

《六祖法寶壇經》第五講

〈定慧品四〉與〈坐禪品五〉

近育法師 2018 年 5 月 13 日下午講於金佛聖寺

諸佛菩薩，上人，各位法師，各位善知識：大家阿彌陀佛！

首先祝大家母親節快樂！希望我們今天來廟上共修的一點點功德，可以迴向給我們累世的父母親、現世的父母親令他們離苦得樂，福慧圓滿。

今天我們要看〈定慧品〉和〈坐禪品〉。

在修行裏面，「定」「慧」這兩個很重要；其實不只有在修行裏面，在我們日常生活裏智慧跟定力一樣扮演很重要的角色。

譬如說今天中午吃了一頓好飯。好吃是不是等於吃對呢？說實在的我們大部分都知道，應該要怎麼吃、吃多少、什麼時候吃。可是碰到美食當前的時候，可能營養學家教我們應該要怎麼吃，或者是吃七分飽對身體好的金科玉律，我們可能全部就忘光光了。因此有人說，在吃飯裏邊就可以看出一個人的修行。

中醫生會建議我們：不要把自己的身體當冰箱，不要吃那麼多冰冷的東西，也不要冷熱兼著吃。可是人們常常會在大熱天的時候受不了慾望，所以開冷氣來吃麻辣火鍋是常聽聞的事；婆婆媽媽們最常提醒年輕人的是，不要吃泡麵，對不對？方便麵的確很方便，但仔細想想碗是塑膠的，滾燙的熱水以沖下，塑膠就會融到湯裏邊，然後進到我們的肚子。但是有人就會說：啊，沒關係啦！吃了以後再來排毒啦。

其實大部分的時候我們都知道應該要怎麼做，可是就缺乏定力。與其說沒有定力，應該說智慧不夠，所以定力才不足。

請問大家一個問題：你覺得「定」跟「慧」兩個是分開來的，還是應該一起的？如果是一體的，我們又經常說「由戒生定，由定發慧」，這麼說來應該是兩個才對，可是由上面的例子又好像是一個。我們來看看六祖大師怎麼說。

【師示眾云。善知識。我此法門。以定慧為本。】

六祖大師說：我這法門是以定慧為本。由此我們就可以知道，在禪宗裏面定跟慧很重要。那到底是兩個？還是一個？

【言定慧別。定慧一體。不是二。定是慧體。慧是定用。即慧之時定在慧。即定之時慧在定。若識此義。即是定慧等學。】

六祖大師說：定慧是一體。雖然在名相上有定跟慧，可是說到它的本源，是一個的。定裏面有慧，慧裏面有定；定是本體，慧是定的用。所以我們在用慧的時候，其實定就在裏面；我們在定中的時候，慧也就在其中。它是一體的兩面。

師父上人說：「它是一體的，只是用途不一樣而已，它兩個沒有高下，是一體的。」

看下面的這個偈頌，你覺得他是在講定還是在講慧？

竹密何妨流水過，山高豈礙白雲飛；
但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。

你稍微想一下，定慧都有，是不是？

接下來講三國的一個故事，大家認不認識孔明啊？諸葛亮？三國，就是魏國、蜀國跟吳國；那諸葛亮是蜀國劉備的軍師。

這三個國家都想把對方消滅，可是誰也不能把誰給打下來。有一次魏國國君知道了蜀國重要的城池——西城，人很少，一萬人馬不到；他就打算去把這個軍事要地給拿下來。所以派了大將軍司馬懿帶領了十五萬大軍征戰。

我剛剛說西城諸葛亮有多少軍隊？一萬不到。現在司馬懿他帶了十五萬軍隊要去打

他，所以是十五比一。

司馬懿派了前哨兵去打探一下，一看，不得了，再仔細定睛一看，沒錯：城門大開，二十來個老人，在那那兒旁若無人的打掃街道；再往城門上一看，諸葛亮就坐在城樓上笑容可掬地彈琴。

前哨兵快馬飛奔回去，把所見報告給司馬懿。司馬懿不相信，親自騎著馬到前線，一看，果真如此！他心想諸葛亮這個老奸巨猾，其中必定有詐。我才不會中他的圈套，所以就下令，前軍做後軍，後軍做前軍，撤退。

司馬懿的兒子就說：「爸爸，等一等，想必諸葛亮沒有軍隊，故作玄虛，您千萬不要中了他的計才好。」

司馬懿一聽便說：「你這個猴崽子，你不知道，我吃過的鹽比你吃過的飯還要多！我知道諸葛亮他一生都非常的謹慎小心，他絕對是有萬全的準備才會這樣子。」

等司馬懿的軍隊撤退了，諸葛亮料准司馬懿會從山的北邊走，所以特地派了關平張興去守在山北，埋伏襲擊魏軍。這下子，司馬懿更不疑有它，果真是有萬全的準備的，幸好沒有中諸葛亮的計謀。

司馬懿撤退以後，諸葛亮的下屬就問：「我們都嚇得雙腳發軟了，為什麼丞相還可以這麼鎮定？」

諸葛亮說：「因為五千個士兵已經去搬運糧草，城中只剩下五千人。如果一聽說司馬懿揮著十五萬大軍來，我們拔腿就跑的話呢，我們大多是文官，一定會被他追上。所以不得已就用了空城計。」

好，從「空城計」的故事裏面，你覺得孔明他是有定力還是有智慧？兩個都有！一如六祖大師說的，在用慧的時候，定就在裏邊；在定的時候，慧也就在其中。是不是？好。同意六祖大師的說法。

有個影片，來看一下。這是泰國當兵要抽籤，抽到黑色就不用當兵。

（看影片 14:36）

哇！抽到紅簽當場昏倒，抽到黑簽高興得跳芭蕾舞了。剩下五個人，紅簽兩個，一個又抽到黑簽，四個人裏頭有兩個，機會一半了。這個人開始捶胸頓足，因為他有一半的機會得去當兵；完了完了，三張裏頭有兩張是紅簽，心臟快要受不了了。這一下子一點慈悲心都沒有了，剩下是兩個要抽一個；開始求佛祖幫忙，大概這輩子就現在最誠心了。黑簽，所以他就剩下紅簽了，腳開始發軟了。哇，比中愛國獎券還要開心，謝謝佛祖保佑。

為什麼有人會昏倒？有人高興地跳芭蕾舞？沒有定力，那怎麼會沒有定力？智慧不足。

如果我們是當事人，可能也是：啊！佛祖啊，一定要顯靈，保佑我！我們以局外人來看就比較客觀、冷靜。會說所有事情是因緣果報，所以就會有定力；有定的時候有智慧了。

【諸學道人。莫言先定發慧。先慧發定。各別。作此見者。法有二相。】

六祖大師說一般人說先定發慧，「由戒生定，由定發慧」？一般人講先定發慧，也有人說先慧再發定；無論那一個都是定慧各別，不一樣的。也就是說法有兩個相，定有定的相，慧有慧的相。六祖大師覺得這個說法不對，一開始他就說：我這個法門，以定慧為本；定裏就有慧，它是等學的，兩個是相等的。

我們來看看，《法華經》上面說，「佛自住大乘，如其所得法，定慧力莊嚴，以此度眾生。」佛是住在這個大乘法，不是小乘，小乘是自了漢。所以他學大乘成就了定慧，用這個功德，用福德莊嚴證得自己的佛果，同時也度化眾生，幫助眾生跟他一樣福慧莊嚴。

天臺智者大師在解釋這一段話的時候，他說：「若能成就定慧二法，斯乃自利利人法皆具足。」如果能成就定慧二法，就會具足自利利人。

請問：智者大師把定慧認為是均等的還是兩個？按照這一段文字的解釋，他認為

定跟慧是兩個法。那豈不是跟六祖大師說的不一樣嗎？

好，我們來看看，這個是定、慧不等的說法。

我們一般講由戒生定，由定發慧；在小乘的義理裏頭，確實是這樣子。因為我們持戒清淨，沒有做違規的事情。戒的定義就是「止惡防非」，沒有做不對的事情，就會沒有煩惱，也就心安理得；心安理得，自然就會有定力了。

你看，定的解釋是「六根涉境，心不隨緣。」沒有跟著境轉，就沒有煩惱；由慧起觀照，斷了煩惱，所以就會具足智慧。我們一般的這說法是這樣子，修行的次第也的確是如此。

可是在頓悟的法門裏面，不是講次第的。因為六祖大師講的圓頓法門，一成一切成；定中有慧，慧中有定，兩個是平等的，是一體的。

請問：到這地方有問題嗎？

【自悟修行。不在於諍。若諍先後。即同迷人。不斷勝負。卻增我法。不離四相。】

六祖大師接下來鼓勵我們，他說「自悟修行不在於諍」，到底這定慧是兩個法、兩個相，還是定慧是平等的、是一體的？他說「自悟修行不在於諍」，我們修行，瞭解了就去修，修行是在自我，不需要去爭到底是先有定後才發慧，還是定慧兩個根本就是相等的？「若諍先後，即同迷人」，如果爭心的話，爭是定先還是慧先？就跟迷人一樣。「不斷勝負，卻增我法」，因為這樣子，就會有我執跟法執產生，就不離了這個四相。

一提到四相——我相、人相、眾生相、壽者相的時候，你就會想到哪一部經？《金剛經》，對不對？

六祖他注解《金剛經》，對「四相」的解說。《金剛經》裏面最重要的就是要明白「四相」。六祖大師把「四相」解釋得很到位，所以我就拿出來給大家作參考一下，很有層次。

《金剛經》所宣講的對象，應該不是我們凡夫，應該是聲聞，比較高的層次的。他說只要有一點點人我的對立，就會落在四相裏面。心裏頭如果有一絲的「我有一點悟心，我見了一點智慧，甚至我伏了煩惱，有清淨心可得。」全部就落在四相裏面不得解脫。如果我們自覺毫無所得，湛然清淨，覺得自性本自具足的話，根本沒有煩惱可斷，那我們自性就是如如的，這才是符合他所謂了四相的說法。

接下來六祖大師更進一步地說定慧就好像燈光一樣，有燈就會有光，有光也就是代表燈在。雖然有兩個名字，但是體是一個的。

跟大家分享一個有關《金剛經》的故事，我先把無明慧經禪師的生平先跟大家介紹一下。慧經禪師，為什麼叫「慧經」？他將要出世的時候，媽媽難產，他的祖父很緊張，就誦持《金剛經》，結果他一誦《金剛經》，小孩子就哇哇落地了，所以祖父就為他取名「經」，叫慧經。

慧經禪師七歲上私塾，一天他問私塾的老師、「什麼叫做浩然正氣？」七歲的小孩子就能問浩然正氣；這私塾老師就覺得這個小孩子根性很利。

慧經禪師從小就聰明，但是身子弱不禁風，對小孩子的一些個遊戲也不太有興趣，就是一副不食人間煙火的樣子，越大越大越是這樣子。本來上私塾，一般來講就是要去考秀才呀，將來能夠中進士，然後學而優則仕---就去做官造福百姓，或者是造福百姓啊，可是他就一點科考的念頭都沒有。

有一天，他去朋友家，朋友家的桌子上有本書，把它拿來一看，哎呀！真是愛不釋手。哪一本書？《金剛經》，對。他一看就看得入迷了。從那天開始，他就不吃葷、不喝酒了，開始看佛書了。

二十一歲，徵得爸爸媽媽同意，就去找依止師。拜師父，要求剃度。怎知師父說「等你開悟了以後，我再幫你剃頭。」

慧經禪師本來就是很用功的人，二十四歲時，一天開悟了。開悟了以後，他的師父才給他剃度。千古楷模---百丈禪師是「一日不做，一日不食」，雖然慧經禪師他的身子很弱，但是他就學百丈禪師，每天非常勤苦的跟眾修行。

到七十幾歲，一天身體有一點點不舒服了，他預知時至，就跟弟子講幾天以後他就要走了。弟子就懇求師父：您不要荼毗，不要火化，就留肉身給我們供奉。慧經禪師沒有答應，他自己還作了這個「舉火偈」：

無始劫來只這個，今日依然有這個，
復將這個了那個，這個那個同安樂。

請問這個是什麼？那個是什麼？這個「舉火偈」，是悟了還是沒有悟的一個偈；「這個那個同安樂」，當然悟了，對不對？（果圓講，因為這個、那個同安樂嘍。）所以這個是頓悟自心的一個偈。那我們再回過頭來。

請問：「這個」是什麼？（有人回答：這個是色身。）一講到偈，每個人體悟不同，能夠解的通就可以了。所以在我還沒有講之前，先把它琢磨琢磨，你就有你自己的領悟嘛。

我們「無始劫來只這個，然後今日依然又這個。」什麼是無始劫來一樣的？不管我們上天下地，在六道輪迴，再怎麼都還是這個，都沒有變的，那是什麼？如來藏，就是菩提心，如來藏。

「復將這個了那個」，那個是什麼？無明煩惱了，對不對？我們用菩提心來降伏無明煩惱。等到了悟以後，「這個，那個」沒有分別了。

我覺得這個「舉火偈」挺有意思的，正正說明禪宗法門的義理；頓悟了自心以後，什麼都是一樣的。

現在就要回過來反問一下自己，我們有定嗎？我們有慧嗎？在日常生活裏面，我們要怎麼樣去培養定跟慧？

定有正定、邪定；慧有正慧、狂慧。修行必須有正知正見，才能有正定，有了正定，自然就會有正慧。末法時期，我們經常會聽聞一些亂相，自稱活佛、六祖再來的多有所聞。

或者有所謂的聚財法會，舉辦一個法會，大家先把珍寶貢獻在聚寶盆，然後齊心念咒；回去以後就會有十倍、百倍的財富，會升官發財。

現在大家可能會覺得這不過是個故事；定力具足。想像如果朋友來邀約：「哎哎哎，西雅圖有個灌頂法會，聽說去參加灌頂，可以消累世累劫的業障啊！好不我們一起去？」會不會動心？我們反問自己：對於正信佛教的定慧具足嗎？對於自己修習的法門定慧具足嗎？

蕩益大師講的一個公案。一個江洋大盜作惡多端，政府開始注意他，準備抓他。他心裏頭想得要收斂一點，否則會被抓去坐牢。所以他開始念起佛來，也吃素，助人了。他底下的小弟也跟著他一起拜佛吃素了。說也奇怪喲，念佛了以後，身體變好了，做什麼事情也靈了。人家問他事，他好像有知過去明未來的能力。這麼一來他覺得：哎呦，假裝念佛、吃素就有這麼大好處，如果是真的，那肯定利益更大。所以就真的去三皈依了，這下是真的吃素、真的念佛。

真的三皈依、吃齋、念佛以後，身體反而不好，人家問事情也不靈了。他心想：我假裝的時候還這麼靈感，現在一點靈驗都沒有了。他開始就有怨氣了，到底是做的對？做的不對？

有一天晚上作夢，有一個大力鬼來給他托夢，這大力鬼就跟他講：哎呀！你以前假裝念佛的時候，我都還可以跟你在一起，還可以跟你辦辦事情；現在你真念佛了，我們都靠近不了你。

從這個故事知道到底是真念佛好？還是假吃素好？如果他繼續假裝念佛，大力鬼會一直在他身邊幫他辦事情，他的確短暫間會得到好處。長期下來，他的身體會好嗎？他的預知功能，還會不會在？可能開始的時候，鬼神會給他一點甜頭吃。長期以往就會被控制擺布，身不由主了。

為什麼孟子要我們善養我們的浩然正氣？為什麼我們要跟聖人君子在一起？氣好嘛，用現代的語言說就所謂的氣場好。比如說成千上萬的人一起在菩提伽耶打坐，你覺得那個氣場強不強？應該很強。如果成天跟獐頭鼠目、腦子裏頭都是壞念頭的

人在一起——這大力鬼、一群鬼一直在他身邊，你說他的氣會好嗎？他的身體一定會慢慢垮下來。

我們反問自己：學佛的目的是什麼？是有神鬼可以讓我們差遣？有預知能力？即便我們修行很精進，我們修得一些的能力，神通。但是我們知道，那不是究竟我們想要的。

我覺得學佛的價值，在於讓我們明白道理，把我們以前做不到、改不了的東西，透過佛陀的教理，可以讓我們的生命產生了一些的變化。我覺得價值在這個地方！而不是說：我今天吃素拜佛了，然後就讓我中了樂透彩，讓我一夕之間變成暴發戶。我覺得價值不在這個地方。如果我們定慧等持的概念有了，我們就知道要怎樣做了。

【師示眾云。善知識。一行三昧者。於一切處。行住坐臥。常行一直心是也。】

六祖大師跟我們說「一行三昧」，三昧是什麼？是定。這裡的定，是不是指坐在那個地方眼睛閉起來、腿盤起來，這才叫做有定？

六祖大師說「於一切處，行住坐臥，常行一直心是也」，這個是一行三昧。意思說：行的時候是直心，住的時候也是直心，坐的時候是直心，臥的時候也是直心。就像永嘉大師講的「行也禪，坐也禪，語默動靜體安然。」隨時隨地都是在定裏面，都有慧產生，這就是直心。

【淨名經云。直心是道場。直心是淨土。莫心行詭曲。口但說直。口說一行三昧。不行直心。但行直心。於一切法。勿有執著。迷人著法相。執一行三昧。】

《淨名經》講「直心是道場」，「莫心行詭曲」：既然是直心，就不要詭曲；就是嘴巴說的是一套，心裏想的是一套。心裏想的：這個人真不是好人，嘴巴卻說你真是天下大好人一個。這就是詭曲！修行人直心不詭曲。可是直心不是說，我說話很直，像把刺刀般傷害人。不是！直心，說的是真如；不是我們說的直腸子說話，也不是常坐不動、不起妄、不起心，也不是這個。

【直言常坐不動。妄不起心。即是一行三昧。作此解者。即同無情。卻是障道因緣。】

六祖大師又說，如果坐在那個地方一動都不動的，這個就叫做三昧的話，那最有三昧的就是桌子囉，它在這個地方一動都沒動。對不對？這個就和無情是一樣了。所以「直心是常住真如，常契佛性。」

憨山大師解釋直心，解得非常到位，我們來看一下；憨山大師說：「以有入空，四大俱融；以空入有，有則不朽。空有兩忘，適同金剛。」

以有入空：我們現在都在有裏面，有房子、車子啊、又是吃飯、工作。四大俱融：地水火風四大俱融。有則不朽：可是我們如果說有又落在這個有裏面，那就「有」一直都在的；空有兩忘：只有有跟空兩個都忘了，這個適同金剛。這個金剛，就是直心；所以空有兩忘，這個是直心。

接下來很重要。在修行當中，空、有都是方便，禪宗最主要的手段就在這個地方。當我們執「有」的時候，他就用「空」來破；當我們執「自」的時候，他就拿「他」來跟我們說。所以你發現禪宗就是這樣子，當我們在一個對立法裏面的時候，就拿對面的來破我們的執著，最主要在破我們執著；唯有放下的時候，我們才可以「如如」，到哪個地方都隨遇而安。

因此修行當中「空、有」都是方便，修這些方便的目的是在對治煩惱。很重要在這裏！修行的目的是對治煩惱，所以說不要怕煩惱多，怕的是我們有沒有認識它，去對治它。修行最主要目的在對治煩惱，當煩惱起的時候，我們知道去對治它；例如生氣了或是起貪心了，我們知道，然後有方法去對治它。這個是學佛法的目的，幫助我們攝心、收心。

以「有」入「空」，什麼是「有」？譬如說佛像、念佛，這個都是有，所以先有假觀，然後我們把這一些外在的地水火風，如財寶啊名利，慢慢的把它淡薄，以有入空，這是第一步。可是如果誤以為這個空就是究竟的話，這還是執著。憨山大師教我們要無住。

「般若」分為文字般若、觀照般若、實相般若；實相般若不是空，是直心；空有兩個都是妄，兩個都有，也兩個都妄，這才是我們修行要走的路。

到這個地方，請問大家有問題嗎？好，這是一行三昧。接下來請看：

【善知識。道須通流。何以卻滯。心不住法。道即通流。心若住法。名為自縛。若言常坐不動是。只如舍利弗宴坐林中。卻被維摩詰訶。】

法要流通。常坐，如果說常坐不動這個叫做法，這個叫做打坐的話，那是自縛。經文上面說舍利弗他在樹林子裏面打坐，卻被維摩居士責備。

請問，他到底錯在哪裏？他不是坐在樹林子裏面打坐嘛，像我們一樣，腿盤起來，眼睛閉起來，就打坐起來了。好，請大家看這個影片。

（看影片44:33—46:54）

這是莫高窟，畫中維摩詰居士示現生病，世尊就請他的弟子去問病，沒有人敢去。舍利弗是聲聞弟子裏面智慧第一的，他都不敢去；他說維摩居士曾經教導他、呵責他，說他閉起眼睛盤坐那個地方，那個不是禪坐。真正的禪坐，是自性沒有任何的分別。

【善知識。又有人教坐。看心觀靜。不動不起。】

在唐朝《六祖壇經》有敦煌本，安靜的靜可以做清淨的淨。因為唐朝的時候，這兩個字是不分的。

有人教打坐：您就看著自己的心，不要讓它跑了；然後看著自己的這一顆心，讓它時時都保持很乾淨、很安靜的狀態---不動、不起。

你猜猜看，是誰教這樣子打坐？神秀大師；對！神秀大師他的教法就是這樣子，教他的弟子把心看好，不要讓它跑了。然後要時時勤拂拭，休使惹塵埃；就把這個心看好，不要讓它起妄念，讓它保持清淨。

好，現在我們要問自己，我們是用什麼心來打坐？我們坐在那裏，是不是在比誰坐的長？禪七時是不是有過這樣的經驗：哎呦！她坐得兩支香不起來了，我這支香也不起來了，連坐了三支香。是不是就很羨慕，對不對？自己坐到腿酸腰痛啊。到底

我們是有心靜坐還是無心靜坐？有心靜坐，這個心就是一個妄想心，跟凡夫沒有什麼兩樣。沒心靜坐，就又跟草木石頭一樣。到底是怎樣才是正確的打坐？好，來看六祖怎麼說。

六祖說：念頭儘管起來，只要無所著；念頭儘管起來，這就是妙有。誰念頭都不起來？椅子了，椅子都沒有念頭，是不是？所以念頭起來就讓它起來，重點在無所著；行住坐臥，語默動靜，都是作用。只要你在心裏，不夾雜任何的我執我見，就是我們本來的面目，本性的東西會有無量的作用才是，它不是死的，它會起作用，我們目的就是要無著。

【善知識。我此法門。從上以來。先立無念為宗。無相為體。無住為本。】

一行三昧，說的是什麼？無念、無相跟無住。

【無相者。於相而離相。無念，是於念而無念。】

上一次我們講《六祖壇經》裏面要傳達的概念就是三無：無念、無相、無住。什麼是無相？無相，就是在相上面離相。什麼叫於相離相？

假設今天午齋吃了好菜，然後接下來是怎樣？「那個菜是哪裏買的啦？」「中國城有，在拍賣了。」或者馬上就去問食譜，到底是怎麼做的。這個樣子有沒有離相啊？沒有離相。吃飽了就算了。

我們現在都在相上面，行住坐臥在相上面，它會起作用嘛，我們的眼耳鼻它會起作用；重點是在無著。我們常常聽人講說「有聽沒有道。」有吃沒有到---吃飽了就好了，這是於相離相。如果沒有在第一念踩煞車。任由第二念、第三念，一直往下追下去的時候就是俗人了，我們大部分都是俗人了，要慢慢練習啦。

【無住者。人之本性。於世間善惡好醜。乃至冤之與親。言語觸刺欺爭之時。並將為空。不思酬害。】

無住，我們一般人的本性是於世間上的善惡好醜，乃至人事好啊，不好啊，言語之

間都會有爭奪；將這些空掉，勿加酬害，這個是無住。

請問：無念、無相、無住，三個是一個？還是三個？應該是一個。當我們無著住的時候，就不會有相了，對不對？我們就不會一直念念往下，一直不斷的去思維它，思前想後。所以如果能無念，也就無相；如果無相，也就無住了。事實上三個講的是一個。如果我們可以離相，我們就可以無相了，我們的心念就會清淨。所以一行三昧操作起來就是這三個；說三個，其實就是一個。

【善知識。於諸境上。心不染曰無念。於自念上。常離諸境。不於境上生心。】

在所有的日常生活的境界上，心不染，這叫無念。那是不是百物不思，什麼都不想？不是，因為什麼都不想，就跟木石沒有什麼兩樣了。所以六祖說在我們活活潑潑的念頭上面，可以不染，可以離諸境，不在境上生心，說的就是無念。

有句話「著相頭頭錯，無為又落空」，一個是有，一個是空，到底我們應該怎麼辦？著相頭頭錯嘛，那我們不應該要著相。可是無為了，又落到這個空裏面。到底我們要怎樣來修正啦？（有人回答：中道。）怎麼中道呢？不執著，說來說去還是不執著，放下執著。佛經上面常教化我們，行人應該無念，不是嘴巴說說，要實際去做。

來看一個禪宗公案，我先講一下大珠禪師，他是馬祖道一禪的傳法人。剛開始時，他在黃檗禪師那個地方參學，學的是戒律。但他一直就想要去認識認識一下禪理，就有人介紹他到石頭禪師那個地方。石頭禪師傳他法了，但是他老是沒有辦法入得了門。於是就有人跟他介紹，你去找馬祖禪師。他就去馬祖禪師那裡。

一見面，馬祖禪師就問他：「你來做什麼？」他就說：「我來求佛法。」

馬祖禪師馬上就呵責他：「我這裏什麼法都沒有。你自家寶都不顧，你跑來我這個地方做什麼？」

被他這麼一說，大珠禪師就問：「我大珠的自家寶在哪裏？」

他就說：「在你自己身上，一切具足，跟佛無欠無餘，統統都有。」

哎呀！這麼一說，他馬上悟了。禪宗頓悟法門就是這樣利，一契機入理就悟了。悟了以後就在馬祖的座下服侍了六年。後來聽說剃度師生病了，於是告假回去照顧師父。以後他寫了一本書，叫《頓悟入道要門論》。後來他的法侄，偷偷的把那本書給抄下來了，然後送去給馬祖禪師。馬祖禪師一看，說：

「越州有大珠，圓明光透自在，無遮障處也。」就是他已經修得非常的了得，圓明光透自在，他修得非常的好。這就是叫他大珠禪師的由來。我們再回過來看公案。

有一次有一個和尚來問大珠禪師：「哎呀和尚啊，你已經修的這麼好了，你還用功沒有啊？」

結果大珠禪師就說：「用功。」他說：「你怎麼用功？」

他說：「餓了的時候就吃，睏的時候就睡。」

「饑來吃飯，睏來眠，」有沒有聽過這句話？

「你講這個，我們大家不都是這樣用功嗎？」他就說：「不一樣。」

他問：「怎麼不一樣？」

他說：「一般人吃飯的時候不肯吃飯，百種須索。」

一邊吃飯一邊看電視，然後睡覺的時候不肯睡，計劃明天要做什麼，昨天做了什麼事情，是不是？都沒有跟他一樣是「饑來吃飯，睏來眠。」我現在的人非常的複雜，百般計較。所以跟他所謂的饑來吃飯、睏來眠的用功方式不一樣。他圓明光透自在，因為他的想法很單純，為什麼單純？活在當下。所以為什麼這個〈定慧品〉跟〈坐禪品〉兩個品要一起講，原因也就是在這個地方。接下來我們看。

【善知識。無者無何事。念者念何物。無者無二相。無諸塵勞之心。念者念真如本性。】

無相、無念、無住。六祖大師就問無，無什麼？念，念什麼？再次的幫我們復習。無二相，所以就是一相了，沒有二元對待。善、惡，就是二相；美、醜，好、壞，這就是二相，就是差別相。所以無二相，無塵勞之心，這個叫無二相。

念什麼？念真如自性。一說到這個地方，你可能會想那我們怎麼知道什麼是真如？真如無形無相它會在哪裏？不知道。可是我們肯定知道什麼是妄心，什麼是煩惱，對不對？把無明煩惱轉化了就是。

你說，薪水同工不同酬，有沒有煩惱？有。這時候，我們的心是不是安靜的？由此可知當我們的心是躁動不安的時候，那個就是妄心；當它會起生滅的時候，那個就是妄心。我們非常清楚什麼是妄，雖然我們不知道什麼是真，但是我們去妄了，真就顯現了。

所以無什麼？無二相。念什麼？念真如。

【真如自性起念。六根雖有見聞覺知。不染萬境。而真性常自在。故經云。能善分別諸法相。於第一義而不動。】

雖然我們有見聞覺知，可是不染萬境，這個真心就會常自在，我們的見聞覺知還是會起作用；但是凡夫習慣性的染妄境，就會有塵勞。聖者也是有見聞覺知起作用，可是他是從真如產生出來的作用，差別在這個地方。

這個是這一品的復習：

六祖禪師說，這個法門是定慧為本，定慧兩個是同體的，等學。在行的時候，「一行三昧」，行住坐臥都不執著；一切法不執著，這個就是直心，這個就是道場，不落在空有裏面。再說到細一點就是無念、無相、無住三無。三無其實就是一無；無者，是無二相。沒有二元對待，沒有塵勞之心，念真如本性。

請問，〈定慧品〉有問題嗎？沒有，我們接下來看〈坐禪品〉。

一提到坐禪，禪七期間腿盤在那個地方，時間到了就去坐，時間到了就去齋堂用飯；

這麼坐坐行行、行行坐坐，是不是？期間就盡量讓自己的心可以安靜下來。所以一般人所謂的禪坐是坐著，然後息心息慮，是這樣子。來看看所謂的祖師禪，六祖的禪是怎麼說。他說：

【師示眾云。此門坐禪。元不著心。亦不著淨。亦不是不動。】

所謂的坐禪，不著心，不著淨，也不是不動。所以看起來我們都沒有坐禪，現在了不起就是要求自己坐在那個地方不動。

【若言著心。心原是妄。知心如幻。故無所著也。】

如果說「著心」的話，這個心是妄心，既然知道這個心是妄的，就應該無所著。

【若言著淨。人性本淨。由妄念故。蓋覆真如。但無妄想。性自清淨。】

如果說「著淨」，一有淨這個念頭出來，這個相出來，那就有所謂的真的淨跟妄的淨了。就剛剛講的，有一個真的心跟妄的心，就變成兩個心；這個一樣，就會變成兩個淨。但我們自性本自清淨；本來就跟佛的性無二無別。現在你又說應該要看著這個心讓它清淨，就變成頭上安頭了。六祖的坐禪，不是這樣子。來看看上人怎麼說？

「坐禪原來是不著於心，也不需要著於清淨，為什麼？如果著住在心上，就有兩個心，如果著住在淨上面，也有兩個淨。也不是說我總坐著不動。你如果著到心上，有兩個心，就變成妄心；如果知道這個心本來是妄的，幻化不實的，不是真的，不著住它就好了。」

有一個非常經典的禪家的故事，相信很多人聽過。有一個禪和子，他想要閉關，有位開悟的老婆婆就成就他，願意供養他閉關三年。

老婆婆有一個十六歲的孫女，每天都給禪者送飯。今天叫孫女又去送飯的時候，就跟孫女講：你呀就這樣這樣。

孫女送飯去了，然後就一把把這個修行人抱住了，這個孫女也是開悟的。她一抱住

以後呢，就對禪和子說：「道！道！」。

這是禪宗打機鋒，要換成我們，大概只會愣在那個地方「做什麼啊」？

禪和子就說「枯木倚寒岩，三冬無暖氣。」

誰是枯木？誰是寒岩？這個十六歲的妙齡女郎，一抱住他的時候，他有沒有感覺？枯木倚寒岩，有感覺嗎？沒有，完全一點心都沒動；三冬無暖氣，他動一絲的念都沒有。

這個孫女回去就跟老婆婆報告，老婆婆馬上說：「我三年供養你一個死漢子！起單！」把他趕走。

他覺得很不是滋味，白白吃人家三年飯，沒有開悟。老婆婆是開悟的人嘛。所以包袱一卷，再去當雲水僧。經過了三年，又回來。又要求老婆婆再供養他閉關，再閉關三年。

閉關三年，還是送飯是考驗他，又把他抱住。就說：「道！道！」

結果這次禪和子就說：「天知、地知、你知、我知，莫叫你家老婆婆知。」

孫女回去報告給老婆婆。哇！老婆婆很開心。禪和子順便請她帶話，他第一個三年的偈頌「枯木倚寒岩，三冬無暖氣」。現在她送過去的這個偈頌是這個。大家來看看重點字在哪裏？

枯木抽新枝，原在雪化時，
三載未空過，婆心吾以知。

重點在哪一個字？「知」，知道了，我已經知道了，明白了。是不是？

所以請問：枯坐，是不是禪？坐在那個地方不動，看心不起，是不是禪？不是禪。

剛剛看舍利弗在林中宴坐，被維摩詰居士呵。是不是他只坐在那個地方不動？那真

正的坐禪應該是什麼？

有個禪宗的故事很經典，我很喜歡。懶安禪師，他本來不叫懶安，他叫大安。大安禪師在石頭禪師處得法卻未明禪理，禮拜百丈禪師。

去參訪百丈禪師的時候他說：「學人欲求識佛，何者即是？」我想要認識佛，學作佛。請問什麼是？

百丈禪師就說：「大似騎牛覓牛」。就好像你已經騎在牛上面了，還在找牛。

然後他又繼續問：「認識佛陀後如何？」

禪師說：「如人騎牛回家。」

他就追問百丈禪師：「不知要如何保任？」我現在已經騎在牛上面了，我知道我騎著一頭牛，也知道佛是什麼，好像騎牛回家。

百丈禪師開示道：「如牧牛人，執杖視之，不令其犯人苗稼。」就很像牧童拿著鞭子，你就把牛看好，不要讓它跑去踩踏人家的莊稼，把人家的田給弄壞了。

他就依著百丈禪師的教法修行，每天親自去勞作。後來跟同參靈祐禪師在瀋山一起建立了道場，幫助他把廟打理好。後來靈祐禪師圓寂，大眾就推他做了主持。

到了晚年的時候，那些門人就越來越不服氣他。為什麼？他成天就坐在那個地方，也不說話，也不領眾修行。就有人講：「整天坐在那個地方不言不語的，這個叫做禪嗎？」又有些人就說了：「哎呦！也不領眾修行，也不教我們怎麼樣去修清淨行，難道這個叫做禪嗎？」於是懶安的名號不脛而走。

他知道大眾心裏有這樣的疑問、有一些的不滿。

有一天，他就把大眾全部集合起來，就跟他們講：「你們心裏頭怨惱，我成天不言不語，無所事事，我今天就教你們最快的來認識你們自己的方法。大家請坐，大眾全部跟著我一起坐三天，不言不語，無所事事。」

第一天，就有一半的人說：「我們要去農場耕種了，不要坐了。」為什麼？腳痛啊，腰酸。寧可去勞作。然後第二天，統統不要坐了。

他說了：「老僧坐一日，勝過千年忙。」你們成天就說我無所事事，不言不語，這個哪是坐禪。我在這個地方坐一天，勝過你忙一千年。

以前他跟著百丈禪師一樣，在田間勤勞耕作的時候，是不是禪？是禪。現在坐在這個地方不言不語，是不是禪？也是禪。說話的時候，是不是禪？是禪。安靜的時候，也是禪。所以任何的時候都是在禪當中。不是只有坐在那個地方是禪，行住坐臥一切法都在禪裏面。

所以我們說六祖大師的禪法不離世間覺。

【善知識。若修不動者。但見一切人時。不見人之是非善惡過患。即是自性不動。善知識。迷人身雖不動。開口便說他人是非長短好惡。與道違背。若著心著淨。即障道也。】

剛剛講不是看心，也不是看淨，也不是不動。如果你硬要說不動，不動是什麼？但見一切人時，不見人的是非、善惡、過患，是自性的不動。不是身體不動。迷人說身不動，開口就說人家的是非，長短是非好惡，這個是與道相違背。若著心著境，這個是障道。所以重點在無所著。

【師示眾云。善知識。何名坐禪。此法門中。無障無礙。外於一切善惡境界。心念不起。名為坐。內見自性不動。名為禪。】

最後告訴我們什麼叫做坐禪。外於一切善惡境界心不起念，這個叫做坐。在一切的善惡好醜，二元對立當中，心不會著在境上，不會在境上生心，這個叫做坐。內見自性不動，這個叫做禪。所以不只是坐在那兒，腿一盤、眼睛一閉什麼都不想，這個叫做坐禪。不是。

【善知識。何名禪定。外離相為禪。內不亂為定。外若著相。內心即亂。外若離相。心即不亂。本性自淨自定。只為見境思境即亂。若見諸境心不亂者。是真定也。】

來看什麼是禪定。外離相為禪；其實一離了相了，心就不會亂了，心就會靜下來，就會定了。說外離相為禪，內不亂為定。所以見諸境性不亂，這個叫做真定。陶淵明曾經作一首詩：

結廬在人境，而無車馬喧，
問君何能而？心遠地自偏。

說房子是在城市鬧市裏面，可是他心情保持著非常的寧靜，好像是住在深山裏面一樣的幽靜。是什麼讓他做到的？他的內不亂，心很寧靜。

最後要跟大家分享一個故事，這是一本書，中文翻譯應該叫做《和平戰士》；後來有人拍成了電影。我覺得中文翻的很好，把它翻成《深夜加油站遇見蘇格拉底》。跟原文差很多，但是我覺得這個翻法很能表達書中的意境。

故事的主人翁是美國柏克來大學的學生，家境非常好，標準的高富帥，加上功課又好，身旁的美女總沒缺過，是人人羨慕的對象；又是國家的體操選手，可以說事事都如意了。但是他每天晚上卻噩夢連連，心裏老覺得空虛。能夠選上國家的奧運選手代表很不容易，一定得通過很多的競爭才有辦法，可見他的條件很好，可是呈現在外的和他的內心並不相符。

一天晚上他又在噩夢中醒來，於是決定出去透透氣。他漫無目的的走著，不知不覺走到加油站。加油站，我們知道汽車加了油然後就可以繼續往前開，可是我們常常不知道在我們心裏面加油，如果能把我們的內心滋養好，也才可以繼續往前走。這個巧遇安排的很好。

也就在加油站碰到這個老人家，不久之後他把他叫蘇格拉底，因為他經常會給他智慧的指導。我就簡單說其中的兩個，我覺得對他、對我來講都是很重要的啟示。老人家一直跟他講把念頭專注，要放在當下；然後要去觀察內心的變化，這麼一來他才能夠知道自己真正想要追求的是什麼，而不是一味的活在別人的價值裡。

有一次，他們兩個到海邊散步，老人家冷不防的就把他推到海裏去。你現在想，如果你掉到海裏頭去，會怎樣？可能只有一個念頭而已，求生。會不會還想：哎呀！

明天還要上班、還有很重要的企劃案要完成！今天晚上要吃餃子？還是去吃火鍋？會不會想這個？不會了。念頭就很專一，就一個。老人家就是要訓練他活在當下。

我們每一個人腦子裏頭充滿各式各樣不同的念頭，訓練自己就在一個念裏面；仔細想想每個法門都是這樣，不管是念佛也好，或者是禪坐，或者是拜懺，都要求行者專心、一心，說是一心，不是二心。所以不應該有千思萬慮，就一個。老人家用這方法，讓他瞭解什麼是活在當下的那一個念。這是對他一個其中的一個指導。

第二個指導；有一次老人家約他去爬山；說，這座山是我碰到你第一天就想要帶你去的。所以年輕人就很期待呀，想：那肯定不是非常雄偉，就是風景很美麗的山。隔天就興致昂揚得跟他去爬山。哦！一路上蜿蜒崎嶇，精疲力盡，好不容易爬到山頂。

老人家說：「到了，這就是我們要的。」頓時男孩的無明火就上來了：「你說要帶我爬一座最夢寐以求的山，就這樣！」

老人家說：「沿路那麼美妙的風景，奇形怪狀的石頭，你都沒有看到啊？你一心一意就只想要登頂，這就跟你一次次想要擊敗其他人成為國家代表隊去參加奧運的體操，一模一樣。你完全都沒有享受那個過程，只想結果，到頭來大失所望。」

他從此以後明白了。因為他以前一直心心念念，就是想要把動作做個一百次，一千次，讓它完美。所以當他發生車禍，大腿骨掣裂時，他整個人生就跌倒谷底，覺得此生就畫上句點了，不可能再有美好的未來。老人家不斷地跟他講，你有無限的可能。只要好好的觀察內心，觀察到了就放下，讓它過，讓它過。於是年輕男孩開始接受老人家的訓練，不斷的去修正他自己。

他是經歷大車禍的人，後來竟然代表美國參加了奧運奪牌；每個人都不敢相信，他做到了。為什麼？因為他的腦筋裏面不再有他要成為世界第一的念頭，他完全享受他每一個動作當中所帶給他的美好感覺。所以當他的念轉過來的時候，他就有無限的可能。

這就是禪，對不對？當我們有一個目的「我要成佛，所以我要念佛；我要坐在那個

地方，要坐很久很久。」我們完全沒有享受，完全沒有認識內心真正要的是什麼。

結論，其實蘇格拉底就住在你我的心中，可以是你我心裏面最深層的信任。只要我們願意把他釋放出來，他就可以被釋放出來。

我覺得這個故事是說，不是只有靜坐是禪，鋼琴家彈到忘我，整個融入在裏面，那個就是禪；跟我們打坐一樣，不著心、不著境，行住坐臥都能夠不著的時候，那也就是禪。

好，我們把〈坐禪品〉講完，復習一下：這一門的禪坐，它就是不著心也不著境，可是也不是不動；也就是說在一切善惡境界當中，沒有二元對立，我們的心念不起，指的是自性不動，這個才叫禪。所謂的禪定就是外離相，內心不動；或者是外離相，內不亂，講的是內外一如，內心沒有二元的對立。所以在念念當中，可以自見本性的清淨。這個就是六祖大師告訴我們的禪。

我們今天就講到這個地方，我們下下禮拜再來看第六品。阿彌陀佛！