



安  
祥  
禪

第二集

耕雲先生

禪學講話

# 安祥禪 第二集 目次

<b>邁向生命的圓滿</b>	<b>1</b>
<u>一、人生的使命</u>	1
<u>二、向上的基礎——誠、敬、信、行</u>	2
(一) 誠	2
(二) 敬	3
(三) 信	3
(四) 行	3
<u>三、解脫者的風骨</u>	3
(一) 不為形役	3
(二) 不為物牽	4
(三) 不為情囿	5
<u>四、禪的正行</u>	6
(一) 溯本窮源以竟理	6
(二) 行深般若以泯事	6
(三) 淑世超世以隨緣	8
<u>五、到達生命的圓滿</u>	9
(一) 完成人生的使命	9
(二) 贏取生命的永恆	10
<u>六、結論</u>	11
<b>中華禪風的演變</b>	<b>53</b>
<u>一、參禪的根器</u>	53
(一) 從動機上來看	53
(二) 從修行態度上來看	54
(三) 從學禪的資質和稟賦來看	54
<u>二、中華禪風的演變</u>	55
(一) 中華禪的由來及影響	55
(二) 從如來禪到祖師禪	57
(三) 公案禪與參話頭	59
(四) 皈依禪即是皈依自己	60
(五) 「四料簡」影響深遠	61
(六) 禪的真生命——傳心	62
<u>三、參禪的心路歷程</u>	63
(一) 迷	63
(二) 悟迷	64
(三) 迷悟	64
(四) 悟悟	64
(五) 正修	64
<u>四、禪者的德操</u>	65
(一) 消陰去蓋	65
(二) 反省懺悔	65
(三) 知止主敬	66
(四) 慈悲喜捨	66
<u>五、結論</u>	68
<b>參學正眼</b>	<b>69</b>
<u>一、禪究竟是什麼？</u>	69
(一) 禪是生命的永恆相	70
(二) 禪是自他不二的所以然	70

(三) 禪是心的原態	71
(四) 禪是宇宙的唯一真實	71
二、誰能學禪？	72
三、參學的最佳時間、地點	75
四、參禪最契機、最穩妥的方法是什麼？	77
五、什麼是參禪的大根器？	80
<b>安分守己</b>	<b>82</b>
一、安分守己就是「不二法門」	82
二、素位而行 安於本分	82
三、我是什麼 就做什麼	83
四、確認真實的自己	84
五、知己 守己	84
六、真實的必定是原本的	85
七、四種類型心	86
(一) 顛倒夢想心	86
(二) 二元對立心	86
(三) 處胎純我心	87
(四) 客觀無我心	87
八、在塵不染 隨緣不變	87
九、三心不可得	88
<b>無漏行——到達生命圓滿的「八正道」</b>	<b>90</b>
一、修行的中心課題	90
二、無漏行就是八正道	90
三、正見與邪見	91
(一) 明鑑因果	91
(二) 三法印	92
(三) 了解四諦、十二因緣	92
(四) 見性	92
四、正思惟與邪思惟	93
五、正語與邪語	94
六、正業與邪業	94
七、正命與邪命	95
八、正精進與邪精進	95
九、正念與邪念	96
十、正定與邪定	97
十一、安祥禪的禪定	97
<b>佛法在世間</b>	<b>100</b>
一、禪的風格與特性	100
(一) 它是以有言顯無言	100
(二) 它是以無言顯有言	100
(三) 它是通俗的幽默	100
二、禪的修行要領	101
(一) 以正信因果為學禪的基礎	101
(二) 以反省、去惡為學禪的起點	103
(三) 以唯求心安為人生的取向	104
(四) 以踐行中道為心行軌範	104
(五) 以家庭為修行的道場	105
(六) 以責任義務為生活的重心	106
(七) 以窮本溯源為參學課題	107
(八) 以恆持禪定為始終正行	109
三、結語	109

<b>學禪的四個基礎</b>	<b>111</b>
<u>一、安祥是心靈救濟法門</u>	111
<u>二、學禪的四個基礎</u>	111
(一) 存誠	111
(二) 行正	113
(三) 盡責	114
(四) 感謝	116
<b>悟後起修</b>	<b>118</b>
<u>一、悟是禪的生命</u>	118
<u>二、消業去障、護念專一</u>	118
(一) 反省懺悔	119
(二) 護念	119
(三) 專一	119
<u>三、悟的途徑</u>	120
(一) 觀心	120
(二) 保任	121
(三) 覺照	121
<u>四、對悟的正確認知</u>	121
<u>五、悟後起修</u>	123
(一) 心無心	123
(二) 我無我	123
(三) 致虛極	123
(四) 守靜篤	124
(五) 契三無	125
(六) 證無餘	126
<u>六、用心如鏡、過化存神</u>	126
<b>信願行證——修行成佛的四個指標</b>	<b>128</b>
<u>一、信</u>	128
(一) 相信自己有佛性	128
(二) 要正信因果	129
(三) 要信佛的真實語	130
<u>二、願</u>	131
<u>三、行</u>	132
(一) 學法是唯一的興趣	132
(二) 常見自己過	132
(三) 力行杜漏	132
<u>四、證</u>	133
(一) 真獨立	133
(二) 真自由	134
(三) 真平等	134
<u>五、結論</u>	134
<b>幸福之道</b>	<b>135</b>
<u>一、使眾生幸福是佛出世的本懷</u>	135
<u>二、安、和、福、祿、壽是真幸福</u>	135
<u>三、幸福之道即是中道</u>	136
(一) 對人的原則是自他兼利	136
(二) 治事的要求是恰到好處	136
(三) 生活的理念在求得平衡	137
(四) 修持的要領在截斷兩頭	137
<u>四、幸福的條件</u>	139
(一) 忠誠	139

(二) 謙容	139
(三) 調和	140
(四) 勤儉	140
(五) 自律	140
(六) 尊重	140
(七) 敬畏	141
(八) 謹慎	142
(九) 反省	142
(十) 感恩	142
(十一) 守法	142
(十二) 弘法	143
<u>五、幸福的代價——日行一善 週去一惡</u>	143
<u>六、幸福的能源——愛與慈悲</u>	145
<u>七、反省的要項——去除幸福之賊</u>	148
(一) 虛偽	148
(二) 愚迷	148
(三) 吝嗇	149
(四) 依賴	149
(五) 懶惰	149
(六) 恐懼	149
(七) 虛榮	150
(八) 不滿	151
(九) 猜疑	152
(十) 擔心	153
(十一) 逃避	153
(十二) 殘忍	154
(十三) 貪婪	154
(十四) 縱慾	154
(十五) 牢騷	155
(十六) 嫉妒	155
(十七) 傲慢	155
(十八) 發怒	155
(十九) 挑撥	156
(二十) 賭博	157
<u>八、幸福的昇華——成佛</u>	157

## 邁向生命的圓滿

～一九八三年十二月十八日講於台北市

### 一、人生的使命

我們為什麼要提出「邁向生命的圓滿」這個主題？

首先，我們必須承認一個事實，就是有著太多的人不曉得「人活著為了什麼？」因而糊裏糊塗地糟蹋了大好人生，而且也不只是與草木同朽而已，甚至用自己的錯誤釀造著人生的苦汁，在生活的歷程中呈現出太多的黯淡、悽苦、無奈，當然更不曉得「何以生而為人，以及怎樣活下去」，因而偏離了人生的方向。

如項羽看見秦始皇出巡，輦從甚眾，聲威烜赫，就豔羨地說：「彼可取而代之」。曹操唱完了「對酒當歌，人生幾何？譬如朝露，去日苦多」時，緊接著就遭到赤壁之敗。

人，大多數都趨向功利主義，追求生活享受，但物質的滿足，何嘗能填滿心靈的空虛？有些人恣意追求歡樂，但歡樂過後接踵而來的是更多的空虛；有的人成天找刺激，而所能得到的卻是更多的寂寞；也有人努力創造人生的高潮，殊不知沒有低潮又怎會有高潮？高潮一過去，接著就是低潮。在這相對的糾纏中，往往使人迷失自我，背離了人生的使命。

人生的使命是什麼？圓覺經中有一個很寶貴的啟示：

金剛藏菩薩問佈大：「一切如來，什麼時候會再退轉成為眾生呢？」佈大善巧地說：「當金子從礦石中提煉出來，成為純金以後，這純金什麼時候會再恢復成為礦石呢？」我們知道從礦石中提煉出純金，固然很困難，再要讓純金恢復到原來的礦石，就幾乎是不可能了。

可知人的出生，是一件莊嚴的大事，而人生的使命更是神聖無比的。所以人生也必須經過一段由痛苦而覺醒、由陶冶而淨化的時期，才能擺脫那無常的幻滅，把捉到生命的真實、永恆。也唯有修正自己的想念行為（起碼要能做到無罪一身輕），才能保持內心的安祥、心靈的和諧，進而廓除生命的陰暗面，達到光明圓滿，這才是人生真正的使命。如果不能清除掉生命的陰暗面，就沒有辦法得到光明、喜悅、安祥的心態，最後難免是「陰境忽現前，瞥爾隨它去」地再次迷失了。

所以人生真正的使命，應該是修行——修正想念行為，以恢復原本自在解脫的生命原態。人要修行，首先要透過真理智的抉擇，釐定目標，確定路線，這是首要的問題。

佛教的宗派很多，沒有洞徹法源的淺見之徒，難免會相互非難；但就佛法的本身來講，誠如佛陀所言「譬如食蜜，中邊皆甜」、「是法平等，無有高下」，沒有什麼優劣。但為什麼又分出那麼多宗派呢？須知佛陀並不專屬於任何一宗，後來人的智慧、心力，只能瞭解和弘揚一部經，無形中就形成了一個宗派。但「歸元無二路，方便有多門」，無論哪一宗，只要能一門深入，而且所皈依的不是徒擁虛名、追求名聞利養之輩，而是真正具眼的宗師，都會幫助你去掉心中殘餘的雜質，完成生命的淨化。也只有生命淨化後，才能證得生命的永恆，擺脫一切煩惱的糾纏、煎熬與無奈。也只有腳踏實地的修正自己的想念和行為，才能夠從容乎中道，以到達生命的圓滿。

古往今來，沒有一個人得到完全適合他、完全符合他主觀願望的環境，不管是三皇五帝、秦皇、漢武，都只能活在或多或少的無奈之中。

孔子周遊列國，在宣揚大同理想的過程中，曾有過陳、蔡絕糧之困。佛陀也不一次地遭到他堂兄弟提婆達多的陷害、毀謗。

基督抱著一顆愛心，告訴人「如何放棄自私，活得光明、活得無愧」，但走到哪裏也都有人驅逐他、陷害他，最後被弟子出賣。

你我凡夫固然活得無奈，即使是聖人，也一樣有著「把手拽伊不肯入」的無奈，

否則眾生豈不早已度盡？只不過聖人的無奈，僅是發自悲憫的淡淡輕愁，並沒有我、法二執的困惑。而你我的無奈，則是發自一我之私，來自「自我我欲、自我保存」的蝕骨椎心、仰天泣血、悱惻纏綿、新愁舊恨等障蔽本心、動搖根本的無奈。

瞭解了這些，我們就應該迸發出生命的潛力，來追求生命的圓滿，贏取人生徹底的勝利，而證得生命的永恆。這絕對不是妄想，往聖先賢既留有「典型在夙昔」的榜樣可循，也留有金口親宣的寶貴經教可學，我們應該精研覃思，朝向解脫的大道邁進。

## 二、向上的基礎——誠、敬、信、行

我們認清了人生的使命，決定朝向生命的圓滿邁進，首先就要奠定幾個基礎，也可以說是基本前提或前方便。若不能堅持這個基本前提，必然會空過一生，絕難成就。那就是誠、敬、信、行。

### (一) 誠

提到「誠」，大家總會感覺得很抽象，名詞固然陳舊，含意也欠明確，其實只怪我們沒有深刻地去玩味思索。「誠」不但是構成中國人文精神的特質，也是中國倫理哲學的標誌。人類的思想大概可以分為三大類：一為主知主義，一為主情主義，一為主意主義。

主情主義，雖然充滿詩情畫意，但不免淪於執著、沉湎。

主知主義，雖然不缺少樂道的精神與真知灼見，但不免流於空疏、冷漠。

主意主義的思想，也很容易形成武斷、霸道。

只有中國人標榜的「誠」，才能揭示人天一貫的真精神。

「誠」就是當你的真理智到達止於至善的境界時，同時也把你整個生命的真情感投入這真理智之中，而反映為死守善道的堅決意志，成為純一不雜的「誠」。唯有「誠」，才不致有知、情、意分離的偏頗，能誠就能擇善固執，能誠就能用真理智抉擇真理，以到達不疑之地；到達不疑之地才能斷惑，斷惑才能證得宇宙的真實。

所以學正法首先要堅持一個「誠」字，不誠無物。假如是為了一時的煩惱不能排遣，才來學佛法，忽然境遇改善而有了太多的歡樂與閒情逸致，就丟掉佛法，這是虛偽的因；「因地不真，果遭迂曲」——虛偽的因就只能得到幻滅之果了。所以只有一本至誠，學法才會成功。

### (二) 敬

「敬」並不是一天到晚磕頭禮拜，而是不隨便、不散漫、不鬆懈、不放逸。有些人吊兒郎當，不求甚解，即或於法少有心得，也是三天打魚兩天曬網、忽冷忽熱，像這樣就是不敬。因為他沒有把法當作生命，也沒有如救頭燃的切身感。「敬」是很嚴肅、很規矩，不是隨隨便便、馬馬虎虎。所謂齋戒沐浴，就是「敬」的一種表現，要有這種身心一致、表裏如一的態度，才能夠符合「敬」的要求。

### (三) 信

「信」有「智信」與「迷信」。「迷信」是以一種私我欲望的功利心理為出發，執幻為真，自我安慰。真正的「智信」是到達不疑之地然後再信，才是「正信」。如果模稜兩可，將信將疑，那就缺少肯定；缺少肯定就不可能正確把握修行的方向，也不可能完成人生的使命。所以「信」必須是依智慧抉擇的「正信」，然後堅定不移地作為想念和行為的指針，才能獲得成功。

### (四) 行

佛法講求「解行相應」，能夠理解多少，就應該做到多少；如果光是理解而不肯去做到，那就是「知而不行」，就等於不知。王陽明提倡「知行合一」，說明一切進化都顯現在「行」。如果求知解而離開實踐，就只不過是一種空疏的道理，既不能夠在生命中發酵，也不可能變化氣質，更談不上完成佛法人格化的生命的熔鑄了。

## 三、解脫者的風骨

一個真實修行的人，畢竟跟不修行的人有所不同，起碼他應該如同儒家所講，是「有所為，有所不為」。由修行人而成為解脫者，必須先樹立自己的風骨，好比要建築一幢房子，必須先要完成房子的架構一樣。解脫者的架構是什麼呢？

### (一) 不為形役

一般人之所以修行不成功，中途會退轉，就是因為讓心做了肉體的奴隸。

老子說：「吾所以有大患者，為吾有身。」我們總以為這話太消極，其實不然。本來一個真實修行的人是自在解脫、無私無我的，但是冷了卻不能不加衣服，熱了就要脫一件下來，餓了就得進食；倘使甲狀腺分泌過盛而精神亢進時，就會失眠；當性激素分泌旺盛時，你會坐立不安，萌生追求異性的欲望，這些都是「有身為患」的淺例。試問，當你饑腸轆轆的時候，是否還能安祥地坐而論道？必定是要先安撫腸胃吧！坐久了，小便憋得很難過，體內水分下滲，膀胱容納不下時，你能不給它找出路？還能夠沉得住氣安然地靜坐沉思？像這些幾乎是一般人無可避免和無可抗拒的。

老修行都知道「名、利、食、色、睡，地獄五條根」，因為這些能夠覆蓋本心，所以又稱為「五蓋」。大多數人都被這五蓋覆蓋了真如、般若、真心，或說是本來面目，覆蓋的下面當然是陰暗的。假如不能克服這些障礙，去掉五種覆蓋，修行就絕難達到理想的境界。

這五蓋都是五蘊所派生的，自我意識也是因為「妄執五蘊為我」而形成的。

名——有了虛假的自我意識，必然就有虛榮心的萌生，而求名、好名、愛面子。

利——就是自我我欲的佔有欲和自我保有的得失心。

食——肚子餓了，除了要吃東西，還要挑精揀肥。

色——見少艾則慕少艾，這好像是一般人心理的自然反應，不能說是一種罪惡；不過若是踰東牆而摟處子，則未免行為踰檢而有損私德了。不少人既有了賢妻，還想金屋藏嬌。對修行人而言，這些都是無明的黑暗想念。

睡——是睡眠、作夢、昏沉。

如果腦子裏裝的都是名利食色睡，那心靈就會被這些無明的妄想熏黑，越熏越黑，心垢隨著轉生輪迴一世比一世加厚，熏得連一絲光芒都不能從心裏透脫出來，豈不是無明厚重？

所以要想做為一個解脫者，在基本上，就必須不被肉體支配，而能支配肉體，不被肉體主宰，而能主宰肉體。

古人為了防止五陰熾盛，使精力不致於過剩，而行「日中一食」，並且遠離葷腥，只吃素食。為了恐怕太安逸了會頹廢奮志出塵的節操，所以摒棄安適而行「樹下一宿」——不睡覺，只在樹底下坐禪。為了不使自己陷於夢魂顛倒，有人行「般舟三昧」——常行不坐。有人選定水邊林下去長養聖胎。像這樣精勤修行，都是為了克服肉體的障礙，都是避免心為形役的一種方便，當然並非究竟。所以平常要注意調飲食、調身心、調睡眠，把生活規律起來。

孫中山先生說：「人者心之器」——肉體只不過是心靈的容器而已。我們不應該讓工具操縱主人，而應該由主人來運用工具，這就必須有正確的認識和適當的調和。

修行人不去飲酒，就不會神志錯亂。不吃太多的葷腥，就可避免吸收太多助長無明的陰氣。為什麼古人吃素呢？因為青菜都是藉太陽光合作用的產物，所以它是屬於陽性的；而動物的肉，尤其是內臟酸性特強，因為它不見天日，所以陰性太重，會助長無明。

像這些，現在的生理衛生學家也都經常提起。關於調心、調身的方法，我們可以從古德的嘉言懿行中，得到許多寶貴的啟示。

### (二) 不為物牽

要想獲得心靈的解脫，首先要能「不為物牽」。

有很多修行人，遠遁深山不肯見人，的確能做到「無思也、無為也、寂然不動」



和「天君泰然，百體從令」的境界，可是一旦到了五光十色的都市裏，就未免把持不住，心旌搖曳了，顯然修行未到究竟處。各位想想看，自古以來哪有見不得人的佛菩薩呢？古人說「十字街頭好修行」，倘能入千萬人中，好像獨來獨往；看到五光十色，好像莊子講的「至人用心若鏡」——一切理、事、物來了，都能清清楚楚地鑒知，事過境遷，卻又事如春夢了無痕。能這樣「無所住而生其心」的話，自然就能「不為物牽」了，又何須遁居山野？

「物」的範圍很廣，用二分法來說，心以外的客體統統屬「物」，人也是物，事也是物。也就是說倘若你能把持住心，不被周邊的幻象、浮光掠影所牽引、操縱、糾纏，就能像古人所說的「八風不能動」——一切得失、利衰、毀譽、稱譏來了，心不動搖，自然就能「不為物牽」了。假如有人讚美你幾句，你就感到萬有引力對你失效，覺得飄飄然，好像要飛起來了；有人諷刺、毀謗你，你就感覺萬有引力對你加倍，頭重得抬不起來了的話，這就是「為物所牽」。

一個人只要捫心而安、揆理而順，自己是一個「無罪一身輕」、「仰俯無愧」的人，應該就可以堅持生活的意義和生命的價值，絕非建立在少數主觀、淺見者的好惡之上的。能夠做到這一點，那別人喜歡或討厭、毀謗和諷刺、誇獎與讚美，就都無關宏旨了。否則就是隨它轉，就是「為物所牽」。所以要想達到解脫的境界，首先就必須能站穩腳跟，做到「不為物牽」。

### (三) 不為情囿

情，有正、有負，有大、有小，有凡、有聖。佛陀號「能仁」，菩薩一詞的根本含意就是「覺醒了的有情」。

「情」是人類共同的道德根源。「情」更是成佛的資糧——無情不能成佛。

何以說「情」是一切道德的根源呢？此一「情」，有正、有負，負的「情」是恨——是仇恨、鬥爭與毀滅；正的「情」是愛——是犧牲、奉獻與和諧。最渺小的昆蟲，最低級的動物，都有它最基本的摯情、慈愛，否則就不能夠繁衍下去。

情，並不是個壞名詞，如果人類沒有情，同時也就沒有了道德、信賴和共存的基礎。說某人無情無義，這等於說他不是人，連冷血動物都不如，因為冷血動物也都有著或多或少的摯情。

倘若人不愛父母，怎能算「孝」？不愛子女，又怎能是「慈」？不愛國家、不盡做國民的責任義務，顯然就是「不忠」；背棄朋友又豈是「義」？不愛自己的聲譽，就喪失了「信」。一切道德的德目都只是從一個「情」字萌芽、茁壯的。

擴情於家族，可以「齊家」；擴情於邦國，可以「治國」；情周萬類，即是「能仁」，即是佛。佛的情就是大慈大悲，佛的名號之一就是「能仁」。

如果缺少無私、無我的熱情，情感冷漠、意志消沈，那絕對不是學佛的材料，也不具備學佛的資質。佛、菩薩的情，是無緣大慈——對眾生的苦惱無條件的同情，不是因為認識他，和他有親戚或利害關係才同情；同體大悲——對眾生的病痛有感同身受的同感，這就是佛、菩薩的情。

一個真正的禪者，他應該是有熾然的熱情而又迥超無我——熱情很高，但不是出自有我、為我之私。韓愈說：「博愛之謂仁」，我們只要儘量擴大情的領域至無限大，就可以完成作聖之功。

不為情囿，也就是說不要局限於兒女私情，不要把感情裝在自己的口袋裏不肯擴散；如果把情局限在一己之私，不肯擴散開來，那就太自私了，絕對不配學佛。

以上所說，看起來與佛法無關，而實際上，這都是成佛的基礎。只有最熱情、最博愛、最仁慈而能情周萬類又廓然無我的人，才算得上是大乘佛法的上上根器。若是情感冷漠、意志消沈，連做一個有用之人的秉賦都不夠，侈言學佛，豈不荒謬？所以佛斥責冷漠、自了的小乘聖者為「焦芽敗種」；「焦芽」當然不能再生，「敗種」顯然也不足取法，即或再派生下去，也不符合優生進化的法則，只會使生命愈來愈萎縮

，品質愈來愈下劣而已。

綜合地說，我們必須忘掉自己的形骸，不為外在的事物所干擾，然後再把我們的情感擴大到包羅萬生萬物，才是解脫者應具備的風骨。

#### 四、禪的正行

參禪必須要靠正確篤實的踐行，才會有圓滿的結果。如何才是參禪的正行呢？

##### (一) 溯本窮源以竟理

一天到晚鑽研理論，好像是治絲益棼，沒完沒了，道理永遠沒有止境。不少人皓首窮經，直到老死，依然是茫然無據，手足無措，實在可憐。

我在觀潮隨筆裏寫過一段「理極必反」，請慢慢思索就會發現，不只是「物極必反」，「理極」也是必反的。窮理至極，窮到理未萌、事未生、一切生命沒有萌動以前，窮到無可窮時，才是真消息。如果把那原本沒有文字、語言的忽略過去，從頭再覓，那就當面錯過了。為什麼呢？全世界哲學家共同承認衡量真理有三個尺度：

第一、只要是真理，它必定是原本如此的，只能發現，不能創造。

第二、真理是普遍如此的，它是一般的，不是特殊的。求玄妙，尚奇特，只會走火入魔，絕不契合真理。

第三、所謂真理，是必然如此的，並非信則有，不信則無。

拿這個尺度去衡量，就知道真正的真理是原本如此的，原本有四萬個以上的銀河系嗎？有數不盡的星海世界嗎？有太陽系、地球嗎？有人類嗎？什麼是真理？這不就太明白了嗎？如果你不認知原本現成的真理，而要執著那些人為的語言文字，豈非執指為月、捨本逐末？就因為智慧不夠、泥跡失神的人太多，所以教外別傳的禪宗才應運而生。

要窮理，就要「窮源溯本」，從人從哪裏來？地球從哪裏來？用分析、用回溯窮追下去，追到「山窮水盡疑無路」時，那「柳暗花明又一村」就呈現在你的面前了，這就是「理極必反」。所謂真理，所謂「法本法無法」，你就不難發現是怎麼回事了。下面的幾句話，我從來不講，因為講了以後，真理就會變成知識、學問，也就杜絕了你的悟緣了。當你恢復到生命的原貌、生命的共相，你也就不再懷疑「的確是眾生平等、生佛平等」了。所以我們應該參究到理的究竟處，才算到家，才有古人所說的「桶底脫落」，才是古人所講的「大事了畢」。

附帶一提的，人們說「心安理得」，這句話有斟酌的必要，對有理性的高級知識分子來說，應該是「理得心安」。因為「理」尚沒有得，「心」豈能安？其實只要省悟到最初的就是最後的，最後的也是最初的，而灼然無疑全身投入，「心」就安了。這是參禪的真實眼目，努力的正確目標，若不朝此目標努力，只管聽別人嘴巴講，絲毫沒用，因為「從門入者，不是家珍」，他人的法財自己如何得以受用？不見道：

「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」

##### (二) 行深般若以泯事

「泯」是泯除、泯滅，「事」是「事如春夢了無痕」。完全不留痕跡，就叫做「泯」。因為一天忙到晚，腦子對「事相」感光，下一次再遇到這個人，你就認識；同一首歌曲一天到晚聽到，四處在播放，久之，不要看詞譜，你就會唱了。這是「耳根」與「聲塵」相對所產生的記錄慣性，一生一世記錄下來，到了下一世就成為檔案資料，保存在「藏識」裏；一旦成佛，這「藏識」就轉為「如來藏」。「如來藏」可以供佛自由運用過去多生中累積的資料，而不被過去的偏去個性所困擾。上一世做過劊子手的人，這一世雖然不是劊子手，他偏喜歡看別人的脖子，因為慣性的影響力還在。

佛是離垢的人，他透過反省，早把偏去的性向和心垢完全清除掉了。

佛經上講「摩訶般若波羅蜜多」，直譯就是大智慧到彼岸。既然是大智慧，那意思很明顯，絕非指小聰明而言。小聰明來自「分別心」，是所謂的「鬼家活計」；而

大智慧則是「離分別」，毫無心機的，也就是「大人者，不失其赤子之心」——像天真爛漫的赤子，是純真無邪的本心，這是可以理解的。但就「事相」而言，般若是一種大到沒有邊際的智慧，是一切智慧的根源，是一切理智的基礎。假使沒有摩訶般若，你連「分別心」都不可能產生，各位要仔細玩味這一句話，這就是「煩惱即菩提」的所以然，因為如果沒有生命，就不可能有知覺。因此摩訶般若就是我們生命的實質、生命的原態和生命的共相。

要恢復並保持這大智慧，就必須「行深般若」。「般若」的另一詮釋，就是六祖所詮釋的禪定，真正的禪定才能正確地與般若相應。這可以概分為三個階段：

第一個階段是「離執」：由參禪、參話頭或直接傳心，在領受所傳付的心態時，便進入離執禪定，離開了外界的干擾和對外界的執著。以前每一秒鐘想念從來沒有停止過，現在呢，心裏清清楚楚、明明白白，沒有昏沈，也不掉舉，只是一片空靈，沒想任何事物。別人講話聽得清清楚楚、明明白白，除了聽以外，根本沒有用想，這就是「離執禪定」。得到這種禪定、保持這種心態的人，在逛人潮洶湧的西門町時，好像是在曠野荒郊一樣，入千萬人中如無一人相似。如果你能加深並保持下去，那就如同古德所講「成天穿衣，沒有掛著一根紗；成天吃飯，未曾嚼到一粒米」了。當然不會去計較這是什麼料子？樣子做得怎樣？合不合乎時令？穿出去別人會不會笑？他沒這麼多分別心，這才是「行深般若」。

「行深般若」以後，一切就很單純了，只要「為人臣止於敬」、「為人父止於慈」、「為人子止於孝」，並不影響做人的敦倫盡分，照樣可以做工作。如果帶兵，一定能夠打勝仗，所謂「掄刀上陣，只此一念」，豈非定如山岳、勇冠三軍？

人到了離執禪定，前一分鐘的事，到了第二分鐘就事如春夢了無痕，沒有蹤跡了，自然就活得逍遙自在，完全是解脫、安祥了。佛經有一個名詞叫「正受」，「正受」有兩種解釋：第一個解釋是正確的感受：人活在這種感受中，才是正確的，反之就是邪受（惡覺受）。第二個解釋是真正的受用：修學佛法，若是沒實際受用，那叫做「乾慧」，等同沒有水分的植物、脫了水的香蕉，根本不是那個味道。所以必須有正受，才能淺嘗到法味。如果問佛法是什麼味道？多數人並不知道，平素只是說空話，並沒有嘗到法味，好比實際上兩餐沒有吃飯了，卻說吃飽了一樣。像這樣的人，是不合乎誠敬信的尺度的。

我們要泯除一切事理，活在社會中，調和大眾，敦倫盡分，而不被事相淹沒、糾纏、纏縛住我們的道心，就只有行深般若了。

般若，就是一種離分別的心態，就是「無住生心」的離執禪定。也只有以這種禪定為基礎，才好進而修行。

我時常講「反省懺悔要在定中」，也唯有在離執禪定之中，你才想得起來你要反省的，否則便想不起來。我告訴各位，當我進入離執禪定，進行反省時，清清楚楚地記起我兩歲時在地上爬，也清清楚楚地想起媽媽生我時的光景。倘能再進一步，很可能會發露「宿命通」。

各位只要真正得到離執禪定，做一番甚深功夫，專一無二、誠敬信地反省，說不定當下或三天、五天，就能反省到出生前的本來面目。若論發露神通，有的先發露「天眼」，那不是真正的神通，它仍然會退失；有的發露「天耳」，也還會退失；只有真正發露了「宿命通」的人，他的神通才是真的，才不會退失，因為他已知道了真實的自己。

禪定的第二個階段是「去執」：透過反省的方法而去掉你的執著，消除心的污垢。

第三個階段是「無執」：斷我、法二執，完全沒有執著了，當下就是大解脫，即是古人所謂的「桶底脫落」——心垢、我、法都沒有了。巧婦難為無米之炊，到此地步，「生命的基因，原本生命的狀態，最初的、最原本的、自他不二的自我」就呈現

出來了，當下就是「證得真常」。

所以如果不行深般若，就不能混事，就會被一切事、一切外來的因素所干擾，就不得自在，心就不能保持安祥。所以一定要行深般若，這是要靠「心」去體會的。如果業障很重，這一生恐怕無緣聽到正法，必須是業障很淺，夙有善根，才可能聽到正法，我相信他現在就有了般若了。我為什麼這麼講呢？因為他現在心裏一點妄想都沒有，問他有什麼事？沒事；問他想什麼？什麼都沒想；問他睡覺了沒有？精神很好；這個就是摩訶般若抬頭了。

你若是能夠保持這個，縱然是一天忙到晚，也好像是沒有事一樣，在千萬人中好像沒有人一樣，這豈不是自由自在？這是佛的大慈悲，這就是「安樂法門」。不能讓被壓抑、被埋沒的摩訶般若抬頭，就沒有真正的安樂。

### (三) 淑世超世以隨緣

有很多禪者，像小說中的濟公活佛一樣吃狗肉、喝燒酒、到酒家去睡覺，那是「矯枉過正」，因為那時宋朝的人流行「只管打坐」，大都長坐不臥，一天到晚閉目合睛，顯得過於拘束、呆板，過於嚴肅而缺少一種活潑生動的機趣，所以濟公才現身說法，告訴人們修行不應該只修嘴巴和肉體，而應該保持光明磊落、純潔無邪的心態，能夠不污染自己的心，才是真修行。

濟公就是續指月錄裏的道濟，不過濟公傳把他演義化了而已，真正的濟公傳叫做醉菩提本事，大約只有兩三萬字，那才是真正古本木刻的濟公傳，實際上那是一種變態，不是常態，不足為法。

寒山、拾得說起來也並不代表禪，有很多西方人講新禪，看了寒山詩就標榜新禪，盲目地否定社會的價值標準，與「存在主義」一拍即合；穿著破爛的衣服，頭髮留得長長的，牛仔褲磨得發白，剪兩塊補釘再補上，褲管上棉紗破得像穗子一樣；台灣也有很多人效顰。像這樣衣冠不整，不修邊幅，而說是新禪，那真是天大的笑話！

禪是很莊嚴的。從達摩西來，到以後的歷代祖師，所住的寺廟都是律宗的道場。律宗講究「三千威儀，八萬細行」，規規矩矩，一舉手、一投足都有規則。所以禪不是吊兒郎當、玩世不恭、嬉笑怒罵，而是心超世而行為卻是淑世的，也就是敦倫盡分。

各位可以看看菩薩的形相，都是非常莊嚴，服飾、配件樣樣都很好，為什麼呢？「人必自侮而後人侮之」，人能莊敬，別人當然也會恭敬你。菩薩並不是虛榮心作祟才穿得那麼漂亮，而是為了人際關係的調和。我們讀金剛經「爾時世尊食時著衣持鉢」，到了吃飯的時候穿衣服，平常都不穿衣服嗎？不是這個意思，平常都穿便服，不過要持鉢外出，就要加一件外出服了。

所以我們參禪一定要效法佛陀的淑世風範，不要跟某些邪禪一樣，頭髮不理，鬍子不整，香煙燻得鼻子發黃，那絕不是一個真正禪者的形象。一定要一方面言行淑世，做一個規規矩矩、能夠調和眾生且受人尊重的人；一方面心靈超世，把我們的智慧、情感，擴大到與法界合一。一個徹悟了的心，一個親自證得了宇宙真相的覺者，他的心是現量的存在，而不是一個時段，或一個空間的局限；所以他的心是超越的，他的行為是循規蹈矩的，這樣才能夠隨順世俗。

## 五、到達生命的圓滿

以上四個階段都做到了無遺憾，沒有缺失，必定能夠到達生命的圓滿。什麼才是生命的圓滿呢？

### (一) 完成人生的使命

人生的使命，就是修正想念行為。而要修正想念行為，必須把握住一個重點，就是「去除無明」。色受想行識，都是「無明」的範疇，「無明」就是陰暗。「無明」大概分為三類：

第一類是「無始無明」：這好比金礦裏的雜質，經過爐鞴的鍛鍊，把雜質完全去

掉，成為純金，才是打破了「無始無明」，才能完成人生的使命，這必須徹悟和實修才能達到。

第二類是「凡夫無明」，也稱為「根本無明」。它是由肉體、形骸所形成，而以「末那」起執為根芽。人們常常拿類似電腦的腦細胞當作真我而堅持不捨，這就是「根本無明」。人從出生到現在一直累積著六塵緣影，人既堅持五蘊所積、六塵緣影為「我」，就難免會因為有我之私，而產生出佔有、支配、領導、自我保存等欲念，就不免會患得患失、貪生怕死。人類由物種進化的濁流中脫穎而出，走向人類進化的道路，朝向大同理想邁進的同時，也還殘存著物種的共性，這個才是真正的「原罪」。

人類從物種進化中殘存的物種屬性，是什麼呢？

第一是愚昧：這種例子很多，有人為了打麻將，而不煮飯給小孩子吃，只拿錢給小孩子，叫他自己過馬路去買包子，結果不小心被車子壓死了。

有一位老太太八十多歲，她兒子五十幾歲才給她生了個孫子，老人家愛孫子自不在話下。她媳婦請她不要抱他，一切應由保母來，她不答應，硬要嚼餅乾給孩子吃。這孩子到了兩歲就發燒不退，到醫院檢查才發現肺都爛掉了。原來老祖母有肺結核，傳給她的孫子，孩子太小，抵抗不了，就這樣死掉了，也絕後了。這老太太反而抱怨兒媳婦不該出去做事，不照顧孫子。媳婦忍氣吞聲，保母忍不住說了實話：「老太太！醫生檢查體格說您有肺病，是您傳染給您的孫子的。」結果老太太難忍內心的愧疚、痛苦，上吊死了，兒媳婦也精神分裂了。誰害了這老幼三人呢？愚昧！

第二是殘忍：那家失火了，沒有人掉眼淚，沒有人急得跳腳，只有人圍著看熱鬧。火燄好大啊！幸而被消防隊澆滅了，居然會有人感覺掃興、失望，抱怨火滅得太快，高潮還沒有出現，就被壓制了。這就是殘忍。

出了車禍，慘不忍睹，卻還有很多人要爭著圍看，殘忍！

第三是怯懦：兇猛的豹子不敢在平地上睡覺，牠要爬到樹上才睡得安穩。有人怕鬼，有人怕丟了面子，有人怕別人害他，擔心砸掉飯碗，因而大部分時間都活在擔心裏，活在提心吊膽裏，這是多麼可憐啊！

所以針對這些凡夫無明的發露，必須去掉貪心、去掉瞋心、去掉愚昧，才能克服無明。要想去掉愚昧，方法很簡單，只要拔除我執——斷掉命根，自然會善根日增，菩提日長；逐漸地你的智慧就會昇高，同情心也會加大，從此菩提種子就會在你的心地上發芽、滋長、茁壯了。

第三類是「聖人的無明」：聖人還會有無明嗎？聖人也有淡淡的無明，聖人若沒有無明，他就是超聖。

為什麼從凡夫修成佛要三大阿僧祇劫？因為菩薩要經歷十種境界，然後才能成佛；由初地、二地一直到十地，上上昇進的過程中，都有很好的境界呈現，難免會或多或少耽著陶醉一段時光，所以每一地都要經歷或長或短的時間，這就是菩薩的微細法執。這種因為耽著聖境而形成的「住地無明」，也就是「一切賢聖皆以無為法而有差別」的所以然。倘若菩薩不起法見，遠離分別，廓然無我、無法，那就頓悟成佛了。禪宗的傳承就是「不歷僧祇、不立階級」至高無上的圓頓法門。教內大德也都公認：禪是佛心——佛法的心髓、核心、真精神、真生命；教是佛口——教是佛金口所宣。如果我們忽略「心」而取其外形，就是「著相」。瞭解這一點，就知道參禪一法，絕對不是任何一個小德、小智、輕心、慢心的人所能承當的。

## (二) 贏取生命的永恆

每一個人，乃至一切眾生，從無始來，於生死海中頭出頭沒，未曾覺醒，生不知來處，死不知去向，終生為業所牽，絲毫不能作主，這是很可憐的。由內心黑暗想念所製造的心垢，一直埋沒了原本的真心，埋沒了真實、永恆的生命。我們若想把這些塵垢去掉，就必須透過反省懺悔，以恢復被埋沒的本來面目，來贏得生命的永恆，這

是一勞永逸的事情。

佈大金口親宣說：「礦石煉成金子以後，金子不可能再變成礦石。」如果我們努力一番，拼命一番，到達大覺圓滿，我們便不會再成為凡夫。這的確值得我們努力，值得我們下定決心，不達目的，誓不休止，有志修行的人一定會成功。

生命的永恆是什麼呢？就是佛陀在涅槃經裏所講的「常、樂、我、淨」。

常——永恆不遷。

樂——沒有煩惱，沒有干擾，非常自在，非常安祥，毫無缺陷。

我——自覺自在，自在自覺，覺無不自，自無不在，法身遍滿虛空。

淨——遠離罪惡，遠離污垢，只有清淨，只有光明。

我們修學佛法必須達到這個境界，才是圓滿。而這種「常樂我淨」的境界，也就是真正的獨立，絕對找不到對立的、二元的任何東西，這才是不二法門的親證。真正的平等，如同海水一味。經上所講的那些名相，都可以親自去證實，那就是光明、安祥的「常寂光土」，那才是真正的、絕對的淨土。

## 六、結論

最後我要做個簡單的結論，佛法在日常生活當中該如何修呢？就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。

「諸惡莫作，眾善奉行」是說不以惡小而為，也不要以為善小而不為。

佛經上講：「以種種功德莊嚴法身。」法身，有「素法身」與「功德法身」，「素法身」少了那種寶蓋遮天的莊嚴華麗，所以要廣積功德；而此功德必須是「三輪體空」，以無住心去做的，一定要諸惡莫作，不要以為小惡不要緊，小惡產生小的心垢，心垢累積多了，你就會迷失自己，看不見真實。

「自淨其意」——要常常淨化自己的意識。修行的法門最簡最易，諸佛、菩薩、歷代祖師秒秒不離的法門就是觀心，也就是說一念起時，你要知道；好的，可以做的，你就去做；不可以做的，就不要妄想，那叫空想。惡的念頭要責備自己，我不是這種人，我不可以有這種念頭；菩薩不會有這種念頭，我現在修的是菩薩行，所以我不能有這種念頭。

所謂「菩薩行」，就是成佛的「因地行」，發菩提心的人都是菩薩，不過也有「因地」和「果地」之分。在座已經有好幾位已經到達了果位菩薩，而果位菩薩並不是說會七十二變，而是說他的努力修行已經有了結果，而且能夠保任不失、不退轉，這就叫「得果」。繼續努力，上上增進，就會昇高果位；如果是上上根器，他不必要經過三大阿僧祇劫，一生就可以成辦，完成人生的使命。

如果人生不以修行為使命，不管他追求的是什麼，最後終歸幻滅。所以學佛法就得踐行「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」這四句偈。就讓我們拿這四句偈來共勉吧！

## 中華禪風的演變

～一九八四年四月八日講於台北市

今天和各位談談中華禪風的演變，參禪的心路歷程，以及參禪須具備哪些基本條件。

### 一、參禪的根器

我們講「參禪」，首先必須確定參禪的根器；也即是說，哪些人適合參禪，哪些人不適合參禪；焦桐可以做琴，不可以做棟樑，楠木可以做棟樑，但不可以做琴。八萬四千法門，對八萬四千根機，如果根器不相投，學法就不可能會有成就。

參禪的根器，從什麼地方去看？應具備什麼性向、氣質才可以參禪呢？

#### (一) 從動機上來看

學法，最要緊的是動機，所謂「因果果圓」，如果「因地不真」，便會「果遭迂曲」。

有些人參禪，覺得禪很玄、很妙，他要作一個很玄、很妙的人，所以去參禪；像這樣的人，因地便不正確。禪雖然很妙，但它是一般的，而非特殊的，並無神秘可言。如果為了追求奇特、神秘而參禪，動機不正，學禪便會走偏，一旦走上談玄說妙之路，便會自生障礙而脫離實踐。

如果有人對佛法、對禪懷著一種神秘感，為了要發掘神秘，獲得神秘，或者要突破這個神秘而來參禪，像這樣的動機，顯然不正確；真理既是一般的，特殊的就絕不是真理。雞有兩條腿，有沒有三條腿、四條腿的雞呢？有，但那是怪雞，是特殊的雞；特殊的就不是一般的，就不具備普遍性、真實性和永恆性。所以，探求神秘，追求玄奧，不是參禪的正因。

還有一些人參禪，是為了擺脫煩惱，這樣的人參禪不會成功。因為當他煩惱的時候，就想到了禪；當他快樂、不煩惱的時候，便把禪忘掉了。像這樣，絕難打成一片，不會得到佛法真正的利益，也不會參到桶底脫落，得個透徹的了悟。

另有一些人參禪，是基於功利主義。人生本來很苦，沒有一個人從生到死，得到過完全符合他主觀意願的環境和遭遇。既然每個人都活得不如意、活得無奈，都有或多或少的煩惱，於是到了莫可奈何的時候，他便追求奇蹟，希望得到神秘的力量；他參禪、他學佛，是希望得到佛天的保佑，可以升官發財、萬事亨通。佛法不講「信者得救」，更不是惡勢力。正法是廓然大公的，佛菩薩絕不是貪官污吏——你供養他，他就保佑你；你不供養他，你就倒楣，正法絕對沒有這樣的事。所以，抱著功利主義的思想去學佛法，動機不正，因地不真，虛偽的因，必得幻滅的果。

以上所舉，皆非真正學禪的動機，也不是參禪的正因。

真正參禪的人，要發無上心，使生命有了寄託，使自己的真理智抬頭，讓自己的真情感擴張；在理智上，希望到達不疑之地；在生命上，希望得到心靈的完全淨化，發掘出存在的真實和生命的真義，把捉住生命的永恆。因為真實的都是永恆的，當你證得真實的時候，你就會擺脫生死，贏得生命的究竟解脫。自己解脫了，立下度脫廣大有情眾生的宏願。如此發心，才是學禪的正因，有了正因，必定獲得正果。

#### (二) 從修行態度上來看

有些人把禪當作生活中的興趣之一，而非唯一的興趣；有些人把禪當作生活中的調味料，多少有那麼一點點瀟灑飄逸之感就好；有些人把禪當作談話的資料、文字的遊戲，藉以排遣生活中的無聊。像這樣的態度，學禪斷然不會成功，因為禪是絕對的真實，與虛偽絕不相應。也有些人把禪當作沽名釣譽的工具，表示自己會禪就很清高，像這樣就違背了平等法，學禪自然也不會成功。那麼，究竟什麼人學禪才會成功？抱著什麼態度才會成功呢？

佛說「制心一處，事無不辦」，如果我們把全部生命、理智和熱情，投注到一個

目標上，使它形成一個焦點，在那個焦點上，就會綻放出智慧的花朵；也即是說，你必須把禪當作唯一的興趣、人生唯一的目標，才会有成就。如果把禪當作興趣之一、目標之一，便不可能有成就，最多只能摸到邊緣，因為你的態度只是淺嘗輒止，便絕不可能到達大徹大悟的境界。

為什麼說學禪應該是唯一的生活興趣，而不是說生活準則？因為種種事實證明，任何一件事情的成功，興趣很重要，缺乏興趣，便流於僵滯、枯燥。

王冕是個放牛的孩子，荷花畫得很好。愛迪生只讀過兩年書，發明了一千多種東西。

王冕畫荷，沒有絲毫功利思想；發明之王愛迪生，他研究的目的，也不是為了賺錢，而是興趣使然。如果愛迪生沒有畫圖的興趣，你下個命令說：「給你三個月的時間，給我畫一幅長江萬里圖，畫不出來就槍斃你」；那你槍斃他十次，他也畫不出來。如果你叫王冕造一個木牛流馬，給他三年的時間，他三十年也造不出來。所以興趣很重要。

我們如果對禪有了一種很自然的興趣、心態和嚮往，把禪視為生命，視為生活的源頭活水和歸宿，學禪就一定會成功。因為興趣會使你欲罷不能，如果離了禪，就會覺得生活索然無味，就會覺得生命沒有理想、沒有意義、沒有寄託、沒有歸宿，具備這樣的態度，學禪一定會成功。

文人、詩人、藝術家也是一樣，興之所至，鏗而不舍，久之，一如十月懷胎期滿的產婦，想不生都不行。所以我說：「如果你喜歡打麻將，乾脆以牌王為目標；你喜歡下棋，就以棋王為目標，不必去學禪。」凡事皆成於一，敗於二三，精神分散，意志不集中，做什麼事都不會成功。

古人參禪，十年、二十年如一日，禪門典籍上事實俱在。這些人一見祖師，三言兩語便開悟了，就好像是熟透了的蘋果，一碰即落。他們並非天生的聖人，都是歷經長時的修習，如青原、南嶽……，皆是修養深厚、深入三藏，然後於祖師啟發之下桶底脫落。所以，若是沒有崇高的興趣，缺乏集中的心意，便沒辦法學禪。

### (三) 從學禪的資質和稟賦來看

有些人天生就很敦厚，吃了虧反而高興，幫別人跑腿，還沾沾自喜，好像佔了便宜，做了一點實際貢獻。有些人一天到晚算計別人，佔了便宜才高興，吃了虧就煩惱。有些人天生好像就有用不完的精力和熱誠，一天到晚精力充沛，興趣盎然，沒事看螞蟻搬家，能瞧上兩小時，摸摸盆景，能修理幾十分鐘，像這樣的人稟賦很厚。有些人則是情感冷漠，意志消沈，百無聊賴，好像活得很不耐煩。

學禪，須要極大的精力，須要鏗而不舍的精神，須要百折不為所屈的毅力，須要很高的智慧，絕不是情感冷漠、意志消沈、百無聊賴、毫無生趣的人所能勝任的。必須是稟賦敦厚、熱情洋溢、忠厚踏實、擇善固執的人，絕非一般世智辯聰之流，一如達摩大師所說「無上大法，絕非小德、小智、輕心、慢心者所堪承當的」。

「摩訶般若」就是大智慧，大智慧和小聰明毫無關聯，聰明人不一定有智慧，而大智慧的人不一定有小聰明，所謂「大智若愚」。聰明是分別心的產物，大智慧是生命的本態，是根本智、自然智、無師智，是永恆的真正自我。分別心衍生的小聰明，只顧到私利；大智慧就是把全生命、全心力投入，這種投入不是有為法，而是自然的反應。所以，大智慧是遠離分別心的；分別心只是小聰明，小聰明和大智慧絕緣。分別心只會給你帶來煩惱和增加記錄慣性，根、塵相對產生的虛妄執著，只能覆蓋真如。所謂「真如」，就是「如真的本性」。

學佛法最根本的課題，即是自我突破；自我突破以後，就突破了一切。如何突破？有個基本的方向，要確認真理是原本如此的。因此，真理只能發現，不能創造，人可以發現法則、創造機器，卻不能創造真理。

真理既然是原本如此的，那就不要從語言、文字堆裏去找，因為原本沒有億萬計



的銀河系、太陽系和這個地球，沒有生物，沒有人；連人都沒有，哪裏有語言和文字？禪宗不立文字，因為文字是語言的符號，思想是沒有聲音的語言；如果執著這些東西是實有，便被其纏縛、障礙，而發掘不出真理來。所以，要往前看、往遠看，最初的即是最後的，最後的即是最初的，沒有起點，也沒有終點。把全生命融入真實裏，然後再浮現出來，那時候，你就知道「一即是多，多即是一，物我一如，自他不二」。

## 二、中華禪風的演變

### (一) 中華禪的由來及影響

中華禪的發展，須從達摩祖師說起。達摩祖師於梁武帝時來到中國，當時交通極不方便，他在印度身為王子（南印度香至王第三子），很受尊敬，他並非是為了生活而來化緣。相反的，他面壁九年只為了要等一個人——一個真正能夠續佛慧命、承擔大法的人。終於皇天不負苦心人，他等到了二祖慧可。

初祖何以不辭跋涉艱辛，到中國來尋覓大乘根器？因為那時印度盛行拜物教、拜火教、多神教，否定自我，追求功利，捨棄自尊，自甘墮落，依靠神祇，自己不肯努力，那是精神淪喪、正法滅絕的徵兆。他以高瞻遠矚的眼光和超人的智慧，知道中國有大乘根器，所以不辭關山險阻，前來中國傳法，傳法完畢，又回南天竺去了。

達摩祖師未來之前，中國已有「形而上學」；老子說「谷神不死，是為玄牝」，谷者——空，神者——靈，玄者——久遠以前，牝是母性；意思是說：「一種空而靈、沒有形象的存在，是一切生命的源頭，為天地之根本（一切存在的本源）」。

孔子為易經作繫辭說：「無思也、無為也、寂然不動，感而遂通天下之故」，所描述的，即是心的原態和作用。易經乾卦上所說的「群龍無首」，不是說天下大亂，而是說每個人都是一樣，都是至真、至善、至美，沒有誰比誰高，誰比誰差，那是象徵陽剛，沒有罪惡，沒有絲毫陰暗面，所以易經乾卦的最終理想就是禮運篇的「大同」。而中庸「其為物不貳，則其生物不測」，又說「至矣！」——到了「無聲無臭」、沒有相對、獨一無二的存在。儒家的思想，極高明而道中庸，是有一套人生共同的生活嚮往和歸宿的。此外，尚有莊子的孔、顏坐忘心齋。

以上所說，中華文化的主流，可說都是佛祖心髓的具體呈現，以此之故，達摩祖師自西而來，是有其原因的。

從達摩祖師到五祖，雖是單傳，而禪風漸被寰宇。五祖弘忍大師有弟子五百餘人，第一大弟子神秀，是兩榜進士出身，相當於現今的高考及格；第二大弟子惠明，將軍出身，地位很高，都跟隨祖師多年，未獲心印。等到廬東來了一個「獠獠」，既沒讀過書，又沒出家的俗漢，和祖師只見了三次面，就把法傳給他了。這個老廬，土話很重，出語別說外省人聽不懂，即使本省人也聽不懂，如果不是五祖忍大師別具慧眼，實不可能得法。

由此可知，佛法的真傳，佛法的血脈，佛法的使命，古德先賢之所以不畏艱難、不怕犧牲，就是要把捉到生命的真實，證得生命的永恆；如若不然，不可能完成法的人格化。

一般人都是真理知識化，喜求知解，停留在概念裏。所以達摩祖師西來，傳法的模式就是法（真理）的人格化，除了法，沒有我，而法也是本無之法。當時，五祖如果傳法給神秀，佛法就會變成知識，成為機械化的打坐、說法、講道理；如果傳法給惠明，他就會擺場面、講架式。

惠能得法後，隱身獵人隊中十五年，然後出來一鳴驚人，他不僅把佛法革新了，且以嶄新的面目和姿態，出現在大唐國裏。他不僅把佛祖的真血脈——菩提種子，在肥沃的中華文化土壤裏落實生根，並且開出一花五葉的奇葩，繁茂滋長成為今天欣欣向榮的中華禪。

中華禪風所及，歷經唐、宋、元、明、清至於今日，注入文學上的有禪詩，注入

藝術上，便有了禪的藝術。儒家的思想和禪思想一拍即合，碩學大儒程、朱、陸、王多少都有些禪風采，歷代參禪徹悟的儒宗學士，頗不乏人。相反的，儒家的真傳到了宋、明開始變質，原本極高明而道中庸的孔子思想，一變而成了吃人的禮教。誰都知道，孔子的兒子孔鯉死了，孔子自己照顧小孫子，把年輕的兒媳婦嫁出去了，孔子沒有叫人守寡，而是叫人活得更好。

明朝時的王陽明，用儒家的辭彙闡揚禪，主張致良知；良知——不學而知，是心的原態、原貌，是原本的，不是學來的。致良知、存天理、去人欲（私心），就是要追求原本的自我而肯定它。

王陽明的「四料簡」，又叫「四句究竟話頭」，他畢生講學，皆以此為指標。

「四料簡」的第一句「無善無惡心之體」，跟主張性善的孟子、主張性惡的荀子，並不吻合。心的原態、本體，無所謂善惡，善惡是價值標準。原本沒有地球、人類，哪來的善惡？「有善有惡意之動」，有了分別心時，才有相對觀念的產生。因此，王陽明的究竟話頭，是典型的禪，但恐別人誤會，所以才言必堯、舜，學宗孔、孟，那是護身符、擋箭牌，其實，他所說的是佛法。

以上所言，說明了達摩祖師這一趟中國之行，沒有走冤枉路，沒有白來，中華文化的土壤上，的確適合菩提種子的生長和茁壯。

## (二) 從如來禪到祖師禪

從初祖達摩九傳至百丈懷海（南嶽懷讓系）及藥山惟儼（青原行思系）是「如來禪」。「如來禪」就是跟佛祖說的法相似的本色禪，沒有機鋒，不用棒、喝，沒有門庭設施，沒有建立自己的模式和規範，三言兩語就能對機，就能夠印心，除了所用詞彙和方法有些不同之外，大致跟方等經論沒有多大差異。

到十傳黃檗希運及潞山靈佑（南嶽系），機鋒就出來了。十一傳至德山宣鑑（青原系）、臨濟義玄（南嶽系），即是有名的德山棒、臨濟喝；棒、喝交馳，風掣電閃，如此一來，別樹一格。從達摩到六祖、南嶽、青原、馬祖、石頭……及經典上少見的範例和手段都出現了，他們的特色，是沒有道理可講，他們的好處，是展示出法的人格化。

把「如來禪」和「祖師禪」明顯畫分的是香巖智閑。指月錄上說：智閑禪師開悟後，曾有頌曰：

「一擊忘所知，更不假修持；動容揚古路，不墮悄然機。處處無蹤跡，聲色外威儀；諸方達道者，咸言上上機。」

潞山聞聽，對仰山說：「此子徹也。」仰山道：「待我親自勘過。」遂去南陽覓問智閑：「聞師弟發明大事，你試說看。」香巖復舉前頌。仰山說：「此是夙習記持而成，若有正悟，更說看。」智閑又頌曰：

「去年貧，未是貧，今年貧，始是貧；去年貧，猶有立錫之地，今年貧，錫也無。」

仰山說：「如來禪許師弟會，祖師禪未夢見在。」智閑復頌道：「我有一機，瞬目視伊，若人不會，別喚沙彌。」仰山回報潞山：「閑師弟會祖師禪了。」

從此，「如來禪」和「祖師禪」分成了兩個階段，但並非把禪分為兩種。

到了唐朝中葉以後，「祖師禪」又演進為「機鋒禪」，禪師和參訪者的風格，皆是針鋒相對，所謂「擊石火、閃電光」。看禪典上的機鋒、轉語，別誤會那是聰明人的應對，其實那是絕未透過大腦思惟的脫口而出。譬如問：「什麼是祖師西來意？」答：「庭前柏樹子。」「什麼是佛？」「乾屎橛。」「如何才能把佛法說得很正確？」答：「胡餅。」

像這樣都是信口道出，絕沒有想一想才回答的。古人說：「思而得，慮而中，盡名鬼家活計。」又謂：「凡是透過思索，回答別人問話的，叫黑山鬼窟裏作活計。」真正的禪，是純陽性的，絕不透過想陰的意識思惟，比如敲鐘，敲了就響，並非是敲

後，想一想才響。

「如來清淨禪」為何一變而為「祖師禪」，再演進為「機鋒禪」呢？我們看禪的典籍上有許多土話，如「作麼生？」這是湖北話。由於六祖不識文字，他也不看經典，也不習慣引用經典上那些名相辭句，他用他自己的語言來表達他的心態和意境。上行下效，經歷三四代以後，便都不用經上的名相詞彙，只用日常生活上所習用的言語，隨著各人性格的不同，再加上一些幽默感，因此便形成了禪的機鋒，成了祖師禪特殊的風格。

祖師禪的可貴，在於擺脫了那些不必要的名相困擾。各位想想，看佛教的文字，往往看著看著，忽然故障，看不下去了，那幾個詞彙極為陌生。祖師禪很好，簡單明瞭，它都是你日常生活中所用的詞彙。

祖師禪的話很難懂，有些人越看不懂越要看，看了一輩子，還是看不懂，為什麼看不懂？因為他沒有把禪人格化和性格化。那些祖師開言吐氣、一言一語，都是法的人格化，他把佛法變成了全生命、全人格、全理智，然後由大圓覺海熔鑄成一個嶄新的生命，這也即是作曲家所說的「主題重現」。若把禪當學問知識去理解，你當然不會懂他說的是什麼。

為什麼問「祖師西來意」，答「庭前柏樹子」呢？這叫「全提正令」；庭前柏樹子是法的全部，你鋸不開，也咬不斷的。可不可以解釋呢？可以。古人之所以不肯解釋，因這極為現成；如果是佛法人格化了的人，不需要解釋，他已到達不疑之地，不再懷疑。

有兩個小故事，可以說明「庭前柏樹子」的公案。

宋朝有位五祖演禪師，有一次，一位提刑（官吏）來問佛法。演禪師說：「提刑讀過小艷詩嗎？」提刑問：「哪一句？」演祖說：「頻呼小玉原無事，只叫檀郎認得聲。」小艷詩屬於情詩，說有一位小姐帶著丫環在看戲，發現她的情郎在附近，小姐便一直呼喚：「小玉！小玉！」丫環問小姐：「什麼事？」小姐也不答，只是一直喊小玉。有什麼事？沒事，只是希望她的男朋友聽到她的聲音，知道她在這裏，如此而已。聽了這個故事，一思索「庭前柏樹子」，就知道是怎麼回事了。如還不懂，再舉個例：有位禪師每次說法完畢，下堂前，問大家明白嗎？大家都不答話，表示都不懂。於是禪師把桌子「砰！」地拍一下，這一聲和「庭前柏樹子」的答案完全一樣，只是一種聲音而已。

還有一種直示法：

有人問雲門：「怎麼樣才能把佛法說得恰到好處？」答：「胡餅！」問的人不懂，旁聽的人似乎更不懂；如果是真正把禪人格化了的人，一聽就懂，為什麼呢？給你個燒餅吃，把你的嘴巴給堵住不說話，那就好了。「但有言說，都無實義」嘛！「起心即妄，動念即乖」，「法過語言文字，不立語言文字」……，因為文字是思想的符號，語言是思想的聲音，思想是沒有聲音的語言，這些個囉哩叭嗦的全是障道因緣。你、我為什麼會形成不同的性格？不同的心態？就是被言語、文字所害的。

楞伽經上說：「任何物體，先有個形狀，給它安上個名字，就會起聯想，就有了妄想的素材。」有名字才用語言表達，但語言、文字無論表達得如何恰當，充其量只是相似，絕不全等，且往往使人誤會或看錯。比如團隊做遊戲，一二百人排成一排或一路，從第一個人開始傳一句話，傳到末尾，面目全非，變成了不是原來的了。所以，語言的功效是極其有限的，表達常識尚可以，表達實相則很難。明白了這個道理，就會知道雲門餅的答案極其幽默，而且直截了當。

有兩個人去參趙州從諗禪師。州問一人：「曾到此間嗎？」答：「曾到。」州：「吃茶去！」又問一人：「曾到此間嗎？」答：「不曾到。」州：「吃茶去！」院主見了奇怪，請問趙州：「為什麼曾到、不曾到都叫吃茶去？」州：「院主！」院主：「有！」州：「吃茶去！」各位想想：為什麼都叫吃茶去？陸象山傳裏有句話說：

「天下本無事，庸人自擾之。」本來沒啥子事嘛，喝茶去吧！

禪的語言有各種不同用途，它是人格化而表現為性格化以後的語言，你未把禪人格化，就是聽不懂。當你把禪人格化、性格化了以後，信口開河都是機鋒，別人看來很玄很妙，懂得禪以後，禪的確是妙趣橫生的。

有位禪師說法，徒弟問：「好像雲門、趙州都不是這麼說，你為什麼這麼說？」師父答：「家家門前火把子！」家家門前火把子——各人照各人，他照他的，我照我的，這是歇後語，並不難瞭解。當你進入狀況以後，你去看五燈會元、指月錄，你會看得好笑，為什麼？極其幽默，並不枯燥，那是活潑生動，是生命的跳躍，是智慧的閃爍，也是一種藝術的語言。所以，中華祖師禪的獨特風格，的確是活潑、可愛、引人入勝的。

### (三) 公案禪與參話頭

唐末、宋初盛行公案禪，黃檗禪師說：「既是丈夫漢，應看個公案。」所謂「公案禪」，一如現代的法院判案——有條援條，無條援例。參公案，即是看別人是怎麼開悟的？循此捷徑，認真參去。

靈雲見桃花悟了；香巖整地，石頭打到竹子上出聲，悟了；還有長慶把簾子捲起，悟了……；「公案禪」就是參他是怎麼悟的，參透了，你就知道他悟了個什麼。

公案禪也很好，有典型的事例可循，但日久弊生，有些人不肯老實地去參，硬要研究公案是什麼意思？「祖師西來意？庭前柏樹子！」一輩子找道理、去分別，是這麼？是那麼？古人說這叫做「鋸解秤錘」，明明秤錘是塊鐵，他偏不相信，以為一定還有內容，拼命地鋸解，費了許多力氣、時間，鋸壞了好幾條鋸子，打開了，裏面和外面一樣。禪師的話原本是表裏如一的，外舉就是內涵，這就是不二法門的示現。

更有甚者，把公案故事拈提出來，加以評唱，所謂「拈古」，現在也有禪者做這樣的事，古時候的祖堂錄、虛堂集、碧巖錄等都是。你若是大徹大悟了，根本就不必去看那些東西。

宋朝有位圓悟克勤禪師，他的一部圓悟心要，那是佛法的主腦，是學禪的人不可不讀的。但是圓悟平生犯了一個錯誤，他拈古評唱，寫了一部碧巖錄。寫好以後，重抄一份叫人帶給他的得意弟子大慧宗杲。大慧宗杲看了，就把它給燒了，非常不同意他師父寫這個東西。因為許多年來，不知有多少人困在公案中，像掉進葛藤裏，出不來了，這是個害人的東西，師父何必搞這個呢？所以，「公案禪」又叫「葛藤禪」。

大慧宗杲不滿意「公案禪」，也不同意曹洞宗的「默照禪」，但卻極力提倡「參話頭」，所謂「但將妄想顛倒的心、思量分別的心、好生惡死的心、知見解會的心、欣靜厭鬧的心……，統統放下，看個話頭。」

「參話頭」是典型的佛法，因為參話頭沒有理論、沒有道理、沒有玄奧，就照著話頭這麼參去，鏗而不舍地不使一秒鐘間斷；吃飯時參、睡覺時參、上廁所也參……，參到「山不是山、水不是水、人不是人、鬼不是鬼」時，好消息就快到了。

我們平常時腦子裏是沒有一秒鐘停止不想的，除非接觸到正法的人，他會明明白白、清清楚楚，說話不會說錯，聽話也聽得很清楚，但就是沒有妄想心念，能到達這種心態很不容易。一般人想得很多，每件事都想一段，也不求結論，又想第二件；久而久之，他想某件事的時候，突然那些無關的事一起上來，結果就會精神分裂。

過去我在軍中時，有個預官精神失常，他的主管要簽公事送他住精神病院，叫我批准。我把他找來問他：「你信仰什麼宗教？」他說：「基督教。」我叫他搬張床舖到我房間來，搬張桌子坐我對面，給他一個題目「什麼叫做與主同在？」要他寫答案，不准做任何其他的事。他寫寫問問，我說：「都不對。」後來寫火了，他說：「長官！你這不是折磨人嗎？這麼多答案總有一個是對的！」我嚴厲地訓斥他一頓，他理屈了，繼續寫答案。晚上帶他去跑步，早上逼他做瑜伽倒立，睡覺時要真睡，睡不著得起來做答案，不准胡思亂想，不聽話就揍人。這樣一個星期以後，精神完全正常了

，病也好了。我是叫他參話頭的。工業社會有很多怪病，大都是心態不正常所產生。所以，參話頭是典型的佛法，真參絕對會開悟，對治精神分裂，乃其餘事。

各位體驗一下，自己的意識、念頭，是否是紛歧、散亂的？博陵王問道中有句話說：「人到無念的時候，生死自然停止。」我們沒有學禪時，心裏念頭翻湧，此起彼落，沒有一刻停止過，都是亂的。學了禪，就是要心變得單純、統一。水清則月現，悟了自心，才不會被客觀的一切所蒙蔽，才不會被常識所欺騙。所以參話頭的目的，是把多頭意識變成獨頭意識，然後經過一個冷不防的震撼或當頭棒喝，把獨頭意識粉碎了，原本的心就會呈現；原本沒有的東西揚棄了，原本有的自然就顯出來了。

虛雲和尚參話頭，迷迷糊糊地好像活死人，倒開水不知往茶杯裏倒，結果燙到手，打破杯……，獨頭意識粉碎，本心呈現，悟了。但是，現在不可以這麼參禪了，因為很少人有這種福報和環境。試想：當你參到「見山不是山，見水不是水」，開水往手上倒的時候，你也很可能見樓梯不是樓梯，一步就下了十三層；見汽車不是汽車，見鐵軌不是鐵軌，那太危險！所以，我們不主張參話頭，而提倡如來禪，提倡觀心。從達摩祖師到五祖，都談觀心，因為「若不觀心，法無起處。」

#### (四) 皈依禪即是皈依自己

禪的表現方式一直在變，但禪的本質是不變的，而且禪的生命是永恆的。不學佛法則已，要學佛法，必須重重突破。如淨土宗的經典說「不發菩提心，不得上品上生」，什麼叫菩提心？菩提心就是覺心。密宗說「阿字本不生，如實知自心」；未證金剛大手印，不算無上瑜伽，不名究竟相應。所以諾那活佛說「禪是大密宗」，密勒日巴尊者，都證到了禪境界。法華經上說：「唯此一事實，餘二皆非真。」不遇正法，自己很難鑽，遇到真正的明眼導師，就不能不皈依禪，皈依禪就是皈依自己。

中華禪所表現的活力是既存在又超越，既寫實又昇華，既表現又如如。不懂得禪，人活著猶如沒有源頭的死水；懂得禪，能夠抵抗煩惱；懂得禪，能夠報四生萬有之恩。只有自己的心開了，大徹大悟，無私無我，做到孟子所說的「存其心，養其性」、「吾善養吾浩然之氣，至大至剛，其大無邊」，才能像天主教所講的「作光的天使」，到處散播光熱、散播安祥，如此，才是報了四生之恩。

如果學佛法執著一篇理論，或者一個概念，就是「理障」。一天要拜多少拜，要念多少佛，叫做「事障」。如果心存一種不好意思，自我面子，這叫「我執」。貢高我慢，是魔的標誌，魔並非形容魔鬼，魔是拿自己的錯誤來折磨自己。自己有貢高我慢心，就不免有更多的煩惱。有了主觀的價值標準，那一切一定被你衡量得很失意。當你放棄自我的時候，真我就出現了；你放棄有限，就會贏得無限；放棄法執，就可得到內心的安祥。

台南市禪學研究會成立時，我有一首賀詞「桶底脫落句最親，八萬四千總是塵，掃卻此心原無者，與佛何嘗差毫分？」挑水的人，桶底沒有了，肩上卸去重擔，無比輕鬆。八萬四千法門都是法塵，眼睛裏塵沙除去了，也不能換入金粉，因為「金屑雖貴，在眼亦病」，「法」雖好，不如「無」更好。心上原本沒有的東西，都把它掃掉，一旦垢淨明現，與至尊最上的佛也沒有什麼差別。

#### (五)「四料簡」影響深遠

中華禪到了明朝，有個很大的變化，明朝四大老——憨山、蓮池、藕益、紫柏是佛教界有名的禪宗大德；憨山註的道德經，蓮池大師的竹窗隨筆，境界都很高，藕益、紫柏也有專輯留世。但是，他們也受了永明延壽禪師四料簡的影響，所謂：

有禪無淨土，十人九蹉路，陰境忽現前，瞥爾隨他去——參禪沒把握了。

無禪有淨土，萬修萬人去，但得見彌陀，何愁不開悟——似乎很有道理。

有禪有淨土，猶如帶角虎，在世為人師，出世作佛祖——老虎頭上長角，更厲害了。

無禪無淨土，銅床並鐵柱，萬劫與千生，沒個人依怙——的確可悲。

永明四料簡一出，不僅斷送了法眼宗的法脈，而且也風暴了正法眼藏的慧命，影響後世禪者極大；毫無疑問的，使淨土宗空前的興盛。現今，除了曹洞宗在日本，臨濟宗在中國，其他的都沒有了。

何謂「陰境」？就是色、受、想、行、識五陰所形成的境界，一旦現前，就不由自主地隨它去了。譬如睡夢中不能夠作主，隨著夢境的發展由不得自己。所以永明延壽和明朝四大老都很謙虛、坦率，都說自己沒有把握，為了牢靠一點，還是「有禪有淨土」的好，「現世為人師，來世作佛祖」，那該多好！所以，後來很自然地就出現了「念佛禪」——念一句阿彌陀佛，然後問「念佛的是誰？」既念佛，又參禪，教內大德美其名曰：「禪、淨雙修」。還有人比喻為「敲門金磚」，開悟了，那最好，門打不開（未開悟），手裏還有塊金磚啊！瞧這有多妙！真是很如意，十全十美。可是自從參「念佛禪」出世以後，開悟的人畢竟不多，可見如意算盤並不靈光，反而因此破壞了禪的風格。如果法眼圓明，再看得深遠一些，自四料簡以後，諸天眾減少，三惡道充滿，這究竟是誰的罪過呢？

「陰境忽現前……」，有什麼陰境？若是看得徹、行得徹，不必擔心隨他去，往哪裏去？誰去？若是徹底斷除我、法二執的人，煩惱即菩提，那些多餘的顧慮和問題，根本都不存在。

念佛的確很好，念佛不僅可以「以念止念」，避免胡思亂想，而且可以證得實相，證得「法性身」，往生「法性土」，可謂方便殊勝之至；但是，既然參禪了，就該一門深入，不必腳踏兩條船，反而容易失足落水。如果認為參禪不保險，乾脆就去念佛。參禪就要有「大丈夫，秉慧劍，般若鋒兮金剛焰」、「佛、魔皆斬，掃蕩一切」、「唯我獨尊」的勇氣，能有大氣魄、大擔當、鐵骨頭、硬脊梁，見得真切，行得肯切，這樣才是如來的親子孫，也才能荷擔如來家業，才能續佛慧命。

釋迦如來一生下來，就給我們以身示範作了一個榜樣——「天上天下，唯我獨尊」。這話不少人錯會了，「唯我獨尊」並非佛陀自己獨尊，而是人人原本的佛性，原本的自我是獨尊的，是不二的。我們既然自稱佛子，就該以佛作榜樣，把自己的全生命、全人格、全感情、全理智，投入自己所修學的法門；如此耕耘，必定收穫。切忌坐隴望蜀，心神不定，貪得無厭，禪淨雙修，甚至禪淨密三修，到頭來一無所證，虛偽的因，必得幻滅的果。

「念佛禪」到了後來，更變本加厲了，參禪既然又念佛，看到淨土宗「打佛七」，也依樣畫葫蘆地去「打禪七」，說來真是可悲。從佛祖到達摩，到六祖、唐宋歷代禪宗的祖師，從來沒聽說有「打七」的，真是無以名之，只好說它是「泥跡失神」——執著禪的外形，失掉了禪的生命。

#### (六) 禪的真生命——傳心

禪的真正生命，在於傳心。傳心是可遇而不可求的，如果沒有大成就者，是無法傳心的。為什麼要傳心？因為每個人的性情不同、人格不同，只有傳心才能夠像蓋印一樣，蓋一萬個都相同；禪宗「以心印心」，也是一樣。

所謂「傳心」，即是「以心印心，心心相印」，師、徒之間，一時融合為一心，心心不異；所不同者，弟子不過偶然獲此心態，且容易失去，所以必須慎加保任，而祖師卻經常是（秒秒不離）此心。常保此心，是為真修，修而無修，為而無為，如雞孵卵，如爐煉丹；如果忽冷忽熱，一壺水永遠燒不開，新的生命不會爆發，法身不會圓成。所以古人得個歇處之後，水邊林下，長養聖胎，或深山結茅，或鬧市煉心，皆為徹底完成法的人格化故。

傳心的內涵，一般人無此經驗，無法想像；「真心離念」根本也不是用想的。但在今天一切都不是秘密的情形之下，借用現代的知識，也可稍知其梗概。

每個生命都有磁場，這是現今科學家所公認的。現在的營養學專家，已經發現食物中含有光子，因為凡是物質都有電子，有電子就有游離現象，當電子消失的剎那，

它就發光；而人的色身，也是物質，人的生命卻極其奧妙，不可思議；如果把人的生命完全懂了，人的進化就到了終點，但人的生命同時也到達永恆的圓滿、完全的解脫；現代知識，只不過瞭解其少分而已。

人的生命價值，跟他所影響的廣狹及時間的長短成正比；能夠獨善其身的是好人，能夠兼善天下的是聖人。一個有成就的人，是把生命的雜質完全淨化了（如圓覺經所講：把礦石的雜質去盡後，變成了純金），他會有強烈的光的半徑；當你進入他的輻射半徑，心就好像產生光合作用而被同化了；被同化的感覺就是「定」。「定」不是閉目養神，「定」的梵語叫「三昧耶」。古人說「醉三昧酒」，意即得了「三昧耶」，好像喝酒微醺的狀態，此時心念停止，一片清明，說話不必思索，脫口而出。雖然脫口而出，絕非語無倫次，但是心裏就是沒有動念。

這種機緣，百千萬劫難遭遇。碰到了，那是正因遇到了正緣，好好珍之惜之，成佛絕非三大阿僧祇劫的事。

### 三、參禪的心路歷程

#### (一) 迷

什麼叫「迷」？認假作真，把無常當永恆，把虛幻當真實，把每件事和物看為實有。除非我們刻意地去研究、討論，否則總認為這個地球是永恆的，沒有人說地球會壞，沒有人把這概念掛在心頭，人甚至於也忽略、不大注意自己什麼時候會死？沒有人注意生命從哪裏發生？死往何處去？生命的意義和目的是什麼？生命的本質是什麼？

有些人把電腦當人腦，甚至放棄自尊，服從科學產物。外國人用人時，總經理不作主，問電腦，電腦說：「OK！」你就可以去上班。小姐要結婚找對象，爸媽不能作主，自己沒把握，問電腦，電腦說：「你嫁給他」，「好！就嫁給他。」

我們人腦也類似電腦，那不是人的本來自我，生命的本來面目、生命的原態完全是相同的。何以人心不同各如其面？因為每個人的生長環境不同，家庭背景不同，父母遺傳因子不同，每個人活動的半徑不同，學習專長和所唸科系不同，各人看法不同、見解不同，能力的內涵不同，乃至喜、怒、哀、樂、價值標準、興趣……，沒有一個全同的。

何以會形成這些差異？只因為人在嬰兒時，除了本能，頭腦是一片空白，什麼都不知、不會；漸漸長大，會說爸爸、媽媽、吃飯、睡覺、上學、謝謝……，從單字、片語開始，向腦子裏不停地灌輸和裝添資料。學土木工程，問他化學工程，答不出來，因為他腦子裏沒有裝這些。學音樂、理論作曲的，問他教育心理學，也不知道，沒學過，自然不會。

今天在座的各位，已經不是本來的你我，不是你永恆的形象。所以我們參禪，就是要「破迷」——打破這個迷網，不要堅持這個肉體是自己；如果是你，你很悲哀，因為這個色身沒有多久就會壞。

古人參禪大徹大悟後，他就不再把四大五蘊的色身視為自己。有個老和尚臨去之前，向弟子們告別，他問弟子們：「為什麼古人到這個時候，都不肯留下來呀？」弟子們沒有人回答，老和尚自己回答道：「只為路途不得力——走路不方便。」又問：「離開一句怎麼說？」大家仍是乾瞪眼。老和尚說：「橫擔蒺藜不顧人，直入千峰萬峰去！」古時的過來人，極為灑脫。

什麼叫「迷」？迷而不知其迷，是真正的迷，如痴人說夢，把夢都當成真的了。人生何嘗不是一場夢？有的人認為是夢，走上了享樂主義；有的人認為是夢，走上了存在主義，揚棄了共同的價值標準，破壞了人類的行為規範。這都是不對的，因為他背離了中道。

#### (二) 悟迷

迷而不自覺叫「迷」，當他靈光一閃，領悟到現在跟過去的生活都是迷時，他悟

了；悟了什麼？悟到自己是迷。

### (三) 迷悟

知道自己是迷，就追求悟，因此他又迷了，迷了什麼？迷悟。什麼叫「迷悟」呢？不少人沒有悟，他揣測悟的內涵：這個悟，一定是驚天動地的；這個悟，一定是脫胎換骨；這個悟，能領悟到極高深的道理；這個悟，可能會發覺極大的秘密……。

他抱著這個目標、這樣的心態去找悟，他永遠都不會悟的。「悟」字拆開是吾、心，悟到我心，即是明心，明心即明白自心；見性即見到自己生命永恆不變的屬性。如果忽略了這一點，向最高的地方去找，不從平易的地方去覓；向外去找，不朝自己內心發掘，因此，便迷入悟中；為了追求悟，又陷入迷中去了。

### (四) 悟悟

所謂「悟」，即是認識自己，瞭解了生命的本質，認清了生命的原態，真正的肯定了原本的真我，非常清楚非常親切地徹見自己生命的原貌，同時就會產生正見和正受，可以親證生命的實相，可以見到宇宙存在的實相，可以親切地感受到生佛平等、自他不二的所以然，享受到秒秒清淨和安祥，從此不再過敏於那種習慣的分別作用，對於存在的感受就比較正確，煩惱也由多而少，由少而無。

### (五) 正修

正確的修行，不是修行致悟，而是悟後起修。不悟而修，是盲修妄作；由修而悟，只是前方便，「悟後起修」才是真實法。悟後若不修，悟也是白悟了。「悟後起修」如何修呢？

要徹底無為，泯除一切的意念。並沒有任何方法去修，只要切切實實地認清真假，珍護此心不令污染，做自己本分應該做的事——為人父，止於慈；為人子，止於孝……。

至此，經常都是無念的狀態，一念之起，自己會清清楚楚、明明白白，表面上癡癡呆呆地，但心已經不亂了，此謂之「那伽大定」。如此經過三兩年的保任，秒秒反觀自己，知道「原本不迷，本來是悟」，認清了自己的本來面目，把握住了生命的永恆，這才是人生的真味和人生的真正使命。

## 四、禪者的德操

參禪發現到自己「亙古未迷，本來是悟」以後，必須根據自己的理念，鞭策自己努力的方向和修持作為，因為悟，只是有了正見、正受。

### (一) 消陰去蓋

楞嚴經云：「理則頓悟，乘悟併銷，事非頓除，因次第盡」，道理悟了，悟與修行的次第都不存在，只有一個真實無為法，用不著修因求果；但是無始以來的習氣、心垢以及前塵緣影所累積的慣性，必須於日常生活中把它淡化掉，使自己悟了的一種人生新境界，變得很熟悉（生處使熟），過去前塵幻影所覆蓋的陰暗面，必須反省、發露、徹底懺除（熟處變生）。

修行，就是要消陰去蓋。

消陰：消除五陰——色、受、想、行、識的陰暗面，使心變成純陽，而後言行全是正大、光明、磊落。

去蓋：去掉名、利、食、色、睡的五蓋。五蓋是很難除的，食，誰能不吃飯呢？色，既然有性激素，誰能沒有性衝動呢？名利，人人好名好利，喜戴高帽子，一個人被毀謗，他絕不會說：「我問心無愧，毫不介意」，雖然問心無愧，冤枉了他，他也會生氣、煩惱；一生氣和煩惱，無明妄動，真心就被覆蓋。所以，食、色、名、利，乃至睡眠，都是要從多至少，以至於無。我講這話好像違反生理，人怎麼能夠沒有睡眠呢？到那個時候你自會知道。各位不可勉強，如果你馬上停止睡覺，那就糟了。當你秒秒安祥，禪定功夫漸漸加深時，睡眠自然會越來越少，最後變成了純陽，自然就沒有睡眠了。



一個人證得了禪的心，那是最大的「瑜伽（聯合）」、最大的相應；因為每一個水分子投入大海，全大海都是它，每個水分子都是H<sub>2</sub>O，不是相似，不是相等，而是全同。當我們把生命融入大圓覺海，全部宇宙實相就是我；到那時，生命力極為旺盛，不需要睡眠了。得了佛果的人，只要禪定幾分鐘就夠了；到了八地以上的菩薩，每天調心一二十分鐘，精神就極為充沛。

因此，修行的人或由師父的心光所喚起，或者是自己集中意志的成果，當你的「摩訶般若」發露以後，你確實能走在千萬人的大街上，好像獨來獨往，這就是「離執禪定」，禪宗叫作「破初關」。

## (二) 反省懺悔

懺悔即是反省，若不反省，自己都不知道自己是哪一種類型的人。有人罵我：「你是什麼東西？」我一反省，的確我不知道自己是什麼東西，究竟自己是什麼東西？我不知道。梁武帝問達摩：「對朕者是誰？」達摩回答：「不識！」並非故弄玄虛，祖師所答，的確是實話。

反省，以時間為「經」，對人接物處事為「緯」，凡是問心有愧，令心不安的事，都毫不隱瞞地寫出來，其目的在使其向陽、曝光。最好找個你所信賴的大德作證明，在佛前懺悔，千萬別以為這樣做是沒面子的事。面子是什麼？是我執，有我執就有煩惱；垛生招箭，你立個靶子，就有目標可打；靶放倒了，打誰？所以，一切煩惱由我執來。我執是虛假的自我，因為有我，就有我高興、我不高興。每個人的好惡心不同，價值標準不同，你太注意別人，會發現人人不合你的意；有的暫時合你的意，過幾天又不合你的意了；有的這樁事合意，那樁事不合意……，若是這樣，生活對你就形成了一種懲罰，處處不如意，那不是活得太苦了嗎？何以如此？都是自己對，別人錯。一個人抱著這種概念而活，活得很悲慘，甚至寢食不安，呼天搶地，椎心泣血，惶惶不可終日，好像末日到了似的；而事過境遷，回想一下，又不禁啞然失笑，這就是我執作怪；若無我執，天塌下來當草帽戴。所以人必須懺悔，悔其從前，改其以後，以前種種譬如昨日死，永不再犯；君子不貳過。若無這種決心，佛法不容易學。

經上說：「諸上善人聚會一處」，又說：「善男子，善女人」，能接觸正法，都是上上的好人；若非好人，遇不到正法；縱然值遇，缺乏誠、敬、信、行，也不配修學正法；勉強修，也是自不量力，不會相應。

## (三) 知止主敬

有人說：「法門無量誓願學……」，要學，應是一門深入，再一門深入。絕不是這個學一點，那個學一點，變成一個拼盤。

若是參禪大徹大悟了，其他各宗就勿須學了，因為佛法是不二法門，「方便有多門，歸元無二路」之語，可為明證。古人說：「貪看天邊月，失卻手中珠」，那些原本不有的虛幻，你去追它、去求它，浪費一生的精力，結果反而把你那原本寶貴的東西弄丟了。誰都不願意聽別人說自己不夠聰明，其實，誠愚不可及。如果不「知止」，你保任個什麼呢？

知止，知道了這個是我的本心，什麼東西都可以丟棄，唯有這個不能丟掉。古人說「暫時不在，如同死人」，這很嚴重，因為我的表面意識停止了，暫時恍惚沒有關係，可是我的本心被覆蓋，那就是法身被埋沒。因此，自己應該知道在那一點上去致力。

如何「主敬」呢？這個不是隨隨便便的小事情，馬馬虎虎是不會成功的。「敬」就是不放逸、不隨便、不散漫、不吊兒郎當，極認真、極誠懇地去做，要把全生命、全感情、全理智、全人格投入，能如此，才會成功。

## (四) 慈悲喜捨

「慈、悲、喜、捨」是佛的四無量心行，我們既然是佛子，應該認真地去實踐。佛經上講得太深了，在此作個淺說：

慈——是「與樂」，就是「無緣大慈」；緣是條件，無條件的同情，對眾生的煩惱，當作自身的煩惱，方便解除而與之以樂。

悲——是「拔苦」，對眾生的痛苦，有感同身受的同感，有切膚之痛的同感。這如果不是修行接近到大圓滿，只能唱唱高調。有很多人一天到晚唸四弘誓願，大多都落了空。聽說有位大德，他嫌普賢願王的願不夠多，把它增加到二百願，如果有人想壓倒他，可以加到二千願。你能真實踐履幾個誓願呢？若不能認真徹底地去實行，是極為空洞的。

為什麼說生命接近圓滿時才有真慈悲？因為一個人如果沒有親切地體會到「自他不二、生佛平等、生命毫無差距、彼此毫無差別」的話，仍然「你是你，我是我」，他不可能會產生感同身受的情操。

喜——指月錄中有個婆子燒庵的公案，那個「枯木倚寒巖，三冬無暖氣」冷冰冰毫無熱情的修行人，被一向供養他的婆子燒掉茅庵，把他趕走了。我們看有哪個稟賦深厚的天才是情感冷漠、意志消沉的？一個天賦深厚的人，必定是熱情洋溢、活力旺盛的。修行的人要喜悅、要忘我；喜悅是生命的陽光，生活在這天地間，要常存感恩思想，自然會喜悅。

無論動、植物乃至器世間的一切，都是「一真法界」實相的呈現，而生命本質不變的屬性，就是「覺」，「覺」即是「佛」，眾生性即是佛性。所以大修行人修行圓滿或接近圓滿時，對一切眾生有種非常親切的感受，而且會深深地覺得「人身難得」；因為一般眾生（動物），牠只有極微的智性，極少的感情，百分之九十幾的本能，牠們一生中只有兩件事——謀食和求偶。唯人兼有理性、智性、思想、情感和本能。

人的本能，似乎也比其他動物高，一般動物沒有像人那樣複雜、頻繁，人可說樣樣都高。人有一般動物所沒有的理性，比一般動物高百分之九十九的智性，因此人的理性、智性加上感情，就是構成人類文化思想三大主流的知、情、意。人把情感投入他的理性上，就產生出嶄新的智性，智性發揮到最高度，人才能修行。所以修行人應該喜悅，活在相互幫助、相互依賴才能生存的大宇宙間，應該知道感恩，感恩能產生喜悅。一般人忽略了這一點，所以他活得很苦。

不要以為生活不如意，而怨天尤人；沒有人能夠完全得到一個符合他主觀願望的環境和遭遇，連全知全能的上帝都包括在內。上帝只有一個獨生兒子——耶穌，上帝也只能眼睜睜地看著祂的愛子被驅逐、被毀謗、被出賣，最後被謀殺。連上帝的兒子都如此，你、我敢和上帝的兒子比嗎？事實上，你、我比起上帝的兒子，已經佔了很大的便宜了；耶穌三十多歲就被謀殺，而我今年已活到六十多歲了，我真感謝！所以要常常喜悅。

佛經中有弟子見佛時問候說：「世尊！少病少惱否？」這說明世尊也會生病。不過，佛生病比較少，煩惱也有，不太多而已。因此你、我小小的煩惱，不必介意，因為人生沒有完全合乎他主觀願望的一切，主觀的本身就是一種病態、一種罪惡。我們要知足、要感謝。

若有機會去看看那些殘障復健院裏的病患，你若問他：「人生最大的願望是什麼？」他一定會說：「我若生得和你一模一樣，我就真歡喜了！」就是這樣啊！各位試著回憶一下，當你生病痛苦時，爹呀媽呀的亂叫，這時若問：「你想要什麼？」你一定說：「我只要病好了，我就完全滿足了。」可是，當你病好了，毛病又來了，你並不滿足，應該歡喜而不歡喜，所以說：「人生是罪惡的」，這話是有幾分道理。

捨——內捨六根，外捨六塵，一切皆捨，捨到最徹底的時候，把「我」亦捨掉，把「法」亦捨掉，二執斷、二障除，徹底清淨、安祥。捨得徹底，才是「無餘涅槃」。人有肉體，修行就不是圓滿，老子說：「吾所以有大患者，為吾有身」，這話極有道理，修行人可以仔細去玩味。

## 五、結論

最後，以世尊的傳法偈作個結論。世尊說：「法本法無法，無法法亦法，今付無法時，法法何曾法？」

法本法無法——第一個「法」字，是學習效法的「法」。「本法」是原本如此的法，真實的一定是原本的，你要學那個原本如此的真理，那個真理根本就是個「無」。這句偈語是說：「你要學習原本的那個真理，其實原本就沒有什麼叫做真理。」

無法法亦法——是說原本沒有的真理，就是你要學習的真理；你所要學的不是「有」，而是「無」。

今付無法時——今天把那個原本「無」的真理給你了。

法法何曾法——第一個「法」字是學習，第二個「法」字代表「無」的道理；你學習真理，何嘗學到了什麼東西？

這就是大般若經的「歸無所得」，以「有所得心」學「無為法」，是不相應的；全部存在都給你，你往哪裏放呢？何況你和存在不是對立的。由此，我們知道，真實的必是原本的，原本什麼都沒有，哪裏有什麼道理？沒有什麼叫做「法」。以前在台南市禪學研究會成立時，我就給佛法下了個極其明確的定義：「佛法者，成佛的方法也。」佛法只是一種工具、一種方便、一種方法，修行人切莫執著它。

原本什麼都沒有，而我們所要修學的，就是要發掘出那個原本就是真實的。只要證得了真實，就知道我們的生命，除了電腦作用外，原本的生命，原本就是獨立，原本就是解脫，原本就是平等，原本就是普遍，原本就不是對立，原本不會生，原本沒有死……。

用「真理性」證得宇宙的實相，而達到生死苦樂的究竟解脫，完成生命的圓滿。  
謝謝各位！

## 參學正眼

～一九八四年十二月廿五日講於台南市

今天是台南市禪學研究會成立兩週年大會。這不但在法界是一件大事，對國家來說，也是一件大事。如果我們用常識的眼光來看，禪學研究會跟國家、眾生，似乎無關宏旨，但人類的命運最早的樞紐是看不見的，所以管它叫做「機」。

兩年來，禪學會會務可以說是蒸蒸日上。有些會友已經證得了生命的真實，也有很多會友已經品嚐到法的真正滋味，這不是書本上可以得到的，也不是沒有用的廢知識所能比擬的。

在這兩年裏，我接到很多來信，提出了很多問題，因為我的視力不好，回信回得很簡單，藉這個機會做一個總的答覆。歸納起來，兩年來大家問我的問題：

第一、「禪究竟是什麼？」我們看公案、看語錄，不曉得禪是什麼？禪除了名詞，我們把捉不到它的真實的內涵。

第二、「誰能學禪？」我是學禪的根器嗎？禪重根器，不是上上根器不能學禪，因此他懷疑他自己是否可以學禪。

第三、「修禪、參禪，什麼是參學的最佳時間？什麼是參學的最佳地點？」

第四、「既然禪找不到它真實的內涵，好像跟自己格格不入，有沒有什麼方便可以使我們接觸、進入禪的領域呢？」

最後一個問題就是「參禪，什麼法門最契機？最穩當？只成不敗，耕耘必有收穫，有沒有這個法門呢？」

以上的這些問題，是我兩年來接觸最普遍、百千個問題歸納出來的幾個重點。我想這也是各位很有興趣，或者是比較關心的問題吧！

### 一、禪究竟是什麼？

第一個問題，關於禪究竟是什麼？

各位看過指月錄、五燈會元這一類的禪宗典籍，就知道所有禪宗的問答，弟子問禪師的問題，在基本上都不外「禪是什麼？」儘管他們用的辭彙、語句不同，但它的目的都在問：「禪是什麼？」

比方說：「什麼是祖師西來意？」達摩祖師從西方到中國來，他主要的目的及所帶來的是什麼？這不就是等於問：「禪是什麼嗎？」

也有些禪宗的學人問：「佛法的大意（佛法的的大意）」，也是在問：「禪是什麼？」因為誰都知道「禪是佛心，教是佛口」。這話怎麼講？禪宗所傳的是佛的心印，是把佛的心態傳給你；而「教」就是佛的教誨，教導弟子記錄下來的經典。那麼難道佛的心口不一，心口有兩種嗎？不是心口不一，佛不可能有雙重人格。「教」與「宗」為什麼有差距呢？釋迦牟尼佛自己說過：「我說法四十九年，沒有說到一個字」，問題就在這裏，說了四十九年，沒有接觸到法的實體；那也就是說「佛的教誨雖是金口親宣，唯獨禪才是佛心真傳。」

我們看一兩千年以前，就有太多的人問：「禪是什麼？」「什麼是祖師西來意？」「什麼是佛法的旨趣？」這些問題所指向的，都是問禪的內涵，但是答案如何呢？

有的人問：「什麼是佛法大意？」答：「你為什麼不問外面那個柱子？」

有人問：「什麼是祖師西來意？」答：「現在太忙，沒有時間告訴你，等沒有人的時候，我再悄悄跟你說」，這個人就開始緊迫盯人了。有一天老和尚一個人在散步，他就盯上了：「師父啊！現在沒有人，你跟我講吧！」那位老和尚悠然地說：「你看！那叢竹子怎麼那麼長，這叢竹子又怎麼這麼短。」

這是答案嗎？確實是答案。

又有人問：「什麼是西來大意？」答：「你為什麼不問自己的意，管他東來、西

來，幹什麼？」

有人問趙州：「什麼是祖師西來意？」趙州說：「庭前柏樹子！」

靠我們的表層意識，我們習慣用了二三十年的這種表層意識，是無法理解的。因此人們都以為這老和尚「愛說笑」，問這個，答那個，不知道就說不知道嘛！何必指東話西呢？其實不然，我們為什麼說「他答得對」，等一下再跟各位講。

那麼禪究竟是什麼呢？讀過信心銘的就應知道「纔有是非，紛然失心」。說「是」就必定有「非」，不離二邊，是相對，不是絕對。真理是絕對的，你有了二邊就有了矛盾，有了矛盾就起了混亂，起了混亂就叫「戲論」。「戲論」是什麼？就是概念遊戲，是接觸不到真實的。那麼禪究竟是什麼呢？

各位也知道，歐洲文藝復興以後，有所謂科學的語言。近代的邏輯學，也有不矛盾律——是說你要討論一個問題，不可以模稜兩可。還有範疇說——要有一定的範圍，你談什麼問題，先確定範圍，再進行討論，你不能海闊天空亂扯一通吧！就現在的邏輯學來講，你問：「什麼是祖師西來意？」他答：「庭前柏樹子」，你必定是無法接受。

假如我們說「是什麼」，一定會有人說「非什麼」，那就「纔有是非，紛然失心」，這個心就亂了。倘使我們不說它「是什麼」呢，恐怕你連邊都摸不到，又從哪裏著手呢？

那麼，禪究竟是什麼呢？

(一) 禪是生命的永恆相

儘管提到禪，沒有開口處，為了不捨方便，我甘冒大不韙，在禪學會成立的時候，我就說：「禪是生命的永恆相」，這是一個參究的線索。雖然有點著相，有點違背古人的風範，但是可以給你一條線索，讓你去抽絲剝繭地慢慢發掘。

我也說過：「禪是生命的共相」。生命有別相——個別的生命相，螞蟻那樣小，人比較大，大象又比人大，相傳喜馬拉雅山的雪人，又比人大十倍。但不管眾生外形如何千差萬別，卻有其共同點，生命之所以為生命，就奠立在生命共同點上，所以說「禪是生命的共相」。

(二) 禪是自他不二的所以然

自己跟別人原本不二，眾生與佛原本平等。何以說眾生與佛平等？眾生煩惱垢重，諸佛光明解脫，自己是自己，他是他，說是「自他不二」，沒這回事。為什麼有這種論題呢？這個「自他不二、生佛平等」的所以然就是禪。契合、悟入了禪，就會親切地感受到自己跟別人果然不是兩個，佛跟眾生也原本是完全一樣。

剛才我們說過關於「禪是什麼？」一兩千年來有成千上萬的人發問過，也有成千上萬個答案。我們在後面講到跟這個問題有關時再講。

各位有的是今天下午才到達，有的昨天我們就聊過天，聊了五六個鐘頭，有的今天聊了一個上午，各位應該感受到禪不是抽象的，不是概念遊戲，不是不能通過實驗的，禪是可以感受得到的。

(三) 禪是心的原態

禪是什麼？勉強地說，禪只是一種心靈的狀態。我明知故犯地下了這麼一個界說，甘願下阿鼻地獄，只要大家能直趨禪境，不再向外馳求、淪入外道，我都感覺心滿意足。

我們為什麼不說「禪是一種心態」呢？因為心態包括了心靈的狀態和心的表層。而所謂心的表層，就是色、聲、香、味、觸、法六塵所積的本心上的污染層面。

剛剛出生的嬰兒，在育嬰室裏時，只有最低的、微弱的本能，肚子餓了就哭，他不會思惟、沒有感情、沒有理性、沒有智性，也就是說他根本還沒有形成表面意識；長大了以後，他有六根——眼、耳、鼻、舌、身、意，他有第七識，有了我的執著，然後突出自我意識，在根塵相對中吸收、累積，成了本心原無的一層塵垢。

我們的聽覺很接近錄音機，耳朵若不具錄音機的功用，就沒有辦法學習。老師教你，你若錄不下來，怎麼記它啊？大家都會唱「青海的草原」、「我從山中來」，我相信會唱這個歌的人未必讀過曲譜，也有很多人沒有見過歌詞，他為什麼會唱？耳朵是錄音機嘛！那麼眼睛是錄影機嘍！這個人我曾經見過和經人介紹過，下次再見面就會打招呼說：「老張你好！你好！好久不見」，為什麼這樣？彼此已經感過光了。

這些東西累積多了以後，越積越厚，這是表層意識。既然心上面又加了一層叫做表層，於是本心就被蓋住了。所以我記得禪學研究會成立的時候，我跟大家說：「禪是什麼？禪是心的原態，是沒有加表層意識，去掉表層意識以後心原本的狀態，也是六祖壇經講的『本來面目』。」

所以這個問題討論到這裏，我肯定地講：「禪是原本心靈的狀態」，不是知識——不涉能知，沒有所知，離能所、絕對待，亙古未失，悟亦無得，一切具足，不假外求，人人本有，無須外求，只是「聖主未蒙塵以前」心靈的原態。

#### (四) 禪是宇宙的唯一真實

在禪學研究會成立大會中，我就曾提出了前面這三個界說，而且我恐怕大家摸不著方向，研究時還很難著手，所以我又說：「禪是宇宙的唯一真實，是佛經所講的實相，也就是真相。」

什麼叫真相？什麼叫幻象？真相是原本的、不變的、永恆的，幻象是過程的。不管你接受創世紀的說法，或者你接受星雲說，你都會肯定地球是無中生有的，原本沒有的，它只是過程的暫時呈現。我相信在座的各位也沒有人堅持說地球是永恆的吧？用大宇宙的無限時空來衡量這個地球，的確太短暫了，以人的眼光看昆蟲，其生命不也太短促嗎？

佛陀在菩提樹下，睹明星而悟道，完成了生命的覺醒。若問佛陀悟的是什麼？只是「性空緣起、緣起性空」而已，絕不含神秘的成分；就是說凡是靠條件的組合而成立、顯現的，都是原本不有的；凡是原本不有的，當條件消失、條件改變時，它也同時消失。

在座各位很多是學自然科學的專家，我們也知道雖然物質最小的單位是原子，而原子卻不是單一的。當你把電子、質子、中子分開的時候，你將發現「實在沒有什麼東西是固定不變的原子」；電子、中子瞬間即逝，質子跟著也會消失。為什麼它會空無所有？因為它原本不有，只是因緣所生的假合體而已。這說明「靠條件組合的東西，一旦條件分離了，它也消失了。」

過去我讀中學的時候，老師告訴我們說：「什麼叫分子？分得不能再分，小得不能再小，叫做分子。」現在證實沒有這回事，沒有什麼東西不可以再分，原子還可以再分。瞭解了存在的實相，就會瞭解釋迦牟尼佛所悟的法，沒有什麼神秘的色彩，也沒有不可理解、晦澀難明的理論，而是宇宙的真相、生命的實相，是邁向生命圓滿的途徑，促使生命覺醒的方法。

#### 二、誰能學禪？

有人問：「我可以學禪嗎？我是學禪的根器嗎？」

我可以講，願意學禪的人就能學禪。是不是大根器，並不是由別人來決定的，根本沒有人能主宰你的命運，沒有人能夠評定你的價值，一切全由你自己決定。你是學法的根器嗎？你自己說是就是，說不是就不是。這話怎麼講呢？只要是人，都可以學法。不是說眾生平等嗎？一切動物、昆蟲，牠們也是有生命的，也都是眾生，為什麼牠們不能學法呢？

經上有一句話說「因地倒，因地起」，你因地而跌倒，離開這塊地面，你也無法爬起來，你還是得在原處爬起來。人為什麼迷失？為什麼墮落？因為有了表層意識。假使你不善運用這表層意識作理性的思考，你就不可能有真實覺醒的時候，也不可能抹掉心頭的污垢，綻放出原本的心的光明。

昆蟲、野獸、家畜，雖也是眾生，為什麼不能成佛呢？因為牠表層意識的結構不健全。人的表層意識的結構，有情感、本能、理性、智性和思惟五種作用及功能，而一般的動物，只有本能上比較突出。

比如我們說這個人好吃懶做，說他像隻豬，為什麼呢？豬除了吃就是睡，如果你不把牠去勢，牠還可以當種豬，傳種也是本能，除了本能，牠還能做什麼呢？牠有思惟嗎？牠有理性嗎？牠有智性嗎？牠有真情感嗎？為什麼沒有真情感？比如兩條狗，公狗跟母狗剛才還是好朋友，難捨難分，不一會兒，居然會為了一根骨頭，搶得頭破血流，這算什麼嘛！人們諷刺那些只重本能、沒有真情感、沒有真智慧的人為「蠅營狗苟」，他所熱衷經營的也不過就像蒼蠅、野狗那樣骯髒苟合而已。所以說「人身難得」，因為人有理性、智性，可以自覺；有超越生死的真情感，生起大悲情懷，肯為了眾生，把全部生命投入正法。

不管你是學自然科學、社會科學，你必須知道人的情感是很可貴的，情感是一切道德的根源，沒有情感的人，就是不道德；一個生性冷漠、性情冷酷的人，就是魔鬼的同道。這話怎麼講？倘使你不愛你的父母能算孝子嗎？不愛兒子算是慈父嗎？不愛國家算忠良嗎？不愛朋友符合義的要求嗎？不愛自己的名譽會有信嗎？所以一切道德的德目，都只是真情感的發揮與擴張。什麼叫真情感？就是大慈大悲。什麼叫「大慈大悲」？「大慈」是無條件的同情，「大悲」是感同身受的同感。

什麼叫「無條件的同情」？這個人有煩惱，儘管他跟我無關，既不是我的親人或朋友，也不需要任何因緣條件，自然會產生同情心。

什麼叫「感同身受的同感」？看見他人長了瘡，我就覺得心痛，這才是真情感。假如說感情不出於一家——愛老婆、愛孩子，那也並不算錯，只是範圍太狹窄。生命的開創是以情感為動力的，一個愛家庭的人才能齊家，愛國家才能治國，愛眾生才能成佛，愛人類才是真正的政治家。視一切眾生跟自己為一體，毫無差距，這就是「大悲佛陀」。

所以只有人才有真情感，真情感比真理智更可貴，而真情感常常跟真理智的秉賦成正比。一個情感冷漠、意志消沈的人，不可能是天才；一個熱情洋溢而又無私、無我的人，才是菩薩的典型。我們一般人的熱情不是為名就是為利。菩薩熱情很高，卻沒有自我；當他到火裏救人的時候，卻忘掉了自己的危險；當他去水裏救人的時候，忘掉自己不會游泳，他是無我而熱情的。

各位無須浪費時間看那些名相，古德說「曲談名相勞，直說無繁重」，「曲談名相勞」——你轉彎抹角，從名詞上動腦筋，那就累了啊！「直說無繁重」——直截了當地說，既不累人，也並不複雜。

我們講到這個地方，各位就知道了，為什麼眾生皆有佛性，而眾生並不皆能成佛，唯獨人可以，因為人的表層意識的結構比較健全，而動物沒有思惟，沒有理性，也沒有智性。動物除了母子的天性以外（應該說是一種高級的本能），不會有真情感。我們勉強地說，動物有薄弱的情感，有突出的本能，而絕對沒有理性、智性和思惟；儘管牠有記憶，但是牠沒有思惟，牠不能推理。否則的話，今天地球的主人不會是人類了，應該是恐龍才對，各位同意我的說法吧！

所以說「人身難得」，各位應珍惜人生，因為倘使你沒有得到人身，你就不可能有生命的覺醒。

為什麼禪宗古德皆重根器，我卻說「根器由你自己決定」呢？

什麼是大根器？有大信心、大誠敬、大肯決就是大根器。儘管他有聰明、智慧，學問也很有基礎，如果沒有大信心，不辨正邪，不分真假，人云亦云，自己沒有判斷能力，而且他既不能擇善，也缺乏對正法的固執，不能發長遠心，這就是小德、小智、輕心、慢心。什麼是「輕」？就是不尊重、不誠懇；什麼是「慢」？就是懈怠、不敬。所謂「小德小智」，「德」是什麼？不專指「好」，也不是指「壞」，是指一

種特質、風範；好的風範是美德，壞的特質是惡德。也就是說你憑著一點點小聰明，既不尊重，又很懈怠，佛法不是你這樣的人可以學的。什麼人能學法，到這個地方就有了結論。

什麼人不能學法？凡是小聰明、小智慧，又輕浮、又懈怠，不能忍耐、不能吃苦，碰到困難就退轉，這類的人絕不能學禪。

所以二祖見達摩祖師學法，達摩祖師說：「以往的聖人，難行能行——他說這個很困難，但是他不怕，他要突破；難忍能忍——這個痛苦、這個羞辱是很難堪的，一般人忍受不了的，但是他可以忍。」

什麼人能學禪？能將全部感情、全部理智、全部人格都投入的人。並不是說不要工作，而是說除了工作以外，我們還有休閒活動，休閒活動的內容就是你的生活興趣。有的人下了班培植盆景；有的人下了班先看看熱帶魚，沒有跟太太打招呼以前，先跟熱帶魚打招呼，嘿！這就是生活興趣。有的人太太儘管抗議，偏要找幾個朋友打橋牌。也就是說你要能夠把學佛法取代像養熱帶魚般的興致，又沒有東西可以取代你這種興趣跟注意力，長時不改變的話，一定會成功。

對於這個問題，我們可以作個小小的結論：「凡是肯把全部情感、全部理智、全人格投入佛法，而又堅定不移、絕不退轉，他就是最適合參禪的上上根器。」倘使參禪不是你唯一的興趣，而只是興趣之一，把參禪跟打橋牌、養熱帶魚、打麻將等重，等量齊觀，一視同仁，沒有什麼輕重，那這樣子你就不是參禪的根器了。因為古人集中畢生的精力，尚且不能突破這個難題，而你只是附帶地把禪作為一種生活中的調味料，我看是沒有辦法的了，還是不要浪費光陰、輕瀆大法吧！

有人學禪多年，沒有個入處。什麼叫做「入處」呢？借用一句軍事術語，就是進入狀況。想進入禪的境界，領會禪的心態，的確是個難題。很多人學了一輩子還在外面晃，沒有進入，要想進入，是需要有方便的。方便的可貴在於它雖然不真實，只是一個工具，但卻很有用，這就叫做「善巧方便」。古人的方便很多，是極為高明的。

如問「什麼是禪？什麼是祖師西來意？」答「庭前柏樹子」，看來簡直荒謬絕倫。我問「祖師西來意」，他答「庭前柏樹子」，是故弄玄虛？故作奇特？不！絕不！其實那是禪的人格化以後的自然反應。

問這句話的人經過思考，鼓起勇氣，充滿了期待的心情，而答話的人卻並不透過大腦，沒有經過思考，脫口而出。為什麼脫口而出？因為古人說「思而中，慮而得，那是鬼家活計。」什麼叫做「鬼家活計」？就是在黑山鬼窟裏做計較，也就是表層意識的作用。它是五陰（色、受、想、行、識）的產物，不是本心的發露。

僧問趙州：「什麼是祖師西來意？」趙州不假思索地立即答以「庭前柏樹子！」真是殊勝的方便。何以是殊勝方便呢？我們兩個不妨表演一下，我是趙州，你問我：「什麼是祖師西來意？」我答：「庭前柏樹子！」你若是修行有素，才一反觀自心，你就知道答案的落處。問「祖師西來意」，答「庭前柏樹子」，任你用思惟去分解也解不開，用智力去啃它，卻啃不動，想放下嘛！又放不下，這「庭前柏樹子」既不是個東西，又不是個道理，在那裏一橫，你愣一下，驀地碰上了真實活躍著生命力的答案，於是表面意識迸裂了，你那原本只有光明、只有知覺、沒有分別、沒有想念的心態，就立即呈現了出來。你問「祖師西來意」，趙州告訴你「就是這——不在中間及內外，只是你當下的心態。」

但是也須是個漢始得，如果你一向慣於向外面尋覓，「庭前柏樹子」便成了沒有生命的東西。這一招很絕，若非答他「庭前柏樹子」，答他「燒餅油條」，就聯想到吃，聯想到肚子餓，吃飽了才真爽快！這「庭前柏樹子」讓你既沒法聯想，你又不能突破；想分別，意識沒法子活動；想運用思惟，沒有你著力處，若是參學有素的，當下就會桶底脫落；若是驢漢，忒煞辜負他老趙州也。

佛經上說的「本心」，是指「無念心體」。心的本體，原本無念；嬰兒有念嗎？



念是以後累積的。所以真正高明的大智慧者，只消趙州說個「庭前柏樹子」，理合當下徹了。如果像僧問大梅：「什麼是祖師西來意？」大梅說：「祖師無意」，試問你怎麼悟？你就悟不了啦！

所以趙州這話才是「勝方便」。什麼叫「勝」？用本省話就是「足讚」——真行！再沒有比這個更高級、更好、更絕的了！他怎麼想得出來呀！（他豈用想）只有這個答案使你無法分別。你說用你的世智（用你的表面意識），都用不上；好像汽車發不動，你想放也放不下，你問的這個人，就在你面前，你怎麼放啊！一定有含意，怎麼想，越想它，念頭越不動，想久了以後，只要迴光返照，就發現它的答案只是在揭發、揭開你本心的原態，這才是典型的殊勝方便。

你若問我：「什麼是禪？」我沒有趙州那麼高明；你們若問我：「如何才能得個入處？」我有四句稀鬆話，你若能當下理會得，保你先斷法執，後斷我執，二執俱斷，圓證解脫，從此斷惑。我的方便就是「熱了出汗，冷了打顫，渴了喝水，餓了吃飯。」

就這四句話，假如你們認為我這是開玩笑，我是很誠懇的，不是開玩笑。你們若會得這四句話，你馬上斷法執，就進入離執禪定，這是一塊敲門磚。我再說一遍：

「熱了就出汗，冷了就打顫，渴了就喝水，餓了就吃飯。」我這個沒有趙州那個絕，你們還可以用思惟，趙州那個連思惟都沒有地方用，你想啃一口，也沒有地方下口。

所以參禪不難得個方便。如想得個入處，古德留下的公案很多，隨便拿一條去參，都可以進入，那就是鑰匙。如果你認為古人的太陳舊，不夠新鮮，我這個是剛出籠的。假如這四句話你會了，不須開口，你做個動作，比個手勢，我就心照不宣了。還有不用開口說話的嗎？當然有。禪原本是這樣的，原本是脫離語言文字的。

### 三、參學的最佳時間、地點

有些人對我說：「老師！我是想修行啊！可是我沒有時間哪！」我說：「不然！」不要說給你八小時，給你四小時，沒人打擾你，自己關在房裏，你就會感覺到難過了，一會兒想打電話問候老朋友，一會兒又想寫信……，簡直受不了，果真沒時間嗎？不相信試試看，你就知道。

學法不是時間多寡的問題，有的人有時間，他不修行，他活得很難過。我講一個笑話，我有一個朋友在上班時工作很忙，退休回到家裏不幾天就生病了，總是感到很無聊，生活方式突然改變，好像處處不對勁。他坐在沙發上喊不舒服，躺在床上喊頭痛。他太太很聰明，眉頭一皺，計上心來，給他在客廳旁邊擺個辦公桌，準備了筆、紙、墨盒、印泥盒、卷宗等一應俱全。早上在卷宗裏寫個簽條：「謹檢呈老大、老二本次月考成績單乙份，恭請核閱。」他看了以後說：「大寶此次功課退轉，酌情減發零用錢一半。二寶此次平均超過八十分，多發獎金五百元。」晚上的卷宗裏寫的是：「謹擬具明（星期二，十八日）菜單乙份，是否可行？恭請核示。」他看呀看地點點頭，拿筆批了個「可」字。翌晨，夫人又來了個：「謹檢呈本日中央日報、聯合報、中國時報各一份，敬請鈞閱。」（哄堂大笑）他很高興，當然每天都給他泡杯茶擺到辦公桌上，他腿一翹，嘿！健康恢復，情緒也好了，的確生活方式跟過去差不多嘛！批閱卷宗、呈閱報紙、泡茶，照樣發號施令或獎或懲，有啥不對？這雖然是個笑話，顯然人閒了也不是件好事。你說你因為忙而不能學法，這是遁詞。你說需要時間多才好，時間多了，你受得了嗎？

也有人問我：「什麼地方學法最好？你看！到處靈氣很壞、空氣污染、噪音太多，怎麼能修行？定、靜、安、慮、得嘛！」他說：「我想到山上去修行，好不好？」我說：「我贊成你去，但是你必須要最少一個禮拜不回家，若能做到，我發一千元獎金。」這傢伙是到山裏去了，不過未到一個禮拜，兩天就回來了。他解嘲地說：「你看！晚上找不到一個人聊天，蚊子又多，很多不知名的小蟲，打死了，又來一批，坐在裏頭也沒人理我，看書嘛！看不進去，打坐嘛！腿酸腰痛，這怎麼個修法嘛！於是

我就回來了。」所以修行不應該選擇時地。

你若問我「什麼時候好修行？」「就是現在！」「什麼地點好修行？」「就在眼前！」眼前你不修行，現在你不修行，你便永遠都不可能修行了。

一個人在深山裏修行，這的確是好，但要有這個福氣；如果沒這個福氣，很難。記得讀小學時教科書有一課，大家做饅頭，叫這個挑水、那個磨麵，大家都分工了，只有猴子不肯做事；最後蒸熟了，大家都吃，猴子也要吃，大家說：「不給你吃」，為什麼？不做工的沒飯吃。你不做工，你光修行，誰給你飯吃，所以要有這個福氣。

總而言之，十字街頭好修行。古人大徹大悟以後，回到城市，向酒樓、賭坊、戲院、花街來驗心，看在這些場合，心是不是會動、會亂，定力會不會退失？你我如果在自己的崗位上素位而行，隨時修行、隨地修行、有空就修行，這就行了。

關於修行是什麼？很多人都會聯想到「一位老和尚在深山古廟，坐在蒲團上，正襟危坐，眼睛半開半閉，燈光半明半暗」，這是「黑白來」，這不是修行，這樣子既不衛生，也容易心亂。若說修行是打坐，那也不然，有個故事說：

馬祖當初只管打坐，誰來了也不理。一天南嶽懷讓大師走到山上，看到這個山上有一股靈氣，發現有真修行的人，就問附近的僧人：「此地有沒有修道的人哪？」答說：「哪個不是修道的人！」那個和尚以為出家就是修道，不然！其實還沒有見到道怎麼修？「聽說後山有個和尚，平常人們跟他打招呼，他也不理。這個傢伙怪怪的，恐怕與眾不同吧！」

南嶽禪師是六祖的首席大弟子，到了後山，跟他（馬祖）打招呼，他也不理。南嶽這老頭很絕——「你不理我，我有辦法！」就拿個磚頭在他旁邊磨呀磨地煩死人。

「不理不行了，不理，他不走啊！」於是問道：「師父！你磨磚頭幹什麼？」大師說：「我磨它作鏡子啊！」馬祖說：「磚頭怎能磨成鏡子呢？」「那麼你打坐幹什麼？」「我打坐成佛呀！」「我磨磚不能成為鏡子，你打坐又怎麼成佛呢？佛無定相嘛！」馬祖說：「那我就懂了，要怎樣才能成佛呢？」「我打個比方：如果車若是不走，你是打車，還是打牛？」馬祖說：「當然打牛呀！」「你這樣打坐，卻是在打車嘛！」馬祖當下豁然。

各位由此可以知道，真正修行，像馬祖那樣在深山裏結庵，身心不動，誰來也不理，遠離我相、人相、眾生相，尚且不是修行，怎樣才是真正的修行呢？

釋迦牟尼佛的大慈大悲，在能平等地普度眾生；菩薩的可敬，在於熱情熾然而又超越自我，完全為眾生而獻出心力。離開本來面目的參究，離開對眾生的悲憫，根本就不是修行。若是心灰意冷，果然敗種焦芽。

在深山修行，固然不是好地方；等到老年退休以後再修行，表層意識已經硬化，修行就來不及了。各位看到很多老年人罹患失心症，什麼是失心症？跟小朋友搶糖果吃，在馬路上解小便，你見過沒有？像這樣老了以後，腦細胞僵化了，還能修行嗎？

如果你問我：「什麼時間修行最好？什麼地點最好修行？」這無須找風水先生。我看到報上說：「一個人為了修行，找了一個風水最好的地方，活人住在那裏就長生不老，死人埋葬了，下一代會大富大貴」，沒有這個事；當初釋迦牟尼坐在菩提樹下，沒有看風水。所以修行不是個神秘的名詞，不是限定對象的一種行為，而是人人可以修行，人人應該修行，人人有責任修行。因為，修行只是修正你的想念與行為，也就是孟子講的「行有不得，反求諸己」，當你做一件事情，做不通的時候，不要向別人抱怨、發牢騷，應該反過來向自己求答案，為什麼他做得通、我做不通？一定是我錯了，一定是某些地方不合適。

所以修行的時間是現在，修行的地點是眼前，修行的方法就是修正自己的想念和行為。

四、參禪最契機、最穩妥的方法是什麼？

最後一個問題，有很多人問我：「參禪最契機、最穩妥的方法是什麼？」我告訴

各位：「是觀心。」

有些人根本是門外漢，他說：「觀心是古老的禪，達摩祖師那幾代才觀心。到了唐朝中葉以後，一花五葉，只見棒喝交馳，擊石火、閃電光，舉拂、擊拳、瞪目、豎指……，那些才真夠奇特、奧妙，也才是禪的獨特風格。至於觀心一法，實在是卑之無甚高論，太古板、太簡單，那不是禪。」像這種知見的人，永劫不會開悟。

不必說各位開悟、見性了，如果你真正看懂了那些禪籍，就該知道達摩大師當初傳法給二祖後，想印證二祖的境地，二祖運用了種種的辭彙和表達方式，儘在說心、說性，說了一大堆，達摩大師都不置可否，說：「你這些玩意等於沒講」，因為他要的是你見性，不是要你的分別心和知解，要的是你摩訶般若的現量，而對於表層意識的閒知解，並不認可。

直到二祖說：「我現在已息諸緣。」達摩祖師問：「是不是斷滅呢？（意思說是不是無記、沒有知覺，跟死人一樣？）」二祖說：「沒有無記，明明白白，清清楚楚，不是死人，只是無念，不是不覺。」然後初祖才印可說：「如是、如是，只此是諸佛所傳心印，善自護持。」

我請教各位：「如果二祖當初不觀心，怎麼知道已息諸緣？他若不察知自己的心態，又怎麼知道並不斷滅？」我們再看看六祖壇經，惠明為了奪取衣鉢追趕六祖，因為他是武將出身，當然跑步要比一般和尚高明，別人遠落在後面，他第一個先追到。六祖對他說：「衣鉢表信，只是法統的徵信，可以力爭嗎？」惠明用手提也提不動，然後見風轉舵地說：「我不是為衣鉢，我是為求法來的。」六祖說：「你既然為法來，現在坐在那裏，善惡都莫思量，好的、壞的你都別想。」調心調了半天，六祖在旁邊觀察，發現他的心態到達有心無念的時候，說道：「不思善、不思惡，正與麼時，哪個是明上座的本來面目？」

惠明一聽，恍然大悟，感動得痛哭流涕。他說：「我在黃梅幾年，不知道本來面目，現在行者（沒有出家受戒，他只是一個燒火的工人，寺裏的工人就叫行者）就是我的師父啊！」六祖說：「不必客氣啦！我們都是五祖的弟子，你不能這樣啊！」不過惠明還是認他為師，把名字改成道明。試想，離開心態，什麼是禪？

再說六祖從五祖開悟後，五祖以金剛經為六祖印證心態，講到「應無所住而生其心」，六祖遂說：「何期自性本自清淨……」，若不觀心，怎麼知道本自清淨？怎麼知道本自具足？

五祖說：「不識本心，學法無益」，試問：「不觀心如何『識心達本源』？難道是向外覓佛法嗎？」證道歌說：「但得本，莫愁末」——只要你認識本心，那些枝枝節節、神通妙用都會次第發露出來的。

我們常說「保任」，保任個什麼？說「管帶」，怎麼個管帶法？也只是要你在待人接物、語默動靜之際，要留意自己的心態。顯然所謂「管帶」，不就是秒秒觀心嗎？若不觀心，請問你怎麼管帶？

說到「照顧腳下」，則又低頭看水溝，其實它的意思是「提醒你照顧自己的心態，不要被外物換去了所保任的心態」。倘若連這句話都不會，妄議「觀心不是禪」，那才真是荒謬絕倫。可知唯有觀心，才是修禪最穩妥、最殊勝的方便法門。

大家也知道禪宗有個野鴨子公案。百丈隨侍馬祖散步，前面一群野鴨子飛過，馬祖問：「是什麼？」百丈說：「野鴨子。」馬祖又問：「到哪裏去了？」百丈答：「飛過去了。」於是馬祖把他的鼻子用力捏，百丈痛得大叫。馬祖道：「你再說飛過去了！」百丈有省。有什麼省？省的只是不該離心外觀，不覺「心為物轉」。很顯然馬祖是在糾正百丈不觀心而觀野鴨子。

佛學有一個專用的名稱叫做「內學」，又稱「內明」。內明個什麼？曰：「明自本心，見自本性」。若不觀心，如何明心？不觀到本心綻現，如何見性？

當知唯有觀心才是禪宗的不二法門、禪宗的真血脈。離開觀心，就沒有什麼叫做

「保任」，就沒有什麼叫做「管帶」，也沒有你學禪的入手處。如果成天把公案背來背去、解來解去，儼然是在埋沒祖師心，與禪有什麼交涉？有些人專務解釋公案，什麼拈古啊！評唱啊！古人講的話，我們不懂，他唱的比古人講的更晦澀。有的時候我們看古人的話，還可以明白一半，經他這一評唱，我們對那一半也糊塗了。運用這種方法，不但是浪費時間，也浪費了生命，驢年能夠開悟！

我們常說「觀心可以入禪」，不是一種推斷，而是一種實證。禪學研究會成立兩年，明心見性者大有人在。我昨天還跟人家說笑話，說：「雖然我們不能轉物，但我們可以改變物質的結構式」，這雖然是個笑話，但確有太多舉不勝舉的實例，足可證明「觀心才是禪的最佳方便法門」。

南嶽懷讓大師在六祖身邊追隨了十幾年，有一天六祖驀地問：「什麼物？恁麼來？」南嶽毫不思索，脫口而出：「說似一物即不中」——你說「是什麼」都不對。你想想，南嶽大師若不觀心，怎知道六祖在問什麼？憑空而來，根本沒有來龍去脈嘛！突然的「什麼物？恁麼來？」——是個什麼東西，從哪裏來的？你指的什麼嘛？因為懷讓大師秒秒觀心，他知道不是指別處，才立即回答：「不論你說它是個什麼，都不對」。

有太多的地方證明「只有觀心，才是參禪最契機、最穩妥的修行法門」，不肯觀心，絕難入真正的禪。

各位應該知道一個最現實的事實，佛法是內明之學，內明者，明心見性。離開自心、自性，向外求玄，向外找道理，顯然就是外道。

馬祖的大弟子百丈，那個被捏著鼻子喊救命的小和尚，大徹大悟以後，也陞座教導弟子，有百丈上堂句，這是很有名的。大家翻翻指月錄，能把他那幾句印在心裏，你就可以說：「我即是佛，自他不二，生佛平等了。」百丈還有一個下堂句，也含蓄甚深悲心。一個真正說法的人，是可以喚醒別人原本的心態的，是可以使人的無師智、自然智當下發露，而展現出生命的光芒的。百丈說法的上堂句是：

靈光獨耀——只有一片光明，沒有別的，

迴脫根塵——六根六塵與我無關。

體露真常——我的生命的當體就是永恆、就是真實，

不拘文字——這些文字不足以拘限。

心性無染——只要我的心、我的本心、自性，不被污染的話，

本自圓成——本來自己就是圓滿、成功的。

但離妄緣——只要你不黑白（亂）想，

即如如佛——便跟佛一樣。

這叫「上堂句」。你看說得多麼真實，沒有廢話。

百丈還有個下堂句更絕，什麼是百丈下堂句？他每次講話完畢以後，等大家都散去時，他突然又招呼，喊道：「各位！」大眾聞聽回頭時，百丈問：「是什麼？」

「是什麼？」這三個字就叫「下堂句」。為什麼問這句話呢？消耗了老和尚半天的精神，每個人接受他的啟發，心靈引起共鳴，這個心態多好，只要留意一下，很清醒，沒有睡著，但是確實是已經離念了。那個時候的心態已經沒有念頭，縱然想來個妄想，妄想也起不來了。當他一問「是什麼？」你只要自己一觀心就知道了，只要保持這個心態，就已盡修行之能事了。語言文字頂多是指月的手指，並不是月亮的本身。

可惜古人與今人大同小異，當百丈問「是什麼」時，大家有的看腳下：「我該沒有踩到狗大便吧！」有的看旁邊猜想：「可能是誰掉了錢吧！誰撿到是誰的」，都養成向外尋覓的習慣。如果你是習慣於秒秒觀心，時時內觀，那你就跟懷讓大師一樣，回答「說似一物即不中」了，你就馬上知道應該保任了。

五、什麼是參禪的大根器？

真理是一般的，是普遍的，不是特殊的，不是局部性的，沒有什麼難懂，而且也勿須用懂。各位都具備參禪的根器，什麼是參禪的大根器？大信心、大誠懇、大尊敬便是。

我們經常講：「誠、敬、信、行」，大家以為說：「誠就是有求必應，心誠則靈」，不是！「誠」就是純一，我們讀書經說：「文王純亦不已」。大禹謨：「危、微、精、一、中」，就是「誠」，「誠」就是全感情、全理智、全人格、全生命的投入。

什麼是「敬」？不是說每天拜拜，洋洋乎如在其上，敬神如神在，不是這回事。「敬」是不散漫、不隨便、不吊兒郎當、不馬馬虎虎；簡單地講，就是很認真、很莊重。如果大家認為嬉笑怒罵、講笑話、罵大街就是禪，吃狗肉、飲燒酒就是禪，那是變調的禪，絕不是常態的禪。

道濟禪師表現的禪是變調的，是降D調，失去C調的莊嚴華麗，不足為法。所以真正的禪是要「敬」，「敬」就是不放逸、不散漫、不吊兒郎當，很認真、很莊敬。

講到「信」，若對於自己親身體驗的、深深感受到的、深得我心又深入我心的法，而不抱定「只此一事實，餘二皆非真」的堅固信念，這叫「信不具」。不信就是不相應，就是無緣，修學就不能夠成功。

什麼叫做「行」？古人說：「說食不飽」，你到我家來玩，我正在吃飯，我問你：「吃飯沒有？」你說：「吃過。」其實你沒吃飯，那我坐在那兒吃飯，你在那兒等，結果你就流口水，我吃得很飽，你還是肚子餓，這就是「說食不飽」——你說吃了，那並沒有飽。所以你要想得到法的利益，一定要行；不但要行，還要發為「正行」。

有很多人一談到禪，就聯想到「指月錄那麼難懂」。那些不是要你懂的！是要你悟。我已經給你們割破了一個謎題——「庭前柏樹子」，大家明白了吧！它是引發、激起你契合佛法的心態，而不是給你什麼知識。什麼是「祖師西來意」？講一番道理，對你有什麼用？沒有用的。

禪學研究會成立已經兩年，我看在座的各位，每個人都是福智具足，都是大菩薩相。也許你謙虛地說：「我不敢！」沒有什麼不敢，菩薩就是人，菩薩跟人不同的就是無私無我、大慈大悲而已。

各位有很高的學歷，有很豐富的同情心，各位也都決心追求真實。現在有很多光明磊落的朋友來和我們一齊同見同行，今天的成果已在許多會友們的心地上顯現出來了。我今天有機會跟各位報告一下禪的一般概念，非常高興。我們大家共同來參學安祥禪，什麼叫「參」？「參」就是「參詳」，「參」就是「商量」，我非常樂意跟各位共同來「參詳」。願大家都達到生命的圓滿。

謝謝各位！

## 安分守己

～一九八九年十月廿二日講於台北市

### 一、安分守己就是「不二法門」

為了慶賀共修會的圓滿，我以四個字來供養各位，這四個字非常普通，就是人人耳熟能詳的「安分守己」。

各位也許認為，這只不過是老生常談的世法而已，毫無新義。各位要知道「禪是不二法門的體現，而不二法門是一亦不立的」，如果我們存有世法、佛法的差別見解，那就背離不二法門了。

既然是不二法門，原本就沒有什麼真假、正邪、是非、有無、世法佛法、煩惱菩提等計執；如果有，那都是二分法，是二元對立的分別心的產物，皆會擾亂我們的心靈，使我們的心不能由統一而昇華。

### 二、素位而行 安於本分

什麼是「安分守己」？首先說「安分」。「安分」就是嚴守做人的分際、分寸，扮演好自己的角色，保持一貫的風範，也就是我經常強調的「人要活在責任、義務裏」。如果我們不能安分，就不能夠恰如其分地盡到做人的責任、義務，而妄起分外之想，又豈能「理得心安」？

每個人都有他的「分」。在這個地球上，每個物體、每件事都有它的「分」，它存在的意義與價值，也只在於它能恰如其分；如果不能恰如其分，它的存在就形成多餘。我曾說：「在這地球上，任何一種事物，當它消失了存在的作用時，它同時也便喪失了存在的意義、價值與存在的可能。」比如這只杯子，因為有它存在的作用，所以能擺放在這裏；若是放一塊磚頭或者石頭在這裏，那會有什麼意義呢？它可能存在嗎？

我們做人也是一樣，各人有各人的分際，這是中國文化傳統、人本精神的基本特色。儒家講「為人臣，止於敬；為人父，止於慈；為人子，止於孝……」，這就是做人的分際。

中庸上說「素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄……」，這意思即是說「你若一向過的是富貴生活，就應該保持謙虛、有禮的風範；你一向過的是貧賤的生活，就應該保持安貧樂道的精神；你如果是生活於落後地區的少數民族中，就不要冒充紳士，只要保持簡樸、純真、率直的性格就好了」，這就是所謂的「素位而行」。

所謂「素位而行」，就是一般人所說的「我行我素」。「我行我素」不是壞事，而是說我是什麼人，我就過什麼樣的生活，樹立什麼樣的風範；是什麼角色，就應該唱好你所扮演的戲。一個裁縫師一天到晚給人做衣服，偶爾看到泥水匠的工作那麼簡單，一天就賺進一千幾百元，於是就丟下剪刀、針線去做泥水匠，這樣對嗎？不對，這就叫做「不安分」。

在一個公司的組織裏有董事長、總經理、經理以及各部門的主管和職員，假如經理想當總經理，只要安分守己地幹下去，是有可能的。如果一個小職員不安分地工作，妄想當董事長，那就太離譜了。基本前提，是你必須扮演好你現在的角色，然後才能創造、累積你的價值。如果開個會，公司決定要實行民主，誰想幹什麼職務，大家來個大搬風；企劃部的經理到推廣部，推廣部的經理到會計部……，如此一來，豈不分崩離析、天下大亂？所以，做人要「素位而行」，要「守本分」。

尤其做一個修行人，如果不安分，就會妄想；有妄想便會有錯誤的欲求，而陷於「求不得」苦，淪為欲望的奴隸，喪失心靈的寧靜，偏離做人的本分，又如何能修行呢？所以要落實修行，就必須以「安分」為起點。

一部機器，大的輪軸固然很重要，但是如果少了一個小螺絲釘，就會出故障，就會由鬆散而解體。所以每個部門、每個環節、每個人的工作都很重要，也唯有人人都能構成需要，才能形成整體的健全。修行人如果存著羨慕別人、嫉妒別人、追求分外……，那就沒有辦法修行了，除了讓非分之想招來煩惱、釀造錯誤、破壞內心的安祥以外，什麼也得不到。

所以，修行最要緊的就是能「守分」——安於本分。

### 三、我是什麼 就做什麼

我們知道，老子曾是個管理圖書的小吏，孔子曾替人家管理牛羊。人的中心使命在淨化自己、提昇自己，而不在追求虛榮、權利。人若不肯放棄追求虛榮、權利，不但沒有辦法修行，而且勢必會在支配、佔有、享樂的欲海裏迷失了自己。所以說，「安分守己」才是修行的基礎。

在第七期禪學季刊上，隨雲和仰雲專訪蔡志忠先生，文中有幾句話講得很好。蔡先生說：「自己是什麼就做什麼；是西瓜就做西瓜，是冬瓜就做冬瓜，是蘋果就做蘋果；冬瓜不必羨慕西瓜，西瓜也不必嫉妒蘋果……。」我認為這幾句話說得很好，這雖然是他個人的夫子自道，卻也顯示了蔡先生之所以成為一個成功的、閃爍性靈的漫畫家之所以然。

如果一個人放棄了自己的本分，忽略了自己的角色，而去癡心、妄想、羨慕或嫉妒別人，所得到的除了煩惱和人生的負值之外，只有迷失了。所以，做人要安分。我們能夠安分，就能發揮生命力，創造人生的意義與價值，也才能提昇自己的角色。如果扮演不好現在的角色，那也就無法扮演更高的角色了。一個人若是不肯挑五十斤，而卻去妄想挑五百斤，那是不可能的；你必須習慣於挑五十斤，然後挑六十斤……，一百斤。所以安分很重要。

在家庭中，是兒女就該孝順，孝順是兒女的本分；至於說父母值不值得孝順，那是他們的事，與你盡孝的本分無關。是做妻子、做丈夫的，就要彼此講道義，家庭要靠道義和責任來維繫，要包容而不是苛求。如果說一定要怎樣才會滿意，那是苛求，你將永遠不會滿意，因為大同的理想尚未實現，人間淨土尚未建立。如果以主觀的執著去追求所需，那從生到死所能彰顯的只會是一個字——苦。凡有奢求，必得煩惱，所以不要去追求什麼，只問自己該做什麼，這就是「安分」。

### 四、確認真實的自己

什麼是「守己」呢？「守己」必先認知自己。哪個是自己？誰若能認知了真實的自己，他就參學事畢了。什麼是真實的自己？很多人以個性為自己，說我就是這種個性，這是不對的，那不是真實的自己，那是偏離了真實的自己，那是虛假的偽我。以姓名、籍貫、年齡、教育程度、職業、性向……所記載的，也不是你真實的自己。

修行的目的就是要找到真實的自己。禪宗教人參究「本來面目」，認識了本來面目，就能親到「實際理地」，常享「本地風光」。如果沒有認識真實原本自我，既沒有證入真實，就只能活在二元的相對裏，一切的理與事只是分別心的產物，絕非真實。

要如何才能認識自己呢？要想認知和確立真實的自己，有兩句話很重要：

一、真實的必定是原本的，原本的才會是永恆的。

二、原本不有的，最後歸空；無常、短暫的，絕非真實。

如此對照凸顯，已經說得夠明白了，你只要仔細參究一下，應該不難水落石出，從而肯決真實的自己。

### 五、知己 守己

一個人可分為身、心兩部分。「身」是肉體，每個器官各有其功能，是我們活在這一生中必需的工具。主宰肉體的是「心」，孫中山先生說：「國者人之積，人者心之器」，「心」才是真正的自己。不過「心」有真假，只有向內心深處發掘，才能找

到真實的自我。

這個「心」，有太多的區分，不要認錯。人從小到大，接觸到對「心」的描述，多到不可勝計，簡單地說有凡心、聖心，有人心、道心……。

什麼是「凡心」？「凡心」是眾生心，眾生心生滅不停，原本不有。什麼是「道心」？「道心」是真理之心，是原本的心。大禹謨上說：「人心惟危，道心惟微……」，「人心」的特色就是具有危險的傾向，而「道心」的特色在於微妙、難明，也由於「道心」微妙，所以才不容易發現、證得。

「人心惟危」，大多數人都具有一種毀滅的傾向，人心所含有的佔有、支配、嫉妒、憤恨、抱怨、不滿、懷疑……，都蘊含著破壞、毀滅的傾向。人的自我我欲，對欲的追求，不僅會迷失自己，也會走上毀滅之途。

今天的社會，其所以會這麼混亂，正反映出人欲的氾濫、自私。私欲的氾濫，正由於大多數人不肯守分——不耕耘只要收穫，不努力只想成功，不付出硬要獲得，所以才形成今日社會的險象環生。這樣下去，豈不人人自危，這不是「人心惟危」的毀滅傾向，是什麼？

我們要找自己真正的心，就要從原本的心去發掘，溯從嬰兒、托兒所、幼稚園、國小、國中……成長的過程裏都是根塵相對，眼睛看東西就把它錄影，耳朵聽聲音就把它錄音，六根對六塵不斷採集、累積下來，「眼耳鼻舌身意」接觸「色聲香味觸法」，根塵相對所吸收的六種塵垢，交織散落到我們心的表層，就形成了表層意識的分別心，這表層意識原本不有。心經上講：「生命的原態，原本是無眼、耳、鼻、舌、身、意的；存在的實相，原本是無色、聲、香、味、觸、法的。」明白這一點，就會知道這個能分別的心，並非心的原態，不是真實原本的自己。

俗語說：「無風不起浪」，如果沒有一塊畫布，如何能構成一幅畫面呢？表層意識是一幅畫面，本心如同畫布；如果說脫離這個表層意識，就沒有真實的心，那是斷見。如果我們能認清、整理，並藉著表層意識尋回自己那真實原本的心，「摩訶般若」就會發露，心的覺受就會提昇，「瞬有存、息有養」地把這種正受繼續保持住，動靜不失，就是禪者正行的「保任」。從此以後，不管我們做什麼事情，都要保持、管帶住這種心態，才是真正的「守己」。

## 六、真實的必定是原本的

能夠做到「安於本分、守本真心」，才是真正實在的修行，也唯有能安於本分，才有統一的心靈、集中的心力去發掘真實的自己；發掘、認知、肯定了真實的自己，又能「瞬有存、息有養」地守住它，使自己不再迷失，秒秒自覺，不再忘失，才是「安分守己」的真實義。從此那個分別的、原本不有、終歸幻滅的表層意識，便會黔驢技窮地不再興風作浪，從此河清海晏、野老謳歌、心國昇平了。這不僅是理性的訴求，而且是立竿見影的實證。修行如果不從這個地方著手、參究，便是「假修行」，就會因虛偽的因，得幻滅的果而落空。

有些人雖然找到了原本的自己，卻又造成了天大的誤會，他很忌諱起念，每起一念，就跟它對抗，其實這也不必。我們生活在這個現象界，有個基本使命，就是「完成自我，兼利他人」；「完成自我」即是找回迷失、埋沒了的真實自己，然後幫助有緣，找回他失落了的真我，這是我們的使命。

大家也許會問：「佛法講『無我』，老師為什麼總是說要找回真實的自我？這是否矛盾？」告訴各位：「不矛盾。」各位讀經要善讀，在楞嚴經上，世尊「七處徵心，八還辨見」——明、暗、通、塞……都可以還，那個不能還、還不掉的、無法歸類的、最後剩下的，不是你真實的自己，又會是什麼呢？

佛說「無我」，是說不要把能分別、善嫉妒、生貪欲、起瞋恨……活在愚昧、錯誤中的表層意識當成真我，並非說沒有永恆不變的、真實的生命。各位可以從「真實的必定是原本的，原本是個什麼？」去參詳、突破，一旦斷惑，到達不疑之地，就會



肯定你真實的自己了。

還有人以為「見性成佛」很難，其實並不難，「佛者，覺也」，當你灼然徹見生命的屬性時，同時你便也完成生命的覺醒了。

對於不落實修行的人而言，確實是人生如夢，到死一場空。「一場空」跟「人生如夢」是對你的表層意識來說的，對真實的、永恆不變的真我來說，它既不是夢幻，也不是頑空。

楞嚴會上，佛陀「七處徵心，八還辨見」，要你找回失落了的本心，找回你那真實的自己，以完成生命的覺醒。佛陀在臨涅槃前，更拈出了「常、樂、我、淨」，以彰顯生命的實相與真諦，本無偽我，豈是本無真我？須知「人心不同，各如其面」的我是偽我，真我是生命的共相、心的原態，自他不二，本無差別，是生佛平等、自他不二的所以然。各位可從「見性」去探尋，什麼是「見性」？「性」就是屬性；找到生命的根本、共同的屬性時，就是「見性成佛」；「佛者，覺也」，當下你便完成了生命的覺醒，這是很容易的。因為「水性濕，火性熱」，生命的屬性是什麼呢？你從這兒著手，把它濃縮、歸納到自己生命的屬性，鍥而不舍地參究下去，直到「哦！」的一聲，原來如此，你就找到原本的自己。見性而又肯決了真實的自己，就會放棄假我——表層意識。放棄、否定了表層意識，真實原本的自己呈現，即是所謂「斷命根」，只此便是「懸崖撒手，自肯承當」。從此與那個恩愛纏綿、怨恨蝕骨、貪瞋癡愛、七情六欲……的假我，毫不留情地與它割席斷交，這就叫做「斷命根」。

說到這裏，大家別誤會，以為既然找到了真實的自我，就要把偽我丟掉；證到了真心，就把表層意識揚棄。要知道「揚棄表層意識是涅槃」，在你尚未涅槃以前，表層意識仍然是你生活所必需的工具，豈能丟棄不用？只要它能恰如其分地作為你扮演人生角色的工具，不許它喧賓奪主來篡奪心國，驅使、主宰你就夠了。事實上，你也不能完全放棄、排斥你的表層意識，只要珍惜它、善用它、愛護它而不放縱它，經常洗滌，保持精純，讓它安全、好用，不出故障就可以了。

## 七、四種類型心

我常說：從虛假的表層意識到真心的過程，大致可分為四個類型：

### (一) 顛倒夢想心

什麼是顛倒夢想心？明明說要收穫必先耕耘，想怎麼收穫得先怎麼栽，但人偏不肯耕耘、不肯栽，只想收穫。

坐在辦公室裏手上拿著公文卷宗，心裏卻在盤算著「我若是中了六合彩，那就三子臨門——妻子、兒子、房子都有了，如果加上車子，那更圓滿……」，這就是夢想。像這樣一天到晚不切實際、喜歡妄想的人很多，長久以後，會變成妄想症。所謂「顛倒夢想」，不一定是指睡著做夢，而是瞪著眼珠大做白日夢。

還有一種人，對於希望獲得而又得不到的東西，藉著幻想來自慰——想到明年升級加多少薪，加了薪以後，透過某種關係再升一級，又加多少錢……，儘打不切實際的空算盤。或者說將來我自己發展某種事業，有個怎樣的構想……，愈想愈興奮，想了一夜，第二天一出門，一點兒也用不上。

還有些人習於狂想、亂想，任何事都只是想而不求結論，久而久之神經衰弱了，想這個事那個事卻來了，想那個事這個事又摻進來了，到了控制不住自己的思路時，就形成多頭意識，於是精神便分裂了，這都是顛倒夢想所惹的禍。

### (二) 二元對立心

一天到晚離不開利害、得失、人我、是非、黑白、好壞、善惡、美醜、功過……，久而久之，心就傾向了兩個極端，而脫離不了邊見。有時想去做壞事，自己的良知又不允許，於是就展開人天交戰；有意做某項投資，想獲得又怕損失，於是又有了利害交戰。

許多人在一生中，心始終無法安頓，不得安寧。修行人能發露摩訶般若，擺脫這

種二元心，便可到達第三種心。

### (三) 處胎純我心

此種心態，就像處在母腹中的胎兒，只有單獨的自己存在，現在心理學上叫做「獨頭意識」。

以前的參禪人，參話頭參到得力時，首先便會凝成此種心態；在這種心態下，見山不是山，見水不是水，見人不是人，見鬼不是鬼……，把一切二元的、分裂的、妄想的……統統凝結成一個疑團，只有一個混沌的我，煞似個活死人，沒有分別，只有知覺。有些人修行至此，以為這就是寶所了，其實還未到。這種獨頭意識，如果觸機遇緣撞碎、打破，便可破殼而出，到達「無我意識」。像虛雲和尚參禪，參到走路好像踏在棉花上，白天忘了吃飯，晚上不知睡覺，倒開水不知往茶杯裏倒，卻倒向持杯子的手上，滾燙的開水淋在手上，驀然覺痛，於是杯子碎了，「獨頭意識」也打破了。

### (四) 客觀無我心

純客觀的「無我意識」，就是真實原本的心態，也就是「無我之真我」體現。這個「無我之我」，就是儒家所說「天人合一」的境界，恢復到本來面目的原本心態，即是參禪到大徹大悟的圓滿境界。到此，只凸顯生命的屬性，到達絕對無執、無漏，克享真獨立、真自由、真平等的大覺圓滿。

這四種心，前兩者屬表層意識，第三種是表層意識被壓抑，真我尚未抬頭，尚未到最後「牢關」；第四種心才是真我凸顯，也才是純客觀兼純主觀的真實自己。找到了真正的自己，就可以輕鬆愉快地安分而守己了。

## 八、在塵不染 隨緣不變

古人在大徹大悟之後，生活也並沒有什麼與眾不同之處，非常平實地安分而守己（此時是不守而全守）。我們看二祖，他把衣鉢傳給三祖以後，到茶館裏、到鬧市中和光同塵。五祖把法傳給六祖以後，在東山寺後蓋個茅屋，奉母而居，生活都是那麼平實、平淡。

契入到心的第四階段，那是真正的無我之我，諸天覷不透，諸魔難窺蹤的。有些未到的人，當他謬以為「到達絕對客觀，證得無我、真我」以後，就要把屬於偽我的統統丟掉，其實不然。這四種意識的過程，是要互相涵攝的，第四種真心一旦開顯，就把前三者涵攝融合、相互沖淡，而不起其個別作用；但當用到它的時候，是不分彼此的；不用它時，也不會作怪而喧賓奪主、興風作浪；只這便是真實的「中道」。離開了這種心態，就絕不可能契合於中道。

由此可知，找到真實原本的自我以後，只須安分守己地和光同塵，在塵不染，隨緣不變，用不著隱居深山，而且是十字街頭好修行的。

上次講生的禮讚，說到最後圓滿、成熟的人幹什麼呢？只是「入塵垂手」，不捨眾生，隨緣應化。所謂「在塵不染，隨緣不變」，緣就是生活環境與條件；吃飯時吃飯，做事時做事，而這顆菩提心，既不為外境所轉，不為六塵所染，也不再因周邊的事物而生心動念。

各位在共修期間，所努力從事的應該就是這樁事——追求永恆，發掘真我，也就是各位參加共修會的中心課題，落實地說，即是如何淨化自己的表層意識（真心原本就是在塵不染的，加不上個『修』字）。如何淨化、整理我們的表層意識，如何發掘、肯定真實原本的自我，這正是我們修行的共同課題。我相信在座的各位中，有的已經有很好的收穫，雖然沒有到家，但都如入芝蘭之室，由共修者的相互薰習，而得到了安祥的覺受。

歸納一句話，各位來參加共修，修個什麼？修心——藉虛假的心，發掘出真實的心，泯眾生心而彰顯出菩提心。

## 九、三心不可得

每說到心，總會想到一個小故事——禪宗出名的「德山棒」。

德山宣鑒禪師是四川人，他出家剃度、修學都在四川，年輕時就器宇不凡，夙具慧根。平素博通經論，對金剛經尤其積有功力，別有會心，著有一部青龍疏鈔。如果用現在的五號字排印，也不過只是現在的一本書而已，但那時是用毛筆寫的，體積就很大。他聞聽南方的禪宗說：「不立文字，教外別傳；直指人心，見性成佛。」他認為絕不可能，氣憤地說：「修行人千劫學佛威儀，萬劫學佛細行，尚且不能成佛，為什麼南方那些魔子居然說『以心傳心，見性成佛』？哪有那麼便宜的事啊！我要去搗毀他們的巢穴，掃除他們那些敗類，以報佛恩。」

於是，德山便挑著一擔註疏金剛經的青龍疏鈔，離開了四川，當他走到湖南澧陽，正當肚子餓時，看到一個賣餅的老太太，於是就放下擔子向老太太買餅作點心。老太太看了他一眼問：「你這個擔子挑的是什麼東西啊？」德山答：「金剛經青龍疏鈔。」老太太一聽是金剛經，便對德山道：「我有一問，你若答得，我施與點心；若答不得，我這餅也不賣給你了。」德山說：「老人家，你請問吧！」老太太說：「金剛經上說『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得』，你要點的是哪個心呢？」

這麼一問，把德山給問愣住了，弄得啞口無言，灰頭土臉地走了。就這一問，德山的銳氣就挫掉了一大半。到了龍潭崇信禪師那裏，在法堂上轉來轉去地說：「久嚮龍潭，到了龍潭，潭亦不見，龍亦不現。」崇信禪師說：「你真正到了龍潭了！」這麼一問一答之下，德山就在龍潭安頓下來，跟隨崇信禪師參學。

有一天夜晚，德山站在崇信禪師身側，久久不去。崇信禪師說：「夜深了，你該下去休息了！」德山向外走了幾步，又回來說：「外面太黑。」崇信禪師拿個紙捻子點燃了交給德山，德山剛要去接，崇信禪師卻又把紙捻子吹熄了，德山因而大悟。

崇信問他：「悟個什麼道理？」德山說：「從今以後，不再懷疑天下老和尚的舌頭了！」

德山怎麼悟的？悟了個什麼？在此不討論。那個老太婆的三句話——過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，問得德山灰頭土臉，有苦說不出，有冤難傾吐。在座的各位有人肯替德山答一句嗎？答錯了也沒關係，誰能幫德山出一口氣？（稍停）我告訴各位：「德山是研究金剛經的，他為何答不出來？理障。」如果是一個真正解脫、我法二執、理事二障已斷的人，這個話很好答。「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，你點哪個心？」德山只要說：「謝謝老人家的供養！」挑起經擔，頭也不回，揚長而去，他就不必吃癩了，吃癩的應該是那位老太太了。

剛才我叫你們答一轉語替德山出出氣，你們都不肯，我替德山出氣了。大家可知道「這話落在什麼地方？」誰能答得出來，雖然不必發文憑，我敢承認：「你已經畢業了。」如果答不出來，那就還要繼續努力用功啦！如果你問我「這一轉語落在哪裏？」我只能告訴你：

落霞與孤鶩齊飛  
秋水共長天一色

## 無漏行——到達生命圓滿的「八正道」

～一九九〇年二月十七日講於台北市

### 一、修行的中心課題

修行的中心課題，在於找到真正的自己。各期共修會的會友，共同研究和突破的應該就是「要找到真正的自己」。

永恆的必定是真實的和原本的，這是只能發現、不能創造的。既然不因創造而有，因此它也不因任何原因而無。

學正法，要發長遠心，要有堅強的意志、決心和毅力。如果沒有決心和毅力，不肯把全感情、全理智投入，那是沒有用的。

禪，向來重視根器，重視上根大器，因為禪是最上一乘法；如非上根大器，就絕難相應。所謂「上根大器」，就是指大信心、大決心、大毅力和鋼鐵般的意志、百折不撓的精神，不達證悟絕不放手。

事實上，縱然是開悟了，也才只是修行的開始。經上說「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡」，這意思是說：雖然你不必像聲聞四果、十地菩薩那樣歷盡多劫的千辛萬苦，就可以頓悟徹了；但是你那無始以來累積的業障、心垢和機械慣性，必須要逐步地加以掃除、廓清、矯正才行，否則你自性的本有光明，仍然不能綻放。垢未去，光怎現？

所以，大家參加共修會，獲得正見，見到了道路以後，要如何去行，那才是非常重要的事；而且從今以後的生活行為，跟以前的生活行為應該不一樣才對，因為我們以前的行為是「有漏行」。

什麼叫「有漏行」？如何才是「無漏行」？

人是在錯誤中長大，而又不斷地製造錯誤，增長無明的煩惱，這就是「漏」。

各位參加了共修會以後，就應該開始走上獨行道，做個「萬象叢中獨露身」、「不被境牽」的真正獨立人；自己努力修正想念和行為，不再有錯誤和煩惱，才是「無漏行」。「無漏行」就像今日企業界所推行的「無缺點計劃」，也就是說，從現在開始，我們不該再容許自己有任何缺點；再加重一點說，就是不允許我們的安祥心態出現斷層，這就是「真無漏」。因為「煩惱與錯誤同在，毀滅與罪惡同步」，修行而不肯把錯誤徹底揚棄，就無法斷除煩惱；心裏常被煩惱侵擾，試問又如何能擁有並保持安祥？

壇經上說「但自卻非心，打除煩惱破」，你不把人與人之間的是非和心中二元的概念揚棄掉，你就不能免於煩惱。當你沒有煩惱的時候，才能把心靈上的陰霾一掃而光，呈現出萬里無雲，才有陽光普照、花紅柳綠、鳥語蟲鳴的美好風光。

眾生皆有佛性，我們每個人原本都擁有無量、無邊的光明，是我們自己被無明的「見取」和「計執」，把自性的光明掩蓋了，把真如佛性埋沒了；而且是生生世世，從生到死都在做著自己埋葬自己的愚昧行為。

### 二、無漏行就是八正道

今天是第二屆共修會圓滿的日子，我要以「無漏行」來和各位共策共勉。所謂「無漏行」，就是佛說的「八正道」，而「八正道」也就是到達生命圓滿的光明大道。

「八正道」在俱舍論中叫「八聖道」，「八聖道」乃是聖人所踐行的道路；既是聖人，當然無漏，他的安祥心態當然不會有斷層。就世間法來說，「八正道」是正人君子所行的正大光明之道，在其他經論中又叫「八遊行」，意即逍遙自在地通過這一條到達生命圓滿的修行之路。所以，凡是肯正確踐行八正道的人，一定會活在秒秒安祥、秒秒自覺的自在逍遙之中。事實上，也唯有保持秒秒安祥、秒秒自覺的心態，才能通過既存在又超越的生活境界，以達到生命的圓滿。

「八正道」包括些什麼？它包括正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。

### 三、正見與邪見

「八正道」的第一指標是正見。為什麼把正見擺在第一位呢？因為人之所以為萬物之靈，是因為人具備了其他動物所沒有的優異條件，其優越處在於唯有人能夠「依見解決定向，以認知導正行為。」如果沒有正見，便不知如何去做正確的修行。

「八正道」是通往生命圓滿的道路，如果我們不具備正見，修行就會走偏、走錯。

正見的反面是邪見。邪見包括了斷常、有無、人我、得失等邊見，以及執假為真、積非成是、執邪為正等謬執。

兩個人爭論不休地抬槓，不論誰輸誰贏，兩人都錯，因為各執一邊（有所偏執），統統失全。修行若能不著相、不執假為真，不把虛幻當成真實，就不會起這種「計執」。「計執」就是計較與執著。

一般的斷常邪見，例如說「人死如燈滅」——死了就沒有了，固然是邪見；執表層意識為自我，或執表層意識不是我，也是邪見。為什麼呢？真實的一定是原本的，在這一真法界，原本沒有「能」與「所」，根本就沒有「真」與「假」的區分，一切當體是「真」，立處皆「真」，觸目菩提；如說有「假」的，那只是你自己「謬執心外有法」、「背離正見」的結果。

正見如金剛王寶劍，能破一切假象和邪見。邪見，概略地說有六十二種，空有、非有、非非有……都是邪見；「非有」就等於「無」，「非非有」就等於「有」，這就叫做戲論、邊見和概念遊戲。這是鑽死胡同和作繭自縛，絕對無裨於解脫。

所謂正見，就是超越一切邪見的正確知見。可以分為以下幾個層次：

#### (一) 明鑑因果

第一個最基本的正見，是明鑑因果。

如何明鑑因果？清清楚楚、諦信不疑地了知「一切原因都有結果，一切結果都有原因」，這是邏輯學上的自然齊一律，是大自然的統一法則。既然是大自然的統一法則，當然也就是天律、天條；既然是天律、天條，就該很自然地遵奉信守，而不應該不肯付出，只想獲得；不該去炒股票、搞六合彩；不該去無本求利，乃至取悅、祭拜鬼神以求福佑……，這都是邪見。

講「因果」，離不開中間一個「緣」字；離了「緣」，「因」就不能成「果」。所謂「因」，就是動機；「緣」，就是條件。比如種菜，先要有地，地要適合種菜的條件，才能生長成菜；如果是酸性地、鹼性地、爛泥地……，種下去也不會有結果，必須是做好水土保持、採光、施肥、病蟲害預防……，條件具備，才能種菜得菜。

#### (二) 三法印

正見的第二個層次，要明見佛說的「三法印」——諸行無常、諸法無我、畢竟寂滅。

什麼是「諸行無常」？「行」指的是變化不停。萬事萬物都在生、住、異、滅的變化之中，都只是不永恆的現象，如水泡，如霜雪，只要不著相，本無生滅，然而一起「見取」，便背「真常」了。它原本是水，本無個別性，這是就「淺義」講；依「深義」說，一切生滅現象的當體就是永恆，為什麼？無風不起浪嘛！心生萬法，萬法唯心，波即是水，煩惱即菩提，這不是很明白嗎？

「諸法無我」，什麼是「諸法」呢？在這時空無限的大宇宙，當體是個法界，所有有形、無形的，可以分辨、思考、觸摸的，可以感覺其存在的都叫做「法」。為何說是「無我」呢？因為它都只是因緣假合而有，條件消散了，它就沒有了。就物質最基本的原子來分析，當電子、質子……分開的時候，電子消失了，質子也跟著沒有了。「諸法無我」即是沒有任何一個永恆不變的個別自我。

所謂「畢竟寂滅」，萬象森羅，繽紛呈現，一切現象最後統歸於無聲、無色的「本不生」，誰也不會說「地球是永恆的」吧！物質三態的理論，對現代的你我，該是可以理解的。以上就是佛說的「三法印」。

### (三) 了解四諦、十二因緣

正見的第三個層次，要了解「四諦」、「十二因緣」。

「四諦」就是苦、集、滅、道，簡單地說「苦因集有，道由滅成」。

「十二因緣」就是我們這具肉體形成的過程和輪迴的現象，這在心經淺釋裏已經講述，於此不贅。

我們真實的生命，它既不因「緣會」而生，所以也不會因「緣盡」而滅。因為真實的必定是原本和永恆的，我們必須具有正見，才能夠從了解「十二因緣如何形成假我」，找出自己迷失的起點和過程，從而肯定真正的自己，毅然地從迷途而知返。佛陀在菩提樹下悟道的基礎，也就是「十二因緣」。

### (四) 見性

正見的最高境界就是見性，見性就是見到一切存在的共同屬性，也就是宇宙的實相，從而的的徹見你、我和宇宙是一體不二的，而非對立的。相對宇宙而言，個人雖是小我，然而你、我就像大海的一個水分子，那些無法計算的大海水分子，跟你、我全同，當下全部都是你、我。所以只要見到了自己生命的屬性，同時也就見到了宇宙的實相，只要能大肯決，當下就會斷惑；從此對一切事、一切理，不再存有疑問，不再起「見取」和「計執」，桶底脫落，一了百了。

我們也許學過很多實用科學，而今知道那些只是「因緣所生法」，如果地球不存在了，那些學問、知識都歸向哪裏去呢？

正見的可貴處，在於擁有正見的人肯堅持正見，這樣面對一切現象時，才不會生疑，也才能保證自己想念、行為的正確。

## 四、正思惟與邪思惟

先說什麼是邪思惟？很多人一天到晚不自覺地進行著邪思妄想。

有些人希求長生不死，幾乎是人人都很怕死。就世法而言，有生就有死，凡是「因生而有」的都會死，如果不是「因生而有」的，當然無可滅。佛法重視「無生法忍」，這是可以證得到的。當人證實自己並非「因生而有」時，當下就是永恆。在了解自己的同時，當下便了解了一切；因為突破一點，可以擴展到全面，一處如此，處處皆然。

任何一種思惟，如果跟我們的生死苦樂無關，跟個人的生活、理想毫無關連，那就是邪思惟。思惟如果偏離了中道，不契合人生的主題，或漫無目的的空想，統名邪思惟。邪思惟不僅浪費時間、生命，而且增加心垢，加重業力，沉入想陰。

我們研究有用的學術，追求有用的知識，或破解一個公案，都是光明的思惟，正思惟會使我們健康。所有哲學家、大思想家、大科學家，其所以都是健康長壽，都歸功於他們善用正思惟，與宇宙的生命力結合，擷取了生命的源頭活水。

真正的正思惟是自動自發的，不但是一種快樂的事，而且還會上癮。如果摻雜了功利主義的思惟，那便會讓人感到壓迫與無奈，而形成一種煎熬和懲罰，生命力也會因之而萎縮。

人，生從何處來？死往何處去？人為什麼會苦？苦的因、苦的根在哪裏？如何找到苦的因，拔掉它的根，如何保持心境的平衡，使大家都安祥、快樂，這才是正思惟。

達摩祖師說「學禪有理入、有行入兩條路」，當你思惟到一切理、一切事的根源時，就是到達生命的源頭，就會桶底脫落，當下理、事二障除，我、法二執斷。有不少人認為學佛法應該是無思、無為的，這是偏見；因為思惟和不思惟是一回事，當你臻於體用不二時，思惟就是不思惟，這可不是「白馬非馬」的戲論。因為你思惟的是

實相，與法界的光明相應，你的心力會增長；如果是邪思妄想，就會沉入想陰，就會因生命力的浪費、萎縮，而面不華色。如果想什麼問題，都不求結論，久之，當你想一個問題時，十個、八個問題會一齊出現，而形成精神分裂，這是可以通得過實驗的。

比如當教師的，你若是用愛的教育去教學生、改作業，晚上雖然睡得晚，早上起床精神依然很好；如果是帶著莫可奈何的厭煩心情去教學生、改作業，隨便敷衍，不得不做而做，工作對你便是一種煎熬和懲罰，不但影響健康，照照鏡子看，臉色一定會一天比一天難看。

同樣的道理，你若是給禪刊寫文章，晚上只睡了兩三個小時，第二天精神仍然會很好；如果是為了被迫寫其他的文字而熬夜，第二天便會頭昏腦脹。不信？試試看！

在修行的歷程上，有些問題如果不思，它就不通。佛祖坐在菩提樹下，並非在閉目養神，而是就宇宙、人生的核心問題在集中心力進行思惟，只有把難題解開、突破，才能豁然大悟。可知正思惟不僅不會妨礙修行，反之，要斷惑證真，只有用思惟做工具，向自心求答案，才能一勞永逸，以思惟到達無思、無為的境地。

### 五、正語與邪語

什麼是正語？正語就是誠實語、正直語、安慰語、去惑語、調和語，所言都是有利他人，真實不虛的。正語就是正直語——公平正直，絕無虛假；正語是柔和語——聽起來很溫柔，能化解衝突、矛盾，而不傷人，不破壞人際的調和。「如法而說，如實而說」是正語的最高境界，所說的話不違實相，不違背正見，用正確的見解來指導說話的內容。

正語的反面是邪語，什麼是邪語？凡非正語，都是邪語。一般易犯的邪語是：兩舌——挑撥是非，製造不和；一件事情，兩種說法，乃至兩面討好，都屬兩舌。

惡口——粗魯罵人、講話難聽、言中帶刺、信口批評，都屬惡口。

綺語——說黃色的話，煽動別人本能；引起他人不該有的罪惡動機，使其造業、造罪；乃至花言巧語、奉承、諂媚……，都屬綺語。

妄語——就是說謊、騙人，至於未見說見、未得說得、未證說證，更是大妄語。

在八正道裏，正業、正語、正念，是針對我們的身、口、意三業提出的。在這三業中，佛法很重視口業，因為古聖說「一言興邦，一言喪邦」，言語影響之大，由此可見。所以說話不可不慎，尤其不可把錯誤的思想和見解向別人傳播，那樣就等於散播毒素。思想是無聲的語言，語言是思想的聲音，它對人們的禍福、損益會產生直接的影響。我們說話要說正語，不可說邪語；要說有建設性的話，說有助大眾和諧的話，不要說破壞性的話；要說鼓勵、安慰的話，不要說諷刺、傷害人的話。

### 六、正業與邪業

什麼是正業？正業包括身、口、意三業的清淨。八正道中既分列出正語和正念，正業的重點應該在身體的行為上。

所謂「業」，就是想念、行為的總和。例如一個公司一年的運作，大家共同努力的總和，叫做業績；同樣，人從生到死，除了三歲以前的「無記」，在這一生中所思、所行的種種，綜合起來就是「業」。當然，說一句話、做一件事，都是「業」，也都會產生影響——形成「業力」。由此可知，「業」就是生活過程中的記錄。

業，既然有正邪、善惡之分，我們自當只造善業、正業，不造邪業、惡業。

正業，就是正當的想念和行為。舉例來說：如果你是商人，在和別人交易時，要同時考慮到「不僅要對彼此有利，也不能損及國家和第三者的利益」，這種作為就是正業。反之，如果用不正當的手段欺騙、蒙蔽對方，使其理智不清、判斷錯誤，造成「於我有利，於他有害」的損人利己結果，這不是正業，而是邪業。為了利己利人而使第三者受害，也是偏離中道的邪業。

依此類推，所謂正業，應該是自他兼利、彼此無損、不違中道的行為。中道，不是指牆頭草隨風倒；也不是主張無是無非，誰也不得罪；更不是面對大是、大非時，模稜兩可，保持中立。而是要恰如其分，恰到好處，不偏不倚，就跟射箭要恰好命中中心點一樣，不偏不倚。正業的尺度就是止於至善的中道。我們唯有活在責任義務中，自他兼利，絕不製造負值，絕不危害國家，才能活在理得心安的正業之中。

## 七、正命與邪命

什麼是正命？正命就是活得「光明磊落，正正當當，仰俯無愧，頂天立地」的生活品質與人格素養。

假如我們活得不光明、不磊落，為了自己活，讓別人活不下去，把自己的生活利益建立在別人的痛苦上，就是邪命。就現代國民的基本認知來說，要生存就不能逃避自衛戰鬥，要生活就不能脫離各類型的生產。任何「只想獲得而不付出，有需求而無貢獻」的生命存在，都只會製造人群的負值，也都是邪命。

我常說：「人要活在責任、義務裏。」如果逃避責任、義務而苟且存活，這種人活著是多餘，他只會增加別人的負擔和傷害，這也是邪命。

做為一個朝向生命圓滿邁進的修行人，一定要活在正命裏。百丈懷海禪師便是一個足堪效法的典型。他首先倡導「一日不作，一日不食」，年逾八十歲，他還每天下田耕地。徒弟們憐憫他年老，勸他不必下田工作，他不答應，徒弟把他的工具藏了起來，老和尚因為這一天沒有工作，便在室中打坐，拒絕到齋堂吃飯。他那「一日不作，一日不食」的嘉言卓行，就是禪者的典範。

我常說：「愛你的工作，要和你的工作談戀愛。」因為只有工作，才會使你活得更理直氣壯，也許你可以不工作也有飯吃，但那會使你活得窩囊、猥瑣。只有活在正命裏，才會活得「理得心安」，也才有安祥的基礎。

## 八、正精進與邪精進

有正精進，就有邪精進。

在佛陀的弟子群中，有一位名叫阿那律的，因為常常貪睡，被佛呵斥，他便涕泣自責，不再睡眠，結果七天之後雙目失明。睡眠是眼睛的食糧，未到大悟徹了的境界，豈可不眠？佛祖憐憫他，教導他修天眼通，從此他不須依賴肉眼看了。

還有一位名叫輸屢那的佛弟子，也是因為過於精進，以至欲速不達，思悔欲退。佛知道後問他：「你過去在家裏最喜歡做什麼事？」他答：「愛彈琴。」佛問：「弦鬆時如何？」「沒聲音了。」「弦扭得太緊時怎樣？」「會斷！」「不鬆不緊時如何？」「可以彈了。」佛說：「這就對啦！修行就像調琴弦，不能太鬆，太鬆就是懈怠；也不可太緊，太緊了就會斷掉，即使不斷，也會發出難聽的噪音，要鬆緊適度啊！」這位弟子聽了佛的教誨，就改變了修行的態度。

佛陀說「制心一處，事無不辦」，我曾把佛的這句話引申為「把全生命的情感、理智、精力，投注到你所從事的研究發展上，讓它集中形成一個焦點，然後在那個焦點上，就會綻放出智慧的花朵。」我對佛陀這句話的體會就是這樣。

所有成功的人，都善於集中他的生命力。大發明家愛迪生的故事，人人都知曉，他只受了兩年的小學教育，沒有任何學校的學歷證件和畢業文憑，但他發明了一千三百多種東西。憑什麼呢？憑著他對研究、發明的濃厚熱愛，以工作為享受，自動、自發，只有快樂，絕無壓迫感。他的成功就在於制心一處，精一不雜。如果不能制心一處，精力分散，將會一事無成；善於集中心力，才有創造力，也才能突破難關，開拓境域。

正精進，在實踐上就是摒除雜念、集中心力。我們要進行思惟，先要確定主題，然後集中心力去思惟，沒有結論絕不思惟另外的問題。我們要工作，就應該心無二用，把感情、理智毫無保留地投入工作。對修行而言，則是「精者不雜」，也就是要不斷地淨化自己；「進者不退」，不要受到外在一切的牽制、干擾，安祥度自然會一天



天地加深，親和力和同化力也自然會一天天地擴大、加強，這就是禪者的正精進。

## 九、正念與邪念

所謂正念，就是「無私無我，正大光明」的想念。

人是會想念的動物，要求停止思念，是不可能的，但若要做到「念念分明，念念無私無我，正大光明不起邪念，遠離貪、瞋、癡、慢，……」，就必須不斷地反省懺悔，以修正想念和行為。

就世法而言，人是心物合一的體現——人的念頭在主使、支配著人的肉體。在安祥之美的講詞中，我曾說過「心念不正，會造成身體上的很多疾病」，因此所有黑暗的、不可告人的念頭不應該任其滋長。一天到晚念頭都在活動，而我們卻不知道，這就是「無明」，「無明」就是愚昧。

正念的起點，是「念念自知，念念自我批判」，一念之起，立刻要辨明是正？是邪？邪念就要自我制裁，若是正念，要做的就立刻去做，做不到的和不必要的念頭都是妄想，要立刻斷然遏止、揚棄。

念頭來自前塵緣影，是耳朵錄音、眼睛錄影所吸收累積的虛幻六塵。我們如不自省、自覺，便會不知不覺地被妄念所支配、愚弄。

在台南時，我每天早上都到體育公園散步，有一天遇到一位很要好的朋友，我問他：「每天散步多久？在散步時，心裏都想些什麼？」他說：「我根本沒有想，我一點想念都沒有。」我心裏想：「這簡直是睜眼說瞎話。」

大家也許問：「見性以後，秒秒安祥了，有沒有想念？」我可以回答「無念」，也可以回答「有念」。為什麼？因為就禪者而言，「有念」即是「無念」。答「有」、答「無」都沒有錯。

楞嚴經說「如幻三摩地，彈指超無學」，真正的安祥心態，就是「如幻三摩地」，「三摩地」就是「正定」。為什麼說「如幻」呢？

古德有一句話形容念頭在禪者心境上的情況，說是「長空不礙白雲飛」——念頭好像是天空中的一片雲，若有若無，既不停滯，也無干擾，這就是「有無不二，用不離體」的正念。更進一步，所有念頭的萌生，都會清清楚楚地察知，一個也不會漏過，這就是「識得不為冤」。

再進一步，念頭就會自動停止。會不會死？怎會？他還有那個「無念之念」在主宰著心國。對契入不二法門者來說，有念即是無念，無念也是有念，是圓融無礙的，否則便不契「不二法門」。

為什麼說安祥禪的安祥是一種覺受？因為離開心的覺受，任何學術都跟解脫無關；凡是不能淨化、提昇、改變心態的學問，都屬外道，學得再多，對正命都毫無裨益，那顯然是廢知識，跟酒精一樣，只有熱量而沒有營養。

所以，各位要珍惜護持此刻的心態，能保任此刻的心態，你便已擁有正受和正念。念念無執著、念念不停留、念念不感光，唯念眾生苦，唯念生老病死問題要突破；所有的念都是光明的，都可以發為語言，說給大家聽，這就是正念。如果對自己的想念會感覺臉紅，那就不對了。

## 十、正定與邪定

八正道最後一個要項，是正定。什麼是正定呢？正定就是安定得很正確，正定就是正確的禪定。

真正的禪定，就是六祖所說的外不著相——不受外在事物的牽引、干擾；內心不亂——內外平靜，天下太平，既沒有外來的侵擾，也沒有內部的叛亂，國家就太平了。我們講的「國」是「心國」，你自己就是自心的國王。經上說「心王、心所」，就是要我們識得主、從。

現在學邪定的人很多。有些人服鎮靜劑求心的鎮定，也有人服LSD追求幻覺，這都是邪定。佛經列舉的邪定很多，我們既不接觸，也不必一一去批判它。一般最混

淆正定的有打坐、煉丹、守竅、通靈靜坐……，倘若條件不具，守竅的結果，不但會導致血壓高升、眼睛失明、五陰熾盛等過患，甚至會因走火入魔而精神分裂。

有人修「天眼通」，結果連肉眼都不通了；有人觀想某一種事物求定，這叫「有相定」；有人打坐，一入坐就什麼都不知道了，這叫「枯木死灰定」，也叫「無記空定」；還有人追求某種境界或功利，打坐煉丹，修大、小周天，希求由身體健康超人一等而長生不死，但卻忘了佛說「生、老、病、死……八苦交煎」，尤其是第八苦——「五陰熾盛」，更容易使人墮落、迷失。

修行要不離中道，過與不及都不適中。安祥禪不是一般的禪定，安祥就是正定，也唯有保持安祥的心態，才有助於生、死、苦、樂的解決，有裨於永恆生命的證得。只要你肯全心投入，秒秒護持，其成功率如立竿見影，百分之百地穩操左券。

### 十一、安祥禪的禪定

一般的禪定，有四禪八定（四禪天、四空定）、九次第定……，現今也有超覺靜坐等法門；而安祥禪的禪定，有以下三個階段：離執禪定、去執禪定、無執禪定。

各位來禪學會參加共修，或經常唱禪曲、聽錄音帶、看講詞，當你有會於心時，當下就會和安祥禪相應，而擁有正受。當你以這種安祥心態走在熱鬧的大街上，雖然對外在的一切歷歷明明，卻好像是只有自個兒一人一樣，外面那些擾攘喧嘩對你已不構成干擾了，你的心就像一面鏡子，到面前「照」得清清楚楚，走過去了卻不留影像，這樣的心態就是離執禪定。

過去和人一言不合，便會生氣，現在別人罵你時，你卻覺得好笑。過去看別人都看不順眼，自己照鏡子，連自己都不滿意，現在無所謂順眼不順眼、滿意不滿意了。過去你是個錄影機、錄音機，看到什麼就錄什麼，聽到什麼就錄什麼，然後把「軟體」裝進腦子裏。現在眼睛看東西跟鏡子一樣，過去就沒有了；耳朵聽話（一切聲音）也是左耳進、右耳出，儼然是「所過者化，所存者神」，能夠達到這種心境，就是離執禪定。

離執禪定，如果是氣質純潔，養之有素，也能就地還鄉，這「地」就是如幻三摩地。那為什麼還要經過三個階段呢？離執禪定跟去執禪定、無執禪定有什麼關係呢？

問題就在「離執禪定是否能夠時時、秒秒、須臾不離地持之不失」，如果是在老師跟前才有，離開老師就無；刻意去找它，它還存在，一不留意它就溜走了；這顯示你的心垢還沒有去掉，偏去的個性還沒有扶正，多劫以來的機械慣性、習氣尚未糾正，積業成障的障礙還沒有撤除，一旦遭遇到惡因緣，離執禪定就會退失，依然會欲振乏力，被外緣牽著鼻子走；所謂「陰境忽現前，瞥爾隨它去」，這不僅可怕，而且也實在值得我們警惕。這顯示當你證得離執禪定時，仍必須緊接著做好「去執」的工夫，這樣才牢靠、穩妥。

如何「去執」呢？只是教人認真、由衷、徹底地做一番反省、懺悔的工夫。

反省，是所有修行人不可缺少的法門。因為那些陳年往事、無明、心垢……，如果不把它徹底整理、清除，觸機遇緣，老毛病依然還會發作；所以，天主教有「告解」，基督教有懺悔儀式，在六祖壇經裏也有「無相懺悔」的明誨。大智度論裏對懺悔的要求更嚴厲，要你把你所做、所為，所有見不得人的殺、盜、淫、妄種種惡行，當著千百大眾發露懺悔，倘還存有一絲我執，是很難做到的。

金剛經上說：「世人受持、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。」這就等於重罪輕受，打了不罰，罰了不打，免於被惡業牽入地獄，這應該是最揀便宜的事了。「發露」就像是「見光死」，是「消業去障」的殊勝法門。拿「別人看不起，當眾沒面子」和「疾與菩提心相應，享有正受，提昇正見」相比，孰輕孰重？真修行人一定會知所取捨。因為你若不做去執禪定的工夫，離執禪定是不容易守得住，而易出現斷層的；「斷層」便是「有漏」。

什麼是離執禪定？我相信除了少數因業障太重而電阻太大的會友以外，在座各位都在離執禪定中，感受到微醺的離執心態吧？

我時常講：「不努力的人不會成功，不付出的人不能獲得，不耕耘的人沒有收穫；要想獲得，必先付出，這是宇宙法則，是自然齊一律。」你如果想保有這美好的安祥心態，這「最上一乘、最圓、最頓，當下超凡入聖，立刻見性成佛」的現量，就必須下定決心，做一番誠懇的反省、懺悔才行。

你若真心修行，就必須通過去執禪定，確確實實地反省，不必訂進度，不要圖快速，分年分段，點點滴滴，巨細靡遺地把自己心靈深處的陰暗污垢，一一地挖掘出來曝光，讓它「見光死」。

反省的順序是按反時針——今天反省昨天，今年反省去年，去年反省前年……，這樣一直反省到出生；當反省到不能記得時就等；如果修行好，總有一天會反省到媽媽生你時候的情形，到時候就可能證得「宿命通」了。

你能認真反省，「去執」去得很徹底，把所反省出來的種種心垢去除，拔掉病根，並且寫出來，找一個你最尊敬、最信得過的人，在他面前頂禮，宣讀你的懺悔，然後誓死絕不再犯，絕不讓罪過再重複下去，這就是修「去執禪定」。心垢清除了，病根拔掉了，然後就自然地證入無執禪定。無執者，無漏也，就是無缺點計畫的完成。

以後的一切思想、言語、行為，不假著意，自然而然會符合八正道。既已臻於無漏，你不是佛是誰？誰又是佛呢？

修行到達真無漏、大圓滿的人，動靜、喜怒、啼笑……統統是無漏的、離非的、離分別的、無私無我的，這就是佛說八正道的正確踐行。

請各位從現在開始，用現在的心態做由衷的反省，來修「去執禪定」，等我們「去執」的偉大工程完成以後，就昇進到「無執」，就堪與諸佛把手共行了。

八正道出自佛說雜阿含經第二十八卷。阿含經是佛的第一大弟子摩訶迦葉法王子，集合五百大阿羅漢所集結的佛語，其中大多是修行法要與典故，有啟發性的寓言，既不枯燥，也不涉神秘。希望各位有空可以看看，也希望各位珍惜今天的勝緣，尤其要珍惜此刻的心態，努力通過八正道，一定會到達生命的圓滿！

## 佛法在世間

～一九九一年三月廿九日講於台北市

教外別傳、靈山拈花一脈，自從達摩西來，少室傳燈，六傳至曹溪惠能，一花五葉，把珍貴的菩提種子，種植在肥沃的中華土壤裏，落實生根，開花結果，使中華文化綻放出前所未有的異彩。表現在文學上的，是既存在又超越；表現在生活格調上的，是既淑世又出世；表現在藝術上的，是既具象又抽象。

儒家學術到了宋明開始僵化的時候，注入了禪的生命，便有了「心即理」的宋明理學，使儒家的學術展現出新的面貌，呈現出新的生命力。這說明了任何一種最偉大、最實在、最有用的學術，都必定是能夠在現實的生活裏生根的，否則它只是象牙塔裏的觀賞品，不能夠提升我們生命的品質，更不能解決人生的生死苦樂問題。

### 一、禪的風格與特性

提到禪，一般人總認為這是深山古剎裏高僧大德的特權，這是文人雅士茶餘酒後的調味料，與我們大眾無關，總感覺到禪是壁立萬仞、高不可攀，像銅牆鐵壁般毫無門路可入。為什麼呢？因為禪的語言、文字，我們不懂；禪的公案，我們窮一生之力也解不開；何以會如此？只因為我們沒有用平常心去看禪。大家若明瞭「真理是原本如此、普遍如此的」，那麼禪就不應該脫離日常生活。正如六祖大師說「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角」，也如金剛經所講的「一切法皆是佛法」，假如我們離開血肉現實的人生去找佛法，不但毫無意義，也找不到佛法。

禪很難懂，不是禪師們標新立異，而是禪的幽默感使然。那是佛法人格化之後，自覺自在、自在無礙所表達出來的一種忍俊不禁的幽默感。禪的幽默，我們為什麼不懂呢？

(一) 它是以有言顯無言：就像雲門文偃禪師，在他未得法以前，一天到晚追隨著陳睦州禪師問「道」，陳睦州禪師沒辦法，見他來就躲。有一次雲門動作很快，門還沒關，腳已伸進去了，但是陳睦州照關不誤，於是把雲門的腳壓傷了。雲門說：「你壓傷我的腳沒關係，但你要給我說『佛法是什麼？』」陳睦州講了五個字：「秦、時、□（車十度）、轆、鑽」。這五個字你怎樣排列組合，也找不出什麼道理，但是雲門當下就豁然大悟。悟了什麼？悟在「以有言顯無言」。各位如果把這一段公案參透了，那一定悟得很正確。有人問趙州：「如何是祖師西來意？」「庭前柏樹子。」問雲門：「什麼是佛？」「乾屎橛。」這都是「以有言顯無言」。

(二) 它是以無言顯有言：什麼是佛？敲你一棒；什麼是祖師西來意？豎個指頭；這是「以無言顯有言」。雖然他只豎個手指頭，可是夠你寫上十萬字的論文。

(三) 它是通俗的幽默：有人問趙州：「聽說你跟南泉普願學法，從他那裏得法，是嗎？」趙州說：「鎮州出大蘿蔔。」這是借喻，鎮州出大蘿蔔，是大家知道的事，還要多此一問嗎？這是個幽默話。但很多禪宗大德拿它當公案來參，參透了又能得個什麼呢？所以參公案要會選，選得不對，參了也沒用。

在盛唐時代，禪宗一花五葉，因為當時國勢強盛、民生富裕，修行人的環境好，高僧大德非常多，不缺乏導師，大家在這種沒有精神壓力的條件之下，當然充滿了幽默感。

宋朝以後，國勢積弱不振，年年花錢買和平，民生凋敝，活在那種環境之下，哪裏會有幽默感？

到了近代，一九四九年以前，列強環伺，國亡無日，中國人就更不曉得什麼叫做幽默了。我們拿現在的心情，去體會祖師的心態，那是格格不入的。

古時候的大德，像六祖沒念過書，照樣大徹大悟，他說的話就是經典。唯一中國人講的話稱作佛經的，就是六祖惠能大師了。

我們從以上的分析可以知道，禪並非高不可攀，只是它具有高度和深度的幽默

感。我們若用平常心去看禪，它不但具備普遍性，而且是在我們生活裏生根的。我們可以從現在的文學、藝術上去找尋禪的蹤跡，也應該在現實生活中發覺自我，因為禪就是真實的自我。

## 二、禪的修行要領

我們原本的心，自一出生就被六塵不斷地覆蓋，形成了我們現在的表面意識——分別心，那個離開分別的、永恆不變的真心被埋沒了。如何將覆蓋我們原本真心的塵垢去掉，讓真我抬頭，這是每個不甘被埋沒的人的修行課題，也是我們這一生的中心使命。

如何使禪真正在血肉的生活當中生根、發芽、茁壯、開花、結果，有幾個重點必須把握住：

### (一) 以正信因果為學禪的基礎

一談到「因果」，大家都說這是愚夫愚婦、老太婆的口頭語，太簡單、太通俗了，其實「因果」就是真理。什麼叫「正信因果」？比方說我們想中獎就去拜拜；想走運、想治病便到廟裏去燒香……，這不叫「正信因果」，這叫「迷信」。「正信因果」是應該向佛、學佛。

佛在菩提樹下悟的是什麼？就是「因果」。佛陀逃離王宮，跟外道學法，發覺不相應、不真實，於是他拖著奄奄一息的肉體，在尼連禪河沐浴，喝了牧羊女施給他的羊奶之後，坐在菩提樹下思惟，結果悟到了「緣生法」，也就是從生命的開始墮落、無明緣行……，然後是生命的循環、迷失、永不回頭，這叫「十二因緣」。

佛觀察宇宙萬象，發現宇宙就是無量的「因緣」。「因」是一個動機，「緣」是許多條件，然後形成結「果」，而這個結果又是另一個結果的因……，於是因果不斷地互為因果，所以整個大宇宙就是「因緣果」的現象；也就是說宇宙中所有現象，都是條件的互相組合、互相依存。當所有條件分離的時候，找不到永恆不變的事物，所以說「萬物無自性」。比如一座房子，我們若把水泥、沙子、石頭、木材、鋼筋、人工等因素都抽掉，就找不出永恆不變的房子，而且這些各個不同的條件也會逐漸消失。我們人是近六十兆細胞組成的，把這些細胞拿掉，也找不到這個人，所以「因緣所生法，我說即是空」；當條件分開之後，便沒有任何的事物存在。

宇宙是條件的組合，所以宇宙當體是「空」。雖然是「空」，但人在宇宙當中，還必須承認宇宙的規律和法則，也就是「因緣法」，這在邏輯學裏叫做自然齊一律。佛用「因緣法」來批判當時的「外道六師」，所謂「外道六師」，即是：

(1) 一因論者：說宇宙一切都是梵天創造的，就這一個原因。佛說：「那麼誰創造了梵天呢？」外道無話可說。佛用因緣法批判了一因論。

(2) 無因論者：說一切沒有什麼道理，無作者、無受者，也沒有規律、法則。佛依然用因果法舉例，使無因論外道啞口無言。

(3) 邪因論者：說我們如果活在精神和物質的滿足、享受裏，當下就解脫，就沒有煩惱。這聽起來好像很有道理，但天下哪有無條件的事情呢？你要滿足精神的需要，那不大可能，因為欲壑難填；物質方面，要耕耘才有收穫，要付出才能獲得，你憑什麼保有物質的滿足呢？如果因緣不具足，你的空想也不會有結果。

(4) 宿命論者：說一切萬有的規律、存在、變化、發展，都是神定的，沒有人能改變。佛說：「你把因改變了，它的果就會改變。」佛批評宿命論者是自我否定、不肯上進、放棄自尊。大家讀過了凡四訓就知道「你把條件改變了，結果會跟著改變的。」

宿命論對一般不肯努力、自我放棄的人，是有道理的，某些人也的確是活在宿命論裏。

什麼叫宿命論？人一出生就因父母的遺傳基因、社會階層、職業、教育程度不同，左右了孩子的活動半徑，在日常所見所聞的薰習之下，到了七八歲，孩子的人格就

完成了雛形，以後大致也將走那條路，這個是宿命。但對於一個根器很高、警覺性很強、不甘被命運支配的人，像袁了凡一樣，他是會改變的。

(5) 懷疑論者：佛批判他們是不用腦筋、不肯抽絲剝繭。

(6) 禪定論者：認為人只要坐著不動，把一切念頭掃空，當下就是解脫。佛批判他們是以手段當目的；人可以不吃飯、不工作，只享權利、不盡義務嗎？所以佛說：「禪定只是一種手段，不是目的，你必須要有正見才能斷惑，斷惑之後才有真正的見解，指導你的正確行為。」

我們何以說「佛法就是世法」？佛法何以具備普遍性？因為佛陀講的「緣生法」，就是組織。在大宇宙中所存在的任何東西都是組織體，不論它是整體的或是個別的，都是組織體，沒有單一而能存在的事物。若用現代的語言來表達佛法的精神，我們不妨說：「組織是萬有共同的原因，是創造唯一的手段」。

就「萬有共同的原因」來說，從浩瀚的星海到地球上的一草一木，乃至一個微小的原子，它都不是單一的，它都是以不同組織的方式，表現出不同的組織形態與功能。

就「創造是唯一的手段」來講，音樂家拿幾個音符，譜出了不朽的樂章；美術家用幾個簡單的線條、色調，勾出了絢麗的畫面；自然科學家用三個中子打進鈾二三五，變成鈾二三八，產生了核子的連鎖反應；建築家用槓桿力學、結構力學，完成了宏偉的建築……，我們可以說「沒有一樣創造不是藉由組織的結構與改變來完成的」。

倘若有一天，人類的智慧與技術，可以改變黃金的結構，也就是可以改變原子中的電子、質子、中子、量子的數量、運行速度、方向……，我們就可以製造黃金，古人沒有完成的煉金術，就可以在我們的手中實現。

「緣生」就是組織，如果你是一個單位的主官（管），或者是一個領導階層的人，你若不懂緣生、不懂組織，你無法成功。

組織又分有形的與無形的。所謂「有形的組織」，是要使它能發揮制衡的作用，使它互相策動、互相鼓勵。「無形的組織」，是你如何提出一個人人嚮往、信受，願意為它犧牲、奉獻的偉大理想，哪怕這個理想一百年、一千年也不會實現，但是不能沒有；你如何提出一個大家都討厭、都不習慣、都不能忍耐的最近目標，大家集中力量把它摧毀，這都是組織的作用。因為你若沒有遠大的理想，就不能鼓舞人的熱情；沒有最近目標，就不能統一人的行動，表現組織的力量；不能表現力量，就沒有存在的作用；沒有存在的作用，就沒有存在的可能。眼前桌上擺一盆花、擺個麥克風、擺個茶杯，它會存在；如果有人放個磚頭，誰看了都會順手拿掉它，因為它擺得毫無意義。

於是我們發現佛講的「緣生法」，不但是要我們有一定的作用、一定的組織，用條件來改變、提升它的作用，而且還啟示我們「任何存在的事物必定有它存在的價值與意義」。所以我們每個人都要活在責任義務裏，哪怕是出家人的百丈禪師，他都「一日不作，一日不食」。可見真正的佛法，不是哲學，而是在我們每個人的日常生活裏，它是離不開世間法的。

(二) 以反省、去惡為學禪的起點

修行如果不把自己的錯誤去掉，而想追求生命的解脫，那是緣木求魚。因果法則，不是一種概念遊戲，而是要我們在日常生活中一步一步去實踐的。首先，我們必須知道「錯誤是煩惱的原因，毀滅是罪惡的結果」，若要免於毀滅，就必須遠離罪惡；要想免於煩惱，就要擺脫錯誤。所以我常說：「煩惱與錯誤同在，罪惡與毀滅同步。」你活在錯誤裏，不可能不煩惱；當你走向罪惡的同時，也不可能逃避毀滅的命運。所以我們必須常常反省，藉著反省來發掘出我們生命的內涵。例如婦產科的嬰兒房，每個嬰兒都一樣，自他不二，所呈現的都是人的本能，餓了就哭，吃飽了就睡。為什麼長大之後會有各自不同的差別呢？因為在成長的過程中，不斷吸收色、聲、

香、味、觸、法，而形成了他的表層意識，埋沒了他的本來心態，形成種種的人格，種種「人之不同，各如其面」的人。

靠著反省，可以讓我們了解到「構成我們表層意識的，有哪些偏去的個性？有哪些是妨礙我們事業成功的因素？」不去掉它，我們就不會活得更好，就注定會失敗。只有靠著不斷反省，反省到「山窮水盡疑無路」時，就會出現「柳暗花明又一村」。當反省到媽媽生我們的時候，或者媽媽沒有生我以前，如果反省得很認真、很徹底，不斷地清除心垢，去掉學法的障礙，等到心垢障礙沒有了，就瑜伽——聯合，跟真理、佛法、宇宙的真實相聯合，這時就能見到媽媽沒有生你以前，也就是禪宗講的「本來面目」。

人的本來面目，就是大宇宙的真實，因為你跟宇宙不是對立的，宇宙即你，你即宇宙。有許多人不肯反省，不從自己身上找答案，那煩惱永遠切不斷。試想，如果不是你做錯了、說錯了、領會錯了，會有煩惱嗎？絕對沒有。兩個人正在講話，你進來，他們不講了，你說這兩個人一定在罵我，其實人家是對你尊敬；你進來，他們還在講，你會說這兩個人簡直是目中無人嘛！

諸如此類，做人如果想改變外在的一切，向外要求，你會越來越煩惱，它會惡性循環。只有從自己內在去找煩惱的根源，下最踏實的工夫去反省，用因果律來衡量自己、了解自己、要求自己，才是真正的佛弟子，也才有可能活得免於煩惱，才有可能「日日是好日，年年是好年」。

### (三) 以唯求心安為人生的取向

一個真正的禪者，他的生活不是賣弄機鋒、表現幽默，雖然那也無害，但真正的受用，最踏實的應該以「唯求心安」為人生的取向。人生總有一個方向，所謂「克己復禮」、「吃虧就是佔便宜」，這都不究竟；一個根本原則必須確立、必須堅持，那就是「唯求心安」。

有個朋友好久沒見，跑來跟我發牢騷，說他要退休啦！好人難做啦！說他如何盡職負責，副主管對他的考評，被他偷看到，其中誤解很多，認為他沒多大發展潛力……。我說：「你都應了過去我所講的話『錯誤必得煩惱』。你的考績照道理你是不該看到才對呀！你偷偷看了，那就錯了，行為不光明嘛！你煩惱，那是活該。」

我常講：「人活著只求心安無愧，你我生命的意義與價值，並不建立在少數主觀、偏見者的好惡之上。」人若是沒有這種堅持，這種自我作主的態度，他會活得很無奈。你必須「做到唯求心安，事事無愧，善盡自己的責任義務」，如初祖達摩所說「不謀其前，不慮其後，無戀當今」，這才是真正的解脫。做人不要圖僥倖，不要做令心不安的事，否則就是欺心，欺心則欺天。

宋明理學的「心即理」，跟禪有什麼區別呢？如果說「心」是原本的心，「理」是原本的理、脫離六塵的理，那麼禪就是宋明理學，宋明理學就是禪。能夠有這個心胸，當然就心安無愧、灑脫自在。

達摩西來，少室面壁九年，為了等二祖。二祖慧可去見達摩，求什麼？求心安。他說：「我心不寧，乞師予安。」「拿心來，我給你安。」「找心找不到啊！」「那我給你安好了。」

這一問一答之間，就顯示了一個禪者的中心取向——求心安。這告訴我們，人到了無心的時候心自安，也就是說「有心，心不安；無心，心自安」，當你「表面意識停止活動，一切妄想停止，本來真心抬頭」的時候，心裏自然就是平安、安適，無所不安。修心，如果放棄了「求心安」而想學禪，那是斷然不會成功的。

### (四) 以踐行中道為心行軌範

「中道」是恰到好處，「心行」是心的想念與身體的作為。我們身體的一切動作，是反應「心」的想念，佛經上說「心行處滅」，「心」比行為更重要。有許多人認為「我只這麼想一想，並沒有做」，但是「心」已經被污染了。妄想會使「心」陷入

陰境，它是屬於陰性的。

什麼叫「中道」？有人說「我這碗飯自己不吃，給他吃」，這叫「中道」嗎？這不叫「中道」。有人說「我做生意賣雞蛋，別人兩元一枚，我一元一個」，那你的生意能做幾天呢？你準備關門吧！這不是「中道」。也有人說「人家吵架找我評理的話，我誰也不得罪，大家都好，就我一個人不好」，那叫「中道」嗎？那是沒有是非、不分善惡，那叫「牆頭草」。

真正的「中道」是什麼呢？基本上是無害。比如我們丟幾片蘇打在醋瓶子裏，搖一搖，經過發熱、冷卻以後，它就變成了中性，有沒有胃病的人都可以喝；譬如做生意，我們賺錢，對方賺錢，沒有任何人受到損害，這個叫「中道」。

有一天，我跟葉燈輝談「中道」，我說：「你在幹什麼呀？」他說：「賣便當。」我說：「你賣的便當，第一、不能比別人貴，第二、你自己也吃那種便當，這就是『中道』。如果你賣的便當，自己都不敢吃，那就缺德了。」

我們人從生到死，樣樣講求恰到好處、自他兼利，而不是犧牲自己、成全別人。能夠一生踐行「中道」，必能通過「中道」，到達生命的圓滿。人不可以輕言自我犧牲，必須衡量義與利之間，當國亡無日的時候，活著當亡國奴嗎？那是應該犧牲，那是「中道」。但平常動不動就講「捨己為人」，這是不正確的。

#### (五) 以家庭為修行的道場

出家人修行有寺廟，在家修行只有一個家庭。齊家就是建立道場，然後運出道場。家是草昧與文明的分水嶺。古時候沒有家庭，只有部落、族群，人們相聚而麀（麀，音一又，亂倫之意），只知有母，不知有父，根本談不到人格的自覺和人性的尊嚴。直到有了家庭以後，人性開始甦醒，生活的目的、生命的意義才得到充實。有了家，才會父子有親、夫婦有義，才能父慈子孝、兄友弟恭，使每個人有自己的分際、自己的責任。而一個和樂、健全的家庭，也常常是培育聖賢豪傑的溫床。

人生不是一帆風順的，常有許多挫折、拂逆的事，家就是我們人生休歇、補給的避風港；不論你犯什麼錯誤，在家庭中都能得到同情、包容；當我們信心動搖、意志消退的時候，家給我們適當的鼓勵，給我們再奮鬥的勇氣。但是也有很不幸的家庭，報上報導的「鑰匙兒童」，有父母養，卻沒有父母管教，有問題去問老師。還有夫妻失和、貌合神離的……，這樣的家庭無法修行，這叫冤家、魔障。為了不使家庭變成魔窟，首先就要改變自己，拿別人當鏡子，努力改變自己。有些人在家裏不是罵孩子就是教訓太太，或者出現代溝，說自己父母親太落後，這都是不正確的。當你看到了親人的缺點，自己不要去犯，而不是去管它們。

修行人最大的錯誤，就是想改變別人，總想把別人轉變得很符合他的標準，這是錯誤，是自私，是暴君思想，是阿修羅的心態，不是修道人應該有的。你想想在家庭建立道場，不是改變別人，而是先要改變自己；自己變好了，家庭自然會變好。快則半年，慢也不會超過兩年，就能見到效果。

相反的，你若不循這個道路，一天到晚發號施令，看這個不順眼，看那個不對勁，嫌這個吃飯嘴響，嫌那個腳蹺得不雅，家人看到你回來都會感到傷腦筋，那你在這個家豈不成了多餘的人？所以我們一定要把家庭建立好，然後「一人仁，一家興仁；一家讓，一國興讓」，由個人帶動全家，以家的健全交織成健全的社會；由和諧的社會，建立安祥的國家，這才叫做「嚴土熟生」。

「嚴土熟生」就是以家庭為起點，嚴土——莊嚴佛土；熟生——成熟眾生。眾生在情感和理智上都不夠成熟，缺乏正見、缺乏慈悲。沒有慈悲的社會，就是矛盾、衝突、仇恨；沒有正見的社會，必定盲行妄作、亂七八糟。我們要成熟眾生，就要弘揚佛法，啟發眾生的正見，建立眾生的理性。

一般人追求權勢，追求物質享受，那是偏執。其實人的最大需要，一個是真理智的寄託，一個是真情感的發揮。如果這兩樣不能滿足，再多的物質，也因欲壑難填，



而不能填補生命的空虛。

我們為什麼特別提出齊家的要求？因為對某一些人來說，「家者，枷也」，家是個很沈重的負擔，也是障道的因緣，其主要原因是「人有意志力，不主宰自己，專門要求別人；有雙眼睛，不回顧自己，專挑剔別人的毛病」，這就是煩惱的根源。做為一個現代人，應該很清楚地體認到「如果說沒有一個溫馨的家，就不可能有健全的下一代，乃至於我們的國家、人類的遠景，都會變得黯淡。」

假如夫妻常常吵架，晴時多雲偶陣雨，小孩半夜會做惡夢、會哭；他本來可以成為聖賢豪傑的，結果從小被摧殘得心靈破碎、人格分裂，為了適應大人，變得虛偽、說謊……，做父母的應該推脫不掉這個責任。說到「家是培育聖賢豪傑的溫床」，並非要你溺愛孩子，因為溫室裏雖然可以培養出四時不謝之花，但是培養不出棟樑之材。我們應該不斷鼓勵、充實孩子的勇氣，養成孩子面對現實、不逃避現實的人格，這樣，家就是我們的道場。

有人說「在家修行若好的話，釋迦牟尼又何必逃離王宮呢？」這並不盡然，六祖大師說「若欲修行，在家亦得，不由在寺」，在家修行一樣。我們看古往今來許多大居士、大士（就是大菩薩），他們都是在家庭修行的；佛教很多菩薩瓔珞莊嚴、長髮披肩，可以看出他們也是在家修行的。不管是為眾生、為自己修行，都需要先把家庭調理好，要對自己苛求，對家人不要苛求。在家庭中盡到責任義務，然後「桃李不言，下自成蹊」——子帥以善，孰敢不善？子帥以正，孰敢不正？一人仁，一家興仁；一家讓，一國興讓。一個風氣的形成，都是自我躬行實踐，然後蔚然成風的。

#### (六) 以責任義務為生活的重心

我們每個人的生活一定要有重心，否則就變成雜亂無章。我們生活的重心就是責任與義務。對個人、家庭、社會、國家的責任，都要確實盡到。很多人最有興趣的是每個月領薪水的時候，更有興趣的是領年終獎金，最傷腦筋的就是工作，這樣的話，工作對你將是一種逃避不掉的懲罰。反之，如果你對工作有一種感恩的心，認為你的工作正大光明而有意義，感覺生命有所寄託，熱情能夠發揮，那麼，用你的熱情發揮你的創造力，用你的智慧改善、提高你的工作素質跟能量，你就會知道「付出的必能獲得，貢獻的必受尊重」。倘若你不想貢獻，結果是喪失榮譽；你只想獲得，不想付出，責任義務就成了精神負擔。逃避工作的結果，人生的價值也會大打折扣。

我們講緣生可貴、緣起性空、性空緣起，說一切東西並沒有自我，只是機緣的組合，彼此相互依存，能夠互益，才能共存。同樣，我們人在任何一個團體裏，就必須要有貢獻；你要想獲得，就必須先付出。如果反其道而行，一定是活得很無奈。不要說我們是在家人，就連剛才我講過的百丈大師，他都「一日不作，一日不食」——到了他八十多歲，他的徒弟們憐憫他，把他的工具收起來，那一天他硬是不吃飯。一個禪者，他不但有目空宇宙的心胸，而且有躬行實踐的美德，離開了躬行實踐，一切都是空話。你若不創造價值，你就活得毫無價值；如果你不能構成工作的需要，你自己也會感覺活得沒有意思。若是逃避責任義務，專門來修行，那你的修行決不會成功。

有人說：「老師，我要退休了，我的錢也存夠了。」我說：「你儘管有飯吃，但不能不做事。社會上若都像你這樣，生之者寡，食之者眾，那國家就窮了。必須是人人生產，國家才會富足；人人愛國家，國家才會強盛。若是人人逃避生產，最後大家都沒飯吃；人人不愛國，最後這個國家就在歷史上消失了。」所以我們學禪，是人中的典型，而不是逃避責任義務，不是個廢料，這一點非常重要。

#### (七) 以窮本溯源為參學課題

「水有源，木有本」，真實的是原本的，真理只能發現不能創造，而且真理是唯一的，所以禪的特性就是超越，它超越宗教、超越哲學。凡是不能超越，只用表層意識來發現、來編織、來說明本體論、宇宙論、認識論、方法論，然後從宇宙延伸到人生，產生了人生觀、歷史觀……，這都叫概念遊戲和廢知識。你知道了它，對你沒什

麼改變；你不知道它，也不缺少什麼。

佛法則不然，它叫你「窮本溯源」——一切萬事萬物的源頭是什麼？一切生命的實質是什麼？一切從哪裏來？到哪裏去？

有人跟我說：「老師，這個我知道。」「你知道什麼？」「萬物皆空嘛！」愛說笑！為什麼有人說空，他的師父還打他一棒？這一棒的目的在哪裏？挨打的人應該有什麼感受？這個地方若能弄清楚，我就說「你懂得空」，而且你也大徹大悟。如果你嘴巴講空，那叫廢知識，你「知道空」跟「不知道空」有什麼差別？「為學大用，在能變化氣質」，王陽明說「我的良知猶如靈丹一粒，點鐵成金」，他的良知那麼厲害，那禪宗的大徹大悟，若是不能夠轉凡成聖，那叫什麼「頓悟法門」？叫什麼「圓頓法門」？「圓」就是最圓滿，「頓」就是最快速。我說：「你講空，還欠一棒」。所以一定要悟，要真悟，要自己悟到了理未萌、事未生（到了一切理、一切事沒有發生）以前是個什麼？禪是語忌十成的，只能說九九……，不能再加，再加了就是十成；我都告訴你了，你悟的機會沒有了，堵塞你悟的門路，這是有罪的。

我第一次在台南講「禪、禪學與學禪」，講到「禪是什麼？禪是心的原態；是生命的基本屬性；是生命的共相；是自他不二、生佛平等的所以然」，這已是九九九九了，只要你再加一點點，那是你的事，我若再說一點點，就不對了。如果有人還要問我，我可以補充一個動作，或者多少有點效果。重要的是要你親自去到達那個境界，我決不欺騙各位，有「自我突破」這回事。「自我突破」就圓證「無上瑜伽」，「瑜伽」就是「相應」，「無上瑜伽」是「無上相應」，跟宇宙合而為一，這是密宗的最高境界——大手印。

不管你學什麼宗派，你若是不親悟、不親證，那是欺人自欺，那是浪費光陰。我還特別說出「禪是正見加正受」，什麼叫「正見」？看得最真實、最原本——天地未分，億萬個銀河系沒有形成以前。什麼叫「正受」？有一個迥然不同的感受，你講話，我聽得清清楚楚，左耳進右耳出；你不講話的時候，我去找妄想，找不到。各位現在找找看，找妄想、找念頭，應該找不到才對，為什麼？一念不生全體現。人想叫念頭煞車，是很難的，你能夠把念頭停住，就叫「自我主宰」；念頭來了，你能知道，就是「秒秒安祥」。

證道歌說「直截根源佛所印，摘葉尋枝我不能」，又說「但得本，不愁末，如淨琉璃含寶月」，各位看了老師的講詞，看了些佛學著作，見人就講道理，浪費生命，那不是功德，你那是造業。他已經被六塵活埋了，你還要給他增加點法塵，永遠不能出頭了。你自己能到達一切理的根源，固然是好事；如果不能，就保持「正受」。你能保持到「聽話清清楚楚，說話信口就說，不聽不說，一念不生」，這個就叫「正受」。「正受」就是正確的感受。

達摩大師說「入道，有理入，有行入」，你能保持正受，這叫「行入」，只要一上路，早晚也到家。如果你沒有正見，也沒有正受，那是沒辦法修禪的，因為正見與正受是禪的兩個翅膀，向上要靠兩個翅膀。你一旦有了正見，馬上正受就出來；你若從別人那兒得來正受，能夠保任得住、管帶得了，這叫「行入」，久久必得正見，這是最省力的。

為什麼我不鼓勵由參話頭或參公案得到正見呢？因為現在跟過去不同，過去參得「見山不是山，見水不是水」，沒有關係，你現在看「汽車不是汽車，火車不是火車」，那很麻煩。所以你不必專門參話頭，你可以空閒的時候提起來，有事的時候放下它，但是有一樣東西不要放，那就是安祥的心態不要丟掉，不要叫它溜走，鐵定一生了畢大事。哪怕你現在工作，等到退休以後做最後的衝刺，我保證你還來得及。

有很多人說「『安祥』這兩個字太好了，因為妙法蓮華經說『世尊從甚深禪定中安祥而起』，只有佛才安祥，用得很好」，也有人說「這兩個字用得不妙，人家是言字旁的『詳』，你怎麼給它換成『祥』？」因為用言字旁，表示祂（世尊）說話，祂

若不說話，那麼言字旁就用得有點牽強。而我們這個安祥，是說「心安則祥」，如果保持住安祥的心態，人生大吉大利、秒秒通暢，不但吉祥，還可以成佛。

如果各位工作不允許你去參話頭，平常保任安祥又時常溜走，這種狀況下，你可以多唱禪歌。唱禪歌的人，小孩不會作惡夢，身體會健康。

佛曾經說「一切眾生皆有如來智慧德相」，你若能找出這個「生佛平等」的所以然來，你就大徹大悟，你對宇宙萬事萬物不再有任何疑惑。你若是找不到，不如從行入，老老實實保持安祥。現在還有人（編者按：此人乃 耕雲導師）能夠把安祥奉送給你，應知好好珍惜。活在安祥裏的人，沒有昨天，沒有明天，只有現在；活在安祥裏的人，沒有煩惱，沒有人能攫奪他心靈的喜悅。所以我們參禪的中心課題，就是要窮本溯源，到了一切事一切理的源頭、共相、本來面目，那就叫「大徹大悟」，那會起驚天動地的變化，必定轉凡成聖，贏得生命的圓滿，到達生命的永恆。

#### (八) 以恆持禪定為始終正行

我們講的「禪定」，不是禪定論者的「打坐禪定」，而是禪宗祖師禪的「禪定」，那是「外不著相，內心不亂」的。

安祥禪的禪定有三個階段：

(1) 是離執禪定：當我們得到安祥，走在西門町，熙熙攘攘，熱鬧非凡，但是好像一個人在走，既沒有看到什麼，也沒有記得什麼，這是離開執著，這是證道歌講的「常獨行、常獨步，達者同遊涅槃路。」常獨行、常獨步，不是叫你一個人到深山野外去散步，而是走到十字街頭，好像沒有人一樣，外在的東西不再對你構成干擾，內心也不再起念，這是離執禪定。

(2) 是去執禪定：「離執禪定」雖做得很好，但是過去那些無始無明、那些業還在，有時候儘管不上街，還是起很多雜念，擔心明年如何？後年如何？到了一百歲又如何？其實你未必能活到一百歲啊！這個「執」就是過去的陳年舊賬——「假使百千劫，所作業不亡」，一定要把它拔掉，要「去執」。「去執」要靠反省的功夫，依照反時針的順序，今天反省昨天，今年反省去年……。如果反省得很認真、很相應，會反省到媽媽生你時的痛苦狀況，你不甘心來又不得不來的情形。在會友中有好幾位已經知道自己過去世是人或者非人……，我從來不說自己做不到的話，當我反省的時候，也能反省到媽媽生我、媽媽沒生我以前……。當你將執著都去掉了，那時只要一錯就知道，剛要錯就煞車，念頭一起就知道不對，這叫「自我主宰」、「自己當家」。人，十個有九個活得「不當家」，早上決定的事，下午又變了；誰叫你變呢？是你自己要變。現在在座的人每位都是離執禪定，如果你說「我沒有離執」，那你今天下午真是浪費時間，白來了。

(3) 是無執禪定：在「離執禪定」中作反省，就叫做「去執禪定」。要反省得很徹底、很專心、很相應，不要求快速，只求確實。反省到最後，便是「無執禪定」，沒有了執著叫「真無漏」。「真無漏」是煩惱再也攻不進來，未來的生命不可能再製造任何錯誤；你所到之處散播安祥、散播光明，使社會更祥和，國家更強盛，世界更和平。

如果離開了「禪定」的正行，處處起分別，處處起執著，就不是禪者的正行。真正的佛法是一般的，是在世間的，不是特殊的，不是屬於少數人的。每個佛教徒的使命是「嚴土熟生」：「莊嚴佛土」——有眾生的地方都是佛土；「成熟眾生」——使眾生有正見、有正行，使眾生由自我之愛，擴展為大慈大悲。大慈，就是無緣大慈——無條件地同情；大悲，就是同體大悲——感同身受的同感。能夠這樣，這個大宇宙、人生及地球就會變成淨土。

#### 三、結語

以上講了那麼一大篇，說它是禪嗎？那麼禪是什麼？說它不是禪，那什麼是禪？「佛者，覺也」，真正的法是建立在感受跟感覺上，你若有禪的感覺，我這是如假

包換的禪；你若是沒有禪的感覺，那我在這裏所說的都是廢話，對你是浪費了時間和生命，因為時間就是生命。

今天大家有這段法緣，真的是「緣生可貴」。因為一個人能夠遇到正法，需要十八萬劫的十八萬次方的時間。人，不會輕易就遇到正法，而遇到正法以後，如果業障很重（電阻很大），也接受不了正法，也不可能得到別人給你的正受。我們講了半天，都不重要，重要的是人人都有個「無價大寶」，等會兒各位離開，不要忘記把它隨身攜帶，不要把它扔了或丟了，這才是最重要的。

謝謝各位！

## 學禪的四個基礎

～一九九二年二月五日講於台北市

### 一、安祥是心靈救濟法門

談到安祥禪，讓我覺得不知道從什麼地方開口。禪，既然開口便錯，那為什麼還要說呢？因為佛說人生是苦，而且是八苦交煎。人如果不修行，不改變自己，那就脫離不了苦海。

佛出世的目的，不是為了傳播知識，而是為了對苦惱眾生心靈的救濟。佛祖曾是太子，他有太多的錢可以去行救濟，但是那不能根本解決人生八苦的問題。錢太多時，人也可能懶得工作了，想幹什麼就幹什麼，我執就會提昇，性靈就會墮落。瞭解這一點，就知道佛的救濟本懷是對苦惱眾生心靈的救濟。心靈救濟是從「人生是苦」的根本著手，最直接、最簡單的衡量方法是「當你接受了心靈救濟的法門以後，感受如何？」我們身為凡夫，所有的感受大多是錯誤的、是荒謬的、是不正確的。我們的苦是由於我們的錯覺、謬執、不該執著而執著；非的認為是，錯的說成對，所以我們就有了煩惱。

佛講「因果律」，主要的著眼點是現在。任何人如果他此刻的意識、想念是錯誤的話，他一定不會快樂，因為「錯誤是煩惱的原因」；錯誤累積多了，就會把自己毀滅掉，因為「毀滅永遠是罪惡的結果」。佛的心靈救濟法門，就是教人安祥——從日常生活中掃除觀念上、思想上、行為上、見解上的種種錯誤之後，而使心態獲得安祥。

我們接受佛法，「接受的對不對？是不是佛法？」很容易驗證，那就是「你的感受如何？有沒有正受？」正受雖有深淺，但即使是淡淡的安祥，也會使你品嚐到真正法的滋味，產生出未曾有過的喜悅，這是非常現實的。佛的心靈救濟法門，在使我們的心靈能夠真正獲得解脫，真正得到受用，使生活對我們不再成為一種煎熬和無奈。

如果學佛法，沒有正受，心裏不安祥，內分泌就不正常，百病便從此而生，煩惱、痛苦接踵而來，雖然也是在修學佛法，但結果仍是不得解脫。所以學佛法，正受非常重要，正受就是安祥。正受的基本條件就是要「安」，心不安，沒辦法感召吉祥與調和。要心安，就要無愧；能俯仰無愧，就會心安，就會感召祥和。如果一個人做事不對而又能心安的話，那很可怕，那是「阿修羅」，是斷佛種性的「一闍提」。

內心很安祥的人，如果有人問：「你的本來面目是什麼？」你可以不說，但你不可以不知道，不知道就是無明。只要你肯常常留意自己的心態，心就會安祥，就會見到自己的本來面目。

禪，有正受，有正見。如果只有正見，那叫「乾慧」；如果只有正受，那叫「死水龍」，又稱「擔板漢」；必須正受、正見二者兼有，才是一個真正的禪者。作為一個學禪的人，必須要具備學禪的條件，過去我曾講過很多，今天我要特別講「學禪的四個基礎」。

### 二、學禪的四個基礎

#### (一) 存誠

古往今來，有很多碩學大儒，他們都很重視一個「誠」字。「誠」是中國儒家的傳統思想，所謂「不誠無物」，沒有「誠」，一切都是假的。儒家的思想其所以不慍不火，無過與不及，符合中道，就是因為有這個「誠」字。

佛法非常重視「誠」，只因古時翻譯不同、辭彙不同，有時候雖不用「誠」字，但他講的是「誠」。我們知道現代的學術分為三大領域：即主知主義、主情主義與主意主義。這三大領域都有缺點：主知主義流於空疏冷漠，主情主義流於執著盲目，主意主義易走上冥頑不靈，但是它們也都有優點。然而「誠」字則兼有這三者的優點，而沒有這三者的缺失。中國的學問可以從這三方面來說明知、情、意的分野，但中國

人卻不認為是三個，真正修養完成了，只有一個。

中國人講「誠」，是把真情感投入真理智，當你全部的情感毫無保留地投入理智的時候，自然就出現了一種擇善固執的堅持力，這個就是意志力的出現。統一知、情、意三者，對中國人來講，就是儒家的一個「誠」字，儒家有很多地方在解釋「誠」，中庸、大學尤其多。

「誠」跟我們學禪有什麼關係呢？如果說你只有正受沒有正見，人家喊你，你也不知道，行不知行，坐不知坐，到這個程度，是「死水的龍」；既不能行雲化雨，也不能興風作浪，沒有什麼本領，不要說辯才無礙，根本是「啞羊」。如果開口就錯，那算什麼禪？禪是佛心，你代表佛的心，卻怎能對法一竅不通？要想當「活水的龍」，只有一條路，就要「存誠」，必須肯定「禪是真理智、真情感，是摩訶般若波羅蜜，是一切理事的基礎和根源」。不肯定這些，對禪沒有真感情，禪就跟你距離很遠。

有些人說「學佛不能有情感」，這錯了，應該說「不許有私情」；情與欲不分，實在是很荒謬。假如沒有情，那大慈大悲從哪裏來呢？關於這點，我曾經說過，並且我用了一個新的辭彙：「熱情熾然而迴超無我」。天下任何事情的完成，都是靠情感才有動力。「知、情、意」如果分開，「知」就是空疏冷漠的知，「意」就是冥頑不靈的意，你必須再加上「情」字，那就活了，才有動力。如果拿汽車比喻為「知」，那麼汽油就是「情」，操縱者就是「意」，三者不可以分開。能夠把三者結合，全世界的思想潮流中，可能就只有由古代流傳到現在的這個「誠」字。你想想，我們的老祖師釋迦牟尼佛，為了追求自我解脫與解救眾生的法門，他不惜放棄一切權勢，放棄一切享受，別人爭都爭不到，許多人想得都得不到的，他都放棄，這是真理智、真情感、大博愛、迴然無我的至誠和熱情。

我們的情感若是對兒女比較多，對太太也不少，對工作有一點，再將學法的興趣跟下棋、打橋牌、打高爾夫球、打電動玩具等量齊分，那麼分到「法」的時候，就所剩不多了，這樣學法修行還會成功嗎？你必須把工作養家當作責任、義務，將「法」當作是唯一的愛好，而不是愛好之一。

不但是學法，任何一位專家、名家都是如此。比如下圍棋的林海峰，他一定是把情感集中在下圍棋上，把它當成唯一興趣，而不是興趣之一。我們學法，如果不能做到這一點，三天打魚兩天曬網，那是沒有用的。學法貴乎「熱情不斷」，所以古人說「如爐煉丹，如雞孵卵」，要熱氣不斷，只有把真情感全部投入真理智，然後堅持不捨，產生一種不變的意志力，修行才會有成功的可能。

因此我們學法第一個基礎，就是要「存誠」，你不「存誠」，那有太多的興趣在等著你，一曝十寒是沒有用的。所以佛說「制心一處，事無不辦」，學禪必須要集中心力，不是把禪當作一種負擔，而是當作一種享受。

## (二) 行正

禪是「理無礙、事無礙、理事無礙、事事無礙」，但你沒有到達那個程度，你就是眼高手低。隨便說「理事無礙」，那是有因果的。有心就有業，無心則無罪。你還有分別心，還有自我執著的心，惡因明明種下了，你卻說無礙，到時候你會後悔，所以一定要行正。我們不能「行不由徑」、「捨正道而不由」，那就錯了，必須要行乎「中道」。最好的修行路線就是「中道」，「中者，中也」，譬如打靶，偏左、偏右、偏高、偏低，都不是好射手，要打到正中央，正中紅心，那才叫「中」。我們做事恰到好處，不偏不倚，無過與不及，不左不右，不高不低，恰到好處，剛好中規中矩，這就叫「中」。

把「中」分開來說，就是佛講的「八正道」，只有行正道，才最安全，走叉路多危險，走小路易迷失。我們學禪的人，應該「存誠、行正」；如果行得不正，電阻很大，佛法透不過你的心，那是無法修學佛法的，因為會有魔障，魔就是拿自己的錯誤跟罪惡來折磨、懲罰自己的人。你看看那些神經不正常、經常發瘋、情緒不穩的人，

活得很苦惱的人，都是活在錯誤裏。有些人喜歡干涉別人，卻又干涉得毫無道理，別人根本沒錯，但他硬是看別人不順眼，他固然給別人製造了煩惱，但他也同時用自己的錯誤在折磨自己。

有些人嘴巴講得很好，但是做的時候卻是另一套。一定要「解行相應」，我們所行的，即是我們所知的，也就是王陽明的「知行合一」——「知而不行」等於「不知」，「知的真切篤實處」即是「行」。這個話講得非常深度，為什麼呢？你看一個人窮理或參話頭，到了真切篤實處，火候到了，他就悟了嘛！他也沒有做什麼。朱熹註大學的序文說：「用力既久，一旦豁然貫通焉，則眾物之表裏精粗無不到，吾心之全體大用無不明矣！」朱子是讀書人，他不是用力去挑水、搬石頭，而是在用腦、用思惟，而豁然貫通的。

參禪的人，不管你稟賦高低，都要從「保任安祥」下手。如果精神不集中，心力還沒有提昇，你去追求宇宙人生的最高境界，那是追求不到的。

為什麼很多人學法學不好呢？他沒有真正地反省過。沒有好好反省，障礙就會很多。不管是任何宗教，都離不開反省懺悔法門，你不循正路、不走正途、不肯反省，當然是學不成功。我對有些人說，你根器很好，要好好反省。反省的內容是心垢，沒有人願意去接近它，只有佛最偉大，願意作見證。你可以到佛前，或請一個長老作證明，你自己從現在起把時光倒轉，今年反省去年，然後反省前年……，這樣反省下去，反省到三歲、兩歲時記不得了，但是如果你很誠敬、有安祥，你會反省出來。有一位會友，他曾反省出前世是條牛，由牛投胎的，他是不是騙我們呢？不是騙我們的，的確如此。

有個人學法到現在十年啦，他不但沒有正見，也沒有安祥。他有沒有反省過？有。他怎麼反省？他說：「我這個人很自私，剛發了餉，別人向我借錢，我卻拒絕了。」又說他很沒有公德心，列舉了一大串，也就是說他的毛病很多，諸如此類，但也可以說那不是毛病。最後又說他最大的毛病是嫉惡如仇，看到別人做壞事，就生氣。這叫正義感嘛！又哪裏是什麼毛病呢？從正面看是毛病，仔細看他，卻又好像是個偉大的完人——既有正義感，又不自私，還很耿介呢！

什麼叫「耿介」？我的不會送給你，你的我也不要。「耿介」是個好德性。比如孟老夫子是為儒家辯護的，但他有時並不十分講理。他說：「楊朱為我，是無君也；墨翟兼愛，是無父也；無父無君，是禽獸也」，所以楊、墨兩個人是禽獸。其實呢，我們若不斷章取義，說句公道話，楊、墨也是很好的。孟夫子，他是「親親而仁民，仁民而愛物，老吾老以及人之老」，由近而遠，登高自卑，這是儒家的行徑。但是楊朱呢？他是絕對的個人主義者。好的個人主義，是淑世主義。如果人人都是極端的個人淑世主義的話，世界上沒有人犯罪，沒有罪惡、沒有戰爭。楊朱「拔一毛利天下不為」，這是不對，但是你不要斷章取義，它底下還有「舉天下富於一身不取」——你把天下財富統統給我，我不要。你把楊朱的話看完嘛！只聽半截就下結論和判決，這就不公道了。當然，這種個人主義的思想對整體的進步來講，是一種障礙。

西方人很接近楊朱的思想，有些人耿介，不佔人便宜，但也不隨便行惠，即使是很好的朋友，他自己抽香煙，如果你不伸手，他不會遞給你一支。上餐廳除非約好了，平常大多各人吃各人的，各人付各人的賬。我認為這是對的，不必客套，客套反而增加困擾。如果我們將世界的各派主義攤開來看，任何主義都有負面，都會有副作用。我們唯有實踐佛說的「八正道」，才是完全正確的。

所以我們學禪的人，第一要存誠，第二要行正，走正道。什麼是「正道」啊？不可告人的事不要做，感覺很丟人的事不要做，漏氣的事不要做，能符合這原則就是「正道」。假如你說「別人不敢做的我敢做，我這樣是超越的，小根小器不敢做的我可以做」，那這是給自己做辯護，是我執，不但是我執，而且是毀謗正法。

「八正道」中，講「正思惟、正念」，而禪宗則主張「一念不生全體現」，那思

惟不是有念嗎？你這樣想，就離開了不二法門；既然是不二法門，思惟就是不思惟，有念即是無念，分別就是不分別。

### (三) 盡責

我曾說過「人要活在責任義務裏」，但是很少人真能活在責任義務裏。有個人打電話要見我，我說：「你不能耽擱太久，頂多半個小時。」他來了，卻痛哭流涕，說運氣不好，拿本小冊子，上面記載這三個月來倒了多少次楣、生了多少次氣、跟太太吵架幾次、被主管罵過幾次……。我說：「你來，我只同意你坐半個小時，現在你已經講了四十分鐘，都是講你倒楣呀！」

我問他：「過去聽過我的講話嗎？」他說：「每次老師講話，我都聽。」我說：「既然有聽，為什麼沒有照著我說的活在責任義務裏呢？」要知道「天下沒有憑空出現的東西，無風不起浪，事出必有因」，你今天所面對的種種無奈、種種不滿意、種種挫折乃至種種懲罰，都是以你過去的想念行為作素材所編織而成的。你若是活在責任義務裏，認真改變自己，還會有這些問題嗎？

我們做過的任何事情，都不會落空。若一個人境遇不好，而說是運氣不好，這是遁詞，應該想想自己在過去的時日中，是否想念不對、行為不對，該努力的沒有努力，將大好時光浪費掉，逃避責任、逃避義務，還說希望明天會更好；明天如果會更好，那就不符合因果了。

任何人不付出今天，就不能贏得明天；沒有今天的慘淡經營，就沒有明天美好的日子。你現在發牢騷、不滿意，用小本子記那麼多倒楣事，我看你將來還更有得記，多買些本子好了。如果肯承認今天所面對的這一切逆境，都是我們過去思想行為有錯誤——不肯努力、不肯創造、不肯付出，說句修行人的術語，就是不肯累積功德，今天種種的不如意，都有過去的因，這很合理嘛！這宇宙呈現的就是因果法則，不光只是佛陀這麼講，現在邏輯學講「自然齊一律」，自然就是天，天就是自然，現在的思想方法學者就把因果律變成天律、天條。我們犯了天條，接受懲罰，心甘情願、心安理得，應該沒話講才對！

我們做錯了，受了懲罰，卻大發牢騷，還認為受了委屈，產生不滿，不斷地抱怨，結果是火上加油，更煩惱了；假如你對自己過去的思想行為負責，那煩惱就很少了。我們希望明天會更好，今天就多吃一點苦，多努力一點，多下一點工夫，多積一點功德，那明天鐵定是會更好！諸葛亮：「鞠躬盡瘁，死而後已」，一息尚存，就拼命做好，除非拼不動了，眼睛一閉，那就算了，這就叫「盡責」。我們對工作盡責，工作對我們來講，是一種享受，不再是一種煎熬，不再是一種無奈。

我時常喜歡講愛迪生，他受了兩年家教，小學都沒畢業，但我們現在用的電燈以及許多電器，都是他發明的。他發明了一千多種日用品，他靠什麼？靠上癮。發明上癮了，欲罷不能，你叫他不幹那檔事，他感覺活得沒意思。他不懂什麼波以耳定律、阿基米德原理，他只知道一個勁地不斷研究。愛迪生不僅是因他的發明對世人的貢獻大，更由於他的觀念、他的理智、他的典型，誘導、啟發了杜威的實驗邏輯。杜威的理論是強調「通得過實驗的就是真理」，所以美國那些當兵退伍的，很多人都想當科學家，都去研究，於是美國就富強了。

美國有位退伍軍人，由於戰後社會蕭條，找不到工作，到處流浪撿東西吃，身上只有一套衣服，秋天時扣子掉了很冷，在垃圾箱裏找了根鐵絲，把它捏一捏、敲一敲，做成了一個別針，就那麼簡單呀！一根鐵絲做一個別針，就把破衣服別上了。他這個發明被另一個人看到了，覺得很有創意，問他：「你這東西很好，哪兒買的呀？」「我做的。」「你現在幹什麼？」「沒做什麼，到處流浪。」「不要去流浪了，咱們合夥研究做這個東西吧！」這家公司以後就發了大財。

二次世界大戰時，美國史貴寶大藥廠生意很興旺，前方需要的藥品都來不及分裝。主管說：「你們哪一個裝得快，我就有獎勵！」有位女工很聰明，一瓶藥裝五十



片，她拿塊木板，當中挖了五十個小坑洞，藥丸放進去，這麼一搖就倒到漏斗裏去了，這是一項頗具巧思的發明。主管說：「你這個技術賣給我如何？」於是，公司以五萬美金買下了她的技術。

愛我們的工作，工作會給我們帶來智慧；喜歡自己的工作，就應該對自己的一切負起責任來。我們自己種下了惡因，就準備吃惡果。如果我們一個勁地為自己辯護，六祖說「有我罪即生」，你等著受罪吧！所以古人說「知錯能改，善莫大焉」，又說「天大的罪惡當不得一個悔字」——一悔改，全盤勾銷，因上天不是要整飭你，是希望你變成好人，上天看你我大家都是祂的兒女。你們聽了，不必奇怪，這不但是基督教這麼講，我們看妙法蓮華經譬喻品第三，佛自己說：「今此三界，皆是我有，其中眾生，悉是吾子……隨父教詔，而不信受，於諸欲染，貪著深故。」眾生都是佛的兒子，不光是人，蠢動含靈都是佛的兒子。

我看到很多人喜歡挑別人的毛病，很多人傾向於自己都對，別人都對，實際上這就是煩惱的來源。你看別人不對、很可惡，你會生氣；生氣就是煩惱，煩惱是人生最大的破壞力，殺、盜、淫、妄……做錯事，都是由煩惱引起的。煩惱越加重，理智就越淡薄。若是因煩惱而完全喪失理智，大錯就鑄成了。所以我把六祖壇經摘了一段作為歌詞：「世人若修道，一切盡不妨」——你要學道什麼都沒有關係；「常見自己過，與道即相當」——只要多看看你自己的過錯；「他非我不非，我非自有過，但自卻非心」——你若是把那是非心趕走，就能夠「打除煩惱破」。要做到「他非我不非，我非卻是左」——他錯了，真的是他錯嗎？還是不要被自己的眼睛所欺騙吧！

一個注重因果的人，他不發牢騷，他不抱怨，他沒有委屈，也不會生氣，他不會製造矛盾，也不會發脾氣。這一切都因為他善盡自己的責任和義務，活在心安無愧裏，活在「今天努力，明天會更好」的因果裏。

#### (四) 感謝

太多的人不知道感謝，人家對他好，他說：「是因為我太優秀，我就是太好嘛！」他不知道「知音難求，知己難得」。有些人身體健康、四肢發達、頭腦靈敏，但沒事就出去打架、鬧事，他從來不感謝天地父母，也不感謝社會大眾。我們看魯賓遜漂流記，一個人漂流到一個荒島上，他的生活所需是多麼地貧乏、簡陋和困難。

有些人一生下來，眼睛就看不見，耳朵聽不到。有人一生下來就畸形，有自閉症，是白癡。而我們一切都很健全，我們的父母對我們很愛護，我們出來工作踏入社會，社會給予我們的機會很公平，我們應該感謝。一個人要懂得感謝，才會同情他人，感謝自己得到眾生許多好處——我們不種田有飯吃，不紡織有衣服穿，不是建築師和建築工人，卻有房子住，這些都是應該感謝的。

有時我們反省，明白自己實在沒有什麼了不起的本領，而能夠活得很好，就知道我們應該尊重別人。肯為明天、後天而努力，所以到了明天、後天，我們自然會有收穫。雖然是自己努力的，但是別人沒有埋沒我們，沒有抹煞我們，我們就應該感謝。有些人不知道感謝，沒有同情心，他不知道「得之於社會，應歸之於社會」。只有感謝社會大眾的人，才懂得回饋社會；不知道感謝的人，他就只會自私自利。

佛法強調：「上報四重恩，下濟三塗苦。」三塗（畜生、餓鬼、地獄）的眾生，我們都要同情他們。感謝天地恩——沒有天地，我們就無地自容。感謝父母恩——沒有父母，就沒有我們這個身體與受教育的機會。但是有天地、有父母，在弱肉強食的野蠻環境中，我們的生活仍是朝不保夕，有房子也沒有用，所以要感謝皇帝、感謝君主。現在時代不同了，我們應該感謝國家、感謝政府、感謝社會大眾，若是沒有社會大眾，只有我們一個人，我們也活不下去了。因此，我們要「上報四重恩」——天地恩、父母恩、國家恩、眾生恩。我們能夠常常知恩和感恩，我們的人生才有暖流，才有生機，才有源頭活水，才能從內在由衷的感謝，發揮為外在敦厚的利他、謙虛的德性，自然發散出一股無法形容的親和力。我們若沒有感謝心，就沒有親和力；沒有同

情心，社會就變成一個冷冰冰、爾虞我詐、了無溫暖的社會，那不是學佛者所希望的。你若要學佛法，必須培養自己的真情感、真理智、真智慧，培養自我奉獻、常存感激的心。具備了這個條件，學佛法一定會成功。

以上所講這四點，希望我們大家彼此共勉。

## 悟後起修

～一九八五年六月廿三日講於台北市

### 一、悟是禪的生命

人有修行，才能開悟；開悟以後，應該是大事了畢，為什麼還要修行？

關於這個問題，大家要認識清楚：「開悟以前的修行叫『前方便』，開悟以後的修行才叫『正行』。」

當禪學會成立的時候，我就給佛法下了個定義：「什麼是佛法？佛法是成佛的方法。」

修行了這麼久，大家心裏應該很明白，佛法不是學問，因為學問不能解決生死苦樂的問題；佛法也不是什麼道理或理論，因為理論的本身並不是智慧，無法使你獲得心靈的解脫。

我們談「悟後起修」，首先就要知道「為什麼參禪要追求開悟？何以參禪貴能開悟？」因為你如果不開悟，縱然是深入三藏，涵融教海，那都是「法塵邊事」，都不是真實。

禪的真實生命就在「悟」，離開了「悟」，就沒有禪的生命，就沒有釋迦牟尼佛的法脈及慧命的延續。所以「悟」非常重要。

人若不開悟，他一定是糊裏糊塗地無明厚重，完全聽從環境的擺佈——今天境順，走路就輕飄飄的；明天遭遇挫折，感覺地心引力加倍；環境叫你哭你就哭，叫你笑你就笑；完全被幻象所轉。開悟以後，絕不是這樣子。

「悟」是一種極為稀有的心態，這種心態須經師父印證和自肯；如果不經師父印證，自己也不曾有過「悟」的經驗和體驗，「悟」來了，也不知道是「悟」，就會當面錯過。「悟」這個字拆開來，就是「吾、心」，「開悟」即是悟了自己那個原本的心——當下、瞬間那種心靈的狀態。

孟子書上說「生之謂性」，生命的本質就是「性」。參禪開悟、見性，是見到了自己生命的屬性。人這個肉體，當一口氣不來時，打他，他不知痛，罵他沒反應，針刺他不出血……，死了以後五官四肢尚在，為什麼一點作用都沒有？因為他已不具備生命的屬性。既然不具生命的屬性，他就不再是生命。所以見性就是要醒悟、領悟、覺醒自己生命的根本屬性，也就是要找出自己生命的基因。你若是找出來了，你就見到了生命的永恆相；如果找不出來，你對生命是茫茫然，是無知的，對自己的人生也沒有辦法做適當的安頓，生死苦樂就更無法作主。

禪宗說「見性成佛」，佛者，覺也，覺就是如來；如來者，如其本來，本心就是如來，本心就是原本的心。見到自己原本的心以後，要努力肯定以原本的心為自我，不再執著肉體為真實自己。

### 二、消業去障、護念專一

所謂「悟」，就是見性。「性」是最真實的、最普遍的存在；既然是普遍存在，為什麼看不見？因為有障，比如患了白內障的眼，什麼都看不見，你必須開刀動手術，把那個障礙拿掉，才能重見光明。我們要見性，也要先消除見性的障礙。見性的障礙是什麼？就是「業」。什麼是「業」？「業」就是今天以前你的思想、行為的總和，比如一個公司一年經營的結果，總檢討以後的業績，這就是「業」。

人是被官能所支配的，所以人的「業」大多不好，不好的業就叫「惡業」。「惡業」就是心靈的障礙，即所謂「業障」。

如何「去障」？就是要反省、要懺悔。

#### (一) 反省懺悔

古人說「天大的罪惡當不得一個『悔』字」，「悔」的積極意義和表現，就是「不二過」。所以我們要想開悟，首先必須做一番非常精密、一絲不苟地徹底反省；

從自己的現在反省到出生，把它一一記錄下來，然後對天或對著佛像去懺悔。有的人懇請修養有素的人作證明，證明什麼？不是證明你做的那些壞事，而是證明你悔改，不二過，不再把錯誤重複下去，所以懺悔著重在「發露」。

為什麼要「發露」？因為我們修行最大的障礙就是「陰」。所謂「陰」，就是「非向陽」。色、受、想、行、識叫「五陰」，大菩薩轉世都還有「隔陰之迷」。我們過去錯誤的想念和行為，如果不發露出來，不把它曝光，它還是「陰」的；一見天，就是「陽」，打牌的人所謂「見光死」，經上也說「無垢清淨光，慧日破諸暗」。

有些人認為發露、找人證明、把自己一生很不好意思、叫人看來很漏氣的事都抖出來，那是多麼難為情、沒面子！面子、難為情，就是我執的發露。如果沒有自我的執著，誰難為情？誰沒面子？就因為面子跟難為情，堅固了自己的自我意識。如果你不掃掉它，罪業便永遠存在；你掃掉了自我意識，「業」就沒有了。所以要想開悟，首先必須消除見性的障礙。

## (二) 護念

什麼叫「護念」？守護、保護自己的意念，不要再被污染，所謂「守身如玉，護心如城」，矢志、決心保持一種光明、磊落、無私、無愧的心靈狀態。能夠這樣，一定會活得很幸福。真正的幸福在於「求心安」，我們做每件事、想每個問題，首先要求內心的平安，心不安的事絕對不做，做了必定有惡果。一個被通緝的詐欺犯，雖然口袋裏有的是錢，但是提心吊膽地過日子，吃東西不香，睡不安穩，更不會做甜蜜的夢，因為物質的滿足沒有辦法填補一個人心靈的空虛。我們必須自我反省，透過認真徹底地懺悔以後，不再犯以往的錯誤，也就是說要堅守自己的意念，才能求得內心的平安。古聖有一句話說「克念作聖，妄念作狂」，一定要克服以自我利益和欲念為出發的念慮；如果放縱自己這個私念，為所欲為，那你就是狂人、瘋子、神經病。

所以要修行、想開悟，必須要懺悔、去障，然後「護念」——保護自己的意念，如堅守一座城池一般。如果不下這種功夫，你就跟真正的佛法絕緣。

## (三) 專一

佛經上說「制心一處，事無不辦」，不專一，沒有辦法，做任何事都不會有結果。我自己也因體驗而產生了一句通得過實驗的話，就是「把你生命的全部情感、智慧、精神、力量，貫注、集中在某一件事情上，使它形成一個焦點，然後在那個焦點上就會迸射出智慧的火花」。如果你聲色犬馬……，對什麼都有興趣，什麼都想學，你一定什麼都學不好，不會有結果。你必須要集中心力，任何事都是「成於一，敗於二三」，所以專一意志——恆心加毅力，非常重要。

## 三、悟的途徑

### (一) 觀心

學禪開悟，實際上只有一個途徑，就是「觀心」；比觀心更猛烈的就是參話頭，參話頭開悟了以後，更要「觀心」。古人說「暫時不在，如同死人」，什麼叫「暫時不在」？就是你開悟後那種極為稀有、難得的心靈狀態如果不在了，就跟死人一樣，因為你失去了生命的永恆。試問，如果不觀心的話，怎麼會知道在不在？所以大徹大悟以後，都還要「觀心」。

我們為什麼不悟？因為我們沒有矢志修行，沒有斷惑，日常觸途成滯，不管看見什麼東西都是問題，都是疑惑，用「想當然耳」的態度去解釋問題，絕對是錯的。真理只有一個，真理是唯一的，佛法是不二法門，當你完成自我突破的時候，你也突破了整個法界，因為你和法界不是對立的。

西方哲學家唯心主義者說「意識決定存在」，唯物學者卻說「存在決定意識」，這就是三祖信心銘所講的「境由能境，能由境能」。「能」是主觀，「境」是客觀，主觀和客觀都是虛偽的，統統不實在，都是一種幻象，所以三祖說「欲知兩段，原是一空」。

古時候參禪的人，見山不是山，見水不是水，成天吃飯沒有咬著一粒米，成天穿衣沒有掛著一根紗，外在的一切都不形成干擾；用這種心情去參禪，絕無不成之理。虛雲和尚參禪，參到把開水朝手上倒，燙了手，打破杯，咦！開悟了。他為什麼把滾燙的開水往手上倒？參禪參到成了大疑團時，視而不見，聽而不聞，心不在焉，完全沒有分別心了；這種心態，是很難達到的，但是到了這個心態，如果沒有最後的開悟，這種心態是病，不是禪。

以現今的心理學分析，說人一天到晚腦子裏裝的是千頭萬緒，要使想念停止一秒鐘，都不可能；而且很多人喜歡想，把這個問題想一想，沒有結論就放下；把那個問題想一想，也沒有結果……；久而久之，他牽掛的太多，耽心的也多，腦子裝了太多沒有結論的問題，當他想一個問題時，十個、二十個問題一齊上來，這叫精神分裂。精神分裂的人，你問他一個問題，他會回答另一些不相干的問題，而且語無倫次，相互連接不上，問東答西，理路都打散了。用這種頭腦或心理去接受佛法，本身就是障；像沒有銅絲的塑膠線，本身就是絕緣體，接上電源也不來電。所以參話頭的目的，就是藉一個最契機的話語，集中你全部的注意力，全生命、全感情、全理智、全思惟都集中到此一句話頭上，把多頭意識變成了獨頭意識，然後觸機遇緣，把獨頭意識粉碎，就會流露出原本的心——無我、純客觀意識。

所謂「意識」，就是六塵緣影。在嬰兒房裏剛出生的嬰兒，心態都是一樣的，只有本能，餓便哭，飽就睏。漸漸長大，六根接觸六塵，本心表面上逐漸蒙上一層塵垢，光明的心被遮蓋住了，靈明心態變成了陰暗、愚昧，這是很可悲的。當我們參禪，獨頭意識被打碎，我們的原本心態就露出一線曙光，這一線曙光逐漸擴大，所污染的病態心情——聯想、不滿、敏感、生氣……，就會消失。

## (二) 保任

開悟，不是什麼神奇的事，也沒有神秘、沒有古怪。佛法只是成佛的方法，要開悟，必須專一，二十四小時專門觀心，這是個最有效的方法。曹洞宗有句話說「臣奉於君，子順於父；不順非孝，不奉非輔」，這是講的「保任」。開悟了以後要保任，若不觀心，如何保任？這意思是說：你要把這種光明、無私、無我的安祥心態，像大臣對君王那樣的忠，像兒子對父親那樣的孝，也就是中庸上所說的「道也者，不可須臾離也」，「毋忘毋助」地每一秒鐘都不要離開它，這就叫「寶鏡三昧」。所以，專一觀心非常重要。

觀心，不是閉目合眼，坐在那裏跟土地公一樣；不必執著，每天只管工作，工作時留意自己的心態，無論走路、上課、教書、吃飯……，不要放過任何一個念頭，想什麼，自己一定要知道。過去我在台南住的時候，每天早上到公園散步，碰到一個老朋友，問他：「早上散步多久？」他說：「四十分鐘。」問他：「四十分鐘在想什麼？」他說：「什麼都不想。」我說：「你比釋迦牟尼佛更偉大，四十分鐘沒有想念，那不可能。」其實，他並不是沒有想念，而是想什麼都不知道，連自己的心都掌握不住，這就是「無明」。而參禪的目的就是要打破「無明」，綻放光明，照亮自己，也照亮別人，這就是「如珠吐光，還照珠體」。

真正的參禪，就是要觀心。觀心就是觀「虛妄的心」，念頭來了，都不可錯過；然後觀「念頭的起處」，念從哪裏來？是如何形成的？念的實質是什麼？邊觀邊思索，把這個問題的答案找到了，你也開悟了。

## (三) 覺照

開悟以後，要「覺照」。「覺照」就是自心觀自心，如珠吐的光，還照珠自體，即是「觀而不觀，不觀而觀」；心裏清清楚楚，明明白白；自己也享受這種清清楚楚、明明白白，這叫「覺照」。沒有事的時候，自己觀自己的心，自心自覺，自覺自心；有事的時候，我們借用莊子的話「至人之用心如鏡，不將不迎，應而不藏」——你來了，鏡上馬上顯影；你過去了，鏡子上清潔溜溜，絕不留影作紀念。這也是莊子

所說的「所過者化，所存者神」——過去的化掉了，所保存的只是清明在躬，精神不死，這是到達開悟的最方便法門。

#### 四、對悟的正確認知

悟，只是自己本心的發露，是摩訶般若的展現，沒有任何神秘。神秘不是佛法，真理是普遍的，是一般的，絕不是特殊的。有些人說學佛法有很多好處，這也錯了。佛法不是求好處，佛法不反對功利，但是佛法絕不是功利。如果為了求好處而學佛法，那釋迦牟尼佛不必逃離王宮了，他何必拋江山、捨王位，棄嬌妻、愛子、生活享受於不顧，而去證實生命的永恆？

又有人以為悟了以後，就有神通，這也不正確。神通是威音王以後的事，「悟」是超越威音王以前很遠很遠。真理是只能發現不能創造的，誰能創造真理啊？既然真理是原本如此的，原本沒有銀河系，沒有數不盡的太陽系和星球，沒有恆河沙數的世界和眾生，哪裏來的神通呢？所以開悟不一定有神通，而神通不一定開悟才能獲得。

要求神通很容易，過去我曾指導一個人修天眼通，他的天眼開了以後，這個人精神分裂了，我現在懊悔得很。他為什麼會精神分裂呢？別人看不到的，他看得到——吃飯時旁邊有鬼，睡覺時鬼在旁邊，他感覺受不了，結果他精神分裂了，所以我再也不教人修學神通了。神通在佛法來講，一文不值，你有神通，能改變事實嗎？不能改變。

還有人錯以為「悟了，一定會悟出一篇大道理，畫出幾個公式，列出幾個基本論點，甚至可以寫出一本類似相對論的著作」，這完全錯了。真實的是原本的，原本沒有人，哪來的文字啊？沒有文字，哪裏有什麼道理？說禪是最究竟、最真實的，就是因為它不立文字，超越一切。我小時候曾看過一本小說薛仁貴征東，書中說九天玄女給薛仁貴一本無字天書，書裏面沒有字，薛仁貴要此書何用呢？我很不了解是怎麼回事。等到有一天理性抬頭了，才知道「真實的是原本的」，天書絕對沒有字，若有字，那是人書，絕不是天書。

還有人認為「開悟以後，不但會發露神通，而且是無所不知」，「無所不知」這句話有兩種解釋：「一種是上帝（即原本的心）的知，一種是知識的知。」知識的全知是不可能的，「生也有涯，學也無涯」，你不可能同時獲得二十個博士學位。上帝的全知是指一個絕對的知，沒有上帝的知，就沒有獲得一切知識的基因，無法建立知識的基礎，所以一切世間的學問和知識，都離不開上帝的知。

所以開悟沒有神奇，也並非悟出一篇大道理，沒有什麼全知萬能。開悟，只是悟我心，悟到了生命的真相，悟到了宇宙的真實；因為佛法是不二的，宇宙跟人生不是對立的，所以說「我即宇宙」。開悟的人，他清楚地感覺「宇宙、眾生即我」，這就是完成「大我的創造」。

古人說「還是原來的人，不是原來行履處」，人還是原來的人，但是心態改變了，開悟只是拾回了自己迷失的那個心而已。我們人從生到死不斷地造業，不斷地自我埋葬，六根對六塵，如膠似漆，一層一層地覆蓋。如果沒有六塵，便沒有分別心。分別心是表層意識及六塵的作用，而不是本心。本心是「真心離念」，本心是不從緣有、沒有分別的。

開悟了的人，絕學、無為、閒道人，肚子餓了他吃飯，疲倦了睡覺，冷了加件衣服，如此而已。太慧宗杲和他師父圓悟禪師所說的「無事、無為、無心閒道人」，就是佛的寫照。因為開悟了的人，無一事掛心，無一理縈懷，心裏既無事亦無理，平常「為而無為，無為而為」，只是變成了一個閒道人而已。閒道人，並非各位所想像的廢物，沒有用，只會吃飯、睡覺。大家都知道，佛祖釋迦牟尼大慈大悲、普度眾生的事業，是他開悟以後所開展的；王陽明一生的功業，是龍場悟道以後才展開的。人若不開悟，就執著一個私我，時時、處處「私」字當頭；開悟了以後，他清清楚楚地知道「活著，是活在責任義務裏；死了，是任務解除。」人若不能勘破生死，他就不能

面對苦樂；人若不能在生死苦樂中自由自在，毫無疑問地生活對他就形成了一種懲罰，他無法排遣那些無奈、挫折、傷感、失意、牢騷、沮喪……。所以，除了大徹大悟，不會有心花怒放的一天。

## 五、悟後起修

我們知道「悟是怎麼回事」以後，才可以談「悟後起修」。為什麼悟了以後還要修？經上說「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡」，無始以來的習氣，不會因開悟而完全消失，要慢慢地去掉。悟前的修叫「前方便」，悟後的修叫「正行」。

「悟後起修」是無為法，為了契入真實，用十八個字作為方便。這十八個字就是：「心無心、我無我，致虛極、守靜篤，契三無、證無餘。」

### (一) 心無心

就是以「離念之心」為心，不要以「分別心」為心。「分別心」是六塵的累積，它原本不屬於你，只會蒙蔽你，只會使你活得不如意、不自在，不會使你安祥解脫。所以我們不要以「有念之心」為自己的心，要以「無念之心」為自己的心。

西方哲學家說「意識決定存在」，或「存在決定意識」，這是二元論的概念遊戲，真理只有一個，他說成兩邊。一元論太魯莽，說是「心」，不知道「心」是什麼。像神學院派的哲學家笛卡兒，他所說的「唯心」，是二次元的產物，是威音王以後的「心」，這在佛法來說，毫無分量。

### (二) 我無我

你不要把四大、五陰、六塵所累積的罪惡業報之身當作自我。「我無我」就是叫你捨棄小我，捨棄原本不有、後天形成的這個業報的我，要把它捨棄，然後才能完成法身的建立。

佛法講「布施」，不只是施捨財物，而是叫你把色、聲、香、味、觸、法的六塵統統揚棄掉，最後把虛假的生命也捨棄掉。一個人徹底捨棄了生命，不再以分別心，不再以會壞的肉體為自己，而以原本的心為自己時，便得到了生命的永恆，慢慢地再把習氣去掉，就擺脫了生死輪迴。

所以佛法是個「捨」，釋迦牟尼佛捨江山、捨王位、捨嬌妻、捨愛子、捨享受、捨榮耀……，最後捨掉生命，什麼都捨。大捨大得，小捨小得，不捨不得。

禪宗古德說「懸崖撒手，自肯承當」，你手趴在懸崖峭壁上，下面是萬丈深谷，一鬆手就粉身碎骨了；你要真學佛法，就必須懸崖撒手！又說「百尺竿頭再進一步」，百尺竿頭很高了，你在竿頭上再前進一步，進到哪裏去了？所以古德說「百尺竿頭坐的人，雖然得入未為真；百尺竿頭再進步，十方世界現全身」，法身遍滿十方世界。這個「我無我」，就是說你要放棄小我，才能贏得大我；放棄短暫，才能贏得永恆，這是悟後起修最基本的著眼。

### (三) 致虛極

如果不是真修行，這三個字根本用不著。如果要是真修行，這三個字乃是法身成就最重要的關鍵。

法身，是原本如此的，不須要建立，我們這麼說，只是個形容而已。什麼叫「致虛極」？簡單地說，你在日常生活中面對一切的人、事、物時，能夠突破和超越。

不修行的人，看什麼都是實在的——名利是實在的，得失是實在的，這個地球是實在的，自己的家庭組成分子是很實在的，我的事業、工作是實在的，我賺的錢是實在的，我口袋裏的錢你給我掏走了，那可不行，拔一毛利天下不為，認為這根毛都很實在……。「實在」就是「著相」，只要一「著相」，就離不開這個現象界，就離不開六道輪迴。因為你處處看得實在，別人講你一句話，你都很認真，說這個傢伙我並沒有得罪過他，為什麼他講我壞話？一天到晚掛在心上。很多人精神消化力不好，別人說了他，十天、半月放不下，天天吃飯都沒味道，睡覺也睡不安穩，這就是把一切看得太實在了。

在佛法上，說「凡夫執『實』謂之『有』，二乘說『空』謂之『無』」，說有、說空，這都不正確，不如說是「虛」——虛而不實，我們不把它空掉，我們也不說一切是實在的。「是法住法位，世間相常住」，我們「敦倫盡分」地活在責任、義務裏——做個國民，盡國民應盡的義務；做兒子，盡兒子的孝道；當人家的父母，對子女慈愛，這就夠了。這就是「不壞世間相，而談實相法」，不要你「空」，也不可「實」；「實」就是煩惱的根源，就是擺脫六道的障礙。你要「虛」，不要執著，如夢如幻，若有若無，古人形容這種心態為「若片雲點太虛」。我們修行要這樣去觀照，才算是真修行。

#### (四) 守靜篤

靜，不是不動，而是「動靜皆靜」；游泳、打球、射箭、騎摩托車、開汽車、開飛機……，都是靜；不但要靜，而且要靜到極點。

禪，不講特殊的事，如法而修，的確可以超凡入聖。很多人閉關出來，為何依然故我？還有人閉黑關死在關裏，入魔死掉了，就因為他沒有做到虛極、靜篤。修行一定要做到很虛、靜極，否則不會成功。

我們為什麼會心亂？因為根塵相對，如膠似漆，糾纏不清。密宗為什麼有閉黑關？叫你有眼睛看不到什麼，有耳朵聽不到什麼，有嘴巴沒人和你講話，有心思你不可以想，沒有想的對象，那樣就是「外門閉，內門開」，六識無門可出，六識被悶死了，外門既閉，內門——心扉就會打開。如果有正確的指導，透過一百天的修行反省，心垢就會除掉，從此脫胎換骨，超凡入聖。

古人開悟以後，水邊林下長養聖胎。所謂「聖胎」，就是完成法身、生命的熔鑄。為什麼要找水邊林下？水是人類文化的發源地，可以保持身心清淨，沒有水便沒有生命，任何東西一脫水就完了。現代的人越進化越有智慧，很多人知道森林浴對健康有益（古人老早就知道了），退休以後就找個森林茂盛的地方住。修行也應該在水邊林下，沒有人干擾，心靜無念、性水澄澈，反省出自己的錯誤、心垢，把這些業障抽出揚棄。所以「悟後起修」越虛越好，越靜越好。

在虛極、靜篤之下，要徹底斷除我、法二執。二執如果不斷，就不能畢業，就沒有了事。要把命根斬斷，不要有我。大家聽了，也許有一種說不出來的滋味——「沒有我，那我修行幹什麼呢？修行是為了使我更充實、更昇華；沒有我，還不如不修。不修，還有個靈魂在；修了，連個靈魂都沒有了，那豈不是把自己給消滅了嗎？」要知道「靈魂的素材就是業」，有「業」就有魂，沒有了「業」，就只有生命。修行就是要你捨掉那個「業」的靈魂，凸顯出原本永恆的生命。法執就是執著有道理，有個「一成不變，放之四海而皆準」的真理。有執就是病，因執就成偏，凡有執著，就不對勁，所以要虛極、靜篤。

#### (五) 契三無

「三無」就是「無念、無住、無相」，這是六祖壇經的基本精神。

##### (1) 無念

如博陵王問「道」——「欲知無心處，不與有心殊」，有心跟無心是一回事，而無念和有念也不是兩回事，著眼處在「有念而無我」。

一般人的念頭都是從自我出發，真正修行的人，他是「有念而無我」，他的念是對外界自然的反應，而不是從自我意識出發，有念無我，這叫「無念」。

無念，不是停止想念，而是離開自我意識的念頭，這也是王陽明說的「廓然而大公，物來而順應」。

##### (2) 無住

金剛經講「無住」——不住色布施，不住聲香味觸法布施；若有所住，則為非住；菩薩無住相布施，功德不可思量。住，就是拖泥帶水，觸途成滯，不管到哪裏都是障礙。如果心不停留在任何事物上面，心也沒有被任何事物所牽掛，你這個人就是



「心似浮雲無所寄，事如春夢了無痕」，無牽無掛，瀟灑自在。如果你的心停留在某一地方，住境生心，慢慢就又会迷失，所以要無住。

禪宗的特色是真理人格化。在威音王佛以前沒有人類，而今天的大宇宙，已發現的就有四萬個銀河系，有恆河沙數那麼多的恆河、恆河沙數那麼多的恆沙世界，算數比喻所不能及，在這大宇宙中，人是何等的渺小。你若是執著這個滄海一粟都不到的幻相為自己，你的生命極為渺小，活得也極為無奈，生活對你形成一種不間斷的懲罰，所以你活得很苦，活得很不順心。而你的心若不停留在任何事物上，無住生心，外在的事物就不會對你形成干擾。六祖聽到「應無所住而生其心」時大徹大悟，所以壇經上說「以無住為本」。

悟後起修的根本，就在於無住，你不要把心停留在任何地方，蜻蜓點水，點一下過去了；蜻蜓若不點水，掉進水裏，命運一定悲慘。真實修行的心態就是無住。

### (3) 無相

一個開悟的人，他是不著相的。實相無相，宇宙原本沒有銀河系，沒有許多的星海世界，也沒有人說地球是永恆的。密宗的大白傘蓋經中，他不說「如來」，也不說「釋迦牟尼」，他叫「出有壞」。佛法的三法印——「諸行無常、諸法無我、畢竟寂滅」，有人以為「滅」就是斷見，如果你認為這房子壞了就是「滅」，那是斷見。為什麼呢？因為這個房子根本就不是房子；你說它是房子，就是虛妄的執著；用般若觀照這房子，當體即空，你將找不到絲毫房子的實質，所以佛說「因緣所生法，我說即是空」。因是動機，緣是條件，一個動機加上許多條件所建立起來的東西，這個東西是虛假的，因為若把條件恢復原狀，這個虛假的形體就不存在了。

人，是四大假合，是六十兆細胞堆積起來的，如果把六十兆細胞各歸各位，根本就沒有人的存在。沒有人，並非沒有原本的生命，生命是絕對的永恆。

### (六) 證無餘

修行能夠契入三無，你的思想和行為都能符合無念、無住、無相，便能夠證到「無餘涅槃」。「無餘涅槃」就是不再有絲毫的習氣，不再有剩餘的道理，也不再有任何絲毫自我執著，極為自在。禪，修行的目標就是如此。

## 六、用心如鏡、過化存神

各位能夠做到以上十八個字，自然就會完成法身的熔鑄，自然就證入「有餘涅槃」。為什麼叫「有餘涅槃」？「無餘涅槃」是沒有習氣，非常的圓滿；我們拖著這個肉體——緣生之舟，這是個臭皮囊（袋），餓了不吃東西不行，冷了不加衣服不行……，有這個肉體就不得自由，還有習氣在，所以叫「有餘」。但是我們可以做到「用心如鏡」，可以做到「過化存神」，過著一種既具象又抽象、既存在又超越的生活。所謂「存在」，敦倫盡分，不抵觸、不破壞人際的關係和秩序，也不觸犯人們公認的價值標準，這就是「存在」。所謂「超越」，我們用原本的心、用宇宙的心來過活這現象界的生活，以無量的心過活這有限的人生。

不管境遇如何，我們的心絕不動搖；不管時代如何，我們一定要活得安祥自在。

不管有事、無事，我們的心一定要不受外在的干擾，一定要活在自覺自在、秒秒安祥裏。

修行的基本著眼就在「求心安」，凡是讓心不安的事斷然不可做；否則，心既不安，災禍、煩惱、痛苦就會因此而產生。安就是吉祥，不安就不吉祥，所以安祥不僅是解脫的無上法門，也是趨向幸福人生的基礎。

悟，是怎麼回事，我再補充說明一下：

開悟，既不是領會了什麼道理，也不是得了什麼知識。開悟，只是悟「吾心」，只是心靈的變化。悟了的心境，古人說「如人飲水，冷暖自知」，這種難得的覺受，在座的各位都已經體驗到了「悟是什麼」——清清楚楚、明明白白、沒有想念、沒有昏睡、似幻似真、若虛若實。

悟的同時，會產生正受和正見。

正受，是修學佛法真正的受用，是一種最正確的感受。在未悟以前的感受都不正確，譬如在列子一書裡有個故事：

有一個樵夫，他砍柴的斧頭丟了，他懷疑是鄰人偷的，於是他看到那個鄰人就像個賊，賊頭賊腦，全身上下無一不像是賊。過了幾個月以後，樵夫的斧頭在一個山洞裏找到了，斧頭把子都爛掉了，從此再看那個鄰居，怎麼看都不像是賊了。這就是錯覺——錯誤的覺受，佛教有個名稱叫「惡覺受」。未開悟的人，活在錯誤中，日常大多像這樵夫一樣感受不正確。

第二個是正見。正見並不一定像證道歌所講的「了了見，無一物……」，他講的「了了見……」，是用心眼見。修行人要「五眼圓明」，成佛不捨棄肉眼，「過者化、存者神」——看過去就沒有了，不執著一切，這叫「正見」。

什麼叫「邪見」？執著，說這個是真的，那個是實在的。其實，什麼東西都是原子的堆積，原子也不是真實的，把質子、中子、電子分開，什麼也不存在。每個物體都是原子的堆積，有數不清的電子、原子在轉動，你不能說某些事物是靜止的。靠我們的肉眼，便常常被我們的眼睛所欺騙，只有開悟了的人，才不受肉眼的矇蔽、欺騙，才不會對周遭的一切起執著。

我今天為什麼跟各位講這些話呢？因為我認識各位，多的已有六七年，有時候看各位跟開悟的人沒有兩樣，有的時候又退轉，煩惱垢重，開悟了又不敢承認，不自肯，不敢承當。所以我講這段廢話的目的，就是使開悟的人當他開悟時，知道「悟」是怎麼一回事，不會當面錯過；使開悟以後的人知道如何保任、如何修行、如何淨化、如何擴大、如何使本心完全出頭，使虛偽的假我由君變臣、由主成僕，不可以讓虛偽的六塵所累積的假我，埋葬永恆不變的真我。

「悟後起修」這個問題，就講到這裏為止，大家珍重。

## 信願行證——修行成佛的四個指標

～一九九二年八月三十日講於台北市

在「個人功利至上，物質享受第一」的今天，各位冒著颱風天的強風大雨，到禪學會來，追求安祥的喜樂和心靈的解脫，首先我要表達對各位由衷的祝福。

今天我要跟各位簡單說明一下「在修行成佛道路上的四個指標」，按照這個指標走，就不會走錯路。

成佛之道是漫長的，佛經上說「要三大阿僧祇劫」，但是，有個捷徑的法門，那就是「見性成佛」。不管你修學任何宗派，都離不開「信、願、行、證」四個字，這四個字可以說是所有修行法門共同的成佛指標。

### 一、信

在「信」字上分三點說明。

#### (一) 相信自己有佛性

佛說「眾生皆有佛性」，又說「人身難得」，法華經裏有個「貧子衣珠」的比喻，說我們的佛性，就像衣領中藏珠似的，藏在我們的身體中，佛性也就是我們生命的核心。

我們從一出生就進入了二元的生活領域，根塵相對，加上六識如膠似漆的糾纏不清，分別不息，於是迷失了真實的自我，把本有的佛性給埋沒了。我們學佛，一定要相信自己有佛性；如果不相信自己有佛性，我們還學什麼佛呢？

佛在法華會上告訴大眾：「只有一乘是真，餘二皆方便……」，結果法華會上有五百人退席，有的貢高，有的自卑，過與不及都不對。最重要的是相信自己有佛性，把佛性從五欲六塵中開發出來，只要佛性一抬頭，自己就是佛了。佛是什麼？佛就是覺，生命覺醒了就是佛。覺悟了的人，心態改變了，一切都隨之改變。古人說得好：「還是舊時人，不是舊時行履處。」人還是原來的人，但生活的感受上完全不一樣了。人有了覺悟，心量放大後，抵抗力加強了，生活上縱有小小的不如意，對佛性抬頭的人來說，不會造成壓迫感。因為他的生命力加強，影響力、感染力擴大，親和力提昇了，就會發揮同化力。什麼是「同化力」呢？就是能夠把別人變成自己，也即是禪宗所謂的「以心傳心」。

六祖見五祖時，五祖問他：「你來幹什麼？」六祖說：「唯求作佛，不求餘物」——我來的目的只要作佛，別的都不要。為什麼要作佛？因為自己本來是佛，只是被六塵埋沒了，自己本來有個無價寶珠，卻忘記了它的所在，想藉佛法把它開發出來，如此而已。

我一向勉勵大家要熟讀六祖壇經，在禪刊上也曾經陸續刊出了會友們研讀六祖壇經的心得報告，因為壇經裏面的文字講得很坦率、很明白，每一句話在日常生活中，都可以感受得到，讀了照著去做，就可以減少煩惱，增加生命力，使你充滿喜樂。

所以，我們修行學佛，第一個是「信」字，要肯定自己已具備甲種公職候選人（總統）的資格，然後去參加競選，有佛性的人，只要努力得夠，都可以成佛。至於有些人不能成佛，是因為他沒有得到方法和要領。佛法就是成佛的方法，方法對了，就能成佛，並非像公職候選一樣，只能選出一個人來做總統。

佛陀說法，說的都是成佛的方法，佛是不談理論的。惠明追趕六祖，領悟以後問六祖：「除了以上的吩咐，還有什麼密語密意沒有？」六祖說：「汝若反照，密在汝邊」——如果有的話，也在你那邊，不在我這裏。

法華經裏有「三車」、「窮子」的比喻，其他如華嚴經、涅槃經、金剛經等，由於我們看不懂，就認為它裏面有密語密意，實際上對佛來說，並沒有什麼密語密意。相反的，佛還唯恐我們不懂、不明白。不僅是佛經，其他的宗教經典也是一樣，因為他所體悟的生活境界，和常人的生活境界大不相同，所以即使他用很明白的話對你說

，還是沒有辦法溝通，因為我們和聖者的境界有差距。

在祖師語錄裏說：「你有拄杖子，我給你拄杖子；你沒有拄杖子，我奪卻你拄杖子。」在基督教馬太福音十三章裏，耶穌說：「你們有的，我給你們更多；你們沒有的，我奪走你們僅有的。」這話是什麼意思呢？我們不懂，就認為這是密語。老子說：「谷神不死，是為玄牝，玄牝之門，是謂天地根。」這是什麼意思呢？我們不懂，是因為我們有障。如果照著成佛的方法，消業去障，見性成佛，把境界提昇了之後，就不難懂了。

總而言之，首先要肯定自己有佛性，自己已具備有成佛的條件，不成佛是自己埋沒了自己，自己污穢了自己，是自己的覺性不夠，不成佛是自己的罪過。

### (二) 要正信因果

我有個朋友，曾經研究佛法多年，他說：「佛所說的很多話，是可以立竿見影的；但是佛講的因果法，我覺得是不能立竿見影的。」他又說：「我曾看過你的講詞，你說你講的話，都是可以求證的，因果你能求證嗎？我見很多人做壞事，既不道德又不榮譽，但是他卻財大氣粗，享受不義之財，還很神氣，這種人為什麼不見他遭受惡報呢？」

我說：「果報通三世，你看不到因果報應，是因為你粗心大意。如果你是個修行人，很誠敬、很細心，像老子所說的『虛極、靜篤』，你就會看到了。」

我們學佛法，不能不相信因果；不信因果，將會給自己製造煩惱、帶來痛苦、造成毀滅。修行人是活在因果裏，你做每件事，都是立刻就受報，「錯誤必生煩惱」——你只要有錯誤，立刻就有煩惱，好像有人專門在一旁輔導你、教育你、不要你犯錯似的；所以當自己犯錯受報時，那是大大的榮幸，那是好事，不要氣餒。曾經有不少學法的朋友說：「沒學法以前，做了錯事還沒關係，現在一做錯，馬上倒楣。」我說：「恭喜你！你是佛祖的選民，你被佛陀選中了，你的前程光明遠大，你應該高興才對！」這個朋友又說：「你講的那些道理，我都懂；你說的因果，如何立竿見影呢？」

我說：「這是可以求證的。譬如現在住的公寓，並排或上下兩戶規格相同。一戶是用勞心或勞力的血汗錢所購買的，另一戶是用昧良心、做壞事的黑心錢所買的，兩戶的格局相同、燈管相同，但是室內的氣氛卻不相同。用黑心錢買的房子，裏面燈光暗淡、晦澀，是低氣壓、不開朗、不調和，有點陰慘慘的。他如果感覺不對，再換個房屋，搬了家，仍是一樣，因為他的錢來得不道德、不仁不義，那是罪惡的象徵，所以住下來便不順暢、不健康。不只是他這一家，任何一個人用黑心錢去買房子住，都有這種現象。你想驗證我的話，現在是科學時代，你拿個測光儀，去測量他家的燈光，就知道有差距，如果不是這樣，你可以朝我臉上吐口水。」他問：「還有沒有？」我說：「有！他家的小孩子會跟他越來越不調和，原來是很乖巧的，現在處處跟他作對。為什麼？因為人人都有佛性，在表面意識雖感受不到什麼，但由潛意識裏會感受到他父母的行為拖累了他、玷污了他，於是發生了反抗的意念。為什麼反抗？他自己也莫名其妙，就那麼很自然地發露了。如果你老兄不粗心、不大意，不心浮、不氣躁，可以細心地去考察、去驗證啊！」

他還要我再說，我說：「太多了，我說了，你也不會照著去做的。」

很多人不信因果，等報應到自己頭上來的時候，才知道可怕，那時已經晚了。歷史上有很多因果的記錄，絕不是我們在強調。如果我們很細心去觀察的話，萬事萬物都是因、緣、果的聚合，整個世界就是一個因緣果的網狀交叉所形成的。我們人人都活在因果裏，我們怎麼能不相信因果？凡是不信因果的人，對他的生活、生命就處理不好；處理不好，便遺禍給他的後代。想想，這是多麼愚昧的事，所以我們一定要相信因果。

### (三) 要信佛的真實語

前面說的那位朋友，他的兒子在大學當助教，也曾對我說：「佛的話是對的，但是得研究透徹以後才能相信，研究不透徹，就不能相信，因為那叫迷信。」

我說：「你這話很理性，在邏輯上沒錯，可是在事實上通不過。佛法是不是迷信，最好的辦法是看那些有學識、有道德、值得你尊重的人，看他是不是信佛？如果他信佛、學佛，你就跟進，那是不會錯的。因為佛法無量無邊，人生有限，無常迅速，如果等你研究透徹以後才去信，可能已經來不及了。」

他說：「你舉個例子給我聽。」我說：可以！比如義大利的物理學及天文學家伽利略，他首先發現太陽黑子，證明地球繞日運行；波蘭的天文學家哥白尼首創地動學說，著天體之運行一書，此二人皆因觸怒當時的教廷而冤死獄中，這還是近幾百年前的人。佛在二千五百年前，就說「世界有恆河沙數那麼多」，佛又指著一杯水說：

「這裏面有八萬四千隻蟲……」。那時候沒有天文學，沒有天文望遠鏡，沒有電子顯微鏡，誰會相信有恆河沙數那麼多的世界？一杯水裏又怎會有八萬四千隻蟲？當時的恆河中，死牛、死馬、死人……都往河裏拋丟，若講細菌何止八萬四千？經過二千幾百年以後，今天科學不斷地演進，人類發現宇宙中的銀河星系，據說有四萬個以上，還有些科學家卻說：「這些只是零頭」。我們暫且不說宇宙的銀河系有多少，就以我們住的這個銀河系來說，只看正面的星球，就有二千萬個；如果拿二千萬再去乘以四，加上幾個零，那豈不是超天文數字了嗎？華嚴經所說的梵網世界，也無法道出佛的宇宙觀，何況你想要完全研究明白以後再去相信，那怎麼可能呢？

所以，我們要相信佛的真語、實語，因為佛所說的話，不但是合乎科學，而且是超越科學的，不必一定要等懂了之後才去信，只要看看那些學問、道德比我們強的人，他都已經相信，我們就可以省心省力地跟進了。

## 二、願

願，是心願、願力，是一種生活意願的嚮往。玄奘大師西天取經，來回總共十七年；去程花費了六年，回程也走了六年，在印度學梵文停留了五年。過去到印度去取經的，不止玄奘大師一位；同樣的，外國人也有到中國來的。由於絲路之旅艱險困苦，來時已是九死一生，回去更是難以倖免，有人乾脆把先前的意願打消，就地落籍了。在華北及新疆一帶就有波斯人、希臘人、以色列人……，最古老的猶太教，他們用羊皮寫成的聖經，就是在中國的河南開封發現的。玄奘大師為什麼不畏艱險困苦，拼死也要回來？這是他老人家的願力，支持著他完成了最偉大的使命。

地藏王菩薩的大願力：「地獄不空，誓不成佛。」而且說：「我不入地獄，誰入地獄？」普賢菩薩稱大願王，彌陀大願……，都是榜樣。修行若沒有願力，就不能激發心力，也就不能發揮生命的最高價值；不能發揮存在的價值，人活著便沒有什麼意義。所以，修行人一定要有深宏大願。

有些人我問他：「你學佛法為什麼？」他回答說：「好玩啊！看到別人學，我閒著也是閒著……」，這樣的動機是不大容易成功的，一旦遇到困難、遭到挫折，他就會起退心，他就不學了。必須是認定目標、下定決心、堅持願力、百折不回的人，才能終抵於成。

修行發願，雖是我們生命的嚮往、修行的使命，但隨著個人的根器，而有著不同的成就。發願為眾生而學佛法者，成佛的機率就高；決心為了斷除自己的煩惱而學佛法，效果也很大。不管發什麼願，一定要全身心、全人格、全感情、全理智的投入。如果沒有這種意志和願力，做什麼事都不會成功。

願力加上意志，力量是很大的。民國以前有位乞丐名叫武訓，他雖是個要飯的，但感受到不認識字的人太苦了，於是他立下大願要辦個義學堂，這在當時不是癡人說夢嗎？自己連三餐溫飽都有問題，那有力量辦義學堂？但是憑著他的願力與意志力，結果他真的把義學堂辦成功了。他每天將乞討所得的錢，丟進一口井中，經過了十年、二十年，有一天，他請人把井裏的錢都撈上來，地方上的士紳受了他的感動，大

家都伸出贊助之手，於是武訓義學堂就辦成功了！

越王勾踐為了復國雪恥，臥薪嘗膽，身為一國之君，他原本可以享樂，卻選擇了吃苦，他是有願力的。佛祖釋迦牟尼更是因為有大願力，拋棄王位，雪山六年苦行，最後於菩提樹下成佛。所以說人活著要有使命感，要有願力。最高的願力是悲天憫人，是眾生與我一體的願力，因為所有的生命都是從大圓覺海之中流注出來的，自己的一切眾生同一根源，生命的本質完全一樣。我們要善用原本自心的能源，在修行的途中對境起意，那並不是罪惡，因為我們就是要來世間學習、鍛鍊的，只要不執著即可。因為有了執著的人，所有願力都是為自己，這是一大錯誤。有人說「我要發財，我要超過某某人，有了錢可以做很多功德！」這是個妄想，這是不可能的。你看某某大財主很有錢，但你並不曉得他祖上所累積的功德，以及他前世的修持，說不定他是個墮落的天使呢！事事都有因緣果，你怎麼能輕易發大財？這種我執的願力必然落空，那叫自不量力。如果我們的願力是宏大的、是大公無私的，是理想而不是妄想，那是可能實現的。你的所做所為如果能使鬼服神欽，那你一定會成功、會圓滿，因為佛天都會護佑你。

### 三、行

行，就是實行、實踐，去做才会有結果，才會成功。所謂「行者常至，為者常成」，一切的創新、發明，都是做出來的結果。你若是只說不做，怎麼可能有成呢？

#### (一) 學法是唯一的興趣

我常說：「學法不難，你只要把學法看成唯一的興趣，就會成功。」對自己的工作，不管有沒有興趣，你都得做，人是活在責任義務裏，不工作怎麼行呢？你有了家庭、孩子，不管你願不願意，你都得照顧，那是你的責任嘛！

除了責任以外，你如果還有時間，還有別的興趣——有人喜歡下圍棋，有人喜歡打保齡球……，有的人興趣更多，喜歡美術、書法、唱歌、跳舞、游泳、打棒球……，那表示他的精力很旺盛。假如有一個人，他把學禪當作他唯一的興趣，學禪就可以使他改變氣質、改變心態，感覺很舒暢、很自在，沒有任何興趣可以取代，那他這一生就能成佛。什麼是「上上根器」？這個就是，「上上根器」就是他有心力、有意志力，他能夠全身心、全感情、全理智的投入。

所以「行」就是去做，而且是恆常不斷地做。有些會友有時間就抄寫老師的講詞，越抄精神越好，安祥度加深。有人打電話問我：「老師啊！這件事我很難理解！」我說：「我也不知道，你做了，你就有體會，這與我無關；你如果不做，就不會有這種感受。」所以「行」是非常重要的，如果知道了而不去做，那和不知道有什麼兩樣呢？

修行，保持安祥的唯一要領就是「不著相」，注意自己的責任、義務，應該做的就去做，那不會影響安祥；如果不該想的你去想，安祥遭到了破壞，它就消失了。

#### (二) 常見自己過

「行」可以從近處、小處著手，有些人眼高手低地說：「我要救蒼生於水深火熱。」愛說笑！你沒有那個力量，你不如從救自己做起。我記得幾年前，我把六祖壇經摘錄了一段，現在已譜成安祥禪曲了：

「世人若修道，一切盡不妨」——你要學道的話，沒有什麼妨礙，你昨天怎麼過，今天還是怎麼過，過去吃什麼，現在還是吃什麼，無須改變，沒有關係的。

「常見自己過，與道即相當」——學道要常見自己的錯誤，不要挑剔別人的毛病，你常說別人的不是，會給你自已帶來煩惱；如果常常發現自己不對、改正自己的錯誤，自己便會減少煩惱，丟掉一個錯誤，就減少一分煩惱；你發現別人一個錯誤，你就增加一分煩惱，你發現所有的人都錯，那你煩惱大了，簡直就活不下去了。

「但自卻非心，打除煩惱破」——把一切是是非非的心都去掉，煩惱就沒有了。你很多年沒有反省，累積的錯誤沒有消除，煩惱一大堆。你如果老早把錯誤改正的話

，既不耽誤你的工作，也不影響你的正常人生，你何必自尋煩惱呢？

### (三) 力行杜漏

我們修學安祥禪，雖然不講戒定慧、貪嗔癡，不制定很多戒條，但我認為只要做到「不可告人之事，斷然不為」，這個就足夠了。

曾經有人對我說：「老師啊！安祥真難保持！」我說：「你會不會生氣？」他說：「會！」我說：「生氣，怎麼能保有安祥呢？在杜漏歌詞裏講：『怒火能燒功德林』，你知道了，就不應該生氣才是。你叫我老師，就要如說而行——我怎麼說，你就怎麼做。你照著我的話去做，若是吃了虧，你可以向我抗議。你沒有依照我的話去做，你也不必叫我老師了，你叫老師幹什麼呢？」

你們回想一下，當你生了氣以後，照照鏡子看，你的相貌都改變了，身上也好像加重了東西，走起路來，絕不會輕飄飄的，而且呼吸粗濁，吃飯沒有味道，說話不對勁，看什麼都不順眼，自己跟自己過不去，那多難過啊！

生氣、發怒，會使生命力立刻降低，對自己、對別人都沒有好處。生氣能改變什麼？什麼也不能改變；不如注重調和，保持安祥，發揮佛性，學習包容，去掉個性，不和任何人作對；只要自己心態能夠改變，外在的一切就會跟著改變。我這樣說，是實在話，一點都不誇張，你自己改變了多少，就會發覺別人變了多少。你用安祥心態去看當初你所討厭的人，看起來也變得很可愛、不討厭了，做了就會知道。所以

「行」是很重要的。

## 四、證

「證」是由「信」而發願，從發願而實行，認真去履行之後，證明了「修行不會落空」，證明了「信、願、行」有了結果，是圓滿成功的。這個「證」在佛法來講，便是證果。修行得到結果，就是有了果位。果位是聖人的境界，凡夫不知道，無法推測。但站在「有學」的立場，對「證」應有三點認知：

### (一) 真獨立

聖人證得了什麼？從佛經上做個簡單的說明，聖人進入了不二法門，他是真獨立的。真獨立就是「物我一如」，宇宙萬物都是一體的，都是自己，除了自己，沒有別的，也可以說「沒有我」。有我、無我，在不二法門裏是相等的。

為什麼我們強調不二法門？西方學者說：「生命的最初形態是『靈子』」，現在的英、美、德等國學者也都有這種說法，在希臘的哲學家叫它做「生元」——生命的單元。生命的單元是什麼呢？這很難說明，用電子顯微鏡也看不見。如果我們用借喻法來說明「生命的單元是什麼」，就很容易明白了；比如說，我們生命的單元是一粒水分子（ $H_2O$ ），這個氫二氧的水分子，到處都是，而且不論遠近，所有時空中，都是全同，完全一樣，毫無差別；如果說有差別，那是異化現象。水有三態，人有幼、少、青、壯、老、死，但在人的本質上沒有什麼差別，一如水，不論是液體、氣體、固體， $H_2O$ 的濕性永遠不變。

所以，嬰兒房的嬰兒差距就很少，再向上推到父母未生他以前，那就完全沒有差距，因此，自他不二，人人都是自己。

見性成佛的人，他只認同佛性。佛性是金剛不壞的，是在塵不染的；雖然我們的表層意識很複雜，但是沒有污染到自性，沒有污染到佛性。能夠「隨緣不變，不變隨緣」，指的就是佛性。當佛性突出的時候，就是真獨立。真獨立者，沒有一樣東西跟我是對立的，沒有一樣東西不是我，沒有一樣東西跟我有差距，全體都是我。到了這個境界，他的親和力、同化力能夠高到頑石點頭，器世間不會動的東西，偶而也會動。

中國的哲學家說「一本萬殊」，佛法講「一多不二」——多即是一，一即是多；現象有多，本質是一。這很接近本體哲學的概念，但它比本體哲學更精細，已到了「自他不二，完全不分別、不執著」的心態。現象界種種差別，來自我們的執著心；

如果不執著自我本位，不以自己的好惡心去衡量外在的一切事物，一切外在的事物便都很調和。

各位在修行過程當中，總有心境最好的時候，當你心態最好時，會發現家中每一種東西，都有淡黃色的後光，它都有生命，那是沒錯的。所以一個修行成功、證了果位的人，他是真獨立的；「真獨立」所發出來的情感，就是「無緣大慈，同體大悲」——對所有眾生無條件的同情，對眾生的痛苦，有感同身受的同感。見性成佛的人，別人就是他，他就是別人；除了別人，沒有自己，這就是「真無我」。「真無我」就是「一切都是我」，就是大我。說「真獨立」，不是相對的獨立，是「天上天下，唯我獨尊」的獨立；到此境界，說個「獨立」，都是多餘。

### (二) 真自由

證果的第二個特徵是真自由。未見性的人，是相對的自由，甚至是不自由。證果以後，是絕對的自由，生、死、苦、樂都是自由的；你要他痛苦，他不痛苦；你叫他哭，他反而笑，他是自由的。你所設的一切圈套、一切障礙，對他都不會造成困擾。

### (三) 真平等

證果的第三個感覺是真平等。金剛經上說「是法平等，無有高下」，因為是「一」，不得不獨立，不得不平等。世俗人的喜悅、快樂是建立在許多條件上，如果缺乏了客觀條件，便快樂不起來，但是佛的快樂就是快樂，是絕對的，是不需要附加任何條件的。

佛一出生，一手指天，一手指地，周行七步說：「天上天下，唯我獨尊。」大家別誤會「唯我獨尊」的意思是你們都得聽我的，我是老大，不是這個意思。在古德語錄中說：「佛是傳語人」，給誰傳話？佛代表宇宙本體傳話。宇宙本體不會說話，用不著說話，沒有對象說話，成了佛的人就來代替宇宙本體說話，宇宙本體只有一個，所以說「唯我獨尊」，也是「是法平等」——一切平等。

## 五、結論

禪，是最直接、最快速成佛的速成班。大家能夠相信「自性是佛」，擴大心胸，堅定願力，認真、努力地去淨化自己，一步一個腳印地去實踐、去做。在不二法門裏，做就是不做，不做就是做，煩惱即菩提，有念即是無念，有相就是無相。「言語道斷，非去來今」，大家能保持住現在的心態，絕對能夠到家，就是入不二法門。



## 幸福之道

～一九九三年四月四日講於台北市

一切的供養，以法供養的功德最為殊勝。為什麼說法供養最殊勝呢？因為它最為徹底。一般來說，物質並不能填補心靈的空虛，也不能去除人的無明與煩惱。缺乏物質，人也會活得快樂、幸福；像孔子「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣」，顏回「一簞食、一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂」，這都是幸福。因為他們心裏有了一個理念，明瞭人生的真諦，所以人生對他們來講，是一種奉獻、一種喜樂。反之，沒有幸福、充滿了挫折的人生，就變成是一種懲罰、一種煎熬了。所以我今天我報告的專題，就是幸福之道。

### 一、使眾生幸福是佛出世的本懷

幸福之道，就是通向幸福的道路。也許各位要問：「為什麼不談禪，不談佛法，而要談幸福？」因為使眾生幸福是佛出世的本懷，佛之所以出現世間，就是為了除苦予樂——除掉眾生的煩惱痛苦，給予眾生以喜樂和幸福。佛的慈悲，「慈」就是予樂——給你喜樂，給你幸福；「悲」就是除去你的痛苦與煩惱，這是佛出世的本懷，佛出世就是希望眾生生活得很幸福。眾生之所以活得不幸福，是因為走的方向不對，南轅北轍，心裏想去台北，結果往南到了高雄。所以幸福之道就有探討的必要了。

首先我們要瞭解，幸福不但是世尊出世的本懷，也是人人的合理願望。據我所知，想成佛的人不太多，想過好日子的人倒不少，那怕他活得很辛苦、很受罪，他也願意多活幾年；你若是要他擺脫肉體、擺脫家庭，讓他馬上成佛，他反而會害怕、會拒絕，因為他所要的只是幸福。

### 二、安、和、福、祿、壽是真幸福

幸福，有真幸福與假幸福之分。假的幸福就是一般世俗所謂的「福祿壽三星高照」，「福」是福氣、幸運；「祿」是待遇、地位，也是應得的尊重；「壽」是可以多活幾年；人們認為這就是幸福。有人認為「福祿壽」還不夠，又加上個「喜」字，除了「福祿壽」之外，還要經常有喜事，這就成了「福祿壽喜」。有的人還希望多點錢，來個「五福臨門」，就成了「福祿壽喜財」。其實，這些只是空想，因為你沒有那個條件。大宇宙一切的存在，都是條件的組合，凡是沒有條件的東西，就不能存在。好比說物質最小的單位——原子，把電子、質子、中子分開之後，什麼都沒有。我們喝的水是氫二氧一，如果把氫二氧一分開，哪裏有什麼水呢？你要求「福祿壽喜財」，而不具備幸福的條件，又怎麼能夠獲得？所以說那是假的幸福。而我們所要的是真幸福，是健全穩固的幸福，是有基礎的幸福，那就是「安、和、福、祿、壽」。

「安」是什麼？「安」就是心安無愧，不受良心的責備，再昇華一點就是安祥。安祥是什麼？安祥就是各位現在的心態，清清楚楚、明明白白、沒有妄想，這就叫安祥。你有了安祥之後還要有「和」，「和」就是和諧。儘管你家裏有錢，先生做大官、你是個女強人，但是家裏天天吵架，兄弟姊妹吵，夫妻也吵，那會有幸福嗎？所以說要安祥也要和諧。相信在座的各位也曾有體驗，當你心安祥的時候，也就是人際關係最好的時候；當你心不安祥的時候，人際關係就差了許多，煩惱也會接踵而來。煩惱從哪裏來？煩惱是從人來的。所以六祖說「常見自己非，莫見他人過」，你應該常常找自己的缺點，不要挑剔別人的缺點，才不會起煩惱，也才能保持調和。所以說真正的幸福，是有基礎的幸福，是很穩固的幸福，那就是「安和福祿壽」。因為福祿壽已經包括了喜，也包括了財；有福氣的人，他會沒有喜悅嗎？有祿位的人，他會缺錢嗎？

漢朝有個鄧通，皇帝給他一座銅山，要他自己造錢花用，結果他卻餓死了。可見錢並不代表一切，錢雖是人生所必需的，但卻不是足夠的。如果你為了求財而去綁架、勒索，那不叫求財，而是找死！因為任何人都逃不過大宇宙的因果法則。所以真

正的幸福是建立在安祥和諧的基礎上，然後才能擁有福氣、地位與健康長壽。

### 三、幸福之道即是中道

要到達真正的幸福，必須通過正確的途徑，這個途徑就是「中道」。講中道的人很多，什麼是「中道」？他不講解，我們還懂得一點，聽他一講，我們反而糊塗了。真正的中道是什麼呢？可歸納出四點：

#### (一) 對人的原則是自他兼利

當你跟人相處、或進行一種交易的時候，不要只求自己的福利，而應先考慮到別人的福利，否則你將為自己樹立很多敵人，製造很多障礙，結果你所得到的只會是煩惱，而不是福利。同時你也要考慮到，在你跟對方都有利益的情況下，有沒有第三者受害，這才是自他兼利的中道。假如只顧自己不顧別人，事情是絕對不能長久的，因為地球不是為你一個人而安排的，連秦始皇、希特勒都辦不到，你怎麼能辦得到呢？所有不合理的追求，得到的只會是毀滅，所以人必須要走中道。

#### (二) 治事的要求是恰到好處

什麼是恰到好處？我們以打靶來講，要打中紅心，中庸上說「不偏之謂中」。只有打中紅心，才是最好的，無可替代的，偏左、偏右、太高、太低都不對。用在做事情上，就是要盡善盡美、恰到好處。

我們在做任何一件事的時候，都要先考量自己的能力有多少？對人生、對社會人群的助益有多大？經過仔細的思考之後，就會擬訂出可行的計畫或方案，甚至於放下主觀與成見，虛心地向別人請教，請別人協助。在集思廣益的情況下，事情往往做得比預期中要完善。

固然，人的智慧與能力，造就了社會的進步與繁榮，但若不以恰到好處為治事的著眼，就會後患無窮。例如交通發達的結果，造成了空氣的污染；汽車業的興盛，造成車滿為患，反而寸步難行。山坡林地的濫墾濫伐，水源保留地的隨意破壞，將造成後代子孫呼吸不到一口清新的空氣，也喝不到一口乾淨的水。這樣罔顧人道的治事態度，就算能力再強、智慧再高，也會叫人不敢恭維。

智慧能力的發揮，的確可以改善我們的食衣住行，促進社會的繁榮，但若不以人類永恆的福祉為依歸，不以人我的真正幸福為導向，一意孤行的結果，無異於殺雞取卵。所以在治事的同時，必須深思熟慮，儘量做到不偏不倚、恰到好處。

#### (三) 生活的理念在求得平衡

例如有些人過於重視營養，選擇最營養的東西吃，結果弄得「萬般皆下品，唯有血壓高」，甚至於血管硬化、心臟病等等，這都因為背離中道而失去平衡。

⑧⑨有些人過於省吃儉用，也不正確。我有個同事，他的夫人很賢慧、很節省，先生上班有時候很忙，不能回來吃飯，他的夫人買了五個饅頭準備兩個人吃的，先生兩天沒有回去，饅頭都發霉了，她還是照吃，結果不幸死於胃癌。

還有一位老戰友，他沒有結婚，也不照顧身體，只是拼命地存錢，最後營養不良，四十多歲就死掉了。

在我們的生活中，不單是吃東西要保持均衡，還包括不偏重「唯心」，也不偏重「唯物」；不偏重「內在」，也不偏重「外在」；不偏重於「靠人」，也不偏於「獨立」。有人說：「我凡事都不求人，什麼事都靠自己。」那你沒有開紡織廠，你總要穿衣服吧？你沒有種田，你還不是要吃飯！所以說，人要「各盡所能，各取所需」——我們能貢獻什麼，就貢獻什麼；我們需要什麼而自己辦不到的，就請求別人支援，這才是平衡之道，也就是生活理念的中道。

有些人注重內在的修養，不著重外在的小節，例如三十年前的嬉皮，現在都消聲匿跡了，因為他不合乎中道，生存不下去，就只好自生自滅了。這些人之所以會被淘汰，是因為他們太強調內在，反價值、反傳統，結果妨礙了別人。他們一進飯店，別的客人就不進去了；他要想住旅館，旅館也不收容，因為他身上的味道太難聞；久而

久之，被社會所摒棄，也就自然消失了。

中國也不是說沒有這種嬉皮禪，說句很罪過的話，濟公活佛就有點嬉皮的味道，褲襠破了，也不縫一縫。有一天皇太后聽說濟公是活佛，就去問他：「我下輩子是男人還是女人？」濟公也不答話，就在她面前表演翻筋斗，旁邊的武士大驚失色，要把他斬首示眾，皇太后卻說：「不要抓他，給他金子，他明明告訴我下輩子是男的嘛！」當然，濟公是聖人，雖然他違反了淑世主義，但他當時的做法也不能算錯，因為那個時候正流行石霜禪，不說法、不唸經、不參禪，只管打坐，於是有人諷刺它是「枯木椿」，太呆板了。所以濟公就來點生動活潑的給大家看看，說明這也是修行，他是來矯正當時已顯得僵化了的禪林。

寒山、拾得兩位大師，雖然也不拘小節，但是他們在深山修行，不干擾別人，又是另一種典型。

如今我們活在社會上，就必須要內外兼顧，一方面自己修行，一方面也要做到淑世主義，要和光同塵，這樣才是符合中道的生活理念。

#### (四) 修持的要領在截斷兩頭

修行人最大的敵人就是妄想，妄想不但妨礙我們修行，也縮短了我們的壽命。根據聖經舊約上記載，耶穌的祖先大衛活了三百多歲，歷史上記載中國的彭祖活了八百歲，文王也活一百多歲，為什麼現在的人壽命縮短了？這是因為我們妄想太多，背離了中道。

古時候的人「日出而作，日入而息，鑿井而飲，耕田而食，帝力於我何有哉？」那時候人們的思想很單純，沒有太多妄想來干擾自己。現在的人生理比較不健康，多半是被妄想所破壞、干擾的。比方說，我們聊天談到了台南府城的肉粽、棺材板很好吃，說著，說著，口水就變多了，雖然還沒有吃，但生理上已經完成了消化的準備。再說，你如果看了一場不該看的電影，你的性荷爾蒙必然大量分泌，這些都將造成生理上的傷害。

為什麼剛結婚的人容易感冒？根據中醫的理論，是說腎水不足。換言之，就是性荷爾蒙消耗多了，造成其他器官荷爾蒙的不平衡。荷爾蒙就是組織分泌，它不像眼淚、鼻涕有一定的管腺，而是以滲透的方式供應。它的基本原料是相同的，卻提供了多種的用途，如果你的性荷爾蒙消耗多了，你的肺荷爾蒙或許就不夠了，其他的臟腑也都受到影響。所以說剛結婚的人容易感冒，一方面是行為造成的，一方面也是想念造成的。如果我們不能在這兩方面保持均衡，我們的修行就不會成功。

在佛陀時代，修行人多半是「日中一食」，佛自己也是「日中一食」，保持半飢餓狀態，因為他是出家人；我們在家的人要有合理的營養，不要吃刺激的東西，否則就違反了中道。而真正的修行是「心物一元」的，好比說你腿上長了一個瘡，或者你頭痛，你能坐在那兒禪定嗎？沒辦法！你必須是身心健康，才能禪定。而你禪定的工夫，不是坐在那兒什麼都不知道，那叫「枯木死灰定」，那叫「無記」，「無記」是打坐的大障礙。你必須要歷歷明明、清清楚楚，而且一念不生。別以為這個做不到，其實很容易做到，你們現在就做到了。它的要領是什麼呢？就是「截斷兩頭」。我們的妄想從哪裏來？年紀大的人最喜歡想過去，年紀輕的人最喜歡編織未來。各位知道，妄想也需要能源的，勞力的人，只要碳水化合物供應；勞心的人用腦較多，就需要很細緻的營養，也就是所謂的高蛋白。你若一天到晚亂想，就消耗了你的能源，浪費了你的生命力，這是不正確的。

我們學禪的人要打掉妄想，淨土宗唸阿彌陀佛，也是要打掉妄想，這個叫做方便，「捨方便，無究竟」——除了方法之外，沒有什麼叫做真理。所有講出來的、言之成理的，都是方便，都不是真理。青天白日、朗朗乾坤的大宇宙，萬象森羅，就是沒有「真理」這個東西，所以我們不要去追求真理。如果勉強說有的話，真理就是生命，生命就是存在，存在就是你自己。

生命的形態很多，有動的生命、準動的生命、不動的生命，都是生命。我們不要被自己的五官所欺騙，說這個麥克風它不是生命，這個煙灰缸它是死的。其實它們都是原子堆積的，而原子中有電子，電子都是活動的，哪裏有什麼靜止的東西呢？所以我們修行的要領很簡單，截斷兩頭——不想過去，不想未來，現在沒事。但是你要甘於寂寞，現在沒事，你又想寫信，又想打電話，又想去找人聊天，你怎麼能修行？就是佛陀再來也救不了你，因為你不甘寂寞。不甘寂寞是修行大病，「平安是福」才是修行的信條。

人排遣寂寞的正確方法，就是活在責任義務裏——你該做什麼，就做什麼。尤其家庭主婦，家務事是做不完的，怎麼會寂寞？你只要把握住修行的要領——截斷兩頭，兩頭一截斷，就是中道。我們不談理論，只談事實，截斷兩頭以後，我們才能落得安祥、落得實在、落得喜悅，而我們的身心自然就能調和，智慧自然就會發露。

古德說「從門入者，不是家珍」——從外面拿進來的，不是你的傳家之寶，傳家之寶一定是在你家裏。古德又說「一切佛法，自心本有，將心外求，捨父逃走」，不要到外面找什麼真理，你只要截斷兩頭，保持中道，當下就是大解脫。你試試看，現在有什麼？空空的。這個「空」就是創造的空間，就是真理的當體，就是宇宙的實相，就是生命的發皇。你若常常保持這種心態，既不會影響你的工作，更能讓你發揮出生命的潛力，在集中的心念之下，不管你做什麼事情，都是全心全力的，它都會形成一個焦點，在這個焦點上就會迸出智慧的火花。反之你若是沉緬於妄想，就會顛倒夢想，不但晚上做夢，白天也會做白日夢。

歸納起來說，通往幸福的路徑就是中道——對人必須自他兼利，對事情要恰到好處，在生活上要保持平衡，在修行上要截斷兩頭。通過這條路線，你就能獲致幸福，否則你只顧自己，人際關係不調和，想念太多，神經衰弱，你一定會傷腦筋。

#### 四、幸福的條件

追求幸福的人多，得到幸福的人少，為什麼呢？主要是因為觀念錯誤，認為幸福是無條件的，是靠運氣。其實幸福是有條件的，天下沒有任何事情是無條件的。萬事萬物無一不是條件的構成，就拿組成一個合唱團來說吧！要有指揮老師、要有團員、要有人作曲……，這都是有形的；其他無形的因素，包括團員的熱誠、信心、士氣、內部的和諧……。

天下沒有單一的東西，單一就代表不存在。物質最基本的單位是原子，原子也不是單一的。當你把它條件抽掉以後，它什麼都沒有。所以在追求幸福的同時，你必須具備幸福的條件，而且你還要先付出代價，因為獲得必先付出，付出是獲得的前提。如果你不想付出，只想獲得，天下絕對沒有這回事。比如說那些搶劫、綁架的人，他不想付出什麼，但是他得付出生命，愈不付出愈倒楣。所以說我們要完成任何一件事，有的付出時間、有的付出心血、有的付出金錢、有的付出勞力，總是有代價的，天下沒有不勞而獲的事情。

那我們追求幸福要具備那些條件呢？

##### (一) 忠誠

「忠」就是忠厚。忠厚的人，表面看來，他是常常吃虧，實際上他佔了大便宜。因為一個心存忠厚、不跟人計較的人，他的兒女都很優秀，他的太太也很賢淑。所以說「吃虧就是佔便宜」，我們做人一定要忠厚。

「誠」就是誠懇。有很多人，心地很忠厚，但是態度卻很隨便，人際關係不調和。我們要活得幸福，人際關係要好，如果你沒有親和力，和別人都處不好，那你天天都是煩惱。如果你態度誠懇的話，即使你做錯了，別人都肯原諒你。

##### (二) 謙容

「謙」就是謙虛。所謂「謙受益，滿招損」，你如果不謙虛，人家就不認為你可以談問題；張良若是不謙虛，那圯上老人就不會說「孺子可教」，也就沒有以後的漢

初事業，所以人的謙虛很重要。

「容」就是包容。天下沒有完美的人，太陽表面有黑子，白璧有微瑕，這世界上沒有完美的事物，你必須要包容。如果你深信因果，你就更會包容，因為錯誤恆等於煩惱，你只要說錯一句話，馬上就會招來煩惱。聽錯了也會煩惱，別人本來不是講你，你懷疑是在講你，那你不是自尋煩惱嗎？就算他真的是在講你，人只有被殺死的，沒有被講死的，你管他幹什麼呢？所以說做人一定要包容。你看，肯包容的人，多半都是活得很幸福；不能包容的人，就不會幸福，一天到晚與人家冷戰，結果打敗的不是別人，而是你自己。

### (三) 調和

家庭調和之後，才有溫暖；同事間調和，工作才會順利；內心要調和，才會活得幸福。如何調和？最低限度要像現在這個樣子，現在我正在說話，你正聽著；我不說的時候，你的心空空的，什麼都沒有，這個就是調和，這也是「保留餘地」，這個就是充實、儲蓄生命力，就是真正的「入靜」。「靜」是什麼？「靜」是生命力的充電；「動」是什麼？「動」是生命力的充沛伸張。你如果不能「靜」，你必然也不能「動」，所以這也是中道，這也是調和之道。你若是不擅於調和，你只動不靜，精力有限，最後動得太多了，變成動物了。所以要懂得動靜的平衡、身心的調和，這一點非常重要。

### (四) 勤儉

「勤」是勤快、勤勞。古人說「業精於勤」，你如果勤快，你的事業就會精進，就會愈做愈好。

「儉」是儉樸。儉樸就是不要浪費，比如一家人吃四菜一湯就夠了，如果做了八菜一湯，結果剩下了四盤菜，這就是浪費。

### (五) 自律

自己約束自己，語言行為都不隨便。不該講的話就不要講，不該做的動作就不要做。例如在街上，邊走邊抽香煙就是不自律；隨地吐檳榔汁，這也大煞風景。有些養狗的人，帶著狗隨地大小便，人家沒注意踩上一腳，這都是不自律、沒有公德心。像這樣的人干擾了別人之後，他會快樂嗎？

佛教所謂的「業」，是思想、行為的總和，你做了不好的事、造了惡業，必然得到惡報。所以「菩薩畏因，凡夫畏果」，菩薩知道做了壞事必有惡報，所以他不敢造因；凡夫做什麼事都率性而行，等到報應來了，害怕也來不及了。所以說人要自律才不會惹禍。說自律，其實就是要忍耐，因為不如意的事情十常八九。若不能忍耐，難免會跟人吵架，當你生氣準備吵架的時候，我建議你解個小便回來再說；小便解完了，氣多半也消掉了。我年輕的時候喜歡生氣，一個長者告訴我這個方法，還挺有效的！

### (六) 尊重

要做到尊重別人，法華經裏有位常不輕菩薩，見了狗，他都磕頭，並且對狗說：「你也有佛性，將來也會成佛。」什麼叫做佛性？佛性就是覺性，覺性就是生命的基本屬性。人如果沒有知覺，就不叫眾生，而叫眾死。我們是有知覺，佛跟我們不一樣，佛是純知覺——除了知覺，什麼都沒有。純知覺是不是不起作用了？不！現在我們說話、聽話，都是純知覺，假如不是這樣，那我就是大妄語。我們說第一句話的時候，沒有準備第二句，當開口的時候，並沒有念頭。平常就練習尊重別人，不管是大人小孩、不管是動物植物都要尊重。生命不只是人或動物，植物、礦物也都有生命，植物是準動的生命，礦物是不動的生命。整個大宇宙，用佛經的術語來講，叫做「大圓覺海」；用現代的語言，就是「生命之海」。生命的海洋裏，沒有一樣不是生命。

在竺道生那個時代，大涅槃經只有上半部，下半部還沒有翻譯出來，他當時發表意見說：「不但眾生皆有佛性，器世間的一切（植物、礦物）也都有佛性。」竺道生

這個人的思想是超越的，他主張一元論，說「佛性是一切，一切都是佛性」。當時佛教中的人說他是外道，凡不是佛說的都是外道。這真是「依文解義，三世佛冤」——你若按照文字來解釋佛的意思，過去、現在的佛都會喊冤枉，為什麼？因為祂不是那個意思！又說「離經一句，即同魔說」——你說的跟經上不一樣，你就是魔啊！

竺道生一肚子委屈沒地方宣洩，就跑到蘇州虎丘山對著一塊石頭發表演講；講完了，還問石頭：「我講的對不對？」那塊石頭點了頭，這是「點頭石」的由來。各位有機會去蘇州觀光時，就可以去看看這塊「點頭石」。這個故事說明蠢動含靈都屬於我們尊重的範圍。

我們對任何一種東西都要尊重，一只小小的茶杯都要尊重它、要感謝它，因為它給我們提供了服務。當你心態最好的時候，你就會發現「一切都是生命的存在」。在座的人，一定有人有這個經驗，當你心態最好的時候，你看看家裏的暖瓶、電視機，甚至所有的物體，背後都有淡淡的黃光，都有光影；也就是說它的光子體浮現了。別人的為什麼不浮現呢？因為物以類聚，你的心光不足以喚醒它，它就不會浮現；你的心態昇華，它就跟你起共鳴。

為什麼禪師可以傳心？也是物以類聚；他的本心浮現，就可以喚醒你的本心；如果他的本心也睡著了，他就沒有能力喚醒你睡著的本心。所以我們對人要尊重，要向常不輕菩薩看齊，這也是幸福的條件之一。

#### (七) 敬畏

敬畏上天、敬畏佛祖，孔子說：「君子有三畏：畏天命，畏大人，畏聖人之言。」宋明儒家的功夫就是「主敬存誠」；主敬，不是說周圍沒有人就可以懈怠、就可以隨便，還是要如見大賓一般，這就是「慎獨」的精神。要「主敬存誠」，對每一件物體都要敬，不能因為生氣，一句話不高興，就把那盛飯的杓子往地上一摔，那叫不敬；它又沒得罪你，你幹嘛要摔它？這個叫「遷怒」。我們不管對人、對每樣物品都要敬。

我有一個朋友，他在辦公室裏，如果長官誇了他兩句，他做事便很順利，回家見到兒子，就抱起來舉在頭上，甚至騎在他脖子上。他若是在公事上碰了釘子，事情做得不如意，回家見小孩迎上來，他伸手就是兩耳光。這是個事實，我偶而也會這樣，但程度沒有這麼深，人人都會犯這個毛病，有的人沒有發露，有的人發露了。所以凡事一定要「心存敬畏」，不要隨便「遷怒」。

#### (八) 謹慎

我們知道諸葛亮的一生，就是得力於謹慎。我們說話以前應三思，話到口邊留半句；做每一件事情都很小心、謹慎，就不會出毛病，就不會招來煩惱，就不會破壞幸福。人活在煩惱裏，是不會有幸福的，人要想不活在煩惱裏，就要特別謹慎。很多人說話放肆、隨便，第一次說錯話，第二次、第三次依然說錯，明天、後天、乃至於明年都還是如此，那就叫不謹慎。謹慎就是謹言慎行，說話不隨便，做事行動不隨便。我們能夠做到不隨便，才會珍惜自己的幸福；珍惜幸福，才能擁有、保有幸福。所以謹慎雖說是老生常談，但很重要。

#### (九) 反省

反省什麼呢？凡是影響幸福的東西，我們都要反省。凡是影響幸福的限制因素都要去掉，我們就一定能幸福。反省的內容很多，等一下我們再講。

#### (十) 感恩

我們看報紙說衣索匹亞、索馬利亞每天餓死多少人，我們想想自己天天過著安樂的日子，一家人過著天倫之樂的生活，就要知足，就要感恩。

人若不藉父母之緣，就無法出生到這個世界上；在成長的過程中，食衣住行都靠別人的貢獻，自己才能生活。而陽光、空氣、水的無償之愛，父母出自天性的呵護之愛，國家的栽培及教育之關愛，社會大眾相輔相成的協助與友愛，都是我們這一趟人

生之旅所應該知恩、感恩與報恩的對象。

佛教有「上報四重恩」——感謝天地的恩、感謝父母的恩、感謝國家的恩、感謝眾生的恩。為什麼要感謝眾生？因為沒有眾生，你我都活不下去。你能當魯賓遜嗎？所以要心存感激。心存感激，人才會變得厚道，厚道才能載福。你若不厚道、很尖刻、忘恩負義，那你這個人不會有福氣，福氣都被你破壞掉了。

#### (十一) 守法

有很多不守法的人，一旦犯了法，法院開傳票，一家人都不得安寧。一個進步的國家、進步的社會，一個高水準的國民，他都重視守法。台灣雖是小國寡民，可是你看看那四小龍之一的新加坡，他們人口更少，只有我們的十分之一左右，地方也很小，但實力很好，他們的觀光事業比我們發達。為什麼？因為人人守法。政府說「不許吃口香糖」，立刻就沒有人再吃口香糖。我們這裏若是說「不許吃口香糖」，馬上就可能有人上街遊行抗議，說吃口香糖是最基本的自由，你不准許，那你就是不民主。

民主氾濫，就是大災難；民主不是一個好東西，守法才更重要，最公平的不是民主而是法治。

法治是什麼？法治就是法律之前人人平等，法律之內人人自由，法律之外沒有民主，法律之上沒有權威。法律之上不許有權威，誰是權威？總統不是權威，法律才是權威。法律之外不要談民主，法律之外的民主太多，民主就會成為災難。

外國那些自由主義者也承認「國家是必要之惡」，雖然它是討厭，但它是必要的。「皮之不存，毛將焉附」，沒有國家，哪有個人？所以守法是幸福的先決條件。你若是犯了法，不但破壞了自己的幸福，也破壞了別人的幸福。

#### (十二) 弘法

我們講佛法，強調種因，種善因莫過於弘法。弘法貴能以「法」來供養眾生，這叫做「法布施」。一切供養，以法供養最為殊勝，「法」是救心的。各位若是寫文章，參加徵文比賽，一晚上沒睡覺，第二天上班鐵定是無精打采。但你若是給禪刊寫文章，雖然一夜未睡，第二天照照鏡子，保證會容光煥發，這就是老子所講的「既以為人已愈有，既以與人已愈多」，以「法」供養人，你會得到生命力。

真正的法供養，就是幸福的根源，功德最大。所謂「救人一命，勝造七級浮屠」，而救人慧命，那是永恆的功德；救人一命，他可以活下去；救人慧命，他可以成佛。成佛之後，他可以照亮世間、照亮宇宙，他能散播安祥，所以這也是我們所講的幸福的條件。你若是具備了以上這些條件，鐵定會得到幸福。

#### 五、幸福的代價——日行一善 週去一惡

我們都知道，付出是獲得的前提，在想要獲得的時候，必須要先付出一些代價。講過了幸福的條件之後，再來談談幸福的代價是什麼？幸福的代價就是「日行一善，週去一惡」。

參加童子軍的小朋友都知道「日行一善」，我們如果不能日行一善，那是很慚愧的。有人說「日行一善，很難」，難在什麼地方呢？他說「我家收入有限，沒有多餘的錢做好事」。六祖壇經講「功德不在施錢」，有錢布施固然很好，沒有錢照樣可以做功德。

我們日行一善，怎樣行呢？在座有很多是女士，如果你每天買菜帶個菜籃子，恢復三十年以前的作風，不用塑膠袋，這就是一善。各位知道，我們太對不起天地了！地球在過去五千年來，還沒有現在五年污染得厲害，再污染下去，我們就沒有生存的空間了，我們是在自掘墳墓。大家或許說這塑膠袋是小事，可是它埋在地下多少年都不會腐爛，植物因此而不能紮根，土地也變成了廢土，如果再加以高溫，它會釋放出毒素。所以我們日行一善，人人都能做得到。

善事隨時可做。我們坐公車，看到年紀大的，可以讓位子，像我這樣的年紀就夠資格了。我不是要你讓位子給我坐，而是告訴你「日行一善，隨時都可以做得到」。

我最近在電視上看到兩則報導：有一位老先生，原先身體很不好，他的兒女事業都有成就，他也不需要工作，閒得無聊，於是每天修補登山的道路。修補了一年以後，身體變得很健康，過去的慢性病都好了；而且跟一些老年人在山上搭個棚子，沒事就用山泉水泡老人茶喝，既健康又享受，他每天都在修，愈修愈健康。如果他換個方式，吃飽沒事幹，只想睡覺，或許老早就死了。人若是不動，早晚會懶出毛病來。這位老先生他付出了心力，他獲得了健康、獲得了喜悅、獲得了友誼，獲得的還真不少。

我們要日行一善，尤其可在環保方面著手。各位看看今天的環境，快要變成垃圾國了，到處都是垃圾。

另一則報導說，有位老先生每天到山上去撿垃圾，因為登山烤肉的人留下了很多垃圾——罐頭盒、鋁箔包……，把山區都破壞了。這位老先生就拿個袋子去撿，他並不是求人知道，而是感覺人應該為社會、為大眾做點有益的事。像這種都是不需要花錢，而能夠日行一善的。

接下來是「週去一惡」，一個禮拜去掉一點毛病。也許你會說「我沒有毛病」，那你是聖人，你不要叫我老師，我叫你老師好了！（眾笑）人若沒有缺點，那就是佛了。我們做一些善事，起碼每天做一件，做兩件功德更大，做三件……，那是多多益善；如能吻合「為而不有，善而不居」，那就更是功德無量了。但我們要「去惡」，很不容易啊！

我有個小孩，他沒事愛摳鼻孔，我勸他不要摳，我說：「你摳破了表皮，細菌會從微血管進去，容易得鼻竇炎，最好用藥棉沾點雙氧水擦一擦。」我說：「你這個毛病能不能改？」他說：「能改。」過了一個多月之後，我問他：「這個毛病改掉了沒有？」他說：「改掉了」，說著說著又摳了。可見人要去掉壞毛病是很困難的。

我們要修正自己，必須先訂個計畫，逐步把這些壞毛病都改掉，我們才會活得幸福。如果不肯付出代價，也就得不到任何東西。好比你到超級市場拿點東西回來，你必須先付出代價；你若是不付出代價而拿了東西，那你就是犯法。所以要付出「日行一善、週去一惡」的代價，我們才會健康、才會喜樂，因為「為善最樂」。那兩位修登山步道及撿拾山上垃圾的老先生，都是我們學習的對象，他們的所作所為就是菩薩行。

很多人有宗教偏見，信佛教的就說別的宗教不好，信別的宗教就說佛教不好，這是錯誤的。神職人員他可以這樣說，因為他靠這個吃飯，我們就不可以了；因為真正的宗教與藝術，都是人類的公產，不應該有門戶之見。

我在電視上看到有個整型的醫生，專門治療小孩的兔唇，雖然他是個牧師，但我認為他就是個活菩薩。

有人說：「舊約聖經很不科學，說人有原罪，人剛生下來就有罪了，這簡直太荒謬！」但人確實是有原罪的，因為人有思想就有好惡，有好惡就有我執，有我執就有佔有欲，有佔有欲就有支配欲，然後就會造業，這就是「罪」啊！

為什麼叫「原罪」？亞當、夏娃住在伊甸園裏，經過了無量的時間，也不穿衣服，兩個人過得很好。等到吃了禁果以後，就發現你是女的，我是男的，你跟我長得不一樣，我們兩個沒有穿衣服，感覺很難為情。在沒有吃禁果以前，這些問題都不存在；吃了禁果以後，分別心就產生了。分別心一產生，就有了二元思想；有了二元思想，就有了矛盾；既有你我，就有了佔有欲。

你說小孩有沒有原罪？他有原罪！小孩一有知覺，他就不做好事。我的小孩三歲的時候，給他買個玩具，他玩膩了，就擺在床底下，問他：「還玩不玩？」他說：

「爸爸！丟掉好了，這個沒意思。」過兩天，隔壁的小朋友來了，一動他的玩具，他馬上動手打人家，說：「這是我的，你不能動！」就憑這一點，可以知道「人確實是有原罪的」。



人的分別心，就是原罪的基因，就是「無始無明」。人若是沒有分別心，耶穌的理念就可以實現了，祂說「我的旨意行在地上，就如同行在天上」，確實是如此。佛教叫人「離分別」，「離分別」就是「滅原罪」。舊約講「亞當與夏娃」，或許只是一個寓言，不一定真有這兩個人，但是它說明了人的分別心、自我意識、自我執著、人的佔有欲、支配欲、人的二元思想是不對的，是破壞幸福的毒素。當我們了解到這一點以後，我們就會常常找自己的毛病，想辦法修正自己的缺點，而不要找別人的麻煩，不要看別人的缺點，我們活得會愈來愈快樂、愈來愈好。

#### 六、幸福的能源——愛與慈悲

接下來講幸福的能源。我們思索一個問題，會消耗能量；我們完成一件工作，也會消耗能量；要獲得幸福，當然也需要找到能源。比方說你有一部汽車，如果沒有汽油，那還不如牛車呢！

什麼是幸福的能源？就是愛與慈悲。

今天世界上凶殺、仇殺、綁架、勒索、金光黨、騙子、夫妻反目、家庭破碎的事件層出不窮，都是由於缺少愛。愛就是犧牲，愛就是「燃燒自己，照亮別人」，愛是道德的根源。沒有愛，就沒有創造；沒有愛，就沒有道德；沒有愛，就沒有生命。這話怎麼講呢？

我們看歷史上最大最凶猛的動物是恐龍，牠體積大、力量大、食量大，但牠絕跡了。有的人說「恐龍是因為冰河期而絕跡」，這個說法不一定全對；跟恐龍同期而遺留下來的動物、植物還很多。有人說「是隕石造成的」，那也不對！人類比恐龍更脆弱，人類能留下來，恐龍為什麼不能留下來？因為恐龍缺少愛心。恐龍在肚子餓的時候，覓食很困難，連牠的幼兒小恐龍都會吃掉，牠連最基本的愛都沒有，所以牠絕跡了。

愛是生命。所有生命能夠延續的主因是愛，你看現在的淡水河畔環境多麼惡劣，污染多麼嚴重，但是很多水鳥在那裏孵卵、在那裏哺育幼鳥，這也是因為愛。

愛是生命的動力、生命的根芽，也是人的天性。夫妻之愛，應該是夫妻兩個人生命的融合，而不是世俗所謂的「夫妻做愛，就叫愛」，這個不是愛，這叫本能。本能有沒有錯？沒有錯！這是天賦予人的，但是你若違反了中道，那就錯了。愛，為什麼是生命的根源呢？如果母鳥不愛小鳥，老虎殘暴得連小虎都吃的話，現在恐怕老虎也絕跡了。

愛也是道德的源頭。中庸上說「君子之道，造端乎夫婦」，什麼叫做君子？就是有自尊、有尊嚴的人，他的道德是從夫婦開始。而人類的進化，由草昧進入文明，由渾渾噩噩進入大清明的人類社會，也是從夫婦開始。因為沒有夫妻以前，只知有母，不知有父，這樣的社會談不到父慈子孝、兄友弟恭。是有了夫妻之愛以後，才有父慈子孝、兄友弟恭、父子有親、夫婦有義，所以愛也是道德的根源。

道德的總綱就是智、仁、勇，人類的智慧是由愛產生的。各位知道愛迪生只受過兩年家教，沒有受過正規教育；他的智慧哪裏來？是來自於他愛研究。有一次他在火車上做研究，不小心把黃磷掉在地板上，地板燒了起來，車長一怒之下，打聾了他一只耳朵，但他還繼續研究，他不是被人逼迫著研究，也不是為了要賺錢，他是經由喜愛而研究，而產生智慧。於是他成了大發明家，發明了一千三百多種東西。我們現在用的電燈、看的電影、聽的音響，都是他發明的，只不過當初發明的比較粗糙，現在是經過很多次改進的成果。例如電燈，他發明的是用碳絲，後來改用鎢絲，雖然他沒有發明日光燈，但是如果沒有他先發明碳絲做電燈，今天可能還沒有日光燈。他的發明是為興趣而發明，工作本身就是喜樂。

我們再看瓦特做實驗時，常常忘了進食與睡眠，晚上家人給他準備了兩個雞蛋，旁邊有個煤油爐子，家人關照說：「你夜裏餓了，就把煤油爐點上，把兩個雞蛋丟進去煮熟了吃。」第二天清早，感覺有點餓了，準備吃雞蛋充飢，結果發現鍋裏煮的是

他的懷錶。孔子說：「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至。」所以對一個全神貫注工作的人而言，工作的本身就是享受。

我們讀儒林外史，王冕畫的荷花，居然能把蜜蜂、蝴蝶都吸引來。王冕原是一個牧童，只因他對荷花的摯愛，而成為大藝術家。他看到雨後荷花的清純姿容，雨珠滴在荷葉上的晶瑩婉轉、一塵不染，他感覺由衷的喜愛，連做夢都會夢到。於是他先拿棍子在地上勾描，給人家放牛賺的一點零用錢，拿去買顏料、紙張來畫荷花，最後成了大畫家。這也是因為愛才產生出智慧，終於成功的例子。

章太炎是中國近代的國學大師，他讀書常常不睡覺。他說：「我只要讀書，就會得到生命力的泉源。」有一天讀到天亮，他姊姊端來一碟白糖、一碟年糕。他說：

「好！你先放在那裏，我邊看書邊吃。」等一下他姊姊來收盤子時，發現他滿嘴發黑，嚇了一跳，會不會是食物中毒啊！再仔細一看，一碟白糖原封未動，那碟年糕已經蘸著墨汁吃完了，這就是發憤忘食、心無二用。

很多讀書人講「中國人的誠，是孔聖心法」，那沒有錯！「誠」是什麼？「誠」是知、情、意的合一，把你全部的感情，投入你的真理智，在那一點上堅持下去，就會產生意志力。那種真愛的意志力是很大的，超過練瑜伽術的意志鍛鍊。

西方學術的知、情、意是分開的，中國學術的知、情、意是合一的，這個合一的知、情、意就是「誠」。「誠」的動力根源，就是一個愛——真愛、熱愛。西方所謂的「哲學」，就是「愛智」。真正的愛，才是我們幸福的根源，它可以發揮生命中應有的價值與意義，貢獻給社會，貢獻給人群。愛的本身就是一種道德、一種勇氣，愛會使膽小的人變成膽大。

過去有一個同事和我住在同一間寢室裏，他膽子很小，每次要等我回來，他才敢進屋裏去。因為那個時候沒有電燈，點的是桐油燈，我若是沒有回來，他一個人不敢進去，怕鬼啊！過了一個時期，他交了一個女朋友，去約會必須要通過一個公墓，那個地方鬼多不多？他老兄只要小姐一約他，他是準時報到。因為那個時候談戀愛，不像現在那麼公開，都是悄悄的、趁沒有人看見的時候約會，免得人家風言風語，所以他都是晚上去，回來大多是半夜了，必須一個人通過那個墓地。我問他：「怕不怕鬼啊？」他說：「什麼鬼？哪裏有鬼！」（眾笑）所以愛也能產生勇氣。

大家都知道二十四孝裏的黃香打虎。黃香小時候不乖、不睡覺，他媽媽說「老虎來了」，他就趕快蓋著被子睡了，他是怕老虎的。有一天，爸爸帶著他去打柴，突然來了隻老虎，把他爸爸叨走了。他那時候才八歲，拿著斧頭就朝著老虎屁股上砍了一傢伙，老虎丟下他父親就逃跑了。為什麼？因為突然的襲擊，是老虎所沒有料到的。黃香回到村子裏，別人問他：「你平常最害怕老虎，一聽說老虎，你就不敢哭了，為什麼你敢去砍老虎呢？」他說：「我愛爸爸！我不能讓老虎把我爸爸叨走。」所以愛也是勇氣。

基督教講「神愛世人」，耶穌說「愛你的敵人」，佛教講「冤親平等」——仇人、恩人，你都要愛他，所以愛才是我們幸福的泉源。如果家庭沒有愛，它就不是個完整的、溫馨的家庭。愛你該愛的，不管他是好是壞，也不管他合不合你的意。一般人常犯的毛病，大都認為人家不合我的意。但是你反省一下，你又合過誰的意呢？你一輩子也沒合過幾個人的意，卻要求別人合你的意，這是暴君思想，這是不對的。如果要求父母合我的意，才孝順他們，那古代的舜對瞽叟，就不會那麼孝順了；舜的孝才是大孝。

孝是因為愛他的父親，慈是因為愛他的兒女，智慧是因為愛他的知識，勇是因為不讓別人破壞他所愛。懂得真愛，才會自尊自重，只有愛才能長久，只有愛才能和諧；只有愛才能發揮自己生命的潛力，創造自己生命的價值。

為什麼講「慈悲」呢？慈悲是愛的昇華。愛是有條件的，愛是有等級的，愛是有步驟的，愛我自己的國家，再愛別人的國家；愛我自己的爸爸媽媽，再愛別人的爸爸

媽媽；這叫「老吾老以及人之老」。

楊子為我，看起來楊朱這個人只管自己，別人的事我不管，社會的事我也不管，好像連皇帝都不要了；照現在的說法，就是不尊重國家、不尊重政府。其實人人若都像楊朱那樣，國家就會富強。楊朱有一句話說「拔一毛而利天下不為」——縱使拔掉我一根汗毛對全天下有益，我也不幹。他下面還有一句話說「舉天下富於一身而不取」——你把天下的財富都給我，我也不要。這是極端個人主義，若人人都能照顧自己，照顧得很好，這個國家就會富強，為什麼？因為社會沒有垃圾，社會沒有包袱，當然就富強。

佛的愛是慈悲。什麼是慈？就是予眾生以樂；什麼叫悲？就是除眾生之苦，給予眾生以歡喜、快樂與幸福。

觀音菩薩是無緣大慈（緣就是條件），無條件的同情。對於眾生煩惱痛苦，都會同情，不因為認識你，也不因為你是我的什麼人，都一概同情。

什麼是同體大悲呢？你長一個瘡，等於是長在我身上，而感同身受，這就是同體大悲。

像這樣的人，他不但贏得幸福，而且會贏得永恆。

觀音菩薩，祂是無所不在，法身遍虛空，從中國到東南亞，沒有一個國家不供奉觀音，甚至可說是遍及全世界。

我們了解「愛是幸福的動力」，家庭充滿了愛，家庭一定會溫馨、和諧、完整；社會充滿了愛，就沒有凶殺、仇殺，沒有綁架、勒索、金光黨，沒有了這些事，社會就是一個祥和的社會，是一個溫馨的社會。如果人人獻出愛心，社會就是天堂，就是一個名副其實的先進國家。

反過來說，我們若缺乏愛，也就沒有創造幸福人生的動力；我們若沒有愛，就是一個冷漠無情的人。一個冷漠無情的人，不會很健康，也不會是天才；天才都是情感豐富、熱情洋溢的。所以要想活得健康幸福，就必須充滿愛心，充滿愛心再進一步昇華，到了大慈大悲，我們才能夠創造幸福的生活，也才能為人類帶來永恆的希望。

## 七、反省的要項——去除幸福之賊

最後，我們要講幸福之賊，也就是我們剛才提到的「反省的要項」。反省什麼呢？反省一下幸福之賊。為什麼叫做幸福之賊呢？因為這些因素足以破壞我們的健康、破壞我們的人際關係、破壞我們的良心道德、破壞我們的幸福，所以稱它們為幸福之賊。歸納起來，有那些因素呢？

### （一）虛偽

虛偽的因，必得幻滅的果。有些人活得很虛偽，他見了你，滿臉笑容，但卻只是皮笑肉不笑，面笑心不笑，明明心裏很恨你，卻是滿臉堆歡、曲意奉承，這就是虛偽。人生已經如夢幻泡影般地不真實了，他再給加上一點虛偽，這樣的人只有活在虛假之中、活在賣不掉票的表演當中，他不但不幸福，而且很可憐。

### （二）愚迷

就是愚昧加迷信，愚迷的人善惡不分、是非不明，也弄不清楚正邪，這樣的人怎麼會幸福呢？先說迷信吧！很多人去拜拜，求佛祖保佑，老實告訴各位，除非你具備了這個條件，種了善因，否則不管是上帝或佛祖，祂都不會保佑你、不會給你特權的。

過去大家樂盛行的時候，很多菩薩、神像都倒了楣，怎麼說呢？大家一窩蜂地去求明牌，結果有些並不靈，為了洩忿，就把菩薩像的耳朵削了、把神像的手砍了出氣，這菩薩不是倒了楣嗎？祂又沒招誰惹誰，這叫做迷信。

人不種因只求果，不耕耘只求收穫，不付出只要獲得，這完全不合乎宇宙法則。

大宇宙的主宰，我們不論叫祂上帝也好，叫祂佛祖也好，祂是依循因果律的。人不要迷信，不要不種善因，只求神佛保佑；佛不是特權、不是霸道，佛是講「因果法

則」的。所以你具備了幸福的條件，不信佛，你也會幸福；不過不信佛，你也就找不到幸福的條件，真正幸福的條件就是佛法。佛說的「成佛的方法」，不是所謂真理，宇宙當中沒有什麼東西叫做真理，都只是一種方法。所以我們剛才講了半天，也不是在講真理，頂多只是方法而已。

其次講到愚昧，愚昧就是罪惡，愚昧就是無明。佛經上說的「無始無明」，就是愚昧。人從生下來就做錯事，如果說人生的過程是探索的過程，這是正確的。因為人一生下來就不知道什麼是對、什麼是錯，他只能慢慢的探索，儘管人類的歷史有幾千年，但他還在探索，還擺脫不掉愚昧。

愚昧為什麼是罪惡呢？記得多年前，我住的村子發生一件事，颱風過去了之後，有位媽媽看到地上掉了一根高壓線，就跟她的小孩講：「把這根電線撿回來，可以曬衣服。」結果小孩一撿，觸了電，死掉了。這媽媽一看孩子觸電了，趕緊跑去拉，結果也死掉了。可見愚昧是可以殺人的。

還有一個老太太，七八十歲了，一天到晚埋怨兒子說：「不孝有三，無後為大。」她的兒子是將軍，五十多歲，媳婦是教授，四十多歲，一直沒有生兒子。那是三十幾年前，醫學還沒有那麼發達，老太太到處燒香拜拜求孫子，結果媳婦懷孕生產了，一家人充滿了喜悅。孫子養到兩歲時，卻得病死掉了。老太太天天罵他兒媳婦，為了上班賺錢，犧牲了孫子，兒媳婦也只能忍氣吞聲，家裏的保母忍不住說：「老太太！你不要罵你媳婦了，你自己負點責任吧！醫院裏說你孫子的病是你傳染的，說你有肺病，你天天嚼餅乾餵孫子……」，結果老太太到醫院裏去問，孫子的確被她傳染了肺病，病發身亡。老太太回到家就上吊死了，因為受不了慚愧、懊惱、難過的折磨。是不是老太太殺了自己的孫子？不是！是愚昧斷送了全家的希望和可愛的幼兒。所以人不可以愚昧。

現在一些落後的部落裏還有吃人族，這是愚昧；還有人見天不下雨就拜拜，這也是愚昧、迷信。

我在軍中時，有個戰士休完假回來，把眼睛給弄瞎了。原來是他害眼病，他媽媽幫他去求了一點香灰，往眼睛裏灑，眼睛就看不見了。他媽媽的確是一番好心，過去他媽媽得胃病，吃了香灰，的確是好了，好得還很科學，為什麼呢？因為他媽媽是胃酸過多，香灰是鹼性的，吃了兩次就好了。但是她不知道，這個眼睛是不能放香灰的！結果醫院給他治療，用眼角膜移植，還救回來一個眼睛。

所以說愚昧與迷信最足以破壞幸福，我們想追求幸福，就要擺脫愚昧、擺脫迷信。如果你照著佛經上說的去做，你不得善果，那是不可能的；但是你一定要如說而行，而不是磕頭拜拜；磕頭拜拜是沒有用的，要照著佛說的去做。

### (三) 吝嗇

吝嗇就是小氣、刻薄，刻薄成家。自己有很多錢，死的時候一毛錢也帶不走。做人不要太吝嗇，該花的錢要花，對大家有益的錢要花，無謂的浪費，例如大拜拜的錢就不要花。既不吝嗇，也不浪費，這才合乎中道。

### (四) 依賴

依賴是一種壞習慣，不努力充實自己，老想去依賴別人，靠著託人情、送紅包來謀取升遷，這不合乎中道。你不具備這個條件，勉強爬上去，最後還是會跌下來。應該腳踏實地的做人、做事，不要攀藤倚樹地去依賴權勢、親友，一旦你所依賴的人垮台了，你也就跟著倒下。所以依賴只會破壞幸福。

### (五) 懶惰

懶惰是許多人的通病。不願下工夫，只想等運氣，結果越等越倒楣，好運沒有來，衰運倒來了。所以我們不要懶惰，要勤奮，下紮實的功夫，然後向時間討回績效，時間過去了，效果必須呈現出來。要愛惜光陰，用今天的努力，贏取明天的成功，而不要讓懶惰奪走了我們的幸福。

### (六) 恐懼

恐懼多半來自於我執，人的基本欲望是自我保存、是佔有、是支配、是權利，基本欲望的伸張、膨脹，就妨礙了整體的進步與和諧。一般人活得很可憐，白天怕人，晚上怕鬼。

有一個人學打坐，他說：「老師啊！我一閉眼睛，就怕見鬼。」我說：「你不要害怕鬼，我告訴你，除了你以外，沒有別的鬼，你就是鬼！」（眾笑）因為鬼是怕人的，你若正大光明，沒有害它的心，它跟你又沒有仇恨，它不會找上你。你如果是個學禪的人，你周圍都有磁場，會放射能量，你看耶穌像、聖母像、佛菩薩像周圍都有光圈，那就是能量。現在氣功很流行，學氣功的人也講能量、磁場，這就足以保護你了。道家說那是「護身罡氣」，所以你不用怕，一個心安無愧的人，他是不會心存恐懼的。

並不是說只有佛菩薩會發光，所有的東西都會發光，只是你看不到。等你心態好的時候，你就看到你家的暖瓶後頭也會發光，盆景後面也有光，它的光是你投射給它的；所以你不要妄自菲薄、看輕你自己，你確實可以救人，你確實可以賜予人們安祥，安祥就是幸福。恐懼使生命萎縮，安祥使生命發皇。你上午的心態好，你就是佛菩薩；你下午心態變壞了，你就變成魔，這就是「輪迴」，也叫「變異生死」。如果永遠保持自性的光明，你就跟佛一樣，所以我們要掃除恐懼。

恐懼只會讓人活在煎熬裏、活在壓縮裏，我們雖然不強調「生死有命、富貴在天」，但是人只要愛惜身體，保持身心平衡，是可以長命百歲的。你不用怕，凡是正直的人，沒有被鬼打死的，只聽說壞人有被鬼討命的；是不是真討命？也不知道，但起碼良心在煎熬他。所以人應該揚棄恐懼，不要在恐懼的陰影裏過日子。

### (七) 虛榮

虛榮心就是愛面子，面子來自我執。若是沒有我執，還要什麼面子呢？要面子常常害死人，所謂「死要面子，活受罪。」

我剛到台灣時，租老百姓的房子住，房租很便宜，一個月只要給他三十斤大米，他就很滿足了。那個時候老百姓吃的是地瓜乾、地瓜絲，給他三十斤米，他非常高興。我們租的那一家，不久之後被高利貸拖垮破產了。為什麼借高利貸呢？因為大拜拜要大擺宴席來招待朋友，為了面子，寧可借高利貸來做拜拜，這就是虛榮。

很多人都有虛榮的毛病，明明家裏很多衣服，下個禮拜要喝喜酒，再去買一件，買多了沒處放，到了明年，式樣又不流行了，再買一件，這就是虛榮。為了滿足虛榮心，打腫臉充胖子，其實日子並不好過。所以虛榮心很不好。

中庸上說：「素富貴行乎富貴，素貧賤行乎貧賤，素夷狄行乎夷狄。」凡事不要超越自己的能力，也不要超越自己的本分，如果超越了，就破壞了自己的幸福。就如剛才我講的這一家，生活本來可以保持平衡的，因為借高利貸做大拜拜，就破壞了幸福，天天為債務煩惱，高利貸的利息很高，一家人忙了一年，只夠繳利息。

有好幾個放高利貸的朋友，我都勸他們不要幹這事，這不好。我很感謝這幾位先生都沒有放了，不義之財，也會破壞幸福的。

有一個花蓮的朋友向我抗議，他說：「老師每次講因果，強調說錯了話會招來煩惱，這我試過了，不錯！但是惡有惡報，我不相信；有人貪污，結果他蓋了大房子；我一天到晚循規蹈矩的，結果苦哈哈。」我說：「那我錯了，我向你道歉，現在給你鞠個躬。」各位千萬不要企圖說服別人，本來無所謂服不服，但你若是想說服他，他就不服了。越說越不服，連自己的小孩都不要去說服他，勉強說服，反而會傷父子的感情。所以我向那位朋友道歉，要他以後不要相信我的話好了。

過了一個禮拜，他想想不對，到我家裏來說：「老師！我這一個禮拜很煩惱，找不出原因來，胸口好像有塊石頭堵住，大概是老師給我鞠個躬使我受不了。我現在請求老師一件事，您坐著不動，我給您磕三個響頭。」我看他很誠懇，就讓他磕了。

我說：「我不大願意捕風捉影，講些沒有通過實驗的話。你到貪官污吏的家裏去看看，你會感覺有股低氣壓，房子是豪華得很，但是坐在裏面並不爽快，總有股想離開的衝動。儘管他家裏的電燈光度是夠了，但感覺上不但不柔和，反而很暗淡、刺眼。他家裏雖然錢很多，可是他的兒子卻當他面是一個面孔，離開又是一個面孔，所謂『陽奉陰違』，你可以去試試看。」不久之後，他又來了，他說：「老師講的千真萬確，坐在那位朋友家裏如坐針氈，比低氣壓還難過，好像坐在二氧化碳室裏！」

（眾笑）

我為什麼這麼講呢？這就是因果報應啊！有的報應是有形的，有的是無形的。無形的報應來以前，你會很難過。一個人無條件的難過，坐在家裏也坐得很不安，這時候你就要反省。為什麼有報應？因為那是惡有惡報啊！

一個修學安祥禪修得很好的人，朋友到你家裏來，都不願意走，說你們家怎麼這麼好，哪裏好也說不出來，無形中會覺得有一股溫馨感，令人心身都爽快。人的心能轉一切，佛經上說：「心能轉物，則同如來」。幸福的根種在你的心裏，你能活在安祥裏，你就一定會幸福；你若是活在虛榮裏，那你就是「死要面子，活受罪」。

人不需要講求面子，錯了就認錯，有多大的力量就表現多大的力量，用不著說「就是我今天不吃飯，也要把錢都送給你」，這樣是不合乎中道的。

所謂「中道」，我再重複一句，就是自他兼利，無人受害。我們打交道，對你有好處，對我有好處，沒有人因為我們的好處而吃虧，這就是做人的中道。用不著虛榮，用不著大拜拜，大拜拜你能得到什麼呢？除了背高利貸的壓力之外，你沒有得到什麼。當然搞大家樂也有人發財，但是發了財之後，倒楣了，為什麼？他由魔那裏得到了明牌，而魔是很難纏的，一點不如意，就要你的命。

廣義的魔，就是拿自己的錯誤折磨自己；狹義的魔，就是惡靈——非常兇惡的靈魂。的確有這種魔，你可不可能遭遇到呢？你們各位誰也遇不到，因為物以類聚呀！你跟他太不相同了。你想跟他做朋友，他謝謝，不敢高攀。他不會跟你做朋友的，他跟你做朋友很不自在；因為你坐在這個地方等於艷陽高照，充滿了溫馨，他受不了，他會融化，所以驅魔最安全的方法，就是保持安祥。

#### （八）不滿

人之所以對生活不滿，就是因為違背了中道，想念太多。人生的理念，從受教育以後就已經決定了，你不要去多想，只要按部就班地走，就行了。你不要想過去——過去誰罵過我，過去誰對我好，那又怎麼樣呢？也不要想從一枚雞蛋孵成小雞，小雞養大了賣掉買小羊，羊養大賣掉再買小牛……，別這樣想。如果你沒有這麼多妄想，明天出門，你該做什麼就做什麼。如果你編織的幻想太多，明天一出門，遇到的跟你想的不同，你一定很失望，失望之餘，你就會產生不滿。你幻想著別人會對你好，到時候他對你禮貌不週到，進門來連杯茶都不替你倒，那樣你會不滿、甚至會生氣。其實人家拿你當自己人，你要喝茶就自己倒嘛！若是人家沒倒茶，你也生氣，人家抽煙沒有遞給你，你也生氣，那你未免太愛生氣了！所以不滿也是破壞幸福重要的因素。

如果你有太多的不滿，人際關係不好，會活得很苦。人際關係不好的人，大部份是習慣於不滿，對小孩不滿，對先生也不滿。先生高高興興的，累了一天回來吃晚餐，做太太的說：「你看你吃飯，還有聲音，跟隻豬一樣。」她先生就吃不下去了。其實她先生是因為她做的菜特別好吃，在品嚐美味，她不但不高興，還說吃得像豬一樣，這就是把內心的不滿亂發洩，亂發洩就會傷害別人。

要知道「快樂的時間是現在，快樂的地點是眼前，快樂的方法是讓別人快樂」，這是快樂的真諦。你如果不讓別人快樂，你就是不肯付出快樂；不付出快樂，你怎麼能得到快樂呢？你使人人都煩惱，然後你一個人高興，天下會有這種事嗎？我想絕對沒有。所以你要多奉獻一點，用點腦筋叫別人開心，叫別人高興，你才會開心，這是人們的自然反射嘛！

有人問我：「安祥禪的力量何在？」我說：「我們不要陳義過高，說是轉凡成聖啦！見性成佛啦！我們只說你可以得到兩種力量：第一個是親和力，人際關係會改善；第二個是同化力，你修行得好，安祥度深了，誰接近你，誰就獲得安祥，誰到你家來，都賴著不想走，這就是同化力。」你若是有親和力、同化力，那是值得恭喜。你若是把不滿裝在心裏，就沒有同化力和親和力了。

#### (九) 猜疑

猜疑是煩惱的根源。我講個例子，有個朋友氣呼呼的，我說：「你幹嘛那麼生氣？」他說：「有兩個人在罵我。」我說：「你怎麼會知道呢？」他說：「這兩個人講話，見我一進去，他們就不講了，不是罵我是罵誰呀？」我問他：「不講之後怎麼樣了？」他說：「他們站起來了。」我說：「人家如果見你來了，還照樣講話，那是目中無人，根本不把你放在眼裏；你來了以後，人家不講話站起來了，是對你有敬意，怎麼說人家背後罵你呢？」「哦！原來如此。」他恍然大悟。由此可見，猜疑會帶來煩惱，猜疑會錯怪人，凡是沒有證據、沒有事實、沒有結論，就隨使用猜想、用主觀去下判斷，那結果一定是錯誤的。

印度加爾各答附近有一座很高的塔，是用大理石建成的，大概有三千多年的歷史了，它是為了紀念一條狗而修建的。據說修建這塔的是一對貴族夫妻，先生是王子，太太是公主，養了一條忠心的狗。有一天，夫妻倆出去打獵，就叫這條狗來看守他們的小孩。打獵回來一看，小孩不見了，狗嘴上沾滿了血，這對夫妻心裏想：「大概狗把我兒子吃掉了。不錯！我們回來晚了一點，大概狗肚子餓了，就把小孩當點心吃掉了。」盛怒之下，就把這條狗給殺了。狗在臨死的時候，還趴在地上流眼淚，還搖著尾巴表示親愛。狗被殺掉之後，他們忽然發現小孩從床底下出來了，小孩見了爸媽就說：「來了條大蟒蛇，我很害怕。」他爸媽問：「蟒蛇呢？」孩子說：「蟒蛇在後院被狗咬死了。」原來狗嘴上的血是大蟒蛇的血；小孩子不見了，是躲在床底下。夫妻倆這時的傷心、懊喪，真是無法形容。於是就建了一座很高的塔來紀念狗，而且請高僧唸經超度，但遺憾卻是永遠無法彌補的。

所以說猜疑是很壞的毛病。我們交朋友不要猜疑，有疑惑、不清楚，可以質問，但是不要去猜；質問沒有關係，猜就會造成很大的錯誤。夫妻有誤會，可以質問；朋友有誤會，可以質問，一解開就沒有事了。如果解開以後，還向他道個歉，那就更好了。好朋友之間，如果要猜疑的話，永遠都會有遺憾，那是沒有辦法彌補的。試想把那個最忠心、拿性命來保護你兒子的好狗給宰掉了，你給牠修個塔，又有什麼用？所以猜疑會造成莫大的遺憾。如果我們想保有我們的幸福，使良心沒有負擔，不要猜疑。有事情不清楚，我們寧可打破砂鍋問到底。

#### (十) 擔心

擔心為什麼破壞幸福呢？擔心是一個負面的禱告。你兒子很乖，禮拜天放假，騎著腳踏車和朋友去郊遊，你在家裏老是擔心，你說：「我的兒子！不要撞上汽車啊！過馬路的時候撞上汽車就慘了！」你等於是負面的禱告，萬一禱告靈了，就會出車禍了。這就是多餘的擔心。平常教導孩子固然是有必要的，但不要擔心。小孩不在眼前，好久沒來信了，你就擔心：「他生病了吧？要不要緊？」你這等於是詛咒他。所以一個人不必要自找精神負擔，儘管你是處處為別人擔心，天天作負面的禱告，天天詛咒他，總有一天會靈的。可見擔心會破壞我們的安祥，擔心對別人也不利，不是愛他而是害他，所以不要擔心，不要做負面的禱告。

#### (十一) 逃避

有很多人欠債，聽到外面有人敲門，立刻就躲到廁所裏去，同時告訴家人說：「你就說我不在家。」殺人償命，欠債還錢，殺了人自首，還可能減免刑罰，逃是逃不掉的啊！種瓜得瓜，有因必有果，你怎麼逃得掉啊？你乾脆講清楚。人家要搬你家電視機，讓他搬走好了，逃什麼呢？還記得我家老大讀初中的時候，他叫我給他請個

假。我問他：「為什麼？」他說：「明天月考。」那期考怎麼辦呢？這就是逃避，逃避不但逃不掉，還要付出利息。什麼利息啊？這件事情沒有解決，永遠有壓力存在，多拖一天，你就多一天的精神負擔；長痛不如短痛，是好是壞，馬上解決，這不是很好嗎？當然，有很多不光是借錢的問題，很多是逃避責任。

我年輕的時候，有一個朋友，他囑咐我說：「某位小姐來找我，你就說我不在，出差去了。」為什麼呢？因為那位小姐是他女朋友，肚子裏有了小孩，想找他結婚，而他的女朋友又不止一個，所以很麻煩。我說：「你逃避責任，將來會出人命哦！」後來果然出了事。

一個人不可以亂種因，種因必得果，做些不該做的事，逞快意於一時，那不是幸福，那是不明因果，後患無窮。所以人不要逃避，做事要慎始慎終。我們有能力還多少錢，就借多少錢；沒有這個能力，就不要借。有能力幫人家忙，就答應；沒有這個能力，就不要答應，以免到時候做不到，又想逃避。

#### (十二) 殘忍

我們看到報上所登的挫魚，把魚活活地刺死；我們還看見許多過境的候鳥，被整死的很多，這都是很殘忍的行為。佛教中有一首偈「欲免世間刀兵劫，奉勸世人不殺生」，你想活得好，也必須叫別人活得好；你若殘害別人的生命，你就不可能有美好的生命。

我們不強調吃素，為什麼？有些人做的是勞心的工作，高蛋白不夠，影響健康；有些人做的是勞力的工作，熱量不夠，使不出力氣。營養不良，不但工作效率不高，而且影響夫妻和諧。吃素是很好的，我們雖不主張吃素，我們也並不反對吃素，我們不勉強吃素，但是我們反對殺生。

#### (十三) 貪婪

貪婪就是不滿足，總是感覺不夠；貧乏易造成貪婪，貪婪是貧窮的特徵。岳飛有句話說：「文官不貪財，武官不怕死，則天下太平，國富民樂。」今天的說法就是：「商人不逃稅，公務員不貪污，則國家一定富強。」逃稅就是個大貪婪，這是違背良心，也是不守法。有收入的人，繳稅是應該的，今天的六年建設計畫做不下去了，為什麼？逃稅的人太多！政府收的稅款，不到應該收稅的一半。以這樣的人心，希望建造一個富強康樂的國家，這是難乎其難的。

如果說，知足是富足的標誌，那麼貪婪就是貧窮的特徵。貪婪的人不會建築幸福家庭，他不具備幸福條件。貪婪只會製造苦惱，只會害了家庭，使你的家人喪失應有的榮譽，使你的兒女擺不脫精神壓力。所謂貪污、逃稅、賣假藥……，都是貪婪的各種面貌，都是殺人不見血的。賣假藥的人，更是直接的催命鬼，吃了假藥，不但耽誤病情，還會不幸死亡。尤其是賣假眼藥的，點了眼就瞎掉了，這些對社會、對個人殘害之大，是想像不到的。

#### (十四) 縱慾

夫妻之間，尤其是新婚夫妻，不要縱慾，要互相和諧。如果是真愛的話，兩個人一擁抱就滿足了。在欲界天的男女，兩個人手握在一起就滿足了。所謂「靈肉合一」，兩個靈魂溶成一個，沒有比這個更崇高的愛了。若只想發洩，那是動物的本能。太重視本能的夫妻，是不會太調和的，因為他太主觀了，他不會去留心別人的感受，也沒有付出應有的關心，這是不對的。

縱慾也包括放縱食慾，有好東西就拼命地吃，東西是人家的，命卻是你自己的。拼命地吃，病從口入，吃死了怎麼辦？

過去我有個朋友負責辦外務，做公共關係，對外請客都由他安排，他是當然的陪客，今天吃這個，明天吃那個，他覺得很好。結果這個人沒有活到五十歲，就蒙主寵召了，原來他是胃擴張和酒精中毒，最後血壓高、心律不整，百病齊發，這是放縱食慾的結果。



春秋時代有個春申君，他縱慾的結果，腰都直不起來了，變成了人蝦，好像蝦子一樣，歷史上都有記載，這不是我瞎編的。所以人千萬不能縱慾，吃飯就吃八分飽，既容易消化，又不會參瞌睡。你若是吃得太飽了，坐著就想睡覺；若在課堂上，固然對不起學生；在辦公室裏參瞌睡，也對不起主管，所以人不能縱慾。

縱慾還包括很多，有人看小說，一夜不睡覺；有人打電動玩具，忘記了一切；有人下圍棋，也會廢寢忘食，這都是縱慾。凡有所好，必有所執；有所執，就有所偏；有所偏，就有所缺；有所缺，就有所失。一定會耽誤正經事，影響生活的幸福。

#### (十五) 牢騷

發牢騷就是埋怨，說長官對不起我，父母對不起我，朋友對不起我，兄弟對不起我，上帝也對不起我，反正我很可憐就是了，這就是牢騷。牢騷就是自我催眠，本來活得很正常，牢騷一發，會使自己變得很煩惱，越發牢騷越煩惱，這就是惡性循環。你如果不發牢騷，過去的已經過去，明天好好地幹，付出今天、贏取明天，那必然明天會更好。你若是天天發牢騷，不但自己陷入痛苦、煩惱，而且散播心靈的低氣壓。對你的好朋友發牢騷，他不聽不好意思，他聽了也煩惱，結果你把煩惱傳染給他了。安祥會傳染，那煩惱也會傳染。所以，人不要隨便發牢騷，養成發牢騷的習慣，只會感召不幸，那是不好的。

#### (十六) 嫉妒

嫉妒就是肚量窄、不能容人，怕別人比你強。我小的時候住鄉下，有個女同學，她家裏有個親戚從大都市回到鄉下來，她就跟我說：「我表姊回來了，我真看不慣她。鞋跟那麼高，也不怕把腳扭斷了；嘴巴擦得那麼紅，像吃了人似的；頭髮捲捲的，像雞窩一樣……。」講得要多難聽，就有多難聽。她是不是很古板呢？不是！她是嫉妒。我以為她是反對化粧、打扮這一套。過了幾年，她也到都市升大學，放暑假回來，跟她表姊一樣，高跟鞋、口紅、燙得頭髮捲捲的。我說：「妳以前不是說妳表姊如何如何嗎？」她低著頭不講話，還罵我：「死鬼！」好像是我錯了一樣。

一個人不要嫉妒，嫉妒不但給自己製造煩惱，也給別人製造煩惱。也不要怕別人發財，別人發財有他的因果，不必在雞蛋裏挑骨頭，故意找一些毛病，不願意承認別人的好處，久而久之讓嫉妒破壞了你自己的幸福。

#### (十七) 傲慢

傲慢是魔的標誌。佛經說「魔領十萬八千眾，跟帝釋天打仗」，魔怎麼能打得過上帝呢？豈不是自不量力，但他很傲慢。傲慢十足是魔的標誌，你看那些外道，都是很傲慢的；學正法的人，都是很謙虛的。傲慢會影響我們的安祥心態，傲慢會使別人遠離我們，破壞我們的親和力，所以不要傲慢，要謙虛。

#### (十八) 發怒

我曾經寫了一首杜漏歌，隨後怕別人不明白我的意思，所以又講了一篇杜漏，說：「怒火能燒功德林」。你發了脾氣之後，再去照照鏡子，那裏面根本不是你，而是魔鬼。人的相貌是會改變的，你生過氣之後，你的祥和沒有了，暴戾之氣呈現出來了。你的呼吸不一樣了，心跳的頻率不一樣了，吃東西的味道不一樣了，走路的姿勢不一樣了，說話的聲音不一樣了，甚至辦事的效率也大大地降低了。你若不相信，試試看就知道，絕對是如此的。你若是一生氣，最重要的是安祥溜走了。安祥是不與憤怒同在的，所以千萬不要生氣。

「怒火能燒功德林」是說你生氣的話，你過去所修的功德，統統沒有了；你過去下的苦心，統統白費了，而且發脾氣能招魔，因為魔感覺你與他同類了，物以類聚嘛！你若是沮喪，就會引鬼。

以前有一個童養媳，從小就被婆婆虐待，不給她吃好的，也不給她穿好的，她感覺到很痛苦、很沮喪，背著人就掉眼淚。附近有個吊死鬼，發現她有些像是同類，就打算找她當替身，自己好再去投胎。吊死鬼勸她說：「你看！這個窗戶外面是花園，

妳只要頭一伸進去，就到了花園，就解脫了。」童養媳不肯伸頭，她只是沮喪，但還並不想死。吊死鬼就想法子找她的麻煩，把她煮的餃子一個個用棍子搗破，讓她挨婆婆的罵，被鬼捉弄了幾次之後，她終於上吊死了。這件事我沒親眼看到，是小的時候聽我長輩講的。

所以說我們不要生氣，也不要沮喪，既不招魔，也不引鬼；既不培養怒氣，也不培養怨氣，久而久之，就能養成一股祥和之氣。

#### (十九) 挑撥

所有宗教都是主張和諧的，挑撥離間、誹謗傷害是最缺德的事。

佛教有兩舌、惡口的戒律，「惡口」是講不實在的、難聽的話，相當於誹謗傷害；「兩舌」就是這邊說一套，那邊說另一套，傷害人家的和氣，挑撥人家的感情，這種作為是很難維持幸福的。

在宗教界，也有這個教說那個教是魔，那個教說這個教的見解是錯誤的。其實，這都是少數無知、偏見的神棍在挑撥離間、在誹謗傷害。耶穌是聖人，孔子是聖人，老子是聖人，釋迦牟尼也是聖人，我向你保證，上帝見了佛祖，絕對不會打架，因為上帝就是佛祖，佛祖就是上帝。

上帝有兩種：一種是存在的上帝，上帝就是真理，真理無所不在，所以是存在的上帝；一種是修成的上帝，像印度的克里斯那，印度人都奉他為上帝，西洋人則奉耶穌為上帝。道家講：「三清」——太清、上清、玉清，太上老君就是上帝。上帝可說是無所不在，佛的法身遍虛空，都是同一個空間，所以說「佛是上帝」，是修成的上帝。

修成的上帝跟原本的上帝有什麼不同？沒有什麼不同。中國人的思想是「天人合一」，就如同把一個水分子丟到大海裏去，全大海都是那個水分子，它們不是相似，也不僅是相等，而是全同。所以佛經上說「不要認泡沫，要認大海」，說「宇宙即我，我即宇宙」。

「宇宙即我，我即宇宙」，這句話我花了二十年才消化，因為這句話不是理智、不是知識，而是要親身到達，否則你怎麼可能是宇宙？你要親身到達啊！你若只是知道，那不關痛癢，就好比你在街上遇到朋友，問你：「吃飽了沒？」你說：「吃飽了。」並不一定是真吃飽了。所以宗教界不應該有這種互相攻訐、互相排斥的言論，應該力求調和才對。

我們安祥禪不走宗教路線，我們歡迎所有的宗教都來研究安祥禪，因為文化是人類的公產，安祥是所有宗教的實質與生命。

沒有安祥，什麼叫做神？什麼是靈的生活？什麼叫三位一體？都只是說說而已。

有了安祥，才是靈的生活。

有了安祥，才是正受——真正的受用，正確的感受。

有了安祥，才能使人活得幸福，無憂無愁。

有了安祥，才能進入不二法門——有念即無念，無念即有念。

我們大家都知道「語言是思想的聲音」，沒有思想，就沒有語言。雖然我今天在這裏給各位報告，但我心裏確實沒有雜念，因為你此刻的感覺和我一樣，這就是不二法門。

任何宗教離開了「靈」，都是假的。什麼叫做「靈」？就是純生命。宗教離開了純生命，都是假的，都是迷信、反科學、反進化、反真理，所以我們的安祥禪歡迎任何宗教跟我們共同研討、共同受用。我們不排斥任何宗教，不舉行任何儀式，也沒有什麼禁戒，只有一條戒律，那就是「不可告人的事斷然不做」，做了心就不安；「不可做的事斷然不想」，因為妄想會污染心靈，增加無明，使你的心變得很黯淡，活得不光明、不磊落，死了還怕閻王。如果你不做不可告人的事，將來見了閻王，大家是好朋友，怕他幹什麼？他也許還請樂隊來歡迎你，這不是笑話啊！有很多大修行人，

臨死的時候聽得到音樂，有一部書叫淨土聖賢錄的，上面就有很多的記載。

「歸元無二路，方便有多門」，各種修行都是靠自己努力，而不要去誹謗別人。

## (二十) 賭博

我所講的賭博，包括買投機性股票。有人說：「我聽老師的話，沒有買股票，結果少賺了多少錢。」沒錯，你是少賺了錢，但是你保住了命。一個人不要太健忘，辛苦錢雖然來得困難，但是可以保有；投機錢來得容易，保有卻很困難，而且容易造成你的墮落。

我家附近有個人，炒股票賺了不少錢，買了名牌汽車，換了洋房，太太也換了個年輕的；西裝上午穿一套，下午又穿一套，神氣得不得了。轉眼之間，股票跌垮了，房子、車子都抵了債，太太也走了，因為那是利害的結合，一旦利害條件改變了，夫妻感情也沒有了。所以夫妻之間要互敬互愛、互相包容，即使太太不漂亮，但她是跟你同甘共苦的伙伴，你不可以隨便換太太，更不可以隨便給孩子換媽媽，那是極為殘忍、極不人道的事。因為賭博而破裂的家庭，比比皆是，所以最後一點我特別強調——不要賭博。

## 八、幸福的昇華——成佛

今天講的幸福之道，就是通往、到達幸福的途徑，以及獲得幸福的條件、幸福的代價、幸福的能源等等；而破壞幸福的因素，也就是我們應該反省的要點。最後我們要講幸福的昇華，也就是說我們追求幸福的目的，並不是以現在的幸福為滿足，而是以永恆的幸福為目標。永恆的幸福乃是昇華了的幸福，昇華了的幸福叫純幸福；純幸福就是沒有任何雜質或條件的幸福。昇華是個化學名詞，昇華以後必然是精純的。要得到純的幸福是有條件的，誰能享受純幸福呢？必須是修行達到純生命的人才可以證得。

一般人的生命都不純，不但有愛、惡、欲、喜、怒、哀、樂的七情六欲，還有嫉妒、不滿、憤恨等許許多多的毛病。我們要把這些原本沒有的東西都揚棄掉，剩下最真實原本的，那就是純生命。

有些人說「生命是憑空而來的，原來並沒有生命」，這個並不正確。無風不起浪，沒有水，它就沒有波浪，我們的生命絕對是永恆的。生命如果不是永恆的，我就是大妄語，我會得惡報。生命的確是不朽的，是不會人死如燈滅的。那我們真正的幸福，不應該以這幾十年短短世俗的幸福為滿足，而應該追求永恆的幸福。

什麼是「純生命」？生命昇華了以後，就叫做「純生命」。昇華到什麼程度？就是把生命提昇到純生命，也就是成佛。佛者，覺也，就是「純知覺」。「純知覺」就是不使任何東西停留在我的知覺裏面，什麼都有，但是什麼都不許停留，這是金剛經講的「無住生心」。我們眼睛可以看任何東西，但是不讓任何東西停留，一停留，眼睛就報廢了，就像照相底片一感光就固定了。我看你一眼，眼睛就只有你，不能再有別人了，那就是僵化。我們要保持永久的生命，就要使生命昇華，覺性圓明。覺性圓明，並非可望而不可及的，你能保持現在的心態，就是生命昇華的開始。現在我不講話，你看你心裏有什麼？這就是「純生命」——只有知，而沒有所知。

當你有了純生命之後，你就可以擁有純幸福。什麼是純幸福？就是涅槃經講的「常、樂、我、淨」；「常」就是永恆，「樂」就是喜樂，「我」就是自覺，不是「我思故我在」，而是「我覺故我在」。這個「我」就是「空」，佛法講「空」，不是講空理；真正的「空」，無量無限，因為「空」，所以才天人合一，無所不在，否則就憑你一公尺幾的身材能夠天人合一嗎？沒這回事！到了純生命的時候，就是天人合一，就是成佛，像克里斯那一樣成了上帝。

我今天講的話，是以前沒有講過的生命秘密。你到了純生命的時候，必然擁有純幸福。常——永恆；樂——喜樂；我——自覺；淨——沒有煩惱、沒有罪惡、沒有污垢、沒有不滿、沒有干擾，最後就無所不在。如來、應供、正遍知，無所不在，無所

不覺，只有喜悅，沒有煩惱；天上天下，唯我獨尊，沒有相對，沒有人來跟你比，只有一個最圓滿的生命，到此才能說「我就是宇宙」。

沒有我，才是大我，這是佛法的不二法門。無我，才是真我；證到真我之後，才有真幸福。所謂的「真我」，就是「純我」；所謂的「真幸福」，就是「純幸福」；「純生命的我」與「純幸福的純我」是不二的。

今天跟各位講的，雖然很平常，但卻都是實話。謝謝各位。