



曹洞宗修證義

王進瑞譯

曹洞宗本長真五師意義由思結... (一) 曹洞宗之修證義... (二) 曹洞宗之修證義... (三) 曹洞宗之修證義... (四) 曹洞宗之修證義... (五) 曹洞宗之修證義... (六) 曹洞宗之修證義... (七) 曹洞宗之修證義... (八) 曹洞宗之修證義... (九) 曹洞宗之修證義... (十) 曹洞宗之修證義...

前言

本文是日本曹洞宗宗務當局，於公元一八九〇年向宗內縉素所頒佈的修行學道準繩。原名稱是「曹洞教會修證義」。該宗原來亦是中國曹洞宗的一支流。開山道元禪師於公元一二二三年入宋學道，後來在天童山景德寺，得長翁如淨禪師之法後，於一二二七年回國，開創道場弘法。爾來法脉綿綿延續至今。據一九六一年版「佛教大年鑑」的記載，該宗擁有寺院一萬四千八百七十三所，佈教師一萬六千餘人，信徒六百七十五萬三千九百七十五人之多。蔚然成爲日本佛教中的一大宗派。該宗接化學人的方法，本來亦是繼承中國禪宗的傳統，以「只管打坐」，「以心傳心」爲唯一方法。但是到了近代，社會進步工業發達的結果，一味坐禪所能接化的學人爲數不多。所以爲了因應時代的要求，除了坐禪以外，再編成本文作爲補助教化之用。不論在家出家，都可以依此文進修，以便了解曹洞宗旨，及作爲個人修行學道之指針。原文均採自道元禪師所著「正法眼藏」一書中的文句所編成。全文有三千七百〇四字，屬於日本古文體，句句秀麗而且含意頗深。欲了解其含意，必須具有相當禪學基礎才行。譯者參學日本曹洞禪四十餘年，茲願傾盡久年所學，譯成此篇，用以報答歷

曹洞宗

代祖師法乳之恩。譯文注重於把握原意，不拘泥於原文字句。對於太艱深的字句，即畧加以闡釋剖白，改用以淺白的語句表現，但願讀者惠予諒解。譯者兩眼曾患白內障症，過去六年之間形同盲目，無法看書寫稿，幸托佛恩加庇，經開刀後重見光明。因此久疎文章，以致腦鈍筆亦鈍，文中容有不雅不達不妥之處，懇祈有識之士不吝指正。

第一章 總序

了脫生死是佛教徒應研究明白的一個大目標。如果大家能夠體會到生死亦是佛的妙用，生死即是涅槃這個大道理時，就可以了解生死並不是討厭的東西，涅槃也不是欣求的對象。這個時候才能夠脫離生死，領悟到生死一如，苦樂一體的境界。人身難得，佛法難逢。現在的我們何等榮幸，因有過去幾世以來所積的善根，在這一生不但得到了難得的人身，尙且遇到了難逢的佛法。可以說是無窮生死輪迴中，所得到的最好的一生。所以不要錯過這次的好機會，不要把短暫的生命聽任無常去摧殘，讓它白白的空過，應該珍重愛惜，使這一生能夠放出燦爛的光輝來。

無常要來的時候，誰也無法預料的。一旦無常到來，我們這個假和合的身體，便像早上的露水一樣一瞬間就消失了寶貴的生命。往日的紅顏，到那裏去了。要找亦是找不到其踪跡。如果細想起來，往事是不能再回來的。無常來臨時，雖然身爲一國的國王、大臣，或者身邊有最親近的妻兒，或是積有很多的金銀財寶，這一些地位、親人、財寶等等，都替不了你，也挽留不住你的生命，這時只有你一人獨赴黃泉，隨你而去的，只有你生前所作的善業惡業而已。

在現在的社會裏，有不相信因果，不明白業報，不知道三世，不分辨善惡的人。這些都是邪見的人，不可以和他們混在一起。自古以來因果的道理是很明顯的，造惡的人一定會墮落，修善的人必會上升，一點都錯不了。如果說在這世間沒有因果，那麼諸佛就不會出世，祖師也不會西來。

善惡的報應有三個時期。第一是在現世所做的因，就在這世得了報應的果。第二是在這世所做的因，要等到來世才能得到報應的果。第三是在這世所做的因，等到二、三世甚至幾世以後，才能得到報應的果。這叫做三時報應。要修習佛祖的道，就要從頭開始相信因果有三時報應，內心確信其道理，並且親身體驗才不致生起疑問，如果對因果三時報應的道理，不能確信的人，恐怕會墮入邪見，還要會墮落地獄、餓鬼、畜生等三惡道，受長時期的苦。

大家應當知道，我們今生所得到的身體只有一個，沒有第二或第三個替身，所以怎能使它墮入邪見，感受惡業。如果這樣豈不是非常可惜。有的人昏了頭去作惡，却說這不是惡，不會受惡報。像這樣子掩耳盜鈴式的錯誤想法是要不得的。最後還是要接受惡果的報應。

第一章 懺悔滅罪

佛祖可憐衆生迷途，而開啓廣大的慈悲法門，這就是懺悔法門。這是爲使一切衆生證入佛位所設的。不論人間或天上衆生都

可以證入佛位。前面所說的三時惡業報應，雖然無法避免，但是經過懺悔的人，就會減輕其罪業，而且也能消滅罪業得到清淨。因此應該要至誠專心向一切諸佛懺悔。向諸佛懺悔的功德力一定能拯救我們，使我們的身心清淨，而且又能使我們淨信生長，更加精進。淨信一旦現前，不但自己本身，同時也能使他人一齊轉迷開悟。其影響所及不論有情無情，均能蒙受利益。

我們要懺悔主要的意義是：我們在過去積了很多的惡業，可能會成爲以後修道的障礙，極盼望已經得道的諸佛諸祖。憐愍我們過去的無知，拯救我們早日從宿業所縛的業障解脫，使我們的學道沒有障礙，佛祖的功德法門是充滿於無盡世界的，甚盼望普施分布在我們身上。其道理是，佛祖還未成佛作祖以前，還是和我們一樣的凡夫，我們現在雖然是凡夫，但是將來也會有可能成佛作祖的。

懺悔的時候應念：「我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身言語之所生，一切我今皆懺悔。」如此懺悔的時候，一定有佛祖暗中加助。懺悔的方法，應先從心裏生起懺悔的誠意，然後在佛前端坐，合掌向佛，口裏念出上面的懺悔文。像這樣身口意三業合一，所作的懺悔告白力量，能使你的罪業銷殞。

第三章 受戒入位

其次，應該要以深心敬奉佛法僧三寶。不論換了幾次的生，轉了幾次的身體，敬奉三寶，供養三寶的心，永遠不變的。西天東土，歷代祖師正傳的教訓是恭敬佛法僧。

如果是薄福少德的人，恐怕連三寶的名字都沒聽過，那裏會歸依。也有一部份的人，迷信山神鬼神會害人，被迫去崇拜這些山神鬼神。也有人迷信外道的神明，而去歸依外道神明的廟壇。大家不要做這樣的傻事。他們雖然崇拜這些鬼神以及外道的神明，但是沒辦法脫離衆苦。所以要早日覺悟，歸依佛法僧三寶，不但能使你脫離衆苦，還會使你成就佛道。

歸依三寶的方法，不論如來在世的時候，或者如來滅後的時候

候也好，一定先要打從心裏生起淨信，身體端坐，合掌低頭，口念：「南無歸依佛，南無歸依法，南無歸依僧。」這就是身口意三業歸依的儀式。爲什麼要歸依三寶？因爲佛是拯救我們脫離苦海的大導師，法是佛所教示的方法，即是救世救人的良藥，僧是佛的繼承人，傳受佛法慧命的人，可以作爲我們的良友，所以都要歸依。凡要作佛弟子的人，一定要先歸依三寶。以後不論要受什麼戒，都必須先歸依三寶，才能接受諸戒。三歸就是得戒的根本。

歸依法僧的功德，在衆生心與佛心冥合一致時，也就是感應道交時會成就。雖然是天上、人間、地獄，鬼畜等三界六道的衆生，同樣可以歸依三寶，也同樣能與三寶感應道交打成一片。如果一旦歸依三寶，以後生生世世，在在處處，都會增長淨信，積功累德，成就無上正徧智，得到佛智而證佛果。所以大家應當知道，三歸的功德是最尊、最上、甚深不可思議的。過去世尊已經證實過了，大家應該要信受才是。

其次應受三聚淨戒。第一攝律儀戒，第二攝善法戒，第三攝衆生戒。再來應受十重禁戒。第一不殺生戒，第二不偷盜戒，第三不邪淫戒，第四不妄語戒，第五不酤酒戒，第六不說過戒，第七不自讚毀他戒，第八不慳法財戒，第九不瞋恚戒，第十不謗三寶戒。以上所說三歸，三聚淨戒，十重禁戒，都是諸佛所受的戒。

衆生受佛戒，就能證到諸佛所證得的無上正徧智，也就是金剛不壞的佛果。所以沒有一個有智慧的人不欣求。世尊亦曾明白地告訴一切衆生說：「衆生受佛戒，即入諸佛位，位同大覺已，眞是諸佛子。」

十方諸佛常住在此戒法所運行的天地、流通大道，住持大法，所以一切萬物均作佛事絲毫都沒有知覺分別的心。衆生也是長久生活在戒法所運行的天地中，但却唯有知覺分別的心，而不知道這個世界是戒法所運行的莊嚴世界。一旦了徹這個道理，你就知道十方法界的土地草木牆壁瓦礫等等，在天地間所有的萬物，均大放光明共成佛事。地水火風四大，也是相輔相成，構成天地

一味的佛德，其戒光在冥冥中利導衆生，使衆生獲大利益，有情無情都能蒙受甚深不可思議的佛化冥助獲得親切的開悟。其戒德是任運無作，無心無爲，所以叫做無爲的功德，無作的功德，這就是發菩提心。

第四章 發願利生

所謂發菩提心，就是自己還沒有到達菩提涅槃的境地以前，先要濟渡一切衆生，使其達到菩提涅槃的願心。不論你的身分是在家出家，或在天上人間，或是在苦在樂，都應該趁早發起自未得度先度他的願心。

雖然其身體是醜陋難看，一旦發起菩提心的時候，即是一切衆生的導師。設使是只有七歲的女孩，也能作四象的導師，衆生的慈父。不要論男女、老幼、智愚的差別，只要看他有沒有菩提心，這是佛教修行極妙的法則。

發菩提心以後，設使仍在六趣四生中輪迴流轉，但其輪迴的因緣，也可以作爲培養菩提心的行持。所以還沒有發菩提心的人，對過去的虛度光陰不必再提，應該要在今生還沒有過去之前，趁早發願才好。最難能可貴的是，有的人發了願以後，並積了很多功德，而且其功德已經圓滿成熟，馬上就可以成佛的時候，還是憐愍衆生，把他的功德回向給衆生，使衆生成佛得道。也有人無量劫中，一直都是先度衆生，自己却不成佛，這種人是只顧先度衆生，利益衆生，實實在在發菩提心的人。

要利益衆生有四種作法。第一是布施，第二是愛語，第三是利行，第四是同事。這些都是菩薩應發心去做的事，第一布施是不貪心。不但自己的東西可以布施，不是自己的東西也不妨礙作布施。布施並不在於東西的輕重，而是在於其功效是否真實。所以僅用一句一偈的法，也可以作布施，能成爲此生來生的善緣。一鍼一草的微少，也可以作布施，也能成爲此世他世的善根，法可以變成財、財亦可以變成法。只要不貪求他人的報謝，盡自己的力量去做便可。常見的修橋鋪路也是布施，甚至社會上一切的

生產事業，無一不是布施的對象。

愛語就是對待眾生時起慈悲的心，所講出來慈愛的話。佛經裏面有一句：「慈念眾生，猶如赤子。」的話。像這樣的心情所講出來的話就是愛語。別人有值得稱讚的美德時應該稱讚，不值得稱讚的時候也要可憐他，不要誹謗他。如果要降伏敵人或冤仇人，或是要調解他人爭論，使其和睦時，也要用愛語作基礎才有效。面對面聽人講愛語的時候，會使人心情愉快。尤其是在背後聽人說愛語的時候，會更加覺得銘感五內。大家應該要學習使用愛語，因為愛語有扭轉乾坤，解決問題的偉大力量。

利行就是對眾生做有利的事，不論對方貴賤、老幼、男女、均能為他們的方便利益設想，做出善巧有益的事情。像古時候晉朝孔愉救窮龜，後漢楊寶救病雀等故事，都不是為了報謝，只是為了利行所做的。有一等愚人說：如果利益他人為先，自己必會吃虧等語。這樣想法是不對的，利行一法是普利自己及他人的。

同事就是不違逆的意思。不違逆自己和他人，亦不違逆天地大道。譬如人間的如來，降生於人間才能救眾生。如來偉大的人格，能使眾生受其感化，而且如來亦會應同眾生，隨機示現種種身來救眾生。像這樣自己感化他人，並將自己應同他人、自他之間隨時隨地變現無窮，這就是同事的道理。又如海水不辭百川的水，百川的水匯集起來成爲大海，這也是同事的表現。

所有發菩提心的人，應該要有上面所講布施、愛語、利行、同事等四種修行，以及自未得度先度他的願力。應靜靜地細想這個道理謹記在心裏，努力實踐不得馬虎。而且對於一切眾生要怨親平等去攝受濟度，使他們能夠蒙受教化。以上所講布施等四攝法的功德，是每一位修行者應當禮拜恭敬的。

第五章 行持報恩

發此菩提心大部份都是屬於南閻浮洲的人。我們有幸生在這個洲，才有這種因緣。甚願生生世世出生在娑婆世界，拜見釋迦牟尼佛，見佛聞法，豈不是值得歡喜的事。

仔細想來，如果世間上沒有正法流布的時候，雖然有意爲求正法犧牲其生命，也是不可得的。我們現在幸好逢到正法住世，應要趁此時發願才對。佛曾說過：如果遇到演說無上道的名師時，不要論他出身的種族，不要看他的容貌，也不要計較他以前所犯的過失，以及現在所做的事情等等。我們只要尊重他所說的佛法，因此應該每日三時禮拜恭敬，不要生起不愉快的心理對待。

我們現在能夠見聞佛法，是承蒙佛祖行持所得來的慈恩。如果沒有歷代佛祖嫡傳，今天那裏有佛法，一句的恩須要報答，一法的恩更要報謝。何況正法眼藏無上大法的大恩怎能不報答感謝。病雀尚且不忘記對救它的恩人楊寶，呈獻白環使恩人的子孫四世貴顯位列三公，作爲報答。又窮龜被孔愉救了後亦不忘恩，使恩人晉陞到餘不亭侯的時候，所鑄的金印龜首一直向左，表示窮龜謝恩之記。以上畜類尚且不忘知恩圖報，何況人類怎能不知恩報恩？

其報謝的方法並不是有特殊的方法。能夠在每天日常生活的行動中來報謝才是正確的方法。所謂日常生活行動中的報謝，就是各人應珍重自己的生命，不要虛度光陰，不要只顧營私，應本着人人本具的佛性勇猛精進，去完成自己應做的工作。

光陰如矢，身命好像是朝露一樣脆弱。已經過去的一天用什麼善巧方便亦無法挽回。所以虛度光陰所經過的一百歲，到後來一覺醒時，就變成了可恨可歎的一百歲，其身亦是變成可悲的身體。活到一百歲的中間，雖然被聲色迷失了去，但如果能有一天過着有意義的修行生活時，其一生也就變成有意義的一百歲，尚且可以使來世的一百歲也變成有意義。我們現在的身命，是尊貴的生命，也是寶貴的身體。所以能用來作行持的這個身心，應當自己愛惜、自己敬重。我們能夠行持，才能使諸佛的行持現成、諸佛的大道通達。所以一日的行持就是諸佛的種子諸佛的行持。

所謂諸佛就是釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛就是卽心是佛。過去、現在、未來的諸佛，當他成佛時一定成爲釋迦牟尼佛，就是卽心是佛。所以應該要審細參究「卽心是佛」是誰？這才是報答佛恩的作法。

(完)