

佛是心靈自由人、佛是生命圓滿人

增經禪心

增經禪心

作者：覺慧居士

編輯：梁美媚

美術設計：潘德勤

出版者：世界出版社

大眾控股集團成員

荃灣德士古道220-248號荃灣工業中心14樓

電話：852-2408 8801 傳真：852-2408 2306

印刷者：復興橡皮印刷有限公司

荃灣德士古道220-248號荃灣工業中心14樓

電話：852-2408 8801 傳真：852-2408 2306

總代理：世界出版社

荃灣德士古道220-248號荃灣工業中心14樓

電話：852-2408 8801 傳真：852-2408 2306

大眾書局門市部：九龍黃埔花園十一期聚寶坊地庫B1b號舖

九龍九龍灣宏照道38號Mega Box 9樓1號舖

九龍旺角新世紀廣場668・686-687號舖

九龍將軍澳唐俊街9號君傲灣君薈坊一樓商場F01室

九龍黃大仙中心商場地庫B16號舖

九龍藍田康田苑啟田道35號地下

九龍奧海城二期高層地下UG40號舖

新界葵芳新都會廣場6樓611-620室

新界沙田新城市廣場第一期四樓445-447號舖

新界大埔超級城B區2樓270-272號舖

新加坡總代理：諾文文化事業私人有限公司

NOVUM ORGANUM PUBLISHING HOUSE (PTE) LTD.

20 Old Toh Tuck Road, Singapore 597655

電話：65-6462 6141 傳真：65-6469 4043

馬來西亞總代理：諾文文化事業有限公司

NOVUM ORGANUM PUBLISHING HOUSE

(MALAYSIA) SDN BHD

No.8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,

56000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-9179 6333 傳真：603-9179 6060

台灣總代理：大眾雨晨圖書有限公司

台北縣中和市中正路872號10樓

電話：02-3234 7887 傳真：02-3234 3931

電郵：ycbook@popularworld.com

24hrs 語音補書專線：02-3234 8833

出版日期：2007年7月

©2007世界出版社/ 新加坡大眾書局/ 馬來西亞大眾書局版權所有，未經出版者書面批准，不得以任何形式作全部或局部之翻印、翻譯或轉載。

Published in Hong Kong

代序一

此是一番難得的緣法

覺慧居士的新著《壇經禪心》要付梓了，我心中有無比的喜悅，覺慧居士囑我寫一篇序，我既感榮幸，又覺得此是一番難得的緣法，讓我重新探索禪宗的妙諦，為此恭敬不如從命，在下面寫一點閱讀本書的心得。

眾所周知，佛教傳入中土，以大乘之禪宗的興為其至盛。禪宗之光大則在六祖悟道，而六祖惠能所傳心法之《壇經》，則為禪宗印心之經。何謂印心？就是師父傳法給弟子。弟子究竟開悟了沒有？是不是真能心領神會了？《壇經》正是禪門用來印證及檢驗弟子心靈境界，與師父能否相應的不二法門。

《壇經》之中心為明心見性，亦是學佛者至關重要的課題。明心見性的內容究竟是怎麼回事？怎樣才能證取它？證到時是甚麼境象？證到後又有甚麼功用？這許多問題，都是學佛者必要弄清楚明白的。這正是本書的要旨。

本書作者覺慧居士指出：我們如果想像佛陀那樣出離生死，覺我覺他，不論修習何宗，均須向明心見性這目的地

進發。然則，我們用甚麼方法才能達到明心見性的目的呢？覺慧居士指出《壇經》開示的明心見性修習方法，包括有「般若觀照」、「定慧一體」、「一行三昧」、「無念無相無住」、「外禪內定」、「唯心淨土」、「自身三身佛」、「無相懺悔」、「自性戒定慧」、「自身自性自度」、「無相三皈依戒」，諸法莫不以明心見性為目的。

誠如覺慧居士所言：明心見性為佛門各宗派之總綱，如不依此總綱修習，則難登彼岸。所有佛門宗派，任何法門無不環繞它，並善巧方便地隨順眾生不同的習性與各別根器，建立多種多樣的修習方法，以資發揚光大。換句話說，方法雖多，目的則一，不外乎明心見性而已。學佛之人如不按照本宗派所訂的儀軌與所建的法門，虔誠勤懇地努力修習，僅以燒香禮拜，求些福報了事，就不能明心見性；不能明心見性，就自然達不到學佛的真正目的。

研究世界宗教史的學者均指出：一個宗教的興亡盛衰，要看其精神實質如何，如果它只有形貌，而無精髓內容，這個宗教一定漸趨衰亡。本書反覆強調：明心見性是佛教的總綱，精髓所在，如果佛教徒都能弘揚明心見性，並加以提倡，佛教即能昌盛興隆。反是，佛教即將奄奄一息，一蹶不振。故要振興佛法，非提倡明心見性不可！覺慧居士這番觀

察是睿智的。

禪宗的特點是「頓悟」，而開啟大智慧最重要的是師資。學人之所以能迅速開悟，全賴明眼老師從旁錘煉，隨相機提示點破。可惜現在良師難求，要遇見真正有證量而又能以赤誠善巧度人者，又談何容易呢？我與覺慧居士相識相交十數載，他睿智過人而隨緣自在，所謂生滅來去，皆能遊戲三昧，起大機大用，乃真見性者。而本書所錄，正正是覺慧居士修習壇經禪法之自內證，以明心見性，從而啟發般若妙用之津梁。我以為有緣人得遇此書，當能有助明心見性，自度度人。

梁天培敬序於香港理工大學

二零零七年五月五日

代序二

智慧的緣

宇宙萬物、群分類聚、日月運行、寒暑變易、萬象紛陳、亂中有理、各適其位、各有其因、因果循環、生生不息。無論是專誠還是無意，當閣下翻開覺慧居士這本《壇經禪心》，就是一份難得的「緣」。

佛陀體會到人生是苦，無明眾生之苦海裏顛沛浮沉，是以毅然拋開榮華富貴，修悟人生大智慧，拯民於水火。千百年來，無數眾生，在苦海裏遇上明燈，在流離中看到希望。佛法慈悲，眾生有幸。可惜若「緣」未到，一切智慧，只是可望而不可即。只有當我們的「心」完全開啟，誠懷謙遜，才有緣得窺「智慧之門」。

《六祖壇經》是禪宗的名典，六祖惠能的禪詩：「菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處染塵埃？」早已名聞遐邇，可惜能沾上禪宗智慧的，卻如鳳毛麟角。覺慧居士學佛多年，潛心修練，得悟正果，生慈悲心，立志自度度他，不為名利，只祈眾生有緣得悟，令人衷心敬佩。《壇經禪心》是覺慧居士寫禪宗心得的第一本著作。它結合了多年的修練與體悟而成。坊間論《壇經》的版本很多，都是大德

們的智慧結晶，而覺慧居士的著作，除了以現代語言，深入淺出地闡述《六祖壇經》的智慧外，更重要的是把內裏的精要，清楚撮出，羅列成簡明的心法，使讀者不致被艱深的經文所困擾，直指人心，試圖見性悟佛。

生命短暫，除了愛別離，求不得等，每個人都必須面對生老病死的痛苦。死亡，甚麼時候來臨，沒有人能知道。但努力與勤奮，卻是人盡所能。人身難得，能夠求得智慧，是一種福緣。《壇經禪心》只是一扇方便的門，事物往往由無數個條件與原因結合而得以產生其存在，是否得悟智慧，全看您的造化，那需要不懈的努力和決心。《普賢菩薩警眾偈》如是說：

是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？
當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。

願君惜緣，修行暢順，得大智慧，早悟正果，離苦得樂。阿彌陀佛……

常空居士
彭泓基（雋道）
丁亥年初夏

代序三

坐禪的真諦

我小時不喜歡問問題，在我記憶中從未試過在課堂上舉手發問，亦鮮有向老師、父母兄長、同學朋友詢問。大學畢業後，工作上需要有效運用提問去了解公司各部門的工作流程，建議流程重建的計劃、實施和推行，亦必需運用提問領導及問題管理的技巧，因而體證了「沒有問題問的，才是最有問題的」，「能中肯正確地回答和作出建議的，是勇氣與智慧兼備」。這幾年，我很喜歡問問題，應問的和一般人認為不應問的，我都問。可以說是把工作經驗融入生活、尋求生命意義應有的哲學精神；又可以說是職業病、天真不懂人情世故。被問的人普遍的反應是不耐煩、或迴避問題、或表情尷尬。覺慧居士是少數的例外，他解答了我很多問題，真的要感謝他的耐性。若然您與他有一面之緣，必能輕易察覺到，他待人真誠，對事物有獨到的見解。

研討問題是開悟的一個上佳途徑，任何人放棄參與這個「問與答」的遊戲，實屬可惜！幸好，我們仍可以經其他途徑增長智慧：靜靜地坐一至兩小時，不做任何事，只要放鬆身體，心無雜念，就可以開悟。這個理論可信嗎？為何不做事不思考都可以增長智慧？

人類從思考、從經驗累積而來的智慧，相對於宇宙之無限，實在微不足道。人類探索宇宙生命意義的過程，其實與盲人摸象的情況，相去不遠。每一門學問，只看到宇宙生命事物的一面或數面，是「獨立拆開的事實和真理」。當我們整合多門學問來看時，縱然能歸納出一個較全面的看法，也別以為是「全貌」。正如整合盲人觸摸象身的資料去探索答案，真的便能知道象的全貌嗎？譬如：象與時代環境的關係、生存的意義等，都絕對不能知道。可知摸索、認知的過程，有其不可超越的界限。若要挑戰和超越界限，唯有嘗試徹底轉變我們的認知方向，嘗試每天「坐禪」一至兩小時吧！

為甚麼不做事不思考地「坐禪」，可以增長智慧呢？原來，「坐禪」不是單純的不做事不思考地坐着，《壇經》指出其秘密是依「迷悟」的理念來修練「定慧」，達到不為心中妄念所動，產生去除迷執的能力。依《壇經》「定慧」「迷悟」的理念修禪，不足三個月，您會察覺到自心的轉變，任何事都沒有那麼執著。我絕無誇大之言。我與作者一個學生閒談時，她說：「那晚看電視劇，突然覺得自己跟劇中人一樣是那麼的『迷』。」我真替她高興，在她身上已見證修禪的作用，而她跟隨作者修禪，只不足三個月呢！

「坐禪」能夠訓練「定慧」，《壇經禪心》提出，

「定」即「專注」、「慧」即「覺知」。從心理學的角度看，「專注」與「覺知」能穿透表層心理行為和中層情緒，直達內心世界，揭開牽動情緒和驅使行為背後的秘密：自我的心念。心理學認為這個隱秘的心念會支持和加強情緒，使行為在意識或無意識中重複，自覺或不自覺地進行活動，如追看電視、不斷吸煙等。提昇「覺知」便能看見內心隱秘的念頭，強化「專注」便不會不自覺地重複無意識心理操縱，便能當下得心靈自在。心理學與《壇經》在「覺知」和「專注」二者對心靈的影響，見解一致。另外，心理學主張不要壓抑情緒，與情緒對話，這與《壇經》不要求「絕對無念」及「觀自心眾生無邊」的意義相近，雖然心理學的思維層次遠遠不及《壇經》深邃。

《壇經禪心》是一本深入淺出的參禪辨道指南，更是一本探索和開脫人類心靈枷鎖的哲學書。本書由「聞、思、修、證」四個部份組成。在本書「聞」部的《壇經》原文，作者插入「思」部的精妙導論，不但沒有打斷《壇經》行文流暢的特質，反而有助讀者領悟《壇經》。如見覺慧居士親授，卻又可依個人的悟性調校「聞、思」的速度，細嚼品味箇中含意。在「思」部，作者重複運用了「問與答」的溝通形式，鮮活靈動的、輕鬆的帶領大家進入「《壇經》禪法•修行法要」思考狀態。作者設計的提問內容，直契禪修

焦點，不看答案，已有所得。至於答案的內容，盡錄作者心有所悟、富啟發性的理解和詮釋。作者就是如此這般的、輕巧地抹去了流傳上關於坐禪和修佛的迷信成份，同時糾正不少混淆錯誤的觀點。在「修」部和「證」部作者寫的兩首禪偈，凝聚了禪法的精粹，於感性語言之下，蘊含無限智慧。作者思維的清晰、其禪修證悟的境界，流淌於禪偈的意境之中。如您把這兩首禪偈和「修行法要」共五十二點的總結，抄在卡紙上，在空閒時拿來背誦，必有得益。

我明白不應剝奪您們自我發掘的樂趣和尋獲寶物時的驚喜；但是，我禁不住要道出一些激發我思維的精妙詮釋：

1. 佛即是智慧。（修行法要第一點）
2. 佛性就是本來清淨的覺性，能依循正確的方法修學禪法，每一個人都可以達到相同的「智慧開悟」境界。（修行法要第二點）
3. 修行在修心，是度自心內的眾生無邊。（修行法要第二十三點）
4. 一般的行善修福只能引生福報，跟開悟無直接關係。（修行法要第三十五點）
5. 我們所看見的一切外在眾生相，都只是自心內眾生性的顯現相。（心念耳聽修行法本第四點）

6. 先要開悟，才能把眾生之迷度化成悟。（心念耳聽
修行法本第四點）

作者覺慧居士認為佛是心靈自由人，人人皆具有佛性，那麼是誰束縛了我們心靈的自由？自心自縛，不能把一切看破，完全放下。作者覺慧居士指出，在「看破、放下、自在」的過程背後，主要的驅動力是「定、慧」，作者闡釋「定」即「專注」、「慧」即「覺知」。坐禪就是訓練「定、慧」。修禪成功的關鍵點之一是：不要求「絕對無念」，只要「念起即覺」。關鍵點之二是：定慧均等，專注與覺知，並駕齊車，不偏側一方。關鍵點之三是：開放式的覺知，將「定、慧」帶到日常生活中，專注當下每一個活動，並同時察覺念頭的出現。關鍵點之四是：讓其出現，讓其離去，不被心念牽縛，自然心靈自由了。可見作者概念清晰、闡述精闢。

當中還有更吸引我的，是作者對「迷、悟」的詮釋，最能啟發思維，引人入聖。由「迷、悟」的哲學思想體系啟程探索，尋獲轉化心靈的寶物：「覺我」即是自心不迷，「覺他」即是助眾生由迷到悟。「覺我覺他」，便能從心靈自由，直達生命圓滿，即是進入了終極的真實：「究竟成佛」的境界。

曾有學生問作者「是否已明心見性？」，亦有學生問「坐禪後為甚麼沒有改變？」看似是兩個獨立的問題，實質隱藏相同的疑慮。同吃一餐，別人吃得津津有味；同修一法，別人獲得心靈的自由與圓滿，自己又如何呢？作者覺慧居士明示：「『自身自性』是要『自度』的。別人修練成功又如何？只要肯如法修練，人人可以『明心見性』。」又說：「『明心見性』是為了眾生，能真正度一切有緣眾生，能『覺我覺他』，方為坐禪的真諦。」

佛教不同的宗派對坐禪的理論和方法存有差異，亦有些在流傳過程中，被人加上神秘和迷信的色彩。倘若您身邊有親朋，因為修禪修到與世隔絕或思覺失調，恐怕他們都是在未明禪法的正確見解，就盲目去修禪，或者誤跟心術不正的所謂大師修練。真正的大師，必須宗說兼通（既着重心證體悟，亦注重講解經義），方能自覺覺他，自度度人。作者覺慧居士心證壇經禪法精華，亦能妙轉《楞伽經》的如來藏思想與阿賴耶識思想及《壇經》諸妙諦，故能直接明快地帶領大家進入《壇經》之禪心。希望大家今天得遇《壇經禪心》，切莫入寶山空手而歸！

葉清華

代序四

這是一本燃亮心靈智慧之書

在你煩惱時，能遇上這本書是最大的幸運！因為，《壇經禪心》一書，正正就是要道出眾生如何能把煩惱轉化為智慧自在。你將會悟到，原來煩惱跟智慧是一體兩面的，煩惱甚至是禪修所必需的材料。記得覺慧居士曾講過禪修簡單來說就是「即煩惱念起、即能警覺」，壇經禪法就是「念起即修」、「即煩惱即菩提」而已。

覺慧居士透過解讀《壇經》的同時，也將壇經禪修的完整心法，一一道出。在毫無保留之下，以最淺白的文字，令讀者能充分了解《壇經》的真義；而讀者亦很容易便可掌握到書中所介紹的簡單方法來「實修」，不致落入理論性的空談中。

曾有一次向覺慧居士請教禪法，他言簡意賅，便把禪修心要說得清楚透徹——

「隨時提起警覺心，念頭來時，心能像一面鏡子般，不因念頭而動搖，只清楚的覺照，即能使念頭消融，自然遠離痛苦，功效無限大。」

「心中念頭有如十法界之『眾生無邊』，所謂地獄、餓鬼、畜牲、阿修羅、人、天人等等，無非只在自心一念中。」

「只要能時刻警覺，照見自心中的『眾生相』，即能很清楚地了解自己的心，那麼也會很容易了解別人，並生出真正的慈悲。」

「能時刻清楚地了解自己的，即是見性成佛；能了解別人，並幫助別人去了解他們自己的心做甚麼，即是度他。」

這是一本能燃亮心靈智慧之書，一本能為您光明指路之書。只有從禪修得到的快樂，才是真正發自內心的。但願你能善用此書，親自去體驗，怎樣能透過禪，令您每刻都享受生命，享受快樂！

祝願大家，看過《壇經禪心》之後，從此做個心靈自由人。

簡德明

代序五

想真正的擺脫「苦」，必定要找到它的源頭

曾幾何時，您覺得「苦」，覺得困惑和失意，無法開脫，甚至以認命作為逃避的藉口嗎？

認識覺慧於年少時，緣雖深，但幾度分離聚合，相逢的日子卻很短暫。記得十五年前的覺慧，正處於「苦」的境況，想不到十五年後再遇覺慧，已是「士別三日、刮目相看」，儼如一位智慧大師了！更想不到十五年後的我，恰巧也是處於與昔日相似的「苦」況。

面對不開心的日子，我們總有自己處理的方法，有的自怨自艾，有的找朋友傾訴，有的求神問卜，我和覺慧卻不約而同的選擇了向先賢聖人及智者討教。我一下子便變成書蟲，一切談論人生哲理、教人怎樣處理逆境、情緒和不開心的書，通通都是我的目標，那一陣子，我把自己完完全全的埋在書山裏。未幾，果然好像是藥到病除，心情慢慢的好轉過來，人也變得輕鬆了。

在書局裏找到的這類書，有古今的佛學及宗教典籍、中外的哲學家及心理學者的著作，只要能從中領悟到一些容易令人明白的人生哲理，效果會來得很快，情形就如我們生病