

釋生嚴著



禪與悟



□ 東初清涼世界 11

禪
與
悟

□ 釋聖嚴著

法
華
經
知
覺
PDG

□東初清涼世界□

禪 與 悟

著 作 者 / 釋聖嚴

登 記 證 / 行政院新聞局出版臺字第 2177 號

地 址 / 台北市北投區大業路 65 巷 89 號

電 話 / (02)8934646 · 8926564

郵撥帳號 / 0112590-1

美國分社地址 /

Ch'an Meditation Center (New York)

90-56 Corona Avenue

Elmhurst, N. Y. 11373 U. S. A

Phone / (718) 592-6593

Fax / 0021-718-5920717

總 經 銷 / 台灣英文雜誌社

地 址 / 台北縣新店市民權路 42 巷 18 號 3 樓

電 話 / (02)3143514 · 3612151

初 版 / 中華民國 80 年 5 月

二 版 / 中華民國 80 年 8 月

定 價 / 新台幣 180 元

版權所有 · 請勿翻印 ISBN : 957-633-005- X





作者簡歷

民國十九年(1930)生於江蘇南通農村張氏

民國三十二年(1943)出家於南通狼山廣教寺

昭和五十年(1975)日本東京立正大學文學博士

1977—1978年美國佛教會副會長兼大覺寺住持

民國六十七年至七十六年(1978—1987)中華學術院佛學研究所所長

民國六十七年起中國文化大學教授，七十年起華岡教授

1980創設美國紐約禪中心

民國七十四年(1985)創立中華佛學研究所

著作

戒律學綱要(三版本社)比較宗教學(中華)世界佛教通史(三版本社)中國佛教史概說(商務)明末中國佛教の研究(東京山喜房)佛心(紐約法鼓)大乘止觀法門之研究、正信的佛教、學佛知津、禪門修證指要、禪的生活、拈花微笑、明末佛教研究等(本社)三十五種。

自序

禪的思想是：空靈、豁達、開闊、明朗的人間清流。

禪的生活是：積極、自在、簡樸、自適的安心方式。

禪的理念是教人：首先學著放下自私、自欺、自怨、自慢、自我枷鎖，才能海闊天空地任運飛翔。

禪的方法是教人：首先練習認識自我、肯定自我，然後粉碎自我，才是悟境的現前。

禪的目的是教人：學著將現實世界的八熱地獄，轉變為清涼國土的七寶蓮池；試著把自害害人的身口意三業，轉化成自利利他的慈悲與智慧。

本書不是禪，僅希望借它來向讀者諸君透露一些關於禪的消息。

在本書問世之前，我曾出版過兩本類似的禪書：

民國七十三年（一九八四）十二月，選收了二十五篇有關禪修的演講稿，名為《禪的生活》。

民國七十五年（一九八六）十二月，再集繼續講出的二十七篇文稿，編為一書，以《拈花微笑》為名。

轉眼之間，已是民國八十年（一九九一）了，四年多來我雖照樣地為農禪寺的禪坐會開示，被整理成稿者卻不多見。原因是人生月刊連載我的另一冊書《學佛群疑》，達一年半之久，一則人生不缺稿件，二則我已沒有更多的時間刪改由錄音帶整理的講稿。

不過我在紐約的法鼓出版社，自從一九八二年出版《佛心》（*Getting The Buddha Mind*）以來，又於一九八七年出版《開悟的詩偈》（*The Poetry of Enlightenment*）及《信心銘》（*Faith in Mind—a guide to Ch’an practice*），一九八八年出版《牧牛》（*Ox Herding at Morgan’s Bay*），一九九〇年出版《寶鏡無境》（*The Infinite Mirror*）及《智慧之劍》（*The Sword of Wisdom*）。同時也由台灣的東初出版社印行。

以上八種中英文禪書，由其再版次數及發行量而言，應該算是我的各類著作之中，最受一般讀者所愛讀的。通過文字的媒介，我在東西兩個半球推廣不立文字的禪學，也產生了若干正面的影響。

本書《禪與悟》收錄的二十七篇文稿之中，僅有〈夢中說夢〉及〈有分別與無分別〉，是在農禪寺的禪坐會講出。其他講於國內各處者共十篇：淡江大學〈禪與纏〉，台中市中興堂〈正道與邪道〉和〈悟與誤〉，台北市國父紀念館〈情與理〉及〈善與惡〉，高雄市文化中心〈禪——如來如去〉，台北縣永和國父紀念館〈人間淨土〉，台北縣板橋體育館〈心淨國土淨〉、高雄女中禮堂〈禪——你、我、他〉及〈禪——多、一、無〉。其餘諸篇皆在美國及香港講

出。例如〈禪與悟〉講於波斯頓哈佛大學，〈時空與生命的超越〉講於麻省羅爾大學，〈禪與日常生活〉講於華盛頓大學，〈禪——人類意識〉講於紐約大學，〈禪——擔水砍柴〉講於紐約莊嚴寺，〈禪——解脫自在〉、〈禪——平常身心〉則講於香港沙田大會堂。

本書所收文章，出於一九八六、一九八七、一九八九三個年頭的各佔一篇，一九八八年的共有八篇，一九九〇年的多達一十六篇。可見我在去年之內，演講次數很多，修改完成的文稿也不少。

本書的內容，因係通俗演講的體裁，講出時往往造成轟動，尤其是國內，場地小則小滿，大則大滿，每場聽眾，少則數百位，多則六、七千。因為我的演講對象，不論在國內或國外，八成是中上階層的知識份子，所以盡量用知性及理性的角度，介紹實用、易懂、健康而且層次分明的禪修理論及禪修方法。本書的出版，也等於讓讀者們，以短短數小時的時間，隨著我度過四年的歲月，一站又一站地聽完二十多場有關禪修的演講。甚至要比到現場獲得更多的訊息，因其經過錄音帶的整理、加上我的刪修增訂，比起講出之時，精簡充實了許多。

（民國八十年四月二日聖嚴自序於台北北投農禪寺）

目 錄

自 序	一
禪悟與靜坐	一
禪與悟	九
禪與纏	二三
悟與誤	三九
情與理——如何處理複雜的人際關係	五一
善與惡——如何建立正確的價值觀念	六一
夢中說夢	七七
法喜與禪悅	八七

心淨國土淨	九三
人間淨土	一〇一
禪——如來如去	一一三
禪——解脫自在	一二一
禪——平常身心	一三一
禪——擔水砍柴	一四一
禪——人類意識	一五七
禪——心理健康	一六三
禪——內外和平	一七三
禪——你、我、他	一八一

禪——多、一、無·····	一八九
有分別與無分別·····	一九七
正道與邪道·····	二〇一
時空與生命的超越·····	二一三
禪與日常生活·····	二三五
禪與現代人的生活·····	二四三
禪的文化·····	二五五
六祖壇經的思想·····	二六三
禪意盡在不言中——《默照銘》解釋·····	二八九

禪悟與靜坐

禪並不一定需要靜坐，但是要有靜坐的基礎。

靜坐對我們的身心都有好處。它能促進身體的健康及心理的平衡，能使我們減少執著，也能使我們的頭腦更冷靜、更清楚；再進一步，便能產生智慧，開發精神的領域。可是從禪的觀點來看，若無佛法的指導，由靜坐所產生的智慧仍然是帶有煩惱的。由於他的自我中心還在，一旦遇到跟他自己有衝突的人事景物之時，他的內心就會痛苦掙扎了。

靜坐應注意的事項有三：一、調身、二調息、三調心。

所謂調身，是指正確舒適的坐姿，以及靜坐中的身體反應。

至於調息，是指呼吸，可隨著各人定力的深淺分為四個層次：鼻息、腹息、胎息、龜息。「鼻息」是使用鼻孔出入的自然呼吸。「腹息」時，空氣雖然是由鼻孔進出，可是不注意鼻孔，也不感覺到是用鼻孔呼吸，而僅是腹部起伏蠕動。所謂「胎息」，是不用鼻孔呼吸，全身的一個毛孔都能成爲呼吸器官。此時的大宇宙即是母胎，自身是胎兒。「龜息」則自己不需要呼吸體外的空氣，甚至心臟也停止跳動，此時修行者的身體已能獨立自成一個宇宙，用自己體內的氣或能來運行，自給自足，不必由體外提供空氣或養分。

至於如何照顧心念？一般是以止觀的方法來攝心凝念。使用數呼吸、觀身不淨、念佛、禮拜、靜坐冥想等方法，均可達成目的。

靜坐的主要目的，在於集中散亂的心，使它漸漸變成統一心。通常人在得到心的統一之時，認為自己已經沒有自我而達到了無我的階段。其實那只是靜坐的層次，或是定的層次。定的經驗也有高低，故有四禪八定之分，但都不出於統一心的範圍，而且尚未達到及於無心空慧的實證。從上述可知，如果是用中國佛教禪悟的角度來看，「定」的經驗，未必等於禪宗的禪定。

那麼，什麼是禪宗的禪定呢？六祖大師的《壇經》說：「外離相即禪，內不亂即定。」，「不見人之是非善惡過患。」接觸諸種外境而心不亂，「於念念中，自見本性清淨。」可見禪宗的禪定是在清淨的智慧觀照，不在於統一心的定境，因為若住於統一心的定境，依舊未離執著。

而所謂執著的意思是什麼呢？就是當你面對任何人、物、事的時候，首先強調「我」看到了什麼，而加進價值的判斷，那就是執著。

那麼禪的所謂不執著是什麼呢？

任何一樣東西、任何一件事情、任何一個人在他面前出現的時候，他自己不會加諸任何意見，而對方所需要的東西，卻恰如其分地給了他反應。

在涉及親子關係、男女關係及財產的問題時，最容易使我們感到自我中心的執著。其次就是名譽和觀念。對於修行者而言，最難化解的執著是感覺到自己有自我的成就、自我的經驗，他可以什麼都不要，就是無法擺下自我的觀點價值和經驗價值。所以尚有驕慢心。因此凡是有自我存在的價值肯定，便是沒有真得解脫，也沒有真正完成無漏的智慧。

禪宗在開悟的時候叫「見性」，見性以後要保持它、要增長它，所以還要悟後起修而來培養它。雖然禪宗強調開悟以後他的見地就跟佛完全一樣，不過他不是佛；就好像西藏人修行，把自己本身觀想作自己就是本尊，可是即使修成了，本尊還是本尊，他還是他。不過比起修行之前，多了些慈悲心。

所以中國的禪師在沒有開悟以前要好好的修行。在開悟以後，要去找更好的老師，只有開悟以後，才知道什麼樣的人才好的老師。然後，自己還要加倍的努力。

禪，並不一定要靜坐。所以《六祖壇經》說：「此門坐禪，元不著心，亦不著淨，亦不是不動。」又說：「有人教坐，看心觀淨，不動不起，從此置功，迷人不會，便執成顛。」六祖是主張：「一定是慧體，慧是定用，即慧之時定在慧，即定之時慧在定」，所以我們沒有看到六祖惠能大師靜坐的修行過程；六祖以後的第二代懷讓禪師，看到第三代馬祖道一禪師打坐的時候，還說了個比喻：「坐禪得成佛，豈非磨磚能作鏡？」

不過，從許多禪學記載中，我們看到許多禪宗的祖師們也要打坐的。在馬祖的弟子百丈所

立的「清規」中也有「坐禪既久」的記載，只不過不重視打坐，而是把日常生活裡的任何一個時間、任何一個動作，都認為就是修行。

我們看到百丈禪師的生活原則，未見其記載一天要打坐多少時間，而倒曾說「一日不作，一日不食」的文字，那即表示他的主要修行就是上山出坡下田耕作。

其實六祖惠能大師也是如此。在還沒去見五祖弘忍以前，他是個打柴的人，見了五祖之後，也沒叫他去打坐反而是讓他到廚房去樅米。我們必須了解到，當他工作的時候，他的心經常是在一種非常穩定、平靜、了無情緒波動的狀態。這樣子的人，才可能獲得真正的開悟。

但是，也必須要有觀念的引導。惠能大師真正開悟是聽到了《金剛經》，使他能夠發現所謂「執著」與「不執著」，「我」和「無我」等相同與不同的地方。

由此可見「觀念」還是很重要。雖然禪宗講「不立文字」，它的意思是說不可以執著語言文字，但是還是需要從語言文字中得到消息，得到正確的指導，名為「藉教悟宗」。

如果六祖沒有聽到《金剛經》「應無所住而生其心」的經句，他不會開悟；如果他僅僅抱住、執著《金剛經》的那句話，他也不會開悟。所以禪宗把經教的作用比喻為「以指標月」。如果沒有手指，迷人便不知道月亮在那兒。如果迷人只顧看手指而不肯看手指所指的月亮，手指便成無用。如果迷人已循指見月，手指也不再有用。

由於一般人無法把心靜下來，就是能夠安靜，也很難經常安定，所以仍須靜坐。也可以說

禪悟並不一定靜坐，但靜坐的定力有助禪悟，不過僅僅是靜坐，也無法獲得禪悟。

我想你們諸位多半對於佛法、佛教已經有基礎的知識，也有人正在禪修及修學西藏的佛教。我相信各位有好多問題想問，我能夠回答的我回答，我不懂的我就說不知道。

問：請問您對曹洞宗重視修行不重視開悟，認為修行本身就是開悟的講法有何看法？

師：我想那是比較安全踏實的觀念。如果專門追求開悟、強調開悟的話，就可能使人養成倒因為果的取巧心理，容易形成不想修行的流弊，認為開悟以後就不必修行了；另外也可能使久修而尚未徹悟的人失望而不想修行。所以我也主張重視修行的過程，要比重視開悟的目的更好。

師問：你贊成我的意見嗎？

答：當然贊成。當我問我的老師關於開悟的問題時，他總是勸我不用操心。那些執著開悟經驗的人，將開悟經驗當成另一種寶貝抱住，執著它。

師：對，追求開悟，炫耀開悟，本身就是一種執著。

問：聽說有位韓國比丘，修行時把「死」字的牌子放在面前，可不可以請您開示，是不是一定要有死的決心才能修好？

師：我們也教人在進入禪堂的時候要下個「大死一番」的決心。死有大死、小死之別。小死是身體死，而妄念煩惱等生死業沒死；大死則應該把自己所有過去、現在、未來的一切，不

論是好或壞的經驗及觀念，全部丟下，這樣你才能真正的用功。我不知道那位韓國禪師的「死」字牌子是什麼意思。但是，在中國的禪堂裡，老師會說：「我們現在得好好用功啊！只准活的進來，死的出去，偷心妄念不死，就不該再出禪堂。」

問：也許這位韓國禪師是在參話頭或公案時就是想依這種方式拼命把疑團打破。

師：這種決心很好，可是這樣猛修有危險，只有少數身體很好，心理狀況也很好的人才可以使用。

問：我們應以怎樣的態度對待感情？

師：要應用感情，但不受感情的左右而起煩惱。

問：不可以用感情來教人？

答：對衆生來說是感情，對菩薩來講是慈悲，像觀音菩薩，他是用種種的形象，種種的方式來幫助人，如果不以感情來幫人，人家會怕他。因為菩薩沒有執著，所以也沒有煩惱。不學佛、不修行的人，感情會變成自己的煩惱，也會引起他人的煩惱。

問：如何使用感情而又不引起煩惱？

師：有兩種方式：一是經常用佛法的觀念來一次又一次地糾正指導。二是用禪修的方法漸漸地淨化感情而成爲慈悲的襟懷。

問：感情是很自然的事，一經約束、否定，就不自然了。

師：任何一件事若要給予訓練修正的時候，必然是不自然的啊！水往下流是自然，若把水往上打，便是不自然，但是我們往往必須把水向上打入水庫或蓄水槽，給了它壓力，才能使用它。

問：慈悲在禪法中的地位如何？

師：慈悲和智慧的意思相同，表達方式卻不同的。真有智慧的人一定會真有慈悲。慈悲的表現是在廣度衆生，而在他心中沒有自己也沒有衆生，便是實證空性的無我智慧。唯有無我無著的智慧，才會表現出真正的慈悲。

（一九九〇年四月十六日晚講於美國聖路易的禪中心）