

禪的經偈



守護六根，如實修行

在《雜阿含經》裡有段佛陀與富樓那尊者的對話，富樓那尊者問佛陀：

云何滅熾然？云何不待時？云何正向？云何即此見？云何緣自覺？

這段話是富樓那在問佛陀：什麼是修行？我們修行到底要修到哪裡去？有什麼方法來自我檢覈？

富樓那以五個「云何」問修行

「云何滅熾然？」我們修行便是要有所抉擇，要自我檢覈，以滅掉自己的「熾燃」。「熾燃」是什麼？佛教所說的「苦」裡有「五蘊熾盛苦」，這是指自己內在身心的痛苦。當我們好像很精進地認真修道，而用盡所有的精力時，就會有燃燒自我的感覺，這就稱為「熾燃」——如身心都要燃燒一般。有時嫉惡如仇也會「燃燒」，有時道業不精進，身心也會「燃燒」。

用功時，觀察自己的一呼一吸，觀察自己的身心是否平穩，就用呼吸當作一把鑰匙，開出一個窗口，讓自己來檢覈。而且自知、自了、自覺，這是功夫的內照，如果有人說這樣修得很好，身心安穩，於是生起聖者的驕傲，這也是靠自己檢覈的。

修法重在過程，人生不也如此。在過程當中，你看到生命的狀況，成功不一定就一直成功，失敗也不一定會一直失敗。就如登山，爬到頂峰後，難道就要一直站在那裡嗎？修行就如登高，一步步都要在身心穩定的狀態，每一步都

在登山，不是只有到山頂上才是登山。

「云何不待時？」為何說修行不必等待時間呢？因為修行沒有時節的限制，也就是說我們要時時刻刻地回到當下。事情只發生在當下的那一剎那，一剎那過了，自己又生起了許多想法，既不提起也不放下，那是不恰當的。要當下就處理，自己選擇是提起或放下。

「云何正向？」什麼是正確的方向？別把左邊、右邊或任何一邊的方向拉進來，修行永遠只有一個方向——正向往前。

《金剛經》裡有「三心了不可得」，「過去心」已經過去了，不論你抱怨、欣賞或羨慕「過去」，都已追不回來；「未來心」尚未生起，是個未知數；「現在心」又停不住、留不住。只有往前看，這就是「三心了不可得」，《般若經》說的也是這個道理。

「云何即此見？」這句話是說要掌握住知見，看住我此時此刻的狀態。我此時盡心盡力，「法」就在此刻的因緣之中，這是「法住」、「法位」。佛教說「生、住、異、滅」，這房子現在還可以住，但過段時間就會壞滅，人也會自然地老、死，但是此時此刻還維持著某個狀態，這稱為「住」。「法位」就是指現在的狀況。

「云何緣自覺？」這句話是說「法」必須要自己去親證，不可只停留在聞、思的階段，因為「法」是內自所證、智者所自知的。

如實了知，不對色法生起貪愛

佛陀回答了這五個「云何」：

富樓那！比丘眼見色已，覺知色，不起色貪覺，我無有內眼識色貪，不起色貪覺，如實知。若，富樓那！比丘眼見色已，覺知己，不起色貪覺，如實知色，不起色貪覺，如實知，是名滅熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

「比丘眼見色已」，比丘看到一個色法在他眼前，「已」就是指當下，這是指比丘看見一個色塵的當下。

「覺知色」，覺知有色法在眼前。「色法」是指「眼識所對的境界」，就如我們在看人，有男（女）、老（少）、黑（白）、高（矮）等等，這些都是「色」。他覺知這就是一個色法，「色」就是物質、物理的東西，也就是一個境界。一般說眼觀色，如果就眼識而言，就是以眼識所接受的面前的境界。

「不起色貪覺」是指能覺知色法，但對色法不起貪愛。「不起」就是他知道此時心念不要再往下深入，深入什麼呢？例如看到一個女生，心想：「那個長得真漂亮哦！」又繼續想：「那個是我們家隔壁的隔壁的小姐哦！」念頭就這樣不斷地轉下去。什麼叫「用功」？我不跟著念頭打轉，分別喜歡或不喜歡，我只知道有這樣的感覺，而我「不起色貪」。因為「貪」的背後就有喜歡與不喜歡的分別心。

「貪」是什麼？就是我接受的、我喜歡的、我熟悉的那個感覺，就一直生起「想要」的念頭，這稱為「貪」。無論性別、年齡、膚色、國籍，都會有因「色」所產生的「貪」，這是眼識對所緣的境界生起貪愛的關係。我們平常感官的運作就是如此。

「我無有內眼識色貪，不起色貪覺，如實知」，我的眼識就如一面鏡子，只有一個境，不論是誰出現，都沒有選擇，沒有喜歡或不喜歡，它是「無記」

的。如果自己的心要攀緣時，就會有「我想要」的念頭。「我無有」是指我就到此為止，念頭在這個地方停住，不再跟著它打轉，這稱為「無有」。我的心不跟著前面境界打轉，不再生出一大堆妄念，我的眼睛只是看著它，就如鏡子照著它。鏡子會自己做什麼嗎？不會，它只會如實顯現鏡像而已。

如果有貪愛，別人從你眼前走過，你就想：「這個小姐是我喜歡的！」「這個老人家太老了啦！」「那個走路歪七扭八的啦！」「這個是老外。」別人只是走過去，你卻比別人更忙，自己在那裡翻滾，內心熾燃！

如果是如鏡子一般，「色」不會留在鏡子裡，它是當下的，不會停留下來。哪來的貪或不貪呢？「不起色貪覺」——沒有生起一念貪愛色的感覺，只有第一念映現，沒有繼續往第二念、第三念、第四念不斷地攀緣下去。

「如實知」，我如實地知道。「如實」就是依照它的樣子，男人就是男人，女人就是女人，老人就是老人……，什麼就是什麼，不必再生出其他念頭，不去想喜歡或不喜歡，那些全都是自己從心中生出一堆垃圾。如果不能如實地知道事物本來的樣子，自己就會在這堆喜歡或不喜歡的垃圾裡翻滾，想抓什麼呢？好像要抓住，如果抓不住，又有失落感，心裡又不舒服，這些都是自己心裡在作祟。有很多人說：「我一定要想辦法把那件傷害我的事情忘記。」你愈是想要忘記，就是一直把它攬進來，這就稱為「熾燃」。不需要去忘記，只要「如實知」即可。

我們平常的身心狀況就如鏡子，漢來漢現，胡來胡現，男來男現，女來女現，就是如此，都不會留在這個鏡子上。就如鳥飛於長空，來來去去，不留下一絲痕跡，而且整個長空都還是永遠存在，我們的心也是如此。我們要有自我知覺的能力，這就稱為「覺」，修行就只是如此。不是拒絕它：「哦，你不要出現」或「你不要在這裡」，這樣做只會讓心愈來愈散亂而已。

「如實知色」，我如實知道這個色法。修行就是「如實知」，知道自己生起貪心。任何事情都是自己先知道，當你不喜歡時，身體就會通知你，心就會通知身體。

「是名滅熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺」，因為我們如實知，就

能看清楚身心所焦慮的是什麼，讓它回到它的本然去解決問題。煩惱因此不再生起，這個就稱為「滅熾然」，不要繼續流竄，不要繼續燃燒。這是當下的，要一直走向正確的方向，掌握住正確的知見，由自己去親自驗證。

守護六根，自知自覺

最後還有一句：「耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」這是說其他的五根也是如此。眼、耳、鼻、舌、身稱為「五根」，它們對著五種不同的塵境生起「五識」，它們各有功能。前面所舉的例子，只有「眼見色」（眼根見到色塵），這個是最容易理解的。以照相來說，要拍攝的、錄製的就是以影像為主，這稱為「色」。以眼來攝「色」，配合光線、遠近等條件，你就能看到眼前的境界，這就是「眼見色」。

耳根能聽到聲音，舌根能嚐酸、甜、苦、辣、鹹、淡等味道，鼻根能聞到各種氣味。鼻根不是只有鼻子而已，還有鼻子的神經。有的人鼻子外觀好好的，可是鼻子的神經遭到破壞，就聞不到任何氣味。

眼、耳、鼻、舌、身這五根，看起來好像身體的面積最大，但其實我們臉部的眼、耳、鼻、舌等器官是最靈敏的。身體的冷、熱，衣服布質的粗、細或厚、薄，穿起來是否暖和，自己馬上就知道，這就是身根。

還有一個是「意」根，如果心不在焉，就如小朋友在做功課，書擺在眼前，眼睛瞪得很大，但心不知道跑到哪裡，這是「意」根沒有專注的緣故。我們也會這樣，意識有時與現前的境界在一起，有時又不同在，所以，「意」更加地靈活而不受控制。

修習「止」與「觀」可以開放我們所有的六根、六識，也可以用一個方法管理。例如，我現在坐在這裡，可以觀想我母親，她好像就在我眼前，這是我心裡畫出來的像，由我的「意」所生。有時覺得媽媽還是很疼愛我，很喜歡、很溫暖；有時又想想自己好可憐，工作辛苦賺不到錢。我們就是一一直在自導自演，自己在這裡玩自己。當有個境現起，自己就玩起來了，心情就跟著滿沮

喪的、滿喜歡的……有時自己沒有自覺就會一直繼續往下走，要切斷還是要繼續？這個抉擇就稱為「修行」。

我常說所謂的「惡」，就是想一直害人，一直對不起別人，但「煩惱」並非如此。「煩惱」是指自我精神不能集中、自我擾亂。所以，修行是不能少的，如果你身心常常有很多干擾，就更需要好好地修行，在眼、耳、鼻、舌、身、意上修行。不要以為修行人坐著都沒事做，你看他慢慢地走路，這是在練習「止」與「觀」，也是在進行禪修。

現在我們修習「止」與「觀」，要從什麼地方開始？就是要從觀察呼吸開始。呼吸是流動的，它如流水般一直在流動，不會停下來，你急也急不得，慢也沒有用，你只能自然地呼吸。所以，藉由觀察呼吸，就是看住了生命修行的狀態，藉由觀察心裡生起來的念頭，你便看住了自己，而會管理它，就會減少後面很多不必要的煩惱。



修習端正法，建立正知見

佛陀為摩竭陀國的國王與人民說法

《中阿含》第六十二經中記載，有一次佛陀來到摩竭陀國，為國王頻鞞娑邏王說法，因為這位國王非常信仰佛陀。

佛陀剛出家時，摩竭陀國的國王就說：「這個人這麼有智慧要去出家，可不可以來到我的國家？我把國土分一半給他。」佛陀並未接受。

國王又說：「如果他成道以後，到我的國家來，我會好好供養他。」所以，佛陀成道以後，很多時間都在摩竭陀國。摩竭陀國是當時印度東北方最大的國家。

佛陀知道百姓與國王都很想學佛，就來到摩竭陀國為他們說法。佛陀以無量的方便為他們說法，讓大眾產生渴仰與歡喜心。勸他們要產生一點希望、一種願望，同時也告訴他們，國家的永續繁榮是需要靠大家共同努力來完成的。

佛陀教導能獲福滅苦的「端正法」

佛陀一如歷代的諸佛，都先說「端正法」，然後才說「正法要」。「端正法」就是戒律、道德、倫理，也就是能讓社會安定，大家所共同遵守、相互約定的法，這是向上的法。佛陀就是先教導基本獲福滅苦的方法，如果能奉行這些法，就可以獲得快樂與幸福。

「端正法」的實質內容是什麼呢？經上說：

如諸佛法，先說端正法……謂：說施、說戒、說生天法。

由此可見，「端正法」即是指布施、持戒、生天法。

布施行善能得福

什麼是「布施」呢？布施有很多種，總括為三種——財施、法施與無畏施。「財施」即指財物的布施，「法施」是指將佛法的正知正見告訴其他人，「無畏施」是指以大悲心幫助其他人或眾生，消除他們的恐懼、憂慮。

我最近聽一位醫學院的教授說，他身兼教師與醫生的身分，教導了很多學生，但他還是會生病。躺在病床上，看到第一次幫他開刀的是他指定的醫生。一段時間後他又發作了，再度開刀。他發現來幫助、探望的人都是他的學生，學生也變成了醫生，他打從內心歡喜，心想：「我的學生個個都成材了，而且他們醫術又這麼地好！」他告訴自己：「我一定要告訴人們，教的時候要盡心地教，一定要傾囊相授，等我成為病患，他們來照顧我時，技術已更加提升，療程更加縮短，這不是很好嗎？」這就是布施。

第三次他躺在病床上，他說：「我來護持我的學生，讓他們來看我的症狀，練練他們的醫術。」

他很歡喜地說這段經歷。他還想布施，自護護他。修學佛法不就是如此嗎？我們學佛，不論是學習教理或禪觀，一定先用「福」來捨掉我們的惡業，再用「善」來提升我們的「福」，最後才走上解脫道，以「捨」來捨世間的有漏法。

一切善根功德皆是由持戒而生

佛陀說的第二個「端正法」是「持戒」。「戒」就是戒律、制度與規矩，是人與人之間相互尊重的道德、倫理與秩序。

戒律不僅被奉為經、律、論三藏之一，更是戒、定、慧三學之首。《佛遺教經》說：「若人能持淨戒，則能有善法；若無淨戒，諸善功德皆不得生。」可見一切善根功德皆是由持戒而生。持戒能讓人止惡生善，不但身心能得到清淨，且終能成就無上菩提。

佛教的戒律因受持者身分的不同而有在家戒與出家戒的區別，在家戒有五戒、八關齋戒、菩薩戒；出家戒則包括沙彌與沙彌尼十戒、式叉摩那六法戒，還有比丘戒、比丘尼戒與菩薩戒。這些戒律都是以五戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒）為根本。

戒律、禪定是基本的修學，要導向智慧的人生，一定要持戒、修定。有的人說：「我只要智慧就好，我要修禪定就好，我不要持戒！」萬無這個道理。《華嚴經》中說：「戒為無上菩提本」，所以，持戒是菩提心的根本，也是慈悲心的具體展現，社會也因為有戒律的規範才得以淨化。

修習禪定而生天

佛陀說的第三個「端正法」是「生天法」，此生天之法就是指修習禪定。布施與持戒可累積福報，現世就能獲得福報，或在來世轉生於欲界天，這比生

在人道能享有更多的福報。而修習禪定則可以在未來轉生於色界天或無色界天，這種福報更加殊勝。

生於天道有什麼好處呢？天人是長壽的，天人的容貌比人更加莊嚴，財物比人間還更加豐足。在《長阿含經》中還提到，天人能來去無礙、身無不淨的大小便利、身無疲倦之感、身色可隨意而現等等。總之，天道的福報比人間還更高一重。

佛陀為了攝受眾生不墮入三惡道，以「五乘共法」為基礎，再講「三乘共法」，最後講「大乘不共法」，然後走向成佛之道。這條道路從人天開始，至少你要保有人身，從人道提升到天道。我們要深信世間有輪迴、業力與業報，這是基本的做人道理，也是修禪定、禪觀的基礎。《般若經》提出這些概念，常常就是從人天乘說起，比人道更加地提升、增上。

佛陀讚歎無欲知足是勝妙之法

佛陀在說完三個「端正法」後，又接著說：

毀咎、欲為災患，生死為穢。稱歎無欲為妙，道品白淨。

「毀咎」就是批評；「欲」就是欲望，多欲就會不知足，尤其是天人的欲望與人間不同，人間比較粗重、混濁，除了男女的情欲以外，還有很多種欲望。如果欲望太多，就會變成是災難與禍患。

「生死為穢」，人有生有死，生命是有期限的。死亡是人們恐懼的，它也是混濁的，縱使有再多的理想，到死亡時，也是重新混亂的階段。佛陀於是對國王說，當國王死亡時，國家就要變動，統理就變動，制度也會變動。所以，生死也是一種混濁。

「稱歎無欲為妙，道品白淨」，「稱歎」就是讚歎，讚歎無欲知足是勝妙之法，所獲得的道品非常清白、清淨，沒有雜染。這是佛陀讚歎無欲之法，期待摩竭陀國的國民都能持守的法語。

經文中說：

世尊為彼大王說之，佛已知彼有歡喜心、具足心、柔軟心、堪耐心、昇上心、一向心、無疑心、無蓋心。有能、有力，堪受正法。

佛陀教導國王與老百姓們，大家彼此相互的布施、持戒，並能少欲知足，這些都能夠推己及人，自護護他，是修法的基礎。佛陀知道他們以歡喜心來聞法，對國家充滿了希望與歡喜，同時也有「具足心」。「具足心」是指知足的心，不是把所有的財物都納為己有。如果一直藏在自己身上，世間還是永遠有窮困的人，永遠有悲苦。如果有人能照顧到這一些人，這個世間就「具足」了，同時也會擁有「柔軟心」，心不再剛強，能柔和調順。

「昇上心」是指增勝上進的心，發心精進修行。「堪耐心」就是更加積極地、增上的、奮發的，是具備了適當的基礎而能夠接受的心。「一向心」是指明確的、全然的心，在聽了佛陀的教導後，他們一心向於修行。「無疑心」就是對佛陀所說的「法」生起正信，沒有任何疑惑。「無蓋心」是指無障礙的心，心不被煩惱所蒙蔽，是正向而坦然的。

佛陀一直教導這些，發現他們看到那一線光的希望，「有能、有力」能「堪受正法」。他們能夠知道正確的人生態度與思惟，不會把財物全部納為己有，藏之於己，不把力量只留在自己身上。常行布施，持戒清淨，也能修習禪定，共同創造一個和樂安詳的社會。

修法要先建立正知見

佛陀說完「端正法」後，看到大眾有歡喜心，能夠接受正法後，他便進一步闡明「正法要」，教導能徹底滅除一切苦的方法——四聖諦。經文中說：

謂如諸佛所說正要。世尊即為彼說苦、習、滅、道。

我們一般講「四聖諦」是「苦諦、集諦、滅諦、道諦」，但這裡是「苦諦、習諦、滅諦、道諦」。

「集諦」在此變成「習諦」。「習」是什麼？就是「業」、「習氣」或「習慣」。過去的很多事情發生後，事件看起來是消失了，但其實會留下一些業習在我們的八識田中。而這些習慣發作出來，會轉化成為力量。有時發出來的是善法，有時則變成自我困擾的煩惱。

「集」是集合，就是習慣、習氣，也稱為「業力」，這些就是牽引我們輪迴於世間的力量。我們當然不喜歡輪迴，追求解脫的方法就要修道，這樣才能夠證得滅諦。

佛陀指出了苦與苦因，要如何解決這些問題而得到解脫、超越呢？就是要修道，才能取得超越。所以，苦、集、滅、道四聖諦前二諦是世間的因果，後二諦是出世間的因果。但是要提到「出世間」，一定要先指出「世間」，從「世間」轉到「出世間」。

佛陀先建立了一個更深廣開闊的容器，從打開我們的身心、思想、知見開始。所以，他教導頻鞞娑邏王與百姓們要先修布施、持戒，先讓社會安和樂利，百姓富足，大家才有充裕的時間來看待世間。不僅生活充裕富足，還要有超越的心情，最終是要了知四聖諦，建立正知見。

佛陀告訴人們，修法就是要先建立知見，建立自己的心態，儘管我獨自來到世間，但與人卻是相互依存的。大乘佛法的菩薩道，主張要先修「善」以獲得福德來捨掉「惡」，提升我們的福報。目的不是只要福報，財富、地位是社會給我們的，不是全部都自己的。

現在醫療技術進步，大家壽命增長，再加上科技發達，一切生活都很便利，大家的福報也增大，還享有民主與自由，不是只有將所有的好處專往自己身上撈就夠了。所以，要先從自己的心去感受社會的相互依存。世間真正的福德，是要把知見與眼光放在自覺覺他的圓滿境界上，不論我們是修「止」或修「觀」，禪修的本意就是如此。

我們禪修，不是要急著馬上進入方法，而是先要瞭解世間「相互依存」的關係，佛法關心世間，你從自己的菩提心去發現：「能夠坐在這裡修學，是世間給我的福報。」有人會說：「是我的善根，才讓我在這裡。」有善根確實才

坐得住！但是佛法講的是人能夠體恤世間的悲憫心，是那份深厚的、寬廣的、積極的、向前的、向上的一份心。

有善根當然可以接觸佛法，這善根是過去生栽培來的。然而我現在是這樣，未來會怎麼樣呢？我們對過去充滿感激，未來還是未知數，但是當下的心境是可以專注來完成的。我們完全地放心，在這樣的狀況下安心修學，這就是我的福報。

有的人說：「我剛出家，還沒有成道啊！」三乘法是我要追求的，但此時此刻還沒有達到。古德說：「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還」，我現在還不了道，是否就要「披毛戴角還」？

這點就先不必擔心，只要跟自己說：「我安心修學就是。」出家就是要弘揚佛法，度化眾生。我尚未成道，在還不能弘揚佛法時，要先吃飯、住廟，就如古德所說：「法輪未轉，食輪先轉。」這時就安心地吃飯，但是沒有忘記未來弘法的目標，知道自己的生命有這麼多人護持，而深深感恩。要常思惟：不僅這一輩子從小到大有人一直在護持，乃至生生世世，我做了多少人家的兒女，受到許多的栽培，我能夠出家，是因為父母親無限的呵護，同時也受到家族、社會的照顧。這些都是修學佛法時，要思惟且感恩的地方。

從安頓身心開始

「行菩薩道、成就佛果」當然是我們學佛的最終目標，但是我們也不要忘記人道與天道。尤其現今在人道的增上過程裡，身心先安頓是最重要的，如果沒有照顧好身心這個法器，我們又如何進一步地修行菩薩道呢？

我來說一段歷史。越戰時，到越南去打仗的美國大兵，身心遭受壓力過大，已到達草木皆兵的程度。只要聽到任何的風吹草動或腳步聲，就會扣扳機開槍。有時打到的不一定是敵人，反而誤傷自己的伙伴。

有次一群穿著僧衣的出家人，手裡抱著孩子，來到美軍營隊附近，美軍要

他們趕快離開，但那些和尚還是抱著孩子慢慢地靠近，說：「戰爭打這麼多年了，我們沒辦法照顧孩子，請你們帶回去照顧。」

美軍回答說：「我們是軍隊，怎麼幫你帶孩子呢？不可能！」

和尚說：「請看著這些幼小的生命，請幫我們帶回去。」

美國大兵生起了惻隱之心，看看孩子還是活著的，就讓他們留下孩子，其他人離開。

孩子們一個一個都非常可愛，美國大兵就把他們抱起來，這時炸藥引爆，所有的孩子全被炸死，兵士、營地也被炸毀，美軍死傷慘重。

一位目擊現場的美國大兵整個身心崩潰，宗教是社會最後的良心，那些穿著僧衣的和尚竟用這種方式來欺騙他們的善良。戰爭是殘酷的，但孩子是無辜的，面上綻放著天真笑容的生命，居然就這樣在一瞬間消失無蹤，他完全無法接受。

他回美國後，身心都生病了，雖然接受多年的治療，仍然無法安心吃飯、睡覺。他在越戰結束後回到越南，來到當時的戰場，記憶裡的畫面一幕一幕在他眼前閃過，他無法再以憐憫心看著越南的百姓，也不想去報復或做什麼來使自己走出傷痛。他想到最後那一幕看到的是和尚的作為，於是就去越南的佛寺出家做和尚，而且天天回到那個戰場去。雖然那裡還有很多地雷，但他仍然回到那裡去拜佛、打坐。他禮拜那些死亡的同袍們與小朋友們，天天在那裡禮拜，如此禮拜了好多年。

他穿著僧衣出去托鉢，百姓們還是很善良地供養食物與衣服給他。在昔日的戰場上日日夜夜地打坐、拜佛，他終於走出心靈的黑暗與陰霾，讓自己活了過來。他想：「同樣的一件袈裟，為什麼差別如此之大？」現今的他救不活同袍與小朋友們，但是他把自己喚醒了。他並不求要趕快解脫世間的苦與煩惱，獲得某種果證。他只是一路這樣走過來，坦然地做個越南比丘。他告訴自己，那一件僧衣可以騙人，也可以喚醒自己。

修法要如何修？佛陀告訴頻鞞娑邏王與百姓們，先修布施、持戒與禪定來

獲得福報，大家能夠身心安頓，政事自然平順。而且在安和樂利當中，佛教還可以透過四聖諦，為世間的眾生指出一條離苦的解脫之道。





至道無難，唯嫌揀擇

《信心銘》有一段話：

至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。毫釐有差，天地懸隔。

至道並不難，只怕你取彼捨此

「至道無難」是指無上之道其實也不是那麼難，為什麼不難呢？因為「唯嫌揀擇」。「嫌」就是嫌棄、最怕的、最忌諱的。也就是說無上之道並不難，只怕你取彼捨此，心中妄起知見。

什麼是「揀擇」？「揀擇」什麼？揀擇法門、眾生或對象，揀擇「我不要對你說法」。有人說：「我要修正確的法門，要修大經、大論，那個太容易了，我不要……」「我不要跟你在一起同修，你那個習氣我受不了。」「你跟我的境界不同，我們修的法門也不同。」「這個是我喜歡的，那個是我不喜歡的。」我們不都是如此嗎？

為什麼「唯嫌揀擇」呢？禪修時很怕生起聖者的驕傲，自以為已得功夫，別人都在忙修瞎練，因此會變得很不合群。有時，禪修會感到身心非常愉悅，便以為自己已經修到色界的第四禪，但是實際上還在欲界。有時，別人看持戒的人會覺得他們很奇怪，不持戒還好，持戒以後言行就變得奇怪；有的禪修者也是如此，常擺個莫測高深的姿態，盡講如何放光、如何感應等等。但是你放光跟我禪修有什麼關係呢？那都只是妄想而已。

禪修不僅要修自己，還要記得「高高山頂立，深深海底行」。在學佛的過程很怕過度膨脹，不知道別人在哪裡，又很喜歡別人去溫暖他，可是他連分一點點關心在別人身上都談不上。

大乘佛法的菩薩道在修智慧與慈悲，但是智慧、慈悲的背後，需要多一點耐心與方便。為什麼說修行者要行菩薩道、修菩薩行？因為你要把自己的境界放下來，回到眾生身上。如果你的境界確實很高，那麼可不可以放下來，你所講的讓我能聽懂，讓芸芸眾生聽得懂，這是需要的。再怎麼聰明、有智慧，還是要能為眾生所用，這是要練習的。

以平等心看待一切，能明白無上之道

「但莫憎愛」，「憎愛」是指喜歡這個、不喜歡那個，是自己障礙了自己。為什麼？因為到處秤一秤、量一量，東挑西選，有時會讓自己的境界過度膨脹，或眼高手低，最後一事無成。所以，要以平等心來看待一切，不起愛憎之心。

記得我剛出家時，佛學院安排我們早課輪流打木魚。有天我上去打木魚，念「楞嚴咒」。但念到最後我發現，為什麼我已經念完，大眾還在繼續念？因為我根本就不配合大眾，自己從頭到尾都在獨唱。這是大眾共修的場合，是大眾共成的一場佛事，這是一種合音，我卻是念自己的、敲自己的，把別人也搞亂了。

所以，剛開始要自己先練習直到熟悉，然後放下自己，配合大眾的需要，別人帶我唱念，我安心；我帶著別人唱念，大眾也安心，這稱為「自他護持」。

「洞然明白」，自己本身就會清楚地明白這無上之道，回到根本就是菩提心。修法在修菩提道、菩提果，重點在菩提心。

什麼是「菩提心」？佛陀成道以後，他沒有把所有的智慧、所有的利益盡

給自己，就只是自己證入涅槃。相反地，他走向人間，打著赤腳，在熾熱的印度的泥土上，一步步地走向人群，那就是佛陀的心——菩提心。佛陀的示範是在告訴人們，菩提心是所有修法的基礎，無論要修多高、多深的道法，都要回到菩提心。

差異雖微小，卻有天壤之別

「毫釐有差」就是指同樣的事情，作法如果差之毫釐，有時結果就會南轅北轍。「天地懸隔」就是指天壤之別，看起來雖然只是絲毫的差異，就會有在人間、天上的差別了。聖人與凡夫的差別就在這裡，兩者不是同樣的一個境界。

所以，「毫釐有差，天地懸隔」這句話是說如果有絲毫誤解，以為不憎不愛就可獲得無上之道，反而又執取了不憎不愛，執取不揀擇，差之毫釐，失之千里，距離無上之道就更加遙遠了。

同樣地，就大乘的菩薩道來看，那絲毫的差異就在菩提心，你發起菩提心，所作的結果便是「至道」，否則那只是你自己的「道」而已，雖然它們都同樣稱為「道」。所以「至道無難」，「道」要達到最高境界或最低境界，或留著給自己或留著庇護眾生，其實都並不困難。從哪個地方可以檢覈出來，就是從菩提心。大乘佛法的修法，常常就是從菩提心、菩提道、菩提果來說的。為什麼「至道無難」？只有一個情況，就是要有正知正見，要能發菩提心。這是從《信心銘》裡面引出來的。

我們的信仰佛教，「信」在哪裡？「信為道源功德母」，一切的善法就從「信」開始，從「信」進入，最後要完成的也是一個「信」。信仰就是力量，信仰就是專注，信仰就能專一齊心，但是專一齊心當中有個菩提心，這也是六祖慧能大師所說的，要回到菩提心才是最究竟的。



憶佛、念佛，必定見佛

香光莊嚴

香光寺原本是一個地方信仰的中心，村民們都很虔誠，不過因為早期並無出家人來引導，所以，他們就是以傳統的方式來表達自己的虔誠。不論是燒香、放鞭炮、繞境平安等活動，都是他們表達虔誠的方式。在他們的信仰裡，觀音菩薩被暱稱為「觀音嬤」，如果他們能更深入信仰的話，最好是能知道觀音菩薩說了什麼。

香光寺本名「玉山岩」，後又稱為「金蘭寺」。我接受聘請擔任住持時，就已改為「玉山岩香光寺」。「香光寺」的寺名，是由一生致力於慈善、弘法事業的劉梅生居士（後出家為覺生法師）所提議，他說「金蘭」好像指兄弟姐妹，聽起來比較俗，於是就從《楞嚴經》裡〈大勢至菩薩念佛圓通章〉中的一句「香光莊嚴」，而建議命名為「香光寺」，後由當時的村民信徒代表開會通過改為「香光寺」。

香光寺的名稱來自於「香光莊嚴」，「香光莊嚴」就是一個修行法門。

母子歷生，不相違遠

「香光莊嚴」為什麼是一個修行法門呢？名稱都是要來代表這樣的一個修行法門，《楞嚴經》裡面有廿五個圓通法門，大勢至菩薩的「念佛圓通」是其中的一個圓通法門。

什麼是「圓通」？就是可以讓身心通徹的、身心解脫的法門。大勢至菩薩在首楞嚴會上站起來說：「當時有過去佛，他教我念佛三昧，就是念佛的心如何專注。」

什麼是「念佛三昧」呢？經文用了譬喻：「一專為憶，一人專忘，如是二人，若逢不逢，或見非見。」這段話的意思是說：譬如有一個人，一直憶念著另外一個人。可是另外一個人，他似乎記得，又常忘記。他們彼此好像在捉迷藏，可是又好像離不開。這兩個人有時會相逢，為什麼會相逢？因為他們相應了！可是有時因為不相應又分開了，好像平行線。

「二人相憶，二憶念深」，有時相逢，有時分離，兩人相互地憶念，還是繫念在一起的，結果「憶念」愈來愈深化了。

「如是乃至從生至生，同為形影，不相乖異」。「如是乃至」是說明在時間、空間多變的情況下，「從生至生」是指一生過了一生。從輪迴來說，生命是沒有中斷的，經過漫長歲月的流逝與空間的轉變，他們彼此「同為形影，不相乖異」，彼此形影不相離，沒有相背離。

「十方如來，憐念眾生，如母憶子，若子逃逝，雖憶何為？」這樣的情況，就如諸佛菩薩在攝受、憶念眾生，佛憐憫眾生，就如同母親在照顧自己的孩子般，憶念著自己的孩子，可是孩子也可能會離開。兩人相互想念，不論重逢或不重逢，彼此的心還是相繫的。

「子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠」，如果孩子憶念母親，就

如同母親在憶念著孩子一般，生生世世都「不相違遠」。雖然離開，也不是完全脫離的。

「若眾生心，憶佛、念佛，現前當來，必定見佛」，如果眾生修行，憶念佛就如同憶念著母親一般，於現在或未來就必定能見佛。

如果你憶念母親，母親常常就在你心中。憶念佛也是如此，念佛是要念什麼呢？憶念佛的功德。佛是我們的楷範，佛就是這樣成就，我也要這樣成就。你成就的還是在你身心上，你不是要變成為釋迦牟尼佛，也不是要變成阿彌陀佛。如果你很思念母親，你就變成母親嗎？不是，你要成就的是自己，要安頓的是自己，要奮鬥的還是自己，這個絕對要清楚。

「去佛不遠，不假方便，自得心開」，這段話是說如果能憶念佛，就是離佛不遠，不用藉由其他方便的法門，只要勤修念佛三昧，就能打開智慧之心。

以念佛心，入無生忍

經文接著說：「如染香人，身有香氣，此則名曰：香光莊嚴。」就好像人身上會有香氣，而這些香氣不論是善知識、父母、親屬給的，要把自己身上的香氣再引出來給其他眾生，這個法門就稱為「香光莊嚴」。

「我本因地，以念佛心，入無生忍」，我本來的因地，就是指我的善根，我就以如此念佛的菩提心，進入無生法忍。

「無生法忍」是修法的最核心，你要能全部接受世間是生滅的這個實相。要入無生法忍，自己本身要有修行，修念佛法門或禪修法門都無妨。縱使所有的祕笈都教給你了，如果沒有親自去練功，招式也只能是紙上談兵罷了！

「今於此界，攝念佛人，歸於淨土」，大勢至菩薩說：「我在娑婆世界攝受接引了念佛的人，大家都回到極樂淨土。」

「佛問圓通，我無選擇」，我不會再選擇什麼，直接就說我的修行經驗：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。」「都攝六根」就是在面對六

塵世界時，內心不會產生喜歡或討厭的心理反應。「淨念相繼」就是指淨念相續，中間沒有妄念。「得三摩地」就是一心不亂，「斯為第一」是指念佛法門是第一妙法。

所以，「大勢至菩薩念佛圓通章」就是香光莊嚴。其中舉出一個「母」字，我很欣賞那個「母」字。因為我們要報答母恩，永遠報答不了。「母」指的是我們的來處，是母親受苦受難把我生下來。如果從佛法的根本義來說，就是一個根源，母親是我們的根源。

在中國文化裡面，將報答父母恩視為第一重要。但是以佛法來說，我們除了報答父母恩，更要擴大到對社會的價值與使命。因為我們從根源走出來，同時也要回饋給根源，最可貴還是我們的菩提心。佛陀把我們的菩提心引發出來，然後告訴我們，除了要報答父母恩，還要明白自己受了所有眾生的恩，受了天地本身造福的恩。

「母」的意思是「根源」，我們的行為要如何處理呢？其實就是回到我們的菩提心，佛法修學的根本就在菩提心。你的點點滴滴都含攝在修行裡，要用菩提心來看待每一個法門。每一次念佛、每一個動機，無不是菩提心的一個轉念，這就是回到根本。

為什麼用一個「母」字呢？意思是修法必須從根源去統一。所以，達摩祖師到了中國以後，他說禪修應該要怎麼修呢？有的從「理」入，有的從「行」入。

什麼是「理」？我們的心與一切法無不從此法界流出，就是相應的。談到「行」，我們每一法都要先修慈悲行，要與菩提心相應，這是修法的開始，也是我們最後要完成的目標。

母親成就我的修道因緣

當年我出家時，母親問：「你一定要出家嗎？」

我說：「是啊！」

母親說：「我多麼想你，你回來陪我好不好？」

我說：「好啊！」我就回去讓她看一看。

她說：「你喜歡吃什麼？你最喜歡吃什麼？」

我就說：「好好好，通通都好。」

她的疼惜與愛護我全部接受，可是多住幾天以後，她就說：「你已經在佛門了，你要回去好好地照顧你的道業，我很想你，可是我知道你留不住。」這裡面有很深的母親的愛。

當她病重時，住在安養中心，我去看她，並勸導她：「媽，你要念佛。」

她點點頭，趕快從床上挪一個位子，說：「你躺在這裡，你躺在這裡讓我摸摸你。」

我那時只有告訴她：「媽，我現在多大了，你看我的身體這麼胖，怎麼擠得進去！擠不進去了！」

她就說：「好啦！好啦！我不能夠起來再煮你最喜歡吃的。」對某種東西，她有一種無限的惦念。

我說：「你只要安心念佛，我會照顧自己，你要到阿彌陀佛的地方去，你先去，我後面也會去的！你安心就好。」

她就說：「我聽懂，我知道，你也要安心，你安心了，媽媽就安心了。」

這是形影相離，還是形影不相離？〈大勢至菩薩念佛圓通章〉在佛經裡很特殊的，就是舉出母親為例子，以世俗可以理解的語彙來說，母親成就我們，付出無限的關心，但是我要去出家學道，我還是必須自覺，自護護他，這是必然的過程。

很多的經典告訴我們，修法要報答父母恩。然而我們再怎麼報答，都回報不到母親當年生我、撫育我時的辛苦。同時，我們期待父母都能獲得安頓，不是只有把希望都寄託在兒女身上。佛菩薩把法門教給我們，我們接著自己就要

用功，一方面用功處理自己身心的問題，同時也面向世間，如此才不會白白地來到這人間一遭。



發菩提心，成就眾生

菩提心人人本具

不論是從「教」導引到禪修，或從禪修體悟出「教」，都要以「菩提心」為主，修道就是修菩提道、菩提果。菩提心、菩提道、菩提果是成佛之道所需經過的修持，也就是修「知苦、斷集、慕滅、修道」這些菩提大道。

所以，《華嚴經》說：「忘失菩提心，修諸善根，是為魔業。」不論修什麼法門，如果忘失菩提心來修諸善法，那就是魔，還是在三界裡做魔子魔孫。

佛法修學的抉擇與檢驗的焦點不在於能讀說大經大論，或一句阿彌陀佛，或一個念頭，或觀一呼一吸，這些都是能成就菩薩道的修學資糧，但最重要的就是不可忘失菩提心，否則所有一切善行仍然是世間的魔業。

以這段《華嚴經》的經文來驗證六祖慧能大師所說的：「於自色身，歸依清淨法身佛；於自色身，歸依千百億化身佛；於自色身，歸依圓滿報身佛。」「自色身」是指不離自己的色身，我們從現在活著的當下，就能見到自性有三身佛——清淨法身佛、圓滿報身佛與千百億化身佛。這三身是我們自性本具的，只因為我們被無明煩惱所惑而不見自性，才會於身外去尋覓三身。

所以，此覺悟的「菩提心」人人本具，當你從內心發起這菩提心時，你便是多了一份反照與自覺，能將心比心，能自護護他、自覺覺他，這些是自己的本務，並沒有多增加一點。我們就從自己的本務來做起。

修法要以菩提心來驗證我們的「因」在哪裡，在開始修法時，一定要檢覈自己的動機與因心。修法的過程，不論是「果」、「道」或「心」，始終不能歪

曲，才不會南轅北轍，失之毫釐就差之千里了。

修行的目的不離成就眾生

修大乘菩薩道所追求的，就是以《般若經》引導我們修智慧、修慈悲。但是在得到勝義的果證以前，我們都還要記住，成就的智慧有兩種：究竟的「勝義智」與成就的「方便智」（順世俗智）。成就這兩種智慧，便會現出菩薩的形象。不論修行的目的是什麼，一定不離莊嚴國土、成就眾生，要為眾生服務，與眾生結緣，即是我們修行的過程與因緣。

我們平常所瞭解的，有時是支離破碎的點點滴滴，但這些要回到我們的菩提心、菩提道，彼此相互整合，看修學是否一致，是否已深化或廣化。不論是從教理引入禪觀，或禪觀引出教理，其實禪觀就是在驗證你所讀的經典，實踐你所讀的經典。大家不但要讀經，也要禪觀，從內心去映照所讀的經典，這些是很需要的。

不論修「止」或修「觀」，不論修戒、定或慧，乃至我們要聞、思、修，都要在這樣的情況之下來檢證自己，不論修什麼行或證什麼果，重點就在於你的動機是否出自於菩提心。大原則就是菩提心、菩提道、菩提果，一路走去，一路向前。

但是在我們的菩提道上，還是要有一些成就的方法，如果眾生不瞭解，我

們就得依據他的根基來解說。當年佛陀就是以眾生所能理解的話語，來為我們說法；以我們能接受的形象出現，佛陀不在大眾面前呈現莊嚴的圓滿報身，因為大眾看了就會昏倒。佛陀用我們可以理解、接受的方式，讓大家知道可以如何修行，慢慢地由生轉熟，然後再更加成熟，再轉生、再進步，佛陀是這樣來接引我們的。

我個人的修學過程，一直都是有很多高僧大德一路這樣帶過來的，我也始終不忘院長、師長等的教導。能夠修行，可以慢慢累積福德資糧，都是如此走過來的。

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏



你從哪裡來？

「我從哪裡來？我要回到哪裡去？」

早期我很喜歡去看廣欽老和尚。每一次去看他，頂禮老和尚三拜，老和尚就說：「你從哪裡來？」

我說：「從台北來。」

「哦，你從台北來。」老和尚長年修習「不倒單」，他說話很簡單。

下次再去看老和尚時，他又問我：「你從哪裡來？」

我還是跟老和尚說：「我從台北來。」

他「哦」了一聲，就沒了下文。

他一問、再問、三問時，我開始懷疑，怎麼老是問我：「你從哪裡來？」

我開始想：「我從哪裡來？我要回到哪裡去？」

這已經不是一句世間的語言：「你家在哪裡？」這不是指兩片門的房子。「你住哪裡啊？」其實問的是：「你的身心住在哪裡？」這個問題既是要問：「從無始的過去，你從哪裡來？」也是在問：「此生我從哪裡來？」還問：「剎那、剎那之間，我從哪裡來？」你隨時隨地都在流動生死當中，答案在哪裡？這些問題是佛門的公案，需要去參究。

我們以世俗的解釋來看，「我就住在那裡！」但是你真的一直住在那裡嗎？這些都是我們可以參究的。我們的身體要歸哪裡去？心要歸哪裡去？這些

也都是要參究的，不要以為現在你居住的房子、你這個身體就是你的歸宿。

「道」在身心的放捨中

廣欽老和尚常常給人提這些公案。有人說：「老和尚都是勸人家念佛的。」他有時會勸人家念佛，但是他知道你很想親近他，就會丟給你一個公案，自己問自己：「我從哪裡來？」「我為什麼穿這樣的衣服？我離開父母親，我是要拋棄他們嗎？」「我接受社會的栽培，佛教的栽培，我要做什麼？」

我又想：「什麼地方可以安頓我？在有善知識引導的地方。」我在僧團裡，有安心修道的環境，清晨就打板、叩鐘、行禪，或是二時的齋飯，同時還可以上課，講堂與法堂的日程都井然有序。

有善知識引導團體生活的戒律、規矩，團體中可以誦戒，可以結夏安居，有定時的打坐、參禪、封山。這樣在語默動靜當中，反思我們的惑、業與苦在哪裡，思考身心的歸向，這正是在問：「你家在哪裡？」

修行除了讀經，除了儀軌以外，我們究竟要找的是什麼？我想說：「我是回到一個佛寺，一個建築物嗎？如果它只是一個場地而沒有『道』，那有什麼值得我留戀的呢？」

「道」在哪裡？「道」在每個人的語默動靜、身心的放捨當中，看到我們是相濡以沫的，大家都是善知識。修行當中，時時都要有一份菩提心指引著自己。

什麼是「菩薩道」？什麼是「菩薩果」？要歸向何處？是這些黑板嗎？是這些碗筷、鍋碗瓢盆嗎？應該都不是！它裡面應該有一個「道」。

就如每一尊佛菩薩的名號都是法門，我們念阿彌陀佛，《阿彌陀佛經》就在告訴我們阿彌陀佛法門的修行方法。如果是念地藏王菩薩，那就是地藏菩薩的一個法門，他告訴我們如何去受持這個法門，同時你就是地藏王菩薩的一個

接棒人。

禪宗裡有位香嚴禪師，有天在除草、鬆土時，看到有個瓦片，他就撿起來，丟到旁邊，瓦片碰上了竹子，很巧合地發出「啪」的聲音，他立刻開悟。開悟後，他寫了一個偈子描述自己的心境：「一擊忘所知，更不假修持；動容揚古路，不墮悄然機；處處無蹤跡，聲色外威儀；諸方達道者，咸言上上機。」

聽到石頭打到竹子的聲音——「啪」，當下只有能聽的心與所聽的聲音，完全沒有攀緣心，修行的功夫就在這裡，所以說「一擊忘所知，更不假修持」。只有單純的聲響，只有能觀之心與所觀之境，任何妄想都沒有，貪愛與瞋恚等煩惱皆不生起。個人有個人的修行法門，我們不必去抄襲別人開悟的方法，最重要的是自己身心的安頓。當那個瓦片丟過去，它還是進入一片沈寂，就是那個樣子，這也是一個公案。

我有時在山區樹林裡經行，邊走路邊思惟這些語錄。語錄雖然沒有讓我的衣服濕透，但是有一份滋潤，這是一種方便，也是一種修道。鐘聲、雨聲、木魚聲當中，聲聲召喚。每一個法器，敲了就有聲音，它就在「有」與「無」當中，自己要深深地去體會這些道理，才能發起菩提心、行菩提道。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏