



08

《禪的生活》

來與去

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 82 ~ P. 91	無	1. 回老家去	1.1 有沒有一個真正永遠安全可靠的地方可以回去 1.2 世界上沒有一個真正可以回去的地方
		2. 翻出如來佛的掌心	2.1 每個人都希望有一個更好的地方可以去 2.2 如果我們的心不改變，環境是改變不了的
		3. 國王與和尚	3.1 每個人都想去一個更好的地方 3.2 這些都是幻想，因為欲望無止境 3.3 人因而經常覺得生活不理想、不安全
		4. 生從何來，死往何去？	4.1 我從哪裡來？我回哪裡去？ 4.2 身體是我們自己的嗎？ 4.3 把時間和空間擴延至無限來看，便不用討論生死、來去
		5. 如來亦如去	5.1 什麼是真實 5.2 沒有地方去，也沒有地方來 5.3 佛是如來亦如去 - 好像來、好像去 5.4 人的存在與空間、時間的關係

08 來與去

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 82 ~ P. 84	無	1. 回老家去	1.1 有沒有一個真正永遠安全可靠的地方可以回去 1.2 世界上沒有一個真正可以回去的地方

1. 回老家去？

1.1 有沒有一個真正永遠安全可靠的地方可以回去

1.1.1 東西方人對人死都稱之為回去，真有一個地方可以回去嗎？

1.1.1.1 中國人說「回老家去」、「歸天去」

1.1.1.2 西洋人說：「回到天國去」、「回到上帝身邊去」

1.1.1.3 到底有沒有一個老家？有沒有一個天國可回？

1.1.2 有人在受到打擊委屈時就想回家去，住久了又想往外跑。

1.1.2.1 家庭中親人相處久了也會發生糾紛，想往外跑。

1.1.3 有人認為世界很亂，人心很壞，環境可怕，想要離開這個世界。

1.1.3.1 這個世界沒有一個清淨、安全、安定的地方。

1.1.3.2 如何可以離開呢？出家修行？自殺？

1.1.3.3 相信三世因果的話，便知道自殺是不能解決問題的。

1.1.4 即使是離開了厭倦了的地方，換到哪裡去呢？是不是有個永遠平安、清淨、愉快、和樂的地方可以住下去呢？

1.2 世界上沒有一個真正可以回去的地方

1.2.1 世界上沒有一個是真正安靜、清淨、和平的地方。

1.2.2 要回去，只是我們心理上、觀念上的回去。

1.2.2.1 事實上沒有地方可以回去，就是天國也不必回去。

1.2.2.2 我們的真正老家也沒有辦法離開我們自己的心。

1.2.3 任何一個地方，心裡能平安、沒有煩惱，那個地方就是你的老家。

1.2.4 可是要想找這種可靠的、安靜的、和平的地方，是找不到的。

1.2.4.1 出家弟子的例子；

一個弟子跟師父抱怨，以為寺院是清淨沒煩惱的，結果發現並非如此。師父回應說，是你把煩惱帶進了寺院。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 84 ~ P. 85	無	2. 翻出如來佛的掌心	2.1 每個人都希望有一個更好的地方可以去 2.2 如果我們的心不改變，環境是改變不了的

2. 翻出如來佛的掌心

- 猴子與如來佛

2.1 每個人都希望有一個更好的地方可以去。

2.1.1 就像《西遊記》裡的猴子，想要翻出如來佛的掌心。希望有一個更高超、更美好、更安全、更清淨的地方可去。

2.1.2 這樣的地方不容易找到。

2.2 如果我們的心不改變，環境是改變不了的。

2.2.1 就像《西遊記》裡的猴子，翻不出如來佛的掌心。

2.2.2 花香喻：

因為自己鼻子留著髒臭，就聞不到花的香。

2.2.3 對出家弟子的勉勵：

「煩惱是自己的，如果感覺到這個環境有煩惱、有問題，應該檢查你自己，那是你自己有問題，不是他人有問題。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 86 ~ P. 87	無	3. 國王與和尚	3.1 每個人都想去一個更好的地方 3.2 這些都是幻想，因為欲望無止境 3.3 人因而經常覺得生活不理想、不安全

3. 國王與和尚

- 順治皇帝的故事

3.1 每個人都想去一個更好的地方

3.1.1 一個很好、很安全、很有寄託的地方。

3.1.2 這些都是幻想、憧憬、自己騙自己，在現實生活中那是找不到的。

3.1.3 至少它能使得凡夫的生活變得有意義、有寄託了。

3.2 這些都是幻想，因為欲望無止境

3.2.1 每一個期望中的地方，想像都很理想；實際上到了之後，還是感覺不理想，如此，追了再追，永無止境，永不滿足。

3.2.2 最高的和最低的是一樣

3.2.2.1 在理想中的幻影，永遠是可愛的，但也永遠是不實在的。

3.2.2.2 因此最高的、最好的，和最低的，是一樣的：

3.2.2.2.1 例如：做了國王，還想要做更大的國王；等到做了更大的國王，是不是滿足了呢？

3.2.2.2.2 例如：清順治皇帝的故事：「為君三萬六千日，不及僧家半日閒。」

順治皇帝羨慕寺院中出家人的清閒自在，因而寫下這個句子。

3.2.3 最高與最低，相互對望，彼此相羨，本無高下，平等平等。

3.3 人因而經常覺得生活不理想、不安全

3.3.1 忙的人就想要得到一個休閒的機會，太閒的人又希望找點事情來使自己忙。

3.3.2 窮的人希望發財，發財的人一旦窮了便受不了，只有願望富上加富。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 87 ~ P. 90	無	4. 生從何來，死往何去？	4.1 我從哪裡來？我回哪裡去？ 4.2 身體是我們自己的嗎？ 4.3 把時間和空間擴延至無限來看，便不用討論生死、來去

4. 生從何來？ 死往何去？

4.1 我從哪裡來？我回哪裡去？

4.1.1 沒有一個是我原來的地方，亦沒有一個地方我可以去。

4.1.1.1 我原來是從哪裡來都不知道，豈能知道我該回到哪裡去？

4.1.2 以身體的來去為例：

從另一個星球來看，地球上的我，是沒有來去的。

4.1.2.1 從外星球來看，我的身體只是地球上的一小部分，一粒微塵，地球在動，我沒有動。

4.1.2.2 我也沒有生、沒有死，因為我生時，地球未增一物，我死後，地球亦未減一物。

4.1.3 把空間擴大至無限來看：

不僅我沒有來去，地球也沒有來去，一切行星、恆星，也無來去，也不在動。

4.2 身體是我們自己的嗎？

4.2.1 身體不是我們自己的：

4.2.1.1 因為這個身體隨時隨地都在變化，身體時常在變。

4.2.1.2 我們的身體隨時隨處都可能丟掉一部分，隨時隨處也都可能增加一部分。

4.2.1.3 既然常在變動不已，怎可說我們這個身體是自己的。

4.2.2 可見這個身體，沒有一個地方是他老家，也沒有一個地方不是他原來的出生地。

4.2.3 也可以說身體是隨時隨地從老家來，也隨時隨地到老家去。

4.3 把時間和空間擴延至無限來看，便不用討論生死、來去。

4.3.1 實則也沒有生死、來去這回事。

4.3.2 聖嚴師父鼓勵大家從打坐知之中來體會：

4.3.2.1 在打坐當中，你們可知道從哪裡來到哪裡去。

4.3.2.2 有答案等於沒有答案：

4.3.2.2.1 因為每一個答案都是通過思想、知識的經驗而產生的理由。

4.3.2.2.2 不能脫出思想、知識、經驗，雖然有幾千個答案，還是等於沒有找到答案。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 90 ~ P. 91	無	5. 如來亦如去	5.1 什麼是真實 5.2 沒有地方去，也沒有地方來 5.3 佛是如來亦如去 - 好像來、好像去 5.4 人的存在與空間、時間的關係

5. 如來亦如去

5.1 什麼是真實

5.1.1 沒有真實這個東西，你不能找到它和抓住它。

5.1.2 雖說是沒有，還是要花一番苦工夫去找找看 - 你不去找它，即不知道真實是沒有的。

5.1.2.1 下了「踏破鐵鞋無覓處」的工夫之後，才會發覺「得來全不費工夫」的經驗是可貴的。

5.2 沒有地方去，也沒有地方來

5.2.1 來與去只是空間上的一個位子的轉換移動 - 是否真正有一個空間？

5.3 佛是如來亦如去 - 好像來、好像去



5.3.1 由佛的立場：不去也不來

5.3.2 佛本如如不動，由於眾生的心動，則將有如來如去而視為有來有去。

5.3.2.1 對大修行者，佛是如來。

5.3.2.2 對未修行者，佛是如去。

5.3.3 佛既不佔空間位置，也是空間的全部；不能說空，也不能說有，故稱為如。

5.4 人的存在與空間、時間的關係

5.4.1 現象是：有距離，有空間，有來去，有時間。

5.4.2 人的存在是：匯集無限空間及無限時間於一點的存在。

5.4.2.1 凡是維持生命繼續存在的一切物質，都是來自非常廣大的空間。

5.4.2.2 也經過了眾多的人力、智能的處理和時間的演進與改良。

5.4.3 我即空間、時間：

若能實證到我即空間與時間，空間的來去自然消失，時間的久暫也自然不見了。



討論題目

1. 世界上有沒有一個真正心裡能平安、沒有煩惱，可以回去的地方？
2. 聖嚴師父說：「如果感覺到這個環境有煩惱、有問題，應該檢查你自己。」請說明。
3. 請說明順治皇帝羨慕僧人生活的故事？
4. 每個人都想去一個更好的地方，但是這只是一個幻想，為什麼？
5. 生從何來？死往何去？聖嚴師父怎麼說？
6. 「如來如去」所表達的涵義為何？

