

# 禪宗人生智慧



勝義叢刊

# 禪宗人生智慧

主編者：菩提學社《勝義叢刊》編輯組

出版社：菩提學社

地址：官塘開源道47號凱源工業大廈11樓B座  
印刷者：美雅印刷製本公司

地址：觀塘榮業街海濱工業大廈4樓B1室  
發行：利通圖書公司

地址：紅磡民裕街凱旋工商中心8樓C座

一九八八年二月第二版

定價：港幣二十五元正

版權所有・不准翻印



## 出版說明

在一般凡人心目之中，談禪乃係一樣高深莫測的活動。一般人聽見禪宗的故事、教理，只覺玄妙難解，令人似懂非懂。

查實，「禪」是一樣很實在的、切實的東西，祂念念緊扣人的生活。人生的任何方面，均可以與禪掛鉤。所以，道行高的禪修人士，在生活中是行、住、坐、卧皆禪的。一切是禪，無有非禪，是修禪者之至高境界。

一般人雖無此境界，但也可以對此一個任運自由之層次作某種程度之體驗或探討。《禪宗人生智慧》一書，正爲此而出版。本學社（菩提學社）仝人，謹以至誠向此書讀者作出保證：憑此書，讀者必能對於禪之境界有所體味，而終致對現實人生有一定程度的反省。

一九八七年 菩提學社 謹識

# 目錄

## 第1章 禪與心

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ● 心的實態無法捕捉.....         | 二  |
| ✧ 心是由五蘊皆空緣起而形成的／四       |    |
| ✧ 要以警覺的心來觀察事物／六         |    |
| ● 驅使一個人的是命運，還是恐懼心.....  | 七  |
| ✧ 古代的中國相信罪孽會帶來災禍／八      |    |
| ✧ 何謂罪的意識／九              |    |
| ✧ 從「空的自覺」中，獲得罪的意識的解放／一一 |    |
| ● 不為過去和未來所束縛.....       | 一二 |
| ✧ 第一話——老太婆不賣餅／一二        |    |
| ✧ 第二話——黑暗中失去的光明／一三      |    |
| ✧ 真正的心是什麼？／一五           |    |
| ● 不被借來之物蒙蔽的主人.....      | 一八 |
| ✧ 擁有自力更生的生命力的就是主人／一九    |    |
| ✧ 所謂的人生就是獨腳戲嗎？／二一       |    |

● 下定決心依然無法擺脫的臭味.....二二

※ 有關禪的問答有哪些？／二四.....※ 要如何讓名為「自尊心」的尾巴通過／二五

● 要活的真實，超越真實.....二七

※ 真正的喜悅在哪裏？／二九

● 心的構造.....三二

※ 何謂染污和未染污／三三.....※ 使名將伊達政宗產生恐懼心的茶盅／三四

## 第2章 關於生命的禪理.....三七

● 何謂生命.....三八

※ 佛性不是「靈魂」，而是真理／三九

● 生存是驚人的事.....四三

※ 真理和存在一起滅亡／四五.....※ 由於存在而一切開始／四六

● 何謂生，何謂死之間.....四八

※ 生的時候以生為一切，死的時候則以死的現象為一切／五〇.....※ 充滿光輝燦爛的生命／五一

● 委命的病人.....五四

※ 有生命的東西必有其相應的壽命／五五

●被龐大的生命所包裹.....五七

※何謂心動／六〇

●安定在宇宙中的生命.....六二

※釋尊的領悟是四法印／六四

●自覺生命的事實.....六七

●委任生命的真實而生活.....七二

※生命的存在是嚴肅的真實／七三

### 第3章 清淨的禪理.....七七

●共鳴於未受污染的生命.....七八

※所謂的傳授就是覺悟／八〇

●磚可以磨成鏡子嗎？.....八二

※在禪宗內的人類觀／八五

●讓風成為風.....八六

※怎樣才能把真理現實化／八八

●活在無法命名的事實中.....八九

※捨棄既成的概念而注視事物／九一

●看的人和被看的事物共鳴……………九二

●身心一致地點頭……………九四

●把真理現實化的應有方式……………九六

※四種人類應有的心理態度／九七

●全身全靈成為手的作用……………一〇〇

●不執著於掃除……………一〇四

## 第4章 會合的禪理……………一〇九

●據實所看時就有會合……………一一〇

※佛教的追根究底是什麼？／一一三

※真正的會合是什麼？／一一四

●能夠率直聆聽的聲音……………一二七

※真正的領悟是什麼？／一一九

●真正捐棄自己去賞花……………一二一

●人的存在沒有理由……………一二三

第5章 關於自我的禪理.....一二七

● 不以迷失的自己來看事物.....一二八

● 不要欺瞞自己，大死一番.....一三〇

● 以語言之前的生命作答.....一三三

● 工作也會產生空的智慧.....一三五

● 回答而超越了答案.....一三八

※ 坐禪太久，很疲倦了／一三九

※ 要怎樣尋求禪的真精神／一四一

● 不要忘記自己.....一四三

● 在謙虛之中有個真正的自己.....一四五

● 不要被傳言所蒙蔽.....一四九

● 此時此刻對我親切.....一五一

※ 日常生活即是事實的存在／一五三

● 要向自己以上的世界共鳴.....一五五

第6章 關於生活的禪理.....一五九

●重視人生的堰水開而活.....一六〇

※所謂的因果是緣起之理，是命運／一六三

※狐的葬禮／一六六

●佛活在奉獻人的地方.....一六九

●要安於命運.....一七一

●不作惡的生活方式.....一七四

●要重視日常生活.....一七六

●穩定和確實的平常心.....一七八

●不怨日的善惡.....一八二

※十五日以前要如何反省，在十五日以後又要如何活下去／一八三

※真正的生活方式／一八四

●真的能主體式的生活嗎？.....一八五

※所謂的人類必須要活動／一八六

※依照事實生活／一八八

## 第7章 超越領悟的禪理.....一八九

●入形出形的修行.....一九〇

※日常生活的一切都是修行的場所／一九一

- 要更上一層樓.....一九三
- ※ 根據領悟實踐再更向上一層／一九五
- 不論是為主為客都能夠自由自在的生活.....一九六
- ※ 有誠心的關係是如何產生的？／一九七
- 百尺竿頭，更進一步.....一九八
- ※ 要如何在現實的世界中活用領悟／二〇〇
- 一切都是可貴的世界.....二〇二
- ※ 理想和現實的分裂——如何解消新的迷惑？／二〇四
- 是心而要忘記心.....二〇五
- ※ 怎樣才能把宇宙本性變成人類所有／二〇六
- 以領悟的眼睛活在人情之中.....二〇八
- ※ 「領悟之山」在何處？／二〇九
- ※ 領悟的眼睛，以領悟的眼睛再踏進一步／二一〇



第 一 章

禪與心

## ●心的實態無法捕捉

——達摩安心的話

達摩面壁而立。

二祖站在雪地上，斷其手臂說：「弟子的心動盪不安，至今未能安定，懇求師父爲我『安心。』」

達摩說：「你把心帶來，我就爲你安心。」

二祖回答：「可是，弟子遍尋不著此心。」

達摩說：「我已經爲你安心了！」

（摘自無門關四一）

將禪宗傳入中國的是菩提達摩。達摩原本是南印度一個小國的王子，他爲了學習佛法，放棄尊貴的王位與榮華富貴，出家後旋即參拜般若多羅尊者爲師。如果從釋尊第一代弟子摩訶迦葉尊者來算，則達摩應算是第二十八代傳人，他生於五世紀末至六世紀初。據說他是遵

從師父般若多羅尊者的命令，而把禪宗傳到中國的。有關達摩的傳記資料不多，大部分皆屬口口相傳的野史，故而，並無法清晰明確地掌握他的形象。

據說達摩乃由海路，繞經東南亞而到達中國的。達摩曾親見過梁武帝，可是由於梁武帝對佛教極為漠視，達摩只好離開京城，前往嵩山少林寺，在那裏面壁坐禪長達九年之久。故世人將「面壁」也叫做「壁觀婆羅門」。

當達摩面壁至第九年歲末，就出現一位名叫慧可的和尙前來求見。後來慧可乃繼承達摩的法統，而為中國禪宗的第二代祖師，因此，世人尊稱他為「二祖」。

慧可係河南洛陽人，俗名曰神光，出家鑽研佛教哲學已費時多年。四十歲那年，因受到神人在夢中托夢指引，遣他到南方尋找達摩大師，故而有此一幕歷史性的晤面。

先前，達摩並不肯輕易地接見他。可是，慧可並不因此罷休，他繼續站在那裏懇求，不肯離去。未久，雪花開始飄落在嵩山少林寺，直到深夜，依仍然飄落不停，刺骨的寒風沁人心脾，凍入骨髓，慧可像冰柱般筆直的站著，但達摩却始終無動於衷。

傳說慧可曾毅然砍斷一隻手臂，表示堅決求道的決心。但是，也有人說，那是他在幼年時遇見強盜，而被強盜砍去。

達摩對斷臂的慧可終於有了回應，問他說：

——你到此來，有何所求？

於是二祖便開始求教。

——我的心到現在尚未安定，懇請你爲我安心吧。

當時慧可雖已成爲有名的佛學大師，不過，內心深處仍感不安。他有什麼好不安的呢？即不外乎害怕死亡；眼見熟識的友人個個功顯名就，惟獨他皈依佛門，不服輸的心理由然而生；亦因戰亂，親人離散，而鬱鬱寡歡；又爲了追求佛理，不得不拋棄父母；諸如上述原因，故內心至今不能釋懷，雖然鑽研佛教真理多年却未能參透人生，由是心中疑惑叢生，惶恐難安，不知何去何從？

總之，他感到內心起伏無法獲得寧靜，希冀達摩祖師能夠賜予一點啓示。

因此，達摩回答他說：

——那麼，將你的心帶到這裏來，我才好把它安定下來。

達摩的話，讓慧可苦思良久；幾個小時過去了，整個晚上也過去了。但是，慧可仍然無法尋出「我的心」這種東西。什麼才是「我的心」，「我的心」又是什麼？他不斷地反問自己，但仍舊一籌莫展。

只因爲，所謂的心並非單指由心臟所構成的身體器官而已。

✧心是由五蘊皆空緣起而形成的

在『般若心經』中，有所謂的「五蘊皆空」一語，所謂的五蘊即是：

色——即指物體、事件、光和眼睛的存在。

受——即由眼睛和光的相互照應，所產生出來的感受。

想——即根據眼睛的視覺和大腦的記憶，藉由過往的經驗，去做形狀的判斷。

行——即指依判斷的結果，作為衡量事情安危、得失、

喜惡的依據。

識——即指判斷之後，決定要如何採取行動的意志。

以上所列是緣起的五種條件。

這裏所談之感受或判斷，皆是經年累月的，由內心出發的一種習慣，亦可稱之為潛在性的心。這種心會積極地發揮有效功能，選擇合乎自己興趣及好惡的東西。至於過去沒有



五蘊緣起圖

引起對於事情(色)以及心(受、想、行、識)的五個集合圖

體驗過的事物，思考起來比較困難，就會產生適應不良的現象。

今日醫學發達，更證明了荷爾蒙和代謝物質亦是形成「心」的重要條件。

由此而言，心即所有條件之總合，由於相互作用而引起反應的現象，佛教稱之為「緣起」，亦即「由來」之意。

既然心是由各種條件的交互作用所形成的現象，而這種緣起是有變化的，所以，心的千

變萬化是可想而知的。即因心是個變數，由它所產生的現象本來就沒有一定的標準可言，換言之，它具有不可捉摸之特性，這種特性便稱作「空」。

假如以釋尊悟道的話一言以蔽之，就是「緣起、變化、空」，而此種特性正是貫穿宇宙的真理。

### ✧要以警覺的心來觀察事物

因為愛心、友情、憎惡、苦惱等緣起，而在空之特性中，不斷地變化顯像的現象就稱之為「妄緣起」。

但是，人類同時亦具有警覺的心，會觀察到自己，是否已被環境因素或潛伏欲求所左右。所以當慧可感覺到「無法捕捉自己的心」時，即表示他已領悟了心之「妄緣起」，雖努力掙扎，但他對這樣的現象却有無力感。

想要領悟這種妄緣起，則須依靠獨具自我存在意識的慧眼。

所以，當慧可回答說：「遍尋不著心。」之際，慧可實際已經重新拾回警覺的心。因此，達摩對他說：「你的現在不是已經安定下來了嗎？」

由這段文章，你是否察覺自己的心也曾被妄緣起之幻影所捉弄、迷惑呢？