

安祥禪叢書

耕雲解惑錄

第二集

耕雲解惑錄 第二集 目次

「學禪的四個基礎」會後解惑	1
一、 <u>「臨終助念」效果不大</u>	1
二、 <u>一超直入如來地</u>	2
三、 <u>如何忍受及享受寂寞</u>	3
四、 <u>不要自己亂看書去盲修瞎練</u>	4
五、 <u>說法的尺寸很難拿捏</u>	5
六、 <u>保持現在的心態，而且要相信因果</u>	6
「信願行證」會後解惑	7
一、 <u>去掉我執，才会有真正的謙虛</u>	7
二、 <u>鍛鍊心力，用愛心去包容各種宗教</u>	7
三、 <u>不執有為，便是無為</u>	8
四、 <u>在逆境中，如何化阻力為助力</u>	9
五、 <u>如何辦理親人的後事</u>	9
六、 <u>看電視不礙修行，但不如用來反省</u>	10
七、 <u>如何才能加深安祥，且不退失</u>	11
八、 <u>如何保有自他不二的覺受</u>	11
九、 <u>修行不一定要念金剛經</u>	12
十、 <u>如何對治淫念</u>	13
十一、 <u>安祥有深有淺</u>	15
十二、 <u>有虛度此生的感覺就是「善根發露」</u>	16
十三、 <u>如何才能與媽媽調和相處</u>	17
十四、 <u>不敢放手做事，應如何改正</u>	17
十五、 <u>如何對治拘謹、不灑脫的習性</u>	18
十六、 <u>處世常常黏滯，應如何對治</u>	19
十七、 <u>看事物要一元，以培養現量</u>	19
十八、 <u>懺悔以後，晚上睡眠會做惡夢的原因</u>	19
十九、 <u>如法持誦金剛經就是觀心</u>	20
二十、 <u>家有精神病患該怎麼辦</u>	20
二一、 <u>「無生法忍」就是安祥</u>	21
二二、 <u>要掃除妄念就必須多多持咒、唱禪曲</u>	21
二三、 <u>觀心時心口發悶及壓迫感的原因</u>	21
二四、 <u>「於第一義而不動」就是圓證菩提</u>	22
二五、 <u>如何達到「善能分別諸法相」</u>	22
二六、 <u>佛法的來處</u>	23
二七、 <u>修行人做生意要誠信</u>	24
二八、 <u>如何面對別人觀念和想法的差異</u>	24
二九、 <u>本心沒有捲入人生的苦海</u>	24
三十、 <u>在安祥中只能想起學法切身的問題</u>	25
三一、 <u>修學安祥禪應注意的事項</u>	25
「安祥合唱團春節聚會」解惑	27
一、 <u>女人是否可以成佛</u>	27
二、 <u>安祥禪最殊勝，必須一門深入</u>	27
三、 <u>唯求心安無愧</u>	29
四、 <u>要識根辨器</u>	29

<u>五、管住自己，安分守己</u>	30
<u>六、安祥是必須的，也是足夠的</u>	30
<u>七、應該找出煩惱的原因</u>	31
<u>「作者座談會」解惑</u>	32
<u>一、法身、報身、化身三者的含義及其關係</u>	32
<u>二、到達「本地風光」之後如何用心</u>	33
<u>三、體用一元</u>	33
<u>四、安祥就是正思惟，互為表裡</u>	34
<u>五、反省的方法</u>	34
<u>六、修行的異境、妙境都是從妄想出來的</u>	35
<u>七、真修行是無心可用（保持安祥）</u>	35
<u>八、保有安祥心，五陰不是障</u>	35
<u>九、五陰不需處理，但求光明正大即可</u>	36
<u>十、不要執著並停留在醉三昧酒的感受</u>	36
<u>十一、當家作主就沒有魔</u>	37
<u>十二、修行上甘於寂寞或參加座談會均可</u>	37
<u>十三、有沒有上帝和鬼神</u>	38
<u>十四、像法不是指拜偶像</u>	38
<u>十五、疑師疑法斷送了殊勝法緣</u>	38
<u>十六、如何才能徹底破除我執</u>	40
<u>十七、不識元旨，徒勞念靜</u>	41
<u>十八、去掉愚昧的方法是離分別</u>	42
<u>十九、「是法住法位」的意思</u>	42
<u>二十、「到達生命的圓滿」的兩個階段</u>	43
<u>二一、如何修行才能獲得甚深安祥</u>	43
<u>二二、觀心時胸部有壓迫感的原因</u>	44
<u>二三、「住」與「執」的不同</u>	44
<u>二四、如何契入「無念、無住、無相」</u>	44
<u>二五、現代人修行最大的障礙就是「自己」</u>	44
<u>二六、如何克服擔心害怕</u>	45
<u>二七、「被外境所牽」與「善根發露」</u>	45
<u>二八、真正的觀心就是自覺</u>	46
<u>二九、安祥禪歡迎任何一個宗教徒來研究</u>	47
<u>三十、看講詞比看觀潮隨筆受用</u>	47
<u>三一、如何對治「想陰」</u>	47
<u>三二、「夜裏夢多」的對治方法</u>	48
<u>三三、夫妻信仰不同，應多包容</u>	48
<u>三四、修行要下功夫</u>	49
<u>三五、對廟宇或神像的態度</u>	49
<u>三六、「非分男女之想」的對治方法</u>	50
<u>「唱禪歌就是修行」會後解惑</u>	51
<u>一、五祖弘忍大師為何教人觀月輪</u>	51
<u>二、悟到了「無」，還是邊見</u>	52
<u>三、「胡、黃、灰、白、柳」的解釋</u>	52
<u>四、師父在世，弟子應該弘法</u>	52
<u>五、如何拿捏「熱情熾然」與「獨行道」</u>	54
<u>六、持誦金剛經消業障的現象</u>	55
<u>七、「一念三千」與「無念」的不同</u>	56
<u>八、念經和持咒有何不同</u>	56

九、用大家聽得懂的發音去唱比較好	57
十、晚上也可以念心經、唱心經	58
十一、順手抓住生命的永恆	58
十二、如何修行才能不被外境所轉	58
十三、如何修正偏去的個性	59
十四、「觀心」不如「自覺」	60
十五、「哄」與「騙」的區別	61
十六、容易觸景生情是修行的障礙	61
十七、不能測佛智	62
十八、不要亂打坐	62
十九、自己修行，兒女會變好	63
二十、家人反對就不要參加合唱團	64
二一、缺乏誠敬信，必定大退轉	64
二二、佛就是「覺」	66
二三、婚姻是終身大事，應該隨緣	66
二四、偏離安祥的原因就是明知故犯	66
二五、修行正法和弘法都很難	67
「安祥是佛出世的本懷」會後解惑	69
一、夫妻調和是修行的目標	69
二、弘法的方式以弘法的利益為優先	69
三、認識無撈摸處	69
四、人的生命形成的過程	70
五、如何認識自己	71
六、保持安祥需要火候	71
七、「轉經」與「被經轉」	72
八、如何破除拘束、內向的我執	72
九、如何面對丈夫完全不顧家庭的問題	73
十、安祥要慢慢地鍛鍊	73
十一、要以方便法糾正別人的錯誤	74
十二、常常犯錯卻不自覺就是無明	74
十三、以「念念自知」消融不必要的念頭	75
十四、放鬆是修行的基本前提	75
十五、懺悔時要先知道慚愧	75
十六、如何面對父母的吵架	76
十七、輕鬆愉快，秒秒安祥	76
十八、小過要由衷懺悔，大過要發露懺悔	77
十九、進進退退是修行的歷程	77
二十、如何治療氣喘病	77
二一、腦神經衰弱的對治方法	78
二二、修行人要有使命感，進步才會快	79
附錄	80
禪者的對話——記淨慧法師訪耕雲先生	80
「北京大學座談會」問答紀錄	86
一、魔是用錯誤來折磨自己	86
二、人的價值、作用永遠不會改變	86
三、耕雲先生個人的經歷	87
四、自我膨脹是煩惱的來源	88
五、內不安造成外不平	89

六、安祥禪也需要充實進步	89
七、解脫境界令人忍俊不禁	90
八、禪宗語忌十成	91
九、臨濟禪師的恍然大悟	91
十、安祥禪就是各位現在的覺受	92
十一、禪是既存在又超越的	93
十二、悟後會逐漸產生一種正受	93
十三、安祥禪的傳播和影響	94
十四、導師講詞已刊印十六萬冊	94

「學禪的四個基礎」會後解惑

～一九九二年二月五日講於台北市

一、「臨終助念」效果不大

問：淨土宗有所謂的「臨終助念」之舉，以幫助未曾修行或是修行未臻圓滿的眾生免墮三塗之苦。在安祥禪的立場，應如何幫助有緣人在臨終的那一刻也能離苦得樂，免墮三塗，常保人身，不知以何方便？

答：你這個動機很好，希望幫助所有的人，但是效果難講。廣欽老和尚臨終以前，別人問他：「念佛會不會帶業往生？」他說：「不帶業，未必往生。」能帶業往生嗎？沒有這回事。

一個人心靈的慣性是很強的，一個人的個性是改不了的，除非他得道——見性，經過生命的重塑（也就是重造），否則是改不了的，所以我講「完成佛法人格化的陶冶和鑄造」。這個辭彙是我想了很久，認為這樣表達比較合適。什麼叫陶冶呢？就是去除雜質；什麼叫鑄造呢？就是給他定型。一塊石膏你給它做成維納斯以後，你說打碎它，再做成別的，行不行？不行。不去雜質不成佛，不鑄造不定型，也就是不得果。小乘四果、菩薩十地，他們都有很大的差別，他們每一果都有個定型——都有一定的形式，都有一定的典範。

你說「平常心裡不念佛，臨終念佛」，我看這個想法很危險，這是「不耕耘，想收穫」。人心靈的慣性比物體的慣性（也就是惰性）還要強十萬倍，人的個性是很難改的，俗話說「江山易改，本性難移」。平常他沒有佛的念頭、沒有累積那個功德、沒有種往生的因，他卻得往生的果，我們不敢說不可能，把話說死了，就不好，但是這個想法很危險，恐怕很容易失望。

你說臨終助念，所有的助念也只是提醒他（臨終之人）。人死的時候，在理論上是不需要助念的，為什麼呢？一個修行人要死的時候是很快樂的。「淨五眼，得五力，唯證乃知難可測」，證道歌說過這句話，也許我們現在五眼沒有開，但是有的時候天眼偶爾會開，睡午覺或晚上睡覺時，沒有睡著，似睡非睡，偶爾會看到一種莊嚴華麗、非常美好、絕對好的景色——一片綠草地，沒有一片黃葉子，也沒有那一朵花的花瓣是破的。那是什麼境界呢？那我們也不知道，也不要亂講。但是你們就知道，修行人到了快要死以前，他的諸根猛利，他可以發露五通，絕對可以發露五通，沒有離開肉體以前五通就發露了。若是他證得漏盡通，無所謂離不離開肉體，這個妙得很。我本來想詳細講，但是恐怕講了傳出去，走了樣子，大家誤會了，流傳出去，不好。若有機會在不傳六耳的時候，我們可以閒聊。在這個地方，我不敢講。

你那個辦法（臨終助念）多半是會落空的。古人形容人死的時候，「刀風解體」——吹那個風就跟刀子一樣刺你全身，那很痛苦。凡夫要死的時候是很痛苦的，不想死，又眷戀，又不捨，那個時候你跟他講「阿彌陀佛」，他放不下，他放不下（強調），他認為他兒子比阿彌陀佛還重要哩！我們作了這個心理分析以後，就可以知道，助念的效果不大。與其死的時候助念，不如活的時候勸他。

我們要知道，你在世界上所有世俗的業，將來到死的時候，業的影響力跟著你走，所謂「萬般將不去，唯有業隨身」。這裏講的「萬般將不去」，包括你所練的國術、氣功、禪功，都是帶不走的，沒有用的，但是你的安祥心絕對不會退失。你修行到了某種火候，不會因為你生病，你的心力就很薄弱了，也就是說你就沒有加持力了。他病得最厲害的時候，你去看他，他還是有加持力，而且加持力很大。所以你就知道「萬般將不去，唯有業隨身」，染業固然是隨身的，你修的是淨業，它還是隨身的。你想修行的成果將來不會被人偷走，也不會遺失，就是你修的安祥，你要常常保任，它就會使你活得很好。

我只能講一句話，大修行人修得很好的時候，他是沒有靈魂的，沒有靈魂的（強

調)。為什麼我們看那些鬼都是很恐怖的（牙齒露在外面，嘴唇很短，嘴皮很薄）？我執造成的。你們講「我們埋風水，有時候過了幾年挖起來，人（屍體）沒有爛，說這是風水的關係」，因為那個人（死者）當作這是我。如果他生平沒有做過大善，也沒有做過大惡，死了以後他的魂還在追隨他的肉體，還在戀戀不捨，那個肉體在變，他說這是我，他就跟著變了，變得很快，所以鬼看起來青面獠牙。那當然青面嘛！人慢慢脫水、發黴、萎縮了，屍體都沒有爛，那臉是青的啦，有的時候是咖啡色的臉，所以鬼都很难看，不是他裝出那個怪樣子來嚇你，他自然隨著屍體變，說「這就是我，我就是這個樣子」，他心裏想，他就是這個樣子了。所以火葬比較好，火葬的鬼魂不是青面獠牙，他跟活著一樣的，他看不到了，不隨著它（屍體）變。

我們不說廢話，做個結論，你的發心很好，慈悲為懷，但是效果不好，沒有什麼效果；平常不修行，臨死的時候念阿彌陀佛，不靈的。就我們安祥禪的立場來說，如果說平時他沒有安祥，到時候我們給他安祥，這個不合乎因果法則，也沒有辦法給的。

二、一超直入如來地

問：在修行的過程中，常發生許多超常識的事情，或是常理不可解釋的事情，是否可以直面請 師父開示，或者如何因應？

答：證道歌說「一超直入如來地」，一超就到了如來地了。「如來地」是個什麼地呢？你要先懂得如來，如來就是如其本來——天地未判，宇宙未分，一超就到了那個境界。

那個境界跟我們修行的境界有什麼關係呢？就是說你要頭正尾正，也就是說你先要建立最正確的信念，也就是你具備了正見，你就沒有這個東西了，我保證你沒有這個東西；有的話，你也不執著它。你說這個杯子、這個講臺，它是死的、冷冰冰的，你被眼睛所欺騙了；為什麼呢？因為萬物都是原子堆積的，原子裏都有電子，若沒有電子，原子會失掉向心力，它會解體。所以說萬事萬物沒有靜止的，都是動的，所以佛說「諸行無常」。

你所見的這些東西，有的是瑞相，它分三個來源：第一個是你前世的，在第八識裏面，你的功德加深了，它的壓迫力減少了，它又主題重現，它又出來一次，那是前塵緣影。第二個，這個宇宙有許多層的，不止一層，三兩句話講不清楚，我們只說有多重（層）。我們的眼睛分五眼——肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼，不光是這五種。我們的肉眼也發通的，肉眼的通可以看得到浩瀚的世界，那跟佛看宇宙的全體是不一樣的，所以有的時候我們心境好，會看出我們現實之外的現實。第三個，你對超現實的東西有興趣，你在追求它，它有時候就會出現。

對治的方法就是一切不執著，一超直入如來地。我們禪宗說「觀心」，其實「觀即不觀，不觀即觀」。什麼是觀心呢？時時自覺。「覺」是你的心，佛是大覺，你要以「覺」為真實，以「覺」為自我，以「覺」為心的正態、常態，那這個東西就會消失。這個東西來，不是個壞事；這個東西消失，那是更好。

這個問題，我只能這麼答覆你。你若要當面問我，可以不用再問了，因為我都已經告訴你了。以後若有人問你，你也可以告訴他了。

三、如何忍受及享受寂寞

問：學法過程中，應如何忍受寂寞及享受寂寞？

答：寂寞就是不寂寞，不二法門嘛！不寂寞就是寂寞。甘於寂寞的人永不寂寞，那是享受嘛，不甘寂寞的人是常常寂寞。我只能這麼抽象地答覆你。

實在來講，你修行沒有上路。你若上路，你就知道證道歌說的「常獨行，常獨步，達者同遊涅槃路」。涅槃，「涅」是不生，「槃」是不滅，常常到那個不生不滅的

路。什麼不生？外在的一切不從我們心裏浮現；什麼不滅？我的覺性絕不消失，我不會就變成木頭人，我清清楚楚、明明白白，但是沒有東西，這是證道歌講的「了了見，無一物，亦無人，亦無佛」，連佛都沒有了。

你們若是有了安祥，這裏頭有兩種人，一種是隨緣，另一種是有了安祥產生欣厭心，也就是說有了安祥，沒有人來感覺很好，有人來很討厭。這就不對了，違反中道，這不叫隨緣。隨緣就是任何條件我都能適應，這個叫隨緣。你若說「沒有人，最好，有人來，就生氣」，這就不對了，這就不隨緣了。隨緣就是說隨順條件，現實的條件是怎麼樣，我們就怎麼樣去適應，這個就叫隨緣。

所以你問「如何去享受寂寞」，你有了安祥，就享受寂寞了；你沒有安祥的話，寂寞就很難過。我也寂寞過，味道不怎麼好，不但不好，而且容易墮落。何以見得？「小人閒居為不善」，一個人在的時候，做壞事的機會就多，因為要消遣。消遣，有的是好的消遣，有的是不好的消遣，有的時候打個八圈的衛生麻將，這些都是消遣；有的時候租個錄影帶看看，毛病就出來了。

所以你要解決這個問題，唯一的方法，就是你修行上路，也就是說你有了安祥。「行亦禪，坐亦禪」，「常獨行，常獨步」，不是說你到沒有人的地方散步，而是說你走到頂好市場或西門町，很熱鬧，喇叭不停地響，好像你一個人在散步一樣。我想在座的很多人有這個境界，這個就是什麼呢？就是證道歌給你證明這個就是「道」。證道，證實你若是這個樣子，那就是你在行道。

假如你認為寂寞，感覺到寂寞，這個都是火候不到。若火候夠的話，「語默動靜體安然」，不講話、靜止也不叫寂寞，講話、在動也不叫不寂寞，不二法門，海水一味，只有一種味道，沒有兩種感受，這個就是修行人到了一定的時間才有的境界。

要加油呀！加油到了某種的程度，你就沒有寂寞感，你只有安祥感。但是這個時候最怕「討厭別人來打擾你」，不要這個樣子。有很多人一被打擾，他就生氣，那是阿羅漢的根器，換一句話說是小乘根器。天下沒有見不得人的佛菩薩，佛菩薩是「眾生那裡多，就到那裡去」，所謂「十字街頭好修行」，也不怕人來煩我，也不討厭自己太寂寞。這樣就好了，不隨境轉。

四、不要自己亂看書去盲修瞎練

問：大約七個月前，和一個同學一起喝酒，那次的經驗很奇怪，全身發熱，感覺好快樂，後來瘋瘋癲癲地去亂攀緣一些東西；後來就感覺好煩好煩，然後就想把什麼東西都丟掉。後來我就休學了，不知道為什麼感覺很焦慮，到現在，我做什麼事情總是感覺很沒意思，生活也很沒有規律，不知道該怎麼辦？

答：你為什麼會有這種現象呢？是因為你沒有師父（老師），你也沒有學法，你自己自作聰明接觸一些東西。

外面的印刷品，有的是對上根大器說的，有的是開悟的人互相聊天的，有的是對那些無明厚重的人說的。當然不止有這三類，還有程度不同的。所以你看錯了、體會錯了，會有這種現象。

發熱有兩種，一種是頭部忽然發熱，自己在發熱，那種恐怕要吃點鎮靜劑，因為身心不調和，像這樣子，睡一大覺起來就沒事情。一種是你在別人面前，聽人說法，你感覺臉上在曬太陽，那個是別人的作用，那個與你無關。

總而言之，發熱，然後對一切討厭，那就不隨緣。這個佛法，佛講的每一部經，都是經過深思熟慮的，經過瞭解眾生根器，面對大眾而講的，祂講那些話、那些經驗，就是預防你這些毛病發生。譬如有很多人說「天也空，地也空，妻也空，子也空」，一切都空，而做事也是多餘的，就懶得做了，但是蓬萊米不空呀，你不吃蓬萊米，肚子餓，所以你還是要吃飯。要吃飯，就要具備吃飯的條件，不能亂來的。

我想，你要治這個病，第一個、平常要從定、靜上下工夫，自己沒事，做一次反

省，做一次反省很重要。第二個、學法一定要掃掉所有的神秘主義，超常識的或與生活無關的，把它掃掉，因為佛從來不講這些。佛講這些，那是在法會跟菩薩講的。而佛講的話，當時有太多的人不相信，我們舉個例子：佛講三千大千世界，誰相信呀？因為兩千五百幾十年前大家都講「天圓地方」——天是圓的，地是方的，全世界都是如此，你若說有三千多個天圓地方的東西，那是不切實際，沒人相信。而佛經上說：「阿羅漢看我們這個瞻部大（梵語，南瞻部州）——地球，好像拿在手上看無花果一樣，很小的。」我剛才不是講嗎？唯有佛用佛眼才能看得到三千大千世界。一千個小世界是小千世界，一千個小千就是一中千，一千個中千為一大千，你說世界有這麼多嗎？經上明明講的，有恆河沙數世界。所謂世界，「世」就是時間，「界」就是空間，時空單元就叫世界，時空一個單元就是一個星球，有恆河沙那麼多，這是佛講的。佛拿一杯水，說「這一杯水有八萬四千個蟲」，大家一看，什麼都沒有呀，「你老先生年紀大，眼睛花了吧？」其實恆河的一杯水不止八萬四千個細菌，所以佛的智慧是很難比的。既然我們相信佛的智慧難比，而佛是慈悲的，「是諸眾生，皆是我子」，在法華經上佛這麼講的，「雖復教詔，而不信受」，我們只要相信佛的教詔就對了——祂詔示我們，祂教導我們，我們就接受。

如果你要學安祥禪，你不妨把我的講詞從頭到尾看一看，我教你怎麼做，你就怎麼做，我說「人要活在責任義務裏」，你就不要去討厭工作了；我說「人要有同情心」，你就同情別人，不要太關照自己了。如此走中道，你那些現象就會消失。

有些人講「天也空，地也空」，別人都看空，他不空，他自己不空，這叫魔呀！這樣的人活得很不快樂、很苦惱。

說法，一定要結合現實人生，所以我最近一次對較多的人說佛法在世間，六祖講的「佛法在世間，不離世間覺」，「世間」就是我們生活的時空單位，我們要生存就要有生存的條件，你要做人就要有做人的條件，一切違反做人的條件，一切不具備生存條件的人，是活不下去的。

當然有個很好的人，他開悟了，他的太太在台灣的南部打電話給我說：「他現在有點不正常。」我說：「我知道。他那個現象就是正常，而且還有點過熱，過猶不及呀！熱度太高，一退溫就好了。」我說：「你現在也不要找醫生，給他買點鎮靜藥，吃了以後睡一大覺，他就沒事情，那是很好的事。」

像這些東西，不要執著它，照著佛經上說的做，照著我的講詞說的去做。雖然我講得亂七八糟，但是我都是結合現實人生的，沒有叫人脫離人生，沒有叫人厭惡工作，以工作為享受，就不寂寞。脫離工作沒有辦法消耗生命力，人就苦惱。因為八苦裏面有五陰熾盛——色、受、想、行、識都很旺盛；身體旺盛就想打架，不打人，挨打也很舒服；想陰旺盛，就睡不著，想入非非，就失眠，越想越興奮，乾脆不睡覺，泡杯咖啡，抽支煙，慢慢想，想得很有意思，很享受，但是明天頭昏腦脹，一出門一點都用不上，這叫妄想。所以不工作，他就五陰熾盛；五陰熾盛，人就變成神經病了。

我想你這個人還是很好的，人不錯，很有良心。我沒有跟你相處過，我知道你這個人還是一個好人。但是你不要自己摸索，自以為是，還是要找一個你信得過的人，人家怎麼講，你怎麼做，那就對了，就這樣。

五、說法的尺寸很難拿捏

還有那位有什麼問題？你們有問題，一定要事先在家裏想好、寫出來。你坐在這個地方，就不容易有問題了。（編者按：耕雲導師的傳心力量不可思議，只要不是業障深重的人，坐在祂面前，所有的邪思妄想都會瓦解冰消，乃至所有的問題都起不來。）

有人說：「老師！您怎麼會生病呢？」「我的業障重。」最大的業障——喜歡亂講，所以這就有業障。

這個不是開玩笑的，因為說法的尺寸很難拿捏的，跟賣布一樣，人家買一丈，你給他八尺，他一定到公平交易委員會去告你。如果買一丈，你給他一丈五尺，你就要賠錢，你做什麼生意嘛！一定要關門嘛！所以跟你們講話，尺寸很難拿捏；給多了，自己會吃虧；給少了，你不願意，你會告我，最好的情況是要退錢。那我拿八尺布料去賣，我就倒楣了（編者按：被告、退錢或賣得便宜）。若我事先說「你要多少，給多少」，那麼價錢賣得高。如果我說「只有八尺，買不買？在你」，那麼賣的價錢就比較低。

六、保持現在的心態，而且要相信因果

總而言之，修行一言可盡，保持現在的心態，而且「諸惡莫作，眾善奉行」。不可告人的事斷然不做，不可做的事，想都不想，這是「相為」的話，是為你好。講通俗一點，這個話是為你好。你若是亂來，無所不為，那就糟糕了，自己製造自己的障礙，你修行不會成功的。否則的話，天下就沒有因果了，就沒有天律、天條了。所以你們一定要「諸惡莫作，眾善奉行」，「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，壞事雖然小，都不要做；善事雖然小，都應該做。

我這樣講，好像是老生常談，實際上，人生，你只要留心一下，是有因果的呀，你說錯一句話，就會製造煩惱。這好像昨天我看的電視劇，梅芳演的那個醫院做飯的婦人，她跟一個住院的董事長講「閻王註定三更死，誰能留人到五更」，她就會說錯呀，那個董事長就發脾氣，其他人都說她不對呀。也就是說你有錯誤，就會帶來煩惱，千萬不要做錯事，千萬不要明知故犯。有力量能幫助別人的，儘量地幫助，幫助完，就忘了，不要說「我上次幫助他，他又沒有表示感謝，他也沒有講很感謝，他都沒有講呀。」這個人糟糕，是你錯，因為你錯，你就會煩惱呀！你做了好事還煩惱，那是自己找的，那叫「自尋煩惱」。

「信願行證」會後解惑

～一九九二年八月三十日講於台北市

一、去掉我執，才會有真正的謙虛

問：內心謙虛，行到極點，可否去掉我執？

答：謙虛與去掉我執互為因果，若是沒有我執的人，他是真謙虛；有我執而又謙虛到極點，是假謙虛，那不是真的謙虛。因此，必須真正去掉我執，才是真謙虛。

當然，你若處處謙虛，不管你去不去我執，「能謙虛」就是一種功德，為什麼？菩薩是「施無畏」。你若不謙虛，處處跟別人摩擦，給別人製造煩惱，別人的煩惱反射到你身上，你也煩惱。你若處處謙虛，你就給別人製造喜悅，你就有功德，你也活在喜悅中。

我覺得，真正的謙虛是去掉我執，不是因為謙虛才去掉我執，所以真正地去掉我執才是真謙虛，不是謙虛以後才去我執，事情就是如此。但是謙虛對於去我執，是有幫助的，因為去我執是很難的事，你能夠把我執都去得掉，那一切都圓滿。而謙虛也是很難的，我明明會，別人卻說我不會；明明我做得對，他卻說我不對，我若肯承認——「你說得對，請你多指教」，就已經開始去我執了，這是互為因果的。

你若很謙虛，謙虛到極點，甚至別人誣衊你、壓低你，把你貶值，你也不生氣，那就是真的去掉我執了。你這個問題很好，謝謝你！

二、鍛鍊心力，用愛心去包容各種宗教

問：身為業務人員，每天面對的是各種宗教信仰的客戶，在此環境下，應如何保任，才能在修行上不斷地超越與突破？

答：你所遇到的宗教，是很好的；凡是信神的人都是有良心的人，這種人好相處。

你不要以為「他跟我信的教不同，我跟他是对立的、是矛盾的」，錯了！因為釋迦牟尼就是上帝，上帝就是釋迦牟尼。我講這個話，不是開玩笑，不是戲論！你想天主教的主張，說聖子、聖父及聖靈三位一體；為什麼說聖子、聖父與聖靈三位一體？或者說聖父、聖子與聖靈三位一體？因為沒有聖靈，也就沒有聖父、聖子，縱使有了聖父、聖子，祂不靈嘛！有什麼作用啊？沒有聖靈，光有聖父、聖子，還是等於不有；為什麼呢？因為聖父、聖子就不靈，所以說「三位一體，突出一個聖靈。」

拿宗教哲學來講，聖靈是宇宙生命的本體，聖父、聖子是人格化的神，人格化的神跟聖靈合而為一。儘管天主教沒有說「人可以成為上帝」，但是人成為上帝，不但是可能，而且是事實。

在古老的印度教也有這樣的講法，說有大梵、梵天、濕婆。大梵是什麼？就是聖靈。梵天是什麼？就是上帝。濕婆是什麼？就是毀滅之神。上帝是創造之神，濕婆（若讀梵文，應該是「夏娃」，跟天主教講的亞當、夏娃，是一樣的）是毀滅之神，而且三位一體。

同理，宗教裏有很多是密語、密意，它是寓言。例如上帝發脾氣、上帝憤怒了……，有很多，都是寓言。佛講「羊鹿牛三車」、「三乘是虛，一乘是實」，也是寓言。佛講的「貧子衣珠」、「二十年中唯令糞掃」……，都是寓言。

我們要瞭解宗教的真實，那沒有人會去教你，只有靠你自己體悟。你體悟了以後、進入不二法門以後，那麼就「苦樂不二」、「人我不二」、「得失不二」、「菩提煩惱不二」……，一切都不二。既然是不二，那麼佛教與其他的宗教也都不二了，所以用不著計較這些事。因為宗教的差別，而有所計較，不必。如果你的心力很強，用愛心去包容，別人也就不排斥你，那就是你的勝利，而你的勝利就是真理的勝利。

三、不執有為，便是無為

問：如何把「時時自覺，念念自知，事事心安，秒秒安祥」化成「無為」？

答：我剛才講「我們的法門是有為、無為不二」，你不要以為有為跟無為是相反的、是對立的。你若時時自覺，自覺的時候，你做了什麼呢？自覺，你能夠叫它不覺嗎？你也不能，它是自覺嘛！你不能吹熄生命之火，它就是時時自覺。除非你神經衰弱，否則你想什麼會知道。我們在座的朋友絕大部分自己想什麼自己知道，這麼多年了還做不到這一點，那是很好笑。

你問「如何才能無為」，其實一切的修行方法都是朝向不二法門前進的；在沒有到達不二法門以前，那有為、無為截然分明，也不可能無為。但是進入不二法門，有為就是無為，無為就是有為，沒有辦法劃分。我這個說法，各位想必能夠感受得到，你要找絕對的無為，沒有，因為「天行健，君子自強不息」，沒有一樣東西是停止不動的。

說到停止不動的東西，有人說：「老師，你看！有東西停止不動，譬如說這個煙灰缸，它停止不動。」你看煙灰缸擺著，沒有動；笑話！它是動的，因為所有的物質都是原子堆積的，所有的原子裏都有電子——都有負電子、正電子，電子是動的。它若不動的話，不能保持質子的平衡，也不能維持質子的穩定性，那麼煙灰缸就沒有了嘛！哪裡還有煙灰缸？因為它不穩定，就散掉了。

所以天下沒有一個東西是無為的，我講的真無為就是有為。佛陀說法度生四十九年，說「我沒有說到一個字」，在祂來講，是真的，那是真實的，不是說笑話。你說那是有為還是無為呢？四十九年弘法度生，遭遇到很多災難，是有為還是無為呢？由此各位就可以知道，有為就是無為，不要選擇二分法，要把它一元化；若進入不二法門，就是一元化。如果你始終把它分成有為和無為，分得越多，心亂得越厲害，你想保持安祥，就不可能。

「時時自覺」的本身就是無為的，自覺還要用力氣嗎？還要付出多少熱量功能才能無為嗎？不需要，要自覺就自覺。「念念自知」，只要你沒有神經衰弱，沒有得過妄想症，就可以做到。妄想症都是胡思亂想造成的，晚上睡覺懷疑有人要害他；那個人看了他一眼，懷疑對方要殺他；路上有人問路：「他家住在哪裏？」就懷疑對方是不是要來綁架他，這些就是妄想；妄想多了，就形成多頭意識。多頭意識就「反」，反什麼？反安祥。心裏不安祥，就混亂，久而久之就神經衰弱。

我跟你這麼講，也許你不滿意，但是我跟你講：「當你能夠做到時時自覺、念念自知、事事心安、秒秒安祥，那你已經就無為了。」也許你不滿意，但是我只能這麼講。

四、在逆境中，如何化阻力為助力

問：在逆境中，如何化阻力為助力？

答：假如你認為阻力存在的話，那個阻力就不能化。阻力就是阻力嘛！怎麼能變成助力呢？假如美鈔存在的話，你想把它換成新臺幣，到銀行去跑一趟就可以；你不跑一趟，口袋掏出來還是美鈔。你只要不接受阻力的壓力，你很樂觀、很耐煩地像分解因式一樣，一層層地把它括弧去掉，問題就解決了。像小代數的分解因式，大括弧、方括弧、小括弧，你把括弧一層層地解，最後就沒有了。我們用耐性、包容、樂觀、不執著的態度去面對阻力，就能夠化解阻力。我是個笨人，只能這麼說。雖然這是個笨方法，不很聰明，但也只能這樣做。

五、如何辦理親人的後事

問：修學安祥禪的人該如何面對長輩至親的死別，又應該如何處理後事，需要哪

些儀式及注意事項較為如法？

答：我們佛法講究「隨緣」，「隨緣」就是適應當前的條件。這個「緣」字有很多解釋，應用最多的就是「條件」。你問我，我告訴你了，但是大家反對這麼做，你也沒辦法，你也不能夠堅持。大家主張怎麼做，就怎麼做，人都死了，你不必起什麼爭執，不必堅持要怎麼樣。

那麼你若問我的話，我說：「人死了，我們要看開；我們悲傷，我們就痛哭一場，生離死別是人之常情。」如果說人死了，不要掉淚，我們笑，那這個人是神經病，不正確。我們可以哭，但是不能夠常常自我催眠，說我好傷心，我好傷心，這樣就不好。我們要說「生老病死是人人都不能避免的，我們若想紀念他，我們就努力做好人，不要叫他失望」，這就對了。

至於說如何處理後事？最好是火葬，因為火葬有三大利益：第一個，喪葬費便宜，不浪費；用不著選擇好的棺木、陪葬品……。第二個，不佔領空間：像我們人口一天天增加，到處是墳地，我們看看，死人占了活人的空間，「死存」占了「生存」的空間，這並不合理。第三個，最重要的一點，人剛死的時候，四肢五官都還很正常，假如你把他土葬，這可能有鬼出現囉！鬼為什麼牙齒露在外面，眼睛窪窪的，鼻子中有兩個洞，因為人都是執迷不悟的——人死了以後，明明死了，他還要貪戀屍首，說這就是我，一天天地看，一天天地變，最後他的形狀就跟著他看的那個樣子變。你看！人死了、乾了以後，嘴唇乾了，牙齒就出來了；肉爛掉了，鼻孔就出來了；眼睛爛掉了，兩個洞就出來了，所以很難看。你若燒掉了以後，他就看不到了；他看不到，他就能保持他正常的形象，維護他的形象，這對他有幫助。這個是三大利益，所以火葬很好。

至於人死了，你多麼悲傷，對他沒有幫助。人死了以後，靈魂當時不會走，還在附近活動，人都是貪戀，所謂「戀戀紅塵」，就是貪戀著紅塵，捨不得這個家，這個家他付出了感情、付出了心血、付出了勞力，所以他捨不得走。

人有沒有魂呢？當然有，現在科學已經證明了，人沒有死以前過磅，一斷氣再過磅，體重減輕了。所以我們請高僧念經超度是很好，但是如果他的文化水準不太高，別人念的經他也聽不懂，「What's meaning?」什麼意思他不懂，這沒什麼效果。不如你用台語給他念一篇安祥之美、不二法門或者……，他一斷氣，你就給他念，你平常可以先準備，你自己錄了音。老師的錄音帶可不可以呢？可以，對他幫助是有，但不是很大，因為我講普通話，老人家聽不懂，所以你用閩南語或家鄉話錄出來給他聽一聽，對他很有幫助。

人都是癡啊！癡而執，由生執著到死。你若是叫他解脫，就把他燒掉，他無可貪戀，找不到屍首了，那對他有幫助。找到屍首以後，他就隨著屍首的變化而變化，最後牙齒露出來，眼睛剩個洞，鼻子剩兩個洞，這樣不好，很不好！

你能不能當家做主說要火葬呢？如果你的親戚、朋友、長輩都反對，即使你知道這個事實，也沒有用；不如他活著的時候，你多多孝順他，我感覺這很實在；多多孝順他，給他快樂，不要使他生氣，就好啦！

六、看電視不礙修行，但不如用來反省

問：觀賞電視時，目睹骨肉分離情景時會掉淚，這對修行是否有礙？恭請開示。

答：你可以看電視，想必你的時間很充裕。時間很充裕，看看電視，那也不壞，對修行沒有什麼妨礙。

有些人看電視，看完了以後，氣得不得了，說：「這個壞人怎麼不死啊？這個該死的怎麼不死啊？」像我的小孩看中視，說：「你看精靈王，還有這樣的精靈王，這麼壞，怎麼老天爺不懲罰他，還要他當精靈王嗎？沒有天理。」說著、說著，拍桌子。我說：「少爺！這桌子不堅固，你不要給我拍壞了。」（眾笑）所以看電視，若

不執著，過眼雲煙，看過就算了，對修行無大礙。

如果說你有多餘的時間，你閉目養神，坐在那裏反省你今天的所作所為，我感覺這個比看電視獲益要大，對你的身體健康，對你做人的通暢，對你自己家庭的幸福，都會有很大的幫助。如果你有一個小時看電視的時間，不如拿來做自己的反省。

「反省」是什麼？就是印度教講的「冥想」。「冥」是什麼呢？就是看不見，你想什麼別人看不到的。這個「冥想」對於一個人很有用，肯去冥想、肯去反省，就是指月錄上講的「思盡還源，性相常住」，對人的健康有幫助。人若是腦筋什麼都不想，那他到六十歲就會得老年癡呆症；若一天到晚亂想，他不到六十歲就會精神分裂。禪是思惟修，要去思惟。你要想什麼呢？要想生命的本源，要想「不二法門」何以不二，你把這些問題都去想出來。虛雲老和尚為什麼活了一百二十歲？被人毒打都沒有打死？因為他想得太多；他所想的不傷身體，不影響健康，為什麼？他不為個人，他所想的跟個人的利害得失無關，想的都是真理，因此虛雲老和尚活了一百二十歲，臨走的時候還寫一首詩，不但沒有老年癡呆，而且智慧更昇華。

有很多人跟我講：「我學安祥禪，我腦子反應不靈光。」我說：「那是你個人的事，不是安祥禪的事。」我說：「等我腦子反應不靈光，你就不要學安祥禪了，學了老師這個樣子，危險哪！」你腦子不靈光，是什麼原因呢？那是因果問題，它有因果。因果病很多，在這個地方，我不想耽誤大家的時間，不想詳細講。

總而言之，我們能夠對一切都抱著一種包容、一種平等的心胸，不從自我為出發點去看待一切，說這個對我有害，那個對我有利……；這樣的話，事情就麻煩，使我們不會再清明在躬，我們的理智就會降低，我只能簡單地這麼講。

七、如何才能加深安祥，且不退失

問：安祥較為平穩時，覺得比以前通暢，然而要如何去行，才能使安祥更加深，不會因執著或把玩光景而耽擱；又安祥加深後，怎樣才不會退失？

答：安祥發露以後，就要保任，又叫管帶，也就是說每隔一個時段（二個小時或三個小時）回顧一下——「安祥在不在」，這個叫自覺的功夫，這個就叫「保任」，這個也叫「管帶」。若不在，我們就要反省「為什麼它溜走？是我不重視它？是我輕忽？是我犯了錯誤？」

至於說如何使自己安祥上升，那很簡單，就是要放鬆，要放鬆（強調）。你不要緊張，不要一天到晚說我要保持安祥、保持安祥……，那就是緊張，反而保持不住。所有的修行都是要放鬆、要看淡，放鬆心情，要保持輕鬆。輕鬆就是不要抓得緊，不要叫它抓得緊，就是不執著，執就是抓。你要想安祥穩定而能上升，就要離執，執著越少，安祥越好。你若是執著越多，那就是越緊張；越緊張，越不調和；越不調和，安祥越沒有。你什麼時候沒有執著，什麼時候你的安祥就很深；什麼時候執著很多，什麼時候就沒有安祥。安祥與執著（我執和法執）誓不兩立，我只能這麼講。

八、如何保有自他不二的覺受

問：我在前些日子體悟到本心，當時的感受法喜充滿，見到人事物是如此的親切，就像老師講的「自他不二」，可是這種覺受還是會流失，無法斷惑，應如何保有而增強心力？

答：要想保有，首先要不為境轉。

有些修行很好的人就能看到、研究透了自他不二的所以然，也就是說他瞭解生命的基因（亦即佛法講的大圓覺海，其他宗教講的生命本體）；縱使他瞭解那個，也能夠做到理性上的認知，到了這個程度，他都保持不住自他不二的情操和胸懷，何以如此？就是為境所轉，也就是說外邊的環境會給你轉掉。你若能夠八風不動，苦樂利衰毀譽稱譏來了，你都不動搖——別人說你很讚、你很棒，你也不會高興；別人說你不

夠看、你差勁，你也不會煩惱；別人給了你一百萬塊錢，你也不歡喜；你丟了一百萬塊錢，也不想上吊。那這個就是自他不二、得失不二、毀譽稱譏不二，那你就保持得住啦！

像這樣的保持，是不大容易的。你能夠有這個境界，有這個心光的發露，這已經是難能可貴。你要想保持它，你就必須不被外境所轉。有很多宗教講「魔考」，譬如道教說「有魔考」——有魔來考驗你；不要說道教，釋迦牟尼悟道以後，天魔波旬都在考驗祂啊！你要能夠接受考驗，你就堅持不二法門，而且你自己要反省得很徹底。

有很多人跟我學法，我叫他反省，他都不反省，我都逼他。有很多人反省或不反省，都沒有關係，可是有些人我特別喜歡他，我說你要反省，你硬是要好好反省，他卻不反省。爾後我見了他，我說「你沒反省」，他說「我反省了，我寫了」，我說「你寫的那些，不對」，他說「你沒看，怎麼知道不對」，我說「就是不對！譬如你說你這個人看到壞人，你會生氣，嫉惡如仇，這是第一個缺點。我說這是優點——正義感嘛！」他說：「我偶爾但不是經常會隨地吐痰，沒有公德心。」我說：「這個是小事情。」他反省的大概就是這些事情。若說對不起別人，他說：「我讀小學二年級借了同學一張作業紙，沒有還他，這個是我的錯誤。」我說：「算了！你不必反省了，浪費時間，這樣的反省沒有用！」

真正的反省，是把錯誤丟掉，把自己的個性變成了佛性。佛性是無所不包，個性是跟任何東西都對立，只要有東西來，就是跟我對立的，我是我，他是他。這個「他」不管怎麼寫，一個人字旁的「他」，一個神（示）字旁的「祂」，或者是寫一個牛字旁的「牠」，都是「他」，都是對立。你必須把我執去掉，那你這種自他不二的心態（這是果位的狀態），就能長久保持。保持住了，你就證果了，就是入聖位，就是聖人了，大致這麼講。

九、修行不一定要念金剛經

問：修行，是否一定要念金剛經？還是因人而異呢？

答：念經，有的時候是足夠的，但不是必須的。若說是足夠的，像六祖聽人念金剛經，他就發心，因此就成了一代祖師，那是足夠的呀！而且以後他說法，都沒有超越金剛經，他就是詮釋而且弘揚金剛經，六祖壇經都是金剛經的註腳。若說念經既不是必須的，也不是足夠的，那我請問各位：「釋迦牟尼佛念過什麼經呀？」我敢打賭，釋迦牟尼佛沒有念過金剛經，祂為什麼成佛呢？所以念經因人而異，對症下藥。

如果你是退休的、年紀大的老年人沒事做，如果你想革除你那個三缺一（打麻將）的習慣，用那個想法來念念經，是很健康的。如果你有很多工作要做，而你每天要抽出兩小時來念經，我想大可不必！以前我到一個朋友家裏去，他太太念經，木魚越敲越快，念完了，我問她說：「妳為什麼越念越快呀？」她說：「張太太打電話來，要我兩點鐘去，時間快到了！」像那樣子念經，會急出心臟病來，也沒效果，不如不念。所以念經是否必要呢？不一定！

不過，我曾經講過念金剛經的方法，金剛經跟別的經不同，金剛經是佛教的本體經——是本體佛、法身佛的經。我坦白說：法身佛念這個經，念這個經，就成法身佛，它是法身佛的修持法門，那是最高級的。中國從唐代以後（六祖以後），大家非常尊崇金剛經。金剛經又能避邪、又能解冤、又能滅罪，功德很大，因為它是法身，而法身無邊，所以功德無量。但是念法身經就不要用分別心，不要說「如是我聞」——「我聽說事情是這樣子」，不要這麼去解釋它，不要念一句、想一句：「這是什麼意思」，不要這樣想。你從「如是我聞」念到尾，然後把經一合，看看心態改變了多少？這是念金剛經的方法。

如果你念阿彌陀經、觀無量壽經，像這樣子念，就完全錯誤。你說：「同樣是佛法，為什麼它們硬是兩個極端呢？」那是因為對症下藥，有些人病了，吃這個藥，有

些人卻要吃砒霜（砒霜是大毒藥）。總而言之，佛是大醫王、是大法王，他是對症下藥，你有什麼心態，祂給你什麼經、說什麼法門。四十二章經也說過「佛所言說，皆應信順。譬如食蜜，中邊皆甜」，都是好的。所以你念什麼經好呢？你若是學禪，你就念金剛經。

你若是閒得無聊，就念金剛經；你若是忙得很厲害，就不要念經。人要活在責任義務裏，這是第一基本前提；你若說「我今天沒有時間，我請個假去念經」，（眾人大笑）那不必，我勸你不必！念經是時間太多了，沒有辦法消遣，可以念；假如沒有時間，就不必念。

十、如何對治淫念

問：對於淫念，弟子總是慣性太強，請問 師父「要如何對治？」

答：淫念，人人都有，有很多人不能戰勝淫念，於是乎就墮落了。我在杜漏歌說：「軀殼起念滋三毒」，三毒就是淫、怒、癡，也就是貪、嗔、癡。貪財、貪色都是貪。

你若不去想這個事，你就沒事；你越想，它就越嚴重。四十二章經裏說：「欲生於汝意，意以思想生」，很多事情是想出來的。當你淫念來的時候，你就想那些失意、不得意的事，那些事都很狼狽、很丟臉，你想這些事，那麼淫火就熄掉了。

常言說：「飽暖思淫欲。」一個人吃飽了沒事幹，就是佛講的「五陰熾盛」——色、受、想、行、識都很旺盛、飽和，他的貪、嗔、癡就會特別旺盛。你看！人到了生理過剩的時候，就想打架，這是嗔，別人勸他說：「你打不過他。」他說：「沒關係，我挨幾拳，我也很爽快。」他打不過人家，不打人，光挨打，他也很爽快，為什麼？五陰熾盛。所以出家人要調飲食。淫念強的人，就不要吃大蒜、蔥、韭菜，肉類就不要吃了；如果體重再超過標準，就不要吃肉了，喝點脫脂奶粉，那麼蛋白質也夠了，鈣質也都夠了，再吃點青菜，它可以幫助腸蠕動，對身體有幫助。假如說我們吃些補藥，即使那些很正常的人，他都會失常喔！我不好意思說「我們想自己的身體，就會產生淫、怒、癡」，我不好意思這麼講，因此我換個語氣說：「軀殼起念滋三毒」。

我在講詞裏也講過，我在桃園當站長的時候，台南來了幾位朋友，他們跟我講：「我們府城（即現在的台南市）的擔仔麵、棺材板最好吃……」，說著、說著，直吞口水。我問說：「怎麼啦？」他說：「口水多了。」我說：「你若不要講，口水就少了。你若是想那個挑水肥的，就沒有口水了。」（眾人大笑）

我這個話不是說笑話，佛法是因病予藥的對治法門，所以淨土宗有「白骨觀」，天臺宗也有「白骨觀」。你想想！這個人活著的時候很漂亮，男士很瀟灑雄壯，女人如花似玉，但是死了三天以後，他會是什麼形狀？四天、五天、六天以後，那就不能看了，再也不是什麼上帝的傑作，也不是藝術品了，那很難看；到了一個禮拜以後，看了簡直會做惡夢。你等到他的肉體慢慢地腐爛，長了一身的蛆蟲，然後變成白色的骨頭……；做這種觀想，就不會想這個事了。

要克制淫念的話，就要調飲食。對日抗戰的時候我在西藏，他們年輕人二十幾歲學密宗的，師父叫他們吃素；大家都喝奶茶，冬天吃牛肉粉，叫他們不要吃，要吃青稞粉；不要喝奶茶，光喝藁茶。為什麼呢？因為他們五陰熾盛。對那些老先生，則不然，有一位四川 成都人六十多歲，到西藏學密，那個活佛就說：「給他伙食好一點，多吃水果、野菜，但是要多吃牛肉，不要吃肥的，免得吃了對身體不好，還要多喝奶茶。」為什麼呢？因為他身體不好，他在家裏吃素（他是學顯教的，吃齋）。上師說：「你在這裏吃肉，一切的罪過我來負。」結果他吃了半年多的葷，氣色越來越好，身體越來越好。他練習拙火定，只有半年，拙火就起來了。何以見得起來了？冬天，他光著膀子坐在院子裏，下著雪，一個小喇嘛在他身上披個毯子，毯子澆兩盆水，

濕透了，坐了四十分鐘，煲熱氣，烤乾了，為什麼？拙火上升。所以要調飲食。

老子說要「嗇」，「嗇」是什麼？吝嗇的「嗇」字。老子的道家是中國的文化，它不是個宗教，是漢朝的五斗米教，後來供奉他，以後的天師道出來，也打他的旗幟。其實道家是個學派，所以道家不叫道教，道教是要燒丹煉汞，這屬外丹，內丹就是守丹田，任督二脈打通，奇經八脈……。這個能不能長生呢？那些古時候學仙的人，我們一個也沒有看到，老早就死翹翹。

老子說「吾有大患，為吾有身」——我最大的憂患是我有個肉體，這麻煩大了，餓了要吃，冷了要穿；我做事做得好，別人會忌妒我；做得不好，別人輕視我，多麻煩。他還講「要勤、要儉」，儉不是說用錢儉，而是說話要少說，免得傷中氣；性生活要減少，免得傷元氣。所以不管是修仙也好，修佛也好，最重要的是獨行道——一個人。也不光是修仙、修佛，就是世法當中任何一門高深的，也都是獨行道。日本的宮本武藏不娶太太，沒有家；日本的武士，若有家、有太太，他跟人決鬥就不行了，那是千分之一秒決生死的事，兩個人站在一起，兩個都不動，一接觸，便有一個人倒下。練劍道、武術也是一樣，所謂的童子功，鐵布衫、金鐘罩，都是童子功。

我們在家修行，不能說斷欲，因為我們有家呀！斷欲的話，就不調和，但是我們要節欲，不是為自己發洩，而是為別人。別人說「我需要」，那麼你就勉為其難；別人不需，自己要甘於寂寞。我們消遣的方法很多，不要拿這個事當消遣，這不是個很好的消遣方法。

所以你要想戒掉淫念，第一個要多看正經書，第二個要調飲食，太營養的東西不要吃，能刺激性激素分泌的東西不要吃，像蝦一類的東西不要吃，韭菜不要吃，我們腦子常常想的是什麼呢？想著光明解脫，想著眾生之苦。這樣的話，自然會降低淫念。

十一、安祥有深有淺

問：於座談會時，儘可能保持安祥的心態來帶引後進，可是安祥有深有淺，也難免會雜入表層意識，以致落入世智辯聰。請問 師父，我們應該要怎樣去做，才不會既損己而又不利人？

答：不要執著，你這個太執著了。於座談會中落入世智辯聰，那我今天跟各位講話，是世智辯聰嗎？如果不是的話，那我就是語無倫次囉？世智辯聰也好，這都叫方便。

安祥有深有淺，你講這個話，我承認；但是到了甚深安祥的時候，有了結果，就是果位，這時候安祥趕都趕不走。原來我是不想講牧牛圖頌，陳董事長叫我講，我就講了；講牧牛圖頌的時候，有人拿個幻燈機來，我說「那樣的話，等於是上課嘛，教小學嘛，不好！」我說「我要講一講，把人的毛病都拿出來，作成牛的禮讚。」人若有牛的精神，安祥非常好保任。所謂牧牛圖，最早先是見牛，就是見到安祥，然後尋牛就是找到安祥，然後慢慢調服就是保任安祥，最後是人牛合一，安祥跟你合一，你就是安祥，安祥就是你，那個時候就到了「華嚴境界」——理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙。

我有的時候也未能免俗，會感覺到懊喪，有的時候也會生氣。若說我從來不生氣，那是騙人的話，我也會生氣。但是我並不是天天生氣，一年只有那麼幾次，我坦白跟各位講，我都不會因為如此而安祥消失。因為安祥就是我，我就是安祥，而我前一分鐘生氣，後一分鐘馬上就哈哈大笑。你能夠無住生心（應無所住），不要讓它佔領你心靈的整個空間，點到為止，蜻蜓點水，那你的安祥就很容易保任。

你想要保持甚深安祥的話，你若有時間（不用每天，也不要立功課，使自己更受到束縛），就念念金剛經，我是說有空閒的時候；再有空閒的時候，自己觀觀心。什麼叫觀心？觀心就是自覺，做自覺的功夫。做自覺的功夫，叫「上乘觀心法」。假如

你跟人說話，在這當中，他說話的時候，你就在觀心。觀心不是一天觀個幾個小時，而是長久持續的。你若是很忙的話，一天起碼要有兩個小時，這樣才真正會有進步。假如你做的工作不是銀行數鈔票的，那你就一方面工作，一方面觀心，譬如說我在包裝東西，我在幹什麼……，都在觀心。觀心就是念念自知。你若不是數鈔票的，觀心、觀心……，結果一萬塊錢變成了五百塊給人家，那就糟糕了。

真正的觀心，就是有初步的安祥。初步的安祥就跟牧牛圖一樣，你一不小心，牠就跑掉了，你要用繩子牽著牠，到最後也就是牧牛圖上講的「人牛合一」，打都打不走，也就是禪宗講的「露地白牛」。修行到了人牛合一時，才有甚深安祥。要安祥跟你合一，你必須下一番功夫，平時要時時管帶、時時保任。時間長了以後，如果你能夠三個月乃至一百天，安祥都在，以後大致就不會溜走了，除非你大怒、大悲、大放縱，否則安祥不會走。安祥不走的話，你就是發光的人。

現在外國有一種測光儀，可以把練氣功者的氣照出來；你到了一百天安祥都不走的話，你伸個手指，你的光比那些氣功師強一百倍！各位不要以為「我們安祥禪是無為法，我們也沒有學什麼，比不上他們」，你若把安祥禪學好的話，什麼都有，一切的有為法都包括了，你每一秒鐘都是發光的人，這叫做「光的天使」。

這一次禪學會法務組推行散播安祥的活動，那就是光的天使，散播光明（安祥）。各位雖然很辛苦，但是很有功德，因為只有功德才可以莊嚴法身，沒有功德不能莊嚴法身，只能這麼講。

十二、有虛度此生的感覺就是「善根發露」

問：最近我總是有虛度此生的感覺，請問 師父為什麼會有這樣的念頭產生？如何去調適自己？

答：有虛度此生的感覺，這很好，這個感覺叫做「善根發露」。有很多人常常發牢騷，說：「我這一生，生不逢辰，歹運、歹命，命運都是壞的，因此我也不得意。」一個真正善根發露的人，他就懊喪地說：「我自己年輕的時候，少壯沒有努力，所以到現在還是蹉跎自誤。我沒有掌握住今天，沒有把今天奉獻出來，但是我天天奢望明天會更好。」你若不付出今天，你就沒有更好的明天。你今天的成就，就是昨天的付出；你若昨天沒有付出，今天不可能會有成就。

我們知道「宇宙是個因果網，誰也逃不過因果法則」，你若想不虛度此生，你就要抓住每一秒鐘的時間，好好地利用；而最佳的利用的基礎，在於如何自我完成、自我淨化、自我發掘，要從六塵的污染當中，把那個一塵不染的佛性發掘出來，讓它抬頭，讓它主宰你自己。從其他的宗教的觀點來看，人是個小的宇宙，道家說「人是一小天」，那是不錯的。人是六十兆細胞堆積的，每個細胞都有細胞意識，細胞也有心呀，人就是一個世界，人整個的五臟發揮的作用跟大宇宙太陽系的作用非常近似。

人，不要說你，我在反省的時候，我自己也常常感覺到我虛度此生，對不起自己。我讀書的時候（當學生）不跟功課談戀愛，跟女孩子談戀愛，結果談戀愛不成。談戀愛，要有基礎、要有條件；你沒有這個基礎，沒有這個條件，就是癡心妄想，功課反而一塌糊塗，浪費了青春。我稍微大一點，不肯去適應環境，反而認為環境埋沒了我，認為環境對不起我，大家都對不起我。其實這個是無明的種子，是墮落的根由，因為古往今來沒有一個人，說是他生下來就給他預備一個適合他需要、很合理的最低要求的環境，沒有這樣的。你得奉獻自己、付出自己，你得適應環境，而不是讓環境遷就你，而且你得掌握每一分鐘的時間做個計畫——「我要做什麼」。我們合理地、光明正大地賺錢，不是個壞事，是個好事，因為我們有了錢，我們很多的願望都能實現。像杜甫講的「廣廈千萬」，他要給天下窮讀書人來住，這個是願望。而「廣廈千萬」，你得有錢呀！你若沒有錢，你空講，有什麼用？所以我們如何做生意賺錢，如何節約，如何不浪費，如何不讓時間空過，我們有多餘的時間，我們如何觀心。

人就是不甘寂寞、坐不住。以前有個人對我講：「老師呀！我不是不想修行，我太忙，我忙得很！」我說：「不是！你要什麼？」他說：「我要閑。」我說：「好！你什麼時候休假？」他說：「下個月六日、七日兩天。」我說：「你到下個月休假完了以後，你把休假的心得告訴我。」他休假完了以後，他告訴我：「我休息了兩天，決心利用這兩天修行，感覺到無從下手，心裏沒有感覺到法喜充滿，感覺到寂寞難耐，非常寂寞，非常無聊，實在不知道把心往哪裡放好。」我說：「你這樣就很難辦了！以前說因為太忙，很難修行；現在一閑，又感覺到沒辦法，束手無策。看來你修行是很難的。」

十三、如何才能與媽媽調和相處

問：我常常看不慣媽媽的舉止，老師說要活在責任義務裏，自己也想嘗試去做，但是心力總是無法持久，而且跟媽媽之間缺少了親密感，要如何才能改善？

答：我們的修行是內明——明白自己，不向外馳求，你常常被你媽媽所牽動。我們要求的是包容，你看你媽媽的那個樣子，你就想改變她，改變不了，方法錯了；是可以改變的，但是不是那個方法。

你不應該看媽媽不順眼，應該看你自己不順眼，你試試看。我若講得太緊了，也許我太誇張，放寬一點，從今以後，你做上半年，你專找你自己的毛病，找你媽媽的可愛的地方，你不斷地改，半年以後，你們一定很調和；而且在這個期間，你常常憐憫你媽媽。如果你媽媽的動作是錯的，說話也是錯的，做事也是錯的，你是知道的，「錯誤恆等於煩惱」——（我舉過太多的例子，大家應該不會懷疑。）說錯一句話，做錯一個動作，都會招來煩惱；「罪惡終難逃毀滅」——你造了罪惡，就毀滅了。你看那些被槍斃、被法院關起來的人，都是因為罪惡。那些犯罪而不受國法制裁的人，將來還是要受宇宙規律（因果律）的制裁。他們現在不受制裁，時間拉得越長越慘，將來還要收回利息。

所以你跟媽媽不要對立，「不二法門」——你就是你媽媽，你媽媽就是你，沒有你媽媽就沒有你，所以你看你媽媽應該要很順眼。若看她的那些動作、說話是在討厭你，你就感覺她很可憐，不夠藝術，她活得很苦惱。如果你媽媽愛發牢騷、愛生氣，你就感覺她更可憐，一個生氣的人不是一個快樂的人，快樂的人就不會生氣，她已經不快樂了。她那些惹人嫌的動作，她沒有注意到，那表示她沒有辦法控制自己，沒有辦法掌握自己，她活得很無奈，你應該憐憫她。

你要放棄想改變媽媽的心理，加緊改變自己。我有很多朋友都跟你一樣，有同樣的問題，我說「你先改變自己」，結果他的家人都改變了，跟著他改變了，小孩子也變好了，一切都往好處走。你若不肯改變自己，想改變別人，那是自尋煩惱，效果相反。所以要先改變自己。

十四、不敢放手做事，應如何改正

問：我做事情常常不敢放手去做，自覺於情、於理上站得住腳，但常常要問過別人才敢去做，總怕得罪別人。請問 師父，如何改正這種習氣？

答：這就叫做執著。我們尊重別人，小心謹慎，這是個優點。我們人生有很多的毛病，就是因為不謹慎。因為不謹慎，就隨便說話；說錯一句話，你要知道，每一句話、每一個動作都會有影響的，行為必有影響，每一個行為都有影響的。人不是孤立於宇宙之外的，人的每一句話不但影響他的周邊，還影響全世界，影響整個宇宙的靈氣，你不要把自己看小了。信心銘說「極大同小，不見邊表」、「極小同大，忘絕境界」，極大不見邊表，極小也是沒有邊表的，你找個微粒子的核心找不到的。所以人謹慎很好，但是執著就不好。

你以後用一種喜悅、成全、求心安的心去做就好了，不要太顧慮別人主觀的看

法。我們不是為任何人而活，我們是為自己而活，自己走自己應走的道路。孔夫子也沒有辦法保證人人都喜歡他，因為他也有遭人誤會、在陳、蔡絕糧的時候；耶穌是聖人，也沒有辦法保證人人都喜歡他，還被最親近的弟子出賣了。放鬆自己，不要執著，用愛心，不計得失，但求心安無愧就好了。

十五、如何對治拘謹、不灑脫的習性

問：恩師開示「學佛法的基本目的就是求心安」，然而在日常生活、待人處世上，總常會有我心不安之感，因此常常拘謹而不自在、不灑脫。也時時做反省，自覺在思想、言行上努力盡心盡力，可問心無愧，但是易受環境影響，習於多思多慮，以至於放不下，無法自肯心安，安祥心態也就因而降失，該如何對治？

答：「如何保持安祥」你都知道，你都很清楚，你今天不是「知」的問題，而是「行」的問題。你所缺乏的是什麼？意志力，就是決心。想做的事，常常忘掉了。你若意志力強，把它堅持下去，你就不會忘記，不會忘記就很好了，心安就喜悅了。

人若是「不屑人言」，人家怎麼說都不在乎，那這個人很狂妄。反之，假如我們把自己生活的意義建立在別人的好惡之上，那我們自我貶值、自我否定了。因此我們只求心安，保持安祥，絕不有損人利己的念頭，總是為別人好。為別人好，不是要別人感覺到我們對他好。比如說小孩病了，我們給他藥吃，我們是為他好，但是他吃得很痛苦，又哭又鬧，拼命地不吃，你拼命地灌他，你用不著抱歉；類似這樣的事，你用不著抱歉，我們求心安就可以了。像你這個樣子修養很好，還得不到心安，表示你意志力不夠。要死守善道，擇善固執，鍛鍊意志力。

天下的事，事極必反，物極必反，而理極也必反。什麼叫物極必反？你看看，過荒年的時候，那個最不值錢的番薯籤（乾地瓜絲），都是無價之寶。什麼叫理極必反？他研究佛法，深入三藏，經律論都通達，等到他一旦大徹大悟，見到自性的時候，桶底脫落，什麼都沒有了，「理」真正到了極點的時候，什麼都沒有了。

所以你現在要鍛鍊意志力，因為你做一件事情都不能維持很久，興趣也不能固定地保持很久，這表示說你容易受外界的影響，自我意志力比較差，以後就練習意志力。妳鍛鍊意志力，若能像印度的瑜伽術，做很多的姿勢，這個對女孩子很有幫助，又能保持身材的美，又能……，很多優點。瑜伽術不是做強身用的，不要搞錯了，瑜伽術的目的是要鍛鍊意志力，所有的苦行都在於鍛鍊意志力。苦行什麼時候畢業？如果做苦行感覺很快樂，那就畢業了。如果做苦行都很快樂的話，那這個人的意志力堅強得很，意志如鋼一般的堅強。

你要鍛鍊意志力，因為你的意志力不夠。那你就每天決定做一件事，由簡單到複雜，或者每天由幾點到幾點，一定做自覺的功夫，不管是任何因素，都不能阻撓，只要不耽誤你的責任義務，不影響到別人，都可以。你能夠這樣堅持下去，能堅持到一個月，每天一個鐘頭，不要說兩個鐘頭，我看你的意志力就會提升。

十六、處世常常黏滯，應如何對治

問：悟心容易息心難，我對人、對事、對物，常因情多慧少，習於黏滯，而難以徹底過化存神，因而隨照失宗。當如何對治？弟子愚昧，懇請恩師開示「努力精進之道」。

答：關鍵就在安祥度不夠。心裏不夠安祥，所以才起執著，這是互為因果的。執著心越重，安祥度越低；安祥度越高，那麼執著心也就越少。

你要慢慢地培育出一個心安無愧的涵養，做事求心安。在我看來，你應該心安了，為什麼？你的能力絕對滿足你職務的要求，而且你做人相當溫和，反應相當靈敏，你應該不會有那麼多的壓力和干擾才對。你現在所要做的就是做笨功夫，笨功夫就是說努力追求並保持安祥。安祥是什麼感覺？如人飲水，冷暖自知。保持安祥的心態，

你的問題就會消失，你的關鍵在於安祥度不夠。安祥度不夠，所以自己就不能主宰自己。自己若能夠經常主宰自己的心，你沒有事的時候，它自然就自覺；念頭一起來，自然就知道。你能夠達到這個標準，那麼你所煩惱的狀況就會消失。

十七、看事物要一元，以培養現量

問：法既然有現量和比量，為何看事物要一元呢？

答：為何看事物要一元呢？這就是培養你正確的理智，這叫「事上磨練」。如果你平常不磨練，你講的那個現量就不存在，就沒有，現量是要培養的。物以類聚，等到你的心接近現量的心時，現量就完全出來。所謂現量完全出來的時候，那就是安祥，安祥就是現量。

有很多人說，這個「安祥」和通俗所用的言字旁的「安詳」是一樣的，不可貴。你要知道「只有佛，才真正的安祥」。我們讀法華經「世尊從甚深禪定中安祥而起」，安祥是佛的行為，是佛的風範。我們只有安祥，才能做到「行亦禪、坐亦禪，語默動靜體安然」。如果坐才是禪，而走路、說話不是禪，那就不能夠打成一片。

指月錄中香林遠禪師臨死的時候說「老僧四十年才打成一片」，那個就叫現量。現量從哪裏來？從比量來的。你若沒有比量，你就不能夠以正見代替邪見，你就常常會劣幣驅逐良幣；你要以正見取代邪見，那麼漸漸地你就沒有邪見，完全是正見，現量就出來了。我們所追求的就是一個「心安」，你等到了處處心安、事事心安、時時心安時，那就是現量的生活。

十八、懺悔以後，晚上睡眠會做惡夢的原因

問：懺悔以後，晚上睡眠會做惡夢，為什麼？

答：為什麼？很簡單，這個可以分兩種說法：第一個是你心虛，你自己心裡感覺到我做了錯事，所以就做惡夢；第二個，那也是一種減輕心理壓力的功能。我們人有一種奇異的功能，就生理來說，我們的生理組織如果保持很正常，它有一種自動免疫的功能，它也有自動復健的功能；就心理來講，也有一種自動消除壓力的功能，如果我們心裏有許多過去令自己心不安的那個結，做個惡夢，就解掉一個結，那個結就無形中消失了，這是我們心理的功能。人，不要忽略了自己在無為法當中有很多偉大的功能，做個惡夢，就解掉心頭的一個結，那個不再成為現實，而已經意思到了，也就是消除罪障，那個不是個壞事。

十九、如法持誦金剛經就是觀心

問：觀心的時候，可否同時持誦金剛經？

答：如法持誦金剛經就是觀心，不是說觀心就不能念金剛經；你若照我所說的方法念金剛經，就是如法持誦金剛經。因為金剛經是法身佛說的法身法，你若是不用分別心，用轉經而不被經轉的方法去念金剛經的話，那就是觀心。觀心跟念經是不二的，我們禪本來是不二法門，所以當你如法受持金剛經的時候，就是在觀心。

二十、家有精神病患該怎麼辦

問：家屬中有位精神病患，時會發作。請問 師父，弟子面對家屬中有此情形者，作為一個修行人，應如何去做，才能夠消災去厄？又如何面對，才能心安學禪？

答：我感覺到「結果都有原因，原因產生結果」，像這樣的精神病患，他必定有很多原因。這些原因有些是可說的，有些是不可說的。我並不是說不知道，用這個話來搪塞。你也可以這麼看，我是在搪塞你，沒有錯。但實在說，你如何心安呢？悉心照料他，教他、誘導他跟你一起唱禪歌，這樣對他有幫助。

生老病死苦，人人都有，誰都不能免。而我自己就生病了，我病了也就快到一年了。人有業，就有報，這叫業報。人因為有業就受報，這是個喜事，猶如我剛才跟各

位講的，真正有使命、有任務到這裏（地球）來的人，這種人最倒楣啦！為什麼？他一錯立刻就倒楣，錯一點立刻就要吃虧。你若不是有任務來的，你錯了以後感覺得很高興，因為沒有馬上受報，可是結果就很慘。有人專門照顧你，你才能隨業受報——現報（現醒報）。什麼叫現醒報？現在就報，叫你覺醒，叫你懸崖勒馬。跟我學法學得比較虔誠的人或者有這種體驗；你若不是很虔誠，就沒有這種體驗。

你問這個話：「如何使自己心安呢？」就是悉心照料他、誘導他，自己好好地修行，自己努力保持安祥。自己能夠努力保持安祥，病人就會減輕煩惱、減輕痛苦；不是說你有安祥，他就好了，不敢這麼講，這個話我不敢講。但是因為你安祥，你接近他，你照料他，他好得會比較快，他也不容易發作。我們禪刊也登過，這個話不是我講的，我講這話就太誇大其詞了；坐骨神經痛、神經病患者讀安祥集讀好的，這是大陸航天大學的教授寫的文章，這不是我寫的。而且也有人寫信來說（有一位禪友在大陸也看到這封來信，醫生寫的）：「不但神經病，各種病都有因為看安祥集就看好的。」我若這麼講的話，或許有人會說：「師父！這樣的講法是不是誇張？是不是代替醫藥？這是不科學的。」我也承認這麼說是不科學的，因此我不敢這麼說。但是你若用安祥心悉心去照料他，會減輕你的負擔，減輕你的煩惱，也增加他的健康，增加他的喜悅，對他是有幫助的。我只能這麼講。

二一、「無生法忍」就是安祥

問：龍女於靈山會上聞法，頓悟「無生法忍」。弟子愚昧，對「無生法忍」這四個字，不能深刻體認，恭請 老師開示。

答：「無生法忍」就是什麼？就是安祥！就是安祥！她（龍女）的安祥很徹底，甚深安祥，可以這麼說。

「無生法忍」就是說從此以後她的心不再生起分別心，不再起任何執著，這個叫「無生法忍」。「無生法忍」就是我們講的離執禪定跟無執禪定，到了漏盡，到了沒有任何執著了，這叫「無生法忍」。沒有任何執著——不再執著生死、是非、得失、好壞、美醜……，都沒有執著了，都沒有分別，只有一顆靈明、圓明寂照的心，這個叫「無生法忍」。

二二、要掃除妄念就必須多多持咒、唱禪曲

問：弟子平時雖以持咒、唱禪曲克制妄念，但於持咒、唱禪曲之當下，還是妄念不斷，如何克服？

答：這就是說你持咒、唱禪曲做得還不夠。但是你的努力已經顯出功效來了，可以知道你的妄念不斷；你平常不唱禪曲、不持咒時，你每一秒鐘都有妄念，只是你自己不知道而已。自己有妄念而不知道，這是典型的無明。你自己有妄念而自己知道，這是我講的「念念自知」，那已經是有進步了。而知道的目的，就是要你掃除妄念。掃除妄念，就是說要到達心如明鏡。六祖壇經講的「心如明鏡台」，心如明鏡就是本來無一物，就是恢復到原來的本心。能夠恢復到本心，那就是成功。

二三、觀心時心口發悶及壓迫感的原因

問：在觀心的時候，總覺得胸口有種被壓迫的感覺，整個人悶悶不樂。修安祥禪應有一種喜悅的心情，而我為何相反？

答：那個原因很多，你不樂，這表示說你不觀心反而樂，一觀心反而不樂，那就是障礙。障礙一定有障道因緣，什麼是你的障道因緣？你要自己找，我沒辦法替你找。我這是打太極拳嘛！我沒辦法替你找，你自己找。

什麼是你的障道因緣？是反省不夠嗎？是周邊有些干擾的因素嗎？這個原因要你自己找。但是你若能夠堅持到底，你若能夠徹底反省、徹底懺悔，這個狀況就會消失

，由減輕而消失。觀心如果有心頭悶悶的感覺，就換個方法——讀誦金剛經，讀金剛經讀到了心口沒有壓迫感時再觀心，交互運用。

心口有壓迫感，通常有幾個因素，一個就是障道的因緣：說你不適合修這個法門，說你若是修行成功逃走了，這個債誰還啊？這是障礙。另一種是修行得很好（我們在座的當中有很多人修行很好），假如有個人到你這裏來，你跟他兩個人交談之下，如果感覺一片暖洋洋，那這個人是有善緣；如果你平常很好，只因為他來跟你聊天，你心口有壓迫感，那這個朋友有問題，那不是觀心的問題。自己要很冷靜，才能感覺得到。你若不冷靜的話，很多的感覺你也感覺不到，即或感覺到了，你也莫名其妙，就忽略了。你慢慢地留意，自己找，會找出原因。碰到這種情形，自己要善於處理。

二四、「於第一義而不動」就是圓證菩提

問：「能善分別諸法相，於第一義而不動」，是否為圓證菩提者具有的心力？

答：那是不錯的。不能圓證菩提，他就沒有辦法於第一義而不動。

「能善分別諸法相」，我就先說「法相」，說得通俗一點，「法」的範圍很廣，在這法界中有形的、無形的事物——語言、道理、一切事物、一切規則（習慣）……，都叫「法」；善法、惡法、世法、出世法，都叫「法」；「法」是很多，百千萬法門都叫「法」。這個法界（宇宙）是法的領域。

「能善分別諸法相，於第一義而不動」，就是說別人有問題，我給他答覆，但是我的安祥並沒有退失，我沒有分別心。「第一義」就是靈明，就是空而覺。雖然我分別諸法相，但是我的心是空空朗朗。「第一義而不動」就是無生法忍，無生法忍就是安祥。

大家不要看輕了這個「安祥」，安祥是「唯佛與佛方能究竟」。佛在妙法蓮華經中講「世尊於甚深禪定中安祥而起」，佛沒事的時候就禪定，有事的時候就是安祥，這是佛的慈悲。佛若沒有安祥，佛說的法就不能救濟眾生的心靈；佛是心靈救濟者，因為佛能夠散播安祥。

「於第一義而不動」就是說，不管我如何分別、如何工作（工作也是法，我們到工廠做裝配工作、做檢驗工作也是法），比方說當老師的去上課，講兩個鐘頭的課，心裏安祥深深，說完了第一句，第二句就上來了，第二句上來，第一句就消失了，沒有了，不留痕跡，「過化存神」——所過者化，所存者神，這就是「圓明寂照」，也就是「在塵不染」，也就是「於第一義而不動」，是一樣的道理。

二五、如何達到「善能分別諸法相」

問：安祥保任久了，對於過去曾經學過的一切名句、法相、義理等分別，已經逐漸淡忘，當涵泳於無分別的法味中，已對名句、法相、義理等分別，感到索然無味。如此下去，又怎麼樣能達到「善能分別諸法相」？

答：那是個人的問題，至於說會不會忘記呢？若不忘記，這是個包袱，背個包袱，人就不自在；忘記了，就把包袱甩掉了，兩手空空，就輕鬆。

我今天跟各位答覆問題或者跟各位談「信、願、行、證」，我向各位道歉，我並沒有準備；我來以前，各位問什麼問題，我也不知道。我講生的禮讚時，曾引證了佛遺教經、大智度論……裏面的很多句子，那都是三十年前看的，我家裏也沒有這些經典。我是不是忘了？我是忘了，可是要用的時候，它就有了，它是很自然的。為什麼？因為我們人有八識，第八識叫含藏識，又叫藏識，我們歷生（一生一生）轉世輪迴，它就變成了錄影帶，錄影帶同時也錄了音，它就歸檔，歸到第八識裏去，變成檔案。等到完全通了，得了六通，什麼叫六通呢？鬼神都有五通，第六通就是漏盡通，那隨時可以調檔案。所以他得了宿命通以後，生生世世的事情，他都知道，要用的時候就調卷，而不是同時裝在腦子，變成神經病——他一會兒跟你講印度話，一會兒跟

你講英文，一會兒跟你講日文……，那就麻煩了，不是這樣子的，而是他要用的時候就調卷。

所以「不記得」是個好事，不是個麻煩事。「不記得」跟「善能分別諸法相」並沒有衝突；不二法門，不記得就是記得。我不是跟你說謊，我是跟你講真正的，我講牛的禮讚，我也沒有帶稿子，我三十幾年前看的佛遺教經、大智度論……，我都引證裏面的話，你現在找出那些講詞的記錄，對照原文都沒有錯，我回去也翻閱了一下，是沒有錯。我是不是有心先準備的呢？我是沒有準備，你看我也沒有拿稿子。這意思就是說忘記就是不忘記，不忘記就是忘記了。你忘記，你沒忘呀！因為你沒用呀！你要寫文章、要用時，他就有。這不是問題，這是很清爽的，這是修行的功德嘛！修行人如果在腦子裏裝了一腦子的經典、道理，講這個話，這個道理又出來了，講那個話，它又出來了，那就變成了大麻煩。這個好，這個沒有什麼不好的。

二六、佛法的來處

問：圓證菩提者對法相分別的能力，是學而後知呢？或是借用該時代的語言以表白心跡而已？

答：「學而後知」跟「不學而後知」，很難講。你看，佛陀學了外道六師的法，爾後又批判外道六師。佛的十二因緣法，乃至於金剛經所講的那些話，都不是學來的，都是悟境。悟境是什麼？就是內在的經驗，又叫內明，佛學又叫內明學。彌勒住的地方叫彌勒內院，都是自己心裏明白，叫心知肚明。平常不太懂，悟了以後就懂了；以前記得很多，不曉得什麼意思，悟了以後，就瞭解是什麼意思，很親切，很真實。

所以分別諸「法」相，這個「法」，他不是有意識去分別，而是自然的反應。比方說佛沒有用望遠鏡，他沒有電子望遠鏡，他怎麼知道有恆河沙數世界呢？佛也沒有電子顯微鏡，怎麼知道一杯水有八萬四千個蟲呢？那都不是學來的。六祖大師，一個字不認識，既沒有出家，還是一個香火道人，更沒有受戒，五祖為什麼把法傳給他？五祖偉大啊！如果把法傳給高僧及格的神秀，那麼佛法就變成一種學問，變成佛學了；如果傳給惠明，就會跟最古老的印度教（婆羅門教）一樣，最古老的婆羅門教講究排場、講究儀式，因為惠明是個 General（將軍），是將軍退伍的。五祖偏偏傳給一個不認識字、講話不清楚的獼猴，而且他既沒有出家、沒有剃度，又是個文盲的俗人，所以說這都不是學來的。而六祖不認識字，別人在念經，他一聽就懂，他若是不懂，為什麼跑到黃梅去參禮五祖呢？因為他聽了金剛經，心開了，他聽得懂，明白，有味道，有道理，充滿法喜，他這才到黃梅，要去學法。

法，若說不是學來的，那不是事實；若說不學就不知道，那也不是事實。這叫做內明——心知肚明，他明白。如果說他沒有領悟，即使讀了萬卷經書，他還是擔板漢。什麼叫擔板漢？不能活用，所以五祖說：「不識本心，學法無益。」

二七、修行人做生意要誠信

問：在商場上競爭激烈，為搶生意，常見他人不擇手段，做為一個修行人應如何處理？

答：修行人要誠信。你若有安祥，你就有親和力；有了親和力，你不必侃侃而談，不必去辯論，也不要強詞奪理，你慢慢地就會有生意。這個不是問題，問題在你有沒有安祥，有安祥就有親和力，有親和力生意找上你，你不用找生意。

做生意，你用「誠信」這兩個字做基礎，顧客不會走掉。那些人花言巧語騙人一次，下次人家不來了，還是老老實實活在安祥裏做生意，就很好。安祥是必須的，安祥不會妨礙責任義務，安祥會提高工作效率，不會降低工作效率。

二八、如何面對別人觀念和想法的差異

問：認識指導行為，人的認知因生長環境不同，而有層次上的差異，一件事卻有不同的決定，明知對方這樣做不通，可是對方若執意要如此，這件事又牽扯到自己，與自己有連帶關係，如夫婦對子女的管教方法不同，父子對事情決定不一，上司與屬下看法不一，請問 師父「應如何調適？」

答：這個學問是很大。父母管教孩子的方法就是用愛心，用什麼方法都不如用愛心好。有人說「棒頭出孝子」，棒頭可能出孝子，但是棒頭不會出天才。你應該用愛心去對待他、同情他、瞭解他，因為你也是經過那個階段長大的。你回憶一下自己小的時候，在他這個年齡的時候是個什麼心態？哪些地方要改變？關鍵在哪裏？慢慢地誘導他，要有愛心和耐心、耐性才可以。

至於上司跟部下，我感覺應該以誠相見，我們不必花言巧語，不必阿諛奉承。我們以誠相待，可大可久，日久見人心，久而久之，他認為你可靠，我們不要求短視，不要求暫時的功利，這是處人之道——以誠相待，可大可久。

二九、本心沒有捲入人生的苦海

問：「菩提自性，本來清淨」，既是本來無一物，人來到這世界上沾染到塵埃，蒙蔽了本心。最原來的本心為何會捲入這人生的苦海呢？

答：原來的本心並沒有捲入人生的苦海，大家認為本心受到污染，那是不懂佛法。

本心跟自性是一回事，但是說本心的時候，是要表達那個本來無一物的心，本來清淨無染的心；說自性的時候，那就是佛性。雖然本質是一樣，但是大家理解、領會的可能有出入。自性就是佛性，佛性就是摩尼珠，證道歌講「摩尼珠，人不識，如來藏裏親收得……」，因此摩尼珠就是自性，也即是法華經講的「衣領之珠」，衣珠是不受污染的，只是它所發射出來的光，那個表層沾了一些六塵，但是對它的本質，沒有污染，一點也沒有污染，它隨時都可以恢復，遇到好因緣的時候，它就恢復。

什麼叫做恢復？我也不願意太強調什麼，這個話不應該出自我口，但是起碼各位現在是活在不二法門裏。在理論上來講，語言是思想的聲音，思想是無聲的語言，文字是思想的符號，也是語言的符號；但是能夠使用語言，不見得有思想，它外表有聲音，它內在不一定有東西（有分別心），不一定有分別心，它不一定是一回事。我們可以不要去分別，但是大家要記得，不二法門，分別就是不分別。

三十、在安祥中只能想起學法切身的問題

司儀問：還有沒有哪一位師兄師姊有關於安祥禪的問題，歡迎上來自己提問題。

答：現在大家的心態，多半是想不起來了，想不起來了（強調）！一定是很難想。現在就是「本來無一物」的狀況，大致上是如此。如果我們學法當中有很切身的問題，他會提得出來。各位有些學法最切身的問題沒有？

三一、修學安祥禪應注意的事項

（一）要有願力與意志力

修學安祥禪，就是我剛才在「信、願、行、證」裏講的，你要有願力；第二個要有心力，要有意志力，要有決心。你沒有意志力，三天打魚、兩天曬網，那個沒有用的；你自己不肯付出、不肯下死功夫，是不可能成功的。這是轉凡成聖、脫離輪迴、贏得生命永恆的最根本、最中心的大事，如果你下的功夫還不如打橋牌（橋牌經）所下的功夫多，那你是開玩笑，那是不可能的。

（二）學安祥禪比任何學問都複雜

不錯，我們學小代數、分解因式，學大代數、微積分，都很複雜；但是你要知道，學安祥禪，雖然只有三個字——安祥禪，卻複雜得多。你慢慢地體會，學的時間越

長，就會發現問題越來越多。靠著安祥禪，你才真正認識你自己，靠著安祥禪，你才真正把捉到生命的永恆。

(三) 一門深入，依師說而行

佛法的範圍很多，每一宗講究的都不一樣，密宗講究「三密相應」，禪宗講究「見性成佛」，淨土宗講究「三品往生、九品蓮台」。佛法各宗若是論戰，每一宗都是說「我這一宗好，你這一宗沒有我這一宗好」，那是人之常情。但是，你若是真正的通家，把佛法融會貫通了，那方便有多門，歸元無二路，得到的結果不是兩個。

(編者按： 耕雲導師含蓄地指出並要求弟子們「一門深入」，就可成為真正的通家。)

當佛家說「空」的時候，你不可以有斷見，不可以說「空，是什麼都沒有」，這是錯誤的，這是 wrong；當佛家說「有」的時候，你不可以執著有相，不可以執著常見，這個也是虛假的。所以佛大慈大悲的法門都是心靈救濟法門，這種心靈救濟的法門是「唯佛與佛方能究竟」，只有佛跟佛才能徹底地瞭解，才能說得透徹。像我們凡夫，只能如說而行，佛怎麼說，我們怎麼做，這就對了。(編者按： 耕雲導師含蓄地指出「唯有能夠傳遞正受的法門，才真正是佛的心靈救濟法門」，而安祥禪就是佛心靈救濟的法門，因此學了安祥禪以後，心不可旁騖，而且必須「依師說而行」。)

(四) 要發長遠心和堅固心

那麼，我到今天可以說，大家學安祥禪，學不好的原因：

第一個、大家沒有發長遠心：希望今天入學，明天就畢業，沒這個事。不耕耘哪來的收穫？不努力又怎會成功？所以佛教主張「發長遠心」，人家修行成佛要三大阿僧祇劫，已經夠長的了，而今天我告訴你「即身成就」，那是太短、太短了，只需要一生，你都嫌長的話，那我沒辦法，因為這不是變魔術——這杯茶一吹變成了啤酒，那我沒有這個辦法。

第二個、要持堅固志：意志要堅固，不管遇到什麼挫折，比如說過去我沒有煩惱，我現在學安祥禪，煩惱比較多了，那就是業報現前——你過去的錯誤、欠的債，現在你來還，你就不欠債了。欠債，總是要還的，你不能背著債走。背著債走的話，你要往生，半路上人家把你攔回來了，說你還沒有還債，那你不是耽誤事情嗎？不如現在還了好。所以學安祥禪要有堅固心，要有信心，要有法喜，你不要把修行當做一種負擔，當作一種艱苦，你要把它當作一種喜悅，當作一種享受。

(五) 不要抱著功利主義

當初我為什麼講安祥之美？我在裡頭舉了很多例證，因為真正的美是「安祥」，安祥能夠改變人的外在，使你相貌、骨頭都會改變。人家講「仙風道骨」，你若沒有仙風，不能成仙；沒有道骨，不能得道。學了安祥禪，可以脫胎換骨，外在的話，連骨頭都會改變；內在的話，內在美就會發露。我們這裏有很多例證！在座的很多女士、小姐，學了安祥禪以後，可以說越來越年輕、越來越漂亮，確實是如此。為什麼？它把你的性靈之美都給發露出來了，性靈之美才是真正的美。我雖然這麼講，但是我們不要用功利主義的眼光去看安祥禪，若是抱著功利主義的態度來學安祥禪，那就不正確了。因為你抱著功利主義，就變成了有限，不管怎麼功利，你都沒有辦法包含、概括佛法的大利益。佛法的利益是偉大的、轉凡成聖的。

「安祥合唱團春節聚會」解惑

～一九九三年二月二十八日講於台北市

一、女人是否可以成佛

問：女人是否可以成佛？

答：佛者，覺也，眾生皆有「覺性」，「覺」即是佛。女人不但有「覺」性，而且和男人一樣有理性、有智性、善思惟，女人是可以成佛的，只要因緣條件具足。

法華經裏有龍女成佛的記載。維摩經中的散花天女「住不退轉，現無生忍，能遊戲菩薩神通，隨意示現，教化眾生。」觀音菩薩號「正法明如來」，常示現女身像，而且是大如來。如來，「如」其本「來」，法身遍虛空。祂對這個地球的眾生特別慈悲，現今世界上禮敬觀音菩薩的人非常多。

成佛不難，只要唯覺、無念。無念最自在，你有個價值觀念，就把你綑綁起來了。古德說：「截斷兩頭，歸家穩坐！」「截斷兩頭」就是不想過去、不想未來、現在無住，只有覺，沒有念，唯享安祥。安祥是我們最原本的生命，人有安祥，最瀟灑，最自然，不計時間和空間，沒有分別心，沒有煩惱……，什麼都沒有，佛就是這個樣子。你們能「截斷兩頭」，現在無住，只突顯安祥，而且能持續不斷，你們就是佛。現在你們大家都是佛，已經成佛了，還到那裡再去成個佛？佛無定相，更無男女相的差別，你們只要能保有現在這個心態，不退轉，你們就是佛了。

有個故事說：有一個人撿了一個雞蛋，於是他就開始編織美夢——「把這個雞蛋孵成小雞，小雞養大賣掉買小羊，小羊養大賣掉買小牛，小牛養大賣掉討個老婆。」

（眾笑）結果一高興，雞蛋掉在地上，他的美夢落空了。所以你不要妄想，過去的已經過去，你還在想，你就被過去所支配；未來的都已經安排好了，你只要接受那個公平合理的安排，求心安地活在當下的責任義務裏，該做什麼就做什麼，不該做什麼就絕對不要做；這就是活在安祥裏，諸天善神都會呵護你，物以類聚嘛！到了你該成佛的時候，不成佛都不行，成佛絕對沒有男女的限制，女人都可以當總統、做總理，為什麼不能成佛呢？

大家不要再在「成佛、不成佛的問題」上在意，心態安祥，無念、無住，能夠持續不斷最要緊！

二、安祥禪最殊勝，必須一門深入

問：聽說有位能力很大、很會治病的人，甚至有人傳說他是佛陀再來，請問 師父，這是真的嗎？

答：我也曾聽說，我以為他是我兄弟。（眾笑）真的哦！人，不但色身是個組織體，精神方面也是個組織體，在大宇宙中沒有單一的東西，單一就代表不存在，生命是一多不二的。

不錯，他是很有本領，很多人的病，他一摸就好了。有人說：「可惜他不會說法。」我替他辯護：「不會說法，不是毛病，原本就沒有法可說嘛！」金剛經說：「無法可說，是名說法。」他不會說法，就表示他在說法嘛！這個人是個好人，他給人看病都是不要錢的。說他會治病，什麼病都能治好嗎？不見得。我們這兒有人去過，治不好。病有輕重，大病、重病、心病、業障病，尤其心病、業障病是治不好的。「心病還需心藥醫」，只有佛的心靈救濟法門，才能醫治心病。業障太重、太深的病，那只有靠反省、懺悔才能根除了。

在座的各位，誰若是有輕微的病，馬上就會消失，重病會減輕。但是因為某種心態所造成的病因，要藉著反省懺悔，徹底拔除，不然還會復發。

我為什麼這麼說呢？因為在座的各位，只要把這個心態保持下去，各位就會給人治病；而且這個是不治而治、治而不治，連碰都不用碰他，用不著去摸。

比如說這個人血壓高，你可以給他治啊！你說：「你個性太急躁，包容力不夠，愛生氣。你如果能夠不生氣，有容乃大，不勉強別人苟同自己的意見，想辦法叫別人滿意；能夠這樣，你的血壓就會降低。當然如果是飲食沒有節制，膽固醇過高，你還得看醫生、吃藥。」

如果這個人消化不良，你說：「根治的方法，第一、不要貪吃；第二、不要多想，想陰容易造成憂鬱，影響生理消化；第三、不要作『負面禱告』。什麼是負面禱告啊？常常杞人憂天，心裏老是放不下，這不就像常作禱告嗎？心念是不可思議的，萬一『禱告』靈驗了，有什麼好處？」這樣說，還得是有緣人；如果無緣，他聽了，說不定還會罵你，他的理由很多——「我不是你講的這種人嘛！」所以像這種我執很重的人，他的胃病不容易好。

黃帝內經開宗明義地說：「百病從心生！」說病都是從心而來的。從心而生的病，有些是很難治的，中、西醫都束手無策，要靠反省才能把病根拔掉。

我常說：如果你能夠秒秒安祥，對國家你是忠臣，對社會你不是個「包袱」，你會到處散佈安祥；對家庭，在父母跟前是個孝子，在兒女面前，你是個慈父慈母。只要你真正保有安祥，你的父母會健康長壽，你的兒女會乖巧聽話，你自己也不大容易感冒。如果當你有病要來的時候，反省一下，一定是心態不對了，所以要珍惜安祥。

至於說有不少人去歸依這個人，跟他去學功夫，那是個人意願，他想學什麼都可以，我們之間也沒有什麼契約，願意信的人就信，誰也不勉強誰。不過任何事都是一個「緣」字，對於安祥禪，他棄權了；對於幸福的泉源，對至真、至善、至美的法，他棄權了；他的生命在萎縮，不是在成長，法是極為實際的。我沒有講別人的法不好，我只說安祥禪是這個樣子，安祥禪是不二法門，他認為還有比「不二法門」更好的法，他學什麼都與我無關。佛祖也曾慨嘆過「眾生難度！」我吐盡肝膽，把心都挖出來全部相贈了，他仍掉頭不顧，棄之而去，千佛出世還有救嗎？

至於說他是不是釋迦牟尼佛？誰說他是上帝，我們既不反對，也不抗議，問題、關鍵都在自己的理性、智性和思惟。人如果不透過理性的抉擇，是很容易沉澱，很不容易上上昇進的。

大家坐在我面前，是可以感受得到的。你說老師可以治病，我說你也可以治病。只要你擁有安祥，這種治病既不把脈，也不用吃藥，只要能說服別人肯認真反省，就能醫治很難治的心病，但這全在於「誠敬信」三個字做「藥引」。不二法門，講即不講，各位只當我沒說，你也沒聽。

三、唯求心安無愧

問：在工作上為了使自己負責的工作順暢，勢必要通過主管這一關。如果對方是個喜歡別人奉承巴結的人，自己應該委曲求全地去討好他呢，還是固守原則，不忤不求？

答：如果你的修行很好，就沒有這個問題存在，因為你有親和力。你修行的安祥度不高就不能夠同化別人，親和力高的時候可以融化所有的我執、所有的偏見。

有很多人常常跟我訴苦說：「我努力幹，別人埋沒我；我非常努力工作，我也是一個好人，但他不了解我，也不諒解我。」

我說：「修學安祥禪，是以求心安為基礎。無論做任何事，只要心安無愧就對了。」而且我在十年前就曾講過這個話，我說：「你生命的意義與價值並不是建立在少數人主觀偏見的好惡之上吧！」如果你的生命意義跟價值是建立在少數主觀偏見者的好惡之上的話，那你未免太作賤你自己了，而你那個價值是虛偽的、不堅固的、隨時會垮掉的。一方面你熱心地工作，一方面要在主管面前表示「我很能幹，我用不著拍你馬屁」，故意表示「我不理你」，你看我是只為工作效忠，這樣就不太好，這是矯枉過正，這是一種執著。你如果不要執著，像法華經有個常不輕菩薩，見到狗他都

磕頭，那你就不是拍馬屁啦！如果對主管很順從，對同事很傲慢，那你就是在拍馬屁啊！你要用平等之心相待，我們對任何人都要謙虛、包容，這樣與人相處才能和諧。

四、要識根辨器

問：師父說修行好的人，自然而然會產生親和力。但我有時在某些師兄姊的面前能瀟灑自在侃侃而談，但是在某些師兄面前，不但說不出話，反而導致心慌意亂，這是什麼原因呢？

答：那不是他錯，就是你錯（眾笑）。實在說，有些人過去修行很好，也不能保證他現在不退轉。禪宗講「要識根辨器」，我跟好多人這麼說，但是他並不在意。

你不要有偶像觀念，連對我都不要有偶像觀念。至於說「老師很偉大，老師很好，我很敬愛你」，不必；是安祥很偉大，我敬愛安祥，自尊、自重、自成佛道，這就對了。老師幫不上你什麼忙的，你不要誤會了。如果你不修行，說：「老師！你替我修行。」這不可能。說：「我現在忙得很、沒有時間吃飯，肚子又餓，拜託你替我吃了。」不可以。修行和吃飯一樣，無法代替。

你去見一個人，假如這個人，你跟他聊聊天，回去以後很累，天還不太晚，你就想睡覺，很疲倦，那就證明這個人中和了你的生命力。假如你跟這個人聊天，感覺胸口像多了一樣東西，堵住了，悶悶的，丟也丟不掉，像心肌梗塞似的。像這種人，我勸你最好早些遠離他。

所謂「魔」就是折磨，也就是說這個人煩惱很重。煩惱很重的人，做人做事的想念都不十分正確，否則他不可能有煩惱。文天祥關在土牢裏，他能寫出不朽的正氣歌。孔子在陳、蔡絕糧的時候，聞弦歌之聲還在彈琴、唱歌，三月不知肉味，被音樂所陶醉了。

為什麼聽說他很有修行，你在他面前卻沒辦法開口？一個是他的光太強，使你無從問起。第二個原因是他的壓力太大、空氣太污濁，使你沒有辦法開口。

那一種原因對？如果說你坐在他面前，雖然不能講話，但你感覺熱熱的，好像太陽在照你，那就是說他的心光在輻射，你今天回去可能會失眠！（編者按：因為生命力旺盛，所以睡不著。證道歌說「江月照，松風吹，永夜清宵何所為」，就是這個道理。）

每個人的生命都會形成一個磁場，磁場的大小、好壞，跟他的人格恆成正比。所以佛的法身遍虛空，佛的磁場遍虛空，上帝無所不在，上帝的慈悲與愛無所不在。所以你在別人面前說不出話來，有兩種原因：一個是他修行好，一個是他修行不如你。

五、管住自己，安分守己

問：師父常常說「做人要守本分，要光明正大」，但常會與那些投機取巧的人不相投（例如主管不在，就想辦法溜的部屬）；自己堅守本分，卻常常遭到排擠，請問要如何看待此事呢？

答：分別心太重！人只有管住自己，安分守己。

你看到別人提前下班，長官不在就溜掉，你就不滿意，你這就是沒有「安分」，也沒有「守己」。（眾笑）你若「守己」的話，那就沒有時間去看別人啦！

我講「安分守己」，「安分」就是安守自己的本分，安守自己的本分就不要去管別人；「守己」，那個「己」字是真正的自己，是真我，就是「無念、無住的本心」。守著真正的自己，不要守虛假的自己，「守己」是守著自己原本的心。你若保持原本的心態，而又做好自己分內的事情，就是「安分守己」。你看到主管不在別人溜班，你就愛生氣，那就表示你不「安分」，也不「守己」，而想跟宋江一樣要替天行道啊！（眾笑）這個就不對了。天下大亂就是不安分守己。

你要知道，這大宇宙之間有個自然法則——「凡是煩惱的人都是來自錯誤，凡是

毀滅的人必定因為罪惡」、「一切的結果都有原因，一切的原因都有結果」，那是絕對不錯的，你又何必去干涉呢？他製造錯誤，他自己自毀前程。當你發現他不對的時候，就證明你已經不安分守己啦！

六、安祥是必須的，也是足夠的

問：弟子今天第一次參加合唱團，以前也沒有接觸過禪，請問 師父，要如何入門學習，才能夠跟在座的師兄、師姊們一樣學得那麼好？

答：這個問題很簡單，永遠保持現在的心態。現在不像做夢一樣嗎？不像喝酒微醺似的嗎？你仔細反觀一下：「有沒有念頭？」平常你想叫念頭暫停一下，都不可能，現在呢？精神很好，是不是「沒有昏沉，沒有睡意，也沒有想念，既不妨礙聽話，也不妨礙你說話」，這就是本心。把本心保持住，就夠了，這就是安祥。安祥是必須的，也是足夠的。

七、應該找出煩惱的原因

問：曾聽一位師姊說：「她在煩惱的時候，就觀想老師」，但在金剛經上說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道……」，這兩者之間，是否有衝突？

答：關鍵就在有沒有安祥上。有安祥的話，色聲即非色聲，不二法門都是統一的；如果沒有安祥，著聲著色，那就是著相，對什麼都很執著，那就不對了。

至於說煩惱的時候，觀想老師，那不正確；應該找出煩惱的原因，要反省出來為什麼會煩惱。人為什麼會生氣？就是不滿，不合自己的意。再問問自己：「這一輩子合過誰的意？合過多少人的意？」然後就會發現自己是個獨裁者、是個暴君！根本不講理。一個人如果肯自我反省的話，才會免於煩惱，才有進步的可能。否則只一味依賴，只觀想老師，是不能徹底斷除煩惱的。倒是當你害怕、恐懼的時候，觀想一下老師，情況可以改善，試試就會知道。

「喜悅是生命的陽光」，我們應該高高興興地活，尤其是年紀大一些的人，更要活得很高興、很喜悅。不高興就會生病，高興就會健康。不要多想，要「截斷兩頭」——過去的不想了，也不要想明天，這樣既不會難過、生氣，也不會感到失望；現在呢？現在該做什麼就做什麼！心安、安心地去做，心裏不安的就不要去做。這樣，活一天有一天的意義，活一天有一天的價值。這就是我們做人的態度，這就叫「安分守己」，「守己」——守著真實的自我，我們的前景便會是光明的、是幸福的！

「作者座談會」解惑

～一九九三年六月二十日講於台北市

一、法身、報身、化身三者的含義及其關係

問：法、報、化三身有何不同？法身和本心有何關係？

答：佛法是不二法門，法、報、化是一個，不是二個。六祖壇經講「三身本來是一身」，講「三身」是方便說，是就現象說；就本質來說，只有一個身。

報、化非真，報化是假的，假的不是沒有。像我們人生是虛幻的，但是我們若不吃飯，肚子就餓；你工作的單位兩個月不給你發餉，你家裡就鬧饑荒。假的並不是沒有，是有，它是由法身而來。

法身是永恆的、真實的，「真實的」必定是永恆的，所以報、化是由法身而來。法身是什麼？就是真理身。真理身是什麼？就是大宇宙，法身就是大宇宙。大宇宙是什麼？大宇宙就是大生命。大生命是什麼？是大圓覺海。大圓覺海是什麼？就是上帝。上帝是什麼？上帝就是佛；佛者覺也，上帝若沒有覺，上帝就是死的了。所以佛一出世說：「天上天下，唯我獨尊。」祂那個「獨尊」，你不要以為是相對的獨尊，而是絕對的獨尊，大宇宙——無限時空，只有祂是真實的，也只有祂一個，沒有人跟祂是相對的。所以有一個禪師註破這句話，說是「傳語人」，因為上帝是不會講話的。上帝為什麼不會講話？誰若是抬槓說：「上帝硬是會講話。」那麼我們認輸：「好吧！就會講話！」你想想！如果沒有客觀環境，你哪裡會講話？你沒有生存環境、沒有經驗，你怎麼可以講話？存在就是上帝，上帝除了祂以外，再沒有客觀環境，所以祂也不會講話，所以說「天上天下，唯我獨尊」是「傳語人（傳話的人）」。

何以見得上帝就是佛呢？上帝就是生命，生命就是覺。佛者覺也，覺是生命的根本屬性。何以見得「上帝是佛，佛也是上帝」？因為法華經講得很清楚：「一切眾生皆是我子（都是我的兒子）。」我們不要去鑽牛角尖，事情就是這個樣子——不許並存，只有一個，一多不二，這個就是不二法門。

不二法門的法身就是永恆的生命，也可以通俗地講，就是純生命——只有知覺，沒有別的（沒有思惟，沒有表層意識，沒有好惡，……什麼都沒有），只是生命而已（純生命）。各位琢磨琢磨：「什麼叫純生命？」「只有生命」，這就是法身。法身就是理身；報身就是智慧身，又叫功德身；化身就叫感應身，「千江有水千江月，隨緣應現靡不周」，哪裏有緣，祂哪裏就出現。

「離經一句，即同魔說」，我當然照經上綜合來說，法身、報身、化身本質上是一個，在作用上有三個。法身是生命的共體，什麼叫生命的共體？佛的法身就是你的法身，就是上帝的法身。法身譬如大海，你我等於氫二氧一的水分子，當你投入大海的時候，從任何一個角度、任何一個時間、任何一個空間取出另外一個水分子，說「這是我」，沒錯，全同。它不僅是相似，也不僅相等，而是全同的，這是「自他不二」的所以然。不管你成佛也好，不成佛也好，自己生命的基元是不會消失的。我講的「基元」，就是基本的單元，是不會消失的，生命永遠不會消失的，因為它具備永恆性；但是它可以洗澡，它可以把表層意識洗掉，也可以把表層意識放在檔案室，變成磁碟，把它儲藏起來，這就是佛經講的「第八識」。

總而言之，法、報、化是一個，本質只有一個，但是功用有三，而法身是沒有功用的，法身是生命的共相，所以叫法身。有沒有個別相呢？有，莊嚴相是化身，化身是很莊嚴的，而報身是大智慧，大智慧是屬於報身。我們再講一句不太恰當的話：

「寺廟裡所塑的像猶如化身，千百種不同的像，有的把佛變成了白種人，有的變成了黃種人，有的變成了大肚子，有的變成了排骨（瘦子），不太一樣，那是隨緣應現靡不周。」至於報身，就是佛的心，另外還有沒有報身？阿彌陀佛就是報身，法、報莊嚴。因此「三身原來是一身」，那是沒錯的，因為真實只有一個，作用有很多，所以

「體不離用」；報、化是用，法身是體，「用不離體」，這就是法、報、化三身之間的體用關係。我只能勉強地這樣說。

二、到達「本地風光」之後如何用心

問：到達「本地風光」之後如何用心？是「時時自知」抑或是「時時自見」？

答：你若是一用心，就到不了「本地風光」了。「本地風光」就是無心可用，才是本地風光。你若一用心，「本地風光」就消失。

什麼是「本地風光」？就是生命的原態，但只是相似，並不全等。若全等的話，你就沒有肉身了。這個「本地風光」是說，雖然你拖著一個臭皮囊，但是你的感受上好像是在你生命的故鄉一樣的感覺。

坦白說，什麼叫「本地風光」？就是離執的狀態——沒有任何的執著，人也沒有死掉，也不是什麼都看不見。你若存心——「如何去達到本地風光」，就達不到了。

「本地風光」是純離執、無為。你說「如何修」，那是法執；有法執的話，就到不了「本地風光」。

本地風光在哪裏？就在這裡。我勉強講一句不太恰當的話：「你現在的感受就是本地風光。」你要到哪裡去找「本地風光」？找不到的。「覓即知君不可見」，你不要去找，「當下即是，動念即乖」，所以這個不是用找的，也不是用什麼心的，而是說完全離開執著。我只能這麼講。

三、體用一元

問：聆聽 師父開示的信願行證之後，才知道「神通與妙用，運水及搬柴」都是「摩尼珠」的作用，可嘆我「貧兒，依舊是貧兒，不覺乍富」，是只得其體未得其用呢？還是認知有誤？

答：因為你不認識「什麼叫做體用」，因為體就是用，用就是體，體用一元，不是二個。你若得了體，就得用了；你若得了體，那就離執，離執就是法身的妙用。假如離開體去找用的話，那根本就是大錯。離開體，沒有用；離開體，人就死掉了，還有什麼用？所以體用不二。

「運水及搬柴，神通與妙用」，這是一個基本的取向，也是很正確的取向。但是有沒有超越「運水與搬柴」的？一定有，並不是沒有；真正有的話，請你記得，真正的體用是體用一元，它不是二個。離開了體去找用，沒得用；離開用去找體，沒有體，有什麼用呢？離開用去找體，也沒有這個體。由用來顯示體，由體而發露為用，這個叫「體用一元」。佛教是「不二法門」，你不要把原本是一個的東西分割。

四、安祥就是正思惟，互為表裡

問：保任安祥和正思惟，如何運用才最恰當？

答：這沒有什麼運用、不運用的問題，保任安祥不妨礙正思惟，正思惟不妨礙保任安祥。

什麼叫正思惟？就是正大光明的想念，就是責任義務的想念。佛在菩提樹下，那個思惟就是正思惟——「十二因緣，無明緣行，行緣有，有緣見取」，那個思惟就是正思惟（強調）。如果你不安祥，那你還沒有正思惟。我時常講：「人反省一定要在安祥中才有用，否則是沒有用的。」雜亂心，它的深度不夠，你反省不出來的；越反省，越感覺「我對，我沒有錯」，結果那個反省背道而馳，那不正確。

總之，安祥就是正思惟——「正思惟才有安祥，安祥才有正思惟」，這是互為表裡的。

五、反省的方法

問：經過一次認真反省懺悔以後，一些小的事情已經浮現不出來了，請問 師父

，是否要再做第二次反時光的反省和懺悔？

答：如果你過去沒有發露、懺悔，它還記得。你若是發露懺悔，而且很由衷、很誠懇，那就會忘記了，它就把你那個檔案洗掉了。洗掉了以後，將來閻羅王調檔案，也調不出來了，是空的。

如果你有空，而且反省得很認真，那麼一次就夠了。你內心很安祥、很不動搖，你想哪一年，你做過的事，它自動就浮現，它會幫助你調檔案、找資料，馬上就出來了。假如你反省想了老半天，只想了一點點，那只好第二次再想了。實際上你若反省得好，一次就夠了，不要再去反省了。

但是反省是很慢的，不要求快，不要說「我今天下午休半天假，從現在到我媽媽剛生我的時候，都反省出來」，那不可能。你只管去反省，假如說你很有福氣，只吃飯，不必工作，不需要賺錢養家，可以專門反省，那是大福報；像這樣的話，你不需要修別的行，你專門反省，就可以見性了。這個話怎麼講？你由現在反省到五歲，五歲反省到四歲，四歲反省到三歲，三歲反省到二歲，二歲反省到一歲，都可以反省得出來，再突破一下，「父母未生前的本來面目」就摸到了，就大徹大悟了。

因此，要不要再反省？端看你自己反省的程度夠不夠。如果夠了，就不要再反省；若不夠，就要再反省，可以來無數次。

六、修行的異境、妙境都是從妄想出來的

問：修行中出現的異境、妙境，是否與心態有關？

答：修行當中出現所謂的異境、妙境，那都是從妄想出來的。金剛經講的話，我們要相信，「凡所有相，皆是虛妄」、「若見諸相非相，則見如來（就見到如其本來）」，所以見到一切的相都要掃；不掃的話，就比較危險。最安全的辦法——任何境界出來都掃掉，不執不住，也不高興，也不憂慮，也不恐懼，順其自然。假如你能掃得掉的話，那是你大大的福氣。假如一個人老是停留在一個境界上，這個人慢慢地會反常。因此，不要執著任何境界，沒有境界。

六祖壇經是從金剛經來的，何以見得？六祖壇經講的「無念為宗，無相為體，無住為本」，都是叫你「不要著相，不要停留任何境界」，這個最安全。因此，從這個「三無」（無念、無相、無住）就知道，六祖壇經是從金剛經來的，是金剛經的延伸和注釋，六祖就是從金剛經得法的。所以我們提倡唸金剛經，就是不忘本源。六祖可以藉金剛經大徹大悟，我們也可以。

七、真修行是無心可用（保持安祥）

問：修行要如何用心，才能只進不退？

答：一用心，他就只退不進了。你修行，首先就要認識你的心。不認識心，你用什麼心呢？

心有二種，一種是真心，真心是生命的基因；一種是假的心，就是表層意識。表層意識有真、有假，你看！佛若是放光動地，那是表層意識做的，我告訴各位，真心沒有那些東西。表層意識並不是完全不好的喔！你若把表層意識變得跟真心一樣，就進入不二的狀態。真心是生命的基因，它就不會像沒有生命、了無生氣、死板板的那個樣子，它只是「無住生心」而已。

所以你問「要如何用心」，一用心就糟糕。你看，博陵王問「道」，他們二個人對答得很好，生頭融禪師說：「恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，常用恰恰無；今說無心處，不與有心殊。」無心跟有心沒什麼二樣，這叫「不二」。我特別強調「不二」，你若是用與不用一元，體用一元，用不離體，由體起用，這是自然的，也不是自己亂動一通（他自己起用），而是「有感斯應」。你坐在那裏，什麼念頭都沒有了，人家喊你一聲，你就答應了，這就對了，有感斯應啊！他（生頭融禪師）去用

心，用什麼心？無心可用。

我們是安祥禪，只要保持安祥就對了，你只要二六時中保持安祥，行住坐臥——工作、講課……不離安祥，那你不但是真修行，而且有大功德、大福德。假如離開安祥去修行，那就是走錯路。

八、保有安祥心，五陰不是障

問：「色、受、想、行、識」（五陰）對修行人會產生什麼障礙？

答：「色、受、想、行、識」對修行人來講，不會產生任何障礙，沒有任何障礙。「是法住法位，世間相常住」，「色受想行識」就是「五陰本空，六塵非有」，它既然是空了，對你自然就沒有障礙了，對修行人沒有障礙；對不修行的人就有障礙，你一想，就想入非非；一受，就根本動搖。受就是一種感受，假如你跟小姐跳舞，一跳貼身舞，馬上像觸電一樣，這就是觸的感覺；假如你是「五陰本空，六塵非有」，那就沒有什麼。還是我講的那句話——「保持安祥心，一切都OK」，沒有安祥心是「觸途成滯」，到處是障礙了。

九、五陰不需處理，但求光明正大即可

問：如何處理五蘊？五蘊皆空是何狀態？在日常生活中如何處理？如何表現？

答：這個話，沒有人會答覆。五蘊皆空是什麼狀態？五蘊皆空是你父母未生前的本來狀態；那誰能說呢？很難答覆。

五蘊，不要處理。一處理，就是有為法，就無事生非，專門找事。哪裡有五蘊？這個問題根本不成立，也不存在。你好好地生活、好好地工作，保持內心的安祥，就沒事情。你說要去處理五蘊，那只好把自己解脫掉，所以不要處理。

「在日常生活中如何表現」？自然表現。老子說：「人法地，地法天，天法道，道法自然」，你自然表現就好，你還要處理它嗎？你沒有能力處理它，你看都看不到，怎麼去處理？五陰就是五種陰暗面，「色受想行識」當中，其中最明白的就是想，你若不說的話，「你想什麼」大家都不知道。這也就是說我們心裡想的、說的和做的都是一貫，那就是保持自然。

假如你要去處理、修正五陰，那就是有為法，結果你得到的是夢幻泡影，並不真實。你若常常保持安祥心，自然就沒有五陰，只有五陽，都是向陽的，沒有陰暗面，這樣子就很好。五陰是不要處理的，處理就會出麻煩，處理得不好的話，更糟糕。五陰是不要處理的，你只要把陰暗的想念及行為去掉，事無不可對人言，做任何事光明正大，就沒有五陰了。

十、不要執著並停留在醉三昧酒的感受

問：是否要有「醉三昧酒」的感覺，才算是有安祥？

答：因人而異，莊子沒有「醉三昧酒」，他是「大清明」——人的腦子非常清楚。因為人的根器不同，感受也不同，所以沒有一個人的境界完全是一樣的。是不是大家都有「醉三昧酒」的感覺？若大家都是這樣子，那安祥禪就變成糊塗禪，不叫安祥禪了。我坦白跟你講，它只是一個階段，再突破就是大清明，所以你不要執著「醉三昧酒」。

「是不是要這樣子（醉三昧酒），才算是有安祥？」不是這樣子。有個老和尚說：「我有一片雲要掛在牆上，你幫我用釘子釘起來。」這是不可能的。法無定相，學安祥禪，每個人的心境都不同。「如是因，如是果」，假如你的陰氣太重，就有「醉三昧酒」的感覺；假如你都是向陽面，就沒有這個感覺。所謂「醉三昧酒」，有這個事，修行人都有這個過程，但這不是頂好的。你若停留在這個地方，就變成微細無明，反而變成障礙、障道因緣。你要執著嗎？不要執著。

十一、當家作主就沒有魔

問：修行人如果不慎入魔，如何從錯誤中改正過來？

答：那要問你自己！你犯了什麼錯？你要怎麼改正過來？你自己決定。人是要自己當家作主。

你說到「有沒有魔？不慎入魔」，誰是魔？你自己是魔。你自己不是魔的話，魔絕不會找你，所謂「魔由心生」，你先有心魔，然後有外魔；你沒有心魔，就沒有外魔。魔是很客觀的，他理直氣壯，他說：「我們兩個物以類聚，我們兩個同類嘛，當然我找你做朋友。你這個人若跟我不同，我就不要跟你做朋友。這個道理很簡單。」你若跟他不一樣，你要他跟你做朋友，他還不幹呢！你一天到晚想的，和魔的想念一樣，就會入魔。

最容易見的魔，我舉個例子，魔的種類太多了，有八十二種天魔，我不要講得太瑣碎，講個歸納法，酒色財氣都是。你天天喝酒，喜歡喝酒，有所執就有所偏，執著酒，離開它就不行。你看！李白天天讚美酒，最後他自己喝酒以後淹水死了，求仁得仁，了無遺憾。那是不是魔？是魔；酒精中了毒以後，他不喝難過，喝了也難過，任何工作不能做，變成廢物。另外，我講個話，你不要生氣，你一天到晚若隨時對自己的肉體產生聯想的話，就很容易著魔，那不是魔找你，是你找魔。所以魔若找上你，那是魔錯；若是你找魔，那怪不得魔。

因此，不慎入魔了，你也不用處理，只要「莫作是念」——你不要那麼想，心保持光明，提昇光明度，就可以了；沒有事，就唸唸心經，不是說這麼去唸，而是去做。所有的經不是叫人唸的，是叫人做的。

有沒有魔？沒有魔，魔都是你找的，魔不會找你。我不是替魔辯護，魔是理直氣壯的——他從來不找任何人，他是物以類聚，你先有心魔——「你心裏老是在想這回事，你心裏老是在召喚他」，他就來了。他是你召喚來的，不是「如何處理」的問題；因此，你不用處理，只要你不要想他，他就走了。沒有魔，坦白說，哪裡有什麼魔啊？若你自己心裡有魔，就有魔了。

學安祥禪的人，尤其不會著魔，安祥禪是表裡如一，是大光明，怎麼會著魔？不會的。

十二、修行上甘於寂寞或參加座談會均可

問：修行有人主張甘於寂寞，有人熱衷參加各地區的座談會，一靜一動，何者為正確？

答：我已經跟你講過了，所以我現在可以隨便說，都正確，都好。我只能這麼答覆，都很好。

十三、有沒有上帝和鬼神

問：究竟有沒有上帝和鬼神？

答：我們若說有上帝，人微言輕，不足採信；我們若說沒有，也是人微言輕。我們孔老夫子說：「齋戒沐浴，以事上帝。」孔老夫子承認「有」呀！又說：「鬼神之為德也，其盛矣乎！」、「洋洋乎，如在其上，如在其左右。」那是有的呀！

我們用什麼辦法面對它呢？「子不語怪力亂神」，第一個不談它，第二個「敬鬼神而遠之」，我們不要去親近它，就安全了。

有上帝，肯定有。不過，不同的人認同不同的上帝。鄉下人用泥巴做個玄天上帝的神像，認為它就是上帝；哲學家說上帝是什麼？存在就是上帝，上帝就是大宇宙；還有人把上帝人格化了，說「上帝是個人，祂所要求的德目是什麼？摩西十誡是上帝宣佈的戒條」，又把上帝性格化了，說「祂一發脾氣，你小心點」；所以不同的人有

不同的認同。那我們（安祥禪）相信什麼是上帝呢？上帝就是大宇宙，就是生命的本源，就是佛。

十四、像法不是指拜偶像

問：何謂三期法運，像法是否指拜偶像？

答：這個講法完全錯了。三期法運就是正法、像法、末法三個時期。正法時期五百年，什麼叫正法？佛滅度以後的五百年之內，佛法沒有走樣。像法不是說拜偶像的法，而是說相似法，由佛滅度後的五百零一年到一千五百年之間是像法時期一千年，這期間講的佛法只是相似而已，並不全等，已經變了樣子了。到了末法時期，連相似都不相似了。

像法時期不是指拜偶像，是指相似法，在這時期說的是相似法，不是說全等法。拜偶像有沒有錯？沒有錯，拜偶像也不錯啊！為什麼不錯？我們給 國父孫中山先生做的銅像，那不是偶像嗎？美國人給林肯做的銅像，也是偶像。拜偶像引起動機，教我們不要忘了向偉大的精神看齊，如此而已，這也沒什麼錯。如果你說「我許個願，你要幫我中大家樂；如果不是這樣，我就把你砍掉、殺掉」，這就完全不對了。人的心靈品質不同，他對鬼神、上帝乃至法的認同都不太一樣。

十五、疑師疑法斷送了殊勝法緣

問：有人說某人跟隨 老師學法十年，並無過失， 老師何以不肯再見他？

答：這個是我自己很差勁，我為什麼不敢見他呢？因為見了他，我感覺有一點點漏氣（洩氣）。為什麼呢？各位知道，我抗戰期間在西康也學過白密，承蒙我的老師慈悲灌頂，也就是說可以傳法。我到了台灣以後，沒有傳給第二個人，只傳給了一位仁兄。他跟我學了十多年，如果他跟我們一樣——「唯求心安，平安是福」的話，應該很滿足，應該繼續修我的法才對啊！為什麼呢？這十多年來他的確是很幸福，他今年七十六歲了，還可以騎三陽125CC的機車，不像我，連50CC的機車我都不敢騎啊，重心拿不穩，我走路都會跌跤，怎麼敢騎125CC的機車，萬一摔下來就不得了。他真的很幸福，第一他沒害過什麼大病，第二他七十六歲了，還可以騎三陽125；他認識我的時候，坐著就參瞌睡，這是他自己講的，不是我講的。他坐著，嘴裡流口水，那表示很快要中風了（我中風以前，還沒有流口水就中風了）。

有一天，他忽然來跟我說：「老師！你這個法我停了。」我說：「這不能停喔！如爐煉丹，如雞孵卵。（你用老母雞的精神，孵蛋三個禮拜，應該可以孵出小雞來。如果牠孵了兩個禮拜，牠說『我自己給自己放假一個禮拜』。你放假一個禮拜，不是不可以，但是你回來的時候，雞蛋壞了。）你現在好像在燒一壺水，快開了，可是你現在說要停一個鐘頭，那等於這一壺冷水還要重燒。這個決定不太恰當，這豈不是前功盡棄？我絕對不騙你，你學我這個法，我就等你，我就不斷地護念你。也許我護念的力量不夠，但我不停地替你禱告，希望你早日得到圓滿，把這個法傳下去。因為不管是顯教、密教，師父傳法的時候，當時就說『遞相傳授，無令斷絕』——一個傳一個，起碼一個傳一個，不要斷了線。」你們想一想，一個修了十年的法，都停止了，那麼每個人都有權選擇自己喜歡的法，每個人都有選擇法門的自由。如果我只傳給他一個人，他修了十多年了，也可以騎三陽125CC買菜，他也時常跟我講「感覺親和力、同化力都提昇了」，他忽然不要了，那我還跟他聊什麼？沒得聊的了。是他開除我啊！講開除還太客氣，是他把我揚棄了。什麼叫揚棄？重的留在這裡，輕的被風吹走了，叫揚棄。換句話說，我這個不夠份量，可以隨風而逝，他留下來的是好的，他選擇了更好的法門，那我們向他恭喜。不是我不要見他，大家不要誤會。

大家都知道，我在台灣沒有傳給任何一個人，因為這個法門非常的好，叫「軍荼利觀音法」，就是葷腥不忌，喝酒、吃肉都沒有關係，你只要修法就行，是百無禁忌

的法，而且很有感應。他跟我學了三個多月，就可以給台南市國大代表郭女士治病，她頭痛幾年，原來只吃二片的止痛藥，後來吃四片都沒有效，她的胃都吃壞了。他摸了她（觸加持），就好了。你們一定很羨慕「摸一摸，病就好」，其實我們的法門，不要摸，見了面，病就好了，還要摸幹什麼呢？他自己也有這個本領，起碼他可以摸了病人，病就好了。他說：「你這個法門，我不學了。」那我還跟他講什麼呢？縱使他對我沒有感情，他跟菩薩總有點感情吧——「你叫了祂十年的名字，祂也沒有討厭你；你老是喊祂，祂也沒向你抗議。」他突然不要祂，也就算了，這叫順其自然。我們也沒有說不要任何人，我們盼望別人離開我，修更高級的法，可以更健康、更長壽，這是我對他的祝福。

至於說他既然不修我的法了，就沒什麼好談的了，還能談什麼話題呢？我現在沒有上班，也沒出去，他問我「到台北新公園，可以看些什麼」，「我沒到新公園去嘛」，這真的沒話可說了。

此外還有一位，也是十多年的朋友。有一次，他事先跟我約好見面，突然給我打電話，他說：「我人不爽快。」他就不來了。他跟我打電話時，聽到我也中風，他就不高興。我們禪宗講「要能經得起棒喝，棒頭出孝子」，哪裡一天到晚哄著他，還不高興，轉過臉就罵我：「你這個法（安祥禪），沒有我的三聖大道好。」還對別人說：「我這個（三聖大道）好，他那個（安祥禪）不契機。」你既然認為不契機，當然你有選擇的權利，那就算了，我們就不談了。如果我找你談，你若把我罵出來，那我自討沒趣。他說「我的三聖大道好」，那我覺得「我的安祥禪最好，這是立竿見影的」，他若講「不好」，我不會跟他抬槓啊！他說不好，就不好吧！他有權決定啊！他有權一腳把它踢開，那我們之間就沒什麼話講了。他若罵我的話，如果罵了我，他很開心，就讓他罵好了。

十六、如何才能徹底破除我執

問：如何去做，才能徹底破除我執？

答：釋迦牟尼佛坐在菩提樹下作思惟，祂四十九天不是在那裡參瞌睡，而是在思惟——分析「什麼是我？」最後的結論是「四大無我、五蘊無我」。雖然四大和五蘊原本都不存在，但這並不是說沒有「真正的我」，因為佛陀在涅槃前的最後遺教是「常樂我淨」。

真正的我是什麼呢？是純生命，唯有生命。若是真實的，它是原本就有的；原本若沒有的，就是假的。所以西方哲學家講「真理是原本如此的，無論是誰，也只能發現，不能創造」，不能說我們閉門造車去創造一個真理，那根本不可能。

所以你就了解，什麼叫我執呢？就是自我執著，肯定這就是我。肯定這是我的話，那我口袋裏的錢不會給你，這個很合理啊！說這個房子是我的，你不可以隨便過來，否則你就是侵犯自由！有了我以後，也很好，你自己會保衛自己，珍惜緣生。

緣生是什麼？條件夠了，生命出現了，這就叫緣生。凡是一切有的，都是條件構成的。你能舉出宇宙任何一個事物是單一的嗎？沒有；你能舉出單一而又能存在的事物嗎？沒有；一切都是條件的組合，所以條件是很可貴的。而構成這個我，需要太多的條件。大宇宙是一個大圓覺海，是生命的海洋，隨時可以產生出很多不同的生命出來。我不是說過了嗎？如果有氮、有氫、有氫、有氫、有氫，它就有生命發生。我也跟很多人講過，你在院子裏挖一個小池子，你只裝水就好，什麼也不必裝，當然你不能密封，沒有空氣，它就沒生命，你可以給它蓋一個很密的紗罩，不需要二個月，裏面就有生命出來了——你不需要放種魚，裏面就有魚，它自己會長魚；你不需要放蛤蜊，它自己就會長出蛤蜊，所以生命很微妙！

但是你若想形成一個人的生命，太難了，太難了！而形成人的生命以後，那就太麻煩了。人有了我以後，第一個就有了「我欲」——我希望有什麼：我希望你們大家

聽我的話，這就是領袖欲；我希望這個公務，我說了就算，這就是支配欲；這個東西好，希望歸我一個人所有，這就是佔有欲。有了我以後，第二個還有「我惡」——我討厭這句話，你說了我就生氣；我討厭這個人，這個人偏在我面前晃，我傷腦筋。第三個就是「我對」——你們講的都不對，只有我一個人說的才對，你們大家都不對，這樣你就天天生氣：「為什麼大家都不對？」儘管他不對，他也不死，那你怎麼辦？你只有生氣的份。所以有了我以後，就麻煩了。

如何去掉我執呢？看清楚你這個人是暫時的，不永恆。你若想永恆——跟真理合一，由肉身當中昇華出法身，也就是把生命純化以後，你才有「常樂我淨」。我們為什麼學安祥禪？就是要儘量地純化自己。你純化了多少，你就有多少福報。今天安祥，今天煩惱少；明天不安祥，明天煩惱多；也就是說當你安祥的時候，你的我執就很淡；你不安祥的時候，我執就濃。我執濃就垛生招箭，我在觀潮隨筆寫的，你把槍靶豎起來，人家子彈就朝你飛過來；你把槍靶放倒，就不打你了；沒有我執，也沒有什麼善惡報應，都沒有你的事了。

執我是錯的，我是大概粗糙地講。有了我執，就有了「我欲」，就有了「我惡」，就有了「我對」，通通都跟著來了，就麻煩了。沒有了我執，我們一個人必要的，簡單得不得了，你要活得好，很簡單，也就是說「我只要活在責任義務裡——我該做什麼就做什麼，不逃避。」我該工作，則以工作為享受，以知識為樂趣，也就是說我做這個工作的相關知識對我來講，是一種享受，我做這個工作是一種消遣，而工作成果出來的時候，對我是莫大的鼓舞和安慰。只要這樣子做就好，你不要幹一行怨一行，那你就活得很幸福。你若執著這（人間的一切）就是有，你若發揮我欲，縱然你得到了，人已經奉主召了。秦始皇得到了沒有？沒有得到。為什麼？他什麼都得到了，但是他沒有得到長生不死的藥，漢武帝也是一樣。

所以如何去掉我執？你要認識有真我、有假我——真我是原本的我，假我是以後的我；有真心、有表層的心，表層的心就是六塵覆蓋的，那就是說由認識決定存在，又由存在決定認識，在唯心和唯物交相往來循環的結果，產生了表層意識。

由這個表層意識，就有了分別心；有了分別心，就有了喜怒哀樂愛惡欲。喜怒哀樂愛惡欲，一產生，就很麻煩，選擇性很大，而且你選擇的權很小。譬如說這個人很討厭，你希望他死掉，你畢竟不是暴君，你叫他死，他不會死的；你若殺他，那你馬上喪失自由，受到法律制裁。所以有了分別心，我執就會越升越高，譬如官當大了，到了時候，說不定就會「朕即國家」，跟路易十四一樣，「朕即國家」的結果，被送上斷頭台。我執然後就我對，「朕即國家」——我說了就算，那我就是真理的化身，我一切都是對的，你們通通不對，他就會有這種氣派。這種氣派的效果，只有二個字——「找死」。

「常樂我淨」的我是真我，那個我是生命的共相，也不抹殺、也不否認生命的個別相。因為共相就是相同的相，譬如大海的水分子數不完，但是它們全同，所以佛陀叫我們「要認大海，莫認浮漚」。認大海的話，就沒有我執；認浮漚，就是堅持小我。堅持小我的話，那就是垛生招箭。我只能這麼講。

十七、不識元旨，徒勞念靜

問：「不識元旨，徒勞念靜」，又說「致虛極，守靜篤」，這是否意味「靜到極點」才能契入禪的元旨？

答：這個「元旨」的元，就是「天地元黃」的元。「元」就是說最早的，「旨」就是理則，所以「元旨」就是最早的理則。什麼叫元旨？就是最初的道，所謂「太初有道」。太初的道是什麼？就是什麼都不說。

我跟陳董事長認識見面以後，第一次說法講的就是心經淺說——說「空」是宇宙的實相、宇宙的真相。不管你是「創造說」，說這個世界（整個的時間和空間）是七

天創造出來的；還是天文物理學家的「星雲說」，說世界是星雲形成的；不管是怎麼形成的，原本是沒有的。這就是它的實相，也就是真相。因此到了最後，誰也沒有說地球是永恆的，沒有。

你若不了解這個元旨，你的理障沒有破除；你若不知道原本的真理是什麼，你專門去想靜，那個叫沈空守寂，那個叫枯木死灰，那個要不得。

而不二法門——動靜不二，難道各位現在聽我講話，我正在講話的時候，我就不靜了嗎？沒有，很靜。你要記得「佛法是不二法門」——動靜一如，人我不二，凡是相反的，你要透過辯證的過程，把相反的變成相合的，那就對了。

十八、去掉愚昧的方法是離分別

問：去掉愚昧的方法為什麼是離分別？

答：首先，大家不要搞錯了，離分別就是不離分別，不二法門就是這樣子。

「離分別」，就是「照而不執」，也就是莊子講的「至人用心若鏡」，而不是照相機。若是照相機，一照，「喀」，就存在這裏。若是鏡子，你來了，它就顯影，你喜不喜歡它，都是一樣，它沒有好惡，王陽明把這個解釋為「廓然而大公」——大公無私，沒有個人好惡；那你走了的話，不管你是美女也好，或是什麼也好，都一樣，也絕不留影為念。你來的時候，也絕不會因為你很難看，就不顯影。

像這樣的話（離分別），不是智慧是什麼呢？一切的喜怒哀樂不會牽引、牽動你的本心，也不會叫你傷腦筋，也不會叫你很累。你若用這種心工作了一天，到了晚上回到家裡，就有一種感覺——「今天沒有什麼事情，沒事」。你若是樣樣都去牽動本心，分別心太強，那你就會很累，活得很苦。

「去掉愚昧的方法為什麼是離分別？」對啊！你一有執著，就是錯的。明明是假的，你說是真的；明明是真的，你又說是假的。你說人生如幻，既然如幻，把你家裏的錢給我，你幹嘛不幹？所以真假你不要去分別，真假不二。無風不起浪，假的也有素材啊！素材是什麼？就是法身。真假不二，若是有人說「這是空，那是有」，這叫邊見。邊見的人對佛法來講，靠邊站，你講的，根本就不能登大雅之堂。

為什麼說離分別就沒有愚昧呢？「廓然而大公，物來而順應」——「我是大公無私的，你來了，就顯影；你走了，不留影為念」，那就不勞累，這就不愚昧。愚昧就是執著，一件不如意的事情你記它十年、八年，仇人你也恨他十年、八年，這就沒意思，那你自己浪費了自己的生命，而自己佔有了自己性靈的空間，這都是不好的。

十九、「是法住法位」的意思

問：「是法住法位」是何意？

答：「法」是什麼？我們這個大宇宙，叫做法界。法界有兩大類，一個是心法，一個是色法，也就是說一個是無形的法，一個是有形的法。

「是法住法位」是說你不要去管他，不要去改變他，也不要操縱他，譬如說今天天太黑了，半夜裏看不見，你想讓太陽趕快出來，那你徒勞無功。「是法住法位」就是說不要破壞常識，也不要破壞習慣，只保持自己一個「六塵不染、四大皆空、五陰非有」的心態，這叫「是法住法位」。

你叫他不住那個位，小法可以，大法你管不了。我上次不是講嗎？先生因為太太菜炒得好吃，吃飯發出聲音來，他太太說他像個豬，這不太好。人不要去干涉別人，也就是說你少管外在的事物，少去干涉它，我特別強調，人只有權改變自己，沒有權也沒有能力改變週邊的一切。如果你們各位還記得的話，我在八九年前（耕雲禪學基金會沒有成立以前），在某個會友家裡講了一些閒話，預告將來世界走哪個方向，現在真的是這個樣子，它就是這麼走的。你有多少能源叫它不要動或改變方向？不行的，你改變不了的。冬天，你叫地球離太陽再近一點，不可能，萬幸的是不可能；若可

能的話，人就變成烤肉了。

所以「是法住法位」，「天何言哉，四時行焉，萬物生焉」——上帝也沒講什麼，但是四季分明、萬物競秀，「物並育而不相害，道並行而不相悖」，這是很自然的。不需要你去多管閒事，今天這個宗教批評那個宗教，明天那個宗教批評這個宗教，希望玉皇大帝跟耶穌打一架，比劃比劃，多此一舉，那是不可能的事。

二十、「到達生命的圓滿」的兩個階段

問：以「時時自覺，念念自知」為修行指標，這樣做下去，是否即可達到生命之圓滿？

答：對！但是你必須有兩個階段，第一個階段是「時時自覺，念念自知」，第二個階段是「時時不自覺，念念不自知」。那個「時時不自覺」，就是沒有不覺的時候，所以就用不著「覺」了；而「念念不自知」就是無念了，到了連「念」都沒有的時候，這時候就到了生命的圓滿。這個心境，你將來可以實驗的，我講的話沒有不能通過實驗的。到這個時候，萬有引力對你都失效了，你要飛，幾幾乎是可能的，坦白說。

二一、如何修行才能獲得甚深安祥

問：如何修行才能獲得甚深安祥，與 師父同在？

答：若不修行，就是甚深安祥。當你跟師父在一起聊天的時候，你感覺甚深安祥，為什麼？因為你沒修行——你什麼也沒做，你保持平常心，聊天就聊天，什麼也沒做，結果很安祥。因為安祥的本身（本質上）是無為法，你用什麼方法，都不好，只有離執——離開一切的執著，當下就得到安祥，不執名，不執利，不執自己，不執別人，也不執環境，就是一句話——放開一切，所以「放下即是」。

嚴陽尊者去看趙州，他說：「我從這麼遠來看你老人家，我什麼也沒帶來，怎麼辦？」趙州說：「你放下。」他說：「我什麼都沒帶來，放下個什麼？」趙州說：「你看！我就知道你放不下。」禪師的幽默就是這樣子——放下什麼？放下你「什麼也沒帶來」的這一念，叫你放下這一念，不是叫你放下東西。你了解了這一點以後就知道，人若是離開一切的執著，那就完全契合無為法。而無為法就是有為法，你千萬不要站在一邊，要站在中間。

庖丁解牛，莊子上有這一篇，他每一刀下去，就正中骨縫裏，刀薄得跟紙一樣的鋒利，骨頭硬得不得了，但是刀從來沒有砍壞過，他一刀下去就中在骨縫裏，那些骨頭用刀劃下來就解開了。那麼你的心要慢慢地用、慢慢地修練，修練不是叫你修仙，而是要你修正想念行為，要它合乎安祥禪的要求，久而久之你感覺這樣好，摸出一條路來了，這樣就很上路，就駕輕就熟。

二二、觀心時胸部有壓迫感的原因

問：觀心時，胸部有壓迫感，這是什麼原因？

答：這是觀心不如法，你帶著念頭去觀心，帶著煩惱去觀心，帶著無奈去觀心，就會這樣。而且你始終沒有很認真、很由衷地反省過一次，才會這樣。如果你基礎打得好，反省得很徹底，向外拋丟，把原本無的東西丟掉，那你就沒有這個現象。這是因為你反省不徹底，毛病還有。

二三、「住」與「執」的不同

問：「無住」與「去執」的住與執，有否不同？

答：「住」看起來和「執」好像是一樣，其實不是一樣。你若能夠把「執」去掉了，你才能夠「無住」；你若有所執，就不能無住，只能這麼講。你若「有所執」，就不可能「無所住」。

執著分成我執、法執二大類，法執就是執著法界、萬有，你要把金錢、地位、名利……一切有形、無形的東西統統丟掉，才能夠無住。「無住」是什麼呢？就是我剛才講的「心像鏡子一樣」，來了就有，過去就無，不感光，這就是「無住」啊！也就是「過化存神」——所過者化，所存者神。

二四、如何契入「無念、無住、無相」

問：如何修行才能契入禪的宗旨——無念、無住、無相？

答：你已經替我答覆了，「無念、無相、無住」就是禪的宗旨。不要用什麼方法，「無念、無相、無住」就是方法。我剛才所講的，跟「無念、無相、無住」都有關。這就是說「過化存神」——過去的化掉了，存在的是精神，所以我們說「國父的精神不死，他的精神長存」。假如說你所過者不化，就不能存神，你的生命就被六塵湮沒、埋葬了。

二五、現代人修行最大的障礙就是「自己」

問：現代人修行最大的障礙是什麼？

答：就是自己，最大的障礙就是你自己。如果沒有你的話，就一點障礙也沒有了，也就是我剛才講的我執。由我執產生「我欲」——我喜歡什麼，我想要什麼、得到什麼，而且得到了以後，欲望又升高了，還是不滿意，欲無止盡，欲壑難填，因此修行的障礙就是自己。你要把你自己看好，不要被虛假的你所撥弄、擺佈，用真我做主宰（真我就是原本的我），那你就很自由、很自在，而且沒有障礙。障礙就是你製造的，你有「我對」的觀念，你就批判他不對，結果你就豎了一個障礙，一有機會，他就跟你作對。我們人生都是自己給自己做障礙，人最大的障礙就是自己，除了自己，沒有什麼障礙。

二六、如何克服擔心害怕

問：日常慣於擔心害怕，這是否與複印慣性有關？我母親就是這樣，如何克服這種心理？

答：這就是我執，缺乏安全感就是自我執著。因為我執，就有「我欲」。「我欲」就是我剛剛講的領袖欲、佔有欲、支配欲，還有自我保有欲，說我不要被破壞，我不要受傷害，我要永久保存下去，這是長生不老欲，這樣的欲望每個人或多或少都有，只不過「擔心害怕」表示我執比較重一點。而我執重固然是煩惱的根源，而且它常常呈現兩極，對事情上就是「我對」，凡是個性強的人，膽子都小。你不相信，你看！他是兩極，「有」極了以後就是「無」，「無」極了以後就是「有」。

你要如何克服呢？要保持調和——人際關係要調和，家庭、人格要調和，自己的心理要調和……，這樣就不會擔心害怕了；而且要多唱唱安祥歌，多唱安祥歌可以吸收生命力，也就是改變自己想念的念波（想念的念波，每個人都不同，等到有些人看得到的時候，就知道每個人的念波都不大一樣）。這樣的話，心裡就無掛礙。

心經講「無罣礙故，無有恐怖」，掛礙是什麼？就是執著。不要執著什麼。要把自己徹底地認識清楚，很多人基礎工作做得不夠，入門的工作沒做好，也就是反省不由衷，敷衍、不徹底，反省完了，還說我對——「我做了那件事固然是不太好，但我是不得已嘛」，還在原諒自己，你就完了。所以不要給自己辯護，要吹毛求疵地找自己的毛病，好好地做一次反省，就不怕了，絕對不怕。

再說，你學安祥禪，無所謂怕。我這個不是心理治療，我跟你講的是實話，你也沒有什麼值得可怕的了。如果有的話，你就觀想老師，大概有點用，可能有點用，不敢肯定。

二七、「被外境所牽」與「善根發露」

問：經常為外境所牽，這是否與體弱有關？過去聽自性歌、山居好就痛哭流涕，近閱禪刊，看到一個安祥家庭的形成時，又痛哭流涕，是何原因？

答：痛哭流涕，這叫「善根發露」。因為佛法最大的力量，不是神通妙用，是「慈悲」二個字。佛陀出家的動機就是「慈悲」，放棄了江山社稷、權勢享受，這要多大的決心、多大的毅力，這比死還難，但是因為慈悲，就有這麼大的力量甩掉，所以慈悲是佛法最大的力量，而慈悲心的抬頭就是「善根發露」。

善根發露以後，痛哭流涕，效用是立竿見影的。為什麼？當你痛哭流涕以後，感覺到無比輕鬆，等於靈魂洗了一個澡，這是一個好現象。為什麼呢？產生了共振，因為安祥家庭這種事，跟你過去世所經歷過的，有點喚醒記憶的味道，所以你感覺這個太可貴，也太難得，乃至於說不出來「是什麼意識」。所以現在心理學講「有下意識、潛意識」，做個動作、自己挖挖鼻子……，自己也不知道，這個叫無意識，但是有的潛意識藏在第八意識裏，一般根基好、靈敏度高的人，他就很容易物以類聚，跟你相同頻率的人，他會喚醒了你，就這樣子喚醒了你的慈悲心，也就是善根；善根一發露，就流涕，流了淚，自己也莫名其妙，並不是傷心流涕，相反的，流完淚，非常輕鬆愉快，並不是難過，像這樣子，是好現象。

至於說「經常為外境所牽，是否與體弱有關？」那是你太注意外在了，跟體弱無關。「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞，木人不怕獅子吼」——獅子在叫，那個木頭人不怕。不要把心向外面放，你不要東看西看，那會浪費能源，消耗生命力。你不要去看，看了，沒用的，是一種浪費。浪費久了以後，就會神經衰弱，你會亂想，看了就會想，引起動機，就會聯想。很多事情是從聯想開始的，然後不知不覺就隨它轉了，它就把你帶走了，這叫「迷失」，不由得就跟它走，不由得就隨著它想，不由得讓這一念在自己內心裏膨脹，因此這並不是身體虛弱造成的。

廣欽老和尚每天只吃一餐，他的身體多麼虛弱，但是他不會亂想。廣欽老和尚在閩南修行的時候，在山上散步，一群老虎跟在後面，陪著他散步，他若是看到老虎了，他難道不怕嗎？他沒看到。他沒有怕老虎的心，沒有跟老虎對立的心，老虎就跟他沒有對立的心，被他同化了。虛雲老和尚用同化力，孽龍、狐仙、妖都皈依他，被他同化了。

至於說你對外面牽掛，那是人人都如此的，這是慣性。慣於向外看，這叫慣性，不容易拉回來。你要慢慢地反其道而行，你要把「向外的」變成「向內的」，「向外的」一看，一眼就看透了，這些東西都是虛幻的。為什麼說是虛幻的？因為真實的必定是永恆的，它絕對不永恆，它只是一個現象、一個過程。而且孟子書上講：「爾為爾，我為我；雖袒裼裸裎於我側，爾焉能浼我哉！」她是她，我是我，一個女孩站在我面前，她一絲不掛，與我何干，沒有我的事。孟子說：「我四十而不動心」，不動心就不會心往外跑。心往外跑，也就是宋、明理學家講的「向外馳求」——向外跑了。要把心安在腔子裏，也就是「肅穆自持」。所以不要讓心亂跑，跑多了就魂不守舍，就糟糕了——神經衰弱，夢就多。

二八、真正的觀心就是自覺

問：晚上剛入睡時，摒除雜念觀心，精神很好，不易入睡，但覺得有違修行，應如何做才是正確？

答：觀心，不是叫你去著相，你睡覺的時候就要睡覺，睡覺的時候沒有叫你去觀心。

而且觀心有「上乘觀心」、「小乘觀心」，什麼叫「小乘觀心」？沒事的時候看自己的心。心是看不到的，你怎麼觀嘛！其實，真正的觀心就是自覺，也就是「上乘觀心」。修行好的人就有這個體驗，躺在床上時候，沒有說要觀心，他說要睡覺，這一夜是睡著了，沒有一點分別心，但外面有什麼聲音、有什麼動靜，他都知道，好

像失眠一樣，但是第二天照照鏡子，容光煥發。

睡覺不能觀心，不是叫你觀心，觀心不是個動詞，觀心是個自覺，是個本能。你若停留在法執的階段，也就是說有心可觀——停留在有為法的階段，那個觀心永遠觀不好，觀久了以後還會出毛病。乾脆你時時自覺，睡覺的時候就放下萬念，安穩地睡覺，這就對了。

二九、安祥禪歡迎任何一個宗教徒來研究

問：修學安祥禪，也是慈濟功德會的會員，這樣做對不對？

答：你要了解，我們安祥禪歡迎任何一個宗教徒，我們不反對，因為我們安祥禪不是個宗教。既然不是宗教的話，那麼跟宗教都沒有矛盾。我時常講「藝術、文化是人類的公產」，不是哪一個國家、哪一個個人所私有、得據為私有，而是公產。宗教也是文化之一，也是公產。

至於現在的宗教，我不敢批評，但是慈濟功德會的確是非常值得敬佩的，證嚴法師真是個活菩薩，就是大悲咒講的「鉢沙大」，大悲咒用國語注音說「南無薩婆薩哆，南無婆薩哆」，用梵音說，就是「那摩沙哇沙大，那摩鉢沙大」，「鉢沙大」是什麼？大菩薩，證嚴法師是大菩薩。

參加慈濟功德會，學安祥禪最為合適，我們歡迎所有慈濟功德會的人都來研究。我們說要他們來跟我們學，好像有點不虛心，我們說「來研究」，可以的，這個不衝突。

證嚴法師是出家人當中的法門龍象，剛才我講過「慈悲是最大的力量」，她（證嚴法師）就是一種慈悲。慈悲就是無緣大慈——無條件的同情；同體大悲——感同身受的同感。她（證嚴法師）非常難得，大菩薩，肉身菩薩，在末法時期很難見到。

三十、看講詞比看觀潮隨筆受用

問：恩師的觀潮隨筆第二輯法塵中諸多法語，弟子常感咀嚼不爛，無法心領神會，是弟子業障太重或是佛學根基太淺使然，應該如何突破？

答：花時間去突破這些東西，浪費了，要突破自己。你若把自己認識了，你就是佛，還需要去看那些東西嗎？佛譬如是大海，你是個水分子，你只要放棄了我執，大海就是你，你就是大海。

觀潮隨筆是我二三十年前，年輕的時候少不更事，亂寫一通。你們若認為好，相應的地方就看看，這一段若不相應，就算了，把它放下。我覺得你不必去看觀潮隨筆，你看我現在的講詞更好。人是進化的，越老可能越糊塗，但是對安祥禪來說，是不會的，人不會得老年癡呆症的。所以你看我現在的講詞，比看觀潮隨筆還好，觀潮隨筆差不多是我三十幾歲到四十歲寫的，離現在也差不多三十年了，不一定要看。

三一、如何對治「想陰」

問：「往事渾忘卻」，但我卻容易睹物生情，陷於往事的追憶，也知道「想陰障道」，但不知如何對治？

答：最直接的辦法，你不要去睹物嘛！不就好了嗎？你不要去睹物，不要去專心看那些不必要看的東西；看那些不必要看的東西，只會浪費生命力。

「想」並不是不好，這個話很難說明白，只能意會，不可言傳，基於不二法門，想就是不想，不想就是想。想是虛偽的，並沒有實體；既然沒有實體，那就是沒有。假如你不是一種自私，不是一種我執，不是一種遮蔽，不是一種私慾，就沒有想陰。

所以你想要克服這個毛病，就不要去睹物、少睹物。「睹物」養成習慣了，就形成慣性，要不然就沒有修行的必要了。修行就是不斷地修正想念行為，使它合乎「法」，合乎安祥禪，這就是修行。修行不是磕頭、燒香、拜拜、吃素，不是這樣，

只要你不斷地修正。「睹物思人」或者「睹物思情」，這些東西都可以慢慢修正的，修正、抽掉那些不好的因子，就沒事了。

三二、「夜裏夢多」的對治方法

問：夜裏夢多，感覺很真實，這是否跟體質有關係？

答：是和慣性有關係，不是體質，人的胚胎沒有什麼不同。這就是說，第一個你平常想得太多，浪費生命力浪費得太多，你喜歡胡思亂想，結果你就神經衰弱，神經衰弱就很容易做夢。第二個你運動得少，你每天晚上睡覺以前，冷天可以用熱水泡腳，冷了再加一點，泡半個鐘頭以上，然後睡覺以前頂好是跑一趟，由一千公尺增加到五千公尺，然後你再睡覺，就不做夢，來不及做夢了，這個方法也可以鍛鍊身體。

「夜裏夢多」是一種慣性，也是一種我執。

三三、夫妻信仰不同，應多包容

問：太太信一貫道，觀念上難免不協調，這是否也是冥冥之中的因果安排？

答：這個話，我不敢講，為什麼不敢講？因為一貫道在理論上並沒有什麼不好。

六祖壇經：「色類自有道，各不相妨惱。」信心銘：「要急相應，唯言不二；不二皆同，無不包容。」都包容了。你用不二法門，「一貫道，即非一貫道，是名一貫道」，套用金剛經的三段論式，這個問題解決了。「一貫道者，即非一貫道，是名一貫道。」而且「色類自有道，各不相妨惱」，也就是「萬物並育而不相害」，不要去管他一貫道、非一貫道，要有包容心，也就是說「不二皆同，無不包容」，都可以包容。

你要表現得比他更有包容力，表現得比他更正常，你看我們兩個哪一個是怪物，將來時間久了以後，大家看看。誰若是表現得像個怪物，那他就是怪物了；誰若是表現得非常大量、非常包容、非常和諧、非常喜悅，那這個人是佛菩薩。

你說到「夫妻兩人信仰不一樣」，我們（安祥禪）不叫做信仰，就叫方法。我們（安祥禪）沒有理論，只是方法。什麼方法？佛法。佛法就是成佛的方法。（安祥禪）不屬於信仰，也不屬於理論，也不是一種學術。你若做了，就可以成佛；你若不做，就是廢知識。你看了看，你也不做，結果它一點用處也沒有，就業考試也不考這個，你肚子餓了，它也不能當飯吃，也不能取代麵包，你必須做才有用。

所以夫妻不能心裏存著「一貫道好像是異端」，這就不對。一貫道創教的人是很好，有無極派、先天派，都是很好的。好壞在乎人，不在乎法。一貫道也不是叫你做壞事，不要去管她，各人做各人的，要包容別人，不要有成見。

三四、修行要下功夫

問：學禪已經學了十多年了，但是在這當中還有許多的心結，以及對異性潛在的害怕，常常會無明障起，修行對我來說，常常有噬心之苦。恭請開示解脫之道。

答：「盡大地是個解脫門，把手拽伊不肯入」，那不是說「解脫還要去找道理」，而是你自己不肯解脫；你說學了十年的禪，其實你沒有真正學禪，學禪是要你做的，不是要你知道的。

你對異性恐懼，異性有什麼恐懼？「爾為爾，我為我」，沒有什麼恐懼的，各人吃各人的飯，異性並不可怕。說實際一點，異性還比較可愛，有什麼可怕？沒什麼可怕。

做人要保持一個純潔光明的心。你來學這個法（安祥禪），你若真正學了十年，而且是真正在做，在摸索前進，雖然沒有到家，也差不多了，起碼可以看得到家了。坦白說，你這十年沒有下功夫。

男人有什麼可怕？沒有什麼可怕，女人也沒什麼可怕，可怕的是你自己。你自己

若可怕，那別人就可怕，就是古人講的「莫作是念」，不要這麼想就對了。你想這個，就是障道因緣。不要想著男人可怕，你丈夫也不可怕，你丈夫有什麼可怕？很可愛呀，所以不要這樣子想。你的想法有問題，而你這個問題，我也不是很理解，我也答不出來。

而且我時常講，你只要好好地過正常的生活，不要多事，不要製造問題，我感覺這樣很好，天天走在安祥的道路，不會走錯。假如你老是想著可怕的話，那是自我催眠，就不好，人沒有什麼可怕的，人有什麼可怕啊？不可怕。你若真正學禪學了十年，你都不會怕，因為物以類聚，你是菩薩，是準菩薩，你已經是候補菩薩了，諸天善神都會幫助你，你絕對不會孤立，所以不用怕。

三五、對廟宇或神像的態度

問：走過廟宇或供奉神像的地方時，不知道是要進去敬禮，還是就這樣路過？過去遇到這個情況，常常默念「敬禮十方」來打發自己的心結。

答：太著相了，你走路，誰要你東張西望呢？你只要不碰到汽車，就好了嘛！汽車太貴了，碰壞了，你賠不起。但是別的事，你不要去看它，古人講「驀直行去」，你走直道，往前走，你沒有看見祂，祂當然也就不怪你。至於說到朋友家裏，看到他家裏供了佛像、神像，你給祂問訊一下，那個也無所謂。

若是供奉佛像，你可以不理祂，祂不會生氣，因為「佛頭著糞」——你用水肥倒在佛的頭上，佛也不會生氣，因為這是他老人家自己講的「不垢不淨」——沒有什麼叫做髒，也沒有什麼叫做乾淨。您老人家自己講的，不能不認帳啊！祂不會怪你。

若是其他的神，所有的神都是有個性的，我時常講「魔的標誌就是傲慢」，任何一個魔，哪怕他小得不得了，他都會說「我是老大」，魔都是這個樣子。所以有人在你面前以老大白居，你就躲開他，「您說的沒錯，是這樣子」，敬個禮，走開了，不要去惹他，也不要向他挑戰。若是佛菩薩的話，你怎麼得罪他，都沒事。但是，魔，你不要去得罪，神也是不能得罪。神是什麼？正直為神；但是祂有個性，祂若沒有個性，就不叫神，叫菩薩了。祂有個性，所以你對祂禮貌，祂高興；對祂不禮貌，說不定祂會不高興；而且神分正邪。你若修行得好，神會給你行禮。

因為大宇宙是相當公道的，沒有特權。若講起來——你說你修行十年，我修行的時間比你長多了，我幾歲就念大悲咒，我自己有業障，要生病，照生病。所以不要著相，也不要多事。

三六、「非分男女之想」的對治方法

問：修行對我來說，除了受困於軀殼之障外，也受困於慈悲魔，以及非分的男女感情陰影之再三出現。

答：非分男女感情的陰影，是你自己想的，沒有人強迫你想。你若不想，它就沒有了，所以你要做一次徹底的反省。

你說修行對你而言很苦，我覺得「不然」，釋迦牟尼難道是擺脫榮華富貴、自討苦吃嗎？不然，這個（修行）並沒有人勉強你。你修行感覺很苦，那你就追求快樂；追求快樂，是人的基本權利；坦白說，你感覺很苦，你就不要修了。

如果你有非分男女的圖像浮現，這是因為你胡思亂想，亂想一通。非分的男女之想，古人稱這個叫「軀殼起念」。有的人常常軀殼起念，乃至小孩子偶爾也會這樣，你看一個廣告，一個兩歲的小女生拉開小男生的褲子看看，這固然是一個很天真的動作，但是人都有聯想，看到什麼就聯想。你若不存非分之想，那你就沒有非分之念；沒有非分之念，就不太苦，修行本來就沒有什麼苦的。

我們講實在的話，出家人很苦，譬如出家人「日中一食」（學律宗的人講究「三千威儀、八萬細行」，這是「南山宗」），他們為什麼「日中一食」呢？保持半飢餓

的狀態，他就可以打倒本能的衝動，每天肚子餓嘛，就食唯恐不及，哪裏會想到本能的問題呢？這真是煞費苦心。

所以你這個想念當然要自己淨化一下，你既然問我，我就實話實說，就是要能夠做到「時時自覺，念念自知」，念起即覺，一覺即無，要煞車，要懂得煞車，不要跟著念頭走；走久了以後，就變成心靈的陰暗面，造成神經衰弱，對自己的健康不好。

「唱禪歌就是修行」會後解惑

～一九九四年二月六日講於台北市

一、五祖弘忍大師為何教人觀月輪

問：五祖弘忍大師為何教人觀月輪？

答：今天進入工業社會，我們人最普遍的病就是精神分裂。精神分裂就是人格分裂，一個人同時具備多種人格，早上是一個人，下午是一個人。你若去詢問一些迷信的人，他們會說「這一切是邪魔附體」，其實不然，這是精神分散，心力不集中。心力若不集中，就沒有辦法。如果我們心力集中了，人人都能發揮自己生命的潛力，人人都能夠對得起天地、父母。

我時常說：「把你生命的情感與智慧，投入到一個問題、一個學問上，使它形成一個焦點，在那個焦點就能冒出智慧的火花。」學佛需要高級智慧、大智慧，佛法超越哲學、超越宗教，超越了一切的學術。大家也許說「佛法不能超越政治」，你看看阿含經，有一次，鄰國的一個代表問佛祖——

他問：「我們要攻打另外一個國家，是不是可以？」

佛陀說：「你不要問我這個問題，你先坐一坐，我有一個徒弟剛剛從你們要攻打的這個國家化緣回來，我問他幾個問題。」

佛陀問：「這個國家的議會還存不存在？」

徒弟說：「存在。」

佛陀問：「國家重大的事是不是由國家的長老共同來決定？」

徒弟說：「是這個樣子。」

佛陀問：「這個國家過去對鰥寡孤獨、殘廢的人都有救濟，現在還有沒有？」

徒弟說：「有。」

佛陀問：「過去這個國家和附近幾個國家的稅相比，都比較輕，現在是不是加稅了？」

徒弟說：「沒有，四十年都沒有加稅。」

佛陀問：「這個國家政府的命令是否能推行得順利？」

徒弟說：「只要說是國王的命令，大家都願意做。」

佛陀說：「這個國家有福了，為什麼？這個國家不會被打敗。攻打這個國家既不會勝利，而且要付出永恆難忘的、慘重的代價。」

那個國家的代表聽了以後，就回去了，告訴國王說：「這個國家不能打，不相信，您再去調查一下。」

你就知道，佛對政治主張是相當愛民的，相當民主，注重群眾的意見，佛在政治上是走群眾路線的。

我們不要光是人在那裏打坐，而心都沒有地方放；心沒有地方放，一切的想念、妄想就紛飛，人是很難不起妄想的。他（五祖）是以毒攻毒，為了讓你不要起妄想，要你觀一個月輪，那麼你的注意力就會完全集中到那個地方，你由多頭意識（就是多角形）變成了獨頭意識；變成獨頭意識，然後心力集中了，要突破一個問題才比較容易，主要的著眼點在此。至於還有其他的作用，我不便講，涉及到形而上的東西，在此地不合適講。

二、悟到了「無」，還是邊見

問：我花了一千五百元的人民幣去四川學氣功，結果只悟到了一個「無」字。別人說我「真丟人」，但我卻認為「很值得」，請問我悟得對不對？

答：這個問題若答得太坦誠的話，那有人會受傷害；若說實話，會傳播一些假消息出去，自己有過。

你悟到一個「無」字，是誰說「無」字？「無」，是誰「無」？是我說「無」，我能「無」得掉嗎？這顯然不對，這個叫做邊見。有個「無」，就有個「有」；有個「假」，就有個「真」。你悟到這個「無」，還是沒有超出一切二次元的東西，這個叫做邊見，完全不對，把錢浪費了。

三、「胡、黃、灰、白、柳」的解釋

問：師父在講到拜物的宗教時，說到河北有拜五大家的「胡、黃、灰、白、柳」，請問這五大家指的是什麼？

答：不管牠是什麼，跟你的修行都沒有關係。

他們講的「胡」就是狐狸，說狐狸老了以後會變成精。你說牠是精、是妖精，就得罪牠了，那怎麼講呢？所以你要說牠成仙，說牠是仙，牠就高興。所以這個「胡」就是狐狸。「黃」就是黃鼠狼，北方黃鼠狼很多。「灰」就是老鼠。「白」就是刺蝟，到了黃河以北，刺蝟很多，你們在南方看不見，就是具體而微的豪豬，比豪豬小，就只有這麼大，最大就只有這麼大；刺蝟一身長的都是針，牠也會成精。「柳」是什麼？「柳」是蛇，就是長蟲。

像這些動物，以前北方普遍地供，從河南、河北到東北，都普遍地供奉。供了有什麼用呢？說牠能保佑你。這些人都是荒謬絕倫，都是一種自尊心很低的人做這種事。你說牠有沒有靈驗呢？確實有靈驗，有很大的威力。供了牠，有什麼好處？沒有什麼好處；一旦得罪牠，不得了！你得罪牠，牠馬上就讓你倒楣。你若不供牠的話，牠也不會整你。為什麼？你供了牠以後，牠會給你好處，那你是「拿人的手短」，以後你就麻煩了。這個拜物（拜動物）的信仰，在北方很普遍，尤其在河北、東北都很普遍。這個有很多威力，這些東西我在小時候也看到過。

四、師父在世，弟子應該弘法

問：身為師父的弟子，常想把安祥正法弘揚出去，但又聞言：「師父在，弟子無權說法。」請問師父，在弘法工作的態度上應如何做，才算是正確？

答：關於弘法，有很多人有一種說法。這個叫什麼呢？這是懶病的護身符。他不肯弘法，他就說：「師父說的，不能弘法。」（眾笑）第二個，那也就是對師父的輓歌，也就是說：「您（師父）死了，我好弘法。」（眾笑）這種觀念不太正確，很錯。

我們修的是佛法，我們應該以佛做榜樣，佛的弟子在佛在世的時候都到處去弘法，佛還指定很多人說法——你不說，指定你說，你非說不可。但是這些人說什麼法呢？不是說自己的法，他們說「佛說……」，這跟以後的經典上講的一樣：「如是我聞」——我聽到佛是這麼說的。這個「聞」，還加了個「見聞」、「記得」的意思。比方說：「我記得有一天，佛在舍衛國祇樹給孤獨園……」金剛經若翻譯成白話就是這個故事呀！這是佛說的呀，不是我講的，像這樣的話就可以。你若要加上你自己的意思，那你等佛不在了以後，你再說「我說的」，確實佛經是這個樣子呀！

至於說我講的安祥禪，大家都不願意講。為什麼呢？講的話是「師父說……」，那這樣他就變成了 tape recorder（錄音機，英語），變成這個東西，他不願意。坦白說，把我的一篇講詞看得有心得的，我看這樣的人很少，不是說沒有，有，但是很少。

有個人寫信問我問題，我說：「我若罵你的話，不禮貌；我若不罵你，你這個動作是把我氣死。你問我的這幾個問題，在我講詞裏都有，你都不看我講詞，還要我再單獨為你一個人再說一遍、再寫一遍，這個太殘忍了。為什麼呢？我年紀這麼大了，拿著筆好像拿著一根房樑一樣，很沉重。現成的講詞擺著，你不去看，你要我再重新為你抄一遍，這個不厚道。為了成全你的厚道，免得你因為不厚道而減掉你的福報，

我不答覆你。」

還有一個人說：「老師呀！你總叫我看講詞，我都看完了，請你再講吧！」（眾笑）我跟他講：「你若有記日記的習慣，你每看一次，把你看了以後的心得記下來，你就會發現，你看一萬次，有一萬次的心得。你不相信，你可以試試看。」我說：「我講來講去，都是什麼？我講的都是廢話。」我說：「我講廢話的目的，就是要傳真的，借假傳真，你聽了我的聲音，那我的安祥會隨著我的聲音到你耳朵裏去，進入你的內心，我若不講話，就不可能。」我說：「你不去看我的講詞，不肯從金礦裏自己去挖金子，你叫我今天給你一錢，明天再給你一兩，我沒有辦法，你要自己去開發。我講來講去，並沒有什麼道理，實在講，那些都是垃圾，但是你可以從垃圾裏撿到夜明珠、鑽石。你去翻翻垃圾，你就知道，裏面的確有價值連城的東西。你不翻，叫我給你，我也沒有，我也想叫你給我。像這樣，不合理。」

這個「安祥」，沒有什麼道理，安祥就是安祥，安祥會有什麼道理嗎？沒有。拿某某會友來講，從此以後你去看看指月錄，每篇你都畫個 X，人家給你講「佛說什麼？」你就哈哈大笑。人家說：「釋迦牟尼佛出生，一手指天，一手指地，說『天上天下，唯我獨尊』，是什麼道理呀？」你說：「這是糖衣裏的毒藥。」他問：「雲門說『我若看到，一棍子打死餵狗吃』，這是什麼意思呀？」你說：「這是無事生非。」你若都掃得乾淨，你若能夠堅持你那個自己內心感受的最真實的東西，那你就算是悟了。反之，人家若問你道理，你瞪著眼睛說：「啊？」你就上了當，隨時都上人家的當，隨時被別人牽著鼻子走，那就辜負了你自己的心。

那個（安祥）是不容易的，那個（安祥）有那麼一次以後，第二天照照鏡子，人都變了。但是你平常沒有修行的基礎，來得容易，去得也快。你以為從古以來別人會悟到什麼道理呀？悟的是沒道理，悟的是沒道理（強調），而且見到道理就掃，所有的道理都掃。但是我恐怕你們走偏了，走偏了對修行是個大害，對佛法是個曲解，所以我特別強調兩件事：第一個，你要活在責任義務裏，活在責任義務裏就沒有這個事了；第二個，你必須秒秒安祥，秒秒安祥就沒有機會走偏了。

過去有一個人跟我學法，常常給我寫信。我說：「你不要常常寫信，沒有事情不要寫信，想師父的時候就觀想師父，師父不就在你面前了嗎？再想的話，就拿根棍子觀想，說『這就是老師』，它就是老師嘛！」我說：「我的眼睛也不舒服。」他說：「心經上講『無眼耳鼻舌身意』，您眼睛怎麼會不舒服呢？」（眾笑）這個叫走火入魔，心經講的「無眼耳鼻舌身意」，指的是什麼東西？不是講人囉！是講你的本來面目，你的本來面目的確是「無眼耳鼻舌身意」的。你把本來面目跟人扯在一塊，完全錯了。所以我以後也不敢跟他談道理了，怕他會誤解、曲解。心經講到「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」，沒錯，但那是講本來面目。可是我現在不是本來面目，我若是本來面目，誰給你講安祥禪呀？沒有人給你們講安祥禪了，幸虧我不是本來面目（眾人大笑）。

五、如何拿捏「熱情熾然」與「獨行道」

問：師父說「修行人要熱情熾然，要有感同身受的慈悲心」，這與師父在叮嚀所說的「堅守獨行道，交往簡為宜，己溺難救人，專心己躬事」，兩者之間應如何體會？如何去做？

答：這好像是很矛盾，一個是要普渡眾生，一個是要獨行道，其實不矛盾。

而我首先要說的：「這篇叮嚀不是我寫的。」誰寫的？是某位先生寫的，他把我前後寫給他的信編出叮嚀的歌詞。我跟他講「你要堅守獨行道」，因為他不得不守獨行道，為什麼呢？因為他沒有太太，小孩跟他也很少來往，這是修行很好的條件。古人講「水邊林下，長養聖胎」，這是個修行的必要的條件。

我為什麼不進一步詳細講「獨行道」？我覺得這個太難講了。「獨行道」不是叫

你到山上一個人住，而是要你走到臺北市的鬧區散步，到百貨公司轉，好像自己一個人散步一樣，那是「獨行道」。你若沒有「常獨行、常獨步」的感覺，那麼你的安祥還沒有現前。如果你的摩訶般若現前了以後，你走到西門町、頂好市場，你是「常獨行、常獨步」的感覺，而且你回到家，人家問你「看到什麼？」你說：「啊？」你還問他「看到什麼」，你不會答覆，因為你不感光。這個就是金剛經講的「無住生心」——不叫任何事物停留在你心裏去，你也不會被任何外在的東西所牽引，除了「一心」以外，沒有外在，你就是宇宙，你活在自己裏面，你就是存在。這個不是講得太誇張，這個就是中國人講的「天人合一」，這也就是禪。

我為什麼強調「獨行道」呢？因為交往不能太多。你們大家要有體會，交往太多了以後，你就變得四肢無力，有虛脫感。為什麼呢？因為說話、來往最傷元氣。假如這個人的品質不好、素質太低，那就正負相消、酸鹼中和，他就把你的生命力浪費掉了。尤其學安祥禪的人，這是個大麻煩。

有一次，陳董事長問我：「安祥的力量何在？」我說：「它能消千災，能除百難，能贏得生命的永恆。」先撇開這些不講，談個最近的，他有親和力，人際關係會變好，人緣也會變好。過去人家見到你，怕你見到他，因為你看到他，你會打招呼，牽著人家不放，又東扯西拉，所以他看見你就扭頭，假裝他看不見你。現在他看到你，就主動同你打招呼，怕你看不見他，這就是親和力啊！人際關係會變好——家庭的關係先變好，然後跟外面的人際關係也變得好。

假如你不「交往簡為宜」的話，你會浪費太多的生命力，況且你也不能識根辨器，那些不能渡的人，你還想跟他談道理，白白地浪費了生命力。而且剛剛入門修行的時候，要打基礎。一個人若見性了，應該是三年不說話，這是最低的要求。最高的要求呢！要想負大任，要求的標準更嚴格。六祖開悟了以後，在獵人隊隱居十五年，十五年（強調）！那不是說「一悟了就講」，有一點安祥就散播出去，而是要它自然散播，當他飽和了以後，他就把多餘的安祥供養眾生。你要去講話，給你再多安祥也不夠，因此要少講話。所以我也有些誠意，只是大家不能體會——我講杜漏、寫杜漏歌詞，裏面有一句話是「話說多了心會亂」，你不相信，你可以試試看，當你口沫滔天、滔滔不絕，講完了以後，人家問你「貴姓」，你都忘了自己姓什麼，迷失了，就迷失在言語當中了。

「獨行道」跟剛才我講的有什麼關係？有密切的關係。剛才講到「獨行道」的這些話，是佛法講的「開」，剛才我講的就是「開」的。還有「遮」，沒有講的就是「遮」的。「遮」的就是你若單獨一個人問我，我跟你的講法又不一樣。在大庭廣眾，我只能這麼答覆你。

六、持誦金剛經消業障的現象

問：持誦金剛經時會打呵欠、流眼淚，有時在手臂、大腿或者是腰部的肌肉會跳動，這是什麼原因？

答：你這個問題寫得太扼要、太簡單了，我給你補充：第一個，你平常睡覺喜歡做夢；第二個，你記憶力還減退；第三個，你還有頭昏、頭痛的毛病。為什麼會這個樣子呢？你若不讀金剛經，過去的那些問題壓在那個地方，沒有浮現出來；你讀金剛經，就會攪動你那些陳年的心垢。

因為你過去太貪玩了，不大注意自己的健康，作息不按時，晚上不睡覺，白天想睡覺，你過去有個階段犯這個毛病。該休息的時候，你認為精神還好，就貪玩，所以你現在肌肉會跳動。這是什麼原因？你到醫院檢查一下，就會發現膽固醇過高，自身的循環不好，還有神經衰弱的現象。

打瞌睡，就是你的陰氣太重，跟陽氣對照之下，陰氣就會顯現。這對你來講，是個好現象，你打瞌睡一陣子以後就不會打了。你若認為你讀金剛經會打瞌睡，就不看

金剛經，你將來再看**金剛經**，還是會打瞌睡、打呵欠，這就是發露你的陰氣，把你內在的陰氣趕出來，這對你有幫助。因為你的陰氣太重，所以容易做夢，容易頭昏、頭痛，這都是陰氣在作怪。

七、「一念三千」與「無念」的不同

問：何謂「一念三千」？與「無念（一念不生）」兩者之間有何不同？

答：這你考倒我了。說到「一念三千」，我們在此地不能亂批評，亂批評會惹麻煩。

「一念三千」是天臺宗的辭彙，天臺宗就是以妙法蓮華經為根本典籍的一個佛教的宗派。說到「一念三千」，我們大家用得很多，經常用這個話，這個話（這個辭彙）蠻好，但是日久天長大家都忘了它的根本含義是什麼。有很多成語，大家只用它的意思，而忘了它的典故，因此說「數典忘祖」的例子，就太多太多了。

這「一念」是什麼？就是「一心」！天臺宗說我們每個人的心有多大呢？說一心包容十個法界。十個法界就是十個地球（十個星球），我們用現在的話來講，當然不太貼切。天臺宗說我們的一個心可以包容十個法界，這十個法界當中，每個法界又包容十個法界，就是一百個法界。也就是說我們的心可以包容一百個法界，一百個法界就是一百個存在的空間、存在的單元。存在就是宇宙，存在的單元就是「世界」，「世」就是時間，「界」就是空間。這就是說我們的一顆心可以包容（也就是說可以影響）一百個世界，而一個世界又有三十個世間。

「世界」跟「世間」有什麼關係呀？世界，「世」是時間，「界」是空間，那是可以用星球來比喻。而「世間」是什麼？世間不是一個星球，它是一個生存環境的一種境界的層次、一種存在的特質。這樣我就不會解釋，所以你考倒我了。但是我記得有一次，我到鄉下去，一個老太太看到他的孫子不像話、太離譜了，就用閩南語講了一句話（兩個字）——「世間」！「世間」是個感歎詞，我想在座聽得懂的人也很少。為什麼講「世間」呢？它的含義是什麼？是說這個世界怎麼變成這個樣子？它表示說世界的質、性質都不同了，這個叫「世間」。每個時代有它時代的特徵，「世間」就是時代的特徵、時代的風尚。你看，既然有一百個世界，每個世界各有三十個世間，那不就是「三千」了嗎？所以說「一念三千」——一心具備了三千個世間。

假如一心不生，萬法寂然，「法」跟「心」各不相到，你是你，它是它，有沒有世間呢？這個跟你發生關聯，這個問題不產生，也不成立。但是你一念才動，那麼就「三千紛然」——這三千種差別的心態、境界跟生活的特徵就會呈現在你面前，所以說「一念三千」。

你說要「一心不生，萬法無咎」，那是一念不生，各不相到，它是它，你是你，不發生關係，它存不存在對你來講，就不是個問題了，對你不發生影響，你也不影響它。但是你念頭一動的話，就森羅呈現。

我只能這麼講，因為我不是學天臺宗的，我只能敷衍你一下。

八、念經和持咒有何不同

問：念經和持咒有何不同？為什麼咒是以梵音來發音，而經文是用翻譯音來發音？

答：誦經和持咒在本質上沒有什麼不同。最簡單的「咒」是六字大明咒：唵，嘛尼——升起大寶，吧咪——蓮花，吽——破碎。你說把它翻譯成漢語，不是不可以翻譯，大悲咒都可以翻譯的。等你翻譯以後，心就亂了，你就不能到達「無念」。

佛法的入門是以「無念」為開始，而佛法的深造就是不二法門。真正的「無念」就是「有念」呀，說是「有念」也是「無念」的。如果我現在是無念的話，我就不能夠胡說八道，可是我現在能夠胡說八道、信口開河。我能夠胡說八道、信口開河，證

明我是「有念」的。假如我是無念的話，我能夠用每個字、每個辭彙，用得還差強人意嗎？如果我現在是有念的話，那我的同化力就會使各位的分別心很重；如果各位當下沒有分別心，那證明我是「無念」的。如果我是分別心很重的話，我對不起你們各位，各位有的走了幾百里路到臺北。所以「有念」跟「無念」都是一樣的，「有念」跟「無念」不是兩個。

「經」、「咒」的功德都是一樣的，為什麼呢？因為陀羅尼就是「咒」，你固然是不懂，但是「經」你也未必能懂呀。經上講什麼？不知道。你說「我懂得意思」，你懂的意思跟實在的意思還是有差距的，所以「經」、「咒」大致說沒有什麼區別。

「咒」的意思叫你不起分別心，而「經」的意思叫你破除邪見，各有功德。

九、用大家聽得懂的發音去唱比較好

問：最近我們三個合唱團都在練習心經這一首歌，我們在練習當中產生了一些小小的疑問，想趁這個機會向 師父請示一下：我們每次唱到有關「菩提薩埵」、「般若波羅蜜多」、「阿耨多羅三藐三菩提」的時候，對於它的發音，大家有不同的看法，因為我們都曾經聽過 師父的講詞，「菩提薩埵」有的時候唸成「佈大薩大」，因此想請 師父給我們一個開示，當我們唱到這些名詞的時候，用什麼樣的發音才是正確的？

答：用大家聽得懂的發音。我們念「薩吧薩大，南摩巴薩大」，別人聽了，What is meaning? (英語)，不曉得什麼意思。假如大家都念「菩提薩埵、南摩鉢沙多」，那我們就跟著大家這麼念。我們跟大家念的一樣，會比較好。

這些名詞都是音譯，為什麼要音譯不把意思翻譯出來呢？「摩訶般若波羅蜜多」的意思是說「大智慧到彼岸」，為什麼大家不說「大智慧到彼岸」呢？因為如果這樣說，那麼有人就會說：「那小聰明不能到彼岸了？」其實不是這個意思，「大智慧」是一切智慧的本源，沒有它，一切的智慧無從建立、無從發生。所以我們唸什麼無所謂，我們只要用安祥心。

我相信現在大家都體會到「安祥心是什麼」了，安祥心不影響你說話，安祥心不影響你做事，安祥心可以使你沒有壓力。你們現在就沒有壓力了，不會讓你斬不斷、理還亂，過去、未來、現在一大堆東西纏住你，現在都沒有了，你現在變成自由的人了。自由就是解脫嘛！有繩子捆著你，你就不自由；繩子解開，你就解脫了。現在就是解脫，大家要珍惜這種感受。

剛才講的「阿耨多羅三藐三菩提」，就是「無上正等正覺」。用梵音來講，唸「阿耨……」是沒有錯，「阿耨多羅薩嘛薩佈大」你這樣講，別人聽不懂，你是講外國話，其實這個話本來就是外國話嘛！

十、晚上也可以念心經、唱心經

問：一般人說「晚上不能念心經」，那現在我們已經把它譜成曲來歌唱，那晚上可以唱嗎？

答：不但晚上可以唱，而且睡在床上也可以唱（眾笑）。沒有這個禁忌，你在廁所裏也可以唱。人家說：「佛頭著糞」，你用水肥倒在佛身上，祂不會生氣，因為祂的理論是「不垢不淨」——沒有什麼叫做乾淨，也沒有什麼叫做髒。

剛才我講那位先生，他說：「本來無眼耳鼻舌身意，您眼睛不好，您胡說，沒這回事！」他逼著我非給他寫信不可。我說：「我眼睛痛！」他說：「無眼耳鼻舌身意啊！」所以這個都是一種曲解，因為人的本來面目是什麼都沒有，什麼都沒有（強調）。

十一、順手抓住生命的永恆

問：在觀潮隨筆的本來面目那一篇中，師父說：「惠明上座在豁然開悟的同時，順手抓住了生命的永恆。」請問師父，要具備什麼條件，才能像惠明一樣地把握住而不至錯過？

答：寫文章嘛，都是有點莫名其妙，所以你若不用「順手」，就感覺到不瀟灑、不風趣。用了「順手」，簡直是多此一舉，畫蛇添足，因為本來面目就是永恆啊，因此就順手。他不必存心要抓住永恆，他證得本來面目就是永恆了，所以他不必另外、格外怎麼樣，他是順便的，順便地就抓住了生命的永恆了。

你說我們怎麼樣才能那麼瀟灑、那麼容易呢？你只要保持住現在的心態。證道歌說：「但得本，不愁末」，這個心態就是修行的根本。擁有這個根本的話，就能消千災，就能夠增加福慧，就能使你現在活得沒有壓力。現在誰若有壓力，我就不相信，不可能有壓力。就是在這種無壓力的狀態之下，那本來面目久久就會浮現。

這段期間，很多人問我修行的境界，我不跟他們講。為什麼呢？因為每個人都不相同。你講了以後，影響別人，所以不能講。

總而言之，說到證得本來面目，「本來面目」本來就是沒有面目，只有生命。我本來要講，為什麼最後我還是不講？你不要看到我這個人好像是語無倫次，其實我說話還是很謹慎的。因為我很謹慎，所以有些話我敢講，有些話我不敢講，在不傳六耳的狀況之下，有些話我就敢講。

你若問我「為什麼順手抓」，因為順手抓，不順手也抓，不用抓，他就得到了，所以是「順手」的。

十二、如何修行才能不被外境所轉

問：閱讀師父講詞後，有心想學禪，心裏也想改正自己的缺點，可是一碰到事情，又會被外境所轉。請問師父，應如何修行，才能不被外境所轉？

答：你想要不被外境所轉，那是不可能的。你說你平常心態很好，一涉及到客觀的事物，你就手忙腳亂，所以古人講得很好：「才一涉動靜，便成頽山勢。」一個人獨處不見外人的時候很好，他一進入外面的社會，他會像山倒了一樣，崩潰了。我告訴你，除了安祥以外，沒有別的方法。而安祥就是你現在的心態，就是你現在的心態（強調）。

你用你現在的心態，來做人、待人接物、處理事情……都不會亂，都是很好的；而且你跟別人相處，別人都感覺你有無限的親和力，別人都願意接近你。你做事情也不會離譜，也不會做錯，這個就叫做「中道」，這個也叫「摩訶般若」。

「摩訶般若」是什麼？很簡單，就是王陽明講的「良知」，就是「知覺」，一切的智慧變成了「知覺」。沒有「知覺」這個東西，沒有辦法叫你解脫。「大智慧」就是智慧的空白，就是沒有動筆以前的那幅名畫。你們瞭解了這一點，事情很簡單的呀，很簡單（強調）。

十三、如何修正偏去的個性

問：弟子個性內向，沉默寡言，遇事容易緊張，缺乏自信。請問師父，如何做才能修正這種偏去的個性？

答：我的一個藥治百病，還是安祥。這個藥治百病，頭痛醫頭，腳痛醫腳，都可以治。

人為什麼內向？就是我執太重。比方說，我說這個話，太在意別人的反應；我做一件事，太過於在意別人的評價；處處好像為別人而活，處處被別人牽著鼻子走，好像跟別人都有距離、都有隔閡。太在意的結果，就有點「大眾威德畏」，佛經上有這句話；他不敢面對群眾，群眾對他構成壓力、束縛。他若把自己沖淡一點，連「我」都沒有，壓誰呀？讓他去壓好了。但是，能夠做到「無我」，那還是偏，有、無嘛！

是兩個極端，你不如做到安祥。

安祥是「無我」的，現在誰都沒有執著了，我相信你現在絕對不會內向，絕對沒有執著自我，但是你也不會把錢拿來放在別人口袋裏去。「有我」跟「無我」是不二的，你不要太在意別人的存在，不要太執著外境，也不要太執著自己，自我保衛的觀念很重，不要這個樣子。

佛法特別強調「無我」，人若能夠「無我」的話，就沒有什麼內向、外向。人若「有我」的話，就有了「俱生無明」——無明與我同在。若沒有我，無明根本沒處立足，沒有它立足之地。「我」是個最大的壞，因為你太執著自我，所以才內向，內向是「我執」的一種強烈的發露。「我執」是什麼？「我執」就是眾生痛苦的本源，也就是苦根。

我執，我大略地說一下。因為有了「我」，太在意「我」，所以就產生了「我欲」。「我欲」再細分，大概有下列幾種：

(一)「自我保存欲」：就是說我不能死，我不能受到傷害，因此就貪生怕死。

(二)「自我佔有欲」：這個東西好，若是我的，這多麼好；若不是我的，我想辦法變成是我的，一切的問題都來了。

(三)「自我支配欲」：你們大家要聽我的，我就開心；你們大家不聽我的，我就要生氣，這是我執的發露。

(四)「領袖欲」：至於說「領袖欲」，相反地說就是「自我尊嚴」。「自我尊嚴」是什麼？一切的道理我說了就算，一切的是非我講了才對，就是「我對」。

我們的煩惱是來自什麼東西？來自這個人的我執太重。我執太重時會到什麼程度呢？那就是一句話可以形容、可以說明——「都是我對，都是你們不對」。你若是這個樣子，你會活得很痛苦，就會活得很慘；你認為別人都該死，但是別人都比你健康。噢！這就奇怪了，你越不喜歡他，他越健康，你罵他「夭壽」（短命），結果他活到一百歲，你絲毫沒有辦法改變這個事實。

不要突出自我，就沒有內向。「不要突出自我」這句話，說得很輕鬆，但是辦不到。很多人外向、內向，這是一個人的性情，一生都很難改變的。唯一能改變的，就是王陽明講的：「我的良知猶如靈丹一粒，點鐵成金。」我也講：「我的安祥也可以點鐵成金。」你現在絕對不是內向，也不是外向了吧？能救你的，只有安祥；能改變你痛苦根源的，也只有安祥。

十四、「觀心」不如「自覺」

問：「觀心」觀到念頭時有時無的時候，此時是追究念頭的來源，抑或一直觀注下去？

答：「觀心」這個名詞，我們可以把它廢掉不用了。為什麼呢？我們看指月錄有一段對話很滑稽，說：「你在幹什麼？」「我在觀心」；「觀者何人（誰觀心）？心是何物（心是個什麼東西）？」噢！他答不出來了。他為什麼這麼問呢？因為佛法講的是「無我」的，既然「無我」，誰觀心？再者，因為心是無所不在的，一切都是心，它不是一個東西，你怎麼看？你一眼連地球都看不完，不要說銀河系，更不要說宇宙。因此說「觀」，就不切實際，所以我們不如「自覺」。

說到它的根源，那不叫「觀」，那叫「參」。「參」是什麼？就是禪宗的參禪。參禪用現在的話來講，就叫「參詳」——自己跟自己商量。你有一個看法不知道「對不對」？自己跟自己商量，沒有人跟你商量，這個也就是參禪。你若說「看念起處」，那個也叫「參」。

觀心，「心」是個什麼東西？那個你也看不到，所以不如我的四句話，那是一直到成佛都夠了。哪四句話呢？「時時自覺」——我覺故我在；「念念自知」——「你想什麼」知道就對了。它（想念）從哪個地方出來的？你知道它是從你心裏出來的，

最通俗的解釋就是這麼解釋的。如果你找到「念起處」，你就看到本來的面目，我事先給你預報一下，那就是本來面目。所以你不必去參，你就是「時時自覺、念念自知」，念頭一起來你都知道。然後「事事心安」——做每件事都要心安無愧。然後「秒秒安祥」——你才能夠保持得住每一秒鐘都是安祥的。

當你能夠保持到每一秒鐘都安祥的話，那年年是好年，日日是好日，人是越來越年輕，事情會越來越通暢，沒有壞事，倒楣的事不會輪到你了。而你保持安祥，就像你現在這個樣子，也沒有什麼內向、外向，也沒有什麼對與錯，乃至於連價值標準都沒有了。

實在來講，「安祥」的性格也是反權威、反傳統、反價值，但是它有個特點——它會隨緣，它不會反到大家不能接受，這個特點主要是要兼顧到「存在」的道理（編者按：這即是 耕雲導師開示的「既存在又超越，既淑世又超世」）。而且「安祥」是只反不說，所以大家都覺得莫測高深。「安祥」這兩個字說出來，你能測得出它有多深、多淺？你說它是這樣子的，它會變，它不是……。你們只要能保持它，安祥對成佛來講，不僅是必須的，而且是足夠的，不假外求。

十五、「哄」與「騙」的區別

問：在某些工作場合中，必須說些善意的謊言，這對修行人而言，是否是一種罪過？

答：善意的謊言，性質不同，我也不敢講對、不對。我若講對、好，結果你去騙人（眾笑），將來法院說：「你為什麼騙人？」你說：「耕雲老師說的！」那這個不可以，所以我不敢講。

所謂的善意，要能大家公認的，所有的是非標準是需要大家公認的。比如說這個藥明明是苦的，你說：「這個很甜的，你一口吞下去，它就會很甜了」，換一句話說「若不一口吞下去，它就很苦」，就是這個道理。像這樣子騙小孩，那不叫「騙」，那叫「哄」。為什麼叫「哄」呢？就是為他好。為他好的動機，就叫哄他；你若是為自己好，那叫「騙」，不騙人比較好。

我講話有時候好像在騙你們，其實我說的是實話，我一點都沒有騙過人。我只是很保守，我說安祥好，只說了萬分之一，還有太多的好處我沒有講。安祥的確好，是成佛必須的也是足夠的條件。

十六、容易觸景生情是修行的障礙

問：容易觸景生情，激動流淚，這對於修行人而言，是否會成為障礙？

答：對你而言，那是障礙，的確是障礙。你如果不觸景而生情，那就不是障礙。

觸景生情，若是抱著安祥心，那不叫障礙，那是慈悲的發露。如果沒有安祥，用分別心，觸景生情就不好，分別心不好。

我是把各位看得人人都有安祥，據我的觀察，大家都有安祥。用你現在的心，去看可憐的人，你掉淚是慈悲，是好的。你若是用分別心，看見什麼就感光。什麼叫不分別心？就像鏡子，用它照東西，不感光，人來了清清楚楚，人走了一點影像都沒有。心，莊子說要「用心若鏡」，你「用心若鏡」，就沒有這種痛哭流涕。痛哭流涕，對一個人反省到某一點，那是好事，看到很痛苦的人值得憐憫，那也是好事。假如你常常注意任何問題都痛哭流涕，那就不好，過猶不及呀！

十七、不能測佛智

問：六祖壇經 機緣品裏說「諸大聲聞乃至菩薩，皆盡思共度量，不能測佛智」，這幾句話恭請 師父解釋一下。

答：問這個問題太笨了！因為「佛者，覺也」，佛的智慧是沒有內涵的，佛的智

慧沒有固定的內涵。什麼是佛的智慧？沒有！我這麼講，或許有些外道會認為這個話太污辱佛了。我若講錯了，我得惡報。佛是沒有智慧的，你要去測，測不到，當然測不到！沒有東西你測什麼？佛若是有所內涵，那就不叫「無上正等正覺」。它再高，也是個比較的，人外有人，天外有天，你說「大智慧」，「大智慧」還有更大的智慧呀，說大智慧是勉強的說法。

佛的智慧是無上正等正覺，它不是「智」，是「覺」。它若表現在功用上，才能叫「智」。「智」是什麼東西？「智」是覺的流行。「覺」是什麼？覺是佛的自受用境界——「無上正等正覺」。因為它沒有內涵，所以就測不到呀。它若有內涵，就測得到啊！比如說「我口袋裏有什麼東西，你猜吧！」結果你猜什麼都猜錯，因為我口袋裏沒有東西，是空的。這個道理最簡單了。

十八、不要亂打坐

問：以前曾學過打坐，打坐時身體會動，會哭，能聽到耳語，爾後聽人勸說，已不敢再盲修瞎練，今願全心力學習安祥禪。但每當坐下來觀心時，以前的恐懼感就會襲上心頭，請問師父，如何克服這個障礙？

答：我講的「觀心」是永不間斷的——時時自覺，念念自知，不是靜坐。我沒有叫人靜坐，不要靜坐。什麼時候靜坐呢？你到老了以後才靜坐，年輕的時候不要靜坐。

靜坐的學問太大，靜坐的學問太大（強調）。我講了安祥禪，我很懶，我很少講，被逼得不得已時，我才拈出一個主題來亂編一通，湊成一篇講詞，我就講一下。你若叫我講靜坐，那個占的篇幅應該比這個多十倍。

靜坐是很難、很難的，有很多人靜坐，沒有坐好，坐壞了。比如說有人叫你守黃中（上丹田），守得好以後，它就開天眼。開了天眼，你想再閉，它不閉了。你為什麼想閉呢？因為沒開天眼，平時吃飯很安靜，一個人吃飯更好。你開了天眼以後，你若吃飯，一大群鬼瞪著眼睛看著你，還流口水（眾笑）。有的血壓高的人一守黃中，就腦中風。你守丹田（氣海），守得很好，會造成什麼呢？首先的好處是引火歸元，我們的相火就是虛火，牙疼、長眼屎是相火，它變成了內門火，那就是丹田發熱。丹田發熱的副作用是五陰熾盛——生理旺盛，生理旺盛就會有一種過剩的悲哀。我們身體虧了、虛了，很悲哀，常常都力不從心，就會錯過了很多事。但是過剩了也是悲哀，過剩的時候，你想睡覺睡不著，你想坐也坐不住，你想平靜一下，腦子亂動，念頭不止，你也煞不了車。這個要怎麼辦呢？你說要調和它，你說怎麼樣才能達到五陰不熾盛呢？縱使有方法，那你也做不到。像弘一大師那樣的大修行人，我們都很佩服他，日中一食，他打坐是為了修心。他不希望產生五陰熾盛，產生精力過剩的副作用，所以他日中一食——中午吃一餐，過午不吃。這樣保持著半饑餓，他就沒有機械慣性。

什麼叫機械慣性呢？我們的這個肉體是個大工廠，是個化學工廠，我們吃的食物，澱粉就變成了醣，醣跟許多的元素產生化學變化，就支援每個細胞、五臟六腑。那我們什麼時候過剩呀？假如我們消化力過多，我們總想吃，總吃不飽；假如我們性荷爾蒙過多，那就是性激素，激素就激動，你坐臥不安，甚至於變成了情色狂，產生了性犯罪，為什麼呢？它不平衡，它就失衡，你要是控制不好，它會失衡。我講的觀心，不是打坐時觀心，而是說隨時觀心，你每個念頭都知道，這就是觀心了，當中還沒有空檔，no space。這個觀心是最好的，所以不要打坐。

十九、自己修行，兒女會變好

問：自己沾汙的污垢，可以借修行而滌除，但是子女先天性的疾病，或是由於過去世的因果，請問該如何減少子女所受的苦難？

答：你自己修行，如果你自己修行很好，你自己秒秒保持安祥，這樣的情況就會改善，因為母親跟兒子之間有一根看不見的線在聯繫。

我講過，曾子去砍柴，家裏來了客人，他母親一緊張，那時候也沒有手機電話，她就咬手。她一咬手，曾子在山裏就心疼，心想家裏一定有事，他就回來了。所以這個是連著的，你要想使你的小孩活得比較好，那你就得先把自己的心調和好，調和好以後，他就很好。你若勸他：「安祥好，你來修行」，那是不可能的，不如你自己保持安祥。

我們認為：任何事情若通不過實驗，那就是不真實的。我們當中有些人的小孩每天睡到半夜就哭，他跟我講：「老師！我們住的環境靈氣不好。」我說：「靈氣應該是由你決定，開關在你手裏。第一個你們夫妻不要吵架，第二個你努力保持安祥。」他說：「這個安祥保持不來呀！」我說：「你不付出，你怎麼能獲得呢？」你光說牛奶很營養，你每天早上到別人家門口去拿一瓶來喝，那個不是長遠的事情，那樣是不對的，你必須自己去訂；也就是說你要想辦法付出決心，照著老師的話做，你先做個徹底的反省；你也不要急躁，說我一天、兩天就反省完畢。這是個大工程，不是一天、兩天的事，乃至花一年、兩年都不為過。反省了以後，把自己的錯誤找出重點來，第一步我要把它丟掉。你們學安祥禪首要的一件事——要正信因果，你們看看佛經上，菩薩有因地法行。什麼叫有因地法行呀？菩薩要成佛，必須種因，有些方法他要去做，照著方法去做、去修行，叫「因地法行」。

我們反省找出錯誤來了，我們把它丟掉。我有兩句話：「錯誤是煩惱的原因，毀滅是罪惡的結果。」你看看那些活在罪惡裏的人，叫做「邊緣人」，隨時都可能掉進毀滅的深坑裏；活在煩惱裏的人必定是活在錯誤裏，他為什麼甘心活在錯誤裏，因為他沒有反省，沒有發現自己的錯誤。

你為了精神有個寄託，就像五祖叫人觀月輪一樣，你不妨在反省以前先合掌禱告：「老師呀！幫助我看到我自己的錯誤。」至於老師幫不幫你，那是另外一個問題，但是你有誠意，就是真的。人都是希望有個依靠、有個依仗，若孤苦伶仃的，他感覺不好著力，沒有地方下力氣。你先禱告一下，然後你就反省，把你的錯誤寫出來。為什麼寫呢？見光死，叫做發露，你沒有發洩出來，沒有顯露出來，就不叫發露了。

我們讀大智度論，佛教裏有一本叫大智度論，說要在千人面前訴說過去的不對，毫無保留地，不要避重就輕，也不要有所保留，把自己最洩氣、最不能見人的事都說出來，它就消失了。金剛經上也說：「若為人輕賤，先世罪業則為消滅。」這個我們安祥禪不那麼要求，不要你在幾十個人面前說我怎麼怎麼不對，不要，用不著。其實你不說，我也知道，我都知道（強調）。它（這件事）不是我願意知道，知道這麼多人的事，那不是太累嗎？它（這件事）也是莫可奈何，也是無奈的，也是一種無奈，因為你喊我老師呀，我有什麼辦法？（眾笑）所以我們修行就要反省，把錯誤丟掉，其他的事情、枝枝節節的……，你不要去管它。

二十、家人反對就不要參加合唱團

問：我很喜歡參加合唱團、學習安祥禪，但是我先生的家人卻反對和阻撓，每次藉故才能出來，有時又覺得這樣是否犯了「怕人知道的事不要做」的這句話，心裏不免矛盾。請問 師父，我該怎麼辦？

答：在這種狀況之下，你還是不要參加合唱團比較好，我講實在的話。

事有本末輕重，你為了參加合唱團，搞得家庭不和諧，那不是我們團員所樂見的。再者，大家看到有一個人帶著滿心的無奈來唱歌，那個唱歌比哭還難過（眾笑），這樣還會干擾別人，那也不是我們團員所樂意見到的。

干擾就是念波干擾，你若修到有相當力量的時候，你就發現「你也會同化別人」。如果我有些抱歉的話，那就是說有些人不願意接受安祥，但是你見到我，你也

沒辦法，你被我傳染了，被我傳染安祥了。（強調）

假如你帶著無奈、擔心在此地唱歌，心裏又擔心回去的後果，那對你不但不好，對全體團員也不健康，這個影響不是好的影響。所以一個人修行要細緻，注意你存在的影響。一個人存在的意義跟作用，跟他影響力的大小恆成正比；不管好壞，他是會影響別人的。

二一、缺乏誠敬信，必定大退轉

問：請問 師父，修行很好的人為什麼還會退轉？要如何修行，才能生生世世永不退轉？

答：我在台南的時候，他們叫我講話，我第一次講話就講禪、禪學與學禪，我大體地說「禪是佛的心，佛的心態就是禪，禪學就是一種學問」。學問是見仁見智的，因為各人的水準不同，各人的氣質不同，各人所學不同，各人的一切生活背景、遺傳因子……種種的不同，學問的內涵也就不同。那麼禪跟學問扯得上關係嗎？也扯得上關係呀！禪的表現的方式很多，但是最直截了當表現的——「什麼是禪？打你一棒」，直截了當。各位當中有很多人鑽研過禪學公案、葛藤，鑽了多少年鑽不透，我都給你說破了，我說的這句話是別人不可以說的，那就是「佛者，覺也。」他為什麼打你一棒？打疼了，你有了知覺，那就是禪呀！但是它可貴的不是你知覺疼，那你沒事你天天感覺到疼，那是無病呻吟，沒人打你你也疼，那麻煩大了。他是要告訴你保持一個純知覺——「只有知覺，沒有內涵」，而不是要你到深山野外不去接觸現實的生活，而是像現在一樣，用心若鏡。你現在清清楚楚呀，我講話你聽得見呀，這是什麼呢？這是耳邊風，左耳進、右耳出，誰記得它，你也記不得，現在你也不會太清楚我講什麼，這個是我們修行必要的。

要如何修行才能永不退轉？就是我剛才講的，也是我在台南禪學會第一次講禪、禪學與學禪說的，你們必須做到「誠、敬、信」這三個字。

「誠」是什麼？是孔、孟的心法，是儒家獨有的一個字，是中國的文化精神的核心。它是什麼？我講得太多，我不必重複了，但是有一句話可以詮釋為什麼「誠」很重要，這句話我曾經說過，就是「虛偽的因，必得幻滅的果。」不管你做什麼事，你若不是「一棒一條痕、一掌一摑血」，那就得不到真正的實效，得不到真實的受用，所以要「誠」。

第二個要「敬」，「敬」不只是說見人很恭敬，「敬」就是說要敬事，做事很認真，修行很認真，態度很認真；其次就是很謙虛。你若不敬，就是馬馬虎虎、隨隨便便，那你學不好。而你若不敬，你就是貢高我慢、自大，見了人都認為我最行，結果你一定是自我膨脹，自我膨脹就會犯下很多錯誤。因為「錯誤與煩惱同在」，所以你犯的錯誤就會跟你的煩惱恆成正比。你若想不煩惱，最簡單，你把錯誤改掉，你就不會煩惱了。你一定要向自己的內心求答案，你有了煩惱，怨天尤人，那個只會惡性循環，愈來愈壞。你若向自己求答案，說「我為什麼產生錯誤？我有哪些東西會招來煩惱？」然後把錯誤改掉，這樣才能夠徹底解決煩惱。

所以如何不退轉呢？主要的是不要「自我膨脹，不誠、不敬、不認真」。告訴你說不要太著相，告訴你說我們的智慧和感情只投入、奉獻於責任義務裏，凡是跟我們責任義務無關的，我們不要去浪費生命力，不要去浪費精力，不要去胡思亂想，我們只注意如何活著，過一個實際的人生。也就是說我們要享受，我們也必須要付出，我們靠眾生而活，我們不種地有飯吃，不開紡織廠有衣服穿，我們應該奉獻我們自己的一己之力，這樣活就對了。

退轉，就是說你不敬——你不尊重法，你不尊敬人。該尊敬的人你不尊敬，你就會退轉了，而且就會大大地退轉（編者按：這暗指疑師、輕師）。該信的法你去懷疑，你以前到處找真理，找到了真理以後，你偏要去摧殘真理、譏謗真理（編者按：這

就是疑法、謗法)。呂洞賓，大家知道他是神仙，他可以點石成金。有一天，有一個年輕的修行人，很苦，呂洞賓就把石頭點了一下，這塊石頭變成金子了，呂洞賓把這塊金子（大塊的金子）給了這個年輕人，這個人不要，呂洞賓很高興，見了黃金誰都愛，但是這個人不貪，這個人很難得，準備要收他做徒弟。但是呂洞賓還是有點不放心，呂洞賓要問清楚為什麼他不要的原因，這個年輕人說：「這個金子，我看沒什麼，我想要你的手指頭，你把手指頭給我（眾笑）！」

我為什麼講這個笑話呢？我們的「貪嗔癡」三毒，會使我們退轉。而退轉最徹底的原因，就是說我們不敬——該敬的人我們不敬，該敬的法我們不認真，就會退轉了！菩薩有沒有退轉的？有呀！十地以下的菩薩都會退轉。退轉得最顯著的，就是他喪失了安祥。喪失了安祥以後最明顯的現象，就是他不再容光煥發，他不再有親和力，但是他還有同化力。什麼同化力呢？他會使見到他的人或接近他的人都感到煩惱，他會把煩惱傳染給別人，那是因為他改變了同化的質。

二二、佛就是「覺」

問：曾記得 師父常常說要明鑒因果，要重視因果，我們都活在因果律的法則中。可是在達摩大師血脈論裏面讀到說：「佛者，亦名法身，亦名本心；此心無形相、無因果，無筋骨，猶如虛空。」弟子很愚昧，恭請 師父開示「是否佛就無因果？」

答：我講「重視因果」，是對你講的，不是對佛講的。我絕對不會荒謬到見了佛說：「你老人家要明鑒因果。」（眾笑）你若不重視因果，你就得煩惱。

佛是一切，本身沒有什麼因果。什麼是上帝？上帝就是存在。什麼是佛？佛就是一切覺，佛是生命的根源。佛本身沒有什麼因果的，因為祂是一切，祂是唯一的存在。所以佛一下生，說：「天上天下，唯我獨尊。」大家說：「這是什麼道理？」有個老和尚說：「祂是傳話的人。」「祂給誰傳話？」「祂給大宇宙傳話。」「大宇宙為什麼要傳話？」「大宇宙不會講話。」因為我們的語言、經驗、分別心，乃至於我們的理智，都是客觀環境給我們的，如果他生下來就沒有客觀環境，是唯一的存在的話，他什麼都沒有，單一的心念，就是大覺。我們佛法告訴你「惟覺」，「惟覺」就是佛，佛就是覺，佛就是個「覺」。

佛就是因果，佛的本身就是一切，一樣不少，一樣不多，無欠無餘，就是這個。我只能這樣答覆，再清楚一點的答覆，我也不會講了。

二三、婚姻是終身大事，應該隨緣

問：我對婚姻，興致不高，有人來說親，也會產生排斥的心理。請問要如何面對，才是正確的？

答：我認為你這個態度就是正確的，為什麼是正確的呢？因為別人來說親，那你的婚姻是終身大事，終身大事別人無權安排，你也不應該授權於人，說我把這個事交給你，你怎麼安排都好，那也不對。

你對婚姻沒有興趣，你是沒有遇到有緣人。你若遇到有緣的人，你會為他而死；你是沒有遇到真愛，遇到真愛，你還會為他犧牲，所以你等著吧！（眾笑）

二四、偏離安祥的原因就是明知故犯

問：就個人的體會與觀察，能夠接觸並且感受到安祥禪的，是無上的大福報，又有許多大善知識的指導，可說是福德、善根、因緣具足，為什麼成功的人很少？就如個人也是進二退三，打罵孩子老婆、頂撞長輩，偏離安祥甚多甚多。雖然有心向善改過，總覺得心力不足。恭請開示。

答：只有四個字的答案——明知故犯。

二五、修行正法和弘法都很難

問：人類進化為什麼這麼慢？地球都已經是三四十億年了，人類有生命的形成也已經三十五億年了，據說這個地球適合人類生存的時間屈指可數，可是得到心靈救濟的人只是少數，那大多數的眾生何去何從？恭請開示。

答：這是眾生的悲哀，眾生的悲哀（強調）。眾生都有你這麼高的覺性，也就是說領悟力，我認為這個很可貴，地球馬上會變質。因為大家都是渾渾噩噩、無明厚重，無明與生命同在，乃至於形成「無明成為生命的本質」，那就很糟糕。

人想覺醒，不容易。你看耶穌在世的時候，給猶大洗腳，給他分餅，明明說今天晚上有個人會出賣我，結果不幸言中，猶大出去就把祂出賣了。佛祖知道——知道什麼呢？知道他的釋迦族會毀滅。要毀滅的前多少年，就回國渡七王子，把王族的七個王子（按照接掌權位的順序，有七個人夠資格接管王位）都渡了，包括祂的兒子羅睺羅，都渡了。但是那個王子提婆達多害佛害了很多次，不止一次，對佛的手段比政治鬥爭都還卑鄙、還殘忍。有一次，佛在說法，就有一個女的來了——提婆達多雇用了個女的，這個女的可能是個「三八」（不是很規矩的人），每天晚上故意地在佛住的門口出現，讓大家去猜：「這個女人那麼晚到佛那裏去，大概是佛不辦好事，有女朋友。」每天清早起來，她又在佛住的地方出來，人家說：「大概昨天晚上她住在這裏。」這樣經過了一段時間，她的肚子越來越大，到了有一天佛在說法，她去了，亂蹦亂跳，她說：「你講的仁義道德，但是你應該有責任感呀，那我們的孩子馬上要面世了，你應該另有安排呀？你一個人托鉢，吃飽了，那我們將來的孩子吃什麼呢？」亂蹦……，有些居士（居士都是大護法），很有社會地位，下命令要衛士把她抓起來。佛說：「不必！我們靜靜地參觀就好，有好戲看。」跳著跳著，結果褲腰帶跳斷了，肚子變小了。為什麼？裏面有個臉盆，還有些棉花綁著，掉在地上了。大家就要辦她，結果這個女的抱頭鼠竄，逃掉了。別人要追回，佛說：「不必了，大家知道就好了。」

我為什麼講這一段呢？就是說人修行正法，不是件很容易的事，弘法也不是很容易。大家都苦口婆心，嘴巴說乾了，叫人信，他們也不會信的。耶穌能讓死人復活，能讓啞巴說話，那大家信祂沒有？沒有！還是把祂釘在十字架上。最後，祂的徒弟彼得，耶穌預言說：「你有三次不認我。」不錯，等到耶穌被害了，政府抓他，問他：「你是不是耶穌的徒弟？」「我不認識這個人」，問了三次，他都不敢承認。

聖人的智慧救不了愚昧的人，這個地球是會進化的，但是進化的形態跟我們想像的不同。人類是進化的，人類進化的形態跟你主觀的價值觀念是相反的。不過，已經看到曙光了，哪些曙光呢？第二次世界大戰沙特和卡謬寫的存在主義，那是人類進化的曙光。我雖然在罵，但是那是一種曙光，那是敢想（一般人不敢想）、敢講（有些人看透了不敢說）又敢做，可是他們兩位做得過火。做得過火了，就違背了淑世主義，所以他們都不被人尊重，因為他們的行為不具備受尊重的條件，所以他們的主義也就沒落了。但是人類將來會進化到什麼程度呢？大致上是那個方向。

你說這可悲，沒有什麼可悲的。不要說很遠，你們年輕人都看得到，下個世紀那些唐伯虎的畫、米芾的字都不值錢了，在牆上掛個框框，跟紙一樣厚薄，電子雷射（激光）所構成的藝術圖像，那比人高明多了。人類越進步，心靈越下沉。

從以上我們就瞭解，人沒有辦法依照你的模式去發展，人也沒有辦法依照上帝的標準去進展；人有自己的命運，自己掌握自己的命運，人發展的途徑是對的，你也影響不了的。

到了下個世紀，你們就看得到人種處於混合，倫常淡薄，婚姻關係根本不算一回事，跟交個朋友一樣，說下午我們絕交就絕交了。我不是說很遠喔！幾十年之內，你們就看得到，那個沒有辦法。所以人人接受安祥是不可能的，那不可能的。釋迦牟尼

能渡幾個人？沒有渡幾個人！耶穌能救幾個人？沒有救幾個人！

如果你回憶你的一生，生活當中有太多的壓力、太多的無奈，你只要保持你現在的心態就夠了，那些無奈和壓力都會消失於無形。

大家珍重！

「安祥是佛出世的本懷」會後解惑

～一九九四年十月三十日講於南投

一、夫妻調和是修行的目標

問：夫妻雖然共修，但對於世法的觀點有時歧異不同，大部分的丈夫以事業為重，家庭次之，而太太須體諒他的立場，不可以有怨言。若是溝而不通，是不是反求諸己？承認、擔當這樣的因果？

答：這個答案有了，你們自己問的問題，自己有答案，就是自我承當。

人，有三世因果，凡是我沒有驗證的，我都不講；我驗證過的，我才講，人是有輪迴的。所以夫妻在一塊，不是冤家不聚頭，前世你欠他的，這一世你還他，因此夫妻不可能十分和諧、十分融洽。這個不是說「很難得」，而是說「不可能」。世界上最偉大的人物，夫妻關係都不頂好，都不頂好（強調）。所以讓夫妻關係變成頂好，那就是修行的目標。

中國儒家講「君子之道，造端乎夫婦」，就是說一個有自尊、有榮譽感、受尊敬的人，他的道路的起點是在夫婦關係。為什麼？有了夫婦關係，才有人類的尊嚴；有了夫婦關係，才有夫婦有義、父子有親、父慈子孝、兄友弟恭、夫唱婦隨。沒有夫妻，一切都免談。

各位！夫妻相處是很難的。我跟我太太處得是不是很融洽？我若說很融洽，我一定是在說謊；我若說不融洽，我們卻過了幾十年。所以要包容，要包容（強調）。因為他的意見跟你的意見不同，你們的意見差距很大，若是無關於治國平天下、無關於國計民生的事，乾脆聽他的意見算了。你不相信，你試試看，你聽他的意見，一年半載下來，家道不會衰落，不會越聽越壞。

二、弘法的方式以弘法的利益為優先

問：為了弘法，師兄弟在處理事務時，有時會有不同的見解，要如何達成共識，維護團員之間的和諧？

答：應該以弘法的利益為優先，那一種弘法方式最有效，我們就聽他的。如果說兩個人的弘法方式都無傷大雅，都不會產生明顯的副作用的話，都不妨先試驗你的方式，然後試驗他的方式，試驗一下，這個沒關係。

三、認識無撈摸處

問：觀心到某種階段時，突然陷入無撈摸處，反而放不下當時的心與境時，感覺很害怕，應如何突破這個障礙，加以保任安祥？請 師父開示。

答：所謂的無撈摸處，沒有無撈摸處，無撈摸處就是放身捨命的地方。你講的、形容的那個無撈摸處，那是無明，是無明呀！

無明與空明是兩回事。所謂的空明，就是空空朗朗，空空朗朗（強調）。現在我們的心都是空空朗朗，很開放。你講的無撈摸處，是帶著無明，就是一種不愜意、不放心、不舒暢，但是又找不到原因。找不到原因，這個是典型的無明。當無明發露的時候，人就不自在。不自在時，你就要反省「為什麼我不自在？為什麼我出現這種心態？」自己靜坐反省，找出來以後，然後懺悔，說下回不再犯，這就可以了。因此這不叫無撈摸處，這個辭彙用得不怎麼恰當，這叫無明呀！

四、人的生命形成的過程

問：生命是永恆的，當人體的卵子與精子結合時，生命的原態如何跟這個肉體結合而產生思想和覺受呢？

答：你講卵子跟精子結合，我沒有這種經驗。即或有這個經驗，我已經忘記了。
（編者按：根據佛經的說法，菩薩有隔陰之迷，因為菩薩在出生之前就已進入娘胎；

但是佛陀降生人間，是在分娩的那一刻才入胎的，所以沒有隔陰之迷。）

而依照佛法講，就是說一個本能心很強的人，看到他爸爸跟他媽媽做愛，看得很有意思，就被吸進去而入胎。我講心經淺說曾講十二因緣，各位有空再看看，我再詳細講，費時間。

至於說人如何產生思想？那是一步一步地經過六塵的堆積。我們原來只有一顆心，所謂的「一顆圓光非內外」。

我在台南第一次說法，有人問：「我們修行的目的何在？」我跟他講：「消滅你的靈魂。」結果這個問法的人以後不再來了。我派人去找他，我說：「你為什麼不來了？」他說：「老師！我死了以後還有靈魂，你把我的靈魂給消滅了，我都沒命了。」（眾笑）於是他不來了。

我為什麼要講這個呢？因為人的靈魂以什麼為素材呢？以業為素材，是業的總和。什麼叫做「業」？譬如你的公司年終要分紅，為什麼？業績好，賺錢了；賠了錢，要倒閉，那就要裁員了；同理，你一生的思想行為的總和叫做「業」。什麼樣的業，形成什麼樣的靈魂，因此，人死了以後就出現靈魂。這個靈魂在地球上沒有投胎以前叫「中陰」（佛教的名詞叫「中陰」），此有彼有的當中的身體叫「中陰」。人如果要上升，比方說由地球上升到欲界，那你這個中陰要脫一層皮，又死一次；欲界升到色界，又脫一層皮，又死一次；由色界升到無色界，又脫一層皮，又死一次；最後若是大解脫，到了金剛界，那就是一顆光子體——「一顆圓光非內外」，也就是六祖壇經講的「說通與心通，如日處虛空」，跟太陽一樣，那就是佛性。佛性是有形有相的，但在我們這個地球上來講，是無形無相的。在理論上，佛性遍虛空，是個大圓覺海，大圓覺海就是生命的海洋，但實際上它是有個體的，如同大海裏還有水分子，大圓覺海還是一樣的。

所以當我們有了貪、有了欲，就難出輪迴。看到別人做愛，很欣賞，這比看黃色電影還有意思，結果就被吸進去了而受胎。受胎以後，他前世的表層意識就到了第八識，就歸檔，那就變成了有知覺沒意識，完全受生理支配。你看那個嬰兒，餓了就哭，冷了就哭；解了小便，你不給他換尿布，他也哭；吃飽了，給他換了尿布了，他就睡；他是沒有意識的，你給他大便，他都吃，沒什麼淨穢觀念、是非觀念，都沒有。爾後，他的「眼耳鼻舌身意」接觸「色聲香味觸法」，接觸客觀環境，六塵就慢慢地堆積。比方說他要去逗狗，別人告訴他說「不要逗，會咬你」，他就知道狗會咬人；不要摸火，燒；熱湯他要喝，別人告訴他說「不要喝，燙」，他燙過一次了就知道，這是制約反應。六塵慢慢地堆積，就堆成了一個表層意識，因此在我們本心的表層就有了分別心。

所以我們讀了信心銘就知道這個原理，信心銘說：「境由能境」，「境」就是客觀環境，「能」就是主觀認知；「境由能境」，客觀環境是因主觀的認知，而產生那些意義；「能由境能」，主觀的認知是因為有了客觀環境，才形成主觀的認知。我說「上帝是無知的」，因為上帝是唯一的存在，祂沒有客觀，因為祂「其大無外」，因此祂沒有客觀，所以祂也沒有表層意識。上帝對人來講，不發生任何作用的。但是基於我們的倫理觀念，上帝是我們生命的母體，所以我們敬上帝，如此而已，並不是基於功利、基於畏懼，我們敬畏上帝是基於倫理與親情。上帝跟人的關係，是這個樣子。

所以一個生命的形成也是這樣的，生命的形成要有因、緣、果，有父母的因跟精子、卵子的緣，然後你還要接觸世緣（你出生以後外界的緣），形成你的表面意識（形成認識）；我們接受學校的教育，也是在充實我們的表層意識。表層意識不是個罪惡，不是要把它洗掉，你們大家學佛不要誤會，表層意識就是真心，真心就是表層意識，問題是你要瞭解主、從。

佛法在於一個「執」，我時常講我們安祥禪有三個步驟：第一個是「離執禪定」

——我們看到一切我們沒有執著，沒有執著就是一絲不掛、一塵不染；第二個是「去執禪定」——我們雖然沒有執著，但是我們過去的積習還有，我們要靠反省去破除，譬如寒熱病忽然發作了怎麼辦呢？我們要把病根去掉，就要反省、去執；第三個是「無執禪定」——去執到了沒有執著的時候，我們就大解脫（無執）。

我只能這麼講，我很笨，因為這個題目太難，我也忘了我是如何精子卵子合成的，我就說不出來了。

五、如何認識自己

問：自己知道還有無明，可是又不能領會 師父講詞中的意思，要用什麼樣的方法再進一步來認識自己呢？

答：現在你人在這裏，我手上沒有道具；我若有道具，擣頭打你一棒，那你就認識自己了，確實認識自己了。

打你一棒的時候，你除了疼了以外，什麼都沒有。所以古人說「學佛法要知道疼癢」，知道疼癢就認識自己了；打你一棒，不問青紅皂白，不講是非，也不責備你，「來呀！來呀！好久不見；來呀！來呀！過來，過來！」打你一棒（眾笑）。這一棒一打，你什麼意識都沒有了，你只有感覺，只有感覺到「疼」，那就是你本來的面目，那無明也就打掉了，沒有無明了。簡單地講，就是這個樣子。

六、保持安祥需要火候

問：弟子雖努力求安祥，可是面對混亂的交通路況，時有危及自身安全之虞，而破壞了安祥心態。在這個狀況之下，應如何維護安祥的心態呢？

答：這表示火候不夠，我們讀六祖壇經，六祖說：「若是會的人，掄刀上陣只此一念。」你拿了刀去打仗，都還是安祥的。證道歌上說：「假使鐵輪頂上旋」——鋸木的電鋸在你頭頂上轉，「定慧圓明終不失」——那就是安祥。

什麼叫「定慧圓明」？「定」就是不動搖，「慧」就是很清楚，歷歷明明呀！各位現在就是定慧圓明的境界，心不動搖，腦子裏沒有妄想，人也沒有睡覺，定慧圓明呀！

為什麼你在馬路上會擔心？我感覺這個是很自然的現象。在馬路上若不擔心安全，那十有八九會被車撞到，那是自然的。至於說會影響安祥，那是火候不夠。火候夠了以後，電鋸在你頭上轉，你還是很安祥的。

修學安祥禪，成佛雖然不需要三大阿僧祇劫（經上說成佛要經過三大阿僧祇劫），但是起碼你要經常保持安祥，久了之後，你就會有力量。

七、「轉經」與「被經轉」

問：接觸安祥禪以後，覺得教義淺顯，平易近人，用之於日常生活中深覺受用，是生活指南，因此每日依法持誦金剛經。某日有人說：「佛祖曰『讀破金剛經，念透大悲咒，不受明師指，仍在輪迴受』」，令我深感茫然，恭請 師父開示。

答：你雖然沒有「明師」，你有個「暗師」也還是可以啦，我來當你的「暗師」好了。有了「暗師」，也可以脫離黑暗啦，因為我在黑暗嘛！老師願意在黑暗，替你在黑暗、替你在輪迴，你就可以出輪迴了，有人當替身嘛！所以我當你的「暗師」，你不要「明師」，你就找個「暗師」好了，「明師」難找呀！

實在講，你用我那個方法念金剛經，有感應；你若用他那個方法念金剛經，兩個字——沒效。我那個方法是什麼？你不用管它是什麼意思，從頭讀到尾，這個叫「轉經」。你若是「如是我聞」——是這樣子，我聽說……，那是「被經轉」。

「轉經」與「被經轉」，六祖講得很對，你不要被經轉，你也不要聽「明師」的話。「明師」，他很明，他自己先脫離輪迴，那我這個「暗師」，我走向地獄，你脫

離輪迴，所以你還是聽我的話比較有利益。交朋友交傻瓜，你比較不吃虧（眾笑）。

八、如何破除拘束、內向的我執

問：生性羞澀畏怯，待人謙恭有禮，自尊尊人，處事精細不認輸，愛面子，請問師父，如何去我執？

答：我都跟你講了，我講了很多了。你刻意地對人謙虛，這是好的；你在別人面前有很多拘束，這是不好的。你若接受我的意見——「自他不二」，你跟別人是沒有距離，完全一樣，生命的真實完全是相同的。墨水有藍墨水、綠墨水、紅墨水……，但是氫二氧是相同的，而水分子沒有改變，它的結構式都沒有改變，這個叫「在塵不染」。

你要能夠自我認知、自我肯定，而且你要目中無人，你不要以為他存在。有個人跟我講：「老師！我一個人練習演講的時候，我講得很好，很有信心呢！可是我到臺上一站，看到底下那麼多人，我一句話也講不出來了，這是什麼道理呀？」我說：

「你看錯了對象，底下那些不是人呀，都是傻瓜呀（眾笑），你怎麼講，他也不懂，你只管講好了。」「真的嗎？」「你試試看，就知道。」他就把他們當傻瓜，結果他講得很好。你只管把這些人當傻瓜嘛，當傻瓜也沒有什麼不好意思了，是不是？

有的人拘束，有的人內向，這些是我執的現象。我執越多，越有壓縮感；沒有我，就沒有壓縮感了。我在觀潮隨筆寫了一小段——「垛生招箭」，你這個靶豎起來了，那槍就打你；靶倒了，他打誰呀？所以你面對這個我執，你就說「根本沒有我」。你若安祥越深，我執越淺。保持安祥久了以後，這個現象就會消失。

九、如何面對丈夫完全不顧家庭的問題

問：弟子的先生有外遇，離家在外已經有很多年，完全不顧妻子兒女的生活。請問師父，弟子該如何面對？

答：我若跟你講「這是因果」，這是死無對證的，死無對證（重複）。

像這個問題，把他的親戚和家裏的人找來，到區公所（市公所）調解委員會，大家公開攤開來討論、討論，拖下去，也不是辦法，討論、討論，看大家怎麼裁處、怎麼調解，應該會有好的結果。一個是他給妳多少生活費，他給妳生活費，而妳願意守活寡；一個是妳離婚，妳願意再去找合適的人，都可以。這個事情不用拖了，拖了也不好，也不很科學，這也不合乎佛法。

有很多人說「一個人結一次婚是道德，結兩次婚是罪惡」，這個是錯的，是極端的錯誤。大家都知道孔聖人是講道德的，他兒子孔鯉死了，他的兒媳婦很年輕，他把她當女兒嫁出去了；他有個孫子怎麼辦？他自己養，孔子的孫子是孔子自己養大的。孔子的孫子小的時候，他媽媽很年輕，二十多歲，孔子就把她嫁出去了，準備了嫁妝，跟嫁女兒一樣。所以孔老夫子是聖人，那是沒錯的，他沒說「餓死事小，失節事大」；愛說笑！沒這個事，沒這個事（強調），這是真正的男女平等。你要跟他談清楚，找他的親戚、朋友、長輩到「調解委員會」調解、調解。

十、安祥要慢慢地鍛鍊

問：我在日常生活中保任或管帶，期「能善分別諸法相，於第一義而不動」，也知道能做到秒秒安祥，即能善用分別於第一義而不動；然而在行證上總有些不得力處。恭請導師開示，在行的方面，如何增強秒秒安祥的持續力？如何增強心力並善用心力？

答：像這個問題，我已經講得太多了。你保持安祥，到了一分別、一用心，就不得力，這表示你的火候、功力不夠。游泳老師跟你講解「游蛙式要用什麼要領」，你知道了，你下去以後，還是要喝水。為什麼呢？你還沒有練好，你要慢慢地練。如果

說「知道了，就等於做到了，就成佛了」，那不用三大阿僧祇劫了。你今天知道、看到安祥禪，聽了錄音帶，明天就成佛了，事情不是那麼容易，要慢慢地修。

事實上，我很強調進入不二法門，你進入不二法門以後，分別就是不分別，「能善分別諸法相，於第一義而不動」，那就是說「怎麼分別都不動」。我有的時候，一天到晚只有我一個人在家裏，我確實腦子裏沒有想什麼，為什麼呢？我想了，沒有用呀！我現在沒事情，退休了，我就不想了。那麼今天我到各位這裏來，我很興奮，我是不是分別心很強呢？我是很強；我有沒有安祥呢？我跟各位人格保證，我確實安祥不斷。這是什麼？練出來的，我幾十年專門練這個，沒有練別的，所有影響安祥的因素，我都把它揚棄；有助於安祥的，我就把它充實。要慢慢地鍛鍊，不是一天的功夫。功夫，功夫就是代表時間，不是一天的，所以要慢慢地保任。

保任，「保」就是保持，「任」就是信任；「管帶」，跟帶小孩買菜一樣，買菜時稍微管著它、帶著它，不要丟掉安祥。丟掉安祥以後，就不會進步。剛才我還講：「假使鐵輪頂上旋，定慧圓明終不失。」一定要有這種功夫，這是個目標，只要我們全力以赴，朝著這個目標前進，雖然慢，它總會到達。慢慢來，不要慌，慌不得的，越偉大的事情越困難。

十一、要以方便法糾正別人的錯誤

問：我在修行時，如果遇到（除了兒女之外）別人有錯誤時或有邪思妄想時，我應該去包容或者去糾正他呢？如果是包容他，是不是會變成縱容？

答：你若包容他，這不但是縱容，那簡直是鼓勵了，不能這樣；要暗示他，說「這不好」，要用很多方便的方法暗示他「這不好」。假如他過火了，你就棒喝他：「這個不好」。

我們在日常生活當中經常會遇到這種事情，對這個事情，一點都不能含糊；含糊了，就變成鼓勵。不能含糊，在態度上要表態，要選擇適當的時間表態。

十二、常常犯錯卻不自覺就是無明

問：在日常生活中常常犯錯卻不自覺，需要別人來點破。是否正見不夠？還是無明垢重？

答：那就是無明垢重，也就是說「你只知不行」。所以學法，我們主要的是要去行，要去做。修行、修行，你要修，你又不行，不行等於不修，我特別強調王陽明的四句話。提到王陽明，當初很多人跟我學禪，我都要他們先學王陽明，他有個究竟話頭，說：「無善無惡心之體，有善有惡意之動，知善知惡是良知，為善去惡是格物。」這講得很好，但是站在佛學的立場，站在不二法門的立場，卻很不好。

我也有個究竟話頭：「時時自覺，念念自知，事事心安，秒秒安祥。」這是我的究竟話頭。你沒有「時時自覺，念念自知」，才有這個現象。所以我要求你去做，你沒做。你若做了，你念念自知，那你就沒有這個現象，就不會活在無明當中。

什麼叫無明？去找醫生，說：「這兩天情緒特別惡劣，為什麼？不知道。」醫生說：「這是情緒的週期病。」其實這是無明，你有事情壓在心裡沒有解決的、不滿的、憤恨的、不滿的，但是你也知道是什麼原因，這個叫無明，這個就表示不敬。

我有個要求，我第一次講禪，我講禪、禪學與學禪，就講了修行的要領就是要「誠敬信」。「不誠無物」，「誠」是儒家的心法；「敬」就是認真、敬事；「信」就是合理的相信，你若說太陽是黑的，我絕對不相信，你若說太陽是光明的，我相信，要相信真理。像你這樣的修行，誠意不夠、努力不夠。

十三、以「念念自知」消融不必要的念頭

問：弟子在修行當中，總有不必要的念頭，而且時有時停，是否心力不足？要如

何提升？

答：那不是心力不足，人人都有念頭，每個人的修行過程都是這個樣子。「識得不為冤」，你知道就好，知道這個就好了。「念念自知」，你知道這個就好，你也不要壓它，你只要知道，批評它、批判它，就可以了。天天知道，天天批判，有一天，它就不敢出頭了。試試看，你就知道效果了。這個是很有效的，只要知道就行了。

十四、放鬆是修行的基本前提

問：弟子原先在觀心時感到吃力又不自在，後來在無意中放鬆自己，發現不起念而心裏又清清楚楚的，不受周圍的一切影響，是否正確？

答：這個很正確。修行的方法，乃至所有的修行都有一個基本前提，只有兩個字，就是「放鬆」，放鬆呀（強調）。你打坐若不放鬆，一定會出毛病；你守竅，不放鬆，一定走火入魔；你做什麼事都要放鬆，打太極拳都要放鬆，都不能緊，緊了就不行，要放鬆。催眠術，第一個它告訴你要放鬆，被催眠的人要放鬆，催眠的人也要放鬆，催眠的人不放鬆，會把被催眠的人導入錯誤的方向。

放鬆是很對的，他的結果是很好的，也很難得，繼續放鬆，繼續逍遙。所以「逍遙」是個很好的名詞，莊子有一篇叫逍遙遊，亞里斯多德的學派叫「逍遙派」。什麼叫「逍遙派」呢？因為你找他談問題，他不談問題，他跟你散步、談心可以，坐著談問題，他不幹。因為散步，就是「走」呀，逍遙都是「走」字旁，所以叫「逍遙派」。所以放鬆，逍遙，逍遙很好。

十五、懺悔時要先知道慚愧

問：弟子反省懺悔，除了具備誠、敬、由衷外，還要如何做，才能徹底拔根？

答：要知道慚愧，要知道慚愧（強調），說：「我不是這種人，我怎麼曾經做過這個事？我也不是這種人，為什麼會有這種念頭？我若是這種人，活著簡直就是一種負值！活得沒有必要，生命對我來講，是一種罪惡，而且我明天不可能會更好。」要自己責備自己，自己要懺悔，要知道慚愧。

知道慚愧的人才能改，不知道慚愧的人認為「理所當然，這值得原諒」，別人還沒原諒你，你先自己原諒你自己，那就沒有辦法了，那已經沒有辦法了，要自己責備自己。

十六、如何面對父母的吵架

問：弟子在面對父母親爭執或吵架時，內心有種壓迫感，事後雖能靠自覺的方法消除，但稍嫌太慢。請問 師父，應如何面對當時的狀況？

答：這個是很悲哀的。所以臺北的葉灯輝會友把我的安祥之美用閩南語來翻譯錄音，我很贊成，我認為做這個事功德很大。因為現在最需要我們安祥禪的人，不是在座各位；各位每天忙於工作，腦子裏都是正思維，都離不開責任義務，而最苦的是老年人。他坐在那裏，沒事情，說：「誰對不起我，我過去很疼他呀，現在也看不到他的影子了，他還買了新車了，我都三年沒有換一套衣服了！」……都來了，不滿、抱怨、牢騷都來了，結果就會生病，就會很煩惱，就會很痛苦。

年紀大的夫妻，年輕的時候他看她很順眼，她看他也很喜歡，老的時候有時候彼此討厭。比方說太太看到先生又胖又老，肌肉又沒有彈性，說：「廢物呀，廢物，沒用處。」那先生看太太——「妳冥頑不靈，講道理也講不通」。

所以父母吵架，自己要負責任；自己也不用緊張、難過，如果你很安祥，你父母就不吵架了。我講這個話也許你認為老師太誇張了，如果你是秒秒安祥，你們夫妻倆都很安祥，你爸爸媽媽就會紅光滿面、容光煥發，一天比一天身體好。你可以做個實驗嘛，你不試你怎麼知道呢？然後你再誘導他，對老年人跟對幼稚園的孩子是用同樣

的方法，老年人多半跟小孩子一樣。像我這樣，雖然沒有得老年癡呆症，但是也很幼稚，有很多知識我不接觸了，很單純，非常寂寞。像我稍稍好一點，有些年紀大的人很寂寞，需要人鼓勵，需要人哄他，那怕是騙他，都可以，他很寂寞，就怕沒人理他，他就很難過。像這樣的話，你說：「你幫我聽聽錄音帶，幫我抄抄老師的講詞，我給你買什麼東西。」慢慢哄他，有效，絕對有效。抄抄講詞可以消耗他的心力，吸引他的注意力。抄了一個禮拜以後，他的樣子都會改變，你可以試試看。他若不會抄的話，你沒事的時候就唱歌給他聽。他們倆若是吵架，你就放錄音帶，看誰的聲音大（眾笑）。慢慢地，他們就吵不起來了。你參加意見，他若罵你，你就笑，你說：「這樣子比你倆吵架好聽呀！」你不要跟他認真，怎麼樣開玩笑，你就跟他開玩笑，他們兩個吵架你就跟他們開玩笑，他發脾氣你還是跟他開玩笑，最後他沒辦法了，最後輸的一定是他，不是你呀，然後提升你的安祥；提升你的安祥，他們就不會吵架。

真正的孝順父母，就是自己努力安祥。你是個安祥的家庭，你的客人來了以後不願意走，要下逐客令，不然他不走，為什麼呢？他坐在你這裏很好。為什麼不走呢？他覺得很舒服，很好。假如是這樣的家庭，你的小孩會越來越健康、活潑，將來是棟樑之材；你的父母越來越健康，情緒越來越好，不會吵架。

所以你要勇於負責，「行有不得，反求諸己」、「萬方有罪，罪在朕躬」，你就說「大家都不對，錯的就是我」，這樣會改善的。

十七、輕鬆愉快，秒秒安祥

問：保任期間，除了力求光明磊落、唯存一心以外，還要注意那些事項？

答：注意八個字——「輕鬆愉快，秒秒安祥」。輕鬆，就是一切放鬆，一切不要把它看成好像天要垮下來，很嚴重。要輕鬆，要愉快，因為「喜悅是生命的陽光」，你愉快的話，就把暴戾轉為祥和。你能夠保持秒秒安祥，輕鬆愉快，那就是大吉大利，一切都會往好的地方走，你的修行就會一日千里，今天跟明天不一樣，那絕對是不一樣的。

要保持輕鬆愉快，不要去找條件，若說「我也沒有中獎，我要得六合彩，我才愉快」，那個是不可能的。得了六合彩，你的麻煩就來了，親戚朋友平常跟你來往的，這時候就會向你借錢。那個黑社會老大問你：「你奉獻多少？」你不奉獻，他就拿刀子對付你，那麻煩。有人說：「老師！輕鬆愉快要條件。」我說：「有！什麼條件呢？愉快的時間是現在，愉快的地點是眼前，愉快的方法就是愉快。」這就是要領啊！除了這個辦法，你沒有辦法愉快了。

十八、小過要由衷懺悔，大過要發露懺悔

問：弟子由學習返觀自照，從每一念的覺知分判，確確實實地認知了自己的個性。平日反省自檢，想懺除陋習慣性，但只是表層懺悔而已，並不能由衷地發露，而感到非常的自責與遺憾。懇請 恩師開導與加持。

答：你自己把自己的毛病說出來了，就是不能由衷，所以要由衷。「發露」是一種很沒面子的事情，很不好意思；你跟大家說「我怎麼樣、怎麼樣……」，那多不好意思。但是你要由衷，小過，由衷就夠了；大過，就要發露。小過，不必發露，但是要由衷。

「由衷」就是說自己下了決心，起碼你可以做得到自己打耳光，不要太重，太重了很疼呀，輕輕打自己兩個耳光總可以吧！這樣就可以刺激，這叫制約反應。刺激自己，自己打自己耳光，也不要叫別人打，叫別人打覺得沒面子，自己打沒有關係。

十九、進進退退是修行的歷程

問：弟子修行會進進退退，無法「動靜一如」、「語默動靜體安然」。是否一定

要到達徹見宇宙實相，臻於不疑之地，才能徹徹底底地到達「動靜一如」（亦即法的人格化）呢？

答：不可能！縱使你徹見宇宙實相，你還是進進退退。進進退退，那是一個歷程。修行是個偉大的事情，是轉凡成聖的大工程，王陽明講過一句話：「我的良知猶如靈丹一粒，點鐵成金。」張橫渠（宋、明理學家張載）講：「為學大用，在能變化氣質。」一個人變化氣質，就是說一個人由一個凡夫變成聖人，或者說由一個小人變成君子、變成大人，這個要下工夫，這個是要反反覆覆的。別人進兩步退三步，你進三步退兩步，你還是比他進步呀！這個事要慢慢來，不急，急不來的，這個事是急不來的。

二十、如何治療氣喘病

問：弟子的小兒有許多不良的壞習性，並且一感冒就氣喘發作，終日遊手好閒，沒有上進與羞恥之心，應如何面對？

答：那是你自己造成的。他從小嬌生慣養，要什麼給什麼，你沒有能力給他，自己還感覺慚愧、對不起孩子，你慢慢把他慣成這個樣子。他累積了太多的不滿、驕傲，他就得氣喘病，這我在安祥之美中也講過。像這樣的病，你叫他不發作，很難。你想把他的毛病改掉，他經過多少年養成這個病，你也需要經過這麼多時間治療這個病。

你要給他找良師益友，你給他找個好老師，好老師不是學校的，也不是補習班的。師父有兩種，一種是「經師」，「經師」就是治國平天下，是治術；而「人師」是治道，「道」是修道的道。找個很標準的長輩，讓他遠離家庭，跟別人住，住一個階段。這樣的話，可以去掉他的依賴性。跟你隔離一個階段，他就沒有依仗，他就不會亂發脾氣，也不會要求這麼多，也不會認為這個宇宙應該為我存在，應該合我的意思才對，他不會這樣，他的病慢慢就會好了。

至於說衛生保健方面，你經常注意他背的上半部不要受涼，那怕是春天、夏天，你給他穿個汗衫，但是背後要有個毛線織的東西，不受涼他的病就不會發作。所有的氣喘病都是來自上半部——脊椎骨的前七節，一二三四五六七，前七節的範疇。在瑜伽、婆羅門教裡講「拙火」，「拙火」就是一種定火，也就是楞嚴經講的「性空真火」、「性火真空」，這是一種靈熱；如果升到這個地方，人就會走大運，有幸福；如果發涼，就會倒楣，就壞運，所以患氣喘的人都是大大不順、大大倒楣。你要可憐他，他活得很苦，要給他隔離治療，離開家治療比較容易治得好。找一個很有學問、很有魄力、很有方便（方便就是方法），而且還有醫學素養的老師。這樣的話，你要花點錢，要破點財，隔離治療，會治好。你若捨不得他，你就救不了他。

二一、腦神經衰弱的對治方法

問：弟子腦神經衰弱，精神不能集中，妄念多、夢境多，要如何徹底根治？

答：那是因為你妄念多、胡思亂想，你才神經衰弱，你不要倒因為果。神經衰弱是「果」，亂想是「因」，你自己亂想才會神經衰弱。而且得這種病的人多半是有一點動物性很強，動物性很強就是本能欲望很強，本能欲望很強就容易得神經衰弱。因為你接近動物性，所以你很容易感招動物靈的憑依；動物靈憑依的話，就會惡性循環。

像這種人，如果血壓高，就找中醫，吃點龍骨散之類的中藥，可以治得好；如果血壓不高，就可以練習倒立，練習瑜伽術，頭下腳上，而且每天晚上睡覺以前，用熱水泡腳，慢慢地加溫、加熱水，泡半個多鐘頭，這樣的話，一個月就好了。每天熱水泡腳，每天早上倒立（不要晚上倒立，晚上倒立會睡不著），頭朝下，腳朝上。剛開始倒立是很難的，你可以有依託，跟打靶一樣，立姿有依託，你的腳可以靠著牆面，

這樣一個月就好了。

而且不要想念異性，不要以為「亂想沒有關係」，男生想女生，女生想男生，病是這麼來的，若不是這樣的話，你可以罵我，病就是這麼來的。所以不要想，每天念念金剛經或拜佛，要請個佛像去拜，要集中精神以轉移目標，這叫轉移法。不是說佛能救你，而是集中精神。頂好請一個火頭金剛、青面獠牙的佛像，你看了，就不會亂想了。

二二、修行人要有使命感，進步才會快

問：弟子自從學了安祥禪，身體健康了，感受到法的殊勝，感謝 恩師的恩賜，我要如何再邁進一步保有它呢？

答：要沖淡我執，要多多為人著想。因為佛菩薩出生的目的是來救眾生的，而且人人出世都有使命，但是人人都不承認、不認同自己的使命。沒有使命感的人，活著是創造負值。所謂的「創造負值」，就是「為自己」。「為自己」都是自利，自利相對的是人損，利己就會損人嘛！損人就是創造負值。所有偉大的人都是犧牲自己，燃燒自己照亮別人；耶穌、釋迦牟尼、孔子……，所有世人所敬佩的人，都是無私無我、犧牲自己，都是有使命感的，耶穌在聖經上一再宣稱祂的使命。

一個沒有使命感的人，活著只會創造負值，沒有什麼價值，活著對眾生是一種累贅，是大家的包袱，不如死了倒好。所以一個人活著，要有使命感；有使命感的話，他就會進步快。沒有使命感是孤立的，諸天善神不會幫助他、不會鞭策他。他有使命感，他就進步得快；進步快的話，那麼他這一生就會有成就，就不會浪費他的生命。

生命是永恆的，不要被眼前的利益所蒙蔽。真正的自己是永恆的自己，永恆的自己就是你本來的自己，本來的自己有本來的面目。

你們讀禪刊就知道，大陸同胞有很多人發露了本來面目。什麼叫「發露本來面目」？就是桶底脫落。桶底脫落了，還有什麼呢？一個水桶桶底掉了，什麼都沒有，空空的；雖然什麼都沒有了，但是有一樣還有——人沒有死，生命還有。人沒有死，什麼都沒有了，一切的認識、價值標準、今天明天、人我、時空、主客……統統沒有了，但生命還在，覺性還在。若保持這個樣子，那就是與上帝把手共行，與諸佛同體，他就能成長、突飛猛進。這個就是量的漸變到質的突變，這是一個辯證的過程。到了突變以後，這個叫自我肯定、自我認知。要有這個經驗，才是可貴的，要追求這種經驗。

附錄

禪者的對話——記淨慧法師訪耕雲先生

～一九九一年五月二日講於北京 何明乾整理

臺灣耕雲禪學基金會導師耕雲先生的名字，已經同他倡導的安祥禪聯繫在一起，成為海內外許多禪學愛好者心目中的引路人。特別是禪雜誌的讀者，經常有機會讀到耕雲先生關於禪的文章，心田受到慈雲法雨的滋潤，因而對耕雲先生尤具嚮往之情。

一九九一年四月下旬，稀有難得的因緣終於成熟了。耕雲先生因回天津探親之便，下榻北京奧林匹克飯店。在耕雲禪學基金會董事長陳維滄先生的安排下，禪刊主編淨慧法師於四月三十日和五月二日兩次訪問耕雲先生，談禪論道，有如故友重逢，親切異常。筆者何幸，追隨淨慧師父學禪，得讀耕雲先生談禪的著作，對先生的慈容道範心儀已久。在師父的允許下，於五月二日上午隨師父一道，到奧林匹克飯店503號房間拜見了耕雲先生，聆聽兩位禪者的對話，飽餐法味，慶快平生。

五月四日，耕雲先生由陳維滄先生陪同，搭乘民航班機經香港返台。淨慧師父的幾位在家弟子，趕到機場為耕雲先生送行，在候機大樓拜見了先生，並請求開示。筆者亦加入送行的行列，有緣再次聆聽先生的教誨。我兩次親近先生，前後共約三小時，勝緣嘉會，得未曾有。有感於佛法難聞，善知識難遇，特將兩位禪者的兩次對話及耕雲先生對我等初習安祥禪者的開示，根據當時的筆記及部分錄音，綜合整理成文，供養禪刊讀者，同餐法味，共結勝緣。

淨慧法師：老居士的安祥集在大陸發行以來，在喜愛禪學的讀者群中引起了很強烈的反響。我們收到了上百篇談讀安祥集體會的文章和數千封讀者來信，他們普遍認為老居士倡導的安祥禪易學、易行、易得受用，對於淨化心靈、落實人生、祥和社會能夠收到立竿見影的效果。您的法施功德無量。我們非常感謝陳維滄先生為出版發行工作往返奔勞，推動海峽兩岸佛教文化交流作出的寶貴貢獻。

耕雲先生：這都是你的功德！請喝茶。你府上是哪裡？

淨慧法師：我是湖北新州縣人。新州在武漢附近，原來是黃岡縣的一部分，一九五一年從黃岡縣分出來，成立新州縣。

耕雲先生：這樣說來，我們還有些鄉親關係。我從民國二十三年（1934）至二十九年（1940）在黃岡倉子埠正源中學讀書。那是非常美的地方，魚米之鄉，有許多東西值得回憶。特別是那裏的臭皮子（豆製品），用油一炸，送稀飯，那才叫美呢！

淨慧法師：是的。我們家鄉現在還有這種食品。老居士下次回來，若能多待些時日，我陪你到敝鄉舊地重遊一番，再品嚐品嚐臭皮子的味道。

耕雲先生：好！我在你們家鄉有兩位好朋友，真是患難之交。我正在設法找他們。如果有下落了，我們一起從北京坐飛機到武漢，然後搭洋船（輪船）到陽邏，去看他們，也看看分別了五十多年的新州。

淨慧法師：如果有可能，我也願意幫助老居士找到您的那兩位好友。請把他們的名字告訴我，我會寫信給新州縣有關部門，請他們協助尋找，可能會快一點。

耕雲先生：那就有勞了。一位叫舒鶴樵，是團風人，解放前在海軍服務；一位叫吳友凱，是倉子埠人，解放前在交通部服務。

淨慧法師：老居士離開倉子埠五十多年了，還能講一口純正的黃岡話，真不容易。

耕雲先生：我離開倉子埠之後，一直沒有說過那裏的方言。今天同法師見面，好

像遇到了知音，五十多年前的事湧上心頭，連那裏的方言也能原原本本地說出來，這真是有緣。我青少年時期在你們家鄉讀書，你現在到我們家鄉弘法。你是虛雲老和尚的入室弟子，我于一九四三年在重慶多次親近虛老，他摩摩我的頭，說：好！好！我加入虛老的結緣皈依。我決心學禪，是與虛老對我的啟發分不開的。所有這些，都不是偶然的。

淨慧法師：「此有故彼有，此生故彼生」，一切都是有因有緣的。今天隨我一起來拜見老居士的三位青年人，都是很虔誠的佛教徒，也都是讀了安祥集才對佛教產生信仰的。在大陸像他們這種情況的人還有不少，但那些人都無緣直接親近老居士，他們三個人的緣份不淺。那位是小何，他原來學過氣功。在大陸由於學氣功進而學禪的人不少。

耕雲先生：練氣功是一種方便，但不究竟。脫離外道，皈依佛教，學習禪學，這非常好。外道並不是個壞名詞。所謂外道，就是認為心外有法，向心外求法。

其實我們的本心最真實，最可貴。佛法講覺悟，講正受，都是注重自心的覺受。我們真能覺悟了，經常保持正受，就是明心見性了。

修禪最重要的是保持平常心。所謂「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」，隨時不離禪。參禪就是要恢復本心。什麼叫平常心？平常心就是平等心，自他平等，生佛平等，處處平等，不起分別。這是禪的特色之一。

什麼是佛？問問自己，這是什麼意思。生命徹底覺醒了就是佛，佛法是原本如此的。佛法是不二法門。不二，也不是一。不二是離分別，絕對待的。

一般學禪的人總喜歡在公案上求答案，左分析，右分析，好像鋸解秤錘一樣。把秤錘鋸開了，外面是鐵，裏面還是鐵。什麼是真理？真理必須靠實證。真理是真實的，是原本的。雲門祖師參睦州，幾度想問話，幾度被拒之門外。至第三次，雲門下了決心，當他叩開了睦州的丈室，沒等睦州關門，他就將右腳邁進門裏。正在此時，睦州擒住曰：「道！道！」雲門正準備答話，睦州將雲門推出，曰：「秦時□（車十度）轆鑽」，馬上把門關上，結果將雲門右腳軋傷。「秦時○轆鑽」是什麼意思？你想在字面上尋知解，只會越尋越糊塗，結果跟鋸解秤錘一樣，裏外全是鐵，毫無結果。

禪有兩個翅膀，一個是正見，一個是正受。正見是超越一切邪見的正確知見；正受是一種統一、調和的心靈狀態。正受是真實的、正確的感受；有正見就必定有正受。公不離婆，秤不離錘。有正受，就會秒秒安祥。人若不是秒秒安祥，就只能是受私欲和功利支配的機器人。達到秒秒安祥，就是真正的人。沒有安祥，就會產生種種佔有欲、支配欲和領袖欲，被環境牽著鼻子走，沒有自由，迷失自己。就會白天怕人，晚上怕鬼。一個迷失了自我的人，做什麼事都不可能成功。

保持安祥心，要靠修行。什麼是修行呢？就是要修正我們的行為和思想。我們行為的種種錯誤，我們思想的種種邪見，使我們在修行中有種種負擔，不能輕裝就道。要解除負擔，就要靠深刻的反省和真誠的懺悔。反省並不是一般的「下不為例」，而是真誠地發露懺悔，把見不得人的東西用筆寫出來，在佛前懺悔，向自己的師父發露，消除陰暗面，把心地的積垢掃除乾淨，修行就沒有負擔了。反省是否成功，就要看修行是否有決心。光有決心沒有信力也不能修行。信什麼呢？信自心是佛，信一切法緣起性空。能夠實證緣起性空的道理，明心見性就有希望了。

一說到空，教外人士總有些誤解，以為空就是什麼都沒有了。其實這是一種誤解。空是指一切事物都是條件的組合，眾因緣生法，沒有固定不變的實性。每一件事物都是諸多條件的組合，同時也能成為組合其他事物的條件。如果一切事物都有其固定不變的實性，那麼每一個事物必然都是孤立的、僵化不變的，其實，在現象界這樣的事物是不存在的。因此，一切事物都是緣起性空的，只有空，才能平衡，才能統一，才有發展的餘地。

淨慧法師：我在一篇短文中說到空是運動，是發展。大智度論講，空為動性。

耕雲先生：對。這是緣生法的真實內涵。我們拿一座房子做比喻。它是許多條件的組合，如果把鋼筋、水泥、石子、木料等組合條件拆開了，房子的實體了不可得。緣，就是條件。凡事都依賴條件組合，一旦組合的條件拆散了，原來那件事物的存在形態就改變了，這就是佛教講的空。音樂家用單調的音符組成美妙的樂章，美術家用簡單的線條構成絢麗多彩的圖畫，都是條件的組合。萬事萬物從空裏來，又回到空裏去。空是基礎，空是由緣生顯示出來的。心經講「色不異空，空不異色」，就是這個道理。

淨慧法師：老居士寫的心經淺解在禪刊發表後，很受歡迎。

耕雲先生：不敢、不敢。我講東西取其大意，求其對真修實證有幫助即可。

淨慧法師：寫得非常好，很實在。

有一個問題，研究中觀、瑜伽的學者，認為中國的天臺宗、華嚴宗、禪宗所講的真如、佛性或「無位真人」，最後都落到婆羅門教的「神我」那邊去了。佛教強調「無我」，有人又覺得「無我」誰來承擔業果的責任呢？

耕雲先生：佛教不承認「神我」，但隨業遷流的「假我」還是承認的。沒有我，誰下地獄，誰上天堂，誰成佛？真如、佛性是從因上講的，「無位真人」是從果上講的，都與「神我」有根本的區別。只有開悟了，才能真正解決這些問題。

淨慧法師：就一般初學佛的人來講，必須解決因果罪福的歸屬問題，否則，他們認為學佛修行落實在什麼地方？又由誰來承擔業果呢？

耕雲先生：修行落實在「大圓覺海」。這個「大圓覺海」是生命之海。這個「大圓覺海」是由無數水分子組成的，作為每個水分子的眾生不是相似，而是全同。從東海拿一滴水放在西海，是全同，是不二法門。自他不二，就是說你我他就像三個水分子，萬殊一本，本來面目完全相同；也就是說，父母未生前的生命基因、生命的原態完全相同，絕對無異。徹底確認了自他不二，的確無疑時，就會對任何生命現象，都會油然而生一份親切感，不會有強烈的疏離感和排斥性，人際關係就自然調和了，社會也就祥和了。心靈救濟的法門就是「不二法門」。我有本小冊子，專門講「不二法門」。

淨慧法師：老居士一片婆心，說法不倦，令人欽佩。前天老居士談話時說到您自己用功純熟時，因讀袁煥仙先生的一首詩而打破漆桶。請問那是在哪一年？能否將那首詩的具體內容講給今天在座的幾位弟子聽嗎？

耕雲先生：好！那是一九七二年。當時我還在軍中服務，用功非常精進，功夫打成一片，行不知行，坐不知坐，食而不知其味。一日，讀袁煥仙詩：

底事癡求佛法僧，羨他北秀與南能，

原本一片閑田地，過去過來問主翁。

受到激發，忽然三際坐斷，桶底脫落，從前佛言祖語上的疑點渙然冰釋。這首詩講得很幽默，悟了也不過如此。古人說「悟了還同未悟人」，只是「無心勝負自安神」而已。悟了以後，生命就覺醒了，就能把捉到生命的永恆。用莊子的話講就是「大清明」，也就是王陽明講的「虛靈不昧」、「眾理具而萬事出」。如果能保持安祥的心態，那便日日是好日，月月是好月，年年是好年。到此便能無為而為，念而無念。

淨慧法師：六祖說：無念為體，即念而離念，是為無念。

耕雲先生：對。無念就是無住生心，緣生性空。

淨慧法師：是當體即空，不是色後空。

耕雲先生：也不是思維空，語默動靜都如此。真正改變自己原來的心態。

淨慧法師：這是真正的脫胎換骨。

耕雲先生：真正脫胎換骨了，便能產生功能，產生一種力量，不但可以祛病延年

，還能抵禦外人的傷害。這種事自古以來就是如此。你看六祖的脖子被張行昌猛砍三刀，都毫無傷痕。六祖說：「正劍不邪，邪見不正，只負汝金，不負汝命。」張行昌膽顫心驚，暈倒在地，良久才蘇醒過來，哀求悔罪，最後依六祖出家，法名志徹。

淨慧法師：還有幾個問題，想請教老居士。第一、關於安祥禪與平常心的問題。

耕雲先生：法師將安祥禪與平常心聯繫在一起來提問，提問的本身就把問題說明白了。安祥就是平常心，也是平等心。只有在平常心中擁有安祥，在生活中實現法的現量，我們就能實現自我昇華，得大智慧，得大自在。

說到安祥禪的源頭，是以靈山會上「世尊拈花不語，直示安祥；迦葉破顏微笑，心領神會」那一刻開始的。二祖慧可見初祖達摩求安心法門，也體現了禪的受用就是安祥。法華經方便品說：「爾時世尊從三昧安祥而起」，說明三昧的體現就是安祥。

淨慧法師：第二、關於生活在當下與用現量觀照一切法是否一致的問題。

耕雲先生：生活在當下，就是生活在現在，時時生活在責任與義務當中。我們能使當下一念離一切相，離妄想分別，歷歷孤明，了了常知，當然就是現量境界。所謂現量，就是金剛經上說的「應無所住而生其心」、「應生無所住心」，如明鏡照物，胡來胡現，漢來漢現，而又不留任何影像的痕跡。

淨慧法師：第三、關於禪宗的開悟與教下的見道的問題。

耕雲先生：開悟，悟到什麼？得到正見而已。有了正見，就能獲得法的正受。有正見，又有正受，就是見道。見是正見，正見即智慧；道是正受，正受即安心於般若，綿密保任，根據所見之道去修行。所以說，開悟與見道，下手的方法或有不同，實證到的境界是一致的。

淨慧法師：謝謝老居士的法佈施。

耕雲先生：我們一見面就很有緣份。我想這都是諸佛菩薩在護念，虛老在護念。我見到虛老，動止安祥，很慈悲，威儀好，禪風純正，生活樸實，願力大，悲心大，成就大，這是唐宋以後千餘年來不世出的大德高僧。法師能夠親近虛老，這是不可思議的福德因緣。你的責任很重，你的發心很大。修復臨濟、趙州兩座禪宗祖庭，重振禪風，這是大功德。德不孤，必有鄰。目前雖有些困難，但一定會得到祖師的護念，得到大心護法的支援，早日功成果滿。

淨慧法師：我們在河北的佛教事業，有今天的局面，是同老居士的法佈施、財佈施分不開的。

耕雲先生：修復祖庭是全體佛教徒的事情，我們盡一點心意是完全應該的，法師是在哪一年開始親近虛老的？

淨慧法師：一九五一年，我十八歲的時候，從武昌三佛寺到廣東乳源雲門寺從虛老受戒，以後便一直追隨虛老，前後九年時間。那時太年輕，不會用功，只是虛擲時光，徒有其名而已。

耕雲先生：你太謙虛了。離開黃岡也有幾十年了吧？

淨慧法師：是的。我十六歲離開黃岡小廟，到武昌三佛寺學法。我是一九三三年出生的，因家貧年荒，在一歲零五個月時，父母就將我賣給本縣尼庵，由比丘尼撫養成人。到一九六九年，「文革」高潮中，我從廣東乳源縣一個農場被「遣送」回到我的老家。當時我三十六歲，離開老家已經三十四年了，回到家裏連父母兄弟都不認得，真像陌生人一樣。從一九六九年到一九七九年，在老家待了十年，耕地種田，生活雖然清苦，但內心還是很充實的。農事餘暇，禪悅詩書，怡然自得。

耕雲先生：不受磨練不成佛，多磨必成正果，虛老會給你加持護念。我這人不虛偽，你法相莊嚴，紅光滿面，達到了本地風光，原本的心態。今天大家很有緣，尤其法師是虛老弟子，我與你親切無比。法師身、口、意三業修行很有成就，非常認真，進而不退。功德無量，十分難得。我可以預言，你將來弘法無量。

淨慧法師：今天我們有機會親聆老居士說法，因緣不可思議。在大陸讀過安祥禪

的至少有幾萬人，但能夠當面聆聽耕雲先生講法的，就現在來說，就只有你們三個人（指隨師父同來參拜的三位弟子——筆者），一定要生難遭之心、稀有之想，不可辜負這次機緣。

耕雲先生：我願竭盡心力，把佛法拉到人間來，與生活打成一片。

淨慧法師：中國佛教協會會長趙樸初居士號召佛教界，要提倡人間佛教。實踐證明，人間佛教的思想最契合佛陀的本懷和眾生的根機，是當今弘揚佛法的正確取向。只有將佛法與生命打成一片，在生活中實踐佛法，體現佛法，佛法才有生命力。

耕雲先生：對。六祖說：「佛法在世間，不離世間覺。離世覓菩提，恰如求兔角。」

淨慧法師：太虛大師說過：「佛學，由佛陀圓覺之真理與群生各別之時機所構成。故佛學有二大原則：一曰契真理，二曰協時機。非契真理則失佛學之體，非協時機則失佛學之用。」佛法不能藏在山林裏，不能關在寺院中，佛法要與人的生活打成一片，成為生活的精神支柱和生活的內涵，佛法才能弘揚，才能達到淨化人心、祥和社會的作用。釋迦牟尼佛住世時，遊行教化，居無定所，佛陀一生說法教化的事跡，生動地體現了佛法慈悲濟世的精神。

耕雲先生：絕對正確。佛法不與有血有肉的生活打成一片，在生活中佛法用不上，失去了智慧，學佛就沒有什麼效果。契理契機是佛法永恆的取向，所以佛法必須有時代性。你正在為佛法作貢獻，將來一定法化無量，虛老一定會給你加持護念。

淨慧法師：我自己忙於法務，靜修的時間不夠，煩惱時起，功夫不能成片，得不到真實受用。

耕雲先生：弘法就是修行，修行就是弘法。

淨慧法師：今天我飽餐法味，可以得寶而歸了。

耕雲先生：要空。

淨慧法師：對！但願空諸所有，慎勿實諸所無。

耕雲先生：很好，心空及第歸。

淨慧法師：謝謝老居士！

我們辭別耕雲先生時，師父向先生親切地道別，相約在今年七月再相會。這次會見在充滿著禪悅法喜的氣氛中結束了，而兩位禪者對話的聲音卻長久地迴盪在耳際，起伏在心間。

「北京大學座談會」問答紀錄

～一九九一年五月三日講於北京

樓教授：耕雲先生所講的都是他自己的體會，沒有什麼玄妙，都是很實際的，很自然的。在今天這樣的一個科技高度發展的社會，人們往往讓自己所創造的物質牽著鼻子走，這是非常痛苦的。自己做不了自己的主人，只有借助禪的修養，來解決人們實際上的問題。今天耕雲先生到這兒來跟我們大家座談，各位有什麼問題，儘量提出來請教耕雲先生。

一、魔是用錯誤來折磨自己

馬教授問：……現在氣功在社會上是個熱門的學習，有些人想得神通，想得特異功能，給人治治病，也好賺點錢，有點成就感。可是往往學習不當，就走火入魔了……。

答：走火入魔，不是說有什麼魔鬼，而是用自己的錯誤來折磨自己。因為走了火，所以魔就找你，這個「魔」就是折磨。

二、人的價值、作用永遠不會改變

問：……人類有文字記載的文明史不過五千年，五千年對於人類的未來或宇宙，那是微不足道的。縱使現代有多麼偉大的發明，到了將來也變得簡單、原始了。因此，以現代人的眼光來看安祥禪，雖然很殊勝，但是二萬年後，有沒有可能也變得微不足道呢？

答：歷史在變，時空在變，學術也或多或少跟著改變。如果說完全不變，那我們就沒有希望，因為沒有更美好的明天了。

許多的學理都是因人而變的，但是我現在可以說一句話，那怕經過十萬年，它也不會改變，那就是「如果沒有人，任何事情都不會發生；如果離開人，任何問題都不能解決。」這句話再過十萬年，你說它會變嗎？

人，不是進化就是退化，沒有人的話，任何事情都不會發生。然而人是會變的，於是一切事情跟著人的需要改變。人需要什麼東西，它的價值就升起來了，這是經濟學講的邊際效用。人所不需要的，或者是飽和、過剩的東西，它就沒有價值了。任何沒有存在意義、不起存在作用的事物，它既沒有存在的價值，當然也就喪失了存在的可能。許多概念遊戲的學問，它們並不能解決人類生死苦樂的問題，如果說「時間即生命」，它們便只能剝削人的生命，對人們的生活是無益的。因為每個時代的人，有不同的好惡、傾向、生存環境和物質條件，所以人的需要也不相同，許多學問、觀念、工具也都跟著有大的轉變。例如孔子席不正不坐，當時的人都是席地而坐，不坐凳子，也不坐椅子，而今我們坐的是沙發，比孔老先生舒服多了。

你說的話非常正確，天下沒有不變的東西，太陽會變，地球會變，乃至中國地圖也會變，這倒不專指有外敵侵略，而是說自然的改變。像渤海灣，每年新生地有好幾里。然而有一點不變的，那就是人的價值、人的作用不會變。

三、耕雲先生個人的經歷

問：可否請耕雲先生談談您個人的經歷？

答：好！我是怕浪費各位的時間。我的經歷很平凡，而且命很硬。我是天津人，離這兒一百多公里。我差不多十一歲就離開家，到武漢去唸書，因為家庭環境不好，親戚願意幫助，然而沒幾年抗戰就爆發了。

一九四一年我準備去上大學，走到湖北，宜昌被徵兵的人抓走了。那個時候打仗，人員消耗很大，又沒有徵兵制度，士兵沒有來源，因此抓了誰，誰就得當兵。他們說：「你是張得功。」我說：「你們認錯人了，我不叫張得功。」其中有一個兵說：

「你改名換姓我都認得你，你燒成骨灰我也認得你。」其實我根本不認識那個兵（一個老班長），我說：「我的確不叫張得功，你們指認一個人總要有證據吧！」他說：「你說你不是張得功，你有什麼證據呀？」我就把入學通知單、畢業證書給他看，他一把就給我撕掉了。撕了以後，我就哭呀！他狠狠地揍了我一頓，他說：「你這小子忘恩負義，不知道好歹，我在幫你消滅證據呀！不然你偽造文書是要坐牢的咧！」

（大家笑）最後我很無奈地說：「好吧！當兵就當兵吧！」

那時候當兵生不如死，不是說打仗怕死，而是物資非常貧乏，白天吃一餐，晚上吃稀飯，餓得連步槍都拿不動，讓我感覺生不如死。那個時候體格還沒鍛鍊好，好在那時候物資貧乏，一個人只發了十多發子彈，武器裝備還很輕。若是現在，一個人發給一百多發子彈，走不動了。（大家笑）

這樣經過了幾個月以後，上級開始徵求敢死隊，每次都沒有人自願，只有我一個人舉手，因為上級徵求敢死隊是要去攻打敵人的機槍堡，那是最危險的任務，百分之百地送死，因此都沒有人自願。我為什麼自告奮勇？因為我活得生不如死，我很想死。我為什麼不直接自殺？因為我從小就信仰佛教，各位看過觀潮隨筆那本書的人就知道。像我的祖母臨死之前，自己先辦個茶會向大家告別，告別式結束前，自己先去洗個澡、換了衣服，回來坐在椅子上，向大家作最後的道別，在眾人面前，眼睛一閉就走了。七天以後火葬，還燒出舍利來。火葬之前，身體是軟的，皮膚是粉紅色、半透明的。如此真實的情景，你能不信嗎？你能說這是迷信嗎？看到她臨終的時候走得那麼瀟灑，讓我覺得「人活著不灑脫沒關係，死了灑脫也很好呀！」從那時候起，我就對這個理念堅信不移，因為親眼目睹嘛！所以後來我只要有空就唸我奶奶留下來的經典——心經、金剛經。等到我當兵時想自殺，又害怕死了以後會到「枉死城」，佛教說陰間有個「枉死城」，凡是自殺的人要先到那裡接受懲罰，說你糟蹋生命。我很想死，又害怕自殺，那怎麼辦呢？所以上級每次徵求敢死隊，每次我都舉手。為什麼呢？因為除了可以為國犧牲、盡忠報國之外，又可以被敵人打死，這樣總比自殺要好。

當時上級說參加敢死隊的人，不論官兵，每人發給十塊銀元，回來以後升一級。那時候十塊銀元很沉的呀，帶在口袋裡響叮噠，很過癮的喲！那時候我是上等兵，第一次去了四十幾個人，只有我一個人沒死，回來了，賺了十塊銀元，還升了下士——副班長。我前後一共去了九次，都沒死，想自殺卻自殺不了，想被敵人打死，卻死不了。就這樣一次又一次地升，等到要升營長時，師長（山東人）召見我說：「你這麼一個小孩，可以當營長嗎？」（座談會的人員回答說：「不能當營長！」）我說：「我這不是靠關係得來的呀，我是拿生命換來的喲！」師長說：「我看算了，你還年輕，你去報考軍校吧！軍校若考取，你就在職受訓，我每個月寄給你少校餉。」各位想一想，當時少校的薪水一個月一百三十塊，對一個沒有家累光是讀書的學生來說，相當不錯，所以我讀軍校時很拉風呀！台灣人講拉風，就是很出風頭。放假出來，一大堆人跟著我，想跟著我沾一點光——吃點東西。

然後又參加抗戰，抗戰勝利後，也參加過內戰，職業軍人嘛！一九四九年國民政府撤退，我跟著撤退到台灣。爾後，曾駐防外島，也當過國防部的幕僚，也擔任過三軍大學的講座。十六年前退役，跟這兒離休一樣，可以拿一份待遇，維持生活。

我是一個當兵的，是老粗，老粗講什麼禪呢？所以我講的禪就是老粗禪，不保留地直來直往，（大家笑）老粗都是真刀真槍玩真的。（大家笑）因此，剛才我描述了三點，我很有信心，各位現在都像喝了點酒，又沒有睡覺，心裡什麼念頭也沒有，單純得很。人若這麼活著，就是在享受人生。若不這麼活著，生活等於懲罰，沒有一件事是如意的。耶穌是上帝的獨生愛子，他到處被人追趕，最後上了十字架，上帝有什麼辦法呢？上帝雖然全知全能，也沒有辦法。沒有人曾經完全得到過他所需要、喜歡的環境，哪怕他甘於淡泊，願意住在窮鄉僻壤，過著自力更生、日出而作、日落而息

的生活，有時連這種最低的要求也得不到。所以人不應該主觀自是，應該適應環境，除了適應之外，沒有別的辦法。因此，人只能活在責任義務裡，離開了責任義務，就會造成社會的累贅、人民的包袱。人必須做自己該做的事，而且把要求的尺度降到最低，把對外的要求，轉為對自己的苛求。人應該苛求自己，不可以苛求別人。

我的人生很簡單，我生活的過程就是接受磨練、受罪的過程。半個世紀沒回過家鄉，等回到了家，卻見不到父母，只能去掃墓。印象中小時候的家園，也完全改變了。大陸的確進步不少，土房子都改成了磚房，比撤退時好得太多了。

各位如果瞭解「真實的是原本的」，那就太簡單了。禪是平等法，一切眾生平等，醜女、美女都一樣，毀謗與讚美都一樣……，「粗言及細語，咸歸第一義」——說粗話、講文雅的話都回歸到第一義（大家笑）。禪，非常容易懂，雖然大家都說禪是知識份子的專利，有點深奧，若沒有或多或少的學術基礎，不容易接近禪。但是我的安祥禪，不光是說給各位聽而已，最主要的是要說給大眾（勞苦大眾、市井小民）聽的。因為一般人都是一味地牢騷、抱怨，眼睛都是向外看，只看到別人的不對，卻很少人看到或承認自己的不對，大都認為「我是對的」，乃至做任何事都是死要面子。堅持「我是對的」，這叫做「我執」。如果你不把自己忘掉，處處突出自己，就像你把那個靶豎起來，別人就拿槍打你；你把靶子一放下，槍就不打你了。（大家笑）人因為我執，所以產生種種的煩惱。你把我執放下，就逍遙自在。

四、自我膨脹是煩惱的來源

樓教授：安祥禪最可貴的是它的深入淺出，用明白易懂的方式來說禪，是很難的。我在課堂上也跟學生談過「道德義務」，道德是對自己的要求，我們知道要互相理解，才能和諧。如果老是要求別人對你理解，就是把靶子豎起來啦！一個人要認識自己的偉大較簡單，一個人要理解自己的渺小很難。很多煩惱都來自於自我的膨脹，以自我為中心，為自我來設計，所以感覺處處不順。如果把自己放在大眾當中，感覺自己是滄海一粟，那麼煩惱就會少了。我看了安祥集很有同感，覺得這正是耕雲先生的體會。

我愛人的單位有一個學氣功走火入魔的，半夜把父母拖起來，跪在院子裏。對面有個孩子，跟我的兒子一樣大，也是學氣功走火入魔。為了健康或神通，弄到這樣的地步，真是很可惜。每年因為學氣功而得精神病的，更是成千上萬。

安祥禪是不講神通的，只講求心安理得，這是很必要的。至於說看了安祥集，病就好了，也不是安祥集有什麼神通，而是他心理上的障礙消除了，自然而然地，生理也得到調和、解決。陳董事長還送了我們一些錄音帶，慢慢地我會放給各位聽。七月份有個合唱團要來，到時候我們也可以去聽。

耕雲導師接口：剛才說看了安祥集病會好，它的理由何在呢？因為所有的神通都是表面意識的作用，真心是沒有神通的，只有虛假的表層的心（六塵堆積的心）才有神通。入魔也是一樣，真心是不入魔的，只有在自己的錯誤填滿了表層意識時，才會入魔。那些看了安祥集的人，如果他能夠發現這宇宙當中原本就沒有什麼牛鬼蛇神，那些都是虛假的，那麼他的病就會慢慢地好了。

我們安祥禪沒有戒律，雖然有人說安祥禪唯一的缺點就是沒有戒律，（大家笑）我覺得人活著已經夠不自在了，再拿幾個戒條來約束自己，就會更加地不自在。因此，我們安祥禪只有一個戒條，我認為這不但是必需的，而且是足夠的，那就是「不可告人之事斷然不為，不可為之事斷然不想。」所做的事都不怕別人知道，怕人知道的事乾脆就不做。

我們安祥禪是破除迷信的，我們安祥禪不拜神、不燒香、不燒紙錢、不放鞭炮，沒有儀式、沒有功課，不必吃素，在日常生活上不需改變什麼，要改變的只是心態。

五、內不安造成外不平

問：請教耕雲先生，我們在日常生活中常常受到外界的影響，這到底是外不平才內不安呢？還是內不安造成的外不平？

答：是內不安造成的。不論任何人，都是由他的內心決定他的感受的。一個悲哀的人看任何美好的事物，都會帶上灰色的感覺；一個內心喜悅的人看任何事物，都會感到很調和。人是靠著心來認識外在、指導行為的，如果你的內心很安定，那麼你看外在的事物，彼此之間都會很平順、很和諧。如果你的內心是紊亂的，那麼你看外在的事物，也就不調和了。

六、安祥禪也需要充實進步

問：安祥禪能緩解人的心靈緊張，帶給人心情的安寧，這一點我是有信心的。但耕雲先生說還不止於此，說「沒有禪，人類就不可能進化。」固然安祥禪有一個方法，但根據什麼得出這個結論，說安祥禪高於其他方法，而不是與其他方法並列呢？如果說安祥禪只是一個解決人類煩惱的方法，那麼類似的學說很早就有了。有一首著名的詩上說：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節」，它所講到的境界、含意，跟安祥禪也有些像，就是要破除煩惱，先破除心中賊嘛！心中賊一除，就得到安祥。一得到安祥，生活就和睦了，家庭也就調和了。如果人人都和諧，國家自然也和諧。從這個角度上，是不是請耕雲導師再作說明、解釋。

答：每個人要推銷的時候，不可能說我的東西比他的差。（眾笑）若說到我的體驗，我在台灣弘法將近十年，有沒有「為學大用在變化氣質」的例證呢？的確有太多的例證。王陽明說：「我的良知猶如靈丹一粒，點鐵成金」，那就是變化氣質、提高素質。我的安祥禪也是一樣，可以變化氣質。至於說在座的各位能否相應安祥禪，就看有沒有喝了三味酒似地醉醺醺的感覺。若有這種心態，我說你已經得到安祥禪了。

為什麼我說的法跟古人不太一樣呢？古人以「無事無為無心閒道人」為生活的取向，但是在今天的社會，這樣做就不太適當，因為現代人不能脫離現實，要生活就必須生產，要生存就必須戰鬥。以前的士大夫階級因為身份特殊，可以不參加生產、戰鬥，照樣生活，只要他閒著，心裡沒事，他可以無心，而我們現在大多數人都不具備這個條件。因此，我的法是為多數人說，而不是為有閒階級說，也不是為特殊的人說，而是為一般大眾說的。

我今天到這兒來作心得報告，歡迎大家給我指教。任何東西都要求進步，安祥禪也不例外，不能僵化，它也要充實，也要進步。如果大家都肯為它的進步、完美投入心力，我是非常感激的。

七、解脫境界令人忍俊不禁

刑博士問：儘管您很謙虛地說自己是個老粗，但聽您的報告，我感覺您博古通今、學貫東西。或許因為您說您是老粗，所以對人生的體驗比那些知識份子要深入。剛才您提到中國人因物資缺乏、窮困，而缺乏幽默感，因為我自己在禪宗的研究中也有這樣的同感，但是理解依舊不夠透徹。見您對古代禪師的言談舉止瞭如指掌，可否請您據您的瞭解再作闡發、說明。

樓教授接口：他是中國人民大學博士班畢業，他的博士論文就是有關禪宗的探討，目前在中國人民大學教書。

耕雲導師：是！是！那您要多指教了。（眾人皆笑）

邢博士：我另外還有一個問題，或許比較幼稚。就是您剛才談了半天，對於禪宗講的本來面目、心是什麼？始終避而不談，可能這真是只能意會不能言傳，我想您用個方便來說法……（語聲被眾人的笑聲所掩蓋）。

答：關於您的第一個問題，在禪師的解脫境界裡，總會有忍俊不禁的幽默感。有個老和尚臨死前直喊：「快活！快活！」人都快死了，有什麼快活呢？但是他說快活。這是以平常的歇後語表達他的幽默，禪師的幽默有時以有言顯無言，有時以無言顯有言，有時用歇後語，有時用借喻。有人問趙州禪師：「小孩子具不具六識？」趙州說：「流水上打球」，意思是片刻不停留。小孩子也有六識，但不停留在心上，過去就忘，這就是個借喻。有個年輕的尼姑來看趙州，長得不錯，趙州說：「妳來幹什麼？」「我來問如何見性。」趙州說：「妳過來。」她走近了，趙州把手伸進她袖子裏捏了一把。尼姑說：「你還有這一套啊！」趙州說：「妳才有這一套哩！」（大家笑）這看來好像鬧著玩，但並不是玩笑，就我的認知，趙州對她是玩真的，她若機靈的話，這一下就悟了。

八、禪宗語忌十成

第二個問題，為什麼底牌我不說呢？我能說的跟香港的黃金成份一樣，九九·九九，你叫我說一百，我不說。因為禪宗有一句話「但能不犯君王諱，也勝前朝斷舌才」，又說「語忌十成」，我若是說了，對您不恭敬，因為有人或許會說「你講的這個，誰不知道？要你說嗎？」（大家笑）再者，我若是說了，你就有這個知識；有了這個知識，你就不再悟的機會，因此我只能說到百分之九九·九九，這是禪宗的大忌。假如一個人沒有見性，卻侃侃而談，那是誤人誤己。

我在台南禪學會成立時，就給禪下了界說，我說「禪是心的原態」，也就是人沒有接受污染以前的心態。心的原態是什麼？那就是悟後的心態。如果有誰悟了以後，拍拍手站起來，說我悟了，你們大家都來聽，接著發表一篇演講，那這個人是假悟。為什麼是假悟呢？「達摩西來一字無」嘛！一個字都沒有，他悟了以後居然還能講出一篇大道理，真是開玩笑！必須是找到一切理、一切事、所有生命的源頭，那才叫悟。我只能這樣拼著吃奶的力氣給您指個路，若說走，還得靠您自己。這件事跟吃飯一樣，是無人可以替代的。什麼事我都願意替您辦，唯獨替您吃飯的事我辦不到。

（眾笑）

的確是這樣，剛剛你要我說，我一口氣就說出來了。但是這玩藝兒極簡單、極平常啊！這是金屎法，你若不懂，你去追求它，它比黃金還可貴；你若懂了，它一文不值。我在台灣碰到一個人，在佛教界很有地位，他來找我，說：「我現在什麼佛理都知道，就是欠悟的底案。你若把悟告訴我，我帶來的這條黃金馬上就給你。」我說：「你不要給我黃金，縱使你把全天下的東西都給我，我也不說。」

樓教授：答得好！答得好！解決你的問題了吧！

九、臨濟禪師的恍然大悟

我再說個故事，您就懂了。大家知道現在禪宗只剩兩家了，一個是曹洞宗在日本，一個是臨濟宗在中國。臨濟禪師是怎麼悟的？他在黃檗禪師那兒出家三年，從來不敢跟師父問問題，當時首座見他根器不錯，就建議他去見黃檗禪師，問一問「什麼是佛法的大意？」臨濟見了師父，話還沒講完，就被師父拿棒子揍了一頓。首座說：

「你再去問！」結果又挨了一頓揍。臨濟想：「不問佛法，三年來只是混飯吃，一問佛法就挨揍，我到底錯在什麼地方呢？」於是他向首座辭行說：「我三次問法，三次挨揍，想是跟師父無緣，只好到別處去修行了。」首座說：「你到別的地方修行也可以啊！但大丈夫不能不告而別，應該先向師父去辭行。」臨濟就去向師父辭行，師父問：「你到那裡去啊？」「我不知道！」他師父笑笑說：「你要走，我也贊成，但不要迷失了方向，高安灘有個大愚禪師，你到他那兒去，大概就能解決你的問題了。」臨濟到了高安灘，見了大愚禪師，大愚問他：「從哪裡來啊？」他說：「從黃檗來！」「為什麼離開黃檗，他是大善知識啊！」「我三次問法，三次被打，不曉得我

有什麼錯？」大愚說：「你的師父為了讓你大澈大悟，都累壞了，你還跑到我這裡來問有過、無過？」臨濟一聽，當下恍然大悟。臨濟當時所悟的是什麼？你來說一說。

（邢博士答：能知能覺的生命主體。）意思已經很接近了，你能不能再把它濃縮成一個字？（邢博士默然未答。）就是這樣，你把它濃縮成一個字，不必公開講，免得他們撿便宜。（眾人皆笑）從反面說，是免得他們上當。（又是一陣大笑）

十、安祥禪就是各位現在的覺受

邢博士：可能我在知見這個層面上已經得到您的印可。

導師答：印可，絕對印可。正見與正受如同鳥之雙翅，你有了正見，必定產生正受，爾後的日子會過得不一樣。答案很簡單，你叫我爽快地替你說，我不幹，但你說出來，我點頭！只是你還要歸納一下——「什麼是佛法究竟大意？」就是這一下。

「什麼是祖師西來意？」就是這！（導師兩度以手掌拍出響聲）祖師禪啊！也不是說它不好，而是恐怕現在的人修來有困難，因此我把它稀釋一下，變成了安祥禪。安祥就是我們現在的覺受，似夢似真，心裡空空的，前念跟後念連不起來，念頭不相續。說句大言不慚的話，這就是「傳心」，這就是安祥禪的特性——親和力與同化力。親和力就是您不排斥我，您看我這麼大年紀，也不忍心排斥我吧？同化力是慢慢地讓我倆的心完全相同、全等了。像剛才我停一下不說話，讓您覓念起處，就知道何謂無念了。因為佛法是不二法門，有念與無念不是兩回事，是一體的。您只要把相反的兩個歸納成一個，工作的起點在這裡，休息的終點還在這裡；煩惱在這裡，菩提也在這裡。為什麼？菩提是覺，煩惱是不舒暢；您若是沒有知覺，怎會感覺不舒暢，死人會感覺得到不舒暢嗎？所以佛要求真正修行的人，入不二法門，要把一切差別的、矛盾的統一起來，要把虛幻的變成真實的。我可以說恭喜您！我可不是拿著印章亂蓋喔！（眾笑）歸納成一個字，但這個字永遠不說，那是你原本的自己，那是生命的共相。你看看有生命的就有那個字，那怕是蒼蠅的兒子——蛆，拿根棍子碰它一下，它也會亂跑。所以禪學會剛成立，我就給禪下了個定義——禪是心的原態，是生命的共相，是生命的基本屬性，是自他不二、生佛平等的所以然。何以自他不二、生佛平等？統統在這一個字上。這不是故弄玄虛，你若是自己悟的，那是親切而可貴。若是別人把它流通成為一種知識，那就沒有力量，你也不會珍惜。如果你花費多少苦心、歷經多年得到這個字，你會如獲至寶，像瞎子忽然睜開了眼睛，窮人忽然撿了一錠黃金，那真是喜不自勝。加了這個字，再說空，它才不是頑空，頑空與真空的區別就在這裡。再者，一處如此，處處皆然。如果你認為它是真實的，它就是存在的全體。

十一、禪是既存在又超越的

為什麼我們不談存在主義呢？因為禪是既存在又超越，它是宗教又超越宗教，它是哲學又超越哲學，它是人淑世、心出世，禪有這些獨特的風格。而存在主義呢？它反價值、反傳統、反權威，這是無可厚非的，但是它不淑世，就不好。就像台灣二十年前，有人學著把牛仔褲磨得半透明，褲管弄成鬚鬚狀，新球鞋剪兩個洞，大拇指露出來，頭髮也不梳理，看起來非男非女，這叫新潮，也叫嬉皮。像這種德性的人，對別人是一種虐待啊！（眾笑）所以並不可取。我們不管什麼學問，總要先適應環境、把握人本主義，畢竟我們是人嘛！各位還有什麼指教啊！這位博士先生已經差不多了！

樓教授接口：他已經畢業了，在座的好幾位都是現任的博士。

導師：是！是！我覺得是因緣時節，悟不悟也是條件問題，條件一具足，那就悟了。條件不齊，急也沒用！這是要發長遠心的。一定要尊重自己，我們雖不可以驕傲，但是沒有自尊也不可以。真正代表中國文化的宗教是禪，因為由達摩到五祖是觀心禪，不離印度的風格，到了六祖，完全開放、完全創新，說的全是鄉土話，「作麼

生？」就是湖北話。（台下有人自稱他就是湖北人。）

導師：湖北那裡啊？（答：老地名叫沔陽。）哦！沙河 沔陽州，十年九不收。

（眾笑）若是收了呢？狗子都不吃糯米粥！那地方幾乎年年淹水，只要一年不淹水，收一次十年都吃不完，土地肥啊！那地方我去過，你就知道我有多勞碌命！

言歸正傳！外國的宗教是希望進天堂，中國的宗教到了六祖的禪宗，完全講鄉土話、幽默話，粗言細語地，要你自尊自重、自我淨化、自我完成，進不進天堂，倒是件小事。

十二、悟後會逐漸產生一種正受

當一個人見到了生命的屬性之後，一處如此，處處皆然！他就知道真實的是唯一的，其他都是假的。你能找到一個看得見、摸得到的東西，並經過檢驗證明它是原本如此、永恆如此的嗎？絕對找不到！唯有人自己悟的那個東西，才是原本的，因此它必定是永恆的，悟的可貴就在這裡。悟了以後，並不只是說「這我知道了！」它會逐漸產生一種正受——正確的覺受。梵文所講的「三昧耶」就是正受！同時還有一種真實的感受，當你「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」，就不必坐禪了，只要行住坐臥保持那種心態，那種很特殊的心態，古人沒辦法說明，只說「如人飲水，冷暖自知！」借用經典的一句話，人若見性之後，會逐漸升起一種未曾有的新體驗，那就是「如幻三摩地，彈指超無學。」比方說大白天，大家圍著談心，但感覺上像是在做夢一樣，不太真實。說它不真實，掐一把還很痛，又不是做夢，這種感覺就是悟後的感覺，也就是正受。現在各位都有正受才對，我現在不說話了，各位找找看，找你的念頭……。（一陣沉默）

十三、安祥禪的傳播和影響

邢博士：非常感謝耕雲大師的開示指教。我還要請大師介紹一下安祥禪的傳播和影響情況。

導師：這個問題請我們的陳董事長來說吧！

陳：主席、各位教授、各位先生，很高興能藉這個機會，向大家介紹我們禪學基金會成立的緣由。在此之前，我必須感謝為我們策劃、安排此次聚會的兩位關鍵人物，第一位是萬福聯誼會理事長、航天大學教授袁奇蓀，另一位是袁教授夫人，也是萬福聯誼會第一副理事長梅水生教授。由於他們兩位的全力支持與配合，才使得許多事情的進行事半功倍，謝謝他們。

耕雲禪學基金會的前身，是於一九八一年在台灣古都台南市所成立的台南市禪學研究會，當時是偏重以學術的研究，來探討禪學的真諦。六年之後，我們為了讓廣大的民眾不再誤解「禪是一門高不可攀的理論，和遙不可及的理想」，以便將禪學落實在實際的生活當中，故於一九八七年在台北成立了基金會，並發行中華禪學雜誌，除了繼續探討禪的真諦之外，並將實際的修行列為重點。

在台灣各主要城市，本會均設有連絡處，不定期舉辦共修座談。我們所成立的中華禪學研究會，目前擁有會員一千餘人，另贊助者三千餘位。為了發展樂教，並於一年前成立了安祥合唱團，在台灣的業餘合唱團中，算是後起之秀。今年初參加「台北市合唱觀摩音樂會」，還曾榮獲優等團體獎。

我們基金會最重要的活動，就是聆聽耕雲導師給我們的開示，經由他老人家的慈悲弘揚安祥禪，使我們在深深體會中，建立了正見，品嚐了正受，確立了修行的正確方向。

禪是在宗教的範疇內，但又超越了宗教。就一個宗教團體而言，我們在台灣是最小的單位；就法人機構來說，我們的人力、物力也是最薄弱的。但是我們堅持不刻意募捐、招攬，會友大部份是公教人員，因為我們深信一分耕耘一分收穫，身體力行才

是最重要的。

十四、導師講詞已刊印十六萬冊

一年半以前，我們開始將安祥禪介紹到大陸來，只作了一次贈書廣告，已刊印導師講詞安祥集等十六萬冊，如果廣為介紹，印行一百萬冊亦非難事。在這一年半裡，我們收到大陸讀友成千上萬的來信，表達了對安祥禪的肯定，以及對工作人員的感謝、對耕雲導師的感恩。這對我們來說，是莫大的鼓舞，證明了耕雲導師所弘揚的禪學，對於社會的安和樂利是有絕對的幫助。

我們去年曾在北京中視愛樂樂團、中央合唱隊的協助之下，錄製了一捲安祥禪曲，最近正在向有關單位申請籌組「安祥少年合唱團」，而我們的安祥合唱團，也將於七月下旬在北京公開演唱禪曲，屆時歡迎各位前來欣賞。

很高興有這個機會與大家相聚，在座如果還沒有讀過安祥集者，請於會後登記姓名、地址，我們很樂意贈送每人一冊，以結善緣。謝謝各位。

樓教授：時間過得很快，三個小時一下子就過去了，我們非常感謝耕雲先生，為我們作了如此精闢的開示，希望將來還有機會邀請到耕雲先生蒞臨教導。