



看清楚自己

民國112年
香光尼僧團封山禪修
方丈開示(上)

主講：釋悟因

整理及照片文字：釋見鑒

當陽玉泉水清流 蓬萊香光山莊嚴

民國112年九月，欣蒙湖北當陽玉泉寺方丈道偉法師的邀請，中秋前夕，我帶著幾位法師與居士，前往天台宗祖庭湖北當陽玉泉寺，探看那曾有多位國師高僧大德駐錫的伽藍道場。

大江東去 浪淘盡 千古風流人物

中秋佳節，人常吟詠蘇軾名句「但願人長久，千里共嬋娟。」但當人來到湖北武漢，車行向西，前往當陽，途經荊州、宜昌時，最先聽到的卻是蘇軾的《念奴嬌》：

大江東去，浪淘盡，千古風流人物。故壘西邊，人道是，三國周郎赤壁。亂石崩雲，驚濤裂岸，捲起千堆雪。江山如畫，一時多少豪傑。

湖北當陽玉泉寺的山門，
青瓦紅牆，是歷史的痕
跡。（攝影：釋賢世）



早課後的玉泉寺大雄寶
殿，殿中昏黃燈光中初見
明相。（攝影：李健維）





遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發。羽扇綸巾，談笑間，檣櫓灰飛煙滅。故國神遊，多情應笑我，早生華髮。人生如夢，一尊還酹江月。

是的，遙想三國時期，「酹酒臨江，橫槊賦詩」，多少英雄人物，



湖北當陽玉泉寺全景。（照片提供：湖北當陽玉泉寺）



《水經注》中有：「自三峽七百里中，兩岸連山，略無闕處。」（攝影：李健維）

多少豪情壯志。沿途，導遊宮老師激動講著赤壁大戰的過程——周瑜打黃蓋、草船借箭、火燒連環船——真見到大江時，平靜沒有波瀾，是這些故事激動人心。出家後，很少再讀《三國演義》、《水滸傳》等，中國歷史上的恩恩怨怨，也很少再談及。而今就站在荊州大地，這兵家必爭之地，



荊州古城戰鼓，鐵皮所製。敲打時，前後聲不斷，逐漸振動出層層疊疊的的金屬聲。（攝影：李健維）

看到法師敲打鐵皮鼓時，隆隆鼓聲，肅殺之氣，油然而生。「舳艫千里，旌旗蔽空。」突然打沒幾下，法師就摸著手說，這個鐵皮，打起來手好痛。開車的司機說，好了好了，要走了，參觀時間到了。氣氛一下子又變輕鬆，坐上遊園車，風有點刺骨，還真是「古今多少事，都付笑談中。」

喚醒的智慧

來到玉泉寺，最主要的，就是要去看三國中的一位關鍵人物——關公的顯靈處，他與佛教淵源也是最深的。

看三國時代，那些分分合合、合合分分，沒有永久的朋友，也沒有永久的敵人，那不是跟外國打仗，也不是兩岸對立，更不叫中美關係。所謂的三國，就是曹魏、孫吳、蜀漢。東漢末年緊接的就是動蕩的三國時期（220-280年），當時，佛教傳入中國約一、兩百年，還不是很久。而佛教

傳入中國的最主要影響之一，我覺得可以用兩個字表達，就是「喚醒」。

佛教常說「覺知」、「覺悟」，這是佛法的核心。無論打坐、禪修、修行時，最重要的是要充分理解到，佛陀指點人間的，就是「覺知」、「覺悟」。當年，佛陀並非因為自身家族不圓滿，或不滿意皇太子的生活而出家修行，是他看到苦的真正來源——社會的貧富差距，或種姓制度下的階級不平等，就是因為征戰，成者為王、敗者為寇，征服者與被征服者，那些被征服者，之後成為賤民。當然，還有生命的老病死的自然淘汰。再偉大的成就，很快就會消逝，要爭什麼啊？就像征服歐、亞、非三洲的亞歷山大大帝，他征戰掠奪之多、殺人如麻，流血成澤。但到最後臨終時刻，預言：他的棺材要先在兩側開兩個洞，將他的手露出來。看他這兩隻手是空的。「固一世之雄也，而今安在哉？」不斷提醒自己——在忙什麼呢？最後留下什麼？



關公像（攝影：李健維）

今天我要談的戰神關羽，也是一位英雄，但是，他的發展特別不一樣。

關公神策誰能及？華夏威名萬古傳

中國人讀《三國演義》，而《三國志》則不那麼普遍。《三國演義》作者羅貫中，是山西人，他有許多移花接木或純粹虛構的情節，在跟關羽有關的「降漢不降曹」、「千里走單騎」、「單刀赴會」等虛構故事，強調了關羽的「義」，其中「義釋曹操」則表現出關羽對敵人也有「義」。後來，康熙年間成書的毛宗崗本《三國志演義》描寫「義絕」關羽的形象，使關羽的「義」廣泛而深入地滲透到民間。

我今天引的故事，是《三國演義》中的橋段。



在當陽關陵，清同治皇帝御筆「威震華夏」金字匾額。（攝影：賴勇戎）

鎮國寺普淨救關公

關公、張飛跟劉備，桃園三結義。這三位結義的兄弟，有忠有義，相互支持，為相同的目標一起奮鬥。當時，愛才的曹操，把關羽留在曹營，但是「身在曹營心在漢」，關羽身在曹營，心想漢營兄弟劉備。於是為了投奔劉備，歷經「過五關斬六將」赴湯蹈火的驚險困難，才擺脫曹操。

闖關中有一關叫做「汜水關」，把守的人是擅長使用流星錘的卞喜，得知關羽要來之後，卞喜就在附近的鎮國寺埋伏了兩百多名刀斧手，準備謀害關羽。關羽抵達之後，卞喜請關羽到鎮國寺休息。當時，鎮國寺裡有個名叫普淨的寺僧，與關羽是同鄉。他手拿著戒刀，暗示關羽這裡有埋伏，關羽領會了而斬殺卞喜，還帶著劉備的兩位夫人闖關逃命，這叫「義」。一個忠、一個義，中國儒家倫理的忠跟義，是做人的基礎，世間的道德倫常，僧人也不能少的！



青龍偃月刀（攝影：李健維）

由於普淨幫助關羽，汜水關鎮國寺被火焚之後，普淨最終在當陽玉泉山下結廬修行。當劉備得荊州之後，感念普淨當初救助關羽之恩，在玉泉山建寺，供普淨禮佛，名「普淨庵」。

還我頭來

再說，關羽最後敗走麥城，關羽父子同時被孫權活捉，被孫權下令斬首，關羽亡年五十八歲。在曹操和孫權夾擊下死去的關羽的魂魄，仍然留在世上，悠悠漂浮於空中，至玉泉山。普淨與關公的對話，很有意思，大家看原文：

忽聞空中有人大呼曰：「還我頭來！」普淨仰面諦視，只見空中一人，騎赤兔馬，提青龍刀，左有一白面將軍、右有「一黑臉虬髯之人相隨，一齊按落雲頭，至玉泉山頂。普淨認得是關公，遂以手中塵尾，擊其戶曰：「雲長安在？」關公英魂頓悟，即下馬乘風落於庵前，叉手問曰：「吾師



湖北當陽關陵，是紀念三國蜀將關羽而建。由於「頭枕洛陽，身臥當陽」，在關陵中，有一關羽頭首，傳聞將手放至鼻前，會感受到氣息。（攝影：賴勇戎）

何人？願求法號。」普淨曰：「老僧普淨，昔日汜水關前鎮國寺中，曾與君侯相會，今日豈遂忘之耶？」公曰：「向蒙相救，銘感不忘。今某已遇禍而死，願求清誨，指點迷途。」

普淨曰：「昔非今是，一切休論；後果前因，彼此不爽。今將軍為呂蒙所害，大呼『還我頭來』，然則顏良、文醜、五關六將等眾人之頭，又將向誰索耶？」

於是關公恍然大悟，稽首皈依而去。後往往於玉泉山顯聖護民，鄉人感其德，就於山頂上建廟，四時致祭。（《演義》第七十七回《玉泉山關公顯聖》）

關羽征戰沙場，忠於自己的職務，做為一個將軍，為國為民，沙場征戰，最後被斬首，有沒有怨氣？但是，他過五關，被他所斬的六將的那些精魂，又該向誰索取他的頭顱呢？世間的是非，如何論斷？

「世間是非，何求論斷？」「前因後果，生死輪迴。」普淨記掛著這位忠義的英魂，這是普淨在喚醒關羽，他一開口就是點化，這叫天機，就是相應。關公當下頓悟，問要如何得度？普淨叫他皈依，一念皈依到自己的本心、自己的本性。關公自己要先釋放，正念禪修就是釋放，回到正念，回到自己心念，抓得很緊的這個地方——你看到了，你看到了，你放不下的，你還在跟世間爭這個、爭那個。

但是，人間回過頭來，不奮鬥可以嗎？佛教修行要清楚的是，不是急著趕快證果，而是回到你的心，明白嗎？這就是修法，先把這些看清楚。信解行證，不是要趕快證什麼果，趕快要得什麼果報，反而是自己本身要相信，相信你從心裡可以看到自己的心念，可以感覺到，可以碰觸

到，就是這樣子。信解，所以應該要先理解，千經萬論，處處都在告訴我們回家的路，回到哪個家？主角是自己，不是別人！

所以，普淨也是自己修行到他變成老和尚，每一個人都在世間，一定要有各種各種的職務，那些征戰殺伐的過程，都是別人欠你的嗎？還是大家都在這樣的恩恩怨怨裡，可以把這些理清楚，但是，世間仍然還是這樣過。

常不輕菩薩

玉泉寺是智者道場，是弘揚《法華經》的。台灣高雄紫竹林精舍也是法華道場，我們立一尊「常不輕菩薩」在一念門入口。「常不輕菩薩」



紫竹林精舍一念門內的常不輕菩薩。（照片提供：高雄紫竹林精舍）

為什麼站在那邊呢？常不輕菩薩接受一切眾生皆可成佛，「汝等皆可成佛」。經中說，許多人打罵常不輕菩薩，他們有的是無知，有的是蒙昧，有的是無明，根本就不曉得常不輕菩薩一直要堅持講這些話的原因，覺得他像瘋和尚。但是，走進紫竹林精舍，你會很清楚——常不輕菩薩就是站在那邊，衣衫襤褸的他，接引所有眾生，不管是男的女的、老的少的、黑的白的、認識不認識的……。凡是走進來的，凡是我所遇到的，都是我最好的夥伴、最好的因緣，也就是所有一切因緣都是可以得度的。

一切都在因緣法中，在無常的流動，你以這樣的身分，以這樣的你，你找到了你可以說法的對象，站在那邊，這是你的角色，而不是個穿著僧衣的軀殼啊！應該是有血有肉、有自己、有自主，本身站在那邊，而且提供了壇城讓我們來，來完成世間一切，老病死再生，仍然還是吃飯、還是睡覺，還是打坐、還是拜佛，就是這樣、那樣。

關王菩薩

關公忠義，世間還是要有這樣的角色，他盡力做到最好，所以，他遇到了普淨老和尚後，便皈依了。後來到了隋煬帝時期，智顗大師在陳、隋兩朝深受帝王禮遇，隋煬帝楊廣授予智顗「智者」之號，世稱智者大師。皇帝讓智者大師在家鄉湖北建寺，大師選定玉泉山。因寺後有泉似珍珠湧出，隋文帝敕名「玉泉寺」，楊廣書匾「智者道場」四字。現在玉泉寺的「智者道場」匾是趙樸初的字。智者大師化度關公，做了佛教的伽藍菩薩，很短一段，大家先看原文：

關王菩薩

〈玉泉碑〉云：天台大師初至荊州當陽縣玉泉山，望湘潭山色堆藍，欲卜請以為道場。意嫌迫隘，遂上金龍池北百餘步，有一大木婆娑偃蓋，中虛如庵，乃於其處入定。一日，天地晦暝，風雨號怒，妖怪殊形，倏忽千變。有巨蟒長十餘丈，張口內向；陰魔列陣，砲矢如雨。經一七日了無懼色。師憫之曰：「汝所為者，生死眾業，貪著餘福，不自悲悔？」言訖，眾妖俱滅。其夕雲開月明，見二人，威儀如王，長者美髯而豐厚，少者冠明而秀發。前致敬曰：「予即關羽。漢末紛亂，九州瓜裂。曹操不仁，孫權自保。予義臣蜀漢，期復帝室。時事相違，有志不遂。死有餘烈，得王此山。大德聖師何枉神足？」

師曰：「欲於此地建立道場，以報生身之德耳。」神曰：「願哀憫我愚，特垂攝受。此去一舍，山如覆船，其土深厚。弟子當與子平建寺、化供，護持佛法。願師安禪七日，以須其成。」

師既出定，見湫潭千尺化為平址；棟宇煥麗，巧奪人目。神運鬼工，其速若是。師領眾入居，晝夜演法。一日，神白師曰：「弟子今日獲聞出世間法，願洗心易念，求受皈戒，永為菩提之本。」師即秉爐，授以五戒。於是凡台教伽藍，莫不祀為護法之神。¹

玉泉寺，名「智者道場」，「智者道場」是一語雙關，既是讚歎普淨老和尚，也讚歎智顗大師他自己在那裡可以傳法，傳什麼法？就是《法華

1. 《天台山方外志》卷 10，CBETA, GA089, no. 89, p. 411, a2-p. 412, a4。

經》。不斷不斷弘傳，就以《法華經》開宗，也就是天台宗。

關公護持智者大師建好寶殿，智者大師就在玉泉寺舉行大法會，超度關公、關公的兒子關平，還有張飛，同時受菩薩戒，甚至弘揚他們的忠跟義。此時，關羽已經不是一縷冤魂。在之後歷史的發展，儒家說關公是「聖」，而道家說他成「神」！而佛教就請他到客廳坐，就變成護法菩薩，就是伽藍菩薩。



湖北當陽玉泉寺大雄寶殿上豎立匾額書：智者道場。（照片提供：湖北當陽玉泉寺）

菩薩、聖、神，佛教傳入中國以後，在佛教聖像中，關公被供奉，也就是佛教接受中國文化所強調的社會倫理道德。佛教僧人除了要找到自己的本來面目以外，也別忘記，這些也是可貴的文化——應該被吸納，要被讚歎表揚。但是更多的核心在哪裡？佛教告訴我們的是「覺悟」。你坐在這裡禪修，把姿勢坐好，做深呼吸，給自己全身通掃，讓自己放鬆，運作自己這個四大五蘊，讓自己更加安和、平衡，把妄念先放一邊，讓自己可以通暢，身心很平衡的運作。而覺悟在哪裡？你的心在哪裡，覺悟就在哪裡。

玉泉跳玉



當陽玉泉寺「漢雲長顯聖處」石望表。
(攝影：李健維)



關公顯聖處，是一根大柱子，準確來說是立於明代萬曆年間，刻書「漢雲長顯聖處」的石望表。前面就是玉泉八景之一的珍珠泉——珠泉跳玉——泉水自地下湧出，泡似珠玉，遊人一鼓掌，疊疊如貫珠，所以叫做「玉泉」。珍珠泉又叫作馬跑泉，傳說關羽常到此顯聖，赤兔馬立於泉邊，馬蹄刨地悲鳴，激起泉底躡出串串水泡，如同珍珠。當天，導遊宮老師，還有法師們在泉邊，不斷踩跳、大叫（刨地悲鳴），果真有串串水泡從池底生起，一顆一顆珍珠不斷生起滅去，在這已整理得十分青翠秀麗的景區中，回首當時的恩怨或不平，「是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅。」成了最佳寫照。

玉泉八景之一的珍珠泉。(攝影：李健維)

關公的保佑

提到關公的形象是什麼呢？

《三國演義》寫「身長九尺，髯長二尺，面若重棗，唇若塗脂，丹鳳眼、臥蠶眉，手持青龍偃月刀，胯下是赤兔馬。相貌堂堂，威風凜凜。」這樣的形象，在後來關公崇拜中，逐漸多了很多寓意。比如說，關公的刀尖朝上，主要是鎮宅庇護。刀尖朝下，主要是驅邪，祛除邪煞，恢復安定。還有關公像擺放位置非常關鍵，要避免與廁所對沖，也不可



伽藍菩薩（照片提供：台北印儀學苑）

將關公擺放在臥室當中。讀到這些資料，自己就想，還好關公已經成神了，不然還要負擔這些，實在是夠累。這些是什麼？這是眾生看著一個形相，自己反射出來的欲求，有很多的欲，為了要滿願，而設置很多造像的寓意。神像是作為我們的所緣境，呈顯眾生的願望。

曾經有人跟我說，如果家中有孕婦，不能供奉關公。竟是因為這位婦人生小孩，關公不會保佑她。我回答，關公不至於不會保佑她吧！只是關公這英氣逼人的神情，對一位孕婦或臨盆的婦人而言，由於當時她們身心都是處於最脆弱的時候，是最需要保護的，恐怕無法承受這樣的威武形象。這叫不相應，而不是關公不會保佑孕婦或產婦。

僧人讀經、讀書，弘揚佛法，引導信眾信仰，自己要知道這在說什麼，先有一個理解，不要人云亦云，如法炮製，這叫莫名其妙、無知、昏昧。當你禪修時，是會更加從內心本身知道心在哪裡，是此時此刻、是當下的，此刻所呈顯出來的角色是什麼，而自己要做什麼角色，一切都會更加清晰。

李白一號茶

當陽玉泉寺是智者大師創建，智者大師又在玉泉寺廣傳佛法，因此自古以來，玉泉寺在佛教界地位很高。武則天時期，北宗神秀曾為「三帝國師」，也在玉泉寺駐錫二十多年，並最終在玉泉寺圓寂。歷代很多高僧都與玉泉寺有深厚的因緣。也是旅遊勝地，歷代文人詩詠很多。

我來此，玉泉寺方丈道偉法師提及，李白曾特別為荊州玉泉寺的好茶寫過詩，²說這玉泉寺茶就取名「李白一號」。

2. 《金陵梵剎志》卷 34：「答族姪僧中孚贈玉泉仙人掌茶（唐李白）」

（余聞荊州玉泉寺近清溪諸山，山洞往往有乳窟，窟中多玉泉交流，中有白蝙蝠，大如鴉。按仙經，蝙蝠一名仙鼠，千歲之後，體白如雪，棲則倒懸，蓋飲乳水而長生也。其水邊處處有名草羅生，枝葉如碧玉，唯玉泉真公常采而飲之，年八十餘歲，顏色如桃花。而此茗清香滑熟，異於他者，所以能還童振枯，壯人壽也。余遊金陵，見宗僧中孚示余茶數十片，拳然重疊，其狀如手，號為仙人掌茶。蓋新出乎玉泉之山，曠古未覲，因持之見遺，兼贈詩要余荅之，遂有此作。後之高僧大隱知仙人掌茶發乎中孚禪子及青蓮居士李白也。）常聞玉泉山，山洞多乳窟。仙鼠如白鴉，倒懸深溪月。茗生此中石，玉泉流不歇。根柯瀟芳津，採服潤肌骨。叢老卷綠葉，枝枝相接連。曝成仙人掌，似拍洪崖肩。舉世未見之，其名定誰傳。宗英乃禪伯，投贈有佳篇。清鏡燭無垢，顧慚西子妍。朝坐有餘興，長吟播諸天。」（CBETA, B29, no. 160, p. 308, b13-p. 309, a4）



當陽玉泉寺，是著名寺院，歷代多位文人墨客在此留下詩作。（攝影：李健維）

一喝重多少？

另外，蘇東坡也曾來到玉泉寺。當時他微服求見玉泉寺的皓禪師。

玉泉和尚就問蘇軾：「尊官高姓？」

蘇軾回：「姓秤，乃秤天下長老底秤。」

玉泉和尚便大喝一聲，說道：「且道這一喝，重多少？」

蘇東坡被問得無言以對，便禮拜離去。



這個禪宗公案說得很生動，禪師輩出，玉泉寺的禪堂到現在還是很用功。我特意去看他們的禪堂，當時大眾去用早齋，禪堂裡沒有人。進門兩邊是監香、首座、維那等的位置，中間供一尊佛像。禪堂光線明淡，沒有窗戶，用空調，空氣對流不是很好。禪堂四面都做成鋪位，每人一個鋪位，可以安禪打坐，又可以放身倒臥。各個鋪位之間互相連接，古人又叫作「長連床」。中間是個大空庭，是給大眾行香與跑香之用，繞著中間佛像圓形活動。如果人多，還要分兩圈或三個圈跑。

湖北當陽玉泉寺的祖師禪堂，
採漢傳佛教傳統的參話頭。
（攝影：李健維）



當陽玉泉寺祖師禪
堂中的方丈位。
（攝影：李健維）



玉泉寺禪堂的法師為我們解釋一些禪堂規矩：上座、落座時不能蹲在座位上，盤腿坐好後，膝蓋離座位邊緣一拳距離。坐分盤腿坐和掛腿坐，盤腿坐，就是我們熟悉的打坐姿勢，掛腿坐，是雙腿放在地上，臀部在座位上坐一半，俗稱半坐，有謙卑的意思。鞋子的擺放也有差別。另外，方丈位有個龕，前面有布簾，當方丈在裡面打坐時，會拉上。說這是遮醜用，為什麼呢？因為方丈平時寺務繁重，可能打坐會打瞌睡，坐不挺直。為了維持方丈形象，就有個簾子。巡香時，如果發現方丈打盹了，那

怎麼辦？就用香板打座位在旁邊的侍者，「啪」一聲，叫醒方丈。再說，禪坐鋪位下方是空的，為什麼呢？常常打禪七的時候，都是抱著必死的決心。如果真的死了，就把屍體直接放在鋪位下，等禪七結束了，再好好處理。

禪堂是古代叢林的修持中心，同時也是教育中心，僧人訓練多是在禪堂中訓練出來。叢林生活的許多規矩、儀軌，也都與禪堂密切相關。這些作為後世叢林清淨儀軌守則的清規，是由唐百丈懷海禪師所創立，之後再逐漸補充修訂。現代寺院禪堂以及叢林清規，都仍在改變中，但是，叢林清規的遺範仍深深影響漢傳佛教的殿堂規矩、僧團倫理、用齋規矩等，同時也是漢傳佛教最獨特的表徵。

禪修與法會祈福

玉泉寺禪堂是天天用功，會在某一時段撥出一個完整的時段，如禪七，讓大家共修，是很好的，



禪堂是早期中國佛教的教育中心。（攝影：李健維）



這叫共修法門。我們到玉泉寺的時候，看到大殿內有擺法事桌。我問：是否有佛事？他們回答，剛好日前有香港功德檀越，為報三寶慈悲恩德，祈家國福慧駢臻，從九月廿一日開始，啟建為期三天的《藥師經》持誦法會。有這樣的共修法會，還是很好的。僧人用功，不僅要看住自己，也不能忘記世間還有很多眾生等著我們耶！

大家能夠覺知無常，又能回到當下，反思自己的角色要怎麼安頓，是不可少的課業。

腳步莫蹉跎（攝影：李健維）

