



12

《禪的生活》

指與月

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 127 ~ P. 137	無	0. 前言	0.1 「以指標月」 0.2 禪修行者修證過程中的指與月
		1. 不見廬山真面目	1.1 初學者見指不見月 1.2 可以直接看月嗎？ 1.3 真的有手指也有月亮嗎？
		2. 日常生活中	2.1 生活中的手指和月亮 2.2 生活中的修行
		3. 精進修行時	3.1 初修行者 3.2 一定要持續用一個方法 3.3 明師或邪師 3.4 見到月亮之後
		4. 修行成就後	4.1 修行成就後，得月而忘指 4.2 禪者的最大成就

12 指與月

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 127 ~ P. 128	無	0. 前言	0.1 「以指標月」 0.2 禪修行者修證過程中的指與月

0. 前言

0.1 「以指標月」

0.1.1 意涵：

將佛所說的經教，及經教所示的義理，比作指與月的關係。

0.1.2 很多經論中都有此比喻，如：

《楞伽經》卷四、《楞嚴經》卷二、《圓覺經》、《大智度論》卷九、
《往生論註》卷下等。

0.1.3 如《大智度論》云：

「如人以指指月，以示惑者，惑者視指而不視月。人語之言：我以指指月，令汝知之，如何看指而不看月。此亦如是，語為義指，語非義也。」

0.1.4 語言文字等的符號，是用來標示或表達義理的工具。

0.1.4.1 若藉語文經教得到了佛所表達的義理，便可得月忘指，經教亦成為無用之物。

0.1.4.2 因此禪宗祖師，有稱看經為遮眼，有視三藏教典為揩瘡疣紙。

0.2 禪修行者修證過程中的指與月

0.2.1 老師與學生

0.2.1.1 老師：指月亮給人看的人

0.2.1.2 學生：需要人指月亮給他看的人

0.2.2 師徒之間通過手指的動作而達到教人和受教的目的

0.2.2.1 教人和受教的目的本身，並不是手指，而是月亮。

0.2.3 為什麼不直接叫人看月亮？

0.2.3.1 要看月亮的人，根本不知道月亮是什麼樣子，也不知道東西南北和上下的方位。

0.2.3.2 因此需要老師用手把月亮指給他看。

0.2.3.3 老師教你參話頭、參公案，等於是手指。

0.2.3.4 最終是循手指方向發現了被喻為月亮的自性清淨心，或空性的智慧心。



教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 128 ~ P. 130	無	1. 不見廬山真面目	1.1 初學者見指不見月 1.2 可以直接看月嗎？ 1.3 真的有手指也有月亮嗎？

1. 不見廬山真面目

1.1 初學者見指不見月

1.1.1 開始修行的人，需要老師一次又一次地修正學生的錯誤。

1.1.1.1 學生也一再地矯正所看的方向，最後終於看到老師所指的那個東西 - 月亮。

1.1.2 過程中要經過長的時間的修正再修正，考驗再考驗。

1.1.3 根器猛利者一點即破，但是這種情況難得遇到。

1.2 可以直接看月嗎？

1.2.1 很多人求悟心切，希望老師一開始就把月亮從天際摘下來給他看。

1.2.2 這是不可能的，因為月亮是佛性的比喻：

1.2.2.1 佛性即空性，沒有具體的形相，不可以言宣，不可以意會，必須親自去體驗。

1.3 真的有手指也有月亮嗎？

1.3.1 真正的開悟，沒有手指，也沒有月亮了。

1.3.1.1 不僅忘掉手指及所指的方向，也忘掉有月亮這個目標物，那時你就是月亮。

1.3.1.2 一切的一切，都是月亮的本身。

1.3.1.3 你的自我不見了，月亮當然也不見了。

1.3.2 如果尚有月亮可見可得，你與月亮仍是對立的。

1.3.2.1 如此連統一的大我境界尚談不上，何況是解脫自在？

1.3.3 如《心經》中說：「無智亦無得」。

1.3.3.1 若在悟後仍有從悟境所得的一種具體的東西，就不能算是開悟了。

1.3.4 在沒有見性以前，這個性的概念是有的。

1.3.4.1 當你見到了性以後，這個清淨的性就沒有了。

1.3.4.2 性即實相，實相無相。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 130 ~ P. 131	無	2. 日常生活中	2.1 生活中的手指和月亮 2.2 生活中的修行



2. 日常生活中

2.1 生活中的手指和月亮

2.1.1 生活就是教育，生活的經驗就是知識的寶庫、智慧的泉源。

2.1.1.1 日常生活中的人、事、物，我們都可從其中學習到新的知識。

2.1.2 只要將所看到的，加以留心思索，或保持一分關注的興趣，它對你的未來也必然會產生影響。

2.1.3 手指：所目睹、經歷的人、事、物即是手指。

2.1.4 月亮：在手指以外的意會便是月亮。

2.2 生活中的修行

2.2.1 基本原則：把注意力落實在生活的每一個點上。

2.2.1.1 日常生活有條不紊，很清楚地知道自己在做什麼，才能進入禪的修行工夫之中。

2.2.1.2 生活中的一言一行都是修行。

2.2.2 與參公案、參話頭不同的地方：

2.2.2.1 參公案話頭時是經常專注在一個問題或一個念頭上：

2.2.2.1.1 希望知道手指以外的月亮在哪裡？這月亮又是什麼樣子？

2.2.2.2 日常生活中，卻不能使自己像一隻伶俐的猴子那樣，對什麼事都感到很好奇。

2.2.2.2.1 整天這麼胡思亂想、東衝西撞，根本不能修行，甚至使得你日常生活的秩序大亂。

2.2.3 修行者平常生活的態度：

2.2.3.1 鍛鍊自己攝心專注在每一件所做的事上，把它認真盡責地做好。

2.2.3.2 使我們從生活之中，體悟出一番道理，再將它應用到以後的生活之中。

2.2.3.3 當身心經過這樣的訓練之後，就能處理日常中的一切問題，使生活充滿著智慧和愉快，不僅自利又能利他。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 131 ~ P. 135	無	3. 精進修行時	3.1 初修行者 3.2 一定要持續用一個方法 3.3 明師或邪師 3.4 見到月亮之後

3. 精進修行時

3.1 初修行者



3.1.1 必須認定一個方法，再下工夫，要完全遵從師父。

3.1.1.1 必須一直用同樣的方法。

3.1.1.2 不能有所懷疑，要完全信服師父的忠告、建議和指示。

3.1.1.3 師父要你怎麼你就怎麼，然後很可能由於這個手指所指的方向而見到月亮。

3.1.2 例外的情形：

3.1.2.1 因為另外的情況發生，而讓你見到月亮

3.1.2.1.1 工夫已經非常純熟，非常得力，但它終究沒有讓你看到月亮，卻因為另外的情況發生，而終於讓你見到月亮了。

3.1.2.1.2 例如唐朝的香嚴禪師，參「未出胞胎，未辨東西的本分事」許久，最後是偶然聽到瓦礫聲而開悟。

3.1.2.2 以調整調望遠鏡的鏡頭為喻：

3.1.2.2.1 如果技術不嫻熟，對來對去，怎麼對也對不起來。

3.1.2.2.2 但是對到最後，差不多對到了，或者有人幫助適時一撥，就看到了你要看的東西了。

3.1.2.3 必須用功成熟才有可能：

3.1.2.3.1 禪宗老師用種種非常情非常理的話來問你，看你是不是對得上。

3.1.2.3.2 如功力尚未成熟，再怎麼對也對不上，還得繼續努力。

3.2 一定要持續用一個方法

3.2.1 公案和話頭並不是重要的事，能夠持續不斷地，用同一個特定的方法一直用下去，才是最重要的。

3.2.1.1 雖然很多手指都可指向月亮，但在用功時只要認定一根手指，一直用功下去，必可看到月亮。

3.2.2 有些禪師用不同的公案教不同的人，也有用同一個公案教所有的人。

3.2.2.1 如金華山俱胝禪師，一律伸出一根手指示人，被人稱之為「俱胝一指」。

3.2.2.2 來果禪師教人家參「念佛是誰」的話頭，不參其他。

3.2.2.3 也有禪師專要人家參「拖死屍的是誰」或「父母未生前的本來面目是誰」等。

3.3 明師或邪師

3.3.1 如何知道自己看到月亮了？

3.3.1.1 沒見過月亮的人，不知道月亮是什麼樣子，如何知道是否看到月亮了？

3.3.1.2 在修行過程中，可能會遇到困境，迷失了自己。

3.3.1.3 還沒看到月亮，以為已看到月亮，這是很危險的事。

3.3.2 明眼的老師能夠知道你是否看到真正的月亮。

3.3.2.1 也許你所看到了，老師告訴你月亮不是那種形狀、不是那種顏色。「不對！再去找」

3.3.2.2 一次又一次通過考驗之後，你會明白老師並未騙你。



3.3.2.3 老師一定是自己見過月亮，才能知道學生是不是看到月亮了。

3.3.3 誰是禪師誰知道呢？

3.3.3.1 聖嚴法師：「我只對我的學生有所瞭解，知道他大概在什麼層次。」

3.3.4 有些禪師可能是附佛法的外道

3.3.4.1 有些人無師自通，自己修行開悟了，自詡為古佛再來，菩薩再來，羅漢再來。

3.3.4.2 這些人既然沒有老師的印證，也當通過經證，例如《金剛經》、《楞伽經》、《楞嚴經》、《圓覺經》等。

3.3.4.3 經證宜為客觀的公論，而不是隨著自己的經驗來解釋佛經。

3.3.4.3.1 如永嘉大師，自修天臺止觀，後參訪惠能大師，這樣的修行成果才可靠。

3.3.4.3.2 也有一些祖師，雖然沒有老師，他們的修證經驗得到當代禪師及後世的承認。

3.3.4.4 如果是自我認可，未獲得當時公認，也沒有通過經教的審核及後人的承認，這樣的人實是邪師。

3.4 見到月亮之後

3.4.1 即使見到月亮以後，還是會有些問題存在的。

3.4.1.1 你見到的是怎麼樣的月亮？

3.4.1.2 縱然你是大徹大悟，已經見到了滿月，修行還是不可終止。

3.4.2 禪的徹悟是理具，徹悟是悟的理佛，並未究竟成佛，所以，仍須假以事修。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 135 ~ P. 137	無	4. 修行成就後	4.1 修行成就後，得月而忘指 4.2 禪者的最大成就

4. 修行成就後

4.1 修行成就後，得月而忘指

4.1.1 即已見月亮，手指就用不著了。

4.1.1.1 不需要手指，也可以隨時看到月亮。

4.1.1.2 不必用方法，也不必參話頭、參公案了。

4.1.2 他本身就已生活在全體的悟境裡。

4.1.2.1 自己就是月亮時，就不需要找什麼月亮了。

4.1.2.2 手指還是有的，但用不到；月亮是有的，但你已看不到，而且感覺不到了。

4.1.3 有了徹悟經驗的成就者，自己就是月亮，自己和月亮合而為一。



4.1.3.1 他們還是用手指告訴人家月亮所在的方向。

4.1.3.2 釋迦牟尼佛的手指是為指示眾生而用的，指向一個讓我們修行成佛，脫離生死苦海的方向。

4.2 禪者的最大成就

4.2.1 禪者親證法身，法身是有，但這法身沒有固定的形相概念和獨有的時空位置。

4.2.2 禪者的最大成就，便是捨棄了一切感覺和見解，連自己和月亮合而為一的意味也沒有。

4.2.3 佛並沒有一個特定的、固定的形相存在。

4.2.3.1 完全是從慈悲與智慧的力量中顯現他的偉大。

4.2.3.2 眾生見到佛的慈悲與智慧，佛沒有認為自己是慈悲與智慧者。

4.2.4 這也是以指標月的最高目標：

4.2.4.1 對佛而言，既無手指，也沒有月亮；既無佛，也無眾生；既無煩惱，也無菩提，也無涅槃。



討論題目

1. 請說明「以指標月」的意思？
2. 為什麼不直接教學生看月亮？
3. 開悟的時候還有手指，有月亮嗎？
4. 日常生活中如何修行？
5. 請說明修行人對於修行方法，對於師父應該要有的態度？
6. 為什麼要持續的用同一個方法？
7. 請說明一位明師的重要性。
8. 禪者的成就是什麼？

