

# 苦、空、無我的三個修行階段

一九九三年四月四日講於紐約大覺寺

沈家楨

各位法師，各位同修：今天是清明法會，照中國的傳統美德，清明節是紀念追憶已故親人眷屬及祖先的日子，我想各位一定同意，趁這個機緣，讓我們大家一同來發個願，我現在念這個願，各位可以心中一同念。願我們今天所做的一切功德，都迴向給歷世的親人祖先，願他們離苦得樂，早生淨土。

對今天這個題目，有三點想先說明一下。第一點，今天想講的苦、空、無我，並不含有消極、悲觀、逃避的意義，各位聽完之後，請自己品評，也許會同意我的說法。第二點，題中所謂三個修行的階段，並不是真有階段之分，祇不過為解釋方便起見，假定有三個階段，實際上，各位會體會到，修行心態更變的過



程，是一以貫之的，並沒有硬性的畫分。第三點，我沒有出家經驗，所講的是以在家人修行為主，出家修行可能不同。

第一、苦，如果講得更清楚一點，應該說是「知苦」。知苦實在是任何人發心修行的先導。本師釋迦牟尼佛示現出生在這個世界，也是因為體會到人有老、病、死的苦，方離開王宮，尋求離苦解脫的方法，苦行六年，最後徹底覺悟樂苦兩極端都非解脫之道，完成悲智具足圓滿，尊稱為佛，樹立了「知苦」是修行得解脫的榜樣，為後世萬萬千千的人所仰慕，為我們的模範。

所以，一個人如果能夠知道苦，才不是苦，他是應該值得被恭喜慶幸的。

一個人不知道苦，那才真是苦，往往會後悔莫及。年輕的時候，身體強壯，盡貪口味刺激，酒、肉、煙、咖啡、濃茶，毫無顧忌，一旦發現胃出血，X光說是胃潰瘍、胃癌，趕緊停止喝酒，可惜已經遲了。這不過是舉一個例子，舉一反三，這類日常生活中的悲劇，真是道不勝道！

佛法中概括的說，苦有八類：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛。現在我提出幾項，想問問各位：

在座的可有人沒有過病苦？自出生以來，沒有生過病，或不以病為苦的，請舉手。（無人舉手）

在座的可有人沒有過親人別離的痛苦？這包括了生別或死離。沒有過這種痛苦回憶的，請舉手。（無人舉手）

在座的可有人並不覺得有老的痛苦？今天在座的年輕人很多，我想不如將問題反過來問。在座的倘有人已經感受到有老的苦痛的，請舉手。（幾乎都舉手）

唉！我沒想到有這許多同修已感覺到有老的痛苦！

現在我想再問一項。在座的可有人有「求不得」的苦？求不得的意義廣泛得很。小孩子跳躍著跑進房來，伸手向媽媽討糖吃，媽媽說：「NO」小孩嘟起了嘴，眼淚汪汪的慢慢走開，這是求不得苦；失業了，找事做，東碰釘子，西遭冷眼，這也是求不得苦；家中老少四口，靠救濟金不夠花，眼見孩子們日漸瘦弱，



心中盡是難過，但苦無辦法，這也是常見的求不得苦。這些求不得的苦還是合理的苦。至於情場失戀，賭場輸錢，官場失意，商場虧本，則更可以弄得傾家蕩身，這種求不得苦，往往是貪心愈重，苦痛愈大，自古以來，不分中外，這類例子，真是舉不勝舉。

各位在座的可有人能說：「我是凡求皆得，從沒有求不得苦。」從來沒有求不得苦的，請舉手。（無人舉手）

現在我想問各位一個問題，您們到大覺寺來，爲的是什麼呀？您們求神拜佛，誦經念咒，爲的是什麼呀？您們修淨土、參禪、學密又都爲的是什麼呀？說是好奇吧，在初初接觸佛法的時候，也許有好奇的成分，可是這個成分不會持久。所以，極大多數的人學佛，都是因明白了人生有痛苦，而想求離苦解脫的方法。聽人說，佛法會教您這種離苦解脫的方法，所以您來信佛教，發心修行。到大覺寺來，也是爲了要多瞭解一些佛法的内容，多懂一些修行的方法，您說對不對呀？

所以，「知苦」而後發心，要尋求滅苦的方法；有了方法，您再依照這方法去學習，去精進，這我們叫做「修行」。知苦、發心、修行的三部曲，我們爲方便起見，作爲第一階段，而苦是這一階段的前導，是主因。

所以我說，知苦的人是值得被恭喜慶幸的。

等到佛法接觸稍稍多了，有一種新的觀念會在您心中慢慢滋長。這種觀念用中國的文字來表達，叫做「空」。這種觀念是說一切的一切，榮華富貴，到頭來都是一場空，什麼也帶不走，那末人生辛辛苦苦究竟爲的是什麼呢？說是爲了子孫，一個人兩眼一閉，子孫的好壞，是否還能照顧得到呢？說是留芳後世，可是後世人在稱讚您，您還聽得見嗎？這種思想給人帶來一種灰心、消極、失去意義的苦痛。各位，這種「空」不是佛所講的「空」，而是不夠瞭解佛所講的「空」的意義，是誤解的「空」，這還是苦，並沒有脫離我所講的第一個階段，不過比前面所講的苦，更深了一層而已。



各位可曾注意，我們前面所講的知苦、發心、修行，都有一個共同的中心。是誰在苦啊？是誰發心啊？是誰修行啊？答案是：是我知道人生有苦，是我發心，是我想修行，是我在修行，對不對？所以，在這第一階段中，「我」的觀念，實在是一切的中心，一切體會、思想、行動，可以說都以「我」為出發點。因此，在這第一階段中有兩個重點：一是知「苦」，二是有「我」。

那末，什麼是我今天要講的「空」呢？

禪宗的六祖慧能在他開悟的時候，說了這麼兩句偈：

何期自性本自清淨 何期自性能生萬法

聽懂了這兩句，就進入了我今天要講的「空」，修行的第二階段。

「自性」即是「本性」。「何期」是本來沒有想到，現在忽然明白的驚嘆詞。明白了什麼呢？明白了原來我們的本性是清淨清淨的。什麼是清淨清淨呢？六祖以本不生滅、本自具足、本無動搖來形容清淨。最後一句他說，可是我們眼耳鼻舌身意能感覺到的一切的一切，包括物質及思想，所謂萬法，卻又都是在這清淨不動的本性中顯現出來，您說奇怪不奇怪？所以，六祖慧能不禁驚嘆！

我想舉兩個例子，都是我們幾乎每天都遇到、已不足為怪、不去仔細研究的現象，希望因此可以增強我們對自性清淨、卻能生萬法的真理的瞭解。

各位，如果在一處極熱鬧的場所，說聯合國大樓吧！看到一面極大的鏡子，這鏡子裡面一天到晚顯現出各式各樣的人形，男的、女的、老的、少的、黑色的、白色的、黃色的、阿拉伯人、非洲人、中國人、印度人，又穿著各色各樣的服裝，無奇不有。可是這些影像是不是在鏡子之外呢？不是。是不是在鏡子之內呢？也不可能。這些影像，此去彼來，有沒有影響或改變這面鏡子呢？一點也沒有。

各位，這面鏡子本來是一片清淨，可是能顯出萬萬千千的影像，雖然顯出萬萬千千的影像，可是鏡子本身並沒有增加什麼，也沒有減少什麼，也不動搖，也沒有改變。如果沒有東西在它的前面，它還是一面清淨的鏡子，您仔細想一想，



這種現象奇怪不奇怪？

各位有沒有念過《楞嚴經》中觀世音菩薩講的耳根圓通？您如在紐約莊嚴寺住過，一個人深夜一心觀靜（觀即是聽），您會有機會感覺到萬籟俱寂的剎那，那時您便體會到觀世音菩薩所講的「聞性」，一片清淨。可是即在這一片清淨的聞性中（即是聽覺），忽然生起風吹落葉的聲音，是這麼遙遠，好像來自另一世界；又忽然生起小鳥的歌聲，繼而蟲鳴，於是聽到遠遠傳來鐘聲，心中就生起原來法師們已在上早殿了。這一天您倘能細心體會，您會發覺，在您原本一片清淨的聞性中，會出現各種各樣的音調，有柔和聲，有暴躁聲，有令您煩惱的聲，有令您興奮的聲，無奇不有，細細分析，真可謂五花八門，此起彼伏。可是雖然出現這無數無量的音聲，您的聞性又何嘗增加了些什麼？又何嘗減少了些什麼？又何嘗動搖？又何嘗有所改變？當您深夜再一心觀靜時，還不是仍舊一片清淨。您仔細想一想，奇怪不奇怪呢？

各位，您看我們能不能仿照六祖慧能的偈子，也來一套：

何期鏡面本自清淨 何期鏡面能顯萬像

何期聞性本自清淨 何期聞性能現萬聲

各位聽了覺得怎麼樣？我看有人在笑。

各位，日月星宿，地球萬物，所以能遊行於虛空之中，是因為虛空是空的，對不對？

如果鏡面上塗了一層顏色，將鏡面遮住了，是不是還可能顯出萬像呢？不可能。

如果聞性中先有了某種聲音，如鑿子只聽見嗡嗡之聲，是不是還可能出現其他各種聲音？也不可能。

所以，鏡面必須本自清淨，方能顯出萬像；聞性必須本自清淨，方能出現萬聲。

同樣的理由，自性（我們的本性）也必須本自清淨（空），方才能生萬法。



這個道理在佛法中稱為「性空」。

至於萬法怎麼會生起的呢？它並不是自己忽而生起的。在鏡子的例子中，因為有人走過這鏡子的前面，鏡中就顯出這個人的形像，所以人的走過是鏡中顯人影的因緣；在聞性的例子中，因為法師打鐘，所以聞性中現出鐘聲，因此撞鐘是聞性中出現鐘聲的因緣。這個道理，在佛法中稱為「緣起」。

性空、緣起是本師釋迦牟尼佛在大覺大悟時所證悟到的道理，學佛的人對這個真理必須要徹底瞭解，方才不會走上歧路。懂了性空緣起，就走上了我所假定的修行第二階段。

在這個階段中，您會逐漸走上成佛之道。各位，請重視逐漸兩字，修行急不出來，千萬不要操之過急，操之過急往往會加強「我見」，反生障礙。譬如帆船航行大海，只要看準方向，隨順風向水流，繼續不斷的航行，自有到達目的地的。一日，操之過急，反有覆舟淹死的危險。

那末，什麼是我們修行的方向呢？在此第二階段中，這個方向即是性空緣起。

既然我們的本性是空，一切都在本性中顯現，則宇宙萬像、人生一切都不離本性，如影像之在鏡中，如聲音之在聞性，一切都是同體，這種認識，如能日久薰習，漸漸的人我分別之心會淡，漸漸的心胸會擴大，會隨時體會到別人的困難痛苦，生起協助的心，進而達到佛法中的所謂同體大悲，效法觀音，千處祈求千處現。而且因為心胸寬大，易和「我當滅度一切眾生」的大願相應。

既然一切都是緣起，則知緣聚乃生，緣散乃滅，一切在不停的變化中，沒有永久存在實有的個體，因此對佛在《金剛經》中所說的「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來」生起信心，漸漸沖淡執著之心，懂得貪戀的愚癡，而引發不住相大智，能廣修六度萬行，若無其事；且能進而效法普賢菩薩的大行，不倦不厭，不以為苦。

大悲、大願、大智、大行在佛法中就叫做菩薩行。菩薩行應是我們修行的方



向目標，也應是我們在日常生活中的指南針。

各位，這並不是說，我們明瞭了緣起性空，就馬上能達到大悲、大願、大智、大行的境界，現在也許還差得很遠。可是這正像一位小學裡的學生，他是以進大學讀博士為志趣為目標。有了指南針，有了一定的方向，您就可向這個方向前進，時時以這個方向檢查警惕自己，看是否錯了方向，這正和大海行舟，有了衛星向導一樣。各位，這是我所講的修行的第二階段，無以名之，名之曰空。

這個階段，可能很長，但依此方針修行，您會自己體會到：逐漸的對苦而不覺其為苦，生起勞而無怨的心情。逐漸的對人對物會愈來愈重視，生起勇於助人救物的心態。我相我見日漸消淡。

所以在這修行的第二階段，雖仍有苦，但已能不以為苦；雖仍有我，但已能人我並重，致力利人。

各位，我在第一階段中所講的「知苦」，可以說都是我親身體會到的經驗。其中以自一九三七年日本侵略中國開始，這數十年中的「愛別離」苦為最明顯，病苦及求不得苦次之，老苦又次之。雖然我曉得我所受的苦，和一般真真正正受大苦的人比起來，差得很遠很遠，但是這些小苦已足使我發心要學佛法。我現在的每天念幾遍《金剛經》，也是因為有了痛苦才發心。所以，今天第一階段所講的可以說都是實際的體驗，其中有很多都是各位也親身經驗到的。

第二階段中所講的，則個人的經驗、觀察及理解都有。以我目前的修行情況而論，應該說理論遠多於實際的經驗，日常生活中還很少能和性空緣起的道理相應，大悲、大願、大智、大行的菩薩行，則還祇是可望而不可及，差一大段，尚待努力精進，自己雖常自警惕，更希望各位同修隨時多加策勵勗勉，因為對您們講，也是積福做功德。

至於第三修行階段的「無我」，則可以說完全是從經典及大德們的講解著述或身教中濃縮而成的核心思想，還只是一個更遙遠的目標，可是已明白這個目標是十分重要，因為一個人我相、我見執著程度的深淺，實在即代表了這個人修行程度的高下。



「無我」簡單的說，即是《金剛經》中所一再提到的無我相、無人相、無眾生相、無壽者相、無法相、無非法相以及無我見等的總代表名詞。「無我」也就是「無我、法」，即是無我、無法，我及法都不執著。

爲什麼「無我」或「無我、法」十分重要呢？我想引用《金剛經》中佛說的兩句話：「若菩薩通達無我、法者，如來說名真是菩薩。」這兩句話很有意思，這是說如果有一個人被別人恭維尊稱他爲菩薩，可是他對我相、法相還是有執著，不能四通八達，一無障礙，這個人還不能被稱爲菩薩，他還沒有資格是菩薩。

那末，究竟怎樣方是「無我」呢？各位，因爲我還沒有通達無我，所以祇能就我所瞭解的，提出兩點，供各位參考，還希望各位指正。

第一，「無我」並不是沒有「我」，或將「我」毀滅，如果這樣去體會，就完全錯了，那就取了「斷滅相」。「我」仍舊一樣的有，那末如何去體會「無我」呢？下面是一個很好的例子，希望各位細心體味，不要一笑了之放過。

一九九三年三月中，莊嚴寺的方丈明光法師在紐約莊嚴寺主持一個禪七，七天之中，氣氛嚴肅，香板高舉，大家對師父都極尊敬，連趾也不敢碰。止靜跑香，都很循規蹈矩，進行得很好。在圓滿的那一天，明光法師叫大家都到觀音殿門口去拍團體照。殿在有十六級高的石階上，石階及地上因連天下雪都積滿了雪，一片白色，著實美麗。大家站在殿門石階頂上，拍好了照，忽然明光法師以宏亮的聲音說：「大家都到雪地上去玩雪。」一聲甫了，只見他帶頭從石階堆滿的雪上，縱身滑了下去，參加禪七的男男女女，還有圓滿日來找父母的十幾個孩子，都大呼大叫的紛紛跟著滑下。一到雪地，只見法師拿起一團小雪，突然拋向一個小孩的頭上，這一來，「雪戰」展開，先是明光法師與小孩們互擲雪球，下一刻參加禪七的男女居士亦紛紛加入「戰團」，互相戲擲，只見觀音殿前雪球來去飛舞，極爲壯觀，而法師中「彈」最多，黃衫上點點白雪，也有人在搶拍鏡





頭，我們這位方丈和尚，滿不為怪，若無其事，活像一個六、七歲的小孩，和人家「打」成一片！

現在我想念一段《金剛經》的經文：「爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食，於其城中，次第乞已，還至本處，飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」

各位聽了這位現代方丈和尚禪七後的一舉一動，和《金剛經》中所記載佛的日常生活，可覺得有異曲同工之處？我個人則像須菩提那樣，心中生起「希有！方丈！」的念頭，為什麼呢？請各位參一參。

第二，「無我」並不是逃避、消極、不負責或什麼事都不做，相反的，「無我」應該是奮不顧身、更積極、勇於負責、忘我、盡心盡力的做一切於人有益的事、善事、善法而沒有名聞權勢之想，這才是「無我」。各位，請細心想一想，逃避、消極、不負責或什麼事都不做，為的是什麼呀？還不是為了我，因為我怕麻煩，想少辛苦，怕人批評，這一切都以我為中心，怎麼能稱為「無我」呢？

如果有一些些「我」的觀念在心中，各位，釋迦牟尼佛在行菩薩道時，又怎麼能捨身救虎呢？如果有稍微的「我」的觀念在心中，他又怎能在被歌利王節節支解時而不生瞋恨呢？有人說：這兩個例子太難了，我們怎能做得到呢？不錯。各位，這並不是您得如法泡製，只是要您明白這種「無我」的精神，在您對於性空緣起有了根基之後，您自然而然的會照這個方向前進，這是我想貢獻各位在修行第三階段的重點，而希望和各位共勉的。

佛在《金剛經》中有這麼幾句話，我想用來作為今天的結論。佛說：「以無我、無人、無眾生、無壽者修一切善法，則得阿耨多羅三藐三菩提。須菩提，所言善法者，如來說非善法，是名善法。」各位，這就是無我、法，能夠如是通達，如來說名真菩薩。

苦的觀念已漸漸消滅，我的觀念亦日漸沖淡，終於達到無我、無法，諸法無我，而廣修一切善法。祝各位早日圓滿福慧雙修功德，超越這三個階段，亦無階段可超。謝謝各位。

