



21

# 《禪的生活》

放下萬緣

# 目 錄

| 教材範圍                  |    | 主題                              | 子題   |
|-----------------------|----|---------------------------------|--|
| 書籍                    | 光碟 |                                 |  |
| P. 218<br>~<br>P. 228 | 無  | 0. 前言                           | 0.1 放下萬緣來參禪  |
|                       |    | 1. 棺材本與材火錢                      | 1.1 放不下 - 物質<br>1.2 放不下 - 精神                             |
|                       |    | 2. 肉體與心靈                        | 2.1 先要能夠放下身外之物<br>2.2 再放下我們的身體和心<br>2.3 要放下，但是不緊張、不焦急    |
|                       |    | 3. 虛懷若谷的捨身法                     | 3.1 虛懷若谷<br>- 放下過去的知識經驗<br>3.2 捨身之法<br>- 不重視生理的反應        |
|                       |    | 4. 放下自己便得解脫                     | 4.1 打坐時怕鬼的例子<br>4.2 放下自己                                 |
|                       |    | 5. 禪門中無我<br>- 放下六種根本煩惱，便可窺見禪的堂奧 | 5.1 我貪<br>5.2 我瞋<br>5.3 我癡<br>5.4 我慢<br>5.5 我疑<br>5.6 我見 |
|                       |    | 6. 如何放下                         | 6.1 打坐的方法<br>6.2 念念放在方法上                                 |
|                       |    | 7. 由妄念至無念                       | 7.1 方法的作用功能<br>7.2 修行要心無二用                               |

# 21 放下萬緣

| 教材範圍   |    | 主題    | 子題          |
|--------|----|-------|-------------|
| 書籍     | 光碟 |       |             |
| P. 218 | 無  | 0. 前言 | 0.1 放下萬緣來參禪 |

## 0. 前言

### 0.1 放下萬緣來參禪

#### 0.1.1 要參禪必須提起話頭，放下萬緣。

0.1.1.1 唯有提得起，才能放得下，同時也唯有放下，始能提得起。

0.1.1.2 如果既提不起又放不下，參禪的工夫便無法得力。

#### 0.1.2 放下萬緣

- 放下身、心，即物質、及精神兩類都要放下。

| 教材範圍                  |    | 主題         | 子題                           |
|-----------------------|----|------------|------------------------------|
| 書籍                    | 光碟 |            |                              |
| P. 218<br>~<br>P. 220 | 無  | 1. 棺材本與材火錢 | 1.1 放不下 - 物質<br>1.2 放不下 - 精神 |

## 1. 棺材本與柴火錢

### 1.1 放不下 - 物質：

- 對於身體的執著

#### 1.1.1 一般的人，不僅惜生愛命，對於身體的執著，連帶的對於資生活命的身外之物，也是放不下的。

1.1.1.1 例：為了逃命，可以丟下一切既有的財產乃至父母妻兒。

1.1.1.2 例：將死的老人還拚命的存錢，為了存棺材本。

1.1.1.3 例：曾有一位老和尚，生活很艱苦，但還留了一點材火錢 - 出家人火葬用的材火。

### 1.2 放不下 - 精神：

1.2.1 例：一位美國青年，只帶了十塊錢就玩遍全美國，還拿了一些錢供養聖嚴師父。但是要他放下在家生活，終生過出家的修行生活，就辦不到了。

| 教材範圍                  |    | 主題       | 子題  |
|-----------------------|----|----------|---|
| 書籍                    | 光碟 |          |   |
| P. 220<br>～<br>P. 221 | 無  | 2. 肉體與心靈 | 2.1 先要能夠放下身外之物<br>2.2 再放下我們的身體和心<br>2.3 要放下，但是不緊張、不焦急 |

## 2. 肉體與心靈

### 2.1 先要能夠放下身外之物

2.1.1 例如穿的、吃的、住的、用的，以及權力、地位、名望等。

2.1.2 放得下，並不等於丟下這些東西。

2.1.3 所謂放下，是知道身外之物「是我暫時有的，不是真的屬於我的。」

### 2.2 再放下我們的身體和心

#### 2.2.1 要進入禪門：

「不但不准攜帶兵器，連所有的衣帽鞋襪也要脫下；不但要一絲不掛，連你的肉體和心靈也要全部解除了，方許你進去。」

－ 見聖嚴師父〈從小我到無我〉

2.2.2 要進入禪門，要能夠把身內和身外的東西在禪門前丟下、放下。

### 2.3 要放下，但是不緊張、不焦急

2.3.1 要放下身心和世界，也不是想放下就放得下的。

2.3.1.1 妄想如蟻見蜜，如蠅見血，揮之不去，去後復返，揮不勝揮

2.3.1.2 與妄想搏鬥的結果，身心疲困，接著便是昏沈。

2.3.2 如何能把驅逐妄念的妄念也放下？

2.3.2.1 回到方法：一發覺到有了妄念，或陷入昏沉之時，立即注意用你的「方法」如數息，如參話頭等。

| 教材範圍                  |    | 主題          | 子題  |
|-----------------------|----|-------------|---|
| 書籍                    | 光碟 |             |   |
| P. 221<br>～<br>P. 223 | 無  | 3. 虛懷若谷的捨身法 | 3.1 虛懷若谷<br>－ 放下過去的知識經驗<br>3.2 捨身之法<br>－ 不重視生理的反應 |

## 3. 虛懷若谷的捨身法

### 3.1 虛懷若谷 - 放下過去的知識經驗

### 3.1.1 很多人在不同的地方學習過：

3.1.1.1 學得太多，若能運用自如，當然是好，否則所學越多，越使你不知所從。

### 3.1.2 法門有千萬，方向可能相同，層次未必一樣，但在未入門時，不要比較。

### 3.1.3 一個禪的修學者，必得時時保持虛懷若谷的態度

3.1.3.1 改變先入為主的習慣，放下過去的知識經驗，乃至剛才滑過的一念也不留住。

3.1.3.2 在學習當中，當你要進入一個新階段時，必得把舊的去掉。

## 3.2 捨身之法 - 不重視生理的反應

### 3.2.1 很多人學習打坐的主要目的是健身。

### 3.2.2 禪的修行者，雖然也會有生理反應，但應把它看作是過程，而不是目標。

### 3.2.3 打坐，一定有健身的功能，但是如果重視生理反應，便落於「守屍鬼」的層次。

3.2.3.1 如此不僅不能自在解脫，反而增長更堅固的身見，由身見可產生其他的外道見。

### 3.2.4 聖嚴師父教人對付身體反應的最好方法，就是放下來，不去管它。

3.2.4.1 此即四祖道信所說的「捨身之法」。

3.2.4.2 例：有人打了禪七之後，回家之後，常常見到蓮花。

師父教以不要管它，若管它，就老在看蓮花，不能打坐了。

### 3.2.5 任何事情發生，如果不是痛苦得無法忍受，最好不要管它。

### 3.2.6 身體有病痛時，要請教老師，老師會指示你如何處理。

3.2.6.1 讓老師教你處理，也即是教你放下自己，把你自己交給方法去了。

| 教材範圍                  |    | 主題          | 子題                       |
|-----------------------|----|-------------|--------------------------|
| 書籍                    | 光碟 |             |                          |
| P. 223<br>~<br>P. 224 | 無  | 4. 放下自己便得解脫 | 4.1 打坐時怕鬼的例子<br>4.2 放下自己 |

## 4. 放下自己便得解脫

### 4.1 打坐時怕鬼的例子

#### 4.1.1 夜裡打坐的時候怕鬼，一個人獨處時也怕怕的。

#### 4.1.2 聖嚴師父：

「怕鬼的原因，是對不可知的事產生恐懼，怕它危害自己的安全，所以怕鬼即是怕死。」

「你應該檢查一下為什麼要怕？是誰在怕？面對你自己，肯定你自己，再放下你自己時，你便可從怕鬼的心理得到解脫。」

## 4.2 放下自己

### 4.2.1 打坐時應將全部的生命，整個身心，通通擺在一邊，不要管它。

4.2.1.1 暫時把自己的妄想、經驗、榮耀、痛苦、倒楣的事、自以為是的事，通通放下來。

4.2.1.2 能夠放下多少，你心裡就輕鬆多少。

### 4.2.2 能夠全部放下，就可以將身心全部投注在方法上。

4.2.3 等到連方法也用不到時，便會享受到短暫的解脫自在，也能使你的人格昇華，智慧增長。

| 教材範圍                  |    | 主題                              | 子題   |
|-----------------------|----|---------------------------------|--|
| 書籍                    | 光碟 |                                 |  |
| P. 224<br>~<br>P. 226 | 無  | 5. 禪門中無我<br>- 放下六種根本煩惱，便可窺見禪的堂奧 | 5.1 我貪<br>5.2 我瞋<br>5.3 我癡<br>5.4 我慢<br>5.5 我疑<br>5.6 我見 |

## 5. 禪門中無我

- 放下六種根本煩惱，便可窺見禪的堂奧

### 5.1 我貪

#### 5.1.1 例如：

5.1.1.1 喜歡特定的墊子或座位，換了就不舒服，就坐不下了。

5.1.1.2 喜歡寧靜的環境、柔和的光線、舒暢的空氣，才能修行。

### 5.2 我瞋

#### 5.2.1 例如：

5.2.1.1 不喜歡太硬的坐墊、吵鬧的環境、粗重的身體、散亂的心。

5.2.1.2 報名打禪七時，先問：「某某人來不來？他來了我就不報名了。」

5.2.2 容易對環境起瞋心的習氣，是修行的大障礙。

### 5.3 我癡

#### 5.3.1 我癡的意思：

5.3.1.1 自己徬徨無主，又不知信仰三寶，不願相信因果。

5.3.1.2 自己愚昧無知，既不希望聽聞佛法，也不願意知道修行佛道的門徑。

5.3.1.3 自己盲目附和，信奉鬼神，還指正統的佛法是迷信。

### 5.3.2 例如曾有一位已學過外道法的女士，無法持續參加聖嚴師父的禪七。

5.3.2.1 因為她總是執著以往的修行觀念，覺得效果比她過去的更差。

5.3.2.2 如果不能放下成見，是無法窺見禪門的。

## 5.4 我慢

### 5.4.1 我慢的意思：

5.4.1.1 自以為是，恃才傲物，氣勢凌人，得少為足。

5.4.1.2 自己才能不夠卻處處逞能。

5.4.1.3 小有些微感應的靈異，便以為得大神通。

5.4.1.4 自己實未解脫煩惱而以為已得解脫。

5.4.1.5 自暴自棄而又嫉妒賢能之士；小有修行而以大修行者自視。

### 5.4.2 我慢的例子：

聖嚴師父曾遇到很多人，說出師父的修證位次，或要收師父為他們的弟子，或者說出他們自己的果位，這些都是我慢的例子。

## 5.5 我疑

### 5.5.1 我疑的意思：

5.5.1.1 對自己的能力和立場沒有自信，對人對事對物不敢信賴

5.5.1.2 疑神疑鬼，時時刻刻都在憂慮自己的安全問題。

5.5.1.3 懷疑們自己的根器，只要略受挫折，立即生起退心。

5.5.1.4 生了退心，不但不學佛了，而且懷疑佛陀教法的可行性和正確性。

## 5.6 我見

### 5.6.1 我見的意思：

5.6.1.1 堅持先入為主的看法。

5.6.1.2 對自己的身心及所處的環境有執著心。

### 5.6.2 任何見解，只要違背因果原則及因緣觀念的，便落於邪見及我見。

5.6.2.1 依據因果的原則，人人應該為善去惡地修福修慧。

5.6.2.2 依據因緣的觀念，無一物不是暫時的假現。

5.6.2.3 所以遇順境不致貪著，遇逆境不會失望，既能提得起，也能放得下。

| 教材範圍                  |    | 主題      | 子題                       |
|-----------------------|----|---------|--------------------------|
| 書籍                    | 光碟 |         |                          |
| P. 226<br>~<br>P. 227 | 無  | 6. 如何放下 | 6.1 打坐的方法<br>6.2 念念放在方法上 |

## 6. 如何放下

### 6.1 打坐的方法

6.1.1 選擇一個比較寧靜的地方，將打坐的姿勢擺好。

6.1.2 在時間上將自己孤立起來：

不回憶過去，不臆想未來，只有念念守住現在，所謂：前不見古人，後不見來者。

6.1.3 從空間上將自己完全獨立起來：

所謂麋鹿興於右，泰山崩於前，都能把它們當作不關於己的幻境，不動聲色。

6.1.4 所有的一切都不見了，只剩下一個現在的我，用這個現在的我，牢牢地網縛在你所修持的方法上。

### 6.2 念念放在方法上

6.2.1 比如數息觀、公案、話頭等。念念放下萬緣，念念提起方法。

6.2.2 漸漸地，連方法也突然消失時，或者疑團粉碎時，便是進入修行階段中的另一個層次了。

6.2.3 放下並不容易：

6.2.3.1 放下外在的環境，比較容易；放下內在的自我中心，相當困難。

6.2.3.2 唯有不斷提高警覺，妄念起時，立時放下。

6.2.3.3 放下妄念的最好方法，便是立即回到你所修持的法門上。

6.2.4 從工夫純熟至悟境現前：

6.2.4.1 首先不見了你所處的環境。

6.2.4.2 其次不感覺身體的存在。

6.2.4.3 再其次方法用不上了。

6.2.4.4 然後連自我意識也不存在，只剩下自在落實的全體感。

6.2.4.5 最後，前後內外大小等時間及空間，全部消失，靈明廓澈，朗照萬有而未見一法，便是悟境顯現。

| 教材範圍                  |    | 主題        | 子題                         |
|-----------------------|----|-----------|----------------------------|
| 書籍                    | 光碟 |           |                            |
| P. 227<br>~<br>P. 228 | 無  | 7. 由妄念至無念 | 7.1 方法的作用功能<br>7.2 修行要心無二用 |

## 7. 由妄念至無念

### 7.1 方法的作用功能

7.1.1 因為放不下，所以有妄念

7.1.1.1 放不下過去、未來，放不下環境和身體，所以身體會痛、方法會中斷，心中胡思亂想。



7.1.1.2 只要心往外有一念攀緣，正念和方法，就被打斷，或被干擾了。

## 7.1.2 方法也是妄念

7.1.2.1 用單純的同一個妄念，來取代混雜散亂的妄念。

7.1.2.2 久久便能將妄念統一，成為正念，再由統一的正念而至於無念。

## 7.2 修行要心無二用

7.2.1 比如念佛時，先要專心，才能達到一心，只准有一個念佛的念頭。

7.2.1.1 不要緊張，不可鬆懈 - 緊張生散心，鬆懈起昏沈。

7.2.1.2 既要全部放鬆，又要集中念頭。

7.2.2 先要放得下身心世界的一切妄念，才能提得起方法。

7.2.2.1 當你把方法也全部放下時，大自在的境界就會出現了。



# 討論題目

1. 請舉例說明一般人放不下的物質類、精神類各有些什麼？
2. 請解釋何謂虛懷若谷的捨身之法？
3. 打坐的時候怕鬼，應如何處理？
4. 放下那六種根本煩惱，便可窺見禪的堂奧？
5. 如何以打坐的方法放下一切？
6. 請描述從放下一切到悟境現前的層次過程？
7. 方法本身也是妄念嗎？為什麼？

