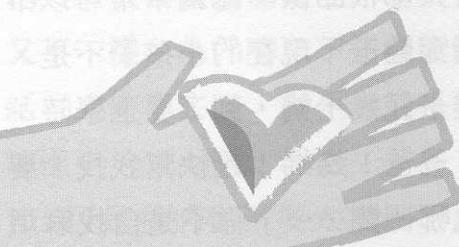


心在哪裡（三）

二〇〇六年十一月二十五日講於龍山寺板橋文化廣場



●淨心長老 主講
●劉文雄 整理

真心、妄心

剛才講了一大堆的心，主要都是什麼心？都是妄想心。釋迦牟尼佛將阿難尊者的妄想心破了之後，就跟阿難尊者說：「你有一個真心！」因為阿難尊者說：「世尊，依你的講法，我就沒有心了，變成木頭，這還得了！」世尊說：「你放心，你有個心在，不是沒有心。」「你心在什麼地方？心就是在你六根中。」所以他就從六根中提出六根中性，比方說，眼睛叫做見性，耳朵叫做聞性，這個「見性、聞

性」在楞嚴經裡面講，叫做「帶妄之真」，不是純真，有一分的妄，可是它的體是真的東西。

「六根中性」與妄想心分別在什麼地方？這是很重要的。金剛經第一分就是描寫釋迦牟尼佛的生活，這就是金剛經的緣起。釋迦牟尼佛跟同住的弟子一樣，早上起來，披起袈裟，出去托鉢，回來吃飯，吃完飯，鉢洗一洗，腳洗一洗，就打坐參禪，生活完全跟其他的弟子一樣。

過去的祖師大德就講，釋迦牟尼佛就是在這些行動中顯示祂的般若妙用。什麼叫做般若



妙用？就是智慧的妙用，同樣的行動，為什麼釋迦牟尼佛卻是顯示般若妙用？祖師大德就講，釋迦牟尼佛披袈裟，沒有披到一根線，走路沒有踏地，吃飯沒有吃到一粒米，你們一定會說：「沒有錯，釋迦牟尼佛有神通。」不是這個意思，我們穿衣服不只是穿衣服，還嫌這件太長，那件太短，不好看……，罣礙很多。釋迦牟尼佛把袈裟披在身上，可是這件袈裟到底是長、是短，好看、不好看，祂都無罣礙，所以穿衣服不著相，這就是祂的般若妙用。

這是今天的重點，大家要記好，我們每個人都為了穿衣服起煩惱，因為現在衣服太多了，如果像以前，衣服很少，只有兩件，你能不穿嗎？現在不是，現在衣櫃裡不曉得有幾十件，幾十件翻來翻去，沒有一件好穿的，煩惱得不得了。

穿鞋子也是一樣，我們以前鄉下人去學校，鞋子用手拿著，到學校門口，有水的地方把腳洗

一洗，把鞋穿進去，下午回家，又把它脫下來帶回家。那是一件很平常的事，為什麼？那時的鄉下人都很節儉，認為平常可以不用穿鞋子，現在的小孩子不是，鞋子好幾十雙，到了要上學時：「爸爸！媽媽！趕快幫我找，要找哪一雙……」你不是自找麻煩嗎？所以你給你小孩子一雙鞋子就好了，你給他多了，他也煩惱，你也煩惱，你正在忙還要幫他找鞋子，不是很麻煩。你給他一雙，天天都穿那一雙，那一雙穿破了，再買第二雙。

釋迦牟尼佛走路，他腳沒有踏地，他不是擁有神通的關係？他走路沒有分別這路好走、不好走、長、遠，我們一般人都會嫌路太遠了，坎坎坷坷不好走，他走路沒有分別心，就是他的般若妙用。

我們吃東西的時候一定有分別，今天的菜太甜、太鹹、太爛、不好吃，一定起分別心。釋迦牟尼佛吃就吃，不起分別心，我們要好好學習，如果我們



太挑食，吃虧的是你自己，不是他人，可是我們都很挑剔。你看我們現在的素菜館，不斷地在變化，這次去是這個菜色，下次去又不一樣，為什麼？不這樣變的話，人家不去了，做生意就是要這樣。

可是我們也不要太挑剔，太挑剔最後是自己吃虧，為什麼是自己吃虧呢？有一次我帶團，從印度帶大家到斯里蘭卡。要去之前，我就跟他們講，你們要有心理準備，不是旅行社不讓你們吃，那地方真的是煮不出好東西給你們吃，你們要有心理準備，而且旅行社帶他的太太去，那些小旅館我們都自己燒菜。奇怪，我們自己燒的菜，就是青青脆脆的，很好吃，印度人燒的就是爛爛黃黃的，不好吃。到了斯里蘭卡時，我記得很晚才到，第二天早上起來之後，要去觀光，我去餐廳一看，大概只是麵線、椰子粉兩種，我就吃了兩碗，吃飽了，有的人沒有吃。到了中午，到了一個地方休息，大家以為是

要吃午飯，一問，不是，還要兩個鐘頭才能吃飯，大家叫肚子餓。我說：「奇怪，你早上沒有吃？」他說：「那個東西怎麼吃？」我說：「你不能吃，我吃了兩碗。」誰吃虧？所以挑剔的人自己吃虧，你早上跟我一樣吃兩碗，你就不會唉唉叫了，對不對？所以我們凡夫就是如此，在吃的方面挑剔，釋迦牟尼佛就不挑剔，就是這樣而已，這是般若妙用。

這就是我們從「六根中性」所起的作用，我們學佛修行的人，最重要的是時時刻刻覺察，對自己當下的一念心要好好看住，講明白一點，就是我現在在想什麼？我這種心念到底對不對？我們人就是自己想什麼自己不知道，胡思亂想，可是不知道自己在想什麼。我在光德寺提倡茶禪，茶禪是什麼？我特製了一個茶杯，茶杯有蓋子，另外還有一個盒子，你要喝茶時，將茶杯從盒中拿出來，一定會有鏗鏗鏗鏗的碰撞聲，就是不能

發出聲音。要如何沒有聲音，就得慢慢地拿，這時心一定是在這裡，因為如果你的心分散的話，一定會發出聲音，我就會說那些同學：「你在打妄想！」你在打妄想時，茶杯就會報告師父，所以要慢慢地拿，慢慢地喝，再慢慢地放回去，這時你的心就在這個地方，這就是禪宗講的「活在當下」、「照顧脚下」。禪宗的禪堂一定有個牌子：「照顧脚下」，你的腳下要看好，不要去踢到。事實上不是這個意思，是要你看好當下一念心，要看好到底你現在在想什麼。我們學佛修行的人，要時時刻刻注意自己的心念，同時要轉換自己的心念。

有關轉換心念方面，我在這裡提幾種作為參考。第一個就是轉慳貪心為布施心。人難免有慳貪，所謂「慳」就是一毛不拔，「貪」就是貪求別人的，慳貪會沒有福報，我們要把慳貪的心轉為發心布施的心。發心布施不一定只有錢才是布施，還有對佛法的布施、無畏的布施。我們現在

佛門有很多布施的機會，像現在有很多菩薩都會做志工，做志工就是一種布施，用體力，用智慧。好比說，我懂得電腦，出家師父不懂電腦，我去幫忙他，或者寺院有什麼工作需要人幫忙做，我能做就去做，這都是布施，布施就是修功德。

再來，就是轉「毀犯心」為「持戒心」。換句話說，我們要奉公守法，持戒事實上就是奉公守法的意思。我們不但要遵守佛教的戒律，同時要遵守國家的法律。在持戒方面，所訂的戒很多，比方說，在家戒、出家戒，比丘二百五十條，比丘尼三百四十八條，多到沒有辦法記得。事實上它只是一個原則，什麼原則？斷惡、修善、度眾生。斷惡就是我有沒有做壞事？有沒有去傷害人？有沒有讓人痛苦？讓人損失？修善就是我有沒有幫助別人？有沒有讓別人得到好處？我有沒有發心度眾生？時時刻刻在這些地方留心，就有持戒。



同時，要轉「瞋恚心」為「忍辱心」。我們人都會有脾氣，叫做瞋恚，尤其是當有人對我無理取鬧、侮辱我的時候，一定是忍受不了，可是就是要轉「瞋恚心」為「忍辱心」。

佛教談忍辱有六種功夫，第一叫做「力忍」。力就是用我的定力，本來要發脾氣了，用定力把脾氣壓下來，這是初步，本來想要發作，把它壓下來不讓它發作。

第二叫做「反忍」，當有人對我不好時，我想看，是不是因為我對他不好？縱然此生我沒有對他不好，也許前世我對他不好，我跟他結冤家，他才會對我如此，所以自我反省之下，瞋恚心就沒有了。

第三叫做「忘忍」，就是不把它當回事，你罵你的，你發你的脾氣，我不把它當做一回事，把它忘掉了，這三種忍是從事相上來講的。

第四叫做「觀忍」，觀忍就是進一步用智慧去想，你我都是

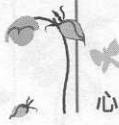
四大五蘊皆空，既然無我無你，哪有誰在侮辱，誰被侮辱？就沒有了。

第五叫做「喜忍」，就是想到我今天在修忍辱行，你就是來考我的功夫，你能增長我的功夫，我很高興。

第六叫做「慈忍」，以慈悲心，你這個人沒有常識，沒有智慧，很愚癡，我原諒你，就叫做慈忍。

用這些方法來修忍辱，佛教講「忍辱第一道」，忍辱反面就是瞋恚，瞋恚對我們的傷害是很大的。一念瞋恚火，火燒功德林。我們的一念瞋恨心就像一把火一樣，把所修的功德全部燒光。很不容易成林的樹木，由於你的一把火，或者是一點點的星星之火燎原，全部把它燒光，瞋恨心是我們修行很大的障礙。

再來就是要轉「懈怠心」為「精進心」。我們凡夫總是懈怠的，可是懈怠就沒有辦法成長佛法。什麼叫做「精進」？「精」就是純一不雜，「進」就是向前



不退，純一不雜就是對我們的信仰或修行法門要純一。信仰佛法就信仰佛法，有些人不是，佛教信，道教也信，什麼教都信，信了一大堆。在修行方面要一門深入，因為每一個法門都是了脫生死的法門，可是我們只能單門進入。比方說，我們要去台中，雖然任何地方都可以去台中，我們既然在台北，就從台北直接過去，你不要聽人家講從梧棲港去比較近，結果從台北走了一半，又繞到那邊才過去，這樣對嗎？不對。有些人就是如此，修那個，修這個，修了一大堆，修到最後不曉得在修什麼東西，修的時候一定要一門深入。

在研究的過程當中，當然可以廣泛去研究佛法，兩者不同，修行與瞭解佛法是兩個不同的層次。我們看經典瞭解佛法，就好像我們不知道地方在哪裡？所以我們去看地圖，看了地圖之後，你就知道目的地在何處，然後你就看看從哪條路去比較近，往這條路一直走就對了。當你在瞭解

佛法的過程當中，就是等於你在看地圖，地圖看好了，你就已經找到目標了，就依照你要走的這條路走去，也就是你要修的時候要一門深入。不管是那一種法門都能夠了生死，只要是正法，沒有一個法門不能了生死的。

修行法門，也沒有那一個比較快、那一個比較慢。曾經有聽眾問我：「師父，我過去一直都在念佛，可是最近有人跟我講，你念佛太慢了，我這個法門比較快，我又捨不得放棄念佛，怎麼辦？」他對念佛有感情。我就跟他講：「你好好念你的佛就好了，念佛哪會不快，是你自己快不了而已。你沒看到彌陀經，念一天至七天，一心不亂就能往生西方。不快嗎？很快呀！」問題是我們參加打佛七，七天、七天、又七天，卻不能一心不亂，怪誰？要怪我們自己。你說禪宗是頓悟法門，我問你，歷代祖師到現在有幾個頓悟？我們知道只有六祖惠能大師一個人大徹大悟而已，對不對？歷代祖師說頓悟

法門沒有錯啊！可是，每個人都能夠頓悟嗎？怪誰？不是怪法門，怪我們自己有沒有能力，所以我們要一門深入。

從「散亂心」轉「禪定心」，我們心要常常攝住在一個地方，攝心的方法很多，世尊在早期是用數息觀，教人從一算到十，十算到一，這樣你的心就鎖在數目字上面。我們現在比這個方法更好，就是念佛，你心就守在念佛的地方，就不會散亂。可是說起來很容易，念不到幾聲佛號，心就不知跑到哪裡去了，怎麼辦？趕快再念，過一下子又跑了，趕快念。這個是過去祖師跟我們講過的話，因為我們的妄想心是無始以來的妄想，不是我們知道念佛的方法，一念佛，妄想心就沒有了，沒有那麼回事，要不斷不斷地去訓練。

同時，我們要轉「愚癡心」為「智慧心」，就是要明瞭事理，要有智慧來契合真理，同時也要能夠辨別世間種種的差別現象。

最後，我跟大家做一個結論：人若有種種執著，就是愚癡，能夠放下，就是智慧，所以我們要放下。執著就是煩惱，放下就是快樂；執著就是束縛，放下就是解脫；我們學佛修行就是要看破、放下、解脫。要先能夠看破，怎麼看破？因為世間法哪一樣是真的？沒有一樣是真的，都是假的，所以要看破。能夠看破，就能夠放下，無論是人與人之間、夫妻的感情、財產、名利、地位……等等，有哪一樣是真的？沒有一樣是真的。

所以我常常舉一些有啟發性的例子說明，我常常在講的，你們有人大概聽到不要聽了。很早以前，我的故鄉豐原潭子，有一座糖廠，冬天需要火車運甘蔗回來製糖，有一個負責轉換鐵軌的工人，有一天不知道怎麼搞的，被火車撞死了，奇怪！怎麼會撞死？怪事！火車開得很慢，怎麼會撞死他呢？他太太聽到之後，來了抱著先生就哭，你看！很有感情，哭了，不知道哭了多久，

真頭可見人玄虛極小中計又大得驚天，合掌讚

TT0188S-00·西游記



大概差不多了，不再哭了，她本來抱著她先生，她先生的手也抱著她，她就想要脫開，剛剛死的時候還軟軟的，久了之後就硬了，手就拿不開，她就喊救命！我問你，這哭是真的？是假的？哭是假的，對不對？你要是真的，就跟他去嘛！他把她抱著，就跟他一起走就好了。世間事要放下，無論是愛情、名利、地位……都要放下。

真的有些人……我認為他們真的是很沒有智慧，有一個外國

總理，他很有錢，到了最後被人家逼下台。他的錢，不要說一輩子，十輩子都用不完，擁有那麼多錢幹嘛，你想想看，幾十年之後你死了，這個東西一定是留在世間，你的兒子、孫子，怎麼用你知道嗎？所以我們不要只是想現在，要想遠一點，這樣大家就能夠看破，看破就能夠放下，放下就能夠得到解脫，都是在一念心。談心談到這裡為止，謝謝你們！◎（全文完）