，那時的氣候就剛好適合柳樹存活。

因此，做任何事都要盡心、盡力，但是成敗得失，不是全憑個人的條件所能決定的。如果環境或時間的因素不能配合，而又堅持非要完成這件事不可，那必是死路一條。即使你累死、氣死、送死，還是完成不了，那又為什麼一定要做？

我年輕時曾經認識一個人，他在二十多歲時才氣縱橫、英俊瀟灑，有很多女孩子喜歡他，可是他的眼睛長在頭頂上，他說：「我要的老婆，絕對不是普通人，要嫁給我，不是那麼簡單的。」所以日子一天一天的過去，他就等呀！找呀！到了三十多歲，找不到一位適合做他老婆的人。

幾年之後，他的結婚條件也只降了一點點而已，標準還是很高的，他說：「一定要臺大畢業的，一定要比我小十歲，而且還要有才氣。不然兩個人談情，就像對牛彈琴，不如不結婚！否則結婚是很枯燥無味的事。」結果到了四十歲，他還是沒結婚。

於是他再降格以求，他說：「只要大學生就行，年齡相差五歲也可以。」可是還是沒人願意嫁給他；到了五十歲仍結不了婚，後來他來見我。

我說：「你這個人，誰嫁給你，誰倒楣！你這個人根本不適合結婚的。」

他問：「為什麼？」

我說：「你啊！要求不合理。」

他問：「法師！您的意見怎麼樣？」

我說：「一切隨緣，如以高標準選太太，到最後大概是找不到太太；女孩子也是一樣，女孩子太挑剔，結果她一定也是結不了婚的。」

二、沒有非你莫屬的事

因為「因緣」不是自己所能掌控的，需要環境及時間的配合，所以沒有非你莫屬，非你不可的事；也沒有非要做不可的事，也就是說在什麼情況下，允許你做，你就努力去促成其事，但完成不了時，也不必太難過，或者太在乎。

諸位有沒有看到我們農禪寺的照壁上，有兩句話：「應無所住，而生其心」，這是《金剛經》中的八個字。「應無所住」的意思就是剛才講的，沒有一定非要完成，非我不可的事，這就是沒有執著心。

牢牢抱住一件事、一樣東西，或是抓住一個人，那一定是痛苦不堪的；可是什麼也不要，什麼也不抓，什麼人都不需要，則又會變成孤立無援。所以「而生其心」，就是要處處留心，時時留心，努力促成其事。這裡說的「心」是智慧心，是盡心盡力的心，是知己知彼的心，是認識環境、認識自己的心。也就是對主觀的自我條件，及客觀的環境條件，都能用智慧去衡量，這叫作「而生其心」。

要運用人來完成我們希望成功的事，要運用事來幫助人成功，這是相輔相成的。「用人成事，用事成人」，而且還不要被某一個圈套套住，也不要圈套去套住人，這叫作「應無所住，而生其心」。有了這種智慧的心，你就可以隨緣來成長自己、成就他人，隨緣為自己處理困難，為他人解決麻煩，這就是能救苦救難的菩薩了。

三、隨順因緣能屈能伸

一個已經在學習佛法，修行禪的方法和運用禪的觀念的人，是要努力向前，不是退縮的。諸位一定聽過「識時務者為俊傑」、「大丈夫，能屈能伸」的話，還有能卑、能尊……等等。不讓一時間的成敗、得失，而使自己放縱發狂，或灰心喪志，這就要有禪的修持才行。

我認識一位曾經在企業界很成功的人，當他成功的時候，認為自己的智慧高、能力強，資本也雄厚，總覺得大家都要奉承他。他一見到我，就告訴我說：「法師，我告訴你怎麼樣賺錢。」

我說：「我不要錢哪！」

他說：「不要錢怎麼能夠弘法？」

我說：「話是沒有錯，可是……」

他說：「不要想叫我捐錢給你，你要自己賺。」

他又說：「我告訴你一個怎樣賺錢的方法，比我捐錢給你更好。」

他的觀念似乎也對，捐給我的錢是死的，教我方法賺錢是活的，那樣錢就會越來越多了。但是我說：「阿彌陀佛！我只會用錢不會賺錢，你教我方法，對我是沒有用的。」

他說：「很簡單，我告訴你怎麼樣賺錢，你要看邱永漢的書，那些都是『發財經』。」

我說：「我在日本時，人家叫我看，我就看過了，但我有一個出家朋友就是看了邱永漢的發財經後，還了俗，準備賺錢去了，結果後來他還是很窮。」

他說：「那是他沒有看懂。」

我說：「我大概也看不懂，因為我不是會賺錢的人。」

曾幾何時，這位企業家的公司倒掉了，他又來看我，仍然不改賺錢的初衷，他說：「我還有希望。」但一直到現在他已經快九十歲了，還是沒有東山再起，現在他希望他的兒子賺錢。

我告訴諸位這個故事的意思是，他的觀念有問題，他不能隨順因緣。他自己在那段時間內能賺錢，是因為那時候的環境因素，使得他走運，他又正好做了這一個行業，得心應手一下子賺了很多的錢，所謂「時勢造英雄」。後來環境因素轉變了，時代也轉變了，但他還是食古不化，還是認為他那一成不變的方式一定能賺錢，結果當然沒有賺到錢，公司也倒掉了。

還有一次，曾經有一個人問我：「法師！你做了和尚，殺不殺人？」

我說：「當然不殺人。」

他又問：「如果遇到了一個非殺不可的人，你要不要殺？」

我說：「我不知道他是什麼樣的人？」

他問：「他要殺你，你殺不殺他？」

我說：「他殺我，我不殺他。」

他問：「他要殺你了，你不自衛嗎？」

我說：「出家人持不殺戒，寧可一死，也不能夠破戒，這是我的原則。」

他還是繼續逼問：「那你絕對不殺人了嗎？」

我回答他：「那也不見得，如果有一個人要把我們全臺灣的人全部殺掉，如果我有機會，我會殺了他。」因為我不殺他，他就要殺那麼多的人。我殺一個人而可以救那麼多的人，我下地獄沒有關係，而且至多我和他兩個死，卻可以救那麼多的人，也是合算的。

另外，我也救了他，我把他殺掉，他就不會有機會殺那麼多人了；當然最好只打傷他，不是殺掉他，使他沒有殺人的能力，這是最好的，這是慈悲心一個原則，不是食古不化。

四、隨時提起，隨時放下

還有，我們出家人有不能夠摸觸女人的比丘戒，一碰就是犯戒。但是如果一個女人掉進水裡，沒有人救她，一位比丘見到了，要不要去抓她的手？不但要抓她的手，還要把她抱上岸來，在這種情形下，救人要緊。

禪宗有一樁有名的故事：有師兄弟兩位出家人，他們在行腳尋師訪道的路途中，有一天，走到一條大河邊，眼看著要下雨了，河水越漲越高，

這時有一位年輕的婦女，坐在河岸邊上哭，她不是要自殺，而是要過河去，但天要下雨，河水又高，天色也晚了，過不去；師弟看了這個女人，覺得她好可憐，直念：「阿彌陀佛！這個女人好可憐，過不去，不知該怎麼辦？」仍自顧自地把褲管一捲，東西往頭上一頂，就過河去了；但是他的師兄則毫不考慮地把那女人一背，也過了那條河。過河之後，就把那女人放下來，那女人感謝一番後，便也走了。

之後，師兄弟兩人繼續行腳，只見那位師弟老在那兒叨唸：「阿彌陀佛啊！師兄啊！你這是犯戒的啊！阿彌陀佛啊！你要下地獄，你碰了女人啦！不得了！出家人，怎麼可以碰女人呢！」

他一边走，一邊唸，師兄卻不講話。

到了晚上，他們找了一間破廟睡覺，這位師兄一躺下就呼呼大睡；而那位師弟卻在那裡，翻過來、覆過去睡不著。

第二天早上，師弟就問師兄：「師兄啊！你昨天晚上睡得這麼好，你怎麼還睡得著啊？」

師兄問：「為什麼睡不著？你睡得怎麼樣啊？」

師弟說：「我一夜睡不著呢！」

師兄問：「為什麼？」

師弟說：「我為你難過啊！你昨天碰了女人犯了戒，你要下地獄了，我為你難過，不知道怎麼來替你懺悔。」

那師兄說：「唉！師弟！昨天我把那女人背過河之後，就已經放下了，你怎麼到現在還把那女人抱得緊緊的？」

這個故事告訴我們，一個禪者的生活態度、人生觀，是灑脫自在，當機立斷，隨時放下，隨時提起；隨時提起，隨時放下。沒有什麼成功、失敗，也沒有什麼不得了、了不得的事情，應該做的就努力做，做不來的就不做；能成就的就盡力完成，成不了的就放下，這才是灑脫自在，真正自由、自在的人。

我們要以這種態度來生活，這是非常積極的，不是消極的，是自在的，不是痛苦的。之所以會痛苦、煩惱，都是因為我們的心，提不起，也放不下；或是提起了，卻放不下；或者根本不知道有什麼好提起。像這樣常常優柔寡斷、思前顧後、患得患失的人，就很痛苦，真正能把事情做好的機會也不多。

（一九九五年四月九日，農禪寺禪坐會開示，林從德整理）

平常人的禪

一、禪法並不神祕

我們都是「人」，禪法就是「人」的修行方法，禪法是要把苦惱的「人」提昇為有智慧的人；故太虛大師說：「人成即佛成」。因此，請諸位不要把「佛」神格化、神道化，應該把他當成人中的完人；完美的、完成的人格，就是佛。許多的禪修者，不但把佛神化了，同時也把自己神化了，甚至把禪的修行神道化了。

其實以人的角度、人的立場來修行禪法，是最健康的；如果用神的角度、觀點來修行，那不是佛教所講的禪法，而是其他的宗教，我們稱之為神教。

神教所信的是神祕現象或神祕經驗。所謂神祕的現象，是讓不可能的事成為可能，不知道的事讓你知道，還沒有發生的事你能預知，或是讓你看到光、花、景色、神、鬼、菩薩、佛，或者讓你體驗到生理上產生變化。而將這些現象蒙上一層神祕色彩的解釋，那都不是真正的禪法、佛法。然而，佛教徒的禪法裡有沒有這種經驗呢？會不會發生宿命通和天眼通？也可能有！

但是一位真正的禪修者不會重視它，也不會表現它。

二十多年前，我有一位英語很好的在家弟子，有一次一位說英語的喇嘛到臺灣弘法，需要他擔任翻譯的工作，但因為這位喇嘛用的是西藏腔調的英文，不容易聽得懂，所以他很緊張，深怕翻譯有問題。於是在前一天晚上他就祈求說：「喇嘛是活佛，一定要讓我聽懂你的話！」當天晚上睡覺就做了一個夢，夢見喇嘛在他面前出現，說：「放心啦！你一定可以翻譯的。」說完還對他點點頭。

這位弟子醒來之後很歡喜喇嘛託夢給他，一早起床後就找到喇嘛頂禮感謝，喇嘛看著他頂禮覺得茫沕然，不知是何事？只見他說：「你昨天晚上託夢給我，叫我放心。活佛，你替我加持了！」

喇嘛說：「喔！這樣子啊！好！好！」

請問諸位：喇嘛是否真的託夢給他了？也許有人認為沒有，但是喇嘛並沒有否認，不管如何，我認為不否認是比較好的，否則那位弟子當天的翻譯大概就會有問題了。如果我是前例中的那位喇嘛，我會在那位翻譯人員做完翻譯後告訴他：「你真聰明，反應真好，翻譯得這麼好。你認為我夜裡託夢叫你放心，這是你的善根。那天晚上實際上我很累，也在睡覺，但是你能得到這種信心上的反應，是你的善根。」如此一來，就是回到人的立場，沒有把自己神格化。

作為一位禪修者，如果一定要開悟才算是參禪得利、受用，則參禪、打坐的人應該是很少了，因為真正能夠開悟的人，在比例上是非常少的，但是不開悟是否也要修行？修行是否有用？答案當然是肯定的。

站在人的立場，在緊張、混亂、恐慌、興奮、憤怒等情況下，不會有正確、明智的決定、判斷；心神不寧、精神恍惚以及不知所措，在這些情形下會更容易做錯事、說錯話，甚至於犯罪而發生「一失足成千古恨」的事情。

禪修者能經常保持身心的冷靜、平穩、安定，在身心安定、平衡而非氣急敗壞的情況下，我們所觀察到的自己及環境，都比較中肯、正確，如此一來，參禪打坐的第一步功能，就能得到了。

禪修者如果能夠經常使自己保持平穩的心態，在任何事情、狀況發生的時候，都能保持心情的安寧、平定，就可以減少很多不必要的麻煩和危險。因此，站在人的立場，學打坐還是有用的。

二、以人的立場處理事情

既然是生而為人，應該要求自己成為一個人，像一個人。人有人的責任、人格，在任何事情發生時，首先要回到人的位置。

前天有一位太太來見我，她說：「師父，我很後悔嫁給我的丈夫。在結婚之前，他好像還不錯；結婚以後，每天很晚回家，花天酒地、吃喝嫖賭樣樣都來，說是為了做生意，我不相信，怎麼可能天天如此？」

我問：「妳怎麼辦？」

她說：「因為先生如此，所以我就回娘家了。」

我問：「妳準備離婚了嗎？」

她說：「還沒想到。」

大前天也有一位先生來見我，他的生活，受鬼神的操控指揮，這股力量使得他失去了自我，他問我：「怎麼辦？」

我對這兩個不同案例所給的答案是一樣的，就是回到人的位置。

我對那位太太說：「妳要回到人的位置，妳現在身為人家的太太、媳婦、媽媽，就把一個太太、媳婦、媽媽的角色做好，這是人的位置。至於妳的先生，妳也把他回歸到人的位置上，人性是有弱點的，飽暖思淫欲，對這些人性中所有的負面傾向，妳能改善就予改善，否則當求自保。」

至於那位被陰間的鬼神指揮的先生，我則對他說：「你要回到人間，你是人，不要聽鬼神的指揮。」

他說：「十八年來，我經常在做任何事情時，都有鬼神或神靈，事先告訴我會發生什麼事，甚至會有很多的神靈告訴我相同的情況，而且都很準，結果真的就會發生，讓我不得不信。」

我說：「不要聽他的，回到人間來，你不要還沒有死就已經變成鬼了。孔夫子說過『敬鬼神而遠之』；鬼神是有的，他們講的話可能是對的。可是很多人沒有鬼神告訴他們任何事，也過得很快樂；而你有鬼神幫忙卻過得很痛苦，真是何苦來哉。」

他說：「師父，這十八年來我從來沒有辦法脫離他們，我能脫離嗎？」

我告訴他：「不要去碰他們！」

他說：「有時候他們是從耳朵裡告訴我的。」

我說：「聽到了，裝作沒聽到。」

他說：「但是事情會發生。」

我說：「不管他是否告訴你，事情要發生的就會發生，不發生的就不會發生，你為什麼一定要聽他的？」

他說：「如果不聽他的，我會倒楣。」

我說：「你現在聽他的就已經很倒楣了，不聽他的，最多也是倒楣！」

這就是站在人的立場、觀點來處理人的事。

三、以人的標準要求自己 and 別人

站在人的立場，與人相處要有慈悲心，也要有智慧。慈悲心就是要包容人、同情人、原諒人。有智慧則是要認識人，不僅僅是認識人的表面背景，還要深入認識人性。人性，可好可壞，可善可惡，因為環境的影響，就會有所謂「近朱者赤，近墨者黑」的現象。

環境包括一個人成長的背景和過程，因此一個人的壞，有其原因和道理，我們不要用瞋恨心來看他，要以慈悲心來對待他，但是也要知道人性之中有這些缺點。

前天我在錄製「大法鼓」的節目時，有人問我一個問題：「佛法講慈悲、忍辱，如果有人專門欺侮你，你就讓他欺侮嗎？有人專門佔你便宜，你就讓他佔嗎？有人專門鑽法律漏洞，看似不犯法，卻對社會製造困擾和混亂，像這樣，做一位佛教徒是否應該原諒他？」

這個問題的答案，還是要站在人的立場來看，我是人，他也是人，我希望自己和對方都是一個正常的人。因此，依照法律處理，應該讓他受處罰的就處罰，

應該讓他坐牢的就坐牢。除此之外，還要想辦法讓他能夠改過，所以，不是作為一個佛教徒就是讓人家欺侮的。

我們要站在人的立場、觀點來提昇自己，肯定自己。當你有煩惱、困擾的時候，或在自己做了錯事或犯了錯誤時，要先回到以人的標準、人格要求自己，來對待這些煩惱和困擾，人性之中總有缺點或劣根性，需要時間來改過。

一般人雖然不會殺人、放火，心中卻有一些矛盾常常發生，有些不該說的話會說，不該想的念頭會想，甚至於不該做的事，偷偷摸摸還會做，這是人的習性，有的是從小就養成，也可能是在過去世就有的習慣。這些習性就隨它去嗎？

不！還是要回到人的原點，將這些壞習慣轉變成為人的立場、人的基本和人的標準上。因此，應該要求自己是人，不要被人說：「你這個人心中有鬼！」其實心中凡是煩惱妄動的時候，都不是人，都是鬼，離開人的標準的起心動念、舉手投足和出言談話，也都是鬼。若能從鬼的偏差點回到人的立場來，即可漸漸像前面所提到的那位先生，不受鬼的影響而從鬼道回到人間。

諸位雖然沒有遇上鬼，心中卻有黑暗面、陰暗面，這也等於是和鬼打交道，一定要再回到人間，回到人的立場，這就是禪法的修行。

而且能夠肯定自我是人，做好自我肯定之後，也要從人的立場看所有的人，

動靜皆自在 178

肯定他人也是人，不要把人當成畜生。即使人的性格之中有畜生的習氣、鬼的性格在內，也希望幫助所有的人，都能夠回到人的基本點上，把這些偏差糾正、導正過來，這就要靠禪的修行的力量。

禪的修行不僅僅是觀念的，一定還要加以練習。如果僅僅是觀念上的，可能當有境界出現時就沒有辦法掌握住自己，所以一定要常常練習打坐；打坐能使你的心更安定、更清楚、更明朗，更能夠瞭解自己、幫助自己、改正自己。

（一九九六年四月十三日，法鼓山社會菁英禪修營聯誼會開示）

禪修之道

有很多人對禪修很有興趣，但是往往參加一、兩次以後就不再來了，很可能是過程讓他們太痛苦了，打坐的益處沒得到就苦不堪言，當然不敢繼續來參加了。曾經也有人問我，聽說禪修很辛苦，有沒有一個方法，不那麼辛苦又能很快得到好處呢？我回答他們，這就是不進大學就想畢業，簡直像做夢一樣。不過，如果大家覺得禪修最辛苦的是盤腿，那麼就不一定要盤腿，這樣大家應該有興趣來試試看吧！

打坐不一定非要坐在蒲團上，只要用穩定的姿勢，任何時間、任何場合都可以練習；不過，如果要打坐超過半小時以上，還是要坐在蒲團上，才能夠持久。

一、禪修的四種利益

以下介紹四種禪修的利益：

- （一）身體健康：身體的肌肉、神經能夠經常放鬆，對高血壓、心臟病有幫助，也能促進循環系統和呼吸系統，增強新陳代謝的功能。
- （二）心理平衡：頭腦清醒，精神不緊張，心情保持愉快，心理自然會平衡。有些人不懂得如何保持心理平衡，所以時常會憤怒、恐懼、興奮等等，透過禪修的練習，能使憤怒平息、恐懼消失、興奮緩和，使心情經常保持平靜而且愉快。
- （三）精神昇華：精神是指心理對世界的體驗和看法，超越平常生活中粗淺的感覺。譬如：我們看到一盆花，平時沒特別注意它，在緊張時甚至不感到它的存在；但是在心情安靜穩定的時候，看到一盆美麗的花，就像看到美好的世界一樣。

- 當我們從物質層面進到精神層面時，這個世界會變得不同，看到有人哭、有人笑，不會只看到表面，而會從另一個角度去看，體驗哭與笑的人內心的感受，明白他的內心世界，因此人與人之間的隔閡防線、對立狀態就會從此消除了。
- （四）開發智慧：智慧有不同的層次，聰明、反應快、觀察力強，都不是真正的智慧。從禪修的立場來看，智慧是超越你和我、有和無、利和害的，以純粹超越的角度來判斷，這就是智慧，禪修便可以達到這個目的。

有智慧的人欣賞世界、熱愛生命，發生任何事情，不管是好是壞，都不會有得意或痛苦的感受，能用超越於主觀的客觀角度來欣賞世界，便不會有煩惱；世間的人缺少由禪修而生的智慧，所以總是痛苦不已。

二、持五戒

禪修除了用放鬆身心的方法以外，在日常生活中也須遵守一定的規範和準則，以保持其穩定性。那是「持五戒」，即消極的不做以下五類惡行：

- （一）不殺生：主要是指不可以有殺人的行為或動機。
- （二）不偷盜：不屬於自己的東西和不應該得到的東西，都不可以有偷竊、搶劫、佔便宜的心理或行為。
- （三）不邪淫：行為要正當，不做見不得人的事，不做違背風俗習慣和法律不允許的事情，甚至連念頭也不可以有。主要是兩性不得有不正當、不穩定、苟且越軌的行為。
- （四）不妄語：不用欺騙的語言、手段、方法，使人受損失而自己得利益，乃至連妄語的念頭也不要起。
- （五）不飲酒及不使用麻醉毒品：不使用酒精和毒品使自己的身體受損、精神錯亂，而至行為失控。

三、修五施

練習禪修的人要做到不以自我為中心，減少自私心，消除與人的對立心，常把別人當成自己一樣，最好的方法就是布施。在東方的哲學中，道家老子和佛教釋迦牟尼佛都主張施與，給人越多，自己擁有越多，成長越快；不捨得給人表示自己的安全感不夠，煩惱就越多。能夠布施的人內心必定是富足的，因為他能把自己的東西與人分享，代表他有支配權去安排他所擁有的東西，「修五施」能使禪修者達到捨己除執的目的，這五種布施是：

- （一）以金錢、物質來接濟他人。
- （二）以技術、時間來支援他人。
- （三）以語言、觀念來導正他人。
- （四）以隨喜的心意來幫助他人。
- （五）以佛法的智慧來接引他人。

四、調五事

禪修的人同時也需要「調五事」，即在日常生活中應該注意的五種基本工夫：

- （一）調飲食：飲食要適當，不宜過量或不足，營養要均衡。不吃太刺激的食物，例如濃茶、咖啡等，這會影響打坐的心情，酒當然更不可以喝。
- （二）調睡眠：我們一生下來就會睡覺，睡覺很容易，但要睡好覺也並非易事。能好好睡覺是一大福報，覺睡得好，心情好，健康也好；覺睡不好，精神欠佳，脾氣會暴躁，易與人爭吵，精神壓力大，久而久之身體也不會好，打坐自然得不到效果。睡眠要充足，但時間長並不一定好，若求睡眠品質良好，右脇臥的姿勢

很重要，頭腦、身體都放鬆才能睡得安穩；在緊張的情緒下睡覺，一定胡亂做夢，不是真正的休息。睡覺前要放鬆情緒，頭腦中的事暫時放下，沒做完的事不要擔心，擔心也沒有用，還是安心睡覺，睡好了起來可能做得更好一些。

- （三）調身：調身可分動和靜兩方面，動的方面可以做柔軟運動，不要太劇烈；靜的方面可以用靜坐，姿勢要正確，身體任何部位都不要有壓力。靜坐也不一定非要坐，走路、站立、平躺均可，重點是一定要輕鬆、自然、安定；只要做到心不混亂，就是禪的基礎。
- （四）調息：呼吸很容易，但品質要好，要自然平穩的呼吸，不要控制呼吸，而是欣賞、享受呼吸，這就是調息。呼吸與身體的姿勢有關，如果身體是彎曲扭曲的，呼吸一定不順暢；神經和肌肉在緊張的狀態中，呼吸也一定不自然。所以隨時要保持正確的姿勢，無論是坐、立、臥，都保持自然、舒暢；身體放鬆不是放逸偷懶，頭腦必須是非常清醒的。
- （五）調心：以上四種都與心情（心的情況）有關，心情安定與否和我們的飲食、睡眠、身體、呼吸都有密切的關聯，如果調整得很好，心情自然愉快平穩。之後便可以用真正禪修的方法，達到調心的目的，把虛妄心、污染心變成真心、清淨心。所以，在日常生活中，可以先從調飲食、睡眠、身體和呼吸做起，再配合禪修的方法，如打坐、參話頭、默照、直觀等，達到清淨無染的境界。

五、知五悟

最後講到禪修者通常有五種發悟的層次，我稱為「知五悟」：

- （一）聰明境：由打坐而觸發文思靈感、舉一反三、聞一知十，反應敏捷、思路通達、理解力、記憶力的改善增強。

- （二）光音境：在坐禪中，心境為無限深廣的光明所攝，或為無盡柔和蒼茫的音海所攝，自己被化入於光音之中。
- （三）神通境：由坐禪而產生心電與事物的感應，能聽、能看、能嗅、能知、能感受到平常情況下所不能產生的特異能力。
- （四）空靈境：感覺自己是一片無限，沒有我，沒有他，沒有任何執著，只有一片無限，心裡非常明朗。從真正禪的立場來看，以上四種境界都不是真正的開悟，只是個過程。
- （五）寂靜境：這才是真正最高的開悟境界，又叫作寂滅境，我們稱之為無心。到了這個層次的人，遇到任何狀況，心情都不會隨之而動，所以發生危險時不會害怕，遇到誘惑時不會動搖，因為已經沒有心了，怎麼還會有起伏呢？這對大家來說，很困難也很容易，如果懷疑它就很困難，如果相信它，勤練習便很容易了。

六、問答討論

問：請問在平常生活中要如何修行？

答：任何時候清清楚楚知道自己在做什麼，吃飯的時候專心地吃，走路的時候用心地走，看書的時候知道自己是正在看書，這就是修行。如果吃飯心不在焉，邊走路邊想心事，看書累了也不休息，越看越迷糊，而造成身體緊張或昏沈，這就不是修行了。

問：禪宗主張不立文字，但是為什麼很多書籍都在介紹禪呢？

答：所有禪宗的文獻，都是在告訴我們，不要依賴那些語言文字，只有靠自己努力修行才行，所以我今天晚上講了那麼多話，你們也都不要執著喔！（聽眾

笑)

問：有人說中午、半夜不可以打坐，是真的嗎？請問什麼時間最適合打坐？

答：打坐最好是在睡眠充足、精神飽滿、身體狀況良好的時候。如果說或半夜不適合打坐，沒有其它原因，只是因為這些時間應該是在休息，精神不濟還勉強打坐，當然效果不彰，無益於健康了。但假使你平常時間都在休息，反而只有這些時段體力最好，當然可以打坐了。

（一九九八年十一月十二日，講於美國新澤西州羅特格斯大學，李青苑整理）

■本書終

Table of Contents

動靜皆自在

自序

禪的修行與證悟

一、禪是什麼？

二、禪學的基本概念

（一）「佛語心為宗，無門為法門。」 - 《楞伽經》

（二）「我此法門從上以來，先立無念為宗」、「無者無二相，無諸塵勞之心」 - 《六祖壇經》

（三）「此法門，從一般若生八萬四千智慧」 - 《六祖壇經》

（四）「世人妙性本空，無有一法可得」 - 《六祖壇經》

（五）「離性別無佛」、「見性成佛」 - 《六祖壇經》

三、禪宗如何修行？

（一）靜坐不是禪，枯坐也不會開悟

（二）靜坐時能覺察心中有煩惱，便是修行

（三）平常生活即是禪的修行

（四）執著修行便不是真修行，不注意修行更不是真修行

（五）經常保持一直心和平常心，便是修行

（六）清清楚楚的不思善、不思惡，便是修行，便是開悟

（七）參話頭，坐疑情，破疑團時即為開悟

四、禪宗如何開悟？

（一）無心可安即可開悟

(二) 心無所住便開悟

(三) 心無所求便開悟

(四) 不污染即開悟

五、禪宗的棒喝功能

(一) 德山棒打新羅僧

(二) 雲門文偃參睦州道明禪師

(三) 臨濟三問三遭打

(四) 臨濟遇著便打

六、結語

禪學與正信之佛教

一、禪即是佛教

二、佛教的基本原則

三、正統的偉大宗教

四、什麼是正信的佛教？

五、佛教的禪修方法及目的

禪與淨土的修行法門

一、佛法、佛教、佛學

二、禪與淨土都是整體的佛法

三、禪與淨土都是佛學

四、禪的修行方法

五、淨土的修行方法

六、禪和淨土都是實用的法門

七、法鼓山的理念

禪與精神健康

一、物質的享受不可靠

二、心靈的追求不容易

三、禪法即是安心的方法

四、禪宗的安心故事

五、安心的基本態度

六、禪宗的安心層次

七、問答討論

禪與現代生活

一、禪修與忙碌的現代生活- 忙而不亂，享受呼吸

二、禪修與緊張的現代生活- 放鬆身心，體驗感受

三、禪修與快速的現代生活- 趕而不急，動中有靜

四、禪修與疏離的現代生活- 人人是佛，血肉同體

五、禪修與物質的現代生活- 需要不多，知足常樂

六、禪修與污染的現代生活- 知福惜福，淨化環境

七、禪修與焦慮的現代生活- 本來無事，萬事如意

禪與心靈環保

一、人類的生活環境

二、禪修者的內心環境

（一）常人總是向心外的環境追求和抗爭

（二）禪修者發現內心世界廣大無垠

1因願心和決心而潛力無限

2定中能夠經驗到時間與空間無限

3放下自私的立場，便發現心量之大，可以包容無限

4開悟之後即能體會到超越一切的無限

5內心之大，大於身外的宇宙，內心之深，深過無垠的宇宙

三、禪修者如何保護心靈環境

（一）身體要動

（二）心靈要靜

（三）心靈清淨環境也清淨

四、問答討論

禪修與環保生活

一、環境清淨

二、內心清淨

宗教．禪．佛法與邪魔

無我與真我

一、前言

二、自我的涵義

(一) 從因果看自我是「有」

(二) 從因緣看自我是「空」

(三) 從煩惱看自我是「假」

(四) 從智慧看自我是「超越」

三、「無我」之意義及修行

(一) 肯定「自我」

(二) 消融「自我」

(三) 用慚愧、懺悔和發願，體驗「無我」

四、「真我」之意義及修行

(一) 從人到佛次第提昇

(二) 《金剛經》所說：「應無所住而生其心」

(三) 實相即無相

(四) 真我即無我

五、結語

妄念不起，萬緣不拒

一、泯除妄念的四個層次

二、萬緣不拒的三個層次

妄念，雜念與正念

一、凡是有念皆是妄念

二、雜念生起，接受它！

三、真心無心

四、悟後不再受煩惱干擾

明心見性

一、什麼是明心見性？

二、如何明心見性？

(一) 從觀念上來認識、認同、理解而達成明心見性

(二) 從生活上來達到明心見性

(三) 從方法上來達成明心見性

三、如何體驗明心見性？

(一) 一切都是現成的

(二) 一切都是完整的

(三) 一切都是新鮮的

(四) 一切都是美好的

談心

一、明心見性

二、貪心與願心

三、平常心與智慧心

四、以無心為心，便是成功的心

五、自我的肯定、成長、消融

平常心

一、常與無常

二、步步為營

三、無常是活路

四、佛性即常即無常

五、福與慧

心如日輪在虛空

零缺點

一、如何是零缺點？

二、回到零缺點的方法

三、懺悔而不悔恨

從有到無，從無到有

一、有是對的，無也是對的

二、有是錯的，無也是錯的

三、佛菩薩是無我、無相

四、超越有無，任運自在

共修的力量與共修的功能

一、燈的燭光越多就越亮

二、互相影響，互相分享

三、共修功能的延伸

四、向著共同的目標努力

禪修者的修行態度

一、沒有非做不可的事

二、沒有非你莫屬的事

三、隨順因緣能屈能伸

四、隨時提起，隨時放下

平常人的禪

一、禪法並不神祕

二、以人的立場處理事情

三、以人的標準要求自己 and 別人

禪修之道

一、禪修的四種利益

二、持五戒

三、修五施

四、調五事

五、知五悟

六、問答討論

神會禪師的悟境 3

自序

中國的禪宗，雖在菩提達摩來華之前，就已有人弘揚具有中華文化色彩的頓悟禪法，但是，中國禪宗的啟蒙，畢竟有待於菩提達摩的西來。

中國的禪宗，雖然由達摩祖師從印度傳入了「藉教悟宗」、「凡聖等一」、「更不隨於文教」的楞伽宗旨。但是，從唐朝淨覺所見的此宗傳承，自求那跋陀羅三藏，經菩提達摩、慧可、粲禪師、道信、弘忍、神秀等一共七位，撰成傳承系譜集一卷，名為《楞伽師資記》。乃是禪宗史上所謂北宗禪的漸修漸悟法門，還不是後世中國禪宗的風格。

至於真正中華禪宗的特色，是頓悟漸修與頓修頓悟的不二法門，乃在六祖惠能的《六祖壇經》（略稱《壇經》）開始，他所走的路線，除了從五祖弘忍大師聽聞《金剛經》並傳承了五祖的衣鉢之外，到底有哪些思想風格是受《楞伽師資記》的影響，在《壇經》中並不多見。甚至正巧相反。例如《壇經》與四祖道信大師的〈入道安心要方便門〉，同時都引用《文殊說般若經》的一行三昧，兩者間的理解卻不相同。特別是四祖的五門禪和五祖的守本真心，

神會禪師的悟境 4

都主張「守一」與「守心」，六祖對此，則持相反的意見，以為看心看淨，是迷人不悟，障自本性，主張「於一切時中，行住坐臥，常行直心」便是一行三昧，乃是將禪法用於日常生活之中，而不限於盤腿打坐之時，這就將佛法普遍地活用在人間社會中了。雖其內容精深，運用卻極簡單，這也正是各行各業的人，大家樂意接受而又容易實踐的禪法。

依據日本近代學者關口真大博士，以及中國現代學者印順博士的研究所見，中國禪宗的成立，分為幾個階段：1.以菩提達摩為中心的，稱為楞伽宗；2.以道信及弘忍為中心的，稱為東山宗；3.以神秀、惠能、神會等為中心的，稱為達摩宗；4.又由達摩宗的分派，成立了淨眾宗、南山念佛門、保唐宗、洪州宗、石頭宗、荷澤宗；5.然後才是中國禪宗的大成，以及五家七宗的展開。

在這中間，神會禪師（西元六六八—七六〇年）對於中國禪宗的貢獻，扮演著承先啟後的角色，六祖圓寂後，弟子雖多，能夠通宗通教，飽覽儒道群書，深入三藏教誨，熱心國事安危的大師像神會這樣的人，則不做第二位想。

六祖門下諸師，多在中國南方，形成山林佛教，唯有神會大師一人北上中原，與當時神秀禪師門下的普寂、義福、敬賢、惠福等四位大師們傳持的北宗禪，分庭抗禮，大事闡揚曹溪惠能的南宗禪；並且協助皇帝，平定安史之亂，

神會禪師的悟境 5

唐肅宗便為他建立荷澤寺於首都洛陽，開創了荷澤宗，為南宗禪在北方奠定江山。

由於荷澤法脈，僅傳承到圭峰宗密（西元七八〇—八四一年）便中斷了。所以後世提起南宗禪的惠能派下，僅著眼於南嶽懷讓門下的洪州宗，以及青原行思門下的石頭宗之傳承，而將神會的荷澤宗視為旁出。其實，當時非常活躍的是神會，從敦煌殘卷中發現的神會遺作，例如：《南宗定是非論》、《神會和尚語錄》、《南陽和尚頓教解脫禪門直了性壇語》、《頓悟無生般若頌》，得知神會禪師的禪宗思想及其禪風，最像六祖的嫡傳。

以〈顯宗記〉的內容來看，學植深厚，文字簡要，宗義明確。全文以《壇經》的「無念為宗」做主題，以般若、解脫、法身的涅槃三德做貫串，以大小三乘的道品行果為架構。動用了印度空有三系，會歸空有不二。思想與實踐並重，解與行相呼相應。雖未引經據典，然從其所遣用的佛學名相及其表達的文義來看，背景資料相當豐富，涉及的大小乘經論有數十種，而以《般若經》、《涅槃經》、《維摩經》、《法華經》、《華嚴經》諸經，以及《大智度論》、《中觀論》、《成唯識論》、《大乘起信論》（略稱《起信論》）諸論，為其取材的根據，目的是在向世人呈現惠能大師的《壇經》宗旨。

所以，神會禪師是六祖門下傑出的龍象，

神會禪師的悟境 6

是一位代表南宗去征服北方的功臣，為了講解他的〈顯宗記〉，也使我翻閱了與之相關的數十種經論史傳，以及現代學者們的著作。

因此，這冊講錄的寫成，獲益最多的人，是我自己，使我從禪宗的角度，來看整體的佛法，就像是寫了一冊禪學的佛法概論。對於關心中國禪宗思想及其修證特色的讀者，應該會有幫助。若從我的解讀之中，發現了不同的看法，那是很正常的。如果因此而引起更多的人，從另一些角度認識〈顯宗記〉，我便完成了拋磚引玉的任務，因為我的目的主要就是希望神會禪師遺留在人間的智慧，能夠利益後人。

本書原講於台北法鼓山農禪寺的週日禪坐會，自一九九五年八月六日起，原則上應該每週一講，事實上由於我太忙碌，除了每隔三個月要往返美國一次，加上在台灣期間，也常常缺課，所以到一九九七年三月二日，只講了十八次。到了一九九七年十月，當時禪坐會輔導師果醒比丘，將一包從錄音帶上整理出來的打字稿交給我，隨身帶到紐約，看了幾篇，覺得鬆散空泛，也有不少信口講出的錯誤，連修改都有困難，所以擱置起來。

到了今年（西元一九九八年）五月下旬，我又把錄稿拿出來讀了一遍，發現我講的內容雖然不紮實，〈顯宗記〉這篇文章，的確很值得流傳，

神會禪師的悟境 7

涵蓋面也相當深廣，可以把它當做《壇經》的輔助來讀，由於文體古簡，卻又不像《壇經》那樣一看就懂，必須細心品味琢磨，才能獲得這篇名作的神髓。

再看整理錄音帶的菩薩，共有八位：邱松英、蘇仁格、蔡孟君、周戀英、高麗卿、陳秀文、林寶玉、蔡素枚，這些人都很用心，雖然有兩卷錄音帶不全，無法整理成稿，但這些菩薩的熱心，實在感人。只是初稿部分只有十數頁可以修改成文，其餘的必須全部重寫。

為了這兩種原因，我便於五月下旬至六月上旬，用了兩週的時間，起早待晚，依文解義，振筆疾書，完成了將近六萬字的本書。

我很感謝他們用心由錄音帶上整理出來，使我有些脈絡可循，也能重溫一下講出時的心境。但在此我要說明的是，本書已非講出時的面貌，增加了不少資料，減少了很多衍言，可供再一次講出的參考。

姚果莊為我謄清文稿，法鼓文化出版部，允予刊行，一併在此向他們致謝。

（一九九八年六月十一日，聖嚴序於紐約東初禪寺）

顯宗記

一、無念與真如

無念為宗，無作為本。
真空為體，妙有為用。
夫真如無念，非想念而能知實相，
無生豈色心而能見？
無念念者，即念真如；
無生生者，即生實相。

二、無住與涅槃

無住而住，常住涅槃。
無行而行，即超彼岸。
如如不動，動用無窮。
念念無求，求本無念。

三、菩提與般若

菩提無得，淨五眼而了三身；
般若無知，運六通而弘四智。

是知即定無定，即慧無慧，
即行無行。性等虛空，體同法界。

四、六度與十力

六度自茲圓滿，道品於是無虧，
是知我法體空，有無雙泯。
心本無作。道常無念，
無念、無思、無求、無得。
不彼不此，不去不來。
體悟三明，心通八解。
功成十力，富有七珍。

五、常寂與常用

入不二門，獲一乘理。
妙中之妙，即妙法身；
天中之天，乃金剛慧。
湛然常寂，應用無方。
用而常空，空而常用。
用而不有，即是真空；
空而不無，便成妙有。
妙有即摩訶般若，真空即清淨涅槃。
般若是涅槃之因，涅槃是般若之果。
般若無見，能見涅槃；
涅槃無生，能生般若。

涅槃般若，名異體同。
隨義立名，故云法無定相。
涅槃能生般若，即名真佛法身。
般若能建涅槃，故號如來知見。
知即知心空寂，見即見性無生。
知見分明，不一不異，
故能動寂常妙，理事皆如如。
即處處能通達，即理事無礙。

六、定慧與如如

六根不染即定慧之功，六識不生即如如之力。
心如境謝，境滅心空；
心境雙亡，體用不異。
真如性淨，慧鑒無窮。
如水分千月，能見聞覺知。
見聞覺知而常空寂。
空即無相，寂即無生。
不被善惡所拘，不被靜亂所攝。
不厭生死，不樂涅槃。
無不能無，有不能有。
行住坐臥，心不動搖。
一切時中，獲無所得。
三世諸佛，教旨如斯。

七、付法與傳衣

即菩薩慈悲，遞相傳受。
自世尊滅後，西天二十八祖，
共傳無住之心，同說如來知見。
至於達摩，屆此為初，
遞代相承，於今不絕。
所傳祕教，要藉得人，
如王髻珠，終不妄與。
福德智慧，二種莊嚴，
行解相應，方能建立。
衣為法信，法是衣宗。
唯指衣法相傳，更無別法。
內傳心印，印契本心；
外傳袈裟，將表宗旨。
非衣不傳於法，非法不受於衣；
衣是法信之衣，法是無生之法。

八、無生與解脫

無生即無虛妄，乃是空寂之心；
知空寂而了法身，了法身而真解脫。

前言

〈顯宗記〉本文字數雖不多，可是內容非常豐富，首先介紹〈顯宗記〉的標題。

為什麼叫「顯宗」？在中國禪宗的立場，以不立文字、直指人心為宗，這「宗」可以說是宗旨的宗，也可說是根本、原理的意思，它是為了顯示《壇經》的「無念為宗」。

宗與教是相對的，一般所講的宗教是一種信仰鬼神、神祕力量的意思；可是在佛教，尤其是在禪宗的立場，宗是指心法，教是指理論。從語言、文字思辨等哲學和道理來理解佛法，是為「教」；文字語言之外，也叫做「教外別傳」的是為「宗」。宗的意思必須「如人飲水，冷暖自知」，自己去體驗。因此，凡是有禪悟經驗的人所講的就是「心」，就是「佛性」，心是指智慧心、清淨心，佛性是不動的空性。只有以清淨的、無煩惱的、無分別的慧心，才能夠見到不動的、不變的而實際上是沒有一點痕跡可見的佛性，那便是「宗」，就是明心見性的「性」。

事實上明心也是明的「宗」，見性也是見的「宗」。明心就是心中沒有煩惱、

神會禪師的悟境 18

沒有執著、沒有分別。明的意思並不是說很聰明，而是心中無罣礙，心中無差別。

唯有明心的人才能見性，很多人以為見性就是見到佛身放光，其實不是，性是無形、無相、無聲、無色、無味的，沒有形象、沒有味道、沒有顏色、不可捉摸，不是用我們的五官六根能夠接觸的，不是能用我們的意識去推敲、思考、設想、了解的，那也就是佛性。

既然是沒有具象的東西叫做佛性，為什麼還要講？那是要我們真正了解自己的執著而放下它，放下馬上就可以見到那個佛性的「性」，也就是〈顯宗記〉的「宗」。

這篇文章叫做「記」，乃記錄、記述、說明、敘述之意，荷澤神會禪師用這篇文章來告訴我們什麼叫禪宗的宗。禪宗的宗與淨土宗的宗以及其他各宗各派的宗不大一樣，禪宗之外的人以為「宗」是宗派、學派；但在禪宗來說，「宗」不是學派、不是宗派，而是指所有一切眾生本具的清淨的佛心，明心見性的性，也是明心見性的心，也就是說無礙智慧心和不動的空性這兩者即是禪宗的宗。因為《楞伽經》說：「佛語心為宗。」那就是此處所要說明的。

為何稱為荷澤神會？因其住在洛陽的荷澤寺而得名。

神會禪師的悟境 19

中國的唐朝有一相當有名的戰役——安史之亂，荷澤神會就是在當時以賣度牒的方式籌措了很多軍餉，幫助皇帝打敗了安祿山的造反，唐肅宗特地為他建造了荷澤寺，讓他在那兒大弘六祖惠能的宗旨，因此後來的人就叫他荷澤神會。

神會禪師俗家姓高，湖北省襄陽縣人，幼年時先跟家人及儒家老師學《詩》、《書》、《禮》、《易》、《春秋》五經。小小年紀就已是通達五經的儒家學者，又精通老莊的學問。因其讀過二十五史中的《漢書》，而從中得到了佛教的消息和利益，便到了國昌寺出家。出家之後，對於所有讀過的佛經，不但過目成誦，且對於經中的經義也隨即通曉，像這樣子的一位神童，大概就是菩薩再來吧。

他是六祖惠能大師晚年時候的弟子，見六祖惠能時，六祖已經很老，而神會當時的年齡只有十三歲，或說十四歲。神會初見六祖時，此時六祖大師不住在開講《壇經》的法性寺，而是在廣州曹溪的南華寺了。當他看到了這一個從湖北來的小沙彌，就問他：「知識遠來艱辛，還將得本來否？若有本則合識主，試說看。」意思是：這位善知識遠道而來，辛苦啦！你究竟帶了什麼東西來呢？如果你已經把你本來的那個東西帶來的話，你一定認識你的主人是誰？你試著告訴我那是什麼啊！你說給我聽聽看。

請問諸位！六祖大師問的是什麼？其實他問的就是「自性」。

神會禪師的悟境 20

神會這個小沙彌對答如流，他說：「以無住為本，見即是主。」

「無住為本」是《壇經》裡六祖大師講的一句話，可是六祖講《壇經》時，神會根本未到場聽講，卻能夠回答：「以無住為本。」這裡的「住」是什麼意思？並非有房子住或留在某個地方叫做「住」，而是《金剛經》所講的「應無所住，而生其心」。「應無所住」是不在乎、不牽掛、不執著、無分別、都很好，沒什麼不好，也沒什麼更好，心已得解脫自在，但是仍有功能，有作用。也就是心中沒有煩惱、沒有執著，卻有智慧。

「見即是主」，就是《金剛經》所講的「而生其心」之意，「生其心」是心中雖然沒有執著、沒有分別，不在乎得失利害、好壞、喜怒哀樂，可是心中有智慧，還是可以有作用的。

「見即是主」，可有兩種意思。第一層意思是說，對於已經開悟的人，智慧在發生功能的時候，「主」就在那兒，智慧不發生功能的時候，無所謂主不主。第二層意思是說，對於尚未開悟的人，「見」就是「主」，他有一種見解、看法，這都是執著心；那是沒有開悟，也未得解脫。有見解、有知見，那是凡夫知見，就變成了自己的主，這裡說的「見即是主」，是講的智慧。

《金剛經》所說的：「應無所住」就是「無住為本」，

神會禪師的悟境 21

「而生其心」就是「見即是主」。為什麼心還能生起來？那個心不是煩惱，而是智慧的功能，不是煩惱的執著，不是利害、多少、人我、是非、爭長論短，而是自然的智慧的反應，該怎麼做就怎麼做，應怎麼說就怎麼說。

惠能大師聽到這小和尚語出非凡，於是又說了下面兩句話：「這沙彌，爭合取次語？」

惠能大師是因為聽到《金剛經》：「應無所住，而生其心」開悟的，而神會禪師這時不知是聰明呢？還是真的也開了悟呢？他也套用六祖惠能大師開悟的那種境界，以重複的話語來告訴惠能大師，且自認為已經把《金剛經》裡面的意思講出來了，所以惠能大師聽到以後說：

「嘿！這個沙彌，你怎麼講第二等的、次一等的語言？為何不說上等的、最高明的話呢？你沒有自己的話，而把人家說過的話也拿來再講一次，這是拾人牙慧呀！」

神會於是說：「和尚坐禪，還見不見？」

「和尚」就是「大和尚」，即尊貴的老師之意；一年之中主持、弘法、領眾共修的方丈稱為和尚。一個寺院之中，只有一位和尚，其他的人只能稱為「阿闍黎」，不能稱為和尚。在我們農禪寺只有我聖嚴一人是和尚，其他的法師可以稱為「某某師」，那叫做阿闍黎。

神會禪師的悟境 22

神會可能是調皮，他反問：「和尚，你坐禪的時候是見呢？還是不見呢？」也就是說「你在坐禪的時候，你的心是有功用呢？還是沒功用呢？是在動？還是不動的？是用心呢？還是不用心？」這句話問得實在非常的巧妙。

惠能大師便以柱杖打神會三下，說：「吾打汝，是痛不痛？」

惠能大師不再講話，拿起拐杖打了神會三下，然後再問：「打你三下拐杖，痛呢？還是不痛？」也就是說：「你挨打的時候，覺得有痛與不痛的『受心所』在活動嗎？」意思是說：心裡頭動或不動？有功能或沒有功能呢？

可是神會答道：「亦痛亦不痛。」打在身上是痛又不痛，這是模稜兩可的回答，意思是說：「有痛的，但是痛了以後，沒覺得恨、愛、瞋、懷疑等念頭。」一般人在挨打了三棒之後，頭腦裡一定會轉很多圈：「我挨打了！痛！打冤枉了！」又會猜測：「到底什麼道理打我？」這是煩惱心，不是智慧，所以神會講「亦痛亦不痛」。

於是六祖惠能大師說：「吾亦見亦不見。」意思是：你問我坐禪的時候，見還是不見？我現在告訴你，我也見也不見。

為什麼說「見也不見」，「見」是心中有反應，坐禪當時見到心裡產生的反應；「不見」是反應過就反應過了，反應之後不再留下任何「我」的痕跡，

神會禪師的悟境 23

沒有留下我貪、我瞋、我癡、我疑、我慢等種種煩惱，這就是「見也不見」。

神會問：「如何是亦見亦不見？」

然而神會並未饒過惠能大師，還要再問：「那請問和尚如何是亦見亦不見呢？」因為那時神會沒聽過六祖惠能說法，所以要問。於是惠能禪師回答了下面一段話：「吾之所見，常見自心過愆，不見他人是非好惡，是以亦見亦不見。汝言亦痛亦不痛如何？汝若不痛，同其木石，若痛則同凡夫，即起恚恨。汝同前見不見是二邊，痛不痛是生滅，汝自性且不見，敢爾弄人！」

神會可能已經在其他的其他地方看過或聽過六祖大師所講的法，對佛經道理也懂得很多，因此他用似乎已經開悟的人的語言來跟惠能大師對答，而且還自信滿滿。可是惠能大師能夠體會到這小孩只是聰明，並沒有真正的開悟，因為這小沙彌用的語言都是人家用過的而不是自己證悟的，其見解亦都是已經在經典裡，以及六祖自己的《壇經》裡有過的開示，所以這個小孩並沒有真正的開悟，因此告訴神會：不要好高騖遠，不要自認已經得到像《金剛經》所說的「應無所住，而生其心」的境界。

惠能說：「我所見到的是自己心裡的過失。」惠能這樣已經大悟徹底的人還有什麼過失？意指心中凡有所動，心中有妄想相閃過的時候就叫做過失。

神會禪師的悟境 24

他說：「我的所見是常見自己的過失，而不見他人的好壞。」這「我」是以惠能大師代表神會，惠能大師教神會應做如此觀，做如此體驗，做如此理解。一個修道的人，應該如此，所謂「靜坐常思己過，閒談莫論人非」，就是又見又不見。「見」是見到自己的過失；「不見」是不見他人的過失，這是修道人基本的修養。這並不是惠能大師說自己的境界，他是告訴人，你要修道或正在修道的時候，應該如此。大徹大悟之後，那又是另外一種境界了。

惠能問神會禪師：「這個小沙彌，你說你也痛也不痛，那你不是是一顆石頭、一塊木頭嗎？如果是痛，那不是跟凡夫一樣了嗎？不是要起瞋恨心了嗎？你剛才講的這些見不見、痛不痛，都是在執著，不是執著這一邊就是執著那一邊，都是一種生滅心，也是生死心。有沒有、痛不痛、見不見，這都是分成兩極來談論問題，是二邊見，不是中道見，不是真正的空慧，所以還是凡夫。你連自性都還沒見到，還敢跑到我面前來耍弄我啊！該要挨打！」

神會禮拜悔謝。

講到這兒，神會知道自己錯了，所以趕快拜了幾拜，求懺悔，說：「不敢不敢。」

這就是神會禪師初次拜見六祖大師的一段對話。

神會禪師的悟境 25

神會禪師於九十三歲時圓寂，也有人說他七十五歲時圓寂，但根據大多數的資料仍舊推定他是九十三歲才圓寂的，比較合理。

南方的禪宗——南宗禪，本屬於廣東曹溪，後來也由神會禪師帶到北方去，就變成了北方的荷澤宗，這與神秀所傳的北宗禪對比，稱為南宗禪。

神會禪師的悟境 27

第一篇

無念與真如

無念為宗

無念為宗，無作為本。

《壇經》裡講到「無念為宗、無相為體、無住為本」這三個名詞，神會禪師則把「無念為宗」這四個字作為〈顯宗記〉的主體，而將「無住」改為「無作」。

何謂無念？念，有正念、有雜念；但不論正念或雜念，從禪宗和禪修的立場來看，都是妄念。「正念」是統一的妄念，是用方法來用功，念念「念佛」是正念，念念「數息」是正念，念念在「參話頭」是正念，念念用「默照」也是正念；所以念念不斷在方法上都叫做正念。

那麼「無念」呢？即所有一切的念頭全部擺下來，正念也好，雜念也好，全部擺下，這叫做無念。如果還有念頭在用方法，不管是正念、雜念都是妄念，所以這個人仍是尚未徹悟，必定要用方法用到無方法可用，沒有念頭起伏，只有朗朗乾坤，有念等於無念，此時可以用：「山河粉碎，大地陸沉，身心蕩然」來形容，此時的心中，點塵也無，不執內、不著外、不執有，也不執空，

神會禪師的悟境 30

這種非常寧靜的、自然的、智慧朗然的狀態就是無念，即明心見性的狀態，所以說「無念為宗」。

無作為本的「作」是造作的意思，在《圓覺經》裡有提到「作、止、任、滅」幾個名詞。「作」就是心有運作；「止」是不讓心動；

「任」是讓心放任；「滅」是把心念滅掉。這四種都是禪病，都是修習禪定、修學禪法的人的大病。這「無作」，即不要作息，不要造作，亦即不要將心待悟，不要用心來修心之意。如果認為開悟是要從修行而完成的，不論用心來修心也好，用身體修心也好，都是「有作」；正在拚命的修行，希望要悟，是有作；希望等待著自己將來要悟，也是有作。

無作是不要存心希望得到什麼，那麼是不是說什麼事情也不需要做呢？《壇經》講到「憎愛不關心，長伸兩腳臥」，那也就是無作。瞋和愛都與你沒有關係，心中無罣礙，不受瞋心所動，不受愛心所牽。心裡面沒有得失、利害、是非、善惡、好壞這些東西的痕跡，做一個無事的人，心中任何事都沒有，能夠這樣子的話，就是明心見性了。

有人說：「我要發一個願，願我開悟。」這算不算有作？算！所以此地講「無作」是站在已經開悟的人的立場來告訴別人：「第一要無念，第二要無作，

神會禪師的悟境 31

這樣就能夠開悟。」說起來簡單，做起來不容易。開始的時候，還是需要方法，以正念來代替雜念，那就是有念的；所以還是要有作，要發願，要剋期取證。

另外，「無作」還有另一層意思，是說明心見性的那個性，不是經由人工修行來完成的，佛性這樣的東西，不是用任何方法去把它襯托出來，或者是發現到的，或者是製造出來的；它從無始以來，就和我們在一起，我們出生它也跟著出生，死亡後它也跟著我們一起走，身體雖然沒有了，而佛性並未離開，它是永遠跟我們在一起的，並非因為聽聞佛法、修行佛法才有佛性的。

佛性本來就在，不是由於後天的造作而有的，這是加強一切眾生的信心，任何一個眾生只要願意相信佛性根本就是一直跟我們在一起，那麼信心就建立起來了，一定有成佛的可能。

並不是因為有智慧才開發出佛性的。所謂有智慧，只是煩惱祛除了，就是智慧的顯露。一般人講增福增慧，以為智慧好像水一樣，是可以加，可以添的，其實這個觀念是錯誤的；實際上，並不是能增加一些智慧，而是只要減少一分無明煩惱，就多顯一分智慧，也多見一分佛性。所以「無作為本」的意思就是：佛性本來就在那個地方，不是因為我們修行、學佛才有的。

真空妙有

真空為體，妙有為用。

這是如來藏的根本思想，所謂「真空不離妙有，妙有不離真空」。真空即是妙有，妙有即是真空，二者是一，不是二。

「體」是什麼？就是指的理體佛性，是眾生本來就具備的自性，一切眾生皆有的佛性。而佛性、自性、本性，就是空性，這空性並不是等於空空如也，什麼也沒有，而是不離於一切現象，不限於任一現象，遍於一切現象，又不等於一切現象；哲學家稱之為本體的東西，與我們佛教講的理體又不一樣，哲學家講的本體，是形而上的理則，而佛學講的理體，是不離現象的。

有一位禪師，在歐美非常受歡迎，他都讓那些弟子們感覺到他們是開了悟的，他怎麼樣讓他們感覺到開悟呢？他說：「老師問你佛法是什麼？你不能夠回答是什麼。如果老師問你見到了什麼？你不能回答老師見到了什麼。一切都不能夠用嘴巴講。」但是怎樣表達呢？他說：「不管你在什麼地方，

神會禪師的悟境 33

你就拿起手掌『啪』的一拍，這個就是。」所以我在歐洲、美國演講的時候，常常遇到這位禪師的弟子、學生，假如我問一個問題，說：

「這個話你們能夠理解、體會嗎？」總是有一、兩個人把桌子一拍，拍得好響，如果沒有心理準備的聽眾，真會被他們嚇一跳。拍得很大聲，表示他是開了悟的、見了性的，他們自信滿滿。其實哪會有這麼多人開悟，哪有這麼容易開悟呢？那是一種表演而已。不過，當下即是，而處處都是，樣樣都不是，沒有一個是，沒有一樣不是，是的確沒有錯。

當初我遇到先師靈源老和尚的一個晚上，同在一間佛堂掛單，睡於同一張廣單（通鋪）上，他也是用這個方法對付我的，我問他很多問題，他一句話也沒有回答，後來他突然在廣單上「啪」的猛拍一下，把我驚出了一身汗，然後他睡覺了，這樣一來我把問題擺下來也睡覺了。放下一切，自性本空，還有什麼好問的？

這裡所說的「體」是真空為體的「體」，即是無一法是離開真空的，那也可以說無一法是離開了體的，那個體就是佛的本性。任何人都有個身體，那麼法的體，或佛的體是什麼？不是具足三十二相的佛的肉體，而是以真空的法性為體；於佛的三身之中，叫它法身；於一切諸法，叫它法性；對一切眾生，叫它佛性。

它另有個名字叫做「真空」，真空是對頑空及偏空而言，一般人講的空洞、

神會禪師的悟境 34

虛空，是幻空，真空則並不否定緣生的幻有。譬如說，一切現象都是因緣生，因緣所生的種種現象，又都會因緣而滅，都是暫時有而畢竟皆空的。但是現象的本身，你能說它是空嗎？不能，它是有的。像我手上拿了一支紅筆，它是因緣所生，是種種的原料把它組合成的，這支筆是真的嗎？現在我拿在手上是真的。本來有嗎？沒有；將來有嗎？沒有，只是現在暫時有，既然是暫時有，而不是永遠有，這就是空。如果僅見其空而不見其有，若不是頑空，便是小乘的偏空、析空。

我們的身體是有呢？還是沒有呢？不能說沒有！是真的有嗎？原來就有嗎？在未出生之前你的身體已經有嗎？有，在媽媽肚子裡面；在媽媽肚子裡以前有嗎？沒有，而且沒有人可以永遠活下去的，所以此身是幻非真。就是尚在人世間生活的時候，我們的身體，也天天在變，時時在變；天天在老，時時在老，所以這個身體雖還活著，但已不是真的。

一切現象不管是動物、植物、礦物都是非永恆，自性本空，那就是佛性，就是法性，自性空而佛性不空，所以稱為真空而妙有。真空的諸法自性，充塞於宇宙之間，充塞於十方三世，盡虛空、遍法界，沒有一個時間它不在，沒有一個空間它不在，這就叫做體。

當我們沒有開悟見性時，老是圍繞著這麼一個小小身體的我，和這麼一個身體所處的小小環境打交道、起分別、生執著，時常你爭我奪，放不下、丟不開，時時有煩惱，處處遇困難，這都是庸人自擾，多麼可憐！

當我們一旦開悟、見佛性，就會見到這個世界本來就是太平的，沒有什麼需要爭，沒有什麼需要丟；不來也不去、不多也不少、不增也不減、不淨也不垢；本來就沒有一樣固定的東西叫做理體，所以叫做真空。佛性是遍於十方三世而又不滯於十方三世，這叫做真空，又名妙有，這是大乘佛法的畢竟空、真實空，實相即是無相，又不離一切相。

相對於「真空」，還有「頑空」、「偏空」幾個名詞。一般人講的空空如也的空，那是幻滅、虛幻的，把一切都否定掉，也就是「頑空」，這很可能使人變成消極、逃避、厭世，或使人變成積極、瘋狂、亂世。

至於小乘所見到的空，叫做「偏空」，他們離五蘊、出三界，離六根、六塵、六識的十八界，不再造業、受報而進入涅槃，也就是出離三界的生死輪迴。因他們只斷我執證人空，未斷法執未證法空，還沒有實證二空真如，所以未得真空。唯有進入大乘菩薩的層次，我執斷則不戀生死，法執斷便不厭生死；既不貪戀生死也不厭離生死，這才叫做真空。可是有一些外道似是而非，講：「空而不空，

不空而空；有而不有，不有而有。」聽起來好像有道理，好像是佛教講的真空。其實不是，那是一種錯誤的邏輯、推敲的說法，並不是真正的實證無相的空性。

「妙有為用」的「有」是什麼？是有佛菩薩的智慧及慈悲的功用，佛有三身四土，每一種身都有他的淨土，在每一種淨土裡面都能度無量眾生、轉無量法門。諸佛的這三種身，是從哪裡來？都是從真空的體而來的，在真空的體中，含有如來的三身四土及無量利生的方便。

三種身：第一是法身，第二是報身，第三是化身；三身是圓融的、互通的。法身不離報身和化身，報身不離法身和化身，化身不離報身和法身。這三種佛身顯現的對象、時機、功能不一樣。

法身遍於一切法界、十方法界；法身所居的叫做法性身土，法性身土在哪裡？遍於十方三世一切空間和時間，法性所在就是法身所在，法身所在就是其國土所在。法性身土又叫常寂光淨土，「光」是智慧、常寂，是永遠不動而永遠普遍的。

報身是什麼？是佛的功德果報身，誰見得到佛的報身？是初地以後已證無生法忍的菩薩，這時所見的、所聞的，全是佛的報身功德。有沒有一定的形象呢？隨著十地菩薩層次的高下不一，所見佛的報身也不相同，但不是三十二相。

報身又有自受用的報身，以及他受用的報身；自受用的報身，就是諸佛成佛以後，自己自受用，這報身實際上其他人看不到；而他受用報身，是顯現出種種佛法的功能，使得初地以上的菩薩們，得到受用利益。所以報身說法不用語言、不用文字，隨處都說，所謂「鬱鬱黃花，青青翠竹，山河大地，無一不是如來的功德實相」。這可以說是佛的報身說法。又「生公說法，頑石點頭」，是指有情無情同圓種智，如果說「頑石說法，生公點頭」，那就變成報身說法。

報身住什麼淨土呢？實報莊嚴土。由佛自己的功德身所成土，也就是成佛以後所見的山河大地，就是佛國淨土，所以，《維摩經》中有提到：當釋迦牟尼佛自己成佛以後，或當你成佛以後，你看到的娑婆世界、五濁惡世，就是佛國淨土，山河大地，都是七寶所成，你看到的每一位眾生，都是諸善上人。

化身又叫做應化身，意思是隨類應化，眾生需要以什麼身來度，他就現什麼身來度；應以丈六紫金身來度，就顯現丈六紫金身、三十二相、八十種好的大人相來度眾生；如果需要餓鬼身度，就現餓鬼身去度，所以釋迦牟尼佛有千百億化身，可化為千百億個釋迦佛身；事實上釋迦牟尼佛是毘盧遮那佛、盧舍那佛的千百億化身之一，觀音、文殊等大菩薩，都是古佛所現，也各現種種身。

釋迦牟尼佛的法身是不動的，但是可以化無數無量的身，是誰的化身呢？

是佛的法身的化身，是佛的報身的化身，這叫做「一體三身」。至於開悟見性的人見的是佛的哪種身呢？見性是見空性、佛性、真性，未必已證無生法忍，若係凡夫，仍只能見佛的應化身，或是諸佛同體的法性身，卻見不到佛的報身。

天台智者大師說，淨土有四種：1.凡聖同居土——有兩類：(1)閻浮提為凡聖同居的穢土。(2)兜率內院及西方極樂世界是凡聖同居的淨土。2.方便有餘土——小乘羅漢死後，未入無餘涅槃，暫住三界外之淨土，斷盡三界煩惱即生此土，因為尚餘有根本無明，障覆中道實相，所以稱之為方便有餘土。3.實報無障礙土——已斷一分無明的菩薩，已獲真實道之果報，所以生在無礙自在之國土。4.常寂光土——全斷根本無明的佛所依處，這是常住、寂滅、光明之佛土。

如何以佛的三身配此四土？根據上面所說的可知，凡夫及小乘聖者於凡聖同居土及方便有餘土，見佛的化身；已斷一分無明的法身大士，即初地以上菩薩，於他受用的實報土見佛的報身；諸佛於常寂光土互見法身，或自受用的報身。

這三身四土又叫做妙有，是有的，但有功能，沒有執著；有功德，沒有煩惱，這就叫真空妙有，即是「真空為體，妙有為用」。

實相無相

夫真如無念，非想念而能知實相，無生豈色心而能見？

真如即真空，也即是實相，因為真空的智慧，能知實相，真空與實相，一個是體，一個是用。真空是用，實相是體，體、用又是什麼呢？以毛巾為例，毛巾本身是體；毛巾能擦汗，能吸水，能清潔，都是用。而真如是什麼呢？在《起信論》裡，將心分作兩門：一個是生滅門，一個是真如門。生滅的心就是妄念、妄想，我們平常所體驗到的心理活動、心念的現象，都是妄想心。真如心是不生不滅的，是智慧的功能所依。

因此，所謂真如無念，不是說一個人開悟成佛之後，他的心沒有作用、沒有功能；大徹大悟以後的祖師，他們能夠應機說法、觀機逗教，隨著眾生的需要，而恰到好處的給他們開示，這不是虛妄的生滅心，而是智慧。所以真如可以說是智慧心的所依，智慧是真如的能依，這「心」跟我有見、我執的煩惱心不一樣，是無我的智慧所依，這叫做真如心。

神會禪師的悟境 40

「真如無念」，《壇經》也說「無念為宗」，是「於念而無念」，「念念之中，不思前境。……於諸法上，念念不住。」又說：「於諸境上，心不染日無念。」可見這「念」的意思是妄想執著的心，起心動念無非是妄，那不是真空，真空是不動的，但能顯現千變萬化的功能；它自己是不會變的，卻因眾生的需求，而產生救濟無量無邊眾生的功能。所以菩薩能夠有大慈悲、大智慧度眾生，而不是用的虛妄雜念。兩者的差別在於，一個是以自我中心為活動，這是虛妄的生滅心；一個是將自我銷融之後所產生智慧的功能。眾生不知道真空，真空其實就在妄念之中，如果祛除妄念中的自我執著，就能體現真空。

真空本身即是無念，而非想念所能揣摩得到的，沒有固定的形象，不可捉摸，也不可能透過語言文字去了解它。

實相是真空的體，是無生法門，也是無相法門。「無生」的意思是一念不生，心中不起與任何染心相應的意念叫無生。無生也是無滅，也可以說是不增不減。我們用五官或五根、六識所能接觸、所能想像的，都是幻相，都是一些因緣所生的種種物質相。除了物質的現象之外，對於精神體所謂的靈、鬼、神、精、氣等，因為無法捉摸、神出鬼沒，感覺好像有這樣東西，要抓它，卻抓不到。所以唯物論的科學家們在束手無措之餘，就只好否認它，

神會禪師的悟境 41

因為無法拿出具體的事實來證明這些東西，就以為它不存在。凡是不能以物質的量體呈現的東西就說它沒有，這是非常不合理的。一般人連精神相都無法了解，何況無生的實相。

不過這裡所說的「實相」，並不等於精神體的靈、鬼、神等，乃是超物質、超精神，而又不離精神、不離物質，這叫實相。有物質、有精神都是生滅法，物質、精神都在變遷，我們稱物質變遷的現象為成、住、壞、空；稱精神體或心念的變遷叫生、住、異、滅；在生理的現象叫生、老、病、死。這些都還是可以用語言去講的、去體會的。

可是實相無相，真如無念，也是非生滅的。那非生滅相是什麼相呢？無生就是寂滅相，寂滅就是無生，寂滅就是不動的意思。不動實際上就是空，就是絕對的、畢竟的空相。《仁王經》卷中云：「一切法性真實空，……無生無滅同真際。」諸法的真實空相，是絕對的空，不是相對的空，是超越於空與有的空。「無生」就是絕對超越於生滅現象，像這樣的實相絕對不是用我們的眼睛可以看到，也不是用我們的「色心」所能見到的。

「色心」是什麼呢？於《仁王經》卷上有提到：「色心是眾生根本。」色是有質礙形體的被知覺者，心是能知覺形質者，對諸法而言，稱為色心，對有情眾生而言，稱為身心。色是色法，心是心法，色心相對，能夠見聞聽知一切法。

神會禪師的悟境 42

由於真空的實相，不是色法也非心法，所以不是色心能見。

例如我現在用的語言符號、聲音，被認識心懂得了，便是色相能知；顏色的形象，被認識心看懂了，便是色心能見。凡是根塵相對而被心識認知，便稱為色心能見。由於真空無念，實相無生，非物非心，所以不是色心之所能見。

「豈色心而能見？」所謂色心，一定是緣物質形象而生起的虛妄分別心，因此無生之法就不是色心之所能見。這色心就是以我們的生滅虛妄心，攀緣生滅的虛妄境；無生的實相是真空，而不是生滅虛妄法。

無生實相

無念念者，即念真如；無生生者，即生實相。

《壇經》云：「悟無念者，見諸佛境界；悟無念者，至佛地位。」又說：「若見一切法，心不染著，是為無念。」所以此處要說，無念之念是念真如。

《壇經》云：「若悟無生頓法，見西方只在刹那。」又當永嘉玄覺見六祖，六祖問他忙什麼？他回說：「生死事大，無常迅速。」六祖開示云：「何不體取無生，了無速乎？」所以此處要說，無生之生，即生實相了。

此處的「無念念者」，是說無念並不等於木石無心，並不同於無情眾生，沒有心的反應；無念之時，依然有智慧的功能，它的作用不是煩惱分別度量，而是念的真如空性。此處的「無生生者」，是說無生並不等於死灰枯木，了無生機，並不同於磚瓦沙石，沒有生息；無生的當下，不礙諸法生滅，只是不住於生滅，而自體即是實相，故稱為「即生實相」。

這都是悟後的境界，悟入真如無念，實相無生。其實悟後所見的世間，

四大、五蘊、十二處、十八界，也就是我們自己的身心，以及身體所處外在的環境等活動現象，照樣都在，只是若能不受其愚弄困惑，當下的見聞覺知、山河大地，無非真如實相，所以既是無念又是無生。

又所謂「三界唯心，萬法唯識」。唯心與唯識，一個是真如平等心，一個是生滅虛妄心；兩者本屬同源，離煩惱名為真如心，在煩惱名為業識心。從凡夫的立場說，因為造種種業，就得種種果報。造業是誰造？由虛妄心所造。此心若動，身體、嘴巴也會跟著動。身口意三種行為，能使我們造種種的善業與惡業，造善業讓我們獲得人天福地，也就是依正二報是善的；正報是身心，依報是身心所處的環境。造惡業得惡報，得惡劣的身心和環境，即依正二報都是惡劣的，最壞的果報是下三途的畜生、餓鬼、地獄。

真如心，有兩種解釋：在唯識宗的立場而言；真如是轉八識成四智之後的真性，是絕對清淨而不會隨緣變化的。從《起信論》的立場說，真如即是如來藏，它有不生滅及生滅二門，故有隨緣的功能，隨淨緣稱為心真如門，隨染緣稱為心滅門，生滅與不生滅的和合，稱為阿賴耶識。因此若依《成唯識論》，真如心不能造萬物，唯八識造業受報。此處的唯心及唯識，同時並舉，應依《起信論》的觀點解釋：真如心在染是生滅的凡夫心，在淨是不生滅的聖者心，

神會禪師的悟境 45

凡夫是依識造業受報，聖人是因應眾生的悲苦而隨染緣度眾生；所以不論凡聖，所感任何世界，都是唯心唯識。

因此，「無念」、「無生」，都是已經徹悟了的人，沒有一般人的分別、攀緣、得失等種種虛妄雜念，但有無漏智慧運作度眾生的功能。

經常與不生不滅的清淨真如相應，故稱「念真如」。釋迦牟尼佛成道之後，唯念一切諸佛及一切眾生的真如心，所以處身人間，即在人間說法度眾生，若到天上即在天上說法度天人，到任何地方顯現，都能讓那裡的眾生獲得法益。眾生看到的佛的身體，雖有動作，但他的真如心是不動的，可是智慧心是有的，那就是依真如而起的智慧。「無生」生於實相，也能使眾生生起實用，若於生滅的煩惱虛妄心滅盡之時，實相的真如心自然顯現。

無生亦無相，但不等於虛無抽象而不可觸摸，乃是在實證無生法忍之後，所處的一切環境、任何一種現象，都未離無生無相的實相。眾生有妄心起妄執，所見是妄境幻相，聖者斷妄心除妄執，所見一切相，無非一實相。任何一種現象離不開實相，實相遍在，窮三界遍十方，但不佔據任何固定的時間、空間的位置，故稱實相無相而無不相。

一個開悟的人，你若問他：「悟境如何？」他可能喝一口水，

神會禪師的悟境 46

然後對你看一看，什麼也不說。如果你問他：「佛陀說的法哪些是重點所在？」他可能就拿根草給你，也可能拿一朵花給你，你能體會嗎？這就是「無念者念真如，無生者生實相」了。

只要能使你產生無漏慧之功能的都叫真如，只要你對你所接觸的一切現象不起分別虛妄我執相，都叫見到實相。由佛的角度看迷者，迷者所見的世間一切現象都是虛妄相；從明心見性的悟者角度來看世間，世間一切現象無非真如，無非實相。

神會禪師的悟境 47

第二篇

無住與涅槃

無住而住

無住而住，常住涅槃。

《壇經》講到「無住為本」，《金剛經》也講到「應無所住，而生其心」，也就是「無住生心」。另外，《壇經》又講到「心不住法，道即通流；心若住法，名為自縛」。也就是說心能不起執著、不停留、不被任何一種現象所影響、束縛，即名無住，否則，就被自己的虛妄心困住了。

所謂十方常住、十方僧。我們出家人是道場裡的住眾，故稱為常住眾。「常住」是道場之意，什麼是「道場」？幾間房子叫做道場嗎？不是，世間沒有一樣東西是能夠永遠常住的。大陸上的許多名山古寺拆了又建，建了又拆，成、住、壞、空，這就是世間的無常現象，沒有常住不變的，可是為什麼道場被稱為常住呢？

「道」是無聲、無臭也無相，不佔時間，也不佔空間，那就是涅槃、寂靜、無相，前述的真如、實相，也都可以說是道場；因此，《維摩經》

神會禪師的悟境 50

裡面講到「直心是道場」，心直就是道場，意思是說心中沒有人、我、是、非、善、惡、好、壞的執著，那就是住於道場。當釋迦牟尼佛成佛之時，叫做成道，又叫坐道場；而釋尊成佛的那個地方是菩提伽耶，梵文的「伽耶」（gaya）翻譯成中文即「場」，而菩提就是道的意思，所以菩提伽耶就是道場，是為紀念釋迦牟尼佛在那裡成道。

釋迦牟尼佛雖然是在印度伽耶的菩提場成道，但只要是釋迦牟尼佛的「法」所在之地，聞法等於見佛，就是佛的道場，就是能使人修行佛法的地方，也有可能成為修行人悟道、成道的地方，所以我們現在稱呼寺院為道場，又稱為常住。

但是真如無形、無相、無色、無味、無住，是絕對的解脫自在。因此，我們要修行，先要以般若的空慧體驗「無住」，才有可能體驗到涅槃體德的畢竟常住。佛法先要指出凡夫眾生住於有，小乘人住於空，而得大解脫的諸佛菩薩，既不住於有，亦不住於空，這即是無住。

何謂「無住而住」？意思是說，雖然不是常住，但還是有暫住的功用，也就是慈悲和智慧의 功用，無住而住是住於常住不變的實相。這跟一般眾生有執著、有自我價值觀的判斷及是非取捨的執著心不一樣。

我們把佛法的功能稱為慈航普渡，能在生死大海中，讓眾生爬上佛法的大船上去，渡過煩惱生死的苦海。這時的凡夫是有住的。

神會禪師的悟境 51

不過，佛也告訴我們：法無定法，一切法都是方便門，所以方便的佛法是有為法，既是方便法就不應住於法，唯有真空的實相法，才是無住而又常住的。禪宗頓悟法門，一開始就不假方便，那也是真方便。如果欲得無上佛果，必須捨去一切方便，直探佛陀本懷。例如《法華經·方便品》：「正直捨方便，但說無上道。」若論無上佛道，必捨大乘方便，二乘及人天乘方便更不用說，尤其當遠離邪知邪見的邪方便了。

但是凡夫用次第禪法修行的時候，必須先住於習禪的方便法，修行到頓悟的最上禪法之時，必須像是筆立千丈懸崖，一切把捉不得，如同《金剛經》所說的：「如筏喻者，法尚應捨，何況非法？」也就是說，一般漸修漸悟者，首先要上船，然後到了對岸的時候要下船，不可以不離船，如果到了對岸，你還賴在船上捨不得下來，那就不得解脫、不得自在。

若論頓悟的心法，就連佛法也不要，因為一切法都是佛法，一切法也都不是佛法；當你發現一切法都不是佛法時，才能發現一切法都是佛法，而不執著一切佛法，名為「無住」。然而，如果一開始連船都不想上，還沒上船，就說自己已經不需要船了，這是不行的。當尚未上路之時，還是要選擇第一義諦的佛法，否則會聽到說，一切法都是佛法，結果就學外道去了；外道也會說，

既然一切法都是佛法，那為什麼不能學我們的法呢？那是邪知邪見的邪方便法，不是正法，學不得，例如印度外道共有六十二見，均非正法。

那麼，要以什麼渡過生死煩惱的苦海呢？是要以了義的佛法為基礎。先用正信、正確的正法，然後把那個對正法的執著心放下，才能見到一切法都是佛法，也都非佛法，那才是捨舟登彼岸，入無住處涅槃，也就是住於「常住涅槃」，經常住在涅槃的意思。

涅槃即寂靜，不生不滅。凡夫的虛妄心念念在生滅，肉體的生命也經常在變異，所以未入涅槃。由於釋迦牟尼佛的肉體，最後在娑羅雙樹間死亡進入涅槃，使得很多人誤認為涅槃就是肉體的死亡，其實不然。

「常住涅槃」的涅槃，各宗有不同的解釋。從小乘的立場言，所作已辦，不受後有，證阿羅漢果，即入有餘依涅槃；當其肉體死亡，便入無餘依涅槃。從大乘立場而言，變易生死的因盡名有餘涅槃，變易生死的果盡名無餘涅槃。若就大小乘相對而言，小乘阿羅漢入有餘涅槃，大乘佛果入無餘涅槃。

法相唯識宗以為，定性二乘入無餘涅槃，畢竟都滅；不定性之二乘及佛，入無餘涅槃，其實不滅；二乘人離分段生死，謂無餘涅槃，佛息應化身而歸本真身，是無餘涅槃。

若論三論、天台、華嚴諸家而言，並無定性之二乘，畢竟都會成佛，但是息妄歸真，攝化歸本，即是無餘涅槃。禪宗所言，同於天台、華嚴，故其常住涅槃，若得心無罣礙，即是涅槃相；例如《法華經·方便品》云：「諸法從本來，常自寂滅相。」並不是以肉體死亡為涅槃，也不是從此不再生到眾生群中為涅槃。此在唯識宗又稱為無住涅槃，盡未來際利樂眾生，對於生死及涅槃，無厭無欣，也就是此處的「無住而住，常住涅槃」了。

小乘涅槃，是祛除煩惱而悟得無漏的智慧，證得阿羅漢，他們在生前也會以慈悲心度眾生，但身死之後，便不再用這智慧利益眾生，故被大乘佛教稱為灰身泯智，乃是厭離生死而欣住涅槃，所以被稱為只管自利自了的小乘人。依唯識之說，有定性二乘，那些人入了無餘依涅槃，就永與世間的眾生絕緣；若依《法華經》之說，二乘涅槃，猶如酒醉，畢竟會醒來迴小向大，進入佛乘；禪宗也信眾生皆能成佛，故與華嚴、天台宗相同。

常住涅槃的另一層意思，是活著的時候就進入涅槃，死後也不是不再投生，可以乘願再來。乘願再來的時候，雖然以凡夫身再來，以人間身出現，但聖者知他是聖者，凡夫看他是凡夫，即所謂「大權示現」。例如《華嚴經》的善財所參五十三位大菩薩，各具不同的身分，《法華經·普門品》

神會禪師的悟境 54

的觀音菩薩現三十三種身分。有大智慧就有大方便，雖在人間出現，卻不受人間的種種逆境所困擾，也不受人間的種種五欲所誘惑；沒有煩惱的心生起，也沒有煩惱的心可滅，這即是常住涅槃。大權示現的高僧大德、菩薩與佛，經常以種種身分出生入死來度化眾生，也即是常住涅槃。

無行而行

無行而行，即超彼岸。

「無行而行」和「無住而住」是相對的。住是不動，行是有所動作。普賢菩薩稱為「大行」普賢菩薩，我們法鼓山的義工群稱為「萬行菩薩」；因為修持六波羅蜜叫做六行，而六度涵攝萬行，所以細分也叫做萬行，另外也有三千威儀八萬細行之說。可是在《壇經》裡卻說：「憎愛不關心，常伸兩腳臥。」像六祖這樣大悟徹底的人還有事要做嗎？他沒有自己的事，但他於四十歲時講出《壇經》，直到七十六歲涅槃，天天忙著度眾生，他臨涅槃的時候，還把他的重要弟子十人找來，叮嚀又叮嚀；也像釋迦牟尼佛成佛以後，他自己已經無事可做，可是卻辛辛苦苦花了四十多年的時間度眾生。像這樣都是「無行而行」，不為自己求名、求利而行動，只是以悲願心為度眾生而不辭萬行。

我常說，一個開了悟的人是：「你家有事，他家有事，我家沒事。」因為我家沒有事，而他家有事，你家有事，所以就專門為了無事而忙。

因為自己沒有事，當然也就能夠挪出手來，挪出腳來，挪出嘴巴來，挪出身體來，到處去奔走呼籲，幫助這群人救煩惱火，幫助那群人救智慧命。因此，一個大悟徹底的人，叫做「無事道人」——沒有事情的修道人。也因為心中無事，所以他不會堅持執著我必須要怎麼，或者我絕不可怎麼，或者我不願意怎麼；只要眾生需要什麼，他都恰到好處的給他們支援、關懷、協助，使其獲得安樂的利益，這便是「無行而行」。我們雖然還未到心中無事亦無行的程度，但也應該學習著在修行的時候，心裡少一點執著，少一點牽掛，多一些悲願，多做有益於人的事。

每次我們農禪寺舉辦聯合祝壽典禮，在典禮上我都勉勵那些老壽星們：若要沒有病苦，就要少些煩惱。如何使得煩惱少些呢？我說：

「少為兒女擔心，少為閒事嘮叨，要做一個笑口常開的老壽星。」因為他們已經年邁，不需為了生活及事業而忙了，還管那麼多的事做什麼？但是為了往生淨土，準備資糧，應當經常多念阿彌陀佛，應當老而不廢，能夠自己做的生活中的事，還是自己做；能夠多替他人做些義工的話，還是要廣結善緣；有機會給他人規勸、勉勵、讚美的話，還是要說。這樣也可以稱為「無行而行，即超彼岸」。

「彼岸」是從苦惱的此岸而到離苦得樂的涅槃境。許多人認為離開此岸的娑婆世界，才能到達彼岸的佛國淨土；在禪宗則認為只要心中無事，

神會禪師的悟境 57

又能行於萬行利益眾生，即是超越此岸而登彼岸，不必等待死後往生佛國，也就是說在生前便能體驗人間也有淨土的安樂。

如如不動

如如不動，動用無窮。

這是悟後智慧的功能，也可以說是智慧的作用，無形、無相，不可用語言、文字來說明，超越有和無，活活潑潑的，妙用無窮。所謂「無窮」的意思，是不能用空間的體積、數量、方位及時間的久暫、繼續、快慢等來衡量。

「如如不動」，就是開悟以後所證的理性，「動用無窮」是能證的智慧。開悟以後的人所體驗到的理性，是無我的實相，是超越於有無之上的，所以叫做「如如不動」。為什麼叫做如如呢？就像本來這個樣子，就照著本來的這個樣子超時空存在；沒有所謂動的作用的需要，也沒有所謂的自動和被動，因為它不屬於某一項物體，也未離開任何一法，所以永遠是不動的。如果要形容的話，不僅像是無限的太虛空，根本就是前面所講的真空，又如《心經》所說五蘊皆空的空，是即五蘊為空，空即五蘊，即空即有，非空非有的真空，此空是不垢不淨，不增不減，不生不滅的，所以它是如如不動的。但是此空不礙世間的一切，是法住法位，

所以它又是動用無窮的。

佛的十種稱號之中，有一種名為如來，也就是如來如去如如不動，卻又擁有萬德莊嚴，神力自在，為法中王，妙用無盡。對佛而言，如來本無來去，也沒有想做什麼或者已經做了什麼，所以叫做如來。然對眾生而言，如能接受佛法，便會相信，也能體驗到佛是處處都不在也處處都在的；因為佛不執著諸相，所以處處不在，又可以隨類度化，所以處處都在。對眾生來講，佛是處處都在的，佛的功能也是處處都在的，時時都在的；但對成佛了的人本身來講，因為是無念、無住、無相，所以處處不在。這也就是智慧功能的殊勝，能夠遇長則長，遇短則短，遇小則小，遇大則大，遇方則方，遇圓則圓，因緣需要怎樣他就怎樣。雖然隨著眾生而有所不同，但他自己永遠不變；因應眾生而為器為量，而佛本身並非器量。

念念無求

念念無求，求本無念。

念字本為記憶所對之境而不錯妄；或做動心作意，例如《法華經·信解品》有云：「即作是念，我財物庫藏，今有所付。」念是心之發動，遷流於三世，如前念、今念、後念。如果「念念」二字連用，則有極短時間剎那之意，一念為一剎那，念念即為剎那剎那。

此處所云「念念」，應指每一念中，或連續的念念生滅中，均是「無求」。此處的第一個「求」字是追取、貪得、尋求、需索的期待攀緣心，第二個「求」字，是願望、希望、立志、發心，例如學法名為求法，沙彌本義為求寂。作為一個禪門的行者，不能有追求心，不僅不得為名利求，也不得為安樂求，不得為果位求，不得為悟境求，不得為神通等求，故云念念無求，乃至如《維摩經》所說：「不著佛求，不著法求，不著眾求。」但在初發心時，不能無願，到了大悟徹底之時，自然圓證無相無作無願的三解脫門。那時雖亦有求，已經不用作意，

神會禪師的悟境 61

所以等於無求，因其已是念而無念，不落攀緣的意念，但有淨智的功能。

故在大悟之後的人，念頭一樣有，那不是為自己而有念，是因眾生需要而有念，例如《阿彌陀經》名為「一切諸佛所護念經」，護念不是妄念，乃是悲智的流露。對徹悟的人來講一念萬年，一念萬緣，不需要有念，念念都是相同，沒有什麼需要思量的，沒有什麼需要回憶的，也沒有什麼需要分別的，猶如水有千江，月只一個，千江確映千江之月，但江江不同而月月不異。因為是不可思議，所以用不到語言，用不到文字，用不到符號，赤裸裸的就是那個樣，只是為了眾生的需要，他要告訴眾生，要指示給眾生，所以需要用語言、文字、符號、知識、形式，用種種念頭表現出來，讓眾生看到他——跟眾生一樣用語言、文字、思考、思量、分別，但對他自己來講，是念念無求，求也無念。

對眾生來講，想求的東西太多了，求美眷、求子息、求盛名、求大利、求富貴、求權勢，佛教徒則求智慧、求解脫、求自在、求成佛。但開了悟以後的人，一切都是現成的，他已經沒事了，還有什麼要求的呢？其實，下等人為己求，中等人為他求，上等人則不為己求不為他求，一切時中接受人求，自己一無所求。我還算不得中上等人，比下等人略微好些。當十多年前我受張其昀先生之邀，由其位於台北陽明山的文化大學，提供一層樓的空間讓我主持一個佛學研究所，

神會禪師的悟境 62

不過所需的錢要我自己找，老師要我自己找，學生要我自己找；在那樣的情形下，我就要到處「求」了，求錢、求老師、還要求學生。

中國佛教徒遇到做法會，不論是為生者祈福，或為亡者超薦，都願意出錢；聽說建廟造佛像，也願做功德。獨獨對辦佛學研究所，除了少數人，大部分都很難勸動他們出錢，所以求錢很不容易；又，如果請不到優秀的老師，便招不到優秀的學生；如果沒有優秀的師資及學生，這個研究所要想培養出優秀的人才，就很難了；既然培養不出傑出的人才，募款辦學也會落空了。這三者幾乎是環環相扣，因此我是一路走過來，都在求人。

就以法鼓山的僧團而言，我有許多出家弟子，照理應該是讓弟子們求法的對象，其實，我經常是在懇求弟子們，珍惜已有的善根福德，繼續長養這份善根福德；每遇有弟子心魔出現，鬧著要還俗或搬離僧團時，我都會含淚相勸，不是怕自己沒有了弟子，而是憂慮他們失去了道心，喪斷了慧命。我求他們，對我有什麼好處嗎？我把時間投下去，把心血投下去，乃至把生命也投下去的目的，只是為了報恩，報答三寶恩、父母恩、眾生恩、師友恩、施主恩，此外別無所求。我尚未到完全不為己求的程度，在我心中的，都是為了提昇中國佛教的地位而求，為了改造中國佛教的形象而求，為了培育中國佛教的人才而求，

神會禪師的悟境 63

為了給我們人類社會提供佛法的光明而求，為了扭轉佛教被誤為是迷信、消極、落伍、無知的印象而求。這到底是有求還是無求？沒有把個人的利害得失心放進去，也可算是「念念無求，求本無念」了。

「求本無念」，是有求的；「無念」不是沒有「心」的活動，而是沒有自私的分別執著，乃是智慧心的活動。《維摩經》也說：「若求法者，於一切法，應無所求。」這有點像《金剛經》講的「應無所住，而生其心」，如果要求得無著無為的佛法現前，那就是無漏的空慧現前，這種真實的佛法，就如《壇經》所說，那是以無念為宗，無相為體，無住為本的。以此可知，如果要想求得真正的佛法，就不得生起有所求心。

曾經有一位菩薩來問我，因為他這一年多來非常的不順利，在事業上、家庭上都遭遇了很多的困擾與挫折，他問我怎麼辦，我教他念〈準提咒〉二十萬遍，問題一定會解決。結果，今天他告訴我：「師父！我已經念了〈準提咒〉四十萬遍了，問題還沒有解決，怎麼辦？」我問：「你是怎麼念的？」他說：「我念的時候，心裡希望我的問題解決。」我說：「這樣不對！要『無相』念、『無住』念、『無求』念，你的問題才能解決。你一邊念〈準提咒〉，一邊想：『我的問題解決吧！』根本不是在持咒，是在持你的問題，你把咒語和煩惱合在一起，

神會禪師的悟境 64

結果咒也變成了你的煩惱；你一邊念，一邊想著：怎麼咒語還不靈？這樣的話，持咒還有用嗎？」他說：「喔！原來是這樣。」我說：「你趕快回去繼續念！」但願他能夠做到無求而念，一切問題都可迎刃而解。

頓悟禪法的修行就是這樣的，如果以無求的心來精進行法，無漏的佛法馬上現身。我有一個弟子要求剃度出家，求了好久，今年七月份，終於確定要出家了，他覺得好高興，可是，突然間因緣不具足，常住宣布今年暫停一次剃度典禮，這讓他一直無法接受這個事實，他想：「師父是因為我才做這樣的決定，使我不能落髮出家。」其實那次我們沒有舉行剃度典禮的因素滿多，是因緣如此，而不是針對他，他卻因此痛苦不已，世間人的追求心態多半也是這樣子。所以凡事不能太執著，對所追求的東西，要能看得開、放得下，否則追到最後希望落空時，就非常痛苦了。

修行佛法是為了求智慧、證菩提、得解脫、般涅槃，這是大家都知道的。可是如果心中老是想著：我怎麼還沒有去煩惱？我怎麼還沒有證菩提？我尚需多少功夫才能得解脫？我還得修多久才能般涅槃？那反而會使你被煩惱困得更緊，距離涅槃更遠。若以無所求心來修六度萬行，以無所求心來自利利他，那當下即是菩提解脫，隨處都是佛國淨土，念念都在涅槃城中了。

神會禪師的悟境 65

第三篇

菩提與般若

菩提無得

菩提無得，淨五眼而了三身。

菩提，是梵語Bodhi的音譯，舊譯為道，新譯為覺，或為覺悟的意思。境通事理二法：於理則斷煩惱障，得一切智，即證涅槃，是為三乘共通的菩提；於事則斷所知障，知一切有為諸法，得一切種智，此唯佛菩提，即是無上菩提。若就佛的三身而言，即名三身菩提，又名三佛菩提：1.應化身佛菩提，2.報身佛菩提，3.法身佛菩提。

菩提的意思是覺，二乘也有自覺的意思，但對佛的大菩提而言，二乘為小菩提。唯大乘經論所說的菩提，均指無上正遍知覺的大菩提。若從《大智度論》卷五十三所見，從初發心至佛果位，共有五個層次：

- （一）發心菩提：十信位菩薩，於無量生死中，為求無上菩提而發大心。
- （二）伏心菩提：十住、十行、十迴向的三十個賢位層次的菩薩，於諸煩惱中，修諸波羅蜜，調伏其心。
- （三）明心菩提：初地以上的菩薩，於三世諸法，觀其實相，令心明了。
- （四）出到菩提：八地以上菩薩，於般若中，不著般若，能滅諸惑，見十方佛，超出三界，到達佛位。
- （五）無上菩提：等覺菩薩坐道場，斷盡一切煩惱，證得無上菩提，佛果圓滿。

如上所說，菩提本通大小三乘，巴利文聖典中，亦有菩提心這個字，只是不如大乘聖典特別強調菩薩行，所以大部分所說的菩提心，都是指大菩提心，例如《維摩經·佛國品》：「菩提心是菩薩淨土。」

《大智度論》卷四十一：「菩薩初發心，緣無上道，我當作佛，是名菩提心。」《大日經疏》云：「菩提心，名為一向志求一切智智。」日本源信著的《往生要集》提到，菩提心有兩類：一為緣事菩提心，是指的四弘誓願及三聚淨戒；二為緣理菩提心，是指一切諸法，本來寂滅，安住中道實相，而成上求下化的菩薩願行，此為最上菩提心。

〈顯宗記〉所說的菩提，應係源於《壇經》所說的無上菩提，乃是覓之了不可得，「須得言下識自本心，見自本性」，「如如之心，即是真實」，「即是無上菩提之自性也」。又「自性本不生滅，自性本自具足，自性本無動搖，自性能生萬法」，「離境無生滅」，「前念著境即煩惱，後念離境即菩提」，

神會禪師的悟境 69

因此說：「煩惱即菩提，前念迷即凡夫，後念悟即佛。」《壇經》所說的菩提，即是悟後所見的不動心，是以不生不滅的自性為性。

如何實證不生不滅的自性？便是於諸境上不起妄執，即斷煩惱而現菩提。〈顯宗記〉的「菩提無得」，又是源於《心經》的「無智亦無得，以無所得故……得阿耨多羅三藐三菩提。」欲得無上菩提果，必發無上菩提心，證得無上菩提果，其實是一無所有。如果覺得尚有所得，仍是凡夫的煩惱執著，尚未證阿耨多羅三藐三菩提果。

在因地時，的確認為有無上菩提可證，所以要發大菩提願，修大菩提行，在《大智度論》所說的五種菩提，都是必備的條件；到達佛位之時，所證是二空真如，便是「無智亦無得」的實相般若現前，一空一切空，《大智度論》列舉十八種空，不僅是無所得，連無所得這個念頭也要空掉。

因此，大乘禪宗的空義，是從無念、無相、無住、無得來說明，空不礙有，無也不否定有；煩惱若空，執著亦無；但是，般若有、空慧有，諸佛的功德莊嚴，如來的十方、四無畏、十八不共法也都有，所以要說「淨五眼而了三身」了。

「五眼」是依諸佛的應化身而言，一共有五種：肉眼、天眼、慧眼、法眼、

神會禪師的悟境 70

佛眼。第一種是欲界凡夫所具；第二種是色界天人所有，依修禪定而得。後三種是出世聖人所有的智慧眼，慧眼是二乘聖人，照見無我偏空之理性所具；法眼是初地以上菩薩，證無生法忍，所得之智慧，照見一切法門，廣度無量眾生；佛眼是以一切種智，圓證五眼，得六神通，應化眾生。由此可見，一般的欲界凡夫，僅有父母所生的肉眼；色界初禪天，可具肉眼而僅用天眼；聲聞緣覺在未入無餘涅槃時可有前三眼；初地以上菩薩可具四眼；唯佛果位，五眼具足。五眼之中，肉眼是出生時就有的，稱為報得；天眼也有極少數人可能報得，正常而言，須是修行而得；後三種眼，必是修得。

「淨五眼」是什麼意思？就是五眼的功能全是不執著的智慧，五眼全部都是清淨的。凡夫的肉眼貪著美色，厭惡壞色，很不容易清淨；天眼可以見到極微極遠，也可以見到未來因緣果法，但還有欣厭分別，所以也不是清淨的；慧眼已見性空無相，已證偏空之理，已得清淨，可是還執著有涅槃法而遠離五蘊等諸法，所以只證人空，未證法空，相對於大乘菩提，尚非清淨。法眼就是已證一切法身的菩薩，未將無明根本斷盡，比起佛的究竟清淨，還不能算是完全清淨，唯有佛眼才是五眼圓滿清淨。

「三身」指的是法性身、實報身、應化身。

（一）法性身：也就是自性身。自性是空，實證空性，也就是親見法身；法身遍在，一切法不離自性，自性就是空性，空性就是佛的法身。若見自性法身佛，則報身佛及化身佛，也在其中，這就是《壇經》所說的「一體三身自性佛」。若能「了然自悟自性，總隨我道：於自色身皈依清淨法身佛，於自色身皈依千百億化身佛，於自色身皈依圓滿報身佛。」又，世人「自心迷，不見內性，外覓三身如來。」

（二）實報身：是千丈盧舍那佛身，也就是佛的功德莊嚴身；那是給眾生看，而不是給佛自己看的，只有初地以上的大菩薩們可以看到報身佛，我們凡夫是見不到的。對一個禪修者來講，所知、所見，無一處不是法身，所知、所見、所接觸的，也無一樣不是佛的報身。而見空性，則一切法、一切現象，都是自性本空，那當下就見法身；一切現象都有說法的功能，那功能就是報身的佛。

（三）應化身：就是千百億化身。處處化現、隨類應化、隨機應化，看到根器不同的眾生，就用不同的身分去適應他，不同的情況下就用不同的形態來幫助他。

對於佛身的認知，大乘和小乘的聖典中，各有不同的介紹，大致可分二身說及三身說。

二身說之中，又分小乘及大乘。就小乘而言，也有兩類：1.生於釋迦族王宮的王子身，也就是肉眼的釋迦牟尼，稱為「生身」；2.佛以神通力變化為鬼畜等的異類身，稱為「化身」。鬥降誕於王宮的「生身」；由戒、定、慧、解脫、解脫知見所表的功德，名為「法身」。

若就大乘所說的二身，見《佛地論》卷七及《大智度論》卷九，理智冥合的真身為「法身」，隨機應化的為「生身」，所以又名為「真應二身」。

三身說，也有多種表示法，其中以天台宗及法相宗的論點為代表：

- （一）天台宗的三身說：1.出於《金光明經玄義》：「理法聚名法身，智法聚名報身，功德法聚名應身。」2.《金光明最勝王經·分別三身品》：「一切如來有三種身云，何為三？一者化身，二者應身，三者法身。」這裡所說的化身，就是應身，合稱為應化身。
- （二）法相宗的三身說：出於《成唯識論》卷十：1.「自性身，謂諸如來真淨法界，受用變化平等所依，離相寂然，絕諸戲論，具無邊際真常功德，是一切法平等實性，即此自性，亦名法身。」2.「受用身，此有二種：一自受用，謂諸如來三無數劫，修集無量福慧資糧，所起無量真實功德，及極圓淨常遍色身，相續湛然，盡未來際，恆自受用廣大法樂。二他受用，謂諸如來由平等智，示現微妙淨功德身，居純淨土，為住十地諸菩薩眾，現大神通，轉正法輪，決眾疑網，令彼受用大乘法樂。」也就是報身，亦被稱為受用（報）身。3.「變化身，謂諸如來由成事智變現無量隨類化身，居淨穢土，為未登地諸菩薩眾、二乘、異生，稱彼機宜，現通說法，令各獲得諸利樂事。」所說的就是應化身。

三通常所說法報化三身，是大小乘的通說：依據小乘聖典，戒、定、慧、解脫、解脫知見的五品功德為法身，生於王宮的丈六紫金身、具三十二大人相的釋喬達摩為報身，以化為彌猴鹿象等為化身。

另外在佛門課誦本中的供養三寶詞，有云：「供養清淨法身毘盧遮那佛，圓滿報身盧舍那佛，千百億化身釋迦牟尼佛。」似乎是佛的三身，各有名稱，這是天台宗的看法，其實在梵文原意，毘盧遮那及盧舍那，是同一個字Vairocana的兩種音譯，同為光明遍照的意思，在《華嚴經》則同為報身佛的稱號。所以《瓔珞經》說：「毘盧遮那佛是受用身，釋迦牟尼佛是化身。」但是在《千臂千鉢大教王經》卷一則說：「一者毘盧遮那法身，本性清淨，出一切法，金剛三摩地為宗；二者盧遮（舍）那報身，出聖性普賢願行為宗；千釋迦化現千百億釋迦，顯現聖慧身，流出曼殊室利身，作般若母為宗。」這是將法身佛，分作二名屬二性格，前者稱毘盧遮那佛，後者稱盧遮那佛，釋迦則化現千釋迦及千百億釋迦；

神會禪師的悟境 74

天台宗將此綜合成為三身三名，而被中國佛門所通用。在天台大師的《摩訶止觀》卷二之三所說：「別相者身有三種」，若息化論歸，則色身（化身）歸解脫，法門身（報身）歸般若，實相身（法身）歸法身，三身一體毋須分別。

至於中國禪宗，掃蕩一切名相，既然三身即一體真如。菩提的果位無可得，佛的五眼亦無跡可尋，佛的三身當然也不必去追求了。這也正如《維摩經》所說：「菩提者，不可以身得，不可以心得。」一了百了，千了萬了，否則只要尚存一絲牽掛，便與清淨的自性，南轅而北轍了。

般若無知

般若無知，運六通而弘四智。

般若（Prajñā）有智慧、慧、明、清淨、遠離等意思。

在中國佛教諸家之中，有將般若的功能型態，分作二類、三類及五類的不同。

- （一）二般若：也有三種分法：
 1. 《大智度論》卷一百說：(1)共般若，為三乘共同修證者；(2)不共般若，唯對天台宗所判的別、圓二教之菩薩證者，不與二乘相共。
 2. 《地藏十輪經》卷十及《瑜伽師地論》卷四十三說菩薩般若有二種：(1)世間般若，未行寂靜而常行有見有相之般若；(2)出世間般若，心如虛空，平等寂滅，離諸名相之般若。
 3. 《華嚴經大疏》卷一則說：(1)實相般若，(2)觀照般若。
- （二）三般若：有兩種分法：
 1. 《金光明經云義》卷上：(1)實相般若，為般若之理體，為眾生之本真，離一切虛妄之相；(2)觀照般若，乃為觀照實相之實智；(3)方便般若，為分別諸法之權智。
 2. 《僧肇論》：(1)實相般若，(2)漚和（方便）般若，(3)大慧（不取有無，不墮二邊）般若。
 3. 法藏的《般若心經略疏》：(1)實相般若，謂所觀真性，(2)觀照般若，謂能觀妙慧，(3)文字般若，謂能詮之經教。

- （三）五般若：見於長水子璿所錄的《金剛經纂要刊定記》卷二：「般若種類，諸說不同。準《大智度論》說，有三種：1.文字，即能詮教；2.觀照，即能觀智；3.實相，即所觀境。羅什後來開為五種，於觀照中開出眷屬，即隨行五蘊及煖（頂、忍、世第一法）等善根；於實相中開出悟境，即俗諦境。」也就是：1.文字，2.觀照，3.實相，4.眷屬，5.境界的五種。

〈顯宗記〉所說的「般若無知」，原出於僧肇的《般若無知論》，論中引了《道行般若經》卷一：「般若無所知，無所見。」（案：原經文是「何所是菩薩般若波羅蜜？當從何說菩薩，都不可得見，亦不可知處。」）

）《肇論》又說：「何者？夫有所知，則有所不知，以聖心無知，故無所不知，不知之知，乃曰一切知。」

故經云：『聖心無所知，無所不知。』」（此經云是引的《思益梵天經》）。《肇論》又引《大品般若經》義說：「經云：真般若者，清淨如虛空，無知、無見、無作、無緣，斯則知自無知矣。」

依據《肇論》所說的「般若無知」，實則是由於般若即是佛心流露的清淨智慧，即是超越於有無執著而取中道實相的淨慧功德，所以不能以有所知及有所不知的相對論，來形容清淨的般若。內外俱照、內外寂然、照則透徹、寂則不動，便是般若無知的內容。

〈顯宗記〉的作者神會禪師，既是六祖惠能大師的弟子，應該也是受到《壇經》影響的，敦煌本《壇經》云：「何名般若？般若是智慧，一時中，念念不愚，常行智慧，即名般若行，一念愚即般若絕，一念智即般若生。」又說：「我此法門，從八萬四千智慧，何以故？為世人有八萬四千塵勞，若無塵勞，般若常在，不離自性。悟此法者，即是無念、無憶、無著。莫去誰妄，即自是真如性，用智慧觀照，於一切法不取不捨，即見性成佛道。」

依《壇經》的意思，但能一念不愚，便是一念般若行，念念不愚便是常行般若行。而這般若之名，是為對治凡夫眾生的八萬四千煩惱塵勞而生起，如果已經沒有煩惱的塵勞，那就是無念、無憶、無著的聖者。

神會禪師的悟境 78

如果尚不知般若自性為何物的話，只要於一切法的境界上不取亦不捨，便能見性成佛。因此，般若的功能及其範圍，的確廣大無極；但在佛果位上，般若無用，在凡夫位上般若的作用，即是教我們「不取不捨」，也可以說，《壇經》雖沒有明言般若無知，卻是告訴了我們「般若無形無相」，但其功用無限。

般若雖然是無形、無相、無知，卻有所觀的境、能觀的智、能詮的教，及其所衍生的善根境與俗諦境，所以此處接下來的文句是「運六通」及「弘四智」了。

所謂「運六通」，是指般若的功用廣大，無所不知，無所不及，猶如擁有廣大的神通，但這並不等於說，禪宗開悟的人，都會運用六種神通。事實上，正統中國禪宗的祖師們，絕少談論神通，甚至禁止表現神通。

其實禪修的人，如果知道修行神通方法四如意足的人，當然會有神通的能力，只是不會張揚表演，以神通作為廣收徒眾的號召。禪師利益眾生，是依自內證的實相般若及觀照般若，運轉方便般若及文字般若，慈悲攝化，應機救度。以般若的智慧利益眾生，是一勞永逸的事，等於教導貧窮的人，學會自行生產衣食等生活必需品的技術知能。如果以神通變化幫助眾生，只是頭痛醫頭、腳痛醫腳的暫時設施，不能徹底解決困苦的問題。所以真有智慧的禪師，

神會禪師的悟境 79

只以佛法的智慧布施，不會以神通力助人。而且神通力不敵業力，有些人自稱已經有三明六通，一時間好像非常風光，到頭來卻會弄得自身難保，反受其害，這就是用神通錯亂因果。

「六通」也就是六神通，梵語 ṣaḍ abhijñāḥ 。一般所說的六通是：神足、天耳、他心、宿命、天眼、漏盡。《長阿含經》卷九，在每通之下加「通證」二字；《俱舍論》卷二十七，除了將「神足」改為「神境」之外，每個通之下都加〈智證通〉三字，例如：神境智證通。

- （一）神境智證通：即是如意變現各種境界，例如飛行自在等所謂十八神變。
- （二）天眼智證通：得到色界天的四大種所造眼根，能見自地上及地下的遠近粗細等諸物質形象。
- （三）天耳智證通：得色界天的四大種所造之耳根，能聽聞人間、天上、三惡道等一切遠近之聲。
- （四）他心智證通：能知他人的心中所思所想，有垢無垢等念頭。
- （五）宿住隨念智證通（宿命通）：能了知並憶念過去世中，從一世、十世、百世，乃至千萬億世之事。
- （六）漏盡智證通：證知自己已經斷滅煩惱及煩惱習氣，更不復受後有之生死。

以上六通，若依小乘《俱舍論》卷二十七所說，前五通，異生凡夫亦能修得（或有報得者），第六通，唯聖者能得。若依《大智度論》卷二十八所說，五神通為菩薩所得，第六漏盡通，唯佛能得。

在六通之中的宿命、天眼、漏盡三項，為了有別於凡夫的五通，所以在阿羅漢稱為三明，例如宿命智證明，是以空慧的出世間解脫智顯了

所以稱之為明，合稱三明六通。又於佛果位的三明，有別於二乘聖者，稱為三達，阿羅漢的神通力尚屬有限，唯佛的神通力，通達無礙故。其實人的六根，都能發起神通，由於鼻根及舌根，不及色界禪天，故不列入神通，但就一般異能而言，確有鼻通及舌通的事實。

至於「四智」，是《成唯識論》的名詞，所謂轉有漏之八識，成無漏的四智。八個識之中，前五識及第八識，要到佛果位，才能轉識成智，第六識及第七識，則在初地以上菩薩位轉識成智。所謂轉八識成四智，是：1.轉前五識為成所作智，2.轉第六識為妙觀察智，3.轉第七識為平等性智，4.轉第八識為大圓鏡智。

依據大珠慧海的《頓悟入道要門論》卷上說，四智是「體同名列」，又以四智配屬佛的三身：「大圓鏡智獨成法身，平等性智獨成報身，

神會禪師的悟境 81

妙觀察智與成所作智共成化身，此三身亦假立名字分別，只令未解者看。」

這是禪宗大師們運用唯識學，來說明頓悟法門，其實已包容涵攝了一切最高的法門。

〈顯宗記〉的「運六神通」，是由於「般若無知」，「弘四智」也是由於「般若無知」，所以不著一相而遍照一切，應運無礙。

體同法界

是知即定無定，即慧無慧，即行無行。性等虛空，體同法界。

因為般若無知而功用無礙，以此類知，一切都是即有而無是真無，即無而有是實有，無行而行是大行。正在禪定之中不見定相，正在智慧運作不見智慧，正在修行六度萬行未以為行，那才是大禪宗、大智慧、大修行。

「定」也好、「慧」也好、「行」也好，它的本性就跟虛空是相同的，它的理體就跟十方法界是同等的。那就是充塞於宇宙，上上下下，前前後後，左左右右，亙古迄今，綿延無窮，蓋天蓋地，巨細無遺，這就是「性等虛空，體同法界」。

禪宗所說的定慧及修行，與通佛教所說的不盡相同，一般所謂的四禪八定及九次第定，以及各種三昧，均非禪宗所取的觀念。只要能夠有一直心，當下便是一行三昧，所以禪定並無禪定相。禪宗所言說的般若智慧，乃是無念、無相、無住，又是無憶、無著、無知，所以不是其他宗派所以為的各種智慧名相。

禪宗的修行，是在日常生活中的「口念心行」，即是摩訶般若波羅蜜，《壇經》又說：「心量廣大，猶如虛空，無有邊畔。」「心量廣大，遍周法界，用即了了分明，應用便知一切。」又說：「摩訶般若波羅蜜，最尊最上最第一，無住無往亦無來，三世諸佛皆從中出，當用大智慧，打破五蘊煩惱塵勞，如此修行定成佛道，變三毒為戒定慧。」

《壇經》的這種觀點：心同虛空，遍周法界，無住、無往、無來，便能打破煩惱塵勞，便是大修行。也就是說，如果能夠全心的奉獻，那就是最大的功德。例如：雖然你只捐一塊錢，如果那是你全心的奉獻，就是最大的奉獻，便有無限功德。如果你捐了上萬、甚至上億元，卻沒有用你的全心，那是有限的奉獻，也是有限的功德；由此可知，如果沒有財物，用你的虔敬心，也是有功德的。至於行多、行少，不需要跟他人比，也不需要跟自己比，只是盡心、盡力、盡分、盡責，修戒定慧三學、修行六度四攝，便是大行。普賢菩薩的大行，是遍行、常行，等於無行。

再看《壇經》的〈定慧品〉，對於定及慧的看法，即說：「我此法門，以定慧為本，大眾勿迷，言定慧別，定慧一體不是二；定是慧體，慧是定用，即慧之時定在慧，即定之時慧在定。」由此可知，《壇經》承認有定有慧，

不過主張定慧同時，定慧不二，並沒有說無定無慧。而在神會大師的〈顯宗記〉，則以般若無知的立場，說無定無慧，卻定慧宛然。

若從次第禪觀的立場而言，不論大乘小乘，均有《壇經》所舉「先定發慧，先慧發定」的爭執點。例如所謂「從禪出教」的說法，便是主張先定發慧；「藉教悟宗」的說法，便是主張先由聞慧而開示悟入佛的知見。其實，若從頓悟法門來說，一旦發悟自性本空，當下即獲定力，所以定慧是一不是二。《壇經》對於禪定一詞的認識，也與次第禪定不同，所謂：「外離相即禪，內不亂即定」，同時離相與不亂，便是即慧即定。

在小乘佛教所說的解脫，有兩類的二解脫：

- （一）依《成實論》：1.慧解脫：以智慧力，離一切障礙，而證阿羅漢果的涅槃；2.心解脫：以心識的能力，離一切定障，而得入滅盡定者。
- （二）依《俱舍論》：1.慧解脫：以無漏慧，離慧障煩惱障；2.俱解脫：更得滅盡定，離定障解脫障。《俱舍論》又將此二解脫，名為時解脫及不時解脫。

《成實論》的心解脫，即是定解脫，與慧解脫是並立的兩類解脫。

《俱舍論》則認為慧解脫是僅以無漏慧離煩惱而得解脫，俱解脫則須入滅盡定發無漏慧除障得解脫，乃是先定發慧而得解脫。《壇經》主張頓悟，

認為定慧二力不能有先後之分，這是源自於《維摩經》不二法門的思想。〈顯宗記〉的無定、無慧、無行，而又即定、即慧、即行，雖然超越了《壇經》的不二之說，仍與《維摩經》的〈入不二法門品〉思想相同，因為經文以文殊菩薩所言：「乃至無有文字、語言，是真入不二法門。」作為結論，正好就是無相的實而又不離一切相的意境。

這裡所說的「性等虛空」，「性」是自性真如，也就是本明妙心，它是一切眾生同具本有的，也是有情無情同等悉有的，所以如虛空般廣大無邊。

「虛空」在佛教聖典中，有四種名：1.虛空，2.無所有，3.不動，4.無礙。在《釋摩訶衍論》中，虛空有十義：1.無障礙，2.周遍，3.平等，4.廣大，5.無相，6.清淨，7.不動，8.有空，9.空空，10.無得。所以佛法的虛空，絕非一般常識所指的天空或死寂，乃是《俱舍論》的三種無為法之一，也是《成唯識論》的六種無為法之一。

至於「體同法界」的「體」，即是理體，和「性」相同，都是以無為法的虛空為背景。

「法界」的梵文達摩駄都（dharma-dhātu），又名法性、實相，在《阿含經》中已有這個名詞，但是諸家學者，對法界一詞有各種解釋。大致上可分為事法界及理法界兩大項：1.事法界：是指諸法各有每一法的分際界限，

總括一切有情眾生界而言，有四聖加六凡的十法界，亦各各有其分際界限。2.理法界：是指真如理性，又名法性、實相、實際，其實都是一體的異名。

若依《華嚴經探玄記》卷十八所說，界有三義：1.因義：依之而生聖道故，例如《攝大乘論》云：「言法界者，謂是一切淨法因故」；2.性義：是為諸法所依性故，例如《華嚴經》云：「法界法性辯亦然」；3.分齊義：是為諸法緣起，相不雜故。

若依華嚴宗的判攝，可以四種法界，圓攝一切法界：1.事法界，2.理法界，3.事理無礙法界，4.事事無礙法界。第四種事事無礙，於一切法，一多相即，大小互融，重重無盡。〈顯宗記〉所說的「體同法界」，應該屬於華嚴宗所說的第三種事理無礙法界。

神會禪師的悟境 87

第四篇

六度與十力

有無雙泯

六度自茲圓滿，道品於是無虧，是知我法體空，有無雙泯。

這是從上文接下來講的。由於定、慧、行的功德體用，無所不及，所以六度萬行的一切聖道品目，無不因此圓滿無缺；到了這種地步，我空、法空，亦皆空，超絕無有二邊，故稱「雙泯」。

所謂六度，便是六波羅蜜：1.布施、2.持戒、3.忍辱、4.精進、5.禪定、6.智慧。修這六種法門，可以對治六種障礙，獲得無上菩提大道，六障礙便是：1.慳法、2.惡業、3.恚心、4.懈怠、5.亂心、6.愚癡。也就是以布施等六法，超越六種障道因緣法，所以稱之為六度。《成唯識論》卷九，自初地菩薩至十地菩薩，立十波羅蜜，稱為十勝行，除了前面六種名稱全同之外，增加了方便善巧、願、力、智。

至於「道品」，就是修行聖道的方便法門；最扼要的是修戒定慧的三無漏學，對治貪瞋無明（不正見）等三毒，而得無漏通的解脫果；

神會禪師的悟境 90

其次則依四聖諦的苦集滅道，修道、斷集、滅苦。所謂修聖道，便是持修三十七道品，證無漏道的阿羅漢果；緣覺（觸覺）根性的人則修十二因緣，而證聖果；大乘菩薩，是修六度四攝而成佛果；這些都是道品。

三十七道品，亦名三十七菩提分法，又名三十七覺支，共分作七類：

- （一）四念處：新譯為四念住。乃是在五停心觀的修止（奢摩他）之後，修觀慧（毘婆舍那）而入解脫道的三賢位（五停心、別相念、總相念），四念處是：1.觀身不淨，2.觀受是苦，3.觀心無常，4.觀法無我。
- （二）四正勤：又名四正斷、四意斷、四正勝。是四念處後所修道品：1.對已生之惡令斷除，2.對未生之惡令不生，3.對已生之善令增長，4.對未生之善令生起。
- （三）四如意足：又名四神足。於四正勤之後所修道品，是四種禪定，為六神通之中的身如意通：1.欲神足，依欲之力，引發之定。2.勤神足，依勤之力，引發之定。3.心神足，依一心專注之力，引發之定。4.觀神足，依觀之力，引發之定。這四如意足，都是在加行位中，所修禪定。
- （四）五根：由修四如意足的禪定之後，由信等而發起定根及慧根，包括：1.信根，2.精進根，3.念根，4.定根，5.慧根。
- （五）五力：是由於修行五根而得增長的力用，可除五障：1.信力對破邪信，2.精進力對破懈怠，3.念力破諸邪念，4.定力能破諸亂想，5.慧力能破三界諸惑。
- （六）七菩提分：於修行以上五種科目之後，當修七覺支，是以智慧觀察諸法，覺了其實無我，共有七項：1.釋法覺支，揀擇法之真偽，當取真而捨偽。2.精進覺支，揀擇真正的正法之後，當精進專心修持不懈。3.喜覺支，喜住於真的正法。4.輕安覺支，又

名除覺支，斷除粗重，身心獲得輕利安適。5.捨覺支，又名行捨，乃是捨外境而心得平安。6.安覺支，心住一境不散亂。7.念覺支，修行道法之時，定慧均等。於心沉之時，修擇法、精進、喜三支，於心浮動之時，修輕安、捨、定之三支；前三支屬修慧，後三支屬修定，第七念覺支乃屬定慧均修。

- （七）八支聖道：又名八正道、八聖道分、八賢聖道、八道品、八直道等，在原始佛法中，極其重要，往往都以四聖諦與八正道同舉，因為它是戒定慧三學的延伸，也可以說三十七道品是八正道的細目，共有八項：1.正見：是正確地見到四諦之理而明之，這是八正道的首要條件，也可以說是八正道的主體。2.正思惟：正確地思惟四諦之理。3.正語：是以無漏戒體，以真智修口業，不做一切非理之語。4.正業：以無漏戒體，以真智除身之一切邪業，住於清淨之身業。5.正命：是以清淨身口意之三業，離五種邪命而活的行業，順於正當的活命方式。6.正精進：發用真智而強修涅槃之道。7.正念：是以真智憶念正道，而無邪念。8.正定：是以真智，入於無漏清淨之禪定。修此八法，即可離非而盡邪，到達涅槃。

根據《大毘婆沙論》及《俱舍論》的說法，小乘所修道品及其修道過程的長短有：1.聲聞乘聖者，修四諦三十七道品，經過最短三生，最長六十大劫，悟生空無我之理，而入無餘涅槃。2.緣覺乘聖者，修十二因緣法，經過最快四生，最慢一百大劫，悟生空無我之理而入無餘涅槃。3.大乘菩薩，修六波羅蜜，利益眾生，經過三大阿僧祇劫成佛。《俱舍論》卷十八也指出，菩薩於初阿僧祇劫供養七萬五千佛，第二阿僧祇劫供養七萬六千佛，第三阿僧祇劫供養七萬七千佛。最後百劫修植相好業因，每修百福而成一相，共計三十二大人相，當修三千二百福，就如同釋迦世尊這樣，成為八相成道的人間佛陀。

禪宗則不管以上這麼多的道品修法過程，但是頓悟般若無知，即定即

慧，無行即行，便已圓修六度萬行，一切道品，而且有無雙泯。真俗兩亡，所以是最上乘法。

道常無念

心本無作。

這個「心」字，是無念、無相、無住的心，也就是《金剛經》無住生心的心，禪宗稱為涅槃妙心，印順法師稱它為真常心，它不是梵天的創造全宇宙的主宰，它是無為、無漏、無作的清淨心體，也是一切法的所依。它是空性的本身，一切有為法及無為法，一切有漏法及無漏法，無一不是依空性而生。在凡夫，依此心而有生滅的煩惱生死；在聖者，依此而有不生不滅的菩提涅槃。此處的「心」是無作法，也就是聖者的心體。

「無作」的意思，有三種含義：1.不假因緣造作，即是無為。2.遠離生滅的法性，是涅槃的異名。3.一切善惡之法，法爾如是，體是無作故。

「無作」也和無表意思相同，例如受戒時的戒體，即是無表色法、無作戒體。戒體由心感受、由色熏習，心是無作，熏是色法。戒體有兩種：1.有作：受戒時如法動作身口意三業，是可以見聞的業體；2.無作：依此時作戒之緣，

神會禪師的悟境 94

而生於身中不可見聞之業體，此業體的初發之緣，雖由身口意之動作（有作戒體），一旦生起之後，則不假身口意的造成，而恆常相續，故稱為無作。

有作戒體於身口動作息時亦隨之消滅，無作戒體則於一生之中，相續不斷而發起防非止惡的功能。因為它是無表色法，七眾別解脫戒，都是終生受持，命終捨此色身，戒體隨之亦捨。聲聞的七眾戒，是無作戒體無表色法；大乘菩薩戒，則是無作戒體無漏心法，因此，菩薩戒是一受永受，盡未來際，有受法無捨法。

天台宗主張，佛的法、報、應三身，均是無作法爾。禪宗以心為宗，此心即是理體的佛身，也是即事即理的佛，所以應該是無漏無作的。

道常無念，無念、無思、無求、無得。

「道」字在中國，含義極其豐富，儒、道二家，都是以道字為天地的自然理則。例如《中庸》：「道也者，不可須臾離焉。」莊子說：「道者，為之公。」又說：「德人者，居無思，行無慮。」（類似無念）老子則說：「道之為物，惟恍惟惚，恍兮惚兮，其中有物」、「道常無名之樸」、「大道無名」、「道常無為而無不為」、「咎莫大於欲得」（類似無得）這些的儒、道思想，雖不等於佛教思想，但在中國佛教成長過程中，曾融會了不少中國儒、道二家的思想。

例如〈顯宗記〉所用的「道」、「無念」、「無思」、「無得」等詞，在老莊原著中都可以發現類似的用詞，只是佛教的禪師們，雖用這些名詞，詞義卻不相同。

「道」字在佛教聖典中，是梵語菩提的義譯，意為覺悟、通達，有三種意思：1.有漏道：善業通人，使至人天善道，惡業通人，使至三塗惡趣，故善惡二業，名為道，例如十善業道、十惡業道。2.無漏道：是指修行聖道的道品，例如修行七覺支、八正道等法，能通行者，使至涅槃；又以行體虛融無礙，使人通向聖道，例如道諦、道品、聲聞道、菩薩道、佛道等。3.涅槃之體即是道，不受後有，除一切障，無礙自在，所以名為道。

這裡所說「道常無念」的道字，是指無礙自在的佛道。「無念」一詞，本為正念的異名，也就是離諸妄念雜想，便是無念，在《壇經》中，對於無念的說明最清楚了，例如敦煌本第十七節〈無念為宗亦不立〉；又說：「於一切境上不染，名為無念。」又說：「無者，離二相諸塵勞；念者，念真如本性。」又引《維摩經》而說：「外能善分別諸法，內於第一義而不動。」如果世人離染，於境上不起念，那就可以連無念為宗也不用建立了。因此「道常無念」，是指最高的佛道，離卻一切染著妄想，得道之人，雖能對外善於分別諸法，內心卻永依第一義諦的不動真如。既能無念，便已悟入聖道聖心；既是聖心無念，

也就無思而不起善惡的執著；既然能無思於善惡二相，也就無三寶可求，亦無悟境的般若、涅槃、解脫可得了。

「無念」出於《壇經》，「無思」也出於《壇經》，「無求」原出於《維摩經》的〈不思議品〉，維摩長者告舍利弗，當不著佛法僧求，不著四聖諦求，結語是「若求法者，於一切法應無所求」。在《壇經》中也有神秀及惠順（又名慧明）求法的故事；惠能未做求法、求祖、求衣的設想，卻又獲得了法、衣和祖師位。以此可證知，有心求得，反而不得，無心求得，倒真有得，其間奧妙，真的不可思議。因為第一義諦的佛道，就是要在無念、無思、無求、無得中悟見，那就是言語道斷、心行處滅的境界。

古來禪宗祖師們，集眾開示之前，維那要呼：「法筵龍象眾，當觀第一義，諦聽法王法，法王法如是。」當維那呼過這四句偈，和尚才講開示。照理說，維那呼喝過後，已經說明法王（佛）之法是第一義諦，是不立文字的不可思議之教，根本就不需要再用語言講什麼法了。

整句偈子的意思是：你們這些來參加這場說法、聽法法會的佛門龍象，要善觀第一義。第一義是不可思、不可議的無相法，說者無說無示，乃是實說實示，聞法者雖然無聞無見，才是真聞真見，說的是無相實相，聞的是第一義法。

法王是諸佛，一切諸佛於一切法得大自在，所以稱為法王。

佛法的梵文是達摩dharma，意思是保持自性不變及軌範物質體生解作用，教法則是指佛所說的言教，以及結集佛陀言教而成的聖典；另外又指一切煩惱、一切萬物、意識所緣之境，名為法處；因明的有法，是對命題宗之賓部而言；又係指的理法，物之自相、理體、道理等。

法，又可分為三大類：1.世俗諦的有為有漏法；2.勝義諦的有為無漏法；3.第一義諦的無為無漏無相實相法。通過所說的二諦法，是俗諦及真諦；《成唯識論》謂之世俗諦及勝義諦。第一義諦的名稱，本來也是對世俗諦而設，所以也名真諦或勝義諦；它的異名其實就是涅槃、真如、實相、中道、法界、真空等的純粹無為無漏法。此處〈顯宗記〉所說的「道」，依其是「常無念」的性質而言，即是指的第一義諦法。

心通八解

不彼不此，不去不來。體悟三明，心通八解。

「彼此」與「去來」，是《般若經》、《涅槃經》、《中觀論》等的思想，源頭則是《阿含經》的緣起法。

《雜阿含經》卷十二的二九五、二九七經，都以「此有故彼有，此無故彼無」或以「此有故彼有，此起故彼起」，來說明十二因緣的流轉與還滅。《中阿含經》卷四十八的一八一〈多界經〉亦云：「因此有彼，無此無彼；此生彼生，此滅彼滅。」這是佛法的根本，若離緣起觀而談佛法，那一定不是真正的佛法，而是外道思想，所以在《中阿含經》卷七的三十一〈象跡喻經〉說：「世尊亦如是說：若見緣起，便見法。」《增一阿含經》卷二十也說：「若見緣起即見法，觀法即觀佛。」因為佛陀主張「依法不依人」，所以見到正見的法，即等於見到佛了。

佛陀成道，是因為悟得緣起法，唯有緣起法能將眾生度脫生死苦海，所以在《雜阿含經》卷十三的三三五經說道：「法者，謂此有故彼有，此起故彼起，

如無明緣行，行緣識，廣說乃至純大苦聚集起。又復，此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說，乃至純大苦聚滅。」此有、此起，都是指的緣於無明有或無明起，接下來即有十二因緣的生死流轉，故稱此有無明故彼生死有；此無此滅，都是指的緣於無明的消失，十二因緣的生死現象也跟著寂滅，故稱之為此無故彼無。由觀因緣法而得空慧，是大小乘所共同遵守的，所以在《中觀論》的〈觀四諦品〉說：「因緣所生法，我（佛）說即是空。」

站在禪宗頓悟法門的立場，只要心中不起彼此相對的執著心，便是悟境現前，便與般若的空性相契，便是面見諸佛的自性，所以要超越於緣起緣滅的觀想過程。故云：「不彼不此。」截斷思慮，當下即是。

《中觀論》的〈觀如來品〉，也有頌：「非陰（同蘊）非離陰，此彼不相在，如來不有陰，何處有如來。」是說不執著如來的在五陰（蘊）或離五陰，才能得見中道。

至於「不去不來」，可以從《金剛經》中見到其根源：「如來者，無所從來，亦無所去，故名如來。」其次在《中觀論》的開頭歸敬偈頌，即標示八不的思想：「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出。」親見中道實相者，必能依此八不的標準：計度執著者，一是不能與此八不中道相契，所以此八不中道，又稱之為八迷或八計；「不」門雖然無量，以此八不，即可該攝一切。

〈顯宗記〉的「不去不來」，相當於《中觀論》的「不來亦不出」。

八不中道，通常都依《中觀論》的偈頌，其實尚有其他經論可據：

- （一）《菩薩瓔珞本業經》卷下云：「不一亦不二，不常亦不斷，不來亦不去，不生亦不滅。」
- （二）《涅槃經》卷二十七云：「十二因緣，不出不滅，不常不斷，非一非二，不來不去，非因非果（共有十不）。」
- （三）龍樹的《大智度論》卷七十四有十二不：「觀一切法，不生不滅，不增不減，不垢不淨，不來不去，不一不異，不常不斷，非有非無。」

〈顯宗記〉的「不去不來」雖將來去顛倒，與諸經論的來去順序有別，其實內容都是相同的，我們很難測度神會大師是依據哪一部聖典，但其觀點是無庸置疑的。

至於「體悟三明」，是已證悟到天眼明、宿命明、漏盡明。唯有小乘的羅漢及大乘的佛能得三明，佛的三明，亦名三達，通常則稱三明；唯證無漏道大解脫大自在人，始證三明，此屬於無漏智慧的功用，故稱為「體悟」。

至於「心通八解」，此「心」即是般若的空性所照，無染不動，恆寂而常照。此心在凡夫，乃是虛妄分別的煩惱，在聖者，乃是清淨明澈的智慧。

若為凡夫心，即受世間染，也擾惱世間；若為清淨心，不受世間染，能饒益世間。若為禪宗的頓悟者，不見世間染法，不受世間染法，也不必逃避世間染法的環境，而隨緣修無量行度無量眾生，心中則未計或染或淨，也未計度了多少眾生。

「八解」是八解脫的簡稱，新譯為八解脫，舊譯為八背捨。依據《大智度論》卷二十一的敘述：「八背捨為初門，八勝處為中行，十一切處為成就。」也就是說，要成就遠離三界的出世間禪，必須俱修八解脫、八勝處、十一切處的三類法門，而以八解脫為初門，其次以八勝處為中間行，後修十一切處（又名十禪支、十遍處定），便完成超越三界的出世間禪了。以此可知，八解脫雖名為解脫，只是修持解脫道出世禪的三法之初門。

依據《俱舍論》卷二十八及卷二十九所說，先修九次第定；當從尋、伺、喜、樂、心一境性而入色界初靜慮（初禪）；次第而至修三種等持，即是：1.空、2.無相、3.無願的三三昧；經配合四聖諦十六行相而修四等持，即是：1.住現法樂，2.得勝知見，3.得分別慧，4.諸漏永盡。從如上修定的因行，產生諸定的果德，才是：1.四無量心，2.八解脫，3.八勝處，4.十遍處（十一切處）。

四無量心的「慈無量心」對治瞋心，「悲無量心」對治害心，「喜無量心」對治嫉心，「捨無量心」對治欲界的貪瞋。

此四無量心僅為對治欲界有情眾生的貪瞋等障，色界即無此等障，故不屬次第靜慮的項目，而只講如下的三法。

（一）八解脫：1.內有色想觀外色解脫：又名有色觀諸色解脫。即是為離內在色想，而觀外在諸色的青瘀等不淨，乃能去貪心。2.內無色想觀外色解脫：既已對內在色想的貪著，更得堅牢地觀外在色想的青瘀等不淨，使之貪戀心不起。3.淨解脫身作證具足住：又名淨解脫。為了試鍊善根之成滿，背捨初二解脫之不淨觀心，修觀外在的色境淨相，而使煩惱不生。4.空無邊處解脫：滅有對之色想，修成空無邊之行相。5.識無邊處解脫：背捨空無邊之行相，修成識無邊之行相。6.無所有處解脫：背捨識無邊之行相，修成無所有之行相。7.非想非非想處解脫：背捨無所有心，已無明勝之想而住於非無想之心相。8.滅受想解脫：厭背受想，滅一切心心所法，入滅盡定。此八解脫中的第一及第二解脫，依於色界的初禪及二禪，對治欲界顯色的貪；第三解脫則依第四禪，修淨觀，以無貪為性；自第四至第七解脫，以四無色定為性。第八解脫依有頂地，以滅有所緣心為性。

（二）八勝處：於所緣境，勝過煩惱；依所緣境上制伏煩惱，令之不起。也就是能發勝知見所修的禪定。此八個項目，是依八解脫的第一解脫及第二解脫，分作四項，將第三解脫分作四項，共計為八勝處：1.內有色想觀外色少，2.內有色想觀外色多，3.內無色想觀外色少，4.內無色想觀外色多，5.內無色想觀外色青，

6.內無色想觀外色黃，7.內無色想觀外色赤，8.內無色想觀外色白。

（三）十一切處：又名十遍處，六天及四種顯色，各各遍滿一切處，共計十種觀法，故名十一切處；又名十遍處之意，是說，於一切處，周遍觀察，無有間隙：1.地大遍一切處，2.水大遍一切處，3.火大遍一切處，4.風大遍一切處，5.青色遍一切處，6.黃色遍一切處，7.赤色遍一切處，8.白色遍一切處，9.空大遍一切處，10.識大遍一切處。此中的前八項，是以與八解脫中第三淨解脫相同的無貪為體，是由第四禪緣欲界可見的假四大及四塵之本色；後二項則順次以空無邊處及識無邊處的淨定為自性，各各緣其自地的受想行識四蘊為境。

神會禪師好簡略，只說「心通八解」，就將九次第定的行果過程，一筆帶過。我於重寫本講錄時，正好是在為紐約東初禪寺常住眾講授《俱舍論》，所以對於九次第定的修行及果德，依該論做了如上的簡介。

功成十力

功成十力，富有七珍。

這都是講佛的境界，十力、四無畏、十八不共法，是佛果圓滿位所具的功德。本文只標出十力及七珍，十力是佛的果德。七珍則語意不明，不知所指為何。

此據印順法師《成佛之道》的大乘不共法章所說：「頓入與漸入，隨機有差別。」他也依據龍樹菩薩之說，將成佛的快慢，根基的利鈍，悟入的頓漸，略分三類，做了簡介：1.福薄根鈍心不堅者，發心修行無量阿僧祇劫，或能成佛或不至佛果。2.少福德利根人，發心漸行六度或歷三大阿僧祇劫得成佛果。3.大福德利根而心堅者，又分作三等：(1)初發心即入菩薩的頂位，以及發心後經小住而入菩薩的頂位者（不再退墮惡道、下賤家、二乘地）；(2)初發心即成佛轉法輪的初地菩薩位者；(3)初發心即與般若相應，成熟眾生，莊嚴佛土的地上菩薩位者。

其中前二類屬於漸教，後一類屬於頓修頓悟的頓教。

歷史上八相成道的釋迦世尊，是屬於第二類，歷經三大阿僧祇劫，以最後的丈六紫金身成佛。第三類是理想中的大福德利根而道心堅固的菩薩再來人，在人間是不多見的。

偏偏有許多人或好高騖遠，或好佔便宜，自認為是利根上上根人，宜修頓悟法門，直入而頓超十地，立即成就圓滿佛果，其實這跟佛法基礎的緣起緣滅法與前因後果法不相應的。

所以中國正統的禪宗大師們，雖立頓悟法門接人，也說轉迷成悟，即同佛位；乃至要說，若能無念，當下便已具足佛的功德，三身、四智、三明、十力一時成就。

但是，這是說明佛法平等的原則，未必就是將凡夫與佛的福德資糧及慧業修為看成完成一樣。否則禪門的歷代祖師，為什麼不說他們就是佛呢？他們只是為了祛除人們的執著、障礙而說無佛無眾生。所以千萬不要誤解，否則便成為邪見的撥無因果的外道了。

佛的果德，通常是說有十力、四無畏、十八不共法，或說有一百四十與其他二乘三乘聖者不共的功德。

至於「十力」，是指佛能以十力德，降伏一切魔外：1.處非處智力：能知一切物之道理非道理智力。2.業異熟智力：知三世一切業報，

知一切眾生的三世因果業報智力。3.靜慮、解脫、等持、等至智力：知諸禪定解脫三昧；知諸禪定及八解脫、三三昧智力。4.根勝劣智力：知諸眾生根勝根劣，謂於眾生根性勝劣，得果大小，皆實遍知智力。5.種種勝解智力：知一切眾生的種種知解程度智力。6.種種界智力：於世間眾生的種種境界不同而如實普知的智力。7.遍趣行智力：例如修五戒十善之行，至人間天上之果；修八正道之無漏法，至涅槃果等，各知行因所致之成果。8.宿住隨念智力：又名知天眼無礙智力，以天眼見眾生生死及善惡業緣，無障礙之智力。9.死生智力：又名知宿命無漏智力，知眾生宿命，知無漏涅槃之智力。10.漏盡智力：又名知永斷習氣智力，於一切妄惑餘氣，永斷不生，能如實知之智力（參考《大智度論》卷二十五，《俱舍論》卷二十九）。

「七珍」不知所指為何，可能是見道以後聖者所具的七聖財，那是：信、戒、聞、慚、愧、捨、慧；又叫做七法財。也可能是《菩薩地持經》卷三所言佛的七種無上：身無上、道無上、正無上、智無上、神力無上、斷無上、住無上。或者是非常單純的，僅指世間的七寶珍財，以法為富貴的比喻。

〈顯宗記〉的「功成十力，富有七珍」，是說大悟徹底的人，即與三世諸佛同一鼻孔出氣，也指的明心見性的本來面目，心、佛及眾生，是三無差別的體驗，但並不等於已經圓成了佛果的一切功德，否則神會大師本人，應該自稱是佛，

也應該要求他的弟子們尊重他為世尊了。事實上禪宗的祖師們，從來不曾有過自稱是佛的例子。

神會禪師的悟境 109

第五篇

常寂與常用

不二法門

入不二門，獲一乘理。

第一句「入不二門」是《維摩經·入不二法門品》的思想：「一乘」是《法華經·方便品》宣示的思想。

佛為適應眾生的根性，說有無量法門，通稱八萬四千法門對治八萬四千塵勞的煩惱，若就實相而言，法法平等，無差別、無彼此、無高下，所以是不二法門。若依眾生根性，給予方便攝化，大略可分小乘及大乘。小乘之中，又有聲聞根性及獨覺根性的兩類，通稱為二乘人，加上大乘根性的菩薩，合稱為大小三乘；若依實相而言，眾生本無二性，唯有佛性，所以三乘皆是方便說，唯一佛乘才是真實說。

〈顯宗記〉主張，人人皆可成佛，頓悟者所見，即是不二法，也是一乘之理。

依《維摩經》的〈入不二法門品〉所載，因維摩詰居士問諸菩薩：

「云何菩薩入不二法門？」於是引出一共三十三位菩薩各自宣說所見的不二法門是什麼。

那就是：生與滅不二，我與我所不二，受與不受不二，垢與淨不二，是動與是念不二，一相與無相不二，菩薩心與聲聞心不二，善與不善不二，罪與福不二，有漏與無漏不二，有為與無為不二，世間與出世間不二，生死與涅槃不二，盡與不盡不二，我與無我不二，明與無明不二，色與色空不二，四種異與空種異不二，眼與色不二及至耳與聲、鼻與香、舌與味、身與觸、意與法皆不二，布施與迴向一切智不二，是空、是無相、是無作為不二，佛、法、眾為不二，身與身滅不二，身口意善為不二，福行、罪行、不動行為不二，從我起二為不二，有所得相為不二，闇與明不二，樂涅槃與不樂世間不二，正道與邪道不二，實與不實不二，於一切法無言、無說、無示、無識、離諸問答為不二，乃至無有文字、語言是真入不二法門。

其中第三十二位是文殊菩薩，最後的第三十三位是維摩詰居士本人默然無言，文殊為他做結論：「乃至無有文字、語言，是真入不二法門。」這也可說是禪宗「不立文字，直指人心」宗旨所依的一部經典。禪宗主張參禪頓悟的方法與態度是「離心意識」，也能在〈入不二法門品〉中得到依據。《壇經》所引《維摩經》的「直心是道場，直心是淨土」以及「即時豁然，還得本心」的「直心」與「本心」，都是指的「離心意識」的不二法門。

〈顯宗記〉認為六祖以「無念為宗」的「宗」字，便是《維摩經》的「真心」或「本心」，若要還得此直心或本心。因為《壇經》說：「故此法門，立無念為宗，善知識！無者無何事？念者念何物？無者無二相，無諸塵勞之心，念者念真如本性。」又：「真如自性起念，六根雖有見聞覺知，不染萬境而真性常在。」這些「無二相」又有「見聞覺知」而「不染萬境」，便是《維摩經》的一貫思想——不二法門。由此看來，神會大師與六祖惠能大師之間，真是一脈相承的。

《壇經》的三十六對方法，也是從《維摩經·入不二法門品》得到的影響，共分為三類：

- （一）外境無情，有五對：天與地、日與月、明與暗、陰與陽、水與火。
- （二）法相語言，有十二對：有與無、有色與無色、有相與無相、有漏與無漏、色與空、動與靜、清與濁、凡與聖、僧與俗、老與少、大與小、高與下（其實是有十三對）。
- （三）自性起用，有十九對：邪與正、癡與慧、愚與智、亂與定、慈與毒、戒與非、直與曲、實與虛、嶮與平、煩惱與菩提、慈與害、喜與瞋、捨與慳、進與退、生與滅、常與無常、法身與色身、化身與報身、體與用、性與相。

《壇經》進一步指出：「此三十六對法，若解用，即道貫一切經法，

出入即離兩邊。」「離兩邊」即是離兩邊而亦不執中間的中道思想，也即是不二的實相真如法門。所以在《壇經》是主張煩惱即菩提，生死即涅槃的，例如又說：「講《涅槃經》，明佛性，是佛法不二之法。」「惟論見性，不論禪定解脫（之二法）。」見性即是見不二的佛法。

「一乘」的名詞，在《阿含經》中早已有了。至於「一乘理」是《法華經》思想，在〈方便品〉中，最有名的偈頌即是：「十方佛土中，唯有一乘法，無二亦無三，除佛方便說。」意思是說，十方諸佛，唯有一佛乘是佛的本懷，除非為了方便引進根淺的眾生，才分別宣說大小三乘法。《法華經·方便品》中的另三個偈頌也重複地說：「我有方便力，開示三乘法，一切諸世尊，皆說一乘道。」「是諸世尊等，皆說一乘法，化無量眾生，令入於佛道。」「普告諸大眾，但以一乘道，教化諸菩薩，無聲聞弟子。」

若依小乘聖典，只有極少數的利智上根人如釋迦牟尼等過去七佛，得成佛道，其餘眾生苦修聖道，也能獲解脫，證聲聞獨覺二乘聖果；也能證無餘涅槃，永處寂滅，但不會成佛。

到了大乘唯識學派，主張眾生有五性之說：1.定性聲聞，2.定性獨覺，3.定性菩薩，4.不定性，5.無性。其中只有定性菩薩，必定成佛；

不定性的二乘三乘或可成佛，或不可成佛；定性聲聞獨覺，永遠只得二乘小果；無性一闡提眾生，永不能證三乘聖果，僅可得到人天福報。這使得許多眾生變成自暴自棄，無意發起無上菩提心了。因此，《涅槃經》主張一切眾生皆有佛性，《法華經》主張一切眾生皆入唯一佛乘。中國禪宗，接受《法華經》、《涅槃經》的思想，所以主張見性，即是見的一乘之理。

在《壇經》中，有六祖與弟子法達的一大段對話，討論的便是《法華經》的一佛乘思想。惠能大師認為，《法華經》的「開、示、悟、入，佛之知見」。但「從一處入，即佛知見，見自本性，即得出生。」又說：開佛知見，是一乘法，開眾生知見，便落三乘以及三乘之下的迷人去了。所以告誡法達：「汝聽一佛乘，莫求二佛乘。」

不二法門也好，一乘法也好，這是鼓勵我們，人人都應發無上菩提心，人人都應相信：自己的自性即是佛性。「此念悟」便是菩提，「此念迷」便是煩惱，應當時時對境觀心，不染萬境，便是一直心，便是清淨心，便見煩惱的自性是空，那就是悟見佛性了。

不過，若在未悟之時，切切不可凡濫聖，以迷作悟，以染為悟，否則，不僅與一直心的本意背道而馳，造業受報，因果不爽，那便糟了。

曾有一位離婚的女居士，跟我打了兩期禪七，就以為已入不二法門，已破男女二相的執著。有一次我要找人開車出門，她便自告奮勇，願當司機，我說還需要找另外一人，必須兩男一女，至少兩女一男才行。她說：「你已經是解脫的禪師，還執著男女相嗎？」

我說：「我只是帶著大家共修禪法，沒有說我是已得解脫的禪師；我是一個出家人，應當遵守僧儀，只由一位女眾開車，會被他人譏嫌的。」

她說：「不管它！那是別人的執著，你別把我當女的看，我們不執著就好了！」

不久之後這位女居士結婚了，帶著她的新婚丈夫來見我，我說：「男人就是男人，女人就是女人！妳現在又結婚了，妳就是女人嘛！」

所以，還沒有達到入不二法門的程度，就不能說自己已經是沒有執著了，否則會產生邪知邪見。具有正知正見的人，一定是用凡夫世間的標準和看法來要求自己，不能因為自己已經大徹大悟得大解脫，就不管人間的倫理或僧人行儀而破壞人間的差別現象，這是違悖常情常理的，這樣會有負面的影響。

前幾天有一個人來問我說：「濟公活佛講：『酒肉穿腸過，不妨菩提路』，濟公活佛能夠吃肉喝酒，為什麼法師你不能？」濟公有沒有說過這句話，

我們並不知道，但是我們絕不能照那樣做，不然就違背常情常理了。因此，這裡的不二法門是內心的自內證經驗，不是外在行為的表現。生活行為的表現，善還是善，惡還是惡，好壞及內外，還是要清楚分明，否則不僅未獲一乘之理，連三乘善法都不保，乃及人天福報盡失；造作惡業，還以為心不執著，那就會下墮三惡道中去了。

妙中之妙，即妙法身；

這兩句是由「一乘理」接下來的，一乘之理，即是諸佛的法身理體，是遍處恆常與萬法同在的本源自性身。

諸佛的自性身，即是法身，是眾生與佛同體，而視之無見，聽之無聞，嗅之無香，食之無味，觸之無物，乃為見聞覺知所不到，卻又實實在在，不離一切法，不即一切法，所以稱為「妙中之妙」。

「妙」在梵文mañju，是不可思議，超絕對待，無可比擬的奧妙。所以將真空即妙有，做同格義的表現；將佛果位稱為妙覺，報身佛的佛國淨土稱為妙土，佛的不思議境界稱為妙境，第一最勝不可思議之法稱為妙法，諸佛的覺悟稱妙悟；東方的阿閼佛，又名妙色身如來。

由此可知，凡是佛的境界，均用妙字來表達，妙中之妙，離言不可說，離意不可思，所以是指佛的法性身，微妙不可思議。

天中之天，乃金剛慧。

佛法中的天，是六道之一的天道，是諸天神主，有天帝、天子、天的扈從者即所謂天龍八部。天的梵文是提婆deva，不是天空的意思，而是指福德天及禪定天的天人，分作三界二十八個天人的層次，不是以距離地面的高度上下而分，而是依據福報大小及禪定力的深淺而別。所謂三界二十八天，是指福報享受的欲界天，共有六個層次；禪定天分為色界十八天，以及無色界四天。

「天中天」是佛的尊稱，因為佛是天上及人間的導師，受諸天尊敬，所以被稱為天中之天。這一尊稱在經典中提到的，至少可舉出三種：

1. 《法華經》的〈序品〉有頌句云：「最後天中天，號曰燃燈佛。」
2. 《方廣大莊嚴經》卷三，敘述釋迦喬達摩王子（後來成佛為釋迦牟尼）即將誕生之前，聖后摩耶夫人仗胎中菩薩威神力故，以偈頌向其王夫稟告，其父淨飯王心生歡喜，亦以頌曰：「念言聖后所懷妊，必定應是天中天。」又說：「唯有最勝天中天，堪受人天妙供養。」
3. 《修行本起經》卷上〈菩薩降品〉有云：「梵志相師，一切大眾，

皆言太子實神實妙，威德感化，天神歸命，咸稱太子，號天中天。」除此之外，還有數處經典，提到佛是天中天的尊稱。

〈顯宗記〉敘述法身的佛是「妙中之妙」，又稱為應身的佛是「天中之天」，把理佛與事佛，都提出來，表示禪宗並非否定歷史上修證而成的應身佛，不過特別重視人人本具的理佛，勉勵大眾，發起一直心，自見本心，自證自性是佛。

「金剛慧」的依據是《維摩經》的〈入不二法門品〉所載，師子菩薩曰：「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。」金剛慧是為達實相之理所用的破相之智，所以慧遠的《維摩經疏》有云：「破相之智，名金剛慧。」

金剛指的是能夠杜絕一切煩惱賊，能夠摧破一切煩惱魔，揮別世間一切邪知邪見。一般圖像中的文殊菩薩，手上拿的是代表著無上智慧力的金剛寶劍，文殊菩薩的智慧就是代表著佛的智慧，也就是金剛慧。

在《俱舍論》卷二十四有云：「即此所說阿羅漢向，中斷有頂惑，第九無間道，亦說名為金剛喻定，一切隨眠皆能破故。」所以最最堅固銳利的禪定，名為金剛喻定，最最堅固銳利的智慧，名為金剛慧。

〈顯宗記〉的禪宗立場，主張定慧不二，其實是從慧悟而得定體，

神會禪師的悟境 120

只要獲得金剛慧，就不必再說金剛喻定了。至於如何頓超頓悟，就在於以心轉境而不被境轉，明察萬法而不染萬境。到了頓悟成佛的時候，金剛慧現前，一切煩惱斷盡，般若的智慧就叫金剛慧，如果能夠進一步參考《金剛經》，瞭解金剛般若的意思，對於「金剛慧」的意思就更清楚了。

湛然常寂

湛然常寂，應用無方。用而常空，空而常用。

「湛然」的意思是水很深，很清明瑩澈的樣子，可以用秋天的明潭來比喻，風平波不起，是那麼地明而靜；不但能從水面看到水底，從四面八方看，也都是一看就透徹；而且水中不論有沒有魚蝦，自水面到水底，都是靜止不動、明徹見底的，這就叫做「湛然常寂」。

如果不是湛然便不可能常寂，如果不是常寂也不可能湛然。這也就是止觀雙運、定慧同時的最高悟境，也是後來宋朝宏智正覺禪師提倡默照禪的依據。

湛然常寂，便是照而常默，正由於常默常照，所以能夠「應用無方」，不拘一格，不落陳套，適時、適所、適機，靈活運用，自在無礙，這便是大智慧人。世間所謂大智若愚者，平常不多言，如遇必須說話，則言必中肯，要言不繁而字字珠璣，原則是相同的。

去年秋天我在美國東部郊外的一個湖畔，拍了一張照片，由於水平如鏡，

湖邊如畫一般的景色，在這張照片中，幾乎無法辨認何者是真景，何者是水面的倒影。這不僅是因為水有反映的功能，還必須水面是平靜無波的，如果水面有風吹拂的話，湖邊沿岸的景色就會是模糊的。

「常空」即是「常寂」，「常用」即是「湛然」。唯有心中無私欲、無我執，始能真的明靜湛然；唯有心中明靜湛然，始能明察萬物而化育萬物。但這是只有大覺的佛陀，才能夠到達這種地步，〈顯宗記〉所敘述讚歎的，都是在於誘導眾生向佛學佛，自信本來與佛無異，只因為被妄境所染，為煩惱所迷，只要回頭，便是彼岸在望。但這並不是說，禪悟的人，便是八相成道的事佛，不過是見到了自性即是空性的理佛。

所以真正能有湛然常寂的智慧，才能發揮巨細靡遺、應用無方的力量。大覺佛陀，能夠回應一切眾生的需求，能夠使得眾生獲得恰到好處的回應，這便是佛的智慧，應用無方。佛一方面智慧如海，高深莫測，另一方面心境廣大，無邊無涯；慈悲的貢獻，是無量的，濟世的功能，也是無限的，因此任何眾生聞到佛法，就能或多或少得到幫助，因緣成熟的就得到多，因緣未成熟時，也能讓他種下得度的因緣。

所謂「用而常空」，是指雖然度了無數眾生，卻沒有覺得是在度眾生，

也沒有期待眾生一定要做什麼，雖然佛也鼓勵眾生要勤修戒、定、慧，息滅貪、瞋、癡，那是鼓勵，不會強制；對佛而言，眾生修行得力不得力，那是眾生自己的事。佛雖鼓勵眾生要布施、持戒、修福修慧，眾生是不是有什麼回饋，佛不會放在心上。因此佛有無量的功德，度無盡的眾生，但心中沒有牽掛，沒有期盼和等待。

所謂「空而常用」是說雖然沒有執著，可是經常有度眾生的功用。常空是空去我執及法執的無明煩惱，常用是用一切種智，知一切諸佛之道法，知一切眾生之因種。

用而不有，即是真空；空而不無，便成妙有。

這兩句是反覆說明〈顯宗記〉第三、四兩句「真空為體，妙有為用」。

一般人以為的真空，是物質現象呈現的真空狀態，那是空間、空隙、空洞，不是佛法所說的真空。本文已在前面介紹過佛教所講空的層次，也介紹過了《般若經》、《大智度論》對於空義的陳述。

此處是告訴我們：「真空」的意思是「用而不有」，「妙有」的意思是「空而不無」。一般人的常識都以為，空了便沒有作用，凡所有便不是空。

神會禪師的悟境 124

但是佛法所說的真空，乃是雖有作用，卻不以為有所作、有所得、有所成，既然一切都是因緣所生法，必會由於因緣而滅，離因離緣便是無為無作。真空不妨妙有，是一真法界的事理無礙；妙有不妨真空，是事理無礙法界的法住法位。即空即有是妙有，非有非空是真空。

法無定相

妙有即摩訶般若，真空即清淨涅槃。

「摩訶般若」Mahaprājñā譯成漢語為大慧，是涅槃三德之一，是照了諸法實相的智慧。所謂涅槃三德，出於《涅槃經》：1.法身德：是佛的本體，是以常住不滅的法性為身。2.般若德：即是摩訶般若，是如實覺了一切法相的無漏慧。3.解脫德：佛已遠離一切繫縛，故已得大自在。此三德，不一不異，不縱不橫，如伊「∴」字三點。

此處以般若慧之運用，為空而不無的妙有，因為般若慧，即是實證諸法空性實相的空慧，所以本身即是真空，確有照了諸法實相的功德，所以是妙有。至於「清淨涅槃」，是形容涅槃遠離一切煩惱垢染的繫縛，所以是絕對清淨的，因為涅槃的梵文Nirvāṇa，有滅度、寂滅、圓寂、不生等義，不僅是無漏無為的，也是無表無作的，所以是真空的代名。

般若是涅槃之因，涅槃是般若之果。

由於般若的空慧，能照了諸法實相即是無相，就能破煩惱網、出生死海、登涅槃岸，所以般若是涅槃之因。相對地說，涅槃是由般若的功用而得的結果。

「涅槃」的名稱，在小乘的有部論師，又叫做「擇滅」，常住於不動的善性，即是寂滅。故在有名的〈雪山偈〉中說：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」是以「生滅滅已」的永住寂滅，稱為涅槃。但到了大乘佛法，則以不生不滅稱為涅槃，而將法身、解脫、般若視為同格異名，三德一體，不一不異，那就不是有部所認知的涅槃了；小乘是「生滅滅已」的寂滅，大乘是「不生不滅」的寂滅。

小乘是以常、樂、我、淨，為四顛倒見，所以基礎佛法的實踐修持，便是四念住觀：1.觀行無常，2.觀受是苦，3.觀法無我，4.觀身不淨。以觀無常、苦、無我、不淨的四法，對治常、樂、我、淨的四顛倒，而趣向解脫道的涅槃果。

大乘佛法，強調發菩提心，行菩薩道，重視六度及四攝，所以到了《涅槃經》中，涅槃不僅與法身、解脫及般若，同格異名，三德一體；而且更進一步，主張涅槃具有真常、真樂、真我、真淨的四德，此涅槃具有四德，

是因為涅槃為無漏、無為、無作、無表。般若有普照實相之用，解脫有斷除煩惱之功，法身有遍處諸法之性；涅槃乃是般若、解脫、法身之體。所以是妙有而真空，真空即妙有。

所謂涅槃具有四德：1.常德：涅槃之體，恆常不變而無生滅，又能隨緣攝化，用常不絕故。2.樂德：涅槃之體，寂滅永安，所以是樂；又能運用自在，無不適心，所以是樂。3.我德：涅槃之體用，有兩種解釋：(1)就體是實，名為我；(2)就用自在，名為我。4.淨德：涅槃之體用，已解脫一切煩惱垢染，故為淨；又能隨化處緣而不受污染，故為淨。

〈顯宗記〉的思想，當然是大乘的頓教法門，以無念之心為宗，若明無念之心，即明涅槃妙心，三德圓證，四德具足。不生不滅，是真寂滅。大乘佛法的重心所在是：以智慧明燈，照破煩惱愚闇；以慈悲寶舟，普度一切眾生。所以大乘涅槃是：不戀生死，不為生死所困；不厭生死，不忍眾生受苦；不見生死，不受生死眾苦。不戀生死是解脫德，不厭生死是法身德，不見生死是般若德。

般若無見，能見涅槃；涅槃無生，能生般若。涅槃般若，名異體同。前面已說過「般若無知」，乃是無所不知而圓得三智（一切智、道種智、

一切種智)。此處說「般若無見」是不見煩惱執著，那就是實證寂滅的涅槃，如同《楞嚴經》所說：「千年暗室，一燈能破。」般若現起時，煩惱自然消除；並不是因為般若能去除煩惱，原因是煩惱的自性本空，般若即是空慧，所以當般若顯現之時，煩惱自然不見。當煩惱不生之後，要滅除的對象沒有了，不生不滅，便是涅槃。所以般若能见涅槃，涅槃能生般若。

由此可知，般若和涅槃名稱雖異，實體相同。當得般若時就是得涅槃，當得涅槃時就有般若，一等於二，二等於一。

隨義立名，故云法無定相。

這兩句是說，般若與涅槃，名雖有二，其體實一，只是為了說明它的道理，所以分別給了兩個名目。若再加入法身、解脫，便是涅槃三德；若再加上常樂我淨，可立涅槃四德。

這些名義，都是為了方便說明佛的無上功德而建立的，並沒有一定的什麼可指可說，所以涅槃的三德四德，均無定相，千萬不要被這些名詞所標示的義理迷惑了。光在名字義理上打轉，是無法親證般若的空慧，無能親證解脫的果位，無從親驗法身的遍在，涅槃理體的寂滅相也無以表達了。

涅槃能生般若，即名真佛法身。

前面已說「涅槃無生，能生般若」，此處再說「涅槃能生般若」，目的是告訴我們：就是因為般若的空慧，是由於照見諸法空相，是實證諸法實相即無相的涅槃理體，所以般若的空慧，是由涅槃的寂滅相而生。當涅槃的理體生起般若的功用時，便見一切諸法的自性，無一不是諸佛的法性身，稱為「真佛法身」。

般若能建涅槃，故號如來知見。

涅槃三德的彼此之間，既是互為體用，而隨義立名，所以般若是由涅槃而生，般若也能建立涅槃，如來所見的法身理體，也在般若與涅槃的互生互建的同時，顯現出來。

「如來知見」出於《法華經》的〈方便品〉：「諸佛世尊，唯以一大事因緣故，出現於世。」什麼是諸佛世尊出現於世的一大事因緣呢？就是：1.欲令眾生開佛知見，2.欲示眾生佛之知見，3.欲令眾生悟佛知見，4.欲令眾生入佛知見。諸佛出現世間，沒有別的任務，僅是為了救濟度脫一切眾生，開示佛的知見，使得眾生都能悟入佛的知見，這也就是《法華經》的最高精神所在。

什麼又是佛的知見或「如來知見」呢？〈顯宗記〉說：由於般若之功能建立涅槃之體；或者由於般若的空慧，能實證不動的涅槃理體，便是佛的知見。《壇經》記述惠能大師開示弟子智常之時，曾說：「但見本源清淨，覺體圓明，即名見性成佛，亦名如來知見。」由此可知，若能悟見眾生自性是空，即能悟見眾生的本來面目清淨無垢，自性即是圓明的覺體，即是名為見性成佛，那就叫做如來知見。

動寂常妙

知即知心空寂，見即見性無生。

這兩句還是講的「如來知見」與涅槃、般若的互為體用。

「知心空寂」是般若慧的觀照之功，「見性無生」也是般若慧的離相見性；「空寂」是涅槃相，「無生」也是涅槃相。所以如來知見，便是知心寂空，見性無生。

「知心」的「心」是一真法界的清淨心，也是《起信論》所說的真如心；「見性」的「性」是一切法的法性，一切眾生的自性，一切諸佛的法身。清淨的真如心，是無相、無動、無染、無著的真空心；諸法的法性、眾生的自性、諸佛的法身，都是空性，所以心性，亦是無滅亦無生的涅槃。

知見分明，不一不異，故能動寂常妙，理事皆如如。

此處的「知見」，即是前面的「如來知見」，也即是「知心空寂」、

「見性無生」。由於涅槃是般若、解脫、法身三者的不一亦不異，所以能夠靈活地運作，既是常動的，也是常寂的。

這實在太奧妙了，從有為、有作、有生、有滅的現象看，當下就能體認到一切諸法的自性，本寂本空。現象是事，自性是理，事理之間，都是如此的自然。站在般若的立場，因事物的現象，可以照見五蘊皆是空寂不動的；站在涅槃的立場，可以確定由於寂靜的理體，才能顯示出智慧的觀照之力。其實，一切的諸法，都是基於這樣的法則，所以稱為如如。

總之，如果執著，不論執著什麼，乃至執著佛的經教，而被所執的對象束縛，都是眾生知見；如果一切不執著，魔來斬魔、佛來斬佛，便是如來知見。如果不能提得起放得下，便是眾生知見；能夠即真空而不否定妙有，空有自在，收放自如，便是理事如如的如來知見。即處處能通達，即理事無礙。

「處處通達」，是涅槃三德周遍恆河沙界；「理事無礙」，是涅槃之理體與般若之事用，互為表裡，相即相融。

「通達」是無遠弗屆，無微不至，「無礙」是無物遮止，無事障礙。

神會禪師的悟境 133

於涅槃的體是恆靜不動的，於般若的用是常照常空的，於解脫的功是無縛無染的，於法身的相是遍在遍不在的，所以既是通達，又是無礙。此處所說的，還是涅槃三德。

神會禪師的悟境 135

第六篇

定慧與如如

六識不生

六根不染即定慧之功，六識不生即如如之力。

以上講了涅槃三德，現在接下來講六根六識與定慧的關係，也就是六根六識與涅槃妙心的關係。

「六根」是包括生理功能的前五根，與意念的心理功能的第六意根，也就是眼、耳、鼻、舌、身、意，合稱六根。前五根是物質體的外形以及神經組織體的官能。至於第六意根是什麼？有許多說法，小乘有部，以前念之意識，為後念繼起之根，名為意根；大乘唯識學派，以第七末那識，為第六意識之根，稱為意根。可見大小乘佛法，都不以意根是物質體的神經組織了。

六根不染，等於六根互用，那是八地以上已登無功用位的菩薩及佛的境界；由於六根離污染而成純淨，所以能現佛身；六根互用，是說六根之中的任何一根，都能具備其他諸根的功能。依據天台宗所判，至圓教十信位的菩薩，得六根清淨位，亦為六根互用位，相等於別教的第八地菩薩。到了此位的菩薩，

以眼等六根，莊嚴清淨的福德，那是由於對境不生執著，所以自在無礙。

如何能六根不染？那是由於「定慧」的功能，明鑑不動的定慧，能使六根不為六境污染。

「六識」是由六根緣六境（塵）而生起的功用，六境（塵）是色、聲、香、味、觸、法。六根、六境，是以色法為多，心法為少；六識則都是心法，那就是眼、耳、鼻、舌、身、意。六根、六境、六識彼此的關係，是不可分割的。六根對六境，合稱十二處，再加六識，名為十八界。但此十八界，是由色、受、想、行、識的五蘊開展出來，總稱五蘊、十二處、十八界，為三界有為有漏世間法的三科，為了說明其關係，可以製二表如下：

「六識不生」其實就是因為六根不受染著，所以也不會生起六識的分別執取之相了。但是六識的分別執著，雖已不生，通過六根而做互用的智慧之力，仍會自然而然照常運作，所以說「如如之力」。

依據大乘唯識思想所說，「識」有八個，都代表著煩惱無明的心用，轉八識成四智，才是離煩惱而證菩提的佛果位。前五識轉為成所作智；第六識轉為下品妙觀察智，是在初地菩薩位，轉為純淨無漏的上品妙觀察智，是在第八地；第七識轉為下品平等性智，也是在初地見道位，到了第八地菩薩位，轉為中品，至金剛無間道，也就在成佛之前一剎那，才成為純無漏的上品平等性智。第八識轉為大圓鏡智，是在進入佛位之後。

〈顯宗記〉此處所說的「六識不生」，包括了前五識及第六識，沒有說到第七、第八識，也未說是哪一地的菩薩位，但其實都是指已證涅槃三德的佛位。這也正是頓悟法門的特色，不論大小次第漸修漸證，只談直下頓悟的一佛乘。所以一切言教，都歸無念為宗的最上一乘。

心境雙亡

心如境謝，境滅心空；心境雙亡，體用不異。

「心」不如如，便是有執著煩惱生起的六識；「心」能如如，便是真空妙有的涅槃三德。「境」不滅，便是六根對六境而生六識的煩惱塵勞；「境」滅，便是六根不被六境所染。

「心」是般若、「境」是法身，「謝」及「空」是解脫，則涅槃自然；所以六根不被六境染著，六識即不生起，六識不生起作用，六根六境，有等於無，所以說「境滅心空」。十八界如如運作，乃是「心境雙亡」的結果，也是涅槃三德的本身。

未悟之前，心是煩惱，境是塵勞，是相引相吸或相互障礙而不得解脫；開悟之後，心是般若，境是法身，謝及空是解脫，常照常寂，常有常空，法爾如如，便是互為體用的涅槃三德，所以說「體用不異」。

真如性淨，慧鑒無窮。如水分千月，能見聞覺知。見聞覺知而常空寂。

在〈顯宗記〉中有「無念念者，即念真如」的句子，可知真如即是無念之念，「無念」則是《壇經》的宗旨，也是〈顯宗記〉的宗旨。換句話說，這個「真如」，便是清淨的涅槃妙心。由於心的用是般若淨慧，心的體便是清淨的自性；而清淨無染的自性，便是般若淨慧所照見的諸法空性，所以這種般若的空慧，能照一切法，能破一切暗，能解一切結，成一切道品。般若的體性雖只一個，般若的功用雖有無窮無盡，這就是「真如性淨，慧鑒無窮，如水分千月」的意思了。

「水分千月」是譬喻，真如的心體只有一個，那就是空性，空是真空，真空就是妙有，性遍一切諸法，用也能夠遍照一切諸法。就像天空只有一個月亮，卻能映於地上千江萬水的水面，每一水面都可映現出完整的月亮，彼此獨立，互不相礙。

真如的梵文bhūtatathatā，在佛教經典中的意思，是遍滿於宇宙萬有的常住真體，相對於虛妄的法相，而將無染真空的法性名之為真。真空的法性不變，

稱之為如。真如同質異名極多，例如：法界、法性、實際、不思議界、一心、自性清淨心、如來藏、真際、實相等，都是指的真如理體。不過諸宗學派，對於真如的屬性，也有不同的看法，唯識宗、地論宗、《起信論》，各有其主張；禪宗的真如觀，大致上是和《起信論》的隨緣說相契的。

因此，真如隨緣，即起般若慧的作用，即有「見聞覺知」的功能，但此見聞覺知的心理反應，不是依於煩惱的染心，而是起自清淨的真心，所以不會由於有了境界現前，也有了見聞覺知的心理反應，便產生虛妄分別的作用；乃是如實的「慧鑒」，自性不動；真如心也是恆常與空性相即，「常空」故亦常「寂」，就是真如隨緣而不變，不變而隨緣的意思。隨緣所以有慧鑒萬法的作用，不變所以雖有「見聞覺知」而又「常空」常「寂」。

無相無生

空即無相，寂即無生。不被善惡所拘，不被靜亂所攝。

上文既說真如雖有慧鑒無窮的覺照之功，而其自性又是常空常寂的。此處接著說明，常空的「空」，即是諸法的實相，所以也是無相。所謂「無相」，是遠離執著心的境界，是了知萬法如幻的無漏心，是以無漏心修空觀，照見諸法的真如實相，即是無相。

依據《涅槃經》卷三十所說：「涅槃名為無相，以何因緣名為無相？善男子，無十相故。何等為十？所謂色相、聲相、香相、味相、觸相、生住壞相、男相、女相。是名十相，無如是相，故名無相。」

《無量義經》則說：「無量義者，從一法生，其一法者，即無相也。」《金剛經》也說：「離一切諸相，即名諸佛。」「如來說一切諸相，即是非相。」

以上這三部經，由《壇經》中得知，六祖惠能大師曾於印宗法師座下聽《涅槃經》，在五祖弘忍座下聽《金剛經》；至於《無量義經》，

屬於法華三部的開經，也就是佛先說出《無量義經》，中說《法華經》，後說《觀普賢行經》；《壇經》有數處引用並討論《法華經》，但六祖是否也接觸過《無量義經》則不得知。但是在《壇經》有數處用到「無相」這個名詞，例如「無相懺悔」、「無相三皈戒」、「無相頌」等，六祖惠能所謂「無相」，便是「前念、後念、今念，念念不被愚迷染，……念念不被愚癡染，……念念不被疽疾染」，「但悟自性三身，即識自性佛」，便是無相的境界。

〈顯宗記〉說空與寂，便是無相，即是無生，還是圍繞著涅槃的理體功德而說。既是無相無生的寂滅理體，當然不會受到善與惡的思量分別心所拘，也不會受到靜與亂的虛妄攀緣心所攝了。禪修者若在善與惡的分別心生起之際，不妨反觀此心的根源是善惡不二的真如心；若在靜與亂的攀緣生起之時，不妨反觀此心的根源是靜亂不二的真如心。

不厭生死

不厭生死，不樂涅槃。無不能無，有不能有。

世間的眾生，對於生死的態度，可以分作三類：1.醉生夢死、貪生怕死：這是一般凡夫，我們可以稱這些人為戀世的愚人。2.討厭生死、逃避生死：是二乘根性，我們可以稱這些人為出世的智者。3.不戀生死，不厭生死：是大乘的諸佛菩薩，我們可以稱這些人為入世化世的聖者。

一般的修行人及許多的宗教徒，雖然未必是貪生怕死的愚人，但對於現實的世界，卻是抱著厭離的態度，或者修福報求生天國享受欲樂；或是修禪定，厭離欲境而欣求定樂，死後往生禪定天；這都不是究竟的解脫，即使證得二乘聖果，住涅槃境，也不是圓滿的覺者。

大乘佛法，主張一切行者，都應當學習「不厭生死，不樂涅槃」的態度。這是《壇經》所說生死即涅槃的不二法門，如果厭離生死而樂入涅槃，那便是把生死與涅槃對立起來，成為第二義諦了，至少只做到離我執而出離五蘊生死，

還沒有離開法執，沒有從生死出入獲得自在了。

所以，站在大涅槃的立場，無相的真空，無生的寂滅，是不能沒有的，叫做「無不能無」。若站在般若空慧的立場，雖有遍照、普覺、自覺、覺他、覺滿的功德，卻不能以為有智有得的，因為般若智慧的妙有，其實就是涅槃寂靜的真空，這叫做「有不能有」。

行住坐臥，心不動搖。一切時中，獲無所得。

禪宗主張，修行無念為宗的禪法，主要是修的「心地法門」，凡是有心之時，便是禪修之時。所以不主張僅以整天打坐，稱為禪修，而是將日常生活中的「行住坐臥」四大威儀，照顧周到，便是最好的禪修功夫。

至於「心不動搖」是心不隨境轉，也不受境染，卻不是不起觀照的作用。以心對境之時，青黃赤白、大小方圓，都能清清楚楚，鑒別無遺，卻又不起欣慰好惡的情緒反應。

「一切時中」，佛經中將時間分作兩類：（一）時，（二）時分，又各有兩類：

- （一）時的兩類：1.迦羅時kala，為實時，即世間所稱的時間。2.三昧即時Samaya，為假時，即剎那生滅的分位。
- （二）時分的兩類：1.晝三時，2.夜三時。也有將時分分作晝四時、夜四時的，也有分作晝六時、夜六時的，乃至一日一夜分作三十時、六十時的。

此處所說的「一切時中」，是總括日以繼夜、夜以繼日、分分秒秒、剎那剎那，都是正念分明，清清淨淨，不動不搖，亦無所得。因為恆以般若的空慧，觀察一切諸法實相無相，所以也無所獲得，正如《心

經》所說「無智亦無得」的境界。

三世諸佛，教旨如斯。

以上所說的，就是介紹三世諸佛設教的共同宗旨。

神會禪師的悟境 149

第七篇

付法與傳衣

無住之心

即菩薩慈悲，遞相傳受。自世尊滅後，西天二十八祖，共傳無住之心，同說如來知見。至於達摩，屆此為初，遞代相承，於今不絕。

這一段文字，是敘述禪宗的傳承，是由於歷代諸大祖師，發了「菩薩」大「慈悲」心。從釋迦世尊滅度之後，歷經印度的「二十八」代祖師相傳，到了最後一代的菩提達摩，來到東土的中國，成為中國禪宗的第一代祖師，又經六代相傳，到了六祖惠能，便傳至神會等十大弟子，所以神會大師要說「於今不絕」。

他們歷代相傳的禪法是什麼呢？禪宗稱為涅槃妙心，或名正法眼藏，其實就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」的「無住之心」，因為六祖便是從無住之心悟入了涅槃妙心。至於何謂「如來知見」？這在前面已經解釋過了。

所傳祕教，要藉得人，如王髻珠，終不妄與。

禪法是心地法門。明心見性，頓悟成佛者，必須師師相承，心心印心，

不假語言文字，以真知灼見的如來知見為契印，對於師弟之間的默契之處，唯有以心傳心，心心相印，所以對未悟者言，乃是「祕密之教」，不以言喻的無漏心法。

這種心地法門，最重要的是必須是已悟本心、已見自性的人，才能像魚水相逢、親子相遇般。髻珠是《法華經》的七種比喻之一，出於〈安樂行品〉：「如轉輪聖王，見諸兵眾，有大功者，心甚歡喜，以此難信之珠，久在髻中，不妄與人。」意思是說轉輪聖王有髻中寶珠，不隨便給人，只有對有大功勞的兵將才有資格授予，這是用來譬喻祖祖相傳的禪法，也必選擇已悟自性是佛的人，才給予印可；因此後人便將禪宗的禪堂，稱為選佛場。

福慧二嚴

福德智慧，二種莊嚴，行解相應，方能建立。

「福德智慧，二種莊嚴」，出於《涅槃經》卷二十七所說：「二種莊嚴，一者智慧，二者福德，若有菩薩，具足如是二種莊嚴者，則知佛性。」

菩薩以此二德莊嚴法身，稱為福慧莊嚴。佛陀是福智圓滿的聖者，福足慧足，稱為兩足中尊。菩薩從初發無上菩提心，修持六度萬行，具足所有的福德，藉以顯現法身，稱為福德莊嚴；修習正知正見淨盡無明，顯現法身，稱為智慧莊嚴，二者合稱，便是福慧二嚴。

菩薩修行六度，六度均為福德莊嚴，第六般若度，則為智慧莊嚴。福利他人，名為福德莊嚴；自度自利，名為智慧莊嚴。利他及自利，都以般若的空慧為根本，所以六度也以般若為目標，也以般若為中心。離開般若的智慧莊嚴，修習布施、持戒、忍辱、精進，乃至禪定，都只是人天善法，只能得人天果報，不能稱為波羅蜜多的福德智慧的二種莊嚴。

所謂「行解相應，方能建立」，是以福德為行，智慧為解。布施、持戒、忍辱、精進、禪定的五門為行，般若一門為解，基礎佛法則以三法印為解，四增上學為行。

所謂三法印是指：1.諸行無常，2.諸法無我，3.涅槃寂靜，若加一項4.有受皆苦，則為四法印。所謂四增上學，是：1.信增上，2.戒增上，3.定增上，4.慧增上。這是正如正見正行的佛陀教法。

不論大乘佛法或小乘佛法，都非常重視福慧二嚴的行解雙運，唯有行解相應，才能像〈顯宗記〉所說的：「涅槃能生般若」，「般若能建涅槃」。否則，行解若缺其一，便如鳥失一翼，不能飛行，不要說不能真的利益眾生，也難保自己不會墮惡道！

衣法相傳

衣為法信，法是衣宗。唯指衣法相傳，更無別法。

這四句是說，「傳衣」是傳「法」的信驗之物，付法才是傳衣的根本宗旨，禪宗僅此衣法代代相傳之外，沒有其他的禪法了。

有關付法傳衣的問題，是禪宗史上的一大論點。從《付法藏因緣傳》的記載，禪宗初祖摩訶迦葉在佛滅後，集合阿難尊者等人，結集如來法藏，摩訶迦葉入滅之時，以最勝法付囑阿難。所付囑的是將如來的聖教，世間勝眼，相付守護，暢演斯法，化諸眾生。當阿難尊者涅槃前，付法第三代商那和修尊者的時候，阿難也說：「佛以法眼，付大迦葉，迦葉以法囑累於我，如我今者，涅槃時至，以法寶藏，用付於汝，汝可精勤守護斯法，令諸眾生服甘露味。」

在這些記錄之中，只說佛的法藏，是世間的勝眼，又稱法眼，是佛的聖教，可以用來向眾生演說的，是經教的緣起性空之法，不是說心地法門的涅槃妙心，也沒有說要以心印心，祕付密授，更沒有見到傳衣之說。最早的傳衣記載，

應該是《增一阿含經》卷三十五〈莫畏品〉：「佛言：我今持此法，付授迦葉及阿難比丘，所以然者，吾今年老，以向八十，然如來不久當取滅度，今持法寶付囑二人，善念誦持，使不斷絕，流布世間。」這和《付法藏因緣傳》所記載的很類似，付的是教法，未見心法之說。

「傳衣」之說，在宋朝契嵩編修的《傳法正宗記》也只說佛在將正法付囑大迦葉時，給了一件「金縷袈裟，命之轉付彌勒」，所以後來並沒有衣傳給第二祖阿難尊者。直到西天（印度）的第二十四祖師子尊者，付法第二十五祖婆舍斯多尊者時，才見到有傳衣的記載，他對二十五祖說：「我所傳之如來大法眼，今已付汝，汝宜奉之，即去自務傳化，或遇疑者，即持我僧伽梨衣，為之信驗。」但到婆舍斯多尊者付法第二十六祖不如蜜多尊者時，並沒有將此僧伽梨衣傳下來，他的理由是：「我昔傳衣，蓋先師遇難，付法不顯，用為今之信驗；汝適嗣我，五天（五印度）皆知，何用衣為？」

到了第二十七祖般若多羅付法第二十八祖菩提達摩之際，也只是說：「以法付囑曰：如來大法眼藏展轉，而今付於汝，汝善傳之，無使斷絕。」未見有傳衣記載。達摩到了漢地，在嵩山少林寺，付法東土第二祖慧可之時，便又見到傳衣及鉢的記載了：「昔如來以大法眼，付囑摩訶迦葉，而展轉至我，

我今以付於汝，汝宜傳之，無使其絕；並授此僧伽梨（大衣）及寶鉢，以為法信。」其後歷經三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能，均有付法傳衣之說，到了四祖傳五祖之時，《傳法正宗記》已將付大法眼改為：「昔如來傳正法眼，轉至於我，我今付汝，並前祖信衣鉢。」本為付法，改成傳法。又改為衣鉢傳承，似乎衣鉢都非常重要了。可是到了六祖之後，他有十大弟子，一改以往一代只傳一人的傳統，又恢復為付法而不傳衣鉢了。

依據印順法師的《中國禪宗史》第五章所說，一代一人的付法，本與證悟沒有關係，所付囑的是「正法」、「法藏」、「勝眼」、「法眼」，這合起來，便成為後人傳說的「正法眼藏」；也因為大多是祖師們即將入涅槃前的付囑，後世便傳說成為「涅槃妙心」的臨終密授之說。所付的法，本來也沒有「心法」之意，而是「守護」、「護持」、「傳化」如來的教法。這在《付法藏因緣傳》及《傳法正宗記》等禪宗史之中，可以知道。可見禪宗有不少傳說，與歷史並不相符。

一代一人的傳法規則，也是一個值得討論的問題。佛世有十大弟子，一千二百五十位比丘弟子皆是大阿羅漢，尚有數百比丘尼阿羅漢弟子，其中有不少是大乘的菩薩根性，例如彌勒及文殊二大菩薩，都是佛世僧中的龍象比丘，大迦葉雖然極被世尊倚重，可是唯獨大迦葉受佛付法，成為禪宗初祖的單傳方式，

也不盡合理。只是由於大迦葉結集如來教法，成為修多羅（契經）等的法藏，因此才有付法藏的說法，並非在世尊滅度之前，只將「正法眼藏，涅槃妙心」傳給大迦葉一人。

不過付囑正法，傳承衣鉢，的確也是禪宗史上的事實；〈顯宗記〉所說的「衣為法信，法是衣宗」也是事實，衣法相傳，便是中國禪門正統的傳承方法。有關六祖付法傳衣的問題，印順法師在其《中國禪宗史》的第五章中，有相當詳細的考證。

內傳心印，印契本心；外傳袈裟，將表宗旨。

這四句是說，內心傳的是心地法門的印可，是契合真如本心；外在傳授的袈裟，用以表示付法的宗旨。

禪宗重視傳承，重視「心印」，也是很好的傳統，這種做法，能夠確保禪宗傳人的品德及其知見的純正，經過正統傳承具德大師們的考驗，可以知道下一代傳持佛法者的心態，以及對正法的認知是否正確。

所謂明眼人或過來人，一定是能夠把握佛法的原則，否則，對正知正見的因緣觀起的空慧，以及對種瓜得瓜的因果觀起的信念，都弄不清，還自說自話，

自己宣稱是佛法的傳持者，佛教難保不會因此而受損傷。所以「內傳心印」的師師相承，還是有其必要性的。

至於「外傳袈裟」，只是為了取信於世人，如果有當然是好，如果沒有也沒有關係；尤其如果不是一代只傳一人，傳衣便沒有必要。

袈裟是梵文Kaṣāya的音譯，意思是不正、壞、濁染，是染成緇色或木蘭色的雜色衣，是代表出家沙門所披的三種衣。三衣各有名稱：五條衣名為安陀會，七條衣名為鬱多羅僧，九條衣乃至二十五條衣稱為僧伽梨。

出家之後，求受比丘具足戒時，必須備全三衣及鉢，因為比丘別無其他長物，所以臨終之時只留下衣鉢，在付囑佛法傳持的遺命，同時也將衣鉢交給弟子，也是合理的事。後世特別將這些過程神祕化及神聖化了，乃是宗教層面或信仰層面的事。

無生之法

非衣不傳於法，非法不受於衣；衣是法信之衣，法是無生之法。

這四句是說：對祖師們而言，如果沒有衣則不表示傳了法，如果沒有付法也不會傳衣；傳衣是代表付法的信物，付法是付囑的無生妙法。

神會大師為了肯定惠能大師是五祖弘忍大師的正統嫡傳，所以極度強調五祖付法傳給六祖惠能是歷史事實，因為五祖弘忍座下，還有一位弟子神秀，在北方大弘禪法，極有威望，並為朝廷所重。

神會是六祖親傳的弟子，雖在十大弟子之中，首位是法海上座，不是神會。六祖示寂（西元七一三年）之後的第十九年（西元七三二年），神會在河南的滑臺大雲寺，論定南宗宗旨的大會上，還宣稱：「其袈裟今見在韶州（曹溪）。」根據文獻考據，這也確有其事。

衣傳惠能之事，北方神秀一派的傳人，也沒有提出任何異議，可見五祖真的是單傳給了惠能，所以在〈顯宗記〉的末段，再三再四、數數反覆地，

神會禪師的悟境 161

指出付法與傳衣兩事的不可分割性，就像般若與涅槃，名異體同那樣重要。

其實，般若與涅槃，的確名異體同；至於非得傳衣才傳法，非得傳法才傳衣，就不一定有那麼必要了。

神會禪師的悟境 163

第八篇

無生與解脫

真正解脫

無生即無虛妄，乃是空寂之心；知空寂而了法身，了法身而真解脫。

最後這四句話是說，「無生」是不雜「虛妄」的涅槃，也就是真「空寂」滅的「心」，那是由般若的「空」慧照見了遍在的「法身」，見了「法身」，便是得「真解脫」。

這最後的四句話，是在總結禪法的無念為宗，其內容不出於無生的涅槃，具足般若、解脫、法身的三德互融，是一體而隨義立名。「無生即無虛妄」，是涅槃的理體；「空寂之心」，即是涅槃的真常心；

「知空」是般若的功用，由於般若的空慧，能見到諸佛的法身遍於虛空，能見法身，即可從兩種生死，獲得真正的解脫。

後記

有關神會禪師及其所創荷澤宗的歷史資料，一向是以下面的三種為準：1.唐代宗密的《圓覺經大疏鈔》，2.宋代道原的《景德傳燈錄》，3.宋代贊寧等的《宋高僧傳》。神會的著作，在過去只有《景德傳燈錄》所收錄的〈顯宗記〉，共六百五十九個字。近代敦煌所藏有關神會作品的唐代寫本被發現後，經胡適等人校跋而發表出來，稱為《神會和尚遺集》。讓我們有機會讀到更多神會禪師的篇章。

現代學者之中，研究介紹神會禪師的，中國人之中有胡適及印順等人，日本人之中有宇井伯壽、關口真大、柳田聖山等人。我不是禪宗史的專家，本書的講述，也沒有以禪宗史的角度來寫。

根據胡適先生的評斷，神會的作品多半是由其門人記錄或編集的。這篇〈顯宗記〉雖被胡先生譏為禪八股，但是確實被認定是神會在七十八歲時親自撰寫的，在當時的荷澤宗內，應該是流傳很廣的；直到宋朝的《景德傳燈錄》編成，雖然已距離二百五十年之久，還被很珍惜地編入，可見其重要性，所以我也很用心地把它當做教材，講了一遍。

我在本講錄中，常常對照敦煌本的《壇經》，因為神會所傳的禪法，便是依據敦煌本的《壇經》。對照之後發現，神會禪師所傳禪法的用語及其思想模式，與敦煌本《壇經》，有很多神似之處。試舉例對照如下：

（一）敦煌本《壇經》有：「見有人教人坐，看心看淨，不動不起。從此置功，迷人不得。」又：「坐禪元不著心，亦不著淨，亦不言動。若言看心，心元是妄，妄如幻故，無所看也，若言看淨，人性本淨，……不見自性本淨、心起看淨，卻生淨妄。」又：「外於一切境界上，念不去為坐，見本性不亂為禪。何名為禪定？外離相曰禪，內不亂曰定。」

（二）敦煌出土《神會語錄》第三殘卷有云：「遠師問（神會）：嵩嶽普寂禪師、東嶽降魔禪師，此二大德，皆教人凝心入定，住心看淨，起心外照，攝心內證，指此以為教門。（神會）禪師今日何以說，禪不教人凝心入定，住心看淨，起心外照，攝心內證？何名為坐禪？（神會）和尚答曰：若教人凝心入定，住心看淨，起心外照，攝心內證者，此是障菩提。今言坐者，念不起為坐；今言禪者，見本性為禪。所以不教人坐身、住心、入定。」因為他又說：「我六代大師，一一皆言：單刀直入，直了見性，不言階漸。夫學道者，須頓悟漸修。」

由此可見，禪宗六祖惠能大師門下，《壇經》中雖有十大弟子，首席不是神

神會禪師的悟境 168

會，也未見行思及懷讓之名；後世宗門盛傳的六祖派下三大系，卻是：青原行思、南嶽懷讓、荷澤神會，其中弘揚惠能大師以無念為宗的心地法門，最最貼切的，乃是神會禪師。

（一九九八年六月十一日凌晨，聖嚴後記於紐約法鼓山美國分會東初禪寺）

■本書終

Table of Contents

神會禪師的悟境

自序

顯宗記

一、無念與真如

二、無住與涅槃

三、菩提與般若

四、六度與十力

五、常寂與常用

六、定慧與如如

七、付法與傳衣

八、無生與解脫

前言

第一篇 無念與真如

無念為宗

真空妙有

實相無相

無生實相

第二篇 無住與涅槃

無住而住

無行而行

如如不動

念念無求

第三篇 菩提與般若

菩提無得

般若無知

體同法界

第四篇 六度與十力

有無雙泯

道常無念

心通八解

功成十力

第五篇 常寂與常用

不二法門

湛然常寂

法無定相

動寂常妙

第六篇 定慧與如如

六識不生

心境雙亡

無相無生

不厭生死

第七篇 付法與傳衣

無住之心

福慧二嚴

衣法相傳

無生之法

第八篇 無生與解脫

真正解脫

後記

《法鼓全集光碟版》第四輯 第九冊

《聖嚴法師教禪坐》

自序

從一九九二年二月十日至十二日之間，我在法鼓山舉辦第一屆社會菁英禪修營以來，到今年一九九五年十月十日結束第九屆每次三整天的禪修活動為止，已歷三個半年頭。參與的人數，從第一屆僅四十位社會各界的名流，到第九屆的成員一百零五人，總數已有四百七十六位，都是來自政經、工商、學術、文教、傳播、演藝等各界的社會傑出人士。

每屆結束之時，都有人建議，不要使用「社會菁英」來稱呼他們，我到現在還不知道該用什麼更適當的名稱來標示他們，他們若不是各界管理層次的領袖人物，便是對於當今社會深具影響力的優秀人才。

每屆結束時，大家都會提出同樣的希望，盼能將我在禪修營中的開示，印刷成書，好讓他們參考使用。這樣的禪修課程，我和我的出家弟子們，提供的是：盡心盡力的服務精神、正知正見的佛法觀念、安全實用的禪修方法。在短短的三天之中，除了每日的作息時間表之外，僅有課目的五個主題：

（一）實用的禪修方法。

（二）健康的禪修觀念。

（三）因人而異的禪修層次。

（四）灑脫自在而又精進不懈的禪修精神。

（五）以禪者的修養活用於自我的調適及環境的因應。

我雖全程擔任指導禪修的角色，卻未備任何書面的講義。因為課程的功能雖相同，每屆禪眾的背景根器則互異，我的授課內容也不能沒有差別。所以無法編定刻板式的教材課本。故也未將每屆的授課錄音帶整理成文。到了第四屆圓滿後，有一位蘇麗美居士，發心將一九九三年九月一日至四日間的錄音帶，全部抄錄編集，用電腦打字成了文章，送我過目，有感於她的熱心，經我刪修潤飾之後，便是本書第一至第四章內容。

一九九四年春，我從臺北回到紐約，也在東初禪寺舉辦了第一屆華人社會的菁英禪修營，由於場地及時間的因素，只能將我在臺灣三天的課程，濃縮在一天之內授畢，效果也還不錯。故由戴玉冰居士，錄音整理成稿。那便是本書的第五章了。

本書即行面世，略述因緣，聊以為序。

一九九五年十月二十日晨聖嚴序於臺北市北投農禪寺

禪修方法指導

一、禪修重在體驗

諸位菩薩來法鼓山參加禪修營，除了聽聞佛法之外，就是要學習禪修的方法，用來達成發明自我的目的。

禪是什麼？從字面的意義看，禪是一種「冥想」，並用冥想的方法達到入定的境界。禪的內容，則是很難用言語文字表達的，必須親身去體證。

就像一個從未看過、吃過芒果的人，無論你如何形容芒果的顏色、形狀、味道，他都無法領會，除非他親自去品嚐。又如盲人問色，一個雙目從小就失明的人，想知道白色是什麼樣子？就有人告訴他像白布、白紙一樣的白，有人告訴他像白鵝、白鴿一樣的白，也有人告訴他像白雪、白粉一樣的白。結果這個盲人糊塗了，他原以為白色的潔白應該是很單純的，怎麼大家把它說成那麼複雜呢？原因是從未見過白色，所以任人怎麼說，他還是無法想像。

對於尚未進入禪門的人，禪是不能用語言文字來說明的東西，也無法依靠語言文字的說明來瞭解它。但語言文字卻能引導或指示初學者如何去親自體驗它。因為禪的經驗就是「如人飲水，冷暖自知」，要靠自己品嚐。

二、禪修入門方法

禪的修行方法，原則上不出乎調飲食、調睡眠、調身、調息和調心等五要素，而以後三者更重要，目的是為調理身心，關鍵則在不能離開氣息而談身心的健康和統一。

（一）暖身運動

一般所講調身的主要方法，指的是打坐的坐姿，除了坐姿之外，還有行走、站立和躺臥等方法，就是所謂的坐禪、行禪、立

禪、臥禪。

在坐前和坐後也需要有運動及按摩做輔助。我們的身心若要健康，必須動與靜並重兼顧。運動及按摩是為使血液循環通暢、氣脈運行活潑、肌肉和神經鬆弛，才能使身體舒適，即所謂氣和而後心平。

若身體缺少運動，生理機能便易於老化和感染病痛，運動使生理機能，由緊張而鬆弛，能夠得到更多的營養補給及休息的機會。禪者的運動，講求心念集中，氣息和順。禪者的運動本身，就是修行禪定的方法之一。所以我們對調身的方法，是要運動與打坐並重的。

我們所教的運動，只需兩公尺見方或一個人身的長度，乃至僅容身體坐下及站立的一小塊空間，也就夠了；且不論男女老少，健壯衰弱，都可以安全的練習。

早上起床後，未活動前勿打坐，應先做一套簡易的暖身運動，讓筋骨鬆軟後再打坐。

- 1.扭身甩手：兩腳站開與肩同寬，轉腰甩手，腳不動，身體盡量向右後轉，左手掌順手打到右肩上，再向左後轉，做同樣動作，左右分別甩打十次。
- 2.腰部運動：雙手插腰，眼睛睜開，先以順時針方向轉動上半身與腰部，再逆時針轉動，分別各轉十次。
- 3.扭腰畫圈：雙手伸直高舉，身體做三百六十度旋轉，順、逆時針分別各十次。
- 4.甩手屈膝：一邊雙手前後擺動，手臂盡量提到與肩平，同時雙腳隨著手的擺動原地踮腳頓腳，做一百次。
- 5.擎天觸地：雙手交叉，手心向外翻掌，掌心朝上，手往上抬，腳跟同時提



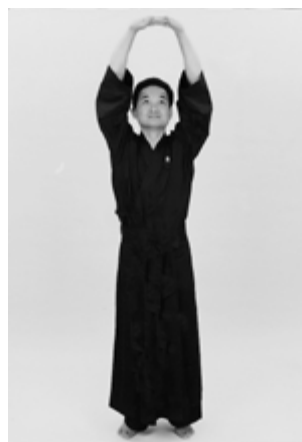
▲扭身甩手



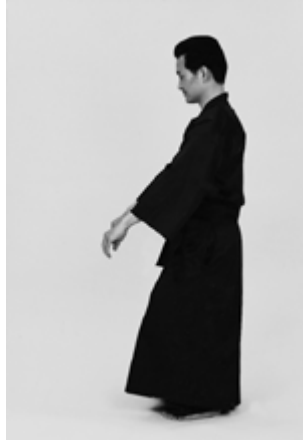
▲腰部運動



▲扭腰畫圈



▲擎天觸地



▲甩手屈膝



▲膝部運動

起，越高越好。再向下彎使手掌觸地。

- 6.膝部運動：雙腳併攏半蹲，雙手扶在雙膝上先順時針轉十圈，再逆時針轉十圈；最後站立轉動右腳踝，及左腳踝各十次。次數多寡可自行斟酌增減。

（二）頭部運動

每次坐禪之前，不論有否做上述之暖身運動，均須做下述的頭部運動。

坐下蒲團後，先將兩手平置於左右兩膝，勿用力，身體坐正，再做頭部運動的四個步驟：1.頭向下低，再往後仰；2.頭向右傾，再往左傾；3.頭向右後轉，再向左後轉；4.頭以順時針方向，向前、向右、上仰、左轉，再逆時針方向，向前、向左、上仰、右轉。每個步驟身體不動，肌肉和神經放鬆，各做三次。動作緩慢柔軟，眼睛睜開，呼吸自然。頭部運動的目的，在使頭部血液減少，降低思潮起伏的動力；使頭腦清新，漸漸寧靜。

做完頭部運動，把左右手掌放在丹田（臍下約三指）處，雙手兩拇指相觸，成一倒三角形，深吸一口氣，接著慢慢吐氣並向下彎腰，雙掌壓小腹幫助把氣吐出，直至氣完全吐完，連續做三次深呼吸。做深呼吸的目的在使體內的濁氣排出，換取新鮮帶氧的空氣，使血液循環順暢。



▲頭部運動



▲深呼吸

（三）七支坐法

做好預備動作，便可開始坐禪了。正統的禪坐方法，是七支坐法。所謂七支坐法是：

1.雙足跏坐——此有二式：

(1)如意吉祥坐——通常是以左腳在下，右腳置於左大腿上，再將左腳置右大腿上，稱為如意吉祥坐。

(2)不動金剛坐——將右腳在下，左腳置於右大腿上，再將右腳置於左大腿上，稱為不動金剛坐。這兩種坐法，對於年長及初學的人，很難做到。

初學的人如無法雙盤，可改為單盤的半跏坐，只要將一隻腳置於另一邊的大腿上即可。左腳在右小腿下或右腳在左小腿之下均可。

對於無法雙盤及單盤的人，開始時還可以採用更簡易的坐法。如：

(1)交腳坐——兩腳均置於地，向內向後收，兩腳掌向上，置於兩小腿乃至兩大腿之下。

(2)跨鶴坐——即雙膝跪下，將軟墊置於胯下，如騎在鶴背上，兩腳的大拇指上下交疊，將臀部坐落在胯下的墊子上。



▲如意吉祥坐



▲不動金剛坐



▲單盤的半跏坐



▲交腳坐



▲跨鶴坐



▲天神坐



▲如意自在坐



▲正襟危坐

(3)天神坐——左腳坐如半跏式，曲向內，置於身前；另一腳曲向外，置於身後側。南傳上座部佛教徒，席地聞法時多用此式，乃至坐禪時的初步坐法也用此式。

(4)如意自在坐——此式係模仿菩薩八相成道，自兜率天下降人間之前的坐姿，左腳坐如半跏式，曲向內，腳跟置於會陰前，右腳垂立、曲膝置於右胸前，左右兩手平覆分置於左右兩膝，或合抱於垂立的膝蓋。

(5)正襟危坐——以上各種坐法，均係席地而坐，此式則坐於與膝同高的椅子上或板凳上，兩腳平放於地，兩小腿垂直，兩膝間容一拳的距離，背不可依靠任何東西，僅臀部坐實，大腿宜懸空，與小腿成一直角。

以上各種坐法，僅坐姿及手姿略有不同之外，其他仍採用七支坐法規定的標準。功效最大最快且能經久穩固的坐姿，仍

係最難的跏趺坐。因此，初學的人即使無法雙盤，至少要多練習習慣於單盤。

- 2.背脊豎直——腿盤好之後，挺起腰幹，勿挺胸部，頭頂天垂直，下顎內收，頷壓喉結。
- 3.手結法界定印——兩手圈結，右手在下，左手在上，兩拇指輕輕相接結成圓圈形，輕輕平置於丹田下的髀部腿上。
- 4.放鬆兩肩——將兩肩肌肉放鬆，自覺如無肩無臂無手的狀態。
- 5.舌尖微舐上顎——舌尖舐在門牙上齦的唾腺處，不可用力，若有口水則緩緩嚥下肚去。
- 6.閉口——無論何時，只用鼻息，不可張口呼吸，除非有鼻病。
- 7.眼微張——閉八分開二分，視線投置於身前二、三尺處的地上的一點，不是要看什麼，只因睜大了眼睛，心易散亂；閉起了眼睛，則易昏沈。如果睜眼過久覺得疲勞，不妨閉上一會兒。

打坐的目的，是求心境平穩，而心情與呼吸有著極為密切的關係。也就是說要想調心，必先從調息入手。不論中國的道家、印度的瑜伽、西藏的密宗或中國的天臺宗等，談及修行禪定的次第，必定重視呼吸與氣的調適問題。

人體的生理及心理的動靜，與呼吸的氣和息，有著依存的關係。呼吸是指普通人每分鐘十六次的出入息。禪修者的呼吸在漸漸的緩慢深長微細之時，稱為「息」。由息的力量，推動血液製造能源，由能源產生甦活生理機能的作用，稱為「氣」。當禪修者感受到由氣所產生的作用時，稱為「覺受」，有覺受經驗的人，便會覺得坐禪，確是人生的一大幸福和恩惠了。

現在請大家起立一起練習打坐前的運動。做好運動之後，坐下來做頭部運動和深呼吸。

（四）放鬆身心

一般的圓蒲團，不宜整個坐滿，看個人情況可坐二分之一或三分之一，以利於腰幹之挺直；腿下可置硬軟適中的方墊。打坐時身心要完全放鬆，所以身上盡量不要戴項鍊、手錶或眼鏡等物品，最好穿寬鬆之衣褲，腰帶放鬆，讓身體完全無壓力負擔。

大家坐好之後，開始把身體放鬆，在心裡依序告訴自己頭部、眼球、臉部肌肉、頸部、肩部、雙臂、背腰、小腹、腿部一一放鬆，把重心放在臀部，把氣沈到丹田。任何部位甚至皮膚都要完全放鬆，只要有壓力就會緊張，緊張便會影響神經系統，乃至於消化及分泌系統。

身體完全放鬆之後，眼睛微張約二、三分眼，眼球不要用力，頭腦不想任何事，臉部肌肉放鬆略帶微笑，心裡要有喜悅感，舌舐上顎、下巴內收、腰椎挺直，兩個手在臍下結法界定印，左手掌上、右手掌下、雙手兩個大拇指相接。之後便不再注意身體，將重心放在臀部和坐墊之間，開始注意自己的呼吸。此時把身體交給蒲團，把心交給方法。

如果有瞌睡或昏沈的現象，把眼睛睜開睜大，等精神好了再微閉。注意呼吸是非常無聊的事，容易昏沈或胡思亂想，腦中妄想紛飛。我們應該上課的時候專心上課，吃飯的時候專心吃飯，睡覺的時候專心睡覺，做任何事都要把心專注其上。

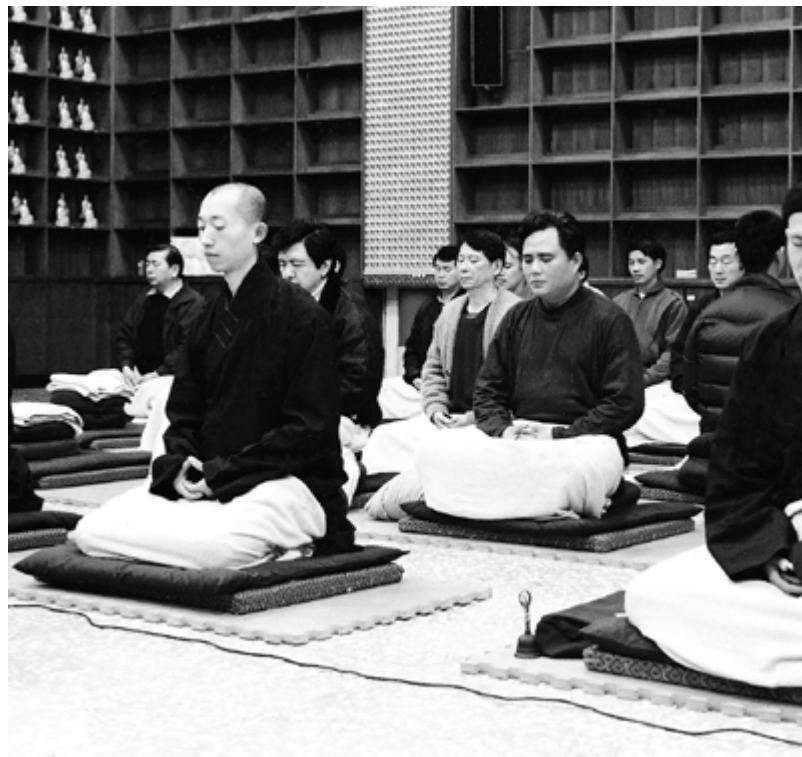
（五）數呼吸

注意呼吸時間久了，可能覺得很無趣，現在教給各位另外的方法：1.數呼吸(數息法)，念佛號。這些方法同樣是要達到心無二用，令心念專注之目的。

先練習數呼吸，注意呼吸之出入。一般人呼吸，出息時間較長，入息時間較短，所以我們數呼吸時，只數出息，不管入息，每一次呼出的時候數一個數目，到了吸入的時候，仍停留在該數字上，到下一口氣呼出的時候，才換下一個數目。

平常人每分鐘呼吸大約十四至十六次。不能故意控制呼吸，否則胸部會不舒服。

當打坐經驗相當豐富之後，呼吸自然會逐漸慢下來，到每分鐘四至五次，那已經是要入定的程度了。一般呼吸到了每分鐘十次，心已經相當安定、平穩。



▲打坐時身心要完全放鬆

如果呼吸急促必然是非常煩悶、恐懼、急躁、興奮的現象。呼吸和脈搏是息息相關的，呼吸有問題，脈搏必然也會有問題；脈搏快，呼吸也一定有問題，所以要用平常的呼吸方式呼吸。

數息法是在每一個出息時數一個數字，從一數到十，然後重回到一再數到十，周而復始，反覆地數。數息的時候，一旦起了妄念或雜念，無論中途數到多少，都得重回到一數起，因此往往無法順利從一數到十，不是數不到十，就是數過了頭而不自覺。開始數息可能覺得新鮮，等數了一段時間後也會覺得無聊，所以要練習著對於每一口氣的每一個數目，經常保持新鮮感。

（六）數佛號

有些人不數息，呼吸很正常，一旦數息，呼吸便急促不自然。如是這樣，可試試念佛的方法，就是念阿彌陀佛或觀世音菩薩聖號。

念佛之法，除了單純地念佛號之外，也可念佛數數，即念一句阿彌陀佛或觀世音菩薩聖號，數一個數目，如阿彌陀佛一、阿彌陀佛二……，也是從一數到十，周而復始。其目的宗旨在讓自己的心念能集中專注。

念佛數數法與呼吸無關，不需配合呼吸，不要太快也不要太慢，不疾不徐，念一句佛號數一個數目，清清楚楚的知道這個數目的存在，再繼續往下念第二句佛號第二個數目，很清楚的把注意力集中在所數的數目上，與數息法在每一個出息上數數的意義是相同的。

各位可選擇適合自己的方法來做工夫，隨息法、數息法、念佛法、念佛數數法均可，但最好只選一樣，不要一下用此法，一下用彼法，要專心一意在同一個方法上調心。

（七）調心方法

調身、調息、調心的調，就是調整的意思。打坐時候的動作、姿勢與調身有關；調息則與呼吸的出入有關。注意呼吸的出入，心自然而然會平靜下來。心息相通，心能平靜，各種胡思亂想，種種心理活動及衝動，自然也會穩定下來，是為調息、調心。

念佛與呼吸無關，與調心有關。心緒非常昏亂，念佛可以念得急促；心緒相當平靜，念佛就當緩慢。念佛數數也是從一數到十，再回頭重複的原因，是為防止變成機械式的數數，即口在數數，而腦在胡思亂想，數目卻仍數得很好。我們從小就已會數數，這就是為什麼有人數息時一不小心，一數就數到一百、二百，並認為數到二百比數到十還容易。

每十個數字要回頭一次很麻煩，但我們的目的不在數數，是要使我們的心隨時隨地專注在一點上，不離開這個範圍。亦即心不離開我們用功的方法。數息不離呼吸出入的感覺，念佛不離佛號，也就是把心收回來攝在一點上。其目的是希望達到自我瞭解、自我認識、自我肯定的功能。

若對自己的心念活動不清楚，即表示對自己是不夠瞭解的；若對自己的瞭解越深刻，則對自己的信心便越堅固，能發揮的能力也越強大。對自己越不瞭解，越容易做錯事、說錯話，那是因為心不由己地胡思亂想，口不擇言地胡說八道，身不由主地輕舉妄動，這些在在都顯示自己不瞭解自己，所以無法掌握自己。

想避免發生這些身不由己、心不由己的現象，就必須認識自己、瞭解自己、肯定自己，對自我瞭解越清楚，發生錯誤的機會就越少；相對的，自我的思考、判斷及言行舉止，也會越正確。當我們對自己的心念越能掌握，對自己的信心便越加強，就能達到從自我認識而自我肯定而自我成長的目的。

佛法是教我們要放棄自我、要無我的，但在達到無我之前，先得要建立自我；先要提得起，才能放得下。當自我是什麼都不知道時，如何放得下呢？

（八）起坐前的全身按摩

打坐結束，要起坐（出定）之前，心要先動，告訴自己要起坐了，身體跟著慢慢搖動，雙手合掌，雙手放在膝蓋上，將身體做較大幅度的搖動，把每一個關節都搖動後；把腿放開，然後做全身的按摩。

按摩的順序是先搓熱兩掌，用拇指背輕輕按摩雙眼眼眶，並用搓熱的手掌心敷壓眼球；再用雙掌按摩臉部、額頭、後頸、兩耳、雙肩、兩臂、手背、胸部、腹部、背部、腰部，尤其是兩臂腋下多淋巴結處、後腰腎部及命門，多多按摩有益健康；接下來右邊大腿、膝蓋、小腿，左邊大腿、膝蓋、小腿及輕柔轉動雙足腳踝。

打坐的人，後腰非常重要，應多按摩。

按摩小腿時從膝蓋骨下三指的足三里處，往下一路按下去，會有點痛，但對胃腸有調節作用。

當生活、工作緊張，壓力大時，火氣大，肝火上升，容易便秘。在肚臍眼左、右兩側各三指處，用二或三個手指稍微用力壓下去，壓三、五次就有效了，大便不通比氣不通還不舒服，也會影響打坐的興趣。

此自我按摩的運動法，可使初學坐禪而感到的疲勞，完全消除，身心感到柔和溫暖與舒暢。按摩時，必須將注意力集中於掌心或指頭。整套按摩約十五分鐘可做完，如做得簡單些，則約三、五分鐘亦可做完。除了打坐之外，平常感覺疲累、睏倦時，都可做做全身的按摩，對消除疲勞很有功效。

現代人很流行找人按摩消除疲勞，其實自己的氣是最好依靠自己打通。

（九）打坐注意事項

當腦筋清楚，體力充沛的時候，最適合打坐，最好養成每天固定的時間打坐，例如早上早些起床，晚上洗完澡睡前各坐一次，每次至少十五至二十分鐘，如能坐到半小時至一、兩小時更佳。

早上起床刷牙洗臉後，喝些溫開水再坐較好，如覺得累，喝一杯咖啡提神亦無不可，沒有嚴格限制，但不要喝太濃的咖啡，會使心腦興奮，不易定得下來。

吃太飽、喝醉酒、太疲倦、做過劇烈運動或剛有過性行為者，身心均處在乏力狀態，不宜打坐。

向來有子、午二個時段不宜打坐的說法，但現代人的生活習慣與以前的人不同，如碰上只有子、午二個時段才有時間打坐時，只要坐的時間不是太長，亦是





▲打坐結束，做全身按摩，有益健康。

無妨的。

我們要學習放鬆，隨時練習在使用頭腦時能不用眼睛，用方法使眼睛、小腹放鬆，可以節省很多能源，此外，也要注意營養的均衡，使能做到「開源節流」。

能源充足能使我們身體各管道沒有阻力，氣脈便能暢通，那麼消化系統、循環系統和神經系統也都能通暢，我們用打坐、運動的方法來達到這樣的目的，這是屬於健身（調身）。

打坐時腰幹原是挺得很直的，坐久了，會慢慢彎了下來，如不是彎得很厲害，不需刻意調整姿勢，那會使自己緊張。如果氣通了，背椎腰背會自己挺直的，完全是由氣帶動，不是人為的操控，這是非常奇妙的現象。

不常打坐的人單盤腿就可以了。如果是瘦子，雙盤時雙腿會卡得很痛；如果是胖子，則兩腿的腿肉會把雙腿卡成一高一低，也不舒服，單盤比較平穩。

打坐時如覺得時間過得很慢，是因為心不能安定，心裡不自在的緣故。時間的長短跟心情有絕對的關係，心不能適應，就覺得時間長，心能適應，便覺得短。所以佛經裡說，在地獄覺得時間特別

長，在天堂覺得時間特別短。當心不能適應時，便需要予以調整，方能得自在。

三、經行．立禪

經是持續不斷、經常不變的意思。經行是指在行走之中，我們的心念沒有被自己的妄念及外界的環境打斷，亦即行走的過程中，我們的心不要被自己內心的妄念和外在的環境打斷。

（一）經行方法

經行的方法是右手握虛拳，左手手掌抱住右手，置於前腰之前。慢步經行時，每一步都盡量的慢，一腳跨出，先將腳尖著地，再慢慢將腳掌、腳跟放下，平常每跨一步，大約半個腳掌至三分之二腳掌的長度，也可視情況調整。經行時要清清楚楚的感覺每一步的跨出、著地及換腳的感覺，尤其要把注意力落定在腳尖、腳掌、腳跟著地的每一瞬間。

除了動作之外，經行時的調息、調心方法，均與打坐時相同。基本上從頭到腳，全身的每個部位，都要盡量完全的放鬆，頭頂天、收下顎、縮小腹、腰背挺直、眼睛微閉、自然的向下前方看，面帶喜悅的微笑。

腳雖是踩在水泥地上，因是腳尖先著地，重心在腳掌前端，因此感覺地是柔



▲經行的方法是右手握虛拳，左手手掌抱住右手，置於前腰之前。



▲透過經行，體驗步步為營

軟的，如是腳後跟先著地，便會感到地是硬的。當腳掌完全著地時，會感覺到地有一股吸引力，地就像一塊大磁石，把這隻像一小塊鐵一樣的腳吸住，每一腳踩下去，均被穩穩地吸住，無論身體如何搖晃，都不會影響腳步。提起腳時則感覺仍有吸力，因此僅能慢慢移動抬起，再換另一腳踩下去，兩隻腳都應是很穩定的。

一方面注意重心，一方面注意動作，注意動作的感覺從小腿到腳尖，每一個移動，都感覺得清清楚楚。此時聽不到四周的聲音，那跟自己無關；看不到周邊的景物，景物也跟自己無關。只是專心注意在兩腿兩腳的每一個動作。這是在鍛鍊心的忍耐性、穩定性和意志力。

（二）步步為營

經行時，在當下的一步尚未走好之前，千萬不要邁出第二步，此可稱為步步為營。營就是能攻能守，進退自如，攻能百戰百勝，守能固若金湯。如果只是站著不動，或者還沒站穩就動，都是不妥的。

有人說「活在現在，佛在現在」，正是此意。「現在」可長可短，短如一個念頭、一個動作、一小時、半天、一天、一個時段、一生一世等都是。精進修行的人，應當「剋期取證」，「期」即是指定一個時間的規畫，在此特定的期間，要完成一個預設的目標。在當下的此刻，要站得穩穩的，守得牢牢的，再把這一刻的心境，繼續延長為一個時段，在此時段內，全力以赴地完成既定目標，千萬不可半途而廢。這就是將現在延伸，而達成實證的目的。

一般的修行人，常會三心二意，例如今天念佛，明天持咒，後天拜懺等，這樣的修行必修不好。應當先把方向掌握認定後，一門深入，堅持到底。這個原則，也可用於成事及做人，當依各人本身之資質，選定方向，奮力前進，即能完成一項大事業，至少也能盡力走完自己該走的路。否則就像賽跑時經常變換跑道，終其一生，便可能一事無成，卻還認為空有滿腔熱血，竟然落得英雄無用武之地，而怨天尤人。

經行時大家是同一方向走，每步均宜踩得很穩。當別人腳步寬時，跟著寬，別人慢下來時也跟著慢，否則別人慢自己快必發生衝撞，這是團隊精神。但在團體的大同中可有小異，經行時整體方向

是一致的，唯腳步大小，則依個人情況，可大可小，加以調整，但不能影響及整體之活動。所以集體修行有助於發揮對別人的關懷，以小看大，可擴及對團體、社會整體的關懷。

人是群體的動物，不可能離群索居，尤其現在的工商社會時代，人與人之間的關係更為密切，彼此均是息息相關的。因此個人的方向、目標，宜配合團體或全體的方向、目標而行。如硬要跟全體逆向而行，必然問題叢生，除非已發現他人走反了方向，能肯定自己的逆向而行才是正確的，那倒也可以糾正他人走出另一條正路來。

經行的時候，整個注意力集中在腳的移動和身體的移動，很清楚的感覺到自己腳踏實地、步步為營，不斷的往前進。這時的你，會發現越走越有意思，越走越感到愉快。

（三）立足點和方向感

當我們踩在茫茫的沙漠地上，那種感覺是虛浮不實的，人生過程中最重要的是立足點和方向感。生活中如常有踩不穩，和迷失方向之情況，無論是短暫的或終生的，都會給自己和別人帶來莫大的困擾。

在戶外經行，通常都感到輕鬆愉快又自在。有些人感覺慢步經行比快步經行更安定、更自在；有些人則覺得快步經行比慢步經行更能集中注意力，這與慧根之深淺無一定關係，倒是與個人的體質及生活習性有關。

有些人覺得，在禪堂裡打坐比在室外經行，更能感到安定和舒服；有些人相反。在禪堂裡打坐與在室外經行，都是必要的。透過動中修行與靜中修行，期使我們在生活中任何一種情況下，都能攝心收心，隨時隨地，動靜相宜。

在禪修營中所教授的方法很多，但是每一個人都可依照自己的狀況，選擇適合自己的方式去練習之後，便能慢慢體會到個中的妙用。這套禪修方法，對社會各界人士均適用，在不同的時代，也一樣適用。

（四）立禪

當我們等車、等人或搭乘巴士時，以及凡是需要站立時，便可用立姿修行，叫作立禪。

中國人所謂的打坐，英文的名稱叫meditation，就是冥想的意思，冥想是坐、立、躺均可以做的。

冥想和思考不一樣，思考是集中精神去想一特定的事物，冥想則讓自己的頭腦完全放鬆使之處於很寧靜、明淨、空靈的狀態。有人形容冥想為跟自我的心靈約會。

在佛經裡，把meditation翻成思惟修。一般人的觀念認為禪坐就是「坐」，因此害怕來參加禪修活動，怕自己的腿不夠熟練，坐不下去。其實真正的參禪，也不是光靠用腿坐的，行、住、坐、臥，皆可參禪。

立禪的姿勢，上半身與打坐相同，雙手自然下垂，雙手握虛拳，手指自然輕鬆彎曲，大拇指輕輕扣住食指和中指，不宜用力，此式是讓指尖之氣，能相互交流不外洩，但不要為了做好這個姿勢而變得緊張。兩腳打開與肩同寬，膝蓋微彎，把重心平均放在雙腳的腳掌上，不要把身體重心集中在腳跟上，其用意在於可讓我們的上半身較為舒緩不緊張，且重心較穩。此時除膝蓋、小腿及腳掌，需稍微用力之外，身體其他部分，盡量地放鬆。

站好姿勢後，可用你平常用慣的方法，不論是隨息法、數息法、念佛法、念佛數數法的那一種，都是可以的。

一般人在站立時，如把眼睛閉上，會有失去重心而身體搖晃之感，容易傾倒，所以練習立禪時，還是把眼睛睜開為宜。立禪是隨時隨地只要站立著便可做，不過，若在戶外，要記得把隨身的物品擺在腳前，方便照顧以免遺失。

當站立時，過五至十分鐘雙腳可能產生麻、僵、硬或累的感覺，可將身體重心移到一隻腳上，讓另一隻腳休息，等重心所在的腳累了，再換到另一隻腳上，雙腳相互交替，但切記勿頻頻換腳，避免影響身心之安定。站立時，要去感覺或想像著心中的輕安及喜悅。

參禪的重點雖不在「坐」，但以人體的結構、重心看，仍以「打坐」較為舒服、合適並且持久。唯在禪修時為變換姿勢，調劑身心，立禪仍不失為一種很好的輔助方法。

四、對治妄念．禪修與神通

（一）對治妄念

不論是在坐禪、立禪或經行時，總會有雜念持續不斷的浮現，並且無法有效摒除。

通常在用心思考告一個時段之後，會覺得疲倦，那是因為集中心力思考，非常消耗體能，同時要把雜念排除，也是很費體能，因此會有累的感覺。

如何能在雜念浮起時，加以化解，如何做到思考時，不覺得累？是需要透過訓練的：

- 1.讓自己的心更忙些。當心裡沒事或太單純時，雜念也容易出現。譬如打坐時數息或念佛數數，雜念仍不斷浮現的話，不妨改用倒著數數，從十倒數到一。若再不行，還可跳著數，只數偶數或只數奇數。甚至還可把數字增至二十來倒數。就能令自己的心念專注。
- 2.什麼也不想，僅注意自己有沒有妄念，這是最輕鬆的方法。很清楚自己有沒有妄念，妄念一起，馬上覺察，也立即停止。但當妄念紛飛綿綿不斷時，往往會跟著妄念進行，時間過了很久，自己還沒發現，因為妄念就像銀幕上的影片一樣太有趣了。這時當用數息法或念佛法，來調息、調心。

當打坐、經行用功時，不經思考而起的念頭，無論善念、惡念，均屬雜念、妄念。用功時即使起了讚歎佛法、布施救人的念頭，也是妄念；打坐就是打坐，經行就是經行，別無他念才是正念。若於布施救人時，想到打坐、誦經，也是妄念。

- 3.當偶爾有一個、二個妄念浮起的話，比較還不是問題，嚴重的是，妄念就像放映電影片一樣地持續下去。這時候可以隨順妄念想下去，同時注意是什麼性質的妄念，到底想些什麼，給予分類分級，妄念自然平息。或者注意自己拜佛、經行、坐著運動雙手的每一個細小動作及感觸，妄念也會平靜。

打坐是要慢工出細活的，要有恆心、毅力，要保持每天定時打坐，成為習慣，成為日常生活的一部分，日積月累，必有收穫。到了那個程度，若有一天不打坐，都會覺得生活有些失序。非有長期打坐經驗的人，難以體會到混亂的思緒與井然有序的思惟之間有絕大的區別。

禪修的功能，有三個層次：(1)身體的健康。(2)心理的平衡。(3)精神、人格的昇華，以及智慧的開發。如果只在方法上用功，

欲達到頭兩個目標是不太困難的，至於第三個目標就不容易了。所以禪修者，除了健康的方法，尚須有正確的觀念做指導，才能從身心平衡而進步到人格的昇華及智慧的開發。

很多資深的禪修者，打坐的工夫很深，心理卻很不平衡，貪欲心雖被控制，卻充滿自負、瞋恨、嫉妒、猜疑等心情。這都是由於未知佛法的「空」理所致。

（二）禪修與神通

禪修者如無好的老師，指導正確的觀念，縱然身心變化，似得神通智慧，也在邪魔境界。

這種人可能在修禪定的過程中，得到些神通感應，或許是天眼通、他心通、天耳通、宿命通、神足通，即使具足五神通，其驕慢心、瞋恨心、疑慮心還是很重。表現慈悲寬大，而對其自我的觀點，自我成就的利害得失、名聞利養，還是看得很重。

這種人有某種程度的神通力，能為人解疑，告訴你的過去、未來，看似對人有益。但從另一個角度看，因他們個人的人格不健全、性格不穩定，豈是真的成就和解脫；且可能造成大眾對神通力的依賴、迷信，而失去自主自發的開拓精神，對社會的價值觀念，也可能產生負面的影響。

若從正確的禪修觀點而言，我們是人，應以人的方式及人的標準，由人來處理人的事務；若是人事而請鬼神來料理，那豈不成了人神鬼不分的世界了嗎？我們都知道「敬鬼神而遠之」的一句話，因為「請神容易送神難」，對鬼神雖要尊敬，但要保持距離，太接近了便會為我們人的身心環境，帶來困擾。

我們人的社會，當依人的因緣、因果而運作，若借神鬼靈力之助，暫時看來似乎幫了忙，從深遠處看，實是混淆了既有的秩序，

反會帶來更多的麻煩。

人有「共業」也有「別業」，屬於個人的因果是別業，屬於大眾共同大環境的因果叫作共業。不可以用特權或非自我努力的方式去改變既定的共業，否則牽一髮而動全身。不可因個人的暫時利益而造成整個社會因果的錯亂，遺禍於未來。

神通在佛陀住世的時代，佛與羅漢都曾運用。但那只是在顯示佛與羅漢的力量不可思議，而非為個人之利害改變其因果原則。且佛與羅漢不斷地表示因緣不可思議，因果不可思議，其錯綜複雜的關係是不易釐清的，唯有靠自己的努力，來完成自己所能完成的心願。

現在用一個佛經的故事，來說明業力、因果的不易改變。

釋迦牟尼佛的故國，是印度的一個小城邦，名叫迦毘羅衛，釋迦牟尼佛出家以後，該國的許多菁英，也跟著出家。未出家的釋迦族，則有一大共業的業報現前，故將遭到滅族亡國的災難。釋迦世尊座下，有一位神通第一的大阿羅漢目犍連尊者，悲憫釋迦族人的災難，乃請釋尊顯現神通化解，佛陀心裡雖感到悲痛，但卻深知業力不可違，因果不可改，所以默然不語，經目犍連一再請求，釋尊才答應試一試。

釋迦世尊於烈日當空之際，坐在敵軍必經之路的一棵大樹下，那棵樹已經乾枯得僅剩一截老幹。當摩揭陀國的琉璃大王，率大軍去攻打迦毘羅衛國的途中，看到釋尊坐在大枯樹下，便下車請問釋尊：「為何不找一株有蔭的樹下去坐？」釋尊僅答以：「一切蔭不如祖國之蔭。」琉璃王聽後似有感動，掉頭把軍隊帶了回去。

第二天，琉璃王還是想攻打迦毘羅衛國，釋尊又坐到大枯樹下，此次琉璃王路經時不再下車問話，僅在車上狠狠瞪了釋尊一眼，便掉轉軍隊回去。但釋尊已然了悟，其族人之共業是無可挽救了，因此第三天便不再坐到大枯樹下去了。

目犍連尊者則於心不忍，便運用他的神通，把迦毘羅衛城的許多居民，裝在他的鉢中，來保護他們，釋尊亦未加阻止。等到第四天琉璃王的大軍攻破了迦毘羅衛城後，目犍連要把那些百姓放出來，發現鉢中僅剩血水，無一人存活，這些釋迦族人，都是在劫難逃。別說目犍連的神通救不了，連釋迦牟尼佛的力量也無可奈何！

這說明神通還是有其極限性，強大的共業及定業是難以改變的。只有用二種方法，可以改變命運：一為被動的受報，一為主動的還報（還債）。

故在正統的佛法，是不輕易用神通的，禪宗更是忌諱、禁止談神通和用神通。如有禪師說自己有大神通，並且表演神通，那必非正統的禪師，可能是修學其他法術的附佛法外道。

那麼禪師究竟有否神通？答案是肯定的，如果禪修的工夫很深，有神通是很可能的。因為這種人的心非常寧靜安定而統一，這樣的「心」，能與外在的物質環境和精神世界統一，因此他能接收到一般人無法接收到的訊息，這種訊息不是一般所謂的電波，而是心的磁波（心波）。但是一位已得解脫的大阿羅漢，或是一位中國禪宗已得大悟的禪師，卻未必有神通。解脫是因悟得無我的智慧，大悟是悟畢竟的空性，所以未必會跟神通相關。

禪修的人如遇到靈體附身或異象出現時，切記要懂得處理，對善境既不貪著，對惡境亦不恐懼，便可安心自在，不受干擾。

提醒自己要做到三種統一：1.身心統一，2.內外統一，3.念念統一。第一步要達成身口意三業相應的目標，第二步要完成身心世界粉碎的程度。如何做到呢？要如禪宗有句名言所說：「佛來佛斬，魔來魔斬。」就是處理異象的最好方法。

所謂的「斬」，就是用智慧之劍來勘破戳穿任何異象，不論是好境、壞境，凡有異於常情的現象發生，或聲、或色、或味、或觸都要把自己當成一個絕緣體，便可不受任何異象的干擾了。

所謂善境好境，就是在你打坐時，可能在你面前出現諸佛菩薩，通常都不是真有諸佛菩薩現前，而是內心的妄念的反應或是外來諸魔的干擾，使你不能達成心境統一的定境，更不能發明心無罣礙的空慧。此時如不保持正念，就有可能使你變成一般民間宗教所見的靈媒或乩童。

在禪修過程中，身心有所反應，是正常的。心理的反應是要達到寧靜、和諧和安定，使情緒不易波動。如產生神、鬼、精靈、佛、菩薩等，在耳邊說話，在面前出現，或使你進出佛國淨土、天堂地獄等的境域，均屬幻境，應當不予理會，切切不可執著，只要見怪不怪，必可平安無事。

至於身體的反應，痠、痛、麻、癢、氣動等的現象，均是正常的。如遇頭部脹痛，心臟不舒服時，若無老師教你如何處理，便不宜繼續打坐，應該去看醫生了。

禪修會不會開悟呢？答案是肯定的，但是開悟有速有緩，有的人能於一聞佛法，就在言下大悟，有的人累劫修行，也不開悟。一般人修行，自我的心都指揮不好，自信心也不易建立，所以很難開悟。必須先從鍊心和淨心做起，才能從肯定自我，提昇自我，然後把自我的執著擺下，便是悟境的現前。

學佛修禪的最基本的要求，是先有自知之明，健全人格，建立信心，如果心理不正常、性格不穩定、觀念不清楚、行為不端正，而想藉禪修開悟，便會帶來走火入魔的危機。禪修者最忌諱的是迷戀神通，那會導致各種魔境的產生，喪失努力的自信而依賴神力的迷信。這與禪者的自我肯定、自我提昇、終至於自我消融的修行，是背道而馳了。

（一九九三年九月一日至四日法鼓山第四屆社會菁英禪修營）

一般佛法開示

一、佛與菩薩

佛是自覺、覺他、覺行圓滿的人，也就是自利利他、無我無私、悲智無限、究竟圓熟的人。佛是充滿智慧功能和慈悲行為的人，他是無上的「大覺」者。當自利利他、自覺覺他的功德究竟圓滿之時，自與他、內與外、善與惡、主觀與客觀等的分別心，都不存在，只有無我的智慧和平等的慈悲之時，那便是成佛了。

菩薩是能夠自利利他的人，並且是以利益他人來作為成就自己的人。菩薩是能夠用佛法斷除自己的煩惱，解決自己的問題，也能夠用佛法來關懷他人，幫助他人解決問題的人。菩薩又被稱為「覺有情」，覺悟是智慧的來源，有情眾生是悲心的來源，若將智慧和悲心運用得宜，相輔相成，便稱為悲智雙運的菩薩。菩薩道的完成者，便能成佛。

一個人，如果僅是為了個人的財富、權勢、名位而努力奮鬥，必會引起他人的猜疑、妒嫉、覬覦，而來跟你明爭暗奪，那就像是一群野犬爭逐一塊骨頭，會給你帶來憂慮、挫折的打擊和困擾。

如果能以利他為目的而努力於自我的成長，則可經常保持坦蕩的心胸。因此，自利者必須是以利他為出發點，才是具有智慧和慈悲的人；此種人的心量，有如大海，可納百川，也能滋養萬物。在自利之前，已有利人之心，如此所得的利益，便是實至名歸，才不會變成自己的包袱而帶來煩惱。

世人汲汲營取，多為了自利，卻在獲得自利的同時也招惹了更多的煩惱，解決問題的同時，又增加了更多的問題；就像入寶山取寶，當在取得寶時，竟是搬了石頭砸了自己的腳，看來極其愚蠢，

猶自樂此不倦。類似的情況，豈可說是真正的自利。所以站在菩薩的立場，自利必須建立在對眾生有益的基礎上。

在一個共同生活的社會裡，小至一個家庭，大至整個世界，為了自利而自利的人很多，為了利他而自利的人很少，必然問題叢生；每一個人只顧自利而不顧利他的結果，是大家沒有好環境住，大家沒有好日子過。相反地，若能以利他為出發點而努力的人多，這個環境便能在平順和諧中繁榮，每一個個人，自然也都是身在其中的受惠者。這樣的生活體系，便是菩薩道模式的環境了。

依據大乘佛教的觀點，凡是信佛學佛的人，均可稱為「菩薩」，雖從一般初發菩提心的凡夫菩薩到最高位的等覺菩薩，乃至成就正等正覺的佛，其間差異，有如天壤，但其修行的原則是一致的，那就是：止惡、修善、利益眾生，合稱為菩薩所持的三聚淨戒。凡夫持戒，必定犯戒，不過凡夫階段的菩薩行者，就像是初生的嬰兒，樣樣從頭學起，也像嬰兒學習走路，爬著走，滾著走，跌倒了站起來再走，反覆不斷地練習，便會越走越穩、越走越遠了。因此在《涅槃經》卷一一，稱學佛的人分有五種行：聖行、梵行、天行、嬰兒行、病行。嬰兒行及病行，都是大菩薩們以聖示凡的範例，也是初發心菩薩們以劣向勝的範例。

修行菩薩道的動機，是為利益眾生，透過利益眾生的修行過程，最後則是利益菩薩自己，成就了菩薩的悲智，完成了佛的果位。

二、活在現在·佛在現在

佛在佛國淨土，也在我們心中。佛是具足智慧與慈悲的人，如果我們念念活在現在，念念都與佛的智慧及慈悲相應，佛就念念與我們在一起。如果念念之中自心有佛，我們的自心也就是佛，所以佛是由人完成的。當下的一念心中有佛，當下的一念即與佛同，念

念心中如果都有佛，念念之間也都是佛。如你念念活在當下的智慧與慈悲之中，當下的現在，你就能夠見佛成佛。

當然，凡夫不可能每一念都跟清淨的智慧與慈悲相應，所以要常常提醒自己：練習著念念活在現在，把握住每一個念頭的當下。便可體會到佛是無時不在、佛是無處不在的事實了。

這樣的觀念和這樣的方法，可以幫助我們去除自身的煩惱，雖你還是處身於塵世，卻也能體驗到超越塵世的自在。當你心中充滿了貪、瞋、癡等心垢之時，即是身處塵世；當你心中沒有那些心障之時，那就是超越於塵世之外的人了。可見出世並非一定要離開現實的世間，而只要心念不受物欲的誘惑及逆境的刺激，便是解脫。因此，禪宗的《六祖壇經》曾說：「佛法在世間，不離世間覺。」

可是，一般的人往往因為不能把握現在，也不能念念活在當下，便無法領會到佛在心中。其實只要不是沈溺在過去和未來，就是認真地活在現在；若能不將過去及未來的人事物等種種境界，執為實有，便能活在現在而體會到佛在現在。

因此，學佛的人要時時提醒自己：活在現在，不要老是活在過去的回憶中，也不要老是活在未來的夢想中。沈緬於過去和迷惑於未來，都是徒然浪費掉寶貴的生命，於人於己，都是損失。但這並不表示對於工作和生活，不需要檢討和計畫。檢討過去，計畫未來，便是對現在的肯定，也是現在的延伸。最好的方法，乃是時時刻刻都能努力於現在，體驗著現在；展開現在，放下現在；念念清楚，事事分明。這就是活在現在，佛在現在的境界。

三、慚愧心

凡夫眾生通常同時具有兩種個性，一是虛驕、自負，一是自卑、自賤，看似兩種不同的毛病，實則是一體的兩面。

虛驕自負的人，多半是有些許能力的人，只因害怕別人瞧不起他，便像螳螂向車子伸臂，也像小狗小貓的張牙舞爪般地，展現他的攻擊實力和防衛實力，以表示他的重要性，以滿足他的安全感。

其實我們人類的所知所能，不論何人，都是非常有限，每個人的身心和個性，也都有很多的缺陷。一個人對宇宙而言，是那麼的渺小，一個人對於社會歷史的影響，也是微乎其微。虛驕自負的人，故意不想瞭解這個事實，結果呢，一旦受到挫折，便會信心全失，即可能變成一個自卑自賤的人物。

在人的潛意識中，因為有自尊自大的我慢習性，故也含有一些神性的成分，而在神性中也同時會具有魔性。可是人性與佛性、神性與魔性之間的差別，很難分辨。尤其是神性與魔性往往是一體的兩面，如果能有自我約束、自我反省及懺悔的修養工夫，便與佛性相應，便不容易表現出貢高我慢的習性，也就不易顯露出神性及魔性的霸氣與邪氣。

在人類史上，所謂天縱的聖人，畢竟不多，所以諸佛菩薩化現人間，也多以凡夫身修行成道。因此可說，我們每一個人都不是天生的完人，或多或少都帶著缺點和弱點。人在順境中，自負自大的自信心越強，不可一世的傲慢心也會成正比地增強；相反地，一旦遇到挫折的困境，便會覺得滿地荊棘，喪失自信而一蹶不振。這都是由於沒有自知之明，不清楚自己的缺點，也不知道自己的實力；缺點是指才智能力及人格品行的不足，實力除包括才智能力及人格品行外，還得加上時節環境的因緣順逆。我們必須瞭解自己是有所不足的，是有許多缺點的。在這樣的認識下，凡事但求盡力而為，結果要靠因緣的發展。如果因緣不具足而失敗了，也毋須氣餒遷怒，毋須怨天尤人。相反地，如果因緣際會，功成名就，也當防止睥睨一世、得意忘形等傲慢心的產生；時時保持仁厚謙沖、虛心學習、謹小慎微、尊重他人的菩薩儀態，做一個有慚愧心的人。

有了慚愧心的修養，便能具有健康的心態和健全的人格，便不會輕易地接受成敗得失、毀譽褒貶的影響。欣譽厭毀，乃人之常情，如果聽到他人的讚歎或批評，只表示他人對你的看法，可能未

必就是事實，自己的心，沒有必要隨著他人的毀譽及一時間的得失而起舞。若有慚愧心的人，他會聞過而喜，聞譽則懼，喜的是既然有人指責，便是有人愛護，君子之過如光天化日看純玉小疵，知過能改，是最大的進步；懼的是自知不夠完美，竟然有人讚美，稍不謹慎，便以得少為足，若被成功與讚美沖昏了頭，前程豈不堪虞！

因為承認是普通人，無法像孔夫子所說的君子不遷怒、不貳過。所以我們常常是身不由己、心無主宰，而且不能自我警惕，唯有時常將慚愧心提起，庶幾可免於不測的殞越。

我見到有一位事業很成功的企業家，抽煙抽得很兇，導致長期的哮喘，他雖很痛恨香煙，卻又戒不了煙癮。天天能夠發號司令指揮大批的員工，卻無法指揮他自己不要抽煙。因此他來問我怎麼辦？我教他先以慚愧心反省自己，再用毅力和耐心，漸漸地減少抽煙的數量，然後以堅決的信心戒煙。

正因為我們身心皆不受自己的約束，所以經常犯錯還不認錯，因此，只要承認自己一定有錯，就會生起慚愧心來，跟著承擔錯誤的責任，便名為發露懺悔。每日反省，常常慚愧，時時懺悔，內心自然清明，性格自然穩定，縱然未得悟境，也是一個健康和快樂的人。

四、拜佛的意義

一般人拜佛，多為追求財勢名位及健康等利益，但是，有所求的拜佛，不能算是修菩薩行，故對人格的成長亦無助益，甚至還有鼓勵人去投機取巧，走偏鋒的負面作用。修行的拜佛，則有三層意義：1.懺悔罪過，2.修持禪定，3.感恩禮敬。

佛教中常有批評只知磕頭而不知懺悔、只知拜佛而不知慚愧者，那種拜佛，不過是如雞吃米、如搗蒜頭。只有動作沒有用心，對於身體健康，雖也有用，對於人格的提昇則不起作用。真懺悔是

發自內心懇切的意念，不拘限在一定的場所，也不一定要在佛像之前。佛像是禮拜時的道具，是偉大人格的象徵。對於拜佛的凡夫而言，佛菩薩的聖像，具有證明我們正在修持懺悔功德的功能。只是佛與菩薩的法身，遍處都是，永遠都在。

拜佛的動作，是心誠意敬地將雙手合掌，低頭彎腰，五體投地——兩肘兩膝以及額頭著地，完成頭面接觸佛足的最高的敬禮，又稱為頂禮。

彎腰低頭是表示謙虛，承認自己的福德智慧不足，以致犯了許多的錯誤。一般人是很難向人低頭的，何況還要把額頭著地呢！可是，大地是非常偉大的，大地孕育眾生，負載眾生，眾生把大地踩在腳下，把不要的垃圾丟給大地，大地卻提供我們無窮盡的資源。我們如此的享用了大地，無以為報，是否應該心誠意敬來感謝大地呢？其實，我們如果能夠飲水思源，應該要感謝感恩的人實在很多。

成熟的人格，好像成熟的稻穗，都會往下低頭的，越成熟越飽滿的，頭垂得越低；空心乾枯的稻桿，倒是頭昂天外挺得筆直的。如此想通了，低頭禮拜也就不難了。更何況在很多情況下，頭不低還真過不了身，不肯低頭而趾高氣揚的人，往往會阻難重重，撞成鼻青眼腫乃至頭破血流，還不知究竟錯在那裡。

一般人向位高權重的人士低頭，較為容易，對於沒有利害關係的人乃至不如自己的人，能夠低頭，就必須具有大修養的工夫了。古時候的一些仁君賢臣，能夠放下高高在上的身段，禮賢下士，給一般庶民予禮遇尊重，因而才能獲得賢士們之輔弼效命，這就是敬人者人恆敬之的道理。現代人，雖都是平等的，每一個人還是需要禮貌的尊敬。對長輩及上司低頭，是受大家認同的，對於夫妻之間及屬下之前的低頭禮敬，也不能說是不應該的。

犯了錯誤，當以禮佛來懺悔；心緒煩躁，當以禮佛來定心；得到了利益，當以拜佛來感恩。拜佛的動作，實在是提昇人格的好方法。

五、蒙山施食

我們的晚課中，有一段〈蒙山施食儀〉。

施食是以佛法的功能，施給一切眾生，作為活命的飲食。眾生分為三類：1.是佛教徒（佛子眾），2.是一般有情眾生（有情眾），3.是所有冥界眾生（孤魂眾）。這三類眾生是包括了凡夫世間的陽界眾生以及冥界眾生。

使用施食儀軌所施的甘露法食，是用七粒米及一小瓶淨水，作為代表，其真正的意義是讓這三類眾生，得到智慧，解除苦惱，增長慈悲，同修福報。使每一位有緣的眾生都能得到佛法的救濟，叫作得到解脫苦惱的甘露之藥，又稱為甘露法食；是通過各種真言，將七粒米和一小瓶淨水，化為豐盛的美食，使得三類眾生，解除煩惱的飢渴，同得法喜和禪悅。

六、發願

每一個人都會貪生怕死，只可惜當我們正在呱呱落地之時，便已開始一步一步邁向死亡的旅程。很多人自以為還很年輕，其實一眨眼間就會成為耄耋老者。人是很少能夠活過一百歲的，雖然也有少數高壽的人瑞，但其生命的快速，也像是石火光影中事。就拿我們每一分鐘十六次的呼吸來算，活到一百歲，也只有八億四千一百八十三萬六千次，尚不是什麼天文數字。我們的生命，就在呼吸之間，一分一秒一點一滴地消逝，卻很少有人警覺得到。唯有聽聞了佛法，開始了修行，才會真的發覺人生無常，時光飛逝。

在我們的晚課中，有〈普賢菩薩警眾偈〉云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂；大眾當勤精進，如救頭然，但念無

常，慎勿放逸。」這是菩薩慈悲，苦口婆心的告誡我們，人命無常，人生苦短，應及時把握現在，發願好好修行。

在我們的早晚課誦之中，都有發願文，可見發願對於修行之重要。簡單地說，就是教誡我們，應當珍惜這個極其短暫的人生過程，及時努力，遵循通往菩薩道的方向，早日完成成佛的目標。

七、四弘誓願

我們在生活上及事業上，必須要有明確的方向和目標，對於生命的前程遠景，更要有終極的方向和最高的目標。因此，我們發願也有小願和大願，小願多為小利、近利和自利，大願則為大利、遠利和利益一切眾生。「四弘誓願」就是為了一切眾生的究竟成佛所發的大願。

何為四弘誓願？便是：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」這四個願，是作為一個初發心的菩薩所必須具備的基本要求。由於菩薩的修行層次有淺有深，對此四願的實踐，也可因人而異、因時而異、因地而異，可以彈性調整自己的修行幅度與速度，但其大原則大方向是不可改變的。

現將四弘誓願，分條說明如下：

- （一）「眾生無邊誓願度」的「度眾生」：是從自己先來學佛為開始，而真正的自利卻必須以能利他為出發點。也就是說，凡夫信佛學佛的原因，一定是為了先求自利，而要自利則必須先自覺，不能自覺就無法真正的自利，不能自利而想要幫助他人，只是口號。如沒有個「覺」字，自利的行為便會引發煩惱。如何覺悟？則又非得將自私的我執放下。

諸位菩薩來法鼓山參加禪修營，用方法把自己的心沈澱下來，讓自己對自己多瞭解一些，從自利做起，進而便能利他。然後必須做到不思自利只知利他，這才是真正的度眾生。利他的方法很多，有用物質的、精神的、知識的，有用個人的名譽、地位、信用、福報等等的影響力。

常有人認為自己是人微言輕，沒有什麼能力助人。其實只要會念一句阿彌陀佛，能為需要的人做個祈禱和迴向，也是助人。雖僅是簡簡單單的一句佛號，但我們相信：只要有心，諸佛菩薩確實有感應。「眾生有盡，我願無窮」，便是菩薩所發的大悲願心，又名大菩提心。

（二）「煩惱無盡誓願斷」的「斷煩惱」：人們都是因為沒有智慧，才會煩惱叢生，苦不堪言。

天下本無事，煩惱都是自己製造的，一般人卻認為煩惱是外在的環境帶來的。其實，真正的困擾，是來自各自內心的掙扎，就像俗話所言：「酒不醉人人自醉，色不迷人自迷。」人之所以會受外境的引誘、衝擊而起煩惱，而產生困擾，都是由於「自我中心」的作祟，包括我貪、我瞋、我癡、我疑、我慢、自卑、嫉妒等等的習性，如果你能把自我中心的執著放下，把事實真相釐清，外在的環境就困擾不到你了。

佛教將煩惱之多，稱為八萬四千塵勞，其實是說煩惱的種類之多，有八萬四千，而其根深柢固，生滅不已，所以稱為無盡。可是，若不斷盡煩惱，永在生死的苦海之中，唯有斷除我見我執的自我中心，無盡的煩惱，才會一時斷盡。

(三)「法門無量誓願學」的「法門」：指的是學佛修行的種種方法和觀念，用佛說的無量法門，來對治眾生無盡的煩惱，用種種法門來幫助他人，稱為度眾生，幫助自己，稱為解脫煩惱。

對於個人的自利而言，只需一門深入或少許法門，即很受用，對於無邊的眾生，則因根器不同、時機不同，煩惱的問題也各不相同，因此，針對許多不同的需要，就須有諸多不同的法門。

例如光是打坐，就有好多不同的方法，可以睜眼也可以閉眼，可以隨息也可念佛，可以數息也可以數數念佛，隨息可隨鼻息也可隨腹息，數息可順數也可逆數，另有五停心、四念處等次第禪觀，也有參話頭及默照禪等頓修法門。端看每個人的不同情況而用不同的法門。但是，一門通即門門通；只要選擇適合自己的法門，一門深入，通達之後，對於其他各種法門，也能如數家珍了。

以我們這個佛殿為例，有好多個出入口，只要選擇其中一個，便可進入大殿，一旦進入殿內，便可以跟其他每一個出入口進到大殿的人一樣，一目瞭然就知道這座大殿有幾個出入口了。所謂條條道路通羅馬，其中道理也是這樣的。

(四)「佛道無上誓願成」的「佛道」：也就是發了菩提心必將成為佛的意思。《心經》及《金剛經》等諸大乘經，所提到的「發阿耨多羅三藐三菩提心」，就是現在發了無上菩提心，將來一定會成無上的佛道。凡夫位的眾生，彼此相處，都有親疏之別，一旦發了無上菩提心的人，就要學習佛的心量，對眾生則是完全平等，無所分別，也就是無限的包容和平等的關懷。當煩惱斷盡、智慧圓滿、慈悲無限、福德圓滿，就是無上正等正覺的佛了。

八、皈依三寶

「皈」是由「白」與「反」兩個字組成。「白」代表光明，其反面的「黑」代表黑暗。當一個人的習性不好，造諸惡業，便陷自己於黑暗之境，我們欲脫離黑暗之境而得到光明，便稱之為反黑為白，簡稱為反白，就是「皈」意。「皈依」則是接受、認同、回歸和依靠之意。三皈依是皈依佛、法、僧三寶。

在人間修行證悟解脫而得無上涅槃的人是「佛」，由佛所說的經教是「法」，傳承弘揚佛法的出家人是「僧」，由此三者，便構成了佛教，若缺其一，即不成其為佛教；若只信仰其中的一寶或二寶，也非正信的佛教。

出家、在家二眾，都是一樣的能夠修學佛法、行菩薩道。唯出家的僧人是以全部的生命和時間，來過清淨的梵行生活，來修學佛法、弘揚佛法、住持佛教；在家居士則還有家業負擔，不易像出家僧人那樣能夠全心全力全時間全生命的投入，因此出家的僧團便成為佛教的中心。學佛的人，除了依靠對佛的信仰，依靠佛所說的法為準繩，還要依靠傳承佛法的僧人來做正確的指引。

僧是指僧團而非個人，僧團的存在，便代表著佛教的存在及佛法的弘揚，而每一位弘法的法師，都是僧團中的一員，道場不分彼此，僧團不分彼此，大家都是回歸到本師釋迦牟尼佛傳下來的三寶。

從信仰上說，佛、菩薩、諸天護法，都是有感應的，我們修學佛法，需仰賴諸佛菩薩及一切善神的護念護持，依賴僧團將佛法傳授給我們，作為修行的依據。簡言之，信佛學佛，必須以佛、法、僧三寶為依歸，即稱為皈依三寶。

談到皈依，有些人認為是很嚴重的一件事，誤以為皈依之後，須受到很多的約束，便為自己找出種種的藉口，或說尚是初學，對

佛法懂得不多，所以不敢皈依，或說自己的條件因緣尚未具足，等待因緣成熟時再說，其實就是不敢皈依三寶。這像是一個病人，以為自己的病還不夠重，所以不願去看醫生一樣；諱疾忌醫，是很錯誤的觀念。事實上，當一個佛教徒，是很簡單的，不用發重誓，也不需備厚供，只要請一位皈依師在佛前為你證明，證明你已發心，願意接受三寶，並以三寶作為人生的指標，那就是三寶弟子，那就是皈依三寶。像各位菩薩，在禪修營的這段時間，成天跟著師父修行，每天早晚課時，也都跟著僧眾唱誦了三皈依詞，實際上已是三寶弟子了。

九、感恩

有一位養女，出生時因家境非常貧困，被生父母賣給她的養父母，雖然養父母非常疼愛她，但她未曾享有生父母的愛，始終認為自己是個被棄的孤兒。她感激養父母養育疼愛之恩，卻痛恨其生身父母將她遺棄了。直到她自己懷孕生子，才體會到生養孩子之不易，才漸漸諒解了她的生身父母，願意同樣地感恩他們。

另外有一對夫妻，生下一個殘障兒，感到非常痛苦，為了不忍孩子一生受罪，也害怕一輩子照顧殘障孩子的負擔，幾乎有一度想把孩子弄死。我告訴這對夫婦：「各人有各人的福報，應該把這孩子當菩薩看，他是來度你們的，如果折磨了你們，是為讓你們得到更多的人生體驗，從照顧這孩子的過程中，你們可以體會到什麼叫作慈悲，什麼叫作無私無怨的愛。」他們終於把殘障兒留下來，奇妙的是，自從這孩子出生以後，他們的事業越做越好，而在照顧孩子的相互扶持中，夫妻的感情也越來越融洽，最後他們也認定這孩子真是個菩薩，為他家庭帶來福報、帶來快樂，從而對孩子產生感恩之心。

在一般人觀念中的感恩，多半是指父母的養育之恩、師長的教導之恩、親友的扶持之恩。其實，做父母、師長的人，也要懂得感

謝子女、學生，讓自己有付出關懷機會的成全之恩。

一般人往往恩怨分明，認為有惠於己的，才是恩人，給予痛苦的，便是怨家、對頭。但當知道，人生有些波折，才能有所成長，所以不論順逆，凡是成長成功的助緣，都應該心存感激。從修學佛法的立場看，唯有怨親平等，才能包容一切眾生，才能肯定自我、提昇自我、消融自我。

知恩報恩，是做人的基本；知恩不報恩，是忘恩負義；不知恩也不報恩，那就是禽獸不如了。

如何報恩？例如我自己，受到父母、師長及各方協助之處甚多，等到我有能力回報之時，父母、師長等恩人，多半已不在人間，只有盡我的能力，幫助更多的眾生，來表達對恩人的感恩。

恩惠就像流水，自上而下，順向而行。因此感恩的方法，便是順向往前推動；簡言之，即是承先啟後。把從前人處所受的恩惠，再施予後人，綿延不絕。

因此，當諸位對我禮拜，感謝師恩的時候，我也感謝著你們。因為你們諸位菩薩，讓我有機會傳授我的所知、所能。教學相長，利他便是利己，在你們得到利益的同時，我也有所成就，對我個人人格的提昇及人性的發揮，又往前跨了一步。所以我們對周遭的一切，都應心存感恩；對自己所付出的一切，則不應求其回報，如有所期待，便成了有漏功德。例如此次禪修營的舉辦，我究竟有何功德？端看諸位能將在此所學的，有多少可以應用到各人的生活和工作中去，對各位自我之提昇，各位對周遭環境之影響，到底有多深廣而定。更何況禪修營的成功，除我擔任指導的師父之外，尚有十多位僧尼法師以及二十多位男女義工菩薩的奉獻。功德屬於大家的，我們應該大家感恩大家。

一〇、三寶恩

作為一個佛教徒，應當常常感謝三寶恩德。銘感釋迦牟尼佛的恩德以及歷代祖師們的恩德。因為：

- （一）娑婆世界的一切眾生，得聞佛法，乃是仰仗十方三世一切三寶之弘傳佛法和住持佛法。「十方」是指盡虛空界的所有空間，「三世」是指盡過去際、盡現前際、盡未來際無限時間。眾生是依靠流傳於無限時空的佛法僧三寶，而得聞佛法、修行佛法。因此應該心存感恩。
- （二）釋尊在我們這個世界修行成佛，並把他修行的道理和方法，用四十多年的時間，在印度各處傳法，依各人之根器、個性，因才施教，說了種種法門，經後人結集成一本本的經典，再由出家法師像輸送管那樣地，一代一代依這些經論，把釋尊所說的佛法，傳播給有緣需要的人，因此我們要感謝釋尊，修道悟道，留下了遺教。
- （三）釋尊的肉身，僅在地球的人間，住了八十年的時間，我們現在利用的佛法，是他的法身舍利，一部部的佛經，是由一代代的高僧、祖師為中心，在家菩薩為輔佐，以他們全部的生命學習、修行、體驗佛法，再一代代傳承下來給了我們，因此我們亦要感恩歷代的一切菩薩祖師。

一一、迴向

迴向的意思是：1.迴己向人，2.迴小向大，3.迴有限向無限，4.迴有漏向無漏。

做任何好事，不論是無形的、有形的，為己的、為人的，均有功德。如果認為該功德只應歸於自己，功德便很有限，因為個人是

一個非常有限的存在。相反地，如果把功德迴向給一切人，其功德將是無限的大了；如果做了功德而不執著功德，便是做的無漏功德。

《維摩經》中有一個無盡燈的譬喻：點燃自己的一盞油燈，那照明度是很小的，如能主動去點燃別人或被動的讓別人來點亮他們的燈，那麼燈燈相傳相續，點亮的燈越多，照明度越強，照明的範圍也越大，終究使大家都能得到光明。

所以說做人不可自私自利，千萬要有自利利他的觀念，自己得到了利益，不要忘了也不要吝嗇，與別人分享，這叫迴向。

人與人的彼此之間，是息息相關而無法單獨存在的，所給予別人的利益，會像空氣的迴流，又像日光的反射，最後又回到自己身上，這也叫作回饋。

如果人人死守著個人的錢財而不活用流通，那便是凍結了社會資金，停滯了經濟活動，那會使社會蕭條，人人都得不到利益。相反地，如果人人能把多餘的錢財存於銀行，不但個人可以得到利息，也能帶動社會經濟的發展和繁榮。這也是迴向的一種。

有些人做了功德或念了經，迴向的目的很多、很貪心，包括祈求自己和家人的健康，以及財富、名利、權勢等等，就像僅僅做了一點好事，便列了一張長長的請求單，要求佛菩薩去代為執行似的。把功德的利益迴向給自己，雖然是人之常情，但是如果能把所做的功德，迴向給一切眾生，自己不僅無損，而且是成就了更多的功德。如果不為自己求功德而願眾生得利益，眾生得了利益，也不以為那是由於自己的迴向，那樣的迴向，才是清淨無染的無漏功德，也是無邊無量的無上功德。

一二、因果·因緣

佛教認為宇宙萬物具有一個共同的本質，就是「緣起性空」，緣起性空的主要內容便是因果和因緣。佛教另有一個觀念叫作「妙有論」，其內容說的也是因果和因緣，是從妙有瞭解真空。真空並非「無」，真空存於妙有之中，即空即有，非空非有；空有二者，看似兩個相反的觀念，實則卻是一體的兩面。

（一）因果

因果分為兩類：1.有漏因果(凡夫的因果)，2.無漏因果（聖人的因果）。因緣亦分為兩類：1.因緣有，2.因緣空。因緣有的「有」，是指有因有緣而產生種種現象；因緣空的「空」，是指一切現象的自性本空。自性不是哲學上所稱之本體，而是說，現象的本身即無不變的自性，故稱自性本空。

有漏因果，可分為善因、善果，惡因、惡果，善因亦名白業，惡因亦名黑業，白業指的是持五戒修十善的善因善業，當得人天果報的善報福報，黑業則是造的十惡五逆之罪，當受畜生、餓鬼、地獄等三途惡道之果報。善因趨向光明面，惡因趨向黑暗面，實是一種自然法則。

光明面是通向人道、天道，人道當然是指我們所生存的這個世界。天道呢？除了六欲天及禪定天，人道中有些人身心特別強健，能力智慧特別高超，能呼風喚雨，有的夫婦兒女如神仙眷屬般享有很大的福報。從某個角度看，這些人就像是天道之神仙。

從反方向看，除了實有三惡道之外，世間有一些人，鬼頭鬼腦、鬼心眼，他們就像是鬼道之鬼；此外，人間尚充滿了酒鬼、色鬼、賭鬼、貪心鬼等。

此外，動物方面從單細胞的阿米巴原蟲到高等動物，也是與人類並存於世。人類中也有一些心地險惡而被稱為人面獸心的人；其實動物只是福報差、智慧低，在造作惡業方面，反不如人類之中某

些人的陰險兇惡。即如山王老虎、獸王獅子，通常只有在肚子餓或生命受到威脅時才會傷人、吃人；而人類一旦起了惡心，任何傷天害理的事均可做盡，可見有時候的人心比獸心還可怕。

至於地獄，有些人在打禪七時，對禪期中所受身心的煎熬，感到痛苦難耐，而謂地獄大概就是這般景況了。實則地獄之苦是人所無法想像的，雖在現實生活中，也有人把慘痛的遭遇形容為人間地獄。例如在醫院裡，一些病重的病人，身上插滿了各種管子，同時吊著好幾瓶點滴，不能開口說話，不能自由行動，也沒有復原的希望，其身心所受的煎熬，也有點像是陷身地獄了。

造善業善因，得善果的福報；造惡業惡因，得苦果的罪報。縱然是福報，也是有漏果報。所謂有漏及無漏，就像一個完整的杯子，裝滿水之後，不再漏失，名為無漏；一個有洞有縫的杯子，也可裝滿水，但會漸漸漏失，直到漏完為止。若以無我之心修福修慧，稱為無漏功德；若以追求回饋的有我之心，修行布施持戒等功德，便稱為有漏功德。

有漏是指一邊造作善因一邊享福報，不斷地造因得果，生滅不已，稱為有漏功德。就像我們在銀行開的戶頭，經常存款，又經常提款，那便是有漏。

凡夫眾生只知「有我」。「我」存在於因果交替中，因是對果而說，果是從因而起。果從因起易知，因對果說難懂。

在其他的宗教，認為神是最初的、自由的、永恆不變的存在，神是原始存在的第一因、唯一因，而宇宙萬物則是神所創造出來的果。佛教則認為果從因而來，因也是由果而生。就像雞生蛋，蛋生雞的問題一樣，是循環無端的關係，不是誰先誰後的關係。在我們這個世界，最究竟的問題是永遠無從找到開端的。佛教重視「現在」的存在，不推究最初的過去，不空想最後的未來。過去已過去，未來未可知，重要的是「現在」的當下。唯有認真地「活在現在」，才能對自己的過去負責，面對果報，無驕無餒；才能積極地準備將來，到達成佛的境界。

各位到法鼓山來參加禪修營，既是因，又是果，也是因果同時。

首先是果：每個人都有不同的原因，促成你們到了法鼓山的結果。

其次也是因：在禪修營期間，每天從早到晚的各項學習和修行活動，則是又在造作另一個人生目標的原因。

再次也是因果同時：造了這個因的同時，即是得到認識自我、肯定自我、提昇自我、消融自我之結果的過程。可見，凡事都是互相循環互為因果的，所以因果既是前後關係，也是同時發生的現象。

有些人富可敵國，認為其偌大家產，可供其子孫世代享用不盡。這是不可能的，依我們所見所知，能夠連續三代富貴者，已屬不易，何況是永遠地世世代代。古今中外的許多王朝，都要歷經起起滅滅之變化，更何況是小小的家族呢！因為世間現象，無非有漏，人間天上，也都是無常。世事瞬息變幻，故當你自己在享受福報時，切記不要作威作福，要知福、惜福，更要培福，如此下去，善因才能不斷增加，善果方能繼續保持。如能不斷的知福、惜福、培福，卻不享福，那麼總有一天你就能夠轉有漏因果為無漏因果了。

無論善惡，都是根據所造的因，而受相類的果。佛教徒都知道有「菩薩畏因，眾生怕果」的這兩句話，那是說，菩薩隨時隨地注意自己的起心動念，深怕一不小心造了惡因，結果損失了自己的功德，也傷害了眾生；凡夫眾生愚昧無知，不懂觀照自己的言行舉止，常常造作惡業罪因，卻在感受苦報之時，一味的怨天尤人。菩薩與眾生真是智慧與愚癡的對照。菩薩不逃避苦果而知道不造惡因，眾生不知杜絕惡因卻害怕接受苦果。

一旦造了惡業，只要坦然接受，把該得的罪報受完之後，一樣可得解脫。罪報的受報，分為被動和主動的兩種。被動的受報，就

像欠了人的債，不甘願償還，對方卻苦苦相逼，這種感覺是受罪、受苦、受難。而主動的受報，則是在別人來逼債之前，自己已主動還清，甚至還得更多些，例如布施，便是一種自發性的行為，是一種修行，心中容易調適，便不會感到痛苦。

前面說到凡夫的因果是有漏的，而聖人的因果則是無漏的，因為聖人造無漏因，便得無漏果。無漏的果分為小乘的和大乘的兩種：小乘的又分獨覺和聲聞，大乘的又分為菩薩和佛。凡夫所修有漏的善業，如透過不斷的修行，一再地累積福慧資糧，一切不為自己求安樂，但為眾生得離苦，也能轉有漏為無漏的。

（二）因緣

有與空，看似對立，實是一體的兩面，「有」代表因緣有，「空」則是指的因緣所生的任何現象，其自性畢竟是空。因是主，緣是賓，一個現象的產生，必有其主因，及附屬的助緣才成。例如此次禪修營，「我」是主因，我希望提供對社會有貢獻的人士有聽聞佛法、修學禪法的機會，以發揮其在社會上正面的影響力，促進社會進步與和諧，而來參加的諸位則是緣，沒有諸位的參加，這次的禪修營便辦不成了。反過來說，目前的社會結構、價值觀念、種種現象，變化得太快，極需有類似禪修營的活動，提供給大眾，做心靈的調適；這個需求便成為因，禪修營的提供則成為緣；亦即各位是因，我應大眾之需求而給予協助，反成助緣。

因此，我們彼此，互為因果，亦可互為因緣。

一切的現象都無法離開因緣。《阿含經》說，因緣是「此有故彼有，此滅故彼滅」。「有」是指現象的生起，「滅」是指現象的消失。現象的生滅有大有小，有長有短，有種種不同的層次。從宇宙的大環境看，現象的生滅有四個過程：成、住、壞、空，這是屬於物質的現象。對人類的肉體而言，則有生、老、病、死，這是屬

於生理的現象。以我們的念頭來說，則有生、住、異、滅，這是屬於心理的現象。

宇宙體中任何物質的現象，都不外乎成、住、壞、空四種形態的變化。

當一種物質現象，由於因緣聚合而出現並存在之後，必然會逐漸經歷壞的過程而歸於空的結果。生理現象及心理現象，亦有相同的情況。此乃所謂的因緣「生」和因緣「滅」。我們這個眾生世界的一切，總是離不開因緣生滅的變幻。猶如萬花筒，暫時看似有、實際上是假、是空。

我們都知道，每一個人的肉體生命，都會經歷生、老、病、死的過程。生理現象存在於環境的物質現象中，所以會產生自身與外境之差別。外境與內境，對我們造成相需相斥的影響，便有所謂內外交煎，而產生種種喜怒哀樂等心理現象。此等現象，使得人的情緒起伏不定，起伏越大，煩惱越多，起伏越小，心越平和，因此我們應努力使心理現象的生、住、異、滅，盡量減少其次數、延長其時段，那便是定，有了定則智慧漸漸產生，煩惱漸漸斷除。心念的生滅現象，就像平靜的水面，因風吹而波動，然後會產生層層的漣漪；若生滅現象減少，則像水波越來越平靜，終至心平如鏡、心明如鏡，這就達到「空明」的境界了。心理現象，可好也可壞：好的是善心，因之而造善業，是修行；惡的是不善心，因之而造惡業，是墮落。既然都是從因緣而起，便可用意志的努力，向善去惡。

我們是生存在「現在」，是在「空」裡。對於度量大的人，我們稱之為虛懷若谷，是取山谷空壑之意。然而山谷的空，還不算大，整個宇宙，才是無限寬廣，所以稱為虛空，能夠含容一切萬物。如果能夠超越宇宙，那就真的體會到絕對的自在、究竟的空了。故言現象的有是含藏於究竟的「空」之中，可見空才是最好、最高的境界，如果能把「空」運用得當，將使你左右逢源，處處便利，時時自由。

佛法所說的自性、法性、佛性，指的就是空性，一切現象本具空的特性，現象變而空性永遠不會改變，故說自性不變。由此可知，現象「有」和自性「空」，乃是一體之兩面。一般人的常識經驗，只看得到「有」，而無能體驗空，因為「有」的現象一直在變，無法保持，無從掌握，便使人產生種種矛盾衝突的煩惱。如果能看到「有」，也看到「空」，便能瞭解萬法的真實相，便不會引起煩惱了，那是有了高度智慧的人。但如只看到「空」，沒看到「有」，這種人會顯得消沈，同樣也是煩惱不已，對自己對社會均有負面作用。

我們要瞭解：「有」是過程，「空」是目的，在達到目的前，不能夠離開「有」的過程，必須在過程中，看目的是空而離過程的有；然後要離有也離空，不落空有，即空即有，才是正見。

一三、戒．定．慧三學

作為一個正信的佛教徒，必須知道，戒、定、慧三學，是學佛修行的基礎。

（一）戒：從消極面說，戒是「止一切惡」。諸惡不作，惡業惡因便不增加。從凡夫的階段做起，到了大小乘聖者的階段，自然不再造作任何惡因。從積極面說，戒是進而「修一切善」，諸善奉行，不思回饋，但求「利益眾生」。小乘的聲聞及緣覺（一名獨覺），已能做到消極的止一切惡，若能積極的修一切善，度一切眾生，便是大乘菩薩的層次了。

（二）定：大乘菩薩的定，是心念不受外在的環境和內在的心境所動，即謂之定。「外境」經常會為眾生（人）帶來誘惑、打擊、刺激、情緒失控等種種煩惱，心隨外境變化而生起憂、欣、悲、喜、貪瞋、怨怒、嫉妒等的感受和反應。受到環境牽動，便是

亂心不是定心。故要用種種禪修方法，幫助自己穩定內心，使之不受外境的干擾。

內在的「心境」，是指對於自己過去的回憶，以及目前心裡浮現出來的種種妄想和雜念。比如有人正在此地打坐用功，突然想到公司裡有事未解決，怕公司的職員處理得不好，猶豫著要不要起身打電話回公司查詢。這究竟是屬於內境抑或外境呢？這件事並不存在於眼前，只是自己的心念在困擾著自己，心理的作用擾亂了心境，所以是屬於內境。

也可以說，凡是回憶、推想、憂慮之類的心理活動，都是屬於內在的心境。

一般人經常是處於身心分離、妄念紛紜的狀態，如能做到身心統一，內心的不安及身體的負擔，便會消失。倘若能把內外境界統一，便會形成內也是我，外也是我，內在的心境與外在的環境合而為一，便沒有「我」的感覺了。實則仍有我的存在，只因心念統一，成為一個統一了的我的存在。此時已不以個人的身心為我，而是以全宇宙為我了。

如果僅是方法用得順利，正念相繼，並不等於念念統一。例如在數息時，數得很順，別無雜念，至少尚有三個念頭，在不斷地交互進行：1.我在數呼吸，2.呼吸，3.數目。因此，正在做數息的工夫，並不就是念念統一。

念念統一是只有止於一個念頭，不斷的進行下去，如在數息中，數到只有「我……」，或只有「呼吸」，或只有「……」的一念，這才是前念與後念，念念統一了，是真正的入定。

內心與外境的統一、身與心的統一，都是屬於剛剛要入定前之淺定，兩者的層次大致是相等的。前念與後念的念念統一，則是深定。念念統一的境界是很難達到的，但至少希望做到身心統一和內外統一，便能夠摒除妄念紛飛，收攝散亂的心，不為環境所牽，不被情緒所動，就能享受到穩定的自我，是多麼的可貴了。

禪宗的定，則別有勝義，那是「即定即慧」。定的本身就是智慧，不是一般人所認為的從定生慧。禪宗的大師們，靜態動態，皆不離定；因為人的身、口、意三業的彼此關係，如鼎三腳，缺一不可。三業一貫相應即是定；雖在定中，依舊生活起居、依然待人接物，即是智慧的功能。唯有如此，才可能達到真正的禪宗的定境。

- (三) 慧：我們都知道，佛是智慧和慈悲的圓滿者。智慧便是為斷除煩惱，慈悲則是廣度眾生。一個凡夫，做了善業如未得回饋，心中便會生起煩惱，這便是未有真正的慈悲，也沒有無漏的智慧。倘若你能做了善事，未思善報，甚至有人對你恩將仇報，你也不起煩惱，那你已和「無我」的智慧相應。

具有無我的智慧，才會有平等的慈悲，才能真正的斷除煩惱，才能真正的廣度眾生。有很多人認為佛教徒講的慈悲，就是一味地受辱退讓，無原則的逆來順受，無條件地施捨他人，這是對佛教的誤解，也是一種沒有智慧的見解。佛教徒應當要識己識人識進退，便是智慧，也是慈悲；沒有智慧做指導的慈悲，那就不是真慈悲。

一個從事各項工作的佛教徒，只要是合情合理合法，藉由正業正命，賺取正當的利潤，而得以造福人群，或藉由正修正語，而得以利益社會者，便

應該當仁不讓，那才是菩薩道的實踐者，所以，佛教徒是積極進取的！就智慧而言，小乘行者只做到斷除自己的煩惱，尚做不到有教無類地廣度眾生。大乘菩薩則在修行成佛的過程中，時時都要做到自利利他，自覺覺人。

一四、身．口．意三儀

個人的威儀，當包括身儀、口儀、心儀的三大項目。初機學佛修行的人，如果離開了這身、口、心的三儀，便無著力點了。

我們在歐美社會隨時可以看到互不相識的人，在街上見了面，彼此點頭舉手打招呼。在東方的日本，更是公認最有禮貌的民族。即使是工商業較落後之南傳佛教國家如泰國等國的國民，也都很有禮貌，見了人以合掌為禮，與長輩說話時也一定先合掌，乃至合著掌說話。

舉凡吃飯、說話、走路、上下車、坐座位、進出門、合拍照等等日常生活瑣事，無不各有其禮儀。希望我們的諸位菩薩，能以身作則，從自己和自己的家人開始做起，在我們處身的社會環境，推行全民的禮貌運動。

佛經裡有個故事，說有兩個牛主人，各自趕著一條拉著車的牛上坡，其中一條牛原是奮力拉著車，使勁的往坡上爬，走在另一輛之前，但這條牛的主人卻沿路不斷的斥喝著：「懶牛！死牛！快點走！」並不時用牛鞭抽打，結果這條牛越爬越懊惱，越走越不帶勁，結果索性停下不走了。另外本來落後的一條牛的主人，則不斷地對他的牛說著鼓勵的話：「你是乖牛，大力牛，你一定會走得更快的，我也幫你推著車走。」這條牛感受到主人把牠當人看，並且如此地疼愛牠，結果發揮了潛力，迅速地趕上前去，爬上了坡頂。

連動物都是需要用禮貌的話來鼓勵，更何況是人呢！故對於你家調皮叛逆的孩子，即使是內心很想生氣，還是要以尊重的態度以及柔軟關懷的用語，好好地勸勉，讓孩子充分感受到父母對他們的愛心時，可能就會變好。孩子們是會有樣學樣的，會以其身受的方式去對待別人的。

有些人，為了利害關係或需要，在人前顯得畢恭畢敬，很有禮貌，然而一轉身，便可能破口大罵三字經，惡毒語、粗俗語，全都出口了，這不是真正懂得禮儀的人。古人有訓：「君子絕交，不出惡言。」禮儀必須內外一致，從心裡扎根。

學佛的人應時刻記住：凡人凡物都可能是佛及菩薩的化身、化現。因此要用誠懇虔敬的心，去對待一切的人與物。

一五、人成即佛成

人的內容是什麼？從本能的角度看，是飲食男女，是七情（喜怒哀懼愛惡欲），是六欲（生死耳目口鼻，佛教則為色欲、形貌欲、威儀欲、言語欲、細滑欲、人相欲）；從人格的角度看，是理智、感情、責任、義務。七情六欲消而美滿人格成，人成方有佛成。

一般人只知為自己爭取權利，而要求他人盡責任、盡義務。但是，一個健全的人格，在談權利之前，必須先以責任和義務為基礎。

從責任及義務看，我們生在世間，各自都會扮演著或多或少不同的角色。具有某種身分即是某種角色，便要切切實實的把那個角色該做的事，好好地做好。

每一個人在同一個時空裡，往往具有多重的身分，要把每一個身分的角色都扮演得恰到好處，實在很不容易，但也必須盡心盡

力。一個在家人，不妨先從自己在家裡的角色開始做好，再慢慢擴及工作場所，以及所屬團體的角色，好好地盡到自己應盡的責任義務。

在實際的生活中，你可能會感覺到你是很受委屈的，因為你是如此地盡心盡力，別人卻可能敷衍塞責！如果你能摒除這樣的計較心，即可不受外境的影響，只管做好自己該做的，久而久之，別人也會受你影響，因此便可以由點而線，由線而面地互相影響，終究即有形成社會全面好風氣的希望了。

學佛的最終目的是成佛，要想成佛，必須先要修行菩薩道。修行菩薩道的動機和目的，雖是為了成佛，他的著力點，乃是在成就眾生，在成就眾生的修行過程中，也就成長了自己的智慧及慈悲。換句話說，為了利益眾生而努力充實自己，水漲船高，在利益他人的同時也成長了自己。但到最後，必須完全放下自我利益的心念，才是真正的菩薩行者，才能成就無漏的無上功德。

我們常說的度眾生，是度諸佛心中的眾生；所謂成佛，是成眾生心中的諸佛。其實佛心與眾生心，原是同樣的心。之所以有佛與眾生之區別，是因佛的心已是清淨的，佛的慈悲及智慧也是圓滿的；眾生的心則是雜染的，眾生的智慧與慈悲，已被煩惱遮沒了；眾生縱然也有一點智慧與慈悲，卻是殘缺不全有漏有染的。一旦轉煩惱為智慧，捨自我成慈悲，則眾生心的當下就是佛心了。

眾生的種類繁多，其中唯有人類有明辨是非的認識心，所以可善、可惡，也能為善去惡；只有人類有聽聞正法學佛成佛的善根，所以釋尊來到娑婆世界，示現由人成佛的事實。因此釋尊告訴我們：「人身難得，佛法難聞。」今天我們何其有幸，生而為人，又得聞佛法，修學佛道，怎麼還不好好地把握住這個難得的大好因緣呢？

自我肯定·自我提昇·自我消融

佛教講「空」、「無相」、「無我」。空的道理，前面已經解釋。無相是一切現象的本身，即是本無自性的空。無我是因一切的現象，無論身心世界，均非永恆，妄想執著，為我及我所有，無我是從發現了妄想執著的假我而來，要從妄想的「我執」轉為「無我」的智慧，便是學佛的目的。可是一般人連自己的「我」是什麼都不清楚，又如何能「無我」呢？就好像一個人從未見過錢，對於有錢沒錢，有什麼不同，自然無法分辨。因此，一定先要認明了自我，肯定了自我的存在，才能再談無我。

一般接觸佛教不深的人，都是跳過「自我」來談「無我」，那是不切實際的，也把佛法誤解了，便誤以為佛教是否定現實的。殊不知，一個尚不瞭解現實為何的人，又如何否定現實呢？必須先落實到現實、肯定了現實，更進一步超越現實，才是佛教的本意。

佛教徒中的許多人，不明白無我是要從有我起步的，故不知需要經過自我肯定及自我提昇的成長階段，一開始就要求自己也要求別人無我無相，因此而導致一般人誤會佛教徒是消極厭世、逃避現實之輩。

晚近中國的大乘佛教，具有中國文化好簡、好略的性格，結果簡而不實，略而不詳，人人都想一步登天，頓悟成佛，而沒有做紮實的基礎工作。這種偏差的思想觀念，瀰漫於晚近的中國佛教界，以致知識分子的士大夫階層，普遍地輕視佛教，討厭佛教。

現在先請諸位菩薩做到自我的肯定，如何肯定自我？要從現在的立足點開始。

自我肯定，必須從因果的事實和因緣的現象來認識自我是什麼？這是一種自我價值的肯定，如果否定這種價值，將會覺得人生只是一場無聊又無奈的惡夢。因此，有許多人，在遇到無法跨越的障礙、無能解決的困難、無從挽回的挫折時，便會慨嘆他們自己，

為何要生存在這個世界上！擔驚冒險，受苦受難，忙忙碌碌，到底為的是誰！

其實，佛法告訴我們，不論從有漏的因果看，或從無漏的因果看，人的生存與生活，都是為了自己辛苦，為了自己忙碌。總歸一句話，人生的意義，是對過去的所作所為負責，是為將來的似錦前程努力。俗語說：「種瓜得瓜，種豆得豆。」事實上我們都知道，有瓜有豆，必定由於種瓜種豆；同時也必須明白，種瓜未必得瓜，種豆也未必得豆；但若不種，則肯定是什麼都得不到的。

時間是過去、現在、未來，無止盡的延續，因此一定要肯定自我存在的價值，要時時把握現在，處處活在當下，盡量避免造罪，努力種植善因，如能得到好的助緣，自然能得好的成果，否則將來的命運，即可能身陷罪惡，無法自拔，就要負擔起後果堪虞的責任了。

佛法於唐朝時期傳至日本後，他們一直加以實用，用佛法來強國家、強民族、強文化，其後的武士道、茶道、花道、劍道等等，都是從禪佛教的精神衍生而來。而中國的禪宗卻偏落向兩個現象：不是僅止於口頭禪的空談，便是在山野的叢林修行。此與日本比較，大異其趣，這些都是直接間接導致我國佛教近幾百年來衰微沒落的原因。

我曾說過這樣的三句話：「你家有事，他家有事，我家沒事。」正因為「我家」沒事，所以我能為他人隨緣行事，隨時結緣，所有的事都不是為「我」而做，乃應他人的需求而做。重要的是這個「我」，也不認為自己有做了什麼好事，否則仍是有個「我」的存在而落入我執。換句話說，不是主動去幫他人的忙，也不是被動去幫他人的忙，只是因緣促成，做了幫助他人的事。所以說是：「你家有事，他家有事，我家沒事。」這在禪宗來說，悟後的大德，便是一位忙碌非常的「無事人」。

人們經常會用「萬事如意」，來為他人祝福，也為自己祈願，但是真的能夠萬事如意嗎？追求如意的時候，往往已在不如意中；

追求如意的過程和結果，往往又是使得自己增加痛苦的經驗。相反地，如以無所求心，來盡其在我地全心努力，則當遇到困難挫折之時，便能不受成敗的影響，而能不以為苦。

認真生活的本身，就是在重重困難中展現生機的過程，不斷的努力，也會不斷地遇上挫折及困難。即使是為有益於社會大眾而付出自己的努力，一樣是要面對艱難辛苦及阻礙打擊的事實。困難不順利的情況，既然已是自己的意料中事，豈不就是萬事如意呢？人生就是要在如此的情況中，肯定自我及提昇自我。

消融自我或「自我消融」，也是要從這種「萬事如意」的心態開始。

以凡夫的立場而言，若想要達到自我消融的目的，必須要學習佛的心量，至少要做到如下的三點：1.包容心，以廣大無邊的心量，包容一切眾生。2.關懷心，以平等的慈悲，關懷一切眾生。3.無相心，以無私的智慧，消融自我。包容是靜態的不拒絕任何一個眾生，就是在自我的心中包容一切眾生。關懷是動態的不捨棄任何一個眾生，就是經常主動去照顧一切眾生。無相是超越了能度的自我及被度的眾生，而在包容眾生、關懷眾生，那是慈悲與智慧的總和，廣度眾生而不以為有眾生已度、正度、當度，這便是學佛的目的，消融自我。

自我消融，要靠無我無相的智慧來完成，但在一般人的日常生活中，也可以隨時練習。現代人的社會中，充滿了父子、母女、師生等人與人間的相嫉相妒、相爭相抗的情形，上對下不慈憫，下對上不尊敬，或是為了一丁半點的利害關係，就會弄得兄弟鬩牆，骨肉反目，倫常顛倒。剛才談到要把消融自我的第一點，就是要能有包容心，即使一時間做不到怨親平等地包容一切眾生，至少應該做到包容自己的親友。

就關懷來說，關懷他人，似乎只是單向的付出，實則付出之後，必有回收：一者能夠使得被你關懷的人對你產生信賴；二者對你本身而言，付出就是一大歡喜。故對他人多一分關懷，就能多得

一分來自他人的安全感及安慰感，在無形之中，增長了自己的福德智慧，在成佛之道，又前進了一程。

諸位居士們，在家庭生活中，就夫妻而言，要相互包容彼此的缺點和不同的意見。包容他人的缺點，能夠發現他人的優點；尊重他人的意見，能夠促成彼此的和諧。這也是提昇自我及消融自我的方法之一。

首先必須承認自己不是一個十全十美的人，不論在性格上、心理上、言行上，都有很多的缺點，也用這樣的想法看待他人，便可諒解他人有缺點也是正常事，豈容自己一味的挑剔他人。當他人的意見與自己的不一致時，切記要將心比心，若能換個立場為他人想想，往往角色轉換後，便能夠接納對方了。彼此都能以包容心及關懷心相互對待，即有助於彼此間的相互接納，共同成長。可見，徹底的消融自我雖不容易，但也不妨在日常生活中培養包容心、關懷心、無私心。

總而言之，作為一個人，必須先要認識自己、肯定自己，唯有能夠自我肯定的人，才有自信心來努力著提昇自我。

對一個學佛的人來說，最終目的乃是成佛，如果能夠透過無限的包容與平等的關懷，來廣結善緣，普濟眾生，將來一定能夠消融自我，成就佛道。

結營前的綜合討論

一、各組心得

第一組 報告：從此勿走冤枉路

我們這組的成員中，有曾是二十多年虔誠的基督徒，在某種因緣下，受師父感召學佛。有患失眠症的、煙癮的、脾氣暴躁的，也有已有二、三十年宗教經驗，四處尋訪明師的，更有人有氣動及神通等種種經驗的。可謂各路豪傑，齊聚一堂。

不論各人的背景如何，三天下來，大家一致的心得是對師父的風範及人格修養，至誠感佩。雖然是初學，大家對於佛法及禪修，卻都已有較深的體會。

甚至連果暉法師跟師父出家十年了，也表示這幾天從師父的某些開示中，得到新啟示，重新做不同方式的實踐後，有了另一番的體會。

有位師兄報告他曾經迂迴走過許多冤枉路，才到了這裡，讚歎我們其他人能一開始便跟隨師父學習，真有福報！

我們認為師父不只是位禪師，還是位人師，他的風範、他的道德修養，讓人有如沐春風的感受，所以他所傳授的佛法，才能有如此強大的說服力。

比如打坐用的數息法，如非師父這樣的高僧所教，大家可能對這麼簡單的方法不易信服，反而可能好高騖遠，走旁門左道，胡參瞎煉走入歧途，浪費時間，無助修行。

佛法浩瀚深遠，有些人從跟佛法有關的書籍中所吸收到的知識、常識，感覺佛法似乎跟很多日常的價值觀是不相容的，因而感到迷惑，而在修行的路上徬徨徘徊。這三天中，師父把佛教的積極性，與生活融合的觀念，透過簡單易懂的說法，灌輸給我們，當可解除在佛法外徘徊的師兄師姊們的疑惑了。

第二組 報告：死而復甦救了人

基督教有一句話說，一粒種子擺在那裡還是一粒種子，一粒種子如果撒在土裡，則會發芽，生長成樹。在禪修營這三天中，有的人有一種死而復甦的感受。有些人來此之前，有人告訴他們，去禪修回來之後，頭上便會有光圈、光環，導致他們很緊張，覺得壓力很大。

歸納這幾天所學，大致是屬於思想、觀念方面的較多。但回去之後似乎應該把這內在的，轉換成外在的行為，表達出來。因此有人說，臉應常帶微笑，說話要像師父一樣柔軟，對人應更親切些，凡事不要盡往不如意處想。

有位師兄對孩子的教育一向是不講道理的，他跟他的孩子都像是跆拳道黑帶級，每次都是兩個人比賽，誰贏就聽誰的。他說這次回去之後，要改變對孩子的教育方式。看來師父又救了一個人，救了一個家庭了。

另一位師兄是說他經常在辦公室，遇到看不順眼的人和事，就破口大罵。聽了師父的開示後，明白確實凡事都應從不同的角度來看，應有包容心及關懷心，要懂得自我反省。

我們都瞭解這無限的包容與平等的關懷是涵蓋對一切的人、事與物，且要不斷的提醒自己，不斷的學習，似乎不光是面帶笑容、柔軟親切就算數了。

師父再三強調要把握現在，活在當下，「此刻」是最重要的。有人說他對部屬一向很親切，凡事尊重他們的意見，捨棄自己的成見，但他們反而認為他太民主了。現在學到師父所說的「活在當下」，今後「當下」必要的話，他會堅持自己的意見。

有位師兄說了一個「凡事盡量往好的方向想」的故事。他說有一個寺廟的大施主，每次到寺廟去都受到很好的禮遇，有一次去了之後，方丈一下叫徒弟切水果，一下倒茶水的來招待他，這個徒弟都很勤快的去做。

後來方丈有事外出，叫徒弟陪這位施主吃飯。這個施主心裡便不大受用，覺得自己這麼重要，方丈不陪倒叫個徒弟陪。於是他問這個徒弟：「為什麼方丈要你切水果便去切水果？」這徒弟答：「很好啊！師父還沒叫我去種水果呢！」「為什麼叫你倒水就倒水呢？」徒弟又答：「很好哪！還沒有叫我去燒水呢！」這個故事告訴我們：凡事往好處想，心裡便會舒坦得多，日子也會好過些。

還有位師兄認為這幾天師父的開示，等於是送了我們一面鏡子，供我們隨時隨地檢查自己。

第三組 報告：自己有福學修行

我們這組一致的感想是覺得自己很有福報，能參加此次禪修營。師父的德學、口才太好，不想相信他都難，所以不得不學到很多。此外，負責輔導的法師們、護持的義工們，誠懇無私的付出，實是我們最好的身教榜樣。

禪修真的像是攬照鏡子，非常有意思。有人在二年前在農禪寺學禪坐時，就有這種感覺。當自己完全沈靜下來，把雜念、妄念祛除後，做任何事都可以很專注。

師父舉例子說，野獸只有在肚子餓的時候才吃人，吃飽了即使人站在牠旁邊，只要人不惹牠，牠並不一定會傷人。而看看我們人類，為了滿足口腹之欲，什麼東西都可吃下肚去；為了私利，不惜嚴重污染破壞河川、土壤、海域和空氣。有人從事環保工作，曾親眼目睹一隻活生生的海龜，因喝了受污染的海水而當場斃命，很多時候人心比野獸還可怕。

我們這組有一致的願望，就是一定要把禪修營的所學所得，帶回去落實在生活、工作、人際關係以及各種的學習上，做到師父說的「把佛法與生命結合」。

第四組 報告：因病給藥好醫生

一進法鼓山就看到法鼓山的理念標語：「提昇人的品質，建設人間淨土。」這三天來，一直在思考這兩句話的意義，終於體會到我們得以參加此次禪修營，除了個人的福報外，師父要提昇人的品質的願力才是主因，至於建設人間淨土，似乎今後我們的責任比師父還重。

在禪修營裡，師父融合佛學、心理學、社會學、哲學、醫學，將我們的生活及生命等切身的問題提出，並以簡單易懂的方式，教我們如何自我反省、自我觀照，凡事往好處想，以及以平等心待人對事，各種困難問題，將會自然地迎刃而解。師父就像一位醫生，針對不同的病人開給了不同的藥方，很多師兄師姊們表示，服了師父的方子，已經覺得自己的病症減輕很多了。

第五組 報告：悲智兼顧利益人

此次參加禪修營的成員，大多數是負擔重任、身居要職、有高成就的企業老闆或高級主管。但經三天下來，我們都體悟到自己跟別人一樣，只是一介凡夫，沒有什麼地方比別人強。無形中，貢高我慢，自視自負的心減了不少。

我們真的不應由於自己比較有學問或有錢而自覺高人一等。比如說，清潔隊員或清潔工友，做的是清除垃圾、掃廁所等的雜事，我們不願做也不敢做，即使做了也沒他們做得好，就此事而言，我們便不如他們。這是一個分工的社會，人與人之間只有分職、分工的區別，沒有我高你低的分別，我想這就是師父所開示的：「以平等心來待人接物」的精神。

有人因長期工作繁忙、睡眠不足，脾氣暴躁易怒，部屬們經常對他敬而遠之，慢慢地，他自己也發現了那張生氣的臉，真是難看。於是就在他的辦公桌上，擺了一面鏡子，當要動怒時便照照鏡子，久而久之，情緒比較不會那麼容易波動了，甚至遇到狀況，反而能夠鎮定的安撫部屬；情境一改變，任務反而容易完成。因此，這幾天的禪修訓練，他對於「定」的體悟相當深刻，他確信自己往後更能夠不慌不忙，從從容容的去面對所遭遇的一切，用智慧去解決各種難題。

有人說，對於「迴向」，可借用胡適先生的一句話「做人要預留利息在人間」來表達，鼓勵大家多做善事，雖然自己不一定能得到回饋，說不定我們正為自己的子孫種了福田。

中國人常是羞於把內心的感受表達出來，如果能不吝於讚歎別人，必可縮短人與人之間的距離，增進人與人之間的感情。正如師父說的，我們每個人都有責任，從自己做起，去帶動整個社會的風氣。

有人提到他曾花很多錢去助人，結果反而傷了自己。這是沒有把慈悲和智慧配合起來運用的緣故，唯有運用了智慧，才不會落入濫慈悲；而在發揮智慧的同時，又必須有慈悲心做基礎來利益他人，這樣才是正確的佛法。這真是我們要好好學習的課題。

第六組 報告：把智障兒當菩薩

我們這組有一位師兄是牙醫，以前他也很怕自己會生養到智障的子女。但自從他成為一個智障學校的義務校醫後，才發現智障的孩子，其實也有非常純真和乖巧的一面。師父前天開示要把智障兒當菩薩看待的自動還債觀念，他覺得他在他的工作中得到了印證。

另有位師兄因事業投資關係，經常前往大陸，發現正如師父所說，大陸的人更缺乏身儀、口儀和心儀，比臺灣的人更沒有禮儀。

他發心要把在法鼓山所學到的禪心、佛心帶到大陸去弘揚。

我們每個人都有太多的煩惱，斷煩惱便成了一項最重要的課題。如能做到不要太重視自我，不要太主觀，以空無的觀念去對應煩惱的現象，並把心胸打開，去無限的包容、做平等的關懷一切人，相信將如師父所說，我們會體驗到「煩惱就是智慧的泉源」。

第七組 報告：行住坐臥皆是禪

我們這組的成員，來此之前，跟社會上大部分的人一樣，對佛教不瞭解，經這三天的學習，對佛教有了比較深刻和正確的認識，回去之後，將盡可能把正確的訊息，傳播給我們的社會。

經過三天的禪修薰陶，有些粗略的心得，與大家分享：

- （一）打坐在心理上有助於培養定力、專注目標和掌握自己。
- （二）長期持久的打坐，可鍛鍊出健康的體魄，來應付繁忙的工作和生活。
- （三）在工作上應建立一明確的觀念，即是「有部屬才會有主管」。有了這樣的心態，就較懂得尊重人，對於和部屬相處及領導有很大的幫助。
- （四）我們都知道行、住、坐、臥皆是禪，這三天中學到的經驗是，當快步經行時，不但要動，且動得俐落；慢步經行時，不僅要慢，且慢如蝸牛。人生正是如此，順境來時有如快步經行，痛快無比。逆境到時，卻彷彿如蝸牛爬行，漫漫長路無止盡。但無論順逆都不要忘了要如師父所說的：「腳踏實地，步步為營。」

二、師父結語

安全的方法與正確的觀念

從第一屆社會菁英禪修營開始，就有關於禪修營名稱及飲食方面之建議，但是我們一直未有改變，是有原因的。

每一屆禪修營報名的人數都很多，限於法鼓山的人力及場地等因素，只能錄取三、四十位。各位均是從眾多報名的人當中遴選出來的，確實是帶動社會發展及進步的菁英。

有人提到這幾天被照顧得太周到，希望也有動動手的機會。其實過去三屆都有象徵性的請學員菩薩們掃地、抹桌椅、擦玻璃窗等簡單的事，可是發現大家似乎不會做，做得並不好，比如說，玻璃窗越擦越模糊；而且因為要工作，沒有休息，結果一上課就打瞌睡。所以這一屆就取消工作，讓各位菩薩在這三天中接受完全的服務、招待，以便好好地學習。

三天下來，已有人發心要做義工了，這是被人服務後，慚愧心出現，自負心減少之故。今後不管你們是到法鼓山的農禪寺或到其他什麼地方做義工，這個禪修營的舉辦，已算是成功了。

有一位菩薩建議，在禪修營舉辦前，先在媒體上做廣告，讓更多的人知道以便來參加。這可千萬使不得，我們並不反對媒體報導，但不能做廣告。

我是秉持將自己所懂的佛法，來會通世間法，以生活化的方式，傳授給大眾。我個人特別強調，要以「安全的方法」和「正確的觀念」並重，方法是佛法的實踐，觀念是佛法的方針。用佛法的實踐和方針指導世間的平安與淨化，是我多年努力的一點心得。

有人詢及社會菁英禪修營結束之後的後續修行問題。各位如有興趣，以後可以參加禪七的修行。將來法鼓山建設好了，會一個梯次一個梯次、一個層次一個層次地定期舉辦。在法鼓山未建設好之前，農禪寺也有定期的禪修活動。農禪寺的環境沒有法鼓山這回禪修營的理想，各位如欲體驗苦修的滋味，歡迎到農禪寺來。

（本文由蘇麗美居士從錄音帶整理成文，再經聖嚴法師逐字逐句三番刪修，定稿於一九九四年十一月二十五日）

禪修的功能

一、菩薩的意義

諸位菩薩，我謹代表本禪寺歡迎諸位來參加我們的華人社會菁英禪修營。

今天課程的重點有兩個：第一是禪坐的方法和概念，第二是禪坐的精神和功能。我們會讓諸位學會打坐的基本方法，也能獲得正確的禪修觀念。至於禪坐的精神及功能，有三個層次：一是自我肯定；二是自我提昇，又叫作自我的成長；三是自我的消融，完成自我的消融，就是大徹大悟的人了。

我稱諸位是「菩薩」，諸位一定很不習慣，因為一般人印象中的菩薩，是供在佛龕裡的偶像，諸位怎麼可能是菩薩呢？其實菩薩的意思是對自己用智慧化解煩惱，對他人用慈悲救濟苦難。有智慧使心中不起煩惱，有慈悲使心中沒有敵人。能夠做到這兩點，就是菩薩。諸位相信自己還不是菩薩，可是來參加禪修營的目的，就是為了學習菩薩精神，培養智慧和慈悲。如何才有智慧？能夠肯定自我，成長自我之後，就能消融自我，能夠消融多少自我，就有多少

智慧的功能。如何能有慈悲？能夠消融自我，自然能夠包容他人關懷他人，能夠包容他人關懷他人，就是慈悲的表現。

菩薩的意思，便是用無我的智慧及平等的慈悲，來自利利人。如何自利？是使自己少一些煩惱，多一些智慧。如何利人？讓自己多一些慈悲的心腸，讓別人少一些苦難的困擾。

二、身心的放鬆

今天課程的第一個項目，是教諸位學打坐。打坐的基本要領，是先放鬆身心，才能放下身心。現代人，尤其是生活在美國紐約的人，都是非常緊張，上班趕時間緊張，在公司辦公室緊張，下班開車緊張，回到家裡和先生、太太孩子在一起時，也有可能緊張。假日出去玩樂時也很緊張，趕緊出去，趕緊回來。最近報紙上有一則臺灣的消息，說有四、五個人在一家卡拉OK裡又唱又喝又吃，很興奮的玩樂之後，下了樓出電梯時，緊緊張張的爭先恐後，正巧遇上從外面進來了四、五個人，也是緊緊張張的要進電梯，兩隊人馬，便在電梯門口發生了衝突，結果新來的一夥人，忿怒地開槍，把另一夥準備離開的人，打死了幾個，打傷了幾個。如果他們在我們東初禪寺或者在農禪寺打完坐，走出寺門，一定很輕鬆，即使有人緊緊張張地衝進來，打坐之後出來的人遇到他們，一定會輕輕鬆鬆地說：「阿彌陀佛，對不起，你先請。」

我們想在緊張的環境內求生存，就需要放鬆身心。然而，許多人希望放鬆自己的身心，卻沒有門徑。告訴諸位，學習打坐，就能夠讓我們練習如何放鬆身心。（以下有關練習放鬆和打坐的具體方法從略）

三、打坐的功能

打坐的功能有三項：第一是達到身心平衡，第二是達到精神穩定，第三是達到智慧心及慈悲心的開發。

身心平衡：就是身體平衡和心理平衡，這就是身心健康。如果一個人的身體強壯像水牛，心理脆弱像老鼠，就不能說健康。

精神穩定：精神的含義比較難理解，那不是心理，也不是生理，但是跟身心有關，它會產生無形的功能，會從有形的行為表現出來。

智慧及慈悲的開發是什麼？如果有了身心統一，以及自己和宇宙統一的經驗，精神就能統一。如果把精神和身心的執著超越了，就有智慧力及慈悲心開發出來。這裡說的智慧不是知識，也不是學問，而是絕對的決斷力。

四、打坐的反應

打坐時可能產生的反應現象有四類：

第一類現象是痛、麻、痠、癢，其中除了心痛和頭痛是有病以外，其他如腿痛、腰痛、肚子痛都是正常現象；麻的情況通常都在腿部，並沒有危險，有兩種麻法：一種是站起來時，覺得兩條腿不是自己的，甩甩腿，慢慢地走幾步就好了；另一種是麻痺，腿上有一塊皮膚捏著時好像不是自己的，不要緊張，過一段時間自然會好。痠的情況，通常是在腰部或者是在關節，起坐以後，用手按摩幾下就會好；我們打坐時為什麼要用大毛巾蓋住兩腿？就是為了避免風寒，以免痠痛發生。癢有兩種情況：一種是皮膚癢，這是體內有一種濁氣或油垢，經過皮膚毛孔排出時，會感覺癢；另一種是骨頭癢，這是經絡的氣脈不順，才會發生。打坐時調整氣脈的運行，就產生了癢的感覺，最好不去管它。

第二類現象是暖與熱、涼與寒。發熱發寒是生病了，不能打坐，要看醫生診治，清涼感和溫暖感就很好。

第三類現象是氣動。在打坐時出現動的現象，分為兩種：一是氣動，一是靈動。氣動又分為兩種：一種是不規則地動，一種是規則地動。

不規則地動是每次打坐時就會出現，但是動的部位，動的方式不固定，有時手抖，有時腿跳，有時頭搖。規則地動是每次打坐都在固定的一個部位，發生動的現象。

動的時候會有大動和小動的不同。我有一個弟子，可謂本領大得很，有一次打坐時因為有人大聲咳嗽，結果使他「砰」地一下跳起來，翻個筋斗，再坐下來。人家受到驚嚇，他還在那裡坐得好好的。過了幾年以後的現在，已平靜了。另外有一位女醫生，現住在美國，她學打坐已經十來年了，最初開始時，全身的氣動很厲害，到現在，動的現象已越來越少。還有一位住在我們附近的女畫家，她的氣動不僅在打坐時，即使在做家事時，只要多用一點力一接觸家具，馬上會有反彈的現象，當她知道排氣的方法後，現在已經正常了。

打坐時發生氣動的人，如果你學會排氣，可以從腳底心、肛門或者從喉嚨呃氣的方式排出。不管氣動發生在身體的那一部位，你的注意力不要放在鼻孔或小腹的出入息，要放在腳底心的湧泉穴，注意一段時間之後，氣動的現象就會消失。有人因為動得厲害，不能繼續打坐，就暫時不打坐。

第四類現象是靈動。發生靈動的人，大致上是有點神經質，有點歇斯底里的；期待心很強的人，也容易發生靈動的現象。靈是什麼？是一種漂浮在我們生活空間的靈體、靈力，在我們環境裡處處都可能有。神經質、期待心與恐懼感很強的人，這些靈體就容易有機會乘虛而入，來的時候，會自然而然使你身體出現某些動作，譬如會做出各種手印，有規律的重複和變化，常常於一個手印反覆三次、七次、十四次、二十一次，最多有七七四十九次，之後再變換

另一種手印，很有規律。但這不是你的自我意識在控制，而是靈體的力量在操作你身體的動作。

由靈動也可以產生靈感，這不是寫文章的靈感，而是一種靈力的感應，能讓你聽到看到平常人不容易聽到和看到的。這種靈力感應，可能是真的，也可以是假的。所謂真的，即是本來你不可能聽到的，而你聽到了，譬如你在這裡打坐時，卻聽到在曼哈頓的先生或者太太講了一句什麼話，你立刻打電話去問，他（她）回答說：「是啊！我剛才講過這句話，你怎麼知道的？」你會奇怪，你在皇后區的東初禪寺打坐時，產生了特異功能。請不要高興，那根本不是特異功能，而只是由一種靈力的媒介，給你傳遞了消息。

靈動在初期發覺後，是容易控制的，只要心裡想著說：「這是靈體在使我動，不是我自己在動，我不要让靈力支配我，我要指揮身體不要跟著靈動。」就能漸漸的擺脫靈動了。十多年前，曾有一位居士在我們東初禪寺打坐，坐著坐著，卻站起來打太極拳了。我問他：「你打過太極拳嗎？」他說：「沒有。」我再問他：「跟誰學過太極拳嗎？」他仍說：「沒有。」我說：「這一招姿勢不是這樣的。」並且幫他糾正過來，他又恢復成那個錯誤的姿勢，並對我說：「師父你教我的姿勢是錯的，我的姿勢是對的。」我問他：「誰告訴你的？」他說：「我聽到一個聲音在告訴我：剛才法師教你的姿勢是錯的。」這已是靈動及靈感雙重表現了。我勸告他：「如果你繼續接受這種來自靈力的命令，就會成為靈媒了！」後來這位居士在出現靈動，做出打拳的動作時，出現靈感，聽到靈體的聲音，他就暗示他自己：「我不跟著做動作，也不想聽他的指示。」不久之後，這種現象就不再出現了。

打坐會有身心反應，是平常事，無所謂好壞，當成幻覺處理是最安全的。

有一位太太，在我們禪七中，連坐了兩支香的時間都沒有起座，我走過去從她背後用香板輕拍她的肩膀，隔了幾秒鐘，她緩緩地轉過頭來問：「師父，你為什麼把我叫出來？」接著我約她個別談話，問她發生了什麼事。她說，她剛才是到極樂世界去了。她首

先是看到她座位前面的牆壁上，出現一幅圖畫似的景色，接著便投進了那個境界，一直到我拍她肩膀時，就回來了。對於一般信徒而言，這的確是能讓人起信心的好現象，但在禪修者而言，這是幻境。也有人看到牆壁上的花紋變成老虎、獅子等，由靜態的變成動態的，這些都是幻覺。在打坐時，凡是耳聽、眼看、鼻聞到的異象，全是幻境。

有的人不在打坐時，也會聞到某種香味。曾有一位居士告訴我，有一天她在一座大樓底下聞到一股檀香味，覺得好喜歡，於是跟著香味尋找，尋到樓上一戶人家，敲開門，屋裡供著一尊像，檀香味就是從那尊像上散發出來的。

幻境、幻覺有可能是真的，多半是假的。假的是只有你一個人看到、聽到、聞到，周圍的其他人沒有感覺到。真的是當你發現時，其他的人也可發現的感官境界。比如你正在我們寺內打坐時，看到自己的孩子摔了一跤，打個電話去問你太太，真的是孩子摔了一跤。這雖是真的，依然要當幻覺處理，否則你就有很多麻煩了。所謂走火入魔，便是這樣形成的。《楞嚴經》裡說，凡是任何一種境界出現，不管是幻境還是幻覺，不管是你親眼看到、親耳聽到、親身感受到的，若當作聖境執著，就會著魔，當作幻覺則見怪不怪，其怪自敗。你才能夠繼續修行清淨的佛法。

因此禪宗的修行經驗一定是非常清淨的，即所謂魔來魔斬，佛來佛斬。意思是任何反應、任何感應都要當成平常現象和幻覺幻境處理，才是最健康最安全的禪修觀念。因為初學坐禪的人，沒有辦法判斷異常經驗的是真是假，乾脆一律視為是假是幻，是比較妥當正確的。一旦有了重大的禪修經驗，那就應該到師父這裡來請求勘驗了。

五、自我的肯定

自我肯定，就是對自己有信心，如果沒有自信心的人，就會像一隻火雞，遇到警報時，會把翼翅及尾羽豎起來虛張聲勢一番；或者像一隻澳洲的駝鳥，牠害怕敵人襲擊時，便一頭鑽進沙堆裡，躲起來，自欺而不能欺人地苟且偷安一番。能夠自我肯定的人，不會虛驕，不會逃避。自己是什麼就是什麼，有半斤就是半斤，有四兩就是四兩，實實在在。有許多人希望由他人來承認和肯定自己是真正的人物，他們自己也假裝著是個很了不起的人物，這就不是自我肯定。其實，一個人若無自知之明，就會常遇到挫折。除非這個人的福氣好，處處能夠歪打正著，否則的話，他會處處碰壁，還不知錯在那裡，最後就變成沒有信心。因此，要想得到他人對自己的肯定，必先完成自我肯定，有了自知之明，才能自我肯定，才會建立起自信。

孫子兵法主張：「知己知彼，百戰百勝。」其實，以常人而言，知己要比知彼更難。例如在家庭裡，夫婦兩人如果經常吵架，老是互相指責對方，看對方這也不是，那也不是，問題就是出在夫婦兩人都只看到對方的不是，而未明白自己的習氣。凡是知彼而不知己的人，一定是煩惱多多，既不會做人，也難於成事。

自我的肯定，不等於自我的膨脹、自我吹噓、自我誇大。自我肯定必須建立在自我瞭解的基礎上。譬如像我這樣的人，好多人跟我講：「聖嚴法師，以你的智慧和才能，如果不當和尚，也能當到部長。」但我知道自己的底細，最好還是當和尚，我不是當部長的材料。例如一九九二年，臺灣的執政黨不斷地找我，要我擔任不分區的國民大會代表。當時我很感謝國民黨，和尚之中的確該有人出來問政，但是我很清楚，我自知不是一個適合當國大代表的人。類似的機會，包括名、利、位、女色等，蠻不少的，可是我還只是肯定自己，最好是只做一個普通和尚。又如一九七五年時，我在日本留學，已經取得了博士學位。那時正逢臺灣退出聯合國。日本又承認了大陸政權，臺灣的前途未卜。就有一位日本教授對我很關心地勸說：「臺灣已成了國際孤兒，你今後如何打算？」我說：「是啊！今後聽天由命，一切都靠因緣。」他說：「我介紹你到一個寺院當住持如何？」我說：「有一個寺院住持做也不錯啊！」教授

說：「不過，依照日本的習慣，寺院住持，必須娶妻。」原來當時有一小寺院的住持去世了，留下遺孀及一個年輕的女兒，卻未有兒子來接住持的位置，那對母女就必須離開寺院。在這青黃不接的時候，那位教授想我這個人大概可以遞補一下。後來母女兩人來看我，這就是相親嘍。我想那怎麼行！我還是適合做一個不娶老婆的中國和尚。幸虧我能自我肯定，所以今天還能夠在這裡跟你們諸位講自我肯定。

我們應該知道自己的分量，應該瞭解自己是什麼樣的材料，然後來充實自我，發揮自我；不放棄自我的既定方向，不動搖自我的基本信念，就不會受到環境的影響而失落了自我。例如也有人曾對我說：「你是個文學博士，也寫了不少本書。如果你是個在家居士，肯定是一個名作家。」我說：「好在我做了和尚，要不然就沒有文章可寫了。」也有人建議我說：「你們法鼓山及東初禪寺不是需要很多錢嘛？何不跟我們合夥來做生意，賺了錢就可以弘揚佛法。」我說：「千萬請你不要害人。我若做了生意，必定一敗塗地！」像你們諸位都是在事業上已經成功的社會菁英，你們一定知道，脫離自己的專長，改行不是不可以，但是必須要考量每個人都有他們的先天資質及後天條件，那就是因緣的配合，也就是知己知彼，或者叫作識人識己識時務。

要想自我肯定，必須增長優點，改善缺點。若能自知缺點，也是一種優點；若是誇張優點，便是一種缺點。

如何知道自己的缺點？如何發現自己的優點？打坐便是好方法。諸位是不是常聽說「身不由己」和「心不由己」二句話？你會發現心不由己的妄念或雜念太多了。自己的心中所想的，往往不是自己要想的；自己希望要想的，往往反而想不出來。妄想雜念，是非自主的思緒和念頭，與妄想雜念相對的是自主自律的正知正念。我們能夠經常自主地指揮自己的念頭，去想什麼和不想什麼的時候是很少的。常常心不由己，品德就有問題。所以，一般沒有修行經驗的人，其品德大致上都不是很健全的。如果一個人的品德已經十全十美，那就是成佛了。因此，平常人的品德不健全是正常現象。

然而，許多人都不知道自己的品德不健全。所以常常聽到有人說：「請你不要侮辱我的人格。」這似乎是說，他的品德本來已經很完美，可是被他人侮辱之後就不完美了。其實，人人都應該坦誠地承認自己的品德尚有許多問題，才能面對自己的缺點，改善自己的缺點；能以真面目見人，坦誠承認自己的缺點，反而是一種美德。

如何衡量優點和缺點？不能光用別人的判斷，要用你自己的標準，別人看你是缺點，也許恰恰是你的優點。優點和缺點，長處和短處，很難有絕對標準，從這邊來看，認為是優點和長處，但是從另外一個立場看，很可能被認為是缺點和短處。原因是優點和缺點往往是相反適相成的，例如你的缺點，恰恰也是另一個人的缺點，配在一起，臭氣相投，正好他需要你。反過來說，如果你的長處正好是另一人的長處，兩強相抗，他就容不得你了。

人與人相比，都有多福、少福和無福的區別。一個人今天因緣未成熟，所以沒有福；過幾天因緣成熟了，就是有福的人了。當因緣不成熟時，不要失望，說不定另外一個機會正在等著你。

人的優缺點，可以是多方面的：有性格的、有品德的、有心理的、有智能的，最重要的還是在於福德因緣的配合與否。

所謂大丈夫要能屈能伸、舒捲自如，一般人往往是能伸不能屈，那便是大缺點。

先要自我肯定，才能受人肯定；先要自己有信心，他人才會對你有信心；先要尊敬他人，才能得到他人的尊敬。

我勉勵我們法鼓山的全體會員，要有「見人低一級」的修養。意思是不要自高自大，要虛懷若谷；不要盛氣凌人，要尊上謙下。可是，對長輩、對能力強過自己的人，謙虛還容易，對晚輩、對不如你的人謙虛禮讓，就很不容易了。如果當你的稚子叛逆不聽話時，你是打他一頓，罵他一番，還是倒一杯茶給他？小孩子有叛逆的表現時，倒一杯茶給他，可能要比打罵訓責一頓更好。這就是見人低一級的好處。

見人低一級，並不是自我作賤，而是自我的尊重，敬人者人恆敬之。所以面對任何人時，一定要在心平氣和的態度下，尊重他，關懷他；在肯定他人幫助他人同時，也肯定了自己。

六、自我的成長

成長什麼？成長自我的智慧與慈悲。

有智慧的菩薩，不會厭世，也不會戀世，故名為出世；真能出世，才能入世及化世。入世化世而成為圓滿的大覺者，便是成佛。例如諸佛成佛都以人身在人間成佛，一切菩薩必須以慈悲心廣度眾生，方能成佛，假如菩薩不入世間，豈有眾生可度；菩薩出現世間而又迷戀世間，豈能救度眾生？唯有入世，才能有化世的工作好做。菩薩們有慈悲，所以能入世化世；菩薩們有智慧，所以入世而不會被世事迷惑，並且運用智慧來指導去做救度眾生的化世工作。這就是悲智雙運福慧雙修的菩薩行。

智慧是如何得到的？有三個方面：第一是聞慧，從聽講開示、看佛經書而摒除邪見，建立正見，信因果，明因緣。第二是思慧，以禪觀的方法，做思惟練習，從思惟而得一心的定境，由定力而產生明晰的智慧。第三是修慧，就是修戒、定、慧的三無漏學。修戒是在身、口、意三種行為方面，不做自害害人的事，不說自害害人的話，不動自害害人的念頭。也就是：「諸惡莫作，眾善奉行。」盡一己之所能及所有，用身、口、意三業，來做自利利他利益一切眾生的事，就會產生無我的智慧。

修戒，亦名為持戒，凡是危害身心健康的行為不可以做，凡是有益於他人大眾身心健康的事，不得不做。消極面是已作之惡要改過，未作之惡令不起；積極面是已作之善要增長，未作之善要開發。

修定，可以用打坐的方法。打坐能使人在平常生活中經常保持情緒的穩定、人格的健全。如果沒有足夠的時間和空間打坐，也可以念佛安心。前一陣子我在臺北時，有一位國大代表見我，他說剛才在陽明山中山樓開會時吵了一架，甚至有人說粗話罵「三字經」。我勸他：「下次別人罵你們三字經，你就改念『阿彌陀佛』的四字經，架就吵不成了。念佛之後，就能心平氣和，就能好好地商談溝通了。」除了打坐與念佛可以安心定心，誦經、禮拜等，也都能產生心平氣和的作用。

修慧，是要看佛經、佛書，看有益於身心健康及精神修養的書籍，而佛書是最好的，它讓我們心胸豁達、氣度恢宏，建立人格的座標。

從聞思修的三慧，能夠獲得利益的經驗，名為證慧。證慧的最高深點，便是大覺智者的佛果位。

至於如何在日常生活中成長自我的智慧與慈悲？當從慚愧、懺悔、感恩的三方面努力。

「慚愧」的意思是自知對不起自己稱為慚，自知對不起他人稱為愧疚。一般自負、自大、狂傲、驕慢的人，不會產生慚愧心，總覺得自己無愧於天，無愧於地，也對得起自己的良心。像這樣的人，在智慧和慈悲方面，是不容易成長的。有了慚愧心，便會謙虛禮讓。儒家也說，滿招損、謙受益。自知有所不足和有所缺失，是自我的檢討反省，便有改過改進的可能，否則錯上加錯，那裡還有自我成長的機會。所以慚愧心是人格的清潔劑，在清理了染污物之後，向著既定的方向，繼續努力做自己應該做的事。

「懺悔」就是承認自己的過失，承擔應負的責任。比如做老師的人，沒有盡到老師應盡的責任，對不起學生，就是用懺悔心來彌補；小過失對自己的良心懺悔，大過失當對學生的面懺悔，懺悔不會丟臉，懺悔也不等於老師永遠就有過錯，那是表示勇於負責、勇於改過的態度。有些人不懂得懺悔的真義，他們在神前或佛前，焚香祈禱，說是犯了錯害了人，請求神佛，網開一面，原諒他們無

知；這樣在神佛的偶像之前懺悔之後，便以為不再受到應得的懲罰了，下一次有了機會，再三再四地犯錯害人，又再三再四地去焚香祈禱表示自己的無知，請求神佛原諒他們的無知。這種懺悔的心態不正確，也不能收到懺悔的功效。

「感恩」不僅是一般人所說的回饋，應該是飲水思源，感念之情常繫心頭。所謂恩人，究竟是誰呢？除了父母是最親的恩人之外，凡是在你的生命中對你有益有助的人，都是恩人。恩人可有兩類：一是為你順水推舟的人，二是使你逆水行舟的人。一般人僅以順水推舟的人為恩人，給你打擊、批評、誹謗、阻擾的人，便以為是仇人。其實，那些人使你從逆境中受到鍛鍊，助你久煉成鋼，豈可以說不是恩人。例如釋迦牟尼在《法華經》中說過，他的一個叛逆弟子提婆達多，將來一定成佛。因為從釋迦牟尼在過去無量劫前發菩提心後，提婆達多都是給他逆向的幫助——打擊、阻撓、破壞。提婆達多使釋迦牟尼得到了磨鍊，使他成了佛，所以有大恩德。

諸位菩薩，在你們的生命史中，這樣的恩人多不多呢？如果有，在你們心裡是怨恨抑是感恩呢？一般人要做到不怨恨已經很不容易，何況要向這種人感恩！曾有兩位法師，因為細微的法義之爭而吵了一輩子的架，彼此發誓不想見面。逢到佛教界有聚會的時候，兩人都會先問有沒有對方參加，如果有一方參加了，另一方就不參加。另有第三者跟其中的一位說：「我們大家總有一天要到極樂世界去，你們二位也要去啊！怎麼現在就有他沒有你，有你沒有他地吵個不休呢？」那位法師說：「阿彌陀佛，如果那個魔王也能到西方極樂世界，那還是什麼極樂世界嗎？他都去了我還想去嗎？」雙方怨恨到如此程度，還是兩位出家人呢？不過出家人也還是人，所以也會產生怨恨。畢竟不是為了私利而為法義，故在二位法師中，有一位在臨終前悔悟了，他留下遺言說：「我一生中最大的遺憾是與某某法師為了佛法的觀點之爭，吵了一輩子架，並且從此不相往來。我死之後，希望某某法師能夠原諒我，能來參加我的葬禮。」因此使得另外一位法師在葬禮上痛哭流涕地說：「阿彌陀

佛，我怎麼跟他吵到死為止呢？還是他先原諒了我，他真是成佛了，而我卻仍是個丟不下怨恨心的鬼。」

像這樣的一個故事告訴我們，產生怨恨心是很容易的，消除怨恨心則很難，如果能把恨得很深的人當成恩人看待，是極不容易的事，但是我們要練習，不練習就沒有智慧，也沒有慈悲。人在一生中，多多少少總會遇到像這樣助你逆水行舟的人，如果你從來沒有遇到過，總是一帆風順地走過人生，你真是一位福德殊勝、因緣殊勝的人了。

七、自我的消融

自我的消融，是要從自我肯定及自我成長的過程中逐漸完成的。如果連自我是什麼都不知道的人，同他談自我消融是毫無價值的。譬如對一個不知道錢為何物的人，說不要錢，便等於廢話。諸位不要因為聽到說佛教講「無我」，就等於否定了自我的價值。所以一定先要有我，然後才能無我。

我是什麼？是生命加身體。可以用一個「十」字來標示，豎的一條線代表時間，橫的一條線代表空間。在時間這條線的座標上不斷地移動的是生命，昨天在，今天在，明天還在，表示我還活著，這是生命的存在；在空間這條線的座標上，我的身體要佔據一個位置，或是在這裡，或是在那裡，不停地移動，表示我有一個活著的身體，在兩條線的交叉處「+」，便是活動於時間和空間中的自我價值的存在。自我的價值，包括正面的和負面的。正面的價值是獲得的成就，負面的價值是遇到的挫折，成就和挫折使人產生了愛和憎，因此愛和憎相加，也等於自我。愛什麼？首先是愛自己的身體所擁有的生命，有了命，另外想愛的東西就多了，財、色、名、位、權、勢等，恨不得整個世界都屬於我的。可惜的是，世事無常，包括老命在內，一切的東西，都不能保有多久。因此，身體加生命，所構成的自我，是那般的脆弱與無奈。因此，自我的另一個

代名詞就是「無常」。從觀念上說，這是人人都可以接受的，故也人人可把自我消融。自我消融就等於佛說的無我。

但諸位不要害怕，一聽到無常、無我的道理之後，回家去就會連先生、太太、孩子都不要了。因為一切都是無常嘛！因為自我消融，並不等於不負責任。何況無常無我，也不就是什麼也沒有，尚須有慈悲的責任及智慧的功能。

無常並非不好，如果當你正處在接受厄運折磨的情況下，因為厄運也無常，你就不會絕望，往往厄運過後否極泰來；因緣的轉變，壞事可成善果，這種因緣就是自己的努力，加上時勢環境等的配合。菩薩就是按照因↓緣↓果的法則，從凡夫轉化為聖人，從菩薩完成佛果。成長到佛的層次，就是從自我的成長中，逐步完成了自我消融的境界。當在沒有達到這個徹底的消融自我之前，就要練習著如何來自我消融。《金剛經》上說：「過去心不可得，未來心不可得，現在心亦不可得。」從時間上來說，過去的已過去，未來的尚未來，現在的，轉眼即成為過去，都只有過程而無實在的東西，所以都不能執著，執著也是幻境，如把幻境當作實有，就會變成自我的累贅。人生的過程，猶如火箭升空，火箭從發射臺發出而飛向太空的過程中，每隔一段時間，就要扔掉一節已經用完燃料的廢物，若不扔掉就會成為阻礙火箭繼續升空的累贅。人要自我成長，就像要上升的火箭一樣，不斷的丟掉累贅的廢物；使用燃料時那是儲蓄著動力的有用之物，用完了動力不扔掉它的空殼，便成上升前進的累贅。人生應當要不斷地落實於現在，努力於現在；有了成就，而能不執著成就，便是自我消融。

《金剛經》裡，尚有這樣的幾個名詞：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。」「我相」是個人與另一人相處而存在；「人相」是因為我相而存在；「眾生相」是從我與許多人相處而存在；「壽者相」是自我中心在時間上的延續。如果世界上只有「我」一個人，便不會感覺到我的存在，因為有我與別人的相對比較，才有自我價值的出現。我的成敗得失，是相對於別人的存在而浮現出來。一旦能夠把自我價值的情執化解消融，便會體驗到《金剛經》

所說的無我、無人、無眾生、無壽者的四相，其實就是自我的消融，也就是自我的最高人格的完成。

消融了自我的執著、自我的煩惱，便能顯現出無我的大智慧以及平等的大慈悲；實際上就是自我的無限自在與無限包容。可以稱之為空，也可以稱為無我、無相、無住、無念，一切都無，唯有智慧與慈悲的功能，在世間的眾生群中，永無休止地展現於無窮空間及無盡時間的內外中間。

（戴玉冰居士整理錄音帶，經聖嚴三度刪修成稿於一九九五年元旦）

附錄

法鼓山社會菁英禪修營活動日程表

第一天	
時間	活動內容
14:00 ~ 16:00	報到
16:15 ~ 16:30	禪修營影帶欣賞
16:30 ~ 16:45	師父開示
16:50 ~ 17:30	晚課
17:30 ~ 18:00	藥石（晚餐）
18:00 ~ 18:50	休息（沐浴）
19:00 ~ 21:45	師父開示（介紹禪修規則及禪堂規矩、打坐）
21:45 ~ 21:55	晚茶
22:00	安板（就寢）
第二天	

時間	活動內容
5:00 ~ 5:30	打板（起床、盥洗）
5:30 ~ 6:10	早課
6:10 ~ 7:20	早齋、師父開示
7:20 ~ 7:50	休息
8:00 ~ 9:30	禪修指導及練習
9:30 ~ 9:40	早茶
9:40 ~ 11:20	禪修指導及練習
11:20 ~ 12:25	午齋、師父開示
12:25 ~ 13:15	休息
13:30 ~ 15:30	禪修指導及練習
15:30 ~ 15:40	午茶
15:40 ~ 16:50	禪修指導及練習
16:50 ~ 17:30	晚課
17:30 ~ 18:00	藥石（晚餐）
18:00 ~ 18:50	休息（沐浴）
19:00 ~ 20:30	師父開示
20:30 ~ 21:45	禪修指導及練習
21:45 ~ 21:55	晚茶
22:00	安板（就寢）

第三天

時間	活動內容
5:00 ~ 5:30	打板（起床、盥洗）
5:30 ~ 6:10	早課
6:10 ~ 7:20	早齋、師父開示
7:20 ~ 7:50	休息
8:00 ~ 9:30	禪修指導及練習

9:30 ~ 9:40	早茶
9:40 ~ 11:20	法鼓山簡介
11:20 ~ 12:25	午齋、師父開示
12:25 ~ 13:15	休息
13:30 ~ 15:00	分組討論
15:10 ~ 16:40	綜合討論
16:40 ~ 17:00	師父總結
17:00 ~ 17:30	藥石（晚餐）—自由參加

~ 全書完 ~

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第四輯 第九冊

《聖嚴法師教禪坐》

自序

禪修方法指導

一、禪修重在體驗

二、禪修入門方法

（一）暖身運動

（二）頭部運動

（三）七支坐法

（四）放鬆身心

（五）數呼吸

（六）數佛號

（七）調心方法

（八）起坐前的全身按摩

（九）打坐注意事項

三、經行·立禪

（一）經行方法

（二）步步為營

（三）立足點和方向感

（四）立禪

四、對治妄念·禪修與神通

（一）對治妄念

（二）禪修與神通

一般佛法開示

一、佛與菩薩

二、活在現在·佛在現在

三、慚愧心

四、拜佛的意義

五、蒙山施食

六、發願

七、四弘誓願

八、皈依三寶

九、感恩

一〇、三寶恩

一一、迴向

一二、因果·因緣

（一）因果

（二）因緣

一三、戒·定·慧三學

一四、身·口·意三儀

一五、人成即佛成

自我肯定·自我提昇·自我消融

結營前的綜合討論

一、各組心得

第一組 報告：從此勿走冤枉路

第二組 報告：死而復甦救了人

第三組 報告：自己有福學修行

第四組 報告：因病給藥好醫生

第五組 報告：悲智兼顧利益人

第六組 報告：把智障兒當菩薩

第七組 報告：行住坐臥皆是禪

二、師父結語

安全的方法與正確的觀念

禪修的功能

一、菩薩的意義

二、身心的放鬆

三、打坐的功能

四、打坐的反應

五、自我的肯定

六、自我的成長

七、自我的消融

附錄

法鼓山社會菁英禪修營活動日程表

聖嚴法師教默照禪 3

編者誌

同時傳承了中國禪宗臨濟（話頭禪）與曹洞（默照禪）兩個法脈的聖嚴法師，早期，是以教導數息觀以及參話頭為主，但是到了一九八〇年，開始在禪修期間指導默照禪法，並且從一九九八年開始，陸續舉辦專修默照的禪七、禪十、禪十四、禪四十九。至今，聖嚴法師已親自主持超過十次以上的密集默照禪修活動，受益者不計其數，然而法師卻遲遲未有一完整講授默照禪法的專書。因此本書的出版，可謂圓滿了各界多年來的殷切期盼。

由於聖嚴法師每次禪修期間的開示，都會依據參與禪眾的程度，以及現場問答互動的狀況而有所不同。也就是中心主旨不變，內容或有雷同，但講授的風格、角度卻相當多樣，由此也看出法師接引禪眾之善巧，運用禪法之靈活。因此，本書也特別收錄了三次禪期的開示，以期讀者能從法師所開的不同的「門」進入，而又門門相通。

這三部分，分別為：

一、默照禪法：

- 為二〇〇一年五月默照禪十四期間上午的開示，由於內容層次特別分明、嚴謹，為歷年來之少見，編者又重新加以歸類整編、補充資料，使其更為完整，堪稱修行默照禪法的最佳指導手冊。

二、象岡默照禪十開示：

- 為二〇〇二年六月間的默照禪十全程開示內容。此次開示中，聖嚴法師充分展現禪師的機用活潑，期間有不少信手拈來的小故事，甚至就是禪修當天、當場發生的事件，法師的回應敏捷而睿智，卻又幽默風趣，讀來尤其令人拍案叫絕。

三、〈坐禪儀〉講要：

- 聖嚴法師曾多次講解過〈坐禪儀〉，足見其重視的程度。本文講於二〇〇一年十二月的默照禪十期間，以消文釋義的方式說出，是〈坐禪儀〉最完整的詮釋。

本書是聖嚴法師多年來傳授默照禪法的菁華，希望透過本書，讀者在一窺禪門堂奧之餘，也能真正走入禪堂，開始禪修，親身體驗實證默照禪法，並將禪法的觀念與方法落實到日常生活中，為我們的人間，帶來安定的力量與真正的平安。

聖嚴法師教默照禪 5

〈推薦序〉

解構時代的重新建構之道

楊蓓

這不是一個安靜的時代。紛亂、歧異、虛擬、亢奮、低迷……太多的衝擊，讓現代人壓力叢生，心神始終不知何處安置，對於自心的澄澈、清朗、寧靜，往往於追逐中益形緣木求魚。由心理健康的角度來看，現代人需要的不只是養生、練氣或心理治療，而是一套足以安身立命的生命智慧和處世哲學。

默照禪法，為這個亂世提供了一個究竟的出路。否則聖嚴師父不必以高齡之身仍然風塵僕僕地於世界各地帶領禪七，遍灑默照禪的種子，也不會所到之處，毫無東方文化背景的禪眾，如此迫切地渴望師父的教導。

有幸參與過十來次師父帶領的默照七、默照十、默照十四，也有幸率先閱讀了這本由默照禪修開示所彙整出來的《聖嚴法師教默照禪》，邊讀邊回味，腦海中還不時憶起禪堂中師父開示時的領會、開懷、羞慚與感恩。縱然，

聖嚴法師教默照禪 6

有些內容已經一聽再聽，但是仍然如醍醐灌頂，如夜路明燈，讓心再次回到明靜。

其中最精妙之處，莫過於師父總在開示中讓人不論在修行過程，或生活歷練的夾縫中，指出一條明路。

其實，修行過程中，困頓常來自於自相矛盾，例如：「想要」精進，卻妄念不斷；「想要」開悟見性，卻又留戀執著；「想要」綿密用功，卻又落於緊抓或者放逸；「想要」放捨，卻又貪著坐一炷好香。日常生活中，又何嘗不是如此。常常想要的太多，而忘了自己真正需要的是什麼，於是追逐了半天，尚且不知自己在兜圈子，原地打轉，久而久之，焦慮、憂鬱一一現形。

書中，除了介紹默照禪的方法之外，更重要的是師父用各種角度的說明、譬喻，來協助禪眾掌握修習默照禪的態度，而這種態度本身即是默照、即是空觀，這正是師父為現代人指出的這條明路。

例如：不「除」妄想，不「求」真；一旦有了「除」或「求」的念頭，都與默照不相應，於是修行，不求開悟，也不害怕開悟；又如：散亂心、集中心、統一心到無心，是修習過程中，「心」的變化階段，但這些階段是自然發生的，不是刻意進行的，甚至默照修行方法的次第，都不是作意的，那麼修行的時候，就只剩下單單純純的「默」與「照」，於是「矛」與「盾」都放下了，只剩下方法，

聖嚴法師教默照禪 7

到頭來，連方法也不見了。這讓我想起師父對「空觀」的闡釋：「不偏左，不偏右，也不執中。」這種態度，正是默照的處世智慧，也是現代人自心困頓的解脫之道。

有人會說，這樣的處世智慧太難了，要何時才能修成？師父用幽默的譬喻告訴眾人：動物因為沒有前念、後念，所以對「當下」最敏銳，因此，常能預知災難的來臨。所以連「太難了」這一念都是妄念。不論修行或日常生活，如能法住法味，何來「偏」與「執」呢？

而在禪堂中，師父總是擁有如神通般的敏銳，對禪眾做出適時切中的開示，來解惑、引導，所以本書中所呈現的各種主題順序，其實都是按當時禪眾的修行歷程而顯現。若以象岡默照禪十為例，讀者不妨對照一下自己的禪修經驗，當能體會出經驗豐富的明師，如何在默照中體察出百多位禪眾的心路歷程：有時解惑，有時陪伴，有時提點，有時引領，有時警惕；這是何等深廣的明與知。所以，默照中，不是什麼都沒有了，而是什麼都恰如其分的有了。

本書中涵蓋三大部分，讀者可能會發現：〈坐禪儀〉是最精簡的提要，〈默照禪法〉十分實用，而〈象岡默照禪十開示〉卻善巧地與禪修歷程融合。這三部分目標一致，卻有不同的風貌，以便引導不同需求的禪修者，

聖嚴法師教默照禪 8

這是編者的用心良苦，希望所有的人均能受益。

有人說，這是一個什麼都在解構的時代，也是一個什麼都需要重新建構的時代。就如同師父在開示中，為現代人所關心的「愛」與「快樂」理出脈絡時，師父將古老的佛法與現代人的生活，又有層次地扣在一起了。每每坐在禪堂中聆聽師父開示時，默思這個時代、這個世界，心中不免升起一些憧憬：當人人的心中建構起默照的清流時，這會是一個怎麼樣的世界呢？

多說無益，打七去吧！

（作者現為台北大學社會工作系副教授）

聖嚴法師教默照禪 17

第一篇 默照禪法

壹、默照禪的旨趣

——照見本來面目，體現本地風光

默照禪法是最容易用的修行方法，不需要像修次第禪觀那樣，一個次第一個次第的修。但是，默照禪法的功能是涵蓋著次第禪觀的。因為其內容是非常直接，用的方法也非常簡單，只要掌握著不把自我意識的執著心放進去，不作瞻前顧後的妄想思索，當下是什麼便是什麼，那就跟本來面目相應了；放捨我執是「默」，清清楚楚是「照」，這就是默照禪。

一、什麼是「本來面目」？

所謂「本來面目」，有的人說是在未出娘胎之前的本來面目，這可能會造成一些誤會，認為是中陰身、是識、是神、是鬼、是靈魂，不同的宗教信仰者，會給它不同的名稱，那都是生死界的生滅因緣，不是本來面目。禪宗的意思是說，在沒有生與死之前的本來面目是什麼？已經進入了生死，這是一種現象，是身體的現象、心理的現象、環境的現象，這些現象加起來，就是生與死。那麼，

聖嚴法師教默照禪 20

離開了這些生死現象，既不生也不死，既無生也無滅的本來面目，是人人本具的，那究竟是什麼呢？那是不可思議的真如佛性。

「不可思議」與禪宗講的「不立文字」，這兩個名詞事實上是同樣的意思。只要用文字表達的，就是語言、符號；而思議則是用嘴巴講、用頭腦思考，這也是一些符號，所有的符號都稱之為「相」，都是現象。因此，「不可思議」與「不立文字」講的都是同樣的東西，那就是放捨諸相之後，當下便能夠發現自己的本來面目。

隨時能放捨諸相，隨時就能見到本來面目，只要有一個念頭沒有辦法離開現象，便是著相；只要執著於任何一相，那就跟本來面目不相應了，自然也就見不到本來面目了。許多人誤解，在打坐時所產生的身心反應，例如：輕安境、光明境、空靈境、感應境、神通境……就是開悟的悟境，其實那也只是生理現象、心理現象，最多是精神現象。有這些現象是很好的，那是已經放下了粗重的身心負擔，心志專注，凝神安住，故有異於一般的經驗出現，但它只是一種身心現象，不是開悟，未見本來面目。這種經驗能夠使你對打坐有信心，並且喜歡打坐，也能夠鼓勵著我們繼續的打坐下去。

《六祖壇經》所講的無住、無念、無相，就是講的本來面目，就是悟境，

聖嚴法師教默照禪 21

就是放下了所有一切自我中心的執著。好比演員需要化妝，需要穿著各種不同的戲服，可是在卸妝以及脫下戲服之後，就顯出了演員自己的本來面目。禪宗所講的本來面目，是指放下了自我中心的執著，心無所住、念無所繫，放捨諸相之後的大解脫、大涅槃。當你對於一切現象的執著心統統放下時，這是無法用語言文字來表達、來思索的如實境，所以叫做不立文字，也稱為不可思議的悟境了。

二、何謂「本地風光」？

所謂「本地風光」，是在沒有任何執著的狀況下，還有智慧及慈悲等的一切功能。風光，是春光明媚的風景；悟後的心地，稱為本地，是如實的自在清淨，能攝一切善法，能生一切功德，雖無自他對立之心，亦無善惡分別之思，但有如實反應的一切功能。悟境中的心地，如陽春白雪、無塵明鏡，自身不著有無、善惡，卻能如實靈活的因應眾生所需，故形容為本地風光。

中國禪宗有一篇〈十牛圖頌〉，那是用十個頌文配十幅牧牛的圖畫，畫的就是十個禪修層次的境界。圖意是說有一個牧童在看牛，最初他看不到牛，在找牛；然後見到了牛的腳印；接著是見到牛的尾巴尚不見牛身；又看到牛在吃草，於是牧童好不容易把牛抓住了；接著牛已馴服地讓牧童騎在牠背上；

聖嚴法師教默照禪 22

後面是牧童和牛都在休息；接著牛不見了，牧童也不見了；接下來又出現一幅春天的風景，只見春景很美，但是看不到人；接著是個圓相，什麼東西都沒有，這就是本地風光了。相當於《金剛經》的無我、無人、無眾生、無壽者，也是《六祖壇經》的無住、無念、無相。最後，牧童和牛不見了，圖中走出來一個很有錢的慈悲菩薩，拿著一個大袋子，見了人就施捨，見了人就施捨……。所謂的「本地風光」是從第九幅圖開始，風景很美，卻沒有自己，為了度眾生，應化顯現，永不疲倦。這代表著所有的境界都屬於眾生，就是沒有自我中心的執著，所以能用無緣大慈、同體大悲之心，來度一切眾生。（請參閱聖嚴法師的英文著作《十牛圖講錄》〔OX Herding at Morgan's Bay〕）

在日常生活的任何一個時間裡，不論是打坐、運動、工作、走路等，都要放鬆身心，不起我貪、我瞋、我慢、我疑、我煩惱、我興奮、我憂慮等的執著。不要說：「我好討厭、我好喜歡，這個真麻煩、那個真有趣……」不要有這些分別執著心，只是在運作、在活動，知道正在發生什麼狀況，並且恰如其分的正在處理這些狀況。若有情緒性的反應，便是自我中心的煩惱在作怪了。要練習著見到本來面目、見到本地風光，便得先練習放捨諸相的默照禪法，否則，是永遠不可能見得到本來面目，也永遠沒有辦法體驗到本地風光了。

貳、修行默照禪法

西元十二世紀，在中國有兩位非常著名的禪師：一位是臨濟宗的大慧宗杲（一〇八九—一一六三年），他提倡了話頭禪；另一位則是曹洞宗的宏智正覺（一〇九一—一一五七年），他提倡了默照禪。我自己則正好連接上了這兩個系統的法門，當我在跟老師修行著力時，用的是話頭禪，在六年的閉關期間，修的則是屬於默照禪。這兩種禪法對我來講，都有很大的利益及效果，直到目前我還是在教授著這兩種禪的修行法門。

我初到美國的數年期間，在禪七中指導的是數息觀以及參話頭，到一九八〇年便開始在禪七中指導默照禪，並且講〈默照銘〉，到現在已經講了十多次了。默照是先照後默，但是為何不叫照默，而要叫默照呢？通常在任何狀況下，知道自己在做什麼，就叫做照。譬如說：

「我在吃飯，我在胡思亂想，我真煩惱，我真生氣，我好快樂……」知道在做什麼，是照，但不是在用功修行。因為知道自己痛苦、不舒服、麻煩、高興、快樂，但是不知道該怎麼辦，那就不是在修行了。若在修行時，發覺有這種狀況發生，馬上終止它，

聖嚴法師教默照禪 24

並且告訴自己說：「我不要跟著它跑！」這就叫做默。因此，默的工夫是對於所照的心境要默，默那些所知、所覺、所想、所受的身心狀況，不再被它們影響下去，也就是默其所照，所以要倒過來，稱為默照而不是照默。

照是覺照，是心中知道自己的心境正在什麼樣的狀況下，如果連對自己當下的心境是怎樣都不知道，那就不是在用照的工夫了。有一些人，整天嘰哩咕嚕的講話，但是他們也不清楚自己為什麼要講？在講些什麼？還有的人身體會像猴子、小狗似的不斷在動，他知道自己在動，但不知道為什麼要動，這些都是沒有覺照的盲動。照，是知道自己在做什麼、在想什麼，也清楚地知道心裡所產生的種種反應是怎樣，但是無法控制自己的心，有時候，希望想的事想不到，不要想的事卻一直在想。默的工夫，就是發現了這些心裡的狀況時，馬上切斷它；知道有諸相，知道有萬事，那是照。但是我們的目的不僅是照，而在默照。剛開始用方法時，一定要先默那個照，等方法用得很得力、很成功時，則是默照同時。

一、方法

（一）調身

修行的方法，就是用功的著力點。修行的觀念指導了修行的原則和方向，修行的方法則是調息、調身、調心的技巧。調身、調心，是從調息開始，先把呼吸調勻了，身體自然會舒暢，心念自然會安靜。

調身，必須要有一個正確的坐姿，讓身體感到平穩、舒服、輕柔。打坐姿勢的要領是，將身體的重心感，放在臀部和墊子之間，脊椎和後頸是垂直的，後腦、後頸、直到尾椎骨為止，呈一直線。不要彎腰駝背，也不要左曲右歪；坐的時候頭頂與上空呈一條垂直線，不要低頭或仰頭，下半身最好將雙腿盤起，如果不能盤腿，交叉坐或者坐在椅子上也是可以的。雙手的手心朝上，左手掌在上，右手掌在下，重疊置於腿上；然後輕合嘴唇、舌頭輕抵上顎、輕扣上下牙齒，眼球放鬆，兩肩、兩臂、兩手均不用力，腰部挺直，小腹放鬆；這是最正確的姿勢。

（二）調息

正確的坐姿，可以使身體穩定、心念集中，全身的氣脈循環更為通暢。重心的感覺，不在頭部或上身，而是在臀部和墊子之間，身體其他的部分則不去管它。眼睛可以閉著，但是這樣很可能會打瞌睡、有幻像、有幻境、有雜念、有昏沉，那麼，可以將眼睛睜開百分之二十，但是，睜開眼睛不是要看什麼東西，或者用耳朵去聽什麼，只是睜開而已，眼前的東西不需要去注意它。要練習將我們的心，用來享受呼吸從鼻孔出入的感覺。能夠如此，心有所寄，就不會用眼睛去看，用耳朵去聽了。

呼吸的感覺是在鼻孔的前端部位，但是不要特別去留心呼吸在進鼻孔之後是進到肺部或進到哪裡；就是自然的平常呼吸，不要控制它，不要故意使得呼吸快或慢、深或淺，只要知道有呼吸出及呼吸入的感覺就好。這時你的心，就好比站在電影院門口的收票員，收到一張票，就讓一個人進去，至於進去之後是坐在哪一個位置上，那就不是收票員該管的了。

有的人想控制呼吸，希望呼吸越長越好，越深越好，這不但沒有必要，而且會引起呼吸不順、胸悶氣塞的副作用；也有的人呼吸時注意小腹，

聖嚴法師教默照禪 27

最初開始能夠感覺到小腹在蠕動，但是，這只能使心一時間安定下來，卻沒有辦法入定和開智慧。所以，當橫隔膜下降時，呼吸的深度可能會使小腹起伏蠕動，但不要試著用意志去控制它蠕動，只曉得呼吸的感觸是在鼻孔就好。也許有人已經習慣呼吸在小腹的蠕動，並且心境平靜，那麼可以暫時用它，直到你的心已安定之後，就不要再去看小腹了。

每次開始打坐，都要把姿勢坐好，這是調身。坐好之後覺得身體很舒暢，然後曉得呼吸，享受呼吸，知道自已的身體在打坐，而呼吸只是身體的一部分，所有的感覺也都只是身體的一部分，不需要特別去注意某一或某些部分。

不去特別注意局部或局部的狀況，不被身體的狀況、環境的狀況以及心裡的狀況困擾，還是保持清明的心，知道自已的身體是在打坐，這是「默」；曉得身體在打坐，清楚地知道身體及周遭環境的狀況，也覺察到心裡所產生的雜念妄想，則是「照」。很清楚的知道身體在打坐，也知道身體上的狀況，但是不去管它，這便是「默照同時」。

（三）調心

默照修行法有四個調心的層次：

1.收心

把心從緣過去境以及緣未來境的狀況，收到緣現在境的這一點上。捨下過去境及未來境，是「默」，緣現在境是「照」。

2.攝心

是將收回的心攝於現前正在用的方法上。也就是把心從過去境及未來境中收回來，只緣現前境之後，進一步將現前境的範圍縮小，對於現前環境裡所發生的種種狀況，雖然可能都看得到、聽得到，但是不要被它們所影響而生起情緒反應。接著，很清楚地把現在的這一念，既不被雜念、妄想、瞌睡所困擾，也不要跟雜念、妄想、瞌睡纏鬥，只要把心輕鬆而又綿密地用在方法上，其他的問題就不會產生了。不跟雜念、妄想、瞌睡纏鬥是「默」，把心用在方法上是「照」。

3.安心

是將心念安住於正在用的方法上。此時的心，已經可以不受身心環境的各種狀況所影響，平穩、安定、持續地在用方法。很清楚知道自己在打坐，也清楚知道自己已在平穩、安定的狀況中打坐。清楚知道就是「照」，平穩安定則是「默」。

4.無心

是放下一切攀緣心，既不執妄境也不求真境，但仍如常人一般的生活，這便是《金剛經》的「無住生心」，亦即《六祖壇經》的「無念心」、「無相心」。從安心而至無心，是持續用功，不斷地放捨諸相，一直到了無心可安亦無相可捨的狀況。在這過程之中，收心的層次要捨過去、未來；攝心的層次要捨雜念、妄想；安心的層次要捨身心環境正在發生的狀況；無心的層次要捨妄、捨真，不執有無兩邊，也不著中間。一如〈永嘉證道歌〉所說的「不除妄想不求真」，但也不是躲在無事窟中享受安逸，而是隨緣攝化，悲智無量。

二、態度

修習默照禪必須遵守的基本態度有三，那就是：發大悲心，放捨諸相，休息萬事。

（一）發大悲心

大悲心就是菩提心，也是能夠讓我們徹悟成佛的心。如果要徹悟，首先要發大悲心，然後才能夠頓悟成佛，因此，大悲心就是無上菩提心。既然發大悲心，那麼對任何人、任何眾生，都不能有對立、仇恨、傷害、疑懼以及嫉妒的心，

代之以包容、憐愍、體恤的平等愛護、普遍救援，那就是大悲心了。

發起大悲心的目的，在於找到自己的本來面目以及體驗到各人的本地風光。為了達到修行的目標，就得從放捨諸相下手，雖然尚未見到本來面目，尚未體驗到本地風光，但是要練習著朝這個方向努力。放捨諸相即是「默」，努力於放捨諸相的練習即是「照」——這就是默照禪法的入門方便。

（二）放捨諸相

放捨諸相就是不執著任何現象，實際上就是無住心。心不住於心理現象、不住於身體現象、不住於環境現象。所有心內、心外的一切現象，都是有的，但不要去執著它，不要去在乎它，便是放捨諸相。不住於任何一種現象，就是「默」；知道所有的現象都是正在發生中，那就是「照」。所有的生滅狀況，都是知道的，只是不去執著它，不因各種狀況的發生而心生波動，這就是放捨諸相；但這並不是說，就像木頭、頑石或者是死人那樣。了知任何現象，是正常的人，這是「照」；知道任何現象都可能發生，但不需去憂慮煩惱，這是「默」。在打坐中，了知有任何一種現象出現時，能夠不起第二念，立即就是默照同時的放捨諸相。

如何放捨諸相？就是從放鬆身心、安定身心著手：第一，先把眼球放鬆，然後將整個身體放鬆，頭腦不要去注意什麼，也不要去思考什麼，只曉得自己是在放鬆狀態。第二，身體坐直，臉部的肌肉放鬆、肩頸放鬆、臂不用力、手結法界定印置於腿上，不再管它；後腰放鬆、小腹放鬆，然後享受呼吸、欣賞呼吸從鼻孔出和入的感覺，其他的不要管它。第三，進一步，心已比較安定，雜念也少了，此時如果不清楚體驗呼吸從鼻端進出的感覺，很可能會打瞌睡。這個時候便可用只管打坐的方法，很輕鬆地體驗、知道自已的身體正在打坐，但不要特別注意身體的某一部位或某些部位的感受狀況，也不去特別注意心裡的反應，以及周遭環境裡正在發生的任何狀況，你的責任只是曉得你正在打坐。事實上，這就是提起默照的方法，正在練習放捨諸相、休息萬事。

（三）休息萬事

徹悟的人，我們稱之為無事道人。道人，就是修行佛道的人，無事道人是心中已經沒有自己的事，既然自己沒有事，那還有什麼事呢？事實上，對於凡夫而言，修行和煩惱都是事，凡在心中有所牽掛的，就叫做「事」。隨時隨地要把心中的牽掛停止，心裡沒有任何牽掛之時，雖也照常過生活，但那就是休息萬事。

有位菩薩來參加禪修，尚未辦妥報到手續，就接到他太太的電話說，如果他參加禪七，她就要在家裡自殺。於是這位菩薩問我說：「師父！我該怎麼辦？」我問他太太要自殺是真的，還是假的？他說：

「她過去好像也說過這樣的話，不知道是真是假，我想我還是在這裡打禪七，過兩天再看看會發生什麼事吧！」於是我跟他講：「我想你不必看了，禪七期間你的心中老是牽掛著：『我的太太不知道自殺了沒有？』還打什麼禪七呢？你心中有事，太太說要自殺是大事，而且是不得了的事，我看你還是回去吧！」

請問諸位的心裡有事嗎？雖沒有家人自殺的問題，心中也會牽掛著很多很多的事，也許你們一邊打坐一邊在想著許多之前和之後的事，也可能想著：「默照禪能讓我開悟嗎？能給我智慧嗎？默照禪何時才能夠讓我斷煩惱呢？」有的人可能沒有想到這麼多問題，只是期待著平順地打完禪七，或者想：「禪修期間會發生什麼事啊？再往下會怎麼樣呢？」一類是期待、等待，另一類是擔心、推測，這些全都是「事」。其實，修行就是用方法修行，不要瞻前顧後，不要羨慕他人，不跟他人比較、也不跟自己比較，否則，便成不務正業的閒事了。

你的心，不要被任何的狀況所動，不要被任何現象牽著走。當發現鳥在叫、風在吹，蒼蠅、蚊子在飛舞；或感覺到肩頸痛、腰椎酸、皮膚癢；

或者覺察心裡正有雜念、妄想、邪思在浮動，這些都是現象。被你發現了，便是「照」；發現了之後，隨時放捨，就是「默」。

事，是不可能沒有的，吃飯、走路、打坐、睡覺、上洗手間、打掃環境等，每一樣都是事，但你千萬不要把前一念已發生過的事，以及後一念尚未發生的事，牽掛在身上。剛剛做的事已經做過了，可以有記憶，但不必牽掛；還沒有發生的事，可以有計畫，但不要懸念；凡跟當下所用的方法不相應者，全是閒事，必須隨時放下，這就是「休息萬事」了。

發現心中有事，就是「照」；不討厭它，不去管它，休息心中所有的事，則是「默」。當你清清楚楚沒有雜念妄想而只有方法，便是正在修行默照。

三、要領

修行默照禪的要領，首先就是要放鬆身心，接著是曉得自己在打坐，然後享受呼吸從鼻端出入的感覺，等到心的狀況安定之後，便告訴自己：「我的身體是在打坐！」也清楚知道自已的身體在打坐。但請你不要去注意身體的某一個局部是否有感覺？是否有負擔？只需知道你自己的身體是在打坐就好。不特別去注意身體的某一部分，不去特別在乎令你有興趣的念頭，

或特別去討厭令人不快樂的念頭，只是不斷地說：「我知道自己在打坐，我知道自己在打坐……」，知道打坐，是「照」；不被身體某一或某些部分的感覺所困擾、吸引，也不被心裡的任何妄念所影響，繼續不斷地只曉得：「我在打坐，我在打坐……」，這就是「默照」。

四、默照禪與次第禪觀的同異

次第禪觀，是先修五停心，然後修四念住。五停心有五種修行方法，只要用其中的任何一種，就可以停止五蓋；五蓋就是貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑法等五種覆蓋善法的心理狀況。五停心觀就是：數息觀、不淨觀、慈悲觀、因緣觀、念佛觀。其中的數息觀，就是先體驗呼吸在鼻孔出與入的感覺，稱為隨息；如果昏沉及散亂難除，即用數息觀，以此來停止那些麻煩的五蓋心。五停心是四念住的前方便，亂心安伏之後，即修身、受、心、法的四念住，由觀慧而進一步修三十七道品，以證聲聞四果為目的。

五停心、四念住是次第禪修，從觀呼吸、觀身體、觀心念入手，是次第的修行方法。默照禪法，也是從呼吸法入手，也是從觀身受著力。因此，默照的修行方法並非有什麼奇特，也不是中國人沒有根據就發明的東西，它是以傳統修行方法做基礎的。

聖嚴法師教默照禪 35

默照是從有次第到無次第。有次第是身體放鬆，心情放鬆，體驗呼吸、體驗身、受、心、法，這是結合五停心的觀息和觀身法門，進一步修四念住的。默照禪不落次第，面對身、受、心、法的任何現象，都採取不要管它的態度，只是清楚知道自己是在打坐。

四念住的次第觀名為「別相念」，整體的綜合觀名為「總相念」。禪宗是從總相念的基礎上，教我們只管打坐，便是默照禪的入門手段了。因為總相念是需要次第修行，而默照則是一開始就教我們不要管次第，只要求清楚地知道自已的身體是在打坐，呼吸也只是身體覺受的一部分，其他的問題不去管它，知道、放下，便是直接而簡單地在修默照禪了。

參、步上修行之道

一、基本觀念

修行的觀念稱之為「正知見」，修行的方法是「正行」，而「正精進」則是指修行的態度。這幾項要能夠互相配合，如果缺少其中一項，打個比方，不是失明的瞎子，便是缺腿的癱子，但是配合起來，既能看得見，又能走得快，就是一個健康的人了。

（一）正知見

正知見，這裡說的知見，是屬於佛學和佛法的觀念，就是因果法和因緣法。

所謂「因果」，就是種瓜得瓜、種豆得豆。過去的努力可得到現在的結果，過去的不負責任形成了現在的許多困擾，這就是因果。講因果並不僅僅是這一生，一定要相信有過去生、過去生、無盡的過去生；有未來生、未來生、無窮的未來生。只是單看此生的話，因果就沒有辦法解釋清楚了。

許多人都會羨慕他人、嫉妒他人，或者對自己失望、自責、驕傲、自負，這都是因為沒有因果的觀念。不同的人有不同的因果，就像不同的身體條件、心理條件，以及環境條件等等，這都是果。這些結果，都有原因的。

例如我這個人，也許有人會覺得我已經很了不起，其實我從小就是在不順利中成長，一向比不過人，也沒辦法與人相比。當我在唸書的時候，好幾次應該可得第一名，但是總有因緣，陰錯陽差的把我的名次弄到後面去。直到最近，大家更會認為我是很順利的，其實我的身體，老病相侵，我的弘化事業、建教團、辦教育、帶禪修，也是障礙重重，但是因為我相信因果，任何事的發生，一定有它的原因，既然有原因，就不能算是挫折，也不必失望了。

大家可曾聽說過，修行得道需要多少時間嗎？以小乘的解脫道而言，阿羅漢果最快的是三生，最慢的則是六十劫；辟支佛果，最快四生，遲則百劫；而大乘的成佛之道，最快的是三大阿僧祇劫，最慢則是無量阿僧祇劫。現在有許多人，一下子就希望證得阿羅漢果，或者即刻證得無上道果，這都是不正確的邪知見，跟因果的原則是不相應的。相信因果的話，對過去的，必須要接受；對未來的，從現在開始就要精進的努力。

所謂「因緣」，是以主觀的因素加上客觀的因素，成為一個現象的事實；

客觀的因素很難掌控，就連主觀的因素也未必能夠掌握。有些事可以自主，但更多是無法控制的。所謂能自主的，就是以現在所具備的條件積極修行；而不能自主的，便是屬於因緣的配合而產生的。自主與非自主，主觀的自我與客觀的環境，這兩種因緣相加，就是從因緣而生的結果。

譬如前面說過，有一位先生來參加禪七，卻由於太太威脅說要自殺，我勸他回去了，這是非自主的客觀因緣不具足。又如另外兩對夫婦同來禪修，這四個人就是因緣具足，互為善因緣來同修佛法，這是很可貴的助緣。

（二）正行

「正行」，是指有正確觀念及正確方法的修行生活。由於每個人有不一樣的因緣，所以有不一樣的結果，這包括身體狀況、心理狀況，以及環境狀況，都跟因果及因緣有關。我們要接受因果、因緣的事實，同時要時時設法來努力改變、改進、改善因果和因緣的事實，這就是成佛之道的修行原則。修行成佛之道的過程中，一邊要精進不懈，一邊要不怕阻礙，不求安樂、不拒艱難，也就不會在阻礙之前退失道心。

（三）正精進

很多人不清楚精進的意思。要知道，緊張和心急不是精進，這只會使你容易疲倦，甚至煩躁、不安。正確的修行心態，就是要將心情放鬆、身體放鬆。所謂精進，是細水長流，就像天然的泉水，汨汨地、緩緩地、持續地、不斷地往下流注。不會修行的人，往往拚老命似地用猛力，那就好像下了一陣暴雨之後，山澗的洪水，於一時間內排山倒海直奔而下，但雨過天晴，洪水沖完就沒有了；而且猛沖狂奔的洪水，會造成災害損傷，那不是精進，而是一種自我摧殘的行為。

精進的態度，不是希望馬上得到結果，或希望馬上見到、經驗到打坐的好處。打坐，首先要練習持續的毅力、平靜的心情、放鬆的身體，自然而然就會體驗到坐禪的好處。如果心浮氣躁、希望速成、急求效果，那便等於揠苗助長，所得到的必定是反效果了。

「正精進」，是以精進心對治懈怠心，正精進有異於盲修瞎練的苦行，而是不急不緩、不苦不樂的中道行，要像細水長流的泉水，而不是像一洩而下的洪水，泛濫成災。

我在年輕的時候，有幾位很用功的道友，他們非常精進，睡眠時間不多，

資生物質很少，打坐拜佛時間很長，見面時他們總會勉勵我說：「老兄啊！你的身體比我們差，什麼時候會死都不知道，還不趕緊用功，等死期到後，就來不及了！」從他們的角度來看我這個人，是個不太精進的懶骨頭，因為我雖也很用功，但在該睡的時候就睡，該飲食的時候就飲食，感到有病之時，就延醫治療。結果他們都很年輕就用功死了，而我還活著，在這一生之中，雖無多大的成就，於己於人，也不能算是白過。我知道自己的體能，也知道自己的心力，總是在帶幾分勉強，而又絕不十分勉強的情況下，全力以赴、盡心而為。我雖不能算是正精進的好榜樣，也不算是壞例子吧！

有的人稍微有些不舒服就不隨眾作息，不打坐、不看經、不求上進，也不奉獻了，總會推三托四地找到理由少花一些力，說是等到他們把身體養好了，把心情調順了，才來好好地修行。這樣的人就是顛倒，只是盡量找藉口懈怠而已。

二、增上（四種基礎條件）

修行的基礎條件共有四個：那就是信、戒、定、慧的四種增上。

（一）信增上

「信增上」是信自己能成佛，信佛是不誑語者，信法是苦海舟航，信僧能住持佛法。

1.相信自己

「自信」是非常重要的，修行禪法的人，必須先要相信自己有佛性，佛在心中住，只緣迷妄，所以未見，因信起修，就是為了轉迷成悟、親見自心中的佛。

一切眾生都有成佛的可能，我們是人，當然要相信，而且唯有以人的身心，最適合修行，一旦建立起自信心，認知我們有修證的條件，便該著手修行。

不過有許多人是缺少自信心的，特別是缺少能夠明心見性的信心，所以需要有人接引、有人鼓勵、有人協助，那就是善知識的重要性，讓信心不足的人，知道他們能夠生而為人，就是有了善根的。

要使我們對自己有信心，除了聽聞善知識說法，得知自己的確需要修學佛法，也知道自已真有善根，所以聽到了佛法，便是有了信心。進而更應該如法修行，在練習修行方法的過程中，使信心更加增長、善根更加深厚。

如何相信自己真有善根？佛說人身難得，我今已得人身；佛說佛法難聞，

我今已聞佛法——這不就證明我有善根，並與三世諸佛，都曾有過因緣嗎？以我來說，我自信是有善根的，否則我不會出家做和尚，不會終身以學法、護法、弘法為專職；諸位也應該相信自己是有善根的人，否則怎麼會正在閱讀這本講佛法修行的書呢？將自信心建立起來之後，就會珍惜這個善根因緣，雖在用功修行的過程中，一定會遇到挫折與困難，但應該勉勵自己說：「這些都是成就道業的大好因緣，經得起無數的歷練，善根就越來越深厚、越來越壯大，終究完成無上菩提的圓滿佛果。」

多打一次禪七，多得一次利益；多用一天工夫，多得一天的好處，同時也多增一分自信心。很多人誤以為只有開悟見性才算有用，事實上，凡是修行，便會有益，雖尚未實證佛性，卻已親證信心了。

2.相信三寶

接下來要說明信仰佛、法、僧三寶。

(1)佛

是指我們的教主釋迦牟尼佛；信佛，即是信仰他的人格、他的智慧、他的悲願。由於相信佛是真實語者的大導師，所以接受佛所說的觀念及方法，並且用來幫助我們。從思想上來糾正我們、指導我們，

從方法上來讓我們練習著如何離貪、瞋、無明之苦，而得解脫自在之樂。

(2)法

是指佛所說的離苦之法，也就是佛教聖典中所記載的道理和方法。是由佛及佛的聖弟子們說的，梵文叫做「達磨」（Dharma），這是佛法的根源，即是禪法的根源，已經流傳二千五百多年。凡曾經接受佛法的人，都很受用，所以值得我們生起信心。釋迦牟尼佛經過長劫修行，最後悟得的便是正法，也就是佛法僧三寶中的「法寶」。釋迦牟尼佛將他從修行中開發出來的成果，傳給了弟子，然後代代相傳，直到我們，稱之為法脈傳承。

(3)僧

是指住持佛法的、如律如法的、清淨精進的、和樂共住的團體。僧伽本可通用於僧俗四眾的團體，但在《阿含經》及《毘奈耶》中，皈依三寶中的「僧寶」，是指出家的比丘僧。由於這是個修行正法律的團體，能將正確的佛法守護、應用、傳持下來。然而為什麼是團體而不是個人呢？因為個人不能持久，也不能代表清淨和合的精神。所謂僧團，就是有眾多精進學佛的人在一起。但是在各種團體之中，能依佛的正法律，清淨、精進、和樂共住、同修菩提道的，就只有出家僧伽了，所以標準的僧寶必是以出家的團體為原則。出家僧的重點，

是在於堅守不淫欲的梵行，實踐不蓄私財的出離行；少欲、離欲，是解脫道的基礎，也是菩薩道的共法，所以唯有如律如法的出家僧團，才能真正負起住持佛法的重責大任。

信奉三寶，又稱為歸敬三寶，這對於修持佛法的人來說是非常重要的。因為修行用的法寶是佛說的，法寶是由僧傳播的，如果不信三寶，便無佛法可修。大徹大悟之時，自己便與三寶融合為一，稱為自性的「一體三寶」，故仍不離三寶。然在尚未徹悟之前，必須要深信仰住持三寶，否則，若只信自己而不信三寶，那就是一個大狂人了。

（二）戒增上

「戒增上」中的「五戒十善」是人天善法的根本，「比丘比丘尼戒」是解脫道的基礎，「三聚淨戒」是菩薩道的原則。戒分為「聲聞戒」及「菩薩戒」兩大類。聲聞戒重於自律自清淨，自己求解脫；菩薩戒則在於自利，而尤重於利他行。人天善法是成佛的根本，解脫道是成佛的基礎，菩薩道則是成佛的過程。

1. 戒是度脫苦海的浮囊

一般人聽到「戒」這個字時，都會有點害怕而心生抗拒，

認為那是用枯燥不合情理的教條，禁止人的自由，拘束人的行為，其實不是這樣的。譬如說我們美國紐約象岡道場有很多鳥，鳥在生蛋之前一定多半會在樹上築巢，其目的是為了安全的防護，以免所生的蛋，會受到地面上老鼠、蛇，乃至人類的攻擊。在孵蛋時，有了這個鳥巢把幾個卵集中在一起，也容易把小鳥孵出來。修行人持戒，就像是鳥兒築巢，是為了保護我們的智慧蛋以及慈悲蛋，順利地孵出成佛之道的鳥來。

我曾說過：「鳥兒要有後代，必須有巢；人類要有後代，必須有家；出家人要有後代，必須有寺院；修行人為了成就道業，必須有戒體。」因此，受戒如築巢、如起屋。在佛經中將持戒譬喻為度脫苦海的浮囊，那是防止我們放逸而做不善業的保護傘。

戒的主要功能，在於防非離過、防微杜漸。受了戒的人，自然會提高警覺心，減少犯罪的機率，聲聞戒戒身口惡業，菩薩戒尤重於起心動念處，但也不必擔心犯戒。《菩薩瓔珞本業經》說：「有戒可犯是菩薩，無戒可犯是外道。」受戒之後難保不犯戒，但總比還未受戒的人少造惡業多造菩薩業。

2.五戒的內容

戒增上的根本項目共有五條，稱為「五戒」，也是聲聞戒及菩薩戒的基礎，

故將五戒介紹如下：

(1)戒殺生

主要是不殺人，如能進一步也不殺動物更好，乃是為了增長慈悲心的緣故。殺生的種類有：自殺、殺他、教他殺、見殺隨喜。殺生的動機有：因貪殺、因瞋殺、因愚癡不正知而殺；因疑殺屬於愚癡，因妒殺屬於貪瞋。所以，殺生的行為，既傷慈悲心，也無智慧心。

(2)戒偷盜

不與而取，名為偷盜。暗竊是偷，明搶是盜。偷盜的種類包括：自行偷盜、教他人偷盜、見他人偷盜而生歡喜。偷盜的動機，與殺生的動機類似，所以既傷慈悲心，也損智慧心。

偷盜是出於不勞而獲的心，因此，對於一些不願好好地修行，卻想頓悟成佛的人，稱為偷心的人。如果不能腳踏實地，老想占人便宜，專門在期待奇蹟，就是很危險的偷心了，因為那跟因果律不相應。偷盜是惡業，必將得惡果。

(3)戒妄語

言而非實是「妄語」，語中有刀是「惡口」，挑弄是非是「兩舌」，淫詞穢言是「綺語」，這四類都屬於妄語。

妄語也包括自妄語、教人妄語、聞說妄語而生歡喜。其動機性質與前二戒類似，所以既傷慈悲心也損智慧心。妄語的人，必然自食惡果。

(4)戒邪淫

凡是不穩定、不正常，不受法律、風俗所認可的性行為，皆名為邪淫；此對個人的身心、家庭、社會，均能造成失衡現象。在精進禪修期間不得行淫欲，稱為修梵行，在平常生活之中的在家人，則應遵守不邪淫。若修禪定，須修梵行。梵天行是色界天人，住於定境，自然沒有欲界眾生的淫行，如有淫欲，縱入禪定，必落魔境。

平常人在打坐時，生理上可能會有性衝動的現象，這種反應，對於血氣方剛的年輕男子，往往會無法控制。可以用禪修的方法化解，或用勇猛精進、參話頭，乃至大聲的參問，性衝動便會消失。默照的方法亦最有用——只曉得自己的身體在打坐，不要特別去留意身體某一部分或任何部分的狀況，漸漸地這種性反應的感覺就會消失。如果性的反應非常強烈，根本無法安心打坐，則可以慚愧心及快動作來拜佛，拜到全身是汗，性的衝動也就自然化解了。

(5)戒飲酒

酒精本身不是罪惡，飲酒的人可能酒後亂性而造作惡業。

經典中曾有一個例子：有一位居士，由於誤將一大碗酒當做涼水喝光，便酒性大發，失去理智，見鄰居的雞跑進他家，便抓起來殺了、煮了，當作下酒的菜；鄰女來問他，有見到她養的雞嗎？居士說沒有，又見鄰女貌美，便強暴了她。這則故事是說，由於飲酒，竟然使這位居士連續犯下了偷盜、殺生、妄語、邪淫的四條重戒。

在精進禪修期間，由於禪修規則，故不可能違犯以上的五戒，然而回到平常生活環境之後，若不隨時提醒自己是正在修行，就難免會偶爾違犯。假如違犯了，應當懇切懺悔，若能如此，犯戒的機會便越來越少，成為一個五戒清淨的修行人了。

（三）定增上

「定增上」又叫做「禪定增上」，可分為兩大類：1.次第禪定，就是九次第定，是慢慢的由修四禪八定而修得第九解脫定。2.頓悟禪定，則不講次第，不立文字、直指人心，是指中國的禪宗所傳。次第禪定一定是在打坐時用的，有它的時段性，也就是說不打坐時，不在專一修定的時間內，就不算是在定中。次第禪定是小乘禪法，此處暫不論。

1.四種大乘禪法

依據中國天台智者大師《摩訶止觀》介紹的大乘禪法，共有四類，稱為「四種三昧」：①常坐三昧，②常行三昧，③半行半坐三昧，④非行非坐三昧。

《六祖壇經》所主張的「一行三昧」，即屬於第四類的「非行非坐三昧」，又可名為「隨自意三昧」，因為《六祖壇經》的〈定慧品〉有云：「一行三昧者，於一切處，行、住、坐、臥，常行一直心是也。」什麼是「一直心」呢？即是「於一切法，勿有執著。」如何是沒有執著呢？即是「於念而無念」、「於相而離相」、「念念之中，不思前境」名為「無相」。也就是說，一行三昧的一直心，便是無念、無相、無住，是不論何時何處，於日常生活的四大威儀之中，皆可修行的一種大乘禪法。六祖惠能大師自己，就是修一行三昧，所以他也以之傳授弟子。

2.默照禪法的定境

從六祖惠能的傳記資料，很難證明他曾打坐。不過，《六祖壇經》的〈坐禪品〉中有云：「此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動。」「外於一切善惡境界」便是坐禪，「不思善，不思惡」便是禪修方法。而在六祖惠能之前的中國禪師們有打坐，惠能之後的禪師們也都有打坐。

默照禪法雖於十二世紀由宏智正覺禪師提倡，但默照禪法的源頭，主要便是出於六祖惠能禪師一行三昧的坐禪法門。現在介紹如下：

(1)不著心

不執著虛妄心，實際上就是「放捨諸相，休息萬事。」當發現妄念時，不討厭、不怨恨、不排斥、不喜歡。發現有妄念，那很好，勿拒勿迎，那就是不著心；不要將妄念當成對象，妄念就不是問題了。普通人在練習修行時，要完全沒有妄念是不可能的，只要不管妄念，回到默照的方法，妄念就會愈來愈少。

(2)不著淨

欣淨厭垢是分別心，取淨捨垢是執著心，將心待悟是生死心。故在用默照禪法時，「默」是不著一法，「照」是全體齊收，沒有善不善法的分別之思，只有我在打坐的一個念頭。遇到壞狀況不用煩惱，遇到好狀況不用高興，心中朗然，不受影響，該坐就坐，該起便起；有雜念無雜念，皆不在乎，只管默而常照，照而常默，既不見心淨，亦不見不淨，淨與不淨，都是平等。

(3)不著不動

「不動」有兩層意思：一種是不動情緒的智慧心，另一種則是心止於一念的禪定境。《金剛經》的「應無所住，而生其心」不是住於禪定的不動心，而是不動情緒、執著的智慧心。入了一般的次第禪定後，身不動、心不動——身不動是坐姿，心不動是住於靜境。禪宗的坐禪，不是教人「常坐不動」，

亦不是教人「看心觀靜」，乃是於相而不著相，於念而離於念，念念之中不思前境。知有相是照，不著相是默；知有念是照，離於念是默；念念分明是照，不思前境是默。因此可知，默照禪法的源頭，是與《六祖壇經》接軌的。

不論是次第禪定或大乘禪法，「捨」了一境又一境，乃是基本原則。例如：四禪中有離生、離喜、捨念、無相等，都是在進入一種定境後，便當捨離，始能更上一個層次。逐層的捨，連四無色定也捨掉，即成為是捨無可捨的涅槃境——其實沒有涅槃，乃是不住於境，故大乘禪法要講無住。《金剛經》說：「凡所有相，皆是虛妄。」執著定境的不動相，也是虛妄境。因此，《六祖壇經》主張「定慧一體」，也就是說，大乘的禪定和智慧是不一不二的，是體用不離的。

定是默，慧是照，定慧一體，即是默照同時。

（四）慧增上

慧，梵文稱之為般若，這和英語中的Wisdom，以及中國人用的智慧，意思稍有不同。我曾經說過，智慧的梵名是般若，它不是知識、不是經驗、不是學問，而是無我的態度。

1.佛法根本即智慧

智慧增上，雖列於第四項，其實，第一信增上，即需信佛的正見，也就是依佛的智慧，來指導我們信什麼——信三寶、信自性即佛性；持什麼戒——有七眾聲聞戒及大乘菩薩戒；修什麼定——有世間定、出世間定、如來定，亦即四禪八定、九次第定及一行三昧等大乘禪法。如果缺乏正見，前面三種增上都會有問題，就有麻煩了。那便可能變成了迷信，可能是持狗戒、牛戒、魚戒等的苦行外道，也可能是修習與貪瞋等夾雜的邪定了。所以在四種增上之中，均以慧增上為依準，行者未開慧眼之前，須援用佛菩薩及諸善知識的智慧，來修前三種增上，待開了慧眼之後，仍以和佛菩薩及諸善知識相應相同的智慧，繼續圓滿四種增上功德。

從禪宗《六祖壇經》的〈般若品〉中見到：「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。」又說：「一切般若智，皆從自性而生，不從外入。」「一切時中，念念不愚（迷），常行智慧，即是般若行。」又說：「般若無形相，智慧心即是。」「前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」「當用大智慧，打破五蘊煩惱塵勞。」

由《六祖壇經》中所明的般若智慧，即是菩提的異名，亦是悟見自性的功能、是不執著諸境的覺照力用。智慧是離相而無相的，因為離一切相，

所以能如《心經》所說的：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這便是慧增上，亦即六波羅蜜中的智慧波羅蜜。也可以說，佛法的根本，就是智慧。世間的一切知識、學問、聰明、才智，雖是有用，卻不能破除煩惱，唯有離諸相、離執著的般若智，才是波羅蜜多（度脫），才能開悟而出迷愚的世間。

2.般若為基，信戒定相依相生

因此，在釋迦牟尼佛悟道成佛之前，這世間尚無般若智慧，在佛悟道之時的能悟之心便是智慧心，成道之後所說的一切教法，都是從佛的大覺智海中流露出來，我們後世的一切佛弟子，皆因佛的智慧之教而獲大利益，甚至也能開發各自心中的本有佛性，也是仰賴佛智的引導而浴於佛的大智海中了。

四種增上，以信增上為方向和目標，以戒增上為行為的準則，以定增上為修三昧的方法，以慧增上貫串悟前悟後。這四種增上是相互依存的，四者若缺其一，便不是正確的佛法。

有些人為了求財、求子、求壽、求官運等而到神祠、神宮、鬼靈顯現處許願拜祭，那是民間信仰，不是正信的佛教，因其缺少戒定慧的三種增上。

有些人與佛教徒相同，也持五戒，目的是為現世福澤，稱為人天善法，不是正確的佛教。因其缺少對三寶的信心，未曾修習禪定，未與佛法的智慧相應。

有些人修習禪定的目的，或是為了健身，或是為求神通。其結果，禪修的道場，變成了健康中心；禪修的方法，變成了魔術棒；禪修的人士，變成了氣功師及魔術師。最危險的是修定入魔，自稱是神再來、是佛菩薩化現，說得好聽是新興宗教的創教主，說得不好聽，則是巫筮性質的江湖術士。

幾年前，台灣有位中學教員突然變成了一位教主，他叫他的幾十戶信徒們移民到美國德州的一個小鎮，準備乘飛碟升天。這使得台灣、美國的新聞媒體和警察單位都很緊張，就怕他們像幾年前的人民廟教派那樣集體自殺。後來，約定的日子過了，並沒有上帝真的來接他們升天，也就不了了之了。

修習禪定，假如不用佛法的智慧作指導，最高點也可能獲得四禪八定，但卻極可能有許多的副作用產生。只要心裡有所期待，就會有狀況發生，有的是神經錯亂，有的則是一些幽靈或靈體趁機而入。因此，遇到任何身心的狀況時，都要「放捨諸相、休息萬事」，這是最安全的。「凡所有相，皆是虛妄」，就是《金剛經》的智慧所見。

3.智慧是無我的態度

智慧不是知識、學問、經驗，而是一種無我的態度，但是真正要具備無我的態度是相當難的，常人必須要練習修行的方法。如果不透過方法的修行，

而自以為已有無我的態度者，就是常人口頭所說的：「我不在乎人家怎麼看我、怎麼說我的！」「我絕對不是為我自己設想的！」「我全部都是為了你們！」這就是一種傲慢心。或者說：「我沒關係的啦，我真的什麼也不懂！」「我不重要的啦，真的不要把我算在裡面！」則是一種自卑心。很多人誤以為傲慢心與自卑心便是無我的態度，那是錯的。

根據《六祖壇經》所講，般若和智慧既是一種修行的方法，也是一種修行的體驗。沒有開悟的人，用它作為方法；開了悟的人，它就是經驗。怎麼說呢？《六祖壇經》的〈般若品〉裡用三個名詞，形容摩訶般若波羅蜜：「無住、無往、亦無來，三世諸佛從中出。」無住，是不住於現在；無往，是不執著過去；無來，是不執著未來。如果具足了這三種心，就等於超越了時間上的現在、過去、未來，不受三世所限，便是大智慧者，便能與三世諸佛同起同行，三世諸佛即在現前的一念心中。

有的人想像力很豐富，認為真能與三世諸佛牽著手同行，想像之中真是太微妙、太有意思了，其實這只是對大智慧心的一種形容，因為沒有執著，所以智慧心的功能「豎徹三世際限，橫遍十方涯畔」。

只有此心徹底的不住於過去，不住於現在，不住於未來，

才能夠絕對的自由自在，這個時候稱它為「無心」。不過，當你在練習用方法時，可以先有現在，而不管過去，不管未來。念念於現在，念念放下現在，這便是不住於過去，不住於未來，也不住於中間的現在，這就是「中觀」，亦名「空觀」。此心如《六祖壇經》所云：「於一切法上，無有執著」，亦即一行三昧。

《六祖壇經》的這個觀點和《金剛經》所云：「過去心不可得，未來心不可得，現在心亦不可得。」是相同的。過去的已經過去，未來的還沒有開始，現在的這一念，介於過去及未來之間，既無過去及未來，現在這一念縮短到極限，也是不存在的。若從智慧之心所見，念念只見過去的前塵及未來的夢景，現在的狀況並不存在。凡夫不能親證，因此，要用禪修方法來體驗它，體驗念念不住，念念不牽掛前塵，不憧憬後影，也不住於現在極短的一點，這實際上就是修剛才所講中觀、空觀、一行三昧。初用功時的下手處，仍得要隨時隨地練習在方法上，不論有什麼好的、壞的，以及各種各樣的心身狀況反應時，都不要去執著它，放捨諸相，只住於方法；當把方法用到既不執著前、也不執著後的時候，那就可以連中間的現在也不執著了。不過，沒有執著三世的情緒心，仍有如實應用的智慧心。至此便可瞭解《金剛經》所說「應無所住，而生其心」的深意了。

4.無念、無憶、無著

此外，《六祖壇經》的〈般若品〉裡，還有三個名詞是可用在方法上的，那就是無念、無憶、無著。它的原文文句是：「智慧常現，不離自性；悟此法者，即是無念、無憶、無著，不起誑妄。用自真如性，以智慧觀照，於一切法，不取不捨，即是見性成佛道。」這是說，每一個人的智慧，是經常現成的，因其未離每一個人的自性。若能悟得這個智慧之法，即是由於無念、無憶、無著；悟後的智慧之心，便是無念、無憶、無著、不起誑妄。所以真如自性之用，即是智慧觀照的功能。如何才算是智慧觀照？那是「於一切法，不取不捨。」也即是放捨諸相而至捨無可捨，連捨亦捨，那就能夠見性成佛了。

現將無念、無憶、無著的修行方法，條列說明如下：

(1)無念

即是念念於念而無念，即是把心繫於方法，也是妄念，是以方法的妄念取代散亂的妄念，既不住於散亂的妄念，也不執著方法的妄念。有散亂的妄念時，就用方法的妄念；沒有散亂的妄念時，連用方法的念頭也是該捨的妄念。當在執著妄念之心，成了不取不捨之心，便是無念的智慧心現前。

(2)無憶

就是不要回顧，剛才使用修行方法的這個念頭，只要一回顧，

便成攀緣過去，那就離開了正在使用的方法而成了妄念。因此，已經過去的念頭究竟是怎麼樣，不要去回顧它，不論是好的、不好的，均不要執著牽掛，不取不捨，便是如實的以智慧觀照。

(3)無著

也就是不要有取捨心，既不要執著誑妄的散亂心，也不要執著使用方法的專注心；既不要執著使用方法的專注心，也不要執著方法綿密時的統一心；既不要執著與宇宙化合的統一心，也不執著純淨自在的解脫心。到了此時，才是不取不捨的大智慧心現前。

其實，無念、無憶、無著的不取不捨心，就是默照同時的大智慧心，既然是默，當然要晦、要隱，可是心裡非常清楚，這就是照。只是對於身心環境的一切現象，雖會如實因應，但已不起誑妄的自我執著心，這就是默照同時。這種默照同時的工夫，其實也就是「應無所住，而生其心」的境界。

三、保任（四種輔助法門）

前面已經解釋了四種增上，接下來將陸續說明四種增上的四種輔助法門：

(一) 以求法聞法心，來堅固信心增上。

求法聞法，乃是修學佛法者的基本工作，因為信心的成長，要靠多聞熏習、親近善知識、遠離惡知識，求法聞法依教奉行，便可由仰信、解信，而至於證信。

修學佛法的第一個基本的原則，就是要將信心建立起來。如果信心不堅定，其他的都談不上。

「信」有許多的層次：

1.迷信

第一個層次是「迷信」。也就是自己不知道、不清楚，不管是什麼，只要有人相信，我也跟著相信，是盲目的信仰。所謂不清楚，也就是沒有一定的道理，就是「人云亦云」，人家信，自己也跟著去信。還有信的目的不純粹、不清淨，是為了得到不合理的利益，而相信一樣東西或者是人、或者是無形的鬼神。所謂不合理，就是不合因果、不合邏輯。像這種信仰，就是民間信仰的層次。

迷信並不等於沒有用，迷信也可以有若干的功能。但是因為它不合理，所以有後遺症；因為不合理，所以未必見得有用。如果真的有一些用處，

也只是寅吃卯糧，只是借貸的性質。借了高利貸，借了多少錢，將來要還的錢更多，雙倍以上的還。

2.仰信

第二個層次是「仰信」。仰信是聽著可信的人，譬如聽釋迦牟尼佛說，或者是聽某某善知識說修行有用、說佛經怎麼講、說修行禪法會得到什麼樣的結果，那是我們自己不知道、不清楚的道理，只是聽到對方講，因為我們相信這些人的人格，我們相信這些人不會說謊、不會騙我們，於是我們相信，這就是仰信。也就是說自己是不清楚的、不瞭解的、不明白的，但是有比我們智慧更高的人，他們福德智慧都超過我們，值得我們相信他們講的話，我們接受他們講的法，他們信了我們也跟著信，這個叫仰信。

我們對於佛菩薩和所謂神明的崇拜，往往也都是在這個階段。在「仰信」的階段，對象並不一定，凡是他有特殊的技巧、技能，或者是他的成就特別高、特別大，我們一般的人做不到，就會對他產生崇拜的信仰。這種好不好呢？很好啊！雖然我們做不到，但是見賢思齊也不錯的。

3.解信

第三個層次是「解信」。解是理解的意思。

從道理上能使你覺得這是值得可信的、講得通的，而且正是你需要知道、所嚮往的，而其他的人沒有講過，只有佛經裡面講了，或者是在大善知識寫的佛書之中講了，因此你就相信。從文字、書本、理論而進入佛法之門，這些都是解信。

仰信比較容易，解信要花時間研究以及理解。有很多的學問家或知識份子，都是從「解」而進入佛門。禪宗主要是靠證信而不是解信。可是證信如果沒有解信的基礎，這個證可能有問題。切切不可不懂佛法、不懂佛經，而以自己修行的體驗來解釋佛經，那就是以外道見來看佛法的正知正見，也就是用非正見來解釋佛法，而就把佛法變成了外道法。

重視禪修的人，不一定要去做學問家，不一定要去考證，從文字上來做整理，從資料上來做彙整、研討、探索，不一定！但是正確的、基礎的知見還是要有。所以解信是不論是誰，不論是哪一宗、哪一派，這是共同的基礎。然後才能夠談到證信。

4.證信

第四個層次是證信。也就是說，學習瞭解的同時也照著去做。照著做的時候，做多少就兌現多少，這樣子會覺得：「真有用！」有用，就會產生信心。

所以證信是通過自己的體驗，

無論在生活上或是自己禪修的過程中實際體驗佛法，用佛法的觀念和方法照著去做；在生活中得到利益，在身心的健康得到受用，待人接物得到好處。對於生存環境的看法、想法和體驗，跟過去完全不一樣了，這就是讓我們得自在、得解脫，這就是慈悲和智慧的現前。而究竟是誰在修？誰在用？誰得利益？是自我得利益，自我得解脫。以自我得到的利益，再分享給和我們相關的所有的人，或者是我們能夠接觸到的所有的人。

凡是用佛法自利而又利他，那是真正的已經體驗到、得到佛法的利益，會讓我們不僅對三寶產生信心，也會對自己產生信心。因為只要用、只要練，就能夠成功、能夠得到利益。因此我們自己的身心就是一個法器，就是一個練習、修持、弘揚、護持佛法的工具，我們就會相信自己是很重要的，能夠修學佛法、能夠弘揚佛法、能夠實證佛法。

我們自心中如果證信完成了，或者是證信生起的時候，我們自心就是和諧的，就是和合的。我們的自心沒有矛盾衝突，跟外境也就沒有矛盾衝突，都是和合、和諧的。進一步而言，因為沒有自我的執著，沒有自我的稜角，因此和任何人事物都能夠相應。因為沒有自我中心，只有眾生而沒有自我，如此，自己就和佛法僧三寶是一體的，這叫做「一體的三寶」。

如果我們修行佛法而進到證信層次的話，心外沒有三寶，自心就是三寶，

這個時候是不是說我們不要拜佛了？不要看經了？也不要供僧了？錯！自心本身就是三寶，當然你會自然而然的信佛、學法、敬僧，否則的話，你就是在自己否定自己了。

（二）以知過懺悔心，來保護持戒清淨。

知過懺悔，乃是用懺悔心來扶助戒增上，因為凡夫受了戒，隨時還會犯錯，如何彌補犯錯的行為？便是要懺悔。在聲聞戒的懺悔，主要是針對身口二業的惡不善行及惡律儀要懺悔；大乘菩薩戒的懺悔，包括身口意三業的惡不善行及惡律儀，都要懺悔。聲聞戒在於長養出離心，菩薩戒重在長養無上菩提心。

持戒的目的是為了保護修行禪定成功，可是持戒而不犯戒是很難的，也就是說接受了戒的準則和規定之後，常常還是會犯錯的。因此，

《菩薩瓔珞本業經》中說：「有戒可犯是菩薩，無戒可犯是外道。」犯戒之後要以懺悔心來修補。一次次的犯戒，一次次的懺悔；一次次的懺悔，一次次的改善，終至於持戒清淨。聲聞戒的懺悔方式，有犯小錯的自責己心懺悔、得罪了某一個人時的當面對首懺悔、犯了稍大的過失須在三人中懺悔、犯了大過失則要在十人或二十人前懺悔。大乘菩薩戒的懺悔方式，則有自責己心懺悔、在佛菩薩像前懺悔，

乃至要禮三世諸佛，懇切懺悔，直到見光、見華等瑞相現前，始知罪已懺除。

不一定要犯了什麼重大的過失，才需要懺悔，而是隨時要存懺悔的心。因為不僅今生曾犯的過失，往往已經忘了，何況過去世的無量劫來，有許多許多的行為是不正確的，有意無意，傷害了他人也傷害了自己。有的是因貪心，有的是因瞋心，有的是因愚癡心；凡是做了害人害己、或知或不知、或憶或不憶的惡事，這都是需要懺悔的。

懺悔，可以使得煩躁、閉塞、不開朗的心，變成清涼、豁達、很舒坦的心。不懺悔，則會使得自己假借理由來推卸責任，而犯下更多的錯誤；犯了錯誤還找理由，以為是正當，這就是邪見了。邪見是不知因果、不信因緣，自己造了惡業，還認為是理所當然。

通常的人，都會認為他們自己是個善良的好人，只有受過他人的傷害，自己是不曾傷害過他人的，因為自己從沒有做過殺人、放火、強暴、搶劫等的這些壞事。但是，當我們在修行禪定、聽聞佛法之後，就會發現自己所犯的錯誤及過失是滿多的，自然而然就會生起懺悔心。因此，懺悔能護持淨戒，修習禪定不得力時，要知道懺悔。

在二十世紀的三〇年代，日本的帝國主義者，

製造了一個「大東亞共榮圈」的好理由，認為中國太窮、太落後了，所以便發動侵略中國的大東亞戰爭，理由是為了幫助中國人。這樣的理由，有點像一個寓言所說：曾有一匹狼，看到有一隻羊要過河卻過不去，狼就說：「我來帶你過河，不帶你過去的話，你會不安全，我心裡真是不放心。」羊說：「你這麼好心，真是謝謝你，可是你怎麼帶我呢？」狼說：「最安全的就是進入我的肚子，那就會永遠安全了。」這似乎很有道理，若要叫那匹狼承認錯誤而來懺悔，那就難了。除非侵略者受到大挫敗，才不得不懺悔，普通人是很容易承認自己錯誤而願自動懺悔的。

一般常人，平時不知要懺悔什麼？如果遭逢災病厄難禍事，尤其是中國人，便相信延僧拜一堂什麼懺，例如：水懺、大悲懺、梁皇懺之類就沒事了，這不是沒用，就信仰上這也真的有用；但在禍事過後，又不知要懺悔了。其實，懺悔是日常生活中，隨時都該做的，表示對於所犯的過失負責，是誠實的做人原則。

如果在修習禪法之時，心緒不寧，妄想雜念太多，便是心浮氣躁的業障現前，此時應當以至誠懇切之心，做懺悔禮拜，一邊禮拜，一邊口念心繫：「弟子某某人，至誠懺悔，先世今生，一切惡業，盡皆消滅。」或者禮誦〈懺悔偈〉：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前盡懺悔。」誦一遍，拜一拜。經過懺悔禮拜之後，心緒就會沉穩，可以順利打坐了。

以上所說，不論是聲聞懺法或是菩薩懺法，都屬於有相懺，《六祖壇經》更說有「無相懺」的法門。那是自性已明者，隨師稱念：「前念、今念、後念、念念不被愚迷染、不被驕誑染、不被嫉妒染，願從前所有惡業愚迷等罪，所有惡業驕誑等罪，所有惡業嫉妒等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。」懺者懺其前愆，悔者悔其後過，今已覺悟，悉皆永斷。因為「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡。」犯過失造惡業，皆由情執的虛妄之心，迷情不除，業障不消。一旦情消執亡，明心見性，性本空寂，罪亦不存，所以最上的懺悔是無相懺法。但亦切切不可否定有相懺法對於初機修行者的重要性。

（三）以柔軟忍辱心，來促進禪定增上。

柔軟心即是忍辱般若蜜，似乎與《維摩經》所說的「直心是道場」不一致。

若依《六祖壇經》所解釋的「一直心」是「於一切法，勿有執著」，等於就是不受一切境界所動的忍辱心及柔軟心。《六祖壇經》中有三處提到「不思善，不思惡」的心，其實也是柔軟忍辱的一直心。世界上最柔軟的物體是水，修行人最柔軟的態度是忍辱，禪修時最有力的工夫是一直心。

水的適應性很強，因為它柔軟，所以能適應一切狀況，

聖嚴法師教默照禪 67

能隨機緣而變化多端。常流的溪水，遇到了小石頭，它會翻過石頭或把石頭帶著走；遇到了大石頭，水就繞過石頭從縫裡滲透著走；石頭太大、太多，形成了堤壩，擋住了去路，水就停在那兒，變成水池、水庫，等水慢慢多了之後，再從擋住的那個堤壩上翻過去；如果天旱，太陽強、溫度高，水就變成蒸氣，升空而去。水就是這個樣子，它總是有辦法過去的，可以化零為整，也可以化整為零，遇到什麼樣的環境，它都能以柔軟的姿態來如實的因應。

冷天，水會變成冰；熱天，水會化為氣；在天空，水會變成雲霧；遇到冷風，雲霧會變成雨、霜、雪。它隨時隨地都可以變化成不同的形態，但只要一有機會，又可以變回了水。因此，水的本質沒有變，永遠是水，但是它的形態可以千變萬化，也可以根本不變，只是為了適應環境的狀況而暫時改變了形狀，這就是可資禪修者們學習的柔軟心、忍辱心、一直心。

默照禪的練心過程是：放鬆身心、收心攝心、集中心、統一心，放下統一心，即是無心。不是像木頭、頑石、死人一般的沒有心，乃是打破自我情執的煩惱心之後的智慧心及慈悲心。

若要實證無心，必須先以柔軟心，修習默照禪法，當在實證無心之後，那就是柔軟忍辱心的完成。因為自己沒有一定要堅持什麼思想、觀念、立場，

聖嚴法師教默照禪 68

唯一的原則就是對人要有慈悲，對己不起煩惱。對自己不起煩惱是解脫自在，對人要有慈悲則是利益眾生。為了利益眾生而自己不起煩惱，便是利人利己的菩薩行，為了修持菩薩行，可以千變萬化，應人、應物、適應環境，這就是將修行默照禪的柔軟心、忍辱心、一直心，用在日常生活中了。

在精進的禪修期間，在禪堂用方法之時，遇到身心上的任何狀況，都要用柔軟心來面對它、接受它、處理它、不去管它，便是適應它了。對於逆境的狀況，要適應它，對於順境的狀況，也用同樣的柔軟忍辱心來應對它，那才能夠默而常照，照而常默，默照同時，超越了好壞得失的情執之心。

象岡道場曾為從台灣來訪的八十位信眾，辦了兩天的禪修活動。在那兩天之中，有一個節目相當有意思，那是每個人從湖邊托著一碗水慢慢地走回到禪堂來，途中不能潑出一滴一點，並且自我約束：「如果流出一滴，就等於丟了一個頭。」有的人很貪心，把水裝得滿滿的一碗，走不到幾步水就流出一滴，雖然很快走回到禪堂時，但幾乎丟了幾十個頭，這就是心不夠柔軟，沒有耐性的結果。也有人一開始很謙虛，只裝了八分滿的水，慢慢地走回到禪堂時，一滴也沒流出來，這就是用柔軟心和一直心的鍛鍊方法，所得的效果。

（四）以慚愧精進心，來維護智慧增上。

智慧是沒有我執的態度。可是，當釋迦牟尼成佛之後，也是會說：「我，如來！」或「我，佛！」但這個不是情執煩惱的我，而是智慧慈悲的假名我。為對眾生而言，如來還是要以假名講我。

對於正在修行中的人來說，所謂智慧，應可分成未見佛性之前，以及見了佛性之後的兩個段落。

1.因慚愧而生精進

如何養護增上這兩個段落的智慧？關鍵就在「慚愧心」。對於三寶、對於眾生、對於自己，應修的未修、應斷的未斷、已修的不足、已斷的未盡，都當感到慚愧。當在尚未開發自己的智慧之前，應當運用佛及諸善知識智慧的教法，精進修習。見性之後，所得的智慧性質，雖與諸佛相同，但所得的智慧力用，仍與諸佛有天壤之別，猶如毛端一滴水與四大海水相比，濕性全同，但量體懸殊。有些狂士，看過一些禪宗語錄，就滿口的佛言祖語，聽起來他們似乎已經大悟徹底，已與諸佛平坐平起。

事實上，如果自己尚未成佛，就用佛的口氣訓人；自己尚未開悟，

就用祖師的悟後語賣弄；自己尚不是明眼的善知識，就用善知識的姿態來以盲引盲，這就是不知慚愧的人了。麻煩的是，不知慚愧的人往往未得謂得、未證謂證，也不會再去精進修習了。

《華嚴經》的〈梵行品〉有句話說：「初發心時便成正覺。」也就是說剛剛發起無上菩提心的人，就已經是成佛了。沒有錯，成的是因中的佛，不是果上的佛，就像是嬰兒剛剛入母胎，已經確定是一個人，但尚不是成人。修行時，如果開了真的智慧，能把自我中心的執著放下，就會體驗到無我的空性，就是見到佛性，已經確信自己必將完成佛果，唯距究竟圓滿的無上菩提，還有很長很長的道路要走。所以見了性的人，更需要常生慚愧心，常起精進心。

不知慚愧、不能精進的修行人，不是懈怠放逸的懶人，便是得少為足的狂人。所以禪修者必須隨時警惕，要不離慚愧心，常保精進心。

2.穩健踏實即足蹈蓮華

精進的目的，是為了開啟智慧、長養智慧。四種增上，都是精進的範圍，四種增上都須以智慧為準則，也都是以開啟智慧、長養智慧為宗旨。打坐、拜佛、看經、懺悔、做大布施等每一個項目，也都得精進；每天的二十四小時中，每一小時的每一念，常常在照顧著默照的工夫。中國禪宗的老師們，

聖嚴法師教默照禪 71

經常會問說：「走路的腳跟著地否？」意思是說在每一腳踩下時，腳尖、腳掌、腳跟，是否都是腳踏實地？如果步步著地踏穩，便等於步步足蹈蓮華，否則可能步步泥淖，乃至寸步難行了。

有人由於性子急躁、心思散漫、情緒不寧，以致工作時緊張慌亂，左手拿東西，右手丟東西，走路時右腳未踏實，左腳在搖晃。像這種手足無措、六神無主的狀況，也可算是腳跟不著地，也不是精進的態度。精進用功的禪修者，應該是在任何狀況下，不論快慢緩急，都能保持踏實、穩定、輕鬆、自然，夙夜匪懈，猶如川流不息。禪修者在修行過程之中，每一念都很清楚地落實在自己的方法上，中國的諺語說：「學問如逆水行舟，不進則退。」精進不是拚命，休息不是放逸；精進是細水長流，休息是養精蓄銳，補充調理。

例如在慢步經行時，每一步都是非常踏實穩健，輕鬆自然地一步一步往前移動，便不會感到身體有多少重量和負擔了，好像一縷棉絮、一片羽毛，在空中隨風飄動般的輕靈、柔軟。

學會了正精進的用功態度，即使面對再嚴重的狀況、再重大的計畫、再複雜的事件，也不會有壓力感、不會憂愁、不會著急，只是按部就班、持續不斷地、一項一項處理下去。每個人只有一個頭、兩隻手、兩隻腳，

每天只有二十四小時，一個人做不完的，當多結合幾個人來做，今天做不完的，明天、後天再做；該睡覺時要去睡覺，該用飲食時就去用飲食，遇到困難阻礙，就想辦法運用因緣來解決。絕不輕易改變方向，也絕不放棄朝著目標努力的心願。

3.不放棄也不放逸

養成正精進的習慣，便會將懈怠放逸的各種理由，放在一邊，踩穩腳步，繼續往前走。例如有一次，我在書桌上發現一隻螞蟻，我的第一個念頭是想將牠請走，但不知牠的家在哪裡，便由牠自己離開吧！我的桌上有鉛筆、紙張、書本，還有幾滴從杯子裡潑出來的水，我看到這隻螞蟻真有勇氣，也有毅力，當牠遇到鉛筆時，知道過不去了，衝不過去、鑽不過去，但繞個圈子就過去了；遇到書本時，用觸角試試、探探，用腳掌摸摸、搖搖，沒有停下片刻，接著又從書本上爬過去了。然後看到一灘水在那裡，先用觸角探了探它是什麼東西，覺得過不去時，就想繞著水的外周過去，但此時的那幾滴水，已經連在一起，將水域的範圍拉長、拉大了，螞蟻跑過來跑過去，碰碰這邊、碰碰那邊都是水，可是牠並不放棄，居然從水面上游過去了。我真是佩服螞蟻這種堅強的意志力，什麼都擋不住牠；牠不放棄、不放逸，好像也沒有慌張和著急，我想我們應該學學這隻螞蟻的精神吧！

正精進的態度，也像《伊索寓言》中龜兔賽跑的故事。烏龜爬得慢，兔子跑得快，但是烏龜腳踏實地，步步為營，鍥而不捨，從從容容地走完全程，而兔子心想：「哼，我反正是跑得快的！」跑不了多久就停下來休息睡覺，一覺醒來，發現烏龜已經先到了目的地。我們要學的精進，就是那隻烏龜的精神。

四、長養

在說明了默照禪法的修證觀念及修證方法，以及信、戒、定、慧的四種增上與保任這四種增上的輔助法門之後，另外要特別一提的是感恩、發願、迴向、親近善知識的重要性。

（一）感恩

為了飲水思源，我們應對父母、師長、朋友、配偶、子女感恩，應對提供我們修行觀念及修行方法的佛法僧三寶感恩，也要對一切眾生感恩。最重要的，不僅感恩順增上緣，也當感恩逆增上緣。

（二）發願

要發「上求佛道，下化眾生」的大菩提願，要發「自求出離三界生死，出離五趣苦海」的大菩提願，要發「不為自身求安樂，但願眾皆離苦」的大菩提願。

（三）迴向

願將自己的禪修功德，上報一切恩，下濟眾生苦。迴向即是分享，以自己的修行所得，讓他人乃至一切有緣的眾生共同分享，身體力行，自利利人，廣種福田，多結善緣。

（四）親近善知識

我有一個弟子聽到《華嚴經》裡一位善財童子參拜了五十三位善知識的故事，就對我說：「我也要學善財童子，準備訪遍全世界所有的善知識。」有這樣好學的心，當然很好，不過，善財童子最初是由文殊菩薩的指點，告訴他去看哪一位，然後再由那一位善知識指導他去看另一位善知識，如此輾轉，一位介紹一位，最後再回到文殊菩薩之前報告說，已經參訪了五十三位善知識。

這就如同是我把學生送到一個大學，再進一個大學，交給大學部的教授、碩士班的教授、博士班的教授，前一位教授指示去找下一位教授，當他學成之後，又回到我的寺院。所謂善財童子五十三參是這樣的一種狀況，並不是像無頭蒼蠅那樣的到處亂飛亂闖，那就不是遍訪善知識的大修行者，而是闖蕩江湖的「馬溜子」了。

一般的初學者，一定要有一位具德的真善知識，作為依止、親近、就教的本師，等到一門深入而有了基礎之後，才不妨在本師善知識的指導下，去其他地方參學。如果發現依止的本師，不具正見、不具律儀、不善教示，便可如良鳥，擇木而棲。

有些人經常換老師、換方法，雖也沒什麼不好，但也未必真的好。譬如一個病人，如果經常換醫生，有可能找到有緣的醫生，但更可能失去了除病的機會；因為再高明的醫生，也需要時間來熟悉你的病況，所以我看醫生是不會時常更動的。如果天天換醫生，每一位醫生都給我處方下藥，那我不是變成試驗用的白老鼠了嗎？修行也是一樣，老師換多了，就可能變成了修行的白老鼠。

一門深入是要專精的，這並不是反對「法門無量誓願學」，但是一定先要有主要的法門之後，才能思考修學其他的法門，並以此來利益眾生。

而善知識分有三類：

1.教授善知識

教授就是老師，是指從釋迦牟尼佛開始，每一代傳承的老師，也包括了現在的老師。當然，每位居士都可以有許多位老師。

2.外護善知識

外護，就是能夠協助你、成就你來修行的人，就像你們的家人、老闆及同事，還有許多贊助修行道場的護法信眾。

3.同修同行善知識

是在日常生活裡一起修行的人，譬如家庭夫妻，稱為「同修善知識」，禪修者與禪修者在一起，稱為「同行善知識」。而我雖然是許多人的「教授善知識」，但是他們也都是我的同修同行善知識，這叫做互為善知識。

禪修的最高目的，當然是為了明心見性，若希望明心見性，必須在大善知識的指導下精進修行，所以《六祖壇經》的〈般若品〉說：「只緣心迷，不能自悟，須假大善知識示導見性。」閱讀佛、祖的經論語錄及著作固然有用，也很重要，若能親近真善知識，則更加省力、更加安全了。故在《六祖壇經·機緣品》的永嘉玄覺條中，有一位玄策禪師，鼓勵玄覺禪師去參訪六祖惠能，而謂：「（不用真善知識證明者）威音王已前即得，威音王已後，無師自悟，

聖嚴法師教默照禪 77

盡是天然外道。」據《法華經》所說，曠劫之前的最初一尊古佛，名號威音王，在這之前更無一佛，故在無佛的曠古之前，威音王佛是無師自悟的，此後皆須師承證明，否則便是天然外道。也可以說，在此地球世界，尚未有釋迦世尊成佛之前，沒有真善知識，釋尊成佛是無師自悟的，此後祖祖相承，皆須師承證明，否則，便是天然外道。

如今已離佛世遙遠，若在邊地、或逢亂世，真善知識難遇，若有不遇善知識而能依經教，不依經驗，自行化他，精進不懈，便是大修行。倘若自擂自唱，而云自修、自悟、自作證，自稱是佛、是聖的人，恐怕就是天然外道了！

禪期圓滿之日，正是另一個禪修階段的開始。時時都要以初發心的新鮮感及謙虛心，在正知見的原則下，將一切眾生都當作善知識來看待，善知識是好師友，惡知識是活教材。魔眼見諸佛，諸佛也是魔；佛眼見諸魔，諸魔也成佛。

（西元二〇〇一年五月十九日至六月二日，講於美國象岡道場十四天的默照禪期，初稿由姚世莊居士整理，同年十一月二十四日至十二月八日我又重寫一遍，增補了不少內容。）

聖嚴法師教默照禪 79

象岡默照禪十開示

聖嚴法師教默照禪 81

(〈第一天：晚上（報到日）〉)放鬆放下，準備用功

一、師父引進門，修行在個人

這是在美國主持的第九十八次禪期。過去曾經主持過七天、十四天，以及四十九天的默照禪，十天的默照禪則是第一次。但是，不管是七天、十天、十四天、四十九天，其原則與方法完全相同，只是練習的時間長度不一樣。

此次禪修有幾項較為特殊的事：有九十八位禪眾參加，另有十位義工，總共一百零八位，這個數字滿有意思的。將一百零八個人當成一百零八個煩惱，就是要將這一百零八個人的煩惱全部除去。但是，請諸位不要迷信剛好一百零八，就表示你們每一個人都可以開悟了，還是要好好用功才行。

到現在為止，我在東方、西方，與我有傳法關係，也就是經我印可，允許他們主持禪修的，共有六位，其中有一位參加了這次的默照禪十。

但是你們不必去找、去猜是哪三位？禪修期間，他們跟大家一樣是同修伴侶。此外，這次的禪眾之中，也有幾位是資深的內觀禪老師。

因此，這次的默照禪是相當殊勝的。但是，老師引進門，修行在個人，好的老師，不一定有好的學生；好的學生，也不一定就表示他的老師是那麼的好，這是在於各人自己的善根及用功。如果善根不夠，更是需要用功，用功之後種下善根；如果善根深厚而不用功，那個善根只是個根，沒有澆水，沒有遇到陽光，就無法成長。所以，在禪期中，必須要靠你們自己努力用功，「各人吃飯各人飽」，師父是沒有辦法代替你們的。

用功的意思，是不浪費時間去自尋煩惱，不要浪費時間懈怠、懶散，而是要鏗而不捨、持之以恆，不去想失敗或者成功的問題，只是不斷地把心用在方法上。用功的原則，就是不要害怕有妄想，但是不要跟著妄想跑，這看起來好像很矛盾——不要怕雜念又要不跟妄想跑。不怕雜念的意思是什麼？就是不要故意自己找雜念，不要故意胡思亂想，但也不必討厭有妄想、雜念，只要不跟著妄想、雜念跑就好。當發現有妄想、雜念時，不需要懊惱、後悔，不要再問剛才那個雜念是什麼？而是趕快回到方法。這就是不怕雜念、不怕妄想，也不跟著妄念跑，如此一來，妄想、雜念便會自然立即消失。

二、保持新鮮的感覺

修行默照禪的首要原則，是將身體放鬆；包括肌肉、神經，練習著從緊張成為放鬆。神經緊張，肌肉自然就會緊張；腦神經緊張，身體上其他部位的神經也會緊張，關節也跟著緊張，身體就會變得僵硬而容易疲倦，這與修習默照禪，便是背道而馳了。

平時如果運動量少，或者在某些部位曾受過傷，打坐時可能在某一部位或某些部位會酸痛，例如腿痛、背痛，甚至胸部痛，這都是正常現象。如果痛得非常厲害，已經無法再安心，那就不需要忍痛，背痛就腰彎，腿痛就放腿。當然，輕微的痛是沒有關係的，反而能夠使你的心念較為集中。

這次有二十四位是第一次參加我所主持的精進禪十，也許這二十四位曾經跟我的弟子學過初級的禪訓，或者參加過其他道場的禪修，不過，到了這裡，就不要再管過去所學，應該完全聽從這裡所指導的方法。不論是第一次來，或是已經跟我禪修超過二十五年的，都應該認為自己是剛剛開始修行，每一個念頭都告訴自己：「這是新鮮的，我是才開始修行的。」禪修，最可貴的是初發心，請大家保持著新鮮的感覺。

三、只在當下

禪修期間，對好的狀況不必沾沾自喜，更不要希望、追求有好經驗出現，這種追求心就是散亂的妄想心；對壞的狀況、不好的經驗，也不必討厭。不論是身體、頭腦，任何一種好或不好的狀況，請你把它當成是幻境，你現在唯一的工作、任務、責任，就是用方法。

也請大家不要數時間、數日子，不要老是看著手錶，計算著過了多少時間，這種心態是非常的糟糕，只會讓你痛苦、焦急、焦慮，那不是在修行。修行只在當下：現在、現在、現在……，除了現在，只有現在。不去想還有多少時間？幾天前究竟做了什麼？不想過去，不想未來，只想現在，離開現在，就是在打妄想。

修行期間，不要管他人的好與壞，別人有什麼動作，跟你沒有關係，你只要專注在方法上。如果坐在蒲團上很不舒服、很痛苦，可以坐到椅子上。當然，坐蒲團要比坐椅子舒服、穩定，坐椅子是不得已的事，如果看到別人坐椅子，自己也想去坐坐試試看，那你就上當了。

今天是第一天晚上，所以先不講方法，照理說你們應該已經有方法了，

聖嚴法師教默照禪 85

不管是從哪裡學的，如果實在什麼方法也沒有，就坐在蒲團上告訴自己：「我在打坐，我在打坐，我放鬆了，我放鬆的在打坐。」第一天晚上諸位可能會不習慣，因為現在宿舍還沒建好，睡的地方及衛生設備都很簡陋，請你們包涵。不管是睡在哪裡，要告訴自己：「我現在是在修行，睡覺也是修行，不去管身體是在哪裡，也不要管身體的旁邊究竟是什麼，睡哪個地方都是一樣。」

(〈第二天：早上〉)默照的基礎觀念與方法

一、觀念與方法並行

看一看諸位的每一尊臉，是不是都像菩薩？菩薩是有慈悲、有智慧的人。對自己要有智慧，對眾生要有慈悲；有智慧，就不會讓自己痛苦、煩惱；有慈悲，就不會讓眾生痛苦和煩惱。如果自己造成自己痛苦、煩惱，那就是沒有智慧；如果造成眾生痛苦、煩惱，那就沒有慈悲。沒有慈悲的人是不可能智慧，有智慧的人也不可能沒有慈悲，這是一體的兩面。

許多人來參加禪修是希望開悟，但是，如果平時常常讓自己困擾，不是後悔就是驕傲，不是自卑就是神氣、得意；失敗了痛苦，成功了驕傲，這樣的人根本不可能開悟。在我們所處的環境之中，一定是有事、有人、有眾生的，如果輕易受影響而生起煩惱，這是沒有慈悲，沒有智慧；只要自己起了煩惱，

一定也會讓他人痛苦。如果能經常讓他人生歡喜心，自己的煩惱一定會減少，能夠這樣，開悟的可能性才比較大。

我們都是凡夫，為什麼是凡夫而不是聖人？這是因為愚癡、沒有智慧。因為愚癡，所以充滿了怨恨、嫉妒、懷疑，對人對己都不信任，所以自害害人。在愛人的時候，往往使他人痛苦；愛自己的時候，則變成自私，使得自己更加痛苦。如何才能減少一些愚癡，多一些慈悲與智慧呢？那就是要修行了。

修行，可以從兩方面著手：一方面從觀念的理解來糾正，另一方面則是用方法，將心從混亂的狀態變成清醒、清楚、安定。只有方法，那是盲修瞎練；僅有觀念，那只是知識。禪修必定是方法配合觀念，方法和觀念同時並行，就如同鳥之兩翼，缺一不可。

二、何謂默照？

此次的禪修方法是「默照」。默，是不受自己內心以及環境的影響而動，心保持安定的狀態。照，則是清清楚楚知道所有的狀況；以外在環境而言，有人在和你說話，或者有人在罵你、讚歎你，但是內心不受影響。罵你的時候，不會覺得委屈、痛苦；讚歎你的時候，也不會覺得很得意、很高興。你只知道：他罵你、

讚歎你，這是他的事，不要受他影響。應該挨罵，不必生氣，罵得不對，這是他的事，為什麼要生氣？對內心狀況也是一樣，知道有煩惱、妄念，但是不去在乎它；清清楚楚的知道，但是不受影響，這就是默照。

默照就如同六祖惠能所說的「定慧不二」、「定慧同時」，默就是定，照就是慧。有定時，必定有慧；有慧時，必定有定。定是慧的體，體就是基礎，從定而產生智慧的功能。定與慧是不可分割的，有定的時候，智慧必定產生，有慧的時候，也一定和定相應。真正有智慧的人是不會浮動的，因為他具備定的功能。因此，剛剛開始用默照，默是默，照是照，定與慧是有前後次第的；一旦方法得力以後，就是默照同時，也就是定慧同時，這是禪宗的特色。

其實，禪宗並不是中國人發明的，在釋迦牟尼佛時代就已經在運用。經典裡有「如來常在定，無有不定時」兩句話，這是描述佛在日常生活中，不論說法、待人接物，無一時不在定中。諸多聲聞弟子及凡夫弟子，也看到釋迦牟尼佛出定、入定；出定的時候，就行化人間，放光說法度眾生，與眾生結緣，入定的時候就默然打坐。但是，對佛自己而言，沒有所謂的出定或入定，而是任何時間都在定中，這是定慧同時的一個事實。

凡夫所謂修定，指的是四禪八定，也就是世間的定；聲聞的定，

除了世間四禪八定之外，再加上滅受想定，是為九次第定。在定中，智慧的力量無法表現，出定之後，因為有定的功夫，才能表現出智慧來。

修行通常是講止觀，但先止後觀是不容易的。我們都是凡夫，要先修定才產生智慧，而默與照就是練習的方法。剛開始用方法時，有照有默，先默後照，或者先照後默，默和照是無法同時的。照是觀，很清楚的在觀照；默則是止，不受前念與後念，以及內、外境的影響。一開始就默，是默不起來的，所以一開始要照，必須先從觀開始。因此，先要照，照現在用的方法，用現在所用的方法，使得心安定下來，當心安定之後，那就是默了。

三、以五停心、四念住為基礎

禪修最基本的方法是「五停心觀」——數息觀、念佛觀、不淨觀、慈悲觀、因緣觀，也就是五種方法。停，就是止；五停心的目的是要停止雜念、妄想，如何停？方法要先觀，所以稱為「五停心觀」。

五停心的進一步是「四念住」——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，其中第一項就是先要觀身，觀身與觀呼吸是同時的，觀呼吸實際上已經在觀身，所以四念住的方法還是觀，而不是止；觀的目的是為了使心安定下來，

聖嚴法師教默照禪 90

心安定就是止。因此，止的功能，一定是從觀而達成的效果。

默照雖然是大乘禪法，但是基礎跟五停心與四念住相關，所以默照禪一開始時先用照，也就是觀；觀照成功，也就是清楚地觀到心安定，不受內境與外境的影響而產生波動，那就是默。觀照的方法用得好，也是默照同時；天台宗稱為「止觀同時」，禪宗則稱為「默照同時」。所以默照、止觀、定慧，在開始時有一前一後次第方法，但結果卻是同時的，因為大乘的禪法是定慧同時、止觀同時，而不是一前一後。以上所講的是一個概論，也可說是默照禪的引言。

現在要教諸位如何來用默照禪。尚未用方法之前，先要說明方法的根源、原則以及功能。因為這不是我發明的，而是從佛、祖師，一代一代傳承下來，請大家絕對要有信心。昨天已經講了大概的原則，包括：1.放鬆身心。2.不管過去，不管未來，不管環境裡發生的事，只是用方法。3.不擔心妄念，不討厭妄念，不對壞狀況起瞋恨心、後悔心，不對好狀況起貪戀心、追求心，你的責任只在於回到現在的方法，繼續用方法。

四、體驗呼吸，珍惜生命

身體不舒服，如果不是很嚴重，就不去管它，只是用方法。

如果腿痛得沒辦法坐，可以坐椅子，等腿能夠坐時，再回到蒲團上，或者偶爾變換一下姿勢，繼續坐下去。坐的姿勢相當重要，不管怎麼坐，第一要件是要舒服，第二要件是要穩定，第三要件是坐得持久。這三項要件的情況不要跟任何人比，而是以自己的判斷來做決定。

首先，把腿擺好，將腰挺直，後頸挺直，頭頂、下巴應該是呈垂直線，而不是仰著頭或低著頭。腰挺直時，小腹放鬆，下巴收緊，然後臉部肌肉放鬆，牙齒不要咬緊，嘴巴是閉攏的。眼睛可以睜開百分之二十，如果睜開時妄想很多，會受到干擾，可以將眼睛閉起來，但是不要胡思亂想。手的放法是右手掌放在左手掌的下面，雙手大拇指相接放在小腿上，不要用力，放好之後就不要再管它了。肩頭不要用力，輕鬆自然的，不向後張，不向前傾，不向上抬，不向下壓。身體重量的感覺，不在頭部，不在上半身，而是在臀部與蒲團之間，這是重量、重心之所在。

此時，請確認尾椎骨是否碰在蒲團上，這是不正確的，要將身體略為前傾。通常臀部是坐在蒲團正中央的前半部，後半部是空著的；如果尾椎骨靠著蒲團，表示你只坐了蒲團的小部分，或者蒲團前面的一部分，所以會碰到蒲團，這樣坐久了，尾椎骨會痛，不健康。

姿勢坐得正確、舒服、安定之後，開始時重心是放在臀部與蒲團之間，但是無法持久，雜念、妄想馬上就會起來。此時就體驗呼吸從鼻孔出和入的感覺，呼吸出時是溫暖，呼吸進時是清涼，體驗清涼與溫暖，但要注意呼吸的深與淺，不要控制呼吸的快與慢，只曉得呼吸在鼻孔進和出的感覺。不必去想呼吸的量與質，也就是不去在乎空氣的質與量，否則就變成在練氣，而不是在默照了。

一定要對這個方法培養出興趣，要體認到你的每一次呼吸都是新鮮的，都是一個新的經驗，都是重新開始的一個生命。生命不斷地開始，不斷地向前邁進，而不是停留在原地踏步，否則會覺得無聊、枯燥。體驗自己的生命是非常重要的，不要浪費了生命，如果討厭、無聊，就是對自己的生命不珍惜；對生命沒有想要瞭解或體驗，這是很可惜的。所以，一定要將體驗呼吸培養成興趣，這樣妄念就會減少，心就會安定下來。

體驗呼吸時，可以想像自己是在生命大海裡游泳；雖然每一次伸出手向後划的動作，似乎都是同一個動作，但是，水並不相同的，每一次的距離、位置也不相同；每一次都是一個新的開始，一直一直往前走，走多少是多少。當然，在座的人並不一定都會游泳，但是總看過別人游泳吧，你要對自己說：「我雖然不會游泳，但我現在練習著在我的生命大海裡游泳，那就是我的呼吸。」

聖嚴法師教默照禪 93

剛才所介紹的，是對於剛開始練習默照方法的基礎及次第。如果諸位已經練習過默照，有很好的程度，能夠用到默照同時，當然可以一開始就使用默照禪法。

(〈第二天：晚上〉)超越對立，有無雙泯

一、不受影響，隨時回到方法

昨天晚上很熱，諸位睡得還好嗎？任何一個時間，都是在用功地用方法，跟自己的現在在一起，這種熱得要命的感覺就不容易發生。去年我曾經到墨西哥市指導禪七，那裡比紐約熱多了，像火爐似的，我心想：「墨西哥人白天一定不會到外邊工作。」但就在正午時刻，我看到馬路上有修路的工人，他們不斷地流汗，不斷地喝水，還滿高興的樣子。最無法想像的是，太陽那麼大，有一些墨西哥人，竟然只用一塊白布遮著臉就躺在地上睡覺，而且睡得很熟。這些人真了不起，這麼熱還睡得著，真是佩服他們。記得我在少年時，夏天去做童工，也曾用白布遮著睡在地上，還睡得很高興。諸位想想，現在你們能在這個地方打坐，實在是最大的享受，正好可以用默照的方法。明明是熱，說它不熱是錯的，

聖嚴法師教默照禪 95

但是可以對自己說：「我知道熱，熱是真的，但是我的心不要煩，不要受它影響。」知道熱，是照；不受它影響，則是默。

昨天夜裡沒有睡好的，有可能是被別人吵得睡不著，或者是不習慣睡覺的環境。可能是同房間的人打鼾的聲音很大，或者住同一層樓的人進進出出，開門、關門發出聲音；也可能是因為太熱，覺得空氣不好，不習慣，所以沒辦法睡覺。但是，今天晚上還是要睡覺的，睡的時候可以利用機會練習默照方法。凡是聽到的、感覺到的，都很清楚，是照；什麼都知道，但是不管它，告訴自己：「我要睡覺」，便是默。

我剛才吃過晚飯後去散步，穿著防水鞋，從湖這一頭的堤岸走過去，看到一條滿長的魚躺在湖堤上。我想救這條魚，就把魚抓起來準備放到湖裡去，當我抓到魚時，手就被刺破了。真是奇怪！明明看到的是條魚，怎麼會被刺到呢？原來在魚的肚子上有兩根毛，那兩根毛實際上是兩個魚鉤。原來，那不是真魚，而是做成魚的樣子的魚餌。我第一個念頭就是：「這是誰做的？這麼可惡！」第二個念頭還是：「真可惡，用假魚作餌來誘釣真魚。」講了兩個可惡之後，想一想說：「阿彌陀佛，我正在教默照啊！」

其實，「可惡」的反應是沒有用的，做魚餌的人已經跑了，

這個念頭根本是多餘的。於是我就想：「嗯！這個魚鉤怎麼長得這個樣子，滿有趣的，這個人真是聰明過頭，弄個假魚來釣真魚，不過以後這裡要放個『禁止釣魚』的牌子。」所以隨時要告訴自己，心完全不受影響是不可能的，受影響之後馬上要調整，因為恨它、討厭它，都是沒有用的。聽到他人打鼾說沒有聽到是在欺騙自己，聽到打鼾，不舒服是正常的，但是要說：「謝謝，我正好藉此機會來修默照；我知道他在打鼾，我不要受他影響，我睡我的覺！」

二、不思善，不思惡

六祖惠能在《六祖壇經》裡有個偈子——「不思善，不思惡」，這並不是說世間沒有善，沒有惡；而是雖然有善惡的現象，但是我們的心，不要被善與惡所影響。善，就是對自己有好處時，不必覺得了不起；惡，作錯了，也不必覺得懊惱。在平常生活之中，只要不是在思想、思考著自己的善與惡，心就會穩定。在打坐時，不要因為今天坐了一炷好香而興奮，或是因為老是在打瞌睡、打妄想而懊惱、後悔。因此，對自己的善與惡，不必思考它，只是用方法。

對於他人也要「不思善，不思惡」，有人做了好事，有人做了壞事。人是有善有惡的，像我這樣的人，你不能說我是壞人，但是像那些專門殺人、

有變態心理的恐怖份子，就不能說他是善人了。可是，雖然知道修行救人是好的，殺人不對的，然而對眾生要以平等心來看，不要去想此人是善、是惡；他需要什麼幫助，就給予什麼幫助，不因為他是善、是惡，就選擇一下、挑剔一下。內心不受善與惡的影響，以平等心待人，心就會平靜，這就是默照的方法及工夫。

默，是不受影響；他人的好壞善惡，是他本身的事，你自己的心要經常保持著平靜，但是事情還是要處理的。例如有人拿刀要殺你或殺他人時，你說反正是沒有善、沒有惡，他殺我也可以，殺多少人都是沒有善、沒有惡，這樣是沒有慈悲。而是處理的時候，不因為此人可惡就要殺掉他，既然是要救眾生，殺過人的人也應當要救。這樣的慈悲心，就是照；心不受影響而起瞋恨心、煩惱心，則是默。

請諸位好好運用「不思善，不思惡」這兩句話，不要計較自己與他人的好與壞，有好、有壞是正常的。如果打了妄想、打了瞌睡，還說沒有打妄想、打瞌睡，這是自欺欺人。打瞌睡就是打瞌睡，妄想就是妄想，沒有問題。知道剛才打瞌睡、有妄想，但是現在好好用功，不要對剛才的事產生煩惱心，這是默；知道，則是照。不可能整天都在打瞌睡、打妄想，總有一些時間，曉得自己是在打妄想、打瞌睡，這就是默照同時。

三、絕學無為閒道人，不除妄想不求真

六祖大師的弟子永嘉大師，在〈證道歌〉中一開始就這麼說：「絕學無為閒道人，不除妄想不求真。」所謂絕學，就是沒有什麼好學的；無為，則是沒有什麼好做的。沒有要學的東西，沒有要做的事，這就是閒道人。閒，是空閒，但並不是懶，閒道人與懶道人是不一樣的。懶道人是住在廟裡樣樣事都不想做，一天到晚就是在打坐，只想追求開悟，追求自己證個什麼果。閒道人則是心中無事，心中沒有要學什麼、沒有一定要做什麼，但是，並不是什麼事情都不做。以釋迦牟尼佛為例，他從成道之後一直忙到涅槃為止，他是閒道人而不是懶道人。

我自己有個經驗，在二十多歲時，修行相當精進，心中有許多的打算及計畫，也存著許多的疑問，打算著要怎麼修？未來我又會怎麼樣？頭腦裡有一籬筐的問題。當遇到我的師父靈源老和尚時，我認為這個機會太難得了，就請教他老人家給我開示，幫助我修行能修得更好。結果他老人家只是聽著，一個問題問他的時候，他就問：「還有嗎？」我就再問第二問題、第三個問題、第四個問題……，我想最後他一定會整體回答這些問題。那時候，頭腦裡的問題實在太多了，老是在想著：「我將來會怎麼樣？會怎麼樣？……」老和尚就是這麼聽著、

聽著，我已經忘記問了多少問題，也沒有想到他是否還記得這些問題，一個接著一個的問下去，最後老和尚在床鋪上拍了一下說：「放下著！睡覺吧！」這一拍把我嚇了一跳，當我聽到「放下」時，很奇怪，所有的雜念、妄想、疑問全都不見了，想要問的問題也不需要問了。這個例子是告訴諸位，「放下著」這三個字對我受用太大了，實在就是「絕學無為閒道人」這句話。要做一個沒有什麼好學的，沒有什麼要做的修行閒道人；心中不要存有那麼多的東西，只要好好修行，這才是真正的修行人。

有人認為打坐、聽經、看經、念經、拜佛，這就是修行；而工作、開車、煮飯、買菜，都是在干擾修行，甚至有人會說：「寧動千江水，勿擾道人心，我正在修行，請不要干擾我，你一干擾我，讓我的心也動了。」這種人是修不成的，到最後一定修成了外道。沒有辦法將自我放下，是不可能見性、不可能開悟，因為太自私了。

六祖惠能在黃梅五祖弘忍座下時，他的修行就是砍柴、樁米。象岡道場最近有幾位菩薩，打了上一次的話頭禪十之後，就留下參加這一次的默照禪十，在此期間，就在這裡當義工。我問其中一位菩薩：「你在這裡參加二十天的禪修，其他時間都在工作，你合算嗎？」他回答說：「我非常的意外，

雖然整天都在工作，但是並不覺得我是在工作。這個心，好像跟環境裡所有的工作打成一片了。」他整天都在為我們做各種各樣的雜工，心中卻無事，工作就是工作，而且住得很快樂，這是不是等於「絕學無為閒道人」？諸位要是願意住下來，也會這個樣子的。

接下來第二句是：「不除妄想不求真」，這是非常重要的。因為妄想這樣東西本來是沒有的，只有在心中產生煩惱時，才叫做妄想。所謂煩惱，是心念跟自我的貪、瞋、癡、慢、疑相應，如果只有心念，而沒有自我在其中，這個念頭不會有問題；因為自私，老是在乎著自己的得與失、好與壞，結果變成了妄念，這就是煩惱。

什麼是「真」？許多人希望在打坐時開悟見性，見到自己的本來面目，也就是見到佛性。而現在，因為有煩惱，所以這個「我」是假的，開悟之後，似乎就可以見到真的「我」了，有這樣的想法是外道。

事實上，沒有佛性、開悟，以及本來面目這些東西，請諸位不要去追求，否則就被自我的追求心困住、綁住，被煩惱所困擾。追求心就是自我的自私心，如果無法放下，是不可能開悟的。其實，不追求開悟，它反而就在你的面前，一追求它就不見了。不追求，不拒絕，沒有要追求什麼或拒絕什麼，在這種狀況下，

就是「不思善，不思惡」，也就是在默照——很清楚，但是不受影響。

釋迦牟尼佛的弟子阿難，當佛住世時，他經常會有依賴心，認為佛很喜歡他，總有一天佛會幫助他開悟、得解脫。但是直到佛涅槃為止，他還沒有開悟解脫，於是他想：「佛法已經傳給了大師兄摩訶迦葉，大師兄應該可以助我開悟。」但是摩訶迦葉也不睬他，不但不幫忙，還將他趕了出去。此時阿難就想：「佛已經不在世，大師兄也不管我，算了，我什麼也不求了，自己修行吧！」於是找了一個地方準備坐下去好好修行。由於期待心、依賴心都沒有了，正要坐下去還沒坐好的當下，便證得阿羅漢果。這就是「不除妄想不求真」，沒有準備要做什麼時，它反而就在你的面前。因此，隨時隨地不管妄想是什麼，回到方法才是最要緊的。

四、念念繫在方法上

雖然講「不除妄想不求真」、「不思善，不思惡」，可是默照的方法還是要用。打坐時，體驗呼吸在鼻孔出入的感覺；經行時，體驗自己腳步在走的感覺；吃飯時，體驗每一口飯咀嚼的感覺；出坡時，體驗你的手、身體，以及工作的狀況。甚至洗澡、喝水、上廁所，都很清楚自己是在做什麼，這就是照；

聖嚴法師教默照禪 102

有雜念不管它，則是默；很清楚現在用的方法，有雜念起，不管它，這是默照同時。

睡覺，也是可以用默照，你要說：「我要睡覺，我正要睡覺，我已經睡著了，現在聽到的，都是在做夢，不管它；身體以及環境裡的狀況，也不管它，我現在是在睡覺。」「我正在睡覺」是默，「我曉得我在睡覺」是照。照的時候，不是眼睛睜著說：「我怎麼睡不著啊！怎麼還沒有睡著啊！」這不是照，也不是默；不是在用方法，而是在打妄想。但是，請諸位不要就寢時故意弄出噪音，還不知慚愧地說是幫助其他人好好修行默照，你還是要盡量悄悄的、輕輕的，不要製造噪音。

默照是最好用的，在任何時間，任何一個念頭都可以用。每一口呼吸就像是游泳的每一個動作，在你生命的大海裡前進、前進，一手一手的往前划。無論是動或靜，在任何一個狀況下，都可以用這種態度，能夠這樣，心就很容易安定，容易統一，容易得力。

(〈第三天：早上〉)隨息法與只管打坐

一、改變偏差即是修行

修行，在中文的意思，修是修正、修理。當身、口、意三種行為有偏差時，需要修正、糾正，而煩惱心破壞了智慧心時，就要修理，修好之後，再繼續使用。

一般人乃至普通的佛教徒們，都認為敲木魚、誦經、打坐、吃素、在佛菩薩像前禮拜，就是修行。沒有錯，這些是修行，是輔助我們調整觀念及行為的種種方法。但是如果習慣不改、觀念不變、行為不糾正，那些修行是沒有用的，是在浪費時間，裝模作樣。

諸位在這十天之中，任何時間、任何場合、任何空間，都是在修行，否則洗澡時，不是修行反而是放逸；吃飯時，不是修行反而是享受；出坡時，

不是修行反而是受苦。我們的心隨時要安住在現在，很清楚的把現在做好，這就是修行了。譬如說，當你用衛生設備時，看到其他人用過之後弄得很髒，讓你不方便，而你用完之後心想：「剛才的人沒弄乾淨，我也不必收拾，反正已經髒了。」結果第二、第三人都是如此，這個地方就越弄越髒。本來是人用的衛生設備，幾個人一用之後，變成了豬的生活環境，這不是修行的態度。應該在用完之後，不論剛才的人是否清潔了，我盡我的責任把它弄乾淨，讓下一個使用的人覺得方便，這就是修行。

禪修期間，要練習著身清淨、口清淨、心清淨，然後保持著環境清淨，這也是修行。我聽說諸位菩薩在用餐之後，不會將碗盤清理乾淨，甚至還要留下一點飯菜表示已經吃飽了，這是一般人的一種壞習慣。特別是有些人認為，將碗盤內的東西全部吃光是不禮貌的，必須剩下一些。這種觀念是非常的糟糕，不僅浪費食物，也污染了環境。

修行是讓我們在日常的生活中，改變、修正壞習氣、壞觀念、壞行為。如果能因此讓家人發現你跟過去不一樣了，知道修行是有用的；漸漸地，家人也跟著你來修行，這就是度眾生。否則，來修行之前與來之後，完全一樣，那就是白來了。

二、只管打坐

現在繼續講方法。既然生活就是修行，為什麼多半的時間還要在禪堂裡打坐？這是因為我們想要修行，但是不知道自己心念以及行為的哪些地方需要修正。專注用方法的時候，就會發現心裡出現許多許多的雜念、妄想，這些雜念、妄想，都與平常生活之中所發生的行為和習慣有關。發現行為和想法有偏差時，就需要改進，所以在禪堂是在練心，學著認知自己的雜念、妄想是什麼，並練習著讓它們越來越少。

到現在為止，只介紹了一種體驗呼吸的方法，諸位在體驗時，是否真的覺得是在生命的大海裡游泳，好舒暢、好平穩、好安靜、好快樂？有了這種感受體驗，就可以再進一步。如果體驗呼吸在鼻孔出入的感覺，愈體驗愈覺得無聊，或者想要體驗，但是頭腦出現的雜念、妄想，使得心無法體會到鼻孔呼吸的感覺，有這種情況，同樣也可再進一步。

默照，這個名詞是中國曹洞宗所提出的，日本曹洞宗不叫默照，而稱它為「只管打坐」，這是最容易的一種方法。體驗呼吸時，還要曉得呼吸從鼻孔出入之感覺，而「只管打坐」太簡單了，往蒲團上一坐：「我在打坐，

我曉得我在打坐！」然後將身體姿勢坐正確、舒服、安定，其他什麼事都不管；但是，一定要曉得是在打坐，否則就會睡著了。

「只管打坐」可分成三個層次：1.我在打坐，2.我的身體在打坐，3.我的身心全部都在打坐。「我在打坐」只是個觀念；身體在打坐，是照；身心都在打坐的時候，沒有雜念，只有身心統一，這便是「只管打坐」的根本方法。

身心統一，身心一致，沒有雜念。曉得自己是在打坐，雜念來了不管它；環境裡有任何動靜，不管它，這就是默照。只管自己的身體在打坐，知道身體上某些局部的反應，不需要管它；不管它，是默；我知道我在打坐，是照。體驗呼吸的感覺，只是身體的一部分，要把心擴大、放大，安心的體驗身體全部的感覺。但是，不可能對身體每個地方全部都有感覺，通常只對痛、麻、癢，或者不舒服的地方有感覺，特別是在動的部分；知道，但不要管它，不要特別留意任何一個局部，而是知道全體。知道全部的身體，甚至知道你的心都在打坐，將體驗呼吸這一點擴大到你的身體，甚至全部的身心，那就是你的生命都在打坐。

三、隨息觀

體驗鼻孔呼吸的感覺，叫做「隨息觀」。隨息，

其實就是四念住的觀身和觀受的方法。如果能夠從體驗呼吸而將方法擴大到體驗全身在打坐，就更好一些；如果不能轉變也沒有關係，只要心安定就好。

體驗呼吸是很單純的，只要知道空氣從鼻孔呼出時是溫暖的，從鼻孔吸入時是清涼的。絕對不能去控制呼吸，使它快或慢，多或少；也就是說，你的責任是在於體驗的感覺，而非去計較、考量呼吸的量多量少，以及呼吸的品質。不要像狗的嗅覺似地去研究空氣的品質，一研究，會覺得空氣很壞，一計較呼吸的量，就會很貪心地希望多吸一點，這是不必要的。只要把身體姿勢坐直，頸部不要彎，下巴收攏，呼吸量及氧氣量是絕對夠的。

根本原則是在身體要放鬆，坐的姿勢要平穩，身體上的痛、癢，知道而不管它。如果痛得很厲害，腿痛就放腿，背痛就彎腰，頭痛就將注意力放在臀部與蒲團之間。如果頭部發熱、發燙，也許是有病或感冒，這就需要吃藥休息了；除此之外，身體上任何狀況都不管它。有些人會連續的抖動，那是因為特別注意身體某處的關係。

(〈第三天：晚上〉)真正的修行是心中無事

一、選佛場

現在我所說的方法，就像是開藥方，都是經過實驗，如果相信它，使用時就會有用。有幾個要領請諸位要記得：「不思善，不思惡」，以及「絕學無為閒道人，不除妄想不求真」。這些要領就是方法，隨時用它放鬆你的身心，不要擔心有妄想，有妄想產生，就隨時回到方法上。

在我們禪堂的正門口，掛了「選佛場」三個字。大家一定很好奇，尤其是西方人，會認為禪堂掛個裝飾品，是什麼意思啊？

「選佛場」其中的一種意思是說，這個地方是提供人們，從煩惱心之中將佛心選出來。關於這三個字的來歷，有種種的說法以及不同的故事，有些故事是製造出來的，根本沒有發生過，不過我現在要講的是一個真實的故事：

有一位年輕的讀書人，他很用功的讀了十年書，準備赴考做官。赴考場途中，有一天借住到一間廟裡，廟裡的和尚問他：「年輕人，你經過這兒要到哪裡去啊？」讀書人說：「我要去趕考，準備考官、選官去。」和尚問：「你要考官，準備了多久啊？當了官以後要做什麼呢？」年輕人回答：「哦！很辛苦，我已經拚命讀了十年書，當官之後就要管事，那就很忙了。」和尚又問：「這不是太累、太辛苦了？你要選官，為什麼不選佛呢？選佛最簡單、最容易的。」年輕人一聽：「選官我知道，選佛要怎麼選呢？選上了又怎麼樣呢？」和尚答說：「很簡單！什麼都不要準備，什麼也不必期望，佛就在你的面前，你已經選上了。選佛選上之後，你自己根本沒事，但是，你可以為一切眾生做老師，為一切眾生奉獻。」年輕人說：「這真是太好了，又可以做老師，又可以奉獻，自己又沒事，也不需要準備，這太好了！」

結果這位年輕人不去選官，就在這間廟出家，出家之後就寫了「選佛場」三個字；他沒有事情做，就在那邊選佛了。這個故事就是永嘉大師〈證道歌〉所講的「絕學無為閒道人，不除妄想不求真。」如果能把這兩句話做到，你的佛已經選成功了。象岡道場的禪堂既然是「選佛場」，諸位來到這裡，應該沒有事才對。

宋朝有位用話頭的禪師——大慧宗杲曾說過：真正會修行的人，

是最省力的。如果覺得很累、很忙，表示不知道什麼叫做修行。修行，是心中無事；用默照，主要也是讓我們心中無事，沒有牽掛，不牽掛自己狀況的好與不好，不牽掛過去的好與不好，不擔憂未來的好與不好，這就是「不思善，不思惡」。這個時候，就是在選佛，因為心是安靜的、平安的，跟智慧是相應的。

二、不觸事而知，不對緣而照

「不觸事而知，不對緣而照」這兩句話，是默照禪的開創者——宏智正覺禪師所說，指的就是默照。「不觸事而知」，是對一切狀況都很清楚，但是不要將它當成一回事，這些狀況跟你沒有關係。事，就是狀況，環境裡的人與事的狀況，自己內心和身體產生的狀況，很清楚的知道是有的，但是跟你沒有關係。這似乎是很奇怪，自己的想法跟身體上的感覺，怎麼會跟自己沒有關係？沒有錯，是有關係，但是不要在乎它，這就是默；很清楚知道有這個狀況，是照。狀況發生還是要處理，但是不必說「我」在處理，處理事就只是在處理事，那就不會生氣煩惱了。

有一位已經往生的老教授，過去常常在我們紐約禪中心演講，當他得了癌症有人去探望時，他就侃侃而談地告訴訪客說，這個病是什麼時候開始的，

現在是什麼狀況，將來會變成什麼狀況，害了這個病要如何去治療。去探病的人跟我說：「師父！這位教授滿奇怪的，他介紹他的病情時，好像是在講別人，沒有感覺到是他自己得了病。」這就是「不觸事而知」的例子，事情他是清楚的知道，然而並沒有將這樁事看成與自己有那麼嚴重的關係。

諸位現在用默照的方法，多半能夠做到這一步：對自己的身心狀況以及現在生活的環境，都很清楚、明白；知道環境內有噪音，或者氣溫很涼、很熱；自己很快樂、很不快樂，很舒服、很不舒服等狀況，你都知道，但是不要再起第二念：「這是『我』」。要將情況客觀化；有這樁事，但不是「我怎麼得了，我怎麼得了……」這樣想就會很痛苦了，照也照不清楚，默也沒有默。如果能夠照、能夠默，這樁事我曉得，但跟我沒有什麼關係。能對自己的妄念、身心狀況、自己的個性以及種種問題，知道得很清楚，隨時修正它，這就是修行。否則知道自己有那麼多的缺點，於是自怨自艾、自悲自責，這就不是在修行了。

「不對緣而照」，「對」的意思是攀緣，「緣」的意思是對象；自我和對象產生糾纏不清的狀況就是「對緣」。「不對緣」是指不將任何對象當成是「我的」對象，既然沒有對象，「我」就不存在，「我」不存在，煩惱也就不存在。

最近遇到一位菩薩告訴我，有個男孩子見到另一個女孩子時，

一見面就對她說：「我跟妳有緣。」女孩子被他嚇了一跳，他要緣人，人家卻不緣他。從此以後，這個男孩子就神魂顛倒，日思夜想，老是想著這個女孩子跟他有緣，後來女孩子一害怕就去報警，要求警方保護，最後這個男孩就被帶到警察局去了。這個男孩子就是在「對緣而照」，曉得有這個對象，不斷地追，那是煩惱；如果「不對緣而照」，知道有這麼一個女孩，可是不一定跟自己有什麼關係，那就不會惹出這麼多問題了。

當我們打坐的時候，一定會有一些狀況出現，沒有狀況反而是很奇怪的。坐著的時候，眼睛會看到地板上的圖案，耳朵會聽到飛機的聲音，身體會流汗，也會有一些痛和癢，或者心中想著隔壁的人坐下去、站起來的樣子有點怪怪的……，凡此種種都是緣，在環境裡一定有緣的存在。除此之外，自己內心的念頭也是一種緣，譬如：「剛才想到一件想了很久都想不到的事，真可惜，沒有用筆將它記下來，再想想看那究竟是什麼？」這一下子，就變成老是在妄想裡，剛才就是在妄想，現在又再追蹤那個妄想，妄想加妄想，在妄想中打滾，這就是「對緣」。不對緣，就是不論是心裡想的、身體上感覺到的、環境裡面所有的一切，跟我沒有關係，不把它當成是我的對象，不去注意它，我只曉得我用我的方法，這就是「不對緣而照」。

曾經有位菩薩在打坐時，不斷注意著前面女孩子的背，坐了一天之後這位菩薩要求換位子。我問她這個位子有什麼不好？她說：「前面那個女孩子的背歪歪的，我老是想去糾正她。師父說過打坐的姿勢要正確，這個女孩子坐得歪歪的，但是我又不能講話，我坐在她背後，看到她那個樣子，我很難過，好像我的樣子就和她一樣。」這就是「對緣而照」了。禪修期間，不僅其他人跟自己沒有關係，連自己的前念與後念、自己的身體狀況，都跟自己沒有關係，這樣子才會坐得安定，這叫做「不對緣而照」。否則緣太多了，老是在攀緣，攀過去緣，攀未來緣，攀當前的緣，這叫做多管閒事，這不是閒道人而是忙道人。

(〈第四天：早上〉)心無所求，安住在當下

一、無所求的態度

默照本來是非常單純而簡單的，可是在運用的時候，還是因人而異，要靠個人的揣摩，如何讓自己的心安定下來，牢牢地將自己的心貼在方法上，不離開方法。

有人覺得自己已經非常用心、非常努力了，但是用方法時很累、很吃力，而且心還是浮動的，無法用上方法。這就像騎馬一樣，一騎上馬，馬就將你甩下來，甚至還踢你兩腳，因此希望找一匹訓練得非常熟練的馬來騎。其實，那匹馬就是你自己，要如何順利、輕鬆、不吃力？很簡單，不要期望太高、要求太多，也就是「不除妄想不求真」，那是很省力的；沒有企求，錯了就重新再來，有雜念是正常的；不論是只有一念或者兩念在用方法，都很歡喜，

只要現在知道用方法。

能夠以無所求心來用方法，方法是很省力的，很容易將心安定下來。既然是無所求，諸位一定會覺得為什麼還要到禪堂來禪修？我們求的是能夠開智慧，使煩惱減少；但是，就因為希望煩惱少，希望求智慧，所以必須以無所求的態度來用方法，否則會適得其反，企求心越高，煩惱心越重。因此，在打坐之前要發心，所求的只是方法，不求其他，不求沒有妄想，不求有好成果，這就是修行的基本態度。

禪的修行，為什麼稱為頓悟？因為所使用的方法就是「頓」，不是要人從觀念上來分析、辯論、思考。一般人對於許多問題，可能會問理由、原因，進行分析，然後做結論，是合理或者不合理，能解決或不能解決；一般的知識系統，都是用這種方法。而禪修是當下就在用方法，其他的不管它；這樣好像沒有解決問題，但是如果隨時隨地能夠用方法，這些問題就會徹底解決，不論是否有理，至少煩惱沒有了。

二、放下執著，放下煩惱

禪修的目的及功能，不在於公平合理，不在於客觀的事實變或不變，

而是在於自己能夠過得平安、快樂，不受外在狀況的影響。禪宗祖師們對弟子的教育，不論有理沒理，都給三十棒；有理的一開口，就給三十棒；沒有理的一開口，也給三十棒。表面上看起來這個禪師似乎非常粗暴，不講道理，其實，這是要打破一般人過於使用邏輯、思考的習慣；如果直接放下執著心，就能得解脫。雖然外在客觀的事實是有理由的，不過光是講理，是不能解決自己內心煩惱的問題。

在二十多年前，台灣曾經發生一樁很大的風波。我的老師白聖長老，也是當時中國佛教會的理事長，有一天他演講時說到：「台灣現在男眾的出家人越來越少，那是個危機，像日本就不會有這種危機，因為他們的出家人都結了婚，兒子可以接下寺廟繼續維持下去，而台灣的男孩子都不願意出家，將來寺廟不知道要由誰來經營！」結果第二天報紙、雜誌都在報導說：「白聖長老主張台灣和尚要結婚。」接連幾天的早、晚報都在談論著這個問題。白聖長老很煩惱的問我說：「聖嚴啊！你來替我想想辦法，怎麼辦呢？」我回答說：「無言勝有言，您已經講了這些話，再解釋，人家又會重複地說您演講時講了些什麼。現在要再否認您的演講，這是不可能的。輿論說您是贊成結婚，可是您現在並沒有結婚啊，所以就不管它吧！佛學院照辦，傳戒照傳，多成就一些出家人，將出家人的身分提高、素質提昇，自然會有人來出家的。現在再講也沒有用，不必辯論也不必回答！」

」這個方法很有用，跟他談過之後，當人們再問他時，他就回答說：「我要講的已經講過了，你看我還俗了沒有？」這場風波就因為不再辯論而停止了。

幾年前，寫《弘一大師傳》的陳慧劍居士，有一天拿了幾本書來見我。這些書都是在講禪，而且把台灣以及大陸，凡是華人佛教界的法師全部都批評了，這其中還包括了印順長老，我當然也被批評了。書裡說我們這些法師全部都是外道，只有作者本人講的才是真正的佛法。陳慧劍居士問我說：「這還得了，這些大德法師都是外道，那他是什麼呢？」我說：「他的書裡，不是講他自己就是佛嗎？」陳居士說：「我們必須予以反駁！」我回答說：「從釋迦牟尼佛時代就有外道，外道毀謗佛法是正常的，否則就不能稱他為外道了。說我們是外道，實際上他才是外道，何必跟他去囉嗦！危機，不在於外道毀謗佛法，破壞大善知識，而在於佛教沒有人才。如果多一些有智慧、有慈悲，真正懂佛法的修行人，外道算什麼呢？佛教自己沒有人才，專門去跟外道辯論，實在是得不償失，浪費時間。」老居士聽了之後反問我說：「法師，您在二十多歲時，不是也出了一本書跟外道辯論嗎？」我說：「阿彌陀佛！那個時候我是無知，所以跟他們辯論，現在懂得一些佛法，就知道根本不需要再去辯論了。」

大概是在五年前，天主教教宗若望保祿二世，

出了一本書《跨越希望的門檻》。這本書翻譯成幾百種語文，其中有一篇專門在講佛教。有人就拿了這本書給我看說：「師父，您見過教宗，他是您的朋友，您應該教訓教訓他，不懂佛教還在亂批評佛教。」其實，我和教宗只見過一次面，我也不知道他是否認識我。於是我跟他說：「站在天主教教宗的立場，要是說佛教好，那才奇怪呢！說佛教不好是正常的，這本書不是給佛教徒看，而是給天主教徒看的。其實，這樣寫也很好，佛教徒看了之後，會覺得天主教竟然如此誤解佛教，就不會去信天主教了；對天主教徒來講，本來就是天主教徒，根本不受其影響，所以我不需要講些什麼話。」

三、好好把握現在

講了這麼多的譬喻故事，目的是要告訴大家，要守著自己現在的方法，不要瞻前顧後，顧此失彼，這是非常現實的現實主義。中國有句諺語說：「百鳥在樹，不如一鳥在手。」其他的東西再多，就好像一百隻鳥都在樹上，你看看這隻鳥、那隻鳥，那都不是你的。如果有一隻鳥已經在手上，那才是真正屬於你的，你只要照顧這隻鳥就好了。方法也是一樣，只有現在這個念頭在方法上是重要的，其他的都不重要。過去的問題及狀況，也許對過去有用、對未來有用，

可是現在這一刻如果不好好把握，連現在都會沒有了；現在這一個階段如果能夠踏踏實實，真正得力，過去及未來的問題也能解決。不要浪費現在，現在是最重要的，也是非常現實的。

最近看到一篇在《人生》雜誌發表的文章，內容是說，動物是最好的禪修者，因為動物沒有什麼記憶及思想，牠只知道現在、現在，經常就是處在現在，完全是直接的反應。所以任何動物，當遇到對其生命有危害的狀況時，都會非常的敏銳，這包括氣候、環境、敵人。譬如要下大雨，或者房子失火前，螞蟻、老鼠會搬家，這都是因為牠們只有現在，以致於感覺非常敏銳，所以禪修者最好學學動物。假如禪修者，能夠將心練習著隨時放在現在，也會具備這種敏銳的能力。

為何有些人會有神通、第六感，以及第三隻眼？是因為禪修的力量。但是禪修的目的不是修神通，而是要修智慧、除煩惱，所以更需要將心放在現在。請諸位不要認為練習把心放在現在，從此，過去的就忘掉，未來的就不管了，沒有這回事！人還是人，把現在照顧好，心能夠隨時隨地練習著放在現在，如此一來，對過去、對未來的處理和預測，將會更正確。

四、身心都在打坐

現在再來複習一下，方法已經講過兩種：1.體驗呼吸從鼻孔出入的感覺，只管呼吸出入的感覺，不管呼吸的多或少、深或淺，或者空氣品質的好與壞。2.體驗自己的身體在打坐，要體驗、知道身體的全部都在打坐，不要特別注意有知覺、感覺的部分，沒有知覺的部分也知道是存在著；知道「我在打坐」，但是請不要在腦海中想像著自己在打坐的形象，這是想像著打坐，而不是體驗自己的身體在打坐，這兩者是不一樣的。用頭腦想像，可能會出現兩種狀況：1.身心分離，漸漸會看到一個自己的形象在打坐，造成幻覺出現。2.用頭腦想像身體在打坐，於是頭腦會衝氣、會痛。所以，請諸位不要想像著一個形象在打坐，知道這個身體在打坐就好，身心全部的我都在打坐，這是非常實在的；僅僅是「我在打坐」，這是個觀念；如果只停留在「我的身體在打坐」，很可能會產生幻境而變成一個圖像；如果身體與心結合在一起，我的心知道我在打坐，身心都在打坐，那就是一體了。

(〈第四天：晚上〉)法住法位，世間相常住

一、天地萬物皆在說法

剛才我去湖邊，看到一隻顏色灰白相間的鳥，停留在湖面的一根木頭上。最初我以為木頭上長出東西，因為我觀察了十五分鐘之久，這隻鳥毫無動靜，我心想：這究竟是什麼呢？一開始，我不確定那是隻鳥，我對牠叫了兩聲，牠沒有動靜；當我正想離開時，突然看見水面上有個水花，原來這隻鳥很快地啄了一下，就獵捕了一條魚，馬上把魚吃掉，然後這隻鳥又不動了。

我真佩服這隻參禪的鳥，牠一定是學默照的。牠安靜地停留在木頭上，什麼狀況都不管，但是牠很清楚情況。當魚在水裡游來游去時，根本不知道有隻鳥，等到游近時，鳥不動聲色，一點也不累地跳出來把魚吃掉。這還真需要一些工夫。早上我提到一篇文章，說動物是活在當下而不管過去及未來，

所以對當下特別敏銳。而一般人活在過去，活在未來，忘掉現在，因此要用方法來幫助自己活在現在，使自己更靈敏、更敏銳，那就是智慧的出現。

修行，是可以向任何人或動植物學習佛法。佛經裡說：「大地所有一切的萬事、萬物，都在放光說法。」這是指地球上所有事物，無不是在放光說法。相反的，鳥吃魚如果以另外一個角度來看，一定會認為這隻鳥很陰險、很可惡；魚是那麼的天真，悠閒自在，結果被鳥所騙。如果鳥動一下，魚就會避開，可是牠卻像木頭似地動也不動，這條魚真是可憐！如果有人因此恨那隻可惡的鳥，也為那條魚歎息，好像很有正義感的樣子，但這樣卻不是佛法，而是一種煩惱法。

有很多人，每天一睜開眼就在自找煩惱。不論是看見人、看見動物、看見東西，本來是他人的麻煩、困擾，因為打抱不平，結果被捲入其中而變成了自己的麻煩、困擾，這是很可憐的，這不是佛法。

二、以智慧處理事，以慈悲對待人

有位菩薩問我：「修默照，是什麼事情都不管它，如果覺得自己的配偶做錯了事，像這種情況，要不要管呢？」我回答說：「這要看狀況。如果對方願意接受，為什麼不管？如果知道去管它，會變成家庭戰爭，造成兩人都煩惱，

還要管嗎？不管它！雖然會有問題，至少並不嚴重。」許多人愛管閒事，好打抱不平；不管時，問題還不嚴重，一插手，問題反而更嚴重了。所以，修行人要用智慧來處理事，要以慈悲心來關懷人。

有智慧、有慈悲的人，稱為修行人、菩薩。在修行菩薩道，處理人際關係的問題時，應該以三種方式來處理：第一種方式是對很有修行，也很有信心的弟子而言；如果兩人在爭執，彼此都認為對方是錯的，這位有智慧的老師，一定是有理的打三十棒，沒有理的也給三十棒。既然是修行人，還計較什麼？計較就產生煩惱了。諸位有沒有聽過，古代的中國禪師及祖師們，動不動就是棒、喝；打人是棒，罵人是喝。這是因為有智慧的老師，很清楚知道弟子是很有修行、很有信心，才會用這種方便法。你們諸位，如果問一句，我就打一棒，可能你們很快就要打電話報警，說這裡是個瘋人院了。

第二種處理方式是見到想要修行，但是沒有信心，也沒有什麼修行的弟子發生爭執時，他們都在數落對方的錯誤，老師的處理方式是：

「你們都是對的，都沒有錯，錯的是老師沒有把你們教好，所以你們會吵架！」因為老師承認錯誤，兩個徒弟覺得對不起老師，就不再吵，也就沒事了。

第三種處理方式是對有一點修行，但是信心不堅強的弟子，

那就要對他們說道理了。要用佛法來疏導、安定他們：「他的錯誤是有道理的，這是因為他站在他的立場；站在你的立場是對的，你是菩薩，你就吃虧一點。我知道，佛也知道，讓他占一些便宜，是你的慈悲。」

度眾生就是這樣度的，這樣他們才會留下來，才會繼續修行，要不然豈不是斷了他們的善根嗎？如此一來，兩個人都留了下來，也不會再吵架了。

默照，在默的時候，是沒有是非、對錯的。我們已經介紹過「不思善，不思惡」、「絕學無為閒道人，不除妄想不求真」、「不觸事而知，不對緣而照」。默照不是不知道、不處理，而是不要有煩惱心，否則就跟默照的方法背道而馳。一有煩惱心，就失去了智慧與慈悲。所以，要以慈悲心來對待人，以智慧心來處理事。否則，不以智慧來處理，本來自己是沒有煩惱的，他人的煩惱就變成了自己的煩惱。

三、法住法位，世間相常住

「法住法位，世間相常住」這是《法華經》裡的兩句話，法，就是一切的現象。每一種現象，都有它自己的位置、狀況、立場。世間任何事件，彼此之間雖有關係，看起來好像有點類似，然而沒有真正相同的東西，這就是「法住法位」。

對任何緣，以自己的立場及想法取它的相，那就是「對緣」。不以自我的觀點來接受它，但是很清楚它發生了什麼狀況，這就是「法住法位，世間相常住」。

「法住法位，世間相常住」就是說世間所有的一切，每一法、每一種現象各有其共同性，一定也有差別性。同一個媽媽生的孩子，生十個，十個孩子都不一樣，即使是雙胞胎，看起來雖然長得很像，性格也差不多，其他人認不出來這兩個孩子的差異之處，他們的母親卻一眼就能分辨出來，這是因為即使相似，仍會有不同之處。我曾遇到兩位先生是雙胞胎，他們都結了婚，在我看來他們是一樣的，可是他們的太太，就清楚地知道誰是哥哥，誰是弟弟。我問她們是否會弄錯呢？她們說：「剛結婚時是有點迷糊，不知道誰是誰？可是，他們是不一樣的。現在不要說是眼睛看，用耳朵聽就可以知道了。」

「法住法位」是每一種現象都有它的位置和狀況。有了這種認知，就是「不觸事而知」。不要去否定他人的立場，應該體認各人有各人的立場，這樣就不會有這麼多的煩惱。否則，太太想征服先生，先生想征服太太；師兄要征服師弟，師弟要同化師兄，就產生痛苦了。

今天有位菩薩告訴我，他在沒有聽到「不除妄想不求真」之前，很煩惱，方法用不上力，聽了之後，一下子就變得很輕鬆。諸位是不是也是這樣呢？

問題在於要相信我的開示，並且揣摩著運用；這些方法不是我所發明，而是祖師們所說的，這些就是佛法。如果在依教奉行的同時，卻存有懷疑的態度，那麼，這些話對你而言就毫無用處，都成了一堆廢話。

不要覺得妄念、昏沉，是很麻煩、很倒楣的事，有了昏沉，要提起信心，打起精神用方法；打妄想時，趕快回到方法。此外，睡覺、雜念也不是罪惡，知道有妄想、有昏沉，表示有警覺心。因為還是凡夫身，才開始修行，有這些狀況是正常的，這也是「法住法位」。

「法住法位」是面對任何狀況發生時，不需要後悔，也不必期待有好狀況會發生。不擔心，不期待；一害怕、一期待，也許好的狀況就消失，而本來不會發生的壞狀況，也可能會發生。有什麼因就得什麼果，但是，請大家不要轉變成懶人的想法：「反正就是這樣囉！打瞌睡，就打瞌睡，打妄想，誰沒有妄想啊！這就叫做『法住法位』。」錯的！這又是另一層妄想了。事實上，修行是非常簡單的，只知道用方法，其他的事不管它。

(〈第五天：早上〉)開悟與默照禪法

一、何謂開悟？

佛法的修行，如果沒有觀念、方法來指導，修行雖然有用，但不能真正開悟。

開悟是個很模糊的名詞，在東方、西方都有不同的解釋。在中國，開悟是說以往不知道的、想不通的，突然間茅塞頓開，知道了、想通了。有人是從書本上發現一些從來沒有聽過、見過的道理，自己的見解忽然間寬大了許多；有人是遇到一些特殊經驗，從病中或夢中以及平常生活裡，所得的一種神祕力量；有的是拜佛、打坐、誦經而得到的神祕經驗；有的是偶爾得到靈感、感應，更深一點的則是神通。遇到這些經驗之後，很多人會認為這是開悟，其實，這些經驗都是似是而非。

真正佛法所說的開悟，不是神祕經驗，不是神通，也不是從書本上看到一、兩句話，就解決了問題，更不是聽到上帝、神、鬼對你說了一些話，因此得到些靈感、感應；這些都不是真正的開悟。但是，開悟的人是有可能得到一些神祕經驗，因此，就很容易使人混淆、模糊了。

我在兒童時代是笨笨的，少年出家之後還是很笨，因為出家做和尚，早、晚誦經是不准帶著課誦本的，所以一當小沙彌，開始就要學著背課誦。師父要我背早、晚課誦，我是怎麼背也背不出來，特別是那些咒語，我的師父就跟我說：「小和尚，你真笨啊！你要每天多拜佛，求觀世音菩薩給你智慧！」我聽他的話拜了三個多月之後，突然間變得聰明，課誦都能記得了。諸位認為這算不算開悟呢？這不是開悟，是感應，是觀世音菩薩慈悲，給我的加持。在釋迦牟尼佛的時代，有一些阿羅漢不會說法，連個偈子也說不上來，於是他就顯神通，表演給大眾看，主要顯的是神足通，例如：人突然間不見了，一下子又從地上或空中出現，或者身上出火、出水等。凡夫看到了神通，磕頭如搗蒜，相較於宣說佛法，更容易讓人崇拜。

開悟的「悟」，佛經裡稱它為無漏的智慧現前，在梵文稱為般若，無漏智慧和有漏智慧是相對的。世間所有的知識、學問、技巧、聰明，都是有漏的智慧；

而無漏的智慧，不是經驗，不是知識，而是無我的態度，也就是沒有自我中心和自我執著的態度，這就是開悟，就是般若。

開悟，是智慧現前、悟境現前。用方法時，將自己一層層的脫落，漸漸淡化自我中心的執著，這是漸悟。如果一下子就能放下，使自我的執著完全消失，對人、對世間以及自己的人生觀的看法完全改變，這是頓悟。

但是，要分辨清楚的是，有些人突然靈感一來，對世間、對環境、對自己的價值觀也會有所改變，然而價值觀的改變並不等於開悟，因為「我」還在。如果一切都有，只有自我中心沒有了，這才是真正的開悟，才是無漏的智慧。

有些人很天真的認為開悟之後，就是要什麼有什麼，過去得不到的現在可以得到，過去不知道的現在完全知道。如果開悟之後，希望得到更多，自我中心越來越大，負擔也越來越重，這是愚癡，不是真的開悟。追求這種開悟，實際上是在追求自我中心的膨脹。

開悟是從煩惱形成的痛苦、負擔之中得到解脫，所以必須釜底抽薪，不讓自我有更多的貪求與執著。佛法告訴我們要用戒、定、慧來熄滅貪、瞋、癡；貪瞋癡就是自我，自我所製造的煩惱、痛苦，都是圍繞著貪、瞋、癡而形成。因此，要持戒、修定來開發智慧，才能夠開悟。

開悟，並不等於聰明，也不等於學問、知識，而是從煩惱得解脫。煩惱是自我中心的執著心，解脫之後仍然是有自我，但這個自我，是慈悲與智慧的功能。能夠以慈悲心對待眾生，處理一切事，都是智慧的反應。知識、技巧、學問，還是可以繼續學習、運用，因為這些是用來助人的一種方便工具。

有些人很愚癡，想開悟又害怕開悟，認為開悟之後什麼問題都能迎刃而解。但是又害怕開悟之後，什麼東西又都失去了，像這樣的人是根本開不了悟的。以為開悟之後就會失去所有，這是錯誤的想法；開悟之前，屬於你的東西是很少的；開悟之後，三千大千世界，無量無數一切諸佛世界都是你的，你擁有無限的、無量的一切，與一切的一切都是同體。這是因為沒有畫地為牢，沒有與任何人畫界限，所以對人慷慨，和所有一切生命是結合在一起，所以你的生命是無限無量的，所擁有的也是無法衡量的。

曾有位年輕媽媽來參加禪修，禪修期間工夫用得很好，其實也只是心念能夠集中，妄念較少，她就害怕的跟我說：「師父，我想回去了，因為我愈坐愈好，我可能要開悟了！」我問她說：「開悟，妳還要回去嗎？」她說：「開悟之後，我如果連我的孩子都不要了，這多麼可怕啊！我還是想要我的孩子，我不要開悟了。」我說：「釋迦牟尼佛開悟之後，雖然出了家，但是，

他讓他的太太和孩子也都出家，並且很照顧他們，同時，也回家探望父親。父親過世，他趕回家抬著父親的棺木送葬；他的母親早已去世到了天上，他特別到天上去為母親說法。佛開悟出家，並沒有六親不認，只是開悟之後自我中心的煩惱沒有了。開悟之前，是以自我中心的立場來對待；開悟之後，則是以眾生的立場來對待。因此，開悟的人，是用慈悲、智慧來照顧所有的人。這也就是『法住法位』；知道一切眾生各有所需，各有各的立場，必須適應眾生，因為所有的眾生跟自己都有關係。並不是開悟之後，見到什麼人都不認了，兒子也不要了，那是愚癡，那不是開悟。」

二、「無我」的觀念最重要

用默照或打坐的方法是不能開悟的，只是幫助減少妄念，以此達成開悟的目的。如果觀念不正確，沒有用無我的觀念來指導，最多只能入定。就像前面說過的，動物多半沒有記憶、不會思考，牠們生活在現在、現在，所以靈敏度很高、很強。而人類的思想太複雜，經常思前想後，反而忽略當前的狀況，變得遲頓。如果用方法經常讓心停留在現在，保持著知道現在，這可以增加敏銳度，但這不是開悟。諸位可能會想：「那我們在這裡修行做什麼呢？又不能開悟！」用方法，只是一個過程、一種工具，目的是為了達成某些功能。

想要開悟，一定要用觀念來引導，用方法時，隨時要將執著放下。譬如說：「我在打坐，我知道在打坐，我的身體在打坐。」這裡面是有「我」的，這是為了要將心念集中。漸漸地，身體的感覺不存在了，但是「我」還是在的。再進一步，此時打坐的「我」，不只有身體，對於聽到或看到環境裡的聲音及景象，都是「我」；雖然環境裡有聲音、有景象在動，但是對你而言，動也好、靜也好，都是整體的；你和所聽、所見的已經結合在一起，你已經達成身心統一，環境統一，這是統一的「我」。再進一步，是「身體在打坐」，「我」沒有事，而身體的痛、環境的動，我知道，但是跟我沒有關係；身體、心理都沒有負擔，任何狀況的出現都是修行的狀況，不是「我」。甚至不必去考慮「我」的問題，只是清清楚楚地知道：「這不是我！這不是我！」能夠這樣不斷地練習，自我中心便會越來越淡。

許多人對雜念與昏沉耿耿於懷，擔心一打坐，不是雜念、妄想，就是昏沉、做白日夢，浪費時間。但是怕妄念，怕打瞌睡，越怕，心裡越討厭，所以就越要和它對抗，對抗一陣子，累了就打瞌睡，睡醒有精神了，妄念又來了，又再和它對抗，於是不斷循環地在打瞌睡、打妄想，打來打去，愈打愈痛苦；原因是你太在乎妄想、瞌睡。如果不在乎它，說：「打妄想、打瞌睡的不是我，

現在用方法的也不是我，方法是否用得上，跟我沒有關係，能用方法最好，打瞌睡不可能一直打下去，總有醒的時候，那就趕快用方法。」不要討厭、對抗，心就會安靜下來，雜念妄想會減少，瞌睡的機會當然也會少。心安定有好狀況時，不要沾沾自喜地說：「我終於也坐了一炷好香，下一次希望坐得更好一些。」一喜歡，心就動，就是妄想，就已經被煩惱所捆。

(〈第五天：晚上〉)集中心、統一心、無心

一、放捨諸相，休息萬事

「放捨諸相，休息萬事」是長蘆宗頤禪師〈坐禪儀〉裡的兩句話，就是無心、無我、解脫，也可做為修行默照方法的基本原則。

剛開始用方法時，一定是有我相、有法相。我相，就是我；法相，是佛法的觀念和方法。我相與法相是相對的，有我來用佛法修行，所以剛開始一定是有相、有事，沒有事就沒有著力點。事，是佛事，佛事就叫做修道，沒有事就無法得力。譬如度眾生，一定有事；求智慧，要用方法，修行的方法就是事。開始修行時，凡是和現在的方法沒有關係的所有相，都要放開不管它，只有現在正在用的方法。因此，要放捨所有的相，用現在修行的法相，一門深入，其他的東西都不要管它。

開始修行一定有事，譬如現在在努力用默照方法，除了默照之外，其他的相都不管它，將心集中在現在的方法上，捨一切萬緣，只提起自己的方法。我經常講：「不管妄念，提起方法。」我們的妄念實在太多太多了，但是方法只有一樣，隨時提起方法，練習著心能夠集中，然後練到統一心。

小參時有人告訴我，他認為天台的止觀似乎是有次第，默照的禪法是否也有次第？我回答他：「禪法本身無次第，修行的過程則是有次第的。」禪法的本身是無相、無我的，既然是無相、無我，怎麼還會有次第？但是修行是有方法的，既然有方法，就必定有次第。運用方法的時候，會發現從散亂心變成集中心，從集中心變成統一心。一般人常誤將統一心當成開悟，但就禪法而言，統一只是進入無心的前一個層次，無心是超越集中心和統一心的。到了無心層次，才是悟境，才是無漏的智慧現前，這個次第是非常的清楚。

二、統一心的三種境界

諸位已經來了四天整，應該隨時隨地都在用方法，否則就是懶惰或者放逸。用方法時，雖然有雜念、有妄想、有瞌睡，但是朝著提起方法的方向去努力，將散亂、昏沉的心，變成集中心，這就是修行的次第。有了基礎修行的經驗，

雜念自然越來越少，會感覺到身與心是結合在一起。本來是「我在打坐、我在打坐」，突然間會發現，打坐和我、身體和我，是同一個東西，「我」的這個念頭已經不存在，這時就是統一心的出現。到了這個程度，可能對環境的聲音與狀況還是知道的，如果完全聽不到，那就是進入「未到地定」，尚未進入深層的定。但是以默照禪而言，不應該進入到未到定，而應該清楚知道身體在打坐以及環境裡的狀況，只是沒有特別去注意這些狀況。

當自己的身體與自我分不開時，其實「我」已經跟環境融合在一起了，這是自己與環境的內外統一。統一時，不再把環境裡的狀況當成對象，雖然也聽得到或看得到，但不是以對立的態度來聽、來看，環境裡的任何東西都是與自己合而為一。但是請諸位不要想刻意變成內外統一，「刻意」是妄念，無法產生統一。內外統一是從身心統一自然而然進入的，如果刻意想要跨一步，結果反而會變成退步，這就離開統一心了。

要把握默照的基本原則，不要只有默而沒有照，只有止而沒有觀，這樣很可能進入未到地定，只有身心統一，卻失去了對外境觀照的功能，這就不是默照。默照的方法是清清楚楚有身體、有環境，知道身體在打坐；漸漸地，身體在打坐的念頭也沒有了，雖然曉得是在打坐，但此時身體與心沒有負擔，

環境裡的聲音還聽得到，但是自己已和環境結合為一體，這便是內外統一。進入統一心之後，不覺得還有煩惱與自我，好像已經處在無限的時間與空間裡，自由自在。出現這種感覺與經驗，很容易會被誤認為開悟。

統一心的階段會有三類經驗：

- 1.光音無限。有光，有音，不一定是同時，而是在無限中。
- 2.澄澄湛湛。不一定有光有音，但是心是透明、透徹的，就像透明的水晶，不會動，但是很清澈，此時會覺得是悟境出現。
- 3.一片悟境。好像什麼都知道，沒有一樣東西不是自己的，天地萬物皆從自性中出，再回到自性中去。

以上三種境界，都是統一心的狀況出現。有了統一心之後，可能出現聰明境與神通境的能力，聰明是靈感，神通則是可能會有他心通、天眼通、宿命通等，可以看到、聽到平常不容易知道的東西。譬如知道他人在想些什麼，甚至能夠看見過去以及未來。統一心出現這種經驗，原則上是個好現象，能讓人產生信心，認為修行是很有用的。但是，這些現象和悟境不相關。如果有人有統一心出現，我會恭喜他，然而還要更進一步，將它捨掉。不要認為自己已經得到很多寶，這些東西都是「我」，這會驕傲、會自負，會認為自己已經了不得了。

在我的出家、在家弟子之中，有幾位就是這樣，他們認為自己已經開悟，而我又承認，他們就自立門戶自成一派，自稱為老師。因為有這麼好的經驗出現，怎麼捨得丟呢？他們都會認為：「如果這不算開悟，什麼才算是開悟？」我的回答則是：「有執著、有開悟，那就不是悟，根本沒有開悟這樣的事！」結果他們就會說：「師父，你一定沒有開悟，所以不知道什麼叫做開悟！」

三、放捨一切，便是悟境現前

請諸位不僅要將所有的相捨掉，連所有的經驗都要捨。不論是有的經驗、空的經驗、統一的經驗，通通不是開悟。諸位一定會問：「連開悟的經驗都不是開悟，那什麼才是開悟？」開悟，不是知識，不是經驗，而是無我的態度。這在默照禪法的過程之中是非常的清楚，不斷地捨、不斷地捨，有什麼就捨什麼。但是在心尚未統一之前，雜念、妄想隨時都要捨，但是方法不能捨，有了統一心之後，必定得捨。捨，就是告訴自己：「這個不是我要的，這不是我的目的」有了這樣的心理準備，在進入統一心之後，很容易真正進入佛心；如果無此認知，進入統一心就出不來，認為統一心就是開悟，事實上，那個「悟」是英國倫敦的「霧」啊！

釋迦牟尼佛在成佛之前，訪問過許多大修行人，學到很多方法，他也修得很深刻、很深入。但是，總覺得這些都只是經驗，而不是最究竟的，不是真正得解脫，因為還有個「我」在其中。於是釋迦牟尼佛放棄了所有從各種大修行人那裡學到的東西，重新來過，就是放下，等到真正放下一切時，便是悟境現前。

修行的過程中，的確是會產生一些身心經驗，沒有經驗是很奇怪的。我也有經驗，也有知識，否則如何將佛法透過文字及語言來告訴大家，但這只是一種弘揚佛法的工具。經驗，能夠肯定修行是有其效果，如果要得到究竟的利益，一定要「放捨諸相，休息萬事」。

(〈第六天：早上〉)凡所有相，皆是虛妄

一、心中無事，不受干擾

默，是不要將一切現象，當成與你有關係，所以任何現象不會干擾到你，這就是「放捨諸相」。「休息萬事」與「絕學『無為』閒道人」中的無為一樣；在日常生活中的待人接物，行住坐臥，都還是有的，但不是什麼事都不必做了，而是心中沒有什麼事可以讓自己牽掛的，所以默照，是承認一切都有，如果忽略現象的有，那就沒有照了。

所以說禪法是心法，主要的意思是心中不會受到任何事情干擾。一般人總是思前想後，不斷回憶著過去，總覺得許多機會沒有好好把握，或念著曾經做過的事、發過的財、出過的鋒頭；這一生不是在悔恨，就是在陶醉之中度過。要不然就是憂慮擔心著未來會發生什麼狀況，或者事情未到，就提前高興著美夢成真。

夢，在想像之中總是太過美好了，很多人都是生活在夢裡，對未來想像得太天真。譬如許多人在結婚之前，都會把婚姻想像得美滿快樂；而我小時候上山出家之前，就把山上想像成仙境一樣；然而，這種對於未來的憧憬，多半是有問題的。

當我閉關修行六年出關之時，高雄鄉下的一個小鎮，有個蓮社要請我去演講，一路上有位居士陪著我。那是個滿熱鬧的小鎮，街上許多人看到來了這麼一位不認識的和尚，都會多看兩眼，這位居士於是高興的對我說：「法師，一定是老早宣傳過，說有位出關的法師要來弘法。你是剛剛修行出山的人，一定有很多人晚上準備聽你演講。」我還信以為真。可是到晚上我要演講時，只來了三、四十位聽眾，這個夢很快就破滅了。從那一次以後，我就瞭解到，凡是事情尚未發生之前，不要想像得那麼的美好、那麼的順利。

二十多年前我在台灣主持禪七，那個道場很小，只能容納二、三十位禪眾。有一次禪七結束後，大家報告心得，有好幾位禪眾一邊感恩一邊哭著說，師父是他們一生之中最重要的恩人，從此要生生世世跟著師父修行，發願生生世世不退轉。我心想：「有可能嗎？現在是聲淚俱下的感恩，沒有多久就會將我忘了，當我死的時候最多說一聲：

『喔，這個老和尚死啦！』」您們不信嗎？真的是這樣！

當年那些年輕人目前還留下來跟著我修行的，已經很少了。不過發好願還是應該要發，即使是不能持久。

二、止於一念不是無心

但是，一些空洞的夢想，對心理是負擔，對時間則是浪費。所以要「放捨諸相，休息萬事」，讓我們在用方法時只有「當下，當下……」，有了任何經驗就是「放下，放下……」，同時不斷地繼續用方法。如果經驗到統一心時，知道是統一心，因為正處在統一心的狀態中無法放下，等境界過了之後，要告訴自己：「這個境界不是我要的！」有統一心的經驗很好，但是不要去追求統一心，因為愈追求愈得不到，而且統一心不一定有用，最多只能入定。

因此，不論是默照禪或話頭禪，並不鼓勵注意或進入統一心。中國禪宗參話頭時，隨時隨地都有話頭，話頭就像一把鎖匙，只是個工具。有話頭可用，絕對不會發生內外統一或絕對統一的狀況。絕對統一已經是念念的統一——前念、後念，念念止於一念，是念的統一，這就是進入深定；身心統一及內外統一還沒有到達念念統一的程度。我們不希望進入念念統一的定境，但也不要將統一心當成壞事，可是絕對不要把統一心當成追求的目的。

念念統一是一定，能夠有入定的經驗是不壞的，當念念止於一念時，沒有前後交替念頭的過程，時間的感覺就不存在，坐一天和坐一秒鐘是相同，這是真的進入了定境。能夠有此境界固然很好，但這只是統一心，是一種修行的經驗，不是無心，並未得解脫，也不是智慧。

修行的過程中有三種心理狀態：

- 1.散心。剛開始時的心是散亂的、雜亂的，從散亂心用方法，這個方法使得心能夠傾向集中。
- 2.集中心。在修行過程中，必定先經過散亂心的掙扎，然後變成集中。
- 3.統一心。從集中心漸漸妄念愈來愈少，到完全沒有妄念、雜念，只有方法，此時就出現統一心。統一心有三個層次或現象，那就是身心統一、內外統一、前念與後念統一。但是，我們所期待的是無心，並不是這三個統一心，這都是過程。無心，不是追求可得，一追求就是妄想心，而是要放下、放下……，「放捨諸相，休息萬事」。

三、凡所有相，皆是虛妄

「凡所有相，皆是虛妄」，這兩句話是《金剛經》所說，

也可以說是佛法的根本原則。意思是：凡是所有一切的相，都要將它當成是虛妄的，只要不去執著它，就會產生智慧。

《六祖壇經》講的無相，是說一切相都是虛妄相，不是真實相。現象雖然有，但那只是幻境、幻象，是因緣有而自性空，只因為因緣的湊合而有了現象；如果另外的因緣產生，現在的現象就會改變，形成另一種現象，所以稱它為虛妄相。既然清楚的知道不是真實相，就不會被其困擾，而產生痛苦的煩惱心，此時智慧就出現了。「法住法位」是指當下現在的這一刻，每一法都有其特性與狀況，如果有新的因緣參與進去，原有的狀況就會改變；就好像化學變化，只要一個成分不同，所產生出來的便是完全不一樣的結果。

記得我小時候在上海時，有位居士是個很虔誠的佛教徒，也會講經說法，有一次他家裡失火，房子被燒掉。房子被燒之後，全家人都很懊惱、痛苦，另外一位聽過他講經的居士安慰他說：「『凡所有相，皆是虛妄』，房子本來就是虛妄的，燒掉就燒掉了吧，不必太難過了。」房子被燒的居士說：「對，房子是虛妄的，我這個人也是虛妄的，但是虛妄的我，還是需要有虛妄的房子來住啊！」於是大家幫忙捐助了一些錢，讓他們暫時有地方可住。後來有一次他發表學佛心得說：「看到別人有事是『凡所有相，皆是虛妄』。一旦事臨到自己，

所有相都是真實的，房子燒掉是真的，馬上就是一個現實，不知道要住在哪裡。」當時我的師父就說：「『凡所有相，皆是虛妄』，這是《金剛經》裡釋迦牟尼佛所說的。從佛的立場來看，所有的人與自己都是虛妄的；可是從眾生的立場來看，看到別人是虛妄，但卻不承認自己也是虛妄的。不過，我們要學佛，雖然自己發生問題是真實的，但是要將它當成虛妄的來觀想，能夠如此，痛苦與煩惱就會減少。必須要有勇氣面對所發生的問題，因為你還要繼續活下去。」

修行，就是要練習著用佛的角度來體驗生活，因為我們還沒有開悟，沒有智慧，沒有辦法像佛一樣。特別是在家居士們，有家、有孩子，也有很多的責任，房子被燒是個非常現實的大問題。而我們出家人大概好些，這個廟燒了就到另一個廟去，不過在西方社會也不是這麼簡單，其他的廟並不一定會隨便接受。所以只有學佛，練習著瞭解自己，化解心中的苦惱及牽掛，能夠「放捨諸相，休息萬事」，漸漸就能體會到「凡所有相，皆是虛妄」。但還是要很細心的照顧、運用這些虛妄相，自利利人是要從有相開始，體驗無相、體會無相，然後才能實證無相。

我們修行用方法是在練心，不是在練環境；「凡所有相，皆是虛妄」並不是說一切相都不存在，而是說一切相都有，但是當實證無相的時候，

心不會受其影響而波動。之所以發生影響和波動，是因為考慮到自身的利益，覺得那些人、事、物、環境狀況種種對自己太重要了，和自己的利害、得失有關，所以認為是真實相。修行時，首先一定要肯定自己、承認自己本身是虛妄的，進而體會到自己的身體與心也都是虛妄的，然後才不會受到外在環境的影響，否則只是閉著眼睛說：「虛妄的！外面的環境統統都是虛妄的！」結果別人給你一個耳光，所有的一切就變成真實；這並不是外面的狀況有什麼不同，而是自己內心的轉變。所以，體驗、承認堅固的自我執著是虛妄的，如此，也能進一步體驗到一切的環境都是虛妄的。

我有一位弟子，打坐很精進，對《般若經》、《楞嚴經》的內容也很熟悉。有一次他在夜間打坐，有個鬼來找他，他跟鬼說：「你不要找我，你找師父去。」第二天他還問我：「師父，昨天有沒有鬼來找你？」他很清楚「凡所有相，皆是虛妄」的道理，既然是虛妄相，真有鬼出現時就不管它，還去找師父做什麼呢？過了兩天，夜裡我去看他，他正在打坐，經過他面前時，他馬上打了個手印，然後睜眼一看：「喔！師父是你！」。這真是有趣了，鬼在面前，叫它找師父；師父在面前，還把師父當成是鬼。

一定要肯定自己的我執以及身體是虛妄相，所見所思是幻想幻覺，

才能夠在面對外境時真正把它當虛妄來看。否則只是觀念上的理解，當自己遇上境界時就不虛妄了。

因此，「凡所有相，皆是虛妄」這個觀念上的認知一定要有，然而僅僅有認知是不夠的，如果不練習著體驗「放捨諸相，休息萬事」，就好像別人家的房子燒了卻跟他說：「房子燒掉就燒掉，不要執著，那是虛妄的。」但是當自己的房子被燒，就痛苦不堪。如果能體驗到自己的身心是虛妄相，所以自我就是虛妄相，房子被燒是因緣法，接受事實，再做善後的處理，這就是智慧而不是煩惱。

(〈第六天：晚上〉)慚愧、懺悔法門/無相、無我

一、以慚愧、懺悔禮拜來安心

今天已經是第六天，如果方法用不上，心覺得很累，那是對方法失去興趣，此時心會浮動，會覺得很煩躁，沒有辦法繼續在蒲團上用方法。這時候，體驗呼吸，呼吸很粗；體驗身體在打坐，身體上的每個部分都像在告訴你不打坐，好像蒲團上都是刺，連身上的每個毛孔，都在跟你抗議著不要打坐。有這樣的現象，就起坐，利用禪堂的空間，用很慢的動作體驗拜佛的感覺，一邊拜一邊要說：「我慚愧，我懺悔，我的業力現前，善根被業力干擾；我慚愧，我懺悔，由於我的菩提心不夠，慈悲心不夠，所以沒有智慧；我慚愧，我懺悔！」一邊體驗拜的感覺，一邊要以沉痛的心情說：「我慚愧、我懺悔。」這樣拜一段時間之後，心情會安定下來，身體不那麼煩躁時，又可以繼續打坐用方法了。

當重煩惱出現的時候，最好的方法就是用慚愧心及懺悔心來拜佛。當我遇到我們團體中有重大事情發生必須要解決，否則會很麻煩時，這時候打坐求靈感是沒有用的，我都是用拜佛的方法，對著佛菩薩懺悔，心情漸漸會平衡，頭腦也會清楚。拜佛會有感應，這是由於外在佛菩薩的力量，以及護法神的協助；護法神是跟著修行人的心境而走的，心安定，他就會來保護我們。我有少數弟子，在大煩惱來時，都不願意拜佛懺悔；其中有一位非常優秀聰明的年輕弟子，因為產生大煩惱，根本沒辦法打坐，我勸他拜佛，他說他才不拜呢，因為已經拜了很多年。一個修行人，不打坐，不拜佛，不知道慚愧、懺悔，煩惱來了就是一敗塗地，這是很可憐的。所以我奉勸諸位，有大煩惱時，要以慚愧心、懺悔心來拜佛，才能夠挽救你不被大煩惱捲走，否則即使修行很多年，也難保不會被境界所轉，這是很可惜的事。

不要以為「凡所有相，皆是虛妄」，所以認為拜佛、打坐也都是虛妄的，這是顛倒！打坐、拜佛是為了幫助我們從自己的內心體驗「凡所有相，皆是虛妄」，如果體驗不到，就要拜佛、慚愧、懺悔。

二、用心法練心

「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」這是《金剛經》裡的一個偈子。意思是說，把色當成我，把聲音當成我，這個人行的就是邪道，是不能見到如來的。偈中的「我」是指佛，也可說是空性。以這樣的標準來看，所有在修行的佛教徒，大概百分之九十以上行的都是邪道。因為多半的修行人，都將佛像當成佛來拜，這是讓眼睛看到的色、一個形象；而持誦阿彌陀佛、釋迦牟尼佛、觀世音菩薩等佛菩薩聖號，用的是語言聲音，將這些聲音當成是佛來持誦。

有一個滿有意思的故事，那是在很久以前在台灣，我們有十多位出家人，每天都持誦《金剛經》。其中有人得到一個消息說，從印度來了位有成就而且神通廣大的大喇嘛，準備當晚進行火供。大家都不相信而想去看看，說這是邪道嗎？儀式一開始，就有種震攝人心的氣氛，感覺很不尋常，當晚並沒有風，但是當儀式進行到一半，附近所有的樹木都在搖動，很多鳥在樹林裡面飛來飛去。因為全場的人都在拜，我們這十幾個出家人也跟著一起拜，去的時候是絕對不相信，到了會場又不由自主的跟著一起拜。在回程的路上，

大家都在討論著說：「『若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。』今天大家不是都信了邪道嗎？」

大喇嘛在火供時，大家都拜而我們不拜，不是很奇怪嗎？明明知道《金剛經》裡說的「凡所有相，皆是虛妄」，還是執著有相，要不受相的影響是很不容易。不過，這樣的相還是有用，尤其是對初學佛以及沒有學佛的人而言。據我所知，許多人起初是抱著一種好奇與不信邪的心態去觀賞，直至親眼所見，不得不相信，馬上接受灌頂，類似的情況還滿多的。不過，這不是究竟的佛法，而是方便法。

禪宗一開始就用心法練心，而不是用「術」來接引人。這種「術」，除了密宗之外，中國的道家以及印度其他的宗教都會使用，其力量來自於畫符或咒語，有些是運用神、鬼以及精神體，一方面供養他們，一方面請他們扮演一些角色，產生一些功能，但這和根本的佛法是無關的。

三、不動是默，清楚是照

初學佛者用默照方法時，心不可能隨時隨地都在默、都在照，大多時候，心都是混亂的，有時候會有恐懼心出現。就像我的弟子在打坐時說有鬼去找他，等師父去了，他把師父也當成是鬼。實際上他在打坐，就不應該有那麼多的恐懼心，但是他心裡的「自我」還在，沒有說：「我在默，我在默。照，是很清楚；

默，是不動。」他並沒有到達這樣的程度。雖然在打坐，可是心沒有真正清楚的在照，也沒有安定的在默，當然會受到影響。

今天小參時有人告訴我聽到禪堂裡打香板的聲音就害怕，擔心著有人又要打香板，我告訴她說：「妳不要怕，要隨時準備著有香板聲，聽到之後，妳說這是香板，沒有事，不管它。」這就是照與默的功夫。

已經向諸位介紹過默照的修行方法、層次、次第，以及在修行過程中可能產生的種種現象，以及如何分辨是假的悟境，還是真的開悟。過去幾天所講的，都是以有相修行無相，以有我修行無我。剛開始修行時一定是有相、有我，然後用方法及觀念幫助我們，逐漸認知何謂無相及無我。

四、歷歷妙存，靈靈獨照

「歷歷妙存，靈靈獨照」，這是宏智正覺禪師在悟後，以無相、無我的立場來講默照。無相和無我常常被誤認為：無相是什麼都沒有，無我是什麼都不要；這是不正確的觀念。無相，是見到現實環境中所有一切的相，知道它是虛妄、無真實相，無不變的永恆相。至於無我，有人認為如果無我是什麼都不要，那是不是就不需要穿衣、吃飯？以我聖嚴來說，也不必有徒弟、道場，既然無我，

還要這些做什麼？這種想法是誤解了無我的意思。無我的意思，是指沒有執著、煩惱、痛苦的我，有的是慈悲與智慧的我；智慧的運用是為眾生之利益，而心有所思、有所動，這是智慧的反應。釋迦牟尼佛在經典裡也常說：「我，如來……」這個我，是智慧的我，是慈悲的我，不是煩惱痛苦的我。

「歷歷妙存」的歷歷，是經歷的意思，其實就是照的功能，清清楚楚自己親身的體驗。第一個「歷」是自己的經驗，第二個「歷」是清楚的知道這個經驗是什麼，這就是照；「妙存」則是默。就好像家裡有一個保險箱，裡面放了許多金銀財寶，除了自己以外，其他任何人不曉得裡面是什麼，可是它有很大的價值及功能。實際上這個保險箱內的寶，指的就是智慧與慈悲的功能是無限的，不動它時，等於沒有。清楚知道自己有這個寶，是照；暫時不動，是默；知道而且清楚它的功能，則是默照同時。

練習照和默的方法，是有前後次第的；一定是先用照，才能達成默的效果。譬如說，知道有妄想雜念，趕快回到方法；知道妄想雜念，是照；趕快回到方法，使妄想雜念停止，是默；知道我在用方法，所以妄想雜念不起，則是默和照。

宏智正覺禪師在語錄中所講的，是開悟以後的境界，工夫已經成熟，

是默照同時。表面看來是不動，什麼事情也沒做，是默；然而事實上頭腦是清楚的在照，但是自我執著的煩惱心、情緒心不動，所以是在照也是在默，是默照同時。如果默是默，照是照，先照後默，或先默後照，都表示工夫尚未成熟。

「靈靈獨照」的靈靈，意思是非常活潑、靈巧，隨時都能適應，恰到好處的反應。經常保持著靈活、靈敏、敏銳，看起來是照，其實是默，因為並沒有動。就好像前兩天我提到在湖邊看到的那隻鳥，因為不動，所以靈敏度非常的高。這裡的「靈靈」與「獨照」的照，實際上是不動的，所以照的功能很強，這也是默照同時。

「歷歷妙存，靈靈獨照。」這兩句話，就像以一面品質極好的鏡子，鏡面是不動的，可是當人、物、景在鏡前時，鏡子裡出現的必定是如實的反應，有什麼就反應什麼。反應是照，然而鏡子本身不需要動，就有反應的功能，是默。如果真正將工夫用好，禪宗形容就能夠「漢來漢現，胡來胡現」，這是說，漢人在鏡前經過時，出現是漢人；胡人在鏡前經過時，則是胡人，鏡子裡一定如實的反應，絕對不會漢人經過，鏡子裡反應出胡人，或者西方人經過，看起來像個東方人；能夠「漢來漢現，胡來胡現」這便是默照同時。

(〈第七天：早上〉)禪修應具備的基本佛教知識

一、佛法的基本原則——「三法印」

佛法和佛教不同之處在於，佛法是釋迦牟尼佛說的言教，而佛教則是團體。佛所說的原則以及根本教義是不變的，可是佛教會因環境背景的不同，以及每個人根性的差異，而形成不一樣的佛教。佛法基本不變的原則為「三法印」，是相同的，從釋迦牟尼佛開始到現在，還沒有人能推翻。

三法印是：諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。

- 1.諸行無常：從佛的角度來看，諸行是無常的。「行」主要指的是心理現象，心理現象不是永恆不變的，而是無常的，只是一點一點的在生滅而已。
- 2.諸法無我：諸法是包括所有一切的法，五蘊裡只有心法及色法，但色、心二法包涵了無限的法，也就是精神的與物質的。一切精神和物質的現象，全部都是無我，實際上就是空。
- 3.涅槃寂靜：能夠實證「諸行無常」、「諸法無我」，就能從煩惱的生滅而得寂滅，生滅滅已，是為寂滅。一般「生滅」的解釋，是不再生、不再死，而佛陀的根本意思是實證空性，煩惱不再生滅，沒有煩惱生，沒有煩惱滅，是為涅槃。譬如釋迦牟尼佛在菩提樹下成道，雖然色身還在，但因為煩惱已不再生滅，所以那個地方就稱為寂滅道場。

三法印就像是鼎的三隻腳，缺一不可。因為無常所以無我，任何現象都是在變幻不已中，尤其是身體的物質現象及生理現象。以心理現象為例，剛才跟現在的想法不一樣，昨天跟今天的想法又不同，諸位來

參加十天禪修，你們的想法是會有些改變。又譬如兩個人要結婚時，總是海誓山盟，認為海可以枯、石可以爛，愛情則永遠不變；沒想到結婚一段時間之後，兩人的想法不一樣了，不是想征服對方，就是要控制對方，結果變成怨偶、冤家。同樣的人為什麼婚前與婚後的想法會截然不同？

「我」，只是一個觀念，這個觀念經常是在變的，既然沒有固定的我，便是無我。諸法無常是個現象，諸法無我是個事實，從現象瞭解事實後，就是實證空性，既然體會到自性是空，就得解脫，就是涅槃。

但如果只是知識上或邏輯上的認同，沒有經過實證，這只是個觀念，不是結果。不過，觀念還是有一點用，但是只能在他人痛苦時幫著勸說：「諸行無常，諸法無我，不必那麼痛苦，看開一點吧！」等到痛苦降臨在自己身上時，就沒辦法將這個觀念運用上了。所以一定要有方法，以觀念來指導方法的練習、運用，心才能夠愈來愈明澈、安定。安定是默，明澈是照，此時，漸漸就會知道心是無常的，我是不存在的，這就成為自己的實證——實證空性，實證是由體會而得。

二、佛法的變遷

佛教，是運用佛法者所組成的團體。佛教的團體，因為在不同的環境裡生存、運作而會有所差異，由於每個人有自己的善根、性格、興趣，每個地方有其特殊的文化背景，每個時代的風潮、潮流也不相同，所以就會出現各形各式、千變萬化的各種佛教型態。在釋迦牟尼佛時代，佛所說的法，就是佛法，是一味的，三法印是佛法的根本。當時經常有一千二百五十位阿羅漢，是由佛的十大弟子分別帶領，並依據弟子們的根器、性格不同，佛就將其分類。例如喜歡神通的跟著目犍連，修精進頭陀行的跟著摩訶迦葉，記憶好的就跟著阿難陀。

佛法實際上只有一味，就是解脫味，其目的是從苦、從煩惱得解脫，

就是涅槃寂靜。苦與煩惱，圍繞著我執而產生，只有慈悲與智慧，才能從我執而得解脫，這就變成自利利人的佛法。可是弟子們各有各的喜好及興趣，因此發展出不同的特色。釋迦牟尼佛涅槃之後，佛法漸漸從印度向四方傳播，後代弟子們逐漸分為保守派及青年派兩個派系。保守派認為只要是佛曾經講過的一切，就不能改變，都要遵守。年輕的一派，則認為只要尊重佛法的原則，如何能得解脫才是最重要的，生活方式應該適應時代以及當時的環境，否則佛法無法推廣。保守派又稱長老派或上座部，青年派又稱大眾部。

事實上，長老的上座部也不斷在分裂。因為長老們的弟子們，他們的意見也會不同，慢慢又分成了一部一部。泰國、錫蘭、緬甸佛教，認為他們屬於根本的上座部，其實並不然，許多型態、制度，都和佛的時代不盡相同了，這包括他們所穿的金黃色袈裟。

最近我到泰國曼谷，那些上座部的出家人，披的全部都是黃色袈裟。有一位比丘跟我說：「比丘的衣服一定要染成黃色。」我說：「真的嗎？戒律裡沒有這樣的根據。你們穿黃色是有道理的，因為南方的氣候較熱，所以我贊成你們穿這種顏色，像我穿的這種深咖啡色，就容易吸熱。」有些中國的比丘因為對漢傳佛教失去信心，看到南傳比丘穿的都是金黃色，

所以在很多場合也改穿黃色的僧服。雖然經典有預言，比丘將來到什麼時候，衣服的顏色將會改變。但在佛世的比丘，並沒有穿黃色衣的。

三、佛教的傳播

佛教從印度向南傳，先至斯里蘭卡，然後到現在的緬甸、泰國。由於這些地方沒有他們自己較高的哲學思想、宗教文化，所以佛教的思想、生活，在當地的改變不多，只有保存南傳巴利文三藏的內容。不像北傳大乘佛教，不斷地在增加，有經典、有論典，還有祖師的著作。

佛教從印度向北傳到中國，因為中國本身的文化非常豐富、發達，有儒家、道家，還有其他的思想家。佛教進入中國後，為了使中國文化願意接受佛教，不得不適應中國的環境，所以中國佛教就出現很多的思想家。大乘佛法在中國展開另一個新的局面，這跟印度的大乘佛教不太一樣。

至於同樣是大乘佛教的藏傳佛教，那是在西元六、七世紀時，才從印度傳入西藏，比漢傳佛教晚了大約六、七百年的時間，原則上接受的是印度佛教的晚期。那時候的印度佛教已經衰微，漸漸快要滅亡，而西藏因為地處高原，是個極神祕的地區，本來就有一種很普遍，類似薩滿教的苯教信仰，

所以當印度佛教進入西藏，藏人最喜歡的就是神祕的部分，能跟苯教的神祕經驗結合。因此，西藏佛教中，金剛神或神祕神的部分，發展得很好，這和它的特性、地區，以及傳入的時代有關。

在中國文化中，不論是道家的老子、莊子，或儒家的孔子、孟子，他們的文化思想都非常重視人的本位精神，那就是人本主義、人文主義、人道主義，是以人為主。尤其孔夫子「不語怪力亂神」，儒家對於天及鬼神，是存而不論。因此，佛教在西藏保有神祕的部分很多，因為他們特別相信，也願意接受。但在漢人的文化裡，尤其是高級知識份子，對這些神祕經驗是排斥的。所以佛教傳入中國之後，凡是弄神弄鬼，裝模作怪，一定會被批評，因而漸漸發展出最清淨的禪宗。

在釋迦牟尼佛時代，以佛及弟子所表現的紀錄來看，除了三法印的佛法之外，神祕的部分也是有的。可是到中國漢傳佛教，特別是禪宗，便將神祕部分全部過濾，只接受純粹由三法印而延伸的法義，講的是直指人心，明心見性，從內心做起，練自己的心，明自己的心，而得解脫，這又回到三法印的原則。雖然禪宗的歷史上，也有其神祕的部分，但是並不重視它。

我是漢傳佛教，所傳的是禪宗的佛法，稱之為禪法。我所知道的漢傳佛教，是有很大的適應性，能適應時代與環境以及所有的人。此外，它非常理性，

不重視神祕的經驗與色彩，這就是漢傳佛教的特色。現在佛教的三個系統是：南傳的上座部、藏傳的西藏、漢傳的禪。各派均有所長，不知道現在或未來的西方，哪一種佛教最容易被西方人接受？

不論你們過去學的是哪一宗、哪一派，未來要去學哪一宗、哪一派，諸位現在是跟著我學，你們還是用漢傳禪宗的方法專心的練心。在用默與照的方法時，知道心經常在變，念頭不斷在動，這就是無常。因為經常在變、在動，沒有一個永恆不變真實的我在其中，那就是虛妄的我，能有這個認知，隨時都可以放下所有發生過的事。現在要用的，只有方法。

(〈第七天：晚上〉)解脫樂、護法神

一、解脫樂勝於世間樂、定樂

天台宗二祖慧思禪師的著作《諸法無諍三昧法門》，書內講到許多人將身心經驗當成開悟，將進入禪定視為證果，「未證謂證」，沒有真正證得空性，卻說自己是證到了，這種誤解實在是下地獄的地獄種子。許多人認為佛性是可以的眼睛看、用身體接觸、用心感受，這是有問題的。因為既然是空性，怎麼可能看得到、接觸得到、用心體會呢？所謂見性，實際上是自我中心的脫落。

(一) 愛的層次，快樂的種類

許多人問我，愛人或者被愛，是安全溫暖的，追求快樂與愛，也是很有意義、很舒服的事。如果來修行禪法，連愛與快樂都沒有，活著還有什麼意義？

尤其是西方人，特別重視快樂與愛。

我們先要來瞭解愛的層次：①占有的愛：愛是互相的占有，我愛你，你屬於我；你愛我，我屬於你，這是占有或獨取的愛。②同情的愛：是一般人說的同理心，也就是同情心，這不一定是占有，而是看到他人痛苦，願意協助使得其快樂。③犧牲的愛：為了愛，可以犧牲自己。世間的愛大概就是這三個層次。占有、獨取的愛當然不好；同理心、同情心的愛是可以的，但不可能對每個人都會產生這種愛；犧牲的愛，則是非常痛苦的事。

快樂的樂也可分為三種：①刺激的樂，②發洩的樂，③放鬆的樂。刺激的快樂，應該以男女的性慾為最刺激，如果不斷地連續刺激，那就變成了苦事。發洩的快樂，是放縱狂歡，例如不停的飲酒作樂。放鬆的快樂，則以禪定的定樂為最穩定、持久，但是出定之後，不繼續打坐修禪定，定力退失也會痛苦懊惱。這三種樂都不是究竟的快樂。

（二）解脫之樂最快樂

所有的快樂，都沒有比從自我的執著、煩惱而得解脫更快樂，所以釋迦牟尼佛說的佛法只有一味，是解脫味。禪修的目的，就是為了解脫的樂，

即使在修行禪法的過程之中未得解脫，但是，在自我中心愈來愈淡時，痛苦也會愈少，漸漸就得到解脫的快樂。解脫之後，對任何一個人的愛，絕對是無條件的，沒有時間性，也沒有一定的對象，這種愛是平等的慈悲，是絕對的愛。但並不是把對動物跟對自己的親人同等看待，還是人是人，動物是動物，這是智慧；如果把動物和自己親人同等對待，這不是平等的慈悲，而是愚癡。

（三）世間欲樂皆短暫

我曾問過一位滿胖的女孩子，問她為什麼會這麼胖？她說：「我也不知道，只是覺得忙時無聊，閒時也無聊，無聊時就吃東西，吃東西就很快樂，我整天都在吃零食。但是，我很討厭我這麼胖。」喜歡吃又討厭胖，這究竟是快樂還是不快樂？

在我出家的鄉間，那時候大家都很窮，廟裡只有到過年時，才能吃到糯米做的芝麻湯圓。就有一個愚癡的出家人，認為一年都吃不到，要吃個夠本，於是連吃了三大碗，吃得好快樂。因為糯米湯圓太好吃了，他連咬都不咬，就這麼囫圇吞的把一個個湯圓吞到肚子裡去，結果糯米不消化，在肚裡結成一團。晚上睡覺前，覺得肚子不舒服，連呼吸都很困難，他就到佛殿上抱個大木魚，

用木魚壓著肚子，邊敲邊念著：「阿彌陀佛，讓我放個屁吧！」那時候鄉下也沒有醫院，於是請了位中醫，醫生叫他吐，叫他嘔，叫他瀉，都沒辦法，最後他就死了，火化之後，結成一團的糯米變成了一個黑球。他吃的時候是很快樂，可是居然會吃到喪命，這是很可憐的事。從此以後，我只要看到有人吃湯圓，都會勸人少吃一點。

以上兩個例子是說，世間的樂都是暫時的，不是絕對而持久的，唯有解脫樂才是永遠的。得解脫的人，不會緊張、恐懼、飢渴，飢渴又分為物質與精神的飢渴。有人問我：「師父，你在任何地方都很忙碌，工作量又多又重，你忙得快樂嗎？」忙，有的是身體忙，有的是心在忙，如果學會禪修的觀念和方法，就能像我們前面說過，永嘉禪師〈證道歌〉所說的「絕學無為閒道人」，那我還有什麼好忙的呢？我雖然沒有得大智慧、大解脫，但是我在學習著禪法，所以我不覺得有那麼忙，而且還滿快樂的。有時候我也會大聲的講幾句重話，講完之後就沒事了；當然，盡量不要這樣，因為那不是很舒服的事。

（四）修行能成就無私的大愛

禪修時，自然而然能夠產生喜悅，這是禪悅、法喜。

禪悅的產生是因為用方法使得心念集中，雜念、妄想的負擔減少，此時會有一種如釋重負輕安的感覺出現，輕安就是快樂。前面提到的第三種放鬆的樂，就是屬於禪悅裡的定樂。但是禪悅不一定有法喜。法喜的產生，是因為雖然自己的修行工夫還沒修到這個程度，但是懂得用佛法糾正自己的觀念，想法跟過去不同了，當有麻煩、有痛苦的時候，會用佛法來處理，就會快樂多了，這就是法喜，法喜是非常重要的。不論法喜或禪悅，都要比剛才講的三種快樂都好。

禪修者能否愛人或被愛？這是不用懷疑的事！當自我中心愈來愈淡，能體會到自己與環境合而為一，感受到環境與自己是那麼的親切，不容分割；此時，不僅對人，對動植物也都會有愛，會以慈悲心來對待、照顧它們，你和它們不會再有距離，彼此是完全相應的。以愛心對待動物時，牠們也會很歡喜，覺得很安全、很快樂，花草樹木也是如此。在我們的道場裡，有位在家居士照顧花草時，花草樹木都死了；後來換了另外一位居士照顧，這位居士很有愛心的照顧著這些花草，本來快要枯死的，後來都長得很茂盛。甚至有些野鳥，會在花盆裡生蛋孵小鳥，小鳥飛走之後，母鳥還會來帶這位居士去見牠的孩子，鳥與人沒有距離，這就是愛。修行的人自然會有這種愛心出現，不必擔心修行之後，連兒子都不認得了。

二、不期待護法神

今天有人問說：「為什麼打坐時護法神就不來，在拜佛、懺悔時，護法神就會來保護呢？」我說，這和你自己的心有關。心很安定、很開朗的時候，不僅是護法神，即使是動物、植物也願意和你在一起，因為覺得很安全、很舒服。打坐工夫好，護法神一定會來幫助，如果打坐時，五行煩躁，混身都是刺，護法神當然就跑走了。不要認為護法神都是大菩薩，他們或許是跟著你的一種靈體，只要你對他有益，他就來；譬如拜佛時，他也跟著拜；吃飯供養，他也會得到些東西，護法神跟著修行的人，對他是有用的。修行好了，護法神自然會來，但是請諸位不要老是想要護法神來。

我講一個護法神的故事。大約在七十年前，有三位出家人準備結伴到西藏學法。在那個時候，從北京到西藏的交通極為不便，路上需要有護法神保護。出發之前，每天祈求護法神能夠護送他們至西藏。有一天，有一位出家人被靈體附身說：「我是護法神，你們請我，我過來了。但是你們不要太歡喜，我是西山的黃鼠狼。」另外兩位出家人說：「我們請的護法菩薩，怎麼來個黃鼠狼呢？」牠回答說：「像你們這樣三個人，只能夠找到我啊！」

黃鼠狼還有個條件：「正好我也想去西藏學法，但去不了，既然你們求我，一路上我就跟著你們一起去。但是，你們每天就算不能夠給我一隻雞，最少也要三個雞蛋。」和尚說：「我們是吃素的呀！」牠說：「我知道你們吃素，但是西藏喇嘛是不吃素的。」後來他們求黃鼠狼：「拜託，請不要跟著我們吧！我們要的是護法菩薩，不是黃鼠狼！」好不容易把黃鼠狼請走。三位出家人就暫時不去西藏，不然，一路上跟個黃鼠狼在一起就麻煩了。因此，請諸位不要期待著護法神來護你的法，說不定跑出個黃鼠狼來給你護法。因為你所期待的，必定與你的修行程度相應，修行不夠，就會來個很奇怪的東西。

三、踏實用方法

用方法雖然是有層次、有次第，可是請不要自作聰明的認為，走了一步，就要跨出第二步；走第二步，就準備要跨出第三步，這樣方法是無法踏實的。譬如說，自認為已經是集中心了，就想要進一步進入統一心；進入身心統一，就想進入內外統一，然後再進入前念與後念的統一。這種情形事實上根本沒有統一，而是在打妄想。

統一，是自然而然的，不是自己想要從這一層次至另一層次，

而是要「放捨諸相，休息萬事」，要不斷地捨。但是剛開始方法不能捨，方法一捨，就變成打妄想，或者頭腦一片空白。方法，是自然而然到後來好像沒有方法可用，實際上仍在方法上；很清楚知道自己在打坐，雖然身體的感覺不存在，還是曉得在打坐，環境也是清清楚楚的。此時，不要去想自己是身心統一還是內外統一，念頭一起，就什麼也不統一，根本是在打妄想。

(〈第八天：早上〉)直觀與空觀

一、不分內外

打坐時，只知道我在打坐，知道身體上若干部分是有感覺的，但是不要特別去分別是哪一部分，或者是特別注意某一部分，也不對任何一點產生反應。所謂知道，不是經過思考，而是直覺曉得有這樣東西。如果能夠做到，此時此刻，身心便是統一的。

也不要覺得內外統一很難。坐在禪堂內，眼睛如果半睜著，可以看到前面的地板、人物、毛巾、墊子等，即使眼睛閉著，也可看到透過眼皮的光影，但不要被看到的東西或者光影所影響，而生起第二念。例如看到地板上的花紋，或者前面打坐的人坐的樣子很奇怪，甚至於穿的衣服顏色、花紋、料子都很特別；或是耳朵聽到咳嗽聲、飛機聲、鳥聲、汽車聲、風雨聲，或者什麼聲音也沒有，

因為太寂靜，耳朵裡好像有一種「咩……」般的天籟聲，對這些現象都不要感到興趣，看到就是看到，聽到就是聽到，不要特別去注意它，心裡不要有任何的反應，此時的你和環境就是統一的。

事實上，在動的狀況下也可達到統一。譬如到戶外經行的托水鉢；拿著裝滿水的一碗鉢，但是還要走路，要特別小心鉢裡的水不能流出來，如果只知道平穩地把鉢托好，此時心在鉢上，心已經跟鉢合而為一。如果覺得好累、好辛苦、好麻煩，心一煩亂，鉢裡的水便會流出來。要是能夠覺得托這個鉢非常值得，很喜歡，沒有負擔，沒有對立，集中心與統一心就會出現。

在《莊子》書中有一個「庖丁解牛」的故事，敘述庖丁在殺牛時已經出神入化，牛不會痛苦、恐懼，自己也很省力的在使用那把刀。有人問他怎麼辦到的？他說：「剛開始時，我看到的是一隻全部的牛；漸漸地，只看牛的一個一個局部；到最後，根本沒有牛了。」實際上他已經從集中心進入到統一心，沒有內外，沒有彼此，他已經看不到牛，跟牛是結合在一起；又因為已經對牛的身體組織、結構、關節非常清楚，所以曉得怎麼做是最省力的。而且殺牛的人沒有殺的心，牛也不知道是要被殺，牛遇到他，就像是安樂死。中國人有句諺語——「遊刃有餘」，就是形容庖丁割牛時，技巧熟練，刀在牛身上的任何部位，

都不會碰到阻礙，那把刀就像在水裡游一樣地，非常的自在、自由。當自己的心能和身體統一，那是自在的；跟環境統一，則是自由的；「遊刃有餘」，就是遇到任何狀況，不會受其影響，處處是自由的、自在的。

我不會殺牛，也不吃牛肉，用這個殺牛的例子來比喻修行禪法的統一心，似乎是很殘酷。事實上，運動員、藝術家、表演家們，在心力很集中的時候，也可能達到統一心的境界。然而統一心和開悟是兩回事，必須要善根深厚，以及正確的佛法指導，也就是三法印——諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，再加上練習集中心、統一心之後，才可能觸發開悟的狀況出現。

二、不起對立

許多人認為修行禪定就能得解脫，然而，修行次第禪定是絕對不得解脫的。雖然在次第禪定裡有個最高的解脫定，即滅受想定、九次第定。但解脫定並不是因為進入四禪八定之後而得解脫；而是在具備四禪八定，也就是有統一心的工夫時，必須在聽聞佛法之後，將自我中心全部放下，甚至將定也要放下，此時智慧出現，稱為解脫定。所謂九次第定，也不是在達到第八個定之後就進入到第九個定，而是要把前面的八個定放下，不要執著那個定，滅受想定，

就是要滅掉四禪八定中最高的非想非非想處定；滅就是捨，釋迦牟尼佛最後成道，就是捨最高的非想非非想處定，然後才進入到解脫定。

要達成內外統一或身心統一，其實是很容易，但是一定要練習。打坐時用「只管打坐」的方法，自然而然就會進入身心統一和內外統一。可是在行動的時候，譬如：掃地、割草、經行，要怎麼辦呢？人是在環境裡活動，不僅只有身體在動，身體、環境和心都是彼此互動的；在互動的狀況下，不要生起對立心。練習著對見到、聽到、感觸到的任何狀況，都不要給它名字、形容、比較，這主要是為了達到不和它產生對立的目的。因為有名字、有比較、有形容，就是對立。凡是大的、小的；長的、短的；好的、壞的，或是什麼顏色等等的分別，就已經把環境裡的東西拆得一個一個散散的，不是成片的。如果沒有對立，就是統一；即使是在動中，也是統一，這就是動中修。

各位在戶外經行，經常會聽到鳥叫，這是正常的，但是不要有反應，不要生起第二念，這只是自然裡的東西。同樣的，看到石頭就繞過去，不要給它「石頭」這個名字，如果被石頭擋住了，你就起了個念頭說：「豈有此理！有一塊石頭在那裡，我要把它踢開。」這樣你的心就是跟石頭產生了對立，不是統一的。如果出現「聽而不聞、視而不見」的情況，有兩種可能：一種是處於集中心，

專注於某境，對環境中其他事物不知道，身心與環境沒有統一，這不是統一心；另一種可能，是前念與後念統一，這是入定。當內外統一時，對身、心、環境的狀況都是清楚的，但是不會起反應；內外統一不是變成白癡，而是明確的知道，那是「照」；不起第二念，是「默」。

這個方法練好的話，在日常生活中是很有用的。不論是夫妻吵架，或者跟長官、同事之間有衝突，都是清清楚楚，應該怎麼做就怎麼做，但是心不會產生痛苦、怨恨、混亂、煩惱。就像大自然裡的流水，遇到任何狀況，即使是一個小縫，都會流過去，而不覺得是一種妨礙；實在流不過去，水就停在那裡，等到可以流動時又繼續流動；即使永遠無法流動，只要等到太陽一曬，水就蒸發成為蒸氣，又可以自由行動了。這就好像統一心，統一心是非常自由，不是呆板的、死的東西。

三、直觀與空觀

直觀實際上就是默照，好像攝影機的本身是沒有選擇的，只要在鏡頭範圍之內，將光線、距離、焦距對準，它就平等接受。我們可以選擇一個範圍來用直觀的方法；譬如看一朵花，花有花瓣、花心、花蕊，一直看下去，

聖嚴法師教默照禪 175

可能一隻蝴蝶和蜜蜂飛進來，進來就是自然的進來，不要拒絕什麼，很自然的，看到什麼就是什麼。

直觀是對環境的直覺，進一步是空觀。空觀，是連統一的這種心的念頭都沒有，不會覺得練好統一心就非常得意，將這種心也要放下。但不要誤解空觀是頭腦裡一片空白，空觀是捨無可捨。

(〈第八天：晚上〉)以恆常心用功不急求開悟

一、攬之不得，不可名其有；磨之不泯，不可名其無

「攬之不得，不可名其有；磨之不泯，不可名其無」，這是宏智正覺禪師所說的。

所謂「攬之不得」，是指想要用手或心來體驗，但是根本沒有這樣東西，所以根本得不到，這個「攬之不得」就是默照。用方法在照、在默時，是有照和默的功能；修行默照成功，也就是默照同時出現，這時候，如果還能夠分別體會這叫做默，那叫做照，生起體會的這個心，那便是妄想心、執著心，不能稱為默照。默照同時的時候，是無法用心去體驗的。

「磨之不泯」的磨，是分析、解散、拆開，認為這樣大概就是沒有了。默照的工夫，說它有，是錯的，因為這成了有執著；說它無，也是錯的，

因為默照的運作還是有的，而且說它無，那就落於頑空，認為空無所有，而變成了一種邪見。而是說，如果以心去體驗它，而執著的認為有這樣東西，則是錯的；應該是功能有，而實質是無。

明朝末年有一位臥龍禪師說「無」是指心不起，但六祖惠能說「無」是起了又起，這究竟誰是對的？在禪宗語錄中，弟子和老師之間的對話常常是這樣子的，弟子問「有」，老師一定答「無」；弟子問「無」，老師則是說「有」。難道弟子跟老師是在玩文字遊戲？其實這完全是工夫，指的是不一樣的東西。

禪宗公案裡有一則滿好玩的故事，有位大官去拜訪禪師，問說：「善惡是否有因果報應？」禪師說「有」。可是另外來了一位出家弟子也問禪師同樣的一句話，禪師卻說是「無」。大官就問禪師：「你回答他無，回答我是有，你總有一個地方是錯的。」禪師說：「請問，你有老婆嗎？」大官說「有」，又問那一位弟子：「你有老婆嗎？」弟子說「無」，禪師說：「你看，我的回答是對的囉！」

對於心中牽牽掛掛、放不下的人，一切都是有的，有生死、有涅槃、有解脫、有痛苦、有煩惱、有智慧、有地獄、有淨土，樣樣都有。對心中已經沒有牽掛的人而言，天堂、地獄、佛、煩惱、智慧，都是沒有的；既然無牽掛，有跟沒有，完全相同。譬如說，在家人可能有先生、太太、兒女，心中再放下，

也還是有的，不可能完全沒有牽掛，因為這是你的家屬及孩子。我這個出家人，從來沒有娶過老婆，根本沒有對太太及兒女的牽掛。但是我有徒弟，如果徒弟發生意外，我不可能裝著不知道的說是沒有牽掛，首先就要曉得傷勢如何，甚至親自前去探望。

例如剛才我的弟子告訴我說：「今天下午有幾位菩薩去鋸樹，結果樹倒下的方向不對，很麻煩！很糟糕！」我第一個反應就是問：「人有沒有受傷？」我的弟子告訴我：「師父，你不要急，已經把這棵倒下的樹，綁在另一棵沒有倒的樹上了。」然後他又慢慢的來敘述當時的狀況，我再問：「是否傷到人了？」他仍是叫我不要急。從這一點看，我似乎是有牽掛的，因為我首先考慮到、想到的是有沒有人怎麼樣？有沒有危險？但是我不是為了我自己而關心他們，所以我是沒有牽掛的。

還有一個故事是，有位太太經常供養、護持我們，有天突然告訴我說：「師父，我的先生有外遇，他要跟我離婚，你看我是否要答應呢？」我說：「既然已經結婚，能夠不離婚是最好，離婚之後，妳變成了沒有家的人。」她又問：「師父，我還有兩個孩子可以靠，你為什麼叫我不要離婚？可能你擔心我離婚之後就沒錢供養你了！」我說：「阿彌陀佛！如果我貪著妳的供養而叫妳不要離婚，

我也不值得做妳的師父了！妳離不離婚是妳的問題，妳現在有兩個孩子，離婚之後，妳的孩子還有爸爸，還有媽媽，可能又多了一個妳先生外遇的女人做媽媽，唯獨妳沒有丈夫了。我考慮到的是妳、妳先生及孩子，妳有沒有給我供養，都是相同的。」她很不好意思的說：「我怎麼沒有想到，師父是專門為我們設想，而不是只為自己。」

經常要練習著不為自己的利害來關心人，這才是沒有牽掛的；如果只為著自己的得失等問題而關心人，那是有牽掛。最近台灣發生一樁事，有個小女孩從小是由她祖母扶養的，當孫女要進小學，她的父母就把孩子帶回去。祖母捨不得孫女，晚上就到兒子家裝鬼嚇孫女，希望孫女趕快回到她的身邊來。結果裝鬼被兒子抓到，就將祖母送到警察局，經法院判決，為了保護小孩，不准這位祖母再接近兒子的家，因為會對孫女的心理造成不良影響。這位祖母不僅無法見到孫女，連兒子、媳婦也不容易再見到；想要得到，結果卻失去更多，這是位可憐的祖母。

二、以恆常心修行

早期在台灣의初級禪訓班一期是三個月，每星期上一堂課是兩小時，

初級班之後就進入中級班。其中有一個男孩很聰明，記憶力很好，上課後問他們是不是聽懂了？他一定回答說懂，並且馬上唸給我聽，跟我說的完全一樣。初級班是講散心、集中心、統一心，到了中級班則講無心，這個學生說：「我老早知道什麼是無心，無心就是沒有牽掛。」我心想，這個學生的反應快、悟性高，真是可造之才。中級班結束，他來參加禪七，禪修期間，我講開示時只要一問，他一定回答，跟我是對答如流。後來我說：「怎麼都是你回答？」他說：「師父，大家不回答，總要有人回答！他們不懂，我懂，我當然回答囉！」然後他問我說：「師父，我的悟境如何？」我說：「你是鸚鵡的『鵡』啊！」鸚鵡是人家講什麼牠就跟著講什麼。

後來這個學生非常急切的我承認他已經開悟，我說：「你的悟境那麼高，我怕你哎！要我承認你開悟，那是害你，我不承認你開悟，你講的話又都是我所講的。但是，我不能從語言上肯定你是開悟，開悟是沒有辦法用理論來解釋分析。你沒有開悟就是沒有開悟，你再怎麼講，我也不會承認的。」請問諸位，這個學生他有沒有牽掛啊？事實上，我們只要好好修行，就是有用的，開不開悟都是相同，為什麼一定要去追求開悟呢？

大乘菩薩的修行時間，從初發心至信心不退，要十劫；

信心不退到斷除煩惱的一分，是一大阿僧祇劫；煩惱如有十分，十分煩惱全部斷除，是第二阿僧祇劫；從第二阿僧祇劫開始到成佛，是第三阿僧祇劫。許多人來參加幾天禪修，就準備要成佛了，這真是對不起釋迦牟尼佛啊！

大乘菩薩要信心不退就要修十劫，我們一般的凡夫都是退退進進，想要信心不退，就要不斷地發願修行，鼓勵自己修行，信心才能持久。因此，在十劫之內，遇到大麻煩時，信心還有可能會退，但是已經種了善根，如果遇到機會，善根還會再發芽，信心又會再回來。也許諸位會想：「修行的時間要這麼長，算了！」如果算了，那就完全沒有希望了。

三、悟不等於解脫

正統的佛教修行人，不會隨便說自己已經是聖人，特別是在中國，所有的祖師沒有一位說自己是聖人，都說自己是凡夫。許多大乘菩薩示現的是凡夫相，聖人和凡夫在一起，現凡夫相、凡夫身來度眾生；如果說自己是聖人，凡夫會覺得這不是一般人能達到的，結果會導致與人間脫節。

有一次我問達賴喇嘛：「在西藏，開悟的人多不多？」他說：「開悟，對菩薩而言是解脫，那不是凡夫菩薩的解脫，而是聖人菩薩的解脫。」

開悟之後的菩薩，已經斷一分煩惱，還有未斷的煩惱沒有顯現。聽說台灣開悟的人很多，那開的是什麼悟呢？」我說：「真是慚愧，我們沒有人告訴大家什麼是開悟，所以認為只要有一點神祕經驗，就是開悟。中國禪宗、天台宗就有講過這個問題，我也知道經驗不是開悟。」

禪宗講的見性不等於解脫，見性是指和空性相應，可以說是開悟，但並不等於是解脫。譬如，沒有見性的人如同是在雲霧裡，雲和霧將視線擋住，根本不知道遠處有座山在那裡，只聽過有人說那裡有座山，但是自己從來沒有見過。見性，就像雲霧突然間開了個縫，從縫中一看，知道前面有座山在那裡，但是縫合攏之後，山又看不到了。雖然已經看過山，曉得那地方有座山，但並不表示已經上山了。見性，又好像在黑夜中，沒有燈，什麼也看不到，此時突然有個閃電，在一閃之間變得好亮，全部東西看得清清楚楚，然而一閃過後，又什麼都看不到了，只是在閃的那一剎那中，看到了一些東西。

所以，大慧宗杲禪師說自己：「大悟一十八遍，小悟不計其數。」也就是說他經常與空性相應，但之後又會被煩惱蓋住。數字的形容並沒有意思，重點在於說明悟境並不等於解脫。開悟是見性，是與空性相應，但不是解脫。請大家不要太重視自己是否見性，重要的是煩惱與痛苦是否減少，是否比以前慈悲、快樂。

圓悟克勤禪師說過，古代把關很緊的祖師，印可他人見性開悟，那個印是金剛印；但現在很多老師給的印，是用冬瓜做的是「冬瓜印」；我則形容，目前有更多的印是「豆腐印」。

(〈第九天：早上〉)發出離心與菩提心

一、佛法與其他宗教不共的觀念

修行佛法或禪法，必須要有理論，也就是要有觀念和方法。觀念是指出如何解脫的方向和原則，方法則是練心，從散亂心練到統一心。就方法而言，不論是不是佛教或禪宗，都可以用；但是理論的觀念，佛法與其他宗教的觀念是不相同的，不同之處在於解脫、無相、無我、空的觀念。

(一) 無神論

曾經有幾位非佛教徒問我：「其他宗教是否可用禪的修行方法？用了之後能不能得到力量？」我說：「當然可以用，一定可以得到力量。」他們認為佛教跟其他宗教完全相同，我說：「絕對不同。用方法等於用工具，

任何人都可用那個工具，工具有它的效果及功能。然而指導的方向、原則不同，得到的就是不一樣的效果。」他們又問：「為什麼？不是同樣是宗教嗎？許多宗教師認為，你們佛教所信的神，應該跟猶太教、基督教、回教所信的神是差不多的，只是解釋不一樣，同樣都是神啊！」我說：「佛教是無神的。」這下可把他們楞住了，問道：

「你們不信神，你們信什麼呢？是不是反對我們的神呢？」

我說：「無神，當然就不信神，既然是無神，為什麼要反對你們的神，反對你們，不就是表示有神了嗎？我不但不反對，而且是贊成的。每個宗教的神，是對他們這個宗教有用，他們認為信的是唯一的神，但在我看來卻不是的。就像美國、中國以及每個國家，都有他們自己的領袖，但不是世界上共同的領袖。歷史上許多國家、民族的領袖，例如亞歷山大、成吉思汗、拿破崙、希特勒、史達林等，都希望做世界共同的領袖，但沒有一位成功。因此，我承認你們信的神是有的，不過，不是全宇宙唯一的、最高的、最大的神；要不然每個宗教為什麼都不承認彼此的神，而且每個神只保護自己的信徒、民族，對我們來講，這些神叫做護法神。」

目前我正在做這樣的工作，希望把所有的宗教，組織成一個宗教的聯合國。大家都成為這個聯合國的會員國，每一個宗教的神都在一起，彼此做做朋友，

不要相互指責說你是魔、他是魔。如果能夠達成這個目的，這個世界就是一個和平的世界。但是，人的聯合國比較容易，神的聯合國卻很難。問題就在於每個宗教都各自有其神學觀念，要放棄自己信仰中的神學基本觀念，而共同來成立一個宗教聯合國憲章，這是很困難的。

不過撇開觀念不說，佛教所提供的修行方法，在回教裡就有一派在採用；而天主教有許多神父和修女，他們也在學禪。特別在日本，有一位神父就有個禪堂，有許多學生在跟他學習打坐。那個禪堂跟我們佛教的禪堂完全一樣，用的方法及規矩也相同，他說他是天主教的禪師。有人問我這位禪師是真的還是假的？我說：「這是天主教的禪師，不是佛教的禪師，有什麼真和假呢！」

佛教和其他宗教不同之處是在觀念上，佛教是無神論者，不承認有什麼神創造的宇宙。無神論的意思是宇宙和人類，不是由哪一個最高的神所創造，宇宙與眾生，是由於眾生的共業所形成；也就是說，許多共處在宇宙中的眾生，形成宇宙眾生的業，因而有了宇宙的現象，這是眾緣——眾生的業緣所創造，稱為共業；這個觀念和有神論是不同的。但是，每一個宗教的神，都說是神創造了宇宙，以佛教的觀點來看，還算是健康的。

（二）因緣觀

佛經裡有一段記載是說，印度相信最高的神叫梵天（Brahma），他是宇宙的原理及根本。梵天去見釋迦牟尼佛，佛問：「宇宙是你創造的嗎？」他說：「是梵天創造的。」佛說：「因緣所生法，我說全是空。一切都是因緣生，此生故彼生，此滅故彼滅，這是因緣生，因緣滅，並不是由一個最高的梵天神所創造。」由於梵天認同佛所說的因緣生因緣滅，所以請佛說法，後來梵天就成為佛的弟子以及護法。

各種宗教信仰的神學理論，所帶來修行的結果也會不相同。有神論的到神國去，無神論的則至涅槃，也就是解脫。有神論者也講解脫，但是這種解脫是指從人間解脫到神的天國；而佛教所說的解脫，是從煩惱和我執得到解脫，進而至不生不滅的涅槃境界；涅槃之後進入法身，自己的身體變成法身，法身遍在，在所有一切的時間、空間裡，並沒有一定的位置，這跟去天國的解脫是不一樣的。雖然在佛教信仰中也有淨土說，但事實上，並沒有一定在哪個地方才稱做淨土，只要心得解脫，處處便是淨土。

禪宗有位禪師將要去世，他的弟子問師父百年之後要到哪裡？

禪師說要到山下當一隻公水牛。弟子就問：「師父，你到山下做牛，那我是不是也要去做牛呢？」禪師說：「你到山下做牛，就只有專門吃草啦！」禪師是做什麼都好，因緣如何，就到哪兒去。釋迦牟尼佛就曾經在過去生行菩薩道時，為了救度動物，而出生為牛王、象王、馬王。禪師死後要去山下做牛，人們會問：「開了悟的禪師怎麼會去做牛呢？」其實，煩惱不生不滅就是解脫；已經解脫的人，只有眾生，沒有自我，眾生需要什麼幫助，就應現什麼身分，是不拘自己的身分，不會考慮到自己說：「我是禪師，除了禪師，我是不做的。」

我現在是老師，我當學生的時間很長，學生身分一直到四十六歲至美國為止。我常常這樣想：雖然我是老師，你們是我的學生及弟子，但是有些人，比我更有基礎，更有善根，他們是為了成就我，所以把自己變成學生，他們真是菩薩！

水漲船高，沒有好的學生，不能成為好的老師；沒有壞學生，也不會成為好的老師；如果只有普通的學生，那個老師必定也是普通的。因為有很壞的學生時，老師會受到考驗，至少要付出很大的耐心及慈悲心，對老師而言是一種成長，這個壞學生就是位大菩薩，是可憐我而來成就我，所以我要感恩壞學生。如果遇到非常好、非常優秀的學生，我更是感恩。因為他們會有很多的反應，

能夠啟發老師，使得我這個老師也不得不優秀，因為我會覺得慚愧，我會更加的努力。因此，優秀的學生及很壞的學生，他們是菩薩再來，都是我的大菩薩，也許他們自己並不知道，可是我相信他們是發了這個願，來扮演這樣一個角色。我這一生之中，優秀的學生不多，壞學生倒不少，他們當時是會讓我不舒服，好像與我糾纏不清，但是事後我會覺得，如果沒有他們，我可能無法付出這麼大的耐心。

二、出離心與菩薩道

出離心，實際上就是默照的默，不受任何誘惑、刺激，有任何狀況及現象時，不受其困擾及影響，但仍很清楚的知道有這回事。出離，是要從煩惱、是非的陷阱中跳出來，不要再跳進去。有位菩薩對我說：

「師父，我很傲慢，我講的話可能對你不恭敬，請你原諒我的態度。」我說：「這是你的事，跟我沒有關係，不論能力強或能力弱的人，都可能傲慢。」其實這就是個陷阱，他已經明白告訴我，可能會對我不恭敬，如果我因此覺得不舒服，那不就上了他的當？所以人與人接觸時，隨時隨地都可能有個陷阱讓你跳進去，對方也不一定是故意的，而是他的性格就是如此。如果一接觸，就緊張、生氣，

那就是跳到那個大陷阱裡去了。

有的人認為出離一定是要出家；沒錯，出家的生活型態以及生活的戒律，能夠得到許多預防措施，跳進陷阱的機會較少。但是，出家人如果貪心、瞋心、煩惱心很重，出離心就無法生起。無法生起出離心的出家人，常常導致三種結果：一種是犯戒；另外一種是還俗；第三種結果雖然不犯戒也不還俗，但是經常在懲罰自己，原因是不知道如何讓自己不受環境影響。在家修行者則根本難以防範，隨時隨地會跳進陷阱裡去，所以更需要修行默照。因此，不論是出家人、在家人，都要用方法、用觀念指導，不要忘了經常要拜佛、懺悔，這樣比較容易生起出離心。

當身心環境遇到障礙，就要慚愧、懺悔，這是由自己的業所造，不知道是在過去生或這一生，不能夠埋怨他人。然後，要發菩提心、出離心、感恩心、迴向發願心，用佛法修行，一定可以成就。

菩提心，是指發願成佛，但成佛是個空洞的名詞，所以要先行菩薩道。所謂「上求佛道，下化眾生」，求佛道，是親近所有的善知識；度眾生，則是慈悲地為眾生奉獻，而且不求回饋，絕對無條件的持續奉獻下去。有人認為發菩提心，只是為了成佛，這就好比想要發財，只求上天賜予錢財而不努力是一樣的，

用這種態度所發的願是沒有用的。想發財必須懂得如何經營，成佛也是一樣，要經營菩薩道，這才是菩提心。

(〈第九天：晚上〉)以感恩、迴向心面對順逆因緣

一、感恩心

在天主教或基督教的宗教信仰中，吃飯時要先感恩，以前我覺得很奇怪，是自己在工作，自己在煮飯，為什麼要感恩上帝？最近看到一則新聞，世界足球賽冠軍是巴西隊，在宣布冠軍時，他們不急著上台領獎，而是全隊先在台下做祈禱，感謝天主，因為天主站在他們這一邊，讓他們得到冠軍。這在其他的足球隊看來是很奇怪的，為什麼天主只保佑巴西隊而不保佑我們？有個評論員就說：「宗教信仰非常重要，如果沒有天主，這個榮耀是得不到的。」據說他們在比賽開始之前，就天天在為比賽祈禱，直到最後拿到冠軍，當然要感謝天主。這種信仰的力量是有用，可以使得信心堅強。

（一）感恩佛、法、僧三寶

感恩，是表示自己所得，是要靠他人的協助和賜予。但是以禪修的立場，修行是自己的事，佛說「自修、自悟、自證」，自己修行，自己開悟，自己證明自己開悟，或許有人會問：為什麼還要感恩？可是，如果沒有佛法告訴我們修行的方法以及指導觀念，就會成為盲修瞎練。方法是佛所教的，方向則是佛所說的，所以應該要感恩佛。

釋迦牟尼佛是經過三大阿僧祇劫的修行而成佛，然後將成佛以後所得的智慧，無條件、無保留的奉獻給眾生。佛法從釋迦牟尼佛開始，代代相傳；有些是以語言或文字，有些是運用心法，一代一代直接的心與心彼此相應。禪宗尤其重視心法相傳，心法一斷，法脈也就斷了，只剩下文字和語言。文字和語言只是表面，心法則是根本。但無論語言、文字還是心法，這三種方式的佛法都是由人在傳承，所以我們要感恩這些代代傳布佛法的人。

三寶就是：佛、佛說的法，以及傳法的僧。僧，就是佛教弘法的團體，是以出家人為中心，所以要感恩弘揚佛法、傳遞佛法的佛法僧三寶。當然，在家居士也可以成為一個團體，《法華經》裡甚至說到，只要傳遞佛所說的法，

不論傳遞者是人或動物，都應該要感恩。其實凡是清淨的、精進的，能夠將佛法傳持的團體，或團體中的人，都是應該尊敬及感恩。

（二）感恩父母及眾生

佛說修行法身，必定要以肉體的色身做為工具來修行，否則就沒有著力點。因此，要感恩有這個身體，能用身體來修行佛法，而身體是由父母所生。曾有位男眾居士，從小被父母遺棄，他在孤兒院長大，到現在都是用孤兒院院長的姓。他聽到我說要感恩給我們身體的父母，就來見我說：「我連父母都不知道是誰，一生下來他們就把我遺棄，我沒辦法感恩他們。我要感恩的是孤兒院院長，是他將我帶大的。」

於是我對他說：「我小的時候也有這樣的想法，因為父母把我生得瘦小，打架打不過人，又笨笨的，罵架也罵不過人，我討厭我這個身體，也討厭父母為什麼要把我生出來。後來漸漸長大，感恩父母沒有把我丟棄，因為在一個很窮的生活環境裡，無法給我很好的教育，而我又瘦、又小、又笨，只有做和尚去。如果我的身體強壯，鄉下人大概就會被送去做苦力。現在我做和尚做得很快樂，所以感恩父母給我生了這麼個沒有用的身體。至於你，今天如果不是被送到孤兒院，

而是在一個有錢人的家裡，可能會變成一個浪子，書讀不好，錢隨便花。因為你是個孤兒，沒有什麼可依靠，知道必須努力向上，所以你要感恩你的父母。」他聽完後覺得很慚愧，馬上跪下懺悔，表示知道要感恩父母了。

曾經有一個台灣的棄兒，生下來就被父母遺棄，送到一個基督教教堂的門前。教堂的牧師是位挪威人，他就把小孩送給一對挪威的醫生夫婦，現在孩子已經十七歲，養父母帶他到台灣來尋找親生父母。透過電視、電台、報紙等媒體的報導，還是沒有人出來相認，有人問孩子說：「你恨你的親生父母嗎？」他說：「如果我恨我的父母，就不會回來了，我是懷念他們、感恩他們，所以要求養父母把我帶回台灣見一見親生父母。雖然沒有見到他們，但我還是很感恩他們，我生在台灣，我的身體是台灣出來的。我的心中有兩對父母，一對是生父母，一對是養父母，我對他們都是一樣的感恩。」這真是個有善根的孩子。

（三）感恩逆緣

順緣和逆緣是兩種增上緣。順增上緣，是在成長的過程中，會遇到許多的恩人，都是在支持我們、幫助我們、提拔我們、指導我們，不論他們是有心或無心，有計畫或沒有計畫，如果不是他們，我們不可能會有今天這樣的成就。

細心一想，這樣的人應該是很多的。

逆增上緣，是從相反的方向來影響，想要往前走，有人扯後腿；想往上爬，有人歧視你，使得你失去信心。中國人講「打落水狗」、「落井下石」，已經跌倒，不但不扶起來，反而再踹你兩腳，在這種情況下是很痛苦的。可是，如果有善根，阻力愈大，意志力愈強，愈是不斷地改進自己、成長自己往前走。釋迦牟尼佛在修行的過程之中，提婆達多就是他的逆行菩薩，累生累劫專門在跟他搗蛋，所以釋迦牟尼佛可以很快成佛。釋迦牟尼佛很感恩這位菩薩，在《法華經》裡為他授記，預計他將來會成佛道。

我也曾有過這種狀況，當在山裡閉關修行時，遇到經論裡的一些問題解決不了，就寫信請教一位很有名的法師。可是這位法師因為和我師父之間，有些意見上的衝突，所以不睬我，我連寫了三封信，就像石沉大海般沒有回音。我當時真不是味道，認為這位法師真不慈悲，對他而言，這些問題很簡單就可以回答我，他卻不回應。可是這樣的狀況，促使我想辦法自己找更多的經論，讀更多的書，最後問題就解決了，對我反而是太好了。這位法師還給了我另一個阻礙，是我在閉關準備從山裡出關時，有一個道場沒有住持，他們還派了人來跟我談，要我去當住持，當時我覺得去做也不錯。可是這位法師得知後，就主張將此案取消，

說我是某人的徒弟，怎麼可以讓我去當住持？由於沒有去當住持，我就去日本留學，學成之後，我非常感恩這位法師。因為當初如果不是他反對的話，我現在可能還在當住持，不但日本去不了，也不可能取得博士學位，當然更不會有今天這個聖嚴法師。

此外，當我在日本留學，日本有幾個團體願意供給台灣的出家人獎學金，只要台灣的機構出具證明，表示此人在台灣研究佛學，是個優秀可造之人，就可以申請。當時我就請台灣中國佛教會為我寫推薦函，信中回覆我說沒有問題的，但等了半年卻毫無音訊，打聽結果，是因為佛教會的某位法師，與我的師父意見不合，不願意給我推薦函。當時我想，這位法師真是不慈悲。但就因為我得不到獎學金，在缺乏經費的情況下，反而讀書讀得特別勤、特別快，學位很快就完成。回到台灣後，我去感謝那位不願替我證明的法師，我說：「感恩法師，我能很快拿到學位，也許你不知道是你成就了我，謝謝你。」

因此，感恩不只是感恩順增上緣，也不要忽略逆增上緣。也許他們根本不知道幫助了你，可是你是因為他們而有成就、有成長，這個力量是從他們而來。以這種感恩心對待他人，對自己是最快樂、最平安、最值得的事，不但心胸開朗，而且增長了慈悲心。如果見到每個人都是恨、怨、妒嫉、懷疑，

一直都在煩惱痛苦之中，修行是無法得力。所以感恩實際上是幫助自己，因為感恩的對象沒有得到什麼，他們並不瞭解你，得到最多的反而是自己。

在生活環境中，應該感恩所有的人，不論是在家庭中、工作中，任何時間遇到的人都應該感恩。如果用這種感恩心待人，我們的心始終是明朗的、爽快的、歡喜的，時時有「遇到一個恩人，又遇到一個恩人」的感覺，總比「我遇到個仇人，我又遇到一個敵人」要好。然而感恩心不是愚癡心，不要以為反正是感恩，他人踢你一腳，你要他再踢第二腳，這是愚癡。佛教徒以及修行人，不是愚人，而是有慈悲、有智慧的人。

所以，遇到逆境現前要處理，不被逆境所困。不要認為反正是逆境，是逆增上緣，再來多一點都沒關係。房子倒、失了火，或者是受了傷，還能安心修行嗎？如果沒有健康的身體，連運用的工具也沒有，修行也修不成。因此，能迴避的還是要迴避。

二、分享修行利益就是迴向

迴向，是將自己修行過程之中所得的利益，分享給其他人；譬如這次修行十天，願意將十天修行的功德，分享給別人。但如果光只是這麼想，

也跟著大家跪在佛前做迴向，這是一種信仰，不能說沒有用，但是功能不大，最重要的還是自己性格的調整。如果修行十天之後，觀念、行為、心理上都有所改變，本來很容易發脾氣，現在脾氣變好；本來容易懷疑，現在相信人；本來容易妒嫉，現在不妒嫉而是讚歎；本來很自私，現在常常為人設想。這就是分享，這才是真正的迴向。

迴向，是分享利益，而不是分享煩惱。如果打完這次十天的禪修，回去之後看到所有人，你都認為他們沒有修行，而自己已經是從小雞變成鳳凰，身處在慈悲與智慧的清淨世界，而他們是那麼愚蠢、那麼可惡，都是煩惱鬼，是來干擾你的修行，你愈看愈不順眼，這不是迴向而是在造罪，造更多的業，煩惱心更重。心裡有更多不滿及困擾，那麼，這次的修行根本不是在修行，而是專門在打妄想。

(〈第十天：早上(圓滿日)〉)結束是另一階段修行的開始

一、將方法帶回日常生活中

有位女眾跟我抱怨說：「我已經修行多年，每次打禪七，在禪修期間方法似乎有用，回去後只能保持幾天，漸漸就用不上力。然後再來打禪七，又是從頭開始，這樣的禪修，究竟有沒有用呢？」我問她：

「我們每天要吃飯、洗臉、漱口，為什麼天天都要做同樣的事？」

中國有句諺語：「學如逆水行舟，不進則退。」學習，就像船在逆水中向上划，如果不好好努力地撐著、搖著，就會順著水勢向下流，所以要不斷地、不斷地努力。另有一句諺語：「拳不離手，曲不離口。」武功再好的武術家、嗓子再好的演唱家，都要經常練習，否則就會陌生，就會生疏。

禪修也是一樣，明天禪十結束之後，在平常的生活之中還是要繼續練習。

這十天是在釐清觀念以及練習著運用方法。如果指望禪修期間師父能夠幫一個忙，一下子就能開悟，這是不切實際的錯誤想法。禪修期間，只是集中時間使心安定的學習觀念及方法，學好之後回去要能夠在日常生活中運用。諸位還記得你們在求學時，所學的是要在生活裡運用的，而不是在學校裡用。譬如學法律、學會計、學工程等，不是在課堂上用就好，學成之後，是一輩子都要用的。同樣的，禪修不是只有在禪堂裡用，回家之後就忘光了，這樣是顛倒的。

前幾天我們提到要有慚愧心，慚愧心生起之後，就是懺悔。修行時，如果心很散亂，用慚愧心及懺悔心，心會安定下來，力量就會出現，否則心浮氣躁，心力不能集中，體能也有問題。如果沒有慚愧心，是假的懺悔。慚愧、懺悔，是對自己抱歉，對他人抱歉，不應該說的話說了，不應該做的事做了，不應該跳的陷阱跳進去了。慚愧與懺悔，能夠不受外在影響而知道堅強、改過，成長再成長，在任何狀況下都是安全的。

大約在三、四十年前，當時台灣大學的校長是傅斯年先生，是位很有學問、很有理想的學者，到現在大家還在懷念他，但是當年有一位民意代表很討厭傅斯年，就請他到議會列席質詢。民意代表講話很不客氣，當場把傅斯年氣得發抖，下台之後就氣死了。後來那位民意代表說：「我的目的是要氣氣他，

沒有要他死，當校長的人這麼沒有修養，還當什麼校長。」其實，當人家罵你、冤枉你、批評你的時候，聽到就聽到，這是照，這是他站在他的立場所說的話，是他的看法及評價，對自己毫無損失。不要以為名譽是第二生命，被人一毀，連第一生命也不要，這不是很奇怪嗎？已經被射一箭，自己再補第二箭把自己射死，痛苦和怨恨就是再拿另一枝箭刺自己。這聽起來好像很愚蠢，事實上這樣的例子太多了，也是很可憐的，如果能用默的方法，就不會這麼做了。

有時候被傷害是難免的。例如，前天我在院子裡幫忙澆水，做完之後手有點痛，我根本不知道我的手什麼時候破了一塊皮。受傷之後，重要的是趕快擦藥療傷，保護它，而不是讓它傷得更大。一般人在被人攻擊、批評、刺激，或事業失敗、工作被資遣，已經受傷很痛苦，之後又再將傷擴大，是很愚癡的事。

在西方的觀念，受了欺負一定要伸張正義，不報復就是沒有正義。但是東方的佛教講因果，結痛苦的因，再還痛苦的果，一報還一報，佛法說：「冤冤相報無盡期」，你踢我一腳，我還你一拳，愈來愈嚴重，最後可能演變成你要我的命，我要你的命。冤家宜解不宜結，應該以慈悲心待人，而不是以瞋恨心待人，否則對己對人都是不利。如果被傷害之後，心還在不斷地傷痛，那就要慚愧，因為那是很對不起自己，愛護自己也是非常重要的。

許多人認為信了佛教之後，會變成被人欺負的軟弱人。事實上，佛教是主張堅強，要有智慧及力量，不是任人欺負而不處理。能自利也能利人，能自保也能護人，這就是慈悲心，就是菩提心。

二、發菩提心

發菩提心的目的，是為了消融自我的自私心、追求心。因為菩提心就是要行菩薩道，菩薩道中最重要的兩句話：「不為自身求安樂，但願眾生得離苦」，這就是奉獻自我、消融自我的一種方法。在發菩提心的過程之中，都是在為眾生，以利益眾生來利益自己，因為利益眾生的同時，自己的菩提心、慈悲心，以及智慧心也都在成長。否則，發菩提心只是為成佛，似乎與「不除妄想不求真」是衝突的。發願成佛，不是自私心，是求最高真正的佛果，認知到佛是如何成就的。

其實，菩提心是默照的照，照是很清楚的反應，知道眾生以及環境之所需，恰到好處的給予幫助。慈悲就是菩提心，菩提心就是慈悲，是平等的，不考慮對象究竟是誰。當然，距離近的，幫助的機會多一些，根本不認識，聽不到也看不到的，就要看緣份了，但是在原則上是平等的。

所謂平等，是不是除了把自己的孩子照顧好之外，有許多流浪漢的孩子，

也一個個撿回來，和自己的孩子一起平等照顧？到最後，可能你的孩子也跑到街上變成了流浪漢了。這必須考慮自己的能力，先將自己的孩子照顧好，如果有能力照顧更多的孩子，當然是沒有問題。但如果能力、因緣不許可，就應該量力而為。

無所求的心，就是菩提心，也是出離心。真正有菩提心的人，一定有出離心。因為菩提心不為己求，不在乎自己的得與失，只是奉獻；出離心則是出離煩惱的心。因此，菩提心是慈悲，出離心則是智慧。

請諸位把握最後一天的時間，要發出離心、菩提心。發菩提心是照，發出離心則是默，要對任何的雜念、妄想有菩提心，不要恨它、討厭它；但是，也要有出離心，不占有它、不在乎它，那就是輕輕鬆鬆、自自然然的在運用方法了。

（西元二〇〇二年六月二十七日至七月七日默照禪十，聖嚴師父開示於美國紐約象岡道場，姚世莊整理）

聖嚴法師教默照禪 205

〈坐禪儀〉 講要

〈坐禪儀〉是宋朝元祐年間（一〇八六年～一〇九三年）住於長蘆寺的宗謁慈覺禪師所撰。他曾於西元一一〇三年編述《禪苑清規》，也於一〇八九年啟建蓮華盛會，普勸道俗每日念佛，乃至千聲萬聲，可知他是一位禪淨雙修的大師。這篇〈坐禪儀〉對日本曹洞宗的影響深遠，其開祖道元禪師所撰的〈普勸坐禪儀〉，主要的內容便是來自〈坐禪儀〉。

一、坐禪須發心

夫學般若菩薩，先當起大悲心，發弘誓願，精修三昧，誓度眾生，不為一身，獨求解脫。

爾乃放捨諸相，休息萬事，身心一如，動靜無間。

第一段文字，是說禪修者如果希望開發般若智慧，當先發起大慈悲心，發廣大誓願，精勤修行三昧，不獨求個人解脫，而誓度一切眾生。其中發無上菩提心、精修三昧、誓度眾生，乃是成佛的因行，所以稱為菩薩。

第二段文字，是指禪修者當發出離一切分別攀緣之心，要「放捨諸相，休息萬事」。不論是身、是心、是動、是靜，凡遇形象，都須放捨；凡遇事相，

均須休息。

這兩小段文字，指出作為一個大乘禪法的修行者，必須具備的條件是發大菩提心，誓願廣度一切眾生。如何能度眾生？必須要學習開發般若的空慧；如何開發般若的空慧？先當精勤的修行定慧不二、動靜無間的大乘三昧；如何修行大乘三昧？便是從自我的身心一如做起；何謂身心一如？便是觀心無常、觀身非我。如何能夠做到？便是「放捨諸相，休息萬事」；什麼叫做「放捨諸相，休息萬事」？便是對身心及身心所對應的六塵境中，凡事凡物的一切狀況，都不動分別執著的得失煩惱之心。

知有身心和動靜，是照的功夫；一如與無間，是默的功夫。放捨和休息，是默的功夫；知有諸相和萬事，是照的功夫——此即默照同時的用功狀況。

禪法即是離苦之法，離苦的功能來自於般若的智慧，所以《心經》要說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」如何開發甚深的般若？發弘誓願、精修三昧，是必備的條件。何謂發弘誓願？通常是指四弘誓願，亦即「願度一切眾生，願斷一切煩惱，願學一切佛法，願成無上佛道」，為了成就無上佛道，須先發願廣度眾生、斷除煩惱；為要廣度眾生、斷除煩惱，必得精修佛法。

佛法的實踐，不出戒、定、慧的三大綱，合稱「三無漏學」。其中聲聞戒重在不犯惡行，大乘菩薩戒尤重利他善行，所以，大乘行者若不度眾生便算犯戒。〈坐禪儀〉的目的在於教授坐禪時的注意事項，於坐禪之時自然不犯惡行，《增一阿含經》卷二十中有將不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒的五戒，稱為「五大施」，所以大乘菩薩，只要再發起大悲心，便算持戒。

坐禪稱為精修三昧，這是大乘菩薩修學般若的必經過程，目的是為廣度眾生。什麼叫做三昧？原係梵文Samadhi，漢譯為定、正受、息慮凝心之意。《大智度論》卷五有云：「善心一處住不動，是名三昧。」卷二十八又云：「一切禪定，亦名定，亦名三昧。」以聲聞乘而言，三昧即指九次第禪定；以大乘菩薩而言，三昧是涵蓋聲聞的次第禪定，更是如《六祖壇經·定慧品》所說的「定慧一體」，而且更重視慧。所以《六祖壇經·般若品》特別強調修習持誦《金剛般若經》的般若三昧，天台宗則以持誦《法華經》名為修持法華三昧。

此處〈坐禪儀〉所稱的三昧，主要是在於打坐，若以天台智者大師在《摩訶止觀》中所舉的四種三昧而言，此處應屬於常坐三昧，無怪乎日本曹洞宗主張用「只管打坐」來修般若智慧，鼓勵採用〈坐禪儀〉的教導，作為坐禪者的入門方便。

二、善調諸事

量其飲食，不多不少。調其睡眠，不節不恣。欲坐禪時，於閑靜處，厚敷坐物，寬舒衣帶。

若依天台家的修禪之法，先要具足二十五種方便，分為五科，其中的第四科，名為「調五事」，即：1.調心——不沉不浮，2.調身——不緩不急，3.調息——不滑不澀，4.調眠——不節不恣，5.調食——不飢不飽。〈坐禪儀〉在此處，僅說調飲食及調睡眠二事，然於後文中，也講到調身、調息、調心。

又依天台家的修禪二十五方便之第一科，名為「具五緣」，即：1.持戒清淨，2.衣食具足，3.閑居靜處，4.息諸緣務，5.近善知識。〈坐禪儀〉此處，僅說「於閑靜處」。但在前文已說「起大悲心，發弘誓願」，如要做到，必定要持戒清淨；「量其衣食」，則表示已具衣食道糧；「放捨諸相，休息萬事」，則已息諸緣務了；而若依〈坐禪儀〉整篇教誡禪坐的各項準則修行，也可視作親近善知識的功能了，當然，最好還是聽聞善知識講解，而不是自己揣摩文句意義。

我們法鼓山在教授初級禪坐方法的課堂上，也會介紹調飲食、調睡眠、

調身、調息、調心的方法；同時也會說明坐禪的空間場所、時間段落、氣溫、光線、避風，以及坐禪穿的寬鬆衣服、輕柔坐墊等，相關內容也可參看我的《禪的體驗：禪的開示》一書。

令威儀整齊，然後結跏趺坐。先以右足安左髀上，左足安右髀上。或半跏趺坐亦可，但以左足壓右足而已。

次以右手安左足上，左掌安右掌上，以兩手大拇指相拄。

這兩段文字，是講坐禪時的兩腳及兩手安放的位置，以及坐禪的姿勢。「威儀整齊」及「結跏趺坐」，是標準的坐禪姿勢。四大威儀是「行如風，立如松，坐如鐘，臥如弓」因此，坐的威儀是安然不動。

打坐的標準坐法，稱為結跏趺坐的雙腿盤坐，這是佛陀的坐法，亦有兩種：1.吉祥坐——先以右足安於左大腿上，後以左足安於右大腿上。2.降魔坐——先以左足安於右大腿上，後以右足安於左大腿上。〈坐禪儀〉所說的便是吉祥坐了。

依據《大智度論》卷七的解釋：「諸坐法中，結跏趺坐，最安穩、不疲極，此是坐禪人坐法。」不過，這種雙盤腿的坐禪姿勢，並非人人能夠訓練得來，

縱然能夠練會，也不是人人能夠經常採用，所以〈坐禪儀〉亦允許採用名為半跏趺坐的單盤腿坐法，只要求以左足壓於右大腿上就可以了，甚至僅將一足安於另一足的小腿上，也是可以的。

在我們的禪堂裡，為了適應各種狀況的禪眾需求，還可以採用交腳坐、跪坐、如意坐、騎鶴坐、小凳坐、椅子坐等方法。只要是各自坐得最舒服、最持久、最安定的坐法，就是最好的。當然，以一般狀況而言，雙盤及單盤是坐得比較久的，所以是主要的坐法。

至於兩手安放的姿勢，是以右手掌向上安放在足上，左手掌向上安放於右手掌上，兩隻大拇指輕輕相拄，虎口相對，構成一個圓形，這在密教稱之為「法界定印」，是大日如來入定的智印。

徐徐舉身前欠，左右搖振，乃正身端坐，不得左傾右側，前躬後仰。令腰脊頭項骨節相拄，狀如浮屠。又不得聳身太過，令人氣急不安。

要令耳與肩對，舌拄上齶，唇齒相著。

目須微開，免致昏睡。若得禪定，其力最勝。古有習定高僧，坐常開目；向法雲圓通禪師，亦訶人閉目坐禪，以謂「黑山鬼窟」，蓋有深旨，達者知也。

身相既定，氣息既調，然後寬放臍腹。

這四段文字之中，說明在盤腿結手印之後，宜將身子微向前伸，然後將身子左右搖動，以確定在坐墊上平穩、舒服、端正地坐妥了；不得讓身子左傾右斜、歪歪倒倒，也不得讓身子彎腰弓背、仰頭後翻。

此時的後腰、脊椎、頸項、後腦部位的每一節椎骨，都應成一條垂直線，節節相拄，此時的坐姿，由外看來，就像一座寶塔。塔古稱「浮屠」，因為在塔中供奉佛陀舍利，浮屠是佛塔窣堵波（Stupa）的轉音。禪坐時的身子如塔一般的四平八穩，由於身安而心易安，才易入定。但須留心，也不得將身子向上提聳，似乎想把塔身拉高，那會使你的呼吸急促，心反而不能安定。

我常教人在禪坐時，先把身體放輕鬆，從頭部到小腹均不用力。取好一個舒適的坐姿後，作頭部運動及三次深呼吸，然後確定坐得平穩，將重心或重量感置於臀部與蒲團之間。此時下顎內收，頭頂向天，頭頸自然與脊椎成一直線，後腰挺直，此時除了腿膝或有一些緊張感之外，全身的關節和肌肉，都是放鬆的狀態。

此時由於身子已像一座寶塔，所以兩耳的耳垂，

一定是和肩頭成一垂直的角度。肩頭勿提、勿壓、勿往後張、勿向前收，自然放鬆；手臂和手腕，也自然隨掌放置，不要用力，不再管它。

此時的嘴唇宜輕閉，上下牙齒宜輕扣，舌尖宜輕觸上顎，如果發覺唾液太多，則舌尖不用力，不抵上顎、不注意口液狀況，偶爾把口液嚥下喉去。

原則上雙目宜開二分閉八分，不要用眼睛注視任何景物，保持視而不見的態度，你的心眼是用在方法上，不在視線上。睜開眼睛可以減少昏沉及幻覺幻境的出現；如果入定，則較閉眼的狀態更有力、更好。所以古來習定的高僧，坐禪時經常保持睜開眼的方式，例如法雲圓通禪師就訶斥閉目坐禪的人，說那容易落於「黑山鬼窟」，也就是黑暗空洞和無記寂靜的邪定狀態，好像是在入定，其實暗鈍無記。所以永嘉玄覺禪師的〈奢摩他頌〉說：「惺惺寂寂是，無記寂寂非」，是以開眼保持照而常默的用心狀態，不可變成默而不照，即無記的木然狀態。

不過初學禪坐者，若閉上眼睛比較容易攝心、安心，也不妨閉目而坐，待能安定時便張開二分，以四十五度斜角的視線，投置於座前二或三尺處，那裡最好是柔和且單一顏色和形式，否則易分心而生幻影，然後便不再注意視線。若遇昏沉境及身心的幻境出現時，可把雙眼張開，甚至盡量張大，昏幻立即消失。

以上是禪坐的身相，是具備了安全、健康的調身準則。接著便是調氣息；

禪坐之時，必須放鬆腰帶，最好也能穿著比較寬鬆的衣服。先做三次深呼吸，每次均緩緩彎腰、雙掌輕壓小腹，徐徐吐氣至盡，再抬身起腰，然後雙掌離開小腹，徐徐吸氣至滿。

然後坐穩，留意呼吸從鼻端自然出入的感覺，不可控制呼吸的長短深淺和快慢大小，一任平常的自然呼吸。不特別蓄意引導成腹式呼吸，待呼吸順暢時，橫膈膜自然下降，也就自然轉為腹式呼吸；也不用特別注意小腹的蠕動感覺，否則，雖能安心，卻不能入定。

一切善惡都莫思量，念起即覺，覺之即失，久久忘緣，自成一片。此坐禪之要術也。

這一段文字，是說明坐禪時的調心方法。此處的「一切善惡，都莫思量」，在〈坐禪儀〉出現之前，已有不少的禪宗祖師提起，例如：

- 1.四祖道信的〈入道安心要方便門〉曾說：「任意縱橫，不作諸善，不作諸惡，行住坐臥，觸目遇緣，總是佛之妙用。」
- 2.五祖弘忍的〈修心要論〉有云：「夜坐禪時，或見一切善惡境界……但知攝心莫著。」
- 3.六祖惠能的《六祖壇經》的〈行由品〉中教授惠明上座的調心方法有云：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」〈坐禪品〉又云：「外於一切善惡境界，心念不起。」
〈機緣品〉有示內侍薛簡云：「但一切善惡都莫思量，自然得入清淨心體，湛然常寂，妙用恆沙。」這些都是默照同體的典型。

因此，〈坐禪儀〉的調心方法，僅用「一切善惡，都莫思量」這兩句話就夠了。若能自知正在保持著「一切善惡，都莫思量」的心境，便是默而常照、照而常默。如果偶有妄念心起，也會立即覺照；覺照心

生，妄念便失其蹤跡了。若能持之以恆地練習使用這種方法，久而久之便會忘了能緣的覺照之功，以及所緣的妄想之心，那就是統一心現前，自成一片了。

「自成一片」即是默照同時，可有三個層次：1.身心的統一；2.內外的統一；3.對立和統一的超越，便是清淨心體的顯現，既是「湛然常寂」，又能「妙用恆沙」。

三、安樂法門

竊謂坐禪乃安樂法門，而人多致疾者，蓋不善用心故也。若善得此意，

則自然四大輕安，精神爽利，正念分明，法味資神，寂然清樂。

若已有發明者，可謂如龍得水，似虎奔山。若未有發明者，亦乃因風吹火，用力不多，但辨肯心，必不相賺。

前面一段文字是說，若已懂得如何調理以上所說諸事，坐禪乃是使得身心安樂的法門；至於許多人由於坐禪而使身心受到傷害，得了禪病，那是不善用心的緣故。這是點出坐禪的觀念和心態若不正確，便會惹上麻煩。如能依照以上所介紹的坐禪準則來做的話，四大的身體自然輕安，精神也會爽快俐落，便能念念正念分明，禪悅資益，心神充沛，寂靜、清淨、安樂的定境，也就會現前了。

第二段文字是說，依此準則坐禪者，若對已經發明心地的悟後之人而言，就像神龍得水能自由變化，興雲降雨，又像猛虎奔山，任意自在無所畏懼。如果是尚未發明心地之人，亦能像是風助火勢，用力不多而功效倍增。

總結這兩段的文意，只要能夠明辨正確的用心方法，就一定不會吃虧的。

然而道高魔盛，逆順萬端。但能正念現前，一切不能留礙。如《楞嚴經》、《天台止觀》、圭峰〈修證儀〉，具明魔事，預備不虞者，不可不知也。

此所謂「道高魔盛，逆順萬端」，是指坐禪者若無健康的心理準備，坐禪的工夫愈精進，求悟之心愈殷切，外魔的干擾也會愈嚴重，即使現種種瑞像神異，也都能使坐禪之人誤入魔道。逆境使你恐怖、受阻，順境使你得少為足；若能時時保持正念現前，外魔就無奈你何了。所謂「正念」，便是〈坐禪儀〉開始所說「誓度眾生」的大悲弘願，而「不為一身，獨求解脫」。並且「放捨諸相，休息萬事」，記取《金剛經》的「凡所有相，皆是虛妄」，《六祖壇經》的「一切善惡，都莫思量」。就能免除一切魔境的留礙了。

至於坐禪者可能遇到的順逆諸種魔境，有三部聖典可資詳細查考：

- 1.《大佛頂首楞嚴經》第九卷。
- 2.天台智顗的《摩訶止觀》卷第八下〈觀魔事境〉章，說魔有四類：①陰魔屬陰入境，②煩惱魔屬煩惱境，③死魔屬病患境，④天子魔又有三類：即惕鬼、時媚鬼、魔羅鬼；坐禪者的心念不正，便易招致種種魔發之相。
- 3.圭峰宗密的《圓覺經修證儀》第十七卷〈辨魔〉章，也對發魔的種種狀況詳加說明。

以上三書，前二部收在《大正大藏經》中，第三部則被收在《卍續藏經》中。坐禪者最好能具此預備知識，令坐禪之中不受魔擾，

不會求升反墮而落入邪魔外道，去作魔外的子孫。

若欲出定，徐徐動身，安詳而起，不得卒暴。

出定之後，一切時中，常作方便，護持定力，如護嬰兒，則定力易成也。

這是教誡坐禪之人，要出定時先將身子輕緩搖動，然後安詳地站起來，不可以快動作，急著起身行走。我還要求禪修者於下座之前，先將雙掌擦熱，輕按雙眼，並作全身按摩後，始可起立行走，否則可能引起視線失衡及心臟劇烈跳動等狀況，乃至發生突然暈倒的危險。

出定下座之後的平常生活中，仍應隨時隨處用默照的禪修方法，對一切狀況都是清清楚楚，不受逆順各種境界的影響而起情緒的波動，以護持在坐禪時培養的定力；且要像保護初生嬰兒那樣，才容易使得已有的定力持續成長。因此，我也常常勉勵禪修者，必須養成在境上練心的習慣。每次打完禪七，才是新一個禪修階段的開始，那便是將禪七中所聞所學的坐禪觀念、坐禪態度及坐禪方法，運用到日常生活中。

四、禪定是急務

夫禪定一門，最為急務。若不安禪，靜慮到這裡，總須茫然。所以探珠宜靜浪，動水取應難。定水澄清，心珠自現。故《圓覺經》云：

「無礙清淨慧，皆依禪定生。」《法華經》云：「在於閑處，修攝其心。安住不動，如須彌山。」

對於修學般若的菩薩而言，禪定的工夫是最急的要務。若不能安住於大乘的如來禪，光修四禪八定的靜慮工夫，縱然到了深定之處，總還是與般若的智慧無緣，所以依舊是茫然的凡夫。並以譬喻說明定力與智慧的關係：定力如靜水，智慧如心珠。入海探珠，宜於浪靜之時，若想從波濤洶湧中入海探尋珍珠，就很難了；若能先以定力，澄清心海之水，心海中的智慧明珠，便可自然顯現了。

又舉兩段經文，證明修習禪定的重要性。一是在《圓覺經·辨音菩薩章》中，佛說一切菩薩，欲得心無障礙的般若清淨智慧，無一不是依禪定生起。二是如《妙法蓮華經·安樂行品》的偈語所說，當在閑靜之處，修持攝心的方法，安住在不動的禪定中，穩定猶如須彌山王那樣。其實，類似鼓勵習定的經證相當多，此處列舉兩例，是以說明定慧具足的重要性和必然性。

是知超凡越聖，必假靜緣，坐脫立亡，須憑定力。一生取辦，尚恐蹉跎，況乃遷延，將何敵業？故古人云：「若無定力，甘伏死門。掩目空歸，宛然流浪。」幸諸禪友，三復斯文，自利利他，同成正覺。

由此可知，若期超越凡夫境界，進入聖人位次，閑靜的因緣是必須的。古來修行人之中，有的能夠自主生死，並且可以隨其心力，坐著化去，立著脫身，自由自在，憑的都是深厚的定力。至於一般的精勤禪修之士，剋期取證，一生成辦解脫大業，尚且恐怕荒廢了光陰；更何況懈怠遷延，不能精修之士，怎麼能敵得過被業力引著走的危險！

所以古人曾說，如果沒有禪定之力，便自甘臣服於死門之前，猶如掩目觀光，空過而歸，那就是流浪生死的可憐愍者了。

諸位習禪的道友，應該再三地複誦這幾句古人之言，用來自利利他，同成正等正覺的無上菩提。

附記：這篇〈坐禪儀〉，我曾於多次默照禪期中講解，尤其是禪四十九、禪十四，以及最近的禪七，都曾講過。翁惠洵菩薩依據錄音帶整理成文，

聖嚴法師教默照禪 222

由於略嫌鬆弛，故在二〇〇一年十二月二十五日至二〇〇二年元旦的默照禪七期中，邊講邊寫，完成了這篇講要，用供後人參考。

【附錄】

〈坐禪儀〉

長蘆宗頤

夫學般若菩薩，先當起大悲心，發弘誓願，精修三昧，誓度眾生，不為一身，獨求解脫。爾乃放捨諸相，休息萬事，身心一如，動靜無間。量其飲食，不多不少。調其睡眠，不節不恣。欲坐禪時，於閑靜處，厚敷坐物，寬舒衣帶。令威儀齊整，然後結跏趺坐。先以右足安左髀上，左足安右髀上。或半跏趺坐亦可，但以左足壓右足而已。次以右手安左足上，左掌安右掌上，以兩手大拇指相拄。徐徐舉身前欠，左右搖振，乃正身端坐。不得左傾右側、前躬後仰。令腰脊頭項骨節相拄，狀如浮屠。又不得聳身太過，令人氣急不安。要令耳與肩對，鼻與臍對，舌拄上齶，唇齒相著。目須微開，免致昏睡。

若得禪定，其力最勝。古有習定高僧，坐常開目。向法雲圓通禪師，亦訶人閉目坐禪，以謂「黑山鬼窟」，蓋有深旨，達者知也。身相既定，氣息既調，然後寬放臍腹。一切善惡都莫思量，念起即覺，覺之即失，久久忘緣，自成一片。此坐禪之要術也。竊謂坐禪乃安樂法門，而人多致疾者，蓋不善用心故也。若善得此意，則自然四大輕安，精神爽利，正念分明，法味資神，寂然清樂。若已有發明者，可謂如龍得水，似虎犇山。若未有發明者，亦乃因風吹火，用力不多，但辨肯心，必不相賺。然而道高魔盛，逆順萬端，但能正念現前，一切不能留礙。如《楞嚴經》、《天台止觀》、圭峰〈修證儀〉，具明魔事，預備不虞者，不可不知也。若欲出定，徐徐動身，安詳而起，不得卒暴。出定之後，一切時中，常作方便，護持定力，如護嬰兒，則定力易成矣。夫禪定一門，最為急務。若不安禪，靜慮到這裡，總須茫然。所以探珠宜靜浪，動水取應難。定水澄清，心珠自現。故
《圓覺

經》云：「無礙清淨慧，皆依禪定生。」《法華經》云：「在於閑處，修攝其心。安住不動，如須彌山。」是知超凡越聖，必假靜緣，坐脫立亡，須憑定力。一生取辦，尚恐蹉跎，況乃遷延，將何敵業？故古人云：「若無定力，甘伏死門。掩目空歸，宛然流浪。」幸諸禪友，三復斯文，自利利他，同成正覺。

（錄自《禪苑清規》卷八，《卍續藏》一一一·九二〇—九二一頁）

■本書終

Table of Contents

聖嚴法師教默照禪

編者誌

〈推薦序〉 解構時代的重新建構之道

第一篇 默照禪法

壹、默照禪的旨趣——照見本來面目，體現本地風光

一、什麼是「本來面目」？

二、何謂「本地風光」？

貳、修行默照禪法

一、方法

（一）調身

（二）調息

（三）調心

1.收心

2.攝心

3.安心

4.無心

二、態度

（一）發大悲心

（二）放捨諸相

（三）休息萬事

三、要領

四、默照禪與次第禪觀的同異

參、步上修行之道

一、基本觀念

（一）正知見

（二）正行

（三）正精進

二、增上（四種基礎條件）

（一）信增上

1.相信自己

2.相信三寶

（1）佛

（2）法

（3）僧

（二）戒增上

1.戒是度脫苦海的浮囊

2.五戒的內容

（1）戒殺生

（2）戒偷盜

（3）戒妄語

（4）戒邪淫

（5）戒飲酒

（三）定增上

1.四種大乘禪法

2.默照禪法的定境

（1）不著心

（2）不著淨

（3）不著不動

（四）慧增上

1.佛法根本即智慧

2.般若為基，信戒定相依相生

3.智慧是無我的態度

4.無念、無憶、無著

（1）無念

（2）無憶

（3）無著

三、保任（四種輔助法門）

(一) 以求法聞法心，來堅固信心增上。

1.迷信

2.仰信

3.解信

4.證信

(二) 以知過懺悔心，來保護持戒清淨。

(三) 以柔軟忍辱心，來促進禪定增上。

(四) 以慚愧精進心，來維護智慧增上。

1.因慚愧而生精進

2.穩健踏實即足蹈蓮華

3.不放棄也不放逸

四、長養

(一) 感恩

(二) 發願

(三) 迴向

(四) 親近善知識

1.教授善知識

2.外護善知識

3.同修同行善知識

象岡默照禪十開示

〈第一天：晚上（報到日）〉 放鬆放下，準備用功

一、師父引進門，修行在個人

二、保持新鮮的感覺

三、只在當下

〈第二天：早上〉 默照的基礎觀念與方法

一、觀念與方法並行

二、何謂默照？

三、以五停心、四念住為基礎

四、體驗呼吸，珍惜生命

〈第二天：晚上〉 超越對立，有無雙泯

- 一、不受影響，隨時回到方法
- 二、不思善，不思惡
- 三、紹學無為閒道人，不除妄想不求真
- 四、念念繫在方法上

〈第三天：早上〉隨息法與只管打坐

- 一、改變偏差即是修行
- 二、只管打坐
- 三、隨息觀

〈第三天：晚上〉真正的修行是心中無事

- 一、選佛場
- 二、不觸事而知，不對緣而照

〈第四天：早上〉心無所求，安住在當下

- 一、無所求的態度
- 二、放下執著，放下煩惱
- 三、好好把握現在
- 四、身心都在打坐

〈第四天：晚上〉法住法位，世間相常住

- 一、天地萬物皆在說法
- 二、以智慧處理事，以慈悲對待人
- 三、法住法位，世間相常住

〈第五天：早上〉開悟與默照禪法

- 一、何謂開悟？
- 二、「無我」的觀念最重要

〈第五天：晚上〉集中心、統一心、無心

- 一、放捨諸相，休息萬事
- 二、統一心的三種境界
- 三、放捨一切，便是悟境現前

〈第六天：早上〉凡所有相，皆是虛妄

- 一、心中無事，不受干擾
- 二、止於一念不是無心

三、凡所有相，皆是虛妄

〈第六天：晚上〉慚愧、懺悔法門/無相、無我

一、以慚愧、懺悔禮拜來安心

二、用心法練心

三、不動是默，清楚是照

四、歷歷妙存，靈靈獨照

〈第七天：早上〉禪修應具備的基本佛教知識

一、佛法的基本原則——「三法印」

二、佛法的變遷

三、佛教的傳播

〈第七天：晚上〉解脫樂、護法神

一、解脫樂勝於世間樂、定樂

（一）愛的層次，快樂的種類

（二）解脫之樂最快樂

（三）世間欲樂皆短暫

（四）修行能成就無私的大愛

二、不期待護法神

三、踏實用方法

〈第八天：早上〉直觀與空觀

一、不分內外

二、不起對立

三、直觀與空觀

〈第八天：晚上〉以恆常心用功不急求開悟

一、攬之不得，不可名其有；磨之不泯，不可名其無

二、以恆常心修行

三、悟不等於解脫

〈第九天：早上〉發出離心與菩提心

一、佛法與其他宗教不共的觀念

（一）無神論

(二) 因緣觀

二、出離心與菩薩道

〈第九天：晚上〉以感恩、迴向心面對順逆因緣

一、感恩心

(一) 感恩佛、法、僧三寶

(二) 感恩父母及眾生

(三) 感恩逆緣

二、分享修行利益就是迴向

〈第十天：早上（圓滿日）〉結束是另一階段修行的開始

一、將方法帶回日常生活中

二、發菩提心

〈坐禪儀〉講要

一、坐禪須發心

二、善調諸事

三、安樂法門

四、禪定是急務

【附錄】 〈坐禪儀〉

聖嚴法師教話頭禪 3

（自序）讓中華禪法鼓宗的教法更完整

我在二〇〇四年已出版了《聖嚴法師教默照禪》，現在，二〇〇九年初所出版的《聖嚴法師教話頭禪》，此書的出版，對於「中華禪法鼓宗」的禪學教法就比較完整。

一九九八年，我在象岡首度主持了「默照」、「話頭」單一法門專修禪七，引領禪眾一門深入契理契機。我們除話頭禪七外，另外還有禪十、禪十四，甚至在去年（二〇〇七），我們還在法鼓山上首度舉行了話頭禪四十九。

而現在這一本《聖嚴法師教話頭禪》，主要是整理我分別於一九九九年、二〇〇二年，在台灣主持的禪七和禪十四，以及於二〇〇四、二〇〇五年在美國象岡話頭禪十的禪修開示。

我的書很少請人寫序，除了《聖嚴法師教默照禪》

聖嚴法師教話頭禪 4

一書曾請楊蓓博士寫推薦序，另一的破例，就是《戒律學綱要》，是由竺摩老法師替我寫的。而這本書，剛好又是他的徒弟繼程法師替我寫導讀，這可以說是承先啟後，也算是一項特色。現在繼程法師也是我的弟子，他以弟子的立場來寫這篇導讀，也無可厚非。這篇導讀的可讀性高，希望透過它能让更多人接受這本書。

聖嚴

二〇〇八年十二月四日

聖嚴法師教話頭禪 5

（導讀）最精要的話頭指南

釋繼程

聽聖嚴師父的禪修開示，是一種享受；讀師父的禪修開示錄，也是一種享受。

師父的禪修開示，生動活潑，內容豐富，理路分明；經過師父細心審核，校改整編的開示錄，更是如此。因此在聽在讀的時候，是心靈上的享受。

相信這是禪眾們共同的心聲。尤其在打禪時，師父每天開示的時段，是禪眾們期盼，而也必然在法喜中進行的。

我雖然相當早期就親近師父，但參加的禪修課程的次數不算多，因此這種心靈享受的機緣，算是少了點，只是每次都是歡喜信受的。

師父在東、西方近四十年的弘法教禪的事業中，所主持的禪修課程，始以話頭為主，並持續至今，而默照的禪法則在八十年代初期才引入，

聖嚴法師教話頭禪 6

也是為了適應西方的一些禪眾。如今兩種禪法分開進行，都深受禪眾喜歡，因皆可得受用。

師父這兩種禪法的教學，在打禪時，都會有系統的介紹。而編輯成書，完整的介紹這兩種禪法，應是師父的心願。教導默照禪法的書已出版，而做為師父教禪中心的話頭禪法的指南，若不出版，對廣大的禪眾而言，真是莫大的缺憾。然而大眾的福報還是具足的，因為《聖嚴法師教話頭禪》，面世了！

本書正如上面所說的：生動活潑，內容豐富，理路分明，且系統完整。因此在閱讀上是享受，學習上是指南，心靈上是營養。

本書由三篇組成：（一）話頭禪法，（二）象岡禪十開示，（三）〈宗乘七箇樣子〉講記。三篇前呼後應，連貫成片。

第一篇的話頭禪法中，把話頭的方方面面，都完整的介紹了。在此綜合幾個要點簡介如下：1.話頭前方便，以數息、隨息、念佛等方法為應用話頭之前方便。2.話頭六原則，引用憨山大師的「五不一堅定」的六個原則，做為參禪者應注意的心態：不得貪求玄妙，不得將心求悟，不得期求妙果，不可自生疑慮，不得生恐怖心，堅定信心。3.話頭的功能：除妄念，破本參，破重關，破牢關，清楚說明用話頭的功能與好處。還有話頭的悟境，話頭之所依（的理論）等等。當然，最重要的是話頭四部曲：念話頭，問話頭，參話頭，看話頭。

聖嚴法師教話頭禪 7

此對話頭方法的應用及次第，做了系統而清楚的說明，讓禪眾知道如何進入，如何持續用功，如何破參到如何保任。可說是歷代以來話頭禪法最精要的教學，也是修行話頭禪法者最好的指南。

第一篇已方方面面介紹了話頭禪法，第二篇的話頭禪十開示，也多方面談及話頭禪法的應用，正可為第一篇做多方面的補充，但內容又非重複的，而是相輔相成，相得益彰的效果。尤其禪十開示中每個晚上是以《六祖壇經》的幾段經文來講解，這幾段經文為精要部分，與參禪關係密切，如將禪的「無念為宗，無相為體，無住為本」的精華，輔以《壇經》中的一行三昧、直心、見性、不染等重要內容，發揮出來，真正把參禪，包括話頭禪的修行所依所行，都清楚而完整的闡述了。

進入第三篇，是話頭禪的倡導者大慧宗杲禪師的〈宗乘七箇樣子〉：

- 1.道由心悟，不在言傳。
- 2.自家寶藏，何假外求。
- 3.常存生死心。
- 4.離文字、語言、分別相。
- 5.但向生死交加處看話頭。
- 6.道無不在，觸處皆真。
- 7.省力處便是得力處。

這把參禪的形形色色，優優劣劣，毫無保留地一一揭開，這是禪師何等的苦口婆心啊！而師父的講要，除了白話解釋，更整理出其中的要點，加以分析，讓讀者能讀得更深，把握得更好，對本身在參禪的工夫上，能行持得更好。

聖嚴法師教話頭禪 8

常常覺得自己是很幸福的人，因為遊心於法海、禪海中，又在師父門下習禪教禪，秉承師父的大願，要把那麼好的佛法，那麼妙的禪法介紹、分享予更多更多的人。因此有緣在師父這本禪修開示錄書裡，將自己的一點心得分享，內心裡充滿感恩與歡喜。

二〇〇八年十一月三十日怡保般若岩

第十九屆大專靜七

聖嚴法師教話頭禪 19

第一篇 話頭禪法

聖嚴法師教話頭禪 21

壹、話頭禪的旨趣——金剛王寶劍、斷一切煩惱

話頭禪的修行，是以一句話頭來達成下列目的：第一、話頭能治散亂與除昏沉；第二、話頭能使我們的心集中、安定；第三、話頭能使我們的心統一和入定；第四、話頭能使我們開悟。

一、話頭是什麼？——「金剛王寶劍」威力驚人

話頭又被稱為「不死之藥」、「甘露」或是「金剛王寶劍」。金剛已是非常堅固，金剛王更是金剛之中最好的，所以金剛王寶劍是寶劍之中最鋒利的，能破除一切堅硬的物體，而不被任何東西所破。

金剛王寶劍的作用是「佛來佛斬，魔來魔斬」。此處所說的「佛」，指的是好境界、好現象或好念頭；「魔」則是指不好的境界、不好的現象，

聖嚴法師教話頭禪 22

以及不好的念頭。心中有好境界、好現象，要提話頭；心中生起雜念、妄想、煩惱、衝突，或是身體出現任何障礙，也要提話頭。無論遇到身心、環境的任何狀況，都要提起一句話頭，斬斷所有一切好的和壞的狀況。金剛王寶劍不僅能將妄想、雜念一掃而盡，還能摧破煩惱魔、生死魔、五蘊魔或天魔等一切魔障，如此強大的威力，若是不知運用，實在很可惜。

禪宗有一則公案說：文殊菩薩曾經拿著寶劍要追殺釋迦牟尼佛。諸位也許會想，菩薩是要造反了嗎？不是！這則公案寓意著眾生的愚癡。有些人修行修得相當執著，常常希望能見到、聽到佛菩薩的顯現，或是能得到神祕經驗、感應，這都是一種執著的心態。煩惱是一種執著，貪戀生死是一種執著，將佛菩薩、神祕感應當作冀求的對象，也是一種執著。

文殊菩薩是智慧的象徵，「文殊殺佛」是譬喻以智慧寶劍斷除一切執著，因此禪宗祖師們才會說：「逢佛殺佛，逢魔殺魔。」將魔和佛一起殺，心中無一絲罣礙，才是真正的不執著，否則無論執著什麼，都是一種煩惱心。《維摩經》說：「不著佛求，不著法求，不著眾（僧）求。」意即不求佛、不求法、不求僧，智慧才能真正現前，才是真的運用禪法。在臨濟宗義玄禪師的《臨濟錄》裡也說：「逢著便殺。」這個「著」是執著的著。

聖嚴法師教話頭禪 23

有人會覺得似乎祖師們的殺心很重，怎麼見到什麼就殺什麼，殺氣騰騰滿可怕的。其實，這都是要修行者決心放下一切，不執著任何一樣東西，真智慧才會現前。

一般人通常會執著哪些東西？一種是執著身體，叫做「身見」，另一種是執著和身體相關的事物，乃至於觀念、名位、經驗等，所以禪宗的祖師們發明話頭，要以話頭將所有執著心趕盡殺絕；若是捨不得殺、捨不得趕，將是個煩惱鬼，會為四種魔所困擾，其中，遭受天魔困擾的人，就是因為心中有執著。有些人能放下一切，但卻相當執著於自己的修行經驗，並且自信滿滿地認為自己修得很好，這種人雖然信心堅固，慢心卻也同樣堅固。會執著自己的經驗，就是因為沒有處理自我的魔障。

話頭是金剛王寶劍，這把寶劍是在有散亂心、煩惱心出現的時候用，並且在開悟之前用，開悟之後繼續用。為什麼開悟之後仍然要用？若是開悟之後執著自己的悟，就成了執迷不悟，所以悟後仍然需要繼續用話頭，這是「保任」。悟前悟後都能用，所以話頭是一種非常好、非常乾淨俐落，而無一絲牽掛的禪修方法。

（一）不可思議的話頭

所謂「話頭」，虛雲老和尚解釋為：在尚未有這一句話之前是什麼？

聖嚴法師教話頭禪 24

也就是說，參話頭目的，是要知道在尚未有語言文字可以表達之前，那是什麼，而不是要去解釋這句話頭。沒有語言文字，表示一切語言文字皆無法表達，事實上，此即不可思議。不可思，是無法思考、揣摩；不可議，表示無法以文字表達，不可思不可議即是話頭。

不會產生副作用、不會產生想像空間，而且是一句無意義的話，這樣的話頭是最好的。南北朝時期，禪學大師傅大士形容得相當適切，他說：「空手把鋤頭。」這句話的意思是什麼？手中是空的，但卻抓著鋤頭，這是無法以常識理解的；又說：「人從橋上過，橋流水不流。」不是水在流而是橋在流，這也和常理不相應。像這兩句無法以常理來解釋的話，即可當成話頭。還有其他的話頭，譬如「東山水上行」，東邊的山在水面上走路；「東山下雨西山濕」，東山在下雨，結果西山是濕的，這些都不合乎常情。

古代中國禪宗最盛行的一句話頭是「祖師西來意」。這句話頭是問：達摩祖師從西天來到中國，帶來了什麼？西天是指印度，印度禪法從初祖摩訶迦葉傳至二祖阿難，然後代代傳承至第二十八祖菩提達摩，而菩提達摩來到中國，成為中國禪宗的初祖。有人說他從印度帶來了一部《楞伽經》，但是他沒有翻譯這部經，只是教人家要用這部經。也有人說他帶來的是禪法。何謂禪法？

聖嚴法師教話頭禪 25

禪法事實上是心法，所以菩提達摩是用他的心，帶來不可思議的禪法。既然是不可思議、無法解釋，所以「祖師西來意」成為古代最普遍流行的一句話頭，而且是當時非常有力量的一句話頭。現在的人距離達摩祖師的時代已經很遙遠，若是參「祖師西來意」這句話頭，大概力量不大，因為許多人都不知道誰是「祖師」。

祖師如何帶來禪法？又如何傳法給中國禪宗的二祖慧可禪師？其中有一則「斷臂求法」的故事：當達摩祖師於嵩山面壁時，慧可禪師來到嵩山向菩提達摩求法。慧可禪師說：「我的心不安，請你替我安一安。」菩提達摩說：「好！將你的心拿出來，我替你安。」慧可禪師馬上回過念來尋找自己的心，要拿心給菩提達摩安，但是卻遍尋不著，就在慧可禪師說「找不到心」的當下，已經體悟了何謂禪法。如何安心？無心可安就是安心，有心可安永遠安不了心。

有心可安是次第禪法，這是一般人通常採用的方法，也就是以數息觀、不淨觀、因緣觀、界分別觀，或念佛觀、慈悲觀等種種觀法，使妄念逐漸減少，達到安心的目的。事實上，這樣的安心並不徹底，只能讓心沉澱、安靜，似乎感覺沒有煩惱了，但遇到重大狀況，也就是大瞋、大貪、大問題出現時，心境又會出現煩惱。如同將明礬投入渾濁水中，由於明礬的作用，使濁水裡的渾濁物，逐漸結成固體向下沉澱，因此水面上所見到的是清淨、透明的，

聖嚴法師教話頭禪 26

但是沉澱物仍然在水底，若是往水中攪動，沉澱物還是會出現。用話頭禪法，不只是將渾濁物沉澱而已，而是從根本解決，將裝水的容器一起粉碎，此時才是真正的清清爽爽。如果煩惱再次出現，就再次用話頭將其根本粉碎，如此不間斷地一直參話頭。

另外，用五停心觀或四念住觀的方法，是讓心有著力點可寄託，就能因此從散亂複雜的狀態，逐漸成為集中心，然後達到統一心。而修行大乘禪法時，是否也需要經過相同的次第呢？以我的經驗來說，有過集中心和統一心的經驗是很好的，因為心在比較安定時，參話頭容易得力，若是再加上生死心非常迫切，疑情和疑團就更容易形成，否則，若是心裡非常混亂，就無法立即將話頭使上力。

現在禪宗所用的話頭，都是祖師們曾經用過的，那麼自己是不是也可以發明話頭？這要依據這句話頭是否有力量、能否持續疑情來判斷。就像嘴裡吞了一顆內餡非常好吃，但是非常燙的湯圓，又因為內餡太美味了，雖然燙口，卻捨不得吐出一樣，此時心中只想將湯圓盡快吃完，或讓湯圓盡快變涼，不會有其他的雜念。如果自己發明的話頭，能夠產生這種感受，就可以參；如果這句話頭，有時好像會讓你產生疑問，卻只能維持一下子，力量不強，無法使疑情持續不斷，那麼這樣的話頭只是妄念。雖然禪宗所使用的话頭也是妄念之一，但卻是能觸動警覺心、提起道心的一句話，所以可以成為話頭。

（二）常用的四種話頭

參任何話頭，千萬不能和自我中心連在一起，若是參到最後總是圍繞著自我，將會成為一個傲慢心、自私心非常強的人。所以如果自己發明了話頭，要先去請教師父這句話頭能不能參？否則最好還是老老實實地用師父建議的話頭。以下是四種禪宗常用的話頭：

1. 念佛的是誰？

習慣念佛者在開始參話頭之前，可以先念佛，但是念了幾句之後，便要提起話頭連續地問：「念佛的是誰？」但是當你在問「念佛的是誰？」時，卻自我回答：「念佛的是我！」雖然常識上是自己在念佛，但這個「我」是妄想、執著、煩惱的我，不是智慧、清淨、無我的「我」，所以這個答案毫無力量，不是正確的。此時該怎麼辦？還是要立刻提起話頭。

若是感覺問「念佛的是誰？」問得很無聊，或是自己已經沒有在念佛，所以對於問「念佛的是誰？」覺得奇怪時，可以改念佛號，直到無聊的感覺消失後，才再提起話頭。若是又覺得無聊，就再念佛，但是念佛的時間不要太長，清清楚楚地知道自己在念佛之後，即提起話頭來參。

念佛者參的話頭是「念佛的是誰？」。這是因為宋朝之後，許多禪修者也念佛，稱為「禪淨雙修」——以念佛求生淨土，以參禪明心見性。明心見性者同樣發願往生淨土，而發願往生淨土者也需要明心見性，所以參「念佛的是誰？」。

2. 未出娘胎前的本來面目是誰？

另外，習慣數息者若是一開始無法馬上參話頭，也可以先以數息法來放鬆身心，在數了幾次之後，便開始參話頭。不一定要等到完全沒有妄念才參話頭，否則，整個禪修期間可能都只是在數呼吸，而沒有機會參話頭了。當你清楚知道自己在數呼吸，心念比較平穩時，就可以開始參話頭。此時心裡也許仍然有雜念、妄想，不過沒有關係，要以話頭來替代妄想。數息者所參的話頭，我的建議是「未出娘胎前的本來面目是誰？」。

何謂「未出娘胎」？不要自以為：「未出娘胎前我是個鬼、是個靈魂、是中陰身、是第八識……」或是認為需要去修神通，修成神通後，就能知道過去世的自己究竟是誰，或是去問能知三世的算命仙，這些想法都是妄念、是魔。所謂「未出娘胎前的本來面目是誰？」的意思是「沒有生與死的本來面目是誰？」。

何謂「沒有生與死」？「出娘胎」是生，有生就有死，死了之後可能又會再出娘胎。「娘胎」指的是什麼？人的娘胎是胎，動物的娘胎也是胎，

眾生生死之中打滾，即是出娘胎。我們從無始以來就有生命，那麼，我們在無始以前是什麼？所以，參「未出娘胎前的本來面目是誰？」，是要參「無始以前還有什麼？」、「還沒有開始生與死之前是什麼？」，若是自問自答：「無始以前是真如、是佛性、是如來藏……」凡是給話頭任何答案或名詞，都是錯的。既然任何答案都是不對的，那還要繼續問下去嗎？要。用話頭將一切執著、妄想、雜念全部打得粉碎，在毫無餘地、沒有退路的時候，本來面目是什麼？像這樣問下去，就是在參話頭。

3. 拖著死屍走的是誰？

另一句話頭是「拖著死屍走的是誰？」。我們這個身體只要一口氣上不來，就成為死屍。而當身體正在動的時候，到底是誰在動呢？如果是身體，可是身體常常在變化，如果是心念，心念也常常在變動；也有人說是靈魂、有人說是元神，更有人說是佛教所謂的第六識、第七識、第八識，或稱為神識，但是這都不能解釋拖著死屍走的是誰，那麼究竟是什麼在拖著死屍走？其實問這句話的目的，並不是要問你的神識是什麼，或者你一生又一生的業力是什麼，而是問拖著這個死屍的本來面目是誰？這與「未出娘胎前的本來面目是誰？」問的是同樣的東西。

4. 什麼是無？

若是覺得「未出娘胎前的本來面目是誰？」或「拖著死屍走的是誰？」句子太長，可以參比較簡短的話頭，例如「無字公案」的「無」，也就是「什麼是無？」。

「無字公案」源自唐朝趙州從諗禪師與弟子的應答。有一天，一位弟子問趙州禪師：「一切眾生都有佛性，狗有沒有佛性？」趙州禪師只回答一個字：「無。」一切眾生皆有佛性，而狗也是眾生，當然也有佛性，但是趙州禪師卻回答「無」，為什麼？這個「無」究竟是有佛性還是沒有佛性？趙州禪師不再回答，而是要弟子自己去參。其實，趙州禪師所說的「無」，指的是佛性。但是，真的有佛性這樣東西嗎？沒有。這是因為眾生執著，為了方便度化眾生，所以才權巧方便說有佛性，事實上沒有一樣東西叫做佛性。「佛來佛斬，魔來魔斬」，執著有佛性，要斬；說「無」就是佛性，也不對，只要有任何回答都是魔，都要斬。

二、參話頭有什麼功能？——話頭能斷一切煩惱

用話頭能破除五蘊，連意識也能一掃而空，此時一切雜念妄想都不會生起。

聖嚴法師教話頭禪 31

但是這與沒有雜念妄想，覺得輕鬆、快樂和安定的境界不同，後者仍然有想蘊、行蘊、識蘊、受蘊，並不是五蘊皆空的境界。實證五蘊皆空時，即是《心經》所說的，甚深般若波羅蜜出現了；甚深的般若出現，就能離一切執著、煩惱、分別心的苦，這是話頭的功能。若是不清楚話頭的功能，也不曉得話頭的答案是什麼，就是處在意識茫茫、醉生夢死之中。

有人說，嬰兒不會說話，也不懂思考，是否就是話頭的境界？實際上，嬰兒不會說話和思考，這是處於一種渾沌狀態，不是佛的果位。佛的果位或是已斷煩惱而證菩提的境界，是「應無所住而生其心」——「無所住」是沒有執著，「生其心」是樣樣分明。心中毫無執著，既無自我煩惱，也無自我的立場，但是該反應時，清清楚楚、明明白白應該如何反應。這不同於嬰兒心，也不是赤子之心，嬰兒尚未經過學習，所以心智未明，而且嬰兒會哭、會貪、會寂寞，因此，若將不會說話、不會思考的嬰兒階段等同於解脫的境界，這是將渾沌、迷暗、愚昧誤解為無欲、無我的智慧。

有人自認為平常很少有煩惱或情緒，心十分安定。情緒平穩的人是非常成熟、有修養的人，這樣的人是值得信賴的，但是這不等於沒有自我中心。情緒平穩與了生脫死無關，因為這樣的人仍舊不知道生死心是什麼。

因為對生死不清楚、一片茫然，所以要用話頭產生疑情，疑生死的根本是什麼？疑煩惱的根本是什麼？幫助自我發現生死是什麼？當疑團破裂粉碎，連同執著、煩惱、自我中心也一起粉碎，此時才能體驗到真正的自由自在。

（一）除妄念

話頭禪的功能，有著不同的層次，第一層功能是除妄念。當你不斷提起話頭，提得非常熟練時，雜念、妄想、煩惱會逐漸減少，頭腦會愈來愈清楚，甚至一炷香之間沒有妄念，都是正念分明地參話頭。這是參話頭的第一層功能。

當自己知道了什麼是妄念減少，或是沒有妄念的狀態，有助於在日常生活中少一些情緒，這已經是相當有用了，所以，參話頭即使沒有開悟，對人格、心性和修養都有助益。參話頭不是非要開悟不可，但也不是不要開悟，而是不強求開悟。有一位禪眾說：「師父，我知道我這一生是不會開悟了。」他已經為自己下定論是不會開悟的，雖然能夠誠實地面對自己，但是對自己沒有信心，是可憐憫者。

《法華經》中說，大通智勝如來禪坐了幾小劫的時間，悟境仍然不現前。他坐了那麼長的時間，佛法還不現前，但是他並沒有失望，

他堅持到最後終於成佛了。有人也許會想：「坐那麼長的時間不開悟，還要繼續坐嗎？」我們用禪法時，是當下接受、直下承當，不去管何時開悟。也許下一念便開悟，也許下一輩子才開悟，都不要管它，即使八輩子、一百輩子不開悟，仍然要繼續參話頭。只要現在還活著，現在知道要參話頭就立刻參，開悟時自然會開悟。在不開悟之前，誰能知道何時會開悟？若是已經為自己貼上標籤說：「這一生不會開悟了，等下一生再來吧。」這樣很容易生起退心，而且會對自己失去信心。所以，不要想這一生或是這次禪七能否開悟的問題，當下只是用方法、用話頭。

（二）破本參

參話頭的第二層功能，是無論悟前悟後，都要抱著一句話頭。所謂「抱著一句話頭」，即是牢牢地用這句話頭，不放棄、不失望、不懷疑，並且持續不斷地用它。一直參著的話頭稱為「本參話頭」，

「本」是根本和基礎。這句話頭是從初發心、剛開始參禪時就用起，無論是自己發現的或是師父給的，這句話頭一定是觸動了你的道心、觸動了你的警覺心，讓你警覺到原來有自己不知道、不清楚的重要大事，這真是非常糟糕，所以一定要知道這件大事究竟如何，於是對話頭產生了疑情。當疑情形成疑團，突然間疑團破了，就叫做「本參破」、

「破本參」或是「破初參」。

所謂「破本參」，就像自己被關在悶葫蘆裡和葫蘆一起成長，不曾從葫蘆裡頭出來過，不知道葫蘆外的情形究竟是什麼。等到有一天葫蘆從藤上掉落，摔裂一條縫的同時，你從這條縫中見到了一些亮光，但是不久這條裂縫又密合了，雖然你仍是在葫蘆裡沒有出來，但是已經見到葫蘆外的光，這即是「破本參」。

這道光是譬喻佛性或空性。見到光的這一瞬間，是自我中心的煩惱、分別都中斷了、脫落了，也就是已經知道了離開自我中心或自我執著的情況。雖然離開的時間不長就又回來了，但是知道葫蘆外面是有光的，從此以後，修行的信心會非常堅固，對修行不會起退心，並且對於何謂「煩惱」、何謂「自我」認識得更深。雖然遇到大衝擊時，仍然會有煩惱，但是終究會回到方法上，更懂得以方法來處理煩惱，所以破本參非常有用。

（三）破重關

破本參之後，葫蘆縫又會合起來，所以還是要持續參話頭，將葫蘆縫繼續衝開，多次之後，也許裂縫會愈來愈大，或是會在許多地方出現裂縫，這叫做「破重關」。無論是第一層的破本參，或是第二層的破重關，都是用同一句話頭。

破本參之前叫做「參話頭」，破本參之後叫做「看話頭」。雖然是參同樣一句話頭，但是心態轉變了。什麼是轉變後的心態？就是知道煩惱是什麼，但是因為仍然有煩惱，所以要繼續參「如果完全沒有煩惱的時候，是什麼情況？」、「如果達到和佛完全一樣的境界時，又是如何？」疑團會一個個出現，所以要繼續用這句話頭達到最終目的。因此，有祖師說，大悟多少次，小悟多少次。

（四）破牢關

大悟就像將整塊冰一敲為二，小悟就像分裂開許多冰塊，再一塊塊地鎚碎。因為冰塊若是不持續鎚碎，一旦遇到冷空氣，這些敲碎的冰塊又會融合在一起。持續地鎚，鎚到沒有任何冰塊存在為止，也就是重關一重一重地破，破到最後叫做「破牢關」。「牢」是生死的牢獄，牢關是生死關，破牢關就是出離生死、出離三界，從此之後，心不再受到三界所有煩惱的束縛。所以，話頭是非常有用的，能夠一直用到出三界。

所謂「出三界」，相當於天台宗別教的菩薩層次。天台宗判教，分成「藏、通、別、圓」四教，每一教的佛、菩薩，層次都不一樣。以別教的菩薩而言，從初地菩薩開始即出三界，稱為「法身大士」，但是也有人認為，

聖嚴法師教話頭禪 36

八地菩薩才是真正出三界。修行禪法的人不管這些，只要自己仍然有雜念、妄想、情緒和煩惱，就用話頭；無論自己是大悟、小悟，或是沒有悟，都是不斷地、不斷地用話頭。

小乘認為生死一定要證阿羅漢，而禪宗所謂的「生死心破」，是除煩惱，但是除煩惱不等於永遠斷除，因為悟後煩惱、分別心的殘根仍在，明心見性不等於已經成了徹底的、究竟的、圓滿的佛。明心見性所見的是理性佛而不是究竟佛，但是見到了理性佛，就能使修行的信心不退，會繼續修行下去。

貳、參話頭前的準備和認知

修行話頭禪時，無論參哪一句話頭，腦海裡出現的任何答案，都是自己的妄想，是從潛意識產生的，即使出現了上千、上萬個答案，都不是正確的答案，因為參話頭不是自己給話頭答案，也不是自己問自己，而是問那句話頭，要那句話頭給你答案。只有無法以思想、語言、文字表達，而且能破無明、除執著的，才是真正的答案，所以千萬不要以為自己開悟了，因為開悟不是這個樣子。

在修行的過程之中，不要老揣摩著什麼是開悟，揣摩開悟永遠無法開悟，要老老實實不斷地用話頭。既然沒有答案，還要不要繼續參？要。這是修行的工夫。工夫到了，有沒有答案不是問題，也許有答案，也許根本沒有答案，但是修行的工夫卻熟練了。

一、基本認識

話頭只是方法，不是道理，也不是要寫文章或辯論，所以不要去分析、

聖嚴法師教話頭禪 38

解釋、研究話頭。對話頭進行思考、分析，會造成頭部發熱、發脹、疼痛，身上的血、氣容易往頭頂衝，這時可能會產生兩種狀況：一種是變得神經質，另一種是頭痛。參話頭時，千萬不要思考，身心不要緊張，而是輕鬆，清楚知道自己在不斷地參話頭，並以話頭來粉碎雜念妄想，使雜念妄想無力且無處可藏，此時頭腦非常清楚地知道自己在問、在參話頭。

雖然是要話頭給答案，但若是一邊參話頭一邊想：「話頭怎麼不給我答案？話頭啊！我已經很急，等了幾天，怎麼還不給我答案？話頭啊！沒剩幾天了，我還沒有得到答案，話頭啊！你要給我答案。」這種心態也不正確。有些人因為瞭解了出現任何答案都是錯的，所以覺得問話頭很無聊、沒有味道，於是放下話頭休息，享受打坐的清淨安穩，只求心中無雜念。這樣的打坐只能感受一份粗淺的輕安，不會有更深的體驗，更不可能開悟、明心見性。

禪宗形容這種狀態為「黑山鬼窟」，「黑山」意即沒有光明，「鬼窟」則是鬼住的洞窟。這雖然有助於安定身心，但是與大乘禪法不相應，特別是與話頭禪不相應。話頭雖然不會直接給答案，但能使你得到「無」的答案，也就是《金剛經》所說「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，以及「若見諸相非相，即見如來」。這裡所指的「如來」，不是「三十二相、八十種好」的如來，

《金剛經》說得很清楚，若有三十二相即是如來，那麼轉輪聖王也具備三十二相，但轉輪聖王也是如來嗎？不是。不著相，才能真正見到如來。

壽者相是時間相，眾生相是空間相。在空間之中你我對立，有你就有我，有我才有你，多數的「你」就變成眾生相。為什麼有眾生相？因為有我相，破我相之後，便能破人相、眾生相以及壽者相。但是眾生因為所有相都沒有破，大事未明、生死心未了，所以需要參話頭。

（一）憨山大師的六個原則

明朝末年憨山大師曾經提出了參話頭的六個原則，不僅對當時來說很有用，現在對我們而言，仍然非常有用，即使在未來也同樣是有用的，並且對任何人都有用。現在將六個原則逐一說明如下：

1. 不得貪求玄妙

「玄」表示難懂的。「玄妙」有兩方面的解釋：一是理論上的玄妙，譬如哲學問題或者宇宙人生道理，是需要經過思考的；另一種解釋是宗教體驗上的玄妙，指的是神通感應與身心變化。

許多人認為修定或參禪者，一定擁有「五通」的能力——天眼通、他心通、

聖嚴法師教話頭禪 40

宿命通、神足通、天耳通，或是在打坐過程中可能發生一些神奇的異象。曾經有位禪師離開大眾獨自精進修行，住在距離寺院有一段路程的小寮房裡，但仍然隨眾過堂吃飯。後來有一段時間，大眾沒有看見禪師來過堂，還以為他入定了。當這位禪師再次出現時，方丈和尚問他：「為什麼你有一段期間沒來過堂？」

禪師回答：「有一位天人，自稱被我的修行所感動，所以天天為我送飲食，因此沒有隨眾過堂。」

方丈和尚聽完之後，立即訶斥禪師說：「我原以為你是個人，原來你是個鬼啊！你怎麼和鬼打交道，人不做，卻要做鬼去了。不要作怪！」

禪師一聽，心中有所省悟地說：「我知道了！」於是回到寮房精進修行，此時，禪師斷除心中一切期待和祈求，打坐就是打坐，用話頭就是用話頭，從此以後，天人就不再出現了。

相傳浙江天童寺名稱的由來，是曾經有一位禪師在打坐時，感應一位青衣童子每天為他送供養，禪師於是問童子是誰，童子說自己是太白金星，只是顯現的是童子相。因為這個傳說，所以才被稱為天童寺。類似這些經歷，都可稱為玄妙。但是，請不要貪著修行期間發生的神祕經驗或奇異現象，貪著玄妙等於是和鬼打交道，請千萬要謹記在心。另外，也不要搬弄哲學或玄妙的理論，

這些理論雖能愈談愈妙、愈神奇、愈深奧，但只是一種理論的思辨法，完全與禪法不相應。思辨或許有助於增長常識的知見，但是對於明心見性卻毫無幫助。

2. 不得將心待悟

不得將心待悟，是指不可有期待開悟的念頭。許多人認為修行禪法是為了開悟，為什麼不能期待開悟呢？因為如果你每次打坐，便期待著要開悟，久而久之，精神上可能會出現問題。雖然疑情的產生，是等待話頭給答案，想要知道答案究竟是什麼，但是因為仍然不知道答案，所以心中會有一種悶的感覺。製造疑情的期待與開悟的等待不同，只要有了等待開悟的心，就已經無法專注在話頭的方法上了。

有一次禪七，我看見一位禪眾方法用得非常綿密，連續坐了幾支香都沒有起坐，我想知道他的狀況，於是拿香板打他一下，這位禪眾被打之後，非常生氣地對我說：「師父！我差不多快要開悟，你怎麼把我的悟打散了！」我問他怎樣地快要開悟？他說自己的心已經非常安定，心中只有一句話頭一直問下去，愈問愈深，感覺非常好，結果被我香板一打，將他的悟打掉了，心亂了，禪七也泡湯了，因此非常生氣。

其實我打他是為了試驗他，被打了香板之後，若他的回應是笑一笑，

聖嚴法師教話頭禪 42

表示這是好的，有道理，但他的回應卻是非常生氣，這還算是有禪定工夫嗎？他是應該挨打的，因為他躲進了無事窟裡，心在無事窟裡不斷地鑽，愈鑽愈深，他是在追求、等待著準備開悟。因為有強烈期待要開悟的心，所以他能坐得不錯，假如他沒有熱切追求開悟的心，可能無法坐得那麼久。能夠幾炷香不起坐，表示腿功不錯，但是被香板一打，讓他的煩惱無明全部顯露，因此他的工夫是在於執著，若是他有《金剛經》所說「應無所住而生其心」的心態，就不致於發脾氣了。

真正的大乘禪法，不是鑽進無事窟享受一份寧靜和安逸，也不是一直往下鑽，而是非常清楚明白自己正在用方法，心中不受任何狀況的影響。

禪七共修時，可能會有各種狀況發生，也許有人大哭大笑，也許有人大吼大叫，出現這些狀況都是正常的。不明所以的人，會擔心不知道將要發生什麼事，其實聽到或見到這些現象，要文風不動，並且告訴自己：「天下所有的事各就各位，與自己無關，當下就是一句話頭。」即使當下有人開槍掃射，也不必驚慌，你不是正在參「什麼是無」嗎？你在參「無」，就算被擊中了，在臨終之時終於體驗到「什麼是無？」不是很好嗎？當然，你不需要擔心，事實上，這種事情是不會在禪堂裡發生的。

修行時有將心待悟的念頭，一定會有麻煩，容易走入歧途。因為將心待悟，

會將許多存在於潛意識中，自認為是悟境的境界浮現出來，任何千奇百怪的境界，都會從自心產生，此時，你可能會認為自己就要開悟了，但事實上不是開悟，而是發生精神問題了。所以，用將心待悟的心態參話頭，可能會發生兩種情況：一是無法深入用功，因為你的心總是在期待、揣摩開悟，其實這是在打妄想；另一種是可能發生精神異常，將一些從潛意識中產生的境界，誤認為是悟境現前。

悟，有五個層次：第一個層次是統一境，是身心的統一；第二個層次是光音境，聽到無限的音聲、見到無限的光；第三個層次是聰明境，譬如能聞一知十、下筆有如神助、出口成章，或是所做的判斷十分準確，此時會認為自己已經開悟了；第四個層次是悟境現前，自己覺得灑脫自在，心中無絲毫罣礙，無任何煩惱現前，身心輕安而無負擔，覺得自己是開悟了，但這是真的開悟嗎？其實這是輕安境，而不是真正的悟境；第五個層次是開悟境，此時感覺虛空粉碎，大地落沉，這才是真正的開悟。

有人害怕「虛空粉碎，大地落沉」之後，自己就會消失，事實上，只要有了害怕的心，是永遠無法開悟的。「虛空粉碎，大地落沉」是形容「自我」已經不存在，無內外之分，也無空有之別，此時是真正的開悟。悟的五個層次，

不一定是循序漸進地從第一個層次到第五個層次，有些人剛開始修行，便能直接進入「虛空粉碎、大地落沉」的層次，這是屬於頓悟了。

3. 不得期求妙果

期求妙果和將心待悟有關，因為開悟之後就是證得果位。一般外道會自稱證果來惑眾，以自己修行上的一些身心反應和經驗，自認為已經證得某種果位。事實上，中國歷史上許多大徹大悟的禪師，不會自稱證了什麼果位，許多宗派的創始者也不會說自己是某種果位，或是已經超凡入聖，真正的修行者是不期待、不承認，也不會去宣傳自己證得果位，而是非常強調不執著與無煩惱。

在釋迦牟尼佛時代，證得果位好像非常容易，證初果、二果、三果的人不計其數，證阿羅漢果的人也很多。釋尊的十大弟子是大阿羅漢，另外還有五百大阿羅漢，而在《阿彌陀經》裡則有「千二百五十人俱」，這些也都是阿羅漢。因為是佛的時代，所以證得果位的人相當多，但是佛涅槃以後，就不曾見到有這麼多人證得阿羅漢果了。特別是大乘佛法，不強調也不重視證得什麼果位，而是以菩提心與出離心為第一，若是祈求證得妙果，終究會導致負面的影響。

4. 不可自生疑慮

不可自生疑慮，是不懷疑自己、不懷疑方法，也不懷疑老師和佛法僧三寶。

聖嚴法師教話頭禪 45

懷疑自己等於是懷疑三寶——懷疑自己能否用上方法，或懷疑自己是否該修行，這都已經離開了佛法。佛說一切眾生都有成佛的可能，端視自己願不願意修行，願不願意承認或接受成佛的信心，只要能發起成佛的信心，終究一定會成佛，這是不容置疑的。

也許有人覺得禪宗說不可以懷疑，又說參話頭需要有疑情和疑團，這豈不是相互矛盾？其實並不矛盾。禪宗所說的不要有疑慮，是指不懷疑自己能不能修行或該不該修行、不懷疑佛法所說、不懷疑正在指導你修行的老師，以及所指導的方法正不正確。要懷疑的是這位老師所指導的佛法觀念，若是違背三法印的原則，那你就要趕緊離開他，因為這位老師不具備正信和正知正見；如果他所指導的觀念，沒有違背三法印的原則，那麼這位老師即是可以信賴的。疑心生暗鬼，只要有懷疑心，便會失去信心，也就因此無法提起用功的心了。

而建立堅固的信心，也有三個層次：第一個層次是仰信、第二個層次是解信、第三個層次是證信。

證是實證，是自己已經體驗到了；解信是指所說的道理與三法印相應；仰信則是雖然你不知道或不認識，但是因為許多人都說佛法好，或是說某位老師是具備正知見的善知識，所以你也接受了。

5. 不得生恐怖心

參話頭禪的第五個原則，是不得生恐怖心。《心經》中提到「無罣礙故，無有恐怖」，之所以會產生恐怖心，一種可能是對現在缺乏安全感，另一種可能是對未來失去方向感。現在沒有安全感，是因為害怕不知何時會遭受傷害、冤枉，或遭他人佔便宜，為了求得安全保障，有人是以金錢來保障自身安全，譬如出門要買旅行保險、為房子買火險，或是為生命保壽險……各式各樣的保險都買。但是，保險公司真的能保障房子不失火、保障飛機不失事、保障你長命百歲嗎？事實上，這些保險只是保障了親人，當自己出事或死亡時，讓家屬獲得保險賠償。所以，缺少安全感而擔心害怕是沒有用的。也有些人患了重病，恐懼死亡的來臨，但是聽過佛法的開示後，他們就不怕了。當恐懼心消失時，反而可能活得長久一些。

有些恐懼心是在獨自打坐時產生，尤其是晚上想起只有自己一個人在打坐，就有恐懼感，覺得門窗或天花板似乎都會發出聲音，擔心是否妖魔鬼怪即將出現等，因為心中恐懼而無法繼續打坐。當你心中產生恐懼時，不妨告訴自己：「無論任何東西出現，都歡迎一起來打坐。」只要這樣想，就不會那麼害怕了。

我有一位出家弟子，多年前在法鼓山預定地上，

聖嚴法師教話頭禪 47

一間窄小的老房子裡獨自打坐，剛開始的前幾天晚上，無論是打坐或睡覺，都能清楚聽到天花板上傳出聲音，像是有人在拖拉沉重的物體。老房子的天花板很薄，他擔心有重物掉下來，於是愈聽愈害怕，但是開燈查看，又不見有任何狀況，可是一關燈繼續打坐，就又会聽到同樣的聲音。後來，他對著發出聲音的地方說：「嘿！我不怕你了，你要怎麼樣都可以。我現在要打坐，你乾脆當我的護法好了。」說完之後，從此再也沒有聽到聲音了。

另外，有些人的恐懼，是來自身體所產生的反應，譬如打坐時害怕腿痛、腿麻，擔心雙腿會因此而無法行走；有人打坐時只要一閉上眼睛，便感覺像是掉進無底深淵一樣，一直往下沉，好像要掉入地獄了，因而驚叫、喊救命；有人則是害怕自己會像火箭一樣衝上屋頂，這都是因為出現反常的身心體驗，所造成的恐懼。無論是何種原因，只要有一絲恐懼心出現，就無法繼續打坐了。事實上，會產生恐懼心是與自己有關，其實只要不恐懼，自己感到害怕的境界就會消失；愈是恐懼的話，恐怖的境界會愈多。一個禪修者是忌諱有恐懼心的。

還有一種恐懼心的狀態：我有一位弟子在禪七期間非常用功，方法用得相當得力，可是在禪七的第五天，他突然說不再打坐了，我問他原因，他說：「因為我怕自己坐得這麼好，繼續坐下去會開悟。」我問他：「為什麼怕開悟？」

」他說：「師父，不瞞你說，我的女朋友還在等著我，如果我一開悟，就會不要女朋友了。因為開了悟的人，是什麼都不要了的，這樣我會對不起我的女朋友，所以我不敢開悟。」竟然會有這種人！期待開悟的心是有問題的；害怕開悟的心是恐懼心，也是有問題。其實開悟之後，仍然是過著一般人的生活，已經有親屬配偶的人，只要將配偶視為同修的菩薩就行了，有什麼好恐懼的？

6. 堅定的信心

堅定的信心，是堅信自己一定能成佛，並且堅信自己必須修行，所以要珍惜修行的機緣。有首偈子寫到「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」意指人身是十分難得的，此生已經得到人身，若是不知道珍惜地用今生的色身來修行，要等到哪一生才能再獲得可以修行的人身呢？

有個觀念害人匪淺，就是在一些民間故事情節中，常常看見江洋大盜都會說：「死沒什麼好怕的，砍頭碗大一個疤，十八年後又是一條好漢。」這句話聽起來似乎是相信有來生，事實上，說這種話的人不僅不懂因果，也不知道人身的難能可貴。在六道眾生之中，只有人的身體能做為修行工具，稱為「法器」。既然此生已經得到人身，已經聽聞佛法，當然要好好地運用人身來修學佛法。一定要相信此生若不珍惜修行佛法的機緣，一旦錯過當下這一生，將會萬劫不復。

聖嚴法師教話頭禪 49

若說想要等到來生再修行，但是你能夠保證自己下一生仍然生而為人嗎？

我常勸勉禪修中的人不要怕腿痛，不要覺得腿痛很不是滋味，而應該感恩自己現在有兩條腿能夠盤腿修行，若是成了四條腿、八條腿的眾生時，便失去打坐的機緣了。也有人擔心腿如此的疼痛，打完禪七後是否還能行走？若是有這樣的念頭，那麼此身就已經算是荒廢了。禪七期間都無法念念分明、時時用方法，不顧一切地將全部生命投入，當你離開了禪七道場，還能有精進的機會嗎？唯有在禪七中努力練習克服種種困難，在你回到日常生活中，遇到種種境界現前時，就不至於倉皇失措，也會比較容易調整自心了。所以，一定要全心投入用方法，不浪費每一秒鐘；只要你一分一秒打了妄想，生命就少了一口呼吸、就流失了一段時間。

但是有人誤解「此身不向今生度，更向何生度此身」的意思，以為此生一定要證得阿羅漢果，若是無法證果，便對修行失去了信心。這種心態也是錯誤的。此生能解脫生死，當然最好，即使無法解脫生死，只要心念轉變，願心和信心堅固，這也就是得「度」了。

堅固的信心，一定是從修行的體驗中獲得，若是在一炷香的時間裡都無法靜下心來，修行的信心是不容易產生的，

那你再次參加精進禪修的可能性就不大了；又因為對自己失去信心，只覺得打禪七是受罪，於是便認為只有傻瓜才會去受罪了。所以若是不知道要努力用功，就會斷了自己的善根和修行的因緣。如果無法提起信心，心中煩躁時，只要生起慚愧心，以懺悔心痛切地拜佛懺悔，心就能逐漸安定了。

（二）話頭的層次

話頭方法的使用因人而異，並非一成不變。話頭禪也有次第，雖然禪宗說頓悟，但是修行時是漸修而頓悟的，雖有頓修頓悟的人，卻非常少見。所謂頓修頓悟，是指不需要經過長時間修行，只要聽到一句話，或接觸某種狀況之後，所有煩惱立即脫落，這就是頓悟。在釋迦牟尼佛時期，稱頓悟者為「慧解脫阿羅漢」，表示他們見到佛時，只是聽到佛對他說一句話：「善來！比丘。」就立即證得阿羅漢果了，於是又稱「善來比丘」。

佛涅槃之後，還有沒有這樣的人呢？有。佛經記載，在無佛之世，有一種人不需要聽聞佛法，而是自己透過觀察，接觸到某種事物或狀態，突然之間開悟，這樣的人稱為「獨覺」或「緣覺」。但是有佛法時，這種狀況發生的可能性不大，甚至根本不會發生。在中國禪宗史上也有頓悟者，就是禪宗六祖惠能大師。

當六祖惠能還是居士時，偶爾聽一位居士誦《金剛經》，當他聽到「應無所住而生其心」的經文時，立即開悟了。像六祖惠能這樣沒有人為其解說，只是聽聞佛經就開悟的，實在是少之又少。

漸修頓悟是正常的，因為漸修，所以參話頭也有次第，也有層次。參話頭有四個層次：第一個層次是「念話頭」，第二個層次是「問話頭」，第三個層次是「參話頭」，第四個層次是「看話頭」。雖然古代的祖師沒有提出念話頭的說法，但是有這樣的事實，所以我將它提出來。我所講「念話頭」的意思，是指參話頭，卻還沒有疑情生起，此時的狀況等於是在念話頭，也就是念一句話頭。念話頭能取代、化解雜念和妄想，使你當下有所寄託，進而清楚地知道此刻自己是在念話頭。

1. 念話頭

在什麼狀況下需要念話頭？當雜念、妄想很多，心非常散亂時，持續地念話頭，能產生如同持咒的功能，心會逐漸安定。持咒能入定也能開悟，但是念話頭與持咒不同的是，持咒是不斷地持，話頭則是念了一段時間，心逐漸平靜之後，自己會對所念的話頭產生疑問，譬如參「念佛的是誰？」時，話頭念得妄想愈來愈少之後，會產生疑問，想要知道念佛的究竟是誰？有疑問心產生，

才是問話頭的層次。

2. 問話頭

雖然已經有疑問心產生，可能仍然有妄念出現而將話頭打斷，所以必須持續不斷、綿綿密密地繼續問話頭。若是問話頭問得毫無間斷，則是進入了參話頭的層次。

3. 參話頭

參話頭是進入大疑情，想要知道究竟是什麼？所以，參話頭是連綿不絕地一句接著一句，如泉水般源源不絕地湧出。此時不再注意身上的痛、癢、麻等感受，也不會注意環境中有什麼事，而是進入了話頭的疑情中。此時自己的身體是一句話頭，整個生命是一句話頭，全宇宙都是一句話頭，鋪天蓋地就是一句話頭，即使鳥叫聲也是一句話頭，話頭涵蓋了所有的一切。

古代禪師們經常說：「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。」疑與悟到底有什麼關係？

疑情不是懷疑，而是絕對相信自己和諸佛完全一樣，只因為自己有煩惱，智慧心尚未出現，不清楚自己的佛心、佛性是什麼。因此，參話頭起疑情，實際上是要問自己和諸佛完全相同的佛心和佛性是什麼？尚未明白、清楚之前，

稱為「大事未明」。所謂「大事」，指的是生死大事。為什麼生死是非常重要的大事？因為人不僅被煩惱的生生滅滅所困擾，還要受生死流轉的果報，亦即未悟之前是隨業受報，而隨業受報就是因為生死未了、大事未明，只有悟後才能自主生死。

因為「生死未了，大事未明，如喪考妣」，所以心情非常沉重，很希望知道答案，此時要抓住話頭，連綿不絕、持續不斷地問下去，讓「大事未明」的疑情逐漸形成疑團。疑情是自己製造的，疑團則像是被疑情包圍，自己在疑情之中而不是在製造疑情。此時，自己本身只有疑情，頭腦不會思考其他的事物，既無時間感，也無空間感。

進入疑團時不一定有話頭要問，而是感覺被疑情團團籠罩，有一種非常悶的感受。悶什麼？就是非常想要知道答案。禪宗形容在疑團的狀況下，如同置身於一隻從未剖開的悶葫蘆裡。在馬來西亞檳城有一位竺摩法師，他畫的畫非常好，字也寫得很好。他曾經送我一幅畫，畫中有幾隻葫蘆，葫蘆上畫了幾隻蟲，這幾隻蟲看起來不知道在找什麼，旁有題字——「打開悶葫蘆」。竺摩法師知道我在指導禪坐，於是送我這幅畫。這幅畫很有意思，深具禪意，畫中的幾隻蟲猶如參禪的修行者，想要打開葫蘆。「打開悶葫蘆」的主題，便點出了參話頭的人，

要將自己的悶葫蘆打開，悶葫蘆未開之前是在疑團之中，打開後就是開悟了。

參話頭一定要有疑情，從疑情形成疑團之後，自己就像在一隻悶葫蘆裡，希望那隻葫蘆能爆炸並且粉碎，因為悶葫蘆粉碎後，便能見到自己的本性，這叫做「明心見性」。也可能沒有經過疑團粉碎的階段而明心見性，但若是經過從疑情到疑團粉碎的過程，明心見性的力量就會相當強。「明心」是智慧心現前，「見性」是見到空性。有智慧，所以能斷煩惱，煩惱斷除，所以能見到空性。參話頭開悟之後，就會進入看話頭的層次。

4. 看話頭

禪宗所說的悟，不等於開悟之後，從此不再有任何心理上的問題，而是指一種見到空性和智慧現前的經驗。因為自我習氣和煩惱的根尚未斷除，仍然需要繼續用話頭。一句話頭一直參下去，看住話頭，保持開悟時明心見性的狀態，不斷地保持它、保養它和增長它，如同種下一盆花之後，需要每日照顧，為它澆水、施肥及給予日照。悟後需要持續看話頭的保任功夫，即是為了照顧明心見性後的心性，不再被煩惱所困擾與污染。

二、態度

有人或許會覺得話頭雖然是非常銳利的金剛王寶劍，能夠破一切執、破一切魔，但是參話頭參了半天沒有答案，而且有答案出現都是錯的，那麼，還要繼續參下去嗎？

禪宗祖師以「蚊子叮鐵牛」的譬喻，來說明參話頭應該抱持的精神：蚊子叮咬人畜是為了吸血，若叮咬的是鐵牛，那就無血可吸，這實際上是形容參話頭要學習蚊子叮著鐵牛不放棄的精神，在同一個位置上不斷地叮著，不變換位置地一直叮下去。最後牛消失了，蚊子本身也消失了，再也沒有想要叮什麼，但是牛還在不在？在，只是對蚊子而言已經不需要了，因為叮到最後，蚊子自己死了。這是譬喻參話頭要破除一切執著，所以盯住一句話頭一直參下去，參到最後，話頭仍然是話頭，但是自我不見了，而這才是參話頭的目的。

（一）初發心的態度

無論是老參或新學，每次禪七一定要抱持初發心的態度來練習方法。所謂「初發心」，是讓自己像剛開始修行一樣，不管以往修行程度的好壞，

聖嚴法師教話頭禪 56

最重要的是，從現在開始的每一個念頭、每一段時間都要用方法。禪修固然非常重視打坐姿勢和方法，但是，不是打坐時算不算修行呢？算，從禪七報到開始，一進入禪堂的環境後，就必須時時刻刻、分分秒秒照顧方法，而這個方法就是話頭。

以初發心的態度練習方法，不斷地告訴自己每一次都是新的開始，都是第一次，否則會經常和自己比較，比較昨日與今日的狀況，比較剛才與現在的差異；對於不好的狀況，感到沮喪或後悔，對於好的狀況，則起貪著或懷念，這都是將自己放在過去，而忘了現在正在用方法，老是在妄想之中患得患失，浪費時間。唯有不斷提醒自己每個念頭、每一炷香都是新的開始，不與之前比較，不判斷自己現在是進步或退步，回到初發心，只要現在用方法用得很安定、很清楚。所以，初發心的修行態度非常重要。

剛進入禪修期間，特別是精進禪七，身心狀況可能尚未適應、習慣，無法立即進入方法，心可能還在禪七道場之外，還未收回來，容易產生妄想，所以可能在禪七的前幾日仍然無法安心，因為方法用不上而六神無主。這只是平時缺少訓練，要對自己有耐心，不要因為身心調適的問題，即認定自己不適合修行。打起精神來，不要對自己失望，也不要懷疑方法，而且告訴自己：「我需要方法，我需要修行！」

修行是一種逐步糾正、調整自己身心狀態的訓練，所以訓練時大多是痛苦、勉強的，若是身體感覺不習慣時，要用方法；觀念上不熟悉時，也要用方法，必須堅持自己現在所做是對的、是需要的，沒有人能勉強自己，將身心安住在修行的環境和方法上。唯有自我努力，心才能逐漸安定，方法才會熟練。如同穿新鞋，很少有新鞋一開始穿就是舒服的，大多數都需要穿幾天之後才能適應，修行也是一樣，因為沒有經常練習方法，才會感到不習慣，所以要勉勵自己去熟練方法。

（二）活在當下，全部身心用話頭

禪修的基本原則，是從當下一念著力用功。當下即是現在，而所謂「當下一念」，是現在用方法的這個念頭。現在諸位正在用的方法是話頭，因此無論你做什麼、置身何處，身心都要在話頭上，這即是當下。如果你東張西望、左顧右盼，或是思前想後，回憶剛才用功是否得力？是否有妄念？方法是對是錯？……而這些都已經成為過去，所以只要有一念離開話頭，那你就不是在當下。

聽到風聲、流水聲、走路聲，或是見到有人在周圍時，只要清楚地見到就見到，聽到就聽到，但是不管它，不需要裝作沒見到或沒聽到，

聖嚴法師教話頭禪 58

否則又是在胡思亂想。有任何身心狀況，無論知道與否，都不需要去注意和在意，即使當下房屋倒塌，仍然要繼續參話頭。在禪修期間，有監香法師、居士，以及外護義工的護持，不需要擔心房子會不會塌下來、身體狀況如何。除非是用功不得力，或用功用錯了，否則，身體是很平安、很安全的，你只管用方法就好了。

踏踏實實用話頭的時候，自己的全部生命就是一句話頭，當下的「我」是不存在的，若當下還有一個「我」，這就是雜念。

什麼是「用全部生命參話頭」？就是不注意身心狀況、不管環境狀況，將自己專注地、一心一意地參話頭，每個當下都只是一句話頭。若是參話頭時，聽到外面有聲音，你開始想：「剛才那隻鳥是什麼鳥？什麼是無？……這隻鳥還在叫，什麼是無？……這隻鳥飛遠一點了，什麼是無？」像這樣一邊參話頭，一邊摻雜了許多問題、雜念和妄想，都不是以全部的生命參話頭。將全部身心投入話頭，是每一個當下、是用功的著力點，也是「不思善、不思惡」。

在《六祖壇經》裡，內文有三處教我們如何「不思善、不思惡」。所謂「不思善、不思惡」，是要我們不思前想後，不攀緣自我的身心現象，以及外在的環境，不分別一切現象、狀況的好或壞，於此同時，什麼是本來面目？所以「未出娘胎前的本來面目是誰？」這句話頭，是從「不思善、不思惡」衍生而來的。

但是，想知道未出娘胎前的本來面目為何，只有不思善、不思惡是不足的，還要在不思善、不思惡之時，參什麼是自己未出娘胎前的本來面目，這就是在當下，也是禪宗參話頭的根源。

其實參話頭沒什麼可怕的，「魔來魔斬，佛來佛斬」，不貪著、不追求身心的任何好狀況，也不害怕壞狀況，既來之則安之，將全部身心及生命都用在話頭上。所謂「投入全部的生命」，並非要你咬牙切齒、渾身繃緊地拚命，而是不管身體所發生的狀況，也不注意心裡有什麼雜念，只是單純地參話頭。不懂放鬆身心而參話頭，可能會出現精神上的問題，所以在參話頭之前，必須將身心全都好好放鬆。

（三）提起話頭就是修行

何謂修行？修行是修正偏差，修理不正確、有問題的部分，猶如會搖晃的桌椅，可能是少了一隻腳，或是缺了一根釘子，所以需要修理。一般人的心多數是雜亂的、散漫的，通常是想法偏差、方法不正確，所以需要修正觀念和方法。將偏差逐漸地修正，將不正確的轉成正確，將不習慣的養成習慣，就是修行。所以，當你發覺問了幾句話頭，心卻不在當下，是不是要對自己捶胸頓足？不是，

聖嚴法師教話頭禪 60

只要發覺心不在話頭上，而是在打妄想時，就立刻提話頭，讓心回到當下。若是哀哀戚戚地感嘆自己業障重、煩惱重、妄想多、身體差，怎麼老是不在當下而在浪費時間的話，這是遇到了魔境，只要快刀斬亂麻，馬上提起話頭，妄念便會消失，然後繼續參話頭。

頭腦裡妄想紛飛是正常的，不可能完全沒有雜念，但是一有雜念，要立即提起金剛王寶劍，將它斬斷，這就是當下，也是在修行。若是一炷香的多數時間都在做白日夢，於是下一炷香就想：「算了！自己大概不是修行的料，等下一次準備好再來。」或是想：「自己這一輩子，大概不是修行的料，等下輩子修好再來吧！」這些心態都不對。現在當下你正有修行的機會，雖然一炷香可能只參了三句話頭，其他時間都在打妄想，但是發覺有妄想，不要懊惱，趕快提起話頭即是修行。

如果身體有些痛、癢的感覺，不要管它，只要沒有痛到冒冷汗的地步，是沒有關係的，仍然可以繼續用方法；身上有了一點小毛病，不要在意它，不要太溺愛身體，若是非常在乎自己有一點不舒服，有一點頭痛或腳痛、背痛、身上發癢……等，會讓心不安，那你就不在當下。當下，一定是在用方法的當下，離開方法即是妄念。

剛開始一定是在練習階段，不斷練習即是修行。你若是不在當下，就不是在修行，但是發覺自己不在當下之時，立即提起話頭用方法，那就又回到了當下，又是在修行了。

（四）心念隨時隨地安住於方法

有許多修行者其實不清楚、也不承認自己有許多妄想和欲望，反而認為這是自己的抱負、自己的悲願宏志，因為欲望和悲願難以分辨。

有人問我：「法師，您的生涯規畫是什麼？」我說：「我的生涯規畫，是做一日和尚撞一日鐘。」他又說：「這種生活多無聊啊！每天都在撞鐘。」我反問他：「每天都要吃飯、上廁所，也會無聊嗎？」人生的過程要踏踏實實地走，在什麼位置就做什麼事。因此，我只要將和尚的角色扮演好，凡是和尚能做的、應做的，和尚能說的、應說的，和尚能想的、應想的，都盡力而為，這就是我的生涯規畫。若是我的所做、所說、所想，都不是和尚應該說的、做的、想的，那就違背了我的生涯規畫。也有人問我：「師父，您希望法鼓山變成什麼樣子？」我說這一切都是因緣，因緣好，法鼓山會辦得非常好；若是因緣不成熟，我無法預知會變得如何，我只是隨著因緣，走往自己的方向。

世間事是無常的，能掌握的只有現在，所以需要不斷地以初發心把握現在，腳踏實地做好現在能做的。對於未來可以計畫，但計畫要考量現實狀況，若是不切實際或當下沒有因緣實現，便不去想它，如此就能少煩、少惱、少痛苦，這即是懂得運用佛法。否則，總是在幻想、妄想、欲望之中生存，痛苦不已，卻自以為是大悲願無法實現，而抑鬱終生，這不是真正的佛法。佛法是讓我們明瞭一切都在因緣之中，但不表示等於束手待斃，因為因緣包含主觀和客觀兩種條件，無論主、客觀條件都是可以改變的，只是改變的幅度有大有小。

參話頭時，當下要把握的，是隨時隨地將心安住在話頭的方法上，抱著一句話頭不斷地參。不要自己給答案，而是向這句話頭找答案。因為不需要思考，只是持續地問下去，所以是非常輕鬆的。如果心處於混亂、散亂的狀況，便回到數息或念佛，等心比較安定，不那麼浮躁時，就可以開始參話頭。

從此刻開始，便要下定決心好好用方法。生命很有限，一定要珍惜，所以要隨時隨地保持心念處於修行的狀態，也就是隨時隨地參話頭。吃飯、走路、睡覺，心繫在話頭上，話頭不離心、不離念，如此用功，一定能有很大的收穫。

佛經裡有個寓言故事是說，有位國王想要試驗看看，人在面臨死亡邊緣時的心力如何，恰巧有一名死囚即將處決，國王因此告訴死囚，若是能夠通過考驗，

將有機會免除死刑。死囚為了保住性命，所以答應願意嘗試這項考驗。於是，國王交給死囚一個裝滿油的鉢，要他捧著油鉢通過一條很長的路，過程中若是有一滴油漏出來的話，當場就立刻執行死刑；如果能夠抵達路的盡頭，而鉢中的油一滴都沒有漏掉，就算是通過考驗，可以免除死刑。

接著，死囚開始捧著油鉢上路了，一路上，他遇到拿刀要殺他的人、遇到對他大聲咆哮的人、遇到毒蛇猛獸，還遇到美女及錢財，雖然一路充滿誘惑、刺激、恐嚇或威脅等各種狀況，但是他為了性命，心無二念地捧著油鉢，不管路上發生任何事，他的每一步伐都非常小心翼翼，仔細地照顧著鉢，一步一步往前走，一心專注地守護油鉢，結果當他即將到達終點時，他開悟了！於是他將整個油鉢丟掉，表示自己已經不再害怕死亡，可以接受死刑了。當國王知道以後，反而免除了他的死刑。

若是在參話頭時，能有即將面臨死亡、面臨無常大鬼隨時會取走性命的警惕心，還能不珍惜每一個用功的機會嗎？還會不好好用心地參話頭嗎？

參、進入話頭禪法

雖然參話頭能使我們開悟，但並非一開始參話頭就準備著開悟，而是要從自己所知的禪修基礎方法開始。首先最基本的要求，是有正確的坐姿，之後要懂得如何調呼吸、如何不讓念頭散亂。這通常是從數息或念佛入手，直到心比較安定、雜念比較少的時候，才提起話頭不斷地參下去。

一、要領

參話頭時方法是否得力，因人而異。有些人一開始即可用上話頭，有些人則需要從數息、念佛入手，之後才能用話頭。正在用話頭的過程中，也可能因為心力、體力，或是方法不得要領，結果產生散亂、妄想或煩躁，因而無法用話頭，若是出現這種情形，便要回到數息或念佛，但是不要變換方法，一下數息、一下念佛，最好數息就專門數息，不要念佛；念佛就專門念佛，不要數息。

隨息和數息

首先將身體的姿勢坐正，不彎腰駝背。接著讓身體、頭腦、眼球全部放鬆，眼睛最好閉八分、睜兩分，如果張開眼睛，心念會有散亂的情形，可以將眼睛閉上，但若是閉上眼睛會昏沉，那還是睜開眼睛。之後，將注意力放在呼吸從鼻孔出入的感覺上，這是「隨息」。

隨息時，如果會昏沉，或是腦中有雜念出現的情形，可以改用數息法，也就是數自然的呼吸，並且只數出息而不數入息。當每一口氣呼出的同時，數一個數目，吸氣時則不需要數，但是讓數字繼續維持到下一個呼氣的數字為止，依此類推數到十，再從一開始數起，這是「數息法」。

念佛法

如果數呼吸會注意或留心呼吸，致使控制呼吸而發生障礙，可以改用念佛的方法，也就是念「南無阿彌陀佛」。

念佛非常有用，方法是每念一句佛號就數一個數目，念十句佛號數十個數目，然後再從頭數起。數數念佛不要配合呼吸，也不要想像阿彌陀佛的形象，

心中可以有數數的聲音，但是不去想像數字的形狀。

（一）參話頭的方式

話頭禪的方法非常單純、簡單，即是以一句話頭，破除心中所有雜念、妄想，直到破除一切執著。話頭不僅像金剛王寶劍無堅不摧，又像一座活火山，即使執著、妄想如雪花般濃密，遇到火山口仍然是消融於無形，甚至連雲霧也都能化掉。

1. 緊的方式

參話頭的方式有緊有鬆。以緊的方式參話頭，必須身體和精神狀況良好，而且方法能用得上。

以緊的方式參話頭，像是拿一把大鐵鎚，鎚一塊從無始以來逐漸累積而成的冰。所謂「冰凍三尺，非一日之寒」，這塊冰太大、太堅固，需要一鎚、一鎚不斷鎚下去；將冰塊逐一鎚碎，直到整塊冰不見了，仍然持續鎚下去，最後連水、水氣也都會消失。要說明的是，鎚冰塊只是一種形容，腦海中不要想像著有鐵鎚和冰塊的形象。

所謂「緊」，是指身體姿勢坐正，不擔心身體不舒服和疲累，不思前想後，

也不管方法用得如何，只管現在參話頭。在精神上，則是對自己充滿信心及精進心，奮不顧身抱住一句話頭不斷地參，將全部生命力量都投注於一句話頭上。這句話頭不僅是此世生命一切能量、心力和體力的總合，也包含從無始以來所有業力、願力，和所有因緣果報。

天台宗說「一念三千」，現在的這一念雖然是虛妄的，但是這虛妄的一念，包含無始以來所有的功德和罪惡。將無始以來一切因緣果報、功德罪惡，都以一句話頭將其粉碎，這就是參話頭的功能。一句話頭能將一切罪業消除，也能成就從因至果的一切無漏、無相的功德。如此用功，很快便能妄念不起，散心不現，昏沉不發生。

緊的方式雖然容易著力，但是體力不好，有心臟病、高血壓，或是有一點神經質的人，不宜用緊的方式來參話頭，可能會引起問題。如果身心健康，恰好使用緊的方法，唯一的忌諱是用頭腦思考，並且不能配合呼吸及脈搏跳動來參話頭。

2. 鬆的方式

以輕鬆方式參話頭，身體仍然要保持正確姿勢，然後慢慢地、輕輕地問話頭。每問一句話頭，就將疑問持續到問下一句話頭而不起妄念，

聖嚴法師教話頭禪 68

心是在等待得到答案而無妄念，一句話頭接著一句話頭，心就像是個放在活水源頭下的容器，輕鬆地，不需緊張或費力，只是等著流水涓涓而下，只要容器不移動，水自然會流進容器裡。若是生起妄想，就等於將容器打翻而無法蓄水。

一心等待得到答案的狀態，又可以「用扇捕羽」來形容。想要以扇子捕捉在空中飄動的羽毛，不能用力揮扇子，愈用力搨，羽毛飄得愈遠；動作愈大，羽毛飛得愈高，永遠抓不到。最簡單的方法，是扇子輕鬆地隨著羽毛移動，當羽毛飄落扇中，只要輕輕托著羽毛，就能讓羽毛貼著扇子慢慢地移動了。

輕鬆的方法，不需要用太大的氣力，但也需要投注全部心力，無論是用扇捕羽或是以容器接水，都需要耐心和細心。要注意的是，以容器接水的譬喻，是要拿著容器持續等著盛接流水，若是將容器放在地下，自己先離開做其他的事，想要等容器盛滿水之後再取，這就是心念又打妄想去了。用扇捕羽也是如此，捕捉羽毛之後，不能將扇子和羽毛放下，而是要讓扇子在移動時，羽毛仍然是在扇子上面不動，這就需要持續用功及用心了。以輕鬆方式參話頭，即是持續不斷、綿延不絕地只是用方法，話頭句句分明，字字清楚，妄想雜念不起，工夫自然逐漸成片。

（二）話頭的正確問法

有人會問，參話頭時問「什麼是無？」是不是可以反過來問「無是什麼？」；問「未出娘胎前的本來面目是誰？」是不是可以反過來問「誰是未出娘胎前的本來面目？」；問「拖著死屍走的是誰？」是不是可以問「是誰拖著死屍走？」；問「念佛的是誰？」是不是可以問「是誰在念佛？」。

舉例來說，「什麼是無？」這句話頭的重點是問「無」，若是反過來問「無是什麼？」問的重點就落在「什麼」，這便容易陷入思考、猜測，或是要求解釋和說明了，這是不正確的。應該是期待著這句話頭給答案，而不是解釋、說明、思考「無」。「無」是無法思考，無法解釋，無法猜測的。

而「念佛的是誰？」和「誰在念佛？」雖然在解釋上相同，但是，祖師所告訴我們的方法，一定有它的道理。「念佛的是誰？」問的是法身理體，與諸佛相應的是什麼，若是問「誰在念佛？」則是圍繞著自我中心與執著分別心，是將執著煩惱的自己，當成問的對象，如此一來，不僅話頭沒有力量，也會被自我中心套牢，脫離不了自我中心的困擾。所以正確、標準的用法是「什麼是無？」、「念佛的是誰？」、「未出娘胎前的本來面目是誰？」、

「拖著死屍走的是誰？」。

至於參話頭時，一定要將話頭裡所有的字念出來嗎？剛開始念話頭、問話頭的時候，一定要參完整的一句話，等到工夫非常綿密，從疑情進入疑團時，全部的生命進入了話頭裡，被話頭包圍，此時有沒有念這句話頭就不重要了。但若是不念、不問就沒有著力點時，還是要再提起話頭來。

1. 認定一句話頭

選定一種話頭之後，就要抱定一句話頭一直參下去，不要更換。若是這炷香參「念佛的是誰？」，下一炷香參「未出娘胎前的本來面目是誰？」或「拖著死屍走的是誰？」，再下一炷香又參「什麼是無？」，如此不斷地換話頭，是無法專注一意的，這是雜修，而雜就會亂，一亂即無法使方法得力。這好比愛情不專一，今天找個對象，明天卻換另外一個，後天又換一個，這樣的愛情一定問題多多、煩惱重重、糾纏不清。

不要認為只用一種方法，或是一直念同一句話會無聊、會單調，有這種感覺產生，是因為心不在當下，在參話頭的同時，也想著其他的事，結果這句話頭反而成為妄想的累贅，所以話頭才會變成無聊的一句話。沒有好好地參話頭，卻讓話頭成為干擾妄想的妄想，這是非常糟糕的！因此請諸位選定一句話頭之後，

便一直用下去，時時、刻刻、處處都參同一句話頭。

2. 單提向上——觀、照、提

話頭的方法非常單純，只有一句話頭，不需要思考其他的問題，禪宗稱之為「單提向上」。所謂「單提」，是只要提起一句話頭，不必思前想後，也不需要分析研究這句話頭；「向上」則是向上一著。向上一著是明心見性、是無上菩提心、是發阿耨多羅三藐三菩提心。已經見到無上菩提心的本性是什麼，也就是見到了佛性是什麼，叫做「向上一著」；若是執著煩惱、自我、分別心，就叫做「向下一著」。向上一著是進入第一義諦，向下一著則是進入第二、第三，甚至進入第四義諦了。

第一義諦是一實相印，是脫離言語、文字、思想，是「不可思，不可議」、「離四句而絕百非」的境界。所謂「四句」指的是：「正，反，反反，反反反」。以現代的邏輯而言，「正，反，反反，反反反」是相同的一件事，也就是說，無論從正面、從反面解釋是錯的，從正反兩面一起解釋也是錯的，所以是不可思、不可議，而不可思議就是向上一著。

向上一著既非有相，亦非無相，而是「非有相，非無相，非非有相，非非無相」。一般人經常處於第二義諦，或是第三、第四義諦之中，經常是向下一著，

聖嚴法師教話頭禪 72

即使是在打坐參禪時，也是如此。所以要提醒自己，提起話頭是為了向上一著，在向上一著裡，沒有是非好壞，沒有善惡、大小、多少，是不可思議的境界。

若是覺得自己已經有所成就，覺得這炷香坐得很好，大概達到了某種境界，這是向下一著；若是坐得很煩躁、很苦惱，也是向下一著。凡是心中起分別心，都是向下一著。許多人經常是往向下一著去，一句話頭提出來，便與妄念混雜不清，一受到妄念干擾，便生起厭惡；沒有妄念時，則沾沾自喜，以為已經沒有妄念，就是有了境界，這都是在向下一著的範圍裡兜圈子。單提向上提不起，向下一著卻很快，眾生真是非常可憐！

遇到任何狀況、心中生起任何念頭要立刻提起話頭。以思辨的方式參話頭，不僅方法不容易得力，也是向下一著。因為思辨是以自我中心來做解釋，並沒有離四句、絕百非。還未脫離自我中心，就稱一切法是佛法，一切相是實相，那麼殺人、放火、偷竊或造口業也算是做佛事嗎？五逆十惡，也是如來的功德嗎？在無法離我執以前，說實相是一切相，這是絕對錯誤的顛倒見。

要好好地用方法，不管過去，不擔心未來，不在乎有雜念妄想，不要求每一念都是好念，也不要求姿勢必須坐得四平八穩，重要的是念念都繫在話頭上。該如何念念將話頭提起呢？有三個非常簡單的方法，就是觀、照、提：「觀」，

是用話頭的方法；「照」，是知道自己在用方法，然後加上渴望著、期待著話頭發生效果，因為不知道會發生什麼效果，所以繼續再問；當自己忘掉了、離開了方法，馬上將方法提起來，則是「提」。

3. 身心放下、方法綿密

參話頭時請不要自我菲薄，認為自己一開始只是念話頭就好了，或是自己大概只能念話頭。不能有這種心態，要一開始就發參話頭的心。

雖然念話頭對產生疑情有幫助，但念話頭只是問話頭的第一步，僅僅是停留在念話頭，而沒有想要、希望知道答案，就不會有疑情。這只能算是靜坐的一種，並不是話頭禪，而且時間久了，會感覺是在念一句毫無意義的話，非常無聊。但是問話頭時，對話頭已經產生了興趣，希望能問出答案來，所以不會感到無聊。

因此，話頭禪至少要進入問話頭的階段，因為問話頭存有疑情的成分。想要、希望知道答案，連續不斷、一句一句地問話頭，清楚知道自己在問，然後期待答案，但是不要想像或揣摩答案，因為有任何答案出現都不是答案，所以要連續不斷地問。問的時候要懇切、持久、不間斷，話頭猶如環扣一樣，一環一環的扣緊著，話頭與話頭之間沒有其他雜念。若是因為沒有答案而失望，

或停止參話頭，等於是將已串起的環扣全部散落，前功盡棄；一定要連貫持續地問下去，一氣呵成，這樣疑情才會形成。武俠小說中，常常形容武功高強者在舞動刀劍時，因為工夫綿密，所以是連一滴水都潑不進去的，而問話頭也要有如此滴水不漏的綿密工夫。

方法要綿密、懇切，但是心情不能急，也不能緊張，如果心中著急，容易造成精神上的問題。臨濟宗參話頭的方法稱為「逼拶」。所謂「逼」，並不等於緊張，而是用話頭將自己的雜念、妄想、偷心、煩惱心、貪著心和分別心逼到無路可路走，沒有進路也無退路，但是目的並非要對抗散心、雜念，而是要將話頭用得綿綿密密，達到刀槍不入、潑水不進的程度，自然會進入疑團。如果話頭一放鬆，很容易產生妄想，只要一念妄心起，便不在話頭上，這時要趕快回到話頭上。什麼是「一念妄心」？受到身心種種狀況打擾，即是妄心。

要提起話頭，必須先放下身心。若是身心放不下、方法提不起，就無法有疑情，更無法見性。思前想後，是放不下心；在身體的感覺上打轉，則是放不下身體，這兩樣東西放不下，話頭無法綿密，話頭不綿密，疑情便不會連貫，也就不容易進入疑團。當下全部的生命就是一句話頭，死心塌地的只有一句話頭，否則，一直在思前想後、人我是非或利害得失之中打轉，

即使得到了些許的心裡寧靜，也只是靜坐，與明心見性無關。

二、疑情

參話頭需要有疑情產生，若只享受身心的舒適、平靜，貪著無雜念的狀態，以為自己大概入定了、快要開悟了，所以不需再參話頭斬雜念，參了反而累贅、囉嗦，最好不要參了，這種想法是遇到了懶惰魔，閩南話說「懶屍」——懶的死屍。不知提起方法，就像插了一根枯椿；身不動、心也不動，不算是枯木，不知道要用方法才是枯木。有話頭就不是插椿，用話頭就不是枯木。參話頭一定是不斷地參，不注意自己是否仍有雜念，即使沒有雜念，仍是要繼續參下去。

（一）疑情是參話頭的著力點

疑情不是懷疑，而是堅信自己一定有個未出娘胎前的本來面目、一定有個無性的佛性、堅信自己一定能達到明心見性的境界。為什麼相信一定有本來面目、有佛性？因為自己經常被環境影響而起煩惱，經常前念與後念矛盾衝突，而這就是無明。因為沒有智慧，所以無明，見不到自性和本來面目，

所以要相信一定有個本來面目，而自己現在正處於無明煩惱的殼中，而且這無明煩惱的殼相當厚，想要衝破、粉碎無明煩惱的厚殼，就必須以疑情為著力點。

剛開始念話頭時，話頭是著力點，產生疑情之後，就要以疑情為著力點，而將話頭當成工具。參話頭若是無法產生疑情，只是在念話頭，也就是只有工具，沒有疑情，那參話頭便沒有了著力點，成了所謂的「冷水泡石頭」、「插樁搖櫓」。

什麼是「冷水泡石頭」？意指光是不斷地念話頭，可能心裡因此非常寧靜、安定，好像沒有什麼雜念、妄想，甚至身體負擔的感覺不強或似有若無，感到自我安全地沉浸於寧靜的享受中，心中非常貪戀這種寧靜。事實上，這種狀況只是一種靜坐而已。此時，話頭成了習慣性的一句話，如同冷水一般，沒有力量消融堅固的自我中心。

何謂「插樁搖櫓」？從前有一種小船需要依靠人力搖櫓，才能使船前行。如果在地上打根樁，將船綁在樁上搖櫓，船仍然會停留在原地。

「櫓」指的是禪修的方法，不動的「樁」指的是自我，而自我就是煩惱、罣礙、束縛和無明。「插樁搖櫓」是指念話頭只能將心圍繞、寄託在方法上，雖然也是在用功，但是自我仍然很堅固、清楚地存在，而無法化解或減少。禪修的目的是為了明心見性，

要明心見性就要化解自我，所以，「插樁搖櫓」或「冷水泡石頭」的用功方式，與禪的修行不相關，也不相應。

1. 製造疑情的條件

製造疑情的條件有：（1）參一句話頭；（2）清楚知道自己在參這句話頭；（3）現在雖然不知道話頭最後的功能是什麼，但是堅信一定有能力，而且堅信不斷地問，一定能得到答案，如同蚊子叮鐵牛，雖然毫無味道，但仍是不斷地叮下去。

海倫·凱勒從小是個盲人，有許多人告訴她自然景物的顏色和形貌，雖然是聽他人轉述，自己沒有見過，不過她相信這個世界是有光明的。因此她曾經說，假如上帝能讓她的眼睛看一下這個世界，就感到非常滿足了！這好比我們自己尚未見到自性之前，早已聽說有自性、有佛性、有明心見性這些事情，但是自己未曾親自體驗。可能體驗得到嗎？可能，而且比起海倫·凱勒希望見到光明而言，還要容易達成。因為海倫·凱勒復明的機率相當渺茫，而佛性、本來面目是天生具有，只要不斷地努力修行，一定能親自體驗，所以，要非常懇切地訓練自己產生疑情。提起話頭能減少煩惱，提起疑情能減少更多煩惱，所以一定要提起疑情。

2. 疑情起自生死心切

疑情不是他人給予的，是要由自己產生。產生疑情的過程，

就像是置身在一間已經失火的房子中，門窗不僅關著，而且不知道自己身在何處。若是想要活命，就要利用僅有的時間逃生，但是卻根本不知道門在哪裡？如果此時只是不斷地問：「門在哪裡？」而沒有實際尋找的行動，就會坐以待斃。要知道門窗的位置，就已經具備了想從火宅奪門而出的心理，但是因為不知道門在何處，所以需要付諸行動去找門。找門時不能心慌，否則可能很快便會放棄尋找的動力，或是即使摸到門，也不知道這就是逃生口。心情保持冷靜，採取地毯式搜尋行動，不僅要綿綿密密、一絲不苟地搜尋，還要非常積極地搜尋，因為時間有限、生命有限。這是譬喻要產生疑情，必須先放鬆身心，並且非常懇切、綿密地用方法，不能懈怠，如此才能摸到進入疑情的竅門。

疑情的產生，一定與生死心相應。生死心不迫切，方法不會綿密；方法不綿密，疑情無法生起；沒有疑情，參話頭就沒有著力點。所謂「生死心」，是指不明瞭生從何來、死往何去。因為有妄想、分別、執著等種種煩惱，致使眾生在生死之中不得自在，又稱「生死未了」。

能知道自己何時出生，卻無法預知何時會死，而在即將面臨死亡時，又該如何？修行的因緣是一閃即過的、是無法掌握的，既然此生有因緣接觸佛法、修行佛法，便要投入全部的身心，生死心切地把握因緣努力修行。

人的生命十分有限，哪裡還有時間享受寧靜、安樂和舒服？若將享受寧靜、安樂、舒服的清修當成修行，這真是愚癡。生死心切，才會想知道本來面目是誰？念佛的是誰？拖著死屍走的是誰？什麼是無？如此才會產生疑情。

無法產生疑情與兩種情況有關：一種是心態的問題，另一種是對疑情的認知不清楚。心態問題很重要，通常會有下列幾種：一種是心態上根本不想知道話頭的答案，所以不會產生疑情；另一種是不相信自己有參話頭的能力，沒有迫切認為自己真的需要見性，或是認為這次不見性沒關係，以後還有時間慢慢來。如果有這些心態的話，就無法產生疑情。要產生疑情沒有捷徑，端視自己願不願意依照方法練習。話頭是心法、見性之法，不是自己沒有能力見性，而是缺少見性的意願。要將話頭視同生命一樣重要，在尚未得到答案之前，不應該有時間想其他的事，只要懇切地將整個生命投注下去，疑情很快就會出現。

沒有人能保證自己今天活著，明天依然還會活著，因為隨時隨地都可能面臨死亡。已經擁有生命，便要珍惜地運用這個人身來修行，一旦失去人身就等於失去了參話頭的著力點，何時還能擁有這樣的修行道器就不得而知了，所以需要非常懇切、非常急迫地參話頭。只要現在有一口呼吸，便要把握這口呼吸來參話頭，分秒必爭、踏實用功，這就是生死心切。即使年長的人，

也要以全部的生命精勤修行。修什麼？修福德智慧行、修慈悲行。

淨土宗有一種念佛方法，是以一口氣來念阿彌陀佛。在念佛的當下，便準備著下一念沒有呼吸了，猶如搭乘的船即將沉沒，生命隨時會消失，因此當你仍然有一口呼吸時，懇切地念阿彌陀佛、阿彌陀佛……期待、懇求阿彌陀佛的接引，這就是生死心切。淨土宗第十三祖印光大師，更在自己房裡寫了一個大字——死，因此，無論參禪、念佛，一定要將生死放在心上，不要認為「反正還沒老，怎麼會死？臨終前再參話頭或念佛往生西方就行了，現在還早得很哩！」這種想法是一種偷心，以這種心態參話頭，是絕不可能產生疑情的。要生起疑情，一定要和生死心連在一起。

3. 疑情即是願力

疑情是堅決要知道的懇切心，就像一隻雛鳥在蛋殼裡，不知道蛋殼外面究竟是什麼？也不知道蛋殼有多厚？但是要尋找缺口，用全部的生命破殼而出，否則便會死在蛋殼裡。

參話頭的力量與死後的前程，有相當密切的關聯。若是生時不努力修行，死後可能成為毫無目標的遊魂；若是全心用方法，死前雖無法開悟或見性，但是修行的力量會持續下去，這是一種願力。參話頭引起的疑情，是希望得到答案，

而這就是願力。求生西方是一種願力，用話頭時不是求生西方，而是有破殼而出的願心，這樣的願心能引導自己持續往破殼而出的方向去，所以即使沒有開悟，修行的工夫並沒有白費。

（二）疑情的保持與增強

如何增長疑情的力量？將妄念轉化為即將面臨死亡的懇切心，妄念就會愈來愈少，參話頭的工夫才會愈來愈綿密；只要想求得答案的心愈來愈強，疑情的力量就會增長，疑情保持的時間也會拉長。

持續不斷、保持懇切的心問話頭，不去思考自己現在的狀態是疑情或疑團，也不去想像自己是否由疑情進入了疑團，好像是從一層階梯爬上另一層階梯，更不要自認為現在的階段是疑情，下一步準備要進入疑團去了，若有這些想法，都是妄念。疑情和疑團只是名相，參話頭時不要去分別自己的工夫是深或淺、是強或弱，而是綿綿密密地將全部身心投入在當下的一句話頭，不斷地參，抱著一定要得到答案的決心一直參下去，自然而然會進入疑團，參話頭的力量也就會愈來愈強。

（三）從疑情進入疑團

不斷地問話頭，就像將空氣不斷地注入氣球裡，這顆氣球才會愈來愈大，若是為氣球灌氣時，灌一下就放掉一下，這顆氣球永遠無法飽滿；相同地，問話頭的心不懇切，問一下就休息一下，話頭的力量會無法連續和連貫。為了不使參話頭的力量減弱，必須持續不斷地問，但是也不要問得太快，否則會心跳加速、呼吸急促。以綿密的方式問，心中沒有想其他事的空隙，呼吸是自然進出，而念頭是不間斷的，這樣在不知不覺中，就會由疑情進入疑團。

疑團維持的時間及力量有長短、大小之別。疑團力量小，時間很短，可能只要聽到環境裡有一些聲音，疑團便消失了。有些疑團的力量能維持數個月、有些維持好幾日、有些維持幾小時，若是只維持幾分鐘，不算是進入疑團。真正的進入疑團，會達到視而不見、聽而不聞、食而不知其味的程度。「視而不見」是指見到了任何事物，心裡沒有分別；聽到聲音，也不會分別是什麼聲音？好不好聽？是誰的聲音？這是「聽而不聞」。走路照樣能走，但是心中沒有「走在哪裡？這是什麼路？」的念頭；吃飯也是自然地吃，習慣性地吃完了，究竟吃了什麼？好不好吃？全都不知道。自己完全被疑情包圍住，自己就在疑團裡。

譬如來果老和尚的修行過程中，有數個月的時間在行腳，同時也在參話頭。天亮時知道起身，起身之後知道要背著行李，知道向人托鉢；晚上時知道要睡覺，就夜宿屋簷下、樹下或土地廟裡，若是沒有地方休息時，便於路旁睡下。他日以繼夜、夜以繼日地參話頭，即使睡覺時也在參話頭，如此綿綿密密地維持好幾個月，疑團的力量很強。

有一次來果老和尚在高旻寺過堂，因為他正處於疑團中，聽而不聞、視而不見、食而不知其味，動作也比較遲緩。維那見他拿了碗，整個人卻呆呆的，以為他是裝模作怪，於是當場打了他一個耳光，致使來果老和尚的疑團不見了，並且還岔了氣，身體很不舒服。因此他發願，如果自己當上方丈，就要規定在過堂吃飯時，不准打耳光。

要進入疑團，方法一定是綿綿密密，不顧前後，不顧旁人和環境；不管吃的是什麼、走在哪裡，無論何時，只顧自己當下的這一句話頭，那麼話頭的力量一定會增長，一定會進入疑團。疑團必須從疑情產生，從而粉碎疑團。疑團粉碎時可能會有三種狀況：一種是見性、一種是徹悟、另一種什麼都不是，端視疑情力量的大小。

也許有人認為自己已經打坐了幾天，怎麼仍無疑情的訊息？

聖嚴法師教話頭禪 84

方法是否沒有效果？或是念頭一動，覺得自己現在身體狀況不佳，滿疲倦的，能用功嗎？只要有這種比較心或分析的態度，就會感到沒希望了，方法更是無法得力，猶如一顆洩了氣的氣球，即將墜落一樣。

克服的方法是不斷地加溫，持續地只管用方法，答案一定會出現，但是不管它何時會出現，自己當下的責任和任務，只是單純地提起一句話頭，任何身體上、心理上或環境狀況發生，只是提起話頭，否則，身上稍癢或稍痛，就抓一抓、摸一摸，不然就是擔心哪個地方痛的話該怎麼辦？這些念頭都是在打妄想。安心的方法，就是任何狀況發生，即單提一句話頭，也就是單提向上一著。

三、兩種輔助的方法

如果念話頭已經能很快地讓心沉靜、穩定，但是卻沒有強烈的希望或期待要得到答案，疑情不強，疑團不會形成。若是持續這種狀況，那你是在休息，不是在用功，只是冷水泡石頭。此時，可以用「空觀」，亦即「中道觀」，或者是「放捨萬緣」兩種方法來做為輔助。

（一）空觀

首先，讓心處於明和靜的狀態，不執著也不貪戀。此處所說的「明」不是光明的意思，而是心裡非常清楚，明明朗朗，不暗鈍也不迷糊；「靜」是不動搖的意思。非常清楚自己沒有雜念妄想，也非常清楚自己的心非常安定、安靜，就是明和靜。但是，若無輔助方法，可能經常守著明和靜的狀態，這樣最多進入次第禪定，而無法與大乘禪法的悟境相應。所以，必須知道何謂「空」、何謂「中」。

空和中事實上是同樣的。空，不等於沒有；心中明白清楚，不是空，而是有。不執著、不攀緣、不依賴、不貪戀明和靜的境界，而將心住於無所住的狀態，這就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」。一般人達到明和靜的狀態，會出現追求心，覺得自己住於明和靜很快樂、很舒服、很自在，有這些心境出現是「有所住」；「無所住」是指心清楚有明有靜的境界，但是不覺得自己很歡喜、很有成就感，這就是空觀。

「中道」的意思，是既不住於中間，也不住於兩邊。所謂「兩邊」，譬如以明靜和散亂來說，散亂出現時，要運用方法對治，而明靜狀況出現時也不貪戀，

這叫做不住於兩邊。不住於中間，是指心中不執著任何一種境界。有人會誤解，以為不住於中即是只住於空，但住於空也是錯的。空，不是心中什麼都沒有，也不是空空盪盪的狀態。那麼不住於中間，也不住於兩邊的「中道觀」究竟是什麼？事實上是無法解釋，也無法說明的。譬如，當你游泳時，自己並不是一直停留在中間的水面上，是要將水不斷地往身體兩邊划出去，而水始終是從身體的上下左右滑過，不會去執著哪一邊的水是你的或你所喜歡的，只是一直往前划，這即是類似中道觀的修行方法。

如何將中道觀運用在話頭禪上？譬如參「什麼是無？」時，每參完一句「什麼是無？」就將話頭放下，然後繼續參「什麼是無？」參完之後再將話頭放下。放下話頭不是休息無事，而是仍然持續地參話頭，但是心中沒有要追求什麼，也不安住於什麼之上，只是參一句話頭便放下話頭，不管是否有雜念，只是持續地參下去。雖然此時沒有疑情，但是心中也沒有留下種種妄想或執著。不留下任何東西，話頭成了工具。這是第一個步驟。

第二個步驟是持續不斷地參話頭、放下話頭，逐漸地，已經不需要或念不出、問不出整句話頭，而是一直讓話頭過去，有什麼經驗就離開那個經驗，最終話頭消失了，心仍不住於任何一境——不住於明，也不住於靜，但是不離開明，

也不離開靜，明明朗朗、清清楚楚，不斷放下。

即使無法產生強烈的疑情，能夠將中道觀的修行方法練習好，在日常生活中，當你遇到歡喜或討厭的境界出現時，就運用提起話頭、放下話頭的方法，凡是當下無法處理的問題也都放下，心就不容易受影響，而能適當地處理問題。

但是，若是疑情已經非常強烈，疑團也已經非常有力量，就要持續在疑情或疑團之中，而不要使用中道觀的方法。

（二）放捨萬緣

當參話頭無法生起疑情，或疑情的力量不強時，那就放下話頭，讓你的心不住於前也不住於後，不住於有也不住於無，有任何念頭出現，就終止那個念頭，並告訴自己：「這個念頭不是我要的；出現寧靜的念頭，不是我要的；出現光明境的感受，也不是我要的。」任何一種體驗、狀況發生的時候，或是心裡有任何念頭生起時，馬上告訴自己：「這不是我要的。」不斷地捨、不斷地放下，直到心中非常寧靜、安定，最後，連「不是我要的」這個念頭也放下。之後，清清楚楚地知道，沒有任何一樣東西是自己要的，這叫做「放捨萬緣」。

不僅心內、心外的任何境界，以及苦、樂、憂、喜、捨等種種觸、受，

都不是我要的，連自我執著、自我中心都不是自己要的。放捨萬緣，捨到最後沒有東西可捨，不捨壞，不捨好，這又回到了《六祖壇經》所說「不思善，不思惡」的方法上。事實上，「放捨萬緣」和「不思善、不思惡」的方法是相同的。

「放捨萬緣」的前提是一定要等到心很寧靜、安定的時候才用得上，如果心尚未安定，還是提起話頭。如果有疑情產生，似乎也有疑團，而這正是參話頭所需要的，就不能捨了。

四、日常生活中的用法——提話頭

生活之中如何提話頭？就像嚼口香糖一樣，開始嚼的時候是有味道的，嚼到最後就沒有味道了。雖然沒有味道，但是因為習慣了，所以還是繼續嚼著。我見過有些人，除了開會、說話不方便之外，平常習慣一邊工作一邊嚼口香糖、一邊看書一邊嚼口香糖，或是一邊寫作一邊嚼口香糖。所以，練習在生活中提起話頭，要像這種嚼口香糖的習慣，將提話頭變成一種自然而然的習慣。

平常提話頭，不管是不是有疑情，心裡要繫念著話頭，因為這句話頭關係著我們去瞭解自己生命的源頭是什麼？生命的根本是什麼？

聖嚴法師教話頭禪 89

未出娘胎前的本來面目是什麼？將「大事未明」這個問題，視為自己最重要的事，所以時時刻刻、在做任何事的時候，都將這句話頭的力量維繫著。

當心中沒有慈悲心、沒有智慧心，只有瞋恨心、煩惱心時，更是要提起話頭。有些人以為生了病也可以提話頭對治，但是身體有病要去就醫，話頭雖然能治煩惱病、生死病，卻無法醫治身體的病。

也許一整天忙得不得了，忙到晚上睡覺時，也未曾提起過話頭，如果半夜醒來，想起自己一整天沒有提話頭，那就先提幾句再睡覺。但若是正在授課或開會，突然間提話頭，則是顛倒。也就是說，話頭在午夜夢迴時可以提，在休息時可以提，在無關緊要、不需要思考時都可以提。提的時候，提一下就夠了，不需要一直提。另外，只要在心中繫念著話頭，不一定要將話頭念出聲來。

平常生活提話頭，千萬不要變成了視而不見，聽而不聞，食而不知其味，否則會影響正常生活。照樣過著平常的生活，偶爾提一提話頭，因為這是自己的根本，不能忘掉，這樣才是真工夫。

聖嚴法師教話頭禪 91

第二篇 象岡話頭禪十開示

聖嚴法師教話頭禪 93

〈第一天：晚上（報到日）〉放鬆、欣賞，體驗話頭

一、話頭威力與虛空等量

這是我們第一百十次的精進禪修。從一九七六年春天開始我們的第一次，到現在已經三十年，累積了很好的經驗。

我們最初開始禪修，就是用話頭，對我來講，話頭是非常有力的，禪宗把話頭形容為「金剛王寶劍」，而這把寶劍有多大呢？它與虛空等量，虛空有多大，它就有多大。所以，任何人只要用話頭，就能夠得到力量。

我的師公虛雲老和尚是用話頭、我的師父靈源老和尚是用話頭，而近代有一位揚州高旻寺的來果禪師，他也是用話頭。虛雲老和尚是在揚州高旻寺禪堂開悟的。

其實話頭很好用，因為我們的妄念太多，不管是好的念頭或壞的念頭，

聖嚴法師教話頭禪 94

只要一用話頭，那些妄念就好像漫天飛舞的雪花，一到火山口的上面，甚至還沒有到火山口的時候，雪花就已經融化了，連蒸氣都消失無蹤，話頭的力量就是這麼強。

二、放鬆身體，體驗呼吸

我們不論用什麼方法，基礎都是完全相同的，準備工作也完全相同，那就是生活要有規律，而且不管在任何時間，都是在禪修之中。我們雖然分別有在禪堂的時間、在寢室的時間、在齋堂的時間，或是在外面經行的時間，可是無論何時何處，無時無刻不在用話頭，甚至於睡覺做夢的時候，如果知道了自己是在做夢，也要趕快用話頭。

生活的規律上，總護法師會提醒你們。另外，還有一個基本原則，是大家必須要遵守的，就是你的心情要放鬆，你身體的肌肉、神經要放鬆，什麼都可以放，連你的腦袋也可以放，但就是不能夠把話頭放掉。「腦袋放掉」的意思，是請你不要用頭腦去想，但是一定要牢牢的抱住話頭——不是用手抱著它，而是用你的心，用話頭、用話頭、用話頭，不斷地用話頭。

聖嚴法師教話頭禪 95

有些人平常看起來似乎滿輕鬆的，但是一參話頭就緊張，如果叫他放鬆就打瞌睡，叫他用功就又緊張了。緊張會容易有幻覺，身體也會產生種種的反應，例如跳或是動，都可能出現。

現在我要勉勵你們，如果有這種狀況的人，當你覺得身體有反應時，要趕快放鬆，寧可先放鬆，也不要因為用話頭而緊張；如果每一次用話頭都很緊張的話，你暫時就不要用話頭了，而要告訴自己：「我放鬆，我放鬆。」然後問自己：「誰在放鬆啊？誰在放鬆啊？」

我們的基本方法，是從放鬆身體、體驗呼吸開始。體驗呼吸以後，等你的心情比較穩定了、妄念不是那麼多了，這個時候才可以用話頭。

除非你用話頭用得非常熟練，可以隨時提起話頭來，到了任何時間都在提話頭的程度，否則，如果你平常沒有在用話頭，只有打坐的時候才用話頭的話，當你每一次開始打坐的時候，首先要將身體放鬆，然後調整你的呼吸、體驗你的呼吸，或者是數你的呼吸。當你的身體已經覺得沒有緊張的狀況，妄念也不多了，這個時候就要用話頭。

若是一開始就用話頭，你是用不上的，因為你一用話頭，話頭就跑掉了；一用話頭，就打妄想去了，妄想比話頭的力量更強。本來話頭像火山口，

聖嚴法師教話頭禪 96

妄念像雪花，結果因為你的話頭相當於螢火蟲，而你的雜念、妄想是傾盆大雨，這樣你的話頭是沒有力量的。所以開始的時候，還是要先調身和調息。

三、以度假的心情、欣賞的態度禪修

最後，我想請你們用度假的心情，以及欣賞的態度，來過這十天禪修的生活。所謂「度假的心情」是什麼？是輕鬆的、是愉快的，是心中沒有負擔的。「欣賞的態度」又是什麼？是對你自己所發生的狀況，不管是好、是壞，你都欣賞它；對於我們環境狀況的好或壞，你也都用欣賞的態度去看待，這樣你就是真正的在度假。

你若是用拚命的心情，希望在這個寶山裡拚命地挖寶、拚命地挖礦，那就非常緊張了，這樣只要一整天下來，第二天你會頭昏腦脹、腰痠背痛、腳麻腿疼，什麼狀況都來了。如果不用欣賞的態度，那你對自己發生的好狀況會洋洋得意，這時候妄念就跟著來了；若是發生了壞的狀況，你會覺得非常痛苦、非常難過，所以記得一定要用欣賞的態度。

〈第二天：上午〉公案與話頭的用法

一、以參公案去執著、破煩惱

話頭在日本稱為「公案」，其實話頭與公案有點不一樣。公案是指禪師和禪師之間，或者是弟子和老師之間所發生的一些故事。什麼樣的故事呢？是能夠讓弟子見性開悟的一些例子，把這些例子當作一個、一個的案子來看。這些案子實際上類似政府處理、一樁樁事的公文，在禪門則是將一樁樁弟子和老師之間，開悟的互動經過記錄下來，就稱為公案。

中國有一種內容非常豐富的語錄，也就是公案，叫做「傳燈錄」，這其實應該叫做「集」，是集錄在一起的意思。傳燈錄有很多種，其中比較完整的一種，是蒐集到宋朝景德年間為止的《景德傳燈錄》

1 共三十卷，宋代道原撰，略稱《傳燈錄》，為我國禪宗史書之一，是研究我國禪宗史之根本資料。收於《大正藏》第五十一冊。
，裡面共收錄了一千七百則公案。

因為數量太多了，所以有一位無門禪師，重新挑選了將近一百則公案，

編成《無門關》

2 全一卷。宋代僧無門慧開撰，彌衍宗紹編。全稱《禪宗無門關》。收於《大正藏》第四十八冊。

。在日本多半是採用《無門關》來參，也就是參破一個公案，再參下一個公案，不斷地換著公案來參。

怎麼參？因為公案實際上是老師和弟子之間發生開悟的過程和經驗，所用的語言、表現的動作，以及出現的狀況，都是跟邏輯、理論不相關的，但就是因為不知道是什麼原因？為什麼是這樣講？為什麼那樣他就開悟了？所以參「這是為什麼？」參通了，表示你已經過了一關；又參通了，則又過了一關。如果《無門關》的每一個公案都能參破的話，那就表示這個人的禪修工夫非常深了。

其實，禪宗的這些公案，都有它一定的軌則，跟普通的邏輯不一樣。但若是將這些軌則弄清楚了，只要把同樣的模式套上去，那參公案實在是很容易參透的，並不需要開悟。也就是說，瞭解公案發生的時候，這樣講究竟是代表什麼意思？為什麼這樣說的原因。

這其實很簡單，天下的事，本來就沒有事，本來任何一樣就是這個樣子，這叫做「現成的公案」。譬如，「人的鼻子是向下長的」，這很奇怪，誰不知道鼻子是向下長的？「比丘尼是女人做的」，誰又不知道比丘尼是女人做的？但是，為什麼禪師一說，就好像成了很奇怪的事？還有，「狗有沒有佛性？」這根本是一個笑話，你不必執著它到底有還是沒有，只要你懂它的軌則的話，用幾個公式來套，套了之後，這些公案全部都能夠通的。

我很慚愧，我自己也寫了一本書《公案一〇〇》，就是用這個邏輯去套的。如果大家看了我解釋的公案之後，認為自己開悟了，那你就上當了。所以我不用公案，我還是用話頭。

當然，我並不是說參公案沒有用，它是有用的，但就是不要告訴弟子它的軌則是什麼，而要讓弟子自己去發現它。因為一般人的常識都是顛倒的，也就是把虛妄當成真實，把妄想當成自我，認為種種的現象是實在的，所以煩惱很重。例如覺得不舒服的，就很痛苦；覺得舒服的，就貪、就要追求，於是造成了苦的生活。

但是，以佛法的知見而言，是要我們從真實面去看。真實面是什麼？就是這個「我」是虛假的，現象都是暫時的。雖然這個「我」是虛假的，

聖嚴法師教話頭禪 100

可是還是存在；現象雖然是虛幻的，但它也不是沒有。因此，你把它當成虛幻的時候，禪宗的老師就告訴你：「胡說，這是有的。」你要是把它當成是真的，他也會罵你：「亂講，哪有這樣的事。」

聽起來這個禪師沒有道理，因為怎麼講都是錯的，實際上很簡單，他是在破執。

公案發生的故事，全都是老師在破學生的一種自我執著，是破學生的煩惱的。所以，當你事先沒有辦法瞭解這個事實的話，那你參公案有用。你問自己：「為什麼是這樣？」那可能變成疑情、疑團了。到最後疑團破了，那就是將公案看破：「這個公案，啊！我知道了，原來是這樣！」

二、公案的關鍵句——話頭

我們為什麼不用公案，而是用話頭？什麼是話頭呢？話頭實際上是從公案來的。每一個公案是發生了一種情況，這種情況裡有一個關鍵字，或者是關鍵的一句話。

話頭不需要去思考這個公案裡的故事是什麼意思，而是把公案的範圍縮小，

聖嚴法師教話頭禪 101

選擇公案裡的一個關鍵字，或是一句關鍵的話來問：「這是什麼？」這樣能使我們沒有思考和想像的空間。否則的話，雖然參公案很好，但是很可能會變成了思考，變成用邏輯去分析，那就跟參禪沒有關係，而是在浪費時間。所以，我們直接用話頭。

為什麼日本不用話頭而用公案？這跟禪法傳到日本的歷史有關。因為從中國傳到日本的禪法³

3 日本禪宗的流傳，始於孝德天皇白雉四年（六五三）道昭入唐求法。天平八年（七三六），我國道璿東渡日本，弘傳北宗禪；嵯峨天皇在位時，派遣專使招請義空赴日弘傳南宗禪，開日本禪宗之風。主要是在宋朝的時候，其中包括臨濟宗和曹洞宗。就日本臨濟宗而言，他們還不知道要用話頭，所以只是用公案，而所參的公案，大概都是唐朝的公案。但是從中國南宋時代起，出現了大慧宗杲禪師，他開始勉勵禪修的人用話頭，是話頭禪的創始者。然而，當時並沒有人把參話頭的禪風傳到日本去。

大慧宗杲是臨濟宗的嫡系，他就是用話頭使得十八個人在一夜之間開悟的，因此他鼓勵人們用話頭。大慧宗杲經常鼓勵人用的一句話頭，

是取自趙州從諗禪師的「無」字公案，就只參一個「無」字，而成為「無」字話頭。

「無」字公案的意思是什麼？禪宗相信一切眾生都有佛性，因為這是《涅槃經》中說的，但是有一個弟子問趙州：「一切眾生都有佛性，那狗有沒有佛性呢？」趙州說：「無。」意思是「沒有」。

為什麼一切眾生都有佛性，而狗卻沒有佛性呢？從佛法與禪宗的理論背景來說，這是錯的，因為一切眾生都有佛性，所以我們修行開悟，能夠見佛性，能夠成佛，那狗也算是眾生，為什麼狗就沒有佛性呢？因此這變成了一個疑問，弟子們不斷地猜、猜、猜，實際上猜到最後變成了參，也就是疑情出現了、疑團也出現了。因此，全心全力參這個「無」字的時候，很容易開悟，所以一個晚上有十八人開悟，都是參「無」字話頭。

一直到現在，日本的臨濟宗也參這個「無」，只是他們叫「無」字公案，我們叫「無」字話頭。我在日本參加他們精進禪修的時候，老師也教我們參「無」。

他問：「無……」是用日語發音的「無」。很有意思的是，我們參話頭是默參，在心中參，可是在日本的禪堂裡邊，本來是默參的，不過有的人參著、參著，忘掉了自己是在禪堂裡，也忘掉了會不會打擾別人，

不知不覺就發出聲音：「無……」最後，禪堂裡處處都在「無……無……」，好像是在牛欄裡一樣。

但是他們一開始的時候，參的公案是：「為什麼趙州說狗沒有佛性？為什麼沒有？為什麼是『無』？」最後就成了一個「無」字。所以，公案本來是個故事，是問那個故事，問到最後只剩下一個字，這就是大慧宗杲所說的，參「無」字公案、「無」字話頭。其實這是殊途同歸，本來是參公案，結果變成了參話頭，所以我們乾脆丟掉公案，直接參話頭。

三、安定身心用話頭

我建議的第一個話頭是「什麼是無？」、第二個是「未出娘胎前的本來面目是誰？」、第三個話頭是「拖著死屍走的是誰？」，平常念佛的人，就用第四個話頭「念佛的是誰？」。

你覺得對哪一個有興趣，你就用它。但是在身心狀況還沒有安定下來之前，話頭是用不上的，所以要在身心狀況比較安定了以後，你再選擇一個來用。

如何調整你的身心狀況？首先，把身體放鬆了，然後將你的心放在自己的呼吸上，體驗你的呼吸從鼻孔出入的感覺，或者是數呼吸，從一數到十。

聖嚴法師教話頭禪 104

如果沒有學過數呼吸，請你不要用，學過的人則可以用。如果學過體驗呼吸，可以用體驗呼吸的方法。很簡單，就是欣賞和享受呼吸從鼻孔出入的感覺，身體有什麼狀況不要管它，心情自然會安定下來。安定以後，妄念比較少了，那你就可以用話頭了。

〈第二天：晚上〉《六祖壇經》：修持一行三昧

一、天台宗四種三昧

今晚先教大家怎麼睡覺。睡著後有很多狀態，有的人睡著以後會亂夢，一直做夢，但是不知道做些什麼夢；有的人則是很清楚所做的夢。其實，做夢是因為緊張，身體緊張、腦筋也緊張。但是如果睡得很熟，這時候你就沒辦法用功了。因此，睡覺的時候，最好是沒有夢，自己很清楚地知道是在睡覺，這種是真的睡覺，而且是在修行睡覺法。

去年話頭禪修時講了一部分《六祖壇經》，現在我們要接下去講。大家不要覺得這是從中間講起，事實上，我們只是用《六祖壇經》來說明修行的方法和修行的觀念，所以無論我們從哪個地方講起，都是相同的，而目的只有一個，就是教我們怎麼修行。

天台智者大師所講的修行法門中，有四種三昧，就是「常坐三昧」、「常行三昧」、「半行半坐三昧」，以及「非行非坐三昧」。所謂「常坐三昧」，就是坐著不動，一直坐下去。但是，大概只有釋迦牟尼佛在菩提樹下，或者是在雪山修道的時候，才能一直坐著。

第二種是「常行三昧」，又叫做「般舟三昧」，就是不睡覺、不坐、不臥，一直在走，慢慢的走，修行這種三昧很辛苦。

第三種是「半行半坐三昧」，就是坐坐、走走，又坐坐、走走，很多禪堂都採用這種方式，南傳、日本的禪堂也是這樣。但是，這只有在禪堂裡才行，所以只有專門修行的時候才可以用。

第四種是「非行非坐三昧」，又叫做「一行三昧」、「隨自意三昧」或「方等三昧」。「一行三昧」為什麼又叫「隨自意三昧」？就是指在任何狀態下，無論是什麼時間、什麼地方，或是在寫文章、在上課，甚至於跟別人講話、握手時，你都可以用這種方法來修行。那麼「一行三昧」要怎麼修？

二、以直心修一行三昧

《六祖壇經》中說：「一行三昧者，於一切時中，行住坐臥，常行直心是。《淨名經》云：『直心是道場，直心是淨土。』莫心行諂曲，口說法直；口說一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，於一切法，無有執著，名一行三昧。迷人著法相，執一行三昧，直言坐不動，除妄不起心，即是一行三昧。」

1 本書所引皆以「敦煌本」為準。

假如是這樣的話，那麼這種修行法跟無情物一樣，會是障道的因緣了。道應該是流通的，心不住於法就能流通，心一住，即被束縛了；若是坐而不動才是修行的話，那麼維摩詰也就不會訶斥舍利弗，反對獨自在林間樹下默坐冥想的修行方法了。

所謂「一行三昧」，是指在任何時間、任何地方、任何狀況下，無論行、住、坐、臥，無論你在做任何事情時，都可以修一行三昧，所以又叫做「隨自意三昧」，只要你的心與意是在三昧上，那就是在修一行三昧。

什麼是「在三昧上」？意指你的心修的是直心。「直心」的意思，是當我們看到什麼、聽到什麼時，還原它自己本身是什麼就是什麼，而不將主觀的「我」放進去為它評價。主觀是以自我中心、自我的喜惡來取捨，而直心則是拋開自我，事物原本是什麼就是什麼，應該怎麼處理就怎麼處理，不要三心兩意地考慮：「如果是這樣的話，對我有什麼壞處？如果是那樣的話，對我有什麼好處？」如果這樣考慮，就不是直心。

譬如，當你看到兩個小孩子跌倒在地上，其中一個是你兒子，另一個是你不認識的孩子，那麼你會先扶誰？你一定會想：「這是我的兒子，所以我先扶他，另外一個不是我的兒子，就讓他自己爬起來，頂多等我扶起我兒子後，再去扶他。」但若是直心的話，就會一手拉一個，同時把他們扶起來。

在唐朝時，有一位宗密禪師，是荷澤神會禪師的第四代，也是華嚴宗的第五祖。他曾經兩次被皇帝請到宮裡供養、說法，並且賜給他紫袈裟，集榮耀於一身，而他與當時的宰相也是朋友。

有一天，宰相看到皇帝身邊的一位大太監，既跋扈又專權，使得皇帝很痛苦，因此準備找機會把大太監殺了。可是，還沒來得及行動，就事機敗漏，反而被太監派去的五百名禁衛軍追殺。

宰相無處可躲，便逃到終南山宗密的道場裡，並且為了逃過一劫，於是希望宗密能夠讓他剃度出家。結果宗密真的為他剃頭，還把他藏起來。但是，最後宰相還是被大太監派來的人抓到了。而宗密因為不但沒有檢舉，甚至還剃度並藏匿宰相，所以大太監也要殺了他。

大太監問宗密：「你怎麼可以把他藏起來？你知不知道他是叛國賊？」宗密說：「當然知道。」大太監又問：「你明知他是叛國賊，為什麼還把他藏起來？」宗密回答：「我只知道我是一個和尚，而他是一個求救命的人，在那種狀況下，我只知道救人命，沒有考慮到我會不會犯法，你若是認為我犯了法，那就殺我的頭吧！」

請問，這是什麼三昧？是一行三昧。當緊要關頭時，他只知道救人，沒有考慮到自己是不是會因此而被殺頭。這很不簡單，假如換了一個普通人，他一定會考慮：「嗯！我若趕快去舉報，大太監可能會幫我向皇帝說幾句好話，可以封我為國師，那該多好啊！」這種心態就不是修行一行三昧了。

所以一行三昧是直心，是在任何時間、任何狀況、任何地點，心都不扭曲、不自私，事實上這即是智慧。佛法所說的智慧，又叫做「般若」，「般若」是沒有自我中心的一種態度。沒有自我中心，你就是有智慧的人，

這時無論你處理任何事，都叫做「一行三昧」。

因此，一行三昧是用直心，而非老是坐在這個地方。可是有人誤會一行三昧指的是修行一項法門，或者是一個動作，也就是做一樁事，把這樁事一直做下去。

譬如，打坐的話，就一直坐下去，並且以為這即是「一行三昧」。

《壇經》說，如果是這樣子的話，那其實是植物、是枯木、是石頭，因為植物、枯木、石頭也是不動的。然而，一行三昧是有「心」的，這個「心」是活動的，我們的身體當然也是可以動的。只要不把自我中心、自我的執著擺進去，這就是一行三昧。

三、以一行三昧用話頭

那麼，一行三昧和我們用話頭有什麼關係？用話頭的時候，你就是用話頭，不要思考用話頭能不能開悟？不要思考用話頭的時候，自己有沒有雜念？還有多少雜念？也不要思考我喜不喜歡用這個話頭？

話頭只是一個工具，你不斷地問、不斷地參，什麼都不考慮，你的心知道自己在做什麼——在參話頭，但是，不再考慮自己方法用得好不好？不再考慮身體舒不舒服？只知道自己是在用方法，這也是直心。因為舒不舒服、喜不喜歡，

聖嚴法師教話頭禪 111

都是非常主觀的，當心情轉變成惡劣時，什麼好事都會覺得不好；當心情很平穩時，就算遇到壞狀況，你也不會覺得是很痛苦的。

心不隨著目前的狀況而轉變或起伏，當你正在用方法的時候，就是用方法，用話頭就是用話頭，這也就是一行三昧。

〈第三天：上午〉話頭的應用與修持

一、動靜語默修話頭

這個時間要講什麼是話頭？怎麼用話頭？話頭的效果是什麼？

雖然用修禪定的方法，也可以開悟，但是，修禪定一定是在靜態的狀況下，在動態的狀況下是沒有辦法修的。只有專門修行的人，或者是長時間修行的人，才能夠從禪定中得到力量。然而，話頭則是任何人、任何時間都可以用。所以，在中國為什麼會開發出中國禪的特色，是因為中國不像印度社會那樣，對於修行人特別的尊敬，而且普遍知道要供養修行人。

在中國社會，除了少數特殊的、有吸引力的修行人才有人供養，否則，一定是自己想辦法生活。因此，才會像六祖惠能大師那樣，開發出在動、靜的任何狀況下，都可以修行的方法，而這即是中國禪的特色。我們現在這個世界，

只有少數的出家人，而出家人也需要做服務的工作，所以，話頭是最能夠適應現代社會的禪修方法。

話頭，實際上是從六祖惠能大師開始的。《壇經》中有一個故事：當惠能大師得到五祖弘忍大師的傳承之後，就到南方去了。弘忍大師座下有一位弟子叫做惠明，他原來是將軍出身，因為弘忍大師不再說法和指導修行，所以他就追隨惠能大師去了。

惠能大師只是告訴他一個方法：「你現在不要想什麼是好或是不好、善或是惡，心中不起任何的分別心，在這個時候問『你的本來面目是什麼？』、『什麼是你自己的本來面目？』。」惠明因此而開悟了。惠能開悟得法之後，惠明是他第一個傳授方法的人。

修禪定是漸漸地把我們的妄念心集中於一處，心止於一境，這叫做「心一境性」。所謂「一境」，實際上是一點或者是一念，在這個狀況下，你會自然而然地入定。但是，問話頭不是要我們將心止於一境，成為一般的禪定，而是雖然有雜念、有妄想，仍然只是用一句話頭。

我們形容話頭是一把金剛王寶劍，它跟虛空一樣大，見到什麼破什麼，見到什麼斬什麼，任何妄念、任何狀況出現，只要用一句話頭問：「什麼是無？」、

「什麼是我的本來面目？」這樣一來，你的妄念自然就停了；如果反覆地問，你自己就會進入這個問題裡，變成了一個大疑團。

這個時候，即使你不再問，但你的心其實還是在「什麼是無？」、「什麼是我的本來面目？」或是你所用的其他話頭的疑團裡。

二、用話頭取代妄念、製造疑情

話頭的功能，不是用話頭去打壓雜念或妄想，而是用它來取代雜念或妄想，到最後雜念和妄想都沒有了，只剩下疑——「什麼是……？」，待機緣成熟的時候，突然間，疑團一下子消失不見了。所謂「不見了」，就是疑團爆炸，感覺好像一切都放下了，虛空沒有了，大地也不見了，而你自己當然也不存在了。雖然身體還在、環境還在，但是執著沒有了，這個時候又形容為「大地落沉，虛空粉碎」。

話頭主要是讓我們產生疑情，如果不能產生疑情，自己要製造疑情，也就是要對這個問題很有興趣，想瞭解這個問題究竟是怎麼回事。假如「無」本來就是一個沒有的東西，為什麼還要問？這個字裡有什麼東西呢？

為什麼有這麼多的禪師都在用這個話頭？他們不是傻瓜，所以一定有它的道理，那麼「無」裡面究竟會有什麼呢？告訴自己：「我不服氣，我一定要問出個名堂來，這究竟是什麼東西？」你就像這樣自己想辦法製造出疑情來。

過去禪師們用兩種比喻來形容參話頭時的感覺，第一種是好像咬棉花絮。將一團棉花拿到嘴裡咬，這到底有什麼味道？棉花是沒有味道的，那要不要咬呢？我現在的工作是咬棉花，我不咬它，那要做什麼呢？所以我還是咬，這其中一定有道理，要咬出個什麼名堂來才行。雖然沒有味道，但是很多人都咬過了，而且咬得有用，那我相信是有用的，所以還是要繼續咬下去。

到最後，棉花絮給你咬爛了、咬碎了、咬得不見了，而你還在咬——「這是什麼？……」這是疑情出現了，你不再注意有沒有味道，因為被你咬爛了、咬碎了，甚至於你把它吞下去了，這時候已經沒什麼好咬的，但是你還在繼續問，就這麼進入疑情、進入疑團了。

這個譬喻是形容自己沒有疑情、沒有想要知道這個話頭是什麼，但是沒有辦法，老師給了這個話頭，那只好用了。可是怎麼用，都覺得沒有味道，這真是奇怪了，咬棉花沒有意思，淡而無味，但是老師說要咬的，所以還是繼續咬吧！咬、咬、咬，漸漸的疑情會出現：「這是什麼？這是為什麼？」

究竟有什麼味道？」最後只有疑情，而疑情出現以後，味道也出現了。

第二種譬喻，是吃滾燙的熱湯圓。因為湯圓裡有非常好吃的餡，很想一口把它吞下去，可是湯圓好燙，吞又吞不下，吐了又捨不得，在這個時候，什麼妄想都沒有，只知道湯圓又燙又好吃。

這個譬喻，則是形容用話頭的人對話頭已經很有興趣。譬如，問「未出娘胎前的本來面目是誰？」的時候，是對「自己現在的面孔是父母生的，那麼自己的本來面目究竟是什麼樣子」產生疑惑。

實際上，「本來面目」是不會變的，不會因為年齡而改變，更不會因為出生或是不出生而改變。既然如此，那麼除了現在這個面孔、這個身體之外，我的本來面目是什麼？其實這是指眾生共同皆有的「佛性」。不稱「佛性」而說「本來面目」，是因為這樣比較具體一點，否則感覺很空洞、很抽象，沒有辦法想像。

對於這個問題，你要非常深切的，而且是很迫切的希望知道答案，否則自己永遠是在煩惱之中，對自己是困擾的，對他人也會困擾；沒有得到解脫，所以被煩惱困擾，這都是因為不知道本來面目的緣故，一旦知道了本來面目之後，這些問題都不再存在，也就得到解脫了。

三、疑情起於對佛法和自己的信心

為了得到解脫，你一定要一直問下去：「本來面目是什麼？」問的時候，因為這是非常迫切的一樁大事，可是「為什麼我不知道？」所以不會有雜念和妄想，話頭也不會丟掉，甚至在一開始就是有疑情的。

這要對佛法有信心，而且相信自己是具有佛性的；如果對自己沒有信心，對佛法也沒有信心，那麼，這種如同吃湯圓的情況，就不容易產生了。

因此，修行的人必須相信自己有佛性，必須相信自己的佛性與佛完全相通，但是佛已經開悟、已經見佛性了，所以佛不會再有任何的問題。

「佛性」的意思是什麼？佛，梵文Buddha，是覺、覺者。覺，就是醒了，從煩惱之中醒過來，從痛苦的惡夢之中醒過來。一般眾生老是做著一個長長的夢，這個長夢叫做「生死大夢」，雖然在夢裡也好像有歡樂的時光，但是痛苦、煩惱和麻煩的時間更多。該如何解決這個問題？只要自己覺悟了，就沒有這個問題了。你的人生觀和宇宙觀會改變，也就不會被煩惱的夢所困擾。「性」的意思，是有這個可能性，所以叫做「佛性」，事實上是指你有覺悟的可能性。怎麼覺悟呢？用話頭。

聖嚴法師教話頭禪 118

你們是在嚼棉花絮呢？還是吃熱湯圓？如果沒有辦法像吃到熱湯圓那樣的狀況，棉花絮還是要繼續咬。請大家不要覺得話頭淡而無味。

〈第三天：晚上〉《六祖壇經》：以直心用方法

一、直心是超越主觀與客觀

《六祖壇經》說：「直心是道場，直心是淨土。」那麼直心是什麼？道場是什麼？淨土又是什麼？

直心不是心直口快、胡說八道，而是不要把自我的立場、個人的利害和判斷放進去，是超越於自我的，甚至是超越於客觀的，也就是主觀與客觀都要超越才是直心，因為主觀不可靠，客觀也不一定可靠。

主觀，大家都知道不正確，那客觀就正確嗎？所謂「客觀」，是指許多人共同的想法和看法。一個人的想法叫做主觀，許多人的主觀相加叫做客觀，可是一個盲人是盲人，十個盲人、一百個盲人，還是盲人；不可能一個盲人看不到，一百個盲人加起來就看得見。所以不能說客觀一定是正確的，

因為客觀是許多人共同的主觀。譬如，一個人不知道「無」是什麼，十個不知道「無」的人在一起討論以後，投票通過他們討論的結果就是「無」，這樣算不算正確？

因此，世界上許多了不得的理論，都是聰明人想出來的，這些理論，很多人都覺得很好、很讚歎，但是過一段時間以後，另外的新理論會把它推翻，永遠都有新的把舊的推翻。如果每一樣「客觀」的理論過一段時間就會被推翻，那表示客觀是不可靠的。這時該怎麼辦？用直觀，也就是直心。

「直心」是超越於主觀與客觀，是不考慮自己，也不考慮大家的想法，事情應該怎麼做就怎麼做。假使有一個殺人犯要自殺，這個時候你要不要救他？你救了他以後，他再去殺人怎麼辦？可能大家都會說：「這個人本來應該死，那就死了算了。」這似乎成為客觀的想法，但卻是不對的。他將來會不會又殺人是另外一回事，可是現在他要自殺，就一定要救他，等救了以後，再想辦法教他不去殺人，這才是智慧的處理法，是直心。

二、悟道場、耕心地、居淨土

「道場」是指什麼？「道」是菩提道，道場是我們現在身處的「選佛場」，

只要是能夠讓你見佛性的地方，或者是能夠讓你見佛性的這樁事，都叫做「道場」。

然而，道場好像應該是一個地方，怎麼「一樁事」也叫道場呢？如果任何一樁事，能夠成就你見佛性，能夠讓你覺悟，那這樁事即是道場。也就是說，凡是你用直心來達成見佛性的目的，這直心、這樁事，都是道場，並非一定要有個地方、定點或者空間才是道場。

佛把我們的心形容成「心地」，心就像一塊土地，而心的土地裡能夠讓我們耕種、能夠讓我們生產，也能夠讓我們消化。消化什麼呢？消化眾生的業，把眾生的業轉變為菩薩的道。生產什麼呢？生產智慧和慈悲來廣度眾生，好像是田裡生產了很多的植物、用品與種種的東西，讓我們大家來享用。

心像地一樣需要耕，耕什麼地？耕心地，要把心地好好地經營、播種和耕耘，然後能夠生產。而生產的同時也是在消化，消化一切髒的東西——我們的大小便、我們不要的菜葉和菜根、剩餘的殘渣，以及我們所有的廢棄物，全部丟給大地，大地則將它們變成了肥料，再來生長其他的東西。就好像樹上的葉子掉落地下，逐漸地腐化變成肥料，肥料再滋長樹木一樣，所以大地真好。

如果我們的心能像大地那樣，心就是道場，心就是淨土。

所謂「淨土」是什麼意思？淨土本來是一種信仰中的理想世界，譬如有阿彌陀佛的淨土、有藥師佛的淨土、有彌勒佛的淨土，以及十方世界有十方一切諸佛的淨土，也就是佛住的地方都是淨土。那些與佛同住淨土的眾生，是沒有煩惱、沒有衝突的，是非常快樂和平的，這是理想中的世界，所以稱為「淨土」。

這是存在於信仰之中的，因為在這個世界上我們無法看到。可是，佛又說淨土是在我們的心中，如果心能夠平靜、沒有恐懼、沒有煩惱、沒有衝突，那你就已住在淨土裡了。因此，用直心修行，你隨時隨地都在淨土中。

三、直心投入，不起疑心

用方法，是以直心來用。用直心問話頭的時候，如果還是要思考一下：「這對我有什麼用？我真的能夠見性嗎？」這麼一來，就變成了懷疑心、扭曲心，而不是直心了。

直心是要聽從老師的指導，老師要我怎麼做就怎麼做，如同坐飛機時，有飛機上的規則，譬如遇到亂流時，規定一定要在椅子上坐好、繫好安全帶；廁所裡不能抽菸等，乘客都要遵守。絕對不能認為不一定要遵照飛機上的相關規則，

聖嚴法師教話頭禪 123

或是乘客共同開個會，只要投票通過，想決定怎麼樣都可以，這都不是直心。當然，直心也不完全只是服從命令，而是我希望做的事，就會非常投入地去做，不起懷疑心。

「善知識，又見有人教人坐，看心看淨，不動不起。從此置功，迷人
不悟，便執成顛，即有數百般以如此教道者，故知大錯。」

這是說以如此的方式教人，就是大錯，因為這樣會產生很多的狀況，這是顛倒。

這段經文提到：要看著自己的心，保持著沒有雜念或妄想，而且身體不要動。這樣坐到後來，可能會變成一片平靜，心不會浮動，沒有了念頭，似乎很清淨。初步用這種工夫是很好，若是用到了經中所描述的程度，會覺得真舒服、真好，天下無事。在這種狀況下，會是非常的清閒安逸，不過也僅僅是到此為止，不可能見性，更不可能開悟。

禪宗有一個名詞叫做「冷水泡石頭」，如果用冷水泡豆子，豆子還會起變化，而冷水泡石頭就算泡上一百年、一千年、一萬年，冷水還是冷水，石頭還是石頭。所以，用話頭修行禪法，不是心裡什麼也沒有，而是心裡有一句話頭，

聖嚴法師教話頭禪 124

有一個大疑情，如果什麼也沒有，那你其實是在休息，而這就成了冷水泡石頭。

這一段是對專門修禪定的人說的。昨天講到四種三昧，其中第一種就是「常坐三昧」，「常坐」是不斷地坐。曾經聽過很多修行人標榜自己的工夫很好，好到什麼程度呢？有人說：「我已經坐破幾十個蒲團了！」只是他那個蒲團不知道是用什麼材質做的？然而我也聽說：

「開悟不在腿，說法不靠嘴。」說法不完全是靠嘴巴說，還要去表現和實踐。同樣地，修行要想開悟的話，不是僅僅靠腿功，也不是光打坐就一定能開悟。

〈第四天：上午〉禪修的基礎

一、調五事，才能真正用話頭

開始禪修的時候，要先調整和放鬆你的身體，然後你的心才能平靜，才能用話頭。因此，基本的修行原則中，有所謂的「調五事」：調飲食、調睡眠、調呼吸、調身，以及調心。雖然我們禪修的目的是調心，但是，基礎要從前面的四項調起。

（一）調飲食

調飲食是指不能吃得太飽，也不能餓肚子；水不能喝太多，也不能不喝水。飲食要吃八分飽或是七分飽，不要把肚子撐得脹脹的、滿滿的，因為吃得太脹了、太滿了，就會打瞌睡，但若是吃太少，肚子空了，也會沒力氣。喝水時，

如果水喝太少了，我們的身體會發熱，但是水喝太多，身體又會變得很重，所以飲食要調節。

除此之外，我們要注意不能吃刺激的東西，食物要清淡，有營養就好，飲料也是，最好是喝水。

（二）調睡眠

所謂「調睡眠」，首先是睡覺的姿勢要正確，然後身體的任何一個部位都要放鬆，特別是內臟也要放鬆，不要有壓力。睡眠的時候，隨時隨地提醒自己是沒有事的狀態、是在休息的狀態，保持頭腦是寧靜的、清楚的，這樣睡覺的時候，很容易就能恢復疲勞，睡著之後，頭腦也會是比較清醒的。在《瑜伽師地論》裡提到，這是「覺寤瑜伽」，即睡眠的時候仍是在禪定之中。

如果在睡覺以前打坐，或是睡前你覺得身體緊張時，最好先運動一下，然後打坐一段時間，等頭腦和身體放鬆，全部沒有負擔以後再睡覺，就能夠睡得很平穩、很實在。

睡覺最好要睡多久呢？佛經裡說四個小時。古代印度將白天分成六個時段、晚上六個時段，以現在一天二十四個小時來計算，每一個時段是兩個小時。

但是，夜晚的六個時段裡，只有中間兩個時段是用來睡覺的，前後各兩個時段都是不睡覺的，所以實際上只睡四個小時，大概是從現在的晚上十點睡到第二天清晨兩點起床，或者是從凌晨十二點睡到四點起床。

這裡是晚上十點睡覺，早上四點起床，以我們睡覺的時間而言，如果白天你打坐得很好，晚上這樣的睡眠時間絕對是足夠的。可是如果你白天打坐得非常緊張、非常痛苦，一直緊張到夜裡睡覺都還在緊張，晚上就會做惡夢，那你可能會感覺睡得不夠。

有一些人是滿奇怪的，夜裡老是睡不著，白天倒睡得很好，整天打瞌睡。又因為白天睡夠了，所以晚上睡不著，這是不會調睡眠了。若是白天迷迷糊糊，晚上也是迷迷糊糊，整天好像是醒著，又好像沒有睡，白天和晚上都在做夢，那是有病了，要去看醫生，否則真是叫做「醉生夢死」。

（三）調身

至於調身體該怎麼調法？身體要動也要靜，動是為了讓肌肉、神經有機會運動一下，而運動能使循環系統以及消化系統加強、正常；靜則是將神經放鬆、肌肉也放鬆，這樣血液會循環得比較順暢，而且動的時候加強了血液的壓力，

循環快一點；靜的時候放鬆了神經和肌肉，身體裡的氣比較容易柔和的自行調整。如果老是在動，對身體是不好的，會疲勞；但如果老是靜，對身體也不好，所以動靜要適宜。因此，我們在禪堂裡有打坐的時候、有經行的時候，經行時也是有快、有慢，這都是在調整我們的身體。

（四）調息

很多人認為我們的生命是身體、是思想……等，其實都不對，釋迦牟尼佛說：「人命在呼吸間。」如果沒有呼吸，人就死了，我們的生命就是呼吸，所以呼吸非常重要。

呼吸對身體有什麼好處？呼吸實際上是供給身體氧氣，而氧氣能讓血液經常保持清爽和乾淨，如果血液中沒有氧氣或是缺少氧氣的話，頭腦會昏沉、身體會疲勞，所以調呼吸非常重要。

調呼吸即是調息，要在什麼時候調呢？我們打坐是在注意呼吸、調呼吸，便是讓呼吸平穩。但是，快步經行算不算是調呼吸？很多人認為不是，因為快步走的時候會喘氣，實際上，這也是在調呼吸。因為快步經行時，身體需要充分的氧氣，血液才有力量幫助每個細胞活動，所以快跑也是在調呼吸。因此，

調呼吸要在靜中調、在動中調，但是不要故意在不應該喘氣的時候喘氣，那是會受傷的。

調呼吸與調身、調心是息息相關的。調呼吸是介於調身和調心之間的橋梁，非常重要。所以，平常我們頭腦不清楚的時候、心情不穩定的時候，最好做三次深呼吸，讓頭腦清楚、心情穩定。

南傳的四念住也是從呼吸開始，稱為「安那般那念」（Anapana-sati），這是一種基礎的修行方法，凡是基礎的禪修都需要用呼吸法，因為調好呼吸後，就可以調心了。

事實上，這與我們需要氧氣是有關係的，當身體極力在動時，需要的氧氣多，所以呼吸會急促而快速；當我們靜靜地坐得很平穩時，消耗的氧氣很少，這時呼吸自然而然會緩慢、細、長而深。「長」的意思是指呼吸慢，而呼吸慢了以後自然就會長。

平常人五秒鐘之內必須要換一口氣，但是如果入了禪定以後，呼吸會變得很微弱。拿一根羽毛放到入禪定者的鼻孔上，羽毛是不會動的，顯示出呼吸很微弱、很長，而且很深，一口氣吸下去，就吸到全身去了。如果真的調好呼吸，那就入定了。

所以修行的基礎，必須把呼吸調好，如果呼吸調不好，身體不會好，

心也不會穩定，因此，調呼吸就能調情緒。

凡是心浮氣躁、氣急敗壞、慌亂、忿怒、痛苦的時候，身體是緊張的、胃也是緊張的，而橫隔膜是上升的，呼吸只到肺的三分之一。在這種狀況下，你老是很生氣的話，會非常的痛苦，也很容易累。所以生氣、發脾氣，對自己的身體傷害最大，而且對頭腦來說，也是很傷的，因為渾身緊張，血液流不到頭腦裡去，這是最糟糕的。所以，如果呼吸不會調，修行沒有辦法真正著力。

為什麼打坐的時候，希望你們的姿勢正確、背能夠直？為什麼要用香板去量一量你們的後腦、脊椎和臀部？因為如果上半身姿勢不直，彎腰駝背，呼吸會受到障礙，造成呼吸量不夠。另外，頭的姿勢為什麼不可以東倒西歪、前仆後仰？這也跟呼吸有關。除了做頭部運動之外，打坐一坐定了以後，就不能低頭，也不可以仰頭，否則呼吸會很短，因為氧氣吸不進去。

身體的姿勢不正確，呼吸會有問題，呼吸出問題，身體就不好，連帶著你的心、頭腦會不清楚，這個時候，你可能會覺得頭腦裡沒有雜念、沒有妄想，好像很舒服，但這是在黑山鬼窟裡。

因此，不管你是坐椅子也好，坐蒲團也好，從臀部的尾椎骨到後腦勺，都要與地面保持垂直，這是最健康的一種坐法，而這主要是在調息。

調息的同時也在調身，因為呼吸均勻了，身體氣脈自然會暢通。所以，調息、調身與調心都是連在一起的，而身體健康、呼吸平穩的話，情緒也會平穩。

（五）調心

前面這四種先調好了以後，然後才是調心。但調心不是調情緒，而是要將你的染污心調成清淨心，將你的煩惱心調為智慧心和慈悲心，這才是修行的功能所在，也是進入了真正的修行狀況。接下來你們才能真正的用話頭。

〈第四天：晚上〉《六祖壇經》：定慧一體、定慧同時

一、動中修定、境上鍊心

「善知識，定慧猶如何等？如燈光，有燈即有光，無燈即無光。燈是光之體，光是燈之用。名即有二，體無兩般，此定慧法，亦復如是。」

定與慧在佛教的經論中，多半是說「由定發慧」——先修定，以定為基礎來開發智慧。但修定是不是一定可以開發智慧？不一定，世間的「四禪八定」只能讓人入定，而不能開發出解脫慧，也就是解脫的智慧不容易產生。

但是，如果沒有定做為基礎，所開發出來的智慧就變成了狂慧，是浮動的、不踏實的，所以有定的人才能有智慧。然而，如果用佛的智慧、佛的觀念來指導修定，就能很容易地發慧，可是在發慧之前，這還不是自己的智慧，因此，這時的定和慧不是同時的。

譬如，釋迦牟尼佛在成佛以前修過四禪八定。另外，他在成佛之後，到鹿野苑度五位比丘時，因為五位比丘原先已經跟釋迦牟尼佛一起修禪定修了很久，所以釋迦牟尼佛為他們開示四聖諦「苦、苦集、苦滅、苦滅之道」時，以他們既有的禪定基礎，再用佛的智慧指導，馬上就開悟了，這是非常踏實的。

在開悟之前修禪定，但是沒有智慧；開悟以後有了智慧，可是如果沒有修禪定，智慧就不夠穩定。所以，在開悟之前要修定，開悟之後還是要修定。怎麼修定呢？

在六祖惠能大師之前，大致上都是用打坐的方式來修定，但是惠能大師提出不一定要打坐才能修定。

我們從惠能大師的傳記中可以得知，在還沒有出家、還沒有見五祖弘忍大師之前，他是一個樵夫，每天都非常單純的在打柴；後來見了弘忍大師，被安排了舂米的工作，也一樣非常單純的在舂米。舂米不是用手，而是用腳踩。運用槓桿原理，一腳站在地上，另一腳踩在舂米的板子上，腳不斷重複地踩下、抬起。因為惠能大師的身體不是很強壯，而舂米需要很大的力氣，所以他用一塊石頭綁在腰上，讓身體變得比較重一點，這樣踩下去時，便不需要很用力了。

他就這樣每天很單純地做同樣的工作。工作的時候，也是在動中鍊心、

修定。這種定是心平靜、安定、統一，並且隨時與環境統一，而非一定要坐著打坐。而在他獲得傳法、逃到南方時，跟著獵人一起生活，當獵人打獵的時候，他也是很單純地幫忙獵人看網，看了十多年，這真是不簡單。

到了百丈懷海禪師的時候，他主張「一日不作，一日不食」，每天都要工作，甚至在他八十多歲時還繼續工作。弟子們不忍心，於是把他的工具藏起來，希望他能休息，結果那一整天他就不吃飯了。百丈每天都在工作，所以他的修行就是工作，工作就是修行，在動中修定，即是心平靜、安定，不受環境的影響而波動。能夠隨時隨地面對環境而心不受影響，即是「境上鍊心」，與傳統的四禪八定不一樣。

記得在一九七九年到一九八〇年間，我在美國紐約皇后區買了一間很破的房子，我們一邊整修，一邊找出空間來，讓十幾個人一起打禪七。其中有一位美國男孩，他是一個木匠，在參加了七天的禪修之後，發心留下來幫忙做門窗、地板等木工。才剛剛打完禪七的第二天，他就開始做木工，因為室內沒有足夠的空間，所以必須在馬路邊工作。

這時我發現一個狀況：雖然他的手正在工作，但是只要年輕漂亮的女孩經過時，他一定目迎目送，一直到看不見了為止。我看見幾次這種情形，

甚至有幾回他一邊看一邊敲打，結果一打就打手上。可是當另外一個女孩經過的時候，他還是又盯著看。

我跟他說：「你才剛剛打完禪七，要記得工作就是工作啊！」他回答：「對。」然後繼續工作。但是到了下午，有漂亮的女孩經過時，他還是忍不住地看。所以，動中修定是需要常常練習的，如果有了靜態的禪修基礎以後，在動的狀況下就可以用得上。因此，禪修也需要在禪堂打坐。

在我們寺院的生活，就像百丈那時一樣，禪堂裡的連床也叫「廣單」，早、晚還是要打坐，白天工作。有些在家居士來參加禪修，在這裡打完坐之後，好像覺得已經夠了，所以回家以後平常不打坐，要等到下一次再來禪堂打坐。在家時早上捨不得起床，而晚上有興趣的事情太多了，捨不得打坐，也捨不得睡覺，到了隔天早上又起不來，因此，總覺得沒有時間打坐，這是非常顛倒的。所以，我勉勵大家，每天一定要有打坐的時間。

二、用佛的智慧與觀念指導自己

《六祖壇經》中說「定慧同時」，即是當我們心不安定的時候，

若沒有辦法馬上把心安定下來，要用佛法的智慧來指導自己。譬如當你沒有辦法不生氣的時候，那就趕快用佛法的智慧來告訴自己：「生氣解決不了問題，生氣是最傻的，最痛苦的是自己。」今天早上說過，當你有情緒的時候、生氣的時候，會讓自己的細胞死了很多，加上呼吸緊張，血液裡氧氣減少，這是最傷神、傷身的。

在工作或運動勞累時，先休息一下，很快就恢復了，可是生氣時，情緒非常激動，譬如跟人家吵了一架之後，你能馬上睡得著嗎？這時候你的肌肉在發抖，手也會發抖，心裡餘怒未消，而且這種狀況可能會延續好幾個小時。甚至晚上睡覺的時候，你還在想著要用什麼方式來報復他，用什麼話來刺激他，一定要扳回一城，或是還想著用什麼方式來解釋、說明，讓真相水落石出，結果整夜無法成眠，第二天又累得要命，變成神經衰弱，所以這真是最傻的了。

因此，用佛法的觀念來調整自己，自然而然怒氣會消平下來，再加上將呼吸調勻，而這即是修定，所以定要用慧來指導。當自己還沒有智慧時，必須用佛的智慧來指導；若是自己已經有了智慧，那就隨時都能夠指導自己，這即是定慧不二、定慧同時。

我曾經遇到一位年輕人，他打坐得非常好，能夠坐很長的時間，但是他很容易生氣，只要有人碰到他，就會非常的生氣。我問他：「你打坐的工夫這麼好，

怎麼會這樣容易生氣？心怎麼沒有調好？」他回答：「師父，你看看菩提達摩的樣子，因為他的禪修工夫太好了，所以永遠是生氣的。」我說：「菩提達摩不是生氣，而是他的長相就是那個樣子。」

因此，如果修禪定卻沒有智慧同時來調整自己的話，打坐工夫愈深，很可能會發生兩種狀況：一是傲慢、一是忿怒。傲慢是自己覺得了不起，忿怒則是「我正在安靜的狀況裡，你不要碰我，只要稍微讓我心裡不舒服，我馬上就生氣」，這兩種狀況都是因為不會同時運用禪定和智慧的關係。

禪宗修行人有一句話：「寧動千江水，莫擾道人心。」是指把千條江水都掀動了也無妨，但你若是擾亂或妨礙修道的人，那罪過就很大了。也因此有些修行的人說：「我是個修行的人，你不要擾亂我，因為你擾亂我比擾亂千江水的罪過還要大，我當然是生氣有理！」雖然這句話是用來勉勵大家要愛護修行的人，但是修行的人不能拿它來當成護身符，若是以之做為藉口，那是絕對的錯誤。而我們的護身符，就是「定慧並用」。

《六祖壇經》認為定和慧是同時存在的，不可能分開，所以，若是先有定，後有慧是不正確的，有慧而沒有定也是不正確的。《壇經》中以燈和光來做比喻：為什麼叫做燈？是因為有光；光從哪裡來？從燈而來，所以稱為「燈光」。

聖嚴法師教話頭禪 138

實際上，燈和光同時存在，好比陽光一樣，陽光是太陽的光，太陽與光這兩樣東西是不能分開的。

因此，我們修行的時候，修定必然是與智慧一起，開悟以後，智慧必然仍是與定一起。

〈第五天：上午〉話頭的四個層次（一）：念話頭、問話頭

一、參話頭不用想像

在我所建議的四個話頭當中，你們一定要選一個用。這四個話頭分別是「什麼是無？」、「未出娘胎前的本來面目是誰？」、「拖著死屍走的是誰？」，以及「念佛的是誰？」。

第一個「無」，是想要知道這個「無」字究竟是什麼？這非常乾脆，因為你沒有辦法想像，頭腦不會由於這個「無」而再去幻想出其他的東西來，或是想像著什麼道理、形象，這些都不會出現，所以這個「無」字是最有力的。

二十多年前，有位來參加話頭禪的女眾居士，我教她參「什麼是無？」，剛好我當時正在講《六祖壇經》，說到禪是無相、無住、無念。這位女眾原先參「什麼是無？」，聽了我的開示後，頭腦一轉，想到：「師父講禪是無念、

無住、無相，這就是『無』囉！無就是禪。什麼是禪？……」

參著、參著，當她看到我雙手握著香板垂在身前，突然想到：「啊！我知道了。」她發現禪就是師父，師父拿著香板的樣子就是禪，於是她馬上來告訴我：「師父，我已經知道無是什麼了，無就是禪，禪就是師父。」我問她：「妳怎麼知道的？」她說：「你拿著香板的樣子，讓我發現師父就是個禪字。」

她把師父握著香板的樣子形象化、文字化了。她的頭腦轉得好快，從無變成禪、禪變成師父，她還以為參破了。你們說她參的是什麼？那是在打妄想。無，是絕對不能夠轉彎的。

又譬如說參「未出娘胎前的本來面目是誰？」時，你可能會想像、會給它一個名詞，或者是挖空心思地想：「我過去世長得什麼樣子？哦，我知道了，我做夢的時候常常夢到我的過去世，那大概就是我過去的本來面目吧！」

其次，參「拖著死屍走的是誰？」時，你可能說：「我現在還沒有死啊，拖著這個身體的就是我，這個我是什麼呢？」如果懂得佛法的人，還可能會給它名字：第六識、第七識、第八識；若是不懂佛法的人，可能會說是靈魂了。

至於參「念佛的是誰？」時，可能有人會說：「念佛的是誰？是我，我現在正在念，當然是我。」如此一來，話頭就沒有力量了。

所以，第一個「無」字話頭是最有力的。但是其他的三個話頭也還是有用，因為如果你對它有興趣的話，那對你就有用。只是用的時候，不能有任何的想像或幻境，若有，要馬上告訴自己：「這不是、那也不是，重新再參。」

二、話頭的四個層次

話頭的四個層次，是念話頭、問話頭、參話頭和看話頭，也就是我們在用方法的時候，幾乎不可能一開始就進入疑團，那是相當不容易的。大概只有六祖惠能或少數的幾位大禪師，他們的根器深厚，很快就能夠進入疑團，乃至能夠開悟見性。

普通人在剛開始的時候，是沒有疑情的，如果已經有了疑情，那是因為對自己的生命產生了疑問，例如：「我的生命是怎麼來的？」或是看到有人死亡，特別是自己的親人，自己最重要、最愛的人死亡了，因此追問：「他到哪裡去了？我將來也會死，那我會到哪裡去？」

有了這樣的疑問，就是有了「生死心」，你在用話頭的時候，會很容易產生疑情；繼續用心、用功，還會產生疑團；再持續努力用功，疑團會爆炸，

那就見性，知道本來面目是誰了，對於生死的問題、生死的價值、生死的意義，也都清楚了。這一定是已經先有了一種「疑」，才會一用方法就得力，否則的話，很不容易。

所以，你若是沒有這種「疑」，那就需要從念話頭或者問話頭開始，念了話頭再問，持續不斷，自然而然會產生疑情，乃至變成疑團，那即是參話頭了。

（一）生死心切念話頭

念話頭跟念佛、持咒都有相似之處。持咒是求感應，念佛是希望能夠與佛相應，那麼只是念話頭的話，似乎是一樁無聊的事。因為念佛或持咒，是一種宗教的信仰，而念話頭跟宗教信仰沒什麼關係，完全是在練你的耐心與恆心，更是鍊你的散亂心，讓它變成集中、統一的心。這是一種禪的修行方法，跟念佛和持咒是不一樣的。

你不要把念話頭當成是無聊的事，而要把這個話頭，當成是你掉入生死大海裡，或是掉進煩惱漩渦中時，一根救命的繩子。因為煩惱的緣故，你的心經常處在非常困擾的情況中，彷彿掉到漩渦裡爬不出來，又像是在生死大海裡，茫茫然不知道往哪兒去。在這個時候，來了一架直昇機，從機上放了一根繩子下來，

讓你可以抓住它。當你抓住這根繩子時，你絕不能放掉它，因為你一放掉，就又掉進漩渦或大海裡，甚至沉下去淹死了。

所以，要把這個話頭當成是你救命的一根繩子，牢牢地、不斷地念它，這樣念的時候，你的心自然而然會與妄念分離開來，漸漸地不再有妄念了。此時，你不會再去在乎自己的身體狀況，只知道念話頭，因為要救命，要將自己從漩渦裡救出來，否則，這時只要一放，你馬上又進入漩渦裡了。所以，要有這種懇切的生死心，話頭才能念得成功。

但是，念話頭的時候，是一句帶有問號的話頭，並不僅僅是一句話。譬如念「阿彌陀佛」時，是念一個名詞，而念話頭則是念一個問號。當你念的時候，一定要不斷地提醒自己，念的是一個問號，而不僅僅是一個字、一句話或是一個名詞。所以，持續不斷地念一個問號，慢慢的，就會變成問話頭了。

（二）鏗而不捨問話頭

念話頭的時候，如果沒有問號，譬如說你只是念「無」字而沒有問號，那「無」字就只是一個形容詞，意思是「沒有」，一直念著：「沒有、沒有……」慢慢地會覺得很無聊，既然「沒有」，那還念它做什麼？所以，開始的時候，

一定要帶有問號地念：「什麼是無？」

有的人很聰明，他想老是問「什麼是無？」很無聊，所以反過來問「無是什麼？什麼是無？……」，就算這樣翻過來翻過去，久了也一樣會覺得無聊，因為你已經認為無聊了，所以才將它換個花樣玩，玩了一段時間，沒有什麼好玩的，便又不想繼續下去了。所以，老實地問「什麼是無？」不要玩花樣，也就是頭腦不要去想它有沒有意義，或是有沒有趣味。

在持續不斷地問那個問號的同時，你要相信那裡面有自己想知道的東西，只是現在還不知道，所以一定要不斷地問。

這在禪宗有一個比喻：「老鼠啃棺材」。棺材是木頭做的，而老鼠為什麼要啃棺材？牠可能是認為棺材裡有東西可以吃，也有人說老鼠是為了磨牙齒，否則會很不舒服。而禪宗是比喻老鼠對棺材裡的東西非常有興趣，雖然牠並不知道棺材裡究竟有什麼東西，只是每天去啃它，啃到最後，棺材就被啃破了。

我沒有看過老鼠啃棺材，但是我住在這棟房子裡時，每天晚上把門關起來以後，有一隻老鼠每到了一定的時間，就會來啃我的門角。

我被吵得睡不著，於是起身來看，才發現是一隻老鼠，牠一看到我就趕快跑。老鼠跑掉以後，我再把門關起來，可是等我睡覺了以後，牠又來啃。

聖嚴法師教話頭禪 145

後來我不睬牠了，我想：「反正是老鼠啃棺材，雖然我還沒有死，管牠來啃我住的這個大棺材。」

這到底有什麼好啃的？不知道。不過我住在這裡三個月，牠也啃了三個月，而且牠老是啃同一個地方，不會換位置，就是一個位置一直啃下去，現在那個被啃的痕跡還在。

希望你們也像能那隻老鼠一樣，鏗而不捨地，啃一個話頭啃上三個月不放，相信你會開悟的。自己一定要相信這句話頭裡邊有東西：「我雖然對這裡邊的東西不清楚，正因為不清楚才想要知道，所以我一定要問到底。」持續地問下去，不要放下，不要放手。

如果你能一直問下去，自然而然會變成參話頭，你的疑團就會出現了。

〈第五天：晚上〉《六祖壇經》：自見本性，無有差別

一、法無頓漸，人有利鈍

《六祖壇經》的第十六條說：「善知識，法無頓漸，人有利鈍。迷即漸契，悟人頓修。自識本心，自見本性，悟即元無差別，不悟即長劫輪迴。」

這一段文字雖然短，但是內容非常豐富，談的是修行的頓和漸、迷和悟、快和慢。

六祖惠能說：「法沒有頓和漸的差別。」其中，「法」是指我們需要用的方法，以及用方法所希望達成的目標，包括理論的、實踐的，以及實踐的過程與目的。有的人很快就開悟了，有的人這一輩子是開不了悟的，甚至下一輩子也開不了悟。

在《法華經》中說，有一尊佛，他曾經修行了六十劫都沒有開悟，

法不現前，但他還是持續不斷地修行。對他來講這是「漸」。另外，《法華經》裡也提到一位龍女，她只有八歲，可是卻即身成佛了，這就是「頓」。因為如果是利根的人，一點就破、一點就通了；如果是鈍根的人，那要花很長久的時間來訓練。

我從小對於數學沒有興趣，一看到數學就趕快逃，一直到現在，數字還是弄不太清楚，所以在數學方面，我是一個低能、鈍根的人。但是有些人天生有數學天分，一下子就學會了。還有，很多人一摸電腦就會，而我則是一看到電腦就怕。

可是，對於佛法，我是利根的人。昨天有一個人看到我在讀藏經時，不是由前往後一行一行、一個字一個字的看，他問：「師父，您看得這麼快啊！」我說：「因為我已經很熟了，當然看得快。對你來講，因為不熟悉這些名詞，所以會看得很辛苦。」其實這是要經過訓練的，我不是一出生或一下子就變成利根的人，也是訓練出來的。

修行也是需要練習的，即使是鈍根，練習以後也會變成利根，可是若不練習，永遠就是鈍根。還有，要對它有興趣，否則你再怎麼練也不會變成利根。因為有了興趣，你會想要練習它，自然而然會變成利根，因此要持續地、不斷地練習。

二、深種善根，用心經營

為什麼人有利根和鈍根之分？因為有的人善根很深厚，有的人很淺薄。「善根」就是我們已經打過的基礎，這多半是指在往昔生中所打下的基礎，例如釋迦牟尼佛是經過了三大阿僧祇劫後，才能夠成佛。我們這個世界上只有釋迦牟尼佛已經成了佛，未來彌勒菩薩將成佛，但是還需要很長的時間。

因為現在生到這個世界上的人，都是善根不夠，所以釋迦牟尼佛發大慈悲心，希望這個世界上的人能種善根，只要我們能聽聞到一句佛法，即是種善根，能夠修行一天，也是種善根，更要不斷地、不斷地經營，壯大我們的善根。

我去年在房子旁邊，播下了一些花種，之後下雪了，於是用草把它們蓋起來，等今年不下雪的時候，再把草拿掉，它們就會開始發芽。剛開始它們看起來瘦瘦黃黃的，好像沒什麼希望了，但是我的侍者每天為它們澆水，每個星期再施一點肥，並且除草，很用心地經營和照顧，結果現在這裡和禪堂後邊的院子，都開滿了這些花。

如果你不妥善地勤於經營和保護，能開一、兩朵瘦瘦小小的花給你看，已經不容易了，甚至還沒開花，就連根都枯爛了。所以，善根需要好好的經營，

只要善根深厚，就不怕沒有果子吃，如果只是希望看花、吃果子，而沒有想要在根上面經營，這是顛倒的。

迷的人要漸漸地修，如果迷的人不修行，卻希望頓悟，這就好像不種豆而想吃豆，不種花而希望看花一樣。普通人自己沒有種豆子，可能會去買豆子、偷豆子，甚至搶豆子，但是自己不修行，你根本連搶也搶不到，偷也偷不到。所以，只有自己好好地耕耘才行。那麼迷人漸漸地修，要修多少時間？不要著急，先種善根、培養善根，等善根培養好了，自然會開花結果。

但是，我們看到禪宗的許多公案，非常令人羨慕。譬如，馬祖禪師有一位弟子，原本是個獵人，有一天遇到馬祖，馬祖問他：「你一箭能射幾隻鹿？」他說：「我的箭很準，每箭必中，百發百中，但是一箭只能射一隻鹿。」

馬祖說：「你沒什麼了不起，我一箭就能夠射一群鹿。」獵人說：「你是個和尚，怎麼沒有一點慈悲心，一箭就要射一群鹿？」馬祖回答：「既然如此，許多的鹿是生命，一隻鹿也是一條命，你又怎麼忍心射鹿呢？」

他聽見之後當下開悟，於是把弓箭燒掉，出家去了。一個專門打獵的人，卻一下子開悟了，而這即是利根，是頓悟。

修行必須漸漸地、慢慢地來，才能夠得到佛法的利益；

如果你是利根人的話，一下子機緣成熟，很快就開悟了。不需要羨慕別人，以為是他的運氣好，或是上天對他特別優厚，其實不是，而是因為他過去已經修行很長的時間，所積累的資糧多，所以機緣成熟時，很快就能開悟。

三、悟境的層次

「自識本心，自見本性」，是說自己能夠認識自己的本心是什麼，也能夠見到自己的本性是什麼，這不是靠天，也不是靠佛，而是靠自己的善根。

「本心」是什麼？心，有妄念心、有智慧心。妄念心是虛妄心，而智慧心是本心，除去妄念心之後，智慧心就會出現。所謂「妄念心」即是有自我中心執著的心，也叫做「虛妄心」，而放開自我中心以後，你能夠見到智慧，也就是智慧現前。

「本性」是什麼？本性是佛性，是我們每一個人都具備成佛的可能性。如果沒有佛性，人就不可能成佛、不能開悟。在成佛以前先要見性，也就是開悟，但開悟不等於成佛，而是知道、肯定自己有佛性。

如果以水來譬喻佛性的話，就好比我們天天都在喝水，應該知道水是什麼，

可是對於從來沒有見過水，也從來沒有喝過水的人而言，即使你告訴他有水，他還是不曉得水是什麼。等到拿水給他看，或是指給他看，告訴他這是水，他才能瞭解，這就是見到了水，但還沒有喝到水。接著讓他喝水，知道水的味道，再進一步教他進入水裡，跟水生活在一起，最後，他自己化為水，不見了，只有水，沒有自己。

以上可分為幾個層次：首先，不知道有水；然後，看到水，知道有水；接著，喝到水，知道水的味道；之後，自己進到水裡；最後，自己化為水，而自己不見了。這是一層一層的，所以不是一下子開悟、見性之後，自己就跟佛完全一樣，而是已經肯定地知道自己跟佛一樣，有成佛的可能。所以，悟境有深、有淺，有大、有小。

除了善根之外，努力非常重要，如果過去的善根不夠，現在加倍努力，還是可以補救。

以參話頭而言，就是大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟：「大疑」是進入了大疑團，而且是非常強的疑團，如果疑團爆炸了，你會有大悟的可能；「小疑」是你有疑，也可以進入疑團，但是力量不強，雖然可能也會有一點小爆炸，可是光度不夠強，所見到的也不是很深；「不疑」是沒有疑情，

就只是念話頭一直念下去，永遠也不會開悟。

如果開悟了，那麼頓和漸、利和鈍都是相同的；沒有開悟的時候，才會有所分別。不過，若不是徹悟的話，則還是有頓、有漸，有利、有鈍。然而，沒有悟的話，那是在醉生夢死、長劫沉淪之中。

四、人身難得，把握修行

請你們不要認為沒有關係，心想：「反正善根要慢慢的培養，連釋迦牟尼佛都要經過三大阿僧祇劫才能成佛，所以我還是慢慢來好了。這一生已經覺得很累了，不修也沒關係，下一生再修吧！」或是以為「這一生好像修不好，那就留著下一生再修。」釋迦牟尼佛說：「人身難得，佛法難聞，中國難生，善友難遇。」人體這樣的形狀，是很好的修道工具，一旦失去了這個身體，是否有機會能夠再得到？

如果我們的煩惱很重、業障很重，這個人身是保不住的，死了以後會到哪裡去？不知道。

佛經形容人身難得，就好像是大海裡的一隻瞎眼烏龜，

聖嚴法師教話頭禪 153

海面上漂浮著一塊木頭，木頭上有一個孔，這隻盲龜五百年才會浮出海面一次，而牠的頭剛好能從那塊木頭的孔裡伸出來，機率是這麼的低。不要以為現在不修行沒有關係，我們下一次再修；這一次禪十打得不好沒有關係，下一次再來。你可能會來，也可能來不成了。你說：「沒有問題，我的時間是自己控制的。」或許你可以控制時間，但是，你的命卻不由得你控制。所以，還是趁著能夠把握的時間，好好地努力修行。

〈第六天：上午〉話頭的四個層次（二）：參話頭、看話頭

一、自然而然深入話頭

話頭雖然可以分成四個層次，但這四個層次並不是由我們去控制的，並非我們打坐多少時間是念話頭，再過多久以後，就從念話頭變成問話頭，然後再固定間隔一段時間，即成為參話頭，最後是看話頭。

參同一個話頭，我們叫做「本參」話頭，意思是你的根本方法，而這是從你初發心用話頭開始，一直沒變。首先，心中對這個話頭有興趣、有信心，然後你練習再練習，愈練習就對這話頭愈有興趣、愈有信心，那自然而然地會從念變成了問。

有的人一開始即是問話頭，有的人因為開始的時候，沒辦法一下子就有興趣、有疑，所以需要練習著念這個話頭，漸漸的會成為問。

如果你直接有了這種疑，疑「我的生命究竟是什麼？這生命究竟是為什麼？」，那你可能一開始就是問話頭，問得力量強的時候，即成了參話頭。

（一）結合生命參話頭

「參話頭」的意思，其實是問話頭，從問話頭而深入話頭，跟話頭成為共同體，即是共同的生命——你的生命就是話頭，話頭就是你的生命。我過去曾經形容：「教自己進入這個話頭。」於是有人想像：

「怎麼進去『無』字裡？」、「怎麼進去『本來面目』裡？」若你在想像著怎麼進去，那麼你跟話頭是分開的。

所謂「進入話頭」的意思，是指你在用話頭的時候，話頭就是你整體的生命，只有話頭，沒有自我，沒有自我的身體、自我的觀念、自我的感受、自我的所有物、自我的對象，你的生命就是一句話頭。

這有可能做到嗎？當然可以。因為當你問話頭問得很得力的時候，自然會忘記自己還有什麼雜念、妄想，不再留意身體的狀況，也不會在乎你吃什麼？在什麼地方？在什麼時間？你面對的是個什麼樣子的人或東西？這個時候，你看到的所有東西，包括你自己，都是你所問的話頭，這就叫做「參」。

參，實際上是從問變成跟話頭合而為一，這個時候，還有沒有在問呢？有。除了話頭以外，你的心中沒有其他東西，包括這個宇宙、世界等，因為你不在乎它們。可是你不要想像著：「我把宇宙、人、所有的東西，通通抓到話頭裡去。」這又是妄想了。

參話頭本來即是問的意思，譬如佛教有所謂「參訪善知識」的說法，便是去訪問一位大善知識，這叫做「參」。因為是非常誠懇地去請教，或非常誠懇地投入他的門下，不是只去看看、研究、調查，而是把自己的全部身心，投入在這位善知識的教導下，所以是「參」。

一直到現在，日本還沿用「參」這個字。譬如，進入寺院的步道叫做「參道」，不能坐車或騎馬，一定是用步行，甚至三步一拜地進入這座寺院。這樣做的目的，是將自己的生命投入，因為自己很愚癡，所以希望虔誠地投入寺院，從而得到啟示、得到智慧，此即是稱為「參道」的意義。這在中國已經很少用了。事實上，這是日本從中國唐、宋時期學過去的，可能那時中國大寺院門口的步道叫做參道，是參訪善知識或是投入的意思。

我們現在參話頭，也是以一顆誠懇的、全部的信心去用這個方法，把生命投入方法之中，而這即是問本參的話頭。所以，我們應該用虔誠的、

恭敬的信心來參話頭，而不是把話頭僅僅當成棉花絮來咬。

我在日本的時候，跟一位日本禪宗的和尚一起搭乘交通工具，無論是坐巴士、火車或電車，凡是經過道場時，他遠遠的看到有佛教的寺廟，馬上會很虔誠、恭敬地合掌、彎腰，目迎目送，等看不到這座寺廟了，他才講話，否則看到寺廟時，他是不講話的。於是我問他：

「你這是什麼迷信，見到寺廟竟然怕成這個樣子？」

這位日本和尚告訴我：「過去的大修行人都會到處參訪善知識，一個地方、一個地方的參訪，像《華嚴經》裡的善財童子參訪了五十三個地方，日蓮宗的日蓮聖人也參訪了三十幾個地方。」他覺得很慚愧，沒有去參訪，所以當他看到了寺廟，就認為：「我相信那個地方是有善知識的，沒有善知識的話，不可能會有一間寺廟在那裡。」

我又問他：「這個善知識究竟是什麼樣子？」他說：「好的是善知識，壞的也是善知識，在寺廟裡的人不管表現如何，一定是有他的道理，所以都是善知識。我沒辦法拜訪他，因此我用虔誠的身行表示對他的恭敬，希望也能夠得到他的智慧。」

我聽了很驚訝，也很佩服，這是修行人的一種態度，以虔誠、

恭敬的心對待自己所信仰的宗教，也是「參」的精神，能夠一看到、一接觸到，馬上就投入，這是不簡單的。

因此，我們必須要以全部的身心來用話頭，當你正在打坐，身心放鬆以後，不要再注意你的身體狀況，也不需要顧慮你現在所處的環境狀況，即使是在動態的狀況下，只要是在禪修道場的這一段期間，做什麼事都是單純的，無論是吃飯也好、走路也好、上洗手間也好，乃至出坡、掃地、擦窗子都是一樣。

譬如，擦窗子的時候，窗子是話頭；吃飯的時候，飯是話頭；上洗手間也是話頭；你見到人，人是話頭；見到樹，樹是話頭……你的心裡只有話頭。此時，你當然還是看得到東西，但是心裡只有話頭，而不去想這是石頭、那是草、這是什麼……如此，就是在參話頭了。

有一位禪眾看見象岡道場到了晚上，四周全部都是螢火蟲，他好興奮，跑來告訴我：「師父，我們象岡道場有好多螢火蟲。」我說：「螢火蟲跟你有什麼關係？」他回答：「我想法鼓山可能也需要。」我說：「法鼓山本來滿山都是螢火蟲。這是打妄想，不是在用功，你應該只看到話頭，而不是看到螢火蟲。」所以，這一看，就曉得是不是在用功。

真正在參話頭的狀況，並不是只有在打坐的時候。如果坐在墊子上時，

像氣球一樣充氣，可是氣還沒有充滿，結果一下座，氣球的氣就洩掉了，這樣是不可能形成疑團的。

我自己的疑曾經保持過三個月，在這三個月當中，都是問題、問題、問題。雖然我想了很多的問題，並不是用同一句話頭，但是這些問題其實都圍繞著同一個主題——與生死有關的問題。例如：生死是怎麼一回事？生命是什麼？

中國近代大禪師，揚州高旻寺的來果禪師，在他還沒有當住持，仍是一個清眾的時候，一天他在禪堂裡用功，用功到忘了時間、忘了一切。到了吃飯的時候，他忘了吃飯，只是拿著碗筷，維那看到他拿著碗筷卻不吃飯，就打了他一個耳光。這一打，疑團雖然還在，但是卻岔了氣，調養了滿長的一段時間。

後來，他自己一個人去行腳，行腳的時候，話頭、疑團始終還在。他行腳時，揹著一個蒲團，手上也有鉢，肚子餓了，若是有人家，就向人要一點東西吃，沒有人家，就喝一點水或是吃一點野生的植物，每天不知道東南西北，不知道你、我、人、動物，雖然每天都在走路，卻不知道自己走在哪裡。

其實他是在疑團裡，他的生命就是那句話頭，話頭就是他的生命，而這樣的情況，保持了三個月。後來，高旻寺的老和尚往生前，派人把他找回來，經過老和尚驗證，印可他已經是開悟了的。之後，他接任方丈時，

就立了一條「過堂吃飯時不准打巴掌」的規矩。

禪修有三個階段，第一階段是散心的時候，分別心非常清楚，妄想、雜念、執著都還很重，這個階段形容為「看山是山，看水是水」，這時執著山、執著水，什麼都執著。

第二階段是只有話頭、只有疑團，此時一樣可以見到山、見到水，但卻沒有分別這是山、那是水，因為他的生命就是話頭，話頭就是整個宇宙，實際上這是處於內外統一的狀態，而這時已經非常深入話頭了，叫做「見山不是山，見水不是水」，仍然是有山有水，只是不再去分別它、執著它，或是跟它對立，這是參話頭產生疑團的階段。

第三階段是疑團強烈到發生大爆炸，這時又是「見山是山，見水是水」，雖然有山有水，但是沒有我、沒有自我中心的執著。自我中心的分別心、自我中心的煩惱、自我中心的種種障礙沒有了，一切都是那麼的自然——用智慧處理事，用慈悲對待人。

雖然有山、有水、有人、有好、有壞，但是跟自己沒什麼關係，然而眾生還在，所以要度眾生，這時要發願心。事實上，沒有了自私心的時候，慈悲心自然一定會產生。

（二）長養聖胎看話頭

到了這個層次，話頭還是要，這即是「看話頭」。徹悟以後，還需要保任，稱為「長養聖胎」。

如何長養聖胎？用話頭。若是沒有話頭的話，聖胎就不容易成長，所以還要保任、保護它。若不保護它，還是會退，因為尚未得到大解脫的緣故。開悟並不等於成了聖人，徹悟也可能不一定是聖人，所以還是要保任你的工夫。必須修到無生法忍，從此以後不但煩惱不會生起，連煩惱的根都已斷了一部分，這才是聖人。

如果煩惱只是暫時不生起，那仍然是凡夫；如果煩惱不會再現形，可是內在煩惱的根還在，這是「賢」而不是「聖」。通常我們所謂徹悟的人，大致上是進入賢位的階段，信心已經成就，能夠調伏煩惱，但是還沒有斷煩惱，因此要長養聖胎，就像是胎兒一樣。

到了賢位的階段，還會不會退失？會退，好比有人懷了孕卻不小心保護胎兒，那麼胎兒可能會流產，所以要好好地保護胎兒，不能讓胎兒受傷害。孕婦為了保護自己的孩子，一定要照顧身體和心情，自己的身心健康，

生出來的孩子也才會健康。

因為禪宗很少談論修行到什麼層次、斷多少煩惱，所以我是根據天台學和唯識學來說的。

〈第六天：晚上〉《六祖壇經》：無念為宗、無相為體、無住為本

一、修行的次第——無念、無相、無住

《六祖壇經》第十七段：「善知識，我此法門，從上已來，頓漸皆立無念為宗，無相為體，無住為本。」

這一段是《六祖壇經》最重要的思想，點出我們的佛性是什麼、如何明心見性——見到佛性。你如果能夠切實地照著這三個原則——無念、無相、無住去做的話，就能夠明心見性；而明心見性以後的人，也還是無念、無相、無住。

《六祖壇經》在解釋這三個名相時，並沒有依照前面所提到的次第來說，而接著是：

「何名為相？無相者於相而離相；無念者於念而不念；無住者，為人本性，念念不住。」

是先無相，後無念，再無住，這不是錯誤，而是有它的原因。

前一段先講無念，後講無相，再講無住，這是修行的次第。修行的時候，是從無念開始，先練習讓你的心念不要在妄念上面打轉，因為如果有妄念或雜想，你便沒有辦法修行。

「無念為宗」的「宗」，是目的或目標的意思。無念是沒有自我中心的執著，是解脫，是我們要達成的目標。修行從開始到結束，都跟無念相關，亦即開始是從無念著手，所要達成的目標也是無念，因此經文首先標出它的宗旨和目標。

其次，「無相為體」的無相，是沒有自我與非我對立的相，無自我相、無非我相，亦即沒有「是我、不是我」的對立。《金剛經》提到的「我相、人相、眾生相、壽者相」中，「壽者相」是時間，而「我相、人相、眾生相」是指在時間裡修行的人，或是生存、活動的人。人在時間裡，實際上即是我們整體的生命，也就是「生命相」，本來是沒有的，因為無常的緣故而有。

最後，無住即是如《金剛經》所說的，雖然「應無所住」，

但是心無住並非死人，而要生起智慧心、慈悲心來。這是在已經體驗與實證了無念、無相之後，就能生起無住的功能。因此，六祖惠能聽到《金剛經》中「應無所住而生其心」的經文時，就開悟了。所以，無住是說明悟後的心態。

二、著力於有相，以達成無相

那麼，點出「無念為宗，無相為體，無住為本」之後，為什麼接下來卻先解釋「無相」、接著「無念」、最後「無住」？因為雖然我們希望達成無念，但是著手的時候，一下子就教你無念，這可能性不大。

譬如六祖惠能教惠明禪師「不思善、不思惡，正在這個時候，什麼是你的本來面目？」的時候，好像其中一定有個人在不思善、不思惡；而「正在這個時候，什麼是你的本來面目？」裡面，也好像是有個人的本來面目在，其實這都是有相的，若是沒有相，你就沒有著力點來達成無念。所以，開始用功的時候，是希望達成無念的目標，但著力點是從有相開始的。

不過，在用「相」的時候，你必須知道這些「相」都是假相、是虛妄相、是空相，不是真實相，這是基本的佛法——無常。什麼東西是無常？我是無常，

整個我的身心都是無常，而瞭解了無常，也就是無相了。因此，是以有相為著力，來達成無相。

我曾經有一個老朋友，是一位教授，現在已經退休了。我每次向他問候的時候，他總是歎口氣說：「唉，無常啊！」我說：「怎麼了？」他回答：「我的爸爸前不久往生了。」過了一段時間，我又問候他：「你好嗎？」他又歎一口氣：「唉，無常啊！我媽媽也往生了。」再過一段時間，我再問候他，他又說：「無常啊！我的老伴也走了。」

第四次我問候他：「你的孩子好嗎？」他回答：「最近生了一個男孩子。」我說：「這是一樁喜事，恭喜你。」他卻歎口氣：「無常啊！」我問他：「才剛剛生孩子，你怎麼說無常呢？」他回答：「他生的孩子是他的，沒有孩子以前他還跟我住在一起，有了孩子以後，就搬出去另組一個家庭了。」

現在他只有一個人了，可能下一次就輪到他無常了。生命就是這樣，一個家族也是這樣，最初是由少變多，再由多變少，最後只剩下一個人，乃至連一個人也沒有了。

三、當下即知無相，才是智慧

如果能夠知道無相，體驗到無相，在有相的時候就要看到無相，那才是真正的修行。不要等到死了一個親人，或是孩子離開了，才知道無相，可是實際上，自己心中還是有相。在一切都有的當下，就要知道這本身是無常、無相的，這樣才是真正的修行。

這位教授是學佛的，雖然口頭講無相，但是心裡很難過——爸爸死了很難過，媽媽死了很難過，老伴死了很難過，孩子搬出去以後心中捨不得，自己很孤獨，實在是難過。像那樣的話，無常變成了煩惱，這是有相還是無相？若是能夠真正的無相，那麼在自己健康的時候、家族還很美滿的時候，你知道當下就是無相，這才是智慧。

大約四十年前，有一位學佛五十多年的老居士，當他八十多歲時，老伴過世了，他覺得非常痛苦，血壓也升高了，於是到我們的中華文化館來暫住幾天。

他說：「老伴走了，想想自己活著也沒什麼意思。」當時，有一位年輕的法師聽到後，對我的師父東初老人評論這位老居士：「這個老人真是無聊，死掉了老婆，也只不過是一位老太太，既沒有用又不好看，還這麼傷心，

真是沒出息。」

我的師父說：「你不要講風涼話，因為死的不是你的老婆，如果是你的老婆死了，你也這麼講的話，那你就了不起！自己想想看，如果你真有個老婆死了，你也會像他這樣的。」

這位老居士老是在念著：「人生真是無常，想不到我跟我的老伴結婚短短五十多年，她怎麼一下子就走了？五十多年好像很快，真是無常啊！」他也講無常，但是也很難過。

老教授跟老居士都知道無常的道理和現象，只是他們並未實證到，如果實證了有相就是無相，那就能體認無論太太活著或是死了，本來都是無相。

因此，《六祖壇經》說「於相而離相」，叫做無相。當你有的時候，要知道當下即是無常，這只是一個過程，是暫時性的現象。你不要太執著它，但是要用它，因為它是一個工具。

四、於念而不念，念念是無常

「無念者於念而不念」聽起來似乎滿奇怪的，可是事實上，

這是一種修行的狀態。當我們觀察有相就是無相的時候，我們的心念是有的，否則沒有辦法觀察一切的相。

是誰在觀察「有相就是無相」？是用我的心念在觀察。當我用心念觀察時，念頭是不斷地在生滅，這就是無常相，念念是無常。因此，外在的物質相是無相，而我們心念的心相也同樣是無相。不執著自己現在這一念，叫做無念，如果執著它，這一念就變成了你自己，是自我相，而這又是煩惱。

那究竟是有念還是沒有念呢？有念。有念頭，有心理的活動，但是不要把心理的活動當成是自己不變的我相、我的心相，這即是「於念而不念」，也就是無念。若是入了深定，這時念頭很微細，你不會感覺到念頭。但是，在參禪的時候，我們是有念頭的——問「什麼是無？」這是念頭；進入疑情、疑團，也是念頭。

無住是從《金剛經》中「應無所住而生其心」延伸出來的，這是已經徹悟，實證無相，所以才能夠無住。但是《六祖壇經》說的「無住」，是從「無念」接續下來的。如果不能「於念而不念」的話，那你繼續觀察你的每一個念頭，就會知道它是不停留的。念念不停留，好像是瀑布的水，永遠遷流不止，而這還是指「念念無常」。

〈第七天：上午〉見性即是見空性

一、斷見與常見都是邪見

如果有人認為：「什麼是無？本來就是沒有，還要問什麼？」可能會變成斷見。

你若是猜想：「我的本來面目是誰？這裡面一定有個東西，可能是靈魂、神，或者是神給我的東西。」這又變成了常見。

另外，「拖著死屍走的是誰？」可能讓人聯想到拖著死屍走的，大概是自己的靈魂，或是自己的某種東西，好像無論如何，身體可以死，死了以後再換一個，一次一次地變換，但是靈魂不變。好比今天住這家旅館，明天住那家，旅館在換，可是自己沒有換，這也是常見。

對於「念佛的是誰？」，

也可能有人會推論：「念佛的人將來會到西方極樂世界跟佛在一起。本來應該是跟佛一起的，後來因為犯了罪、造了業，所以被打落到這個世界。」其中好像有個東西，這又是常見了。

所以，許多人很可能問第一個話頭「什麼是無？」的時候，會落於斷見，問另外三個話頭的時候，如果本身觀念不清楚的話，又會變成常見。常，是指有個不變的東西；斷，則是沒有這樣東西，並且什麼也沒有。釋迦牟尼佛說這二種都叫做邪見。

因此，參話頭的時候不要轉念，你一思考或一轉念，很容易不是落於斷見，就是落於常見。所以用話頭的時候，凡是跟你的知識、經驗相應的任何一個發現，讓你認為：「我得到了！」那你所得到的就是一個邪見，不是真正的見性。因此，只要有任何念頭出現的時候，趕快放下它，繼續用話頭。

二、當下體驗「苦、無常、空、無我」

釋迦牟尼佛最初說法，是開示「苦、無常、空、無我」的基本佛法。

苦的意思是有煩惱。煩惱不一定是因為物質生活條件差，而是自己心理的矛盾、前念與後念的矛盾，或者是身心的衝突，以及自己的心跟環境現象的衝突，

所產生的煩惱，這是苦。

物質生活條件不好當然可能苦，但是生活其中的人不一定覺得苦。許多大修行人的物質生活都很差，但是卻很快樂；而很多有錢人生活優渥，但是很煩惱，因為他們的內在、身心有矛盾與衝突，和環境也有矛盾與衝突，這是因為沒有智慧的緣故。

如果能夠用智慧看到身體、心念和環境的狀況，一切都是暫時的現象，隨時隨地都在變化、是無常的，當下你的苦就空了、不存在了。苦的原因是不能認知和體會無常，僅僅聽懂「無常」這個名詞是不夠的，一定要當下體驗到無常，那就不必生氣，也不必煩惱，苦也就沒有了。

「空」是要空掉什麼？空掉苦、空掉對於身心、環境各種現象的執著。空了以後，就沒有我、沒有自我中心的執著了。

三、「人無我」、「法無我」，出離一切法

開悟見性的「性」，就是無常、無我的空，只是給它一個名詞——「空性」，而「性」的意思，即是本質。

早期《阿含經》沒有講到空性，只講空。所說的「無我」，是指個人自私的「我」沒有了，由此而得解脫，此後便進入涅槃境，也就是涅槃法。因為五蘊假合的「我」是沒有的，所以解脫者不願意再進入五蘊假合的法，亦即世間法之中，而解脫以後，便離開了這個世間，與這個世間沒有了關係，因此才說有世間法、出世間法，彼此是對立的。然而，這樣的說法不夠究竟。

所有佛和大菩薩沒有了對自我的執著，但是他們也不會執著於世間法或出世間法，皆得解脫：從自我的、自私的執著得解脫，然後出離世間法與出世間法，也得解脫，這是兩重。前者是「人無我」，後者是「法無我」，這即是大乘佛法。而大乘佛法的「法無我」，與見性的「性」也有關係。

到了《般若經》所說的空，是一切法的空性，但並不是什麼也沒有。一切法，包括世間法和出世間法，其本性就是空性。無論是觀念的、物質的、抽象的、具象的，只要有一法，它的本性都是無常的，如果說是常或不變，即是不究竟。

因為二乘人的智慧不夠圓滿，所以認為阿羅漢的寂滅涅槃，是常的、永恆的、不變的。因此在《法華經》、《楞伽經》裡都說了一個比喻：聲聞、緣覺二乘人的進入涅槃，好像是喝三昧酒喝得酩酊大醉一樣，但醉後還是會再醒過來。

所以，雖然進入解脫三昧的時間很長，必定還是會從三昧中出來，出來之後，發覺這樣的涅槃是無常的，是不究竟的，因此，必須重新再修菩薩道。

聲聞、緣覺與菩薩、佛不同的地方，在於智慧與福報的差別。二乘人雖有智慧，但不夠圓滿，福德也還不夠，因此沒有辦法得到究竟解脫。所以，佛告訴我們，不要先求進入涅槃，因為在你「酒醉」的那一段時間，是空掉了的，等你醒來，還是要修菩薩道。

既然如此，何不一開始就邊修解脫道，邊修菩薩道？這樣便可以從「我空」進入「法空」。這個「空」是空去一切法的本性，甚至涅槃法其本身的性質也是空的。因為二乘人的涅槃還會退失，會從酒醉中醒過來，所以是無常，不是永恆，而無常法的本質就是空，稱為「空性」。

四、覺悟空性，智慧反應

一切法，不管是世間法或出世間法、煩惱法或解脫法，它們的本質皆是空的，都叫做「空性」。請問哪一樣事物沒有空性？哪個地方沒有空性？

這空性在你開悟的時候，對你自己來說叫做「佛性」，

此時你看眾生皆有可能成佛，因為每一個眾生，無論身心都是無常，其本質都是空的，所以每個眾生都有佛性。

至於無情的眾生，是不是也可以成佛呢？當你成佛的時候，看無情眾生也成佛了。不過無情眾生本身是不會成佛的，它是有情眾生的附屬品，雖然其本質也是空的，但不是佛性，而稱為「法性」。

本質同樣是空、無常，對有情眾生而言是「佛性」——具有成佛的可能性，而佛就是實證本質是空。「法性」的意思，是指對無情眾生而言，它不能成佛，但它本身的性質也是空，所以叫做「法性」。因此，空性是遍於一切有情、無情的。

我們要悟的佛性，是悟到一切法的空性，包括自己的本質也是空性，所以叫做「見佛性」。「佛」的梵文是Buddha，意思是「覺」，能夠覺悟到一切法的本質都是空性，所以叫它「佛性」，也可稱為「覺性」，而木頭、樹等無情界，因為沒有辦法覺悟，所以它只是一個現象或者一樣事物。

佛性與法性是空性，是不是等於什麼都沒有了？不是。只是覺悟到自己的本質是空性，然而覺者還在。覺者是智慧者，覺的功能就是智慧，當智慧的功能還在的時候，他是有反應的。與世間一切眾生互動的時候，即產生智慧的功能，

這是慈悲的表現。用智慧來度眾生，這個行為本身就是慈悲。

那麼，覺者是誰？菩薩（Bodhisattva）稱為「覺有情」，而佛（Buddha），則是已經圓滿的覺者。因此，是有覺的功能——度眾生的功能，而不是什麼都沒有了、斷滅了，但也不是有一個固定不變的東西。所以佛菩薩可以因應眾生的需求，在任何環境中出現，也可以顯現種種的形象、種種的型態，甚至於變現地獄眾生的樣子。

那他們受不受苦？他們如果有身體，雖然也會感覺痛，但是不會覺得苦，因為他們知道一切法的本質是空，所以不會覺得心裡煩惱、怨恨、不舒服、不公平。所以有菩薩、有佛，斷見是錯的。

因此，參話頭的目的，就是參到見佛性。見了佛性，你的煩惱會少一些，你的信心會很強，你的慈悲心也會出現，因為智慧和慈悲是同時的。如果你自認為見性了，但是你一點慈悲心也沒有，那這一定是假見性。

〈第七天：晚上〉《六祖壇經》：勤修無念、無相、無住

一、「無念、無相、無住」是整體的

「無念、無相、無住」這三者具有互動、連貫的關係，並不是各自獨立的。因為在入手修行禪法的時候，如果沒有「相」就沒有著力點，如果沒有「念」就沒有用功的你了。所以念與相，一個是能修行的念頭，一個是被修行的工具，或者是修行的對象。到達完全無念、無相、無住的時候，那是整體的，沒有前後的，不過在修行的時候，是有前有後，彼此是互動的。

「無念為宗」的「宗」是目標、宗旨，是我們希望達成的成果。譬如禪宗的「宗」，很多人把它當成宗派（sector），將禪修的這派人，稱為禪宗。可是，從禪宗本身的立場而言，它並沒有這樣的意思。《六祖壇經》中提到「宗通」、「說通」，「宗」代表我們的目標是明心見性、頓悟成佛，

如何才能達成這個目標？要無念。

「無相為體」的「體」是指我們先要有相，用有相來修成無相，而且從有相來實證無相。佛法所謂的「無」、「空性」，是指一切現象的本身、本質是空、是無，既然本質是無，那本體當然也是無，所以是無相。

「空」和「無」的梵文是，因為要譯成中文很困難，所以有人譯成「空」、有人譯成「無」，但是不論譯成「空」或「無」，意思都模糊不清，容易讓人產生誤解，不能完整表達原意。此處的「無相」，並不是沒有一切現象，而是指所有一切現象的本質是無，是沒有相的，也就是空性。而「體」，即是本質。

「無住為本」的「本」，是絕對的原則，一定要心無所住，心不住於任何一念——念念都在遷流變化，念念相續，不住於任何一念，即是「無住」。達成這個目的時，實際上「無念、無相、無住」是同樣的，只是表達時，無念是目標，相是工具，無住是原則。

這是修行的方法，也是修行的觀念，如果不瞭解這些觀念，你在用方法修行的時候，不會是正確的。「無念、無相、無住」及「定慧同時」，都是《六祖壇經》的核心思想，所以要不厭其煩地說得更清楚。

二、無念是離念，有念不執著

「無念」是「於念而離於念」。在修次第禪定，亦即四禪八定時，必須捨念。在三界九地

1 禪修中有「三界九地」，「三界」指欲界、色界、無色界，「九地」是色界四禪天之四地（初禪天，離生喜樂地；二禪天，定生喜樂地；三禪天，離喜妙樂地；四禪天，捨念清淨地），無色界四定（又稱四空定）所生的四地（第一層天，空無邊處地；第二層天，識無邊處地；第三層天，無所有處地；第四層天，非想非非想處地），再加上欲界一地（五趣雜居地），共有九地。這些通通叫做世間禪。

中，有一地是「捨念清淨地」，即是把念捨掉，捨到最後是無念，在無念的狀況下，是止於一念，不再有其他的念頭起伏活動，只有意識存在。

意識與念頭不一樣，意識是存在的，知道存在；而念頭是有起伏、有動的、有反應的。於念而如何能夠離念？即念頭是有的，但不要執著你剛才想的是什麼，或是執著這個念頭對你有什麼影響，過去就是過去了，不要再去想它。

譬如，參「什麼是無？」時是有念頭的，但是你不要再思考著：「是誰在問這句話？我問話頭的時候，問得對不對？」

」或者老是在檢查：「我問的時候有沒有疑情？」、「師父說，話頭分成四個層次，我現在到第幾個了？」這就是妄念，不斷地有妄念出現。「於念而無念」是指你在用方法，明白清楚地用方法，但不要再去看你是在什麼層次？現在是什麼狀況？是好或不好？這些念頭都不應該產生，不執著你自己現在念頭的狀況，就是「離念」。

三、無住是念念遷流皆不住

「無住」是原則，是念念不住。其中有兩種意思：（一）遷流變化，所以是不住；（二）不去執著遷流變化的那些念頭。後者是不執著、不在乎的意思，前者是不停留的意思，不停留就是無常，亦即我們的念頭是無常的、是不會停留的。

佛經中說，我們的念頭在一彈指之間，有十六次生滅，即在一彈指的時間裡，念頭已經生和滅、生和滅了十六次。也有記載說，一彈指之間，也就是一剎那之間，有六十次生

2 據《大智度論》卷三十、卷八十三記載，六十念為一彈指。
，那就更微細了。

通常的人根本來不及數在一彈指之間究竟有幾個念頭，你可能覺得：「我剛才沒有想什麼，沒動什麼念頭。」其實，念頭是在動的。

「念頭」的意思，一者指思想，另外則是指念的波動，可以用儀器來測量。有禪定的人，他的腦波是非常平穩的，但還是在動；沒有禪定的人，他的腦波便起伏很大。譬如一個人正在生氣時，腦波的上下起伏差距很大，這從現在的科學儀器就能測出。

我們的念頭，實際上是念頭群，一種思想之中有不少的念頭群在，因此測量念念的起伏時，再去分析出這一念從生到滅之間，還有兩個過程：「住」和「異」，亦即「生、住、異、滅」。

「生」是念頭剛剛生起來；生起來時它是有一個點的，這任何一點叫做「住」；住的時候，實際上是動，所以又稱「異」；然後念頭消失，則是「滅」。任何一個微細的念頭生出的時候，都有生、住、異、滅四個階段。

很多人在粗的念頭滅過很久以後，才發覺到：「我剛才有念頭！」生的時候不知道，住的時候也不知道，變動的時候，更不知道，只有在它過去了才發現到。

四、虛空粉碎，大地落沉，法身現前

我們平常的念頭是持續不斷的，但是在修行大乘禪法的時候，並不是要我們沒有念頭，如果沒有念頭，那就入了次第禪定，所以還是要說「於念而離念」。「離念」的意思是念念在動，但不住於念。

如果我們用話頭用到疑團爆炸，這又形容為「虛空粉碎，大地落沉」，是指心如虛空，而虛空沒有了；身體在大地上，而大地落沉，所以身體沒有了，也就是看到它的本質、本性是空。心的念頭中，有虛空，虛空的本质是空；有大地，大地的本质是空，這個時候的心，叫做「不動心」。「不動心」雖然有反應，但是不動煩惱的心、不動執著的心，所以是「離念」，也叫做「念斷」。

我們在修行的過程中，要練習著離念，練習著不要管它，要離開它，但是當你虛空粉碎、大地落沉，明心見性的時候，從此念已經斷了，沒有什麼念頭要離的，此時，有的是智慧的功能。

比喻來說，當我們在用功的時候，好像是鏡子上面有很多灰塵，或者是鏡面上凹凹凸凸的，所反映出來的東西，都是扭扭曲曲、模模糊糊的，看不清楚，不知道是什麼。而當我們明心見性，也就是話頭的疑情、疑團爆炸的時候，

你發現那面鏡子其實是平滑的，是非常明淨的，平、淨、明、朗，甚至連鏡子的本體也不見了，只有反應作用和功能，雖然反應得非常真實，但鏡子本身是不會動的。這個時候叫做「斷念」，斷掉我們的妄念、執著念。

念念相續即是「住」，每一念都是住的；如果念念不住，念就斷絕、不相續了。而斷絕以後，每一念沒有了妄念、執著念，這個時候，我們自己的法身現前。所謂「法身」，是指佛的法身，而這個佛是我們自己，也就是我們見到了自己的法性身，法性身即是佛性。

〈第八天：上午〉修行佛法的次第

一、修行的五個階位

修行佛法的次第，從初機接受佛法開始修行、實踐，實踐的時候又分成很多層次。開始的時候是修行「資糧位」，「資糧」的意思是準備工作，準備我們修行的基礎，打基礎工夫。由此「資糧」基礎，更進一步加功用行，此時進入「加行位」。在資糧位的時候，又稱「順解脫分」，因為已經建立信心，沒有建立信心以前，還不算是進入資糧位；到了加行位的時候，則叫做「順抉擇分」。在修集資糧、加功用行的時候，都還是普通的凡夫，但是已經從外道或者是沒有進入佛法的情況下，而能進入佛法的修行。

直到真正體驗到佛法的時候，即是「見性」，其中有著不同的深淺層次，有人見的是「空性」，有人則見到「實性」，即是見到佛的實性，

但是見性並不等於解脫。然後，真正得解脫一分時，從此進入聖位，成為聖人。見性時也就進入了「見道位」，亦即「六根清淨位」，接著將煩惱全部調伏了以後，再繼續一分一分地斷除無明，這個時候則是「修道位」，在修道位的時間滿長的。過了修道位以後，才是成佛，就是「究竟位」，這一共有五個階位。以上是根據唯識的修道階位，亦即「唯識五位」或「唯識修道五位」來說的。

因為禪宗不講層次，所以很多人便隨意猜測：這個人已經開悟成佛了、那個人已經明心見性了，好像成佛或明心見性都很容易，但這都是有問題的。因此，我根據唯識的修道階位來說明，請大家不要急著想開悟，因為你的準備工夫還沒有做好。

為什麼開悟以後要保任、要長養聖胎，還要繼續地用同樣的方法，提起本參話頭？因為見性就像是你進入胎裡成為胎兒一樣，必須好好保護它，這即是「安胎」，若不保護它，這個胎兒很容易流產，否則就算生出來，也不會太健康。所以在見性以後，更要精進地用功，而不是一見性以後，就沒事了。

很多人因為煩惱很重、很痛苦，在沒有辦法的情形下來學禪，希望能夠見性，以為見性之後，什麼問題都解決了。其實這是誤解，如果真是這樣的話，那就沒有了因果，就好像沒有投資，卻想賺大錢一樣。

我曾經遇過幾個例子：有的人自己生活得不快樂，跟別人相處也不順利，所以要求出家。我問他們是否準備好了，他們說：「一切都準備好、全部放下了，所以來出家。」這些人進到寺院以後，天天要求：「師父，我什麼時候剃頭？什麼時候換僧服？」

我問：「為什麼這麼急？」他們說：「因為我的煩惱還在，只要我衣服一換、頭一剃，大概煩惱就沒有了。所以，師父，您趕快為我剃頭、讓我換僧服。」我說：「煩惱不是衣服、不是頭髮，煩惱是我們的心，若是你的心裡有煩惱，即使將頭髮剃掉，甚至把你的頭皮扒掉，也沒有用。」

二、善根顯發，六度起修

調心，要慢慢地用功調，一定要經過資糧位，沒有經過修行累積資糧的階段，是沒有辦法明心見性的，煩惱也沒有辦法調伏，乃至斷除。

昨天我小參的時候，有一位德國來的禪眾說想要出家，我問他：「你在學佛的過程中發生了什麼事？為什麼想出家？」他說：「我參加法會以及參加短期出家時，都非常感動，所以我覺得應該要出家了。」

有的人一聽到念佛的聲音，會很震撼、會流淚；有的人參加某種儀式，那樣的氣氛會讓他很感動；也有的人聽到法師說法，或是說法的內容讓他很感動，就突然流淚，甚至嚎啕大哭，而且每一次聽到同樣的聲音或法義、看到同樣的景象，也會流淚。有人因此說：「這個人見性了。」這是錯誤的想法，因為這種現象，只能證明這個人過去是有善根的，這是一種善根的顯發，表示他適合發心修行。有了善根，現在要開始起修，好好的努力，進入資糧位去。

修資糧位時的信心，是從善根產生的，但善根還是要培養，如果你不培養它，那就沒有用。培養的時候，有的人是個人培養，自己做得了主，有的人因為過去世結的善緣多，所以其他人也幫他培養，「因」和「緣」都非常順利，那就比較快進入資糧位。

如果自己有善根，但是逆緣——反方向的緣滿多的，容易被干擾，自己往往做不了主，這是業障，障礙你不能修行、不能進入資糧位。當你發現有障礙的時候，應該要懺悔，就如同〈懺悔偈〉的內容：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」經常有懺悔心，障礙會漸漸地減少，你就可以真正開始修行了。

不要自認為：「我是沒有善根的，所以沒有辦法修行。」

」或認為是別人障礙自己，因此自己只好不修行了。有人說：「因為太太不讓我修行，所以我也沒辦法。」這是把責任推給別人。為什麼會有人障礙你？是因為過去你造了惡業的緣故。所以，修行時有了障礙要懺悔，等障礙漸漸地減少或消除，你就可以進入資糧位了。

有的時候，你在修資糧位時遇到的障礙，是要你不斷地懺悔和努力，然而實際上你已經進入資糧位了，這必須要靠你的悲願、你的願心來保持。善根是建立信心，發願才能保持資糧位，否則會退失。進入資糧位還是會退的，即使開悟、見性以後，也還是會退，但是見性以後，即使還會退，也不會再墮入地獄了。

我相信現在你們每一個人都已經進入資糧位，要不然就不會來禪修。修資糧位的時間相當長，修的是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧這六度波羅蜜，自利、利他的工作都要做，而非僅僅是打坐。首先是布施，布施三寶，布施眾生，這要有慈悲心、有奉獻心，又叫做供養心，這是利他。

我們修行的禪法是大乘法，所以一定是以慈悲心為先，慈悲心即是菩提心，而菩提心與出離心一定要配合——布施是慈悲心、菩提心，持戒、精進是出離心，菩提心與出離心就好像是鳥的雙翅，如果只有一隻翅膀，那就飛不起來，也不能成為菩薩行者。

因此，在修資糧位時，是偏重於利他行，而較輕於出離心，但是一定要對出離心下很大的工夫，否則專門做利他行，就變成了普通人，而不是修行人了。所以，在心理上是慈悲心為主，但是著力點還是在於出離心，如此才能成為資糧位的修行法。

修出離心，除了精進、忍辱之外，還要修禪定和智慧。我們正在禪堂用話頭，就是禪定和智慧同修：在這裡不會傷害人或是做壞事，這是持戒；努力用功是精進；忍背痛、腿痛，這是忍辱。

三、話頭修行即調心四層次

我之前提到話頭的修行，有四個層次：念話頭、問話頭、參話頭和看話頭，事實上，調心也有四個層次，即是從散亂心、集中心、統一心到無心，我們的目標是無心，也就是話頭四個層次中的看話頭。

剛開始是念話頭的階段，這時一定是散亂心，一邊念一邊打妄想，有時候還會忘了念話頭，有時候則是念話頭和妄想同時並行，或是交錯著並行。此時知道有散亂心是好的，因為你還沒有用話頭之前，連自己的心散亂都不知道，

所以一開始用話頭，才會發現自己的心很散亂。

到了問話頭的時候，是你對話頭產生了興趣，散亂心也漸漸的減少了，你的心念大多集中在話頭上。因為對它有興趣，所以此時有了一點疑情，而這即是集中心。

進一步，自然而然會進入參話頭，這時身心一定是統一的。所謂「統一」，是指你不再注意自己的身心。身心統一之後，你跟環境也會漸漸地統一，進入「看山不是山，看水不是水」的情況，也就進入疑團了。

進入疑團時，你整體的生命、整體的宇宙，無論是時間或空間，就只是一個話頭，這是「統一心」。等到疑團爆炸了、粉碎了，即是雨過天晴，一片光明，這是「無心」，亦即放下自我執著的心，見到空性——實證空性。這個時候，是剛剛懷了聖胎，已經進入聖胎的狀態，但是還沒成為聖人。

以上四個調心的層次，也是四個用話頭的層次，這是修道的次第，為了讓我們能夠建立信心，確實、踏實地努力用功，而不急於求成就。因此，當你自認為見性的時候，要非常小心，因為是不是真的見性了，一定要經過高明的老師，也就是真正見過性的老師來確認和肯定，否則自己說見了性，這是有問題的。

〈第八天：晚上〉《六祖壇經》：念念時中，不住一切法

一、是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？

我們只剩下了兩個整天了，（普賢菩薩警眾偈）中說：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」如果能將這四句話牢牢地貼在心上，你會非常珍惜自己的時間。

中國人有一句諺語：「不見棺材不掉眼淚。」眾生很愚癡，一直要到快進棺材之前，才知道時間不多了，才會覺得：「很可惜，我這一輩子要做的事情，怎麼還沒有做？要完成的心願，都還沒有完成。真是遺憾！如果曉得這麼快便要死了，我老早就好好用功、好好努力了。」但是已經來不及了。

三十年前，我去探望一位快要往生的老法師時，他說他對我感到很抱歉：「聖嚴，我真覺得對不起你，當你閉關修行，以及去日本求學的時候，

我一點都沒有幫助你。雖然那時我是有餘力的，但是總覺得不知道這個年輕人將來真的有用嗎？所以沒有真正地去幫助你。」結果，他看到我從日本留學回來，在大學裡教書，並且開始帶禪修了，這時他覺得很抱歉、很後悔，當初為什麼不幫助我？

他接下來又講：「如果我現在不死的話，我會好好地幫助你弘揚佛法。」結果，沒過幾天他就往生了。雖然這位老法師當初不看好我，心中猶豫是不是值得栽培我，至少，他最後還是想要幫助我，而他的祝福我還是收到了，所以我很感恩他。

人的一生之中，想做、當做的，若沒有馬上做，機會一失去便沒有了，後悔莫及，所以，你現在能做的馬上做，現在能有修行的時間，要馬上精進修行。

我相信有很多人到臨死的時候，都會有很多的遺憾：「當時我如果是那樣子的話，該有多好！」因此，在參禪、修行的時候，一定要把握你的每一個機會、每一點時間，來成長你自己，讓修行更深入，讓善根更深厚，這是非常重要的。

再者，雖然我們說有來生，這一生修不成下一生再來，但是來生不一定還是人。並不是任何一類眾生都可以修行的，眾生之中，只有人可以修行，所以佛說人身是修道的工具，叫做「道器」，而其他的眾生則是「非器」，不是修行的工具。因此，現在我們擁有這個人的身體，要好好的珍惜，以做為修道的工具。

那麼，修行是不是一定要出家？不一定，這要看個人的根器和意願，如果能夠出家當然很好，釋迦牟尼佛是出家的，他的大弟子們也都是出家的，但是佛弟子之中，還是有很多很有名的在家居士。

另外，《華嚴經·入法界品》有善財童子五十三參，大家或許認為善財童子是個小孩子，其實他是青年人，因為還沒有結婚，所以稱「童子」。善財童子所參學的五十三位大善知識，都是菩薩，有著各種各樣的身分：其中只有六位出家人，五位比丘、一位比丘尼；而在家人之中，有十九位是女性，其他的是男性。這表示在大乘佛法中，居士是一樣可以成就的，端視你以什麼心態來做在家人。

若以染污的、貪戀世俗的心態來做在家人，那只是普通的在家凡夫；如果是參與世間的心，雖然擁有妻兒、子女、財產、事業，但是幫助相關的人，使他們也能學佛、成就菩提道的話，這即是接引眾生的方便門，是修行佛法的在家菩薩。譬如很多人來聽我說法，但都不是我去找來的，而是居士們一個帶一個來的。所以，不一定非得出家不可，但是能夠出家也很好。

二、念念不住，連一念都不要住

《六祖壇經》說：「念念時中，於一切法上無住；一念若住，念念即住，名繫縛。於一切上，念念不住，即無縛也，此是以無住為本。」

「無住」的意思，是念念不住，也就是念念對一切現象、一切法不起執著。所謂「法」，包括世間的法及出世間的法：世間的法是世俗的人事和想法、觀念，出世間的法則是解脫，但若是認為有「解脫」這樣東西可以追求，或者是執著有解脫可得，這也叫做「住」。

無住，是對於世間的、出世間的任何一法不執著、不把它們掛在心上，因為已經是無心了。若還有東西住在你的心中，或是你的念頭住於一法，讓你的心牽掛著，你就變成有心而不是無心。所以，我們要練習著對世間法不執著，對出世間法、解脫法也不執著，如果有一念執著，等於是念念執著。因為一念有妄念、妄想，就是自我還在，不是無心。自我還在的時候，任何一念都是有住，唯有當自我中心轉成無心的時候，才是念念不住。

只要一念住，就等於念念住，這可以比喻為「一顆老鼠屎，壞了一鍋粥」，

因為這一顆老鼠屎讓這一鍋粥都污染了，全都不能吃了，你不會認為：「只有一顆老鼠屎而已，有什麼關係！」另外，如果我們這個地方，有一個人得了SARS，你也不可能說：「反正只有一個人得了SARS，我們不會有問題。」再譬如，一個橘子裡有一瓣爛了，整個橘子都會爛，都不能吃。

因此，「不要認為一個念頭而已，有什麼關係，你那麼在乎，真是執著。」這是我的師父東初老人對我說的話，也是和我們的修行有關——念念不住，連一念都不要住。

三、活用方法，不死在方法上

可是我們修行還要不要修？方法還要不要用？話頭還要不要參？當然要，只是你在修行的時候，仍然要練習念念不住。但是，我的師父又跟我說：「聖嚴，你的頭腦裡不能有錢，但是銀行存的錢要多多益善。」我原本聽不懂，心想：「頭腦裡沒有錢，而銀行裡怎麼會有錢？」後來，我見到一位老居士，他一生非常會賺錢，做任何事都賺錢，而他一賺了錢馬上布施、馬上做功德。如果他不布施的話，一定是個大富翁。這位老居士就是頭腦裡沒有錢，

也沒有想要儲蓄很多錢，而是把他的錢通通儲存到功德銀行裡去了。

禪中心有一個女眾義工，也是頭腦裡沒有錢，但是她拚命去賺錢，每當我們義賣的時候，貴的東西都被她買去，可是買了以後又送回給我們。我就問她：「你的錢從哪兒來的？」她說：「我去打工。」我又問：「那你自己夠不夠用？有沒有錢儲蓄？」她說：「我可以去打工。」我再問：「你的錢全部捐到我們禪中心裡，那你怎麼生活？」她還是說：「我再去打工啊！」

她沒有錢的觀念，打工是她賺錢的方法，雖然收入不是很多，但是一有收入就捐給我們。我替她擔心，勸告她：「你如果不存一點錢，老了怎麼辦？」她仍然說：「師父說，人的福報是帶著走的，所以我現在還是先種福。」

這是指我們用方法的時候，一定要用得非常好，但是不要執著、不要在乎用得好不好、有沒有進步，因為這只是工具，但還是要用。譬如，頭腦在身體之上，你說：「反正頭腦裡沒有身體，乾脆不要吃飯、不要睡覺、不要洗澡，什麼都不要了。」這不就死了嗎？所以，身體還是要用，但是不要執著它，這即是「無住生心」，也是《金剛經》講的「應無所住而生其心」，沒有開悟以前要練習，開悟以後則是實證。

你們用方法的時候，頭腦不要死在方法上，

禪宗有句話說：「不要死在句下！」句是指文字語言，意思是說，參禪的人若是被文字、語言的觀念所影響，而盯著或是執著文字、語言、觀念，那就不可能開悟了。用方法時，不要轉第二念，不要想像：「什麼是無？大概是真如；什麼是無？大概是佛性；什麼是無？大概是本性；到底什麼是無？佛學名相有很多，我再想想看，還有哪些……」如果是這樣的話，你怎麼能開悟呢？全部的時間都被你浪費掉了。因此，不要執著名相，也不要想像這個「無」是什麼東西，你一想像，就變成住於那個「無」了。

你只管用方法，用方法問，因為不知道，所以要繼續不斷地問。

〈第九天：上午〉解行並重，活出佛法

一、參話頭如爬玻璃山

參「什麼是無？」結果沒有這樣東西，是空。真是奇怪，既然是無、是空，那還要參，這不是很好玩嗎？

因為眾生愚癡，不知道什麼是無、什麼叫做空，所以自古以來，善知識們就用一樣東西，讓人去發現什麼叫做無。我常常比喻為賽狗場的狗追電動兔子：狗跑得快，兔子跑得更快；跑到目的地時，兔子不見了，而狗也已經到達目的地。但是，必須先讓狗練得會跑，否則狗不知道要跑，也不知道要跑多快。

另外，用話頭、參話頭也好像在爬玻璃山：山是玻璃做的，不但非常光滑，而且塗了很多油，每次爬的時候，爬不到兩步一定會掉下來，因為這座玻璃山又滑又沒有著力點或使力處，明明知道很難爬，甚至爬不上去，

但就是要你爬上去。

在什麼時候爬呢？在夢裡爬玻璃山，而你也相信爬到玻璃山頂時，一定有世界上最好、最珍貴、最重要的一顆寶珠在上面。這顆寶珠比阿拉丁神燈更有用，得到它之後，就能要什麼有什麼、想到哪裡就到哪裡。

有人說：「我去過，我現在就已經有了這顆寶珠，但是只能自己用，沒辦法給別人用。」想要得到那顆寶珠，必須親自去爬玻璃山，而且要不顧一切地、全部身心投入地爬。無論如何，不管爬得上或爬不上，一定要不斷地爬，一次一次的掉下來，一次一次的再爬。

到最後，突然間這座玻璃山不見了、寶珠消失了，想求得寶珠的心也沒有了，那麼，到底得到了什麼呢？得到了寶珠的所有功能，而這個時候夢也醒了，也就是開悟、見到佛性了。佛性是空性、是無，是大慈悲、大智慧的功能。

二、見緣起即見法，見法即見空，見空即見佛

為什麼將「空」稱為「佛性」？在《中阿含經》裡，有一篇用象的足跡做為譬喻的經文，叫做〈象跡喻經〉，其中說到：「若見緣起，便見法；若見法，

便見緣起。」到了《佛說大乘稻芊經》則說：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」而《佛性論》說：「空是佛性。」《中觀論》也說：「眾因緣生法，我說即是空。」將以上經論所說的整理之後，演化如下：「見緣起，即見法；見法，即見空；見空，即見佛。」

其中，「若見緣起，便見法」，所見的法是指緣起法，實際上等於是見到了佛。空是空性，而空性是佛性，所謂「見空」，也是指見到佛。因此，我們說「見性」，見的是緣起法，其本身是空。

禪宗的祖師沒有這麼說，因為恐怕引生誤解：「既然空了，那還有什麼好修行的？」實際上，當我們強調佛性就是空性的時候，大家才會相信每個眾生都有佛性，因為誰沒有空性？這在一切無情眾生中是「法性」，在有情眾生中則是「佛性」——有成佛的可能性、有見空性的可能性。

問題是，佛發現了緣起，發現了一切法、一切現象都沒有永恆不變的自性，所以成了佛，而佛將這些真理告訴我們之後，大家都聽到了、聽懂了，也願意接受了，但是我們的煩惱還是在，並沒有因此減少。

有很多學者專家研究佛教，專門研究佛性，或是某經、某論，他們可能懂得很多，但是煩惱可能也還是很多。因為他們雖然研究得多、知道得多，

但分別心也多了，執著也相對地增加，所以變得非常在乎自己的想法和看法，若是不贊同他人的意見時，很可能就會將對方當成了敵人。

三、將佛法與生命結合

以如此的態度研究佛學，跟自己的生命是完全沒有關係的，主要的原因，就在於沒有真正經過禪法的修行、沒有實踐的工夫，而僅僅是從佛法名相上、思想上知道，卻沒有真正的體驗，所以煩惱還是很重。當然，也有研究佛教的學者，知道有這種狀況或問題，所以他們會修行。在日本和美國，我都遇到過這種行解並重的學者，既懂得佛法的道理，也確實地修行和實踐，如此才能真正將佛法與自己的生活、生命相結合。

前面所講解的佛性、緣起和空性，這些都是義理、道理，但是一定要加上實踐。所以，你們在這裡參話頭就是在實踐，看起來好像很無聊，但卻是非常有用的。就好比賽狗場的狗，如果不經訓練，牠跑得沒這麼快，所以需要很用心、很耐心地不斷訓練，狗才能夠得到冠軍；如果狗老是吃得肥肥胖胖的，那牠就只能讓你抱在手上，沒有辦法跑得飛快。

既然已經說穿了，佛性就是空、就是無，為什麼我們還要問、還要參？這在佛經裡有一個比喻：如果聽懂了名相、聽懂了道理，自己也會說，卻不去實踐、不去體會，就像是「說食數寶」。

「說食」的意思，是將餐館裡所有的菜單、食譜都背得滾瓜爛熟，每道菜的名稱、配料、味道、營養成分，乃至烹調方式等，都記得清清楚楚，研究得透透徹徹，也能講得頭頭是道，但是自己卻沒有吃過。

「數寶」則是替別人數財寶，即使你數過了珍珠、鑽石、紅寶石……等，但這些財寶都是別人的，所以數完以後，最後都不是你的，一件也不能帶走。反之，如果去實踐的話，你必須真正地品嚐每一道菜，好好地消化它，將它變成是你的營養，這道菜對你而言，才是有用的。

四、一門深入，修行實踐

在實踐時，必須要一門深入。《楞嚴經》中有二十五位菩薩和阿羅漢，每一位有一種專修的法門，對他們而言，每一種法門都是最好的法門。他們在因地，也就是開始發心修行的時候，老師最初所教的方法，他們就一直用下去，

而且用得滿得力的。要用多久呢？不是一天、兩天，也不是一世、兩世，而是幾大劫的時間。最後，一門通，其他的也都通了，這就叫做「圓通」，亦即進入一門圓通的時候，對於其他的二十四門都是相通的。

在「老鼠啃棺材」的例子中，老鼠比我們還聰明、有智慧。我們可能今天啃一啃這個地方，明天換另外的地方再啃，後天又到其他地方啃，如果這樣的話，就算啃到死也不可能啃穿它。但是老鼠認定了一個地方，會每天都啃同一處，就是啃！結果連棺材都可以啃穿。如果二十五門，我們每天都去摸門，今天摸摸這個門沒有開，明天再敲敲那個門也沒有開，後天又去敲其他的門，老是輪流地敲這二十五門，結果連一門也進不去，那真是很可憐。

用定一個話頭就是一個，千萬不要認為：「怎麼還沒有開悟啊，那我再換一個吧！」你的本參話頭就是你現在用的這個話頭，一輩子都要用它，甚至下輩子再來，你還是要發願用它。

〈第九天：晚上〉《六祖壇經》：見聞覺知，不染萬境

一、離一切相即為無相

「善知識，但離一切相，是無相，但能離相，性體清淨，此是以無相為體。於一切境上不染，名為無念；於自念上離境，不於法上生念。若百物不思，念盡除卻，一念斷即死，別處受生。學道者，用心，莫不思法意，自錯尚可，更勸他人迷；不自見迷，又謗經法，是以立無念為宗。即緣迷人於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄念，從此而生。」

這一段是對「無相」和「無念」再多做闡述。什麼是「無相」？於相而離相即是無相。所謂「於相而離相」，是指相雖然有，但是你的心不要去執著它，不住於相，就是無相，若住於相，便是有相。「住」的意思即是執著。

譬如有一隻螞蟻在地上爬，你覺得：「這裡是佛殿，怎麼可以有螞蟻？」

」於是—直想著要把牠請出去，這樣一來，你就無法專心打坐了，而且禪堂有個規矩：「打坐的時候不能動」，而你只好看著那隻螞蟻，心想：「千萬不要爬到我身上！」結果不管螞蟻是否爬到你的身上，你一執著牠，牠就變成了你的干擾，這即是住於螞蟻相。

你們有沒有看到過螞蟻？我們這個地方什麼都有，螞蟻、蚊子、蜘蛛……你若是一看到就趕快去抓，或是看到了，心裡告訴自己：「不准動。」這個時候也是有相。

如何才是無相？若你能夠這麼想：「螞蟻就是螞蟻，蜘蛛就是蜘蛛，我打坐就只管打坐；你若是爬到我身上來，不咬我的話，沒關係，若是咬我，對不起，我還沒有修得那麼好，所以請你離開吧。」但是如果牠咬你時，你也覺得沒有關係：「無我相、無螞蟻相、無身體相，你儘管咬好了。」若是能夠到達這種程度，你一定不會被干擾。

就像從禪堂到寮房的路旁，有一棵長得比較茂盛的樹，到了晚上，有好幾隻鳥棲息在樹枝上過夜。你經過樹下的時候，可能正好鳥拉屎掉到身上，那還要不要經過？你不要認為：「這裡有鳥拉屎，這條路不能走了。」或是「先把鳥趕跑，我再走過去好了。」若是於相而不住於相的話，那個相不會妨礙你，

否則的話，你隨時都會被相所妨礙。所以，於相而離相是無相，但不是沒有相，這要很清楚，否則，我們就不能用方法了——方法是有，「我」也有，但是不要執著，這才是無相。

二、不染一切境，名為無念

此處說「無念」，是心於一切境皆不染著，比之前所說的念念不住，更進了一步。

「染」的意思，是有貪著心、有排斥心、有分別心。分別心是：這是我喜歡的、這是不喜歡的，我覺得這是好的、那是不好的……等，而這也叫做染著心，是以自己的立場來評斷好和壞、對和錯，這也是自我心、自我執著心。一動了這樣的念頭，便是有念而不是無念，所以我們要練習著不將自我放進去。

我常會考慮到，一個人處理問題的情況，以及所呈現的結果，是以他現在的程度與能力所及的範圍來達成，所以對他來說是理所當然的，而不是以我自己的能力去判斷他做得好不好。

如果用師父的立場和程度來看，想著：「我是這麼一個了不起的禪師，

你們這些人夠資格跟我學嗎？」那我就沒有學生，也沒有弟子，那我還能度眾生嗎？因此，我會考慮對方的程度與想法，這是尊重，除非是違背了大原則，我會去糾正，若是小事情，我是絕對不管的，否則，那就是「我相」。

應該要讓別人有自己的想法和做法，而不是用我的「我相」去取代他，這便是心不染著。

「無念」並不等於頭腦裡沒有念頭、沒有反應、沒有記憶、沒有思考，如果你頭腦裡沒有反應、沒有記憶、沒有思考，拍拍身體、敲敲頭都沒有回應的話，那其實是死屍了。因此，《壇經》說一念斷是死人。

可是既無念，又不斷念，這好像是矛盾的，也很困難，其實這是態度的問題。如果心態很執著，這是有念；若是心中沒有執著、心中無牽掛、心中不留痕跡，但是有反應、有功能，以沒有自我中心的態度來處理事，這才是無念，是沒有自我中心的念。

這很不容易做到，很多人還沒有到達這個程度的時候，老是這麼想：「我已經替你想好、設計好了，是替你量身訂做的，你照著做就好了。」結果是他替別人打算的，不是別人想要的，事實上你這是做一個枷鎖教別人戴。很多人都是這個樣子，無論夫妻、兄弟姊妹，甚至出家師兄弟之間都是，

彼此都自以為是為對方設想，其實是自己用枷鎖把別人套起來。

三、真如是念之體，念是真如之用

「然此教門立無念為宗。世人離見，不起於念；若無有念，無念亦不立。無者無何事？念者念何者？無者離二相諸塵勞，念者念真如本性；真如是念之體，念是真如之用。自性起念，雖即見聞覺知，不染萬境，而常自在。《維摩經》云：『外能善分別諸法相，內於第一義而不動。』」

這一段說明了三個重點：第一、普通世俗的人，教他離念的時候，他就像是變成了死人；教他不要有念頭，就以為是心完全停止活動，成為邪見，而這都是錯的。

所以，有很多人是用話頭來打念頭，好像兩個頭，一個頭撞一個頭，這是不正確的。用話頭就是用話頭，是希望得到答案，並不是用話頭來壓制念頭，而是有念頭不要管它，因為你在參話頭的本身就是個念頭。所以，《六祖壇經》在此處提到一般世俗人或是不會修行的人，總認為沒有念頭，就是不准自己的心裡有反應，這是錯誤的想法。

第二點則進一步說明，假如你真的無念，那麼連「無念」這個名詞也應該是沒有的。因為無念只是修行過程之中的一個假名，其中是不是有念頭？有，但這個念頭不是染心的、執著的念頭，而是心中智慧的反應、智慧的功能。

第三、如果你到了離念而無念，但是無念而有功能的時候，你會是非常自在的、自由的，也會非常的靈活——它是什麼就是什麼，什麼東西來就給什麼反應，而不會有自己的成見和觀點。

就像我允許我的弟子有不同的程度，不會要求他們全部和我一樣，或者是把他們全部剷得齊平，這不合理。如同我們的個子有高有矮，若要全部跟我一樣，那是該削你們的腳呢？還是該砍你們的頭？每個人身高不同，當然不能都和自己一樣。所以這就是靈活、就是自在，允許每一個人不同，這即是「漢來漢現、胡來胡現」，其中是有功能的，而且非常自在。

在禪十期間，如果你什麼也沒有學會，但是「無念」、「無相」和「無住」這三個觀念能夠聽懂，即使你的禪修工夫還不夠，可是你的心、你的觀念能夠調整過來，就很有用了。

你對你自己、對他人、對所有環境的狀況，要盡量地練習著「無念、無相、無住」。重要的是，不要用自己的程度、自己的立場、自己的知識，

聖嚴法師教話頭禪 210

以及自己的經驗來要求他人、判斷他人。否則的話，就算修一百年都是白修，因為你對自己沒有調整、沒有成長，對他人會有傷害，讓他人不舒服。

我們講調心，就是要從你的心態調整起，否則的話，你打坐的時間再久，對你自己也沒有太多的好處。因此，「無念、無相、無住」這三名詞非常有用，請大家把它牢記在頭腦裡。

〈第十天：上午（圓滿日）〉以自身修持感動他人

一、日常生活提話頭

在平常生活中用話頭，我們稱為「提話頭」——常常提起話頭來。那麼應該何時提、如何提？

在工作之餘的休息時間，或者是做不需要用頭腦思考、分析、研究的工作時，都可以提話頭。提的時候，實際上是把話頭撿起來、提起來問。提話頭，不是連續不斷地問或參，而是提一下，同時要非常清楚自己當下正在做什麼事，也就是以你正在做的事為主，再偶爾提一提話頭。

有一位居士每天花六個小時開車上、下班，他說平常沒有時間參話頭，所以利用開車的時候參話頭。怎麼參？車還是好好地開，也瞭解路況，所有該知道的全都清楚，但是隨時提一下話頭，看一看路況、再提一下話頭。

我問他：「你正在開車，怎麼能夠提呢？」他說：「很多人平常開車的時候，經常一邊開車一邊與旁邊的人談話，或是講電話，甚至談生意。既然開車能夠講電話、能夠開會、能夠談生意，那為什麼不能參話頭？既然沒有人和我說話，也沒有人與我開會或談生意，那就能夠參話頭了。這樣一來，我一天至少有六個小時可以用功。」

這個人真會修行。但是你不要參了話頭，結果不知把車子開到哪兒去了。就像你一邊開車一邊說話，此時，你知道自己說話的內容，也聽到對方說的是什麼，用這種態度來提話頭，便不會有問題了。

二、保持禪修期間的生活習慣

平常生活中要保持禪修期間的生活習慣，但這是很難的，因為一般在家人的生活習慣和出家人非常不一樣——晚上睡得很晚，早上也起得很晚。飲食方面，則是忙的時候有一餐沒一餐的，應酬、社交時又大吃大喝，這些都跟在禪堂時不一樣。因此，若是希望保持身心的穩定與平衡，最好能夠每天早、晚排出時間練習打坐。如果你的工作時間不一定，無法固定早、晚打坐，至少每天一定要打坐。

早上打坐前，一定要先洗臉、漱口、喝一些水，否則打坐一定是迷迷糊糊、半睡半醒、不清不楚的；甚至在洗臉、漱口、喝水之後，還要做八式動禪、再禮佛三拜，接著才打坐。打坐後，最好能夠在佛前發一個願：「今天這一天我希望能夠保持心境平和，願佛菩薩給我力量，若是遇到不平靜的情況，也能馬上用話頭或是觀呼吸法來安心。」

每天保持這樣的習慣，你的生活就會正常：飲食保持八分飽，不要餓肚子也不要吃太飽，太刺激的食物最好不要吃；不抽菸、不喝酒，保持心情平靜。對人和善，也不會對人有不好的語言、動作和表情，那你就是一個修行人了。

曾經有一位居士，在參加了我們七天的禪修之後，回到家一進門，他的太太非常生氣，像連珠炮一樣地罵他，而他就站著，不回應也沒有任何動作。

他的太太罵了一會兒，看他沒回應，就說：「你這個死人，我罵了這麼久，你怎麼都沒有反應？」這位居士說：「這是師父教我的，現在我正在調呼吸。」這便是平常生活中的修行。

當你遇到狀況的時候，調呼吸；如果狀況嚴重的時候，提話頭。但是，如果人家跟你吵架，你可以在心中提話頭，但是不需要問出聲音來，否則人家會以為你發神經了。

三、以慈悲心自利利人，用慚愧心懺悔奉獻

我們經常說一個修行的人要有慈悲心。「慈悲心」的意思是感恩他人，而且希望能夠幫助他人。有人願意讓我們服務，我們很感恩，因為這能讓我增長福報與經驗，所以要感謝；如果有人對我們不禮貌，或者是給我們阻礙，也要感恩他們使我們更堅強、意志更堅固，沒有他們的阻撓，就沒有辦法顯現出我們的意志是否堅固，這是一種訓練，所以非常感恩他們。

感恩對方，實際上是慈悲對方，也慈悲自己。因為慈悲對方，你不會再反過來傷害他或報復他；慈悲自己，你不會讓自己痛苦、煩惱或生氣。其實，生氣時對方可能會受傷害，但傷害最深的還是自己，這對自己而言也是不慈悲的，也是傷害的，那是愚蠢、沒有智慧。

所以，修行菩薩道的人，是自利利人的：自利，是自己不要懲罰自己，也不要被他人刺激了以後，就受到傷害。有智慧的人，受到別人的刺激、誘惑和阻礙，這是別人的事，心不要受到影響。如何才能不受影響？除了觀念的調整之外，一定還要有修行的方法。

在觀念的調整上，你可以告訴自己：「我不必生氣，對方之所以生氣，

一定有他的原因，他要阻礙我，也有他的原因，或許是他的知識、認知，或其他什麼原因造成的。我不需要生氣，如果我有智慧，那就處理，如果我的智慧不夠，至少也不要被傷得太深。」

不被傷害是保護自己，是自利，而你不反擊、報復對方，就是利人。自利是智慧，利人是慈悲。否則的話，彼此之間你攻擊我、我反擊你，是永遠沒有辦法解決問題的，總要停下來好好思考一下，究竟該怎麼處理？處理問題很重要，而不是生氣，或是反抗、反擊，這樣問題是無法解決的。

人不可能完全不犯錯。所謂「錯誤」，是傷害自己、傷害他人，或者是應該做的事情沒有做、應該做得更好，但是沒有做得那麼好、不應該做得那麼差，卻做得那麼差，這些通通都是錯誤。這往往是由於自己的體能，乃至知識、技術、心力的不足，或者是環境的因素，讓我們犯錯。犯了錯怎麼辦？如果自己發現了，或者是別人發現了告訴你，要用慚愧心來懺悔。

「慚愧」的意思，是覺得對不起自己，也對不起他人，然後懺悔：「但願佛菩薩能夠給我力量，從此以後不再犯錯，以前犯錯的責任，我願意承擔，也願意想辦法盡量彌補。」

犯了錯誤要去改善，不但以後希望不要再錯，以前錯了的部分，

自己也願意負責，並且用奉獻來彌補，這即是慚愧和懺悔。如果能夠做到的話，我們的性格會一天一天地改善，我們的人品，也會一天一天地提昇。

四、菩提心是慈悲，出離心是智慧

菩提心是慈悲，出離心是智慧，而慈悲與發願、迴向有關。過去所有的大菩薩及善知識，都一定會發願、迴向——以迴向表現出慈悲心，用發願表現出努力的方向，而這也就是菩提心。

菩提心與出離心是不能分開的，如果僅僅是菩提心，而沒有出離心，那是一般世俗人所謂的抱負或成就欲：希望能夠成就大事業、希望能夠成為……但這不是願。

「願」一定是不為自我，只為眾生，沒有特定的一個目標，只有無限的方向，並且朝著那個方向去努力，否則，如果有一定的小目標，是為了自己想要達成的心願，這不是出離心，也不是菩提心。菩提心沒有特定的目標，但是有特定的方向，雖然有方向和原則，卻沒有特定的對象，因為其中有著出離心。

五、以感恩心發願與迴向

迴向是將自己的所知、所能，以及所有的資源分享給他人，即使是自己現在不知道的、不會的、沒有的資源，也要增長自己的資源，加強自己的能力，將自己的所有分享他人、迴向他人。

分享並不等於失去，好比我點了一盞燈，但不把它遮起來，只為自己照明，而是把燈高高舉起，讓黑暗裡其他沒有燈的人，都可以看到光明，但是我手上的燈光，不會因此減少或消失，甚至為了讓燈光更加明亮，使更多人看到光明，而設法加強光度。

所以，迴向與分享並不等於犧牲，若是犧牲，自己可能就此失去了，但迴向與分享是自己仍然有，並且分享得愈多，自己成長得愈快、愈壯大。這一定要靠發願，發願讓自己成長以便利益他人，是自利利人。所以，迴向實際上與發願是相同的，因為如果沒有發願，迴向便使不上力，因此這兩者一定是連在一起的。

然而，這與修行有什麼關係？當然有！當我小的時候，聽到了佛法，用到了佛法，覺得非常有用、非常好，那時我發了一個願：「我要把我所知道的、所體驗到的佛法，全都奉獻給別人。」

因為發了這麼一個願，到今天為止，為了有人需要，我不斷地奉獻，也因此我自己必須成長、必須好好修行、必須懂得更多。如果沒有這種奉獻的心、迴向的心，以及沒有發這個願，我想我現在不過是中國大陸一處農村裡的一個老頭，或者是一個看廟的老和尚。

所以，迴向和發願，才是能使我們更加精進修行的一種力量，你不要以為：「我自己都還沒有修好，先把自己修好再說吧。」如果有這種想法，你的自私心很重，有了這麼深的自私心，是不可能開悟的。因此，鼓勵大家要分享他人，不要自私。分享誰呢？分享你的家人、朋友，所有認識的人、不認識的人，都應該分享。

不過，分享並不是僅僅用嘴巴講，如果你回家對家人說：「我將聖嚴師父所說的分享給你，你要照著去做：每天要打坐，不可以罵人和生氣，還要好好地發願、迴向，更要慚愧、懺悔……」結果自己沒有做，專門叫別人做，這就不是分享了。

曾經有一位先生參加禪七之後，很受感動，覺得他的太太非常需要佛法，所以回去之後，老是對他的太太說：「你要去聽聖嚴師父的開示，你要慚愧、懺悔，要感恩我。」後來他的太太來找我抱怨：「我的先生被你教了以後，

聖嚴法師教話頭禪 219

回去老是教我做這個、做那個，還要感恩他。」

我說：「你的先生做反了，我教他回去分享，是要他自己身體力行，來感動你才對。」所以，分享和發願一定是自己要用自己的行動、自己的修持、自己的表現，來影響其他的人、分享其他的人。

聖嚴法師教話頭禪 221

第三篇 〈宗乘七箇樣子〉 講要

（宗乘

1 「宗乘」意為各宗所弘揚的宗義和教典，此處指禪宗。

七箇樣子）為大慧宗杲（一〇八九-一一六三）〈示妙明居士李知省伯和〉

2 原載於《大慧普覺禪師語錄》卷二十三，《大正藏》第四十七冊，九一〇-九一一頁。

的法語，共分七段，說明了參禪者七項須知的事。

一、第一箇樣子——道由心悟，不在言傳

道由心悟，不在言傳。近年以來學此道者，多棄本逐末，背正投邪。不肯向根腳下推窮，一味在宗師說處著到。縱說得盛水不漏，於本分事上了沒交涉。古人不得已，見學者迷頭認影，故設方便誘引之，令其自識本地風光，明見本來面目而已，初無實法與人。

成佛所要成的這個「道」，是佛性、智慧，也是般若，或者是涅槃般若智慧。涅槃智慧是要用心體悟的，而不是在於用語言來傳播。

宗杲那個時代的人，其實到現在為止也一樣，很多人學禪都不是從心上去求，

而是從語言、文字上去理解，這等於是背正道而投邪道。事實上，這些人不願意自己努力用功，向內心發現，相反地，老是向外追求、研究大善知識們所說的話。這些人縱然說得天花亂墜、說得滴水不漏、說得很有邏輯，可是跟他自己的悟道，一點關係也沒有。

過去的這些善知識們，因為看到許多修行人忘掉了自己的頭，卻只認自己的影子，十分顛倒，所以，不得已而提出了種種方便的、善巧的道理和說法，來誘導這些人，讓他們能夠回轉頭來，認識自己的本來面目，又叫做「本地風光」。

其實這些善知識們，並沒有真正把「道」拿給人，因為「道」絕對不可能是由善知識給你的，一定要自己去體悟，因為「道」在自己的心中，不在心外。

這看起來滿有意思的，卻也滿矛盾的，因為中國的禪宗，一向主張不立文字、教外別傳，但是中國禪宗的祖師們，所留下來的文字、語錄卻非常多，每一代的禪師都會留下一些語錄，包括我自己。這些文字、語言的開示，是為了說明本來面目，以便引導大家去尋找自己的本來面目。但是，自己的本來面目一定要自己去找，而無法依靠語言文字，也不能依靠其他人的講解來給予。禪宗所有的紀錄言說，都說明了這個道理。

雖然每一代的人都知道不應該從語言文字中去求道，

但是大家都還是要從語言文字來理解它。因為我們都是顛倒的凡夫，總認為追求的東西一定是從外邊給的，自古以來許多的宗教家、哲學家也都是這麼說。但是，禪宗就是要大家破除對外的依賴、對他人的執著，甚至是將對自己內心的執著破除了以後，才能夠見到真正的佛性，因此，累得每一代祖師都必須講同樣的話。其實，這些祖師們也是過來人，原來也是向外追求結果，而後他們自己經驗到了——不應該對外追求，放下一切，便是現成的。

如江西馬祖初好坐禪，後被南嶽讓和尚將甌於他坐禪處磨，馬祖從禪定起問：「磨甌何為？」讓曰：「欲其成鏡耳。」馬祖笑曰：「磨甌豈得成鏡耶？」讓曰：「磨甌既不成鏡，坐禪豈得成佛？」蓋讓和尚嘗問馬祖：「坐禪何圖？」馬祖以求成佛答之。教中所謂先以定動後以智拔。馬祖聞坐禪豈得成佛之語，方始著忙，遂起作禮致敬曰：

「如何即是？」讓知其時節因緣已到，始謂之曰：「譬牛駕車，車若不行，打牛即是，打車即是？」又曰：「汝學坐禪，為學坐佛？若學坐禪，禪非坐臥。若學坐佛，佛非定相，於無住法，不應取捨，汝若坐佛，即是殺佛。若執坐相，非達其理。」馬祖於言下忽然領旨。

大慧宗杲舉了一個例子，江西馬祖最初喜好坐禪，

後來南嶽懷讓和尚拿一塊磚頭，在他坐禪的地方磨了起來。馬祖於是從禪定裡起來，問懷讓和尚說：「你磨磚頭做什麼？」懷讓說：「我想把它磨成鏡子。」馬祖笑著說：「磚頭怎麼可能磨成鏡子呢？」懷讓說：「磨磚既然不能成為鏡子，坐禪豈能成佛？」因為懷讓和尚曾經問過馬祖：「你坐禪是為了什麼？」馬祖回答：「為了成佛。」

在經教中說：「先以定動，後以智拔。」當馬祖聽到懷讓說「坐禪豈能成佛」這句話，他開始慌忙起來，因此起座向懷讓拜了一拜，問：「那應該怎麼辦？」

懷讓知道這個時候因緣已經成熟了，就告訴馬祖：「譬如牛駕車子，如果車子不走的話，究竟是打牛還是打車？」又說：「你坐禪是為了學佛呢？還是學禪？禪，這樣東西，既不是坐，也不是臥；如果是學佛，佛沒有一定的樣子，不住於任何一法，不應該取或捨任何一樣東西，是不取不捨。你現在如果是坐著想要成佛，那即是殺佛，是把你自己的佛殺了；如果你執著打坐能夠成佛的話，根本沒辦法真正達到這個目的。」馬祖聽到以後，豁然開悟。

遂問：「如何用心即合無相三昧？」

馬祖繼續再問：「如何用心才能夠合於無相三昧？」

「無相三昧」是指「無我相，無人相，無眾生相」，以無相為定，不執著任何相，這叫做「三昧」。三昧不一定是打坐時所說的定，而是「即定即慧」的一種三昧，無論是在動或靜的時候，心都不會受到內在或是外在的狀況所影響，而產生迷惑、混亂的煩惱。這就是以智慧為基礎，但還是有心的功能與運作；不過在心的功能產生作用的時候，心仍然是安定的，不會是迷糊、混亂的。然而，一般人心動的時候，不是智慧功能的運作，卻是以自我中心為出發點。

讓曰：「汝學心地法門，如下種子。我說法要，譬彼天澤。汝緣合故，當見其道。」

懷讓又說了一個比喻：「你學心的法門，而這心的法門即是成佛的、開悟的法門。就好像是你自己種下了種子，此是因；而我為你說的法，則如同從天而降的雨露，此是緣。因與緣配合，就應該能夠見道了。」

你們現在也在學心的法門，你們自己心裡就有這顆種子，而我講大慧宗杲的語錄，等於是在為你們下雨，讓種子發芽，因此你們一定能夠見道。

又問：「道非色相，云何能見？」讓曰：「心地法眼能見乎道，無相三昧亦復然矣。」

馬祖又再問：「道不是有形、有相的東西，怎麼可能見得到呢？」懷讓說：「心的法門不是用我們的肉眼所能看見的，而是要用我們的法眼去見。法眼是智慧眼，那智慧眼是什麼？只要把你煩惱的、執著的障礙去除了以後，你的智慧眼、法眼就出現了，這個時候見了道，那便是無相三昧。」

曰：「有成壞否？」讓曰：「若以成壞聚散而見道者非也。」前所云方便誘引，此是從上宗乘中第一箇樣子。妙明居士請依此參。

馬祖又問：「道有成、有壞嗎？」懷讓回答：「如果道有成、有壞、有聚、有散，那你所見的就不是道了，真正的道是不可能有成、壞、聚、散的。」

以上這段開示，是大慧宗杲所講的第一個樣子，主要是告訴我們，「道由心悟，不在言傳」。如何才能悟道呢？他雖然講了好幾個比喻，主要還是「無相三昧」，也就是《金剛經》所說的「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」；前三種相是屬於空間中的你、我、他，是許多人及眾生；第四個壽者相是時間相，也就是在時間裡所有的你、我、他。

把這些全部放下，只要放下自我中心，時間相、空間相也就全都沒有了，這叫做無相三昧。自我中心是很難放下的，享受禪定的快樂也還是自我中心，

那怎麼辦？用話頭。話頭是金剛王寶劍，有什麼，破什麼。破什麼？破執著。

對於外在你所依賴的、你所追求的、你所討厭的、你所逃避的，這是誰？都是自我；而對自己覺得驕傲的、覺得自卑的、覺得非常無奈的，這些全部都是自我，用一句話頭就能夠把這些對內、對外的自我執著全部粉碎和化解。所以，請大家對話頭要有信心。它本身是一把智慧的寶劍，能夠幫助你開發智慧、消除煩惱、去除執著。

有一個比喻：話頭就像一把火炬，所有的執著、煩惱，就像是漫天飛舞的雪花，如果你這一把火炬用得好的話，所有的雪花在還沒有碰到火炬以前，就已經不見了。所以，不要怕妄念多、煩惱重，沒有關係，只要用話頭就好了。

二、第二箇樣子——自家寶藏，何假外求

昔大珠和尚初參馬祖，祖問：「從何處來？」曰：「越州大雲寺來。」祖曰：「來此擬須何事？」曰：「來求佛法。」祖曰：「自家寶藏不顧，拋家散走作甚麼？我這裡一物也無，求甚麼佛法。」珠遂作禮問：「那箇是慧海自家寶藏？」祖曰：「即今問我者是汝寶藏。一切具足更無欠少。使用自在何假外求？」

」珠於言下識自本心，不由知覺。

過去有一位大珠慧海和尚，他第一次見到馬祖禪師的時候，馬祖問他：「你從何處來？」大珠說：「我從越州的大雲寺來。」馬祖又問：「你來這裡準備做什麼？」大珠說：「來求佛法。」

馬祖告訴他：「你自己家裡有寶藏不好好的照顧，把家丟了到處亂走做什麼？我這裡什麼也沒有，你要求什麼佛法呢？」大珠於是向馬祖頂禮，又問：「那麼，哪個是我慧海自家的寶藏呢？」

馬祖說：「你現在問我的這個，就是你的寶藏，一切都是具足的，一點也不缺少，使用自在，不需要向外求。」大珠和尚聽完這幾句話之後，曉得了自心想要開悟的話，其實是自己的事。

後住大珠，凡有扣問，隨問而答，打開自己寶藏，運出自己家財，如盤走珠，無障無礙。

大珠是一座山的名字，大珠和尚就住在大珠山。後來凡是有人向他請法，他就會回答：「打開自己的寶藏，運出自己的家財，好像珍珠在盤裡滾動，一點障礙都沒有。」

曾有僧問：「般若大否？」珠曰：「般若大。」曰：「幾許大？」曰：「無邊際。」曰：「般若小否？」曰：「般若小。」曰：「幾許小？」曰：「看不見。」曰：「何處是？」「何處不是？」

曾經有一個出家人問大珠：「般若大不大？」大珠說：「般若很大。」出家人又問：「究竟有多大？」大珠說：「大到沒有邊際。」

出家人接著問：「般若是不是很小呢？」大珠說：「是，般若很小。」又問：「究竟小到什麼程度呢？」大珠說：「小到看不見。」又問：「又大又小，究竟在哪裡可以看到？」大珠反問：「哪個地方不是呢？」

這裡所講的般若，是指無漏的智慧，也就是每個人都有的，自己家裡的寶藏。

爾看，他悟得自家寶藏底，還有一星兒實法傳授與人否？妙喜常常說與學此道者，若是真實見道之士，如鐘在虛，如谷應響，大扣大鳴，小扣小應。

你們看，他悟得自家寶藏後，還有一點點真實的法可以傳授給人嗎？妙喜——因為大慧宗杲住的地方叫做「妙喜庵」，所以他的號是「妙喜」，他說：「我大慧，常常說給學道的人聽，如果一個人真正見道的話，他的智慧功能就像鐘懸掛在虛空裡，又像山谷裡的回響，大叩大鳴，小叩小應。」

這有兩層意思，其一、鐘懸掛在虛空中，你大大地敲它，它就大聲地響，你小小地、輕輕地敲它，它就小聲地響。在山谷裡，我們大聲地喊，傳來的是大聲的回音，小聲地講話，傳來的是小聲的回音；其二、大敲大響、小叩小應，這是智慧的功能、慈悲的作用。

近代佛法可傷，為人師者，先以奇特玄妙，蘊在胸襟遞相沿襲，口耳傳授以為宗旨。如此之流，邪毒人心，不可治療。古德謂之謗般若人，千佛出世不通懺悔。此是宗門善巧方便誘引學者底第二箇樣子。妙明居士「決定究竟，當如此樣子參」。

「近代」是指在大慧宗杲的時代，學佛的人非常可憐，因為許多身為老師的人，往往先賣弄一些奇怪的、玄妙的現象或動作來表現，然後私底下暗自互相傳遞、彼此學習、仿倣，愈玄妙、愈奇怪，讓人家愈聽不懂愈好，並且你傳我、我傳你，用口傳、用耳聽，以為這就是禪宗的宗旨。

其實像這樣的人，他們的心已經中了邪、中了毒，根本沒有辦法治療。古時候有善知識說過，像這樣的人、這樣的老師，是毀謗般若的人，他們甚至在一千尊佛陸續出世時，到每一尊佛前懺悔，都沒辦法懺清罪業。

以上是禪宗的善巧方便，用來引導人們學習修行的第二個樣子。

很多人，也可以說是幾乎每一個人，對話頭不容易產生親切感和迫切感，更不容易有需要的感覺。因為話頭似乎跟自己沒有關係。所以，我一定要請大家來用。

剛開始提話頭的時候，是用念的，就好像是狗咬棉花絮，一開始咬幾下還滿好玩的，但它究竟不是肉骨頭，咬了幾下子，覺得沒有味道，便不想咬了。請問，是不是有很多人用話頭時，感覺好像在嚼棉花絮，而不是口香糖？你們可能會說，口香糖嚼到最後也一樣沒有甜味，也會吐掉。

就像吐口香糖一樣，因為話頭是一句沒有意義的話，所以念一念就覺得沒意思了。但是話頭的方法，是要把我們許多的思考、思想、觀念、知識、學問和經驗，用一句沒有意義的話，把它們逼到死角裡，到最後連那個死角都不見的時候，便是開悟了。所以，話頭是一項工具。

因此，參話頭一定不能違背兩項原則：第一是能對治煩惱，第二是要合乎戒、定、慧。

如果話頭是可以用頭腦去思考、用邏輯去解釋、用經驗去分析，那這句話頭便不容易對治煩惱。因為我們要處理的問題，

就是我們自己心中各種不同的執著：對於觀念的執著、價值的執著，以及各種各樣自己所認為、判斷的執著，這些都是煩惱。所以，要用一句沒有意義的話，讓你無法有想像的空間，這才是最好的工具。

在我們的生活裡、書本上，或是每天看電視、聽廣播時，都可能會遇到一些疑問。譬如當你看見一隻鳥飛過去時，突然想：「這隻鳥從哪裡飛來的？要飛到哪裡去？」這能不能算是話頭呢？如果頭腦裡突然出現一個妄念：「今天的晚餐究竟是什麼？」於是你開始參：「今天的晚餐是什麼？」接著你一定也會想到：「昨天的晚餐是……那今天大概也差不多……」這樣就不是話頭了。

大慧宗杲告訴我們，每一個人自己都有寶藏，這個寶藏裡究竟是什麼？是般若。也就是去除了自我中心以後的智慧。而智慧有什麼功能？智慧的功能是大叩大鳴、小叩小鳴、不叩不鳴。就像鐘一樣，大大地敲就大大地響，沒有人敲就不響，這說明了智慧不是主觀的，而是眾生需要什麼，它就做什麼。

大慧宗杲的開示中說，有一些禪修的老師們喜歡作怪，玩一些神奇的花樣、顯現一些神奇的動作，好像是玩魔術一樣，讓人家覺得非常有吸引力。因為普通人會覺得自己做不到的，卻有人能做到，就會認為這是有智慧的人；自己看不到的而有人能看到，也會覺得這是已經得道的人。通常所謂「得道的人」，

都是奇人異士，奇人是神奇的人，異士則是有特異功能的人。那麼，把特異功能當成是得道、獲得智慧、般若，以此傳播給人們，並且認為這就是佛法，實際上這是謗佛法、謗智慧、謗般若。

中國禪宗的智慧，從外在顯現的，是一個平凡的人，不會變成一個有奇能的、特異功能的人，但卻是有智慧的人。並非奇人異士，這才是真正悟道的人。倓虛大師的《影塵回憶錄》中提到，有人冬天不穿棉襖，而且能夠赤腳走在冰雪中，許多人就把他當成是神仙、當成是得道的高僧，因此，有人問倓虛大師：「和尚啊！你能不能冬天不穿棉襖，或是在冰雪上赤著腳走？」

倓虛大師回答：「我不會。我只看到牛、羊到了冬天，身上所穿的跟夏天一樣；而鴨子到了冬天，可以在冰雪上走得很快樂。」那麼是不是牛、羊、鴨都悟道了？雖然練氣功、練內功可以練成那樣，但是跟智慧或般若沒有關係。

神通就是神異，不一定與開悟有關，也不一定與智慧有關。有的人因為修禪定而得到神通，有的人是過去生修得神通，或是在神道或天道，所以這一生餘勢還在，也就是神通力延續了下來，不一定是在這一生修的。也有些神通是用持咒、畫符而產生，當持咒持到一定程度的時候，有一種異象出現，或者是利用符令，例如在中國有一種奇門遁甲的符紙，焚化了以後放在身上或是吃進肚裡，

就能夠產生神異的能力，但是這些跟智慧、般若沒有關係。

我們用話頭的時候，所抓緊的、抱緊的那句話頭，實際上就是開啟自家寶藏的一把鎖匙。現在用這句話頭一直問下去，等於是兜著自己寶藏的周圍走，並且摸索著寶藏的鎖匙孔究竟在哪裡？不斷地用它，就等於是在找鎖匙孔。

你要對自己說：「這是我的寶藏，這是我打開寶藏的鎖匙，我抱著寶藏，我要用這把鎖匙來開寶藏。如果不開寶藏的話，當然還是能夠活下去，可是活得不快樂、活得很愚癡、活得沒有智慧，活在恐懼、憂慮、懷疑、妒嫉、瞋恨、貪戀，以及許多的麻煩之中。當我的寶藏打開了以後，智慧就出現了，這些問題都可以得到解決。那麼，我願意做愚癡的人痛苦一輩子呢？還是願意做有智慧的人呢？」

我相信你們既然來參加話頭禪，就是希望做一個有智慧的人，這句話頭既然是開啟自家寶藏的一把鎖匙，而你在用話頭的時候，等於是在用鎖匙開寶藏。寶藏門的鎖匙孔在哪裡，必須自己去摸索、尋找，師父沒有辦法告訴你。你自己要鍥而不捨的、很有耐心的、很有迫切感的去開這個寶藏。其實寶藏的門和鎖匙孔，根本是在你的手邊，一下子就能打開。

請大家拿了鎖匙開門去吧！記得首先要放鬆身心，然後一心一意、

全身全心地投入這句話頭中，把整個生命投注在這句話頭上。

三、第三箇樣子——常存生死心

既辦此心，要理會這一著子。先須立決定志，觸境逢緣，或逆或順，要把得定作得主，不受種種邪說。

前面已經講過，道是由心悟的，因此這一段一開始就說，既然是為了鍊心，那一定要理會這個心，而這個心就是本來面目，是真心。該怎麼做呢？首先要建立堅定的意志，然後無論遇到什麼境界、逢到什麼因緣，不管是逆境或是逆緣、順境或是順緣，都要能夠安定我們的心，能夠自己做得了主，不會受到種種邪說的影響。

日用應緣時，常以無常迅速生死二字，貼在鼻孔尖頭上。又如欠了人萬百貫債，無錢還得，被債主守定門戶，憂愁怕怖千思萬量，求還不可得。若常存此心，則有趣向分。若半進半退，半信半不信，不如三家村裡無智愚夫。

平常生活中，在應對各種因緣的時候，要常常把無常迅速的「生死」二字，

貼在鼻孔尖頭上。就好像是欠了人家千千萬萬的債款，沒有辦法還，可是那個債主老是盯著你、逼著你。在這種狀況下，憂愁、害怕、恐怖，千思萬想，雖然希望還債，可是沒有錢還。

如果常常存著這樣迫切的生死心，那就有機會開悟。「趣向」，是開悟的意思。如果僅僅是半進半退，又要進、又不想進；半信不信、又相信又不相信：「我真的相信嗎？嗯，有點懷疑。」如果是這樣的話，還不如鄉下一個無知愚癡的人。

何以故？為渠百不知百不解，卻無許多惡知惡覺作障礙，一味守愚而已。古德有言：「研窮至理以悟為則。」

為什麼呢？因為這些人只是百分之百的不知道、不瞭解，卻不會有許多的惡知惡覺，邪知邪見成為他們的障礙，因此，那些無知的鄉下人，只不過是固執地堅持他們的愚癡而已。

古代的善知識曾經說：「研窮至理，以悟為則。」「窮研至理」是不斷地參，實際上是參究的意思；究和參不是研究，而是專心一意地問：「究竟是什麼？」以這種方法用功，你才有可能開悟。

開悟的原則一定是要參，參那個最高的道理，也就是「本來面目是什麼？」。

近年以來，多有不信悟底宗師，說悟為誑諱人，說悟為建立，說悟為把定，說悟為落在第二頭。

近年以來，也就是在大慧宗杲那個時代，有許多的人，許多的老師、禪師們不相信有「悟」這樣東西。因為他們只是從看書或討論中，知道了一些禪宗故事，就認為自己跟那些人是一樣的，沒什麼悟或不悟的問題，於是批評：「講說開悟的人，一定是在說謊騙人。」

又說：「開悟實際上是一種標榜，如果有樣東西是可以標榜的、建立的，那就不是，因為禪是不立文字的，既然講悟，這個悟就是一種標榜。」或是說：「悟是一種執著。」所謂「把定」是指執著、抓得牢牢的。

也有的人說：「悟是落在第二頭。」所謂「第一頭」，是向上，就是不落語言文字；「第二頭」則是落於有境界的、有狀況的，所以那些老師批評說：「有人講悟，但是悟是有問題的，講悟的人都是有問題的。」

披卻師子皮，作野干鳴者，不可勝數。不具擇法眼者，往往遭此輩幻惑，不可不審而思，思而察也。此是宗師指接群迷，令見月亡指底，第三箇樣子。

妙明居士，欲跳出生死窟，作是說者名為正說，作他說者名為邪說。思之。

大慧宗杲將這些不相信有悟，進而批評開悟的人，形容為「披著獅子的皮而做野干鳴」。野干是一種比牛小的野牛，以此形容這些人自稱是老師，可是實際上卻是外道，像這樣的人非常多。「擇法眼」就是正知見，這些人沒有具備佛法的正知見，但是往往有很多人被他們所迷惑。

修行禪法的人，絕對要好好地去審查和瞭解，像上述這樣子的人，是不可以親近的，也是不可以相信的。這是真正的禪師指點修行人的第三個樣子，但是這種指點的方式，不要把它當成是悟境，它只不過是用手指頭指給大家看，希望大家見到月亮的時候，忘掉指著月亮的手指，不要老是抱著手指。

也就是說，聽完宗乘第三個樣子之後，應該好好地去修行，不要老是記著這些話，把這些話當成是悟境。如果要從生死的洞窟裡跳脫出來，照著以上這樣講，便是正說；反之，如果不是這樣講的話，便是邪說。

以上這一段開示有三個重點：

第一，生死心是非常重要的。如果生死心迫切，那麼就會非常迫切的希望求出生死。有人能夠感覺到生死這個問題、這件大事，可是普通人是想不到的。

當我們在很健康的狀況下，活得好好的，對於死亡這樁事不會有那麼大的興趣，或者不會有那麼大的震撼力。

有的人能夠在見到自己的親人死亡時，感受到生死的問題；有的人從死亡邊緣走了一趟，發覺自己這條老命是撿回來的，隨時可能又會死，這樣生死心就會提起來。但是，沒有這種經驗的人，不容易提起生死心來。

有很多的人明明知道會死，但是卻忌諱面對死亡。我在台灣遇到過一位老太太，她已經八十五歲了，我要她準備未來，好好修行。她跟我說：「要我準備未來做什麼？」我說：「未來面對死亡。」她好生氣地說：「你不教我長壽，卻教我死亡，我活到八十五歲了，你就希望我死，我還不想死！你教我長壽好不好？」可見，不一定只有年輕的人不希望把「生死」兩個字掛在鼻尖，上了年紀的人也不想。

請問，死人全部都是老人嗎？我們每天聽到許多意外事故死亡的人，例如車禍，還有許多是因為疾病，例如癌症、愛滋病等。死亡不會挑選年齡，這些病魔並非專找老人，任何年齡的人都可能死亡。

生死心的意義，並不是等待死亡，而是指死亡可能很快地到來，所以在還沒死之前，趕快運用我們的生命來發揮智慧，早一點伏煩惱、斷煩惱，

並且更進一步，好好地利益眾生，使得眾生也都能夠少一些煩惱、少一些痛苦、少一些災難。

這同時具備了兩種心：一種是出離心，另一種是菩提心。讓自己從煩惱中得解脫，是出離心；讓眾生減少煩惱、痛苦和災難，是菩提心。要用我們這個生命，盡快地做，若是不做，什麼時候會死？不知道。

佛經說，在人間修行，要比到佛國淨土修行的力量更大、更快，因為在人間，有身體也有障礙，而在有身體、有障礙的狀況下修行，得到的力量比較強，到了佛國淨土以後，因為沒有現在這樣的肉身，也沒有障礙，修行就會比較慢。

我們的煩惱愈輕，死了以後，進入佛國淨土的蓮花就愈大、品位就愈高。

關於生死，可以有兩種解釋：一種是肉體的死亡叫做「死」，肉體的生存叫做「生」。對於一般人而言，只有這種想法的人，生死心不容易提起來。

另外一種是心念的念念生滅，前念與後念之間就是兩世；前一念是前一世，後一念是後一世，當下這一念是這一世。我們現在當下的每一個念頭，隨時隨地就成為過去，這是「滅」；接著第二念又產生了，這是「生」。生和滅不斷地連續變化，使我們可以從煩惱的凡夫成為解脫的聖人，也可以使我們永遠停留在煩惱的凡夫階段，不斷地有許多多的煩惱來困擾我們。

第二，要相信有開悟這樣的事。開悟以後，對生死的恐懼、對生死的無奈、對生死的種種相關問題，都不會掛念在心上。因為開了悟，體驗到不生不滅，所以再也不會認為死亡是可怕的事，而活下去是非常好的事。

開悟以後，生，不是可喜的事；死，不是可怕的事。但是，生可以修福、修慧，增長福德和智慧，是一種修行的工具，而死亡只是告一個段落，並不是死亡以後，就進入了悲慘的世界。所以，悟後的人，對生死不會掛在心上。

第三，開悟一定是從參禪修行而得，不是僅僅討論、講解、分析、認知便能夠得解脫。大慧宗杲在中國禪宗史上非常有名，也非常重要，原因是他特別重視參禪，常常鼓勵人參「什麼是無？」，而他曾經在禪修期間，一個晚上使得禪堂裡十八個人開悟。這在禪宗史上，還沒有其他人能夠打破這項紀錄。

對於心念不斷地變化，我們在打坐時就能夠體會到。心念的生滅對我們而言，是一種麻煩，而不是一種享受；反之，只要打坐讓心安定以後，便沒有這種麻煩了。讓心安定、輕安的原因，就是因為生滅心稍微安定了一下、稍微少了一點。

修行要趁早，在沒有死以前趕快修行。大家若有辦法把「生死」兩個字貼在鼻尖上，那當然非常好，如果沒辦法，那就用話頭來斬除妄念。

請經常保持「明、靜、放」

3 「明」：心要明白、清楚（保持清楚、明朗，不糊塗、昏沉）；

「靜」：心寧靜、安寧、不浮動；「放」：放下所有妄想、雜念（放鬆、放下、不管妄念），專心用方法。

，不斷地「觀、照、提」，這六字真言，請大家好好地遵守。

四、第四箇樣子——離文字、語言、分別相

怕怖生死底疑根拔不盡，百劫千生流浪，隨業受報，頭出頭沒無休息時。苟能猛著精彩，一拔淨盡，便能不離眾生心，而見佛心。若夙有願力，遇真正善知識，善巧方便誘誨，則有甚難處。不見古德有言：

「江湖無礙人之心，佛祖無謾人之意。」只為時人過不得，不得道江湖不礙人。佛祖言教雖不謾人，只為學此道者錯認方便，於一言一句中，求玄、求妙、求得、求失，因而透不得，不得道佛祖不謾人。如患盲之人，不見日月光，是盲者過，非日月咎。此是學此道，離文字相、離分別相、離語言相底第四箇樣子。妙明居士思之。

如果你對於害怕、恐懼生死的懷疑，沒有辦法連根拔起的話，

將會百劫千生、無盡無期的在生死之中流浪。

如何流浪呢？就是隨著造業而受報，受報的同時又造業，因此一生又一生地出生之後死亡，死亡之後又出生，好像是在水裡漂流，一下子沉下去、一下子又浮起來，永遠沒有休止的時候。如果你能夠勇猛精進地努力修行，把生死的根，毫無懷疑地一拔就拔出來，只要拔掉生死的根以後，便能夠不離眾生的心，而且見到佛性。

假如你過去已經發過大願，有這樣的願力，就能遇到真正的善知識，善知識會非常巧妙地來引導和教誨你，修行便沒有任何困難了。

曾經有古代的善知識這樣說：「禪門之中沒有妨礙人的心，佛以及歷代的祖師沒有欺騙人的意思。」原句中的「江湖」是指禪門，「謾」是欺騙。不過，現在的人因為自己跟自己過不去，所以不得不說在禪門裡被擋住了、被阻礙了。佛和祖師們所講的開示，雖然沒有欺騙人，可是因為學習禪法的人，認錯了方法和方向，所以在開示的一言一句之中求玄、求妙、求得、求失，因此沒有辦法透過修行而開悟，也沒有辦法不說佛和祖師們是騙人的。

好像自己是個盲人，從未見過太陽和月亮的光，這其實是自己眼睛瞎了的緣故，不是因為太陽和月亮有什麼過失，不應該怪罪太陽和月亮。

學習禪法的人應該知道，必須離開文字相、語言相、分別相，才能真正悟道。以上是禪門的第四個樣子。

這段文字雖然少，但是內容相當精采，可以歸納為三個重點：

第一，修行的人必須把全部身心投入精進修行，才能夠把生死的根本拔除，見到本來面目，也就是用自己整個身心、生命，投入話頭。參話頭不能三心二意地參，不能猶豫不決地參，而是要以絕對的信心來參這句話頭，用自己全部的生命來參這句話頭，所有的雜念、妄想、思想、執著全部不管它。

雖然說不管雜念、不管執著，但它還是跟著你，怎麼放就是放不下，那乾脆不管它，既然放不下，就把它一起帶著來參話頭。好比你要來修行，結果你的孩子、太太、朋友都來干擾你，那你乾脆把他們全部帶到道場或禪堂裡來，跟你一起修行。同樣的，我們在參話頭的時候，如果你的心裡有許多累贅在干擾，那你就把它帶進話頭裡來吧，若是想要等到沒有雜念以後再來參話頭，那是絕對不可能的。

通常完全沒有雜念以後，話頭根本提不起來，因為太安靜了，不容易提起來。如果你的心是安定的，但還是有一些妄念，這個時候要用「觀、照、提」這三個步驟，不斷地、不斷地回到話頭上來，漸漸地你會進入話頭，

妄念會愈來愈少。如果真的進入了話頭，你的執著、妄想、煩惱、分別心都不見了，只見到話頭。

如果能夠做到這樣，你會很容易地發現，我們是以現在的凡夫心——眾生心來見佛心，也就是能夠不離開眾生心而見到佛心。見到佛心之後，你雖然還是眾生心，不過已是見到佛心之後的眾生心，煩惱會少很多。所謂「見佛心」，是見到每個人的本性，即本來面目，而本來面目便是佛性。

許多人會誤解，以為當我們見到佛性的時候，我們就離開眾生心了，亦即從眾生心一下子變成佛心，從凡夫變成聖人了，並且認為這兩個階段是不同的心，一種是清淨心、一種是煩惱心，唯有去掉了煩惱心，才會有清淨心的出現。

事實上，這兩種心是同一個心，只是在凡夫的時候有煩惱，當煩惱心起，就把智慧心掩蓋起來了；若是煩惱漸漸消除和減少，智慧心也就會漸漸現前或顯現了。

天空的太陽好比是清淨心，煩惱心像天空的雲霧，清淨心從沒有變過，有雲霧的時候，我們會看到一些光明，但是看不到太陽，因為太陽被雲霧遮住了。所以當我們看不到智慧的時候，原因是我們的智慧被煩惱遮住，只要煩惱消除，智慧也就出現了。

這樣看起來，似乎智慧心跟煩惱心是兩回事，好像智慧心是不動的，煩惱心是可以變的，但是我們必須瞭解，佛法或禪法指出眾生心不離佛心、佛心不離眾生心，《六祖壇經》也說「煩惱即菩提」，煩惱就是菩提，菩提不離煩惱。這說明了心是同一個——有執著的時候，是眾生；沒有執著的時候，是解脫者、是開悟者。當我們執著時，是我們的心；當我們不執著時，也是我們的心，心的功能都是同樣的，差別在於有沒有執著在裡頭。因此，只要修行即能離開執著。

為什麼有自我中心執著，便不是無漏的智慧，不能夠解除煩惱？原因是有煩惱、有執著的心，是非常主觀的，沒有辦法超越主觀和客觀兩種立場來看事情；而沒有執著、沒有自我中心的時候，不僅能夠超越主觀，也能超越客觀。

一般人認為主觀是不好的，客觀就比較正確，事實上，只要有自我中心，不管是講客觀、講主觀，都不是正確的看法，因為還是會用自我中心來下判斷。所以，一個人的自我判斷，加上許多不同人共同的自我判斷，好像即是客觀，其實，一個人是凡夫，有自我中心，十個人還是凡夫，有著十個人的自我中心，雖然看起來是客觀，其實仍然是主觀，只要沒有超越客觀和主觀，這都不會是正確的。

一般人總是認為，多數人在一起討論出來的結果，便是客觀的，

但是這好比一個盲人是盲人，十個盲人加起來還是盲人。因此，為什麼凡夫的知見叫做「顛倒見」？因為凡夫都有我執、都有自我中心，所以不管是十個人，或是一千、一萬個人，即便是全世界的人所想出來的想法，都還是有執著的顛倒見。

如果離開我執之後，即能夠超越主觀與客觀這兩種狀況，真正地看到真理、看到真實。只有通過禪的修行，離開煩惱、離開執著之後，才能真正出現真實的智慧，這個真實的智慧心，即是佛心。真實的智慧超越一般人所講的主觀與客觀，又稱做空觀或中觀。

第二，諸位都是有善根的人，是在過去已經有了願力的人，所以會遇到真正的善知識來告訴我們怎樣修行，怎樣見到自己的本來面目。這位善知識是誰呢？就是大慧宗杲。所以當我們聽了大慧宗杲的開示，便是見到了真正的善知識。

這一段開示中的「江湖」，是指中國大陸江西省和湖南省，因為禪宗最盛的時代，主要就是在這兩個區域發展。譬如江西有馬祖道一，湖南有石頭希遷。馬祖道一大振禪風，其下有臨濟、潯仰、黃龍等法流的演化；石頭希遷亦廣布法化，其下則有曹洞、雲門、法眼等派別的流程。因此，普遍以「江湖」來代表禪宗，而我則把「江湖」翻譯成「禪門」。

第三，禪修不要依賴文字、語言，也不要用頭腦去思考，更不要依據文字、

語言去分析、理解之後，便認為自己已經懂得什麼叫做「佛心」、什麼叫做「見性」。

在修行的期間，不要跟別人講話，也不要與自己對話，你只是用方法。用方法的時候，不要思前想後，揣摩著是不是該用這個方法？或是想：「我問這個話頭，真的能夠使我開悟嗎？」、「開悟究竟是什麼？」自問自答這些疑惑的情況，都不應該有。

還有人從禪宗的語錄、公案裡，發現很多有趣的故事，而自己也希望模仿它，並且在模仿的時候，自以為跟語錄裡所看到的情形差不多；也有人在用功期間，會出現一些幻相、幻聽，或是在頭腦裡出現一些奇怪的想法，於是認為那些現象大概跟開悟相去不遠，其實，這些都不是正確的修行心態。

參話頭時，不但不能有求得的心，也不能有害怕失去的心。我們不要希望求得好境界或馬上開悟，更不要希望丟掉自己的執著心，因為你要丟掉執著心的想法本身，也是執著。你只管一心一意地參話頭，好好地用六字真言——「明、靜、放」和「觀、照、提」就可以了。

五、第五箇樣子——但向生死交加處看話頭

疑生不知來處，死不知去處底心未忘，則是生死交加。但向交加處，看箇話頭。僧問趙州和尚：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」但將這疑生不知來處，死不知去處底心，移來無字上，則交加之心不行矣。交加之心既不行，則疑生死來去底心將絕矣。但向欲絕未絕處，與之廝崖，時節因緣到來，驀然噴地一下，便了教中所謂絕心生死、止心不善、伐心稠林、浣心垢濁者也。然心何有垢？心何有濁？謂分別善惡雜毒所鍾，亦謂之不善，亦謂之垢濁，亦謂之稠林。若真實得噴地一下，只此稠林，即是栴檀香林，只此垢濁，即是清淨解脫無作妙體，此體本來無染非使然也。分別不生，虛明自照，便是這些道理。此是宗師令學者捨邪歸正底第五箇樣子。妙明居士但只依此參，久久自築著磕著也。

我們需要有一個疑問：「生，不知從哪裡來？死，不知到哪兒去？」這種疑惑的心不能忘掉，才會感覺生與死是個非常重要的關卡，但是我們只要向生死的關卡上，用一句話頭就行了。

曾經有一個和尚問趙州禪師：「狗有沒有佛性？」趙州說：「無。」

」所以只要把疑情——疑生死的這種心，移到、參到「無」字上面去，那麼在你心中的生死關卡，就不是問題了；既然生死交雜的心不再是問題，「生不知來處，死不知去處」的這種念頭，便漸漸不會再生起。但還是要用「無」字話頭磨這個未斷的疑問，一直磨下去，到了因緣成熟的時候，突然間一聲爆炸，便是經教中所說的：生死心斷絕了，不善的心止住了，許許多多的、密密麻麻的煩惱心征服了，染污的心也洗乾淨了。

可是，心又有什麼不乾淨的呢？有什麼染污的呢？心染污或是有塵垢，都是由於分別善惡的心念所構成，因此分別善惡的心念，好像是許多不同的毒藥，成為所謂的不善、塵垢、不清淨，以及煩惱多得像非常茂密的森林一樣。

如果你能夠真正噴地爆炸，這些密密麻麻的煩惱森林，即成為檀香的香林——檀香是香木，也叫做栴檀香，是所有香木裡最好的香材，既然煩惱林成為檀香林，塵垢的不清淨，也就成為清淨解脫的無作妙體了。

「無作妙體」是解脫門所見的清淨法身，這清淨法身的妙體，本來沒有什麼染污，也沒有人能夠染污它，只要沒有分別心生起的話，便能像虛空中的光明，自然而然有照的功能，而這就是開悟的道理。這是禪宗的善知識們，使學者捨邪歸正的第五個樣子。

這段點出了三個主題：第一是生死的問題，第二是用什麼方法，第三是生死和涅槃、煩惱和菩提，本來都是同一個東西。

首先談生死的問題。我常常會遇到一些人，當自己心愛的人或是感情非常好的親人過世時，就會來問我：「他們過世以後到哪兒去了？能不能請他們回來告訴我，他們在那裡過得好不好？」

我告訴他們，若是根據一神教的說法，相信死後會有兩種結果：一種是因為信神，所以被接回到神的身邊去了，你將來去神那裡的時候，就可能會見到；另外一種可能，是因為不信神，或是信心不夠，死了以後，等待末日來臨時，受審判而到地獄裡去，如果你想見他們的話，等你死了以後，也可以準備到地獄裡去見他們。

其實到了天上，要不要再見親人已經不是問題了，因為那裡所有的人，看起來都一樣；而當你到地獄裡的時候，也見不到親人，因為大家都在受苦。好比在監牢中，牢裡的人根本沒有辦法到別的監牢裡去，即使在人間，女監和男監也是分開的。

如果依據佛法，人死以後的可能性很多：一是被接引到佛國淨土，另外則是生天，還有可能是投胎到其他的眾生道，或是又轉生為人了。

不管是哪一種可能性，他們去了以後，再回來讓親人看到的機率是很低的。但是許多人總是希望自己的愛人、親人能夠在走了以後，捎一點訊息回來，好像人到了外太空以後，再利用衛星通訊，讓活著的人知道他們究竟在那裡做什麼。

可是根據佛法來說，如果希望親人、愛人能夠跟自己見面，最好是自己先得解脫，自己得解脫以後，便不受業力的支配，不受佛國、天國、凡夫、聖人這種區隔的限制，要到哪兒就到哪兒，什麼地方都可以去，什麼地方也都留不住，這是真正的解脫自在。

如果是這樣的話，不要說是這一生的親人，其實過去無量生以來的眷屬親人，看一看，到處都是。

那麼，我們有沒有問過：「出生以前，我從哪裡來？死了以後，會到哪裡去？」多數的人都會想到這個問題。我曾經看過一個只有五歲的小孩問媽媽：「我從哪裡來的？」媽媽說：「你從我的肚子裡來的。」可能這個小孩子不會再接再著問：「那又是怎麼到你肚子裡去的呢？」有的人就像孔夫子所說：「未知生，焉知死？」不管生前死後，現在活得好就行了。許多唯物主義者也有一樣的想法。

但是有宗教信仰的人，都會考慮到生與死的問題，如果對自己的「生，

不知從哪裡來？死，不知到哪兒去？」出現疑情的話，對於修行是非常有幫助的。假如有人問：「我的親人死了以後，到哪裡去了？」你們的回答是什麼？若是依據宗教信仰，很簡單便可以回答了，但自己是不是相信？

根據佛教的信仰，人在沒有出生以前，是有前一生的，但是前一生究竟是什麼？不曉得。而這一生死了以後，也是有未來生的。這是從佛教基本理論——十二因緣而產生的，十二因緣也就是生與死之間不斷地連續。因此，做為一個佛教的信仰者，一定會相信有過去、有未來。

但是，沒有解脫的人，不知道過去是什麼、未來是什麼？如果有宿命通，就可以看到過去是什麼；有天眼通，則可以看到未來會到哪裡去。不過凡夫的神通，能夠看到的非常有限，看過去有限，看未來也有限，所以還是不清楚生死的源頭是怎麼回事，它的結果又會是什麼，而這便成了一個大疑問，也就是生死關頭的大疑問。這個大疑問，能夠促成我們用話頭來破這個疑團，而得解脫、而得開悟，這樣生死就不再是問題了。

有一個故事說，一對非常恩愛的夫妻，不但希望這一生做夫妻，還希望永遠都做夫妻，結果太太突然害病死了，先生非常想念她，就去請教一個有神通的和尚。和尚用神通觀察了以後，

告訴這位先生：「你的太太現在已經另外有了配偶。」

先生說：「絕對不可能！怎麼可能呢？你不要侮辱她，她究竟在哪裡？」和尚便帶他到一堆牛糞的旁邊，指著牛糞上的兩條蟲說：「這其中有一條是你的太太。」先生說：「不可能，你亂講，我的太太怎麼可能變成蟲呢？」和尚說：「這樣好了，我把你變成同樣的蟲，你就可以親自問她了。」先生同意了，於是和尚把他變成一條蟲，也送到牛糞裡邊去。

當先生看到太太後，太太告訴他：「我現在的先生非常愛我，請你不要再來打擾我了。」先生好生氣地說：「你才死了沒多久，怎麼就改嫁了呢？」他不死心，寧可變成蟲，也要追回她，結果新婚的兩條蟲合起來對付他，他沒有辦法，只好求和尚救命，和尚又把他變回了人。從此以後，他再也不想念他的太太了。這個故事是不是真的，不用管它，但卻是滿有意思的。

第二是用方法。我們若真正想要瞭解生死的問題，最好是先開悟。怎麼開悟呢？最好的方法，就是用話頭。此處宗杲教的是「無」字話頭。

「無」字公案是從大慧宗杲開始提倡的。唐朝有一位趙州禪師，一天，一個和尚問他：「狗子有沒有佛性？」趙州說：「無。」這個回答與佛法是相違背的，佛法指出「一切眾生都有佛性」，但是為什麼趙州說狗沒有佛性呢？

其實這是要讓人問：趙州講的這個「無」，是指什麼？佛性就是「無」嗎？

當時問這個問題的和尚，聽到答案的時候，好像是胸口或頭上被重重地打了一下，而被打了以後，頭腦裡已經沒有迴旋的餘地，也沒有想像的空間，所以一切的生死問題，一下子就解決了。

話頭要怎麼個用法？老是貼在鼻尖上有什麼用？在提到「第三個樣子」時告訴我們，要將「生死」兩個字貼在鼻尖上，趕快用話頭來逼住這兩個字，不要再想「生前是怎麼樣，死後會怎麼樣」，不准它有迴轉的餘地，就只是用話頭。這是指，用「無」字來攻擊這種生死的妄想和妄念，到最後生死問題便會成為開悟的契機；亦即本來是生死問題，但是用「無」字去逼那個生死問題，就變成了開悟的契機。

第三，開悟以後，生死根本不是問題，生和死都是自在的、自由的。只要見性、開悟，就會發現清淨心和煩惱心是同樣的東西，只是它的功能與作用不一樣——原來是讓我們痛苦的、困擾的心，但是悟後的心，對自己是自在的，對眾生是慈悲的。心是同一個，但是悟前悟後的功能不一樣，這只有自己知道，其他的人沒有辦法知道。

譬如，馬祖是四川人，小時候是做畚箕的，他在湖南悟道以後，

準備回去度家鄉的人。結果回去以後，許多人都在流傳：「有一個悟道的人來了。」他的鄰居、親戚全都跑來看，但是看了之後很失望地說：「什麼悟道的人，就是那個做畚箕的嘛！」

你們悟道以後，可能其他的人也會對你失望，怎麼悟道的人是這個樣子！那你們還要不要開悟？其實，開悟是自己的事啊！

六、第六箇樣子——道無不在，觸處皆真

道無不在，觸處皆真，非離真而立處，立處即真。教中所謂治生產業皆順正理，與實相不相違背。是故龐居士有言：「日用事無別，唯吾自偶諧。頭頭非取捨，處處勿張乖。朱紫誰為號，丘山絕點埃。神通并妙用，運水及搬柴。」然便怎麼認著，不求妙悟，又落在無事甲裡。不見魏府老華嚴有言：「佛法在爾日用處，行住坐臥處，喫粥喫飯處，語言相問處。所作所為舉心動念，又卻不是也。」又真淨和尚有言：「不擬心，一一明妙，一天真，一如蓮華不著水。迷自心故作眾生，悟自心故成佛。」然眾生本佛，佛本眾生，由迷悟故有彼此也。又釋迦老子有言：「是法住法位，世間相常住。」

」又云：「是法非思量分別之所能解。」此亦是不許擬心之異名耳。苟於應緣處，不安排不造作，不擬心思量分別計較，自然蕩蕩無欲無依，不住有為不墮無為，不作世間及出世間想。這箇是日用四威儀中，不昧本來面目底第六箇樣子也。

道無處不在，我們在平常生活中所接觸到的，沒有一樣不是真正的道，並不是離開了真正的道之後，還有什麼東西。經教中說，謀生的各種行業，都是順乎正當的、正確的、理體的，跟實相不相違背。

「實相」，一般人稱為「真理」，在這裡是指無相，而無相就是一切相。

唐朝有一位龐居士說：「我們平常生活裡所有的事，無非是我跟自己相遇和相處，沒有什麼其他的事物，因此任何一樁事、一種現象，都不需要有什麼取捨，而且任何一個地方，都跟自己不相違背。至於說紫的或紅的顏色，這是人們給它取的稱號、為它標設的，它本身是不分什麼紫的或紅的；無論低的丘或是高的山，也根本沒有一點塵土，有塵土的原因，是我們自己的認為，丘就是丘、山就是山，若是你要說山上、丘上有些什麼東西，那都是人們的分別心，山丘本身是沒有分別的。所有一切的神通和種種殊勝的功能，以及平常生活中的挑水、搬柴，這些全部都是道。」

可是，如果僅僅是這麼認為，而不想求得真正的開悟，

那便成了躲在無事的甲殼裡，好像烏龜把頭、腳、尾巴全部收起來，躲在龜殼中，就以為天下沒有事了一樣。雖然說平常生活中的一切現象，全部都是道，可是因為沒有開悟，所以跟道是不相應的。

有一位叫做老華嚴的人說：「佛法在你的日常生活之中，譬如行、住、坐、臥及吃飯時，還有在跟人家說話、問候的狀況下皆是，可是所作所為、舉心動念，就又不是道了。」

又有真淨和尚

4 宋代真淨克文（一〇二五—一一〇二），又稱雲菴真淨禪師、真淨大師。著有《雲菴克文禪師語錄》（又作《雲菴真淨禪師語錄》、《真淨大師語錄》）凡六卷。

說：「如果你的心沒有計較、執著和分別，那麼任何一樣事物，都是明的、是妙的，你所見到的任何一樣東西，都是智慧的顯現；一樣一樣全部都是天然的實相——就是自然、就是實相、就是法身；每一樣東西好像蓮花從水裡伸展出來，而蓮花本身並沒有沾染水珠，非常地清淨、乾淨。在日常生活中見到任何一樣事情、任何一樣東西，都跟道相同，但是如果你的心迷的時候，你就是眾生；如果你的心悟的時候，你便成佛了。」

所以，我們用悟的心來看，處處是道；用迷的心來看，沒有一樣是道。

然而，眾生的根本是佛，佛的根本是眾生，兩者之所以不同的原因，在於眾生是在迷之中——迷，是執著的原因；佛是悟了的人——悟，是放下了所有自我中心的執著。

釋迦牟尼佛在《法華經》裡說：「是法住法位，世間相常住。」任何一個現象都有它的位置、範圍與特性，毫不混亂，世間相就是這個樣子，亦即在日常生活中，我們看到的所有一切現象都是法，而法之中有全體的法與差別的法，但是差別的法並沒有離開全體的法；每一法各有各的範圍和特性，而一切法也都有其共同性，在統一的和諧中，不失個別的差異現象，即是法住法位。

可是在不同的時間、不同的場合，每一法都是在變化的，所以不是實法。

《法華經》又提到，像這樣的法，不是用思量、用分別所能夠理解的。當然也不是用思想、理論所能理解的，而是要親自悟了以後，你才能真正發現。所以希望瞭解「道」，希望開悟，不能用揣摩心、計較心、分別思量心來達成目的。

「道」就是我們的本來面目。如何能見「道」呢？大慧宗杲說，假如你的緣成熟了，自然而然你就會開悟。然而，緣要怎麼成熟呢？要參話頭。你只要參話頭，投入疑情、疑團之中，不要想其他的人、事、物，不要用思考，

就只是參話頭。一旦你話頭參成熟了，當你遇到某個現象或是某個狀況，自然而然便會開悟。

要知道，開悟這樣的事，不是可以預先安排、創造或製造的，只要你能夠不去計較、思量、揣摩，胸中坦蕩蕩的，沒有想要追求什麼，也沒有想要倚靠什麼，既不住於有為的世間現象，也不墮於無為的出世間法則，更不做世間相或出世間相的種種思量，就能在日用之中，在平常行、住、坐、臥的四威儀中，不迷失了我們的本來面目。

這一段開示舉出了幾個重點：第一、「道」是我們希望見到的佛性，也是我們的本來面目。而「道」究竟在哪裡？它在我們平常生活之中，任何一處、任何一物都是；第二、如果不用功參話頭修行，便認為全都是「道」的話，這是自欺欺人，等於是烏龜躲在龜殼裡，還以為天下沒有事。所以，雖然道無不在，但是仍然必須透過不斷地精進用功，才能見道；第三、如何見「道」？要參話頭。但是絕對不能夠用揣摩心、計較心去思考、解釋或做邏輯的推敲；第四、不要等待、不要安排，只要用功地參話頭，因緣成熟的時候，自然就會開悟。

如果僅僅從這一段開示的字面上來看，可能會有誤會的地方：認為頭頭是「道」、處處是「道」，沒有一個地方不是「道」，但是這就變成了泛神論。

既然任何東西都是道的本身，所以有些人認為自己已經開悟了，當我問他們見到了什麼？有人拍一拍桌子，說：「這就是！」或是正坐在地板上的人，便把地板拍得很響，說：「這就是！」但這是泛神論，誤解了「無一樣不是道」的意思。

不能因為這一段文字說「法不是思量、分別所能夠理解的」，於是認為桌子就是、地板就是，但那已經是在分別與思量之中。我們應該要理解法住法位，而每一法都不是實法，這才真正是法的實相。

法住法位是指每一法都有它的範圍和特性，但卻經常是在變化的、是無常的；每一法都同樣在變化，此即一切法的共同性，是真實法，也是無相法——沒有一定的法相，因為法相經常是在不斷地變動，其範圍和特性都在變動，所以，實相就是無相，但無相並不是沒有相，而是沒有不變的相。

「即一切法，不即一切法」，是指一切的現象，並不等於其中任何單一現象；而「實相即一切相，不即一切相」，實相是一切現象，但是並不等於一切現象。因此，拍一拍桌子說「這個就是實相」，對嗎？打一打地板說「這個就是實相」，對嗎？其實，能見到的都是虛妄相，不是實相。所以對這一段開示若不清楚瞭解的話，很容易產生誤會，變成了泛神論。

二十五年前，我在台灣主持禪七時，有一位男居士禪坐到了第五天之後，開始每天要求我打他香板。我問他：「為什麼要我打你？」他說：「因為我現在已經準備好了，你一打，我就可以開悟了。」我又問：「你準備好了什麼？」他回答：「準備開悟啊！我已經修行四天了，覺得心非常安定，離開悟大概只剩一點點了，所以你打我一下，我就會開悟啦！這便是當頭棒喝。」

因為那位居士看了很多禪宗的公案，其中有很多常常是描述被老師一罵就開了悟，或是被老師一打就開了悟。大慧宗杲已經說明了，開悟不是經過安排的，也不是造作的，你只要用話頭好好地努力用功，因緣成熟的時候，它自然會發生。

七、第七箇樣子——省力處便是得力處

本為生死事大，無常迅速，已事未明故，參禮宗師，求解生死之縛，卻被邪師輩添繩添索，舊縛未解而新縛又加。卻不理會生死之縛，只一味理會閑言長語，喚作宗旨，是甚熱大不緊。教中所謂邪師過謬，非眾生咎。要得不被生死縛，但常教方寸虛豁豁地。只以不知生來不知死去底心，時時向應緣處提撕。

提撕得熟，久久自然蕩蕩地也。覺得日用處省力時，便是學此道得力處也。得力處省無限力，省力處卻得無限力。這些道理，說與人不得，呈似人不得。省力與得力處，如人飲水冷煖自知。妙喜一生只以省力處指示人，不教人做謎子搏量，亦只如此修行，此外別無造妖捏怪。我得力處他人不知，我省力處他人亦不知。生死心絕他人亦不知，生死心未忘他人亦不知。只將這箇法門，布施一切人，別無玄妙奇特可以傳授。妙明居士決欲如妙喜修行，但依此說，亦不必向外別求道理。真龍行處雲自相隨，況神通光明本來自有。不見德山和尚有言：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈、空而妙。若毛端許言之本末者，皆為自欺。」這箇是學此道要徑底第七箇樣子也。

參禪的人或修行的人，本來就是要解決生死的大事，由於我們的生命隨時都可能出現無常，而自己最重要的事還沒有明白，所以到處去參訪、禮拜一些大師，求得解開生死的束縛。

但很可惜的是，有很多人被一些邪師們添繩添索，原來的束縛還沒有解開，又被加上了新的束縛。這些人不理會什麼是生死的束縛，卻只是去理會閒言長語，把這些閒談的話當成是禪宗的宗旨，認為是非常熱切的、不得了的要緊事。所以從佛教的觀點來看，這是邪師的過失和錯誤，而不是眾生不對。

如果希望能夠不被生死綁住，只有經常使自己的心空曠，不管任何人講了多少好聽的話，什麼都不要放在心上，而這便點出了為什麼要不立文字。只要用你自己疑惑「不知生來，也不知死去」的那一個心，時時向著應緣處去提，也就是時時用你自己的話頭，將這疑情提起來。

「應緣處」是我們稱為「本參」的話頭，也就是你自己專用的、經常用的、不斷用的那個話頭。時時將這個話頭提起來，只要提得熟練，時間久了以後，自然而然，你的心中會空蕩蕩地一絲不掛，什麼也不執著了。

只要嘗試用話頭，你會覺得這是平常生活之中可以用得上的，而且是非常省力的方法；當你覺得這是很省力、很用得著的一樁事，並且能在禪法上得到一點力量的時候，即是省力和得力。這是大慧宗杲禪法的特色。

所謂「省力」，是指你不必挖空心思去思索、去研究，而是很簡單地，只要放下所有的一切，專門用話頭就好了。根本不需要費什麼力，也不需要有多少學問，而且你隨時都可以提，任何人都可以提，這是多麼好的一種方法，所以是省力。因此，宗杲稱用話頭為用省力的方法，因為這不但是最省力的，而且也是最容易得力的，所以說「得力處省無限力，省力處卻得無限力」。

這些道理要說得讓別人懂很不容易，要把它具體呈現給別人也是沒辦法的，

省力和得力之處的體驗，如同喝水，只有喝的人知道那是冷水或是熱水。

大慧宗杲又說：「我妙喜在一生之中，只以省力處來指示給人，並不教人做謎語來揣摩或度量，而我也只是如此修行而已，除此以外，並沒有造什麼妖、捏什麼怪來賣弄。我妙喜的得力處，其他人是不知道的；我妙喜的省力處，其他人也是不知道的。生死心是否斷絕，其他人是不知道的；生死心是否忘掉，其他人也是不知道的。我只是把這個法門布施給所有的人，並沒有其他什麼玄妙的、奇特的東西可以傳授給別人。妙明居士如果確定要像我這樣來修行，那麼你只要依照我以上所說的去做，不必向心外再求些什麼道理了。」

宗杲接著比喻：真龍的所行之處，雲會自然地跟隨著，何況神通光明更是本來就有的。意思是你自己就是真龍，而所謂「神通」，這裡是指智慧的功能，也就是你的智慧和光明本來就有，好比龍到任何地方時，雲會跟隨著一樣。

德山和尚曾經有過這樣幾句話：「你只要心中無事，也不要有心於事，就會虛而靈、空而妙；即使像毫毛尖端的一點點語言，都是不應該有的，如果有的話，那就是自欺欺人。」這是學習禪法的門徑與門路。

這一段開示講了幾個要點：第一、修行人是以解脫生死之謎、生死之縛為目的，可是往往被一些老師們，用語言文字來說長論短，本來是想求解脫，

結果反而更加多了一層對那些語言文字的執著，成為自己生死的又一層束縛，亦即在原來的生死束縛之上，加上了更多的束縛。

很可能在大慧宗杲的時代，有一些自以為是的禪師，靠著講解禪宗的語錄，認為這樣就能夠讓人得解脫，因此宗杲認為那些是邪師。

第二、不要理會那些語言文字的道理，只要把心敞開，專門提起一句話頭。在提話頭之前，也許你的心中還有一些東西，提話頭之後，心中只有話頭，其他的什麼也沒有。這時候，愈提你愈覺得省力，當愈覺得省力的時候，這便是得力的時候。

第三、大慧宗杲一輩子教人修行，就是勉勵修行人用這麼省力的方法，而這省力的方法非常簡單，即是提起一句話頭。這是他自己的經驗，因為他用的是省力的方法，所以他得力了。但是，他是怎麼省力？怎麼得力？這些道理沒有辦法告訴他人，也沒有辦法呈現出來讓他人知道，只能告訴人們，用了這個方法以後，便會知道很省力，又因為省力，所以得力。

第四、在佛經及中國文化傳說中的龍，平常是在水裡，如果要到某處施雨，就飛上天空到那個地方，那裡就會下雨，因為雨是跟著雲走，而雲又是跟著龍跑的。這個比喻是說，只要你修行話頭禪法，心中只有一句話頭，其他什麼也沒

有，自然而然會有智慧的光明顯現出來，好比雲跟著龍，而智慧的光明，也會自然而然地跟著你修行話頭而顯發出來。

宗杲接著又舉出德山和尚的開示：心中不要有事，而事情也不從心中產生出來，你的心裡就能夠虛而靈。虛是沒有，靈是有功能，即是沒有任何東西在心中，但是有非常大的智慧功能與作用。然而，如果還有一點點什麼放在心中的話，可以說那都是在自欺欺人。

我在這裡要指出一點，佛法沒有要我們去追求或得到什麼東西，並且教我們不要依賴什麼東西。心外沒有可以讓我們依賴的、執著的，心內也沒有可以讓我們堅持的、保留的或珍惜的。如果到了這種程度，你才是真正的悟境現前，也唯有到了這種程度，才是無漏的智慧。

「無漏」是指不摻雜任何的自我在裡頭，而純粹是一種功能，這種功能應眾生而有，不因自己而有。對自己來說，智慧的功能是斷除煩惱，了脫種種的束縛；對他人、對眾生來說，是隨機施教、隨機應化，什麼樣的眾生，需要什麼樣的幫助，都可以因材施教、有教無類。

因為自己不需要設有什麼樣的立場，也不需要堅持什麼樣的立場，只是以眾生的立場為立場：任何一個眾生都有自己的立場，因此依眾生的立場及當時的狀況和需求，給予適當的幫助，這即是度眾生。若是自己預設了立場，一定要所有的眾生一下子全都變成跟自己一樣，那就不是有智慧的人了。

基於這樣的原因，站在我們的立場來看所有的宗教，會認為他們有其存在的原因和價值，而不會覺得所有宗教的人全都消滅了，只剩下佛教的時候，眾生才能得度。

■本書終

Table of Contents

聖嚴法師教話頭禪

(自序) 讓中華禪法鼓宗的教法更完整

(導讀) 最精要的話頭指南

第一篇 話頭禪法

壹、話頭禪的旨趣——金剛王寶劍、斷一切煩惱

一、話頭是什麼？——「金剛王寶劍」威力驚人

(一) 不可思議的話頭

(二) 常用的四種話頭

1. 念佛的是誰？

2. 未出娘胎前的本來面目是誰？

3. 拖著死屍走的是誰？

4. 什麼是無？

二、參話頭有什麼功能？——話頭能斷一切煩惱

(一) 除妄念

(二) 破本參

(三) 破重關

(四) 破牢關

貳、參話頭前的準備和認知

一、基本認識

(一) 憨山大師的六個原則

1. 不得貪求玄妙

2. 不得將心待悟

3. 不得期求妙果

4. 不可自生疑慮

5. 不得生恐怖心

6. 堅定的信心

(二) 話頭的層次

1. 念話頭

2. 問話頭

3. 參話頭

4. 看話頭

二、態度

(一) 初發心的態度

(二) 活在當下，全部身心用話頭

(三) 提起話頭就是修行

(四) 心念隨時隨地安住於方法

參、進入話頭禪法

一、要領

(一) 參話頭的方式

1. 緊的方式

2. 鬆的方式

(二) 話頭的正确問法

1. 認定一句話頭

2. 單提向上——觀、照、提

3. 身心放下、方法綿密

二、疑情

(一) 疑情是參話頭的著力點

1. 製造疑情的條件

2. 疑情起自生死心切

3. 疑情即是願力

(二) 疑情的保持與增強

(三) 從疑情進入疑團

三、兩種輔助的方法

(一) 空觀

(二) 放捨萬緣

四、日常生活中的用法——提話頭

第二篇 象岡話頭禪十開示

〈第一天：晚上（報到日）〉放鬆、欣賞、體驗話頭

- 一、話頭威力與虛空等量
- 二、放鬆身體，體驗呼吸
- 三、以度假的心情、欣賞的態度禪修

〈第二天：上午〉公案與話頭的用法

- 一、以參公案去執著、破煩惱
- 二、公案的關鍵句——話頭
- 三、安定身心用話頭

〈第二天：晚上〉《六祖壇經》：修持一行三昧

- 一、天台宗四種三昧
- 二、以直心修一行三昧
- 三、以一行三昧用話頭

〈第三天：上午〉話頭的應用與修持

- 一、動靜語默修話頭
- 二、用話頭取代妄念、製造疑情
- 三、疑情起於對佛法和自己的信心

〈第三天：晚上〉《六祖壇經》：以直心用方法

- 一、直心是超越主觀與客觀
- 二、悟道場、耕心地、居淨土
- 三、直心投入，不起疑心

〈第四天：上午〉禪修的基礎

〈第四天：晚上〉《六祖壇經》：定慧一體、定慧同時

- 一、動中修定、境上鍊心
- 二、用佛的智慧與觀念指導自己

〈第五天：上午〉話頭的四個層次（一）：念話頭、問話頭

- 一、參話頭不用想像
- 二、話頭的四個層次
 - （一）生死心切念話頭
 - （二）鏗而不捨問話頭

〈第五天：晚上〉《六祖壇經》：自見本性，無有差別

一、法無頓漸，人有利鈍

二、深種善根，用心經營

三、悟境的層次

四、人身難得，把握修行

〈第六天：上午〉話頭的四個層次（二）：參話頭、看話頭

〈第六天：晚上〉《六祖壇經》：無念為宗、無相為體、無住為本

一、修行的次第——無念、無相、無住

二、著力於有相，以達成無相

三、當下即知無相，才是智慧

四、於念而不念，念念是無常

〈第七天：上午〉見性即是見空性

一、斷見與常見都是邪見

二、當下體驗「苦、無常、空、無我」

三、「人無我」、「法無我」，出離一切法

四、覺悟空性，智慧反應

〈第七天：晚上〉《六祖壇經》：勤修無念、無相、無住

一、「無念、無相、無住」是整體的

二、無念是離念，有念不執著

三、無住是念念遷流皆不住

四、虛空粉碎，大地落沉，法身現前

〈第八天：上午〉修行佛法的次第

一、修行的五個階位

二、善根顯發，六度起修

三、話頭修行即調心四層次

〈第八天：晚上〉《六祖壇經》：念念時中，不住一切法

一、是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？

二、念念不住，連一念都不要住

三、活用方法，不死在方法上

〈第九天：上午〉解行並重，活出佛法

一、參話頭如爬玻璃山

二、見緣起即見法，見法即見空，見空即見佛

三、將佛法與生命結合

四、一門深入，修行實踐

〈第九天：晚上〉《六祖壇經》：見聞覺知，不染萬境

一、離一切相即為無相

二、不染一切境，名為無念

〈第十天：上午（圓滿日）〉以自身修持感動他人

一、日常生活提話頭

二、保持禪修期間的生活習慣

三、以慈悲心自利利人，用慚愧心懺悔奉獻

四、菩提心是慈悲，出離心是智慧

五、以感恩心發願與迴向

第三篇 〈宗乘七箇樣子〉講要

一、第一箇樣子——道由心悟，不在言傳

二、第二箇樣子——自家寶藏，何假外求

三、第三箇樣子——常存生死心

四、第四箇樣子——離文字、語言、分別相

五、第五箇樣子——但向生死交加處看話頭

六、第六箇樣子——道無不在，觸處皆真

七、第七箇樣子——省力處便是得力處