# 隨緣自在

在順逆境中，安身立命

釋達觀　著

禪心学苑

# 目　錄

自序.....1
第一章 心靈良方.....3
《慈悲的心》.....3
《生命中的大海》.....3
《尋找快樂的方法》.....4
《活得像自己》.....5
《得失之心》.....6
《不被感覺所困》.....7
《勇敢去做》.....7
《清淨的心》.....8
《在生活中歷練》.....9
《好好的過人生》.....10
《唯心是用》.....10
《內心的黑洞》.....11
《知過改過無過》.....12
《言必慎乎》.....14
《幸福人生》.....15
《個性與人性》.....16
《體諒人性》.....17
《瞭解慾望》.....18
《瓜熟蒂落》.....19
《內心世界的探索》.....19
第二章 人生智慧.....23
《一心只讀聖賢書》.....23
《諸葛亮家書》.....23
《孔子之道》.....25

《大學之道》.....27
《中庸之道》.....29
《孟子之道》.....30
《老子之道》.....30
《心中有佛》.....33
《真假不分》.....33
《隨便問問》.....34
《無有定法》.....35
《覺而不見》.....35
《是誰綁住了我》.....36
《要會用功》.....37
《體解大道》.....37
《無心是道》.....38
《本來面目》.....39
第三章 禪詩意境.....41
《山中歲月》.....41
《春在枝頭》.....41
《無事可量》.....42
《低頭便見》.....42
《雲水自在》.....43
《無憂無慮》.....44
《與世無爭》.....44
《禪家自靜》.....45
《事事如鏡》.....46
《心無兩般》.....46
《到底是誰》.....47
《無喻可說》.....47

《形問影從》.....48
《虛名無益》.....49
《本來無事》.....50
《蠅鑽故紙》.....51
第四章 修行隨筆.....52
《永不退轉》.....52
《修行益處》.....52
《修行心態》.....56
《修行道場》.....57
《如何破執著》.....57
《心的真相》.....58
《明心見性》.....59
《不求順境》.....60
《達摩四行觀》.....62
《人成佛成》.....65
《本來清淨》.....67
《如何解脫》.....68
《觀身心觸受》.....70
《觀身心世界》.....70
《坐禪圖》.....72
《掌控的心》.....73
第五章 般若要解.....75
《修行心法》.....75
《速成佛道》.....92
第六章 念佛心要.....93
《多念佛》.....93
《不念彌陀更念誰》.....93

《念佛是一種幸福》.....94
《人生何求》.....95
《生死事大》.....96
《了脫生死》.....97
《念佛至要》.....101
《一念十界》.....103
《念佛止觀》.....105
《決定成就》.....106

# 自序

理多反而不明理，路多反而不識路，人多反而無所依，話多反而無所據。

人生有許多的歧路，讓人不知何去何從？生命有許多的際遇，使人不知安身何處？到底要往前邁進，還是適可而止，有誰可告訴我們該怎麼做？

人到底在追逐什麼？是名利、權勢、富貴、愛情、成道……？人究竟為何而活？為自己、家人、朋友、大眾、真理……？

人從何來？既然而生，又為何而來？人將何去？既然已死，又為何再生？生生死死，何時能止息？

縱然瞭解，緣生緣滅之理，但又誰在生滅？往昔的我，和今之我，及未來的我，是同還是異？

如何能破除妄想、放下執著、降伏其心？又如何活得自在、過得快樂、幸福美滿？

有許多的疑惑，更多的不解，有誰可以告訴我們答案？還有誰可以指導於我們？

以上種種問題，也是我多年來的困惑，不知您是否也一樣在找尋。所謂「小疑小悟，大疑大悟。」因此有疑當問，有惑當學，但又如何學起？

憨山大師曾言：「不知春秋，不能涉世；不知老莊，不能忘世；不參禪，不能出世。知此，可與言學矣！」意謂不知孔老之道，不悟佛家禪法，則不算是真學！

孔子以仁道之禮，教人安身立命；老子以自然之道，勸人知足常樂；佛陀以智慧之理，助人解脫生死。若能依次第學習，則學問必然通達無礙，人生必然隨緣自在。

佛云：「深入經藏，智慧如海。」因此藉由聖人的智慧，來開啟我們的蒙昧，應是最穩當、最直接的方法。雖然「人生沒有僥倖，修行沒有捷徑。」但透過前人的智慧，可避免後人的摸索。望以我膚淺之見，能帶給讀者心的契機！

2006 年 元 宵 出 關 之 日

達觀謹序於 / 西遷齋

# 第一章 心靈良方

## 《慈悲的心》

有懺悔心的人，才能改過；

有慚愧心的人，才能進步；

有上進心的人，才能成就；

有感恩心的人，才能知足；

有平等心的人，才能無私；

有謙卑心的人，才能恭敬；

有包容心的人，才能體諒；

有禮讓心的人，才能尊賢；

有道德心的人，才能自重；

有清淨心的人，才能悟道；

有智慧心的人，才能處世；

有慈悲心的人，才能度人。

## 《生命中的大海》

身體是生命的一部份，心理也是生命的一部份，那麼身心合起來呢？亦不是生命的全部！身心只不過是，生命的展現，而非其本質。

有對師徒散步到海邊，師父問徒兒：「你看到什麼？」徒弟回答：「見到海浪。」

師又問：「是見到海？還是浪？」徒答：「應該是見到浪。我看到小浪，一會兒又看到大浪；我看到浪花濺起，一會兒又看到浪花濺落；我看到海浪潮起，一會兒又看到海浪潮落。所以，我是見到浪。」

過了許久，師父對徒兒開示說：「你只見其浪，卻不見其海。你只看到浪的動盪不安，聽到浪的波濤澎湃，卻感受不到大海的寧靜，也看不到大海的全貌，難怪你不能體悟真理！」

我們常感到被身心所綁，如身體的病痛，心中的情緒。身體有生、老、病、死，心理有喜、怒、哀、樂，被這些變化的過程所折磨、干擾。身心的變化就像海浪一樣，時好時壞；有時興奮莫名，有時痛不欲生。

但卻始終沒有見到生命的本質，如同不見大海一樣；沒有體會過生命的清淨，像似未曾感受到大海的寧靜一般。

該是心靜下來的時候了！不要再把注意力擺在不安之處，此處是身心世界、名聞利養、人我對待它是暫時的、無常的、生滅的、不實的、痛苦的啊！

好好去領悟什麼是生命，方能真正的享受生命的清淨與自在。

## 《尋找快樂的方法》

以前有位富翁，他雖然很有錢卻是悶悶不樂，故貼個告示：「只要有人能教我快樂，我願意把財產分一半給對方。」但是很多人來教，他始終快樂不起來。所以富翁就出去尋找快樂的方法。

首先他遇到一位書生，此人這樣說：「人之所以痛苦，是因為慾望所造成的，故斷除慾望，您就會快樂了！」富翁聽後覺得很有道理，可是他做不到。

繼續找到一位隱者，此人告訴他：「只要遠離造成痛苦的原因，快樂不就生起了！」他亦認為講得很對，但是依舊辦不到。

最後遇到一位先知，此人悠閒的問：「一年有四季變化，您是否願意接受天氣的轉變？」他答：「願意！」再問：「土地有滄海桑田的時候，您是否願意接受大地的變遷？」再答：「願意！」最後問：「人有生老病死，您是否願意接受人生的無常？」亦答：「願意！」

此時先知微笑著說：「我已經教您快樂的方法了！那就是無論遇到任何事情，您的心都去『接受它』吧！」富翁終於有所領悟。

## 《活得像自己》

世界現今有六十五億人口，沒有人跟自己一樣，每一個人都是獨一無二的，所以不用與人比較，不用活在別人的價值觀，只要認識自身的條件，按照其能力去生活，每個人都可以活得很快樂的！

俗話有言：「人比人，氣死人。」其意思是說，比較使人產生痛苦。矮的人不要跟高的比，醜的人不要跟美的比，胖的人不要跟瘦的比，病的人不要跟健康的比，貧窮的人不要跟富有的比，無的人不要跟有的比……。

有一則寓言故事說：有隻烏鴉，高高坐在樹上，整天無所事事，一副逍遙自在的模樣。樹下剛好有隻兔子看見烏鴉，就問：「我能像你一樣整天坐在那裡，什麼事也不做嗎？」

烏鴉回答：「當然可以，有什麼不可的呢？」於是兔子便坐在樹下，開始休息了。突然間，一隻狐狸出現了，狐狸趁兔子不注意的時候，跳向前把牠給吃了！

這故事給我們啟示：不必羨慕人家，或是模仿別人，因為每個人的條件都不一樣，其結果也就不同。瞭解自己的實力，明白自身的處境，才是重要。世間的一切事物，是永遠也比不完的，只要清楚自己可以做好什麼，那才是最重要！

有一人愛好騎馬，就跟馬師學習馬術。經一個月的訓練，也成為精通騎術之人。後來與他的老師比賽，屢跑屢敗，故忿忿不平的說：「老師一定有絕招未教，不然學生怎麼跑不贏呢？」

老師笑笑的回答：「那是您的得失心，輸給了我！」學生問：「為什麼？」

馬師說：「當落後我的時候，您急得想超越我；當領先我的時候，您害怕被我超越。因為有比較的得失心在作祟，故不能一心一意的往前跑，所以屢跑屢敗啊！」

金剛經說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」是告訴我們，不要活在時間的陷阱裡面；因為過去已逝，現在無常，未來未及，日日不可得，時時不可得，念念不可得，故也不要用時間來比較啊！

不要常提過去是如何風光，亦勿須說現在是怎樣糟糕，更不用去臆想未來是多麼落魄，因為「過去種種，譬如昨日死；現在種種，譬如今日生。」所以我們要用心活在每個當下，把握每個日子，不要活在過去的回憶中。

既不要跟人比，也不用和時間比，那是要跟自己比嗎？亦不要跟自己比！為什麼呢？以體力來說，年年衰老；以記憶力來看，日日衰退；以客觀的環境來論，條件時時在改變；以主觀的自我來講，想法念念在更新，所以才說：亦不要跟自己比。

再說，跟自己比就會有壓力、有期許，結果不能如願以償，就會有挫折、有得失，到最後還是會苦不堪言的。

總而言之，把比較的心態放下，隨自己的條件、能力，隨環境的改變、造化，隨一切因緣的生滅、聚散，讓每個人「活得像自己」，就能安身立命，安然自在了。

## 《得失之心》

人之痛苦來自分別，分別又原歸於比較，比較則會產生得失，得失造成內心情緒，情緒使心失去清淨，一切痛苦煩惱油然而生。

有得之心，使人快樂；失去之心，讓人痛苦。有得之心，是不實；失去之心，亦是不實。

不實就是虛假，虛假便是假相，假相即是短暫，短暫則是生滅，生滅本是無常；無常之理本無得失，緣起假名為「得」，緣滅假名為「失」，皆因諸法

所生，眾緣所成，其性本空，故本無得失之事，大眾不明真相，而妄起得失之心。

昔有一人，姓東門，名吳。一日其子往生，心卻無憂，其妻則曰：「夫愛子之情，天下無人能比，今子死而不憂何也？」東門吳回曰：「未生子前，吾本無子；無子之時心不憂，今子死與前無子相同，故何須憂哉！」有子名得，實無所得；子死雖失，實無所失。

智者，隨緣不變；愚者，隨緣就變。智者知因緣，故不被緣起之現象所轉；愚者不明因緣，則常被緣起之現象所惑。總之，迷者畢生活在得失之中，悟者時時活在清淨當中。

## 《不被感覺所困》

有人說：「人是感情的動物」，事實上人是「情緒」的動物。情緒便是我們的「感覺」，人常跟著感覺走，故有喜怒哀樂、憂悲苦惱的產生。

感覺，絕大部分都是不好的；一般人常誤認感覺是自己，所以人生過得不快樂，生活過得不愜意。又為何感覺不是自己呢？因它時好時壞，變化無常，故不真實，應趁早看清此真相，不要再被它愚弄！

我們要如何看清？當感覺生起時，把它當成觀察的對象，不要跟它起舞，然後專注感覺的變化，“生起、沸騰、淡化、消失”，此念頭滅後，很快又會攀緣其他的情境，心念生滅不息，永無止境...。

透過觀察，便能瞭解外境及心境的關係，以及之間的變化；時間久了，自然就有功夫，便可體會《心經》所言：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；受想行識，亦復如是。」的境界了。

## 《勇敢去做》

當人決定任何事之後，就不應該有所懷疑或後悔，而是要清楚的往前走。

有一位修行者，為了追求真理，一日獨自進入森林。他開始找尋一處安靜且適合禪坐的地方，剛開始時身心放鬆，一心專注的用功，直到入夜之後，聽到野獸的叫聲及山中魑魅魍魎的談話聲，內心便失去定力，全身毛骨悚然，恍如處在鬼城。

隔天一早，便決定離開可怕的森林，就在半路上，他正好看到一頭年老的大象，蹣跚的走到一棵大樹旁，慢慢的躺下來，身體雖然很疲憊，但眼神卻是安詳又寧靜。

當修行人見到這一幕，內心十分感慨：「連大象都懂得離開象群，來安度牠的晚年；而我卻要躲回人群中，禁不起孤獨、寂寞及內心的恐懼。」於是再走入森林，直到開悟為止！

沒有人強迫我們做任何的事情，都是當初自己的決定，不論工作、結婚、生子或是修行皆是如此。人不要後悔，而要無怨無悔；只要是對的，決定了就勇敢去做吧！

## 《清淨的心》

萬物本來都是純潔的，佛性本來是清淨的，眾生又為何生起煩惱，而苦不堪言呢？

一位禪師，為了教導愚昧的弟子，讓他們知道「佛性本自清淨」，便耐心的等待時機。直到有一天，禪師和弟子們一起散步，剛好路上有一張包香水的紙片和一條綁死魚的草繩，眼見時機已到，禪師便故意問：「紙本來香的嗎？」弟子答：「不是，因包香水而香。」接著問：「繩本來臭的嗎？」又回答：「不是，因綁死魚而臭。」

此時禪師才對弟子們開示：「眾生的佛性，本來是清淨無染，只因染著一切物慾，使清淨的心變為貪心、瞋心、癡心，而迷失了清淨的本質；只要能把握住此清淨的心，便可把貪心變戒心、瞋心轉定心、癡心化慧心，將貪、瞋、癡轉為戒、定、慧。」弟子們聞後，感悟極深，從此用清淨之心來修行。

知何因緣讓我們苦，知何因緣讓我們樂，只要能遠離不善的因緣，自然就是善因緣。

## 《在生活中歷練》

人常問如何修行，要用哪個法門去修行？孰不知在生活中修行，在紅塵中歷練。

有一戶賣餅人家的兒子，從小心地善良，由於住在寺院旁邊，所以每天送十個餅來供養寺中的道悟禪師。

但禪師每次都留下一個餅，並對他說：「我送給您，用來庇蔭您以後的子孫。」

有一日，他獨自的想：「餅是我送去，又為何反饋於我呢？莫非禪師別有用意？」於是便去請教禪師。

道悟禪師就說：「餅是您拿來的，反送於您，我有何過失？」具有善根的他，頗有領會，是我造的因，必然是我得的果，於是向禪師請求出家。

道悟禪師則說：「您過去崇尚福善，今又信我之言，就取法名為『崇信』。」崇信從此在其師身邊服侍。

不知經過多久歲月，有天，崇信帶著疑惑的語氣請問道悟禪師：「弟子來此之後，一直沒受到師父您佛法心要的教導...」

道悟禪師心平氣和的說：「哪裡沒有教導您。您拿茶來，我就接；您端飯來，我就吃；您作禮時，我點頭。何處不是在教導您佛法的心要呢？」崇信低頭久久無語.....。

道悟禪師這時開口便說「要見性，直下便見；再去思索，即偏差啊！」崇信當下開悟。

修行不離生活，離開生活就難以悟道。行住坐臥，動靜語默，何處不是悟道的契機呢？只要把握當下，用心體悟，則處處都是大道！

## 《好好的過人生》

花不見得比草幸福，月不見得比日溫馨；您不見得比我痛苦，我不見得比您快樂。幸福是沒有一定的標準，快樂也沒有一定的準則，完全決定在自己主觀的認知。

富有並非代表快樂，貧窮並非表示痛苦，苦樂是自我內心所創造的偏見。正如顏回：「一簞食，一瓢飲，在陋巷；人不堪其憂，回也不改其樂。」一般人，經不起惡劣的環境，窮困的生活，總是憂愁度日；然而顏回雖是如此，但也不會影響到他樂天知命的態度及快樂的生活。

我們可以為痛苦找藉口，亦可為快樂找理由，存乎自己對人生的看法。有一天，孔子到泰山遊覽，於郊外的路旁見到一老者，名叫榮啟期。看他身穿粗衣，一邊彈琴一邊唱歌，因而問：「先生，您為何這樣快樂？」榮啟期答：「我之所以快樂的理由很多：例如天生萬物，唯人為貴，我今為人，此一樂也；這個時代，男女有別，男尊女卑，今為男子，此二樂也；人生無常，有眾多人，年少夭折，我今九十，此三樂也。」

所以，人人都可以為自己的快樂找理由，如工作穩定、身體健康、家人平安、有知己好友……。

活得快樂，是因為人生有意義；活得痛苦，是因為人生無目標。所以奉勸諸位，人要有清楚的目標，才知道如何往前走；往前走的目的，不是為了名利，而是讓自己的人生有價值才是呀！

## 《唯心是用》

人之所以會盲目追求，只因不知「自心」具足一切，故不停地往外面的世界攀緣；深怕自己沒有、不足、不夠，深怕別人輕視、嘲笑、批評，所以常不自覺的跟人家比、跟別人走、跟境界轉，接著就迷失了自己。

當弘忍和尚為惠能大師開示《金剛經》到一半時，六祖當下大徹大悟，有感而發道出：「一切萬法，不離自性。」再言：「何其自性，本自具足。」此

語一出，講明自性本心的內涵，也告訴我們：每個人的內在並不缺乏、不空虛、不寂寞，相反的是，一切幸福、快樂、清淨、自在，皆在「自心」。

但一般人為何不能察覺其心呢？六祖言：「菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟。」也就是說，世人的心本來充滿了智慧覺性，只因攀緣外在的現象，所以迷失智慧的心、清淨的心、圓滿的心，反而變成愚癡的心、煩惱的心、貪婪的心。

現代人到底在忙碌什麼？表面是為了追逐名利其實是不懂自心的妄想！現代人到底在煩惱什麼？表面上是為了家庭事業，其實是不懂自心的執著！人常看到外面，卻迷失內心；認識別人，卻不認識自己。說起來，真是好笑；論起來，真是諷刺。

要快樂，自心知足不就有了嗎？要幸福，自心感恩不就有了嗎？要清淨，自心無亂不就有了嗎？要自在，自心隨緣不就有了嗎？因此一切唯心所造所以要善用您的「自心」啊！

## 《內心的黑洞》

當眼睛閉上，眼前一片漆黑；當入睡時，腦袋即陷入昏沈。人若瀕臨死亡，則內在最深沈的意識，即全部湧現！多數人驚慌失措，且無能作主；唯有真修行者，寧靜安詳，走他該走的路。

活著是怎麼狀態，死後便是那個樣子。若不能把握現在，那要等到何時呢？

我們應積極面對自我，勇敢的探索內在，將生命中所有的障礙去除；因為那些本來是沒有，是無知的腦袋所創造出來的呀！障礙內心的概念及情緒很多，其中最深的莫過於恐懼。

人類根深柢固的恐懼，則是死亡；但死亡又是每個人必經的過程，所以人們畏懼它，亦對它感到無奈！

出生是緣生，死亡是緣滅，生死乃為因緣的變化。瞭解此理，方能隨緣而安；該來的總會來，該去的誰也留不住。

無謂的恐懼與不安，只不過徒增煩惱罷了，讓我們靜下心來，念一句佛！此身走得瀟灑，彼身變得自在！

## 《知過改過無過》

曾子曰：「吾日三省吾身，為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」賢人有道德、有情操，況且每日反省，時時自我警惕，何況是我們無德行、常造惡的一般凡夫呢？

人生不外乎二件事，便是學習「做人」與「做事」而已。

「為人謀而不忠乎？」是反省我們「做事」的態度。大部分的人，不願全心全力為公司付出，為社會貢獻，為全人類謀福祉；只願為自己的家庭，或所愛的人犧牲奉獻；甚至有些人，自私到不願為任何人付出，包括自己的親人。這種人凡事只想擁有，卻不願貢獻一點心力。

「與朋友交而不信乎？」是反省我們「做人」的道德。人不可輕言寡信，朝令夕改；不可重貴輕卑，攀附權勢，欺壓弱勢；不可狂妄自大，目中無人；不可不守倫理，不敬師長；不可不重仁義，忘恩負義；不可不知廉恥，無慚無愧；不可玩弄於人，自以為是；不可傷天害理，不知因果。只管自己是否對不起人，不要瞋恨計較別人如何對我。

「傳不習乎？」是反省我們「學習」的精神。老師教導我們如何「做人」？怎樣「做事」？然而我們總是應付了事！課前無預習，課後無溫習，聽完就算了，也不去思惟所教的道理，總以為懂了；等到遇到事情，便驚慌失措，不知如何是好。這不但辜負了老師，也對不起自己，這樣的學習有何意義？

從今以後，我們應老實面對自己，而不是做給人家看。首先要「知過」，知道自己不好的習氣、錯誤的觀念、不當的行為及言語。不要逃避自我的內

在，時時深入內心，去察覺動機及深層的意識，才能真正知道自己有那些過錯。

再來要「改過」，知過若不能改，又有何用呢？改要從「起心動念處」下手，因為一切唯心所造。改過的心要堅決，不可退縮，不可放棄，時常告訴自己：「我一定要改變」！

最後才能「無過」，顏回不貳過，常為後人所景仰。佛家有言：「菩薩畏因」，亦是要我們達到無過的境界。這雖然不容易做到，肯去做必然能夠改進！

何謂「過」？「惡不該為而為，善該為而不為。」犯此便是「過」矣！故當日日反問於己，時時提起觀照，自省下列之問題：

我有服務別人嗎？

人生以服務為目的。我是否天天為人服務呢？還是希望被人服務、招待、侍奉呢？或是要計較誰做的比較多呢？若是做的比較多，真的是吃虧嗎？想想看，「能為人服務，總比被服務好。」因為那是代表我們心態正確，身體健康，才有機會為人服務，所以請常講：「需要我服務嗎？」

我有幫助別人嗎？

人類以互助為本質。當別人需要幫助的時候，我是否能適時伸出援手呢？人生總有不如意，不論是身的病苦或心的創傷，總需要有人給與經濟、物質上的幫助及精神上的鼓勵呀！所以我們要善於觀察，主動去幫助別人，而且要維護其尊嚴，故請常講：「我可以幫忙嗎？」

我有得罪別人嗎？

人常無意中得罪別人，而不自知。如應對的態度、說話的口氣、肢體語言、眼神或利益上的分配等；若察覺自己的人際關係不佳，就應當警覺到！所以要注意自我的言行，時時「謹言慎行」才是。

我有傷害別人嗎？

對人不善，就是傷害。不論道人是非、批判別人、加罪別人、排斥別人、嫉妒

別人、貶低別人...等言行或惡念，皆是傷害別人！人性光輝是善良的象徵，所以我們要讚歎別人、肯定別人、欣賞別人，把別人的成就，當成自己的成就一樣呀！

我有善盡職責嗎？

知道自己的定位後，才瞭解職責所在，所謂：「在其位，謀其政。」每個人扮好自己的角色，充分發揮能力，貢獻於國家、社會、團體、公司、家庭...等地方，唯有這樣，才能善盡職責。

我有生起煩惱嗎？

生氣是無能的表現，煩惱是無知的表露。人常生起消極的念頭、負面的情緒，使自己跌入萬丈的深淵，走進生命的幽谷，由於妄想、執著之作祟，所以煩惱不斷、憂慮不減。我們當思惟：「念念生滅無常。」，故不要讓不實的念頭，變成內在的情緒。而要時時察覺，拋開一切的煩惱。

人是健忘的，平常所學的知識、學問、方法、技巧，當遇到境界時，總是不管用，不是被境轉，就是陷入其中，而未能察覺，所以我們要念念覺知，有無生起不善的念頭；時時觀照，有無做錯事的時候；日日反省，有無徹底洗滌心垢。

若能如此必能改過遷善，令惡不生，使善增長，內在自然心安理得，一切痛苦煩惱隨之而去，所有快樂幸福便由此而起。

## 《言必慎乎》

人無意間，常傷人矣！不論有意中傷，或無意道出，皆已壞其彼此情誼。故言必謹慎，切勿無的放矢，傷人亦傷己。

父母常出言不當，傷害兒女自尊；子女常出言不諱，刺痛雙親心坎；晚輩憑個人之見，隨意批評師長；長輩倚老賣老，任意教訓一番；同儕間正面衝突，或者背後挑撥，皆已兩敗俱傷。

話人人會說，會講的卻是很少；能不為己講、不為私講、不為好惡講、不為名利講者，則更希有。

不論要修身養性，或談倫理道德，甚至明心見性，若不從「言修」，則難成矣！

## 《幸福人生》

人常想要讓日子過得更好，卻不知過好每個日子。幸福的人生，就是要自我覺醒；其方法為「改變觀念」，改變對人生、生活、生命的看法。

不論我們對一切的事物，或者任何的境界，都要有正確的觀念及心態。例如以下的概念：

### 一、家庭並非包袱

父母不是要孩子的錢，而要孩子的關心、孝順。

配偶不是要您的抱怨，而要對方的尊重、鼓勵。

孩子不是要您的要求，而要父母的肯定、支持。

家人不是要您的成就，而要您過得平安、快樂。

### 二、事業並非壓力

老闆不是要剝削員工，而是要員工盡心盡力。

主管不是要壓抑部屬，而是要部屬用心做事。

部屬不是要推卸責任，而是要主管真心對待。

同事不是要排斥我們，而是要我們將心比心。

客戶不是要佔盡便宜，而是要公司誠心處理。

### 三、人際並非複雜

親情不是包袱，而是一種責任。

愛情不是煩惱，而是一種付出。

友情不是牽絆，而是一種關懷。

道情不是依賴，而是一種鼓勵。

同情不是口頭，而是一種行動。

人要清楚自己要什麼，而不是每天活在抱怨、緊張、恐懼、壓力、競爭…等煩惱中，而要快樂、寧靜、祥和、心安，把心靜下來，好好想清楚，什麼才是您要的人生呀！

## 《個性與人性》

**一者、瞭解個性，可以修正。**

所謂個性，是每個人的特性。知道自己的個性，就能去尋找適合您的工作，選擇適當的對象，做您興趣的事情，過您想過的生活，但是這範圍太狹隘了，因為只活在自我的框框裡，所以要改掉不好的部份，才能突破此屏障，使自己的人生海闊天空。

人的個性不是單一，而是錯綜複雜的，所以應靜下心來觀察自己的個性，是屬於哪幾型的綜合體，以便自我修正。

小心型。迷糊型。慢條型。急躁型。觀察型。思考型。猶豫型。行動型。果決型。完美型。固執型。善變型。配合型。老大型。堅強型。軟弱型。精明型。能幹型。憨厚型。愛現型。內斂型。衝動型。冷靜型。熱情型。冷漠型。好勝型。辯論型。膽小型。投機型。逃避型。樂觀型。悲觀型。積極型。輕浮型。穩重型。強悍型。好動型。自卑型。自傲型。彆扭型。

**二者、明白人性，可以共處。**

所謂人性，是人類共同的特性。不論是內在的意念，或是外在的行為，皆有此傾向。知道人性，才好相處；知道物性，才好應用。所以要用心來觀察人性，若能深入瞭解，您就可領悟到處世的智慧。

1、人性喜歡：

被人肯定，被人尊重，被人關心，被人愛護，被人提拔，被人讚美，被人鼓勵，被人重視。

2、人性討厭：被人否定，被人輕視，被人侮辱，被人冷落， 被人誤會，被人陷害，被人毀謗，被人命令，被人說服，被人反對，被人排斥，被人指責，被人漏氣，被人拆穿，被人超越，被人安排，被人愚弄，被人嘲笑，被人懷疑，被人挑選。

《易經》談陰陽，其哲理為「陰中有陽，陽中有陰」，便是「同中有異，異中有同。」人類中同的是「人性」，不同的是「個性」，故老子言：「知人者智，自知者明。」便是此道理。

## 《體諒人性》

談到人性，每個人對此看法各有不同。有人認為人性是醜陋的，又有人認為人性是可怕的，還有人認為人性是自私的、不可信任的；只有少數人認為人性是善良的、光明的。

綜觀以上所談，簡略來分，人性是有善、有惡的。故孟子主張「人性本善」，荀子則說「人性本惡」。以孟子論點來說：人不論如何喪盡天良，終有良心發現的時候，故曾子言：「鳥之將死，其鳴也哀；人之將死，其言也善。」這是以人性光明面來說的。

再以荀子觀點來看：人有根深柢固的毛病、習氣、貪婪、自私...等劣根性，所以唯有透過教導加以指正、約束，才可使人改過遷善，這是以人性黑暗面來說的。

我們平心而論，人性是「善變」的。有時善，有時惡；好人也有壞的時候，壞人亦有好的時候。人常因情緒而失去了理智，因無明而失去了智慧，因貪婪而失去了良心，因自保而失去了道義。從古至今，由中到外，皆是如此，因此我們折衷來說，人性是「時善時惡」的。

自古聖賢，總給人改過自新的機會；唯獨小人，才會趕盡殺絕置人於死地。所以人應效法聖賢：「要知道人性，但不要拆穿人性；要體諒人性、但不要對人性失望。」因為大部分的人，皆是無知的小孩，他們不知道自己在做什麼！

# 《瞭解慾望》

經云：「有求皆苦，無求即樂。」此「求」為慾求也。人要經過不斷的學習、觀察、覺知，才能不被慾望所困，且能自在的生活，悠閒的度日。

一、慾望的種類：

1、生理慾望 - 食慾、性慾、睡慾、觸慾、視慾、聽慾、嗅慾...。

2、心理慾望 - 順境、操控...。

3、物質慾望 - 金錢、物質、財產...。

4、精神慾望 - 地位、聲名、權勢、尊重...。

二、慾望的生起：

1、由外的刺激 - 聞香而生起食慾。

2、由內的想像 - 幻想而生起性慾。

3、自然的生起 - 時間到生起睡慾。

三、慾望的作用：

1、使人向上 - 奮鬥的原動力。

2、使人墮落 - 迷失的致命力。

3、使人快樂 - 暫時的滿足感。

4、使人痛苦 - 長期的失落感。

5、使人心亂 - 盲目的去追尋。

四、慾望的處理：

1、由邪轉正 - 將惡念轉為善念。

2、由多漸少 - 清楚自己要什麼。

3、由迷變悟 - 知一切無常生滅。

4、不取不捨 - 適度來處理需求。

## 《瓜熟蒂落》

成功是最後的結果，其過程要不停的努力；成道是最終的目的，其過程要不斷的精進。除此之外，別無例外；離此法則，別無他法。

世人常問，何時成就？行者常想，何時開悟？若欲問此答案，便是妄想！水果成熟，自然落地。無須問，何時收成？無須想，何時能好？若要強求，則因緣未熟，條件未成，一切皆不具備，故俗言：「強摘的水果，不會甜。」當因緣條件具足，該成功的就成功，應開悟的就開悟，非是強求可得。

凡事要一門深入，專心一致。坐禪之人，只管打坐，不起二心；念佛之人，只管念佛，不生二念，從散亂，坐到禪定，因定發慧，明心見性；由散心念到一心，理事無礙，心開悟解。老實修行，方能具足因緣；精進不退，方可條件成熟。

人生沒有僥倖，修行沒有捷徑。有什麼，就什麼！該開花，就開花；當結果，就結果；應落地時，不用懷疑，不用擔心，直下便落地。

## 《內心世界的探索》

每個人都有煩惱，但又如何解決呢？每個人都有疑惑，但又如何解答呢？是我們的心生起煩惱，是我們的心生起疑惑，所以只要從心下手，必然可以找到您要的答案！

心中最主要的障礙，莫過於貪瞋癡。「想要」是貪欲在作祟，「不要」是瞋恨所引發，「無知」是愚癡的表現，要想去除此問題，正如六祖惠能大師所言：「雖種種勤苦修行，不除心垢，無解脫之理。」所以我們要從自心下手，徹底洗滌心中的污垢，走出內心的陷阱，從此過著自在的人生！

當您看到這份資料時，可以列印出來；自我檢視其內心世界，有多少項是潛意識裡面的念頭，若是有的話，請於□中打勾，以便自我省思或是去參訪善知識。

一、每個人都不知，內心的真實狀態。

□不知自己要什麼　□不知自己求什麼

□不知自己為什麼　□不知自己有什麼

□不知自己無什麼　□不知自己想什麼

□不知自己做什麼　□不知自己說什麼

□不知自己會什麼　□不知自己能什麼

□不知自己是什麼　□不知自己……

二、每個人都想要，其心中所貪愛的。

□想要別人的尊重　□想要別人的注意

□想要別人的關心　□想要別人的幫忙

□想要別人的重視　□想要別人的認同

□想要別人的服從　□想要別人的配合

□想要別人的肯定　□想要別人的支持

□想要別人的疼愛　□想要別人的鼓勵

□想要別人的開導　□想要別人的照顧

□想要別人的掌聲　□想要別人的喝采

□想要別人的讚美　□想要別人的提拔

□想要別人的資源　□想要別人的關係

□想要別人的財富　□想要別人的地位

□想要別人的權勢　□想要別人的才幹

□想要別人的所愛　□想要別人的智慧

□想要別人的美貌　□想要別人的口才

□想要別人的能力　□想要別人的優點

□想要別人的專長　□想要別人的傾聽

□想要別人的保護　□想要別人的主動

□想要別人的服務　□想要別人的成全

□想要自己的地方　□想要自己的舞台

□想要自己的團體　□想要自己的所愛

□想要自己的時間　□想要自己的空間

□想要自己的生活　□想要自己的……

三、每個人都不要，其心中所厭惡的。

□不要別人的干涉　□不要別人的囉唆

□不要別人的打擾　□不要別人的使喚

□不要別人的謾罵　□不要別人的約束

□不要別人的說服　□不要別人的叛逆

□不要別人的背叛　□不要別人的破壞

□不要別人的壓榨　□不要別人的包袱

□不要別人的毀謗　□不要別人的傷害

□不要別人的侮辱　□不要別人的虛偽

□不要別人的無理　□不要別人的自大

□不要別人的依賴　□不要別人的無知

□不要別人的魯莽　□不要別人的批評

□不要別人的猜忌　□不要別人的脅迫

□不要別人的敏感　□不要別人的主觀

□不要別人的推卸　□不要別人的挑撥

□不要別人的冷漠　□不要別人的嘮叨

□不要別人的誤會　□不要別人的排斥

□不要別人的輕視　□不要別人的否定

□不要別人的被動　□不要別人的佔有

□不要別人的欺騙　□不要別人的抱怨

□不要別人的垃圾　□不要別人的強迫

□不要自己有煩惱　□不要自己有病苦

□不要自己有障礙　□不要自己有負擔

□不要自己有壓力　□不要自己有負債

□不要自己有問題　□不要自己有恐懼

□不要自己有緊張　□不要自己有不安

□不要自己有情緒　□不要自己有束縛

□不要自己有危機　□不要自己有挫折

□不要自己有失敗　□不要自己有困惑

□不要自己有得失　□不要自己有過失

□不要自己有愚昧　□不要自己有……

# 第二章 人生智慧

## 《一心只讀聖賢書》

無知讓我來世上　　又在世上添無知
年少不識愁滋味　　年長才曉愁更愁
早年有夢登雲梯　　直入嶺上悟空亡
壯時欲要平穩過　　人事紛紛卻無常
老來無求功及名　　心中已無憎與愛
人生如戲曲終盡　　再有迷人輪流演
恩怨情仇吵不完　　爭到頭來還是夢
紅塵滾滾何時止　　妄念擾擾豈能休
從今星月來為伴　　只見青山白雲間
兩耳不聞窗外事　　一心只讀聖賢書

## 《諸葛亮家書》

**夫君子之行，靜以修身，儉以養德；非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。夫學須靜也，才須學也；非學無以廣才，非志無以成學。怠慢則不能勵精，險躁則不能冶性。年與時馳，意與歲去，遂成枯落，多不接世。悲守窮廬，將復何及！**

諸葛亮，是三國時代的重要人物，也是中國歷史上常讓後人歌頌的「一代偉人」，其智慧遠慮，忠心不渝，事蹟不勝枚舉，才情無人能敵，只可勉強用八個字來形容「高風亮節，萬世景仰。」其言行，皆可為世人之典範。

這封簡短的家書，代表諸葛先生對其子的勉勵與告誡，更可看出這位「天下第一軍師」的德行及胸襟，值得我們學習和效法！

**夫　君　子　之　行，　靜　以　修　身，　儉　以　養　德　；**

諸葛先生對其子告誡：要學君子之德行，則要具備「修身」和「養德」兩種要

素。心中若能保持平靜，則身行就不會有所偏差；平常生活若能勤儉，則可培養良好的德性。

**非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。**

若無澹泊名利之心，則會被慾望所蒙蔽，此時就無法彰顯，遠大的志向；若無寧靜沈穩之心，則會受外境所影響，此時就無法生起，觀瞻的遠見。

**夫學須靜也，才須學也；**

要培養這樣的德行，唯有透過不斷的學習。然學習之要在於靜，靜則能專心一致，方可成就其學。一個人的才能，也非天生就有，亦要經過不停的淬鍊，方可成就其才。

**非學無以廣才，非志無以成學。**

沒有勤奮的「學習」，則無以成就廣博的才能；沒有堅定的「意志」，則無以通達一切的學問。

**怠慢則不能勵精，險躁則不能冶性。**

怠惰則不會勵行，散漫則不能精專，故要精勤於學；盲目則不會有智，躁動則不能有定，故要冷靜處世。

**年與時馳，意與歲去，遂成枯落，多不接世。**

如不及時，把握人生，則年紀隨著時間而增長，意志隨著歲月而消沈。然而人終將會衰老，如枯木葉落，到時候再也不被世人所重用。

**悲守窮廬，將復何及！**

此時只能暗自悲傷，孤伶伶的獨守窮困潦倒的草廬，感嘆時不我與！此刻，後悔也就來不及了！

**結語：**

君子德行，當修身於外，養德於內。應學內聖外王之道，實為眾人之幸，百姓之福。在下為良民，在上為明君，君賢則民無怨，人善則君無事，君民一心，天下太平。

君子功成而不居，身退以讓賢。人若能澹泊名利，則終生無憂；心若能寧靜致遠，則畢生無慮。正所謂：「無為，無所不為。」凡事盡心為國為民，無個人一點私欲，則此生不愧天地，不昧於良心，自然心安理得，清靜自在。

一切的才學，來自於學習；所有的成就，源自於勤奮。故當把握每個當下，珍惜每寸光陰，讓自己的生命，照耀每位人心！

## 《孔子之道》

**子曰：「參乎！吾道一以貫之。」**
**曾子曰：「唯。」**
**子出，門人問曰：「何謂也？」**
**曾子曰：「夫子之道，忠恕而已矣！」**
**——節錄《論語里仁篇》**

禪宗的公案有一千七百多則，皆是直指人心，令人拍案叫絕。孔門的公案，盡在此則，以心傳心，使人嘆為觀止。

孔子常讚歎顏回，本應傳法於他，怎奈其人超凡入聖，先走一步。由以下對話，可知夫子對顏回的認可：

一者、「安貧樂道」，故子曰：「賢哉，回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」顏子隨遇而安，他人隨境則轉。

二者、「力行仁道」，故子曰：「回也！其心三月不違仁，其餘則日月至焉而已矣。」顏子時時不離正道，他人片刻即失。

三者、「聞一知十」，子謂子貢曰：「女與回也孰愈？」對曰：「賜也，何敢望回？回也，聞一以知十；賜也，聞一以知二。」子曰：「弗如也，吾與女弗如也。」顏子利根上智，夫子自謙與子貢皆不如也。

顏回仙逝之後，孔子觀曾子的德行，傳法於他。後來曾子解釋孔子所述之《大學》其傳十章，而由門人記錄之。以下節錄曾子之德行：

一者、「三省吾身」，曾子曰：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」自述進德修業，日日省察，時時惕勵。

二者、「謙虛寬容」，曾子曰：「以能問於不能，以多問於寡；有若無，實若虛；犯而不校。」曾子教人為學謙卑，待人寬容。

三者、「遠大志向」，曾子曰：「士不可不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎？死而後已，不亦遠乎？」曾子期勉讀書人，要有崇高的理想，肩負起弘揚仁道的責任。

**子曰：「參乎！吾道一以貫之。」曾子曰：「唯。」**

夫子觀曾子雖是可教，但未悟大道，於是要傳心法於他，故不問而自說：「曾參呀！我所領悟的大道，此一理可以貫通天地萬物。您是否已體悟到了？」曾參當下契入，不假思量回答：「知道了。」師徒一問一答，以心印心，孔門已有傳人了！

但同樣的道理，子貢卻無法領會。子曰：「賜也！女以予為多學而識之者與？」對曰：「然。非與？」曰：「非也！予一以貫之。」夫子問子貢：「您以為我的學問，是由博學多聞，而後記憶起來的嗎？」子貢說：「是的，難道不是這樣的嗎？」夫子答：「不是的，我是以一理來貫通一切的道理啊！」

六祖大師言：「一切即一，一即一切。」歸納起來，一切天地萬物，皆由自心所變現出來的；演繹出去，由自心演變所有的一切萬象。

孔子所悟的「吾道一以貫之」，正如六祖所說的「我此法門，從一般若生八萬四千智慧。」故聖人所悟的真理，可說是殊途同歸。

**子出，門人問曰：「何謂也？」曾子曰：「夫子之道，忠恕而已矣！」**

大道之理體，無以言說，故曾子只能勉為其難的從事相來說：「夫子所講的吾道一以貫之，只是教我們行『忠』、『恕』二字而已。」

何謂「忠」？中心為忠。所謂中心，就是至誠無私的心。何謂「恕」？如心為恕。所謂如心，便是以無私的心，來推己及人。故朱熹言：「盡己之謂忠，推己之謂恕。」

子貢曾問夫子：「有一言而可以終身行之者乎？」子曰：「其恕乎！己所不欲，勿施於人。」終身可以將心比心，替人著想，便是有仁之人。

學問貴於知行合一，而非學術研究，光說不練紙上談兵。六祖言：「迷人口說，智者心行。」故在了解孔門心法之後，應依教而行，才不負聖意。

## 《大學之道》

**大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。**

**古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先脩其身；欲脩其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。**

**物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后身脩，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。**

**自天子以至於庶人，壹是皆以脩身為本。其本亂而末治者否矣，其所厚者薄，而其所薄者厚未之有也！**

**——節錄《大學》**

**大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。**最大學問，莫過於利人利己。故先要恢復自己清明之德，不再被貪欲所染，無明所蔽；進而將此修學，教導於大眾，讓世人都能回歸自性，以達到真、善、美之人生。

**知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。**學習之要，首在方向，如船出航，必有目標。有此標的，心方能定，如船在湖，人定於上。心定之後，自然能靜，如風吹船動，風停船靜。心中寧靜，便能安穩，如船浮海，安然寂靜。心能安靜，思慮清明，如水無波，可照晴空。深思熟慮，便有心得，如船靠岸，終抵目標。

**物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。**

物有本末，故人不可捨本逐末，自不量力。本在「明明德」，則先固其根本；末在「親民」，然後有能力助於人。

事有終始，故事不可有始無終，半途而廢。始於「知止」，則心當先止於一；末於「能得」，則後方能有所心得。

能知本末、終始，則近於大學之道。此是為學之次第！

**古之欲明明德於天下者，先治其國；欲治其國者，先齊其家；欲齊其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意；欲誠其意者，先致其知；致知在格物。**

古之聖人，欲助於天下人，必先學治國；國由家而成，故先學齊家；家由人所組，故先學修身；身由心而動，故先學正心。修行修身，修身修心，心正一切正；心邪萬事邪。

念由意而發，故先學誠意；意由知而起，故先學其知；但要能致知，必格物之理。程顥云：「萬物靜觀皆自得。」修學或修行，全在此「觀」字！觀天地，則知人事；觀自然，則悟大道。

**物格而后知至，知至而后意誠，意誠而后心正，心正而后身修，身修而后家齊，家齊而后國治，國治而后天下平。**

觀事物至究竟處，便能了知一切皆是因緣所生，事事相關，物物相連，不可獨立而生存。故大道無私無欲，學者當法此道，革除物欲，破除己私，則心無蒙蔽，智慧通達。

意誠則心念正，心正則能修身，有德則能家齊，家齊方知治國；德智之君治國，定能國泰民安，天下太平也。

**自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。其本亂而末治者否矣，其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也！**

自天子到平民，從聖賢至平庸，皆以「修身」作為處世之本。豈有本亂，而末能治之理？怎有顛倒、輕重不分之事？

故聖人告誡：要明白為學之次第，首重於修身，以達到「物格知至」之境，方能救濟於天下人也。

## 《中庸之道》

**天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。道也者，不可須臾離也。可離，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉。**

**——節錄《中庸》**

**天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。**

天無私無為，長養一切，使萬物各正其命，其性非善非惡。依天性至善至真而為，便合乎正道。但人迷失本來天性，貪著五欲六塵，故要修學回歸正道，此作為便是「教化」。

**道也者，不可須臾離也；可離，非道也。**

此正道，片刻不可離；若可離去，即非正道也。因離正即邪，故六祖惠能言：「欲得見真道，行正即是道。」難怪佛陀教弟子們「八正道」，使身、口、意三業清淨而獲得解脫。

**是故君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。**

所以，君子應時時戒惕有過，謹言慎行，雖人不見其過，亦要「戒慎」；誠惶誠恐，畏懼有錯，雖人不聞其錯，亦要「恐懼」。君子不畏人之見聞，只戒恐己之墮落！

**莫見乎隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。**

言行可現，過錯可顯，心念隱微難顯現。小人於顯現處，故作虛偽，為博得眾人之讚賞；君子修身，不為虛名，故獨處之時，戒慎其心念而已。

**喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。**

君子於起心動念未發之前，即要體悟本性，此謂之「中」；遇到境界來臨時，發出言行皆符合禮節，此謂之「和」。

**中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。**

中之體，為天下人之本性也；和之用，為天下人之通道也。

**致中和，天地位焉，萬物育焉。**

君子若能領悟「中和」之體用，方能明白天尊地卑，乾坤定位之理，能知一切萬物生育演變的由來。故《易經·繫辭上傳》曰：「在天成象，在地成形，變化見矣。」至此則能明天道，以推人事；以不變，來應萬變。

此中庸之道，孔門之心法，學者若能徹悟，則一生受用不盡矣！

## 《孟子之道》

**孟子曰：「盡其心者，知其性也。知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。殀壽不貳，修身以俟之，所以立命也。」**

**——節錄《孟子盡心篇》**

不知心是何物，又如何能盡其心？本是無心，因境而起。如鏡本無物，因物而應；物去，則不留也。

觀心方能知心，知心生滅虛妄不實，故六祖大師言：「心原是妄。」既是緣生緣滅之相，又何必執著此心，事事放於心，念念不捨呢？知心，才能盡其心；直探盡處，畢竟空寂，故知其性矣！

性本空無，故要「悟空」，六祖大師亦言：「本來無一物。」天道自然，自性亦復如是，故言：「知其性，則知天矣。」

性為心之體，心是性之用。事事皆能存乎妙心，必是涵養德性者，此人處事，應乎天道，順乎人心也。

人之價值，非命之長短，切勿憂心；而在是否修其身，養其德。若明其理，便可安身立命也！

## 《老子之道》

**道，可道，非常道；名，可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其徼。此兩者，同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。**

**——節錄《道德經》**

**道，可道，非常道。**

大道若可言說，則非是真常不變之道。故《莊子·知北遊》云：「道不可言，言而非也。」道本無形無相，乃不可言說，佛則曰：「不可說。」非佛吝法不說，而是言即乖，說即差矣！故道只可意會，不可言傳。

有「體」必有「用」，體無形而用有相，故《周易·繫辭上傳》云：「形而上者謂之道，形而下者謂之器。」形而上者，指道之體；形而下者，指道之用。

「道體」無形無相，「道用」卻有跡可尋。道用則為：在天謂之「天道」，如一年有春夏秋冬之運行；在人謂之「人道」，如人有生老病死之循環。道體則是：在天謂之「天心」，見不到，摸不著，但能生一切萬物；在人謂之「人心」，看不到，找不著，但能生一切萬法。此為道之「體」、「用」也。

因此，智者當觀天道以明人道，故《周易·繫辭上傳》云：「是以明於天之道，而察於民之故。」仁者當悟天心以知人心，故老子言：「聖人無常心，以百姓心為心。」

**名，可名，非常名。**

大道若可定名，則非是真常不變之名。道本無名，強名為道；人本無名，強名為人。萬物之名，皆由人心妄起分別；萬物之相，皆由人心妄起對待。

「名」本無名，是由人付與之「假名」。智者深明此理，故不與人爭名，不與物爭強，因為一切盡是「虛名」。故在《莊子·逍遙遊》有云：「至人無己，神人無功，聖人無名。」

常人言：「我不爭名。」實非然也！是人不知其爭？爭名爭利，爭先爭強，爭權爭勢，爭是爭對，爭尊爭貴，爭寵爭豔...等，無時無刻無不爭。

智者因不被名相所縛，故內心無所罣礙；愚者抓住名相不放，則內心患得患失。《壇經》云：「心不住法，道即通流；心若住法，名為自縛。」

**無，名天地之始；有，名萬物之母。**

道體無形無相，陰陽未分，天地未成之前，便有此道；道用已有形相，陽清上升為天，陰濁下沈為地，天地以成，陰陽交合，故一切萬物由此而生。

「無」指道體，因體本無相無名。未有天地，便有此道，故名：「天地之始。」因此老子言：「天下萬物生於有，有生於無。」

「有」指道用，因用已有相有名。既有天地，則陰陽交合，而後萬物生矣，故名：「萬物之母。」因此《周易·序卦傳》云：「有天地，然後萬物生焉。」

**故常無，欲以觀其妙；常有，欲以觀其。**

故常於虛無體中，要觀道用之妙有；亦常於妙有用中，要觀道體之虛無。

於無中，要觀其妙有。正如《心經》所言：「空不異色。」其意為，空不離有，有因空而成。於有中，要觀其虛無。則是：「色不異空。」其意為，有不離空，空因有而立。

修道之功夫，唯在「觀」字。如觀身：生、老病、死之變化；觀心：生、住、異、滅之無常；觀境：成、住、異、滅之變遷。因透過觀照，方能徹底瞭解真相；如憑意識想像，只不過是個人之推理，莫能徹見真理。

**此兩者，同出而異名，同謂之玄。**

此有、無兩者，名雖有異，卻同出於道，皆是玄奧。

有無非二，體用一如，故《心經》言：「色即是空，空即是色。」體如地，用如屋，有地始可建屋，無地一切不立；心是人之體，言行是人之用，無心何能言行，言行必從心出。

**玄之又玄，眾妙之門。**

道之深奧難測，實為一切變化之門戶。老子言：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」故萬物由道而生。

俗云：「萬變不離其宗。」宗為根本之意。不離其宗是「無」的本體，萬變是「有」的妙用。所有事物之演變，不離此道矣！

佛經言：「萬法由心生。」六祖惠能證悟時，曾云：「何其自性，能生萬法。」由此歷歷可證明，「道」為眾妙之門，「心」為人之樞紐。故修道當修心，方是真修行也。

## 《心中有佛》

現今學佛的人很多，真懂佛法的很少；口念佛的人且多，心中有佛的且少。

達摩祖師曾感嘆的說：「明道者多，行道者少；說理者多，通理者少。」其意思為，知道佛法的人多，能依教奉行的少；講經說法的人多，能通達義理的少。雖是如此，但暗自潛修，密證佛法者，亦有其人。

城中有位老太婆，她與釋迦牟尼佛同日同時生，別人很想常常見到佛，而她卻不想見到佛。每當她看到釋迦牟尼佛進城的時候，就趕緊迴避，儘管如此，老太婆不論走到那裡，總是見到佛。於是她以雙手遮臉，但在十指縫中依舊見到佛。

老太婆因心中有佛，所以到處見到佛；我們因心中有我，因此時時見到我。覺悟之人，了知諸法無我；愚迷之人，處處執著有我。

學佛應老實面對自己，不要於外在的形式上打轉，而要於心地上下功夫，不要遇到境界現前，才臨時抱佛腳，那就悔時已晚了。

## 《真假不分》

世人常把假當真，卻把真當假。世間所有盡是變化無常，我們則當它是常存不失；一切諸法皆無有不變的實體，我們則當它是有不變的實我。

佛陀手拿一顆珠子給眾人看，問是什麼顏色？然後把珠子放入袖中，空手伸出手來給大眾看，再問這珠子是什麼顏色？

眾人答：「世尊！您手上根本沒有珠子，哪裡還談得上什麼顏色！」

佛陀感嘆的說：「世間的人竟然迷惑到這種地步！我拿出假珠子，您們都能說出它的顏色；然而拿出真的珠子，您們卻不見它的存在。」

有顏色的珠子，是由因緣所組成，等到緣盡之時，它又在哪裡？有形體的肉身，亦是因緣所生成，等到緣滅之時，它又在哪裡？心中無形無相的明珠，不隨時間、空間等因緣而改變，正所謂：「不生不滅」；生命雖在六道輪迴，但其佛性卻是恆久不失，故言：「在聖不增，在凡不減。」

人不要盲目去追逐虛假不實的現象，或是執著貪愛不實的假我；而要去體悟生命的實相，以及自由自在的無我。故要去體會「那看不到的現象，聽不到的聲音。」就在那個當下……。

## 《隨便問問》

人常談論別人的是非，卻不見自己的過錯；人常聊一些沒有意義的話，卻講不出能啟示人的言語。這是多數人的通病，也是我們的盲點。

有人問佛陀：「這世界的一切是永恆的嗎？」佛陀默而不答。

那人再問：「這世界的一切是變化無常的嗎？」佛陀依舊不回答。

此人再也按捺不住就說：「世尊您有圓滿的智慧，為什麼卻不告訴我答案？」

佛陀終於回答：「因為您只不過是，隨便問問罷了。」

什麼是重要？什麼又是不重要？人常找一些無聊的話題在談，不但浪費自己的生命，也在消磨別人的時間，這樣好嗎？

不懂虛心求教，必然無所受益；不知誠意求法，必然無所領悟。所以我們要時常自我觀照，有沒有在做無意義的事。

## 《無有定法》

同時植兩棵樹苗，其生長的結果，卻是不同；同時教導兩位學生，其領悟的道理，卻是有差。

世間的道理有時一樣，有時卻是不一；「同」的是每天都有二十四小時，「異」的是每天所發生的事情都不一樣。

有位外道問佛陀：「請問世尊，您昨天說什麼法？」佛陀回答：「我說定法。」

再問：「世尊，您今天又說什麼法？」

佛陀回答：「我說不定法。」

外道接著問：「世尊，您昨天說定法，今天為什麼說不定法呢？」

佛陀回答：「昨天是定，今天不定。」

人皆會往生，這是定法；但不見得同時走，這是不定法。因此，佛常隨因緣而說法。

佛之弟子，須菩提曾感悟的說：「如我解佛所說義，無有定法，名阿耨多羅三藐三菩提，亦無有定法如來可說。」

法是由因緣而生，所以實無定法可言，若行者能明白此理，便不會執取哪一法，且可應用無礙。

## 《覺而不見》

凡夫見到什麼，就會執著此相；聽到什麼，就會執著此聲；遇到什麼，就會執著此事。執著使人蒙蔽真相，執著讓人不明真理。

有一天，佛陀獨自坐在樹下。有兩位過路的商人問他：「世尊，請問您剛才有看見車子經過嗎？」佛陀答：「沒有」。

另一人再問：「世尊，請問您剛才有聽到車子經過嗎？」佛陀答：「沒有」。

商人則問：「世尊，您剛才是不是入禪定？」佛陀答：「沒有」。

商人又問：「世尊，您剛才是不是在睡覺？」佛陀仍然答：「沒有」。

此時兩人有所感悟的說：「世尊，是覺而不見啊！」佛陀覺知一切，卻不執一法；眾生不覺一切，卻執著萬法。

故惠能大師言：「去除執心，通達無礙。」只要能去除內在的執著，我們的心便能通達一切，無所障礙。

## 《是誰住了我》

**有沙彌道信，年始十四，來禮師(僧璨)**
**曰：「願和尚慈悲，乞與解脫法門。」**
**師曰：「誰縛汝？」**
**曰：「無人縛。」**
**師曰：「何更求解脫乎？」信於言下大悟。**
**——節錄《景德傳燈錄》**

我常在思惟「誰綁住了我？」這個問題，對已結婚的人來說，或許會認為是被「家庭」綁住了；對有事業的人來說，也許會認為是被「事業」綁住了；對有病苦的人來說，一定認為是被「身體」綁住了。

不論是什麼原因，我們常誤認被人事所縛、外境所牽、自身所惱。但歸究起來，無人綁我，只有錯誤的知見綁自己，故僧璨大師問：「誰縛汝？」道信答：「無人縛。」如果能領悟此理，就無束縛之事，又何必再問如何解開呢？故師曰：「何更求解脫乎？」道信言下大悟。

對於我這個出家人來說，莫非是被學生或是信徒所綁嗎？說法的目的，是為了讓學員證得菩提，而非變成自己的煩惱；教學的宗旨，是為了使學員入佛知見，而非為了求名聞利養。

現在所擔心的是：我可以教好嗎？我可以做得到嗎？這不是罣礙，而是一種負責任的態度。

所以真正的問題，不是課程，也非學員，則是自己的願力和決心而已。

## 《要會用功》

**有源律師來問：「和尚修道，還用功否？」**
**師（大珠慧海）曰：「用功。」**
**曰：「如何用功？」**
**師曰：「饑來吃飯，來即眠。」**
**曰：「一切人總是如是，同師用功否？」**
**師曰：「不同。」**
**曰：「何故不同？」**
**師曰：「他吃飯時不肯吃飯，百種思索；睡時不肯睡，千般計較。」**
**——節錄《景德傳燈錄》**

做事修行，皆當用功，所謂：一日修來，一日功；一日無修，一日空。故「和尚用功修道」。

想修卻不知如何用功？故請大珠和尚開示！師竟以「饑來吃飯，睏來即眠。」答之。

有源律師聽聞，覺得訝異！一般人不是如此嗎？若是一樣，為何成就者少？佛跟常人一樣，吃飯睡覺，又為何大眾沒成佛呢？故師曰：「不同。」

「悟者」活在當下，用心吃飯，放心睡覺；「迷者」妄想執著，做此想彼，執迷不放。修行不離生活，如何在日常中用心、放心、無心，才是會用功。

## 《體解大道》

**僧問：「和尚為什麼說即心即佛？」**
**師（馬祖道一）云：「為止小兒啼。」**
**僧云：「啼止時如何？」**
**師云：「非心非佛。」**
**僧云：「除此二種人來，如何指示？」**

**師云：「向伊道不是物。」**
**僧云：「忽遇其中人來時如何？」**
**師云：「且教伊體會大道。」**
**——節錄《景德傳燈錄》**

小兒哭啼，拿糖止啼，眾生執著，故言「即心即佛」。

若能了悟，此執已破，本無一物，哪來此心？哪來此佛？故道「非心非佛」。

到底有無此心？到底有無此佛？說有不對，言無亦非，故說「向伊道不是物」。

《宗鏡錄》有云：「於一切法，皆以無性為自性。於自性中，有性無性俱不可得，不應於此執有無性，故知既不可執有，亦不可執無，以自性中，無有無故。所說有無之法，皆是破執入法之方便。」佛法要旨，教人明心，體解大道，因此大師最後點出「且教伊體會大道」。為破執著而已！

## 《無心是道》

**唐天寶三年，玄宗遣中使楊光庭入山，采常春藤，因造丈室，禮問曰：「弟子慕直斯久，願和尚慈悲，略垂開示。」師（本淨禪師）曰：「天下禪宗碩學咸會京師天使歸朝，足可咨決。貧道隈山傍水，無所用心。」光庭泣拜。師曰：「休禮貧道。天使為求佛耶問道耶？」曰：「弟子智識昏昧，未審佛之與道，其義云何？」師曰：「若欲求佛，即心是佛。若欲會道，無心是道。」曰：「云何即心是佛？」師曰：「佛因心悟，心以佛彰；若悟無心，佛亦不有。」曰：「云何無心是道？」師曰：「道本無心，無心名道；若了無心，無心即道。」光庭作禮信受。**
**——節錄《景德傳燈錄》**

向外拜佛，迷失真心；向外求道，不明大道。佛是心，心是佛；佛是覺，覺是心。心覺一切山河大地，心覺一切十方三世，心覺一切眾生之心，心覺一切無量諸法。

山川草木，不離大地；日月星辰，不離虛空；一切萬法，不離自心。為何世人總是緣木求魚，於枝葉相上打轉不停？緣見於相，於相起分別；妄心起念，於念生執著。若歸自心，不就一切了得，何來尋尋覓覓呢？

道本無須求，道在汝心中，為何不見道，有心故不見。有心有執迷，無心自然得，說得亦是假，只為方便說。了此大道義，道便在眼前，任君暢遨遊，何處不是道！

光庭居士，只見門「庭」若市，不悟心中智「光」；本淨禪師，了悟菩提自性，「本」來清「淨」。一迷一悟，本心無別；一俗一僧，佛性不失。

心中自有道，悟道便是佛，無佛亦無道，絲絲不沾染。

## 《本來面目》

**惠明作禮云：「望行者為我說法。」**
**能云：「汝既為法而來，可屏息諸緣，勿生一念，吾為汝說。」**
**明良久，惠能曰：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座，本來面目？」**
**惠明言下大悟！　　——節錄《六祖壇經》**

此段公案是，惠能大師為其師兄陳惠明所開示，明心之要。

惠明有心求法，故能真心放下萬緣；我們未能真心求法，為法忘軀，故不能放下一切塵勞。正如五祖弘忍問惠能：「來此目的，欲求何物？」惠能答：「惟求做佛，不求餘物！」又如五祖潛至碓坊，見能腰石舂米，語曰：「求道之人，為法忘軀，當如是乎！」

試問諸位，您真為法而來聽聞或是參禪嗎？或是為學問、知識、人情、無聊...，或只是聽聽也好呢？內心充滿著攀緣，又怎能「屏息諸緣」；腦袋全是妄念，又如何「勿生一念」呢？

學佛最困難的地方並非經文，而是我們「不老實的心」。當「心」老實，願意萬緣放下，不再妄起任何念頭，就在那個當下，寂然清淨的本心便生起，亦是我們的本來面目。故佛弟子們！當「萬緣放下，老實修行！」

# 第三章 禪詩意境

## 《山中歲月》

雞啼日未出，山色霧朦朧，

一杯清香茶，至心供佛前；

掃塵除心垢，拂鏡見本性，

自性何曾染，無妨隨緣修；

經行入林中，不覺路已窮，

回首來時徑，只見落飄零；

依石片刻坐，一念歷萬年，

起身餘暉照，夕陽伴人歸；

入夜萬籟寂，息緣好禪定，

諸法本性空，明日待緣起。

## 《春在枝頭》

**盡日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，**
**歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。**
**無盡藏比丘尼**

眉毛長在眼睛上，為何不見此眉？真佛本在汝心中，為何不見此佛？大道皆在平常裡，為何不見此道？眾生的心，到底在想什麼.....

修行者！一心想要明白大道，故終日到處參訪。不論多遠的天邊海角，多高的山崖峭壁，只要有善知識所在，縱然踏破無數草鞋，也在所不辭。可惜的是「向外求法，了不可得。」故道出：「盡日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲。」不知經過多少寒暑，春花秋月，在追尋不得其解下，終於回到原點。此時暫且不起任何妄求，只以平常心來生活，就在那個當下，聞花香而開悟。故自訴「歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」

春天不在外面，而在汝心；真佛不向外求，而在內覓。柴陵郁禪師，一日乘驢度橋，不小心墜落而大悟，便道出：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖，今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」

## 《無事可量》

**南臺靜坐一爐香，終日凝然萬慮忘；**
**不是息心去妄想，都緣無事可商量。**
**守安禪師**

想要透過靜坐，把心靜下來，往往適得其反。何不思惟：心為何動盪不安？有何罣礙不平？

心攀外緣，妄起不靜，於境上生心，則貪瞋癡一併而起。如能似香煙裊裊，不住一處，時時無心，隨風而逝，自可凝然一心，萬緣放下，故言「南臺靜坐一爐香，終日凝然萬慮忘。」

然而妄本從真出，故無須除妄求真，只要不執一切，妄念自然止息。世間人事紛爭，皆是緣生緣滅，實無一法可得，悟此「緣起性空」之真諦，則無事可求，無心可得，故說：「不是息心去妄想，都緣無事可商量。」

不要去創造障礙，來折騰自己；不要去想像事情，來折磨內心。只要明白，所有的罣礙，都由妄想而出，您便能體悟到，無門禪師所說：「若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」

## 《低頭便見》

**手把青秧插滿田，低頭便見水中天；**
**身心清淨方為道，退步原來是向前。**
**無德禪師**

所謂：「登高必自卑，行遠必自邇。」凡事皆是一步一步而完成的。修行亦不例外，貴在「老實」二字，離此則無事可久，無法可成。

農夫老實插秧，才有收成之日；行者老實修行，才有證道之期。若肯「手把青秧插滿田」，自然就會謙卑低頭，恭敬待人，能如實修行，便可消融自我，使內心如天空一般清明，便能「低頭便見水中天」。

當六根清淨，六識出六門，不染六塵；如人處紅塵，心不染著，故說「身心清淨方為道」。若要徹底悟道，就當破除一切習氣、無明的慣性，故不可隨過去的習氣而為，應逆轉而上，故借「退步原來是向前」來說明修行的過程。

理可頓悟，事要漸修，法無頓漸，人有利鈍。憨山大師曾言：「門外青山朵朵，窗前黃葉蕭蕭，獨坐了無言說，四看妄想全消。」了，就了；不了，何時能了？

## 《雲水自在》

**流水下山非有意，片雲歸洞本無心；**
**人生若得如雲水，鐵樹開花遍界春。**
**守淨禪師**

日出日落本乎自然，花開花謝本是常理。非人弄日，使其變化；非神主宰，讓花生滅。陰陽消長，成住壞空，是天道之循環，自然之法則，不是你我可以改變矣！

正如 - 流水無意往何方，只隨因緣任漂流；浮雲無心飛何處，只順因緣去飄蕩。無情如此，有情亦是，萬物如此，人事亦同。故云：「流水下山非有意，片雲歸洞本無心。」

人不知因緣，故刻意處世；因不懂隨緣，而到處攀緣，終究弄得精疲力盡，為塵勞所累。不明無為之妙，故有心造作，妄念不斷，執心越重，使得神識日益昏沈，為煩惱所苦。

若能觀雲水之道，悟緣起之理，則有意歸於無意，有心契入無心，就可隨緣而過，處處自在，故言：「人生若得如雲水，鐵樹開花遍界春。」

## 《無憂無慮》

**偶來松樹下，高枕石頭眠，**
**山中無曆日，寒盡不知年。**
**王維**

當一個人已無時間的概念，便是活在當下；已無空間的分別，便可隨遇而安。

「偶來松樹下」，您多久沒有散步了，是否該出去走走？或許覺得還有很多事情未處理，但事實上做得完嗎？仔細想想，事情是永遠做不完的，暫時放下它吧！走出去，去享受您的人生，不要葬身在辦公桌前。

「高枕石頭眠」，吃得下、睡得著，是有福氣的人。是什麼讓人擔心、害怕及不安呢？是我們無知的想法！使人坐立不安，寢食難眠，一切的煩惱罣礙，皆因心迷而被蒙蔽。不要再胡思亂想、胡言亂語，將身放鬆，讓心柔軟，安心的休息睡覺吧！

「山中無曆日，寒盡不知年。」不要數日子，但要過生活，人生短短數十年，自己要好好的過，快樂的活。聰明的人，想讓日子過得更好；智慧的人，是懂過好每個日子。想一想，如何呢？

## 《與世無爭》

**蝸牛角上爭何事？石火光中寄此身，**
**隨富隨貧且歡樂，不開口笑是癡人。**
**白居易**

「蝸牛角上爭何事」，此句言事。蝸牛喻人，寄生天地之間，實為渺小而微不足道，卻為了一點利益，彼此爭執不休，如同蝸牛頭上的兩角，時時在碰觸。人們總是短視近利，因小失大，為了瑣事而喪失大事；為了名利，而失去快樂，那值得嗎？

「石火光中寄此身」此句言身。以古往今來而論，此身短短數十年，剎那生滅，停留不住，故經云：「如夢幻泡影，如露亦如電。」明白無常之變化，當即時醒悟，切勿執著此身，隨緣放下，生死自如，時時活在每個當下！

「隨富隨貧且歡樂，不開口笑是癡人。」此兩句言人。富人亦非樂，貧者亦非苦。苦樂並非決定於物質，而是一種人生態度，故不因貧而不笑，不因富而樂歡，苦與樂皆在迷悟之間！

## 《禪家自靜》

**禪家能自靜，住處是深山，**
**門外事雖擾，坐中人亦閒。**
**真淨禪師**

看“禪詩”請你不要看表面性，若只看一個角度，那你將不知他箇中的奧妙。

所謂「禪家」，講的就是真正懂得禪的人。一個禪者，他的內心時時刻刻都能夠保持清淨。不論外境如何，不因沒有聲音才會清淨，亦非搬離此處才會清淨，更非哪裡花香才會清淨。也就是說，他念念都能夠保持內在的清淨，所以說「能自靜」。

「住處是深山」，住處就是你的心。你的心深不可測呀！「山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。」一個禪家以心為住處。《金剛經》云：「云何應住？云何降伏其心？」直心就是道場，道場就在你心中，所以禪家自己能清淨，他能住在內心的深山裡面。

「門外事雖擾」，「門外」指的是世間。簡單說，離開你的心，你就出門了。世間的紛紛擾擾很多，人、事、時、地、物，有形無形，順與不順都一樣。

所以我們今天修行，要有禪定的功夫！什麼叫禪定？處在任何時空，不被影響，這才叫「禪定」。所以說「坐中人亦閒」，這個世間，一切外境，別人對我們怎麼樣，我們內在總是悠閒的、清淨的，這便是禪者的心境。

## 《事事如鏡》

**朝看花開滿樹紅，暮看花落樹還空；**
**若將花比人間事，花與人間事一同。**
**龍牙禪師**

以日跟年比，日是短暫的；以年跟一生比，年是短暫的；以此生跟無限的時間比，人生是短暫的。人常忽略了現在，而去想像未來；忽略了已有，而去追逐未有。故始終活在悔恨之中，常有遺珠之憾過好每個當下，才是最重要、最真實的。

「朝看花開滿樹紅，暮看花落樹還空。」有朝必有暮，花開必花謝，此現象是必然的，故無須付予太多的感傷及無奈。看清它，則不為所惑；瞭解它，則不為所苦。一切境界，皆是因緣生滅、聚散離合，此是真理、是道呀！

「若將花比人間事，花與人間事一同。」萬物包含人，人是萬物之一，故花如此，人亦如此！自然有陰陽消長，人生有成敗興衰，此事本一同。事事猶如一面鏡，鏡中之人要知曉，鏡裡鏡外皆不實，鏡破人消入性空。

## 《心無兩般》

**一樹春風有兩般，南枝向暖北枝寒；**
**現前一段西來意，一片西飛一片東。**
**佛印禪師**

人有兩種，一迷一悟，迷的是現象，悟的是真理。迷人常於相上打轉，被境所牽；悟人了知真相，便於世間來去自如，不為所動，正如「一樹春風有兩般。」

飛蛾之所以撲火，因不知其害；愚人之所以自殘，因不知其苦。有人覺醒，願意向上提升；有人執迷，甘願向下沉淪，真是「南枝向暖北枝寒。」

迷悟皆在一念，聖凡同屬一心，哪來身外有佛，哪有心外求法之事呢？樹還是樹，人依舊是人。樹歷寒冬之鍊，才迎春風拂面；人經修行之路，方可明心見性。故言：「現成一段西來意，一片西飛一片東。」

## 《到底是誰》

**人生猶如幻中幻，塵世相逢誰是誰，**
**父母未生誰是我，一息不來我是誰。**
**中峰禪師**

人生如戲，每人皆是自編、自導、自演。編出喜、怒、哀、樂，導出動、靜、語、默，演出愛、恨、情、仇，戲一齣一齣演，劇一幕一幕落。不是成，就是敗；不是興，就是衰；不是男，就是女；不是少，就是老。生生死死，死死生生，故「人生猶如幻中幻」。

生死輪迴，隨個人業力，流轉於世。人進紅塵，步入社會，彼此相逢，卻不知誰是誰？說者叫人為“張三”，聞者不知己是誰；若問“李四”汝是誰說者自身亦不知，此謂「塵世相逢誰是誰」。

因緣所成，父母生我，今有此身，感念雙親。人長之後，常思生前，誰是我？又從哪來？為何而來？此生不解，又待何生！所以起疑「父母未生誰是我」。

花開必然花謝，有生必定有死。現在活活潑潑，生氣依舊，不知何時，一息不來。若大限已至，世間假名不存，合眼矇矓，我是誰呢？將往何處去？又為何而走？想未來之路，起不解之疑，故感嘆「一息不來我是誰」。

禪意須心悟，實修方為貴；人生如夢幻，切勿迷中迷；身相有來去，自性不生滅；若問我是誰，見性便知曉。

## 《無可說》

**吾心似秋月，碧潭清皎潔。**
**無物堪比倫，教我如何說。**
**寒山禪師**

真心若是可以言說，就非真正的心，只是假名為心，強名為說呀！讓我寒山假借萬物來比喻吧！

**吾　心　似　秋　月，　碧　潭　清　皎　潔　。**

我的心！猶如天上的秋月，那樣的圓滿、光明好比地上的碧潭，這般的皎潔、清澈。就像月光，灑落在碧潭上，彼此相互輝映。秋月比喻是心之體，碧潭則是心之用。所謂：「千江有水千江月」，月只一心，卻可照映千江啊！

**無　物　堪　比　倫，　教　我　如　何　說　。**

無論怎樣的譬喻、比擬，這天上人間沒有一物可以來說明"我的心"是如何...如何...的呀！所以您們要寒山說，我也無法言語，更無法形容，只能「如人飲水，冷暖自知。」各自去體悟吧！

**結　　語　：**

老子言：「道，可道，非常道。」心本無相，故不可言說。「名，可名，非常名。」心本無名，強名為之。此偈，便如同此意。

寒山禪師借秋月、碧潭，來形容吾人的自性。正如圓滿代表自性具足一切，光明象徵自性能生智慧，皎潔反應自性能生萬法，清澈則是自性本來清淨。修行唯靠自身體悟，何必向外尋覓呢？

## 《形問影從》

**可笑寒山道，而無車馬蹤。**
**聯谿難記曲，疊嶂不知重。**
**泣露千般草，吟風一樣松。**
**此時迷徑處，形問影何從。**
**寒山禪師**

**可　笑　寒　山　道，　而　無　車　馬　蹤　。**

寒山大士，人顛心不顛。世人笑他，他笑世人，眾人不解寒山，嘲笑他為一瘋僧；寒山反笑眾人，不知人生如夢幻一樣，何必千般計較，萬事去求。人人都去追逐名利，又有誰會騎車馬來尋寒山呢？

**聯　谿　難　記　曲，　疊　嶂　不　知　重　。**

寒山所居之處，是高峰險峻，常人難以到達。要走過彎曲的溪水，卻使人難以記憶；又要爬重重的高山，讓人難以數清。在修行的道路上，要不畏艱辛，去參訪明師。

**泣 露 千 般 草 ， 吟 風 一 樣 松 。**

一路走來，只見到地上的草，山上的松。露珠如同哭泣的眼淚，灑遍千般的青草；微風如同詩人吟詠，吹上滿山的蒼松。正如修行之人，受到善知識法雨滋潤，身心如沐春風，已入了大道。

**此 時 迷 徑 處 ， 形 問 影 何 從 。**

不知走了多久，此時卻迷在小徑中。四下無人，只能自問自答，用我的形體，來問影子，接著該往何處走？佛不能度眾，唯有眾生自度，不可只依賴外面的善知識，而要向內在的大善知識參悟才是啊！

**結 語 ：**

真人不露相，露相非真人。時時都有明師，處處皆有善士。若能恭敬求法，必遇菩薩指點、大士現身。所謂：「迷時師度，悟了自度。」一切還須自悟、自行，自成佛道呀！

## 《虛名無益》

**重巖我卜居，鳥道絕人跡。**
**庭際何所有，白雲抱幽石。**
**住茲凡幾年，屢見春冬易。**
**寄語鐘鼎家，虛名定無益。**
**寒山禪師**

**重 巖 我 卜 居 ， 鳥 道 絕 人 跡 。**

世人夢寐以求，人間富貴，想住瓊樓玉宇，雕樑畫棟金屋。我卻獨自選擇，居住重巖洞窟，山高鳥絕，人煙稀少之地。

**庭 際 何 所 有 ， 白 雲 抱 幽 石 。**

庭院的地上，空無一物，只有天上的白雲，懷抱著幽石。正如我寒山，心無一物可牽掛，如同幽人隱士，與大自然融為一體，已忘了自我。

**住 茲 凡 幾 年 ， 屢 見 春 冬 易 。**

所謂：山中無甲子，寒盡不知年。我住此重巖，不知幾載。只是常見春去冬又來，年復一年的變化忘了時間，亦忘了歲月。

**寄語鐘鼎家，虛名定無益。**

送給世間人的話：名利使人貪婪，富貴讓人沈淪，不要盲目去追逐這些虛名，此對自己定是無所益處。

**結語：**

重巖是我心，他人走不到，群鳥飛不至，只有我能臨。心中本無物，方可體道心，白雲抱幽石，吾心攬天地。一念悟萬年，萬年是一念，春去春又來，生滅亦如是。

寄語世間人，富貴如黃花，功名似流水，一點留不住，一片帶不走，早早悟無常，一切盡虛名，此生不再迷，當下悟無生。

## 《本來無事》

**出家要清閒，清閒即為貴，如何塵外人，**
**卻入塵埃裏？一向迷本心，終朝役名利，**
**名利得到身，形容已憔悴。況復不遂者，**
**虛用平生志，可憐無事人，未能笑得爾。**
**拾得禪師**

心無罣礙，名為「清」；念無妄想，本自「閒」。有誰能出煩惱家，便是世間富貴人，故一語道破「出家要清閒，清閒即為貴。」

若不知世事如幻，故有人我之爭，無事惹事，自找麻煩，如今怎會落得「如何塵外人，卻入塵埃裏？」

不明五蘊本空，六塵非有，故要“利”來滿足於我，“名”來炫耀於世，自迷不悟，為欲所牽，正是「一向迷本心，終朝役名利。」

由於欲心不斷，為得名利權勢，故虛情假意，鞠躬作揖，送往迎來，片刻不閒；縱得短暫虛榮，也已精疲力盡，如同「名利得到身，形容已憔悴。」

日不可追，因追不到；空不可抓，因抓不著。一切夢幻，因緣假合，要及早覺醒，而知「況復不遂者，虛用平生志。」

人因妄想，而盲目追求；但因執著，而戀戀不捨。所以感嘆「可憐無事人，未能笑得爾。」若知三心不可得，則妄想自除；若悟無常不可求，則執著自破。

## 《蠅鑽故紙》

**空門不肯出，投窗也太癡。**
**千年鑽故紙，何日出頭時？**
**古靈禪師**

常人追逐外在有形的名利，而忽略內心真正的清淨；修行者屏棄一切物欲，而執泥於空的精神狀態。一是著於有，二是落於空。

雖不貪求一切，亦莫否認所有，故勿「空門不肯出」。今知要出，也不能如蠅不知紙窗，見光便盲目亂飛，故言「投窗也太癡」。

因此當深入經藏，才有方向，但卻不明經義，反被經轉，而「千年鑽故紙」，執迷於文字，只會於紙上談兵，口中說禪，而不悟本心，不見本性，「何日出頭時」？

讀經不行經，只不過知解之徒。禪非文字能現，心非口頭可言，而是要在生活中參究，平常中領悟。故馬祖禪師開示：「平常心是道！無造作，無是非，無取捨，無斷常，無凡無聖。只今行住坐臥，應機接物，盡是道。」

# 第四章 修行隨筆

## 《永不退轉》

不能滿足自己，不能滿足別人，挫折感油然而生。

自己不能突破，別人不能肯定，失落感油然而生。

昏沈無法克服，散亂無法降伏，無力感油然而生。

放棄便是失敗，不修便是退道，墮落感油然而生。

不被感覺所惑，而是覺知當下，智慧心油然而生。

念念無常生滅，諸相虛幻不實，清淨心油然而生。

眾生為苦所迫，不捨一人沈淪，慈悲心油然而生。

## 《修行益處》

### 一、何謂修行

所謂修行，即是修正錯誤的知見、言語、行為。錯誤的知見，名為「邪見」。它怎麼生起？《壇經云：「迷人於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄想，從此而生。」將邪見，修成正見，才有正確的一切行為。

### 二、修行益處

1、身體健康一心理影響生理，心理有壓力，故身體時時緊繃，要觀察身體的狀況，探求心理的因素。

2、情緒穩定一觀照念頭，不易生起情緒；若是生起，可馬上降伏。

3、工作順利一身心狀態良好，抗壓性高，自然做事順利。

4、容易相處一懂得體諒別人、關心別人，故好相處。

5、生活踏實一明白用心生活，時時活在當下故踏實。

6、足知常樂一盡心付出己之所長，盡力為別人來服務，所得回報純屬自然，故常樂。

7、不憂不懼一不憂一切事，不懼所有人。

8、不卑不亢－對己有信心，故不卑；對人有謙卑，故不亢。
9、不取不捨－隨遇而安，故能隨緣自在。

## 三、如何應用

一般人常誤認佛法，信徒不瞭解佛法，初學卻不明佛法，已學不會用佛法，這些原因造成多數人對佛法的誤解及排斥，故常有人言：「退休再來學」或說：「第一顧肚子，第二顧佛祖。」之話語。

事實上「肚子」跟「佛祖」並不衝突，「事業」與「學佛」並不相礙，二者反而是相輔相成，因為學佛就是學智慧，有了智慧，事業才能成功；有了智慧，才能化解危機；有了智慧，才能蒸蒸日上；有了智慧，才能永續經營。

有本書，名為《當和尚遇到鑽石》，敘述一位修行人，如何將佛法應用在他的事業上，並成功的告訴世人，這便是最好的證明：可以將佛法應用於事業。

佛法所談的重點，則是「緣起論」；意思是說世間所有的一切事物，皆由因緣條件具足，所生起形成的。按照這樣的理論，就可以觀察您事業上的成敗。所謂成功不是偶然的，定有它成功的條件；失敗不是必然的，亦有它失敗的原因。

最近剛好有位學生，開一家素食餐館，我們就以此例子來探討，開店的成功因素。

業者首先應觀察：這家店的客觀環境及附近的消費型態。

思考您的消費對象是誰？是特定的客源（素食者）或是一般大眾，是藍領階級還是白領階級，是上班族還是家庭主婦，是低收入還是高收入，是老主顧還是新客戶...等，經過市場調查之後，再來決定市場區隔、產品定位、定價策略及行銷方式。
最後就是經營者的理念、遠見、智慧、胸懷及公司的制度和管理了。

但是基本的條件應做到下列幾點：
**1、菜色：**餐館是以菜色的口味，是否好吃（能讓多數的消費者認同），是否

豐富，是否有特色，為最主要的賣點。

**2、衛生：**雖然好吃，但是食物的衛生更是重要，如何讓消費者吃得安心，用得放心，是業者該去用心的。

**3、單價：**雖符合以上的條件，但是價格公不公道，值不值得付出，是很實際的問題。

**4、環境：**用餐的環境是否舒適、乾淨、清爽、溫馨、寧靜，這包括門面、格局、動線、布置、採光、空調、隔音、餐具、桌椅、壁飾、音樂、綠化等條件。

**5、交通：**現代人都是以車子為交通工具，若沒有眾多的停車空間，則有可能考慮放棄，到方便停車的地方去用餐；或是路途遙遠，來回的時間太久所以選擇就近處。

**6、服務：**人與人的互動是一種微妙的感覺，若是感覺不對，免費請客，他也不願意來，更何況要他主動來消費呢？有許多成功個案，他們所賣的並非「產品」，而是「服務」。這是值得業者去重視的項目！

**7、優勢：**這家店的優勢到底在那裡？憑什麼勝於別家？例如「廉價的消費，高級的享受。」「路邊的價格，餐廳的服務。」這點常常是勝負的關鍵，也是這家店的理念表現。

**8、變化：**消費者是善變的，喜新厭舊也是人之常情，所以經營者要時時注意客戶的動態來做應對。例如改變菜色、變化口味、促銷活動、裝潢更新或者讓消費者有意外的驚喜...等。

日本有家旅館，有一位服務生，專門為客戶提行李，只要是他服務過的客人，不論多久來一次，他總是可以叫出客人的名字，因此也帶來更多的客戶。

以上所談，是不是很像行銷學呢？所謂「佛法在世間，不離世間覺。」有「智慧」才有成功的機會，有「慈悲」才有服務的熱誠，有「快樂」才有做事業的意義。要擁有此能力，就要好好的學習佛法；明白佛法，應用佛法，幫助自己也成就了別人。

## 四、如何來修

修行當從做人學起，人總有許多的缺點，言行總是有一些過失，觀念難免有所

偏差，但這些並非無藥可救；真正的無救，是此人不知己錯、不願認錯、知錯不改、明知故犯。

讓我們把心靜下來探討，為何要修行？難道是要使自己更苦、更執著、更消極、更偏激、更狂妄、更自大、更傲慢、更差勁、更貪婪、更狠毒、更虛偽、更挑撥、更嫉妒、更計較、更現實、更無情、更愚癡嗎？

或是更不懂孝親尊師、更不懂兄友弟恭、更不懂敦親睦鄰、更不懂待人接物、更不懂應對進退、更不懂恭敬謙卑、更不懂四維八德、更不懂三綱五常、更不懂人倫道德呢？
人之所以為人，就不該有這樣的觀念及態度；若是有此，就沒有資格當個人！

今人談修行，皆是「口頭解脫」、「言說自在」，脾氣毛病一大堆，習氣個性依舊在，簡直自欺欺人越修越遠。心口不一，是顛倒愚癡；心口如一，是正見智慧。

修行成就雖然不簡單，但也並非不可能。只要按部就班，老實去做，如實觀察，如理思惟，便可漸入佳境。

人成才可佛成，故修行當從做人學起。那怎樣做呢？當要存好心、做好人、說好話，行好事。
1、如何「存好心」？往好的想、往善的想、往向上想、往利益大眾想，時時這樣想，久了慈悲自然生起，便是好心。
2、如何「做好人」？為人服務、為人犧牲、為人著想；不與人爭、不與人辯、不傷於人，便是好人。
3、如何「說好話」？常說有用的話、鼓勵的話、關懷的話、啟示的話、智慧的話，便是好話。
4、如何「行好事」？用心做好每一件事，不論大事小事、公事私事、己事人事、事事用心，便是好事。

修是「修正觀念」，行是「依法而行」，如此解行並進，知行合一，不落兩邊，才是中道智慧。

# 《修行心態》

修行者當有八種心：建立「信心」，下定「決心」，發「菩提心」，時時「觀心」，日久「定心」，必將「明心」，自然「用心」，一切「無心」。

信心是來自於了解，而不是出於口號！您要有信心去做每一件事情，並把它完成，不論是修行或者事業，都是如此。

有此信心還不夠，更要下定決心，徹底的自我改變。如何蛻變呢？讀書、進修、學習、靜坐，用此去突破您的腦袋；思考、觀察、練習，由此去改變您的講話；沉穩、隨和、輕鬆、自然，經此去轉換您的態度。決心修正自己身、口、意者，才是有希望的人。

人除了利己，也要利他，故應發「上求佛道，下化眾生。」之菩提心。雖決心悟道，更應發心助人，這才是祥和的人生。

前面所言，信心、決心、發心皆是必備的觀念，但不透過實際去力行，一切皆是枉然，所以要把握修行練習的機會，時時觀照內在，體察心念的運作，以及我們妄生的執著。

剛開始觀心，無定力可言，常心猿意馬，忽明忽暗，不是散亂，就是昏沉；但不要氣餒，亦不可懷疑，只管觀照下去，直到日子一久，功夫加深，自然心就安定了。

烏雲終有見日之時，無明也有覺醒之刻，只要您不放棄，時機成熟，必然明白此心，見到本性。

明心之後，才能用真心生活，正如《金剛經》所言：「生其心」是也。生清淨的心、自在的心、智慧的心、慈悲的心啊！

雖生此心，卻不執一物，當處生起，隨處滅盡，從此隨緣自在，自在隨緣，無心無事無境，無有一切，一切無礙。

## 《修行道場》

所謂：事不離理，理不離事。如此方能，理事不二，事事圓融。事即是事相，理便是理體；事相指外在有形的道場，理體指內在無形的道場。

外在的道場，可分固定、不定兩種。“固定”為常住修行之地方，如某某道場、禪寺、寺院、精舍...等；“不定”以天地為道場，虛空是我家，四處皆是修行之地。固定道場好修行，不定道場好度化，兩者依舊不離。

內在的道場，無形無相，看不到、摸不到，卻可以感受得到！《維摩詰經》云：「直心是道場」是指質直而無諂曲之心，乃一切萬行之根本。故《壇經》云：「莫心行諂曲，口但說直，口說一行三昧，不行直心；但行直心，於一切法，勿有執著。」所謂直心，即是清淨心。又云：「直心是淨土」，唯有於一切法，內心無有執著，才能清淨。

不論是有形的道場，或是無形的道場，兩者皆不能分離，但更重要的是，此一行者，是否有道！總而言之，「有道之人，處處皆道；無道之士，逢道亦無。」

## 《如何破執著》

執著使人痛苦、憂慮、迷失...，這一切煩惱皆由它而生起，故我們要學會破執著！

**一、執著什麼？**

感情、事業、金錢、名聲、身體、修行...等，其實最執著的莫過於自己的感受。

**二、自己是什麼？**

所謂自己，指的就是身心。身體的外相，內心的感受，讓我們產生一種錯覺，以為有「我」的概念。

**三、我是什麼意思？**

「我」是主宰的意思。我們真能主宰一切事物，使它們永恆不變嗎？答案是不能的。

## 四、我們該怎麼辦？

生起智慧，看清楚萬事萬物的真相，它們是無常變化的、短暫的、虛妄不實的，故我們不該執著這一切。

## 五、用什麼態度來面對呢？

身的部分應起這樣的觀察：身，非身，是名為身。心的部分應起這樣的觀察：心，非心，是名為心。

修行的不二法門，就是不斷的練習，只要功夫得力，執著自除。

## 《心的真相》

心是無形，故言無實；心可作用，故言無虛。

心是抽象，故不可得；心是無常，故不可求。

心無定處，故不可尋；心無一物，故不可執。

心不生滅，故常清淨；心無動搖，故本自定。

心本具足，故言無缺；心生萬法，故言妙用。

六根接觸六塵，產生六識，其識因塵而認識、分別、執著、妄想、情緒...等；不論是快樂或者痛苦，滿意還是不滿，都已干擾清淨的心，讓煩惱生起了。

意識是妄心，而非常住的真心。識遇境而變，情緒亦跟著受影響，時好時壞，虛妄不實，故為妄心。

真心其本質是清淨無染，如鏡照物，不被物染；如空有雲，不被雲遮。其妙用是見、聞、覺、知，對一切境界清清楚楚、明明白白，如鏡照物，真實呈現一般。

妄心即是妄念，念有善有惡；有時起惡念，有時起善念，念即妄，故稱妄念。真心簡稱心，心無善惡之別，非善非惡也。

若心是善，念念當善；若心是惡，念念當惡；若心善惡皆有，便是善惡不分；若心不知善惡，便形同草木。故此心是平等，而不妄起分別，故名為真。

心是體，念是用，知體方能應用自如；心是如，念是來，知如才能來去無住。心是主，念是客，主本常住客有往來；心是人，念是水，人觀其水水本自流。

## 《明心見性》

心為性之用，性為心之體；無性則無心，無心則無性。心性本無別，體用分別說，真心之體性，其性本來無，究竟皆空寂，無物可染著，無法可言說，無事可譬喻，思量不能及。空性本無別，何來有對待，若能起分別，虛空成兩半。

見相而著相，不悟其空相；諸法因緣生，明瞭知「無相」。遇境而起念，念上有妄想；念念皆不實，觀此自「無念」。於外不著相，向內不落空；法性無自體，當下悟「無住」。若能悟三者，便是見性人，此為頓教法，愚人不可悉。

真空之性體，六祖之所言：「菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處惹塵埃。」證悟本來無，一切無所住，參透「無」一字，心地自光明，諸君如實觀，法法盡如是。

禍福本無 → 惟人自召

吉凶本無 → 惟人自找

苦樂本無 → 惟人自想

順逆本無 → 惟人自分

得失本無 → 惟人自心

成敗本無 → 惟人自求

興衰本無 → 惟人自認

榮辱本無 → 惟人自尊

貴賤本無 → 惟人自別

貧富本無 → 惟人自貪

善惡本無 → 惟人自起

好壞本無 → 惟人自惡

生死本無 → 惟人自迷

身心本無 → 惟人自愚

空有本無 → 惟人自偏

凡聖本無 → 惟人自邪

諸相本無 → 惟人自著

心念本無 → 惟人自有

法性本無 → 惟人自住

妙有之應用，六祖大師之所述：「惠能沒伎倆，不斷百思想；對境心數起，菩提作麼長。」理事無所礙，空有皆自在，念念不執迷，自然生其心。此是曹溪水，順乘般若舟，智者速上船，一路到彼岸。

## 《不求順境》

**一、念身不求無病，身無病則貪欲易生。**
**二、處世不求無難，世無難則驕奢必起。**
**三、究心不求無障，心無障則所學等。**
**四、立行不求無魔，行無魔則誓願不堅。**
**五、謀事不求易成，事易成則志存輕慢。**
**六、交情不求益吾，交益吾則虧損道義。**
**七、於人不求順適，人順適則心必自矜。**
**八、施德不求望報，德望報則意有所圖。**
**九、見利不求沽分，利沽分則痴心亦動。**
**十、被抑不求申明，抑申明則怨恨滋生。**

**——節錄《寶王三昧論》**

常人深怕逆境現前，卻貪愛順境來臨，孰不知「生於憂患，死於安樂。」之告誡！故行者，當要勇於面對一切逆境，在困境中修行，在艱難中體悟。

**一、念身不求無病，身無病則貪欲易生。**

物有成住壞空，身有生老病死，此變化本是自然法則，故行者不可執此念，妄想身要無病痛，而應甘心接受，體認無常！身若無病，心又無定，則易貪欲叢生，反是障道矣！此段：不求身無病。

**二、處世不求無難，世無難則驕奢必起。**

山有高低，路有曲折，人有起伏，事有難易。故行者不可執此念，妄想為人處世，事事順遂，處處如意；更不應畏懼困難，而要在難中，體認悟境，找到出口。若常遇事無難，則驕心必生；又無戒慎恐懼之覺，則奢侈必起。此段：不求世無難。

**三、究心不求無障，心無障則所學躐等。**

凡心無始劫以來，無明遮蔽，意念紛飛，識心分別，妄想執著，怎能一時無障礙呢？若要探究本心，當不求妄念止息，不受昏沈散亂所干擾，只要如實觀照，定有見性之期。若行者自覺無障，則道心不進，道業不成，所學必是躐等不實。此段：不求心無障。

**四、立行不求無魔，行無魔則誓願不堅。**

修行之事，非常人可為，今已立志，怎怕魔難來？何況此魔，皆是自心而生，豈有自怕己之憂。行菩薩道者，如不經魔考試煉，又如何生生世世度盡一切眾生呀！若無魔難，則誓願怎能堅固。此段：不求行無魔。

**五、謀事不求易成，事易成則志存輕慢。**

成事在天，謀事在人，故求天難，求人更難。做事有成有敗，成不足喜，敗不足憂，成敗興衰，常於瞬間變化未定。事在難中而成，才足以珍貴；若在易中而得，志存輕慢疏忽，則容易敗亡。此段：不求事易成。

**六、交情不求益吾，交益吾則虧損道義。**

益吾者，常有求於我；誇吾者，常毒害於我。故與人交往，應坦誠相對，所謂：忠言必是逆耳，良藥定是苦口。若只交益吾者，則有過人不提，有錯人不指，日久道義自損而不覺。此段：不求交益吾。

**七、於人不求順適，人順適則心必自矜。**

人皆要，他順於我；卻莫要，我順於他。順乎己意，則樂生；逆乎己意，則苦

起。與人相處，應隨順大眾，則能隨緣，才可自在。故行者不求順遂適宜，而當改習氣，除好惡。若人盡順適於我，則心必自矜貢高。此段：不求己順適。

**八、施德不求望報，德望報則意有所圖。**

他如己身，人心我知，眾難我苦，人我一體。眾生有難，布施扶助，若無大眾，我亦不存，故施德不求回報。若有所求，此施無德，而是意有所圖，偽君子也。此段：不求施望報。

**九、見利不求沽分，利沽分則痴心亦動。**

只為名利，相互傷害，鳥為食亡，人為財死。見人得利，是他人辛勤而來，福報所積而有，故見利不起貪心，不求沽分給己。人願將利分，則必有詐；己若不察，則痴心妄動，終將後悔。此段：不求利沽分。

**十、被抑不求申明，抑申明則怨恨滋生。**

說者無心，聽者有意，無心之過，卻被人記。使人誤解是常有之事，若事事要解釋，終日定無寧靜之時，內心亦不快活。但應反思己身，有無過失；有過認錯，無過放下。故被抑不求申訴說明，若有不甘，則反遭他人怨恨滋生，從此惡緣不斷。此段：不求事申明。

**結語：**

俗語云：「事能知足心常樂，人到無求品自高。」此篇勸人十點無求，不外乎人事、名利、難易、順逆、得失。

所謂智者「居礙反通」：於懷疑處，反有悟時；於障礙處，反能通達。但愚者「求通反礙」：心想求通，反而有礙；心想求悟，反落於迷。

是故聖人設教：於有處說無，於空處說有；於難事說易，於易事說難。只為破除眾生「執著」二字。請諸位行者，細細參之！

## 《達摩四行觀》

**夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入、二是行入。**

明理方知，修行之道；明理能行，解行相應。

**理入者：謂藉教悟宗。**

自迷不悟，故藉經教，來悟心宗。

**深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。**

眾生皆有佛性，被客塵所迷，妄想所覆，故不能顯了。

**若也捨妄歸真，凝住壁觀，**

捨妄歸真，凝神安住，心如牆壁，如如不動，如是觀照。

**無自無他，凡聖等一，**

無分別對待，凡聖同等。

**堅住不移，更不隨文教，此即與理冥符。**

內心堅固，不被境轉；藉教悟心，不被經轉。此即契入，與理冥符。

**無有分別，寂然無為，名之理入。**

既無分別，寂然解脫，無為自在，此從理上悟入。

**行入謂四行，其餘諸行悉入此中。何等四耶？一報冤行，二隨緣行，三無所求行，四稱法行。**

一切修行，不離四行。

**云何報冤行？**

此言遇逆境，當修「報冤行」。云何報冤行？即是甘心受報，都無冤訴。

**謂修道行人，若受苦時，當自念言：我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限，今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人所能見與，甘心甘受，都無冤訴。**

修行人，遇逆境時，當自念言：因為「棄本從末」，故造諸罪；果為「惡業果熟」，故受諸報。明此因果，「甘心甘受，都無冤訴。」

**經云：「逢苦不憂。」何以故？識達故。此心生時與理相應，體冤進道，故說言報冤行。**

識達此理，故「逢苦不憂」；以理相契，故「體冤進道」。

**二、隨緣行者：**

此言遇順境，當修「隨緣行」。隨順因緣，了知緣生緣盡之理而行。

**眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。**
緣生而有，緣滅而散，實無自我，故謂「眾生無我」；不明此理，故「苦樂齊受」。

**若得勝報，榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之；緣盡還無，何喜之有？**
今遇順境，為「宿因所感」；福報緣盡，「何喜之有」哉？

**得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道，是故說言隨緣行。**
緣生為得，緣盡為失，相有得失，心無增減。八風不動，苦樂無受，此便「冥順於道」了。

**三、無所求行者：**
此言心境，當修「無所求行」。萬有斯空，無所願求。

**世人長迷，處處貪著，名之為求。**
迷境實有，處處貪求；有而執著，失而痛苦。

**智者悟真，理將俗反，安心無為，形隨運轉，萬有斯空，無所願樂。**
智者悟空，心無所求。

**功德黑暗，常相隨逐，三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安？**
功過相隨，迷悟之間，有我皆苦，誰能安得。

**了達此處，故捨諸有，止想無求。經曰：有求皆苦，無求即樂。判知無求真為道行，故言無所求行。**
了達萬有斯空，故捨諸有，止息妄想，心無所求。

**四、稱法行者：**
此言真心，修行不離清淨的自性，當契入真如本性而行。

**性淨之理，目之為法。此理相斯空，無染無著，無此無彼。**
自性無別，故「無此無彼」；自性清淨，故「無染無著」。

**經曰：「法無垢，離垢垢故；法無有我，離我垢故。」智者若能信解此理，應當稱法而行。**
離人我執相，故「法無有我」；離眾生執相，故「法無眾生」。信解此理，依法修行。

**法體無慳，身命財行檀捨施，心無吝惜，脫解三空，不倚不著，但為去垢，稱化眾生而不取相。**

法本無慳，眾生執迷，若能去貪，心無吝惜，三輪體空；應不取於相，而行布施。

**此為自行，復能利他，亦能莊嚴菩提之道。**

依四行而修，不但自利，亦能利他；且莊嚴自性的道場，行菩提道也。

**檀施既爾，於五亦然。為除妄想，修行六度，而無所行，是為稱法行。**

為除妄想，故「修行六度」；行而無住，故「無所行」也，此為「稱法行」。

## 《人成佛成》

**心平何勞持戒　行直何用修禪**
**恩則孝養父母　義則上下相憐**
**讓則尊卑和睦　忍則眾惡無喧**
**若能鑽木出火　淤泥定生紅蓮**
**苦口的是良藥　逆耳必是忠言**
**改過必生智慧　護短心內非賢**
**日用常行饒益　成道非由施錢**
**菩提只向心覓　何勞向外求玄**
**聽說依此修行　天堂只在目前**

——節錄《六祖壇經》

**心平何勞持戒　行直何用修禪**

止惡行善，便是持戒；若能持戒，其心自安。心安理得，平等待人，是名心平。心平淨生，則不犯戒，故言：「心平何勞持戒」。

修禪修心，心有三毒，故以三學，降伏其心。心無諂曲，其行正直，若能行直，即是修禪，何須費神，故言：「行直何用修禪」。

**恩則孝養父母　義則上下相憐**

上報四恩，一報佛恩，二報母恩，三報師恩，四報眾生恩。若報親恩，當孝父母，為人子女，本應如此，何況佛子，怎可不孝，故言：「恩則孝養父母」。

人道倫理，仁義相繫。對上有敬，於下有慈，彼此體恤，上下相憐。仁至義盡，不愧為人，人成佛成，理當如此，故言：「義則上下相憐」。

**讓則尊卑和睦　　忍則眾惡無喧**

眾生是佛，我當禮敬；我未成佛，應要謙卑。人尊我卑，虛心求教；讓而不爭，人自和睦。故言：「讓則尊卑和睦」。

眾生之心，貪瞋癡愚，若無去除，惡念不停。念在於心，行出於口，是非不斷，爭執不休，唯有忍辱，方可止息。故言：「忍則眾惡無喧」。

**若能鑽木出火　　淤泥定生紅蓮**

人乘方面：孝親報恩，對眾仁義，一切謙讓，能行忍辱，則人道成。佛乘方面：勤修三學，息滅三毒，持戒修禪，定慧等俱，心平無亂，行直無曲，則佛道證。

精進修行，道才可成，如勤鑽木，方可出火，故言：「若能鑽木出火」。五濁惡世，猶如淤泥，一心不退，似蓮出離，故言：「淤泥定生紅蓮」。

**苦口的是良藥　　逆耳必是忠言**

佛來娑婆，一大因緣，開示悟入，佛之知見，苦口婆心，無量祇劫。眾生有病，佛有良藥，藥到病除，佛子應服，故言：「苦口的是良藥」。

多生累劫，習氣染濁，一聞佛語，必難堪受。孰知佛心，句句忠言，發人深省，直入佛性，吾應不疑，信解行證，故言：「逆耳必是忠言」。

**改過必生智慧　　護短心內非賢**

學佛當先，懺悔前愆！知過改過，方能無過。有過則愚，無名障蔽；無過智生，撥雲見日。故言「改過必生智慧」。

莫道人短，應讚人長，若能隨喜，定是賢者。若誇己長，或護己短，果是如此，其人非賢。故言「護短心內非賢」。

**日用常行饒益　　成道非由施錢**

助己助人，助萬物矣；利己利人，利天下矣！修行之人，行住坐臥，動靜語默，尋常日用，饒益一切，故言：「日用常行饒益」。

布施錢財，有漏福德；以般若行，無漏功德。若要成道，宜善護念！無念無相，無住生心。無執無妄，心生智慧；無瞋無怨，心生慈悲；無貪無愛，心生清淨。故言：「成道非由施錢」。

**菩提只向心覓　何勞向外求玄**

心中有佛，佛是覺義，菩提為覺，自覺不迷。若覓菩提，唯向心覓。故言：「菩提只向心覓」。

眾人心中，皆有佛性，是心作佛，心作眾生，存乎於己，一念之間。故言：「何勞向外求玄」。

**聽說依此修行　天堂只在目前**

眾生無迷，何勞說法。六祖慈憫，開示行持，大眾聽聞，當依此修。故言：「聽說依此修行」。

天堂地獄，一線之隔；佛與眾生，迷悟而已。依頌修行，自悟自行，自成佛道。故言：「天堂只在目前」。

## 《本來清淨》

**菩提自性，本來清淨；但用此心，直了成佛。**
**——節錄《六祖壇經》**

自性本來是清淨的，因為它無染無別，無爭無求，無怨無悔，無憂悲苦惱，無妄想執著，無七情六欲，無貪瞋癡慢疑，無邪知邪見及一切不善心...等。

是誰污染了自性？又是什麼遮蔽了它？自性無人、無事，無一物可染，說它有，便執「有」，即落入常見；道它無，便執「空」，即落入斷見。它無實無虛，只可意會，不可言傳，故言「不可說」。

什麼遮蔽了自性？向外望去，有花花世界七彩繽紛的事物，有令人心動流連忘返的景象，有錯綜複雜名利的道路，有爭奪地位權勢的幌子，有永遠追逐不到的慾望，有無明作祟的迷失...，這所有的現象並非主因，而是自身不見本性呀！

當不注意它時，好像是有它在運作；當觀照它時，卻又是空無一物。似有非無，是自性難以理解的地方。當什麼時候領悟到，緣起的中道實相，您便能體悟到「菩提自性，本來清淨。」

就在那個當下，此心是覺，覺即是佛，直了成佛。

## 《如何解脫》

**何名波羅蜜？此是西國語，唐言到彼岸；解義離生滅。著境生滅起，如水有波浪，即名為此岸；離境無生滅，如水常通流，即名為彼岸，故號波羅蜜。**
**——節錄《六祖壇經》**

六祖大師說：何名波羅蜜？波羅蜜是印度語，中國話譯成「到彼岸」。解釋其義，就是離一切生滅的事相，而證悟不生不滅的理體。

執著境界，便會產生障礙，而有生滅得失之心。正如水因有風的關係，而生起波浪，此時即名為生死的此岸；若能離對此境的執著，就無生滅得失之心，正如水因無所障礙，故常通流，此時即名為解脫的彼岸，所以稱它為波羅蜜。

為何人會執著境界，因為我們總認為境界是真實不虛的，所以見相就著相，無法離相，就隨此境界而轉，順境則生喜樂，逆境則起痛苦，隨生滅的現象而心有得失。

得的時候害怕失去，失去的時候想要再得。得到之時，心增貪欲；失去之時，心生瞋恨。不論得與失，心中的貪瞋不斷增長，內心的煩惱不停增加，自心的無明越來越重，最後使自己掉入憂悲苦惱的深淵，讓自我折磨的心重覆生起、再生起，重覆痛苦、再痛苦。

一念一念苦，一刻一刻苦，一時一時苦，一日一日苦，一月一月苦，一年一年苦，一生一生苦，生生世世苦，輪迴不停，永無止息，身處地獄，萬劫不能脫離！這便是「著境生滅起」。

我們還想過這樣的生活嗎？我們還想要這樣的人生嗎？我們還想有這樣的生命嗎？再愚昧的人，終有清醒之日；難道有幸聽聞佛法之人，還不會覺醒嗎？

處在困境，要從困境中走出；處在憂鬱，要從憂鬱中覺醒；處在痛苦，要從痛苦中起來；處在煩惱，要從煩惱中覺悟；處在地獄，要從地獄中解脫。

那又如何解脫？

首先，知道一切現象的形成。所有的現象皆由因緣和合而起的。因緣條件成熟則「生」，因緣條件消失則「滅」。如下雨，達到降雨的標準，才會下雨；條件不足，自然雨停了。降雨非無因緣，而雨自下呀！

又以人來做比喻：有緣而聚，緣盡而散。聚時要知終散，故不足喜；散時還會有聚，故不足憂。何時聚？又何時散？因緣成熟則聚，因緣消失則散，用不著我們擔憂、罣礙。若能明白因緣聚散的道理，自然就能一切隨緣，而後活得自在！

再來，知道一切現象的真相。當我們已知它形成的原因，就能知其本質，並沒有不變的實體，我們姑且稱它為「空」。故《金剛經》有言：「凡所有相，皆是虛妄。」此意為：現象本是虛妄不實的。是自迷不悟，以假當真，所以執著一切境界，讓心生痛苦得失，念念煩惱不停。

所謂現象，就是有生有滅。簡要的說，會變化的，皆是現象。但不變的，卻是那個「空」；其空未曾生過，亦未曾滅過，自始至終如如不動，不生不滅。若能悟此理，便能「離境無生滅」。

最後，以智慧觀照所有諸法。面對一切境界，察覺是變化無常，沒有恆常之相，故說虛妄；既是不實，便如人作夢，夢醒之後，本無此事。

透過觀照而深知此理，再也不生貪愛執取，亦不產生瞋恨捨棄之念。遇到境界現前，自然就無取捨之心，而念念平等看待，從此不被任何境界所束縛，當下解脫自在！

## 《觀身心觸受》

**一、觀不苦不樂受**

行者當觀，坐禪之始，身心狀態，不苦不樂，常人不察，輕易略過，不明禪坐，所為何事，愚癡則生。

**二、觀苦受**

色身無常，坐久起變，四大不調，氣脈不通，酸麻漲痛，全身繃緊，如坐針氈，無樂可言，痛苦不堪，輕言起坐，瞋心則生。

**三、觀憂受**

心念生滅，無法降伏，昏沈嗜睡，散亂難定，長坐不安，久修無成，任何法門，無一受用，妄想執著，心生煩惱，初發菩提，道心漸退。

**四、觀樂受**

知見正確，老實坐禪，日久行深，功夫得力，四大調和，氣脈暢通，全身輕安，樂受無比，若是執迷，則失禪義，修為解脫，而非強身。

**五、觀喜受**

層層過關，無所障礙，心生法喜，猶如仙境，貪著此境，樂不思蜀，不願往前，盡是迷人，只到門前，並未入室，不住喜受，方可進門。

## 《觀身心世界》

### 一、觀身非我

觀此身自然呼吸，非我使喚。

觀此身自然飢餓，非我使喚。

觀此身自然排泄，非我使喚。

觀此身自然入眠，非我使喚。

觀此身自然甦醒，非我使喚。

觀此身自然調節，非我使喚。

觀此身自然吸收，非我使喚。

觀此身自然運作，非我使喚。

觀此身自然成長，非我使喚。

觀此身自然老死，非我使喚。

觀此身四大假合，非我使喚。

## 二、觀心非我

觀此心自然覺知，非我使喚。

觀此心自然起念，非我使喚。

觀此心自然想像，非我使喚。

觀此心自然感受，非我使喚。

觀此心自然反應，非我使喚。

觀此心自然作夢，非我使喚。

觀此心自然生滅，非我使喚。

## 三、觀世界非實

觀此色塵無常，非是實有。

觀此聲塵無常，非是實有。

觀此香塵無常，非是實有。

觀此味塵無常，非是實有。

觀此觸塵無常，非是實有。

觀此法塵無常，非是實有。

觀此名利無常，非是實有。

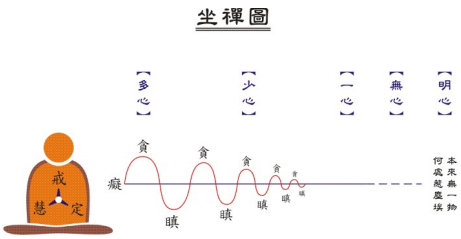
觀此權勢無常，非是實有。

觀此成敗無常，非是實有。

觀此興衰無常，非是實有。

觀此一切無常，非是實有。

# 《坐禪圖》




修行之人當「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。」為何要從三毒下手？因為佛於四聖諦告訴我們：「身心痛苦，是苦的事實；皆因貪瞋癡，造成苦的起因；若要身心解脫，當要滅除苦因；唯有勤修戒定慧，才是滅苦之道。」

以八正道來看：「正見、正思惟，屬慧；正語、正業、正命，屬戒；正念、正定，屬定；正精進通三學。」

用六波羅蜜來分：「布施、持戒、忍辱，屬戒；禪定，屬定；般若，屬慧；精進通三學。」

就事相漸修來說，神秀大師云：「諸惡莫作，名為戒；眾善奉行，名為慧；自淨其意，名為定。」

從理上頓悟來論，惠能大師言：「心地無非，自性戒；心地無亂，自性定；心地無癡，自性慧。雖然解釋不同，其義是不變的。

人因無明愚癡，不明境界本無順逆之差，皆因妄心之分別，故對順境起貪、逆境起瞋、常境起癡。境皆無常不實，故《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」若能明白此理，就可依惠能大師所教導的方法修行「以智慧觀照，於一切法，不取不捨，即是見性成佛道。」不取則無貪，不捨則無瞋，以智慧觀照則無癡，故僧璨大師言：「但莫憎愛，洞然明白。」若於境上，不起憎恨、貪愛，自然就能明白大道，即是見性成佛道也。

坐禪時當先發：阿耨多羅三藐三菩提心。因修行不是只為個人解脫，而是「上求佛道，下度眾生。」有了正確的知見之後，就以平常心來靜觀身心，如僧璨大師所教：「莫逐有緣，勿住空忍；一種平懷，泯然自盡。」此為空有不住，能所雙亡，應用無礙，動靜無心，性相如如，無不定時也。

觀照此身，無常無我，妄念紛飛，此為多心。

觀照此心，無常無我，妄念漸息，此為少心。

觀照身心，無常無我，妄念止息，此為一心。

觀照身心，五蘊皆空，念念不住，此為無心。

覺悟身心，諸法實相，緣起性空，此為明心。

## 《掌控的心》

人習慣掌控別人，卻不習慣掌控自己；人想要掌控別人，卻不想被人掌控。人性的自私，皆由無知而來；人性的動機，常由自我引起。

我們常用許多的概念，來掩飾掌控別人的動機！如關心您、保護您、為您好...等等字眼。

每個人的內心世界，都想要對方「聽他話」、「順他意」、「如他願」，這樣潛藏的意識型態便是「我執」在作祟，用我的想法在控制別人，用我的觀點在看待世界。

父母希望子女順他意，而誰順子女意呢？主管希望部屬聽他的話，有誰聽部屬的話呢？夫妻常要對方如他願，但誰能如對方的願呢？我們靜心而論，這一切非理性的心態，只是自己的愚昧。

佛陀教人「無我」，莊子讓人「忘我」，智者要人放下自我的成見、內在的慾念、一切的執著，方能不被自我所束縛，亦不再束縛於人。

不要因為內心的無知，而苦了自己亦傷害到別人，把掌控的心放下，學習隨順您身邊的人吧！

# 第五章 般若要解

## 《修行心法》

修行修心　離心則差

心是法體　法是心用

依教奉行　契入本心

善男女子　當發菩提

勤修三學　息滅三毒

心地無非　自性持戒

心地無亂　自性禪定

心地無癡　自性智慧

應無所住　不執一法

而生其心　不捨眾生

身居紅塵　心無染著

不取於相　如如不動

自覺覺他　共成佛道

### 《金剛經》修行要解

**如是我聞。一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，與大比丘眾二百五十人俱。**

如是觀才能知，因緣聚散的條件、時間、變化之真理。

**爾時，世尊食時，著衣持，入舍衛大城乞食。於其城中，次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣缽洗足已，敷座而坐。**

修行就在日常生活，要時時觀照行、住、坐、臥、動、靜、語、默之中的每個當下。

**時長老須菩提，在大眾即從座起，偏袒右肩，右膝著地，合掌恭敬而白佛言：希有！世尊！**

要問得誠心，要問得恭敬，要常讚歎別人，隨喜功德。

**如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩。**

修行在起心動念處修，要善護自己的心念，不起惡念、妄念，不要攀緣，要記得佛所交代的話，依教奉行！

**世尊！善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，云何應住？云何降伏其心？**

還未發心修行，當下發心；已發心者，使它不退；常存道心，便能降伏其心。

**佛言：善哉，善哉。須菩提！如汝所說：如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩，汝今諦聽！當為汝說：**

鐘不敲不響，人不問不答，既然已問，當一心聽講。

**善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心應如是住，如是降伏其心。**

一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚，發心之時其心自降，應如此安住。

**唯然。世尊！願樂欲聞。**

聞法要心甘情願，放下身心世界一切雜念，以此為重，生死事大。

**佛告須菩提：諸菩薩摩訶薩應如是降伏其心所有一切生之類：若卵生、若胎生、若濕生、若化生；若有色、若無色；若有想、若無想、若非有想非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅度無量無數無邊生，實無生得滅度者。**

發心度人，自我的執著、私心就漸漸破除，所以妄心自然降伏。度一切眾生，直到都解脫為止；隨緣度化，亦不須刻意攀緣，實際上還是眾生自度。

**何以故？須菩提！若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。**

要行菩薩道，首先要破除執著，把我、我所，你我對待，及一切相對的概念破掉。

**復次，須菩提！菩薩於法，應無所住，行於布施，所謂不住色布施，不住聲香味觸法布施。須菩提！菩薩應如是布施，不住於相。**

布施就是幫助於人，不應存有要人回饋之心，或是感謝之心；只問自己做了什麼，不要去想別人回報什麼。

**何以故？若菩薩不住相布施，其福德不可思量。須菩提！於意云何？東方虛空可思量不？不也，世尊！須菩提！南西北方四維上下虛空可思量不？不也，世尊！須菩提！菩薩無住相布施，福德亦復如是不可思量。須菩提！菩薩但應如所教住。**

有限不及無限，有量不如無量；有執著之心，所得亦小；心如虛空，亦無虛空之想，其福德不可思量。

**須菩提！於意云何？可以身相見如來不？不也，世尊！不可以身相得見如來。何以故？如來所說身相，即非身相。**

事相和理體，可謂一表一裡，是因緣起產生了現象，此事相本質就是空，故說色空不二。

**佛告須菩提：凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來。**

行者要常觀諸相，便可發現其生滅變化無常，故說是虛假，明其假，故不起妄想，若知道其真相便當下自見本性。

**須菩提白佛言：世尊！頗有生，得聞如是言說章句，生實信不？佛告須菩提：莫作是說。如來滅後，後五百歲，有持戒修福者，於此章句能生信心，以此為實。**

對於沒有經歷過的人，跟他談此事，他當然不信；唯有親自體驗，才知此滋味。學佛修行，應多植福，常為人服務便是種福田；有福障礙就少，加上不斷精進，就容易開啟智慧。

**當知是人不於一佛二佛三四五佛而種善根，已於無量千萬佛所種諸善根，聞是章句，乃至一念生淨信者，須菩提！如來悉知悉見，是諸眾得如是無量福德。**

雖造多福，煩惱不除，亦是枉然；一念生起清淨之心，福德無量。無煩惱罣礙，才是有福氣的人。

**何以故？是諸眾無復我相、人相、眾相、壽者相無法相亦無非法相。何以故？是諸眾生若心取相，則為著我人眾生壽者；若取法相，即著我人眾生壽者；何以故？若取非法相，則著我人眾生壽者。**

不執身心境，不執有與空，亦不執此概念；不執則一切無礙，空不是沒有，而是不受影響，卻充滿生機。

**是故不應取法，不應取非法。以是義故，如來常說：汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。**

想取就是執著，佛法是藥，有病當服，無病則捨；問病是否除，切莫迷在是什麼藥。

**須菩提！於意云何？如來得阿耨多羅三藐三菩提耶？如來有所說法耶？須菩提言：如我解佛所說義，無有定法名阿耨多羅三藐三菩提，亦無有定法，如來可說。**

迷時有分別對待，悟了本是一體；迷時有佛可成，有法可說；悟了自性是佛，無一法可說。

**何以故？如來所說法，皆不可取、不可說、非法、非非法。所以者何？一切賢聖，皆以無為法而有差別。**

從有什麼，到無什麼，這是修行的過程；從無什麼，到有什麼，這是度眾的過程；無有盡離，是證悟的結果。

**須菩提！於意云何？若人滿三千大千世界七寶以用布施，是人所得福德，寧為多不？須菩提言：甚多，世尊！何以故？是福德即非福德性，是故如來說，福德多。若復有人，於此經中受持乃至四句偈等，為他人說，其福勝彼。**

事不離理，雖未悟理，能以財物布施，其福甚多。修行從做得到的先做；如悟不了，讀誦經典總做得到吧！雖入不了定，靜坐總做得到吧！

**何以故？須菩提！一切諸佛，及諸佛阿耨多羅三藐三菩提法，皆從此經出。須菩提！所謂佛、法者，即非佛、法。**

學佛若沒有智慧，怎能覺悟；此經是般若經，依此而修，不但是自己覺悟，連一切諸佛也是如此。

**須菩提！於意云何？須陀能作是念：我得須陀果不？須菩提言：不也，世尊！何以故？須陀洹名為入流，而無所入，不入色聲香味觸法，是名須陀洹。**

初果不執六塵，方證初果。

**須菩提！於意云何？斯陀含能作是念：我得斯陀含果不？須菩提言：不也，世尊！何以故？斯陀含名一往來，而實無往來，是名斯陀含。**

二果不執往來，方證二果。

**須菩提！於意云何？阿那含能作是念：我得阿那含果不？須菩提言：不也，世尊！何以故？阿那含名為不來，而無不來，是故名阿那含。**

三果不執不來，方證三果。

**須菩提！於意云何？阿羅漢能作是念：我得阿羅漢道不？須菩提言：不也，世尊！何以故？實無有法名阿羅漢。世尊！若阿羅漢作是念：我得阿羅漢道，即為著我人生壽者。**

四果不執此名，方證四果。

**世尊！佛說我得無諍三昧，人中最為第一，是第一離欲阿羅漢。我不作是念：我是離欲阿羅漢。世尊！我若作是念：我得阿羅漢道，世尊則不說須菩提是樂**

**阿蘭那行者！以須菩提實無所行，而名須菩提是樂阿蘭那行。**

行者不與人爭辯，知眾生意識心作祟；行者不貪染而迷六欲，故得清淨。

**佛告須菩提：於意云何？如來昔在燃燈佛所，於法有所得不？不也，世尊！如來在燃燈佛所，於法實無所得。**

事上來說，有得是知一切無所得；理上來談，無所得是本來無一物。

**須菩提！於意云何？菩薩莊嚴佛土不？不也，世尊！何以故？莊嚴佛土者，則非莊嚴，是名莊嚴。**

凡夫莊嚴外在，行者莊嚴內心，內心不淨，外在何益；故當莊嚴內外，而不執莊嚴相，正所謂心淨則國土淨。

**是故須菩提，諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住，而生其心。**

知一切相是虛妄，才能無所執著；因不染一塵，故生清淨心。行者要用「應無所住，而生其心。」來起觀照，察覺有所住，就應即刻放下；察覺生不起慈悲心、精進心、歡喜心、清淨心，就應知障礙在哪裡。

**須菩提！譬如有人，身如須彌山王，於意云何？是身為大不？須菩提言：甚大，世尊！何以故？佛說非身，是名大身。須菩提！如恒河中所有沙數，如是沙等恒河，於意云何？是諸恒河沙寧為多不？須菩提言：甚多，世尊！但諸恒河尚多無數，何況其沙！**

地大不及天大，有相不如無相大；世人只在相上比較，而不知其心不可限量，實為可惜。

**須菩提！我今實言告汝：若有善男子、善女人，以七寶滿爾所恒河沙數三千大千世界，以用布施，得福多不？須菩提言：甚多，世尊！佛告須菩提：若善男子、善女人，於此經中，乃至受持四句偈等為他人說，而此福德勝前福德。**

雖以更多財物布施，不及開啟智慧，自覺覺他。

**復次，須菩提！隨說是經，乃至四句偈等，當知此處，一切世間、天、人、阿修羅，皆應供養，如佛塔廟。**

有殊勝的因緣，為人解說《金剛經》全部，講者及聽者，都應讚歎；若無此機會，就隨緣講說任何一段經文，使眾生離苦得樂。由於行者的修為，別人自然恭敬供養，如禮佛塔一樣。

**何況有人盡能受持讀誦。須菩提！當知是人成就最上第一希有之法，若是經典所在之處，則為有佛，若尊重弟子。**

先熟讀此經文，再默記於心，然後了解經義，依教奉行，則能完全受持，定當有所成就。

**爾時，須菩提白佛言：世尊！當何名此經？我等云何奉持？佛告須菩提：是經名為金剛般若波羅蜜，以是名字，汝當奉持。所以者何？須菩提！佛說般若波羅蜜，則非般若波羅蜜。**

全經的精神，在於經題，故應依此來受持。「金剛」是如如不動的本體，勿被境所轉；「般若」是智慧的妙用，於生活中去展現；「波羅蜜」是事情的完成，故要精進去達成每件事。亦不去執著《金剛般若波羅蜜》之法，方能大用。

**須菩提！於意云何？如來有所說法不？須菩提白佛言：世尊！如來無所說。**

當處說法，隨處滅盡，若有說法，便是執著。雖然說法，亦是本有，並非別人說般若，汝就有此，而是自性本有的。

**須菩提！於意云何？三千大千世界所有微塵是為多不？須菩提言：甚多，世尊！須菩提！諸微塵，如來說非微塵，是名微塵。如來說：世界，非世界，是名世界。**

不執小亦不執大，大小不是問題，執著才是病，不論由小至大，不管從內到外，這些都是對待，事實若無微塵，怎成世界，故微塵、世界，名異而實同。

**須菩提！於意云何？可以三十二相見如來不？不也，世尊！何以故？如來說：三十二相，即是非相是名三十二相。**

阿難尊者，見佛相好，故發心隨佛出家。相雖莊嚴，亦是虛妄，凡夫與佛，也是如此。

**須菩提！若有善男子、善女人，以恒河沙等身命布施；若復有人，於此經中，乃至受持四句偈等為他人說，其福甚多！**

雖以身命布施，福勝七寶，然亦不能解脫生死，故受持般若經，方為究竟。

**爾時，須菩提聞說是經，深解義趣，涕淚悲泣，而白佛言：希有，世尊！佛說如是甚深經典我從昔來所得慧眼，未曾得聞如是之經。**

行深才能解深，行深由讀誦而來，讀誦從信而來，信由自身而來，若己不行，如何行深，又怎能深解呢？

**世尊！若復有人得聞是經，信心清淨，則生實相，當知是人，成就第一希有功德。世尊！是實相者，則是非相，是故如來說名實相。**

六祖惠能大師，一聞此經，即得開悟，定是菩薩乘願再來。我們聞此經，還不一定相信，甚至胡思亂想，或是想讀更多的經典，心怎能清淨，這是不會見到實相的。實相亦是假名，名為實相。

**世尊！我今得聞如是經典，信解受持不足為難，若當來世，後五百歲，其有眾生，得聞是經，信解受持，是人則為第一希有。**

末法眾生，德薄垢重，由於誘因太多，資訊太氾濫，能聞此經，就可信解，可謂第一希有。

**何以故？此人無我相、人相、眾生相、壽者相。所以者何？我相即是非相，人相、眾生相、壽者相即是非相。何以故？離一切諸相，則名諸佛。**

行者無我執、無法執，便離一切諸相，要破相就要如實觀，方能大徹大悟。

**佛告須菩提：如是！如是！若復有人，得聞是經，不驚、不怖、不畏，當知是人甚為希有。**

相信故不驚，清淨故不怖，行正故不畏，此人甚為希有。

**何以故？須菩提！如來說：第一波羅蜜，非第一波羅蜜，是名第一波羅蜜。**

五度如盲，般若如眼；若無般若智慧，怎能解脫，故為第一波羅蜜。布施去慳貪，持戒得清淨，忍辱除瞋心，精進免懈怠，禪定不散亂，般若有智慧。

**須菩提！忍辱波羅蜜，如來說非忍辱波羅蜜。**

修忍辱波羅蜜，若有忍耐之心，即非忍辱波羅蜜，而是著相修行，遇境不動才是忍辱。

**何以故？須菩提！如我昔為歌利王割截身體，我於爾時，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相、人相、眾生相、壽者相，應生瞋恨。須菩提！又念過去於五百世作忍辱仙人，於爾所世，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。**

冰凍三尺，非一日之寒；今之忍辱，非一蹴可及。所有的成就也是如此，累積過去的歷練，遇境方能經得起考驗。

**是故須菩提！菩薩應離一切相，發阿耨多羅三藐三菩提心。**

有相發心，是有為法；離相發心，是無為法；有無盡離，真發菩提心。

**不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應生無所住心。若心有住，則為非住。是故佛說：菩薩心不應住色布施。須菩提！菩薩為利益一切生，應如是布**

**施** 。

真為眾生，應破除一切私心，及自我意識，來行大慈悲心。

**如來說：一切諸相，即是非相。又說：一切眾生，則非眾生。**

心佛眾生，三無差別，凡夫有差，諸佛無別。

**須菩提！如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。**

行者應言：真理、實相、如法、愛語、一致之語言。所謂：「唯傳見性法，出世破邪宗。」

**須菩提！如來所得法，此法無實無虛。**

法是無常，故無實；卻有作用，故無虛。知心無實，故「無所住」；知法無虛，故「生其心」。

**須菩提！若菩薩心住於法而行布施，如人入暗，則無所見；若菩薩心不住法而行布施，如人有目，日光明照，見種種色。**

心有所住，無明即生，不見真相，不明空理，如人入暗，則無所見；住心若除，菩提即生，則見實相，如人有目，日光明照，見種種色。

**須菩提！當來之世，若有善男子、善女人，能於此經受持讀誦，則為如來以佛智慧，悉知是人，悉見是人，皆得成就無量無邊功德。**

前人走過的路，是最好的捷徑。五祖弘忍及惠能大師，皆要我們持誦《金剛經》，依此而修，即得見性。

**須菩提！若有善男子、善女人，初日分以恒河沙等身布施，中日分復以恒河沙等身布施，後日分亦以恒河沙等身布施，如是無量百千萬億劫以身布施；若復有人，聞此經典，信心不逆，其福勝彼，何況書寫、受持、讀誦、為人解說。**

精進多劫以身布施，不及聞此經典，信心不退之福德；若依此書寫、受持、讀誦、為人解說之次第而修，定可成就。

**須菩提！以要言之，是經有不可思議、不可稱量無邊功德。如來為發大乘者說，為發最上乘者說。**

大經大智能解，大故不可思議、不可稱量、無邊功德。今聞大乘，能信便是大根器，若去大向小，就是小根器。

**若有人能受持讀誦，廣為人說，如來悉知是人，悉見是人，皆成就不可量、不可稱、無有邊不可思議功德，如是人等，則為荷擔如來阿耨多羅三藐三菩提。**

受持讀誦是自覺，廣為人說是覺他；四句偈雖少，卻可漸入全經；初為人解說，以後廣為人說，其人成就不可思議，亦荷擔如來家業。

**何以故？須菩提！若樂小法者，著我見、人見、生見、壽者見，則於此經，不能聽受讀誦為人解說。**

樂於小乘法者，沒有大根器，是不能聽受大乘經典，更何談為人解說。因無大智，故好之；因無大悲，故樂之。

**須菩提！在在處處，若有此經，一切世間天人阿修羅，所應供養；當知此處，則為是塔，皆應恭敬，作禮圍遶，以諸華香而散其處。**

行者若能照《金剛經》修持，不論何時，不論何處，皆為眾生所恭敬，且受供養，與佛無異。

**復次，須菩提！善男子、善女人，受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道，以今世人輕賤故，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。**

如是因，如是果，為人輕賤，往昔造惡；今聞《金剛經》，當善自護念來自度，依佛所付囑去度人，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提果。

**須菩提！我念過去無量阿僧祇劫，於然燈佛前，得value百四千萬億那由他諸佛，悉皆供養承事，無空過者；若復有人，於後末世，能受持讀誦此經，所得功德，於我所供養諸佛功德，百分不及一，千萬億分，乃至算數、譬喻所不能及。**

行者當供養三寶、父母、師長及一切眾生，且親自承事其勞。然而供養承事諸佛，卻不及受持讀誦此經之功德。此世尊苦口婆心，一再叮嚀教誨，我們當覺醒！

**須菩提！若善男子、善女人，於後末世，有受持讀誦此經，所得功德，我若具說者，或有人聞，心則狂亂，狐疑不信。須菩提！當知是經義不可思議，果報亦不可思議。**

聞此經典，能信是大智，受持是大行，讀誦是大悲，荷擔是大願，因經義不可思議，故十方三世一切佛皆由此經出。果報亦不可思議，先世罪業則為消滅，當得阿耨多羅三藐三菩提。

**爾時，須菩提白佛言：世尊！善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，云何應住？云何降伏其心？**

修行應先發菩提心，但亦不可執此心，若執此心，便是著相。

**佛告須菩提：善男子、善女人，發阿耨多羅三藐三菩提者，當生如是心，我應滅度一切眾，滅度一切眾已，而無有一眾實滅度者。何以故？若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。**

度一切眾生的心是「慈悲」，無有一眾生可度是「智慧」。

**所以者何？須菩提！實無有法發阿耨多羅三藐三菩提心者。**

諸法本來空寂，實無菩提心可言！

**須菩提！於意云何？如來於然燈佛所，有法得阿耨多羅三藐三菩提不？不也，世尊！如我解佛所說義，佛於然燈佛所，無有法得阿耨多羅三藐三菩提。佛言：如是，如是。須菩提！實無有法如來得阿耨多羅三藐三菩提。**

佛本自心，誰能給予。

**須菩提！若有法如來得阿耨多羅三藐三菩提，然燈佛則不與我授記：汝於來世，當得作佛，號釋迦牟尼。以實無有法得阿耨多羅三藐三菩提，是故然燈佛與我授記，作是言：汝於來世，當得作佛，號釋迦牟尼。**

不明此義，不能覺悟；了然於心，授記為佛。

**何以故？如來者，即諸法如義。若有人言：如來得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！實無有法佛得阿耨多羅三藐三菩提。**

道本自然，佛亦如此，明白本來，即是如來。

**須菩提！如來所得阿耨多羅三藐三菩提，於是中無實無虛。是故如來說：一切法皆是佛法。須菩提！所言一切法者，即非一切法，是故名一切法。**

心本無實無虛，緣起說有，緣滅言無，無有定法可以言說。

**須菩提！譬如人身長大。須菩提言：世尊！如來說：人身長大，則為非大身，是名大身。**

大與小對，非是真大；無有對待，是名大也。

**須菩提！菩薩亦如是。若作是言：我當滅度無量眾，即不名菩薩。何以故？須菩提！無有法名為菩薩。是故佛說：一切法無我、無人、無生、無壽者。**

名，可名，非常名。心、佛、眾生，皆是假名矣！

**須菩提！若菩薩作是言：我當莊嚴佛土，是不名菩薩。何以故？如來說：莊嚴佛土者，即非莊嚴，是名莊嚴。**

莊嚴於心，離心非莊嚴；無心即是莊嚴道心。

**須菩提！若菩薩通達無我、法者，如來說名真是菩薩。**

五蘊皆空，本是無我；諸法生滅，當下空寂。

**須菩提！於意云何？如來有肉眼不？如是，世尊！如來有肉眼。**
佛由人成，故如來有肉眼。

**須菩提！於意云何？如來有天眼不？如是，世尊！如來有天眼。**
佛無障礙，故如來有天眼。

**須菩提！於意云何？如來有慧眼不？如是，世尊！如來有慧眼。**
佛有智慧，故如來有慧眼。

**須菩提！於意云何？如來有法眼不？如是，世尊！如來有法眼。**
佛悟諸法，故如來有法眼。

**須菩提！於意云何？如來有佛眼不？如是，世尊！如來有佛眼。**
佛已證得，故如來有佛眼。

**須菩提！於意云何？恒河中所有沙，佛說是沙不？如是，世尊！如來說是沙。**
**須菩提！於意云何？如一恒河中所有沙，有如是等恒河，是諸恒河所有沙數，佛世界如是，寧為多不？甚多，世尊！佛告須菩提：爾所國土中，所有衆，若干種心，如來悉知。**
心之複雜，雖勝於恒河沙，但一切變化，不離自心也，故眾生種心，如來悉知。

**何以故？如來說：諸心皆為非心，是名為心。所以者何？須菩提！過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。**
眾生妄心，如來真心；真妄二心，實是同心。

**須菩提！於意云何？若有人滿三千大千世界七寶以用布施，是人以是因緣，得福多不？如是世尊！此人以是因緣，得福甚多。**
諸法本空，因果不空。

**須菩提！若福德有實，如來不說得福德多；以福德無故，如來說得福德多。**
有則有範圍，無則無邊際，有執處處礙，無執觀自在。

**須菩提！於意云何？佛可以具足色身見不？不也，世尊！如來不應以色身見。何以故？如來說：具足色身，即非具足色身，是名具足色身。**
報身非法身，亦不離法身。

**須菩提！於意云何？如來可以具足諸相見不？不也，世尊！如來不應以具足諸相見。何以故？如來說：諸相具足，即非具足，是名諸相具足。**
諸相非體性，亦不離體性。

**須菩提！汝勿謂如來作是念：我當有所說法，莫作是念，何以故？若人言：如來有所說法，即為謗佛，不能解我所說故。須菩提！說法者，無法可說，是名說法。**

諸法本無，因人說有。

**爾時，慧命須菩提白佛言：世尊！頗有生於未來世，聞說是法，生信心不？佛言：須菩提！彼非生，非不生。何以故？須菩提！生生者，如來說非生，是名生。**

迷時眾生，悟時佛；佛與眾生，本無別。

**須菩提白佛言：世尊！佛得阿耨多羅三藐三菩提，為無所得耶？佛言：如是，如是。須菩提！我於阿耨多羅三藐三菩提，乃至無有少法可得，是名阿耨多羅三藐三菩提。**

本無一物，何來所得；參透此理，即證無上。

**復次，須菩提！是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提。**

法因緣起，本是性空；聖凡無別，一切平等。

**以無我、無人、無生、無壽者，修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！所言善法者，如來說非善法，是名善法。**

離一切相，修一切善，亦不執此善，是為大慈大悲也。

**須菩提！若三千大千世界中所有諸須彌山王，如是等七寶聚，有人持用布施；若人以此般若波羅蜜經，乃至四句偈等，受持、為他人說，於前福德百分不及一，百千萬億分，乃至算數譬喻所不能及。**

財施，不及法施；有漏，不及無漏。

**須菩提！於意云何？汝等勿謂如來作是念：我當度眾。須菩提！莫作是念。何以故？實無有生如來度者，若有生如來度者，如來則有我人生壽者。**

執心度眾，是凡夫；隨緣度化，即佛心。

**須菩提！如來說：有我者，則非有我，而凡夫之人以為有我。須菩提！凡夫者，如來說即非凡夫。**

佛隨世間說，非真有個我；凡夫聽人言，誤以有個我。

**須菩提！於意云何？可以三十二相觀如來不？須菩提言：如是！如是！以三十二相觀如來。佛言：若以三十二相觀如來者，轉輪聖王即是如來。須菩提白佛言：世尊！如我解佛所說義，不應以三十二相觀如來。**

相同心非同，莫以一窺全。

**爾時，世尊而說偈言：若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。**

六塵非實，著相是邪，莫往外求，心正即是！

**須菩提！汝若作是念：如來不以具足相故，得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提！莫作是念：如來不以具足相故，得阿耨多羅三藐三菩提。**

成佛須三身具備，無此圓滿即未證得。

**須菩提！汝若作是念，發阿耨多羅三藐三菩提心者，說諸法斷滅。莫作是念！何以故？發阿耨多羅三藐三菩提心者，於法不說斷滅相。**

說有是常見，說無是斷滅，故言：「此法無實無虛」之中道義。

**須菩提！若菩薩以滿恒河沙等世界七寶布施，若復有人知一切法無我，得成於忍，此菩薩勝前菩薩所得功德。何以故？須菩提！以諸菩薩不受福德故。**

因證無我，故不執福德；能於一切境中，安住其心也。

**須菩提白佛言：世尊！云何菩薩不受福德？須菩提！菩薩所作福德，不應貪著，是故說不受福德。**

執即是貪，怎能捨；無執無貪，怎不捨。

**須菩提！若有人言：如來若來若去、若坐若臥，是人不解我所說義。何以故？如來者，無所從來，亦無所去，故名如來。**

來去坐臥是生滅，自性如來無生滅。

**須菩提！若善男子、善女人，以三千大千世界碎為微塵，於意云何？是微塵寧為多不？須菩提言：甚多，世尊！何以故？若是微塵實有者，佛即不說是微塵，所以者何？佛說：微塵，即非微塵，是名微塵。**

世界緣滅成微塵，不論微塵多小，實是因緣所滅。

**世尊！如來所說三千大千世界，即非世界，是名世界。**

微塵緣生成世界，不論世界多大，實是因緣所生。

**何以故？若世界實有，即是一合相。如來說一合相，即非一合相，是名一合相。須菩提！一合相者，即是不可說，但凡夫之人貪著其事。**

微塵、世界，皆是因緣生滅，實無一法可得，只是強名一合相，莫以為真也。

**須菩提！若人言：佛說我見、人見、生見、壽者見。須菩提！於意云何？是人解我所說義不？不也，世尊！是人不解如來所說義。何以故？世尊說：我見、人見、生見、壽者見，即非我見、人見、生見、壽者見，是名我見、人見、生見、壽者見。**

以眾生知見，怎能悟佛知見；佛之知見，即是不存一見。

**須菩提！發阿耨多羅三藐三菩提心者，於一切法，應如是知，如是見，如是信解，不生法相。須菩提！所言法相者，如來說即非法相，是名法相。**
此經所言，便是諸佛知見，行者當如是信解不疑，才不致辜負世尊之苦心。

**須菩提！若有人以滿無量阿僧祇世界七寶持用布施，若有善男子、善女人，發菩提心者，持於此經，乃至四句偈等，受持讀誦，為人演說，其福勝彼。**
一切修行若無發心，實不能成就，故佛弟子們當發菩提心，依教修行，隨緣度眾。

**云何為人演說，不取於相，如如不動。何以故？一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。**
有慧則不取於相，有定則如如不動，此是定慧等持也。若要有此功夫，應於一切境界，如實觀照「諸行無常」，方能領悟「諸法無我」，以證「涅槃寂靜」之果！

**佛說是經已，長老須菩提及諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、一切世間、天、人、阿修羅，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。**
深信才會受持，奉行才可到達，切勿自欺欺人，而要老實修行。奉勸諸行者：誠心臣服佛陀，禮敬無上法義，親近善知識們，自悟、自行，共成佛道！

## 《心經》修行要解

學佛之人，當修「般若」智慧，方能離苦得樂，解脫自在。這是一部教導行者，離相破妄，悟得真心的經典。

如《金剛經》所言：「離一切諸相，即名諸佛。」的道理一樣。不要只看外在的經文，而要觀照內在的心經，才能識得此經之真義。

**觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。**
行者，應時時如實觀照身心世界，「如夢幻泡影，如露亦如電。」日久行深，必能如菩薩一樣，達到自在解脫。

由於工夫下得深，而「照住」得定，以達到「照見」本性，明瞭五蘊心色二法，幻化不實，皆是空無自性的假相，故《金剛經》所言：「凡所有相，皆是虛妄。」明白這樣的真理，就不再起妄想、執著，故能度脫一切苦厄，而大自在。

**舍利子！**

行者，莫以為照見五蘊皆空，就掉入斷滅空，《金剛經》言：「於法不說斷滅相。」此是真空生妙有，妙有不礙此真空。

**色不異空，空不異色；**

一切現象作用，不離開本體，因有性空的理體，故能產生緣起的妙有，故六祖言：「一切萬法，不離自性。」

然性空的理體，也藉緣起的妙有，方能顯現，故六祖言：「何期自性，能生萬法。」

**色即是空，空即是色。**

緣起的現象，當體即空，故六祖言：「一切即一。」空含一切山河大地，心包太虛，故六祖言：「一即一切。」

**受想行識，亦復如是。**

「受想行識」亦因緣所生法，故我說即是空，只是假名「五蘊」。若能明白「色」、「空」的真義，則不落空有二邊，即能契入中道實相。

**舍利子！是諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減。**

《法華經》言：「諸法從本來，常自寂滅相。」故言：「諸法空相。」所以諸法實相之「體」，本無生滅，故六祖言：「何期自性，本不生滅。」其「相」，本無垢淨，故復言：「何期自性，本自清淨。」其「用」，本無增減，故又言：「何期自性本自具足。」

**是故空中無色，無受想行識。**

六祖言：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」四大假合，五蘊本空。

**無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界，乃至無意識界。**

而六根、六塵、六識，合起來為十八界，皆是五蘊的延伸，既然五蘊本空，故十八界體性亦空。

**無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。**

二乘人，我執已破，法執尚存。故緣覺乘，不可執所悟之十二因緣，其法本空。

**無苦、集、滅、道。**

聲聞乘，也不可執所悟之四聖諦，其法亦空。故《金剛經》云：「若阿羅漢作是念，我得阿羅漢道，即為著我、人、眾生、壽者。」二乘人不執，方能超凡入聖，故須菩提云：「世尊！我若作是念我得阿羅漢道，世尊則不說須菩提是樂阿蘭那行者，以須菩提實無所行，而名須菩提是樂阿蘭那行。」

**無智亦無得。**

菩薩乘，仍不可執所行之六度，不可取所證之佛果。故《金剛經》云：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」菩薩已離諸相，方名菩薩，故復云：「若菩薩通達無我、法者，如來說名真是菩薩。」此「智」，為六度；此「得」，為佛果。菩薩乘，依六度而行，但不可執法相，故《金剛經》云：「菩薩於法，應無所住行於布施。」亦不取所證之果，故復云：「實無有法，如來得阿耨多羅三藐三菩提。」

既是如此，佛當初又何必說三乘法呢？《法華經》言：「諸佛出於五濁惡世……劫濁亂時，眾生垢重，慳貪嫉妒，成就諸不善根故。諸佛以方便力，於一佛乘分別說三。」是眾生深著五欲，邪見障重，故佛才以方便力，為求聲聞者，說四聖諦；求緣覺者，說十二因緣；求菩薩者，說六波羅蜜。

但佛最終的用意為何？《法華經》言：「諸佛世尊，唯以一大事因緣故，出現於世。」此事是什麼呢？又言：「諸佛如來但教化菩薩，諸有所作，常為一事，唯以佛之知見示悟眾生。」

何謂「佛之知見」？六祖解釋：「佛知見者，只汝自心，更無別佛。」更勸大眾「念念開佛知見，勿開眾生知見。」

又如何「開佛知見」？六祖再言：「若能於相離相，於空離空，即是內外不迷。若悟此法，一念心開，是為開佛知見。」

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

因「無所得」，才「有所悟」。《金剛經》云：「不應取法，不應取非法。」空有無住，方可入佛知見。

悟「諸法空相」的大菩薩，是依般若智慧，而得自在。已無能礙的心，所礙的境，能所雙亡，心境皆泯，即究竟解脫之人。

**三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。**
不但菩薩如此，就連三世諸佛，都是依照般若妙法而修成佛果，證得究竟圓滿智慧的覺者。

**故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒。**
故知般若之法，妙用無窮，故六祖言：「我此法門，從一般若生八萬四千智慧。」般若神奇妙用可轉煩惱為菩提；般若大開光明，可化無明為覺悟般若無上至尊，可為諸佛之師；般若無法可比，無法可喻。

**能除一切苦，真實不虛，故說般若波羅蜜多咒。**
若能依此行深，必可照見五蘊皆空，故能除一切苦厄。如是因，如是果，這是真實不虛之事。

但非每人都有這樣的根性，故觀自在菩薩慈悲，為末法的眾生演說一種「般若波羅蜜多咒」，如能真信去受持，直到一心不亂，亦可得解脫。

**即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶！**
去吧！快去吧！到達解脫的彼岸，不要留戀此五濁惡世。快去彼岸跟清淨僧眾們在一起修行，到達彼岸就可不退轉，故很快都能成佛啊！

佛在《彌陀經》裡三勸大眾，念佛求生淨土，就與此咒的悲願一樣，可滿一切眾生之願。若大眾能夠體悟，才不辜負佛的一片苦心。

一勸：「眾生聞者，應當發願，願生彼國。所以者何？得與如是諸上善人俱會一處。」

二勸：「若有善男子、善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日...若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。我見是利，故說此言。若有眾生聞是說者，應當發願，生彼國土。」

三勸：「若有人已發願、今發願、當發願，欲生阿彌陀佛國者，是諸人等，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提；於彼國土若已生、若今生、若當生是。故舍利弗！諸善男子、善女人若有信者，應當發願，生彼國土。」

## 《速成佛道》

**文殊師利白佛言：「世尊！當云何行能速得阿耨多羅三藐三菩提。」佛言：「文殊師利！如般若波羅蜜所說行，能速得阿耨多羅三藐三菩提；復有一行三昧，若善男子善女人，修是三昧者，亦速得阿耨多羅三藐三菩提。欲入一行三昧，當先聞般若波羅蜜，如說修學，然後能入一行三昧。...欲入一行三昧，應處空閑，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字，隨佛方所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中能見過去、未來、現在諸佛。」**
**節錄《文殊所說般若經》**

文殊請問佛，如何速得無上正等正覺？佛言：依汝所說般若波羅蜜，離相修行。若非上根利智，可由「一行三昧」入手，亦可速得。何謂一行三昧？當先聞般若波羅蜜之義理，方能建立正知正見，然後心繫一相，自然得定，而不受外界所影響。

若欲入一行三昧，應萬緣放下，心繫一佛名號，用恭敬之心，一心念佛；念念相續不斷，便可契入此三昧之境。念一佛，即念諸佛；念一佛之功德，無量無邊，亦與無量諸佛功德無別，故能見過去、未來、現在一切諸佛。

一行三昧即念佛三昧，故「解在般若，行於念佛。」此為文殊所問，世尊所說之妙法也。

# 第六章 念佛心要

## 《多念佛》

少說話，多念佛；少攀緣，多念佛。

少妄想，多念佛；少執著，多念佛。

少煩惱，多念佛；少痛苦，多念佛。

少懈怠，多念佛；少懷疑，多念佛。

少散亂，多念佛；少昏沈，多念佛。

少分別，多念佛；少計較，多念佛。

少抱怨，多念佛；少是非，多念佛。

少戲論，多念佛；少自欺，多念佛。

少傲慢，多念佛；少灑脫，多念佛。

少批評，多念佛；少聰明，多念佛。

少生氣，多念佛；少傷心，多念佛。

少無聊，多念佛；少發呆，多念佛。

## 《不念彌陀更念誰》

一人落海，旁人欲救。

溺者言：吾不信，汝可救。

旁人言：汝要「信」可救、汝應「願」登岸、汝欲「行」此事。

溺者復言：吾要靠己之力上岸。旁人搖頭嘆：無知眾生。

此人終於溺斃！

您是否還輕視念佛？懷疑念佛？不肯念佛？

不要跟自己的生死開玩笑，「自力」雖是可取，若再藉「佛力」定是穩當。

何況「開悟」離「成佛」，相差甚遠；

念佛則不然，「念佛」是因，「成佛」是果。

若能去極樂世界深造，何愁不開悟，何憂不成佛！

故勸大眾們！

世上何事可掛念，不念彌陀更念誰。

## 《念佛是一種幸福》

念佛為求保佑，是一種迷信；念佛為求寄託，是一種信仰；念佛為求清淨，是一種壓抑；念佛為求開悟，是一種痛苦。那麼念佛為了什麼呢？萬緣放下，了無所求！

人不把握此生，只求往生，便是逃避；不見己佛，只求外佛，便是迷失。當知念佛念心，清清楚楚的念，明明白白的觀，亦不執能念的心、所念的佛，一直念到能所雙亡，自然便可一心不亂。

然而您可以體會到，念佛是一種幸福嗎？有個心在念，有句佛號被心念。自心在念，亦自心在聽；從心念起，又回歸於心。

到底「是您在念佛？還是佛在念您？」念就是念，不要用盡心思，去求如何念、如何淨？只要深深的感覺「佛在心中」，一切知足、感恩之心便油然而起，此時您便可以體會到，念佛是一種幸福！

不要只會念過去佛，而不懂得禮敬一切眾生，因為他們是未來佛。所以無事之時，心中要念佛；遇事來臨，心中要有佛。如此憶念，則「是心是佛，是心作佛。」

您在念佛，您又是誰？原來您也是一尊未來佛！所以說：「是佛在念佛。」往外追逐是妄想，向內尋覓是執著，若能了知緣生緣滅的真相，何來看不破、放不下！從今以後，一句、一句佛號直直念，何愁煩惱不斷，清淨不生。

## 《人生何求》

去年已過，今年將來；
今年轉眼也會過，來年亦會年年來。
不知何年無來去？

前世已滅，今世已生；
今世剎那也會滅，來世亦會世世生。
不知何世無生滅？

前生未知，今生無知；
今生時時造惡業，來生感果轉不停。
不知何生無輪迴？

小不明大，近不知遠；
寒冰怎知夏炎熱，麻雀豈知鵬志高。
不知何時無愚癡？

人求名利，反誤一生；
利多再求也不盡，聲名遠播終會散。
不知何事無貪欲？

男歡女愛，愛恨情仇；
有情終究變無情，親家往往成冤家。
不知何愛無瞋恨？

讀書之士，恃才傲物；
會說卻是做不來，錯把知識當智慧。
不知何人無蒙昧？

瀟灑之人，故裝自在；
常言生死無所礙，遇境之時恐難安。
不知何念無虛假？

人怕生死，卻不解脫；
窮極一生逐虛妄，回頭反被無常追。
不知何處無顛倒？

眾多修行，花招百出；
皆是各唱自家調，談玄論妙無一用。
不知何法無高下？

縱有入道，成佛尚遠；
再修無量劫時間，且世世行菩薩道。
不知何心無退轉？

話說至此，還求何物；
人生無一物可得，夢中之人當覺醒。
那不知要求何事？

一句佛號！往極樂土，成佛去吧！

## 《生死事大》

朝生暮死，暮生朝死，幼生老死，老死幼生；

生生死死，死死生生，生死不出，輪迴不斷；

百年光景，只在剎那，出息入息，無息則止；

今此色身，豈能長久，今此事業，怎能永恆；

日日塵勞，夜夜奔波，成敗貧富，終歸消散；

功名蓋世，無非一夢，富貴驚人，難免無常；

人我相爭，盡是得失，誰勝誰負，到頭成空；

世間事物，因緣所生，身心假我，何必執迷；

勸君深思，生死事大，此事不解，何生能了；

了悟生死，六道不來，一念清淨，便出三界；

雖迷未悟，切莫喪志，只要堅信，定能契入；

老實修行，勿再起疑，道心不退，必證菩提。

## 《了脫生死》

《大學》勸人要修身、齊家、治國、平天下，更說：「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。」人應修身養德，與人無求，與世無爭。且宜多行正道，仁慈濟世，一不愧天地，二不昧良心，故《易經》云：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」

然修身行善，積人天福報，仍免不了一死，如《壇經》記載，五祖弘忍告誡其弟子：「世人生死事大！汝等終日只求福田，不求出離生死苦海。自性若迷，福何可救？」故大眾們，勿自誤誤人，自欺欺人，而言：「做人好就好，學佛做什麼？佛還不是教人行善，做好事！」這些觀念皆是一知半解，不識佛法的真實義！

不明白而有所論斷，便是無知；明白而不去力行，更是無明。人若只是相信自己的看法，則是主觀意識；若只相信別人的論調，便是無所主見。有智之人，當去深入瞭解，而非盲目的定論，這樣於己於人，皆無所益處。

子曰：「未知生，焉知死？」此意味常人，不瞭解生死。如一統天下的秦始皇，雖貴為天子，仍對生死一籌莫展，為求長生不死，派徐福遠赴重洋，去找尋不死之方，但終究要面臨死亡。

不但在家如此，就連出家人也不例外。《續高僧傳》有此記載，北魏時，有沙門名曇鸞，因病到處求醫。而後感嘆的說：「人命危脆，旦夕無常。若能

學得神仙之術，再來弘揚佛法，那不是很好嗎？」因此去拜會道家的陶弘景，懇求仙術，陶翁授以《仙經》十卷，曇鸞便歡喜回去。

回程時經洛陽，遇見菩提留支法師，曇鸞便問：「佛法中有長生不死之法，能勝過這本《仙經》嗎？」法師說：「縱得長命，亦終歸六道輪迴，有何可珍貴的呢？真正能夠長生不死的，也唯有佛法才有啊！」因此法師便以《觀無量壽佛經》授以曇鸞並告訴他：「學此經典，從此不再三界投胎，六道輪轉，陰陽禍福之事不會再傷害於汝。而其壽命無量，是無法言說的，這就是我佛大覺金仙的長生之法。」曇鸞聽後，心中有所領悟，便把《仙經》燒毀，從此專修淨土，也以此教化眾生，又著述《往生論註》兩卷流傳於世。而在東魏孝靜帝興和四年，預知時至往生淨土。

同樣為求長生不死，但其結果卻是大不相同，一位六道輪迴，一位往生極樂。

故《彌陀經》有言：「不可以少善根、福德因緣，得生彼國。」秦王少善根，故不能得聞佛法；且勞民傷財，焚書坑儒，故無福德。曇鸞少年出家，一聞法師開導，就能專修淨土，此為善根具足；後能於此度化於人，且論註流傳，便是福德具備。

人皆有生死，誰能出離呢？文天祥說：「人生自古誰無死。」秦檜不義，陷害忠良，遺臭萬年，本應該死；岳飛盡忠，為國為民，留香千古，亦要受死。夏蟬七天之命，早當會死；彭祖八百長壽，亦難逃一死。古人會死，今人會亡，來人亦是如此，正所謂：「古人不見今時月，今月曾經照古人。」

不知您是否還為名利打拼、權勢鬥爭、成敗難捨、情愛糾纏、兒孫煩惱、身心折磨、為道憂心？還是故裝灑脫，不管它、隨便它、任由它？亦是無可奈何，無知、無解、無法呢？

佛言：「生死事大。」就是說，人生再也沒有比此事更重要了！生死不是修行的專利，亦非老年人的問題，也不是病危再來探討的事情，更非失意人的藉口。不要以為現在稍有成就，或有點功夫，或處在順境，或無病痛，就可以

不談生死之事。人不該這樣逃避問題，而要認真的去面對、思索、找尋、請教、學習、力行，如果一直這樣做下去，您一定可以找到答案！

子曰：「朝聞道，夕死可也。」夫子為聞道，可不在乎性命。而在《法華經》裡，佛於過去無量劫中，雖身為國王仍四方求法，更言：「誰能為我說大乘者，吾當終身供給走使。」孔子和佛陀都可為法犧牲，難道我們連求法之心也不肯發嗎？

**生死事大，唯自己可救，那要如何修呢？**

如五祖所言：「自性若迷，福何可救？」雖然眾生皆有佛性，但反觀自問：我們都是平庸的凡夫，且多生累劫妄緣所染，惡習深重，造業不斷，要說開悟見性，談何容易。所謂：「冰凍三尺，非一日之寒。」所以要當生解脫，只有一個辦法：那就是，念佛求生淨土。

**或許大有許多的疑惑，真的只有此法？**

此疑惑問自己最清楚！不論是未修，或是初修，甚至修學已久之人。試問！自己可以把握今生開悟嗎？問百人、千人沒有一人敢確定。既然沒辦法，又何必耽誤自己呢？《大集經》說：「末法億億人修行，罕有一人得道，唯依念佛法門得度生死。」

且藕益大師在《彌陀要解》曾言：「原夫諸佛，憫念群迷，隨機施化，雖歸元無二，而方便多門。然於一切方便之中，求其至直捷，至圓頓者，則莫若念佛，求生淨土。」如果整天高談闊論，口說般若，不識本心，亦不老實修行之人，可說是愚昧到極點了。

**若已相信，您也許會問，到極樂世界，一定會開悟嗎？**

永明大師說：「但得見彌陀，何愁不開悟。」《彌陀經》裡，六方佛讚歎此經，況佛對舍利弗說：「若有善男子、善女人聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。是故舍利弗！汝等皆當信受我語及諸佛所說。」

**說不定有人會問，學佛之人不是要慈悲度眾，行六度波羅蜜嗎？**

藕益大師言：「真能念佛，放下身心世界，即大布施。真能念佛，不復起貪瞋癡，即大持戒。真能念佛，不計是非，即大忍辱。真能念佛，不稍間斷夾雜，

即大精進。真能念佛，不復妄想馳逐，即大禪定。真能念佛，不為他歧所惑，即大智慧。」所以真能老實念佛，便已具足六波羅蜜了。

**再問又怎能捨離眾生，獨自去極樂國土呢?**

就是為了度眾生，所以才發願至阿彌陀佛身邊學習，直到成就之後，才有能力度盡一切眾生，正如學子先到海外留學，學成歸國之後，方能貢獻所學，幫助國人一樣的道理。

《觀經》云：「欲生彼國者，當修三福。一者孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二者受持三歸，具足眾戒，不犯威儀。三者發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。」若無發菩提心，又怎能去呢？所以自私之人是沒有資格往生極樂世界的呀！

**那如何才能去呢？**

只要止惡行善，發菩提心，有信、願、行，三資糧即可。「信」釋迦如來，決無誑語，阿彌陀佛，決無虛願；念佛定可往生極樂世界。「願」離娑婆，願生極樂；願將一切功德，回向極樂國。「行」執持阿彌陀佛之名號，老實念佛，直到一心不亂。

**怎樣才算老實念佛呢？**

藕益大師開示：「念佛法門，別無奇特，只深信力行為要耳。...祇貴信得及，守得穩，直下念去，或晝夜十萬，或五萬三萬，以決定不缺為準。畢此一生，誓無改變。若不得往生者，三世諸佛便為誑語。一得往生，永無退轉。」但每個人狀況不一，所以按自己的條件來自定功課即可，最主要就是「持之以恆」。

**又如何達到一心不亂呢？**

藕益大師說：「要達到一心不亂境界，亦無他術。最初下手，須用數珠，記得分明，刻定課程，決定無缺。久久純熟，不念自念，然後記數亦得，不記亦得。」

再者，大勢至菩薩教我們：「都攝六根，淨念相繼。」由意根起念，舌根念佛，耳根聞入，其餘三根，自然攝受。念念相續，無有間斷，一念相應一念佛，念念相應念念佛，日久行深，即可達到一心不亂的境界。

**憨山大師的《費閑歌》不是說：「念佛容易信心難，心口不一總是閑，口念彌陀心散亂，喉嚨喊破也徒然。」不知光念，是否有用？**

修行有「解」、「行」二門，念佛人從行門進入，直到心開悟解；縱使不悟，亦可往生極樂。

此偈說得很明白，念佛要深信切願，心口如一持名念佛。縱然散心念佛，念久也會專心而念；更何況《法華經》有言：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」

所謂：「一日修來一日功，一日不修一日空。」多念多修總有好處，剛開始都是散亂心，因為這是念佛的過程，故不能氣餒。

且念一句佛有無量的功德，還可消除自己的無明業障，因此要堅定信心的念，不要再找任何藉口，來貽誤此生才是。

總之，要時時憶佛念佛，而念佛時要以至誠恭敬的心來念，不求快速、不求感應、不求開悟，一句一句清清楚楚，老老實實的念，便能一路念到現前當來，必定見佛，不假方便，自得心開。

## 《念佛至要》

**一切法門，以明心為要。一切行門，以淨心為要。然則明心之要，無如念佛。憶佛念佛，現前當來，必定見佛。不假方便，自得心開。如此，念佛非明心之要乎。復次淨心之要，亦無如念佛。一念相應一念佛，念念相應念念佛。清珠下于濁水，濁水不得不清；佛號投於亂心，亂心不得不佛。如此，念佛非淨心之要乎。一句佛號，俱攝悟修兩門之要。舉悟則信在其中，舉修則證在其中。信解修證俱攝，大小諸乘一切諸經之要罄無不盡。然則一句彌陀，非至要之道乎。——節錄《徹悟禪師語錄》**

**一切法門，以明心為要。一切行門，以淨心為要。**

《達摩四行觀》云：「夫入道多途，要而言之不出二種：一是理入，二是行入。」所謂「理入」，便是藉由經典來深入義理，而悟本心之方法。所謂「行入」，是透過各種修行，來契入清淨的本心。不論用何種方式，最終的目的便是，明心見性。

此「法門」，是指理入；此「行門」，是指行入。一切由理而入的法門，當以明心見性為主要。一切透過實修的行門，當以清淨本心為重要。

**然則明心之要，無如念佛。憶佛念佛，現前當來，必定見佛。不假方便，自得心開。如此，念佛非明心之要乎。**

徹悟禪師曾言：「此念佛一門，文殊、普賢等諸大菩薩，馬鳴、龍樹等諸大祖師，智者、永明、楚石、蓮池等諸大善知識，皆悉歸心。我何人斯，敢不歸命。」

禪師是一位圓解頓開之大師，以過來人的行持，懇勸一切修行人：明心之要訣，莫過於念佛。為何呢？禪師引用《大勢至菩薩念佛圓通章》：「憶佛念佛，現前當來，必定見佛。不假方便，自得心開。」來加以解釋。

「憶佛念佛，現前當來，必定見佛。」此為事一心念佛。若眾生的心，於日常生活，來去坐臥，能時時憶念佛，現在或未來，必定能親見彌陀。就現前而言：念佛功夫純熟時，於定中可見佛，如慧遠大師，一生三賭彌陀；或於夢中見佛，《法華經》云：「若於夢中，見諸如來，坐師子座，圍繞說法。」於未來而說：臨命終時，心不顛倒，持名念佛必見佛、菩薩來迎。《彌陀經》云：「其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。」便是最好的證明。

「不假方便，自得心開。」此為理一心念佛。不假借其他方便法門，便可自得心開悟解。《壇經》亦云：「但用此心，直了成佛。」這樣的直接了。當由此可知，念佛至頓至圓，無非是明心之要訣！

**復次淨心之要，亦無如念佛。一念相應一念佛，念念相應念念佛。清珠下于濁水，濁水不得不清。佛號投於亂心，亂心不得不佛。如此，念佛非淨心之要乎。**

再說，淨心之要訣，亦莫過於念佛。為何呢？所謂：「一念相應一念佛，念念相應念念佛。」

佛性本清淨，念念自性佛，不就歸於清淨。若能從一念至念念與佛相應，又豈能不淨心！

又譬如：「清珠下於濁水，濁水不得不清。」清水之珠，下於濁水，濁水因清珠之關係，所以不得不，由濁轉清。以喻佛號，能治亂心，故言：「佛號投於亂心，亂心不得不佛。」由此可知，念佛至簡至捷，無非是淨心之要訣！

**一句佛號，俱攝悟修兩門之要。舉悟則信在其中，舉修則證在其中。信解修證俱攝，大小諸乘一切諸經之要罄無不盡。然則一句彌陀，非至要之道乎。**

妙哉！一句佛號，涵蓋「解門」與「行門」之心要。舉悟來說，若無深信，又豈能理解；舉修來說，若無實修，又豈能證入。

所以說一句佛號，總攝成佛的次第：信、解、行、證。故言：「信解修證俱攝，大小諸乘一切諸經之要罄無不盡。」

那就是說，一句「阿彌陀佛」，無非是一切修行人，入道最妙之心要啊！

## 《一念十界》

**吾人現前一念之心，全真成妄，全妄即真。終日不變，終日隨緣。夫不隨佛界之緣而念佛界，便念九界。不念三乘，便念六凡。不念人天，便念三途。不念鬼畜，便念地獄。以凡在有心，不能無念。以無念心體，唯佛獨證。自等覺已還，皆悉有念。凡起一念，必落十界，更無有念出十界外。以十法界，更無外故。每起一念，為一受生之緣。果知此理而不念佛者，未之有也。**

**——節錄《徹悟禪師語錄》**

**吾人現前一念之心，全真成妄，全妄即真。終日不變，終日隨緣。**

迷時成妄，悟時顯真，真妄本是一心，因迷而有分別。真心因迷而產生妄念，然而此妄念亦由真心變現。然真心無生滅，故終日不變；遇緣則變，故終日隨緣。

**夫不隨佛界之緣而念佛界，便念九界。不念三乘，便念六凡。不念人天，便念三途。不念鬼畜，便念地獄。**

所謂：「萬法由心造。」故一念之心，可緣十法界。心不念佛，便念眾生九界；不念三乘諸聖，便念六道凡夫；不念人天善道，便念三途惡道；不念鬼畜之道，便念無間地獄。

故六祖大師云：「不悟，即佛是眾生；一念悟時，眾生是佛。故知萬法盡在自心，何不從自心中，頓見真如本性？」大眾雖未悟，卻可從心中念佛，念念與佛相應，便是念佛法界，此法甚妙！

以凡在有心，不能無念。以無念心體，唯佛獨證。自等覺已還，皆悉有念。

眾生只要有心，則就有念。唯獨成佛，方能念念無妄念，念念清淨平等覺悟，故自等覺菩薩以下，悉皆有念。如菩薩有度眾生之念，二乘人有涅槃之念，凡夫念念有我之念。

**凡起一念，必落十界，更無有念出十界外。以十法界，更無外故。每起一念，為一受生之緣。**

心起一念，必落十法界中之一界，更無有念能出十界以外。一念生十界，十界含諸念，故念念皆在十法界之內。

每起一念，為緣法界之因，故六祖大師云：「自性迷即是眾生，自性覺即是佛；慈悲即是觀音，喜捨名為勢至，能淨即釋迦，平直即彌陀。人我是須彌，邪心是海水，煩惱是波浪，毒害是惡龍，虛妄是鬼神，塵勞是魚鱉，貪瞋是地獄，愚癡是畜生。」即是此意也！

如一念瞋念，則受生地獄之法界；一念貪念，則受生惡鬼之法界；一念癡念，則受生畜生之法界。雖修五戒十善，兼懷瞋慢勝負之心，即受阿修羅之法界；守五戒行十善，即受人法界；行十善修四禪八定，即受天法界。此為六凡。

與四諦相應，即受聲聞法界；與十二因緣相應，即受緣覺法界；與六度萬行相應，即受菩薩法界；念念清淨平等，即受佛法界也。此為四聖。

若心能與阿彌陀佛之大慈大悲，依正莊嚴功德，以及萬德洪名相應，不但念受佛法界，也定能往生極樂國土，何樂而不為呢？

**果知此理而不念佛者，未之有也。**

如果深知一念生十界之理，而不念佛者，這是未曾有之事！因為真知，定會念佛；不念佛者，必然不知。

故修行修心，慎察平常起心動念，時時要提起「不隨佛界之緣而念佛界，便念九界。」之正念，而時時憶佛念佛，則能現前當來，必定見佛。

# 《念佛止觀》

**當念佛時，不可有別想，無有別想，即是止。當念佛時，須了了分明，能了了分明，即是觀。一念中止觀具足，非別有止觀。止即定因，定即止果，觀即慧因，慧即觀果。一念不生，了了分明，即寂而照。了了分明，一念不生，即照而寂。能如是者，淨業必無不成。如此成者，皆是上品。一人乃至百千萬億人，如是修，皆如是成就。念佛者可不慎乎。** ——節錄《徹悟禪師語錄》

**當念佛時，不可有別想；無有別想，即是止。**

一切修行的法門，不離「止觀」二字。因此透過止觀的修持，便可產生定慧。念佛法門當然也不例外，念佛時要萬緣放下，一心念佛，不可有別想，若有妄想，應立即回歸佛號；果能無有別想，即是「止」定。

**當念佛時，須了了分明；能了了分明，即是觀。**

念佛時，當從心明明白白的生起，口裡清清楚楚的念出，耳中字字句句的聽入，一句都不含糊，了了分明；若能念到如此，即是「觀」慧。

**一念中止觀具足，非別有止觀。止即定因，定即止果，觀即慧因，慧即觀果。**

一念佛號已具足止觀，非心外別有止觀。止為因，定為果；觀為因，慧為果。故《壇經》云：「大眾勿迷，言定慧別；定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時，定在慧；即定之時，慧在定。若識此義，即是定慧等學。」

**一念不生，了了分明，即寂而照。了了分明，一念不生，即照而寂。**

《楞嚴經》言：「狂性自歇，歇即菩提。」止觀已成，狂心即歇，妄念不生，菩提自現，了了分明，常寂自性，照見一切無礙，此為「不變隨緣」；因如實照見一切，故能一念不生，即是照而常寂，此為「隨緣不變」。實相之體，非寂非照，不落空有，即契入中道義也。

**能如是者，淨業必無不成。如此成者，皆是上品。一人乃至百千萬億人，如是修，皆如是成就。**

能如是信願，持名念佛，淨業必無不成。如此修行，且能發上求佛道，下化眾生之菩提心，必往生上品。永明大師言：「有禪無淨土，十人九蹉路;陰境若現前，瞥而隨他去。無禪有淨土，萬修萬人去；但得見彌陀，何愁不開悟。」故說一人乃至百千萬億人，如是修行，皆能如是成就。

**念佛者可不慎乎。**

念佛者，要能深信因果，明白諸惡莫作，眾善奉行的道理，且知念佛是因，成佛是果，並以至誠恭敬之心，來念每一句佛號，必能止觀雙運，定慧等持，而後將此功德回向極樂，定能上品上生。切不可只想藉彌陀願力，而自不老實修行，此不可不慎！

## 《決定成就》

**無論在家出家，必須敬上和下，忍人所不能忍，行人所不能行；代人之勞，成人之美；靜坐常思己過，閒談不論人非。行住坐臥，穿衣吃飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；或小聲念，或默念。除念佛外，不起別念；若或妄念一起，當下就要教他消滅。常生慚愧心，及生懺悔心。縱有修持，總覺我工夫很淺，不自矜誇。只管自家，不管人家；只看好樣子，不看壞樣子。看一切人皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。汝果能依我所說而行，決定可生西方極樂世界。**

**——節錄《印光大師語錄》**

**無論在家出家，必須敬上和下。**

修行從做人修起，人做不好又怎能成佛。

**忍人所不能忍，行人所不能行。**

若有忍辱的功夫，何事不能成就。

**代人之勞，成人之美。**

服務於人，便是修福；成就於人，便是修慧。

**靜坐常思己過，閒談不論人非。**

常思己過，不犯錯，則是善根之人；不論人非，不造罪，乃是福德之事。

**行住坐臥，穿衣吃飯，從朝至暮，從暮至朝，一句佛號，不令間斷；或小聲念，或默念。**

要於二六時中，動靜語默，一句佛號，從不間斷、不夾雜、不懷疑，萬緣放下，一心念佛。

**除念佛外，不起別念；若或妄念一起，當下就要教他消滅。**

所謂念佛是因，成佛是果。若明此理，則自然念念佛號，不起別念；妄念一起，即歸一句佛號！縱使散亂心念佛，只要因緣成熟亦可成就，何況一心念佛呢？

**常生慚愧心，及生懺悔心。**

心生慚愧，則不敢懈怠；心生懺悔，則持戒清淨。縱有修持，總覺我工夫很淺，不自矜誇。老實修行，面對自我的內在，才是重點！

**只管自家，不管人家；只看好樣子，不看壞樣子。**

善自護念，淨心念佛；莫管人家，修何法門，修得如何？

**看一切人皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。**

眾生皆有佛性，故不可輕視於一切人，應學普賢菩薩，把眾生當成佛，故禮敬諸佛；應效常不輕菩薩，因眾 生畢竟成佛，故不敢輕慢於人。唯己是凡夫，因還未成佛，故要精進念佛。

**汝果能依我所說而行，決定可生西方極樂世界。**

印光大師是再來人，若能依此而行，必是有善根、有福德之人；且具真信、切願、持名念佛三資糧，加上彌陀之願力，定可往生西方極樂世界。

# 迴 向 偈

願以此功德 普及於一切 我等與眾生 皆共成佛道

---

## 中華禪心學會

一、會 訓：悲、願、智、行。

二、理 念：自覺覺他，正法永傳。

三、禪 風：將經典應用於人生，將修行落實於生活。

四、修 學：教學般若，禪習曹溪。

五、次 第：正見、正行、正覺、正度。

六、會 規：

01 聞道之時當觀心，恭敬求法禮三寶。
02 學習之時當觀心，依教奉行常悅樂。
03 言說之時當觀心，莫論人非思己過。
04 行為之時當觀心，語默動靜體安然。
05 待人之時當觀心，心存厚道利群生。
06 處事之時當觀心，不求回報甘願行。
07 溝通之時當觀心，彼此尊重達共識。
08 情緒之時當觀心，非是正見隨它去。
09 獨自之時當觀心，至誠無欺戒慎懼。
10 相處之時當觀心，以和為貴互體諒。
11 坐禪之時當觀心，萬緣放下好用功。
12 平常之時當觀心，保持正念不妄執。

## 《 隨緣自在 》

作者：釋達觀　出版：中華禪心學會

※ 法寶珍貴 敬請流通 ※

戶名：社團法人中華禪心學會
銀行：台灣土地銀行澎湖分行（代碼 0407）
帳號：０４０００１１１１５６８

索書請洽：禪心學苑　　電話：049-2392295
地址：南投縣草屯鎮太平路一段 307 號 7 樓之 4
網址：http://zensoul.org/