



安
祥
禪

第一集

耕雲先生 禪學講話

安祥禪 第一集 目次

安祥之美	1
一、安祥是什麼？	1
(一) 安祥是法的現量	1
(二) 安祥是禪的生命	1
(三) 安祥是正受的實證	2
(四) 安祥是最高生活藝術	3
(五) 安祥是永不枯竭的幸福泉源	4
二、如何才能獲得安祥？	4
(一) 唯求心安	4
(二) 宰制官能 懲治我欲	5
(三) 窮理徹源 識心達本	6
(四) 如法精進	8
三、安祥的美好	8
(一) 安祥能使人充滿生命的活力	9
(二) 安祥堪報不報之恩	9
(三) 安祥可以奉獻心力 享受人生	9
四、何以失去安祥？	9
(一) 惑於感官 逐相而沉	9
(二) 突出自我我欲 背離責任義務	9
(三) 偏離正法 遠離中道	10
五、失去安祥的後果	11
(一) 生命失去源頭活水	11
(二) 百病從心生	11
六、如何保持安祥？	13
(一) 反觀自心 正確認知	13
(二) 停止尋覓 守本真心	13
(三) 揚棄錯誤 不斷修正	14
(四) 即知即行 解行相應	14
七、結語	14
禪的認知與修學	16
一、前言	16

二、禪宗的特色、作略和風格	16
(一) 打牛 打車	16
(二) 俱胝一指禪	17
(三) 臨濟三頓棒	18
(四) 丹霞燒木佛	20
(五) 唯我獨尊	20
三、宗教的種類	21
(一) 理智的宗教	21
(二) 情感的宗教	21
(三) 肉體的宗教	22
(四) 拜物的宗教	23
四、禪是什麼？	23
(一) 禪超越宗教與哲學	23
(二) 禪是心的原態、生命的共相與永恆相	24
(三) 禪的基本內涵是正見加正受	25
(四) 禪的修持要領是無念、無相、無住	25
(五) 禪的基本精神是自尊自重	26
五、安祥是什麼？	27
(一) 安祥是正受的體現	27
(二) 安祥是禪的生命	27
(三) 安祥是定慧圓明的證量	28
(四) 安祥是法的現量	28
(五) 安祥是生命的源頭活水	28
六、什麼是安祥禪？	29
(一) 安祥禪的起源	29
(二) 為什麼要提出安祥禪？	29
(三) 安祥禪的特點	30
(四) 如何修學安祥禪？	31
(五) 為什麼要提倡安祥禪？	31
七、什麼人最契合修學安祥禪？	33
(一) 關心生死苦樂問題的人	33
(二) 追求生命永恆的人	34
(三) 光明磊落 只求心安的人	34
(四) 迎風屹立 逆流而上的人	35
八、獲得安祥的最有效方法	35

(一) 去垢	35
(二) 止惡	36
(三) 究理	36
(四) 明心	36
(五) 管帶	36
九、結語	36
修心訣	38
一、為什麼要修心？	38
二、真心被埋沒、失落的原因	39
(一) 心為形役	39
(二) 與世浮沉	39
(三) 積業成障	39
(四) 逐相而迷	40
(五) 隨想入陰	41
(六) 作繭自縛	41
(七) 瞞心昧己	41
(八) 言多必失	42
三、如何拾回自己失落的心？	42
(一) 知心	42
(二) 制心	43
(三) 常惺	44
(四) 能捨	45
四、修心法要	45
「信心銘」直解	48
一、禪是什麼？	48
二、禪的架構	49
三、參禪的目標	50
四、禪的歧途	50
(一) 野狐禪	50
(二) 葛藤禪	50
(三) 文字禪	50
(四) 口頭禪	50
(五) 狂禪	50
(六) 枯木禪	51
(七) 邪禪	51

五、「信心銘」的特色.....	51
六、「信心銘」直解.....	51
禪者的立德、立功、立言	58
一、立德.....	58
二、立功.....	59
三、立言.....	59
四、禪者的使命.....	60
「般若波羅蜜多心經」淺解.....	61
一、經名解釋.....	61
二、般若性質.....	62
(一) 實相般若.....	62
(二) 觀照般若.....	62
(三) 方便般若.....	62
三、經文淺解.....	63
四、咒文音義.....	72
「證道歌」淺釋	73
杜漏.....	89
一、什麼是修行？.....	89
二、修行的前提.....	89
(一) 唯求心安.....	89
(二) 打成一片.....	90
三、漏與杜漏.....	90
不二法門.....	94
一、對不二法門的認知.....	94
(一) 自他不二.....	94
(二) 色空不二.....	96
(三) 死生不二.....	96
二、不二法門的修學要領.....	97
(一) 解行不二.....	97
(二) 理事不二.....	97
(三) 苦樂不二.....	98
三、證入不二法門的方法.....	98
(一) 能所不二.....	98
(二) 定慧不二.....	98
(三) 體用不二.....	99

(四) 心法不二.....	100
四、禪是不思議的「不二法門」.....	100
牛的禮讚.....	102
一、人生的理念.....	102
二、牛的德性.....	102
三、牛與佛教.....	103
四、牛與禪宗.....	103
五、釋「牧牛圖頌」.....	105
(一) 尋牛.....	105
(二) 見跡.....	106
(三) 見牛.....	106
(四) 得牛.....	106
(五) 牧牛.....	106
(六) 騎牛歸家.....	107
(七) 忘牛存人.....	107
(八) 人牛俱忘.....	107
(九) 返本還源.....	108
(十) 入廛垂手.....	109
六、結語.....	109
禪、禪學與學禪.....	111
一、禪與中華禪.....	111
(一) 全稱的禪.....	111
(二) 特稱的禪.....	111
(三) 中華禪的宗旨與特色.....	111
二、禪學與學禪.....	114
(一) 禪是一種學問嗎？.....	114
(二) 禪是什麼學問？.....	115
(三) 禪學的指標——窮理 研幾.....	117
(四) 學禪的寶典——「金剛經」「六祖壇經」.....	117
(五) 為什麼學禪？.....	119
(六) 怎樣學禪？.....	120
三、禪的開悟.....	123
(一) 悟有深淺.....	123
(二) 悟後起修——言所悟 行所言.....	125
(三) 修行的歷程.....	125

四、禪稗	127
五、禪者的心懷	128
六、禪者的生活	128
七、結語	129
談心.....	130
一、知心	130
二、法心	130
三、悟心	131
四、修心	131
五、傳心	132
六、結語	133

安祥之美

~一九八五年七月廿一日講於台北市

安祥之美，是在說明安祥的美好，當然也包含對安祥的讚美。

首先要辨明的是什麼叫做安祥？

一、安祥是什麼？

我們可以分幾點來說明：

(一) 安祥是法的現量

什麼是法的現量？法有「現量」和「比量」，「比量」就是藉思想、文字、邏輯推理而產生的一種形式，也就是靠慎思、明辨來了解、說明「法」，這就是「比量」。如果我們無須透過慎思、明辨，而當場將「法」和盤托出，直接感受，這就是「現量」。

何以見得「安祥是法的現量」？因為「法過語言文字」，法是超越了語言文字的。超越語言文字的法是什麼呢？就是法的本身、法的本體，也就是由語言文字、思惟、辨說中昇華出來的法的實質。由此我們可以知道：「所謂『法』，是很難理解的。」法是什麼？大家說它是真理。真理是什麼？真理是原本如此的。原本是個什麼？原本沒有四萬個已發現的銀河系，沒有太陽系，沒有地球，沒有生物，也沒有人類。原本的法，是在三千大千世界形成以前就存在著的，這才是真實的法。這個超越語言文字的法是什麼呢？它的當體就是安祥。

我們為什麼說「法是超越語言文字的」？因為語言文字盡最大能力表達，充其量只是相似，並不全等。而每個人的見解不同，每個人的資質不同，所以佛經上有盲人摸象之喻——有的人摸到耳朵，說它像把扇子；有的人摸到肚皮，說它像個大鍋；有的人摸到腿，說它像根柱子；……都不一樣，都不能窺見全體。

(二) 安祥是禪的生命

法是原本如此的，而安祥是法的現量，因此安祥就是禪的生命。

古人參禪學道，走遍百城煙水，所謂「芒鞋踏破嶺頭雲」——不辭千山萬水，不辭辛勤跋涉，來追求法的究竟。追求的是什麼法呢？絕不是什麼道理。真實的是原本的，原本就沒有什麼道理，他所能獲得的只是一種安祥的心態，所以安祥才是禪的生命。

我們閱讀禪宗典籍，二祖見初祖最吃緊的一段對話，就是「我心未寧，乞師與安」。

初祖說：「拿心來！我替你安。」

二祖愣了一會兒說：「心，根本就找不到。」

初祖說：「是這樣的話，我已經替你安頓好了。」

這段對話在禪宗來講，非常重要。人為什麼要求法呢？求法的基本目的就是「求心安」。

人，不管他物質生活充實或貧乏，只要他心裏非常安祥，就是在過著幸福的生活。不管他是處在什麼樣的地位，過著什麼型式的生活，如果心裏紊亂不安，這種生活就無

異是對生命的一種煎熬。我們看禪宗的典籍，像六祖腰墜石頭踏碓舂米（碓，現在鄉下還看得到，都市就只有碾米廠了），甚至有的人苦參苦學二三十年，他們所追求的是什麼呢？絕不是追求神秘。因為真理是普遍的，普遍的就是一般的，一般的就不是特殊的，可知神秘絕不是真理。他追求的既不是神秘，又不是理論，是什麼呢？就是內心的安祥。

人有了安祥的感受，才是生命的真正享受，也才是真正在享受生命。所以唯有內心的安祥，才是禪者所尋覓、追求、殫精竭慮、瞬有存、息有養、精勤保任的無價奇珍。

(三) 安祥是正受的實證

什麼叫做正受？正受是佛經上的名詞。如果我們把它用通俗的話來說：「所謂正受，就是正確的感受。」

我們生命的所有感受，百分之九十九是不正確的。因為不正確，才使我們的心不安寧，使我們生活得矛盾、無奈，很亂、很苦。

何以我們的感受大多不正確呢？所謂的「感」，是依賴感官，感官就是眼、耳、鼻、舌、身、意。靠著我們的眼、耳、鼻、舌、身、意的感知，面對色、聲、香、味、觸、法的六塵，在繽紛幻象當中，我們所認知的，我們所觀察的，都不是實在的東西。有的是一種幻象，有的是過眼雲煙，有的是因為我們的心態不正確而扭曲了外在的形象。所以我們沒有活在正確的感受裏，因此我們也沒有得到過人生的真實受用。

如果一個修行者苦行了幾十年，而沒有得到人生的真實受用，那不是太冤枉了嗎？我們看指月錄，有位香林遠禪師臨到圓寂的時候，很高興地說「老僧四十年才打成一片」，也就是說「雖然花了四十年的工夫，終究得到真正的受用啦！」

真正的受用是什麼呢？絕對不是出門有轎車，回家有全電氣化的生活享受，飲食可以食前方丈、滿漢全席，絕對不是指這個。你再有錢，給你兩客十二盎司牛排，你也吃不下去，勉強吃下去，你就要找醫生了。可知物質的滿足並不能填補生命的空虛，顯然這並不是學法所追求的目標。佛法所追求的真正受用，就是正受。那麼，正受又是什麼東西呢？那就是一種「沒有憂慮，沒有恐懼，沒有私欲，沒有攀緣，沒有矛盾，離開一切執著、一切相對」的調和、統一的心靈狀態。什麼叫做正受？正受就是一種統一、調和的心靈狀態，也即是真正修行者的真實受用。

心靈的統一、調和，非常難。如果我們心裏不調和，紊亂得很，即使是在美好的環境裏，也不能夠去領會、享受。因此「心靈的統一」應該是我們修行的根本目標，為什麼呢？因為就一般情況來說，沒有一個人的心靈是統一的，除非我們對自己下過一番自我認知的工夫，而能到達一切事、一切理、一切眾生的源頭處，否則的話，對自己的心靈，也不會察覺、發現是不統一的。你認為你的心靈是統一的，你認為你的人格是完整的，各位！實際上，你我大家的人格都是破碎的，心靈是分歧的，意識是多頭的。這話怎麼講呢？你明明想做這件事，再過幾分鐘你又不做了，你自己就反對你自己，你第二個意見否定你第一個意見；明明理智告訴你這樣做才對，但是你的情感告訴你不要這樣做；明明理智告訴你這件事是壞的，這個人是不可以接近的，但是你的情感鼓勵你、逼

迫你、慫恿你，要你去接近他、去親近他；我們的心前一刻是喜悅的，後一刻是沮喪的。由此可知，我們的心靈沒有得到過真正的統一。

天下所有偉大的事業，都是在統一的心靈下完成的。如果我們不能做到心靈的統一，那就不可能發揮出生命的潛在力量；不能發揮潛在的力量，就是自己埋沒自己——在大部份時間、大多數的事務裏，不是別人限制你，而是你自己埋沒了自己。所以安祥就是一種心靈統一的狀態，就是佛經上講的「正受」。

正受，除了可以用「心靈的統一、調和的狀態」說明以外，也可以用「突破業障以後的心靈覺受」來解釋。

什麼叫業障？我們從出生到現在所有的思想行為的總和，就叫做「業」。

佛陀說「眾生皆有佛性」，為什麼我們見不到佛性？真理是普遍存在的，乃至於莊子說「道在屎尿」——不因為有大小便的地方就沒有真理；既然如此普遍、如此現成，為什麼看不到？就是因為有障。什麼障？業障。業障不能說是好或是壞，只能說它是一個事實，它是你從出生到現在，生活、行為、想念的總和。這種「業」是如何形成的？它是由於「對外界事物的認同」、「對於意識素材的聯想」、「由自我出發的所有消極性的、破壞性的情緒的發露」。由於它與真實不同質，所以即便無法再見到真實，因為整個的業是虛假的東西，以虛假的東西去窺探真實，是不可能的。我們只有突破了業的障礙，才有可能見到真實。所以我們時常說「人應該反省」，靠著反省，對於「如何形成自我人格」徹底瞭然以後，就有突破業障的可能。當我們把業的障礙突破了，我們就能清清楚楚、明明白白地見得到生命的真實，然後我們才能得到真實的受用——安祥。

(四) 安祥是最高生活藝術

無論任何學問、任何法則，倘使脫離了人生，它就不再有任何意義。雖然安祥是禪的生命、是法的現證，但它也是人生的最高生活藝術。

說到藝術，它的最高境界就是真、善、美。我們想一想：「在這宇宙中有什麼東西是最真的？」向外找，我們找不到。說到「真」，就離不開「純」，所謂「純真」，這地球上有沒有純真的東西呢？有！如果我們真要去追求純真的話，向外找是找不到的，只有反求諸己才行。

當我們把內心變得調和、統一，離開一切相對，揚棄一切二元的概念，放棄由業力形成的自我，這個時候，我們的心是絕對安祥的。一顆絕對安祥的心，它是至真的，因為它沒有虛假，它沒有二元的東西，它也沒有邊見，它超越一切，如果勉強形容，那就是「我覺故我在」。所以唯有安祥的心態，才最純真，才是至真；也唯有安祥的心態，才是離諸相對的至善。我們講「善，就是好」，至善就是頂好。什麼東西頂好呢？唯有「離開一切相對，離開所有二元」的概念之後，所呈現的那種安祥的心態，才算頂好的至善。

安祥的心態是至美的，這可從兩方面來講：

(1) 是感覺之美：一個人當他內心秒秒安祥的時候，沒有想像、沒有煩惱、沒有相對、超越時空，這種感覺是非常美好的，也就是大涅槃經所講的「常、樂、我、淨」——

永恆的美好，永恆的純潔，永恆的自覺，永恆的安祥。

(2) 是感受之美：有些人他自己懷有病態的心理，因為心裏有陰影，看萬事萬物都陰森、都醜惡、都黯淡、都晦澀。但當他把心調和得非常安祥的時候，他就會發現「原來一切是這樣美好」，不但一沙一世界，而且是觸目菩提——萬物入眼都是真實而美好的。

我們以至真、至善、至美的心，而活在這個現象界，當然是最高的生活藝術。我們能夠如此活，生活對我們來說，才充滿生之喜悅，才是生命的享受，生活也才不再是對生命的懲罰。倘使生活中缺少了安祥，而懷著挫折、無奈、懷疑、恐懼、憂慮的心態去過活人生，那生活對生命來說，毫無疑問就是一種懲罰了。所以我們只有活在安祥裏，才是真正的享受人生。

(五) 安祥是永不枯竭的幸福泉源

什麼是真幸福？內心安適，仰俯無愧。從一天到一年，從一年到一生，都能夠仰俯無愧，心安理得，活得很踏實，秒秒感受安祥，活在至真、至善、至美當中，這才是人生的最高幸福。

人若讓內心不安，幸福便無從建立。左傳上有個諸侯楚武王荆尸跟他太太鄧曼說「余心蕩」——我最近心亂得很，安定不下來，心裏非常煩亂。他太太說「王心蕩，王祿盡矣」——你既然失去內心的安祥，你所擁有的一切也將會喪失了。隔了沒有多久，楚武王果然去世了。所以只有活在安祥裏，才是真正的幸福；人若能生活在安祥的心態裏，就擁有了永不枯竭的幸福泉源，幸福就會永遠追隨著你。

由以上各點可以知道：

安祥是正受

安祥是三昧耶

安祥是真如

安祥是本心的現量

安祥就是摩訶般若的發露

我們為什麼一開始就不用這些名相？因為研究佛法最感苦惱的就是被名相所困擾，擋住了我們的視線，讓我們看不到真實義。

我們瞭解了「安祥是什麼」，就可以進一步討論：

二、如何才能獲得安祥？

(一) 唯求心安

每個人有他不同的理念，叔孫豹主張人生三不朽——「立德、立功、立言」，這是他的生活理念；李白的秉燭夜遊，是他的生活嚮往。有些人追求物質的享樂，有些人追求功業的不朽，有些人活在蠅營狗苟、莫名其妙的自我迷失中。這些人，不管他是為了不朽的功業，或者是為了人生的享樂，在相對的二元的心態下，是不可能獲得安祥的。唯有摒棄私欲、功利，全心追求心安，才是追求解脫的正確理念。如果你不追求心安，你又怎麼能擁有安祥？

如何才能得到心安呢？那就要做到「為而不有，善而不居。」

什麼是「為而不有」？我們每個人都必須努力工作，都必須有自己的正業。我們努力追求良好的工作成果，但卻不必因為自己沒有得到相對的報酬而失望，也就是禮運篇講的「力，惡其不出於身也，不必為己」。我們每個人追求的應該是貢獻自我的機會，而不是自我標榜、自我功利，我們抱著這種心態去工作，就是「為而不有」——我們努力創造，但是並非為了自己佔有更多。

什麼是「善而不居」？我們做了一件很完美的事情，但我們勿須沾沾自喜；我們做了一件別人做不到的事情，我們不要有優越感。能夠如此的話，我們就會活得無愧無怍、心安理得，就能夠得到內心的安祥。

有很多人，有了貢獻，沒有得到相對的報酬，就充滿了牢騷、抱怨，而破壞了內心的平衡。有些人品學兼優，不被重視，就感覺有一種被遺忘、被冷落、被否定的落寞感，像屈原就是這樣。這樣的人，他絕對活不下去，活在自憐裏的人，那多悽慘，當他撐不下去的時候，最後必定是自己毀滅自己。所以我們要獲得安祥，首先就是要有「只求心安」的生活理念與生活態度。

(二) 宰制官能 懲治我欲

為什麼要「宰制官能」？我們為什麼會迷失？事實上我們成長的過程，就是我們迷失的過程。這話怎麼講？隨著我們的成長，也加深了我們對外在事物的認同，我們隨時受感官的支配：看到美好的事物，我們歡喜；看到不順眼的東西，我們厭惡；環境調和的時候，我們高興；到了環境低潮，產生一種壓抑感的時候，我們就會憤怒，或者就會悲觀，乃至沮喪；這都是說我們在受制於官能的支配。我們有個消化器官，拚命地覓食，覓食是合理的本能，是對的；但是覓得食物，還希望食前方丈，就墮落為官能的奴隸了。

不管是經濟蓬勃或蕭條，我們看台北每條馬路上的許多餐館，除非你事先訂座，倘若到了吃飯的時候才去吃，多半是沒有位置給你坐，「對不起！明天請早」。人們物質欲望的氾濫，已經充分地反映出精神生活的貧乏及心靈的沉淤。這是一個很可怕、很可悲的現象，絕不是我們在杞人憂天。

什麼叫「懲治我欲」呢？一個人的合理欲望是人類進化的動力，我時常說：「如果我們的老祖先都滿足於住鳥窩、住山洞、披獸皮的話，我們到今天也還會是那樣。因為我們的老祖宗有了改善生活的願望，所以一代一代地把生活品質提昇。」合理的生活欲望，不是罪惡，但是超出範圍的私欲擴張，倒真是罪過了。

在我們閱讀歷史中，一個朝代的崩潰、一個國家的滅亡、一個社會的腐敗，以及若干史前文明國家的沉淪，是被什麼毀滅的？無他，只是私欲。私欲不僅可以污染社會人群，腐蝕一個國家，而且當它擴展到極點時，它便會毀滅掉整個人類。

所謂私欲，它包含了佔有欲、支配欲、領袖欲，還有自我保存。自我我欲的極點——「白天怕人，晚上怕鬼」，這樣活著，實在很苦，而歷史上的英雄豪傑多半是這類膽小鬼。

我們擁有感官，並不是罪惡，感官只不過是我們生活必須的工具，是我們的附屬，但是我們要宰制它，不要讓它支配、牽制了我們才對。所謂「非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動」，能夠做到這些，就會如王陽明所講的「天君泰然，百體從令」了。假如你有感官，而你又由它牽著鼻子走，那你這個人活得很慘，你不可能活得自由自在，也不可能獲致安祥。

欲，是無底之壑，永遠填不滿。所謂權勢、物質、虛榮，既不真實，也不永恆，它只能構成對你生命的污染、煎熬、懲罰，使你迷失，使你發狂。所以你必須控制它，讓自己活在合理的欲望中，也就是說「我們肚子餓了有東西吃，冷了有衣服穿，有房子可以遮避風雨，就已經足夠了」。進一步，「如何不忝此生？」——不要把這個寶貴的生命浪費掉，如何反省自己？如何淨化自己？如何使自己確確實實地認知自己？這是獲得安祥的第二個條件。

(三) 窮理徹源 識心達本

什麼叫「窮理徹源」？你追求真理，若跟螃蟹一樣橫著走，這樣的話，道理就多得很。等你眼睛一閉，離開人間的時候，道理還沒搞清楚，依然要做個糊塗鬼。所以你要找道理，一定要找到道理的源頭——道理從哪裏來？「水有源、木有本」，道理的源頭在哪裏？你必須窮追到一切事、一切理的源頭，才算了事。「智者不惑」，你若想斷惑，就必須把道理搞清楚；你若想真正搞清楚，就不單是要找到了道理，還要找到所有道理的「始祖」，那你才可能斷惑。人斷惑了以後，就不再有疑惑、不再有疑問、不再有無知，所以他就心安了。「心安，則吉祥」，他就安祥了。

為什麼要「識心達本」？要知道每個人都有心，而每個人的心都是三心二意、多頭馬車、自相矛盾、互相牽制，沒有辦法讓心靈統一，讓生命潛力集中發揮，沒有辦法表現出自己的價值。而你這一生也就這樣窩窩囊囊、糊糊塗塗地被徹底埋沒了。

什麼是「你原本的心」？我們為什麼要「識心達本」？因為所有理性的學問都公認「真實的是原本的」——只有你那個原本的心，才是真實的心、永恆的自己。所以你要努力「認識自己」，自己尚不認識，認識別人是沒有用的。

一個自我迷失的人，做什麼事都不會成功，所以人首先要「認識自己」。而認識自己，自己生命的本質就是「心」，「心」不是你的表層意識——由眼、耳、鼻、舌、身、意對色、聲、香、味、觸、法所感知、所累積的這一層法塵。你如果認為你現在的分別心是你，那你是認賊作子，終歸無常；如果你說你現在的分別心不是你，你又在自我否定。這個問題很麻煩！你若說這個表層意識不是你，無風不起浪，它從什麼地方來的？又憑藉什麼存在？「煩惱即菩提」——沒有菩提，連煩惱你也不會感知。一塊石頭，它能感受煩惱嗎？必定你有覺性，你才感受得到煩惱。所以你若追求自我，首先便要認識自我；認識自我，就是認識自己的心，認識「聖主」未曾蒙塵以前的原本真心。能夠做到這一點，你就能夠得到安祥。

為了說明這個條件是必要而且是足夠的，我可以跟各位講：「很多人聽說別人開悟，總認為這個傢伙一定是悟出來一套大道理——一套『放之四海而皆準，百世以俟聖人

而不惑』的真理。實在說，沒有這回事。誰若是因開悟而講出一篇大道理來，那這個人是神經病。」

有人說這個傢伙開悟了，大概有了神通變化。我告訴各位：「真實的是原本的——原本沒有人、沒有神、沒有佛，神通從哪裏來？神通也不是真實的。」

那麼說這個人悟了，悟了個什麼東西呢？很簡單，所謂的「悟」，就是「窮理徹源、識心達本」，也就是說，當下一切問題、一切問號統統消失，統統不見了，一切煩惱、一切業障統統瓦解冰消了，而當時自己生命所唯一擁有的只有兩個字：「安祥」。如果不是這樣，那就不是真悟。

各位！假如你在打坐的時候胡思亂想，想出了一篇大道理，你一拍腿，跳起來說：「我悟了。」那你要小心一點兒，小心走火入魔啊！真正大徹大悟了，能得到什麼？也只不過是得到了「安祥」而已。

那麼，如何才能夠「窮理徹源、識心達本」？這八個字，說起來簡單，做起來要有方法才行，方法不對，就沒有效果。如何才能夠「窮理徹源、識心達本」？有兩句話：第一句話是「致虛極，守靜篤」，第二句話是「守本真心」。

什麼叫做「致虛極」？我們所看到的一切，總感覺都是實在的；山是山，水是水，統統實在。我們既然認同一切實在，我們便只能活在相對的生活中，我們那個絕對的心靈就被壓抑了。必須過活得非常虛，不但虛，而且虛到極點，走在地上好像走在海綿上一樣（開悟前會有這種感覺）！

靜篤，不但要靜，要靜到極點，否則便是「萬法本閒，唯人自鬧」了。

有人說這是執著，很多人認為：你看！又「致」，又「守」，這都是動詞，都是有為法，都是執著。你若這麼看，你根本不懂佛法。佛法是「不住無為、不盡有為」的——有為，而不執著有為，才是無為；無為，而執著無為，就是有為。所以唯信能入。

你要能夠虛，儘量地虛。你打坐打得很好，有人吵了你的安寧，你就發脾氣，這證明外在的一切在你心裏是實在的，對你來講，是兩個；佛法是不二法門，你到處都是兩個乃至多個，與修行絕不相應。所謂「外門閉、內門開」，這是修密宗閉黑關的著眼點。所以修行人一定要虛，要虛到極點；不但要靜，要靜上加靜。這樣的話，才比較容易相應。

什麼叫「守本真心」呢？五祖弘忍大師最上乘論裏一再說到這四個字——守本真心。

剛剛修行的人，唱高調說要自在、要灑脫、要無我，說俏皮話、嘴巴滑溜是沒有用的，見了閻王，你那一套一點都用不上；而觸境遇緣煩惱重重，你又莫可奈何。所以從達摩大師到五祖都是倡導觀心的；以後雖然很少用觀心的詞句，本質上也離不開觀心。觀心有三個階段：

第一階段：由反省而觀心。學佛法都是要先反省。學任何一個法門，都是先反省懺悔，否則障不除，不能相應。先在反省的時候觀心，可以幫助你認識自己——你究竟是個什麼樣的人？在座的包括我，都認為自己是個好人，自己是個完整而統一的人，自己

是一個非常善良的人，自己是一個言寡尤、行寡悔、可以無大過矣的人，其實，絕對不然。如果認真反省一番，就會發現「自己根本不是個人」。如果承認過去所做、所為、所想，根本不是人，接近沒有進化的動物；然後勇於面對自我，才可能做到真實的懺悔，才會獲得實質的進步。如果不能夠勇於面對自我，永遠保持那種虛偽的假象，誰也救不了你。所以第一步要觀察「自我是個什麼？」

第二階段：使每一念都不要漏過。萌生一念，自己立刻知道，而自己始終用最客觀的立場，來批判自己的念頭。這個念頭太不好、太黯淡，就自己打自己耳光，乃至於說話、做事，都要觀察自己的念頭，不讓念頭自由活動。如果我們要思惟一件事——有目的的思惟，應集中心力去思惟它，那叫「正思惟」；如果我們不需要思惟任何事時，不要讓念頭像無韁之馬，自由奔馳，否則就會攪亂了心地。

第三階段：要觀察「念從哪裏來」。明白「念從哪裏來」，就可能找到自己原本無念的真心。找到了無念的本心，就要守住它，「守住」才不會迷失於妄想與認同之中。

哪個是無念的本心呢？記得十幾年前，我在東引服務時，有一天在禪定中得到了幾句話（為什麼說得到呢？這不是書上看到的，也不是我自己的創意）。這幾句話是「以子之心，覺子之覺，以子之覺，覺子之心。覺者是心，是心自覺，覺心不二，允稱正覺。」這幾句話極為究竟，它給我的啟示是什麼呢？「覺者是心，是心自覺」，不是覺到外面，也不是外面覺進來，套用笛卡兒那句話的模式——我「覺」故我在。

觀心觀到最後的階段，就是「我覺故我在」，就是「守本真心」。你守著你的心，它才不會亂跑；你守著你的真實的心，「真實的是原本的」，守原本的本心，就是守「真如」。後來禪宗的子孫看了這個「守」字，覺得用得太拙，其實「拙」就是大智慧。你若能夠守你原本的心，那就是守摩訶般若，也就是以後講的「保任」，名詞雖然不同，它的含意完全一樣，而我認為「守本真心」更明確、更積極。

(四) 如法精進

「如法」就是照著佛經上所說的方法，照著師父教導的方法。什麼叫做「精進」？精者不雜，進者不退。不要摻雜，不要五光十色、五花八門都弄進去，要一心不二。佛陀說「制心一處，事無不辦」，你要精進，殫精竭慮，只有這一件大事。古人說：「大事未明，如喪考妣；大事已明，如喪考妣。」這話很值得玩味：大事沒有搞清楚，好像死了爹娘一樣；大事搞清楚了，又像死了爹娘一樣。這個滿好玩的，只可意會，不可言傳，所以要精進。

安祥是由心安無愧得來的。

安祥是由保持合理的欲望，不放縱私欲得來的。

安祥是由證得宇宙人生的真實得來的。

所以我們得到安祥以後，就會活得踏實、活得瀟灑、活得自在、活得無罪一身輕。

剛才我們說到「什麼是安祥？如何才能獲得和擁有安祥？」我們現在就要說「安祥有什麼用？有什麼好處？」現在就要討論「安祥之美」了。

三、安祥的美好

(一) 安祥能使人充滿生命的活力

一個擁有安祥的人，身體自然健康，疾病減少，相好莊嚴（相貌美好又莊嚴）。真正學禪而上路的人，連相貌都會改變。大家如果在老朋友當中互相觀察，將會發現有人已經把內在的安祥之美發露到表面上來了，而表現出清雅脫俗，當然他的生活也必然充滿幸福、和諧，使人感到和藹可親，堪能信賴。因此他的人生便非常通暢，障礙自然減少，合理的欲望都會實現，正確的努力也會成功，而且可以消千災於無形，遏百難於未萌。一切災難都有原因，沒有災難的因，就沒有災難的果。所以對於一位秒秒安祥的人來說，千災不會降臨，百難不會萌生，整個人生活得瀟灑自在，大吉大利。

(二) 安祥堪報不報之恩

一個擁有安祥的人，每一秒鐘都散發著他生命的光輝，構成他生命的磁場，進入他生命磁場的人，立刻感覺到安祥——心浮氣躁的人感覺到一陣清涼；忿恨不平的人感覺到無比溫馨；煩惱痛苦的人感覺到非常舒暢；心灰意冷的人感覺到極大鼓舞。在你有生之年的活動半徑中，到處散播出燦爛的心光，到處散播出安祥、和諧的靈氣。雖然你無心以有為法報四重恩，但是你已經報了，這就叫做堪報不報之恩——不用報恩，已經報恩了。

如果我們每個人都能夠散播安祥，我們的社會就是個祥和的社會；我們人人散播安祥，我們的國家就是一個富強康樂、所有邪惡勢力無法侵害的國家。

我們要報親恩、報國恩、報天地恩、報眾生恩，就必須保持內心的安祥。當我們內心固定了安祥的時候，可以使七代祖先超昇。安祥既然是這麼美好，當然值得我們拚生命的全力去追求、去獲得、去保有。

(三) 安祥可以奉獻心力 享受人生

一個安祥者，他的心是統一的，他的心力是集中的，當他進行正思惟時，是鋒利無比的，他具有最高的創造力。一個人到了心靈安祥的境地，如果他有一個疑問，而肯不停地用安祥心去思考，不要兩三天就會得到一個嶄新的答案。他對國家、對人群、對社會都能夠提供卓越的貢獻，而不會是社會的包袱，不會給社會帶來負值。

他每一秒鐘都活在安祥裏，他沒有不滿、沒有懷疑、沒有嫉妒、沒有牢騷、沒有抱怨、沒有忿怒、沒有恐懼，所以他是活在滿足中，他的人生是享受的人生。

四、何以失去安祥？

說到這裏，我們要討論：何以太多的人失去了安祥？

(一) 惑於感官 逐相而沉

我們追逐那些外在的幻象，把自己沉沒在幻象當中，迷失了自己。當我們迷失了自己的時候，就被世間的幻象所誘惑，就被感官的官能所牽制，半點不得自由，哪裏還會有安祥？即或有安祥的人，如果受感官的支配，他的安祥也會消失。

(二) 突出自我我欲 背離責任義務

突出自我我欲——我想怎麼樣？人的欲望沒有止境。秦始皇說一世、二世，將至億萬世；漢武帝認為漢朝基業將會永垂不朽，因為把幾千年的邊患都削平了。但是他們死

的時候都很悲哀、失望、空虛、沮喪，為什麼？他們吃了很多長生不死的藥，結果卻發現自己的確是活不下去了。

我欲，是貧窮的標誌，在我們擴張私欲的同時，也顯示了我們心靈的貧乏。所以一個一意追求私欲的人，同時也便背棄了責任義務。

人應該怎麼活？人應該活在責任義務裏，人應該負起每個人自己的責任。

人若想活得通暢，只有活在責任義務當中。因為你不管在哪個機關做事，不管你的工作崗位是什麼，如果想活得不黯淡、不窩囊、不委屈、不晦澀，能抬頭挺胸，你就必須盡到應盡的責任，滿足責任對你的要求。因為人的價值可與經濟學旁通，經濟學講「邊際效用」，人也是一樣，誰最能構成社會人群的需要，誰就最重要；誰若無法滿足工作的需求，工作對他來講，就不需要。所以人的工作，不管在任何地方，應該要使別人覺得自己「有你不多，沒有你嫌少」。如果讓人家覺得「有你嫌多，沒有你最好」，那就糟糕了。所以人不能夠為了放棄責任義務而使自己良心產生一種虧欠，也不能為了省些精神而損害到自己的自尊。

人，除了責任義務，沒有別的。所有最偉大的人，像經國先生，他們都是活在責任義務中的。他們內心所承受的負荷，不是我們能想像得到的，他們面對的難題那麼多，他們每一天都沒有輕鬆的日子，因為這個多難的國家給予他們的擔子太重了。

任何一個人必須是活在責任義務裏，他才活得通暢、光明、坦然、無愧。如果一個人不盡責任、不盡義務而想活得很好，除了甘做小偷、盜賊，成為人們看不起、最可恥、最低級的人以外，就別無他途；這種人活著，豈非多餘？不只是社會的包袱，更是一種污染；對他自己來講，就無異是對生命的一種煎熬了。這種人不會活得快樂，因為「為善最樂」，而他為惡，會最樂嗎？你看看那些被通緝的人、那些殺人犯、那些詐欺犯，看起來都不像人樣，為什麼？「誠於中，形於外」，活得實在很苦，真是萬般無奈。所以人只有安心地活在責任義務裏，他才不會失去安祥。

人若逃避責任、逃避義務，他就沒有內心的安祥。父母養育我們是權利嗎？我們養育子女是為了養老嗎？絕對不是。如果說是這樣的話，報載有一個男孩已經全身癱瘓了，還有一個女孩子成了植物人，他們的爸媽伺候他們二十多年，是為什麼？人絕不是活在功利裏邊，人只有活在責任義務裏，一切唯求心安，才夠資格擁有安祥。人若一旦放棄責任義務，就不可能再擁有安祥。

(三) 偏離正法 遠離中道

正法就是中道，偏離了那個恰到好處的中道，背棄了真實永恆的法則，便不可避免地喪失了安祥。

偏離中道最厲害的，就是我執與法執——自我執著與對於法的謬執。狹義的說，認為有一個「一成不變，放之四海而皆準，百世以俟聖人而不惑」的真理，這就是法執。認為有一個真實不變的我，其實沒有。談到我，很多人到現在還糊塗——為什麼佛經上很多地方說「無我」，有的時候又強調「常、樂、我、淨」呢？大家要知道「真實的我，是生命的共相；真實的我，是生命的原態；真實的我，是永恆的我，是自他不二的我

。而虛偽的我，卻是爾為爾、我為我，人我之際分得那麼清楚。「後天所形成的我」與「無我之真我」是迥然不同的，由於遺傳因子、生長環境、所受教育、自己父母的社會層面所影響自己活動、接觸的半徑，以及爾後受師友的影響……，這些東西等於電腦裝填資料。沒有裝資料的電腦，人人相同，自他不二；裝了資料的電腦，就迥然不同了。所以我們講「無我」，就是沒有六塵所積的我；我們說「有我」，就是生命的「我覺故我在」的真實的、永恆的我。我們不要迷失，就是不要把「虛假的我」當作「真實的我」，不要讓「真實的我」被六塵埋葬掉。所以偏離正法，就會迷失。

五、失去安祥的後果

(一) 生命失去源頭活水

失去了安祥的人，使生命陷於枯澀、黯淡，讓自己活得挫折、無奈。

沒有安祥，我們的生命就沒有了根基，所謂「業海茫茫，無本可據」。說到哪個是自我？我們為何而活？百年以後，我們把身體所有的六十兆細胞歸還給地球，我們自己還能保有什麼？必然會茫然無措。我們知道，一個無本可據的人，必不能端正人生方向，也難免會犯很多錯誤；而錯誤又恆等於煩惱，一個人不可能活在錯誤中而安祥自在；人若活在錯誤中，人也一定是活在煩惱中。人若不停止製造錯誤，人也便沒有辦法摒棄煩惱、排除煩惱。所以說沒有安祥的人生，是煩惱的人生，是罪惡的人生，而錯誤必得煩惱，罪惡終歸毀滅。

(二) 百病從心生

生命一旦失去了源頭活水，就會百病叢生，生命力也會呈現出萎縮、晦澀。一個失去安祥的人，會因為生命的閉塞而常常抱怨、不滿、委屈、牢騷、嫉妒、懷疑、主觀自是、任性驕傲，陷人生於黯淡挫折，身體也便跟著不健康了。

講空話，是沒有用的，這些都可以找到實證。各位不妨邊聽我說、邊去找熟知的對象，就你的親戚、朋友、同學、同事中，比對一下，就會得到證實。

人保持健康，不僅要認識「病從口入」，而且不要忘了我們的老祖宗黃帝內經上開宗明義說的一句話——「百病從心生」。你可以看：凡是逞強、好勝、想出鋒頭、怕落別人之後的人，多半都有鼻竇炎。得鼻竇炎的人，多半主觀好勝、想出鋒頭、想贏人家。這樣久而久之，主觀好勝的人就免不了罹患鼻竇炎。

有很多人在小孩子的時候受到溺愛，除了要天上的星星摘不到無法給他以外，要什麼，有什麼，父母竭盡所能來滿足小孩子的願望，不管他合不合理，只要他要求，就可以獲得。以後，他逐漸長大，年齡雖然越來越大，但是個性卻越來越強，慣性依然存在。小的時候要玩具、要西瓜、要芭樂，這些你都做得到啊！大了以後，他要飛機、要汽車，這就難一點了，他若要個太空船，你能做得到嗎？諸如此類，嬌生慣養的人長大以後，必然任性；任性的結果，就會遭到很多的挫折，而他又不能夠隨時發露，不敢對任何人都發脾氣，於是就會得氣喘病。太多的不滿悶在心裏，就會使人得氣喘病。他感覺人生沒有溫暖，人生是蒼涼的，人生使他不如意，他的背脊就會發涼。得氣喘病的人，背部上半截，你摸摸看，夏天都是涼的。

有很多人，罹患胃潰瘍，為什麼？就是耽心。也就是說，對消極性的認同——凡事不往好的地方想，偏往壞的地方想，習慣於耽憂，總認為「這件事恐怕要糟；那件事若壞了，怎麼辦呢？」製造著惡性循環的黯淡聯想，久而久之，精神消化力差，事情擺在心裏消化不了，影響到生理上的消化不良。

我們的神經有兩種：一種是運動神經，一種是植物神經。所謂植物神經，就是自律神經。我們可以叫手舉起來，因為那是運動神經。我們不能叫心跳慢一點兒或跳快一點兒，也不能叫腸胃停止不動，因為那是自律神經。我們以為就不會支配、影響到它，實際上我們還是在直接影響它。當我們離開家鄉很久之後，跟幾個好朋友談說家鄉什麼東西好吃，比方說：吳先生到台北時，聊天說到府城的肉粽、度小月的擔仔麵，說著說著，嘴裏就會流口水了，為什麼？還沒有吃，就先完成消化準備了。人的心理絕對支配生理。

有些新兵進入前線陣地，聽到一陣槍響，就要拉肚子。為什麼要拉肚子？因為槍一響，一緊張，一刺激，膽汁大量分泌；膽汁大量分泌以後，就增加腸蠕動；增加腸蠕動，就會拉肚子了。所以人哪！你的健康、你的幸福，都決定於你的心態。

有很多貪心太重的人，會罹患腎臟病。

有很多人驕恣任性，什麼叫任性？我想怎麼樣，就一定得怎麼樣，如果不怎麼樣，就要生氣。像這種人，他第一階段，若睡午覺起來，會感覺得頭昏腦脹；睡了一夜的覺，早上起來精神反而還沒有下午的好。這種人到了老年以後，多半會人格喪失。你們見過人格喪失的人沒有？六七十歲的老頭，站在電線桿底下解小便，毫無價值觀念，也沒有自覺了，跟小孩子一齊搶糖果吃，這就叫「人格喪失」，這就是由主動力引發的反動心態。自我意識太突出的人，最後因為心力消耗太多，到了老年，就變成沒有自我意識了，物極必反之故。

有很多疑心太重的人，總是懷疑、猜忌——這個人講這話對我不利，他一定是在罵我，而胡思亂想，喜歡聯想，這種人會罹患風濕關節炎。風濕關節炎怎麼來的？是由懷疑、猜忌、妄想而來。

有很多人經常以主觀的價值標準、以任性的態度，衡量別人的行為，常常會感到失望、生氣，認為別人都不對，而形成偏激。偏激，到最後就會罹患三叉神經炎，頭痛如裂，很不好治啊！開刀割不好，傷到別的神經，人會殘廢。用鈷六十放射線照射，照好了以後，半身麻木，起碼半個臉會麻木。

有些人放縱本能，所謂本能，就是食、色——盡情揀好的吃，有錢不吃幹什麼？認為自古名士皆風流，於是放縱本能，縱情酒色。放縱的結果，加上精神的刺激，由嫉妒、懷疑所引發的一種暴怒，就會引發糖尿病。實際上，糖尿病就是由放縱本能加上一種情緒激動所引發的。當然我們不能夠一概而論，因為一般人當中也有特殊的，糖尿病有遺傳性，還有不明的原因。

有些人喜歡多講話，多講話的壞處很多：第一、他會使自己迷失。本來內心很安祥的，滔滔不絕地講了半天，再去找安祥，安祥溜走了，你慢慢去體驗吧！第二、話多的

人，男人話多，容易得疝氣；女人長舌，白帶特別多。如果每一件都再繼續舉例，那就舉不完了，就到此為止。

總而言之，當你內心失去安祥的時候，就會百病叢生，「菑（同災）必逮夫身」。一切的疾病都會圍繞著你，因為當你內心不平衡的時候，內分泌也不平衡了，既然不能「天君泰然」，那就不會「百體從令」了。因而障礙重重，身心失調，望之不似人君，跟別人接洽公務，社交活動，別人都有一種躲開你的衝動，跟你在一起，感覺心裏很難過。這樣，你的人生還會通暢嗎？你辦事還會辦得通嗎？你必然活得晦澀、黯淡、挫折、無奈，生活對你來說，便成為懲罰了。

所以生活中如果沒有了安祥，真是生不如死。我們失去了安祥以後，也就褪失了生命的華彩，使自己不再相好（相貌美好），不再瀟灑，不再有內在美，乃至外在都醜惡了。

我們不是談一個問題就要去強調它，你們各位回憶看看：尤其是女人，到了年紀大了，沒有人的時候，坐在那個地方，白天打瞌睡，晚上睡不著，來了人，就是發牢騷，說：「我對誰如何好哇！現在長大了，對我不孝順……」都是不滿，所以這位老太太一站起來腿就發痠。如果她能認知「每個人都有他的人生態度，我們對人的態度應該有分際，不必去管別人如何」，她就沒有病了，就可以去爬山了。

所以人一旦失去了安祥，同時便會褪失了生命的華彩。是女孩子，不會再容光照人；是男孩子，就面目可憎。用通俗的話說：「這個人就現出衰相，就顯得倒楣。」所以人失掉了安祥，生活就變得黯淡，就充滿了矛盾、挫折、無奈。

六、如何保持安祥？

我們既然瞭解安祥是這麼好，安祥又可以求之有其道，而失落了安祥的人是這麼悲慘，我們就應該拚命追求，並保持安祥才對。至於如何保持安祥呢？

（一）反觀自心 正確認知

安祥是一種調和、統一、自在、自覺的心靈狀態。你們各位現在花幾秒鐘反觀自己的心：是不是感覺得很安祥？是不是沒有雜念？是不是空空朗朗？是不是沒有煩惱？是不是沒有興奮？是不是沒有過去、未來？如果是的話，這個就是安祥的心態，也是你原本的心態。只要你能保持它，就節省了你十萬年修行的努力。

我們為什麼不說是「三昧耶」？不說是「正受」？不說是「正覺」？不說是「摩訶般若」？不說是「真如、自性」？不說是「本心」？而說是「安祥」？因為古人以三十年為一世，作為一個文化的時區，也就是文化時間的區分；每一個時代有它自己的語言，如果我們現在用一兩千年前的語言，我們就感覺得有點兒晦澀，不夠明朗，而且它障礙了我們察覺真相，障礙了我們體會真實。所以我們如果用一、兩千年以前的名相，不如採用現在的語言。我們說是「三昧耶」，大家感覺有點兒陌生；若說「安祥」，大家在感覺上會親切些。

（二）停止尋覓 守本真心

禪既然是以安祥為內涵，那我們就不要去東尋西覓，任你找來找去，也不可能找到

什麼，不如「歸來偶對梅花嗅，春在枝頭已十分」，用不著「芒鞋踏破嶺頭雲」了。只要秒秒「守本真心」，只要努力瞬有存、息有養，保任此事就夠了。而保任此事是跟錯誤、罪惡不並存的，一定要痛改前非、揚棄自己的罪惡，才能擁有並保持安祥。

安祥，有的是從修行而得；修行而得，要經過三大阿僧祇劫。這個不是誇張的話，生生不退轉，也要個十萬八萬年，所以「修而得」很難，而別人傳心給你很容易。但是「難得的」能夠保持，「容易得的」不知珍惜，反而容易退失。因此大家如果掉以輕心，就辜負這一段法緣。大家要努力保持，不要隨便把它遺忘、拋失才好。

雖然安祥可以由修行而得，也可以由傳心而得，但是不管你是怎麼得來的，都要不斷地修行。修行不是個神秘的名詞，不是出家人專用的名詞，而是人人應該做的課題。

(三) 揚棄錯誤 不斷修正

修行，就是修正你的思想、行為。常常觀心，對於不正、錯誤、罪惡、黯淡、虛偽的念頭，要批判自己、懲罰自己、警惕自己、告誡自己，使它不再重複。人多半是或濃或淡地活在錯誤當中，人不能夠免於錯誤，但是不要把錯誤重複下去，重複下去，那就永遠活在黑暗中；也不要把罪惡重複下去，若重複下去，最後得到的一定是毀滅。

我們必須確知：「人只要是活在錯誤當中，他也不得不活在煩惱當中。」而人最大的弱點是姑息自己、苛求別人。我請各位記住一句話：「最會原諒自己的人，最得不到別人的諒解和佛天的原諒；最肯責備自己的人，最容易得到別人的原諒和佛天的寬恕。

」

我們不要長著眼睛光看別人，不看自己。不要活在放縱、任性、自我寬恕當中，這樣會形成惡性循環，使生命一天比一天萎縮。現在講，你不相信，等惡果成熟的時候，你求老師，老師也愛莫能助。偉大的釋迦牟尼、真主耶穌，並不能救他的釋迦族人跟猶太人。人，只能自救。而自救最有效的方法，就是修行——不斷地修正自己的想念和行為。

(四) 即知即行 解行相應

最後告訴各位，要「力行」，要「即知即行」，做到「解行相應」。坐在這裏，光「知」不「行」，這種「知」就變成了廢知識，跟酒精的廢卡路里一樣，它對你沒有幫助。而且沒有用的知識裝得越多，對你的人生、對你的智慧障礙越大。你知道那些名相，背熟那些名詞，對你有什麼用？

有很多修行人，泥跡失神，抱了幾本經去啃，希望能得道。結果最後臨死的時候，證明只是被經所轉，並沒有轉經。

七、結語

總而言之：

離開安祥，就沒有修行者的真實受用；

離開安祥，就沒有禪的真生命、真血脈；

離開安祥，也沒有真實的法。

所有的法，都是在日常生活和人的內心生根的。

如果我們不下反省懺悔的工夫，不毅然決然揚棄所有的錯誤；

如果我們甘願被官能擺佈、操縱、牽制；

如果我們以聯想、冥想、幻想為享受；

如果我們對外在的事物慣於認同；

如果我們習慣於發露破壞性的、消極性的情緒——不滿、抱怨、憤怒、嫉妒、毀謗

；

我們將永遠得不到安祥。

謝謝各位！

禪的認知與修學

~一九八八年一月卅一日講於台南市

一、前言

在這人心陷溺、物慾橫流、正法凋零的今天，各位能夠參加這次聚會，非常難得，非常可貴。

每一個時代都有它的成因，每一個時代的形成，也都是基於這個時代人們的心態。一種惡劣的心態，則會導致人類的災難。儘管自然科學飛躍進步，物質文明高度發展，但物質的滿足，永遠填補不了人們心靈的空虛；儘管知識爆炸、科技起飛，但學術並沒有提昇人類的品質，這是個可悲的現象。我們如何解決這個面對的問題？唯一的方法，就是發揚中華文化，提倡固有的禪學。

二、禪宗的特色、作略和風格

提到禪，真是五花八門，包羅極廣。我們知道印度教的禪定，很接近佛教的四禪八定，幾幾乎除了在認知上有所差距以外，在修持的過程、方式上，可以說大同小異。佛教本身也有禪，像天台止觀、密宗的金剛坐禪，乃至於最高級的金剛大手印，都是屬於禪的範圍。不過，就禪的性質來講，有「共法」、「不共法」。

什麼叫「共法」？不管是那一種宗教，都可以打坐。現在的超覺靜坐，佛教的每個派別、不同要領的禪定，乃至於天台止觀法門，這是佛教教內、教外共有的、共同的修持方式。

什麼叫做「不共法」？就是我們現在講的「祖師禪」——「宗門禪」，它是不共法，是禪宗特有的，也是中國特有的。達摩祖師西來，把菩提種子種植在肥沃的中華文化土壤裏，開出一花五葉的奇葩。這是中國人值得自豪的地方，它是中國文化的一大特色，也是佛法的真生命、真血脈。沒有了禪，就沒有真正的佛法；沒有了禪，就沒有宇宙的真實；沒有了禪，我們所能把捉的都只是相似，而不是全等。

在表象上，「祖師禪」跟一般所說的禪定是不同的。一般的禪定側重於打坐，而禪宗的禪雖然也打坐，但是那只是少數的派別，而且它打坐的方式，並不要你守竅、守丹田，只管打坐，這就禪宗來講，雖不算是正統，但也不算是旁支。這話怎麼講呢？因為在五祖以前，講究打坐觀心，六祖以後，禪宗就變得極為生動活潑，行、住、坐、臥都要保持「定慧圓明」；若一起來，心就亂，那是不究竟的，當然不是究竟法門。何以見得禪宗不講究打坐？六祖壇經裏講得很清楚：「生來坐不臥，死去臥不坐，一具臭骨頭，何為立功課？」這講得很好，打坐對見性者來說，是一種約束，顯得不解脫；儘管它是一種方法，也是一種過程，但是還有比打坐更高的法門。

(一) 打牛 打車

何以見得不以打坐為然？六祖的大弟子南嶽懷讓禪師，感覺自己的年齡大了，需要找一個接棒的人。古來學法，徒弟找師父千辛萬苦，師父找徒弟那也是萬苦千辛。達摩祖師面壁九年，難道印度不好打坐？不辭險阻艱辛，關山萬里，跑到河南少林寺去打坐，為的是什麼？他並不是為了打坐，而是要等一個人，等誰？等二祖，等到了二祖，他的法才可以傳下去。南嶽懷讓禪師也是一樣，感到傳燈的時候到了，就到處查訪，查訪到馬祖道一禪師，覺得這個人根器好、素質高。找到馬祖以後，看到馬祖在那兒打坐，跟他打招呼，馬祖根本不理不睬。禪師與眾不同的是，都有極高的智慧和很好的方便。南嶽見馬祖不理睬，就拿塊磚頭在他面前地上磨，唏哩嘩啦地製造噪音，這下子馬祖忍不住了：「欸！老法師，你在搞什麼？」「我磨鏡子啊！」「這磚頭怎麼可以做鏡子呢？你開玩笑！」「那我問你，你在幹什麼？」「我打坐啊！」「你打坐為了什麼？」「我打坐為了成佛啊！」「我磚頭若磨不成鏡子，你打坐也絕對不能成佛。」這一句話，把馬祖道一給打動了。馬祖就問：「那你說怎麼做才對呢？」南嶽說：「怎麼才對？我們打個譬喻，譬如牛拉車，車子不走，你打牛對？還是打車對？」馬祖說：「當然是打牛。」南嶽說：「現在你卻明明是在打車！」

從這個小故事，我們可以知道，禪宗的特色，並不執著有形的修持，諸如延年強身的大小周天、冀求打開中脈.....，禪宗不屑一顧。禪宗的究竟處在「歸無所得」。為什麼「無所得」？因為整個宇宙都是你，你以外無二無三，你就是絕對的、不二的，還能得個什麼呢？從這個小故事，我們就知道禪宗不拘泥修行的形式。所謂「十字街頭好修行」，反映禪是重內明、重心態的，這是表現在方式上。

(二) 俱胝一指禪

在風格上，禪極為活潑，極為生動，沒有定法如來可說。我們舉個小例子：有位俱胝禪師，出家以後，尚苦行，結茅庵而居——用稻草蓋個棚子住在那裏。有一天下午，來了一位尼姑，說：「我想借宿一晚，可不可以啊？」他說：「非常歡迎！」尼姑說：「你歡迎我，我還不一定敢住呢！我有個問題，你若答對了，我就打擾你，住下來；你若答不對，那我只好走啦！」俱胝禪師說：「妳只管問。」

尼姑就問：「什麼是佛？」俱胝和尚居然瞠目結舌答不出來。愈簡單的愈困難，說到佛，誰不知道？問「什麼是佛？」要下個界說，就不簡單了。既然答不上來，這位尼姑就要走，他留都留不住。事後俱胝和尚心想：「我是男子漢大丈夫，出家兒是佛子，怎麼連這麼簡單的問題都沒法答覆呢？」感覺很慚愧，決心下山到處去參訪，因為大事未明嘛！

他正準備走，半夜裏禪定中，山神跟他講：「你不要走了，幾天以後，有位天龍禪師路過此地，他會幫你了畢大事。」

過了幾天，果然天龍禪師路過，在他那茅庵裏歇腳、喝茶，他就把這個故事一五一十地告訴了天龍禪師。天龍禪師說：「你問我。」他就問：「什麼是佛？」天龍禪師只豎起一個指頭，沒有講話，而俱胝和尚就當下大徹大悟了。

以後凡是有人來問法，無須開口，不管問「什麼是佛？」、「什麼是法？」、「什麼是僧？」他都用「這個（豎起一指）」回答。大家都認為這「一指禪」像嚼橄欖，含藏無盡，餘味無窮！

他有個小徒弟，只有十幾歲，說懂事又不懂事，說不懂事，卻有點兒調皮。看見師父見人問問題，就豎起一個指頭，他想：「這事情很簡單，我也會。」以後凡有人來，他就說：「不要麻煩師父了，有什麼問題，問我。」人家問：「什麼是佛？」小和尚就依樣畫葫蘆地豎起一指。這一招也很靈。

以後這件事傳到他師父耳朵裏去了，「師父啊！你那個小徒弟，雖然只有十幾歲，卻也懂佛法啊！」「怎麼回事啊？」「有人問他什麼是佛？他也跟你一樣伸個手指頭！」

俱胝和尚聽了這話，心裏有數了。有一天把小孩叫來：「聽說你也會佛法，對不對啊？」「對！」俱胝和尚袖子裏藏了一把很鋒利的刀，笑著問道：「那你說說看，什麼是佛？」

小和尚手指剛一豎起，老師父一傢伙把他那手指頭給砍掉了。依常識看，這不但殘忍，還構成了傷害罪；但就佛法而言，這是無比高明的善巧方便。這個小和尚手指頭被砍掉了，疼得又哭又鬧地就向外跑，禪師大喊：「你給我回來！」

小和尚回來了，禪師又問：「什麼是佛？」小和尚又再豎指頭，一看手指頭沒有了，這小傢伙年齡雖小，根器卻很猛利，當下恍然大悟。

禪宗的作略，禪宗的接機，禪宗的風格，就是這樣的活潑生動，超出常情；所謂「向上一路，密不通風」，既不是用常識可以理解的，又沒有定法如來可說。而且禪宗有句話——「丈夫自有沖天志，不向如來行處行」，也就是說那些陳腔濫調，那些舊的窠臼、舊的模式，不必去接受，不必去承襲，而應各自創新，別出手眼。所以禪永遠都是活潑潑地展現著法人的生命，活潑潑地展現著每個禪師自己的法的人格。什麼叫「法的人格」？除了法，沒有他，他整個生命的內涵就是法，他一舉一動、舉手投足都是法的展現；像這樣的風格，可以說完全是法的人格化地自然流露。

(三) 臨濟三頓棒

現在禪宗只剩兩家了，一個是曹洞宗在日本，一個是臨濟宗在中國。過去五宗七家，現在只剩下兩個宗派，曹洞宗我們不講，我們講開山立宗的祖師——臨濟義玄禪師。這個人極為內向，見人講話都臉紅，他雖然出家修行，但是不敢向師父提問題，他的老

師就是黃檗希運禪師。他不敢向師父問問題，不問問題，那怎麼能「了」呢？

當時陳睦州為第一首座，看臨濟根器不錯，就問他說：「你來此地多久了？」「三年了。」「你有沒有向師父問什麼問題呀？」「沒有。」「你為什麼不問？」「我不知道問什麼！」「你為什麼不問：什麼是佛法的的確確的真意呢？」

在臨濟還沒有去問之前，睦州首座就先去見黃檗禪師說：「臨濟雖然是個後生，根器很好，將來會成為一株大樹，為天下人遮蔭哪！」

當臨濟問師父：「什麼是佛法的的大意？」話還沒有講完，師父拿了棒子把他揍了一頓，不答話，就把他趕走了。

回來，首座問：「你問的結果如何？」他說：「我話還沒講完，師父就揍了我一頓。」首座說：「你再去問！」又去問，又挨了一頓揍，於是他就再也不敢再問了。首座說：「你非問不可，這是最重要的關鍵，你這一次問，一定會有結果的。」臨濟第三次再去問，又被揍了一頓。

臨濟想：「不問佛法，三年只在這裏混飯吃，問佛法就挨揍，我究竟錯在什麼地方？」他見了首座就說：「我三次問法，三次挨揍，我在此地機緣不契，跟師父無緣，只好到別的地方修行了。」

首座說：「你到別的地方修行，並不是不可以啊！但是，你不能開小差，不告而別，就這樣溜了。大丈夫光明磊落，來去明白，你應該去向師父辭行！」

臨濟就去向師父辭行說：「師父啊！我要走了。」「你到哪裏去呀？」「我不知道！」他師父笑笑說：「你要走，我也贊成，但不要迷失方向走錯了路，高安灘有個大愚禪師，你到他那裏去，大概你的問題就能解決了。」

臨濟到了高安灘，見了大愚禪師，大愚禪師說：「從哪裏來？」他說：「從黃檗來。」「為什麼離開黃檗？他是大善知識啊！」「我三次問法，三次被打，不曉得我有什麼錯？」大愚說：「那個黃檗——你的師父，為了使你大徹大悟，都累壞了，你今天卻跑到我這裏問有過無過？」

臨濟一聽，當下恍然大悟，把大愚禪師拉過來，在他鬚下點了三下。大愚說：「這不關我的事，你的師父是黃檗禪師。」於是臨濟又回去了。

黃檗看他回來了，就說：「你這個傢伙來來去去，什麼時候才了結啊？」他說：「因為你老婆心切，太疼我了，所以我又回來了。」「誰說的？」「大愚禪師說的。」「這老小子多嘴，下次我遇到他，要好好揍他一頓。」「何必等下次，現在就揍！」他拉師父過來，就打了幾拳。

我們看到這裏，都會覺得這簡直是荒謬絕倫，這是犯上作亂，這叫什麼嘛？毫無道理可言。你用邏輯去推，推不出任何一條線索，怎麼回事呢？各位想一想，當你冷不防

被別人揍一下的時候，是什麼心態？你會有妄想嗎？你會有煩惱嗎？你什麼都沒有，緊張之餘，就只剩下一顆空空朗朗的心了。

臨濟聽了大愚指點，明白了之後，在大愚齋下點三下——你叫別人在你齋下最敏感的地方點三下試試看！當你被點的時候，所有的念頭都會被點掉的。

臨濟回來，他師父說「大愚禪師這個人多嘴，下次我碰到，好好揍他一頓」，結果他把他師父拉過來揍了一頓，這表示什麼？這活生生地表現出「不二法門」的實質內涵。

看了禪宗活潑的作略，禪宗的不立文字，禪宗的超卓風格，就知道「不歷僧祇獲法身，即身成佛」，絕不是誇大；只要你有機緣，只要你能相應，你就可以一生了畢大事，超越劫數。

(四) 丹霞燒木佛

從上面幾則事例來看，我們就可以知道，禪是非常超脫的，它是宗教，卻又是超越宗教的。何以見得？趙州禪師說：「『佛』這個字，我不喜歡聽。」過去有個禪師說：「誰在我的禪堂唸一聲佛號，就請誰挑水三擔給我洗淨禪堂。」連一句佛號都會把禪堂唸髒，禪能容得下什麼？更有意思的是，有位丹霞天然禪師，他冬天行腳，晚上住一廟裏，廟裏給他掛單，但是不讓他進寮房，說：「我們這裏人太擠，你老兄如果實在不肯走，就在大殿裏打坐好了。」大殿空蕩蕩的，很冷，怎麼辦？幸好還有不少佛像，於是他就把那些木雕的佛像，一尊一尊的堆起來燒了烤火。第二天，住持責問他：「你為什麼燒我的佛像？」丹霞說：「我燒取舍利。」「木佛哪有什麼舍利？」「既然沒有舍利，就不是真佛，多燒幾個有什麼關係？」這是丹霞天然禪師的雋事。

禪，就是在佛教中突出而又昇華的一個宗派，這是一般外道禪、世俗禪、次第禪所無法夢想得到的。禪的風格如此、性質如此，在實質上是什麼呢？是宗教嗎？禪是既「即」又「離」，即「立」即「破」，因此它是宗教，卻又超越宗教。禪若不超越宗教，誰會去燒自己供奉的佛像？禪若不超越宗教，它怎會說「佛這個字，我不喜歡聽」？它若不超越宗教，怎麼會「唸佛一聲，挑水三擔」？

感謝大家的誠意，我不必忌諱，願意說實話，就心靈究竟解脫而言，宗教是不究竟的。什麼叫做不究竟？一個能崇拜的我，一個所崇拜的祂，對立宛然，分明是兩個！凡落二三，依佛法的眼光來看，都是不究竟的。

(五) 唯我獨尊

佛一出生，就一手指天，一手指地，周圍走了七步大聲地說：「天上天下，唯我獨尊！」你看！這豈非是我執很重？不是！他那個「我」，是指「法」，是指宇宙的實相，是顯示「不二法門」，是「不與萬法為侶」，是「萬象叢中獨露身」。太多人都誤會

了——「喲！佛祖真偉大，你看！天上天下只有他是老大。」其實，事實並非如此，他只是說一切唯「法」獨尊；他所顯示的是「法界一真，法海一味，大圓覺海」，如此而已！佛豈有我執？當然後人對這話的解釋很多，註解很多，那麼誰解釋得最好呢？雲門宗的開宗者雲門文偃禪師。

有人問雲門禪師：「佛祖一生下來，剛出娘胎，他就能一手指天，一手指地，周圍走了七步，高聲說『天上天下，唯我獨尊！』這是什麼意思啊！你對這有什麼解釋呢？」雲門禪師說：「有什麼解釋啊！可惜當時我不在場，我若在的話，一棍子打死餵狗，貴圖天下太平。」

這個人聽了答案，大惑不解，就問另外一個禪師：「雲門禪師是不是佛教徒啊？他怎麼講出這種話來呢？是不是有罪啊？」「呃！雲門講這段話，功德無量，只這段話就報了佛的大恩，功德都說不完，哪裏還會有罪呢！」

我們要知道，佛出生的使命原在教化眾生，教人們向他看齊，希望能超越他。那位雲門禪師一棒子打死了「唯我獨尊」的人，豈不比「唯我獨尊」的人更獨尊！釋迦牟尼佛聽了會高興，為什麼？禪門有一句話「養兒不及父，家門一世衰」——兒子如果不比老子強，家道就會衰落了；如果兒子比老子強，老子會歡喜無量，絕不會嫉妒的。各位是不是希望自己的兒子比自己強一百倍、一萬倍呢？大家都是這樣。所以雲門這句話，就報了釋迦牟尼佛的宏恩，讓釋迦牟尼佛在金剛界大大放心，而慶幸家門出了這樣一個超佛越祖的子孫，如來家業會大大興旺，不會衰敗了。

三、宗教的種類

形形色色的宗教，種類很多，歸納起來大致可分為四大類：

(一) 理智的宗教：像印度教的吠陀經、婆伽梵書.....，深奧難懂，窮一生精力，連幾個小冊子都搞不通，縱然搞通了也沒有用。為什麼？理智的宗教，它的優點在使人頭腦清醒、冷靜，它的缺點是讓人意志消沉，脫離現實，流於冷漠。而且那些東西即使是你背得滾瓜爛熟，煩惱來了，拿它去抵擋，根本就抵擋不住，會不會使你心情比別人更開朗？不可能。見了閻王唸一段經給他聽，會有用嗎？絕對沒用。所以理智的宗教，它的優點是使人冷靜，而缺點則是使人冷漠。

(二) 情感的宗教：情感的宗教重視心靈的慰藉，重信.....，信就能得救。它的優點是使人的心靈有所寄託，可以自我安慰；它的缺點是一旦溫度過高，就會變成狂熱，而狂熱就是魔。十字軍的東征、現在某些教派的徒眾，這都是宗教的狂熱者。魔的定義就是拿自己的錯誤來折磨自己，顯然情感的宗教也是不究竟的。情感的宗教，只能給人心靈的寄託、安慰，並不能使人們的心靈獲得真正的昇華與解脫。而我們今天的邏輯學，也就是方法論，雖然非常發達，但是缺少一條律則——雖然有自然齊一律、不矛盾律、範

疇律，但是沒有「比例律」。你想一想，人在地球上，遠比螞蟻在籃球上的比例還要小十萬倍，而今天我們已經發現了的四萬個銀河系，這個銀河系到那個銀河系，是以億萬光年計，光的速度多麼快，尚且要億萬光年，可知宇宙的浩瀚是無限大的。如果說宇宙的全體就是神的話，在比例上，你比那個濾過性病毒的濾過體，還要小十億倍，你如何跟上帝對話？螞蟻尚且不能跟人對話，何況人跟上帝對話？這是妄想，不切實際。

(三) 肉體的宗教：什麼叫做肉體的宗教？打坐、大小周天、開靈脈、苦行……冬天在瀑布底下坐禪，夏天在沙漠裏禪定，在肉體上下功夫。要知道，儘管大家都喜歡講天長地久，但這不過是自我陶醉，這個地球，它有一定的壽命，到時候它就壞了。所有的現象，都逃不過成、住、壞、空，哪裏有什麼天長地久啊！天若不長，地若不久，你這具肉體練來練去，還是會壞掉的，說長生，那是自我陶醉。天下的事情沒有絕對的，它有沒有優點？有，鍛鍊你的意志力——讓你獲得難行能行、難忍能忍的意志力。我時常講：「只要你能夠忍，在任何困難、任何痛苦下，都能不放棄、不動搖、堅持到底，最後你就會成功，因為你的心有力量。」如果你的心沒有力量，不要說學佛法，不論你在社會上從事任何工作、事業，都注定會失敗。為什麼？因為你不敢面對問題，你習慣於得過且過，你偷懶、你逃避、你欲振乏力，結果你一事無成；時間過去了，你也便消失得絲毫不留痕跡。所以苦行——肉體的宗教，它也有好處，它可以鍛鍊人的意志力。

大家讀六祖壇經，對於六祖何以得到衣鉢？常常忽略兩件很明確的事實：

第一是舂米八個月，他若不甘心舂米八個月，這衣鉢輪不到他。六祖在這八個月裏舂得很苦，何以見得很苦呢？因為六祖個子不高，體重較輕，踏舂米的確壓不下去，因此必須在腰間綁塊石頭才行（這塊石頭現在還在南華寺）。踏了八個月的米，鍛鍊出很堅強的意志力。這是六祖，若是我的話，你要我踏八天，我都不願意，太辛苦了，是不是？人生幾何？所為何來？我早就知難而退了。

第二個原因呢？只有五個字，就是「本來無一物」，這就是禪的根本正見。各位要知道，真實的是原本的，原本有什麼？原本沒有四萬個已發現的銀河系，沒有星球，沒有人類，沒有眾生，什麼都沒有。所以他以超越時空的心眼，看到了宇宙未分、混沌未開以前的原態，於是他得法了。那位神秀大師說：「身是菩提樹（有樹），心如明鏡臺（有臺）；時時勤拂拭（有為），勿使惹塵埃（還有塵埃）。」這對正在修行途中、沒有到家的人來講，不失為一種方便法門，的確很好；我都是照這樣修行的，我若好高騖遠的話，將會一事無成。但是就一個宗師的條件來說，這些是不夠的，所以五祖說：「你還在門外，還沒有進門。」倘若六祖只說一句「本來無一物」，舂米我不舂，那衣鉢便不干他的事了。一個只想獲得、不肯付出的人，會得到什麼呢？他只會墮落沉淪，因為只獲得不付出的是賊啊！只有小偷、強盜、土匪，才只要獲得，不肯付出。任何人，

想收穫，就要耕耘；想成功，必須努力；想要受人尊重，必須有實際的貢獻；想讓人家認為自己很重要，就必須滿足別人的需要。人是現實的，法是現實的，你若是認為「世法就是世法，佛法就是佛法」，打成兩橛，那便大悖不二法門了。須知「世法就是佛法，佛法就是世法」，沒有世間，哪裏會有佛法？

(四) 拜物的宗教：到過日本，跟日本朋友熟識的人都知道，日本有拜生殖器的宗教——儘管日本文化水準很高。我們本省也有拜石頭公、大樹公的。雖然沒有宗教的條文，這也是一種信仰。

歸納地說，不同的根器，不同的素質，就有不同的宗教。而且同一種宗教，對神也有不同的認知。如果有一百個人信上帝，請他們描述一下他所認知的上帝，用錄音帶錄下來，然後再作一個比較，你會發現有著一百個不同的上帝——是什麼人，就有什麼樣的上帝。哪怕只信一教、只信一神，而你所謂的一神，實際上卻是多元的。不相信，你可以做個測驗，不是上帝有多，而是各人的素質與心態不同。

這四類宗教只是歸納，如果用演繹的話，那宗教就太多、太多了，你會發現林林總總、千奇百怪，而啼笑皆非了。人類的可悲，在於人類否定、埋沒了自己，放棄了自己，作賤了自己，不尊重自己，才會有種種宗教的信仰崇拜。

四、禪是什麼？

(一) 禪超越宗教與哲學

禪是宗教嗎？它是宗教，它承自釋迦牟尼佛親傳，豈可不是宗教？但它同時卻又超越了宗教。它不是理智的宗教，理智是分別心的產物，佛法是離分別的；六祖壇經裏有六個很重要的字，你若能記住、思索、力行，那就夠了，那是六祖壇經的總綱——無念、無相、無住；如果你能做到這六個字，哪裏還有什麼理智啊！佛法也不是感情的宗教，如果說有，也只是無我的感情，就是無緣大慈（無條件的同情）、同體大悲（感同身受的同感），而沒有自我的執著。所以禪超越了宗教。

有人說：「禪，是中國最高級的哲學。」哲學是什麼？所謂哲學，有死的哲學，也有活的哲學，會有這種哲學嗎？有！你想想，所有哲學宗派都不外乎：

本體論——說宇宙是什麼？

宇宙論——宇宙的法則是什麼？

認識論——用什麼方法保證你認識的正確？

人生論——至人法天，人要如何順應大自然，確立自己的人生觀？

每一個宗派都是如此，千篇一律。

今天的哲學，包括二次大戰興起的存在主義在內，哲學派系超過一百家，難道真正有一百個真理嗎？我的答案非常肯定，誰都不是真理。它只是僵化了的、沒有生命的戲

論，都是分別心的產物。什麼是活的哲學？活的哲學可以拿蘇格拉底的哲學作為範例。你看過蘇格拉底的本體論、宇宙論、認識論、人生論、歷史觀沒有？他的哲學是活的哲學。當時希臘哲學家們的共同問題，都在探討宇宙是什麼？是心嗎？是物嗎？是一元？二元？多元？當大家都在追究「宇宙是什麼」的時候，蘇格拉底也有個問題，他的問題不是「宇宙是什麼」，而是「這些人何以有這些愚昧的問題？」所以蘇格拉底極偉大，西方人把他視同中國的孔子；他的偉大，在於他遠離一切假象的執著和認同，他的哲學是活的，法則是活的，而非僵化定型的。如果你想了解他的一些輪廓，也只能看看他與弟子柏拉圖的對話錄。禪之所以超越哲學，是因為禪反對概念遊戲的妄想、計執。

至於說到存在主義哲學，那根本不叫哲學，那叫瘋人狂想曲——不要過去，反對傳統，反價值觀，反的結果會變成原始人。當然也有它的長處，天下事都是相對的，它有自己的解脫觀，但卻妨礙了大眾。這是西方個人主義的昇華，只管自己，至於妨不妨礙誰，這都是小事情；法不孤起，無風不起浪，它當然有它的基因。

由此，各位可以知道，禪不離哲學，但遠超越哲學，哲學家沒有辦法摸到禪的任何一條思索、分析的線索。我們在討論哲學的時候，了解到哲學有活的哲學、死的哲學，有相對的哲學、絕對的哲學。絕對的哲學，就是沒有一個能認知的「我」和所認知的「你」，這是絕對；有一個認知的「我」，有一個所認知的「真理」，這是二元。所以禪宗說「但有言說，都無實義」，說得越精緻，距離真理越遠；說得再對，也只是「比量」。所謂「比量」，就是相似，並不全等。由此我們可以知道，禪是超越哲學的。

(二) 禪是心的原態、生命的共相與永恆相

禪究竟是什麼呢？幾年前台南市禪學研究會成立的時候，我曾說過「禪是心的原態，禪是生命的共相和永恆相」；沒有經過「六根對境，吸收六塵」污染以前原本的心態，就是佛經上講的「本心」。

禪是什麼？禪就是佛。

佛是什麼？佛就是如來。

如來是什麼？如來就是「如其本來」。

本來是什麼？把你的心態恢復到父母未生前的本來心態時，你會當下豁然，更無可疑。

我們了解這一點以後，我們可以肯定禪是真實的、是自覺的。如果我們這麼講，對不對？不對。你說「是」什麼，就一定有「非」什麼，禪是一法不立的；你講什麼生命的共相、心的原態，語忌十成，完全漏了底嘛！

實在說，縱使漏了底，也打不破你這漆桶。什麼叫心的原態？什麼叫生命的共相？說了等於沒說。所以今天再重複一次，禪是什麼？「禪，是生命的永恆相」，永恆相就

是「無始無終，不生不滅」永恆的生命。

(三) 禪的基本內涵是正見加正受

禪是什麼？它的基本內涵就是正見加正受。

什麼是正見？我們一般人的見解，往往離不開偏見。所謂偏見，就是由自我意識、主觀謬執所發出來的見解；而正見是真實、正確的見解。如果看到任何自以為真實的事物，都只是眼花。正見不會見到與真實相對的任何事物，只會見到宇宙唯一的真實——也就是自己，而不是別人。

甚麼是正受？有兩種解釋，一個是真實的受用。苦修了一輩子，沒有真實的受用，煩惱還在糾纏，邪念還經常萌生，冤結依然未解，那就是沒有真正的受用，豈不白修了嗎？耕耘有收穫，努力會成功，修學正法沒有得到真正的受用，豈不冤枉？禪是有真實受用的，沒有正受，就不是禪。正受的含意，除了真實的受用，另外一個就是正確的感受。什麼是錯誤的感受？遇事認同，入眼皆真，是常識的感受。這也沒錯，但這並不等於正見，也不是正確的覺受；就禪者而言，只不過是由「見取」所派生的錯覺而已。

人們的一切想念、一切反應，離不開自我的官能，這便背離了真實。真正的正受，就如證道歌所說「常獨行，常獨步」的獨來獨往。大家不要誤會，以為獨行獨步是到曠野荒郊沒有人的地方散步，而是要你到西門町去獨步獨行，在人擠人熙熙攘攘的人群中，走過一條又一條大街，好像一個人獨來獨往，沒有受到任何干擾，才有少分相應。這證明你對外在的幻象已經不再認同了。為什麼說它是幻象？因為它不真實。

在這大宇宙中，沒有什麼真實的存在。我們人體是六十兆細胞堆積的，而原子是物質最基本單位，你把電子、質子、中子分開，你就發現什麼都沒有。這證實了佛的偉大，緣起性空——「因緣所生法，我說即是空」，緣就是條件，一種最初的動力，加上必須的條件，就形成、創生了新的事物，當條件離開的時候，這個事物也就不存在了。

我們這座房子，是由鋼筋、水泥、石子、木料、人工等等條件構成的，一旦把這些條件抽掉，就沒有什麼叫做房子的東西了。連地球最後都會消失、氣化，所謂世界非堅，是不堅固的。

(四) 禪的修持要領是無念、無相、無住

禪是什麼？就它的修持要領來講，就是六祖壇經講的「無念、無相、無住」。

無念，是心離好惡、取捨、憎愛，遠離一切來自前塵緣影的分別想念，而非捨棄正念、正思惟。

無相，並不是否定外在一切事相，而是讓心不被外在的事物牽引、薰染，成為分別想念的素材，當下「即相離相」，不留痕跡。

無住，是不讓心停留在任何一個地方，產生執著；念起即覺，覺之即無，活潑無染

。

無念、無相、無住，三位一體，在日常生活中，以這種心態來面對一切，並持之以恆，則正見可立，正受也會加深。

(五) 禪的基本精神是自尊自重

現在我們來講禪宗，也就是宗門禪的基本精神何在？禪的基本精神，不是成佛作祖，而是尊重自己。它是自悟自修、自成佛道，以完成生命的覺醒。不但是佛法這麼要求，連上帝也是這麼要求的。禪是超越宗教的，我們不必忌諱什麼。如果讀過舊約聖經，就會發現裏面很多地方都在提醒「你們要清醒！你們不要睡覺！」大家注意到這些警語沒有？那就是教你覺醒。因為人大都喜歡做白日夢，很少是清明在躬的，所以才會迷失。

一般人縱使沒有刻意在胡思亂想，也常常被不自覺、不自主的念頭所旋繞，那就是作夢。

人必須從這些迷惘中覺醒，清明在躬地主宰自己的心國，才不致迷失，才能正確地把握住自己的人生方向，否則就遠離了正見。沒有正見，哪裏會有正受？對於沒有正受的人而言，生活就形成對生命的一種懲罰、煎熬了，這種人就會活得無奈，有時甚至呼天無路。

禪是心靈救濟的慈悲法門，接受了禪，你的心靈就能得到解脫；發掘並確立了原本的真我，你就不會再有煩惱，也不可能萌生愚昧的見解。說你最後會贏得生命的永恆，也絕對不是黃葉止啼，而是絕對真實的。為什麼要發掘呢？因為我們的真正自我，也就是我們原本的心，已被六塵的罪垢所包圍、埋沒；如果你不把這層由見取六塵所累積的污垢去掉，你那原本的真心（摩訶般若），便不能出頭，便永遭埋沒，不能發露，就真的被活埋了。等你發掘出並確認你那個真實、原本的我，由珍惜護持而保任無失，就能成長茁壯，以至法的人格化的圓成，也就是大事了畢——圓滿完成了人生的使命。

佛說「無我」，是說原本就沒有你這表層意識分別取相的假我，原本就沒有分別心，並非沒有本心——即生命「本來面目」的大我、真我。所以佛最後涅槃時，標示出「常、樂、我、淨」。

常——永恆。

樂——離煩惱。

我——自覺。

淨——離垢。

這是學佛、成佛的圓滿歸宿——生命的永恆。但是你一定先要把自己從業垢中開發出來，確立自己，肯定自己，淨化自己，提昇自己，然後才能自我完成——法身的熔鑄

。

五、安祥是什麼？

講到這裏，我們就要提出安祥禪了。在提出安祥禪以前，首先要說明什麼是安祥？

(一) 安祥是正受的體現

安祥是什麼？安祥就是我剛才講的正受，就是一種「如人飲水，冷暖自知」的最美好的覺受。這種覺受從哪裏來？是從心靈的統一調和而來。

我們為什麼會煩惱？為什麼我們的心靈不統一？有人說「三心二意」，其實你何止三心二意？今天你是好人，明天你可能就變成了壞人；上午你是這樣想的，下午卻又作了相反的決定，這證明人的心靈是不統一的。有時你是聖人，有時卻是魔鬼；有時光明磊落，有時卻又骯髒下流。人何止於三心二意！簡直是七上八下！像這樣的人，他會有安祥嗎？不可能；他會有正受嗎？絕對不可能。你必須把心靈統一起來，把許多個動盪不安的我變成單一的我，這是修學不二法門的基本前提。如果不能把自己變成單一、獨立的我，那你就只能有分裂的人格，而沒有統一的意志，就會因為「多我」的東扯西拉、相互矛盾，讓自己的心被攪得欲振乏力、脆弱黯淡，你還能成就什麼呢？

我剛才講「苦行（肉體的宗教），有助於心力的提昇」，像勾踐臥薪嘗膽，是為了恐怕自己陷於好逸惡勞的慣性而墮落。人若是不能吃苦，不能克服慣性，就會好吃懶做，得過且過，浪費了寶貴的人生。人的惰性，就是喜歡吃好的、喝好的；喜歡容易的，不喜歡困難的；乃至喜歡不耕耘只收穫，不付出只獲得，工作輕、待遇高。修行人應該反其道而行，一切難的，甘之如飴；一切難題，勇敢面對，這樣才能發揮心力，否則沒有心力，便難有所作為。

禪的基礎是建立在一種統一調和的心態上的，把你那三心二意、多重人格、內在矛盾徹底揚棄，才有安祥可言。因為有矛盾，就會有鬥爭；一鬥爭，心就不安，講高級一點兒，就是天人交戰——良心與罪惡交戰。心不統一，亂七八糟，像是個戰場，你怎麼可能擁有安祥的心態呢？必須先把你的心統一了，使它調和了，你才會有安祥，也才能享有正受。

(二) 安祥是禪的生命

安祥是什麼？安祥是禪的生命。不管是如來禪或是祖師禪，離開了安祥，就沒有正受；沒有正受，就沒有法的現量；沒有法的現量，就只能停留在法的比量上，也就是停留在相似法門，這絕非究竟，修行也不會成功。所以說「安祥才是禪的生命」，沒有安祥的禪，是死禪，是僵屍禪；有了安祥，才有禪的活躍生命。是真禪？是假禪？就看能不能給予人以安祥的覺受。

安祥可以給嗎？可以的。如果障淺而契機的話，現在就會感受到安祥。什麼叫做「安祥」？聽話清清楚楚，說話信口開河，不說不聽，忽然停住，你會清楚地感覺到「自

己的心，此刻沒有妄想，沒有雜念，也不昏沉，只有空空朗朗的自覺」，這就是「安祥」，傳心就是傳導這種安祥的心態。可見禪不是空泛的理論，也不是概念的遊戲，它是可以睹面相呈，極為現實的。

(三) 安祥是定慧圓明的證量

安祥是什麼？它是定慧圓明的證量——禪定的最高境界。修禪的人，往往有的偏慧，偏慧就是乾慧。什麼叫乾慧呢？脫水香蕉，是香蕉沒有錯，只不過不是那個味道——沒有水分，缺乏生命。只有慧，沒有定，就是狂慧；如果偏定，定太深了，坐在那裏入定了，十天、八天、一個月冥然枯坐，那跟木乃伊有何區別？這是「空定」。

大乘學者批評二乘「沉空守寂」，病在「偏離中道」。二乘是什麼？就是聲聞、緣覺。聲聞是指阿羅漢，緣覺是指辟支佛，統稱為二乘。二乘有什麼缺點呢？阿羅漢「守寂」，如舍利弗林中晏坐，被維摩詰大士呵斥。小乘聖者，認為沒有人的地方最好，不能上街喲！一到西門町，心就亂了。想想看，哪有見不得人的聖人？既見不得人，又如何能普度眾生？辟支佛則病在「沉空」，一切都空了，這叫什麼？這叫「惡取空見」的頑空。

「空」不是一切都沒有，相反的，它是萬有的素材，是創造的機勢。什麼叫機勢？就是無限創造開拓的可能。它哪裏會是死的呢？它是無限生機的當體，絕對不是死的東西。所以我們講「定慧圓明」，一定要定慧等持、均等才對。這個等重的定慧是什麼呢？就是安祥。嘗過這個無上法味的人，才知道「唯有安祥，才是宇宙中最美好的覺受。」

(四) 安祥是法的現量

安祥是什麼？安祥是法的現量。用語言表達「法」，充其量也只能是比量，用邏輯推理寫出來的文章也是比量，最多只是相似，並不全等，而安祥則是全等的法——是和盤托出，擺在你面前的法的現量。

(五) 安祥是生命的源頭活水

安祥是什麼呢？安祥是生命的源頭活水。看過安祥之美講詞的人都知道，凡是不安祥的人，他的個性就開始偏頗，心就難免扭曲，肉體自然也就失去了健康。各位不妨就親戚朋友中回憶一下：疑心重的人，常常抱怨別人對不起他，這種人多半罹患關節炎；喜歡出鋒頭、想贏怕輸、逞強好勝的人，多半有鼻竇炎。請想一想，有鼻竇炎的朋友，是不是這個樣子？從小嬌生慣養，長大了處處不如意，這樣就會患氣喘病；女人如果是位長舌婦，白帶一定特別多。請注意！如果長舌婦轉變為「緘默是金」時，白帶也就不藥而癒了。所以人有什麼樣的心態，就會有什麼樣的肉體。

安祥是生命的源頭活水，如果你能夠保持內心的安祥，你就擁有了生命的源頭活水

，你就會由內在之美，發露為外在的瀟灑自然之美；就會愈來愈有朝氣，愈來愈有親和力，人生也就愈來愈通暢；而且很少生病，很少煩惱，很多安祥，很多喜悅，因為你擁有了生命的源頭活水。同時安祥也是永不枯竭的幸福泉源；人要想擁有真正的幸福，就必須擁有真實的安祥；當你擁有了安祥的時候，你也便擁有了幸福。

六、什麼是安祥禪？

(一) 安祥禪的起源

我們為什麼提出安祥禪？什麼是安祥？前面已經加以說明，現在我們要討論：什麼是安祥禪？

安祥禪是祖師禪嗎？是祖師禪。安祥禪是從哪裏來的？水有源、木有本，一定要有根據才行。安祥禪的根據來自大梵天王問佛決疑經，經上記載：「釋尊在靈山會上，手裏拿著一朵金色的優鉢羅花，安祥而立，只是不講話，與會人天俱皆罔測——參加法會的人、天，都不能領會佛的意思，只有摩訶迦葉尊者破顏微笑。」為什麼釋尊不講話？像這樣的例子太多了，有的時候佛剛要開口，他的上首弟子就敲敲法椎說：「世尊已說法完畢，散會！」佛陀不但不生氣責備，還笑著說：「很好！就是這樣。」為什麼？因為法過語言文字。真理是超越語言文字的，真理是原本的，原本沒有眾生，哪有語言？用虛假的語言去表達真實、永恆的真理，是不可能的。所以釋尊拈花，大家都不懂，唯獨摩訶迦葉尊者會心微笑。對此，我有兩句話用以詮釋——

釋尊拈花不語，當場展示安祥；

迦葉破顏微笑，直下心領神會。

於是摩訶迦葉尊者，便成了禪宗的第一位傳人。唯恐中斷，釋尊特別指定阿難——他的堂弟，做為迦葉尊者的副手、助理，這就是安祥禪的肇始。

(二) 為什麼要提出安祥禪？

為什麼過去的祖師沒有提出「安祥」兩個字？因為祖師禪的風格極為高超，極為超越，極為活潑，極為生動。硬要說它「是什麼」，那它就變成死禪了，等於是把一片雲釘在牆上，縱然是可能，也僵滯了它生命的活力。何況才說「是什麼」，就有個「非什麼」出現，一如信心銘所說「纔有是非，紛然失心」——人一接觸是非，安祥心態就會降低，何以如此呢？因為一有是非，就破壞了調和。「是」與「非」是兩個，是違背不二法門的邊見；一起邊見，就只有煩惱，沒有安祥了。

既然安祥是祖師禪的生命，為什麼過去沒有提出安祥呢？時代不同了，古德說「但能不犯君王諱，也勝前朝斷舌才」，意思是說只要你不觸及那個主子、君王、皇上的名諱，就等於比那最會說話的人還會說話了。又說「語忌十成」，什麼是「語忌十成」？禪只能講八成，講六成最好，不開口更高；若講十成，就犯了大錯——杜塞了別人開悟

的機緣，而給予人以毫無實用的知解。所以只教人冷暖自知去，而不提「安祥」兩個字，更何況「說食豈能飽」？

今天我為什麼甘冒大不韙提出來呢？我是抱著「我不入地獄，誰入地獄」的決心提出的。因為時代不同了，提出個「安祥」，人們未必就能體會、接受；若教人參話頭：「什麼是禪？」——你就是禪。為什麼你就是禪？因為你糾纏不清嘛！

總之，簡明如趙州茶、雲門餅，都糾纏不清，愈搞愈糊塗，倒不如直截了當，提出「安祥」兩個字，用收「以楔出楔」之效，或可省掉學人許多撈摸。安祥就是禪的生命，就是一切事、一切理、一切法的現量。安祥禪就是典型的祖師禪——宗門禪，也就是禪宗的真實慧命。過去之所以不提，是因為古人業障薄、根器利；而現在進入工業社會，到了物質欲望愈高、精神生活愈低的今天，大家活在功利主義的社會，為生活而奔走，誰有閒功夫參話頭？誰能死心塌地靜坐觀心？時機不同，乾脆提出安祥。有過，我承擔；有福，大家享。

(三) 安祥禪的特點

安祥禪的起源，各位都知道了，如果勉強說安祥禪與祖師禪有點差別的話，那不是安祥禪與祖師禪的差別，而是現代禪與過去禪的差別；過去禪偏重於出世，現代的禪則應該偏重於入世。

安祥禪有什麼特點？過去學法就要受戒；比丘戒、菩薩戒、基本五戒——殺、盜、淫、妄、酒，對生活或多或少都要有改變。安祥禪沒有這些，只有一個戒條，就是「不可告人之事，斷然不為。」做了不該做的事，就會污染心地，增加罪障，讓心受到污染，與法就不能相應。所有的宗教都有戒律和信條，都有日常應守的規律和修行儀軌，在生活上多少會有些不便。安祥禪則沒有任何限制，你昨天怎麼樣生活，今天還是怎麼樣的生活；今天怎麼過活，明天還是這樣的過活。不需要你改變外在，只要求修正內心，只要你自尊自重，自我發掘，自我認知，自我肯定，自我淨化，自我提昇，自我完成，非常簡單。顯然安祥禪是為現代人而揭糞的，不是有閒階級吃飽了飯沒事幹，拿禪當消遣工具的專用品；我們是為大眾而提出的，不是只為少數清談之士所準備的生活調味料。因此安祥禪最簡單、最明瞭、最直截，也最了當。

很多老修行都讀過小止觀，也讀過大智度論；大智度論十九卷，寫得很清楚，說「修行禪定是獨行道」，獨行道是「獅子遊行，絕諸伴侶」，你若有了太太，你便修不成。安祥禪沒有這個，你可以娶老婆，可以生孩子，只要不討姨太太就行了。你看！這個法門多麼簡單，幾乎是百無禁忌，頗似華嚴境界的「理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙。」既可以過現實的人生、正常的生活，又可以證得聖果，豈不是圓融無礙的無上法門？

或者你會問：「你這話有沒有根據？」沒有根據的話，我不會說，證道歌裏說得很清楚：「在欲行禪知見力，火中生蓮終不壞。」大家翻翻證道歌看，上面寫得很清楚。事實上也只有宗門的安祥禪，才能夠像火裏生長蓮花一樣，極為難能，極為稀有，極為可貴。

(四) 如何修學安祥禪？

安祥禪的特色是重入世，是為大眾設計的；但我們也要了解，它是現代的祖師禪，也是典型的如來禪。它的修學方法——

第一是如法持經：什麼叫如法持經？記得幾年前台南市禪學研究會成立的時候，我給佛法下了個定義：「佛法者，成佛的方法也。」這顯示什麼？佛法不是講理論，不是講道理，不是執著什麼真理，它也不是哲學，是什麼？只是一種成佛的方法，太簡單了，照著這個方法去修正想念和行為，就是真實修行，就可以成佛。譬如過河須用筏，你不用它，就過不了河。由此可知，佛法並不重視什麼高深的理論，只重視方法的對機。

如法持經，最好是唸金剛經。有些人唸金剛經不相應，病在唸一句、想一句，邊看邊自己講給自己聽，這樣是不會相應的。唸的時候，一定要離分別，把金剛經打開，從開始到最後，你不必管它是什麼意思，只管從頭唸到尾，不要起任何雜念；雜念起來了，把它揚棄、丟掉；唸完了，把經一合，反觀自己的心態，是個什麼感受？一定不同了。金剛經的可貴，在能給予人一顆八風不動的金剛心；金剛心的可貴，在能使煩惱不侵入，妄想不萌生，如如不動，安祥自在。這部經真是太好了！太殊勝了！可說是禪者的無價之寶。但是，如果你拿經文去講道理，那就是自誤誤人，罪過不淺了；經沒有過，是你自己錯了。你若不講道理，離分別地去讀經，就是轉經；看看是個什麼道理，那就被經轉了。六祖壇經機緣品裏，六祖講得很清楚。

第二個方法就是傳心：傳心（以心傳心），力量大的人，有多少人都可以傳，他可以改變你的心態，廓清你的煩惱，掃除你的妄想和雜念，喚醒塵封已久的摩訶般若，也就是安祥。當下把本來的心態傳給你時，就是以心傳心。這絕對不是理論，不是想當然耳，也不是與現實有距離的一種理想，而是法的現量的實證。根器好的人，堪能保任不失；根器不好的人，反省懺悔以後，也能相應。

(五) 為什麼要提倡安祥禪？

現在的社會結構、生活形態、經濟條件完全改變了，過去參話頭，一個話頭參到見山不是山，見水不是水，吃飯不知道吃什麼，乃至廢寢忘食，由大死而大活；那個時候可以，農業社會安全得很；現在見汽車不是汽車，見火車不是火車，見樓梯不是樓梯，就危險得很，這種方法不適合現在。

其次是如來禪，如其本來，做自覺的工夫，就是觀心。觀心的起點是每個念頭來了

，自己要知道；思惟一件事，要能自主，不許念頭操縱自己；要常注意自己的心態，念頭來了，自己都知道，這就是觀心。觀心純熟了以後，沒有念頭了，就坐在那裏保持心的自覺。佛是大覺佛陀，我們是小覺佛弟子，中覺是菩薩，再進一步，大覺圓滿就是成佛。這裏我講的「覺」，不是用針刺你一下，才有感覺；而是把「自覺」反過來，就是「覺自」——自己覺自己。古德有句話說得好——「如珠吐光，還照珠體」，好像夜明珠發光，照誰呀？照自己。我們的自覺工夫，要領就是如此。能夠這樣去自覺，比參話頭還要安全，還要快。

參話頭，需要心力很強的人才能相應；如果欲振乏力，怕難怕苦，參一參，又想到別的地方去了；參、參，又遠離話頭走作了，又再拉回來；像這樣的話，很困難，驢年也破不了參，不如歇歇的好。

說到觀心，也很麻煩。觀心，要靜坐觀心，今天到處都是噪音，住宅區地下工廠的馬達不停，半夜裏機車怒吼，有的人像是神經病，半夜裏起來放沖天炮，一受驚嚇，容易走火入魔。還有人選在晚上十點鐘為吉日良辰，劈哩叭啦放鞭炮，幹什麼？拜拜。根本不管別人的存在，「你有你的自由，我有我的自由嘛，你管不著」，真是可笑得很！因為沒有自尊，不懂自愛，不肯保持自己高貴的品質，而奢言自由，這是人文精神的墮落，這是一種可悲的現象。

今天為什麼要一再強調「祖師禪就是安祥禪」？而安祥禪究竟是不是祖師禪？這裏有兩個故事：

馬祖的弟子百丈懷海禪師住大雄山時，馬祖派人送了三罈醬。百丈集眾上堂，拈拄杖指著醬罈說：「有人道得，即不打破；道不得，就打破。」大眾無語，百丈使用拄杖把醬缸打破了。送醬人回去後，馬祖問：「你把醬送到了嗎？」「送到了。」「百丈說什麼？」「他集合大眾上堂，無人道得，拿棍子把醬缸打破了。」馬祖很高興，說：「這小子不錯。」

還有一次，馬祖帶口信給他另外一個弟子，說：「近況如何？寫信告訴我。」他回信說：「親愛的師父，弟子三十年來不曾缺少過鹽醬。」這是什麼意思？這顯示了禪者不可一日或缺的是安祥。人們每天少得了醬油嗎？少得了食鹽嗎？同樣地，修行人也少不了安祥。何以見得？「暫時不在，如同死人」，暫時沒有了安祥，對修行人而言，就跟死人沒有兩樣了，因為你的法身慧命已經休克了。各位應該知道，安祥對於禪者來說，就像馬祖、百丈所講的「天天少不了的醬油和食鹽」，它才是真正禪的生命、禪的真血脈。由此可知，安祥並不是新創立的什麼新禪，而是說為了使人們更明白禪的內涵、禪的現量，所以才特地突顯出它的內涵，作為它的標誌，這就是我們標示安祥禪的主要著眼

。

七、什麼人最契合修學安祥禪？

什麼人最適合學安祥禪？有的人可以學禪，有的人不能學禪，哪些人可以學安祥禪呢？

(一) 關心生死苦樂問題的人

生死苦樂有什麼問題呢？因為人「生，不曉得從哪裏來？死，不知道到哪裏去？」八苦紛擾，百般無奈——人或多或少，都是活在無奈中的。只要我們有欲求，我們就有無奈；如果我們有獲得，我們就有不滿；因為欲望是無底之壑，是永遠填不滿的。而人生，古往今來所有的聖賢豪傑，都沒有得到過一個他所要求最基本、最合理、最簡單的生活境遇。即使你不要求富貴，只求布衣暖、菜根香，安步當車、晚食當肉，也都不可能滿足願望。

孔子是聖人，他周遊列國，勸說大家來完成尊王攘夷的大一統王業，結果怎麼樣？不但沒人聽信，在陳、蔡還遭到圍困，斷糧了，結果連飯都沒得吃。還有一次，到了匡地，當地人誤會他是陽貨，被圍困了五天。

釋迦牟尼是大覺聖人、人天導師，他自己的堂兄弟提婆達多，天天設計陷害他，千方百計要害死他。舉兩個小例子：

有一次佛正在說法，提婆達多僱了一個妓女，肚腹上綁些棉花，外面套了衣服，就跟佛說：「你說什麼真理喲！說什麼大慈大悲，你把我的肚子搞大，就不管了，這叫什麼慈悲喲！」弟子們都生氣地要趕走她。佛說：「不要趕！不要趕！任由她吧。」有些居士是很有權勢的，要制裁她，把她送衙門。佛說：「讓她講吧！不要干涉她。」她愈講愈有勁，又跳又鬧，繩子繃斷了，棉花掉出來了，肚子變小了，於是真相大白。佛是聖人，自己的堂兄弟都還如此整他。

又有一次，佛走在山谷中，路很窄，提婆達多知道佛要經過這裏，就派人預先弄幾十頭大象，給大象喝酒，喝得差不多搖搖晃晃的時候，看佛過來了，就在象尾巴上點火（田單用火牛陣，他用火象陣），他想這下子不把佛祖踩成肉泥才怪，結果大象跑到佛的跟前，看到佛祖卻都跪下了。後來這個叛徒遭到了生陷地獄的惡報——地下裂開一條縫，他就下去了。你說聖人豈不是也有無奈。

耶穌曾給他的弟子們洗過腳，說：「今天晚上，你們當中有一個人要出賣我。」結果那個猶大，幾個金幣就把他師父出賣了，事後良心發現，金幣一塊都沒有花，就慚愧至極而上吊死了。

凡夫有凡夫的無奈，聖人有聖人的無奈。你有兒子，會說「恨鐵不成鋼」；你若沒有兒子，就會說「有子萬事足」啦！人都是無奈的。你要彌補你的無奈，你就必須突破生死苦樂的問題，不要讓環境叫你笑就笑，叫你哭就哭，而是哭笑自主，這一點才重要

。如果你對生死苦樂漠不關心，事情來了，卻萬般無奈；事情過了，又渾然忘卻；那足足證明你沒有心力，也不適合於學禪；勉強去學，也是浪費光陰，不會有什麼結果。

(二) 追求生命永恆的人

佛講「眾生皆有佛性」，就是說金礦裏的礦石都含有黃金，佛是千錘百鍊鍛鍊出來、去掉雜質的純金，我們是原封不動的礦石。純金，價值很高；未經鍛鍊的礦石，沒有人要。各位瞭解了這一點，就知道我們好像是金礦裏的礦石，沒有透過適當方法的冶煉，沒有把雜質去掉。

我們因為沒有淨化自己，所以雖然含有貴重的黃金，卻毫無實用價值。所以儘管我們含有很高貴的生命屬性，但卻被自己埋沒了。

我們有無比的潛力，只是沒有發揮出來。如果我們的生命淨化，我執淡化，法執沒有了，不但自在解脫，而且可以發揮出旋轉乾坤的無比力量。大家知道，沒有龍場悟道，就沒有王陽明以後的功業。人開悟了以後，才無私無我，自他不二，才有真正的慈悲。誰真開悟，誰假開悟，有一個試金石，就是你的心腸變軟了，表示你開悟或接近開悟；如果你仍然是一付鐵石心腸，那距離開悟，還有十萬八千里。因為沒有真正的開悟，就不可能有真實的、無條件的慈悲。

追求自己的永恆生命，跳出輪迴，去除「分段生死」，不再接觸死亡，脫出三有（現在是現有，死了是中有，也就是靈魂，投胎是後有）。禪者是不受後有、不再投胎、遠離四生三有的（四生是胎、卵、濕、化）。如同六祖壇經說「劫火燒海底」，到了地球末日，地心的火把海水燒乾了；「風鼓山相擊」，宇宙的罡風使地球加速運動，所產生的一種旋流，可以把兩座山推撞在一起，撞成粉末；但是對一個禪者、一個開悟的人、一個定慧圓明的人，他是「真常寂滅樂」的，他的生命是永恆的，這些對他毫無相干。對追求永恆生命有興趣的人，才適合學安祥禪。

(三) 光明磊落 只求心安的人

安祥禪最適於哪些人來學？最需要的就是光明磊落、只求心安的人。不要求神通，神通是魔術師的事，是巫婆的事，與禪無關；不求什麼福報，那個太小，「要」就是宇宙全部都是我的，否則就是一點都不要；只有一個決心：只求心安——處處求心安，事事求心安。如二祖見達摩祖師，達摩祖師說：「無上大法，不是小德、小智、輕心、慢心的人可以相應的……」二祖在門外雪地上站了一夜，拿刀把左膀砍斷，去見祖師說：「弟子沒有什麼，現在斷臂供養，表示誠意。」祖師於是就給他改名為慧可，然後說：「你吃了這麼大的苦頭，立雪斷臂，所為何來？」「我心不安，只求心安。」這就是求心安的來源。祖師說：「你把心拿來，我給你安。」他找了半天，然後說：「我心找不到。」「那我把你的心安好了。」這段話看來極矛盾，極不合邏輯，其實非常親切；你若

是有一個自我的表層意識在，心就不安了，一旦把它丟掉，揚棄了分別取相、習於對外認同的自我意識，心就立刻安適了。如果現在在座的各位說誰心不安，我不相信，那我剛才所講的話，都是廢話、妄語。

(四) 迎風屹立 逆流而上的人

其次，禪最適合哪些人參呢？應該是迎風屹立、逆流而上的人。如果因襲生活的慣性，一定會好逸惡勞，怕難怕苦，貪吃貪喝，重享受，怕勞苦，求享樂，最好是待遇很高而不必做事。活在這種慣性裏的人，是不可以學法的，必須反其道而行，逆流而上；否則的話，永遠依著慣性，你就永遠只是一部機器，永遠擺脫不了機械性，也永遠不能改變自己！為什麼要逆流而上？因為禪是向上法門。佛經上一再強調——

「難行能行，難忍能忍」：難行，硬是要行；難忍，還是要忍。

如果不是男子漢大丈夫，不是迎風屹立、逆流而上的英雄好漢，不可以學禪。

如果不是光明磊落、只求心安的正人君子，也不配學禪。

如果不是悲天憫人、矢志救世的大心菩薩，也不適合學禪。

我們講了半天禪的殊勝，到這裏我們不難明確地認知禪的超真理、超哲學、超宗教，一切都超越，而且是既存在又超越、心出世而人淑世的。

什麼是既存在又超越？我們生活在這個地方，但是我們並不自囿在這個地方；世上的一切，雖然並不真實，但我們還是規規矩矩的生活。這表現在藝術上的是既具象又抽象；表現在文學上的是既寫實又提昇。禪文學、禪藝術，乃至禪作略，它的一貫風格，可說是神鬼莫測，不可思議。

臨濟若不是三頓棒，就沒有現在禪門的臨濟宗。我們學禪如果不逆流而上、迎風而立，把過去的慣性完全扭轉過來，我們就不會成功。

八、獲得安祥的最有效方法

禪是那麼美好，有什麼方法可以得到它？這裏有幾個很有效的方法：

(一) 去垢

鏡子原本有光，剛才我舉例六祖壇經，神秀大師說的「時時勤拂拭」，對於修行還沒有到家的人，是有必要的；鏡子本來是光明的，但外表蒙了一層灰塵、污垢，掩蓋了它的光明，應該把它去掉。我們人原本有佛性，原本是解脫的，但是我們習於六根對六塵，日復一日地吸收塵垢，累積起來，就覆蓋了真心，形成分別相對的二元心識，取代了原本的絕對真心。人們常常認賊為子，認為能知好惡的、能知香臭的、能知美醜的就是真心，這顯然是一種謬誤。真心是不二的，心經講「不垢不淨，不增不減」，它是獨立無偶的。所以只要把心表面的污垢去掉，我們的本心就會出頭，我們的佛性就會發露，只須好好地保住它、覺知它、肯定它，就會見性，就會成佛。

(二) 止惡

修行的起點，一定是「諸惡莫作，眾善奉行」，而修行的終點，則是「善惡兼容」，撒旦與上帝同在。

大家提起魔來，不是咬牙切齒，就是戰戰兢兢，不是恨他，就是怕他，其實我們應該可憐他。魔的定義是：「魔者，以自己的錯誤折磨自己是也。」魔是天下最可憐的，我們不要去恨他，也不要厭惡他，要同情他。佛祖的偉大，在每一部經後面，看那些乾闥婆、緊那羅、摩侯羅迦……（那些都是魔），都發誓要護持佛法、保護持經的人，如果受到干擾，他們就要粉碎那個干擾者，要不然自己會頭破七分。請看！我們的佛祖是多麼偉大，在佛的面前，魔不是不可變的，一轉變，就不再是魔了。

(三) 究理

要追究真理——我們剛才講到哲學的究理不夠真實，我們為什麼又要究理呢？我們所要窮究的理，不是「宇宙是什麼？宇宙的法則是什麼？」不是要找出什麼道理，而是要窮究出一切理、一切事的老祖宗來。一切道理從哪裏來？找到了這個源頭，你就是一切理、一切事的主人，你就是法王，你就是佛。如果不到一切事、一切理的源頭，只從一切理、一切事的現象、枝節上去認同、去探索，到死也搞不透，也不可能徹悟真實。禪的究理，究的不是普通的理，不是找道理，而是找道理的始祖，這一點很重要。

(四) 明心

你先要明白「什麼是心」，認識原本的心，才能修心。「心是什麼」都不知道，怎麼能修呢？所以明心而後才能談修心。明心的方法就是觀心、自覺。

(五) 管帶

怎麼管帶？就像在人多的地方管束你的小孩子一樣，一刻都不能疏忽地「管」好你的表面意識，不要讓它作怪，不要它胡思亂想；它一胡思亂想，立刻就給它煞車，Stop！「帶」什麼？就像帶著小孩逛西門町一樣地帶著安祥，片刻不離，不管走到哪裏，都要帶著它，千萬不可讓它溜掉；乃至上課、看戲、工作、生活，都要帶著安祥。帶著安祥工作，不但不會有壞影響，效率反而會提高，領悟力也會加深，只有好處，沒有壞處。

原來我還擔心，人家孩子的爸爸媽媽交學費，要孩子唸書，為什麼要他學禪呢？現在我不反對了。因為事實證明，學禪的孩子不但不會學壞，而且會名列前茅。何況由於內在美的發露，他會變成帥哥，變得更可愛、更乖巧、更討人喜歡呢！

九、結語

最後我要講的是，修行不必求什麼，你所求的都很少，而你所不求而得的，反而是你想像不到的。宇宙中的一切都是一個「緣」字，非常感謝禪學基金會和台南市禪學研

究會刻意的安排，也非常感謝各位在百忙中放棄娛樂、放棄休閒，來聽我胡說八道，非常謝謝各位。今天大家有緣，但願我們能夠進一步結成好的緣生，大家共同淨化、共同進步，用我們生命的輻射來淨化社會，來興隆國運。現在春節快到了，敬祝各位秒秒安祥、萬事如意。

謝謝大家！

修心訣

~一九八五年十一月廿四日講於台北市

一、為什麼要修心？

任何一個人的升沉、苦樂、正邪.....，都是由心決定的。

人，是受思想支配、受認識指導的。為什麼要修行？因我們從出生以後，由於自我意識的伸張，主觀意念把一切問題、現象、事實都扭曲了。如果不修行，便會一直扭曲下去，所活的環境，是個變態的環境；心，是個走了樣子的心；不修心，會活得很苦。

談到修心，要先搞清楚「修的是哪一顆心？自己有幾個心？」用分類法，起碼有兩種：儒家說「有人心、有道心」，佛說「心為惡源」，又說「是心是佛，是心作佛」，由此可知，心有兩種。

這兩種心，並不是用解剖學解剖出來的，而是我們自出娘胎，第二種心就開始形成。十多歲時，雛形大體完成，受完教育以後，進入社會工作，人心不斷地增強，道心不斷地被埋沒。如果說我們一生下來，便是道心，那也不是事實。佛說「心為惡源」，又說「是心是佛，是心作佛」，是不是矛盾？不是，「心為惡源」的心是妄心、是人心，「能夠作佛」的心是真心、是本心。

人心是怎麼形成的？它是由根、塵相對，第七識的自我意識，第六識的分別意識，透過五官的採集、見取、納入.....，久而久之，便形成了表層意識，在本心的表層上覆蓋了一層塵垢，這塵垢便是我們經常認為的自我。佛說「無我」，是針對著我們的表層意識，說「這不是你，根本沒有你」。如果你認為「這就是自己或自己的心」，是絕對不正確的。

「是心是佛，是心作佛」的心，是原本的心，是摩訶般若，是心的原態，也是生命的共相。這個心本自具足，本自光明，本自圓滿，是不須要修的。須要修的是什麼心呢？是我們的表層意識。

表層意識掩蓋、埋藏了我們原本真實、光明、圓滿、一切具足的本心，要修的就是這個虛假的妄心——表層意識。古人說「借假修真」，不是借肉體修法身，而是借我們虛偽的表層意識，來修正、恢復、發掘出自己原本的真心。

如果問：「你有心沒有？」你一定會說：「我有心，我知道，我清楚，我不會把口袋裏的錢送給不相干的人，我吃飯也不會吃進鼻孔裏。我清明在躬，很有理智.....。」這並不正確，你是有一顆心，但是你現在沒有心——你原本的真心被六塵覆蓋住了、埋沒了，而你那個表層意識虛假的心，又支離破碎，四分五裂，欲振乏力，不起作用了。為什麼？因為你缺乏一個完整、統一的心——昨天決定的事，今天你會否定；上午決定要

做的事，下午又不做了。你的理智時常和情感交戰，欲望和德性交戰，你的心是矛盾的，不是統一完整的。

所以談修行，首先要把這個支離破碎、四分五裂的表層意識修好，真心則不用修。如果表層意識原本是好的，佛不會講「心為惡源」，大禹謨亦不會說「人心惟危」。所以表層意識是我們要修的對象——不但要修，而且大部分要揚棄。借假修真的前提，必須先具備一個完整統一的表層意識，而且要給它開個孔道，讓原本的真心出頭，來主宰這個統一的表層意識。如此才有修心（行）的可能，否則便是流於空談。

二、真心被埋沒、失落的原因

真心被埋沒，真心被失落，真心被迷失，真心被六塵所覆蓋，主要由於我們沒有認知它、肯定它、珍惜它，其錯誤原因如下：

（一）心為形役

人的一生活忙碌碌，就是為這個肉體服務，我們所有的念頭、動機，都是根據肉體產生，古人說這叫「軀殼起念」。明明它是不永恆、不可貴、死了不多久就發臭的臭皮囊，但是我們卻一生都在為它服務，做了它的奴隸。絕大多數人，以大部分時間來侍奉這個肉體；給它吃、給它穿，它不美，想法子要它更好看。所有患得患失、功利追求，都是為了這具肉體。心既然做了肉體的奴隸，原本的本心就會因為被忽視，而漸漸地遺忘、迷失、沉沒在虛幻裏了。

（二）與世浮沉

人，大多沒有當家作主的意志。有些人寫自己的傳記，說他曾經做了些什麼，那是大言不慚，那並不是他做的，是周遭的環境為他安排、逼他做的；一如趙匡胤，黃袍加身當皇帝；又如黎元洪，從床底下被拉出來作都督。

大多數人都是如此，百分之九十九點九的人都沒有當家作主，都沒有自己人生的方向，都只是被環境所驅使，要他怎樣，他就得怎樣。這就是「與世浮沉」，時間過去了，他的生命也腐蝕、消失了。因此，看相算命者大行其道，大多數人都被算定了，一生都擺不脫命運的支配。其實，是大多數人都不肯自己當家作主而「與世浮沉」，自己原本的真心才被淹沒，不起作用的。

我們看了了凡四訓以後，就知道人是可以當家作主，可以改變並主宰自己的命運的。佛經上說「種子變，則命根變」，只要你發心，你的本質變了，素質提升了，頑鐵忽然變成黃金，價值自然就不同了。我們修心，最重要的就是要糾正、改變這一點；如果不改變這一點，人就不可能成佛，就不可能在茫茫業海中脫穎而出了。

（三）積業成障

業，是思想行為的總和，一如公司的業績。

為什麼叫各位反省？因為真正反省的人是可以認知自己的。為什麼要各位注意六歲以前？你能反省到六歲以前，進一步就能反省到出生以前，就可以自己證明生命是永恆的、是不朽的，不是這一世才有的；在座的有好幾位可以證實這一點。如果你不肯去反省，業障就障礙你最真實的本心，使你不得成佛、不得自在。

我們既然在習氣污染中，迷失了自己，只有靠反省、回顧，才能明白自己這個人格是如何形成的。「人心惟危」，是什麼原因使我們具備了一種毀滅的傾向？我們如果肯反省、肯懺悔，我們就能夠不再把錯誤重複下去，也才能不讓煩惱、痛苦再延續下去。

如果我們能按照以前所說的要領去反省，靜靜地發露出我們內在的過錯，不求功利，不求速效，也不要趕時間，能夠反省到六歲以前；反省不下去時，就等，靜靜地等，等它一年、二年，一定要把六歲以前的都反省出來，到那時，你就知道你原來是誰；再往前反省，你就知道你前世是誰；再反省下去，就是宿命通了。

宿命通，是真實的神通，不會退失（天眼、天耳都容易退失）。到那時，自己會清清楚楚地認知自己；不論你是中國人、外國人，你可以說那個時代和那個地區的話，那是萬萬假不了的。同時你也便肯定了生命的永恆，而珍惜自己的生命了。所以，打破業障，除了反省、懺悔，沒有第二條路。

真能由衷反省的人，都得到了法的利益；沒有認真反省、懺悔的人，便停止在那裏，無法前進了。反省、懺悔，並不是我發明的，我也是這樣做，而且很確實認真地做過的。我曾告訴過各位，當我反省到媽媽生我，反省到媽媽沒有生我以前，我便認知了真實永恆的自己。

反省，不要急躁，不要求速效，要誠、要敬、要由衷，才會成功。

路，是人走出來的，你不去做，只求知，那就上當了。裝了一腦子名相，不停地拿它作分別妄想的素材，想來想去，最後便會落入想陰。

(四) 逐相而迷

我們一睜開眼，便見五彩繽紛，如果沒有堵塞耳朵，又加上百音雜陳，對於這些，我們習慣地執著它是真實的，而忘記了這個地球並非永恆。

其實，這些都不真實，都如夢如幻。我們如果不肯從夢中憬醒過來，就不免要迷失在現（幻）象當中了。有時照照鏡子，自己都懷疑自己：這是我嗎？我是這個德性嗎？我怎麼會是這種樣子呀？不但把自己的心迷失了，對自己的相貌都會打問號，而失去親切感。

何以如此？因為我們最善於對外在的幻象認同。既然認同了虛幻不實，我們的心自然也就變成了虛假。所謂虛假的心，就是生滅心；隨著環境在改變，後念出、前念沒，不停地生滅。如果你改變不了對外在幻象的執著，那就無法修行了，修亦不會成功。

(五) 隨想入陰

很多人以幻想為享受，想入非非。一個人坐在那裏想，越想越有味道；想到高興的事，情不自禁地會自己發笑。有時候，為自己勾畫一幅未來的遠景，會興奮到整夜不睡覺，越想越有意思，乾脆喝杯茶、抽支菸，繼續想下去！可是到了明天，一出門，所想的不是忘了，便是一點兒也派不上用場。

習慣多想的人，多半面不華色，氣色都不好，因為陰氣太盛。所謂「五陰」，想得太多，便墮入了「想陰」。禪宗典籍上說「寂子，莫入陰界！」（滄山示仰山語，寂子為仰山名），意思是說「不要去想，問你問題，能答便答，腦筋一打轉，答案就不對了。要直接反應，就像一按鈕，燈就亮才行。」

修行的主要目的，就是要讓那些陰暗、見不得人的、心的陰暗面曝光。

現代人很多患有時代病，最普遍的是神經衰弱和精神分裂。精神分裂就是意志不統一，想得很多，心力無法集中，所想的事情往往和他的工作脫節，與做人做事都不相干，久而久之，就會由神經衰弱而精神分裂了。所以，人不能妄想；要想，一定要有個單一的、光明的主題，集中心力精覃不雜地去想，沒有結論，絕不放手。這樣莊敬、嚴肅地去運用思惟，才是正思惟。如果輕率地亂想一通，只會傷害自己。

人一進入想陰，他的心靈便開始黯淡，不再有光明的感受，人生也顯得不開朗。當然，他的心是亂的、不統一的、四分五裂的。精神就是心，一個分裂不統一的心，是不能「借假修真」的，因為它沒有力量。

(六) 作繭自縛

人要修行，無須放棄工作，不須躲入深山；但是，要修行就得擺脫七情六慾，所有恩愛纏綿、怨恨交織、刻骨銘心、夢魂縈繞.....，都是自縛於七情六慾之繭，而把自己綁在裏面。所有的放不下、不自在，百分之九十是情感的因素。有些人一生的事業不能平衡發展，是因為家庭不調和。順治皇帝江山都不要，是感情在作祟。吳三桂衝冠一怒為紅顏、豫讓漆身吞炭.....，這些都是仇恨的驅使，讓愛恨交織糾纏，使一個人喪失理性，走上毀滅沉淪之途。

情，有正有負。正的情，是一種萬物一體的情操；沒有我，只有宇宙和眾生，把我融入宇宙和眾生而遍在，這是佛、菩薩的心懷。如果把自己跟眾生、宇宙相對立，用選擇的方式決定自己的愛與恨、好與惡，那是凡夫的情，是作繭自縛的基因。我們如果擺不脫那些恩愛的纏綿、仇恨的蝕骨、乃至於許多低級的興趣，那我們就沒有辦法修行了，修亦不會成功。這一關很難突破。

(七) 瞞心昧己

自己從來不認識自己，不知道自己吃幾碗飯，不知道自己挑多重的擔子，乃至於

滔滔不絕地講了半天話，都不是自己所體驗的，也不是自己能做得到的，但卻去要求別人。

如果我們分析每個人講的話，十句當中，起碼有六句是不真實的，不管你是作老師的、為人父親的、作人丈夫的，所講的往往都是虛偽，而自己卻以幻為真，活在幻想當中，自我陶醉。

自我保存欲太強的人，就會產生不必要的恐懼，覺得自己不安全，這些都反映出了虛偽。「法」是絕對的真實，活在虛假當中的人，和「法」是絕緣的，是不相應的。

禪學會一成立，我們便提出「誠、敬、信」。「誠」就是不虛假，「敬」就是不輕慢、不懈怠、不隨便、不放逸、很認真.....。

(八) 言多必失

喜歡講話，滔滔不絕，講得很起勁，越講越有意思，講完了，再找安祥，安祥沒有了，溜走了。所謂「言多必失」，說錯話，失言事小，失掉了離執的安祥心態，多糟！各位一定有這種經驗吧？不妨試試看，話講多了，回頭反觀自心，安祥就會降低，乃至於消失了。

所以，一個以說話為興趣的人，不能修行。講話是一種責任義務，而不是一種權利，也不是一種享受；如果把說話當作權利或享受，那非常荒謬。有的修行人，胸口掛個牌子「不語」——持不語戒。鄉下人有句土話：「你一輩子不講話，沒有人會把你當豬賣掉。」古德也說：「你一輩子不講話，閻羅王對你也沒辦法。」所以話說多了，會破壞心的原態，使你失去安祥。

以上所講的這些因素，障礙了我們明心見性，障礙了我們的自在、解脫。所以我們必須知道，然後把它丟掉，對於修行，才有著手處。去掉了以上八種因素，才是真正的「借假修真」。把假的整頓好了，真心不用修，本自圓成。

三、如何拾回自己失落的心？

我們的心，被這些「前塵緣影」障礙了、埋沒了、迷失了，我們該如何拾回自己失落的心呢？這裏有四點要留意：

(一) 知心

如果連「自己的心是什麼」都不知道，那就無從著手了，你又從何修起呢？「心是什麼」都不清楚，說修心，那豈不是謊話嗎？所以，首先要認識自己的心。古人說「人貴自知」，連自己都不知道，侈言了解別人，豈非謊言？要如何才能知道自己的心呢？

第一、要反省、要剖析：像剝香蕉樹，一層一層地剝，看我們的表面意識是如何形成的，一層一層地剝到最後，你就會發現「是什麼」，就看到了真實。

要想「如實知自心」，要有方法，最直截的方法就是參禪。參禪包括「觀心」與「

看話頭」。

我們對禪下過太多的定義，定義多了，就不定義了。禪是什麼？不懂禪的人，覺得禪很神秘，鑽也鑽不進去，古人講的話也看不懂。自己參了兩天，覺得淡而無味，就不去參了。觀心呢？觀來觀去也觀不住，這個心很難觀，就不觀了。我們要想「如實認知自己的心」，首先就必須作一番由表的反省。

第二、要參禪：參禪必須有親切感，如果感覺很陌生，覺得格格不入，很不耐煩，那是不會成功的。因為你不具親切感，等於缺少了媒觸劑；沒有媒觸劑，它是不會融結成一體的。要想「與法相應」，首先要認知「參禪是在參個什麼？」

禪，不是別的，禪就是你自己。如果不是自己，又何必去參？參禪的目的，在於認識自己，找回迷失的自己。這樣講，各位一定說，那太簡單了。其實，除了領悟自覺，發覺自己以外，沒有什麼。而禪的目的，就在於完成生命的覺醒。

洞山走到水邊，看到自己的影子，悟了。他說：「切忌從他覓，迢迢與我疏，我今獨自往，處處得逢渠；渠今正是我，我今不是渠，應須恁麼會，方可契如如。」

古人對洞山所悟，拈唱、下語很多，這幾句話，我們一看就懂了；但是看了古人的拈唱、下語以後，反而糊塗了。何以不加解釋反倒明白，畫龍點睛之後，反而糊塗呢？因為他所敘說的只是心的原態，別人從道理上尋覓，從線索上去找，是找不到的。我們很通俗地把這幾句話解釋一下，應當不難理解。

「切忌從他覓」——「他」不是你我他的「他」，「他」就是自己以外的東西，不要離開自己去找自己。

「迢迢與我疏」——遠得很，向外去找自己，遙遠得很，而且毫不相干。

「我今獨自往，處處得逢渠」——無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，這叫「獨」。去掉這些根塵，就「獨」了；既然「獨」了，就是不二。不二，則一切無非自己，豈不處處得逢渠！

「渠今正是我」——「渠」字是無相、無思、無為的，「渠」是指真我。

「我今不是渠」——「自他不二」、常住不遷的真我，不是那外在的、有相的、相對的、二元的、因緣所生的幻我。

「應須恁麼會，方可契如如」——你要這麼去體會，才能與真如吻合。

洞山悟道，只是悟了自己，並沒有悟出什麼大道理。所以真正的開悟，就是認知、肯定自己，找回迷失的自己，完成了生命的覺醒。

因此要修心，第一要知道「什麼是心」。參禪的人徹始徹終，從開始到最後，都只是在認知自己；除了認知自己，就沒有修行的正確目的。

(二) 制心

佛說：「制心一處，事無不辦。」

就世間法來說，如果你肯把自己的全部感情、理智、精力投入某一件事、某一問題、學問或工作上，讓它形成一個焦點，在那個焦點上，就會迸放出智慧的火花，就會使生命發光發熱。

章太炎夜讀，他姊姊送了一盤炸年糕和白糖，結果他用年糕蘸著一盤墨汁吃光了，而不自覺，這就是食而不知其味。如果你不能「心無二用」，把心力集中到這種程度，你就不可能發揮出生命的潛力，而你也就辜負了自己，埋沒了自己。你本來有很大的力量，但是你沒有集中。任何人只把理智投入、把精神投入、而不投入情感的話，那是無效的，那會做得很辛苦，對你來講，是一種懲罰；如果投入「情感」，那便是一種享受了。

瓦特在實驗室，家人給他兩個雞蛋，叫他餓時煮來吃。到想吃雞蛋時，一看，煮的卻是懷錶。

愛迪生納稅時，忘了自己的名字；蜜月旅行，丟了新婚的太太；專心研究，不看時鐘；養兩隻貓，開兩個洞.....；看起來好像智商零蛋，實際上，他「心無二用」，他把精力、智慧和感情，全部集中到他酷愛的工作上了。

王冕是個放牛的孩子，沒有讀過書，他畫的荷花成一時之珍品，王公大臣爭相擁有，因為他畫的荷花，賦予了紙上荷花以生命。

佛法講「情生智隔」，情執一生，就形成般若智慧的阻隔；但是，如果你是「情生於智」，就會產生慈悲，而擁有無比的動力。

制心一處，在世法上，會產生創新的作用；對修行而言，也是同樣的。佛法有所謂「方便」，什麼叫做「方便」？如十六觀經裏，叫你全神貫注在一件事物、一個景象上；密宗叫人「觀種子字」；五祖叫人「觀月輪」；練習瑜伽的叫人「觀蠟燭、觀香火、觀四大」；道家煉丹，叫人「守竅」（觀想丹田那一點）。像這些，都是一種方便，目的都在教人「制心一處」，把心力集中成為一個焦點，然後才能發揮心的力量，也才能完成自我突破——自我解脫。

對禪來說，它的特色就在不二法門——自他不二，生佛平等，色心不二.....。能夠不二，便能消除一切相對、消除一切二元的謬見，以契合真實。

(三) 常惺

指月錄上有個和尚（師彥禪師），常常自言自語：「主人公！（自答：有！）惺惺著！他時後日，莫受人謾。」惺惺著，即是提起精神，保持清醒。大家能把這小故事搞清楚，對參禪很有幫助。他的意思是說：「主人公！自己要當家作主，要保持清醒。」「他時後日，莫受人謾」，即是說，以後莫受人愚弄。「謾」即是愚弄，什麼是愚弄呢

？

打你一棒，是愚弄。「不要動舌頭，把父母未生前本來面目說一句看！」也是愚弄你。對一個真正的禪者來說，這都是多餘的玩意！用不著說空說有、說神說鬼，這都是愚弄。修行人最主要的就是要頭腦常常保持清醒，常常保持警覺，不要迷糊。聖經上也說：「不要睡覺！不要做夢！」

(四) 能捨

不少人學佛法走錯了方向，搞反了，一心只想獲得；就像梁惠王一見孟子就問：「你來了，對我有什麼好處？」

學佛法，要能捨；大捨大得，小捨小得，不捨不得。有些人去拜拜，向佛求富、求貴、求平安、求健康.....。佛則只捨而不求獲得什麼。本師釋迦牟尼佛，捨江山、捨權勢、捨嬌妻愛子、捨錦衣玉食.....，統統都捨，全部放棄。深恐別人妨礙他捨棄，而偷偷地逃走、擺脫。

古德說：「放下即是。」我們若是放不下名利、肉體、恩愛，是沒有辦法學佛的。須知「春種一粒粟，秋收萬顆糧」，春天不捨，那來的秋收？我們迷失，是因為貪財貪色、貪生怕死.....，因為「貪」而迷失！而墮落！所以必須靠「捨」，才能得到清醒、解脫。

趙州說：「老僧十八歲上便解破家散財」，破家散財就是捨。龐蘊居士，進士及第，官不做，連萬貫家財都沉入江底，帶著老婆孩子編竹簍維生過日。他為什麼不去廟裏供養？因為拿錢給別人，不一定是功德。

捨得徹底，便是放捨身命。宗門有句「懸崖撒手」的話，一切都捨啦！所謂「懸崖撒手，自肯承當，絕後再甦，欺君不得。」你自己肯捨，是由於你自己肯承當。承當個什麼？承當「宇宙即我！」肯定這一點，你才肯撒手。沒有肯定「宇宙即我」，你肯撒手嗎？「絕後再甦」——一個新的生命呈現，從此以後，任憑別人再講什麼道理、什麼佛法，都騙不了你，「欺君不得」之故。

四、修心法要

要語不繁，繁語不要，以上講了那麼多，不能算是法要。真正的法要，只有四句話：「天上天下，唯我獨尊，自觀自在，守本真心。」各位把這四句話牢牢記住，這個就是修心法要，亦是修心要訣。各位切莫誤會「唯我獨尊」是指偉大的佛祖，這與我無關。

指月錄上，有人問雲門：「佛剛出世，就周圍走了七步，一手指天，一手指地，說『天上天下，唯我獨尊』，你作何解釋？」雲門說：「我當時若在，一棒子打死餵狗。」雲門這麼說，有人就懷疑他是不是佛弟子？如果是佛子，為什麼說出「一棒子打死餵

狗」大逆不道的話呢？

有個老和尚說：「雲門這話是真懂得報恩。」因為雲門真懂得「天上天下，唯我獨尊」，所以他才這麼說；他若不懂，講不出這樣的話。因為，只有我把他打死，才更獨尊。「獨尊」是什麼意思？不是佛獨尊，而是人人原本的自我是獨尊的。

又有人問：「天上天下，唯我獨尊」，是什麼意思？

答：「傳語人。」傳什麼語？給誰傳語？給法界傳語。

各位如果做到「唯我獨尊」，就成功了。因為佛一生下來，第一次說法，就講了這八個字；可是，大家都忽略了「天上天下，唯我獨尊」的本意。如果大家能不忽略、能夠做到的話，即身成佛，絕無問題；著力點就在「獨」字。「天上天下」代表無限時空，「唯我獨尊」即是自在——不與任何東西同在，不與色、聲、香、味.....同在，不與想念同在，不與意識同在，不與任何東西同在，就是「獨尊」。若與任一事物連在一起，既不「獨」，豈有「尊」？

什麼叫「自觀自在」？觀心，即是觀自己，觀熟了，即是觀察自己，保任亦是觀自己。如果把心經的「觀自在」，擺在「一切都無」的後面，就容易懂了——

.....無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法；無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡；無苦集滅道，無智亦無得.....（什麼都沒有了），觀自在菩薩。

把「觀自在」擺在這裏，就更明白了：「既沒有接觸外界的工具，也沒有外界的真實存在，只有『觀自在』。」除了「自觀自在」，除了永恆生命的大圓覺海，曰理、曰事、曰心、曰物，了不可得。

笛卡兒說：「我思故我在」，稍嫌粗糙了一些，再細一些，就是自觀自在，亦即「我覺故我在」。

六祖說：「來時無口」，這是正令全提。

「守本真心」，五祖一生特別強調「守本真心」。守，初學佛法，不守就會迷失。比如帶小孩上街，要守住他，你不守住他，走著走著，就會走丟啦！當你觀心、保任，明白了自己的心，認知了自己的心以後，最初若不守一個階段，讓「生處變熟，熟處變生」，它仍然會迷失的。

既然已經知道「最尊最貴、和自己最直接、最親切」的，就是自己的心，就應該珍惜它、守住它，不必再向外面去找些不相干、沒有用的廢知識來徒增法塵，找些不相關的道理來把玩光景，浪費時間，虛擲生命。須知「金屑雖貴，在眼亦病」，眼裏既然不能放入金粉，同樣地，心上也是什麼東西都不能放的。所以「守本真心」，守著你那真實、原本的真心；真實的心是你本來的心、沒受污染的心、沒有蒙塵的聖主，你要守住

它，它就不會再迷失。如有一念生心外覓，向外馳求，這叫「捨父逃走」、「懷寶迷邦」。古人道「向外覓菩提，總是痴頑漢」，又說「貪看天邊月，失卻手中珠」，還是小心腳下吧！

修心法要，扼要地作了以上說明；前面講的是病，後面說的是藥。如能常常「自在」、「獨尊」，一切皆我，不生見取，離諸染著，把這四句話消融於「自觀（覺）自在」之中，其它的都可以不要了。

謝謝各位！

「信心銘」直解

~一九八二年三月四日講於台南市

一、禪是什麼？

信心銘是禪宗的法典。我們要研究信心銘，首先應該知道「禪宗的特色」和「禪究竟是什麼？」否則，信心銘就很不容易瞭解。

禪究竟是什麼？通俗地說，禪是法界的實相，是生命的共相、原態和不二法門的體現，也就是法的現量。

佛法有「比量」和「現量」。所謂「比量」，是理性的認知，是可以用邏輯的方法來理解的。「現量」則是絕慮忘緣、冷暖自知的法的親證，而活生生地展現出絕對獨立、絕對平等、絕對自由的無上涅槃境界。

禪的絕對自由，就是生命的究竟解脫；離開解脫，就沒有真正的自由。如何才能獲得大解脫的自由呢？這就必須通過頓悟，以恢復到原本解脫的絕對自由。

禪的另一特色是平等。事實上，真實的是不二和絕對的，所以它也不得不絕對平等。倘使不能契入絕對的獨立、自由、平等，就不能契合禪的精神，就永遠品嚐不到真正的禪味。因為禪是理性、智性的造極，人性發皇的極限，可知那不是小根小器，憑藉小聰明所能相應和理解的。

禪也是人文精神的昇華，是人們向前、向上努力創造的最高成就。人們也必須到達這個境界，才能陶然於既存在又超越、自在、灑脫、離執的生活境界中。換句話說，也就是懷著宇宙心，過活現象界的正常人生。所以在生活的特色上，禪者的生活，便是既存在而又超越的。

禪表現在藝術上，固然是既具象又抽象；而表現於文學上，更是既寫實而又超越的。綜合地說，不論是禪的文學、禪的藝術和禪的生活，都是既莊嚴又灑脫、既存在又超越的。倘使不能超越，無疑將困縛於假象而不能自拔；如果否定存在，也將因脫離現實而沉空守寂，這樣就無裨於大眾的心靈救濟和人文精神的提昇了。

就理性的認知來說，禪就是生命的基因、屬性和存在的實相。所謂實相，就是真相和永恆相。依靠常識和五官的感知，所得到的都只是假象和錯覺，只有依靠心靈的眼（或說是法眼），才能發覺出真實相。須知真實的應該是原來如此的，而呈現在我們面前的假象，卻只是「緣會則現，緣散則滅」的因緣組合體。佛說「因緣所生法，我說即是空」，因是動機，緣是條件；靠條件組合的事物，一旦條件改變，它就不存在了，根本就沒有不變的實質。倘使執以為實，就無可避免要迷失在無常的幻象之中，而難逃幻滅的苦果。只有灼然徹見到存在的真相、生命的原態，恢復本來的面目，保任本來的心態

，然後才能了然於生佛平等之所以然。因為佛與眾生生命的基因、屬性是全同的，在心的原態上，眾生與佛是不二的。其所以每個人的氣質、造詣、境界不同，那並非原來如此，而是後天迷悟殊途的結果。

禪是什麼？禪是「佛佛唯傳本體」的「本體」，「師師密付本心」的「本心」。就本體而言，禪是佛的心印——法印，也是佛法的真血脈、真生命和大法幢。圭峰宗密禪師講過「禪是佛教的通途」，離開了禪的這一特質，就沒有真正的佛法，就喪失了佛法的真生命。所謂「禪是佛心，教是佛口」，「教」就是經教，「經」只是佛陀的言教，而佛陀之所以為佛陀的特質，在於佛陀以禪為生命。如果人只有嘴巴而沒有心智的話，跟錄音機放音與鸚鵡學語又有什麼差別？所以唯有禪才是佛法的真生命、真血脈、真精神，才是不與外道共的特優殊勝的至高無上法門。因此進入禪境，既是件驚天動地的大事，那就不是看幾本有關禪的書籍、解幾段公案，就算是入禪。因為那些並不是真正的禪，充其量只是口頭禪、文字禪罷了。

二、禪的架構

真正禪的架構：

第一是正見：因為任何高級的理性行為，必定是受思想的支配和認識的指導。任何離開思想支配和認識指導的行為，都只是低級的、非理性的行為。而禪的既存在又超越的生活，絕不是盲目的人生，所以它必須具有正見，才能離執、斷惑，並藉以反映其從容乎中道的行為；而正見的極致，就是見性。

第二是正受：正受就是正確的覺受和真正的受用。不少人好好的日子不肯過，成天跟自己過不去。有些人毫無干擾地坐在那兒，卻嫌不舒服；明明自在安祥，卻偏嫌寂寞無聊；顯然這不是正受，而是惡覺、邪受。總之，所謂正受，第一是正確的感受，第二是真實的受用，缺少了它，任你如何修行，都等同沒有顏色的花朵、沒有水分的植物，縱是見處精到，也只得到半槓。

人生起碼的要求，應該是讓自己活得通暢、安祥，也就是擺脫生活中的苦惱；最高的目標是贏取人生徹底的勝利——證得生命的永恆。倘使我們缺乏了正見，誤認類似電腦裝填資料一樣所造成的人格內涵是原本的自己，既以虛妄為因，便難逃幻滅之果了。

圓覺經說「非幻不滅」，也就是說我們學正法的目的，第一是脫離人生的苦受，使生活過得通暢、安祥；第二是恢復原本的心態，把捉生命的永恆。我們人天大導師佛陀涅槃前的最後遺教，就是「常、樂、我、淨」，因而揭開了生命的奧秘和實相，指出生命原本是永恆的、安適的、自覺的、離垢的，這就是禪的寫照。作為一位禪者，不但要擺脫自己的痛苦，也應善導眾生揚棄錯誤，獲取「無罪一身輕」的舒暢安祥；不但自己把捉到生命的永恆，也要善導那些陷落在無明、邪執、愚昧、夢幻中的人，出離無明黑

暗，心向光明解脫。這就是禪的基本架構、特質與使命。

三、參禪的目標

此外，我們也必須明白「參禪的目標是什麼」。除了上述的苦與樂、斷與常、生與死的問題以外，參禪的主要目標，應該是法的人格化的陶冶與熔鑄。

我們每個人的人格、個性和價值標準都不同，這是後天「業」的因素所形成的。一個人剛生出來，連爸爸、媽媽都不會叫，除了本能的反應以外，腦子裏是一片空白。以後在漸漸長大的過程中，先學單字，再學片語，其間恰如佛陀在楞伽經中所說的色、名、妄想的模式，就和往電腦裏裝填資料沒有什麼兩樣。當「本無的」越裝越多，「本有的」便不能不遭到埋沒了，這的確是件最可悲的事。每個人在他的自我形成的同時，便很自然地迷失了自他不二的真我。參學的切要，只是一個「復」字，只要恢復了心的原態，也便恢復了生命的原貌和當人的本來面目。這就要靠鍛鍊和陶冶以去除雜質，到達全心即人、全人即佛、佛法人格化的境界，讓佛法在現實的生活中，活生生地體現出來，才能完成作聖之功。

以上是禪的一般概念，這對於研究信心銘很有幫助。概括地說，禪是理的極則、法的生命、宇宙的實相，是生佛平等、自他不二的所以然，也是轉凡成聖、見性成佛的至高法門，普濟群靈的無上甘露。然而由凡夫直趨聖域，沒有大福德、大智慧，則是很難承當的。因此福薄、慧淺、根器不逮的人，往往容易走上禪的歧途。

四、禪的歧途

禪的歧途，概括地說，有下列幾種：

(一) 野狐禪——這種人慣用小聰明和主觀見解曲解佛法，喜歡在黑山鬼窟裏做活計。

(二) 葛藤禪——死啃公案，謬執這個公案是這個意思，那個公案是那個意思，一輩子糾纏不清，好像掉進一堆荊棘叢裏，斬不斷，理還亂，硬是扯不清，永遠出不來。

(三) 文字禪——文章寫得流暢、生動，只是從來未嘗到禪的真正法味，恰如古德所說「似即似，是則不是，只是未到在！」以文字為禪的人，見解好像說得過去，但因為並未徹見，也缺乏正受（法的實證），所以也不可能有真正的受用。就像脫水香蕉，根本不是那個味道。要知道，禪並不是一種知識或是一門學問，倘使你把它當作知識、學問，去搞理論、寫文章，那豈止是大謬不然，誤人誤己，臘月三十到來，包管茫然無主，手忙腳亂，平常的文字禪半點也派不上用場。

(四) 口頭禪——又名鸚鵡禪，只會嘴巴講，並不能解行相應，而且也不知道保任個什麼？只管嘴巴滑溜，說來渾相似而已。

(五) 狂禪——證道歌說：「豁達空，撥因果，莽莽蕩蕩招殃禍。」有些人把禪體會

錯了，硬說禪就是空。你要知道：禪不但不是空，反之要知「有」才行。什麼是空？如果勉強下個定義：「空是無量、無限和絕對。」如果誤以為「空」就是「沒有」，那就完全錯誤了。

(六) 枯木禪——不參話頭、不觀心、成天只管打坐，活像根枯木，毫無生氣，就是人們所譏諷的「枯木椿」。

(七) 邪禪——不具正見，更無正受，完全是邪神野鬼的玩意兒。

五、「信心銘」的特色

信心銘是三祖僧璨大師悟境的撮要敘述，它的特色是：「掃蕩邊見，獨標不二」。因為佛法是不二法門，一切邊見皆背中道。

達摩西來，用以印心的是一部楞伽經，這部經的要義，在破斥一切相對的邊見，例如：好惡、是非、美醜、有無、斷常、一異、利害、明暗、人我等等，都是分別心的產物，才一起見，便背本心。所以本經極力掃蕩邊見，令人遠離分別取捨。所謂「邊見」，就是落在兩邊，而禪是「中」也不立的。

我們瞭解了以上這些概念，就可以進而研究信心銘了。

六、「信心銘」直解

至道無難 唯嫌揀擇 但莫憎愛 洞然明白

什麼叫「至道」？就是一切理、一切事的根源。水有源，木有本，所謂「至」就是到達，「道」就是踐行的軌則，也就是法的極致、理的極則。通俗地說，至道就是真理，而真理是普遍的，因此真理是一切，一切不外真理。莊子說「道在屎尿」，他強調「道」是無所不在的。既然無所不在，何必去挑挑揀揀、取捨尋覓呢？根本就一切現成，放下即是嘛！怕就怕你妄加揀擇。什麼叫揀擇？簡單地說，就是妄想分別。倘能隨順不二法門，遠離分別，豈非一切現成？所以說「但莫憎愛」，就「洞然明白」了。

毫釐有差 天地懸隔 欲得現前 莫存順逆

前面說過：對於空，有人把它解釋成虛無或斷滅，實際上它是無盡藏，是存在的共相和實相，是象徵著無量、無限的「大有」。它具備了向上發展、向前創進的無限可能，怎能說「空」是沒有？這就是「毫釐有差，天地懸隔」的一個例子。

「欲得現前，莫存順逆」，什麼叫做「現前」？就是說要想讓真理展現在你的面前，就不可以有所選擇，有所順逆。

違順相爭 是為心病 不識元旨 徒勞念靜

內心如夾纏著兩種概念，就會因矛盾而破壞了內心的統一、安祥，呈現出心智的分裂，這就是心病。

什麼叫「元旨」？「元」是指最初的，「旨」是宗旨、法則。最初的真理是原來如

此的法爾。如果不了解原來如此、原本現成的真理，一個勁兒坐在那裏靜心息慮，並不是破除煩惱的根本之途。何以故？昧卻正因，不明根本故。

圓同太虛 無欠無餘 良由取捨 所以不如

是什麼東西「圓同太虛」？是當人原本的心，原本是「圓滿無缺，無欠無餘，至真、至善、至美」的，就像心經所講「不增不減，不垢不淨」的；只是因為你橫生分別取捨，自障法眼，才「背覺合塵」破壞了原本圓滿的心態。所謂「如」，就是吻合、相應的意思；因為你有了取捨，生起邊見，於是便情生智隔，與法不相應了。

莫逐有緣 勿住空忍 一種平懷 泯然自盡

「有緣」與「空忍」是相對的。所謂「有緣」，是指有可攀緣。人們最易追逐、攀緣的，不外聲色、名利、得失、情欲.....，這些都是有緣可攀的。「勿住空忍」是說也用不著強自壓抑著，使心念不生，這跟解脫道是不相應的。

六祖說「直心是道場」，但能平等視一切法，不生高下、取捨、愛憎之見，便是「一種平懷，泯然自盡」了。

所謂修行，就是修正想念行為，由明心見性而存心養性，做到「瞬有存、息有養」。倘若強自壓抑，使心念不起，就成了自縛了。只要能保持「是法平等、無有高下」的心懷，一切二邊、取捨、追逐、攀緣所派生的煩惱，自然就會消失於無形了。

止動歸止 止更彌動 唯滯兩邊 寧知一種

你想止動取靜，卻是越止越動，反而陷於邊見，妄加取捨，與無為法根本不相應。其實「法本不二」，只是欠悟而已。

一種不通 兩處失功 遣有沒有 從空背空

倘使你不能契入不二法門，執著兩邊的任何一邊，都是徒勞無功的。當你一念要排遣「有」時，便因執著「有」，而被「有」的謬執所汨沒了。當你一念要趣向於「空」時，因為「空」已成了概念，而不再是「空」了，豈不從「空」反而背棄了「空」嗎？因為真正要與「空」相應，連「空」的概念都不許萌生，才相應真空。當你把「空」變成系統的理論時，「空」何曾是空？不但不空，反而比「有」更讓人起執、起見，所以說「從空背空」。

多言多慮 轉不相應 絕言絕慮 無處不通

禪是不立文字的。文字包括了語言、文字與思想；思想是沒有聲音的語言，而文字則是語言的符號。人的本心原本沒有這些，所以過多的語言和思慮，反而與「根本智」不相應了。當人停止分別、妄想和思惟活動時，理、事二障當下消除，內心充滿禪悅的安祥，何曾有什麼滯礙？自然就「無處不通」了。

歸根得旨 隨照失宗 須臾返照 勝卻前空

當你窮溯到眾生和一切理、一切事的根源時，同時你也便徹見了森羅萬象的真實面目——大宇宙的永恆相，而把捉到禪的宗旨。

莊子說「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏」，我們到廟裏也常常看到「過化存神」的匾額，這應該是「照而不隨」的很好例子。倘若追逐假象，迷途而不知返，那就喪失禪的無相、無住的宗旨了。

只要短暫地返照你那原本的心，暫復心的原態，比你以前向空心處用力，舒暢、安祥得多了。

前空轉變 皆由妄見 不用求真 唯須息見

人心原本是無相、無住、無念的，由於「見取」，才現出森羅萬象，把自己那原本空靈自在的心體，轉變成雜亂不堪了。

二見不住 慎勿追尋 纔有是非 紛然失心

不要住在兩邊，凡是涉及到相對的見解，都應加以揚棄，片刻也不讓它停留在心中。

放下即是，若再追尋，反而挖肉成瘡了。

才起一念相對的想法，就會擾亂、破壞、迷失了你原本無念、離惑而又安祥的真心，而讓心為妄想所佔據，陷於紛擾不安之中了。

二由一有 一亦莫守 一心不生 萬法無咎

禪是「一亦不立」的不二法門。倘守一，則有其餘，則一亦非一了。

能夠不生心、不起見，則「是法住法位，世間相常住」，自然是「萬法無咎」了。

無咎無法 不生不心

既無病，何需藥？所以「無咎無法」。真離念，不覓心，故云「不生不心」。

能隨境滅 境逐能沉 境由能境 能由境能

「能」是主觀的察知，「境」是客觀的存在。

所謂「能隨境滅」，如果沒有客觀的存在，你那主觀的察知就不會發生。所謂「境逐能沉」，如果沒有主觀的察知，客觀的存在就沒有什麼意義了。

「境由能境」，客觀藉主觀而顯現；「能由境能」，有了客觀環境，才能產生主觀的內涵；也即是「心本無生因境有」和「心生則種種法生」。

倘能泯能、所，一物、我，就河清海晏，天下太平了。

欲知兩段 元是一空

你想知道能與境的本質嗎？那是無量、無邊、無限可能的「空」，所顯現的浮光掠影而已。究實而言，萬生萬物，哪樣不是由「空」裏來，又往「空」裏去呢？既是唯心所現，又何有來去呢？

一空同兩 齊含萬象 不見精粗 寧有偏黨

只一「空」，就含融了主與客、能與所、物與我。

森羅萬象，一法所印，當體是空。因為萬象森羅，卻是空無自性。

海水一味，有何精粗？精粗尚無，偏黨何從？故曰：「是法平等，無有高下。」

大道體寬 無易無難 小見狐疑 轉急轉遲

真理是普遍的，所以說「大道體寬」。道既是無量、無邊、無所不在的，還有什麼難易可言呢？

「小見」者，所見近而不遠、狹而不廣、私而不公、小而不大，故不免以偏概全，以蠡測海；見既不真不全，狐疑自屬難免。當然是欲速不達，轉急轉遲了。

執之失度 必入邪路 放之自然 體無去住

「失度」則違中道，既離中道，自難免陷於邊見的邪路了。

什麼是自然？佛經講「法爾如此」，它原本是如此的，沒有加工、沒有破壞、沒有用主觀去改變它。「體無去住」就是心經說的「不生不滅，不垢不淨，不增不減」；法的體相是無去住的。

任性合道 逍遙絕惱 繫念乖真 昏沉不好

「性」就是本心、自性和般若。所謂「任性」，就是唯認本心，保任自性。能保任此事，自然就逍遙自在而又沒有煩惱了。

才一執著妄念，鑽牛角尖，便乖離真心了。況且真心原本清淨，是「無所住而生其心」的，有一念之繫，已背離真心了。

何以說「昏沉不好」呢？昏沉是無明的表象，打坐著魔，大半由於昏沉，所以不好。

不好勞神 何用疏親 欲趣一乘 勿惡六塵

「勞神」是有為法，既然無為，又何有於疏親呢？

想趨向最上一乘的禪宗，就無須厭惡那色、聲、香、味、觸、法的六塵啦！因為一乘是不二的。既是不二，試問：「管什麼叫做六塵？」

六塵不惡 還同正覺

既已不受六塵的擾亂，顯然你的心已為正確的覺受所主宰。

智者無為 愚人自縛

「有為」是業之本，「無為」乃解脫因。雖然如此，苟非具有大智慧，能徹見法界實相，「無為」又談何容易。因此自古以來，造業自縛的比比皆是，無事、無為、無心間道人殊少其人了，能不慨歎！

法無異法 妄自愛著 將心用心 豈非大錯

真正的法是無差別的，所以也無可分別。說密宗好、禪宗好，都是妄自愛著。讓真心起妄想，名為「起惑造業」，果然大錯特錯。

迷生寂亂 悟無好惡

心迷時，有動與靜之分，有調和與雜亂之別，顯然並非究竟。悟了的人，心境始終保持原本自在、安祥的覺受，根本說不上什麼好惡。悟後的心是平等心，以自他不二、相對非真故。

一切二邊 良由斟酌

「斟酌」是分別心，為什麼有二邊呢？因為你在斟酌，你就是在思惟，就是在分別。當人一切放下、遠離分別時，二邊根本就不存在。

夢幻空華 何勞把捉

由我們分別心所浮現的形象，沒有一樣是真實的、原本的，當然也沒有一樣是永恆的，都只不過是一種現象和過程而已。既然如此，有什麼追求的價值和意義呢？

得失是非 一時放卻

真實的，原本不增不減，無得無失。

眼若不睡 諸夢自除 心若不異 萬法一如

夢是前塵幻影，若能得法眼淨，自然無夢；倘能泯除差別覺受，做到「心一境性」，自然「萬法一如」而「如一」了。

一如體玄 兀爾忘緣

唯有恢復「不二如空」的原本心態，才能忘卻攀緣，遠離顛倒。

萬法齊觀 歸復自然

「齊觀」者，離分別之平等觀是也。能泯高下、一物我，自然回歸於「離言泯跡」的「法爾如此」。

泯其所以 不可方比 止動無動 動止無止

當你的一切起心動念的原因，把一切產生分別心的因素，都消化掉時，就會出現全然離分別、離言說、不可方喻的境界，否則你要止住動的心，卻不知道它是本無動搖的。當你以為變動的停止下來的時候，實際上並沒有可以停止的實體。

兩既不成 一何有爾

相對既然非真，除了自覺，更向何處覓「一」？阿誰覓「一」？

究竟窮極 不存軌則

到達最究竟、最徹底的法的極則時，一切分別、思惟當下全息，既沒有所謂真理，亦沒有一定的價值標準，海闊天空，任意縱橫。

契心平等 所作俱息

契心平等，才能與無為法吻合，自然所作俱息，而歸於無為、無心、無事了。

狐疑淨盡 正信調直

狐疑沒有了，正信就堅固了。什麼叫做「正信」？就是信心銘的最後兩句「信心不二，不二信心」；一真法界，法界一真，就唯餘清淨了。

一切不留 無可記憶

若有一法，不名般若。

虛明自照 不勞心力

這就是自觀自在、自在自觀的無上法門。生命的屬性就是「覺」，把笛卡兒的「我思故我在」，改成「我覺故我在」，便是「虛明自照」了。

非思量處 識情難測

人們可得思量的，只限於常識的範圍，若是法界的實相，豈能思量、測度？

真如法界 無他無自

真心無異，故自他不二；自他不二，故生佛平等。

要急相應 唯言不二 不二皆同 無不包容

與法相應最快速者，莫如全心身、全人格融入「一真法界」，親證「自他不二」、「物我一如」，方名「親到」。既親證「海水一味」，則萬物萬法皆非別有，豈不慶快平生！

十方智者 皆入此宗

十方有大智慧的人，都會來崇尚禪宗。

宗非促延 一念萬年

我們所崇尚的法是超時空、離概念的，所以一念與萬年等無有異。

無在不在 十方目前

因為法是統時空、一物我、普遍存在的，所以十方目前毫無間隔。

極小同大 忘絕境界 極大同小 不見邊表

極小，佛經叫它「鄰虛」，即接近於無的意思，也就是現在自然科學講的原子，用肉眼是看不見的。極小看不見，那大宇宙你看得見嗎？也看不見。所以說極小同大，忘絕境界；極大同小，也看不見邊沿和表象了。

有即是無 無即是有

「有」從無來，「無」因有顯；如果「有」是有，「無」是無，大宇宙如同一潭死水，再沒有創造的生機和發展的可能了，那還算是「無盡藏」嗎？而且基於「不二」的義諦，「有、無」只是一種妄執罷了。

若不如是 必不須守

若非如此，什麼是不二法門的準則呢？

一即一切 一切即一

「性空則緣起，緣起則性空」，萬萬種差別，來自一個本源，這叫做「萬殊一本，一本萬殊」。

但能如是 何慮不畢

但作如是觀，自然別無剩義了。

信心不二 不二信心

但信「心外無法」，唯存「一心」，便是究竟行門。

言語道斷 非去來今

「道」是言語所不能表達的，也不屬於過去、現在和未來。它是原本如此、普遍如此，而又畢竟如此的。

禪者的立德、立功、立言

~一九九〇年四月十五日講於台北市

孫中山先生說：「人者，心之器。」人，只不過是心靈的容器而已。人，是受思想的支配和認識指導的，如果沒有正確思想和認知，就沒有正確、高尚的行為；而無意識的行為，那只是低級的行為。

現在的社會是工商社會，工商社會支配人們思想的是功利主義。在功利主義人格化的弊病下，有的人是要錢不要命，有的人是要錢不要良心；只要有錢可得，無不趨之若鶩，如賭博、炒股票、六合彩、大家樂.....，讓許多人活不下去。功利主義固然有其正面的意義，的確也有助於社會繁榮、進步，但負面的影響卻很可怕。不少急功近利的人只顧今天，不管明天；只求近利，不管遠害。既然不在意、不關注、不珍惜、不希求一個更能心安、更好的明天，於是他也沒有明天了。

我常說：「煩惱與錯誤同在」——只要有錯誤，就必定有煩惱；「罪惡與毀滅同步」——踏進罪惡的同時，就是走向毀滅。如何阻止、化除錯誤和罪惡的萌生與氾濫，就要靠各位共同集中心力，弘揚正法，導正社會風氣，拯救大眾的心靈了。

在中國人本主義的傳統觀念上，講求的是「三不朽」——立德、立功、立言。我們禪者是不計功利的，禪的本身就是不朽，生命的本體就是永恆，除了心以外，沒有任何的事物是真實永恆與不朽的；但是作為一個不捨眾生、既超世又入世的禪者，對三不朽的觀點是隨順的。因此，我想借用古人三不朽的尺度，來討論禪者的人格內涵及生活理念。

一、立德

通常人們把「德」看成是個最好的字，如尊稱某人為「大德」，或者說「有德者居之」。其實，「德」有好有壞，好的是美德，壞的是惡德。「德」既然有好有壞，我們就知道「德」是指一個人獨特的風格。由內在的涵養，到外在風範的卓然不群，始終表現著獨特的善，就是美德；若是一貫突出著特異的壞，就是惡德。禪者雖不執著什麼，但從禪的真實證得中，自然會表現出一種獨特的風範，流露出一種無法形容的「親和力」和不可思議的「同化力」。

禪的「親和力」與「同化力」，能把不同的心態同化，使其跟自己的心一樣，否則就不是真正的禪者。禪者勿須刻意地去立德、立功、立言，以求世間三不朽，因為禪的本體就是真實而不朽的。

從不朽的角度去看禪者，他的德有他獨特的風格；他離分別，不假矯飾，自然具有一種不可形容的情操和風範。如果沒有獨特的、不變的、永恆一貫的自我，就稱不上是

「德」。「德」就是始終一貫的、終生不變的風範和風格。

真正的禪者是無為的、無私的、無我的，他是「為而不有、善而不居」的，心力是堅強的，包容是無限的.....，這就是禪者的「德」。

二、立功

所謂「立功」，就是為眾生謀幸福。最大的立功就是拯救眾生陷溺的心靈，使眾生離惡獲福、離苦得樂。

金剛經說「度一切眾生，入無餘涅槃」，又說「度盡一切眾生已，不見有眾生如來度者」，真正的禪者是「為而不有、善而不居」的，本著同體大悲、無緣大慈的情懷，度人即度己，自他不二，有何功勞可言？又有什麼真實的功德可以執著炫耀的呢？

禪，既存在又超越，既淑世又出世，和眾生過同樣的生活，而善與人同，度有緣眾生脫離生死苦海，而不起度生之念。大悲菩薩「苦海常作度人舟」，豈是為了立功？「假使百千劫，所作業不亡」，又豈是毫無功德？禪者的「為而不有」是「無為而無所不為」的，借用現今世人一句至理名言，是「只管耕耘，不計收穫」的。

歷史上的聖君賢主，教民稼穡，嘗試百草，創造文字，治平水患.....，功不可沒，但是人的苦因卻是根源於心。佛祖的偉大，在使人從根本的心靈上、從生命的根源上得到徹底的救度、解脫。佛的親和力、解脫力、指導力普遍深入到廣大的人群之中。而作為一個禪者，正是承先啟後，荷擔如來家業，於大圓覺海自度度人，永不疲厭地做著慈航普度的工作。

三、立言

立言，比立德、立功更可貴，因為人是受思想支配和認知指導的，人類的理智不滅，正法的影響力就會存在。而人的苦與樂、賢與不肖、聖人與魔鬼的差距，完全取決於心靈的狀態，能夠直接改變、影響心靈狀態的就是語言和文字。

語言，具有或大或小的影響力。所謂「一言可以興邦，一言可以喪邦」，一句有建設性的、至當的話，國家社會因而興旺隆盛；偏見、謬誤的話，會誤導思想和認識，往往會陷國家社會於混亂，乃至滅亡。如果沒有尼采的超人哲學，很可能就沒有希特勒，為什麼說可能呢？因為天下的事都不是鐵定不變的。而如果沒有孔子的教化，可能就沒有中華文化獨特的光彩。因此，立言，立善言，非常可貴。

最可貴的立言是「無言之言」，如孔子所說：「四時行焉，百物生焉，天何言哉？」最可貴的語言是一切語言的源頭。語言從何而來？參透了，就知道佛祖說法四十九年，最後為何卻說是「未說一個字」。因為語言表達的功能有限，只有語言文字的老祖宗，才是具無量義的無聲之言。

修行人都有自己的願力。世人願月常圓、花常好、人長壽；我們則願人人解脫，人

人自在，人人活得無罪一身輕，人人活在光明、喜悅中。

四、禪者的使命

我們要作佛祖的孝子賢孫，荷擔起如來家業，就必須以正確的見地，來轉變眾生錯誤的謬執，使人人活得瀟灑、自在，擺脫因錯誤而煩惱的痛苦人生。這是每位修學正法者的根本使命；對禪刊的作者而言，更是最基本的認知。如果只立德不立言，那是獨善其身的自了漢；既立德又立言，且離執著，才是偉大永恆的淨功德。各位朝著這個方向去做，就是己立立人、自度度人。

「耕耘必有收穫，付出才能獲得」，常為禪刊寫文章而又能「行所言」的人，正受定會加深，智慧必然提昇。當正見、正受能保持不斷提昇時，修行就接近圓滿了。

各位的法供養，透過禪刊，早已遠播海內外，其影響、回應正在擴大之中。這證明各位肩負的心靈救濟使命並沒有落空，這是最值得我們安慰的。

各位犧牲星期假日，從各地來參加座談會，非常難得，藉此能溝通一下禪刊的編排，提供寶貴意見，使廣大讀者所擁有的禪刊能辦得更好、更突破、更創新、更能滿足讀者需求，以發揮大覺佛陀的慈悲——救人、救心、救世的精神，才不枉費各位此番的辛勞。最後，我以古德一首偈語與各位共勉：

十方同聚會：大家從各方遠來，齊集於此。

個個學無為：不是為了要學什麼本事，而是學放下一切。

此是選佛場：不是選總統，也不是選縣長、民代，而是選佛。誰能當選？

心空及第歸：只要保持清明在躬的安祥心態，當下即是，莫向外求。你還懷疑個什麼？還尋覓個什麼？縱有所得，也是假的。六祖說「離道別覓道，終身不見道；波波度一生，到頭還自懊。」各位珍重！

「般若波羅蜜多心經」淺解

~一九八六年十一月十二日講於台北市

任何一種有系統、有義理的文字，都是由外舉決定內涵的，經典也不例外。因此當我們瞭解了這一部經典的標題之後，也就會瞭解它的旨趣了。這裏我們首先要討論：什麼是「般若波羅蜜多心經」？

一、經名解釋

般若：查字典注音為班若或鉢惹，實際上應該讀成鉢瑞。這種發音是不是很標準呢？也不然，因為唐朝時代「般若波羅蜜多」的讀音是「巴尼亞巴拉咪達」，這個音譯跟梵文的原音是相吻合的。懂得梵文的人，他不會唸鉢瑞，而是唸「巴尼亞」。

般若的基本含意是智慧，其所以不翻譯，是因為它雖然可以翻為智慧，但跟我們通常所謂的智慧，在程度上是有差距的。我們說某人很有智慧，那僅只是指他那六塵所積的表層意識。這裏的般若並不僅是指表層意識，而是指心的原態與共相。既然找不到適當的中國文字來表達，乾脆就不翻譯了。

一般法會中大多唸「摩訶般若波羅蜜多」，為何「般若波羅蜜多心經」不加上「摩訶」兩個字？因為摩訶般若是全稱，只用般若是簡稱，只要提到般若，就一定是摩訶般若。摩訶般若即是大智慧，大到什麼程度？它是一切世間智慧的本源和實性。世間的智慧，是否離開了般若呢？它雖然已經不是般若的原態，但卻也離不開般若，因為「煩惱即菩提」，當我們感受到煩惱的時候，就證明我們有生命、有覺性（菩提）。如果是沒有知覺的植物人，還會有煩惱嗎？為什麼不用「摩訶」，表示它是簡稱，而「摩訶般若」就是具稱，就像我們講電視機是television，如果只說T.V.，別人也懂。

波羅：正確的讀音是「巴拉」，是彼岸、對岸，且含有解脫的意義。

蜜多：正確的讀音是「咪達」，是到達的意思。

我們有時說「摩訶般若波羅蜜」，有時說「摩訶般若波羅蜜多」，這也是簡稱和具稱。「多」字只是在強化語氣。有些人不懂，平常唸「摩訶般若波羅蜜」唸多了，他以為這是一句，經名則是多心經。佛法講求「一心」，哪裏有什麼多心經呢？這就不正確了。

「摩訶般若波羅蜜多心經」是經名的全稱，意思是：透過根本的、原本的、一切智慧之母的偉大智慧，到達解脫彼岸之心要的經典。在基本上，我們對心經應該有兩種認知：

第一、心經是藉著偉大的智慧，到達解脫彼岸的一種心態——法的現量的描述。

第二、心經是指靠著這偉大的智慧，到達解脫彼岸，這一類經典的精華、心髓。

心經是大般若經的精華、心髓，也是藉著偉大智慧，到達解脫彼岸的一種心態的敘述。因此這部經在中國流傳最廣，時間也最長。據說，玄奘大師在取經的過程中，經歷過很多的危難，就靠這部經獲得精神的力量，突破險阻艱辛，才能達成偉大歷史使命的。

我們在此只講「般若波羅蜜」，而在佛教中有六波羅蜜——六種解脫法門。六種波羅蜜就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，又叫「六度」，「度」即前進、到達。這六種法門，都可以使我們到達解脫的彼岸，以「六度」為總綱，發為萬行，即所謂「六度萬行」。

為什麼這裏只說般若波羅蜜，不談其他五種？大智度論講：「五度如盲，般若作眼。」布施而沒有般若波羅蜜，只能創造癡福，可以上升天堂，福報享盡，依然墮落六道，那是不究竟的。為什麼這裏只說般若波羅蜜？因為般若波羅蜜既是解脫的必須條件，也是解脫的足夠條件。

般若波羅蜜涵攝其餘的「五度」，自然就具足了「六度」的功德。有了般若波羅蜜，再行布施、忍辱、持戒、精進、禪定的時候，當下離能所、泯理事、三輪體空、不種因、不造業、直證解脫。

如果離開般若波羅蜜，他所行的只是人天小道，只能為來世造福，而無裨於解脫道。所以般若對解脫道而言，是非常重要的。

二、般若性質

般若，又可分三種性質：

(一) 實相般若

就法的實性、法的實相來講，叫「實相般若」。「實相般若」就是法的「現量」和「證量」，佛的「法身」的當體。

(二) 觀照般若

雖然在觀察，但不是用分別心，不是用第六識，而是用般若。用第六識，叫做「取相分別」；用般若，則對境不起認同心，所以叫「觀照」；而「觀照般若」就是用般若觀照實相的當體。

古德說：「萬事萬物，凡夫執實謂之有，二乘分析謂之空，菩薩眼見菩提、眼見佛性。」眼見佛性，你說什麼不是佛性？如果用觀照，那不用分別，當體即空。所以我們可以瞭解：「般若不但是實相的本身，也是一種眼見佛性的觀照法門。」

(三) 方便般若

所謂「捨方便，無究竟」，說到真理的究竟處，是無法開口的。否則，有你能聽，有我能說；有能知的你，有所知的法；這與不二法門豈非南轅北轍？所以談到真正的佛

法，沒有你開口的餘地，才一開口，早已不是真實的佛法了。但要啟發人們的覺性，是需要一把鑰匙的，這就是方便。例如：文字般若，文章寫得稱性，讓人讀後茅塞頓開；說法辯才無礙，使聽者斷惑、除疑，走向光明之道，這都是方便。語言三昧、文字三昧都是方便，乃至禪宗的擊拳、豎拂、棒喝也都是方便。

般若大致有這三種性質、三種作用：

「實相般若」是真理的本體，「圓證佛性」是唯佛與佛方能究竟的。

「觀照般若」是以自己的摩訶般若，來照見自己的法性。有個很好的比喻說「如珠吐光，還照珠體」，好像夜明珠一樣，自己發光，照亮自己的存在。所以摩訶般若所觀照的就是自己。

「方便般若」就是逗機說教、因病與藥，以種種法救種種心的善巧方便了。瞭解了這些，再討論下面的經文，就感覺很親切、很簡單、很明白了。

經，古時印度人叫「速達辣」，音譯為「修多羅」。中國也有四書五經，經典就是金科玉律，是人生的軌範。而佛經則是生命解脫路徑的指標，猶如氣象報告的經緯度，是最直截了當、最標準、最不會使你迷失的路線，循著這個路線前進，就可以到達解脫的彼岸。

三、經文淺解

下面講經文：

觀自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄

觀自在菩薩，就經文來說，有兩種解釋：

第一、是觀察自在、徹底斷惑、法界即我、觸目菩提的大菩薩。

第二、是尋聲救苦的聖觀自在——觀世音菩薩。

這裏雖沒有明確的標示，但兩種意義都有；而在此所謂「觀自在菩薩」，是泛指一切自觀自在、觀察自在的大菩薩。

菩薩貴行，所謂「六度萬行」；離開行，就沒有證，也沒有菩薩。坐在那裏不動，是不能到達彼岸的。踐行般若波羅蜜，有深有淺，因為踐行的深淺，所以從登地菩薩到十地菩薩、從等覺到妙覺，都是由踐行般若波羅蜜的深淺度來分證的，並非以任何標準來規定，也無須透過人評會議。

前面所說「觀照般若」，就是不用六識，也不離六識。法相宗的修行重點是把前五識——眼耳鼻舌身，轉為「成所作智」，把意識轉成「妙觀察智」。「觀照般若」是要使六識消融於般若，產生觀照作用；觀照作用就是「大圓鏡智」。

我們經常聽說「一塵不染」，什麼東西一塵不染呢？不是指你的色身，色身在現在這大都市裏，每一秒鐘都受到可怕的污染；「一塵不染」是指你的心。「染」，就是被

它黏住了、波及了、污染了。如果你只觀照而不認同，它就不會污染你了。我們用分別心，就會因見取而受染：耳朵猶如錄音機，一首歌聽幾遍，雖然沒有見過歌詞、曲譜，也就會唱了，因為人腦有記錄慣性。耳朵對聲音，如膠似漆，於是就吸收了。眼睛對形象，就像錄影機一樣，見過一次面就「感光」了，下次再見到，「喂！老張你好……」，留有影像嘛！聽、記、想，慢慢在原本心態的表層累積成一層原無的覆蓋層，這六塵就構成了心垢，逐漸掩蓋、埋沒了原本自我——真實的本心。「觀自在菩薩」用自覺觀察，藉甚深般若波羅蜜的行證，所發露的智慧解脫心態，照見了五蘊皆空——一塵不立。

「五蘊」又叫「五陰」（色、受、想、行、識）。「蘊」就是聚集。色、受、想、行、識，愈來愈多，於是我們從生到老，腦細胞的褶子也愈來愈多。小學畢業，只裝了小學教科書；國中畢業，又裝了國中的教材；大學畢業，又裝了不同的內容，這叫做「蘊」。接受多了、經驗多了、理解多了、常識多了，這就是「為學日益」。

如果我們用分別法，則「色、受、想、行、識」每一樣都可以寫一篇很長的論文，而且大有內容，大有文章。如果我們用觀照，則「色、受、想、行、識」原本不存在，原本非實有，畢竟「如幻如化，空無自性」。空，很多人認為是什麼都沒有，是斷滅，其實不然。佛教說「空」，有很多種：二乘聖人所講的「空」是「分析空」，分來分去，分到最後什麼也沒有了。菩薩的「空」是「當體空、般若空」。如果用三觀的尺度來看，菩薩離二邊、行中道，二乘偏空，凡夫執有。

空，有兩種解釋：

第一、「因緣所生法，我說即是空。」因，是一種動機或最初的影響力；緣是條件。由動機和條件組合的任何事物，都是原本空無自性的，「空」就是「無自性」。全世界所有研究形而上學的都公認：真實、真理是原本如此的，只能發現，不能創造；真理也是普遍如此的，並非在中國是真理，到外國就不是了；並非你信，它就是真理；不信，它就是罪惡。

就我們所了解，在這大宇宙中，除了條件的組合，根本就沒有任何永恆的個別事物的存在。所以說「因緣所生法，我說即是空」——條件組合的東西，都是空幻不實的因緣假合。

「空」不是沒有，而是原本如此。諸相原本不有，再加上一個「無」字，豈非多餘？「空」是什麼？「空」就是指沒有個別的自我，沒有個別的自性。「空」是什麼？它是萬有的原因、創造的勢能、發展的餘地和不息的生命。因此森羅萬象，一一從「空」裏來，又到「空」裏去；如水泡般，來實無來，去實無去。不二法門，豈有剩義？

第二、我們一講到「有」，就形成窒礙；說「空」，極其自然。「空」是體用一元

的，「空」就是餘地，有道是：「忠厚留有餘地步，和平養無限天機。」家裏後面有院子，就可以種種花；前面有院子，還可以擺放盆景。假如前、後都沒有院子，那就毫無發展的餘地了。

心空的人，度量大。量大的人，什麼事都好商量；度量狹小的人，魯仲連來了也沒有用。所以「空」就是創造、發展的勢能。因為海闊憑魚躍，天空任鳶飛，如果不空，有什麼用？房子不空，怎麼住？杯子不空，誰買？船若不空，一下水就沉了。所以只有「空」，才能使人不沉淪。般若慧便是「空」的妙用，契合空性，摒除自我執著，才有自在逍遙的人生。

由於「空」，才能不斷地創新。宇宙中每一秒鐘都有新的星球形成，每一秒鐘也有許多星球殞滅。森羅萬象，全顯「空」的體用。而修學佛法，首先就要「心空」。「心空」就是要空去塵垢——從生到死所累積的心垢，因此才說「為學日益」，求學，天天有心得；「為道日損」，學道得丟掉很多多餘的東西，天天都在減損。要把那些捨不得的嗜好、孤僻、個性、我執、法執統統丟掉，丟到一物不存，如同桶底脫落，就是大事了畢了。

所以說：「空，永遠是大宇宙不斷進化、不斷開展、不斷創新的無限勢能。」如果不空，就如同一潭死水，了無生機了。

佛法講「空」，不是叫我們去分析「空」，把「空」當成一種學問，而是要我們「心空」。只有掃除五蘊、六塵所積的心垢，讓心空了以後，自己原本的摩訶般若才會發露、呈現。如果用六識分別，把廢知識、假常識堆滿一腦子，每件事物都執著，摩訶般若就會被窒息、被埋葬了。

一生懷才不遇，被埋沒了，沒有關係，人生如幻，過程短暫，拿人與地球的壽命來比，太短暫了；如果你認為地球是永恆的，就太愚昧了，連地球都要壞，何況短暫的人生？能壞的東西，原本就不是你的。古人說「無量劫來賃屋住，從來不識主人翁」，無量劫來都租房子住，哪個是主人？不知道！這很有意味，也很通俗，但也說明了「空」絕不是死的；「空」是有而不實的、變動不居的。

因為用「照」，所以「五蘊皆空」；若是用分別取相，五蘊宛然實有，根本不空。本經講的是般若波羅蜜——智慧解脫法門，所以舉出聖觀自在菩薩，在祂的般若觀照下，相對的五蘊就不存在了。色、受、想、行、識沒有了，就像槍靶子沒有了，子彈就沒有射擊的目標了，一切苦厄也就超越了；「度」就是超越。

「觀自在菩薩」就性質而言，有全稱的大菩薩、特稱的觀世音菩薩。就屬性而言，有悲、智二方面：

第一、在智的方面是觀自在：一切諸法，萬事萬物，入眼了了，不會執著認同，不

會形成窒礙。由萬事萬物的本源，看到萬事萬物的本來面目，看到萬事萬物的最後結局，看到條件組合的萬事萬物當體是空。

第二、在悲的方面是應機救苦自在：一稱南無觀世音菩薩，馬上獲得解救。觀世音菩薩過去是對中國人，稍早是對東方人，現在是對全世界，都有很深的緣。很多人得了重病，求觀世音菩薩，咒大悲水喝，就痊癒了，這是「大悲自在」。

此外，「觀自在」是菩薩的共法。觀，是「覺觀」。菩薩「自觀自在」，卓然獨立，不認同外物。既然眼耳鼻舌身意（六根）不實，色聲香味觸法（六塵）虛幻，色受想行識（五蘊）原本不存在，就只有「自在自覺」、「自覺自在」了。能夠這樣，自然就會超越一切痛苦、煩惱、災難了。

舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是

舍利子，是指佛陀智慧第一的大弟子。這樣翻譯是梵漢合璧：舍利是梵文，子是漢文，全部梵音是「夏利布陀拉」。舍利是他母親的名字，子是他自己，合起來就是舍利的兒子。過去中東的人們也稱耶穌為「大衛的子孫」。

舍利子智慧第一，他是這部般若心經的當機者。所謂「當機」，有人說法，總要有人問法，而問法的人往往不是不知道，只是替別人發問。在圓覺經中，很多菩薩問法，都是替眾生發問，來逗機說教。

色不異空：「異」即差距、差別。一切有形、有窒礙的物質，原本沒有永恆不變的自我，因此與沒有自性、沒有自我的空性，並沒有差距，當體全同。在這科學起飛的時代，不管你怎麼分析、化驗，最後的結果總是什麼也沒有；所以物質的當體就是非物質。眼睛看的、耳朵聽的、身體接觸的、意識想的都不是實體，都是因緣條件的組合；以假為真，顯然是錯覺。所謂「緣起性空」，是說由條件組合的東西，原本不有，畢竟是空。

空不異色：是說空無自性的物質，與空的實相當體是一；色相，原本是空，最後是空，畢竟是空。所有物質，把它分到不能再分，小到不能再小，最後就會證實是什麼都沒有。在科學發達的現代，理解「色不異空、空不異色」，應該是很容易的。

色即是空，空即是色：在什麼狀況下「色即是空」？用般若觀照，「有、沒有」都不分別，只是一心。在大圓鏡智之下，一心圓滿，「有、沒有」的問題根本不會發生；一種摩訶般若的心靈狀態，與鏡子一樣，當機全現，過後無蹤。如果用另一種說法，那就是「對境無心，色即是空；分別取相，空即是色」。

空，是沒有自性，無可尋覓，無能把捉，無可認知。如果為了說明「空」的道理，從前言、序論、大標題.....用種種觀點來敘述，寫了一部幾十萬字的空論，結果「空」何嘗空？很多人說「空」是什麼都沒有，這叫「惡取空見」。「空」不是沒有、不是斷滅

，而是大宇宙唯一的真實與永恆。

受、想、行、識，亦復如是：這是縮短語氣一筆帶過的話。色、受、想、行、識是五蘊，而「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，剩下的受、想、行、識，也都是這樣子——「受不異空，空不異受；受即是空，空即是受」，乃至「識不異空，空不異識；識即是空，空即是識」。理既相同，所以一筆帶過了。

舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減

法有色法、心法。「心法」一念三千，「色法」無量無邊，而它的真相是空無自性、空無自我。法，是空無自體的，好像水結成冰，並非是新物質的創生；當溫度升高以後，冰化成水；溫度再升高，水蒸發了，也不是生命的消失。因為萬生萬物無不以「空」為素材，無不當體是「空」，所以在這一真法界裏，既沒有真實事物的新生，也沒有毀滅的現象；既沒有一個永恆不變的實體生起，也沒有一個真實獨立的實體毀滅，所以說「不生不滅」。

不垢不淨：海水一味，莊子說「道在屎尿」，有人認為這是大不敬，說髒話，污辱真理，其實真理是一般的，不是特殊的；真理是普遍的，不是局部的。如果真理是特殊的，那是三隻腿的雞，雖然稀奇，與大眾的生活有什麼關係？所謂「道在屎尿」，是說真理是普遍的、唯一的、絕對的，根本沒有第二、第三，觸目菩提。既然原本不生，最後無有可滅。真理不出於法界，法界無限，也就是時空無限。萬生萬物、一切現象，都可畫個「○」來概括，所謂「以金作器，器器皆金」，也即是由「空」所顯，萬象皆空。

經云「三千及大千，如海一漚發」，海能現漚，漚不離海。在一真法界裏，有什麼垢與淨？有什麼增與減？新結成的冰塊，並不表示水中多增加了一塊冰；冰塊溶解了，也不表示減少了冰塊的實質。

簡單地說，一切萬生萬物，無一不是由空裏來，而又向空裏去，亦即佛說：「諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂。」空，是無限生機和一切發展及開創的勢能：一切由空裏來，一切又向空裏去；從空裏來，不佔地方；回到空裏去，乾淨俐落，這太好了。我們正確理解了「空」，就不會愚昧、顛倒，就不會錯認、謬執，而逍遙自在了。

般若心經講的是般若，般若的素描就是以下的經文：

是故空中無色 無受想行識 無眼耳鼻舌身意 無色聲香味觸法 無眼界乃至無意識界
無無明 亦無無明盡 乃至無老死 亦無老死盡 無苦集滅道 無智亦無得

這就是般若的素描。概括地說，般若的當體是個「無」，是個「無無」。因為「執有」則有限，「無無」乃無限。「原本無、當體空、畢竟不可得」的絕對法性，就是般

若的空性、法身的素描。因為真實的是原本的，原本沒有眼睛、耳朵、鼻子、身體、意識啊！須知般若見不因眼，聽不因耳.....，不靠一般的官能而顯實相——生命的真相。

這裏要特別強調的是「佛法乃生命之學」，不必去講道理，不必去求道理，只要證得了生命的實相，就會清清楚楚地證得「自他不二，物我一如，心、佛、眾生三無差別」，這些都可以證實，而不是在講空話。

在指月錄中，有位洞山良价禪師，童年出家，師父教他唸心經，教到「無眼、耳、鼻、舌、身、意.....」時，他說：「暫停！我明明有眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體.....，經上怎麼說沒有呢？」他的師父愣住了，說：「你不同於粥飯僧，你是禪宗的根器，到南方去參禪吧！」以後就成了禪宗的大匠。這顯示了什麼呢？「信」為道源功德母，「信」固然好，「疑」也不壞；因為你不疑，就沒有問題；沒有問題，就不能解決問題；不解決問題，問題就會壓倒你。學法也是一樣，若是沒有問題——不疑，又怎會有悟？古人說：「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。」禪宗要我們信有一個真實——只此一事實的真實。要我們疑，有問題，即使辯論都沒有關係。證道歌說：「圓頓教，勿人情，有疑不決直須爭。」

無眼界，乃至無意識界：界，不僅可解釋成範疇、界限或區域，主要是指根、塵相對的作用——六根對六塵所產生的作用：眼對色的感受，耳對聲的感受.....，這些六根對六塵所發生的一定作用就叫「界」。六根、六塵加六個作用，就是十八界——十八種現象。

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡：這又是一筆帶過，無明到老死，就是佛法講的「十二因緣」。「十二因緣」就是構成我們生死輪迴的十二個要件。

前四種因緣，是無明、行、識、名色：因為「無明」，就有妄作，而產生情感上的「行」；由行產生「識」；有了意識，就隨緣受胎，剛剛受的胎叫「名色」。

所謂「名色」，是有而不可見，無影無像，只能形容，只有名；所形容的色，是小到不可見的，過去沒有顯微鏡，誰能看見X Y染色體的活動？看不到，所以叫「名色」，只知有這麼一個東西，但還沒有成為人的胚胎。

第五是六處：六根具足，然後就出胎。

第六是觸：小孩剛生下來，什麼都不會，但卻會抓東西；國人滿週歲時，有「抓週」的習俗。到了兩三歲時，就有觸感，喜歡去接觸物品。

第七是受（感受）：喜、怒、哀、樂，一切的感受都有了，大約五六歲時就已具備。

第八是愛：約十四五歲，有了愛，就知所選擇，有了物種基本的欲念；有了欲念，就如膠似漆，念念不忘，夢寐思之，於是和原本的生命實體距離更遠了。

第九是取：包括追求和逃避；追求權利，逃避義務和責任。人們基本的欲望包括：自我保存——白天怕人，晚上怕鬼；自我我欲——食、色、領導、支配、佔有.....，諸欲相繼發生。古人說「臨財毋苟得，臨難毋苟免」，不能說每個人都臨難求免，但苟得的人卻較多，這就叫「取」。

第十是有：即生有、中有與後有。透過名色、六處、觸、受、愛、取而有業，活在世上，是「生有」；死是「中有」，以活著的時候所造之業為素材，形成死後的中陰身（靈魂），即是「中有」；「後有」即隨業入胎。

第十一是生：又出生了，入胎就要出生啊！

第十二是由老而死。

這叫「十二因緣」。辟支佛觀「十二因緣」，找到了解脫之道的「苦、集、滅、道」四法印，而證解脫。但是在菩薩眼中，皆同幻化。

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡：其餘的十種因緣，都一筆帶過了。二乘聖人藉分析得解脫，菩薩則是當體即空。既然當體即空，所以無眼、耳、鼻、舌、身、意，無色、聲、香、味、觸、法；六根、六塵都沒有。無眼界，乃至無意識界；十八界也沒有。無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。十二因緣只是一個虛幻的過程，菩薩不觀「十二因緣」，無須分析，般若觀照下，當體是空。

無苦、集、滅、道：佛法的初期，佛陀審視眾生的根機，說「苦、集、滅、道」，若詳細講，很費詞，簡單地說，「苦因集有，道由滅成」。為什麼說「苦因集有」？從無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有，這都是「行」，是有為法，聚集多了，當然苦。苦有八種：

生苦——人一生下來，離開母親，就是苦。小孩子一出娘胎，沒有誰會哈哈大笑的，一出來只會用哭來表示苦。

老苦——老也很苦，身體的抵抗力差，心有天高，力不從心；想爬山爬不動，喜歡吃的東西，多吃了就不舒服。如果修養不好，想想前塵往事，一生累積了太多的無奈、挫折、抱怨、牢騷、不滿、失意.....，那生活不就形成了對生命的懲罰嗎？有些人打腫臉充胖子說「不苦」，但眼淚卻不住地流；有些人假裝頑強說「人生不苦，很樂！」但心裏卻像吞了黃連似的。

病苦——病是最苦的，甚至使人無法忍受。如果有朋友生病了，我們去探望他，問他：「老兄！你有什麼願望啊？」他會說：「我只要病好了，粗茶、淡飯、布衣暖、菜根香，我就很感滿足了，不再希求其他了。」事實會是如此嗎？不然，等他病好了，老毛病又都來了：吃菜嫌口味不好，看別人不順眼，老婆的髮型不好看，孩子的動作討人嫌.....，簡直煩透了。所以人是活在不滿裏的，不滿的本身就是一種痛苦、一種對生命的

懲罰，因為「錯誤恆等於煩惱，罪惡終難逃毀滅」。

死苦——死更是痛苦。很多人練功夫，在死的時候要退功，功若不退，死不了；一點點的退，像蛇脫皮似的，退到哪裏痛到哪裏，痛苦得很。

除了生、老、病、死四種苦以外，還有：

愛別離苦——你喜歡的人，他不能永遠在你跟前。

怨憎會苦——你越討厭他，他越在你面前晃。

求不得苦——求的東西得不到，得到了又有新欲望，永遠不能滿足。物質的欲望，永遠不能填補心靈的空虛，始終是貧乏的。

五陰熾盛苦——色、受、想、行、識叫五陰，陰就是暗，沒有見天，沒有曝光。色、受、想、行、識，包括心理、生理、自己的認知、教育程度等。身體的組成，顯教講四大——地、水、火、風；密宗講六大——地、水、火、風、空、識。四大不調，百病叢生；五陰熾盛，坐臥不安；色身太健康了，精力旺盛，總想打架；受陰太旺盛，會敏感、心亂；想陰太旺盛，就會妄想，胡思亂想多了，所想的都不求結論，再想下去，結果想一個問題，七八個問題一齊湧出來，弄得精神分裂。四大不調生病，固然是苦；身心太旺盛、五陰熾盛，無一不苦；色情狂、強暴、殺人、毆鬥逞強，一言不合，非吵即打，都是五陰熾盛之故。

一般人都是在八苦中過著執著、迷失的生活，而菩薩用摩訶般若的心態來看，這些都沒有實體，五陰固然不實，苦、集、滅、道亦是方便。要想滅苦，必須行道；要真行道，就要停止五陰的妄動，使之接受光明。

無智亦無得：「智」是能得，「得」是所得，一個能得的我，一個所得的法，這是二元，不契不二法門。一涉及到「二」，就背離了佛法的宗旨——不二。有能有所、有生有死、有得有失.....，都是邊見，是二分法，不是不二法門。

以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故無有恐怖 遠離顛倒夢想 究竟涅槃

因為他沒有什麼可以得到，他也不可能再得到什麼；一切只是他自己，他只能得到他自己，不可能再得到任何外在的東西，也沒有任何的外在，所以全證法性，歸無所得。

菩提薩埵：梵文𑖀𑖩𑖫𑖬𑖭𑖮𑖯𑖰𑖱𑖲𑖳𑖴𑖵𑖶𑖷𑖸𑖹𑖺𑖻𑖼𑖽𑖾𑗀𑖿𑗁𑗂𑗃𑗄𑗅𑗆𑗇𑗈𑗉𑗊𑗋𑗌𑗍𑗎𑗏𑗐𑗑𑗒𑗓𑗔𑗕𑗖𑗗𑗘𑗙𑗚𑗛𑗜𑗝𑗞𑗟𑗠𑗡𑗢𑗣𑗤𑗥𑗦𑗧𑗨𑗩𑗪𑗫𑗬𑗭𑗮𑗯𑗰𑗱𑗲𑗳𑗴𑗵𑗶𑗷𑗸𑗹𑗺𑗻𑗼𑗽𑗾𑗿𑘀𑘁𑘂𑘃𑘄𑘅𑘆𑘇𑘈𑘉𑘊𑘋𑘌𑘍𑘎𑘏𑘐𑘑𑘒𑘓𑘔𑘕𑘖𑘗𑘘𑘙𑘚𑘛𑘜𑘝𑘞𑘟𑘠𑘡𑘢𑘣𑘤𑘥𑘦𑘧𑘨𑘩𑘪𑘫𑘬𑘭𑘮𑘯𑘰𑘱𑘲𑘳𑘴𑘵𑘶𑘷𑘸𑘹𑘺𑘻𑘼𑘽𑘾𑘿𑙀𑙁𑙂𑙃𑙄𑙅𑙆𑙇𑙈𑙉𑙊𑙋𑙌𑙍𑙎𑙏𑙐𑙑𑙒𑙓𑙔𑙕𑙖𑙗𑙘𑙙𑙚𑙛𑙜𑙝𑙞𑙟𑙠𑙡𑙢𑙣𑙤𑙥𑙦𑙧𑙨𑙩𑙪𑙫𑙬𑙭𑙮𑙯𑙰𑙱𑙲𑙳𑙴𑙵𑙶𑙷𑙸𑙹𑙺𑙻𑙼𑙽𑙾𑙿𑚀𑚁𑚂𑚃𑚄𑚅𑚆𑚇𑚈𑚉𑚊𑚋𑚌𑚍𑚎𑚏𑚐𑚑𑚒𑚓𑚔𑚕𑚖𑚗𑚘𑚙𑚚𑚛𑚜𑚝𑚞𑚟𑚠𑚡𑚢𑚣𑚤𑚥𑚦𑚧𑚨𑚩𑚪𑚫𑚬𑚭𑚮𑚯𑚰𑚱𑚲𑚳𑚴𑚵𑚷𑚶𑚸𑚹𑚺𑚻𑚼𑚽𑚾𑚿𑛀𑛁𑛂𑛃𑛄𑛅𑛆𑛇𑛈𑛉𑛊𑛋𑛌𑛍𑛎𑛏𑛐𑛑𑛒𑛓𑛔𑛕𑛖𑛗𑛘𑛙𑛚𑛛𑛜𑛝𑛞𑛟𑛠𑛡𑛢𑛣𑛤𑛥𑛦𑛧𑛨𑛩𑛪𑛫𑛬𑛭𑛮𑛯𑛰𑛱𑛲𑛳𑛴𑛵𑛶𑛷𑛸𑛹𑛺𑛻𑛼𑛽𑛾𑛿𑜀𑜁𑜂𑜃𑜄𑜅𑜆𑜇𑜈𑜉𑜊𑜋𑜌𑜍𑜎𑜏𑜐𑜑𑜒𑜓𑜔𑜕𑜖𑜗𑜘𑜙𑜚𑜛𑜜𑜝𑜞𑜟𑜠𑜡𑜢𑜣𑜤𑜥𑜦𑜧𑜨𑜩𑜪𑜫𑜬𑜭𑜮𑜯𑜰𑜱𑜲𑜳𑜴𑜵𑜶𑜷𑜸𑜹𑜺𑜻𑜼𑜽𑜾𑜿𑝀𑝁𑝂𑝃𑝄𑝅𑝆𑝇𑝈𑝉𑝊𑝋𑝌𑝍𑝎𑝏𑝐𑝑𑝒𑝓𑝔𑝕𑝖𑝗𑝘𑝙𑝚𑝛𑝜𑝝𑝞𑝟𑝠𑝡𑝢𑝣𑝤𑝥𑝦𑝧𑝨𑝩𑝪𑝫𑝬𑝭𑝮𑝯𑝰𑝱𑝲𑝳𑝴𑝵𑝶𑝷𑝸𑝹𑝺𑝻𑝼𑝽𑝾𑝿𑞀𑞁𑞂𑞃𑞄𑞅𑞆𑞇𑞈𑞉𑞊𑞋𑞌𑞍𑞎𑞏𑞐𑞑𑞒𑞓𑞔𑞕𑞖𑞗𑞘𑞙𑞚𑞛𑞜𑞝𑞞𑞟𑞠𑞡𑞢𑞣𑞤𑞥𑞦𑞧𑞨𑞩𑞪𑞫𑞬𑞭𑞮𑞯𑞰𑞱𑞲𑞳𑞴𑞵𑞶𑞷𑞸𑞹𑞺𑞻𑞼𑞽𑞾𑞿𑟀𑟁𑟂𑟃𑟄𑟅𑟆𑟇𑟈𑟉𑟊𑟋𑟌𑟍𑟎𑟏𑟐𑟑𑟒𑟓𑟔𑟕𑟖𑟗𑟘𑟙𑟚𑟛𑟜𑟝𑟞𑟟𑟠𑟡𑟢𑟣𑟤𑟥𑟦𑟧𑟨𑟩𑟪𑟫𑟬𑟭𑟮𑟯𑟰𑟱𑟲𑟳𑟴𑟵𑟶𑟷𑟸𑟹𑟺𑟻𑟼𑟽𑟾𑟿𑠀𑠁𑠂𑠃𑠄𑠅𑠆𑠇𑠈𑠉𑠊𑠋𑠌𑠍𑠎𑠏𑠐𑠑𑠒𑠓𑠔𑠕𑠖𑠗𑠘𑠙𑠚𑠛𑠜𑠝𑠞𑠟𑠠𑠡𑠢𑠣𑠤𑠥𑠦𑠧𑠨𑠩𑠪𑠫𑠬𑠭𑠮𑠯𑠰𑠱𑠲𑠳𑠴𑠵𑠶𑠷𑠸𑠺𑠹𑠻𑠼𑠽𑠾𑠿𑡀𑡁𑡂𑡃𑡄𑡅𑡆𑡇𑡈𑡉𑡊𑡋𑡌𑡍𑡎𑡏𑡐𑡑𑡒𑡓𑡔𑡕𑡖𑡗𑡘𑡙𑡚𑡛𑡜𑡝𑡞𑡟𑡠𑡡𑡢𑡣𑡤𑡥𑡦𑡧𑡨𑡩𑡪𑡫𑡬𑡭𑡮𑡯𑡰𑡱𑡲𑡳𑡴𑡵𑡶𑡷𑡸𑡹𑡺𑡻𑡼𑡽𑡾𑡿𑢀𑢁𑢂𑢃𑢄𑢅𑢆𑢇𑢈𑢉𑢊𑢋𑢌𑢍𑢎𑢏𑢐𑢑𑢒𑢓𑢔𑢕𑢖𑢗𑢘𑢙𑢚𑢛𑢜𑢝𑢞𑢟𑢠𑢡𑢢𑢣𑢤𑢥𑢦𑢧𑢨𑢩𑢪𑢫𑢬𑢭𑢮𑢯𑢰𑢱𑢲𑢳𑢴𑢵𑢶𑢷𑢸𑢹𑢺𑢻𑢼𑢽𑢾𑢿𑣀𑣁𑣂𑣃𑣄𑣅𑣆𑣇𑣈𑣉𑣊𑣋𑣌𑣍𑣎𑣏𑣐𑣑𑣒𑣓𑣔𑣕𑣖𑣗𑣘𑣙𑣚𑣛𑣜𑣝𑣞𑣟𑣠𑣡𑣢𑣣𑣤𑣥𑣦𑣧𑣨𑣩𑣪𑣫𑣬𑣭𑣮𑣯𑣰𑣱𑣲𑣳𑣴𑣵𑣶𑣷𑣸𑣹𑣺𑣻𑣼𑣽𑣾𑣿𑤀𑤁𑤂𑤃𑤄𑤅𑤆𑤇𑤈𑤉𑤊𑤋𑤌𑤍𑤎𑤏𑤐𑤑𑤒𑤓𑤔𑤕𑤖𑤗𑤘𑤙𑤚𑤛𑤜𑤝𑤞𑤟𑤠𑤡𑤢𑤣𑤤𑤥𑤦𑤧𑤨𑤩𑤪𑤫𑤬𑤭𑤮𑤯𑤰𑤱𑤲𑤳𑤴𑤵𑤶𑤷𑤸𑤹𑤺𑤻𑤼𑤽𑤾𑤿𑥀𑥁𑥂𑥃𑥄𑥅𑥆𑥇𑥈𑥉𑥊𑥋𑥌𑥍𑥎𑥏𑥐𑥑𑥒𑥓𑥔𑥕𑥖𑥗𑥘𑥙𑥚𑥛𑥜𑥝𑥞𑥟𑥠𑥡𑥢𑥣𑥤𑥥𑥦𑥧𑥨𑥩𑥪𑥫𑥬𑥭𑥮𑥯𑥰𑥱𑥲𑥳𑥴𑥵𑥶𑥷𑥸𑥹𑥺𑥻𑥼𑥽𑥾𑥿𑦀𑦁𑦂𑦃𑦄𑦅𑦆𑦇𑦈𑦉𑦊𑦋𑦌𑦍𑦎𑦏𑦐𑦑𑦒𑦓𑦔𑦕𑦖𑦗𑦘𑦙𑦚𑦛𑦜𑦝𑦞𑦟𑦠𑦡𑦢𑦣𑦤𑦥𑦦𑦧𑦨𑦩𑦪𑦫𑦬𑦭𑦮𑦯𑦰𑦱𑦲𑦳𑦴𑦵𑦶𑦷𑦸𑦹𑦺𑦻𑦼𑦽𑦾𑦿𑧀𑧁𑧂𑧃𑧄𑧅𑧆𑧇𑧈𑧉𑧊𑧋𑧌𑧍𑧎𑧏𑧐𑧑𑧒𑧓𑧔𑧕𑧖𑧗𑧘𑧙𑧚𑧛𑧜𑧝𑧞𑧟𑧠𑧡𑧢𑧣𑧤𑧥𑧦𑧧𑧨𑧩𑧪𑧫𑧬𑧭𑧮𑧯𑧰𑧱𑧲𑧳𑧴𑧵𑧶𑧷𑧸𑧹𑧺𑧻𑧼𑧽𑧾𑧿𑨀𑨁𑨂𑨃𑨄𑨅𑨆𑨇𑨈𑨉𑨊𑨋𑨌𑨍𑨎𑨏𑨐𑨑𑨒𑨓𑨔𑨕𑨖𑨗𑨘𑨙𑨚𑨛𑨜𑨝𑨞𑨟𑨠𑨡𑨢𑨣𑨤𑨥𑨦𑨧𑨨𑨩𑨪𑨫𑨬𑨭𑨮𑨯𑨰𑨱𑨲𑨳𑨴𑨵𑨶𑨷𑨸𑨹𑨺𑨻𑨼𑨽𑨾𑨿𑩀𑩁𑩂𑩃𑩄𑩅𑩆𑩇𑩈𑩉𑩊𑩋𑩌𑩍𑩎𑩏𑩐𑩑𑩒𑩓𑩔𑩕𑩖𑩗𑩘𑩙𑩚𑩛𑩜𑩝𑩞𑩟𑩠𑩡𑩢𑩣𑩤𑩥𑩦𑩧𑩨𑩩𑩪𑩫𑩬𑩭𑩮𑩯𑩰𑩱𑩲𑩳𑩴𑩵𑩶𑩷𑩸𑩹𑩺𑩻𑩼𑩽𑩾𑩿𑪀𑪁𑪂𑪃𑪄𑪅𑪆𑪇𑪈𑪉𑪊𑪋𑪌𑪍𑪎𑪏𑪐𑪑𑪒𑪓𑪔𑪕𑪖𑪗𑪘𑪙𑪚𑪛𑪜𑪝𑪞𑪟𑪠𑪡𑪢𑪣𑪤𑪥𑪦𑪧𑪨𑪩𑪪𑪫𑪬𑪭𑪮𑪯𑪰𑪱𑪲𑪳𑪴𑪵𑪶𑪷𑪸𑪹𑪺𑪻𑪼𑪽𑪾𑪿𑫀𑫁𑫂𑫃𑫄𑫅𑫆𑫇𑫈𑫉𑫊𑫋𑫌𑫍𑫎𑫏𑫐𑫑𑫒𑫓𑫔𑫕𑫖𑫗𑫘𑫙𑫚𑫛𑫜𑫝𑫞𑫟𑫠𑫡𑫢𑫣𑫤𑫥𑫦𑫧𑫨𑫩𑫪𑫫𑫬𑫭𑫮𑫯𑫰𑫱𑫲𑫳𑫴𑫵𑫶𑫷𑫸𑫹𑫺𑫻𑫼𑫽𑫾𑫿𑬀𑬁𑬂𑬃𑬄𑬅𑬆𑬇𑬈𑬉𑬊𑬋𑬌𑬍𑬎𑬏𑬐𑬑𑬒𑬓𑬔𑬕𑬖𑬗𑬘𑬙𑬚𑬛𑬜𑬝𑬞𑬟𑬠𑬡𑬢𑬣𑬤𑬥𑬦𑬧𑬨𑬩𑬪𑬫𑬬𑬭𑬮𑬯𑬰𑬱𑬲𑬳𑬴𑬵𑬶𑬷𑬸𑬹𑬺𑬻𑬼𑬽𑬾𑬿𑭀𑭁𑭂𑭃𑭄𑭅𑭆𑭇𑭈𑭉𑭊𑭋𑭌𑭍𑭎𑭏𑭐𑭑𑭒𑭓𑭔𑭕𑭖𑭗𑭘𑭙𑭚𑭛𑭜𑭝𑭞𑭟𑭠𑭡𑭢𑭣𑭤𑭥𑭦𑭧𑭨𑭩𑭪𑭫𑭬𑭭𑭮𑭯𑭰𑭱𑭲𑭳𑭴𑭵𑭶𑭷𑭸𑭹𑭺𑭻𑭼𑭽𑭾𑭿𑮀𑮁𑮂𑮃𑮄𑮅𑮆𑮇𑮈𑮉𑮊𑮋𑮌𑮍𑮎𑮏𑮐𑮑𑮒𑮓𑮔𑮕𑮖𑮗𑮘𑮙𑮚𑮛𑮜𑮝𑮞𑮟𑮠𑮡𑮢𑮣𑮤𑮥𑮦𑮧𑮨𑮩𑮪𑮫𑮬𑮭𑮮𑮯𑮰𑮱𑮲𑮳𑮴𑮵𑮶𑮷𑮸𑮹𑮺𑮻𑮼𑮽𑮾𑮿𑯀𑯁𑯂𑯃𑯄𑯅𑯆𑯇𑯈𑯉𑯊𑯋𑯌𑯍𑯎𑯏𑯐𑯑𑯒𑯓𑯔𑯕𑯖𑯗𑯘𑯙𑯚𑯛𑯜𑯝𑯞𑯟𑯠𑯡𑯢𑯣𑯤𑯥𑯦𑯧𑯨𑯩𑯪𑯫𑯬𑯭𑯮𑯯𑯰𑯱𑯲𑯳𑯴𑯵𑯶𑯷𑯸𑯹𑯺𑯻𑯼𑯽𑯾𑯿𑰀𑰁𑰂𑰃𑰄𑰅𑰆𑰇𑰈𑰉𑰊𑰋𑰌𑰍𑰎𑰏𑰐𑰑𑰒𑰓𑰔𑰕𑰖𑰗𑰘𑰙𑰚𑰛𑰜𑰝𑰞𑰟𑰠𑰡𑰢𑰣𑰤𑰥𑰦𑰧𑰨𑰩𑰪𑰫𑰬𑰭𑰮𑰯𑰰𑰱𑰲𑰳𑰴𑰵𑰶𑰷𑰸𑰹𑰺𑰻𑰼𑰽𑰾𑰿𑱀𑱁𑱂𑱃𑱄𑱅𑱆𑱇𑱈𑱉𑱊𑱋𑱌𑱍𑱎𑱏𑱐𑱑𑱒𑱓𑱔𑱕𑱖𑱗𑱘𑱙𑱚𑱛𑱜𑱝𑱞𑱟𑱠𑱡𑱢𑱣𑱤𑱥𑱦𑱧𑱨𑱩𑱪𑱫𑱬𑱭𑱮𑱯𑱰𑱱𑱲𑱳𑱴𑱵𑱶𑱷𑱸𑱹𑱺𑱻𑱼𑱽𑱾𑱿𑲀𑲁𑲂𑲃𑲄𑲅𑲆𑲇𑲈𑲉𑲊𑲋𑲌𑲍𑲎𑲏𑲐𑲑𑲒𑲓𑲔𑲕𑲖𑲗𑲘𑲙𑲚𑲛𑲜𑲝𑲞𑲟𑲠𑲡𑲢𑲣𑲤𑲥𑲦𑲧𑲨𑲩𑲪𑲫𑲬𑲭𑲮𑲯𑲰𑲱𑲲𑲳𑲴𑲵𑲶𑲷𑲸𑲹𑲺𑲻𑲼𑲽𑲾𑲿𑳀𑳁𑳂𑳃𑳄𑳅𑳆𑳇𑳈𑳉𑳊𑳋𑳌𑳍𑳎𑳏𑳐𑳑𑳒𑳓𑳔𑳕𑳖𑳗𑳘𑳙𑳚𑳛𑳜𑳝𑳞𑳟𑳠𑳡𑳢𑳣𑳤𑳥𑳦𑳧𑳨𑳩𑳪𑳫𑳬𑳭𑳮𑳯𑳰𑳱𑳲𑳳𑳴𑳵𑳶𑳷𑳸𑳹𑳺𑳻𑳼𑳽𑳾𑳿𑴀𑴁𑴂𑴃𑴄𑴅𑴆𑴇𑴈𑴉𑴊𑴋𑴌𑴍𑴎𑴏𑴐𑴑𑴒𑴓𑴔𑴕𑴖𑴗𑴘𑴙𑴚𑴛𑴜𑴝𑴞𑴟𑴠𑴡𑴢𑴣𑴤𑴥𑴦𑴧𑴨𑴩𑴪𑴫𑴬𑴭𑴮𑴯𑴰𑴱𑴲𑴳𑴴𑴵𑴶𑴷𑴸𑴹𑴺𑴻𑴼𑴽𑴾𑴿𑵀𑵁𑵂𑵃𑵄𑵅𑵆𑵇𑵈𑵉𑵊𑵋𑵌𑵍𑵎𑵏𑵐𑵑𑵒𑵓𑵔𑵕𑵖𑵗𑵘𑵙𑵚𑵛𑵜𑵝𑵞𑵟𑵠𑵡𑵢𑵣𑵤𑵥𑵦𑵧𑵨𑵩𑵪𑵫𑵬𑵭𑵮𑵯𑵰𑵱𑵲𑵳𑵴𑵵𑵶𑵷𑵸𑵹𑵺𑵻𑵼𑵽𑵾𑵿𑶀𑶁𑶂𑶃𑶄𑶅𑶆𑶇𑶈𑶉𑶊𑶋𑶌𑶍𑶎𑶏𑶐𑶑𑶒𑶓𑶔𑶕𑶖𑶗𑶘𑶙𑶚𑶛𑶜𑶝𑶞𑶟𑶠𑶡𑶢𑶣𑶤𑶥𑶦𑶧𑶨𑶩𑶪𑶫𑶬𑶭𑶮𑶯𑶰𑶱𑶲𑶳𑶴𑶵𑶶𑶷𑶸𑶹𑶺𑶻𑶼𑶽𑶾𑶿𑷀𑷁𑷂𑷃𑷄𑷅𑷆𑷇𑷈𑷉𑷊𑷋𑷌𑷍𑷎𑷏𑷐𑷑𑷒𑷓𑷔𑷕𑷖𑷗𑷘𑷙𑷚𑷛𑷜𑷝𑷞𑷟𑷠𑷡𑷢𑷣𑷤𑷥𑷦𑷧𑷨𑷩𑷪𑷫𑷬𑷭𑷮𑷯𑷰𑷱𑷲𑷳𑷴𑷵𑷶𑷷𑷸𑷹𑷺𑷻𑷼𑷽𑷾𑷿𑸀𑸁𑸂𑸃𑸄𑸅𑸆𑸇𑸈𑸉𑸊𑸋𑸌𑸍𑸎𑸏𑸐𑸑𑸒𑸓𑸔𑸕𑸖𑸗𑸘𑸙𑸚𑸛𑸜𑸝𑸞𑸟𑸠𑸡𑸢𑸣𑸤𑸥𑸦𑸧𑸨𑸩𑸪𑸫𑸬𑸭𑸮𑸯𑸰𑸱𑸲𑸳𑸴𑸵𑸶𑸷𑸸𑸹𑸺𑸻𑸼𑸽𑸾𑸿𑹀𑹁𑹂𑹃𑹄𑹅𑹆𑹇𑹈𑹉𑹊𑹋𑹌𑹍𑹎𑹏𑹐𑹑𑹒𑹓𑹔𑹕𑹖𑹗𑹘𑹙𑹚𑹛𑹜𑹝𑹞𑹟𑹠𑹡𑹢𑹣𑹤𑹥𑹦𑹧𑹨𑹩𑹪𑹫𑹬𑹭𑹮𑹯𑹰𑹱𑹲𑹳𑹴𑹵𑹶𑹷𑹸𑹹𑹺𑹻𑹼𑹽𑹾𑹿𑺀𑺁𑺂𑺃𑺄𑺅𑺆𑺇𑺈𑺉𑺊𑺋𑺌𑺍𑺎𑺏𑺐𑺑𑺒𑺓𑺔𑺕𑺖𑺗𑺘𑺙𑺚𑺛𑺜𑺝𑺞𑺟𑺠𑺡𑺢𑺣𑺤𑺥𑺦𑺧𑺨𑺩𑺪𑺫𑺬𑺭𑺮𑺯𑺰𑺱𑺲𑺳𑺴𑺵𑺶𑺷𑺸𑺹𑺺𑺻𑺼𑺽𑺾𑺿𑻀𑻁𑻂𑻃𑻄𑻅𑻆𑻇𑻈𑻉𑻊𑻋𑻌𑻍𑻎𑻏𑻐𑻑𑻒𑻓𑻔𑻕𑻖𑻗𑻘𑻙𑻚𑻛𑻜𑻝𑻞𑻟𑻠𑻡𑻢𑻣𑻤𑻥𑻦𑻧𑻨𑻩𑻪𑻫𑻬𑻭𑻮𑻯𑻰𑻱𑻲𑻳𑻴𑻵𑻶𑻷𑻸𑻹𑻺𑻻𑻼𑻽𑻾𑻿𑼀𑼁𑼂𑼃𑼄𑼅𑼆𑼇𑼈𑼉𑼊𑼋𑼌𑼍𑼎𑼏𑼐𑼑𑼒𑼓𑼔𑼕𑼖𑼗𑼘𑼙𑼚𑼛𑼜𑼝𑼞𑼟𑼠𑼡𑼢𑼣𑼤𑼥𑼦𑼧𑼨𑼩𑼪𑼫𑼬𑼭𑼮𑼯𑼰𑼱𑼲𑼳𑼴𑼵𑼶𑼷𑼸𑼹𑼺𑼻𑼼𑼽𑼾𑼿𑽀𑽁𑽂𑽃𑽄𑽅𑽆𑽇𑽈𑽉𑽊𑽋𑽌𑽍𑽎𑽏𑽐𑽑𑽒𑽓𑽔𑽕𑽖𑽗𑽘𑽙𑽚𑽛𑽜𑽝𑽞𑽟𑽠𑽡𑽢𑽣𑽤𑽥𑽦𑽧𑽨𑽩𑽪𑽫𑽬𑽭𑽮𑽯𑽰𑽱𑽲𑽳𑽴𑽵𑽶𑽷𑽸𑽹𑽺𑽻𑽼𑽽𑽾𑽿𑾀𑾁𑾂𑾃𑾄𑾅𑾆𑾇𑾈𑾉𑾊𑾋𑾌𑾍𑾎𑾏𑾐𑾑𑾒𑾓𑾔𑾕𑾖𑾗𑾘𑾙𑾚𑾛𑾜𑾝𑾞𑾟𑾠𑾡𑾢𑾣𑾤𑾥𑾦𑾧𑾨𑾩𑾪𑾫𑾬𑾭𑾮𑾯𑾰𑾱𑾲𑾳𑾴𑾵𑾶𑾷𑾸𑾹𑾺𑾻𑾼𑾽𑾾𑾿𑿀𑿁𑿂𑿃𑿄𑿅𑿆𑿇𑿈𑿉𑿊𑿋𑿌𑿍𑿎𑿏𑿐𑿑𑿒𑿓𑿔𑿕𑿖𑿗𑿘𑿙𑿚𑿛𑿜𑿝𑿞𑿟𑿠𑿡𑿢𑿣𑿤𑿥𑿦𑿧𑿨𑿩𑿪𑿫𑿬𑿭𑿮𑿯𑿰𑿱𑿲𑿳𑿴𑿵𑿶𑿷𑿸𑿹𑿺𑿻𑿼𑿽𑿾𑿿𑀀𑀁𑀂𑀃𑀄𑀅𑀆𑀇𑀈𑀉𑀊𑀋𑀌𑀍𑀎𑀏𑀐𑀑𑀒𑀓𑀔𑀕𑀖𑀗𑀘𑀙𑀚𑀛𑀜𑀝𑀞𑀟𑀠𑀡𑀢𑀣𑀤𑀥𑀦𑀧𑀨𑀩𑀪𑀫𑀬𑀭𑀮𑀯𑀰𑀱𑀲𑀳𑀴𑀵𑀶𑀷𑀸𑀹𑀺𑀻𑀼𑀽𑀾𑀿𑁀𑁁𑁂𑁃𑁄𑁅𑁆𑁇𑁈𑁉𑁊𑁋𑁌𑁍𑁎𑁏𑁐𑁑𑁒𑁓𑁔𑁕𑁖𑁗𑁘𑁙𑁚𑁛𑁜𑁝𑁞𑁟𑁠𑁡𑁢𑁣𑁤𑁥𑁦𑁧𑁨𑁩𑁪𑁫𑁬𑁭𑁮𑁯𑁰𑁱𑁲𑁳𑁴𑁵𑁶𑁷𑁸𑁹𑁺𑁻𑁼𑁽𑁾𑁿𑂀𑂁𑂂𑂃𑂄𑂅𑂆𑂇𑂈𑂉𑂊𑂋𑂌𑂍𑂎𑂏𑂐𑂑𑂒𑂓𑂔𑂕𑂖𑂗𑂘𑂙𑂚𑂛𑂜𑂝𑂞𑂟𑂠𑂡𑂢𑂣𑂤𑂥𑂦𑂧𑂨𑂩𑂪𑂫𑂬𑂭𑂮𑂯𑂰𑂱𑂲𑂳𑂴𑂵𑂶𑂷𑂸𑂺𑂹𑂻𑂼𑂽𑂾𑂿𑃀

依：是依靠、依賴、依附，更是歸向、投入。菩薩把全生命、全人格、全理智、全感情投入般若波羅蜜多，所以他心裏沒有罣礙。罣礙，是由前塵妄想產生印象，堆積印象而產生的我執。菩薩沒有前塵、沒有妄想、沒有我執，所以沒有罣礙。因此，既不會患得患失，也沒有「有我之私」；沒有「有我之私」，就沒有「有我之執」，自然就沒有恐怖。

遠離顛倒夢想：顛倒是錯誤的意思，好的說成壞的、壞的說成好的、真的說成假的、假的說成真的；乃至以正為邪、以邪為正，這都是顛倒。

至人無夢有兩種解釋：

一種解釋是說修養到家的人，平時凡事都能「所過者化，所存者神」，不會做夢了。白天沒有記錄慣性，既不錄影，也不錄音，到了晚上睡著以後，螢光幕就放不出影像來了。

另一種解釋是「至人寤寐一如」，白天似乎如夢如幻，晚上也與白天清醒的時候一樣。所謂夢幻三昧（如幻三摩地），就是至人的境界。能夠觀自在的菩薩，當然寤寐一如，所以遠離顛倒夢想。

究竟涅槃：究竟就是最後、畢竟。能夠證入上述境界（一切皆無）的菩薩，最後一定能證得生命的真實——涅槃。涅槃就是常、樂、我、淨；涅而不生，槃而不滅，意即證得生命的永恆。

三世諸佛 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提

三世諸佛，依般若波羅蜜多故：世是時間，三世指過去、現在、未來。過去、現在、未來所有的大覺佛陀，都離不開般若波羅蜜多，他之所以成佛、解脫，都是藉著大智慧才能到達解脫的彼岸；離開般若，就沒有大覺的佛陀。大覺佛陀都是因為證得般若，以般若做為他生命的內涵，做為他理智、情感的全部，方才證得阿耨多羅三藐三菩提。

「阿耨多羅」是無上，「三藐」是正等，「三菩提」是正覺；意即「無上正等正覺」，是至高無上的正確覺受，也就是摩訶般若。離開覺受，就沒有正覺，也沒有生命。因此，佛法最貴得正覺（無上正等正覺），最貴得正受。正受有二種意思：即真正的受用和正確的覺受，覺受不正確，便遠離解脫道。

故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒 是無上咒 是無等等咒 能除一切苦 真實不虛 故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰

揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

咒，是總持的語言，又稱真言——真實的語言。由此可以知道，智慧的解脫法門，有偉大無比的神秘力量，具足無量光明，可以破除無明、黑暗，開展光明的人生。沒有什麼比般若更高、更上、更尊貴的了，也沒有別的咒可以和它相提並論，更不要說能超

越它，連和它相等的都沒有。能去除一切的痛苦感受，絕非虛假，所以才說這個咒：
揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶！

四、咒文音義

心經講到此為止，附帶要說明的：咒是真言、總持，是一部經的精華，最扼要的地方，唸心經不唸咒很可惜，很遺憾！而咒語最注重發音，正確的讀音是：

揭諦揭諦——《ㄟ ㄩ ㄩ ㄟ ㄩ ㄩ，去呀！去呀！

波羅揭諦——ㄅ ㄩ ㄎ ㄩ ㄟ ㄩ ㄩ，彼岸去呀！

波羅僧揭諦——ㄅ ㄩ ㄎ ㄩ ㄇ ㄩ ㄟ ㄩ ㄩ，大家都到彼岸去呀！

菩提薩婆訶——ㄅ ㄩ ㄎ ㄩ ㄇ ㄩ ㄟ ㄩ ㄩ，疾速完成覺道。

通俗地說，就是：去呀！去呀！大家一起去呀！邁向生命的圓滿！完成生命的覺醒

。

「證道歌」淺釋

~一九八八年三月為中華禪學季刊創刊而作

宗門流傳的證道歌，原列永嘉大師禪宗集，後經學者考證，認為應該是荷澤神會大師的作品才對。依據它的文詞和風格，我贊成後者。

既名證道歌，它的基本性質和含意，應該是明心見性證悟菩提大道者的正見發抒和心態、境界的敘述，並為免後學解行謬誤，慈悲標示出解脫的道路，其珍貴可以想見。有志參學宗門禪者，自應奉為圭臬、南針，庶以直心行直道，直行到家，省卻迂曲，豈不快哉？

浮淺之見，怎敢詮釋聖言量？既然不堪慫恿，也只好依淺見作解釋了。

君不見 絕學無為閒道人 不除妄想不求真

窮溯到理未萌、事未生、世界未成的萬有本源時，當下頓斷無明，還得本心，證入不二法門，融入「一真法界」，所學、所知、所疑.....渙然冰釋，當下全體發露，豈有妄想可除？真理可求？既無一理寓於心，亦無一事縈於懷，豈不是個閒道人？

無明實性即佛性 幻化空身即法身

儘管方便門中，不捨一法，然而「實際理地」卻是不受一塵。況且「一真法界」絕諸相對，寧有無明的不變實體可得？一旦證悟本來面目，不但根塵情識皆是佛性，即此如幻不實的色身，當體就是法身。「明與無明，其性不二；不二之性，是為實性。」若離色身，別覓法身，大悖不二法門。

法身覺了無一物 本源自性天真佛

佛法，唯「覺」能了；既已覺悟法性，則法身只是生命的真實、永恆的存在，全體是自己，除了原本的一切生命的共同屬性——原本心態之外，別無一物可得，故曰「眾生本來是佛」。當你回溯到一切生命的源頭時，你便親見佛性了。

說到「無一物」，這是大須著眼的。六祖大師一句「本來無一物」，承受了五祖的衣鉢，可見這才是徹見法界實相的正見。

來自生命本源的生命根本屬性，當體是佛，不假修持，一如荷澤大師所說：「無念靈知，不從緣有。」縱使起惑、受染，也只不過是「聖主蒙塵」，佛性不失；若能去其「原無」，便可彰顯「本有」，能恢復本來面目，便是「舊佛新成」。

五陰浮雲空去來 三毒水泡虛出沒

那色、受、想、行、識五種障蓋本明的陰霾，原本不有，當體是空，只不過像浮雲暫掩日光而已。由五陰派生的貪、瞋、癡毒，就像緣生緣滅的水上泡沫一樣，雖「有」不「實」，於本源自性上，了不可得。

證實相 無人法 剎那滅卻阿鼻業

徹見宇宙真相，頓斷無始無明時，當下融入大圓覺海，親證唯我獨尊、自覺自在、「不與萬法為侶」的聖境，曰人、曰法，了不可得。前塵往事，豁如夢覺，無間地獄，頓成淨土。

若將妄語誑眾生 自招拔舌塵沙劫

大師慈悲，唯恐淺見生疑不信，發此重誓說：「我若以虛假的言語欺騙眾生，等於自招無量劫數拔舌地獄的惡報。」

頓覺了 如來禪 六度萬行體中圓

禪宗是「銷我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身」的圓頓法門。所以只要完成生命的覺醒，讓心恢復到未起惑、造業、受染之前的本來面目，使「如」其本「來」，便證悟了如來禪，便圓具了六度萬行的河沙功德。

夢裏明明有六趣 覺後空空無大千

執著「五陰所積的前塵緣影」、「境由能境，能由境能」的表層意識為自我，就免不了要淪於死生輪迴、浮沉六道的夢魘。一旦生命覺醒，明見佛性，頓除無明，復得本來面目，灼見「三千及大千，如海一漚發」，更有何物？

無罪福 無損益 寂滅性中莫問覓

修功積德，為惡造罪，只因不覺，故爾妄作；一旦生命覺醒，全歸幻滅。漚生漚滅，除了錯覺，實無增減、損益，海市蜃樓，豈是真實？當人復得「諸行寂、諸幻息」、「常樂我淨」的佛性時，便是「生滅滅已，寂滅為樂」。身心世界尚不可得，問什麼罪與福？覓什麼損和益？

比來塵鏡未曾磨 今日分明須剖析

以前就像被塵埃覆蓋了的寶鏡，本有的光明不能顯露；如今既然垢淨光現，鑑照分明，就須要解剖分析，非弄清楚不可了。

誰無念 誰無生 若實無生無不生 喚取機關木人問 求佛施功早晚成

誰能於內不起思念？對外不生感受？果真若能的話，那一切沒有生命的，也同活的人一樣了。讓機器人去修道看，看它什麼時候能成佛？其實對見性——具有正見和正受的人來說，念即無念，生即無生，不是念外求無念，生外求無生，只是「無所住而生其心」而已。到家的人只管安住實際理地，享受本地風光，優遊涵泳安祥裏，誰有閒工夫管他有念無念、有生無生。若是抑念求無念，那是沉空守寂的二乘；自閉求無生，乃是灰心滅智的外道，都與無上解脫道不相應。

放四大 莫把捉 寂滅性中隨飲啄 諸行無常一切空 即是如來大圓覺

放鬆那地水火風四大假合的肉體，以免心為形役。只活在「生滅滅已」的安祥自在

裏，隨緣盡分地餓了吃飯、渴了飲水就夠了。徹底明見萬生萬物無一不是從空裏來（來實無來），又往空裏去（去豈有去？）。「以金作器，器器皆金」，由空所現，當體是空的實相，就是「如」其本「來」生命的圓滿覺醒，也就是佛的大圓覺了。

決定說 表真乘 有人不肯任情徵 直截根源佛所印 摘葉尋枝我不能

斬釘截鐵地這樣說，無他，旨在彰顯最上一乘的真實法門而已。卻有些焦芽敗種、根器不逮之人不肯信受，以私心卜度聖智，對明心見性的法門妄加評謗，任意攻訐。真理是原本如此的，如來者，心態如其本來之謂。窮溯到萬法的根源，便能洞燭法界的實相，這是佛所印可的。若是著相言法，無異摘葉尋枝，捨本逐末，那就是你們的事了。

摩尼珠 人不識 如來藏裏親收得

能滿足眾生最高願望的如意寶珠，雖然無人識貨，但它確實是收藏在如其本來的妙明真心裏的。

六般神用空不空 一顆圓光色非色

真空為體，能顯妙有之用；六根神應，全彰空體；體用不二，故名「圓通」。

自性光明圓滿，非色非空，不生不滅。

淨五眼 得五力 唯證乃知難可測

見性後，肉眼、天眼、法眼、慧眼、佛眼立得清淨、圓具；所謂「觸目菩提」，入眼無非佛性，入眼盡是自己，由此證得五種金剛力：

- 一、信力——永信自性是佛，堅固不疑。
- 二、進力——於一切法，不離自性。
- 三、念力——唯念自性，常住自覺。
- 四、定力——自性本不動搖，秒秒保持安祥。
- 五、慧力——自性之用，心如圓鏡。

似這般妙難思議的殊勝淨功德，唯有親證才得，如人飲水，冷暖自知，絕對不是靠著常識就能猜測得到的。

鏡裏看形見不難 水中捉月爭拈得

見性之人，以平等離執之心，顯「用心若鏡」之用，如同明鏡高懸，無物不鑒。小根智障之徒，用前塵緣影的表層意識，妄自測度佛智，恰似水中捉月，將見徒勞。縱使是有緣得大德指示，也免不了會執指為月。

常獨行 常獨步 達者同遊涅槃路

「明見本心，徹證佛性，到達實際理地，常享本地風光」的禪者，我法二執已斷，理事二障已除，雖行鬧市熙攘之中，也如入無人之境，有若獨行、獨步一樣，自在瀟灑地行走著心無起滅的涅槃大道。

調古神清風自高 貌悴骨剛人不顧

不離本源乃「調古」，不近權勢則「風高」。世俗以貌取人，如果面色憔悴、個性耿直，縱使是達者開士，恐怕也沒有人願意多看你一眼了。

窮釋子 口稱貧 實是身貧道不貧

自東晉慧遠法師以後，出家人從佛姓釋。古時僧人以托鉢為生，口稱貧僧，實在說，一個出家而又修行到家的人，一切都是他自己，堪稱其富無比，何貧之有？更何況還擁有「總持之園苑，無漏法林樹.....大乘以為車.....遊於八正路.....深心為華鬘，富有七寶財.....」（見維摩詰經）。故曰「身貧道不貧」。

貧則身常披縷褐 道則心藏無價珍

貧窮固然不難從身穿破爛短襖上看得出來，然而說到「道」，則確有自性的無價珍寶蘊藏心中。

無價珍 用無盡 利物應機終不吝

自性這無價珍寶，具足無量、無限功德妙用，是個無盡無竭的「無盡藏」，無暗不破的「無盡燈」。不論是利益有情，或接引有緣，永遠都不虞匱乏，不會吝惜。

三身四智體中圓

六祖能大師答智通之問：「三身者，清淨法身，汝之性也；圓滿報身，汝之智也；千百億化身，汝之行也。若離本性，別說三身，即名有身無智；若悟三身無有自性，即名四智菩提。」聽吾偈曰：「自性具三身，發明成四智，不離見聞緣，超然登佛地。吾今為汝說，諦信永無迷，莫學馳求者，終日說菩提。」

通再啟曰：「四智之義，可得聞乎？」師曰：「既會三身，便明四智，何更問耶？若離三身，別談四智，此名有智無身，即此有智，還成無智。」復說偈曰：「大圓鏡智性清淨，平等性智心無病，妙觀察智見非功，成所作智同圓鏡。五八六七果因轉，但用名言無實性，若於轉處不留情，繁興永處那伽定。」

關於轉識成智，依法相宗說，是轉眼耳鼻舌身等前五識為「成所作智」，轉第六意識為「妙觀察智」，轉第七末那識為「平等性智」，轉第八阿賴耶識為「大圓鏡智」。名雖有八，體唯佛性，著力處端在於「轉處不留情」。若能拋卻情識的粘滯、認同，縱使是種種事業同時興起，紛繁事務一時現前，也不會影響到內心的安祥，就「繁興永處那伽定」了。

八解六通心地印

見性成佛後，八識融歸佛性，皆得解脫，四智的妙用應機則顯，故曰「八解」。「六通」就是天眼、天耳、他心、宿命、神足、漏盡等六種神通。儘管「神通」二字名稱相同，但因修者因地各異，所證神通的境界也不相同，只有成佛才會證到漏盡通的境界

，這些都不離當人的心地，也都取決於當人的心地。

上士一決一切了 中下多聞多不信

學法最重根器，倘使根器不逮，學法絕難成就。所謂根器，它的基本內涵是素質與性向，主要條件是：

智力——一個連罪福、正邪、真偽、善惡都辨別不清楚的人，又如何能修學最上一乘法？

信力——不具抉擇能力和止於至善信心的人，不能參學宗門禪。

意志力——不具此種心力，必定遇事欲振乏力，知難而退，終其身一事無成。各宗教中之苦行，習武者的先執勞役，主要在鍛鍊、考驗其意志力。六祖若忍受不了腰繫石塊舂米八個月的苦役，又怎堪繼祖傳燈？

具備以上條件的人，堪稱「上士」，必能一決一切了，否則便是多疑多不信的中、下之士了。

但自懷中解垢衣 誰能向外誇精進

因業積垢而成障，若不去除心垢，何能見佛性？所以修行的起點，便是反省懺悔，去除心中的罪垢。垢除則障去，才有見性的可能，一旦桶底脫落，就是垢盡光顯、清淨圓滿了。

「起心是妄，動念即乖」，起心精進，猶落有為，更何況向外自誇精進，二執宛然，豈不大錯？

從他謗 任他非 把火燒天徒自疲

自性真空，不受薰染，任他毀謗、非議，無損正法絲毫，恰像癡人架火燒天，自陷疲憊，徒自勞苦而已。

我聞恰似飲甘露 銷融頓入不思議

在「法界一真，法門不二」的正覺中，恩與怨、毀與讚、人與我、眾生與佛、毒液與甘露……，一切平等不二，一一融歸不思議的大圓覺海。

觀惡言 是功德 此則成我善知識

觀察惡言，無有自性，無明所現，因緣所生，並不真實；何況平等法中，一切聲平等，倘若分別起念，妄生人我，便不免用他人的錯誤懲罰自己，徒增煩惱了。若能勘破惡緣，當下便是善知識。

不因訕謗起冤親 何表無生慈忍力

見性證真的禪者，住「無生法忍」，心性一如，八風不動，冤親平等，唯顯「無緣大慈、同體大悲」。如維摩詰經上說：「行寂滅慈，無所生故；行忍辱慈，護彼我故。」這就是慈忍力。

宗亦通 說亦通 定慧圓明不滯空

「通佛法宗旨，受佛祖心印，得文字三昧，具方便辯才，藉以弘揚上乘，續佛慧命，繼祖心燈」者，堪稱是「宗、說兼通，理、行兼備」，自然是定慧圓明不滯空了。如果說得行不得，或說到行不到，只是口頭禪、鸚鵡禪而已。如或沉空守寂，顯然守株之徒；倘還口裏說空，心中雜亂，豈止欺人自欺，終將誤人誤己。

非但我今獨達了 恆沙諸佛體皆同

明心見性，豈我獨能？一切眾生俱皆有分，恆河沙數諸佛皆同此性體。悟即舊佛新成，宛如夢醒；不悟即自甘埋沒，長劫夢魘。

獅子吼 無畏說 百獸聞之皆腦裂

宣說最上一乘自性法門，泯相對，掃虛妄，斥魔外，如獅子怒吼，懾服百獸；托出本來面目，點破本來是佛，令信受之者，自肯自信，心安無畏。

香象奔波失卻威 天龍寂聽生欣悅

香象，喻二乘及未登地的菩薩，聽了最上一乘法，平素心得、自恃，當下瓦解冰消。天龍，喻登地菩薩，以最上乘法，印自己內證境界，無比親切，格外溫馨。

遊江海 涉山川 尋師訪道為參禪

古德大事未明，不辭辛勞，走遍千山萬水，踏破芒鞋無數，只為尋求明眼宗師，了畢參禪大事。釋尊未悟道前，遊歷諸方，參訪修士；趙州八十猶行腳；雪峰三登投子、九上洞山；南嶽懷讓親侍六祖十五年；而六祖為了大事，遠從廣東至黃梅求法；都是尋師訪道的參學典型。

自從認得曹溪路 了知生死不相干

信受曹溪六祖道法，打破漆桶，還得本來，就路還鄉，是真認得曹溪路，是真得道。

行亦禪 坐亦禪 語默動靜體安然

禪以安祥為現量，也以安祥為正受，若有間斷，即名為「漏」。倘於行、住、坐、臥、語、默、作為中不失安祥的覺受，便可「常享本地風光」，便是「途中即家舍」，使得「就路好還鄉」，用不離體，體自安然。

縱遇鋒刀常坦坦 假饒毒藥也閒閒

佛性離生死，利刃相加，絕不恐懼；毒藥相逼，視同等閒。

我師得見燃燈佛 多劫曾為忍辱仙

本師釋迦牟尼佛，因地以五朵優鉢羅花供養燃燈佛，並佈髮掩泥，供燃燈佛行過，得授記成佛。多劫以前也曾修忍辱般若波羅蜜。

幾回生 幾回死 生死悠悠無定止

自性本無生死，只為眾生執我，謬以表層意識為自心，無明為本性，流落六道，輪迴旋轉，如無舵之舟，無有定向，於生死海，難登彼岸。

自從頓悟了無生 於諸榮辱何憂喜

頓悟自性不生不滅，亦無增減，則榮辱、憂喜於自性分中，了無交涉，實不相干。

入深山 住蘭若 岑峯幽邃長松下

徹悟的人，於深山清淨處結廬而居，水邊林下正好長養聖胎（成熟法身）。

優遊靜坐野僧家 闐寂安居實瀟灑

隱居生活，自在無拘，隨緣任運，果然瀟灑。對於具有福德智慧的人來說，享受這種生活，現在遠比古時容易；然而有此福德者，又有誰會以此為樂呢？

覺即了 不施功 一切有為法不同

最上一乘的宗門禪，是無為法，無須種種修為，只要於覺悟自性後，不再逐相而沉，秒秒保任安祥心態，即是秒秒覺醒、秒秒離執，何用施功落有為法，自背圓明？

住相佈施生天福 猶如仰箭射虛空 勢力盡 箭還墜 招得來生不如意

住相佈施，為求福報而行佈施，是有為法。雖然得到了生天的福報，報盡依然降生人間，過著面對種種無奈、不合己意的生活，恰像朝向天空射箭一樣，是不可能長時停留的，衝力一盡，馬上就掉下來啦！

爭似無為實相門 一超直入如來地

怎能比得上「肯決了真實永恆，不認同虛幻無常，不學人天小乘、二乘，超越階級地位劫數，直證入『如其本來』境界」的般若法門呢？

但得本 莫愁末 如淨琉璃含寶月

但能證悟真如本體，復得本來面目，種種方便，不求而得，神通妙用，尚屬末節，心垢若無，心月自現。

既能解此如意珠 自利利他終不竭

自性一旦流露，即遠離執著，不受塵染，得秒秒安祥，處處自在，事事無為，天天如意。此一無盡寶藏，是幸福泉源，有無窮妙用，自利利人，永不枯竭。

江月照 松風吹 永夜清宵何所為 佛性戒珠心地印 霧露雲霞體上衣

大徹大悟的達者，諸蓋既除，諸陰已罄，頭頭三昧，秒秒圓明，自性光明寶珠，輝耀心田。法身虛空，虛空法身，炳然彰顯，這是大師自受用境界，唯證乃知難可測。

降龍鉢 解虎錫 兩鈷金環鳴歷歷

世尊曾入慈心三昧，降火龍收鉢中。六祖在曹溪亦曾以鉢降伏並度脫孽龍。禪杖上端以錫為材，安兩金屬環，象徵真俗二諦，並藉避虎獸等侵害。

不是標形虛事持 如來寶杖親蹤跡

手持錫杖，並非徒重形式，它標示著降三毒、統真俗、解諸厄的正法，況且世尊親宣：「汝等應受錫杖，所以者何？過去如來、現在諸佛，皆執持故。」

不求真 不斷妄 了知二法空無相

見真、見妄，落在邊見；求真斷妄，顯屬有為；都不契圓頓法門。若破無始無明，見本來面目，便了知唯獨自性真實，真妄二法，了不可得。

無相無空無不空 即是如來真實相

見性證真，永離見取，絕不認同，但自圓明，豈執幻有？倘入如來境界，便知有、無、空、不空、真、妄.....當體全顯「一真佛性」。因為真實的必是原本的，原本的才是永恆的，執漚為實，豈不甚愚？如其本來，才是實相。

心鏡明 鑒無礙 廓然瑩澈週沙界

以離分別的「大圓鏡智」，應機對境，了了分明，昭然不昧，既不遺物，也不悖理，可謂「理事無礙」，一處如是，處處皆然，「一即一切，一切即一，但能如是，何慮不畢」，自然就廓然洞明了。

萬象森羅影現中 一顆圓光非內外

萬象森羅，如影不實；常住真心，寂然不動；垢罄業空，唯一圓明；到這裏有口難言，到家的人自然分曉，且莫思議，以免弄巧成拙。

豁達空 撥因果 莽莽蕩蕩招殃禍

因果律，不僅是邏輯基礎，也是宇宙法則。如果謬執空見，陷於偏執，反倫常，反價值，反傳統，魯莽偏激，必定為世所不容，而招惹是非、災禍。故宗門龍象，率皆淑世而超世，以法界心活在現象界，和光同塵，隨緣不變。

棄有著空病亦然 還如避溺而投火

有所執，即有所失；有所重，即有所偏；分別取捨，已落二三；棄有著空，寧契不二？總因不悟本來、未證自性，所以觸途成滯，大可憐憫。

捨妄心 取真理 取捨之心成巧偽

取捨由於分別，分別即是見取，見取即背自性，自性獨立無侶，有何可取捨？真理若可取捨，早已不是真理；心生取捨，足證未悟，全歸虛偽，即巧見拙。

學人不了用修行 深成認賊將為子

有能修，有所修，是表層意識（妄心）作怪；真心本自圓成，本自具足河沙功德，根本用不著修。以為有修有得，以為能修者是自心，所修者是功德，如同認賊為子，必將損盡家財，乃是成佛大障。

損法財 滅功德 莫不由斯心意識

損壞自性法財、毀滅法身功德的，無非是這分別妄想的表層意識——妄心。

是以禪門了卻心 頓入無生知見力

無始無明打破，本來面目彰顯，心王登基，河清海晏，群小既遁，天下太平；從此無為而治，念即無念，生即無生，入佛知見，大事了畢。

大丈夫 秉慧劍 般若鋒兮金剛焰 非但能摧外道心 早曾落卻天魔膽

識自本心、見自本性的大丈夫，秉持「以般若智為鋒，金剛焰為芒」破邪顯正的慧劍，不但能摧毀外道的邊見、計執，也早讓天魔聞之喪膽了。

震法雷 擊法鼓 布慈雲兮灑甘露

說最上一乘法，真理之聲，發聾啟聵，普令得正見、正覺，加被眾生如慈雲，潤甦慧命如甘露。

龍象蹴踏潤無邊 三乘五性皆醒悟

大乘法門，普利人天、二乘，使定性聲聞、定性緣覺、定性菩薩、不定性學位聖者、不具三乘無漏種性者，都使之覺醒，開悟佛性。

雪山肥膩更無雜 純出醍醐我常納

雪山上只生長一種名叫「肥膩」的草，沒有任何植物混雜，就像由佛性開顯出的大乘法門一樣。喻如定慧的白牛吃了，乳汁就像乳中珍品的醍醐一般滋養慧命。這裏的醍醐，象徵最上乘法門。

一性圓通一切性 一法遍含一切法

「森羅及萬象，一法之所印」。三祖說：「一即一切，一切即一，但能如是，何慮不畢。」所謂「納須彌入芥子」、「於一義作無量義，於無量義作一義」，這就是「一多相即，體用不二」的不可思議解脫法門。

一月普現一切水 一切水月一月攝

一月喻佛性，一切水喻眾生，眾生即佛性，佛性現眾生。所謂「千江有水千江月」，河沙妙用在心源。

諸佛法身入我性 我性同共如來合

法身即自性，自性即法身；如其本來即自性，復得本來面目即是如來。千佛同一本源，萬佛同一性體。眾生自性，與佛無殊，所以說「我性同共如來合」。

一地具足一切地 非色非心非行業

只這定慧圓明的安祥心態，就涵攝了一切殊勝境界，它不是色身和表層意識的作用，也不是修行有為法的成績。

彈指圓成八萬門 剎那滅卻三祇劫

在見性的瞬間，就圓滿具足了八萬四千總持法門。剎那之間，無明打破，就超越了「三大阿僧祇劫」，而得「不歷僧祇獲法身」。

一切數句非數句 與吾靈覺何交涉

所謂「過了河，不用船」，對於明心見性者而言，三藏十二部經典、一千七百則公案，毫無用處，於大覺佛性，毫無交涉。

不可毀 不可讚 體若虛空無涯岸

佛性湛寂圓滿，涵攝太空，無量無限，毀譽不可及，無你尋覓處。

不離當處常湛然 覓即知君不可見

佛性當下即是，覓即轉遠，況且覓即不得，得亦不是。世智辯聰到這裏，半點也派不上用場。

取不得 捨不得 不可得中只麼得

「說似一物即不中」，你如何取？你就是佛，你怎麼捨？「無邊虛空，河沙世界」就是你自己，另外你還想得個什麼？更何況如來禪本無所得耶！

默時說 說時默 大施門開無壅塞

默時觀面全體相呈，說時以有言顯無言。「默時說」的像拈花、舉拂、擊拳、豎指、張弓、吹毛、揮棒.....，都是離言說法。「說時默」的典型，如陳睦州大師的「秦、時、口(車+度)、轆、鑽」，只這一句，就喚醒了雲門大師生命的覺醒。雖損一足以為藥引，倒亦很值得。

此外，汾陽、慈明師徒的詬罵、臨濟的大喝，乃至好大哥、主人公.....，無不以有言顯無言，即言無言，說是奇特，未免太糟蹋大師。其實，這不過是完成了法的人格化，離心意識的自然流露。若說這是禪的性格，倒很接近。

自從六祖受衣南下，得青原、南嶽、荷澤等諸龍象，而點睛除塵，以至五家七宗，可謂「大開法門，廣施甘露」。今日光被寰宇，普度眾生矣。

有人問我解何宗 報道摩訶般若力

如果有人問我：「懂得哪個宗派的法門」？我將告訴他：「只是來自一切理、事、眾生源頭的無師智、根本智(摩訶般若)的解脫力。」

或是或非人不識 逆行順行天莫測

如馬祖道一大師，有時說「即心即佛」，有時說「非心非佛」，有時說「不是心，不是佛，不是物」；有時說「揚眉瞬目是」，有時說「揚眉瞬目不是」；這些都是殊勝方便，無礙智慧的運用。其他如呵佛罵祖、燒像、斬貓、燒酒、狗肉.....，都是超出常情、諸天罔測的解脫境界與特殊方便。

我早曾經多劫修 不是等閒相誑惑

此生頓悟之果，來自多劫修行之因，這不是隨便騙人的。

建法幢 立宗旨 明明佛敕曹溪是

建最上一乘之法幢，樹立「以心傳心、見性成佛」之宗旨的，分明就是達摩西來，衣鉢為信，單傳心印，今在曹溪的六祖惠能大師所開法門。

第一迦葉首傳燈 二十八代西天記

世尊在靈山會上，拈花示眾，大家都不能領會聖意，唯獨迦葉，心領神會，破顏微笑，世尊對迦葉說：「吾有正法眼藏、涅槃妙心、實相無相、微妙法門，付囑於汝.....」，此為教外別傳之始。自迦葉傳到達摩祖師，在印度傳了廿八代。

法東流 入此土 菩提達摩為初祖 六代傳衣天下聞 後人得道無窮數

禪，由印度東流傳到中國，東土的初祖就是西方來的菩提達摩大師，初祖傳法給二祖慧可，二祖傳三祖僧璨，三祖傳四祖道信，四祖傳五祖弘忍，五祖傳六祖惠能大師，都是內傳心印以印法，外傳衣鉢以表信，這是天下人都知道的事。從六祖以後，開甘露門，廣度群倫，得道者的眾多，簡直不勝窮數。

真不立 妄本空 有無俱遣不空空

真理是原本如此、普遍如此，絕諸相對的，有何可立？有誰能立？既是虛妄，根本就沒有不變的屬性和實質，當體是空。「有、無」是應該揚棄的邊見和計執。見性之人，唯見「佛性不二，萬象當體是空。」

二十空門元不著 一性如來體自同

大覺佛陀為應群機，廣說方便，有二十個空諸業障之法門，為：一切佈施門、具足持戒門、無盡忍辱門、無量苦行精進門、禪定寂靜三昧門、無量大辯智慧門、一切所行方便門、四無量神通門、大慈悲四攝門、無量功德智慧門、一切緣起解脫門、清淨根力道法門、聲聞小乘門、緣覺中乘門、無上大乘門、無常眾苦門、無我眾生門、不淨離欲門、寂靜滅定三昧門、隨諸眾生起病門。

以上二十個法門，都是隨緣對機的方便法門，對已見性的人，並無需要，自然不會執為實法；因為他已證知「千佛同源，萬靈一體，眾生本來是佛，本是同一」的性體。此外豈有剩法？寧有餘事？

心是根 法是塵 兩種猶如鏡上痕

我執才生，能、所便立；六根六塵，如膠似漆，難解難分，形成前塵緣影的表層意識；由斯迷失真我，渾忘本來，猶如明鏡有痕，障卻本明。「金屬雖貴，在眼亦病」，當知染法如此，淨法亦然。若能泯前塵緣影之妄心，當下圓成，一切具足，一法不欠，一法無餘，豈不自在？

痕垢盡除光始現 心法雙忘性即真

空、有不著，人、法雙忘，秒秒安祥，便是優遊「實際理地」，享受「本地風光」，何等瀟灑自在？可惜「萬法本閒，唯人自鬧」耳！

嗟末法 惡時世 眾生福薄難調制

可嘆現在的學法者，根器日下，不向自心發掘佛性，一意向外馳求，捨本逐末，形成末法衰相。而且物質生活越提升，思想人格越墮落，欲望越來越高，品德越來越低。因此五陰熾盛而靈性汨沒，欲求調和身心，怎奈欲振乏力，殊難宰制，佛祖再來，也束手無策，只有慨嘆了。

去聖遠兮邪見深 魔強法弱多怨害 聞說如來頓教門 恨不滅除令瓦碎

明心見性的善知識日少，拜物、邪見、肉體、迷信、神怪的邪教日多，形成正法衰微、魔強法弱。沉於邪見、謬於神怪、習於淺陋、嗜於功利者，聞說大乘佛法，非但不肯捨暗投明、棄邪歸正，反而妒嫉、毀謗、誣衊，千方百計打擊、破壞，恨不得連根拔除而後快。

作在心 殃在身 不須冤訴更尤人 欲得不招無間業 莫謗如來正法輪

心造惡業，身受惡報，是廓然大公的因果法則，用不著喊冤訴苦，抱怨別人。想不招墮阿鼻地獄，毫不間斷地接受痛苦，奉勸你還是不要毀謗、阻撓相承自我佛如來之正法的運轉吧！

梅檀林 無雜樹 鬱密森沈獅子住 境靜林間獨自遊 走獸飛禽皆遠去

見性之人，圓具一心，絕諸相對。大乘道場，唯有諸上善人，難容小根劣器，故以「梅檀之林」喻之。所謂「獅子遊行，絕諸伴侶」，乃是覺者不與萬法為侶的自在境界，也是真獨立、真自由的離執境界。這是唯證乃知的。

獅子兒 眾隨後 三歲便能大哮吼 若是野狂逐法王 百年妖怪虛開口

禪門宗匠的龍象法子群，追隨參學，一經開悟，三歲就能作獅子吼，震懾魔外，彰顯正法。如果那外表有些像獅子的野狂，要想驅逐獅子，固然自不量力；那些藉著六塵所積的表層意識，所累積的似是實非的廢知識、閒學解，來模擬大師由自性流注之破邪顯正、徹迷啟悟的獅吼、雷音，除了污染別人心地，弄瞎別人慧眼之外，還有別的效用嗎？像妖怪一樣虛偽狡詐的惡知識啊！你還是免開尊口的好。

圓頓教 勿人情 有疑不決直須爭 不是山僧逞人我 修行恐落斷常坑

圓覺頓悟的向上法門，是「唯求真實，不講人情」的。所有依文解義的擔板漢、以辭害義的老學究、循情背理的德之賊，都不契向上法門。倘使有疑義膺胸，或見處不真、行處不穩，都應該徹底辯個明白！這並不是逞強好勝，而是深恐學者落於邊見，背離中道，求悟轉迷，求解愈縛。

非不非 是不是 差之毫厘失千里

過去有一種外道，以有、無、亦有亦無、非有非無等四句，衍為非非非非有等百非，寓義雙關，是非兩可。遂至以不非為非，不是為是，是非不分，迷悟不辨，這種「概

念遊戲」，徒增無明，大損正見。至於二乘以止、作、任、滅為行門，更是「差之毫厘，失之千里」了。

是則龍女頓成佛 非則善星生陷墜

法華經載：靈山會上有一龍女，獻佛寶珠，佛為說法；龍女聞法，頓悟「無生法忍」，證明正見，疾得解脫。

過去有位善星比丘，雖然誦得十八香象所馱的佛經，卻因不解真實義，妄加揣測，自以為是，反成謗法，而墮惡道。所謂「依文解義，三世佛冤，離經一句，即同魔說」，足見「法的嚴厲，是非的難掩，因果的可畏。」

吾早年來積學問 亦曾討疏尋經論 分別名相不知休 入海算沙徒自困

大師自述：早年累積學問，乞討經典、註疏文字，蒐尋佛經及菩薩為吐露研經心得所造之論，分析、辨別佛經的專用名詞和詞彙，不知道休歇、停止。其實「數盡他家寶，自無半文錢」，就像到海邊數沙的數量，除了自招疲憊、困惱，了無利益可言。

卻被如來苦呵責 數他珍寶有何益 從來蹭蹬覺虛行 多年枉作風塵客

楞嚴經：佛告阿難，汝雖歷劫薰持諸佛如來秘密妙嚴，不如一日修無漏業。

無漏修學，說有多般，最重要的是「不讓定慧圓明的安祥心態出現間隔」，才有間斷，就是「漏」。

向外馳求，心外覓法，皆屬虛行，只不過在八風中搖擺、六塵裏打混的光陰過客而已，何嘗一日當家作主，忒煞辜負主人翁。

種性邪 錯知解 不達如來圓頓制

外道種性，不離邊見；知解既錯，能不背道而馳？只為不能了解明心見性的圓頓法門，所以求解愈縛。

二乘精進沒道心 外道聰明無智慧

小乘守寂，中乘沉空，雖然苦行精進，終不能明心見性，自違「圓融中道」故。外道雖具世智辯聰，背離摩訶般若，縱有方便，不達實相，病在不明心地，荒廢心田。

亦愚癡 亦小駮 空拳指上生實解 執指為月枉施功 根境法中虛捏怪

成年人沒有智慧曰「愚」，少年智商太低曰「駮」。就大乘法門而言，二乘如愚，外道如駮，都不達真實，執方便為究竟，譬如認空拳中有物，執指月之指為月，只會在六根對境的虛幻假象中捏怪。

有一則小故事，不但雋永非凡，而且也足資佐證上述各點——

婺州金華山俱胝和尚，自從領悟天龍一指禪後，凡是學者來參問，只豎一指，別無提唱。庵裏有一個做雜務的小孩子，遇到有人問事情，也模仿俱胝和尚豎一指回答。有人告訴和尚說：「您庵裏的小朋友也會佛法，凡有人問話，跟您一樣，也豎一指。」老

和尚聽了不說什麼。有一天老和尚袖子裏藏了一把鋒利的刀子，把小孩子叫到跟前問道：「聽說你也會佛法，是嗎？」小孩回答：「是！」老和尚就問：「什麼是佛？」那孩子剛豎起指頭，老和尚迅速拿刀把他的手給砍斷了，當孩子哭叫著往外跑的時候，老和尚叫他：「回來！」這孩子才回頭，老和尚就大聲問：「什麼是佛？」這孩子習慣地豎指，卻沒有看見指頭，當下豁然大悟。試問：「這孩子悟了個什麼？」若會，須知「但能不犯君王諱，也勝前朝斷舌才」。若不會，果然「不快漆桶」！

不見一法即如來 方得名為觀自在

真理是原本如此的。原本無有一法，若能「了了見，無一物」，即「如其本來」了。到達「不見一法」的境界，就唯有「自觀自在，自在自觀」，果然是「天上天下，唯我獨尊」了。

了即業障本來空 未了應須還宿債

若能徹了諸法實相，「業」原本不有；若未明心見性，則事相宛然，業障不虛，仍須償還業債，輪迴受報。

飢逢王膳不能餐 病遇醫王怎得瘥

外道與二乘，對大乘法之不能信受，如同饑餓的人，看見滿漢全席，反而不敢嘗試；也如同久病的患者，遇到了醫王，反而懷疑不信，自棄勝緣。

在欲行禪知見力 火中生蓮終不壞

見性之人，語默動靜在定慧等持的安祥之中，知見與佛相同，雖在欲中，而能轉欲；在欲而無欲，居塵不染塵，隨緣不變，常持安祥，就像火中生長的蓮花一樣，極為難能，極為可貴。

維摩詰經佛道品中說：「示受於五欲，亦復現行禪，令魔心憤亂，不能得其便。火中生蓮花，是可謂稀有；在欲而行禪，稀有亦如是。」

勇施犯重悟無生 早時成佛於今在

古時印度有位名叫勇施的比丘，犯了四種根本大罪，希望藉發露懺悔來清除罪垢，於是把三衣掛在錫杖上，邊走邊喊：「我犯了重罪，誰肯慈悲替我懺除？」喊著走著，走到了一座精舍前面，遇見鼻鞠多羅尊者，尊者教他推尋「罪的根本不變屬性」，推到最後，發覺「罪性了不可得」，於是豁然大悟，得見自性。

獅子吼 無畏說 深嗟懵懂頑皮靴 祇知犯重障菩提 不見如來開秘訣

我要如同獅子哮吼般地對那些點不破、喚不醒、裹著牛皮一樣的冥頑不靈者，說出不怕遭誤會、不怕受攻訐、不辭蒙受毀謗的話：你們只知道犯了重罪，會構成見性的障礙，卻忽略了世尊「自性中沒有罪與福」的開示。

有二比丘犯姪殺 波離螢光增罪結 維摩大士頓除疑 猶如赫日消霜雪

古時印度有兩位比丘，結庵山中，堅守淨戒，從未觸犯。有一天，一位比丘出庵托鉢乞食，另一位在庵中坐禪。在坐禪者疲倦小睡的時候，一個姪蕩的樵女，偷偷地進來行姪行。比丘覺醒後非常不高興，等同庵比丘回來，就把事情的經過告訴了他。這位比丘聽了非常生氣，就跑出去追趕樵女，想給她點教訓，不料樵女驚慌之間，失足墜落深坑摔死了。這兩位比丘就更加煩惱不安了，於是一同到大德優波離尊者那裏懇求懺悔。尊者用小乘法替他們解脫罪結，他們心中仍有疑惑，而且更加煩悶。維摩大士知道了，就把他們三位召到面前。大士責備優波離尊者說：「你不該加重他們的罪，應該直截了當地替他們去除，而不應擾亂他們的心。要知道罪性不在內外和中間，有骯髒的心，才有骯髒的眾生；有清淨的心，就有清淨的眾生。有妄想，心上就有污垢；沒有妄想，心就是清淨的。不要讓心停留在任何事物和念頭上，對任何事物、義理的認同，都是虛妄的見解和妄想的來源。能了解這些，才叫奉行戒律，才算真正明瞭戒律。」兩位比丘聽了，當下疑悔頓除，發無上道心，的是「猶如赫日消霜雪」。

不思議 解脫力 妙用恆沙也無極

不可思議的佛性妙用，就是數盡了恆河的沙粒，也數不完。

四事供養敢辭勞 萬兩黃金亦銷得 粉骨碎身未足酬 一句了然超百億

對「一言之下，頓了本心」的師父來說，真是「銷我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身」的法身父母，實是恩大難酬。衣服、臥具、飲食、醫藥等四件事的供養，自當盡心竭力，怎敢藉口勞累而疏忽呢？即使是萬兩黃金，師父也足堪消受，縱然是粉身碎骨，也難報答法乳於萬一。因為有了明師的教誨，才能「一言之下，心地開通」，頓超劫數，贏得永恆啊！

法中王 最高勝 恆沙如來同共證 我今解此如意珠 信受之者皆相應

最上一乘法，是法中之王，沒有比它更高的法門，更沒有法門能勝過它。過去、現在、未來如恆河沙數的佛陀，無不以此法證得無上正等正覺。此法如「如意之珠」，但能信受，無不相應。

了了見 無一物 亦無人 亦無佛 大千沙界海中漚 一切聖賢如電拂

真實的必是原本的，原本沒有恆河沙數的世界，沒有現在已發現的四萬個銀河系，既沒有人，當然沒有佛了。三千大千世界，也是因緣所生，離不開成、住、壞、空，等同大海起一浮漚，既非真實，也不永恆。一切聖賢出現在超時空的法界，如同閃電一樣地短暫。

假使鐵輪頂上旋 定慧圓明終不失

本來的佛性，是生命的永恆相，是一真法界的當體，非因父母所生肉體而有，不因肉體毀壞而無，是不生不滅的金剛體。見性之人，恆持定慧圓明之心的原態，縱使鐵輪

旋於頭頂上，生死須臾之際，也不會改變他那定慧圓明的心態。

日可冷 月可熱 眾魔不能壞真說

即使是太陽變冷了，月亮變熱了，邪也不能勝正，眾魔也破壞不了真理之說的。

象駕崢嶸慢進途 誰見螳螂能拒轍

大乘佛法，就像大象駕車，穩重地步向光明大道。至於螳臂擋車，除了徒見其狂妄、自取毀滅外，就像外道謗佛一樣，真能擋得住嗎？

大象不遊於兔徑 大悟不拘於小節

大乘學人，既不像二乘沉空守寂，也不斷六根照境，如大象不走兔子的路徑；大徹大悟者，自有鬼神莫測的自受用解脫境界，豈受困於世俗的價值標準？苟讀禪宗傳記，當嘆多彩多姿。

莫將管見謗蒼蒼 未了吾今為君訣

未見性人，用常識的眼光、世俗的標準，來衡量、批評見性者的解脫境界，無殊於坐井觀天，譏評「天這麼小啣！」。

證道種種，大師已和盤托出，殊為難能，的是稀有。君若已悟，堪資印證；如或未了，請受真訣；竟生疑謗，真一闡提也。

杜漏

~一九八八年七月三十日講於台北市

各位犧牲假日來參加聚會，非常難能可貴。我想各位都希望認識自己、淨化自己，也都希望活得瀟灑、自在、安祥。

一、什麼是修行？

提起修行，很多人都存有一份神秘感，認為此事不同凡響，是擺脫日常生活的一種特殊行為；實際上，修行是非常普通、非常平常的事。

什麼是修行？修行只不過是修正自己的想念、行為而已。因為我們想錯了會招來煩惱，做錯了會製造罪惡；一個活在煩惱、罪惡中的人，生命對他來說，就形同是一種煎熬、懲罰，這樣活下去，豈不很苦？因此，才要修正想念行為，以去除煩惱與痛苦。

我們修行的目的，基本上不過是讓自己活得瀟灑、活得安心、活得自在；而在生活當中，擺脫多餘的無奈，過「理得而後心安」的生活，如此而已！但是很多修行人，一年、兩年、三年、五年.....甚至修到老、到死，都沒有修成功，這是什麼原因呢？有的說是業障深重，有人說是根器不好.....其實，這些都不是主要原因，最大的原因是方法不對。

在台南市禪學研究會成立時，我就曾給佛法兩個字下了個定義：「什麼是佛法？佛法者，成佛的方法也。」

佛法的究竟處，既無所謂真理，也沒有什麼奧義，它只是成佛的方法，方法對了就成佛。什麼是佛？佛者，覺也，生命徹底覺醒了就是佛。覺，是生命真實、永恆的內涵。如果離開生命的自覺，認為有個相對的真實，便是背覺合塵，便不是生命的覺醒，那是取相認同，那是迷失！

由此可知，成佛只不過是生命的覺醒，而佛法也只是喚起生命覺醒的一種方法。方法如果不對，那是蒸沙煮飯，怎麼修都不會成功。成佛的方法，過去已經說得很多了，有兩個大前提必須把握：

二、修行的前提

(一) 唯求心安

禪者在日常生活中，所做、所為、所想，都必須能夠心安無愧；如果這件事做了以後心會不安，就絕不要做，乃至連想都不可以去想。如果做了不該做的事，就背離了佛法；背離了佛法，沒有人會定你的罪，但你的心受到污染，卻會使你感到不安，而使生命萎縮，在你修行的路途上，造成極大的障礙。如果你能保持心安無愧，那就日日是好日，你就會活在安祥喜悅中，而使慧命茁壯，容光煥發，瀟灑自在。顯然不求心安而學

佛法，除了枉費心力，是絕對不會成功的。

(二) 打成一片

我們看到有人在河邊篩淘沙金，不斷地揚棄沙石，尋覓微細金粒，辛辛苦苦淘了一整天，回到家中，打開袋子一看，竟然什麼也沒有。為什麼？袋子下面有個洞，全漏掉了。修行人之所以修不成功，就是因為在修行過程中出現斷層，有了漏洞，而又未能及時發覺，或雖發覺，卻沒有把漏洞補好，才功敗垂成。

佛法講「無漏」，阿羅漢是無漏果位，佛證漏盡通，一般鬼神雖有五通，但卻沒有漏盡通。什麼是「漏盡通」？所有的漏洞都修補得天衣無縫，到達了生命的圓滿無缺、完美無瑕。

剛才各位唱的杜漏歌，其根本要義，即在於杜絕漏洞，也就是要求各位在修行中，要連綿不斷，毫無漏失。我之所以要寫這首歌詞，就是因為看到各位當中，有的人修行很認真，有的人進三退二，修行不得力。修行不認真的人寫信給我說：「老師啊！你要棒喝我！」你若是不認真修行，我棒喝你，又有什麼用？世界上有很多事必須自己去了結，別人是幫不上忙的；比如你餓了，必須自己去吃東西，別人可以代替嗎？修行必須自己努力去實踐，是無法找人代替的。正法是立竿見影的速成班，你只要認真努力去行，便可以證入，它並沒有什麼難懂的。站在正法的角度去看，在這大宇宙裏，沒有什麼叫做「真理」，也沒有什麼叫做「法」的東西；如果說有的話，那就是我們每一個人的心。你自己的心淨化了、安祥了，「法」就會從你的生命中昇華、顯現，而迸發出你生命的潛力，而免於讓自己原本真實的生命被埋沒於六塵之中。

三、漏與杜漏

我們在修行過程中，經常會出現哪些漏洞呢？現在就從杜漏的歌詞中一一說明：

法身功德在無漏

什麼叫「法身」？法身即是同宇宙一樣永恆的不朽生命。你若想完成「宇宙即我」的不朽生命，關鍵就在於你必須修補所有的漏洞，回復心的光明圓滿。

諸漏盡時法身成

漏洞補好了，沒有漏洞，法身當下圓成，說個「修」字，便成了多餘。漏洞有哪些呢？歸類如下：

邪思妄想沉陰境

一般人頭腦的慣性，便是一天到晚不停地想，不管是有用、無用、與自己有沒有關係都去想，「想」也並不在求得任何結果或結論，只是要想而已。

有些人以「想」為享受，不知不覺地沉入「想陰」。

想得太多了，便破壞了心靈的統一。

想得太多了，便面不華色，神經衰弱。

想得太多了，就落入想陰，降低了心的光明度。

想得太多了，生理上的內分泌就會受到影響，失去平衡。

想得太多了，百病從心生，罪惡也由之而起。

達摩祖師說「心生便是罪生時」，所以妄想是最壞的事，想多了，使我們背離真實，使我們原本的心態上蒙上一層灰塵。心經上講「五蘊」——色受想行識，都是陰。一個心胸開朗、表裏如一、活得理得心安的人，都會容光煥發。做一個健康的人，不可胡思亂想，妄想不但滋生種種毛病，嚴重時，會因意識分歧、心力衰退而陷於精神分裂，不但自毀人生，同時也成為家庭和社會的累贅。

這麼說，我們不需要思想了嗎？可以想，「想」是我們生活中必須的工具。佛說「八正道」，就列出了正念和正思惟。正念，念菩提；正思惟，有主題、有目標、有結論，都是正大光明的想念，絕不是胡思亂想。我們無論為自己的事業、工作或者修行，都必須集中生命的全力，把感情和理智重疊起來，使它集中成為一個焦點，假以時日，便會在那個焦點上迸發出智慧的火花。如果我們是「私心自用，沒有理性，想入非非，異想天開」的妄想，其結果便只會陷自己的心靈於黯淡，陷自己的生活於晦澀，讓自己活得很無奈，對於修行而言，便形成了大漏洞。

取相認同喪本真

對外取相認同、執著，便是著相，便是根塵相對，如膠似漆，看什麼都是真實的；看見一棵樹，自然地推斷它大概有多少年了；看到一位漂亮小姐，就品頭論足給她打分數.....，久而久之，本有的靈明天聰就沉淪於六塵紛飛、五光十色、虛假不實的繽紛幻象之中，迷失了真實的自我。太注意外在的一切，就是著相、認同，就會使安祥出現斷層，所以說「取相認同喪本真」。

話說多了心會亂

有些人太過熱情，見人就說佛法、講道理，既不辨識對方的根器，也不自我度德量力，說了半天，別人未必能領受到法益，自己若肯反觀自心，就會發現安祥覺受已經降低，乃至沒有了。所以喜歡說廢話，就是修行的漏洞之一。

話是表達意見、發抒感情的工具，不能不講；但是廢話對別人沒有幫助，對自己卻有損害；不但影響修行，對身體而言也是一種病源。生理上的許多病痛，都是因為我們的心偏了、扭曲了，因此健康也便受到了破壞，各位讀過安祥之美便會知道。但那也不過是概略舉例而已，實際上我們每個人的健康，跟我們的心靈息息相關，所以黃帝在內經上開宗明義地說：「百病從心生」。我們修行人，頂好是不講話，不得不講時，要言簡意賅，不講廢話，切莫讓自己的安祥在廢話連篇中漏光了。

經上說「眾生未度，自己先沉」，意思即是：你如果不是救生員，不善游泳，看到別人落水，你別急著跳水去救人，因為那樣很可能你和落水的人一同被淹死，不但沒有功德，而且誤人自誤，為什麼呢？因為當時你若不去救，換別人去，很可能會救起來了。所以剛剛入禪的會友，稍稍體會到一點兒安祥，要竭盡所能把安祥保住，先別妄想去救人，因為話說多了心會亂，不但自己心亂，而且你講的那些道理，不一定能夠排除別人的煩惱，而你所說的那些話，自然亦成了廢話。廢話只會破壞心靈的祥和，破壞內心的安祥，破壞安祥就是破壞法身功德。話說多了，有這麼嚴重的後果，怎可不慎呢？

怒火能燒功德林

生氣、發脾氣、暴怒.....都是無明的發露。無明，即是不明因果，乃至不信因果。你要曉得「一切結果都有原因，一切原因都有結果」，無論什麼事到面前，該來的來了，理所當然嘛！你逆來順受，償還即了；否則一生氣、發怒.....，豈不又種下另一重因了嗎？況且縱使你修行很好，事到臨頭，發一次脾氣，過去所修行的功德都被破壞了、燒掉了。修行人如果經不起考驗，什麼時候才能修成功呢？

軀殼起念滋三毒

所有念頭、想法都不離這具肉體，而且牢牢地執著這個色身肉體是真實自我；我有腸胃，便要吃好的；我有身體，便要睡好床、住好房子、買進口轎車.....，一天到晚為肉體著想，替肉體打算，欲念不停地滋長，理性就會降低、下沉；理性下沉，人活在欲望中，便做了欲望的奴隸。如果所做所為都是自私自利，所想的一切都是損人利己，那還怎麼個修行法呢？這個漏洞太大了！

要修行，就要戰勝自己的機械性，超越虛假、有限的自我，否則堅固我執，便會形成修行的障礙。從我執、執我延伸出去，便是執理、執事；而理障障菩提，事障障長無明。心上如果有一個「放之四海而皆準，百世以俟聖人而不惑」的真理，它會壓熄你生命之火，使你永遠不能大徹大悟；所謂「金屑雖貴，在眼亦病」，金粉雖然很值錢，但是放進眼睛裏，眼睛一樣會瞎。我們原本的心是最清淨、最灑脫自在的，不能增加任何東西，加一點、減一點都不可以，因為它是至真至圓、無欠無餘、一切具足，什麼都不缺少的。

什麼叫事障呢？一早起床，固定每天要修這做那，執著如何修行，其實只是自我束縛、限制，使自己更不自在。刻板的機械生活會使人機械化，而機械性是違反靈性的。人如果不擺脫機械慣性的枷鎖，又怎能解脫和超越？所以，從軀殼起念的一切執著，只會增長貪、瞋、癡三毒，讓修行增加漏洞。

心若不安怎修行

我們就是因為心不安、心太亂，煩惱、痛苦、無奈太多，才來修行。修行的起點就

是求心安，求心安首先就要把破壞安祥、使自己心亂不得安祥的種種漏洞，統統補起來，然後法身才能圓成；否則「因地不真，果遭迂曲」，追求虛幻的結果，最後所得到的必定是幻滅。

這就是我寫杜漏歌詞的動機，希望各位每天早上起床後就唱幾遍，提醒自己，一方面防漏，一方面把過去的漏洞補好。所有的漏洞都沒有了，當下功德圓滿，法身豈假修持？讓我們一齊唱、一齊行——

法身功德在無漏
諸漏盡時法身成
邪思妄想沉陰境
取相認同喪本真
話說多了心會亂
怒火能燒功德林
軀殼起念滋三毒
心若不安怎修行
法身功德在無漏
諸漏盡時法身成

不二法門

~一九八八年十月三十日講於台北市

每個人從母胎降臨到世間以後，便面對一個多元的世界，過著相對的人生和生活。由於我們離不開好惡、得失、取捨、利害.....，因此，我們的心也隨著多元的外在而扭曲，迷失了自我。一個分裂、多角的心，不統一又不集中，當然也就不能發揮力量了。

我們經常受到外在的得失、毀譽、好惡.....相對觀念的影響，而萌生出恐懼、憂慮、不滿的心態，並經常被這些因素所牽制、干擾，使我們活得很不自在、不自由、不解脫；乃至於不論如何偉大的人，或多或少也都活在無奈之中，常常感覺到心有餘而力不足，力不從心。這樣不調和、不安祥的生活，對於我們人生而言，毫無疑問的是一種煎熬；對我們生命來說，也顯然是一種懲罰。多數人幾幾乎從生到死很少有愜意的時候，所以，佛法的根本認知就是「人生是苦」。

確立了此一認知，我們應該感謝佛陀的慈悲，施予眾生以心靈救濟的法門。什麼是心靈救濟的法門？扼要地說，就是「不二法門」。我們只要進入這不二法門，當下就能證得自性，當下就是自在無礙，當下是個海闊天空任遨遊的解脫境界，所以六祖大師說：「佛法是不二之法。」

事實上，一切聖賢都是由這不二法門誕生的，離開不二法門，就沒有真實法，就沒有自在瀟灑的解脫生活。

研究不二法門，有幾個層次，首先我們要討論的是「對不二法門的基本認知」。

一、對不二法門的認知

(一) 自他不二

首先要認清楚的是自他不二——自己與別人原本是一體的，用自他不二的認知來泯除人我的對立，才能達到人際關係的調和。

煩惱從哪裏來？煩惱從人來。自己看別人常常不順眼；不論是別人的語言、動作和做事的方法，往往會覺得不合自己的意，於是就會厭惡、生氣、煩惱、不滿；別人講話，也許不是講我，但總覺得在影射自己、諷刺自己，這樣怎能不生煩惱？倘若肯泯除主觀，把人際關係調和好了，煩惱自然就會減少。而調和人際關係，首先就必須確認自他不二。這話怎麼說呢？

就一個「社會人」而言，人是不可能孤立、單獨活在這個世界上的，因為不開紡織廠而有衣服穿，不是農人卻有米飯吃.....，這證明人是生活在互存、互助關係上的。

就佛法而言，首先我們要探討生命的本來面目，由此肯定「一真法界，是個大圓覺海的生命之海」。個體存不存在呢？個體是存在的；整體存不存在呢？整體也是存在的

。沒有整體的生命本源，就沒有個體生命的派生，因此個體可顯示本源，由本源流注出河沙世界、無量眾生。萬殊一本、一多不二，你就是我、我就是你，本來面目完全相同；也就是說，父母未生前的生命基因、生命的原態完全相同。

個體生命的差異，只顯示在父母生我以後的「社會人」上。從出胎、誕生、嬰兒到成為社會人，其間眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，接觸色、聲、香、味、觸、法等六塵，眼睛對色，耳朵對聲.....，不斷地錄音、錄影、見取、造業，而形成了分別意識。我常說：我們的眼睛就像錄影機，拍過照片後就保存有資料；我們的耳朵像是錄音機，聽到聲音就錄成磁帶；人腦也頗類似電腦，裝入軟體後就會發生作用，而每個人不同之處，就在於所裝的軟體不同。

試看婦產科醫院嬰兒房裏，那些還沒有裝「軟體」之前的嬰兒，人人不都是一樣嗎？他們簡單到只會餓了就哭，飽了就睡，以後的差異是由每個人在生長過程中的生活條件不同、生活環境不同、遺傳因子不同、接觸半徑的性質不同所產生的。

我常說：「我們每一個人，當出生的那一刻，就決定了他的未來。」為什麼？他的家庭背景、父母職業特性，決定著他童年接觸、認知的活動半徑，決定他從一歲到十歲所接收的影響的內涵，從而構成了他人格、性格的雛型與人生的方向；但是在這以前，人完全是相同的。

我常譬喻說：如果你把一個水分子，丟在污水池裏，然後坐飛機到世界任何一個角落，乃至到北冰洋再取出任何一個水分子，你說「它就是原來的那一個」，準沒錯，因為它不只是相似或相等，而是絕對的全同。

個體的生命來自生命之海，也是一樣的；由大圓覺海流注出來的生命支流，有動的生命、準動的生命、不動的生命。不動的生命，就是器世間。在這生命的洪流裏所流露出來的現象雖各殊，但其本質卻不變。

竺道生法師在虎丘山對石頭說法，頑石竟然也會點頭，這絕非誇張之詞；如果你的生命力夠、親和力夠，器世間不動的生命偶爾也會動。

你、我、他就像三個水分子，是全同，是不二的；若說有差別、若說是異化，那只不過是假象罷了。

當我們徹底確認了自他不二，的確無可疑時，對於人我的界限，自然就不會那麼凸顯，自我意識也不會那麼突出了，從此對於任何人，乃至任何生命現象，都會油然而產生一份親切感，而不會有強烈的疏離感和排斥性，這樣人際關係就會自然地改善；人際關係調和了，社會就會祥和，世界就會安寧；國際關係調和了，世界就會息爭止戈，而漸進大同。

所以我們要想證入不二法門，首先就必須建立自他不二的基本認知，不僅不要把人

我之際分得太清楚，更要有「人饑己饑，人溺己溺」的情懷，「象憂亦憂，象喜亦喜」的情感，我們活得才會更瀟灑，才會獲得更多的友情。

(二) 色空不二

第二個基本認知，是色空不二。有很多人認為「色」是質礙和現象，「空」就是什麼都沒有，這樣的認知就大悖不二法門了。其實，萬生萬物都是由「空」裏來，又融歸到「空」的母體裏去的。對於原本的真實，有些哲學家主張「唯心」，有些哲學家主張「唯物」；唯心主義說是：認識決定存在——沒有我心識的認知，客觀存不存在，根本就不是問題；唯物主義者說是：存在決定意識——若是沒有客觀的物相，我的心靈就沒有內涵，就不起作用。

像這些爭論，只能說是很滑稽，也讓我們聯想到盲人摸象的譬喻，這都是邊見——各執一邊；既是邊見，顯然都違反了「中道」。

在信心銘中，三祖老早就說：「境由能境，能由境能。」能夠產生認知、能夠產生作為，是因為有客觀假象存在；沒有假象的存在，表層意識的分別心就沒有辦法形成，全體是真心獨照，這是「能由境能」。

什麼是「境由能境」呢？客觀的假有，藉表層意識的分別認知而顯現，如果沒有分別取相的認知，客觀的假象根本就沒有存在的實體。什麼是表層意識？這是我們由「無明」生「見取」，而形成的一種能夠感知、分別外在事物的意識。

人們的腦子裏所裝的一切知識，都是透過六根的見取而獲得的，其實質也不過是六塵的堆積而已，因為這些都是原本不有的。真實的必是原本的，而且最初的就是最後的。

一切的現象只是個「諸行無常」的過程，你看到的一切運作、一切的形色，完全如佛所說是「諸行無常、諸法無我、畢竟寂滅。」除了「一真法界」，沒有任何事物是真實永恆的；因為原本不有，所以畢竟寂滅。

水結成冰，誰能說冰是永恆的？如果說水與冰是不二的話，色與空亦復如是。我們瞭解了這些，就不會執幻為真，認現象為實質而對外認同了，也不會堅持說地球是天長地久了。

我們應該透視萬物的真實相，而不應妄自取相認同。要知道人生最大的障礙和不自在，就是受外界的牽制，就是來自對外在虛假的認同，從而破壞了我們心靈的統一。我們能夠肯定色空不二，就會明白「有與無，在實質上不是兩回事」；有的，原本沒有；原本沒有的，最後畢竟歸空。如果說它原本是有而歸於沒有，那是斷見；能明瞭「有，原本就不有」，眼前只是現象，就能夠擺脫相對，契入不二，得大自在了。

(三) 死生不二

要想打破生死關，首先就必須了解死生不二。什麼是死生不二？

人活著與死亡，只是肉體的異化，而這種異化只限於生命的現象，實質上並沒有異化。這話怎麼講？一個人出生了，法界（大宇宙）並沒有增加什麼；人死亡了，乃至一個星球殞滅了，大宇宙也沒有減少什麼。就像煮一鍋肉，肉爛到看不見了，它還在鍋裏嘛！它只是煮爛了而已，它並沒有消失；我們的生與死，也是如此。

所謂「方生方死」，是說我們生的起點，也正銜接著死的那一剎那，這兩個點是可以重疊的。「方死方生」，就是說我們死的那一刻，也就是新生命的開始，這兩個點也是可以重疊的。當我們下班休息時，休息的起點也就是工作的終點，這兩點一樣可以重疊。所以佛法往往用「○」來表示。

我們了解到「人，無所謂生，也無所謂滅；生是緣生，條件的組合；滅是緣滅，條件的解體。」我們如能認知生是責任的開始，而死是任務的解除，就不再認為生是一種權利，死是一種斷滅了。真實的是永恆的，大圓覺海是不生不滅的。整個的法界是個永恆的大生命，它是無欠無餘、不生不滅的。勘透了這些，還有什麼生滅、死生的問題呢？

二、不二法門的修學要領

(一) 解行不二

在修行過程中，我們理解多少，就要實踐多少。如果只求理解而不重實踐，只努力求知，而不重實證，不能讓知見與行為融成一體，不管你累積多麼淵博的知識，那也只是廢知識。

什麼叫做廢知識？就跟酒精一樣，所含的只是沒有營養的廢熱量；空有知識而不去行，它既不能抵抗煩惱，也不能有所裨益於你的生活；因為就業考試不考這些廢知識。若想學能致用，就必須由「解行相應」，做到「解行不二」。

人是萬物之靈，人的高明在什麼地方？最突出之點在於人能以認識指導行為。如果我們的行為脫離了認識，就成了盲行妄作、胡作非為了。如果我們解行不能相應，那就是「知行分裂」，也就是雙重人格，這種人一定是說得很好，做得很糟；人前很好，人後很糟。一個人格分裂的人，最後必然會陷於精神分裂，乃至精神崩潰，而喪失了自己。

因此修行者，首先要確定一個基本認知——我們不只是求知道而已，而是要藉力行去證實的。如果知而不行，驢年也到不了家。所以修學不二法門，首先要能做到「解行不二」，也只有以認知和理解來指導、支配、主宰行為，才能突出人的價值，提昇人的品質，修行也才不會落空。

(二) 理事不二

道理說得再好，一旦與生活脫節，就成了戲論。理論和認識，如果跟生活行為無關，就是理事分立，分立就不是不二了。

修學佛法最偉大的目標，在於完成「法的人格化」；也就是說，以法為生命的內涵，構成生活的特色和獨特的風格，那才是真正完成了法身的熔鑄。如果理是理、事歸事，一個理、一個事，分明是兩個，顯然背離了不二法門。因此修行者必須把握的要領是理事不二，這樣才能因理成事，以事證理，也才能證入不二法門。

(三) 苦樂不二

苦是苦，樂是樂，分明是兩種覺受，怎麼說是不二呢？

我們如果到廣東館子去吃飯，菜是比較甜的。到了四川、湖南館子則是帶有辣味的。如果你要廣東人吃辣椒，無疑地對他是一種懲罰，他受不了嘛！但是在覺受的性質上沒有什麼兩樣，因為苦與甜、鹹與酸都只是一種味覺，都是感官功能的刺激與反應。

就覺受的當體而言，是苦樂不二的。所謂「煩惱即菩提」，此話怎講？試想看，你若沒有菩提，就沒有覺性；沒有覺受，就跟石頭一樣，怎會有煩惱的感覺？在你感受到煩惱的同時，便彰顯了你的覺性，故說「煩惱即菩提」；因為煩惱能彰顯覺性，在煩惱與苦痛的當下，就呈現出自性的功德。更何況煩惱無自性，若離我執，無有受者；一真法界，法海一味，有什麼煩惱可得？所以修行的第三個要領是苦樂不二。

不論逆境、順境，稱心如意，或者窮途潦倒，都與自性無關，只要保持秒秒安祥，便是「若能相續，名主中主」了。

三、證入不二法門的方法

我們修行要證明的是什麼？光說空話，是沒有用的，我們要證明的是自己心靈的淨化和人格的轉化，驗證自己是否完成了「法的人格化」？通俗一點說，自己是否已成為真理的化身？這是需要實證的。

證入不二法門的方法如下：

(一) 能所不二

平常我們對禪所知道的，都只是能知；除了能知，沒有所證。只有開悟，才會達到能所不二的境界——能知與所知合一，最顯著的感受是心不再對外認同，不再被境所轉、被緣所縛。能做到能所不二——能即所、所即能，當下就是自性圓融，契入無執和漏盡了。

(二) 定慧不二

真實的禪者，沒有什麼入定、出定的事。一般所說的入定，有很多流弊，例如打坐，就有很多的法門：有的守丹田、有的守黃中、有的守中丹田、有的守海底輪，各有不同。如果你當時的心態與法的要求不吻合，就會走火入魔。什麼叫做「走火入魔」？心

智走錯了方向，而入魔也不是說變魔鬼，只是因錯誤而遭受折磨而已。有的人半身不遂，有的人精神分裂.....，顯然是受到折磨。這樣的定，是有為法。

佛法最上一乘法門的「定」，是無為法。什麼是無為法呢？不守什麼，也不執著坐相，只打「牛」不打「車」，只修心不執身；只保持內心一貫的安祥，不讓它出現斷層，不管其他的事情，因為只有安祥的心態才是「定慧不二」的現量與證量。

什麼是「定慧不二」？六祖壇經開示得很明白：「即定之時慧在定，即慧之時定在慧。」又說：「定慧等持，雙修是正。」

如果偏慧就會滋長「分別」，偏定易淪於「無記」。「無記」是坐禪最大的弊病，比「掉舉」更壞；因為「掉舉」只是你的表面意識在作怪，覺性還沒有被壓抑；定到偏於「無記」的程度，一切不知不覺時，就像沒有主的空房子，魔就有奪舍的機會可乘，所以打坐而冥然不覺，非僅不好，也是很危險的事。除非是具有大功德、大修行，戒行淨潔精嚴，有護法守護，才不會入魔；一般人坐到那種情況，是非常危險的。所以只有「定慧不二」、「定慧等持」，才能臻於「定慧圓明」之境。若要臻於「定慧圓明不滯空」的境界，那就唯有甚深安祥的心態，才能到達了。

什麼是安祥的心態？我說話你聽得清清楚楚，我不說你也沒聽時，內心歷歷明明、明明歷歷、空空朗朗、沒有妄想、沒有煩惱、沒有過去、沒有未來，是「一念不生全體現」的甚深安祥心態。安祥是法的正受、法的現量，除了安祥以外，任你見個什麼，統名邪見，不管你有什么覺受，都是惡覺受。

若想證得定慧圓明，能保持秒秒安祥一百天，就會脫胎換骨，轉凡成聖。反之，不論偏定或偏慧，都是邊見，都不契合中道。

我們只要努力保持內心的安祥，且能秒秒相續不斷，加上由衷地反省懺悔，不出一、兩年，就會證入不二法門的。

(三) 體用不二

如能做到一切時中不離安祥，則所作所為悉同無為，自然智鑑無缺，不起分別而生活在觀照般若中。既然「體」是安祥，「用」是安祥，秒秒安祥而不執不離現實人生，就是體用不二的證量。

證道歌說：「常獨行，常獨步，達者同遊涅槃路。」獨行、獨步，並不一定是到曠野荒郊，只要你能保持體用不二的安祥心態，雖然你在鬧市散步，卻好像是一個人獨行、獨步一樣，外面的一切，對你不會構成干擾。整個禪定的歷程，就安祥禪來說，這就是離執禪定，也必須是六根對六塵不起粘滯、不生干擾，才有少分受用。倘使一個人獨處的時候，能夠如如不動，一旦面對社會五光十色，立刻心起分別，那是不行的；不能匯歸不二，打成一片，是無法修行成功的。必須如證道歌所說「行亦禪，坐亦禪，語

默動靜體安然」，才是體用不二。

(四) 心法不二

一般人多忽略了自己那無價珍寶的心，向外覓法，縱使是找到了，也是假的，因為心外無法嘛！若執著「心外有法」，顯然是個典型的外道。我們要確認「心即是法」，唯求明心，屬於內明。「內明」明個什麼？內明，明心見性。若謬認「心外有法」，那是外道。「外道」是什麼？類似孟子的學生告子，主張真理在心以外；外道並不是個壞名詞，只是說明他謬認真理是在自心以外而已。

我們明白這點以後，就知道「心即是法」，不假外求，真實法只在你的自心。古德說得很好：「一切佛法，自心本有，將心外求，捨父逃走。」謬執心外有法，就像連自己的父親都背棄了一樣的愚昧無知，所以說心法不二——心即是法，法即是心。認知了原本的心，就證得了「法本法無法」，如果連自己原本的心都被埋沒了，還能求個什麼？釋迦牟尼傳法偈說得很清楚：

法本法無法——法，原本的法是無可分別的。

無法法亦法——那個不可思議的法就是真實而永恆的法了。

今付無法時——今天我把不能言詮、無有方所的法付給了你時。

法法何曾法——你向我學法，學到了什麼？何嘗得到什麼可計量、分別的法啊！

他雖然沒有學到什麼，且喜無所得也無可失。我們每個人的心，原本無欠無餘，是圓滿具足、恰到好處的。所以，我們要珍惜自己的心，守住自己的心，不要讓它迷失和受到污染，只要肯自淨其意，始終保持著原本清淨的本心，就會直了成佛的。

我們唱自性歌「菩提自性，本來清淨」，重點就在這「本」字上，因為真實的是原本的嘛！原本清絕點埃，絕諸相對，是個定慧圓明、寂然不動的大覺心。「但用此心，直了成佛」，就是說只要用那本來清淨、本不動搖的心，就直截了當地圓成佛道了；這就是「心法不二」的最好說明。

本心就是法，法就是本心；本心就是本法，本法就是本心。能夠修到「心法不二」，就直截了當地圓成佛道了。

四、禪是不思議的「不二法門」

說到這裏，有人會問：不二法門大概是「一」了？須知不二法門，「一」也不立；若有所立，就是「能立」與「所立」，就成了二法，就不是不二法門了。不二法門的真實法要，只有一句話——不思議。為什麼？因為「起心即妄，動念即乖，才生分別，已背本真，但有言說，都無實義」故。

一般人往往認表層意識為自己原本的真心，殊不知這表層意識只是我們過活一趟人生的工具，以工具當主人，結果不僅反客為主，而且是尊卑不分，心國也就不太平了。

我們習慣用分別心去認知「法」，而見取、執著，這叫做「惡見取」。不二法門是直截了當、一法不立的，而最直截、最了當的就是一個「歇」字。為什麼？經上說「狂心若歇，歇即菩提」，把一切妄想全部放下，放到一念不生，當下即是。

佛經很清楚地告訴我們「不可思議」，果能解行相應，多麼省事！反之，不管你怎麼去思惟、探索，都得不到真實的結論與實證，可知最近的不二法門就是「放下妄心，不起一念。」

講到這裏，忒地囉嗦，最直截了當莫過於信心銘中所說「要急相應，唯言不二，不二皆同，無不包容，十方智者，皆入此宗。」換一句話說，禪就是不二法門，要想快速相應，疾速成就，只有證入不二法門，把好惡、是非、人我.....一切相對的邊見，統統泯滅，一體涵攝，不生分別，當下圓成。

以上略舉了十個不二，若具體地講，一切都是不二，百個、千個，列舉不盡，例如得失不二、時空不二.....，本質上都是不二的。願各位全體「證入不二法門，涵泳大圓覺海。」

牛的禮讚

~一九八九年元月廿二日講於台北市

一、人生的理念

活在相對人生中，一般人的共同理念和認知應該是：

收穫必先耕耘，

成功須靠努力；

付出才能獲得，

貢獻方受尊重。

如果是反其道而行：

不耕耘，只要收穫（甚至是你耕耘，我來收穫），

不努力，偏想成功；

不付出，硬要獲得，

沒有貢獻，卻冀望被尊重。

這樣子的話，就會天下大亂了。

在今天世風日下的芸芸眾生中，能夠符合上述理性認知的固然很多，然而悖逆常情、常理的人卻亦不少。

儘管人們自詡為萬物之靈，但在所有眾生之中，就上述認知而言，人並非是頂傑出的，這主要因素即在於人的根性和素質的參差不齊。比如和人們很親近的狗，牠的忠實和不嫌棄主人家貧的美德，是很多人所不及的。狗的發情一年也才只一次，可是就習於放縱本能的人而言，豈只是日日發情，簡直是時時都會發情。只要有根、塵相對的機會，就不會停止自我埋葬的勾當！

二、牛的德性

譬如說牛吧，牠那優良的德性就遠超過一般人，因為——

牠耕耘，由你收穫，

牠努力，助你成功；

牠付出，讓你獲得，

牠貢獻，讓你受到尊重。

牛不僅任勞、吃苦、忍辱，而且工作時全力以赴。我們形容一個人的苦幹、實幹，常會說這個人有股牛勁。而牛好像也頗能堅持原則，牠不願意幹的事，打牠也沒用，所以有時就以牛脾氣來形容人的倔強。

過去在農業社會中，牛是非常重要的生產動力。而人們也並非個個都是忘恩負義的

，所以種田的農夫，就有人不吃牛肉，甚至在牛老死以後把牠埋葬，不忍把牠屠宰或賣掉，以表達對牛的感謝和懷念。

在信印度教的地區，牛更是神聖不可侵犯的聖獸。牛在馬路上行走時，汽車都得躲牠、讓牠；儘管那不是斑馬線，也沒亮紅燈，但是沒有人敢按喇叭，因為把牛驚嚇了是有罪的。

在人類的進化和發展過程中，不管是任何一個時代，牛對人類一直都有著很大的貢獻。

三、牛與佛教

牛與佛教的關係尤其密切。

勝鬘經中讚嘆佛的偉大，在找不到更適當的詞句時，就比喻佛為「牛中之王」。

在涅槃經第十八卷中，讚嘆佛為「龍中之王，象中之王，牛中之王」。

在無量壽經中讚佛、菩薩說「譬如牛王，形色無有勝者。」

在妙法蓮華經譬喻品裏，以羊、鹿、牛三車比喻三乘，而以牛車借喻成佛之道。

六祖壇經也說：「長御白牛車。」

在阿含經裏以十二種牧牛的方法，譬喻十二個調和心、身的修行要領。

在佛遺教經裏講得更具體：「譬如牧牛，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼。」這意思即是說：修行人御心要像牧牛一樣，時時不忘制心、息妄。

在大智度論裏也舉出十一種牧牛的方法，當然也是以借喻的方式，讓修行人領會調心、降伏其心之道。從以上的舉例中，足可證明牛與佛法的關係。

四、牛與禪宗

就禪宗而言，同樣離不開牛，離了牛的公案，就沒有以後的禪宗了，也可以說如果沒有牛的公案，就沒有馬祖道一禪師，更沒有所謂「一花五葉」禪風的闡揚了。這在指月錄裏，懷讓禪師豈不是用「打車？打牛？」的啟機作略，糾正了馬祖道一對修行形式的執著，而臻於圓熟成功的嗎？

後來，馬祖接引的石鞏慧藏禪師，即是以「牧牛」的借喻而修行的。

有一天，馬祖在庵前散步，看見有個打獵的人在追逐一隻鹿，馬祖擋住他問：「你是幹什麼的？」「打獵的。」「用什麼打？」「弓箭。」「一箭射幾隻？」「射一隻。」馬祖說：「你不善射！」獵者問：「你會射嗎？」「會。」「一箭射幾個？」「我一箭射牠一群！」獵者說：「彼此都是生命，為何射牠一群？太殘忍了吧！」馬祖說：「既然如此，你為什麼不射自己？」獵者說：「若叫我射自己，簡直沒有下手的地方。」馬祖說：「這傢伙無量劫來的無明罪垢，當下瓦解冰銷了！」於是獵者拋棄了弓箭，頂禮馬祖為師而出家了。這個獵者便是後來的石鞏慧藏禪師。

有一天，慧藏在廚房裏做事。馬祖進來問：「你在幹什麼？」「牧牛。」「怎麼牧？」「一回入草去，驀鼻拽將來！」馬祖讚許慧藏說：「你真會牧牛！」

慧藏牧牛為何「一回入草去，驀鼻拽將來」？牧牛即是讓牛吃草，為何不讓牛吃草呢？因為牛工作的時候不能讓牠吃草。這裏的「草」象徵見取。一般修行修不好，就壞在心外有法而生「見取」，「見取」即是對外認同，修行不把原本沒有的、那些多餘的垃圾向外拋丟，卻往裏面裝，裝得太多了，就把真正的自己活埋了；裝到沒有空間時，真我就窒息了。禪宗講的「忌嘴」，意即心外一切不受；修行如果不離「見取」，便會「貪看天邊月，失落手中珠」。牧牛就是保持心態的調和、安祥，如果看到什麼就起心分別，不離「見取」，安祥便會降低，乃至無有安祥。

在馬祖會下的大善知識中，有位南泉普願禪師，也是以「牧牛」而修行圓滿的一位。

有一天，他上堂說法道：「王老師（南泉）從小就養了一條水牯牛，想到河的東邊去放牧，恐怕會侵犯國王的水草，往河的西邊去放牧吧！也恐怕冒犯了國王的水草，不如隨分納些些（隨便放一放），總不見得有什麼錯誤吧！」

牧牛，東邊牧、西邊牧，為什麼都會侵犯國王的水草呢？這即是說：修行人一起邊見，就背離中道。所謂「邊見」，即指法與非法、人與我、是與非、真與假……那些二元的、相對的謬見。佛法是不二法門，所有邊見，一概不取，當下只是「了了見，無一物，亦無人，亦無佛」的絕對心態。所謂「隨分納些些」，即隨緣不變，敦倫盡分；也就是素位而行，本分做人。

在百丈懷海禪師會下，因「牧牛」而得法的有位大安禪師。

大安禪師初謁禮百丈禪師請益說：「我想認識佛，要如何才能做到？」百丈說：「這太像騎牛找牛了！」「找到牛以後，又怎樣呢？」「如人騎牛回到了家。」「如何保任呢？」百丈禪師即以佛遺教經上所說示之：「譬如牧牛，執杖視之，不令犯人苗稼。」不犯人苗稼，即是離「見取」，不要向外去求玄覓奧，不停地朝心海裏裝些廢知識。大安從此便領會了修行法要，不再向外馳求。

後來，大安禪師幫助他師兄滄山靈佑一同開山建立道場。他上堂開示：

「我大安在滄山三十年，吃滄山飯，屙滄山屎，不學滄山禪，只看一頭水牯牛；牠若是不聽話，隨便落路入草，我就牽緊鼻繩把牠給拉回來；牠若是侵犯別人苗稼，我就用鞭子打牠。這樣的訓練、調御久了以後，這條牛變得十分乖巧，讓人憐愛，而今，已變成一條露地白牛了！」

大安禪師的牧牛，就是在說明他的調心過程。心調和好了，安祥現前了；安祥雖然現前，如果你不知珍惜，不好好守住它，一不小心，它就會溜走。所以要時時盯牢它，

如手牽牛繩，在未馴服之前，絕不放鬆。如此久而久之，牛和人合而為一——安祥和你合而為一，趕都趕不走時，安祥就是你，你就是安祥了。

從經論到禪宗公案，有許多以「牧牛」來借喻調心的法要。我們參照這些事例修正自己的想念行為，秒秒盯牢自己的心態，不起妄想，不生「見取」，不出百日，就能達到金剛經所講「降伏其心」的功夫。

南泉普願禪師和滄山靈佑禪師都曾說過「老僧百年以後，要到山下去做一頭水牯牛」的啟機話，請讀者參詳：此二老究竟意旨為何？

五、釋「牧牛圖頌」

在禪宗公案中，除了許多以牧牛借喻修心法要以外，還有名聞遐邇的牧牛圖頌。牧牛圖大約有三種，而頌者與和者約有五十餘位，包括中、日、韓三國的古德，都是以自己的修行體驗，來說明修學的方法和歷程。

在中國流行最廣的牧牛圖頌有二種：一為廓庵禪師所作，一為普明禪師所作，圖和頌詞都不相同。普明禪師所作的牧牛圖頌，是由一條黑牛逐漸地變成白牛，先從頭角，然後牛身，最後尾巴。

此外，尚有牧牛歌。流行最廣的，當推曾和蘇東坡做好友的了元佛印禪師的四首牧牛歌；另外還有三首、六首、一百首的。由此可見，牛與禪宗的殊勝因緣，關係非常密切。我們今天要講的是廓庵禪師的牧牛圖頌：

(一) 尋牛

茫茫撥草去追尋 水闊山遙路更深
力盡神疲無處覓 但聞楓樹晚蟬吟

禪，語忌十成；說，不能說得太露骨、太赤裸，總給學人有個自省、自悟的餘地，這是歷代祖師們的慈悲；如果完全用語文表達，那就變成一種知解而不是禪了。

牧牛圖頌即是使用借喻法，步步引導學人由入佛知見而超越佛祖。第一幅圖頌在說明一個修行人的初發心，要發無上心。發無上心，就是發菩提心。什麼是菩提心呢？我們可以分知、情、意三方面來說。

在「知」的方面：修行人絕不可自囿和滿足於常識的範疇，一定要窮溯到萬生萬物的源頭，一定要認清自己的本來面目。認清楚了真實的自我，同時也就認識了萬生萬物的本源和宇宙的真相了。因為法界是「一真」，是不二的，人和宇宙不是對立的。

就「情」的方面：要發普度眾生的大願心。修行不應只是為自己而修，同時要為眾生而修，然後才能擴大此情為無緣大慈、同體大悲。

在「意」的方面：要發長遠心，堅持不退，不成佛道絕不中止。

三者加起來，就是具體的發無上心。

(二) 見跡

水邊林下跡遍多 芳草離披見也麼
縱是深山更深處 遼天鼻孔怎藏牠

這首頌在說明求道者已知所趨向，找到了自己應該走的道路了。發菩提心圓成佛道的方便法門很多，世俗所謂「條條大路通羅馬」，佛法也有「歸元無二路，方便有多門」的說法。但是成佛的目標卻只有一個，為什麼只一個？因為「千佛同源，萬靈一體」；八萬四千法門，門門皆通寶所。

這一首頌是說已經找到自己應該走的修行之路了，不過還沒有開始走，還沒有上路。

(三) 見牛

黃鶯枝上一聲聲 日暖風和岸柳青
只此更無迴避處 森森頭角畫難成

這首頌象徵法眼初開、初見自性。所謂「見性成佛」，所指的只是「因地佛」，就如同具備了甲等候選人的資格，並不等於就是總統。但是若不見性，「修」便只是盲修、妄作。見性也可以說是得道——得到了自己應該走的道路。

修行要如雞孵卵、如爐煉丹，發長遠心，不可操之過急，更不可半途而廢。有一位會友寫信給我，他說：「我要衝！」這事是不能衝的，要有耐性，要甘於淡泊、樂於寂寞，只要肯堅持正行，功到自然就會成就。

(四) 得牛

竭盡精神獲得渠 心強力壯卒難除
有時纔到高原上 又入煙雲深處居

這首頌是指安祥心態已經呈現。禪，是向上法門；向上，就必須具備正見和正受，因為正見與正受的當體，就是安祥的覺受，就是得牛。牛象徵安祥的心態，修行人必須以牧牛的要領來調和、主宰自己的心，管制住自己那慣於分別、取相的表層意識，才能使「生處變熟」。因為得到安祥並不就是到家，就像牧牛一樣，在牛尚未調教、訓練好以前，野性猶在，稍一疏忽、懈怠，牠就會落路入草犯人苗稼。如果牠把繩子掙脫跑掉了，一時難找，你還得到處去追尋。所以得到安祥並非就是圓滿，還須一段長時調柔的功夫。

(五) 牧牛

鞭索時時不離身 恐伊縱步入埃塵
相將牧得純和也 羈鎖無拘自逐人

純和就是「熟處轉生，生處使熟」。修行的主要著眼在於把過去的慣性糾正過來，

讓以往熟悉的東西逐漸淡化、疏遠，取而代之的應該是清淨無染、純一無雜的安祥。可是，人們的分別心是念念相續、停息不住的，念頭多到連自己想什麼都不知道時，當下便是無明。活在無明中的人，六根時時面對六塵，如膠似漆般地粘在一起，苦樂、哭笑皆由不得自己，這是多麼可悲、可憐的人生！而修行人覷破了虛幻，看清楚了真實，便開始離執、調心。一旦調伏久了，由離執到去執，不斷地拋丟，不斷地自我反省、批判、修正，逐漸地會念起自知，進而正念多於妄念，最後至於沒有邪、妄之念，正念也只是「用心若鏡」的隨境而「照」。到此地步，無念心體的安祥心態便出現了，安祥雖然出現了，要知珍惜它，盯牢它，使它由生變熟到須臾不離，秒秒都在。所以，此刻的保任、管帶工夫特別重要，千萬別讓它隱沒、退失。

我經常說：「法的修行落實在觀心，觀心的要訣在念念自知、自覺。」自知、自覺裏面沒有任何相對的二邊，如果出現了人或事物的他、它……，那就是我形容的小偷、賊！觀心觀得好，就是盯牢這小賊，看他能做什麼？古德也說得好：「識得不為冤！」因為家賊是誰呀？如果搞清楚了，賊不是別人，你會親切得很。不過，還未臻此境地的人，就要好好地牧牛，牧牛就要盯牢牠，不讓牠亂跑、亂來。所以，得到了牛（有了安祥）並非了事，還須要慢慢地馴服（保任）牠，緊緊地看管住牠。如果一個修行人不肯把過去那些機械慣性丟掉，和它絕緣，是很難自在的。

(六) 騎牛歸家

騎牛迤邐欲還家 羌笛聲聲送晚霞
一拍一歌無限意 知音何必鼓唇牙

這是指生處已經轉熟了。剛才說到我們舊時所有的那些毛病，始終與我們離不開的懷疑、嫉妒、生氣、恐懼、貪心、不滿、抱怨、牢騷……，都和我們變得陌生了，而安祥則漸漸和自己熟悉了。熟到走到哪裏，它都形影不離地跟著，顯然「保任」接近成功，家鄉在望了。

(七) 忘牛存人

騎牛已得到家山 牛也空兮人也閒
紅日三竿猶作夢 鞭繩空頓草堂間

很多人修學到這裏，就認為已經到家了，其實還沒有，為什麼呢？法執雖然沒有了，微細的我執尚在；牛雖沒有了，但是人還在。比如說「我在修行，我很安祥……」，有我、有安祥是二法。必須是到了「安祥就是我，我就是安祥」——安祥成為人格化，是人的屬性了；「沒有安祥就沒有我，有我就有安祥」時，就更上一層樓了。

(八) 人牛俱忘

鞭索人牛盡屬空 碧天遼闊信難通

紅爐焰上爭容雪 到此方能合祖宗

這一首頌在說明保任成功後，自牧的功夫已達圓滿，顯然法執已泯，漸臻無為，安祥已經成為自己的內涵，而成為秒秒不離、相續不斷的正確覺受與知見，到此粗漏已盡，得大休歇。

(九) 返本還源

返本還源已費功 爭如直下若盲聾

庵中不見庵前物 水自茫茫花自紅

這首頌的意境是什麼呢？是大事了畢。到此境界，才真正沒有牛，也沒有人了。不過人牛皆空以後有一條岔路，搞不好就會走入歧途，要特別參詳，不要搞錯。

惡取空見者，說空是什麼都沒有；因果也沒有、人也沒有、佛也沒有、法也沒有……，證道歌云：「亦無人，亦無佛，大千沙界海中漚，過往聖賢如電拂！」便執為實法，修行人修到這裏切須留意，一起空見，便墮偏空，那就完了。人牛俱忘以後，應該是圓滿了，為什麼說還不圓滿呢？因為只要有人、有法，都不圓滿，「凡情已盡，還有聖解」也不圓滿。因為禪是絕對的，是不二的，存了聖解，落在聖邊，仍是邊見，必須把聖解也丟掉，那就大事了畢，才真的是徹了。

我曾一再地說過：人的表層意識，分為四個階段：

第一、睡眠意識：有些人買過睡眠學習機，睡覺時若沒有意識怎麼學習？有些人糊裏糊塗地度日、過一生，也和睡著了沒有什麼兩樣。

第二、相對意識：人從早上醒來，便開始人我、是非、好惡、好壞、得失……，在二元的相對意識裏打滾；相對意識亦即是分別心的作用。

第三、自我意識：自我意識不是指主觀、我執，而是指純我意識。什麼是純我意識？比如參禪參到「見山不是山，見水不是水」時，便是獨我（純我）意識；獨我（又名獨頭）意識觸機遇緣，像虛雲禪師倒開水，燙到手，打破杯！獨頭意識粉碎了，便是無我意識，到此才是心靈的大解脫！

第四、無我意識：又名客觀意識。這裏的無我，請不要起斷滅之見，若是如此，還修個什麼？這是非常重要的關鍵。要知道，真實的是原本的，原本的即是最初的，最初的也是最後的，佛法常常畫個「○」來表示。圓代表什麼？代表不二，代表起點就是終點——下班是工作的終點，也是休息的起點；早上起床是休息的終點，也是工作的起點。點與點重疊起來便是一個圓。如果不明白這個旨趣，亂畫圓相，那是欺人自欺。

參禪參到無我（客觀）意識時，切勿起斷滅見，而是「山河及大地，全露法王身」。山河及大地、日月星辰都是自己，宇宙即我，我即宇宙。

以上四個階段，大家不要誤會，以為是走一段丟一段，實際上是後者涵攝前者，讓

四者相互沖淡、調和而成為中道的心態。六祖壇經上說得很清楚：「使六識，出六門，於六塵中無染無雜。」又說：「若覓真無念，念上有無念。」又說：「若覓真不動，動上有不動，不動是不動，無情無佛種。」如果你以不動為不動，那就成了無情無佛種了；一落邊見，就違背不二，就不是「圓」。自救不了，遑論救人？

所以，我們應該像莊子講的「至人用心若鏡」，不管什麼東西來了很清楚；去了不留絲毫痕跡（絕不留影為念）。有句詩形容得很好：「事如春夢了無痕。」古德也說：「若片雲點太虛。」這就是整個四種心意識都開發了以後的境界，也就是返本還源到家以後的絕對心態。

(十) 入塵垂手

露胸跣足入塵來 抹土塗灰笑滿腮

不用神仙真秘訣 直教枯木放花開

修行圓滿，已經大事了畢，為什麼還要回到市塵（社會）的人群中來呢？這就是不捨眾生，行無緣大慈、同體大悲的佛陀行願，參禪人合當如此。

六、結語

牛的禮讚一開始就說：「學法要發無上心」，無上心包括知、情、意三大部分：

知——要徹證宇宙實相及一切理、一切事的根源，找出真理的始祖來。

情——昇華自我情懷為大慈大悲，而不捨眾生；修行是為了眾生而修，不專是為自己。

意——發長遠心，不悟不休，海枯石爛，生生不退。所有偉大的事業，都不會是馬拉松的成績，而是接力賽的成果。

如果一個修行人大事了畢而不入塵垂手，那就是自了漢。若是不昧初因，當初修行曾發無上心，是為了眾生而修，那麼，修行圓滿以後，當然應該回到人間普度眾生才對。再次回到人間和以前有什麼不同呢？古德說：「依然還是舊時人，卻不是過去行履處」——人還是那個人，但是他的人格內涵、生活感受、風度行履……卻完全不一樣了。再次入塵幹什麼呢？垂手度生啊！如何度法？金剛經說：「度盡一切眾生，實無眾生如來度者」，度而不度，不度而度；觸機遇緣，接引有情。這就是興慈運悲、不捨眾生。

在牛的禮讚中，引經據典地說了那麼多牛與佛、牛與禪、牛與佛法，請問各位：「到底是牛牧人？還是人牧牛？試說看！」若說是人牧牛，未免喧賓奪主；若說是牛牧人，顯然栽贓誣衊。究竟該怎麼說呢？

本來有個答案，可惜讓別人搶先說了——

兩個黃鸝鳴翠柳，

一行白鷺上青天！

禪、禪學與學禪

~一九八二年十二月二十五日講於臺南市

首先由衷地慶賀臺南市禪學研究會的成立。禪學會的成立，不僅是文化界的一件大事，同時也是眾生界的一件大事。我願意藉這個機會，就「禪、禪學與學禪」這個題目，給各位作個粗淺的報告。

一、禪與中華禪

談到禪，範圍太大，我們分兩個部分來說明：

(一) 全稱的禪

全稱的禪就是廣義的禪，它包括最古老的次第禪定、四禪八定、九次第定，這是佛法和外道的共法，外道也修這個定。廣義的禪定，有顯教的天台止觀禪定、印度的次第禪定、密教的金剛拙火禪定，也有道教的大小周天禪定，現在還有超覺靜坐。

禪的範圍很廣，這些禪定，有的是為了調身、修身；有的是為了調心；有的是為了求得生命的解脫；有的是求得自己益壽延年，目的都不同，而且這些跟禪宗的禪絕不一樣。

(二) 特稱的禪

今天我們要講的是特稱的禪，也就是宗門禪。什麼叫做宗門禪？為什麼稱為禪？禪的基本含意是中國的三代禪讓，也就是說這個皇帝把王位禪讓給第二位，這個皇帝就退位，禪宗的禪多少含有這個意思。為什麼呢？因為從西天二十八傳都是一個傳一個，把衣鉢傳下來表法信，表示這個人得到了佈大的心傳。由達摩傳到中國來，也是一個傳一個，到六祖以後才廣泛的傳授。

我們知道，二祖把法傳給三祖，二祖就不再說法，就退位離開他的寺廟到別的地方去，和光同塵，遁跡市塵。三祖也是如此。五祖把法傳給六祖以後，他也不再說法了，別人問他，他說：「佛法南行。」「誰得了？」「能者得之。」從這些小故事可以看得出「禪是法王禪讓，把法王的位置讓給下一位。」

(三) 中華禪的宗旨與特色

禪宗的禪，也用禪定的名詞，但它不是坐禪，名詞雖然相同，含意並不一樣。六祖說：「外不著相為禪，內心不亂為定。」他並不主張身不動，他注重的是心不動。我們為何特別提出中華禪？因為禪宗在達摩西來以前，印度已有，那時候禪的本質雖然跟現在相同，但是禪的風格、禪的作略和中華禪是迥然不同的。

禪最早的緣起是世尊拈花。靈山會上，世尊拈起一朵金色的花給大家看，大家都不知道是什麼意思，只有摩訶迦葉破顏微笑。他為什麼微笑？所謂會心的微笑，心心相印

，也就是說密密分付。那是禪宗的創始，爾後一個傳一個，傳到中國。

達摩到中國來，就標出了禪的宗旨。禪的宗旨是什麼？「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛。」什麼是「教外別傳」？不是說在佛教以外另傳一個教；「教」是佈大的教誨，佈大涅槃了，他的教誨就是經典、教材，在教材以外別有另一種傳授，這就是「教外別傳」。

既然經典裏已經粲然大備，為什麼還有「教外別傳」？因為日久弊生，生什麼弊呢？有的執著名相，有的泥跡失神，專門向文字理論下功夫而喪失了它的靈魂，為了防止這種弊病，才有了教外別傳。「教外別傳」傳個什麼呢？就是把教義濃縮、昇華、結晶成一點傳給他，這叫「別傳」。

那麼禪宗跟佛教的其他宗派是不是有衝突？是不是不一樣？究實而言，唯有禪才是真正的佛教。古德說「禪是佛心」——佛自心自內證是禪；「教是佛口」——把佛說的話記錄下來的是經典，而連佛自己都說不出來的才是禪。佈大說「我四十九年說法，沒有說到一個字」，沒有辦法用語言表達他內心的自受用，這才是禪。能用語言文字表達的，充其量只能說是相似，並不全等，經云：「但有言說，皆非實義。」所以他才把全等的法，一代一代傳付給堪能承當的人。

為什麼一個一個的傳？是不是佈大吝嗇？歷代祖師都很吝嗇？不肯把好處給太多的人？並非如此，因為饒是幾十年的時間，找一個有福德、有智慧、上根大器的人，也不易找到。儘管達摩祖師發現中國有大乘氣象，他來了以後也找不到，幾次被人毒害、嫉妒，見了梁武帝也話不投機，他知道機緣還沒到，只好在少林寺面壁等待，等誰呢？等二祖。可見單傳並不是對法的吝嗇，而是法器難遇、上根難求。

為什麼不立文字呢？第一、若論文字，經典很多，三藏十二部，皓首窮經也看不完，何須再立？第二、我坦率地告訴各位，各位的煩惱、憂愁、不解脫、不自在、迷惑、無明，都是因為文字的作祟。這話怎麼講？首先我們必須了解，文字是什麼？文字是語言的符號。為什麼有文字？把語言提煉醞釀成熟了，就變成一種系統的思想，把這種有系統的主觀思想認為是真知灼見；而一個人自認為有真知灼見，他必然會感受到如鯁在喉，不吐不快；用嘴吐出來的是語言，用筆寫出來的就是文字。

語言從什麼地方來的呢？是從形象而安名，依各種東西的形狀或作用給它安個名字，然後我們就有想的素材了。譬如說：這枝粉筆是什麼牌子？是不是有更好的？為什麼有的粉筆一寫就斷？哪種粉筆比較好呢？如此便有了分別心，就有了是非心。有了是非心，就起邊見，就有了好惡。有了好惡以後，煩惱就跟著來。為什麼呢？你愈不喜歡他，他愈在你面前晃，你罵他夭壽，他卻愈來愈健康，你生病他卻不生病，豈不把你氣壞？而你愈喜歡的人，他愈要跟你分開。所以人有了分別、有了取捨，就有了煩惱。

今天各位的毛病，就是來自語言文字。這並不是說人會語言是一種罪惡，有了文字對人類的文化是一種障礙，不能這麼講。

為什麼禪找不到好根器？因為就最高的根器來講，語言是障道的因緣，思想是一種理障，你要把這些東西都掃掉以後，才能見到真理。所以用語言、文字來描述禪，只能說是相似，並不真實。比如你寫一篇巴黎遊記，寫得非常生動，讀了那篇文章，是不是就看到了巴黎？或者依照文字的描述畫一幅地圖，就跟實際完全相同嗎？那不然，它頂多是相似，乃至於連相似都難。語言、文字最障礙你見性，成為你打開智慧之眼的一種障礙。所以禪宗才主張「不立文字」，因為有了文字，就有了理解；有了理解，就不能保有原本平等、完整的心態；有了不同的人，就有了不同的理解；那就不是「不二法門」，而是「如是我見」，就和佛法的根本精神「不二」兩個字背離了。所以才「不立文字，直指人心。」

什麼是「我」呢？曾經有一個年輕人問我：「修行的目的何在？」我說：「修行的目的，就是要消滅你自己的靈魂！」他聽了臉色發白，立刻就跑掉了。為什麼這個樣子呢？他覺得他死了以後還有一條魂不死；若把魂消滅掉了，那豈不是死定了？所以他嚇跑了。其實他是認賊為子，以假作真。靈魂是什麼？靈魂就是虛偽的我。何以說靈魂是虛偽的我？因為靈魂是以「業」為素材。什麼叫做「業」？好比公司忙了一年，看看今年業績如何，這叫做「業」。如果把「業」消滅掉了，靈魂就沒有了；沒有靈魂，那人不就斷氣了嗎？這是佛法所斥責的「斷常邪見」。須知儘管沒有靈魂，但並非沒有生命。

所以學法最大的困難，其一是我執難斷。我執是一切煩惱和罪惡的來源；我想怎樣，我不喜歡什麼，一切的佔有欲、分別心、主觀自是的心理，都是根據我執來的。人不肯放棄自我，就沒有辦法學道了。古人說：「百尺竿頭坐的人，雖然得入未為真」——他雖然坐在百尺竿頭高高在上，但還沒到達究竟真實；「百尺竿頭重進步」——你在百尺竿頭上再跨進一步，「十方世界現全身」——要把小我捐棄，才能證得生命的永恆。

為什麼「直指人心」呢？因為只有人的心才是你生命的屬性。火的屬性永遠是熱的；水的屬性，不管它是氣體、液體、固體，氫二氧一不變，都是濕性，而人的生命屬性就是心。

談到心，有的人說在這個地方（用手指心臟部位），有的人說在頭腦，有的人說在當中（用手指胸之中央部位），這都不正確。在人的左邊是肉團心，在頭腦裏有那麼多腦細胞，那是和電腦一樣供給你裝資料用的，並不就是你自己。真正的心是什麼？古人說「上下追尋竟總無」——你上下左右找，都找不到，「境上施為渾大有」——當你在

做事的時候，就看得到作用啦！所以「直指人心」，直截了當地告訴你「什麼是永恆的自己，什麼才是你生命不變的真實」。瞭解這，就瞭解「何以眾生與佛平等，何以自他不二」。所以要「直指人心」，要去除謬執。「見性成佛」也就是發掘生命的屬性，發掘生命的基因，就是把蒙蔽生命、操縱人生、使你啼笑皆非的障礙統統掃掉，做一個真正解脫自在的人。

「教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛」這四句話，就是達摩祖師到中國來所樹立的宗旨。為什麼稱為中華禪呢？當初，初祖達摩所傳的法和以後的禪宗，不論在作略、風格、情操上完全不一樣。達摩祖師說：「外絕諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」很多人認為這是究竟，這是極則，大家不要忽略「可以入道」——你能做到這些，僅僅說是你能夠上路而已，並非就是到家；但就只這些，也很難做到。

到了六祖，一個不識字的樵夫，聽到別人唸金剛經就發心，就毅然到了湖北黃梅朝禮五祖。五祖一見這個人根器很好，不講第二句話，要他去舂米踏碓。舂了八個月的米，五祖就把法傳給了他。爾後開出五家七宗，這五家七宗的作略都是「直指人心，見性成佛」。

所謂「當頭棒喝」，就是直指人心。心在哪裏？你說是你現在正在講話的心，那是妄心；當一棒打下去，忘掉自己講什麼，有苦說不出、有冤也難伸的時候，真心就出來了，這是「直指人心」的方式之一。

以後五家七宗，德山的「棒」、臨濟的「喝」都是別具作略，獨樹風格。各位所看的禪宗語錄，明明是白話，卻看不懂，因為它是直指真實。其實你看不懂的，只顯示了真理的一般，那是濃縮又濃縮的，所以很難看懂。

為什麼要說這些？我們成立禪學會，就是要學禪；學禪，先要把禪的概念認識清楚。

二、禪學與學禪

(一) 禪是一種學問嗎？

(1) 有師有徒皆屬學問範疇

宗教是人類共同的文化，任何一個國家的文化，都是全人類所共有，你我都有份。而學，一定要有人教；任何一種學問，有人教，有人學，有人傳，有人受，這就是學問。所以禪也是一種學問。

(2) 禪是特殊的宗教也是特殊的學問

一般的學問總是會有些心得——有所得，總有些東西，有些收穫；但你若真學禪，你將毫無所得，沒有收穫，只有損失；把你原來的東西拿走了，你想得到什麼呢？什麼也得不到！古人有一句話「奪饑人食，驅耕夫牛」，種田的人靠牛，我把牛趕走，看你

怎麼辦？這個人三天沒吃飯，剛剛捧了一碗飯，很高興正要吃，偏把他的飯奪走，禪的教學就是這個樣子。

為什麼要這個樣子呢？因為禪是一種「道」。古人講：「為學日益」，你若求學問，天天有進步、有收穫；「為道日損」，你若學道，天天要甩掉一些東西，天天有損失——某些概念甩掉了，某個執著甩掉了，某個自以為是的觀念甩掉了。有時自以為發現真理，對師父一講，師父打你一棒，所自以為是的也沒有了，簡直這一生白活了。看來是如此，實際上各位要知道，只要是人，誰都不願意被埋沒；被埋沒時，就大嘆懷才不遇、生不逢時。而最可悲的，倒不是別人不用你，而是你自己否定你自己，因為你種種的觀念遊戲，從六根、六塵對境形成六入所產生的名、色、妄想，把你永恆的生命、真實的自我完全埋葬掉了，完全迷失了。而禪，就是找出真實的自我，把捉永恆生命的一門學問，所以是一種特殊的學問。

(二) 禪是什麼學問？

(1) 禪是生命之學

何以見得「禪是生命之學」？因為人生最大的問題，是生死苦樂的問題：「生，不曉得從什麼地方來？死後也不知道究竟到哪個地方去？苦樂完全不能自主。」今天你的環境好一點，上司、朋友、同事都歌頌你很了不起、很偉大、很受尊敬，你感覺食欲大開，萬有引力對你好像減輕了作用，飄飄然要飛起來了似地；假如有個人罵你，說你不是人，修養不夠、品德不好、工作不認真、不能構成工作需要、是個多餘的人，就感覺地心引力對你加倍，心情沈重，食欲沒有了，胃口也倒了，覺也睡不著，走路好像兩條腿特別重，生死苦樂何嘗操縱在你自己手裏？

禪，就是要了解生從何處來？死往何處去？要發掘出生命的基因，永恆不變的那個因素是什麼？要把捉到自己生命的永恆相，要發掘出來自己原本的心，最初是個什麼形態？要求證出何以光明解脫的佛祖和煩惱愚昧的眾生是平等的？如何是自他不二？我和你明明是兩個人，我要掏你口袋的錢，你會向派出所報案，為何稱為自他不二？這些都是生命的問題，生命本質的問題。

(2) 禪是窮理盡性之學

什麼是「窮理盡性」？世界上所有的哲學家都自命為真理大師，說他發掘了真理；有的說是心，有的說是物，有的說是一元，有的說是二元，有的說宇宙是原子堆積的，有的說宇宙是四大組合的。每一家都從「本體論」，說宇宙是什麼？然後說「宇宙論」，宇宙的法則、規律是什麼？然後說「認識論」，用什麼方法才能正確地認識真理呢？用思想方法，用邏輯推論；然後就是「人生論、人生觀」，而且每個派系都有一套。難道真理果真有這麼多嗎？只有悟禪的人，才能肯決這些都不是真理，這些只是真理的表

象、局部，都只是真理之海的一個泡沫，並不等於真理。

真實的都是原本的，原本既沒有銀河系，當然也沒有地球，道理從哪裏來呢？道理從人來，沒有人，哪裏有什麼道理啊！人從哪裏來呢？說法很多，這裏姑且不論。總而言之，禪學不是哲學家講的哲學，也不止於科學家講的科學，而是說科學從哪裏來？哲學從哪裏來？一切理、一切事的源頭是什麼？要直溯到一切理、一切事的根源，找到根源以後，就是「真理之王」，就是「法王」，也就是「見性成佛」。說來很容易，做起來是要下一番功夫的。

(3) 禪是宗教的靈魂，文學藝術的生命

禪，是宗教的靈魂，文學和藝術的生命。這話怎麼講？如果沒有禪，自己和信仰的教主便成為對立，我崇拜你，你很偉大，我很渺小，請你救我，一定是如此。真理是絕對的，當它變成兩個的時候，已經不是真理了。如果宗教沒有禪的精神，宗教只是形式、是崇拜偶像、是迷信的；而禪，儘管它是宗教的，它卻是宗教的靈魂。佈大說：佛法法輪的運轉，有三個時期——第一是正法時期五百年，這五百年沒有偶像。當初大家紀念佈大，只擺一個獅子座空著，說是佛的位置；拿菩提樹枝插在旁邊，紀念佈大成道在菩提樹下，並沒有什麼偶像。第二是像法時期一千年，大家思念佛，就用泥塑、木雕、金裝、銅鑄做個佛像。第三是末法時期，時間較長，有一萬年，這一萬年以後呢？連佛的名字也聽不到了，當然就沒有佛法了。

何以如此？因為眾生的心是在沉溺、墮落、懸浮，並沒有昇華，不可能越來越淨化。但是人定可以勝天，這也許是各位成立禪學會的目的吧！

宗教若是沒有禪，宗教只是個偶像，沒有靈魂，是迷信的，是被崇拜的。而藝術、文學沒有禪，便只是一個軀殼，只是線條、顏色的組合，只是個觀念遊戲罷了。中國的儒家思想博大精深，極高明而又道中庸，但是到了宋、明都已經衰退。而中國文化、文學、藝術光芒萬丈的時候是唐、宋時期，尤其是唐朝；何以光芒萬丈？由於它注入禪的思想，注入了禪的精神！

我們可以說，從宋到明的儒家大學者，沒有一個沒有參過禪，沒有一個不會打坐。我們也知道，如果沒有王陽明，儒家精神到明朝就已經中斷、沒落了。王陽明在龍場悟道，有很多人說王陽明不是禪，那是從表象看他不是禪；但是想一想，自從孔、孟以後的程、朱、陸、王，除了王陽明以外，誰曾悟過道呀？只有王陽明悟過道。悟了個什麼道呢？你打死他，他也說不出來。王陽明是參禪的，他把「致良知」拿來做為參話頭的主題，取代話頭，用「知行合一」來解釋、取代「解行相應」。所謂「解行相應」，佛法講究你理解多少，就做多少，要求實行，並不專求理解；理解很重要，因為不理解，就無從實行，實行也不正確；但是你光理解不實行，理解就沒有價值、沒有作用了。

以上是講「禪對文化的價值」。

(三) 禪學的指標——窮理 研幾

禪既然是生命之學，一切理、一切事、一切眾生的根源；那麼我們學禪有什麼指標呢？我覺得有副對聯寫得很好，「窮理於事物始生之處」——追究萬事萬物從哪裏來，這非常契合學禪的旨趣。一切事、一切理從哪裏發生的？而你若看到一切事、一切理的發生之處，你就揭開了宇宙的最大秘密，你就摸到了一切事、一切理的底牌，你就是個得勝者。「研幾於心意初動之時」——你心意沒動，離開想念的時候，你的心是什麼心態呢？這是很重要的。佛法非常重視恢復自己原本的心。本心，哲學家也非常重視，因為真理是原來如此的，只能發現，不能創造。各位只聽說誰創造了電動車或機器人，聽說誰創造了真理沒有？真理不能創造，只能發現。因此，這副對聯對學禪的人來講，可以說是一個很好的指標。

窮理於事物始生之處——一切事物從哪裏開始發生的？研幾於心意初動之時——你心意剛要萌動以前是個什麼樣子？一切想念從哪裏來？你再進一層發掘就會發現生命的本來面目。所謂本來面目，也就是生命的永恆相。把捉到生命的永恆相，就不再墮入輪迴，就不會有無常，你就贏得了永恆。

佈大初轉法輪，看到眾生愚昧、執著，佈大毫無辦法，沒有辦法教導他們，只好對他們講「苦、空、無常、無我」這四法印，說符合這四句話就是正法，否則就不是正法。

所謂苦，人生就是苦。人生至少有八種苦：

愛別離——恩愛的人要離開。

怨憎會——討厭的人總在你面前晃。

求不得——你要求什麼東西，不一定能求到；求到以後，欲望又昇高了，認為這個沒什麼，和小孩子一樣，買個小汽車，玩了兩三天又要小飛機，把小汽車丟掉了，買了小飛機他就滿足了嗎？那絕對是靠不住的。所以求不得也是人的苦處。

五陰熾盛——有病的人固然苦，沒有情侶也很苦，精神旺盛到睡不著覺，思惟旺盛到非常敏銳鋒利，體力旺盛到不打人、挨兩拳也很舒服。

加上生、老、病、死，就是人生八苦。

我們要想擺脫這些苦，就必須發掘出真我，使真實的自我抬頭，自然就恢復了原本的自在解脫。

(四) 學禪的寶典——「金剛經」「六祖壇經」

學禪有兩本最寶貴的典籍，要學禪，你一定要把這兩本典籍，讀得滾瓜爛熟而且消化融通，一本是金剛經。金剛經的可貴是「無住」兩字，佛法的三藏十二部歸納起來，

就是「以無住本，立一切法」。什麼叫「無住」呢？就是不讓心停留在任何地方，不讓任何事物纏住了自己的心。若能把「無住」徹底瞭解、體會以後，對禪就不感覺陌生了。

讀金剛經，不是每個字都要求解，依文解義不是受持金剛經的方法。真正受持金剛經，從頭到尾要讀誦出聲，聲音或大或小，但不能默唸，要沐浴、更衣、漱口，最好是清晨，精神好時可以一口氣唸三遍，唸完了把經卷一合，看看自己的心態有什麼覺受，不要向外看，向外找是「外道」，認為心外還有道理，這不是「外道」嗎？「外道」並不是個壞名詞，所謂「外道」，只能說他認為心外還有道理可求。佛法講覺、講正受，都是注重心的覺受。你把唸完經的覺受，感受得清清楚楚，如人飲水，冷暖自知，然後把它保持住；保持到什麼時候？保持到趕都趕不走，然後把它忘掉，就成功了。

各位不要忽略了最後一個「忘」字，保任成功就忘——不覺得有這回事。你若不忘掉，就是微細法執，就永遠只能停留在這個地方了。所以菩薩分十地，「地」就是境界。初地菩薩感覺到這個境界不錯，很高興，執著這個境界，他就很難到二地了，也就是到此為止。若一念回心，不執著，不玩光景，然後他就登二地到三地，向上增進。所以受持金剛經不能執著正受，而是要使「金剛心」抬頭作主。

「金剛心」是刀槍不入、八風不動的，人若真正以「金剛心」抬頭做主的話，一切得失、毀譽、稱譏、利衰來了，根本不動搖，既不影響情緒、心理，也不影響生理，才是真正的自由人。若不然，儘管數十年寒暑很短，卻有很多人覺得很漫長、很真實，那麼這個漫長的人生對你來說，便形成一種懲罰；因為你既不安祥，也不自在。你去追求刺激，刺激過後更空虛；你去尋找歡樂，歡樂過後就是寂寞；你要製造高潮，縱然你製造成功，高潮過去就是低潮；你要想突出，恰巧你周圍是在出現缺陷，周圍若是沒有缺陷，你怎麼能突出？所以追求相對的東西，都不永恆，也都不真實；只有絕對的自己的心，才是真正屬於自己。

另一本是六祖壇經。我們看指月錄、五燈會元、禪語錄，一句也看不懂。「什麼是佛？」「麻三斤。」「什麼是佛法？」「庭前柏樹子。」什麼意思啊？不懂！它從什麼地方來的呢？從六祖壇經來的。六祖壇經那麼好懂，你都不去看，偏要去鑽那些不懂的。其實這些你看不懂的東西很淺，極淺！只要你入禪，你就會看得會心微笑。有的時候，你看得哈哈大笑，你看得很滑稽、很好笑、很親切，不會有什麼枯燥、格格不入的感受。所以六祖壇經是五家七宗的根源。

很多人看六祖壇經，說我會了，其實只是會講故事而已。六祖如何出家，神秀說什麼，六祖又說什麼，講得好像都沒有遺漏嘛！但是你若問他一句「什麼是煩惱即菩提？」他卻答不出來！這在經上明明講「前念著相即煩惱，後念離相即菩提」啊！六祖說「

但用此心，直了成佛」，只要用這個心，就直截了當地成佛了，豈不太好！請問「這是個什麼心呀？」他也答不出來。你要他背，他也能背，但為什麼答不出來？經上明明寫的有「菩提自性，本來清淨」，你只要將你那個原本清淨的心找出來，恢復你那個原本清淨的心，就直截了當地成佛了。

為什麼那麼淺、那麼近，他沒有發覺？而且會背，卻不會答；你問他下句，他不會用上句來答你。這就是「障」！什麼叫做「障」？業障。業障並不是罪大惡極，業障是業務所形成的慣性。我們從生到現在，生活的習慣、意識的習慣形成慣性，也就是物理學所說的惰性，很難改變，所以他不適應新的見解、新的精神和新的理性。

讀六祖壇經，不但要會背，而且要一句一句地把它消化，有一句不明白的，就要問，一定要徹底明白。等到你把六祖壇經都明白的時候，你就發現所有的五燈會元、碧巖集、祖堂錄.....，都是幼稚園的教材，都沒什麼難懂。

(五) 為什麼學禪？

(1) 為求真獨立

為了自己能夠真正的獨立，就必須學禪。大丈夫獨來獨往，真正的道，都是獨行道。譬如日本歷史上的武士宮本武藏，就是獨行的例子。我們今天並不是提倡個別生活，而是講自己心靈的獨立。我們在喊獨立、自由、平等，其實真正的獨立是心靈的獨立；除了我，再沒有別的，也就沒有自己和自己相對的一切，相對的都是幻象。

(2) 為求真自由

第二要求真自由。證道歌說：「假使鐵輪頂上旋，定慧圓明終不失。」五祖說：「真正得道的人，掄刀上陣，只此一念。」只要得道，就算拿著刀和敵人拚命，這個心都不會有所改變，這才是真自由。

(3) 為求真平等

何謂真平等？六祖說「心平何勞持戒，行直何用修禪」，最難平的是我們的心，常常起高起低、起尊貴念、起卑下想，有的崇高、有的渺小，這都是相對的。內心若充滿了相對——利害、好壞、是非、人我、冷熱、黑白.....，就變成矛盾，正負一相交，心靈就產生干擾，使心不能安寧。若掃除一切相對，自然就能恢復平等心。

所以為求得人生真正的解脫、真正的獨立、真正的自由、真正的瀟灑，只要離一切執，使被埋沒的真實自我能抬頭，能夠面對人生，這是學禪最起碼的正因。

做任何事都有因果。因果，不是宗教專用的；所謂因果，在形式邏輯上講，是自然齊一律，在自然界誰也不能背離的一條定律，就是同因同果。若不是同因同果，那實驗室不必要了，今天氫二氧一是水，明天氫二氧一是汽油，那就麻煩得很，什麼都不能把捉、肯定，所以同因一定同果。

學法，一定要發心正，有了正因，才能得正果。假如學禪只想打麻將都是雙龍抱，買獎券都是第一特獎，那不是正因；如果你有福報，這個願望會實現，但是你所造的業更深，你的心態更扭曲、更黯淡，你的人生更煩惱，所以要注重正因。

當初六祖不辭跋涉，翻山越嶺，那時候交通極不便利，由廣東跑到湖北黃梅，是一段非常漫長的路。五祖問：「欲求何物？」他說：「惟求作佛，不求餘物。」只要作佛，別的東西都不要，這多乾脆、多了當，果然他就是作佛；所以說學禪要有正因。

(六) 怎樣學禪？

(1) 做正人

學禪第一個條件，首先要做一個光明磊落的人。所有的宗教都有戒，那是愛護教徒的一種方法。為什麼要有戒呢？戒就是警戒；假如你到軍事地區去參觀，它有個牌子——「此是雷區，敬請止步！」警戒你不能再向前一步，你再邁一步，踏上地雷就報銷了。所以「戒」也就是說你若是做了這件事，就是毀滅。

我們讀古書，不知道學古人「反求諸己」，心裏煩惱就怪別人，認為這個人給我帶來了麻煩，那傢伙給我製造煩惱；為什麼不問問自己：是自己說錯了？做錯了？還是看錯了？想錯了？一定有原因；如果沒有錯，你不會煩惱；因為錯誤永遠是煩惱的原因，毀滅永遠是罪惡的結果。

宗教的戒條，是愛護教徒，是讓他不要煩惱，而活得快樂，活得安祥，是讓他免於毀滅。禪學會不是宗教，是個學術團體，那麼我們要如何守戒呢？所謂「戒」，是有所不為。不可為的事情都是負價值標準，而價值標準應該不是主觀的，是建立在大眾客觀所公認的。既然如此，不必受戒，但起碼要有個決心：「凡是怕別人知道的事情斷然不為」——這事情既然怕別人知道，被人知道了，不是犯法就是沒面子，這樣我乾脆不做，一定要有這個決心。

各位不要把道家看得渺小，道家修的是純陽。易經乾卦上所說的「群龍無首」，就是純陽之象。什麼是群龍無首？就是大家都一樣的至高無上，都一樣的純潔、光明、無私、無我，這就是大同世界。有人說「純陽是童男，女人是純陰」，那對女人是一種侮辱，對男人來講，也不切實際；純陽不是從生理上去解釋，而是說心裏沒有陰暗面，就是純陽。

各位只要能夠做到「凡是怕別人知道的事斷然不做，凡是不可做的事斷然不想」，就是一個光明磊落的正人。所謂「心行」，是說只要念頭起，雖然沒有去做，心裏也會產生黑暗的罪垢，而污染了自己的心靈。所以任何人只要做到「凡是怕別人知道的事堅決不做，不可以做的事絕對不想」，這樣的話，學禪一定成功。因為不是正人絕不能相應正法，只有正人才能夠相應正法。

如果各位能夠做到這兩句話——「怕別人知道的事情斷然不為，不可為的事斷然不想」，心就逐漸變成光明，變成純陽，沒有陰暗面。一個沒有陰暗面的人，他就無所畏懼，般若智慧就會發露，他逐漸感受到、實證到「和眾生萬物同體」，他自然會產生同體大悲。

在佛經上，佈大常說「善男子、善女人」，沒說「惡男子、壞女人」，你若是惡男子、壞女人，就沒有緣見到佈大了。一定要做好人，好人才能學法，惡人怎能學正法呢？所以學禪，第一個要下決心成佛，第二個要做到絕對地掃除自心的陰暗面。

掃除心的陰暗面，有兩條路線：一條路線就是下決心從今以後凡是不可告人之事斷然不為；第二要反省過去所作所為的錯誤，要在佛前寫出來發露懺悔。

把自己過去所有不可告人的事都寫出來以後，頂好告訴你的師父，向他懺悔。在天主教裏也有所謂「告解」，為什麼自己做了不好意思的事情還可以告訴別人呢？因為你若不發露，則表示還有隱瞞，既然有隱瞞，就見不得人，見不得人的都是陰暗面。所以發露懺悔，起碼用筆把它寫出來見天，見了天就消除了陰暗面，道理在此。所有的宗教都注重反省、都注重懺悔，儒家更重視「自反」和「三省」的功夫。

六祖壇經也講「無相懺悔」，密宗也有「金剛薩埵百字明懺悔法」，而真正的懺悔莫過於見性。一見性，一切罪惡瓦解冰消，山河大地都不存在，所以那才是一了百了。所以我們修行一定要決心做個正人，做個心胸光明磊落的人，永遠保持光明磊落的心態。

(2) 求師

學禪的第二個條件，是求師。為什麼要求師呢？在密教講求「種子」、「種子勝」，要接受這個菩薩灌頂，跟這個菩薩結緣，就要觀想這個菩薩的種子字。在禪宗也特別重視求師，橋陳如見佈大一星期就開悟，因為師的種子勝，而自己的法緣勝。

如果你不決心做正人、做好人，那你不可能遇到正法；遇到正法，你也無法接受。假如你不遇到真正的明師，你這一生也很難開悟。未開悟的人，只要加入禪學會，做到「不可告人之事絕對不做，不可做之事斷然不想」，你的人生會逐漸走向光明，過去那些不好的遭遇不再重複，而你不用刻意企求，你所得到的，差不多也就是你所需要的了，很多朋友都有這種感受。所以只有光明的人才會感受到光明的境遇，一個心念黯淡的人所面臨的一定是黑暗，這就是物以類聚。一個跟阿修羅一樣心境的人，魔就會跟他做朋友，所以我們一定要做個正人君子。

(3) 窮理

禪的修行，第一個方法要「窮理」。何謂「窮理」？就是要看典籍，研讀六祖壇經……，像這樣很容易開悟。趙州禪師說：「你坐看三十年，倘若不悟，截取老僧的頭去！」

」

有很多人看禪書上當，比如說：「禪是空，禪是無心，要離心意識參。」離開心，離開意識，你怎麼能參？這是倒果為因的話，應該說「離心意識」，接著第二句只有一個字：「參！」要想「離心意識」，你就必須去「參」才行；若說「要離開心意識去參」，根本沒那回事！

(4) 參話頭

禪的修行，第二個方法是「參話頭」。不參話頭就不悟嗎？沒有這回事！臨濟、馬祖、六祖都沒有參過話頭，他們也都是大徹大悟；所以參話頭只不過是達到悟的方法之一。

所謂佛法，有的人把它看成真理，這絕對不正確。你把佛法看成是真理，那真理和你又有什麼關係？真理是真理，你是你，而真理那麼難，你怎麼能懂？佛法最親切的解釋，是成佛的方法，只是成佛的方法而已。佈大曾講「捨方便，無究竟」——除了方便、除了方法以外，就沒有真理，什麼是最後的真理呢？

各位要參話頭，可隨便找一個，禪的公案很多，例「如何是佛？」六祖壇經有一個第一公案、第一話頭，即「不思善、不思惡，正在這個時候，那個是你的本來面目？」有人問我：「除了古人的，現在有沒有話頭？」「有！」我請你去參一句「真實的一定是原來如此的，原來是個什麼？」你就參「原來是什麼？」你若是參透了，保你見性成佛。參禪、學禪，就是要「悟」，「悟」即只要找到一切事、一切理、一切眾生的根源或原態。你把這個話頭參透了，當然就找到了。

(5) 觀心

禪的修行，第三個方法就不是「參」了，因為「參」不一定對機。年輕力壯的人可以「參」，年紀太大的，就不要「參」，而可以用觀心的方法。有的人說觀心進步慢，你若不觀心，連慢的範疇都沒法進入。如何觀心呢？你每一個意念萌生的時候，你都要知道得清清楚楚。

有一天早上我遇到一個老朋友，他說：「到公園散步了一個小時」，我問他：「你散步時想些什麼呀？」他說：「根本沒有想什麼，只是散步而已。」他並不是騙我，而是他自己想的都忘記了。自己在想什麼，自己都不知道，這就是「無明」。

有的人每隔一段時期，脾氣特別不好，心理醫生說是情緒的周期病；其實不然，而是無明在作祟，一切的病都是從心理而來。有很多人，當他想某一件事情的時候，他不需要想的事同時出來，這叫多頭意識；多頭意識發達久了，會變成精神分裂。

參話頭，就是把你複雜的心念變成獨頭意識，獨頭意識遇到明眼人，看你已進入情況，吼你一聲或打你一棒，連獨頭意識也粉碎了，剎那間成為有心、無意識，此時心的

原態就會出現，本心就出來了。

所謂「本心」，就是「真如」，就是「自性」，就是「摩訶般若」，就是「無相三昧」，就是「首楞嚴定」。名詞不同，講的都是本心；本心最真實、最可貴，所以參禪要恢復本心。

用什麼方法呢？如果你能發明一種很好的方法，既有效又簡單，不拘一格，則功德無量。佈大當時，沒有近代的參話頭、沒有打禪七、也沒有當頭棒喝。因為中國的禪宗有了迥然不同的這一套新的面貌、新的風格，所以稱為中華禪，它是把禪移植到中華的文化土壤所形成的奇葩、碩果。

何以形成這種獨特的風格？何以臨濟是佛教徒又常常說有一個「無位真人」？黃檗禪師也常講莊子的「天地與我並生，萬物與我為一」。因為佛教經過三武滅法，有的皇帝被道士所惑，詔毀佛教；有的皇帝崇奉佛教而貶斥道教，就這樣互相激盪，思想獲得交流，道教也懂得佛經，如道教的南宗張紫陽派，都是講佛法、講性；而佛教也吸收了老、莊大清明的境界，所以綜合融匯成中華禪，形成了佛法在中國獨特的風格。

所謂參禪，「參」就是「參詳」，自己跟自己研究，自己和自己商量，這是修行的方法之一。

有很多人說「禪，有頓悟、漸悟之分」，那是外行話，表示他沒有入禪。以上所講禪修行的方法，你去看書、研究、請教；你去參一個話頭，或者你去觀心，行住坐臥不停地看自己在想什麼，久而久之，你的本心就會出現，那就距離見性成佛不遠了。我這樣講，各位也許不敢承當，認為成佛的事情這麼簡單，不可能吧！金剛經說「有恆河沙數三千大千世界諸佛」，恆河沙數，已經數不完了，還有那麼多世界，每個世界有很多佛，可見佛並不少，大家應該當仁不讓。

三、禪的開悟

禪是生命之學，那麼學禪為了什麼？為了悟。禪如何悟？悟的境界是什麼呢？何以稱為「頓悟」？頓悟的本質是什麼？

(一) 悟有深淺

禪是生命之學，因此，禪的悟，便是生命的覺醒。你以假為真，認賊為子，你把無常當作永恆，把虛偽當作真實，雖然你有價值標準，但那是自我意識，用自我意識所形成的主觀的價值標準衡量一切，發現一切都不能使你稱心滿意，你會活得很苦。只有悟了以後，生命才會覺醒，也才能過覺醒的生活。

所謂生命的覺醒，借用莊子的一句話，就是「大清明」；借用孔子在易經繫辭上講的「無思也、無為也、寂然不動，感而遂通天下。」也就是王陽明講的「虛靈不昧」、「眾理具而萬事出」，人到這個境界，不是佛是什麼？

不過，悟不是各位所籠統講的，一「悟」便「了」，說「頓悟，馬上成佛」，沒這回事！悟了以後，事情還很多。開悟前，就好比你在掘一口深水井，沒有悟以前，你在這兒挖、那兒挖，沒有挖對地方而挖到石頭，吃力不討好，這叫「前方便」。

真正的悟有幾種，一個是「理悟」：從道理入，研究道理，也可以大悟。理悟就是正見。禪的根本結構有兩個，猶如禪有兩個翅膀，你若具備這兩個翅膀，就可以起飛了，若是只有一個翅膀的話，恐怕不管用！你若有這個翅膀，那個翅膀也慢慢會長出來。這兩個翅膀，一個是正見，一個是正受。正見，就是正確的見解。正確的見解層次很多，如因果不爽、菩薩畏因，是正見的一個層面；「了了見，無一物，亦無人，亦無佛」，也是正見的一個層面；而正見的最究竟處，是見性。不見性，不能成佛，所以正見的最高層面是見性。

有的人只有正見，好比只得半橛。另外有的人只得正受，得正受就保任，他不知道「回頭轉腦」，他不知道「反身而誠、由誠而明」，也是只得半橛。什麼是正受？正受就是正確的感受、真正的受用。有的人得了真正的受用，對人沒有方便，也等於是自了，一個人能夠自了也很不錯。指月錄中一個老和尚說：「老僧四十年才打成一片」，意思是說他下了四十年功夫，才得到圓滿正受。

人有了正見以後修行，要比得正受更可貴，這話怎麼講？因為人總是「由認識指導行為」，整個人生總是受思想支配的。假如行為不受認識的指導，他的行為是錯誤的、是低級的，沒有正見，一切修行都是盲行妄作，猶如盲人騎瞎馬，瞎子去爬山，很危險。所以正見在佛教來講，是極為可貴的，佈大講「八正道」，也首先提出正見。

而正受也很難得，修正受的人，以誠、以反省可以得到。唸金剛經唸得很誠，反省很徹底，他會很快得正受；可惜由於不自覺，往往當面蹉過，但是得到正見並不容易。就普通根器來說，常常打成兩橛，有的先有正見，然後有正受；有的先有正受，然後才得正見。真正的上根大器，他一悟之下，正見、正受都有了，不二法門哪裏分什麼正見、正受？一切具備。為什麼一切具備？因為他到了「實際理地」，到了「實際理地」當然就享受到「本地風光」啦！「實際理地」就是「理的極點」，就是「正見」，而「本地風光」就是「正受」。

人為什麼要得正見才能解脫呢？所謂凡聖的區分，只在於「惑」與「斷惑」。從早到晚，對任何事只要一留心，就會發現有很多問題，這些問題我們不知道的太多了。活了這麼大，做了很多事，做完了以後，常常後悔說：「這件事做錯了，若不這樣做，若那樣做更好。」所以我們還在惶惑，生活在惶惑之中。真正的聖人，是斷惑的。得正見，就可斷惑，就是智者。而智者不惑，他已經不再惶惑，他的心只有光明，寂然不動，光明寂照。

頓悟的人是極少極少的，至於指月錄、五燈會元上講的「大悟三次，小悟數十次」，那不算悟，那是有所會心，有所領會而已。

禪的悟，在座的各位人人有分。到了悟的時候，就不再有妄想。開悟以後，就完成了生命的覺醒，也把捉到生命的永恆，他的人生是個勝利的人生，因為他打了一次徹頭徹尾的勝仗，一勞永逸的收穫；所以悟是可貴的。

悟，並非不可能，只能說難。各位想悟的人都能悟，「舜何人也，予何人也，有為者亦若是。」也只有開悟，我們的人生才不是醉生夢死；只有開悟，才不會最可悲最徹底地把真實的自我埋沒。

(二) 悟後起修——言所悟 行所言

修行，並不是悟了以後，就沒事可做了，「大事了畢」不是這樣解釋。你原來的修，是前方便，並沒有上路。譬如說要登山，你不要以為準備行囊、鞋子、包裹、口糧、水壺、爬山工具等，就算爬山了，這個只是爬山的準備而已。等你悟了，得了正見，才是真正的上路，才是真正的修行。

修行並不含神秘色彩，修行只是不斷地修正想念、行為。用什麼標準修正呢？就是言所悟——我領悟了什麼，就說什麼；而行所言——我說什麼，就做什麼；這才是完整的人格。

開悟了以後為什麼要修行？若不修行，就變成了知行分離。而修行的目的是什麼？簡單的說：「修行者，修正不正確的想法、行為之謂也。」不斷地修正想念、行為，使不合法的變成合法。如果所想、所行都合法，久而久之，就完成真理人格化的熔鑄，生命的再造。得到了法的人格化的完成，就得到了法身。何以稱為「法身」？法的人格化，整個生命的內涵都是法，沒有自我、沒有欲望、沒有對立。既然他是法的人格化，當然他的身體就叫做「法身」，所以佛、菩薩都有「法身」。「法身」就是「金剛不壞身」，就是「永恆的生命」，就是盡此一報身（盡此一世）就完成生命永恆的把捉，就是勝利成功者。

如果各位能夠理解我所講的，那麼對外道稀奇古怪那一套，就不再迷惑，因為真理是一般的、普遍的，不是特殊的。你若執著那些稀奇古怪的外道，不但不是真理，反而大背真理。

(三) 修行的歷程

(1) 離粗執——離我執 離法執

修行必須很誠心地反省，很熱衷地念念不忘一件事，就是「什麼是原來的自我？」父母未生我以前，如果沒有我，那我就是虛幻的、無中生有的，不值得修行；如果生命是永恆的，是佈大講的「常、樂、我、淨」，那麼父母沒有生我以前，我的生命是什麼

？今天我知道這、知道那，是因為我們學的不同，學歷不同，專長就不同，每個人生活背景、遺傳因子不同，他的性格就不同，這都是生下來以後的事。沒有加這些因素以前又是什麼？真實的必定是原本的，把原本沒有的東西抽出來以後，看剩下不可抽的是個什麼？各位念念不忘地作這個功夫，將會感覺很有趣味，也有理路可循，並不是盲目、顛頂，也不是籠統的。常常把原來沒有的東西擺脫、甩掉，久而久之，原來沒有的都拿掉了，看剩下的是什麼？就會恍然大悟「原來如此」。這是法的人格化的熔鑄。

修行的歷程當中，我們首先會經過一種「離執禪定」的階段。何謂「離執禪定」？譬如平常走在街上，男的、女的、大人、小孩，這個小孩讀國小，那個唸國中，都很清楚，歷歷在目；當進入禪的第一階段以後，走在街上，雖然人很多，感覺好像沒有人，好像一個人獨行獨步，也就是說外在的一切客觀的因子，已經不能對他形成干擾，他已經有部分自由自在了，這姑且稱為「離執禪定」。

(2) 斷命根——法無我 人無我

像這樣外境不能干擾，過去疑心多，煩惱重重，凡是別人的存在，對我都不好，後來外境對我不發生關聯，不影響內心的安祥，但是偶然自己心裏會出毛病，忽然間想起陳年爛帳；例如：某某人對我不起，他怎麼這樣？明天我調到這個單位跟他同事，我和這個人同事真倒楣，他整不整我呢？我還是先下手為強吧！.....為什麼會這樣呢？很多人到達「離執禪定」，認為已經了畢大事，那是「得少為足」，其實事情還多著呢！這時還要繼續反省，要把命根斷掉，要把我執整個拔掉。

「去執禪定」，要先反省你一生中最執著的是什麼？有的是淺執，如愛打打小牌、喜歡喝紅標米酒等。有的是深執，如仇恨、貪戀等，是從過去世所帶來的很深的病根。當你反省懺悔，用你最深的理智觀察，徹底見到本來面目以後，把這些執著逐一地揚棄，把病根都拔掉，就是「去執」。

(3) 桶底脫落——歸無所得

拔掉執著的病根，必須在「定」中才行；拔掉了執著，就是「無執禪定」——再沒有執著了。沒有執著，就是大解脫，禪宗有一個術語叫做「桶底脫落」，挑水的兩個桶底都掉了，你想桶中還有什麼？什麼都沒有了，豈不輕鬆！

如果以為「桶底脫落」就是心裏什麼都不要裝，那你便上當了。如果桶裏什麼都不裝，桶底是不會脫落的。拿兩個空桶，桶底會自己脫落嗎？那是不可能的。一定要拼命地裝，要讀指月錄、五燈會元、碧巖集、圓悟心要，要把六祖壇經看得滾瓜爛熟，把每個大禪師得道的機緣都記得；然後你分析其中的道理，分析再分析，物極必反，窮理至極處，到了山窮水盡的時候，自然會有柳暗花明的出現。所以修行的最大目標就是「無執禪定」，就是「出牢關」，就是到達「大解脫的境地」。

而修行最大的障礙，一個是「我執」，一個是「法執」。認為有個道理，這個道理顛撲不破；認為有個我，怎麼會沒有我呢？其實，你自以為的我，也只是接近電腦而已。而電腦只會處理資料，填裝了物理的資料，你問它化學問題，它不能答覆；填了土木工程的資料，問它平面設計，它也不答覆。同樣的，為什麼要把類似電腦的我當作自己呢？如果真正去掉自我，我、法二執都去掉，法無我、人無我，能做到這，就必須要能桶底脫落。桶底脫落以後，還有什麼東西呢？我想是沒有了，而且再也裝不進了。

真正到了桶底脫落的境界，你就知道「自他不二」、「生佛平等」，眾生和佈大的確平等。何以平等？你慢慢研究，就可以發現，毫無疑問。但是基本的要先了解，然後你再上路開始修行，若沒有真「正見」，你努力修行都是錯的。你沒有看清道路，亂走一通，要到台北，結果反而到了高雄，所以首先要有「正見」。

四、禪稗

什麼是禪稗呢？稻田裏有稗子。稗子為什麼會跟稻秧在一起呢？因為它看起來很像稻子；為什麼要拔掉？因為它越長大越不像稻子。禪稗，就是說有些東西好像是禪，實際上並不是禪，它只對禪形成干擾，猶如營養被吸收，形成一種破壞。禪的園地也有稗子，那是什麼呢？

口頭禪——有些人講禪，講得天花亂墜，胡蓋一通，蓋得比過去的禪師都高明，但是心裏有沒有禪呢？一點都沒有！禪有正受啊，他有沒有真正的受用？沒有！他連正見都沒有。

文字禪——文章寫得頭頭是道，但是從未嘗到禪的真正法味。當初我還抱著很大的希望，看到有些教授、博士們，寫了很多禪的著作，我想禪的法脈沒有中斷，禪宗大有人在；當我一翻閱，我很難過，都是些什麼呢？觀念遊戲，都是文字禪。寫來文字通順，起承轉合恰到好處，也很生動，但是除了這個公案、那個公案、馬祖說什麼、百丈說什麼，就沒有他自己的話了；更糟的是錯會、曲解了很多原意。諸如此類，除了文字以外，沒有真實的受用，也沒有真正的見解，只是辭彙的排列組合，只是一種觀念的遊戲。

野狐禪——有一天百丈上堂說法，一個老頭子出來對他說：「當初我當方丈時，有人問我『修行很好的人，還落不落因果呢？』我回答說『不落因果。』結果投胎變成狐狸，當了五百年的野狐，現在請您下一轉語，我就可以解脫了。」百丈說：「你問我。」他就問：「大修行人還落不落因果？」百丈答：「不昧因果。」那個老頭說：「好，謝謝禪師！我已經解脫了，我在後山的山洞裏，請您把我火葬了吧！」於是百丈就率領徒弟，到山洞裏依亡僧例，把這隻野狐火葬了。這是一個故事，也是一則公案。它的事實如何，我們不去推敲，它的含意告訴我們，不可以拿主觀的、常識的、自作聰明的概

念來解釋禪，也就是古人說的「在黑山鬼窟裏作活計」——依靠思索，就認為這是真理。真理必須靠實證，靠思索隨便亂解釋，是有過的。

葛藤禪——自己不參，也不觀心，也不去研究，只把古人的公案說來說去，無事生非，好像藤子纏到樹上糾纏不清，這類人也很多。一天到晚寫葛藤禪，寫完以後，還評唱一番，效顰古人；他不評還好，一評的話，完全不是那麼一回事。古人上堂「全提正令」，不容許你再解釋什麼——你不管怎麼解釋，都是錯誤的。要聽道理，找禪師幹什麼？禪師是不講道理的，而你把他的話用理論解釋，顯然是大錯特錯。

還有很多人，一輩子拚命把公案拿來解——「什麼是佛法？庭前柏樹子。」「佛法」和「柏樹子」有什麼關聯呀？拚了一輩子去解，解來解去解不開，縱使解開了，也徒見白費力氣。古人說這叫「鋸解秤錘」——秤錘表面是鐵，裏頭究竟是個什麼東西呢？費了很大的勁，鋸壞了很多鋸子，鋸開了以後，才知道是表裏如一——外面是這個，裏面也是這個內涵，也可以說沒有內涵，因為內涵就是外在，所以葛藤禪也很愚昧。

總而言之，我們學禪不要交錯了朋友。交上了文字禪，作了一輩子文章，結果既造孽又毀謗正法；也不要搞野狐禪，禪不是靠思索證得的。

五、禪者的心懷

很多學禪的人很枯槁，指月錄有一段：一個老太婆供養了一個法師，蓋了一個茅庵供養他，修行了好幾年，要考察他到底如何？就叫個丫環，化粧得很漂亮去摟抱他一下，他說：「四季不知春，三冬無暖氣。」這老太婆一聽，馬上把他趕走了，她說：「我好好的粥飯供養了你這個蠢漢、傻瓜！」各位去參，這段很有意思。也就是說一個禪者，他不是冷漠的，而是熱情熾然而迴超無我；非常有熱情，但是熱情都是對著眾生，絲毫不為自己。楞嚴經講「如幻三摩地，彈指超無學」，在剎那間就超過阿羅漢。踏上「無執禪定」，就是「如幻三摩地」，如果能夠做到外境對你不干擾了，那已經強過阿羅漢；阿羅漢是聖人，是斷惑了的，所以禪是至高無上的。

禪者是熱情熾然而迴超無我的，他是「慈、悲、喜、捨（四無量）」的化身，他具備「無緣大慈，同體大悲」的心懷，譬如說：這個人根本和我沒有關係，他有苦難，我就無條件的同情，我不認識他，我也很同情；這個人我不認識，他長了個瘡，我一看，感同身受。「無緣大慈」就是無條件的同情，「同體大悲」就是感同身受的同感，禪者就是這種心懷。

六、禪者的生活

有很多人一參禪，就不修邊幅。西方的禪者有的頭髮不剃，變成披頭，衣服也不換不洗，光吃飯不工作；諸如此類，說是新禪，實在荒謬。我們修禪的人「典型在夙昔」，禪者的心懷、禪者的人生，別人可以常常感覺到的是淑世主義，絕非玩世主義，更不

是享樂主義。禪者的外在表現是「淑世主義」，完全是敦倫盡分、循規蹈矩；但他的內在是「出世主義」。所以禪者的生活、禪者的作為、禪者的藝術、禪者的文學，都是既存在而又超越的——存在，過如幻的人生；超越，始終是寂然不動。

我們看禪畫，好像寫的是山，好像寫的是什麼，但卻又是虛無縹緲。禪者的人生是活在現象界，非常實在、非常真實，但是他的心不是現象界的心，而是宇宙心，超越了這個現象界，超越了這個銀河系。所以禪者的生活既存在而又超越，禪的人生觀是既淑世而又出世。絕不能夠不修邊幅，絕不能夠變成了狂禪，絕不能夠變成了「豁達空」，以免毀滅自己，也玷污了中華禪。

七、結語

真正的禪是不立文字的，為什麼？因為禪不是用語言或文字可以表達的。禪的基本精神是真獨立、真自由、真平等；一切色平等，一切聲香味觸法都平等。我剛才講這麼多，如果用禪的語言講，一個字就夠了，一句話就夠了，這是真實的，不是和各位開玩笑的。這一句話怎麼講？請各位注意：「碰！」（老師用力拍桌出聲）

謝謝各位！

談心

~一九八三年發表於台南市禪學研究會季刊

一、知心

對於一個真實學道、行道的人來說，提到「心」字，總該會有些「相識滿天下，知心能幾人」的感喟吧？的確是知音難遇，知心難求。知心難嗎？很難。何以那麼難呢？難只難在太近、太簡單、太平凡，反而讓人「習焉而不察」而已。也正因為它太平凡，平凡到毫無內涵，才會讓人覺得無開口處。如果你問我：「心是什麼？」在開口不得的窘迫下，我也只好給你來個「當胸一拳」了。至於能否讓你「如桶底脫落」？那就不關我的事了。

儘管是「實際理地，不立一塵」，卻也不妨在「方便門中，略許會話」。就世俗諦來講，這心嘛！的確是有「百千三昧，無量妙義」呢！

心，是什麼？它是：

生命的無涯之海——流注、展現出無量、無邊、無盡的眾生。

生命的屬性、實質、基因、共相、原態、永恆相和生命的當體。

開展、創造的無限可能——恰似「海闊憑魚躍，天空任鳥飛」般的無拘無束，自由自在，不斷創新，不停開展。離開了心，既沒有生機可言，當然也沒有發展、創造的可能。

法的當體和無量功德的根源——一切事、一切理的本源與造極。

存在的實體和大宇宙的實相——森羅萬象，唯心所現；差別世界，唯心所造。

這些都是灼然可見的事實，但卻並非因境而有的「六塵緣影」的妄心所能涵攝。這裡所說的心，不是指「我思故我在」的第二因，而是「我覺故我在」的真實相。

如此這般談心，真是罪過滔天。但為求多幾個知心的人，區區亦何辭「入地獄如箭射」。

二、法心

什麼叫做「法心」？這和「至人法天」旨趣相近，也就是「以心為師」的意思。

關於這，黃檗大師說得很明確。他說：「此法即心，心外無法；此心即法，法外無心。」又說：「世人聞道諸佛皆傳心法，將謂心上別有一法可證、可取，遂將心覓法，不知心即是法，法即是心，不可將心更求於心，歷千萬劫終無得日，不如當下無心，便是本法。」

由此我們很容易聯想到「法，本法無法」，也不難明白所謂「心宗」，其實只是宗尚一心；所謂「心法」也只不過是法心而已。所以五祖忍大師在最上乘論中也這樣說：

「若識心（識自本心）者，守之則到彼岸；迷心（不識本心）者，棄之則墮三塗。故知三世諸佛皆以自心為本師。」可知心法的實義在法心，而法即是心，心即是法，則法即非法，心也就是無心之心了。說來輕鬆，到家還有一大段路程要走呢！

三、悟心

上上根人以「無心之心」，學「無法之法」，不必舉步，早已到家。這不是頓悟，又是什麼？或問「既然無心、無法，頓悟個什麼？」其實古德早已說破——「悟了個不悟的」而已。不是不能悟，只是無可悟。

提到悟，人們總覺得有點兒神秘兮兮的，以為一定是發掘到什麼秘密，或者是悟出了什麼大道理。一悟就成了無所不知、無所不能的上帝。這些都是「以想心取之」的「顛倒見」。真實的悟，只是生命的覺醒，只是認知了原本的自心即原本的自己，哪裡有那麼多囉哩叭唆的？

你總該同意真理是原本如此，只能發現，不能創造吧？發現不就是「見性」嗎？當一個人發覺、徹見、肯定了原本的、真實的、永恆的自己時，那不是悟嗎？至於悟的究竟處，也只是「自他不二」、「生佛平等」的「一心」罷了，並不神秘。

四、修心

心，是存在的唯一真實，它是原本至真、至善、至美的，說個「修」字，不只是多餘，也根本就沒有你下手處。不過對於失落了「本心」、忘卻了「本來面目」的人來說，既然已經習慣了執幻為真、以虛為實，並且以此「六塵緣影」為妄想的素材，意念湮飛、妄見、妄取，以錯誤釀造煩惱，因罪惡墮落三塗；縱使能夠覺醒，也因為污染已深，積重難返，亟須時時自反，秒秒觀心，以發現並修正自己的想念行為，才能夠「揚棄其原無，彰顯其本有」；一旦如其本來矣，非「如來」而何？這種轉變的過程，就是所謂的修行了。須知人只是由理想決定人生，靠認識指導行為的「心之器」，所以修行的著力點也便在於修心了。

誠然是「覺即了，不施功，一切有為法不同」，但那必須是以理智為情感，以真理為生命，具大智慧、大誠信、大肯決的上根大器始得。若果自忖習氣甚深，熟處難忘，或是解行分裂，明知故犯，那就必須下一番觀察、修正想念行為的「洗心退藏」工夫，才有「功德圓滿」、「光明解脫」的一天。離開腳踏實地的修心工夫，「保任」便是一件極難的事了。古德說：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」就是指「悟後起修」的工夫。事實上「不經一番寒徹骨」，又「爭得梅花撲鼻香」呢？天下大概沒有不勞而獲的偉大成就吧？

修行既然在於修心，而心卻又無形相、無古今、無方所，不可把捉，如何修呢？其實能明白了「修即無修，無修即修」，才是真正把握修心的要訣。不見黃檗大師道：「

學道人欲知得要訣，但莫於心上著一物。」可見連個「修」字也著不得吧？功夫只在一個「忘」字而已。所以大師又說：「凡夫取境，道人取心，心境雙忘，乃是真法；忘境猶易，忘心至難。人不敢忘心，恐落空無撈摸處，不知空本無空，唯一真法界耳。」所謂忘心，離卻分別心，就是忘卻自我，就是「通身放下」。能如此，才能「斬斷命根」，也才能「百尺竿頭重進步，十方世界現全身。」參！

倘使「熟處難忘」，驟難相應，倒也有個最古老、最契機的殊勝方便，那就是「觀心」。為什麼要「觀心」？心無形相，又怎麼個觀法？關於這，初祖達摩大師說：「唯觀心一法，總攝諸法，最為省要。」又說：「心者萬法之根本。一切諸法唯心所生，若能了（透徹明瞭，毫無疑義）心，則萬法俱備。」五祖忍大師也說：「但能凝然守心，妄念不生，涅槃法自然現前。」

所謂觀心，就是楞伽經所說的「自覺觀察」，也就是「觀察自覺」。方法很簡單，遇有空閒，就可以坐下來觀心。觀就是觀察，而要領則須要先把緣慮、雜念、妄想徹底加以掃除廓清，務必集中心力於觀心一事。其著力處只在凝觀念未起、意未萌時心的原態。一旦調適，就凝然守之，久之必能契入「自在自觀，自觀自在，觀無不自，自無不在」的境界，於此說迷說悟，無非戲論罷了。

至於坐法，可以參考止觀法門，只是不須守任何一處就行了。平常有事時專心工作，無事時稍稍留意意念的起處，不要放過任何一念，也就是不許有任何不自覺的念頭產生，久久成熟，終有徹了的一天。

或者你會懷疑：「禪，不是參的嗎？」幹嘛捨「參話頭」而倡言「觀心」？須知方便多門，法貴契機。在今天的環境裡「參話頭」，限制因素很多。除非是有大福慧、大勝緣而又肯「發無上心」的人，才具備「參話頭」的條件，否則步步危機，所以暫時不敢奉勸。

五、傳心

心宗的心法，既是「不立一塵」，顯然是不可以「言中取則，句內求玄」的。否則很容易「錯認定盤星」，而以方便為究竟——「執指為月」的。

那麼心法究竟怎麼傳承呢？這就唯有「以心傳心」了。這事說來好像很神秘，其實一個真實的禪師，二六時中，秒秒綻射著般若的生命之光，展現出有若「磁場」般的輻射圓周。學人若果誠敬懇到，進入「磁場」就會在親和、同化的作用下，發露出「本心」的空明心態，親證到定慧圓明的心法。當師家說句「只這是」或「善自保任」的印證和「直指」時，就完成了無上大法的秘密傳承。這裡說是秘密，自然是不難會意的。

若果是曾經長時薰修，且是心地光明、志行高潔之士，逢此勝緣，當下便是生命的覺醒，當下「還得本來」，當下「見性成佛」。也唯有這，才是道地的「教外別傳，不

立文字；直指人心，見性成佛」！

只可惜「眾生福薄難調制」，饒是「百千萬劫難遭遇」，每見既逢明師且嚐法藥矣，偏是不知珍惜，不肯「保任」，轉眼故態復萌，「熟處難忘」，又是「依然故我」了。此所以不得不高峻門庭，嚴選根器，以避免自他輕賤大法之咎了。

這就是心宗不共的傳承法門。傳者離言離相，得者冷暖自知。這絕不是藉著語言文字所能表達的。

六、結語

法的生命，茁壯於光明磊落、無私無我的心田，圓成於法的人格化的陶冶、熔鑄。

眾生最可悲的事，莫過於謬執業力所積、六塵所染，類似「電腦」作用的業識為真實、原本的自我，徹底埋沒了本來的真心——佛性，迷失了原本自在、解脫、光明、圓滿的真我，以至「懷寶迷邦」，沉淪業海。生時擺不脫慾望的枷鎖、煩惱的纏縛；死後拖著那以「業」為素材的靈魂，出沒六道，解脫何時？何不暫摒俗務下番工夫，矢志究明真實、永恆、原本的自己？一旦摸到自家的鼻孔，當下打破牢籠，脫出夢魘，如其本來，豈不偉歟？壯哉！