

人間佛教的戒定慧（中）

——2006 年 12 月 9 日講於紅磡香港體育館

星雲

西來、南華、佛光大學等創辦人

貳·人間佛教的定學

各位法師、各位嘉賓、各位居士，大家好！

繼昨天講過「人間佛教的戒學」之後，今天我們要進入「戒定慧」三學的第二個修學層次，也就是「人間佛教的定學」。

講到「定」，人要有「定力」，才不會被世間的稱、譏、毀、譽等「八風」所動。一個有定力的人，喜怒不形於色，苦樂不繫於懷，甚至如果修定有成，能把吾人本具的般若自性開發出來，則即使面對生死，也能無憂無懼，這就是最快樂，最為解脫自在的人生了，所以「定」的修持，對人生有很重大的意義。

所謂「定」，一般和「禪」並稱為「禪定」，就是精神統一，意志集中，也就是令心專注一處，遠離散亂浮沈，而達到平等安詳的精神狀態。所以《大智度論》：「禪定名攝諸亂心。」定能息緣淨慮，攝心覺道，是修學住心的法門，一般稱為三昧、三摩地、等持、正定等。

「禪」與「定」向來被視為是一體的，所以「定學」通稱為「禪定」。所謂內不為妄念所惑，是名為「禪」，外不為境界所染，是名為「定」；禪定能產生一種力量，使我們不易為外境所轉，進而顯發真如自性，長養法身慧命，所以又有「定根」、「定力」之稱。

因為禪定能讓人「依定發慧」、「依慧得解脫」，因此自古以來一直是各大宗派共行的修持法門。遠在佛陀時代，修習禪定就已普及當時印度的宗教界，後來隨著佛教傳到中國以後，中國的禪宗祖師將印度注重冥思的風格，融入生活中，達到動靜一如的定境，開展出中國獨特的務實禪風，對於中國文化產生很大的影響。

講到禪，很自然就會讓人聯想到「拈花微笑」，這是禪宗最古老的公案。根據《大梵天王問佛決疑經》所說：有一天，佛陀在靈鷲山，當時有一大梵天王，為了讓今世、後世的眾

生獲得利益，便以金婆羅華獻給佛陀，並且捨身為床座，恭請佛陀為眾生說法。佛陀登座拈花示眾，當時與會的百萬人天大眾，大家面面相覷，無法會意，只有大迦葉尊者當下靈犀相通，破顏而笑，於是佛陀開口說道：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」於是禪就在「拈花微笑」，師徒心意刹那交會之間傳了下來，並從印度傳到中國，成為中國文化的重要特質。

禪源自佛陀在靈山會上傳法給摩訶迦葉，之後歷經各個時代的傳承，到了二十八祖菩提達摩東渡來華，成為東土初祖。之後依次相傳慧可、僧璨、道信，到了五祖弘忍時，門下又出神秀與惠能，遂有「南能北秀」之分，並且從惠能後「一花開五葉」，禪的花果更加枝繁葉茂，禪的智慧也因此亙古流傳在人間。

所謂「南能北秀」，神秀本是五祖弘忍大師的首座弟子，曾以「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」一偈示其心境；惠能則於壁面另題：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」表達其悟境，雖然當時未被印可，不過，後來因為聽到《金剛經》的「應無所住而生其心」當下大悟，並獲得弘忍印可，於是中國禪宗以惠能為正統，成為禪宗六祖。從此惠能以頓悟禪的主張弘傳於南方，有別於北方神秀系的漸悟禪，世稱「南頓北漸」。

禪宗自六祖惠能以後，開演出曹洞、臨濟、雲門、滄仰、法眼五派，故稱為「一花五葉」。此五家再加上出自臨濟的楊岐派、黃龍派，合稱七宗，世稱「五家七宗」，又作「五派七宗」。

禪宗雖有「不立文字」、「教外別傳」之說，但是「不立文字」並非「不依文字」，如六祖惠能：「謗法，直言不用文字，既云不用文字，人不合言語，言語即是文字」；「教外別傳」也非「不依經教」，而是要行者不得拘泥於文字與經教。須知文字、經教是「標月指」，其目的在引導學人見自本心，悟自本性。因此，自佛陀乃至古來的祖師、禪德們，莫不「老婆心切」，每每在化世因緣中，或講說，或著述，或頌古，或評唱等，因而留下無數的禪門語錄與禪宗公案傳世。後來的禪者更據此把禪分為如來禪、祖師禪、大乘禪、小乘禪、公案禪、話頭禪、棒喝禪、默照禪、止觀禪、文字禪、南宗禪、北宗禪、凡夫禪、外道禪、老婆禪、野狐禪、鸚鵡禪等不同的種類。到了現代，甚至有所謂山水禪、戶外禪、隨心禪、企業禪等。其實禪是有系統、有脈絡的，禪的名目再多，應不離其根本精神，禪就是統一、集中，最好不要橫生枝節，否則注重枝末，將會找不到本家。

禪，是佛法的核心，是中國佛學的骨髓，也是中國文化的結晶，太虛大師說：中國佛學的特質在禪。禪，不但是中國唐宋以來民族思想的根本精神，尤其宋朝以後的孔、孟、老、莊各家學者，無不學禪、研禪。「禪解儒道」、「禪儒相融」的結果，佛教不但影響幾千年的中國文化，也融和了中國文化，並且孕育出具有中國文化特質的佛學精髓——禪學。

近代由於敦煌禪籍的發現，學術界對禪宗的研究逐漸重視起來，所以有胡適、呂澂、鈴木大拙等國際知名學者投入禪學研究，於是在二十世紀末的中國大陸出現了一股禪學研究的熱潮，甚至席捲歐美，形成一股禪學熱。

禪與淨土一直是最為現代人普遍接受的修持法門。一般講到「參禪」，就離不開「打坐」，但其實真正的禪定，不在於形式上的打坐，而是在於內心能源的開展，因此參禪要「止觀雙修」、「定慧等持」。

所謂「止」，就是止息一切妄念，心歸於專注一境的狀態；「觀」就是開啓正智，正確觀照諸法，而斷滅諸結煩惱。止的意義偏向消極的防遮性，觀則具有積極的建設性，二者必須並修，才能達到定慧一如，斷惑證真的效果。

止是定，觀是慧；定是體，慧是用，由定生慧，定慧二學在佛法上往往相應不離。如北本《大般涅槃經》說：「惟有定慧等持，才能得無相涅槃。」又《大乘理趣六波羅蜜多經》：「靜慮能生智，定復從智生，佛果大菩提，定慧為根本。」一般在修習的方便上，常以「止觀」來代替「定慧」，因而有「止觀雙修」、「定慧等持」的說法。

禪，是有情眾生清淨的本性，禪不是靠打坐而得，打坐不一定能成佛，就如磨磚無法成鏡。但是透過坐禪來修定，卻是一般初機者修持禪定的入道之門。

關於「禪定」，六祖惠能大師在《六祖壇經·坐禪品》裡，作了如下的詮釋：「外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，是為禪定。」所以，禪定者，外在無住無染的活用是禪，心內清楚明了的安住是定。所謂外禪內定，就是禪定一如。對外，面對五欲六塵、世間生死諸相能不動心，就是禪；對內，心裡面了無貪愛染著，就是定。

佛教的許多詩偈或古語，都可以用來說明「禪定一如」，例如：

- 吾有正法眼藏，涅槃妙心（內定）
拈花微笑，付囑摩訶迦葉（外禪）
- 應無所住（內定）
而生其心（外禪）
- 溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身（內定）
夜來八萬四千偈，他日如何舉似人（外禪）

- 猶如木人看花鳥（內定）
何妨萬物假圍繞（外禪）
- 稽首天中天，毫光照大千（外禪）
八風吹不動，端坐紫金蓮（內定）
- 終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲（內定）
歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分（外禪）

外禪內定，就是內外一如，就是禪定雙修；能夠禪定雙修，則外禪可以影響內定，有了內定，自然就有外禪。

禪與我們的日常生活有很密切的關係，尤其在現代這個複雜紛亂的社會生活裡，我們每一個人都需要禪定的力量來安頓浮盪不定的身心。以下就以四點來說明「人間佛教的定學」：

- 一、定的目標——不求成佛，只求開悟
- 二、定的修持——清素生活，止息觀心
- 三、定的妙用——不隨境轉，自我提昇
- 四、定的利益——滅除妄想，安忍身心

一、定的目標——不求成佛，只求開悟

有人說，二十一世紀是佛教的世紀，更是禪學的世紀。禪，並不是禪宗所獨有，也不是佛教的專利品；禪，是我們每一個人的心，是人類共有的寶藏。當初佛陀在靈山會上拈花示眾，他把禪法傳給了大迦葉，但把禪心交給了每一個眾生。禪，就像太陽的熱能一樣，只要有心，到處都有自己的熱能。

禪是人間的一朵花，是人生的一道光明，禪不是什麼神奇玄妙的現象，禪是「平常一樣窗前月，才有梅花便不同」，如果你懂得的話，可以說人間到處充滿了禪機，大自然裡無一不是禪的妙用。

近年來禪的發展已由東方普遍至西方，並由僧眾廣及到信眾的參修。禪對於生活在繁忙工商業社會的現代人而言，如能每日靜坐幾分鐘，甚至每隔一段時日到寺院參加禪修活動，將有助於我們獲得再出發的力量。

說到禪，參禪打坐是修定的一種方便法門，但是有的人坐禪爲了求神通、靈異，因此專走旁門左道；有的人坐禪是爲了成佛，然而發心不夠，方法不對，因此久久見不到消息。

其實，禪門裡的歷代祖師參禪，都不求成佛，只求開悟。因爲成佛不是「求」得的，而是要「三祇修福慧，百劫修相好」，經過長時的修行，一旦福慧具足，自然圓成佛道。因此，坐禪最重要的，還是要把禪定的工夫落實在生活上，要從日常的行住坐臥、出坡作務中體會佛法，才會有禪，否則離開了生活，固然沒有禪，離開了作務，更無法深入禪心。

自古以來，禪師們都非常重視生活裡的勞動和服務，像黃檗禪師曾經開田、摘菜，汗流田裡，不以爲苦；滄山禪師曾經摘茶、合醬、泥壁，從茶園工作到廚房，從做醬菜到水泥粉牆、挑磚砌瓦，樣樣做過；臨濟栽松、鋤地，將一棵棵樹苗種下，爲了餘蔭後人；石霜禪師在米坊篩米，雙手勞動不停；雲巖作鞋，孜孜矻矻幫人補鞋；仰山牧牛、開荒，在荒原上行走跋涉；洞山鋤茶園，一鋤鋤揮下，汗流如注；雲門擔米，寺裡的米糧都由他一肩挑起；玄沙砍柴，那握著柴刀的手，長著累累的厚繭；趙州掃地，日掃夜掃，把多少煩惱掃成堆；雪峰斫槽、蒸飯、畚田，不發一聲苦，不喊一句累，默默在毒辣的大日頭下耕耘；丹霞除草、蒔花，從一草一花中憬悟生命的義諦……等等。此外，像道元的種菜、楊岐的司庫、百丈的務農、圓通的知衆、百靈的知浴等等，在在都說明禪者非常重視生活。

禪者在衣食住行的生活裡是離不開作務的，就如同魚離不開水，樹少不了土，生活作務是禪者的道糧，很多禪師就是在彎腰劈砍、直身挑擔的生活裡悟道，例如：香嚴智閑在鋤地耕種時開悟、洞山良价在瞥見河裡自己的倒影時開悟、夢窗國師在靠牆就寢時開悟、虛雲和尚在捧杯喝茶時開悟、永明延壽聽到柴薪落地的聲音而開悟等等。

悟才是參禪入定的真正目的，禪師們悟道之後，山仍是山，水仍是水，只是山河大地與我一體，任我取用。所謂「青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花皆是妙諦。」道，就是自家風光，是不假外求的，所以開悟還是要靠自己，要自己去覺悟。

有學僧向趙州禪師叩問：「怎樣學道？怎樣參禪？怎樣開悟？怎樣成佛？」

趙州禪師點點頭，起身說：「我沒有時間跟你講，我現在要去小便！」說完，不理會那人的驚愕，開步就走。走、走、走，走了幾步後突然停下來，回頭微笑說：「你看！像小便這麼一點小事情，還要我自己去，你能代替我嗎？」

禪是不能外求的，怎樣參禪？怎樣開悟？怎樣成佛？別人都不能代替，這是每個人的自家事，要靠自己去參、自己去學。

參禪求道要如何去參、如何去學才能開悟呢？當然，大徹大悟不是那麼容易，不過只要每天都有「我知道了」、「我懂了」、「我明白了」；每天小小的覺悟，日積月累，就會豁然大悟。

悟需要機緣和合，針鋒相對，才能參透消息。就好比收音機要調準頻率，照相要對好焦距，才能聲音清晰，影像鮮明。

唐朝的馬祖道一禪師證道後回到故鄉，他的嫂嫂非常尊敬他，奉他為師表，要跟他求道。馬祖道一禪師對她說：「妳把一個雞蛋吊在半空中，每天注意聽，只要聽到雞蛋發出聲音的時候，妳就可以悟道了！」嫂嫂信以為真，每天專注傾聽雞蛋的聲音，從不懈怠，多少年過去了，還是沒有聽到雞蛋的聲音。漸漸地，吊著雞蛋的線朽爛了，有一天終於斷裂了，雞蛋從半空中掉了下來，發出「崩」的一聲，嫂嫂一聽，悟了——原來物我合一，心外更無一個真實世界，這一聲打破了裡外、人我，而臻於如如。可見，只要思想統一、精神專注，就是無情也能說法悟道。

古來很多修道證悟的高僧大德，他們開悟的方法可說千奇百樣，其中有的禪師看到花開花落而豁然有悟，有的禪師聽到泉流蛙鳴而開悟，有的禪師打破了杯盤碗碟而開悟。

此外，也有禪師看到自然界更迭興衰的現象而開悟。譬如：靈雲志勤禪師看到桃花落地而開悟，並且做了一首詩偈來表達他的心境：「三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝；自從一見桃花後，直至如今更不疑。」古代的一位比丘尼到各地遍參之後，回來見到庭院的梅花，終於開悟，說道：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」

悟是一種親證的體會，悟者的境界不是一般人所能胡亂猜度的，沒有禪悟的體證功夫，隨意模倣禪者的言行，有時候反而會畫虎類犬，貽笑大方。

有一個年輕人在打坐，看到老禪師走過來卻不起身問訊，禪師就數落他：「你這個年輕人，看到老人家來了，怎麼不站起來迎接呢？真是不懂禮貌！」

年輕人學禪的口氣說：「我坐著迎接你，就是站著迎接你！」

禪師一聽，上前打了年輕人一個耳光，年輕人憤憤的說：「你怎麼打我！」

禪師笑道：「我打你耳光，就是不打你耳光！」

禪不是世智辯聰，禪更不是裝模作樣，禪悟之後的智慧是自然的流露，不是忖臆倣效所能得到的。

溫州淨居寺玄機比丘尼到大日山參訪雪峰禪師，禪師問：「從哪裡來？」

「大日山來。」

「日出也未？」意思是說，你開悟了沒有？

玄機回答：「如果太陽出來了，就融卻了雪峰。」意思說，如果我開悟了，哪裡還有你雪峰呢？哪裡還要來問你呢？

雪峰聽了，覺得他雖沒有開悟，倒也有一點道理。於是再問：「你叫什麼名字啊？」

「我叫玄機。」

「日織幾何？」意思是說，你每日如何修行用功？

玄機回答：「一絲不掛。」意思已經解脫盡淨。

談過話以後，玄機就要走了。走到門口的時候，雪峰在後面叫著：「喂！你的袈裟拖在地上了！」

玄機一聽袈裟拖在地上，趕快回頭一看。雪峰大笑說：「好一個一絲不掛啊！」意思是說，「一絲不掛」看來也只是口頭禪，你並非真有那麼高遠的境界。

所以禪悟和知識是不一樣的，經過禪悟體證的智慧，不同於一般的知識。平常有人打我們一下，「哎喲！好痛喔！」肚子餓了，「啊！好餓哦！」知道痛、知道餓，這是知覺上的一種明白，雖然不是悟，但畢竟也是一種明白。日常生活裡，我們感覺到快樂、悲傷，能辨別好事、壞事，瞭解善的、惡的，這種分辨、知道，雖不是覺悟，總也是體會。

古今中外，有很多「知」的例子，牛頓看見蘋果落地，知道了地心引力；富蘭克林發現了電，啓示後代電學的發展，因而有今天昌明的科技。這些發現，雖不是大徹大悟，但也是慢慢的由我知道、我懂了，發展出一套貢獻世人的學問理論。

但是，知識畢竟不同於「悟」，當初佛陀在菩提樹下、金剛座上，夜睹熠熠天星而成等正覺。他說：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得……」這就是一種修行的體悟。

悟，就是「我找到了」！人一直在探求生命的源頭，有時忽然靈光一現，「啊！我找到了」！找到了自己的本然面目，就好像瞬息間回到久別的家鄉，見到了睽違的爹娘，「忽然識得娘生面，草木叢林盡放光」。

悟了之後，可以讓你大笑三天，一切的大地河山，看來都是親人，千峰萬仞也視同故友。悟了之後，也可以讓你大哭三天，如同久別倦歸的遊子，回到慈母懷抱，感激涕零再無一言。

悟是認識之後再進一步的識破、勘透，好比百尺竿頭往虛空處再上一步，這一步跨出便能捨掉百尺竿頭的依靠，遍歷虛空，來去自如。悟是理解之後更深刻、更透徹的洞悉，對生命再深思、再參透的體悟。

悟是親證的體會，悟是明確的觀念，悟是透視的能力，悟是自性的覺醒，悟是明白的領會。悟是「生死一體」，悟後覺得生也未嘗可喜，死也未嘗可悲。悟是「動靜一如」；浮動的世界裡有一個涅槃寂靜，在寂靜的世界裡，又有無數生命在欣欣向榮地活躍著。悟更是「有無一般」，有固然很好，無也非常豐富，從「無」之中，還可以生出千千萬萬個「有」！悟的時候，「來去一致」，來也未嘗來，去也未嘗去，親朋相聚，好友離散，在悟的境界裡是一致不二的！悟，使我們從矛盾中得到統一，從複雜中發現單純，從障礙中找到通達，從枷鎖中獲得解脫！

悟是「有無一體」，不是先「有」後「無」，或先「無」後「有」，而是有無同時俱在，悟是沒有先後的。悟的境界使我們可以隨順這個世間，覺得跟世間水乳交融；也可以使我們與世間違背，覺得方柄圓鑿，格格不入。悟是一種「通達的茫然」，也是一種「茫然的通達」。悟的那一刻，豁然通達了，回頭看看以往執著虛妄的世界，覺得茫然；這是「通達的茫然」。悟也好像在黑暗無際裡面，突然電光一閃，照破無明迷霧，頓見光明燦爛的世界，這就是「茫然的通達」！

悟，是觀念的改變，智慧的體現：未悟之前，心裡種種執著，貪戀功名富貴，計較人我是非，沉溺虛幻情愛，放不下也解脫不了；開悟之後，能掙出名韁利鎖的綑綁，衝破情關慾海的迷離，朗朗觀看世間，頂天立地生活於宇宙。

悟，是從觀念的改變到生活品味的轉換，悟道的生活是泯除一切機用、隨緣放曠的自在生活，是超絕較量計度，絕對純真純美的自然生活。

有人向趙州禪師請教說：「什麼是祖師西來意？」

禪師回答說：「吃茶去！」

這人又問：「什麼是父母未生我的本來面目？」

禪師回答說：「洗鉢去！」

吃茶、洗鉢和參禪悟道有什麼關係呢？如果我們能從日常生活的吃飯、喝茶之中，品嚐出般若妙味，就能見到自己的本來面目，與三世諸佛心心相印。佛法大意不向高遠的地方追求，而在率性天真、自然拙樸的這顆「平常心」中體證。

開悟之後的生活是智慧重於感情的生活，是淨化私情私愛，充滿睿智靈慧的生活。

有一天，丹霞天然禪師在一個佛寺裡掛單，正好碰到寒冬，丹霞禪師拿起木雕的佛像，生起火烤暖冰冷的手，寺裡的香燈師父看了，驚叫：「幹什麼？你怎麼可以燒佛像？」

禪師說：「我在燒舍利啊！」

香燈師父說：「胡說，佛像哪有舍利子？」

「啊！既然佛像沒有舍利子啊，那麼多拿幾尊來燒吧！」

我們平常人看到燒佛像認為大逆不道，可是悟道後的丹霞禪師，以大智大悲洞然佛的法身遍滿宇宙虛空，充塞無量沙界，佛與眾生如如平等，唯有證悟自性如來，才是真正見佛、敬佛的人。

開悟後，可以領略到時間的永恆，可以體會出空間的無邊。悟，在人我裡完全生佛平等，在時空裡，完全法界一如。

智通禪師半夜忽然起床大叫：「我悟了！我悟了！」一寺大眾都被他吵醒，歸宗禪師嚴肅的問他：「你悟的什麼？」智通毫不遲疑的回答道：「我悟的道是師姑原來是女人做的！」

這樣的回答，實在太妙了！師姑是女人，是多平常的事，但真正的懂是證悟諸法普遍平等，才真正的了然。

悟是水到渠成，悟是一針見血。「悟」，是語言所表達不出，文字也形容不了的！譬如吃了一顆糖，感覺很甜、很好吃，這甜的程度、甜的滋味只有吃的人知道，即使說破了嘴皮，沒有吃的還是不能體會；「悟」就像這種「如人飲水，冷暖自知」的自證自覺境界，所以禪宗說「悟」是「言語道斷，不立文字」的。

雖然「悟」不容易藉語言文字傳達，但是「悟」是絕對可以體驗的一種境界。由悟之中，可以體驗到「生命的奧秘」，生命是無限偉大、無限喜悅的存在。由悟之中，可以領略出「時間的永恆」，一剎那、一轉瞬都可以通往永恆的瀚海。悟，可以使我們體會「空間的無邊」，一花一世界，一葉一如來；須彌藏芥子，芥子納須彌！悟，更可以使我們體認「人我一如」，原來你和我不是兩個人，你和我是一體一如的。「悟」是有聲音的，「悟」的聲音怎麼樣？

是「崩」的一聲，震破混沌矇昧。「悟」也有速度，用「電光石火」來形容還不及萬分之一。「悟」的形象，是粉碎虛空，消滅迷妄，眼前望去，一片真實光明！

悟，是一個非常快速、突然，料想不到的狀態。但是開悟並不是一蹴可及，也不能一步登天，參禪開悟是有階段性的。宋朝的大文豪蘇東坡參禪頗有見地，他曾經做了三首詩偈來表明參禪悟道的三個過程。第一個階段是尚未參禪的情形：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同；不識廬山真面目，只緣身在此山中。」第二階段是參禪而尚未開悟的心情：「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消；及至到來無一物，廬山煙雨浙江潮。」第三個階段即是悟道之後的境界：「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身；夜來八萬四千偈，他日如何舉似人？」

開悟之前，看一切萬法都如翳在眼，霧裡觀花，不能瞭解事物的真相；開悟之後再返觀世間諸有，如盲重光，煙霧盡散，可以如實的看清山河大地的本來面目。

也有人以參禪前後的不同感受來說明悟後的心境；沒有參禪的時候，「看山是山，看水是水」；參禪的時候，「看山不是山，看水不是水」；等到開悟之後再看，仍然是「看山是山，看水是水」。

開悟後天地還是天地，日月依舊是日月，人我仍然是人我，只是生活的內涵、品味不一樣了。未開悟前，「吃時不肯吃，百種思索；睡時不肯睡，千般計較」。開悟之後，「饑來吃飯暍來眠」，一樣地吃飯，一樣的睡覺，灑脫自如，任性逍遙；開悟前時時難過，步步維艱，開悟後日日是好日，處處通大道。

開悟的境界需要自己親自去實證，悟道的生活需要自己實際去體驗。就如一個人想要學會游泳，縱然遍覽游泳指南的書籍，具備一切游泳常識，如果不下水一試，終究是旱鴨子一隻，不能成功。

悟道要親自體證，一旦悟道了以後又要做什麼呢？所謂「悟後起修」，雖然開悟了，不去實踐，也不能成佛。因此，雖然有的人先修後悟，有的人先悟後修；不管先悟先修，總之悟道後要依道而修、依法而行，要在人間「行佛」，從生活裡服務大眾，培養福慧資糧，等到因緣具足，自能開悟「成佛」，這也是為什麼諸佛都在人間成道的原因。

由於歷代禪者修定不重成佛，而重開悟，所以禪者是最有人間性了。他們在人間悟道以後，當下的生活能夠解脫，能夠安住，能夠獲得身心的自在，明心見性也就滿足了，何況只要一悟，何愁不能成佛？

因此，禪就在生活裡，禪不是只管打坐。打坐不過是一種心意集中的訓練，是一種養成定力的方便法門，禪者不可耽著在打坐的享樂中，忘了佛教在人間的任務，忘了學禪是要與眾生同一鼻孔出氣；禪是要與宇宙共脈動的，那才是人間禪者的胸懷。

二、定的修持——清素生活，止息觀心

在佛教裡，說到修行，大都是指參禪、念佛、修密。有一句話說，「密富禪貧方便淨」，意思是說，如果要學密宗的話，在經濟上必須富有，因為密宗的壇場要布置得非常精緻莊嚴，道具的打造材料，非金即銀，或者是銅質的鑄造，並且要樣樣齊全，修持作法每次都要花相當的時間，對於上師更要有優厚的供養，所以要如法學密，經濟上必須富裕，時間上必須有相當空閒的人，才好修學。

另外，修行淨土宗的念佛法門，不管什麼行業、身分，不論何時何地，時時處處都可以念佛修持，因此最方便的修行法門，非淨土宗莫屬。至於想要修學禪宗的人，沒有錢不要緊，因為禪者的修行生活，無論山林水邊、茅蓬之處，只要雙腿一盤，就可以參禪了。

不過，參禪究竟是坐呢？還是臥呢？還是站呢？六祖大師說，禪非坐臥；坐、臥、立都不是禪。所以，六祖大師曾對志誠禪師說：「住心觀靜是病，不是禪。」

那麼，如何才是禪呢？紫柏大師曾經這樣說過：

若不究心，坐禪徒增業苦；

如能護念，罵佛猶益真修。

禪不是閉眼打坐，閉眼打坐只是進入禪的方法之一。如南嶽懷讓禪師問：「譬如牛拉車，車子不走，是打車子呢？還是打牛呢？」

打車子沒有用，參禪，要緊的是觀心、用心。你要想明心見性，光是用身體打坐，並不一定有很大的效果，所以，參禪打坐，用心第一。

唐朝瑞巖禪師經常自言自語：「主人公，你在嗎？在，在！」不知者以為他瘋癲，知者瞭解那是一種深刻的禪修功夫，用意是喚醒自己的覺性，片刻都不離開當下。

禪者參禪，心要專注當下，要懂得止息觀心。止息，就是不為外境所動；觀心，就是看到自己的心。中國禪宗以搬柴運水、出坡作務來修習禪定，藉事練心，就是要找回自己的本來面目，因為「明心見性」才是禪定的最終目標。

不過，不能否認的，禪雖然不是坐，也不是臥，當然更不是立，但是如果我們想要體驗禪悅的妙味，想要透過修定來參究自己的真心本性，打坐仍是初學參禪的人應有的必經過程，所以參禪首先必須懂得一些坐禪的基本常識，掌握一些根本的坐禪要領。如天台《小止觀》說，初學坐禪，當調五事：調食、調睡、調身、調息、調心。

以下就先將傳統的禪修方法與內容，略述如下：

（一）毘盧遮那七支坐法

「毘盧七支坐法」是坐禪調身的最佳姿勢，分為七個要點：

1. **盤腿**：端坐盤腿，跏趺而坐。
2. **結印**：安手結印，置於膝上。
3. **直脊**：背脊豎直，不可靠壁。
4. **收頸**：頭面要正，頸靠衣領。
5. **平胸**：雙肩應平，輕鬆自然。
6. **抵顎**：嘴唇抵合，舌抵上顎。
7. **斂目**：斂目平視，觀照自心。

（二）六妙門

「六妙門」為天台智者大師所作，是進入涅槃的六個禪觀法門，分別是：

1. **數息門**：數息（從一至十）攝心，為入定的要法，所以是第一妙門。
2. **隨息門**：隨息之出入而不計其數，如此自然容易引發禪定，所以是第二妙門。
3. **止門**：心止則諸禪自發，所以是第三妙門。
4. **觀門**：觀五蘊是虛妄的假有，以此破種種的顛倒妄見，可以開發無漏的方便智，因此為第四妙門。
5. **還門**：收心還照，知道「能觀」之心非實，則我執自亡，無漏的方便智自然明朗，所以是第五妙門。
6. **淨門**：心無住著，泯然清淨，則真明的無漏智因此而發，自然斷惑證真，所以為第六妙門。

此中最關鍵的是隨息，是從動到靜的過程；另一個是觀息，是從靜到動，從定發慧的關鍵。在觀息裡面，觀看到呼吸的進出，如同生命的輪迴，也像是生滅的交替，如此與佛法無

常苦空相應，從中體驗到三法印、四聖諦的真理，就能破除我執，然後才能再到還淨的更高境界。

(三)五停心觀

「五停心觀」為禪修的基礎，當參禪打坐還未進入「定」境的時候，可以輔以「五停心觀」來治心：

1.用不淨觀對治貪欲心：不淨觀是指觀想自他肉體的骯髒、齷齪，以對治貪欲煩惱的觀法。

2.用慈悲觀對治瞋恨心：慈悲觀是多瞋眾生觀想由拔苦予樂而得到的真正快樂，以對治瞋恚的觀法。

3.用因緣觀對治愚癡：愚癡的人就是因為不明白世間上的事物，都是因緣所成，因此產生執著；如果懂得因緣法，就會知道眾緣和合的奧妙，就能轉愚癡為智慧。

4.用數息觀對治散亂：我們的心妄想紛飛，透過數息觀，也就是數我們的出入息，讓心繫於一呼一吸，不但能夠使呼吸慢慢均勻，而且能使妄心不再散亂，進而獲致輕安。

5.用念佛觀對治業障：念佛觀就是念佛的相好光明、功德巍巍、空寂無為，以對治業障的觀法。

(四)四念住

「四念住」為修持定慧的功夫，修持達到心神靜止，須進一步修習四念住的觀法：

1.身念住：觀身相不淨，同時觀身的非常、苦、空、非我等共相，以對治淨顛倒。

2.受念住：觀照欣求樂受中反生苦惱的原因，並觀苦、空等相，以對治樂顛倒。

3.心念住：觀「能求」的心生、滅無常，並觀其共相，以對治常顛倒。

4.法念住：觀一切法皆依因緣而生，無有自性，並觀其共相，以對治我顛倒。

以上四念住是以不淨、苦、無常、無我四觀，來對治淨、樂、常、我四顛倒。

(五)九住心

當修行一段時日後，可以透過「九住心」，勘驗自己修行的進度。

1.內住：參禪打坐時，最初繫心一境，使心住於內，不外散亂。

2. **續住**：最初所繫縛的心，其性粗動，不能使它等住遍住，所以當心念對外在的對象起作用時，即於所緣的境界，以相續方便、澄淨方便，令心遍住微細。

3. **安住**：心雖然攝持令內住、續住，但是仍然還會有失念、散亂的時候，所以當心一外散，立即察覺，攝心還住於所緣中。

4. **近住**：此時心已能做到不起妄念，心念不向外散失。因為妄念將起，就能預先覺知，先將它制伏，不令此心遠住於外，稱為近住。

5. **調順**：深知禪定的功德殊勝，了知色、聲、香、味、觸及貪、瞋、癡、男、女等十相是使心散亂的過患，因此，能將心調伏，不使流散。

6. **寂靜**：以內心的安定功德，止息能令心擾動的惡尋思及隨煩惱，使心調伏，不再流散。

7. **最極寂靜**：由於失念的緣故，前面所說的各種不正尋思及隨煩惱暫現行時，隨所生起，能不忍受，立即除遣斷滅。

8. **專注一趣**：有加行，有功用，無缺無間，而定力得以相續。

9. **等持**：就是平等持心，由於數數修習的因緣，功夫純熟，不由加行，不由功用，心能安住，任運相續，無散亂轉。修定至此，已經是即將入定的階段了。

(六)四料簡

臨濟禪師的「四料簡」，是可以應機應時、與奪隨宜、殺活自在教導學人的四種規則：

1. **奪心不奪境**：忘記自己，但沒有忘記外境。

2. **奪境不奪人**：泯滅外境，但沒有忘失自我。

3. **人境兩俱奪**：人與境皆忘。

4. **人境俱不奪**：人境俱不泯，道不離世間。

無論「九住心」或「四料簡」，禪者都可以依此測試自己，檢驗自己究竟到達哪一個階段。

(七)破三關

禪者在修學的過程中，會出現種種不一樣的境界，因此過去禪宗有所謂「破三關」：

1. **初關**：要能超凡入聖。

2. **重關**：要能入聖回凡。也就是淨土宗所說的乘願再來，廣度眾生。

3. **牢關**：凡聖俱泯。就是不著有，不著空，空有一如，一切都在平等之中。

（八）四禪八定

「四禪」是色界天的四種禪定境界；「八定」是指色界天的四禪境界，與無色界天的四無色定境界，合稱為「八定」，因此「八定」其實包括了「四禪」。

四與八並舉，是因為「色界」與「無色界」相對，在色界為「禪」，在無色界為「定」；若以色界、無色界相對於欲界之「散」，則色及無色二界，都稱為「定」，所以合色界之「四禪定」與無色界之「四無色定」，而稱之為「八定」。

四禪分別是：

1.初禪：清淨心中，諸漏不動，也就是消除種種煩惱欲望，到達無憂無欲的境界，便是初禪。

2.二禪：離初禪之尋伺塵濁之法，其內之信相明淨，亦即無尋無伺，無覺無觀，自然得到一種「歡喜」，便是第二禪。

3.三禪：離第二禪之歡喜，只有一種心平氣和的靜妙之樂，故又稱離喜妙樂地。

4.四禪：連靜妙之樂都沒有了，唯有與捨受相應的意識活動，便到第四禪。

四無色定為：

1.空無邊處定：超越色界之第四禪，滅除與眼識相應的諸色想，與耳、鼻、舌、身等四識相應之有對想及所有不善想，乃至滅除障礙定之一切想而思惟空無邊之定相。

2.識無邊處定：以識心遍緣虛空，而虛空無邊，以無邊故，定心復散，於是即捨虛空，轉心緣識，與識相應，心定不動，現在過去未來之識悉現定中，與定相應，心不分散。此定安隱，清淨寂靜，稱為識處天定。

3.無所有處定：捨識處，專繫心於無所有處，精勤不懈，一心內淨，怡然寂靜，諸想不起，稱為無所有處天定。

4.非想非非想處定：前識處為有想，無所有處為無想；捨前有想，名非想，捨前無想，名非非想。也就是不見有無相貌，泯然寂絕，清淨無為，三界定相，無有過者，稱為非想非非想處天定。

四禪八定是世間定，也是禪定的基礎，佛陀在成道和涅槃時，都曾依這些禪定功夫作為助緣，所以其重要性不可忽視。

（九）止觀雙修

「止」是停止、止息的意思，就是停止一切的心念而住於無念之中；摒除一切的妄想，令生正定的智慧。「觀」是觀想、貫穿的意思，也就是止息散亂的妄想之後，進一步觀想諸法，以發真智，徹悟諸法實相的本體。

止息一切諸法妄念，為靜態、消極性的不造作，也就是禪定門；觀想緣境、觀想光明，為動態、積極性地再用功，為智慧門。此二者如車之兩輪、鳥之雙翼，為求道者修禪發慧之要門。

(十)因緣觀

「因緣觀」是對治愚癡、啟發智慧的觀法。參禪打坐不是要貪求寂靜的享樂，在寂靜中要能觀照才能產生智慧。觀照十二因緣，一念中就具有十二因緣，好比當下現在的一念，也是由於前面一念而來，前一念和後一念，息息相關。生命中任何一件事情，也都是有前因後果的，都是一人與眾人相關，一事與他事相連，都有它的因和緣，前因造後果，後果又再成為其他的因，這樣不斷的繼續衍生。看清楚這些因緣，就能懂得世間的實相，所以觀因緣能生智慧。

一般人大都以為禪的修練，一定要如老僧入定，眼觀鼻，鼻觀心，這樣才叫「參禪」。其實，六祖大師說：「道由心悟，豈在坐也？」又說：「生來坐不臥，死去臥不坐。」禪，是不能從坐臥之相去計較的。你會禪，則行住坐臥，搬柴運水，乃至揚眉瞬目，一舉一動，都可以頓悟，都可以見性。如永嘉大師說：「行也禪，坐也禪，語默動靜體安然。」對真正的禪者而言，在日常生活中，禪是觸目即是，無所不在。因此，人間佛教重視的是「生活禪」，我們主張：

1. **禪修的思想**：在於平常、平實、平衡的意境涵養，但盡凡心，別無聖解。
2. **禪修的內涵**：在於信心、道心、悲心的長養增進，不變隨緣，慈悲喜捨。
3. **禪修的生活**：在於規律、簡樸、惜福的用心實踐，依戒生活，知足澹泊。
4. **禪修的精神**：在於承擔、無畏、精進的落實行履，自心是佛，直下承擔。
5. **禪修的運用**：在於生活、生趣、生機的權變妙用，觸處皆道，機趣無限。

禪的精神，並不局限於打坐的禪堂，在二十四小時之中，舉手投足，揚眉瞬目，都充滿了禪的妙趣；禪的消息，並不僅僅在歛目觀心的禪定中，日常的著衣喫飯、走路睡覺，都透露著禪的妙機。

禪在日常的生活起居，平時的行住坐臥之間都有禪。惠能八月春碓，親自作務，實為他進入悟道的不二法門。

有源律師請教大珠慧海禪師道：「如何秘密用功？」

大珠道：「饑時吃飯，暍時睡覺。」

源律師不解地說道：「那每一個人每天都在修行？」

大珠道：「不同！別人吃飯，挑肥揀瘦，不肯吃飽；別人睡覺，胡思亂想，萬般計較。」

有人問法華山的全舉禪師：「當初佛陀勉勵弟子們要發四弘誓願，請問禪師：你的弘願是什麼呢？」

全舉禪師回答：「你問起我的四弘誓願，我是『饑來要吃飯，寒來要添衣，暍時伸腳睡，熱處要風吹』，我肚子餓了要吃飯，天冷了要穿衣，疲倦時伸腿就睡覺，天熱就想吹吹風，你看如何？」

禪不是離開生活，也不是閉關到深山裡自我了斷，而是在言行動靜中修道，在生活上自然表現出平常心，不起分別妄念；能從瑣碎的事事物物中，以整個身心去參透宇宙的無限奧妙，則隨時隨地生活裡都有禪。

雪峰、巖頭、欽山等禪師三人結伴四處參訪、弘法。有一天行腳經過一條河流的路邊，正計畫要到何處托鉢乞食時，看到河中從上游飄流一片很新鮮的菜葉。

欽山說：「你們看，河流中有菜葉飄流，可見上游有人居住，我們再向上游走，就會有人家了。」

巖頭說：「這麼完好的一片菜葉，竟如此讓它流走，實在可惜！」

雪峰說：「如此不惜福的村民，不值得教化，我們還是到別的村莊去乞化吧！」當他們三人你一句、我一句的在談論時，看到一個人匆匆從上游那邊跑來，問道：「師父！您們有沒有看到水中有一片菜葉流過？因我剛剛洗菜時，不小心一片菜葉被水沖走了。我現在正在追尋那片流失的菜葉，不然實在太可惜了。」雪峰等三人聽後，哈哈大笑，不約而同地說道：「我們就到他家去弘法掛單吧！」

禪是遍一切處，參禪的方法很多，現在只舉四十法，供大家作為日常修學禪法之參考：

1. **飲食禪**：過去禪師每有學僧問道，總說：「吃飯去！」吃過飯就說：「洗鉢去。」禪不在別處，只在行住坐臥，喝茶吃飯之中，因為離開了生活，就把禪定架空了。

2. **隨他禪**：有一位年輕女子到寺院參禪，忽然家中傳來訊息，說她考取國外留學，入學通知單已經寄來了，女子看也不看，說：「不管他！隨他去！」過不了幾天，又有消息傳來：

「家中失火了！」她說：「不管他！隨他去！」一切都隨他去，火燒眉毛也不管他；不管他、隨他去，禪就在當下。

3.放下禪：有一個五通外道想跟佛陀請法，他手上拿著兩個花瓶去見佛陀。佛陀一見就對他說：「放下！」他隨即放下右手的花瓶。佛陀再說：「放下！」他趕快把左手的花瓶也放下。佛陀又說：「放下！」外道說：「我手上的兩個花瓶都放下了，還要放下什麼呢？」佛陀說：「我叫你放下的是心中的成見。」放下，就是禪。

4.觀佛禪：坐禪時，觀想佛像的姿態之美，例如佛的慈悲、微笑、說法的樣子，把佛像觀得歷歷在目，甚至觀想佛像的眼睛是睜開的，是有表情的，是會說話的活佛，這是觀「佛」，不是觀「相」而已。

5.光明禪：觀想佛像的通身放射光明，如十六觀經一般，觀到自己的眼前都是一片光明，影響所及，不僅走路、做事都有光明，甚至連睡覺都在光明裡。

6.茶藝禪：禪有禪的味道，茶也有茶的道，每次泡茶時，茶水的冷熱、多少、苦澀、濃淡，都能掌握得恰到好處，所謂「茶禪一味」，能夠把茶泡得爐火純青、清淡入味，就是有禪了。

7.獅吼禪：所謂「高高山頂立，深深海底行」，有時候站上山頂高峰，一個人盡情的唱誦梵唄，或是隨意念佛，甚至獅吼一聲，胸中豁然以明，大地山河，宇宙世界，都在剎那之間與身心融為一體。

8.因緣禪：觀看因緣，瞭解世間一切都不能單獨存在，必須具備地、水、火、風等因緣才能生起；因為一切都是因緣所生法，所以隨著緣生緣滅，來的讓他來，去的讓他去，心中無有掛礙，坦然自在，這就是禪的妙用。

9.生死禪：貪生怕死，人之常情，但是禪者對於生死有不二的看法，因為沒有生，哪裡會死？沒有死，哪裡會再生呢？了悟生死一如，就不為生死所動，這就是禪。

10.無我禪：執著「我」，當然沒有禪；把「我」去除，超越一切人我對待，當下就能見出一點消息。

11.公案禪：佛教雖然主張不要「拾人牙慧」，不一定要以古人的方法是從，但是對於一些初學者，也要有一些慧解的根據，才能找到一個下手處。

12.話頭禪：參一句「念佛是誰」，或是「父母未生我的本來面目是什麼」？緊緊扣住，用心去參，參到天地闔然粉碎，就能見到自己的本來面目了。

13. **行腳禪**：古代的高僧大德，不遠千里尋師訪道，參訪雲遊，只為大事未明。例如，趙州禪師「八十猶行腳」，只為「心頭未悄然」，雖然「及至歸來無一事，始知空費草鞋錢」，但實際上還是有代價的。

14. **作務禪**：百丈禪師的「搬柴運水，無非是禪」、「一日不作，一日不食」，禪不是不做事，日本禪師在庭院裡拔除草地上的枯草，他如果使用除草機，那就不是參禪了。禪就是一點一點的，從尋常作務中磨練出身心一致，內外一如，所以歷代禪宗的祖師如六祖舂米、臨濟栽松、仰山牧牛、玄沙砍柴，出坡作務，就是禪。

15. **林下禪**：林中參禪，如阿難在林間習定，須菩提於樹下宴坐，體會甚深的空義；甚至佛陀當初也是在菩提樹下，夜睹明星而開悟成佛。能在叢林樹下參禪，與萬千眾生在一起，感受如樹木之不動的靜謐，心靈必能有另一番超然物外的體會。

16. **山水禪**：中國禪宗祖師以大自然的山林水邊為禪房，所謂「參禪何須山水地，滅卻心頭火自涼」，只要心頭澄明，山林水邊，危崖火窟，何處不能參禪。

17. **洞中禪**：所謂「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節」。在山洞坐禪，雙腿一盤，看似與外界隔絕，其實三千大千世界都在胸豁之中，正是洞中別有天地。

18. **專注禪**：把身心融入在一個目標上，集中心念，專注用功，如《佛遺教經》說：「制心一處，無事不辦。」

19. **念佛禪**：念佛也是禪，如《阿彌陀經》說「一心念佛」。念佛能念到一心不亂，那不就是禪了嗎？

20. **明心禪**：參禪的目的，無非是要明心見性，我們千古以來在生死裡輪迴，就是因為不能明白自心，假如能參透一點禪的訊息，則「千年闇室，一燈即明」。

21. **悟道禪**：禪者不一定天天想要成佛作祖，禪者最大的目的，就是要悟道，南宋·張九成參柏樹子公案，聽到蛙鳴，大大省悟：「春天月下一聲蛙，撞破乾坤共一家，正恁麼（這樣）時誰會得，嶺頭腳痛有玄沙。」只要能悟道，就能擴大我們無限的心胸法界。

22. **事理禪**：「道」要在生活中求，理中不可廢事，才能理事圓融。世間上，有的人「通情不通理」，有的人「講理忽略事」，如能參透《華嚴經》的「事理無礙」法界，那就是一個禪者。

23. **快樂禪**：日本的坦山禪師，每日參禪都說：「快樂啊！快樂啊！」有一天，被人把他往水中一丟，他即刻說：「痛苦喔！痛苦喔！」後來有人把他救起，笑問他：「你不是很快樂嗎？」他說：「沒有快樂，哪知道痛苦呢？」同樣的，沒有痛苦，怎麼會知道快樂呢？

24. **感恩禪**：參禪就是改心，就是改變觀念。坐禪時，能夠每天心存感恩，感恩佛陀，感恩周遭一切人等；心中充滿感恩，心境自能昇華、提昇，而感時時與佛同在。

25. **佛心禪**：我心是佛，佛心是我；心佛一如。如果禪者能悟到「佛不離心」，直下承擔「我是佛」，則世間無事不能一肩擔待。

26. **自在禪**：參禪的目的，在於開悟、解脫、自在。觀自在菩薩「照見五蘊皆空」，所以「度一切苦厄」。禪者如何才能自在呢？只要觀人自在、觀事自在、觀境自在、觀心自在，則無時無處不能逍遙自在。

27. **安閒禪**：生活中，懂得安閒、自在，就是禪。安閒不是生活中什麼事都沒有，而是在紛擾的世界裡，心能如如不動，如果能在忙碌的生活中，人忙心不忙，忙而不亂，那就是禪。

28. **靜中禪**：禪者的氣質，如一朵花，如一株草，靜靜的開放，默默的成長，所表現出寧靜、祥和、安忍的氣質，這就是禪定的境界。

29. **動中禪**：所謂「打得念頭死，許汝法身活」。去除散亂的妄念，才能浮現清晰的智慧。平時在忙碌動盪的生活中，能夠安然自在，就是禪定力量的表現，所以禪要在「靜中養成，動中磨練」。

30. **書中禪**：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，能夠浸淫在詩書字畫裡，不斷變化氣質、淨化身心，那也能走進禪的世界。

31. **詩文禪**：禪雖然不立語言文字，但古代的文人雅士，他們的詩文，都能表達禪意，如蘇東坡、王維等，在禪師的禪詩裡，信手拈來，都有禪。

32. **梵唄禪**：梵唄就如現代的音樂，可以拉近人際之間的關係，尤其隨著如天籟般幽雅和婉的梵音，可以讓人胸襟開闊，心地澄澈，身心泯然與天地自然融和，所以古來不少人從佛教的梵唄中開悟，唄禪師就是一例。

33. **棋藝禪**：中國的圍棋、象棋，西方的橋牌，如果除去對勝負的執著，而能取其集中思想，深入分別中的無分別，那也是接近禪的境界了。

34. **問道禪**：參禪，要不斷的「問」，不斷的「參」，所以小參、普參，甚至千山萬水，到處參訪問道，從請法問道中，只要一開口，就知道有沒有。

35. **人間禪**：有一個禪者，在禪堂坐禪兩年，一日走到大街上，忽然悟道，他深刻體會到：「一個禪者，如果沒有頭頂青天，腳踩大地，在車水馬龍裡沒有心懷眾生，他就不配做一個禪師。」

36. **義工禪**：義工可以從事行善的工作，也可以做一個參禪的行者，如果在從事義工當中，心思集中，意念統一，人我雙亡，利害不計，所謂「欲作佛門龍象，先作眾生馬牛」，為人服務，發心奉獻，福德因緣具足，自然就會有禪心了。

37. **共修禪**：一個人，在居家斗室裡可以打坐參禪，在團體的禪堂裡，也可以與大眾互相切磋砥礪，只要時間因緣一到，內外相應，也就不浪費生活供養了。

38. **跑香禪**：所謂坐也禪，行也禪，在禪堂跑香，人雖多而不亂，大眾行進安詳有序，舉足動作輕緩無聲，尤其跑香的時候，人人專心照顧腳下，真是每一步都在走向禪的世界裡。

39. **禮拜禪**：拜佛時，一心頂禮，心無雜念，把身口意集中一致，拜到我與佛無二無異，那也是初學入道的途徑。

40. **無聲禪**：禪者是住在無聲的世界裡，有聲的世界總是紛擾的，如果禪者鍛練自己，眼中無花花世界，耳中無喧呶雜音，心中無起伏妄念，則禪的消息已經接近了。

以上只是基於禪本來就很有人間性，古來的禪師莫不從生活作務中參禪悟道，但是後來慢慢走了樣，成為枯木禪、小乘禪，因此現在「人間佛教的定學」，重新又再提出一些生活的禪修法門，只是希望為人間散播一點禪的種子，祈願人間佛教的生活禪能如一把鑰匙，開啓世人迷濛的心靈。不過，佛教所謂八萬四千法門，豈只如此而已，只是法門再多，也要看大家如何心領神會了。

總之，古德說：「搬柴運水無非是禪。」在每一個人的生活裡面，穿衣吃飯可以參禪，走路睡覺可以參禪，甚至上廁所都可以參禪。譬如《金剛經》描寫佛陀穿衣、持鉢、乞食的般若生活風光，一樣是穿衣吃飯，但是有了禪悟，一個覺者的生活，其意義與境界，和凡夫就判然不同了。

所以，佛法不離世間法，修禪也不需要離開團體，離開大眾，獨自到深山古寺去苦參；禪與世間並不脫節，如前所說：「參禪何須山水地，滅卻心頭火自涼。」只要把心頭的瞋恨怒火熄滅，何處不是清涼的山水地？何處不能「熱鬧場中做道場」呢？

禪詩有云：「達摩西來一字無，全憑心地用功夫；若要紙上談人我，筆影蘸乾洞庭湖。」禪是需要去實踐，而不是在嘴上談論的。古代禪師的棒喝，那是在教禪；禪者的揚眉瞬目，

那也是論禪；一日不作，一日不食，這是在參禪；趙州八十行腳，這是在修禪。這些典型，都留給後人很大啓示。

我自己過去在叢林參禪，雖然不是很有心得，但在禪門宗下接受多年的教育，偶而也能接觸到一點禪意，因此平日生活也能用禪心來面對一些義理人情，例如：

- 1.佛光山開山初期，經濟拮据，一些徒弟想要補牙，送來報帳單，一些執事爲了省錢，都主張要節儉，但是我說：「儘管不能說一口好話，擁有一口好牙還是需要的。」
 - 2.多前年在榮總準備做心臟手術，開刀前醫生問我：「你怕死嗎？」我說：「死不怕，怕痛。」事後鄭石岩教授問我：「大師，您在手術的時候看到誰？」我說：「看到大眾！」
 - 3.一九八九年我率領「國際佛教促進會大陸弘法探親團」到大陸弘法探親，大陸《苦戀》的作者白樺問我：「大陸現在最大的進步是什麼？」我說：「改革！」
 - 4.有一段時間台灣社會亂象紛陳，電視「新聞廣場」節目邀請我上節目接受訪問，主持人李濤希望我用一句話說明「如何改善社會亂象」？我說：「人人心中有佛！」
 - 5.二〇〇〇年佛光山在澳洲的南天講堂落成，我前往主持佛像開光法會，當天應邀出席的澳洲國會議員羅斯·卡麥隆（Ross Cameron）問我：「世界上的宗教領袖當中，哪一個最好？」我說：「你歡喜的那個，就是最好！」
 - 6.二〇〇二年新春，我發起台灣佛教界共同從大陸恭迎佛指舍利到台灣，藉助宗教促進海峽兩岸的互動交流。當時香港鳳凰衛星電台王尚志記者問我：「今後您一定還會扮演重要的角色，您希望人們以後如何看待您？」我回答他：「看我是一個普通的和尚就好了，我只是一個出家人而已。」
- 同年三月三十一日，佛指舍利蒞台供奉三十七天後恭送返回西安法門寺。抵達西安咸陽機場時，記者問我：「您現在想說的第一句話是什麼？」我說：「功德圓滿。」
- 7.平時有一些遊客到佛光山參觀，在看過大佛城後，常以不屑的口氣說：「佛光山都是水泥文化，佛像都是水泥做的。」我說：「我們只看到佛祖，沒有看到水泥。」
 - 8.早在民國四十多年（一九五〇年代），台灣戒嚴時期，民眾不能隨意集會，當時我每次下鄉弘法佈教，總有一些警察前往取締。有一次我正在開示，警察又來干擾，他喝令我：「叫他們解散！」我回答他：「等我講完，他們自動會解散。」
 - 9.有一次，澳洲一位鄒曉鷹先生問我：「不知大師的佛法是資本主義還是共產主義？」我說：「就是佛教主義啊！」

10.二〇〇二年，新聞局主辦「媒體環保日」活動，《聯合報》梁玉芳記者訪問時，問我：「對現代媒體有何看法？」我回答她：「有時不聽、不看，也是滿快樂的！」

此外，也常有人問我：

「有外星人嗎？」

我說：「阿彌陀佛等都是！」

「你怎麼都不會老？」

我說：「沒有時間老！」

「世間上，愛情、自由、生命、財產，何者重要？」

我說：「佛法、因緣最重要。」

「四大菩薩在哪？」

我說：「觀音菩薩在慈悲裡；地藏菩薩在願力裡；文殊菩薩在智慧裡；普賢菩薩在實踐裡。」

其實，禪不是供我們談論研究的，禪是改善我們生活的。有了禪，就富有三千大千世界；有了禪，就能生活。禪可以當飯吃，禪也能當衣服穿，例如有名的大梅法常禪師說：「一池荷葉衣無盡，數株松花食有餘。」禪者棲身心於大千世界，敝衣蔬食都可以裹腹禦寒；禪師們和大自然結合在一起，隨緣放曠，任運逍遙，禪，就是一個「自然」。

參禪，主要的就是要把禪活用起來，在我們的生活裡，如果能把禪活用的話，那就是我們的靈巧，我們的智慧；我們的生活中如果能有禪、有智慧，人生的味道就不一樣了。

在禪門裡，修證是各人自己的事，修得一分，就真正體驗一分。如果只是在理論上說食數寶，或只是一味的人云亦云，是不會有效果的；唯有透過實踐，才不失去佛教的真實意義，才能把握到禪的風光。譬如牽引一匹饑渴的馬，到水源處喝水，如果這匹馬不開口，只有饑渴而死。同樣的，三藏十二部經典只是指引我們通往真理的羅盤，我們「如是知」之後，就要「如是行」，才能喝到甘露法水。所以說：「如人飲水，冷暖自知。」要瞭解什麼是佛法？什麼是禪？唯有親自去參證，實際去修行，別人是絕對無法如實告訴你的。

三、定的妙用——不隨境轉，自我提昇

人在世間生活，離不開家庭眷屬、社會人群，也離不開金錢、財富等物質生活。所謂「五欲六塵」——財、色、名、食、睡，色、聲、香、味、觸、法等；凡夫居處世間生活，給我們壓力最重、最難處理的，就是「塵勞妄想」。也就是心外有「五欲六塵」的誘惑、染污，心內有貪欲、瞋恨、愚癡等三毒的擾亂、迷惑。所以，佛教徒為什麼要修行？為什麼要參禪？就是為了要作「心理建設」、「精神武裝」，要增強心裡的力量；心裡有了力量，如同作戰，有了「城牆」、「盔甲」，才能打仗禦敵。

面對五欲六塵、貪瞋愚癡等「塵勞妄想」，我們要如何對治呢？《金剛經》說：「不於色聲香味觸法生心。」就是要我們不要把心安住在「六塵」上面，不要在「相」上執著。因為「我相」、「人相」、「眾生相」、「壽者相」都是虛幻不實的；色、聲、香、味、觸、法等「六塵」都是染污的。一個人如果在「境界」上有了「貪心」，有了「執著」，有了「掛念」；「心念」上有了「人我」、「貪著」，就會生起「邪見」，一切「塵勞妄想」自然由此產生。因此，《金剛經》又說「無住生心」，心能「無住」，才能抵擋「五欲六塵」，才能「隨心自在」。

「無住」之心，就是禪心，就是禪的智慧。禪就是自覺、是生活、是自然、是空無。有一位道樹禪師，他和徒眾建了一所寺院，正好與道士的廟觀為鄰。廟觀裡的道士放不下觀旁的這所佛寺，因此每天運用神通法術，時而「呼風喚雨」，時而「撒豆成兵」，用以擾亂、恐嚇寺院裡的修道者。寺院裡一些年輕初學的沙彌都被嚇走了，可是道樹禪師卻一住就是十幾年。到最後，道士的法術用盡了，一氣之下，只好把廟觀遷移他去。

有人就問道樹禪師：「禪師！道士們神通廣大，法力無邊，你是如何能勝過他們的呢？」

禪師說：「我沒有什麼能勝他們的，勉強說，只有一個『無』字能勝他們。」

「無，怎麼能勝他們呢？」

道樹禪師說：「道士們有法術、有神通，『有』是有限、有量、有盡、有邊；而我無法術，我只有一个『無心』，『無』是無限、無量、無邊、無盡。無和有的關係，是不變應萬變，我的『無變』當然勝過『有變』了。」

所謂「色不迷人，人自迷」，對付「塵勞妄想」最好的辦法，就是「無心」，就是「不動心」。「無」心，就是「禪」心；有「禪」有「定」，自然一了百了。因此只要「無心」，只要有「禪」的修持，面對榮華富貴，正好可以用來行善布施，修菩薩道；遭逢艱難困苦，正好可以給我們好好磨練身心，鍛鍊意志。因為世間多「苦」、多「難」，更能讓我們看淡

「世情」，看淡「塵勞虛假」，所以世間的一切，你不貪求、不執取，則面對「稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂」等八種境界的「風」，也就能不動心，因為有「禪」，就有「力量」。

一個人身體有力量，才能背負生活上的重擔；心裡有力量，才能抵禦世間的各種煩惱、苦難、憂患、橫逆等。身心的力量要如何產生呢？佛經裡告訴我們，有四種「力量」是必須具備的。首先要有「勝解」的力量，勝解就是「瞭解」問題，對問題要有「透徹」而「殊勝」的瞭解。所謂「知難行易」，能夠真正「瞭解」問題以後，要實「行」就不為難，因此「勝解」就是力量。

其次要有「歡喜」的力量。歡喜就是一種「樂觀」的性格，讀書，要「歡歡喜喜」的讀書；工作，要「歡歡喜喜」的工作；服務，要「歡歡喜喜」的服務；布施，要「歡歡喜喜」的布施。因為「歡喜」才有力量，如果凡事都是心不甘，情不願的，就不會有「力量」了。

再者要有「休息」的力量。俗語說：「休息是爲了走更遠的路。」有時候擔子挑久了，「休息」一下，就能恢復體力；打球，下場「休息」一下，就會有「力量」繼續衝刺。

最後就是要有「靜觀」的力量。靜觀就是禪定的功夫，有了禪定，我們的心就不會輕易被「境界」所轉；我們的心「不隨境轉」，就能「轉境」，心能轉境，就有力量。

禪是個神妙的東西，一旦發揮功用，則活潑自然，在生活中洞徹明白，不在物質上牽掛，人間到處充滿生命力，更可以扭轉現代人生活的錯亂。所以，禪能轉迷爲悟，轉邪爲正，轉小爲大，轉苦爲樂。

現代人的生活，普遍以追求感官的刺激爲快樂，其實禪者閉起眼睛來觀照禪心，那才是快樂的泉源。例如佛陀的堂弟跋提王子，出家後和兩個同參道友在山林裡參禪打坐。有一天，不知不覺中，三個人異口同聲的喊出：「快樂啊！快樂啊！」

佛陀聽到了，就問：「你們剛才一直叫『快樂啊！快樂啊！』什麼事讓你們這麼快樂呢？」

跋提比丘說：「佛陀啊！想當初，我住在高牆深院的王宮裡，每天吃的是珍饈美味，穿的是綾羅錦緞，多少衛兵日夜保護著我，但是我仍然感到恐懼，好像有人要行刺我，每天都在不安的情緒裡生活。現在出家了，參禪了，吃的東西雖然素簡，卻甘美飽腹；住的地方雖然是林間樹下，卻覺得好安全，好自在，所以忍不住歡喜得叫了出來。」

跋提比丘體會的就是禪定中的快樂，定中所享受的不是五欲六塵帶來的感官之樂；禪者入定後所獲得的禪悅法喜，不會受時空遷流而變化。因此，禪定之樂不像現實人生裡，有人以爲愛情最快樂，但是愛情像花朵一樣，雖然美麗芬芳，卻不能長久；愛情像柿子、鳳梨一樣，雖然也有那麼一點甜味，但是甜味裡有酸、有苦，也有澀！愛情好像是南北極一樣，有

時候情欲熾燃熱如火，熱得我們頭昏腦脹，不能自己；有時候愛恨交織冷如冰，讓人覺得人生沒有意思。

也有人說：世間不一定要有愛情，金錢一樣使人快樂。但是金錢並非萬能，金錢可以買一切山珍海味，卻買不到健康的食欲；金錢可以買到高級化妝品，漂亮流行的服飾，卻買不到優雅的氣質；金錢可以買名貴的床舖，卻買不到安心的睡眠；金錢可以買千萬本書籍，卻不能買到智慧；金錢可以堆砌權勢，卻得不到眾人的敬重。尤其，世間的財富乃「五家」所共有，所謂「榮華總是三更夢，富貴還同九月霜」，因此愛情、金錢，甚至名位、權勢，都不能長久，也不是快樂的泉源；真正的快樂，就是生活裡有禪味。

禪，是一種藝術生活，更是一種圓融的生命。禪，是每一個人自然天成的本來面目；禪，是平等的、普遍的，是互古今而不變的自家寶藏。禪，並非要人人都能成佛，主要的是要我們開悟！

開悟就是「明心見性」，就是「認識自己」。一般人在日常生活裡，常為人我是非、好壞有無、苦樂榮辱而動心，甚至為別人的一句話、一個眼神、一個動作而起念動心，這都是不能認識自己；因為不能認識自己，因此不能自由、自在、自主的生活。

一般學佛修行的人，平時聽經聞法，對於佛法的道理好像有所認識，有所體悟。但是境界一來，就迷惑了，這就是「說時似悟，對境生迷」。因此，佛教主張「解行並重」，不僅要「說時似悟」，尤其境界來的時候，要能不動心。

參禪悟道首先要學不動心，這是非常重要的。著名的哲學家方東美博士，平生喜愛游泳。有一次在游泳時，忽然身子往水底下沉。在求生的本能下，他拼命的掙扎。但是愈掙扎，愈是往下沉，眼看著即將遭到滅頂。這時他平靜一想：「我是個哲學家，對於生死應該看開才是，如此求生怕死的樣子太難看了，一個哲學家，死也要死得灑脫一點啊！」

如此一想，心情輕鬆許多，四肢也自然放輕鬆，結果反倒浮出水面而生還。

不動心是一種力量，不動心是一種至高的修行境界。白雲守端在楊岐方會禪師處參禪時，久久不悟，楊岐掛念，很想方便開導，有一天，楊岐方會禪師問守端以前拜過誰為老師？守端回答：「茶陵郁山主。」

楊岐又問道：「我聽說茶陵郁山主是因為跌了一跤而大悟，寫了一首偈，你知道嗎？」

白雲守端說：「我知道！那首詩偈是這樣的：『我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。』」

楊岐聽了之後，便發出怪聲，呵呵地笑著走了。守端卻因方會禪師的一笑，飯食不思，整夜失眠。第二天便到法堂請示方會禪師，為何一聽到茶陵郁山主的詩偈便發笑不已。

楊岐不回答問題，反問道：「昨天下午你可看到寺院前，馬戲班玩猴把戲的小丑嗎？」

守端說：「看到了。」

楊岐這時候才說：「你在某方面實在不如一個小丑。」

守端訝然：「為什麼呢？」

楊岐說：「因為小丑的種種動作，就是希望自己博得別人一笑，而你卻怕別人笑。」

一個人的自我認識不夠，心中不能自主，就會經常受外境的影響。別人的一句讚美，自己就會洋洋得意；別人的一句謗言，自己就會怨恨瞋怒；所以自己喜樂憂苦，全為別人左右，可以說已經全然失去了自己。

因此，這個世間有我有你，即有對待，就是不空；有凡有佛，就有差別，不能平等。禪要從對待中平等，從差別中統一，那才是禪的般若。

般若者，禪心也，光照大千，即是禪的妙用。一個人生活中有禪，就可以發揮很大的妙用，他能讓我們即使處在動亂的時代，面對憂患的人生，也能少煩少惱，安忍不動。因為有了禪定的智慧，對於是非、好壞、利害、得失、有無、多少、生死、榮辱等，乃至面對艱難、困苦、橫逆、挫折，都能對境不起心；當我們的心能夠不被境界所轉，就能如《楞嚴經》所說：「若能轉物，則同如來。」所以，有了禪定的功夫，不隨境轉，一切隨他去，凡事不管他，世界就不一樣了。

我自己一生，一甲子以上的出家生活，回想起來，十二歲剛出家時，所接受的是「不聽不聞」的關閉式教育，是「以無理對有理，以無情對有情」的打罵教育，但是對於這一切，我都以「想當然爾」的心歡喜接受，沒有懷疑、沒有怨恨，也沒有不平。直到二十歲正式步上弘法之路後，多年來受到的排擠、打壓、誤會、毀謗、傷害，不曾間斷，雖然也曾感到氣憤、不平，對一些榮辱毀譽多少也有所掛礙，但是經過六十多年在佛法裡的歷練、養成，我自覺自己現在對利害、得失、有無，已經看得很淡然，心中既沒有怨恨、不平、恩仇、貪瞋等，對於毀譽榮辱也不計較，更不會掛礙生死，只覺得對世間的是非、好壞、想法，好像又回到童年一樣，一切仍然是「想當然爾」。

我總覺得，世間無常，你要世界不改變是不可能的，只要自己的心不隨外境改變就好；世間的人我是非，好壞有無，紛紜擾攘，你要改變世界也很難，只有改變自己才是最好的辦法。所以我平常很喜歡跟信徒講「小狗汪汪叫」的故事：

有一個青年新婚不久，逢人就說結婚真好，因為每天下班回到家，打開家門，妻子就忙著幫他拿拖鞋，小狗也親熱的圍著汪汪叫。

三年後情況改變了，每天回到家，不是妻子幫他拿拖鞋，是小狗為他啣拖鞋；不是小狗圍著汪汪叫，而是妻子對他嘮叨不停。他感到極為苦悶、無奈，就到寺院去請教法師。

法師聽完他的傾訴後，說：「很好呀！你應該繼續快樂才對啊，你的生活裡還是一樣有拖鞋穿，一樣有聲音叫，你的生活並沒有改變呀！再說，不管環境怎麼改變，只要你的心不變就好了！」

心不被境轉，就是禪定的功夫。平時我們參禪打坐，即使沒有入定，也沒有開悟，但是當你雙腿一盤，雙眼一閉，坐禪之樂從心湧出，如此「坐下就是天堂，安住就是道場」。如果進一步對禪坐有所體驗而開闊心胸，則有時候即使吃一點虧，受一點委屈，也覺得還好。例如富樓那要到蠻荒的輸盧那國去教化粗獷的人民，佛陀雖然讚許他弘法的熱忱，仍委婉的告訴他：「富樓那！那個地方文化未開，民風暴戾，老百姓野蠻粗魯，弘法佈教很困難，你最好不要前去。」

富樓那信心百倍的回答：「正因為輸盧那國的人性凶惡，人民知識淺薄，弟子更要前往將佛法傳給他們。」

「話雖如此，但是當地的人民不但不接受你的佛法，並且會破口惡罵你。」

「佛陀！他們罵我，又不痛不癢，只要他們不打我就好了。」

「萬一他們用棍棒、瓦石打你呢？」

「那也沒有關係，只要不將我打死，讓我一息尚存，我還能宣揚如來的聖教。」

「如果他們窮凶惡極的把你打死呢？」

富樓那意志堅決，畢恭畢敬的回答佛陀說：「佛陀！即使他們把我打死了，也沒有遺憾！我身為您的弟子，有機會將生命供養佛陀，為真理而犧牲，我將衷心感謝輸盧那國的老百姓完成我弘道的心願！」

這就是羅漢的修行，就是一種定境。這也說明，禪者悟道的生活，是絕對大慈大悲，擔負眾生困苦的救世生活。所以參禪修道，不是只顧自己享受禪悅法樂，應該心懷眾生，要不斷自我提昇。

趙州禪師問南泉禪師說：

「你將來要到哪裡去？」

南泉回答說：「投生員外家做水牯牛。」

所謂「欲作佛門龍象，先作眾生馬牛。」禪者修行不能光是爲自己，一定要像菩薩那樣大慈、大悲、大熱忱來對待眾生，不可做自私的自了漢，所以在修持上，要能自我觀照，反求諸己；自我更新，不斷淨化；自我實踐，不向外求；自我離相，不計內外。

禪的修行既不在「眼觀鼻、鼻觀心」，更不能「三冬無暖氣，枯木倚寒巖」。禪，要我們不住生死，亦不住涅槃。不住生死，是以般若智來超越輪迴；不住涅槃，是以慈悲心來服務人群。因此，習禪不可忽視持清淨戒，修慈悲心。能持淨戒，身心清淨，則習定比較容易成就；具慈悲心，常懷悲憫，就不墮枯木禪境。

禪的修持，如果偏於「悲」者，濫用慈悲，反成障道因緣；偏於「智」者，沉空滯寂，陷入冷酷無情，所以必須「悲智雙運」，才是合乎「中道」的修持。

一般人以爲出家人勘破紅塵，過著青燈古佛的生活，是消極避世的悲觀作法，其實出家人是勘破塵囂的虛假空幻，放下浮世的巧爭利奪，而積極追求更超脫真實的生命。所謂「勘破、放下」不是退縮逃避，而是勇往直前、積極投入真理之旅的壯舉。唯有勘得破、看得透，才能真正提得起、做得真；先有出世的了悟心懷，才能做入世的慈悲事業。

所以，禪者不能耽溺於禪定之樂，要發起救度眾生，讓他們同享法樂的菩提心，要如《金剛經》所說：「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……」這才是人間佛教的禪者。

人間佛教的禪者，參禪修道都不離「四攝法」度眾，亦即：布施，令眾生身心無憂；愛語，令眾生發大信心；同事，令眾生信受法義；利行，令眾生入佛之智。

對人間佛教的禪者來說，禪是絕對的超越，絕對的自尊，所謂「佛之一字，永不喜聞」、「魔來魔斬，佛來佛斬」，絲毫不留一點情面。所以，真正的禪者，要有肯定自我、坐斷乾坤、大死一番、權巧方便的氣魄與修行。

人間佛教認爲，禪就是淨心，就是當下肯定自己，完成自己，所以真正的禪者要能不受權勢、名位、情緒、生死所轉。所謂「人能轉境，不隨境轉」，所以參禪需要有生活的歷練、體驗與智慧。要能「百花叢裡過，片葉不沾身」，也就是「處處無蹤跡，聲色外威儀」；凡事「提得起，放得下」，對於人情世故「來的讓他來，去的讓他去」，一切都「不管他，隨他去」，就如「竹影掃階塵不動，雁過寒潭水無痕」。如此「不隨境轉」之外，繼而「提起

忍的力量」，如〈老拙歌〉所說：「有人罵老拙，老拙只說好，有人打老拙，老拙自睡倒。涕唾在面上，隨他自乾了，我也省氣力，他也無煩惱。」如此生活，就是「般若的人生」。

有了般若智慧，自能體會禪的妙用。

禪，帶給我們開悟、明理；把無明煩惱去了，感到人生何其美麗！因此禪門的開悟，如一湖清水，沒有煩惱的波浪，看得清，看得透。

禪，就是智慧，就是靈巧，就是活用，就是幽默，就是慈悲。禪可以把我們的妄想煩惱止於無形。一句難堪的話，一個尷尬的場面，一些不悅的前塵往事，在禪的灑脫、幽默、勘破、逍遙之中，一切都能煙消雲散。例如圓瑛大師的「不用打了，我自己會走」，何等灑脫自在；一休禪師的「背女人過河」，多麼坦蕩慈悲。

禪，就像一幅畫，一把鹽、一點味素；有了禪，人生會更美妙！

禪，就是我們的心，心中有禪，就如閨室裡有了明燈，自然智慧開顯。因此，心中有禪就能：

1. 觀人自在，觀心自在，觀事自在，觀境自在。
2. 身無邪行，口無惡說，心無亂想，正慧明了。
3. 知足澹泊，志樂寂靜，不愛喧譁，簡樸惜福。
4. 一切無求，矢志精進，專心定慧，心不諂曲。
5. 提起放下，哈哈一笑，瀟灑看破，解脫自在。

所謂禪，就如萬古長空，一朝風月。禪定裡的時間，所謂「洞中方七日，世上幾千年」。如太虛大師在普陀山閉關靜修，有一天晚上打坐的時候，耳畔聽到鐘聲「噹！噹！」低沉雄壯地響著，原來是寺院開大靜養息的時刻。由於他專心一致，放下眾緣，一直坐到第二天早上敲鐘做早課的時候才出定。大師聽著悠揚嘹亮的鐘聲，還以為是晚上睡覺的鐘聲。

年高一百二十歲才圓寂的虛雲老和尚，七十多歲那年，駐錫於陝西翠微山，一日清晨，淘米下鍋，盤起腿來等飯煮熟，哪裡知道這一入定，就整整入定了一百八十天才出定。剛出定的時候還不知道時間，翻開埋在雪堆的鍋蓋一看，半年前煮的飯早已發霉腐爛了。

在禪的裡面，沒有時間的長短，沒有空間的遠近，沒有人我的是非，剎那之中有永恆，一念之中有三千。所以禪者修定悟道以後，你掛念他年老，他說沒有時間老；你要他旅行遊覽，他說法界皆在他的心中。因為禪者一悟以後，就能泯滅時空內外、自他對待。

其實內外、對待，實皆一如也。禪者看世間煩惱如流水，觀人世橫逆是涅槃；因為有禪，那怕是短短的一瞬，也足夠一生一世受用無盡了。

禪者的內心擁有宇宙三千，禪者的生活緊緊與大自然結合。自然界，大地山河、樹木花草、日月星辰、和風雨露，都是我們的共財；擁有大自然，才是永遠的財富。

禪者的生活簡樸，不會對外攀緣，因為他的內心豐富，故能自在解脫。

所謂：「衣單二斤半，洗臉兩把半；吃飯三稱念，過堂五觀想。」禪者行雲流水似的各處行腳、參訪、教化，平日生活隨緣而又簡單，「口中吃得清和味，身上常穿百衲衣」，在清茶淡飯、粗布衣單的生活裡，有著「富貴於我如浮雲」的怡然自得。

所謂「木食草衣心似月，一生無念不思他；時人若問居何處，青山綠水是我家」，禪者棲身心於大千世界，蔬食裹腹，草葉為衣，心如明月清淨無染；一生不起雜念，也沒有害人的心思，常以青山綠水為家。

所謂「禪悅酥醅微妙供，大千世界一禪床」，真正的禪者，禪就可以當食住。參禪參到歡喜了，無所住，也無所不住，常以禪悅為皈依，大千世界都是禪者的一個床。

禪者開悟之後的生活是精神重於物質的生活，是掙脫了物慾的牽繫，住於塵勞五欲，但是卻不被污染，追求無上理想世界的生活。懶融禪師煮石充饑，沒有時間為俗人擦拭鼻涕；弘一大師「鹹有鹹的味道，淡有淡的味道」，恬淡知足。

一個有悟境的禪者，生命早已超然物外，不受物質的豐足或缺乏所繫縛，貧窮未嘗以為苦，富裕也不會以為樂，覺得這樣也好，那樣也不錯，如同慈航法師所說：「只要自覺心安，東西南北都好。」不管物質好壞，境遇順逆，精神一樣愉快輕安。

禪師們隨緣放曠，任性逍遙，擺脫物質塵勞的束縛，安住於豐富心靈世界的那種隨遇而安、隨緣度化的風采，為人間樹立了聖賢的典範，就連赫赫尊榮的大清順治皇帝也不禁稱羨：「天下叢林飯似山，鉢盂到處任君餐，黃金白玉非為貴，唯有袈裟披肩難。」

其實，禪不是只屬於少數的禪者所有，禪是人間的。禪，有如圓月光明；天上的圓月，光明卻不露鋒芒，柔和卻不矯情。它遍照山河，沒有偏私；它展現圓滿，沒有隱藏。

禪，是我們的自性。佛陀說「一切眾生皆有佛性」，我們每個人都有自我的寶藏，也就是我們的真如佛性。只是一般人往往不識自家寶藏，每天隨著「見聞覺知」不斷追逐過眼雲煙的功名利祿，執取虛幻不實的五欲六塵，任由我們的真心在五趣裡流轉，在六道裡輪迴，實在可惜！所幸我們的真心本性是不生不滅、不增不減的，因此儘管流轉生死，本我的真心

是不生不滅的。有朝一日，當我們有了禪定的覺觀智慧，可以讓我們的「見聞覺知」不隨「境界」而轉，自然就能轉凡為聖，從而達到如下的境界：

第一、從凡夫「差別」的世界到聖賢「平等」的世界。凡夫所認識的世間是千差萬別的；反之，聖賢看世間，一切皆平等，所謂「生佛平等、自他平等、有無平等、聖凡平等」，能用禪的「平等心」看待世間，誠所謂「願將佛手雙垂下，摸得人心一樣平」。「平等」的世界，是最美好而真實的世界！

第二、從凡夫「動亂」的世界到聖賢「寂靜」的世界。凡夫的世界因為有物欲塵勞，因此擾攘不安，「動盪」不已；相反的，聖賢追求的是禪悅法喜，是「寂靜」無譁的生活。如果我們能把自己的身心安住在「寂靜」裡，就能真實認識世間。

第三、從凡夫「生滅」的世界到聖賢「涅槃」的世界。凡夫世間，生滅無常，不但有情世間有「生老病死」，器世間也有「生住異滅」、「成住壞空」。如果我們能「善分別」聖賢的「涅槃」世界，亦即滅絕「時空」對待、「人我」對待、「生死」對待，所謂「不生不滅」的真如世界，也就能認識諸法實相。

第四、從凡夫「垢穢」的世界到聖賢「清淨」的世界。娑婆世界是個「五濁惡世」，充滿殺盜淫妄。如果我們有了禪觀的智慧，能身行「不亂殺」、「不偷盜」、「不邪淫」；口說「不妄語」、「不惡口」、「不兩舌」、「不綺語」；意想「不貪欲」、「不瞋毒」、「不愚癡」，就能從凡夫「垢穢」的世界，到聖賢「清淨」的世界，這才是真實的世界。

第五、從凡夫「缺陷」的世界到聖賢「圓滿」的世界。凡夫世間，白天一半，夜晚一半；男人一半，女人一半；好人一半，壞人一半；佛一半，魔一半。凡夫世界充滿缺陷，如果我們透過禪修，讓自己「做人」圓滿，「福慧」圓滿，「修行」圓滿，就能進入聖賢「常樂我淨」的圓滿世界。

第六、從凡夫「苦惱」的世界到聖賢「安樂」的世界。凡夫世間，充滿生老病死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛等各種憂悲苦惱，如果我們能證悟真如佛性，就能與聖賢同登「禪悅法喜」的「安樂」世界。

《華嚴經》云：「常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中。」如果我們能有禪定的智慧力，把自己安住在無上深妙的真理，而能不為「財」動、不為「情」動、不為「名」動、不為「謗」動、不為「苦」動、不為「難」動、不為「利」動、不為「氣」動……，則儘管世界上好好壞壞，只要我不動心，即使身處污泥，也能長出淨蓮。所以，人生最重要的是，要把自己的身心安住在「寂靜」的「禪定」裡，過著「禪者」的生活，這才是最安樂的生活，這也就是禪的最大妙用了。

四、定的利益——息滅妄想，安忍身心

一般人學佛修行，總希望有所感應。感應的原理就如同「月現江心」，所謂「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」、「菩薩清涼月，常遊畢竟空；眾生心垢淨，菩提月現前」。菩薩就像一輪皎潔的明月，常遊在畢竟空裡，對大地眾生沒有分別心，只要眾生心中清淨無垢染，就像江河的水澄澈無波，月亮自能影現江心。

打坐參禪，就是在做澄心靜慮的功夫，坐禪雖有「調身、調息、調心」三步驟，但以調心為上；心地柔軟清淨，就如江水澄澈無波，自然菩提現前。因此，坐禪要想獲得利益，必須調伏我們的心，首先要息滅妄想，安忍身心，讓心定於一境，心物相應，在「一」中體會「無限」，自能獲得身心自在，明心見性，這就是坐禪最大的利益。

談到坐禪的利益，有一位賣豆腐的，送豆腐到寺院，看到禪坐中的法師們威儀莊嚴，油然而生起敬慕之心。他想：我也來打坐。於是請求糾察師父讓他隨喜參加。當他進入禪堂之後，放下一切雜念，專心一意的打坐。過了一支香的時間，他如獲至寶的發出歡呼說：「我終於想起來了，五年前李大用欠我的三塊豆腐錢，還沒有還給我。」

賣豆腐的只靜坐了一會兒的時間，就能收到如此的好處，說明參禪到達某一階段，自然心地靈明，對於過去、未來或現在的事物，都能了了分明。所以，清淨而專注的心，是開啓智慧的重要原因，當我們坐禪，只要用上了工夫，一旦心湖的波浪靜止了，自然能夠湧現出朗朗的明月，紛亂的念頭平息了，清明的靈性自然顯現出來。

也就是說，參禪打坐剛開始的階段，能使身體感到輕安愉快，心地柔軟篤實；一旦功夫深了，到達忘失身心、世界的時候，覺悟的道路自然開啓。因此，有了禪以後，我們的生活煩惱會減少，對事情的看法不會顛倒，很多矛盾、差別的現象也可以統一起來。有了禪以後，一身如雲水，悠悠任去來，窮也好、富也好、有也好、無也好，視透夢幻空花的塵世，得到大解脫大自在，這個禪就凌駕一切之上了。

所以，禪雖然是古老的遺產，但更是現代人美滿生活的泉源，因為禪的功用可以擴大心胸、堅定毅力、增加健康、啓發智慧、調和精神、防護疾病、淨化陋習、強化耐力、改善習慣、磨練心地、理解提起、記憶清晰。

有了禪以後，我們在世間上沒有恐懼，就是生死，都不畏懼。有了禪，心中就有了定，就有力量，當腦波在禪定凝聚集合、接收感應的時候，自然容易心想事成，無有不辦。

此外，透過禪修，可以得到無量的禪悅法喜與利益：

1.消除生活壓力：生活的壓力來自內心的散亂，以及對生活現象的錯誤認識。禪坐可以靜心息慮，找回自性，幫助我們辨別邪正，釐清錯誤，壓力也就自然消除。

2.增進身體健康：經云：「心生則種種法生。」現代的醫學證明，人類的身體疾病，大都來自於內心的焦慮、貪婪、瞋恚等情緒。禪坐可以讓我們性情恬靜，氣息安寧，感受清涼，並且可以暢通氣血脈絡，促進新陳代謝，使機能不易退化，因此不僅可以增進身體健康，而且還能祛病延年。

3.提昇內在涵養：在科技發達，物資豐裕的今日社會，一般人鎮日汲汲於追逐聲色犬馬、名位權勢，以致為物慾蒙蔽自心，失落自我。倘若能與「禪坐」為友，則內有主宰，不為物役，自能提昇內在涵養，形之於外，則能變化氣質。

4.享有禪悅之樂：佛陀曾說：「坐禪能得現法樂住。」所謂現法樂即禪定之樂，這是一種從寂靜心中所產生的美妙快樂，絕非世間五欲之樂可比，勤於禪坐的人，可得此禪悅之樂。

5.開發本具智慧：《楞嚴經》云：「攝心為戒，因戒生定，因定發慧。」禪坐能令人形神安定，心地明淨，不但能開發本具智慧，而且能獲得眾人愛敬，辦事易成，因此是增長福慧之道。

6.終能見性成佛：禪坐可以去除煩惱妄想，使我們內外空靜，心性寂滅，廓然而悟。因此，禪堂又稱選佛場，只要功夫下得深，終能見性成佛。

禪坐最終的目的，在求得身心脫落，把我們虛妄的分別心脫落盡淨，甚至連佛、覺悟的世界也蕩滌無遺。禪師們在寂寂的古刹、裊裊的煙火中，一支香、一支香地打坐，將他們的生命投注於禪坐之中，目的就是希望把動盪的身心、虛妄的世界坐斷消滅，在永恆無限的靜坐中，將清淨的本心，流入無限的時空，而達到不迷不悟，完全解脫自在的境界。

誠如如淨禪師在他的語錄上說：參禪為身心脫落，不用燒香、禮拜、念佛、修懺、看經，只管打坐始得。坐禪不是沉思冥想，更不是呆默無為；坐禪有別於誦經拜佛，坐禪的人要拋棄萬塵，心無旁騖，一心以禪坐為最高無上的安樂法門，彷彿回歸自己本家一般，安然地穩坐在自己的法性之座上面，和十方諸佛一鼻孔出氣，遨遊於法界性海之中。

總之，禪可以開拓我們的心靈，啟發我們的智慧，引導我們進入更超脫的自由世界；但是參禪如果不得法，也會成為禪病。

現在一般禪者的毛病，舉例說，大家墨守公案禪，講來講去，搬來搬去，就是過去禪師們留下來的公案。所以，過去在大陸江蘇揚州高旻寺的禪堂裡，有一個規矩，不准許講公案，就是怕禪者被公案左右，被公案迷惑了，找不到禪的真正意義。

公案怎麼成為禪病呢？過去有甲乙兩個寺院，寺院的師父每天早晨都會派一個沙彌到市場去買菜。甲寺院的沙彌比較靈巧，乙寺院的沙彌比較笨拙。有一天，兩個沙彌在路上相遇，乙寺院的沙彌就問甲寺院的沙彌：「喂！你今天要到哪裡？」

甲寺院的沙彌回答：「我的腿走到哪裡，我就到哪裡去。」

乙寺院的沙彌一聽，不知道如何再繼續問，回去就把事情告訴師父，師父一聽，說：「你好笨喔！當他說『腿走到哪裡，我就走到哪裡』，你可以再問他一句：『假如腿不走了，你要到哪裡去呢？』」

乙寺院的沙彌說：「喔！原來這樣子！」第二天，遇到甲寺院的沙彌，他滿有信心地問道：「你今天要到哪裡去？」

甲寺院的沙彌口氣改變了，回答說：「風吹到哪裡，我就到哪裡去。」

回答的話一變，乙寺院的沙彌不知道怎樣回答，回去又把這件事情報告師父，師父聽了以後，又說：「你好笨喔！當他回答『風吹到哪裡，就到哪裡』，你可以再問他：『假如風不吹了，你要到哪裡去呢？』」

乙寺院的沙彌說：「喔！原來是這樣！」

第三天，在路上又遇上甲寺院的沙彌，他又再問：「喂！你今天要到哪裡去？」

甲寺院的沙彌回答說：「我要上市場買菜。」乙寺院的沙彌又不知道怎麼回答。

話，從側面來講，你不能體悟瞭解，從正面上來說，你也不能直下承當。所以，光從口頭上來論禪，不從心裡上去覺悟，像這種公案禪是不能悟道的。

公案禪是一種禪病，口頭禪也是禪病。口頭禪是禪學，是禪的學問，不是禪宗，不是禪行。口頭禪只是學了一些禪門的術語、禪門的掌故，搬來弄去，是沒有用的。

還有一種禪病，就是鸚鵡禪。看到過去的師父怎麼樣，我就怎麼樣，依樣畫葫蘆，鸚鵡學話，不知其義，那也是一種禪病。如臨濟禪師即將圓寂時說：「吾滅後，不得滅卻吾正法眼藏。」弟子三聖出來說：「怎敢滅和尚正法眼藏。」臨濟：「以後有人問你，向他道什麼？」三聖便喝！臨濟禪師：「誰知吾正法眼藏，向這瞎驢邊滅卻。」言訖，即端然示寂。

禪，也不能用分別心去參。唐朝圭峰宗密禪師將禪分為五味禪：外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪、最上乘禪。其實，禪本來是不應該有分別、有次第的，學禪最好是學一味禪，

所謂「百川流入大海，同一鹹味」，江、河、溪流到大海，都是同一鹹味。世間上無論什麼東西，在禪裡面是不可說，不可分別的。

有人問閒閒和尚：「禪有禪病，究竟什麼是禪病呢？」

閒閒和尚有一個很精闢的見解，他回答說：「衲子因禪致病的很多。」意思是說，有的禪師沒有經過禪學的專家指導，參禪就容易出毛病。病在哪裡呢？有的病在耳目，他以為禪是耳朵聽，眼睛看，所謂「揚眉瞬目都是禪」。其實，有時候揚眉瞬目也會成為病，因為，禪不是猜謎語，不能似是而非的猜想。有的人病在口舌，以為胡言亂語，隨便亂說，大聲吼吼就是禪，這是錯的，禪不是隨便亂說的。有的人病在手足，以為進退、指東畫西都是禪，其實都不是。所以，過去曾經有弟子問雲門禪師：「假如有一個人，他眼睛瞎了，耳朵聾了，口又啞了，可以參禪嗎？」

雲門禪師即刻呵斥：「既來請益，為何見而不拜？」

弟子趕忙就地一拜，剛抬起頭，雲門禪師揮起拄杖就打。弟子大驚，向後急退，雲門禪師哈哈大笑道：「你沒有瞎嘛！不要怕，來！你到前面來。」

弟子驚魂甫定，依言向前走了兩步。雲門又笑道：「你聽得到，沒有聾呀！」舉起拂塵，「你會嗎？」

弟子應聲說：「不會！」

雲門禪師又哈哈大笑道：「咦！你不是啞巴嘛！」

其實，就算我們每一個人都是聾子、瞎子、啞巴，只要有心，禪在心裡，禪不是用眼、口、耳來學的。

但是，也有參禪的人病在心；心裡有了分別、計較，就是病。真實的禪，所謂「窮尋究妙，超離於一切境界」，這才是禪。所以，禪非坐臥、非言說、非文字；禪，窮諸內心，心地一明，大地山河，森羅萬象，都在我心中，我即宇宙，宇宙即我，到那個時候，再也沒有什麼可以滯目成病的了。

禪，就好像是啞巴吃蜜，甜味點滴在心頭，你只有體會，而不能言傳。所以憨山德清禪師這樣說過：「一身獨坐似枯禪，撲盡寒灰何不燃？忽聽樓頂鐘鼓響，一聲清韻滿霜天。」禪，不能變成枯木禪，枯木要讓它能遇到春風，能生發，也就是不要讓禪停滯，成為枯木死灰。

禪，更不能成為野狐禪。有的人以為禪沒有什麼形式，沒有什麼規則，可以信口開河，可以隨手拈來，其實這是錯誤的見解。有名的禪宗公案「野狐禪」，就是敘述過去有一個人問一位禪師：「大修行者，落不落因果？」

禪師信口回答：「不落因果。」

不落因果，就是不會墮落到因果裡面，就等於不受因果的制裁，這是不合乎佛法的。所以，他這一字之差，五百世墮落為野狐身，後來遇到百丈禪師，向禪師求一句轉語，百丈禪師教以「不昧因果」，也就是無論什麼好壞都不離因果，終於幫助他脫離野狐身。所以，禪是不能隨便亂說的。

現在的人參禪，有時是為了保健，為了健康。禪，用來做為健康之道，當然無可厚非，可是身體總有老病死，身體在無限的時間裡，總有它的歲月、年限。而禪是永恆的，不應該只是把它用在健康上面。當然，我們平常每天生活忙碌，能夠坐個十分鐘、二十分鐘，不但能消除身體上的疲勞，還可以澄心靜慮，讓你有再奮發的精神。不過，禪的重要意義，還在明心見性，不能光用口頭談說，用公案敘述，用身體枯坐，這許多所謂話頭禪、枯木禪、健身禪、鸚鵡禪，都是一種禪病。

此外，有了禪定，自然會有神通力，例如久遠以前的事物，剎時近在眼前；遙遠的地方傳來的聲音，如在耳邊等等。不過，這一切的境界，均不可執著，有了執著，會成為魔境。所以，參禪的人，不但是「魔來魔斬」，還要「佛來佛斬」，不執著，如此坐禪、習定，才能會道。

禪是什麼？禪不是隨便的胡言亂語，我們不要以為禪師們講話顛三倒四，在顛倒裡面有他的順序；我們也不要以為禪師們的話自相矛盾，在矛盾裡面，有他的統一性。

禪是我們的本來面目，參禪並非一定要出家，在家也可以參禪。歷史上，如裴休宰相、龐蘊居士、王陽明、蘇東坡等，都是在家的大禪匠。參禪，也不一定在寺廟、禪堂或佛殿裡才可以參禪。雖然唐朝的馬祖道一禪師創建叢林，百丈懷海禪師建立清規，為禪宗立下了千秋萬代的規範；但是真正的禪者，不一定要在叢林裡，也不拘於什麼法定規章，只要在山林樹下，就可以參禪，乃至河川水邊，也可以參禪。在家信徒在自己家中的客廳裡、地板上、床舖上、沙發上，只要有一個位置能坐下來，就可以參禪。平時出門在外，利用搭機、行船、乘車時，也可以參禪。禪，不是從外在的坐相來看；禪，主要的是從心裡來淨化，來昇華，來參透，來悟道。

人生有病、有苦，因為有了禪，就能隨來隨遣，所以禪是健康之道。禪尤其能令我們認識自己，所謂明心見性、悟道歸源也。但是參禪的利益固然很多，有的人參禪不得要領，往往容易「走火入魔」。走火入魔的原因有下列幾點：

1. **貪圖神通**：參禪打坐，不能貪圖神通。禪定雖然可以引發神通，但是神通必須建立在慈悲心和守持戒法上，如果沒有慈悲心，不能持守戒法，便容易著魔。

2. **自我閉塞**：禪是灑脫、幽默、風趣，禪是非常活潑、開闊的。因此參禪的人不能自我閉塞，不能自我束縛；想不開、想不通，便容易走火入魔。

3. **邪知邪見**：參禪旨在開發真如佛性，是爲了要徹悟本來面目，爲了明心見性、了脫生死、成佛作祖。但是有的人參禪是爲了妄求神通，以此自我炫耀，甚至打擊別人，這種知見上的錯誤，容易走火入魔。

4. **妄動散亂**：參禪是爲了調伏妄心，是爲了找回自己的真心。但是有的人心定不下來，老是妄動、散亂，愈是參禪，愈妄想；愈打坐，愈煩惱。如此不但容易走火入魔，而且還會退失道心。

對於初學者，還須注意以下事項：

1. **要名師指導**：參禪打坐，如果沒有名師指導，盲修瞎練，容易出差錯。

2. **要自我察覺**：禪，完全要靠自己洞察心機，靠自己當下承當。因此參禪要有大善根、大信心、大疑情、大奮志。

3. **要虛心無求**：我們的心如果能謙虛無求，猶如「朗朗晴空，不著一物」，則容易與禪相應。

4. **要把持中道**：六祖大師說：「外於一切善惡境界，心念不起，名爲坐。內見自性不動，名爲禪。」因此坐禪要能不著心、不著境、不著動、不著妄。也就是要保持一顆平等無分別的心，不落於好壞、是非、善惡、有無的兩邊。

此外，一般學佛的障道因緣，也都是參禪的阻礙，應該去除，例如：

1. **心門不開**：我們的「心」好像一扇大門，門不開，外面的人進不來。如果「心門」不開，凡事排拒，則「真理」、「智慧」的法水就無法流進心中。所以心門不開是學佛的障道因緣，也是參禪的障礙。

2. **心結不解**：心裡的結，往往來自猜疑、嫉妒以及對人我是非「執著」不捨，因此產生心結，成爲障道因緣。

3. **心擔不放**：心裡的「負擔」，如金錢名利、恩怨情仇、家庭事業等放不下，因此產生煩惱，自然成爲障道因緣。

4. **心妄不除**：經云「妄念不起處處安」；相反的，妄想、雜念不除，不但無法心安自在，更是障礙佛道的因緣。如《觀普賢菩薩行法經》：「一切業障海，皆從妄想生。」

5. **心憂不喜**：世間最珍貴的財富就是歡喜，一個人如果每天心裡憂愁、煩悶，心裡沒有法喜，如何領略微妙的佛法，因此「心憂不喜」也是障道因緣。

6. **心暗不明**：一個沒有般若智慧的人，無法點亮自己的心燈，每天生活在「黑暗」裡，自然難以見道。

7. **心狹不寬**：心量狹小，不能包容、忍受別人的優缺點，也是障道因緣。例如「同行相嫉」、「見不得別人好」等，都是障道的因緣。

8. **心惡不善**：〈七佛通偈〉云：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」一個心裡充滿惡念的人，自然無法與佛道相應。

9. **心邪不正**：學佛首要皈依三寶、相信因果。一個人如果心中充滿邪知邪見，例如「不信三寶」、「不信因果」，這也是障道的因緣。

10. **心貪不捨**：一個人如果天天貪圖別人給我，自己完全不肯喜捨布施，這與佛教的六度、四無量心等教義是背道而馳的，自然無法契入佛道。

11. **心迷不信**：心裡迷惑，不求覺悟，完全與真理「絕緣」，如何能夠悟道？

12. **心有不空**：《華嚴經》云：「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。」一個人如果自滿、執著、成見不空，正如一個已裝滿茶水的杯子，再好的法水也流不進心裡。因此，心要「空」，才能悟道，才能認識佛境界。

禪，是悟的，不是學的。知識可以學，禪無法學。禪不是從知識上去理解的，它必須從生活中去修行、體驗。一個人有禪定的修養、禪定的功夫，他的心很寧靜，不會因為別人的一句話、一件事而起伏、動亂，不會輕易受到影響。所以，靜心的人，恩也好、怨也好、善也好、惡也好，都不能亂其神，不為外境左右，這就是靜心的功夫。

六祖惠能大師得法後，輾轉到了廣州法性寺，時值印宗法師正在那裡講經，當時風正吹著旗幡，幡子隨風飄動不停。有一僧說這是「風動」，另外一僧反駁說這是「幡動」。兩人爭論不休，於是六祖走上前對他們說：「既不是風動，也不是幡動，而是兩位仁者的心在動啊！」這則著名的公案就是告訴我們：如果心能定靜，就不會隨外境的變動而執著於或風動、或幡動等小見小得的分別知見了。

另一段有趣的禪門公案，說到蘇東坡有一次作出一首自認為震古鑠今的詩偈，捋起長鬚子，一副掩不住的自得之喜，急忙叫書僮火速划艇送去給居住江南金山寺的佛印禪師，心想印老一定會大讚特讚個不停。佛印禪師看到偈中題的是：

稽首天中天，毫光照大千；
八風吹不動，端坐紫金蓮。

看完後的佛印禪師，一語不發，只批上「放屁」兩字，就叫書僮帶回。接到回報的蘇東坡瞪著「放屁」二個字，直氣得七孔生煙，連忙叫書僮備船。小船過了江，眼看佛印正站在岸邊笑迎著，蘇東坡更憋不住一肚子火，衝前就嚷：「禪師！剛才我派書僮呈偈，何處不對？禪師何以開口就罵人呢？」佛印禪師呵呵大笑說：「我道你是真的八風吹不動，怎麼我一聲『放屁』就把你打過江來了呢？」

佛教把「利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂」等八種最常影響我們內心世界的境界稱作「八風」，蘇東坡雖以為自己的心早就不受外在世界的毀譽稱譏所牽動，不料還是忍不住小小「放屁」兩個字的考驗。可見不識本心，內中不定，則心會隨物而轉；但能了知自心，動靜一如，則萬象萬物都可隨心而轉。

唐朝的馬祖道一禪師，一生提倡「即心即佛」，他的弟子大梅法常就是從這句話而契入悟機，徹悟後一生隱居在大梅山。有一天，馬祖派侍者去試探法常，對他說：「法常！你領悟了老師的『即心即佛』，但是老師最近又說『非心非佛』呢！」法常聽了，不為所動的說：「別的我不管，我仍是『即心即佛』。」後來，馬祖禪師聽了侍者的報告，欣然領首道：「梅子成熟了！」

古德說「竹影掃階塵不動」，大梅法常既悟了「即心即佛」的道理，就有如穩坐泰山，即便老師真的一百八十度的改成「非心非佛」，對他來說，也不過是階前的竹影因風搖曳，絲毫也掃不動一點塵埃。

有一位南泉禪師，有一天問陸互大夫一個問題，他說：「有人在瓶子裡養了一隻鵝，鵝在瓶裡慢慢長大了，瓶口很小，鵝出不來了。現在我們要把這隻鵝放出來，但是不得毀瓶，也不可傷鵝。請問，鵝如何才能出來呢？」

陸互大夫對這個問題茫然，不知如何以對。正當他猶豫、思考的時候，南泉禪師大叫一聲：「陸互！」

陸互大夫隨聲回應：「有！」

南泉禪師笑呵呵說：「這不是出來了嗎？」

這是什麼意思呢？鵝代表的是佛性，瓶子代表的是身體，你以為我們悟道，證到真如法身，一定要把這個身體消滅、毀壞了以後，另外還有一個真如法身嗎？不是的，就在這四大五蘊假合的色身上，你如果懂得「內外一如」的話，那就能見到我們的真如自性，也就是我們的禪心佛性了。

因此，禪是佛性，人人本具，人類需要禪，只有禪才能「轉」生活中的痛苦為快樂，「化」憂鬱為喜悅；只有禪才能「轉」生命的煩惱為菩提，「化」生死為涅槃。有了禪以後，我們在世間上就沒有恐怖，即使面對生死，也不畏懼。所以現在這個時代最需要的就是「禪」，只有「禪」，才能醫治功利、物質主義的「時代病」；只有禪，才能根除相對、二元世界觀的謬見；只有「禪」，才能幫助人類尋得失落的自我，找回失去已久的精神家園；只有「禪」，才能為東方、西方文化的差別，如生死觀、人生觀、價值觀、宗教觀、自然觀、道德觀等，找出平衡點。

禪能為人類築起一座溝通東西文化、心識思想、心靈交流的橋樑。禪是人類共有的寶藏，禪原本存在於天地、方寸之間，昔日聖者佛陀發現禪的存在，於是世代相傳至今。禪，沒有時代的隔閡，只要有人生活在世間，禪就會一直被發現、體悟，因為禪就是我們的生活，是一種完全回歸宇宙自然的生活。

禪，平凡、平實，所謂「平常心是道」，所以禪就在眼前，它是那麼的自然、純真、樸實、美好、親切。有了禪的定力，進而開發吾人本具的般若智慧，才能了生脫死、離苦得樂。所以，禪，會永遠的被人類追尋著。