



09

《禪的生活》

真與假

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 93 ~ P. 105	無	1. 人生如戲？	1.1 夫妻不和，妻子來向聖嚴法師訴苦求教的故事 1.2 結論：人生的旅程之中，沒有一樣東西是真的、是你的
		2. 劉姥姥進大觀園？	2.1 《紅樓夢》的故事 2.2 你我也是劉姥姥 2.3 聽聲音的修行方法 2.4 哪個真？哪個假？
		3. 當作假的看，當成真的做	3.1 夫妻離而復合的故事 3.2 得失心和執著心 3.3 人生如夢、如戲
		4. 參禪會開悟？	4.1 修行的態度 4.2 參禪會開悟嗎？
		5. 不是冤家不聚頭？	5.1 是不是有一個絕對的真 5.2 凡夫、菩薩與佛的真與假 5.3 不是冤家不聚頭
		6. 無所求亦無所厭	6.1 從有真有假到真假不二、無真無假 6.2 凡夫應有的態度 6.3 修行的觀念與方法

09 真與假

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 93 ~ P. 95	無	1. 人生如戲？	1.1 夫妻不和，妻子來向聖嚴法師訴苦求教的故事 1.2 結論：人生的旅程之中，沒有一樣東西是真的、是你的

1. 人生如戲？

1.1 夫妻不和，妻子來向聖嚴法師訴苦求教的故事

1.1.1 第一次：抱怨，求教

訴苦：「師父啊！真要讓我講，三天三夜都說不完。倒了楣才嫁給他……」

1.1.1.1 師父的勸勉：

1.1.1.1.1 接受它：「丈夫對妳好，應該覺得安慰；丈夫對妳不好，妳自己應該檢討！」

1.1.1.1.2 自我檢討：「如果妳自己尊重自己，也尊重對方的話，他也會一樣尊重妳……。」

1.1.1.1.3 珍惜因緣，當作演戲：「好好的對待他，但心裡不要認真，當作演戲。……夫妻是多生結的緣，應該互相珍惜。不要演得苦兮兮的，心不甘情不願地……多麼可憐！」

1.1.2 第二次，還是訴苦：

「師父，我聽了你的話，真真假假，頭先很好，後來又不行了……我究竟要受罪到哪一天為止！」

1.1.2.1 師父的勸勉 - 接受、承擔：

「既然結了婚，就有責任演好這場戲，要承擔自己扮演的角色。

先生演得好不好是他的事，妳演真的話，他也不敢不真。妳心裡老是覺得煩、討厭，他當然也討厭妳，當然又會吵架啦。」

1.1.3 第三次又來了：

1.1.3.1 師父的勸勉 - 要認命，要承擔宿世因緣：

「要認命！嫁雞隨雞飛，嫁狗跟狗跑，也是妳自己結下的緣。能成夫妻，大多是由於過去世的恩怨宿緣而來，所以要有勇氣承擔一切結果……。」

1.1.4 結果：

這位太太已用盡其在我的態度，過著愉快的生活。

1.2 結論：人生的旅程之中，沒有一樣東西是真的、是你的。

1.2.1 夫妻是一場戲，如果說丈夫是假的，兒女也是假的，兒女只是借妳的肚子出來而已。

1.2.2 兒女愈大越有自己的主張，已經逐漸不是妳的；娶了太太，或者變成別人太太的，更不是妳的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 95 ~ P. 98	無	2. 劉姥姥進大觀園？	2.1 《紅樓夢》的故事 2.2 你我也是劉姥姥 2.3 聽聲音的修行方法 2.4 哪個真？哪個假？

2. 劉姥姥進大觀園？

2.1 《紅樓夢》的故事：

2.1.1 《紅樓夢》：就是許多人合演了一場熱鬧的戲。

2.1.1.1 賈府、賈父、賈母、賈寶玉、大觀園……通通是假的，是虛幻不實的東西。

2.1.2 劉姥姥進了假的大觀園，當作真的，東摸摸、西看看，愛不釋手，不知道怎麼出來？

2.2 你我也是劉姥姥

2.2.1 進入一個充滿了色、聲、香、味、觸，財、色、名、食、睡等的五欲世界，出不來了。

2.2.2 平常我們所接觸到的世界，是虛妄不實的、是假的。

2.2.2.1 因為你聽到聲音，所以沒有真的聽到；因為你看到顏色，所以你沒有真的看到。

2.2.2.2 我們無法真正聽到聲音

- 耳朵接觸到的只是聲波在震盪

2.2.2.2 我們無法真正看到一個人

- 我們所看到的，是反射出來的光、色，是一個幻影、一個光影。

2.3 聽聲音的修行方法

2.3.1 聖嚴師父禪七時教導的方法：

- 不用差別心或分別心聽，只是專心一意，完全平等的聽，所有的聲音都聽。

2.3.2 在同一個時間裡聽所有的聲音，不去分別哪一個聲音是什麼？

2.3.2.1 平常在我們為了要聽某一種聲音時，其他的聲音就聽不到了。



2.3.2.2 當我們不準備聽任何一個聲音，只是靜靜的聽，可以聽到平常聽不到的聲音，也能聽得更遠、更廣，

2.3.2.3 分別心越少，聽到的就越近乎真實

2.3.3 室外經行時：用眼睛看，不用頭腦，不起念頭，只是清清楚楚、明明白白的看。

2.3.4 如此，看到任何一樣東西，聽到任何一種聲音，沒有不可愛的了。

2.4 哪個真？哪個假？

2.4.1 平常看到的、聽到的，跟修行中看到的、聽到的，哪個是真的？哪個是假的？

2.4.1.1 平常認為有美醜、好壞，平常聽不到、看不到。

2.4.1.2 修行中不用分別心，沒有美醜、好壞；也看到平常看不到的，聽到平常聽不到的。

2.4.2 有分別心的不是真：

2.4.2.1 加上了經驗及認識的主觀意識，任何所見所聞，便不是真。

2.4.2.1.1 如同風吹動時的水面所反映的任何影像，都不會與原物形像一樣。

2.4.2.2 雖然是假的，大家都是這樣子，因此也就有了以假為真的標準。

2.4.2.2.1 這個標準會因時、因地、因人而有不同的標準，因此不能稱為真理。

2.4.3 世界上沒有「真」這樣東西

2.4.3.1 知道世界上沒有「真」這樣東西，就能活得灑脫自在，過得悠哉游哉！

2.4.3.2 如果認為一切是真的，就會放不下，而患得患失，苦惱無邊！

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 98 ~ P. 99	無	3. 當作假的看，當成真的做	3.1 夫妻離而復合的故事 3.2 得失心和執著心 3.3 人生如夢、如戲

3. 當作假的看，當成真的做

3.1 夫妻離而復合的故事

3.1.1 太太離開去跟別人同居：

他說：「既然有人看上她，就表示我當初的眼光沒有錯，我覺得好的，人家也覺得好。」

3.1.2 太太離開別人，回來了：

他說：「她出去了一段時間又回來了，表示我才是她終身相愛的好丈夫，我怎麼能夠不高興。」

3.1.3 結論：這位先生懂得真假的道理，所以看得開，也放得下煩惱。



3.2 得失心和執著心

3.2.1 若以得失心和執著心做任何事，便不會成功，事情做不大，也做不好。

3.2.1.1 以考試為例：得失心重，越緊張、著急、怕考不取，越考不好。

3.3 人生如夢、如戲

3.3.1 要把它當作假的看，之後，再把它當真的做。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 100 ~ P. 101	無	4. 參禪會開悟？	4.1 修行的態度 4.2 參禪會開悟嗎？

4. 參禪會開悟？

4.1 修行的態度

- 太認真的人修觀不得定，修禪不開悟。

4.1.1 以數息觀為例：

4.1.1.1 數呼吸要數到數目字都忘掉。

4.1.1.1.1 第一步：一個數目、一個數目地數，數目與數目的中間沒有妄念插進去

4.1.1.1.2 第二步：數到沒有數目，也把數目忘掉了。

4.1.1.2 有的人拚命認真的數，結果是氣結胸悶，妄想雖然少了，卻不會入定。

4.1.1.3 有著急心、比較心、勝負心的人，永遠開不了悟。

4.1.2 正確的態度：以無所為的心，精進用功。

4.2 參禪會開悟嗎？

4.2.1 未悟之前有，悟後沒有悟境可以執著。

4.2.1.1 未悟的人，精進的最大條件是無所得心的把持。

4.2.2 悟後 - 即是在佛法中得了一個入處

4.2.2.1 不僅世間萬象是假的，就連開悟也是假的。

4.2.2.2 即所謂：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」

4.2.3 所謂「佛法」，乃是方便法，也就是假法。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 101 ~ P. 104	無	5. 不是冤家不聚頭？	5.1 是不是有一個絕對的真 5.2 凡夫、菩薩與佛的真與假 5.3 不是冤家不聚頭

5. 不是冤家不聚頭？

5.1 是不是有一個絕對的真

5.1.1 佛法最高深的真理，便是沒有一個最後的、絕對的真理，沒有佛性、真如。

5.1.1.1 佛法最偉大的地方，就是不覺得有什麼好偉大的

5.1.1.2 最真實究竟處，連佛都沒有，哪裡還有佛性、真如。

5.1.2 任何以語言、文字及思想的符號，所表達推測的任何實質的東西，都是畫中的山水、水中的月亮。

5.1.3 有佛有菩薩是為了接引人來信佛、修行菩薩道，甚至說最後會成佛。

5.1.3.1 到了成佛的程度，就不會執著有一個固定的東西叫作佛。

5.1.3.2 釋迦牟尼佛也說：「天上天下唯我獨尊。」

5.1.3.2.1 佛沒有執著，無我大悲，任運化現度盡一切眾生，而未嘗以為有一眾生被度。

5.1.3.2.2 所以天上、天下沒有比佛更尊貴的人。

5.1.4 對佛而言，已無絕對和對待的問題，所以也無真、假問題。

5.2 凡夫、菩薩與佛的真與假

5.2.1 以假為真是凡夫，去假存真是小乘，真假不二是菩薩，無真無假則是佛。

5.2.2 凡夫「以假為真」，為了假的名利、地位以及見解而爭。

5.2.3 雖然知道以假為真，仍然要以凡夫的立場辨別真假，把自己的角色盡責的演好。

5.3 不是冤家不聚頭

5.3.1 造業因受業果

5.3.1.1 因緣和合而成的世間相雖然是假，然所作的種種業因，必將有其業果，在等著我們去接受。

5.3.1.2 所有的現象都是因緣和合，而臨時形成的，是由於我們過去的業力所感。

5.3.2 以前面夫妻問題為例：

5.3.2.1 法師勸那位太太要認命，要承受果報。

5.3.2.2 觀念：最初因為喜歡他，嫁給了他，不認命怎麼辦？

5.3.2.3 作法：在假的之中要認真的做，在認真做的時候把它當假的看，這樣子，便不會有那麼多的煩惱了。

5.3.3 若無恩怨便不成眷屬

5.3.3.1 通常是既有恩、也有怨，恩怨參差。

5.3.3.2 所以會親親愛愛，而又吵吵鬧鬧地生活在同一個家庭裡。



5.3.3.3 努力接受，改善命運：

既然是自己過去造作的業而感受到現在的果，人也可以從命運之中，以努力來改善命運。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 104 ~ P. 105	無	6. 無所求亦無所厭	6.1 從有真有假到真假不二、無真無假 6.2 凡夫應有的態度 6.3 修行的觀念與方法

6. 無所求亦無所厭

6.1 從有真有假到真假不二、無真無假

6.1.1 佛的自在 - 無真無假

6.1.1.1 佛的心裡沒有一切的罣礙，於一切得大自在，看一切是平等的，無真無假。

6.1.2 菩薩 - 真假不二

6.1.3 凡夫 - 有真有假

6.2 凡夫應有的態度

6.2.1 雖然是在有真有假的階段，要用真假不二的心量和態度，來接應一切人、體驗一切事。

6.2.2 如此可以減少很多煩惱，使生活充實美滿。

6.3 修行的觀念與方法

6.2.3 觀念理論上，承認諸法因緣生，所以皆是假。

6.2.4 方法上，打坐是最好的修行方法之一。

6.2.4.1 打坐時不要有得失、成敗之心，要以不問收穫，只顧耕耘的心理努力修行。

6.2.4.2 不要以功利心打坐，要以無所求、無所厭心，認真地在方法上努力。

6.2.4.3 只要有恆心，有志者事竟成，豈止身體健康，成佛做祖，也非難事。

討論題目

1. 對於夫妻失和的問題，聖嚴師父如何勸勉？
2. 劉姥姥進大觀園的比喻是在說我們都進入了一個怎麼樣的大觀園裡面了？
3. 如何是聽聲音的修行方法？
4. 平常有分別心看到的，禪修中不用分別心看到的，哪個真？哪個假？
5. 人生的態度是要當作假的看，當成真的做，請說明。
6. 參禪會開悟嗎？為什麼？
7. 是不是有一個絕對的真？
8. 請說明凡夫、菩薩、佛的真與假，有何不同？

