



02

# 《禪的生活》

日日是好日

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 25 ~ P. 35	無	1. 日日是好日	1.1 師父是騙子，釋迦牟尼佛是騙子 1.2 這些都是不合理，甚至是不合佛法的話
		2. 乖牛與笨牛	2.1 這個「騙」是安慰、鼓勵、引導與誘導 2.2 禪宗祖師善用詐
		3. 魚在天上飛，羊在海底吃草？	3.1 祖師們講瘋話，是為了叫你不要講道理。 3.2 「日日是好日」的意思 3.3 一般宗教哲學上的二分法 3.4 真正的關鍵在於我們自己的心是不是無分別心
		4. 海面無風三尺浪	4.1 「海面無風三尺浪」 4.2 我們的心容易受環境影響而波動 4.3 結論：學禪的人最基本的態度
		5. 直心是道場	5.1 直心 - 無分別的心就是直心 5.2 道場 - 與道相應的地方就是道場 5.3 直心也叫不動心 5.4 禪修者從散亂心到無分別心的修行過程
		6. 無智亦無得	6.1 對於「無智亦無得」的誤解 6.2 無智慧以後才是日日是好日 6.3 空與無智的層次 6.4 沒有佛，沒有菩薩 6.5 日日是好日，人人是好人，事事是好事

# 02 日日是好日

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 25 ~ P. 26	無	1. 日日是好日	1.1 師父是騙子，釋迦牟尼佛是騙子 1.2 這些都是不合理，甚至是不合佛法的話

## 1. 日日是好日

### 1.1 師父是騙子，釋迦牟尼佛是騙子

#### 1.1.1 釋迦牟尼佛說法無數，卻在《金剛經》中說：

「若人言如來有所說法，即為謗佛。」

「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」

#### 1.1.2 聖嚴師父在禪七中講了很多瘋癲話，例如：

「日日是好日」、「心心是好心」、「唵唵是好念」

#### 1.1.3 「日日是好日」是雲門祖師所講的一句話。

### 1.2 這些都是不合理，甚至是不合佛法的話

#### 1.2.1 《禪門藝語》這本書中記載了聖嚴師父很多這一類的開示。

1.2.1.1 都是看起來、聽起來不合邏輯、不合道理，甚至是不合佛法的話。

#### 1.2.2 如果真正達到「日日是好日」的話，這些瘋癲話，可以不用忘。

#### 1.2.3 如果沒到達「日日是好日」的程度，這些瘋癲話一定要忘掉，要不然會有麻煩。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 26 ~ P. 28	無	2. 乖牛與笨牛	2.1 這個「騙」是安慰、鼓勵、引導與誘導 2.2 禪宗祖師善用詐

## 2. 乖牛與笨牛

### 2.1 這個「騙」是安慰、鼓勵、引導與誘導

#### 2.1.1 比如母親哄騙小孩子吃飯，可能用哄、嚇、詐、騙等方法。

2.1.1.1 小孩子吃過了飯就忘了，他已經吃飽了，還需要什麼東西。



## 2.1.2 乖牛笨牛喻：

佛陀曾經舉喻說不但不能罵人，連牛都不能罵，內容是描述兩個駕牛車的人，對於牛的態度。

### 2.1.2.1 一個用哄騙，牛果然走得快：

「我的乖牛，你是我的寶貝，你是我最聰明、最好的牛。……拉到盡頭，我給你好東西吃，好的草、好的糧。」

### 2.1.2.2 一個老是罵牛，結果牛索性不走了：

「你這笨牛、懶牛、壞牛、糊塗牛！怎麼老是休息，……你再不走，回去以後，我把你賣掉；再不走，回去後乾脆把你殺掉！」

## 2.1.3 又如《地藏經》的「嚇」：

「你們不能做壞事；你們如果做了壞事，存了壞心，要做畜生，墮地獄、餓鬼。」

## 2.1.4 結論：三藏十二部佛法中，沒有一句真話，都是哄騙。

## 2.2 禪宗祖師善用詐

### 2.2.1 詐就是詭計多端，不直接了當跟你講。

2.2.1.1 比如說，希望你向東走，但因你總是叛逆，就跟你說最好向西走，結果你果然上當，向東走了。

### 2.2.2 經典裡稱它為方便法

2.2.2.1 方便法不是究竟法，方便法是可以依不同的人而用不同的方法。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 28 ~ P. 29	無	3. 魚在天上飛，羊在海底吃草？	3.1 祖師們講瘋話，是為了叫你不要講道理。 3.2 「日日是好日」的意思 3.3 一般宗教哲學上的二分法 3.4 真正的關鍵在於我們自己的心不是無分別心

## 3. 魚在天上飛、羊在海底吃草？

### 3.1 祖師們講瘋話，是為了叫你不要講道理。

#### 3.1.1 例如：

「魚在天上飛、羊在海底吃草」、「講逢佛殺佛」、「念一句佛要漱口三天」等。

3.1.1.1 如果你能達到「日日是好日」的程度，就可以體會到這些話的真義。

### 3.2 「日日是好日」的意思：

#### 3.2.1 完全沒有分別的心

- 3.2.1.1 心中沒有分別，沒有你我、好壞、大小、長短、男女等。
- 3.2.1.2 這些相對的全部都沒有，也不是有統一的、絕對的。
- 3.2.1.3 統一的時候如果覺得統一了，那麼統一的本身還是分別心。
- 3.2.2 真正的無分別心，是沒有矛盾，也沒有統一：**
  - 3.2.2.1 如果執著於統一，表示在統一之外，還有矛盾。
  - 3.2.2.2 自以為我是在無分別、沒煩惱這一邊，其他的人則是有分別、有煩惱；別人無智慧，我有智慧。
- 3.3 一般宗教哲學上的二分法：**
  - 3.3.1 大致上在追求一個理想，追求超越現實，超越我們平凡世界的一個境界。**
    - 3.3.1.1 所以有神的世界、有人的世界，有戰爭的世界、有和平的世界。
    - 3.3.1.2 追求和平的世界，反對戰爭的世界；追求聖靈的世界，希望離開凡夫或人的世界。
  - 3.3.2 實際上永遠是追不到的，永遠是沒有的、虛幻的，永遠是假的、不可能實現的。**
- 3.4 真正的關鍵在於我們自己的心是不是無分別心：**
  - 3.4.1 到達無分別心的時候，現實的世界就是理想的世界。**
    - 3.4.1.1 理想世界和現實世界不分，煩惱本身就和智慧一樣，凡夫和聖人的生活沒有兩樣。
  - 3.4.2 如果心很平穩、很實在，那麼一切本身都是好的，沒有什麼不好。**
    - 3.4.2.1 如果自己的心常常在動，那麼一切外在的現象，通通是扭曲的了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 30 ~ P. 31	無	4. 海面無風三尺浪	4.1 「海面無風三尺浪」 4.2 我們的心容易受環境影響而波動 4.3 結論：學禪的人最基本的態度

#### 4. 海面無風三尺浪

##### 4.1 「海面無風三尺浪」

- 4.1.1 船在海面上走，我們不感覺有風，可是浪還是有的。
- 4.1.2 比喻我們的心就像颶風時海面上的波浪，經常在動。
- 4.1.3 鏡子喻：

鏡子擺動的時候，影子就看不清楚。  
一盆波動的水所映照的影子，一定是扭曲的。



## 4.2 我們的心容易受環境影響而波動

4.2.1 我們自己常常跟自己過不去，自己找自己的麻煩。

4.2.2 師父曾經訶罵一位弟子，後來又告訴他：

「你遇到事情，心裡太容易激動，這樣子身體不容易健康，平常睡覺一定睡不好。你多思、多慮、多憂、多累、多鬥，只有增加苦惱。」

這位弟子經過這樣的教導，果然從此以後，非常精進，努力用功。

## 4.3 結論 - 學禪的人最基本的態度：

4.3.1 高深的開悟是什麼，暫且不要去理它。

4.3.2 要把握三種態度來學習：

4.3.2.1 第一：要身體健康

4.3.2.2 第二：晚上睡覺睡得好

4.3.2.3 第三：平常要無憂、無慮，不要自找苦惱

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 31 ~ P. 32	無	5. 直心是道場	5.1 直心 - 無分別的心就是直心 5.2 道場 - 與道相應的地方就是道場 5.3 直心也叫不動心 5.4 禪修者從散亂心到無分別心的修行過程

## 5. 直心是道場

### 5.1 直心 - 無分別的心就是直心

5.1.1 直心就是心不扭曲，沒有波紋，唸唸都是平直

5.1.1.1 直心不是心直口快

5.1.2 我們要在「無」處用心，要以無得失心、不計得失來做一切事，使我們的心處在平凡之中。

5.1.3 平凡的心就是好心，好心就是無分別心，無分別的心就是直心。

### 5.2 道場 - 與道相應的地方就是道場

5.2.1 直心就像一條筆直、平坦的大路。

5.2.2 扭曲的心，還不是很壞的心，混亂心和顛倒心比扭曲的心更糟糕。

5.2.3 修行人先要從混亂心、顛倒心著手，修成不亂、不倒、有秩序的心，再從有秩序的心變成直心。

### 5.3 直心也叫不動心

5.3.1 真正的直心

5.3.1.1 真正的直心，是一片很平的心，不只是一條直線

5.3.1.2 真正的直心，不但是普遍的，而且是永恆的，因而也叫作不動心。

### 5.3.2 不動心的情形

5.3.2.1 菩薩道的修行，到了第八（不動）地，才是真的完全不動。

5.3.2.2 平常人的心總是在動：

5.3.2.2.1 平常人不能維持完全不動，在此地、此時不動，換了一個環境可能會動。

5.3.2.3 能夠在任何時間、任何地方，心永遠不動，可以說是到了無心、無智的階段。

5.3.2.4 也就是能夠做到日日是好日了。

## 5.4 禪修者從散亂心到無分別心的修行過程

### 5.4.1 三個階段：

由散亂心變成單純的心，由單純的心變成一心，從一心變成無心。

### 5.4.2 證到阿羅漢果，就是無心；不單是沒有分別心，連統一心也沒有。

5.4.2.1 心統一而不自覺，就是連和「分別心」相對的「統一心」也沒有了，這就是無心。

5.4.2.2 若有統一的心，仍是凡夫外道的境界，這還不及佛法的小乘。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 32 ~ P. 35	無	6. 無智亦無得	6.1 對於「無智亦無得」的誤解 6.2 無智慧以後才是日日是好日 6.3 空與無智的層次 6.4 沒有佛，沒有菩薩 6.5 日日是好日，人人是好人，事事是好事

## 6. 無智亦無得

### 6.1 對於「無智亦無得」的誤解

6.1.1 以為說沒有悟可開，沒有智慧可得，我來修行做什麼呢？

6.1.2 有人學佛多年，禪七中聽到師父說沒有佛，沒有悟可開。就嚇跑了。

6.1.2.1 這位居士，每天課誦《心經》，看到「無智亦無得」的話，但是不能接受。

### 6.2 無智慧以後才是日日是好日

6.2.1 有智仍舊是小乘，無智才是成佛。有智慧還不是好日，無智慧以後才是日日是好日。

6.2.1.1 例如阿羅漢厭離生死而永住涅槃，得無餘涅槃，不再來世間受生死、六道輪迴之苦。





- 6.2.1.2 阿羅漢仍有分別相。
- 6.2.2 要到相對的沒有了，統一的也沒有了，便是智慧。
  - 6.2.2.1 如果連無相對、無統一也都沒有了，這才可以說是無智。
- 6.2.3 人人都在做夢，做夢的人在做夢，醒的人也在做夢。
- 6.2.4 佛也在做夢，而這個夢是做給我們看的。
- 6.3 空與無智的層次
  - 6.3.1 「無智」不是愚癡，有三個層次：
    - 6.3.1.1 層次一：空掉分別、相對 --- 這是外道的統一。
    - 6.3.1.2 層次二：空掉統一 ----- 這是空。
    - 6.3.1.3 層次三：空掉「空」 ----- 這是空非空。
  - 6.3.2 一定要到空非空的程度，才算日日是好日。
    - 6.3.2.1 到了日日是好日的時候，還會看到壞人、見到壞事嗎？
- 6.4 沒有佛，沒有菩薩
  - 6.4.1 《六祖壇經》說：

「煩惱即菩提，生死即涅槃」，也可以說「涅槃即生死，菩提即煩惱」。
  - 6.4.2 對一個大徹大悟、一悟永悟的人來講，根本不再分別生死與涅槃。
    - 6.4.2.1 因為眾生有生死，所以他有生死，而不是因為他自己有生死；
    - 6.4.2.2 他是因為眾生而有生死，他只是眾生的一種反映。
  - 6.4.3 也可以說沒有佛這樣東西，因為眾生而有佛；沒有菩薩這樣東西，因為眾生而有菩薩。
    - 6.4.3.1 佛菩薩沒有生死和涅槃的問題，但是為了眾生，所以佛菩薩還往來於生死。
  - 6.4.4 佛菩薩自己並不覺得自己的存在
    - 6.4.4.1 如果還覺得自己存在著，那就是還有我。
    - 6.4.4.2 既然無我相、無人相、無眾生相，這些相通通沒有了，當然他本身是沒有的。
    - 6.4.4.3 因此佛是沒有的，菩薩是沒有的；但是對眾生來講，佛是有的，菩薩是有的。
- 6.5 日日是好日，人人是好人，事事是好事
  - 6.5.1 對已徹悟的禪者來講：
    - 6.5.1.1 沒有壞人，也沒有壞事，因為沒有人可以傷害到他，也沒有事可以使他煩惱。
  - 6.5.2 他本身是沒有好壞等價值觀念的。
    - 6.5.2.1 既不如凡夫以個人為中心作價值判斷，也不像外道以全體的宇宙為中心作價值判斷。
  - 6.5.3 正因為泯除了所有的分別心，所以對他們來說，日日是好日。



# 討論題目

1. 請說明「禪宗祖師善用詐」的意思？
2. 禪宗祖師們為什麼會說一些諸如「魚在天上飛、羊在海底吃草」的瘋話？
3. 禪宗祖師說「日日是好日」是什麼意思？
4. 「海面無風三尺浪」說的是我們的心容易受環境影響而波動，請詳細說明？
5. 心直口快是佛教所說的直心嗎？
6. 請說明「直心是道場」？
7. 請說明禪修者從散亂心到無分別心的修行過程？
8. 何謂「無智亦無得」？

