

The background of the entire page is a traditional Chinese ink wash painting of misty mountains. The mountains are rendered in various shades of grey and black, with soft, ethereal mist filling the valleys and surrounding the peaks. The style is minimalist and atmospheric, typical of classical Chinese landscape art.

安祥禪

第三集

耕雲先生 禪學講話

安祥禪 第三集 目次

安祥是佛出世的本懷	1
一、 <u>唱禪歌就是修行</u>	1
二、 <u>佛為使眾生免除煩惱、苦痛和災難，才出來說法</u>	2
三、 <u>唯求心安，其次要自求多福、自我主宰</u>	2
四、 <u>認識真正的自己</u>	2
五、 <u>真正的禪只是一種覺受——安祥</u>	3
六、 <u>安祥禪的力量是親和力和同化力</u>	5
七、 <u>佛出世的本懷是讓眾生享用安祥</u>	5
八、 <u>學安祥禪必須先反省懺悔</u>	6
九、 <u>修行最高的法門、秘訣</u>	7
十、 <u>安祥的主要內涵與覺受</u>	8
十一、 <u>佛是無上正等正覺</u>	8
十二、 <u>人的尊嚴以夫婦為起點</u>	8
成佛作祖的方法	10
一、 <u>佛法是心靈救濟的法門</u>	10
二、 <u>為弘揚安祥禪而寫作，內心會湧出安祥</u>	10
三、 <u>一切的供養以法供養最殊勝</u>	10
四、 <u>眾生即佛，煩惱即菩提</u>	10
五、 <u>成佛作祖的方法</u>	11
(一) <u>徹底反省懺悔，不斷地淨化</u>	11
(二) <u>只要用原本清淨的心，就直截了當成佛</u>	12
(三) <u>時時勤拂拭，本來無一物</u>	12
(四) <u>自覺就能繼祖傳燈、超佛越祖</u>	13
六、 <u>「煩惱即菩提」的方便說與實在說</u>	14
七、 <u>佛法的簡要處</u>	14
八、 <u>如何理入？</u>	15
九、 <u>心靈救濟的事業，是功德中的功德</u>	15
真我與禪定	16
一、 <u>真正的自己——摩訶般若</u>	16
二、 <u>真我的實現</u>	16
三、 <u>保任無失就能圓滿</u>	16
四、 <u>偽我是表層意識</u>	17
五、 <u>安祥是真實的受用</u>	17
六、 <u>「心經」的素描——用心如鏡</u>	18
七、 <u>真我就是空、摩訶般若、真如、實相</u>	18
八、 <u>禪定的三個階段：離執、去執、無執</u>	18
發掘真我 主宰心國	20
一、 <u>為什麼要發掘真我、主宰心國？</u>	20
(一) <u>發掘真我</u>	20
(二) <u>主宰心國</u>	20
二、 <u>靠自力才能成佛</u>	20
(一) <u>向佛學習和效法，不要依賴和祈求</u>	20
(二) <u>一切向自心求答案，掃除理障</u>	21
三、 <u>自我發掘、淨化、提昇和圓成的方法</u>	21
(一) <u>徹底反省、懺悔</u>	21
(二) <u>溯本窮源，追根究底</u>	21
(三) <u>保任——照</u>	21

<u>(四) 要有救人的能力和方便</u>	22
<u>(五) 克念護心，行中道</u>	22
<u>(六) 打成一片</u>	22
<u>四、修行人的戒忌</u>	23
<u>(一) 不凸顯自我，不批評別人</u>	23
<u>(二) 不要羨慕奇異、追求神通</u>	23
<u>(三) 不搞觀念遊戲</u>	23
<u>五、修行人的注意事項</u>	24
<u>(一) 突破寂寞與無聊</u>	24
<u>(二) 掃除理障</u>	24
<u>六、用「照」而離分別，就可以得「大自在」</u>	24
<u>七、結語</u>	25
<u>保任此心 絕不相賺</u>	26
<u>一、知之真切處就是行</u>	26
<u>二、若能轉物，即同如來</u>	28
<u>三、禪者的心路歷程</u>	29
<u>(一) 迷 29</u>	
<u>(二) 悟迷30</u>	
<u>(三) 迷悟30</u>	
<u>(四) 悟悟30</u>	
<u>(五) 正行（修）</u>	30
<u>四、捨離執著，保任此心</u>	30
<u>淨化自己</u>	33
<u>一、真正的佛法是無法之法</u>	33
<u>二、禪的根本使命就是淨化心靈、開發潛力</u>	33
<u>三、修行就是揚棄雜質、淨化自己</u>	33
<u>四、要擺脫常識的糾纏，活在統一單純的心靈狀態下</u>	33
<u>五、修行的過程，是情感與理智均衡發展，一齊投入</u>	34
<u>六、最高等的人（上根大器）所追求的是「斷惑」</u>	34
<u>七、要擺脫煩惱，必須淨化自己，提昇自己的心態</u>	35
<u>「般若心經」與佛法</u>	36
<u>一、「般若心經」的宗旨</u>	36
<u>(一) 描述我們自己</u>	36
<u>(二) 是「大般若經」的精華</u>	36
<u>(三) 般若36</u>	
<u>二、「般若心經」的重點解說</u>	36
<u>(一) 五蘊（色受想行識）及四諦（苦集滅道）</u>	36
<u>(二) 觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空</u>	37
<u>(三) 色不異空</u>	39
<u>(四) 遠離顛倒夢想，究竟涅槃</u>	39
<u>(五) 三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提</u>	39
<u>(六) 「心經」神咒的讀音和意思</u>	40
<u>(七) 「摩訶般若」是佛法的核心</u>	40
<u>三、佛教的分類</u>	40
<u>(一) 佛法40</u>	
<u>(二) 佛學42</u>	
<u>(三) 佛道42</u>	
<u>四、「摩訶般若」就是最真實的佛法</u>	42
<u>(一) 「摩訶般若」是「眾生平等，自他不二」</u>	42
<u>(二) 「摩訶般若」是「沒有分別」與「照」</u>	43
<u>(三) 修行要真正上路，必須有人「以心傳心」</u>	44

<u>(四) 安祥就是「摩訶般若」</u>	44
<u>(五) 學佛的目的與態度</u>	44
<u>(六) 「摩訶般若」的味道</u>	44
<u>五、「觀心」的方法</u>	45
<u>(一) 修行不可落入「無記空」及胡思亂想</u>	45
<u>(二) 「看心看淨」與「觀心」的差異</u>	45
<u>(三) 「觀心」的方法</u>	45
<u>六、擴張心量，才能「大同小異」</u>	45
<u>七、沒有分別心和想念，不影響工作</u>	46
<u>八、要擴張自己生命的磁場，要調和自己的心</u>	47
<u>「心經」提要</u>	48
<u>一、「心經」是般若經典的心要和心髓</u>	48
<u>二、摩訶般若</u>	48
<u>(一) 「摩訶般若」是智慧的根源、生命的基因和屬性</u>	48
<u>(二) 「摩訶般若」與「大智慧」的區別</u>	48
<u>(三) 「摩訶般若」的內涵、意義和性質</u>	48
<u>(四) 「摩訶般若波羅蜜多」的意思</u>	49
<u>三、五陰：色受想行識</u>	49
<u>(一) 色受想行識是五陰、靈魂的內涵</u>	49
<u>(二) 五陰堆積成業，凡有業必受報</u>	49
<u>四、摩訶般若波羅蜜多</u>	49
<u>(一) 「摩訶般若波羅蜜多」可以滅業、恢復光明的法身</u>	49
<u>(二) 「行深般若波羅蜜多」就是窮溯到萬事萬物的源頭</u>	50
<u>五、「照」與「分別」的區分</u>	50
<u>六、「空」</u>	50
<u>(一) 「空」就是萬有的素材、真相、實相</u>	50
<u>(二) 「色」「空」不二，「受想行識」與「空」亦不二</u>	50
<u>(三) 任何推論都是掛一漏萬、瞎子摸象</u>	51
<u>(四) 真理就是「空」</u>	51
<u>(五) 受想行識都是虛幻，「當體即空」</u>	51
<u>七、三世諸佛及菩薩都是歸依「摩訶般若波羅蜜多」</u>	51
<u>八、「摩訶般若」是最偉大的神力、無量的光明</u>	52
<u>九、淨心持頌真言（咒）</u>	52
<u>「般若波羅蜜多心經」釋疑</u>	53
<u>一、前言</u>	53
<u>(一) 要「誠、敬、信」</u>	53
<u>(二) 力求「心安無愧」</u>	53
<u>(三) 要努力「強作主宰」</u>	53
<u>二、問題解答 共四十八個問題解答</u>	55
<u>摩訶般若的要義與入門</u>	68
<u>一、摩訶般若的要義</u>	68
<u>(一) 八正道的起點和最高點就是摩訶般若</u>	68
<u>(二) 摩訶般若的完全發露就是涅槃</u>	68
<u>(三) 佛性就是生命的屬性</u>	68
<u>(四) 摩訶般若與世間大智慧的差異</u>	69
<u>(五) 「摩訶般若」就是本心（沒有分別的心）</u>	69
<u>(六) 「摩訶般若」就是自性</u>	69
<u>(七) 摩訶般若的發露就是離執的感覺</u>	69
<u>二、摩訶般若的入門</u>	69
<u>(一) 事入</u>	69
<u>(二) 理入</u>	70

(三) <u>學佛法的入手功夫：反省、觀心</u>	71
<u>三、真正的開悟是斷惑</u>	71
(一) <u>認識真正的自己</u>	71
(二) <u>找出生命的基因、本來面目</u>	72
<u>四、讀誦「金剛經」的方法</u>	72
<u>五、功德</u>	73
<u>六、純陽</u>	73
摩訶般若可以消除貪瞋癡	74
<u>一、什麼是摩訶般若？</u>	74
<u>二、除盡心垢，才可以享用自心的無價大寶</u>	74
<u>三、除掉貪瞋癡必須反省懺悔</u>	74
(一) <u>貪</u>	74
(二) <u>瞋</u>	74
(三) <u>癡</u>	75
<u>四、摩訶般若可以消除貪瞋癡</u>	75
禪的特質	76
<u>一、禪超越了宗教</u>	76
<u>二、宗教的種類</u>	77
<u>三、禪必須落實在生活裏</u>	77
<u>四、禪宗的悟是無字天書</u>	78
<u>五、禪可以變化氣質、轉凡成聖</u>	79
<u>六、直覺必須經過鍛鍊才有用</u>	80
<u>七、禪的基本架構</u>	81
<u>八、安祥禪的修行方法</u>	81
<u>九、安祥禪的特色</u>	82
禪與安祥禪	84
<u>一、禪是什麼？</u>	84
<u>二、為什麼弘揚安祥禪？</u>	84
<u>三、學禪要達到法的人格化</u>	85
<u>四、禪具備超越性</u>	86
<u>五、禪與中華文化一拍即合</u>	86
<u>六、禪的特性</u>	87
<u>七、美好的覺受就是安祥禪的利益</u>	87
<u>八、「當下一念不生」就是禪的現量、絕對的真理</u>	88
臨濟禪與安祥禪	89
<u>一、臨濟禪與尊師重道</u>	89
<u>二、「如來」與「空」</u>	91
<u>三、從達摩到五祖：如來清淨禪</u>	92
<u>四、六祖以後：祖師禪</u>	92
(一) <u>六祖的無為法與禪定</u>	92
(二) <u>趙州茶</u>	93
<u>五、六祖以後的禪風丕變</u>	93
(一) <u>超越宗教</u>	93
(二) <u>生活環境就是道場</u>	94
<u>六、禪孕育了宋、明理學</u>	94
<u>七、臨濟禪就是中華禪</u>	95
<u>八、安祥禪是祖師禪的稀釋</u>	95
<u>九、安祥禪以安祥的覺受為究竟</u>	96
<u>十、安祥禪修學的起點與步驟</u>	96
(一) <u>反省：求心安</u>	96
(二) <u>安祥禪要求的三種禪定</u>	96

<u>(三) 當場展現的就是離執禪定、無念真心</u>	97
<u>(四) 悟後起修</u>	97
<u>(五) 保任安祥心</u>	98
<u>(六) 誠</u>	98
<u>十一、宗教的種類</u>	98
<u>十二、安祥是必須的，也是足夠的，更是究竟的</u>	99
<u>如來禪、祖師禪與安祥禪</u>	100
<u>一、禪的範圍與類別</u>	100
<u>二、宗門禪</u>	100
<u>(一) 如來禪</u>	100
<u>(二) 祖師禪</u>	101
<u>三、法的倫理非常重要</u>	103
<u>四、如來禪與祖師禪的差別</u>	104
<u>(一) 定義改變：由「思維修」到「外不著相」</u>	104
<u>(二) 既存在又超越</u>	104
<u>(三) 既是宗教，又超越宗教</u>	104
<u>(四) 接引手段：以有言顯無言、以無言顯有言</u>	105
<u>五、為什麼要提倡安祥禪？</u>	105
<u>(一) 因應時代環境的變遷</u>	105
<u>(二) 稀釋祖師禪，以普及大眾</u>	106
<u>六、安祥禪的修行方法</u>	106
<u>七、安祥禪的戒律及時代使命</u>	110
<u>八、禪是最好的法門：生活的宗教</u>	111
<u>九、禪的基本架構：正見、正受</u>	112
<u>十、禪是自力法門</u>	113
<u>十一、如何參透安祥禪？</u>	114
<u>(一) 瞭解生命的屬性</u>	114
<u>(二) 參究「不二法門」</u>	114
<u>(三) 參究「在聖不增，在凡不減」的衣珠</u>	114
<u>(四) 參究「一切事、一切理、一切眾生的源頭」</u>	114
<u>安祥禪的知與行</u>	115
<u>介紹詞：</u>	115
<u>耕雲導師開示：</u>	115
<u>一、禪與幽默感</u>	115
<u>二、安祥禪是什麼？</u>	116
<u>三、安祥禪的特質</u>	117
<u>四、安祥是統一、調和的心態</u>	117
<u>五、如何契入安祥禪？</u>	117
<u>(一) 以「緣起性空」為正見的基礎</u>	117
<u>(二) 以「認識自己」為學佛的起點</u>	119
<u>(三) 以「心安無愧」為人生的取向</u>	120
<u>(四) 以「和諧的家庭」作為參禪的道場</u>	121
<u>(五) 以「發長遠心」為成佛的條件</u>	121
<u>(六) 以「明心見性」為學佛的目的</u>	122
<u>(七) 以「秒秒安祥」為成佛的正行</u>	122
<u>六、修學安祥禪的前提：淨化自己</u>	123
<u>七、安祥的實驗</u>	123
<u>佛法與國運</u>	124
<u>一、禪是純中國的</u>	124
<u>二、提高人的素質，其方法在「禪」</u>	124
<u>三、宗教的種類</u>	125

<u>四、中道的踐行</u>	126
<u>五、推行禪的教化刻不容緩</u>	126
<u>六、禪的特色在一個「超」字</u>	127
<u>七、推行安祥禪的緣由</u>	128
人身難得 正法難遇	129
<u>一、緣生可貴就是人身難得、正法難遇</u>	129
<u>二、人身難得</u>	129
<u>三、正法難遇</u>	131
<u>四、安祥禪是「正法」、「圓頓教」</u>	133
<u>五、要珍惜安祥禪殊勝的法緣</u>	134
<u>六、初見性人要防漏</u>	135
歸依中華祖師禪	136
「普明禪師牧牛圖頌」釋義	137
<u>一、序言</u>	137
<u>二、「普明禪師牧牛圖頌」釋義</u>	137
<u>(一) 未牧</u>	137
<u>(二) 初調</u>	137
<u>(三) 受制</u>	137
<u>(四) 回首</u>	137
<u>(五) 馴服</u>	138
<u>(六) 無礙</u>	138
<u>(七) 任運</u>	138
<u>(八) 相忘</u>	138
<u>(九) 獨照</u>	138
<u>(十) 雙泯</u>	139
<u>三、結語</u>	139
卡普樂大師參訪 耕雲導師對話錄	140
唱禪歌就是修行	143
<u>一、安祥合唱團的特色是唱出安祥</u>	143
<u>二、「唱而不唱，不唱而唱」就是入定</u>	143
<u>三、保持安祥就是光的天使</u>	143
<u>四、緣生靈子線與報恩的關係</u>	144
<u>五、散播安祥就是上報四重恩</u>	144
<u>六、成功的演唱會就是唱出安祥</u>	144
<u>七、心經樂譜莊嚴華貴，利於散播安祥</u>	144
<u>八、智慧與熱情是安祥合唱團的生命力及活力</u>	145
<u>九、安祥禪沒有「作止任滅」四大法病</u>	145
<u>十、唱禪歌得「心空」</u>	146
<u>十一、唱禪歌就是修行</u>	147
<u>十二、耕雲導師給安祥合唱團的祝賀詞</u>	148
安祥禪曲的美好與力量	149
安祥合唱團是光的天使	150

安祥是佛出世的本懷

～一九九四年十月三十日講於南投

一、唱禪歌就是修行

首先我對各位表示問候之意。南投合唱團成立才不久，有這麼好的成績，大家應該對最發心的張團長、蕭老師表示敬意。各位團員的努力學習，這表示各位對修學安祥禪有很高的興趣。

我時常講：唱禪歌就是修行。各位今天唱的心經，功德很大。心經後面有個咒，這個咒在密宗叫做佛母般若咒。佛母般若咒不是佛的母親唸的咒，而是說：「般若是成佛的母親，所有的佛都是從般若裡面出生的；沒有般若，就沒有佛。」所以這個咒的功德是不可思議的。

在密宗唸咒，講求「三業相應」，三業就是身、口、意。所以我們唱禪歌的時候，「身體」要保持端莊、自然、放鬆，「口」不要有雜言，「意識」要集中，保持安祥。這樣子唱禪歌就會有無比的感應力，產生很大的放射性，就可以把安祥散播出去供養大眾、供養眾生。

安祥禪是「不二法門」，所謂「不二法門」，就是沒有二元的東西，二元的都是一元，換一句話說：「修行就是不修行，不修行就是修行。」安祥禪不必去拜什麼，也不必燒香，也不要吃齋，也不要打坐，只有一件事——求心安。我們每天做任何事都求心安無愧，而又保持安祥的心態，這就是修行了。

什麼是安祥的心態？可不可以檢驗？是可以的。平常我們想叫自己念頭停止、壓下去不想，有的時候可以，但是你東邊壓下去，西邊又抬頭，左邊壓下去，右邊又出來，所以念頭停止不想是不可能的。但是此刻我不講話，你們看看你們心裡有什麼？什麼都沒有。若能保持目前這種心態，這叫安祥。安祥又可以說話，安祥也可以唱歌，安祥還可以吃飯……，這就是「體用不二」——體安祥、用安祥。

我們以安祥的心唱出來的歌，就是安祥的歌。這種安祥的歌聲，就跟經典上講的一樣，「一入耳根，便成道種」，別人聽進耳朵去，等於播下了成道的種子，事情就是這麼簡單。

大凡是有用的東西都是簡單的，大凡是極高明的東西都是極普通的。凡是不具備普遍性的東西，它絕對不是真理，真理是普遍如此的。既然是普遍的，就是很平常的，所以「真實的東西」都很平常。真正的佛法沒有任何神祕性，都能通得過生活的檢驗。如果不能通過檢驗，那是無稽之談，沒有根據的。

我們為什麼要成立安祥合唱團？為了反哺社會，我們要用安祥的歌聲來淨化大眾的心靈、淨化社會，同時要用唱歌來做自己的修行。

我剛才講「三業清淨」，如果我們的腦筋沒有妄想，唱歌時身體保持端正，沒有妄為，那麼唱禪歌就是最上乘的修行。這可不可以驗證？可以驗證。參加合唱團的人，照著我這個要領去唱歌的人，身體會越來越健康，精神越來越好，人越來越漂亮，真的、假的？你們自己去檢驗。

真正的法是不離開日常生活的，離開生活就沒有真正的法。佛當初說法，是為了救度眾生，不是為了救祂自己，不是為了供給有閒階級的人吃飽了沒事做遊戲。佛法既不是神祕主義，也不是功利主義，它是一種回饋、反哺的報恩行。

二、佛為使眾生免除煩惱、苦痛和災難，才出來說法

佛為什麼要出家？因為他看到大眾從生到老，人總會生病，乃至老了以後死亡，在這個過程中，充滿了苦痛和災難。佛說我們這個地球叫瞻部洲，瞻部洲用中國話來說，就叫「缺陷的世界」，它是充滿了缺陷。不要說世界那麼大，就拿台灣來說，台灣既不是替你安排的，也不是為我安排的，因此不會合我們的意。不合我們的意，我們勢必要活在不如意的環境裡，所以人人都有煩惱。佛為了使大家免除煩惱，活得自

在，才出來弘法。佛法是很難講的，語言文字是法嗎？不是。那麼離開語言文字又如何表達法呢？所以佛法是很難講的——講道理不對，不講道理也不行，因此佛就告訴我們要「正信因果」。當我們從生活中體驗到「煩惱的原因是錯誤」，你若能夠跟錯誤絕緣，你就跟煩惱絕緣了；「罪惡的結果是毀滅」，你能夠免於罪惡，就可以免於毀滅。這是佛一再告訴我們的。

三、唯求心安，其次要自求多福、自我主宰

我為什麼要講安祥禪？就是要大家追求至高的真理，因為佛法的本質是無為法，金剛經說「一切有為法，如夢幻泡影」，所以要追求無為法。無為法是什麼呢？就是說人生基本的取向是「唯求心安」。換句話說，我們人生唯一的取向就是要求自己做事、想念、所做所為都是心安無愧，其次就是努力「自求多福」、「自我主宰」。什麼叫「自求多福」？你有福氣，不是上帝給你的，上帝不會給你福氣；你有災難，也不要抱怨上帝，上帝不會給你災難。你有福氣，是你自己求的，你自己種的因；你有災難，也是你自己種的因、享的果，所以一定要自求多福。要自求多福，就要「自我主宰」——自己當家作主。這跟開車一樣，自己要抓好方向盤。

如何「自我主宰」呢？「不該看的」不要去看，「沒有必要想的」不要去想，「不該聽的」不要去聽，「不該說的」不要去說，「會讓心不安的事」不要去做，事情就是這麼簡單。這是做一個正常的人、好人，都應該做得到的。我們「自我主宰」了以後，做一個問心無愧的人，這個就是真修行。

四、認識真正的自己

如果你說「我們修行是要求長生不老」，那是不可能的。因此我們要打破「長生不老」的這種迷信，就要徹底認識自己。佛在楞嚴經講四大（地、水、火、風）、五陰（色、受、想、行、識），那不是你，那是你這一趟人生所借用的工具。你要利用這個工具來充實你的人生、完成你人生的使命，而不是說為了保護你這個工具而活下去，那就失掉意義了。

我們在人生當中，要真正認識自己。真正的自己是什麼？佛經（楞嚴經、圓覺經）都是叫我們認識自己，不要做了五陰、四大的奴隸。如果做了五陰、四大的奴隸，那它叫你做什麼，你就做什麼，它來支配你，不是你支配它，結果工具變成了主人，像那些外國的電影一樣，機器人來指揮我們人類，那真是十分荒謬的事。

什麼是我們真實的自己？「真實的」必定是「原本的」，真理是「原本如此的」。我們生命的原貌、生命的原態（原本的狀態）是主客不二、能所不二的，是主觀與客觀沒有分開以前的自己，那就是我們真實的自己。那個自己是永恆的，不需要修練，也不需要吃靈丹妙藥，只有輪迴，沒有死亡，這是我們必須確實認知的。認識了自己以後，要珍惜自己。我們要學真正的佛法，首先要認清「什麼是真正的佛法」；要愛護真正的自己，先要認識真正的自己。

什麼是佛法？什麼是禪？有很多人不太了解禪，認為「機鋒」是禪，「棒喝」是禪，那只是禪的手段，那不是禪的本身。

五、真正的禪只是一種覺受——安祥

大家讀六祖壇經，都忽略了好幾個重要的地方。

第一段是五祖要傳法了，那麼多人究竟要傳給誰比較好？他要每個人寫一首偈（也就是四言八句），把心得和修行的境界寫出來，那一個及格，就把法傳給他。

五祖有二個大徒弟，一個是很有社會地位，退役的將軍惠明；一個是兩榜進士，就是現在高考及格的神秀。另外一個是只來了幾個月、來幫忙的、沒有出家的俗人，也不認識字的神能，他是做雜務的工人。神秀心想：「我為了得到祖師的地位來寫這個偈，好像是貪心。如果我不寫偈，又得不到師父的大法。」傷腦筋傷了好幾天，最後決定為了得法而寫偈。他說：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」寫在牆上，大家都圍著看，都讚歎。六祖也去看，他要大家唸給他聽。他說：

「這個東西看起來也不怎麼樣！」大家都說：「你這個打雜工人，你懂什麼？」六祖就找了一個別駕（管文書的人）幫他寫，他說：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」

第二天，五祖看了以後，說「也不好」，就把它擦掉了。他這首偈好不好？很好。為什麼擦掉呢？因為那怕是出家，那怕是廟裏，那怕是一千多年以前，人還是很嫉妒、很自私，我們就可以知道古人不見得不比現在的人可怕，古人也是很可怕的，師父為了保護他，所以把它擦掉了，但是五祖很贊成他。

從這兩首偈來看，神秀的偈好不好？很好，是修行的方法，但是他沒有看到法的本體，沒有到究竟處。六祖一句「本來無一物」——原本什麼都沒有，這句話把一切都看透了、看穿了，所以五祖就決心把法傳給他。這個人真是了不起！沒唸過書，又沒有出家。五祖就到廚房去看六祖，看他正在舂米。那時候舂米不是用電動機器打，是用腳去踩那個石碓。五祖用杖在石碓上敲了三下，六祖福至心靈就知道五祖叫他三更去。去了以後，五祖就用袈裟把他圍起來，為他講解金剛經，當講解到「應無所住而生其心」，六祖就大徹大悟。五祖就把法傳給他了，講金剛經，傳了法了。

我記得新竹有一個會友寫信問我，說：「有人要印六祖金剛經口訣，要募捐，我應不應該捐錢？」我說：「你若有錢沒地方花，你就捐；如果你不是很有錢，你就不要捐。」因為六祖壇經就是金剛經的口訣，離開六祖壇經，有什麼金剛經口訣？金剛經一部經的整個主旨只有六個字：「無念、無住、無相」。六祖壇經一開頭就說：「我此法門以無念為宗，無相為體，無住為本。」把金剛經都講了。

六祖得法以後，五祖送他，為他搖船。六祖說：「迷的時候師父度，悟了以後自己度自己。」這句話給我們很大的啟發，人應該自己度自己，不要希望別人來度你。

六祖走了以後，五祖幾天也不上堂說法了，別人問：「為什麼不說法？」他說：「佛法南行——已經到南邊去了。」「誰得到的？」「能者得之。」大家都說：「惠能這個人不見了，大概是他得的。」大家就去追，要搶回袈裟——佛傳下來的袈裟，表示祖師的信物，大家都去追。

剛才講到惠明是將軍出身，雖然退伍了，還是老當益壯，他跑得快，先追到了六祖。六祖就把袈裟擺在石頭上，說：「這個東西是表示信用的，是信物，難道可以用力氣來搶奪嗎？你要，你拿去！」

惠明來拿，可是拿不動，提不起來。袈裟雖然很輕，可是他拿不動。這個人很聰明，馬上翻供改口說：「我不是來搶袈裟的，是來求法的。」

六祖說：「是這樣的話，你善惡都莫思量，什麼都不要想，你把心搞空。」

六祖在旁邊觀察，看他的心空了，就跟他說：「不思善，不思惡，正與麼時（就在這個時候），那個是明上座的本來面目？」六祖就給他傳心了。惠明說：「如人飲水，冷暖自知。」

這一段非常重要，是禪的第一公案。但是以後很少人參這個公案，很少人提這個公案。

第二個故事，六祖惠能有一個大弟子——南嶽懷讓。

南嶽懷讓就是馬祖道一的師父，也是黃檗希運的師祖，也就是現在台灣禪宗臨濟宗的第一代祖師。有一次他去見六祖，六祖說：「什麼物？怎麼來？」他說：「說似一物即不中！」六祖問他：「是什麼東西？怎麼來的？」他說：「不管說什麼，都不對。」

這個公案，大家看了以後，都沒有人留意，這個沒有什麼意思嘛！「什麼物？怎麼來？」打啞謎，是什麼呢？他究竟講的是什麼呢？

第三段，六祖座下有一個小徒弟，年紀最小的，叫神會，很聰明。有一次六祖說：「我有一個東西，無頭無尾，無背無面，無名無字，是個什麼？」各位想一想，六祖是一代宗師，他為什麼打這個啞謎？他目的何在？神會很聰明，就說：「這個是神

會的佛性！」答對了沒有？答對了。六祖有沒有誇獎他？沒有誇獎他，而且還罵他：「日後你縱然有把茅蓋頭，也只是個知解宗徒。」也就是說縱然你將來當個方丈，主持一個寺廟，也只是個講道理的人。「講道理」不是佛法，道理跟佛法是兩回事。

我今天為什麼跟各位講這三段呢？一個是「冷暖自知」，一個是「說它是什麼，都不對」，再一個是「無頭無尾，無背無面，無名無字」。這是告訴各位歷來講解六祖壇經、古往今來禪宗的典籍當中，很少人談論這三個公案，這個才是真正禪的血脈所在。把這三段綜合起來就知道什麼是禪。

「冷暖自知」，「說它是什麼都不對，是有那麼一個東西，但是說它是什麼東西都不對」，「是佛性，但是佛性是一個名詞；你若把它當做佛性，就變成一種知解；那麼它不是知解，但是又是佛性。」這三段綜合起來，給我們一個印象——「它是一種覺受」。「冷暖自知」不是覺受嗎？有個東西，又說「它是什麼」都不對，因為它沒有形狀。第三段說得更明白，「無頭無尾，無背無面，無名無字」，你說「它是佛性」，六祖卻說：「我跟你講沒有名字，你反而說它是佛性？」

把這三段一綜合，我們就知道「真正的禪只是一種覺受」。這個覺受是什麼呢？我覺得「說它是什麼」都不恰當，不如說「它叫安祥」。

安祥有沒有涵義？有，「心安則祥」。我們做個心安無愧的人，而且保持這種覺受，人生就很通暢，沒有障礙，做什麼事都很順利。

六、安祥禪的力量是親和力和同化力

有人問我：「安祥禪的力量何在？」我說：「安祥禪的力量能消千災、能解百難，它的功德說之不盡、讚嘆難窮，但是最簡單的、馬上可以檢驗求證的就是：它可以提高人的親和力和同化力。」什麼叫「親和力」？就是說你保持安祥的心態，你的人際關係會改善。多少年不理你、不跟你來往的人，見了你的面，會主動跟你打招呼；過去你提什麼意見，大家都反對，現在大家都贊成你了，這叫「親和力」。什麼叫「同化力」？滿腦子妄想、滿懷煩惱的人，見了你以後，跟你聊聊天，煩惱不見了！煙消雲散了！因為你不煩惱，把他同化了，他也不煩惱了，這叫「同化力」。所以佛說「堪報不報之恩」，你並沒有唸咒，也沒有畫符，卻能替他趕煩惱，他就沒有煩惱了。

人從生到死這個過程充滿了煩惱、充滿了缺陷，處處都不如意。因為這個世界不是只替你一個人安排的，它不能合你的意，那是在所必然。但是一切的煩惱主要的來源，還是來自於人。如果這個世界只有你一個人生活，你也活不下去，魯賓遜漂流記只不過是一個故事、小說，真的讓你一個人自己去生活，你會活不下去。那麼人多了，你就會煩惱，他不合你的意，他不贊成你的意，他不同意你的意，都會造成你的煩惱。如果你有了安祥，你就有了包容力；有了包容力，你就有了親和力；有了親和力，你的煩惱就減少了。

七、佛出世的本懷是讓眾生享用安祥

所以我講：「佛出世的本懷在於使眾生活得好，活得不煩惱。」而佛真正的救濟法門，就是佛法，佛法的最大功能在於改變人的心態，也就是所謂的「同化力」。你們隨時可以做自我檢驗，你平常能夠說我不想，妄想把它停止，停得住嗎？不可能。那現在我停止不講，給你一些時間去檢驗一下，你腦筋會有念頭嗎？你現在腦筋有沒有念頭？據我的猜想，你們各位腦筋現在是「空空的」。那麼我講話你又聽得很清楚，這個叫「空而靈」、「寂而照」，這個就是「佛法現前」，這個叫「現證」，又叫「現量」。佛法有二種，一種是「比量」，是講道理的，一種是「現量」，使你馬上體驗到不同的覺受，和盤托出，當時享用。所以真正的法是立竿見影的，是通得過檢驗的。

講到這個地方，我們就了解佛出世的本懷，不是叫人「修行成佛」，是叫人不要迷失了「自己本來是佛」。人原本就是佛，不用修，修而成的佛，修成還會壞。「成

住壞空」是一個體系，有成必有壞，不修而成的佛就不壞。因為真理是原本如此的，「原本的」就是「永恆的」，只要你不被五陰六塵埋葬，從六塵五陰裡面翻出來、跳出來，打個洞鑽出來，那你當下就成佛了。

八、學安祥禪必須先反省懺悔

我的法（安祥禪）是很簡單的，「不該看的不要看，不該聽的不要聽，不該說的不要說，不該做的不要做，不該想的不要想」，非常簡單。若是做不到的、太玄的，會玄死人的。我們每個人都做得到的，問題是你做不做。所以安祥禪的修行，不是要你去敲木魚、打坐、唸經、吃齋，只要你修正自己的想念和行為。為什麼把想念擺在前面？因為人是萬物之靈，跟動物不同；動物有下意識、有無意識的動作，但人都是「認識指導行為，思想決定方向」。你的觀念錯，你的行為就錯，所以你一定要用認識指導行為，你必須修正你的認識，因此「修行」就是修正你的想念和你的行為。

我們修安祥禪，首先必須要求自己以「唯求心安」作為人生的取向，而「唯求心安」的第一步，就是必須要徹底的反省。我要求每個人都做反省，有的人反省出來了，來找我，在我面前痛哭流涕說：「老師，前世我就當你的學生」；有的人說：「老師，我前世是隻老虎，所以我這一世還是那麼殘忍兇暴」；有的人反省出「他前世是頭牛」。是不是人人都做得到？不大容易；要反省到前世不大容易，但是起碼你應該反省你今生，你自己做一次自我檢查、自我檢閱、自我批判。如果你不反省、你不檢查、你不批判，你認為你是聖人，大家都是混蛋，就是你一個人對，別人都不對，結果你活得很苦。別人不對，別人又不會死；你對，你還是很煩惱。如果你做了反省，你就發現你有很多不可告人的事，你有很多對不起良心的事，有很多只能做不能說的事，你就會變得謙虛一點，你就不會那麼厭惡別人，你就容易跟別人相處，你就可以找出自己修行的重點、修行的方向。所以我勸每個學安祥禪的人一定要先反省，反省以後是不是能夠去掉？是去得掉的。

大智度論說：「你犯了什麼錯，要當著一千人以上公佈、發露自己所做的錯誤。」這樣不僅可以洗掉，也可以不再受報。那麼有些人或許會抬槓說：「當著這麼多的人說了以後，就沒有報應，這個人實在太佔便宜了。」但是這些人不知道這個報應還是很厲害！因為他這麼一說，大家原來很看得起他、很尊敬他，他說出來以後，大家說：「喔！原來你是這麼一個人！」有很多度量小、沒有修養的人還經常會在背後諷刺他，稍微不如意，就當面罵他：「你自己講你是王八蛋，你做那些事，你還是人嗎？你還在我面前講什麼話？」

當眾發露懺悔有這麼多後遺症，但是不要緊，金剛經說：「是人若為人輕賤，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。」阿耨多羅三藐三菩提就是成佛，你受了大家的侮辱，你做的事情一筆勾銷；你受了多餘的侮辱，你可以成佛，所以這個划得來，這個還是很划算的事，所以要發露懺悔。但是這樣子的發露懺悔很難實施，你做了不可告人的事，要你當著千人大眾發露懺悔，很難找到一千人，找一百多人的場地都很難找到，到外面租場所太麻煩。但是我有個方便法門，你乾脆把它寫下來發露，就是「見天死」、「見光死」，就像打麻將，出了牌，再收回來，不行！「見光死」，見光就死了。你把它寫出來，然後找個你信得過的長老，給他看，前面供著佛像，長老坐在旁邊，你跪在他面前宣讀，然後懺悔，長老給你做證明，長老就是年高德劭的人，懺畢，然後把它燒掉，你這個罪就懺掉了。是不是懺得掉？可不可以檢驗？可以。若是反省懺悔懺掉了的話，這個事以後你記不起來了，你想記，也記不起來了，它就是有這個妙用！既然記不起來，八識田中就沒有這一段，將來接受閻羅王最後審判的時候，錄影帶裡面沒有這些東西。所以懺悔是有用的，一方面表示決心，一方面求個心安，一方面把存在八識田中壞的記錄給去掉，然後你才能自我主宰。

九、修行最高的法門、秘訣

那麼修行最高的法門、秘訣有沒有？有！我曾講過四句話：「時時自覺，念念自

知，事事心安，秒秒安祥。」

「覺」就是你真正的自己。「時時自覺」，真我就時時抬頭，真我就時時都在。真我抬頭，就大吉大利。假我抬頭，邪魔當道，有倒楣的可能。你要「時時自覺，念念自知」，你自己想什麼，你都要知道。在我的講詞裡有很多這樣的例子，我說：

「有很多人散步一個小時，問他：『想什麼？』他說：『我什麼都沒想。』」其實他什麼都想，他都不知道。「自己想什麼」自己都不知道，這是典型的無明，這叫「無明」。無明的話，這個人就愚昧，愚昧將來就變成動物，物以類聚，你無明太厚重的話，將來就變成動物。所以要「念念自知」。

有人說：「想什麼，都不對，我們修行要無念。」你搞錯了！你沒有入不二法門，不二法門——「有念就是無念，無念就是有念」，比方說我現在在講話，我說「我無念」，你說：「老師大概睜眼說瞎話，這話怎麼講呢？語言是思想的聲音，你若沒有意識，你會有語言嗎？你在說話，你就是有念呀！」但是我要反問你們一句：「我若是有念，又如何能使你們無念呢？如果說我有同化力的話，那我有念的話，那你們腦子一定心亂如麻。我剛剛在講話，現在不講了，你們看看自己有沒有念？如果我不講話、你們就沒有念的話，這證明我講話也是無念。」換一句話說，有念和無念是一回事，「不二法門」沒有兩樣、沒有二元，無念就是有念，有念就是無念。誰進入不二法門？擁有安祥的人就進入了不二法門。你能夠「時時自覺」，就像現在一樣，現在不就是自覺嗎？「念念自知」，你想什麼都知道，想得對，繼續想；不對，剎車；想到該做的事，馬上做；若是靈感，把它記下來；想得莫名其妙，那是妄想，實在不像話，就自己打自己耳光！

修行人要「自覺」，要「時時自覺」，然後就是「事事心安」，做每一件事都心安無愧，沒有後遺症，不怕人知道，「不可告人的事」斷然不做，「不能做的事」不要想，都不要去想它，那這樣就活在責任義務裡，死了以後見了閻羅王理直氣壯。但鐵定你見不到閻羅王，閻羅王是陰間，你充滿了佛光，佛光普照，你的心就是一個太陽，閻羅王絕對不歡迎你，老遠就會擋駕。

然後你才能夠「秒秒安祥」。前三句（時時自覺，念念自知，事事心安）是因，「因」就是條件，後面還有一句是「果」，「果」是什麼？「秒秒安祥」——每一秒鐘都很安祥。

十、安祥的主要內涵與覺受

這個「安祥」不是個名詞的安祥，安祥有很多的內涵，有很多的覺受，當中有很多的變化，但是一直到成佛，都只是安祥。

你們剛才唱了安祥歌——「安祥就是摩訶般若的發露，安祥就是實際理地、本地風光」，「實際理地」就是真理的體現，「本地風光」就是金剛界淨土的風光。淨土就是安祥，心淨土淨，「心安祥」就在淨土。

安祥就是摩訶般若的發露，那是一點都沒錯的。摩訶般若是什麼？就是大智慧。為什麼不翻譯為大智慧？因為大家會認為這個大智慧是跟小聰明相對的，其實它的涵意是不只於跟小聰明相對，它不只是大聰明，不只是有內涵，它是一個沒有內涵的聰明。它是一張供你書寫的白紙，所以其大無外，這叫摩訶般若。

大家從自我反省到實踐，不是以知道為滿足。大家實踐了這四句話——「時時自覺，念念自知，事事心安，秒秒安祥」，你這一生若不成佛，我下地獄，你這一生絕對成佛。為什麼說得這麼輕鬆呢？因為眾生本來是佛！只是你迷失了而已。

十一、佛是無上正等正覺

佛是什麼？佛是「阿耨多羅三藐三菩提」，翻譯成中國話，就是「無上正等正覺」，簡單的說：「佛者，覺也。」眾生都是因為它有知覺，它若沒有知覺，那叫眾生，不叫眾生了。所以眾生皆有佛性，就是眾生皆有知覺。人為萬物之靈，人可以成佛；但眾生不一定能成佛，不是說它一定不成佛，而是說它不一定能成佛，這話怎麼

講？一般眾生雖然也是生命，與人的生命一樣，無欠無餘，既不多也不少，但是一般眾生的表層意識結構不健全。第一我們的腦子有自律神經，自律神經訓練以後，變成運動功能。什麼叫運動功能？騎腳踏車我們本來不會，學一學，就會了；外國人拿筷子，很好笑，但是練一練，他也會拿，這就是運動功能。第二學習記憶，第三感情領域，第四理智領域，第五思惟領域，這些，人都有。動物沒有思惟，沒有理性，雖有感情，但很薄弱，牠的感情不能夠由小變大，發展成「慈悲」。但是人全部都有，人可以由小愛變成大愛，人可以由理性變成智性，由智慧產生思惟，由思惟產生抉擇，由抉擇產生決心、意志，決定人生奮鬥的方向，所以人為萬物之靈。

眾生皆有佛性，唯獨人能修成佛，而且人本來是佛，只要你把多餘的去掉。因為我們不比佛缺少什麼，而是比佛多了很多。佛沒有我執，我們有；佛沒有貪心，我們有；佛不討厭別人，我們討厭；佛能包容，我們不肯包容。所以說：「佛沒有的，我們有；佛有的，我們卻沒有。」佛有的就是大慈悲。佛與我們不同的，不是佛的智慧聰明，而是佛的大慈悲、佛的「四無量心」——「慈、悲、喜、捨」四無量。我們學佛是學佛的方法、佛菩薩相傳的解脫法門，我們要成佛，主要的是要學佛的慈悲，慈悲就是大愛。

十二、人的尊嚴以夫婦為起點

我在車子上聊天、還說笑話呀！有一個女的打官司，爭子女的撫養權，扯出男女權的問題。由男女權就引伸到中國四書上講的「君子之道，造端乎夫婦」，說：「人的尊嚴以夫婦為起點，沒有夫婦就沒有人的尊嚴，就沒有尊嚴的道路。」也就是說：「尊嚴是有一條正大光明、莊嚴偉大的道路，這條路的起點是夫婦關係。」我年輕的時候，看不懂這句話，現在想起來非常正確，「爭男權、爭女權」，這是胡扯的。男權、女權不是爭的，是爭不來的，這是自然的結果。

現在在座的先生女士都有，我講男權對，你們會罵我；我說女權對，你們也會罵我。所以我不敢講這個話，但是我講一個歷史的事實，像你們的爸爸媽媽都很解放了，像我的媽媽是綁小腳，我祖母也是綁小腳，她們有權沒有？她們有尊嚴，沒有權，她們在家庭很受尊敬，媳婦都不敢違逆她，很有地位，很受尊重，但是沒有權。為什麼沒有女權呢？因為權利、義務是相對的。「人要生活，就必須生產」，她們不能種田，因為她們腳太小；「人要生存，就要戰鬥」，她們不能打仗，她們走路都會跌跤，怎麼能打仗？所以那時候男女權就不存在。

現在時代不同了，就開始爭權了，為什麼呢？你能種田，我也能種田，在進步國家用機器耕種，誰都可以操作；你能打仗，我也能；你能開飛機，我也會開；將來是不是夫妻之道會變了呢？夫妻之道如果變的時候，地球就會毀滅！

我從來不敢講預言，我現在跟各位講個預言：「什麼時候夫妻、家庭瓦解，什麼時候人類滅亡。」我只講到這裏。

成佛作祖的方法

～一九八七年七月講於台北市

一、佛法是心靈救濟的法門

佛法是心靈救濟的法門。因為每個人的禍與福、痛苦與喜悅……都取決於每個人的心，如果我們每個人把心保持在至真、至善、至美的狀態，那麼每個人活著都是在享受生命、享受人生。否則，如果我們的心態擺得不好、觀念不夠正確，那麼生活對生命而言，毫無疑問地就形成了一種煎熬、折磨。

人，是過得喜悅、幸福、自在，還是願意接受無奈、懲罰、煎熬……，完全由人自己決定。

有很多人醉生夢死不覺，不肯覺醒，不肯去追求生命的覺醒，那是他自己的事情；但是也有很多人一生追求正法、追求解脫，不得其門而入，求解脫轉而不解脫，求開悟轉而更迷惑，這樣的人也大有人在，所以我們說：「正法難遇。」

二、為弘揚安祥禪而寫作，內心會湧出安祥

各位花了很多心血，為弘揚正法而寫作，今天出席的是最近三期的禪刊的執筆人。各位在寫作的當中，一定有一種親切的感受——安祥。因為修學佛法成敗的關鍵，在於是否相應。「相應」，用現在新潮的話來講，就是「來電」，是否「來電」？是否有「感應」？如果佛法對你不起作用，你研究佛經、佛學，只是吸收一些道理，那些對你來講並沒有幫助。如果各位在寫作的時候，感受到內心的安祥，寫完了以後，不會像寫一般的文章感覺很疲勞，這就是「相應」，這是非常可貴的，這顯示了你在正法中並不孤立，你與法相應了，也就是瑜珈（聯合）了。

三、一切的供養以法供養最殊勝

各位趕很遠的路到禪學會來，坐在這裏，都會親切地感受到心境為之一變，何以如此？因為這是道場。若不是這樣的話，道場與非道場又有什麼不同呢？那也算不得是真正的道場了。真正的道場是會給人一種非常美好的覺受。由於各位的法供養，合當享用這份美好的心靈饗宴。

各位做了法的供養，就會消除障礙，就是報佛恩、報眾生恩。就佛法來講，「一切的供養，以法供養最為殊勝」。各位寫正法的文章給別人看，就是法供養，這種功德極大，可以消業障。

眾生皆有佛性，眾生之所以不能成佛，就是電阻太大，電流不通，也就是「業障」。我們做的事業障礙了我們的自性，這叫「業障」。各位行法供養，就會消除業障、降低業障，逐漸地和宇宙、和法界、和宇宙的真實產生聯合作用，這叫「瑜珈」，用我們中國話來講就叫「相應」，這是非常可貴的。相應到最高度，就進入了不二法門。

四、眾生即佛，煩惱即菩提

我們學禪常常接觸到「眾生即佛」、「煩惱即菩提」這樣的句子，感覺到非常矛盾，不能統一。眾生明明是眾生，眾生是熱惱痛苦、愚昧不覺、自掘墳墓，而佛是光明解脫、至高無上，怎麼說「眾生就是佛」呢？煩惱是痛苦無奈的，甩都甩不掉，怎麼說它即是菩提呢？

這看起來好像是矛盾，而實際上對於真正的佛法來講，它是「不二法門」。如果「佛是佛，眾生是眾生」，那是二法，二法就不是佛法，六祖壇經講得很清楚。如果「煩惱是煩惱，菩提是菩提」，那也是二法，那就不叫「不二法門」了。這樣說，是否勉強把佛和眾生變成一樣？勉強說煩惱就是菩提呢？不是勉強，你若往深處去發掘，你就會知道。這個問題我們分幾個看法：

第一個，為什麼說「眾生即佛」？你若認識佛，你就認識了眾生，六祖壇經講得很清楚。你若不認識佛，你也不認識眾生。

佛是什麼？佛就是佈大（Buddha），佈大就是「覺」。「覺」是什麼？「覺」是生命的表徵、生命的特性。若是不覺，就不叫眾生，而叫做眾死。「佛者，覺也」，眾生是因為「覺」才叫做眾生的，所以眾生即佛了。如果他離開覺性，那就不叫眾生，那叫「眾死」，若把太平間躺著的人叫做眾生，那並不實在，他已經沒有知覺了，算什麼眾生呢？

第二個，既然眾生就是佛，生命就是「覺」，為什麼他不解脫？為什麼他煩惱？因為他不肯揚棄、不肯放棄、不肯付出、不肯捨。

我們讀過圓覺經就知道：「眾生是什麼？眾生是金礦裏的礦石。佛是什麼？佛是淨化、提煉了以後的純金。」金的礦石雖然含有黃金，但畢竟不能馬上當黃金使用。你如果拿塊礦石去買一碗麵吃，老闆會說：「我送碗麵請你吃，吃完麵請你把石頭帶走吧。」這簡直是找人家麻煩嘛！但是，如果沒有礦石，根本就沒有黃金。離開了眾生，就沒有佛，因為佛是由眾生自己提昇、淨化了以後完成的。

五、成佛作祖的方法

（一）徹底反省懺悔，不斷地淨化

所以禪者們所強調的是「但願空其所有，切莫實諸所無」，也就是說，把你原本不有而多餘的東西丟掉，而原本沒有的東西你不要再補充，一層一層地剝，像剝香蕉樹一樣，剝到最後，那你真實的自我就出現了，所以說：「眾生本來是佛。」

「眾生本來是佛」，也就是說礦石本來就是黃金的來源，沒有礦石就沒有黃金，但是你拿著礦石當黃金來用，是不可以的，沒有人接受的。從第二個觀點我們知道，眾生是佛、即佛，他是因地佛，具備了成佛的基本前提，但是還沒有得到結論。有沒有彈性？彈性很大。如果他自甘沉淪，保持原狀，那眾生還是眾生，他就不是佛。眾生雖然還不是佛，但是他佛性不失，因為有生命就有覺，有覺就是生命。眾生雖然不成佛，但是他也沒有喪失成佛的資格。因緣成熟，時間到了，眾生必定成佛。到了無限遠，他也會成佛。從這個地方我們就找出一個成佛的方法，也就是說佛是純化了的黃金，眾生是金礦的礦石，那麼要想成佛不難，只要淨化。

因此，所有佛教的各宗派都主張人要懺悔，而懺悔就是要找到應該懺悔的東西，所以懺悔以前應該先做一番反省，要搜羅、剿絕，把土匪、強盜、壞人搜光，徹底消滅。盜賊都清除完了以後，就河清海晏、天下太平。所以從「眾生即佛」的認知上，我們就找到了修行的方法，也就是說唯一的方法就是淨化，不是要你知道些什麼，多讀些經書，多講些道理，那些東西會滯礙自己的心靈，那不是摩訶般若。

（二）只要用原本清淨的心，就直截了當成佛

雖然我說不必多讀經書、鑽研道理，以免變成滯礙、理障，但我經常勸大家要多讀六祖壇經，這裡頭是有作用的，你若不熟讀六祖壇經，你根本就不認識佛法，也沒有辦法認識禪。六祖壇經在你看來，好像可以當小說、故事來看，實際上禪的五家七宗都是從六祖壇經來的；沒有六祖壇經，就沒有五家（法眼、為仰、臨濟、雲門、曹洞）、七宗（再加上楊歧、黃龍）。而六祖壇經最精彩的是開頭一句：「菩提自性，本來清淨……」，你若了解這一句就夠了；「但用此心」——只要用那個原本清淨的心，「直了成佛」——直截了當就成佛了。

因為你本來是佛，「佛者，覺也」，你本來就沒有喪失知覺，只是你的知覺被很多的妄想、私慾、本能、偏去的機械慣性纏住了、埋沒了，而你又沒有作一番垂死的戰鬥——不勝就死，沒有這個決心，所以你始終因循過日，時間過去了，你沒有改變什麼，而你的生命腐蝕了；時間再過去了，而你的肉體消失了，這是很可悲的事。

我們了解了「眾生是佛」，大家就知道這不是二元的，不是對立的。「眾生本來是佛」，若離開了佛（覺），眾生即非眾生，就沒有眾生了。大家了解了這一點，便知道禪是什麼——「禪是突顯生命的」，而佛學就是生命之學。佈大在菩提樹下所悟的十二因緣，說生命的形成、業障的形成，而又帶業再往生，輪迴所累積的業，積重

難返，要再回到你原本的心（真實的自我），就不容易了。

為什麼強調「人身難得」？因為只有人才可以修行。人不修行，就很容易失掉人身，而且「一失人身，萬劫難復」，只能不斷地沉陷在生死苦海中，很難脫離，因此人的使命就是修行。你若不經過一番的修行、淨化，礦石仍然是礦石。金礦石裏雖然含有黃金，但是不能當黃金使用。而金礦石裏的雜質，就叫「根本無明、俱生無明、無始無明」，就這麼解釋。你了解了這個事實，對於佛經講的無明，你也明白了。「俱生無明」就是金礦石的雜質與黃金的成分同在，這個就叫「俱生」，也叫「根本」，也叫「無始」，你在的時候，無明（雜質）就在，什麼時候就在，時間都算不清楚了，所以罪垢與生命同在。淨化了以後，然後就是大智慧（突顯摩訶般若）。

（三）時時勤拂拭，本來無一物

讀六祖壇經，最重要的是不要忽略了神秀大師的偉大。神秀大師說的「時時勤拂拭」固然不究竟，但是你修行入門，你若不「勤拂拭」，那你就沒有「無一物」。

「無一物」是結論，「勤拂拭」是入手的功夫。修行不能好高騖遠，否則容易落空。

六祖大師的「本來無一物」，就超越了希臘的哲學家。因為真實的是原本的，你不管講宇宙的形成是「星雲說」還是「創造說」，實際上宇宙是原本沒有的，「本來無一物」就看到了這一點，那是一個字也不認識的六祖大師所說的。講到這裡，你就了解：「你知道多了，就佛學來講，那叫做所知障。」因為你腦子裏擠滿了常識，你被常識所操縱了，便了無新意可言，你的創造力都被已知的那些常識綑綁住、窒息了，所以你不再有靈感，沒有創造的泉源，你的智慧枯竭了。

六祖大師和神秀是兩種人，六祖大師是出格的，是了不起的；神秀大師是務實的，是腳踏實地的，兩個人都得到解脫。尤其是當時南北對立的時候，神秀大師的弟子都瞧不起六祖大師，說：「他是一個文盲，也不認識字，憑什麼得五祖的衣鉢成為六祖？六祖應該是您老人家才當之無愧。」神秀說：「事情不是這樣子的，你們搞錯了，他得無師智。」無師智是沒有師父教，「不學而知，謂之良知」，就是絕對的知。絕對的知是很難得的。

（四）自覺就能繼祖傳燈、超佛越祖

有人對我說：「我修行很好，不錯。」我說：「可能是如此！但是你如果每天能夠拿出一個小時來做自覺，就會更好。」「自覺」者，「覺自」也，只覺著自己，只有一個「覺」字，沒有思、沒有想。你如果每天做一個小時的「自覺」，一年以後你就超佛越祖；你若一天做二個小時的「自覺」，半年以後你就繼祖傳燈，了不起了。但是你們十分鐘也做不到，這個問題出在什麼地方呢？在於自己是否能夠全人格、全理智、全感情、全生命力地投入！

這個「無師智」，你看到它是「什麼都沒有」，空空蕩蕩，但它就是「自然智」。什麼叫「自然智」呢？譬如一塊畫布沒有素描、著色以前，是平等的，具備了充分的創造性和可塑性；也就是說這塊白布畫什麼都可以，一旦畫上了，那就僵化了，畫了釋迦牟尼，就不能再畫耶穌，創造力是從這個地方來的。所以說他（六祖）也得「根本智」。「根本智」是什麼？是說如果沒有這個「根本智」，那麼一切的知識學問、一切的理性都無從建立，因為它沒有基礎了。你若沒有一塊地皮，你就沒有辦法蓋房子了，想蓋個空中樓閣，實在無法著手。你們看！六祖這句話（本來無一物）極為簡單，卻是「極高明而道中庸」。你若得了「根本智」，使「根本智」常常現前，那麼你活著就是佛，你秒秒發光。

如果你能夠每天做一個小時的「自覺」工夫，那就是「根本智」，也就是高級的觀心，高級的觀心是「不觀而觀」。因為佛法原本是無為法，「有為」是入手的方便，「無為」才是修行的正途。

「時時勤拂拭」是入手的工夫，「本來無一物」則是到家以後的話，所以五祖告

訴神秀說：「你還在門外，還沒有入門。」五祖一看到六祖的「本來無一物」，馬上擦掉，為什麼？天機不可洩漏，他就擦掉了，恐怕別人忌妒他。五祖心想：「這個人（六祖）還得了，如獲至寶。」所以法是大公無私的，神秀跟著五祖一二十年，是五百人的教授師、上座，師徒情誼非只一朝一夕，而六祖見五祖只有幾個月，不會講普通話，講話都不大通，一個字也不認識，講不出啥道理，又沒有出家，五祖就把衣鉢傳給他。這個高明啊！古往今來像這樣子的傳承，恐怕只此一家，可以說是「絕響」，神來之筆的「絕響」。試想，如果五祖的衣鉢不是交給六祖，而是交給神秀、惠明，那以後就沒有禪了，只有道理和學問了。

從以上你就知道：「眾生是佛，眾生是自甘墮落，不肯承當。」若肯承當，把那些多餘的、原本沒有的東西丟掉，眾生就是佛。你比佛只多不少啊！你不要誤會說：「我比不上佛，佛有的，我沒有。」這個完全是誤會，其實「你有的，佛沒有」，只要你把「佛所沒有的」丟掉，你就跟佛完全一樣了！我們學佛要這樣學才對。講到這個地方，大家就知道：「眾生即佛，不是戲論，不是詭辯，而是事實。」

六、「煩惱即菩提」的方便說與實在說

什麼叫「煩惱即菩提」呢？這更簡單。

就佛法的基本出發點來講，沒有煩惱就沒有菩提。這個話怎麼講呢？因為眾生追求解脫，是因為他活得太苦、太煩惱了。他如果活得很自在，極樂無憂，像極樂世界一樣，像聖經上描述的天國一樣，那他就不追求解脫了，也不追求「菩提」了；他認為「菩提」對他毫無邊際效用，沒有價值可言。所以有了煩惱的覺受，然後覺得解脫的可貴，才有了解脫的渴求。如果沒有煩惱的感受，他就不要去擺脫煩惱，也不會去追求菩提了。我們這樣說，這個叫「方便說」。

若說一句實話，那就更明顯了，煩惱與菩提本來是一個，因為死人並沒有煩惱；「菩提」者，「覺」也，菩提就是覺。一個沒有知覺的人，他會有煩惱嗎？就因為你有煩惱，就顯示你有知覺、你沒有死，你就是生命，生命就是你。所以由煩惱的感受上，就證實你自己是有覺性的。而你只要把你的覺性淨化了以後，那就是「菩提」了，就沒有「煩惱」了。

人的反省還有一個方法，就是用時光倒流的順序去反省，你會發現到生命的基因、生命的起點。發現生命的基因、生命的起點，就是「見性」。

「煩惱即菩提」，是說你感受到煩惱了，就表示你有感受、你有覺受。若是一個死人、機器人，他就沒有煩惱，因為他沒有覺受。所以說「煩惱即菩提」——從煩惱的感覺上，當下證實你有覺性，所以它是不二的。諸如此類，我們把所有的法都匯歸到「不二」以後，然後「一也不立」，連「一」也不要建立。這樣的話，當下就是解脫，當下就是一種成就，而當下就可以得到生命的昇華。

七、佛法的簡要處

佛法是很簡單的，「道不遠人，人自遠人」。

我們了解了「煩惱即菩提」，就了解了整個六祖壇經的基本精神，是告訴你「菩提自性，本來清淨」，就是要那個「清淨」，就是要淨化。

我們了解了六祖壇經所講的是「無住、無念、無相」，要求我們「定慧圓明」。定慧如何能圓明？什麼是「定慧圓明」？我把它變成一句話，就是「安祥」。當你內心安祥的時候，心就不亂，這就是「定」；你雖然安祥，但是你並沒有失去知覺，並沒有到了「無記」，別人喊你一聲，你立刻答應；看到車子來了，你立刻知道閃避，這就是「慧」。這個就是「定慧圓明」，唯有安祥才是真實的定慧圓明。其他的那些是分節分段的，例如四禪八定，就算你到了四禪天，你還是要下來，那個是不究竟、不解脫的。

我們了解了六祖壇經，就明白「根本智」的可貴。「根本智」就是「摩訶般若」，「摩訶般若」就是「真如」，「真如」就是「自性」，「自性」就是「本心」。

八、如何理入？

如果你們真正肯下工夫，有兩個工夫，這是達摩祖師在四行觀講的，一個是「理入」，一個是「行入」。「理入」，你就去追求這方面的道理，大家若肯從理入下工夫，十多年前我在台南第一次講禪，我說：「什麼是禪？禪就是生命的共相。」生命共同的是什麼？你若把它找到了，你不就悟了嗎？我還說：「禪是心的原態。」心的原態是什麼？這個更好找，從自己下功夫，一層一層的剝。生命的原態就是本心，就是「生佛平等、自他不二」的所以然，那就是「眾生即佛」。你若是把眾生跟佛的矛盾統一了，你就進入「不二法門」。這是極簡單的，十多年來沒有人真正下工夫，真正下工夫、真正去做的人都會有成就。

九、心靈救濟的事業，是功德中的功德

在傳統的佛教，講四諦（苦、集、滅、道）、三法印（諸行無常、諸法無我、畢竟寂滅）。佛法的起點就是苦的覺受，等到自己不苦了，然後憐憫眾生的苦，「除苦予樂」——「把他的苦除掉，把快樂給予他」，這個就是法的佈施、法的供養，這個就是心靈的救濟。整個佛教活動的過程，就是心靈救濟的事業。而各位參與這個心靈救濟的事業，是功德中的功德，是最偉大的事業。

總之，禪刊是眾生的慧命所寄，各位每一滴心血注入了禪刊，都增加了禪刊的活力，增加了禪學會對眾生的影響力和貢獻。而各位每注入一滴心血給禪刊，各位必能獲得心靈的進步、進展與突破。各位自己感覺得到，不必我講。所以我希望各位繼續不斷地發心做法的供養，以「上乘法」來供養眾生，把自己的心得拿出來，供別人借鏡。那這樣的話，對各位的進步，是絕對有幫助的。我這麼講，絕不是強調，而是事實。

真我與禪定

～講於台南市禪學會成立（一九八二年）之前

一、真正的自己——摩訶般若

不少人修學佛法雖深，但卻忽略了真正的自己。什麼是真正的自己？就是「摩訶般若」（梵語：麻哈巴尼亞），又叫自性、本心，或說是父母未生前的本來面目。

「摩訶般若」是音譯，涵義譯不出來，很難譯。如果譯成大智慧，便會叫人誤以為是聰明、學識、智謀等「分別心」中的東西。實際上，聰明、智慧是後天的產物，而「摩訶般若」卻是生命的原貌，亦是生命的內涵、實質，沒有「摩訶般若」就沒有生命。智慧是表層意識的作用，是來自心外的污染；「摩訶般若」是屬於潛能，是發自內心的覺醒。

為什麼說「摩訶般若」是「真我」？是生命的原貌？

金剛經上說「一切賢聖皆以無為法而有差別」，既然是無為法，為什麼還有差別？差別就在「行深般若」的深度。

父母未生前，我們的人格與大宇宙是全同的，也可以說：「除了法界，既無人，更無人格。」當我們藉著父母之緣出生，開始有了複印、記錄慣性以後，就產生了自我意識，自我意識增強記錄慣性，由記錄慣性生出虛偽的自我，從自我所表現的聰明、才智，叫做智慧和聰明，又叫「世智辯聰」。從「摩訶般若」所發射出來的潛能、所表現出離分別的智慧，就是「摩訶般若」。

「真我」就是原本的我，「自性」就是生命的屬性。找到了生命的屬性——真正的自己時，才是確實認識了自己的生命。當你認知和體驗到生命的永恆相時，就會發現自己原本是「不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減，無眼耳鼻舌身意……」，你自然就會「沒有罣礙，沒有顛倒夢想」。如此「行深般若」下去，便會完全沒有執著，而定慧圓明地到達「究竟涅槃」。

二、真我的實現

真實人生的「真我」是原來（本）如此的，你要找它很容易，只要把原本沒有的，一件一件地拋開，拋到無可拋時，原本的「真我」就出現了，那就是你真正的自己。

很多修行人，「摩訶般若」都曾發露過，只因他自己不認識，於是就當面錯過了，這實在是太可惜了。如果有明師在旁邊點他一下，從此省心省力，歸家有分，明師的可貴在此。

當「摩訶般若」發露時，能夠領悟而保有，便是覺悟。「摩訶般若」發露，固然很難；發露而能直下確認、承當更難。

三、保任無失就能圓滿

在「摩訶般若」發露下能夠覺醒、承當，雖然很要緊，但那並不是大功告成，還要經過保任的階段，古人比喻為「牧牛」。如何牧？那就是當你找「牛」、得到了它的時候，要時時看牢它，要如貓捕鼠般地盯牢，如爐煉丹般地守住，分分秒秒都知道「與它同在」。古人說「暫時不在，如同死人」，能保任無失，當下就是生命的圓滿與永恆。但是卻也有些人，當他的「真我」（摩訶般若）發露以後，恰如「葉公愛龍」，當真龍現前時，反而驚惶失措，被嚇得休克了！

「摩訶般若」發露的正受是什麼滋味？概略地說，「空空朗朗、清清楚楚」，恰如心經所示的「照見五蘊皆空」，一切只是像一面鏡子一樣在「照」，「照」是沒有分別心的。

如果你是在求學，會用心如鏡，你的心力便容易集中在課業上而形成注意力的焦點，焦點能發熱、發光、迸射出智慧的火花。如果你已經離開學校步入社會，用這種「廓然而大公，物來而順應」的心態去對人、對事，可使你的工作不勞心力，效果奇佳！這絕不是空話，是可以實驗的。

所以，能夠讓真正的「真我」主宰心國的人，不管在學或者做事，都可因得力、而省力、而事半功倍。怕的是你走錯了，把假的當成真的。什麼是真？什麼是假？如果你自認為已經開悟了，你不妨和我談談。假的，我當面勘破，免你墮入魔網；真的，我給你印證，免你再去「頭上安頭」。

發露「摩訶般若」，進而證得「常、樂、我、淨」，這是修行的最高境界，也是唯一的目標。一旦得道，就要守住它，「不可須臾離也」，像火車行駛在鐵路的鐵軌上一樣，一出軌就是大禍臨頭。當「真我」主宰心國的時候，那是「天下太平，垂拱而治」、「不思而中，不慮而得，不謀而成」，那是人生最高、最美好的境界。

四、偽我是表層意識

什麼是偽我？偽我是表層意識，是有記錄慣性的。有記錄慣性，就會產生強固的我執。所謂記錄慣性，就是根塵相對時所產生的「聖主蒙塵」，累積而成為心垢，埋沒了真正的自己，這是人最不幸的迷失、最可悲的埋沒。

唯有發露「摩訶般若」的「真我」，才是「生佛不二」、「與佛無殊」的當體；唯有發露「真我」，才能具有向上昇華的無限可能。「真我」即是突出了的佛性，離開了「真我」，所修、所學、所做、所為，一切都會落空。把握了「真我」，便與法界一體，與神佛息息相通。沒有「真我」，就只有虛妄，沒有真實；只有差別，沒有平等。人只有發露「真我」，以「真我」主宰心國，才能達到無上解脫，才能邁向生命的圓滿，達成人生的使命。

有些人「真我」現前（摩訶般若發露），他不敢承當；或想承當，自己的惰性太重，承受不了，儘管理與事看得很清楚，可是習氣、慣性、老毛病常會發作，這是得不到安祥的正受的。

五、安祥是真實的受用

安祥不是順口溜，不是口頭禪，它是參禪最正確的實證，是最美好的心態。須知深度的安祥，就是「無上正等正覺」，那是果位聖人、菩薩境界以上聖者的「正」確覺「受」——心靈的至高無上受用。

不過這個受用有深有淺，初初只有淺淺的安祥，而且常常把持不住；有時安祥、有時又莫名其妙地不安祥了。倘若能一直保持安祥，安祥的精度與深度自然就會加深。深到相當程度時，就是「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」了。

「空」，不是什麼都沒有，用不著說這也空、那也空，拼命去分析，分析得太多，反而不空了。

心經講「色即是空，空即是色」，這二句話，很多人分析得太多了；說多了，不但不「空」，反而是「有」了。「有」個什麼？有個「空」。其實只要兩句話就夠明白了，這兩句話就是「分別取相空是色，對境無心色即空」。

六、「心經」的素描——用心如鏡

莊子說「至人用心如鏡」，為什麼以鏡子比喻心的作用呢？因為鏡子不是照相機，沒有底片，不會留下任何印象，只要讓心像鏡子一樣，一部心經就完全是我們心的素描。對待任何人，只要用心如鏡，保持本心的一塵不染，就能時時擁有心的喜悅和安祥，就能保持生命力的通暢，就能度一切苦厄，產生光明、祥和的輻射，使周遭的環境也呈現安樂和祥和。

修行人要努力，努力就是精進，努力主宰心國，唯有努力主宰住心國的寧靜，才能擁有內心的秒秒安祥。內心安祥的人，永遠不會去做令心不安的事。一切的罪惡都是起因於失去了安祥。因為能安，才會吉祥；心裏不安，當然就是不祥之兆。

有人說，「保任安祥」起碼要三五年的時間，如果我們不努力，三五世乃至三五萬年轉生輪迴，仍然是墮落，沒有辦法使心靈淨化和進步。

七、真我就是空、摩訶般若、真如、實相

大宇宙是指時間無限、空間無窮，而「真我」就是無限和無窮。法的人格化就是把偽我投入、溶解到無限無窮的大宇宙，贏得生命的圓滿和永恆。

一切的存在，大至星球，小至芥子，它只是一種現象及過程。人的智慧和聰明，不管是創造了登月火箭或是摩天大廈，在整個大宇宙裡，並沒有增加什麼；一個巨大的星球殞滅了，在大宇宙中也沒有損失什麼。一切的萬生萬物都是從「空」裏來，又回到「空」裏去。

「以金作器，器器皆金」，「以空為器，器器皆空」。萬法不離空性，其本質當體就是「空」。因為「空」，所以它不增不減、不生不滅；唯有「空」，才有無限的發展和創新的可能。

「空」，永恆不變；「空」，普遍地存在。沒有「空」，一切事、一切理、一切生命都成了無源之水、無本之木，就不可能發生。

我們把所有的這些名稱、名詞融合到一起來說，「真如」就是「摩訶般若」，「摩訶般若」就是「真我」，「真我」就是「實相」，「實相」就是「空」，「本來無一物」嘛！

八、禪定的三個階段：離執、去執、無執

「外離諸相，內心不亂」的禪定，有三個階段：

第一是離執禪定。這裏當然不是講打坐，而是外物不能影響，內心不起妄念，這才是禪定。

古往今來，很多修行人很難踏上離執禪定。為什麼？因為分別心太強。錯把佛法當學問，把離心意識的法當做學問去研究、註解、弘揚，除了增加理的執著——理障，縱然皓首窮經，臨終依然是漆桶一個。對理的執著一天沒有突破，就一天不能踏上離執禪定；沒有斷惑，怎能證真？不能證真，便不能躋於「無學」；既無上路，遑言到家？

如果當你體會到「所謂的學問、知識都是虛妄表層意識中的產物，絕非原來如此，不是原本就有，唯有正法才是自性的內涵」的時候，才能啟迪你那理性人格化的自覺。否則知識越博，距離真理越遠。唯有突破理障，才能到達「無學」。然而這也不是「修學事畢」，才剛剛踏上離執禪定而已！只是揚棄了觀念遊戲，不再以幻為真罷了。

踏上了離執禪定，在日常生活中，一切外在的人事物，在覺受上，干擾變得很小，或說是減弱、降低了，降低到「在萬人囂鬧中，好像沒有人一樣；走在熙熙攘攘的大街上，好像夢裏漫遊似的」，經常都是「常獨行！常獨步！」這就是離執禪定的自受用境界。

離執禪定這個階段的或長或短，根據各人的來歷及根基。如果是來歷很高的人，當他踏上離執禪定，緊接著就邁向去執禪定。光是離執是不究竟的，暫時擺脫外界的干擾，一遇上機緣，仍然會發作，自己仍然會干擾自己。要拔掉病根，就要做去執的工夫，以達去執禪定的階段。

要去執，必須靠反省，這就是古德講的「止觀」法門。如果不反省，連自己是個什麼樣的人都莫名其妙，要想好好修行，那很難。人要修行，必須確確實實由衷地反省，找出自己的毛病，堅決地把它拔除、丟掉，揚棄了私我之欲，我執淡薄乃至無有，父母未生前的本來面目當下顯露。人只有在找到生命的根源，才堅信生命的永恆，才能不惑、不憂、不懼。古來殺身成仁、捨生取義的文天祥、吳鳳……，都是菩薩境界的聖者。沒有菩薩精神，沒有真我出頭，不能主宰心國，談修行、談捨生取義太難了。

通過去執而臻於無執禪定，就秒秒安祥，證道歌說「假使鐵輪頂上旋，定慧圓明終不失」，這就是無執禪定的寫照。人到了無執境界，那就已歸入、融合到大宇宙、大神靈的懷抱，返回到生命的源頭——「生佛平等，自他不二，物我一如」，這就是

「天地與我並生，萬物與我為一」了。若不證到此境，就算不得是「真人」，就是虛擲光陰、浪費生命。

總而言之，修行人要圓滿達成人生的使命，就必須發掘、尋回失落、埋沒的真我。唯有如此，才能獲得光明、喜悅、幸福，然後才能上報四重恩、下濟眾生之苦，施予眾生以光明、解脫及安祥。

以上這段話，是我披肝瀝膽、赤裸裸地和盤托出。我所說的，只不過是我所做到、所體驗的一小部份而已。我是以最大的誠敬之心，吐露肝膽於各位之前。祝各位都能發露真我，秒秒安祥，早日圓滿正覺。

發掘真我 主宰心國

～講於台南市禪學會成立之前

一、為什麼要發掘真我、主宰心國？

(一) 發掘真我

為什麼要發掘「真我」？因為人人都有真實、永恆的自我。

真實的自我就是原本的自己；凡是真實的，必定是原來如此、普遍如此，而且是必定如此的。

我們現在這個肉體，是以「真我」為基因，由印象、認識、經驗、分析、選擇而執著——上焉者對道理執著，下焉者對欲望起執著，因執著而造業，於是便形成了每個人不同的形象和人格。「業」非原本就有，自然地也無法保持不變。

原本就有、原本就存在、永遠都存在的，只有真實的自心。只要能發掘出真實的自己，我執及執著當下就會去掉一大半，人生就會出現新境界，這是經過實證的，絕非一種揣測。

(二) 主宰心國

為什麼要主宰心國？

當我們發掘出來真我（安祥心態）的時候，要以安祥心態為主，表層意識的一切認知和概念，從此以後都是僕從和工具，要主宰它、善用它，這樣才能提昇人的品質、提高人的價值。朝這方面努力的人多時，人類共同的理想——世界大同才會有實現的可能。

王陽明的「致良知」，就是主宰心國的另一種方法。禪宗曹洞宗的君臣五位，臨濟的奪人奪境……，也都是主宰心國的另一種方便。

主張致良知的王陽明，他這個陽明之號——「陽而不陰，明則無暗」，其實就是指他所證得的心國素描，並沒有什麼高深、玄妙和奇特。

易經乾卦爻辭上說「群龍無首」，即是純陽之卦。純陽就是沒有陰暗，純陽象徵光明、象徵坦誠；在我們自心來說，就是沒有心垢、不再污染。人的品質都能純淨無染，到了菩薩境界，外戶還用閉嗎？還會有盜竊亂賊嗎？如果不朝「發掘真我，主宰心國」這方面去努力，大道不但難行，大同社會、大同世界也永遠不會出現的。

二、靠自力才能成佛

(一) 向佛學習和效法，不要依賴和祈求

我們信佛，不要依賴佛，一起依賴的心理，就是在否定自己。

聖如孔子、佛陀、耶穌……，都是人們的楷模，應該向他們學習、向他們效法，不應該有所依賴、有所祈（乞、希）求。那些求佛賜福、求神保佑中獎發財、認為大拜拜就可以消災免難……，這是不可能的。大宇宙中有一個最普遍的法則，就是「因果」，也就是形式邏輯學上所講的「自然齊一律」。

什麼是神？聰明、正直謂之神。神不是惡霸，也不是特權，祂不可能包庇你，也絕不會去破壞宇宙法則。

我們能明白這一點，便知道「事事皆有因果關係」，我們所應該做的最高尚的行為，便是淨化自己。仰仗著神佛的真理之光，照耀著我們前進的方向和目標，絕不是祈求和依賴。自己飢餓，不能由別人代吃；請別人讀書，結果自己一無所知。一定要靠自力，不要靠他力，靠他力是否定自己。要見性成佛，豈可不經千磨百煉？

(二) 一切向自心求答案，掃除理障

我們知道，別人給我們解答問題的，是別人的心；別人的心既然可以解答我們的疑難，難道說自己的心不能解答自己的疑難問題嗎？如果自己不能解決自己的疑難，一有問題，就去問別人，豈不等於否定了自己的心、否定了真我？太不應該了，太委屈自己的心了！只有「一切向自心求答案」的認知，才是一勞永逸根本解決問題之

道。所以，所知障、文字戲論、觀念遊戲……很害人，我們不但不可以雜毒入心地逢書就看，也不必捨近求遠地到處去問人。

除非把過去所知所學、自以為是的那些東西、理論統統丟掉，否則便無法踏上離執禪定！沒有離執，心怎安祥？沒有安祥，還算什麼修行？「邁向生命的圓滿」更是奢望了！

三、自我發掘、淨化、提昇和圓成的方法

(一) 徹底反省、懺悔

修行不透過反省，就不能清清楚楚地認識自己是一個什麼樣的人；若不認知自己構成人格的內涵，就無法修正想念行為的偏差。唯有認真、徹底的反省，才會由衷地感覺愧疚，然後痛心疾首地懺悔，下個決心「不二過」，從此守身如玉地做人。唯有這樣，你的守護靈才會幫助你去除心垢。心垢去掉了，電阻就沒有了，好像已冶煉成的白金，耐得了高溫，抗得住氧化，經得起考驗，如此才能提昇和增強你的生命力。有了一個良導體，才能充分而不損耗地接受來自於生命力源頭的能量。所以反省太重要了。

(二) 溯本窮源，追根究底

「水有源，木有本」，生命也有生命的源頭、根本，所謂「命根」。我們若能追溯到自己生命的根源，就會一切改變，踏上離執禪定。

禪定，即是恆持安祥心態的一種境界，沒有任何奇特，也用不著打坐。沒有離執、去執禪定，打坐容易造成心理和生理上的損害。各位特別記住，不要隨便打坐。

「心法」是在心地上用功夫，在肉體上著眼，那就不是「心法」，而是「身法」了。

當我們溯本窮源、找到生命的根本以後，宇宙、人生的真相就會大白。找到了生命的源頭，就再也沒有別的了，再也沒有剩餘的問題，無可追求，當下就可以放下了。未到家的人，放下是很難的，到了山窮水盡時，自然會放下、拋丟。如果不做一番追根究底的功夫，逼到「山窮水盡處」，便不會「柳暗花明又一村」——一個新境界、新氣象的綻現。

(三) 保任——照

能溯本、尋覓到自己的命根，也就是找到了自己的本來面目，當自己得本以後，要知護惜。所謂「保任」，保持它，信任它，從此不再由分別心當家作主。一個修行到家的人，他的心像一面鏡子一樣。莊子說「至人用心如鏡」，對任何事物都是客觀的「照」。王陽明說「虛靈不昧，物來順應」，無事時「寂然不動」，有事時「感而遂通」，清清楚楚，明明白白，既不用去分別，也用不著去聯想，如經上所說的菩薩境界，永遠都是清清明明、空空朗朗的，只有這個才是真正自受用的境界。

(四) 要有救人的能力和方便

但是，這個還不夠，要做一個從容中道、瀟灑自在、無礙解脫的禪者，就要有能力和方便去幫助別人。

真正的禪者是合乎時代潮流而日新月異的，也就是說他不受任何的限制和拘束。他有他自己的語言，不必拾古人的牙慧；他有一套自己的創新，不一定沿用過去的方法。

談到這個，若是沒有突破的人，是很難表達出法的真精神的。所以談「心法」自救救人，必須先有自受用的境界，然後又有救人的方便。如果沒有救人的方便，就不要跟別人講道理，給別人製造理障，堵塞別人的悟門，不但沒有功德，而且是有罪過的。

(五) 克念護心，行中道

古人說「克念作聖，妄念作狂」，修行人並不是沒有想念，沒有想念就沒有行為，那就成了枯木死灰了。修行人的想念是主動的，如壇經上說的「真如自性起念，非眼耳鼻舌能念」。這種想念應該發動在一個時間、空間、事緣的交叉點上。發動在這

個時點上，才不會是妄念。

我們不必壓制心念不許它想，只要像一面鏡子就可以了。讓心如明鏡，絲毫無隱，秋毫不犯；克念護心，只有第一念，不產生聯想；這就是護心如城，可以增強心力，沒有了邪思妄想，黑暗念頭潛不進來，心便是光明的。

修行人能否主宰心國，就在於每一念的生起是否都清楚、明白。如果一個人莫名其妙地起了煩惱，那一定有原因，一定有錯誤，別聽旁人說那是情緒週期的現象，因為錯誤永遠是煩惱的起因。如果自己沒有想錯、看錯、說錯、做錯，那是不會有煩惱的。所以當你煩惱生起的時候，就要反省「是說錯了？做錯了？抑或想錯了？」找出錯誤之根，馬上改正過來，這是對治煩惱最有效的辦法。

能夠克服妄念、對治煩惱，然後才能主宰心國，行乎中道。中道就是中庸之道，做人處事，無過與不及，恰到好處。把這個方法做到了，就是圓成佛道了。

(六) 打成一片

香林遠禪師說：「老僧四十年才打成一片！」

「打成一片」是修行最紮實的功夫，任何修行人不把功夫打成一片，都到不了「實際理地」，領受不到「本地風光」。

參禪，參到摩訶般若發露，固然可貴，更可貴的是要把它「打成一片」。

對發露的安祥本心，確認肯定之後，要使它「生處變熟」，隨時「與它同在」，它就是你，你就是它；對過去所熟悉的一切外境，要「熟處變生」，用「照」而離分別，不與任何事物同在；進而行深般若，「了了見，無一物」，沒有任何的外在，只有一顆靈明不昧的本心。到此，不要執著它，也不要忘記它，「勿忘勿助」。「道也者，不可須臾離也」，如果你要用力保持它，那是「揠苗助長」，結果「苗則槁矣！」你若忘記它，那就會又迷失了。只有時時保任、管帶住它，行住坐臥——吃飯、睡覺、上廁所……，都與之同在，沒有丟掉它，如此朝朝暮暮、日日月月年年，就會有揮之不去的一天。當「趕也趕不走，丟也丟不掉」時，斯之謂「打成一片」。

四、修行人的戒忌

(一) 不凸顯自我，不批評別人

古人修行，入山唯恐不深。證道歌究竟是那位禪師所著？至今尚莫衷一是。

禪修是向內用功夫，非常忌諱凸顯、炫耀自己。說自己有進步，其實這是迷惑，言多必失，說了就漏。

古人有所悟時，除了自己的師父，不跟任何人說。成天講夢的人，都是沒有頭腦，痴人說夢嘛！你講旅途中的事，講得如何好，都像孔子批評：「管仲之器小哉！」所以我們不要得少為足，不要炫耀自己，不要講修行途中任何的光景及境界；要埋頭苦幹，奮力前進，一旦真正到家，真是開口不得，方知過去所見、所知、所說無非戲論。

此外，不要批評別人。你求仁得仁，他求義得義；你種蘋果吃蘋果，他種西瓜吃西瓜，合乎因果，恰如其分。你去管人家，失去了自己，不但影響自己的進程，而且容易引起爭論。「此宗本無諍，諍即失道意」，爭論只會添加污垢，衍生煩惱，破壞心國寧靜，干擾內心的安祥，何苦來哉？

(二) 不要羨慕奇異、追求神通

古人說「平常心是道」，平常心即是安祥心態。

奇異就是突出，突出與缺陷是相對的。在修行過程中，不管出現任何的異境、妙境，皆以「平等、夢幻」視之。什麼境界都沒有，那是最殊勝之境。這即是說，心不要被任何外境所牽動。

另外，不要追求神通，神通是不求自得的力量，是心靈進步過程中的副產品，一如碾米廠的米糠，雖然有用，但不是主要的。當心淨化到光明圓滿時，自然會有神通，但切忌炫耀，一生執著，便成障礙。

(三) 不搞觀念遊戲

告訴各位，心靈進步最難的是「離執」。在「所執」群中，「理執」尤其難除，總認為「天下的事物莫不有理」，像看小說一樣，會著迷而上癮。如果突不破這層迷障，禪無法學，觀念遊戲是很可怕的。

向別人談「心法」，不要講什麼理論，只說事實就好。禪宗不立文字，就是不建立系統理論。如果有一套系統理論，那就成了「學問」，不再是「法」了。

「學問」與「法」有什麼差別？「學問」會增加知識、見解（所知障）；「法」可以改變人的氣質、性格（人格），乃至改變生命體中的細胞，整個人的身心都會起變化。凡是不能改變整個身心、不能完成法的人格化的東西，都是虛假的，都是觀念遊戲。

有學人問洞山：「如何是佛？」答：「麻三斤！」

有學人問趙州：「甚麼是祖師西來意？」答：「庭前柏樹子！」

你懂他們回答問題的內涵是什麼嗎？懂了，就入禪；不懂，去研究，越搞越迷糊。縱然有些人言之鑿鑿，禪師也會給你來個橫點頭：「你到那裡去了！」那就是說，你已離開了心國，走到意識觀念遊戲上去了。

五、修行人的注意事項

(一) 突破寂寞與無聊

修行人的心，本是「如日處虛空」的，最怕有兩種感覺不能突破：一是寂寞，二是無聊。當你不能把寂寞當享受，感覺寂寞難耐時，你的摩訶般若便不在了，心力開始降低。當你感覺很無聊時，你就是一個無聊的人了，「百病從心生」皆由此而起。

所以各位要警覺，修行的道路上岔路很多，能夠通過魔考、通過考驗、千磨百煉而不輕易動搖此向道之心的人，必定會到達生命的圓滿，歸家穩坐。

(二) 掃除理障

為什麼要把這些多加說明呢？因為「理障」、「事障」本是一個「障」字。火車道上堆了石頭，不得前進；但是離開軌道，也會完蛋！

事實上，到了一定的境界，他會清清楚楚地明白「一切都是現象」，除了真心以外，宇宙間根本就沒有永恆不變的東西，更那裡會有永遠不移的真理？試問威音王以前有什麼法？有什麼道理？什麼都沒有。「法」是法則，「道」是軌則，都是有人以後才建立、才有的東西。古人說「平常心是道」，平常心是既超越而又存在的，它是非常超然的。你只要從容中道，遲早一定會完成摩訶般若——法的人格化。

洞山禪師說：「學者恆沙無一悟，過在尋他舌頭路……」，很多人聽了禪師的話，向他的言語裏去捉摸、推敲，被他的言語所轉，這很不好。禪師的話很明白、很通俗，聽話的人不要去把它理論化、作道理會；如果被觀念所困，心就會變得扭曲、僵滯而狹窄。

參禪開悟，是最快、最穩妥的。禪師從來不告訴人「有什麼道理」，縱有回答，也是叫你向自心求答案，不是他吝嗇，而是怕你有了障礙，陷入觀念遊戲，障蔽了你原本就有的靈明本心。我們的內心一切具足，我們求心法，自己有心，不向自己心去求，向那裡去求呢？「生心外求」是愚迷，古聖先賢一再呵斥，希望修行人就路還鄉，不要迷頭認影。

六、用「照」而離分別，就可以得「大自在」

心地不自在的人，最大的毛病出在「分別心」太強。不分別，豈不是麻木不仁了？修行人的心態不同於一般人的地方，就是「不分別」，只用「照」，照見五蘊皆空的「照」。照的作用如同明鏡，不是照相底片。「照」，不留痕，便是「應無所住而生其心」。若是攝影錄像，分別不息，心就亂了。

修行人要離分別，時時用「照」，能照見五蘊皆空，就得大自在。用「照」，就可以消除記錄慣性。記錄慣性沒有了，就是「無所住而生其心」的大菩薩。五蘊空了

，才能超然無羈，擺脫一切苦厄。用「平等心」去看一切的時候，「一切即一，一即一切」，也即是「色即是空，空即是色」（色空不二）的「不二法門」。

七、結語

很高興，現在已經有一、二位年輕朋友有了開悟的徵象，摩訶般若開始發露。但先別高興，你要反省，你要去除心上的障礙、心垢，要發露、保持這樣的心態。否則的話，丟掉了，再去找，很難找回來。

以上所說，特別強調「溯源窮本」。心有源頭，找到源頭，就真相大白了。我本來可以把心源作一素描，但恐怕素描以後，以為就是這樣，不再去找了，這對人有害無益。自古以來，就沒有人去素描的。也請各位不要誤會，以為我是大徹大悟的，沒有這回事，我不過只是清清楚楚地瞭解生命的本質，瞭解了生命的原貌，神佛跟我們沒有距離，如此而已。

歷代聖人出世，大多難暢本懷，抱著救人的心而來，結果失望而歸。人心難度，人心不可測，人心的可塑性很大；它可以把你雕塑成聖人，也可以把自己變成魔鬼。天堂、地獄、畜牲、餓鬼……，都是從心所欲、分別、起惑、造業而成的虛幻事實。

淨化心靈是修行人的本分，也是我們的基本使命。趁著年輕力壯，好好關注，了卻這個大事。一旦衰境來臨，手足無措，那就晚了！

努力！珍重！

保任此心 絕不相賺

～一九八四年春節講於台北市

每個人的生命原本是圓滿的，其所以不圓滿，是因為妄起無明，認假為真，喪失主宰，障蔽本明，陷於愚蠢而迷失了真實原本的自己。當人迷失了真我以後，幾十年的人生，便形同無舵之舟，活得萬般無奈，活得很苦。

古往今來，多少修行的人投入一生的精力，投入短暫的人生，卻未必能夠修行成功，這主要因為有個基本的觀念沒有弄清楚，那就是「解」與「行」——也即是「理解」與「實踐」的問題。

一、知之真切處就是行

理解與實踐，在一般人來說，是個矛盾的問題，很少人能夠斬釘截鐵地認定「究竟該如何去做」才是正確。因為從理解入的人，當他理解到達極限（點），生命就會產生突變，說個「行」字，忒也多餘；只要能夠理解到達極限，而又能堅決肯定，全部接受成為生命的內涵，而不只是知識、見解，就是大事了畢。因為單是知識不僅不能拯救我們的生命，而且知道得越多，思想越混亂。「知」，對修行的人來說，善於運用它，它是個工具；如果不善於運用它，它就是你的主人，就會反過來操縱你、支使你。

我們為什麼會感覺不自在？就是因為理智和思想擺不平，觀念的結打不開。思想的素材是什麼？就是前塵緣影，就是根、塵相對時所吸收的塵垢，一如電腦裝填資料，所以說人腦類似電腦。一般人一生都被電腦操縱、支使，所以活得很苦。

王陽明說「知之真切處就是行」，知（解）到達極限就是「行」了。但是很多人終其一生求解（知），也很難到達極限，饒是皓首窮經，到死依然漆桶一個；就像乘坐公車，來回兜圈子，兜來兜去總是跳不出這個範圍。

「解」不是件壞事，但是一定要解極。很多人解了一輩子的經，既沒有解極，也沒有實踐，最後就難免要落空了。

也有些人不求解（知）、只重「行」。行有二種：一種是盲行，不足取法；一種是勝行。所謂勝行，即是從師父那裏得到了心傳，心傳就是傳心，因而了知諸佛、菩薩的心態，也無非就是如此，便不再馳求知解，而只是珍惜、保持住這種安祥的心態。

真理是原本如此的、普遍存在的。

真理是原本如此的，只能發現，不能創造。既然如此，復得本來的心以後，何須更求知解？只須保任此心，鐵定「就路還鄉」，更有何事？這樣去「行」的人，便是上根大智、是最具備福慧的人，因他能行起解消，當人契入「實際理地」的剎那，所有一切閒知解，當下都會消失，所以「行」起解消。

古人也說「莫將閒學解，埋沒祖師心」，祖師心即是「本心」。如果摻入相對的知識，就產生分別、比較，就背離、退失了「不二法門」。

「解」與「行」——理解與實踐，是學佛法的重大根本課題，如果不在這裏抉擇而下個決心，就無從著手修行。

修行的人如果不遵從明師的指導，只是照著自己所理解的揣摩著去做，很可能會做錯了，否則的話，那些閉關、閱藏、研究經論的修行人都應該成功了，但事實上不然。

正法，絕不是小根小智的人所能理解的。

正法，連哲學家都無法理解。

哲學家停留在一個思想、認知的模式上，他們研究「宇宙是什麼？」、「宇宙的法則是什麼？」、「如何肯定這樣的認知是正確的？」、「既然肯定了認知，人生的價值、理念又是什麼？」這不是本體論、宇宙論、方法論和人生論嗎？每一派的哲學

家都有一套理論，但是每一派哲學家都無法從他那一套理論中完成自我心靈的解脫。真理是普遍存在的，到處都是真理，既然無所而非真理，那你就是真理，問題是「真理是原本如此的，你是否已恢復到生命的本來面目呢？」顯然未能。

人，從生理上來說，是由精子、卵子的結合而成胎，由中陰入胎，把前世的業帶來這一生的肉體，縱使是菩薩也有「隔陰之迷」，陰即五陰（色受想行識）。當菩薩進入了色受想行識而又執著這個是我的時候，菩薩的宿命便不通了。菩薩尚有隔陰之迷，一般眾生更可想而知了。

我們修行，雖然不可以謬執某一派哲學就是真理，但有些哲學家求知的概念是很正確的。所有的哲學家都先問：「宇宙是什麼？存在是什麼？」佛法則不說：「宇宙是什麼？」所謂時間、空間也都不過是分別心的產物，如果離開分別，本心上原本沒有這些東西。

修學佛法不可有偷心、機心。

修學佛法在根本上要弄清楚「解」、「行」的關係，要肯決自己修行的方向，是從「理」入？抑或是從「行」入？而且要死掉偷心。什麼是偷心？以惡小而為之，自我原諒，還說是小事、不要緊……。

孟子說：「有個人每天偷鄰家一隻雞，有人勸他說：『這不是一件好事』，他說：『好吧，我今年照偷，明年再停止……』」這就是偷心。你認為不對，就應該立刻不為，不要「以待來年而後已」，不可以這樣。

學佛法偷心不死，自己原諒自己，自己姑息自己，這叫「因循」，把大好時光都浪費掉。我時常講：「最會原諒自己的人，最得不到別人的原諒和佛天的寬恕；最肯責備自己的人，最容易免受人群的責難和惡果的懲罰。」人要責備自己，不要習於原諒自己，原諒和無視自己的小過，就叫偷心，有一點點偷心便會產生通向解脫的「電阻」，便與佛法不相應。

其次，不要有機心，機心就是用心機——逞一些狡獪，用一點手段，修學佛法是不可以這樣的。學佛法要具有詩人的氣質，讓人生充滿詩情畫意，揚棄庸俗的見解。假如學佛法連文學家、藝術家的氣質都沒有，會有兩個不好的結果：

第一，流為功利主義、市儈主義。不少人認為「印一部經，有一部經的福報；念一句佛，有一句佛的功德」，這樣不好。先聖先賢留下來的榜樣是「我不入地獄，誰入地獄？」他不怕入地獄、不惜入地獄，他只是以真理為生命，地獄如果沒有真理，真理就不具普遍性，實際上真理遍一切處，所以不要怕入地獄，不要讓自己變成市儈，變成個人功利主義者。

第二，枯燥、寂寞。假如修行而不以寂寞、淡泊為享受，就會感到枯燥、無聊、活得無奈而無法修行。

決心修行，一定要先把「解」與「行」弄清楚，是從解入？抑或從行入？

這是兩條路。我告訴各位，從「解入」極難，憑我們中、下根器的智商，窮一生之精力，也沒有辦法窮溯到「理」與「事」的源頭。所以，不如從「行」起步，比較容易而可靠。也即是把師父傳給你的心態，視為自己的生命，珍視拱奉，保任不失，以「暫時不在，如同死人」時時警惕，不可須臾離，久之「功到自然成」。

人們常以「蠅營狗苟」這句輕蔑的言語來形容那些素質低劣、失去生活尊嚴的人，而我們人的生活，自以為高雅、高尚、有理想、有秩序，但是比人高一層的天界來看人類，人活得既骯髒、又窩囊，生活對人像似一種懲罰，蠅營狗苟，活得很苦、很累、很無奈。

二、若能轉物，即同如來

只有開悟了的人，才能夠既存在又超越，才不會讓自己的靈魂沉澱到現象中的泥淖裏。我們修行要「上報四重恩」，光靠嘴講是沒有用的，一定要「確認真實」、「肯定真我」；肯定真實的自己，就是肯定萬事萬物的真實。證道歌說「證實相」，

不是從外在開始，而是從自心開始。當你肯定了自己的真我時，同時也便知道了宇宙的實相是什麼，因為「自他不二」、「物我一如」，真理沒有兩個。

當你「肯定了自己的真我」、「保持自己本來的心」、「護持住自己本來的面目」，借用中庸上一句話，便是「贊天地之化育，而與天地參」，你所散播出來的無垢清淨光，便可調和、淨化社會的靈氣，就已經對眾生付出了實際的貢獻了。

我曾說過：「我們台灣從南到北，如果有三十位大菩薩，台灣就不會有災難，就沒有瘟疫流行，有颱風也只會送來些雨水，而不會造成大的災害。」所以說「若能轉物，即同如來」，你若能用你如其本來的真我，把周遭的大自然同化掉，就是「如來」，就是「上報四重恩」。如果不能，仍須精進。

禪宗有兩句饒有義趣的話：一是「實際理地」，二是「本地風光」。「實際理地」是證入「至理」。禪不否定知解，但要到達理的極致，理解到最原本、最根本、最真實處，才算到家，而不是藉著分別心去「想」，分別心的產物只是觀念遊戲。當你理解到宇宙的真實，證入「實際理地」時，自然就會享受到「本地風光」。「本地風光」是法界心的感受，是剎那不離「自知自覺」，是一種至純、至真的心態。

從「行入」比從「理入」要快。當師父把他的心傳給你時，你會清清楚楚地感覺到「聽別人講話，聽得很清楚，但只是左耳進、右耳出」，當他不講話的時候，你向心裏覓，也找不到一絲妄想，借用古人一句詩，活得全像「事如春夢了無痕」，擁有這種心態，才是「還得本心」。「本心」保任久了，就會「積厚流光」，何以知道？因為你會清清楚楚地感到「心燈燃起」。人到了秒秒發光、發熱的時候，就臻於「不退轉」而證得生命的解脫了。

「學正法從行入」比較穩妥可靠。

學正法，第一是「解」與「行」，第二是「法的人格化」。什麼是「法的人格化」？「一切佛法，自心本有……」，當你行到極點，自然就會理解。就像牧牛圖一樣，從得牛、牧牛、人牛合一到無牛可牧，亦無牧牛者，能所不二。所以由「行入」比較穩妥可靠，這是立竿見影的事，一兩年就OK，不需要多久。

從「行入」就是保任安祥心態，初學保任不住時就唸金剛經。六祖曾讚歎金剛經說：「受持此經，一定見性。」台南有個小女孩，僅小學畢業，唸金剛經久了，隨便講出幾句話，意境非常高超。所以我們對比之下，要有信心。古人說：「一切佛法，自心本有，將心外求，捨父逃走。」所有的佛法，自己心裏都有，而且還是完全沒有錯誤的原版本。

認真保任安祥心態，心地就會晝夜二十四小時發光。正法非常難遇，雖然過去高僧、大德很多，要想遇到正法，並不是件容易的事，各位要知珍惜、要矢志力行保任。「行起解消」，又叫「行起解亡」，當下便是個無事、無為、無心閒道人，覓一毫念頭都不可得。

修行中最難的事，是「當你一個人沒有事做的時候，想找點事做」，就這點難。你若熬過這一關，就很快了，那就是要安於寂寞，以寂寞為享受。平常忙碌時，希望有個清淨的環境，很渴望清淨，當清淨來了時，卻又消受不了，覺得這個心無處擺放，於是便想給那個人寫個信，又想打個電話給朋友聊聊，或者翻本書看看……，完全忘記了修行，徹底辜負了清閒。學佛法要甘於平淡，甘於平淡這句話非常重要，在平淡中還要能夠安心，這叫「自在」；假如你一個人「在」的時候受不了，你這個人便永遠得不到自在了。

修行，不論你修得如何好，既然活在塵世，還只是「有餘涅槃」，對生命產生大覺醒就是佛，這事無須謙虛，但是有了這個肉體，餓了得吃，冷了須穿……，所以要過正常人的生活；你可以吃飯、穿衣服，也可以修飾一番，但是不可以妄想，做任何事都要保持「有心無念」的狀態：

「有心」，就是「歷歷明明，清清楚楚。」

「無念」，就是「絕無分別、執著，沒有聯想……。」

日常生活中能做到這一點，修行而到達圓滿就很快了。

三、禪者的心路歷程

以下我們談談禪者的心路歷程：

禪者的心路歷程，可以分為五個階段：

(一) 迷

什麼叫做「迷」呢？就是為了生活忙忙碌碌，一天到晚交際應酬，人家要我們笑，我們不能哭；人家叫我們哭，卻沒有眼淚可流。至於「我」是誰？為何而忙？生從何來？死往何處去？卻不會在意，渾然不覺。像這樣毫不自主地過日子，而且把幾十年的無常歲月人生看成永恆，這就是「迷」。

(二) 悟迷

什麼叫做「悟迷」呢？自己忽然領悟到「自己是在迷失中」，自己省悟了「自己是個迷失者」，還沒有找到一個真正可以安身立命的處所，還沒有找到「迷失了的真正自己」，於是，他便去找，去修……。

(三) 迷悟

有很多人修行，修、修……修到摩訶般若出頭，卻不知道這就是悟，因為沒有師父給他印證，他只是一個勁兒地找悟，悟來了，也不知道這就是悟，而當面錯過，於是他又迷了，迷到悟裏了。

(四) 悟悟

一如香巖擊竹，虛雲老和尚倒茶燙到手。還有一個法師去種田，手持鋤頭擊打一個大土塊，一鋤頭下去把土塊打碎，他悟了「原來如此」，我所追求的就是這，這叫「悟悟」。

剛剛悟了的人，都有些癡癡呆呆地，適應久了自然會靈光，不再癡呆了。有些人會一直瘋瘋顛顛下去；癡癡呆呆是個過程，瘋瘋顛顛不足為法。

(五) 正行（修）

當人自肯、開悟時，在生活上依然還保有過去的慣性，那就要去修。「不悟而修」是盲修、妄作，根本還沒見到道路，怎樣走呢？所以修行不是「修而致悟」，而是「悟後起修」，「悟後起修」才是「正修」，又叫「正行」。

「悟後起修」如何修？要徹底無為，要泯除一切的妄念。一般人不知道般若的偉大，本心就是般若。當我們獲得本心，知道自己已經悟了的時候，我們的肚子餓了仍得吃飯吧！當你看到一個過去的仇人會心生不愉快；看到一位漂亮的小姐，心裏還會起聯想……；像這樣，就要修。如果你不修，你悟了，也是白悟，就辜負這「大事因緣」了。所以有不少人「悟後迷」，又失落了無價之寶。

修，其實不須要修，而是要切切實實認清真假，心不為外界所污染，活在責任、義務裏，做自己所應該做的事，盡到做人的本分——「為人父，止於慈；為人子，止於孝……」；平常一念之起，要清清楚楚，不忽略任何一念。修行到這個時候，每個念頭自然會清楚，為什麼會那麼清楚呢？因為平常都是無念的。

修到「那伽大定」，常常都是「有心無念」的。中庸上說「至誠可以前知」，誠，是純一不二的情感，純一不二就是到了最純、最純的時候，任何大事都可以事先知道。

四、捨離執著，保任此心

各位了解了「解與行」的關係，瞭解了禪者的心路歷程，就應該肯定「真實的自我」，要揚棄那些閒知解。我們一生壞在知道得太多，再增加些廢知識，豈不被埋葬得更深？

各位不必再懷疑、尋覓什麼了，從生到死最真實的就是「保任此心」。如果還有個道理堅持不肯捨，就是「法執」；還有個習慣丟不掉，那就是「事障」；如果你仍

然喜歡他人讚揚、愛面子，顯然「我執」還未除。學正法的出發點，應該是只求心安無愧，並不在乎別人對自己的看法如何。如果還計較別人對自己的看法、批評，而不重視自己是否心安，這個人的「我執」還在。修行人只問自己是否心安，別人對我看法如何，那不過小事一件。事實上人命不會那麼微賤，那一個人若是把自己的生命的意義和價值建立在少數人的主觀、偏見的好惡之上，這個人未免太作賤自己、太看不起自己了！你對我如何？那是你的事，我不會介意，若是你無理由地不喜歡我，也幸好你不是我太太，我們用不著辦離婚手續，你活你的，我活我的，所以大家不要太計較面子和虛榮。你看，你由劫至劫「頭出頭沒」，如天文數字，你那些面子都在那裏呢？與真正的自己又有什麼關係？

在這個世界上，有人要錢、不要臉，有人要錢、不要命，也有人要今天、不管明天，要無常、不求永恆，我們修行人只重視自己的慧命，鑄自己的法身，要把捉住自己生命的永恆。

跟各位從認識到現在，所說的只有兩個字：「佛法」。佛法者，成佛的方法也。只要方法對了，就能打開你的心扉，取得自己的家珍——無盡寶藏，「歸無所得」，家珍原本就是自己的，你另外得到了什麼？

參禪，古往今來會有很多人參話頭、參公案，然而最好的話頭無過於六祖壇經上的第一公案——「不思善、不思惡，那個是明上座的本來面目？」只要真參，很容易上路，當你空閒時就提起這個話頭，久久一定有豁然的一天。其他的話頭很多，如「念佛是誰？」「萬法歸一，一歸何處？」……，不容易相應。如二祖見初祖的對話：「你來找我幹什麼？」「弟子心不安，祈求師父為我安心。」「把心拿來，我與你安。」「我卻找不到它。」「既然找不到，我已經給你安好了。」這話很妙，他的弦外之音即在「求心安」，必須是「無心」，「無心」自然安，「有心」不得安。

「心」與「念」相通，「有念」心不安，到了「無念」的時候，心自然會安。讀古人公案，自己如果沒有開悟，很難看得懂。古人的公案沒有什麼奇特、神奇，不如自己品嚐自心的安祥覺受，那種味道才最可貴、最真實。但肯保任此心安祥，老朽絕不相賺，當來必定成佛，事情就這麼簡單。

開悟有粗有細，粗者還會退轉，一大意就退轉，細的就不再退了。不退轉，就是有了一定的結果，就是「果位菩薩」。

各位保任此心，要把它當作唯一的興趣，而不是興趣之一。過年，我不贊成你們打麻將、玩牌、下棋……，並不是說那些東西都是大逆不道，消遣嘛，也無可厚非，但是你興趣多了，便不能制心一處。當你感到枯燥、疲倦時，就唱自性歌，調和一下心情。當你修行到某種境界以後，就不會有枯燥感，也不會感到寂寞了，內心會不斷湧出安祥的覺受，那是一種極為美好的「春的氣息」。當你獲得此種「無上法樂」以後，就永不退失了。

在座各位此刻的心態，都已「進入狀況」了，這即是「生命的原態」，這就是「生命的永恆相」，這個心態就是經上所說的「如幻三摩地，彈指超無學」，在感覺上似真似幻，能進入這種心態的人，終會有大事了畢的一天。

雖然保任的階段，六根遲鈍，當你一旦開悟，就會六根猛利，而越來越鋒利了。六根遲鈍名「凡心大死」，六根鋒利是「法身大活」，也只有能忍耐得酷寒的冬眠，然後才会有美好春天的到來。修行人「不經一番寒徹骨」，又「怎得梅花撲鼻香」呢？

學佛法就是要修正偏去的個性，以保任這種極難得的心態，此後沒有事情時會感到安祥，有事情、在工作時，既不會感到厭煩，也不會失去安祥，這就是「隨緣不變」、「安分守己」。

這樣修，才是真修；不這樣修，名為妄作。珍重！

淨化自己

～一九八八年九月廿八日講於台北市

剛剛過完中秋節，我願各位心、月同圓。

一、真正的佛法是無法之法

禪不是一門學問，禪嚴格地講，它也不是佛法，因為真正的佛法是無法之法。如果有一樣法，那是多出來的；少一樣法，那是不夠的，都不是圓滿的。

二、禪的根本使命就是淨化心靈、開發潛力

我們為什麼要成立禪學基金會呢？因為我們有很多朋友志同道合，大家對於淨化自己的心靈，對於日常生活感受到的無奈，大家都有同感。現在是個法治的社會，我們較多的人聚會，一定要向政府立案，很難得陳董事長發心大力支持，成立這個會。

宇宙當中任何一件事物，如果它沒有存在的意義、作用和價值，它就沒有存在的必要；沒有存在的必要，也就沒有存在的可能。禪學會既然成立了，就有它的使命，禪學會最根本的使命就是淨化心靈、開發潛力。

三、修行就是揚棄雜質、淨化自己

我為什麼這麼講？因為很多人很有學問，但是他忽略了一個事實，就是「煩惱與錯誤同在」，你若有錯誤的時候，必定擺脫不了煩惱；「毀滅與罪惡同步」，當你走向罪惡的時候，你也同時走向了毀滅。這個問題是心靈的問題，也就是素質的問題。

宇宙當中任何一樣東西都講究「純」之可貴，「純」就是淨化。鐵路上的鐵軌，絕對不能做槍砲，因為它是高碳鋼，密度不夠、分子不勻，做槍砲，一發射就會炸掉。人雖然不能跟物相比，但是人的可貴，也在於他的延展性和抗力。寶石的價值在於它的堅硬度，「小家碧玉」——窮人家女孩戴的玉是軟玉，軟玉稍微戴個兩天，就失去了光彩。因此，所有金屬經得起氧化的、耐高溫的，都是良導體，比較有價值。

所以我們修行，不是我們缺少什麼、要補充什麼，而是我們有了太多的雜質，應該把它丟掉。如果我們不肯把雜質丟掉，那我們整個生命的結構就是脆弱的、不堪一擊的，我們的生活是無奈的、煩惱的。所以禪的工夫主要的是淨化心靈。我們的心靈淨化了，我們生命的潛力也開發了。這個話怎麼講？太多的人是自己埋沒了自己，一輩子沒有把自己應該發揮的力量發揮出來，為什麼？因為他雜質太多。

四、要擺脫常識的糾纏，活在統一單純的心靈狀態下

我們首先要承認，人是一部機器，人整個肉體是由六十兆細胞堆積的化學工廠，它不停地起生化作用，而且它是多元式的，因為我們雜質太多。我們是一部機器，耳朵是錄音機，眼睛是錄影機……，構成了我們的軟體。我們所錄的，不過是色、聲、香、味、觸、法，這也就是我們人格的形成，而我們所執著的這個自我，只是表層意識，不是我們原本的心；原本的心被表層意識埋沒了，被六塵覆蓋了。如果不能突破這些，我們真正的自己便不能抬頭；真正的自我不能抬頭，我們只能活在無奈之中、活在常識裏。如果擺不脫常識的糾纏，擺不脫受薰的六塵累積的概念，我們就無法發揮潛力。說到這個地方，我們就了解了「禪就是要我們活在統一單純的心靈狀態下」。

如果我們複雜，便會喪失了潛力。我們看那些哲學家、科學家、發明家，腦筋都很簡單，簡單到大貓走大洞，小貓走小洞，他如果不是單一到這種程度，他就無法擺脫常識。我們思考問題都被常識所干擾，被常識所牽制，我們便不可能有創意和新的發現，於是乎我們就埋沒了自己，而且我們不是個獨立的自我，是個矛盾的內涵。我們昨天決定的事，今天否定了；早上要這麼辦，晚上又不辦了。明明知道這件事若是辦不成功，就辜負了自己，但是遇到事情來了，卻知難而退。

一般人沒有信心，只有常識。「常識」實在講就是妄想，你所看到的東西，沒有一件是真實的。我們說這個玻璃缸是死的、靜止的，但是所有的原子都有電子，沒有

電子，質子就會消失，所有的電子都在轉動，它怎麼可能是靜止的呢？但是眼睛告訴我們它是靜止的，常識告訴我們它是靜止的。我們活在這樣的生活當中，所以分別心不息。我們沒有決心，沒有毅力，不敢面對現實，我們希望「不耕耘就有收穫，不努力也會成功，不付出也能獲得」，於是大家樂、六合彩、股票狂飆，這是一種末世的心理——「只要今天不要明天，只管今天不管明天」，你既然不重視明天，你就可能沒有明天。這個社會上天天都有綁架、搶銀樓、詐賭，人不知道「毀滅與罪惡同步」，忽略了「煩惱與錯誤同在」，人只厭惡煩惱，卻不知道拋棄錯誤。因此，我們要邀集志同道合的朋友共同淨化自己，彼此切磋、砥礪，開發自己的生命，這是我們成立禪學基金會的基本著眼。

五、修行的過程，是情感與理智均衡發展，一齊投入

人和動物不同，因為「人身難得」——人的身體很難得，動物的身體容易得。人和動物有何不同？人和動物表現在這個現象界，是不平等的，（南泉斬貓、歸宗斬蛇，這是一種慈悲，何以他們是慈悲呢？有些話不用作註解。）因為所有的動物所突出的，只是牠的本能，牠有運動官能，可以做馬戲，你可以教牠；除了運動官能，就是牠的本能——覓食與求偶；然後就是微薄的感情。

人的修行，不是拋掉情感，拋掉情感是極大的錯誤。人的修行過程，應該是情感與理智均衡發展，理智昇華為摩訶般若，情感昇華為大慈大悲。「無緣大慈」——無條件的同情，「同體大悲」——感同身受的同感，而動物沒有這些。人除了本能、運動，還有思惟、情感、理智，這是一般動物所沒有的，所以說「人身難得」。人能借假修真，是說借我們虛假的心——六塵堆積的表面意識，利用表層意識的理性去辨別是非、正邪、真假、善惡，然後知道有所選擇，而動物則不能。

六、最高等的人（上根大器）所追求的是「斷惑」

人身難得，因為只有人有思惟和理智。人除了低級保存慾——我不能受到傷害，我要安全；還有佔有慾——這東西頂好是我的，已經是我的了，別人不能拿走，但除了這些慾望以外，人還有求知慾。對於一個高水準、高素質的人而言，求知慾超過一切。他的煩惱不是「沒有飯吃」，也不是「別人對他的態度如何」，而是「很多事情他不明白」——他不了解「生命是個什麼東西」，他不了解「宇宙什麼叫做真理」、「宇宙最真實的是什麼東西」、「唯一真實不變永恆的是什麼」、「什麼是佛法的最究竟處」。他為了追求這個答案而非常煩惱，得不到這個答案，感覺心裏有許多惶惑，他得到了這個答案就能斷惑。古德說：「學道須是鐵漢，入眼是非便判。」一個人能夠斷惑，他便能夠「入眼便判」，也就是對一切不再懷疑，不再惶惑，不再有所不知。那是最高等的人（也就是佛法講的上上根器）所追求的。

七、要擺脫煩惱，必須淨化自己，提昇自己的心態

至於剛才我第一段所講的，要擺脫煩惱，那是一般人的心態。聖人有聖人的無奈，凡夫有凡夫的煩惱。我們講聖人的無奈——釋迦牟尼佛並不能改變提婆達多，耶穌也不能叫猶太不出賣他，聖人有聖人的無奈。我們有這麼多的問題要解決，我們的生活需要改善，心靈需要提昇，就必須對現實有所改變；而改變的起點，不是要你改變周遭的環境，而是改變自己——改變自己的心態，淨化自己。

般若心經與佛法

～一九八一年講於台南市

一、「般若心經」的宗旨

(一) 描述我們自己

般若心經有一個重點，就是描述我們自己。我們不管讀任何經典，首先要有個概念，它並不是說道理，也不是說別人，而是說你自己。你若從你自身來解釋經典的話，就會覺得非常親切。假如你認為它是學問、理論的話，就會感到非常晦澀。

(二) 是「大般若經」的精華

為什麼叫般若心經？「般若」是佛教的一個核心，而「心」就是核心、精華，換句話說，般若心經就是大般若經（佛說般若的法）的核心、精華。屬於般若類的法很多，像金剛經、大般若經都是屬於般若系的，般若系的經很多。那麼這部經以二百六十個字作為大般若經的精華，所以叫「般若心經」。

(三) 般若

般若心經講的是什麼？當然講的是「般若」了。「般若」又是什麼東西呢？「般若」就是一切生命的基因，也是一切生命的共相。假如我們從形式上看，每個人都不一樣，但是從本質上看，每個人的生命彼此都沒有差距，所以說「眾生平等」，一切的生命同一素材。

很多人把「麻哈巴尼亞」（摩訶般若的梵音）埋葬了，把真實的自己埋葬了，所以他是迷。因為迷，他就不能夠從現象上了解實質，因為現象跟實質是有差距的。

譬如我們看這個杯子，我們說它是不動的、沒有生命的、靜止的，但是從科學的觀點看，任何物質都是原子的堆積，那麼原子當中有電子，而電子一刻不停地在旋轉，它怎麼會是靜止的呢？你不能因為你的眼睛看到它不動，就認為它是靜止的，那是絕對的錯誤。假如我們由更高級的眼（像佛眼、法眼、智眼……，這些比我們的肉眼更高級）來覺察，那麼更能清楚地了知它的實相，而不只是光憑常識來判斷說「它是靜止的」。

佛法常常講到「實相」，什麼叫「實相」？是說我們生命原來的面貌、最後的面貌以及它的本質。我們的人生為什麼苦呢？因為我們被五官所欺騙，認為這些東西是靜止的、不動的；其實它是動的，不是靜止的；它本來是虛假的，我們卻認為它是真實的。大家都知道：「一切的東西只是一個創造的能，只是一個趨勢」，並沒有一個永恆存在的東西，在大宇宙當中沒有任何一個獨立存在的東西。我們看見水裏起了一個泡，瞬間就破滅。就拿我們這個星球來說，以大宇宙的眼光來看，它也只是一個過程，並不永恆；因為它不永恆，只是一個過程，它過去沒有，將來也沒有，所以它是「空」的，並不是「有」的。你若認為它「有」，你就執著它，那你的煩惱就來了。

二、「般若心經」的重點解說

(一) 五蘊（色受想行識）及四諦（苦集滅道）

一切的煩惱產生在什麼地方呢？產生在五蘊。五蘊是什麼東西呢？就是色受想行識。

「色」，代表物質，是有形的，可以觸覺的。那麼我們父母給了我們這個肉體，就是「色」；大宇宙因為因緣條件組合的物質，也是「色」。

「受」，就是我們的感受。我們的感受當中，最低級的思維就是感受、印象，由印象再產生經驗。小孩喝水，告訴他燙，他不相信，燙到了，第二次告訴他燙，他要吹一吹，他會試一試，他不會很莽撞地就喝下去，這個就叫什麼？這就是「受」。有了感受以後，他才相信。譬如我們吃東西，有味道很香的感受；我們聽音樂，有美的感受；看到一個畫面，感覺到它很美。

爾後，我們把這些感受、印象和經驗，加以比較、分析和選擇，然後我們就有了

「思想」。由低級的印象、經驗，產生高級的思維作用。高級的思維作用也只是藉由印象、經驗來分析、比較、歸納、演繹，產生了思維的作用。這就是「想」。

低級的動物沒有思維的作用，牠的行為是低級的，只有本能。什麼叫本能？我們有個器官，就有它的功能；有了功能，它就有反射。假如我們的腸胃空了，肚子餓，就想吃。就一般的動物而言，食、色是牠的本能，自衛是牠的本能，牠沒有高級的「行為」。那麼人因為有了「思想」，所以能夠用認識來指導行為，這是人的特殊的行為。這些都屬於「行」的範疇。

因為我們的「行為」是用認識去指導，這個「行為」就是「分別」的反應，由於內心的「分別」產生了種種不同的行動，而再加上你自己的「意識」。「意識」是什麼呢？也就是說你片刻不停的想念。有時候你雖然沒有想念，但是你還是有寡頭意識，也就是說你不覺得在想念，實際上它在想念，這個叫「意識」。

因此，修行的方法就是要時時了解「你在想什麼」。假如你自己腦筋目前在想什麼，你都不知道，那麼將來煩惱來了，「為什麼煩惱」你也不知道；而自己有煩惱而自己又不知道，這個叫「無明」，並不是別的叫「無明」。

人煩惱的來源就是由「色受想行識」這五蘊產生的，為什麼叫五蘊？蘊是蘊藏、堆積，愈來愈多，愈來愈聚集起來，這五種因素聚集起來，就是我們苦的根本。

心經講「無苦集滅道」，所謂的「苦」，我們人生的本質都是苦。不但你我苦，希特勒苦；不但希特勒苦，秦始皇苦，漢武帝苦，沒有人不苦的。秦始皇的權力可以支配一切，但是他不能使自己不死。他想逃避死亡，受了徐福的欺騙（到海外找尋長生不死藥，結果一去不回頭），到他臨死的時候還大大地發脾氣，說這個人騙了我，他難過得不得了，所以他苦。苦，就是一種煩惱的別名。「苦」是怎麼來的？就是由於「集」，就是聚集五蘊（色受想行識）形成的。什麼叫做「道」？你要把那些聚集的東西「滅」掉，然後就是「道」。「苦集滅道」就是佛教講的「四諦」，「四諦」就是四種真實。

(二) 觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空

心經開頭就講「觀自在菩薩」，什麼叫「觀自在」？就是「觀察自在」，對於宇宙人生完全觀察，不再有什麼格格不入的地方。

如果他不是學木工的，你要他做個桌子，他自在嗎？他也不自在。他不是助產士，別人生小孩，請他幫忙，他是手忙腳亂，是沒辦法幫忙的，沒有下手的地方，他能自在嗎？你若這樣解釋「自在」，當然是不通的。

所謂的「觀察自在」，是因為行深般若波羅蜜；不但行般若波羅蜜，而且很深。般若波羅蜜有深有淺，剛剛來的時候是一種安祥感，那就是般若波羅蜜了；然後這個安祥感打成一片，過去招之不來，最後揮之不去，這個就比較深了；你再深一點，忘掉般若波羅蜜是怎麼一回事。為什麼忘呢？因為我就是般若波羅蜜，另外沒有般若波羅蜜了，所以那就很深了。如果照這個很深的程度去「觀察自在」，什麼事情來到了眼前，不再懷疑，不再為表相所欺騙，他一看就知道它的實質，為什麼呢？因為他的修證已經到達一切事物沒有發生的源頭。

我們爸媽剛剛生下了我們的時候，我們連大便都會抓來吃，我們有什麼意識啊？我們有什麼「分別」啊？沒有。這個「分別」是後來由記錄慣性慢慢地形成的，就法相宗而言，這個叫「我執」、「第七末那識」。你有了「我」，我喜歡什麼，我不喜歡什麼；我喜歡跟他玩，我討厭跟他在一起；這些都是「分別取相」。有了「分別取相」，就有了煩惱。

「摩訶般若波羅蜜多」的「多」是什麼意思？「多」就是到達、成就。到了「摩訶般若波羅蜜多」很深的時候，就照見五蘊皆空。我們人為什麼傷腦筋（用腦筋就傷腦筋）？因為不用「照」而用「分別」。如果你不用「分別」而用「照」，那五蘊根本就沒有了。「照」，莊子說得很好：「至人用心若鏡。」說一個修行到家的人用自

己的心像鏡子一樣——事情來了，我清清楚楚；事情走了，我不留痕跡。你是男生，我也知道，我不會把你誤會成女生；你是女生，我也不會把你誤會成男生；我都很清楚，但是什麼事情過去了，就沒有了，只有光明，只有精神，而沒有印象。

一般人的毛病就是喜歡把自己的腦筋當做錄影機，就記錄下來了。記錄下來了以後，就好像一塊畫布，你畫上一幅畫以後，你不能同時再畫第二幅畫。你若再畫第二幅畫，那就亂七八糟了。所以它就變成有限，就固定，就不活潑，就沒有天機。

什麼叫做「照」啊？「摩訶般若波羅蜜」本來就是「照」的，「摩訶般若波羅蜜」本來就是沒有分別的。

「摩訶般若波羅蜜」是個什麼東西？就是我們的本來面目——沒有污染以前的生命，也就是我們生命的基因，也就是眾生平等之所以然，也就是自他不二、生佛平等的基礎，以上講的都是說「你真正的自己」。不只是佛法這麼說，哲學也是這麼講：「凡是真實的，一定是原來如此的，又是普遍如此的。」因為是原來如此的，所以你可以去找一找：你的思想是原來如此的嗎？不是。地球是原來如此的嗎？原來沒有。依照星雲說，它是由一個星雲的氣體變成液體，液體變成固體，然後形成地球；等它具備了生存的條件，然後有生物發生。那麼事實上它是不是原來有這個地球呢？原來沒有。你這個身體原來也沒有，原來沒有的身體，若沒有生命的基因，就不可能產生生命，雖然它沒有形態，但並非沒有知覺。

這個不用「分別」，就知道好壞、就知道男女、就知道是什麼東西，這個就叫「照見」。如果你用「分別」，你第一眼看到一個人，說他是那裡人，這個人的個性如何，這樣你的「分別」就太多了，那就不叫「照」了，那叫「分別」。一「分別」，就有了執著；執著多了，就忘掉真實；忘掉真實，愈陷愈深，就迷失了自己。所以必須能夠用「照」，然後這個五蘊就皆空了，色受想行識就不用了。因為真我出來了，假的東西他就不要了、擺脫了。能夠擺脫假的東西的圍困，這個就叫「解脫」。

(三) 色不異空

能夠照見五蘊皆空，那麼這五種聚集的東西（構成我們生理的條件跟生理功能的這些東西），就擺脫掉了，才能夠說「色不異空」。

為什麼「色不異空」呢？今天一切有形象的東西，在它的本質上並沒有這些東西，原來也沒有，以後也沒有，只是一個短暫的現象，因此說「色」跟「空」並沒有區別。就宇宙來講，就是空間無限大、時間無限長；你用這個眼光來看，這個地球是有一定的壽命。所以他「照見」，他能夠用智慧的眼去看，不被現象所迷惑，他看到這些現象的本質、真相都是「空」。所以你要用智慧的眼去看一切，一切的東西都不要執著。

(四) 遠離顛倒夢想，究竟涅槃

般若心經為什麼告訴我們這些呢？因為我們必須生活、存在在現象界，但是我們在心靈上又必須超越一切的形態、形式，然後我們才能活得自由自在。

一切佛教經典的目的是要使一般的人能夠擺脫生老病死苦，能夠不執著自我，能夠不埋沒了自己真實的生命，在最低的限度要使人活得自在逍遙。一個人到了沒有執著的時候，他就自在、逍遙。

如何能夠沒有執著呢？你可以說「直心」，你也可以說「用心若鏡」，但是沒有比使你的「麻哈巴尼亞（摩訶般若的梵音）」發露來得更直截了當的了。「麻哈巴尼亞」可以使菩薩遠離顛倒夢想。「顛倒」就是把錯的當作對的，非的當作是的，這個叫做「顛倒」；遠離顛倒夢想以後，他就沒有幻想，他就不胡思亂想，而到達究竟涅槃。涅槃是什麼？就是「尼爾巴拿（梵音）」。「尼爾巴拿」是什麼？就是「定慧圓明」；「定」就是不動搖，「慧」就是智慧飽滿，「圓」就是生命達到圓滿的境界，「明」就是放光、光明。

(五) 三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提

「三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」，這個話怎麼講呢？就是說得到「無上正等正覺」。「無上」就是說至高無上，沒有比它更高的了。「正等」等於什麼？等於你原來原本如此的生命的感受。「正覺」是什麼？正確的覺受、正確的覺醒、正確的覺悟。「無上正等正覺」，為什麼他能得到呢？因為他依靠「麻哈巴尼亞」，依靠「真我」才能獲得無上正等正覺。由此可以知道，佛菩薩都是靠著「麻哈巴尼亞」而得到解脫，成為聖者。

摩訶般若波羅蜜是我們眾生的生命素材，也是成佛的一個足夠的條件。佛經上說：「眾生本來是佛」，這個話說得多明白！因為你把你自已埋沒了，並不是說「你不是佛」。你只要把你原來的佛性恢復、開發出來，那你就成佛了，古人叫做「舊佛新成」。你本來就是佛，你忽然埋沒了自己，你現在又覺醒自己是佛，就成功了。

(六)「心經」神咒的讀音和意思

般若心經後面的咒語，它的讀音和意思如下：

揭諦揭諦 (ㄍㄟ ㄉㄛˊ ㄩ ㄍㄟ ㄉㄛˊ ㄩ) ——去呀！去呀！

波羅揭諦 (ㄅㄛˊ ㄛˊ ㄍㄟ ㄉㄛˊ ㄩ) ——彼岸去呀！

波羅僧揭諦 (ㄅㄛˊ ㄛˊ ㄇㄨㄥ ㄍㄟ ㄉㄛˊ ㄩ) ——大家都到彼岸去呀！

菩提薩婆訶 (ㄅㄛˊ ㄒㄧ ㄉㄛˊ ㄩ ㄇㄨㄛˊ ㄅㄛˊ ㄩ) ——疾速完成覺道。菩提就是佛，就是覺醒了。

般若心經這個咒的意思，就是：「去呀！去呀！彼岸去呀！大家一起到彼岸去呀！到達內心偉大智慧的解脫彼岸。」為什麼這個句子要用這麼長呢？因為離開你的心就沒有解脫，因為整個大宇宙都是你的心，所以你不管到那裡去，也都是在你心裡，大概就是如此。

(七)「摩訶般若」是佛法的核心

「佛法」講來講去，講了什麼呢？講到「你」，也是講到「我」，講到我們每個人的心，講到我們每個人生命的作用、形態、功能與弊病，然後又點出「什麼是我們真實的生命」。所以我們說佈大（佛陀的梵音）是三界的慈父，大慈大悲，使我們能夠脫離苦海，過著自在灑脫的生活。那麼我們人生最高的境界，就是要過著「真我」的生活，也就是過著「麻哈巴尼亞」的生活。如何才能夠過著「麻哈巴尼亞」的生活呢？就是說要按照「佛法」去修行。

三、佛教的分類

佛法，是個籠統的講法。實際上，今天我們觀察整個佛教界的表現，可以把它分成幾類：

(一) 佛法

第一個就是佛法。什麼叫「佛法」？就是成佛的方法；直截了當，不談理論，因為原來也沒有理論，究竟沒有理論，「麻哈巴尼亞」根本與理論絕緣。理論的本質是什麼？就是分別心。你若沒有分別心，也沒有理論；所以當我們離開分別的時候，也就沒有理論了。所以，佛法就是成佛的方法，直截了當。大致說明如下：

(1) 密宗

密宗就是「破窪大法」（開靈）、「三密相應、即身成佛」……。禪宗是叫你參個話頭，抱著這個話頭去疑，大疑大悟，小疑小悟；你不疑的話，你就不悟了，這是禪宗的方法。如果把禪宗的方法用到密宗的話，完全不相應，完全背道而馳，那是犯了天大的錯誤。而密宗是叫你一點都不要懷疑，相信就是如此，你就唸這個咒，就觀想，手就結這個印，這樣就會成佛。你只要有耐心，花上時間，那麼你必定成就。而且你的師父還鄭重地告訴你：「你若不成就，我下十八層地獄」，師父發了那麼重的誓，而又有這麼大的信心，那徒弟就這麼去修。

(2) 禪宗

但是禪宗不是那樣，它說你依靠佛，佛不能救你，你自己自作自受；你自己修行

，你自己成佛；別人幫你修行，他成佛，你不成佛；所以你一定要疑，要發掘你的問題，而突破你的問題。所以參禪要形成一個疑團，一旦把這個疑團打破，你就立刻頓悟，立刻見性成佛。

佛是什麼？佛就是覺，就是你對生命的覺醒，發掘「什麼是你真實的生命」，而覺醒到「那個虛假的自己不是我的永恆的生命」。「凡是真實的，一定是原本的」，哲學家說的這句話，在佛法用得上。怎麼用得上呢？你把你構成生命的條件與內容，一個一個地加以分析：「我原來有肉體嗎？我原來沒有；原本有思想嗎？原來沒有；原來有眼耳鼻舌身意嗎？沒有」，所以說「無眼耳鼻舌身意」。你原來的真實生命沒有這些的話，你把這些先擺到旁邊，你看看剩下來的還會不會有生命？那個最後丟不掉的、剩下的就是你的生命，那就是「麻哈巴尼亞」。到那個時候，「麻哈巴尼亞」就發露了。這時候你照樣吃飯、睡覺、看電視、聽音樂……，但是你絕對沒有分別心。你看電視，眼睛不再是錄影機；你聽音樂，耳朵也不是錄音機，聽過去就算了。我也曾經跟各位說過笑話，叫各位做個實驗，我說：「當你們幾位聽我擺龍門陣聊天，我說的每一句話，你們都聽得懂，我不是咬文嚼字，很通俗嘛，但是我保證你回家去，通通忘掉。你不相信，你就實驗。」為什麼？當「麻哈巴尼亞」的光出來以後，就會使人消失了分別心，你能帶走的，就是一顆安祥的心。當「麻哈巴尼亞」出來以後，如果一個人心的污垢比較少（也是我借用的名詞「心的電阻少」）的話，那你就會很清楚地感覺到——你的確是沒有在想什麼了，的確已經沒有想念了，你也沒有睡覺，但是精神很好，沒有參瞌睡了，這個就是「麻哈巴尼亞」。你要抓住它，要保持它，這個就是禪宗講的「保任」。

(3)淨土宗

淨土宗就是唸阿彌陀佛。有沒有淨土？有，所謂的「心淨則土淨」，無往而不自得；因為無往而不自得，所以到處都是淨土。唸阿彌陀佛也是一種方法，你唸到「唸而不唸，不唸而唸」，除了一句佛號，再沒有想念，放下這句佛號以後，看看「它是個什麼？它不是個什麼？」那麼真心就出來了。若有個明眼人一點，他就知道了；若沒有明眼人點醒，就會當面錯過。

「麻哈巴尼亞」出來了，固然很可貴，但是最可貴的，要你自己知道了才行，否則就會當面錯過。你若不知道，這叫「無明」。你要知道「喔！原來這就是我自己！」區別就在這一點——「知不知道？」。

(4)修學禪宗的幾個走向

佛法就是成佛的方法，不要去找道理。分別心重的人不能夠修這種方法（佛法）。修這種方法，也不相應；他若修密宗，就會走火入魔；若修禪宗，就會形成下面的幾種禪：

第一、口頭禪：嘴巴光會說，他沒有那個境界；表面上看來，可以說他已透徹「理」了；實際上，要透徹「理」是很難的，而且他沒有「行」，所以這個東西叫口頭禪。

第二、文字禪：文章寫得很好，禪呢？自己無份——沒有自己的份，所以這個叫文字禪。

第三、葛藤禪：抓住古人的公案，一條一條地看，看又不懂，不懂又不肯放，鑽到裏頭不出來；看懂了一條，認為這是真理、這就是開悟，那叫葛藤禪。

第四、野狐禪：用分別心全力去追求它，忽然一旦找到了「是這個道理，不錯」，但是他沒有「行」，沒有境界，麻哈巴尼亞沒有出來，只是分別心的累積加強，就是說相似，並不全等，這種叫「野狐禪」。所以古人批評這些口頭禪、文字禪、葛藤禪、野狐禪，不是沒道理的。

第五、還有一些人，他修行，道理懂了，他再沒有疑惑，可以斷惑了，但是「行」沒有，境界沒有，沒有就不能成聖，他不能發光。聖人是有光輝的——生命的

光輝，他的生命沒有光輝，他知道那麼多，那叫「半截禪」，只有一半。

第六、還有一些人，他的生命有了光輝了，他也去做了，也做得到，有了境界了，但是一問他，他一句也說不出來，他也無法幫助別人解脫，這個也是叫「半截禪」，這個叫死水裏面的龍，他不能興風作浪，也不能顯妙用，他的生命就蜷伏、萎縮在一個池塘裏。

說到佛法，大概的情況就是如此。

(二) 佛學

說到佛學，就是華嚴宗、天台宗、唯識法相宗，都是鑽研理論的。尤其華嚴宗學的人很多，專門研究華嚴經，探討理的世界、事的世界，講理事無礙、事事無礙。還有一些研究佛學的人，用圖解方程式、代數坐標的方法去解釋心經的，什麼叫四智、八識、五蘊、六根、六塵……？用圖表畫得很清楚。他們把它變成一門學問、一種知識，不太講究修行，也不求「麻哈巴尼亞」發露，只管一輩子研究經典。這個叫佛學。

真正鑽研佛學的像唐三藏（玄奘）他們，拼命的思維，拼命的鑽，鑽鑽鑽，鑽到山窮水盡，鑽到沒有道理的時候，喔！柳暗花明，真實的境界就出現了。所以鑽研佛學的人也可能解脫，就看你的根器夠不夠，有沒有明眼的師父來指導你。若沒有的話，鑽研了一輩子，也摸不到門，生命就很容易蹉跎。

(三) 佛道

什麼叫「佛道」呢？成佛的道路。成佛的道路就是學習佛的「三千威儀，八萬細行」，譬如說佈大著衣持鉢入舍衛大城乞食，所以你也得托鉢。

佛道的典型就是「南山宗」，又叫「律宗」，說你吃飯該怎麼吃，說話該怎麼說，走路該怎麼走，坐有坐相，臥有臥相，每天規定日中一食，到了中午才吃一餐，早上不能吃，晚上也不能吃。如果你忽然有病，怎麼辦？不吃會死啊，那就煮稀飯當藥來吃，那不能當飯，說那是藥。這是佛道，事實上，佛並不那麼苦行。

今天的佛教大致上有這三大區分，那麼各位學什麼好呢？學佛法，講究成佛的方法。

四、「摩訶般若」就是最真實的佛法

(一)「摩訶般若」是「眾生平等，自他不二」

佛法講「眾生平等，自他不二」，「自他不二」就是說我跟你不是兩個人，這是說什麼？是說生命的本質上不是兩個人。「眾生平等」，不管你是貴人、有錢人或是窮人、做大官的人或者是小市民，儘管他在社會階層的劃分是不平等的，但是在生命的基因、本質來講是一個；不但是眾生都平等，而且眾生（我們凡人）跟佈大也是平等的。為什麼平等？因為生命的本質相同。

我曾經問一位禪友說：「你怕不怕鬼？」他說：「我怕。」我以前也怕啊！那我現在怕不怕鬼？不怕。我現在為什麼不怕呢？第一個我清清楚楚地知道、見到了生命的永恆，而且清清楚楚地見到了——只要你跟鬼不同類的話，鬼對你是敬而遠之，他認為你不是朋友，他不理你。而且當你的「麻哈巴尼亞」發露了以後，就像各位昨天下午的那個味道（心靈的覺受），你們是不知道什麼叫做怕。以各位現在的心境，不要說鬼，十殿閻王來了也不在乎。為什麼？因為「麻哈巴尼亞」的關係。如果「麻哈巴尼亞」出來了以後，你們當然就沒有恐怖，什麼都不怕，你們也遠離顛倒夢想，你們只是一個「直心」。什麼叫「直心」？就是沒有分別的心。

(二)「摩訶般若」是「沒有分別」與「照」

說到「沒有分別」，大家很容易誤解：「如果我沒有分別，那麼我走路會踩到溝裏去；我剛才嗑瓜子，會抓到香煙頭往嘴裡放」，那你就完全誤解了。一個安祥很深的人，他沒有分別，也沒有想念，你找他聊天，他照樣跟你聊，他一如往常照樣吃飯、喝茶，但是他的確是沒有分別、沒有想念。大家不要以為「沒有分別」就會變成

一個木頭人，「沒有想念」就表示麻木不仁，絕對不是如此。其實，「沒有分別」就是用「照」，鏡子出來的影像比你眼睛所看到的要清楚多了。比方說我自己吧，我若不戴眼鏡的話，那個相片裏是男人、女人？我都不知道。假如我不戴眼鏡，我的確看不清楚遠處的男女。像在座的兩位把眼鏡拿掉，看東西大概也不頂理想。所以你的眼睛不如鏡子可靠，你的心若跟鏡子一樣的話，看東西絕對客觀。

大家不要誤會，「沒有分別」並不是說這個人失掉了作用了，不會走路，也不會講話，也不會拿東西，不會如此。你看章太炎有一次在讀書，讀得忘了吃飯，他姊姊就炸了一盤年糕，放一盤白糖，說：「這是年糕，這是白糖，你先吃完了再看書。」他看得正帶勁啊，他就沒有看，抓年糕只用手摸，抓了年糕就蘸著吃，抓了蘸著就吃，等一會兒吃完了，姊姊來收盤子嚇了一跳，以為食物中毒，為什麼？因為嘴巴黑了，他蘸的不是白糖，而是墨汁，他蘸著墨汁吃光了，那盤白糖原封不動。像他這樣子，好像是無分別，但是他不是無分別，而是分別擺到書上去了，他集中了。我不是經常跟你們講集中嗎？集中的時候，心不在焉、視而不見。他的心靈集中了，沒有分心，做學問就是靠這個。不過，像他那樣子，就是脫離中道。

什麼叫做「中道」？你本來吃三碗飯的，人家給你吃一碗，你一定餓得難過；如果硬要你把這五碗吃完，你的肚子一定脹得難受。你吃三碗飯，就給你吃三碗，這樣子才合乎中道。中道就是「中」，打靶打到紅心就叫「中」，不是模稜兩可、無是無非、什麼都好，不是這樣。

(三) 修行要真正上路，必須有人「以心傳心」

修行人要真正上路，必須靠「緣」。「緣」就是條件，什麼叫條件？就是導線。你要叫電燈、檯燈亮，要有條件，你要把插頭插到電源上。如果只有電源，而沒有這根線，就缺乏這個條件了，這根線就是使檯燈亮的條件。而你想要開悟的話，開悟就是「麻哈巴尼亞」的發露，首先你必須知道「麻哈巴尼亞」的味道是什麼，然後你才能夠想辦法保持它。那麼誰能給你這個味道呢？你要認識有這個味道的人，然後他會傳染給你。講得不好聽的話，就是傳染給你，使你的心產生共鳴；講得高貴一點，就是他的光使你產生光合作用，用禪宗的術語叫做「以心傳心，心心不異」。因為他好像蓋印一樣，這個私章蓋在這個地方，這個地方蓋出來的印跟私章一樣，完全不走樣，也就是同質——質完全相同。

(四) 安祥就是「摩訶般若」

不管怎麼樣，人活在這個現象界，你若不了解你自己為什麼煩惱，你若不了解你為什麼今天這麼輕鬆、愉快，那都叫「無明」。你忽然煩惱，卻找不到原因，就是「無明」；你忽然高興，也不曉得為什麼，這還是叫做「無明」。

所謂「相對非真」，什麼叫做「相對非真」？煩惱與快樂是相對的，這個不真實。我們不應該有興奮，興奮過去以後，會有更大的空虛，我們應該保持什麼？保持內心的安祥。內心的安祥就是「麻哈巴尼亞」。佈大講「眾生本來是佛」，所以你我大家本來就是佈大，跟佈大一樣，而只是祂恢復了、覺醒了，而我們沒有覺醒，我們認為「我就是我，你就是你」。

(五) 學佛的目的與態度

我們學佛的目的不在於學知識、理論，不在於會講，而在於成佛。你說「成佛！我不敢當」，那就叫自卑了，那就叫自暴自棄。學佛的目的就是要成佛。我們學佛正確的態度就是「既存在又超越」——我們生活在現象界，但是我們的心用的是「麻哈巴尼亞」、實在界的心。我們用實在界的心生活在現象界，那麼一切的煩惱自然就不會沾染我們。當我們用無分別的心、用「麻哈巴尼亞」出來以後的心，那你的朋友一定更喜歡你，為什麼？因為你很自在，也不做作，也不故意把嗓門拉大表示我很大方。

(六) 「摩訶般若」的味道

「麻哈巴尼亞」就是這樣子，很通俗的，我想各位都已經感受到——也沒有參瞌睡，也沒有想念，這個就對了。那麼事情來了，你也很清楚的，古人說「觸目不會道，運足焉知路」，你腦筋清清楚楚的，走起路來，不會走到水溝裏去，也不會走到稻田裡去，你放心，生活跟以前沒有什麼兩樣。古德說「還是過去的人，不是過去行履處」，是說你還是你這個人，你的生活還是跟過去一樣，只是你的生活感受不同了。這種感受，佛法就叫做「正受」。正受就是六祖壇經裏智隍禪師所說的「得到正受」。

人的心要開朗、輕鬆，永遠保持輕鬆。煩惱是自己找的，也就是自己製造煩惱。人不應該活在煩惱裏，煩惱會使你的心光變得很黯淡。因為很輕鬆、很愉快，使你的心光開朗了，光就射出來了。當你的心光出來以後，就無往而不自得，到處大吉大利。

一個耍聰明的人，絕對不聰明、不精明，分別心重的人不精明。

只有「麻哈巴尼亞」發露了，才是真正的定。

五、「觀心」的方法

(一) 修行不可落入「無記空」及胡思亂想

說到「坐著不動」，六祖講「不動是不動，無情無佛種」，「坐著不動」是不對的。人總有靜的時候、動的時候，現在我們都坐著，有什麼不對呀？但是你不要故意地坐，不該坐的時候，你要去坐，說這是功課、這是修行，這個不一定正確。

你們修行的時候，第一不要犯無記空的毛病——什麼都不知道，不要犯這個毛病。有了這個毛病，死了以後就變成木石，到了器世間了。第二不要胡思亂想，要集中想念於一件事情。假如我們做學術，像一般的讀書人在研究功課，會不會污染你？不會，這叫正念，八正道有正念，這叫正念。

(二) 「看心看淨」與「觀心」的差異

我們坐著而且姿勢擺得很正，幹什麼呢？在觀心。六祖常常批評別人「看心看淨」，但是六祖壇經裏面可以找到很多地方是談「觀心」的。「看心看淨」跟「觀心」有什麼不同呢？「看心看淨」就是說看自己的心，而且要讓它靜，也就是說「妄念起，念起即止」，那個六祖不贊成。六祖是教你：「看你的心是個什麼樣子？」也就是說當你不思善、不思惡的時候，你的心是個什麼樣子？六祖教惠明就是這麼教的。

(三) 「觀心」的方法

我教各位「觀心」的方法，當你在「觀心」的時候，你看你自己在起什麼念頭，你也不要干涉它，你就看，用你的「真我」來看你的分別心以及種種的想念的活動；你看多了以後，你再盯著它，它難為情，它就不動了；等到它不動的時候，那時候就只有「你」存在，你就會清清楚楚地認識到「什麼是麻哈巴尼亞」。

那麼你觀久了以後，當你做事的時候，你是否還要觀心？不需要，因為你的想念跟你的動作是一致的，自然就沒有雜念了；當你沒有事、要麼的時候，你必須知道「我在想什麼」，你若不知道而想，那就會隨它轉，被你內部虛偽的念頭所轉，轉得你頭昏腦脹。修行只要這樣做就夠了，並沒有什麼特別的修行方法。

六、擴張心量，才能「大同小異」

有些人煩惱重，因為度量小，度量小就是沒有容量。人，基本上要止惡行善，我們知道這個事情不好，我們就不做了，這是基本的要求。但是在真正的要求上，要善惡並容，不要看到好人便說「喔！你很好」，看到壞人就不要理他，不是這樣的。壞人都不要理他的話，那誰救他呢？那壞人豈不是永遠壞？大同世界永遠不能實現了。

孔子講的大同世界，就是佈大講的淨土。我為什麼講這個話呢？因為六祖講「佛法在世間」。假如我們每個人都是到了菩薩的境界了，那麼就可以「外戶而不閉，是謂大同」，「力，惡其不出於身也，不必為己」——我們只煩惱自己沒有一個貢獻自

己的機會，並不是為了自己有所獲得而貢獻自己；「外戶而不閉」——房子的大門都不要關了。但是今天的社會就不行，水準這麼差，你把門鎖了幾道，窗戶還有鐵欄杆，小偷都給你鋸開，那就無法「大同」了，那是迥然不同嘛。你是好人，他是小偷，那不同，大有不同。

「大同」就是「小異」，「大同」就是大的原則上大家愛別人、大家幫助別人，人人不自私，人人貢獻自己，而不佔有別人的，這個是大的原則相同。至於說今天開飯，我吃稀飯，你不能吃麵條，這叫「大同」，那樣就錯了。「大同」裏面包括「小異」，你喜歡看電視的看電視，他喜歡聽音樂的聽音樂，他喜歡散步的散步，他喜歡打羽毛球的打羽毛球，這個就是「大同」、「小異」。「大同」並不是全同，「大同」就是說包容性很大，彼此尊重個人的興趣，彼此同意別人跟自己的差別。那這樣的話，不就調和了嗎？一調和的話，「大同世界」就出現了，沒有罪惡，沒有仇恨，只有道德，只有愛，那就是佛講的「淨土」。我曾經講過一句話，就是「莊嚴佛土，成熟眾生」，「莊嚴佛土」就是說把世界莊嚴起來，一切不莊嚴的、邪惡的都去掉；「成熟眾生」，眾生沒有成熟啊，比方說開了花沒有結果，這不「成熟」；開了花有結果，果實又長得紅紅的，熟透了，可以吃了，甜了，成熟了。

有些人很聰明、很有頭腦，但是想得太多。你沒有事，用「照」不要用「分別」，你用「大同」嘛；你不承認「小異」、不接受「小異」，就表示你反對「大同」；你若贊成「大同」，你要接受「小異」，因為彼此當中有差別。拿夫妻為例，比方說先生喜歡吃甜的，太太喜歡吃辣的，那各人吃各人的。若說今天不許吃辣的，那不叫「大同」，那叫做「矛盾」。「大同」就是「小異」，常常調和別人，常常接受別人跟自己不同的意見，這樣才能「大同」。如果說我現在正在看電視，你為什麼聽音樂呢？這樣會打起架來，那就「同」不了，那叫「大打」——大打出手，不叫「大同」。所以要講調和，調和就是要先把自己的心調和，然後自己的家庭調和，然後自己的環境也會調和。你到了這個境界，你所工作的環境自然就會調和。你不到這個境界，分別心重、我執重，就會不調和。

有些人很聰明，天分很高，但是他的毛病——想念很多。若沒有那個必要，你腦子也不要再去想，讓腦筋休息一下。你想多了，慢慢地就想入非非，產生若干不必要的誤會。你用分別心，是自尋煩惱；你若不想，很快樂。

七、沒有分別心和想念，不影響工作

當然，或許有些人會說：「你沒有分別心、沒有想念，像你這樣子不好，你會把天下的事情都耽誤了。」我今天不是給自己吹牛，我到的單位都是很壞的單位。我到了甲單位，甲單位是問題最多的；我到乙單位，是因為乙單位出了紕漏才調我去接任的……。有些當主管的要求部屬說：「你的衣服釦子沒有扣，你講話不是這樣講的；你吃飯時嘴巴不要發出聲音來，否則像豬一樣」，這樣子的要求，不好。只要一打架，你跟他講多少道理都沒效。那個喜歡打架的單位，我去了以後，我也不講話，我根本不跟誰講道理，我跟任何人都不講這些道理，我講這些幹什麼？有些人，他不是那種人，我對他講道理，對他是一種虐待，他坐不住了，他拜託你不要講了，說：「你叫我請客，我都幹，但是請你不要講了。」有沒有這樣的人？有。他說：「我寧願請你看電影」，免得在這裏聽你「黑白講」（胡扯），真的有這種人。所以我到任何單位，我都不講道理。我會跟他們聊天，講一些「今天天氣不錯啦，今天的菜不錯，……」，只講這些，不講正經話，也不講做人的大道理，他們自然就不打架了。

八、要擴張自己生命的磁場，要調和自己的心

我們為什麼有毛病？為什麼跟別人處不來？因為我們主觀，度量狹小。我們有一點點不滿意就擺在心裡，三天都消化不了；剛剛忘記了，第二天看到他，又想起來了，又煩惱了。身心是有連帶關係的，那些精神消化力不強的人都容易得胃病，你去注意這件事，這樣的人腸胃都不太好。如果你昨天生氣，今天就忘記了，還把他當成老

朋友拍肩膀，這樣的人吃飽了就睡，不會得胃病。

人是物以類聚的，假如你想改善你的環境，你必須先從自己調和起。我常常講「要擴張自己生命的磁場」，當你心力強的時候，你生命的磁場就大。磁場是有作用的，它有影響力，在這個磁場之內，它會發出一定的作用。你沒有磁場的話，你影響不了別人。你說：「我要說服他」，你不說，他可能「服」；你愈說，他愈不服，那裡能說服別人呢？那是個笑話。人都有個性，都有自尊，如果你勸別人：「你要這樣才好，你不這樣就不好。」他說不定會頂撞你：「我好不好，都沒有關係，不要你管。」真的有這種人喔！所以說服別人不是個辦法，你只要修己，「行有不得，反求諸己」，什麼是「行有不得」？這個事情搞不通了，你不要怪這個、怪那個，你說：「我自己修行不夠好，不夠安祥，不夠調和。」能夠這樣子，你就進步了。

你們還要把「歹勢」（閩南語，不好意思）去掉，那麼「我」就沒有了，不要有「我執」。你會「歹勢」，就是有「我執」。要把心打開，當你把心打開以後，也沒有什麼叫「難為情」，也沒有什麼叫「不好意思」。

當你自己調和的時候，你就無往而不利；當你不調和的時候，常常會出紕漏。你不調和，畫圖的時候鉛筆就容易斷，切菜的時候容易傷到手，它就是這樣子。你心裡不調和（心亂）的時候，處處都會出問題。

「心經」提要

～一九八〇年十一月三十日開示於台南市

一、「心經」是般若經典的心要和心髓

般若波羅蜜多心經，簡稱心經，顧名思義，它是佛經般若部門的心要、心髓，或者說是核心。因為它濃縮了般若經典的要義，而成為般若經典的精華。儘管它只有二百六十個字，但是它並不算少。事實上，我們只需要了解什麼是摩訶般若波羅蜜多心經，就概括了大般若經全部的要義。

什麼是「摩訶般若波羅蜜多」？為什麼經典不翻譯？遇著「般若」的地方都不翻譯？都是用漢字把音註出來？因為翻出來很容易誤會。如果我們說祂是大智慧，人們就很容易想到智識、智謀、才幹等方面去。因為在常識上，大家都不習慣摩訶般若，事實上一般人也缺乏摩訶般若的體驗。如果以大智慧代替摩訶般若，容易引起誤解，因此譯經的人才不翻譯。

二、摩訶般若

(一)「摩訶般若」是智慧的根源、生命的基因和屬性

摩訶般若，有許多人講經或註經，都將祂翻成大智慧。事實上，祂的確是大智慧，大到不能再大，因為祂是一切智慧的大根源、一切生命的基因。就祂的性質來講，祂是一切生命的屬性，也就是每個人的自性；就祂的自受用境界來說，祂是正受，也是正覺。

(二)「摩訶般若」與「大智慧」的區別

摩訶般若與大智慧有什麼區別？一般世智辯聰的大智慧是由分別心產生，而摩訶般若的大智慧是離分別的真心的顯示。

由此可知，摩訶般若是離分別的，祂是父母未生前人人的本來面目，祂是生命構成的最初因，祂也是一切妄想、一切分別所憑藉依靠的。如果沒有摩訶般若，人就不可能由知而起執，自然也沒有分別，所以佛經比喻說：「人因為地而跌倒，也要靠著地才能爬起來」——「因地倒，因地起」。

摩訶般若既然具備這些屬性，顯然地，祂就是我們修行的標的，也是我們找回真實自己的中心課題。

(三)「摩訶般若」的內涵、意義和性質

我們的生命原本無牽無罣、自在無礙，因為真心起惑、「末那」起執（編者按：末那就是法相宗所說的末那識），因此我們人從剛生下來的毫無知識，不知道野獸毒蛇可怕，不知道濁水是髒東西，藉由色、受、想、行、識的累積，埋沒了我們真實的自己，這個埋沒才是最徹底的、最可悲的埋沒。我們若不甘心被埋沒，就必須擺脫覆蓋、洗刷塵垢，使真實原本自他不二的生佛平等、物我一如的「摩訶般若」重新抬頭，才能贏得人生最大的勝利，才能發掘出我們的永恆生命，才能證得不生不滅。

如果我們不明白摩訶般若波羅蜜，不了解摩訶般若的意義、性質，以及祂與我們切身的關係，我們就無法修行，這樣的「修」只是「盲修」，「行」也成了「盲行」。因此禪宗的六祖在壇經中說：「摩訶般若波羅蜜，最尊最上最第一，無住無往亦無來，三世諸佛從中出。」也就是說，唯有摩訶般若波羅蜜，才是三世諸佛成佛的條件，唯有抖落塵埃（心的污垢），使「摩訶般若」抬頭，才能舊佛新成。

由此我們也可以知道，不管我們說祂是「自性」也好，說祂是「正受」也好，說祂是「正覺」也好，離開「摩訶般若」，就沒有生命的解脫，就沒有生命的圓滿，就沒有不生不滅真實自我的證得，當然也不可能到達「常樂我淨」大涅槃的境界。這是「摩訶般若」的內涵、意義和性質。

(四)「摩訶般若波羅蜜多」的意思

「波羅」就是彼岸，「蜜多」就是到達，合起來說，「摩訶般若波羅蜜多」就是

依靠內在於自心的偉大佛智，到達生命解脫的彼岸。

三、五陰：色受想行識

(一) 色受想行識是五陰、靈魂的內涵

總之，我們要清楚地了解，有五種因素虛偽地構成我們的生命，也就是說由「色、受、想、行、識」五種因素虛偽的堆積，構成我們肉體的生命。它是無常的、虛妄的，是業的累積，也是靈魂的內涵，它完全是屬於陰性的，所以叫做「五陰」。

什麼是「陰」？我們一生中，凡是不可告人的事情，不能表露給別人知道的想念，都屬於陰性的。如果有人說男人是「陽」，女人是「陰」；太陽是「陽」，月亮是「陰」，那是荒唐無稽，那是對女性的侮辱。實際上，「陽」是光明，「陰」是暗淡；「陽」就是發露，「陰」就是覆蓋。

(二) 五陰堆積成業，凡有業必受報

我們現在的肉體生命，由生下來的無知無識，然後依靠根塵的相對而萌生知識，由經驗產生印象，然後根據經驗的累積，知道有所選擇，進而分析、比較，逐步形成歸納、演繹的推理思惟作用。這些原本不是如此，原來就沒有的，經由五蘊堆積而成的，只是業的累積。

凡有業，必定受報。就像一家公司業績好、有盈餘，大家分紅，皆大歡喜。如果業績不好，公司發生赤字，大家垂頭喪氣，乃至演變成倒閉、破產。人也是一樣，善業可以上升天堂，惡業可以沉淪地獄。但是不管是善業或惡業，都是夢、夢幻，都是自討苦吃，都違反了生命的真實，這是「背覺合塵」的結果。

四、摩訶般若波羅蜜多

(一) 「摩訶般若波羅蜜多」可以滅業、恢復光明的法身

唯有摩訶般若波羅蜜多，才會幫助我們恢復我們的本來面目；唯有摩訶般若波羅蜜多，才能使我們消滅虛偽的五蘊所堆積的業。祂提昇我們夢幻般虛偽的人格內涵，也改善我們陰暗的靈魂，使我們恢復光明的法身（常樂我淨的體現）。

為什麼我翻來覆去地對「摩訶般若波羅蜜多」說了這麼多？因為我們必須先辨明「什麼是摩訶般若波羅蜜多」，不然心經就變得毫無意義，就變成了一種知識、一種學問，而不能實際有助於我們生命的圓滿和痛苦的解脫。

(二) 「行深般若波羅蜜多」就是窮溯到萬事萬物的源頭

至於心經的本文說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」也就是說，一個窮溯到萬事萬物的源頭、窮溯到威音王以前的菩薩（編者按：根據佛經的說法，威音王是宇宙間第一個因修行而成佛之人），實踐摩訶般若波羅蜜多，又到達很深程度的時候，他沒有了分別心，只有般若智體光明的顯照。

五、「照」與「分別」的區分

「照」與「分別」的最顯著區分，「分別」是分別取執，以致有所選擇、好惡，產生美醜、苦樂的感受和欣厭的感覺。

「照」就是面對事物，絲毫畢現，但事過境遷，絲毫不留，就像是我們常常可以在寺廟裏看到的匾額「過化存神」一樣，過去的化掉，沒有了，現在所顯示的，只是一片空靈，只是清明在躬。所謂「所過者化，所存者神」，「照」就是這樣。因為「照」而不執，「照」而離分別，「色、受、想、行、識」在菩薩的法眼下，立刻就徹見到那些都是空無自性的，連帶地也當下就擺脫了一切煩惱、超越了一切執著、克服了一切災難。

六、「空」

(一) 「空」就是萬有的素材、真相、實相

「色不異空，空不異色」，的確「色即是空，空即是色」，因為「空」是萬事萬物的素材、真相，「空」才是萬有的真相、實相。

我們用常識的眼睛看，總認為這塊石頭是沒有生命的、靜止的、不動的。但是若

用科學的尺度看，任何的物質都是原子的堆積，任何原子都有電子，任何電子都是轉動不息的。所以當你看它是靜止的時候，事實上好幾兆的電子正在旋轉。顯然我們看石頭是一個冷冰冰的死東西，那並不是石頭的真相。

(二)「色」「空」不二，「受想行識」與「空」亦不二

我們平常執著「有」就是有，「無」就是無，「空」就是空，「色」就是色，這就是虛偽分別心所產生的謬執，那並不是法界的真相。

事實上，大宇宙的萬事萬物都是從「空」裡來，又回到「空」裡去，萬事萬物都是以「空」為素材而塑成的。經上舉了很多例子，像「以金作器，器器皆金」，說得非常清楚。所謂「因緣所生法，我說即是空。」也就是說世界上最偉大的事物，也只是動機加上許多的條件所產生的，它既不是原來如此，也不是畢竟如此，當然畢竟是「空」了。

用菩薩的法眼去觀察，「色」與「空」既沒有差距，也沒有分別。

如果我們一塵不染，對境無心，那麼「色」就是「空」。如果我們廣加分析、用心思惟，長篇大論地寫本書，那麼「空」也變成「色」了。因為「對境無心，色就是空；分別取相，空就是色」，一切的感受、想念、行為、意識與「空」沒有差距，也沒有分別，都是由「空」所顯。

(三)任何推論都是掛一漏萬、瞎子摸象

現在的哲學家有很多不同的說法，譬如一元論、二元論、多元論、調和論、創造論……，太多、太多了。但是你說「法界」是什麼？不管你說它是什麼，都是掛一漏萬。比方說：這個萬寶囊裡有一萬件的東西，你說它是火柴，只說對了萬分之一，你堅持說它是火柴，你就否定了另外的九千九百九十九件的東西。又如佛陀所說的瞎子摸象，甚至比瞎子更荒唐，瞎子摸象還摸到了幾分之幾，而這些哲學家所說的，只碰到萬分之幾的邊緣而已。

(四)真理就是「空」

真理是什麼？真理就是「空」。

「空」是什麼？「空」是無限創造發展的勢能。因為「空」，我們向上、向前的努力才不會落空、才有餘地。如果不空，那就會窒礙難行。「有」，永遠地有；

「無」，永遠地無；法界豈不是一潭死水？人類還有什麼希望？當然這是題外話。但是我們也應該知道，不但一切的事物不永恆，事實上，離開分別心，根本就沒有什麼真理。

試問，爸媽未生我們以前，我們有什麼想念？有什麼意識？威音王以前的光景是什麼？你初生下來又知道什麼？這些都是習、染、五蘊積成的東西，都是五蘊在作怪。因為有五蘊，才產生了理智、我執，而理智就是法執。

根據上面所說的，我們可以知道萬事萬物的法，它的真相、當體是「空」，沒有任何事物是永恆不變的。它既非原來如此，也不可能是畢竟如此。它只是大海裡的一個泡沫，只是一個幻相。用法界的眼光來看，地球的生命尚且是短暫的，更不要說人生，更不要說短暫的人生所遭遇的境界了。所以我們身所觸、耳所聞、目所見、心所思的一切，徹悟它的真相時都是「空」。既然是「空」，所以它的「生」只是一種現象，並沒有實質；「滅」也只是現象的消失，並不是實質上有所毀滅。當大宇宙形成一個太陽系時，大宇宙並沒有增加任何一樣東西；當一個太陽系毀滅時，大宇宙並沒有減少任何一樣東西。由此可以知道，「空」中原來沒有物質這個東西，物質根本沒有，它本來就是「空」。

(五)受想行識都是虛幻，「當體即空」

在以「空」為真相、為實質的前提下，所謂的感受、覺受、想念、行為、意識，都是虛幻的，由執著而產生的，也都是「當體即空」的。

七、三世諸佛及菩薩都是歸依「摩訶般若波羅蜜多」

菩薩以法眼看清楚了這些，不依虛幻、不取虛幻而歸依內在於自心的偉大智慧——「摩訶般若波羅蜜多」，也就是依靠內在的偉大智慧，到達光明圓滿的生命彼岸。因此祂心裏就沒有罣礙，生活上也沒有障礙，自然就沒有恐怖，可以遠離一切錯誤、顛倒、虛幻、夢想，最後到達「定慧圓明、常樂我淨」的涅槃境界。

「三世諸佛」就是說過去、現在、未來的佛，也沒有一位不是依靠內在於自心的偉大智慧而到達光明圓滿的生命彼岸，而得到「阿耨多羅三藐三菩提」——「至高無上正等正覺」。「正等」等於什麼？等於法界；「正覺」就是真正的正確的覺受。真正的覺受是來自「摩訶般若波羅蜜多」的「自覺」。

八、「摩訶般若」是最偉大的神力、無量的光明

由此也可以知道「摩訶般若咒」是具有最偉大的神力的真實語言，是具備無量的光明的真實語言，再沒有比這個更偉大的真實語言了。祂能夠消除一切的苦惱和痛苦，這是毫不虛假的。因此才說般若波羅蜜多咒（咒就是真實的語言）：「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」（正確的讀音是：ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄅㄛㄛ ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄅㄛㄛ ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄅㄛㄛ ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄅㄛㄛ ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄅㄛㄛ ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄅㄛㄛ ㄍㄟ·ㄉㄧ， ㄅㄛㄛ ㄍㄟ·ㄉㄧ）

九、淨心持頌真言（咒）

心經短短的二百六十字，為什麼還要說咒呢？當然，這是聖人的苦心。後面這幾句咒是什麼意思？在習慣上，真言（咒）不需要解釋，我們也不必知道。只要我們感到煩惱痛苦、徬徨無依的時候，淨心持頌真言，就會獲得無量光明、無比勇氣，遠離罪惡，遠離黑暗，當然也就沒有煩惱和痛苦，而自在解脫了。

謝謝各位！

「般若波羅蜜多心經」釋疑

～一九九五年二月十九日講於台北市社教館

一、前言

(一) 要「誠、敬、信」

首先我要祝各位新春如意、事事順心、秒秒安祥。

我從台南到台北胡說八道也有十多年（編者按：這是 耕雲導師自謙之語），儘管我的希望是能夠使有緣的人得到法的受用，實際上效果並不是很理想。為什麼？只怪我自己的修為不夠。我記得在台南第一次說法，我就講了「誠、敬、信」。今天在解答問題以前，我想作一個總的回顧與復習。

為什麼講「誠、敬、信」？因為儒家講：「誠者，至誠，不誠無物」；佛教講「因果」——虛偽的因，只能得到幻滅的果。敬，就是認真，我們對任何事情不認真，難期有成效。信，就是你找到你自己安身立命的所在，不是要你信別人，起碼你可以信你自己；你可以找到你生命的真實，珍惜自己的生命，這個就是「信」。

(二) 力求「心安無愧」

第二，我要求每一個人，不可告人的事絕對不要做，連做都不能做的事，千萬不要去想，想了會污染你的心，構成你生活的陰影，遮蔽你生命的光彩。不可告人的事做了以後，就會叫人心不安。每個人都有一顆不能欺騙自己的心，這個心就叫「良心」；沒有良心的人，做人都有問題，何況是學佛法？根本不可能！因為它本身就是電阻，所以首先我就要求大家：「不可告人的事，斷然不為。」

我們不做虧心事，每件事都心安無愧，我們才能心安。因為二祖拜見達摩祖師求法，乃至為了表示誠敬信，自己砍掉一條臂膀。達摩祖師問他：「求什麼？」他也只是「求心安」。人之所以活得不好，主要是因為心沒有地方安頓，我們的心若是有所安頓，那就是佛法最大的利益。要「求心安」，就要有所不為，不可告人的事，斷然不為，這個事很難做到。說起來很簡單，做起來不容易；你若能做到，首先就必須要戰勝自己。因為讓你不安的，讓你活得不自在、不灑脫的，讓你埋沒一輩子時光、斷送大好生命的，不是別人，是你自己。

(三) 要努力「強作主宰」

中國的哲學講八卦、講太極，就講陰陽；不管是講數學或者物理，都有正負；我們的生命有反面，也有正面。反面，就是無始無明；正面，就是我們光明的生命的本來面目。要想保持、恢復本來面目很難，首先你必須要下決心，轟轟烈烈地大戰一場，跟誰打仗？跟自己。

有位會友很有正見，他兩年前跟我說了一句話，我到現在都還記得，為什麼還記得？因為我太高興了。他能說出這樣的話來，很可貴，因為沒有這個見解，就說不出這些話。能夠說出這些話來，就可貴，為什麼呢？因為我們一切認識的價值在於指導行為，我們行為的正確是因為我們認識的正確，如果我們沒有正確的認識，就不可能有正確的行為。他講這個話，我很高興，他說：「打敗強敵不過是英雄，戰勝自己才真正是聖人。」

這樣的話講得非常的好，因為我們的苦根就是我們自己。為什麼這麼講呢？因為有我欲，就有基本的欲望——食、色，還有更高的欲望、種種的欲望，而且是填不滿的；當你欲望得到了以後，它又往上升一級（往上晉升），所謂「欲壑難填」。種種的欲就是我們的苦根，就是求不得，就是來自於欲求。欲求永遠得不到滿足，這是佛講的八苦之一——求不得，這就是苦根。有了我，就有我求，自我保存難免防衛過當，別人沒有存心對你不好，你還懷疑別人不友善，乃至防衛過當，你先去陷害別人，這些都是苦根。因為你種的是苦因，你得到的是苦果。苦的根在那裡？就在我、有我、虛偽的我、假我、表層意識構成的我，這是我們的苦根。我們不戰勝表層意識，

我們就沒有辦法拔掉苦根，也沒有辦法得到徹底的解脫。

所以我首先就要求大家一定要「求心安」，「求心安」就要戰勝自我，戰勝自我就必須「自我主宰」。什麼叫「自我主宰」？論語顏淵篇有四句話：「非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動」，它的意思是說：「不該看的不要看，不該聽的不要聽，不該說的不要說，不該做的不要做。」我再補充一點：「不該想的不要想」。你能夠自我主宰，然後你才能夠走上解脫大道；你若不能夠自我主宰，你沒辦法走上解脫大道。

很多人學法十年、二十年、三十年，表層意識還是起作用。表層意識怕誰呢？怕真我。假如有一個人恢復真我，全場的表層意識就會收起來，它就不敢露臉！我現在講話，各位聽得清清楚楚，我現在不講，你去看看你的表層意識是否還在活動？躲起來了。如果你自己的本心（真心）出現、摩訶般若出現，你的表層意識就不敢抬頭。摩訶般若有大力量，能消千災，能解百難。

修行，一定要行。前兩次這位會友講了這樣的話，兩年了，我都還牢牢記住，我不需要記，我是歡喜，我覺得他的見解很正確。他找到了方向，找到了對象，找到了對手，找到了敵人；敵人就是自己，當你打敗了自己的私欲、自己的主觀、偏執，大戰一場以後，你就得到解脫。

他講這個話很好，我再重複一遍，他說：「打敗強敵無非是英雄，戰勝自己才真正是聖人。」這句話聽起來好像太淺，其實有很深的道理，與佛法相契合。為什麼呢？「英雄自古皆寂寞」，英雄苦在心裏，我們苦在臉上，他苦在內心。他既然是英雄，他就與眾不同，雖「與眾不同」，身體卻與眾相同，他也是一個爸爸和一個媽媽生的。那個小孩要逞英雄，在他頭上打一下，問他：「疼不疼？」「不疼」，再用勁打，眼淚都流出來了還說「不疼」。所以眾生苦在臉上，英雄苦在心裏，只有聖人才是真正的解脫——以眾生之苦為苦，個人不苦。

所以我再重複一下，我們要「誠、敬、信」。不誠，是虛偽的因。我也講過幾遍，「誠」是儒家的道統、心法，我在這個地方再重複一遍。第二，我們一定要求「心安無愧」。第三，要努力「強作主宰」，自己要主宰自己。

現在就開始解答問題。

二、問題解答 共四十八個問題解答

問：心經為摩訶般若的素描，它的修行方法如何？是否為觀自在？

答：古人翻譯佛經有三個同義的字，一個是「觀」，一個是「覺」，一個是「照」。這三個字看起來迥然不同，它們在其他地方的用法也不同，但在佛經上來講，卻有相同的涵義。就修行或修行的方法而言，往高處講，一落入方法就是有為法，就不是真修行。金剛經說「一切有為法，如夢幻泡影」，圓覺經講「作、止、任、滅」，這都是有為法，不契合如來法門。「作」就是有所作為，如念經、磕頭、拜拜，當然不只這些，還有很多，乃至包括打坐。「止」，你多餘的妄想要叫它停止，也就是說停止妄想，這也是錯。為什麼？因為沒有心就沒有妄想，沒有水就沒有波，有心就有念，有水就有波。你進入了真正的不二法門、進入了佛門，有念即無念，無念即有念。我們現在大家在一起、混合在一起，彼此同化了，我若是無念，我能講什麼呢？因為語言是念的聲音；我若是有念的話，能夠使各位無念嗎？我現在不講，你看你有沒有念？你若保持這個心態，就是真正的修行，真正地修行摩訶般若。「無為法，觀無念心」就是修行的方法。

問：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」，請問什麼樣的程度才算是「行深」？就安祥禪的修行方法來講，於日常生活中應該如何實踐，才能契入甚深般若的狀態？

答：若講甚深般若、行深般若，你行了，就知道；你不行，光問我，我說了，你也不知道。那我若不說，好像敷衍你。你現在的心態就是行深般若。各位！現在的心

態就是在行深般若。你在日常生活當中穿衣、吃飯、工作，都抱著這顆心，那個就是「修行」，也就是「真正的修行」。你想念和行為有點不對，你修正它，這個叫「修行」；把錯誤的、不正確的、不符合中道的、不符合八正道的想念和行為都修正過來，這個就是「修行」。除了這個以外，沒什麼叫「修行」；唸經、打坐、磕頭、燒香，那個不叫「修行」，那叫迷信，是在「自我否定」，那叫「愚痴」。

問：當運用表層意識而同時覺知起心動念，在無私、無我、不自欺等自然流露表層意識的狀態下，是否可以算是已經上路？

答：絕對是上路，不但是上路，而且是行深般若。佛法講深，是很深的，你無法接近；講淺，也是很淺的，就在你跟前。各位現在已經把全部心經做到了，你們現在的心態，完全符合摩訶般若。

問：導師說：「從小學至大學所學的教材都叫做蘊，而蘊空才能度一切苦厄。」怎奈每天生活上、工作上都需要用到這些知識，雖然理上知道這些都是假有不實，但是事上卻難以擺脫，每天均需處理各項繁雜的事務，均與五蘊為伍。請問如何才能去除五蘊所累積的不良影響？為什麼「照見五蘊皆空」就能夠「度一切苦厄」？那麼又如何「過化存神」？如何「空其所有」呢？

答：各位知道，佛門是不二法門——有無不二，自他不二。各位看過我不二法門的講詞，那只是題綱，裏面還有很多，我只是開個頭而已。那麼「照見五蘊皆空」，空是什麼？我在心經淺說裏面講：「空就是無限的可能，是發展的餘地，是萬有的本源。」今天各位問我，我再跟各位講：「空的基本屬性，一個是解脫，一個是般若。」有解脫、無般若，空是死的；有般若、無解脫，空是受罪的，是業障。因為空有兩個基本的屬性，第一個是解脫，任何事情只要一空，就解脫了；第二個是般若，任何事情只要一空，就充滿了希望，但是空是個大生命，是宇宙的生命，是宇宙的心，所以它是般若，般若就是大智慧。

我們在日常生活當中，從小學、中學到大學都在聚集，蘊就是蘊藏、聚集的意思。「五蘊皆空」就是要五蘊都解脫，就是學識變成工具，不再構成你的障礙，要你自我主宰，你去運用這些表層意識，而不被這些表層意識所干擾。所以你得到了「空」，把五蘊空了以後，五蘊當下就成了解脫與般若。大家不要把「空」當作消滅，「空」沒有消滅的意思，「空」是不生不滅，是永恆，沒有消滅的意思。不是說你空五蘊，就埋沒了五蘊，絕對不是這個意思。

那麼各位如果照見五蘊皆空，在你真心照耀之下，你的表層意識、你的分別心、你從小學到大學所學的知識，都原封不動地在你面前，但是它不會干擾你，它不會驅使你被私我欲望支配，它不會成為你達成一種不良意圖的工具，如此而已，並不是要你消滅五蘊。而「照見五蘊皆空」的時候，你就當下得到解脫，當下就是摩訶般若。坦白地說，摩訶般若就是知覺；露骨地說，它就是大智慧——一切智慧的母體。

問：如果用般若觀照，不用分別，當體即空，請問(□)如何才能使用般若觀照？(□)既不用分別，那麼在過活實際人生時，應如何用心？

答：(□)般若是「作用」，般若不是個東西，看不到的。你用安祥心，就可以使用般若觀照了。(□)不二法門，用心就是不用心，不用心就是用心。你用真心、用無我的心、用客觀的心去過活人生，你取得（獲得）的想法和行為都不會過當，都不會有偏激，都是極為正確的。

問：「觀照般若」與信心銘上說的「虛明自照」是否相同？

答：這個也同、也不同。這是不是很矛盾呢？不矛盾。就相同而言，佛法是不二法門，那裡有不同的呢？既然是不二，當然相同。就不同而言，它迥然不同。因為講實相般若，是就教下（佛教）的般若系統的佛經來講的。它講般若，大概地歸納起來有四種般若：第一是「實相般若」，是生命的本體。第二是「觀照般若」，順應萬事萬物。第三是「文字般若」，文字能夠顯示佛（佛法）的勝義。第四是「眷屬般若」

，般若是法不孤起，一定有眷屬，如六波羅蜜，屬於眷屬般若。那這麼看起來，般若分散來講，不可勝計，歸納起來則有四大類，而「虛明自照」只有一個。什麼是「虛明自照」？我剛才已經講了，覺、照、觀是同義字，所以「虛明自照」就是「虛明自覺」、「照體獨立」、「照而不照，不照而照」，它是不二法門，照就是不照，不照就是照。解釋這一句，古人講的話很好，「如珠吐光，還照珠體」，好像夜明珠發出的光，照亮誰呢？照亮它自己。所以照與不照、能照所照，都是不二的。

問：有能、所否？若有能所，誰照？誰被照？若無能所，合成一體，何須言「照」？如眼不自見其眼，鏡不自照其鏡。

答：你問「何須言照」，是你言「照」，我沒有言「照」啊！我剛才不是跟你們講嘛！「如珠吐光，還照珠體」，是你說「照」，我都沒有說這個「照」啊！這個「照」，是就作用來講，它是個作用，也就是說般若不是死的。它照誰呢？它照它自己，它沒有照別人。

這個能所，有能照，有所照，能所不二，佛法是個不二法門，若是真正的佛法，是能所不二、自他不二、得失不二、毀譽不二……，都是不二的。誰是能照？誰是所照？「如珠吐光，還照珠體」，還是借用這句話來解釋。

問：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」，在一般的認知裡，「不異」就是「即是」，在心經這樣精簡的短文當中，為什麼要重複這兩句呢？「對境無心，色即是空」，如何避免流於冷淡呢？

答：這個大家不知道，因為佛為了要說明「色即是空」，他必須要強調。古人說「前箭猶淺後箭深」，「色即是空」還淺，那一箭只射了五寸，「色不異空」就射了一丈。說「色即是空」，你不相信；為什麼「即是」？因為它沒有差別、沒有距離，所以它當體就是，色的地方就是空的地方。「不異」就是說沒有差異、沒有差距，這叫「不異」；「異」就是不同、差異，「不異」就是沒有不同。為什麼「即是」？因為它沒有不同，所以「即是」。

為什麼會流於冷淡呢？因為你沒有走入佛法正途。我經常跟會友們講「佛法的最大力量是慈悲」，而我在觀潮隨筆也經常用這樣的詞彙說：「熱情熾然，迴超無我。」一般凡夫的熱情是我愛、我欲，這個有漏洞，但是可以激發熱情；菩薩是「無緣大慈、同體大悲」，「無緣大慈」——我對你同情不因為你是我的親人，不問你跟我有什麼關係；「同體大悲」——你的痛苦，我感同身受。你若能夠有了「無緣大慈、同體大悲」，你就不會冷漠，你會熱情熾然而迴超無我——你沒有「我」，只有熱情，你的熱情不因為「欲」而有。你修學佛法，因為自己的私心、私欲使得情感降低了、冷漠了，那個是走入歧途；你若是愈來愈熱情、愈老愈熱情、愈無私愈熱情，才是走向正途。你看！不要說別的，就說「急公好義」，就是一種熱情的表現，既然是急公好義的熱情，當然是有助益的。你去掉了私我，對別人同情，對別人關懷，你就可以避免冷漠。

問：心經的主體乃描述修行人須達到人（眼耳鼻舌身意）空，法（色聲香味觸法）空，才能證得無上正等正覺。修行要如何才能達到人、法兩空？

答：你的答案就在你的問題裡面，你的問題就在你的答案中；你的問題的前半截，就是你問題後半截的答案。我剛才跟各位講了，所謂的「空」，有兩個基本屬性，一個是解脫，一個是般若；你若空了「眼耳鼻舌身意」，那你當下解脫，但是智慧還在；你若空了「色聲香味觸法」，你當場立刻消失障礙，但是不消失「色聲香味觸法」。這個道理非常明白。

如何達到人法兩空呢？就是要你「空」。「空」，我再重覆一次，「盡大地是個解脫門，把手拽伊不肯入」，你只要保持現在的心，也就是這顆安祥心，就是達到目的地。

問：菩薩所體現的空，二乘的分析空，凡夫的惡取空見與無記空，在認知上有何

差別？修行人應如何契入「真空」才算正確？

答：安祥禪就是修行的途徑，你必須是安祥深深、秒秒安祥、每一秒鐘都安祥。時時自覺、念念自知，這個就是你修行最好的要領。你「時時自覺」——「如珠吐光，還照珠體」，發光自照；「時時自覺，念念自知」——你有個念頭，自己都知道；你知道了，就去約束；不正的，你就去修正，這個就是修行。

問：「空」是大宇宙的真實與永恆，請問人世間因互愛與真情感的交流，而顯示出多彩多姿的生活情趣；而修道者證得了永恆的空性，不再緣起於世間度化有情，於真實與永恆的空相中，會感到無聊否？若說那是「常樂我淨」，是樂在「無罣礙」而已嗎？若「緣起」不息，迷於「隔陰」，又未遇良師，豈不容易沈淪？

答：大家不了解修行，以為修行就是「緣起」。什麼叫做「緣起」？「緣起」用在這個地方並不恰當，「緣起」就是萬事、萬有形成的條件，「緣」是條件，說氫二氧可以做成水，你把氫二氧分開，沒有水，這個就是條件，所以「緣起緣滅」。問這個問題、用這種詞彙不很恰當。你說人會寂寞嗎？因為有我，才寂寞；我執沒有斷，他就寂寞，不甘寂寞也不能學佛。我還記得前幾年陳董事長有幾次要我講牧牛圖頌，我都不肯講，我說這個太淺了嘛，這個就是學安祥禪的過程啊，你若真修安祥禪，不用我講，你自己就知道了。十牛牧記，這些都是安祥禪的體悟。我說你若要我講，我要擴大，我要講牛的禮讚，我要借題發揮，借用牛來講人天一貫，世法、佛法一齊講。那就是說「你做任何事、要學任何事，想獲得任何東西，都是必須先付出；你不想付出，只想獲得，那是賊」，所以你若不付出寂寞，你也難證安祥。釋迦牟尼他老人家，付出了江山，付出了社稷，付出了享受，付出了權勢，付出了一切別人夢寐以求得不到的，然後他成佛了。你學佛法，要付出什麼呢？起碼你要把「不甘寂寞」付出吧？把那些消遣的、浪費時光的、無謂的交際應酬、無謂的遊戲付出才可以。你完全不付出，是不可能的。

（問：修道者如果證得了永恆的空性，就是「常樂我淨」，是樂在「無罣礙」而已嗎？）

他若真正證得了永恆的空性，他就自由了，他就不問這個問題了，他也沒有這個問題了，任何問題都不發生了，無欠無餘，沒有多也沒有少，不多一分，不少一分，恰到好處。

（問：如果「緣起」不息，迷於「隔陰」，又未遇良師，豈不容易沈淪？）

「緣起不息」與「證得空性」是相矛盾的，前面你講證得空性如何、如何，下面又講緣起不息，緣起、緣滅與你無關。你若真的證得空性，我一再強調「佛法人格化」，你若完成了「空」的人格化，「空」是你生命的內涵，是你生命的全體，是你生命的本質，你生命的本質就是解脫與般若，那就沒有什麼緣起。緣起就是緣滅，你不起、你不滅，「緣起不息」與你無關。

問：老師在心經淺說當中提到，菩薩當體是空，生命的「全體大用」沒有個別的作用，無六根、六塵及十八界。請問這生命「全體大用」的狀態及用處為何？這「大用」的形成，是否與根器、發心以及使命有關？

答：你講的那個，都有關、也都無關。什麼叫「全體大用」？提問題的人我相信現在一定在座，以你現在的心態無論做什麼都是「全體大用」。你若不用現在的心態，你要去修，是修不來的。所以你講「無六根、無六塵」，這個也是不太恰當的，因為佛法不講「有、無」，它是不二法門；說六根、六塵，就是沒有六根、六塵，是個「空」，只講「空」。佛法是只講「空」的，「空」就是解脫與般若，般若是生命的現象，解脫就是一種生命的覺受。

問：讀心經讀到「是故空中無色，無受想行識，……無智亦無得」，頓覺身心泰然，頗有回鄉的親切感。可是仔細觀心，尚覺塵霧濛濛，似有塵緣未了的牽掛。古德說「只今休去便休去，若覓了時無了時」，難道要橫著心腸去了斷嗎？

答：等你要橫著心腸去了斷的時候，那就表示不能了斷，你沒有了斷的能力。不二法門，了斷就是不了斷，你要了斷，當下就了斷。佛法叫你離邊見，「了」與「不了」，這邊了、那邊不了，這些都是邊見。我教你學安祥禪，乃至佛教你照著心經去修行，都沒有邊見，也沒有什麼「了、不了」，也沒有什麼「解脫、不解脫」、也沒有什麼叫做「此岸、彼岸」，都沒有的。最現實、最不落空的，就是「安祥」兩個字，你能保持安祥，就不落空。我可以說，當我說話停止幾秒鐘，你們各位不但「無眼耳鼻舌身意」，乃至還沒有念頭，但是你的鼻子、眼睛都在啊，沒有人給你割掉啊！心經為什麼講「無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法」？這個都被解脫了，因為「空」啊，一「空」，都被解脫了，都被般若了，這時候只有知覺而無牽掛，只有自在的覺受而沒有一切的障礙，都被解脫了。

問：心經中提到般若的慧，便是空的妙用，契合空性。弟子體會，無論是般若的慧或是慈悲心，均不是靠學習、培養等有為法可臻，而是在安祥保任久了，純然在般若呈現之時，自然的流露，也就是表層意識下載檔案（download file）的自然運作，但是仍有一層顧慮，就是面對較複雜的人事物時，如何確知那不是仍然含有微細我、法二執的純知覺？而又能恰如其分？

答：面對複雜的問題，你認為會有我、法二執，那你就是功夫不到，功到自然成，你功夫不到。孟老夫子說：「雖千萬人吾往矣」！不管人多人少、事多事少都沒有關係，你抱持著心安無愧的心、無私無我的心、抱著秒秒安祥的心去處理，這就對了。

問：十二因緣的起點——「無明」，是怎樣來的呢？

答：剛才我講的，就假象來說，所有的東西都有兩面性，有正必有反，有正必有負，有齷必有酸。「無明」的本質、重點在那裡？「無明」就是不認識自己、迷失了自己、忘掉了自己，這叫「無明」。「無明」與生命同在，所以佛經上叫「無始無明」。佛經上講：「無明」沒有開始，與生命同在，是生命的一部份。當你認識「正負、真假、是非、正邪」，也認識「自己的生命是什麼」，再認識「真實的是原本的，真實的才是永恆的」，再進一步，你若認識「你永恆不變的生命」而且肯決你那個正確的認識的時候，「無明」就沒有了。

問：我們人生的覺受，幾乎百分之百的真實，與心經所描述的覺受——「無色受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」作比較，幾乎又百分之百的錯誤。請問「為什麼眾生會淪於把虛幻當真實？就像是眾生面對生老病死的苦痛那種感受，是那樣的真實？」

答：你若認為這一切是真實的，那你就不必學佛法了。我們學佛首先要有個基本前提，就是「你要肯定真假、正邪、是非、真偽」。你若認為色、聲、香、味、觸、法是真實的，那你也不必學佛法了，因為你已經得到真實了。學佛法的目的就是在追求真實，你既然已經得到真實，就不必再學佛法了。

為什麼會淪落？就是「無明」。「無明」就是我執，這個我執是錯的。真我是不可執、無所執的，真理是自他不二的、物我不二的，真我是與宇宙合一的。只有「假我」才生執、才可以執，「假我」是什麼？是私情、私欲，就是表層意識。你的表層意識是你原本沒有的，離開「真我」都是錯的，因為真實的是原本的，原本就有這個生命，但是沒有這些垃圾。學佛法，就是要「空其所有」——把你原本多餘的東西拿來當工具，不要再讓它當主人；「切莫實其所無」——整個大宇宙都是你的，你還要充實什麼呢？

問：我們應該要如何用心，才能過活實際人生？而又能既存在又超越，邁向覺醒之路？

答：這個地方我若講起來，就是博陵王問牛頭融禪師：「恰恰用心時，若為安穩好？」就是說：「我現在用心的時候，要怎麼樣才妥當呢？」牛頭融禪師跟他講：

「恰恰用心時，恰恰無心用；曲談名相勞，直說無繁重。無心恰恰用，常用恰恰無；欲知無心處，不與有心殊。」這個話怎麼講呢？他問：「我要怎麼用心才妥當？」生頭融禪師就回答：「當你正在用心的時候，就沒有心可以用，你拿來看看，拿出你的心；雖然沒有心可用，但是並不妨礙你用心」；「曲談名相勞」——「曲談」就是講道理，用佛教的名相（專有名詞）一講，那就很累；「直說無繁重」——直截了當地說，就沒有那麼繁重。真正的修行人是無心的，無心就是「體用不二」——心空、用空，「用空」不是無用，「用而不執著」就叫「空」，「有而無我」就是「空」。有人問：「如何用心？」就是這樣在用心，剛才講的這個就是「安祥心」。

各位若是能夠保持現在的心態，就不虛此行；若能夠一直保持到老，就不虛此生；沒有比這個更快的，沒有比這個更簡單的，這個是無為法。你若保持到一年，什麼都有了，世間上一切有為法所達不到的能力，你也都有了，問題是你的誠敬信夠不夠？

問：觀察自在、循聲救苦、大慈大悲觀世音菩薩的心態、境界，是否不必要等到擺脫肉體之後，如法修行即可到達？而我們有個臭皮囊的時候，如何確知已經達到解脫的彼岸？又如何防微杜漸、不退轉？

答：像這樣的問題，答案都應該是你自己提出來。你如何到達循聲救苦的心態、境界？你若看到痛苦的人，你同情；你看到可憐的人，你流淚，那你就是觀世音菩薩的心態了，你當時就是觀世音菩薩的顯現。

如何能夠不退轉？你能夠「時時自覺、念念自知」，不斷地找自己的麻煩，不斷地戰勝自己，保證你不退轉。

問：常念般若波羅蜜多心經咒，能消業障、除一切苦的原因在那裡呢？

答：一山不容二虎，如果你一腦子摩訶般若波羅蜜多心經咒，你那些妄想、邪念就起不來了，很簡單。

問：心經是大神咒、大明咒、是無上咒、是無等等咒，能除一切苦。當身體有病痛的時候，「能除一切苦」，是否係指安祥的感受不變，而身體的痛苦依然存在？

答：就我自己的親身體驗，應該是安祥的感受不變，而且把身體的痛苦沖淡，稀釋了痛苦，也就不感覺到什麼痛苦了。

問：證得父母未生前的本來面目，跟在 老師面前所傳心態的本來面目，是否相同？層次是否不一樣？

答：本來面目，就看你們每個人的根基，你是不是累劫修行，到這一世觸機遇緣大事了畢。你在我面前安祥到什麼程度，我也不知道，「如人飲水，冷暖自知」，你自己知道，我不可能知道。我們看到禪刊雜誌的報導，有些大陸讀者看了禪刊、看了安祥集，桶底脫落，一切「空」了。「空」是什麼？剛才我講了，就是解脫與般若，什麼都沒有了，一切的妨礙、干擾、障礙都沒有了，但是你的生命還在。

問：聖人無明，也就是住地無明，可以用安祥心來察覺、打破嗎？還是需要明師點破？

答：沒有人給你點破，點不破，要你自己打破，你要自己肯定、肯決、認知、認同「真我」——那個原本的心態、生命的基因，而且你要能夠保住它，不起執，那麼這個無明就打破了。

修安祥禪的正確途徑，我（老師）給你傳心，只能傳「離執禪定」——「當下沒有執著、沒有妄想、沒有雜念、沒有私欲、沒有私心，什麼都沒有了，但是我還在，生命還在」；在這個基礎上，你要下功夫。天下沒有免費的午餐，沒有不勞而獲的事情，沒有不付出就能獲得的；不想付出，只想獲得，只能獲得牢獄之災，那是賊，那是不可能的。

你得到了離執禪定，你還要下一番功夫，還要去執。去執就是反省，你要知道你最大的毛病在那裡？然後你用時光倒流法，回溯你自己對不起那些人？做錯那些事？

如何彌補？如何改？彌補就是消業障，我欠你的錢我還了，這個障就消了；由這個造成欠人家債這件事情的心態，有那些錯誤，你把它找出來，去執（捨棄執著）。你把一切的執著、一切的偏去個性、一切的心垢都去掉了以後，就無執（沒有執著）了，那時候就徹底打破無始無明，不再有執著，不再有無明，大明大亮，像現在各位的心，都是無無明，亦無無明盡。

問：「三聖大道」算不算是住地無明的一種？

答：「三聖大道」與你無關啊！你不必問這個問題。

問：修學安祥禪，為何「肯決心」總是不夠堅定？如何來增強自己的「肯決心」呢？

答：這個問題，你就是出難題，我沒辦法教你答案。你自己肯決，就肯決了；你自己不肯決，別人不能給你肯決心，別人不能代替你肯決。天下的事情，我一再說，只有兩件事是不能替代的。你「肯決心」不夠，叫老師給你，老師也沒辦法給你。哪兩件事不能代替？第一件是吃飯。說「我現在忙，請你幫忙吃飯」——我現在脹得不得了，你說「再吃一點，再吃一點」，結果吃得我肚子脹破了，你還是肚子餓，這個不能取代。第二件是修行，說「我很忙啊！你替我修行」——我修行是我的，你得不到，你還是不能取代。肯不肯決？是你決心夠不夠，就看你苦頭吃夠了沒有？你若是苦頭吃夠了，該是下決心的時候了，你就可以下決心。如果我的判斷不錯，今天在座有很多會友從此以後將走向坦途，有很多人還是無所謂。

問：既然是不二，為什麼又要分悲、智？又如何將般若智與普賢願融為一體？

答：因為那個「不二」，所以它才有「多門」，「歸元無二路，方便有多門」；到家，就是這一個門進去，但是到家的路卻是四面八方。

悲智不二，若沒有「智」，你怎麼感覺到「悲」呢？你怎麼產生同情心呢？同情心是般若智的流露，流露在大悲心，就是般若悲心；流露了同情，流露了同感，那就是悲心，那就是斷無始無明的起點。因為你要回到家，必須有汽車，但是沒有汽油也不行，慈悲就是汽車的汽油。修行人歸家，必需要的就是「這個能量」；沒有「這個能量」，你的修行都會落空。

你若要分，它不只這麼多，有八萬四千。其實普賢的願就是悲願心，普賢由大悲心產生大願。他若沒有悲心，他就沒有願力，悲心是願力的根。而不二法門，我跟各位講過的，若沒有方便多門，連「不二」兩個字也不會產生、也不會成立。

問：能行深般若波羅蜜，是否就是觀自在菩薩？反過來說，觀自在菩薩就能行深般若波羅蜜多？

答：觀自在的當體就是菩薩，菩薩必能「觀自在」；若「觀他在」，那就不是菩薩，是二法，那就不叫「不二法門」；所以當你觀自在的時候，你已經到了菩薩的境界。我剛才講，觀、覺、照三者是同義字，當你觀自在的時候，覺得「自覺自在」，也就是照見了自己，「如珠吐光，還照珠體」，這是一而二、二而一的事情。

問：我知道安祥禪的珍貴，但是無奈因為現實環境的生活，為很多事操心，而使心不能安祥。師父曾說：保有安祥，過去不如意的事不再重現，所得到的比所求的還要多。但是逼於現實，在不如意的時候，要如何修持來保持安祥心態，而轉逆為順？

答：你這個問題的關鍵，就在我剛才開始說的「你沒有戰勝自己」。如意、不如意完全是私心，完全沒有包容性，完全沒有開闊的領域，所以你才如意、不如意，你才感覺得忙不過來，隨著外在的環境在轉，像你這樣，沒辦法修行。你必須首先堅持只求心安，一切的得失、一切的好惡不要在意，我經常講「不要讓別人的主觀、偏見、好惡來決定你自己的價值」，也就是說自己的存在不受別人主觀、偏見的影響才對，你只要心安無愧，像諸葛亮講的「大夢誰先覺？平生我自知」，只要自己知道就好了，自己知道自己無愧、自己心安。古德說「心不負人，面無愧色」，假如你要等

你心安了再修行，那你也不用修行了，因為你心已經很安了，還修行什麼？修行就是求心安嘛！

這個問題就在於你不肯大戰一場，不肯打敗私我，不肯拔掉苦根，所以才有這些問題。因此你首先必須反省，拔掉你的苦根，然後你再學安祥禪，才有可能。否則的話，你只會進進退退。

而且，今天一會，千古難逢，不是經常有的。現在你坐在我面前，你就是觀自在菩薩；若是你不肯認同，那是你的事，我也沒有辦法。我有什麼辦法幫你認同你自己呢？沒有辦法。

問：明心與見性相同嗎？

答：明心就是見性。你若明白表面意識的心，那只是看到波浪中的水。水是寧靜不動的，大海的表面雖然波濤洶湧，但大海的海底卻是紋風不動的。水的屬性是不動的，濕性就是水，覺性就是心。若沒有知覺，就沒有心；若沒有知覺，就沒有生命的屬性。我們講的見性，不是講得懸空，而是很落實的，見什麼「性」？就是見生命的屬性。所有的生命的基本屬性都是相同的，所以眾生皆有佛性。就像水，所有的水不管是礦泉水，不管是淡水河的水，不管是下水道的水、化糞池的水，都是濕的，不濕不能叫水。不管是太陽表面四萬度，劃根火柴二百度，它們都是熱的，不熱不能叫火。所有生命的屬性都是有知覺，沒有知覺，就是死人一個，那不叫生命。植物也是有生命，礦物也是有生命，大宇宙就是生命的海洋，就是大圓覺海。在我們看來，這個麥克風的基座是金屬的，它是靜止的；其實它不是靜止的，因為它裏面有電子；所有的物質都有電子、質子，所有的電子都不是靜止的，它是不斷地在旋轉，否則質子也會消失。

問：既然本來無一物，既然性體本空，那麼誰來承受因果呢？

答：證道歌說「了，即業障本來空」，你若「了」了，沒有我了，業障往那裡放呢？我在觀潮隨筆中寫了一段隨筆說：「垛生招箭」，在射擊場，你豎個靶，子彈就打你；沒有那個靶，子彈打誰呢？打別人，不干你的事；你不要豎起來，你若豎起來，那就吃子彈。豎與不豎，就是有我與無我；執著我，就有業報；若連我都沒有了，業報往那裡報呢？子彈沒有目標，往那裡打呢？它亂打，乃至打別人，與你無關，你自己沒事，你就了解這一點。所以證道歌說「了即業障本來空，未了還須償夙債」，你過去欠的債，還是要還。人不死，債不賴。沒有人了，誰向你討債？你向誰討債？有了人，你當然要還債，這個因果也是這樣子。

問：何謂桶底脫落？要如何去做？

答：在座的各位，現在的心態就近乎桶底脫落，只有知覺，沒有念頭，「空」了。剛才我講完了「空」，「空」就是解脫與般若。般若就是知覺，就是佛性。般若用在日常人生，就叫般若；就生命的屬性來講，這叫「見性」，這叫「作用」，「佛者，覺也」，就是覺性。桶底脫落就是現在這個狀況——有心無念，簡單的說，就是「有心無念」。你要修多少劫，才修到這種心態？所以你必須珍惜在我面前的這種心態。否則的話，正法不是天天可以碰到的。

問：學禪如何來破「三關」？

答：什麼叫做「三關」？我沒有聽說過。我只聽說過山海關、雁門關，沒有聽說過什麼「三關」，那個是既迷信、又騙人，那有什麼「三關」？一關都沒有。我不是外道，不要問我外道的問題。

問：修行中有行悟、體悟、頓悟、證悟，要如何做到一念不起，才算是正修的起點？

答：很簡單啊，就像現在這樣。現在你有念嗎？誰有念，請舉手。這就是正修的起點，就是現在這個心。

問：心經裡的不生、不滅、不增、不減，也就是安祥的寫照嗎？

答：就是安祥的寫照，也就是法身的寫照。

問：如何來填補智慧的漏洞，方可以達到為學日益？

答：智慧沒有漏洞，你只要去掉私心、去掉物欲，就可以了。智慧有二種，一是世俗講的「聰明智慧」，那個本身就是漏洞，分別心嘛！二是本心（摩訶般若），那是沒有漏洞、完美無瑕的。

問：當安祥深深的時候，這種心態與「應無所住而生其心」的狀態，是否一樣？

答：你應該很清楚，你比我還清楚，當你甚深安祥的時候，就是「應無所住而生其心」。你有心，但是沒有停留在任何一點，就是「無所住」。若無心，那就是死人一個。你「有心而又無念」、「有念而又沒有被任何東西勾住、掛住」，那就是「無所住」，完全一樣。

問：有人說唸心經治心病，心病影響到生理的生病，修行當中如何運用安祥來幫助解脫生、老、病、死之苦？

答：佛法的本質是無為法，你說用安祥，那是錯的，把那個動詞去掉，你只管安祥，就沒有生老病死苦。有生老病死，沒有生老病死苦。有安祥，不是用安祥，只是一直保持安祥下去，到了甚深安祥的時候，就沒有生老病死苦。

如何唸心經可以給人治心病？有藥，你要吃，你不肯吃，也不能治病。如果你口裡唸心經，心裡想別的事；在家裡唸的時候很好，一出去，一個人碰了你一下，你就馬上發脾氣，那就是你自欺。中廬給「誠」下個定義：「所謂誠其意者，毋自欺也。」不要欺騙自己，我們要做到誠敬信，只管保持安祥下去，自然沒有生老病死苦，特別是生老病死過程中的苦。

問：道家修練純陽，到達身軟如棉的境界，而心經中觀自在菩薩行深般若，是否必須要先達到這個境界（也就是「身暖樂」），才可以再修下去？

答：這個問題，簡單的話，只有一句話——「打破邪見」，旁的話呢，就很多。先從簡單的來答覆喔！「此事不與他家共，一切有為法不同」，佛法跟一切的法不能比較，無法比較，完全不同。廣義的說，「一切法皆是佛法」，佛在金剛經是那麼講的。

道家身軟如棉，這有二個可能。第一個，人的三魂七魄，他的魄還守在身上，沒有走；等到火葬的時候，還是有痛覺，那是苦，不是樂。觀自在菩薩不著相，離一切相，「離一切相，即一切法」，「離一切相，即一切解脫」，他只要觀察自在，他不需要身軟如棉，這個不能當佐證，乃至燒出舍利來沒有？那也不足為佐證。但是燒出舍利來，最起碼值得欽佩，這種人戒律精嚴，下過苦功夫，與解不解脫，很難有絕對的定義。

就廣義的講，法是有正邪。其實佛教、道教在修法上，大家如果看過道藏，張紫陽、邱長春那一派所傳下去的法，跟佛法沒有大的歧見，大同小異，大的地方完全相同，差別不太多。乃至於老子所講的道德經五千言，在經上那個地方你翻不出來，你翻不到啊，但是它裏面已經告訴你，道家為什麼以道德經為主要的依據，它裏面如何修行、乃至如何守竅、守那裡，都講得清清楚楚，你看不懂，是你的事啊，與太上老君無關。但是他老人家已經盡了最大的努力，費了九牛二虎之力，才表達了五千字，表達得乾乾脆脆，留待有緣的人，也就是說夠條件的人，「緣」當「條件」來講，狹義的「緣」可以當做「條件」來講，遇到根器夠利、夠條件的人才看得懂，不夠條件的人也看不懂。

問：在座有一位會友，他修學安祥禪已經有五六年了，但是從八十年元月開始，他的女兒及一位外孫相繼過世。這種痛苦的陰影一直纏繞在他的心際，使他無法心安地來繼續修學安祥禪。請問他要如何去除這種傷痛，才能正常地修行？

答：你不必為他傷痛，為什麼？所謂「一切的果都是有前因」。前因，是講三世因果，其實不止三世，「一切結果都有原因，一切原因產生結果」，你不必為他痛

苦。為什麼呢？人活著是受煎熬的，除非他已經得了「道」，他已經證得無上法門。否則的話，這個地球不是替他安排的，這個中國不是替他安排的，這個台灣小島也不是替他安排的，處處、人人、事事不合他的意，傷腦筋透了，人活著並不頂好。

如果你問我：「老師！你現在死了，你高不高興？」我說：「我真心感謝，如果上天現在召我去，我現在奉主召，我是感謝萬分啊！因為人活著無所作為。」我記得八九年前，我在台北一個會友的家裏講「蘇俄崩潰、兩岸探親……」，因為其中有個人講：「老師！你如果不能預知未來，你連先知都不夠，你講的法門，誰相信？」我說：「他不相信，是他無緣啊！我並不要求人相信啊！我也沒有耶穌那麼偉大啊，說信我者得救，我不敢講這個話！」但是你說：「過去、未來的事，你知不知道？」

「知道」，知道了有什麼用？沒用，能改變嗎？不能改變，不能改變什麼。看過了凡四訓的人都知道，一草、一木、一個個人乃至一個硯臺都有一定的宿命，它那年、那月、那日、那時破，破幾塊，都有一定的，你不能改變，因為你不是大聖人。你只要努力修行，修成了之後，你才能夠幫助他。生命是不滅的，你若超越了三次元的世界以後，人隨時都可以見面，因為時空不二，時間與距離是合一的。我本來想講得更詳細一點，可惜找不到恰當的詞彙。

問：在座還有一位會友，他因為以前修行別的法門，修行得錯誤，因此導致氣衝頂，精神有點混亂，是否可以藉由學安祥禪，而使生命的循環系統恢復正常？或有更好的方式？

答：修行的方法，極高明的人說「有所執，就有所失」，不管你執那裡，都有損失；說「有所守，就有所失守」，你不管守那一竅，它都有副作用；所以禪根本是個無為法。如果你能夠秒秒保持安祥，忘掉一切的邪思妄想，乃至你過去學過的法門的動機通通都忘掉，那你漸漸就會好。乃至我可以講一句很狂妄的話：「你現在聽法的時候，你的病已經好了百分之八十。」

問：學安祥禪，可不可以打坐？

答：原來的禪，在達摩沒來中國以前講的禪，乃至達摩在中國時講的禪，都只是打坐——禪觀、止觀；到了六祖以後，禪產生了新的定義：「外不著相為禪，內心不亂為定。」禪與禪定原本是一個系統、一個脈絡下來的。有些人認為打坐可以止念，你試試看就知道，你止不住的。修學安祥禪，現在就是無念，不二法門——有念即無念，無念即有念；說是無念嘛！又不影響說話，也不影響聽話；說有念嘛！他根本什麼都沒有。

能不能打坐呢？打坐是加速器，更快，問題是你不要找錯了人，像剛才那一位打坐就打出了毛病來。打坐，坐不好，很容易走火入魔。所謂「走火」，是三昧真火走錯了方向；入魔，就是自己折磨自己，不是說魔鬼，不要心裡存著一個鬼，懷著鬼胎是不好的。所以能不能打坐呢？能打坐，但一定要有明師。你若有緣或者有誠心，你找印順大師，請教止觀法門——天台宗的天台止觀，那是最妥當、最正當的打坐方法。

你若是學那些登廣告傳打坐、什麼動功、不動功，那都是騙人的東西，那些不但沒有利益，反而受害。可以打坐喔！但我是不會打坐的。我自己打坐過沒有？我也打坐過好多年，後來因工作關係，沒有時間打坐，我就不坐了。坐與不坐，都是一樣。坐，是比較快，快什麼？快在能夠幫助你控制肉體，讓肉體不作怪，肉體也會作怪的。修行不但是降伏其心，而且要降伏其身，所以我在杜漏歌講：「軀殼起念滋三毒。」你為這個肉體著想，你就貪，淫、怒、痴三者就抬頭了。

問：在我的認知裡，佛是只打坐、不睡覺的，所以我也想這麼做，可不可以？

答：佛不是只打坐、不睡覺，你這樣做不可以。所謂五蓋——食、色、名、利、睡，這「五蓋」蓋什麼呢？蓋住了真如佛性。這個要自然才行，自然到達那個境界。你不到那個境界，勉強自己不睡覺，你就會出毛病，你這個肉身馬上就陷入魔道，也

就是說你這個錯誤就折磨你自己，這個事萬萬不可做。但有沒有可能不吃飯、不睡覺？那是絕對可能的，當你的心態到達秒秒安祥的時候，你不睡覺，第二天起來還是容光煥發，但是你必須活在安祥裏。如果你不睡覺，一夜著急「我怎麼失眠」，不停地妄想——東想西想，第二天就會面目憔悴。

問：所謂佛渡有緣人，一般來說，執著名與利的人，是不是比較不容易學安祥禪？

答：他若沒有執著，就不必學安祥禪了，他已經夠了，已經到家了。古德說「要執著一個不執著的」，你什麼都不要執，就執著一個安祥好了。照樣可以學安祥禪。

問：既然上帝與佛不二，那麼為什麼現代人為宗教的不同而相爭不息？

答：聖人，他的語言、他的詞彙因為他出生、生長環境與歷史背景的不同，而有所差異。因為各個民族的文化不同、需要不同，他的說法也有所差異，但是本質上都是一樣的。你看過舊約聖經講的很多話，教宗若望保祿講的話引喻很多名詞，這就使人聯想到佛法，它是有很多地方相同的。乃至太上老君道德經最高的修行法門與佛的止觀法門也沒有多大的差距，這都是人為的。如果說你是中國人，他是外國人，耶穌是洋鬼子，孔夫子是我們老鄉，那就太荒謬絕倫！

你把心胸放大一點，上帝無所不在，佛法身遍虛空，完全相同。但是你若說：

「有上帝就沒有佛，有佛就沒有上帝，因為一個（佛）是遍虛空，一個（上帝）是無所不在，那要怎麼擺、怎麼放呢？」實際上，上帝是個大生命，「佛者，覺也」，佛是有知覺的，上帝有知覺，上帝就是佛，佛法身遍虛空，佛就是上帝，不要去爭。你若讀天主教修行人的話，那裏面有很多說「人要歸還上帝」，人若靈修成功了，就跟上帝合一。天主教也有「與上帝合一」的說法，這不是我杜撰的。不必要的爭執不應該有，因為每個時代的環境不同，眾生當時病的重點不同，所以說法也不同。

其實，若是要講「修學」，還是一門深入。你若是讀讀新約、讀讀舊約、讀讀金剛經、讀讀可蘭經，那就糟糕，還沒有讀完，「無常已到，萬事休」。修行是一門深入，毀謗別人是**不正確的**。

問：有位會友非常遺憾尚未皈依 師父，希望在這裡皈依 師父，並請 師父略略地說明一下安祥禪的基本功課。

答：你講這個話太著相，在座的沒有幾個人皈依過我。你要皈依，不論用什麼方式，我都不拒絕，其實你說皈依，就已經皈依了。皈依不是個形式，形式是假皈依。有許多人老早皈依了三寶，受過基本五戒，但是破戒了，皈依不久就破戒了。所以皈依不需要什麼形式，你想皈依我，就已經皈依。而且你只要想念我，我就與你同在。

安祥禪修行的要領，我剛才已經講過了，「求心安」，從誠敬信到心安無愧；心安無愧的條件，就是戰勝自我；要戰勝自我，就要作反省懺悔的工夫，如此而已。說起來，要語不繁，繁語我們不要，很簡單。

問：最後一個問題，請 老師開示：金剛經上所講的「應無所住而生其心」。

答：「應無所住而生其心」就是「桶底脫落」，就是有心，但是沒有停留在任何地方，這個心沒有被任何東西所鉤住、掛住，我們的心也沒有牽掛任何事物，所以這是一個解脫心。「應無所住而生其心」的心，就是解脫心；「應無所住而不生其心」，那是死的，死了就不是生命。佛法是個生命的現象，佛法指的生命，是永恆的生命，佛法的永恆生命是凡聖不二、自他不二的生命。所以「應無所住而生其心」就是無牽無掛、無罣無礙、無有恐怖的心。

摩訶般若的要義與入門

～一九八〇年十二月廿八日開示於台北市

一、摩訶般若的要義

(一) 八正道的起點和最高點就是摩訶般若

佛陀強調八正道，就是說人要想「成熟眾生，莊嚴佛土」，也就是說要實現大同世界的話，就必須每個人都要保持「正見」。

正見有深有淺。假如說「我們看得很正確，我們認為很正確」，那就是淺。

我們說這個煙灰缸是沒有生命的東西、是靜止的，可是從自然科學的角度去看，任何存在的東西都是原子的堆積，每個原子都有電子、質子和中子，而電子都在片刻不停地旋轉，你說它是靜止的，顯然是受了五官的欺騙。

在這個宇宙當中，沒有一個單獨存在的東西，因為物質基本單位的存在是原子，你把電子、質子分開，當體顯示的不就是「空」嗎？所以經上說：「因緣所生法，我說即是空。」因是甚麼？因是動機。緣是甚麼？緣就是條件。一個動機加上必要的條件所完成的東西，它原本不存在，最後依然成空。佛陀的法與自然科學是沒有什麼牴觸的地方。

八正道的正見，就是說我們人是由認識指導行為的，我們若要使想念、行為很正確，就必須保持正確的見解。而正確的見解有深有淺，最深的見解就是「摩訶般若」，也就是「見性」。

摩訶般若是甚麼？我只能這樣回答你：「如人飲水，冷暖自知」了。當你自己真正見到你那原本如此的自己的時候，就是摩訶般若發露的時刻，這是八正道的起點和最高點——摩訶般若。

(二) 摩訶般若的完全發露就是涅槃

摩訶般若若有深有淺，所以金剛經講「一切賢聖皆以無為法而有差別」。既是無為法，那裡還會有什麼差別呢？那就是有深有淺、有純有雜。等我們摩訶般若完全發露，而且到達「巴拉咪達（波羅蜜多的梵音）」的時候，即完全發露，那就是「尼爾巴拿」。「尼爾巴拿」就是涅槃，涅槃並不是說人死了才叫涅槃，而是說我們人應該活在涅槃中。

涅槃可不可以描述？可以的，就是說，你心裏空空的，沒有任何事情。但是別人問你話，你不會答錯，你走路也不會走到水溝裡去，吃飯也不會吃到鼻孔裡，而心裡的确是空空朗朗，這就是涅槃的初階。人到了這一步就會發光。

(三) 佛性就是生命的屬性

佛陀非常慈悲，因為祂慈悲，才點出我們每個人都有佛性，佛性就叫自性。自性是甚麼？自性就是生命的根本屬性。我們只要找到生命的屬性，就是見性成佛。

佛法本來是很簡單的，假使你硬要說很多話，那麼一句「如是我聞」，也可以講上兩天。講那麼多，有什麼用呢？保證沒有用。佛法傳到中國來以後，變質變得很多，所以古人說「盡信書，不如無書」，我們完全照經典去看，我們莫知所從。你看淨名經，就有三種譯本：維摩詰經、無垢稱經、無垢經，三個譯本文字都不一樣。維摩詰經比較瀟灑，文字通順流暢，其他的兩個譯本就比較晦澀，而且意思也有出入，好在每個譯本相同的都是摩訶般若。

(四) 摩訶般若與世間大智慧的差異

我總認為每個人只要把摩訶般若弄清楚以後，就堪稱「修學事畢」。既沒有比這個更實際，也沒有再學的必要了，所以六祖壇經特別強調摩訶般若。

經典不翻譯摩訶般若，勉強翻為大智慧。為什麼不翻譯？因為翻成大智慧，往往容易與「世智辯聰」混淆不清。

實際上，我們一般講的大智慧是從外面進來的、學來的，是由分別心產生的。由

小學讀到博士，智慧很多。愛因斯坦可以知道宇宙一切活動的現象都是相對的，他指導、影響了原子的分裂，不能不說他是很有智慧。但是他是向外學來的，以向外學來的作基礎，然後由分別心再去分別其存在，這只能算是大聰明。

而摩訶般若是從內心發露出來的，不是從外面學來的，是本有的，與生命同在，沒有摩訶般若就沒有生命。而且它是離分別的，當你心念活動停止的時候，它就出來，但這不是壓出來的，也不能勉強，這個「自己不去想」的心態是很難得的、很難講的。

(五)「摩訶般若」就是本心（沒有分別的心）

「摩訶般若」是不是有分別？現在我在這裡講話，我可以保證沒有分別心，絕對沒有分別心。也就是說，沒有分別心，不會妨礙講話、妨礙吃飯，也不會妨礙寫文章，這才是大智慧，大到沒有邊，這就是禪宗講的「同一質」，與宇宙完全合一。

學佛法，如果自己的摩訶般若沒有發露的話，那不是真學佛。你學到死，還是手忙腳亂，沒有上路。五祖說：「不識本心，學法無益」，摩訶般若就是本心，自然也與你的生命同在，它就是你本來的心。

(六)「摩訶般若」就是自性

佛陀很慈悲，經典上很多地方講到本心，講到本心的地方就是「如來藏」，「如來藏」就是本心。很多人把如來藏分做兩個，而本心就是自性。

我跟很多青年人說，你不妨用邏輯的方法，把自己做個分析，也就是說把你自己原來沒有的拿在一邊，直到拿無可拿時，剩下的就是原來的，原來的就是真實的。功夫做到這個程度的話，那麼你的摩訶般若就會發露。

(七)摩訶般若的發露就是離執的感覺

摩訶般若發露有什麼感覺？就是離執的感覺，外面對你的干擾就很少了。假如有干擾的話，那就是你自己干擾你自己，因為你要起心動念。所以說學法學不好，差就差在這一點點。

二、摩訶般若的入門

(一)事入

學法，一個是從事上入。打禪七、念阿彌陀佛，會不會開悟？會開悟。可是，試問你悟了，有幾個人能看得出來？摩訶般若出了頭，卻不認識它，豈非白白地當面錯過？認識了它以後，還要保任它，禪宗叫「保任」，經典也經常提到：「如來善護念，善付囑。」從事上入的有淨土宗、南山宗、密宗、天台禪定止觀，「止」是停止一切的雜念，「觀」是觀察、觀想，就是「思惟修」。

禪本來就是「思惟修」，大家走錯了路子，坐在那裡，什麼也不去想，心空下來，絕對不可以。「空」很難解說，修行絕不是把意念停止，那不是修，那是與自己的生命作對，那是揚棄自己的生命，人不可以停止想念。

抗戰時，我在西康學的是白密。傳密宗一定要口傳，假如看書本學，很容易錯，因為它的讀法與書本的音不一樣。標準的讀法是以唐朝的音來讀，因為大多的經典是從唐朝翻譯過來的。所以修「三密相應」、「即身成佛」的事也不簡單。

密宗有大密宗、小密宗。

小密宗就是口頌真言、手結印、心觀想。

大密宗是摩訶般若發露以後，也就是禪。禪就是摩訶般若，六祖所稱讚、所讚揚的就是摩訶般若。

摩訶般若的發露有兩個途徑：一是物以類聚，別人的摩訶般若把你的摩訶般若喚醒。喚醒了沒有？如果你的心裏感到空空朗朗，這就是摩訶般若出頭的徵候。這時候你應該保持它，行、住、坐、臥保持、保任就可以了。

從理上入也是一條路，分析自己，透過分析找到父母未生以前的本來面目，這是從理上入。

(二) 理入

學法，一個是從理路上入，什麼是從理上入？我今天介紹一位印順法師，他所寫的文章代表大徹大悟，他是從理上入。我們一個人一天吃了飯，不用腦筋是很難的，你與其用歪腦筋，不如用正腦筋，窮理思索，用盡自己的思惟去思索，思索到不能再思索的地方，到了「山窮水盡」的時候，「柳暗花明」就會出現。

(1) 本來面目就是實相、全知全能

因為真理是普遍的，你嚐過大海水一滴，就知道全部海水的味道了。你認識到你的本來面目，就認識到大宇宙的本來面目了。由自我突破，而了解宇宙的真相，就是佛經講的「實相」。我們了解「實相」之時，也就是斷惑，斷惑就是入「聖流」。

什麼叫斷惑？就是對宇宙人生不再有懷疑。不再有懷疑的時候，亦即是基督教所講的「全知全能」。

這個「全知」，並不是說你沒有學過電子學，請你幫我裝個收音機，你也會裝；你沒有學過外科手術，你也能拿刀子把別人的肚子割開，不是這樣講。這個「全知」是一切「知」的源頭，如果沒有這個源頭，一切「智」不能產生。把握著一切「智」的本質，把握住一切「智」的源頭，這叫「全知」。

什麼叫「全能」？宇宙萬生萬物之「能」為我之「能」，這叫「全能」。假如你說著相的「全能」，那麼上帝也不能生孩子！你若這樣解釋「全能」，當然是不通的。所以佛法說到究竟之處，無法可說。

□ (2) 第一次因（最初因）

哲學家所講、所爭辯的也只是「第一次因」，所以黑格爾講「一切存在是心靈的現象」，笛卡兒說「我思故我在」，馬克思說「一切的思想、觀念、意識是物質的產物、物質功能的反射」，他們是爭「第一次因」。黑格爾沒有否定物質，馬克思也沒有否定心理的現象，他們只是爭「第一因」。

佛法的用心也是跟哲學家一樣，我們追求的是「最初因」。我們了解最初因以後，我們對宇宙人生就不會再有疑惑了，我們的心靈就邁入一個嶄新的境界。所以學佛法沒有那麼多理論，沒有那麼多道理，只要「心空及第歸」，也就是說心要空空朗朗，「如日處虛空」，沒有陰暗面。

(三) 學佛法的入手功夫：反省、觀心

學佛法，是要學成佛的方法。

修學佛法的方法，一種方法是反省。用開倒車的方式，以自己的行為為「經」，以有關的人和事為「緯」，就這樣子反省。

一種方法是觀心。古人講靜坐觀心，其實不必。假如你觀心做上三個月的功夫，保證味道是很濃厚的。怎麼做？就是說，你在想什麼，你自己要知道，亦即「念念自知」。

各位現在在想什麼，「要知道」是很容易，但是在平常的任何場所，譬如散步、辦公、演講的時候，自己腦筋在想什麼，自己都知道，就不是那麼容易了。可是你自己一定要知道，因為我們自己在想什麼都不知道，在佛法來講，這就是「無明」，真正的無明就是這樣的解釋。

很多人覺得情緒不好，就去找醫生看，醫生說這是情緒的週期性現象，人每隔一段期間就會有低潮出現，其實這是亂講。因為你在想什麼，你自己都不知道，有煩惱當然不會知道是什麼原因。實際上我們說錯一句話、看錯一件事、想錯一個問題，都是煩惱的原因。假如你腦筋想什麼你都知道而且善於抉擇的話，你的煩惱就沒有了。修行的入手功夫無非是如此。假如你要守竅、要觀想，那就很容易入魔。

三、真正的開悟是斷惑

有些人修行很好，自己發光，我們不印可他，我們不說他這樣修行就算很好、很到家。我們不說他修行修得不錯，不是說我們吝嗇恭維別人，而是怕害了別人。他打

坐能發光，我們不認為他修行修得對，因為他沒有斷惑，他的意念之根沒有拔掉。

修行以斷惑為了事，人不能斷惑，那不是真正的開悟。真正的佛法是斷惑。既是真正的佛法又能代表佛陀的心法，就是「以心傳心」的禪宗。而禪宗一句話就可以講完，就是「認識你自己」。

(一) 認識真正的自己

我想各位有時間、有興趣的話，可以去認識你自己，把自己一件一件地拿出來分析，說父母未生我以前，我沒有身體，我現在很講衛生，媽媽卻說我小時候還抓大便，可見那時候沒有思想、沒有意識。既然沒有思想、沒有意識、沒有身體，無風不起浪，畫一幅畫也必須有一張紙，我們的觀念、認識又是以什麼做基因而產生的？我們找到這一點就夠了，你突破這一點，你的身心馬上會發生變化。也就是說「我是誰」？靠什麼會使你產生經驗？小孩子拿水來喝，燙！第一次、第二次燙，第三次就曉得吹吹、試試。有了經驗，我們就可以由單純的經驗，累積到複雜的經驗，我們就有個比較，分析那個有利、那個有弊。有分析、有比較，就有思惟作用，而思惟作用原來並沒有。既是本無，所以佛法叫作妄心，是虛妄的心。我們又為什麼會產生出妄心呢？因為我們有一顆真心。身心的六根面對六塵，因此有了六識，以為外面的存在是真實的，我們迷失了最圓、最純的一顆心，而把它裝進了許多「見塵」，心垢愈積愈多，把真實的自己徹底埋沒了。我們只要用反次序去反省，把真正的自己找出來，人生就會活得逍遙自在，佛經描寫的境界都會同時出現。

(二) 找出生命的基因、本來面目

所以學佛法也和哲學家一樣，要找出你的「最初因」，也就是要找出你「生命的基因」。「生命的基因」就是你本人的「自性」，就是你的「真心」、「本來面目」。看起來很簡單，須知「說食是不能果腹的」，等你找出來以後，你的摩訶般若就自然發露。摩訶般若發露以後，才是聖賢，才可以說「一切賢聖皆以無為法而有差別」。

如果我們不能找出真正的自己，我們講經、我們記那麼多，都沒有用，反而會變成「所知障」，因執成障。經上說「因地倒，因地起」，因為我們的真心迷失而起執，因起執而累積「見塵」，障蔽法眼，背覺合塵，我們也必須靠真心的再抬頭而離執、離縛，證得解脫。

很多人喜歡打坐，殊不知要等摩訶般若發露以後，才可以打坐；摩訶般若未出來，不能打坐。

四、讀誦「金剛經」的方法

我覺得我們修行最基本的就是要讀金剛經，讀金剛經要離分別去讀。如果身旁沒有人的話，障重的人就大聲讀：「如是我聞……」，不分別什麼意思，連續讀下去就好了。障輕的人就小聲點，讀完了，把經一合，「金剛心」或多或少就會出來。金剛經讀了以後，保持、保任就夠了。

金剛經不需要講，為什麼不需要講？因為佛陀說法的時候，五百人證得阿羅漢果，佛有這種偉大的力量，祂說金剛經的時候，就可以把別人的摩訶般若喚醒。金剛經所講的話，只有佛能講，別人不能講。

我們修行必須讀金剛經，不管它是什麼意思，不要分別它，從頭到尾把它讀完，經一合，反觀自己的心是什麼樣的感受？這是修行的一種訣竅、一個方法。因為佛說到「阿耨多羅三藐三菩提」，就是「無上正等正覺」，完全等於正覺的心，也就是正確的覺受。而且經典上常常講到「正受」，就是真正的受用、正確的感受。讀誦金剛經，一口氣從開始讀到最後，持之以恆，心態就會一天一天的進步。

當初佛到處演講，祂講的法都非常通俗。當時印度四大階級種姓相待非常嚴格，如果像經上講的那樣文譎，大家就會聽不懂，所以講得非常通俗。後來譯經的人把它譯得斯文，表示自己很有學問。實際上佛陀當初說法都是對機說法，說得非常通俗

，而佛陀說法又沒有離開每個人的心。當我們看佛陀的遺教、經典，拿它來印證自己的心，祂的每句話都是描述你的心。這樣子看經，你就會覺得很受用。

五、功德

我們修行要注重兩個字——「功德」。

「功」就是「功勳」。曹洞宗講「君臣五位」，而我們的「功」就是要常常了解自己的心念，我們想什麼？我們起個念頭，自己要知道，這是修「功」最好的方法。

「德」就是一個人的德性、特性、氣質和性向，要不斷地改善、提升，也就是說要讓自己變成神童，而不要變成飯桶。

六、純陽

我常常喜歡講這個故事，大家總是認為呂純陽沒有結過婚，那麼佛陀結了婚，就不是「純陽」了嗎？實際上，「純陽」就是說你心裏頭不要有陰暗面。例如我們說陰謀家，為什麼叫他陰謀家？因為他使用的謀略手段極端保密，做事不讓任何人知道，見不得天。見不得天就叫「陰」。王陽明就是說他的心完全是「陽」沒有「陰」，他的心完全是「明」沒有「暗」。

出家人受戒是必要的，假如我們不是出家人，受那麼多戒，反而不自在。所以我們一般的在家人只要受一條戒律就可以了，就是「凡是怕別人知道的事，凡是不可告人的事，一概不去想、不去做」，你能做到這一點，你的心就沒有陰暗面。

「陽」，修到極端就是「純陽」。易經說「群龍無首」，那就是「純陽」之象，也就是大同之象。「龍」代表「陽」，「首」代表「大乘心」，「無首」表示每個人都進步到人性的最高峰，沒有人更高，也沒有人不夠，這叫「群龍無首」。

我們每個人透過修行，把陰暗面通通丟掉；陰暗面丟掉以後，心靈就空空朗朗。人是可以沒有紀錄慣性的，沒有紀錄慣性那就是離執。

摩訶般若可以消除貪瞋癡

～一九八四年十二月廿五日講於台南市

一、什麼是摩訶般若？

「摩訶般若」是個什麼東西？摩訶般若是「大智慧」。大智慧顯然跟小聰明是相對立的。小聰明是分別心的產物，大智慧是本心的發露。小聰明是用主觀的意識去看問題，而大智慧是極客觀，沒有我，不帶批判性，沒有喜怒哀樂，揚棄價值觀念，只針對事實，這叫「摩訶般若」。

既然這樣，用摩訶般若的人，沒有分別、好惡、評價、取捨，也沒有記錄慣性，聽別人的話，左耳進、右耳出，聽過便「了」。所以用「摩訶般若」聽一千遍的蘭花草，你也不會唱，因為你根本不感光。

二、除盡心垢，才可以享用自心的無價大寶

古人說：「為學日益，為道日損。」你研究學問，一天有一天的心得；你若是學佛法，則一天天地減少、揚棄出去，最後歸無所得。

法華經譬喻一個富家子，迷失了自己，窮苦地作掃糞人，把垃圾運出去，這是寓言。運糞，就是除卻自己心中的污垢。污垢除完了，他本來就是富家子，所謂「無價大寶，秘在形山」。但這必須除盡心垢，才可以受用。

三、除掉貪瞋癡必須反省懺悔

又華嚴經講「八萬四千美女」，象徵八萬四千煩惱，煩惱由貪瞋癡而來。欲去掉貪瞋癡（三毒），要從兩方面去著手（也是修行的基本工夫）：從反省、懺悔當中去除。

貪瞋癡就是我執、自我。「希望得到」就是佔有慾的發露，也就是我執在作怪，所以必須反省、懺悔拔除我執，才能除掉三毒（貪瞋癡）。

（一）貪

「貪」是什麼？就是「貪得」，見利忘義，缺乏安全感，怕沒飯吃，這就是「貪」。

其實每個人都有飯吃，我們的國家有養老制度，不許向人家要飯，你拿個碗去要飯，警察會把你送到仁愛之家，叫你不要吃冷飯、去吃熱飯吧！所以一般人缺乏安全感、有佔有慾，對物質有情、太重視，那便起「貪」。

（二）瞋

什麼是「瞋」呢？就是生氣、不滿。不滿是內心，而發脾氣是外露。人為什麼有煩惱？我剛才說過，就是「我對」；都是「我對」，別人都不對、都不合你的意。像這樣用自己的標準、主觀（自以為是）的見解，要求別人合你的意，其實沒有人會合你的意，甚至你的父母、太太、兒子也都不合你的意。事實上，你也沒有合別人的意，而你卻要求別人合你的意，這就是「瞋」的來源。有了「瞋」，就會生氣。

這「瞋」怎麼來的？如果你放棄「用自己主觀的標準去要求別人吻合自己的意」，凡事隨便就好，那你不生氣了。如果看見別人做動作，你看不順眼就生氣，豈不荒謬？這是一念的主觀意識造成的。

（三）癡

什麼是「癡」呢？就是說你為物慾蒙蔽、為主觀所蒙蔽，被自己的慣性、心態的趨勢所操縱。「癡」不代表傻瓜，而是不辨正邪、不分真假、不知利害、不明是非，這就是「癡」。

人的「貪」，也是「癡」的一種。人類當中，那個時代佛法興盛，那個時代的國家就強盛。唐朝自唐初迄中葉，佛法興盛，國家也非常強盛，因為國民的貪、瞋、癡少了，國家就富強了，社會就安定了。

一個國家衰亡的足夠條件就是「愚昧」，愚昧足以使一個民族消失、國家滅亡。

這話怎麼講？愚昧就是罪惡。一個民族若是愚昧、無知、貧窮，它一定滅亡；因為人窮了，就沒有什麼道德，孟子說：「倉廩實而後知禮義」，就是這個道理。

四、摩訶般若可以消除貪瞋癡

「摩訶般若波羅蜜」，就是說只要你發露出跟小聰明迥然不同的偉大的智慧，就會到達生命的彼岸。「偉大」是形容無限、無邊的，非相對的，是獨立的；而小聰明是什麼？是一種機智，是分別心的產物。等「摩訶般若」出來以後，三毒就會自然消失；因為太陽出來，霜露就沒有了，雪也溶解了。（編者按：這就是 耕雲導師一再強調「保持安祥就是真修行」的原因，亦是六祖壇經說「若起正真般若觀照，剎那間妄念即滅」的真意。）

禪的特質

～一九九一年七月廿四日講於北京中國人民大學

首先我要感謝方立天教授和邢博士的安排，使我有這麼寶貴的時機來就教於各位。

談到禪，的確是「向上一路，密不通風」，你找不到一點縫隙可以鑽進去。禪是很難入的，入了禪就得大解脫。禪也的確像壁立萬仞，無徑可攀、無門可入。

一、禪超越了宗教

禪是宗教嗎？禪不是宗教，禪超越了宗教。因為丹霞天然禪師冬天烤火，把佛像劈了當柴火燒。有人問趙州禪師：「佛是什麼？」答：「佛是老臊胡——是洋鬼子。」有人問雲門：「佛剛生出來，周圍走了七步，一手指天、一手指地說：『天上天下，唯我獨尊』，這是什麼意思？」雲門說：「我若看見了，一棍子打死餵狗吃。」這哪裏像宗教呢？所以說禪超越了宗教。

禪不是宗教嗎？但在大梵天王問佛決疑經裏面的確記載著：「佛在靈山會上，手拈著一朵金色花朵，不言語（不說話），百萬人天俱皆罔措。」大家都不知道「佛拿著花不講話」是什麼意思。只有金色頭陀迦葉尊者破顏微笑、心領神會。然後在百子塔前，佛分一半的座位給迦葉坐，然後告訴他「你以後傳承禪宗」，並且指定阿難副二——阿難尊者協助他辦理這件事。所以禪的特點就是「超」，既是宗教又超越了宗教，因此，禪是一種「不一般」的宗教。一般的宗教都不是這樣的。

禪的「不一般」，就是說它打破偶像、沒有崇拜，它說一切眾生與佛平等，大家都跟佛一樣。只要向佛學習、向佛看齊，不要向佛崇拜，不要向佛祈求什麼。既然如此，那麼「眾生與佛平等」，口號是如此，但是禪所表現的並不如此。怎麼「並不如此」呢？眾生，誰也沒有說誰要把誰打死餵狗吃，誰也沒有說把誰的像燒掉，但是對佛「特別優待」——燒他的像、要打死他餵狗。可以說對佛不但不崇拜，表面上看起來還有一點兒糟蹋佛，這就是禪宗的特色。

禪宗不唸一切經典，不規定的規定——不唸經。禪宗不但不唸經，而且誰若在禪堂唸了一聲阿彌陀佛，就罰他挑水三擔來洗禪堂。說你這一句佛號，把我的禪堂給唸髒了，所以要罰你挑水三擔把禪堂洗一下。大家都知道，禪實在是超宗教的。

禪對宇宙萬物的形成，不同意創造說，它說無造者，無造物。在邏輯上，禪也不同意這是神造的世界。因此禪是典型的無神論。

禪既然是無神論，為什麼又承認宗教？禪是既宗教而又超宗教；它既寫實而又昇華了問題；它的藝術既具象而又抽象；它既存在而又超越。所以禪就充分表達了「平等」的精神，宇宙平等，一切理、一切事平等。誠如剛才方立天教授所說的「禪是直覺」，六祖也說：「直心是道場。」但是禪的要求，直覺要經過訓練；不經過訓練，這個直覺往往沒有用。各位如果不笑話我，我坦白說，我現在跟各位說話都是靠直覺，我沒有分別心；我若有分別心，那我說的話一文不值，浪費各位的時間。方立天教授講的「直覺」，六祖開示過「直心是道場」，反分別、不分別的心，就是直覺。所以方立天教授一說到「禪是直覺」，我感到非常歡喜、非常高興，遇到知音了。禪是反分別心的，「不分別」你怎麼知道一切事物的真相？但是它靠「不分別」而能洞察表裏精粗，毫無遺漏，這是禪的特色之一。

二、宗教的種類

一般的宗教有很多種：

第一是理性的宗教：如佛陀時代的婆羅門研究吠陀經與奧義書；現在的哲學家研究宇宙人生的真理……，這跟真正的禪沒有什麼關係，為什麼？因為理性的宗教流於冷漠，它不是大眾化的，也不能在血肉的現實生活裏生根。

第二是感情的宗教：什麼是感情的宗教？「信」即得救，盼望人愛祂。把「信」

看成是足夠和必須的條件。只要「信」就得救了。感情的宗教，它的好處，可以使人的心靈得到暫時的慰藉，它的缺點，盲目、固執、著相。過去的宗教戰爭都是感情的宗教引起的，如果沒有感情的執著，就沒有宗教的戰爭。

第三是肉體的宗教：專在肉體上下功夫，這種修煉方式很多，為了避免「瓜田李下」，不舉例了。肉體宗教的好處，可以鍛鍊人的意志力；它的缺點便是對肉體的執著，而「我執」便是解脫的最大障礙。佛法講「斷惑」，說對於一切存在、一切事實、所有的問題都不會有疑惑，如佛的名號「如來、應供、正遍知」，什麼都知道，沒有不知道的。你若修煉肉體，做不到這一點，而且有了問題就不灑脫、不自由，你就被拘束了。所以肉體的宗教，不是我們所需要的。

第四是拜物的宗教：河北有人拜五大家——胡、黃、灰、白、柳；原始民族拜蛇；印度人拜牛；日本有人拜生殖器……；這都太離譜了。像這些宗教，我們把它列在最後面。它連理智、感情宗教都望塵莫及。這是原始宗教、原始人的信仰，這反映出沒有文化、沒有自尊、沒有自我、自我否定，根本毫無價值。

因此，說「禪」不是宗教，那是肯定的。如果說禪是宗教，那它又是哪一種宗教呢？它是生活的宗教。何以見得禪是生活的宗教呢？龐蘊居士說「神通並妙用」，這如何顯示呢？下一句說「運水與搬柴」，挑水和搬柴就是神通，除此之外不找神通。

三、禪必須落實在生活裏

我們了解，中國禪宗的目標，原本是要在現實的生活裏紮根的，但是，禪的表現太奇特了，一直不能紮根，就變成了士大夫跟深山古剎高僧們的專利品，你、我大家沒份。為什麼呢？如果說有邏輯可尋的，那麼我們就會去推理。

比如說「什麼是佛？」「麻三斤」。麻三斤跟佛有什麼關聯？

「什麼是佛？」「乾屎橛！」乾屎橛跟佛有什麼關聯？這是沒法理解的。那麼，各位若問我：「你理解不理解？」我若不理解的話，我不敢出來弘揚禪。那別人問我，我卻瞪眼又該怎麼辦？那是可以理解的；但是「不是理解」，是從直觀、直覺而來。

中國的禪，它是個幽默的化身，種種的一切都講求幽默，如果幽默感不夠的話，就不行。比方我們大家都知道禪宗的兩位大德，一個是德山的「棒」，你問話，話還沒有說一半，他的棍子已經打到頭上去了（當頭棒喝）；第二個是臨濟的「喝」，臨濟的祖庭、發源地就是在我們河北，而且我們河北今天來講就是禪宗的故鄉，這句話怎麼講呢？因為現在的禪宗是「臨濟兒孫遍天下」，都是臨濟宗的，其他的如日本有曹洞宗，傳到台灣、傳到大陸的都很少，而且不太受禪宗的重視。

因為六祖與弟子都反對打坐的。六祖說：「生來坐不臥」——你活著的時候，固然可以打坐；「死去臥不坐」——你死了還是要躺著。「一具臭皮囊，給誰立功課」——人追求解脫，你執著非坐不可，那是不解脫更加不解脫——本來不解脫，再加根繩子，所以六祖不贊成打坐。

六祖的大弟子南嶽大師，他也反對打坐。南宗沒有打坐的，只有曹洞宗打坐，它的口號：「只管打坐」。打坐有什麼好處呢？打坐可以強身、可以使人心平氣和、可以打通氣脈等，有很多好處，但那不是禪！禪所追求的不是這個，而是追求人生的徹底解脫，所以禪宗反對打坐。

我們了解：禪是一種生活的宗教，它也不打坐，你昨天怎麼過，今天還是怎麼過；以濟公活佛作典型來看，就禪來講，你能吃的，我也能吃；你敢吃，我就敢吃。出家人為什麼還是吃素呢？那是「北傳宗教」留下來的。雖然我不是專攻佛教史考據的，但是我也略懂一二。因為佛陀說法四十九年，他說法三十年以後才開始說戒，原來沒有戒律。而佛陀本身也是百無禁忌，化緣化到什麼，就吃什麼。金剛經上不是講嗎？「爾時」——這個時候，「世尊食時」——到了吃飯的時候了；世尊是很講禮貌的，「著衣持鉢」——在房內他也穿衣服，出去再穿外出服，拿著鉢；「入舍衛大城

乞食，於其城中次第」——一家、一家地要飯，一家都不漏；「乞已」——要飯要完了；「還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」由金剛經的這一段可知，佛不問你家有沒有葷的，你有沒有專程給我做素菜？或鉢有沒有洗乾淨？佛陀不計較這些，修心不修口，所以吃什麼不頂重要。「吃什麼」，對於禪宗來說一向不頂重要。

四、禪宗的悟是無字天書

而禪宗的開悟有沒有呢？確實是有的。悟是什麼？有人打坐以後，很興奮地站起來說「我悟了」，到處嚷嚷「我悟了，你們大家來，我告訴你們」，然後發表一篇論文，這簡直荒謬絕倫。那個絕對不是禪宗的真悟！禪宗悟的是「無字天書」，有一個字就不叫悟，無一個字也不叫悟。因為法是圓滿的，是無欠無餘，既不缺少又不嫌多，恰到好處的。

禪這麼好，我為什麼不把過去的禪拿來弘揚，又提倡安祥禪呢？你要知道，過去的禪確實是沒有人懂的。譬如德山禪師，他很驕傲，專門研究金剛經，他是四川人。他聽說江西法席很盛，龍潭崇信禪師聲望很高，他不服氣。他說：「修行人千劫學佛的威儀，萬劫學佛的細行，都不能成佛，你們這些南方魔子說什麼見性頓悟就能成佛？我不信。」於是挑著一擔金剛經的註解青龍疏鈔，由四川出劍閣到了湖南，他去找龍潭，盛氣凌人，信心十足。半路上肚子餓了，想買個點心，看到一個老太太賣點心。他說：「老太太，我買個點心。」老太太問：「你擔的是什麼東西？」他說：「是青龍疏鈔。」老太太說：「我有一問，你若是答對了，我就賣給你；你若答不對，你到別處去買。」老太太說：「金剛經上『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得』，你點哪個心？」這下子把德山問愣了！真的，「我點哪個心？」這老太太說：「你既然答不出來，你到別處去買。」這德山的氣焰就挫了一大半。你說這裏面有什麼道理？這老太太幽他一默，「將他一軍」，他就傻眼了。德山是不錯，他對佛教的義理、學問很有研究，但是幽默感不夠。

等德山到了龍潭，周圍轉了一下，說：「來到龍潭，潭也不見，龍也不現。」龍潭崇信禪師說：「你真正到了龍潭了。」他又不知道怎麼說。

德山到了龍潭以後，他就心服了，每天侍奉龍潭崇信禪師。

有一天侍奉崇信禪師到了深夜，崇信禪師說：「夜深了，你該回去休息了。」他說：「外面太黑。」崇信禪師就點了個紙捻子給他，他剛要去接的時候，就被崇信禪師吹滅了，德山當場大悟。他悟了什麼呢？你打死他，他也不說，你也不知道。

你要從這個地方找訊息，這個是大麻煩。這個除了直覺，沒有用。你想得愈多，離主題愈遠，你想用這種方法接引現代人，根本行不通。過去參話頭，參個十年、八年的大有人在。一個葛藤扯不完，皓首窮經，頭髮白了，一輩子研究經典沒有開悟的人大有人在。

五、禪可以變化氣質、轉凡成聖

現在是工業社會，西方人說：「時間就是金錢。」柏克萊說「時間就是生命」，浪費了時間，就是浪費了生命。現在如果還是沿用以前的方法，能接引誰呢？所以，有一個老禪師說：「我若一向舉揚宗乘——我一向按規矩，把禪宗的法拿出來說；法堂前草深三尺——這表示人家不來了。」禪宗是這麼銅牆鐵壁，高不可攀，高不可仰，而且高踞大雄峰頂，呵佛罵祖——坐在山巔上，佛也罵，祖也罵，只有我最大，這種人叫人怎麼能接近？在這個情況之下，實在很討人嫌。但是，你想變化氣質、轉凡成聖，非「禪」不可。離開禪，這幾幾乎是不可能的。

各位都知道「宋、明理學是從禪來的」，這是有脈絡可循的。宋、明理學興起的時候，儒家正步上了僵化的末路。有了「禪」的新血注入，儒家的思想、學問復活了。所以，王陽明說：「我的良知猶如靈丹一粒，點鐵成金。」他不是誇讚自我，他是讚美禪。王陽明、朱熹、陸象山、程頤、程顥這些人都是一天到晚罵佛教、罵和尚

，人家說他們「披著袈裟罵和尚」，他們的罵其實是讚美。

禪宗是不是能變化氣質、轉凡成聖？那是很快的，的確是真實不虛的，而且可以證明的。能證明什麼呢？因為佛法有一句話說：「學佛難，難在『狂心難歇』呀！」你這狂妄的念頭、你這庸俗的念頭、你這無明的念頭很難停歇。什麼叫「無明」？你自己想什麼，自己都不知道！有的人散步，垂著頭想心事，回來後，你問他一路想什麼？他說「我什麼都沒想」，這是說謊。人什麼都可停止、可以煞車，唯獨念頭不能停止，無法停止。如果念頭一停止，就是「佛」。所以，禪宗有一首詩說：

十方同聚會——四面八方來的人一同聚會。聚會幹什麼？

個個學無為——什麼叫「無為」？如果一天忙到晚，往床上一躺，說我今天沒做什麼，有這個感覺，這個就叫無為法。

此是選佛場——這個地方是用來選佛的。誰當選呢？

心空及第歸——「心空」與「不空」有多少差距呢？禪宗講沒有差距，「空」就是「不空」，它是「不二法門」。

你若不入「不二法門」，你就不能入禪，禪的門是「不二」的。比方說：「煩惱與菩提不二」，煩惱很難受，菩提是生命的覺醒，為什麼「不二」呢？因為當你煩惱的時候，證明你有覺性。如果你是泥人、是木人，你就沒有煩惱啦！所以煩惱與菩提不二。入了「不二法門」，一切都是「不二」。

六、直覺必須經過鍛鍊才有用

禪，這麼好，禪的境界這麼高，禪能改變一個人，而禪又沒人能懂，這就難了。自古以來，開悟的人寥寥可數，沒有多少人。所以我要使大家開悟，要使人人成佛、「心空」——「空」與「不空」不二，「空」是體，「空」也是用。心思能不能停止？是可以停止的。現在，各位找一找心裏有什麼念頭？你在想什麼？我敢保證，各位腦子空空的、清清楚楚、明明白白，沒有念頭，就是沒有念頭，這個就是成佛了，成佛就是這麼簡單。

你現在如果找出一個念頭來，我說你很厲害。你現在找不到念頭，「心空及第歸」，那你不就是「狀元及第」了嗎？難！難在什麼地方？難在保持這個心。這個心就是方先生講的「直覺」，你要保持它、鍛鍊它，好比學游泳，從一下水就沉，到趴在游泳池邊踢水，然後捏著鼻子練習潛水，然後可以狗爬式的游泳，然後再自由式、蛙式、蝶式……，要練習，直覺不經過鍛鍊，沒有用。這種心境，外在的事物不能干擾你。禪這麼好，可以擺脫煩惱。你們看！各位現在的心態——「沒有昨天，沒有明天，只有現在。」把現在這一秒，延伸到無限遠，有什麼煩惱可以打入你的內心呢？這不是很美好的事嗎？

「禪」這麼好，但是你在入門的時候，你很難接受啟發，因為它的語言，你不適應，你不習慣，於是我就把禪的內涵外舉出來。禪的內涵是什麼？就是一種「安祥」的心態，也就是達摩大師帶來一本楞伽經所講的「如來自覺聖智」。現在各位不都是「自覺」嗎？也沒有睡覺，自己覺自己，「我覺故我在」，這是真實的。「我思故我在」是第二次的產物。於是我把禪加以稀釋，把不適應時代的那一部分暫時封存。假如有些年紀大的老禪師不服氣，把封存的部份拿出來說：「你搞得清楚嗎？」我馬上答給他看，很清楚的。假如各位以現在的安祥感受為滿足，那你立刻受用，不需要參話頭，因為六祖也沒有參過話頭，五祖以前也沒有參過話頭，他們也都大徹大悟。過去參話頭，參得「見山不是山，見水不是水」，沒關係，他「不是山，不是水」，就「不是山，不是水」；你現在「見汽車不是汽車，見樓梯不是樓梯，見火車不是火車」，那很危險。現在生活條件改變了，生活方式改變了，人際關係改變了，社會結構改變了，你的法如果不改變，就不具備適應性。所以我們安祥禪的特點，就是以「安祥」為究竟。過去安祥是禪的內涵，現在我把內涵當成外舉，表裏如一。就禪來講，這樣做是有罪過的；有罪過的話，我願意承當。只要對人們、對大眾有福利，我

願意下地獄。所以，我把禪的內涵外舉出來，就是「安祥」。你根據這個觀點去解公案，沒有一條解不開，就怕你被它吸住了，跟著它轉了，太著相，否則條條解得開。

七、禪的基本架構

安祥禪、祖師禪與如來禪的基本架構，就是「正見」加「正受」。「正受」有「自受用」跟「他受用」。一個人學禪，若沒有受用的境界，那豈不是太苦？人生本來就苦，你學了老半天的禪，沒有受用，那你學什麼呢？所以「正受」與「正見」就是「安祥」兩個字。

安祥為什麼不叫別的呢？因為「心安則祥」。如何心安呢？你做每件事都問心無愧。宗教有很多戒條，有兩三百條戒，人活得夠苦了，受了戒以後，有幾百條不能犯，動輒得咎，一邁步就犯法，那不解脫更加不解脫。所以安祥禪沒有這麼多戒，只有一條戒：「不可告人之事，你不要去做；不能做的事，你想都別想。」只有這麼一條。誰若能做到，他就是光明磊落的正人君子；做不到的話，他就是小人，也沒有什麼法條去處置他，只有國法能處置人，我們沒有權處分任何人的。用教規整人，那是犯法的，我們不幹這種事，我們一定要守法。安祥禪就是以安祥為究竟，以心安為人生的取向。我們整個的一生成要求什麼？只要求心安無愧。安祥禪要求做生意的不逃漏稅；做公務員的不貪污舞弊；做法官的不要歪曲事實……。如果人人都這樣做的話，那天下太平，社會安定，人人團結，國家就有救了。

這兒，我插一句話。有人喜歡說「台灣經驗」，那是值得驕傲的。的確，我們五〇年代到台灣，那時候很窮，小孩上學帶便當，一塊鹹魚，半盒的飯，放些青菜，沒有油；八百萬人糧食不夠，還靠進口。現在呢？二千多萬人，糧食吃不完。耕地面積也縮小了，因為蓋了房子、建了工廠了，沒有多少空地。為什麼糧食會過剩呢？高蛋白，因為便當裏頭放了牛排、豬排、雞腿、滷蛋，小孩子都抗議：吃都吃膩了。這跟禪有什麼關係？乍聽之下好像沒有關係，其實跟我們安祥禪有直接關係。台灣突飛猛進，就是一個「安」字。如果四十年前沒有戒嚴令，人人上街鬧事，個個去請願、罷工，外人不敢投資，也不敢來觀光，還玩什麼？這個「安」字最重要。台灣的經濟起飛，得力於社會安定。只有社會安定，才能有繁榮，才能有發展。

八、安祥禪的修行方法

說到安祥禪的修行，它既不燒香也不打坐，也不唸阿彌陀佛。從達摩祖師西來到現在，禪的修行都是靠自力。人們常常發牢騷說「我這一生懷才不遇、被埋沒」，其實，是你自己埋沒自己，沒人埋沒你，是你被六塵（色、聲、香、味、觸、法）所埋沒。你也根本認識不了你自己，你說「我被埋沒」，那你說的「我自己」，你也搞不清楚是誰呀。所以學禪首先要琢磨、研究、認識自己，你連自己都不認識，說你認識法界，那是荒謬絕倫。要先認識自己，認識自己之後，就會大徹大悟。因為佛法是「不二法門」，你在宇宙當中，不是跟宇宙對立，你是宇宙的一部分、一個小細胞。所以，我們安祥禪要求人人安分守己、求心安無愧，不需要改變生活；人家能吃的，你都能吃；人家不敢吃的，你也別去嘗試；你昨天怎麼過，今天還是怎麼過；今天怎麼活，明天還是怎麼活；不必燒香、磕頭，不要增加生活負擔，現在的人夠忙了。

安祥禪修行的起點就是反省，反省幹什麼呢？藉著反省來認識真正的自己。我們人常常犯的錯誤，就是看到太太不順眼、孩子不順眼、朋友不順眼、領導不順眼、幹部不順眼，就是自個兒好。這煩惱就來了，你每天所看到的，都是你不願看到的。這就是佛法講的八苦之一——「怨憎會」，你討厭誰，他天天在面前給你看；你希望他死，他長得愈來愈壯；愈是仇人、愈是討厭的人，愈在你眼前晃，看你怎麼辦？這就是「怨憎會」。你愈是喜歡他，他愈跟你分開，這就是「愛別離」。

人由於沒有反省自己，所以不能認清自己。人若是認清自己的話，就知道自己有很多的缺點。人為什麼要反省自己？人如果不反省自己，不改掉自己的缺點、不改正自己的錯誤的話，就不叫修行。什麼叫修行呢？「修」是修正，「行」是意念行為，

修行就是修正想念行為。你以為打坐、唸經就是修行，那就太離譜了，太脫離現實了。所以安祥禪就是要你修正自己的想念行為，反省過去。過去跟現在有什麼關係？有人說「眼要往前看嘛！不必回顧過去」，這不然！如果你不徹底把自己清理一番、檢討一番，全面清理，你不能了解自己是誰，你究竟背了多少債。你如果全面清理，把錯誤改掉了，你才有開悟的可能。

「因緣所生法，我說即是空。」你不懂得「緣生」，就不懂得「空」。沒有「緣生」，佛法的「空」就不能成立。而「因、緣、果」是大自然的齊一律，也就是因果律；在形式邏輯上，它是自然齊一律。既然是大自然的律，它就是天律、天條，人沒有力量能推翻它。也許你說這是迷信，或許你只認為死人才會下地獄，活人不會；或者你只看到活人擔枷，沒有看到死人受罪；其實活人也感覺得到地獄之苦。我的看法是「錯誤與煩惱同在，毀滅與罪惡同步。」也就是說：「當你走向罪惡的時候，就是走向毀滅；當你活在錯誤裏的時候，你不可能開心，你一定活在煩惱裏。」再說得通俗一點，「錯誤永遠是煩惱的原因，毀滅永遠是罪惡的結果」，這就是因果。你看那些販毒的、販賣人口、搶劫的，他不毀滅才怪！人想「反因果」，不可能！如果我繼續講下去，全部介紹，太浪費各位的時間了。

九、安祥禪的特色

由此各位也可以知道，安祥禪是反迷信的，安祥禪是尊重人的，安祥禪是在肉體的現實裏生根的，安祥禪不是虛無主義，安祥禪不是拜神、不是迷信。安祥禪雖然重視因果，但主要的是要改變自己，使自己活得心安無愧。安祥禪是工業社會的禪，安祥禪是現在進行式的禪，不是過去式的禪，安祥禪沒有崇拜、沒有佛像，不燒香、不吃齋。中國人已經夠可憐了，再吃齋，國亡無日。你看漢、唐時代，中國的武器，中國人的體格，中國人「千金市骨」，以重金購買「千里馬」，為什麼那麼重視馬？因為要打仗，自己身體很重，兵器也很重，穿上鎧甲，沒有好馬就不行了。關公打敗仗，不是關公老了、沒用了，是赤兔馬老了，赤兔馬若不老的話，能夠跳過那個障礙，關公就不會打敗仗。所以我們安祥禪不贊成吃素，我們過正常的生活，我們也不贊成獨身，獨身的人很苦，能獨身當然很可貴，但是很苦。為什麼呢？第一，他不能克制本能，第二，不能克制他的機械慣性。過去的修行人「日中一食」，中午吃一餐，早上不吃，晚上不吃，保持半飢餓的狀態，他的本能就降低了；「樹下一宿」，在樹底下不倒單、打坐，他就沒有那麼多邪思妄想，但那個也是肉體的宗教，為我們所不取。我們做個正常的人，只是要做個好人，不敢做壞人，做一個愛國家、愛人民、很正常的人，盡責任、盡義務，求心安地過日子就好了，在日常空閒的時間裏，使自己的心態安祥，這就是幸福、快樂的人生！

但是一種新的法門的推行，需要有人贊助、資助。而且新的必須來自於舊的，我們不說昨天的不好，因為沒有昨天，我們就沒有今天。如果沒有許多的昨天，我們就不能成長為今天這樣的人。對各位是這個樣子，對我來說就不是這樣子了，若沒有太多的昨天，我不是還很年輕嗎？我是這麼看。各位了解：「法不孤起」，一個新的法門的興起是需要很多條件的，需要有人發心，出錢出力，不怕苦，不怕難，大家一起努力，共同來弘法。為什麼？儘管佛法的精神和本質永恆不變，但是在佛法的表現和入門上，則必須因應時代的變遷而進步，才能契合當前社會、文化及人群的需要，而不致步上僵化的道路，方能給眾生最大的法益。這就是一個新的法門興起的必要性，也是我個人提倡安祥禪最主要的原因。

各位珍重！

禪與安祥禪

～一九九一年七月十七日講於北京廣濟寺

一、禪是什麼？

很高興和各位見面！

禪，是什麼？通俗地說，禪者「纏」也——糾纏不清。

禪不是什麼嗎？它又什麼都是。

這不是開玩笑，對參禪未悟的人來說，的確如此。

如果我們以科學的語言來介紹禪，禪只是心的原態、生命的共相，是每個生命形成的基本屬性，如水性——濕，火性——熱，生命的屬性是什麼？參一參就會明白。

禪，語忌十成，只能說九成，說十成就不對了，而我每次都說九點九九成，說得太過了，所以一身是病，受到懲罰，只怪我的性格是「一根腸子通到底」。

二、為什麼弘揚安祥禪？

首先，我得說明為什麼要弘揚安祥禪。

禪，很難弘揚的。不是上根大器，他就沒有禪的需求。每個人的需求不同，真正懂得需求禪的是第一流的人，二三流的人不需要禪，他沒有參禪的動機，他的理念不在此嘛！

有些人說：「佛教派別那麼多，你為什麼特別推崇禪宗是最好呢？」這很簡單，賣瓜的說瓜甜，不會說瓜苦。

今天，需要禪的人很多，可以說人人都需要過禪的生活，而實際上肯參禪的人卻很少。萬事萬物只有在構成需要時，它才顯得重要，如果不能構成需要，大家就覺得它不重要。

就禪而言，當然這也是生活境界和性向，以及個人氣質的問題。過去的禪，大多是有閒、有錢階級的專利品，若不是深山古剎高僧的專利，便是文人雅士茶餘飯後的點綴，所謂文字禪、口頭禪……。如果要談真的禪，卻沒有幾個人能合轍，這是由於沒有幾個人肯下苦工夫，沒有幾個人對禪產生真情感、發生真興趣。

那我們為什麼做這種別人看來沒道理的傻事呢？基本上是基於一種使命感、一種對國家同胞和眾生的愛。

任何一個時代，人類文化活動的現象與宗教是結成一體的，沒有宗教的情操、沒有宗教的感情，就沒有人類文化的發生與成長。當宗教文化衰微的時候，也是人類道德消失的時候。當人類在這個地球上消失之前，一種「反倫理、反人文、反價值、惡的打倒善的、假的打倒真的、壞的揚棄好的、反進化、反淘汰」的逆流就會出現。

宗教文化很重要，如果沒有一個真正的宗教，就沒有一個統一安定、團結和諧的社會；沒有和諧團結的社會，就沒有和諧、幸福的家庭。所以，宗教不但可以建立互助共信，而且可以凝固成一股強大的力量。

現今社會的不安定，來自於不重視宗教或對宗教選擇的錯誤。

世界上宗教很多，若一一列舉，太費唇舌，歸類則有四種：

(一) 理智的宗教：崇尚理智，鑽研名相，像印度教的吠陀經、奧義書，窮一生之精力也搞不通，搞通了也沒有用。這種純理智性的宗教重視理論、重視學識、重視思考方法，這些東西很接近小乘，流於空疏、冷漠，沒有真實受用。

(二) 感情的宗教：信者得救，以「信、望、愛」為條件，死了可以進天國，這是西方的宗教。類似這種宗教也不錯，使人精神、感情有所寄託，但是卻流於執著、盲目，那不是我們所需要的。

(三) 肉體的宗教：苦練瑜伽術，把人折騰扭曲得不像人樣，人家用兩隻腳走路，他卻用兩隻手走路；明明頭朝上，他卻頭朝下。這種執著肉體、缺乏正見、「不打牛卻打車」的修行方法是不究竟的。若說這樣可以健康長壽，須知人生真實的利益、最

高的目的是解脫而不在長壽。

(□) 拜物的宗教：有些國家有拜生殖器的宗教，在公共場所就豎在那裏拜。也有拜貓、拜狗、拜長蟲（蛇）、拜老鼠、拜刺蝟、拜石頭、拜樹等等的信仰者，這些都是屬於拜物的宗教。

群眾是盲目的，如果不引導他們進入高級的宗教，他們就會流入低級，容易受人蠱惑。有些人裝神弄鬼、散播謠言（不是預言），把宗教的品質降低到不能再低。

基於這樣的原因和現象，使我們產生一種使命感、一種不忍之心，而不自量力地來弘揚安祥禪。

也許有人想問：為什麼不弘揚祖師禪呢？

禪，隨著時代在改變。

五祖以前是「如來禪」——如來清淨禪，所依據的經典是楞伽經，最重要的一句話是「如來自覺聖智」。「如來」就是如其本來，把心態恢復到原本沒有接受六塵、沒有根塵相對以前，也就是莊子說的「用心若鏡」。「自覺」是「如珠吐光，還照珠體」，「照體獨立」，只覺照自己，不要「與物相對」，不要覺到別的地方。

湖北省有一句俏皮話：江西人補碗——自顧自（諧音），意思即是說：修行自管自己，不要離開自心去計較別人。

六祖說：「生來坐不臥、死去臥不坐……」，唐朝就有不注重「坐」的禪，所以南嶽接引馬祖——不打車、只打牛。從此，如來禪就演變成了祖師禪，「外離相為禪，內不亂為定」，也就是說他不再執著什麼形式了。

證道歌說「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」，禪不再重視形式，而著重在原本自心的恢復與證得。虛雲老和尚參禪「燙到手，打破杯……」，那跟臨濟三度問法、三次被打的感受是一樣的。

三、學禪要達到法的人格化

參禪，並不難，但是人人不會，為什麼？有障，積業成障。業是一種習氣、機械慣性，自己不能主宰自己，常常被外界所操縱：上午決定的事，下午變卦了；昨天決定的事情，今天變卦了；剛下的決心，過了兩個鐘頭又不行了。我們常常被自己的機械慣性所操縱，不能當家作主。

當你學禪，心意集中到純粹是生命永恆的屬性呈現的時候，要肯定它、把捉住它，不要當面錯過，就大事了畢了。問題就在「打成一片」——佛法人格化，把禪變成為生命的全部內涵，而不是知識，知識在重要關頭是沒有多大用處的。

有句話說：「不管是黑貓、白貓，能抓老鼠的就是好貓。」貓的性格，抓老鼠是不用教的，即使貓剛吃飽了，跟老鼠也不會和平共存的，這就是性格。

學禪一定要達到法的人格化，沒有法的人格，只是偏重學術，那雖然是正見，可以啟發正受，是很可貴，但往往因為「差之毫釐，謬以千里」，而不能引顯「正受」以臻於覺性圓明。

基於這種使命的認知，中國最好、最高的宗教法門莫過於禪。

四、禪具備超越性

禪，具備超越性。它是藝術卻又超越藝術，為什麼超藝術？禪的藝術既具象又抽象。它是宗教又超越宗教，為什麼說禪超越宗教？宗教對自己的祖師是唯命是從、畢恭畢敬的；可是，禪有丹霞燒木佛、雲門乾屎橛，又說一棒子打死餵狗子……，這是別的宗教所沒有的。較早有些宗教如果出現這種「大逆不道」的例子，一定會依宗教法處死！

所以禪是宗教，但它又超越宗教、破除迷信，這是中國人文的個性，把這種個性發揮到最高境界，便是自我發掘、自我肯定、自我淨化、自我提昇，然後自我圓成。

禪的教義，沒有靠天的，都是靠自己。中國文化之所以萬古彌新，不會滅亡，就是靠禪文化的硬骨頭。如果我們放棄了禪，那是很可惜的，那是在走回頭路。

五、禪與中華文化一拍即合

為什麼說五祖以前是如來禪，六祖以後是中華禪？這由於中華禪不拘形式、擺脫名相、不受困擾，嘻笑怒罵都是禪，尤其充滿了幽默感，使我們活在喜悅、安祥中。人沒有喜悅，就像花木沒有陽光。

達摩西來，是因為中國有大乘氣象，如果達摩把禪移植到其他地區、國家，絕對是枯萎、斷滅；移植到中華文化的土壤裏，它就會生根、發芽、茁壯、開花、結果。

為什麼禪與中華文化一拍即合？因為顯現禪宗作略上的是：

有時候以有言顯無言。

有時候以無言顯有言。

什麼是佛？打你一棒，或豎一指，這種無言的內涵寫成十萬字的論文也寫不完，這是以無言顯有言。

什麼是祖師西來意？答：庭前柏樹子。答了等於沒答，說了等於沒說，這是以有言顯無言。

「庭前柏樹子」，What's meaning? (什麼意思?) 搞不懂卻又不服氣。外舉是這樣，內涵一定有妙義、有奧義，開始抱著「庭前柏樹子」的話頭啃，啃了一輩子，啃開了，外舉即是內涵。這叫「鋸解秤錘」，外面是鐵，裏面依然還是鐵，這完全顯示出中國人的性格和禪的「不二法門」。

老子說：「道可道，非常道。」他說能夠用言語表達的真理，早就不是永恆的真理了。這與禪的作略異曲同工。

再來就禪宗的觀點上、境界上來看：

佛教的經典，經過道家、儒家的涵融，不但在理路上、觀點上有很多雷同的地方，在修行的境界上描述起來也很親切，如：

恍兮惚兮，其中有物

窈兮冥兮，其中有精

到了那種境界的人就體會得到這是禪境中的「離執禪定」，這是一種「至人用心如鏡」，這是一種「不將、不迎、應而不藏」，這是一種「過化存神」，這是一種「應無所住而生其心」。

所以，禪在中華文化肥沃的土壤中，可以生根，可以成長、開花、結果。而五家七宗所表現的，也完全是中國深邃和幽默的獨特風格。譬如：

有人問趙州：「初生的小孩子還具有六識嗎？」

趙州說：「急水上打毬子！（念念不停留）」這是幽默語，用不著去參。

又有人問趙州：「聽說你在南泉老師那裏得法，對不對？」

趙州答：「鎮州出大蘿蔔。」這是歇後語——誰都知道嘛！

諸如此類甚多，但是有些人把它當話頭來參，參透了也沒啥道理。

六、禪的特性

禪的特性，表現出一種大解脫、大自在、無拘無束、毫無壓力的幽默感。在接人方面，他用自己的那種「無拘無束、不受限於任何價值觀的範疇、不管別人好惡」的生命直覺。在對物方面，則是用一種主觀的藝術發洩，他可以畫，畫得不像任何事物，也可以既具象又抽象。抽象畫不是近代才有，早在唐、宋時代就很流行禪畫了。

坦白地說：禪，沒啥道理。不過，沒有入門的人就是難懂，「蚊子叮鐵牛，沒有下嘴的地方」。禪，不是一般的人所能接受，也不是一般的人所迫切需要，也不是一般的智商所能夠理解的，因為禪超邏輯。有些人認為思惟可以解決很多問題，其實很多的問題用思惟不能解決。宇宙是個大時空，你能說空間的邊緣在那裏？你能說出時間的起點和終點嗎？你有所不能，即使是聖人也有所不能。

在這種情況之下，我們把禪稀釋，把中華禪稀釋，簡單化，儘量不用名相，儘量適應現代人的生活，儘量用現代的語言針對現代的人來說。

別把禪看得太高深了，事實上是物極必反，理極也是必反的。當理論最深的時候，你可以把它簡單化；當理論最簡單的時候，它就是最深、最具有內涵。只要自己肯反身而誠，就不難了。

七、美好的覺受就是安祥禪的利益

佛法有「先以利鉤牽，後令入佛智」的話，如果我們學禪只講道理，說得天花亂墜，沒有實際的覺受，無「利」可以享受，誰肯「入佛智」？所以在台灣，有幾千位朋友認同安祥禪，他們的家庭調和，人生及事業（工作）通暢，心情開朗，親和力不斷提昇，所以願意出錢出力贊助禪學會，參加禪學會的各種活動，都在努力地改變自己。這個看起來或許很淺，在各位學者面前不值一談，但是它確實能改變你的人生，能夠發揮相當的作用，所以我們弘揚安祥禪。

在台灣的中華禪學會，只能說有初步成效，基於使命的認知，希望我們大家共同參與。在此也建議佛教協會，以弘揚中華安祥禪為致力的方向，一方面可以激起世界學者的認同和共鳴，一方面也可以再證實：「當禪風最盛的時候，就是國運最強的時候。」

八、「當下一念不生」就是禪的現量、絕對的真理

至於說，禪有沒有用？凡是不能現證，不能立竿見影的就是反科學。學佛法最難的是「狂心若歇，歇即菩提」，「念頭難止，止即本心」。現在大家不妨試試，此刻、當下有一念沒有？如果現在果然是一念不生，那麼大家就會體證到禪是現量、是真理——絕對的真理！

謝謝各位！

臨濟禪與安祥禪

～一九九一年七月廿日講於河北正定臨濟祖庭

一、臨濟禪與尊師重道

首先對各位表達我最深的敬意。天氣這麼炎熱，各位在百忙中能參加這個聚會，可以說彼此有緣。能到臨濟祖庭來參訪，也是我的榮幸。

「臨濟子孫遍天下」，幾百年前是如此，幾百年後的今天更證實了這句話。如今的禪林幾乎是清一色臨濟的子孫，這是因為基礎紮實，才能夠積厚流光、源遠流長。

在六祖大師所有的弟子中，最尊師重道、最能表現法的倫理的是南嶽懷讓禪師。南嶽懷讓禪師在開悟以後，還親自侍候六祖十五年。當侍者是很苦的，什麼事都得做，六祖不趕他走，他還不肯走。由於懷讓禪師的尊師重道，表現了非常圓滿的法的倫理和精深的造詣，也證明了禪林中的一句古訓——「師道不立，修法不成」，所以真修行一定要尊師，一定要重道。

從南嶽懷讓、馬祖道一、百丈懷海、黃檗希運傳到臨濟義玄，世稱臨濟禪。

臨濟禪師為人忠厚、老實，一開始就在黃檗會下當個粥飯僧，除了誦經、上殿、禮佛之外，不問別的事。

當時在黃檗會下第一首座陳睦州見了就問：「你到這裡多久了？」「三年。」

「你問過師父問題沒有？」「沒有，我不知道問什麼。」「你為何不問佛法的大意是什麼？」

臨濟受到睦州首座的鼓勵，便去黃檗禪師那裡問法，他問話尚未問完，黃檗大師就拿棒把他揍了一頓。出來後，睦州問他如何？臨濟說：「我話還未問完，師父就把我打了一頓。」睦州鼓勵他再去，再去又被揍。一連問了三次，臨濟被黃檗揍了三頓。

臨濟三次被打，打得他糊里糊塗，他就跟首座睦州說：「我要離開這裡了，我與此地法緣不契，只好另找地方去參學。」首座說：「若要走，得向黃檗師父辭行。」

臨濟辭師之前，首座先到方丈室對黃檗說：「問話的後生，甚為如法，來辭，可方便接他。」臨濟來，黃檗對他說：「莫別往，可到高安灘頭見大愚禪師。」

臨濟到了高安灘頭，見到大愚，大愚問他：「你從那裡來？」「從黃檗處來。」「黃檗是大善知識，為何不在他那裡學法？」「只為因緣不契，三次問法，三次被打，不知道錯在那裡？」

大愚禪師說：「你的師父老婆心切，為了你開悟，累得要死，你還跑到我這裡問：『錯在那裡？』」

臨濟在大愚言語的啟發之下，回想當時挨揍時的感受，忽然明白（悟）了，並且說：「原來黃檗佛法就這麼一點點！」

大愚聞聽，一把抓住臨濟，很嚴厲地說：「你這個尿床鬼子，剛才還在問錯在那裡，現在又說黃檗佛法一點點，你見個什麼道理？快說！」

臨濟拉起大愚的手臂，在其脅下輕輕觸了三拳。

大愚放開臨濟說：「你的師父是黃檗，不關我的事。」

各位知道，禪是「不立文字」，不是「不用文字」。為什麼「不立文字」？因為禪是一種覺受，是一種心態，是隨緣而不執著任何事物。從佛、菩薩、阿羅漢、君子、小人、聖人、好人、壞人……，他們的差別不在外形，而在他們的心態。臨濟三度被打，一聽大愚的言語啟發，突然明白當時挨揍時的感受，當下萬念俱消，空卻了一切念頭，全顯無心，只有一種覺（感）受——除了「疼」，沒有別的，把「疼」字去掉，換一個字就悟了。

說「悟」，就是這麼簡單的事，悟了個什麼東西？

悟的是你原本的心態。

悟的是你生命的永恆相。

悟的是「自他不二、生佛平等」的所以然。

悟的是「在聖不增」——佛也不比眾生多出些甚麼，「在凡不減」——我雖然是凡夫，也不比佛陀少了些什麼。

相反地，我們倒比佛多了許多。佛沒有的，我們卻有。我們比佛多出了執著心、妄想心，多出了貪生怕死的心，多出了無明、愚昧的心……，而佛沒有這些，但卻有一種跟我們共同一樣的心，你若能找出來，你就是大徹大悟。大徹大悟以後，並不是「大事了畢」，若要「大事了畢」，須要開始「加工」，因為：

理則頓悟——理，你雖然悟了。

乘悟併銷——你悟的內涵跟悟的地位都沒有了。

事須漸除——往昔所累積的習氣、慣性，要慢慢地除掉它。

因次第盡——無量劫來的業障、心垢、習性，不會因為一開悟就沒有了，要慢慢地清除掉。

臨濟在高安灘頭大愚禪師啟發之下悟了。開悟了的臨濟，又回到黃檗師父那裡了，但去、來時的心態不同，風度也不一樣了。原來老實得跟小媳婦似地不敢開口，現在卻抬頭挺胸地朝師父面前一站，說：「我又回來了！」

黃檗說：「你這個傢伙來來去去，什麼時候才算完結啊！」

臨濟回答說：「我來來去去，是因為師父太疼我了。」

黃檗知道他悟了，卻故意地問：「是誰多嘴？」

臨濟說：「高安灘的大愚呀！」

黃檗說：「這個老小子，待下次見面時，我要好好揍他一頓！」

臨濟說：「何必等下次，現在就揍！」

說罷，就把師父拉起來揍了幾拳。

黃檗說：「你這個傢伙，竟敢到老虎嘴上拔鬍鬚！」大呼：「侍者！引這瘋癲漢參堂去！」

各位要知道，人到開悟的時候，所體悟的是自他不二的。師父說要揍大愚，臨濟卻拉起師父就揍，這種行為是親切的，這說明了：「你跟大愚不二，法門不二，境界不二，說與不說不二……」，在原本的本心上完全相同，不是相似，也不是相等，而是在原本的心態上完全相同。

臨濟三頓棒，棒棒都打到要命的地方，所以這樣的悟是真悟。臨濟的悟，悟得非常踏實。乃至以後的虛雲老和尚「燙到手，打破杯……」，開悟了，跟這個同一脈絡，如出一轍。

臨濟大師是中國最傑出、最典型的禪師，而且他對師父那種法的倫理，可以說是父子情深，絕不是泛泛的關係。

今天，能夠來到臨濟祖庭參禮，是最大的榮幸，能和各位坐而論道，是最大的勝緣。石家莊這個地方，因為地靈所以人傑，因為人傑所以地靈，這真是個參學的好環境。這地方如果不靈，就不可能成為當時的祖庭道場，有了兩位大師（趙州、臨濟）的護持力，我們修行也容易成就了。

說到趙州，人稱古佛，意即說「他多劫以前就成佛了」，他所表現的法的風格、特質，全同於佛。他為了對修禪的行人抽釘拔楔、解粘去縛，說了不少千古絕響的「言」與「無言」，譬如說：「庭前柏樹子」、「喫茶去」、「狗子佛性」、「佛之一字，我不喜聞……」等等，他不但破除別人的迷信、執著，而且全彰現量，直示心源。

二、「如來」與「空」

金剛經說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來……。」

為什麼不能「以色見如來」？因為「如來」的意思是「如其本來」。「本來」是

什麼？所有的哲學家都說：「真理是原本如此的，是只能發現、不能創造的。」自然科學及天文學家說：「宇宙是星雲，星雲由向心力凝聚成一個整體，溫度降低，就變成了固體。」也有人說：「世界是神創造的。」不管是星雲說或創造說，我都同意，但是有一件事實，你也應該同意：「世界原本不有」——沒有星球，沒有眾生，有什麼？如果說是「如來」——「如其本來」，「本來」就是「什麼都沒有」；那麼「所謂佛法，即非佛法」，「佛法」原本是「什麼都沒有」。

「沒有」是不是說什麼都沒有呢？「沒有」就是「有」，「有」就是「沒有」，這不是開玩笑的。佛在菩提樹下悟道，悟的是什麼呢？悟的是「緣生法」——因緣所生法。人為什麼墮入輪迴？因為他「無明」。為什麼有「無明」？因為他執著「一切是有」。「有」是一種現象，而不是真實；由於認同虛幻，而迷失掉本真。

有很多人不了解「無」，誤解「空」，說「空」是什麼都沒有；說「妻也空，子也空」，誰給你做飯吃啊？「天也空，地也空」，那你活著幹什麼嘛！說「人生好比採花蜂，採得百花成蜜後，到頭辛苦一場空！」實在消極，人生好像是多餘的，這完全是錯，對「空」義了解不夠。

佛法講的「空」，是無量、無限發展的勢能。你家的院子如果太小，想種株花都辦不到；你家的客廳如果太小，就容納不了許多客人；杯子不空，誰買？喇叭不空，吹不響；船若不空，入水即沉。「空」是體，「空」亦是用。我們學佛法要「心空」，「心空」才能「及第歸」。萬事萬物完全沒有實體，所以佛說是「因緣所生法」。「緣」是條件，凡是因緣所生的東西，當體就是「空」。比如眼前這個錄音機，把它的外殼打開，IC上的零件、電阻、電容、電線……一一拆掉，這個錄音機就不再是錄音機了。所以萬事萬物都只是個組合體，組合即有，「此有故彼有」；分離即無，「此無故彼無」。

以此之故，人與人之間，彼此一定要和諧，和諧才會安定，和諧才能協力創造，和諧才會繁榮。看得清楚，就會體認到「空」是萬有的素材，大至宇宙無數銀河系的無量星球，小到地球上的一草一木，甚至細微到原子，絕對找不到任何單一存在的東西。單一就代表不存在，單獨是不存在的別名。原子也不是單一的，原子也是組合體，當電子消失的時候，中子、質子也相繼消失。因此，任何事物，協合則共存，離散則消失，這是佛法的基本觀念。

有句話說「天長地久」，其實天也不長，地也不久，地球有一天也會壞。原本沒有銀河系，沒有太陽系，沒有地球，沒有萬事萬物，沒有眾生，這一切的一切從那裡來？從「空」裡來，到那裡去？又回到「空」裡去，肉眼所見的種種現象，都是在永恆無限時空中的一種過程。我們如果認同虛幻，看成是真實而執著它，就難免因無明而生煩惱。

我們如果了解「緣生」的道理，就會珍惜師徒、父子、夫妻、兄弟、朋友……相聚的可貴，這個宇宙浩瀚無涯，個體生命十分渺小，能夠有緣在一起相聚，是多麼難能可貴，應該和諧相處，相互體諒，不要互相吹毛求疵，要互相包容，不要形成對立才對。

三、從達摩到五祖：如來清淨禪

禪，是獨一無二的，達摩當初為什麼到中國來傳法？因為當時的印度法運已盡，無人有此福德、智慧能承受此等無上大法。由於他老人家功力深厚，觀察的結果，只有中華文化的肥沃土壤才適合栽種這大乘菩提種子，於是不辭關山萬里來到中國。為了傳法，他九死一生，好幾次中毒，因為有人嫉妒他、毒害他，說他是外國人、洋鬼子，尤其是外道，總是想害他，恐怕他的法大為弘揚以後，使外道沒有生存的空間。有一次中毒，其毒碰到石頭，石頭都冒煙，大師的功力多麼深厚。後人都說「所有的武功都是由達摩傳下來的」，這個很可信。

達摩大師在嵩山少林寺等了九年，最後把法傳給二祖慧可。

從初祖達摩到慧可、僧璨、道信、弘忍這五代所傳的是「如來清淨禪」。

四、六祖以後：祖師禪

(一) 六祖的無為法與禪定

到了六祖惠能大師完全擺脫了印度那一套佛教的形式和色彩，不禮佛也不拜佛，不燒香也不求佛，自力更生，不打坐，所謂禪定只是「外離相，內不亂」，「生來坐不臥，死去臥不坐，一具臭骨頭，何為立功課？」說得非常親切、非常真實。六祖的禪法是「無為法」，無所求，無所修，不修功課，也不打坐，但是六祖的功力也是天下無敵的。行昌去行刺，朝六祖脖子上砍了三刀，一點損傷都沒有。六祖大師對行昌說：「正劍不邪，邪見不正……。」他老人家不但刀槍不入，而且是金剛不壞，直到如今，他老人家的肉身仍端坐在廣東南華寺，改朝換代經過多少凌替，六祖坐的木座蟲蛀爛掉，換了好幾個，但他的全身舍利依然沒有損壞。功德之所積，絕非常識所能解釋。我們不要太相信常識，常識如果是真理的話，就沒有更好的明天了。修行須要不斷地淨化，人類的淨化還沒到五分之一，還早得很，還有太多更好的未來。

(二) 趙州茶

趙州古佛一生留下很多禪的榜樣，而他接人的方便，多從日常生活上著手。比如「吃茶去！」的公案，他問一個新來參學的：「你過去可曾來過這裡嗎？」答：「曾來過。」趙州說：「吃茶去！」又問一僧：「曾到過此地嗎？」答：「不曾到。」州說：「吃茶去！」院主見了問：「為什麼曾到叫他吃茶去，不曾到也叫他吃茶去？」趙州喚說：「院主！」院主答：「有！」州說：「吃茶去！」

這就是天下聞名的「趙州茶」。三個人都叫吃茶去，三個人各有不同的意境；對院主講的吃茶，跟前面兩人講的吃茶不太一樣，三個人都叫吃茶去，加起來意思又不同。但這極為通俗，趙州用極為家常的語言、非常通俗的手段接引有緣。

趙州八十猶行腳，到處參訪，有人說：「你老八十歲了，歇歇吧！還跑什麼呢？」他說：「遇到會的人，我跟他學；碰到不會的，我就教他。」趙州是為法而活、為法而忙，他早在三十多歲就已桶底脫落了，為什麼八十歲還在行腳呢？而且他活了一百二十歲，跟近代的虛雲大師是一樣的。

五、六祖以後的禪風丕變

(一) 超越宗教

禪，到了六祖以後，風格完全不同於印度，也不同於任何一個宗教（派），幾乎看不到宗教的氣息。六祖的徒弟、子孫代代更是青出於藍。比如雲門文偃禪師，有人問他：「佛陀剛一出世，便一手指天，一手指地說：『天上天下，唯我獨尊』，這怎麼解釋啊？」雲門說：「我當時若在場，一棒子打死餵狗！」

雲門文偃是個大禪師，怎麼會說這種話呢？

如果是別的宗教或其他宗派，像這種以下犯上、謗佛滅祖的話，該受到怎樣的處分？

雲門講的這種話，聽的人不懂，去問一位禪師，那位禪師說：「雲門說這幾句話，已足夠報佛的恩了。」

為什麼毀佛、謗佛是在報佛的恩呢？

「養兒不及父，家門一世衰」，你要知道，佛是超乎常情的，佛不是一般世俗庸夫，「你讚美我，我高興；你講我壞話，我就不高興」，佛不計較這些。佛法是平等法，什麼平等？一切聲平等，稱讚、毀謗、諷刺、誇獎……都是一樣的（無常）；一切色平等，一切用觸覺、視覺可以感知的都叫色，好的、壞的、美麗、醜惡……都是平等的，因為它們都是同一質，本質相同，一切色只是個現象，沒有永恆不變的任何實質。了解了這一點，就知道「萬法平等」的真義，它都是來自同一個源頭，當然平等，所以不必去勉強分辨。

雲門罵佛，別人說他是真懂得報佛恩。佛不是叫我們去崇拜他，而是教我們向他

看齊，甚至希望我們能超越他，所以禪宗有句話說：「養兒如果不肖，還不如父親的話，那是家門的不幸。」一如世俗的說法，哪個做爸爸的不希望他的兒子比他強？所以說「師徒如父子」，甚至師父和徒弟的至情比自己的生身父母還要親，世俗上有父子反目的事，師徒沒有，因為師徒的信仰相同、理念相同、情感投入相同、生活環境相同，師徒等於是一個人。既然等於是一個人，哪裡還有矛盾呢？了解這一點，就知道禪極為活潑，它的內涵雖然深邃淵博，但表現在事相上，卻非常通俗。

(二) 生活環境就是道場

六祖大師的在家弟子很多，他主張「在家修行亦得，不由在寺」——在家修行也可以，不一定要在寺廟裡。他又說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，猶如求兔角。」意思就是說：「佛法就在現實的人生中，修行悟道是離不開現實人生，如果離開血肉的現實人生去找開悟，那是不可能的。」所以生活環境就是道場，是個大熔爐，修行人要經得起鍛煉、捶打，能承受得了磨練，就是好漢。

世人眼裡的鑽石，是很珍貴的，其實鑽石的本質是碳的同位素，煤碳不稀奇，鑽石為什麼很可貴？因為鑽石是經過高溫、高壓長久的鍛煉，使它的堅硬度和密度無與倫比，所以它就珍貴值錢了。我們若是受不了折磨和衝擊，經不起考驗和壓縮，我們就毫無價值可言。

很多人慨嘆「佛世難值，正法難聞」，我們今天的因緣很好，只要各位有道心、有志趣，現今的禪是純中國的土產。

禪的第一個特色，在生活境界上是「既存在又超越，既出世又淑世的」。「淑世」就是「和光同塵」，就是認同公認的價值標準，沒有反常，沒有驚世駭俗的稀奇古怪行為。

禪的第二個特色是「既具象又抽象」，它表現在藝術上的禪畫是具象的，但是仔細看起來，它又是抽象的，它完全揚棄了價值的壓縮和觀點，全憑自己毫無拘束的一種性靈的閃爍，舉筆一筆畫成一幅畫，看起來像似一種事物，卻又不像一個事物。表現在文學上也一樣，有了禪的注入，便有「廬山煙雨浙江潮……」的那種既飄逸又超越的風韻。

六、禪孕育了宋、明理學

中國的儒家，原本是活潑的，但到了宋、明已經僵化了，什麼「女人不能改嫁、好馬不配雙鞍、一女不嫁二夫……」，這是違反人性的，這不是儒家精神。大家如果對孔子一生的事蹟有認知的話，就會知道孔子的兒子孔鯉死了，他的媳婦還年輕，孔子便把她當女兒一樣地嫁出去了，聖人不是冬烘先生。所以儒家到了宋、明，變成了所謂「吃人的禮教」，沒有性靈了。一般讀書人讀死書，精神受桎梏，思想沒有出路，很痛苦，很煩惱。但是一經禪思想的注入，受到禪的啟發，就有了宋、明的理學出世，有程、朱、陸、王四大派。這四大派每一派都批評佛教，說：「佛教是出世，有君不盡忠，有父不盡孝……」，他們不知道「一人得道，七祖升天」，這個我可以證實和舉例，各位如果能夠真修行，是絕對可以證實的。

也有些人批評宋、明理學家，說他們是「披著袈裟罵和尚」，那些理學家吸收了佛教的營養，不知反哺，卻來詆毀佛教……。這要知道理學家的罵不是真罵，他們是以罵為讚，你看雲門文偃要把佛一棒打死……，他的真義那裡是毀滅佛祖啊！這又如同說佛是「乾屎橛」一樣，那不是罵，千萬別弄扭曲了。

東瀛的日本，與中華文化的淵源極深。王陽明的理學到了日本，瓦解了幕府政治，開創了明治維新的局面，建立了武士道精神。武士們都是學靜坐的，從參詳「生命的本質是什麼」，到他發現生命是永恆時，他便不再怕死了，光明正大的死並非生命的斷滅，而是形態改變與淨化昇華。所以日本武士道精神所表現的就是不怕死，山本五十六打了敗仗，就端坐切腹而死。日本政治、學術的主流思想都是來自中國，日本的禪宗也以臨濟為主流，這都是可以查證的。所以我們要找唐朝文化，日本保留得最

多，要找宋朝文化，朝鮮半島上保留得也不少。

七、臨濟禪就是中華禪

各位想想，祖師禪是在中國土生土長的，中國是禪的娘家，而現在的石家莊可以說就是禪的「老家」了。為什麼呢？就整體來說，石家莊雖然不是禪的家，還有別的地方，但是別的地方沒有人、也沒有法，只是個空房子，要說有人住而又有法的地方，只有這一處了，為什麼？「臨濟子孫遍天下」，現在中國各省各處的禪寺，大多是臨濟的子孫，臨濟是在這個地方發源，石家莊自然是普天之下的禪宗之家。

禪宗在中國來說，跟臨濟已經是不二了，提起中華禪就只有臨濟，說起臨濟就知道是中華禪，臨濟法脈之重要性，在未來我敢斷定石家莊這個地方地位一定是非常崇高，因為它有文化價值、有歷史價值，更有宗教、哲學價值，不久的將來，一定是觀光勝地。

八、安祥禪是祖師禪的稀釋

禪宗這麼好，我們為何不傳承祖師禪？為什麼要弘揚安祥禪？

祖師禪的確很好，但是太高深，一般人不容易接受，所以我把它加以稀釋，而它的本質不變。譬如酒，是淡酒，不是那麼濃了，當然禪不是酒，不過，禪味卻有點像酒。為什麼呢？當你進入禪的境界以後，就會有點兒微醺，像喝了酒似的，有點兒似乎迷迷糊糊，卻又清清楚楚，這就叫做「三昧酒」，這種微醺的感受，也就是禪者要保任的那種心態。

祖師禪太深奧，譬如問：「如何是祖師西來意？」答：「庭前柏樹子。」庭前那棵柏樹是祖師西來意？誰懂？何以如此？禪的風格、禪的作略就是不離當下而又超越思惟的，你用思惟、用邏輯，是解不開的，它的作略是「以有言顯無言」。又如人問洞山：「什麼是佛？」「麻三斤！」說了等於沒說，這亦是「以有言顯無言。」再如有人問俱胝禪師：「什麼是佛？」他豎個手指頭，不開口，這是「以無言顯有言」，雖然他不開口，你用十萬字的論文也寫不完。

祖師禪這麼深，怎麼辦呢？我們只好把它稀釋一下，稀釋以後的祖師禪，我們叫它為「安祥禪」。安祥禪就是把禪的部分內涵作為外舉，把禪的部分內涵顯露出來，成為外在的特徵，這樣大家一看就明白了。

九、安祥禪以安祥的覺受為究竟

安祥禪，以安祥為究竟，重視徹了，重視覺受，而不重視知解。

真正的法是通得過實驗的，比如把電燈開關一開，燈就亮了。開亮了就行，不管是大人或小孩。

「法」雖然是真理，但它不是語言文字，必須追溯到「理的極點」，也即是「一切理、一切事還沒有發生以前，看是個什麼？」

六祖第一次說法，是對追趕他的惠明。六祖教他：「不思善，不思惡……」，停了一會兒，六祖又說：「正與麼時，那個是明上座的本來面目？」惠明馬上就開悟了：「原來只是心的原態，是一種純安祥的覺受。」

安祥有什麼好呢？人若一感受到安祥，不須多久，照照鏡子，臉色就不同了，紅光滿面，好像年輕了好幾歲，煩惱打不進來，人活得瀟灑自在，親和力也有了，過去不怎麼理會你的人，現在都對你笑臉相迎了。如果有人懷疑這太玄了吧！我從來不說瞎話，真的、假的？試試就知道了。如果你的緣很深，障很淺，你會無法抗拒，你打開安祥集看幾頁就會來電（相應）了。真正的法是「現量」，無須思慮就能使原本的心呈現出來，除此之外，皆是分別心的產物，那不是真正的法，頂多是個指月的「手指頭」而已。

「比量」的法，雖不是真實法，但它可以「以毒攻毒，以見去見（以正見去邪見）」，也即是禪宗所比喻的「解粘去縛，抽釘拔楔」，或說是「以楔出楔」。就譬如牆上釘了一個木頭楔子，釘得太深了，拔不出來，乾脆再用一根楔子把原來的那支

敲打出來，打通了，掉下來，這就表示「比量」的法也有它的用處。

十、安祥禪修學的起點與步驟

(一) 反省：求心安

修學安祥禪是個速成班，因為現在是工業社會，時間就是金錢，如果每天要課誦幾小時、打坐幾小時，那是沒有這個時間的。在台灣上班都要打卡，遲到幾分鐘要扣工資的，常常遲到的話，那你換個工作單位吧！所以工業社會非常緊湊。因此，安祥禪只教你「求心安」，不要求你改變生活的方式，你昨天是怎麼過的，今天仍然是那麼過；今天是怎麼活的，明天依然還是那麼活；不需要改變你生活的內容和方式，也不必增加你任何負擔，無須調整任何動作，要改變的、要調整的只是你的心態。如何調整心態？修學安祥禪的第一步就是要反省，透過反省，把自己過去那些毛病統統找出來，把它丟掉。

(二) 安祥禪要求的三種禪定

過去的如來禪，是保持如其本來的清淨心，也即是本心。然後透過觀心的方便，臻於「自在自覺，自覺自在」的境界。

祖師禪是「還得本心，保任本心」，它的定義是「外離相為禪，內不亂為定」。

我們修學安祥禪的要求有三個階段——(1)離執禪定 (2)去執禪定 (3)無執禪定。

離執禪定就是離開執著，當你經過反省己非、懺悔改過以後，再看安祥集、不二法門或者觀心，漸漸地你會離開一切執著，把多頭意識變成統一了的心。此時你若去石家莊的大街上走一趟回來，別人問你：「曾看到些什麼？」你會說：「我什麼也沒看到。」平時在大街上看什麼都記得，當離執以後，卻好像什麼也沒看到，這就是沒有留影為念，這就是「用心如鏡」，心像鏡子一樣，一切東西來了清清楚楚，但是過去了，鏡子裡一物也無。人有這種心態，就不會感到累，忙了一天，好像沒做什麼，有「今天沒做事」的感覺，回想過去，會感覺好累，在座的很多位大居士一定有這種感受。這叫離執禪定。

離執禪定跟無執禪定一樣，為什麼還要繼續修去執禪定呢？因為「理雖頓悟，事須漸除」，必須透過反省，去掉你的毛病和執著，「離執」的境界才能保持不失。

這三種禪定由離執、去執到無執，到了無執禪定，就到了大解脫。古人說「還是舊時人，不是舊時行履處」；人，還是你這個人，感受不一樣了，很輕鬆、很愉快。過去你人際關係不大好，現在別人看到你，願意和你親近了。像這種情形，在座的有不少人都有體驗，都曾感受過，家庭也一天比一天調和，小孩子睡覺也不再做噩夢了，這就是「生活的宗教」。我們人總要生活嘛，生活品質壞不如生活品質好，付出一點心力，立志做個好人，做個佛說的善男子、善女人，逍遙自在地邁向生命的圓滿和永恆，不是很好嗎？

佛在菩提樹下悟的是緣生法，是因果法，「一切原因都有結果，一切結果都有原因」，相信原因和結果是相互呼應的，這才科學。如果認為不是同因同果，那實驗室也不必用了，今天H₂O是水，明天H₂O是石油，那就麻煩了。所以邏輯學就有一條定律叫「自然齊一律」，自然界統一的法則就是同因同果。我們不談理論，談事實，人絕對是「煩惱與錯誤同在」，你若活在錯誤裡，你不可能快樂，也絕不會開心；而「毀滅與罪惡同步」，你若是犯法、犯罪、販毒、走私、綁票……，那絕對是跟毀滅同步。所以當你修行進入離執禪定的時候，要進一步透過反省做去執的工夫。

(三) 當場展現的就是離執禪定、無念真心

現在各位的心都是統一的，我講話，你聽得清清楚楚；我停止不說，你試試看有沒有念頭？我敢保證你無念，這就是「無念真心」，也就是「無心之心」。古德有偈說：「十方同聚會，個個學無為，此是選佛場，心空及第歸。」現在各位都成佛了，都證道了，我恭喜各位。

(四) 悟後起修

一個人最難的是念頭STOP（停止），叫它煞車，念頭像瀑流一樣，煞不住啊！但是，天下事「努力就會成功，耕耘就有收穫，付出才能獲得」，你坐在這裡已經圓成了嗎？沒有那麼簡單，你必須「悟後起修」。「修」要有目標，沒有目標修什麼？「修」不是打坐、念佛，那樣修也可以，但是最重要的是修正自己的想念行為，修正自己偏去的個性，修正自己不完美的地方，使人格內涵變成完美，這叫修行。所以悟後要起修，你若不悟，便沒有修的標準。

剛才叫各位測試一下，各位都知道了：「真正的正法，不是說空話。」凡是通不過實驗的，都是廢知識，跟酒精中的廢卡路里一樣，有熱量，沒有營養。

安祥禪是「認知自己，朝向自己內心發掘」的法門，它是生活的宗教，是自內證的自覺宗教。

(五) 保任安祥心

講保任，要熱氣不斷。如爐煉丹，爐子不能熄火；如雞孵卵，要寸步不離；這叫熱氣不斷。在日常生活中，只要注意心態，不須添加什麼，出門就管帶，像帶小孩子去買菜一樣，不可鬆手把孩子給擠丟了。

總之，安祥禪的修學，第一，要求心安無愧；第二，要一切講求和諧。在自受用方面要以安祥為究竟，理事具足，無須外求。

各位了解了這一點，就知道安祥禪有修行的起點、修行的步驟。修行的起點是什麼？就是反省，下個決心自我戰鬥，最大的敵人是你自己，一定要清除心垢——除惡務盡，不要以惡小而為之，不以善小而不為，這就是修行的起點。

(六) 誠

我們每個人的生命動力就是一個「誠」字，「誠」不只是誠實，「誠」是中華文化獨特不二的精神，「誠」是止於至善，也即是把自己的真理智，選擇一個最正確的目標，然後把自己的真情感投入到真理智，使兩點重合起來成為一個焦點，然後在這個焦點上就會開出智慧的火花，結成生命的花朵，理智加情感就是意志，意志力也就是成功所必需的心力。

西方學術分為三大類：主知、主情、主意。

主知主義流於空疏、冷漠，主意主義流於固執、頑強，主情主義流於執著、盲目，都有缺點。

唯有中華文化獨特的精神，一個「誠」字，就包括了知、情、意，而無偏頗之弊。我們用一顆至誠的心，就是由衷，用由衷的心態去反省，把心上的污垢去掉，就會成功，人生就會通暢，智力會提昇；用由衷的心去做研究工作，成效會提高，今年會比去年好，明年會比今年強。你若是人才，不會被埋沒，都是自己埋沒了自己，不是別人埋沒你，誰能埋沒誰？自己用六塵的虛幻把自己埋沒了，如果不想出頭、不想突破，那就沒救了。

十一、宗教的種類

昨天曾給各位講，宗教的種類很多，大致分類則有四：

(一) 理智的宗教：像研究吠陀經、奧義書的，都很重理智，但是理智流於空疏、冷漠，與人的生活不相調和，不能跟現實人生絲絲入扣。

(二) 感情的宗教：信者得救，死了進天堂，這是迷信。到天堂去，活著的時候都沒有實驗過，死後你怎知有天堂可去？這不但迷信，而且自我否定。禪是自力自主的法門，「耕耘有收穫，努力會成功，付出可獲得」，眼前、當下立刻可以實驗，是「有感覺、有正受的」。

(三) 肉體的宗教：打坐、開靈脈，苦行……，盡在肉體上下功夫，要長生不死，說天長地久，這個地球有一定的壽命，到時候就壞了，所有的現象都逃不過成住壞空，練肉體，說長生，豈不是自欺欺人、自我陶醉？

(□) 拜物的宗教：你看咱們河北有拜五大家——胡、黃、灰、白、柳，也有拜大樹的，也有弄一塊石頭蓋個小廟燒香供奉的，在外國更可笑，還有拜生殖器的。在非洲那些民族，更是無奇不有，供個長蟲（蛇）、烏龜……，像這些，都是對人格尊嚴的否定，對自己人格的放棄。

像以上的這些宗教，有高尚情操的人是不會認同的。

十二、安祥是必須的，也是足夠的，更是究竟的

我們會說「台灣經驗」，或說「經濟學台灣」，這個話對與否？我們不予置評，但是台灣這幾十年的經濟起飛，人們生活水準提高，那是事實。何以有此成就？安定、和諧，外國商人願意投資，工人不罷工，勞資雙方沒有糾紛，處處調和、和諧，於是就欣欣向榮了。可見「安」的因素非常重要。都是黃帝子孫，都是中國人，有什麼兩樣？只要能「安」，就會進步、繁榮；不安，就會摩擦、瓦解。所以安祥禪不但對個人是人生指標，對社會繁榮進步、人民幸福，也是一個基本前提。

昨天有位居士問我：「安祥禪可以唸佛嗎？可以禪淨雙修嗎？」可以的。但是，既然修學安祥禪，就應體會到「安祥是究竟的，安祥不但是必須的，也是足夠的。」在五祖以前，禪宗所依據的經典是楞伽經，楞伽經講「五法（名、相、妄想、正智、如如）俱遣」，是破相的，達摩祖師曾著有破相論。六祖以後禪宗所依據的主要經典是金剛經，修學安祥禪不要違背金剛經。金剛經說：「凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，即見如來。」這即是說，一切的現象都是虛假的，沒有它永恆不變的實質；假如你看一切現象只是現象、不是真實，你就看到真理的本來面目——如其本來了，「如來」是「如其本來」，就看到一切現象未發生以前的狀態了。

我們了解了這一點，就知道安祥是必須的，也是足夠的。我們修行，修如來禪、修安祥禪、修通俗禪……都可以。修安祥禪可不可以唸佛？可以，因為禪是佛法，唸佛也是佛法。但是你要學禪又要唸佛，就要讀讀金剛經，唸佛就不必用觀想或觀相，用實相唸佛法。實相唸佛，只唸佛號，唸到「念而不念」——念，好像沒唸，自己也沒有刻意的要念，自己在幹什麼？一留意，原來是在念佛，這就叫「念而不念，不念而念」，進而打成一片，「心境一如，體用不二」。什麼叫「不二」？「體空，用空」；「用而不住」名之為「空」，到此就是大成就。有了大成就，未來的歲月是美好的，人生是幸福的，一切都不在話下了。

天氣這麼熱，大家從各方到這裡來聽我講話，對我是個很大的鼓勵，我非常的感謝，我也預祝各位：

覺行圓滿 人生幸福 萬事如意

謝謝！

如來禪、祖師禪與安祥禪

～一九九一年七月十八日講於北京中國佛學院

今天能有這份勝緣，和各位談談安祥禪，感覺到無比的榮幸。

一、禪的範圍與類別

在佛法方面，有很多宗派，唯獨禪宗是中國獨有，是純中國的佛法。談到禪，範圍很廣，首先我們講全稱的禪，也就是一般的禪，一般的禪有「教外禪」和「教內禪」。談到「教外禪」，我們不敢說人家是外道，其實「外道」這個名詞並不壞——「心外有法」就是「外道」。「教外禪」很多，現在的超覺靜坐、瑜伽禪定、各種身印、道教的大小周天……，都通稱為禪定。「教內」的共法，也是「教內」和「教外」共通的法，有最古老的四禪八定、九次第定、天台的大小止觀禪定、密宗的金剛坐禪、金剛大手印的禪定，像這些也都屬於禪的範圍。至於說「教內禪」，除了止觀、四禪八定和密宗的金剛坐禪以外，還有禪宗的禪。

二、宗門禪

禪宗的禪雖然是「教內」，但是它叫做「宗門禪」——禪宗獨特的一種修持方法，以前的禪都是打坐。那麼「宗門禪」是從什麼地方來的呢？各位都知道是從達摩大師來的，那時候印度的佛教已經開始凋零，具備佛教根器的人已經不多，於是他想找一個肥沃的文化土壤，來把菩提種子移植，他發現震旦（中國）有大乘氣象。來了以後，他想找人把這個法傳出去，找不到，於是他老人家在少林寺面壁九年。他來的目的不是來打坐的，印度有很多高山、平原，他可以打坐啊，為什麼要來中國呢？他是來找人、來傳法的。等了九年，等到二祖慧可大師，把法傳了，達摩大師就走了。

（一）如來禪

從達摩大師一直到五祖都是宗門禪，但是它叫「如來清淨禪」。「如來清淨禪」是很簡單，但是很難體會，你不到「如來」，就沒有「清淨禪」。什麼叫做「如來」？「如來」是佛嗎？不然！不限於「如來即佛」這個意義。「如來清淨禪」就是把你心的狀態恢復到「如其本來」，也只有把心恢復到「如其本來」，才叫「如來」，才叫「佛」，才是真正的佛。

各位知道，不管你是研究哲學，還是研究世間法、各種法門，它都是說「真實的一定是原本的」，因為真理只能發現不能創造。誰能創造一個真理？它只是發現「原本如此」，這就是真理。真實的都是原本的，你能夠把心恢復到「如其本來」，就是「還得本心」，你就恢復了「真心」。經上很多地方說到「真心」、「真如」、「如如」，這些都是講「真心」，乃至講到「摩訶般若」，也是講「真心」。什麼叫摩訶般若？大智慧。為什麼不翻譯成大智慧？因為它的含意不僅僅只是大智慧。如果翻譯成大智慧，那好像比「小聰明」略勝一籌而已。實際上，若講「摩訶般若」是大智慧，是說「摩訶般若」是一切智慧的根源；若沒有它，世法、佛法、一切法都不能建立，所以叫做「大智慧」。「大智慧」就是根塵相對以前（六根對六塵以前）原本的心態，所以叫做「本心」。「如來清淨禪」的要領就是要你先把心恢復到「父母未生前」的心態。「父母未生前」，這個太玄了，父母已生後，你也沒有接觸六塵，接觸也沒有關係，你把它掃掉，然後就自然進入「如來清淨禪」。

如來——如其本來，「如其本來」就是沒有六塵、沒有想念、沒有想念的素材，那我們的心就是菩提自性。菩提就是「覺」，自性就是生命的屬性。有些人認為見性很難，其實見性不難；性者，生命的屬性也；水的屬性是濕的，不管是液體、固體、氣體，氫二氧不變，濕性不變；火的屬性是熱的，所有的火都是急遽氧化，不管它是二百度、劃根火柴或者是一萬度以上太陽表面的溫度，它都是熱的，不熱不能叫火。那我們生命的屬性是什麼呢？各位一參，答案就出來了，很簡單！從初祖達摩一直到五祖都是「如來清淨禪」，它主要的依據就是楞伽經。等到你進入了「如來清淨禪」

，你也不必把楞伽經的每段經文拿來引證，只要一句話：「如來自覺聖智」。這個「聖智」是什麼「聖智」呢？就是「自覺」。古人對這句話有個比喻——「如珠吐光，還照珠體」，就是自己照亮了自己的生命。以自己生命的光輝照亮自己，就是「如來清淨禪」，也不守竅，只調和心，然後如如不動，這是宗門禪的前半部。

(二) 祖師禪

到了六祖以後，禪定兩個字的定義改變了。原來講禪定叫做「清淨修」，也叫「思惟修」，坐在那個地方不是參禪睡，也不是打盹，而是在思惟，思惟宇宙、人生的真實。到了六祖以後，他不思惟了，他說「外不著相為禪、內心不亂為定」，禪定的定義就改變了，而過去的如來清淨禪是堅持要打坐的。六祖以下有很多宗派，雖然也有堅持要打坐的，像石霜，大家叫他「枯木椿」，他有一句口號叫做「只管打坐」，但是大多數南宗的正統都是不講打坐的。

我們知道，現在除了日本還有少數的曹洞宗以外，大概天下的禪宗都是臨濟宗了。而臨濟宗的老祖師就是南嶽，而南嶽的弟子就是馬祖。南嶽接引馬祖的時候，馬祖正在打坐，南嶽看這個人根器很好，氣宇不凡，可以成為佛法的大器，就想接引他，但馬祖只管打坐不理人。南嶽卻有個善巧方便，就拿塊磚頭在旁邊磨，拼命地磨，吵得馬祖坐不住，問：「老法師，你磨磚頭幹什麼？」「我磨個鏡子。」「磚頭怎麼能磨成鏡子呢？」南嶽問：「你打坐幹什麼？」「我想成佛！」「我的磚頭若磨不出鏡子來，你打坐也不可能成佛。」「為什麼？」「我請問你，比方說牛拉車，車若是不走，你是打牛才對？還是打車才對？」「當然是打牛啦！」「你現在卻明明在打車。」於是馬祖恍然大悟，就追隨南嶽大師學禪宗了。

馬祖座下有很多人才，有個百丈禪師，百丈禪師收了一個弟子叫黃檗禪師，這個人很了不起。當時黃檗大師座下就有一個臨濟義玄禪師，這個人很忠厚、很老實、很本分，平常不提問題，只是隨眾上殿、禪坐，但是他就是不提問題。南院首座睦州看出臨濟的秉賦好，稟賦好並不是說這個人小聰明很多，是大智若愚，很忠厚、很真實。首座問：「你來了多久？」「三年。」「你為什麼不向老和尚提問題？」「我不曉得問什麼好？」「你為什麼不問什麼是佛法的大意？（即佛法最真實、最正確的內涵是什麼？）」臨濟就去問黃檗：「師父啊！……」，話還沒說完，黃檗老和尚拿起棍子揍了他一頓，打得他莫名其妙，就跑出來了。

第二次南院首座又勸他：「你再去問呀！」又挨了一頓揍。一直問到第三次，連挨了三頓揍。「佛法的大意」這個問題引來三頓揍，不但臨濟挨打，被打得莫名其妙，我們也不懂是什麼意思。他問個問題，你不答他就算了，他也沒犯錯，還打他幹什麼呢？其實臨濟若不挨這三頓棒，就沒有以後的臨濟宗了。禪宗原來有五家七宗，到現在只剩下臨濟宗了；曹洞宗很少了，曹洞宗在日本還有，在中國內地恐怕是沒有了。

臨濟挨了三頓揍以後，決心要走，因緣不契啊！南院首座說：「你要走的話，大丈夫來得光明、去得光明，你不能開小差，偷偷地溜走了，你要向老和尚辭行啊！」

在臨濟見黃檗以前，南院首座先找黃檗溝通：「臨濟這個人雖然是個後生，但是根器很好，將來會成為一棵大樹，為天下人遮蔭，請您老人家好好引導他。」

臨濟去向黃檗辭行，說：「報告師父，我在這裡因緣不契，要到別處學法了。」黃檗說：「你要到哪裡去呀？」「我還沒有有一定！」「你不要到別的地方去，只要到高安灘去找大愚，就可以解決你的問題了。」

臨濟就去了，到了高安灘，大愚問：「你從那裡來？」「我從黃檗來。」「黃檗是天下聞名的大善知識，你不在他那兒好好地學，跑到我這邊幹什麼呢？」「我因緣不契。」「為什麼因緣不契？」臨濟就把經過情形講出來，說：「我犯了什麼錯，我自己都不知道。」大愚跟他講：「你啊！你師父為了讓你開悟，累得要死，你還問你犯了什麼錯？你還問你師父打你對不對？」

臨濟一聽明白了，恍然大悟，他悟了什麼呢？他就把大愚的手抬起來，在最敏感的胳肢窩捅了三下。大愚說：「這沒我的事，你的老師是黃檗。」

臨濟在大愚的胳肢窩捅三下，他的意思就是「請求大愚禪師給他印證，給他印可」，但大愚推掉了，不撿現成；大愚是給他印可了，但是不接受這個徒弟，不撿便宜。

臨濟又回去了，回去了以後看到黃檗，黃檗說：「你這個傢伙來來去去，什麼時候才算了結啊？還有完沒完呢？」「只因為您老婆心切，太慈悲、太疼我了，所以我又回來了。」「誰告訴你的？」「大愚禪師！」「下次我看到這個老小子，要好好揍他一頓！」臨濟說：「何必下一次呢？現在就揍。」臨濟便把他師父揍了一頓。黃檗發脾氣說：「你這個傢伙！敢拽老虎尾巴！」

臨濟原來很拘謹，連話都不肯說，等到開悟了以後，悟到「原來如此」，連他師父都敢揍，這顯示什麼呢？他師父說：「要揍大愚」，臨濟說：「我現在就揍他（大愚）」，結果拳頭打到他師父身上；他當然不是打得很重，只是意思一下，這顯示了「自他不二」的現量。各位，臨濟到底悟了個什麼東西呢？

我們看五燈會元、指月錄，有很多人悟的跟臨濟一樣。譬如那個俱胝和尚，有一天，一個尼姑到他那兒借宿。尼姑說：「你若說得對，我就住在你這裡；你若說得不對，我就走了。」尼姑問：「什麼是佛？」俱胝和尚不曉得說什麼好，他乾脆就不說。他想留住這個尼姑，說：「不用說了，天晚了，你就住這兒吧！」尼姑說：「你叫我住，我倒不敢住呢！因為你沒說，怎麼可以『不用說』呢？」尼姑說完，就走了。結果還是留不住。

俱胝和尚很難過，他想：「我出家辦道，結茅庵在這裏清修，連個尼姑我都沒辦法對付她，我還修什麼呢？我要去行腳、要去參訪，我真的還沒有到達不疑之地。」半夜裡山神就給他託夢，說：「你不要行腳啦，明天就有一個天龍和尚要經過你這個地方，你把這個情形跟他講，你的問題他會幫你解決的。」

第二天，天龍和尚果然來了，俱胝和尚就跟他講這件事，講完了以後，天龍說：「你問我！」俱胝就問：「你若說得對，我就住……」，天龍和尚豎了一根指頭，不開口。只豎了一根指頭，俱胝和尚就大徹大悟，這就是「天龍一指禪」。這是什麼意思呢？大家一定是說：「向上嘛！上面不是有個空嗎？」若是那樣的話，那就不是禪了。若是那樣說，不學禪，我也會，不是這個意思。「以想心取之，是顛倒見」，在這裏頭「琢磨」，是這個意思，天下的聰明人都上了當。禪是專坑聰明人的，聰明人看見「什麼是祖師西來意？」「庭前柏樹子。」「庭前柏樹子」這玩意兒什麼意思啊？這是超邏輯的，邏輯都解不開，它外面好像是個秤錘一樣，外面是鐵，他不相信，裡面一定有玄機、有奧妙，一定要把它鋸開來看看，鋸壞了好幾支鋸子，把秤錘鋸開了，發現裡面還是鐵，這叫做「鋸解秤錘」。因為它的外舉就是內涵，它不會是表裡不一，禪是「不二法門」，它怎麼可能表裡不一呢？這個俱胝和尚出了名了，一根手指頭，遠近聞名，不管誰來問佛法，俱胝和尚一概不開口，只豎一指。

俱胝和尚有個徒弟，一個十多歲的小和尚（沙彌），他看到這個佛法太簡單了，他就跟別人講：「我也會佛法，你們不一定要找老和尚，老和尚忙得很，你們問我！」別人說：「什麼是佛？」他便豎一指，嗯！他也會了！「豎指頭」誰不會？別人就跟老和尚講，說：「你的徒弟現在也會佛法，我們去參訪他，他跟你的法門一樣，不二法門，照樣豎一指。」俱胝和尚一聽，眉頭一皺，毒計就上來了，俱胝和尚的袖子很大，拿了一把很快的剪刀藏在袖子裡。（我們現在保留中國文化最直接的就是各位法師，所有的衣服和袖子都是漢服，袖子都是長的，到了唐朝袖子短一點。所以我們今天要找唐朝文化就到日本去看，找宋朝文化到韓國去看，找漢朝的文化則到廟裡去看。）問小和尚：「別人說你會佛法，對不對？」「對！」「什麼是佛法？」小和尚便豎一指，老和尚迅速現出剪刀，卡嚙！把他豎起的指頭剪掉了。小和尚又疼又

叫，老和尚說：「你不用叫，我幫你擦藥。」擦了藥，又問他：「什麼是佛法？」這小和尚又豎那一指，一看，指頭沒有了，小和尚也悟了，悟了多少，這個不敢講。如果說是悟得很圓滿，這個不然，我感覺「不然」。悟得最圓滿的是臨濟，那是感同身受，不只是感同身受，簡直就是「身受」！黃檗老和尚三頓棒，棒棒沒有打到別處去。因此臨濟悟得很有力量，所以臨濟宗的子孫綿延，佛法跟「源頭」有直接的關係。

三、法的倫理非常重要

從六祖以後一直到現在，能夠真正接受、繼承禪宗的就是臨濟宗，臨濟宗非常偉大。所以就師徒關係而言，徒弟對師父一定要非常孝順，如同曹洞宗說的「臣奉於君，子順於父，不順非孝，不奉非輔。」徒弟對師父要像自己的父親一樣，法的倫理很重要。南嶽為什麼子孫綿延？他開悟的時候已經到了中年，還自告奮勇當六祖的侍者，當侍者是很辛苦的，洗澡、洗衣服、端飯、倒尿盆……，什麼事情都要做。他已經開悟了，還給六祖當了十五年的侍者，因此他「其養也深厚，其流也長遠」，他若沒這份孝心，說不定就沒有現在的大法運。所以不學法則已，學法要重視法的倫理，師徒如父子，這份真情不能少，少了這份真情，就不相應。

四、如來禪與祖師禪的差別

(一) 定義改變：由「思維修」到「外不著相」

由如來禪到祖師禪有什麼差別呢？第一個是定義改變了，不再是「思惟修」，不再是「靜慮」，而是「外不著相」。心像鏡子一樣，外面的東西來了，「胡來胡現，漢來漢現」，用現在的話來講，中國人來了現中國人，洋人來了現洋人，就是這麼做；但是人走了以後，它不會留影，它不是照相的底片，絕不留影為念，這就是金剛經講的「無住生心」。

(二) 既存在又超越

而且詳細分起來，祖師禪有些獨特的風格，它獨特的風格是什麼呢？那就是「既存在又超越，既現實又超現實，表現在文學和藝術方面是既具象又抽象。」我們為什麼說禪是中國的國寶？因為沒有禪，就沒有中國藝術的特色。有了禪，中國人一筆畫一個達摩，又像達摩又不像達摩；中國的禪畫，寫的是山水又不像山水，還要找不到這樣的山水，所以它既具象又抽象。現在世界流行抽象畫，創造抽象畫的不是外國人，而是中國人，是禪宗。

(三) 既是宗教，又超越宗教

禪的宗教，既是宗教，又超越宗教。所有的教派當中，只有禪宗最反迷信、最不迷信了，因為禪宗表現了中國人獨特的骨氣。

你想想，哪一個信徒敢去侮辱自己的教祖呢？

有個丹霞天然禪師到處行腳，天晚了，找個廟來借宿。廟裏的知客就跟他說：

「我們現在客、寮房都已經客滿。你若能夠前進，再走二十里路，有地方住。你若不肯前進，那我們這個地方只有大殿，你就在大殿裡坐禪。」天然說：「好吧！那我到大殿。」這個知客就把大殿打開了，給他鋪個很厚的墊子坐禪，到了半夜天氣很冷，丹霞就拿幾個佛像用戒刀劈開，點著了來烤火。烤了一夜的火，把佛像劈得差不多了。第二天，人家一打開大殿，一看佛像被他燒掉了，大怒：「你燒我的佛幹什麼？」「我燒取舍利！」「這個木頭佛有什麼舍利呀？」「既沒有舍利，就沒用，不是真佛，再拿幾個來燒。」這是丹霞天然禪師破除迷信、破除偶像崇拜的懿行。

最古老的、典型的禪堂還流傳著一句話說：「唸佛一聲，挑水三擔。」說你唸一聲佛，把我的禪堂唸髒了。

雲門宗的開山祖師文偃禪師，別人問他：「經上說釋迦牟尼佛降生時，一手指天，一手指地，周圍走了七步，說：『天上天下，唯我獨尊』，這是什麼意思呀？」他說：「這個沒有意思。當時幸虧我不在，我若在的話，一棍子打死餓狗吃！」你們想

一想，他到底是不是佛弟子啊？有人就對這個問題討論不休，甚至有個人去問另一位大禪師說：「雲門是不是佛弟子？」「是！」「他為什麼說要把佛一棒打死餵狗吃？」他說：「雲門真會報佛恩啊！」因為禪宗有一句話：「養兒不及父，家門一世衰。」這是說兒子沒有父親能幹，一家門就不能想像了，要衰敗了。雲門的意思是什麼？他的這句話就是佛說「天上天下，唯我獨尊」的註腳，我連「唯我獨尊」的人都打死了餵狗，那「我」不是更「獨尊」了嗎？這句話佛聽了，會高興。你當個磕頭蟲，佛不一定高興。所以古來這種「反偶像、靠自力」是禪宗獨特的風格，也就是特色。

(四) 接引手段：以有言顯無言、以無言顯有言

禪宗表現在作略上，也就是接引的手段上，有的時候以無言顯有言，譬如「什麼是佛法？」「豎一指」；「什麼是祖師西來意？」「打一棒」，這是「德山棒」；還有「臨濟喝」，有人向臨濟問法，話還沒說完，臨濟大吼一聲。有的時候以無言顯有言，譬如「什麼是佛？」「撐拳，不講話」；有的時候以有言顯無言，譬如「什麼是佛？」「麻三斤！」麻三斤跟佛有什麼關聯？他說了，你不用去找道理，那個沒有用。有的時候一「喝」是賞你、獎勵你，有的時候一「喝」是罰你，有的時候一「喝」是沒道理，一喝不作一喝用，禪宗的作略鬼神難測。

禪宗的特色表現在文學上、在藝術上，常常「以有言顯無言」，也就是說它有言外之意，也就是意猶未盡。例如蘇東坡的詩：「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨未消，到得還來無別事，廬山煙雨浙江潮。」這也是以有言顯無言，他是說了，但是意境沒有說，要你自己去參。禪宗可以啟發我們的性靈，它的確可以讓「做自覺」的人自悟，如果是「聽說的」，那叫「知識」。

五、為什麼要提倡安祥禪？

我講了如來禪，也講了祖師禪，那麼「什麼叫安祥禪？」「為什麼要說安祥禪？」過去講到禪宗，第一個，五祖的如來禪講「觀心」，作「日輪觀」、「月輪觀」；第二個，六祖的祖師禪講「行亦禪、坐亦禪，語默動靜體安然」，不拘形象，不出不入，常在禪定。我為什麼還要提出安祥禪？

(一) 因應時代環境的變遷

古人，像虛雲老和尚參話頭，參到「見山不是山，見水不是水」，沏茶不小心把開水倒到手上，杯子落地，大徹大悟。由「見山不是山，見水不是水」，由「行不知行，坐不知坐」，到開悟有一段時間，最快也要兩三個月，慢的話一年兩年不等。

我們人的心是有好幾個心，第一種是二元的心，一般人的心是二元的心，想到一個「好」，就有一個「壞」的概念產生了；說到一個「無」，就聯想到「有」了，我們離不開二元。我們活在二元裏面是很苦的，因為二元的本身就是一種矛盾，矛盾就是不調和，不調和，你的心就不安，所以是很苦的。第二種心是獨頭意識。第三種心是客觀意識：絕對無我的，這個無我就是真我。很多人把獨頭意識當成真我，那是錯的。

參禪參到獨頭意識，獨頭意識就叫「疑團」（疑成一團），然後你把疑團粉碎，就是粉碎虛空啊！然後客觀意識出現了。所謂的客觀意識就是無我意識，絕對的客觀，一切眾生都是自己——「山河及大地，全現法王身」。如果你不打破疑團，不達到客觀意識，就沒有到家，這是可以心理學分析的。

但是現在時代不同了，社會結構走向工業社會，因為經濟條件改變了，生活條件也改變；生活條件改變了，生活型態也改變；生活型態改變了，人際關係也改變……，這一切都改變了以後，再用過去的方法，很難！要想成佛，必先修行，各位法師能在佛學院修行、學習，這是大福報。一般人是辦不到的，因為他「要獲得必先付出，想收穫必先耕耘」，一般人不可能有時間、不做別的事專門修行。過去是個農業社會，你「見山不是山」，山不會來壓你；你「見水不是水」，水也不會來淹你；但在今

天你若「見汽車不是汽車」，碰上了，那不是你倒楣、就是他倒楣；他倒楣——碰死你，你倒楣——撞壞了汽車，但是這個機會很少。

所以，參話頭的時代已經過去了！因為參話頭只是一個方便，只是方便之一，而不是全部。我們看禪宗幾個大善知識，例如六祖幾個大弟子都不參話頭，也都大徹大悟。

(二) 稀釋祖師禪，以普及大眾

第二個，我們用禪的作略，古人說：「我若一向舉揚宗乘，法堂前草深三尺。」這是說我若一向用禪宗的風格來跟你說話、說法，沒人來了。譬如「什麼是佛法？」他就打你一耳光。這一耳光打得很慈悲，為什麼說這法師很慈悲？因為臨濟就是挨打開悟的。我打你一耳光，就是要讓你悟嘛！但是我打了你一耳光，我是慈悲，你卻可能去告我傷害——把下巴都打腫了。所以古時候的作略，現在也不能用。

我現在提出安祥禪，就是把祖師禪加以稀釋，摻點兒水進去，不要它太濃，濃得讓人無法接受，但是法的本質是絲毫沒有改變的。為什麼我要講安祥禪？我要把法的部分內涵變成外舉。各位知道「修行離開正受，就沒有真實的受用」，沒有真實的受用，古人說這叫「乾慧」。猶如脫水青菜，是青菜，脫過水的，沒有青菜的味道了；在台灣賣脫水香蕉的很多，都變成香蕉乾了，沒人買，為什麼？因為沒有香蕉的香味。所以我今天為了要使現代人能接受禪，就必須把祖師禪加以稀釋，使它能適應今天、適應大眾，所以才提倡安祥禪。

六、安祥禪的修行方法

而安祥禪主要的要求就是「求心安」，求心安無愧，叫人做每一件事都心安無愧。

第二個，要求人活在責任義務裏。各位法師的責任義務是弘法度生——淨佛國土，成熟眾生。而每個人結了婚就要養家；有父母，孝順父母；有孩子，照顧孩子，這是基本的責任義務，也是禪的傳統。如百丈大師的百丈清規——「一日不做，一日不食」，安祥禪提倡勤勞。

第三個，我們安祥禪要求做到四句話——「時時自覺、念念自知、事事心安、秒秒安祥。」

(1)「時時自覺」：要經常保持自覺，人若不自覺，不覺著自己，人就會迷失。不管講有我或無我，這只是個戲論，這不是個問題。很多人在哲學上講無我，無我就是大我，大我和小我是不衝突的。有沒有個別的自我？我肯定地答：「有」。若沒有個別的自我，誰往生？誰下地獄？誰受罪？誰解脫？但是無論如何，你一定要保持自覺，要安分守己——守著真正的自己。守著真正的自己之前，先要認識真正的自己；真正的自己是原本的自己，原本的自己是「無思也、無為也、寂然不動……」的自己；然後你要守住它，不要忘掉它。忘掉它，它就被六塵、五陰給遮住，你就會在六塵、五陰當中迷失，你就會忘了自己。人最恐怖的就是忘了自己，不要說修行忘了自己不會成功，做人忘了自己是老幾？忘了自己吃幾碗飯，到時窮打嗝，那也是很危險的，所以人要記得自己。能夠記得自己，就會安於本分，是張得功就做張得功的事，是李得勝就做李得勝的事。所以要時時自覺，自己覺著自己。

笛卡兒說「我思故我在」，「思」是心的第二次派生物，不是原本的心了；原本的心是不會「思」的，應該要說「我覺故我在」，這是很真實的。所以我們學安祥禪，第一要「時時自覺」，不要「覺他」——覺到外面去，譬如看到車子、山水……，不要覺得很好就被它吸住了。大家還記得馬祖跟百丈的故事嗎？馬祖帶著百丈散步，前面有群野鴨子飛過去。馬祖問：「是什麼？」「野鴨子！」「那裡去了？」「飛過去了！」馬祖拼命捏著百丈的鼻子，捏得他直叫。馬祖說：「你再說飛過去了？」意思是說你不要注意外邊，注意這裏（指自己），眼觀鼻，鼻觀心，你不要跟著野鴨子跑，不要被外界的事物牽著鼻子走，不要因為外界存在的虛幻假象而迷失了自己。所

以古德有的作略是非常親切、明白的，只要你是真修行，看了，真受用！所以「時時自覺」是我們學安祥禪要做到的第一句話。

(2)「念念自知」：第二句話就是「念念自知。」自己想什麼都不知道，這是很可悲的，那叫「無明」，就是墜入陰境、墜入想陰。五陰——色、受、想、行、識之中，想陰是最麻煩的。

我講安祥之美，舉了好幾個例子說：你能保持安祥，男士們就越來越瀟灑，若是女士們，用不到化粧品，人越來越漂亮。為什麼呢？因為人的肉體永遠受到心靈的支配。我舉了很多例子，在這地方我再重複一遍，你可以想一想你的朋友、親戚、老師、同學，哪些人有鼻竇炎？鼻子有毛病的人一定是逞強好勝、想贏怕輸、好出鋒頭、處處逞強，像這樣的人都有鼻竇炎；我也說到什麼人會得肝病，又說女人話多，白帶就多……。

我為什麼講這些，這跟佛法有什麼關係？因為「心物不二」，你有什麼心，就會得什麼病。是什麼人，就會生什麼病！所以我們要「時時自覺、念念自知」。有的時候我們有錯誤的想念，若不拉回來、不改正，這個想念就會造成疾病，很多病是想出來的。你每個念頭的動態自己都能掌握，這樣才能修道。

有很多人想念太多，而且專門往壞處想：「這件事若糟……」、「我的小孩那麼小，上學會不會被汽車撞上？」果然撞上了！為什麼？天天禱告嘛！有人本來很瀟灑英俊，因為想多了，就面有菜色，使生命的光彩都褪失了。「喜悅是生命的陽光」，你高高興興的，就好像一個公園上面有藍天白雲、有陽光普照；「安祥是幸福的泉源」，你若能夠保持安祥的心態，那你永遠擁有幸福，而且你的人生非常通暢，傷心的事、倒楣的事輪不到你，那是別人的事，而你呢？提昇了你的親和力，過去別人對你有陌生感、警戒心，你能保持一個安祥的心態，別人對你就沒有戒心、敵意。所以，你也不缺少安全感，因為你這個人可以信賴。所以說：「喜悅是生命的陽光，安祥是幸福的泉源。」

禪是具有力量的，禪可以表現的兩大力量，是親和力與同化力，是永恆不變的：

第一，親和力：若是真正學禪的人，就有親和力，群眾自然會站在你的周圍，你自然就能成為核心。什麼叫核心？一定要有外圍，沒有外圍，不能叫核心。有很多人亂用名詞，說某人是核心幹部，其實這個人走到那裏，都是孤立的，那算什麼核心？真的核心是走到那裏，都有一群人圍著他，感覺和他在一起很舒暢、很親切。所以，你若真實學禪，就會產生兩種力量，一個是親和力，久而久之，你就變成人群的核心了。

第二，同化力：什麼叫做「同化力」呢？你可以用你的心去同化別人，使別人的心變成你的心。有很多人跟我講：「李老師，你講的話是實在的，我經過實驗，的確如此。我認真修行以後，家庭比較調和，兩口子不再吵架了，小孩也變乖了。」我說：「這是理所當然，你的心有同化力，全家人都是一樣的心，怎麼會有矛盾呢？自然就沒有矛盾了。」

所以我們要「念念自知」，一念不知，就會跟著念頭走。我有一個老朋友，他每天早上到公園散步一個小時，我就問他：「你在公園散步的時候，都想些什麼呀？」他說：「我什麼都不想，我就是光走路。」我說：「你愛說笑！人不可能把念頭截止的，念頭不可能停止。」念頭，你能煞車嗎？你不能煞車。

但是禪是講求「現量」，不是講求「比量」，它是重視「證量」。我們各位平常想讓念頭停止，是一件很難的事。現在，如果我不說，你也不聽（停數秒），你找找看有沒有念頭？我可以用四個字形容：「似鏡常明」，像個鏡子一樣，非常光明；也沒有參瞌睡，也沒有喝酒，感覺有一點飄飄然，但是絕對找不到念頭。在座的各位，誰能找到念頭？舉個手。你現在就是「無念」，你要知道「不二法門」就是這樣——「有念即無念，有相即無相，煩惱即菩提。」煩惱是很難過呀，而菩提是一個覺醒呀

，為什麼煩惱即菩提呢？當你煩惱的時候，證明你有覺性；若是死人，會煩惱嗎？他不會煩惱。由煩惱可以顯示菩提自性的顯露，你若沒有覺性，你也不會感覺煩惱，所以第二句就是「念念自知」。

修行人最怕的是「自己想什麼，自己都不知道」，最怕沒有事亂想。八正道的「正念（正思惟）」，鼓勵人去想。我們每個人一輩子的腦力開發不到百分之三十，就是由於我們想得少。如果我們「想」得正確，不但不影響健康，而且會長壽。你看那些大哲學家、大學者、大科學家、高僧都是那麼健康、高壽，像佛協的趙老菩薩趙樸初，八十幾歲了，看起來像五十多歲的人，頭髮染一染，我都敢喊他「老弟」。縱然他真的是五十歲，但我還是要尊稱他「先生」，因為他的學問、道德修養是第一流的，不作第二人想。

剛剛我在前面說：「想」會落入「想陰」，現在又說：「想」可以長壽，是否太矛盾呢？究竟那一個才對？如果「想」和自己的生活、工作、責任、義務、國家前途、社會大眾的福祉無關的，你偏要去想，而且以「想」為享受，就是「妄想」；「想什麼」自己都不清楚，那個就是「想陰」。如果我們有目標、有步驟、把握一個要領去想，而且一定要求自己得到結論，這樣的「想」叫正念、正思惟。正思惟對我們有用，妄想對我們有害。

我們的佛祖釋迦牟尼佛，祂老人家最早先追隨外道六師學法，學了以後都不滿意。然後學禪定，日中一食，營養不良，當時正是壯年，身體很糟，有個牧羊女施捨祂一些羊奶，喝了羊奶，然後在尼連河洗個澡，用吉祥草鋪坐在菩提樹下說：「我若不開悟，我就坐在這裡不起來！」但是祂老人家終於開悟了，由初夜到中夜就開悟了，悟了什麼？如何悟呢？祂就是用祂的思惟力去探討，由現象發掘所有現象的實質，悟出了宇宙的真實。宇宙的真實是什麼？第一個是生命的真相，第二個是生命的流程——無明緣行、行緣有……，這種流程就是輪迴的過程、因素。你若想不輪迴，就要把這些因素抽掉。然後悟出「萬法緣生」，就是說一切存在的事物都是條件的組合，沒有單一存在的；從浩瀚的太空星海，到地球上的一粒沙、一片葉，都不是單一存在的，都是組織的現象。

「緣生」用現在的詞彙就叫「組織」。我們講「緣生」，對有些不常接觸佛學的人還很陌生，我們就講「組織」好了。宇宙的一切存在都是組織現象，除了組織，沒有單一存在的，單一就代表不存在。我可以舉個例子，原子是物質的最小單位，當你把質子、電子、中子分離以後，什麼都沒有。我們不妨在這個地方下個界說：「組織」是「萬有唯一的原因」，離開了組織，什麼都沒有；是「創造唯一的手段」，你創造什麼都靠組織。你看！作曲家用幾個簡單的音符，就譜出了不朽的樂章；美術家用幾個簡單的線條，勾出了絢麗的畫面；自然科學家拿三個中子打進鈾二三五，變成鈾二三八，產生了核子的連鎖反應。你改變了組織，就改變了形態與性能。這跟佛法有什麼關係呢？因為這是佛所認識的。所有很偉大的如成唯識論、中觀論……，都很偉大，但那是佛學上的。我們要做個佛祖的孝子賢孫，使佛法不走樣子，一定要記得「萬法緣生」。

因為有「緣生」，「空」義才能成立。例如花瓶，把花瓶歸還泥土，把花歸回樹上，什麼都沒有；又如房子，把木頭、水泥、磚瓦拿掉，人工的因素抽掉，分得不能再分，找到最後，沒有一個永恆不變的一絲毫的房子存在。因為「緣生」，就有了運動，萬生萬物都在動，因為動，所以「諸行無常」。一切「變動不居」，透過成、住、壞、空四個過程，條件分離，形體不在了，所以「諸法無我」。當初佛所悟的就是這麼簡單。

以後有學問的人，文章作得愈多愈深奧，道理愈來愈晦澀，最後只有他一個人懂，這不叫弘法，而是把法封閉起來，這是毀法、謗法。我們看看小乘經典，就知道「當初佛所悟的就是這麼簡單」。誰若是在佛教裏分成大、小乘，我感覺他很愚昧；

說「阿羅漢悟的是不夠」，這個也是很愚昧，因為佛最初也是阿羅漢。大乘，不錯，它是佛學的一部分。菩薩造論，佛祖說經，造論就是把佛說的經（佛法）做個延伸，延伸的結果就產生了佛的學問。這個學問如果脫離了實踐，佛法不能在血肉的現實生活裡生根，這個是虛無主義，對人的生、死、苦、樂，絲毫不能解決。所以我要把它（佛法）稀釋，但是我一寸一分一毫也不脫離正法；我把祖師禪加以稀釋，把別人不能接受的收起來，把別人能接受的拿出來，如此而已。

(3)「事事心安」：我講了修行的四句話，第一是「時時自覺」，第二是「念念自知」，第三句話就是「事事心安」。每件事做得心安無愧，不要做了這件事以後，心裡犯嘀咕，晚上睡不著覺，又擔心這件事發作了麻煩大，影響食慾，破壞健康，損失慘極了。我們每件事做得心安無愧，可以對人、對天、對佛，可以做子女的榜樣，可以無忝父母所生。為什麼這麼嚴格？佛法是很嚴厲的，因為佛法講因果，因果絕不是迷信。你若不相信，你反省一下，我們用佛講的因果法則來說兩句話——

「煩惱與錯誤同在」：當你說錯了話、做錯了事或者看錯了問題（問題不是這樣，你看了，認為是這樣），都會有煩惱，都會不灑脫、不自在。

「毀滅與罪惡同步」：當一個人在走向罪惡的時候，他就是在走向毀滅。

我再說得淺顯一點：「錯誤是煩惱的原因，毀滅是罪惡的結果。」所以我們要學禪、學正法，必須能做到「事事心安」。每件事做得心安無愧，可以對天地。我們若不肯做好人，不肯做正人君子，學佛法絕不會成功。各位都知道，佛有十個名號，當中有一個叫「丈夫」，「丈夫」不但是說他諸根具足，是個標準的男子漢，而且主要的在說明他「富貴不淫、貧賤不移、威武不屈」，這才是大丈夫。若不是大丈夫，不是頂天立地，不能對天地、鬼神而無愧，絕不能成佛。人既然想要擺脫煩惱，就不要製造煩惱的因——錯誤，你想要擺脫煩惱，你首先要擺脫錯誤，使錯誤降到零，煩惱就沒有了。所以我的第三句話是「事事心安」，每件事都做得心安無愧，恰到好處，沒有傷害到別人。

(4)「秒秒安祥」：第四句話就是「秒秒安祥」，每一秒鐘都很安祥。我若是光說空話，那我非常對不起各位。在工業社會，時間就是金錢，因為柏克萊說「時間就是生命」，我不能浪費各位的時間。什麼叫做「安祥」？我告訴各位，現在各位心靈的感受就是安祥，這就是「安祥」（再強調一次）。因為，我講話你可以聽，我不講話時，你「一念不生全體現」。我若是誇張，我沒有離開座位之前，各位都可以罵我；我若不是誇張，我講這個話，You can feel（現在你能感覺得到）。你的感覺如果是這個樣子的話，你不能罵我；你若罵我，我很冤枉。

能做到這四句話——「時時自覺、念念自知、事事心安、秒秒安祥」，你很快就掌握了幸福。幸福是壞事都不會發生，你連感冒都不會感冒，你百病不生，家庭調和，事業通暢，主管（領導）不會找你麻煩。我講的話都是可以現證的，不能現證，我光講這個空話，有什麼用？

七、安祥禪的戒律及時代使命

安祥禪就是禪的稀釋，就是正法的推行，而且它的產生是根據時代的需要。我們大家沒有時間參話頭，沒有時間坐禪。由農業社會轉向工業社會以後，空氣的污染特別嚴重，聲音的污染也很嚴重，到處都是噪音，你若在禪定的時候，突然傳來怪聲音，你會走火入魔，所以打坐很危險；不是說我們懶惰，是找不到適合打坐的環境。睡覺還比較安全，起碼還保持正常。而且今天是工業社會，禁忌太多，限制太多，沒有辦法。因此過去的修行方法再也不適宜現今去做。

有人問我：「安祥禪有沒有戒條？如基本五戒？」我說：「一戒都沒有！」我們學禪的人是上上根器、第一流的人。孔夫子不會對七十二賢人說：「你們不要偷人家東西喔！」孔子不會講這個話，空話嘛！因為七十二賢人都是最好的人，怎麼會偷人家東西呢？那孔子的教育不是失敗了嗎？所以孔子不會這麼講，那我也用不著跟學禪

的朋友說：「你們不要做壞事。」各位知道，佛祖說戒是在中年以後，四十歲以後才開始說戒，為什麼？因為人愈來愈多，良莠不齊，才開始說戒，原來沒有戒條。那麼你若有所不為，我們安祥禪只有一條戒律——「不可告人的事斷然不為，不可為的事斷然不想。」這樣就夠了。誰若能做到這一點，那就是鬼服神欽、仰俯無愧啊！做的事都可以公開，怕別人知道的事不要去做，不能做的事不要去想，那就變成妄想。就是這一條戒律，誰做到了，誰就是聖人；誰若做不到，誰學禪是無效，保證無效！

所以根據時代的要求，根據進化的需要，為什麼說是「進化的需要」呢？因為今天這個時代，已經呈現出一股逆流，這股逆流是什麼？就是反進步、反淘汰。這個話怎麼講？今天誠然是知識爆炸的時代，知識領域開拓了，知識的深度昇華了，我們人類的活動沒有一樣不受現代知識的支配。但是一方面是知識爆炸的時代，另外一方面卻有人高喊：「我們是迷失的一代！」為什麼？知識雖然很發達，但是脫離了人本主義，脫離了人本的路線。因此知識的著眼，不再是為人類謀福利，不是為人類造福。大家都研究知識、研究學問，沒有人研究「人生命的本質是什麼？」除了我們佛法以外，沒有人肯去研究。那我們連自己都不認識，給誰造福？也沒有人研究「如何主宰生、死、苦、樂的問題」；更沒有人研究、肯定什麼是「是」、什麼是「非」、什麼是「善」、什麼是「惡」、什麼是「好」、什麼是「壞」？所以價值觀念混亂，社會行為是多元。知識愈發達，人類的災難愈大；知識爆炸，不能給人類帶來和平，反而造成大量的死亡、大規模的毀滅、超威力的殺傷，這種知識好嗎？

現在，是物質文明高度發達的時期。過去，我小的時候，母親給我做雙布鞋，花了好幾天，穿起來還嫌不舒服，我還發牢騷。現在幾分鐘就出產一雙球鞋，可以爬山，可以涉水，樣式好，合腳又防水。現在任何東西都比過去容易獲得，而且價格還便宜。有人感覺知足嗎？有人心懷感謝嗎？沒有！我們不當水泥匠，有房子住；我們不會紡織，有衣服穿；我們沒有種莊稼，也有飯吃。但是沒有人心存感謝，沒有人對那些從事生產者產生一份敬意、一份親切感。每個人，無條件自負，無條件看不起別人，這都是危機，對一個祥和的社會，這是一種傷害。

八、禪是最好的法門：生活的宗教

如果不弘揚佛法，不推行禪，就擺脫不了迷信。什麼是最好的宗教？佛教是最好的宗教。什麼是最好的法門？禪是最好的法門。世界上的宗教超過一萬個，我們歸納成四種：

① 理智的宗教：研究吠陀經、奧義書，研究宇宙人生的真理。理智的宗教對人生有幫助，可以使人理性、冷靜，其缺點是空疏、冷漠、獨善其身。

② 感情的宗教：信奉神為救主，禱告、懺悔時，淚流滿面，非常由衷，而以「信」為足夠和必須的條件。感情的宗教，使人心靈有所寄託，但也會使人盲目、固執，所以才會發生宗教的排他、乃至戰爭。

③ 肉體的宗教：用種種折磨肉體或憑藉肉體的方法，甚至把整個形體扭曲，以求解脫。古時候的清教徒，現在的部份教徒，把自己釘在十字架上學耶穌，這些都是肉體的宗教。好處在能鍛鍊提升意志力，壞處就是執著肉體。而執著便是不解脫的原因，用執著求解脫，無異緣木求魚。

④ 拜物的宗教：日本有一處道場，拜生殖器；有些落後民族拜蛇；中國北方也有拜五大家的：胡、黃、灰、白、柳，這都是物；還有人拜石頭；有人以柳樹為柳仙來膜拜，這些等於是自我人格的放棄，對人格尊嚴的否定。

人是萬物之靈，除了人，所有的動物，牠的表層意識（心的表面）只有這三個領域，第一，就是本能：食慾和性慾是不用教的；第二，運動功能：只要加以訓練，就可以到馬戲團去表演；第三，情感。只有這三個領域，修行是不會成功的，是不可能成佛的。人，除了本能、感情，還有理性、智性與思惟能力，否則如何悟道？沒有理性，怎麼選擇吉凶禍福、善惡是非？

禪不只是理智的宗教：凡是人為的真理，都不是永恆的真理。老子說：「道可道，非常道。」真理可以用語言來表達的，就不是原本的、永恆的真理了。

禪不是肉體的宗教：禪注重修心，注重「打牛」，不主張「打車」，所以不是肉體的宗教。

禪不是感情的宗教：禪的倫理觀念很強，但「信」是「智信」，決不盲目；禪的情是大慈大悲，無條件施予眾生無償之愛。

禪是生活的宗教：把對禪的信念、對佛法的信仰與認知，在日常生活中具體反應出來，也就是把最高深的法實踐並反應在最平凡的現實生活中。所以龐蘊居士說：「神通並妙用，運水與搬柴。」神通妙用就是運水搬柴，沒有奇特，法是普遍如此的，是一般的，不是特殊的。

九、禪的基本架構：正見、正受

從「時時自覺、念念自知、事事心安、秒秒安祥」這四句話，可以了解安祥禪不只是外舉的禪宗，更不是外道——心外有法。禪宗乃「即心即佛，即心即法」，心、法、佛三位一體。從安祥禪、祖師禪到如來禪，它的基本架構有二：

第一、正見

正見就是認知得很正確、很真實，很有深度，很徹底。

禪，語忌十成，不能說十成話，只能說九成九，一成留給別人去悟；若把話都說完了，別人就沒得悟了，禪也就變成知識、學問了。學問雖然可貴，但不能代替「由悟而得的正見」。禪，不能沒有正見，不但是禪，整個社會、整個人生也離不開正見，因為「思想決定人生，認識指導行為」。認識錯誤了，行為就不可能正確；修行不具備正見，就會走錯路，就沒有「勝方便」，就不能「萬變不離其宗」。

第二、正受

正受就是真正的感受。原來我們被外在的一切現象牽著鼻子走——「人家叫你哭，你就哭；叫你笑，你就笑」，現在，一切能自己當家作主。學佛法最重要的，就是自己能當家作主以「行所知」。否則你的知識就只是廢知識，和酒精一樣，有熱量而沒有營養。學那麼多的廢知識，就會形成「理障」，不但無助於解脫，反而助長了無明。如果能當家作主，任它環境五光十色、變化萬千，我則「寂然不動、隨緣不變」，不用閉目藏睛，眼睛只管看——菩薩眼見佛性。各位如果能保持現在的心態，而且能保任無虧，這就是正受，也就能「菩提日日長」了。

有了正見、正受，學禪才算圓滿。它如同鳥的兩個翅膀，兩個翅膀都有了，就可以起飛、超越，而不至流於空談了。沒有正見，正行就缺少了眼睛；沒有正受，不但不能擁有佛法的真實受用，更違言「他受用」，連「自受用」都沒有，那修行就很苦了。

而釋迦牟尼的大慈悲，就顯示在心靈的救濟法門，使大家在生、老、病、死的過程中能免於痛苦、免於煩惱，使修行好的人舒適自在。

安祥禪的特色便是生活化，有些「死」的法門，死後才能升天；禪宗是「生命」的法門，不必等到死，立刻受用。人若有了正受，不須破五戒（殺、盜、淫、妄、酒）的酒戒，也能經常飲「三昧酒」；不用喝世間的酒，也會飄飄然，保持微醺的狀態。「如幻三摩地，彈指超無學」，一切的感覺似幻似真，處處安然、自在、瀟灑，年年是好年，日日是好日，時時是好時，非常的美好，這就是真正的受用（就是正受）。沒有正受，修行也是苦。

十、禪是自力法門

禪的另一特色：「禪是自力法門，不講他力」。

從六塵中找出被埋葬的真我，然後自我肯定、認定「這個才是我」，真實的是原本的，原本的就是「父母未生前的本來面目」。這個時候沒有根塵相對、沒有六塵的污染、還沒有形成表面意識，所以沒有分別心，因此「圓明常寂照」，活在現象界，

就是「無上大涅槃」。

這個「無思也、無為也」的心，就是原本的心態，就是生命的永恆相。那個每一轉瞬之間輪迴一次，就形成一次不同的表面意識，是生命的輪迴現象。然後就能「肯定真我」，以進行「自我淨化」。

六祖大師很慈悲地說：「世人若修道，一切盡不妨，常見自己過，與道即相當。」相反的：「若見他人非，自非卻是左，他非我不非，我非自有過。」一切的煩惱都來自挑剔別人、堅持己見，認為別人不合我的意、不順眼，要肯客觀地看看自己，將會發現自己更差勁。我請問你：「你合乎誰的意？你真疼愛你的兒女嗎？你孝順你的父母嗎？」如果你完全主觀，只要求自己獲得，不考慮自己是否曾經付出，這是背離因果的。因果，在邏輯學裡是自然齊一律，也就是天律、天條——大自然界統一的法則。人若違反天律、天條，當然活得不幸福、不快樂。要想別人合自己的意，自己就得先合別人的意；要想別人能滿足自己，自己必先滿足別人，這才是正常。我們不要只要求別人，不要只挑剔別人的錯誤，自然就沒有煩惱了。

十一、如何參透安祥禪？

安祥禪不要參話頭，應如何參透呢？有幾個重點：

(一) 瞭解生命的屬性

水性濕，火性熱，生命的屬性是什麼？生命的屬性也是一個字，離開那個字，就沒有生命。「是個什麼字？」自己領悟了，打電話或寫信來，我都可以替你印證。當你了解了自已生命的永恆的屬性時，就找到永恆不變的自己。

(二) 參究「不二法門」

留心「自他不二」，留心進入「不二法門」，經常把這些問題，作為思惟的題材，何以自他不二？何以生佛平等？（佛是大解脫，是地球上最大的成就者，為什麼和眾生平等呢？）所以我們要參究「何以自他不二、生佛平等？」

(三) 參究「在聖不增，在凡不減」的衣珠

有一樣東西，「在聖不增」，聖人不比我們多；「在凡不減」，凡夫也不比聖人少；「悟亦不得」，開悟了，沒有得到什麼；「迷亦不失」，雖然無明厚重，你還是在擁有它。這個在法華經叫「衣珠」，我們大多數是懷寶迷邦，能得到這個「衣珠」，而且清楚明白地瞭解，就是悟了！

悟，不難；悟，是本分；但是悟，只是認識自己。假如有人認為自己悟了，跑去對大家發表一篇演講，可能會有人上去打他一耳光加以警惕，恐怕他走火入魔。悟的人，不會發表講演，講什麼道理？沒有道理可悟啊！道理只會讓你迷，而不是悟。我在觀潮隨筆裡寫了一小段——「理極必反」。參究很多道理，那是「示居學地」，在學習、累積道理，累積多了，把桶底壓得脫落了，這才是了事。桶底不脫落，就不了事；一分理障不除，就障礙見性；一分事障不除，就增長無明。

所以，安祥禪的特點是：「昨天怎麼活，今天還是怎麼活；今天怎麼過，明天還是怎麼過，不要改變什麼外在。」在家人不一定要吃素，也毋須忌口，只須在心地上下工夫。

(四) 參究「一切事、一切理、一切眾生的源頭」

安祥禪，非常容易、簡單。主要參究的是「一切事、一切理、一切眾生的源頭」，了解「一切事、一切理、一切眾生的源頭」，就可以說「大事了畢」。參究的要領是「制心一處」。佛說「制心一處，事無不辦」，也就是說：「把我們的理智和情感統一和集中，讓它形成一個焦點，就會冒出智慧的火花，綻放生命的花朵。」佛法的「觀」與「覺」是同義字，「觀自在」就是「自覺自在」，平常無心可用，用心時，自然就會集中成為焦點，而易於「有所突破」。

今天，人類社會正形成一股逆流，好的被壞的打倒，稻子被稗子混淆，是反價值、反道德、反倫理、反進步的現象。罪惡穿上了美麗的外衣，自居為時代的主流，

這是很可怕、很可悲的。如果我們每個人能做佛的忠臣孝子，傳佛心印，我們的國家就希望無窮，世界也會更美好、更光明。

耽誤各位的時間，尤其是外面站著的大居士們，非常抱歉，謝謝各位！

安祥禪的知與行

～一九九一年五月三日應北京大學之邀說法記錄

介紹詞：

我們很高興能請到台灣中華禪學會的導師 耕雲先生，來跟我們座談。

禪學會的宗旨是很符合現代社會人心的。在禪學會成立緣起裏面說：「我們今天儘管利用厚生、成就空前，物質文明，亙古未有，但是富足的生活享受，畢竟填補不了心靈的空虛。」因此 耕雲先生希望用安祥禪來改變現代社會大眾心靈的以及生理的不協調。所以中華禪學會的宗旨是：「淨化人心，和諧社會；弘揚正法，普利群生。以禪會友，砥礪共進；上成下化，嚴土熟生。」

耕雲先生的禪學講話，已經陸續在大陸發行。安祥集這本書，經由河北佛教協會、上海佛教協會、三聯書店的印刷發行，現在已經有好多種版本了，幾萬冊的書，在短期內就被索閱一空。目前 耕雲先生的另外兩本禪學講話邁向生命的圓滿、不二法門也都在出版、贈送中，引起大陸許多佛學研究者以及一般大眾對禪的興趣，並紛紛撰文發表讀後感。今天能請到 耕雲先生來介紹他的安祥禪，我們感到非常榮幸。讓我們熱烈地歡迎 耕雲先生。（北京大學禪學研究會會長樓宇烈）

耕雲導師開示：

一、禪與幽默感

說到禪，每個人不管你有多麼高的才智，都會有一點壁立萬仞、高不可及、甚至是銅牆鐵壁、無門可入的感覺。比如問：「什麼是佛？」「乾屎橛！」這是什麼話？完全反邏輯。為什麼？因為中國自唐朝以後到宋朝，我們的國家每年用巨量的金錢去購買和平，結果受剝削的總是人民；到了元、明、清各朝代，更是每況愈下，人民受壓迫與剝削，所以普遍貧窮。各位沒感覺到，我小的時候就感覺得到，農村是不講營養的，外國人拿牛奶當飲料，中國人只能用碳水化合物維持生命，得到熱量而已。不但中國人的體格越來越瘦小，連中國人的幽默感也逐漸消失，所以對禪就更加陌生了。

為了這個理由，有些人就說：「禪，大概是深山古剎、高僧或者是文人雅士的專利品，跟我們市井小民不發生關聯，禪是不屬於我們的。」其實錯了！佛說法，不是為佛說的，佛說法是為眾生說的。佛沒唸過金剛經，孔子也沒唸過論語，佛法是為我們說的，我們為什麼不懂呢？因為我們缺少幽默感。我舉個例子一說，你就明白；你若不明白，表示你缺少幽默感。有人問趙州禪師：「你的老師是不是南泉？」趙州說：「鎮州出大蘿蔔。」這位先生參（想）了兩三個月，參不出道理來，其實這個根本不用參。比方說，有人問你：「你在北京大學讀書對不對？」你跟他說：「天津出鴨梨。」這是什麼話呢？是說這件事誰都知道，你還用得著問嗎？這是一種幽默感。還有一個和尚問他的老師省念禪師：「臨濟那麼說，你怎麼這麼說呢？」他說：「家家門前火把子。」每家門前掛個火把，那個時候沒有電燈，有必要時每家門前就掛個火把。就是說「各人照各人的，自家照自家的，你管他幹什麼？」這都是幽默話。有的是「歇後語」，有的是「全提」，什麼叫「全提」呀？就是一下子把整個法的內容都拿出來了，這叫「全提」。

有的時候禪師以有言代替無言：「什麼是祖師西來意？」「你問外面那根柱

子。」那根柱子有什麼話說呀？你說了等於沒說嘛！「什麼是祖師西來意？」「庭前柏樹子。」說了也等於沒說。有的時候以無言顯示有言：「什麼是佛？」這個是「沒說話」，他不開口，只豎一指；有的時候把他的拂塵豎起來，這個是「無言」。假如要寫成論文，恐怕十萬字也容不下。這是禪的風格、禪的幽默，超乎一般人的常情。

你看！雲門宗的開宗祖師雲門文偃禪師，他是追隨陳睦州，跟陳睦州學「法」，他每次去問法都是問道理，雲門當初認為「法」就是道理。他每次問陳睦州，陳睦州都躲起來，把門關上不出來。雲門一看這樣，有一天，他想出一個對策，趁著陳睦州還沒有關門，他把腳先伸進去，陳睦州照樣關門，就把雲門的腳壓癱了，因此雲門禪師終其一生是個癱子，雲門這時候大聲地說：「你把我的腳壓壞了沒關係，你還是要給我說。」於是陳睦州說了五個字：「秦、時、□（車+度）、轆、鑽」。這五個字排列組合，可以得一百二十句，這一百二十句當中那一句都找不出什麼道理來，你怎麼找也找不出一個道理來，雲門因而當下大悟。後來的人，成千上萬乃至於十萬百萬的人參禪，把這個公案參了一輩子沒悟，浪費了生命。他們拼命地想把它解開，這個叫「鋸解秤錘」；秤錘外面是鐵，他不相信，他要鋸，鋸開了，裡面還是鐵；縱然你鋸開了，裡面還是鐵。

禪，你若說道理，你就是口頭禪；你若用你的小聰明去猜，你就是野狐禪；你若文字寫得通而沒有正受，你就是文字禪。所以禪對一般缺少幽默感的人來講，是有點兒距離，所以很多人參禪不入。古德說「禪是金屎法」，它既是黃金又是大便。你若參透了，它一文不值；你若參不透，高貴無比。

二、安祥禪是什麼？

因為這個原因，我就樹立了一個安祥禪。「安祥禪」把部分禪的內涵變成外舉，要你知道只要你心「安」則「祥」，要你知道「求心安」。很多人不「求心安」，當時逞一時之快，做了事、說了話，後患無窮，這件事情一年半載還消化不完，就成了障礙，影響了健康，所以我說「安祥禪」。

很多人問：「安祥禪是個什麼？」我們有一首安祥歌，各位聽了以後，就會知道「安祥禪是什麼」了，但是它起碼的涵義是「心安則祥」。

我現在最擔心一件事，外面的反應愈來愈叫我擔心。有人說「安祥禪治好了我的神經病」，有的人說「我讀了十幾遍安祥集，坐骨神經痛不藥而癒」；我不是耶穌，沒有那回事。但是，安祥禪起碼可以在血肉現實的人生裏生根，所以我常常講做人的道理。古人說：「欲除煩惱先學佛。」那你的煩惱從哪裡來呢？「從人來」。如果沒有人的話，你會煩惱嗎？你充其量只會無聊，你不可能煩惱。因為你看到別人不順眼、說話不禮貌或者態度太離譜，所以你就生氣了。因此人們慣常用別人的錯誤來懲罰自己，這是「愚不可及」，這叫「無明」。所以我就把禪的百分比並不高的內涵，變成了祖師禪的外舉，給它安上「安祥」兩個字。這是一種嘗試，我感覺到時代不同了，你再把古老的祖師禪拿來今天運用，恐怕不容易相應。

三、安祥禪的特質

禪，有「安祥禪」，有「觀心禪」。「觀心」，恐怕耐煩的人不多，觀心有很多層次。如果你認為祖師禪要參話頭，參到像虛雲老和尚一樣，把開水往手上倒，那還不要緊；若是你參到「見山不是山，見水不是水，見汽車不是汽車，見樓梯不是樓梯」，這事兒很麻煩，我有刑事責任。所以未來的禪，應該是人間的禪、大眾的禪。

古時候參禪的人，俗人不多；現在真正參禪的人，俗人比較多，尤其是知識分子。我為了適應現在的環境而提出安祥禪，安祥禪不必持齋、唸佛、拜拜，你昨天怎麼過活，今天還是那樣生活；人家能吃的，只要不是毒藥，你也能吃；唯一要守的是：「不可告人之事不可做，也不能想」。像這樣學的話，有沒有人成功呢？當然有！否則我們安祥禪老早就收攤子了。我們最終的目的是希望所有平凡的、普通的、過家庭生活的人，乃至於讀書的人都來學禪。

四、安祥是統一、調和的心態

而「安祥」的心態如何呢？安祥是一種統一的、調和的心態。一種統一的心態最為可貴；很多人光思想不要結論，以坐著冥想為享受，那麼想多了以後，就疲勞了。什麼東西疲勞？就是說你想一個問題，七八個問題一起來了，所以別人問你東，你答西，這就是精神分裂。精神分裂就是多頭意識，這是心靈不統一的害處。那麼心靈統一的好處呢？說你平常沒事，你精神統一，不要分散；遇到任何事情，你沒有第二念，你只有一念，集中不散。任何人只要把心靈集中，形成一個焦點的時候，在那個焦點上就會冒出智慧的火花，就會發揮出生命的潛力。愛迪生只受了兩年家教，卻發明了一千多種東西，為什麼？車長把他耳朵打聾了，他還是在研究，他不是功利主義說「研究了，我賺錢」，也不是說「我有這個學術，我有這個基礎」，而是因為「我愛這個東西」，全心全意集中到一點上，一定要玩這個東西，所以他成功了。

我們很多人的一生，是自己埋沒了自己。我們常常發牢騷說：「國家對不起我，社會對不起我，家庭對不起我，老師、朋友對不起我。」其實是你自己對不起自己。佛說「眾生皆有佛性」，佛說「眾生與佛平等」，如果你把所有多餘的東西——那些邪思、妄想都丟掉，你的心磊落光明，做事情不用擔心涉及私慾、私我，這樣子就與佛所說的吻合了。用私我的話，就會自我保有，白天怕人，晚上怕鬼，佔有慾、支配慾、領袖慾都來了。你說這些東西，對你有什麼用呢？並沒有什麼用處。什麼東西能解決這些人生苦樂的問題呢？只有安祥禪。因為就一般的根器來說，理解祖師禪很難，還是循序漸進，先接受安祥禪較為穩妥。

五、如何契入安祥禪？

至於說「安祥禪」，它是佛法。安祥禪既然是佛法，那麼如何將它貫注在日常生活中，讓它在血肉的現實生活裏生根呢？

(一) 以「緣起性空」為正見的基礎

第一步，就要以「緣起性空」為正見的基礎。人沒有正見，他的行為就錯。因為「思想決定方向，認識指導行為」，如果你沒有正見，你那裏會有正確的行為？所以佛法不「空」。大家都說「空」——「天也空，地也空」，一切都「空」，而越空越消極，越消極越「不空」，因為煩惱不空啊！所以「惡取空見」是錯誤的。佛法的「空」，不是「沒有」，佛法的「空」是具備無限發展、活動的空間，它具備無限創造、創生的可能。你想想，如果你沒有空間，你能幹什麼？這個杯子若不空，一塊瓷擺在這兒，有什麼用？你做的船若不空，而且不要輪子，也不要機器……，什麼東西都不要，只用鋼鐵來造，船一下水就沉了。你說喇叭，它不空，吹得響嗎？你隨便拿一塊銅當喇叭來吹，吹不響，因為它不空嘛。所以說「空」是萬有之「體」，「空」是萬有之「用」。

為什麼會說「空」？因為有個「緣起」。什麼叫「緣起」？我們用通俗的話來說，「緣」就是條件，說宇宙一切的東西都是條件的假合，這許多的條件互相依存，此有故彼有。當這些條件離開的時候，什麼都沒有了。

我不必說得太複雜，宇宙從浩瀚的星海到一個最小的原子，它都是條件組合的，它都不是單一的。就科學的眼光來看，所謂的「單一」，就是不存在。你試把原子的電子、中子、質子分開看看，它能存在嗎？它不就「空」了嗎？它既然一離開就「空」，那它的素材就是「空」。萬物以「空」為素材，「空」能創造一切，顯然「空」就是「不空」；「空」是象徵無限發展的餘地、無限創造的勢能，那裏是「沒有」呢？我們用得著消極嗎？既然我們已經了解「一切都是條件的假合，一切都是條件的組成，此有故彼有，我在故你在」，所以人要團結、和諧、包容。

有了這個「緣起」的認識，大家就知道我們小的時候讀化學，說「分得不能再分，小得不能再小，就叫分子」，那是不對的；分子也是假合的，再分下去，它也不存在。誰若說「原子是永恆的」或「抽掉它的質子，電子和中子還在」，這是不可能

的。所以「緣起」就是條件的構成，就是「空」。「因緣所生法，我說即是空」——一種初動力，加上許多條件，組成一個事物，它的當體就是空，因為它沒有原本如此、永恆如此的條件，也不具備這個條件。原本沒有，畢竟「空」，最後還是「空」。

你若了解了「空」義，然後才認識佛法，然後才了解佛法不是個消極的東西，它非常積極，而且對我們的人生很有幫助，對我們研究學問也有莫大的啟發力。如果我鼓足勇氣、勉強給它下個界說，「空」是什麼？「空」是宇宙萬有的本質，宇宙萬有從空裏來，又回到空裏去，所以我們畫個圓來代表。就佛法的眼光來看，沒有矛盾，都是統一的。比方說各位早上起床是休息的終點，在休息的終點的同時，也是你工作和學習的起點，它是個圓（你把兩個點放大，它就是個圓），宇宙的一切都可以作如是觀。

「空」是什麼？「空」是萬有的素材；「緣」是什麼？「緣」是創造的手段；也就是說「緣」就是條件，條件就是創造的手段。音樂家用幾個簡單的音符，譜出了不朽的樂章；畫家用簡單的線條和色調，勾畫出絢麗的畫面；建築家用「力學的結構」，完成了宏偉的建築；科學家用三個中子打進鈾二三五，變成鈾二三八，產生了核子的連鎖分裂。這些都是條件，你增加一個條件，產生什麼結果；抽出一個條件，產生什麼結果；它不同的條件創造出不同的形態與功能，產生了不同的結果。整個社會，乃至於政府、政治學、數學的排列組合……，也都是條件的問題。

因此，我們就了解「緣」的重要性了。譬如甲乙兩個人同時想找一塊地種菜，甲選擇到市郊，在兩棟大樓中間；乙不怕累，他挑的地稍微遠一點，雖然運輸不方便，但是比較可靠。自然齊一律（同因一定同果）是邏輯學的重要的規律，但是它並不可靠、不完備，而佛法是講因緣——動機、條件，既可靠又完備。甲種的地，因為在兩棟大樓中間，採光不好；乙的地遠一點，四面都是空地，採光良好，水土保持、防蟲、施肥……都很好；到了收穫的時候，甲收穫的不是蔬菜，是「豆芽」，因為沒有陽光，它就黃黃的，乙收穫的則是正常、健康的蔬菜。所以同因未必同果，一定要同因、同緣才會同果。

就我們做人來說，我們為什麼不快樂？因為不了解「緣生」義、不了解「緣起」；我們找出我們的條件，把我們不健全的條件抽出去，人就很快樂了。「緣起」——條件具備了，它出生了；「緣滅」——條件分離了，它消失了，這就是「緣起緣滅」，這個「緣」很重要。而「緣生可貴」是說「條件齊備是很難的」，說「萬事具備，只差東風」，差了東風，這個勝仗就打不完了。所以我們要學禪，禪是佛法，修學所有的佛法不可不認識「緣生」。沒有「緣生」，就沒有「真空」，因為「真空」，它才「妙有」。你若像「頑空」說空、空、空，這也空，那也空，那你口袋裡的錢給我行不行？不行！因為那是「空」的。所以要認識「空」，要以「緣起性空」為基礎，建立「正見」，發為「正行」。

（二）以「認識自己」為學佛的起點

第二個認識，就是要認識自己。參禪就是認識自己，不是認識佛，因為你就是佛。你說你不是佛，那是自我否定。佛是什麼？佛就是「覺」。有人問禪師：「什麼是佛？」這禪師揍了他一拳，他不明白，還說：「你這老小子！你再揍我，我告你！」

說到認識自己，自己有兩個層面，真正的自己應該是自己的心靈，所以革命家孫中山先生說：「國者人之積，人者心之器。」說國家是人民的累積，而人是心靈的工具。人都是受思想的支配，當然是心靈的工具。我們首先要認識自己，我們自己最重要的一點是心靈；若要認識肉體，我們沒有辦法認識得到，要找醫生做健康檢查。我們自己有兩個層面，佛經上說得很清楚，我在這裡若專用名相，對各位也許感覺陌生，我們古話今說，我們自己的心有兩個心，第一個是「心為惡源」的心，是假心；第

二個「嬰兒房」的心，是相似真心。為什麼不說它全等呢？因為它一出生就不全等了，只有佛才正等正覺，正確地全等於真實的心，祂的覺受就是正覺，而我們是惡覺受。

心有真心，有假心。我們學哲學的人都知道「真實的，是原本的；真理只能發現，不能創造」，誰能創造真理呢？只能發現而已。「真實的」既然是「原本的」，那麼我們現在的心是怎麼形成的呢？就佛法來講，就是色、受、想、行、識的五蘊，加上色、聲、香、味、觸、法的六塵。這個「色」，大家知道它就是物質，聲音、香味、接觸，法呢？就是一切理則、一切道理、一切事物，廣義的說，我們活在這個法界，一切都是法。這種六塵堆積在我們心的表面，就形成我們「後有的心」，於是我們的「般若」就窒息了；由這個「後有的心」來操縱我們的肉體，就容易產生慣性。馬克思講的「存在決定意識」，這個是不頂正確的。你想想，如果你一生下來，把你擺在一個任何人不見的地方，把眼睛捂起來，任何人不見，任何聲音聽不到，你餓了就吃，你長到二三十歲，你一定是個白痴，你什麼都不懂，看到高壓電你去拉它，看到了火車你去攔它。若沒有存在，你怎麼有意識呢？而這個意識是後有的，是因存在而有。原本的心是不因存在而有，黑格爾講「認識決定存在」，這也是荒謬絕倫的。若是真正的心，它無可認識，一切是它自己，它認識什麼？沒有認識的對象，「離能所」，沒有能知，沒有所知。所以我們要下一番功夫，認識哪個是真正的自己。「真實的是原本如此的」，真實的一定是永恆的。有人說「人死如燈滅」，這是錯誤的。「無風不起浪」，必定有個東西才能形成生命，任何東西都有素材。因此，我們要一方面認識自己，一方面徹底地認識你父母未生以前的生命的屬性。

「人身難得」，人身的確難得，只有人才能成佛，其他的動物不能成佛。難道說佛法不平等嗎？不是！因為條件不夠，我們學法是講因緣的，是「緣不具」——條件不具足。為什麼一般的動物「緣不具」呢？因為我們人的頭腦有本能，這是跟動物相同的；運動，也是跟動物相同的，我們人也有運動功能；感情，我們跟動物都有，但是動物的感情沒有人的感情深，動物的感情不夠深。說到理智與思惟，除了人，動物都沒有。沒有理智與思惟，是沒有辦法學佛的，所以人身難得。你縱然跟佛生在同一個時代，如果你沒有理智與思惟能力，就不能判別、辨別是非、真假、正邪、好壞……，你不具備這個起碼的條件，你也不能成佛。

首先我們要談談認識自己，而認識自己的方法就是反省。反順序地去反省，今天反省昨天，今年反省去年……，依照著反時針的方向，一直反省到你出生。即使你記不得，也不要急，不要訂進度，有時間你就反省，反省到恰當的時候，會想起你媽媽生你的狀況。我說這個話，各位聽了會笑，說：「這個可能嗎？」我這個人從來不說自己做不到的事，我也不指引別人走自己沒有走過的路，這個是可能的。

第二個，反省可以徹底認識自己——假我的自己（也就是說支配你過去行為的表面意識），找出你的缺點。如果我們把因緣論深植在日常生活中，我們就必須承認、也可以證實「錯誤與煩惱同在，毀滅與罪惡同步」。你活在錯誤裡，不可能活在快樂裡；你走向罪惡，絕不是走向永恆。所以我們要跟錯誤絕緣，若不擺脫錯誤，對學佛而言，是個大障礙，就會產生業障。什麼叫「業」？比方一個公司、個體戶一年的經營的總和，這個叫「業績」；這個總和若是好，就賺錢；若是壞，就賠錢。我們人也是這樣的，假如我們累積了太多的錯誤、罪過（不能說罪惡，若是罪惡的話，那法院老早就辦人了，就是光從錯誤和罪過來看的話），一定活得坐立不安和煩惱，那生活對你形成一種煎熬，生存對你形成一種懲罰。如何解決這個問題？就要從緣起緣滅、緣生的道理裡面抽出那些錯誤的、不必要的條件，然後走出錯誤，人就無罪一身輕，身心愉快。假如你要以非為是，堅持錯誤，為自己辯護，也對，但是你活得不瀟灑、不自在、不爽快。所以我們要想把佛法深植在日常生活當中，那就要做認識自己的功課。

(三) 以「心安無愧」為人生的取向

如何做認識自己的功課呢？如果我們要想做到剛才我所說的「無罪一身輕」，那我們就必須要有一個方向，把人生的方向定在取向於「唯求心安、心安無愧」，做任何事都是心安無愧、磊落光明。我們工作用功利主義，做人決不能用功利主義，因為人生有些事情最可貴的並不是金錢。我在禪學會裏常說：「物質的滿足、地位的榮寵，絕不能填補心靈的空虛。」所以我們就要以「心安無愧」作為人生的取向。立天先生那一天跟我說：「二祖老早就留下了榜樣。」二祖去學法，達摩祖師問他說：「你求什麼？」他說：「我唯求心安。」人要心安很難，但是天下沒有免費的午餐，你付出才能獲得，耕耘才能收穫。如果你不求心安，你不把你那些使心不安的因素抽掉，你的心不可能安。

(四) 以「和諧的家庭」作為參禪的道場

第四，就是要以「和諧的家庭」作為參禪的道場。各位都知道，和尚參禪住在寺廟，而我們參禪要住在家裏。我們若跟和尚一樣，回到家裡燒個香、敲敲打打，把家裡搞得烏煙瘴氣，那你修什麼？如果我們家裡不調和，一回到家，太太就瞪眼，先生就發牢騷，說「這個沒做好，那個……」，那我們修什麼？不但如此，一個不調和的家庭，婆婆跟媳婦不調和，先生跟太太不調和，這是很害人的；家庭不調和的話，小孩子睡覺就會發鬱悶，睡到半夜會起來坐著哭，有的時候他會哭的，因此就傷害了家庭，你不要再奢言修道了，所以家庭要先調和。

家是很可貴的，家是草昧與文明的分水嶺。有了家，人才有尊嚴；沒有家，人們相聚而磨，跟野獸又有什麼差別呢？家也是倫理道德的根源，沒有家哪有什麼倫理？有了家，才有父慈子孝、兄友弟恭、父子有親、夫婦有義，沒有家就沒有倫理。家是人類值得驕傲的，家是人類負責任、盡義務的起點。有了家，人才頂天立地。家也是聖賢豪傑的溫床，一個好家庭養出一個聖賢豪傑，一個壞家庭養出一個敗類。

所以要想修行，先要使家庭和睦，亦即所謂的「和諧家庭」。什麼叫「和」？

「和而不同」。若是「同」，就不叫「和」了，那叫「齊」。是說每個人不同，個性、脾氣、嗜好都不同，而且能夠調和，好像小提琴的四重奏，音階不同，聽起來很好聽、很和諧，這個才叫音樂。這樣的家庭才能使人有營養，使孩子能夠發展正常，使自己的心靈安適，這樣才能談到修道。「諧」就是一種協力，「諧」就是一種成功，「諧」也等於合唱——四部合唱，音階不同，高低聲音不同，但是它組合得非常和諧，非常理想、配合。這個最大的關鍵是人們常犯這樣的毛病，總是說人家不對、人家缺點太多，不肯反顧自己，好比烏鴉站在豬的身上，說這個傢伙好黑喔！沒有想到自己不但黑，而且黑得發亮。所以要常常找自己的缺點，改正自己的言行，然後做家庭的榜樣，久久以愛心指引家庭。而且一個和諧的家庭，也是人生的避風港，當你遇到挫折、受到委屈，只有家裏最溫暖。如果你不把家庭關係處理好，鐵定修不成功。我是講人間佛法，不是講深山古剎的佛法。

(五) 以「發長遠心」為成佛的條件

第五，要發長遠心。什麼叫長遠心呢？一般人的個性，我當然不是說各位，我是說包括我自己在內，一般人的個性總希望他不耕耘只收穫，不努力只成功，不修行只成佛，不付出只獲得，這就太離譜了。有的人去修行，修了一陣子，修到一個階段，看起來沒有什麼效用，就算了。各位，羅馬不是一天建立起來的，你用個三年五載，就是說要發長遠心，說「這是我生命的營養，縱然我不成佛，我每天吸收營養，對心的健康有益」，這樣子才對。修行要發長遠心，不可以求速效，因為這個是最偉大的事，這個是永恆的事、一了百了的事，你求速效求不到的，你怎麼可能短期間就能成佛呢？你看六祖見了五祖一面，就成為祖師、見性，那他不是今生修的。

如果在這裡說明生命的狀況，很長，牽涉很廣。我在這裡簡單地說，佛法講「自他不二、生佛平等」，是說原本的你，不是說被六塵矇蓋的你。為什麼「眾生皆

佛」？為什麼「自他不二」？在佛法裏所說的「大圓覺海」裏面的「生命之海」，比方說「海」當然有水，所有的水分子都是氫二氧，所以每個氫二氧不是相似，不是相等，而是全同。等到它離開生命之海，隨緣漂流，有的到了化糞池，有的成了礦泉水，這就難講了。所以生命「多即一，一即多」、「一本萬殊、萬殊一本」，佛法可以用哲學來講。

(六) 以「明心見性」為學佛的目的

第六，就是要「明心見性」。我們學佛的目的就是要「明心」，如何「明心」呢？剛才我講過心有多種，有的物種共性，有的物種不共性；有「後有的心」，有「原本的心」，這個不難理解。而見性更簡單，你想一想：「火性是熱的，火急遽氧化；水性是濕的，不管它固體、氣體、液體都是濕，濕性不變。那麼眾生皆有佛性，生命的屬性是什麼？」各位空閒的時候，憑各位的學識那麼好，有那麼好的學術基礎、思想方法的素養，我相信只要慢慢去參詳、琢磨，是不難明白的。「火的屬性熱，水的屬性濕」，生命的屬性也是一個字，你慢慢琢磨，你就去參。你參到時候，這個參不用急，只要你「必有事焉而毋忘」，不要忘記有這麼一個課題在，有空就琢磨、琢磨，一旦你琢磨透了，就是「桶底脫落」，挑水的桶子解掉了。你就見到這一切完全是假象，佛法講的千真萬確，你就認同佛法了，因為你親自看到了。見性不是什麼很玄奧的東西，非常簡單。我今天的講法，都把最複雜的變成最單純的了，我把它的裝飾、花襯都去掉了，更簡單了——「水是濕的，火是熱的，生命的屬性是什麼？」你去琢磨，就可以了。

(七) 以「秒秒安祥」為成佛的正行

最後一點，就要秒秒安祥，每一秒鐘都保持安祥的心態。「修道」這件事，跟「明道」不同，所謂「明道易，修道難」，你要想知道它，還比較容易，你要想去修行進入「實地」，到了冷暖自知的程度，那就需要有點耐心。這個耐心，古人說得太多，說「如爐煉丹」，過去道教煉丹，一熄火，這爐丹就廢了——「火一熄，丹就壞」。又說「如雞孵卵」，母雞孵小雞，孵三天，出去散步兩天，就孵不出小雞來，變成一窩壞蛋。所以我們對於「安祥」也要秒秒保持，不要讓它出現斷層，中間No Space（沒有空隙），這樣的話，你才可望成功。

修行成功有什麼重要呢？我可以坦白地告訴各位，除了禪學，人類就沒有再進化的可能。因為到了下個世紀，人類對於倫理觀念、男女觀念，幾乎是不存在了，即或有結婚的儀式，可能一個人一生結婚、離婚三十次、四十次，都是平常的事，這個時代很快就會來臨。我們要鞏固人的尊嚴，爭取人的進化、再進化，就要學禪。

六、修學安祥禪的前提：淨化自己

學禪為什麼一定要消除你的錯誤以提昇素質呢？古人說「為學大用在能變化氣質」，孔子在論語上也說「繪事後素」，繪畫是在選擇好的素材以後的事，你沒有好的素材（古人用絹，也就是說沒有好的絹）、好的顏料和好的畫筆，畫不出好的畫，所以人的素質很重要。人為什麼要擺脫錯誤、擺脫罪惡？為什麼要提高素質？你不提高素質的話，你也沒有辦法學佛。比方說，我們用鉛、用錫做導線，電量一高，它就燒斷了，所以用它做保險絲，溫度一高，保險絲先斷嘛！如果用鐵做導線，電阻大，電流消耗很多，電量再一高，它會發熱，很危險。如果用白金做導線，電阻是有，但是很小，微乎其微，既不浪費電流，又是絕對安全。如果你用低級金屬當導線，電阻太大，佛法不能進入你的心，即使勉強進入，對你還會造成傷害。比方說學許多宗派的人，再學其他的宗派還走火入魔，什麼原因呢？為什麼呢？不是那個法不對，而是他本人的素質不對。所以學法最重要的，就是要提高我們的素質，先淨化自己，勉為好人，然後我們才能夠學安祥禪。

七、安祥的實驗

安祥是什麼東西？它不是個理論。我們現在做個實驗：「我現在一句話不說，你

們也聽不到，你們剛才聽我的話，是左耳進、右耳出」。你們若是不信，再試試：「我剛才講了些什麼，你們能具體地提出來嗎？」「提不出來」。這不是各位看不起我、心不在焉，不是。各位若一定要我說「真實」的話，它就是金剛經所說的「應無所住而生其心」，無住生心，它不污染你，它不會停留在你心的表層。

我們再做第二個實驗：「我現在不講話，各位找找看，你有沒有煩惱？有沒有任何念頭？」你自己找找看。如果你沒有念頭，恭喜你，你已經得到安祥，得到心傳了。

我們再做第三個測驗：「你有沒有感覺你現在好像喝了點酒一樣？」事實上，你並沒有喝酒；好像在做夢，好像喝了一點酒，這就是「醉三昧酒」——「三昧耶」，您已經進入了安祥了。

如果您對我的三個測驗都是肯定的，那麼您已經進入「不二」的禪。禪的「以心傳心」，不是說廢話。因為安祥禪的基本特色有兩大力量，一個是親和力，你若活在安祥禪裏，過去你人緣不好，現在你會成為核心，因為沒有外圍，就不成為核心了。第二個，禪有同化力，它可以讓別人的心變成自己的心，因為「自他不二」。「真實的」必然是立竿見影的。

三聯書店印了一些小冊子，很小，為什麼呢？因為有人建議說：「我們因為上班，印得小一點，擺在口袋裏，我們可以利用休息的時間看。」

我今天感覺到非常榮幸，得到各位的寵召，來就教於各位，我感到非常歡喜，我的報告到此結束。各位有什麼指教的地方，我絕對虛心受教。

謝謝各位。

佛法與國運

～一九九一年七月應社會科學研究院之邀請詞

各位先生：大家好！

我到這裏來，好像回到了自己的家庭一樣，感覺到非常親切及溫暖。

我是天津人，離北京很近，我非常高興有這個機會來和各位一同學習及領教，大家互相切磋，我認為這個機會非常珍貴。

一、禪是純中國的

佛法的興衰，和國家的國運成正比。佛法是不可忽視的一股力量，也是一種能源，尤其對我們現在這個時代而言，我們應該提倡佛法，因為佛法是純中國的。禪宗自達摩到中國以後，一花五葉，的確是純中國的。

我們中國需要安定、要進步、要強大，非提倡禪宗不可。

我不是老王賣瓜說瓜甜，在座各位都可以當我的老師，都可以教我，我是來說實話，報告心得的。

二、提高人的素質，其方法在「禪」

在這個地球上，如果沒有人，任何事都不會發生；但是離開人，任何問題也不能解決；問題是因人而發生的，所以問題也必須是依靠人而解決。只要掌握了人的條件，也就掌握了成功的鑰匙。

社會主義是社會科學的結晶，它是政治倫理的昇華，沒有比社會主義的政治倫理表現得那麼明顯，那麼強烈的。如果我詳細說，那是班門弄斧。社會主義最大的關鍵是人的素質。如果不把人的素質提昇，社會主義的最高水平、最高政治意境、最高的政治情感、最高的政治倫理，都不容易貫徹實現。人的水平不夠，就產生障礙，就是「失」。

我小時候讀過孔子的「大同」（禮記禮運篇），他說：「……男有分，女有歸，矜寡孤獨、廢疾者皆有所養……」最後的結論：「……外戶不閉，是謂大同。」這個境界多好！但是那要有條件，必須「力，惡其不出於身也，不必為己；貨，惡其棄於地也，不必藏於己。」你若是沒有這種道德水平，沒有這種素質，就做不到「外戶不閉」。所以提高人的素質，是國家建設成功的一個根本前提。而提高人的素質，最有效的方法就是「禪」。

各位應知道，宋、明理學來自於禪。王陽明說：「我的良知猶如靈丹一粒，點鐵成金。」禪，是頓悟法門，從一個凡夫到頓悟成佛，很快！所以是圓頓教；既圓滿又快速，從凡夫變成聖人，聖人就是有所不為，他是為天下而活，為國家而活，為人民而活，他不是為自己。大家學禪，有這種胸懷，有這種氣質，中國一定會強，建設一定會突飛猛進。

這道理在那裏呢？

禪宗的基本前提在「求心安」。如二祖慧可大師見達摩，達摩說：「你求什麼？」慧可說：「我唯求心安。」

六祖見五祖，五祖問：「你要求什麼？」他說：「我唯求作佛，不求餘物。」

你看這人的氣質多麼高尚，我只要求生命的覺醒，不要像一般的動物那樣，糊裡糊塗地只會發揮本能，自私自利。我要做一個生命覺醒的人，這是男子漢、大丈夫的行徑。

佛有十個名號，當中名號之一就是「丈夫」；男子漢大丈夫頂天立地，能夠頂天立地做大丈夫，然後才能成佛。「大丈夫」的定義，孟子說得很好：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈。」這是做一個現代人（不論男女）應該有的氣概。

禪，到了六祖以後，可以說是超越的宗教，不崇拜偶像、不燒紙錢、不放鞭炮，而是自力成佛。

宗教是不究竟的，是人迷失了自我，而不能「時時自覺」時，才去找個信仰做依賴。

三、宗教的種類

宗教的種類很多，在座各位很多是研究宗教的。世界上有多少種宗教？實在是太多了！如果分類來說，不外四種。

第一、是理智的宗教：像印度教、西方的神學院，研究宇宙的法則，研究神的存在，研究人生命的根源，這是非常理智的。但是他們有缺點，因為理智性的東西，流於冷漠和空虛，流於虛無主義，不切實際。所有的存在價值都建立在需要上，凡是不能構成國家的需要，不能構成社會的需要，不能構成人民需要的，都不可能在時間、空間裏永久存在。所以理智的宗教，不合乎時代潮流。

第二、是情感的宗教：情感的宗教，以「信」為得救的條件，以升天國為目標。學佛的人，大多以往生西方極樂世界為目的。這和禪宗不同，禪宗完全靠自力，自我發掘，把被埋沒的自己發掘出來。我時常說「人被別人埋沒的很少，多半是自個兒埋沒自個兒」，用自己的錯誤跟缺點，把自己埋沒了，自己所接觸的六塵（所謂：色、聲、香、味、觸、法），把自個兒埋沒了。學禪，即是從塵垢中把自己發掘出來，然後正確地認知自己。如果連自己都不認識，還說要認識上帝、認識宇宙萬物、認識真理，那是荒誕的。

禪的第一步是發掘自己、認識自己，然後肯定自己，肯定以後再淨化自己。把自己那原本沒有的、骯髒的、污染的去掉，把本有的心靈提昇。當你提昇了自己以後，然後自我完成，不必到天國去，不必往生西方極樂世界，眼前當下，便是生命的永恆。

禪，包括了知、情、意三部分。知、情、意是西方學術的三大主流，在中國講，只是一個字——「誠」字。一個人只要感情投入你的真理智，把你的理智固定在你所選定的一點上，你所投入的感情，就會產生意志力，然後在這一點上形成焦點，在這個焦點上，就會冒出智慧的火花，綻放出生命智慧的花朵。

中國儒家學術的特色，只是一個「誠」字。禪對「誠」表現得最具體、最完備。

感情宗教的優點，是能使人心靈得到慰藉。但它的缺點則是盲目衝動，歷史上的宗教戰爭，就是情感衝動的結果。

第三、是肉體的宗教：如中古時期的清教徒。現在有些人把自己的手釘在十字架學耶穌，學耶穌是否這種學法呢？我們不討論。還有人學瑜伽術，做各種的身印，把自己的肉體扭曲，頭朝下，腳朝上走，這樣是否正確？讓我們聯想到，在馬祖道一禪師修行的時候，用傳統的方法去打坐。南嶽懷讓大師，知道他是個法器，想接引他、點化他，沒有機會，跟他說話他不理，叫他，他不答應，依然在那兒禪定。南嶽禪師很幽默，拿個磚頭在台階上磨來磨去，製造噪音，使得馬祖道一禪師坐不住了，他起來抗議說：「老法師！你磨磚頭做什麼？」他說：「我磨鏡子。」馬祖說：「磨磚頭怎麼能成鏡子呢？」南嶽問：「那你打坐幹什麼？」馬祖說：「要成佛。」南嶽說：「我若是磨磚頭磨不成鏡子，你打坐也坐不出佛來。」馬祖問：「那怎麼辦呢？」南嶽說：「比方牛拉車，車不走，你是打車？還是打牛？」馬祖說：「當然是打牛。」南嶽說：「你現在是在打車。」

這表示說：人修行，如果從肉體上下功夫，那是不對的，因為肉體是會壞的，肉體是六十兆細胞，是物質的堆積，沒有什麼道理。因為「思想決定人生，認識指導行為」，不從認識上去端正，從思想上下功夫，專從肉體上追求，顯然是不究竟的，只能增長無明，增加愚昧。

第四、是拜物的宗教：各位看看河北有拜五大家的——胡、黃、灰、白、柳，拜動物的，還有拜大樹公的、拜石頭的。日本人更荒謬，拜生殖器。有些部落民族拜長蟲。印度教地區，如果開車遇到牛，不能亂按喇叭，不然會引起公憤。像這些都很荒

謬，都不適合我們現在的中國人，都不是中國人所需要的。

禪宗是生活的宗教，它是把最高的認識反應在日常生活之中。龐蘊居士說「神通並妙用，運水與搬柴」，挑水、搬柴就是神通，你還要什麼神通？他不是做白日夢，他是面對人生，活得非常好，踐行中道。

四、中道的踐行

什麼是踐行中道？犧牲自我，成全別人，這不叫中道，這是偏激。中道就是我和你打交道，彼此獲利，我不坑你、騙你，也不把我的利益建築在你的損害上，而且也不會造成第三個人的損害。這種交易成了，就是中道。既不是鹼性，也不是強酸，中性，沒有傷害。

五、推行禪的教化刻不容緩

今天，我們若不提倡禪宗，沒有時間了。因此台灣一些志同道合的，要想做一個拋磚引玉的工作，想邀志願相同、同見同行、見解相同的，一同來推動這個工作，來做對國家具體的貢獻。因為再不推動，時間來不及了。現在世界上普遍有一股逆流出現，我相信以各位的智慧，以各位的學養，一定觀察得出來，這個逆流，就是人類整個進化的逆流——反淨化，反揚棄，這個逆流是發生在人心。各位想想：現在是知識爆炸的時代，知識領域開拓，知識功能提昇，但是沒有人去研究，如何提昇人的本質，如何淨化人的心靈；也沒有人去注意什麼叫「是」？什麼叫「非」？如何選擇？什麼叫「對」？什麼叫「錯」？什麼叫「正」？什麼叫「邪」？沒有人注意這個問題，本末倒置的結果，把人們的苦加重；知識爆炸，並沒有給人類造福，只有給人類造成更大的災難。

現在是物質文明發達時期，物質的生產、物質的增加、物質的創造，都遠非二三十年前可比。可是卻沒有人感謝、感恩和知足，也就是說今天這個現象，是生活跟慾望同步上升，生活好一點兒，慾望又提昇了。而繁榮與罪惡同時滋長，社會越繁榮的國家，犯罪率越直線上升。也就是說一切學術、一切創造、一切發明、一切繁榮、一切水準都是為了罪惡而存在。那麼人類的努力，豈不落空？一切努力的價值，豈不產生負值？這值得我們每個人擔心而應設法來扭轉；扭轉這個機勢，唯有靠禪。因為禪不是迷信，坦白的說，禪是無神論者。

現在是科學時代，重實驗，重功利，假如我們不推行禪，我們這個社會就無前途，這並非悲觀的論調。禪是找出病根，全力治療。如果不推行禪，這個社會成長的結果，就變成了泛功利主義，乃至於功利主義人格化了以後，除了功利，就沒有人格。大家為了功利，不要良心，賣假藥、賣假酒，別人死了，與我無關。販賣人口，甚至綁票都會出現。要功利不要良心，還有人要功利不要命；綁票、搶劫、殺人，無所不為。這些人有的受過高等教育，有的還是博士。智慧型犯罪更難處理，更棘手。這些人為了功利連命都不要了；有的是為了功利不要臉，男盜女娼，工業社會先進國家，極為普遍。北歐的丹麥，那簡直不成世界，人的尊嚴掃地。除了本能以外，看不出人的特質。這樣的人跟一般動物有什麼區別？假如我們不從根本上著眼，來改造這個社會，將來人類自個兒的智慧會毀滅了人類全體。

由於這種感受，我們才成立了禪學會，因為禪是自力的宗教，它不迷信，「以耕耘換取收穫，以努力爭取成功，以付出滿足獲得，以貢獻贏得尊重」，禪是這麼一個超宗教的東西。

六、禪的特色在一個「超」字

禪的特色在於一個「超」字，它是宗教，超宗教；是哲學，超哲學；是藝術，超藝術。禪的藝術，既具象又抽象；禪的哲學，既存在又超越；禪的語言，是語言而非語言。禪常常用語言表達非語言，以有言表達無言。什麼是佛？「乾屎橛」！這等於沒說。這是邏輯而又超邏輯，你用邏輯去解釋它，找不到答案。佛跟「乾屎橛」不發生關聯。有時以無言顯有言，他不說話，但是你寫篇論文，十萬字都包括不了。

什麼是佛？豎一個指頭，他不言語，這是超宗教、超哲學、超藝術、超文化的表現，像蘇東坡的「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消，到得還來無別事，廬山煙雨浙江潮。」這「別事」是什麼？說來說去就這麼兩句話，但是餘音裊裊、韻味無窮。

陶淵明詩：「採菊東籬下，悠然見南山。」南山天天見，為什麼今天特別「悠然」？禪是生命的源頭活水，活在禪裡邊，你就天天成長，福德智慧成長，信心勇氣成長。人若不突破自我，不戰勝自我，他就沒有智、仁、勇三達德，人生就不通暢，不通就不達，而智、仁、勇的反面就是愚昧。人做了很多事情都做得很愚昧，現代很多人反進化，很多事是殘忍的，只顧自個兒，不顧別人。人也是很脆弱的，白天怕人，晚上怕鬼；鬼根本不存在，但是他害怕，自己嚇自己。

七、推行安祥禪的緣由

基於這種需要，基於我們基本的認知，所以我們不自量力，我們願意全心全意推行安祥禪，讓中國人希聖、希賢，人人都能夠抗阻逆流，使它不在中國氾濫。

每個人都認為，人生最大的需要是「理智需要有寄託，熱情能夠充分發揮」，而不全是物質的滿足。這也是我們禪學會會友們共同努力的目標，我們能夠發揮熱情就高興。我們像一頭牛，你若擠出我的奶來，我非常感謝，絕不要你付款，你若不擠出來，我還很難受。這就是禪學會成立的動機。

今天有這麼一個寶貴的時間，給各位講的每一句話，都是出自我的肺腑之言。謝謝各位！

人身難得 正法難遇

～一九八八年五月廿二日講於台北市

一、緣生可貴就是人身難得、正法難遇

有人叫我今天為大家講「緣生可貴」，我覺得這個題目不應該是由我來講，應該由你們來講才對。為什麼？各位對於這句話應該要有這種深刻的感受。

什麼叫「緣生可貴」？簡單的說，就是「機緣難得」。

什麼叫「緣生」？「緣」就是條件，如果有「因」沒有「緣」，它就不可能產生結果。假如我們有個動機想蓋房子，這個動機需要許多條件來配合，需要土地、資金、設計、人工、監工、驗收、規格檢驗等等很多條件。如果你不具備這個條件，而只有這個動機，那是不會有結果的，因此這個「緣」非常可貴。而「緣」不是經常有的，稍縱即逝，所以又叫「機緣」。

天下的事都是一個「緣」，如果沒有「緣」，任何事情都不能成立。佛法講「因果」，這個叫概說——概略地說；如果是具說——具體地說，則不是「因果」，而是「因緣果」。我們在形式邏輯——自然齊一律中也有因果律。

講到緣生可貴，可以分兩句話來說，第一，人身難得，第二，正法難遇，這兩句話就是「緣生可貴」了。

二、人身難得

為什麼人身難得？自古以來，在宗教界有個懸而未決的問題：「生命是一？抑或是多？」

佛經上說：「大圓覺海（生命之海）無限、無邊、無量……」，為什麼又出現了很多個體（不相同的單元）？佛法圓融的說法叫「一多不二」。這話怎麼講？譬如你在台灣海峽丟進去一個水分子（氫二氧），然後到美國的海岸或者到北冰洋去取出一個水分子，我們說這個水分子就是原來在台灣海峽丟進去的那一個水分子，沒錯，為什麼？因為全同。

佛法說：「自他不二，生佛不二，色心不二，得失不二，升沉不二，迷悟不二……」，都是不二的，為什麼都是不二的？因為凡是「真實的」，必定是「原本的」。凡不是「原本的」，就只是一個幻相。

真理是原本如此的，不是說「信就有，不信則無。」什麼是「原本的」？我們生命的原態都是相同的，說它是多、是一，都可以。

大圓覺海中許許多多生命的單元，在希臘哲學家也有一派叫「生元有知說」，說一個生命的單元（一個生命的基因），它是有知覺的，這跟佛法的「見性」有相通之處。什麼叫「見性」？當我們看到生命的永恆性，看到生命的不變性，我們就認知了生命；肯決了自己的生命，就確定自己的生命是永恆的了。

如何見性？用通俗的角度來看，這很容易。不管火的溫度如何，它總是急遽氧化，不管是太陽表面的溫度，還是點一根火柴的溫度或是燃燒酒精的溫度，它都是熱的，不熱就不能叫火。不管它是氣體、固體或是液體，只要它是氫二氧，它的濕性永遠存在，不濕就不能叫水。在這個相通的意義上，我們要去見到生命的屬性，不是一件很難的事。當我們見到了生命的屬性，就肯定生命的不變性、生命的永恆性，我們就不再斤斤計較於目前的得失，不再迷惑困縛於生、死、苦、樂，我們就不會迷失在原本不真實的幻相當中，我們就可以自在瀟灑地過活現實的人生，我們就能夠過著「既淑世又出世」、「既存在又超越」的禪的生活。

既然一切生命的原態、一切生命的基因、一切生命的永恆相是一樣的，沒有分別的，為什麼又說「人身難得」？各位知道「眾生皆有佛性」，佛就是覺，所以「眾生皆有佛性」就是眾生都有「覺」性。從「有覺性」這一點來看，佛與眾生是相同的。但是「有覺性」是否就是成佛？這包含兩個意義，首先從「覺即是佛」來看，說眾生

本來是佛，可以這麼講；但是就事實上來講，眾生絕不是佛，佛亦絕不是眾生。這個道理在那裏？就在於「人身難得」，因為唯有人才可能成佛。

為什麼人身難得？因為人表層意識的結構和一切的動物絕對不一樣。我們只要稍微留意觀察一下，就知道豬最顯著和突出的就是本能，本能就是「食」與「色」。我們如果不把豬變性去勢，牠只對「吃」和「性」兩件事有興趣，當然母豬還有一點生物的共性——有一點點母愛，除了這個以外，就沒有其他的了。反觀人，頭腦中卻擁有了完整的表層意識，人有本能、感情、理性、智性、思維，而動物卻只有突出的本能和稍許的感情。

所謂的表層意識，就是感官接觸六塵所吸收、累積在我們頭腦表面上的東西，形成我們的分別意識。為什麼我們稱它為表層意識？因為在這個表層意識的下面，還有一個真實的自我意識，我們常常忽略了這一點，所以就被表層意識的機械慣性所操縱，而突出自己的本能。我們人事實上就是一部機器，是一座化學工廠。我們從生到老除了不斷地吸收外界的東西，而形成了生理和肉體上的機械慣性之外，沒有一個人能夠真正地讓原本的心（原本的自我）出頭來主宰這部機器，相反地，是被這部機器所主宰。譬如我們有個腸胃，你就要服從它，幫它找東西吃；不但找東西吃，還要找好吃的、找營養的。我們有個生殖機能，就會去追求異性。我們怕受到傷害，就突出「自我保存」。我們若有了廣泛的興趣，於是就突出領袖欲、支配欲和佔有欲。我們一生完全是被這部機器所操縱，而沒有盡到做主人的責任來操縱這部機器，所以人是很可悲的。

但是，人為什麼能夠修行成功、能夠見性、能夠成佛？因為人表層意識的結構是健全的。人會思維，有思維領域；人有感情，有感情領域；人還有運動官能，人也有本能。但是一般的動物沒有思維領域和理智領域，感情很薄弱，本能很突出，這就是「眾生不能成佛，唯有人容易成佛」最顯著、最明確的原因。所以說：「人身難得。」

如果是一隻豬，不是人，牠會坐在這裡聽法嗎？不會，因為牠沒有這個興趣，牠的興趣很低級，只要吃，只要睡，別的都不要了。但是人就不是那麼單純了，「人所惡有甚於死者，所欲有甚於生者」，所以人比較複雜，人有一種「向上的嚮往」及「向前開創的精神」。所以我們必須取得人身，有了人的功能和條件，才能進一步開發理智，突破覆蓋，也就是打破表層意識，而突出我們的摩訶般若（也就是我們原本的心態）。

人若活在原本的心態中，他是「消千災於未萌，去百難於未形」，「天天是好天，日日是好日」，生活過得極瀟灑、極自在、極健康。人若是不能突出本心，恢復心的原態，他就是最可悲、最可憐、最脆弱而且是真正被埋沒的人。所以我們說：「人身難得。」

三、正法難遇

什麼叫「正法難遇」？若說到正法，沒有一樣不是正法。佛說的五乘法，都是正法。

第一、人天乘：說你在人間太苦了，必須好好修行，佛說十善業道經說：「只要接受五戒、行十種善業，你現世就能得到人生的幸福，死後上升天界。」

第二、聲聞乘：佛講四諦——「苦、集、滅、道」及三法印——「諸行無常、諸法無我、畢竟寂滅」，你只要信受這種法則，就可以自我解脫、永斷煩惱。

第三、緣覺乘：說你分析生命的起源，分析生命的過程，分析生命輪迴的法則，而找出十二因緣，就能夠擺脫人生的執著，這個叫「辟支佛」，又叫「緣覺」。

第四、菩薩乘：菩薩和聲聞、緣覺有何不同？在法海一味來看，沒有什麼不同。如果說有的話，我們看法華經就知道。在法華會上，當佛覺得時機成熟了，想說「大乘法要」時，有五百個阿羅漢退席了，他們不要聽了，心想：「我這樣子已經足夠了

，您這個法說給別人聽吧！我已經畢業了，我不要再來了。」佛說：「這些人是焦芽敗種。」什麼是「焦芽」？一棵植物的芽燒焦了，就沒有生機了；什麼叫「敗種」？他不可能再向上發展，他已經定型了。為何如此？因為他們的根器只有如此，只具備這種福慧，不能承受更大更妙的法，所以他們退席了。

那麼聲聞、緣覺的毛病在哪裡？聲聞是「執空」，萬事皆空，一切都空了。緣覺是「守寂」，見不得人，在沒有人的地方——深山古廟、山洞裡坐禪，感覺很好，若是到了台北市的西門町就心亂如麻。老子講：「不見可欲，其心不亂。」如果見到自己喜歡的東西，心就亂了，這個顯然就不究竟。當然聲聞、緣覺也不像我說的這麼不夠看，我只是做個比方而已。而菩薩既不沉空也不守寂，菩薩眼見佛性，菩薩的境界跟佛沒有多少差別。

佛法的結構只有二個主要的東西，就是「正定」與「正見」，這是真正的佛法所不可缺少的兩個要件。「正見」、「正定」如鳥之雙翼，如車之兩輪，缺一不可。

「正定」就是「正受」，「正受」就是真實的受用、正確的感受。因為我們的感受不正確，所以就增添了許多的煩惱；如果感受都正確了，我們就活得極自在、極瀟灑，就沒有那麼多煩惱了。

法華經形容這種正受為「佛子住斯地，即是佛受用，經行及坐臥，常在於其中」，這即是說「當你得到正受的時候，你與佛的受用是一樣的」，也是禪宗講的「途中即家舍」——路上和到家的感受沒有兩樣；也就是說菩薩是活在「實際理地」、「本地風光」的真正法味，菩薩是極瀟灑、極自在的。菩薩為什麼不是佛呢？金剛經說「一切賢聖，皆以無為法而有差別」，所謂差別，就是說你丟得乾不乾淨。法華經說「運糞出！」、「二十年中但令除糞！」如果你把心中多餘的東西丟得乾乾淨淨，丟得不能再丟時，那就差不多到家了。如果你心中仍有個道理，認為這是「勝義」，有「一理寓於心，一事縈於懷」，說我今天還沒打坐，有個事還沒辦，那就是障礙——理事二障；「理障」障菩提，「事障」長無明，障礙你的覺性，所以菩薩多多少少離「真正的見性」還有一點點距離。菩薩和佛有何不同？佛是正遍覺、畢竟覺、究竟覺，菩薩還不能達到正遍覺。什麼叫正遍覺？正遍覺即是我們中國古人講的「寤寐一如」，佛睡眠跟我們醒著是一樣的；佛睡覺時如果不覺，也和我們一樣去做夢，那就不是佛了。

其次，說到「正見」。

什麼叫「正見」？就是見得很正確，不會以假為真、以幻為實、以邪為正、以惡為善……，這些都是邪見，真正的「正見」就是超越了這些，而見到一切理、一切事的根源，見到一切生命的最初因、最初相，證得了自己心的原態。

說到「正見」，我為什麼要求各位讀六祖壇經？各位如果讀六祖壇經進入狀況，就能夠品嚐、體會到佛的境界。我要求各位做的事，都是可以收立竿見影的效果，否則我不會給各位增加負擔、添麻煩。你們若是不做的話，我就沒有辦法讓你們甩掉自己的業障。你們若是不讀六祖壇經而希望入禪，告訴各位三個字：「不可能」。

中國的宋明理學、中國的禪詩、中國的禪畫，這些既具象又抽象的畫、既存在又超越的文學，都是從六祖壇經來的。我沒有學過理論與作曲，為什麼還要寫一首自性歌？因為大家都忽略了六祖壇經最重要的地方。我曾經問大家：「六祖壇經看了沒有？」「看了！」而行由品「如何入道？如何舂米？」像看小說一樣，很有意思，引人入勝，但最重要的地方你們卻忽略了。其實你們只要搞清楚「菩提自性，本來清淨，但用此心——但用這個本來清淨的心，就直截了當成佛了」，你們卻都忽略了。我寫的自性歌，歌詞是六祖壇經摘出來的句子。我沒有學過音樂，為什麼要作曲？就是為了使大家充實生命力，提高各位對六祖壇經的興趣。

所以，大家要多讀六祖壇經，會背誦更好。因為佛教有些是超常識的——就是這部經，你只管讀，照著經上所說的去做，不必去聽別人講；你若是原本不懂，聽別人

講，原本不懂的地方聽了更糊塗了，對你沒有幫助。我坦白說，你記得很清楚，那是知解；你心裏的東西已經夠多了，再加上那些廢知識，不但無益，反而有害。你若是不相信，聽別人講經，你都記得，煩惱來了，你拿它去抵擋，抵擋不住。最好的辦法，任何一部經，你只要讀了三千遍，一定會懂，這個叫「領悟」，不叫「知解」。讀經的好處就在這裏，為什麼自己不去「領悟」，而去學「知解」呢？那是沒有用的。

剛才我說到「正法難遇」時，講到人天、聲聞、緣覺、菩薩、佛乘，使我想起曾經有好幾個人問過我：「某某法師說法是好是壞、是正是邪？」這個問題我很難回答。因為在工業社會，你說你是第一，那是合法的；如果你說別人第二，那就犯法了。你說我的黑人牙膏是全世界第一，沒有人告你，因為「我的設計就是追求第一，不要第二，我的精神、我的目標都是如此。如果你說我不如你，那要看從那個觀點來看，起碼我的包裝是很好的，是獨一無二的，沒有第二個跟我的包裝是一樣的」。假如你說「我的黑人牙膏第一，你的白人牙膏第二」，那白人牙膏就會去法院控告你。所以，我們不要去批評別人的好壞，要注意自己，不要去看別人如何，只管自己的修行就好。

但是如果你要學禪，首先你要確定你學的是無為法，金剛經說「一切賢聖，皆以無為法而有差別」，差別在哪裡？是說你「無為」得是不是很徹底？是不是「佛來佛斬，魔來魔斬」？是不是還要去觀想自己是幻是真，去現出佛的影像來？金剛經說：「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」這句話很好解釋，說一切的現象都是虛假不實的，都不是真理。真理是原本如此的，原本沒有發現四萬個銀河系，沒有星球，沒有人類，那裏有什麼相？「原本不有，究竟歸無」。「若見諸相非相，即見如來」，你若看見一切相根本就沒有，那就「如其本來」，本來就沒有嘛！

所有的觀相、觀想，也是佛的法門，那是什麼？只是以槓出槓——你在牆上的木板上釘了一個釘子拔不出來，乾脆再用一個釘子敲，敲穿了就出來了，它也是個方便法門。假如你以「方便」為「究竟」，那你是「不解脫」再加「不解脫」，也就是禪宗講的「雪上再加一層霜」——「雪上加霜」。

談到「打坐」，「打坐」若是究竟的話，那南嶽懷讓禪師為什麼弄了個磚頭在馬祖的面前磨？

馬祖說：「你磨什麼？」

懷讓禪師：「磨鏡子。」

馬祖說：「磚頭怎麼能磨成鏡子？」

懷讓禪師：「你打坐做什麼？」

馬祖說：「成佛呀！」

懷讓禪師：「我的磚頭若是磨不成鏡子，你打坐也不會成佛。」

這是禪門的公案，你若是修學禪宗，這些東西都不相應。你若是願意當二乘、當聲聞、當緣覺，那都相應，那你去當你的二乘、聲聞、緣覺好了。你若是學禪，就不要搞這一套，為什麼呢？我這裏不要你改變生活方式，你昨天怎麼活，今天還是怎麼活；你去年怎麼過，今年還是怎麼過！我這裏沒有八關齋戒，沒有二百五十戒，也沒有基本五戒，只有一條戒「不可告人的事不要做，不可做的事不要去想」，你只是活在責任、義務裏，不必去追求什麼權利。若能如此，「法」就會在你心裏生根，你就會得到正受，活得瀟灑、自在。

四、安祥禪是「正法」、「圓頓教」

我剛才說到「正法難遇」，的確難遇，但是遇到了，要知珍惜。什麼是「正法」？很簡單，我說法時，你聽得很清楚，我若是暫停不講，你看看自己的心裏「有什麼？」「什麼都沒有。」這個就是心的原態，這個就是摩訶般若，這個就是大智慧（摩訶般若就是大智慧）。大智慧是一切智慧的源頭，沒有它，就沒有任何的智慧了。能夠喚醒你摩訶般若的，就是「正法」，這也就是「正法難遇」。因此，具備這

個條件而出生的你，是極為可貴的。

想建立一個道場，除了要有錢之外，還要有「法才」和「資糧」。今天志同道合想「直趨最上一乘」、要「學究竟法」、要「超越一切有為法」的人很多，我們要有個聚會的地方，需要有人發大心，辦道是需要條件的，條件就是緣，而這個緣是極為可貴的，是可遇而不可求的。我們今天已經有了這個動機，條件具備了，也產生了這個結果，卻有人不知珍惜、不明是非、不辨正邪、不分大小、不知高低……，連基本的理智都不具備，見異思遷，那是你們自己的事，沒有我的事。你問我：「誰好、誰壞？」我不說，我只能說：「凡是著相的、執著的……，就不是禪。禪是最上一乘，超越菩薩乘，直趨佛乘。」

古德判教，有小乘教、大乘始教、大乘終教、大乘圓教、大乘頓教。我今天講的禪是「圓頓教」，既圓又頓，「圓」就是圓滿、圓融無礙，「頓」就是「不歷僧祇獲法身」，不必生生世世修學，一生可以成辦大事，是至圓、至頓。但是有個基本前提，你必須是這個根器。你若不是這個根器，也沒有辦法。這是我這一次在禪刊的創刊號上寫證道歌淺釋的基本動機。因為證道歌是大徹大悟的人述說他自己行經的路徑，也就是他指給你的路標。他是過來人，你朝著他指的路來走，就不會錯。大家若是真正看了證道歌淺釋，就不必再問我：「那個是正法？那個正不正、好不好？」你們自己就知道了。

古人說：「學道須是鐵漢，著手心頭便判，直趣無上菩提，一切是非莫管！」你若是個學道鐵漢的話，就不會囉哩叭嗦問東問西、問好問壞了。我不會說別人壞，我只會說「我是第一」，我不會說「別人第二」。是第一還是第二，你們應該有基本的理智去判斷。

我再告訴各位一句話：「學佛法最怕雜毒入心。」什麼叫「雜毒入心」？你吃了一種感冒藥，吃了二個鐘頭以後還沒退燒，又吃了另外一種的感冒藥，結果起了化學作用，你就會中毒。

禪，只適合「根性單純」、「誠敬信具足」及「上上根器」的人，比如六祖，一字不識，一旦悟道，即是萬代宗師，到現在還坐在南華寺巍然不動。因此，上上根器的人遇到了禪（圓頓教），這就是緣生可貴。

五、要珍惜安祥禪殊勝的法緣

萬事萬物都是條件的組合；大到房子，你若把構成房子的條件抽出去，就沒有房子了；小到一個原子，它也是條件的組合，你把它的條件分開，就沒有原子了；乃至更小的一個光粒，你把它的條件抽開，它什麼都沒有了。所以「緣」就是萬事萬物的當體，事物的當體就是「緣」。

「緣」，原本不有；「緣」，當體即空。所以佛法的基本教義是「緣起性空」，因為「性空」，才有「緣起」的可能；性若不空，只是一潭死水。因為「性空」才能「緣起」，「緣起」才能「性空」，它具備了不斷演進、不斷創造的活潑生機。而人是一粒生元（一個生命的單元），具有無限創造發展的可能，但是一失人身，就萬劫難復。你們如果能夠珍惜這個可貴的生命，去努力學習、修行，我告訴各位，一定可以大事了畢。

六、初見性人要防漏

在安祥之友中，有很多人已經見性。什麼叫見性？就是見到一切事、一切理的源頭，見到一切事、一切理的真相，從此不再懷疑，也就是見到了煩惱的老祖宗，煩惱以後就不敢再打擾你了，所以可以說「大事了畢」。見性的人，安祥就是他，他就是安祥。

見性的人有三件事必須要注意：

(1)不要很快地去跟別人弘法，要好好保任，否則你會「漏」掉。為什麼會漏掉？你講話講多了，滔滔不絕，辯才無礙，天花亂墜。講完了，自己返照自己的心，

安祥降低了，為什麼？漏掉了。

(2)不要對外認同，要秒秒注意自己的心態。為什麼？你太注意外面，外面的一切都變得真實了，結果你就迷失在外面，安祥就降低了。

(3)要不斷地「管帶」：管住表層意識，帶住安祥，就好像帶著你的小孩到菜市場買菜，你要管著他，還要帶著他，不然人多擠丟了、遺失了，很難找回來。所以你对自己的心態、安祥，要秒秒注意，時時帶著，不要隨便丟掉。

最重要的一點，你要把生氣、不滿、抱怨、牢騷、痛苦……通通丟掉。如果你一生氣，你就會發現安祥不在了。安祥不與憤怒同在，安祥不與錯誤同在，安祥不與妄想同在，安祥不與廢話同在，廢話說多了，就沒有正受了。各位初初見性的人，請你們務必記得這一點，這個叫「漏」。

有人說：「和太太同房會漏掉」，那是「黑白講」（亂講），沒這回事。釋迦牟尼佛有兒子，我也有兒子，見性的人都有兒子。不需要獨身，用不著吃素，不必打坐，也不必去觀想……；只要活在安祥裏，一切具足，萬法俱備。能夠遇到這樣的正法，就是緣生可貴。

我們要學法，必須先取得人身。我們做了人了，而且發心學正法，還必須要遇到正法。遇到的法若不是正法，那不就上錯了賊船了嗎？這就叫「自誤」。

因為「緣生可貴」，所以我講了半天的「緣生可貴」。講完「緣生可貴」之後，我希望各位都能體認到「時機不再，正法難遇，人身難得」，好好珍惜，謝謝各位！

歸依中華祖師禪

儘管人類的視野與生活領域，正隨著科技的起飛，朝向浩瀚星海擴張、探索，然而人類的心靈，並沒有成正比例地開展、上昇，卻已形閉塞、萎縮；儘管我們今天所處的時代，是一個「知識爆炸」的時代，然而卻有不少的知識分子在高喊：「我們是迷失的一代！」「這是個徬徨的時代！」；也儘管「利用厚生」成就空前，物質文明前所未有，但富足的生活享受，畢竟填補不了心靈的空虛。

如何才能滿足人類心靈的空虛和生命的渴求？世俗的學術是無能為力的。因為主「知」主義的冷漠，主「情」主義的粘滯，主「意」主義的頑固，固然不足以饜足人類心靈的饑渴；那哲學的相似之「真」，宗教的相對之「善」，藝術的感官之「美」，又豈能契合未來人類的生命嚮往？

然則我們向那裡去尋找那足堪滿足理智、寄託人生、熄滅苦惱、撫慰心靈的真實歸依處呢？人類是否陶冶、昇華、結晶有這種堪能安和世界、普濟眾生的大智慧、真學問呢？有——它就是被太多人忽略、遺忘了的中華祖師禪。

中華禪學之傳承，遠溯自「世尊拈花」，直示安祥，「迦葉微笑」，心領神會。以迄菩提達摩應緣西來，才把這「千聖不傳」的「無法之法」，種植在深厚肥沃的中華文化土壤。歷經諸祖心血灌溉，辛勤耕耘，終於生根茁壯，綻放出「一花五葉」的智慧奇葩，賦與了中華文學以超逸脫俗的性靈之美，孕育出中華藝術既存在、又超越的獨特風格，更使中華儒學得到了寶貴的營養，於宋明之際，大放異彩，再展活力。

雖然「法過語言、文字」，提到禪，更是「開口便錯，動念即乖」，當下是個「不可思議」。倘問甚麼是中華祖師禪？欲待回答，又怕「纔有是非，紛然失心」。欲待不回答，又慮「門前草深三尺」。無奈祇得不辭口過，權透一線，粗淺地說：中華祖師禪是——

智慧的根源

心的原態

生命的共相、永恆相

自他不二、生佛不二、物我不二、色心不二的「現量」

至真、至善、至美的體現

人類趨向大同的慧炬

永不枯竭的幸福泉源

一九八九年

「普明禪師牧牛圖頌」釋義

～寫於台南市禪學會成立（一九八二年）之前

一、序言

所謂「牧牛」，乃明心見性後之「保任」功夫。此「牛」亦即六祖之「我有一物……」，為宗門「知有」之來源。

或問：「既已見性，斯即成佛矣，更牧牛作甚？」須知：「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡。」所謂「隱隱猶懷舊時嫌」，無始習氣，何能頓盡？況曰：「十月懷胎，三年溫養」，自牧之功豈可輕忽？雖然如斯，若是過量的大人，「知得是般事便休」，更無許多絡索也。

二、「普明禪師牧牛圖頌」釋義

(一) 未牧

猙獰頭角恣咆哮
犇走溪山路轉遙
一片黑雲橫谷口
誰知步步犯佳苗

參禪參到「山窮水盡疑無路」時，不可退心。須知凡事到「極」處，就會有個「反」出現。不但「物極必反」，須知「理極」也一樣會「必反」，而綻現出一個「柳暗花明又一村」來。事實上，如果不能窮溯到一切理事和生命的源頭而親證大宇宙的「實相」，又如何斷得了「惑」而澈了？然而「惑」雖斷而乏保任之功，則習染依舊，十九自陷於「豁達空」，流於狂禪，豈不大可畏哉！是悟後起修必不可忽。

(二) 初調

我有芒繩驀鼻穿
一迴犇競痛加鞭
從來劣性難調制
猶得山童盡力牽

牧牛之道，須「允執厥中」，無過不及，恰到好處。急不得，急則成執；忘不得，忘則走失。總之，必須堅執「秒秒盯牢，步步中道」，牛方易於調伏。否則，一存姑息，牛乃難制矣。

(三) 受制

漸調漸伏息奔馳
渡水穿雲步步隨
手把芒繩無少緩
牧童終日自忘疲

調伏既力，牛漸上路，稍稍管帶，即中規中矩矣。從此但莫放縱，可保無失。

(四) 回首

日久功深始轉頭
顛狂心力漸調柔
山童未肯全相許
猶把芒繩且繫留

回首者，時時思憶來時路，迥非昔日舊行履之謂也。若不回首，如何出塵？其悟後迷者，蓋緣「渾忘本來、昧卻初因」之過耳。

(五) 馴服

綠楊陰下古溪邊
放去收來得自然
日暮碧雲芳草地

牧童歸去不須牽

此則保任功深，生處漸熟，熟處漸生！舊習漸消，性功斯顯，已見變化氣質之明效矣。

(六) 無礙

露地安眠意自如

不勞鞭策永無拘

山童穩坐青松下

一曲昇平樂有餘

調伏既久，舊習殆盡，自在優遊，咸契中道。從此「發而皆中節」，不勞心力，「自然合他古轍」，洵可慶也。

(七) 任運

柳岸春波夕照中

漫煙芳草綠茸茸

饑餐渴飲隨時過

石上山童睡正濃

前者「一回入草去，驀鼻牽將來。」而今仰首低頭、舉足下足，無不合道矣。初初時慮走失，而今趁亦不去，迨臻不退轉者歟？

(八) 相忘

白牛常在白雲中

人自無心牛亦同

月透白雲雲影白

白雲明月任西東

牛牧我？我牧牛？牛即我，我即牛。彼此相忘泯形迹，「雲在青天水在瓶」。相契既深，心心相印，因相融而相忘矣。

(九) 獨照

牛兒無處牧童閑

一片孤雲碧嶂間

拍手高歌明月下

歸來猶有一重關

無人無我亦無牛，無心無事有何求？從此不向繩頭弄，自在遨遊樂無愁。

至此真是個「靈光獨耀，迴脫根塵，體露真常，不拘文字，心性無染，本自圓成。但離妄想，即如如佛」矣。

(十) 雙泯

人牛不見杳無蹤

明月光含萬象空

若問其中端的意

野花芳草白叢叢

「人牛雙泯，理事不存；一真法界，法界一真。」此是大圓滿，亦名大涅槃——真常、真樂、真我、真淨。

三、結語

唐以前宗師相承皆「直指人心，見性成佛」，遜至以後，根器日劣，信心日薄，不得不出之以門庭作略，而禪風墜矣。圓悟、大慧稍稍提振，便見人才輩出，究宜如何，大堪深思。

卡普樂大師參訪 耕雲導師對話錄

時間：一九八四年三月十七日 地點：台北市十方叢林書院

簡介：在美國擁有上萬弟子的卡普樂氏（Philip Kapleau），曾遍訪中國大陸寺廟，發現那裡已經沒有禪以後，才專程來台灣參訪。下面是他與耕雲導師的對話，特錄出以分享有緣。（以下的對話，卡普樂大師的對話以「卡」開頭，耕雲導師的對話以「李」開頭。）

卡：請問李先生學佛經過及生活背景？

李：我是一個退役軍人，很少跟佛教界的大德親近。至於為什麼研究禪呢？因為我覺得一個人應該瞭解人生的意義，人究竟為什麼而活？生命的價值何在？人是虛幻無常的嗎？還是有永恆的一面？哲學家的說法有一元論、二元論……，但真理不可能有很多種。那麼宇宙的真理究竟是什麼？宇宙的真實又跟每個人有什麼關聯？想要突破這些問題，我也請教過很多高僧，這些高僧除了教我老實念佛之外，也沒什麼開示。我只好看禪宗的典籍以及從佛經中親自去領會。只能說我對於禪是個仰慕者，我沒辦法說能代表什麼。四十年來我把禪作為生活的唯一興趣，而不是興趣之一。因此我努力的方向，是使禪變成為生命的內涵，而不是知識或理論的探索，也就是說變成人格的全部，而不是知識的一部份。這就是我幾十年來努力的背景。

卡：在你過去四十年當中，你所追尋的生命的秘密，是否已經找到了呢？

李：我所找到的生命的秘密，只有幾個字可作表達，即是「一切眾生，原本是佛」。

卡：請問佛的根源是什麼？

李：佛的根源——從佛的名詞來講，就是生命的覺醒。

卡：生命的本身是神秘的呢？還是生活化的？

李：生命是最一般的、最現實的，沒有什麼神秘。

卡：你能否舉出例子證明「什麼是生命的自然方法（解脫）？」

李：人為什麼活得不自在？就是他失去了原本自然解脫的心態。「原本的」是「永恆的」，「真實的」必定是「原本的」，人只要恢復到接近原本的心態（不可能全同），他就會生活得很自在。

卡：假如你現在過世了，你預備怎麼辦？

李：我先要補充一句話，現在我們能夠對話的心態，不是原本的心態，而是類似電腦裝進資料以後所產生的功能。當我離開現在的生活以後，就要恢復到生命原本的狀態。

卡：當你返回本源之後，是什麼樣的心態呢？

李：平時我從不討論這個問題，不過卡普樂大師遠道而來，我可以講。當我們把心裏「本來沒有的」、「污染的」東西洗刷乾淨以後，他活在這個社會上，也只是有餘涅槃，不是絕對的圓滿。卡大師儘管修行如何的好，這個生命仍不是絕對的圓滿。當我們擺脫了肉體，恢復到生命的原態之後，才是絕對的圓滿。這裡我要修改笛卡兒「我思故我在」的一句話，當人回復到生命的原態以後，他不再思，而是「我覺故我在」，那個自覺只有光明。如果卡大師看過心經，心經的詞句就是為恢復到生命原態者所作的寫照。

卡：笛卡兒主張「我思故我在」，我覺得「我工作故我在」，未知李先生高見如何？

李：就生命的本身來講，不管他思不思、工作不工作，他都在。我要重複一句，「思的我」不是原本的我，是第二次的我，原本是不會思的；「工作的我」也不是原本的我，那是「業的我」。

卡：你能否顯示真正的我？

李：如果叫我顯示，我只能說：「請你看！」

卡：請問李先生能否顯示出父母未生前本來面目？

李：你坐在我的前面，應該很清楚地感受到。

卡：這話相當真的，不過你是否確實肯定見到「父母未生前本來面目」？

李：的確如此。

卡：你是否相信佛學對煩惱的世間有所幫助？假若有幫助的話，是對那方面有所貢獻？

李：每個人的想念只能相似，不能全同，所以每個人的心態都不一樣。古人說「人心不同，各如其面」，因為每個人心態不同，感受也不同。人的「錯誤、正確」、「愉快、煩惱」是個心態的問題，不是知識的問題，也不是見解的問題。有某種心態，就產生某種感受，而有某種見解。當他把心態恢復到正確的、非常調和、合乎中道的狀態時，他就不再有煩惱、罪惡和錯誤，人間就會變成真正的淨土——沒有心垢，沒有煩惱和罪惡。

卡：我們應如何恢復原本的心態？

李：要靠禪。

卡：李先生對於台灣佛教的觀感如何？

李：我一直在軍中，一向很少接觸佛教界，也許有個不正確的見解；如果把佛教分成兩方面的話，台灣的佛教，佛學很發達，但是佛法還不夠。

卡：是的！一般人往往把佛學當作文化上研究的題材，而缺乏實踐的功夫，我們應該朝著「力行」的方向走。

李：我對卡大師的話要補充一點，我所講的佛法是絲毫不涉及語言文字，沒有理論，也不發生邏輯關係，只是單純促使生命覺醒的方法。而遺憾的是，我感覺台灣的佛法太少。

卡：佛教五戒中第一戒是殺生，以李先生在軍中服務的經驗，覺得殺生如何？

李：如果一個人真正發現自他不二——自己與對方沒有差別的時候，也就不會殺生。如果沒有達到這個地步，他就會殺生。

卡：李先生吃素否？

李：不吃素。

卡：如果你不吃素，能看到自他不二嗎？

李：非常清楚。

卡：從這話的意思，是否李先生已經開悟了？

李：的確如此。我要補充說明的是，一般人往往不承認，為什麼我敢於承認？因為開悟是每個人的本份，沒什麼奇特，每個人都應該開悟；如果不求開悟，才是自甘埋沒。

卡：對的，我們應該開悟。為了個人、為了人類，我們都有義務開悟，但是我們不應該說：「我已經開悟了！」

李：你講的話很對，我之所以說「我已經開悟」，是由於你問我，如果你不問我，我決不會說。而且當我回答這個問題的時候，我很為難。因為中國人很謙虛，怎麼能說自己開悟呢？假如我說沒有開悟的話，有點埋沒自己，對人也不誠實，所以我乾脆說「我開悟了」。我何以這麼說？因為你這麼問。我何以要補充說「開悟沒什麼了不起」？因為我認為「開悟沒什麼神秘」。

卡：當你開悟的時候，是什麼樣的心靈狀況呢？

李：我必須說：很多人以為「開悟就是發現什麼奧秘，有什麼奇特，或發現了什麼大道理」，這都不是。開悟的人絕沒什麼奇特，或發現什麼大道理。因為真理是一般的、普遍的，所以開悟並不是一件驚天動地的大事情。這要分兩點來說明：第一，當我開悟的時候，我發現我跟別人不是兩個，這也就是佛教所說的「自他不二，生佛平

等」；第二，我所發現的，只是生命的永恆相。

卡：你的話說得很好，但是你能否用語言來描述開悟的經驗？

李：我現在只問你一句話作為我的答覆——當你坐在我的面前談話，與跟別人對話的時候，心態的感受有什麼不同？

卡：我感覺你我之間沒什麼差別，我與在座的各位之間也沒什麼差別。

李：既然這麼說，你的話就是我的答覆。

卡：有句諺語——「從古以來，原無一物」，是否？

李：的確如此！請問卡大師，美國一般人對禪的看法如何？

卡：我不能代表整個美國人的看法，我僅能就個人及我的學生對禪的看法作簡單的說明。禪在美國思想界有很大的吸引力，凡是一個思想，它只要實際上能用得上，並產生效果就行。禪的基本精神，是簡單、直覺而切合實際的東西，誠如李先生所說：「禪不是一種理論，而是人類生活之道」。一九六〇至七〇年間，禪曾風行一時，尤其是年輕一代。禪在美國仍然受到高度的歡迎，但是年紀大的人修行反而比年輕者多。禪師往往用訶罵（編者按：訶佛罵祖）來取代讚譽，譬如說：「達摩是缺了牙的和尚。」又說：「唸佛一聲，漱口三日。」而這些話能對耶穌這麼說嗎？其道理是指達摩也好、佛也好，與我們沒什麼不同，只是他們已修行成就而已；因此並未把他們捧得高高在上，也就是所謂「尊敬就是不尊敬，不尊敬就是尊敬；意即尊敬即不尊敬，不尊敬即尊敬」。

唱禪歌就是修行

～一九九四年二月六日對安祥合唱團開示

一、安祥合唱團的特色是唱出安祥

首先祝各位未來的一年秒秒安祥、萬事如意。

在過去這一年中，有兩件事情值得道賀：

第一，各位在高雄的演唱會非常成功、表現得非常好。第一個「好」就是把平常王老師教導你們的都充分發揮了出來，毫無保留地發揮。我相信王老師一定很高興、很受用，沒有比這個更受用的了。她付出的心血完全呈現了出來，這是最高的受用。

各位平常總是很謙虛，但過於謙虛，就有點兒像自卑，會喪失了信心；過於自大就故步自封，使自己不會再進步。

我們安祥合唱團，今年跟去年完全不一樣，不管在技巧上、音色上、在合唱的調和上都是第一流。當然我們不敢講音色、技巧都是全世界第一，可是我們安祥合唱團的特色，在全世界上沒有第二個。別的合唱團唱得的確很好，可是給人們的感受，是少了一樣東西，那就是最稀有而珍貴的安祥心態。就像我們煮了一鍋豆腐白菜，別人燉了一鍋雞，可是他們的雞沒有放鹽，我們的豆腐白菜調味料調和得很好。也就是說他們的技巧、音色都不錯，有的合唱團人數還比我們多（我看過錄影帶就知道），可是唱出來的感受就是不一樣。

我們那天的指揮固然是非常成功，而且在鋼琴的引導、烘托下，全體都是到達一個理想的境界，非常美好。我相信，各位演唱的人比聽的人更享受。

二、「唱而不唱，不唱而唱」就是入定

我時常講「唱歌就是一種修行」，你們大家不相信，以為我是愛說笑，其實「唱歌就是修行」。我以前講這句話的時候，大家都認為我愛說笑，說這是一種戲論，這是一句開玩笑的話，現在你們一定都體會到這句話的真實性了。當你們唱得好的時候，就可以體會到「唱而不唱，不唱而唱」，你們一定有這個體會。我坦白地告訴你們，佛教「四禪八定」當中有一種叫「喜樂定」，當你唱歌唱得叫別人開心，別人開心而你自己也開心的時候，那就是入定了，唱的人入定了。什麼入定呢？唱得一點都沒錯，而且唱得還很理想，但是好像是沒唱——「忘了唱什麼，唱什麼也忘了」，又好像是「第一句唱完了，第二句就自己出來了」，這個就叫「修行」。

三、保持安祥就是光的天使

為什麼說你們值得恭賀呢？因為你們唱禪歌度了人、救了人。我時常講：「只要你保持安祥，你就是光的天使，你就是佛的子民，也是上帝的兒女。」因為在我的認知上，佛就是上帝，上帝就是佛。上帝若不是佛，上帝就沒有生命；佛若不是上帝的話，那麼佛就沒有立足的餘地；因為上帝無所不在，佛的法身遍虛空；「佛者，覺也」，上帝不能沒有知覺吧！所以「上帝即佛，佛即上帝」。我們能夠保持安祥，用安祥心唱安祥禪曲，我們就在擴大上帝的光輝、散播上帝的仁慈。

四、緣生靈子線與報恩的關係

有的時候大家對於我在講詞裏面講的話，感到莫名其妙。比如我曾說我們修學安祥禪就是「上報四重恩，下濟三途苦」，又說我們「上報四重恩」就是「堪報不報之恩」，而且我們沒有做什麼，就報恩了。為什麼？因為我們彼此之間都有個緣生靈子線，它是看不到的一種聯繫，也可以說是生命的、心靈的、感情的一個聯繫。你說它是一種波也好，說它是一種心也好，或者說地球有根線也好，都沒關係，那根線跟父母、跟兒女都是連著的。當你心態最好的時候，你會發現你的父母比較健康，你的兒子、女兒比較活潑、天真；當你家裏吵架吵了幾天的時候，你會發現你的孩子都是了無生機、垂頭喪氣，再小一點的孩子晚上會作惡夢，他莫名其妙地坐起來哭一陣，你問他哭什麼？他也不會講，你打他，他還是哭。如果你能保持安祥的話，那你在世的

父母固然是很健康、很喜悅，而去世的父母也會上昇天堂。

五、散播安祥就是上報四重恩

四重恩就是天地、父母、國家、眾生這四重恩。那麼我們報眾生的恩是怎麼報呢？

如果我們有安祥，我們走到那裏去，都是在散播安祥。因為你的心態不管是好是壞，它都會形成一個磁場；修行好的人就知道，每一樣東西都有磁場。「海市蜃樓」是它過去留下來的磁場，現在「主題重現」，展現雖不真實，但是並非沒有，我們人、眾生、萬物也是一樣。我這麼講不現實，我講個現實的。各位在高雄演唱的時候，有人聽了你們的演唱就入定了——得定，而你們並不是有心叫別人得定，也就是說你救人並不需要起心動念要救人，你自然就救了人，也不必下個決心、有一個意識要去幫助別人，只要你存在，只要你安祥，你就幫助了別人。

有很多人對於這個安祥信不過，要學點功夫。禪刊裏曾刊登過，有位學了四十幾年氣功的大陸安祥禪友，他說「安祥才是真正的氣功」，為什麼呢？儘管我講的話變成錄音帶，錄音帶變成繁體字，繁體字再變成了簡體字，它排版、出版的過程，我們並沒有去接觸，但是它有訊息，這叫「心靈的訊息」。

六、成功的演唱會就是唱出安祥

這是一大喜悅，各位在這次的演唱會非常成功，好到什麼程度呢？好到我們可以跟別人比一比，那天所有參加演出的合唱團，他們的水準並不差，除了有一兩個合唱團稍微弱一點以外，其他的團都很不錯，甚至有一個合唱團相當好。但是他們沒有安祥，他們唱不出安祥來，這是各位值得問心無愧；不但問心無愧，而且面對上天還是充滿信心的一件事——哪個合唱團能唱出安祥來？哪個合唱團能夠讓別人入定？沒有這回事，絕對沒有。各位唱得非常成功，成功的事實並沒有被大家過度的謙虛所埋沒。你們過度謙虛，沒有信心，覺得自己很差、很爛或者很菜，那都不是事實。你們很突出，你們是真善美的體現，一如你們唱的安祥歌一樣，所以值得我向你們道賀，非常成功，乃至於你們演唱的錄影帶在電視機播放時，都能散播出安祥的磁場，讓聽的人都很舒暢。

七、心經樂譜莊嚴華貴，利於散播安祥

第二個值得我們恭賀的就是這一次黃教授寫的心經的歌曲，我看了以後非常感動，寫得太好了，可以用四個字來形容：「莊嚴華貴」——它不但美麗而且高貴，可以說是天籟、絕響。心經這首歌將來練唱成功以後，我們散佈安祥的功能一定會大大提昇，而我們沒有事在家裏唱的時候，對我們的修行有很大的幫助。每次我講「你們唱歌就是修行」，你們大家都不大敢苟同，為什麼呢？唱歌跟修行有什麼關係啊！大家都把修行看走了樣子。所謂的「修行」就是修正想念和行為，我們想念錯了，把它修正過來；我們的行為錯了，也把它修正。而廣義的想念就是行為，所以王陽明說：

「知」到了「真切篤實處」就是「行」，所以這個又叫「言語道斷，心行處滅」。想念就是心行，雖然沒有做，也就是行為，想念跟行為差距不大。對於修行人來講，乃至於對於嚴格要求自己的人來講，想念就是行為；亂想就是黑白想（閩南語），黑白想就是黑白來（閩南語）。當我們唱禪歌的時候，想的是旋律，想的是歌詞，那我們這個想念和行為就是最正大、最光明、至真、至善、至美的。所以黃教授給我們寫的這首歌，值得我們恭賀。對黃教授我們十分感謝，對我們合唱團來說，則值得欣喜。因為有了這首歌，將來對我們修行的幫助更大；有了這首歌，我們散佈安祥的力量會更強。

當然我還有個願望，我希望能夠把心經這首歌做成一個單獨的帶子，而我也盼望——我們能不能請黃教授把曲譜再加點工，這個話怎麼講呢？我希望這個帶子，第一個單元就是演奏，音樂演奏——鋼琴演奏……，什麼演奏都好，第二單元就是獨唱，第三單元就是輪唱，第四單元就是合唱，第五個單元就是齊唱。為什麼要齊唱呢？因

為齊唱才能夠烘托出那種念經的氣勢。所謂念經就是莊嚴肅穆，齊唱有齊唱的好處，它顯得特別肅穆莊嚴。齊唱的要點就是說要有節奏，節奏一定要鮮明，加一點打擊樂器會更生色。這是我對我們安祥合唱團的兩大恭賀。

八、智慧與熱情是安祥合唱團的生命力及活力

各位這次的演出非常成功，大家謙虛是種美德，但過於謙虛就是自暴自棄，不必太謙虛了。這一次的演出對指揮來講，是個最大的享受，因為平日的心血在那個時候全部呈現；對伴奏來講，也是一大享受，因為大家都照著妳的引導前進，而且經由妳的烘托，有了一種「紅花綠葉」的效果，這是很難得的，鋼琴那天伴奏得非常好，你們大概也察覺出來了。

我們安祥合唱團能有今天，當然也要感謝陳董事長，因為這完全是他的構想，從策劃開始，他突破了很多的困難。很多事情並不是說「說一句」，它就會像變魔術一樣地出現了，不是的，那要花很多心血，突破很多的困難，需要智慧，也需要熱情。沒有熱情的智慧，冷冰冰的，沒有活力，沒有生命力。他把智慧、熱情融合在一起，就產生一種創造力，這種創造力也就是我們安祥合唱團的生命力及活力。所以我們要感謝他。

九、安祥禪沒有「作止任滅」四大法病

最後，我就要解答一些問題。解答問題之前，我看了一下，各位提出的問題不太實際，也不太有深度，進步不大。這些問題輕飄飄的，與修行沒有多大關係。你若不知道那些問題，恭喜你很有福氣；你知道了，反而不妙！不妙！成了修行的障礙。我為什麼講這個話呢？有很多修行人，不管在家或出家，修行了三四十年，乃至於從十歲修行到九十歲，修行了八十年，他都不知道怎麼修行。

你怎麼修呢？我在車上跟一位會友講到：「圓覺經上講的四大法病，也是四大禪病。」

什麼叫四大法病？就是「作、止、任、滅」。

作：你有所作為，說「我要做什麼——我要打坐、我要念經、我要看書……」，這是病。

止：說「我過去很多習慣要不得，我把它停止」，這是毛病，這不是修行。

任：說「我隨緣，隨便就好，環境叫我怎麼樣，我就怎麼樣，我不必刻意要做什麼」，這是病。

滅：說「我的心裏有妄想，我把它停止、把它熄滅」，這也是病。

由這四大法病，我們就聯想到佛陀最早先轉法輪的四諦——苦、集、滅、道，也是病。

我這麼講，全世界的佛教徒都會罵我、打我。但是各位要知道，這是佛自己講的，修多羅了義圓覺經上佛自己講的。像這樣，你怎麼修嘛？動輒得咎，你怎麼修呢？只有我們的安祥禪是沒有病的，因為安祥禪既不要做什麼，也不要停止什麼。昨天做什麼，今天還是做什麼；昨天吃什麼，今天也吃什麼；不要增加什麼，沒有「作」，也沒有停止。昨天我在家裏做飯、做菜侍候先生孩子，今天我停止不侍候了，沒有這回事，我們還是跟過去完全一樣。所以真正的修行就是安祥，只要安祥在，你就是一個發光、發熱的人。

說到「發光」，心眼開的人看得到；說到「發熱」，你就是一個熱心的人。有些認真修行的人，或多或少感覺到自己是「熱心人」。我講的「熱心人」不是一個形容詞，是寫實的。也只有安祥禪，沒有修行人一般的過錯。

十、唱禪歌得「心空」

我剛才講合唱團，我並不是刻意指台北的，台中的安祥合唱團也是一樣的好。徐玉綢（指揮）他們都花了很多的心血，他們很謙虛，並不滿意自己的成就。這次我接到他們的信，我就知道了，不但聽歌的人得定，唱歌的人也得定。這個話怎麼講呢？

那位鄭秋香團員唱著唱著，心空了，好像沒有在唱歌，誰在發聲啊？不知道，也沒有想到唱歌，但是就唱完了。技巧、旋律通通都忘掉，卻唱得蠻好的；唱了以後，這一個階段完全是空白。這個對參學有年的人來講，那就摸到鼻孔了。換句話說，妳要找的是本來面目，這就是本來面目；妳要找的是「空」嘛！這就是桶底脫落了，一個水桶的底脫落了，它若不「空」，又是什麼？就是「空」嘛！問題是說「萬象叢中獨露身，唯人自肯方乃親」，妳自己要肯定。妳說「我想保持久一點」，妳也很難保持，妳要走中道，中道是什麼？就是安祥。妳有了這次的經驗以後，對安祥就很容易保任，非常容易。

我們台中合唱團團員對團隊的向心力，一天比一天強，何以見得？因為大家或多或少、或深或淺都獲得了法益，也都體認了安祥的美好。而且我們大家不是為了功利才來參加合唱團，大家是為了修行、為了興趣；但是參加了合唱團，卻對自己的身心有莫大的助益，對自己的修行有莫大的助益，對自己的家庭有莫大的助益。我希望各位以後加緊努力，我也希望各位把根器好、非常優秀的人介紹到合唱團裡來，來擴大我們合唱團的陣容，這個是很大的功德，這也是一種救人救世的功德。

十一、唱禪歌就是修行

有人說「我們唱禪歌有助於修行」，這個話要糾正，唱禪歌不只是有助於修行，實際上「唱禪歌就是修行」。

「鄭秋香！你把你唱歌的體驗向大家講一下。照實的講。」

鄭秋香：「師父好！各位師兄，我今天感冒沒辦法講話。」（剛開口，即已泣不成聲）

師 父：「好了，感冒好了！」（眾笑）

鄭秋香：「我接觸安祥禪，將近兩年來（很激動，邊哭邊說），給我最大的感觸，是整個人都改變了。以前好勝心很強，每做一件事情都以為自己很能幹，可是自從接觸安祥禪之後，才知道強人是失敗的，只有謙虛、盡義務、盡責任才是最大的功能。我就講到這裏為止，謝謝老師。」（鼓掌）

在沒有解答問題以前，我要再講兩句：「唱安祥歌就是修行，修行就是修正想念行為。」當我們全心唱歌的時候，我們的想念最好，我們專心唱歌的行為也是符合真、善、美的要求的。但是佛法講「制心一處、事無不辦」，你要想符合真、善、美的要求，你就「一心唱歌」。唱歌的時候不可以想別的事情，把全生命、全感情、全理智都投入唱歌，這個叫「一心唱歌」，「一心唱歌」就是修行。鄭秋香她很客氣，她一心唱禪歌，如果她過去是有修行的基礎，那可以說她因為唱禪歌而悟道，因為她都「空」了。

佛法的最大的難處，就是說你不可以有作為——你修行不可以做什麼，你修行不可以停止什麼，你修行不可以適應環境，你修行也不可以熄滅自己的意識想念——也就是說不可以叫生命力降低，也就是說不能壓熄你生命之火，這個是修行最難的地方。那我們這個唱歌沒有做什麼，也就是說我們都沒有圓覺經講的修行的過患（作、止、任、滅的四種法病）。我為什麼叫鄭秋香報告呢？她很謙虛，她唱歌得到了很高的一種覺受。在這個地方，我看到各位現在和沒有參加合唱團以前，不一樣就是不一樣。就拿梁玉明來講，我們幾幾乎不認識了，是不是？

梁玉明：「是的，謝謝師父。」

「謝謝你自己。」（眾笑）師父不能替你修行，就像不能替你吃飯一樣。你講：「我現在肚子餓，沒有時間吃飯，請老師幫忙。」這幫不上忙的，老師肚子脹破了，你還是肚子餓，那叫「不能」。修行完全靠自己，修行沒有什麼神秘，修行毫無他力可以依靠。說「上帝保佑我，佛保佑我」，這是不可能的。因為世界有恆河的沙那麼多，眾生更是無量，佛和上帝不會一個一個地教導你、幫助你，不會的，要靠你自己。

我為什麼叫鄭秋香出來報告一下呢？那就是證明一件事——「唱歌就是修行」。每位合唱團的團員就是典型的、標準的安祥禪的修行者，而你能夠唱到「唱而不唱，不唱而唱」，這是真正的禪的境界。你修行到心境好的時候，確實能這個樣子。但是有個基本的要求，修行人不可以跟任何人計較，不可以跟任何人講道理，不可以說「你對不起我，你不聽我的」……，也就是說修行人不可以狂妄到想改變別人，要別人合自己的意，這是狂妄。要想辦法如何合別人意，當你合別人意的時候，別人就合你的意。當你自己完成了自我改造以後，一切環境就會跟著你而轉，跟著你而變；不相信，試試看，你就知道，事情一定是如此，而且功不唐捐。我看在座的各位都能修行成功，我有這個信心，各位都會修行成功。

十二、耕雲導師給安祥合唱團的祝賀詞

安祥禪曲是性靈之聲、天使之歌，
因此，你們就是散播安祥的天使、心靈禁錮者的救星。
你們那純潔、優美的歌聲，將——
 啟開人們的心扉，滌去人們的心垢，喚醒人們的夢魘
 ，破除人們的無明，
 讓人們的心靈獲得解脫、提昇。
你們那安祥離執的歌聲，將——廓清人心的陰霾，
 讓社會充滿了祥和，人間充滿著溫馨，世界醞釀出永
 久和平。
你們在為大同的腳步加速，在為「人間淨土」催生。
你們以無償之愛作為動力的耕耘，
必將收穫到安祥、喜悅、幸福、青春以及生命的永恆。
願你們秒秒安祥、事事順心。

一九九四年二月二十八日

安祥禪曲的美好與力量

～一九九二年春節講於台北市

我們中國人在正月十五日以前，習慣上都還算是在過年。我向各位拜個晚年，祝福各位新的一年事事順暢、修行進步！

整個佛法就是「因果」法；有了原因，條件夠了，就會產生結果。既然佛法是因果法，那麼努力是因，成功是果；耕耘是因，收穫是果；作惡是因，毀滅便是果！

各位去年在北京的禪歌演唱，是成功的，是不同凡響的；因為你們散播了安祥，產生了心靈的同化力及生命的親和力。那不只是一次藝術的演唱，而是藝術加安祥，加上你們的誠敬，再加上你們對真理的熱愛、對眾生的熱愛，你們才藉著那種「力」與「美」，發揮出禪學會安祥合唱團的不共特色。這主要是由於我們每一個團員，都不缺乏心靈上的源頭活水，都擁有生活的幸福感。當你們唱歌的時候，不但是一種奉獻、付出、享受，更是珍貴的法供養。

在北京演唱之前，有些人看到別的團體年輕，有專業素養，練唱的機會比我們多，要求比較嚴格，相形之下，恐怕唱不過他們，只好甘拜下風了！我說：「你們哪！對這世界性語言的音樂，不要光看它的技巧，要留意它所散發出來的『質』是什麼？不要光注意它表面的美感，要看它能不能呈現出一種心靈之美，能不能在唱歌的同時，也叫所有聽眾的心靈也有安祥之美的感受。」結果，那天晚上唱完以後，參加的人心裏都明白，我們所獲得的是什麼？那是專業人員所想像不到的，這一點是沒有辦法用技巧去表達和用藝術去評價的，那是一種真實的幸福感，在散播著安祥美好的靈氛。

安祥合唱團的團員都不是專業的，平常大家都在上班工作，有些人住家很遠，從南投、台中、苗栗……遠道趕來台北禪學會，利用半天的假日來練唱，來去要開幾個小時的車程，有的是全家一齊來。謝如山和鍾甚就是每逢週日全家一齊來的，這種精神、這種熱誠是令人可敬的。但是只要肯付出，必定有所獲，謝如山他們全家比十年以前更充滿了幸福的活力和生機，那種安祥之美的覺受，花再多的金錢也買不到的，所以他們付出得很高興，也收穫得很歡喜！

中國的大聖人孔子，他老人家在齊國聽到韶樂，竟然在三個月中吃東西時都忘掉了味感。音樂對人心靈豐裕的陶醉，是無法形容的；音樂的力量也是非常強大的，歌聲可以鼓舞士氣，也可以感召祥和，可以趨吉避凶，可以使修行「百尺竿頭，更進一步！」

因此我希望大家在技巧上要向指導老師虛心學習，在心靈上要不斷地淨化，這樣才能使唱安祥禪歌的「質」提昇，也才能把人生的真善美，從歌聲中去親身體驗和弘揚、傳播出去。

安祥合唱團是光的天使

～一九九一年五月十二日對安祥合唱團的開示

我聽了各位的演唱，可以說獲得了最高的喜樂。我們的合唱團除了技巧以外，還有超技巧以外的因素存在，那就是當我們把禪曲唱熟了以後，我們的心就開始發揮作用，我們的禪曲是心靈的聲音。我覺得各位今天唱得非常的好、非常的成功，這種聲音會給人感召吉祥。

各位參加合唱團這麼久，應該感覺到，合唱團帶給你們的，不是消耗你們一部份的時間，或者使你們獲得一部份的認知，而是對你們心靈的平衡，對你們氣質的提升，乃至於對你們青春的維護，都是立竿見影的。我們能聽到各位唱禪曲，我們有福了；你們各位能參加這個合唱團，你們各位也是有福的。

一個合唱團的成敗，主要的關鍵就是合作，重要的就是樹立指揮的權威。不管你們歌唱得多麼熟，你們都要常常利用你們眼睛的餘光，掃瞄一下指揮的動作。這樣的話，一首曲子的進行，它的強弱度才能把握得恰到好處，共同所詮釋的旋律才能夠產生共鳴的作用，也就是「和」的作用。雖然合唱團有高音，也有超低音，這些正如同畫龍點睛一樣，都是必要的，所以它不是明星制。因此，各位從感情上的合作，到心靈上的共鳴，才是禪曲合唱團成功的要素。然而，這個指揮的權威，就是在於他能夠發揮合唱團共同總樞紐的作用，而不是說他下命令——立正、稍息，不是那種權威。一個合唱團的指揮就是一個靈魂，這個指揮的動作太重要了。如果你們忽略了指揮的動作，把指揮擺在一邊，那麼這個合唱團就不是十全十美了。

我們不求創造成績，也不求標榜自我，我們只是全心全意地把自己的真心注入我們的法，使我們的法有生命。各位若能付出真感情，把禪曲的每一段、每一句融化在內心的感情當中，將來唱出來的歌，這個聲音是有生命的（編者按：亦即會發光發熱、傳遞安祥），就不會跟那個音響裡播出來的聲音接近（編者按：亦即不會像音響裡播出來的聲音一樣，冷冰冰的，沒有生命）。我覺得各位看來，感情洋溢，對安祥的一種感受，也出現在歌聲中了，我認為這是全世界沒有人能比的。

如果抱著一種安祥的心態去唱，只管唱，也不求價值，只管和諧（合唱就是要合作、和諧、協調），你們抱著這種心態去唱，就會唱出光明。我們的合唱團不是一個普通的歌唱團體，而是「光的天使」，散播天上界的光明，使人間更調和，這個是功德無量的。所以我們每次唱歌，就是每次在做功德。各位參加合唱團，就是參加禪學會、安祥禪，它的功德是立竿見影的，馬上感受得到的。