

安祥禪叢書

耕雲解惑錄

第一集

耕雲解惑錄 第一集 目次

<u>「摩訶般若的要義與入門」會後解惑</u>	1
一、 <u>「無念、無相、無住」詳解</u>	1
<u>「成佛作祖的方法」會後解惑</u>	3
一、 <u>何謂斷命根</u>	3
二、 <u>最好的境界是沒境界</u>	3
三、 <u>耕耘才有收穫，努力才有成功</u>	4
四、 <u>有我與無我</u>	4
五、 <u>悲智雙運</u>	5
六、 <u>安祥禪只求心安</u>	5
七、 <u>六根離境才有安祥</u>	5
八、 <u>見性與保任安祥</u>	6
九、 <u>不可告人之事斷然不做</u>	6
十、 <u>煩惱即菩提</u>	6
十一、 <u>如何克服「安祥很難保任」的問題</u>	6
十二、 <u>全知與全能</u>	7
十三、 <u>寫文章的要領</u>	7
十四、 <u>佛法的因緣果</u>	7
十五、 <u>說法的注意事項</u>	8
十六、 <u>寫文章的要領（續）</u>	8
十七、 <u>安祥禪修行的四句要訣</u>	9
十八、 <u>中道是四種意識的中和，也就是安祥</u>	10
十九、 <u>保持安祥（正受）與解釋安祥（正見）</u>	10
二十、 <u>安祥禪的三個階段（禪定）</u>	11
二一、 <u>壞靈氣及其因應之道</u>	12
二二、 <u>佛與外道的不同</u>	12
二三、 <u>修行人不能有私心</u>	13
二四、 <u>不能接近外道</u>	13
二五、 <u>學佛法應該一門深入</u>	13
二六、 <u>心靈的光明度決定到天堂或地獄</u>	13
二七、 <u>得正見的方法</u>	15
二八、 <u>要提升安祥度並杜漏</u>	15
<u>「人身難得，正法難遇」會後解惑</u>	16
一、 <u>如何自修才不會走錯方向</u>	16
二、 <u>桶底脫落是什麼</u>	17
三、 <u>如何對治胡思亂想</u>	17
四、 <u>如何減少煩惱</u>	18
五、 <u>我的弟子必須護法及弘法</u>	19
六、 <u>唸金剛經消除業障</u>	20
七、 <u>無「電阻」相應快</u>	20
八、 <u>心中有師父，就能得到加持</u>	21
<u>「杜漏」會後解惑</u>	22
一、 <u>怎樣增加心力</u>	22
二、 <u>如何才能快速相應「無念法」</u>	23
三、 <u>「斷除煩惱重增病，趣向真如亦是邪」的涵義</u>	24

<u>四、六祖的坐禪並不是打坐</u>	24
<u>五、「起修皆妄動，守住匪真精」的涵義</u>	24
<u>六、「隨照枉遷流」的涵義</u>	25
<u>七、「智慧照破煩惱」是逗機說法</u>	25
<u>八、耕雲導師四句話頭的殊勝</u>	26
<u>九、不宜在大庭廣眾問超常識的感受</u>	27
<u>十、一剎那的無念心態</u>	27
<u>十一、踐行般若之外，是否還需要打坐</u>	27
<u>十二、活在安祥裡就合乎中道</u>	28
<u>十三、「思想虛空」不正確</u>	28
<u>十四、初得安祥睡不著，怎麼辦</u>	28
<u>「淨化自己」會後解惑</u>	29
<u>一、歸依老師就是歸依自己的心</u>	29
<u>二、如何修行，才能見性成佛</u>	29
<u>三、修行的捷徑就是獲得安祥並離開執著</u>	31
<u>四、如何對治妄念及取相認同</u>	33
<u>五、如何保持平常心及除障</u>	34
<u>六、開悟與打坐</u>	34
<u>七、結語：鄭重的叮囑——珍惜此刻的心態</u>	36
<u>「不二法門」會後解惑</u>	38
<u>一、如何觀心</u>	38
<u>二、無明如何產生的</u>	39
<u>三、安祥很快就丟失，應如何對治</u>	40
<u>四、功德與福德有何不同</u>	41
<u>五、「看別人不順眼」是煩惱的來源</u>	41
<u>六、如何判別修行有無進步</u>	42
<u>七、如何克服胡思亂想</u>	42
<u>八、如何突破病痛的業障</u>	43
<u>九、攀緣心重，怎麼辦</u>	44
<u>十、修行是否一定要禪定或誦經</u>	44
<u>十一、如何才能得到正見與正受</u>	45
<u>十二、開悟的類別</u>	45
<u>十三、關於吃素的問題</u>	46
<u>十四、如何看懂指月錄</u>	46
<u>十五、如何做到睡眠時心識不昏迷</u>	47
<u>十六、一切賢聖的差距就在於無為法的深度</u>	47
<u>十七、「壽者相」的解釋</u>	47
<u>十八、「如來」的含義</u>	48
<u>十九、要悲智雙運</u>	48
<u>「牛的禮讚」會後解惑</u>	49
<u>一、歸依自己就是歸依老師</u>	49
<u>二、打破無明與觀心的究竟處</u>	49
<u>三、大徹大悟的涵義及方法</u>	51
<u>四、達到生命的圓滿的標準</u>	52
<u>五、如何把觀心和工作合而為一</u>	53
<u>六、興趣太多會破壞安祥</u>	53
<u>七、上夜班的調適方法</u>	54
<u>八、用「照」，不要用「看」</u>	55

<u>九、反省的入處</u>	55
<u>十、如何反省才能順暢、徹底</u>	56
<u>十一、安祥心是至高無上、最上一乘</u>	57
<u>「耕雲禪學基金會春節聚會」解惑</u>	59
<u>一、怎樣才能斷命根</u>	59
<u>二、如何參破難懂的公案</u>	59
<u>三、什麼是修行最好的境界</u>	59
<u>四、青年學生不能教他無為法</u>	60
<u>五、心垢如何鑑別得知</u>	60
<u>六、從煩惱的感受上顯示出覺性</u>	60
<u>七、什麼是中道</u>	61
<u>八、常自生煩惱、好惡心重怎麼克制</u>	61
<u>「安分守己」會後解惑</u>	63
<u>一、歸依的含義</u>	63
<u>二、持咒的要領及迴向</u>	63
<u>三、如何對治做惡夢</u>	64
<u>四、尋寶之路</u>	65
<u>五、「無所得」的真實義</u>	66
<u>六、持誦金剛經的方法</u>	66
<u>七、如何才能粉碎獨頭意識</u>	67
<u>八、三心不可得時，是否即是本心</u>	67
<u>九、如何克制妄想</u>	68
<u>十、什麼叫靈感</u>	69
<u>十一、何謂「得來」？如何才能「得來」</u>	71
<u>十二、釜底抽薪除病因</u>	71
<u>十三、「求心安」是修行的大秘訣</u>	
<u>十四、容易昏沉，要做一次徹底的反省</u>	
<u>「禪者的立德立功立言」會後解惑</u>	73
<u>一、如何實踐去執禪定</u>	73
<u>二、是非之心人皆有之</u>	75
<u>三、是否應該向當事人發露懺悔、道歉</u>	75
<u>四、無明就是生病的原因</u>	76
<u>五、結語</u>	77
<u>(一) 活在責任義務裏</u>	77
<u>(二) 佛法不離開現實的人生</u>	77
<u>(三) 提起心力，認真修行</u>	77
<u>(四) 專心修學安祥禪，一門深入</u>	78
<u>(五) 要珍惜最上乘法——安祥禪</u>	79
<u>(六) 供養、宏揚正法，功德無量</u>	80
<u>(七) 食療：小黃瓜、大蒜、花大豆、香菇</u>	81
<u>(八) 現在的心態跟佛祖沒有區別</u>	81
<u>「無漏行」會後解惑</u>	83
<u>一、反省懺悔才能忘掉往事</u>	83
<u>二、用愛心教導學生</u>	83
<u>三、安祥就是一切</u>	84
<u>四、心如如不動，藝術創作會突飛猛進</u>	85
<u>五、安祥禪比參話頭來得簡單又安全</u>	86

<u>六、如何面對壞靈氣</u>	87
<u>七、結語</u>	88
<u>(一) 在地球上建立淨土</u>	88
<u>(二) 禪不離開宗教、人生與科學</u>	89
<u>(三) 提升人類的素質就是純化人性</u>	89
<u>(四) 知識與快樂是人類的道德</u>	89
<u>(五) 佛法的基本綱要是「大智慧到彼岸」</u>	90
<u>(六) 禪是政治與人類的希望，是大同社會的明燈</u>	91
<u>「河北石家莊座談會」解惑</u>	92
<u>一、法的本質永恆不變，方法隨著時代在改變</u>	92
<u>二、無念並非沒有正念</u>	92
<u>三、六道輪迴即是因果法則</u>	92
<u>四、智商可遺傳是因為物以類聚</u>	93
<u>「安祥禪曲的美好與力量」會後解惑</u>	94
<u>一、安祥保不住的原因就是有漏洞</u>	94
<u>二、如何才能徹底斷除命根</u>	94
<u>三、安祥禪與儒、道、釋思想的異同</u>	95
<u>四、性海靈光歌詞的意境</u>	95
<u>五、心境如如歌詞的意境</u>	97
<u>六、「獨行道」的正確認識和意義</u>	98
<u>七、廬山組曲歌詞的意境</u>	98
<u>八、持誦金剛經的殊勝與方法</u>	98
<u>九、弘法要發揮最大的誠意</u>	99
<u>十、結語</u>	100
<u>(一) 不二法門就是大解脫、大自在法門</u>	100
<u>(二) 合唱團唱歌應注意的事項</u>	100
<u>(三) 弘揚安祥禪，付出必能獲得</u>	100

「摩訶般若的要義與入門」會後解惑

～一九八〇年十二月廿八日講於新北市

一、「無念、無相、無住」詳解

問：「六祖講一行三昧，無念、無相、無住」，恭請開示。

答：六祖壇經的三個總綱就是「無念、無相、無住」，因為六祖是從金剛經而悟道的。

「無住」就是心念不要停留在一個地方。

什麼叫「無念」？就是說我們發動想念，而我們不要去執著，不使念頭沉澱，而是使每一個念頭昇華，就好像藥品的懸浮劑一樣，不使它生根，不要干擾到本心。

什麼叫「無相」？就是即相而又離相。

「凡所有相，皆是虛妄」，佛法講實相，實相是什麼？實相是最真實的永恆相。什麼是永恆相？我們說這杯子是因緣所生——一個動機加上許多條件。動機是做這個杯子供大眾需要，款式優美，可以賺錢，可以使用。緣即是條件，找到好的陶土、好的技師、好的電窯，萬事通通具備，然後製成這個杯子。事實上，你若執著這是個杯子，那是假相。不要說杯子，就是地球六十億年了，地球最初沒有，最後亦沒有。

般若經講「畢竟空」，畢竟最後沒有自性。「空」並不等於一切沒有，如果我們勉強替「空」下個定義，「空」就是無限創造的餘地和無限發展的可能。為什麼

「空」是無限發展的可能？因為人類的進化永無止境。為什麼進化永無止境？因為「空」的關係，有足夠的空間、足夠的時間供你去發揮、供你去擴張。杯子因為空，可以裝水，杯子若不空能有什麼用？房子空可以住人，天「空」可以航空、航海，喇叭空可以吹得響，一切都空——「體空，用空」。般若性宗講「空」，講得很透徹。

什麼是「無相」？假如心裏吸著任何相，就變成了照相的底片，咔嚓一次，就不能照第二次。如果一張底片照好幾次，就成了亂七八糟的壞底片。莊子講過一句寶貴的話：「至人用心若鏡」（莊子、老子境界都很高）。凡事輕輕帶過，要行便行，要坐便坐，「一心不生，萬法無咎」。

佛教經過三武滅法。唐朝皇帝說太上老君（老子 李耳）姓李，是我們本家，責備和尚尼姑為什麼信胡人？因此和尚一律留髮當道士。過幾年僧道鬥法，道士鬥輸了，經典燒掉了，道士一律出家當和尚。就因為這樣，中國的道家思想、儒家思想、佛家思想反而獲得交流。中國 禪宗很多的話是道家的話。

我為什麼講這個？是講無相，無相不是說瞎子無相，而是說不要將「相」停留在心裏。假如你有所好惡，你說光明很可愛，那光明就停留在你心裏，黑暗相不好，你把它趕走，那是二法。佛法是不二法門。莊子說了一句非常可貴的話——「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏」，修養到家的人，他的心像一面鏡子一樣，有相而無相，也就「如人飲水」了。簡言之，事情來之前不相迎，事情過後也不留，男人來就是男人，女人、小孩來就是女人、小孩，「廓然而大公，物來而順應」，無所好惡，再漂亮也不留影子，過去就過去了，這就是無相。無相並不是說人來了沒有看到，而是只用第一念，莫起分別心。

我們說沒有惡念，也沒有善念，為什麼又說沒有「業」？佛法是講「業」的，「業」是什麼？講得很空洞。「業」是什麼？「業」就是從小到大，從接受爸爸媽媽的遺傳——個性遺傳、人格遺傳，再大一點，受教育、讀書、工作服務，整個身心的活動、行為都叫「業」，而這個「業」叫「染業」。「染業」就是污染，這些都使你的心污染，都使你的真心被蒙蔽。什麼叫「淨業」？那就是不污染。「業」是什麼？業就是你人格的內涵。人為什麼有不同的性格？因為人有不同的生活環境、不同的生活過程、不同的生活遭遇。因為種種的不同，從出生、成長到現在，每個人的個性都不同。四川人喜歡吃辣椒，廣東人喜歡加點甜味，這就是「業」。

「業」就是生活的總紀錄、靈魂的內涵。人為什麼有靈魂？就是有「業」。當沒有「業」的時候，就沒有靈魂了，只有光。有靈魂的心是黯淡的。

「無念、無相、無住」是相通的，歸納起來說，就是「應無所住而生其心」。顯然地，所謂的「無念、無相、無住」，就是心不要停留，過去了就過去了，打破杯子，難過幾秒，掃一掃，沒有這回事，也不要相，過去了不停留。

我們人的「業」，就是印象的累積，今天記得這，明天記得那，到老了能溫故而知新，坐在那裡亂想，就是「業」上加「業」。

有染業就要受報，有淨業就能生淨土。淨土不是究竟，大涅槃才是究竟。

假如你有染業，那就是煩惱。小時候爸爸對我不起，過去同學如何、如何！你想那麼多幹嘛？你看那水就是這樣子，靜止時清澈見底，你把它攪一攪，它就渾濁。

你能看見光明不算壞，但你要了解「畢竟空」，與其執著它，不如唸大悲咒。

真理是什麼？是無限可能。如果你限定它是什麼，那就是扼殺真理。

「成佛作祖的方法」會後解惑

～一九八七年七月講於台北市

編者按：這篇解惑錄，只有 耕雲導師解答的錄音，並沒有存錄發問者的問題，雖稍有遺憾，但能親聞 耕雲導師當時的教誨，也感彌足珍貴。

一、何謂斷命根

什麼叫命根？命根就是我執。斷命根，就是不要我執，就是「自他不二」。親自證得「自他不二」以後，還要在境上考驗，不是說一個人在的時候自在（我一個人就在自在），跟別人、兩個人同在，就產生二元、對立、邊見，有了人我之分，人我、好惡、是非、得失又抬頭，那個不行，那是修行功夫不夠。

斷命根，就是完全把自我揚棄掉。用心的意識來講，就是要由「獨我意識」，進一步到「無我意識」。「獨我意識」就是絕對的主觀、單純的主觀。單純的主觀就是沒有內涵，不是說「我認為這個杯子是玻璃做的，或我認為這棵樹是松樹，這叫主觀」，不是這個意思，而是說「自在」。但是到了「獨我意識」的時候，禪宗語錄講得很清楚：「莫謂無心便是道，無心猶隔一重關」，也就是說到了清絕點埃的時候，大有可為，還有很多事情要做；那只是說你在上路，你在修行、就路還鄉。到了懸崖撒手的時候，那是屬於事的境界。斷命根，屬於理的極致，也就是說「證理證到極點」。斷命根是理的極點，懸崖撒手是事的實證。

理事固然是不二，因理成事，以事證理，這是不二的。但是在修行當中，它顯然就有理入與行入兩條路，這是達摩大師開示的。證的結果，那不是常識的，也不可以預報的。你繼續做，到時候你就知道了，我只能這麼說。修行這個事，它是只管耕耘，莫問收穫。

二、最好的境界是沒境界

叫我勉強講，最好的境界是沒境界。沒有任何境界，只有一顆心，這是最好的境界。一有境界，有好有壞，就落在邊見。有好的，追求好的，捨去壞的，那就是「是法不平，顯有高下」，這個就不正確了。

至於說你會出現什麼境界？那是你的事呀！如人飲水，冷暖自知；貴於自知，不貴言宣。禪宗有入室、有升堂，你若真正有證悟的境界，你到老師這裏來；對的，我給你印可；不對的，我給你糾正，不就完了嘛！修行為了境界而修行，那是功利主義，功利主義與佛法都不相應。為什麼呢？因為「管仲之器小哉！」也就是說你只要那麼一點點。修佛法到了最後，應該是整個宇宙都是你的，你只要那個小境界，太沒有志氣、沒有抱負了，這個功利太小了。追求境界是貪圖小利，所以修行不要管什麼境界，到了時候你就知道了，你只管修行。而我們安祥禪只求心安，我講過四句話——「時時自覺，念念自知，事事心安，秒秒安祥」，你照著做就夠了。你若想求什麼好處，那你不如去買彩券、搞六合彩……。那是小本錢，得大利，不過，搞久了以後，連小本錢都沒有了。所以修行要揚棄功利主義，不要講什麼境界。

你問到「什麼是最好的境界」，最好的境界就是現在，還有比現在更好的境界嗎？最好的境界就是現在（強調）。你能保持現在的心態，人生大吉大利、通暢，充滿了親和力與同化力。

你若問我「有什麼境界？」你看，佛經上有沒有講過修行有什麼境界？釋迦牟尼佛自己都沒有境界。祂有沒有境界，別人不知道，因為祂從來不講祂自己的境界。我曾經說「不要告訴別人境界」，那是對的，以免將來走入邪魔外道，走入偏鋒，走入神秘主義。假如你說「我修行有什麼境界」，那麼聽的人沒有什麼境界，他就會洩氣、灰心。那如果他說：「我的境界比你更高，我看到什麼、什麼……」那就是大妄語！誘導別人犯罪，那不好。

我們安祥禪講得很明白，你若是男子漢大丈夫，頂天立地，那麼你只求光明磊落，做個好人，求心安。心不安的事情不做，不可告人的事不做，求心安無愧；然後無私無我，活在責任義務裏，死的時候毫不留戀，因為生並不是權利，死也沒有什麼損失。你若認為人死了，就是「人死如燈滅」，這叫「斷見」，與佛法不相應。

生命是永恆的，為什麼？宇宙當中唯一的真實就是生命，因為真實的都是永恆的，都是原本如此的，都是父母沒有生就有的，所以禪要你追求父母未生前的本來面目。而禪講「最初的就是最後的，最後的就是最初的」，人有什麼死亡呢？沒有；終點就是起點，方生方死，方死方生，那是輪迴現象；而到了解脫的話，那就證得了生命的永恆。

修行而問境界，那是小兒科。不要問境界，不必求境界，不管它境界。若耐得住寂寞，頂好沒有境界，很枯燥，那才是好消息，這就是古德講的「寒灰爆豆」——冷冰冰的灰，豆子放在裏面爆開了，變成爆米花了，這個是奇蹟呀！但是你要信得及，你若不信的話，也沒有這回事，因此你要信得及。

有很多人問我很多問題，那我不好講，你這個問題，我只能這麼答覆你。

三、耕耘才有收穫，努力才有成功

但行好事，莫問前程；只管耕耘，莫問收穫。耕耘才有收穫，努力才有成功。所謂「才有」，就是「不是一定有」。我們人大多數是活在「或然率」裏，並非活在「因果律」裏，尤其心亂的人，他必定是活在「或然率」裏，修行上路的人一定是活在「因果律」。你修行一上路，你一想錯，你就煩惱了。沒有人懲罰你，你自己在懲罰你自己，你做錯了一件事，那懊惱得很，非常不爽快、不自在。那這樣的話，證實你所修的「對的」沒有落空，因為「錯的」都沒有落空呀，它立刻有反應，那麼，你「對的」可能會落空嗎？不可能！所以當你做錯一件事而煩惱的時候，你就說「功不唐捐呀」，這就對了。

四、有我與無我

我過年的時候，講了四句話，我說：「時時自覺，念念自知……」——不要忘了自己。有人說「忘了我，是最高的人」，那是 wrong（錯誤的），那是無明，那是胡說八道。若說「無我」——無我誰修行？無我誰下地獄？「無我」是什麼？是成佛以後的事，成了佛絕對是無我。但我們在因地行（「因地行」就是說在沒有成佛以前），是要「有我」的，而且要認清「真假」；重要的就是要認識真我和假我，你不要把假的認為是真的——「認賊為子」，就不對啦！也就是說你要認識「原本的」，你那個分別心原本有沒有？沒有！那是六根六塵（根塵）相對吸收的，那個叫「前塵緣影」。你要認識什麼是真的、什麼是假的，然後活在責任義務裏，不要患得患失，不要執著什麼。

五、悲智雙運

學術的分類，可以分為三大類：主知主義——重理智；主情主義——它重倫理，重情感；主意主義——它是擇善固執的堅持，各有偏頗。但是人之所以能夠發揮最大的生命潛力，就是把全部的情感投入到理智上。我們人只有「情」與「理」兩個，沒有什麼叫做「意」的，你們要搞清楚。學術的分類就是這樣，事實上，當你把情感投入到理智那一點上，讓它重疊起來，就產生一種擇善固執的堅持，「情」與「理」加起來，就等於意志力。

人生最可貴的是真情。很多人掛一漏萬、偏執，說「情生智隔」，說「不能有情」，一有情，他的智就隔了。開玩笑！沒有情的話，就不是佛菩薩，大小乘的區別就在於情的廣闊與狹窄。阿羅漢的情比較窄，不是說他不度眾生，佛的大弟子都是阿

羅漢，率領僧團到處弘法，他哪裡不度眾生呀？他度眾生是有所區分：對有緣的人，他下的功夫比較大；對那些無緣的人，他就比較點到為止，如此而已。而菩薩是「同體大悲，無緣大慈」——「無緣」就是無條件，「同體」就是感同身受，他這種度生的情感比較寬。

因此，如果你把你的情感一昇華，就變成了大慈大悲了；把你的理智一淨化，就變成摩訶般若了；這個叫「悲智雙運」。這是佛菩薩的特色，就是感情（慈悲）與理智（智慧，亦即摩訶般若）雙運。而感情的極點，那就是四海一家——「民吾同胞，物吾與也」；而理智的極點，那是廓然而大公，一心獨朗，只突出一顆靈知的心而已。所以菩薩「為」——終日為而無為，終日度生而無有眾生度。這個道理說起來好像是笑話，實際上並不矛盾，他原本的境界就是如此。

六、安祥禪只求心安

整個來講，就是不要執著什麼。因為安祥禪就它的基本著眼點來講，只求心安。二祖見初祖，他說：「我心未寧，乞師予安。」他只要求安心而已。三祖見二祖也是要求安心，四祖見三祖也是要求安心。所以我們安祥禪只求心安，不要求任何東西，求心安無愧。

一個人若不能心安無愧，他不可能是大成就者。也就是說他的所作所為必須是有人時如此，沒有人時也是如此。人看不到，鬼神看得到，而鬼神都佩服你，所謂「鬼服神欽」。人若修行到了這個程度，是一定會成功的。到了鬼服神欽的程度，那人一定活得光明磊落。

七、六根離境才會有安祥

我們盡量地避免辦幾百人的大型聚會，像這樣大家忙得一塌糊塗，花了錢，租場地、佈置……，我們花了很多精力，而他的確也相應了，但是他丟掉的不是他的錯誤跟心垢，而是丟掉我給他的安祥，他出去就把安祥心態丟掉了。為什麼？他依然是機械慣性強烈，依然是六根對境如膠似漆，哪裏有安祥？迷失自我，把自己迷失在五光十色的境界裏面，他沒有安祥。所以你們大家要知道，我並不是很吝嗇，而是對他們愛莫能助。

八、見性與保任安祥

還有人來訪問我，說：「老師呀！為什麼別人見性而我不見性呢？」我說：「你應該問：為什麼別人吃飯你不吃飯？他吃飯他就飽了，你不吃飯你就餓了。耕耘必有收穫，功不唐捐呀！再說，你那是二分法——迷與悟是二分法。」我說：「你若承認我是你師父，你首先要肯定——我是大徹大悟的，對不對？」他說：「對！師父！你是大徹大悟的。」我說：「我大徹大悟，我以心傳心，我把我的心傳給你，你的心跟我完全一樣，那你是迷是悟呢？」我說：「即或你不能最後突破，你若保持這種心態，跟悟了的人沒有什麼兩樣。」我說：「我跟你講的是無為法，它自己發酵。」這顯示他認為「只有悟才可貴，保持老師傳給他的心態是其次」，那就錯了。他不保持這種心態，他不可能開悟！沒有安祥心態，他會有障礙，他不可能開悟，不可能開悟（強調）！

九、不可告人之事斷然不做

還有一個人講：「老師！一個人是否在求心安，是否有心垢，那又何以見得呢？」我說：「太容易了，如果他的心垢去掉了百分之八十，不敢說去掉了百分之百，你坐在他面前，你就會感覺在曬太陽，你的臉上就有熱熱的感覺。為什麼？因為他擁有強烈的生命之光，可是他的光你看不到。」人的眼睛只能看到百分之十的光，百分之九十的光你看不到，紫外光、紅外光、阿發（ α ray）、貝他（ β ray）、嘎馬（ γ

ray) ……，你都看不到，但你不能說沒有。生命的光你看不到，但是你感覺得到生命的熱輻射。

雖然如此，但是那並不可貴，可貴的是你心裏的光明磊落，無私無我。這個叫「純陽」，就是沒有陰暗面，也就是說不可告人之事斷然不做，那就沒有陰暗面了，所以叫純陽。佛教有二個名詞，一個叫「陽和般若」，一個叫「謳和般若」，「謳和般若」就是講調和，「陽和般若」就是講光明、無私。我們人到了「陽和般若」，修行就會成功。

十、煩惱即菩提

「煩惱即菩提」，我剛才給你解釋過了：從「知道煩惱」這件事，可以證明你不是死人而已，它沒有別的意義，充其量如此。只要不是死人，就有希望，「一息尚存，希望無窮」，只能這麼解釋了。

十一、如何克服「安祥很難保任」的問題

你說：「安祥很難保任！」你就記得我那四句話：「時時自覺……」，不要太注意外在，只注意自己的工作、責任、義務，你自己做什麼，你就要自我鼓勵，要喜歡它。人最大的幸福是跟工作談戀愛，若帶著一種厭煩的心去做工作，工作只會給你煩惱，它還會攫奪你的健康。你若帶著喜悅與享受的心情去工作，工作會給你帶來快樂、喜悅、心安、榮譽，乃至於會產生創造力。一個人很會「厭煩」，厭煩音樂的不可能是音樂家，厭煩文學的不可能是文學家，厭煩科學的也不可能是科學家。只有喜愛音樂的人才有可能是音樂家，而不是說逼著他去當科學家，那是不可能的事。

你一定要以法為生命，要學習唱禪歌，起碼有一首歌、兩首歌唱得很熟，若是一不安祥、心一亂，就唱歌。這個叫什麼？以毒攻毒，以癩出癩。要多唱禪歌，你們唱禪歌唱得太少了。要多唱禪歌，唱得多就好呀！

十二、全知與全能

生命的本源，因為它無所不在，所以叫「全知」。「全知」就是不知，就是「根本智」，就是絕對的知。「全知」者，不知也。祂的知就是以你的知為知，所有眾生的知就是神的知。所以神就是「不知」，但是祂又是「全知」；神全能，但是祂不能。祂能做什麼？祂能生孩子嗎？祂能把你的電視機修好嗎？這不可能。所以神就是生命的原態。

一個人活在安祥裏，這個叫「無上瑜伽」（阿努瑜伽），就是最高相應，就是密宗的大手印，就是典型的神的兒子，神就愛護你，你跟神一個鼻孔出氣，神在你心裏，你在神心裏，重疊交錯，毫無距離，你就是光的天使，那你一定充滿了幸福，一切障礙、一切災難跟你絕緣。我這麼講，絕不是誇張的話，你試試看，你就知道。假如你自己棄權——不當神的兒子，那也沒辦法，誰也不能強迫中獎呀——非要你當神的兒子不可！這也是不行的。

十三、寫文章的要領

各位寫作的發心是很可貴的，不過你們有時候寫的文章看起來很吃力。你們寫的文章也不分段落，也沒有重點，前中有後，後中有前，重複、交叉，不合邏輯，沒有邏輯訓練。邏輯重不重要？不重要。孔子沒有學過邏輯，蘇格拉底也沒有學過邏輯，那都沒有關係，問題是你頭腦不可太混亂，太混亂就不好。

你們寫文章應該先構想、先醞釀，醞釀了一段時間，如鯁在喉，不吐不快；又像十月懷胎一樣，時間到了，不生不行，要有這種感受。你要生，是因為你有了，你肚子空空，你生什麼？如果你說「我沒有東西可生，那我把辭彙累積一下」，堆積辭彙，言之無物呀！那就言之無物。

十四、佛法的因緣果

佛法除了因果以外，當中還加個「緣」字。佛法重「緣」，「緣」就是條件。

「因」就是動機，就是初動力。比方說你想種菜，這是個動機，動機不會產生結果，還必須要有條件的配合。首先，你得要有一塊土地，土地的土壤要適合種菜，水土保持良好，採光良好。如果你在二十層樓的大廈當中種菜，那只能種豆芽菜了。採光、病蟲害、水土保持、施肥、播種的季節……，這些統統是條件。你具備了這些條件，才會產生結果。你不具備這些條件，縱使你有了動機，它還是不會有結果。

有很多人耕耘沒有收穫，努力不會成功，付出沒有獲得，而且貢獻不受尊重，這樣的人大有人在。因此我就在觀潮隨筆裏寫了一篇文章叫傻狗，寫傻狗這篇文章的目的就是說人不要猛生孩子，因為你只能製造一個生命的硬體，你不能保證製造一個幸福的生命。你只是製造一個生命（人）的硬體，但是這個人努力會不會成功呀？你不敢打保單。你能永遠照顧他嗎？很難，最後他孤苦伶仃。他在暖房裏叫人照顧慣了，忽然移出暖房，面對大自然，他就崩潰了。所以拼命生兒養女是不智的，這是第一點。第二，父母認為自己對子女有德，對子女有恩，這是荒謬的，因為是你給他惹來麻煩；若不是你的話，他不必面對這個不公平、萬般無奈的人生。是因為你，才有了這個硬體，有這個緣，他就要面對這個萬般無奈、無計可施的人生——有的時候耕耘沒有收穫，有的時候努力不一定成功，因為這裡不是天國，這裡不是淨土。

今天有個最好的機會，你要把握得到，如果你活在安祥裏，那保證耕耘就有收穫。活在安祥裏，然後有因就有果。你們各位修行應該有體驗吧？一錯就煩惱，一有錯誤，說「這樣不對」，馬上煩惱就來了。忽然有煩惱，不知為什麼，一反省——這個話說得不對，哪怕說錯一句話都會有煩惱的，這就是活在因果律裏頭。那麼活在因果律裏有什麼好處？錯了就得煩惱，那功德絕不唐捐，真正的修行必然得到解脫。

只有修行人才能進入因果律，不修行就會活在或然率裏。我經常講這個例子，講一百遍了，一個小姐在十二層樓跳樓自殺，結果死的是那個賣粽子的人。他就是活在或然率裏，這就是或然率。

十五、說法的注意事項

在你沒有大徹大悟以前，沒有把一切理、一切事窮究到了它的究竟處，你去跟別人說理，當然最後是很難自圓其說，而且你也沒有辦法封殺他的表面意識。你到了安祥很深的時候，他跟你談問題，談了幾句，他就開口不得了，他會忘記了問什麼，他會變得不曉得問什麼好。你若不能做到這樣，就沒有真才實力。

安祥禪友聚會的時候，大家互相勉勵，切磋共進。你們大家慢慢地體驗，假如你能夠如法相應地跟別人說了一番的正法，你感覺心頭會發熱。如果你不相應地說了法，你會感覺心房在收縮。大家都會有這個體驗的，所以正法是立竿見影的。

十六、寫文章的要領（續）

你們各位信心清淨，但是以後還要加油，多給禪刊創作。尤其你們在座有幾位的文章寫得都不錯，一兩位寫得比較鬆散一點。

寫文章一定要先醞釀，醞釀到了不寫不行，半夜裏睡不著，很激動，非要寫了，不吐不快了，你自己有那麼高的熱情，那麼高的信心，就馬上寫。但是你不要停留，邊寫邊想適當的辭彙，用不著。第一次你就把它寫出來；第二次你自己讀一讀，說這個辭彙不對，表達得不完整，給它換一個辭彙；再看看前後，如果重複，再給它搬搬家，用剪刀剪一剪，挪挪位置；然後看到篇尾，如果語助詞不好，再更動一下。所以我看你們各位的文章有很多只要加一個字或者減一個字就很好了，不用更多。

這個過程就是「慢工出細活」，好文章要改三遍以上。如果說我這就是大筆一揮

，長江大河一瀉千里，那個不行，那是自我陶醉。寫文章一定要加以修飾，改了幾次，自己認為很滿意了，再放兩天，隔兩天再看，又發現不滿意，再改一次，再修一次，提前下手，把文章修理得簡直無懈可擊，擲地作金石聲。到這個程度，就具備了法供養的最高的誠意。你不要大筆一揮，敷衍了事，要精益求精。

你看我的觀潮隨筆，你不能改的，改了之後就念不下去了，所以你不能改的。我的觀潮隨筆也不是一次完成的，改了好幾次，坦白說。這個叫什麼？這個叫「錘鍊」——千錘百鍊。寫文章一氣呵成，那個不錯，文章才有氣勢，但是仍需要經過錘鍊。就怕邊寫邊想，咬著筆想著句子，如何表達這個句子。這個最要不得，文章的生命都斷送了，結果寫得支離破碎，除了辭彙的堆積，了無新意可言，沒有內容，這個叫「以辭害義」，這就不好了。寫文章，第一遍，全部寫出來；第二遍，就看看哪裡重複，前後挪挪位置，改個辭彙；第三遍再推敲，這個表達得不夠力，這個地方太鬆懈……。久而久之，文章拿出來就很好。

十七、安祥禪修行的四句要訣

至於說「打禪七就能夠開悟」，那不可能的，絕不可能！那是欺人自欺。你若開悟了，你就會產生熱輻射，都會發光發熱。指月錄裏講「熊熊之尊，誰能近得」，開悟的人周圍就像一團大火。經上也說「般若如大火聚」，你看佛陀的像，當中是像，周圍是光，最外層是火（三昧真火）——「性空真火，性火真空」。那不是什麼氣功呀、打坐……能夠練得到的，而是心裏面的污垢去除到某種程度，它就會到達這種地步。

第二個就是不要注重外面。人只活在責任義務裏，如果你要測量，你要觀察，你就注意，因為你有目標，不要說無意當中被外界吸引了，就忘了自己的存在，這就迷失了。

說到「真我」，「真我」就是覺，就是本心。不要注意外面就是「時時自覺」，然後「念念自知」。「念念自知」就是要批判「所有的念頭有用沒有」，「有用的」是靈感，把它記下來；「沒有用的」把它丟掉、揚棄，「沒有用的」是妄想，妄想會使人不知不覺走入想陰。第三句「事事心安」，做每件事情心裏都感到心安，凡是怕別人知道的事——這件事不能叫人知道，或擔心別人知道，乾脆就不做。然後「人人調和」，講究調和，你包容別人的錯誤，那佛天就包容你的錯誤。你既然希望佛天寬恕你，為什麼又不肯寬恕別人呢？過去的事就讓它過去了。過去他是屠夫，今天放下屠刀，立地成佛了，你不能還說「你是殺豬的」，這個話不好講。別人過去的錯誤，我們要包容；別人現在做正確的事，我們要表揚、要鼓勵。是這樣的話，安祥就很容易保持了。

「時時自覺，念念自知，事事心安，人人調和」，你們能做到這四句，你必定會為自己開創一個幸福的人生。你若是不能做到，腦子裏都是邊見，不是「是」就是「非」，不是「得」就是「失」，不是「善」就是「惡」，不是「人」就是「我」，都活在二元的邊見裏，心就會亂，久而久之神經衰弱，修行也沒有辦法修行了，用功也不曉得怎麼用了。「煩惱就是菩提，眾生就是佛」，你要把一切二元的變成了一元，一切的邊見都會離開，變成中道。

十八、中道是四種意識的中和，也就是安祥

真正中道的意思還不是說離開兩邊走中間，不是這個意思。中道，中庸上講得很好：「致中和，天地位焉，萬物育焉」。「中和」這兩個字很好，雖然那時候沒有化學課，他也懂得中和。你把一瓶醋，裏面放五十公克的蘇打粉，搖一搖，它不是就發熱了嗎？等到它冷卻了以後就變成白開水了，既沒有鹼性也沒有酸性了，這叫中和。

修行怎麼個中和法呢？有很多人修行都看錯了，做錯了。

第一個睡眠意識，比方說我們睡覺有睡眠意識，不是做夢，要不就是無記，但是意識在，意識若不在，那就是死人了。若說「我們不做夢，所以沒有意識」，那睡眠學習機有什麼用？賣給誰呢？所以說人有睡眠意識。

第二個相對意識，人醒了，就是相對意識。什麼都是相對的，人我、得失、是非、好惡……，一切都離不開二元的相對意識。

第三種意識，就是獨我意識。把自己的心，卓然獨立於物外，不與萬法為侶。很多人以為這就是到家了，這是第三步，不要弄錯了。等到你卓然不與萬法為侶，只有自覺，這個叫獨我意識。

第四種意識，叫無我意識，也叫客觀意識，「萬物皆備於我」，一切存在都是我，無處不是我，處處都是我，所以「如來正遍知」——真正的、普遍的都知道，是上帝的全知。

他們錯在什麼地方呢？錯在他們認為一個人醒了之後，睡眠意識該丟掉；人到了獨我意識，相對意識就一去不復返；人到了客觀意識的時候，就沒有獨我意識了……。

其實，完全不是那麼一回事。人到了「尼爾巴拿」（涅槃）的時候，才是真正的無我意識——客觀意識。「尼爾巴拿」就是涅槃了，涅槃的時候，那只有客觀意識了，其他的那三樣意識都丟掉了。但是人沒有到涅槃以前，我們活在這個現象界，當你睡覺的時候只有睡眠意識，其他的三種意識不出現，但不是不在；當你醒來以後，只有相對意識，但是獨我意識跟客觀意識不出現。

我們修行要修行什麼？當我們醒著的時候，我們要帶著一點睡眠意識；當我們獨我意識完成以後，我們又涵攝、包容了相對意識；當我們安祥到某種程度，見性以後，認得真我；哪個是真我？知道了那是原本的本心原態，然後這個真我又涵攝、包容了獨我意識。這樣的相互沖淡的結果，就變成了中道，這個中道是什麼呢？就是安祥。

十九、保持安祥（正受）與解釋安祥（正見）

你們不要懷疑，不要再找了，只要保持安祥，就是參學事畢。而安祥就是老師的心，你們認為老師見性了，那你們也見性了，你們跟見性沒有差別。問題就是說——你會解釋這個安祥，你就有正見；你若保持這個安祥，你就有了正受。有了正見與正受，你就可以起飛，就可以超越，就可以既存在又超越，既入世又出世，既具象又抽象。那就活得極為瀟灑，極為藝術，你的生活就充滿了詩情畫意。人人都應該活得詩情畫意，之所以缺少詩情畫意，就是他不解脫，捆得太緊，太不自在，太多的無奈煞了他的風景，所以他就沒有詩情畫意。

當然，安祥禪還有個附帶的作用，你一切的壞習慣都容易丟掉。只要你有了安祥，你什麼都可以放棄，你可以不抽煙，你可以不喝酒，你什麼毛病都可以放得下，它都不會再拉緊你不放。

二十、安祥禪的三個階段（禪定）

安祥禪大概有三個階段，以前我講過，但沒有講得很詳細。

當你接近了真正的禪的時候，你就產生了離執禪定，常獨行，常獨步，走到西門町那麼熱鬧的地方，好像一個人來往，外面的東西不再干擾你了，你對它也不執著了，這個就是離執禪定。這個叫「途中」，不是「寶所」。很多人以為這個就到家了，沒有！因為逢機遇緣，他的老毛病還會發作，因為病根沒有去掉。所以在離執禪定的階段才是反省最好的時機，要反省找到自己的病根，乃至於反省得很好，很由衷，而不帶一點勉強，感覺這是一種享受，是一種自我發掘、自我認知，這是一件好事，那你慢慢地就知道自己的過去世。你看我對各位絕對沒有妄語，各位都相信我。我反省

到最後，回憶起我一歲在炕上爬（在北方是炕），我媽媽在做衣服，當時的聲音、笑貌……，再反省，就想起當時我怎麼出生的……，我就知道「噢！原來我是誰」。

所以你若徹底地、真正地反省悔改，把你見不得人的事曝光，找個年紀大的、年高德劭的人給你證明，那你這個病根就拔掉了，然後再繼續地反省……，就很快地見性。以自性為真我，以本來面目是永恆不變的我；這樣的認知、肯定，把那些分別心、貪圖心、恐懼心、嫉妒心……通通除掉，那不是我，那是表面意識，是機械慣性，是荷爾蒙在作怪，所有操縱你的都是一部機器。新兵槍一響，就要拉肚子，因為膽汁大量分泌增加了腸蠕動，它就是一個生理的機械作用。人，是六十兆細胞堆積的一個化學工廠，不斷地秒秒燃燒，秒秒發生化學變化，而且人也會產生物理變化，人就是被這個機器操縱。鄉下人罵人說「你這個沒用的、造糞的機器」，沒有錯！人就是這樣的，人不斷地製造水肥——它不只製造水肥，還有高級產品呀。

離執禪定到了去執禪定，到最後一無執著，活著只為責任義務，死了任務解除。而人是不會死的，「不會滅亡，反得永生」，人是不會死的。

離執禪定、去執禪定、無執禪定有什麼事相呢？還得理事一如呀，理事是不二的。到了離執禪定，人就瀟灑自在了，氣色會變好，人際關係會改善，事業會通順。到了去執禪定做完了以後，他不再做灰色的夢，做的是彩色的夢。隨著你的反省、去執去得徹底的程度，來決定你夢中的彩色。人不是不做夢的，你看蓮池大師寫的竹窗隨筆，他也做夢呀；大慧宗杲禪師、克勤圓悟禪師……他們也做夢呀！夢見六祖呀！孔子沒有夢見周公，他認為自己衰老了。聖人照做夢，做夢不是個壞事，但是夢境迥然不同。到了反省得很好，到了去執去得很徹底，他做的是彩色的夢，伊士曼天然七彩，花紅柳綠，不再是模糊一片，乃至講的話記得清清楚楚；再進一步，知道我在做夢，我在做夢（強調）。知道自己在做夢，而自己還沒有醒，自己還在欣賞，那個就是什麼？那個叫「法性土」，那是真實的，那不是做夢了。

到了無執禪定的時候，一念三千，用你的念力就能改變事實；心量廣大，手一結印，一唵陀羅尼就發光，叫「海印發光」，這是可以驗證的。到了無執禪定的時候，所有接近你的人都能消業障，都能增福慧。

抱著一顆安祥心，念什麼經、念什麼咒，就能立竿見影地感應。沒有安祥心態去念咒，不靈。為什麼不靈呢？說你手結個印，結個印是什麼呢？是天線；陀羅尼是你打電報的摩斯符號，但是你沒有電，沒有能源。念了半天，在那裡猛敲榔頭，電報發不出去。你要能給它發出去，這就需要能源。能源是什麼？就是安祥。

二一、壞靈氣及其因應之道

像這個事情（壞靈氣）很難避免，在修行沒有圓熟以前，力量不夠大，他就會遇到這個壞靈氣。什麼是壞靈氣呀？所謂的靈氣，就是心靈之氣，就是念波，想念會產生念波。曾子的母親想念曾子，找不到他的人，一咬手指頭，曾子在外面心疼，就回來了，這就是念波。我們念佛也是念波，一念三千，超越了三千大千世界，到了佛那裏去了，這叫念波。

所以你平常參加那種場合，應該念念自覺，用安祥保護自己，就夠了。用密宗的方法，就是觀想自己有一個光幕，自己活在光幕裏面。這樣的話，只是一種方便。想要自己秒秒不失安祥，就減少說話的機會。少說話，多微笑。

二二、佛與外道的不同

佛教當中有許多傍佛外道，也就是說他是外道，但他說他是佛，在這個末法時期，這樣的很多呀！佛與外道的差別在那裏？外道是講究吸天地的日精月華。既然利己，就必定損他。損他的事應該是不幹，應該是不幹才對（強調）。

佛跟外道有什麼不同呢？外道總講究「盜」——盜天地的精華；而佛只付出無償

之愛。密宗的最高的本尊大日如來，為什麼叫「大日如來」呢？說祂像太陽一樣，付出無償之愛，平等法施。你看看，我們用自來水要繳費，我們幾千年來沒有自來水，我們人類還愈來愈多呢！也沒有說大家喝了井水就死掉呀！我們用電燈要繳費，幾千年來我們沒有電燈的時候，我們用植物油、用煤油都可以呀！沒有電燈可以活，沒有自來水也可以活，而沒有太陽就不能活了，沒有太陽，食物鏈就斷了，草食動物沒有草吃，肉食動物沒有肉吃。而太陽是免費的，無償之愛，最不可少的，而且最不要錢的，而人類還最不知道感激。

真正的佛法是無償之愛，不需要什麼條件，又叫「平等法施」。六祖壇經也講「說通及心通，如日處虛空」——如太陽處在虛空；「唯傳見性法，出世破邪宗」——「邪宗」就是自私，我執呀！他們不斷地想去吸收天地的日精月華。

你修正法，最後會變成半透明的人，剔透玲瓏。人學正法到了死以前就會變成半透明，那怕你皮膚再粗糙，你死的時候都變成半透明，變成粉紅色。因為我們這個人是個原子細胞堆積的肉體，死了幾天就腐敗了。但是修行人不斷地從金剛界獲得法身的素材、永恆生命的素材，永恆生命的素材跟原子細胞靠得很近，就把原子細胞的質提升了，儘管死的時候，它（本性）並不帶原子細胞，但是他（肉體）的原子細胞已經跟普通的原子細胞不一樣了，他（肉體）如果火葬，就會出現舍利；如果不火葬，留全身舍利，他就肉身不壞。你看六祖，也沒有藥水泡製，也沒有在沙漠脫水，他坐了一千幾百年了。

二三、修行人不能有私心

這樣的宗教很多啦，連上帝的舊約聖經也一再地說：「你們不要睡覺，你們不要做夢。」大家都說這是廢話——「起碼我看聖經的時候，我都沒有睡覺」，其實你在睡覺。你沒有覺醒，你就是在睡覺，你整天幻想，做白日夢，你怎麼沒做夢？新約馬太福音第十三章說：「你們有的，我會給你們更多。」我問了好幾個神學院畢業的，他們說：「這個，我們都不敢隨便解釋。」

真正修行的人，他是把這一顆道心全部奉獻，為眾生而活，他要有這種心。所以密宗有很多方便——施食法門（加持施食）……，像這些是要結眾生緣，要超渡那些幽界、靈界的人，有很多方便。

你們修行，絕對不要存有一毫私心。人到無求品自高，人的苦——愛別離、怨憎會、求不得。人不要「求」，只要「復」，經上講的「還得本心，復得本心」，恢復你原本的心態就對了。恢復原本的心態以後，秒秒安祥，秒秒健康，秒秒有福氣，沒有比這個更好的了。

二四、不能接近外道

所謂「以境驗心」呀，有一天你到了談笑自如，而又安祥多多的心態，這個就是「讚」（很棒或很好，閩南語）！到了這個程度，要以境驗心，不要逃避，要面對。但是有外道的地方不要去，因為外道是不斷地發揮陰暗的念波，不斷地產生負值，它跟你的正值正負相消了，所以不能接近外道。我們不是排斥，物以類聚，我們跟他們不同類，敬而遠之，跟他們很客氣，不要批判。

二五、學佛法應該一門深入

實際上，「除了方便，沒有究竟」，沒有什麼叫做「法」的。釋迦牟尼佛說：「法，本法無法」，原本的法什麼都沒有。你到了什麼都沒有的時候，就是桶底脫落了。那個要證，那個不是說說而已。

學佛法，只能一門深入，你不要又跟老師學安祥禪，又要找法師聽講經。像這樣的話，兩個不同的東西會對消掉。你若要跟著法師就一面倒，跟著老師也是一面倒。

你一面倒的話，它會有結果。你不一面倒的話，你什麼藥都吃，結果是哪一種藥吃錯了，都不知道，那就沒救了，沒有救了（強調）。

二六、心靈的光明度決定到天堂或地獄

講到地獄，這個宇宙是非常公平、公正的。譬如說游泳，我們不要拿那些不會游泳的人舉例，就找幾個游泳選手來舉例吧！一個人給他背十公斤，一個人給他背二十公斤，一個人背三十公斤，一個人背一百公斤。背一百公斤的人一下水，什麼蛙式、自由式……，都不管用，一下水就沉底了；那個背二十公斤的人還可以勉力掙扎；那個背三十公斤、五十公斤的人也不怎麼可靠，掙扎幾下就下去了。那給他背的東西代表什麼？代表「業」，「業」重者先沉呀！「業」就是一個人從生到死，生活、語言、想念、行為的累積。一個公司一年的業績好不好？就是這個公司一年做了些什麼？一年經營累積的結果就是業績，我們人的業也是這樣。

人為什麼會有業？起惑就造業。起惑，它明明是假的，你說它是真的，你硬要說它是真的。真實的是永恆的，原本沒有，最後還是會壞。那「一真」的東西是你的生命，而你放棄你的生命，捨己逐物，逐物而沉，逐相而沉。

地獄的門是開的，但是它只歡迎有緣的，說你具備下地獄的條件，「緣」就是條件呀；具備了下地獄的條件，你想逃避都不可能。如果他們十個都是游泳的冠軍選手，而你只會學狗爬式，他們都背二十公斤、一百公斤……下水游泳，沒幾下子就下去了；而你徒手下去，保險你不會淹死，你得救的效果比他們好，雖然姿勢不怎麼美，但是安全度比他們高。所以想摸摸地獄、接近地獄，大可不必，沒有這個必要，而且這是不由人的。你假如說「地藏王菩薩下地獄」，沒錯，他是去教化幽界，但是他把自己的光都聚集到、收斂到跟地獄一樣，暗淡得很，他才能下地獄。如果你沒有這種方便，你下不了地獄。你下地獄，破壞地獄——你去大放光明，地獄非地獄，就變成天堂了，那就不對了。所以這個大宇宙的秩序、法則是井然分明的，絲毫不會混亂的。

如果人不下地獄而到天堂，要用什麼標準呢？那不是看你做了什麼好事，都不問這些了，只看你的光明度。你的光明度跟地獄相同，那樣的光你只好下地獄了，因為只有地獄你才能生存呀。你心裏的光明度好像晚上六點多鐘、七點鐘的樣子，是幽界。幽界就是陰間，就是陽間的翻版，也就是你陽間生活的投影。那還是活在慣性裏，你是賣粽子的人，你到陰間還是賣粽子；你是做「麻糬」的人，到陰間也是做這個，那是一定的；開計程車的人，到陰間還是開計程車……。而你心裏的光明度好像早上三點半、四點鐘的樣子，是靈界。靈界的人就比較自在，靈界是什麼？是城隍、土地。再高級的就是神界，那是什麼？心裏的光明度像早上十點鐘、九點鐘的樣子，是神界。神界的人白天可以跟人共存，不是神界沒有辦法。再上去，到了金剛界。到了金剛界，光很亮，睜不開眼睛，一睜開眼睛，就瞎掉了。一般人接觸那個光……，有時候你看那個發光的人看久了，你發現他臉上有層霧，他臉上好像有層薄霧，那是什麼？那是光粒。你為什麼只看到光粒，沒有看到光線呢？因為你不適應那種光，所以它就變成光粒。

我們禪學會的氣氛非常稀有和殊勝，你們感覺到沒有？不可能有任何地方給你坐在禪學會的感覺。你到禪學會來，如果你業障太重了，你可能沒有什麼感受；但是業障輕的人，你來了以後，你馬上就紅光滿面，坐在禪學會裏面，臉上發燒，一定有這種感覺，那就是光明。

二七、得正見的方法

你過去求知，知道的那些道理都是錯的，所以你沒有正見。而今天我告訴你一條最簡單的路，就是老師講詞裏的話，你把它接受作為自己的見解，你看東西都是這麼

看，你若講話也是這麼講，就不會錯。

二八、要提升安祥度並杜漏

這個問題，歸納起來就是安祥度不夠，太著相了，做事情也著相，對人也著相。你若是安祥度深的話，那就有金剛心。有了金剛心，就無我相、無人相、無眾生相、無壽者相了，只活在責任義務裏，求心安就夠了。你現在要努力提高安祥度。

什麼叫安祥度？安祥我們說得通俗一點，說得不藝術一點，這個「安祥」就是說你並沒有喝酒，但是感覺有點飄飄然，這個叫「離執禪定」。「離執禪定」是禪定的起點，也是古德說的「身去身來本三昧，行住坐臥不離這個」。「這個」是什麼？就是安祥。

你若能夠行住坐臥不離安祥，你就不會執著，不會起分別，一切就淡化了。因為你起執，太執著，不能淡化，所以就有這個毛病、有這個問題存在。而執著不淡化就是安祥度不夠，只要有了安祥，就事如春夢了無痕，「過化存神」——過去的沒有了，現在保存的是生命的功能——覺性。「過化存神」就是莊子講的「用心若鏡」——我的心就像鏡子一樣，男人來了是男的，女人來了是女的，你臉上長幾個雀斑，清清楚楚，但是你過去了，絕不感光，絕不留影為念，像這樣的話，人就活得瀟灑、自在，修行才省力。你不要做什麼都執著，對人也不要執著，所以安祥度要提升。

安祥度若要提升，業障若不深的人，唱唱自性歌、安祥歌就夠了，每天唱；修行很好的人，你們就要唱杜漏歌。你修行修得很好，出現漏洞都漏掉了，那不是前功盡棄了？所以要多唱杜漏歌。漏洞是很多，但最主要的就是杜漏歌裏面講的那幾個，你能做到了，你慢慢的就不漏了。真無漏，到了漏盡，那就是到了「無執禪定」，那就是涅槃，那就到家了。而拖著肉體的涅槃是「有餘涅槃」，離開肉體的涅槃叫「無餘涅槃」。

「人身難得，正法難遇」會後解惑

～一九八八年五月廿二日講於台北市

一、如何自修才不會走錯方向

問：我已決心跟隨 老師學法，並知明師的指導對修行十分重要，請問要如何皈依 老師？若沒有 師父在身旁指導時，應如何修行，才不會走錯方向？

答：你只要認為我是你的老師，你就是我的弟子了，也沒有什麼儀式，也不要磕頭，不要……。時代不同了，我們不要把過去的儀式拿來用。

當師父不在旁邊時，你只要說「法是永恆的，不會因人而變的」，從豎劫千佛到現在的佛，法都是一樣的。

如果你沒有電阻，電流就會通過；你若有了電阻，電壓大，它就會燒壞。什麼是電阻？錯誤就是電阻。「錯誤恆等於煩惱，罪惡終難逃毀滅」，所以我們學法的第一步，不管是哪個宗教，都告訴你「揚棄錯誤」。我們儒家也講「洗心」，要把心洗乾淨。因此你若想學法，要想相應，第一個你必須要做一次反省，用反順序——今天反省昨天，今年反省去年……，一直反省到你能夠記多少。你若反省得好，你可能把你媽媽生你時的情況記起來，這個是有可能的。也有人反省出來了，有的人反省出他媽媽沒有生他以前，他是一頭牛，這是真實的。

我們這個地方（安祥禪）有一點你們各位都要注意——「不許胡說八道，不許染上太多的神秘色彩」。我們心裏應該有個準備，就是說常識是不能滿足我們的，人不應該以常識為真理，人若停留在常識裏面，人就不會再進化了，所以我們修行不以常識為滿足，但是不要染上神秘色彩。第二個你們要注意，你修行所有的境界，你只能寫信或者當面問師父，不可以跟任何人說。你若問我「什麼道理呀？」我也說不出什麼道理來，你若說了以後，你的安祥馬上退失了，就沒有了——漏掉了，所有的修行人都有這個體驗。個人的修行境界，不可以跟任何人講，只能跟師父講。否則的話，你漏掉，那是你的事，很可惜。

總之，你若想修行，第一個，你必須要反省，要把自己的錯誤找出來，要認識自己究竟是個什麼樣的人，如何淨化自己，如何跟錯誤絕緣，然後「光」才能夠透得過去。第二個，你可以常常聽聽我的講詞錄音帶，你若能夠聽，你就發現有不同的感受。因為我們修的是這個心，所有的聖人、凡人、壞人、好人、流氓、地痞、餓鬼、魔鬼……，他們的差距都是在這個心態。若是正法，就能傳心，就能使你的心空空朗朗，就會讓你像喝了一杯酒一樣，飄飄然，就會讓你的日子過得不執著，事如春夢了無痕，就會讓你活得沒有重壓。

只要你發心學正法，終身不退轉，不要見異思遷，分得出正邪、大小、真假……，然後揚棄自己的錯誤，常常看看我的講詞，聽聽我的錄音帶，唱安祥禪曲。今天這幾首禪歌，各位唱的時候，一定有不同的感受，因為這是名符其實的心靈之音。你唱了以後，可以增加你心的抵抗力，降低你的煩惱，充實你的生命力。

各位看過我安祥之美講詞的人都知道，我們一切的病是從心裏來的。「病從口入」的病好對付，心靈的病很難治。你只要把你的心調和，包容力越大，修行越快，也就是說能包容別人，而不包容自己。別人對不起你，別人錯，你包容；而你自己對不起別人，自己對不起自己，不要包容。戰勝自己的人才徹底的勝利者，屈從自己的人永遠得不到上天、眾生的原諒和寬恕。

你只要發心學正法，這已經夠了。我不用多說，你心裏有師父，師父就在你身邊，不會離開你很遠的，學正法的人也不會感覺到很孤獨的。

你一定要保持此刻的心態，在座的各位請你們記住：「保持此刻的心態！」不必做任何修行，也不必拜拜，也不必打坐，什麼都不要，也不要忌口，也不要跟蚊子和平共存（大家對於防止登革熱，人人都應該出點力）……，不要想那麼多，不要執著

那麼多，也就夠了。

二、桶底脫落是什麼

問：修行的要旨是「捨之又捨，放下一切」，為何導師說「要桶底脫落，就要熟讀六祖壇經，研究指月錄、五燈會元、碧巖集、圓悟心要，而且要拼命去裝」，這是否和古人所說的「為道日損」有矛盾、衝突？

答：這個沒有矛盾，這個很合理的。為什麼？桶底脫落，一定是桶裏裝的東西太多了，才會脫落；空桶的話，那桶底會脫落嗎？你若挑一擔空桶，那桶底永遠不會脫落；你必須給它裝東西，一直裝，壓得桶底受不了了，就脫落了。

我在觀潮隨筆裏有一篇叫理極必反，你回去再翻翻看。一個道理，鑽鑽鑽，道理越來越多，最後，道理多到極點的時候，你就發現……，這個答案我就不說了。你看指月錄，你若東看西看，你看得越多越糊塗，因為你沒有找出一切道理的源頭。你平常應該要思索一個問題：「理從哪裏來？」噢！你找到理的源頭、找到理的老祖宗，那你就變成一切事、一切理的主宰，你就是真理之王——法王了。

你若說一切放下，「放下」這個話，講起來很簡單，但是非常困難，困難到你放不下，你不如挑起走，叫你桶底脫落。空桶的桶底不會脫落，你一定要給它裝裝裝，裝得桶底受不了，啪！一下子，脫落了。桶底脫落之後的那個桶有什麼呢？這個我就不講了，事情就這麼簡單呀！那麼桶底脫落有什麼好處呢？當你桶底脫落的時候，你的心、你的身、你的人、你的人生、你的一切完全改觀了，脫胎換骨，轉凡成聖。

指月錄要看，但不是要你看懂，是要你看不懂。越看不懂，你越看，這個才有味道。這好像你吃冰淇淋，沒有味道；吃口香糖才有嚼頭，慢慢地嚼，味道就出來了。當然看指月錄，也是一個借鏡，桶底脫落的人看指月錄，每篇的答案都是一樣的；桶底沒有脫落的人看一百個公案，就有一百個答案，看一千七百個公案有一千七百條答案。若悟了的話，就只有一個答案，事情很簡單的。

三、如何對治胡思亂想

問：看經、讀書容易打瞌睡，而且胡思亂想的妄想難以克制，請問 老師如何對治？

答：「人，都是活在錯誤當中的」，請你記住這句話。佛經上說：「高原、陸地不生蓮花」，蓮花不是長在帕米爾高原的，它是長在爛泥巴裏頭，它最可貴的就是出淤泥而不染。人從成長到現在都是活在錯誤當中的，問題是「你有沒有心力」？你知道你自己錯誤，會不會改？這是心力的問題。心力（心的力量）保證一個人成功，心力是由勉強到自然的。勾踐臥薪嘗膽鍛鍊心力，是恐怕他自己墮落了，恐怕貪圖享受了，恐怕忘記過去的恥辱，所以他要嘗膽。陶侃每天沒有事就搬磚頭，他恐怕跟我一樣肚皮越來越大，機動力越來越小，將來就沒有戰鬥力了，所以他要運動。

像你這樣的情形，很簡單，一胡思亂想，馬上打自己兩個耳光。我就是這樣做的，我以前也是打開經典參瞌睡就自己打耳光，胡思亂想就自己打耳光，由勉強到自然，自己打總比別人打好吧？你用我這個方法，若不靈，下次再見面，你可以向我抗議。大家一定要由勉強到自然，說錯話打自己，起妄想打自己，說我今天要看多少頁（也不要陳義過高，要求標準過高），我若做不到，我絕不睡覺，絕不吃飯。不是說一定要看經才會悟道，而是說你既然要做什麼事，一定要做得徹底。一個人想一個問題，不要結論只要想，結果他一天想了很多問題，都沒有結論，最後他想一個問題，七八個問題一起出來，別人問他這個，他答那個，精神分裂了。

你想想，沒有意志力就是沒有心力的人，都會神經衰弱、好做夢、記憶力減退，這是沒有心力。剛才我講，宗教大概是分四類的：理智的宗教——求理論、求智慧、講道理，它的優點就是冷靜、理智，它的缺點是消沉、冷漠。感情的宗教——它的優

點使心靈有所寄託，它的缺點會使人產生狂熱，會產生偏執，說我是真理，你們都是魔鬼，這是情感的宗教。情感的宗教，它的優點就是使心靈有寄託，它的缺點是產生狂熱，狂熱就是魔。肉體的宗教——它的缺點就是執著肉體，講求功利，它的優點是鍛鍊心力。我時常講，六祖到黃梅八個月就得到衣鉢了，它有兩個因素：第一個因素是「本來無一物」——真實的是原本的，原本什麼也沒有，這個是到家了。那個神秀有「菩提樹」、有「明鏡台」，還「勤拂拭」，還怕「惹塵埃」，所以五祖說：「你還沒有入門，你還在路上。」第二個重要的因素就是他舂米舂了八個月。因為六祖個子不大，他踩那個碓踩不下去，腰裏還綁塊石頭，增加一點重量。你看那個多苦，完全靠心力。不是靠心力的話，不要說八個月，像我，你叫我踩八天，我都不願意幹，我一定會說「人生幾何，何必折磨自己，算了，回去」，就回去了。所以修行一定要有心力，要堅持到底，堅持到底就會成功，堅持到底才有勝利。你若是知難而退，淺嘗輒止，那完了，一事無成。

假如你大徹大悟（修行成功），我告訴你：「柳暗花明又一村，人生還有更美好的等著你。」我絕不會騙你，大家很誠，所以我就說點實話，我絕不會說一句假話。你一定要鍛鍊心力，鍛鍊心力最好的辦法，就是自己打耳光，自己全自動；若拜託你太太打你，那效果也許會更好一點。

四、如何減少煩惱

問：我的煩惱很多，想要叫它停止，卻停止不了。應該如何修行，才能減少煩惱？

答：有很多煩惱，你把它一條一條地整理出來。人生最脆弱的、最妨礙你成長的，就是你逃避問題，不會去面對問題。習慣於逃避問題的人，永遠長不大，到了六十歲、八十歲，還是很脆弱，弱不禁風。修行人要面對問題，該來的就讓它來，一切的結果都有原因，一切的原因都有結果，不要躲避什麼。

你說你的煩惱很重，只要你保持現在的心態，煩惱慢慢就離開你了，它就會溜走了。因為錯誤恆等於煩惱，你把錯誤都丟掉，不要太注意自己，多關懷別人。太注意自己了以後，自己就為別人而活了——他喜歡不喜歡我呀？他討厭不討厭我呀？他是不是在說我呀？久而久之，好像你是大眾的附庸，而沒有你獨立的自我。不要注意別人，只注意自己的心態。

要斷除煩惱，就多唱唱自性歌、安祥歌。沒有事的時候，唱唱看，我相信你的煩惱會越來越少，因為你的錯誤會愈來愈少了。

五、我的弟子必須護法及弘法

至於說大家願意拜我為師，我非常高興，因為「人之大患，在好為人師」，其實我沒有什麼可以教你的。你認為我是你的老師就可以了，我不需要什麼儀式，也不需要發什麼證書。我的法就是心，心外無法，你的心歸依了，就可以了。如果說需要表現什麼的話，大家應該要支持我們的禪學會。也就是說，一般人的毛病——希望最好不耕耘就有收穫，最好不要努力就能獲得成功，而且最好是不要付出就能獲得，這樣子是不可以的，違反了因果法則。

大家學我的法，學習的成效應該很好，但是大家要付出一點，要奉獻一點，要耕耘一點，最低限度大家要給禪學會寫寫文章。我們通知大家寫文章，有很多人很熱心，寫得很好；有很多人給他通知了幾次，他說「我不會寫」。你只要會說話，你就會寫啊！你總不能說你不會說話吧！因為文字是語言的符號，思想是無聲的語言，而語言又是思想的聲音，你能說話，你腦子能想，你腦子沒有鈣化，你就可以寫了。寫好、寫壞是一回事，只要你很真誠地寫，一定是好的，好文章是至情至性的。你只要用真誠的心去寫，文章都是好的；不疼不癢的，無病呻吟，那絕對寫不出好文章。

所以我在這個地方鄭重地呼籲大家：大家要珍惜「緣生可貴」，要以耕耘求得收穫，要靠努力換取成功，要以回饋取得更多、更大、更圓滿的收穫；大家多多支持禪學會，大家多多為禪學季刊寫文章。大家在推廣禪學季刊的時候，也不忘記要求別人發心贊助。不然的話，各位看，我們的雜誌成本很高，印刷編輯很精美，不敢說是空前，也不敢說是絕後，但起碼是鶴立雞群、卓然可觀的。大家如果不給它一點心力，它就沒有生命；大家用心血灌溉它，它就會成長、開花、結果。所以大家叫我叫「師父」，可以，但是你要支持禪學會，你要支持禪刊；否則的話，「因地不真，果遭迂曲」，沒有真因，就不能得正果。

「大家支持禪學會，就是支持慧命；大家支持禪刊，就是支持老師。」請大家不要忘記這兩句話。

六、唸金剛經消除業障

問：我常做惡夢，聽說讀金剛經可以消業障，但是金剛經又很難看得懂，請老師開示。

答：你若一懂的話，就不能去業障了，關鍵就在這裏。因為你不懂，它確實可以去業障；你若一懂，它就不能去業障了。

金剛經有一個極為殊勝的結構：「眾生、眾生者，即非眾生，是名眾生」、「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」，這個是一切宗教所沒有的，它的殊勝，我只舉這兩句。「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，你要經常作這樣的觀想、觀察。你若念了三千遍以後，你的惡夢就沒有了，這是前塵緣影，過去多生累積的。

我這麼講，也許有人不理解，因為現在我們大家講的心理學，是佛洛伊德的心理學，也就是平面心理學，就像 sin 三角平面幾何一樣；但是我們的心不是平面的，它是立體的，它是有深度的。此地若詳細講，很浪費時間，唯識法相宗講人的心，分析得很清楚。

佛法有個要領，你不必問它為什麼，你只管去做；你若知道為什麼，那就不靈了，關鍵就在這裏。你要的是「現證」，不是要「廢知識」。我跟你講了一篇「金剛經何以能去業障」，對你一點幫助也沒有；你果然是業障減輕了，這個對你真的有幫助。所以禪，有的地方是會講原因的，有的地方是不講原因的，因為禪不同於其他的法門，裝了很多廢知識，將來就業考試也不考這些廢知識，煩惱來了，用它抵擋不住，人生不會更通暢。你不如把它統統丟掉，不要管為什麼，只保持一個安祥的心。你若能保持現在的心，你永斷惡夢；你若保持不住，那惡夢說不定還會來。

念金剛經，絕對能消業障，天下所有的經都沒有金剛經這麼殊勝、這麼究竟、這麼徹底。拿金剛經去面對所有的邪魔外道，一打就倒；金剛經好像是太陽，邪法、邪教好似是霜，一見太陽就消掉了。

七、無「電阻」相應快

問：兩年前我開始學法，我曾研讀安祥之美，並用心抄寫，當時內心感到很舒暢、很喜悅。接著又持誦金剛經，看導師的講詞，聽錄音帶，今天聽了自性歌，見到了導師，卻不禁一直掉眼淚且無法控制，心臟跳動加速，全身發熱，不知是何原因？

答：妳的根器很好。妳這個現象就是兩個字——「相應」，這叫「相應」。「相應」就是瑜伽（一又「ㄍㄩ，悠嘎」），瑜伽就是聯合，妳跟法已經取得聯合了，而妳的心態已經完全改變了，身心都有很好的一種覺受，所以妳的根器很好。

當妳的誠敬信很夠的時候，妳就會有這種感覺。當沒有人的時候，妳想哭，妳就可以大哭一場，躲藏到沒有人的地方哭，免得別人勸妳不要哭；妳這樣地好好哭一場

，妳的心垢就洗掉了，說不定妳會有更好的感受。

哭和笑都是感情的發洩，對於一個修行人，都非常重要。就怕「哭，沒有眼淚；笑，皮笑肉不笑」，這個人沒救了。情感與理智同是生命力，無緣大慈——無條件的同情，同體大悲——感同身受的同感，這些都是修行的動力。所有的大科學家、大文學家、大藝術家都有過人的情感，一個情感冷漠、意志消沉的人既不可能是天才，也不會修行成功。

所以一個一接觸正法就想哭的人，他的悲心很重，也就是說他會成就。就怕沒有感覺，沒有感覺這叫什麼呢？叫不相應，應該多多少少有點感覺。如果你感覺到心窩發熱，感覺到臉上有太陽在照你，這就叫相應。只有正法才有這種感受，不是正法，沒有。若是邪法，會讓你發涼，體溫越來越低，那很危險，它會攫奪你的生命力，使你的生命萎縮。

八、心中有師父，就能得到加持

在座的各位，有的人說願意拜我當老師；願意拜我為師的人，請站起來，鞠個躬就好了。「好，請坐，請坐」，這樣就可以了。

我們所要的是心，你給我磕頭、三跪九叩，你心裡不是那麼一回事，沒有意思，那頂多收一點運動的效果而已，沒有什麼大的意義。你心裡歸依就可以了，你只要心裡把我當老師，我不會排斥你，也不會拒絕你，我會攝受，一定攝受。你什麼時候心裏有我，你什麼時候會感覺到心態不同；我會活在你們的心裡，你們也會活在我的心裡。

各位若沒有問題，今天時候也不早了，謝謝各位。請各位珍惜這個緣生，緣生可貴，支持我們的禪學會，支持我們的禪刊。

「杜漏」會後解惑

～一九八八年七月三十日講於台北市

一、怎樣增加心力

問：「安祥有漏」是不是無記心？修行的過程總是七上八下、進進退退，是否心力不夠？師父曾開示「苦行並非究竟」，是否可由勉強走向自然？如何於動中修行較為得力？

答：這個話問得很好，剛才我已經答覆你了。「安祥有漏」並不是「無記心」，「無記心」是無因無果、無善無惡，這叫「無記」；也就是說沒有知覺，睡著了，這叫「無記」。「無記」不會構成修行的漏洞，那是生理自然的現象。真正修行的漏洞，就是剛才我所講的那幾個漏洞。

修行的過程七上八下，就是你的心力不夠。一個人心力不夠，欲振乏力，力不從心，那這樣子，不要說你修行，你做世間任何事業都會失敗。你看那些成功的人都是鏗而不捨的，王冕畫荷花、愛迪生當發明家，不是人家逼他，而是他認為這是最高的享受。一個人做任何一個工作，如果你以這個工作為享受的話，那麼這個工作會給你帶來快樂，給你帶來健康，會給你帶來智慧，你在這個工作當中會有創意，會湧現出一種創新的能力及智慧。假如你做任何事情，若帶著無奈、帶著壓力、帶著垂頭喪氣、莫可奈何，那工作對你是一種懲罰，會剝奪你的健康，會剝奪你的喜悅，剝奪你的智慧，剝奪你生命的光彩，使你活得極為黯淡。這個關鍵是在你一念之間。

我們如何使自己喜歡我們的工作呢？首先你必須承認——你是活在責任義務裡，你每天忙，每天累，你心安了，你在創造正值。假如你的欲望是每個月給我一千萬美金，但我不要上班而在家裡睡覺，這樣的話，你是在創造負值；大家都這麼想的話，這個地球要毀滅，人會餓死。這個話跟你剛剛的問題有沒有關係呢？也就是說你有沒有這個磁性。我們填一個機關人事部門的表格，有「性行、性向」這一欄。什麼叫做「性向、性行」呢？說你對哪一類的事物有強大的磁力；也就是說這個事物對你有強大的吸引力，那麼你做這個事物會成功。畢卡索是個畫家，美術對他有吸引力，他對美術有磁力，但是你要他去搞電腦，恐怕他要交白卷了。

同理，你是不是法器？你根器好不好？就看你對這個法、對禪是不是有這種磁力，是不是它構成了你生活唯一的興趣，你少不了它，你不放棄它，誰也不能從你手裡奪走它，你若有這種興趣、有這種情感，那麼你對禪自然就會有了心力。一般人修行，多半是既想獲得又不想付出，既想收穫又不想耕耘，既想成功又不願意努力，都是這種錯誤的觀念。我們人生，不管你站在任何一個行業，從事任何一個工作，你有了這種觀念，你一定是個罪人，你絕對犯錯。你看那些捲款潛逃的銀行職員，他們都是想獲得不想付出，想收穫不想耕耘。你修行不能這樣，你一定要努力，而且你一定要對它有興趣，它對你是一種享受，而不是一種壓縮。如果你感覺修行對你是一種負荷，不如你趁早不要修行，你不會成功；因為負荷感就是排斥感，就是排斥力，你會排斥法。

你想要「動中修行較為得力」，佛法有個「般舟三昧」，常行不坐不臥，不停地走，走三天、五天、十天、八天，不停地漫步；他為什麼這麼走呢？求心安，求得力。我相信在座的很多人有這個體驗：如果你的心是安祥的，你走過一條街，好像沒有看到一個人，而你也沒有碰壞人家汽車，也沒有踩到溝裡去，也沒有撞到人，這就是「動中得力」。只要你保持安祥心，不管你做什麼都是很得力的，不但得力而且省力，古人說「得力時即是省力時」。你這個問題，我就這麼答覆。

二、如何才能快速相應「無念法」

問：壇經般若品：「悟無念法者，萬法盡通；悟無念法者，見諸佛境界；悟無念

法者，至佛地位。」應如何修學才能馬上到達上面所說的地位？

答：壇經的總綱就是「無念、無相、無住」，金剛經說「應無所住而生其心」，這個「無念法」就是佛法的核心，也是佛法的生命。

什麼叫無念？有念就是無念，因為佛法是不二法門，所有的矛盾都統一在「法」的當中。什麼叫無念？無念者，有念也。有念怎麼會是無念呢？有念而不停留在這個念頭上，有念而不執著這個念頭，有念而不是自我出發的念頭，那麼這樣的念，有念即是無念，即念而離念。你們大家坐在我面前，你們聽我講話，清清楚楚，你們要講話也是脫口而出，但是你們不講不聽的時候，我們暫停一下，這就是本心——原來的心態。

用原本的心態去起念，念即無念。不認識本來的心態（也就是說你沒有見到你的自性），那你的每一念都是生根的，每一念都是污染你的心的，每一念都是真實的。當你見到你自己的真心，能夠經常保任安祥，那你的念頭是天上的一片雲，若有若無，它對你不構成干擾，這個就是「真無念」，這個就是諸佛境界。諸佛不是無念，諸佛是「即念離念」，「有」、「無」統一在一個「安祥」上面，只有「安祥」二個字可以統一有念、無念。

如果說一個人完全沒有念頭，你就不要忽略六祖壇經後面還有一句話，說「念絕便死，他處受生，是為大錯」，也就是說「念沒有了，人就死掉了，沒有功能了」。所以有念、無念不是二個，凡是有二個存在的，就違背了不二法門。

你問「要如何才能極快相應？」最偉大的事業，都需要最長久的時間。豆芽長得快，黃豆長得慢，豆芽都還要一個禮拜。成佛這件事需要三大阿僧祇劫（天文數字），生生不退都還要十萬年。但是佛有個慈悲法門，就是見性成佛，就是說你只要見性，最快的就是要見性。

我再跟你們講：「什麼叫見性」？水性是濕的，不管他是氣體、液體、固體，氫二氧不變，濕性不變；火性是熱的，不管是二百度，或是太陽表面的溫度幾萬度，它都是熱的；不是熱的不叫火，不是濕的不叫水，不是什麼不叫生命？你見到了生命共同的屬性，這就叫見性。

見了性以後，你要肯定它，你說這是原本的我，是不朽的我，是永恆的我，自他不二的我，生佛平等的我。你若能肯決它，它就是你的法身。你見到了這一點，你就會秒秒安祥、時時無念。這個是最快的方法。

三、「斷除煩惱重增病，趣向真如亦是邪」的涵義

問：唐 張拙見道詩中有二句：「斷除煩惱重增病，趣向真如亦是邪。」這句話如何解釋？

答：張拙為什麼做這個偈？因為他見性了，他悟道了。悟道以後的境界是什麼？是安祥的境界。一個大徹大悟的人，他立刻有兩件事同時發生、同步發生，得到正見與正受；在這個當中，正見加正受就等於什麼？等於安祥。一個安祥的人「斷除煩惱重增病」，他根本沒有煩惱可斷，斷什麼煩惱？「趣向真如亦是邪」，「趣向真如」，他現在已經就是真如了嘛，真如去找真如，那不是神經病？等於騎馬找馬，意思就是如此。

他（張拙）是大徹大悟的人，他自己秒秒安祥，你若說「斷除煩惱」，煩惱是假的，煩惱沒有實體，原本沒有煩惱，畢竟沒有煩惱，他怎麼斷？「趣向真如」，安祥就是真如。「真如者，如真也」，為什麼加個「如」字呢？因為他只能百分之九十幾相等，他並不能全等，所以加個「如」字。為什麼加個「如」字？因為佛在世是有餘涅槃，祂把肉體丟掉以後，才證入無餘涅槃；所以人拖著個肉體，拖著個皮囊，只能加個「如」字。

張拙秀才的境界是「無煩惱可斷，無真如可趣」，他可以這麼講。如果他不悟道

而這麼講的話，就是胡說八道了。

四、六祖的坐禪並不是打坐

問：壇經坐禪品：「此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動。」應該如何解釋？

答：「此門坐禪」就是六祖的坐禪。六祖講的坐禪，「外不著相為禪」——外面的東西不認同，「內心不亂為定」，他稱這個叫坐禪，所以六祖的坐禪不是打坐。

「亦不是不動」，那就是「繁興大用體無虧」——一天忙到晚，安祥不失，安祥不變。

安祥就是禪，離開安祥沒有禪，問題就這麼簡單。「行亦禪，坐亦禪」，走路、工作、吃飯、睡覺、活動……都在安祥裡頭，這個就是六祖所講的禪。而外道所講的禪和其他宗派講的禪，都講「禪定是打坐」。禪宗不排斥打坐，但是也不提倡打坐，主要的是修心，主要的是「以心傳心」，接受安祥，保有安祥，所以他（六祖）的禪定跟其他宗派講的禪定不同。

五、「起修皆妄動，守住匪真精」的涵義

問：壇經機緣品：「三身元我體，四智本心明；身智融無礙，應物任隨形；起修皆妄動，守住匪真精；妙旨因師曉，終亡染污名。」請問：起修既然是妄想，守住亦非真，但是不起修、不守住，又落無記，不知要怎樣處理才好？

答：所謂的「修」，是有為法，有為就有成，有成就有壞，離不開成、住、壞、空。

這個「佛」，它不叫「修」，它不需要你充實什麼，它只要你丟掉多餘的東西，向外拋丟。你把原本沒有的都丟光了，丟到不能再丟，剩下的就是你本有的。「本有的」就是「真實的」，因為「真實的」是「原本的」，真理是原本如此的，因此你剩下你原本的東西，就是真實的，那不是靠修成的，那是原本就有。你靠修成的，它還會壞；萬里長城是修成的，它會壞；阿房宮是修成的，它會壞。而佛不是修成的，祂是還得本心，是恢復自己原本的心態。

「起修」，修什麼？若起一念去修行，那就是有為法；「守住」，守住什麼東西？不需要守，有守就叫執。你有個東西可守，那就是有個東西可執，那就是理事二障。譬如說守住「每天要念多少經，磕多少頭，要吃什麼素菜，有多少條戒」，那個叫守，真正的修行無可守。

雖然話是這麼講，但是你入手的時候，你還是要保任，還是要管帶。什麼叫保任？保持祂、信任祂。什麼叫管帶？管理祂、帶著祂。管理什麼？管理你的心；帶著什麼？帶著你的安祥，讓它不要丟掉。禪宗古德有個牧牛圖，牧牛就跟美國西部訓練馬是一樣的道理，最早先牠是不聽使喚、不聽話、不合作，一轉眼，牠就跑掉了，然後慢慢地訓練牠、調和牠，久而久之，最後你趕牠都趕不走，「你就是安祥，安祥就是你」；這樣的話，到了這個階段，才是「守住匪真精」，不需要守了。

像這類的話，都是見性以後的人所講的話，所以有的時候我們聽起來有一點陌生；其實你只要守住安祥、保持安祥，保持一個月，你看這些話就會有親切感，你就發現這些話等於、好像是你說的一樣。

六、「隨照枉遷流」的涵義

問：壇經機緣品：「無端起知見，著相求菩提；情存一念悟，甯越昔時迷；自性覺源體，隨照枉遷流；不入祖師室，茫然趣兩頭。」請問「隨照枉遷流」應該怎樣解釋？

答：「隨照枉遷流」的「隨照」，「照」是什麼？「照」就是看。你若隨著它看

，不知道反觀自心，認同外在，那就「遷流」了。「遷」就是變、變遷，「流」就是流失，你的法身的素材，都會流失掉。

「不入祖師室，茫然趣兩頭」，「兩頭」，不是斷就是常，不是成就是敗，不是凡就是聖……。而「祖師室」是絕對的，這些東西都沒有，所有二元的東西都沒有。「祖師室」就是不二法門，進入不二法門，就離分別、離相對、離二邊、離多元，都是活在無分別的本心的世界。

七、「智慧照破煩惱」是逗機說法

問：壇經般若品講：「當用大智慧，打破五蘊煩惱。」後來護法品又告訴我們：「煩惱即是菩提，無二無別，若以智慧照破煩惱者，此是二乘見解。」為什麼前面說「打破」是好，而後面又說「照破」是二乘見解？

答：佛法是生動活潑的，他（六祖）是逗機說法。這個話怎麼講？你是什麼人，他跟你說什麼話；你有什麼病，他給你什麼藥。

前面（般若品）用「大智慧」打破五蘊塵勞，「大智慧」是什麼東西？就是摩訶般若；摩訶般若一發露，五蘊塵勞就沒有了。我們應該了解他的涵義，不要執著他的詞句，不要泥跡失神，不要依文害義。前面講的是強調「摩訶般若波羅蜜」，因為它是般若品；沒有摩訶般若波羅蜜，就不能靠著「智慧」得到解脫，所以他這麼講。

後面那一品（護法品），他（六祖）是說悟道的人，悟道的人若執著「用智慧照破煩惱」，那就是二元的了，就不是「煩惱即菩提」了。為什麼說「煩惱即菩提」呢？菩提是覺，你若沒有覺性，你也沒有煩惱，煩惱因覺性而有。雖然你有煩惱，但在煩惱的同時，就顯露你覺性不失；你若因為煩惱來了而失去覺性，那煩惱你也感受不到了，你也不可能再感受到煩惱了。一個木頭人，一個石人，他不會感受煩惱，因為他沒有覺。所以「煩惱即菩提」是說由煩惱可以看見覺性，不知道煩惱的人、不感受煩惱的人，他就是沒有覺性的人。

八、耕雲導師四句話頭的殊勝

問：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義」，這四句話幾乎成了佛教界的口頭禪。但我參究 恩師的四句話頭，最後得到的，也只不過是這四句話而已。那麼，當我牢記這四句話，面對現實人生就覺得毫無干擾，舒坦了許多，通暢了許多，請問這樣的體悟是不是正確？

答：你這樣的體悟是表層的體悟，很淺。我講的那四句話頭：「冷了打顫，熱了出汗，渴了喝水，餓了吃飯」，那個比「因緣所生法，我說即是空」要深得多。你懂得了「因緣所生法，我說即是空」，你沒有見性，你也不會解脫，你也不會同時得到正見、正受。如果我那四句話，你完全懂得了，那你的正見、正受是同步湧現，大事了畢。那四句話很深，深得包括宇宙最高真理。所以你這麼看的話，我只能跟你講，你突破了一層，還有十層沒有突破。你若完全突破了，你就大徹大悟了。

至於說「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義」，那這個很簡單。什麼是「因緣所生法」？因就是動機，緣就是條件，原本不有，靠許多條件組合的東西，「我說即是空」，我說它根本沒有不變的自我，這不是很明白嗎？

為什麼佛法說「這個宇宙是空的宇宙」，因為所有存在的都是組織體，我在觀潮隨筆寫組織提到這一點。世法跟佛法是相通的，你看物質最基本的原子，它也不是單一的；如果沒有電子的話，質子很快消失，所以它也不是單一的，它也是組織體。因為是組織體，所以它也是空的。它原本是空，它靠一種因素、靠一種原因、靠一種動力，使它形成、使它組織湊合形成一個新的事物。我在觀潮隨筆也講「組織就是創造的手段」，凡是創造的，都是原無的；若是原有的，那就不叫創造了。凡是原無的，它的當體沒有不變的、永恆的自我的實質，所以它的當體是空。

至於「假名」，你說煙灰缸，只是叫煙灰缸，沒有一個永恆不變的東西叫煙灰缸，原本也沒有，它是人為的，將來也會消失，所以是假名，只有名字，沒有實體。實體就是不變、永恆、真實，真實的都是永恆的；因為它不是真實的，所以它不永恆。

什麼叫「中道義」呢？你了解了這一切有名無實，一切都是假相，而你離開分別，就是「非有非空」——不管它，不是有也不是空。它原本不有，它畢竟不有，所以「空有」。有個「有」，才能說「空」；若連個「有」都不成立，說「空」就是多餘的。那「空有俱遣」，兩邊的、二元的都沒有，就是中道，當下就顯露出中道來了。

九、不宜在大庭廣眾問超常識的感受

問：我在睡覺之前，躺在床上專心一處觀照，當沒有念的時候，感覺到四肢頓時不存在，好像很虛幻，沒有重量，沒有感覺，很飄然；而觀照的時候，所出現的好像是一個氣體，看起來好像有生命，並且就好像六祖壇經上說的「沒有大小、長短、顏色」，又感覺特別親切。請問這是否本心的發露？若完全一心肯定它，不知是否正確？

答：因為我們的人生很短，所以我們所學的很有限，我們知道的也很有限，我們一般人只是活在常識裡。但是修行是超常識的，所以在修行的過程當中，你的感受有很多是超常識的。在座的各位會友請記住：像這類的事情，不可以在大庭廣眾問；像這類的事情，頂好個別地問，也不可以跟任何人講；講了以後，對你個人的修行會有損失。

那麼就你這個現象來講，這是一個好現象，但是你不要執著它，你要忘掉它，沒有這回事。你不執著它，你忘掉它，既不要歡喜，也不要厭惡，用一種平常心看待它，它會有更好的境界出現。如果你執著它，非常歡喜或非常恐懼，這樣會出毛病。

像這樣的事，在座的很多人，他們所經歷的境界，比你這個還要超常識，但是他們都沒有說；修行人這些話是忌諱說的，我們就把它當做一種幻覺好了。它是不是幻覺？你心裏明白，我心裏明白。為什麼？耕耘必有收穫，努力就會成功，你有修行就有功德。

像這樣的事是必經的過程，爾後還有更多的過程，但希望你都不要執著，也不要高興，也不要厭惡，也不要擔心，也不要懷疑，把它忘掉，淡然處之，這樣就會上上昇進。

十、一剎那的無念心態

問：平時我在參禪解參公案的時候，常常在思索當中沒有辦法找到答案，可是往往在一剎那的回頭轉腦時，肯定了「那一剎那的無念心態，即為識自本心」，這樣是否正確？

答：因為剎那就是永恆。像這類的话，應該不在這個地方提出來；不過你提出來了，我答覆你。

如果有後續狀況，這是正確的；如果沒有後續狀況，也並非不正確，而是你沒有把捉到那「剎那」。你應該努力把捉那「剎那」，消化那「剎那」，這就是對的，我只能這麼說。

十一、踐行般若之外，是否還需要打坐

問：「到達彼岸有六個波羅蜜」，除了踐行「般若波羅蜜」之外，還有「禪定波羅蜜」，是否需要打坐？

答：我時常說，人若能夠擁有了安祥，以後他要坐禪的話，那等於一個火箭的加速器，那很快，更有幫助；假使人沒有安祥而去坐禪的話，那對於鍛鍊心力、對於健康，也不無小補，但是要有人指導。一個人自己打坐，有些境界，有些生理的感受，

有些心理的反應，若是沒有人當時來輔導的話，有的時候會出毛病。如果人能保持安祥，再去坐禪的話，那是洲際飛彈、太空火箭裝上了加速器，那個更好、更快，而且不會出毛病。因為安祥等於正受與正見，有了正見，看得清楚，不會出毛病，所以打坐是很好。

十二、活在安祥裡就合乎中道

問：修學安祥禪以來，覺得很好，要怎麼做才比較合乎中道？

答：要怎麼做呢？活在安祥裡，很簡單！活在安祥裡，就合乎中道了。你活在安祥裡，就能夠合乎中道了。

十三、「思想虛空」不正確

問：研讀金剛經、六祖壇經以後，心猿意馬、心神不寧的心態，漸漸減少了，但也因此常勉勵自己思想虛空，偶爾竟然迷糊到忘了該做的事情，甚至不想參與任何事情。請教老師，其故安在？

答：那是你搞錯了，因為你常想虛空。佛法不是虛空，如果沒有現實的人生，根本就不需要佛法，佛法是在血肉的現實裡生根，而不是虛空。你要的是安祥，而不是虛空。

你要保持安祥，保持喜悅，我時常講「安祥是幸福的泉源，喜悅是生命的陽光」，你經常保持安祥，你同時也會擁有喜悅；你有了喜悅，你就不會消沈，不會冷漠。我經常講「一個意志消沈、情感冷漠的人會一事無成，會浪費自己的生命」，佛所指責的「焦芽敗種」，就是罵這些情感冷漠、意志消沈的人。我也時常說「情感冷漠、意志消沈的人不可能是天才，不可能有創造力」，這些人等於是去掉勢能的公牛，他沒有鬥志，他沒有活力。所以你這是自己走錯路，以後要活在安祥裡，而不是活在虛無裡。

十四、初得安祥睡不著，怎麼辦

問：心態調整好的時候，整夜常覺得不能入眠，有微醺飄飄然的感覺，隔天精神也很好。這樣的情況是否會影響生理或其他？

答：你到了有了安祥的狀態，就像一個人剛剛得到一件事物，又好像一個一年級的小學生，得到一個新的、進口的電動玩具，他會高興得睡不著覺。一個人剛剛領受到安祥，那種飄飄然、那種醉三昧酒的味道，他也睡不著，為什麼？第一個是法喜，第二個是生命力的增強。

在你睡不著的時候，你只要秒秒觀心，離念、無念、無相、無住，用這種心態躺在床上，即或你沒有睡著，第二天你照照鏡子，還是容光煥發，因為「法」（安祥）就是生命力的源頭，它會使你健康，不必擔心。但是你一定要習慣，習慣了以後，儘管是微醺，你也睡得更好、更熟，那樣才對。

「淨化自己」會後解惑

～一九八八年九月廿八日講於台北市

一、歸依老師就是歸依自己的心

問：請求歸依 耕雲老師。

答：所謂「歸依」，就是歸向與依靠。有一天，蘇東坡跟佛印在寺裏散步，走到觀音大悲殿，看到觀世音菩薩拿個念珠，蘇東坡就問佛印：「觀世音菩薩已經是久遠以前的正法明如來，現在念佛念誰嘛？」佛印說：「祂念祂自己。」「爲什麼念自己呢？」佛印說：「求人不如求自己。」所以你們各位歸依我，不如歸依你自己的心。

而你們一定要跟我做個朋友，結個緣，我也不反對。如果你們心裏說我是老師，我就是老師；你們心裏說我是個胖子，我就是個胖子，也沒有形式，因爲心的世界沒有形式。我們禪學會從來不講求形式的，有人見了我，合十問訊，有人頂禮，有人鞠躬，我都覺得那是多餘的。敬，是從內心發出來的，你們各位願意跟我結緣，爾後願意跟禪學會的這些會友共同切磋，我非常歡迎。

二、如何修行，才能見性成佛

問：如何修行，才能見性成佛？

答：前幾年有人問我「禪是什麼？」我就下了一百個定義、一百個界說。一百個界說加起來，就等於沒有界說。禪是什麼？我說「禪是心的原態」，「原態」就是沒有受薰、沒有污染以前的本心；禪是什麼？「禪是生命的共相」，生命有不共點，你看男女不同，年齡不同，習慣不同，語言不同，服裝不同，教育程度不同，那是不共的。但是有一點是共的，是相同的，那就是生命的共相。而生命的共相是什麼？你若知道生命的共相是什麼，你已經認識了你自己，你也不需要參禪了，你已經到家了，問題就這麼簡單。

「你說得這麼簡單，我爲什麼搞了很多年還搞不清楚？」「因為你有障。」我有白內障，當面的男女都分不清；你有業障，積業就成障——不好的業形成你心靈的障礙，就像瞎子看太陽，瞎子說「沒有太陽，太陽是黑的」，那是因為他有障。

我也說「禪是什麼？禪是生佛平等、自他不二的所以然」，何以眾生與佛平等？何以自他不二？你瞭解了禪，就瞭解這個了。他又說：「你不講，我很糊塗，你一講，我更糊塗。」我說：「那我就講現實一點好了。禪是什麼？禪就是你，禪若不是你的話，你何必參禪呢？」他卻說：「你愛說笑！」我說：「我絕對不是愛說笑！」禪的第一公案，就是惠明大師跟六祖大師求法講的「本來面目」。「本來面目」，是誰的本來面目？你的本來面目。佛法是不二法門，當你認識了你自己的本來面目的時候，你同時也就認識、證知了宇宙的實相、法界的實相，證知了一切存在的真實。所以參禪是一勞永逸的事，只要完成自我突破，那就一切突破，因爲自他不二，真理沒有兩個。所以你問如何參禪，我簡單地說：「認識自己，認識真實的是原本的。」

「無念靈知」不從緣得，你這種靈知不是父母生下來才有的，也不是說肉體壞了就無，那叫「斷見」。它（無念靈知）是永恆的，你認識了這一點，你隨便參個話頭也好，你不願意參話頭也好，但是，第一步，你必須先做徹底的自我反省，而這個工程看起來是麻煩，但是很重要。

你有白內障，你不把白內障割掉，你還是看不見東西；你把白內障拿掉了，你就看到了。所以參禪就是要見性，見什麼性？見宇宙萬物的共性，也就是生命的根本屬性。什麼叫屬性？水，不管它是固體、液體、氣體，只要氫二氧不變，濕性就在；火，不管是太陽表面的溫度，或者一根火柴的溫度，它都是熱，它若不熱，它不能叫火；生命的屬性是什麼？一說你就知道了，你若不知道，那顯然有障。這個話不是假的，這麼簡單、這麼清楚、這麼明白，你怎麼會不恍然大悟呢？你其所以不悟就是有障

，所以請你去障。

所謂「去障」，最基本的方法就是反省，用時光倒流法，從現在開始反省，今天反省昨天，今年反省去年，去年反省前年。那麼反省以後，把錯誤寫下來，就像打麻將，你把牌拿出來想收回不行了，見光死了；反省也是一樣，你把它寫出來了，已經曝光了，由陰惡變成陽惡，所以你一定要把它寫出來。

有很多人說：「老師，我反省了一遭，沒有什麼效果。」那不是沒效，而是你的心態不對。你要帶著極為享受或自己求生的心情，說：「我掉落到泥淖裏去了，我要爬上來」，用這種心情去做，它就相應。你若說：「哎呀！這個事情實在沒有什麼趣味，這個事倒胃口，不是很有趣味的事，不做又不行，做了實在是……唉！勉強做吧！」這樣絕對不行。你反省一定要很由衷、很自動，欲罷不能，而且不要趕進度。如果說我一個禮拜把它完成，我們兩個比賽，那不行，那個叫敷衍。你做的時候，乃至在反省以前一定要很虔誠，先把心靜一靜、定一定，然後禱告。這個禱告是必要的，你禱告誰？你家裏供了誰你就禱告誰。你沒有供神，給自己祖先禱告也可以，請他慈悲善導你發掘出你自己的錯誤，大小錯誤都不要忽略。以時間為經，以人與事為緯，把自己的錯誤都寫下來。寫完了，可以變成一本著作，如果你把這本著作排版印刷送給你的親戚朋友，那你這個人功德無量，累世的罪惡都消了。但是以後你也不能做人了，你見到任何人都有點不好意思、沒面子、出洋相。

你若把人仔細一解剖，人不比動物高明多少，我坦白說，尤其是人的心行、心態。所以如果你真正這樣做，你若讀天臺小止觀、大智度論十三卷，都寫得很清楚。古時候講「懺悔」，叫「發露」——當眾（大庭廣眾）說出自己的罪。這樣有什麼好處呢？有功德。金剛經寫得很清楚：「是人受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。」打了不罰，罰了不打，你已經把你自己的罪狀宣佈了，別人已經看不起你了，那你這個業就消了；不但消了，還得無上正等正覺，有成佛的條件了。

第二步，就是說你要從現在開始，求心安。有人說：「你們禪學會是個宗教嗎？」我們說：「禪，不是禪學會，就禪來講，它是超宗教的。」禪的一個特色就是「超」，不超就是死的。既然它是超宗教的，它沒有什麼戒條，也沒有基本五戒、八百條戒、八關齋戒……，我們都沒有，只有一條戒——「不可告人的事你不要做」。因為我們修的是這個心，我們尊重它——「即心即佛」，我們的心就是佛，我們尊重它，我們不欺騙它，我們不污染這個心。「不可告人的事，斷然不為；不可做的事，斷然不想」，我們只有這一條戒律。這一條戒律，實在講，就涵蓋了三千威儀，什麼都有了。假如說我們規定一些不必要的戒律或太多的教條，我們人活得已經不解脫了，教條越多，限制越多，那我們不是活得更苦嗎？如果有人說：「只有一條戒，這樣夠不夠？」我說：「是足夠的了。」你反省，你確定活得只求心安，不可告人之事不做，而且你活在責任義務裏，而不是活在權利裏。活在責任義務裏，就會活得心安，因為禪就是求心安的法門。

當初二祖來找初祖，其實是初祖來找二祖、來等二祖，等了九年。各位不要誤會，說是嵩山 少林寺風水好，有靈穴，達摩祖師來打坐可以得大功德。不是，那印度靈山豈不是更好嗎？他是來等二祖。等到二祖以後，達摩祖師說：「你找我求什麼？」二祖說：「我心不安，乞師予安。」禪宗最初的典型，樹的這個範例，就是求心安。

心若不安，幸福無從建立；心若不安，人生充滿無奈。我們抱定求心安的理念，活在責任義務裏，不可告人之事絕對不做。過去的錯誤透過檢討、反省，然後找一個你信得過的人懺悔，在他面前發露，請他為你作證，這個錯誤我一定不再犯。天大的罪過當不過一個「悔」字，罪惡如須彌山堆得很高，悔，一根火柴燒掉了。這個是慈悲法門，若沒有這個慈悲法門，我們都沒資格談修行，我們也沒有路走了，我們不就

已經僵化了嗎？因為有了懺悔法門，我們才有新希望、新的生機，我們才能夠再創新的生命。

三、修行的捷徑就是獲得安祥並離開執著

問：從禪學季刊中，得知安祥即是佛的境界。要想達到安祥境界，在修持方法上，是否因人而異？對妄想心重，容易隨境而轉的凡夫，有沒有比較好的修行方法？

答：我記得在台南禪學會成立（約在七八年前成立）的時候，太多的人對於佛法，帶著一種不可知、高深莫測乃至用神秘主義的眼光來看佛法，當時我就給佛法下了一個定義：「佛法者，成佛的方法也；方法者，方便也。」佛法除了方便，沒有什麼叫做究竟的，佛法只是一種方法；方法對了，那你就相應；方法不對，那就不相應。

安祥是什麼？這一句，我想浪費一點時間。

第一個，「禪」是直下承當。古人說「語忌十成」，並不是說「他吝嗇，不能說完了，只能講一點點，若說完了，那就太便宜他了」，不是這個意思，不要誤會；因為你都說完了，他悟什麼，把別人的悟門給人家堵住了。我搞了幾年，糾纏不清，我沒有辦法，我說出一個「安祥」。安祥是什麼？就是沙嘛呀（三昧耶），沙嘛呀（三昧耶）是什麼？就是正受。正受是什麼東西呀？正受是一個真正的受用，修行幾十年、一輩子，尤其是歷劫辛勤修行，而沒有真正的受用，那不是落空嗎？修行人真正的受用是安祥。

第二個，安祥是什麼？安祥是正受。正受是什麼？除了真正的受用，還有正確的感受。你生活的社會是五光十色，給你一切的感受都是歪的、邪的，不正的。所以連帶地糾纏得你沒有辦法活得很瀟灑、很自在。你若活在安祥裏，你的感受一定正確，而你的人生一定得到真實的受用。我們說一句畫蛇添足的話，假使說「禪」有兩個翅膀的話，那麼一個是正見，一個是正受。有正見無正受，叫乾慧；乾慧就是脫水的蔬菜、脫水的水果。不錯，是香蕉，是蘋果，但是沒有那個味道。有正受沒正見，是盲漢、擔板漢，他沒有方便，他不能妙用。所以你有了正見，而又有正受，就具足了禪的修持。

那你如何保持它？很簡單，我在上個月就寫了一首杜漏歌。「杜」就是杜絕，「漏」就是漏洞。你若有佛法、有禪，那你就有安祥；你沒有禪，就沒有安祥。你要有禪，你就必須要有能夠承受禪的心。

我為什麼寫杜漏歌呢？有很多人保持安祥保持不住，追求正見也沒有正見，其實正見、正受說起來是兩個翅膀，合起來是一件事。你只要以正受作為正見，絕對沒錯。除了正受之外，還有正見，那都是錯的，但是這個關鍵在於你到不到家。你若到了山窮水盡處，正受就是正見；你沒有到山窮水盡處，正見就是邪見。

我為什麼寫杜漏歌呢？因為好像一個人要去打水、去提水，拿什麼提呢？拿一個花籃去提水，拿個買菜的籃子去提水，那能提到水嗎？要想提水，就要把那些漏洞給堵上。禪不能執著，禪，一方面說不可以用菜籃子去提水，一方面又說桶底脫落是到家，它是因機、因人、因你的成熟度不同，所以選用的對治方法也不同。所以你要想保持安祥，你就要杜漏。佛經上講的「真無漏」，講得已經很透徹了。但是很多人去說法、去講解「無漏」，他們卻忽略了小的地方。什麼東西我們會漏呢？

第一個，沒有人的時候我們會妄想，妄想的結果，就落入想陰。落入想陰，那就障礙了我們心本有的光明，所以邪思妄想就是修行的一大漏洞。妄想多的人沒有安祥，就是說他沒有正受。

第二個，著相認同，認為外面的一切都是真實的，看到這個房子值多少錢，看到這個小姐打多少分，看到這個電視機是多少吋的，分別心不息。完全認為這是真實，這是永恆，這個地球也是天長地久。沒有這個事！各位知道，這個太陽系到那個太陽

系，是用光年計算，而光速是一秒鐘三十萬公里。我們研究般若宗，就瞭解「一切都是條件的假合，沒有自我」，就是所謂的「因緣所生法，我說即是空」。什麼叫「因緣」？動機（因）——一個最初的力，加上許多的條件（緣），完成了一個新的組合，這個組合只是條件的彼此依存，所以沒有不變的自我。當你將電子、質子、中子拿開的時候，你會發現「什麼都沒有」。條件離開了，什麼都沒有，所以你們對外不要認同。

佛法的基本精神，第一個是「真獨立」——不與萬法為侶。「不與萬法為侶」就是不跟任何人共存，不跟任何人同在，自我存在，這是「真獨立」。第二個是「真自由」，不受外在的一切干擾、牽扯，不要人家叫你哭你就哭，要你笑你就笑。第三個是「真平等」，一切色平等，一切聲平等——別人讚美你、諷刺你、譏謗你、歌頌你都一樣。你若能夠這樣的話，你就能夠保持安祥，鐵定可以保任安祥了。你若是時時隨它轉，處處做依存，那你本身沒有存在的價值，也沒有存在的特性，你也不能存在了。你只能隨波逐流、與世浮沉，最後了無痕跡，一輩子埋沒你自己。

「安祥的現量，安祥的親證」是入禪的基礎，對於禪來說，它是必須的，又是足夠的。什麼叫做安祥？平常我們的念頭是不停息的，譬如我講一句，你在那邊分析一句，雖然你沒有給我打分數，但是你在心裡做無言的批判。如果說我現在講話，你在聽，你聽的時候左耳進、右耳出；我現在不講了，你心裏一片空明，這個就叫「安祥」，而這種心態就是禪講的「正受」。而一個禪者，他的表現有什麼特徵？第一個是親和力，你見了他，絕對沒有敵意，這個叫親和力。第二個是同化力，你若跟他在一起久了，你就被他同化了。這是用我們現在的語言表達，如果用過去的語言表達，叫「以心傳心」、「心心不異」。

說來說去，還是我剛剛開頭講的，你不可以要求不耕耘就收穫，你不可以要求不努力也成功，你不可以冀望於不付出也獲得。那你是什麼人？（編者按：這是賊的行為。）那警察要找你了，所以你必定要下一番功夫，所謂「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」。你要下一番功夫：你揚棄你的錯誤，你對外不認同，對內不妄想，對人不生氣，平常少說話。為了少說話，有的修行人掛個牌子——「不語」。話說多了，安祥就淡薄了，而你修行有什麼境界，你只要一說出去，下次它不來了，這個極為現實。所以上一次有個會友當場問我，說：「老師，我打坐……」，我叫他不要說，我不是叫他「保密」，或是說這個不可告人，不是；而是這個說了，會漏掉，這就是漏。

最可怕的就是軀殼起念，你想什麼都離不開自己，有肉體就自我保存，有腸胃就找東西吃。如果把它演繹下去，那這個人就是為這部機器而活，做了這部機器的奴隸，被機器所驅策，而沒有能夠主宰、操縱這部機器，所以人白活了。

我簡單地說，你若想保持安祥，你就親近有安祥心的人，這是第一；第二，你要揚棄你的錯誤，過著獨立自在的生活，儘量離開執著。因為修禪有三部曲（離執禪定、去執禪定及無執禪定）：第一個，透過反省，可以獲得離執禪定，離開一切執著，走在西門町好像一個人散步。證道歌講的「常獨行，常獨步」，那不是叫你到曠野荒郊。你若真正領受到安祥，你走到西門町，還是跟一個人散步一樣，這是古人說的「萬法本閑，唯人自鬧」，沒有人干擾你，這樣就可以了。第二個是去執禪定，在離執禪定中進一步去做更細膩的反省，這是第二部曲。然後完全沒有執著了，就踏上了無執禪定，得到了生命的究竟解脫，這是第三部曲。

四、如何對治妄念及取相認同

問：我在打坐的時候，妄念很多，平時待人處事，榮辱得失處處掛懷，不知如何對治，才能使心安祥自在？

答：像這樣有兩個方法：第一個，最究竟的，就是「你要認識你自己」，也就是

說你要認識「那個是真正的自我？」你若找到真正的自我以後，你就得到金剛心了，榮辱、是非……一切對你不發生作用。第二個，最淺的方法，你打坐有妄念，你就追根究底——我這個妄念從那裡來？何以有妄念？你就抽絲、剝蕉，跟抽蠶繭的絲一樣，一根一根地抽，把它抽出來了；像香蕉樹一層一層地剝，剝到最後，答案就出來了。你用這個方法最好，就是用抽絲剝蕉的方法，說妄想從那裡來？你找到了以後，一勞永逸呀。也許這個要十天、八天的工夫，但是你只要找到了妄想的來源以後，妄想就聽你的了，你要妄想它就妄想，你要它不妄想，它不敢妄想了，就當家作主了。至於說一切得失、利害……，那都是一種自我執著。你若找到了妄想的根，連帶地得失、榮辱……也揚棄了。

五、如何保持平常心及除障

問：·如何在日常生活中保持平常心，並且不忘修持？·在學佛過程中，是否人人都會遭遇一些或多或少的阻礙？如何去通過，去適應，然後做到隨遇而安？

答：能保持平常心，那已經到家了。平者，平等；常者，不變，那就是「隨緣不變，不變隨緣」，那已經到家了。如何能做到這一點呢？這一點雖然是不容易，但並非做不到，就是「不著相」，生活在不二法門。什麼叫不二？自他不二，得失不二，生死不二，定慧不二，一切都不二，他絕對是能夠得到平常心了，那沒有什麼問題。

至於說修行當中有些障礙，如果你修行之前先去除障，就比較順利，比較事半功倍。如果遇到障礙，應該坦然處之，不要害怕，要面對它。一般人最大的缺點就是不敢面對問題，知難而退。你要知道，那些業障是誰造成的，是你造成的。你用一種懺悔心、用一種補償心來面對它，它就由重變輕，由濃變淡。如果你想逃避，那不是男子漢。男子漢殺人償命，欠債還錢，造業受罪，那是理所當然，沒有人能夠破壞因果律。因果律在形式邏輯來講，是自然齊一律——大自然界統一的法則，沒有人能夠破壞。我們把它強調一下，它就是天律，它就是天條。所以修行當中遇到障礙，就是前世你欠的債，今世就要還，不可以想躲債，不可以去耍賴。

至於你說修行當中想要減少障礙，你就懺悔，這個懺悔的好處很多。我很避免說這些超出常識的話，但是如果你能真正地反省，而且很由衷，保證你媽媽生你的時候，「你是誰」你都能反省得出來。如果你媽媽生你的時候，「你是誰」你都能反省得出來，那你宿命就通了嘛。假如說，我這麼講是假的，那是大妄語，罪惡滔天。如果你肯下這個功夫，都是很由衷地做，你就知道「你不但可以反省你從現在到出生，大的錯誤找得到」，而且你也知道「你媽媽生你是多麼痛苦」。那麼你過去讀小學時偷人家兩塊錢，那個人還在，你寄給他二十塊，你去跟人家道歉說：「我過去偷你的錢，我現在心不安。」又比如說，過去我誣賴了別人，這個壞事是我做的，我說是他做的，那我可以當面向他磕頭，求他原諒。這些東西看起來是不必要、無聊，但這是求心安。你若不透過這個至誠的作為，那個障不會消。這個問題就這麼答覆。

六、開悟與打坐

問：首先我作一個簡單的自我介紹，我接觸佛法兩年一個多月，自覺不是放逸，此生最大的願望是開悟，曾經看了一些經書，上了一年多的佛學課程，基本的佛理大概懂了，「言語道斷」知道了，但是沒有證道。目前的狀況：第一，空閒的時候，沒事的時候數息。第二，念頭出來時，我會注意它，但是一下子它又跑了。第三，日前曾閱讀了一些禪宗的書籍。第四，不曾打坐，但是從下個月起，我想我該開始打坐了。我的問題：第一，我要開悟，前面說的四個步驟，是我覺得應該這樣做，不知對不對，有沒有錯誤？第二，在日常生活中，如何與禪打成一片？比如我現在是在建設公司上班，公司裏充滿了貪、瞋、癡，找不到禪，當然不理它，不執著它就好了，我也知道，不該想的不要去想，偏偏它又不請自來，我發現我是個念頭的傀儡，而且我

沒有定力去對付它，懇請 耕雲老師給我開導，萬分感激。

答：求開悟的這個動機，雖然是很好，因為斷惑了，就一了百了。但是這個態度對修行來講，不是一個很好的開頭。這個話怎麼講呢？耕耘才有收穫，不要離開耕耘去求收穫。

說到「開悟」，這個悟字，有很多人給我寫信，其中有一個在台灣中部的朋友給我寫了一封信，他很年輕，寫了洋洋萬言，說：「我大徹大悟，我看到宇宙是怎麼回事，人生怎麼回事。」我看了以後很害怕，因為真正的開悟，絕不是悟出了什麼真理；他若悟了真理的話，那表示他沒悟，那是著魔。認為悟出什麼道理，而非常驕傲、非常自信，認為「放之四海而皆準，百世以俟聖人而不惑」，這樣是要入魔的。

魔，並不是魔鬼，魔就是一種折磨，六道都有魔，就是「阿思拉」（阿修羅的梵音）。魔，就是拿自己的錯誤折磨自己。你不能把它當作三頭六臂、青面獠牙，那個是想像，真正的魔就是拿自己的錯誤折磨自己。我一開始就講「煩惱與錯誤同在」，活在錯誤當中的人，他必定是要活在煩惱裏。有很多人給我寫了一大篇的信，我很害怕，因為我有一個定義，請你們各位去看，那是不會改變的——「什麼是魔？魔是什麼？魔是有商標的，傲慢就是魔的標誌。」不管是修行人也好，乃至任何一個階層的人，傲慢的人就是魔。也就是說，傲慢是一種最頭痛的錯誤，最容易折磨自己。修道學法的人，若是一傲慢，若是自己認為「有所得」、「這個不得了」，那就是入魔的徵兆。你若跟他交情好，應該毫不客氣地打他兩個耳光，打得越重越好，然後潑他一頭冷水，叫他清醒一下，讓他光天化日。

說到「悟」，「悟」是怎麼回事呢？「悟」是到了山窮水盡處，到了一切事、一切理、一切眾生還沒有發源以前的那種境界。而這種境界是理事一如的，你見到這個理，就會產生這個事。佛陀說法時，大地六種震動（動、湧、震、擊、吼、爆），當你看到一切理未萌、事未生、眾生沒有萌芽以前，那是個大圓覺海；你到了那個時候，你身心都會起變化。那是一件好事，那是一勞永逸，以後的日子就是過著「本地風光」——雖然人活在地球上，但是心卻是活在常寂光的世界（寂光土）。以「寂光土」的心活在這個五濁世界裏，那是瀟灑自在，雖然你沒有這個我執的感受，但是那確實是鶴立雞群的。

至於說「如何開悟呢？」一切法（一切萬法）都不離這個心，心就是法。你若認識了你自己真正的本心，你就認識了本有的法。

至於說「念頭來了就知道」，那是一大進步。很多人念頭來了也不知道，我有一個朋友每天在公園裏散兩個小時的步，慢走兩個小時，我問他說：「你在這兩個小時當中都在考慮些什麼問題呀？」他說：「我完全什麼都沒有想，沒有念頭。」這個人不可救，為什麼？無明厚重；自己想什麼自己都不知道，生命力很衰竭，那這個人可救嗎？所以我就勸他：「你打打坐吧，練練道家的大小周天，對你的健康有幫助喔！」我為什麼不叫他練金剛禪定呢？因為他不夠那個水準，他不是那個根器。所以你能想什麼自己都知道，這是一大進步，已經跨進了一大步了，最可怕的是自己想什麼自己都不知道。自己今天很煩惱，為什麼？不知道，說不出什麼道理，好像人人都跟他有仇，看誰都不順眼。找道理找不到，問心理醫生，心理醫生說「這是情緒週期性」。其實這是亂講，你若是擁有了正受，永遠沒有這個事，永遠不會有這個事。

你說要打坐，打坐是件好事。但是打坐要得到要領，不得要領你會出毛病。因為你守竅守得不好，還會走火入魔。所以我勸你不要打坐，不必打坐。佛法是「歸元無二路，方便有多門」，打坐是要追求一個獨立自主的境界，而你若能夠行住坐臥保持現在的這種心態，那跟打坐一樣。你現在坐在這個地方的功德，超過你一個人去打坐。

至於說環境的因素，眾生勾心鬥角，充滿了罪惡、充滿了功利，那個與你無關。你只能產生兩種感受，第一種，你對外面不認同、不著相，他好他壞你根本不知道。

當初有個人，我告訴他這樣做，他說做不到，他說：「我的同事，這個人壞得很，心態壞，人格也壞，非常討厭，我又躲不開他，我調到一個單位，不久他也調到這個單位，又跟我坐對面。」我說：「這個你不用擔心嘛！他好他壞與你無關，他又不跟你過一輩子，又不是你太太，用不著辦離婚手續，你管他幹什麼？他錯誤他煩惱，他有功德他得福報，你不用去管他就對了，你也不用去看他呀。」他說：「他經常否定我，批判我一文不值。」我說：「難道你的生命意義跟價值，是建立在少數淺見、主觀、偏見者的批評之上嗎？那你這樣活得沒意思呀！」他說：「對！」以後他就不在乎了。你要有「兵來將擋」的心理，你要有一種心理防禦。而你最高的防禦就是憐憫，你說：「錯誤恆等於煩惱，這個人是走向黑暗，這個人是走向毀滅，這個人是走向無奈，這個人是破壞自己的幸福」，你會憐憫他。第二種，你根本不理他——絕緣，眼見如盲——眼睛看到好像瞎子一樣沒看到，不著相；耳聽如聾——他講什麼，你左耳進、右耳出，不是錄音機，用不著 record（錄音），不要錄它就可以了。這個很簡單。

至於打坐，我勸你不要打坐。因為打坐禪定不能夠離開師父，你走到那個地方，那個地方是對或錯？師父隨時提醒你。你一個人打坐的話，這個有很多的麻煩。而且你要抱著一個「求健康」的心態去打坐，可是你不必，你已經很健康了嘛，你又不參加奧林匹克運動會，不需要再提升體力了。想要提升心力的話，那不用打坐，隨時隨地都可以提升。你自己有念頭起來知道，自己馬上錯馬上改，這已經上路了。我看你的境界不錯，再下去，一定是越來越好。

七、結語：鄭重的咐囑——珍惜此刻的心態

各位如果沒有問題的話，我照例要提醒各位：「珍惜此刻的心態！珍惜你現在的心態！」你不用求成佛，不用求悟，你若保住你坐在這個地方現在的心態，從生到死不要讓它丟掉，你已經成佛了，你已經從現在開始每一步都在走向生命的圓滿。

如果你離開這種心態去求知，你知道得太多，對你只有障礙，那叫廢知識。什麼叫廢知識？跟酒精一樣，廢熱量，沒有營養。廢知識累積多了，沒有用，反而蒙蔽了你心的靈明。廢知識既不能抵抗煩惱，又不能幫助你就業，就業考試又不考這些東西，丟得越乾淨越好。所以一部法華經的要旨，就在於「運糞出」——把多餘的東西（髒東西）運出去，而不需要你充實什麼，一切具足，一樣不少。如果再增加一樣，那就是「金沙雖貴，在眼亦病」——那金粉很貴，高溫消毒了，撒在眼睛裏，比灰塵的效果更壞，所以學佛要保持心的靈明。

各位如果是老修行的話，你就會珍惜你現在的心態。現在的心態，就是「如如不動、了了常知」，你還要什麼？你去找妄想，你找得出來嗎？你去找煩惱，你找得到嗎？

「不二法門」會後解惑

～一九八八年十月三十日講於台北市

一、如何觀心

問：如何觀心？

答：我請你要認清楚一件事，在你修學任何法門以前，都要先做一次徹底的反省、懺悔，才能消除障礙，與法相應。不然心垢太重，也就是電阻太大，電流通不過。

不但是佛教各宗派講究反省懺悔，我們不妨看佛講的經典或菩薩作的論——大智度論、天臺止觀，都是講「你要修學止觀也好，修學般若也好，你先要懺悔。」你不反省，就不能認識你是誰，你這個人究竟是怎麼一個人。我們真正反省了以後，反省得很由衷、很徹底，我們就會很清楚地認清自己究竟是個什麼樣的人，是好人好到什麼程度？是壞人壞到什麼程度？我們究竟比一般的動物高明多少？你就清楚了。你那個我慢、執著、自以為是，就會降低。所以你先做一次徹底的反省跟懺悔。

六祖壇經有無相懺悔，禪不是不講懺悔，因為修行就是修正想念行為，修正我們的表層意識。我們的本心是完美的，不需要修；要修的就是我們那個七零八碎的、多元的、分裂的、不統一的表層意識。我們要修正它以前，先要知道那些地方需要修正，自己做一番檢查。這就是反省懺悔。

我們必須先反省懺悔，然後再去觀心。我們沒有事的時候靜坐觀心，有事的時候隨時觀心，這個非常簡單。也就是說，你想什麼你要知道，古人說：「識得不為冤。」

我在台南的時候，有個朋友在體育公園散步，他每天散兩個小時的步，我說：

「你在散步的時候思考些什麼？」他說：「我散步只是散步，沒有想什麼。」這個人很可悲，為什麼？無明厚重，自己想什麼自己都不知道了，完全失去主宰的功能，腦筋自發地想，控制不住了，失控。人可能不想什麼嗎？可能這兩個小時什麼都不想嗎？這是不可能的。一個人想而又不知道，這完全失控，生命力衰退。這個人果然不到半年，散步摔了一跤，就奉主召了，這是生命力衰竭的現象。

我們要提升我們的心力，就必須秒秒知道自己在想什麼。而且我們要養成一個習慣，說我們這個念頭不好把它丟掉，我們反省過的壞念頭應該不再浮現。我坦白跟各位講：「我今天講的話，是可以求證的，通得過實驗的，不是隨便信口開河。」你若是反省很由衷，反省得很好，而你該反省的，它自己會流露出來，不要你去慢慢思索，你只要寫下來，就對了。為什麼要寫呢？寫下來才見光。而且凡是你很徹底、很由衷反省懺悔過的，以後這個念頭不會浮現，同類的念頭也都不會浮現。

你修學這個觀心的佛法，從生也這樣，死也這樣，打成一片，不是說我一天觀心一個小時、兩個小時，這個沒用的。你要不斷地觀心——工作的時候就管帶，好像買菜順手把孩子帶著、牽緊，不要讓它溜走找不到；而你在家裏做事的時候，孩子上學了，你自己做你的家事，也就是說你沒有事的時候，自己坐著觀心，說本來的心態是個什麼樣子？自己向內心找答案；而你平常不管是工作、休息、娛樂，你都要不忽略自己任何一個念頭，不讓它隨便溜過，自己批判自己，也不要讓它停止，但是自己應該自我勉勵說「我們應該有正念」。

正念，就是光明的念，有目標的念，由責任義務出發的念，探討生命實相的念，這個叫正念。我們以正念代替妄想，這樣就可以了，也不必叫所有的念頭都停止，應該主動起念，而不要被動地跟著它走，不要叫妄想牽著你的鼻子走，把你牽入想陰，而是主動起念。人的腦子是個工具，你用它去思索，並不影響修行。中國偉大的佛教教內的大師們都是有思想、有思維能力的，著作等身，它會影響到修行嗎？不會，邪思妄想才會影響修行。八正道有正念、有正思維，這個都不會影響。

你剛才問得很簡單，我答得很囉嗦，最扼要的是希望你先反省懺悔；第二，就是說主動起念；第三個，任何一個思索沒有答案不要去半途放棄，思索任何問題都要找到結論才能停止，沒有結論以前不要思考另外一個問題，這個是最健康的。假如說你這個想一點放棄，那個想一點又放棄，而且習慣於想，以想為享受，久而久之，你想一個問題，它來了好幾個；別人問你這個問題，你答那個問題，結果精神分裂了。精神分裂，就是這樣引起的。

觀心是健康法門，我們一生用的腦筋，還沒有用到十分之一，我們要多用腦筋。大家不要說「無思無為」就是修行，「無思無為」是說你原本的那個心態，原本無思、原本無為的，而你有這個工具（腦筋），你要好好用——你要去寫作，你要去讀書，你要去研究對個人、家庭、國計民生有用的學問，而不要去研究那些既不能抵抗煩惱、就業考試又不考的廢知識。

二、無明如何產生的

問：菩提自性既然本來清淨，那無明的這一念又是如何產生的？

答：無明，有根本無明，也就是俱生無明，它是與生俱來的。我們講心經也略略地提到十二因緣，那是與生俱來的。「既然是本來清淨，何以有山河大地？」古德有這個問題，在圓覺經也有答案。

我們為什麼要修行？修行成佛有什麼可貴？有個菩薩問佛：「諸佛如來什麼時候再變成眾生呢？（你成佛了，你經過幾次輪迴再成為眾生？）」佛就問他說：「比方金子，由礦石裏頭提煉出金子，礦石被我們丟掉了，剩下的是純金了，我請問這個純金什麼時候再恢復到礦石呢？」這個菩薩說：「這是不可能的。」佛說：「諸佛如來也是這樣子。」這就是說，你那個無明是根本無明、俱生無明，你的生命沒有開發、沒有淨化，你是混沌的，你是無明的。

它本來清淨，是說你沒有受胎、沒有受業以前。你既然有了肉體，同時就有了無明。雖然本來清淨，但你已經背覺合塵了。佛法是指著人生說的，你既然有了俱生無明——無明與生俱來，就不知不覺，小孩見東西就抓，然後產生貪愛、見取，這就是背棄了原本而產生的無明，因為你從生下來就在著相，就在認同。

所以，禪，要你找的是「本來面目」，也就是本來清淨的那顆心。你若淨化了，揚棄、擺脫了業的繫縛，擺脫了六塵的埋沒、六塵的覆蓋，男子漢大丈夫挺身而出、頂天立地，然後就恢復自我。

你這個問題問得很好，我這個答覆很笨，很難給你滿意的答覆，我把吃奶的力氣都用完了，也只能說到這個程度。為什麼本來清淨？為什麼又有分別心呢？那就是說你從小接受分別心的訓練，你忘掉了你的來時路，忘掉了本來的面目，你現在只要找回本來面目——你那個本來清淨的心，就對了。而且他（六祖）也告訴你「但用此心，直了成佛」，你有權、你有責任、你有能力淨化你自己。

你把你自己淨化了，是什麼樣的心態呢？我們不要說得太遠，就是現在的心態，你要保持現在的心態。你看你現在是個什麼心態？你現在也不多一樣，也不少一樣，你只要保持你現在的心態的話，就直了成佛了。坦白說，何必捨近求遠呢？我的答覆就是如此。

三、安祥很快就丟失，應如何對治

問：曾參加過台南禪學會，也感受到安祥，但隔天就消失了。另外一個類似的問題，十月二十三日參加禪友座談會，結束時一直到回到家，心中充滿安祥，但是後來家人告知一件不愉快的事，因此安祥便一點一點地丟失了，請問「應如何對治？」

答：如何對治？就是八風不動，固守封疆。

有很多人很誤會「表層意識與本心的關係」。如果勉強說，我們人的意識（心跟意），也就是表層意識跟本心加起來，那大概有四個階層：第一個是睡眠意識。你說

：「老師！睡眠還會有意識嗎？人睡著了，什麼都不知道了。」人若沒有睡眠意識，那睡眠學習機賣給誰呀？睡眠也有意識。第二種是二元意識。你只要眼睛一睜開，都是相對的——人我、物我、是非、好壞、得失、對錯，這個叫相對意識。第三個是自我意識，突出自我，又叫獨頭意識。參禪參到「見山不是山，見水不是水」，像虛雲大師倒茶燙到了，杯子摔在地上，手也燙了，他開悟了。那就是說，當你到了自我意識、獨頭意識，把所有的心意集中，然後再予打破，粉碎虛空，那叫無我意識。

有很多人學佛法一開口就講「無我」，那個不可能的，先要「有我」，然後才能「無我」。我講這個，不是談「有我」、「無我」，各位不要誤會。我是說「你以為一段一段地丟，不是這樣的」，不是說有了二元意識就丟掉睡眠意識，有了自我意識又丟掉了二元意識，到了無我意識（就是絕對的客觀意識——宇宙心），就丟掉了自我意識，不是這樣的。後面的涵攝前面的，這個涵攝起來攪和在一塊，就彼此降低了比例，這個是什麼呢？這個就是你現在的意識、你現在的感受——安祥，就是這樣子。這個就叫「中道」，酸鹼中和了，正負相消了，心態就是這樣子，這是莊子「逍遙遊」的心態。而你用這個心態到社會去，就是「所過者化，所存者神」，就是「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏」——你心裏像鏡子一樣，東西來了清清楚楚，東西走了絕不留影為念，那個就是佛教「轉八識成四智」的大圓鏡智，「理」是相通的。

古人說「才一涉動靜，便成頽山勢」，是說你一個人坐在那裡很好，遇到一點風吹草動就倒了。所以你剛剛學習安祥禪，力量不堅固，安祥在你還沒有完成法的人格化；你必須要變成了「安祥就是你，你就是安祥」，那這樣子，任何事情來了，八風（稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂）東倒西吹，安祥還在，感受極為輕微，蜻蜓點水，點到為止，你就不會很難過了。

一切的事業靠時間來完成，因為法在你心裏還沒有生根、沒有轉化，等到有一天，「安祥就是你，你就是安祥」，那你不管到那裏去，你都是安祥的，那你就受用了。「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」、「收穫需要耕耘，成功依靠努力，付出才能獲得。」現在一般的心理很可怕，就是「只想獲得，不要付出；只想收穫，不要耕耘」，最好是你耕耘我收穫，搞六合彩、大家樂，乃至搶銀樓、飆股票……，都是這種心態。這個叫做「放棄明天」的心態，只管今天，放棄明天；不要明天，他就沒有明天，這就很可悲。我們學法應該「耕耘博取收穫，努力換取成功，付出取得需要」，你不花一點時間下一段功夫，「見性成佛」雖然沒錯，但那只是「因地佛」。不經過淨化，不經過錘鍊，不是菩薩。也就是說，有了這個原因，樹立了基本前提，還沒有產生結論，還沒有結果；樹苗種上去了，要等吃蘋果，那需要一點耕耘、灌溉、培植的功夫。

四、功德與福德有何不同

問：什麼是真正的功德，與福德有何不同？

答：這個問題，我若再講的話，我就是鸚鵡學語、畫蛇添足，不必要，請你讀讀六祖壇經。六祖壇經講得很好，功德與福德都講得很好，比我講得透徹，所以我不必再多此一舉。

五、「看別人不順眼」是煩惱的來源

問：「我總覺得別人對我不好，連做夢也是如此。」另外一個問題：「某人並無得罪我之處，但我見他一舉一動皆覺討厭，明知不對，但是改不過來。」應如何對治？

答：我不是說嗎？——「煩惱從那裡來？」「煩惱從人來。」如果你一個人在地球上，你活不下去了；如果有很多人，你活得下去，但是你活得很苦惱，因為人都是

有點干擾性的，他都會干擾你。但是你必須有自尊自信，你若沒有自尊自信，不夠堅強，你就沒有心力。像玄奘大師、法顯大師，通過絲路到印度取經，來回路上就要走十幾年，沒有心力的人是不行的，他寧可上吊，他受不了。修行需要心力。

很多人都是看著別人的臉色去生活，我講過一句話：「我們生命的意義跟價值並不建立在少數主觀、偏見者的好惡之上。」請你記住我這句話。如果你的生命意義跟價值建立在別人主觀、淺見的好惡之上，你這個人活得沒有什麼價值、沒有什麼意義，不值得一提了。不要為別人的好惡而活，我們活著只求心安。

有很多人說「你們禪學會沒有戒律」，我們活得已經夠不自由了，再加幾條戒律有什麼必要？我們有一條戒律，誰若做到了，誰是君子，我們說：「不可告人之事，斷然不為；不可做的事，想都不想。」這就夠了。你若是這個樣子，你求心安，行為光明磊落，對人只有愛沒有恨，只有幫助人不害人，沒有自私自利；以耕耘換取收穫，以努力換取成功，以貢獻換取尊重；你喜歡不喜歡我，是你的事情，我也不要管你。假如看別人的臉色活著，你這個人太可憐、太脆弱了。請你記住我的話：「我們生命的意義跟價值並不建立在少數主觀、偏見、淺見者的好惡之上。」就是這句話。你若同意的話，以後別人對你怎麼樣，你就不在乎了，你只問你自己心安不安，只要心安無愧，別人對你笑、對你哭，都是一樣的，「八風不動」，稱讚、諷刺都一樣。

至於說常常看別人不順眼，那就是煩惱的來源了。六祖壇經明明告訴你：「常見自己非，莫見他人過」、「他非我不非」、「自非卻是左」，你不要去看別人的錯誤，你要照顧「腳下」，也就是說注意保任、注意修行。你千萬不要犯錯，別人好壞，你不要去管他，你若發現別人果然是錯得離譜，因此而厭惡他，那你更不應該厭惡。「人同此心，心同此理」，這個人誰都厭惡他，如果人人厭惡他，這個人可憐得很。如果說這個人活在錯誤、罪惡裏，你更應該憐憫他。因為「煩惱與錯誤同在，毀滅與罪惡同步」——走上罪惡的人就是走向毀滅，活在錯誤裏的人必然活得煩惱，你憐憫他，都還來不及，何須生氣呢？用不著生氣，因為他自己在折磨自己，他自己在懲罰自己，這個是鐵則，這個是沒有彈性的。

六、如何判別修行有無進步

問：努力修行，但是進步了沒有，如何判別？

答：我說過：「佛法，是釋迦牟尼佛大慈大悲的心靈救濟法門。」你有沒有進步？就看你煩惱有沒有減少？活得有沒有瀟灑自在？人生有沒有通暢？

有人問我：「禪怎麼感覺得到、看得出來？」我說：「禪，是可以清清楚楚地感覺得到的。禪是什麼？禪顯示在親和力跟同化力上，清清楚楚，立竿見影的。」什麼叫做親和力？一個活在安祥當中的人，他就是禪；安祥就是正受，一個活在正受當中的人，他不會討厭別人，別人會覺得他可親，這是親和力。什麼是同化力？如果你學禪到了圓融——自己心裏的污垢都去除了，到了定慧圓明的時候，你就有同化力了；同化力乃至顯現到讓別人的心態跟你一樣，使你的朋友、你的家人都變成空空朗朗、安祥自在、無憂無慮，這是同化力。

何以見得自己進步了呢？就是錯誤少了，因此煩惱少了，這就表示你已經進步了，也就是表示說你已經入禪了。如果你煩惱還是那麼多，必定是你的錯誤還是那麼多。錯誤還是那麼多，你距離佛法還是很遠。

七、如何克服胡思亂想

問：明知不要胡思亂想，但卻無法不想，應如何克服？

答：那就是沒有心力，業障太重，業障障本明。什麼叫做「業」？就是一年的業績的總和。因此這個「業」裏面有淨業、有染業，有惡業、有善業。

業障太多了，反省懺悔不夠，心力就不夠。心力不夠，就欲振乏力。欲振乏力，就是心有餘而力不足。像這樣子，一生就沒有希望了。若不能改變這一點，你這一生不會光明了，因為一切的事業建立在心力上。你可以看，古代的讀書人懸樑刺股、囊螢映雪，古人求法歷經千山萬水、經過火焰山。我們原來看西遊記，說火焰山大概是杜撰、編造的，現在真的有火焰山，平常攝氏80度，這是絲綢之路呀，有個火焰山呀，也有很多國家，現在我們看不到了，但是遺址還在呀，那都是靠心力的，乃至修禪定的人都是靠心力的呀。我們說宗教有好幾種：肉體的宗教、理智的宗教、情感的宗教、拜物的宗教。宗教都各有所長，肉體的宗教能夠苦行，那是幹什麼？那個是打車的修行法門，但是那個很可佩。所有做瑜伽的、做苦行的、沙漠禪定的、瀑布底下打坐的，這樣就是鍛鍊意志力、鍛鍊心力，「難行能行，難忍能忍」。

什麼叫做心力？第一「不動搖」。不管有多麼大的誘惑，絕不動搖；不管有多麼大的威脅，絕不動搖。第二「不放棄」。再大的艱難不放棄，生死一致，至死也不放棄。你若有這種決心、毅力的話，那你就有心力。你若知難而退，欲振乏力，那你不要說修行，做世間的任何事業也都不會成功。

愛迪生讀了兩三年書——家教，以研究發明為最高享受，耳朵被車長打聾了，還不放棄。他的目的不是賺錢，而是愛上了它，上癮了，所以遇到再大的困難，甚至廠房被燒了，都可以再來過。人若沒有這種力量，他怎麼可能成功呢？怎麼可能迸發生命的潛力呢？

你若想成就任何一個事業，你不要忽略兩種因素：一種是「情」，一種是「理」。「理」就是智慧、理智，「情」就是情感。很多人給我寫信，說：「老師呀！我聽了錄音帶，唱自性歌，我會掉淚。」我說這是好消息——善根發露。什麼叫做「善根」呢？就是好的根性發露了，好的根性就是「情」與「智」。如果你把「情」拋開，光是昇華理智，結果是小乘；因為古往今來不管是入世、出世，一個情感冷漠、意志消沉的人，沒有生命力，不可能對人群、對眾生有所貢獻，也不可能創造自己生命的價值。所有的天才一定是熱情洋溢的。所以菩薩「悲智雙運」，他的智慧昇華成「摩訶般若」，他的情感昇華為「無緣大慈（無條件的同情）、同體大悲（對眾生的痛苦有感同身受的同感）」。所以這個現象是好的，我們切記，不要忽略，要「悲智雙運」，要突破自我，要堅持到底。

如果說自己沒有辦法管束自己，自己就懲罰自己。我們當中有幾位南部的會友，我說：「你為什麼不打自己耳光呢？」他說：「自己打，沒有用。」我說：「自己打兩個耳光會有效啊！」結果他跟我講：「原來沒有效，有一次把臉打腫了，打腫臉充胖子以後，果然有效。」人就是這樣的，刺激反應，人雖然不是一般的動物，他還是有制約反應的。你只要堅持下去，自己管自己，你的心力就會提升。

八、如何突破病痛的業障

問：想努力修行，但卻帶著一身病痛，常有力不從心之感，應該如何突破此業障？

答：這個是互為因果的，說明你業障重，才會一身的病。天下的結果都有原因，天下的原因都有結果，我只能就這麼一般地說。

各位看過我的安祥之美的講詞就知道，人的病都是由心生的，我們老祖宗的黃帝內經開宗明義就說「百病從心生」，西洋人講「病從口入」，「病從口入」的病好治，從心生的病不好治，要靠反省懺悔。

一身是病，這表示你的想念太多，而且想念錯誤，分別心太重。你分別心太重，常常苛求別人，不苛求自己，這樣不好。

九、攀緣心重，怎麼辦

問：攀緣心重，怎麼辦？

答：攀緣心重，就是心外有法、對外認同。你若是眼觀鼻、鼻觀心，它就不會攀緣了。

內攀緣就是前塵緣影，就是妄想。一個人獨處是最難的，我有一個朋友跟我講：「耕雲兄！我是想修行，你看我這麼忙，等到退休以後，我一定跟您學法、修行。」結果這位仁兄退休了，我說：「你現在有時間了？」他說：「是呀！」我說：「你上午幹什麼？」他說：「上午寫了兩封信，打了兩通電話。」我說：「一通電話談了多久？」「大概談了二十分鐘，兩通電話談了四十分鐘。」我說：「為什麼？」「很難過，一個人坐著太難過了。」你就知道，人要修行應該是在閒的時候修，然後在境上磨練，才有力量。若不修，你時間再多，也沒有用。

你說你攀緣，是你自己要攀緣，你若猛踩煞車，腳煞車、手煞車同時拉，它就不攀緣。你自己管不住你自己，太放縱你自己；放縱的結果，沒有心力。不是你沒有心力，人人都有心力，都應該有心力，也就是說你不太認真。

雍正皇帝看到天慧國師的根器很好，就告訴他說：「我給你七天及這把寶劍，這七天你若不開悟，你拿這把寶劍自己了斷。不然的話，我將你推出午門斬首。」劍架在脖子上了，那是生死邊緣，天慧國師果然到了第七天就大徹大悟了。當然啦！我不會叫人弄個手榴彈掛在你的脖子上（眾人大笑），但是起碼你應該約束你自己。你若說：「我的心無力。」那誰對你也沒辦法！那是你自己的事，你叫它有力，它當然有力了；你叫它無力，它就無力了。你若很認真，如救頭燃——說「頭上失火了」，你看有沒有力？那力氣很大。你若在生死邊緣，說一不小心喪身失命。你若有這個想法，那你的心就有力量。

十、修行是否一定要禪定或誦經

問：在忙碌的現實生活中修行，是不是一定要禪定或誦經？

答：禪定，對於見性的人來講，禪定是個加速器，太空梭外面加了兩個火箭，是很好。而你禪定又沒有目標，就如同「盲人騎瞎馬，夜半臨深淵」，極為危險。

「修行是個獨行道」，各位要記住這句話。你說兩個人結伴修行，那搞不成的。獨行道，不是一個人，而是你要常常「常獨來，常獨往；常獨行，常獨步」。因為佛經是這麼講的，你們各位看我寫的觀潮隨筆，我恐怕別人不相信，我還引證了幾部佛經，出自那一部經，我都引證了。

誦經是好的，古人的一切法門，也不過是「以槩出槩」，說過去的土牆，釘子是木頭做的，拔不出來，乾脆再用個釘子槌進去，這個釘子把那個釘子頂出來。經的性質很多，念經是件好事。

禪定，一定要有師父教，而且要有師父在旁邊，你一個人在那裏盲修瞎練，極為危險。你若想禪定，不如在休假的時候，找個寺廟歸依一個師父，就在他旁邊練，這樣還比較安全。你若說在家裏打坐的話，那不好；你若控制不好，不管是受驚，或者受風，或者是壞空氣的污染，都會生病，這個病很難治。所以我勸你不要打坐，你有時間可以念念經，暫時不要打坐。

十一、如何才能得到正見與正受

問：正見與正受是修禪的兩個翅膀，缺一不可。一個初入門者，希望正見具足，應從何處著手？

答：所謂的正見跟正受，說起來這也是一時的方便，實在講，也沒有「什麼叫做正見跟正受」一成不變的東西。我們打開顯教、密教各宗派的經論，有的講「三摩地」，有的講「沙嘛呀（三昧耶）」，有的叫「正定」。

什麼叫做「正定」呢？就是心很安定，安定得很正確。有沒有安定得不正確的

呢？也有，吃了鎮定劑，他會安定的。但是那個不正確，那個窒塞了生命的活力，降低了思考的能力，使你的感覺遲鈍。但是正定不然，若是真正正定的話，那台北市發生了什麼事，他會知道。

初學者不可能有什麼正見。正見，就是見到父母未生前的本來面目，不但是見到你自已父母未生前的本來面目，而且見到一切事、一切理、萬生萬有的本來面目。所以那個不是說你馬上就有的，最好的方法你就是照我杜漏歌講的杜漏，杜絕那五個漏洞：第一個，你不要對外認同；第二個，你不要內起妄想；第三個，不要生氣；第四個，少說廢話；第五個，不要軀殼起念——不要想到肉體。那這樣的話，你就能保住安祥。保住安祥以後，它自己發酵，就會產生正見。久而久之，離垢，一切的行為離垢。法華經講：「幾十年當中，主要的是要求他去除糞（二十年中但令除糞）。」除糞就是去掉心裏頭的污垢。你污垢去淨了，就行了。

你能保持安祥，安祥不但是必須的，而且是足夠的，我這麼講，不是空說。有很多人修行見性了，是用什麼方法呢？他只守安祥，唯有安祥，久而久之，它自己起變化。所以你現在不要談正見，你只要保持安祥（也就是正受）。正受有兩個意思——正確的感受和真實的受用。說到正確的感受，如果沒有這種心態，你一切的感覺——「山是山，水是水，人是人，物是物」都不正確。你若這樣地保持安祥的心態，你的感覺才是正確的——「人是人，我是我」，我也不干擾人，外界不干扰內在，內在也不干擾外界，這叫做「調和」。

至於說正受，你安祥保持久了，這就是正受，就是正確的覺受和真實的受用。真實的受用保持久了以後，你自然產生正見。正見用什麼見呢？用心眼見。正受保持久了，心眼就開。心眼開了，他所見皆正，無有不正。

十二、開悟的類別

問：壇經裏面提到：惠能大師初聞一客誦金剛經，心即開悟，此悟和以後五祖為六祖說金剛經時的開悟，兩者有何不同？

答：悟有很多，有醒悟、有體悟（證悟）、有頓悟……。古人說「我平生大悟三十次，小悟不計其數」，這個悟是很多的。

六祖剛剛聽金剛經的悟是醒悟，醒悟了什麼？說人應該活在使命裏，而人的基本使命就是淨化自己；也就是說修正自己的想念行為，以淨化自己，去發掘自己，使真正的自己能夠抬頭，使自己的生命能夠淨化，使自己的這一生打一次徹底的勝仗，贏得永恆，這個應該是六祖的醒悟。如果六祖不是醒悟，他就不會聽了金剛經就要到東山學法。他聽人念金剛經，他有了生命的責任的自覺，也就是一種醒悟。五祖以後給他印心，那叫證悟，也叫印可。

我認為六祖這個人是大智慧，他在五祖的道場，就感受到法的味道，他只要八個月就完成了正受的穩定性，然後就產生了正見，五祖給他一印心，他完全肯定、徹底斷惑、徹底證真，這是非常可貴的。因此我認為他聽金剛經的悟是一種醒悟，發現到人生有了真使命，人生有了真實法門，人生的意義在那裡，他自己的使命在那裡，應該是如此。

十三、關於吃素的問題

問：臺北有一個會友道心很強，但是卻強調一定要吃素，而且嚴格要求家人跟著吃素，這樣的修行會成功嗎？家庭會調和嗎？

答：吃素是好事，世界上有很多非宗教的團體，他們也吃素，因為吃素可以健康。但是這要看什麼人，假如一個孩子正在發育期間，你強迫他吃素，他將來長大，發育得不夠理想；或者一個工作太忙碌的人，他需要高熱量、高蛋白，工作太辛苦，肝臟負荷重、需要高蛋白的人，你若要他吃植物蛋白，他營養不夠，應該補充奶粉。

吃素是有功德的，我們為功德而吃素，就太著相了。那麼吃肉有沒有罪惡呢？吃肉沒有什麼罪惡。如果我們去殺生，這個就壞了慈悲本。因為佛法最大的力量是慈悲，最大的動力是慈悲，最大的神通是慈悲，而我們去殺生就不對了。幸虧也有方便法門，楞嚴經講的三淨肉：「自己不殺，不為自己殺，沒有看見殺」。不但是佛法如此，連孟子也說：「君子之于禽獸也，見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，是以君子遠庖廚也。」所以君子離開廚房很遠的。當然，廚房做菜的人也不是小人，否則對不起自己太太。

所以吃不吃肉，是自己的事，古德也講：「吃是你的祿，不吃是你的福。」能夠不吃，那就最好。如果說不吃肉，晚上做夢吃紅燒肉，那很危險，死了要下餓鬼道，你不如吃三淨肉算了。至於說強迫全家人跟你吃素，那個不好，要尊重別人。「色類自有道，各不相妨惱」，你不要妨礙別人，叫別人煩惱。你要吃肉，是你的事，吃素也是你的事，強迫別人，非常不對。

十四、如何看懂指月錄

問：指月錄看不懂，應如何閱讀才能懂？

答：禪宗的公案、語錄，只能批發，它不零售的。這個話怎麼講呢？你的正見一旦發露了，一千七百個公案只要看一則，其他的答案都是相同的。你一則看懂了，其他的都是如此，一處如此，處處皆然。你不能說我看懂幾則，有幾則看不懂，那是零售，它不幹。要就是你全懂，要就是你全不懂。

你若叫我給你點一下，也可以。指月錄是「以有言顯無言」，以「言」顯那個「離語言」的東西。我再給你來個索引，有個人開悟了，說：「我從今以後再也不懷疑天下老和尚的舌頭了。」天下老和尚的舌頭上掛的是什麼呢？不用說了，很容易答，那就是指月錄的答案，也就是一千七百個公案的總答案，一個字。說：「老師！您為什麼不說？」我不敢說，說了會燒舌頭的，你們自己去參。

十五、如何做到睡眠時心識不昏迷

問：行住坐臥，無一處不需秒秒觀心，然而在睡眠中，心識覺知昏迷，善根沉沒，應如何觀照才不致於滲漏？

答：我跟你講個最實在的話、最根本的話，你要保持心的光明無愧。

一個修行人要鬼服神欽，你若在人面前很受尊重，可是鬼都看不起你——你在沒有人的時候，你做的是什麼？

你若心裏光明磊落、鬼服神欽，你白天秒秒安祥、空空朗朗，睡覺的時候一躺，寤寐一如，睡著了跟白天一樣。你說睡著了沒有？睡著了；雖是睡著了，但是外面打架都聽得很清楚。是不是意識醒了？沒有，我睡我的。你若懷疑會因此而失眠，你不妨第二天照照鏡子，容光煥發。你不到這個境界，卻希望能夠做到沒有夢，辦不到的，那需要時間、需要功夫。功夫就是時間，你不要希望「少耕耘多收穫，少努力多成功，用小力成大功」，沒這回事，沒這個事（強調）。

十六、一切賢聖的差距就在於無為法的深度

問：金剛經裏面說「一切賢聖皆以無為法而有差別」，應如何體會？

答：一切聖賢，又是無為法，差別在那裡？差別在無為法。為什麼肯定聖賢差別在無為法呢？因為菩薩有十地，十地就是十種差距，佛經講的「地」就是境界，菩薩有十種境界。

他為什麼不一直到如來境界？要通過十種境界呢？因為他到了這個境界，覺得這個境界很好，非常美好，非常欣賞，他就會停留一個階段。等到自己猛然驚醒「途中非家舍」，貪圖路上的風景，延遲到家的時間，而掉「地」不顧，毅然前進，他就又

上升到另一地，所以有十地菩薩。小乘，有阿羅漢、阿那含、斯陀含、須陀洹，這些都是他們境界的差距。

佛法是無為法，從菩薩的十地到等覺、妙覺，都是無為法；小乘聖人的四果（阿羅漢、阿那含、斯陀含、須陀洹），也是因為「無為法」而有差距，這是執著的厚薄、輕重。執著越多，品位越低；執著越少，品位越高，他們的差距就顯示在十地、四果上面。

十七、「壽者相」的解釋

問：金剛經裏面提到「我相、人相、眾生相、壽者相」，「壽者相」應該如何解釋？

答：「壽者相」包括古時候的仙人、超人、神人，這些都是壽者相。因此修行養生之道的，乃至於超越人的、一切長壽的，都是壽者相。廣義地說，壽者相包括了人天。金剛經說「無眾生，無壽者」，畢竟無。

十八、「如來」的含義

問：金剛經說「若見諸相非相，則見如來」，應如何體會？

答：假如你看到一切的現象都不真實，那你就看到了「如其本來」了。「如來」就是「如其本來」的意思，因為「真實的」是「原本的」。「如來」就是說他的心恢復到「如其本來」了，完全用本心活在現象界，這個就叫「如來」。

我們不要有太多的神秘感，說「若見諸相非相」——你看到一切的現象都是假的，是原本不有的；既然是原本不有，那就不是「本來」。所以經都是非常明白的。

十九、要悲智雙運

問：我發現自己的心靈經常被情感來左右，比如說看到一個老年人還在工作，心裏就覺得很悲愴，不曉得要怎麼樣才能讓心靈不易被情感所左右？

答：你講得很清楚了，所以古德說「情生智隔，想變體殊」，這個就是說你這麼一想，突出一個想念，那就不是「體用一如」了。你的「情感」昇華了，比重稍重，「理智」就顯得不平衡了。

對老人的同情，這個是非常好的，這個叫悲心，但是你執著這種悲心，就違反中道了。你這個現象不是個壞事，是很好，但是你要經常保持情感與理智的平衡——悲智雙運，兩個輪子一起運轉，它就比較輕鬆，所以不要太執著這個事。

你說「心態上如何應付這種情感的牽動」，不要太執著，你說人生是苦，發願修行、努力修行，就對了。也就是說你不具備救生員的能力跟條件，而跳到海裏去救人，除了多賠上一條命以外，說不定還耽誤了別人。為什麼？因為別人看你去救，以為你是好手，所以真正的好手就沒有下去了（眾笑），我只能這麼講。

「牛的禮讚」會後解惑

～一九八九年元月廿二日講於台北市

一、歸依自己就是歸依老師

問：有二位會友請求歸依 導師，是否允許？

答：歸依自己呀！歸依自己就是歸依老師，是一樣的。歸依，也沒有什麼形式，就是發心。你念念以我為師，我就活在你心裏；你讓我活在你心裏，你就是我的弟子；而不是說鞠個躬，或者磕個頭，那個沒有用，那是形式。

禪是「三無」的——無念，無住，無相。無念，即念離念；無住，就是不要讓任何東西停留在心裏；無相，即相離相。你的心不能像照相機，照相機的底版只能用一次，每一張用一次，用多了，裝滿了，照相簿貼不下了，結果就神經衰弱，多頭意識的結果，就精神分裂。所以，歸依不必有形式，現在很多人都是我的弟子了。為什麼？因為你接受了我的心了！你的心跟我同質，儘管不同量，但是質是相同了，量由你自己去發展。而你若離開我，把這個心態丟掉了，你就不是我的弟子了。我講的話，你除了錄音以外，你也記不了多少。你若是能夠記得住我講的話，表示你很差勁，你沒有做到「無住生心」。老師講的話，左耳進右耳出，這個高，這個很高，起碼你沒有被老師的舌頭所轉，這個可以用來測驗自己。

「法就是心，心就是法；心外無法，法外無心。」歸依自己的心，就是歸依老師。要歸依哪個心？不是歸依你那個胡思亂想的心，是歸依你現在的心，也就是歸依你坐在我面前的心態。

什麼叫做「以心傳心」？禪的本身就具備強大的親和力，也就是說你無法排斥它。如果你不能排斥你自己，你也不能排斥禪。

什麼叫做「同化力」？你坐在我面前，你找不出妄想，你不可能有妄想出來，因為它不敢出來。為什麼它不敢出來？因為妄想是屬於陰的（五陰），你坐在我面前，雖然日光燈是低溫的，但是你的臉上會感覺到熱熱的，而陰性的東西見了陽，它就不敢出現，因此你的妄想就不敢抬頭；而且物以類聚，你內在的摩訶般若就抬了頭。摩訶般若抬了頭，你就「醉三昧酒」。

什麼叫「醉三昧酒」呢？你沒有喝酒，但是感覺有點醺醺的、飄飄然，這就是「醉三昧酒」，也就是佛法講的「正定」。有了這種心態，使你飄飄然，過化存神——事情過去了，化掉了，現在保存的是你的精神，也就是說精神不死。因為這是修行者的真實受用，所以又叫「正受」。

二、打破無明與觀心的究竟處

問：觀心的究竟處是觀自在，我覺故我在，只剩下一個感覺，是否正確？而大悟小悟只是知見的深淺，真正的證悟，經上說必須打破無始無明。請問 師父，保持定慧圓明的安祥覺受，繼續向內看，是否就能夠豁然貫通？

答：那是必然的，那是必然的。

什麼叫「無明」？「無明」就是不知道，就是機械慣性，就是受機器操縱。我們每個人的肉體是由六十兆細胞堆積的，這個肉體是個化學工廠，它可能也製造毒氣、毒氣彈。你若一天到晚搞陰謀，想整人家、害人家，你就是毒氣、毒氣彈的化學工廠。你若一天到晚想幫助人家，使人家活得好，你就是那個清潔劑、殺蟲劑的化學工廠。但是它不是用第一義來說明的，它可以把澱粉變成糖，再轉化成甘醣，一部分變成脂肪；它可以產生性激素，可以產生細胞激素，可以產生白血球、紅血球……，那些東西很多。我們肉體有很多的功能是我們人類還沒有發現的，而人從生到死，他的腦力開發不到百分之一二，有太多的智慧還沒有發露出來。為什麼？障礙太多，裏頭擠滿了常識，認為「這樣就對」。其實，這樣就錯了，這怎麼對呀？你看這個東西是

冷冰冰的、死的、靜止不動的，其實它是動的，所以你被眼睛欺騙了。人最大的敵人就是「六賊」——眼耳鼻舌身意，這六個賊當中最壞的就是我們的眼睛，常常欺騙我們。你說它是靜止的，它可能靜止嗎？所有的物質都是原子堆積的，所有的原子都有電子，所有的電子都不停地轉動，電子若一停止，質子就消失，它怎麼可能是靜止的呢？所以你被眼睛欺騙了。

什麼叫「無明」？第一個就是你想什麼都不知道；你為什麼煩惱，你也不知道。你問醫生，醫生說這是情緒的週期性現象，這是情緒的低潮來了。那是亂講，愛說笑，沒有這回事，絕對沒有這個事！你若找出原因來，它就消失了。「一切的結果都有原因」，如果有了結果，你卻不知道原因，這就是無明。譬如你今天非常興奮，為什麼興奮？不知道；今天非常煩惱，找不到原因；乃至於自己想什麼都不知道。人不可能停止思念，除了參禪的人以外，如果你在頂好市場散步一小時，人家問你散步的時候想什麼？你說：「沒有想，根本沒有想。」不是沒有想，而是你想什麼自己不知道，這就是「無明」啊！第二個為假象所欺騙，你看到什麼東西，都認為假的是真的，都看錯了；有害的東西，你卻說是好的，往嘴裏放，這也是「無明」。總之，「無明」，往深處說，是不認識自己，往淺處說，為假象所欺騙。

參禪要真參，不要追求那些廢知識，也不要淺嘗輒止。什麼叫假象？就是佛法講的「無自性」，就是沒有不變的自己。你看天下有沒有不變的東西呢？你看這房子，沙子歸還到河川，水泥歸還到山上的石頭，鋼筋歸還到山上的岩礦，人工叫他回去……，你分析到最後，找得到那一成不變、永恆存在的房子嗎？找不到。它只是一種條件的組合，所以佛經上說：「因緣所生法，我說即是空。」原本沒有，而你卻看成是真實的，還認為「天長地久，海不枯石不爛」呢！其實海會枯、石會爛，天不長、地也不久。

觀心的要領就是「秒秒自覺，念念自知」。這個要領還不簡單嗎？念念自知——你想什麼，你都知道；至於說你要如何排斥它，這個都不重要。這個賊（妄想），你若不知道，你就倒楣。你看他進來了，你說：「老鄉！請坐，喝茶。」他能偷你東西嗎？他說：「我不是來喝茶的，我是來偷東西的。」他會這樣說嗎？因此，你這個妄想來了，你知道了，你說這是妄想，至於你打不打它，都沒有關係，你只要知道了，它就不足為患了，就怕你不知道，就上了當。比方說有個小偷在摸你口袋，你說：「老兄！你的手放錯了地方吧？」他說：「不好意思，不好意思！對不起，對不起！」就走了；你若不知道，他就把你的錢扒走了。所以觀心的要領最簡單了——「秒秒自覺，念念自知」。

而你若想到家，到家就是有結果，有結果就不變。什麼叫不變呢？要通得過考驗。別人罵你，你不生氣；你中了第一特獎，不是說你買六合彩中了第一特獎，而是說你的統一發票中了第一特獎，你沒有血壓上昇，也沒有興奮；你丟了一件東西，你也沒有因此就少吃了半碗飯，這個就叫有了結果了。有了結果，就定型了，就不再退失了。

至於說你想要安祥，有了安祥就是「就路還鄉」。古人講的，乃至於所有的佛法講的，統統是安祥。什麼叫體用不二？我就是安祥（體），我做事是安祥在做事（用），這就是體用不二啊！什麼叫定慧不二呢？就是安祥；一個人如果偏定就無記，偏慧就掉舉，掉舉就是胡思亂想。但是你有了安祥，說話不會語無倫次，文章寫得絕不會陳腐，而且一心不亂，清清楚楚，沒有煩惱，心裏絕對沒有一個成見，也沒有一個固定的念頭存在，這個就叫做觀心。

安祥就是高級的觀心，安祥也是牧牛，安祥也是不二法門，所以我提出這個安祥禪。因為在這個工業時代，叫各位去打坐觀心，那是強人所難；叫你去參話頭，那平常沒有參話頭，汽車常常都不讓路、都碰上你了，你若一參話頭，恐怕不要經過樓梯，從二十層樓一步就下來了。那的確是「見山不是山，見水不是水」，廢寢忘食，不

捨晝夜，天黑天亮都不知道了。為什麼？參到那個境界，是心光發露，晚上不用開燈，你也可以看報紙了，但是你也沒有那個心情看報紙。所以，你只要守住安祥，你就到家了，再也沒有什麼東西了。如果你有二三，那麼就「成於一，敗於二三。」

我不反對各位棄暗投明，因為我是「暗」，你們可以去投「明」——另投明師，我都歡迎。但是你們既然學我的法，就不要摻雜別的東西，因為兩種東西混在一起會起化學作用。棉花跟硝酸不在一起，各有各的用處，棉花一旦硝化了，就變成了火藥；甘油跟硝酸各有各的用途，甘油一旦硝化了，就是最敏感的炸藥。所以你們不要摻和，雜毒入心很難治。你跟我學法，又跟別人學，結果兩敗俱傷，我們兩敗，你一個人俱傷，那非常不好。

三、大徹大悟的涵義及方法

問：何謂大徹大悟？如何才能大徹大悟？

答：大家把「悟」字拆開來看，「悟」字就是「我」跟「心」兩個字，拼成一個「悟」字。所謂大徹大悟，大悟就是明心，大徹就是看到一切事、一切理的起點、源頭。也就是說你要到了理未萌、事未生、眾生沒有出現（威音王）以前，看它是個什麼？你若肯定了，就見性了。你若是不肯定，就是入寶山而空手回，這樣的人很多。

至於「見性」，就是見到了一切事物的屬性。我給各位做一個引子：你看水是濕的，不管它是氣體、液體、固體，氫二氧一不變，只要它的分子式沒有變，濕性就在，濕是水的屬性；火，不管是太陽表面的幾十萬度，或者燒了酒精的二百度，它都是熱的，不熱不能叫火。所以水性濕、火性熱，生命的屬性是什麼呢？你比我還清楚，你就是不肯用腦筋，也就是說你不願意付出，你只想獲得。「耕耘你去耕耘，收穫我來收穫」，那沒這回事，不可能的！你稍稍用點腦筋去想一想，你就找到了。別人參了三年，你回去參個三天吧！保證你能夠大徹大悟，都能夠見性。

再說得詳細一點，大徹就是看得很徹底，找到一切煩惱的祖宗，找到一切生命的祖宗，找到一切真理的祖宗、始祖，而不是找到祖父或曾祖父而已，那不夠的，要找到萬事萬物的最初因。找到了最初因，你就看到了生命的永恆相，你就離生滅，就超越了一切的哲學，就超越一切的宗教了。所以禪的特色，就是一個「超越」——既存在又超越，既淑世又出世，既具象又抽象。

至於有人說「我打你就是不打你，那我打你好了，因為我打你也是不打你」，那個就是矛盾，那就是開玩笑，那叫戲論。又有人說「有就是無，無就是有，我把你的錢拿走了，就是我給你錢了」，天下有這種事嗎？這叫戲論。「有、無、非有非無、非非有非非無……」，那叫「四句百非」。「有、無、非有、非無」這四句，發展成一百個「非」，那叫戲論，徒亂人意，搞這一套，愚不可及！

怎麼才能大徹大悟？第一個，你就保持安祥，久了以後，它自己起變化。為什麼？「一切佛法，自心本有」，「從門入者，不是家珍」——那是外面來的，你本有的智慧若開發出來，一切具足，與佛無異。六祖大師沒有念過書，他說的法可以說是放之四海而皆準，沒有六祖就沒有禪宗；沒有禪宗，儒家的思想就僵化了。有了禪，才有了宋、明心學（又叫理學）；有了禪，才有了中國藝術的獨特風格——既具象又抽象，既存在又超越，既寫實又寫意；有了禪，才有了中國特有的文學——禪文學。

大徹就是徹見宇宙實相，我再指給你一個要領，就是找到一切事、一切理的源頭是什麼，萬生萬物從哪裡來？找到了，你就對了，你要肯定。什麼叫大悟呢？徹底認識了永恆的自己。而你現在的肉體，這是一部機器，日本高橋先生說，這是個「緣生之舟」，禪宗也說：「無量劫來賃屋住，不知誰是主人翁？」你是主人翁，這個肉體是你租的房子，用完了，還要還給人家，這不是你的！就是這樣。

總之，大徹就是認知宇宙萬事萬物的最初因，大悟就是徹底認識原本的自己、不生不滅永恆的自己。認識了自己，生就是不生，滅就是不滅，念就是離念，假的就是

真的。為什麼？「我是法王，於法自在」，既然是假的，就是不存在，不存在，當下假的本體就是真的，因為冰是水，泡沫也是水，所以即假即真，一真一切真。徹悟了以後，就很好。

你若能夠守住安祥，三年兩年，你的安祥不變，我老實地跟你講，它自己會發酵、會膨脹，會把你內在生命的潛在力引發出來，它會讓你強迫中獎，無法拒絕。

四、達到生命的圓滿的標準

問：什麼標準才算是已經達到生命的圓滿？

答：這個沒有標準的，這個不能用秤去稱，也不能用尺去量。你說你達到生命的圓滿，你到我這裏來，我來給你衡量、衡量，掂一掂你的分量，就知道你是真圓滿還是假圓滿。

其實，這也很簡單，你生命圓滿了，你一定是污垢去盡了。圓滿不從外得，不需要從外面補充什麼東西才能圓滿，而是你原本就是圓滿的，只是你被埋沒了。被什麼東西埋沒？被心垢、罪垢埋沒了，因為你常常明知故犯，所以被一切的錯誤、罪惡所埋沒。王法無私，還有貪官污吏；佛法法爾如此，有業必有報，連佛也不例外，沒有特權，沒有例外，是最公平的。你要達到生命的圓滿，就必須把諸陰銷盡。你能夠消掉百分之七十，剩下百分之三十，那你就具備了相當大的同化力，你就能夠做「法的現證」，就能使人品嚐到法的甘露滋味，而親自感受到無住、無念、無相，親自感受到空空朗朗、秒秒安祥，這證明你是圓滿的。如果你沒有親和力，沒有同化力，那你還差得多。

五、如何把觀心和工作合而為一

問：日常生活當中如何把觀心和工作合而為一？

答：你這個問題問得很好，如果你這麼問：「我太太如何把買菜和帶孩子合而為一？」那這個答案就更好答了。就像你太太買菜牽著孩子，不要鬆手，稍稍注意這孩子，一鬆手就溜走，他在哭（找媽媽），你太太在急（找孩子），所以禪宗對這個事叫「管帶」，也叫「牧牛」。

剛才我講了半天的生的禮讚，各位聽了生的禮讚，答案都在裏邊。你要像帶孩子一樣，不要鬆手，一鬆手，孩子就丟掉了。管帶，不妨礙你做什麼事，只要你隨時照顧腳下，腳是走路的、行的，實際上是要你照顧心態。古人是很幽默的，他說「照顧腳下」，實際上就是要你照顧心態，秒秒照顧自己的心態。這樣你就成功了，你也能夠保任安祥了。你看指月錄，有個人專門炸油糕討生活，結果在炸油糕的時候她悟道了，所以工作不妨礙修行。

人要工作，活在責任義務裏，而且人要把工作當享受，從工作當中發掘樂趣，工作就會給你智慧、給你榮譽、給你成就。你若帶著無可奈何、厭煩的心態去工作，工作就給你懲罰、給你羞辱、給你失敗、給你打擊。有個人告訴我說：「我的錢夠用了，我不工作了。」我說：「你若不工作，有錢吃飯而不做事的話，你以後不要叫我師父了，除非你出家當和尚，不要上班了。」還有個人說：「我不要結婚。」我說：「你不結婚是很偉大的，但是你晚上會夢遺，這就不好了，倒不如結婚算了。」問題就出在這裏，所以各位要走中道。你脫離了中道，就不對。

六、興趣太多會破壞安祥

問：對於工作專業化的追求，如何適可而止，而不至於變成對名利的追逐？興趣太多，好奇心太強，是否會破壞安祥？

答：好奇心太強，那絕對破壞。天下本來平淡，有什麼奇？無奇。

你到處追求、研究一門學問，這是好的。不管研究哪一門學問，你專業的深入，

那不叫追求名利，因為名和利是工作的副產品。你的努力是真實的，而你工作的成績是主產品，名利是跟著來的，你把它看作碾米廠的糠，就對了。你有名利，但是你不追求名利。

學正法的人，參禪的人，許多東西是不求自來的。你說「我想開悟」，你要開悟就開悟，那大家都要開悟，大家都開悟了，那不是這回事。「你要收穫，請先耕耘；你要獲得，請先付出；你要成功，請先努力。」我不是無的放矢，我為什麼開頭講這幾句話？這是人活在現實相對人生當中，可以保證修行成功的基本前提。你若不肯這樣，你沒有辦法修行成功。

你的興趣廣泛，就不對，我時常講：「如果你把參禪當作生活的唯一興趣，而不是興趣之一的話，假以時日，功到自然成。如果你把參禪當作興趣之一，還有更多興趣的話，那參禪不會成功。」因為參禪是最偉大的事業，這是生命開發一勞永逸的事業，一次成功永不退轉，一次開悟永斷無明。這樣大的事業，哪是附帶地辦一辦就能夠辦得好的？不可能的。所以，你若不想參禪，一樣地，你也可以去做個好人。禪的基礎是做一個光明磊落的人，佛有十個名號，其中一個名號就是「丈夫（大丈夫）」，這種大丈夫用孟子的註腳也可以用得上：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈。」簡單地說，「不可告人的事斷然不為」，光明磊落，也就對了。

如果你興趣多多，結果注意力、生命力、精力都分散了。如果你說「十八般武藝我樣樣精通」，實際上是樣樣稀鬆。如果十八般武藝你專攻一項的話，你可能就會精通。所謂「成於一，敗於二三」，也就是說把你的情感、智慧、注意力集中到一點上，讓它形成一個焦點，在那個焦點上就會爆發出智慧的火花，開放出生命的花朵。你若不能形成一個焦點，就違反了佛說的「制心一處，事無不辦」，就違反了佛的明誨。所以你一定要集中，集中才能發揮生命力。凹面鏡必須形成焦點，才能發光發熱。如果它的投影很大，那它凝聚的溫度就很低，所以要集中。

七、上夜班的調適方法

問：因工作上的關係，常常需要熬夜，生活不正常，體力益顯不足，在此狀況下，原本紛亂的心態更加無法控制，是否有解決方法？

答：像這個難題，應該你自己解決，你不能把燙手的山芋丟給我，但是問題也很簡單。上夜班的人很多，例如報館的排字坊、新聞工作者，乃至於電信局的人跟軍隊的通訊工作人員……，他們都上夜班；他們不但上夜班，而且不固定，這一週一、三、五上夜班，下一週二、四、六上夜班，都不一定。如果你能保持秒秒安祥，你不睡覺都沒事。人長了嘴巴可以隨便講，但是我說的話是可以通得過實驗的，如果你聽安祥歌、自性歌，聽得高興了，聽到早上四點鐘，你再睡覺，早上六點鐘就起來，你照照鏡子，容光煥發。如果那一夜，你是給禪學會寫文章而沒有睡覺，你第二天容光煥發，你很擔心氣色不好、精神不佳，結果你的同事都說你今天氣色非常好。

你上夜班並不是影響健康的絕對因素，而是在於你的心態，你沒有辦法約束、管理你自己的心，想念太多，先有成見，說「我上夜班，所以影響健康」，自我催眠，它就影響了，那叫自我催眠。有很多人悲觀地說「我這個事要倒楣」，結果就倒楣了。你天天想倒楣，天天禱告，就真的倒楣了。所以你心裏不要想，你說「這個很好，白天睡覺最好了，起碼不必怕鬼嘛！這最好」。你若抱著喜悅的心情，管著自己的心，不要胡思亂想，躺在床上把一切的念頭停止，你若有這種毅力的話，那健康馬上就恢復了。

你每天有機會就多唱唱自性歌、安祥歌，保證好像太陽照射你的臉一樣，會感受到法的光。你說「老師講法的光，我看不到」，人對於光，眼睛能接受的只有百分之一，百分之九十九不能接受，紫外光、紅外光……都看不到，但你會感覺到熱輻射。你能夠常常唱歌，唱到心窩發熱，你就會容光煥發。一個容光煥發的人，他健康的表

徵已經出現了，哪會不健康？當然會健康。

八、用「照」，不要用「看」

問：做事時難免要對外在認同，這算不算取相認同？

答：對外界認同，難免可免。雖然是難，並不是不可能，難免並不是不可免。

你不要用「看」，因為禪宗不是用「看」，而是用「照」。用鏡子去照那個東西，清清楚楚，用「照」就平等了。不管是七十歲禿頭的老太太跟十七歲美麗的小姐，都打同等的分數，每個人一百分，皆大歡喜。你若用肉眼看，那老太太打三十分，小姐打九十分，那就有了差別了。

你們要用「照」，口說無憑，你們現在看我，就是用「照」，說我這個人似幻似真、若有若無，就是這樣的感覺。用「照」，不影響你工作，我們都是通得過實驗的，你不妨試試看。試試看，現在講是沒有用的，你用「照」，你不用去取相，用「照」的效果是一樣的。古人說「省力處即是得力處，得力時即是省力時」，你若用「照」，省心省力，效果奇佳，比你那個「執著的（取相）」要好多了。

九、反省的入處

問：反省沒個入處，不知從何開始，請 老師提示。

答：反省沒個入處，就是反省不夠由衷，馬馬虎虎，隨隨便便，沒有就算了，那就不用反省了嘛！

要由衷，發心，發大心，然後說「我不反省、不改過，煩惱永遠與錯誤同在，毀滅永遠與罪惡同步，當我走向罪惡就是走向毀滅，當我製造錯誤也是在製造煩惱。我要想不煩惱，瀟灑自在，一定要找出快樂無憂的原因來。」你不把這些因子抽換，事情永遠不會改變。而抽換這些因子的努力，就是修行。

修行只是改變自己，很多人搞反方向了，總想改變別人，說「這小子怎麼看就是不順眼，這小子拿掃把怎麼這種拿法？不對！那個小子吃飯怎麼嘴巴直響，像個豬……」這都是你生氣的原因、誘因。可是你沒有想到，你不但吃飯嘴巴響，而且你睡覺時聲音更大。

人要向內收斂。人決心要瞭解自己，決心要改過遷善，那是個決心的問題，所以要有心力，心力跟反省有直接的關係。若沒有心力的人，那麼反省就要由衷。什麼叫由衷？這不是勉強，這不是一種工作、一種負荷，而是一種享受，這是一種自我開發，比三溫暖還享受，你要有這種想法。然後你說「我若不反省，就不能認識自己。連自己都不認識，還說能了解別人，那是欺人自欺，我應該先瞭解自己是什麼樣的人。」

我們若反省、認識自己以後，就會發現這個宇宙有太多不公平的現象了——什麼人為萬物之靈啊？其實人比狗都不如。這個話說得好像太過分？其實不過分。你看那個狗，牠的主人再窮，牠都不會棄暗投明，牠一定跟著你；你不餵牠，牠也跟著你；來了生人，牠還是在叫，盡忠職守。人則不然，人很現實，人很追逐名利，不講道義。人雖為萬物之靈，多出一個思維能力跟智慧的成分，但是人在本能上超過所有的動物，狗一年發情一次，人不要說每天發情，有些人甚至每個小時都在發情，這個可惡得很。人若不管住自己，人就會毀滅自己。你看你這樣子活著，你怎麼能說你光明磊落呢？愛說笑，沒這回事，那怎麼可能呢？

所以透過了反省，你才認識自己。找到自己是個什麼樣的人，你再不會洋洋自得——「高人一等」。當你看到你赤裸裸的真相時，你說「我實在不是個玩意兒，不是個東西」，那你就一切的罪惡瓦解冰消。但是你必須有個基本前提，就是不再犯。你若明知故犯，明明知道這個是壞的，還去做，你若硬說「罪性空」，空不空？你試試就知道，不會空的。

十、如何反省才能順暢、徹底

問：每次在反省時總感到窒礙難行，無法反省得順暢、徹底，是否因業障太重？應該如何才能進步？

答：你首先要合掌，說「我今天確實沒有什麼事情了，家裡沒有事，工作上也沒有事，不會找到我，縱使找到我，也不會有什麼重大的問題。」而且，你不必說我馬上由現在反省到前五年，不必。你可以把它拉長到一年的時間，也可以用一個禮拜來完成，要看進度。

你反省不下去，就是由衷度不夠——你一提到反省，頭大了，怎麼反省呀？感覺這個麻煩。你若是怕麻煩，就沒有辦法了。所以你要由衷，先合掌禱告，這個禱告也是自我催眠，也有外力幫助。你不妨說「既然是自我催眠，不妨自我打氣，自我欺騙，好在於己有益、於人無損。」你也可以禱告說「老師！請您幫助我反省，啟發我反省的樞紐，給我開開發動機，讓它發動吧！」然後自己把心裏的念頭先掃光，然後以時間為經，以對人對事為緯，寫出來。就像打麻將一樣，打出來你要收回去——見光死，你不能打出又收回去，這不可以。打橋牌也一樣，牌拿在手上就拿在手上，不能再換。最大的罪惡就是「你做了壞事，別人不知道，還把你當君子」，那這個人罪更大。最大的功德是別人不知道你做了善事，還認為你不做善事，為善不求人知的功德最大。怕人知道的罪惡也是最大，而你把它寫出來，它就曝光了，見光死。然後你看看哪些是可以補救的？比方說我小的時候偷了我舅舅五塊錢，連本帶利算算看多少，我還給他，我還寫封信道歉。某個人我打他的小報告，捏造謠言，他這個人死了，我就觀想他坐在這裏，我給他頂禮磕頭，請求他寬恕；他這個人若還活著，我就直接去了。本來你偷東西，別人不知道，認為你還是個君子，你若說「我偷了你的東西」，那你不就是小人了嗎？人家就因此看不起你！打了不罰，罰了不打。金剛經說：「是人受持讀誦此經，若為人輕賤，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。」所以一個人曝光是一件好事。有人侮辱你，若不是沒有原因的，而是有事實根據的，要感謝他。你自己經過別人侮辱幾次以後，你自己感覺心裏輕鬆多了，心頭那塊石頭搬走了。

所以反省要由衷，要自己先作醞釀，做任何事情，預先作準備是很重要的。你先對自己說「反省很重要，我不反省就不認識自己。自己尚且不認識，怎麼能認識佛、認識摩訶般若呢？所以反省是必經的，而且反省是一種享受，這是偉大的心靈改造工程，對我來講，也不費事。」你先自我醞釀一個階段，等到自己很清閑了，一切事情都放下時才做。如果你是太太、小姐，先把瓦斯爐關上，你不要在反省、反省……的時候，廚房在冒煙，這就不對了。諸如此類，就是事先要有妥善的準備，把一切的干擾因素、限制因素排除了以後，再作反省。如果心掛兩頭，乾脆不反省，這個事情並不要求進度，沒有人強迫你要訂進度。你一年反省完畢也可以，一週反省完畢也可以，當天就反省完畢了，那超音速，更好。

你若不反省，也沒有人把你送法院起訴，你不反省也沒關係。但是反省是一件事情，是一種徹底認識自己、糾正自己偏執個性的不二法門，也是降低修行障礙、消除障礙的不二法門。

十一、安祥心是至高無上、最上一乘

總而言之，在這個末法時期，弘揚最上一乘的佛法是很難的，第一個你理解力不夠，不是法執，就是我執。我執——我必須得個什麼好處，這個沒有什麼好處，只是發掘出自己，你也沒有得到任何東西。法華經說，一個富家子流浪他鄉，兵慌馬亂，臨走的時候，他的母親在他的衣領縫了個夜明珠，他卻不知道。母親忘了告訴他，本來想告訴他，賊人來了，說「快跑！」他藏著夜明珠到處要飯，去給別人做勞動，做

最低級的工作，回到家裏才知道有個夜明珠，好高興！你高興什麼？這原本就是你的，你並沒有得到什麼。自己原本是佛，只是你多了一些東西，把它去掉，佛就抬頭了。你若不去掉，你就把佛埋沒了，你自己埋沒你自己。

真實法是信願行證，是可以驗證，可以證實，通得過實驗的。你們問的那些問題都是枝節，不是重點。真正的重點是：「你坐在我面前，心態改變了沒有？是不是空空朗朗？有沒有熱輻射的感覺？」如果有，那表示你相應了，請你保持現在的心態，那就「就路還鄉」，就到家了。你若保持不住，那表示你的障礙很深，你要反省，因為你牧牛的功夫不夠，你沒有拿著個杖子守著牛，不要讓牠亂跑、亂吃、亂破壞。如果你坐在我面前還是心猿意馬，亂想一通，那表示你不相應，你以後也不必來了。你來了，浪費你的時間，也增加我的歉意。

如果你相應了，那請你保持你現在的心態。因為佛、菩薩、阿修羅、魔鬼、上帝……，他們的差別不在於外形，而在於他們的心態。而這種心態就是孔子給易經寫的繫辭：「無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下。」也是莊子講的：「不將不迎，應而不藏」，把持自己的心就像鏡子一樣，也是唯識法相宗講的「大圓鏡智」。

你坐在我面前的心態是至高無上的，是最上一乘的，這就是「以心傳心」。「以心傳心」不只是說說而已，你已經實驗到了。如果你還不能夠發長遠心，盡形壽——全生命、全感情、全人格、全理智投入的話，是你埋沒你自己，沒有人埋沒你。你是甘願放棄生命的開發，甘願永恆被埋沒。你原本是佛，你只是被埋沒了，你若要東找西找，找些道理，那就是反其道而行。為什麼？你之所以不能恢復你的佛性，是因為你裝的東西太多了，而不是缺少什麼。你再往裏面填，你原來是被埋沒，填多了就被壓死掉了。佛性固然不死，但你勉強壓它，它也受不了，說不定就給你壓得變形了。

這是非常殊勝的法緣，所以大家要珍惜緣生。

「耕雲禪學基金會春節聚會」解惑

～一九八九年講於台北市

一、怎樣才能斷命根

問：怎樣才能斷命根？如何才是懸崖撒手？

答：命根即是我執。斷命根就是完全放捨我執，全泯分別心。修行到達無事、無為、無心的境界，無一事寓心、無一理縈懷、唯覺自在時，再進一步，便是「大死一番」，然後才得「大活」，「大死」就是斷命根。如果一個人的時候感到很自在，跟別人在一起時就產生相對，不自在，人我、是非、得失……又抬頭了，這是不究竟的。修行要只管耕耘，莫問收穫，「自覺」工夫做得篤實，到了如同死人全無分別時，距離「一得永得」就近了。問題在當事人努力夠不夠，到時捨不捨得撒手？敢不敢撒手？

二、如何參破難懂的公案

問：指月錄上說：文殊菩薩是七佛之師，但盡其最大神力卻無法使那個女子出定。罔明菩薩不過是個初地菩薩，卻能使那女子出定，請問 師父這則公案如何參破？

答：就以修學安祥禪來說，根本就不必朝這裡用心，看過去了就算了，所過者化，所存者神。

看指月錄有個要領：看過就過去了。你若是不肯過去，就抱定一個話題追到底，不悟不休。所以看指月錄有兩個方法：一個是看了之後，「會」就會心一笑，「不會」就放它過去。第二個方法，「不會」就死盯住它不放。但是修安祥禪只要保任心態就夠了，安祥禪是省心省力的事，不必再去多事。

至於出定、入定的事，在經論上這樣的故事很多，我的答案是「有人喜歡吃香的，有人喜歡吃辣的」，事情就是這樣，沒有什麼道理。

三、什麼是修行最好的境界

問：在修行過程中可能出現何種境界？什麼境界才是最殊勝的境界？

答：台灣的溪頭公園有什麼好看，你去看看就知道啦！有時偶爾聽到一、二句超常識的話，那是心理誘導，是暗示法，非常不正確。如果勉強講，最好的境界是沒有任何境界，只有一顆心才是最好的境界，任何境界不管是好是壞，都是邊見。

修行人重視境界，那是功利主義，與正法不相應，很容易得少為足，以幻作真。為什麼呢？「管仲之器小哉！」修行圓滿之後，全宇宙都是你的，只要那一點點，要那個小小境界，太沒有志氣了。

我們修安祥禪只求心安。開春的時候，我曾講過四句話「時時自覺、念念自知、事事心安、人人調和」，你照著去做就夠了。若說求什麼好處，不如去買彩券、搞六合彩，小本錢得大利，搞久了以後，連小本錢也沒有了，到時候痛苦向誰傾訴？所以學正法首先要揚棄功利主義，不要還不曾修行就講什麼境界。最好的境界就是現在，試問還有比現在更好的覺受嗎？你能保有現在的心態嗎？

宇宙中唯一的真實即是生命，真實的即是永恆的，是原本如此的。禪，是追究父母未生前的本來面目，本來面目就是大解脫境界，就是生命的圓滿和永恆。修行而問境界，那是小兒科。真正的修行人不問境界，不求境界，不管它是什麼境界，只是甘於淡泊，樂於寂寞的。

四、青年學生不能教他無為法

問：苗栗地區最近一次的禪學座談會，來了一大群專科學校的學生，請問 師父，以後對青年學生應該如何教他修學？

答：對學生，要他們多唱安祥歌——人安祥、國安祥、世界安祥，當然，家庭也安祥。

學禪的孩子不會變壞，但是學禪的學生不能教他無為法。如果你說「把你知道的都丟掉，不知道的不要再充實……」，那就錯了，因為人生有幾個階段，每個階段都有他不同的成長過程和中心任務。

禪學會過去是不吸收學生的，如果對他讀書、學習不妨礙，就告訴他：安祥禪就是求心安，心若不安就沒有安祥禪了。

五、心垢如何鑑別得知

問：為何有人見性？有的人不見性？修行的差異何在？修行人是否有心垢，自己如何鑑別得知？

答：第一個問題的回答，為什麼別人吃飯我不吃飯呢？他吃飯他就飽了，你不吃飯就肚子餓呀！耕耘就有收穫，功不唐捐嘛！同時同樣地接受修行方便，你不肯定師父，不肯定自己，你就錯失機緣了。他肯定師父又肯定自我，他就成功了！

第二個問題，心垢由反省而知，由懺悔而除，修行人如果心垢去掉百分之八十，你在他面前都會感到如沐春風，他散發的光熱肉眼雖然看不到，但你會感受得到。人的眼睛只能看到百分之一的光，紅外光、紫外光、X光，貝他（ β ray）、阿發（ α ray）、戛馬（ γ ray）……都看不到。生命的光你雖看不到，你能感受到熱輻射，好像曬太陽一樣，但是常常抱著一顆陰暗的心，是沒有光的。沒有光就沒有熱輻射，心的光明是純陽的，純陽是絕對沒有陰暗和自私的。

六、從煩惱的感受上顯示出覺性

問：因參煩惱的根源，最後喊出「妄心、本心原本是一，煩惱即是菩提」，請問師父，這樣是否正確？靜時保任、動時管帶，自己覺得動靜都很難看住這個心，也曾懺悔、嚴懲自己，但仍是時常犯同樣的過錯（念頭上），很感困擾，不知如何突破？

答：「煩惱即菩提」，煩惱就是我，那是不對的，那叫錯覺。煩惱即是菩提，是說從煩惱的感受上顯示出自己的覺性，有覺性就有希望，人沒有死以前，便有修行機會，一息尚存，希望無窮。「煩惱即菩提」沒有別的意義，只能這樣解釋了。

至於說「很難保任」，你就照著那四句話（時時自覺、念念自知、事事心安、人人調和）去做，不要太注意外在的一切，只注意自己的工作、責任、義務。

第一句「時時自覺」：不要太注重外在的一切，不要被外界所吸引忘記了自己的存在，要時時自覺，然後念念自知。第二句「念念自知」：就是要批判「一念之起」，有用的靈感，把它記下來；沒用的，是妄想，把它丟掉、揚棄，不要跟隨它不知不覺地走入想陰。第三句「事事心安」：每件事都求心安，凡是讓心不安的事斷然不做。然後「人人調和」：要寬宏大量，包容別人的錯誤，不要原諒自己。能夠這樣，安祥就容易保持了。

七、什麼是中道

問：對於所謂「中道」，始終未認識正確和清楚，請 師父開示。

答：真正的「中道」，並不是說離開兩邊，走中間，不是這個意思。中庸上講得很好：「致中和，天地位焉，萬物育焉……」，「中和」這兩個字很好，雖然在過去沒有化學課程，但已把中和的內涵形容得很好，什麼叫「中和」？比如在一瓶醋裡加入五十公克的蘇打粉，搖一搖，放一會兒，等它冷卻以後就變成淡水了，既無酸性也無鹼性了，這就叫「中和」。在修行上如何行於「中道」呢？的確很多人都搞錯了，比如有人以為「離開兩邊，行於中道」，或說「兩邊不立，中道不存」，這都不正

確。

你們不要懷疑，不必再找了，你只要保持安祥，你們就參學事畢。安祥就是老師的心，而你現在和老師的心一樣，你還去找見性、找開悟做什麼呢？問題在於你自覺、自肯、斷疑（惑）、生信，善於解釋安祥，你就有正見；經常保持安祥，你就有了正受；有了正見、正受就是禪了。既存在又超越，既入世又出世，既具象又抽象，如此活著極為瀟灑、自在，生活充滿了詩情畫意，人人都應該活在這樣的感受裡。如果不是這樣，就是不解脫，自己把自己捆得太緊，因此就不自在，活得無奈，也就沒有詩情畫意的覺受了。

像這些，我本來不想講的，並非是吝法，因為他不到這個階段，跟他說了會起副作用，那就不好了，好像剛剛出生的嬰兒，正在吃奶的階段，你給他來一客牛排叫他吃下去，那豈不是要他的命嗎？你問我中道，我回答比較深入，希望你能接受。

八、常自生煩惱、好惡心重怎麼克制

問：在日常生活、工作中，常為別人一句話而自生煩惱，好惡心很重，自己也知道不好，但是不易控制自己的心，請問老師，究竟要怎樣做才能克制？

答：怎樣克制？只有安祥。你沒有安祥，所以太著相，做事情著相，對人也著相。你如果有了安祥，就有金剛心。金剛心是無我相、無人相、無眾生相……只活在責任義務裡求心安就夠了。你要努力提高安祥度，安祥度加深了，自然就契入離執禪定。離執禪定是修禪的起點，也是「身去身來本三昧」，行住坐臥不離這個，這個是什麼？就是安祥。能夠不離安祥，就不會執著，不起分別心，一切就淡化了，要學「用心如鏡，過化存神」——用心像一面鏡子，男的來了是男的，女的來了是女的，臉上長了雀斑都清清楚楚，但是過去了就沒有了，不感光、不留影為念，這樣活才省心省力，切莫對什麼都執著它。像你這樣，多唱自性歌、安祥歌就可以了，每天有興趣就唱。修行好的人，唱杜漏歌，一切漏洞都沒有了，就是真無漏。真無漏即是無執禪定，那就到家了。

「安分守己」會後解惑

～一九八九年十月廿二日講於台北市

一、歸依的含義

問：有二位會友懇請正式歸依 師父。

答：……歸依最主要的含義是歸向，而不是依賴，依賴就比較脆弱。有了正式的歸向，就確定了修行的方向。確定了修行的方向就比較好，朝向這個目標鍥而不捨地努力，總有達到目標的一天。

二、持咒的要領及迴向

問：我持誦般若波羅蜜多心經咒，要注意些什麼？是否隨時隨地都可以持誦？持誦的時候是默念還是出聲呢？持誦完畢以後，要不要作迴向？

答：咒的名字，密宗第一個叫「持明」，意思是說你只要保持它，就能夠啟發內心的光明，光明不從外來。第二個叫「總持」，就是說把三藏十二部經濃縮成這幾個字，所以叫「總持」，也就是佛法的總綱。

至於說「你要注意些什麼？」第一個你不要去求什麼，也不要希望它有些什麼神秘的、超常識的反應。存著這個心就不好，因為佛法是超越功利的，你所得到的遠比你所求、所想像的要多出太多太多，所以你不要去求什麼。第二個在你持誦以前先調和心，你要沒有雜念、沒有妄想，你要不求什麼，你只是為了持誦而持誦，只為了朝向「發掘真我、追求真實、認識自己」的目標而持誦，這是真正的持誦、真正的發心。假使你想追求什麼神秘，說我唸了以後，我就有什麼好處，那個太小氣了，所求者小，損失就很大。

至於說「你要不要迴向？」迴向、不迴向都沒有關係。迴向是一種願力，我們的心一念三千，我們的願力可以改變周邊的環境，可以改造自我，一個人由凡夫修成佛是由於願力。密宗有活佛轉世，也是願力的實現，絕非迷信。迴向很好，為某一件事而迴向，為眾生而迴向，為世界和平而迴向，為國泰民安而迴向，這些都很好。你如果不迴向，也不會落空，正因得正果嘛！所以不迴向也沒有關係。

持咒、參禪、觀心都是要打成一片，頂好有空就提起（有了空閒，就把它提起來），坐公車、火車、騎機車……都要把它提起來，這時候默念；到了沒有人的時候，或一個人寂寞無聊、沒有事的時候，就可以出聲。出聲也不要太大聲，只要自己聽得見就可以，這個叫「金剛念」。自己聽得見，不會干擾到別人，這樣就可以了。你若大聲唸經、唸咒，這樣也沒有什麼道理。

持咒的威力不在於咒的本身，它只是一把鑰匙，可以打開你的無價寶藏（心靈的無價寶庫），所以任何一個咒，它的功德都是一樣的，因此心經的咒具有無比的功德、無上的威力。只要你能夠一生只持一個咒，這樣是最好的；持多了以後，反而不好。

咒愈短愈好，文殊菩薩有「一字咒」。咒有一個字、二個字、十個字、二十個字的，再多就不頂好。為什麼我們看到有些咒很長？那是翻譯的時候沒有註明，其實咒的前面有的是敘文，有的是歸淨文，那不是咒的原文，咒的本文只有幾個字。你看準提咒，前面的部份算是歸淨文，從「唵」以下才是咒的本文。

總之，持咒不必講時間，也不必講地點，睡覺可以持，上廁所也可以持，只要默唸、不出聲就可以了。沒事自己唸咒的時候，就可以出聲唸。

三、如何對治做惡夢

問：我每天晚上睡覺常常作惡夢，夢中充滿了恐懼、生氣、憂慮，而且一隻手很麻，連手關節都很痠痛，沒辦法入睡，這是否因為想念太灰色、暗淡才會如此？應該如何對治？

答：身心是一致的，我們有什麼樣的想念，就有什麼樣的健康狀況。你平常想得太多——想的問題太多，得到的結論太少，也就是說你想的多、做的少。而且你想不是為了去做，只是為了想而想，這個叫「空想主義」。空想多了以後，妳就神經衰弱。神經衰弱就不容易入眠，而且惡夢多。妳就是這樣想出毛病來的。

做夢是屬於陰暗的，修行人不大容易做夢，他若做夢，多半是彩色的夢。人若做彩色的夢，象徵心垢淡薄，距離找到真我就很近了。一個人若找到了真我以後，他不大會做夢，有夢也多半是伊士曼七彩，跟大螢幕的彩色片一樣，絕不是看黑白片。修行是可以得到佐證的，絕不是說說而已。

至於說妳沒辦法入睡，方法很簡單，妳用五個龍眼（桂圓），剝開，只要肉，殼和籽都不要，再挑開口的大粒花椒三十粒，請中藥店幫妳搗碎（或搗製），搗到很細而且充分混合了以後，做成豌豆般一粒一粒的丸子，放到銅罐裏，晚上睡覺時擺到肚臍裡面，外面貼一張撒隆巴斯（編者按：治療肌肉酸痛的藥布，撒隆巴斯是日本的廠牌），別的不行，像橡皮膏藥、狗皮膏藥都沒有效，一定要貼撒隆巴斯，貼在肚臍上面，就容易睡覺。妳若還睡不著，就不要想，妳一直想，就想慣了。控制不住怎麼辦呢？唸個咒、唸經或唱杜漏歌，閉著眼睛無聲地唱，這樣睡著了，保險妳不會做惡夢。

妳還有一點點腦貧血，所以不要偏食，要多吃帶顏色的蔬果，例如番茄、青菜……，尤其吃涼拌的菜最好，多吃生菜、葉菜，不要喝茶。早上早起半個小時做倒立，如何倒立？妳可以請教學過瑜伽術的人。妳可以做有依托的倒立，也可以做無依托的倒立，不過妳現在做無依托的倒立很難，不如先靠著牆。做倒立的初期不要勉強，先由每天早上的五至六分鐘，再慢慢地延長到二十分鐘，妳也可以拿這件事來考驗自己的心力。如果妳每天能夠倒立二十分鐘，半年以後，妳的視力就會很好，可以不必戴眼鏡了，而且容光煥發，用不著化妝品了，中午不必午睡，下午精神也很好，不但上午有精神，下午也有精神。重要的是不要亂想。

一切的佛法都是方便，除了追求自己的心，此外沒有真實法。所謂的「方便」，就是對症下藥，「因有種種心，佛說種種法」，若沒有種種心，也用不著種種法了。佛說的八萬四千法門，對治八萬四千種病態的心，所以不要胡思亂想。古德有一首偈說「莫繫念，念成生死河，輪迴六趣海，無見出長波」，一切的生死輪迴，都是由我們的想念想出來的，想念會消耗我們的生命力。用腦照樣會消耗熱量、消耗高等能量，但如果你是正念，那就是相應，當妳為法而思索，思索完了以後，精神煥發，夜無惡夢，第二天照照鏡子，容光煥發。妳若不是為了正法，是為了個人的利益、得失、恩怨、是非……去想，生命力便會萎縮，而黯然失色。

總之，要解決妳的問題，最主要的是「不要亂想」，若還睡不著，就將龍眼肉及花椒做成的丸子放到肚臍裡，用撒隆巴斯貼住，每天早上做倒立，睡覺前用熱水洗腳，睡下去以後把注意力擺在腳心（湧泉穴），這樣就容易入睡了。

四、尋寶之路

問：古人講「為學日益，為道日損」，老師也曾開示「你若真學禪，你將毫無所得」，但是根據我的了解，有些人來共修會「尋寶」，也有些人因為學禪確實有了不求而得的收穫。對於這些尋寶者，恭請 師父能夠作更圓滿的解釋。

答：對於尋寶人而言，沒有辦法作更圓滿的解釋了，因為「寶」原本在你那裡，不在我這裡，所以我不能給你什麼，因為整個宇宙都是你的。

古德說「無價大寶，秘在形山」，妙法蓮華經厚厚的一本經，其實它只說明一件事——「無價大寶原本在你身上，你自己去找。」其次它說明「尋寶」的方法，你要做的功夫就是「糞掃」的功夫，修行就是不斷地把多餘的東西掃掉。不是只有我告訴各位要反省懺悔，所有正式、正規的宗教也都教人反省懺悔。所謂的反省，是讓你認

識自己是個什麼樣的人。反省以後，你會發現自己很髒，並不清淨，乃至於你比那些動物不會高明，只會差勁。在條件上，你很卓越，因為「人身難得」，你得到了，所以你卓越。那些動物在表層意識的結構上比你差多了，為什麼？因為牠們只有本能和運動功能，再加上少數的情感。而你不但有本能、運動機能、情感，你還有理智和思考能力，所以你的表層意識結構很健全，因此你有開悟的可能。雖然「眾生皆有佛性」，因為那些動物的表層意識不夠健全，所以牠們很難成佛，很難到達生命的覺醒。這是人值得珍惜自己的原因，這也是「人身難得」的所以然。

你到此地參加共修會，如果你只想得到一些知識、新的名詞、新的見解……，來作為談話的資料，那就錯了。你付出這麼多的時間和心力，只得到這麼一點點垃圾，還沾沾自喜，那你未免損失太大了。

為什麼「為學日益」呢？就像我們學英文一樣，從英文的第一個字母開始學，然後學單字、學片語，然後讀一些文章……，這樣的學習過程是一天一天地累積，一天一天地進步。為什麼「為道日損」呢？修道不是天天充實些什麼，而是天天拋丟些什麼，把心中多餘的東西丟掉。

你若問「有什麼更圓滿的方法？」那也很簡單，如果你覺得自己現在的心態很好，你就把它保持住，這就是最圓滿的方法了。你保持住現在的心態，它就會像一個酵母分子在你心中，雖然只有一點點，但是它會慢慢地自行發酵、膨脹、分裂，變成無數個酵母菌。

達摩大師到中國來，他教我們：「學禪有兩條道路，一個是理入，一個是行入。」所謂理入，你就研究道理，把一切道理研究通了、透了，你就得到正見。因為正見跟正受是兩個寸步不分的孿生兄弟、雙胞胎，所以當你正見出現的時候，正受就從你內心裡湧現，你就圓滿到家了。另一條路是行入，你就守著正受，正受就是安祥的心態、真實的受用、正確的感受，你要永遠保持它、擁有它，時候到了，自然就會圓滿到家。

道家修道也有一個口訣，說要保持你的心態、保持你的精神，就必須「所過者化，所存者神」，你平常生活所接觸的東西過去了，就化掉了，好像一面鏡子一樣，來了顯影，過去了絕不留影為念。他們還有一個口訣：「神一出，便收回」——你精神一出去，馬上把它收回來；「神返身中氣自回」——你精神回來了以後，你的精氣就回來了；「如此朝朝並暮暮」——朝朝暮暮你都做這個功夫，不要叫心神被外界帶走；「自然賜子結聖胎」——那你就結聖胎。「聖胎」是個比喻，也就是說你會得道，你就會由剛才我講的相對意識到獨我意識，然後觸機遇緣打破獨我意識，到達無我意識。無我意識是真我，就是心理學講的「純客觀意識」。佛的心、上帝的心是「純客觀意識」。

勉強地說，你要到達圓滿的方法，只有前面說的兩條路——理入與行入。我們也沒有學這方面的（編者按：理入），但是我們達摩祖師說你要「理入」。「理入」是要入到什麼時候？入到桶底脫落。什麼叫桶底脫落？理極必反。一個木桶裝水，它不會桶底脫落。你如果裝白金，它的比重高，裝得滿滿的，受不了了，脫落了。挑一桶白金，那是很值錢的，最後太重了，脫落了。桶底脫落了，還有什麼？要自己去做才知道，自己不做，光說沒有用，因為說食不飽。別人問你：「吃飽了沒？」你說：「吃飽了。」其實你沒吃飯，光說吃飽了。「理入」，要找到一切理、一切事的源頭。

說到「行入」，那是很簡單的。「行入」就是秒秒安祥，這就夠了，絕不騙你。只要你守著安祥，時間到了，功到自然成。

五、「無所得」的真實義

說到「真實的」，是超越一切的言量（語言），超越一切的理性，超越一切的價

值標準。在這個地方，什麼都沒有，只有安祥。坐在這個地方，你能通靈嗎？你也通不了。誰坐在我面前能通靈，我算他很厲害，因為它（安祥）超越一切的靈。保持這個心態，就是最大的神通，就是最大的法王。如果宇宙當中還有比這個（安祥）更高的法，我說「不可能」。

所以各位參加共修會，不要入寶山而空手回。你能得到什麼呢？你只能得到個「無所得」。我們講「無所得」，不是說你修行落了空，而是說當你發現了真實以後，你就知道這整個宇宙（無量時空）通通是你，通通當下就是你自己，有任何一塊遺留的空間，乃至有任何一段遺留的時間，也都是你的，不是別人的，所以你更有什麼可得呢？你沒有什麼可得。因此，各位修行不要把方向弄迷、弄錯，這個就是真實，這個就是永恆。

六、持誦金剛經的方法

問：為什麼每次誦金剛經到一半或結束的時候都會打嗝，是否方法不對？或是有其他原因？

答：你持誦的方法是對的，也沒有其他的原因。這是自然的現象，不要去管它，就對了。你只要聲音不太大，就對了；太大了，會傷氣。如果有人的話，你可以不要出聲。如果沒有人，你可以小聲，自己聽得到自己的聲音就可以了，這個絕對無害。無害的念法，一切的反應都是好的，都是正常的，不要擔心。

從古到今，有的人唸金剛經，可以解冤孽；有的人唸金剛經，可以伏魔；有的人唸金剛經，可以治病、消災……。還沒聽說過唸金剛經會不好的，這個你放心。繼續唸下去，你就知道。

七、如何才能粉碎獨頭意識

問：是否可由自己把獨頭意識粉碎，而讓心的原態出現？

答：自己起一念粉碎獨頭意識的心，那已經沒有獨頭意識了。獨頭意識是什麼狀態呢？就是心念不起，也就是說意識根本停止活動。這個時候你說我來把獨頭意識粉碎，那就不叫獨頭意識了，所以獨頭意識無法由自己來粉碎，就是這個道理。因此粉碎獨頭意識，要觸機遇緣。

古人的棒、喝，目的都是在幫助別人，第一個是啟發你的真我抬頭，那比獨頭意識還要高，所以古人說「參禪要透過三關」，那是方便說，有人透三關，有人不透三關，有人一關都不能過，有人還沒到達一關。第二個是打破你的獨頭意識。這個獨頭意識叫「牢關」，也叫「末後牢關」。既然叫「末後牢關」，表示它很堅固的。所謂「獨頭意識」，就是無意識、離分別，只有一個意識，但是並非就是真心，它跟真心還隔一層，所以古人說「莫謂無心便是道，無心猶隔一重山」，就是這個道理。它似乎像「真」，但是距離「真」還相差一大步。而打破獨頭意識，要觸機遇緣，所以我不提倡參話頭的道理就在此。比方說，你自己去參、參……，自己破不了，結果汽車給你撞破了，不但把你的獨頭意識撞破了，也把你的身體撞垮了，這就不好。你若有大福報、大因緣，不愁吃，不愁穿，人生的義務已經完成了，剩下的餘年，就到一個水邊林下去參話頭，旁邊還要有師父看顧。那這樣的話，是要有很大的福報和因緣，要不然你不妨去保任安祥，一樣到家。

你若問我「你有沒有參話頭？」「我沒有參過話頭！」我這一生都不容許參話頭，我在軍隊裡不能參話頭。我若參話頭的話，那要耽誤很多事情。

而且參話頭什麼時候才可以給它打破？那要有一定的火候，跟煉鋼一樣，它剛進入，你不能停火。這要明眼人，這裡頭很難講。

所以我簡單地說，你自己能否打破自己的獨頭意識？我只能說「只有三個字——不可能」。獨頭意識就是一念不起，那裏還起個心打破自己的獨頭意識？有這個心，

已經不是獨頭意識了。

八、三心不可得時，是否即是本心

問：當德山被那個婆子問及「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，你點那個心」而答不出來在發呆的時候，那「一剎那」是否即是本心，也即是安祥心態的呈現？

答：在那個時候接近獨頭意識，前進不得，後退不得，念頭起不來，你怎麼想，就是沒有，沒有它用力的地方，沒有它前進的地方，沒有它後退的地方，接近獨頭意識。這個時候如果有人吼他一下，說不定德山可以把獨頭意識打垮，無我意識可以出現。但是老太太只做第一步的工作，它是分工的，第二步留給別人做了。

那時候的德山是不是真我？那還不是真我，距離真我還差那麼一段。若細緻地講，「莫謂無心便是道，無心猶隔一重山」，他那個時候心靈已經統一了，只差一棒或一喝而已。

九、如何克制妄想

問：我白天教書、晚上上課，平常很容易想個不停，想很多事情大都沒有結論。請問 師父，有什麼方法能夠克制妄想？

答：佛法最重要的是方法，如果你勉強給佛法下個定義：「佛法者，成佛的方法也。」如果說這句話還不夠通俗，再加個註釋，那麼成佛就是生命的覺醒，佛法就是完成生命覺醒的方法。

不二法門，想與不想是一回事，想即是不想。我要大家多讀六祖壇經，大家都忽略了六祖壇經最關鍵、最重要的地方。六祖壇經真假動靜偈講：「若覓真不動，動上有不動」，我也講過這樣的一句話：「若覓真無念，念上有無念」，這個話怎麼講呢？博陵王向牛頭融禪師問道的那一首對答很好，「恰恰用心時，恰恰無心用，曲談名相勞，直說無繁重。無心恰恰用，常用恰恰無，若問無心處，不與有心殊。」現在在座的各位，應該都是無心的，但是無心既不妨礙你聽話，也不妨礙你說話，有念、無念也是如此。

我之所以沒有逐條地跟各位講八正道，因為八正道的要求在我前後的講話中都已包括了，不必再刻意地把它提出來。在佛講的八正道裡面，就講到「正念」，如果不是為了非分之念，如果不是只能想不能說，換句話說我們能想的，都可以說出來，那麼你想的都是「正念」。假如我只能想不能說，說出來沒面子，那就不要去想。所謂的「正念」，為了國家、為了工作、為了一個學術……而去思索，那個都無傷，對身體沒有傷害，對修行也不構成障礙。如果毫無目標地去亂想，那叫「妄想」，沒有用的。妄想不但容易心亂，而且容易造成重大的傷害。

至於說如何才能克制妄想呢？今年的春節我曾經送給各位四句話——時時自覺、念念自知、事事心安、秒秒安祥，這四句話叫如意箴。為什麼叫如意箴？人活得都很無奈，每個人都希望自己活得萬事如意，心想事成，這四句話你若做到了，那就萬事如意了。我稍稍講一下前面兩句：

第一句：時時自覺——自己覺自己，這個叫做修行，也就是我剛才講的「安分守己」，時時做自覺的功夫。

第二句：念念自知——每個念頭來了都知道，需要想下去的，就繼續把它想下去，一定要找到結論，沒有結論絕不罷休。如果沒有結論，絕不換第二個主題。像這樣的話，我們的思想就變成一個創造力。無論你是想一個學術問題，想一種教學方法，想如何突破老師和學生之間教學上的障礙，這些都是很好的正念。如果你想了一夜，第二天完全都用不上，那叫「妄想」，乾脆就不要想。能夠念念自知，這個人已經進入觀心的第二個步驟，已經成功了一半，因為一般人在想什麼都不知道，這個叫「無

明厚重」，你知道你有妄想，這表示你很進步。

你想克制妄想，有兩個方法：

第一個方法，要換個主題。你要想，可以，靜靜地想一個有用的主題，比方說靜靜地想一個當前你的工作上、生活上必須突破的問題，或你的修行上必須突破的問題，只想一個主題，而且沒有結論以前，絕不換第二個主題，你可以把它想一年、想二年，都無妨。我告訴各位，任何一個人把一個主題接著想一個禮拜，有空只想一個主題的話，他都會得到很可貴的答案。那個答案絕對不是衝動，絕對是靈感。

第二個辦法，你要想的時候，以毒攻毒啊！你唸佛、持咒也好，唱唱禪歌也好，都可以把妄想攔住，不要叫無聊的問題持續發生下去。一切的妄想都會傷害你的身體、污染你的心靈，這個話怎麼講呢？有人說「說火並不會燒口，說說又何妨」，這話雖沒錯，但是我們說一個好吃的東西，尤其是我們一向愛吃又吃不到的，我們說著說著，口水就增多了，雖然還沒有吃，他已經完成消化準備了。我們若講那些黃色的話，就會刺激我們的性分泌，產生性衝動。新兵上戰場，平常便秘，槍一響，拉肚子，為什麼？增加膽汁分泌，膽汁一大量分泌，就增加腸蠕動，所謂嚇破膽，這是有道理的。心理絕對影響生理，心物一元，就是這麼來的。所以要修行就要掌握（降伏）自己，自己拿出方便來，去克制自己的妄想的偏向，克服這些不正常的發展，以正念代替妄想。要想把念頭止住，這是不可能的，但是要以正念代替妄想。

十、什麼叫靈感

問：請 老師說明什麼叫靈感？

答：「靈感」在佛法來說，都是指自己的心。不要摻雜，一有摻雜，就變成了二元。不要依賴外界，不要依靠任何對象，不要企求外在力量能幫你什麼。外在的一切永遠幫不了什麼，修行就跟吃飯一樣無能替代。

真實的靈感都是不從外來的。我們思索一個問題，把全部的感情、全部的理智、全部的注意力集中在一個問題思索，它就形成一個生命力的焦點，在這個焦點上就會冒出智慧的火花，這個就是靈感。

我今天跟各位講的主題就是「安分守己」，「安分守己」對一個人修行的成功，不但是必須的，往往是足夠的。比如愛迪生，他只受了兩年家教，居然能發明出一千多種東西，他是靠「集中」二個字來的，他是靠「安分」二個字來的，他善於集中。能夠集中的人，他就不會埋沒自己。一個人若常常妄想，就會把自己的注意力分散，到了最後生命力淡薄，他就沒有能力了。

靈感分二個層次，第一個層次，就是心力集中所迸發的靈感，這個是最可貴的，這是創造的力源。人若沒有這個可貴的潛在能力，他就沒有創造力。靈感的第二個層次，就是一般人講的神通，神通又分好多種：

(一)依通：外面有一種靈給你傳遞訊息，你是依靠它，它若不傳遞你訊息，你是一無所知。它傳遞你訊息，對你的修行和人生並沒有幫助，除了給你增加干擾、執著、傲慢以外，對你毫無幫助。

它為什麼能夠給你傳遞訊息？因為你具備這種陰性的體質。不是人人都可以當乩童的，只有具備了乩童體質的人，他才可以當乩童。假如你用現在的心態，憑依靈就無法憑依你了，它也不會在此時此地給你傳遞任何訊息，因為那是不可能的。這種依靠外界的靈而得到的神通，叫做「依通」，對自己的生活妨害很大，第一個使你活得不正常，第二個使你見解不正常，第三個使你產生一種偏差的、錯誤的自我執著，認為你高人一等，其實是低人一等，不是高人一等。

(二)報通：什麼叫報通？耕耘就有收穫，工作就有報償，假如你修行一個法門，你只迴向一種目標——說我修了十年、二十年，只為了一個天眼通，那你可能會修出天眼通，這叫報通。但是天眼通了以後的後果，可能使你受不了，可能使你精神崩潰

……。所以，道教跟佛教修行不同（編者按：此處是講道教，不是講道家），道教說人想升天仙要三萬三，地仙要三千三，鬼仙要三百三，也就是說你要去做善事，要累積功德，這個是有為法，而佛法是無為法。那麼你修了這一些有為法，都是用耕耘博取收穫，收穫跟你的耕耘相當，工作跟你的報酬相當。所以一個人行善可以升天，你那個善是有限的，所以天福是有限的，再久也是有限的，等享福享完了以後，你還是會下來。佛法是根本的，認識真正的自我，而真實的自我就是無限和永恆，所以佛是人天導師。

（三）神通：真正的神通是什麼？是漏盡通。神通不只是五通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通）而已，應該要多一通——漏盡通，佛法的神通叫「漏盡通」。什麼是漏盡通？永遠不再有煩惱。杜漏歌講的那幾種漏是粗漏，還有很多細漏。如果把全部的細漏都舉出來，不要說一首歌容納不下，就是寫一本十萬字的書，也未必能夠容納得下。一般人修行都是漏，只要有漏，最多是修得五神通。在這五通之中比較好的是宿命通。什麼叫宿命通？知道自己前世是誰？從那裡來的？投人胎以前是誰？為什麼要投人胎？有什麼使命？什麼時候走？這些都清楚了，這叫宿命通。修行人若發露了宿命通，就不會再退失了，他這一輩子都是有神通的。當他走的時候，可以舉辦一個惜別茶會，See you again，眼睛一閉，就走了。假如你沒有發露宿命通，連投胎以前你是誰都不知道，縱有天眼、天耳……，也都是假的，它會因為你的心態不好而退失。

如果有人問老師：「我們應如何修神通？」老師告訴你：「神通是障道因緣，真實的是原本的，神通也是一種錯覺、一種虛妄，並不真實。猶如我們的表面意識一樣，雖然不真實，但是可以作為一種工具來使用。」王陽明說「天君泰然，百體從令」，如果你能夠用真我主宰心國，你的眼耳鼻舌身意都是上好的工具，而且提高它的質，發揮它的能。如果你不能用真我主宰自己心的王國，六卿（眼耳鼻舌身意）就不聽令，朝綱顛倒、讒臣當道，權奸作主、天下大亂……。（編者按：神通跟表面意識一樣，都需要用真我來主宰，否則容易入魔。因為 耕雲導師曾開示：定深則通現，定失則易罹魔。）

你若真正地愛護你自己，你就保持你現在的心態。你若保持你現在的心態，什麼叫神通？愛說笑，真實的是「原本的」，「原本的」連人都沒有，連神都沒有。神是由人修成的，那沒有人的話，就沒有神。沒有神，又有什麼神通呢？

或者說「有了神通，我就能知道……」，「你知道又能改變什麼呢？你知道也不能改變什麼。」你不但不能支配海水，你也不能叫淡水河倒流，所以不要撥弄識神。王陽明有一天在陽明洞打坐，叫他的書僮說：「我有一個朋友距離此地十幾里路，在一棵樹下躲雨，他那邊正在下雨，他來看我，你趕快給他送傘去。」他的書僮給他送傘去，果然在下雨。王陽明的朋友問書僮：「你怎麼知道給我送傘來？」書僮答說：「我先生叫我送的。」那個朋友對王陽明佩服得很。王陽明後來知道「這叫撥弄識神，是表層意識在作怪，真心沒有這一套。」真心是不二的、統一的，那有這一套。

至於說「是不是發露了神通，代表修行成功？」那也不然，這個話怎麼講呢？肉體是很大的電阻，只要你把肉體擺脫了，連鬼都有五通，所有沒有肉體的鬼都有五通，所以神通並不代表什麼。你要修神通，那是很容易的事，你修得成，但是你走錯了道路，把有用的時間作無謂的消耗，那是對生命的浪費。

神通是什麼？神通是一種不求自得的力量，不用求，他自己得到的。神通來自什麼？來自杜漏，來自無漏，等你的漏洞堵得差不多了，它就會來，而且不必求自己來，要求也求不來的。神通就是在我們修行的過程中，當你的心態到了甚深安祥，比現在的安祥更深的時候，而且把念頭打掃乾淨，對於自己來講，自己該知道的事都會知道；對於別人來講，跟自己有緣的人的事情也會知道，再擴大一點，不但國家未來的事情也知道了，而且人類未來的命運也知道了。這個並不神奇，就是「見微知著」，

所以他會知道。

總之，神通是一種不求自得的力量，反面來講，求神通得不到神通，只會走火入魔。當你沒有神通的時候，就是你的勝利；有了神通，就是有漏洞。

十一、何謂「得來」？如何才能「得來」

問：聆聽 老師開示，曾在外島禪定中悟知得來「以子之心，覺子之覺；以子之覺，覺子之心……」。所謂「得來」，如何才能得來？

答：所謂「得來」，就是有了這個心得。古人修行大悟三十次，小悟不計其數，這就是累積。有的是頓悟，譬如六祖，一見五祖，言談之下豁然大悟，沒見五祖之前聽到別人讀金剛經就已有所領悟了。我在外島時，因工作關係，很少回家，那裡是禪定最好的環境，一日在禪定中得來這八句話。

所謂「得來」，是從心裡得來，不需透過電波，既不是有線電，也不是無線電，凡是認真修行的人是會知道的。所謂「得個消息」，既不是別人告訴你，也不是你自己知道的，這樣就叫「得來」。這是只能意會，無法言傳的。

十二、釜底抽薪除病因

問：我母親有風濕關節炎，很痛苦，請問 師父如何才能徹底根治？

答：風濕關節炎，起因於懷疑、嫉妒、不滿、抱怨、自己對、別人錯、誰都對不起她……，所謂「自心中毒」。由於想念心態不同，造成我們每個人不同的體質。如果是「天君泰然」的一種心態，身心就能保持平衡，比較健康。因為懷疑、嫉妒、不滿……的心態，在生理上會產生酸性反應，所以妳母親的風濕關節炎，是屬於酸性體質。妳給她多吃鹼性的食物，如脫脂牛奶、小黃瓜、山藥、大蒜等這類的東西，對身體有益。

最重要的是改變她那種偏去的個性，妳可以對她說：「妳懷疑他一輩子，對妳有什麼用呢？妳不滿意人家，人家不是照樣發財嗎？妳抱怨人家的結果，上天也沒有補償妳什麼呀！越抱怨越苦啊！別人並不因為妳抱怨而沒有飯吃吧！……。」妳如果能夠把她的病因作釜底抽薪似地去除掉，心理絕對影響生理，她的健康便會跟著改善。

各位看過安祥之美講詞的就會知道，所有的病皆是從「心」而起，所謂「百病從心生」。病從口入的病好治，從心生的病難醫，因為不明白它的病根，找不出原因。一般粗心的人根本不明白病因，又如何能對症下藥呢？「心病還須心藥醫」，所以要徹底治療，必須從改變心態做起。

十三、「求心安」是修行的大秘訣

問：我常常會莫名地緊張，師兄們建議我要追根究底去想想為什麼會這樣。譬如我今天來這邊，我覺得心跳加快，我不知道為什麼會這樣。像這樣的情形經常發生，請問有沒有對治的方法？

答：有些人生的經歷在潛意識裡面，所謂潛意識就是不明朗的意識，所以這要透過反省才能找到答案。你確確實實做一次反省，可以得到答案。

至於說你坐在此地心跳加快，那是必然的，很多人都會有這種感覺，在道場會有這種感覺。

至於平時的緊張，那就是受你從小生長的环境所影響。所謂一個人真正的宿命論，是不可以推翻的。這個話怎麼講呢？你出生，你的遺傳因子，加上你父母的社會的階層，他是殺豬的、是教書的或是賣粽子的？他是什麼階層就決定你生長的环境，決定你三歲到八歲接觸的半徑。接觸的半徑也就決定你六根對六塵所吸收的內涵的質，就能決定你未來的性向和發展，這就是真正的宿命論。

至於說你那個緊張，就是障道的因緣。人要想保持安祥，提升心力，只有兩個

字：一個就是要「鬆」，要輕鬆。輕鬆才逍遙，逍遙，安祥才會成長。第二個就是要「淡」，只活在責任義務裏，只求心安。「求心安」這三個字對修行就是個大的秘訣，大的口訣。我們只求盡到自己的責任義務，只求心安無愧，它是成或是敗，那不在話下。

我們讀了很多古人的筆記，讀了很多歷史。我們知道，蒙古人橫跨歐、亞的時候，一千幾百萬接近兩千萬人，現在為什麼內、外蒙加起來不到四百萬人？有它的歷史背景。文成公主下嫁的時候，西藏人是強大無比的，不只是三四百萬人，而現在西藏只有兩百多萬人，有它的歷史淵源的。一切都有它的背景，不是無風起浪，不是毫無原因的。我們這麼說，說明什麼呢？說明在你成長的過程當中，一定有一個環節是被你遺忘了，但是它在影響你。所以人呀，靜靜地反省，是非常重要的。

世尊在菩提樹下悟道，他悟的是什麼呢？他由反省，反省而到入胎，何以入胎？入胎以後的成長過程，從見、取、愛……，這是十二因緣，就構成了一個輪迴的反覆的條件。所以釋迦牟尼佛祖也是靠反省來的。反省在所有宗教來講，可以幫助你認識自己。要好好反省，病會好。

對治緊張的第二個方法是深呼吸，你可以練習腹式呼吸法。我們常常都是用肺部胸式呼吸，在理論上，腹部本身不應該呼吸，也就是說你常常注意你的小腹，當急的時候，久而久之就不會緊張了。等到不緊張的時候，你的安祥就能夠很穩定了。緊張對修行來講是一大害，而「鬆」、「淡」兩個字，對修行來說是非常重要的。

十四、容易昏沉，要做一次徹底的反省

問：請問師父，我平常很容易昏沉，不知道是什麼原因？

答：容易昏沉是由於陰氣太重，原因是你過去想得太多，所以你要多反省。你的反省要從頭去做，用時間的倒順序，從你現在反省到你小時候可以開始記憶（可以記事）時，針對事情，徹底地反省一遍，那麼你這個昏沉的毛病就可以打掉了。這是第一點。第二點，你吃飯不要吃十成，吃個八九成就夠了。吃太多了，血液都向腸胃集中，這樣也容易昏沉，尤其是飯後容易昏沉的人，要特別的注意。當然，這也是一個人要睡午覺的原因。如果你能做一次徹底的反省，那麼你的這種病會好。

各位還有沒有什麼問題？我跟大家很難得可以相聚。平常你們給我寫信，我給你回信時，我感覺很吃力。因為我的眼睛不好，曾經受過傷，所以一寫信就發脹。寫完了，還會流眼淚。如果我不回你的信，又不禮貌。因此，藉這個機會，大家有什麼問題提出來，比較簡單而方便。

「禪者的立德立功立言」會後解惑

～一九九〇年四月十五日講於台北市

一、如何實踐去執禪定

問：我們修行在還沒有達到去執禪定的時候，常常會感覺受到五陰、感官的擺佈，所以請問 師父，我們除了認真反省、懺悔以外，還有沒有更好的方便？

答：沒有到達去執禪定，那就是你沒有辦法抗拒外界干擾的主要原因。所以我上次講安分守己時說過「禪有三個階段——離執禪定、去執禪定和無執禪定」。離執禪定跟無執禪定是一樣的，在本質上、感受上都是一樣的。因此，指月錄上禪宗的古德都講「途中即家舍」——說你雖然走在路上，但是你的感受跟你回到家鄉的感受是一樣的。途中，就是離執禪定；家舍，就是無執禪定。為什麼還要去執禪定呢？不錯，因為法的同化力可以使你感覺到安祥自在，如夢如幻，一如楞嚴經講的「如幻三摩地，彈指超無學」，就是說你到了這種如幻似夢、沒有喝酒而又有點飄飄然的心境，這個就是佛經講的「三昧酒」。

為什麼叫「三昧酒」呢？什麼叫「三昧」？「三昧」就是正受——真正的受用。你若有了真正的受用的時候，你沒有喝酒，也像喝了酒一樣飄飄然，這就是離執。你用這種心態走到台北市的西門町，或者是台北市東區最熱鬧的地方——頂好市場，那裏的人群、車輛……，五光十色，但是你走過去好像一個人獨來獨往，這就是證道歌講的「常獨行，常獨步，達者同遊涅槃路。」涅，就是不生；槃，就是不滅。外面的東西不能進入心裏來了，而自己並沒有喪失感覺，這是好境界。你若保持這種境界的話，不要三天，到了一二天，最長到了第三天，你到朋友、親戚家裏去，起碼看起來年輕了五歲，因為你跟生命力的源頭接通了，取得源頭活水。

但是你不能保持它，為什麼不能保持它呢？佛經說「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受」，這就是說，經過百劫、千劫，地球壞了又重生、形成，或者是地球壞了搬到另外一個星球，這樣的百次、千次，你所做的業不亡。什麼叫做「業」呢？就是思想行為的總和。若是正值，人家來還債，你收債了；若是負值，別人來討債，你要付出。所以你可以想一想「業，百千劫都還不會消失」，那麼你過去做的業不會平白消失的。因為有了離執禪定，你過去的業就因此沒有了，也不可能。若可能的話，就有了特權，那你我大家都有了宇宙人類的特權了。做惡業不用受處分，天下有這麼好的事嗎？殺人都不要償命，這就太荒謬了。

所以你一定要去做去執禪定，要經常確實反省。因為最偉大的事業需要付出最可貴、最集中的心力。雖然你感覺到這個離執的狀態很好，但是平常吊兒郎當，所以你不能保有。「有德者居之」，「德」剛才我講過，「德」就是一種想念、行為的風範。你不具備這個高尚的風範，你沒有辦法保持離執禪定。你若想保持離執禪定，你就要把過去所欠的債、累積的業消除掉。我經常講，我們從出生到現在，都是在錯誤當中長大，當我們到了三歲以後，擺脫無記，那個時候以前有口無心，有我，但是並不執著——並不過於執著，那個叫做輕業；等到四歲以後，一直到八歲，我們的業就形成我們的一個性向——我們人格的雛形。根據這個性向，就製造不同的惡業。

所以你若想得到離執禪定，那麼現在人人都進入離執禪定了，人人沒有喝酒，卻像喝了酒，而且人人容光煥發，這是極美好的事。這個不是一種描述、一種理論，現在人人感覺到自在，老師說話我在聽，老師不說話我也不聽，發現心裏是「找不到什麼東西」，這就是離執，沒有執著了。你修行一萬年，轉生一萬次，你如果沒有得到真正的離執禪定，那都是不相應，都是假的，欺人自欺，對生命是一種浪費。

你若想保持這個心態，唯一的條件就是你肯付出；你不肯付出，你永遠不能獲得。你付出什麼？付出你過去的惡業，做一次確實的反省，把毛病都丟掉。毛病對佛法來講，是你我的電阻。我們把錯誤都丟掉了，電流就暢通。電流一暢通，那我們就

有了「取之不盡，用之不竭」的能源，我們就有思考力，我們就有身體的健康，我們就有人生的通暢，我們在人際關係上就有了親和力，人際關係也就改善了很多。但是如果你不肯付出，也就是說你不肯丟掉那些不應該保有的東西，你沒有辦法始終擁有離執禪定。

當你把去執禪定去得無可去，去到最後，那些掩蓋你、埋沒你、遮蔽你的東西都去掉，你馬上就能看到你本來的面目了。我是誰，就知道了，這個就到家。修好了去執禪定，就再也沒有執著了。如果有的話，還要去，去到不可去，完全沒有了，到了無執禪定——無執禪定就是「尼爾巴拿」（涅槃的梵音），就是涅槃。

涅槃就是不生不滅，這個涅槃心，它不動搖，它不死亡，這就是不生不滅了。但是它不是廢物，它可以思考，它可以講話，它可以工作，這是大涅槃。如果結婚、生孩子、工作、讀書……，都是涅槃，這是「有餘涅槃」。等到他的生命終了——這一生的使命終了，擺脫這個肉體，才進入「無餘涅槃」。

「無餘涅槃」是什麼境界呢？就是你現在的境界。最初的就是最後的，途中即家舍，路上就是家鄉的風光，這是本地風光。本地風光就是你生命的故鄉、你生命的源頭的那種覺受。若是研究佛法不到相當程度，那不是「常見」就是「斷見」——說「生命是永恆的」、「人死如燈滅」，這完全是荒謬絕倫。沒有那回事！不修的生命不可能永恆，為什麼？它經常有「分段生死」。什麼叫「分段生死」？這一生死了，那一生又來了。

談到「無明」，什麼叫「無明」？無量劫來你從來沒有認識你自己，從來沒有摸到你的本來面目，從來沒有把捉到你真實永恆的那一面，所以你就有「分段生死」，何以見得？你現在不知道前世的事！不要說你，連菩薩都有隔陰之迷。大菩薩到了肉體，色、受、想、行、識把他一包裹，就把前世的因緣給忘掉了，但是他的功德不會消失，所以他有緣遇到如來，他就開悟了。

什麼叫「離執禪定」？你一天忙到晚，晚上往沙發上一坐，好像今天什麼事都沒有，這就是「應無所住而生其心」。你心是生起的，事情也做了，但是你沒有停留，沒有執著，沒有污染。這也就是說「所過者化」——化掉了，「所存者神」——沒有化掉的是你的覺性。你若這樣去下功夫的話，要記得我那句話：「要付出」。付出包括去掉你的心垢，改正你的錯誤，戰勝你自己，因為最大的敵人就是你自己。你想打牌，要戰勝，要把那個癮丟掉；至於抽煙喝酒，也都要把它丟掉。凡是最執著的東西，你都把它作為付出的資本，包括你給禪刊多寫文章，像這樣的話，都叫付出，對於你離執禪定的保持跟無執禪定的證得，都有直接的關係。

二、是非之心人皆有之

問：孟子說「是非之心人皆有之」，是非好惡由何而起？常有不以為然之心產生，請問 師父，如何面對？如何對治？

答：孟子距離我們這個時代有兩千幾百年，不到三千年，他說「是非之心人皆有之」，我們不必懷疑。王陽明上承孔孟，實在講，王陽明是私淑孟子，王陽明最欣賞的、最佩服的、最願意效法的人是孟子。

「是非之心人皆有之」，人人都有，那就是說不需要學習的。不需要學習就知道，那就是「良知」，「不學而知謂之良知，不學而能謂之良能」。我們不能一言以蔽之地說「這是絕對的真理，這是普遍的真理」，這是不錯的。我們說太陽只是一個光明的來源，但是太陽表層有黑子；說和氏璧很可貴，但是它上面也有微瑕。我們若承認一般的，我們就必須承認特殊的；有普遍性的，也有局部性的。孟子講「是非之心人皆有之」，連小孩都知道「不該打媽媽，打媽媽不對」，這就是他的是非之心；稍為大一點的孩子都說「罵人不對」，他都知道。「哪個是對的？哪個是不對的？」如果連這個基本的智慧都沒有的話，那麼人類的進化就不可能發生，人類的進化也不可

能進行。

「是非之心人皆有之」，這個不要去懷疑。哪怕他沒有受過教育，他都知道愛自己的媽媽，不至於說不愛自己的媽媽，卻去愛別人的媽媽，這個是非之心人人都有。乃至於我們看二十四孝裏面的人，他們不一定是知識份子，有的沒有念過書。佛法裏的大菩薩、如來，不一定是受過高等教育或貴族出身。你看六祖是個樵夫，他是文盲，但是他所知道的，不是學來的。「是非之心人皆有之」，儘管那個「是」與「非」不是百分之百的，但是那是大眾都認可的、共同認同的價值，所以是非之心人人都有。

雖然「是非之心人皆有之」，但是人並不是知道這個「是」就去做，那個「非」就不做，人的弱點就在這裏。人不肯堅持是非，不肯堅持不墮落，這是人最大的弱點。

至於「是非之心人皆有之」，不必去懷疑，要懷疑的就是說：人為什麼不能夠拒絕「非」而自行其「是」？問題在這裏，而不在於認知的問題，是行為的問題。

三、是否應該向當事人發露懺悔、道歉

問：弟子對他人起暗淡的念頭時，是否應該向當事人發露懺悔、道歉，還是寫在日記上發露？因為弟子對禪學會裏的師兄、師姐們會發露懺悔、道歉，但是對每天見面相處的同事、同學，恐怕得不到原諒而引起麻煩，是否應該向他們發露、道歉？請師父開示。

答：大智度論裏講到有發露、懺悔這種方法，就是在千萬人面前發露、懺悔。這個在過去大陸上佛教裏也發生過這種不太理想的事情：有一個和尚出家三十年，人也有五十多歲了，平常說法說得很好，在寺廟裏他也是上座，大家對他都很尊敬。他感到自己修了很多年，表面的意識是有調整，佛法的知識也有累積，但是心並不解脫，於是他就用大智度論所講的懺悔法門去懺悔。懺悔以後，大家都不理他了，平常見到他都問訊、都非常恭敬，現在都不理他了。說：「你這個人連狗都不如，你是什麼東西？禽獸！」他從此抬不起頭來，他要自殺。他師父說：「自殺免不了債呀，要還的還是要還，不能說自殺就了事了。俗話說『人不死債不爛』，那是世間的債，佛法的債是很嚴厲的——你死了債都不爛，百千劫都不亡。你應該感謝這些污辱你的人，金剛經講『若為人輕賤，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐菩提。』阿耨多羅三藐菩提就是無上正等正覺，就是成佛。人家給你製造成佛的機會，你不感謝嗎？你為什麼難過呀？」經過他師父一開示，他就明白了，別人只要污辱他，他就歡喜；別人不理他，他就給他敬禮；別人看到他，當沒看見，他還是恭敬；大家一輩子還是瞧不起他。等到這個和尚走的時候——火化的時候，舍利無數，光輝燦爛。

所以你若做錯了要向他當面道歉，這個不必。因為今天的社會不是個公平的社會，這個社會不太公平。現在的人包容力也不夠，現在的人常常以污辱別人作為取樂的最好方式，你也不必這樣了。但是你起碼找一個你認為有道德的人，你寫好了，當面請他作證，跪在佛像面前發露懺悔，然後你再用觀想的方法——我對不起誰，就擺個椅子，觀想他坐在椅子上，給他磕頭，說：「以後我絕不會、再也不犯同樣的錯誤。」你這樣做了以後，你會感覺到心裏好了很多，這是立竿見影的。

佛法不是純理論，純理論就是外道。什麼叫外道？外道也不是很壞，外道就是「心外有法」，說：「除了心以外，還有個永恆不變的真實。」其實，心以外沒有永恆不變的真實了，只有心是最真實的。

四、無明就是生病的原因

問：我們在日常生活中，常常感覺到自己是活在無明中，雖然是深信因果，但就是不明因果，也就是說不知道為什麼事情會這樣？例如說自己生病，這個病的原因卻

不知道；病好了，有時候不吃藥病就好了，也不知道是為什麼。像這些除了逆來順受之外，如何知其所以？

答：病有什麼原因呢？就是嫉妒、懷疑，再包括一點——對肉體的欲望太重視，就會得這種病。而病忽然好了，因為有人加持你，有人護念你，你就會好。但是這個是不究竟的，你自己還是要修。你自己不修，那個根還在，暫時把那個草的葉子給它砍掉了，但是根沒有拔掉，它過幾天還會生長。

「假使百千劫，所做業不亡」，所以有人護念你，有人加持你，你的病會忽然好起來，那個人願意替你承當，答應替你轉帳，因為他力氣大，說「這個我給你兜了，我給你承擔了」，你就「沒有事」。若沒有人給你還債的話，那還是會有人向你討債呀。這個問題，我不能具體地說。

病是什麼原因？天下沒有「沒有原因」的病，而且都是有條件的。因緣果，緣就是條件。你得了流行感冒，也是有條件的，因為有個人傳給你。他若不傳給你，這個病你就不會有了。至於說渾身痛苦，莫名其妙，不曉得是什麼原因，像這種病是心病；筋骨酸痛，都是由於懷疑、嫉妒得來的。懷疑、嫉妒，是諸病之源。

有很多人說：「我修行，還有什麼病呀？」你講修行，那是騙自己的，你根本沒有修行。你還是看別人不對，你對。你沒事，還是話多、吵架、生氣。那叫什麼修行呀？那不叫修行。告訴你別生氣，生氣就是無明，助長無明。告訴你少說話，話說多了心會亂，你不相信。你試試看，說完了，就有虛脫感。「怒火能燒功德林」，你還沒有功德，長一點苗，你就給它燒掉了。像這樣，你怎麼可能進步呢？

一般人也不知道什麼叫做無明，所以助長無明。生氣就是助長無明。生氣、嫉妒、懷疑、不滿、憤恨，這個就是酸痛、風濕的一個原因。因為限於時間，我只舉出幾個例子，以前我在安祥之美的講詞上也舉過幾個例子，可知天下沒有「沒有原因」的病。

我們常常想保持健康，乃至於保持青春，只有安祥、喜悅，那才會瀟灑自在。而你不肯付出，你不肯強制自己——付出一點心力，丟掉自己的毛病，你怎麼可能得到永恆的安祥自在呢？不可能。

五、結語

大家還有沒有什麼問題？有問題要先寫出來。否則你坐在我面前，不可能有什麼問題。你坐在我的面前，你的心都停止活動了，它會有什麼問題呀？不會有問題的。

我也希望各位對如何提升、改革禪刊，能夠提些寶貴的意見，這也是各位不虛此行的一種功德。

(一) 活在責任義務裏

不肯放棄自我意識，不肯活在責任義務裏，這樣就不能修行。你如果說我做事一點都不偷工減料，不投機取巧，我一定要把它做得很好；這是一種道德，這就是修行。假如你每個月只拿了一萬塊錢，但是你卻做了兩萬塊錢的事，那麼上天會給你記錄。大家看過袁了凡的功過格，那是絕對不會錯的。我在觀潮隨筆裏寫了一小段，也提到「誰若是印送了凡四訓，功德無量」，那確實不是騙人的。你自己的行為決定你的人生，決定你的子孫，影響深遠。有些人都是投機取巧，偷工減料，假公濟私，不憑良心，這個就壞了。如果說「我一個月拿兩萬塊錢，我只做了一萬五千塊錢的事」，那五千塊錢你早晚要還。所以努力工作、愛你的工作、愛你的功課，那是一種天大的道德。

(二) 佛法不離開現實的人生

你離開現實的人生談禪，就沒有那個必要。六祖壇經說「佛法在世間，不離世間覺」，又說「若無世人，一切萬法本自不有」，若沒有人的話，就沒有佛法了。而且這個社會一切的存在，都是根據需要而存在的；我們人也一樣，你要不斷地提升自

己的邊際效用。這是我一開始就跟你們講的「一個人的價值，跟他影響的範圍及大小和影響時間的長短恆成正比」，當然這個價值有正值、有負值。

(三) 提起心力，認真修行

我們每個人共同的毛病，就是沒有心力，沒有心力！（強調）我不願意點明哪個名字。台南市有一個會友，每天跟我訴苦，說：「我的神經衰弱呀！每天中午睡兩個小時，晚上睡八個小時，還是無精打采。」我說：「你用倒立法。你若有鼻竇炎，就不能倒立，高血壓也不能倒立，青光眼也不能倒立，其他的病都可以倒立。」他倒立做了三天，休息五天，有的時候十天、半個月忘了做倒立，忽然想起來又做，這個沒用！沒有用！後來我大罵他一頓，我說：「你做了多少，我都知道，我寫個條子給你看，哪天立了，哪天沒立。」我問他：「對不對？」他說：「對！」我說：「你回到家裏去，如果你間斷一天，沒有任何理由而間斷一天，你也不要給我寫信，你給我寫信我也不回了，你也不要來找我。因為你沒有憐憫心，沒有慈悲心，你就不配做一個正法的佛教徒。」我為什麼天天強調正法，不說佛法呢？現在到了末法時期，最重要的是我們要恢復正法，從頭來過，其他的都是戲論，都是開玩笑。

這個人咬緊牙關做了三個月，毛病完全沒有了，容光煥發，中午不睡午覺，到了晚上精神好得很。那我告訴你，你不做，你說你有肝病、有糖尿病、有心臟病，我講過方法，你做三個月永遠斷根了；而你不做，那我也沒有辦法。

有很多人自己不修行，常常給我寫信。我的眼睛不好，抗戰時受過傷，勉強寫，眼睛會流眼淚，會發脹，一用眼睛，眼睛就發脹。每天都是我太太讀報紙給我聽，我自己都不看。不是說我看不到，我看得見，但是看了兩分鐘以後眼睛就脹了。他又不修行，他沒事就給你寫個信，他要找消遣，找不到了，寫個信消遣、消遣我，這個很殘忍。

(四) 專心修學安祥禪，一門深入

還有一個人在高雄，他給我寫了一封信，說：「老師！我知道了，活在現在這一刻是最好的。」我收到他的信，很高興，回信說：「化這千分之一秒變成永恆，那就大事了畢了。」結果這位先生跑去打禪七，參加禪七。你參加禪七就是否定我的正法，認為我不夠好，不能解決你的問題嘛！你參加禪七，那麼人各有志，老師不埋怨你，老師感謝你。為什麼？少一個找麻煩的人呀！這很好。你不要參來參去，又給老師寫信，說：「請你儘快答覆。」問東問西，這個對你沒有幫助。你又不學我的法，你何必問這些東西？你從來沒有照著做呀。我也不怕你問，你問得越多越好，但是你要照著去做。我也不怕眼睛脹，眼睛脹流點眼淚也很好，自然沖洗，免費沖洗眼睛，這有什麼不好呢？雖然痛苦，但再大的痛苦也沒有關係，我受過幾次傷，那沒有關係，我是不怕痛的。我拔牙的時候，我對醫生說：「你不要打麻藥，麻藥比痛還難過。麻木不仁的感覺比痛還難過，那個又是我的又不是我的，乾脆讓你拔掉。」醫生說：「這很痛喔！」我說：「沒有關係」，就拔掉了，我不怕痛。

這位先生開我的玩笑，說我的法很好，他也感受到安祥可貴，但是他離開了，他又跑去打禪七。打禪七就是否定了我的法，認為我的法不夠，不能解決他的問題，那麼我就請他以後不要再囉嗦了。可是，他又寫信來，我給他回信，我說：「你好好修行，這樣很好呀，打禪七功德無量。」可是他又寫個信來，寫了一大堆，他說：「你為什麼寫得這麼簡單呀？為什麼不寫詳細一點呀？」又向我抗議了。

我今天為什麼跟各位講這些呢？我是跟各位訴苦：我有苦難言，有苦難言（強調）。我訴苦的目的也是希望各位多花點心力修行，我們大家一起苦，不要叫我一個人苦（大家哈哈大笑），大家跟著我分擔一點苦。

你們大家知道，我這個人沒有什麼學問的，我是個退伍的老兵，抗戰和大陸的內亂我都參加過。我從來不跟別人講假話，我一輩子沒有講過一句假話，乃至我做錯了，我勇於承認，我是這麼一個性格的人。所以我講的話，你們不必懷疑，我不會去浪

費人家的生命，因為時間就是生命。把一些無聊的廢知識填滿別人的腦子裏，那會害了別人，使別人不解脫，反而更被埋沒。所以你們要去做（修行），可是你們卻不肯去做。有很多人斤斤計較，不包容別人，只寬恕自己，最會原諒自己；他從來不做，總是被外界的幻相牽著鼻子走。

(五) 要珍惜最上乘法——安祥禪

我為什麼說「禪是既超世又淑世」？淑世主義就是說要認同大眾共同承認的價值標準，不犯眾怒，不索隱行怪，這就是「淑世」。什麼叫「超世」？我們人活在現實的人生，心卻在金剛界，也就是說用金剛界的心、用宇宙的心，來過活這個短暫、渺小的地球生活。你若不這樣的話，沒有用的。

對於安祥禪，我是斬釘截鐵的，我是很肯定的，如果你們大家不珍惜，那也沒有用。達摩祖師在嵩山等了九年——等二祖；五祖在東山半夜裏用袈裟圍住，跟六祖傳授金剛經，他不是講道理，他是傳心，若是傳道理，一文不值。那我跟各位傳心多少次？現在，你找到什麼？心裏有什麼？你找找看，找到了，你跟我說。古人說：

十方同聚會——十方的人聚在一起。

個個學無為——不是說學什麼本事，而是學不做什麼。

此是選佛場——這不是選總統，也不是選縣長，而是選佛，誰當選？「心空及第歸」。

心空及第歸——我當面給各位印心，你坐在我面前，心就是空的，那你就及第了——你就成佛了。

你若懷疑，你再去找真理，縱使找到了，也是假的。為什麼呢？六祖壇經說「離道別覓道」——離開了真正的法，你另外去找，那都是假的；「終身不見道」——你一輩子也找不到真正的真理，因為真理只有一個；「波波度一生」——辛苦地活了一輩子；「到頭還自懊」——到死的時候手忙腳亂，非常遺憾。

沒有比「以心傳心」更真實了。什麼叫做「心印」呢？就像一個圖章，蓋了一百個，全同，不是相似。若每蓋一次都不一樣，那你到銀行也拿不到錢了，因為每次都不同嘛！這樣的心印，你們在座的人最親切無比的了，因為人同此心，而又心同此理。「人同此心」——同此無念之心；「心同此理」——同此無理之理。真實的是原本的，原本有個什麼理？假如你們不珍惜老師的法，你們對不起老師，你們也辜負了自己。你若保持這個樣子，你們馬上彼此看一看，女孩子變成美女，男孩子變成帥哥，你們彼此可以參考參考，鑑定一下。你們若不珍惜立竿見影的法，那釋迦牟尼佛他老人家親自來，對你也只有三個字：「沒辦法」——釋迦牟尼佛來了也是「沒辦法」，向你投降了，祂說：「我向你投降了。」所以你們大家一定要珍惜難得的正法。

你看一般人的心態：興奮了以後就有消沈，刺激了以後就有落寞，就不要說歡樂以後有悲哀了，那個太殘酷了。你們不在我面前，你哪裡會有這樣美好的心態？真實的是原本的，你本心都呈現了；莊子講的「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏，所過者化，所存者神」也實現了，也在你面前得到親證了；孔子說「無思也，無為也，寂然不動，感而遂通天下」的「寂然不動」，這個「不動」如同六祖講的「若覓真不動，動上有不動，不動是不動，無情無佛種」，而你們坐在我面前，雖然我說話，但是「語默動靜體安然」（證道歌）都可以證實的。這種心態，我傳心，完全給了你們了。你們若不修，你們對不起你自己，不是對不起我。「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇」，假如你不珍惜，我也沒辦法。

天下有兩件事別人無法幫忙：第一個是修行，別人沒辦法幫忙。說：「請你代我修行吧」——我自己「亂來」（胡作非為），你去幫我修；別人修了，你還是墮落了。第二個就是吃飯，說：「我現在很忙，沒有時間吃飯，你幫我吃飯」，他吃了三碗飯，你說「多吃一點吧！我還餓」，別人吃六碗飯都要得胃病了，你還是肚子餓。這個也是沒辦法，無可替代的。所以你們就要真修，真修也就是自己修，這樣才可

以。你若辜負這個（安祥禪），天下沒有更好的法了。

如果當面的現量，也就是證量，自己當面證實的這個心態、這個法的本質，你都還不珍惜，你還吊兒郎當，那你這個人很可悲，永恆不能再遭遇到正法了。

（六）供養、宏揚正法，功德無量

天下一切的事有因必有果，起善念，種善因，得善緣。這個話怎麼講呢？兩三年前，在座的一個會友，當時我還不認識他，他拿了一本安祥之美的小冊子，說他要印一萬本。我覺得他這個發心很好，我說「這個人能夠看得懂，非常難得。」這個「難得」不是說那本安祥之美太深奧、難懂，而是說他能從這本小冊子分得出真假、正邪、是非，這就難得、很好了。有很多人分不出來，他自己就沒有價值標準，他就找不出來真的假的、正的邪的、是的非的。我說「這個人功德不可思量」，但是後來別人對我講：「他這個人，我老早就認識了，在人面前雖然看起來很穩重，但那是裝的，實在內心也不安穩。」這一次我看見他，他完全改變了。我為什麼拿他開玩笑呢？主要的是要說明他因為這個殊勝的因緣，他的修行很快就會成熟。

陳董事長跟我講：「文殊精舍要印老師的安祥集，我們要不要取締？」我說：「不取締。」法貴弘揚，我為什麼說「不取締」呢？因為人家是弘揚你的法，他是為了眾生，他自己品嚐到利益，才願意去印。他若是看了你的書很煩惱，他就不會印了，他因為看你的書很享受，他就去印了。這樣，我們不但不干涉，我們還要幫助他。

我有什麼資格要求各位免稿費寫文章呢？因為我是從來不要稿費的。我在十年前要退休了，亞洲出版社來找我，他說：「你的一個朋友鄧先生介紹的，你的書可以把版權讓給我嗎？」我說：「多少錢？」「三十萬。」你們想一想，這是十五年前的事呢！我說：「這個小冊子值這個錢嗎？」他說：「值！我的發行量多，很快就回本了。」我說：「很遺憾，我已經同意一個和尚免費去印了。」他說：「給你多少錢？」我說：「他要我出一萬塊錢。」他說：「這個沒道理呀！我給你三十萬塊錢，你都不要，他還要你出一萬元，一萬元是你兩三個月的薪水的呀！」我說：「那沒有辦法，我只能做我該做的，我不能說做這個事對我有幫助，賺大錢，我就要。」所以他（一個和尚）印的時候我出一萬元，而人家（亞洲出版社）給我三十萬，我不賣。

台南市禪學研究會剛剛出版我的講詞的當時，何先生也對我說：「老師！這個可以定價，我保險你有銷路喔！」我說：「不能定價，這是法供養。」我說：「你若印這個東西，錢不夠，我出一點。我是個退伍軍人、老兵，但我還可以省吃儉用呀！」抗戰的時候，我們吃的是糙米，裡頭還摻雜有稗子，一天只吃一餐乾飯，晚上吃稀飯。吃稀飯更慘，為什麼？晚上都要起來解小便，連睡覺都睡不穩，也沒有營養，所以很多人得了夜盲，因為缺乏維他命A，也沒有油水，菜湯倒在身上，不用擔心，用清水一沖就掉了，那根本沒有油嘛！所以我有資格要求各位免費寫稿，這是說我始終是免費的，我不拿一分錢。當然我的文章不值錢，所以不敢開價錢，但是實際上你的文章再值錢，種瓜得瓜——你若種下這個善緣，我保證你福慧增長，你腦子一天比一天靈光，那你人生的福報也就能增加。

（七）食療：小黃瓜、大蒜、花大豆、香菇

大家還有什麼問題沒有呀？應該都沒有問題啦！我想你們很難有問題了。你們坐在我面前，不可能有問題。

病從心生。中年以後的病多半是酸鹼不平衡，你吃什麼營養的東西都是不錯的，但是莫過於多吃天然的維他命C。維他命C有合成的，有天然的，效果是一樣，但是對生理上的反應不一樣。最便宜的就是吃點小黃瓜，多吃小黃瓜。臺灣的電器用品很便宜，你們可以買一個果菜機，弄些蘋果、蕃茄、蘆筍、小黃瓜，這四樣打成汁，這個並不奢華，你打一次可以喝一天，晚上喝一次，早上可以喝一次，放在冰箱裏不會壞。那些東西對疾病的預防和治療很有幫助。第二個、大家可以多吃些大蒜，大蒜吃的量不要太多，但是次數可以多。如果你吃得不習慣，你可以把它拿來蒸魚，或把它

煮熟了再吃，都是一樣的。第三個、就要吃花大豆（做蜜豆冰的花大豆），這樣對預防疾病很有幫助。第四個、是釋迦牟尼佛喜歡吃的香菇，香菇不但可以預防癌症，而且對胃癌有治療的效果，又可以軟化血管，強化心臟，那是最好的。

中國古時候第一次發明的醫學不是藥學，是食療。你們研究中國醫學就知道「最早先發明的是食療」。而且釋迦牟尼佛是大醫王，他也用食物給人治病。在釋迦牟尼佛的時候，我敢保證，祂並不禁忌吃蔥、大蒜，感冒的時候，祂叫你用蔥煮稀飯吃，放一點胡椒，很有效。

(八) 現在的心態跟佛祖沒有區別

我希望各位知道，禪學基金會這個地方當下跟金剛界一樣，而且各位現在的心態跟佛祖沒有區別。若說佛祖有個更高尚的念頭或心態出現，都不可能。如來自覺聖智，那就是「覺」；碰你一下，你有感覺；我說話，你聽得清清楚楚，這個就對了。

但是這個美好的心態，你保持不住，我鐵定你保持不住。第一個、你不太認真，因為你認為有很多事情都比你保持這個心態重要，所以你就無法保持了。第二個、你也忍不住「你要生氣」，你包容不了，你心量狹窄。一生氣，前功盡棄。古人說「怒火能燒功德林」，「貪、瞋、癡」的瞋就是發脾氣，三毒之一，這是毒性最大的，所以你保持不住。你若想保持它，一方面尊重它，說：「我就是佛，我不能再墮落了，我不能再自我否定，我要這樣地活下去，我跟天下所有的聖人無有高下。」

「是法平等，無有高下」，一切聖人皆以無為法而有差別。聖人有什麼差別？就是「無為」得多少。你能夠徹底地「無為」，那你就是高級的聖人；小小的「無為」，是入門的聖人。而你必須搞清楚，「無為」不是坐在那裏什麼都不動，創造生命的負值。「無為」就是「無所不為」，「無所不為」名為「無為」，「為所當為」是為「無為」。

你們各位要能尊重此刻的心態。什麼叫「以心傳心」？這個就是以心傳心，這個就是法印——心印，蓋一百個，一百個相同。在座的每個人的心都一樣，你若不珍惜它，你要知道：「你既然不尊重它，它也不留戀你，它也就溜掉了。」

離執禪定的境界、覺受，跟無執禪定一樣。為什麼加上「去執」？因為你的病根不拔掉，因緣成熟時，果報還是有，它又干擾你了。你若懺悔，跟錯誤絕緣，那你就安祥到底了。你能安祥到底的話，就即身成佛了。「但得本，不愁末」，修行就是根本。

「無漏行」會後解惑

～一九九〇年二月十七日講於台北市

一、反省懺悔才能忘掉往事

問：反省懺悔與往事渾忘卻，二者應如何區別與調適？反省時要如何才不會陷入糾纏？

答：這個問題非常簡單，你若不反省、不懺悔，往事想忘記，是忘不掉的，你想趕都趕不走。只有真正地反省懺悔了以後，往事就忘掉了，這個是忘掉（忘卻），這是第一層解釋。第二層解釋，人的眼睛要往前看，要看明天，要看未來，不要看過去，有些人習慣於忘不掉過去的恩恩怨怨、是是非非，最遺憾的事他最忘不掉，最忘不掉也最容易使他陷入煩惱。所以不要故意地、習慣於往後看，要養成往前看的習慣。

我再重複一下，若不反省懺悔，「往事渾忘卻」是忘不掉的。要想真正地忘掉，就必須做一番由衷的反省、由衷的懺悔，我的答覆是這樣。

二、用愛心教導學生

問：激勵學生上進是當老師的責任與義務，但在苛責的過程中常使自己的安祥度降低，請問 老師兩者之間如何調適？

答：如果你用愛心去教導學生，你的安祥度不會降低，也不會喪失。如果你用不滿、失望、抱怨……的心態去教學生，對學生是一種傷害，因為他們成為你發洩的目標；而且這樣教學生對你也是一種損害，因為煩惱與錯誤同步，你做錯了，所以煩惱就跟錯誤同在。因此你應該把操之過急、不滿、失望、抱怨……去掉，要有愛心，不要對他們失望，要循循善誘。

我是個退伍軍人，從對日抗戰（第二次世界大戰）開始，在戰場上生活了好多年；然後參加國共內戰，爾後隨著部隊撤離到台灣。我一生唯一的興趣、唯一關心的事，不是什麼得失、是非、榮辱……，而是「生從那裡來？死往那裡去？人生命的意義究竟是什麼？」再說，我為什麼叫大家「把佛法當作唯一的興趣，而不是興趣之一」呢？我是自己說自己。回顧我這一生，假如說這一場仗打完了，部隊到後面整補，一到後方，有的人就開酒會慶祝了，說「大難不死，必有後福啊！」因為那個時候跟日本打仗，常常一個師到了第一線，部隊拉下來，只剩下一兩個連而已，戰爭殘酷得很，所以大家都慶幸大難不死，常常有人飲酒作樂，有人另外找消遣的目標，而我最大的興趣就是佛法。那時候當軍官都有圖囊，牛皮做的，背在這邊，右肩左斜；有的人是標準軍人，帶著步兵操典、正宗勤務令、射擊教範……；而我帶的是金剛經、楞嚴經……這些經典，有空時我就翻開來看看，我就感覺精神有了寄託，生命獲得源頭活水，如此而已。因此，你們若叫我講法，我是無法可說的，我都是亂蓋一通，我那裡會說法？如果有人叫我說法了，我就說了。我說法以前，我就曾經得到過這樣的啟示——兩句話：「你只問耕耘，不問收穫」、「你問心無愧，盡到自己的力量，結果如何，不要去問」，我十多年來就是抱著這個目標在說法。現在我這麼大的年紀了，已經是七十歲的人了，假如我去說法，別人把它當作一種消遣，所說的法，沒有人去修，沒有人去學，也沒有人開悟，那我就洩氣了，我就不會再說法了。

所以你當老師要抱著我這個態度，我盡了心了，我毫無保留，我帶著愛心，我用鼓勵的態度——多鼓勵、少責難，也用不著「恨鐵不成鋼」，因為鐵就是鋼，沒有鐵那有鋼啊？為什麼鐵就是鋼呢？那個菜刀不快，把它燒一下，燒紅了往水裡一沾，就變成鋼了！為什麼？因為分子密度變大了，所以硬度提高了，如此而已呀！也就是要鍛鍊。所以不要抱著一種不滿、失望……的心態去教學生，否則對學生是一種傷害，對自己也是一種傷害。我的答案就是這樣。

三、安祥就是一切

問：安祥禪的特色是 老師能讓弟子當下識得本心，卻無法悟道，在紛擾的塵世中如何契入不二？

答：你說這個話，我覺得你是愛說笑！你有了安祥，你還要找什麼？

我在第一篇講詞就講：「禪的基本架構是正見與正受。」「正見」是無所見，若有所見，那就是計執（計較與執著），各位要了解這一點。

什麼叫「正見」？就是無所見；證道歌說「了了見，無一物」，這就是正見。什麼叫「正受」？正確的感受。什麼叫正確的感受？你在西門町、頂好市場附近……人煙密集的地方，你走來走去，好像一個人在走路一樣；你回到家，別人問你「看到什麼東西呀？」「什麼都沒有，沒有看到，也許有，我沒有看到。」不是你沒看到，是你沒有錄影，這個不就是正受了嗎？正受是正確的感受，也就是真實的受用。有了安祥，就受用了。你沒有安祥，你能講什麼呢？剛才幾位站起來報告的，都是六十幾歲，你看看他們像六十歲的人嗎？不像！這個就是法的真正受用。

假使說你有所見，說「有一篇大道理」，這個道理是放之四海而皆準、質諸鬼神而無疑、百世以俟聖人而不惑，你牢牢記取，那叫「法執」，又叫「理障」。學佛，還不能搞這些東西，這些東西叫做廢知識。什麼叫廢知識？就業考試不考這一門，煩惱來了，它也擋不住。

你只要秒秒保持安祥，人就不煩惱，就能獲得生命的源頭活水。你看看我們的安祥歌就知道，安祥是什麼？安祥是幸福的泉源，是摩訶般若的體現。我為什麼要寫安祥歌呢？說到安祥禪，總要有個來龍去脈——「安祥是什麼？」所以你不要騎著馬找馬——「什麼是法、什麼是道、什麼是有所得？」有所得即是無所得，這就是不二法門。因為一切都是你的，整個大宇宙全是你，你更得什麼東西呢？一切都是你，你還得什麼？這是佛剛一出世，周行七步，一手指天、一手指地說：「天上天下，唯我獨尊。」這個就是一個示範。你若沒有這種覺受、沒有這種認知，你學佛法，你要去找道理，那不是禪、不是佛法。

說到佛教，我再講清楚一點，它包含幾個部門，第一個是佛法，我在台南禪學會成立大會第一次講話，我就講：「佛法者，成佛的方法也！」佛法，沒有道理，它是一種方法。如果道理可貴，為什麼佛教說二障——一個理障、一個事障？「理障」障菩提（菩提是什麼？是覺性），你道理多了，堵在心裡，新的東西進不去了，所以不可能見性了。「事障」長無明，你不要一天到晚執著唸多少佛、燒多少香、磕多少頭、幾點鐘做什麼，那個是助長無明，你越來越愚昧啊！

我這個安祥禪，安祥就是理，安祥就是事。達摩祖師講的：「有兩條路可以入禪，一個是理入」，你必須到了道理的源頭，古人說「學道如鑽火，逢煙未可休」，像鑽木取火一樣，冒了煙不要停止；「直待金星現，歸家始到頭」，你若鑽木取火，要它燃起來。你要追求道理，也是個法門，但是要找到道理的老祖宗。道理從那裡來？那我的答案在每個歌詞裡頭都有。大家若不留意的話，你對別的問題興趣多，對禪的興趣少，而你不把它當成唯一的興趣，只當成興趣之一，那你就當面錯過。我已經和盤托出，我現在都給了你了，你說更有的話，那是畫蛇添足，雪上加霜。

眼睛裡不能摻沙子，佛講「金沙雖貴，在眼亦病」，你眼睛進了灰，很難過，金粉是值錢的，而且是經高溫處理消毒的，灑在眼睛裡，瞎得更快。所以金剛經說「法尚應捨，何況非法」——法都應該捨掉，「慈悲喜捨」——徹底的捨，沒有不可捨，不要有所執著，有所執著就是不解脫。你不要說「有所得」，得個什麼？你說「除了安祥以外，您沒有了」，你說得很對，除了安祥以外，我（耜雲導師）的確沒有別的了。

根據達摩祖師的話：理入就是思惟（思惟修），事入（行入）就是秒秒安祥。而

正見與正受是鳥的兩個翅膀，鳥有兩個翅膀，牠才能飛，只有一個翅膀不叫鳥，鴨子、鵝雖然不會飛，但有兩個翅膀，否則不能列入鳥類。而且這兩個互為表裡、互相增長，當你正見加深了，正受就爆發了；當你正受很深、很純，正見就出來了。

古人說「一切佛法，自心本有」——都在心裡；「將心外求，捨父逃走」——你要到外面找佛法，等於不要你的爸爸，離家出走了。所以我給你的答覆就是：「安祥就是一切」，有了安祥，守住安祥，它就會寒灰爆豆，時節因緣到了以後，就能夠洞徹一切，徹見諸法實相。這是我的答覆！

四、心如如不動，藝術創作會突飛猛進

問：從事藝術工作者，必須在專業上投注心力，激發創作潛力。若心如如不動，創作泉源從何而得？

答：所謂「如如不動」，是講心的原態。而我剛才講的「八正道」，你去從事繪畫，這叫正業，而且佛經上說「治生產業，不違實相」，就是說你為了生活，你所從事的任何一個行業，都不違背佛法的真理。為什麼繪畫是一個正業？因為它對人類是有益的，可以提升人類的生活水準，它是提高人類生活素質的一種藝術。

藝術在真善美來講，它屬於美的範疇，那是一個充滿了詩情畫意的工作，那是一種創作。但是離開禪，你的繪畫就只能表現技術的層面，沒有性靈之美。你若帶著一種安祥心去畫你的畫，它除了技術的成熟以外，還有了性靈之美。你看！中國從八大山人開始，向上追溯到蘇東坡，沒有一個不通禪而能成為中國最偉大的藝術家。因為禪承認一切而又超越了一切，它活在藝術裡，它又超越了藝術；活在宗教裡，又超越了宗教；它是哲學，又超越哲學。而一種既具象又抽象、既存在又超越的意境，那就是禪，禪藝術的可貴在這裡。包括日本人，日本人說「有價值的作品，離開禪，那就不值錢了！」你說你畫得好，像電影院裏的廣告畫，那畫得多像！比如畫柯俊雄（影星），畫得一點都不差，但不可取，沒有生命嘛！所以你從事藝術工作來學禪，非常合適。

「如如不動，了了常知」，那是寂然不動；可是當你要工作、應對接物時，就感而遂通；若感而不通，那就死了。你若不認知「如如不動」，你就不認知「本來面目」，一切的學問就變成了沒有根本、沒有源頭，就不能斷惑。我們可貴的就是斷惑，因為我們人活在未知、活在疑惑當中，最根本的個人生死苦樂都不知道，乃至今天不知道明天的事。

我所講的法（安祥禪），從開始講到現在，都是在講一個入門的方法。真正禪的內容如何？你要進去才知道。你要如何進去呢？安祥就是一把鑰匙，你能保持安祥，你才能進入禪的智慧寶庫、無價寶藏。你若離開了安祥，你就沒有入禪，連邊都沒有摸到。

所以你作為一個藝術工作者，研究藝術的藝術家，學禪將使你的作品更閃爍性靈之美，更充滿了生命力，更充滿了詩情畫意，更能表達你心靈的力量。否則你境界雖然高，但是力不從心。

你透過禪，保持安祥的心態，這跟如如不動毫不衝突。釋迦牟尼說法四十九年，都是如如不動的。假如各位說，我從開始跟各位說法以來到現在，我並非如如不動，心亂如麻，那我要喊「天大的冤枉！青天大老爺！天大的冤枉！我不是這樣子，絕對不是這樣子」。你安祥保任久了才知道，你剛剛入門，還不大熟悉，慢慢來，不要急。你能保持安祥，我保證你的藝術會突飛猛進，邁入新的境界。我只能這麼答覆你！

五、安祥禪比參話頭來得簡單又安全

問：弟子偶爾一、二回在夜晚精神好時，專注而用力地參父母未生前的本來面目

，內心感覺黑漆漆而且十分沉靜，令人心生恐慌，第二天早上思維旺盛，而安祥正受也降低。這是否方法錯誤？懇請開示。

答：我時常跟大家講「我的安祥禪不是參話頭禪」，何以安祥禪不是參話頭禪呢？因為參話頭像你那樣參，沒有上路。參話頭真正參到見山不是山，見水不是水，吃飯忘了吃，睡覺忘了睡，就像虛雲老和尚一樣，倒開水往手上倒，那才叫參話頭！

而那個參話頭是有學理依據的，我今天有很多話沒說，我也不願意過早地預報氣象，太早不一定準確嘛！總而言之，你把所有的思想（千思萬想）、整個的妄念紛飛，集中在一個話頭上，久而久之，那你整個的意識集中到那個話頭。那個話頭你要參，參又參不破，放又放不下，結果就變成了無意識。無意識就是獨頭意識，把多頭意識變成獨頭意識，這個獨頭意識一打破，就到了客觀意識，客觀意識就是真無我。

我們今天說「無我」，那是辦不到的。真無我是什麼？真無我就是真有我。何以這麼講呢？禪是不二法門，若有兩個，就不是禪了！今天我們所謂的「我」，就是我們生命的個別相，因為每個人的表面意識不同；這是由於生長環境、遺傳因子、教育因素等種種因素的不同，造成了人心不同各如其面，構成了千千萬萬不同的人有不同的表層意識。如果我們把表層意識除掉，那就是我們根本的、原本的心，它沒有六根（眼耳鼻舌身意），也沒有六塵（色聲香味觸法）。那個心是什麼心呢？那個心就是大家完全一樣的心！

我為什麼不主張參話頭呢？今天參話頭要有大福報。什麼大福報呢？最起碼要有幾千萬台幣，夠你來參話頭，因為參話頭有的是一年、兩年、三年，有的是三個月、五個月，有的是十天、八天。十天、八天若能悟的話，那一定是過去參了好多年了。所有的頓悟來自於漸修，你若不是漸漸的修，那有頓然的悟？天下沒有無條件的事，所以要有大福報。縱使你可以不上街，吃飽了飯專門在家裡參，也還要有師父。沒有師父，你悟不悟，沒有人管你，到了你熟的時候，不給你粉碎你的獨頭意識，到時候你就變成白癡。何況你沒有這個福報，你每天還要上班，還要上街，不能不出去，那你參到「見山不是山，見水不是水，見汽車不是汽車，見樓梯不是樓梯」時，你還沒有成佛，你先死掉了！事情就是這樣。況且你參話頭未必能得到正受，得到正受需要十年、八年的。

如果你沒有透過反省、沒有去掉心垢、業障還在的話，那物以類聚，你的想念跟魔相同，魔就來找你；跟鬼相同，鬼就來找你，你當然有恐怖感。因為你沒有徹底的反省，你沒有正見，而你的「我執」還在。什麼叫我執？第一個要面子——說我沒有面子、我漏氣，這就是我執呀！第二個我怕——我怕鬼把我打死，有個「我」，所以「怕」。若沒有我了，我怕誰？誰怕呀！現在有句話：「誰怕誰呀！」所以你心生恐慌的問題就在這裡。

所以你那個參話頭，是不對的，不是每天參幾個小時，而是如爐煉丹、如雞孵卵，熱氣不斷。你要參，你就一直參下去，不悟不休，以死為最後歇場，不死不休，那是參話頭！如果你參一參又做別的，那叫雜毒入心，摻雜了；就等於燒開水，快開了，停下來，冷了以後再去燒，燒到60度，再把它拿掉，不管到那一天也不會開，這壺水就是不能開了，所以你那個參是沒用的。

如果參話頭比安祥禪簡單，那我何必去講安祥禪呢？禪宗的五家七宗在門庭設施、各種作略上都各有不同，但是它們的本質跟安祥禪都一樣，沒有什麼兩樣，所以我勸你不要參話頭了。除非你有五千萬台幣，蓋個房子，請幾個佣人，請個輔導員，請個老師，看你時候到了，打你一棒，你還不能告人家傷害，否則太冤枉！因此我勸你學安祥禪最好，我們學安祥禪見性的人很多。從民國到現在，我沒有看到那個因參話頭而見性的。除非你有大決心、大毅力，否則你進不了獨頭意識那個狀態。我答覆到這裡。

六、如何面對壞靈氣

問：近年來會友間有一些現象，比如說菜市場靈氣欠佳，因此都不願進去買東西；天黑了，陰氣盛，又不敢出門，晚上要開燈才敢睡覺……。請問 老師要如何面對這些現象才真正的正確？

答：這個就是由於法執，這個就叫法執，這個是有所執著。你不到菜市場、醫院，因為菜市場、醫院靈氣不好，這是事實。但是你去了，它可能變好一點；它能變好一點，你就犧牲一點，又有什麼關係呢？所以不要執著這些事。

至於說怕鬼，這個很可笑，警察局又沒有通緝你，你怕什麼？又沒有債主向你討債，又沒有人要綁架你、勒索你，你不用怕。

什麼陰氣、陽氣，這是二分法，這是執著，這叫方便，這不叫究竟。他有的時候橫說豎說、左說右說、佛說魔說，都叫方便，你不要執著。如果你真的成為大器，你要當光的天使，你要散播安祥，那裡不好往那裡去。像佛祖當太子，祂不當，要開小差，跑到外面去吃苦、去討飯、去苦行。為了眾生，要發大心，不要計較這個。

至於開著電燈睡覺，說這是陽氣，這個錯了，陰陽不在於外面，在你的心。你若胡思亂想，結果就落入想陰；你過於修行外道，強化肉體，那就是五陰熾盛，五陰都很旺盛，你就會產生一種過盛的悲哀，智力過盛，精力過盛，體力過盛，不要搞那個。開電燈睡覺，不但消耗能源、浪費電，最近電力都不夠，你還睡覺開燈？這個很不正確。

你若說我怕鬼，那你一定是我執很強，連我都沒有，那鬼到那裡去找你？經上說「無住意菩薩，魔王要追求他，追了三大阿僧祇劫，找不到他」，因為他是無相的。如果你說「我有肉體，怎麼會無相呢？」那你搞錯了，不二法門——有相就是無相。你若說離開有相去找無相，那是二法，那你修不成了！

煩惱即菩提，這話怎麼講呢？菩提是覺性，你若沒有覺性，你怎麼會感覺煩惱呢？一個死人，你大罵他祖宗八代，他都不會生氣。由此，你就知道了，這個不二法門沒有那麼多分別、計較，百無禁忌，理無礙、事無礙，華嚴經講「理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙」。你看電視上那個賣速食麵的，什麼都不在乎，那樣才對。你什麼都在乎，那動輒得咎，處處執著，那就作繭自縛，拿繩子捆自己。我只能這麼答覆。

七、結語

(一) 在地球上建立淨土

禪是超越的，既存在又超越，禪不離政治而又超越政治。耶穌說「我的宗旨實現了，天國在地球上出現」，這是耶穌說的，這不是我說的。如來說「有西方、有淨土」，說真正的，那只不過是一個假設（編者按：處處皆可開闢成淨土，並非專指固定的處所，關鍵處就在於人心的淨化）。西方有沒有淨土？的確有淨土，每一個佛菩薩都有祂自己的淨土，這是大宇宙的靈團。祂的淨土上的那些人，就是祂的眷屬，也就是祂的弟子、徒子徒孫。而佛真正的目的是在地球上建立淨土，因為對最高級的人、最上根器的人來講，「隨其心淨則佛土淨」，我們眾生的品質都提升了，素質都提高了，當然淨土就在地球上實現。若大家都是壞人，那哪有可能有淨土呢？像台灣一天一天越來越亂，很多人都想不勞而獲，大做白日夢，那哪裡來的淨土呢？政治也好，宗教也好，都牽涉到人的素質。所以佛教說「陰益王化」，就是說它沒有推行政令，但是它暗地裡已經幫助政府（帝王）教化眾生，所以在唐朝佛教禪宗最旺盛的時候，國勢最強盛，文化最發達。

如果沒有了禪，就沒有姚江學派，就沒有程、朱、陸、王；沒有了禪，就沒有既存在又超越、既具象又抽象的禪畫，也沒有「廬山煙雨浙江潮」等等的禪詩。這些詩

很通俗，我請一位會友譜了曲子，大家將來可以唱一唱，若發現他譜的曲子不好，也可以幫他修改。我自己譜的自性歌，最主要的缺點就是難唱，高低音相差度數太多，如果沒有一點點歌唱的基礎，就唱不準；而且C調也太高，你們也可以把它降調，唱起來容易。不能說老師都是對的，那不對，那是暴君思想，這不正確。

(二) 禪不離開宗教、人生與科學

大家要知道，禪不離開宗教，不離開人生，不離開科學，不離開藝術。你們看了我在觀潮隨筆寫的宗教與科學，就知道它們是可以調和的。科學如果有了禪，它就會朝向建設性的方向發展，而不會做為一種戰爭的工具、毀滅的手段，它就會從中道的方向來思考，利己利他而不損害別人，那它就不會產生科學進步、物質文明的副作用，也不會造成環境空氣的大量污染。

(三) 提升人類的素質就是純化人性

孔子創立了儒家，主張人本主義，孔子有一句話非常有意義，值得我們思考，孔子說「繪事後素」，繪畫是選擇素材以後的事，這個意思是說你的素材不好，你再會畫畫的人，也畫不出好畫。一個工廠擦機器的油布，拿來當畫布，你能畫出什麼好畫來？如果沒有好的畫筆與畫布，那畢卡索、張大千也畫不出好畫來，對不對？所以一個國家要建設成一個好國家，基本的前提就必須提升人類的素質。素質也就是品質，講素又講質，就是純化人性。

人性有很多的解釋，很多人說來很可笑，就像報紙上賣春藥的廣告——「孔子說食色性也」，愛說笑！孔子會說食色性也，那就不是孔子了，這是告子說的。孟子的學生告子是唯物主義，他的思想是唯物思想，他是心外有法，是外道。告子說「義外也，非內也」，他說真理在外面、不在裡面，外道嘛！所以他才說「食色性也」。食色若是性的話，那人性跟豬性有什麼區別？食色若是性，那人跟狗又有什麼分別？食色若是性，那柳下惠是違反人性囉？所以有些無聊的人說柳下惠性機能不全。像這些人真是喪盡天良，所以一知半解，就被埋沒了。他們說的食色性也，那是本能，食色能也，是本能。什麼叫本能？不學而能，吃飯、睡覺、大小便……都是本能。但是騎腳踏車、拿筷子……，不是本能，那是運動功能，你要學才會啊！拿筷子，你不學，你怎麼會拿？你看，洋人第一次拿筷子去夾魚丸，絕對夾不起來，我打賭。所以現代人的思想很混亂。

(四) 知識與快樂是人類的道德

我們的安祥禪與政治有關沒有？我們若不是希望社會進步、淨土在地球上建立，我們何必說禪？我們若不想別人活得安祥快樂、掃除煩惱，我們何必說禪？因為煩惱就是一種罪惡，安祥就是一種道德，我說「喜悅是生命的陽光」，為什麼呢？一個充滿喜悅安祥的人，他不會去殺人，他也不會去跟人家打架。那社會不就具有免於恐怖的自由了嗎？所以真正的快樂就是一種道德，知識與快樂是人類的道德，不快樂、愚昧無知的本身就是一種罪惡。

我時常喜歡講這個故事，一個老太太七八十歲了，天天埋怨自己的兒媳婦不會生，她說：「你看！養個雞，養上幾個月，牠都會下蛋，妳到我們家幾十年，連蛋都不下一個！」她媳婦在沒有人的時候就哭。因為她媳婦是在台灣淡江文理學院教書，是高級的知識份子，留美的博士；她先生是作戰總署的中將，是大陸清華大學畢業以後，再到美國西點軍校受訓，這兩個人都是高級知識份子。太太為了愛她的先生，拼命地忍受，然後找了很多醫生作試管嬰兒，生下來了！太太已經四十八歲了，她還剖腹生產下來。兩口子都是知識份子，平常身體都很好，生的小孩身體很健康，他們就要請保母，說：「這個寶貝蛋，要請個保母專門照顧他。」這祖母說：「不行，都是祖母帶孫子，那裡需要請保母，又不是她生的，她會疼他嗎？這是我的骨肉，我當然疼他了！」兒媳婦說：「您不懂，這是專門的學問。」她就大哭大鬧說：「妳還侮辱我說我不懂，如果我不懂，那妳丈夫是那裏來的呀？」經過多次努力勸說及妥協的結

果，終於請了一個保母，但是她還是不放心，常常幫忙看小孩，到了一歲多，小孩就發燒，沒多久小孩就死掉了。小孩送到醫院，醫生說「來不及了」。為什麼？因為老太太有 TB（肺結核病）。年老的人有太多的游離鈣，因為骨質鬆散了，鈣質容易游離，病灶容易鈣化，不用打肺結核藥，也容易鈣化，所以她抵抗力強，病灶不大；但小孩子剛出生幾個月，很脆弱，到了一歲多，就開始發燒，也消瘦了；到了二歲，病灶擴大，肺都爛掉了，醫院說「太晚了，不行了。」就這樣死掉了。老太太就天天罵她媳婦說：「妳為了賺錢，都不來照顧我的孫子。」兒媳婦說：「我已經請一個保母專門來照顧了。」老太太說：「我不放心呀！要妳看小孩，我才放心呀！妳為了去教書，能賺幾個錢呢？把我們家的香火都滅掉了！」她兒媳婦被罵得不得了，她兒子勸也不聽。後來保母忍不住了，對老太太說了實話，她兒子也只好跟他媽媽說：「媽媽！這不能怪妳兒媳婦，怪妳！因為孩子要用奶瓶餵，餵奶就夠了，你還嚼餅乾給他吃，像小時候對待我一樣，那時候你還沒有肺病呀！結果到醫院檢查，是妳傳染了肺病；我們全家健康檢查，都沒有肺病，只有妳一個人有 TB（肺結核）。妳還要嚼餅乾餵他，妳怎麼怪媳婦呢？」老太太一聽，愣了，呆了，就不講話了。等到他兩口子一上班，老太太上吊了。老太太一上吊，兒媳婦精神分裂了，感覺自己的婆婆很可憐，又懷念自己的兒子，費了九牛二虎之力才生的，他先生也辭職了，中將也不幹了，要出家。他太太說：「你出家，我當修女。」這真是家敗人亡啊！起因於誰？起因於老太太。老太太是不是缺德有罪呢？她不知道，無心之過。她為什麼無心？無知。無知就是罪惡，所以現代的人多讀點書，是好事。

(五) 佛法的基本綱要是「大智慧到彼岸」

大家要了解，佛法的基本綱要是「大智慧到彼岸（摩訶般若波羅蜜多）」。大智慧就是本心，就是一切智慧的根源；沒有它，一切智慧不能建立，不能成長。它是個什麼東西呢？就是本心，就是自性，就是菩提。佛教裡很多差別的名詞說的都是一樣的東西，兒子管他叫爸爸，老婆管他叫丈夫，祖母管他叫孫子，舅舅管他叫外甥……，其實還是那個人。所以我們講名相，往往都會混淆，搞不清楚了，名相那麼多！所以我經常避免使用這種詞彙，我把它通俗化。

(六) 禪是政治與人類的希望，是大同社會的明燈

我要特別跟你們講，禪不即政治、不離政治，不即不離呀！而禪是政治的希望，是人類未來的希望，是大同社會的明燈。沒有禪，那裡有大同社會？「大道之行也，天下為公，……故人不獨親其親，不獨子其子」，我們就斷章取義，丟掉其中一段，因為太長了，我們說「貨，惡其棄於地也，不必藏於己；力，惡其不出於身也，不必為己」，這個意思是說我煩惱的是地上有很多東西浪費了，並不是說想拿到我家裡去，留給自己用；相反地，我煩惱的是沒有機會貢獻自己的智慧和能力，而不是要表現什麼、追求什麼，那是聖賢才做得到啊！所以「外戶而不閉，是謂大同」，大門都不要關了，那世界就是大同了。你今天不關大門，甚至你安上鐵窗鐵門，都沒用，很多人把鐵窗鐵門都給弄開了，那這個大同社會能實現嗎？那病在什麼地方？病在人的素質太混濁，不夠純淨。所以唯有禪才能提高人的素質。大同社會不就是政治理念的昇華、政治倫理的最高點？你想想實現大同理想，那不就是政治哲學的最高點嗎？若沒有禪，辦不到！

「河北石家莊座談會」解惑

～一九九一年七月十九日講於河北 石家莊

一、法的本質永恆不變，方法隨著時代在改變

問：佛教過去的理論或方法有錯誤的地方嗎？

答：法的本質永恆不變，因為真理是原本如此、畢竟如此的。理論的本質不變，但是方法會隨著時代而改變。

安祥禪並不需要改變你現在的生活方式，只要求改變你的心態。如吃素，做不到也不勉強。又如參話頭，也不適合現代工業社會一般在家人的修學方式。只要時時保持心裡清楚明白，沒有妄想雜念就行，正如古德所說：「十方同聚會，個個學無為，此是選佛場，心空及第歸。」問題在於你日常生活中是否能保持得住。

保持你目前的心態——有念即無念，不到一個禮拜，你會容光煥發，親和力提昇，人緣越來越好。學禪的人以「求心安」為起點，做生意不會逃漏稅，影響所及，作奸犯科的人減少了，社會安定，國家才會富強。

二、無念並非沒有正念

問：我從事科學研究工作，須用腦力思惟，如何與無念不相矛盾？

答：不矛盾。無念是要求無妄想，並不排除正念。平時無念——無妄念，有事時把感情投入理智的思惟，把它集中成為焦點，產生意志力，在那一焦點上，就會爆發出智慧的火花。

知、情、意的融合，就是誠。如此不僅不會影響學禪，而且還可以提高研究或工作的效率。

三、六道輪迴即是因果法則

問：因果關係及六道輪迴如何理解？

答：佛在菩提樹下悟的是因緣果。起因加上所要的條件便產生結果。大宇宙的存在現象無一不是條件的組合，這包括有形或無形的，宇宙中沒有任何單一存在的事物，一切都是組織的現象。組織是萬有的唯一原因，是創造的唯一手段。音樂家將簡單的音符，譜出了美妙的樂章；美術家用簡單的線條，勾劃出絢麗的畫面。改變了組織條件，就改變了功能、作用與型態。離開組織，就沒有存在的事物，所以說「萬法原本皆空」。「空」不是沒有，「空」是無限發展的可能，是創造的勢能，萬有的本質與歸宿。天空任鳥飛，海闊憑魚躍，房子不空不能住人，空是體，空也是用。心空，靈性才能抬頭，原本的自我才能呈現。「行所知，言所行」，這是可以實驗的。

何以見得有六道輪迴？這是因果法則。我講不二法門：一多不二、苦樂不二、得失不二、自他不二……都是事實，不是理論。你的問題可以從一多不二來探討：譬如大海的水分子，從一滴水以至全部的海水，它的水分子都是全同，所謂「一即一切，一切即一」。同理，人的本心在未吸收客觀的差別因素以前都是全同，所以「自他不二」。由於「存在決定意識」，人的接觸環境不同，性格和行為的差異，就影響到對將來的結果。例如好吃懶做，突出本能，死後只好投生豬胎，因為物以類聚，以及受業力的導引。業是一個人一生中思想、語言、行為的總和，業牽著靈魂隨著因果律往返於六道。靈魂以業為素材，它是有質量的生命體，來自原本的自我。真實的必定是原本、永恆如此的，稱為「法身」。法身遍虛空，沒有業，則空無一物，但是隨著想念、行為，能幻化出萬事萬物，產生因果輪迴。

所以人要學禪，要消業。而學禪的重點則在體悟不二法門，第一、腦筋要單純，第二、保持安祥。把一切的差別相統一起來，不再逐物遷流，逐相而沉，才能消業，才能解脫。

四、智商可遺傳是因為物以類聚

問：智商高低，對學禪有差異否？

答：智商太低的人無法成佛。佛是大智慧、大覺者，所以學佛首先要修福慧。智慧很可貴，智商可遺傳，因為前世的性格與內涵跟現在的父母相近，所以來投胎。物以類聚，什麼樣的父母，就有什麼樣的子女。如果夫妻感情調和，小孩會愈來愈健康，愈來愈聰明，長大以後一定是個人才。緣生很可貴，所以人與人之間應和睦，社會以安定為尚，學禪以心安為尚。

「安祥禪曲的美好與力量」會後解惑

～一九九二年春節講於台北市

一、安祥保不住的原因就是有漏洞

問：請問 師父，安祥老是保不住，怎麼辦？

答：安祥老是保不住，因為有漏洞。要藉著反省找出：是那些東西或事情使你不自在、不灑脫，使你犯錯誤，你把它們一一揪出來，然後掃地出門，就是在補漏，就會有安祥了。

任何人若能真正保有安祥，他就是活在喜樂的幸福之中，他常常是在「離執禪定」中，所以他「行亦禪，坐亦禪，語、默、動、靜體安然！」

指月錄上香林澄遠禪師，他說：「老僧四十年方打成一片。」學法、修行了四十年才打成一片，也即是說他花了四十年的時間，他才補好漏洞，使安祥心態不出現斷層，可見那不是一件容易的事。任何事都不外乎因果，你不種因，那來的結果？修行——修正想念行為、不斷地淨化自己為「因」，有了安祥美好的覺受是「果」。

安祥為什麼保不住？一定有它的原因，你把原因找出來，然後把它揚棄，使那些蓋覆安祥的陰暗面不再出現，安祥不就呈現了嗎？

二、如何才能徹底斷除命根

問：如何才能徹底斷除命根？

答：「斷命根」就是不要有我執，命根就是我執。禪宗的話——「懸崖撒手」、「百尺竿頭再進一步」……都是要命的話。「懸崖撒手」不是叫你去跳崖，而是要你不要執著自我。「百尺竿頭上再進一步」，一離開竿子就沒命了，喪身失命，絕後再甦，欺君不得，那意思是說你一旦證得真如，法身遍滿虛空，跟佛一樣如如不動，任誰說最好聽的、最難聽的話，也動搖不了你了。禪宗的話本來是不可以從字面上去解釋的，因言會意，得意忘言。

真正的「法」，就是自己的「本來面目」，本來面目就是生命的原態。認識了生命的原態，便認知了生命的永恆相。知道了生命的永恆相，虛假的我執就斷了。真實的是永恆的，「體離斷常」是無可斷的；真實的是不二的，沒有能斷的人，也沒有所斷的東西，誰去斷？斷什麼？你必須到了那種絕對的境界，否則都是空談。

一般人的命根，就是「我思故我在」這個命根。你看我們每個人的出生環境不同、血緣不同、所受教育不同、人格內涵不同……這些都是後有的，凡是後有的都不是真實的，佛說「因緣所生法」，都是條件的組合，因緣條件一分開，當體立即成空，沒有了。你若能把這個虛偽的假我認識清楚、斷掉，那就是「大事了畢」——把這個虛偽的命根斷掉。虛偽的是個別的，是人我對立的，是多元的。而真實的是一元的，是自他不二的，是物我一如的。生命的本來面目全同，是生佛平等的，你一定要找出生命的永恆相、生命的基本屬性。你能找到這個，你的問題全解決了。

三、安祥禪與儒、道、釋思想的異同

問：安祥禪與儒、道、釋的思想關係同異之處何在？

答：所謂安祥禪，即非安祥禪，是名安祥禪。

儒、道、釋的思想學說，都是人類高理性的產物，在本質上是相同的，是不二的；但在學習過程的精度上、深度上，則是不同的。

一般人讀儒書，他要再求深入些，讀老、莊的書，更深入些，便去研究佛學、佛法。老子的道德經，莊子的逍遙遊、大宗師……很多地方都與佛法很相似。了解這一點，就知道中國人的智慧，中國文化的本質，是很高超的，跟佛法的差距很小。所以涅槃經翻譯結束後，讀儒書而學道家思想的謝靈運，負責文字的潤飾和美化，其它的

佛經翻譯過來也是一樣。但自達摩大師到中國來以後，把菩提種子種植在中國文化肥沃的土壤裏，佛法的核心——禪，跟中國文化的「天人合一」思想理念一拍即合。所謂「天人合一」就是人和宇宙原本是不可分割的一個整體，不需要說「合」，本身就是「一」。到了禪的境界，「一也不立」，吻合得非常究竟，非常徹底。

禪宗「不立文字」，因為「但有言說，都無實義」，真理原本是如此的，語言文字是原本不有的。一個演講會，聽眾每一個人的體會和感受都不會相同；同樣的，有一千個信仰上帝的人，這一千個人所認知的上帝也各異。所以文字、語言表達的功用是很有限的。禪宗指月錄的含義，文字語言只是像根手指頭，卻不是月，但可以借這個工具的作用，見到空明高照的月。儒家的中庸就已近乎指月之手指，例如說「至矣！」——到了！到了什麼呢？「無聲、無嗅」，以及「放之彌六合……」，各位試品味一下，那是一種什麼心態和境界？

對於儒、道、釋的思想學術，要善學、善用，同中有不同，不同中有相同、相通的地方。

四、性海靈光歌詞的意境

問：安祥合唱團的團友們，對禪曲歌詞希望能夠深入了解。現在就歌詞部份，恭請師父首先為我們開示性海靈光。

答：這有點像上課，我們就念一句講一句吧：

悟心容易息心難——

心有真心、妄心，這裏說的「悟心」，自然是指原本的真心，原本的心就是安祥，在座的各位都已經體會到了。這個心如王陽明所講的「不慮而知」，是絕對的心。想領悟到這個心並不難，但是要息滅那個妄想分別的心就很難了。

楞嚴經上說「歇即菩提」，我們要想把妄想停止，只有靠安祥。有了安祥，就進入「不二」。入了不二法門，有念即是無念，說即無說，能夠自在受用。若不進入不二法門，你那個虛妄的分別心是不會停息的，它會無事生非，你雖然把自己關在屋裏，不接觸外面的環境，但是仍會胡思亂想，不甘寂寞，那更麻煩。所以要息滅雜念、妄想的心是很難的。

息得心緣到處閒——

緣就是攀緣，也叫聯想或導體。非導體叫絕緣，修行人應該是個絕緣體，所謂「獨行道」，「常獨行、常獨步」，即使走在熙熙攘攘的熱鬧大街上，也好像是走在曠野荒郊，好像沒有其他人，只有你一個人一樣，這要「行深般若」，能夠保有安祥才做得到。

能夠息得心緣，安祥是體，心緣是用，體用不二，我們便能在日常生活裏「到處閒」。「閒」就是說「身忙心閒」，儘管我們一天不停地忙，但是心裏好像沒有事情。

學禪能夠在「離執禪定」上認真下功夫，便能夠「息得心緣到處閒」；山是山，水是水，男是男，女是女……看什麼都不去聯想，「是法住法位」，一切都是合乎因果、恰如其分的存在。如果不能「歇即菩提」，顯出安祥的心態，便是「法閒人鬧」。

斗轉星移天欲曉——

這意思是說：你離執禪定做得很好，慢慢地把雜念去掉了，感覺很舒適、很自在了，沒有什麼東西能干擾你，像曙光乍現，太陽露出了臉面——心安祥了！

白雲依舊覆青山——

忽然一朵白雲飄過來，把青山給遮住、蓋住了。這意思是說：雖然有了離執禪定，但還不夠深入，必須要繼續再反省，在離執禪定中去做「去執禪定」的功夫，經過長時間的離執和去執，到了毫無執著時，便是無執禪定——大解脫。

修學佛法，重要的是要得到方法。各位今天禪歌唱得最好、最認真、最灑脫，是不是有一種唱了等於沒有唱的感覺？這就是學禪的真實受用。修行的可貴在有真實的受用，你會覺得自己的生命在淨化，自己的心力在提昇，自己的氣質在改變，活力會增強，更明顯的是你這個人看起來越來越年輕了，這個大家可以互相觀察、印證，正法是立竿見影的，但若是太執著了就不行。

修行很難啊！難在你不肯放下這個攀緣——聯想的心，「緣慮若息，心月自現」。指月錄上說：「一朵白雲橫谷口」，這關鍵都在自己能不能夠息心，然後能夠掌控自己的想念和行為。「幾多歸鳥盡迷巢」，認同虛幻，就會迷失自己。

性海靈光這首禪歌分為兩部分，下部分是百丈大師的「上堂偈」。

靈光獨耀——我們每個人的真實自己，是個蓋天蓋地的大存在，佛經上說「大圓覺海」，大圓覺海就是生命之海，是全同的，沒有對立的。佛說「天上天下，唯我獨尊」，這個「獨尊」便是「靈光獨耀」。

迴脫根塵——根、塵相對而有萬事萬物的差別相，這是方便說。真實法是「根塵同源」，經上說「自心取自心，非幻成幻化」，幻因執有，如果不心生執著，則自他不二、物我一如。當你淨化到「一也不立」的安祥心態時，便可迴脫根塵，不再受六根、六塵的纏縛了。

體露真常——真實的必定是原本的，本來面目就是永恆相。

不拘文字——文字、語言、思想、理論……，這些都是後有的，是人為的，原本連地球都沒有，那裏有人？連人都沒有，那來的語言、文字？知道這一點，便不會拘泥於文字，不會被語言文字所操縱、所主宰了。

心性無染——我們原本是佛，和佛的光明、智慧無二無別。

本自圓成——我們現在為什麼不是佛呢？因為佛沒有的我們有，我們比佛有太多不該有的東西：佛沒有煩惱，我們有；佛沒有無明，我們有；佛沒有妄想，我們有；佛沒有見取、執著和欲望，我們有；佛不放縱本能，我們放縱；佛沒有機械慣性，我們有；佛做的事，我們不做；佛不做的事，我們在做……我們有太多佛所沒有的東西。我們把佛所沒有的東西都丟掉，不就跟佛一樣了嗎？

但離妄緣——你只要不去妄想和攀緣。各位現在不妨體會一下自己的心態，有妄想沒有？有攀緣沒有？各位現在都是原本的心態，跟佛有什麼差別？原本的心態就是安祥，這就叫做「虛靈不昧，了了常知」——心裏清清楚楚、明明白白，就是沒有想念，我說話你在聽，我不說話，一片空明。

即如如佛——各位現在就是佛了，問題是你能不能把此刻的心態永久持續下去，把短暫變成永恆。

以上是百丈的「上堂偈」，百丈還有個「下堂句」，當大家聆聞老和尚說法，歡喜信受、正要離開時，百丈又突然對大家召喚：「各位！」當大家回頭時，老和尚問：「是什麼？」這等於是對大眾一個考驗，如果是像懷讓禪師回答六祖「說似一物即不中」，那就是心心在道了。怕的是生心外覓：「是什麼？」——自己有沒有把什麼東西忘了帶走？

「是什麼？」是在問你心態的感覺，對你做個提醒。禪宗以心傳心，那不是形容詞。你有沒有安祥？有沒有那種覺受？要如人飲水，不須要動念，不必要講的，所以說「但有言說，都無實義」。

這首禪曲——性海靈光，歌詞非常好，大家儘管唱，會唱出你那極為稀有、極為可貴的安祥心來的。

五、心境如如歌詞的意境

問：對心境如如這首歌詞裏說的「鐵牛不怕獅子吼」，和證道歌中那句「喚取機關木人問」同樣地不解，恭請 師父開示。

答：心境如如的境界，是「言語道斷，心行處滅」的，是「起心即錯，動念即乖」，是「不可思議」的。那我們為什麼要唱呢？因為你不唱，你就到不了那種境界。

大家把整個歌詞再看、再思索一下，不難明白「鐵牛」指的是什麼？鐵牛就是現在我暫停不講，而你也不起心動念的安祥心。安祥心，無念、無住、無相，這種心涵泳久了，便是一顆如如不動的金剛心。有了金剛不壞之體，還會怕獅子吼叫嗎？

你要能截斷兩頭——不想過去、未來，養成現在當下的「自覺」，涵養久了，涅槃——不生不滅的安祥心就會出現。這種心有什麼用呢？我已經說過很多在生活上的運用了。如果到了非常時期，那作用就更大了，如六祖壇經上講的：

劫火燒海底——到了末劫，地球快要壞時，海裏的水都已乾涸見底。

風鼓山相擊——宇宙的罡風把山頭吹到一起相互撞擊。

真常寂滅樂——真實而永恆的寂滅心境，常、樂、我、淨的安祥心態。

涅槃相如是——不生不滅的如如金剛心，光明、永恆，涅槃相就是這樣。

「登高自卑，行遠自邇」，你要從學習「離分別」開始，有個入處時，就要肯定自己，保有原本的心，此外，還要去問什麼「機關木人」嗎？現在的電腦、機器人比過去的機關木人強一千倍，問什麼，答什麼，但是你要那個「軟體」給它裝進去，否則它也不過是一堆機械零件的組合。我曾說過「人腦類似電腦」的話，如果你不服從機械慣性，你識心達本，恢復本來面目，還用得著去問那個「機關木人」嗎？

六、「獨行道」的正確認識和意義

問：「獨行道」的正確認識和意義應該是什麼？有人對「獨行道」運用在日常生活以及人際關係上表現疏離，或樂於獨處，這樣是否正確？

答：證道歌說「常獨行，常獨步，達者同遊涅槃路」，獨行獨步的「獨行道」，並非離群獨居，疏離人際關係，而是說自己作主，隨處作主，也即是說要做到「時時自覺」。「自覺」者，覺自，時時記得自己，不要把些不重要、不相干的事堆在心上。這樣的話，每天上班工作忙了一天，到了晚上好像什麼事都沒有。你能常常「自覺」，保有「安祥」，雖然處在眾人之中或熱鬧大街，就是「獨行道」。

證道歌還說「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」，這也是「常獨行、常獨步」的「獨行道」，這又叫「離執禪定」，對外面的一切不執著了！不攀緣了。

總之，學禪要進入「不二法門」，一入「不二法門」，一切的問題迎刃而解。

七、廬山組曲歌詞的意境

問：廬山組曲是由三首蘇東坡的詩做歌詞，每個人對每一段的體會都不盡相同。恭請 師父為我們開示這首歌詞的含義。

答：這是一個禪者的離執境界，由於不執著，所以他「過化存神」。對於一切外境由於不染，每經過一次，都是新的感覺，不執著便不記憶，也不去分別，所以再接觸時，便是一種新趣。譬如陶淵明寫的「採菊東籬下，悠然見南山」，他天天、月月、年年都住在那裏，寫出這種清新的意境，說明他那種心態是很可愛的。

西林寺題詩的後兩句「不識廬山真面目，只緣身在此山中」，很有禪味，這與參看「父母未生前的本來面目」有異曲同工之妙，可以細心品味一下。

另一首觀潮，說得更親切；沒有到，很遺憾；見到了，還不是「廬山煙雨浙江潮」嗎？參禪沒有悟以前，知道有這麼回事；悟了以後，也只是這麼回事。所以古德有此體驗說：悟了同未悟。

八、持誦金剛經的殊勝與方法

問： 師父曾說「念金剛經三千遍可以消業障」，請問 師父，金剛經是不是一

定要念三千遍？

答：這個很有彈性，不一定要念三千遍。「捨方便無究竟」，一切都是方法、方便。釋迦牟尼佛沒有念過金剛經，但並不影響他老人家成佛。六祖因為聽到別人念金剛經而跑去黃梅求法，五祖給他講解金剛經而悟道，所以他說「世人受持讀誦金剛經能夠見性」。說念金剛經可以消業障，那是事實，但見性成佛更重要、更美好。

有人說「金剛經讀不懂」，經的主要旨趣不是叫你懂的，「懂」只是知識的累積，沒有多大用處，你要能改變自己的心態，這才是最重要的。

持誦金剛經，從頭到尾只管念，不起分別，不管它是什麼意思，一口氣念三遍，把經本一合，看看自己的心態，不只是變了一點，變得很明顯啊！金剛經的功德力就在這裏。

金剛經是不著相的，說一句，掃一句，後一句否定前一句，這不是說了等於沒說嗎？金剛經的經義，古時候用「不可思議」來說它，現在用邏輯也無法去解釋。在二千五百年前，佛就說「世界有恆河沙數那麼多」，這誰相信？因為過去古人說「天圓而地方」，認為世界只有一個。若說世界有恆河沙數那麼多，以前的人不相信，現代的人也不相信，但是天文學家說：我們地球所歸屬的銀河星系，已經發現了的星球至少有兩千億個，這是不是「不可思議」呢？大宇宙無有邊際，也說明了時間和空間的無量無邊，「算數譬喻所不能及」，佛的智慧從金剛經中可以看出來，的確是「不可思議」！

我們持誦金剛經，念完三遍以後，如果念得很誠敬，經本一合，心空無念了。平常想念不停，這時空空朗朗，豈非業障全消？心空有什麼好處呢？古德有句「心空及第歸」的話，像十年寒窗的窮書生一下子中了狀元一樣，修行人歷劫修行，目的是為了成佛，而你現在只要肯切信受，讀誦金剛經，不但能夠消業障，而且可以「心空及第」地成佛，何樂而不為？

佛最慈悲，說了許許多多的方便法門，受持讀誦金剛經，的確是方便中的方便，讀誦時只要「不添加作料」，是可以「見性成佛」的。

九、弘法要發揮最大的誠意

問：現在正在做推廣安祥禪的活動，請問 師父，如何才能把弘法的事做得很好？

答：只要發揮最大的誠意就夠了。「佛無定法可說」，不要把方法固定或僵化了，要生動，要活潑。如果「削足適履」，好比我只有一個號碼的鞋子，不能穿的人把自己的腳削小一點吧，那就不好了。

什麼叫做最大的誠意呢？你要發揮與法合一的情操，把弘法當作自己分內應做、該做的事。最高的熱情是成就一切的原動力；熱情如汽油，方法如汽車，有了汽車，有了合格的駕照，沒有汽油，車子是不會發動的。老師教給你一個方法、一個模式，如果成了千篇一律，變成了固定，變成了僵化，那就不好了。大家要發揮熱情，發揮親和力，種因必有果，功不唐捐的。

經上說「一切供養以法供養為最」，弘法的功德最大。你送給別人金錢，只能解決一時的問題。改變別人的心態，拯救別人的心靈，就是法供養，就能徹底解決問題。

一個人如果沒有熱誠，缺乏創造力，情感冷漠、意志消沈，這個人絕不是個天才。我們只要把對法的體會和認知，用真情感、真理智發揮出來，愛眾生感同身受，弘揚安祥捨我其誰？各位抱著這種理念，散播安祥，一定會有好的開始，而對你自己來說，付出即是獲得，付出必能獲得，你無法拒絕的，這也是因果嘛！

十、結語

(一) 不二法門就是大解脫、大自在法門

學法一定要進入不二法門，「不二皆同，無不包容」，用開闊無量的心，可以溶解一切問題。不二法門就是大解脫法門，進入不二，有念即是無念，無為即是有為，自由自在，橫說豎說都對。如果未契入不二，開口即錯，德山禪師說：「開口三十棒，不開口也是三十棒。」因為入了不二法門，「我是法王，於法自在」，開口是對的，不開口也是對的，隨便說都對，沒有什麼不對。

剛才你們問的，以及我回答的，都叫戲論，都不對，因為「但有言說，都無實義」；語言、文字都是戲論，都不實在，真正大自在的是不二法門。我講不二法門只是引起動機，一、二個小時是講不了幾個的，你們要不斷地補充，漣漪擴大，要擴大到所有一切都是不二的，那你就會斷惑進入真實了。

也許有人會問：「如何才是不二法門？」我告訴各位，現在就是不二法門，很輕鬆、很自在、很悅樂、很舒適、沒事情、沒罣礙、坦蕩蕩、清楚、明白……，這種心靈的覺受，就是解脫，就是離執，就是修學佛法的真正歸依處。你如果能保持下去，就是上路，就是真修行、大修行。但人一離開佛法，都是會變的，都是不永恆的，臘月三十到來都靠不住，真實可靠的是現在各位的安祥心。

(二) 合唱團唱歌應注意的事項

各位今天唱歌唱得很好，不是說各位唱的技巧很成熟、音色很純正，而是說各位能放得開，很有自信了。比起在北京演唱時，又進步了不少；在北京表演時，他們的合唱團可能給各位不少的壓迫感，讓大家沒有信心、沒有把握、擔心唱糟……，在這些心態之下，大家除了努力、拼命地唱之外，最重要的是你們有安祥，所以在北京時已經唱得很好了。各位如果安祥加深，把那些自己限制自己的多餘心態揚棄掉，會唱得更成功，也即是說你們唱歌時散播安祥的同化力會更強。

各位在平常練唱的時候，應該注意發聲時要和諧，注意守分，也即是說：要專心地聽從指揮老師的指揮，不要管別人唱得如何如何。因為唱禪歌就是修行，你生些不該生的心，豈不是給自己滋生障礙？

(三) 弘揚安祥禪，付出必能獲得

安祥合唱團是弘揚安祥禪的核心，也是弘揚安祥禪的動力，我看到各位，感到非常親切。我們大家都是為了弘揚安祥禪在付出，付出就會獲得，你沒有辦法拒絕的，整個宇宙的法則就是因果律——自然齊一律，也就是天律、天條，善因得善果，你無法拒絕的。各位今天的付出，就是明天的獲得；明天會更好，是靠今天的努力和付出。

今天這個社會不很理想，一般人只想獲得，不願付出；只想收穫，不肯耕耘；只想成功，不肯努力；想受到別人尊重，又不願貢獻自己。這是因果顛倒，不可能會有好結果的。這樣的人多了，社會就會混亂，生活變成一種痛苦和煎熬，所以必須正信因果，努力付出，努力修行。大家珍重！