

依空法師的禪味哲學

◆ 受訪者 依空法師 ◆ 本刊編輯室 採訪



受訪者簡介/依空法師

星雲大師特助，佛光山長老院長老。歷任普門中學校長、《普門》雜誌社長、佛光山文化院院長、《人間福報》創報社長暨發行人等。

出家因緣

西元1976年5月1日，依空法師和數十位青年出家，開佛光山第一批大專學生出家之先河。緣起是佛光山舉辦大專夏令營，當時依空法師正是大學生，他很好奇怎麼會有這麼多人去參加夏令營？他看到校園裡有很多人讀《聖經》、研究佛學，心想：可能這當中的一、二個人頭腦有問題，但應該不會一大群人的頭腦都有問題吧？於是想深入佛法一探究竟。法師的個性是打破沙鍋問到底，他將自己的心還原成一張白紙般到佛光山學習，客觀地去了解佛教，才知道原來從前曲解佛教，認為佛教是迷信，是在算命、卜卦或須燒銀紙，其實並不是這樣。

法師大學時期也曾修習佛法概論，並考了一百分。大學畢業後，在學校從事教職，其時曾請示星雲大師：「若我到佛教道場中工作，能為佛教做些什麼？」大師說：「你可以教書、做許多的事。」於是法師毅然決然辭職到佛光山工作。他發現自己的性格很適合出家，因為出家人的性格必須是「甘於淡薄」，首先是淡薄物質——沒有想穿漂亮的衣服，沒有喜好吃山珍海味。法師覺得僧衣穿起來很舒服，高矮胖瘦都可以穿，並且不須每天為穿著而煩惱；另外是淡薄感情——不會只想愛一個人而不愛其他人。此外出家人還要有「服務的性格」、「合群的性格」、「喜悅的性格」，而自己的性格都與之相符，所以正適合僧團。

當初法師想到佛學院教書，或從事文化工作。而後來到佛光山，是因為受到星雲大師的人格感召，讓他找到生命的意義。他說，原來父母給我們的有限生命，在僧團中可以擴充，靠著大眾的力量，跟著佛光山一起成長。

法師出家，並非遇到什麼衝擊、坎坷的遭遇，而是很喜悅地出家，以莊子的話來說就是「適性」。他說不一定每個人都適合「出家」，也不一定每個人都要「成家」，只要找到適合自己性格的生活方式，既不害人，又可讓自己更好，這有何不可？若能處在更高的生命層次，不僅自利又幫助別人，如此一來便不會浪費、空過父母給予的色身，何樂而不為？另外，出家要找一個好的道場，跟隨能啟發自己的師父修行，由於星雲大師推動佛教並不是為自己，讓依空法師為自己身為佛教徒感到光榮。而佛光山道場的宗風，又與自己的性格相應，所以他覺得出家好，就很自然的出家了。法師是一個不輕易決定事情的人，然而一旦決定就不輕易改變。

《一字禪》——以一字截斷心中葛藤

依空法師的哥哥善於篆刻，他曾對兄長說：「我來寫些字，請您幫我篆刻吧。」於是就寫了六十個字，將目錄交給兄長，兄長在篆刻印章完成後，也將這些印章全部致贈給法師。

這六十顆石頭印章，每個都不一樣，上面刻有法師兄長創作出來的字樣。他的兄長從未拜師學過篆刻，是自己買篆刻的書籍慢慢練習而成。法師說，兄長很有創意，對藝術方面很有興趣，愛攝影也愛畫畫。為了畫畫，台灣各大名山，大陸黃山、長城全都走遍，那些都在他的腦海裡成為構圖，依著構圖再將之繪出。畫山水水墨畫時需要印章，他就自己篆刻；因為畫上需要提字，就自學隸書。法師對他說：「您可以教我畫畫嗎？但不能教得太複雜。」於是兄長就教法師畫蓮花，為了繪製蓮花，兄長每日皆到植物園拍攝蓮花，並研究畫蓮花最方便的方法。

法師說他跟哥哥比較像文友，哥哥喜歡老莊學說，較接近道家。法師提到，是兄長的篆刻，讓《一字禪》增添了許多光彩。

法師在撰寫《一字禪》時，白天教書並擔任南華大學駐校董事，經常需要到學校關心校務發展和各項工程，還須與校長、行政部門開會，但書籍編輯部門卻催稿催得很緊，於是就熬夜寫稿。當書稿完成時，卻發現視網膜剝

離了，連夜趕去醫院看醫生。幸好醫生的醫術高明，以雷射的方式治療，才讓法師的眼睛痊癒。

法師提到，跟佛法相關的字包羅萬象，《一字禪》書中的四十八個字，全是法師選出來的，譬如佛教六度裡的「施」、「戒」、精進的「進」，又譬如「觀」、「念」、「正」、「行」等等。他說從一滴水可以看見全世界，這些字也可以引申出很多佛教的道理。

原先法師選定六十個字請兄長篆刻，但後來因為沒有時間寫書，就精選五十三個字，好比佛教中的善財童子「五十三」參，但最終又因法務繁忙再精簡為四十八字，好比佛法的「四十八個彌陀大願」。於是從兄長篆刻的六十個字中，挑出四十八個字，法師說：「佛教好了不起，太多的數目字可以使用。」

關於《一字禪》這本書，法師告訴我們：「書中的每一個字都是佛法，字本身自有含意，並不是我寫的好，而是佛法好，佛法可以很豐富，也可以很簡單。」

比如在〈觀〉這一篇中，藉由觀世音菩薩的別名「觀自在」，將「觀」字，擴展成「每一個人都可能是觀自在」，都可以觀照自性，擁有自在的人生：

佛教有一部最能代表佛法大意的經典，《般若波羅蜜多心經》，《心經》經首開宗明義為我們描繪理想圓滿的世界，那就是觀自在的人生，觀自在是觀世音菩薩的別名，每一個人都可能是觀自在，觀照自己的心性是否自在無礙，略說有十二種觀自在。

書中並略說了十二種觀自在——「觀時自在」、「觀處自在」、「觀身自在」、「觀物自在」、「觀財自在」、「觀語自在」、「觀人自在」、「觀情自在」、「觀事自在」、「觀理自在」、「觀境自在」、「觀心自在」等。細讀這些觀自在的內容，就可以將我們的人生過得更好。



觀

另一篇〈根〉中則說：

樹要有根，才能茁壯，枝葉茂盛；水要有源，才能流長，涓涓不斷。人也要有身根，維繫生命，世代綿延。命根，對於眾生的密切性，譬如樹木之根本、流水之源頭，關係深厚。



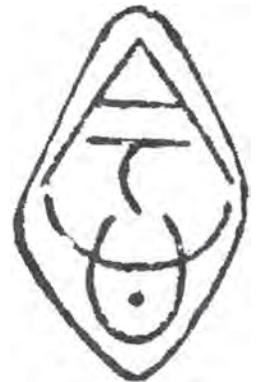
根

根對樹木來說，是最重要的部位；對人而言，人也要有「身根」、「命根」。在佛教中，根也是基本的概念。

佛教稱眼、耳、鼻、舌、身、意為六根，這六根分別追逐色、聲、香、味、觸、法等六塵，配合眼、耳、鼻、舌、身、意六識，而產生認知作用。因此六根又稱為扶塵根、浮塵根，取意遮蔽真性不顯。《增一阿含經》說：六根各有取食，眼根以睡眠為食，耳根以聲音為食，鼻根以香氣為食，舌根以味道為食，身根以細滑為食，意根以諸法為食。

若能好好看住六根，不讓它放逸非常重要。而六根當中，意最為重要。另外在〈念〉文中則說：

淨土宗也主張要護念，保護我們的意念，使它不放逸。三論宗祖師嘉祥吉藏說：「令外惡不侵為護，內善得生為念。」既然念頭相續不斷如瀑流，不可能無念，但是要念念與善法相應，以正念對治邪念，以善念對治惡念，以定念對治亂念。



念

由以上引文可見，「一字禪」的每一個字都包含了無量的意義。

法師說，一字禪的發想是源於「雲門禪」，很多禪師的教學多用棒喝或迂迴的方式，但眾多弟子請教雲門禪師後，禪師都是以一個字作答，有時這

個字不一定是問題的答案，可是弟子們卻因此靈光乍現而悟道。

「一字禪」好比華嚴思想，一即一切，一切即一。比方大海中的一滴水，和所有的海水是平等的，一滴海水中就可包含進所有的鹹味。換言之，百川入海同一鹹味，所以一滴水可以代表一切海水。

另外好比一朵花是一切緣起法，一切緣起法都包含在一朵花當中，這就叫做「一花一世界」，所以一是「無限大的一」。

世俗裡的小，小於大；但佛法裡的小，大於大，例如一粒微塵，可以等於一個大須彌山，所以一粒微塵何其的大。

本書就是從一粒微塵、一滴海水，至無限大的「一」之概念來撰寫。一滴水有時比大海還要大，比如一條快死的魚，若你給牠全部的海水，牠會喝死，倒不如只給牠一滴水，反而可以讓牠延長壽命，所以說「滴水之恩，湧泉以報」。

一粒微塵、一間房子、一個台灣、一個地球、一個三千大千世界，一可以至大也可以至微。

也就是說，八萬四千法都在一法當中，四聖諦不過是一諦。苦集滅道，從苦諦進去可以理解，從集諦進去也能理解，看起來很多，其實是一。

法師說他比較喜歡簡單，為什麼佛法一定要講得那麼複雜？他說人與人間、人跟自己，都不要那麼複雜，生活不須複雜化，簡約過日子就好，像摺衣服一樣，「提綱挈領」將領子一抓，就抓到重點、抓住要害。

面對病痛

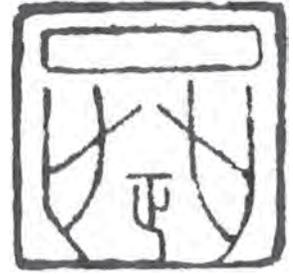
「我有病痛但沒有病苦。」法師說，你們有注意到這句話的重點嗎？跌倒或切菜時，將手指弄破了，痛不痛？痛啊！但這個痛只是肉體、生理的痛。可是有的人卻將苦，苦到心裡去。法師說，自從他生病以來，經歷三次大手術，都沒有苦。因為：

第一「把疾病交給醫生」——他不亂找偏方，法師收到很多人贈送的藥或營養品，都會請教醫生可不可以吃，他非常相信他的醫生。

第二「把信仰託付佛陀」，在病中，法師仍做功課、閱藏、誦經、持咒、念佛，非常忙碌。他用了六十天將《大智度論》一百卷讀完，其他也讀了二、三十本書。

第三「自己做心理建設」，法師說他學佛40多年，這一點功力都沒有，不是輸得一塌糊塗嗎？所以他沒有感到生病，只是覺得不舒服、不方便，就像腸胃不好，常常跑廁所，當然不方便，但病痛並沒有讓他病到心裡。

他覺得這個病，病得有因緣、有道理。現在每四個人中，就有一人罹癌，但因為自己走過癌症的過程，所以運用了佛法中的「同事攝」。當他面對癌症病人時，就有同理心可以告訴他們：化療會怎麼樣，怎麼樣治療會有什麼狀況、什麼副作用。法師跟他們分享經驗很有說服力，因為他知道病人的痛在哪裡，他說疾病就是他的老師。



正

色身本來即會成住壞空，這讓法師正視時間的可貴，生命的無常、短促，因此更加珍惜，更用功、精進地過日子。

法師最近在推動一個理念——每人每天都有八萬六千四百秒，這是一個人一天二十四小時，乘以六十分，再乘以六十秒而得出的。

因此你的八萬六千四百秒，沒有任何人可以奪走，都儲存在你的生命時間銀行。但有的人可能一天浪費八萬秒，只用了六千四百秒。每天的八萬六千四百秒，若沒有好好利用，就會從你的指縫中流逝，不會再回來、不可能NG重來。

法師說人很有趣，今天若丟掉八萬六千四百「元」，心疼嗎？一定心痛。但每天丟掉八萬六千四百秒卻一點也不感到心疼。他說若是掉了八萬六千四百元，可不可以再賺回來？可以。但浪費掉八萬六千四百秒，可以再賺回來嗎？答案是否定的——不可以。

所以他說，這樣就更能夠感受〈普賢菩薩警眾偈〉：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。」所以現在，他要將一天當成一輩子來活，這

又回到前述所說的一即一切，一切即一。把一天當成一生、最後一日，好好地過。



行

有位禪師曾說，他每天喝了這杯水，脫鞋上床睡覺，就好像進到棺材死去一般；當明天起來，再喝水時，他就感覺這杯水是多出來的，就有多出來的人生、多出來的一天，多麼快樂。

所以法師覺得病並不可怕，很多人是被癌症嚇死、被自己嚇死的，因為心病更嚴重。法師是個很健康的病人，在病中，他未將自己關起來，仍到處演講，一年甚至講到兩百多場。

法師很隨緣，做什麼事都「隨時提起，隨時放下」，現在他很認真講話，結束後就沒有這件事了，所以心中無事。他可以一天做很多的事情，做完就放下，心中沒有掛礙。

生病對於法師來講是一個過程，法師說自己的醫生很可愛，在治療完畢時還發給他「畢業證書」。他說色身的無常，就像碰到春夏秋冬、閃電雷雨、土石崩塌，但你把它弄好就好了。看待病的心態很重要，心理健康也很重要。有的人因病沮喪、憂鬱、憤怒、焦慮，甚至影響到家人，把整個生活秩序弄亂。中氣十足的法師問我們：「你看我像生病的人嗎？」因為法師保持心理健康，對現狀也感到滿意，因此臉上看不見病容。

其實生病帶給法師很多的感悟，可以寫成一篇「幸福其實很簡單」的文章。最近法師才剛做完治療，並從加拿大弘法回來，回到台灣後，行程依然排得滿滿。他說，由於現在受到環境賀爾蒙的關係，有病請勿拖延。癌症不是絕症，是可以痊癒的。自己很幸運，有很好的醫療團隊，碰到好醫生，也感謝大家為他祝禱。

為什麼做人？要做什麼樣的人？

法師的佛學造詣深厚，可從佛法中的一字，撰寫成一本《一字禪》。這

本書隨手翻開一頁，就能從那一頁開始閱讀。法師謙虛地說：「不是我寫得好，而是佛法本身就那麼的好。」

40年前，大學生出家並不普遍，法師是第一批在佛光山出家的大學生。而他覺得這一生最有智慧的事，就是選擇走進佛門。出家後，喜悅有增無減，生命越來越安定、寧靜，看事情越來越通透，更能體會平常心的快樂和珍貴。

最後採訪結束時，法師送大家幾句話：「想要身體健康，要放鬆；想要生活過得自在，要放空；想要過得很有智慧，要放下。」大家可以想想，為什麼做人？要做什麼樣的人？不要枉來人間走一遭！🕉

Library & Museum of Buddhism

心靈成長講座

靈性的覺醒

靈性——覺悟的本性，
 透過它我們能「轉識成智」，
 形成創造、清醒的信仰和理念。
 現代人的心靈生活普遍遭遇困境，
 讓靈性醒覺，
 能調和感情、理性和生活經驗而產生開悟，
 並開啟宇宙之心。
 這顆開悟的心，
 讓我們有能力在正知正見中調適自己，
 帶來新希望，
 走在康莊大道上。

2018年12月23日(日)下午 2:30

主講人：鄭石岩教授 心理諮商家、知名作家

地點：臺南文化中心國際會議廳

地下一樓會議廳

臺南市中華東路三段332號

主辦：臺南市政府文化局·中華慧炬佛學會南區分會

洽詢：06-2881677

【公益講座·歡迎各界人士自由入座】