



覺醒 — 我是誰？

秀峰禪師開示集



秀峰禪院

覺醒 — 我是誰？ 秀峰禪師開示集

覺醒 — 我是誰？

秀峰禪師開示集



秀峰禪師
1943 - 1994

目錄

序
秀峰禪師生平事略
秀峰禪師初遇崇山大禪師

嘗試的心

「我為何要完成它？
不要放棄嘗試的心」

38 34

28 20 13

清明心的神通

大塘裏的小魚
觀照世界的境況
最偉大的神通
解脫生死
真正的佛永遠不會死
開悟就是醒覺

只是去做

對這世界的責任
沒有時間修行
一流的舞蹈
五歲庵

甚麼也不要製造

為甚麼你要製造對與錯？
百丈與野狐的故事
不要畫蛇添足
你必須看透所有禪師的教法
甚麼是既便宜，又昂貴的？
甚麼是魔？

不知的教法

不知 || 平等

彈灰在佛身

108 104

99 97 90 87 81 78

69 66 64 62

58 51 49 47 45 42

覺醒 — 我是誰？

玄道禪師的故事
由父母傳給孩子們的業力

自主與自由

絕對的自由
真正的自立
生命非為自己

問與答

禪鋒
不瞎，也不聾

其他教法

不說話的孩子
空就是清明
家人不喜歡你學佛
在戰區與殺手共處
同一屋簷下
秀峰禪師的末後句

秀峰禪院簡介

170 169 167 159 156 153 150

145 142 135 132 128 123 118

序

「很高興認識你！我的名字是 Sudhamma^{**}。我在泰國修行，但我

來自香港。」

這是在韓國首爾華溪寺，我和秀峰禪師的第一次見面。那是一九九一年，我正準備前往雞龍山有一千三百多年歷史的新元寺，參加在那裏舉行的冬安居。我是後來才知道，在這次為期三個月的冬安居禪修，他將會是我們的指導師。

位於深山中的一個很小的禪堂裏，有二十六位來自世界各地的人一起共修。這次禪修一點也不容易。在此之前，我在泰國的森林中生活了十年，而且大部分時間都是獨自一人。來到這裏，我們不能離開寺廟的範圍；而且，我要和其他六位女眾同住 在一個非常小的房間裏，甚至伸一伸手也可能會打到睡在我旁邊的人。不僅如此，任何事情我們都必須一起去。幾天之後，這樣的情況令我感到有點煩亂。在一次小參時，我將我的情況告訴了秀峰禪師。他伸出雙手手心朝上，對我說：「把你的煩亂不安交給我。」並示意我把我的煩亂不安放在他的手心上。然後他說：「我將點燃一枝香，把這些煩亂不安燒掉。」當我聽到這句話時，我就大笑了起來。所有的煩亂不安就此消失了。這是我第一次遇到一位偉大的禪師。我是先遇見秀峰禪師，然後才認識崇山禪師的。秀峰禪師讓我明白到，一則

禪公案只是一本書裏面的一個傳說或故事，它可以時時刻刻在我們的日常生活中發生。

秀峰禪師是一位說話不多的人，他會用他的行動來教導我們。他不會執著於他喜歡的東西，例如他的琥珀念珠、他的袍衣、他慣用的東西，甚至是錢。不論他有甚麼東西，有需要的時候他都會把它送出去。他教導我們隨緣而行的真義。當我們去到中國的時候，他會百分百跟從中國人的修行方式，而不會執著於他自己的方式。有一次，在禁語禪修的小休時間，因為一些小動作令我們大笑起來。當時秀峰禪師也跟我們在一起。當他看見我們在笑時，他一句話也沒有說，只是用他的手在地板上打了一下。這個打的聲音非常響亮，就在那一刻，我所有的思維都消失了。他會利用

任何處境，善巧地接引學生回復他們真正的自己，而不是思想上認識的自己。我們的自性是沒有自我的，我們所做的一切並不是關於「我」或是為了「我」的。在這個急速變化的世界中，我們必須要證入這心境，這是非常重要的。

本書的初稿《Transcript of Su Bong Zen Master's Dharma Talk (1992-1994)》，是由大法性發心，再加上她的團隊合作整理而成的。如果沒有這個初稿，這本新書就不可能出現。當時，空如獨自一人為三十九盒錄音帶做了文字記錄，並由觀用編輯和道滿整理。初稿於二零零二年出版成書，以紀念秀峰禪院成立十週年，展示秀峰禪師在香港的教法。秀峰禪師

不但幫助我們建立了香港禪中心，而且亦是禪中心的第一位指導師。他的性格平易近人，不喜歡特立獨行。因此，無論是甚麼年齡和背景的人，小朋友或是老人家，受過教育的或是文盲，在家人或是出家人，都能夠與他打成一片。他是一位很有魅力的人。而且他說法技巧非常好，能以一種幽默的方式將崇山禪師的教法展現出來，而同時又能保留大禪師的宗風。因此，他攝受了不少學生的心。有一位年老的中國比丘尼，在第一次和秀峰禪師見面時就想要成為他的學生。在一次小參的時候，禪師向這位老比丘尼頂禮。在亞洲佛教僧團中，和尚永不會向一位女出家人頂禮；禪師卻以行動來教導我們甚麼是真正的平等心。

謹以此書表達我們對秀峰禪師的深深感恩，並以此作為紀念秀峰禪

院成立廿週年的獻禮。本書分別出版了中文和英文兩個版本。除了新編譯的開示外，本書亦輯錄了秀峰禪師的第一本開示集《你是誰？》的內容（於二零零四年出版）。我要感謝翻譯及編輯組的同學：為中文版翻譯和編輯的本順法師、觀海、深心然、如是了及月元；為英文版編輯的一花及審稿的Minh Tran。特別感謝為我們設計這本書的平面設計師初醒、黃靜琴。

這個世界充滿了貪婪、憤怒和扭曲的想法。如果我們能以覺醒「我是誰？」作為方向，開始修行，這就是回報我們的國家、我們的家人、朋友，以及這個世界的最好方法。事實上，秀峰禪師會利用一切機會，引導我們返回「我是誰？只是不知。」這個不知可以切斷所有的想法、慾望和思維。當它們都消失了，剩下的就只有一我是誰？這就是見性之門。

現在秀峰禪師在哪裏呢？他去了哪兒呢？如果你找到，你正與他攜手同行。

大觀頂禮

二零一二年九月一日

香港秀峰禪院

* 秀峰禪師在得到傳法之前的法名
** 大觀禪師的巴利文法名

秀峰禪師生平事略

秀峰禪師俗名姓廖名四海，於一九四三年一月，在美國夏威夷出生。其父是移民美國的中國籍客家人，母親是韓國人。他在美國讀大學，是一位工業設計師，亦是一位藝術家和木匠。

秀峰禪師於一九七四年追隨崇山大禪師，於此之前曾跟日本禪師學禪。至一九八零年，他獲授「印可」，成為世界各地禪中心的導師，並在一九八三年出家，法號無等，更於一九九二年獲得崇山大禪師傳法，成為秀峰禪師。他在美國期間，曾任羅省寺院住持多年，並協助創辦美國

Providence 和 Cambridge 兩地的禪中心。此外，他曾多次在美國及韓國主持「冬安居」（九十天冬季閉關）。禪師一生致力弘法，培植人才，桃李滿門，遍佈海內外。他的足跡遍佈世界各地，如美國、歐洲、澳洲、亞洲、非洲等地方，正是人如其名四海為家。禪師尤喜愛到戰地弘法，在波斯尼亞、薩拉爾窩、塞爾維亞等地度了不少戰地士兵。甚至有許多高官總理都慕名遠道而來親近他，可見禪師的慈悲心和無畏的精神。

更為難得的是禪師的身教：他凡做任何事都非常認真和投入，是一個言出必行的人。例如當他坐禪時要求自己不起妄想，只管持咒。平時他行、住、坐、臥都在用功攝心，永不浪費自己一秒的時間，而且做事很細心，這種功夫是難能可貴的。秀峰禪師是一個尊師重道的人，對崇山大

禪師相當服從，而且每事細心照顧。禪師對老年人特別照顧，有一次，他的弟子有重病，禪師親自去服侍他。又有一位六十多歲的南美學生，在嚴寒的天氣中冷得發抖，他即脫去身上的毛衣給她穿。他所穿戴著的佛珠無論多名貴，他都會隨時脫下來送給有需要的人。甚至有比丘尼學生向他頂禮，他也會還禮。可見他的捨心和平等心有多大！

禪師生前很強調修行最重要的是守口業，尤其是背後說四眾過的行為，不單障道，更結惡緣；無必要時切不可開口，因為這樣可以去除妄念，能令自己早日明心見性。

禪師度生的方法喜用「同事攝」，他先與大家打好關係，投其所好，

然後慢慢去教化對方。因此令許多有問題的家庭能和睦相處，令消極的人更有勇氣面對人生。禪師亦曾表示，現在的眾生確很難度化，因執著心很重故。但他仍不放棄，不辭勞苦，為法忘軀，每天馬不停蹄地到處去教化眾生。這是我們應學習的菩薩行。

禪師是一位難行能行，難忍能忍的菩薩行者。最難得的是，在他示寂前兩個多月，他跟一位中國禪學生學寫書法。他每天都勤力練習，結果他的書法比很多中國人寫得更好，可見他學習的精神是很可嘉的。結果由於他太奔波操勞，不幸於一九九四年七月十七日巳時，於香港禪中心在法坐上安詳示寂。享年五十有一。僧臘十一春，戒臘十一夏。

秀峰禪師的示寂，在禪宗叫「坐脫立亡」。因禪師去世的境界，就正如淨土宗所說的「預知時至」，「身無病苦」，「心不貪戀」，「意不顛倒」，「如入禪定」。以下數點可為佐證：

(一) 預知時至：

他說這次來港只有一天，目的是見一位曾在電話答公案而未見過的十四歲女孩子。結果真的由十六日上午十一時二十分到港，至十七日在禪中心教導此位女學生時，在她面前示寂，時間剛好是上午十一時二十分，整整一天。

在他離韓國前一星期，已吩咐他最好的一位同修，如果他死後，可取去他的兩本私人教本。

他向各同門師兄弟說出不尋常的告別話——「我會去很遠的旅程，但你們不會同行。」

他平時與人告別時，一定會說出再見的日期。但這次他到港後，只向弟子說「再見」，而不說出再見的日期。

他在韓國向結夏安居的禪學生們作最後的開示說：「我要教的已經教完了，今後你們只需跟著方向去修行。」

(二) 身無病苦：他的身體向來很健康，沒有病痛。甚至在他示寂前一晚，有一位中醫師替他把脈，醫師說他的脈象健康，甚為難得。

(三) 心不貪戀：他佈施助人的心很切，不論貧富，都會幫忙，但

幫助之後，便會放下，不會執著。

(四) 意不顛倒：當時他問這位十四歲女孩子一則公案（你怎樣觀照世界的聲音？），當女孩回答後，他印證答案「對了」，便垂下頭一會兒，再微笑正坐，然後躺下，手鬆禪棒。崇山大禪師說，秀峰禪師的入滅，示現了真正的「祖師涅槃」。

(五) 如入禪定：當他垂頭一會兒後，再能正坐，這時便是入禪定的境界。

秀峰禪師的身教，就是「來去自如，坐脫立亡」的境界。雖然我們失去一位好導師，但他的精神永遠不會與我們分開，他的教法已在我們的心中了。

Katz! 秀峰禪師，多謝你的教導。

秀峰禪師初遇崇山大禪師

一九七四年，廖四海在洛杉磯遇見崇山大禪師。四海一直閱讀很多禪學的書籍，試圖從中明白佛教的意義，以及滿足他找尋人生目標的渴望。

他最喜愛的禪學書籍是六祖慧能的《六祖壇經》，當中提到惠能聽到「應無所住而生其心」後便頓然開悟的事跡。

四海對此大感興趣：「甚麼是開悟？我怎樣才能開悟？如果我能明白這句子，那麼我也可以開悟。」他看了《六祖壇經》一遍又一遍，卻始

終無法明瞭箇中意義。有一次，四海對崇山大禪師說：「《六祖壇經》記載了惠能聽到了一句說話便開悟。」

崇山大禪師問：「哪一句？」

四海把書揭到那一頁，放在崇山大禪師面前的桌子上，用手指指著那些字，大聲讀出：「應無……」突然間，崇山大禪師大力把書合上，夾著了四海的手指，說：「不要再讀！放下一切！」

四海有點慌張，結巴地說：「那麼，我應該怎樣做？」

崇山大禪師問：「你是誰？」四海不懂得回答。

長時間的靜默後，崇山大禪師最後說：「不要再看書。只要直進去問，我是誰？」四海決定追隨崇山大禪師修行，以參透這問題。此後八年，他再沒有看過有關禪的書籍。在一九八零年，四海受印可成為了導師，即是後來的無等法師和秀峰禪師。



崇山大禪師（右）與秀峰禪師（左）

嘗試的心

「我為何要完成它？」

一九八四年一月，於 Providence 禪中心冬安居期間的開示

當我第一次做一百天的獨修時，在第四十七天，我問崇山大禪師：「我為何要完成它呢？」我告訴他：「禪修已完成了一半，沒有問題。」那時，我的心不是禪修的心。很多人在參加禪修前會想：「我在九十天裏會努力修行，跟著時間表去做，我一定會做到。」那是嘗試的心。但當時我想的卻是：「即管看看如何。」因此，那時我沒有嘗試的心，而只有「瞧瞧怎麼樣和審察的心。」

在第四十七天時，我想離去。我走了六、七里路，去到一個小鎮邊隅的公眾電話亭，撥電話給崇山大禪師，說道：「跟著的五十天不會有問題，我的身體能應付。如你說留下，我便留下，但為何我要這樣做呢？」我如此問的意思是，我認為我的心已得到自由，沒有必要完成這禪修。

崇山大禪師說：「你只是去嘗試。」我說：「是，我可以，但為甚麼呢？」大禪師說：「為所有人！」然後便大力摔下電話。我花了兩小時才回到家，心中唯有：「為所有人——究竟是甚麼意思？」我問他為何要坐下去，他說為所有人。究竟坐禪與所有人有甚麼關係？

跟著的四十天，我只有這問題，別無選擇。這不是因為我要問自己

這問題，而是這問題一直存在著：為所有人——究竟是甚麼意思？無論是吃、睡，還是修行，這問題都在。我簡直是想吐，我只想它不再存在，而不在乎有沒有答案，我只是不再想有這問題。然後有一天，在我坐禪時，這問題突然消失了。我沒有證悟甚麼，只是問題不再存在，我因此十分高興。那是在第八十七天發生的事。在餘下的十三天，因為沒有了這惱人的問題，時間如彈指即過，比躺在沙灘上還要美好。每天起床，念誦，靜坐和洗衣服，我都只是去做。

我們要證入心經所說的「無所得」，才能返回人類的本性。我們總以為這一生中會得到一些東西：名車、財富和好的工作。我們因此你爭我奪和互相欺騙，而不能好好相處。但如你證入「無所得」，也即是不單只

是為我，這樣，生活便很簡單。你和我便能融洽相處，不再你爭我奪。你我原本就是一樣的「不知」。因此，我們便要參加冬安居修行。

不要放棄嘗試的心

秀峰禪師解答一位學生的來信

妳說自己的能量流失得很快，而想把它停住……你希望再次獲得能量。一般來說，經過一段時間的禪修後，我們都會充滿能量。這不好也不壞，關鍵是我們如何運用這些能量。如果我們有一個正確運用這些能量的方向，那麼，我們的能量就會源源不絕。

就舉一個例子：坐禪的時候，當定力增長時，業力便不能控制我們。這業力就如車廂的後座乘客，即是貪、瞋、癡。當我們返回日常生活時，這位後座乘客便會說：「啊！我的機會來了！」它會左右支配你，消耗和用盡妳的心力，從而再次掌握大權。這個「小我」並不想消失，並不想失去控制大權，因此它要左右支配妳……這樣，妳的壞習慣和模式便再次出現。

如果你與這位後座乘客對抗，它只會消耗妳更多的心力，最後會令你生退心。所以，請不要審察妳的感覺、因緣或處境。我知道知易行難。但那就是，在每一剎那，當你在做每一件事情時，只是去做，不間斷地嘗試，就算萬年亦不要放棄。這一點是非常重要的。

在不久之前，我曾問崇山大禪師這個問題，他的回應是：「道高一

呎，魔高一丈。但心力再加上嘗試的心，那麼，業力便會無所適從了。」
所以，嘗試的心是很重要的，明白嗎？

清明心的神通

大塘裏的小魚

一九九三年三月

當下的世界沒有好、沒有壞、沒有來、沒有去、沒有喜歡、沒有不喜歡、沒有正確、沒有不正確，只有當下。如果當下犯了錯，那下一刻便改正過來。當下的世界沒有過去、現在、未來，沒有證入或不證入，沒有自性或非自性，只有當下的一剎那。如果你想證入當下，不要審察任何事。不要做一條把整塘池水弄得污濁的小魚。

這一條小魚，活在一個大池塘裏。池水本來很清澈，其他魚只管自己

的事游著。但這條小魚不懂得任何事：我的食物在那兒？我睡在那裏？如果這小魚只是直進去做，不去把水弄得混濁，本是沒有問題的。但是這小魚只是慌亂地四處去找著尋著，便把整塘池水都弄污濁了，這就是這世界。

「小我」就是那條小魚。這小魚只懂得我要，我要，我要……人類也是一樣。這女朋友、那女朋友……這種食物令我身體健康強壯、然後是那一種藥、那一種修行。今天小魚說：「我喜歡經教。」明天說：「我喜歡禮佛。」然後禮佛也是不好，我要坐禪。就是這樣不停地打轉，這小魚便把整塘池水都弄污濁了。而在這池塘中，大魚就是「大我」。在這世界，只在需要時才動，不需要時就不動。如果你保持這心，水便不會污濁了。

禪教我們保持不動的心，意思就是保持不執著的心。那麼，所有事物都不是罣礙，一生人也沒有罣礙。事情有需要便去做，沒有需要便不做。如此，人們便要明白甚麼是該做的，甚麼是不該做；甚麼是真的需要，還是只不過是我自己的思想、意見、處境和好惡？因此，我們要證入我們的自性，那麼，我們的行為、思想、所有事情，都是清明的。那時，就算我們犯了錯，那錯誤也是清明的，很容易便能改正過來。若我們犯了錯，但這錯卻並不清明，錯誤便難以糾正。如果不這樣去做，我們的一生就是一個接一個的錯誤，這就稱為痛苦。就是因為審察，一生便落得不停的兜圈子。

觀照世界的境況

一九九三年二月

這個世界正在急速地變動，但人類卻不明白他們處身的境況。有些人對未來抱有很大的期望，有些人則對未來十分恐懼。然而，沒有人明白正在發生的是甚麼，所以便有痛苦。世界各地都在轉變：俄羅斯、歐洲、香港、以至非洲也在急速地變動。但人們不知道自己的位置，也不明白與世界的關係。他們只關心自己所追求的，因此他們總是說：「不要煩我，只要讓我繼續生活，繼續快樂便行了。」但這是不可能的，我們人類是互相關連的。因此，如果你證入你的自性，你便能夠觀照人類，從而觀照自己和世界的境況。

因此，如果你能保持清明心，你便能夠觀照人類及自己的境況；如你不能保持清明心，便永遠也不能明白自己的境況。在這瞬息萬變的世界，我們沒可能跟上事情發生的速度，因為每天都出現新事物、新的改變。經中有云：「諸法無常。」現在你可能是二十歲、四十歲或五十歲，由你出生的一刻到現在的時空，究竟去了哪裏呢？

世間上你是無法重現這段時空的，所餘下的就只有一些昨日的模糊記憶。甚至是三十秒前所發生的事，你也不能記起。如果你明白這世界，你便證入了當下的世界。意思是每一剎那都是清明的。當下的剎那，你在做甚麼？如果你證入這當下的世界，你便能觀照你的境況。

最偉大的神通

一九九二年十月

誦經、持咒或禪修都不是為了自己。如你的修持只是為自己，你就只會受苦。這就是世間之道，也是這世界的真理。

如你放下你的己見、你的條件和你的處境，你將會獲得自由。崇山禪師經常在他開示完結時說：「希望你保持如虛空般清明的心，開悟見性，普度眾生，脫離苦海。」這便是最偉大的神通了。

他說：「希望你保持如虛空般清明的心。」「清明如虛空」意思是沒有己見、沒有條件、沒有處境、沒有神通、沒有「我要」和「為自己」，完全沒有「為自己」。完全不為自己——這才是最有意思的。

一切如是即是真理，如你看得清楚，聽得清楚，你便明白你與自己所見所聞的事物之間的關係。然後，你便明白自己與這世界的關係。當有事情發生時，你的正確行動、正確運作便會自然流露。不需造作，任運自成。這是日常生活裏真正的公案修持。

解脫生死

一九九三年二月

所有人都懼怕死亡。我們年輕時，第一個憂慮是：當父母往生時，我們要怎樣做？人們都有這種憂慮。小朋友會擔心：「我會有甚麼感受？我應如何做？誰會照顧我？」諸如此類的問題。老年人則會擔心：「我死後會去何處？死的時候有甚麼感覺？我會恐懼嗎？我會有痛苦嗎？究竟會是怎樣？」隨之而來的便是煩惱苦痛。

如果你能保持當下清明的一剎那，意識清晰的話，那在你臨終的時

候也是清晰的。你會明白生從何處來，死往何處去。一切都會很清楚，而不會再有恐懼。我們一生中，都能在每一剎那保持清明的話，便不會有恐懼，可以成就一切。因此，我們需要保持清明心。

如果你不明白，只是直進不知。這「不知」能切斷思維。沒有思維，心便空寂，但空寂的心並非是空，而是如虛空般清明。那你所看到的、聽到的，一切都是如是，這就是真理。如果你所看到的、聽到的都是清明的，你便知道應該如何運作——即是你的行為也是清明的。所以，就算你犯了錯，那錯誤也是清明的。如果你清楚知道錯處，便知如何改正過來。如是保持清明心，你便有正確的人生。就算你有過失，你的生命也是正確的，這便稱為解脫生死。

真正的佛永遠不會死

一九九二年十月

佛陀在他八十歲時證入涅槃。在那個年代，人們一般能夠活到一百歲。因此，當時很多弟子都在審察。佛陀為甚麼會死？他為甚麼不能活得更長久？這不公平。此外，弟子們也必須等待佛陀的大弟子摩訶迦葉尊者回來，才能進行佛陀的葬禮。他們焦急地等待了七天，終於，摩訶迦葉尊者抵達了。在火葬台上高高地堆放了木柴，而上面就是放著佛陀遺體的金色棺木。眼看大家仍然悲傷和困惑，摩訶迦葉尊者在柴堆前禮佛三遍，順時針方向繞佛三圈，然後在柴堆前再禮佛三遍。在最後一拜後，隨即響起

了巨大的雷聲，金棺破開，佛陀的腳從金棺裏現了出來。在場的每一個人都非常震驚，他們突然明白了佛陀的教導。死亡的只是佛陀的身體，但真正的佛永遠不會死亡。

真正的佛永遠不死。這麼說，佛陀是鬼嗎？

你必須證入「真正的佛永遠不死」的意思。佛陀當時已經八十歲，然後他便入滅。故事中說，當時人們可以活到一百歲，甚至一百二十歲，但佛陀已經明白他的正確環境、關係和運作。活得更長久並不能幫助任何人，因此死亡是必須的。然而，大家都不高興，因為他們認為佛陀是一位非常特殊的人，必須要有一點神通。佛心即是禪心，即是平常心。因此在

那一刻，我們正確的運作是甚麼呢？如何教導人呢？如何教導弟子呢？因此佛陀入滅。這並不特別。

在禪宗，我們說佛陀的頭是龍，但他的尾巴是蛇。意思是他的頭有正確的方向，但他的尾巴不能跟隨。你明白嗎？很快你就會明白這句話。

佛陀死了，他的頭是龍。但只有死亡，大家很不高興。然後，摩訶迦葉尊者來到禮佛三遍，繞棺走了三圈，出現了大雷聲，接著佛陀的腳從棺木裏現了出來——這是最大的錯誤。這意味著製造特殊，製造神通。從此以後，大家都追求神通。佛陀有特殊的神通，因此所有人都想追求特殊的神通。然後，佛教開始有鬼神，很多其他東西也接著出現。就是如此，真理也出現了。

佛陀的腳從棺木裏現了出來，其實是佛陀的大慈大悲。但人類將此大慈大悲變成神通、虛妄和鬼魅。只是因為我們想追求一些特殊的東西。這是因為對於人類來說，相信我們外在的東西是較容易的，這也成為了一種習性。相信佛或上帝是比較容易的，或者將我們的錯誤言行，怪罪於我們的父母、惡魔或魔鬼亦是較為容易的。相比之下，要為自己的生命和言行承擔責任，就沒有那麼容易了。

也許在亞洲國家，人們會怪罪於鬼魅、惡魔或某些超自然的東西。這是亞洲傳統的一部分。在美國，人們沒有那麼多的傳統，因此他們將一切都怪罪於其他的事物上：他們的父母，他們的成長方式，任何事物。我們可以稱它為「現代的鬼魅」。以上兩者皆沒有本質。你可以觸摸鬼魅嗎？

這是不可能的，它是虛妄的，但我們都受制於它。我不是說，它不能幫助任何人，你明白嗎？但如果你沒有清明心，那麼所有事物都將會變得非常混淆，結果只會讓你的心變得更瘋狂。

當我還是一位年青的大學生時，我讀了一本由著名心理學家寫的書，書名叫《對抗自己的人》（*Man Against Himself*）。這本書說：「如果你剪斷你的指甲，或把頭髮剪掉了，這意味著在你內心深處，你想要殺死自己。」它亦談了許多其他的事情，例如關於那些不喜歡自己的人，但我只記掛關於頭髮和指甲這一段。不久之後，我就瘋了，我甚至想尋死。「噢！如果我把我的頭髮剪掉是代表我不喜歡生活。」那麼，「噢！我為甚麼不喜歡生活呢？」以前我從來沒有起過這樣的念頭，因此我開始審察

我的父母及一切事物。然後，我甚麼也做不到。本來是空的，但有人放置了一些東西，然後這個東西愈變愈大，愈變愈大……。然後審察，審察，審察……。我以為我必須做相同的事，所以便審察，審察，審察……，繼而審察成為正確的事：「哦！人類的審察是正確的。」但是，人類可以找到答案嗎？他們不能。這是非常危險的心態。

這個世界上的一切本來已經具足。你本來已經具足，但你必須相信這一點。我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，一切都已經是最好的神通。為甚麼還需要更多呢？為甚麼需要開悟見性呢？開悟見性並不特別，開悟的意思只是：「現在我可以相信自己的眼睛」；開悟的意思只是在當下「證入具足的心」。開悟的意思並不是「我得到了特別的東西」，它的意思只

是「我相信自己已經具足」。我們稱之為「覺醒」，其另一種名稱就是「真正的佛永遠不會死」。

開悟就是醒覺

一九九三年八月

人們都以為開悟很特別，所有經論和修行人都說開悟最殊勝。這概念不好也不壞，因為「開悟」一詞，為人們樹立了一個要達到的目標。

但當你每早醒來，你知道是八時正；當你向外望，你看見陽光燦爛；你看見牆的顏色，可能是白色、藍色或粉紅色；你聽見你的爸爸或媽媽叫你：「你醒了沒有？」這本身已是開悟，因為開悟的意思就是「從夢中醒來」。

如你在世間保持清醒，如你沒有期盼或夢想事情應該如何，又或希望過往、當天早上或當日已發生的事情沒有發生，如在這一刻當你正在處理一些事情，你只是去做，那你便有完全的自由，所願皆可成就。不只是你所想的，你還能做到應做的事，這樣，你就完全自立。這時，你可以運用父母的教誨、哥哥或姊姊的忠告，以及在學校所學到的一切學問。你不會依賴它們，而是善用它們。如此，你便能處理自己的情緒、條件和處境，去幫助你的父母和兄弟姊妹，一切也無罣礙。如是稱之為愛和慈悲。

只是去做

對這世界的責任

一九九二年十月

當你用任何東西，你便要照顧它。你用你的衣服，因此你要照顧你的衣服；你用你的汽車，因此你要照顧你的汽車；你吃東西，你便要照顧你的食物，確保它新鮮。因此，你用這世界的資源，便應照顧這世界。不單只是用這世界，更要懂得照顧這世界。這才是正確的人生！若我們只懂得不斷的耗用這世界，這就不是正確的人生。若我取諸於這個世界，我便有義務要保護它，這便是「對這世界的責任」。這是和諧與平衡，亦是世界和平。

但人類心目中的世界和平，卻只是為了自己的利益，世界的一切都是為了我而已。這就是人類了解的和平。但是，正確的和平、世界和平的真正意思是：用了這世界的資源後，便有責任去照顧這世界。這次回港前，我探望了一位九十六歲的老太太。記得那一天我們把車駛到沙灘去，一起吃冰淇淋。當我送她回安老院和她道別的時候，她對我說：「我們都是這世界的客人，再見！」我們都是這世界的客人，這點很重要。既然你是客人，你便要尊重這世界。

沒有時間修行

一九九二年十月

在一次開示時，有學生問秀峰禪師：我的朋友想到禪中心修行，但他沒有時間，因為他有家庭要照顧、要工作、又做義工，還要參加公司的社交活動。他可以怎樣做？

秀峰禪師：禪是放下一切，就是這樣。我是這樣這樣、我要那樣那樣、但我不能這樣這樣，我應怎樣做呢？這些想法是不必要的。放下一切，然後只是去做。不要審察：「我應做這還是做那？那件事較重要？」當你

做一件事情時，只是去做，你便有時間完成所有事情。當自己正在做一件事時，又去想是否應做其他事，只會事倍功半。

我不用說，你們亦能從自己的經驗中知道，猶豫不決會浪費很多時間。但如果你只是去做，所有工作都能完成，不會有任何額外的負擔。這就叫了了分明和圓滿。所以我說放下一切，是指你審察的心。

我們有很多導師都沒有時間。他們都和你們一樣是在家人，擔當重要的職位，亦要照顧家人，他們要很努力才能兼顧各方面。但他們只是嘗試，於是他們做到了。因此，這顆嘗試的心很重要。心中滿是藉口，那你甚麼也做不到。

一流的舞蹈

一九九二年十月

學生：我們是香港芭蕾舞蹈團的成員。我們每天都努力練習，改善自己，以求達到出色的表演。你之前說沒有好和不好，如果是這樣，我們不斷改進自己的舞藝，要成為出色舞蹈員的努力，不是失去了意義嗎？

秀峰禪師：真的沒有意義。那你為甚麼要這樣做？

學生：因為這是我的工作，而且他們是聘請我來跳舞的。

秀峰禪師：他們聘請你，沒有想過好和不好。所以，你只是去做。

你說他們聘請你來跳舞，那麼你跳舞就可以了。他們不是聘請你來決定好的舞蹈和不好的舞蹈。如果你只是去跳舞，這已經是一流的舞蹈。但如果你有好和不好，你便無法做得到，便不能成為百分百真正的舞蹈員。因為當你跳舞的時候，你只想著：「啊！跳得真好。」這已經錯了，你已經迷失了你的舞蹈。只是去做，只要百分百投入去跳，這已是最一流的舞蹈。

學生：有時我被你所說的「沒有好和不好」弄得有點混淆。

秀峰禪師：沒有好和不好。你試試給我好和不好？是你製造了好和不好。因為我們的知見，所以有好與不好。當你執著這些好和不好時，它

會害了你。明白嗎？沒有好，沒有不好。如何運用好？如何運用不好？就只是去做。

曾經有一位禪師對他的弟子說：「如你能證入這些經書，便可證入佛陀的頭和達摩的心。」弟子說：「師父，不用了。」禪師再問：「為什麼？你不想有佛陀的頭和達摩的心嗎？」弟子說：「謝謝了！我已有一個頭，一個心，用不著要有兩個。」於是，這位大德便傳法給這位弟子，因為他擁有一顆滿足的心。意思是在每一剎那，這個世界已經具足。如果有清明心，那麼，這個世界已經具足。

五歲庵

一九九三年八月

學生：當我做每一件事時，我只是去做，並百分百投入其中。但在兩件事之間的那一刻，我應該怎樣做呢？

秀峰禪師：那一刻也是「只是去做」。

學生：那麼，你便不能事先有所準備了。

秀峰禪師：每一刻都是在為下一刻作準備。在生命中的每一刻，這宇宙都在告訴我們應如何運作。例如：交通燈內的小紅人說：「不要走。」而小綠人則說：「走。」即使小綠人說：「走」，但如果有一輛巴士迎面衝來而沒有停下來，那麼，這輛巴士便在對你說：「停！」

有兩隻小狗，其中一隻十分可愛，它在說：「觸摸我的頭吧。」另一隻患了瘋狗症，口吐白沫。狗嘴巴上的白沫正告訴你：「你要爬到樹上去。」這世界的每剎那都正在告訴我們要如何運作。如人類能夠看到這些，我們的生命便容易得多了。

很久以前，在韓國一座高山之上，有一間小廟。裏面住了一位僧人

和一位五歲的小男孩。即使在今時今日，下山去購買糧食亦需六小時，返回山上則需要八小時。於三百年前，只有這位僧人和這位小男孩居住在那裏。

一天，僧人對這位小孤兒說：「今天，我必須到山下的村莊購買糧食。我很早便會出發，晚上才回來。我已為你準備了午飯，如果你肚子餓了，便到廚房吃飯。如你感到害怕，便念誦觀世音菩薩、觀世音菩薩，觀世音菩薩便會來幫助你。」這男孩便說：「是，我會做的。」

於是，僧人去了村莊買糧食。到了中午，當他想返回小廟時，暴風雪來到了。他說：「不管如何困難，我也要起程。」他背著糧食上山去。

暴雪令他看不清楚他走的方向，但他仍然嘗試。不久，積雪比他還要高，他已不能繼續前進了。翌日仍然下著大雪，但他再嘗試。他想：「我要怎樣做呢？」「我不能前進，小孤兒在做甚麼呢？」他心裏只擔心著這小男孩。

一週已過，一個月已過，三個月也過去了。最終，春天來臨，雪開始慢慢溶解，他便起程回去。在上山途中，他只掛念著小男孩，且內心裏也很憂傷。他想：「我回到寺院後，會看到甚麼呢？我犯了大錯，怎麼辦呢？」

當他抵達小廟，他聽到庵堂內有些聲音：「篤、篤、篤……」又有

一把聲音在念誦：「觀世音菩薩、觀世音菩薩、觀世音菩薩……」當他聽到這些聲音，他感到非常害怕，心想或許是因為他沒有盡責照顧好小男孩，所以他的鬼魂顯現來懲罰他。

然而，他還是得進入庵堂。正當他打開門，小男孩跑出來說：「師父、師父……」這僧人十分驚訝。最初，他想這只是幻覺，又或許是小男孩的鬼魂，所以他很驚慌。但小男孩卻跳上他師父的肩膀，並擁抱著他。這僧人觸摸他：「你是真的啊！」小男孩答道：「是呀！是我呀，是我呀，是我呀！」僧人便問：「你如何渡過這冬天？你沒有食物又沒有火爐。」

小男孩說：「師父，你曾說過如我感到驚恐，便只念誦觀世音菩薩、

觀世音菩薩、觀世音菩薩……，我從沒有驚恐。當我肚子餓了，我便念觀世音菩薩、觀世音菩薩、觀世音菩薩……，然後，觀世音菩薩便給我食物。當我感到寒冷，我念觀世音菩薩、觀世音菩薩、觀世音菩薩……，我的身體便溫暖起來了。」

這小男孩所說的話，如當頭棒喝般打醒了他老師的心。這僧人對自己說：「我經常教導每個人都這樣做，但我真的從沒有百分百相信自己。但這小男孩卻只是百分百去做。」後來，人們為了紀念這位五歲男孩，便把這間小廟改名為「五歲庵」。直到今天，仍然有很多人每年都去「五歲庵」。如他們有所祈求，他們便會來到這所寺院，念誦觀世音菩薩、觀世音菩薩、觀世音菩薩……。這是個真實的故事。

現在，你擁有安逸的生活，亦沒有甚麼困難，那就是你的寶藏。觀世音菩薩也是你的寶藏，你要把它保存在寶盒裏。某天當你需要觀世音菩薩寶藏時，你便拿來用，好嗎？只是念誦觀世音菩薩、觀世音菩薩、觀世音菩薩……。因為觀世音菩薩是免費的，你隨時也可使用。

我希望當你需要用它時，你不會忘記了它。那麼，你便能夠隨時隨地使用它。當你使用它時，不要審察：「噢，我已經念誦了十分鐘，效果如何呢？是成還是不成呢？」不要審察，只是去做。然後，觀世音菩薩名號便漸漸令你更清明。這份便是觀世音菩薩送給你的禮物了。

甚麼也不要製造

為甚麼你要製造對與錯？

一九九三年八月

當你返回思維之前，你就是宇宙，宇宙就是你。這是甚麼意思？天空從來沒有說：「我是天空。」太陽從來沒有說：「我是光。」空氣從來沒有說：「人類，我是空氣，你需要我。」狗從來沒有說：「人類，稱呼我為狗，我會汪汪叫。」這是因為太陽、月亮、山、河，甚至狗，只是幫助一切眾生。

太陽從不會製造這樣的說法：「今天，我只會照耀這個地區，因為

這個區裏的人們喜歡我。」空氣從來不會說：「啊，今天，白種人，你可以呼吸我，但黑種人，你不可以呼吸我。」水從來不會說：「人類，如果你用水，你必須付款。」只有人類會說：「如果你用水，你一定要付款。」這是因為整個宇宙都是思維之前的。太陽、月亮、河流、山和樹沒有見解，沒有條件，不會執著於它的處境。當你返回思維之前，那是沒有名、沒有相、沒有條件，亦沒有文字的。如果你沒有條件，沒有見解，沒有處境，面前出現的一切都是真理；如果你返回思維之前，你就是宇宙，宇宙就是你。

這是因為宇宙從來不會執取任何東西，但它只是隨緣運作。我們不斷地濫用我們的條件，所以現在臭氧層有一個洞。但臭氧層不會去想這是

好的，還是壞的。它不會問人類：「為甚麼你在我中間製造了一個洞？」只是出現了一個洞。然後人類便受苦。

現在在瑞士、德國和波蘭，你不能於下午三時至五時之間在太陽底下活動。你能想像嗎？然後你怎麼辦？不久，這個世界和地球將會消失，之後你會去哪裏呢？你會怎麼做？

太陽、月亮和天空不會理會任何人，但太陽、天空、月亮、山和河都無罣礙地盡其職責，因為它們沒有喜歡與不喜歡、沒有對與錯。

百丈與野狐的故事

一九九二年十月

學生：很多人就像兩塊磁石間的一口釘，他們不是偏於執著，就是偏於不執著這兩個極端。如何才可調和兩者？佛教如何行持中道？

秀峰禪師：中立！所以不要製造任何事。你製造了兩塊磁石間的一口釘、製造了痛苦、也製造了推扯。你造了一物，便有這一物。你有一口釘、磁石和推扯，因此便有那些苦。如你為自己製造一些事物，你便有痛苦。這裏有個很好的故事。

有一位老人經常來聽百丈禪師說法。有一天，他上前問百丈禪師一個問題，並向他說出他的故事：「很久之前，我說錯了一句話，因而墮入野狐身五百世。」百丈便問：「你說錯了甚麼話？」老人便答：「以前我住在此山，有人問我：『開悟的大修行人還落因果嗎？』我答：『不落因果。』便得了這野狐身五百世了。」

你知道狐狸代表甚麼嗎？狐狸代表聰明。開悟之後，天空是藍色。那大修行人還落因果嗎？那老人答不落因果。這是大錯。然後，這老人便問百丈：「開悟的人還落因果嗎？」百丈答：「不昧因果」。老人聽後，即時解脫於野狐身。

開悟前，天空是藍色；開悟後，天空也是藍色。「不昧因果」救了那位老人。「不昧因果」是甚麼意思？當你看見天空是藍色，那又如何？

學生：藍色。

秀峰禪師：對了。不昧因果。

開悟的人還落因果嗎？如果你說是，打你三十棒，如果你說不，也打你三十棒。為甚麼？

當晚，百丈的弟子黃檗問：「如果這位老人沒有說錯話，那又如

何？」百丈答：「你過來，我告訴你。」百丈還沒說，黃檗便打了他一下。那即是說：如果你說是，我打你，如你說不是，也打你。所以不要製造任何事物。

在那時代，弟子打師父，一般師父都不會高興。但由於這個行動非常絕妙及清晰，百丈當時很高興，笑道：「以前我以為胡人的鬍鬚是赤色，如今我更見著赤色鬍鬚的胡人。」你明白嗎？

「以前我以為胡人的鬍鬚是赤色，如今我更見著赤色鬍鬚的胡人。」這說明了思維和證入的分別。「我以為我的袍衣是灰色，但現在我看見我的袍衣是灰色。」

黃檗打禪師，意即切斷思維。因為無可答，所以百丈說：「以前我以為胡人的鬍鬚是赤色，如今我更見著赤色鬍鬚的胡人。」切斷所有思維，如是即是真理。

以上的說法有點複雜，但一句已道出所有。如你執著文字和語言，你便不能明白此句。如你不執著文字和語言，你便能看見牆是白色。就是這樣。這是百丈的教法。

沒有思維，當下如是就是真理。那是百丈的教法，亦是崇山禪師的教法，也是我們禪院堅持的教法。縱使名相、形式可能會改變，這法脈會流傳萬年。

如你不明白，只是直進不知。證入這一點〔打一下地板〕，如虛空般清明，普度眾生，脫離苦海。

不要畫蛇添足

一九九三年八月

當你望見天，只是藍色；望見樹，只是綠色；望見牆，只是白色。

當你在靜坐時，半掩著眼，只是坐著；望見地板，只是啡色。此名之為「用清明心去看事物」。

禪的宗旨是「不製造任何事」，不要製造「背後」的意義。如你製造了「背後」的意義，那即是不停地在審察。就算你有所證悟，你也不能相信。

禪宗有個說法：「不要畫蛇添足」，那是最重要的教法。相信蛇已是具足，為何要把我們的見解加諸於蛇上呢？「蛇沒有腳，我為你加上腳，好讓你可以走路。你既然有了腳，那自然便需要襪和鞋。」結果你製造了有腳、有襪和有鞋的蛇。

如你不能相信蛇已是具足，其實代表了我們不相信自己，不相信自己的眼、耳、鼻、舌、身、意。結果，我們甚麼也不能相信。同時，我們又時常想著要以大慈大悲大菩薩行去幫忙別人。我們一番好意去幫蛇，我們想它有腳、有襪和有鞋，但這好意卻造成了週遭種種的障礙。因為人際關係的基礎是信任，如你相信某事或某人，他們出了錯，那沒有問題，因為你相信他們。久而久之他們便會相信自己。慢慢地，他們便能夠自立。

還有一個說法是：「大慈大悲是好，但太多慈悲卻有時會成為負累。」因此，我們修行的目的是放下所有——我的知見、我的條件、我的處境。如有人說：「你從不聆聽我的說話。」那意思是說：「跟從我的見解。」放下一切，這便是我們的教法。

你必須看透所有禪師的教法

一九九二年十月

趙州禪師問南泉禪師：「甚麼是道？」

南泉禪師回答：「平常心是道。」

那一種平常心才是真正道呢？牆是白色，地板是啡色。如我在駕車，紅燈亮了便停，綠燈亮了便走。但如果綠燈亮著時，有人走在我的車子前面，我便停。這便是平常心。就是這麼自然，並不特別。

如你切斷思維，你所看到的一切都清晰，你所聽到的一切都清晰。就像你的高級電腦，在沒有人干擾電源的情況下，電腦才可以正確運作。就是這麼簡單。

保持清明心，切斷所有思維，觀照真理；那麼，當下如是便是真理。還有就是，甚麼是我的處境、我的因緣、我的關係和我的運作。

有偈云：

本來面目

無礙常照

煩惱自造

跌進苦海

但離妄念

即歸本性

高山常青

白雲去來

意思是切斷所有思維。這是佛陀自性平等的教法。回歸如虛空般清明的自性，當下如是就是真理。「高山常青，白雲去來。」那處沒有喜歡和不喜歡，沒有鬼，沒有心理學，甚麼也沒有，當下如是就是真理。

如你看到鬼，那也沒有問題，但不要製造鬼。如你喜歡某些食物，那很好；如你不喜歡某些食物，那也很好，但不要製造喜歡和不喜歡。如你製造一些東西，你將得到這些東西。當你得到這些東西，這些東西便障礙你。當你被這些東西障礙著，你已明白你正在受苦了。

然而，我們都為了離苦得樂而製造一些東西。我們製造禪師、開悟，

我們製造自性。我們製造了很多東西，但你必須看透這些東西。你必須看透佛陀及所有禪師的教法，也不要執著語言和文字，不要執著名和相。

我們的祖師古峰禪師是最優秀的和尚，但他不喜歡，也從不教導比丘。但教導比丘尼他就沒有問題；他亦喜歡居士們。至今在韓國，居士們都喜歡古峰禪師的作風。在華溪寺，僧人是沒可能懶惰的；懶惰的僧人亦會很快就離開這寺院。因華溪寺的僧人需要工作一整天，工作有時由早上五時至晚上八時。新生兒法會、往生法會、種種不同的法會。因需要整天工作，他們從不走出寺院。我經常感到奇怪，為何這些僧人從不走出寺院呢？原因是他們太忙了。當他們有剩餘時間，也只想休息。

從前在很多寺院，僧人的工作沒有這麼繁忙，他們都會有時間修持。每天早上起來，向佛陀頂禮三次：「早安，佛陀。」晚上睡覺前，頂禮三次：「晚安，佛陀。」沒有人會理會禪僧，因為禪僧不懂念誦，也不能舉行法會。

古峰禪師也不懂如何主持法會，但他有「嘗試的心」。一天，有一位信眾來到寺院想做些法事。她問古峰禪師：「負責法會的法師在那裏？」古峰禪師回答：「我們的住持法師今天下山了，只有我在這裏。」因來這寺院的路途遙遠，這婦人便問古峰禪師：「你可以為我主持法會嗎？」古峰禪師答：「可以。施主，我可以為你做法會。」於是，他們便把水果、香燭供於佛壇上，準備做法會。

古峰禪師拿起木魚便開始念誦。當他完成法會後，婦人說：「法師，非常感謝你主持這個法會，實在太好了。」古峰禪師說：「不用客氣。」之後婦人便下山。途中，她遇到了住持法師。因婦人常到寺院，住持法師也認識她。住持法師問她：「你剛到寺院去了嗎？」婦人說：「是。」他問：「你在那裏做了甚麼？」她說：「法師，今天的法會是我畢生難忘的，太好了！」住持法師說：「怎麼可能呢？寺院今天沒有經懺法師。」婦人回答：「啊，但是有位禪僧主持了一個很好的法會。」住持法師又說：「古峰禪師並不懂念誦。」其實這婦人曾經是比丘尼，現在是居士。她便說：「沒有問題，古峰禪師是用佛教節奏念誦道家經文。他只是打木魚和念誦。」她繼續說：「那場法會是最好的，因這僧人有最堅毅的嘗試心和發自內心的念誦。」那便是我們祖師的作風。

我們的禪院有很多口號。其中一個口號是：「當我們正在做事情時，只是去做。」這是我們祖師的教法。如你不明白，不要審察。當你正在做事情時，只是去做。嘗試、嘗試、嘗試、嘗試、嘗試，一萬年不間斷——我是誰？這是佛陀的教法。

如你不明白，只是直進，不知。不要製造任何事物，這點很重要。不久，你會找回你的自性，醒覺和普度眾生離苦得樂。

甚麼是既便宜，又昂貴的？

一九九二年十一月

如果你想知道你的過去世，你們都不需要花錢去找人算命，只要看看你現在做甚麼便知道。如果你想知道你的未來世，只要看看你正在想甚麼。這可以是很便宜，同時也可以是很昂貴的。究竟有多昂貴呢？

昂貴的是，你必須保持一個如虛空般清明的心，才能看清楚你現在的環境，及明白你的過去。昂貴的是，你能清晰地看到自己當下的心念，你才能看到未來。當你能證入這如虛空般清明的心，這比起所有的金錢和

黃金的價值更昂貴。因此你必須付出代價，你要付出的是放下你的知見、你的條件和你的處境。

其實付出金錢來解決問題，對於大家來說都是很容易的；但若要放下你的知見和想法便不容易了。然而，若你想要正確地預知未來，這種修持才是最珍貴的，但你必須奉獻你的生命來作代價。

甚麼是魔？

一九九四年六月

學生：很多人說，當開始修行後，便有很多障礙，為甚麼會這樣？

秀峰禪師：當我們開始修行，我們的法強了。有云：道高一尺，魔高一丈。很多人問過這問題，我也問過崇山禪師：「師父，為甚麼會這樣？我已經做了如此這般……，為何仍然有問題？」他說：「當法強了，修持強了，魔也會變強。」他只是這樣回答。首先，你要明白魔其實是你的助緣，魔從那處來？

學生：自己。

秀峰禪師：對了。「魔高一丈」的意思是魔也想得到解脫。這魔是在幫助你：「繼續，繼續，也帶我走。」他害怕被撇下。「我想和你一起走，讓我解脫，帶我走，帶我走，我在這兒。」「道高一尺，魔高一丈」即是魔對你說：「還未夠，還未夠。」魔是說：「放下一切，包括我，我也想解脫，救救我。」明白嗎？魔從你自己而來，你希望解脫，他也希望解脫。

大禪師在韓國當兵時有一位朋友，這位朋友沒有錢，所以外出的花費都是大禪師付錢。有一天，這位朋友說：「讓我帶你去最好的餐廳吃午

飯。」當時在首爾的一座山上，有一間大餐廳，只有達官貴人才可以去，尋常人不能去。

大禪師一向隨緣，因此，就算一位和尚去這種餐廳不甚得體，他也去了。在差不多吃完時，他問這朋友：「你怎能花得起這筆錢？你是承繼了遺產，還是找到了很好的工作？」朋友道：「不是，不是。」然後解釋道：「在我入伍前，我是扒手的首領，所以我找了舊朋友來幫我報答你。」他很喜歡大禪師，很聽他的話，大禪師當時便向他說法：「這不是正當的工作，這不是正當的生活……。」

之後有一天，他和大禪師到雪嶽山觀光。那裏有很多人，這位朋友

與一個人碰了一下，就扒走了他的錢包。大禪師捉住他的手，打了他一下，問：「為何你這樣做？」朋友回答道：「我不知道，自然就做了。」然後大禪師便說：「好吧，把錢包還給人。」於是朋友便走到那人的面前說：「先生，我看見你掉了錢包呢。」那人便道：「很多謝你！錢包裏的錢我已儲了一年，是要用來買一頭水牛種田的。如果掉了這錢，我便種不到米了。我要給你一點錢來報答你！」這位扒手首領連忙說不，但大禪師叫他收下一些。在那一刻，魔便轉化成正確的行為。自此以後，這扒手的魔便不再出現了。

不知的教法

不知 II 平等

一九九二年十月

一天早晨，佛陀坐在多子塔前面，而佛陀的許多弟子亦從遠近而來，聚集於塔前聽佛陀說法。每個人都在等待他開始，但佛陀並沒有開口。坐在前排的是資歷較深的學生，包括很多阿羅漢。而新出家的僧侶則坐在最遠處。當摩訶迦葉到達時，他走到最前面，走到佛陀的面前。雖然他是一位老人，但他是最近才出家的，所以在座的每一位都認為他走到佛前是不正確的。但是當佛陀看到他時，他挪向一邊，並允許摩訶迦葉坐在他旁邊和他的坐墊上。每個人都感到驚訝和驚奇。通過這次行動，佛陀展示了

佛法的平等性。

這是第一點 — 佛法的平等性。

佛陀已經說過，萬物皆有佛性。那麼，哪一個比較好？「天空是藍色」，還是「樹是綠色」？狗吠「汪！汪！」，還是貓的「喵」？是年老好還是年輕好？男人好還是女人好？本來是空的，但人類在製造。我們製造年輕和年老；我們製造高級和低級；我們製造好和壞；我們製造喜和惡。但一切本來是平等的。為甚麼這個世界上有如此多的苦難呢？這是因為人類不明白平等心。他們會尊重一些東西，但不尊重另外一些東西嗎？所有人都這樣的。即使是偉大的禪師也是這樣的。偉大的禪師都明白他

們的好與惡，但不會執著它，而只會運用它們來普度眾生脫離痛苦。

摩訶迦葉是一位剛出家的和尚，但他已是一位年近八十的老人家。出家人的生活是要跟隨一些傳統的。即使你已八十歲，但如果你是一位剛出家的和尚，你必須坐在最後一排。這是僧團，在那個時候，即使在家居士也明白僧侶的規則。因此他們對於名相有一點點執著。佛陀沒有開口，他只是移動了他的坐墊，然後摩訶迦葉坐在他旁邊。佛陀不用開口就已經打中他所有學生的心，轟！他的行動已經斷除喜與惡，斷除名與相。

所有的弟子都感到困惑。為甚麼佛陀這樣做？不知！這「不知」已經切斷所有的思維，雖然技巧是一點不同。我們說「直進，不知」，佛

陀在很久以前已經這樣做了。一個行動，所有的弟子只是「不知」，切斷所有思維，然後大家返回平等。這是佛陀第一次傳法予摩訶迦葉。

諸法平等。如果你保持百分百不知，只是直進——我是誰？不知。那麼，一切都變得平等。一切都變得平等的意思是，如虛空般清明，如明鏡般清明。然後在坐禪時慢慢吸氣，慢慢地，慢慢地……我是誰？不知……。在你面前的地板是很清晰的。這就是平等心的本性。

彈灰在佛身

一九九二年十一月

有一位抽煙的男人來到禪中心。他抽了一口煙後，把煙灰彈在佛像上。你會怎麼辦呢？如你甚麼也不做，只是坐禪，不去處理這事情，那便沒有人會相信修行了。

我們說有四種「如是」的境界。

第一種「如是」是「無如」，「無如」的意思是「寂靜」。

第二種是「一如」（禪師打了地板一下）。這就等如臨濟禪師的大喝「Katz！」，又或者是德山禪師的棒打。這些都是「一如」。沒有內和外的分別，這就是「一如」。「我即是佛、佛即是我」。但「一如」並不是說：「我已成為佛，佛即是佛」，這只是經教。禪宗對「一如」的表達，只是打或大喝一聲，不會作任何解釋，只用行動去表達。這便是「一如」。

第三種是「如如」。「如如」的意思是：牆是白色的，地板是啡色的；山即是山，水即是水。

第四種是「即如」。「即如」的意思是正確環境、正確關係、正確運作。禪宗說「青山流水」，這便是正確運作。

而這位抽煙的男人只證入了「色即是空，空即是色」。他讀了這句子後，便想：「呀！我明白了！我即是佛，佛即是佛；牆壁即是地板，地板即是牆壁；佛像即是煙灰，煙灰即是佛像。太好了！一切事物成為一。所以我抽煙，並把煙灰彈在佛身上。」

他來到這裏，想教導你一切即一的教法。「我即是佛，吸煙的佛，甚至把煙灰彈在佛身上。佛陀也說過萬物皆有佛性，既如此，還有甚麼是不可能的呢？隨我怎麼做都沒有問題。」

然後，你對他說：「你這樣做並不正確。」但他只是「打」，即是

切斷所有思維的意思，對嗎？因此沒有佛、沒有上帝、沒有你、沒有我，亦沒有思維。這個個案顯示了「無如」和「一如」是十分類似的。

他想的是切斷所有思維。如你切斷所有思維，你便沒有分別心。沒有好與壞的分別心並沒有問題，但也沒有了佛和煙灰的辨別能力便有問題。你會怎樣做呢？

他想：「我切斷所有思維，我已開悟了。」現在他起了我慢心。他認為自己已經開悟，但他卻未能分辨牆是白色和地板是啡色。佛陀的開悟是「天空是藍色的，樹是綠色的。」但這抽煙的人對於切斷思維有所體會，但卻不能分辨事物。

我急不及待要給你一個大提示。

是這樣的：比如有兩位母親帶著她們的孩子到超級市場。在店裏，孩子們不能分辨「自己的物品」和「店裏的物品」。同時，孩子們開始打架，因為他們亦不能辨別那是「我的玩具」，還是「你的玩具」。「我」想要這東西，這東西便是「我的」。然後其中一位孩子拿了糖果、圖書和玩具，並放進自己的口袋裏。

第一位母親給了孩子一記耳光「啪」，接著說：「你不是好孩子。放回去！」孩子只是哭泣：「我媽媽不愛我呀！」

而另一位母親是禪學生，她已參透了抽煙男人的公案。她對孩子說：「你是好兒子，我的乖兒子。我愛你！但如果你拿了那些東西，但卻沒有付錢，那你便會成為賊子了。你想成為賊子嗎？」孩子說：「媽媽，我不想啊！」母親說：「很好，你不想成為賊子，那就要付錢買下你拿了的東西，好嗎？」

一步步地給予正確教導，這便是大慈大悲了。

這樣，你便能糾正這個抽煙的男人。如你證入大慈大悲心，一切便沒有問題。你可以普度眾生，脫離苦海。如你不明白，只是直進不知。參透這個公案，但不要執著這公案。

其實，公案只是方向。公案引導你體會不知，它亦可稱為「不知的食物」。當這「不知的食物」經過消化、消化、消化……，之後你便完全成為「不知」。那時一切都會清明如虛空了。那就是達摩祖師的教導。

在很多年以前，佛陀修行了六年，最後坐在菩提樹下保持「我是誰？不知。」

梁武帝問達摩：「你是誰？」他說：「不知。」

於一九九二年，我們一起修行只是直進不知。佛陀的不知、達摩的不知和你的不知，它們是一樣還是不一樣？如你證入這一點，你、達摩和

佛陀便一脈相通。這個「不知」的法脈，就是我們的傳承。

如你喜歡這個修持，就只是保持直進不知。日後，你將會開悟見性。就算未能普度一切眾生，但仍要嘗試、嘗試、再嘗試，萬年也不間斷。這禪中心有著一顆嘗試的心，這是一件非常美好的事。

感謝你們的精進修行，亦感恩你們的熱誠、友善和你的「嘗試的心」。

覺醒 — 我是誰？

玄道禪師的故事

一九九二年十月

從前在韓國，有一位非常著名的禪師名叫玄道禪師。他已出家四十年，但仍未有任何證悟。他心想：「我雖然穿著僧袍和住在寺院裏，但卻與居士一樣，仍是一無所獲。」他也覺得：「以前我有太多慾望，所以便出家。現在我仍有很多慾望，並且沒有甚麼得著。當我是居士時我不快樂，但做了僧人我也沒有收穫。」他非常懊惱，因此便決定：「我明白了。我要持咒，這樣才會有所得著。」

於是，他便去了韓國一個小島，找到了一個小山洞。每天二十小時，就如崇山禪師一樣，他只是念誦大悲咒，心想：「我想在修持上有所得，但我沒有得到任何特殊力量，亦不懂得特異功能，那我就嘗試持咒吧。」所以他整天只是持咒。念誦了大約一百天，佛陀示現在他眼前。他便向佛陀頂禮：「佛陀！感恩你顯靈呀！」佛陀說：「比丘！你很精進修行。」玄道便說：「是的，佛陀。我要精進修行，因我沒有特殊能量，也沒有特異功能，所以連名、利、色也得不到。但現在你在我念誦時出現，你示現在我眼前呀，請你賜我神通。」隨即佛陀變成了惡魔，並打了玄道：「你不是個好僧人。你修行只是有求，我要將你放進這個大袋子。」惡魔用繩子把玄道縛住，然後把他放進袋子裏。

這惡魔又召喚了兩位化身為僧人的惡魔：「來，快把這包糞拋落大海裏。」這兩位惡魔僧人回答：「是，主人。」兩位惡魔僧人便拿起袋子，走向大海。玄道想：「這是個小島，我快要死了。我該怎麼辦呢？我已經可以聽到海浪拍打岸邊的聲音了。呀！我可以嘗試念咒，嗡喃、嗡喃、嗡喃……。」他嘗試念了幾種不同的咒語來消滅這些惡魔，但惡魔們卻笑說：「哈！哈！哈！從前我也是如你一樣的僧人。所以，我懂得你念的所有特別咒語，這些特別咒語不能嚇跑我呀。現在把你拋進大海裏，你也將會變成和我們一樣的惡魔。」

玄道很驚慌：「我快要死了。」突然，他想起了他的第一位老師：「我這位老師的教導是——只要面壁坐禪，雖然有時會昏沉，但聽聞他就

是這樣開悟的。但我和這種修持方法不相應。當時老師便問我：『你是誰？』現在我快要死了，究竟我是誰呢？」然後，只是不知，一切都完全停頓下來。此時，所有對於經文及咒語的見解、所有慾望，頓時消失；就只有這一點：「我是誰？」「我快要死了，我是誰？」只是不知……。

過了很久，惡魔的聲音沒有了，他只聽到海浪聲。照理他應該早已被拋落海裏去了，但他並沒有被水浸濕。最後，他明白了：這「不知」的力量是很大的。這「不知」能夠把所有思維切斷。斷絕思維之後，我便和石頭、樹木和山谷一樣，返回色身。這「不知」沒有業報之身，只有色身；惡魔看不見我的業力，便不能找到我。而當我沒有思維時，我的身體也變得與石頭和樹木般重。所以，惡魔也不能背著我走。

最後，玄道從袋裏走出來，返回寺院，並只是不間斷地修持「我是誰？」五年後，他開悟了。這就是玄道禪師的故事。

由父母傳給孩子們的業力

一九九二年十月

學生：自我年幼開始，我的父母經常互相打罵，每天他們把憤怒發洩在弟弟和我身上。只要我們犯了少許錯誤，他們便呼喝和怒罵我們。因此，每天我的内心都藏著憤怒；而我也會不經意地把這憤怒發洩在他人身。我痛苦時，其他人亦受苦。崇山禪師說放下一切，怎樣才可做到呢？

秀峰禪師：你的問題是關於由父母傳給孩子們的業力。這業力互相影響，是因為這世界沒有人百分百地相信自己。那麼我們可以相信誰呢？

我們的父母？雖然感覺不對勁，但因他們是我們最親近的人，所以我們相信他們。這種互相影響的關係便成為這世界的習性和共業。我們就只是懂得跟隨著自己所知道的道理去運作。

但禪修是讓我們覺醒。我們說開悟見性，開悟其實是很簡單的，它的意思就是覺醒。你早上醒來時，一切都是清明的。你晚上入睡後，夢魘出現。或許一刻間你富甲天下，下一刻你卻悲傷苦惱，這都是我們的夢。很多事物在夢裏出現：狗會吸煙、超人會出現、你有特異功能，甚麼事情也可做到，諸如此類。但當你夢醒後，這些事物便會消失了，之後又會怎樣呢？開燈，現在是六時正。這是一個實在的世界。

我們的修持是要證入開悟見性——覺醒。但日常生活怎樣善用你的覺醒呢？非常容易，當你飢餓時，便進食。然而身在夢裏的世界，當你飢餓時，你可能只須吸入一口氣，便會得到能量和喜悅的感覺。這種修持你能夠短時間做，但它不能幫助你充飢。因此，覺醒的意思是，你能觀照一切事物。這憤怒是從何處來呢？這悲傷是從何處來呢？這快樂是從何處來呢？如你能夠觀照到，你便不會再執著這些東西。

佛陀說：萬物皆有佛性。崇山禪師亦說：

天空是我的父親，
大地是我的母親，

來去的白雲是我的朋友，

我的父母、家人和朋友都來自同一個根。

我們的修持只是禪坐及保持：「我是誰？」僅此而已，並不特別。只是問：「我是誰？」而不是去問甚麼是過去、現在、憤怒、喜歡、不喜歡等等問題。只是誠懇地去問：「我是誰？」這就是證入我們的自性、證入我們的業力、幫助我們的家人及這個世界的方法。

自主與自由

絕對的自由

一九九四年六月

學生：「絕對的自由」是甚麼意思？

秀峰禪師：你所講的「絕對的自由」其實是沒有所謂「絕對的自由」。有時我們參加長時間的禪修營，最初的七天通常最困難，因為你還在調整適應中。就好像坐飛機後的時差會導致不適一樣。但當你適應了後，以後的九十天便會十分順暢。

我們來到禪修，當你坐禪時，你的腿痛、你的頭痛，你的世界就只有痛楚，心中滿是掙扎。但你是為誰掙扎？你是為「我」掙扎——「我要痛、我不要思維、我要舒服的感覺。」但是，我們常說要放下這個「我」。如你放下「我」，那麼禪坐就好像在夏威夷的一句話——恰如清風，意思是輕安自在。如你放下「我」，修行不為自己，你便沒有東西可失去。你沒有為自己的盈利而投資，就好像有人給你錢，你把這筆屬於大眾的錢，花在大眾的福利上，而不是為自己。

我們所教的就是：「證得開悟，普度眾生」。如你修行不是為自己，你不會在意究竟是否很努力用功，也不會在意是否非常正確。因為你的修持不是為自己，你無所得亦無所失，隨緣自在。非常有趣。這便是自由。

一九六一年，一位美國著名歌手英年早逝，她製作的最後一首歌曲很有意思，名為：自由即是再無所失。如你失去「我和我所」，你便再沒有東西可失去，這即名為自由。

某天我在佛教青年協會說：「諸佛菩薩和禪師們不想要你的錢、不要你的丈夫、不要你的妻子、不要你的汽車，只是要你的生命。」這是甚麼意思？意思即是拿走你的「小我」，抓住你的「大我」。這便是要你的生命的意思。

菩薩的自由即是絕對的自由。菩薩無取捨，無取捨即是大自在。水潑在地上，他就只好把水抹乾，我們稱之為自由。老居士打竹蓖，他不會

選擇打四次或一次，他只是打三次，因為首座說是三次，這便是自由。但沒有人明白這種自由。

人們說「出家人」是離開家庭或出離俗世的人。很多人認為「出家人」得到世間的自由。如果你問崇山禪師「甚麼是出家人？」他會說：「只是隨緣。」隨緣為眾生便是真正的自由。

真正的自立

一九九二年十一月

我們常常說修禪可以訓練我們，使我們變得更加自立。這意思是你要百分百相信自己。但很多人把這句話誤解了，導致他們的「自我」變得更頑強。又或者「只是去做」這句說話，又會令一些人想：「好，我不須要理會任何事情，我只是去做！」這當中仍然有「我」，所以他的出發點已經是錯誤的。

「變得自立」並不是「我很獨立」的意思。真正的自立，意思是指

這世界能依靠我，明白嗎？「我的父母、我的家庭、我的朋友、我的國家能依靠我」，這是「變得自立」。而「我很獨立，所以我能做我喜歡的任何事情」，這是不正確的自立。「變得自立」意思是這世界能依靠我。之後又怎樣呢？一切事物能依靠你，你與一切事物和諧共處。所以「一切事物能依靠我」，意思也是「我也依靠一切事物」。

有一個簡單的比喻：

當我在駕車時，紅燈亮著，我便依靠紅燈的訊息，這紅燈指示我的生命。當我把車停下來時，這世界便能夠依靠我，其他司機也信賴我。這司機從這方向駛來，我從那方向駛去；紅燈的時候，我把車停下來，這司

機信任我。他能依靠我，同時我的行動亦依靠著紅燈。

禪就是要清晰地觀照正確的環境、正確的關係，及正確的運作。這便是正確人生。

生命非為自己

一九九二年十月

你有所得嗎？如你有所得，你得的是甚麼？如你無所得，你便要覺醒。如何覺醒？如果這是正式的開示，禪師首先會問：「你如何覺醒？」如果沒有人回答，他便會大喝一聲「Katz！」牆是白色，地板是啡色，還有更多嗎？」

「覺醒」反映人們活在夢中：我們活在喜歡和不喜歡的夢、有所求的夢、開悟的夢、佛陀的夢、禪學生的夢、公案的夢，一切都是夢。當禪

師大喝一聲「Katz！」，意思即是「醒來」。然後崇山禪師便會說：「天是藍色，白雲去來。」

如你心中不作一物，一切如是即是真理。若能證入這一點，你的生命便百分百無罣礙。如你不能證入這點，不能醒覺，那一切都是障礙。禪修就是切斷一切思維，變得自立。

如你想變得自立，你便要勇於冒險，甚至願意賠上性命。如果必須要死，你也要去做。禪修不會取人性命，但你要發這個心：「就算要死，我也要證入自性。」這是個重點，也即是「只是去做。」這是十分重要的。

很久以前，有一位很用功的禪僧。他對凡塵俗事的厭離心很強，一點也不留戀，一心只想證入自性。

對事物不關心和對事物抗拒，這兩者是有分別的。很多人誤以為：「我必須抑壓自己的情緒、欲望和感覺。」這是很錯誤的想法。因為禪修的目的是要成就正確的人生，如你沒有感覺或情緒，便如同頑石一樣，不能保持正確的人生。這是很多出家人也會犯的大錯。

我們說要返回自性，如你要返回自性，你就要冒著失去生命的危險。禪修不會要了你的命，但如你執著自己的生命，則甚麼也不能成就。如你不執著自己的生命，便可成就一切。

你看看身邊的朋友和所有認識的人，他們做的所有事情都是為了甚麼？他們是為了「我的生活」。他們可做到的，可以成就的十分有限。不錯，他們或許賺得很多錢，有很多名車或成為大機構的總裁，但是他們內心裏並不自立或快樂。

然而，如果你能夠不執著自己的生命，你便是一位無拘無束的人。如果你不執著自己的生命，犯錯與否並不重要，你已解脫自在。你無懼於一切事物，因為你活著不是為了自己。

這一位禪僧坐禪多年，已證入了「無求」。他沒有甚麼大的欲望，不在乎財色，也不緊張食物。但不再有求的一物是甚麼？他已證入了無好

惡，但究竟無好惡的一物是甚麼？他不明白，所以他繼續坐禪。

他以最好的坐姿坐禪，從不亂動，只是坐，吸入呼出，我是誰？不知。如此，很多年過去了，他十分氣餒，他心想：「我坐禪這麼多年，仍然未能證入自性，究竟我錯在那裏？可能我仍然不夠用功。」最後他決定七天不倒單，只是坐禪。

同時，這和尚下定決心：「我已修行很久了，如果我不能在這七天中證得開悟，我便會跳下這懸崖。」所以他便坐在崖邊。七天過去了，但他仍舊未能證得開悟。因為他已許諾，在第七天，他說：「我仍未證悟。」於是便站起來，向下望，準備跳崖。就在那一刻，他開悟了！

這故事有重大意義。之前他心想：「我已無所求，無取捨。」那時也許他明白「我沒有取捨。」但是直到最關鍵的那一刻之前，他仍未證入「無生」。

禪宗說知見幫不到你，這點十分重要。你一定要冒險。那位禪僧已願意放棄自己的生命，在那時他百分百相信自己會開悟，因為他說：「在第七天如果我仍未證得開悟，我便要死。」沒有猶疑或恐懼，此即是百分百相信自己。

問與答

禪鋒

一九九二年獲傳法後

道門法師：導師 Richard Shrobe 剛才的開示，講及三種傳法，而今天我們有三位弟子接受傳法。我想問：你接受的是那一種傳法？是尾巴？宗門的恥辱？或是瞎眼的驢子？

秀峰禪師：你有一個頭，一個身體和兩條腿，它們在做甚麼呢？

道門法師：正站在你的面前。

秀峰禪師：這還不足夠嗎？

道門法師：不足夠！

秀峰禪師：箭過長安。（意思是事情已過去了，不值一提。）

道門法師：多謝你的指導。

無量法師：崇山大禪師是一位大德，「穿他的鞋」你覺得殊勝嗎？（「穿他的鞋」的意思是接禪師的法和繼承他的事業）

秀峰禪師：崇山大禪師是一位大德。在韓國很多人穿白色的膠鞋，所以沒有問題。你穿的是甚麼鞋？（現場傳來大笑）

不瞎，也不聾

一九九二年十一月

學生：如你看到東西，你的心便非常清明。如你聽到聲音，你可能步入正道。但對於瞎子和聾子來說，又會怎樣呢？

秀峰禪師：牆是甚麼顏色？

學生：白色。

秀峰禪師：你不是瞎子。我正在說甚麼呢？

學生……

秀峰禪師：你是聾子。你不明白嗎？

學生：不明白！

秀峰禪師：放下一切。好嗎？

一天晚上，某人問我：「人吃蘋果，狗吃蘋果，是一樣還是不一樣呢？」

「人吃蘋果，狗吃蘋果，是一樣還是不一樣呢？」你如何回答呢？
如你問一位智者，可能你會得到很長的解釋。但如你問一位禪學生，他會說：「保持清明心，狗是不吃蘋果的。」這便是禪心。即是不要製造任何事物。只是沒有思維，如是便是真理。你既不是瞎子，亦不是聾子，為何製造瞎和聾呢？

其他教法

不說話的孩子

一九九三年十月

我朋友的兒子大約六歲，他不多說話，也說得不流利。他的母親很擔心，所以經常帶兒子四處看不同的醫生。後來，他來探訪我，他的母親說：「告訴秀峰禪師今天你做了些甚麼？」或是「Bill，你不如問問 Tim 昨天做過些甚麼？」這種說話的態度，盡是為了鼓勵兒子開口說話，但她兒子早就明白母親的意思，就是：「我不相信你能自己做到，所以我鼓勵你。」結果是，母親說得越多，兒子就越沉默。

直至一天，我叫這位母親：「閉嘴！」在短瞬間，大約二十分鐘左右，這個兒子像釋放了一樣，嘴巴不停的在說話，不是跟他媽媽說，也不是跟我說，而是對著我的兒子，喋喋不休。最後，母親終於明白到，兒子的問題並不是他不會說話，而是他選擇甚麼時候說話、甚麼時候不說。她明白自己過往催迫兒子的心態只會弄巧反拙。現在，她終於鬆了一口氣：「呀，我的兒子會說話，這根本就不是一個問題。他甚麼時候想說話，甚麼時候不想說話，我應該相信我的兒子。」

很多時候，縱使我們有好的出發點，也會因為我們沒有看清楚處境而犯了這樣的錯誤。我們只顧及「我的感覺、我的處境、我的環境」，所以便看不清楚。坐禪是指保持未思維前的心，返回自性。而修行並不是為

了「自己」。它的意思是如何在一剎那運用我們的自性，觀照我們的處境、環境和意見，然後不執著於「我的處境、我的環境、我的意見」，不執著於任何事物，只是把它修正過來。

*編按：秀峰禪師出家前已婚，育有兩位兒子。

空就是清明

一九九三年二月

很多人都希望能控制自己的思維。首先，他們會嘗試解釋它，使不好的想法變成合理，而試圖使自己正確。這通常是第一個階段，意思是「如果我能改善自己的思維，那我也能同樣改善自己的生命」。

但嘗試多次之後，發現它們都行不通。繼而進入第二階段，就是歸咎於朋友。但很快你亦明白到，這也是行不通的，因而十分不快樂。如果長此下去，很快你便會沒有朋友。何解？因為只有你自己才是最好的，代

表著強烈的「我」。如果你執著這個「我」，你便會與世隔絕，也即是狂妄。狂妄的人不會認同其他人的意見，沒有其它意識，只有「我的行為」。

有些人則明白：「我不能用理性去糾正自己的思想」，亦明白：「我不能透過指責別人去改正自己的生命」。世上有 many 方法把自己與世界隔離，不一定要成為狂妄。好電影、好朋友、好書等等，不少事物都可把自己與世界分隔。這些事物本身沒有好與壞。如我們只為自己而用，那我們便把自己與世界分開；若果我們不單為自己而用這些事物，那我們便能與世界達至和諧，即是證入了與事物的正確關係。

「與世界分隔」的意思是證入空寂。而人類的「空」就是你與世界

分隔。但佛陀的「空」是：空是不空，空是清明。清明中能包含萬物，有你、我、神、佛、狗、貓、樹、男、女、好、壞、喜歡和不喜歡，因為萬物也是清明的。然後，你如何運用這些事物呢？這是最重要的。

家人不喜歡你學佛

一九九四年四月

家人不喜歡你學佛，很多人都遇到相同的情況。為甚麼呢？因為他們都愛護你。所有人都會保護自己愛護的人，因為人們對何謂正確的生活，甚麼對家人和子女有益，都有一套看法。所有人都是這樣。

Eugene 是捷克禪中心的董事，而他的父母卻是虔誠的天主教徒，從來沒有聽過佛法。佛教當時才剛傳入東歐，很多東歐人以為佛教很可能就是邪教。在完成一次七天禪修後，**Eugene** 說：「秀峰禪師，不如到我父

母的家休息一會吧。」

當時我有點不安地問：「你的父母不介意嗎？」他便說：「不用擔心。」跟著，我們便去了他的家。到了他的家後，**Eugene** 的母親給我們準備了食物，全都是素食。他們從來都不是素食者，但是她以素菜招待我們。飯後，我就在飯廳旁的長椅上躺臥休息。我這樣做，是因為我感受到，**Eugene** 的母親有一顆十分開明的心。她給我的感覺就像：「你是我的兒子，是一家人。」但在這時，我仍未明白為何我會有這種感覺。

約在晚上九時，**Eugene** 的父親下班回家。**Eugene** 便從坐位中起來，在櫃子取出一副眼鏡，說道：「爸爸請坐。」他把眼鏡交給父親，然後才

介紹我們給他認識。這時，我晃然明白，Eugene 實在最懂得如何做兒子。不論他修的是甚麼、信或不信甚麼，他都與家人保持正確的關係、正確的運作、正確的環境。

因此，他的家人不會介意究竟他修是的坐禪，還是邪道。最重要的是兒子與他們的關係，他的行為就是證明。「行動勝萬言」，你的所作所為，是不隨於名和相的。

在戰區與殺手共處

一九九三年八月

學生：世界充滿痛苦，我們應該怎樣幫助那些正在受苦和身處險境的人呢？

秀峰禪師：那是你的工作，你必須找到它。佛經不能告訴你，佛不能告訴你，禪師不能告訴你。

對於如何幫助這個世上受苦的人，我們每個人都有一些想法，但那

全都只是一個想法。也許有人會問：「你會如何幫助這個世界？」如果你是一位禪學生，你會答：「我可以幫助你嗎？」這是一個非常美妙的心，因為「我可以幫助你嗎？」的方向是大慈大悲，幫助這個世界，脫離痛苦。

最近我到過南斯拉夫的波斯尼亞。有一位住在那裏的人喜歡佛教，但他是一位特種部隊殺手士兵。他聽說我來訪，於是跟他的朋友說：「你去問秀峰禪師，如果他想要來這個小鎮，我會帶他四處遊覽。」我與他和他的殺手伙伴們共處了三天。當他把他的士兵介紹給我認識時， he 說：「這是我的殺手伙伴們，他們是我的家人。」他們不屬於克羅地亞正規軍，更會獨自行動。

然後有一天，我們沒有甚麼可做，所以他對我說：「你想做甚麼呢？」我說：「我想去莫斯塔爾（*Mostar*）。」莫斯塔爾鎮是克族與穆斯林正在打仗的地點。在這個鎮裏，每天二十四小時都在戰火中。不是在山谷中，不是在山上，而是在城鎮中戰鬥。

諷刺的是，在五公里外的山頂上，有一個名為默主歌耶（*Medjugorje*）的小鎮。如果你是天主教徒，你就會知道這個小鎮。十二年前，就在這個小鎮，天主教童貞瑪利亞顯現於五位小孩面前，並指示他們：「你必須為和平祈禱。」直到南斯拉夫戰爭爆發以前，一萬五千多位天主教徒參觀了這個小鎮，他們爬上山瞻仰童貞瑪利亞的顯現。但現在這個鎮已經人去樓空，沒有旅客到來，沒有餐廳營業。這個鎮上所有的年

輕人都參與了戰鬥。

我告訴我的朋友，我想去這個莫斯塔爾鎮，他說：「好吧，我可以帶你去任何地方。」他接著說：「請稍等片刻。」然後他進入自己的房間，並穿上一件特殊的制服。屋外有其他的士兵，但他們的制服有點不同。顏色是相同的，迷彩是相同的，但式樣及剪裁是不同的。所以我問他：「為什麼你的制服跟他們的不同？」他回答說：「我的制服是棕色和綠色的。」

那就如一個禪的答案，因為其他士兵的制服也是棕色和綠色的。但就在那一刻，我明白到他不能告訴我原因。後來我才明白，那是因為他是一位特種部隊的殺手。我們走到山頂，俯瞰莫斯塔爾，有許多炸彈和子彈

到處亂飛。當時我站在山頂上觀看著，一位士兵對我說：「趴下！趴下！即使你沒有頭髮，又穿著有趣的服裝，他們也會開槍打你。因為在那一邊，他們會向任何在移動的東西開槍。」然後，我的朋友說：「好吧，你想走到前線去嗎？」

不知怎的，前線比山頂更安全。在小鎮中間有一條路，兩旁的建築物被徹底地摧毀了。從城市的一端到另一端，一條直線，全部被摧毀。那是克羅地亞和穆斯林的邊界，他們來回地在這條邊界線上戰鬥。就在這條線的另一面，建築物上也有洞，但並沒有被毀掉。

在這些破碎的建築物背後的街道上，有幾間小商店。他們售賣咖

啡、可口可樂、冰淇淋和薯片，當然還售賣香煙。士兵穿越這條邊界線，相互交戰著，然後回來喝咖啡和抽煙。很有趣，因為他們就像坐在法國的露天咖啡館一樣，當然法國並不是這樣的。我的朋友說：「就讓我們一起吃冰淇淋和喝一點汽水吧。」

坐在我們旁邊的是一些士兵，他們配備的所有武器就在旁邊的地面上。其中一名士兵通過一位翻譯員問我：「你從哪兒來？」我說：「我是一位美國人，我住在韓國。」然後，他看著我，問道：「你可以怎樣幫助我們？」

如果當時你在那裏，你會如何回答這名士兵？你會說甚麼？你會

說：「我可以幫助你嗎？」或者你會說：「阿彌陀佛，阿彌陀佛……」如果你是一位禪學生，那又如何？你會說：「天空是藍色的，樹是綠色的嗎？」那是不可能的。

那時我作為禪學生，已經回答了許多公案，但這位士兵問了一個真實的生死之間的問題：「你可以怎樣幫助我們？」這個問題打中了我的心，打中了我的靈魂。當然，作為一個好和尚，我給了他一個正確的答案——我給了他一些答案。但這個答案，你必須自己去找尋。

如果你找到這個答案，那麼你就會有正確的運作和正確的人生。如果你找不到，那麼我們的一生就是活在夢中；一個禪的夢、一個「不知」

的夢、一個佛的夢、一個淨土的夢、一個涅槃的夢、一個三摩地的夢。千萬佛土，千萬個夢。

如果你想幫助這名問「你可以怎樣幫助我們？」的士兵，我們人類必須覺醒。如果你不明白，我希望你能直進不知，或念誦阿彌陀佛，阿彌陀佛，阿彌陀佛、阿彌陀佛……，我是誰？證入你的自性，開悟見性，成為萬佛之中的一位。換句話說，成為這個宇宙，並普度眾生脫離苦海。

非常感謝你們今晚來到這裏。你們很和藹。如果五十五億人都有著你們的精神和你們的心，即使我們未能證得甚麼，這個世界都會是和平的。非常感謝！

同一屋簷下

一九九二年十一月

鴻仰宗的宗風是「父子在同一屋簷下，師生和諧共處。」意思是一起行動。總是一起行動、一起行動、一起行動。

其實「父子在同一屋簷下，師生和諧共處。」是甚麼意思？

每天早上，弟子頂禮老師。

每當孩子哭時，母親便給他餵奶。

簡單的生活，非常美好。這便是一起行動。

秀峰禪師的末後句

一九九四年六月

為什麼你每天要吃飯？在這個世界上，甚麼是最重要？你已經嚥到了這一點。否則，你不會來這裏。在你們當中，有些人已經明白甚麼是最重要。即使你無法用語言和文字表達，你的自性已經明白甚麼是最重要的。意思是，在你們每一位裏面，原本已經有一顆菩薩的種子。我們修行的目的，就是要令這顆種子成長。就如一位農夫在田裏下了稻米種子，並期待著它成長。沒有人能保證稻米必定會有收成，但農夫有著最強的嘗試的心。你就是佛法的農夫，只是嘗試，嘗試，嘗試一萬年也不要間斷。非常感謝大家！

秀峰禪院簡介

秀峰禪院位於鬧市中心，是一處讓繁忙的都市人可以到來坐禪共修、歇息心靈，放下自在的地方。我們以「上求菩提、下化眾生」為宗旨，歡迎不同年齡、階層、宗教人士到來共修，以坐禪、參公案等修持方法開啟智慧，體悟自性，證入正確人生，自利利他。

秀峰禪院於一九九二年成立，是國際觀音禪院的成員。並於一九九五年註冊成為香港非牟利慈善機構。

國際觀音禪院是由韓國崇山大禪師所創立的佛教禪宗修行團體，目的是把佛教禪宗的修持弘揚至全世界。現時全球已有超過一百所禪中心。國際觀音禪院倡導大眾共修，透過恆持的修持，證入清明自性，利益眾生。

歡迎瀏覽本院網頁 www.subong.org.hk，了解更多詳情。

覺醒 – 我是誰？

著述：

秀峰禪師

總編輯：

大觀禪師

編輯組：

本順法師、一花、觀海、深心然、月元、如是了、Minh Tran

設計組：

初醒、黃靜琴

出版：

秀峰禪院 香港銅鑼灣禮頓道32號星華大廈5字樓

www.subong.org.hk

二零一二年十一月初版

非賣品 免費結緣

版權所有，不得翻印