

南 華 大 學

哲學系碩士論文

壇經心性觀與心靈管理



研究生：李重慶 撰

指導教授：釋依空 博士

中華民國九十六年六月三十日

南 華 大 學

哲學系

碩 士 論 文

壇經心性觀與心靈管理

研究生：李重慶

經考試合格特此證明

口試委員：黃連忠

劉滄龍

指導教授：釋依空

系主任(所長)：劉滄龍

口試日期：中華民國 96 年 6 月 22 日

## 摘要

新時代運動可以說是一種心靈革命的運動，也是一種修心的運動，進步的世界，不止是改頭換面，表面上有所不同而已，而是從內心之革命，徹底有一番新氣象，經濟上所謂「市場」是眾人心理的反射，是大家所創造的，不是某一個人所能決定的。同樣這個世界也是一樣，反應了眾生之共業，眾生若心靈得到淨化，業也隨之淨化，所集體反射創作出來的世界也就比較近於「淨土世界」。

「心靈啓蒙運動」、「內心革命」其基本精神就是「回歸自性」。而六祖壇經之基本思想也是以「自性」為中心，六祖說：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何其自性本自具足，何其自性本不動搖，何期自性能生萬法。」一但恢復了自性本來清淨之面目，再將自性上本自具有之般若大智，與一切本具之德能開發出來，貢獻世間，利益眾生，想想將是個什麼氣象，心理學上都承認人有極大之潛能，但為何開發不出來，反而充滿了愚痴之行爲，生病要醫治，愚痴難倒不更要醫治嗎？

佛法就是從醫治眾生之生老病死開始的，從根本醫治的，世上之問題還有比這些大的嗎？所以佛法上有許多之方法，可以提供解決社會上諸多層面之問題。星雲大師曾說：「有了佛法，就有辦法。」六祖早已斬釘截鐵的說出「自性」之偉大。自性當中含藏了萬法，是一個極大的寶庫，人類之生活若要「再度聖化及靈化」，就得回歸自性。

本文以壇經之心性觀為核心，成聖、成佛，皆由自性中開展，六祖又提出「無念」、「無相」、「自性戒」、「坐禪」等等之法門，作為實際可操作之法門，以達到心靈之淨化，「頓見」、「頓悟」成佛之目的。當然這些自性上偉大之宣言，與簡易有效可供實踐操作之法門，對於現代人之文明病，諸如：情緒、壓力所造成之

憂鬱症等，亦可提供另一清治本源之方法。

禪法以心為中心，本文將直接從自性下手，禪又通三藏，在究心治心上有悠久之歷史與豐富之經驗和成果，在心靈管理上足可以提供相當之資訊與借鏡。

現代管理學以「人為最高之管理原則」，一些對人管理上的難題，亦希望在禪學上能提供更有效之方法，本文希望從此作為出發。

## 《 目 次 》

### 第一章 緒 論

第一節 研究緣起與動機·····	1
第二節 研究方法與結構·····	3

### 第二章 壇經心性觀之基本義涵

第一節 論佛法與心性 ·····	9
一、心性觀的義涵·····	9
二、自性為眾妙之門·····	14
三、證悟自性的重要·····	24
第二節 六祖的思想精神·····	39
第三節 無念為宗·····	46

### 第三章 壇經自性法門與心靈管理

第一節 自性法門與心靈管理	
一、轉念與心靈調整·····	50
二、從自性戒談心靈管理 ·····	53
第二節 壇經心性觀與心靈環保 ·····	55
一、禪修者的內心環境 ·····	57
二、禪修者內心環境的維護 ·····	59
三、從坐禪談心靈之提昇 ·····	62
第三節 壇經心性觀與心靈開展	
一、從壇經自性般若談心靈開展 ·····	65
二、從壇經自覺談心靈開拓 ·····	68
三、止觀法門與心靈開發 ·····	71

### 第四章 從壇經思想談現代人心靈問題

第一節 從自性般若談情緒管理 .....	75
第二節 從自性般若談壓力管理 .....	82
第三節 從自性般若談憂鬱症問題 .....	91
第四節 壇經思想與現代人生活	
一、 原初的義涵 .....	97
二、 重返本心的生活 .....	98
(一)、明心見性	
(二)、從返本心	
三、 淨土在人間 .....	100
第五章 結論	
第一節 建立以人為本的管理思惟.....	104
第二節 管理是人生志業.....	105
第三節 壇經為心靈管理寶庫.....	109

## 參考書目

# 第一章 緒 論

## 第一節 研究緣起與動機

二十世紀末，物質文明的極至發展，固然在人類文明史上開出輝煌燦爛的一頁，卻無法補足心靈方面的空虛匱乏與無所適從，自然資源的過度開發與破壞，已讓人類嚐到生態失衡的惡果。人類開始思索，物質終究無法滿足人類心靈深處提升精神境界的渴望。於是，有人開始嘗試從過度強調物質的大環境中跳脫出來，努力思索尋求另一個屬於心靈轉化與精神提昇的境界。

一九六〇年代，西方人逐漸為社會的失序感到焦慮不安，心理學家馬斯絡 (Abraham H. Maslow) 認為應把人類生活「再度聖化及靈化」，必須在人類生活中發展靈性的傾向，才能與物質發展制衡。換言之，人必須重新發掘，進入及發展他的超越或靈性層面的生活。因此繼人本心理學之後，心理學第四勢力 (the 4th force psychology) 的超個人心理學 (Transpersonal psychology)，在一九六〇年代末期開始展露頭角，強調以宇宙為中心，而不只注意人性需求或興趣而已，它超越人性、自我及自我實現等觀念，認為我們需要「比我們更大的」東西，激發出敬畏之情，經驗性的、非宗教性的情操奉獻自己。認為人是包含感覺、感受（情緒層面）、思想（理性層面）、靈性（超越層次）的多層面存在。故在重視人的生理、心理層面之外，亦不應偏廢人的心靈 (spiritual) 與超越 (transcendental) 層面。故視靈性潛能的發展為重要的一環，因而採用各種技巧來促進靈性的成長」，同時期，歐美各地也開始不約而同地萌芽的一種心靈啓蒙運動，強調從「心內革命」解決人類物化的問題，其根本精神是「回歸自性」，要人類以自心為準則，在環境保護方面，強調「愛生」與「惜福」的觀念。這股風潮稱為「新時代運動」 (New Age Movement)，也稱做「心靈革命運動」或「新思潮運動」，隱含「西方科技精神」與「東方佛、道人文思想」。所謂「新時代」是指「寶瓶座時代」 (The Aquarius Age)，

西方神秘學認為現在是一個轉型期，正準備進入「寶瓶座時代」。「寶瓶座」象徵人道主義，人類由追求社會的、物質的、科技層面的進步，將演進到注重「心靈」、「精神」層面的探索，找到超越人種、膚色、民族、國籍以及宗教派別的人類心靈共通點，認知人類的「同源性」和「平等性」，從而達成「四海一家」與「和平」的遠景。期以全然不同的樂觀精神，提醒人們轉化自我，進而轉化世界，建立一個充滿和平與光明的新時代。

新時代運動可說是一種心靈革命的運動，它讓許多在傳統信仰中找不到出路者，或厭倦於傳統信仰教條者，提供另一種完全不一樣的心靈洗滌。在台灣，新時代的訊息多數譯自國外著作，靈性導師和通靈者佔最主要部分，較著名的有克里希那穆提、賽斯、歐林和伊曼紐等。

這是文化工作者對人類心靈思潮的貢獻與努力，教育工作者呢？站在世紀初的分水嶺向前望，我們企求一個什麼樣的二十一世紀？在教育改革風起雲湧之際，我們期待勾勒一種什麼樣的教育藍圖？無庸置疑地，人類渴求一個注重精神生活、崇尚和平、智慧以及群體合作的新時代，個人對自我實現與意識醒覺的可能性也躍躍欲試：「在邁向二十一世紀的現在，醒覺我們的意識不再是神話，地球上有許多人透過各種觀想、靜心，經驗轉化的發生，速度越來越快了。舊意識必須被放下了，那樣深存內在的恐懼、負向思考、對靈性的輕視、以及走入物化的迷思，都必須被放下了。新意識的波流就要來了，那是放下頭腦、走入當下的勇敢一躍，當看清楚不能只為扮演角色而活，那些沉重的東縛自然清釋，意識的醒覺成為可能，邁向覺醒的年代，需要一針見血的真知灼見的引領，需要具有覺醒，能洞察先機的哲學思潮為先導，更需要有一種能讓人主動清醒且誠實地清理、淨化過去歷史殘骸的觀念或意識產生。凡此皆涉及人性的自私與弱點，多少人能無懼且清醒面對自己的傷口？多少人願意努力淨化自己，並且以清新的心靈

風貌迎接一個嶄新世紀的伊始？

## 第二節 研究方法與結構

本文的研究係以六祖壇經曹溪原本六祖自性思想為核心，以無念為宗，凡心外求法皆屬錯走了方向，虛妄不實。禪通三藏，一者通其核心思想心心相傳的自性上，二者通其自性起用之無量智慧德能上，若論究心治心其資料與成果之豐富可謂無出其右者，故以此豐富滋養為其背景。縱橫上下以成其整體，壇經以突其嶺表。

本文之所以採用曹溪原本之原因如下：其一、曹溪原本為最流行單行本之一。其二、此本採用徑山本，徑山本又號稱得宗寶之寶。其三，此本與日本宮內省圖書寮藏一寫本完全相同。其四、此本與燉煌興聖鼎足流傳。其五，此本其核心思想明確。

佛法之命脈在以心傳心，心心相傳上。佛法不同於其他宗派，或佛法以外之「外道」，就在於此。命脈不失，佛法將永遠流傳，致於什樣的年代，什麼樣的人民，什麼樣的文化，佛法就以什麼樣的姿態或花樣呈現。不同的時代，不同的族群，所看到的是不同的繁花簇錦，認為這就是佛法，但佛法的基本核心究何在？若就佛法本身而言，有所謂八萬四千法門者，乃是因眾生根性之不同，而作的權宜之變，所開出的滿園花朵，其最後仍然要導向大道，歸之一心。花非花，非花就是花。

法不孤起，談到法一定有其源起，否則法將無所皈依。現代管理方法之矛頭已經指向人，而且由人指向人之心靈，也指向東方，但指向人心靈之何處方為正確高明，不但不明確而且令人憂心忡忡，本文希望適時能為之指出「自性」這一

塊爲「月」之所在，早日作出成績來，早日對心靈在管理上作出貢獻。

現代管理學空前發達，大師備出，論成果可謂極其豐碩，但乃覺得力有未逮，究其原委，不論管理者與被管理者皆少不了人，而「人者心之器」，「一人群之心理現象也」，「心之爲用大矣哉！」「人心微危，道心微危」，關鍵在人，而人之根源又在心，但心之根源又何在？就不勝了了，因「覓心了不可得」。

佛法之根源在心性，佛法之特色也在心性，佛法之偉大貢獻也在此，佛法之不同於其他之宗教學術也在於此，佛法之所以能出世入世之關鍵也在於此，其他之宗派學術就只能入世；若要出世就有問題，因爲要往那裡出，則是一個大問題？因爲自性這一塊屬於「勝義諦」，雖然人人具有，但卻係佛之證量，爲佛法所獨有，佛陀在菩提樹下夜睹明星而大徹大悟，完成無上正等正覺，一方面使生命澈底從一切枷鎖中解脫出來，一方面開發出自性中一切之智慧德能，換句話說，佛陀早已圓滿完成了一切心靈管理與開發工作，再來就是修養功德之開展，如何將之發揮極至，以作利益眾生之事，並傳之後世作更久遠之利益，因此早已被肯定而有其歷史的定位，試想有誰會懷疑其教主之地位呢？其後繼者只要尋着他的足跡，也一樣可以完成成佛的工作，也就是完成心靈管理與開發工作。因此如何肯定認可這一塊園地，直接由這一塊園地著手，而不是扛著鋤頭在園子以外胡亂種些東西，或美其名曰「認真耕種」？！

惠能眼見當時有太多之人迷失於花園之外，六祖見此，很直接、清晰、明了的說：「功德須自性內見」，「常見本性真實妙用便爲功德」，可惜的是不但大師當年如此，後世以及現代依然是在「心外求法」。惠能他說：

師曰實無功德，勿疑先聖之言，武帝心邪，不知正法，造寺、供養、布施、設齋、名為求福，不可將福，便為功德，功德在法身中，不在修福，師曰見性是功，平等是德，念念無滯，常見本性，真實妙用名為德，內心謙下是功，外行於禮是德，自性建立萬法是功，心體無念是德，不離自性是功，應用無染是德，若覓功德法身，但依此作，是真功德。<sup>1</sup>

現代管理學之發展日益千里，已由物指向事，由事指向人，由人指向心靈，但下一站指向何方？就不甚了了，若指不向自性，而一直在潛意識，在心理學，在超心理學，在靈學等上面打轉，依然是「心外求法」，何有出期？「自性」這一塊，不但六祖時代許多人陌生，現代依然如此，因此本文想以「野人獻曝」之心，透過本文之研析，誠盼能對現代管理學指出「美麗花園」之所在。

網路之崛起與迅速之發展，像野火一般到處竄燒，已燒遍了全世界，透過此一平台，已迅速的將整個世界連為一體，世界日益扁平，日益縮小，世界村之雛型嫣然形成。世界快速的向前變遷，這是事實，但變遷的方向如何？是否向真、善、美、聖的方向發展，就不得不令人深為憂心，因此網路影響之大，還真很難有一個適當的形容詞加以形容。但以佛法的觀點看，這些都是屬於俗諦之事，不論如何之連接或超連接仍然不出世俗諦之範圍，但，也有一個最好之啓示，就是世界某一層次，是可以透過虛擬的空間將之連接在一起。

佛法不但不離世間法，佛法就在世間法中，佛法不但不否定世間法，而且是肯定世間法，那，問題究竟何在？問題在佛法是要「淨化」這個世界，就如同水

---

<sup>1</sup> 《壇經》曹溪 原本〈釋功德淨土第二 頁 12〉，《佛教大藏經》八六冊

要永遠維持它的純淨香冽，永遠像深海海底的原水，永不受污染，若一旦污染了，也可以迅速恢復它的純淨，不是任其污染；或束手無策，此就是因病與藥的問題，所謂八萬四千法門，仍眾生有八萬四千種病，若眾生無病，吃藥幹嘛？那就是天下太平，野老謳歌的淨土世界。

網路的普及對佛法來說是個大機會，倒不是完全着眼在佛法的資訊取得更容易，或傳播更方便，這些支支葉葉的事，而是佛法的理想，對人心靈的淨化，對世界的淨化，是否更符合世界主流思想之企盼，也就是說，是否有一個東西，能像網路一樣，透過這個平台能將全世界人門的心靈連在一起，而帶領往淨化的道路上，這個平台也要大聲的宣示，唯有此一平台才能肩負起此一空前艱巨任務，本文誠望能為此略盡棉薄之力，更望師長門能給予更多之指導和鼓勵，也大聲呼籲此一平台之架設，將為人間淨土邁開極大之一步。

所謂「一心開二門」，真如門和生滅門，二門皆為一心所開，生滅門故然不淨，真如門依然不淨，佛法之精神係最後要還歸寂滅，有個真如在，仍然不淨，因我執固然不淨，法執也是不淨。人心先要淨化，最後連個淨字亦不存在，完全還歸自性，自性本自具備一切德能，能作一切利益眾生之事，完全利益，並無絲毫的雜染不淨，惠能他說：

何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法，祖知悟本性，即名大丈夫，天人師。<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> 《壇經》曹溪 原本（悟法傳衣第一 頁6），《佛教大藏經》 八六冊

故知自性的一切都要在自性中打算，否則一切白廢不說，後患或將無窮。大丈夫者，天人師者，也就是心靈管理完成的人。六祖說：「一切萬法不離自性」自性是如何？六祖已簡單清楚明白的說明，就在眼前，就像白水一樣，那麼清澈透明，一切現前，如果還看不清楚；或故意不看，就不知要怎樣？

現代管理學已將人看成一完整的整體，包含身、心、靈三者，心靈管理才是重點，但要談心靈管理，自性這一塊如果不知，可謂一下手就有了錯誤，其結果又如何能夠理想。自性這一塊是佛法生命，是六祖的專業，現代以有網路將世界連接在一起，以作了良好的示範，但這只是知識、知訊，所謂世俗諦這一方面，這是不夠的，心靈平台的建立，才算更高明而偉大的建立。誠望對六祖自性的研究，將有助於這個平台的架設，惠能說：「自性建立萬法是功」，地球「自性」平台「網路」的架設此其時也。

六祖所言說的證悟之境界，方法也就在其中，都是最直接貼切之方法，說境界就是說方法，而這些境界方法是一不是二，成佛境界也是心靈管理與開發之極致，惠能所說為極清楚簡捷之方法，正好是個人心靈管理之最佳方法。

未來之時代已走到人類心靈安頓與潛能開發之時代，心靈之能量獲得充份之開發，就是一種最佳之預防醫學，各種身、心之疾病自然不會產生，而人類也因此充滿了信心與智慧，可以好好的「自我實現」。醫療費用在世界各國都是吃不消之事，醫療資源有太多之浪費，最佳治本之道，就是多學預防之道，就是不生病或減少生病，等到病已成形，或已送到加護病房，再說什麼也來不及了！治病或可說醫生要負責，可是生病究竟誰要負責？本文以壇經之心性論為核心兼探討現代文明病，諸如憂鬱症、壓力、情緒，各種之精神官能症等，皆與此心有密切之關係。也可以說為心管理不善之緣故，期能在心靈品質之提昇能量之開拓上，

提供最有效而直接之方法，在起心動念上就已以獲得調適，在生活中隨意隨地修養，使管理與心靈和生活打成一片。

壇經係六祖之果證修養已達極至之自然流露，故極其自然流暢，不著絲毫之力，又極其白話是貼近百姓之平民文學，也是極佳之白話文學，應當不需再多作辭費，以心印心，當下切入其境界。直接從一代大師所開示之境界如「無念、無相、無住」去參驗，看其對心靈轉化之效益，探討其方法之卓越究竟，並參考有關之經藏以及管理學、心理學，病理學，醫學等典籍、著作與論文等，期能提供現代人對心靈管理、潛能開發與心靈革命上，一些不同之思維。

## 第二章 壇經心性觀之基本義涵

### 第一節 論佛法與心性

#### 一、心性觀的義涵

佛說法四十九年「心」字為其核心思想之一。學佛者若明白心性，就可了脫生死以至於見道成佛，反之如果不了解心性，不但不能了生死，也許會造業成魔，因此是見道成佛或造業成魔，其關鍵點就在一心上，可說皆為一心之變化。佛一開始所講之經典就是說心性法門，心性法門其實與禪宗不一不異，心性法門與禪宗名稱好像分開不同，要是真正研究起來，心性法門就是禪宗。何以如此說呢？因為佛說法因環境因對象而說，比方說般若、心性、真如、自性、如來藏、清淨心、大佛頂首楞嚴等，這些名稱很多，歸納起來就是說心性。佛對眾生說法因時因地，以不同名詞來說法，不是一個名詞就一定是一個法門，心性法門與禪宗其實是一不是二。

心性法門看起來很深奧，說起來卻很簡單，就是一個心性，但研究起來卻很深。因為談到心性法門往往開口便乖，《金剛經》上說：

若以色見我 以音聲求我  
是人行邪道 不能見如來<sup>1</sup>

我們的心充虛空遍法界，沒有形相可見，沒有聲音可聞，要從哪裡開口呢？沒有開口處！既然沒有開口處，要怎麼說呢？既然不能說而又得說，所說的完全是一種方便法。現在先來研究「心性」兩個字。佛法為什麼要說心性呢？因為佛法廣無邊際，深如大海，唯佛與佛才能窮究其底。才能徹底了解，真正說到心性很難都是一種比量的說法。

---

<sup>1</sup> 《佛大藏經》第二十 冊《金剛般若波羅蜜經》〈法身非相分〉頁 83

佛法形容心性有如大地沒有邊際，因這個心就是廣大無邊，充虛空遍法界，所謂：「心包太虛」，遍虛空遍法界，沒有別的，統統都是心的範圍，沒有兩樣情。眼所見、耳所聞、所有一切一切，無時無地，無一秒鐘離開這個心性。見色即心，色心不二，若有了分別，就是有了生死，分別心係妄心係生死心，此心與自性已不為一體，要如惠能所說的：「念而無念，」方為一體。比方說：「人沒有男沒有女沒有老少，自己就是佛，如果有老有少有男有女，這就是分別心」<sup>2</sup>，分別心就是妄心，妄心不真實就是生死心。若見色著色，一著就有了分別心，已落入了生死心。菩薩心就是一心，不作二心。

無論見何者就是一心，一心是佛，佛心與我心是一心，沒有二心，故說「心、佛與眾生，三無差別」<sup>3</sup>，沒有兩樣。既然沒有兩樣，那為何又將心比作大地呢？因為心是萬法之本，所有天地萬物、宇宙人生，一切的東西，不是本有的，完全是我心變現出來的。所有的東西天生地長，都是我心變現出來的。例如，我們人是父母所生，我們肉身就是他們愛情的種子，他們的種子種在八識田中，一生出來就是我們的身體。心為萬法之本，它既然能生我們身體，還有哪一樣不能生呢？心是了不起的東西，充虛空遍法界，能生萬法，它看似空空洞洞，一點東西沒有，可是它隨意所念，念到哪裡就是哪裡，它念到男女的愛情，就生出我們的肉身子，念到天就生出天，念到地就生出地，所以說心為萬法之本，沒有一樣不是心生的。生死是心生出來的，成佛作祖也是心生出來的。

惠能說：「自性能生萬法。」他說：

何期自性本自清境淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。祖知悟本性，即名丈夫、天人師、佛。<sup>4</sup>

<sup>2</sup> 《佛大藏經》第二十冊《金剛般若波羅蜜經》〈究無我分〉第十七 頁 67：「是故佛說：『一切法，無我、無人、無眾生、無壽者。』」

<sup>3</sup> 《佛教大藏經》八十六冊 頁 714 〈付囑流通〉第十 頁 34：「一切無有真，不以見為真，若見於真者見盡非真。若能自有真離假即有真；自心不離假，無真何處真？\_\_所以，佛，菩薩是眾生之一，所謂：『迷即眾生，悟即佛』，『心佛眾生三詞差別』，眾生與佛，只在一念迷與悟。」

<sup>4</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳衣第一 頁 10〉，《佛教大藏經》八六冊

何以比心為地呢？因大地沒有邊際，不論種植什麼東西，或由它自己長出什麼，皆是大地所生。而且大地的美德，無論送什麼金銀財寶美味美食給大地，大地也不喜，不管我們怎樣尊重它清潔它，它也沒有感受。反之不論把怎樣髒亂不好的東西送到大地，它也沒有討厭的心。清淨心也是如此，一切法不作二觀，沒有分別。心能生萬法，大地能生一切五穀一切東西，心也如同大地，故名心地。《心地觀經》說：

「三界之中，以心為主。」<sup>5</sup>

人在三界生生死死沒有了結，為什麼生了又死，死了又生，萬世不能成佛、不能解脫，而在六道流轉呢？就是以心為主，完全是心造作出來的。既然心能造作生死，何以又能造作成佛呢？因眾生心不清淨，佛心清淨。佛心對一切沒有二觀，只有一心沒有二心，而眾生心千差萬別，見色著色，遇境即轉。見好看者，就起愛慕心，見不好者，就起憎惡心，若被人罵或被人害，就起瞋恨心，瞋恨心一起，八識田中就種下種子，有了種子，來生受報，種瓜得瓜，種豆得豆。無論在心中種什麼種子，種下惡的種子就墮惡道，佛說「得人身者如指甲土，失人身者如大地土。」所以失人身易，得人生難。佛法講因果，種什麼因就結什麼果。一切以清淨心為要。

佛法無多子，一心而已。既為一心，那就得好好管理這顆心，此乃根本之道。管理心又是如何？法有無量的差別，心有無量的妄想，如何管理任之？若能將一切法拿到妄想心裡，再看一片空淨，於二六時中，就是一個空，最後空亦不在，這就是清淨心。能二六時中心不離心，心心相應，不二不離，能如此，這個心就是佛心，所以說「心、佛與眾生，三無差別。」<sup>6</sup>清淨心也是眾生的心，眾生心就是佛心，無二心，就是一心，能如此，無量的妄想心就獲得管理。

---

<sup>5</sup> 《大正新修大藏經》第三冊 159《大乘本生心地觀經》頁 327

<sup>6</sup> 《壇經》曹溪 原本〈付囑流通第十 頁 34〉，《佛教大藏經》八六冊頁 714：「一切無有真，不以見為真，若見於真者見盡非真。若能自有真離假即有真；自心不離假，無真何處真？\_\_所以，佛，菩薩是眾生之一，所謂：「迷即眾生，悟即佛」「心佛眾生三詞差別」，眾生與佛，只在一念迷與悟。

《心地觀經》說：「能觀心者，究竟解脫」<sup>7</sup>，能這樣做，一定能解脫，能了脫生死，能不生不滅，能成佛作祖。「不能觀者，究竟沉淪」，「觀」字最為緊要，不但要觀，而且要深觀，所謂「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空」，行深般若波羅密多，就是心靈管理之精要和關鍵，否則無量的妄心，要如何下手如何管理，何況要管理的得乎心應乎手，不然要不「究竟沉淪」，如何可能。

心要如何清淨呢？對於一切人、事、物，心裡知道，但心裡不著，心中一切廓然。既然心裡一切洞悉，心就跟大地一樣，雖滿地都是雜草棘藜，或都是繁花玉樹，但大地沒有怎樣，所以要保持這個心如大地一樣。假如心能保之持之，心裡沒有善，也沒有惡，也沒一堆東西，心裡清清白白，昭昭靈靈，一切善善惡惡，了了然然，能如此就已達清淨的境界，緣覺、菩薩都是這樣境界。

心性法門之法又為何？法即是心，法是個假名詞，修法就是修心，心就是大道，心就是佛性，心就是法門，法即是心，心即是法，心外無法，法外無心，「數點梅花天地心」，天地萬物一切都是心。若如此知，就是見道。這個心在嘴能言，在手能捉，在腿運奔，在耳聞聲，在舌知味，在身知觸，完全是這個心。如果不信，人死後無論怎樣用火燒，用土埋，總是不知，為何呢？因為心已離開，沒有心了。沒有心就成木石，這樣還有何感受？

所以一定要知道。這個心在人身上時刻不離，但人總是不知，若不知道心，要如何下手呢？若看經，就在白紙黑字上去求知解，用自己的聰明去測量，天地懸隔不契自心。而且無論怎樣看之讀之，依然與道不相契應，所謂：「學道之人不知心，識神當做本來人。」必定要契了此心，才算真修真應。《壇經》上說：「心開悟解」<sup>8</sup>，心清涼自在，一片光明，所有佛法都能自然明白通達，也就是開悟。因心有了定力，妄想心自然就歇滅，般若的空性就現出來。

所以無論怎樣設法，盡學種種法門，盡知種種教義，但不了達心性，生死依

---

<sup>7</sup> 《大正新脩大藏經》第三冊 頁 159《大乘本生心地觀經》 頁 327：「能觀心者，究竟解脫，不能觀者究竟沉淪。」

<sup>8</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳衣第一 頁 10〉，《佛教大藏經》八六冊

舊難了，因不明心性，全是心外法，所以五祖說：「不明心性，學法無益。」<sup>9</sup>佛法就是心性就是根本。心性時時刻刻沒有離開，時時刻刻就在身上。能知般若的智慧，悟到心性，就知二六時中不離此心，除心之外一切無有，就了生死，若妄心紛紛起落，剎那不停，能一轉念，知妄即心，妄想即時歇滅，一片空淨，視同無有。此時，二六時中行住坐臥一切都是空的，哪裡還有妄心呢？沒有妄心也就沒有生死等事，兩者是一回事。

但，為何還有生死呢？為的不明心性，不悟自心。因意念生因，意就是妄想心，忽然生心動念，念就是因，「因地不真，果招迂曲」<sup>10</sup>，有不正的因生起，因又生出緣，無論是造善或造惡都稱之業，又「緣依識生」，這因緣就是妄想心造作出來的，再依止眾生妄想心而造成業。如善業，惡業，就是「識依緣生，緣生萬法」<sup>11</sup>，妄想心就隨緣生出來，緣生出境，又隨境轉。「識從緣生」<sup>12</sup>，隨著善因緣就生出善果，惡因緣就生出惡果。所以說，心生萬法，心裡一動什麼念，就生出什麼，是知境因緣生，所有這些東西皆隨緣生，無論明暗、山、川、河、地、大、小，無分巨細、長短，皆是緣生，既是緣生，若為動物就有生老病死，若為植物就有生住異滅。眾生在母親肚裡是緣生的，老是它，病是它，死也是它，都是緣，不出緣之外。不只人和動物是這樣，一切器界也是如此，如桌子、牆壁都有成住壞空，如同植物有生住異滅，人有生老病死。

如果能觀照明了心性，知道這一切境界皆是緣生，那就要明白緣生性空，既是緣生就沒有自性，它就有生有滅，緣本身也無自性也是空，兩者都沒有自性都是空。再者如果能抓住清淨心，也就是般若空性，一認定空性，緣就滅了，就沒有了，緣一滅，萬相皆滅。如果心裡一念清淨寂滅，再看外面山河大地，一切東西也都是寂滅相，像這樣緣一滅，不再隨著緣轉，萬相不著，眾生也就不著相也

---

<sup>9</sup> 《壇經》曹溪 原本（悟法傳衣第一 頁6），《佛教大藏經》 八六冊：「祖知悟本性，謂惠能曰：『不識本心，學法無益；若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。』」

<sup>10</sup> 《大正藏》《大佛頂首楞嚴經卷第六》：「我教比丘，直心道場，於四威儀，一切行中，尚無虛假，云何自稱，得上人法？譬如窮人，妄號帝王，自取誅滅；況復法王，如何妄竊？因地不真，果招迂曲，求佛菩提，如噬臍人，欲誰成就？」

<sup>11</sup> 《大正藏》上三〇冊，頁33中：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」

<sup>12</sup> 同上

就清淨了。

## 二、自性爲眾妙之門

心爲眾妙之門，「一切唯心造」<sup>13</sup>心生萬法，萬法歸心。四祖云：「恆沙功德不離方寸，神通妙用只此一心。」<sup>14</sup>一切不可思議的發明創造，偉大幻想，天馬行空，神通妙用，無量功德皆由此心而生。「欲知妙理，唯關此心」<sup>15</sup>，想要知道妙理，窺探宇宙奧妙，成爲妙人妙語妙不可言之人。反之，若想要走出煩惱了脫生死，以法立場言，是沒有別的法門，可以達到此目的，只有觀心一個法門，縱然學了別的法門，最後還是要回來，學觀心法門才有可能。觀就是用自己的心力看自己的心，日久純熟，不看自看，這個妙心常現當前，能看到這樣，那終世每日，所有一切造作所爲，皆是此心所運用，譬如起床、穿衣、刷牙、洗臉、吃飯、工作，其品質如何？都看是這一個心妙不妙，能明明了了，就了一切，也了生死，能靈妙不可測不可言，就「聖而不可知之謂神」，就「心之爲用大矣哉！」所謂觀自在菩薩者，係小關小自在，大關大自在，不觀要如何自在？觀與自在同等。心有這樣大的功能，要如何開啓？透過觀的訓練就可成辦，但是它又無相，難處在此。若觀空所觀之空是不空之空，不空之空是真空，真空無相，真空妙有，妙生萬法，無相者無一切相，諸苦皆盡，二死永斷，一切無有，只有此無相心的空性。如不能如此觀心，就不能證到空性，那一切造作，就掉入識心作用，識心是暗昧不明的生滅心，覆蓋本有不生不滅常住真心，終日似在長夜夢中，聞不入正法，沒機會了悟自己本有覺性，枉受輪迴生死之苦。能一念回心返觀內照，契會本心，忽然大獲明燈，照見一心法界，當下即證無生。此忽明心燈，也是自己的心燈忽然明亮，並沒有別的。能明白這個道理，「自然眾名能消」，能知道空性，哪裡還有張三、李四，天地萬物這些名相呢？有了天地，就是有相，佛說：「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。」<sup>16</sup>四相皆空，生死永斷，若是有相，就

<sup>13</sup> 《佛教大藏經》第一冊上：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」

<sup>14</sup> 四祖道信：「夫百千法門同歸方寸，恆沙功德總在心源，一切戒門、定門、慧門、神通變化悉自具足，不離汝心」

<sup>15</sup> 《大正新脩大藏經》第四十六冊 頁 1928《十不二門指要鈔》：「蓋一切教行皆以觀心爲要。皆自觀心而發觀心空。故一切法空即所修諸行。所起諸教皆歸空也。假中亦然。豈不以觀心爲樞機邪。」

<sup>16</sup> 《佛大藏經第二十 冊》《金剛般若波羅蜜經》(究無我分第十七 頁 67)：「是故佛說：一切法，

有生死。空性，哪有生死相呢？所以「自然不立名相」，連名相都沒有了，還有何障礙不能解脫？能當下了達心性，心性無相，無相即空，空即一切皆空，無十方，無人我，就只一空性，空性即是我，我即是空性，空性無生滅，當然我也無生滅，既然無生滅，不就是大自在嗎？所以，心裡能完全清淨，沒有一物當情，睹物眼見心了了分明，並不著在物上，耳朵不論聽善聽惡的聲音，隨所聞，心亦了了分明，並不著物。心之主宰判斷功能並未消失，心依然起用依然為王，若不如是，見色著色，見不好的就起憎惡心，就隨憎惡心而迷失，見好的就起貪愛心，就隨貪愛心而迷失。能證到空性，還有憎惡心嗎？空性無憎愛，誰聽？誰看？若有聽有看，就是眼耳鼻舌身前五根作用，前五根沒意識心來指揮它，就只能看能聽，但不能分別認知。空性作用，不受染污，聽也沒染污，見也沒染污，還有生死染污嗎？就可「隨緣養性，逐處消時」<sup>17</sup>，不論怎樣皆隨遇而安，因緣善的也不著善，因緣惡的也不著惡。一切隨緣消舊業並不再造新殃，善惡與心性無關，心性本自清淨，心性本不污染，本自解脫。

所以「惺惺寂寂」的是，無有一物當情，無有一物受污染，清清淨淨，「猶縱浪之虛舟」，浪大船就高起來，浪小船就落下，船隨浪高低，船不會因浪高浪低而生討厭心，心就跟船一樣，遇曲遇直，一切自在，不起分別心執著心。何以故？無事心故。

是故「三世諸佛，佛佛相授授此心，歷代祖師，祖祖相傳傳此心」，佛法雖則無量，但歸宗起來就是這個心性，所以達摩祖師到東土來，就說「以心印心，見性成佛」。《起信論》也說：「一心賅萬法，萬法歸一心。」<sup>18</sup>大地萬物一切皆與眾生心性有關，能明白心性，萬法統統歸攝。一切法無不從此「法界」流，一切法無不還歸此「法界」。所有一切東西，能眼見耳聞的皆是由自性所起，一切法皆消歸自性，無論看什麼皆是自性起用，最後還歸自性，生起還滅，是一不是二，若說心外有法，那就是邪道。一念緣起無生，心裡一個轉念，心生萬法，萬法歸心。何謂轉念？如遇一喜事，心裡非常高興，心裡就隨時覺照不隨高興而迷失，

---

無我、無人、無眾生、無壽者。」

<sup>17</sup> 永明.《萬善同歸集》卷下，《大正藏》卷 48，頁 992 上。第四：「性相融即真心具不變隨緣二義。不變的是性，隨緣的是相。性是相之體，而相是性之用。

<sup>18</sup> 《大正新脩大藏經》第四十四冊 頁 1849，《大乘起信論》頁 0357

因爲自性本自清淨，哪裡有這些高興呢？煩惱一來，心若不能自主，隨時覺照隨時轉念，看清淨心上寸絲無有，「本來無一物」，何來之大煩惱？因爲心本自清淨，根本就沒有如此之煩惱，煩惱隨之煙消雲散，亦是「一念相應，名十住初心」<sup>19</sup>，能一念心與清淨心相應，就是十住初心，十住者即是住如來座下。既然能住在佛的座下，還有生死嗎？心能如此，就證到十住初心，也就是十住中初住的境界。初住便成正覺，正覺就是正知見，已經知道真理正法。十住初心與佛的心一致，只是智慧德能還沒開拓出來，還不能像佛一樣，還有待努力。梁武帝國師寶誌公說：「一念之心即是，何須別處尋討？大道只在目前。」沒有別的，能一念相應即可，一念心如此之重要，哪裡還有別的呢？佛不是從外面所得，若能如此，了脫生死的佛性大道就在面前，沒有離開。

至於看經要用清淨心看，聽經要用清淨心聽，看聽讀誦完全要消歸清淨心，若耳聽心不聽，眼見心不見又與木石何異。

永嘉大師說：「心鏡明鑒了無礙，廓然瑩徹周沙界。」我們的心鏡是一片光明，無有邊際，寸絲不掛。沙界是說有恆河沙那樣多的法界，並不單指我們這個世界，心就有這麼大，真了不得。「萬象森羅影現中，一顆圓光非內外」，擺在我們眼前之天地萬物皆是影像，並不真實，皆是生滅法，若拿這些影像當真，就有煩惱生死，爲何？生死皆是影像，拿生死當真的，當然就有生死。心性就如一顆圓光，一片光明無不照，沒有內外、上下、東西、南北，它無處不照，「一性圓通一切性，一法遍含一切法」，一切萬物萬法皆是心性生的，故圓通一切性，所以一即一切，一切即一，一心生萬法，萬法歸一心。心清淨寂滅了，看萬相皆寂滅相，心變現什麼樣子，萬物就是什麼樣子，沒有二樣。「一月普現一切水，一切水月一月攝」<sup>20</sup>一月就是一心，一心變現無數多的法，一心就能統攝一切的法。「諸佛法身入我性，我性同共如來合」，佛是憑著法身成佛的，法身即是心性，

<sup>19</sup> 《大正藏》頁 2076《景德傳燈錄》卷 9 頁 0271

<sup>20</sup> 《大正藏》〈永嘉大師禪宗集〉：「震法雷擊法鼓，布慈雲哈哈 洒甘露。龍象就塌踏潤無三乘五性皆醒誤悟。雪山肥膩更無雜純出醍醐我常納。一性圓通一切興，一法遍含一切法，一月普現一切水，一切水月一月攝。諸佛法身入我性，我性同共如來合。一地具足一切地，非色非心非行業，彈指圓成八萬門，剎那滅卻三祇劫。一切數句非數句，與吾靈覺何交涉。」

佛的心性與眾生心性是一個，「天上天下，唯我獨尊」<sup>21</sup>，天上是我，地上也是我，佛就是一尊，沒有二尊，非有釋迦佛、阿彌陀佛、東方佛、西方佛，有恆河沙那麼多的佛，既然只有一尊佛，為什麼又說有那麼多呢？就是一尊佛所變現而出，就是一心生萬法。「一地具足一切地，非色非心非行業」<sup>22</sup>一心具足一切心，一法能生萬法，統統是一心，既然都是一個，跟誰分別呢？所以「非色、非心、非行業」<sup>23</sup>說是心，沒有相可看，哪有心呢？沒有形相，不青、不黃、不赤、不白，不長、不短。那多大、多小呢？大則無外，沒有邊際，小則小於芥子，非大非小，非內非外，到處都有，看眼前就住在此地，再細看又似無，無方所，無定所，即色即空，非空非有，非大非小，即大即小，說黑是黑，說白即白，隨意說，所說皆真，有時看見，但要說，又說不出所以然，就是這麼微妙。都是緣所生，既是緣生法，緣生無性，無性幻有，幻有無常，生死以了，因不知心性，就在財色名食睡五欲上用功。時時刻刻貪戀五欲，放不下五欲。八識田中種下五欲種子，死後就隨五欲轉生。等出生後仍是愛五欲，死了再生還是愛五欲，如此生生死死沒有了結。心愛五欲的情結如此重，所以就沒機會了生死，佛放下了五欲所以了了生死。放下五欲佛性顯現，佛性充虛空遍法界沒有邊際，佛性這東西，要是說有，卻拿不著看不見，要是說沒有，又遍山河大地宇宙人生，一切皆遍，所以說心生萬法，所有一切沒有能超出心外的，故心外無法，法外無心。欲也是自心變現，五欲雖是自心所造作，因人的自性本空本淨本來無一物，空性纖塵不染，何以生起五欲？空性反而隱而不顯，不起作用。現在自性法門，就是講自性清淨，自性雖然也能生萬法，又為什麼說它清淨，能了生死呢？若貪戀五欲，如當官就覺得光榮，官愈大愈高興，就著了相。如貪財則財愈多愈好，若財破就起煩惱，就被煩惱纏縛，就著在相上，就出不來，如此空性不就不空了，關鍵在著不著相上。若天地萬物一切皆在空性中，像佛菩薩不著相，像大地無論對它怎樣好壞，它也不喜不惱，因不著相故，既然不著相，不被相轉。故無論怎樣好，心也不喜，無論怎樣壞，心也不惱，心如大地一樣。范仲淹在岳陽樓記中也說：「不以物喜，不以己悲」。此心如如不動。

---

<sup>21</sup> 卍新脩《續藏經》第六十七冊頁 13090：「世尊才生下，乃一手指天，一手指地，周行七步，回顧四方云：『天上天下唯我獨尊』。」

<sup>22</sup> 同前 24

<sup>23</sup> 同前 24

六祖有一無相頌，特別強調無相之重要，並說若能誦持，言下令汝積劫迷罪一時消滅頌曰：

迷人修福不休道，只言修福便是道，布施供養福無邊，心中三惡元來造，擬將修福欲滅罪，後四得福罪還在，但向心中除罪緣，各自性中真懺悔，惚悟大乘真懺悔，除邪行正即無罪，學道常於自性觀，即與諸佛同一類，吾祖惟傳此頓法，普願見性同一體，若欲當來覓法身，離諸法相心中洗，努力自見莫悠悠，後念忽絕一世休，若悟大乘得見性，虔恭合掌至心求<sup>24</sup>

「向心中除罪緣」，「常於自性觀」，「離諸法相心中洗」。向心中蕩相遣執，關係於離相不執相至巨，此至關緊要。六祖之叮嚀「莫悠悠」視之。

又心生萬法，猶如大地生出萬物。心誰有誰無呢？人人本具，個個圓成，佛是這個心，眾生也是這個心，所謂：「心、佛與眾生，三無差別」<sup>25</sup>，只講「心」無差別，不講別的無差別，因成佛是這個心，下地獄墮惡道也是這個心，佛何以成佛，眾生何以成眾生？因眾生不知善用其心。現在科學發達能造出種種武器，皆是生殺人之心。佛講智慧，眾生心是聰明不能稱為智慧。眾生無論做得怎樣好，無論怎樣富貴，皆是聰明心造作出來的。聰明心是生死心，那善用其心又為何？佛說一切放下，空性裏不執著財色名食睡。世法認定這些東西，佛法超越這些東西，所以佛超越生死。要出生死，必須要空掉五欲。五欲既空即是空性，空性是不空之空是名真空，真空無相，無相者無生相無死相，故曰無有生死，此是清淨心性。古人說：「心包太虛，量周沙界」<sup>26</sup>，太虛沒有邊際，那樣大，卻在心內。心量有多大呢？恆河的每一粒沙都變成一個世界，有恆河沙那樣多的世界，卻還在眾生心之內，心有多大。此心不是佛獨有，眾生統統都有，所有蠢動含靈、蚊蟲、螞蟻都有，統統一樣都是此心。此心就看如何運用它，運用於佛法上，就成佛，運用於眾生就成眾生。

<sup>24</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 30〉，《佛教大藏經》第八十六冊

<sup>25</sup> 《頓悟入道要門論》卷下：師曰：未是究，聖意若盡，第三卷更說事座主良久曰：請禪師為未究竟？師曰：如經第一卷，是引直眾呼失大弟子住心，第一曰：云何得作佛云去？師曰：不用捨眾生心，但莫污染坎性，經云，心，佛，眾生，三無差別。

<sup>26</sup> 卍新纂《續藏經》第十五冊 頁 299《楞嚴經講錄》頁 0109

佛在印度蓋精舍時，由舍利弗尊者監工，在整地時挖出成堆的螞蟻，舍利弗尊者見到就哭，工人問尊者見到螞蟻有什媽麼好哭的呢？尊者說這些螞蟻長劫以來就是螞蟻，無法脫離螞蟻身，爲什呢？因它太愛自己的身體，愛的要命，螞蟻尙且如此，人更有過之而無不及。因有愛就受愛的牽累，就隨著愛去受生。因真如不守自性，隨緣結成妄識，既成妄識，妄識剎那不停，胡思亂想，貪名貪利，爲名利纏縛，就受不盡生死輪迴之苦，眾生都是這樣的心。《楞嚴經》上說：「九情一想，就墮無間地獄。」<sup>27</sup>「情」就是愛之謂，愛肉身愛名利，愛一切屬於我的東西，不知所謂有係屬「暫時有」，妄執之久遠。「想」就是覺性之謂，覺性只有一分，九分被情所纏覆無法顯現出來。覺性雖無法顯現，但並沒有消失，人縱下地獄，覺性仍然在。若九情一想而下地獄，往往萬劫不復，因不知要經過多少阿僧祇劫，才可能再得到人身，縱然得到但也是邊地下賤處，或盲聾瘖啞，或五官不全，或是短命。死後不免再墮惡道，在惡道再受一段時間的苦。若是八情二想，覺性力量雖比「一想」<sup>28</sup>時大，死後仍然要墮畜生道，可能沒腿沒眼。七情三想，才轉爲可以在地上行走之畜生道。六情四想，則變爲飛禽。五情五想方可以得到人身，但卻生在邊地低賤之處。四情六想，則人之貌相就長得不錯。若更高級的九想一情，就生於天道，次一級就是高級的人道，如現在的總統、院長、部長者流，皆是這一類的人。生於天道、人道雖很好，究竟沒有了脫生死，還在生死圈裏圈住，要是天天諸惡不作，眾善奉行，那生活就安樂，若是與人爭名奪利，損人利己，今生造的惡業，今生就得受苦。地獄餓鬼畜生道都是極苦極悲之事，不是於此清描淡寫，好像說別人故事與己無關，但若真處在其中，其分分秒秒所受之苦，皆非筆墨所能形容的。總之！自救與否沉淪與否？皆在一念之間，致於自救之道，就看覺性顯現多少而定，關鍵就在此，不可不慎！佛法談到「救贖」工作是要自己如何去認識去面對，不是交給什麼神祇或上帝，自己要研究要學方法要處理，因爲「生死」就在一瞬間，又深藏在人心極隱微之處，根本手機都來不及打開，又如何來得及通知任何人或是上帝，上帝又要如何之搭救？！

心能作佛也能作眾生，作天堂作地獄也皆是這個心。但「心異則千差萬別」，

---

<sup>27</sup> 卍新纂《續藏經》第十五冊 頁 299《楞嚴經講錄》頁 0109

<sup>28</sup> 卍新纂《續藏經》第十五冊 頁 299《楞嚴經講錄》頁 0109

忽然間心起一念，是在名利上想，心就不安隨念而亂，「心平則一道清淨」，修行成佛就是一空性，心裡空空朗朗，無論多大的名利，心一點也不著。無論怎樣的惡，受怎樣的打擊，受怎樣的損失，心一點也不煩惱，這叫心平，「心平則一道清淨」，雖不修覺性而佛性也常現當前。「心有則萬境縱橫」是謂心若不空，則萬象縱橫，心就沒有一時能得安靜。「心平則能自在」，則能清淨，心能自在清淨，則「似明鏡當前」，就跟大明鏡一樣，隨對鏡有相，離境則無，就是無論得到多大的好處或煩惱，當時有此境，一覺照就統統沒有相，猶如大明鏡對相一樣，境界一過去，八識田中清清淨淨了無痕跡。心自在一切皆是空性，雖有好壞而沒有著相心，就等於在虛空雲霞中，自在飲甘露一樣。造惡業，則猶如在焰火中含濃血。如此，好壞境界皆是自己心造作出來的。「惡行難逃惡境，善行必得善果，語云：積善之家必有餘慶。是知一切果報，非天之所生，非地之所出，只在最初一念之心」<sup>29</sup>，好壞既不是天生也不是地出，完全是自己的心。「一念萬年，萬年一念」<sup>30</sup>，一念善就是修善一萬年，一念惡就是造惡萬年。一念善當然得到好處，一念惡時要怎樣消呢？如果有一念惡，當時就來懺悔，怎樣懺呢？想一想，一念惡是誰念的呢？完全是自己的心念，自己的心造作的。罪由心懺，造罪既是由心造，懺悔也是由心懺。心懺又如何懺？就是要心空，佛法的根本道理就是空性，能一轉念，不在存有造惡之念，心清淨，不再繼續造惡，哪裡還有惡道呢？心能這樣一個轉念，所有的惡業都不再造作了，心之重要者如此。六祖也要人「自度自戒」他說：

來善知識，此事須從自性中起，於一切時，念念自淨其心，自修自行，見自己法身，見自心佛，自度自戒，始得不假到此。<sup>31</sup>

六祖又對大眾授無相懺悔他說：

眾胡跪師曰：一戒香，即心中無非無惡無妒無貪無嗔無劫害名戒香。二定

<sup>29</sup> 《大佛頂首楞嚴經》：「今言『因妄有生』，即因最初一念無明妄動，而有三細六麤，遂成有情無情世界。」

<sup>30</sup> 卍新纂《續藏經》第七十冊 頁 1388，《環溪惟一禪師語錄》：「天童這裡。萬年一念。一念萬年。眼挂枯松。苔封古路。」

<sup>31</sup> 《壇經》曹溪原本〈傳香懺悔第五 頁 18〉，《佛教大藏經》 八六冊

香，即觀諸善惡境相，自心不亂名定香。三慧香自心無礙常以智慧觀照自即心無所攀緣，不思善不思惡自在無礙名解脫香，五解脫知見香，自心既性不造諸惡，雖修眾善心不執著，敬上念下，矜恤孤貧名慧香，四解脫香，無所攀緣善惡，不可沉空守寂，即須廣學多聞，識自本心，達諸佛理和光接物，無我無人直至菩提真性不易名解脫知見香，各自內薰莫向外覓，今與汝等授無相懺悔，滅三世罪，令得三業清淨。<sup>32</sup>

由以上五項可歸納為三要點：一、是由自己內心所產生的問題。二、是自心與外在環境交接所產生的問題。三、是以上兩個問題都沒有了，自心在德能之發揮運用上要如何作法才是。如果以上三點都作到了，自我心靈的管理和開發工作也就完成了。惠能所說之「無相戒」之功能也就大功告成。

喜愛富貴榮華仍人之常情，但人們不論如何的富貴，因環境之太優渥反易墮惡道，一旦失去人生再怎麼後悔也都來不及了，佛說：「得人身者如指甲土，失人身者如大地土」，想再來不知何年何月了，也許永無機會。多生多劫有善有惡，今生無論壽命多長，有時候心一個轉念，做一些善事，有時做一些惡事，如此善業也有惡業也有，死時就隨較強的業力去投胎。假如善業有十分，惡業只有五分，投胎到人道，必定得到好人身。假如善業只比惡業高一分，雖得到人身，也是生於邊地，得不到好人身。如果得到人身，對業無所認識，隨環境轉，造業又不免，《心經》上說：色受想行識五蘊，有了人身，天天就為此身想辦法，就在財色名食睡五欲上拚命爭取，而做些損人利己之惡業，如此惡業天天增長，善業天天減少，死後必定墮惡趣，哪能得善道呢？一旦得惡道，不知又要經多少劫數，罪業消了，再轉到人道來。所以既得人身，又不聞佛法，那是因惡業稍多。既得人身又聞佛法，那表示還有善根。但善用心者還是一切操之在己，自己要能多種善根多聞佛法，將自己身心擺在最有利的位置才算高明。

佛法不離真俗二諦，俗諦就是世間法，皆是生死法。世間法皆有生死，出世間法就是要超越生死。出世間法（真諦）沒有別的就是一個心性。〈心境頌〉：「境

---

<sup>32</sup> 《壇經》曹溪原本〈傳香懺悔第五 頁 18〉，《佛教大藏經》 八六冊

立心便有」<sup>33</sup>如果見境界很好，一起愛心，心有則境界就成立。若心裡不著相不起念，見一切境不起僧愛心，心不動則所有境界消歸自性，「心無境不生」<sup>34</sup>，心能寂滅，不隨一切境轉，分寸就在一心。

如果心黏在境上，見境好就愛，見惡境就厭，「如將心繫境，心境兩俱盲」<sup>35</sup>，如此心境，困於惡道，轉於惡道。如「境心各自住，心境性恆清」<sup>36</sup>，無論見善見惡，見了沒見，眼見心不見，見而無見，見而無見即是真見，見而無見見自性，自性即是佛性，佛性不生不滅。聞而不聞是真聞，真聞聞自性，不論褒貶，消歸一己的自性，自性本無動搖，自性本無生滅。但理論上知道在證量上也就是修養上訓練上都要達到才行。否則「說食不飽」，仍然要餓肚子。

〈心境頌〉又云：「悟境心元淨，知心境本清」<sup>37</sup>，不論何時遇境皆不著境不著相，明白境界是空的，並沒有真實性。心本自淨，心不受到境界影響。「知心境本清」<sup>38</sup>，心是本清本空的，沒有別的。有二心，就有分別，就不清不淨，所謂：「一念才動被雲遮！」一定要清楚知道，念一動之因果和嚴重性！極可能天下大亂，歷史為之改變，世界大戰不是少數人心要發動的嗎？恐怖主義不是少數恐怖份子，心理極其恐怖嗎？因此能不儆惕！能不小心嗎！要談心靈管理不在此處下手，又要在何處？佛法談人談心，談到如此「機微」之處，此仍本文特別提醒西方治心靈管理者要特別注意之處在此。

心性本來如如不動，「知心境本清」，能知道一切境界皆與此心有關，知心本清淨，佛性坦露，就以了脫生死。「知心無境性，了境心一切法不作二觀，大道

---

<sup>33</sup> 卍新《續藏經》第七十五冊 頁 1288，《萬法歸心錄》：「智達禪師心境頌云：境立心便有。心無境不立。」

<sup>34</sup> 同前 34

<sup>35</sup> 新纂《續藏經》第六十五冊 頁 1288《智達禪師心境頌》頁 0422 云：「將心繫境。心境兩俱盲。境心各自立。心亂縱橫。」

<sup>36</sup> 卍新《續藏經》第五十六冊頁 1288《萬法歸心錄》 頁 0422：「若將心繫境。心瘳兩俱盲。境心各自性。心境性恆清。」

<sup>37</sup> 卍新纂《續藏經》第五十六冊 頁 1288《萬法歸心錄》頁 04 22：「悟境心元淨。知心境本清。知心無境性。了境心無形。」

<sup>38</sup> 同 38

疾現面前」<sup>39</sup>，無論什麼都關此心，不作兩樣看，「大道」即所有了煩惱生死之道，就在面前。

通體皆是佛性，皆是手眼，永嘉大師說：「空手把鋤頭，步行騎水牛」<sup>40</sup>，所謂空手是指佛心生，佛性連相都沒有，哪裡有手呢？傅大士說：「朝朝從佛起，夜夜抱佛眠，形影不相離，對面不相識」<sup>41</sup>，睡覺是抱著空性睡，起床也是空性起來的，空性時刻在身上，卻對面不相識，要如何知之？空性在手能捉，在口能言，在眼能見，在耳能聞，在足能奔，在身能觸，這些都是空性的妙用。若不信，死了，為何眼不能見，口不能言？因空性離開肉體，身體無知覺，所以「空手把鋤頭」是指空性，不是指身體。「步行騎水牛」天天走路空性走的，身體猶如水牛，二條腿一步一步走，是空性伴著身體走的。禪不離生活，善體認者，隨時都有機會。

這一切證明，色身或財色名食睡，統統皆空皆假。一念清淨即法身顯現，心一轉念，覺知一切都是空的假的，空性裏沒有色身五欲，一念清淨了，法身就現出來，如果念念清淨，法身時時顯現，法身建立成功，一切得到扭轉，從此法身為主導，一切念起念落與法身爲一，一切思維或思維後之行爲，皆與法身是一不是二，因法身建立最爲要緊。學佛成功與否？就看其法身建立之狀況如何而定。佛法講心性講心靈管理，不論在體性上，理論上，方法上，或成果上，皆有一套簡明之模式與方法，否則菩提大道在那裡？要從何處開始？要往何處去？終點站又在何處？就無所遵循。佛陀及其後繼者不斷的在這一條「高速公路」上行駛，並一再的提醒要如何之駕駛才能確保安全，才能快速而安全的抵達終站，就如同現在全世界的高速公路，要如何建造，要如何行駛，各國不都是很清楚嗎。但佛陀所建之「心靈高速公路」，佛陀及其後繼者已行駛那麼多年，其安全性與可靠性，皆已經過時間的考驗，列寧說：「時間就是真理之最佳試金石」，佛陀所建之「心靈高速公路」已透過時光隧道之考驗，而現在西方人要作心靈管理，要建一條「心靈高速公路」，難道佛陀之工程經驗，管理經驗，營運經驗，不足資參考

<sup>39</sup> 《大正藏》《大方廣佛華嚴經》卷 5809.頁 278

<sup>40</sup> 永嘉大師《大正藏》第四十八卷中《永嘉集》《證道歌》

<sup>41</sup> 傅大士偈語：「夜夜抱佛眠，朝朝還共起，起坐鎮相隨，語默同居止，纖毫不相離，如身影鄉相似，欲識佛去處，祇這語聲是。」

借鏡嗎？

### 三、證悟自性的重要

《百法明門論》云：「一切法不離二諦」<sup>42</sup>，所有佛法就是真諦與俗諦，真諦是成佛作祖的出世間法，俗諦就是眾生在娑婆世界的一切。佛法上說，俗諦皆是空的假的無常的，一切法無不從緣生，皆是從因緣而有，「緣生無性，其體是空」<sup>43</sup>，若是因緣所生，皆無自性，何以？「其體是空」，自性本空，所有東西其性亦空。「緣生無性」，即無自性，就是無常。可是表面看來，一切皆是真實的，肉身是真的，財色名食睡是真的，生死也是真的，認為生老病死是應該的，其實本無生老病死，何以？一切法皆空故，法相空，生死亦空、世間法一切皆空，連佛性、真如自性亦空，哪裡還有生死呢？這些從一切緣生緣滅上都可獲得證實。

真俗二諦，俗諦皆是有生滅，真諦是空的沒有生滅，二者是相對相反的，可是「其體不異」是一個。就是空性。既是空性，何以娑婆世界又有萬物，又變不空呢？這就是「真如不守自性，隨緣變現而生出萬法」。真如即佛性，真者無假，如者不變，故佛性是「千年不變，萬古恆存」，沒有真俗二諦。何以說有？因真如不守自性，雖如如不動，遇緣即生，遇善緣即造善業，遇惡緣即造惡業。隨緣變現八識，八識就是妄想情結，妄想心就與第八識結合，生生死死沒完沒了。八識是真如自性變現的，第八識雖生妄想心，但真如自性並沒斷滅。無論作好作惡，所作的善惡種子，皆收藏在八識田中，培養薰習，善種子薰善的，惡種子薰惡的，所謂薰就是種子種在田中，給予陽光、雨水等，種子就在八識田中生長。種子一生出來，就是第七識，所以一出生就看見是我，因前生就是它，今生一見面當然熟悉，一見面就「以見分爲我」，一見就認定是我，有了我就造一切善惡業。復由此識以第八識見分爲本質，自於本質識上別變五塵相分，傳送於第六識，令起分別，此識就是第七識，見分就是第七識種子出生，「本質」者就是第八識現出

<sup>42</sup> 《大正藏》卷三十 頁 32，《中論 觀四諦品》：「諸佛衣二諦，爲眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦，若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知 真實義，若不依俗諦，不得第一義，不得第一義，則不得涅槃。」

<sup>43</sup> 卍新脩《續藏經》第九冊 No、245《圓覺經大疏解義鈔》：「三性空有即也，謂依他是緣生法，緣生無性，無性故空。」

見分，第七識就抓住為自己的身心。於是就在本質識上，即自己心性上，辨別生出六塵相分諸境，就傳送給第六識，叫第六識來分別好壞，第六識一起，就引發前五識同時都起來，前五識一起，就與第六識同時應用，亦與之同時分別一切相貌名言，「第六識雖能分別，以依於前五識同取六塵」<sup>44</sup>，第六識依賴前五識，同時來執取六塵境界，「與第七識均為分別事識」，第六識與前五識、第七識同時均為分別事識，沒有一個是清淨識，都是生死識，第六識所緣塵境好惡，傳送相續執取，以成染淨諸業，則由此第七識主之，第六識接受前五識所緣的六塵境界，有好的或惡的，就將之傳送給第七識，所執取的相貌名言傳送後再執取，如此相續不斷，爭取善的就是淨，爭取惡的就是染，如此成淨業或染業的業緣，這完全是由第七識來強立主宰運用。因此識妄自主宰，造作種種業行，引生種種煩惱，生出諸惡業緣，有了惡業因緣，就有生有死，受無盡輪迴之苦，眾生所以為眾生者，皆由無始以來，業識牽纏，迷於五蘊身心二法，執為實有，不知五蘊身心二法，皆是自心妄緣變現，才有生死輪迴之苦。所謂眾生死了生，生了死，不得解脫，何以？因自無始以來長劫受苦，因所造業，無論是善業惡業，業識牽纏，就不得解脫。何以？因迷於五蘊身心二障，就是有我執法執，二執糾纏。身心二障其實明明是空的，但就是執為實有，認為真實，不知五蘊身心二法，皆是一心妄緣所生，所以就有生死輪迴之苦。

《百法明門論》說真俗二諦，說俗諦皆是真如自性所生，故真俗二諦雖是二個，其實是一體是一個，完全是真如自性第八識所生。真俗二諦從體來說雖然沒有差別，但若迷真就有生死，悟真就了生死。總而言之，就是一個心，悟了心，大道即現面前即解脫，迷了心則有世間法則有生生死死。這些道理又稱之為般若，般若無相，般若者眾生之心也。眾生心又何在？因「不如實知，一真法界，不如實見，一真法界」<sup>45</sup>，不知道自心即佛，只見到自己的肉身，或煩惱心，沒有見到肉身裏有個心性，煩惱心後面還有一清淨心。由於不知道，又沒見到心性，故迷於一念妄性，執為實有，一念善就一萬年善，一念惡就一萬年惡，妄認有人有我，有人有我就有分別就成世界，世界怎樣的發展還是依於一念。一念是什麼？

<sup>44</sup> 大正新脩《大藏經》第四十四冊頁 1836《大乘百法明門論解》：「謂第六識虛妄計度，所變根塵無實作用。」

<sup>45</sup> 卍新纂《續藏經》第十三冊 頁 286《楞嚴經如說》頁 405：「故云汝猶未明云云。使知全相是性。全波是水。本無二體。無礙。方是事事一真法界。」

就迷頭認影，妄起分別作為一念。世界無論怎樣好怎樣壞，就是一個心，誠所謂「一念無明法性興」，以佛法之觀點「一念無明」關係到人與世界之緣起。

諸佛同宣，群經俱載，沒有別的，要了生死，一心而已。能明白心性，就能了生死。若不明心性，無論如何，皆無法了生死，就在六道輪迴。其實只有五道，因人死後全墮惡道，人道尚難得，何況天道？故說只有五道。何以人死後全墮惡道？因不明心性，根本不明白佛法真理心性之故。那要怎樣才能明白心性呢？「切莫外求」，就是一心。若又是這個法門，又是那個法門，法門雖多但全是心外法，心外法全是生死法。「但悟一心，即超三界」，能明白自心才是。

四祖道信說：「恆沙功德不離方寸，神通妙用只此一心」<sup>46</sup>，了生死的功德有多少呢？有恆河沙那樣多。功德從何而證？不離方寸心，有了神通，一切的事情都見到都知道，一切不用費心力，心意念怎樣就怎樣，這作用，只此一心，不是外邊來，不是天生地長，本有的心就有如此的妙用。黃檗禪師《傳心法要》：「此心即是佛，更無別佛，亦無別心」，此心就是佛，本來就是佛，心外更無別佛，「天上天下，雖我獨尊」，就這個心，心外無佛，佛外無心，沒有第二尊佛。此心明鑑猶如虛空，無一點相貌，這個心就是這個樣子，光明清淨，不受一絲汙染，就跟虛空一樣。這虛空以天空的虛空作比較，天空的虛空雖是空，但它會遭受汙染。但佛性的空是不會受汙染。空無大小，大小仍比較的說法。如維摩詰的客廳很小，卻能容三萬二千個座位，心性的空就是如此不受束縛，舉心動念，即乖法體，即為著相」<sup>47</sup>，心裏動念想怎樣的善怎樣的惡，若起一吃齋念佛的心，那心就不空，就有個吃齋念佛在，若動念殺人，那心就不淨，有殺人的我，有被殺的他，這個心就不空，法體也就受到嚴重汙染，因為著了相。如殺人，心中就有瞋恨心的種子種在心裡，如此就有殺人心、瞋恨心，心若不忘就是著相。臨終時，就隨殺人

---

<sup>46</sup> 四祖道信大醫禪師，師曰：「夫百千法門，同歸方寸，河沙妙德，總在心源。一切戒門、定門、慧門、神通變化，悉自具足，不離汝心。一切煩惱業障，本來空寂。一切因果，皆如夢幻，無三界可出無菩提可求。」

<sup>47</sup> 黃檗山斷臂禪師《傳心法要》：「此心即是佛。佛即是眾生。為眾生時，此心不滅。為諸佛時此心不添。乃至六度萬行河沙功德。本自具足。不假修添。遇緣即施。緣息即寂。若不決定信此是佛。而欲著相修行以求功用。皆是妄想。與道相乖。此心即是佛。更無別佛。亦無別心。此心明淨猶如虛空。無一點相貌。舉心動念。即乖法體。即為著相。無始已來無著相佛。修六度萬行欲求成佛。即是次第。無始已來無次第佛。但悟一心。更無少法可得。此即真佛。」

惡業去投胎。再投胎再出生，今生殺人，來生就被殺，今生吃羊，來生被羊吃，如此循環受報應，沒有了結。《傳心法要》又說：「無始以來，無著相佛」<sup>48</sup>，真正修行要修清淨心，無始以來至於無終，要想成佛，不能有一絲相在心中，因沒有著相佛，佛就是清淨心。

《百法明門論》說：「一切法不離二諦，一者俗諦，二者勝義諦」，俗諦就是一切世間法，勝義諦又稱為真諦也就是出世間法，這裏沒有生死，完全是佛法。勝義諦門諸法皆空，什麼皆無，不作有看，不論什麼現在面前皆看成空。不只諸法皆空，「乃至唯識真如皆空」，不只有相的皆空，連無形的空也空。俗諦一切皆有，勝義諦一切皆空。兩者雖如此不一樣，但「其體不異」，就是一個心，俗諦是心造作出來，成佛的真諦也是這個心作出來，故說「心、佛與眾生，三無差別」。心既是一個，為何又變成真俗二諦呢？俗諦又是從何而來呢？可說「從緣而生」，心隨染緣就造惡業，隨淨緣就造善業，而成一切世間法。雖從緣生，「緣生無性，其體是空」，緣生既然是無性，此時有，彼湜不一定有，因它沒有自性，自性是永遠不變，沒有自性則就是暫時有，結果都是空。此空就是勝義空，也就是佛性，因佛性根本就是空，但佛性也能隨緣而造出一切世間法，故立真俗二諦。

如果有人執著世間法皆是真的，以自身當作實有，與人非爭不可，爭名爭利，此人「縱經萬劫，終至生死」，永遠無法解脫。「若悟勝義，即俗諦不執著，速證涅槃」，如果能了達心性就是在世間法中，不是另外講求個世間法，能在世間法中了知一切皆吾心性，在大乘法上就說：「一切法無不從此法界流，一切法無不還歸此法界」，天地萬物宇宙人生一切萬法，皆是從此心生出來，而且一切法緣滅時又回到此法界來，法界者吾之心也。若能明此道理，對於一切世間法，不論是好是壞，總之眼見好心裏則不存好見，眼見壞心裏也不存壞見，總之心皆不著相，心不著相，雖處世間法，而心常住涅槃之中，涅槃寂滅，如此就不用說真諦、俗諦之別。

「纖一相無所得故」，能明白一心，只有一心時，若這是真的，那假者何在？

---

<sup>48</sup> 同 47

沒有假的對照，哪裡有真可稱呼？同理，黑的，沒有白的相對，如何顯出黑的？說是東，沒有西相對，東在何方？若如此，心也就非心了。雖是心也不能說是心，因沒有形相，說不出是什麼，故「纖一相無所得」，不能稱其名，心中也就纖毫不存，心空空靈靈，本來無一物，此之謂佛性。

《大乘起信論》說：「一切境界皆依於心念，若離心念，則無一切境界」<sup>49</sup>，一切眼見耳聞鼻嗅的一切境界，皆依心念，皆為妄想心所生，若清淨心，就沒有一切心念妄想，沒有一切妄想，就沒有一切境界，一切也就空了，所以一淨一切淨，心一清淨一切皆無。就是：「心、佛與眾生，三無差別」，成佛是這個心，墮惡趣也是這個心，若能善用其心則能成佛。何謂善用其心？能把娑婆世界看空，無論有善有惡，一切皆不著相，即是善用其心，即是佛。要好好認定自己的心性，心外無法，法外無心，若是心外有法有佛，皆是魔道，故曰心外無法，完全就是這一精明無相心性。此心性二六時中常放光明，故曰精明，但是看不見。「眾生體性本來光明，無可生無可滅，只是本佛」，佛性本來就是虛空，沒有形相可見，雖然沒有形相，但整年放光常照。佛性不會生長或變大變小也不會毀滅，無可生無可滅，就是本來的佛，人人具足，個個不缺，佛是如此，眾生亦是如此。「眾生與如來及一切法，皆同一體」，眾生是這個心，佛也是此心，「眾生如是，諸佛如是，一切法亦如是」，無論持何法還是這一個心性，「若能如是解，諸佛常在前」，能明白此道理，十方世界諸佛常現在面前。

頌云：「此家風，天地空，生死去來有何蹤？遙空月落波池裏，佛與眾生一性中。」佛門的家風就是天也空地也空，一切皆空，成佛作祖的家門裏沒有雜亂的東西。天地皆空了，那裏有生有死呢？遙遠天際的月亮映在池上，水現出月亮，一個池現出這個月亮，千池萬池也現出這個月亮，其實這些月亮哪裡來的呢？「佛與眾生一性中」，千差萬別的眾生有如千池月，但眾生的佛性是這一個，佛的佛性也是這一個，猶如千池之月其根本就是遙空之月。

圭峰禪師說：「一切眾生皆有空寂真心」，一切眾生的佛性皆是真空空寂之

---

<sup>49</sup> 大正新脩《大藏經註》第四十四冊 頁 1849)《大乘起信論》：「一切境界，唯心妄起，故有。」

心，「無始本來，自性清淨」，無始以來自性本自清淨無污染，「靈明不昧，了了常知」，如說它是如磐石般不動，卻又寂而常照，靈明不昧，沒有任何事不知道。「盡未來際常住真心」，無始以前是它，久遠以後還是它，完全是這個常住不生不滅的真心。此心何稱？「亦名佛性，亦名如來藏」，如來藏亦是第八識，佛性就在裏頭。《涅槃經》「一切眾生皆有佛性，如來常住真心無有變異」，眾生佛性、自性不會變異，而自性的智慧本自具有，且無有一處不是它，故般若的法門是應用無邊的。般若又何在？就在眾生心上，故說：「朝朝從佛起，夜夜抱佛眠，形影不相離，對面不相識。」

《傳心法要》：「此靈覺性，無始以來與虛空同壽」<sup>50</sup>，眾生的真如自性也就是靈覺之性，與虛空一樣同壽久遠。又說：「性即是心，心即是佛，心即是法」<sup>51</sup>，佛性為何？就是我們的心，與佛心沒兩樣。吾心又為何？心即是佛，不是心外有佛，佛法又何似？就是心性。「若自了了知，心不住一切處，即名了了見本性」<sup>52</sup>，若能了了知，心不住一切處，則隨處所見皆是此心，就了了見本性。「只個不住一切處者，即是佛性」<sup>53</sup>，這個心到處都有到處皆無，不住一切處，恍焉若無，這不住一切處之心又為何？就是見到佛性。「亦名解脫心」，此之謂大解脫，因此處一切視同無有，內空身心，外空器界，沒有一點滯礙，故是大解脫，此「亦名菩提心，亦名無生心」。於未得之士，要加緊用功夫，雖沒有證到心性，但功成自會，不用著急只要用功，功夫到程度夠自然了會，故說證者方知。會者方明，一切處無心即是會，無論看什麼善什麼惡，只准眼見不准心見，只眼見則過境不留，雖見境界但心不著，心不隨境轉，心就是無心，「然無心者，無假不真」，對於一切事皆無心不著相，一切不認真也不認假，完全是無心，則沒有一份假不是真心，沒有一份事不是清淨心。要是有分別心，就有世間的，出世間的，那就兩樣心。若不分別，完全不著相，無論是真是假皆此一心。真、假是眾生妄自分別。

---

<sup>50</sup> 大正新脩《大藏經》第四十八冊頁 2012《傳心法要》：「不知空本無空，唯一真法界耳。此靈覺性，無始以來，與虛空同壽，未曾生，未曾滅，未曾有，未曾無，未曾穢，未曾淨，未曾喧，未曾寂，未曾少，未曾老，無方所內外，無數量，無形相，無色相，無音聲。」

<sup>51</sup> 大正藏新脩《大藏經》第四十八冊頁 2012《筠州黃蘗山斷際禪師傳心法要》：「性即是心，心即是佛，佛即是法，一念離真，皆為妄想，不可以心更求於心，不可以佛更求於佛，不可以法更求於法，故學道人，直下無賓默契而已。」

<sup>52</sup> 《佛教大藏經》八十六冊《六祖法寶壇經曹溪原本》悟法傳衣第一 頁 10

<sup>53</sup> 《佛教大藏經》八十六冊《六祖法寶壇經曹溪原本》悟法傳衣第一 頁 10

何謂分別真假？假者是愛憎取，愛憎心就是假心。真心沒有愛憎，一點煩惱也沒有。如果有愛憎心，還可能渡過苦海，到佛所住的波羅蜜嗎？愛憎心與非愛憎心二性皆空，心而無心，則不著境，見境但心清淨不為境轉，自然解脫到彼岸。惠能在真假動靜偈中亦說：「法性本無生滅去來」惠能說：

一切無有真，不以見於真，若見於真者，是見盡非真，若能自有真，離假即心真，自心不離假，無真何處真，有情即解動，無情即不動，若修不動行，同無情不動，若覓真不動，動上有不動，不動是不動，無情毋佛種，能善分別相，第一義不動，但作如此見，即是真如用，報諸學道人，努力須用意，莫於大乘門，卻執生死智，若言下相應，即共論佛義，若實不相應，合掌令歡喜，此宗本無諍，諍即失道意，執逆諍法門，自性入生死。<sup>54</sup>

真本自具有，「若能自有真」，若不能，「一切無有真」，若真如起用，第一義不動，「即是真如用」，但要「能善分別相」才是。

「一念無事，眾生即佛」，隨時隨地心一個轉念，轉念什麼？轉念空淨，一念清淨，亦謂之開悟，開悟之眾生即是佛，此亦無有眾生。有眾生就有相，空淨裏無相，無相就是佛性。能一念清淨即法身現前，就見到法身。「故知萬法盡在其中」，一切法無一點在心外，完全是心所有。何不「從自心頓見本性」，既然知道這樣，何不趕快從自己心中去探討，來找到看，來見本性？《淨名經》又說：「即時豁然，還歸本性」<sup>55</sup>，就在這時忽然大悟，悟到空性裏一切無有，完全無有就是吾之空性，空性即是法身，這就是還歸本性，見到法身。「一念清淨，即法身顯現」<sup>56</sup>法身能現一分鐘，就見到自己本性一分鐘，一天能有十個轉念，一天就能見到自己法身十次，能如此，日久功熟自能打成一片。也就是念念法身。

「各自觀心，自見本性」，要證菩提之方法類皆如此，沒有別的，就是二六

<sup>54</sup> 《佛教大藏經》八十六冊《六祖法寶壇經曹溪原本》付囑流通第十 頁 34

<sup>55</sup> 《佛教大藏經》八十六冊《六祖法寶壇經曹溪原本》悟法傳衣第一 頁 10

<sup>56</sup> 《佛教大藏經》八十六冊《六祖法寶壇經曹溪原奔》悟法傳衣第一 頁 10

時中看自己的心，能把心看空，見自本性，見自佛性。說難不難《心地觀經》又說：「菩薩妙覺無難事，真善知識實難遇」，要證菩提妙果，古人曾喻為：「如箭射地，無有不中」，要想修斷生死，如箭射地一樣，即使閉著眼睛也能射中，沒有不中的，所以說了生死又並不是難事，「真善知識實難遇」，難的是要有人講上上之法。六祖所講就是上上之法，認同最為重要；既得人身又聞佛法，又知佛法之理，則治心反而不難？善知識「即是正路」，找不到路，告訴正路，就不會走錯路。「令正知觀性，若起真正般若觀照，一剎那間妄念無起，當下就是無生」，用心是二六時中時時刻刻觀心，信而不疑，就是真正知道般若道理，知道就要實踐來觀照心，一剎那間，一個轉念空性，那妄念統統不現。「若識自性，一悟即真」。一個轉念悟到空性，所有妄想皆變成真心。惠能也說：

若起真正般若觀照，一剎那間妄念具滅，若識自性，一悟即至佛地，善知識智慧觀照，內外明徹識自本心，若識本心，即本解脫若得解脫，即是般若三昧，般若三昧即是無念。<sup>57</sup>

《宗鏡錄》說：「無一門不通此道，無一法不契此心」<sup>58</sup>八萬四千法門，不論何門，趙州說：「條條大道通長安」，沒有一法門不通心性，沒有一法門不契此宗，「修行有多門，歸元無二路」，是故「過去覺王因此成佛，未來大士仗此證真」。「無心為真心，無門為法門」，悟到心性就是宗旨，沒有第二個法門，這才是真正法門，自從初祖達摩大師到中國來，「以心印心，不立文字」<sup>59</sup>他一開口就說不明心性，就不懂佛法。他說：「以心印心，見性成佛」。

若惠能所講的上上之法不能一下切入，一了百了，那禪定法門也是最高無上的法門，最為神妙，因它能發起心性上無漏的智慧。一般菩薩的智慧還是方便有餘的智慧。證到無漏的智慧，就有一切的妙用，意念什麼就是什麼。一切萬德妙行，一切神通妙用，及心性上的光明，都是由禪定中發出來的。所以聲聞、辟支弗、菩薩等三乘聖人，想要學成佛作祖的聖道，也一定要修禪定。即使是修念佛

<sup>57</sup> 《壇經》曹溪原本（悟法傳衣第一 頁 11），《佛教大藏經》 八六冊

<sup>58</sup> 大正新脩《大藏經》 第八十四冊頁 2016《宗鏡錄》

<sup>59</sup> 達摩大師《血脈論》：「三界混起，同歸一心，前佛後佛，以心傳心 不立文字。」

求生淨土的法門，也是要修十六觀禪及念佛三昧。所謂念佛三昧就是念佛的定力，一心無二，一心清淨，二六時中，念念不忘，心心相應，一片光明，也就是開悟。若能忽然一個轉念，悟到佛法就是自性，本來清淨，那裡還要十六觀禪的功夫？不用嗎，心本來就是佛性就是清淨，心本來就具足無漏智慧，心就是佛，無他，能信己心本自安定，這就是最上乘的禪，這就是一行三昧或稱真如三昧，或般若三昧，是一切三昧的根本。「以心印心，見性成佛」，沒有別的就是傳此心性法門。

心若自在是不受任何影響的，天不能蓋，地不能載，因天與地都包括在心之內，它沒有來去，也沒有障礙。其狀若何？說長不長，說短不短，也說不出何種顏色。又在何處？又不在身內外，到底何在？處處在，但又不能見，何故？如太虛那樣玄妙，無相可見，無法說明。亦無可相狀，悟時只有己知，無法加以說明。此心即佛，是十方最靈通的東西，縱橫妙用皆是它，可惜在大多不知自己真實的心。布袋佛又說：我有一尊佛，世間人沒有一個明白的，雖然人人個個具足，自己就是不知道。這尊佛既不用木雕，也不用泥塑，它清淨光明沒有一點灰塵，也沒有一點色彩。無法畫出來，小偷偷不去，因它無形相。它的本體本就清淨光明，不是非經清洗拂拭才清淨的。說起來雖然是一個，要是分身就有千百億化身之多。

南嶽慧思說：「道源不遠，性海非遙，但向己求，莫從他覓，覓即不得，得亦不真。」聖道不遠，不用各處追求。聖道究何在？只要向己心裡求，不向別方找。若向心外找，永遠找不到，即使找到也不是真的，聖道就是己心，不是心外有個東西。若二六時中就向己心求，在心上用功，那有求不到的？又說：要是忽然領悟，道源性海的聖道就是己心，就打開了一己的寶庫。寶庫不論隱顯，它那光明靈通的本來面目就現出來，這就是心的本源。心裡來個轉念，知道成佛作祖的就是這個心，寶庫開了，也就明瞭實相就是己心，並沒有別的，如此在或隱或顯之間，沒有一處不靈明通達。不論開悟與否，每人皆具有此道源性海，不是說聖人才有，一般人就沒有。眾生一切的吃喝，應酬造作，那樣不是此心造現出來的？但不悟者，心迷不知道，悟者就看得清白。又說：一個人獨行也好，獨坐也好，其中亦能生出千百億化身，因一念即現一化身，萬念就現萬化身。本來只此一身，但心卻有無數的化身。又說：心性的千百億化身已經充滿虛空，看時還是

個虛空，連一點微塵都沒有，那有身體呢？這心就有如此的微妙。又說：要是提到心這個寶貝，沒有一件東西能與之相比。雖千百億化身充滿整個虛空，但虛空裡連微塵都看不見，那有這東西呢？就是這麼微妙，說起來不覺失笑。此寶用起來就像明珠放光一樣，只有光明的影子，明珠看不見。說法時口若懸河，滔滔不絕，猶如明珠外滾一樣。又說：會聽法的人，平常無所聽聞的佛法，就覺得有不可思議的好處。所以真會聽法者，一句聽明白就能有悟解。這個寶貝微妙難以思議，總之，就是此心，一即一切，一切即一。

悟了心性的人，無論怎樣，都是在心上用功，每天十二時辰，沒有一秒鐘離開心性，此謂「全性起修，全修在性」。認定心性，一切動作修行皆是心性，如此不修而修，修而不修。在二六時中「全性起修，全修在性」用功中，忽然間生，忽然間熟，就是用功時，覺得功夫好，忽然間又退步此時不灰心，再提起功夫，一用功又好了。「生」是功夫退步，「熟」是功夫得力，不論是生是熟，能這樣，今生一定能有大成果。六祖說：「終身不退者，定入聖位」，能不停在心性上用功，終身不退，二六時中都是這樣，一定成就聖位。大珠和尚說：「頓悟人不離此生，即得解脫。即修行時，即入佛位修」，無論是看經、聽講或修禪定，二六時中不離此心，今生就能解脫。雖然現在還在修行，還沒有真正成聖成佛，但在修行時，已經入佛位修了，所以說「雖在生死地，我已出生死」。又說：「如此功業，由行為本，若不降心而修，取證無有是處」，這種功德道業，由行為本，能實踐道業才有根本。若只明白道理，不能制心用功，心還是妄想紛紛，要想證道成聖仍不可能。禪宗門下實修者，不講禪定解脫，只講明心見性，可能會引起疑問，前面說禪定最為神妙，現在怎又說不講禪定？這一點並不衝突。禪定是用功夫，最後之目的仍為發明心地，現在說不講禪定解脫，因一見性，禪定解脫自有。所以現在不講禪定解脫，就只要求見性，見性即是禪定即是解脫，統統在見性之內。天臺宗教義也說：頓悟即佛，沒有次第差別。惠能也說：「若起真正般若觀照，一剎那間忘念俱滅，若識自性一悟即至佛地。」至佛地，也就是說禪定的功德，已在其中，所以哪還有禪定解脫之分別？又說：即使是剛頓悟的初心，就已經證到不生不滅的真如自性了。這樣的頓悟直入如來地，那有階級次第的差別？心性是平等法界，統統一樣，沒有高低，沒有長短黑白，沒有去來。既是平等法界，那裡還說悟與不悟呢？悟是這個，不悟也是這個。這無住真心沒辦法修，因它本來

就是不大不小，不長不短，如何修使之大，使之長呢？既然不可修，要證什麼呢？證是表示有所得，它沒有東西，根本就沒有果證。因沒有執著什麼法門，所以無一法可得。也不是作什麼法得來，所以不可修。如果能直下無心，就已經超出虛空之上了。虛空尚且無有，更在超出虛空之上，那還有次第階梯呢？若未能悟無心，而有種種妄想，下一步才說要以戒定慧三無漏學等知見，來對治貪瞋癡等三毒大病，以便能制盡妄想，證到真心，湛然清淨，空虛光明，無量無礙，沒有一點絲毫差異，打成一片，無論怎樣行動作為，完全是真心妙用，因已全妄皆真。如此四面八方，或上下十方，統統是解脫門，不是說有的門可解脫，有的門不解脫，四面八方統統都是一個大解脫門。而且這個真心，圓陀陀，光燦燦，體用一如，體即是用，用即是體，體用合一。到這時候，無修無證，一心清淨，事事無有，即成大事百丈師說：「去住自由」<sup>60</sup>，去也好住也好，一切自由無礙。黃檗禪師說：「隨意而生」<sup>61</sup>，願意生到哪裡就生哪裡，不願意生就不生，一切隨自己意念。圭峰禪師說：「中陰所向，天上人間，隨意寄託」<sup>62</sup>，中陰身無論到天上或到人間，皆隨自己意願，這就是《楞伽經》所說的三種意生身。三種意生身為何？（一）、第三、四、五地菩薩，修三昧真空實相，寂而常照，滅而不生的法樂，能到一切佛刹，隨意要到哪去都沒有阻礙，這就是三昧樂正受意生身。（二）、第八地菩薩，明白一切法的自性，如幻如化，隱隱忽忽，有而無有，無有而有。能以無量的神力，到一切佛刹，迅疾如意，沒有一點阻礙，這叫覺法自性意生身。這種意生身，能明白一切諸法都是自性，充虛空遍法界，無有一處不是自性，內外一切根塵，統統是自性。一切都在自性之內，所以要到哪裡就到哪裡去。（三）、九、十地菩薩，能明白一切法皆是佛法。雖然是九地或十地的法身，但一身能現出無量身，如鏡中像，隨時就能現出。可隨各種種類而現出相，如在人類就現出人相。雖然現出很多種類的相，但卻無施為無造作。這叫種類俱生無行作意生身。

一切諸佛所證悟的就是證悟心性，悟到心性就成正覺。學佛的第一件大事，就是要認識自己的心性，心性是本有不是外來的。能認識自己的心性，就是認識自己本來的面目，也就是現在人人本具的清淨心。佛法是爲了生死，也唯有佛法

---

<sup>60</sup> 《大正藏》頁 2076 《景德傳燈錄》卷六，頁 0250：「即生死因斷，去住自由。」

<sup>61</sup> 《大正藏》頁 2076 《景德傳燈錄》卷 13 頁 51：「即臨命終時，業不能繫，隨意自在，天上人間也，」

<sup>62</sup> 同上

才能了生死。想要了生死，必定要依佛的言教去修持。比如戒定慧三無漏學：一、戒，梵語稱為尸波羅蜜，是清淨無染的意思，清淨是指身、口、意三業清淨，身不造惡業，口不妄言淫語，意沒有邪念，完全是正意正想，這三業清淨，所犯的錯誤就少之又少。二、定，定是禪定，華梵雙舉之詞，稱為禪那。禪那在華言思惟修，思惟修是指心性，此心靈明不昧，了了常知。禪那新譯為靜慮，靜慮是因靜生定的意思，若心不靜而妄想紛紛，就不能入定，心一靜自然就定，所以稱為禪定。《大乘義章》說：禪定是總名，若分類來說，禪定有七種說法：（一）禪，禪是佛心宗，「經為佛口，禪為佛心」，所以佛的心宗稱為禪。（二）定，定是清淨無染的意思，一入定時，就感到清淨，無有一絲的罣礙，唯有一念不起的清淨心。（三）三昧，三昧是指正受無邪，就是在定中沒有一點邪念。（四）正受，正受是指不落二邊，不著空也不著有，不落二邊，就是中道，就是佛性。（五）三摩地，三摩地意思是「等」，等是平等，所有一切考慮，一切胡思亂想均無，制心於一處，如如不動，沒有一點思維，這叫三摩地。（六）奢摩他，就是止的意思，把心攝持不動，於染淨皆沒有感覺，染淨皆平等，因心清淨不動時，沒有染淨的分別，也就是不垢不淨。（七）解脫，何以說解脫？因為完全住於佛性之中，已證到了脫的境界。無有一切繫縛，在梵語稱為目帝羅，譯成華言就是背捨，新譯為解脫，所謂背捨是指把一切繫縛統統捨掉。在修行的因地中，厭離煩惱，使勁在觀心上用功以心印心，薰習清淨心，能這樣就能得到無漏有餘涅槃，就沒有欲界、色界、無色界，此時就叫背捨。背捨就是解脫，因以前在因地時屬有漏，現在這些有漏因皆已背捨，證到無漏果，所以就叫解脫。但解脫有三種：（一）空解脫，觀一切法，皆從因緣和合而生，自性平等，無我無我所，於諸法得自在，所以稱為空解脫。（二）無相解脫，既知一切法空故，觀男女相，實不可得，若這樣通達諸法無相，即得自在，故名無相解脫。（三）無作解脫，無作又稱為無願，若知一切法無相，則於三界無所願求，若無願求，則不造作生死之業。若無生死之業，即無因報之苦而得自在，故名無作解脫。佛的第三個法門就是慧，慧是智慧，謂能斷除煩惱，顯發本性故。圭峰禪師說：「心也者，沖虛妙粹，炳煥靈明，無去無來，冥通三際，非中非外，洞徹十方，不滅不生，豈四山之可害？離相離性，奚五色之能盲？」<sup>63</sup>清淨心是沖淡空虛，無所拘束，微妙的視同無有，

---

<sup>63</sup> 《大正藏》頁 2076 《景德傳燈錄》卷 13 頁 51

光明靈通，無去無來，卻又冥通過去、現在、未來三際。它不在內不在外不在中間，而又普遍十方，不生不滅。心性無有形相，既無形相，那有肉身？既無肉身，那還會再受生老病死之苦？清淨心無相無性，豈色聲香味觸五塵之所能引誘？眾妙群靈會於一心，此心是天地萬物一切法的根本，不管聖人與凡夫皆歸於心性，心性至尊無上最高貴，所以也說：「天上天下，唯我獨尊。」沒有一法可與之相比，也沒有一法可與之同等，實在是大道根源，真實的法要。三世菩薩也是同樣修學這個心，三世諸佛所證的是證這個心，三藏十二部經所記載的，也是在說明這個心。一切眾生所迷的，也是迷此心。一切修行人所悟的，也是悟這個心，沒有悟別的。一切祖師所傳的也是傳此心，所參訪的，也是參透這個心。要了達這個心，一切的一切都是這個心，要是不明白這個心，則所做的事，沒有一分不顛倒錯誤。心中不停的胡思亂想，都是愚癡狂妄的心。這真體人人具足，個個圓成，是眾生本有的佛性，是世界一切眾生的根源。

要是能真正了達一心的宗趣，心外無法可得。佛頌云：「未達境唯心，起種種分別，達境唯心已，分別即不生。既了境唯心，便捨外塵相，從此息別，悟平等真空。」不知所有的境界，一切的色聲香味觸法六塵是心，於是見色就隨色轉，聞聲就隨聲去，好者愛之，惡者憎之，一切見聞覺知，愛憎取捨皆有，此仍心起種種分別。要知天地萬物都是一心，那還分別何為？就無分別心。既然了達外境就是心，棄一切的塵相。此後，外境，外塵了不相干，就了達不生不滅，不來不去，平等自在的真空實性。

《大乘起信論》說：「一切境界，唯心妄起故有」<sup>64</sup>，若心離於妄動，則一切境界滅，唯一真心無所不遍。是故三界虛妄，唯一心所作，離心即無六塵境界。」所有五根對五塵的境界，全是心妄動而有，若心不妄動，何境界之有？心若清淨不動不念，心何萬法之有？

一切境界之相皆寂滅了，所剩者是那個清淨真心。清淨真心遍一切處，充虛空遍法界，無有一處不是清淨真心。三界虛偽不真實，有三界，皆是妄想心所生

---

<sup>64</sup> 大正新脩《大藏經》第四十冊 頁 1849

出。若無心，那有色聲香味觸法六塵境界？既然沒有六塵，那個心又何有分別？心要是有分別，是分別己心，因心外無法，要分別何為？若有分別，是自己妄心已動，若分別自己的心。心就是一不是二，沒有二個相對照時，這一心也站不住也就空了。心不動時，那有境界有相可成？所以無相可得。

心外有法，就是妄想在外馳求。就生生死死在六道輪迴。心若清淨無許多法生死已斷。「諸法所生，唯心所現」，一切所生的法，都是自心顯現出來。「三界無別法，但是一心作」，能知心外無法，就只有己心，那又怎樣管理此心呢？關鍵在於定力，一有定力，清淨心就現出來，心外法隨之不見。故云：如果能教化三千大千世界眾生，能行十善，不如一剎那間，聽講這無相心，一心清淨就入一相法門。所謂一相法門就是佛性，若真能了達自己的心，再能定慧相應，就已經了達心靈管理之方法。

六祖說：「心地無亂自性定」<sup>65</sup>，心為什麼比喻為心地呢？因為大地廣大心也要如大地一樣廣闊寬大。廣大才能容納一切萬物，心量也要寬闊廣大，才能容納一切善惡的環境，猶如大地一樣，無論是好是壞都送諸大地，但大地不覺好壞，不起憎愛心。心也要如大地一樣，無論是好壞境界現前，心中無物。如果忽然心動，隨時以定力安止，心無纖塵，則伏一切煩惱。無論是什麼善惡環境，心皆知道，但一點不存於心，此所謂：「無事於心，無心於事」，就如六祖所言：「心地無亂自性定」<sup>66</sup>，不受一切見聞覺知的動搖。六祖又云：「心地無癡自性慧」<sup>67</sup>，心性如同大地一樣，能容一切萬物，而不為萬物所動，因萬物即是一心。此心清淨無為，初祖說：「外息諸緣，內心不喘，可以入道。」又說：「靈明不昧，了了常知。」依上文所述，不出一心之外，此心不動，不動即不癡，所以說「心地無癡自性慧」<sup>68</sup>。

「任運寂知，遮照無二」，言任運者，二六時中，好的如此，壞的亦如此，隨遇而安，一切任運，不是此環境不能隨順，而遷往其他的環境，而是任運隨順

---

<sup>65</sup> 《壇經》曹溪原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>66</sup> 同上

<sup>67</sup> 同上

<sup>68</sup> 同上

一切環境，心裡沒有一點分別，清淨無爲，而寂然不動，這就是「任運寂知」。「遮照無二」者，遮是定，照是慧，即定即慧，定慧等持，是名無二，無二即是一心。若能善用其心，即是頓門定慧等持雙修。何以頓門要雙修定慧呢？因多生多劫的無明煩惱，遮障智慧心，故須以定慧雙修，來除去遮蔽清淨心的深重業障。因煩惱的習氣太濃，觀心制心時，不易成觀，此謂觀劣。因觀劣，心浮躁不安。明知定慧雙修，但觀心不入，定慧不能雙修。又因多生多劫無明力量太大，把清淨心覆蓋。般若的智慧，雖人人具足，但多生多劫被無明蓋住，般若不易當下呈現，因般若之力太小故。般若力量小，無明煩惱力量大，所以遇善境被善境轉，就起愛心，遇惡境被惡境轉，心就起煩惱，心總是被外境所轉，心就無法清淨。拚命來制妄想，有時心能制，暫得清淨，忽然又覺得浮躁，如此動淨互換不已，心不能安定恬淡。這是缺少定慧的遣蕩功夫，必須要用定慧的力量來清理妄想，本來面目才易呈現。

如果眼耳鼻舌身意六根不隨境轉，心能轉境，眼見色心不動，耳聞聲心亦不動，外緣如心何？心不隨緣心自定，何用修定爲？心不動就是定。既然心不隨外緣，心沒有妄想，心就空，心一空就沒外境了，如此心境俱空。心如明鏡，鑑知一切，清淨不受迷惑，這就是慧。如果妄想紛紛，「掉舉」心太重，則必須要使勁用定力來調理掉舉妄動，使心不隨緣，如此心就恢復寂然不動，若久寂心有時又昏沉欲睡，再以慧門來對治。就是觀空，空性現出，空性就是智慧，一有智慧，對一切就照鑑無惑，所以昏沉自消，如此與本有的清淨心相契合。定力治妄想，慧力治無記。使心復歸清淨，住於正受三昧，這些皆爲有效治心之法。若再遇到一些因緣，無論是善或是惡，皆認爲是自己的妄心。既然心不受亂，也沒有無記與昏沉，那心量清靜，二六時中就是一個心。這時再綿綿密密，心心契道，定慧等持，任運雙修，修而不修，不修而修，這時就是無事人，生死煩惱等事不相困擾。

雖然修頓門者根機有勝劣，根機勝者，一聞即悟，事事無有。根機劣者，聽聞佛法雖能明白，但因多生多劫的煩惱習氣濃厚，無始以前的清淨心，被昏沉掉舉的習氣覆蓋，使得清淨心不能顯現出來。就必須藉著定慧功夫，暫時來調伏習氣。雖是鈍根之人，無明煩惱濃厚，以定慧功夫對治，煩惱漸息，淨心逐漸顯現。

因治心所延生的問題千千萬，但可共處理的方法也千千萬，皆要去學習去研究，不可以說不治心就沒問題。着手去治心，就是實踐，理論上要研究看治是怎麼回事，實際上也要實習一下，看究竟如何？問題究竟何在？若不在實際治一下心上見真章，再好之理論又能如何？根器不同，治心之難易度也自然不同，上上根器者終究少之又少，但心靈管理工作卻為人人所需，不因畏難而苟切，何況佛法在治心方法上，要什麼有什麼，治心係佛法之專業，以上所介紹的僅為其精要之一隅，佛法中其他可資參考之處俯拾皆是，故不必擔太多之心！

佛法之核心思在心性上，所謂之三萬六千法門，完全應眾生根性之不同，因病與藥；而作的權宜之設，其最後仍將導之於一心，所謂成佛也就是在自心的管理與開發上，達到圓滿的境地，六祖之高明就在直接從自性上著手與發明，簡明扼要，一方面為其修持工夫成果的展現，一方面操作方法也就在其中，對於現代人欲究「心靈管理」者，若從此處開始，不失為大道之伊始。

## 第二節 六祖的思想精神

惠能認為：「三世諸佛，十二部經，在人性中本自具有。」<sup>69</sup>又說：「如不能自悟，須求善知識指示方見；若自悟者，不假外求。」<sup>70</sup>又說：「若一向執謂，須他善知識，望得解脫者，無有是處。」<sup>71</sup>

可見六祖的思想精神，強調「自性」之偉大，而修學見地上，則以為「自證」最為究竟。壇經思想為惠能之開示亦是六祖之證量，從其自性中自然流露，其重點不外自悟自覺自證自度上，證量與方法一至，說證量就是講方法，也就是如何用最簡明直接的上上乘方法，達到所言證量之目的，學佛豈能代勞，故不可等

---

<sup>69</sup> 《壇經》曹溪原本（悟法傳衣第一 頁 10），《佛教大藏經》 八六冊

<sup>70</sup> 《壇經》曹溪原本（悟法傳衣第一 頁 10），《佛教大藏經》 八六冊

<sup>71</sup> 《壇經》曹溪原本（悟法傳衣第一 頁 10），《佛教大藏經》 八六冊

閒視之。現略引二段文字作為說明自證之重要，以免「數食不飽」，空話一場。

惠能說：

識自心內善知識，即得解脫。若自心邪迷，妄念顛倒，外善知識即有教授，救不可得。汝若不得自悟，當起般若觀照，剎那間妄念俱滅，即是自真正善知識，一悟即至佛地。自性心地，以智慧觀照，內外明澈，識自本心。若識本心，即是解脫。<sup>72</sup>

由此段話中「不得自悟」，「自性心地」，「識自本心」，等可知要自悟，自識本心。至於說：「當起般若觀照」，「以智慧觀照」，也是要自起、自觀、自照；而不假手他人。惠能又說：

故知一切萬法，盡在自身心中，何不從於自心頓見真如本性。識心見性，自成佛道<sup>73</sup>

「在自身心中」，「從自心頓見」，「自稱成佛道」，皆要自見自成不從他人。其次是六祖的「無念」的立論，他說：

「無念者，於念而無念。」<sup>74</sup>

又說：

「念念之中，不思前境；若前念、今念、後念，念念相續不斷，名為繫縛。」

<sup>75</sup>

惠能的這種立論，從他對臥輪禪師的一首偈語，予以批評的情形中可以清晰地看出。

<sup>72</sup> 《壇經》曹溪原本（悟法傳衣第一 頁 10），《佛教大藏經》 八六冊

<sup>73</sup> 《壇經》曹溪原本（悟法傳衣第一 頁 10），《佛教大藏經》 八六冊

<sup>74</sup> 《壇經》曹溪原本（定慧一體第三 頁 14），《佛教大藏經》 八六冊

<sup>75</sup> 《壇經》曹溪原本（定慧一體第三 頁 14），《佛教大藏經》 八六冊

臥輪的偈子是這樣的：

「臥輪有伎倆，能斷百思想；對境心不起，菩提日日長！」<sup>76</sup>

惠能卻說：

「慧能沒伎倆，不斷百思想；對境心數起，菩提作麼長？」<sup>77</sup>

惠能的無念，可見不是執著，也不是空，而是種「無念無不念」的超脫境界，正合乎佛陀的「實相無相」的甚深微妙法門；再來看惠能對「坐禪」的立論怎樣？六祖曾經聽神秀的學生志誠說，神秀常指導大眾：「常指誨大眾、住心觀淨，長坐不臥。」<sup>78</sup>

師曰：

「住心觀淨，是病非禪，長坐拘身於理何益。」<sup>79</sup>

惠能當即指出「住心觀淨」是一種病態作為，根本就不是習「禪」的道路；而「長坐不臥」，更是沒有理由，於「禪」無有助益。他認為「坐禪」的方法：

「元不著心，亦不著淨，亦不是不動。」<sup>80</sup>

惠能的思想立論是：

「若言著心，心原是妄，知心如幻，故無所著也。」<sup>81</sup>

又說：

「若言著淨，人性本淨，由妄念故，蓋覆真如，但無妄想，性自清淨。」<sup>82</sup>概

括地說：

「起心看淨，卻生淨妄；妄無處所，看者是妄。淨無形相，卻立淨相；言

<sup>76</sup> 《壇經》曹溪原本〈參請機緣第六 頁 27〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>77</sup> 《壇經》曹溪原本〈參請機緣第六 頁 27〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>78</sup> 《壇經》曹溪原本〈南頓北漸第 7 頁 27〉，《佛教大藏經》 八六冊：「師曰：『汝師若為示眾，對曰常指誨大眾住心觀靜長坐不臥。』」

<sup>79</sup> 《壇經》曹溪原本〈南頓北漸第 7 頁 27〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>80</sup> 《壇經》曹溪原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>81</sup> 《壇經》曹溪原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>82</sup> 《壇經》曹溪原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八六冊

是工夫，作此見者，障自本性，卻被淨縛。」<sup>83</sup>

由於惠能強調無執不妄，惟明心見性，才得直了成佛，所以說了一首偈語，以便後學的人作為警惕，那偈語是這樣的：

「生來坐不臥，死去臥不坐；元是臭骨頭，何為立功課！」<sup>84</sup>

惠能對元有之性，一直認為「絕對的自性」不假外求，超越時間與空間，不是言言文字局的屬性；是自然的流露，是活潑的表現，擺脫了菩提和煩惱，摒棄了道與魔，什麼善惡美醜分別，都不是自性中的東西。

他的「自證」之論是，歸投依順自性，以達自證無礙，惠能說：

自歸依者，除卻自性中不善心、嫉妒心、諂曲心、吾我心、誑妄心、輕人心、慢人心、邪見心、貢高心；及一切時中不善之行，常自見己過，不說他人好惡，是自歸依。」<sup>85</sup>

這樣，時常生起謙恭虛懷若谷、普同無異無類的通達敬意，即是「自證」無上法門。這種「念念自見，不失本念」<sup>86</sup>的修行法要，的確，惟有深深瞭解「無念為宗，無相為體，無住為本」<sup>87</sup>的旨趣，才能發揮出「般若大智」，徹見自性，立於第一義而不動！

其次是惠能大師的心地發明：

---

<sup>83</sup> 《壇經》曹溪原本〈教授坐禪第四 頁15〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>84</sup> 《壇經》曹溪原本〈南頓北漸第七 頁27〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>85</sup> 《壇經》曹溪原本〈傳香懺悔第五 頁18〉，《佛教大藏經》 八六冊

<sup>86</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁10〉，《佛教大藏經 八六冊》「自性一念惡滅，萬劫善因，自性起一念善，得恒沙惡盡，直至無上菩提，念念自見，不失本念名為報身。」

<sup>87</sup> 《壇經》曹溪 原本〈釋功德淨土第二 頁十四〉，《佛教大藏經 》八六冊：「我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本，無相者於相而離相，無念者於念而離念，無住者人之本性，於世間善惡好醜；乃至冤之與親，言語觸刺欺爭並將無空。」

「一切萬法，不離自性。」「一切萬法，皆從自性起用。」<sup>88</sup>

這是惠能所發明的心地，他於「應無所在，而生其心。」<sup>89</sup>的感悟之下，啓開了與生俱來的智慧；使他的思想更爲開拓，理路更爲突出，立於創造的作爲，而表現空前的「正知見」，完成他「中國祖師禪」的旨趣和性向，而極其自然的成爲一代祖師。他曾肯定地說：

「人性本淨，由妄念故，蓋覆真如，但無妄想，性自清淨。」<sup>90</sup>

又說：

「起心著淨，卻生淨妄，妄無處所，看者妄，淨無形相，卻立淨相，言是工夫，作此見者，障自本性，卻被淨縛。」<sup>91</sup>

他對人類獨有的智慧，曾經下過這樣的結語，他說：

「大圓鏡智性清淨，平等性智心無病，妙觀察智見非功，成所作智同圓鏡。」

92

他對大眾常常開導知見的問題，他認爲自己的靈智，才是可靠的真知，他說：

「不見一法存無見，大似浮雲遮日面，  
不知一法守空知，還如太虛生閃電，  
汝當一念自知非，自己靈光常顯現。」<sup>93</sup>

<sup>88</sup> 《壇經》曹溪 原本〈南頓北漸第七 頁 28〉，《佛教大藏經》八六冊

<sup>89</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳衣第一 頁 10〉，《佛教大藏經》八六冊

<sup>90</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》八六冊

<sup>91</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》八六冊

<sup>92</sup> 《壇經》曹溪 原本〈參請機緣第六 頁 22〉，《佛教大藏經》八六冊

<sup>93</sup> 《壇經》曹溪 原本〈參請機緣第六 頁 22〉，《佛教大藏經》八六冊

其次是惠能對道的問題，曾作這樣的解釋，他說：

「明與無明，凡夫見二，智者了達，其性無二，無二之性，即是實性；實性者，處凡愚而不減，在聖賢而不增，住煩惱而不亂，居禪定而不寂，不斷不常，不來不去，不在中間，及其內外，不生不滅，性相如如，常住不遷，名之曰道。」<sup>94</sup>

其次是他道出成就智慧的方法，他說：

「若欲成就種智，須達一相三昧，一行三昧；若於一切處而不住相，於彼相中不生憎愛，無取捨，不念利益成壞等事，安閒恬靜。虛融淡泊，此名一相三昧。若於一切處，行住坐臥，純一直心，不動道場，真成淨土。此名一行三昧；若人具二三昧，如地有種，含藏長養，成熟其實，一相一行，亦復如是。」<sup>95</sup>

又說：

「我今說法，猶如時雨，溥潤大地，汝等佛性，譬諸種子，遇茲霑洽，悉得發生，承吾旨者，決獲菩提，依吾行者，定證妙果。」<sup>96</sup>

當惠能住世四十年弘法利生之時，他曾告訴大眾修學的根本認識和方法，他說：

---

<sup>94</sup> 《壇經》曹溪 原本〈唐朝徵詔第八 頁31〉，《佛教大藏經》八六冊

<sup>95</sup> 《壇經》曹溪 原本〈付囑流通地第十 頁34〉，《佛教大藏經》八六冊

<sup>96</sup> 《壇經》曹溪 原本〈付囑流通地第十 頁34〉，《佛教大藏經》八六冊

「其法無二，其心亦然，其道清淨，亦無諸相，汝等慎勿觀淨及空其心；此心本淨，無可取捨，各自努力，隨緣好去。」<sup>97</sup>

綜上所說，概括的可以得個結論，那就是惠能的思想體系，應該是：「菩提自性，超然物外，念而無念，於相離相，無所住心。平直真實，性相如如。」<sup>98</sup>

其次是惠能一些卓越絕倫的表現，不僅是標出了他的思想的開拓，更流露出他的智慧的敏銳，充份發揮了一個「禪和行者」的不同凡響。那是能大師至廣州法性寺，值印宗法師講涅槃經時，他寓止於廊廡間：時正暮夜，風颺寺前幢幡，忽聽有二僧伽在議論：一個說：「是幡在動。」<sup>99</sup>一個說：「是風在動。」<sup>100</sup>二人爭論不已，他於是上前解說道：「不是風動，不是幡動，是仁者心動！」<sup>101</sup>

雪竇禪師爲此論，曾舉巴陵示眾云：「祖師道：不是風動，不是幡動，既不是風幡，向甚麼著？」<sup>102</sup>復頌云：「不是幡兮不是風，衲僧於此作流通；渡河用筏尋常事，南山燒炭北山紅。」<sup>103</sup>又云：「不是風幡何處著，新開作者曾拈卻；如念懵懂癡禪和，漫道玄玄爲獨腳。」<sup>104</sup>天臺韶云：「古聖方便，猶如河沙，祖師道非風幡動，仁者心動；斯乃無上心印，我輩是祖師門下客，合作麼生祖師意？莫道風幡不動，汝心妄動。莫道不撥風幡，就風幡道取。莫道風幡動處是甚麼？有云：附物明心，不須認物。有云：非風幡動，應須妙會；如是解會，與祖師意旨有何交涉？既不許如是會，諸上座！合如何知悉？若於這裏徹底悟去，何法門而不明！百千諸佛方便，一時洞了，更有甚麼疑情？所以古人道：一了千明，一

<sup>97</sup> 《壇經》曹溪 原本〈付囑流通第十頁 34〉，《佛教大藏經》第八六冊

<sup>98</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》第八六冊

<sup>99</sup> 《壇經》曹溪 原〈本悟法傳衣第一 頁 7〉，《佛教大藏經》第八六冊

<sup>100</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳衣第一 頁 7〉，《佛教大藏經》第八六冊

<sup>101</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳衣第一 頁 7〉，《佛教大藏經》第八六冊

<sup>102</sup> 佛果圓悟禪師《碧巖錄》，《大正新脩大藏經》第四十八冊 頁 2003

<sup>103</sup> 佛果圓悟禪師《碧巖錄》，《大正新脩大藏經》第四十八冊 頁 2003

<sup>104</sup> 佛果圓悟禪師《碧巖錄》，《大正新脩大藏經》第四十八冊 頁 2003

迷萬惑。上座豈是今日會得一則，明日又不會也！」<sup>105</sup>

綜上風幡次舉，以禪家風範，好歹與二十棒！因水結冰，冰原是水，任管水乎冰乎，不過是「境見」和「境著」罷了。其實滾滾麥浪，綠油油的，並不是風綠風浪，也不是麥綠麥浪，只是見者的「心意識」作用罷了。

其次是惠能的「世法人生觀」，他曾經有樣的說法，他說：

「世界虛空，能含萬物色像，日月星宿，山河大地，泉源溪澗，草木叢林，惡人善人，惡法善法，天堂地獄；一切大海須彌諸山，總在空中，世人性空，亦復如是。」<sup>106</sup>

又說：

「自性能含萬法是大，萬法在諸人性中，若見一切人惡之與善，盡皆不取不捨，亦不染著，心如虛空，名之為大。」<sup>107</sup>

法的一切現象與觀念，不離於情識分別，所謂邪迷，妄念，顛倒，或是知見，智慧，觀照，不外心生心滅；心增心減；如果徹悟自性，識自本心，則真如頓現，一切現象觀念，自然於第一義而不動了。這就是明了「自性」的可貴處。

### 第三節 無念為宗

壇經的事修實踐，各為「無念法門」其內容包括無住、無相、無著，以無念得智慧，以無著離煩惱，以無相證佛性。以無相懺悔，發四弘誓願無相三歸戒為事修方法，而導入「無相」佛性，是上根性者之所行，而為一般根機者的總指引。六祖說：

---

<sup>105</sup> 佛果圓悟禪師《碧巖錄》，《大正新脩大藏經》第四十八冊 頁 2003

<sup>106</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳衣第一 頁 10〉，《佛教大藏經》八十六冊

<sup>107</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳衣第一 頁 10〉，《佛教大藏經》八十六冊

我此法門，從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本，無相者於相而離相，無念者於念而無念，無住者人之本性，於世間善惡好醜，乃至冤之與，言語觸刺，欺爭之時，並將為空，不思酬害，念念之中，不思前境，若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛，於諸法上念念不住，即無縛也，此是以無住為本，善知識外離一切相，名為無相，能離相即法體清淨，此是以無相為體，善知識於諸境上，心不染曰無念。<sup>108</sup>

由以上經文能大師已將無念為宗說的極為清楚，因此「念」為關鍵之所在，對念與自性之關係，念如何昇起，又如何隕落，什麼是正念？什麼是邪念？什麼是繫縛？念之內涵又為何？何謂於諸境不染？念念又如何覺醒？等等有關「念」者若能研究清楚，且能行之有餘，則六祖所說之「心靈管理」，已思過半矣，隨不中亦不遠矣！故現代要談「心靈管理」者，這就是最直接而簡易之法門。

惠能的禪是生活的一部分，不主張空心靜坐，也不主張心外求佛，主張定慧一體，曾曰：

「定是慧體，慧是定用，即慧之時定在慧，即定之時慧在定」；「定慧同等，有如燈光，有燈即光，無燈即暗，燈是光體，光是燈用。」<sup>109</sup>

《六祖壇經》的法門為「無念」或稱為「無相」法門，也可稱為無住法門。《六祖壇經》的修行叫無念行，在「般若品」有「無住無往亦無來，無念無憶亦無著」<sup>110</sup>，「無相」；在「定慧品」有「無念為宗，無相為體，無住為本」<sup>111</sup>；在「懺悔品」有「無相懺悔」<sup>112</sup>「無相三歸戒」<sup>113</sup>。

《六祖壇經》的無念是指：前念，今念。後念，念念不被愚迷、驕狂、嫉妒

<sup>108</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>109</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>110</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟性傳衣第一 頁 9〉，《佛教大藏經》 第八十六冊

<sup>111</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>112</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 27〉，《佛教大藏經》 第八十六冊

<sup>113</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 30〉，《佛教大藏經》 第八十六冊

染，念念不被縛。六祖說：

若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛，於諸法上，念念不住，即無縛也！<sup>114</sup>

《六祖壇經》的無住是無執著，也即《六祖壇經》「般若品」的「無憶無著」及「無住無往亦無來，三世諸佛從中出」<sup>115</sup>，意為去捨所有一切執著與妄念，故與「無念」可謂相通。又《六祖壇經》「般若品」云：「以智慧觀照一切法，不取不捨，即是見性成佛。」<sup>116</sup>

《六祖壇經》的無相是由《金剛般若波羅蜜經》云：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」<sup>117</sup>。此是指自我的中心時，空一切相，唯有離一切相，才是如來藏，得開佛知見，見性成佛。故《六祖壇經》的頓悟是以無念得智慧，以無相證佛性，以無相懺悔，無相發願，無相三皈為事修方法，而頓悟了達「無相」的佛性。

因此念與自性的關係，一定先要研清楚，才不致誤解什麼是「無念」，也易知道為什麼念與「心靈管理」關係之重要；否則不了了之，現再將一些基本觀念作扼要整理；並繪製簡圖如下以助釋疑

1、佛法上講物質之生命「週期」為：成、住、壞、空。講精神生命「週期」

為：生、住、異、滅。

2、壇經上講念與自性之關係，特別強調其特質為：不住、不滯，不縛、不妄、不染、不邪，不淨等。

因此又可歸納為兩個重點：一是念之生起與還滅之關係。二是念之自由活潑之特性。

---

<sup>114</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>115</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳教衣第一 頁 9〉，《佛教大藏經》 第八十六冊

<sup>116</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳教衣第一 頁 9〉，《佛教大藏經》 第八十六冊

<sup>117</sup> 《金剛般若波羅蜜經》一卷 頁 542，〈佛教大藏經〉第二十冊 般若部八：「其有眾生得是經，信解受持，是人即為第一希有，何以故，此人無我相，無人相，無眾生相，無壽者相，所以者何？我相即是非相，人相眾生相壽者相即是非相。」

現在繪製簡圖數則如下以作為比較：

- a、念起 ----- 念滅-----（眾生）
- b、念起-----（非想）（否定）----- 念滅-----（有修養眾生）
- c、念起---非念（非想）（否定）--非非念（非非想）（否否定）-- 念滅（更有修養眾生）
- d、自性-----念起-----念滅-----自性（禪修者 類初禪）
- e、自性----念起----非念（非想）（否定）--- 念滅---自性（類二禪）
- f、自性-念起--非念（非想）（否定）--非非念（非非想）（否否定）--念滅--自性（還滅）（類三禪）

g、自性-念起 { 善--止觀--非念（非想）（否定）-非非念（非非想）（否否定）--念（肯定）-念滅-自性（還滅）  
                  { 惡  
                  { 無記  
                  { （類四禪）

由以上之簡表可之知念之生滅與自性之關係，惠能說：「悟無念法者萬法盡通」<sup>118</sup>，「悟無念法者至佛地位」<sup>119</sup>，因此「無念法」實在不那麼簡單！故云：「能善分別諸法相於第一義而不動」<sup>120</sup>，非最上乘人莫辦！念為直探心法之關鑑，也為著力點之所在，但，念又有變動紛亂之特性，易誤解，難把握，以為諸宗之共識，諸宗莫不想出各種招式來面對之，如：「參話頭」，「止觀」等，其中又以「止觀」法門為各大宗派之所最重，如天台大小止觀，禪門止觀等，後面有一節再就止觀法門與心靈之關係作進一步之分析。

<sup>118</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁14〉，《佛教大藏經》八十六冊

<sup>119</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳教衣第一 頁9〉，《佛教大藏經》八十六冊

<sup>120</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳教衣第一 頁9〉，《佛教大藏經》八十六冊

### 第三章 壇經自性法門與心靈管理

#### 第一節 自性法門與心靈管理

##### 一、轉念與心靈調整

轉念作用最大，一個轉念，若一念萬年。那一念善，就如同修善業一萬年；一念惡，也如同造惡業一萬年，轉念要作訓練，轉念是將所起之念不在覺照中，察覺之後將之轉回覺照之狀態，也就是念之起落皆不離自性，否則就是妄念或無記念，一天要是有一個轉念，就是見自性一次，有五個轉念，就是見自性五次，天天能這樣，就不墮惡趣，所以轉念之功大矣哉！念一出就要速覺速轉，所謂「不怕念起就怕覺遲」，轉念熟了，念起分秒皆在覺照中，了了明明，真心長在，就是不修而修，修而不修，跟自性二六時中不離開，天天見自性，時時刻刻都在自性裡頭。若初作轉念，不易把握，這轉念不見性，完全是不得力之故。

轉念就是見性，若不是見性，念什麼呢？比如說，知道五蘊皆空就是佛性，無論遇到什麼境界，心裡就來一個轉念：「總歸是空的」。既然是空的，不就見到空性了？

知道空是我的佛性，這就是轉念，知道五蘊皆空是見佛性一次，就是一個轉念，再能知道一次，又是第二個轉念，轉念熟了，心裡不用想五蘊皆空，五蘊皆空就是佛性依然呈現。轉念熟時，不用念它，念念常在，這就是「不念而念，念而無念」<sup>1</sup>，就是「不修而修，修而無修」，無修而修，謂之真修。這種真修一長久，就自然打成一片。時時作轉念功夫，轉念一次，就是見到本來法身一次。假如轉念能延長，五蘊皆空的空不離心，這佛性就不離開，這心就是佛性，就是空性，空性就是法身。雖知道空性，但沒有證到，報盡命終時，就不能利用空性，因臨死時身體痛苦得不得了，這時想轉念，自己做不了主。轉不了，若平時就訓練有術，知道這個道理。到時就能用得上，「本來就是個空性，那有什麼地獄不地獄呢？」如此一轉念為空性，這地獄就冰消瓦解沒有了。所以轉念作用非常大，

<sup>1</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

訓練轉念至為重要。

一般人多將求福誤認為功德，而且形成牢不可破之觀念，不易轉變，如梁武帝就是很好的例子，如韋刺史問六祖云：

弟子聞達磨初化梁武帝，帝問云：朕一生造寺供僧布施設齋有何功德？達磨言，實無功德。<sup>2</sup>

惠能又糾正一般大眾對定慧認識之不當，一般人認為定慧是二不是一甚至定慧有先後次序，惠能認為是誤解，惠能說：

善知識我此法門以定慧為，大眾勿迷，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，即定之時惠在定若此義，即是定惠等學、諸學道人，莫言先定發惠，先惠發定，各別作此見者，法有二相。<sup>3</sup>

六祖又說：坐不動妄不起，又有人教坐闕心關靜，不動不起等皆是大錯

迷人著法相執一行三昧，直言坐不動，妄不起心即是一行三昧，作此解者；即同無情，卻是障道因緣，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，若言坐不動是只如舍利佛晏坐林中，卻被維摩詰訶，善知識又有人教坐看心關靜，不動不起；從此置功，迷人不會，便執成顛，如此者眾，如是相教，故知大錯。<sup>4</sup>

惠能在教授坐禪上批評著心著淨都是障道，又說本性清淨，自修自行自成佛道，如此簡易明白，其它都是妄念妄想妄行：

坐禪元不著心，亦不著淨，亦不是不動，若言著心，心元是妄，知心如幻，

---

<sup>2</sup> 《壇經》曹溪 原本〈釋功德淨土第二 頁 12〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>3</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>4</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

故無所著也，若言著淨，人性本淨，由妄念故，蓋覆真如，但無妄想，性自清淨，起心著淨卻生淨妄，妄無處所，著者是妄，淨無形相，卻立淨相，言是工夫，作此見者，障自本性卻被淨縛。<sup>5</sup>

在傳香懺悔第五，惠能嚴厲批評一般人歸依他佛之不當，自心歸依自性，才是歸依真佛，不得歸依協魔外道，惠能開示說：

此事須徂從自性中起，於一切時念念自淨其心，見自己法身，見自心佛，自度自戒，始得不假到此。<sup>6</sup>

又說：

歸依覺二足尊，歸依正離欲尊，歸依淨眾中尊，從今日去，稱覺為師，不歸依邪魔外道。<sup>7</sup>

又說：

若修此行，是自歸依，凡夫不會，從日至夜，受三歸戒；若言歸依佛，佛在何處？若不見佛，憑何所歸，言卻成妄，善知識各自觀察，莫錯用心。<sup>8</sup>

錯用心最為可惜和嚴重，可惜的是修行學佛是難得之好事，但因錯用心卻得不到應有之結果，可能還受到傷害。嚴重的是以錯誤的觀念；再來引導別人，造成以盲引盲，後果才嚴重！

惠能又開示說；「迴一念善智慧即生」，「迴一念善」，就是「轉念」，轉一個觀念。

---

<sup>5</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>6</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 17〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>7</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 17〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>8</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 17〉，《佛教大藏經》 八十六冊

惠能說：

何名千百億化身，若不思萬法法本性空，一念思量名為變化，思量惡事化為地獄，思量善事化為天堂，毒害化為龍蛇，慈悲化為菩薩，智慧化為上界，愚痴化為下方，自性變化甚多，迷人不能省覺，念念起惡，常行惡道，迴一念善，智遺即生。<sup>9</sup>

學佛首要正知正見，要從自性上，心念上下手，然後達到念念自覺，念念圓滿之境界，也就是心靈管理臻於圓滿之境地，現代管理學談心靈管理尚未注意到「心念」之問題，尤其是心念與自性之關係，六祖所講的這些方法，都是最簡易、直而高明的方法，要談心靈管理：若不注意到這一塊，實在是隔鞋搔癢，至為可惜。

## 二、從自性戒談心靈管理

壇經強調自性戒至少有兩個方向：一者修行不一味以持戒為主，最後為戒所綑綁束縛，反不得清淨自由；豈是持戒之目的，二者將所有之戒條歸之於自性，性淨戒益淨，以免支離破碎。惠能說：一切萬法，皆從自性起用，是真戒定慧法，惠能說：

心地無非自性戒，心地無痴自性慧，心地無亂自性定，不增不減自金剛，身去身來本三昧。<sup>10</sup>

惠能並批評神秀所說之戒定慧「實不可思議」，這樣的批評是恨很嚴重，連神秀所教之戒定慧尚且如此，何況其他之人，就可想而知了！壇經上說：

未審汝師說戒定慧，行相如何與吾說看，誠曰：秀大師說諸惡不作名為戒，

<sup>9</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 18〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>10</sup> 《壇經》曹溪 原本〈南頓北漸第七 頁 28〉《佛教大藏經》 八十六冊

諸善奉行名為慧，自淨其意名為定，彼說如此，未審和尚以何法誨人，師曰吾若言有法與人即為誑汝，但且隨方解縛，假名三昧，如汝師所說戒定慧實不可思議！吾所見戒定慧又別，……吾所說法不離自性，離體說法名為相說，自性常迷，須知一切萬法，皆從自性起是真戒定慧。<sup>11</sup>

惠能誨人僅「隨方解縛」；並未「有法與人」，隨不同之人，不同之縛，用不同解除之方法，要點在解除一切之纏綁繫縛，使其恢復未繫縛前本來之自由，如果再有許多戒律要嚴守，更加負累重重，沒完沒了，何有自在之期！六祖進一步說：一切萬法皆從自性起用，是真戒定慧，因清淨光明亮麗之自性；就能生出相同性質之萬法，戒定慧最後之目的，在於明心見性，但自性本自自明，反而因多了一層戒定慧之相，變的不明，惠能說吾戒定慧接最上乘人之道理在此。禪本無定法，因病與藥，如果沒病要藥幹嘛？如果老是在病與藥上打轉，何有出期？

原始佛教主要在講五戒，講一些基本戒律；以此為防弊止惡之規範，以適應那個時代學者之根器，而緣覺乘，聲聞乘之修學重心也以此為主，但約束收攝規範則有餘，而對般若之開展，講修學之成果，自度之外，還要度人則力有未逮，學戒僅為修行之基礎功夫，想要達到心靈之自由與解脫之終極目的，就反而多了一層法執，殊不知法執之去除更為困難，甚而終身困執於法之下；則非學佛之目的。

故學佛一要破「我執」，二要破「法執」，法執之破除淨化更是難上加難，能大師有見於此，對時人之弊病提出「心戒」之良方，去除「法執」，以還歸清淨之自性，殊不知自性清淨則無需持戒，由清淨自性中流出之身、口、意、自然清淨。若源頭不淨，僅在枝葉上計較，「功德」又如何之展現，故學佛一定先要認識本性之清淨義，由此再與般若相互配合，孰可孰不可，了然於心，才可免除身心，為戒之壓抑，亦易於獲致身心之清寧安祥。

最高之戒也就是無相之戒、無戒之戒，無形無相，所謂「隨心所欲不逾矩」

---

<sup>11</sup> 《壇經》曹溪 原本〈南頓北漸第七 頁 28〉《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>12</sup>心之所至，意之所到，無不清淨亮麗，何戒之持，如果以管理境界而言，就是不管之管，所謂「人法道，道法自然」，又「天何言哉？四時行焉、百物生焉，天何言哉？」<sup>13</sup>不管之管，方為管理之最高境界，上根利智當下即臻此境界，則無法可學，無道可修，已是一切現成之境地。

也有人批評認為壇經反對持戒，離經叛道，很明顯的是一種誤解，惠能禪法為「何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法」<sup>14</sup>，自性有若金剛，本不動搖，何待戒律之持，方能若此，即心即佛，當下解脫，與所謂之[戒]，本不相干。何況戒是二法，是多法，不是一法，唯一法乘就在自性、心佛、眾生三無差別自性上。

## 第二節 壇經心性觀與心靈環保

壇經思想之核心認為人的自性本自清淨，並未染污，也不可能染污，如深海底之泉水，清冽可口，並未受到污染，也如剛出山之清泉，清香純淨，那應當作的，所謂一切措施，就在防止污染上，維持自然之原貌與純淨，而不是隨便就破壞了生態，污染了環境，殊不知大自然之反撲，是非常厲害的，這幾年來全球氣候變化異常，地震、海嘯、水災頻繁，現在地球暖化更極為嚴重，以影響到穀物之生長，北極熊、馴鹿等生物之生存，北極熊將被美國列為「瀕臨絕種威脅物種」，最主要在工業污染，廢氣、廢水之排放，美前副總統高爾為此憂心忡忡，特別制作紀錄影片，全球到處播放，大聲急呼，要世界各國重視此嚴重問題，若再不攜手合作，重視此一問題，找出有效對策，徹底執行，就來不及了，專家預估再過幾十年，北極冰山融化，全球三分之一陸地將沉入水中，全球面對之生態

---

<sup>12</sup> 論語朱熹《四書集注本》〈為政篇 第四章〉

<sup>13</sup> 論語朱熹《四書集注本》〈陽貨篇第十七章〉：「子曰：『予欲無言！』子貢曰：『子如不言，則小子何述焉？』子曰：『天何言哉？四時行焉，百物生焉，天何言哉？』」

<sup>14</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁〉（佛教大藏經 八六冊）：「一切萬法不離自性，遂啓祖言，何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」

浩劫可想而知！

地球面臨危機，地球生病了，地球自己不會生病，而是人的破壞力太大，人心陷溺於物欲不能自拔。全球每年有八千條鯊魚被殺，每年排放上億噸二氧化碳，全球許多地區掠食動物面臨滅絕，人類生存正面臨空前危機！有專家發現，全球最北格陵蘭島，在最 20 年因為地球暖化，使得沿海土地遭到海外淹沒，東部沿岸，一個方圓 400 英理的海域之內，有小島正在默默形成。聯合國報告：喜馬拉亞山冰川因全球暖化將在 2030 年代大面積消融。聯合國氣候變遷報告更進一步說：「隨著全球暖化加劇，人類將可能面臨前所未有之浩劫，土地將被海淹沒，部分地糧食短缺，一半的物種完全滅絕！」<sup>15</sup>

全球暖化台灣不可能置身事外，有所謂：「全球暖化，台灣發燒」的說法，因台灣暖化為全球速度之二倍，若北極冰融，海平面上升，則低窪島國，將首先遭殃，台灣將被淹沒 6—25 公尺，那時台北市，將變成為台北湖，僅剩者為 101 大樓，高雄嗎？則剩下壽山島，若海拔 10 公尺以下被淹沒，那東京、上海、紐約也都有份，嚴不嚴重！

但，重視生態、環保、氣候暖化等；故然是一項很大之覺醒，但，仍屬治標之行爲，而真正治本之道，仍在從心靈上著手，也就是心靈環保工作，心靈環保作好了，就不會任意作出破壞和傷害之行爲。禪，首重心靈環保工作，學禪就是學心靈淨化，學禪者重視心靈淨化，維護心靈淨化之程度，可以說超過其他任何之學派宗派，禪者要維持心靈的純淨，任何邪惡傷害的思想不可能存在在禪者的心中，禪者一定要透過這種開發和訓練的工作才能完成禪者的偉大人格。故凡任

---

<sup>15</sup> <http://tw.news.yahoo.com.tw> 〈奇摩科技新聞〉2007 年 5 月 1 日

何可能造成傷害的行為或後遺症者皆不可為之，反之，凡所有利益眾生的事，絕對優先為之。所以要講心靈環保在禪者處取經是極其銳智和必要的。所謂「自淨其意」，「心淨則國土淨」，其含義深遠，要「行深般若波羅密多」，方能展現其意，總之，心若不淨要國土淨是極為困難之事！

壇經上所講是要在「因地」上著手，不是在「果地」上打轉，惠能說：

悟人自淨其心，所以佛言隨其心淨，即佛土淨。<sup>16</sup>

惠能又說：

我本性元自清淨，於念念中，自見本性，自成佛道。<sup>17</sup>

惠能又說：

因地果還生<sup>18</sup>

以下再就幾個方向再談禪修者心靈環保：

## 一、禪修者的內心環境

### 1、常人總是向心外的環境追求和抗爭

一般人總以為自己時時刻刻都和自己生活在一起，形影不離，因此認為，只有自己最認識自己，最了解自己。然而卻很少有人意識到，自己只存活在自己的心外，而不是心內，能夠生活在自己心內的人極少。因為生活所需泰半來自身外，誤以為所有的煩惱困擾也都來自外界。所以不停地向心外的環境追求和抗爭。

驕慢心重的人，固然喜歡伸張自我，操控外境，缺乏自信的人又常覺得個人渺小無能，有如蜉蝣寄生、滄海一粟，因此也不斷向外馳求。現代人常常抱怨生活範圍的侷迫，好像空間太小、而時間太短。這正是因為生活在心外，身、心無法統合的關係。

---

<sup>16</sup> 《壇經》曹溪 原本〈釋功德淨土第二、頁12〉《佛教大藏經》八十六冊

<sup>17</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁15〉，《佛教大藏經》八十六冊

<sup>18</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁9〉，《佛教大藏經》八十六冊

## 2、禪修者發現內心世界廣大無垠

天文界利用精密的高科技望遠鏡，接二連三，發表了許多新的星宿；似乎我們所探觸到的範圍，已經夠深夠遠了。然而我們內心世界的深廣遼闊，又何止於此！

經常我們感受到種種的壓迫和束縛，好比：空間太小、活動範圍狹窄、時間老是不夠用、責任卻沒完沒了……總之既不自由，也不自在。其實要擺脫這些障礙並非不可能。只要深入去開發自己的內心世界，讓自身臻於禪境，就能達成目標。

### (1) 願心和決心的潛力無限

也許有人會說：「恐怕不容易吧！」其實只要有願力和決心，就會發現潛在的能力無限。所謂的潛能，包括智慧和影響力。兩者並存時、時空上都可以延伸至無限。這樣講，大概不是一件容易了解的事。但是確實是可以做到的。

### (2) 定中能夠經驗到時間與空間無限

時間和空間的長短，只是內心的一種體驗。時間固然有著客觀的依據，但若取決於主觀的感受，則沒有一定的標準。有人在定中過了三天。當他入定之時，宛如進入無限，出定之後，又似覺得入定的時間剎那即逝。所以，進入無限，時間於他，已經不存在了，而剎那即逝的感覺，又表示了時間的快速流轉。前者是無限量的長，後者則是無窮盡的短。換言之，在定中時間可以無限的綿延，一旦出定，又覺得怎麼才合一下眼，已經過了幾天。

### (3) 放下自私的立場，可以發現心量之大，包容無限。

當我們走出狹隘的自我中心時，會發現這個世界很小，而心量卻很大，大到可以包容宇宙間所有的人、事、物。所謂：「心包太虛」即是。

### (4) 開悟之後即能體會到超越一切的無限。因虛空以粉碎故。

(5) 內心之大，大於身外的宇宙，內心之深，深過無垠的宇宙。

不過，要做到「心包太虛」，那是開悟者的境界。開悟雖是個誘人的名詞，但是要開悟卻不是那麼容易。得透過種種的方法。禪修者又如何開拓心境，以及保護自己的心靈。茲再敘述如下：

## 二、禪修者內心環境的維護

### 1、身體要動

一般人以為禪坐完全是靜態的，其實不然。正確的坐禪姿勢能使身體健康，放鬆全身肌肉、關節、神經，使得分泌系統、消化系統以及循環系統正常運作，是靜態中的活動。

有些人為鬆弛神經，常常求助於按摩師，殊不知坐禪的效果比按摩更佳，因為禪坐能令我們身心徹底放鬆，而當你在接受按摩時，心情可能仍是緊張的。打坐可以抑制身上壞細胞的生長，同時對高血壓，風溼症以及神經衰弱等慢性疾病有相當的療效。

當然，禪坐不是外科手術，更非仙丹妙藥，乃是讓你的免疫力恢復，健康在不知不覺中漸入佳境，而達到治療的目的。

有病在身不見得不好，即使最初讓人痛苦難安，但是假如有好因緣的話，經過妥善的處理，結局反倒可能是意想不到的好，因此，逆境來磨時，不要抱怨，好好的去面對、處理它，也許就能夠將痛苦化為一種助緣，而開創出一番新的局面。

禪修的人除了靜坐之外，也有許多運動的姿勢和方法。例如印度的瑜伽術、中國的少林拳以及道家的太極拳等。現代人流行做健身運動把瑜伽術、少林拳等當做一種純粹的體操或武術，而忽略了與之息息相關的禪坐，實在是本末倒置。其實不論是瑜伽術或少林拳，都是因靜極而後動的功夫。因為禪坐一久，雜念頓

除，內心凝定，乃在靜中引發身體的自動，從而發展成有規律的拳法或體操。

這就是為什麼許多武術教頭和瑜伽教師，在到達某種程度後，常感其中有所不足，而渴求禪修。

現代人的生活步調這樣緊湊，要如何修行？日常的生活工作就是修行。

人一聽到禪修，腦中浮現的都是深山古洞或寺院道場。殊不知禪行者的生活作習，如擔水搬柴，無一不是修行。唐朝有一位百丈禪師主張：「一日不作，一日不食。」<sup>19</sup>。他的工作就是耕種，耕種就是禪修。古代的山裡，沒有水、電、瓦斯。生活裡少不了擔水搬柴。若問山僧：「山上何所事？」一定講：「無非擔水搬柴！」但是，這個就是在修行。至於專司管理的職事僧，也將與信眾的接觸談話，視為禪修活動。

身體在做什麼，心也就在做什麼。說話的時候要清清楚楚的知道，自己在說些什麼，勞動的時候，心也不離開手和腳。這樣，任何事情都可以做得非常好。所以散步，旅行、駕車、餵孩子仍至上廁所，都是修行；以平常心做平常事，就是禪修。

## 2、心靈要靜

坐禪時要先習靜心，靜而後能安，先把頭腦放鬆，再把心中的念頭放下，光是體驗呼吸的感覺，接著再體驗小腹起伏的狀況。當身體放鬆，心中沒有雜念起伏時，可能會因昏沈而打瞌睡，這時可以散步或數息來驅除睡意。只是散步之時，要注意雙腳的感覺，一方面也可以享受散步的逸趣。而禪坐時，則宜仔細體會小腹起伏的感覺，但是不要故意用意志力來控制小腹的起伏。

面臨外境困擾時，先要想到那是外境不是我，再體驗呼吸，了解心情和心念

---

<sup>19</sup> 《祖堂集》卷十四：「謂師平生苦節高行，凡事先於眾，主事者不忍，密收其具而請息焉，師以吾德勞於人」而拒之，並遍求作具，既不獲亦忘食叢林有「一日不作，一日不食」之佳話師至晚年，猶勤勞不息，本「作務執勞必先於眾」；且在《禪門規式》裡規定實行「領眾作務法」，上下協力勞動。

的狀態。許多人欠缺智慧，明明知道問題不在自身，而在外境，卻偏偏受影響，變成自己的問題，這是非常愚痴的。例如既是人，總不免會受到誹難、誣衊和抨擊。然而有很多遭受這些境界，已經受到傷害了，還不能控制自己的情緒，而任由怒氣和煩惱再次傷身。如何隨時隨處練習心靜？《六祖壇經》說：「瞋愛不關心，長伸兩腳臥。」<sup>20</sup>並非身體不工作，而是心中無法相可瞋，無法相可愛，即是無私心，所以也無煩惱。

百丈禪師每日忙著工作，弟子雲巖禪師即問：「和尚每日驅驅為阿誰？」師曰：「有一人要。」雲云：「因什麼不教伊自作？」師曰：「他無家活。」每天工作只是做人的本份，不是為自己爭取什麼。既然不為自己求，做什麼事心都安靜。例如黃壁禪師不為求佛、求法或求僧，經常禮拜。

### 3、心靈清靜環境也清淨

《維摩詰經》說：「隨其心淨則國土淨。」<sup>21</sup>又說：「隨成就眾生則佛土淨。」<sup>22</sup>心靈若不受內外環境所困擾，雖然照常生活在人間，等同於生活在佛國的淨土。第二句話是說，若是能放下自我的私心，而為一切眾生作不求回饋的服務，內心的平安歡喜，也等於生活在佛國淨土。

事實的確是如此。當心情愉快的時候，風聲、雨聲都覺得聲聲悅耳，而當心情惡劣時，就會有「秋風秋雨愁煞人」的感觸了。

假如我們心中有愛，時時所想的就是付出和助人，那麼所看到的世界，和眾生，都會是溫暖可愛的。所以，佛經裡的道理，並不全是高深莫測，難以理解的，那是人人都可以領會和實踐的。

---

<sup>20</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁5〉，《佛教大藏經》八十六冊「但自卻非心，打除煩惱破，憎愛不關心，長伸兩腳臥。」

<sup>21</sup> 《維摩詰所說經》佛國品第一 頁271，《佛教大藏經》八冊 大富梵行所言誠諦。常以軟語眷屬不離。善和諍訟言必饒益。不嫉不恚正見眾生來生其國。如是寶積。菩薩隨其直心則能發行。隨其發行則得深心。隨其深心。則意調伏。隨意調伏則如說行。隨如說行則能迴向。隨其迴向則有方便。隨其方便則成就眾生。隨成就眾生則佛土淨。隨佛土淨則說法淨。隨說法淨則智慧淨。隨智慧淨則其心淨。隨其心淨則一切功德淨。是故寶積。若菩薩欲得淨土當淨其心。隨其心淨則佛土淨。

<sup>22</sup> 同上

世間的一切現象都是有原因的，順利的事有它發生的原因，不順利的也有它的原因，不知道原因也是一種原因。所以要有「不為物喜，不為己悲」的胸懷。得志時不必興奮，失意時毋需沮喪，一切終歸無常。

世界一切現象都是新鮮的，好的是新，壞的也是新。深夜將盡的時候，天色可能是最黑暗的，不要厭惡，因為黎明快要到了，黑暗不過是個過程。在過程的轉換當中，沒有一樣東西不是新鮮的。

世間所有現象全是美好的，成功是美好的結果，失敗也是美好的經驗，怎麼可能兩面都是美好的呢？其實只要不管碰到順境或是逆境，都可以這麼想：「成功是美好的結果，失敗是美好的經驗。」這樣沒有一樣事情會讓人生煩惱。生活就會變得很有意義。

### 三、從坐禪談心靈之提昇

惠能說：

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。<sup>23</sup>

六祖已將坐禪二字講得極為清楚，坐禪要在自性上心念上去著手，就不會有障礙，坐禪並無什麼千奇百怪之法門，也無障無礙，不致於生什麼禪病，成為邪魔外道。若去病反生病，去魔反著魔，豈是坐禪之本意。

禪定為諸乘共法，外道各家也無不在打坐上下夫，但外道與佛乘之最大差別，就在是否最後能歸向於「心性」，若不能，不論氣力多大，定功多強，神通多高，總歸仍屬外道。

---

<sup>23</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》八十六冊

惠能又說：

善知識何名禪定，外離相為禪，內不亂為定，外若著相，即心即亂，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。善知識外離相即禪，內不亂即定，外禪內定是為禪定。<sup>24</sup>

外不著相，內心不亂，就是禪定，本性自淨自定，求個什麼禪定，一想用個什麼法門，求個什麼安定，早已天下大亂，「心若不安」「覓心尙了不可得」如何安之！因此只要認識自性本自清淨，當下體認或恢復即可。

惠能又說：

善知識於念念中，自見本性清淨自修自行，自成佛道。<sup>25</sup>

念念都要覺悟，都要自見本性清淨，不能有一念迷失，作這樣之功夫就是修行，就可自成佛道，其他法門不是不正確，就是錯走了方向，不然就太不高明。

惠能又說：

坐禪元不著心，亦不著淨，亦不是不動，若言著心，心原是妄，知心如幻，故無所著也；若言著淨，人性本淨由妄念故，蓋覆真如，但無妄想，性自清淨，起心著淨；卻生淨妄，無處所著者是，妄淨無形相卻立淨相，言是工夫作此見者，障自本性，卻被淨縛。<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>25</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>26</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八十六冊

一切皆是權變假立，有個心有個淨在，已是不淨了，染污了，「若見諸相非相，則見如來」。

惠能又說：

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，卻障道也。<sup>27</sup>

自心本淨，但若有淨在，也是障道，即自心本淨，由自心中流出之一切皆是清淨不染者，何以又有是非長短，若一經檢證，顯見尚未真正在功夫上，達到自心清淨之境界，故，學佛如何？境界如何？效用如何？在待人接物上，立竿見影，真章立辨，是騙不了人的。

惠能所講之坐禪，是要認識自心本自清淨；因此或保任其清淨；或恢復其清淨為要，但亦不能作淨想，因又是不淨，再者，在日常生活上，待人接物也要淨，如此，心靈之淨化，就已大功告成！心靈之淨化就已至最高之水準。

但一般講坐禪者千奇百怪，幾乎到匪夷所思地方，早已大大之染污，何淨之有？諸如：數息，丹田、氣脈、守竅、存想、煉氣、止息、煉神、大、小周天、長坐不臥、打通任督二脈、服食導引等等，無奇不有，總之！多在身體上立功課，與本心、自性了不相干，真是「一行白鷺上青天」，道愈修愈遠，最後連個方便，亦談不上，故說學佛要三大阿僧祇劫，因為以上諸法，若久修成習，障礙重重，如何有機會「一念覺醒」，何況「念念清醒」，故說三大阿僧祇劫並不為多，因此

---

<sup>27</sup> 《壇經》曹溪 原本〈教授坐禪第四 頁 15〉，《佛教大藏經》 八十六冊

何不「即心、即佛」，當下「頓悟成佛」去，故六祖所言坐禪之法；仍上上之法，也是六祖大慈大悲，為救渡群迷，所開示之法。佛是大覺者，「自覺、覺他、覺行、圓滿」，因此心靈之開拓，最後提昇至佛之境界可謂至矣！極矣！盡矣！無可復加矣！

### 第三節 壇經心性觀與心靈開展

#### 一、從自性般若談心靈開展

教育最大之功能使因業來到世間，原不甚理想之人，獲得提昇改善之機會，而認識生命之價值，達到自我實現之目的。佛陀是偉大之導師，其所證悟發明之方法，為人類生命開拓寬坦之大道；使人有機會認識生命之真相，有能力面對生命各種疑難雜症，使生命不論是煩惱、壓力、生死痛苦、愛恨情仇，皆可有渲洩之窗口與管道，使人不致一直在業力、輪迴中打轉，包裹的密不通風，生命最大之痛苦就在無有出路上，不知未來要往那裡去，或就一直如此隨世浮沉，永世沉輪下去！人類如何打破此銅牆鐵壁，走向亮麗之生活，寬坦之未來？又什麼是愛？什麼是真愛？什麼是慈悲？生命之意義之掌控者就竟是自己，還是他人，還是神祇，上帝？為此，佛陀以及其後之繼承者，因眾生之各種狀況，皆以提供無數之有效法門，因此眾生只要相信，只要照著去實行，就能不斷提昇生命之境界，獲得無窮之改善效益，甚致可以成佛，究竟圓滿，不但生命了無遺憾，簡直生命就像鑽石、翡翠一樣，那麼珍貴高尚，佛陀之大慈大悲，晝夜在呼喚，心心為眾生所著想，以一已短暫之生命徹底燃燒奉獻給人群，為人類開創永恆之生命與無疆之福祉！誠哉！偉哉！

佛法是科學之法、實證之法，再好之理論思想都要在身心當中獲得實證，達到圓滿之境地才行，不是談一談，想一想就了事，一定要實證，還要經過檢定才行，所謂證“自證”“證自證”說食不飽，除證之外則無他途，佛陀如此，後繼之祖師大德皆如此，其他信佛學佛成佛者亦皆如此，這些實證之資料，就在三藏十二部中，證據確鑿，不是非實驗室之證據才是證據，而心靈上所證之證據就非

證據。只要科學方法，同樣放諸四海皆準，是可以信、可以學、可以學成的。

整個學佛修行之過程，就是生命之轉化，心靈之不斷提昇，一直達到理想圓滿之境地為止，修行有方法、有次第、有境界；也有驗證之標準，尤其禪是講究當下就要展現修證之成果，分毫之差，多一分一秒就三振出局，非常之清楚嚴謹，禪師之接引人，檢驗人就是如此，此所以神秀之偈語不能過關不能傳付衣鉢之道理在此，也是「差之毫釐，失之千里」之故，務必精準，嚴格要求精準，正是科學精準精神之證明。一般人因無此證量，就看不懂，不知其精準之所在，而誤解連連。

信佛學佛由一個普通人邁往成佛之大道上，所作所為；以達到何種程度境界，其階段、其能耐、其內涵，係有一定標準的，如：聲聞乘、緣覺乘之七十二賢位，羅漢之三向一果，菩薩之十地，心靈不斷之向上淨化提昇，生命不斷向上開拓；所達之境地如何？經典上就有詳細之記載，可以檢視，也可找以有更高證量之大師作驗證，是騙不了人的。

惠能以南方獼猴之身，從聽聞金剛經「應無住生其心」<sup>28</sup>開始，到將身心全，數投入發明心地，以「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」<sup>29</sup>之見地境界，接受五祖之衣鉢，成為六祖，後來隨獵人隊又經過十幾年之洗禮錘鍊，終於心靈獲得徹底淨化，智慧達到圓滿之成果，可以以大無畏之精神隨機隨心，而作弘法利生普濟群命之大事業，六祖想終究隱遁也不是辦法，時機成熟，是旭日再昇之時，而以「不是風動幡動；而是仁者心動」<sup>30</sup>石破天驚，眾皆駭然，終於旭日再高懸東方之天空，從此，禪在佛法舞台主角之地位也正式成立，禪中國本土化之過程也至此完成，再來就是開花結果，結實纍纍之豐收期，這些劃時代之創舉係完成在六祖之手中，試想六祖從獼猴之身到此；生命經過多大之轉化提昇與開展，佛法之功能效益就是如此；所謂「舜何人也，禹何人也，有為者亦

---

<sup>28</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁3〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>29</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁5〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>30</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁5〉，《佛教大藏經》 八十六冊

若是！」<sup>31</sup>眾生皆有佛性，人人皆可成佛，但要透過佛法之洗禮方成。否則佛性無由淨化開展。

祖師之論述唯一稱經者就是壇經，壇經中記錄六祖之思想言行與教化，壇經是一部非常白話清楚而流暢之經典，從中國人心中流出之經典，直接用中文記錄，應當是最貼近中國人的心，看起來似那麼清楚明朗簡單；所看的人應當可以當下就切入實相頓悟成佛，但實際並非如此，所謂心之密意就在汝邊，看起來已經非常清楚明白的東西，但；仍然不知其意為何！其原因究何在？因為禪是一種功夫一種實踐，不是空談理論者，證量未到境界未達；就無從契入或真解其境界之真正法義之所在，所謂「飽漢不知餓漢飢」，初地菩薩要想瞭解二地菩薩之境地；就不是那麼容易，如果初地想要真正知到十地之境地，幾乎為更不可能之事，最多說盡力而已，其餘境地，相互之間亦皆如此。

佛陀已經成佛由其金口所講的，心中所流出來的就是經典，所謂「六經皆我註腳也」<sup>32</sup>，此非狂禪，而是證量境界真正達到大徹大悟圓滿之境地就是如此。壇經中對當時一般大眾，對佛法之誤解，修行方法之不當，提出諸多誠懇之批評，如出錢多就是功德大，持戒就是學佛等，因不知一切功德皆在自性中，「心外求法」是外道，是不當的。三萬六千法門最後皆要歸向自心，三萬六千法門皆在自心中，心外無別法；否則緣木求魚，變成學佛日久，離佛日遠！六祖融會貫通各大學派之思想擷取其菁華，在壇經中可以看到唯識思想，止觀的思想，法相之思想，如來藏之思想等，再加上六祖發明心地，證量境界現前，最後以「無念」提撕一切，含藏一切，六祖壇經中直接講功夫講境界；但所謂之法義法門也就在其中，如「無念」一方面就實相上就境界上講，另一方面念而無念，而念念歸於實相本身就是方法，就是心靈提昇之最簡單最直接方法。

六祖也說其法門為向上上根者說，為頓悟法門，當下頓悟，頓悟成佛，也就

---

<sup>31</sup> 《孟子》卷五 騰文公章句上：「夫道一而已矣。成《問見》謂 齊景公曰：彼丈也，我丈夫也吾何畏彼哉？顏淵曰：舜何人也？予何人也？有為者亦若是。」

<sup>32</sup> 《宗統編年》卷之四《卍新纂續藏經》第八十六冊 NO 1600：「合而論之，朱子之格物致之，是會用歸體，下學上達，博學於文，約之於禮；而可以弗畔矣！陸子之知致格物而曰（六經皆我註腳）即周子之無極而太極，無極而太極，非謂太極之前，有個無極，無極生出那太極來，無極而太極。」

是心靈與佛相等，不就是在心靈上已提昇至最高層次，圓滿層次嗎？其他根性雖不若頓根之利可當下頓成，但若選對方法作對動作，就比較容易有對的結果。修行之人最值得同情的就是有心學佛，但跟師不明；或學錯方法，延誤一生，豈不浪費掉大好之生命，大為可惜！

惠能認為一切智慧德能皆在自性中本自具有，不待外求，但，要在先要有此種知見，第二要能自悟，也就是要能懂得自我開發的方法，就能將此中德能完全開發出來，六祖說：

善知識，不悟即佛是眾生，一念悟時眾生是佛，故知萬法盡在自心，何不從自心中頓見真如本性，菩薩戒經云：我本元自性清淨，若識自心見性皆成佛道，淨名經云：即時豁然還得本心，善知識，我於忍和尚處，一聞言下便悟，頓見真如本性，是以將此教法流行，令學道者頓悟菩提，各自觀心自見本性，若自不悟，須覓大善知識，解最上乘法者，直示正路，是善知識有大因緣，所謂化導，令得見性，一切善法因善知識能發起，故三世諸佛十二部經，在人性中本自具有，不能自悟，須求善知識指示方見，若自悟者不假外求，若一向執謂，須要他善知識，望得解脫者，無有是處！<sup>33</sup>

惠能大師以經開示的非常清楚、簡單而明白，三世諸佛十二部經，在人性中，本自具有，關間在「不能自悟」，若「識自心見性，皆成佛道」<sup>34</sup>。六祖就是大善知識，佛入滅後依法不依人，壇經就代表善知識，若要研究心靈管理者，壇經所載之般若，就能提供極多之資訊，因此現代研究心靈管理者，應重新評估壇經，將壇經放在重要之位置，並重視壇經之研究。

## 二、從壇經自覺談心靈開拓

自覺為壇經重要思想之一，自覺為自性功能之一六祖說：佛者覺也，歸依佛就是歸依覺，念念無邪，念念自覺，才是真功德，六祖說：

<sup>33</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>34</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊

善知識，歸依覺二足尊，歸依正離欲尊，歸依淨眾中尊，從今日去稱覺為師，更不歸依邪魔外道，以自性三寶常自證明，勸善知識歸依自性三寶，佛者覺也，法者正也，僧者淨也，自心歸依覺，邪迷不生，少欲知足，能離財色名二足尊。<sup>35</sup>

又說：

一念思量名為變化，思量惡事化為地獄，思量善事化為天堂，毒害化為龍蛇，慈悲化菩薩，智慧化為上界，愚癡化為下方，自性變化甚多，迷人不能省覺。

<sup>36</sup>

「覺者，佛之道；覺之者菩薩道也。」

佛教的自我實現就是「覺悟」，「佛」是「覺者」，生於人世，而具有大智慧與大慈悲之大覺者。

「覺」是證悟涅槃妙理的大智慧，含有「覺察」和「覺悟」兩重意義。覺性人人本具、個個不無，卻被煩惱無明所障，形成障礙，不能覺知明了。

「覺」有三種層次，即「自覺、覺他、覺性圓滿。」凡夫不知不覺，二乘人自覺不能覺他，菩薩自覺覺他；但不能圓滿，唯佛能自覺覺他覺行圓滿。

---

<sup>35</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五、頁 17〉，《佛教大藏經》 八十六

<sup>36</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五、頁 18〉，《佛教大藏經》 八十六

要達到覺之目的，有漸修與頓悟兩種法門，漸修適合一般根器之修行者，頓悟則適合上根上智者，茲分別闡述如下：

漸修者所要注意的就是「信、願、行」「聞、思、修」「戒、定、慧」三者。

### 一、信、願、行：

信者：就是信心，佛法講究實踐不在講理論上，也就是對佛陀所講之道理深信不疑，在修持之道路上，不論遇到任何之阻礙，信心都不動搖，認為一定可以達到目的地，所謂：「信佛，學佛，可以成佛。」

願者：指深信之後所產生之願力，有願力就會產生力量，向著「理想」目標往前邁進、不一曝十寒，亦不操之過急，終能達成理想，實現願望。

行者：就是行持，維持不斷之實踐功夫，將身心徹底投入，作烘爐鍛鍊之工作，一直到所成之境界現前為止。

### 二、聞、思、修：

聞者：多看多聽多習，吸收充份之知識經驗，而不盲修瞎鍊。

思者：將所吸收之知識經驗，加以吸收消化去蕪存菁，成為自己智慧，作為修持之指南。

修者：修者就是修理改善，將自己身、口、意三者不斷之作調整改善，使壞的變好，好的更好，一直達到零缺點之完滿境界為止，此即修之功夫作用。

### 三、戒、定、慧：

所謂三無漏學，漏者缺失，無漏者沒有缺失，就是三種沒有缺失之法門。

戒：戒，學佛者之入門功課要求，先要遵守一些規則戒律，知所進退，戒有五戒、菩薩戒、比丘、比丘尼戒等。禁惡防非，收攝身心，準備進行長期艱困之修行工作，也是成敗之關鍵。

定：「定」為修行之平台或地基，一切之功德在此建立，禪，是定，是慧，定慧等持，缺一不可。所謂「制心一處」所謂「定、靜、安、慮、得」<sup>37</sup>，不定就是散亂心妄心，將之收攝制約方能專注一境，定又有四禪八定說，一直要到「滅受想定」或稱滅盡定，受想之情識作用，息滅盡絕；是真解脫境界；已入無學、無生，隨緣自在之覺地，是大自在行者。

慧者：梵文作般若，是智的效用發揮，心意識之修養，就在智慧之培育，智慧形成就能產生力量，智慧越大力量愈大，才能作更多利益眾生之事業。智又可分為：成所作、依他起、平等性、妙觀察四類。

頓悟者：頓之意為「當下」、「立刻」、「同時」，或是以最有效的時間最快捷了當的方法等等，悟是指「體會」、「了悟」、「主觀心靈的開發」。覺的次等有本覺、始覺、相似覺、隨緣覺、獨覺、等覺、究竟覺、妙覺。妙覺為自覺覺他，覺行圓滿，住不可思議境，也就是無上正等正覺之果證；於般若已圓明，於菩提已圓覺，仍殊勝不可說，不可思議的微妙，圓明大滿之覺悟境地！

佛教的目的在得到至高的智慧，與大慈悲心，目的以達圓頓的至高佛果。漸修漸行只是方便化導之法，然以一般的根機，必須逐步漸修逐步漸證。

《六祖壇經》「定慧品」云：

---

<sup>37</sup> 《廣解四書》〈大學第二頁〉板橋 華星 民國六十年 再版：「知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」

本來正教無有頓漸。人性自有利鈍。所以立頓漸之假名。<sup>38</sup>

所謂頓悟應指六祖不立文字，但參契機，若一時了知自性，頓時開悟。此根機已熟。除上上根頓悟頓修外，而悟後仍待漸修，如《六祖壇經》懺悔品的懺悔、發願、三歸戒，及四諦，十二因緣法，三十六助道品等的事行漸修。

《六祖壇經》的事修實踐，名為「無念法門」其內容包括：無相、無著、以無念得智慧，以無著離煩惱，以無相證佛性。

### 三、止觀法門與心靈開發

六祖「無念法者」以「無念為宗」，又說「般若三昧即是無念」，因此當心念、意念；或任何一念生起時，究竟如何面對和把握，如此高度之難題，就得發揮般若大智，來克盡全功，因此各大宗派，無不重視止觀法門者，如極為有名之天台大小止觀，以及禪門止觀，現僅就禪門止觀與心靈之開發扼要論述如下：

止觀法門系心地法門，直接從心地著手進行心靈之調適與管理之法門，對於心意識之把握與五蘊之調理可提供具體而方便之方法，如運用得當，行之有效，即可達到心靈之管與開發之效用。

止觀法門於理，有完善的層次和系統，於事，有相應和契合的方法，是一種事理融通的法門。此法之修持，沒有場地的限制，沒有環境的禁忌，也不要求時間的多少；是一種最方便的法門，對心靈管理必獲效益之方法。

---

<sup>38</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

## 1、釋名

奢摩他—止、定

毘鉢舍那—觀禪

## 2、方式

止—止於情識升起時任何一念。

觀—觀想察覺於意念中的覺悟之機。

## 3、要領

止於一念、研究、分析、認識。

觀照菩提、察覺、返照。

## 4、運用

於一念中發起業的探討，二度止觀，遠我意識法聚，顯菩提道果。

## 5、止於一念：

於心所生起的任何一個意念，無論是虛妄的、雜亂的、好的、壞的、善的、惡的等屬於感性的都可以依止其間。

## 6、研究：

依止於一念之後，首先要研究這一念是什麼？待到確定之後，次要知何以有此一念，此念來自何處？又消歸何方？雖然於研究過程中，難免皆為自我意識，但並不要緊。

## 7、分析：

一念研究完成，接著必須分析其中所有的內容，分析內容裡每一個因素，每一個分子，愈細膩愈好。

## 8、認識：

繁雜而粗細並具的內容，就像是蒐集的資料，關係依止於一念中者，少不了有著太多相對或少分絕對的內容；於此太多或少分的資料中，進而去瞭解，去分辨，加以比較，將好的，與道相應的，與生死有關的保留起來，將壞的，與道不相應的，與生死無關的放棄，然後完成謹慎的選擇，如此方稱真正認識在止法之中，圓具意念生起，如何體取其理與事的真實面目。

## 9、觀照菩提：

以自我意識，從主觀而進入客觀，從運用思想而發揮智慧，達到清淨寂

滅的境界。

10、察覺：

於資料比較之後所選擇的結果，其成份難免是自我的，屬於主觀的，因此，必須再加以沙汰、清洗。以智慧發現所謂「好的」與道與生死的利益之在；如果，其結果毫無利益可言，則所起的一念，必須毅然放棄，像放棄於認識階段中那些壞的一樣。

11、返照：

如果，於察覺之後，確定是好的，與道相應的與生死有關的，其利益是可信的，那未到此地步必須返而返照，生與滅的現象，此處所謂之生滅現象，乃是回復依止於一念之生起；當意念生起之時，照見生的來去，當意念生起之前，以至生起之後，照見滅的蹤跡，究竟生之所生，生從何來，滅之所滅，滅向何處；如此，返照生與滅的現象之後，最後方能顯現菩提道果，究竟為何境象。

## 第四章 從壇經思想談現代人若干心靈問題

### 第一節 從自性般若談情緒管理

現代的EQ在學佛當中非常重要。禪宗達摩祖師在《略辨大乘入道》中有幾段話，可更清楚認識到，為什麼「忍」在心靈管理上，和在EQ的提升上是這麼重要！達摩大師略辨大乘入道四行觀：「行入者，所謂四行其餘諸行悉入此行中。何等為四行？一者報怨行，二者隨緣行，三者無所求行，四者稱法行」<sup>1</sup>。

「夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入、二是行入」。<sup>2</sup>修行的路徑當然多，但就本質上來講，有兩個方向可入，一是從理上切入，二是從實際的修行上切入。「理入者，謂藉教悟宗」<sup>3</sup>，「藉教悟宗」很重要，禪宗所謂的「理入」，強調的是「藉教」，「教」就是經律論三藏十二部經典。要藉「教」來領悟、來認識到「宗」，「宗」就是禪宗的宗旨；也就是禪宗後來號稱的「教外別傳」；還是離不開釋迦牟尼佛的根本言教。所以，所謂的理入就是「藉教」與「悟宗」。「宗」之為何？就是「深信含生」，就是一切眾生「同一真性」，同一個真如本性。「但為客塵妄想所覆，不能顯了，若能捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名之理入。」

---

<sup>1</sup> 卍新纂續藏經 第六十三冊 No. 1217《菩提達摩大師略辨大乘入道四行觀》：「夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入、二是行入。理入者：謂藉教悟宗；深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨文教，此即與理冥符。無有分別，寂然無為，名之理入。行入謂四行，其餘諸行悉入此中。何等四耶？一報怨行，二隨緣行，三無所求行，四稱法行。云何報怨行？謂修道行人，若受苦時，當自念言：我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限，今雖無犯，是我宿殃，惡業果熟，非天非人所能見與，甘心甘受都無冤訴。經云：逢苦不憂。何以故？識達故。此心生時與理相應，體冤進道，故說言報怨行。二隨緣行者：眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道，是故說言隨緣行。三無所求行者：世人長迷，處處貪著，名之為求。智者悟真，理將俗反，安心無為，形隨運轉，萬有斯空，無所願樂。功德黑暗常相隨逐，三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安？了達此處，故捨諸有，止想無求。經曰：有求皆苦，無求即樂。判知無求真為道行，故言無所求行。四稱法行者：性淨之理，目之為法。此理眾相斯空，無染無著，無此無彼。經曰：法無眾生，離眾生垢故；法無有我，離我垢故；智者若能信解此理，應當稱法而行。法體無慳，身命財行檀捨施，心無吝惜，脫解三空，不倚不著，但為去垢，稱化眾生而不取相。此為自行，復能利他，亦能莊嚴菩提之道。檀施既爾，餘五亦然。為除妄想，修行六度，而無所行，是為稱法行。」

<sup>2</sup> 同註 159

<sup>3</sup> 同註 159

印順法師對於「凝住壁觀」有非常精要的解釋，「達摩面壁九年」。印順法師在《中國禪宗史》一書中，解釋「凝住壁觀」，他說「心如牆壁」，不管外面是怎麼樣的境界，我的心就跟牆壁一樣不能動搖，這叫「凝住壁觀」。所以達摩祖師面壁，不管是牆壁的裡或外，對達摩祖師來講，都一樣的自在。

「行入者謂四行」<sup>5</sup>，從實際性質來印證禪宗的宗旨，有四個很重要的法。「其餘諸行，悉入此中」佛教八萬四千法門，其實都不離這四個重點。「何等四耶？一報怨行，二隨緣行，三無所求行，四稱法行」。什麼叫「報怨行」？「若修道人，若受苦時，當自念言：我往昔無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起怨憎，違害無限。」修行如果受到挫折、遇到困難，我們要這樣想，我過去無量世當中，忘記了根本，都在枝末上打轉，在三界六道中不斷輪迴，不斷流浪，因此結了許多仇，心裡充滿了許多恨，致違反本性、傷害眾生的壞事做得太多。「今雖無犯，是我宿殃惡業果熟，非天非人所能見與。甘心甘受，都無怨訴。」<sup>6</sup>楞伽經云：「逢苦不憂何以故？識達本故。此心生時，與理相應。體怨進道，是故言報怨行」。雖然今生並沒犯這些過失，但是過去生所造的惡業，現在果已經成熟，所以這些惡果不是天也不是人給的，而是一己過去世所造。因此遇到困難和挫折時，都要歡歡喜喜的接受。人對不起我，那是別人的因果，若是自己對不起我自己，自己要承擔因果，別人已經錯了，自己還錯幹嘛？自己何必錯上又加錯呢？

### 1、識達本故·逢苦不憂

生命並不是常常都很順利的，有時候被人冤屈或誤解，要去化解，自己不轉化，別人不會來幫忙。自己是當事人，受這些苦自己最清楚，要是轉化不了，就對不起自己。經云：「逢苦不憂」。就是遇到苦難的時候，不要卡要在那個地方。

「何以故？識達本故」，既然明白道理之所在，還有什麼過不去的呢？所以釋迦牟尼佛說此世是「娑婆世界」。「娑婆」是印度的梵音，古人把「娑婆」譯成「堪忍」，「堪忍」就是你要忍才過得去，如果不想忍，就肯定過不去。所以人生就是

---

<sup>4</sup> 同註 159

<sup>5</sup> 同註 159

<sup>6</sup> 同註 159

一個過得去的世界，如果別人跟你過不去，絕對不可以再跟自己過不去，凡事過不去的，一定是最後自己和自己過不去。要從這個地方得到受用。

「此心生時，與理相應」，就是明白了因果報應的道理，明白了就要與理相應，當下這樣認知，就是跟理相應。「體怨進道」，明白了世間果報的道理，恩怨情仇本來就是宿業果報。就是過去世的業果報應，從這個地方就可以得到大精進，「是故言報怨行」。「報怨行」用現在的話來講，就是「還債行」，「還債」就是債還完了債就不存在了。

「第二隨緣行者，眾生無我，並緣業所轉。」我們講的「無我」就是緣業所轉，自己做不了主，跟著因緣業報打轉。「苦樂齊受，皆從緣生」，有時候受苦，有時候受樂，也不能單獨挑一個，苦樂都有，交叉而來，一切都是因緣所生。

## 2、得失從緣·心無增減

「若得勝報榮譽等事，是我過去宿因所感。今方得之。緣盡還無，何喜之有？」，如果這一生得到很殊勝的福報、很多的榮譽，這也不過是宿世之善因，現在果報熟才得到。「緣盡還無」，這些由過去世福德因緣所成就的果報，因緣用完了，也就沒有了。何況「得失從緣，心無增減」《心經》說：「諸法空相，不生不滅、不垢不淨、不增不減」<sup>7</sup>，此心與空相應的時候，這念心也是不生不滅，不垢不淨，不增不減。

## 3、喜風不動·冥順於道

「喜風不動，冥順於道」，遇到許多順心的事情，心還是不動，報怨行是負面的，隨緣行是正面的。也就是說，報怨行是還債，隨緣行是好的福報來了，從緣起從無常的角度看來，順逆行皆是不實在的，因此得失從緣。「冥順於道」，如果能夠體會到這個境界，心能夠安住在無增減的境界上，就「冥順於道」，在無言無形之中，已經與道相順，「是故說言隨緣行」。從言這個地方去契入、去領悟，在安忍波羅蜜或耐煩中，就會先自勉勵，有多少耐煩的心就有多少的福報，生命

---

<sup>7</sup> 唐·玄奘譯《般若波羅蜜多心經（一卷）》《佛教大藏經》第二十二冊 頁 616

中的許多好因緣都是從耐煩中修出來，耐煩中得到的，少了忍耐的功力，很多事情就不容易成就或成就得很慢。

#### 4、忍耐力與同理心

談 EQ，第一要重視忍耐力，第二要強調同理心。「同理心」和「同情心」的意思，在表達的態度上不一樣。同情心是因為我有你沒有，因為我樂你苦，所以我同情你，因為我生命中有些優勢是你沒有的，所以我要同情你。同情不是不對，而同情的本身含有不平等的意思。同理心和 Empathy 所強調的是，設身處地的站在對方立場去思考。也就是說，我站在你的立場去思考、去體會你的處境，並不是因為我有你沒有，不是因為我強你弱，不是因為我富你窮，而是完全設身處地的站在對方的立場去思維。佛教講的慈悲心，更接近同理心而不是接近同情心，慈是我有的喜樂或福報，我願意跟你分享，悲是你的痛苦我願意為你分擔，佛教講的「慈悲」真的是把人類的愛心講到了極至，生命中除了分享、分擔之外，還有什麼呢？做人要好到極點就是這兩點，如同為人母者自己有什麼，都希望孩子能夠享受到，孩子有什麼苦，母親都希望能夠分擔，甚至負擔也沒關係。所以同理心的學習非常重要，同理心可說是人際關係成功的基礎，也是一個領導者人格成熟必須的一部份，做為一個領導者，要有一個能力，知道和你在一起做事的人，他們的困難在那裡、需要補償的地方在那裡、需要指導的地方在那裡？一個領導者要能夠這樣去體會，如果他體會不到屬下的辛苦，這種領導通常是沒有效率的、也就是達不到效果的。這樣的道理，在人際關係上也非常需要同理心，我們跟朋友在一起，朋友的困難在什麼地方，一樣可以感受得到，如果朋友正面臨一個很大的困難，而一點感覺都沒有，這個朋友就做得不成功。所以，同理心的自我訓練、同理心的發揮，也是講 EQ 裡很重要的一部份！

#### 5、覺知的能力

第三，講 EQ，最要發展出去的就是覺知的能力，也可以說，這種覺知的能力用在 EQ 的提昇，或用來衡量一個人的 EQ、一個人的情緒管理能力及成熟度，是一個很重要的指標。也可以說，整個佛法的本質就是覺知的能力。「佛教」這兩個字是從何來？是從「佛」這個字而來。「佛」這個文字又是從何而來？「佛」不是中國字，是印度的梵音，是從印度的梵文 BUDDHA 這個字而來。BUDDHA

是已經覺悟的人、已經覺悟的生命。佛教如果離開覺知就不是佛教了，從初發心到成佛，就是在開展自己的覺知能力。生命中有很多東西是可以發展，如果找到了適當的方法或技巧，覺知是可以發展的。譬如訓練一個人的覺知能力來提升他的 EQ，如果就佛性（就覺知能力的本質）來講，它是不需要訓練的，它是不增不減的，它不是經過訓練，但是要讓這個佛性生起的覺知能力，應用在我們的生活上面，而切擔負起抓住自己的心靈，提升自己得 EQ，將許多複雜極度困難的人與事，處理的很得當，就不是那麼簡單，它是需要較長時間和精力，作特別訓練的，其成果之快慢是因人而異的，不是在理論上講一講就成辦了的。

一念覺是佛，一念不覺就是凡夫，凡夫是偶而覺，大部份的時候不覺。所以修行的過程就是從 Part-time Buddha 的 Part-time，不斷增加覺知力。把一天當中偶而一、二分鐘的覺，慢慢增加到一、二個小時的覺，最後增加到一天廿四小時分分秒秒都在覺中，這時覺的功夫已經到家了，跟佛就沒有兩樣了。「是心作佛，是心是佛」就不是 Part-time Buddha 了。

既然分分秒秒都要在覺知中，那整日所有的活動不都包含在其中，由此可知喝茶也是修行，走路也是修行，吃飯也是修行，睡覺也是修行，辦公也是修行，等等點典，那一樣不是修行。

「覺知」這兩個字，從字面看好像有點嚴肅，若用現代的話來講，就是做什麼事都要「有感覺」，吃飯有感覺、喝湯有感覺，走路有感覺，工作有感覺等，所謂感覺，就是在做每一件事情，都清楚知道自在幹什麼，都在了了分明之中，也就是不失神，不分心，不妄想，不攀緣，不無記等等，所以 EQ 最高境界就是覺。西方人對佛法瞭解還不夠深，因此他們還不太能瞭解如何從佛法中來擴大 EQ 的內涵，雖然現在以知要到東方古老哲學或禪學中尋找，但關鍵之處仍不甚了了。為什麼講 EQ，講情緒管理還要強調覺知呢？因沒有覺知就談不上管理，有覺知才會作情緒的自我管理。因為狀況都搞不清楚，又要如何談進一步的管理呢？譬如我現在不高興，這個不高興的情緒一起來，就要先弄清楚是怎麼回事，怎麼起來的，由那起來的，其內容又是如何等，下一步是我要如何去做自我管理的工作？野蠻人跟文明人的差別就在野蠻人沒教養、沒文化涵養，任情緒之發

展，不會想到一些方法去管理，遑論高明的方法。因此覺知是高明的情緒管理方法，研究清楚時，就能將之用在情緒管理上面，就可清楚的看到自己情緒的變化，自己究竟怎麼了？自己究竟是怎樣的人？自己怎麼變成這個德行了？這是原來的我嗎？我是這樣可怕的人嗎？一路問下去，情緒也就消了一半了。人的脾氣絕對不是一下子就像火山爆發似的，何況火山也是在能量累積到一定的程度才會爆發出來的。所以覺得今天不太對勁時，就要覺知到，若是情緒上不太對勁時，就要做一些安撫情緒的動作。如果很緊張時，也要覺知現在很緊張，如一任緊張之發展，就可能會怎樣怎樣，就要趕快煞車；或怎樣怎樣才行，否則就不得了了甚麼的。講情緒的自我管理，不是我們沒有情緒，而是知道怎樣去面對情緒，去清楚的察覺它們，去設法管理它們，必須先充分覺知情緒的活動，才能找出有效的對策，才能談得上對情緒進一步作有效的管理，故覺知在情緒管理上的重要就可想而知。佛法專門講覺的，專長在此，特色在此。若 EQ 要談的好，要管理的好，要開發的好，佛法有太多之知識經驗足資參考，此不過略述一二而已，若皆捨之不作參考；或不注意到此一領域就太可惜了！以上是就情緒的察覺、瞭解、認識、輸導和掌控等略作說明而已。

現再就情緒的形成上，以佛法五蘊的觀點來講，其重要的關鍵點就在我們的根、塵、識上，就在根塵互動接觸的當下，能否了了分明？能了了分明的心；就是「明相應觸」，當下就不墮入流轉，當下就能還滅。如果在根塵相對，在起心動念那個地方，是無明的，那就是「無明相應觸」，「無明相應觸」後，接著就是受、愛、取、有，一路沉淪下去、一路流轉下去，生、老、病、死，也就是從這裡來的。所以做覺的功夫就是要在這個地方做，用禪宗的話來講就是「照顧話頭」，根本功夫就在「照顧話頭」上，如果用雜阿含經的話來表達，就是「明相應觸」。如果以壇經思想言語就是：「一切處所，一切時中，念念不愚，常行智慧，即是般若行，一念愚即般若絕。」<sup>8</sup>也就是「前念迷即凡夫，後念悟即佛，前念著境即煩惱，後念離境即菩提，」<sup>9</sup>念念都處在了了分明之中，那麼每一個根塵

<sup>8</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 8〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>9</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 9〉，《佛教大藏經》 八十六冊

相對，就是一個了了分明、就是個正念現前。

三十七道品總歸在一起，最關鍵的核心就是「正念」，凡夫用功不到這個地方，覺的功夫訓練不夠，沒有能力作覺知的動作，在觸的當下就已是無明的觸，所以境界看不清楚，也沒機會看清楚，佛法強調覺，就是要提供這樣的機會和方法，因為境界看不清楚，在境界當中、觸的當下就有「受」，這個「受」，順境時就是「樂受」，逆境時就是「苦受」，中性就是「捨受」。假如是已覺得苦樂就已來不及了，因為苦樂的感覺生起時，就已經落入「輪迴」了，要不落「輪迴」，要當下解脫，要當下還滅，最主要的關鍵，就是隨時、隨地、隨著每一個念頭的生起，都是在明的狀態中，這念心總是了了，總是在一個覺知的狀態中。佛法不是光講理論的，說的好聽的，而是要實踐的，也就是要作「烘爐鍛鍊」的工作，所謂「行也禪，坐也禪」，也就是在日常生活中隨時隨地要作鍛鍊的工作，也就是禪宗講的隨時照顧好「話頭」，一直到完全成熟，確實隨時隨地有此「起用」的能力才行。

當然覺知包括我們的情緒，但是修行不到那個地方，所以一觸就有受，受一起來就在苦樂中打轉，苦時心起抗拒，快樂時心起執著，所以有觸就有受，有受就有愛，愛在這個地方是包含著恨、包含著不歡喜。快樂的要、不快樂的不要，在愛憎當中增強執著，所以接下來就是「取」，「取」就是執著、進一步就是習性，再養成了性格。修行時要知道自己的個性是怎麼來的？是怎麼形成的？為什麼會被自己的個性所綁住，所支配，所奴役？而不能回返？不能還原？不能自清？因為有「取」就有「執著」，有執著就造業，然後隨業又再造業，大江東去，永不回頭，沒完沒了。

念頭呈現出來的，就是我們所說的話，我們所說的話，進一步呈現出來的，就是我們的行爲，我們的行爲不斷地重復之後，慢慢地就變成我們的習氣，我們的習氣不斷地強化之後，就變成我們的性格，我們的性格決定了我們未來的命

運，所以學習好好地照顧念頭，為首要之務。但需經過一段之研究學習，對照顧念頭已相當得心應手時，也就是說當起心動念都了了分明的時候，再回頭看看芸芸眾生是怎麼回事，就清楚得很，因此愛心、慈悲心就自然就流露出來。當我們講 EQ，講人的情緒的自我管理或智慧的時候，要特別重視覺知這一部份，也就是從覺知自己的情緒這個地方做起為要。

## 第二節

### 從自性般若談壓力管理

惠能說自性能生萬法，因此善法、惡法皆由自性所生，所以壓力也由自性所生，惠能說：

祖言何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。<sup>10</sup>

先從自性兩種意含上論壓力問題，一者自性為空性，二者自性本自清淨，若自性為空性，壓力何處著力，因壓力必有來源，也必有承受之處，空性如何承受壓力？豈不不攻自破，若自性本自清淨，那不清淨之壓力又何由而生？若自性本自清淨，所生之萬法就都是清淨的，又空性無性，或空性無限大，一則壓力無可著力，二則所能承受的壓力也無限大，那被壓力所產生之扭曲變形之一切心理或官能病症，也就無由產生，若就佛法之根本處言就是如此，佛法之徹底之高明也是如此，故佛法對現代人身、心、靈之療癒，之安頓，之開拓其重要性可想而知，現只是就理論上簡略言之，未作進一步細細的說明，致於不同之根器，所面對不同之問題，不同之壓力，就要用不同之方法，所謂應病與藥，此不多言，現僅再從佛法般若上，所演生出來之世間法上，再提出以下之方法，如何之面對壓力問題。逃避壓力，不如如實面對，如實察覺，重新定位、重新規劃，重新出發！直

---

<sup>10</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊

到壓力如數消失，或轉化為有用之力量為止。

## 1、重新定位，重新規劃

發洩情緒、尋求刺激是西方心理學處理壓力的方式之一，這樣只會將事情弄得更糟更大。減少不必要的壓力源、提高自我能力、休息與睡眠、調整飲食、舒解放鬆、轉移目標或也可收一時治標之效。

但當壓力暫時抒解，心平氣和之後，就不宜再渾渾噩噩、麻木不仁地繼續在壓力下過日子，其實壓力像一面鏡子，是生命的警訊，要求停下任何事去正視他，去探索自己的身心，去看清自己的弱點，甚至看清我們對生命真相的恐懼。人是不怕忙而怕閑的，經常忙碌，日子容易打發，連身體也會健康些。如果人生的目標不明確，內心不踏實，清閑了無所事事，就越是無聊，就越多妄想，壓力就越大。不明生命的意義，及缺乏人生的規劃，是最大的壓力；所以必須用心、用智慧去認真思考生命的意義，依緣起的生命觀，為自己生命重新定位，重新規劃人生的目標。

應該避開干擾，拿出時間，單純卻又深刻的省思，自己究竟將往哪個方向走；然後權衡事情的緩急輕重，讓生命發展與生活的步調趨於和諧。人需要的不是一個沒有壓力的狀態，而是在一個認定的目標下，儘可能的努力。

無論多麼不滿意，人對現狀都會產生一種慣性。許多心理壓力，是源自於拒絕面對現實，不願接受生命的真實面，維持現狀、拒絕改變，幾乎是人類的共同特質，抗拒改變自我內在恐懼，都使壓力繼續存在；或更為惡化。

## 2、覺察壓力

覺察壓力，是對抗壓力的第一步。要有所覺，才能找出真正的癥結。常常練習覺察自己在什麼狀況下，開始緊張的，肌肉開始變緊的，體會身心狀況的微妙改變。有了細微的覺察，才能意識到何時應該放鬆。要改變，最好先作反省；並紀錄壓力出現的成因，是否有什麼特定的環境或行為？有些確定會引發情緒的

情況，應該透過事前計畫。來避免從負面情緒反應的形成，環境與條件直探處理因應的慣性模式。這樣才能由後知後覺的認知，進步到當下的察覺，才能下手去調適。

現代社會一切講求速成，而心智是絕非一蹴可及的，雖然沒有捷徑，但卻有明確的道路，那就是依緣起的原則，所鋪設成的有意義的生命，而與速度或效率則無關。重要的是做了那些事及什麼要做，而不是完工的速度有多快。達成目標的速度並不重要，目標方向正確才是最重要。也要隨時清理心中的垃圾，才有時間及空間來增長心智！放慢腳步，化繁為簡，有效的運用時間，少欲知足，活在當下。

### 3、放慢腳步

過去的人有很多閒暇時間去調適自己，但現在悠閒幾乎被視為負面的價值。十九世紀興起的效率觀念，使得一個人的成就與價值，在於單位時間內可以做多少工作量，因此逼迫每個人追求速度和效率，在不知不覺中，變成個人的壓力。現在的人工作壓力大、急務纏身、窮於應付，每天追著時間跑，在壓力下，一心只想著利用時間增加效率，甚至一心數用，進入數位時代，電腦運作速度以百分之幾秒來計算，但是我們還是覺得太慢，辦公室裡經常可見一群人，猛按滑鼠，同時開了十幾個視窗，嘴裡仍然不耐煩地喊著快、快、快。由忙而盲而茫茫然，這只會使人愈加陷入無法調適惡性循環的窘境中，根本無法解決壓力的困擾。

匆忙度日，深怕浪費了時間，就會漠視他人的存在，缺乏應有的關懷心。快速運作時，不能專注所作之事，謹慎觀察周遭的變化及警訊，以避免出錯或可發生的意外，一切理性判斷、抉擇，皆因速度太快而散亂模糊，只能被迫做出慣性的反射動作，非理性的反應一再重覆，而置身於極大的危險當中，如同高速駕駛於崎嶇多變的山路。匆忙之間完成的工作，品質上必會出問題。讓自己鎮定下來，不要急，不要趕著進行手邊的工作。事緩則圓，因專注所以才極少犯錯。天下沒有比改正錯誤更費時費力的了。一次只做一件事，不要排滿了事，卻一件都做不好。

要練習把生活節奏變慢。上班時間慢不下來，沒有關係，先從自己可以掌握的時間做起。從吃飯慢、說話慢、動作慢開始，最後做到即使動作快，但是心裡也不慌張，整個人就會穩定下來，就可多留些時間、空間，單獨作些思惟反省，就容易將步調調至適當的位置，

#### 4、事緩則圓，緩字可免悔

應事當熟思緩處。遇事先沉一沉，多思惟觀察、再慢慢解決。應事接物，常覺得有從容閒暇時，才見涵養。天下之勢，以積漸而成，天下之事，以積漸而固。緩字是詳慎，不是迂緩怠緩，詳慎和緩才能從容中道。有才而性緩，定屬大才，有智而氣和，斯為大智。處至急之事，愈宜緩。

#### 5、化繁為簡

要懂得割捨，才能簡樸，割捨複雜不需要的東西，無論是經濟、精神、心理生活都要懂得割捨，才能保持身心的安定平衡。越繁瑣複雜的生活，越多的需求，煩惱壓力也就越多。恬淡簡樸是養心第一法，越是簡化自己的生活態度，對調適壓力越有幫助。現代人擁有太多生活上不必要的東西，如果能把多餘的東西丟掉，只留下生活必需品，非但不會死，反而活得更快樂。同樣的，我們的心，從電視、網路、電子媒體等，獲取很多不必要的資訊，使心散亂煩躁。如果能去除這些不必要的訊息與知識，則較易維持內心的平靜安住。

當我們的腦隨時都被許多雜事打擾的情況下，當然無法集中精神思考，真正面對人生重要的事情了，我們每天的生活，經常被毫不重要的事情淹沒。現實中大部份事情，對生命的影響都相當有限，也就是說，它們基本上不會對我們生活品質產生任何衝擊。能夠從各種無用的活動、工作中解脫，而將生命的精華，用於成就自己心目中最想得到的目標，試想，會做得多好！可以利用最好的時間，集中精力在最有建設性的工作與活動中，這種高效率，必能改善你的生活品質。

我們不一定要做每一件事，真的非作不可嗎？適時回絕，往往能為自己的生活多爭取一些餘裕。不懂得說不，要求完美，大小事情不分緩急輕重，都要做得好，一件事情還沒完成，又攬一件事上身，如此惡性循環，必會感覺時間不夠用，

沒有成就感。留空間給無常，給自己不能掌握的大緣，含蓄一點，用十分把握作五分的事，才能游刃有餘。

遇事應先度德量力，不可勉強，復應審勢擇人，小心謹慎，仔細體察。事情呈現皆是因緣和合，不必主動增減！有些事情是不得不去做，是不得已的，勉強應付一下即可。要知道輕重，要愛惜時間。非關了脫生死之事，過得去就好，且隨他去，省得一節是一節。若能採取某種措施去改善狀況，就付諸行動。如果事情已無可挽回，或根本不符合自己生命的目標，就不需採取行動，就接受事實，隨他去！接受無法改變的事實、放下不可改變的。

懂得說「不」，若強順人情，勉強世故，卻誤了一生大事，要懂得在適當的時候拒絕。適時的回絕，往往能為自己的生活多爭取一些餘裕。有些事並不太重要，徒耗寶貴時間。而更壞的是，只忙於一些雞毛蒜皮的事，這比什麼都不幹還要糟糕。拒絕自己做某事，或拒絕為他人做某件事。要真正小心謹慎，除了少管他人閒事，有時還得防止別人打你的閒岔。

## 6、遠離損友煩人

明知某人很煩，有時為了短期利益，卻忍氣吞聲地忍受著。這是天大的錯誤！不論短期利益多大，損友帶來的長期負擔更大。生命有限，不應該冒然將寶貴的時間與精力，交給別人去浪費。知事少時煩惱少，識人多時是非多，莫因小失大，要愛惜時間，常常為了要小事圓滿，因而失掉了一個大圓滿。凡事是否與生死有關：與道相應才是首要考慮之事。

## 7、有效運用時間

時間是人們最重要的資產之一，壓力的累積往往與時間的失控有關，在一定的時間內，有太多工作排隊等著完成。有效的時間管理，可以提升對事情的掌握，因而得以放鬆的方式去因應生活。千萬不要因為力求圓滿，而造成千頭萬緒的焦慮，人生中最令人感到挫折的，莫過於想做的事太多，結果不但沒有足夠的時間去做，反而想到每樣事的步驟繁多，而被做不到的情緒所擾，最後一事無成。這就是所謂的千頭萬緒，焦慮症候群。我們必須體認，時間有限，任何人都無法做

完所有的事，想把每件事都辦好，僅僅是一種衝動。

事情多未必會有壓力，但面對一堆的工作，卻又不知從何著手，是產生壓力的主因。這時如能有個明確的時間分配和工作計畫，讓自己知到，什麼時候要做什麼事情，什麼時候應該完成什麼工作，當一切工作都能按照既定計畫進行時，自我的控制感增強，壓力自然就變小了。除了時間表也應該為所有工作做重要性排序，當時間或力量有限時，則量力而為，放棄比較不重要的工作，由於事已有所考量，所以即使有所取捨，也不容易有遺憾，或產生其他有傷害力的情緒。訂定明確的時間分配工作計畫，「迫切性」與「重要性」是影響時間運用的重要因素。要事第一，無論迫切性如何，重點是把要事放在第一順位。要知道「緊急」是指加諸在我們身上，應立即注意及回應的事，「重要」是指關係生命意義、人生目標整體方向的事，是一有時間就要去做的。至於其他的，都是對整體方向不相干的事。解決之道：

(1)、感覺工作繁多，壓力來襲時，立刻叫停，暫時停止身心兩方面的所有活動。

(2)、遠離壓力的境界後，退一步，從客觀角度思考，真有那麼重要嗎？萬一沒做到，會有什麼後果？誠實地面對最壞的可能。

(3)、排除所有和完成最重大目標無關的工作。在完成一件事前，盡量避免其他事情的干擾，透過事前計畫，避免確定會耗費時間的人事物。尊重專業、充分授權，將聰明才智用於不是自己最擅長的地方，通常是很費事的。事不必躬親，在合適的情況下，請他人代理。

(4)、情勢隨時在變，因此也應該隨時因應情勢，調整做事的優先順序，一次只做一件事。既然設定了優先順序，現在不動手，更待何時？萬事起頭難。勇敢地踏出第一步。

(5)、專心做手上的工作。在沒有完前，不考慮第二優先。

(6)、不急不緩地進行手邊工作。匆忙之間完成的工作，品質勢必出問題。讓自己鎮定下來，不要急，不要趕。專注，專注減少犯錯。天下沒有比改正錯誤更費時費力的事了。

(7)、工作完成前，不輕易停手。今日事今日畢，一次完成任務。通常打開信件閱讀後，會隨手擱置一旁，等有空時再回，如果是份問卷調查，除了找出時

間外，還必須再度閱讀內容、熟悉格式才能填寫，對時間的運用是一種浪費，因此盡可能在著手開始一件事時，就有完成它的準備。這時才安心進入下一個工作。

## 8、少欲知足

人為什麼會那麼「鬱卒」和憂慮呢？就是因為欲望太多，把自己壓得透不過氣來。越多的需索，生活就變得越複雜，煩惱也就越多；簡樸而少欲知足的生活，能使自己無欲而剛，心力堪忍，意志堅定。人心由於欲望太多，於是種種取巧傾囊而出，便是造成苦難的原因。

把物質生活降至最低限度。欲望太多而不斷追求的人，有如餓鬼。餓鬼的長相是「皮包骨，肚子鼓脹」咽喉像針那麼細，給東西吃，入口就化成火。這象徵著我們每天都在往外追求，想要占有很多東西，卻無法滋潤自己的身心，現代人便是犯了這個錯誤，欲望太多、太貪婪，這種人是必定長期處於壓力之下而不快樂的。

《八大人覺經》「第二覺知多欲為苦：生死疲勞，從貪欲起。少欲無為，身心自在。第三覺知心無厭足：唯得多求，增長罪惡，菩薩不爾，常念知足，安貧守道，唯慧是業。」<sup>11</sup>

《雜阿含經》云：欲生諸煩惱，欲為生苦本。若眾生所有苦生，彼一切皆以欲為本。諸欲求時苦，得時多怖畏，失時懷熱惱，一切無樂處。世人愚惑，於長夜中，由五欲積集長養，任運貪著，常為五欲所惱，而猶求之不已，至死不捨。常為五欲所使，名欲奴僕。當知多欲之人。多求利故，苦惱亦多。少欲之人，無求無欲，則無此患。少欲尚應修習。何況少欲能生諸善功德。少欲之人，則無諂曲以求人意。亦復不為諸根所牽。行少欲者，心則坦然，無所憂畏。觸事有餘，常無不足。有少欲者，則有涅槃。是名少欲。若欲脫諸苦惱，當觀知足。知足之法即是富樂安隱之處。知足之人雖臥地上猶為安樂，不知足者，雖處天堂亦不稱意。不知足者雖富而貧。知足之人雖貧而富。不知足者，常為五欲所

---

<sup>11</sup> 《佛說八大人覺經》一卷 後漢安世高譯《佛教大藏經》第五冊 雜部 頁 61

牽。爲知足者之所憐愍。

## 9、檢討反省

成功的人有個特質，就是不斷地檢討反省。千萬不要忘記，生活中唯一確定事，就是因緣環境永遠在變，所以，每隔一段時間，應該退後一步，重新檢討一次自己進步情形。多反省、懺悔，才能改造自己，面向於清淨光明的未來。

多聞思佛法、多修止觀，親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行。多聞能知法能離罪，多聞捨無義，多聞得涅槃，成就聞慧。閒居靜處，專精思惟。由相信聖言量，進而觀察、思惟、類比推求，成就比量之思慧。

多修止觀：止能引發定，令心不亂；能增長覺知力、堪忍力、定力，念力、記憶力等。觀能引發慧，令心不顛倒，能增長正見、價值觀及伴斷力，如理作意，也就是理性思考。

人生苦短，是要加強那份抵擋無常與死亡的執著，還是學會面對事實，看破虛妄而放下？觀無常、無我、一切都不確定的，觀如幻如化畢竟空，如夢幻泡影。觀知一切如夢幻泡影，所以不取相，如如不動。

## 10、活在當下

如何增長自己的心智去因應無常多變的事物？隨時觀察自己的內心，充分運用所學的知識，活在當下。生命的意義只能從當下去尋找。逝者已矣，來者不可追，如果我們不活在當下，就永遠探觸不到生命的脈動。

「慎莫念過去，亦勿願將來；過去事已滅，未來復未至。現在所有法，彼亦當爲思，念無有堅強，慧者覺如是。若作聖人行，孰知愁於死？我要不會彼，大苦災難終。如是行精勤，晝夜無懈怠……。」

生命的意義只能從當下去尋找，過去的事，因緣業已過去而不存在。不論是美好而令人懷念，或多麼醜陋而令人追悔，都沒有必要沉緬於過去的情緒中。

因為對過去的懷念或追悔，只是徒增自己的情執，進而干擾對於當下的因緣作出正確的因應。當然檢討與反省過去，以為後事之師是可以的，但卻沒有必要因此而影響當下的情緒。至於未來的事，由於因緣尚未成熟，也是不存在的狀況。雖然可以去計畫、去努力，但不必一定得如己所願，而期待的情緒，常常染著掌控的意圖，因而引發煩惱；即使未來果真能如其所願，然而卻會如火益薪地長養貪欲，如果不如預期，難免會失望或憤憤不平。有時與其憂慮失敗，期待如願，還不如盡己所能去努力耕耘，實在沒有必要因不存在的未來，而影響當下的情緒。

排除了執著過去、未來的不存在，剩下的就是「活在當下」，對當下的起心動念，清清楚楚，並了知一切都是因緣和合與在消散過程中，是無常無我的，也是畢竟空寂的，而不取著，這就是正知正念，這是應有的智慧與生活態度。如此「先以習成性，次以性養習」，鏗而不捨，所有的苦難，自然就會終止了。

外在的情境並不會給我們壓力，當我們的心與因緣和合的情境接觸時，由於一般人執取一切都是真實的，而起常樂我淨的顛倒，令自己無法承擔，壓力才會產生。佛法的安心之道，是求心不求境，不去改變外境，而只向內對治煩惱的根源。根本究竟的方法還是依於「親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行」<sup>12</sup>的勤修四念住，這樣既能一方面去除壓力源頭的非理性情緒，再方面也能增長心智以承受壓力。

總之從佛法的角度來看，壓力絕對不是來自外境的，多數是自己給自己的。壓力源自煩惱所引發的愛欲情緒，多數人只想加強那份掌控外境、抵擋無常的執著，於是渴望企求未得到的，或想要得到更多，以及想要去除不合乎自己企求期待的；另一方又害怕失去已得到的，而失去後又引起憂惱。

許多心理壓力是源自於拒絕面對現實，不願接受生命的真實面目。由於承受力量的心智不足，便形成了壓力，心智不足又再引發煩惱情緒，成為新的壓力源，如此惡性循環，壓力當然越來越大。

---

<sup>12</sup> 《大正新脩大藏經》第二冊 頁 100《另譯雜阿含經》

雖然已經多少理解無常無我的道理，但由於無始劫來的無明，在心理上卻對無常無我，有一種根深柢固的厭惡感。想要的是常、是永恆、是期待永遠不變的安全感。我們深信可以掌控外境，可以得到常，於是消耗了大量的精力，去加強那份來抵擋無常、抵擋不可意、保住可意的力量，而繼續執著永恆。短暫的一生，我們要加强那份抵擋無常於死亡的執著，還是學會面對事實，看破虛妄而放下呢。

### 第三節 從自性般若談憂鬱症問題

惠能曰：「不是風動、不是幡動、仁者心動 一 眾駭然！」<sup>13</sup>真是一語道破夢中人！「心動」二字為一切問題根原，因心動而憂心忡忡，而惱煩，而牽、而粘、而滯、而縛、而住、而礙，久而久之鬱抑成結，作繭自縛，出來不了，心理官能出了問題，成了憂鬱症，甚致連帶影響到身理也出問題，甚而也影響到工作，和人際關係，問題愈來愈嚴重，惠能最討厭的是染、是滯、是執、是礙、是住、是著、是攀、是迷，當念頭一起一動之時，就要隨之觀照覺醒，不執著於相上，不迷失於相上，故念念覺醒，念念清明，念念般若，最為重要，所謂：「不怕念起，只怕覺遲。」之理在此。惠能說：「一切不染，離諸法相，一無所得，名最上乘」<sup>14</sup>，又說：

睹諸善惡境相，自心不亂名定香，三慧香，自心無礙，常以智慧觀照自性，不造諸惡，雖修眾善，心不執著，敬上念下，衿恤孤貧名慧香，四解脫香，即自心無所攀緣，不思善不思惡，自在無礙名解脫香。<sup>15</sup>

<sup>13</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊：「一日思惟時當弘法，不可終遯，遂出至廣州法性寺，值印宗法師講涅槃經，時有風吹幡動，一僧於云風動，一僧云幡動，議論不已，能進曰：不是風動，不是幡動，仁者心動，一眾駭然。」

<sup>14</sup> 《壇經》曹溪 原本〈參請機緣第六 頁 23〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>15</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 18〉，《佛教大藏經》 八十六冊

惠能也要人多學一些「自性自度」的法門，尤其是上上乘的法門，也就是在念上、自性上，總不要在枝節上打轉，若有了上上乘方法，一念圓明照大千，那還有什麼憂鬱的問題。

他說：

何名自性自度，即自心中邪見煩惱愚痴眾生，將正見度，既有正見，使般若智打破愚癡迷妄眾生，各各自度，邪來正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度，如是度者，名無真度。<sup>16</sup>

但，要真能把握住念與自性之關係，隨時作自「度」的工作，又不失誤，又能得心應手，看起來聽起來好像很容易，實際上又不是那麼容易，因為知見上簡單講一講，最多有個概念而已，要進一步就必須作許多專業上的鍛鍊才有可能，亦非一朝一夕之功，證量就可以現前，如果鍛鍊好了，證量已經到達，自己已經能夠抓住自己，如還有憂鬱症的問題，那就太奇怪了，下面還是隨順眾生，提出一些枝節上的方法，來說明有關憂鬱症的問題：

憂鬱症是常見的精神疾病，世界衛生組織發表憂鬱症與癌症、愛滋病同列廿一世紀的三大疾病。

重大憂鬱性情緒失調，通常簡稱為憂鬱症，可能嚴重擾亂生活，影響口胃、睡眠、工作以及人際關係。

---

<sup>16</sup> 《壇經》曹溪 原本〈傳香懺悔第五 頁 18〉，《佛教大藏經》 八十六冊

憂鬱症(dysthymia)的症狀可能和其他情緒失調一起出現，包括季節性重大憂鬱症，產後憂鬱症及躁鬱症。

憂鬱症相關的常見因素：

- 1、精神創傷和壓力：財務問題、感情分手或摯愛的親人過世等事件都可能導致憂鬱症的產生。有一些生活中的巨大改變也會導致憂鬱，例如轉換一份新工作、畢業或結婚等。
- 2、悲觀的個性：自信心低落或對生命感到悲觀的人都是憂鬱症的高度危險群。這些個性也可能是輕鬱症所引起的症狀。
- 3、身體健康狀況：身體健康不佳和憂鬱症的關係是一種交互的作用。由於嚴重的疾病所受折磨，會造成體力的虛弱和心理的壓力，因此，像心臟病、癌症或人體免疫不全症候群等嚴重的健康問題，都可能導致憂鬱症的產生。憂鬱症也會造成人體的免疫系統變弱，或使人更加難以承受痛苦，惡性循環而使這些疾病狀況加劇。某些狀況下，憂鬱症的導因正是治療這些病況的藥物。  
。
- 4、其他心理問題：經常和憂鬱症一同發生的心理問題包括焦慮症，飲食方面的如厭食症，人格分裂等症狀，以及常見引發憂鬱症的藥物濫用狀況。  
醫生用來檢視憂鬱症的狀況包括：
  - (1)、持續感到沮喪，易怒或情緒緊張。
  - (2)、對日常生活中的活動和嗜好與興趣減低。
  - (3)、精神萎靡不振，即使沒有活動還是感到疲倦。
  - (4)、胃口改變，大幅度體重減輕或增加。
  - (5)、睡眠習慣的改變，包括：不易入睡、早上容易驚醒、或嗜睡。

- (6)、焦躁不安或覺得沒有行動力。
- (7)、決策能力和注意力減退。
- (8)、覺得自己沒有價值，絕望或罪惡。
- (9)、想要自殺或有死亡的念頭。

由以上之致病原因或症狀之敘述，若以佛法之觀點來看，可簡略歸納為，不外乎為來自身、心、外在環境之劇烈變化，而導致情緒上之不安，時間愈久造成之壓力愈大，交互影響，產生更大之傷害，而造成精神上之重大疾病。史丹佛神經內分泌學家沙波斯基認為。憂鬱症終究是與壓力相關的疾病，佛法上認係身、心、環境三者之關係失調所產生之問題，現就此三者分析如下：

其一環境：環境是客觀之存在，也就是所謂之實相，若以一個字來表達就是「塵」字，諸如工作上壓力，卡債問題，婚姻問題，人事之複雜，社會之現實等，這些都是實際存在的，是很難去加以改變，使之盡如己意，唯一剩下之辦法，就是要運用智慧如何面對，加以解決處理或轉化，而使自己不受到傷害，甚致嚴重傷害，致精神崩潰甚或自殺死亡。

其二身體：身體上不止各種之疾病會影響心靈就是高、矮、胖、瘦、美、醜也會在意，也會產生煩惱困擾，如時下流行之瘦身減肥整型等，有人一瘦再瘦一整再整仍不滿意，乾脆自殺去也。這些問題有時看起來微不足道不怎麼樣，但都對人之心裡產生重大之壓力而造成疾病，近報載就有一妙齡女郎割雙眼皮兩次，皆不滿意而自殺者，人真是奇妙之動物。

其三心靈：不管來自外靈或自己本身之身體，甚或就在自己之心上之問題，反正都和心糾纏在一起，造成不可分割之關係，剪不斷，理還亂，如

影隨形。既然都和「心」扯上關係，何不由心上下手，擒賊擒王、心病心藥，佛法係心法，在心法上，究心上，有豐富之經驗和資料。不論成病、成魔、成聖、成佛等都在心上作打算，皆一心之變化，那如何之變化，又如何往好的方面之變化，佛法可提供豐富之智識，和專業；而且皆經遇許多人驗證者，證據確鑿，若等閒視之豈不可惜。

「心病心藥」醫治病不一定要用有形之藥物方有效，「心」藥就成為治療之重點，如同新的研究結果對憂鬱症治療採用：「正常運動，正常睡眠，良好的社交，工作愉快」也不是服藥。史丹佛神經內分泌學家沙波斯基指出，另也有證據顯示，瑜珈，冥想，信息醫學與病友團體等皆可改善憂鬱症之症狀。

憂鬱症治療方面：早期的抗憂鬱劑雖然效果不錯，但副作用較多，容易上癮或傷身，如：肝、腎受到傷害，若只要症狀一好轉就自動停藥，也使治療結果大打折扣，近所發展之「環境治療」「心理社會治療」也扮演著重要角色。

現在就佛法之觀點來看壓力、憂鬱問題，最後之關鍵點仍在「心」上，當然心之認識與管理，開發上也就相當之重要，當然「法門」很多，但越高級之方法，越需要高度之智慧和知識，才能深入，才能發揮其轉化改變之實際功效，如壇經上所講之「無念法門」，念念實相，念念清淨就是極高級法門，只要把握「一念」就萬事OK了！若退而其次「不怕念起，只怕覺遲」也是調整之良方，一旦念上出了問題，趕緊反省覺照，早日使之消失於無形，不必等到六識出六門與塵境接觸後，產生問題才來打算，惠能說：

若識自心性，一悟即至佛地，善知識，智慧觀照，內外明徹，識自本心，若識本心，即本解脫，若得解脫，即是般若三昧，即是無念，何名無念，若見一切法，心不染著是為無念，用即遍一切處，亦不著一切處，但見本心，使六識出六門，於塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧，自在

解脫，名無念行。<sup>17</sup>

壇經所提共心靈上照顧之法，是當下隨時隨地與生活打成一片之法門，是起心動念隨時就返照之法門，是可運用在任何問題上之法門，若不在此，從根本上，加以開發提倡，以解決現代人之文明疾病，而造福人群，就實在太可惜了！

佛法教人「自度」，自度的意思是「度」的能力掌握在自己的手中，不給魚吃，而給釣竿，教技巧，若不會，沒有此種能力，就要去學去開發，一直到學會為止，自己的生命掌握在自己的手中，自己要對自己負起責任來，而不是一味的倚賴或倚靠，故佛法是一種教育，學佛就是學知識學智慧，自己要瞭解自己，自己就是自己的醫生，若一旦有病自己就可以治療，自己也可以作預防工作，使自己不生病，學佛就是學一身本事，佛是大能者，也就是什麼都會，無所不能之意。佛也是大醫王，專門醫治眾生的病，尤其是疑難雜症，最為專長。佛也是時下流行的「預防醫學」祖師爺，因為他特別講究從「病因」上著手，防患未然。自己先作自度自醫的工作，也證明一下所學之法門，是否真正的有效，同時也將自醫自度的知識經驗用在度人上，以分享他人，一直到度化人的工作，作到圓滿為止，菩薩道，佛道都是如此。當然未成佛者，在心靈上，多少還有些問題，仍多少需要作些度的工作，但，真正往佛的道路上走的人，都已具備度的能力，要自度都已沒有問題，而佛是心靈開發已達圓滿者，也就是智慧已達圓滿者，至於心靈上再也不會出什麼問題，或有什麼瑕疵。故這樣的方向，這樣的過程，這樣的知識，這樣的經驗，這樣的智慧，是最光明而康莊的。故現代欲究心靈管理者，不注意到這裡，不直接從這裡研究學習，而縮短時程，而利益更多的人，因「救人如救火」，而錯走了方向，或「治絲益紛」，再回頭不易，而曠日廢時，那就太不智，太太奇怪了！殊不知人心早日淨化一分，或一天，生靈也就少受一分，或一天之塗炭，世界也就早往「淨土」邁進一分，或一天。誠望有志者，能有此共識，共同為此，盡一份心力。

---

<sup>17</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁10〉，《佛教大藏經》八十六冊

## 第四節 壇經思想與現代人生活

### 一、原初的義涵

人的起源為何，科學家將人作為對象分析其結構，分析到最後近似於一顆分子或原子或更小，但仍無法了解人之義涵為何。心理學家將「患者」目前在人格特質上；或在心理上；或在生活上所發生的問題，往往追溯到其童年和家庭。這是目前西方起源神話，但絕不是放諸四海皆準。我們為創傷披上一層自然的悲劇，或破壞性神祇的創造力量。有些則以較早期的神話，例如亞當和夏娃被逐出伊甸園，來解釋目前難題的起源。可是都傾向以字面或幻想來看神，不讓它充沛的詩意力量滲進我們的自我觀照，指引我們的行動與自我的分析。

「要從一個深刻的地方生活，就得回到生的起源，而這完全無法由自傳的神話解釋。」這則古老的禪宗公案，邀請我們超越神，尋找我們的起源，自我感的來源，以及意義的暗示。在我們的生活開展之前，我們是誰？在傳記、夢境、渴望、恐懼和我們的創作中，什麼是那一筆帶過的起源奧秘？如果我們在一舉一動中展現原初的臉，會是什麼樣子？它會不會是破除因襲，粉碎我們辛苦建立的每一個虛幻結構和影像呢？它的美麗和猛烈是否不至於太過恐怖，而使我們感受自己的存在？

我們在近代所製造的量化、理性化、商品化與工業化生活，最嚴重的副作用就是喪失了存在感。當後代回顧我們時，他們看到什麼就是什麼。我們原初的臉覆滿了自傳和統計，它們如此層層相疊，以至於需要自我的考古，才能重新發現我們的起源。難道近代對原初的臉，最大的貢獻就是如此嗎？

這則禪宗公案激勵我們撕毀駕照，忘記我們的社會安全號碼、重寫我們的虛構履歷，而且不回答「你的職業是什麼？」這類問題。我們迫切重新尋找那張原初的臉，回想它是關於誰及其究竟。我們尋找魔鏡，亦即納瑟西斯的映照深潭。夢境似乎是最可靠的信號，然而對於自傳界而言，它們也是最可疑的。

從自己眼睛中，似乎看到一更原初的臉。它更有表情，同時也更不善表達。是否應該如此？如果更不多話，原初的臉是否會更閃亮？原初的臉是否應該走出藏身之處？在那些急著沈默的東方僧侶，以及躲在修道院的西方僧侶背後，是否也存在這些問題。

在另一方面，也許我們擁有的不過是喬伊思式的頓悟，片刻的感悟，完全非自我意識的瞬間，誠如 D.H 勞倫斯的想像歷來的神祕家一樣，發現自我和神聖之間只隔著最薄的一層薄膜，事實上純屬虛幻。這會導向實際的考量，所有的心理和社會問題都不過是合流的顯現，除非透過神話和神學來思考，否則永遠也無法欣賞。愛默生說只有詩人才懂天文學。也許我們唯有在神秘的時刻才能真正了解我們的生活，在我們提出神秘的問題，奧秘的問題之前，也許只是分析自己的幻覺，在一張想要成為我們的臉上紡紗織網，「心意才動已被雲遮」，原初的臉瞬間已消失的無影無蹤。

## 二、重返本心的生活：

### （一）、明心見性

菩提本無樹 明鏡亦非臺  
本來無一物 何處惹塵埃<sup>18</sup>

惠能以這首偈語，獲五祖弘忍大師衣法。惠能大師已悟得明心見性的道理。本來無一物，身心本來清淨，無處可染塵，證明已見到人的本性。而惠能的師兄神秀的偈語是：

---

<sup>18</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 5〉，《佛教大藏經》 八十六冊

身是菩提樹 心如明鏡臺  
時時勤拂拭 勿使惹塵埃<sup>19</sup>

神秀這首偈語境界已不錯了，但仍未明心見性，因為還執著於有相。惠能是頓悟，神秀是漸悟。要悟便當下頓悟不悟則永不得悟入，明自本心見自本性，祇有頓悟，所謂「思量便乖」，一念不覺則又返回眾生，漸修只是未能頓見本性之前一切之準備工作，當然極屬必要，因為上上根器之人，終究少數。所謂「明心」，就是明白自己本心，瞭解真正的自我，心無雜念，但也不能無念，因為無念就不能成心，所謂「見性」，就是見諸相非相，因為本心就像一面明鏡，胡來胡現，漢來漢現，前面若什麼都沒有，鏡子裡便什麼都沒有，因此所看到的、聽到的，全不是真的，所以，不要受外在環境的剝削與束縛要讓身心充分自由。

## （二）、重返本心

所謂「本」，是指植物的根。有本就有木，植物從根本生展為枝葉，而枝葉就是所謂的木。如果能瞭解大自然的奧妙，就不止只知向前發展，而不顧返回本心，因為向前發展就是出生、茁壯、衰老、死亡。這是大自然的規律，也就是所謂之生、老、病、死。一期之生命就是如此。

但是，若能悟透大自然的規律，懂得返回本心的話，是可以讓人從衰老回到茂盛、茁壯……。所謂「返歸曰靜，靜曰復命。」人生大道看起來是向外發展，其實是本身業力和社會文明，將眾生束縛的沒有本事發現向外就是向內，在經過許多挫折、傷害，最後才發現內心是如此之空虛。向內向外，

---

<sup>19</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁4〉，《佛教大藏經》八十六冊

也是相互對待之觀念，向內向外原為一體之兩面，是一不是二，所謂無念並不是沒有觀念，而是無妄念、雜念，而念念實相，一念不實不覺即是生死即是無明，一念頓悟，一切塵勞妄想，顛倒執著就冰消瓦解，顯露出來的是清淨與解脫，然後「應無所住而生其心」，就是「不生生」；所生之生，就不會造成任何塵勞束縛，永遠過清新自由寧靜之生活，「心淨則國土淨」，所到之處，處處淨土、鳶飛魚躍、遍地花香，誰不願意成為淨土之主人，過這樣高品質之生活，所以重返本心，雖然太陽還是原來之太陽，「見山是山，見水是水」但自有一番新氣象，日日是好日、日日是美景良辰。

六祖惠能又說：

「一切福田，不離方寸；從心而覓，咸無不通。」<sup>20</sup>

所有的福田，都決定在每個人的自心裡，向外求，田不在那裡，求個什麼？當然要向內求，故得福之最大因素在於反回自性。

### 三、淨土在人間

見自本性，即得成就，六祖曾於壇經定慧品中說：「吾與大眾說無相頌，但依此修，常與吾同處無別，若不作此修，剃髮出家，於道何益？」頌曰：

心平何勞持戒	行直何用修禪
思則孝養父母	義則上下相憐
讓則尊卑和睦	忍則眾惡無喧
若能鑽木取火	淤泥定生紅蓮
苦口的是良藥	逆耳的是真言

<sup>20</sup> 《壇經》曹溪 原本〈釋功德淨土第二頁 12〉，《佛教大藏經》 八六冊

改過必生智慧	護短心內非賢
日用常行饒益	成道非由施錢
菩提只向心覓	何勞向外求玄
聽說如此修行	天堂只在目前 <sup>21</sup>

又說：「總須依偈修行，見取自性，直成佛道」六祖認為修行不必非出家不可，淨土也不一定非在西方，就在人間，就在一心之中，「隨其心淨，即佛土淨」，根源問題就在心淨不淨；若能照著他所提供之方法去實行，天堂就在人間，就在眼前，何須死後才上天堂？否則何處是淨土？能大師說：

迷人念佛求生於彼，悟人自淨其心，所以言隨其心淨即佛土淨，使君東方人但心淨即無罪，雖西方人心不淨亦有愆，東方人造罪念佛求生西方，西方人造罪念佛求生何國，凡愚不了自性，不識身中淨土，願東願西，悟人在處一般，所以佛言隨所住處恆安樂，使君心地但無不善，西方去此不遙。<sup>22</sup>

對大同世界之追求，天堂之嚮往，西方極樂世界之最後歸宿，那些好像就是人類疲憊心靈之最後安息之處，但放眼望去，疫病、貧窮、饑餓、戰爭、殺戮，環境之污染，生態之破壞，則無處不在，與人類思治、望治之心，竟背道而馳，犯罪之比例與科學之發展成正比，若歸究其原因，皆因「心不平，行不直」之故，受困之心靈，一直向外馳求，若能一念返歸心靈之源頭，豈不天下本自太平，「也無風雨也無晴」，六祖所提之清清楚楚簡簡單單之方法，就在自性之中，所謂「極高明而道中庸」，現代人歸鄉之旅，又何勞心外追求的如此玄妙炫麗，反勞而無功，殊不知菩提只向心覓，眾生久已成佛，本來即是佛，皆因妄想顛倒癡狂之故；而與佛道背離，變的那麼不尊貴不可愛，六祖壇經很白話，很口語，易誦、易懂、易持，若能以之作爲現代人生活之指南，天堂就可在目前，雖然如此，六祖在壇經中仍然提出了兩種方法，可供現代人生活改革作爲軌則，一爲一行三昧，一爲一相三昧，茲分別說明如后：

<sup>21</sup> 《壇經》曹溪 原本〈釋功德淨土第二頁 13〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>22</sup> 《壇經》曹溪 原本〈釋功德淨土第二頁 13〉，《佛教大藏經》 八十六冊

惠能說一行三昧者：

一切處，行住坐臥，常行一直心是也。<sup>23</sup>

又說：

若於一切處，行住坐臥，純直一心，不動道場；真成淨土，此名一行三昧。

<sup>24</sup>

淨土不離一心，不離行住坐臥，生活之準則，修行之法門就在此中，此是一行三昧。

惠能又說一相三昧：

若於一切處而不住相，於彼相中，不生憎愛，亦無取捨，  
不念利益成壞等事，閒居恬靜，虛融澹泊，此名一相三昧。<sup>25</sup>

憎愛、取捨、成壞等事，皆應住相所起分別之心緣故，住相就黏滯，心靈就不能安閒恬靜虛榮澹泊，「應無所住而生其心」，無所住就是不住於相。

惠能又說一無相頌，囑咐各自誦記，強調在家出家，但依此修；若不自修，僅僅熟記，是毫無益處的，頌曰：

說通及心通	如日處虛空
唯傳見性法	出世破邪宗
法即無頓漸	迷悟有遲疾
只此見性門	愚人不可悉

<sup>23</sup> 《壇經》曹溪 原本〈定慧一體第三 頁 14〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>24</sup> 《壇經》曹溪 原本〈法門對示第九 頁 32〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>25</sup> 《壇經》曹溪 原本〈法門對示第九 頁 32〉，《佛教大藏經》 八十六冊

說即雖萬般	合理還歸一
煩惱暗宅中	常須生慧日
邪來煩惱至	正來煩惱除
邪正俱不用	清淨至無餘
菩提本自性	起心即是妄
淨心在妄中	但正無三障
世人若修道	一切盡不妨
常自見己過	與道即相當
包類自有道	各不相妨惱
離道別覓道	終身不見道
波波度一生	到頭還自懊
欲得見真道	行正即是道
自若無道心	闇行不見道
若真修道人	不見世間過
若見他人非	自非卻是在
他非我不非	我非自有過
但自卻非心	打除煩惱破
憎愛不關心	長伸兩腳臥
欲擬化他人	自須有方便
勿令彼有疑	即是自性現
佛法在世間	不離世間覺
離世覓菩提	恰如求兔角
正見名出世	邪見名世間
邪正盡打卻	菩提性宛然
此頌是頓教	亦名大法船
迷聞經累劫	悟則剎那間 <sup>26</sup>

<sup>26</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 11〉，《佛教大藏經》 八十六冊

## 第五章 結論

### 第一節 建立以人爲本的管理思惟

就人的管理角度而言，從古典時期有效的用人以追求生產效率，漸漸轉變爲人群關係時期，重視人際關係的善以待人。一九六〇年代以後，人已不再是組織的一項財產而是資源，因而重視善以用人的管理思維。到了資訊時代，管理思維轉向重視人的創新與學習，以獲得更大的擴展空間，當人類邁入新的世紀以後，在管理思惟上，不但重視人的創新與學習，同時重視人的信任與自律，因此預期在人的管理上，必將朝向人的自覺方面思考。

以人爲本的管理思惟，強調人的創造力與主動精神，建立完整的組織學習流程，以整合組織事務與個人專長，同時還能不斷自我省察與革新，以適應外在環境的變化。在以人爲本的管理思惟基礎下，具有相互信任、自律律人、尊重支持以及合理擴展等特性，同時具有主動積極、相互合作、道德承諾、信心勇氣、執行能力、持續學習等行爲。以人爲本的管理思惟，首先要改變組織環境，孕育具有人性氣味的地方；再從員工的心態著手，改變過去不良的態度，最後培養員工具有主動、合作、信心、承諾、執行及學習的態度。

二十一世紀是人類文明史上創紀錄的時候，科學發展突飛猛，在這變遷迅速的環境中，心靈的提升相對顯得重要，因健全的心靈才能有效運用科技，爲人類創造更美好的未來。佛法的圓融及廣大，包含了科學的周密的邏輯、精確的組織與完整的理論。如何運用科技弘揚佛法，並且藉由佛法淨化人心而有效運用科學，更是值得探討和深思的問題。

現代的社會著重科技發展，忽略了心靈的提升，造成社會混亂失序。而佛法教義廣大圓融，如：八正道中，正語、正見、正命、正思維、正業、正精進、正念、正定，都是能夠運用於生活，淨化心靈的準則，佛法並不反對科技，而是要以清淨的心靈發展科技，運用科技，才能爲全人類帶來美好的未來。

當現代的發展愈進步，更應加強對心靈的淨化，在重視物質的同時，更應加強精神的提升；因為科技必需掌握在良善的心上，才能造福人類，否則便會帶來災害。教育的過程在培育學生傳承科技學術的同時，更要造福人類，否則便會帶來災害。教育的過程在培育學生傳承科技學術的同時，更要重視心靈的提升。佛法的思想就是在淨化心靈，透過心靈提升，才能有效的服務社會、造福人群。

教育的目的在變化人的素質。中國過去注重人文，現代則開始重視科技；西方則反之，在科技急速發展後，愈發現心靈提升的重要，由此可知科技與心靈的發展缺一不可。藉由佛法及禪修使心靈淨化提升而受益，如果能以佛法的慈悲的精神來落實教育，學習大乘佛法，捨己從人、自行化他的宗旨，人人皆能返迷歸悟，實現化人間為淨土的理想境界。

科學是一種對可能的探討，而宗教是探討人生的問題；二者之間有密不可分的關聯。佛法重視平等，能夠平等，社會才能和諧，在科技發展迅速的現代，必須依靠每個人對心靈成長的努力，社會及世界的文明才能更進一步提升，藉由大乘佛法的弘揚，將平等慈悲的觀念深植人心，才能為人類帶來光明的未來。

眾生的心落於相對、我執中，所以無法寧靜、專注，看不清事實的真相。而佛的心已達到清淨不動，在寧靜、禪定中，於萬事萬物能有清楚，微細的觀察，這與從事科學要保持專注，才能觀察到正確的結果是同樣的道理。佛安住在這念絕對清淨的心當中，所以觀察微細，佛法與現代科學發現不謀而合，此即是智慧。然而有智慧，還要有慈悲，世間的亂象便是因為缺乏慈悲、平等，所以沒有共識。所以除了發展科學更應發展心靈，將慈悲心提升，才能有美好的未來。結合大眾的智慧，共同為心靈淨化而努力，透過佛法的教化增長慈悲、智慧，使科學的運用更能造福社會大眾。

## 第二節 管理是人生志業

太虛說：「人成即佛成」，學佛、成佛是終生的志業，致於能成就多少，因人

之努力而定，所謂有志者事竟成，佛法面對的是人，對人說法，面對自我，要求全面提升人的品質，恢復人原有的自信、尊貴、尊嚴與德能。佛是大能者，也就是無所不會無所不能，沒有什麼是會難倒佛的，是佛解決不了的，試想人若如此，還了得，不是天上地下任人居住

佛者、心也、覺也，「眾生皆有佛性」，但何以佛性不能顯現，不能成佛，則又關係到有無機會、環境之問題，也就是所謂因緣關係與因果法則等問題。佛性就是本性、自性、心性，覺性，自性本然清淨光明磊落又有無比之德能，因此生為人，原本是極尊貴之人身，因為有清淨之自性，不會被污染，永遠清淨安祥，又能生萬法，要什麼有什麼，所謂「上天下地唯我獨尊」，但實際上又有許多人的生活的那麼辛苦，甚致自殺早作結束，也有的人作姦犯科、沉淪不起、舉世滔滔，永無寧日，解救的方法就在恢復原來之尊貴德能而已，而無需成為他人，或前往異鄉他國，就如同神仙降為凡人，種種不好，再返回神仙不又如同原來了嗎？有錢人變窮，窮人之不便，種種之不好，若只知瞞怨、自憐、自棄，就不如再變回有錢人，不又同原來一樣了嗎！，佛法是「歸鄉」之法，重返「本來面目」之法。

佛法一言以蔽之仍心靈之法，也就是心靈管理與開展之法，心靈管理工作作好，人的品質和境界就獲得無限的提升，因此如何對心靈作有效之認識管理和開拓，仍是佛法所最關注之核心問題。

眾生之所以成為眾生以及生、老、病、死、憂、悲、苦、惱皆與此心脫離不了關係。佛、菩薩為憐憫眾生所作之一切拔苦與樂，亦皆與此心有干係，甚致佛所立之願力世界，也是此心功德之展現。若無此心，什麼願力世界也成不了，也要清楚知道只有佛才能建立願力世界，才有這個能耐，菩薩只能作佛的助手而已，其關鍵就在佛的心已開發到極至之故！

眾生之根性不同，因業力不同，果報不同故，但佛爲了救度之情懷卻祇有一種，爲了不同之根性故，開出不同之法門，有所謂八萬六千法門之說，但最後皆希望眾生能得度，能了生脫死，從生死輪迴中解脫出來，不同之根性，不同之立足點，但最後之目的地，確只有一個，也就是「唯一佛乘」，那就是成佛。至於學佛、成佛之路上有快、有慢是被容許的，但若方向，背道馳行，愈行愈遠，那就相當之遺憾了！

「萬法盡在自心中」佛法是心法，成佛學佛都要在心中打算，其他之法都心外求法，常說其是一種方便，往往方便可能造成不便。雖然，不能說要學就學最好之法，上上之法，但至少也要學接近心法者，或學著認識心法，由心上去著手，才是比較聰明正確者。

各行各業，無人不知道想要創業成功，就要用對方法，用最快最好之方法，學佛又何獨不然，「自性法門」擒賊擒王，直探虎穴，就是上上之法，六祖所證悟成就之法就是自性法門，禪宗傳到六祖手中，因六祖本就「根性大利」，再加上所下之功夫，將諸大學派，熔於一爐，冶於一心，而開演「無念、無相、無住」法門，從此禪宗之中國化、本土化工程已大功告成，往後就屬如何開展之問題，現在就是如何弘揚到全世界，對人心之管理或淨化作出最大之貢獻，故五祖說：「以後佛法由汝大行」<sup>1</sup>。

壇經係中國人對佛法之認識證悟，直接用中國文字，直接由六祖心性中流露出來，又用平民之語言，極其淺白，流暢，也是極佳之白話文學和平民文學與大眾百姓之心最爲貼近，因此，壇經原不必也無必要再多作解釋，只要造作做即可，

---

<sup>1</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁10〉，《佛教大藏經》八十六冊

體驗一下看是否能當下頓悟即刻成佛，若不能再多讀幾遍，再找機會體驗一下，看能否當下切入，若不能再讀幾遍，因為許多開示說明是對「清淨心」的直接描述極有助於對切入實相之作用。或者因一些觀念看法有所偏差，讀壇經加以及時反省導正，見性機會將再度呈現。

壇經係六祖果證境界之自然展現，往往談的是果證上之境界，但往往方法也就在其中，若多加體會自可悟入，致於頓悟後如尚有殘存之業力問題，亦可照所說之方法清理之，直到本性完全清淨，最後連「淨相」亦不留為止。至於自覺後如何覺人經中亦有詳述。

管理學最高之境界就是人之管理，人之管理，又在心之管理，兵法有云「攻心為上」，心若不獲得安頓則難有寧日，心若不獲得功能上充份之發展，又難以自我實現，完成利生弘法、自覺、覺他之大志業，管理是一種生活，修行制心，也都是一種生活，二六時中都不離管理都在覺照之中，所謂心戒就是一種無形之約束管理，就是一種覺照功夫。如何選擇一簡而易行之法作為心靈管理之志業，那「無念」之法「心戒」之法就是上上之選！致於「運用之妙，存乎一心」，本就係佛之心也。

管理是一個值得用嚴肅態度對待的志業，管理其實和每一個人都有關，而不是只和以管理為職業的人有關。讓管理得以順利運轉的那些原理，不僅極具挑戰性值得人們關切，更值得人們去努力實踐。

今天，每一個人都需要多認識自我，多了解自己。自我探索有賴當事人多多用心，這個過程很少輕鬆如意的。

### 第三節 壇經爲心靈管理之寶庫

由本文之論述可知，壇經不但苦口婆心，糾正一般學佛者在知見上、方法上的錯誤，並提出菩提大道要從那裡開始，方法又如何，可以說簡明、清楚而扼要，爲正法眼所在，總持一切之心法，菩提大道故由此開始，談心靈管者亦當由此開始。

西方管科學已由工廠管理，到生產線管理，物料管理，人事管理，在管利科學上，已經算是相當完備而發達，也因此管理大師備出，管理學隱然成爲顯學，幾乎什麼都要冠上「管理」二字，但，在管理的品質上仍然碰到許多瓶頸，因爲人的因素仍然佔有決定之因素，因再好之管理方法，若因人執行不當也是徒然，因此對人的再教育訓練又成爲當務之急，故各大公司企業對聘任人員之多面向之嚴格考量之外，對以在職者又無不投資大量之時間人力金錢加以在職訓練，因此終身學習就成爲時代之大趨勢，否則就要在激烈競爭下被三振出局！

現在世界上舉足輕重大企業，最傷腦筋的，最重視的仍然是 CEO 的培訓尋求或聘請，因人的因素仍然決定企業最後之成敗！

人爲企業和國家最大之資財，已成爲普世共識，人除了身體之外還有精神，也就是心靈這一部份，國父也說：「人者心之器」，尙書上也說「人心危微」，莊子上說：「無何有之鄉」，因此人心要如何管理實在是一件大事！

現代管理學也大量採用心理學上研究的成果，但在方向上仍是「心外求法」，這是非常嚴重之事，所謂「差之毫釐失之千哩！」，壇經最重要觀念之一，就是不能心外求法，要向自性中求，光就這一點就足可補足現代管理學對人心靈管理上的認識與需求。

何況壇經圍繞著自性尚有無念、無相，無住，自淨，定慧一體等自成一完整之系統，成果斐然，總持一切心法，惠能說：「何其自性能生萬法」<sup>2</sup>，又說：「故知萬法盡在自心」<sup>3</sup>，又說：「三世諸佛十二部經在人性中本自具有」<sup>4</sup>，能生萬法之東西一定有夠大，萬法都藏在其中，收藏又何其豐富，其中寶物也多多，而且本來就收藏好的，與生具來的自家寶藏，如此之自性，一切之智慧德能盡在其中，心靈管理的方法當然也在其中，若說其為心靈管理之寶庫實不為過，但要儘管拿來運用才是上上之策！

佛陀在菩提樹下夜睹明星，大徹大悟，完成無上正等正覺，為眾生開啓了學佛成佛之慷莊大道，佛陀為不同之根機講經說法四十九年，歷代其後繼者，也在這塊心田各有心得，開出豐碩之成果，其相關資訊可謂相當之豐碩，欲究心學者可足資參考。

禪為教外別傳，藏正法之眼，因直探心源，特別適合上上根器者，心法為不二之法，當下頓超，一了百了，其他皆是二法，仍是權宜之變，「黃葉止啼」，不可錯認家鄉。絕不可以因一法之難以了了，就一直在二法上打轉，而永遠背道而馳，而現代究心靈管理者，因直究心源，方為上上之舉。

壇經為不二之法，惠能已將自性及其德能，開示的極為清楚明白易懂易入，過去胡適之先生曾將壇經大力列為中國必讀的十本書之一，現在更應將其推廣到全世界，尤其在管理學心靈管理上，作出最大之貢獻。

---

<sup>2</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>3</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>4</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊

六祖又肯定的說：「悟無念法者萬法盡通」<sup>5</sup>，當然心靈管理之法也含蓋其中，又說：「承吾旨者，決獲菩提，依吾行者，定證妙果。」<sup>6</sup>也就是只要照著惠能所說的方法去作，在心靈管理上一定獲致極佳之成果，六祖為一代宗師，難道這樣的保證，這樣的背書還不夠嗎？

唐開元年間，尚書左丞王維撰六祖惠能大師碑銘，開頭便說：「無有可捨，是達有源，無空可住，是知空本；離寂非動，乘化用常，在百法而無得，周萬物而不殆。鼓枻海師，不知菩提之行，散花天女，能變聲聞之身，則知法本不生，因心起見。見無可取，法則常如，世之至人，有證于此，得無漏不盡漏，度有為非無為者，其惟我曹溪禪師乎！」<sup>7</sup>

宋明教大師契嵩禪師，曾對法寶壇經的利益，有最中肯的說法，他說：「天機利得其深，天機鈍者得其淺。」<sup>8</sup>六祖壇經乃所說法要，皆大乘圓頓之教，以「悟見」為前提，以「頓徹」為目標，因之而得見自本性，獲究竟解脫，成就佛道，是為學佛之終極目標，也是心靈管理之終極目標。

---

<sup>5</sup> 《壇經》曹溪 原本〈悟法傳一第一 頁 10〉，《佛教大藏經》 八十六冊

<sup>6</sup> 《壇經》曹溪 原本〈付囑流通第十 頁 34〉，《佛教大藏經》 八十六冊：「我今說法猶如時雨，普潤大地，汝等佛性譬諸種子，遇茲霑洽，悉得發生，承吾旨者，決獲菩提，依吾行者，定證妙果。」

<sup>7</sup> 《壇經》曹溪 原本〈佛教大藏經〉八六冊 頁 774 王維《六祖能禪師碑銘》

<sup>8</sup> 《壇經》曹溪 原本〈佛教大藏經〉八六冊 頁 733 宋明教大師契嵩撰《六祖大師法寶壇經贊》頁 6：「彼謂即心即佛，淺者何其不知量也，以折錐探地而淺地，以屋漏窺而小天，豈天地之燃邪，然百家者，雖苟勝之弗如也，而至人通而貫之，合乎群經斷可見矣，至人變而通之，非預名字不可測也，故其顯說之，有稜有義，密說之無首無尾，天機利者得其深，天機鈍者得其淺，可擬乎？可議乎？不得以況之；則圓頓教也，最上乘也，如來之清淨禪也。」

## 參考書目錄

### 一、古籍文獻

唐·惠昕原本 《六祖壇經》(二卷)，收藏於佛教大藏經第八六冊續經部第二  
佛教出版社 中華民國七十三年四月八日初版

唐·曹溪原本 《六祖大師法寶壇經(一卷)》收藏於佛教大藏經第八六冊續  
續經部第二 佛教出版社 中華民國七十三年四月八日初版

唐·宗寶本 《六祖大師法寶壇經(一卷)》收藏於佛教大藏經第八六冊續經  
部第二 佛教出版社 中華民國七十三年四月八日初版

唐·惠能說 《六祖大師法寶壇經(一卷)》收藏於佛教大藏經第七二冊 諸宗  
部第五 佛教出版社 中華民國七十三年四月八日初版

元·宗寶 編 《六祖大師法寶壇經》一卷，收錄於《大正藏》第四十八冊；  
NO. 2008。

唐·玄奘 譯 《大乘百法名門論(一卷)》收錄於《佛教大藏經》第三十六冊  
N0123

唐·又難陀譯 《大乘起信論(二卷)》收錄於《佛教大藏經》第三十六冊 N0123

梁·真諦譯 《大乘起信論(二卷)》收錄於《佛教大藏經》第三十六冊 N0123

唐·般若譯 《大乘本生心地觀經(八卷)》《佛教大藏經》第九冊 N0245

唐·玄奘譯 《般若波羅蜜多心經(一卷)》《佛教大藏經》第二十冊 N0616

唐·智慧輪譯 《般若波羅蜜多心經(一卷)》《佛教大藏經》第二十冊 637

陳·慧思說 《大乘止觀法門(四卷)》《佛教大藏經》第六十八冊 N0547·

隋·智顛說 《摩訶止觀(一卷)》《佛教大藏經》第六十八冊 N0625

唐·玄奘 譯 《大般若波羅蜜多經》六百卷，收錄於《大正藏》第五冊第八

冊；NO. 220。

姚秦·鳩摩羅什 譯 《摩訶般若波羅蜜經》二十七卷，收錄於《大正藏》第八冊；NO. 223。

姚秦·鳩摩羅什 譯 《金剛般若波羅蜜經》一卷，收錄於《大正藏》第八冊；NO. 235。

姚秦·鳩摩羅什 譯 《妙法蓮華經》七卷，收錄於《大正藏》第九冊；NO. 262。

唐·般若 譯 《大方廣佛華嚴經(四十卷)》收錄於《佛教大藏經》第一冊 NO733

東晉·佛陀跋陀羅 譯 《大方廣佛華嚴經》六十卷，收錄於《大正藏》第九冊；NO. 278。

唐·實叉難陀 譯 《大方廣佛華嚴經》八十卷，收錄於《大正藏》第十冊；NO. 279。

劉宋·曇良耶舍 譯 《佛說觀無量壽經》一卷，收錄於《大正藏》第十二冊；NO. 365。

姚秦·鳩摩羅什 譯 《佛說阿彌陀經》一卷，收錄於《大正藏》第十二冊；NO. 366。

北涼·曇無讖 譯 《大般涅槃經》四十卷，收錄於《大正藏》第十二冊；NO. 374。

東晉·法顯 譯 《佛說大般泥洹經》六卷，收錄於《大正藏》第十二冊；NO. 376。

吳·支謙 譯 《佛說維摩詰經》二卷，收錄於《大正藏》第十四冊；NO. 474。

姚秦·鳩摩羅什 譯 《維摩詰所說經》三卷，收錄於《大正藏》第十四冊；NO. 475。

姚秦·鳩摩羅什 譯 《禪祕要法經》三卷，收錄於《大正藏》第十五冊；NO. 613。

姚秦·鳩摩羅什 譯 《坐禪三昧經》二卷，收錄於《大正藏》第十五冊；NO. 614。

元魏·菩提流支 譯 《入楞伽經》十卷，收錄於《大正藏》第十六冊；NO. 671。

唐·實難陀 譯 《大乘入楞伽經》七卷，收錄於《大正藏》第十六冊；NO. 672。

唐·玄奘 譯 《解深密經》五卷，收錄於《大正藏》第十六冊；NO. 676。

唐·佛陀多羅 譯 《大方廣圓覺修多羅了義經》一卷，收錄於《大正藏》第

十七冊；NO. 842。

龍樹菩薩 造，姚秦·鳩摩羅什 譯 《大智度論》一百卷，收錄於《大正藏》  
第二十五冊；NO. 1509。

龍樹菩薩 造，姚秦·鳩摩羅什 譯 《中論》四卷，收錄於《大正藏》第三  
十冊；NO. 1564。

彌勒菩薩 說，唐·玄奘 譯 《瑜伽師地論》一百卷，收錄於《大正藏》第  
三十冊；NO. 1579。

護法 等菩薩 造，唐·玄奘 譯 《成唯識論》十卷，收錄於《大正藏》第  
三十一冊；NO. 1585。

無著菩薩 造，陳·真諦 譯 《攝大乘論》三卷，收錄於《大正藏》第三十  
一冊；NO. 1593。

天親菩薩 造，梁（陳）·真諦 譯：《佛性論》四卷，收錄於《大正藏》第  
三十一冊；NO. 1610。

馬鳴菩薩 造，梁（陳）·真諦 譯 《大乘起信論》一卷，收錄於《大正藏》  
第三十二冊；NO. 1666。

明·普泰 補註 《八識規矩補註》二卷，收錄於《大正藏》第四十五冊；NO. 1865。

隋·智顛 述 《修習止觀坐禪法要》一卷，收錄於《大正藏》第四十六冊；  
NO. 1915。

隋·灌頂 撰 《天台八教大意》一卷，收錄於《大正藏》第四十六冊；NO. 1930。

隋·僧璨 作 《信心銘》一卷，收錄於《大正藏》第四十八冊；NO. 2010。

唐·玄覺 撰 《禪宗永嘉集》一卷，收錄於《大正藏》第四十八冊；NO. 2013。

唐·玄覺撰 《永嘉證道歌》一卷，收錄於《大正藏》第四十八冊；NO. 2014。

唐·宗密述 《禪源諸詮集都序》四卷，收錄於《大正藏》第四十八冊；NO. 2015。

世友菩薩造，唐·玄奘 譯 《異部宗輪論》一卷，收錄於《大正藏》第四十  
九冊；NO. 2031。

宋·道原纂 《景德傳燈錄》三十卷，收錄於《大正藏》第五十一冊；NO. 2076。

宋·蹟藏主集 《古尊宿語錄》四十八卷，收錄於《卍續藏經》第一一八冊；  
頁 157 上～835 下。

劉宋·竺道生 撰 《法華經疏》二卷，收錄於《卍續藏經》第一五〇冊；頁  
800 上～832 下。

## 二、專書

柳田聖山 主編 《六祖壇經諸本集成》，京都：中文出版社，1976 年，初版。

楊曾文 校寫 《敦煌新本六祖壇經》，上海：上海古籍出版社，1933 年，初版。

丁福保 《六祖壇經箋註》，台北：佛陀教育基金會出版部，1984 年，再版。

聖印法師 譯 《六祖壇經今譯》，台北：天華出版公司，1989 年，初版。

無錫 丁氏藏版 《六祖壇經箋註》中華佛教圖書館 美國佛教會 佛紀二五零  
九年印行

釋法海 《六祖壇經註解》中國佛經印經處 民國六十年 初版

演培著 《六祖壇經講記》，中國佛經印經處 2003 年 初版

淨空法師 《六祖壇經講記》中國佛經印經處 2002 年印

陳平坤 《慧能禪法般若與佛性》大千出版社 94 年初版

陳海鳴 《管理概論》台北 華泰 1992

瓊安·瑪格瑞格 《管理是什麼》天下遠見 台北 2003

蔣 青 《一次搞懂管理學》台北 良品 2005

康尼瑞兒·安租博士 《心靈改造》台北 世茂 1996

薩姜米龐仁波切 《心的導引》台北 橡樹林 2004

夏學禮 《文化藝術與心靈管理》台北 空大 2000

馬丁·海德格 《存在與時間》台北 桂冠 2002

沈肇基 《禪與管理》台中 瑞成 2000

- 羅珉著 《管理學前沿理論研究》西南財經大學 2006
- 朱佔峰//陳德清 《管理學原理》武漢理工大學 1005
- 張文昌著 《現代管學（原理卷）》山東人民出版社 2004
- （美）加雷恩瓊斯//珍尼佛 喬治//托馬斯、譯者 朱兆瑞//竇雪 人  
民郵電出版
- 宋學軍著 《一刺讀完二十八本管理學經典》海鴿文化 2005
- 安吉麗斯 《活在當下》天下遠見 大和 1996
- 羅傑·卡拉漢 《敲醒心靈的能量》心靈工坊 2003
- 理查·特魯波
- 平井富雄 《禪與精神醫學》大東 台北 2003
- 德宗 《從心開始》牧村 台北 2004
- 湯瑪斯·摩爾 《原我一與自己心靈對話》方智 台北 2002
- 達賴喇嘛 《快樂就從轉念起》四方 台北 2005
- 丹尼爾高曼 《情緒療癒》立緒 台北 2003
- 風祭音彌 《傾聽內心的呼喚》心之林 台北 1999
- 理查·班德勒 《改變你的未來》台北 世茂 1996
- 康泥瑞兒·安祖 泰瑪拉·安祖 著 彭真譯 台北 世茂 1996
- 劉翔平 《尋找生命的意義 佛蘭克的意義治療學》台北 貓頭鷹 2001年
- Michael Polanyi Harry Prosch 《意義》彭淮棟譯 台北
- 肯恩 威爾伯 著 龔卓軍 譯《靈性復興》：台北 張老師文化 2001
- 羅勃·帝爾茲 《重新啟動生命的原動力》台北 世茂 1996
- 約翰·麥斯威爾 《換個思考，換種人生》台北 天下遠見 2002
- 李安德 《超個人心理學》台北 桂冠 1992
- 卡爾·榮格 《人及其象徵》台北 立緒 1993
- 弗蘭克 《尋找生命的意義》台北 貓頭鷹 2001
- 鈴木大拙 《禪與心理分析》台北 志文 1971

- 游乾桂 《用心療心》台北 遠流 1996
- 佛洛姆 《夢的精分析》台北 志文 1971
- 鄭石岩 《精神體操》台北 遠流 2001
- 熊哲宏 《心靈深的王國》台北 貓頭鷹 2000
- 南懷瑾 《靜坐修道與長生不老》台北 老古 1973
- 李欣霖 《生活愈簡單,人生愈有味》台北 思文堂 2002
- 蔡長鈞 《美化人生掌握生命》高雄 清淳音 2006
- 林金郎 《從心出發》台北 華文網 2006
- 林竹君 《靈氣的指路》台中 晨星 2006
- 千江月 《簡單就是幸福》台北 普天 2005
- 雷久南 《身心玲整體建康》慧炬出版 89年 增訂一版
- 林鎮國 《空性與現代性》台北 世茂 1996
- 派翠西亞·歐文著 廣梅芳譯 《憂鬱心靈地圖》台北 張老師文化事業 2001  
年初版
- 稅所弘 著 林顯宗 譯 《憂鬱症一定會好》台北 董氏基金會 2003
- 大野裕 著 林顯宗 譯 《不再憂鬱》台北 董氏基金會 2003
- Cait Irwin 著 李開敏 譯 《征服心中的野獸》台北 董氏基金會 2002
- 葉金川 《陽光心配方》台北 董氏基金會 2004年
- 約翰 羅賓斯 (J. Robbins) 著 嚴世芬/潘定凱譯 《還我健康》台北 琉璃光 20年
- 張華祿 《精神疾病與心理治療》三民 2003
- 陸汝斌著 《生理、心理、精神病》宇宙光 2006
- 左藤武著 《我得了憂鬱症嗎?》麥田 2006
- Healing Emotions: conversations with the PalAi Lama on mindfulness, and health.
- Tapping the Healer
- using Thought Field Therapy to Instantly conquer your Fears
- Anxieties and Emotional Distress Roger J. Callahan & Richard Trubo

PSYChotherapy and Spirie:Theory and practice in Transpersonal PSYChotherapy.  
1997 Brant coreright.

Wrieing down the bones-freeing the writer with in by Na talie Gold berg copyrighe  
1986 by Naealie Golderg.

Publish by arrenge ment with shambbhaila publications.Inc.

- 印 順 《中國禪宗史》，台北：正聞出版社，1989年，六版。
- 印 順 《印度佛教思想史》，台北：正聞出版社，1990年，四版。
- 印 順 《印度之佛教》，台北：正聞出版社，1992年，三版。
- 印 順 《如來藏之研究》，台北：正聞出版社，1992年，修訂一版。
- 印 順 《空之探究》，台北：正聞出版社，1992年，六版。
- 牟宗三 《心體與性體（第一冊）》，台北：正中書局，1968年，臺初版。
- 牟宗三 《佛性與般若（上冊）》，台北：臺灣學生書局，1989年，修訂五版。
- 牟宗三 《佛性與般若（下冊）》，台北：臺灣學生書局，1989年，修訂五版。
- 李志夫 《印度思想文化史——從傳統到現代》，台北：東大圖書公司，1995年，  
初版。
- 吳 怡 《禪與老莊》，台北：三民書局，1992年，八版。
- 洪修平 《禪宗思想的形成與發展》，高雄：佛光出版社，1991年，初版。
- 唐君毅 《中國哲學原論·原性篇》，台北：臺灣學生書局，1989年，全集校訂  
版。
- 唐君毅 《中國哲學原論·原道篇卷一》，台北：臺灣學生書局，1992年，全集  
校訂版。
- 高柏園 《莊子內七篇思想研究》，台北：文津出版社，1992年，初版。
- 勞思光 《新編中國哲學史(二)》，台北：三民書局，1988年，增訂四版。
- 勞思光 《新編中國哲學史(三上)》，台北：三民書局，1987年，三版。
- 楊惠南 《佛學的革命——六祖壇經》，台北：時報文化出版公司，1984年，四  
版。

- 楊惠南 《惠能》，台北：東大圖書公司，1993年，初版。
- 蒙培元 《中國心性論》，台北：臺灣學生書局，1980年，初版。
- 蒙培元 《中國哲學主體思維》，北京：東方出版社，1994年，初版。
- 顧偉康 《禪宗六變》，台北：東大圖書公司，1994年，初版。
- 正德居士 《學佛者心態》台北 佛教正覺 2002
- 傅偉勳 《從西方哲學到禪佛教》台北 東大 1986
- 洪修平 《禪學思想的形成與發展》台北 佛光 1991
- 吳汝鈞 《絕對無的哲學》台北 商務 1998
- 柳田聖山 《禪與中國》台北 桂冠 1997
- 蔡日新 《中國禪宗的形成》新店 圓明 1999
- 鄭石岩 《禪心的效能訓練》台北 遠流 2002
- 鄭石岩 《禪生命的微笑》台北 遠流 2002
- 鈴木大拙 《禪與生活》台北 新潮 1772
- 顧偉康 《禪宗六變》台北 東大 1994
- 曉雲法師 《天台宗論集》台北 原泉 1987
- 會性法師 《小止觀講座》台中 普門 1991
- 陳沛然 《佛家哲理通析》東大 1993
- 蔣維喬 《中國佛教史》台北 常春樹 1986
- 劉銳之 《戒定慧之抉擇》台北 密乘 1991
- 太 虛 述 《大乘板本生心地團觀經講記(卷一十三品)》收錄於 佛教大藏經第  
一二三冊 49
- 方東美 《中國人生哲學》，台北：黎明文化事業公司，1983年，四版。
- 方東美 《中國大乘佛學》，台北：黎明文化事業公司，1991年，四版。
- 牟宗三 《中國哲學的特質》，台北：臺灣學生書局，1974年，再版。
- 牟宗三 《中國哲學十九講》，台北：臺灣學生書局，1983年，初版。
- 牟宗三 《生命的學問》，台北：三民書局，1989年，五版。

- 呂 澂 《印度佛學思想概論》，台北：天華出版事業公司，1982年，初版。
- 呂 澂 《中國佛學思想概論》，台北：天華出版事業公司，1982年，初版。
- 吳汝鈞 《佛學研究方法論（上）》，台北：臺灣學生書局，1996年，增訂版。
- 吳汝鈞 《佛學研究方法論（下）》，台北：臺灣學生書局，1996年，增訂版。
- 吳經熊 著，吳怡 譯：《禪學的黃金時代》，台北：臺灣商務印書館，1987年，十四版。
- 南懷瑾 《禪與道概論》，台北：老古文化事業公司，1986年，臺九版。
- 勞思光 《哲學淺說》，香港：友聯出版社，未註明出版年月。
- 鈴木大拙 著，李岳勳 譯，《禪思想·禪行為·禪問答》，台北：正大 印館，1975年，台一版。
- 鈴木大拙 著，孟祥森 譯，《禪與心理分析》，台北：志文出版社，1985年，三版。
- 鈴木大拙 著，李世傑 譯，《禪佛教入門》，台北：協志工業叢書出版公司，1989年，七版。
- 杜松柏 〈壇經「心」「性」探義〉，收錄於 杜松柏：《知止齋禪學論文集》，台北：文史哲出版社，1994年，初版，頁81~96。
- 吳汝鈞 〈如來藏思想〉，收錄於 吳汝鈞：《印度佛學的現代詮釋》，台北：文津出版社，1994年，初版，頁165~187。
- 吳汝鈞 〈慧能禪：無之智慧的開拓〉，收錄於 吳汝鈞：《中國佛學的現代詮釋》台北：文津出版社，1995年，初版，頁159~174。
- 阿部正雄 〈禪不是哲學，而是……〉，收錄於【日】阿部正雄 著，王雷泉、張汝倫 譯：《禪與西方思想》，台北：桂冠圖書公司，1992年，初版，頁3~26。
- 阿部正雄 〈道元論佛性〉，收錄於【日】阿部正雄 著，王雷泉、張汝倫 譯：《禪與西方思想》，台北：桂冠圖書公司，1992年，初版，頁27~74。

- 阿部正雄 〈禪與西方思想〉，收錄於【日】阿部正雄 著，王雷泉、吳汝倫 譯《禪與西方思想》，台北：桂冠圖書公司，1992年，初版，頁93-137。
- 胡適 〈荷澤大師神會傳〉，收錄於張曼濤 主編：《現代佛教學術叢刊(1)·六祖壇經研究論集》，台北：大乘文化出版社，1976年，初版，頁29~74。
- 陳鼓應 〈老子哲學系統的形成〉，收錄於陳鼓應：《老莊新論》，台北：五南圖書公司，1993年，初版，頁3~49。
- 陳榮波 〈從《六祖壇經》看禪宗的生命光輝〉，收錄於陳榮波：《禪海之筏》，台北：志文出版社，1993年，初版，頁33~42。
- 傅偉勳 〈創造的詮釋學及其應用〉，收錄於傅偉勳：《從創造的論釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1990年，初版，頁1~46。
- 傅偉勳 〈《壇經》慧能頓悟禪教深層義蘊試探〉，收錄於傅偉勳：《從創造的論釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書公司，1990年，初版，頁209~242。
- 鈴木大拙 〈悟與迷〉，收錄於【日】鈴木大拙 著，徐進夫 譯：《鈴木大拙禪論集：歷史發展》，台北：志文出版社，1992年，再版，頁107~148。
- 鈴木大拙 〈禪的歷史——從初祖達摩到六祖慧能〉，收錄於【日】鈴木大拙 著，徐進夫 譯：《鈴木大拙禪論集：歷史發展》，台北：志文出版社，1992年，再版，頁149~208。
- 楊惠南 〈壇經中之「自性」的意含〉，收錄於楊惠南：《禪史與禪思》，台北：東大圖書公司，1995年，初版，頁209~229。
- 楊惠南 〈五家七宗之禪法初探〉，收錄於楊惠南：《禪史與禪思》，台北：東大圖書公司，1995年，初版，頁119~160。
- 錢穆 〈六祖壇經大義——惠能真修真悟的故事〉，收錄於張曼濤 主編《現代佛教學術叢刊(1)·六祖壇經研究論集》，台北：大乘文化出版社，1977年，初版，頁183~194。
- 錢穆 〈復興中華文化人人必讀的幾部書〉，收錄於錢穆：《中國文化叢談》，

台北：三民書局，1986年，五版，頁359～383。

羅時憲〈六祖壇經管見〉，收錄於張曼濤主編：《現代佛教學術叢刊（1）·六祖壇經研究論集》，台北：大乘文化出版社，1976年，初版，頁293～326。

### 三、期刊

王柏壽〈六祖壇經的哲學及其道德思想之研究〉，刊載於《嘉義師院學報》第6期，1992年11月，頁51～87。

王熙元〈六祖壇經在中國文化史上的價值〉，刊載於《中國學術年刊》第11期，1990年3月，頁73～92。

成中英〈禪的詭論和邏輯〉，刊載於《中華佛學學報》第3期，1990年4月，頁185～207。

朱維煥〈「六祖壇經」之禪機大旨〉，刊載於《興大中文學報》第6期，1993年1月，頁23～44。

吳汝鈞〈壇經的思想特質——無〉，刊載於《國際佛學研究（年刊）》創刊號，1991年12月，頁23～48。

吳怡〈中國禪宗與儒道兩家思想的關係〉，刊載於《幼獅學誌》第16卷第1期，1980年6月，頁99～112。

黃博仁〈壇經研究〉，刊載於《新竹師專學報》第10期，1984年5月，頁115～134。

黃博仁〈慧能對禪定之批判〉，刊載於《新竹師專學報》第11期，1985年2月，頁75～81。

楊惠南〈壇經的作者及其中心思想〉，刊載於《國立編譯館館刊》第10卷第2期，1981年12月，頁127～146。

釋聖嚴：〈六祖壇經的思想〉，刊載於《中華佛學學報》第3期，1990年4月，頁149～164。

- 阿部正雄 《禪與西方思想》台北 桂冠 1992
- 田昌五 〈慧能在中國思想史上的地位〉，刊載於(濟南)《文史哲》第2期，1997年3月，頁31~38。
- 辛旗 〈慧能與禪宗思想的奠基〉，刊載於《中國文化月刊》第189期，1995年7月，頁35~45。
- 江淑君 〈論《六祖壇經》的「明心見性」與「解行雙修」〉，刊載於《中國文化月刊》第203期，1997年2月，頁51~56。
- 林繼平 〈禪宗思想形成之階段與方法：兼論禪宗與華嚴天臺哲理之會通(上)〉，刊載於《東方雜誌》第22卷第4期，1988年10月，頁15~23。
- 林繼平 〈禪宗思想形成之階段與方法：兼論禪宗與華嚴天臺哲理之會通(下)〉，刊載於《東方雜誌》第22卷第5期，1988年11月，頁27~37。
- 吳汝鈞 〈神秀禪與慧能禪〉，刊載於《中國文化月刊》第156期，1992年10月，頁66~74。
- 高柏林 〈壇經般若品試探〉，刊載於《中國佛教》第29卷第10期，1985年10月，頁8~14。
- 高柏園 〈壇經般若品探義〉，刊載於《中國文化月刊》第56期，1984年6月，頁87~97。
- 高柏園 〈壇經頓漸品中的頓悟與漸修〉，刊載於《中國文化月刊》第65期，1985年3月，頁33~48。
- 高柏園 〈壇經心性論的哲學意義(3)〉，刊載於《中國佛教》第31卷第3/4期，1987年4月，頁4~9。
- 高柏園 〈壇經心性論的哲學意義(4)〉，刊載於《中國佛教》第31卷第5期，1987年5月，頁5~10。
- 高柏園 〈論六祖慧能的修養論——以「六祖壇經」為中心之討論〉，刊載於《中國佛教》第34卷第7期，1990年7月，頁4~15。
- 楊惠南 〈慧能及其後禪宗之人性論的研究〉，刊載於《哲學與文化》第14卷

6期，1987年6月，頁24~36。

葉瑞卿 《從壇經看慧能思想》，珠海大學（香港），中國文學研究所·碩士論文，1981年。

胡順萍 《六祖壇經思想之承傳與影響》，國立臺灣師範大學（台灣），國文研究所·碩士論文，1988年。

胡順萍 《六祖壇經思想之承傳與影響》，收錄於《師大國文研究所集刊》第三十二號，台北：國立臺灣師範大學，國立研究所，1989年，頁3~154。

程國強 《壇經、慧能、頓悟之研究》，國立臺灣大學（台灣），哲學研究所·碩士論文，1989年。

呂凱文 《當代日本「批判佛教」研究；以「緣起」「dhatu-vada」為中心的省察》，國立政治大學（台灣），哲學研究所·碩士論文，1995年。

劉鶴齡 《六祖慧能思想研究》，私立輔仁大學（台灣），哲學研究所·碩士論文，1995年。

杜保瑞 〈壇經的功夫觀念〉，收錄於華梵人文科技學院·工業管理系 主編：《第一屆禪與管理研討會論文集》，1995年5月，頁205~216。

杜保瑞 〈功夫理論與境界哲學〉，發表於北京·清華大學 主辦「紀念馮友蘭先生誕辰一百週年國際學術討論會，1995年12月，北京。

杜保瑞 〈禪宗功夫哲學的方法檢討〉，收錄於財團法人佛光山文教基金會 主編《1996年佛學研究論文集（4）·佛教思想的當代詮釋》，台北：佛光文化事業公司，1996年，初版，頁283~312。

楊士毅 〈惠能禪學之分析與批判〉，收錄於世界傳播學院·共同科 主編：《中國人文思想學術會議論文集》 台北：世界傳播新聞學院，1993年5月，頁106~133。

釋濟群 〈六祖壇經的般若思想〉，收錄於慈光禪學研究所 主編：《一九九八年兩岸禪學研討會論文集》，台中：慈光禪學研究所，1998年10月，頁131~142。