

隨緣自在

在順逆境中，安身立命

釋達觀 著



禪心學苑

禪

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》	7
《不被感覺所困》	8
《勇敢去做》	8
《清淨的心》	9
《在生活中歷練》	10
《好好的過人生》	11
《唯心是用》	12
《內心的黑洞》	13
《知過改過無過》	13
《言必慎乎》	16
《幸福人生》	17
《個性與人性》	18
《體諒人性》	19
《瞭解慾望》	20
《瓜熟蒂落》	21
《內心世界的探索》	22
第二章 人生智慧.....	26
《一心只讀聖賢書》	26
《諸葛亮家書》	26
《孔子之道》	28

《大學之道》	30
《中庸之道》	32
《孟子之道》	34
《老子之道》	34
《心中有佛》	37
《真假不分》	38
《隨便問問》	39
《無有定法》	39
《覺而不見》	40
《是誰綁住了我》	41
《要會用功》	42
《體解大道》	42
《無心是道》	43
《本來面目》	44
第三章 禪詩意境	46
《山中歲月》	46
《春在枝頭》	46
《無事可量》	47
《低頭便見》	48
《雲水自在》	48
《無憂無慮》	49
《與世無爭》	50
《禪家自靜》	50
《事事如鏡》	51
《心無兩般》	52
《到底是誰》	52
《無喻可說》	53

《形問影從》	54
《虛名無益》	55
《本來無事》	56
《蠅鑽故紙》	57
第四章 修行隨筆.....	59
《永不退轉》	59
《修行益處》	59
《修行心態》	63
《修行道場》	64
《如何破執著》	65
《心的真相》	66
《明心見性》	67
《不求順境》	68
《達摩四行觀》	71
《人成佛成》	74
《本來清淨》	76
《如何解脫》	77

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，有感當學，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 / 慕樵書齋

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？」

老師笑笑的答案：「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。」所以我們要小心活在每個當下，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。警扭型。

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。

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不知自己要什麼 | <input type="checkbox"/> 不知自己求什麼 |
| <input type="checkbox"/> 不知自己為什麼 | <input type="checkbox"/> 不知自己有什麼 |
| <input type="checkbox"/> 不知自己無什麼 | <input type="checkbox"/> 不知自己想什麼 |
| <input type="checkbox"/> 不知自己做什麼 | <input type="checkbox"/> 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
- 不要別人的打擾
- 不要別人的謾罵
- 不要別人的說服
- 不要別人的背叛
- 不要別人的壓榨
- 不要別人的毀謗
- 不要別人的侮辱
- 不要別人的無理
- 不要別人的依賴
- 不要別人的魯莽
- 不要別人的猜忌
- 不要別人的敏感
- 不要別人的推卸
- 不要別人的冷漠
- 不要別人的誤會
- 不要別人的輕視
- 不要別人的被動
- 不要別人的欺騙
- 不要別人的垃圾
- 不要自己有煩惱
- 不要自己有障礙
- 不要自己有壓力
- 不要自己有問題
- 不要別人的囉唆
- 不要別人的使喚
- 不要別人的約束
- 不要別人的叛逆
- 不要別人的破壞
- 不要別人的包袱
- 不要別人的傷害
- 不要別人的虛偽
- 不要別人的自大
- 不要別人的無知
- 不要別人的批評
- 不要別人的脅迫
- 不要別人的主觀
- 不要別人的挑撥
- 不要別人的嘮叨
- 不要別人的排斥
- 不要別人的否定
- 不要別人的佔有
- 不要別人的抱怨
- 不要別人的強迫
- 不要自己有病苦
- 不要自己有負擔
- 不要自己有負債
- 不要自己有恐懼

- 不要自己有緊張
- 不要自己有情緒
- 不要自己有危機
- 不要自己有失敗
- 不要自己有得失
- 不要自己有愚昧
- 不要自己有不安
- 不要自己有束縛
- 不要自己有挫折
- 不要自己有困惑
- 不要自己有過失
- 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，便的心得，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，而未能治之理？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，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，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。故修道當識本心，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，請問您剛才看見車子經過嗎？」佛陀答：「沒有」。

另一人再問：「世尊，請問您剛才聽到車子經過嗎？」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，一切的煩惱障礙，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，不因富而樂觀，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—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—觀照念頭，不易生起情緒；若是生起，可馬上降伏。
- 3、工作順利—身心狀態良好，抗壓性高，自然做事順利。

- 4、容易相處—懂得體諒別人、關心別人，故好相處。
- 5、生活踏實—明白用心生活，時時活在當下故踏實。
- 6、足知常樂—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—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的了。

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，但是價格公不公平，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？答案是不可能的。

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，心甘甘受，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，「心甘甘受，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：「法無塵，離塵垢故；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 忍則無事無喧
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