



20

# 《禪的生活》

---

道不在坐

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 206 ~ P. 217	無	1. 坐與不坐	1.1 禪宗祖師 1.2 聖嚴師父的主張
		2. 打坐的先決條件	2.1 錯誤的認知 2.2 打坐的先決條件
		3. 捨舟登岸？	3.1 初學者需要端坐 3.2 「悟」是什麼
		4. 悟境在那裡？	4.1 悟境可以言說嗎？ 4.2 悟不在坐 - 不必打坐嗎？ 4.3 悟境 - 禪宗與世間哲學家、宗教家的高下差異
		5. 逆水行舟	5.1 修行者唯一該作的事

# 20 道不在坐

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 206 ~ P. 209	無	1. 坐與不坐	1.1 禪宗祖師 1.2 聖嚴師父的主張

## 1. 坐與不坐

### 1.1 禪宗祖師

#### 1.1.1 六祖

1.1.1.1 《六祖壇經》曾說過：「道由心悟，豈在坐也？」

1.1.1.1.1 當時的京城諸禪德，皆主張：「欲得會道，必須坐禪習定。」而六祖以為：「無生無滅，是如來清淨禪；諸法空寂，是如來清淨坐。」

1.1.1.1.2 六祖並說：「住心觀靜，是病非禪；長坐拘身，於理何益！」

1.1.1.1.3 六祖解釋坐禪二字是：「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。」

1.1.1.1.4 六祖主張的一行三昧是：

「於一切行住坐臥，常行一直心。」

「但行直心，於一切法，勿有執著。」

「若言坐不動」是一行三昧，實則如「舍利弗宴坐林中，卻被維摩詰訶。」

#### 1.1.2 四祖道信

1.1.2.1 四祖道信的〈入道安心要方便門〉說：

「夫身心方寸，舉足下足，常在道場；施為舉動，皆是菩提。」

「不為靜亂所動者，即是好禪。」

「不作諸善，不作諸惡，行住坐臥，觸目遇緣，總是佛之妙用。」

1.1.2.2 四祖對於打坐的主張：

「初學坐禪看心，獨坐一處，先端身正坐，寬衣解帶，放身縱體，自按摩七八番，令腹中嗝氣出盡，即滔然得性，清虛恬淨，身心調適，然安心神，則窈窈冥冥，氣息清冷，徐徐斂心。」

#### 1.1.3 五祖弘忍

1.1.3.1 五祖弘忍的〈修心要論〉（即〈最上乘論〉）說：

「但於行住坐臥中，常了然守本真心，會是妄念不生，我所心滅，一切萬法



不出自心。……若能自識本心，念念磨鍊莫住者，即自見佛性也。」

#### 1.1.3.2 五祖也主張打坐：

「若有初心學坐禪者，依《觀無量壽經》，端坐正念，閉目合口，心前平視，隨意近遠，作一日想。」

「好自閑靜身心，一切無所攀緣，端坐正念，善調氣息。」

#### 1.1.4 六祖的弟子懷讓

##### 1.1.4.1 馬祖道一告訴懷讓，坐禪習定是為了作佛。懷讓告訴馬祖道一：

「磨磚既不能成鏡，坐禪又豈能成佛？」

「汝為學坐禪？為學坐佛？若學坐禪，禪非坐臥；若學坐佛，佛非定相。於無住法，不應取捨。汝若坐佛，即是殺佛。若執坐相，非達其理。」

#### 1.1.5 馬祖道一

##### 1.1.5.1 不主張坐禪修道：

「道不屬修，若言修得，修成還壞。」

「平常心是道」

「只如今，行住坐臥，應機接物，盡是道。」

「本有今有，不假修道坐禪。不修不坐，即是如來清淨禪。」

#### 1.1.6 結論

四祖與五祖，和六祖一樣，主張於「行住坐臥」中，常行直心，妄念不生，便是真修行。

但也不像六祖那樣，根本否定了坐禪習定的法門。

### 1.2 聖嚴師父的主張

#### 1.2.1 打坐習定不是禪，也不是道。

#### 1.2.2 基礎的方法仍是教人端身正坐及端坐正念。

1.2.2.1 即是從調身、調息、調心的三個步驟做起。

#### 1.2.3 聖嚴師父也說過某某人打坐學禪，百輩子也沒有用的話。

1.2.3.1 因為此人以打坐為偷懶的藉口，整天萎靡不振，白費光陰。

#### 1.2.4 人人都應該來學打坐。

1.2.4.1 念佛不得力的人，應該先來學打坐。

1.2.4.1.1 用打坐的方法，使得散心易於集中之後，再去修念佛法門。

1.2.4.1.2 這樣應當更容易念佛念至一心不亂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 209 ~ P. 211	無	2. 打坐的先決條件	2.1 錯誤的認知 2.2 打坐的先決條件



## 2. 打坐的先決條件

### 2.1 錯誤的認知

#### 2.1.1 有些人以為，打坐可以強身：

2.1.1.1 可以使身體健康、消除疲勞、代替睡眠、返老還童。

2.1.1.2 可以治療神經衰弱、記憶力減退、眼花、耳鳴、心悸、高血壓等。

#### 2.1.2 要達到這種目的，必須每天都有固定的時間打坐，把打坐作為日常生活中必修的課業。

2.1.2.1 平常沒有打坐習慣的人，就想以打坐來達到如上的目的，是不可能的。

2.1.2.2 打坐上了軌道之後，雖不能代替睡眠，卻可以使需要睡眠的時間減少。

#### 2.1.3 若是生活不正常，例如經過不眠不休、緊張、興奮、過度地戕害身體的健康之後，根本不宜打坐。

### 2.2 打坐的先決條件

#### 2.2.1 持戒是打坐的先決條件

2.2.1.1 不僅僅戒絕殺、盜、邪淫、妄語、嗜酒的行為。

2.2.1.2 凡是使你牽腸掛肚、心旌盪漾的人和事，都必須戒除。

2.2.1.3 天臺宗修習止觀，要求修行二十五種前方便。

2.2.1.4 普通人不易做到二十五種前方便，但仍然須有準備。

#### 2.2.2 重要的前方便：

2.2.2.1 要有安靜、清淨的環境，讓你坐時沒有干擾。

2.2.2.2 需要充足的睡眠、充沛的體能、平穩的心情。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 211 ~ P. 213	無	3. 捨舟登岸？	3.1 初學者需要端坐 3.2 「悟」是什麼

## 3. 捨舟登岸？

### 3.1 初學者需要端坐

#### 3.1.1 六祖曾說：「道由心悟，豈在坐也。」

3.1.1.1 這是說直指心源，不假修持的頓悟法。

3.1.1.2 打坐是達成頓悟目的之前方便，是修行生活裡的一種方式。

#### 3.1.2 打坐只是修行，不是為了開悟。

3.1.2.1 如將打坐當作開悟的方法，就如磨磚做鏡，永遠也開不了悟。

### 3.2 「悟」是什麼

- 3.2.1 「悟」是去掉一切的攀緣心和執著心，而從自我中心得到自在解脫。
- 3.2.2 打坐時，若心念向外尋求，有所依賴和追求，那就永遠無法開悟。
- 3.2.2.1 或是在得到一些經驗之後，便牢牢地抓住不放，這是患得患失的執著心。
- 3.2.3 所有的修行方法，都是過河的工具
- 3.2.3.1 《金剛經》說：「汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」
- 3.2.3.2 修行，就像渡河要舟筏一樣，使用方法而不以方法為目的。
- 3.2.3.3 因此惠能大師說道不在坐，等於說彼岸不是舟筏。
- 3.2.4 真正的佛法是無法可說；真正的悟境是無境可悟；真正的彼岸是無岸可登。
- 3.2.5 若有一個目標，一個悟境，便如《法華經》的譬喻，那僅是一座化城。
- 3.2.5.1 化城是對疲倦的人，是對長遠的路途生了退心的人而設的。
- 3.2.5.2 等於是一個中途的休息站。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 213 ~ P. 215	無	4. 悟境在那裡？	4.1 悟境可以言說嗎？ 4.2 悟不在坐 - 不必打坐嗎？ 4.3 悟境 - 禪宗與世間哲學家、宗教家的高下差異

#### 4. 悟境在哪裡？

##### 4.1 悟境可以言說嗎？

4.1.1 言語不可說，思慮不可到，視力不可及，耳朵無處用。

4.1.1.1 凡是身有安住的處所，心可寄託的對象，便是依賴和執著，絕非究竟的聖境。

##### 4.1.2 只是身心的大解脫：

把自己的身心，全部丟掉，無此岸、無苦海、無彼岸、無舟筏，亦無乘舟筏的人，才是得大自在的無限解脫。

##### 4.1.3 唯一的方向：好好地用功，專心一意的在方法上。

4.1.3.1 只是好好地用功，用一個方法，漸漸地把身心內外的執著完全丟棄掉。

4.1.3.2 你在十方世界中，沒有方向才是遍滿於一切方向，充塞於宇宙之中，非但無處不遍，而且無時不遍。

##### 4.2 悟不在坐 - 不必打坐嗎？

##### 4.2.1 悟的條件：

例如：經一段時間不斷地努力，然後在某個因緣條件下，靈機一動而悟的。

##### 4.2.2 打坐是悟的條件：

4.2.2.1 悟雖不在坐，打坐確是悟前悟後的條件。

4.2.2.2 若以為開悟是自然而然的，不用打坐，那麼，永遠沒有悟的可能。

#### 4.3 悟境 - 禪宗與世間哲學家、宗教家的高下差異

##### 4.3.1 莊子 - 「道」之為物，並非以思慮言語所能處理。

4.3.1.1 莊子〈知北遊〉：

「知者不言，言者不知。故聖人行不言之教。」

「天地有大美而不言，四時有明法而不議，萬物有成理而不說。聖人者，原天地之美，達萬物之理，是故至人無為，聖人不做。」

4.3.1.2 這是哲學家通過對於自然的考察，所得的認識心，雖仍屬於知識的範圍，但已經覺得不是言語知識所能表達的程度。

4.3.1.2.1 〈知北遊〉的「知」，向「無為」、「狂屈」提出了「何思何慮則知道？何處何服則安道？何從何道則得道？」的三個問題。

4.3.1.2.2 無為不答，非不答，乃不知答也；狂屈的內中欲言，而卻已忘其所欲言。

4.3.1.3 莊子是對自然與人生，有了某種程度的悟境。

4.3.1.3.1 他所說的「知」，即是他的悟。

4.3.1.3.2 也就是說：已悟者，不可言；可言者，即非悟。

##### 4.3.2 禪宗所說的悟：

4.3.2.1 不是哲學家所見的絕對自然或本體，它是即萬法的現象而從因緣關係中所見的空性。

4.3.2.2 它雖可通過邏輯思辨說明因緣生法無非虛幻，卻無法親自體驗到此空性的實相。

4.3.2.2.1 因為既是實相，便不是虛無；既是空性，便不是真有。

4.3.2.3 如欲知道並且明晰地體會到此種非空非有的實際狀況，唯有進入禪宗的悟境。

##### 4.3.3 哲學家與宗教家：

4.3.3.1 哲學家：

自然主義的哲學家，肯定全體的實在無限，否定個體的存在價值。

4.3.3.2 宗教家：

唯神論的宗教家，肯定最高的大神為宇宙的發生處及萬物的歸宿處，也否定了個體的存在價值。

##### 4.3.4 佛教：

4.3.4.1 既不肯定全體，也不否定全體；既不肯定個體，也不否定個體。

4.3.4.2 從因緣的觀點而言，諸行無常，萬象無非幻起幻滅，故不能肯定其有恆常不變之理體。

4.3.4.3 從因果的觀點而言，諸法的起滅，無非前因與後果的連續，故不能否定其





有因果價值之事實。

4.3.4.4 因此禪宗的悟境，與莊子所見者不能同日而語。哲學家及宗教家，縱然有悟，亦非實悟。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 216 ～ P. 217	無	5. 逆水行舟	5.1 修行者唯一該作的事

## 5. 逆水行舟

### 5.1 修行者唯一該作的事

#### - 修行的態度

5.1.1 修行者唯一能做和應做的事，是死心塌地相信方法，義無反顧地修下去，不計功行，不算時日。

#### 5.1.2 一般人是無法知道「悟」是什麼的

5.1.2.1 普通人因心量所及，非常有限，對「悟」的實況，決計摸不著邊。

5.1.2.2 所以修行者，雖為悟境而修，卻不得追問悟境為何物，也不得用意識去揣測，更不得將心等待悟境的來臨。

#### 5.1.3 自己的責任是修行，修行的本身就是結果。

5.1.3.1 逆水行舟：由於每個人的障緣，在修行過程中感覺到進進退退的情況是很多的。

5.1.3.2 禪宗雖稱頓悟法門，但是頓修頓悟，不假功行的例子，實在不多。

5.1.3.3 因此修行應該如逆水行舟，既不求進步，也當不怕退失，就是努力修行。

#### 5.1.4 「道不在坐，坐不為悟。」

5.1.4.1 打坐只是修行的方法之一，不可以為就是開悟的方法。

5.1.4.2 修行的結果當然是悟，打坐乃是修行的基礎。



# 討論題目

1. 《六祖壇經》有：「道由心悟，豈在坐也？」的句子，請說明六祖對於打坐與修道的主張？
2. 聖嚴師父主張人人都應該來學打坐，為什麼？
3. 打坐可以強身嗎？
4. 打坐需要有哪些先決條件？
5. 「悟」是什麼？
6. 悟不在坐，所以就不必打坐了嗎？
7. 請解說「道不在坐，坐不為悟。」

