

禪
如是



崇山大禪師著

秀峰禪院

贈閱本
轉贈有緣 獲福無量



秀 峰 禪 院

德崇山人
崇山說

善惡元無性
聖凡是虛名
門前寂先土
春未草自生

崇山大禪師簡介	5
引言	8
禪是甚麼？	15
佛教之目的	19
三摩地（定境）與禪	25
地、水、火、風、回饋大自然	35
禪宗的公案修持	49
秀峰禪院簡介	61



崇山大禪師簡介

崇山大禪師是國際觀音禪院的創辦人，亦是秀峰禪院的祖室。一九二七年，崇山大禪師生於一個基督教家庭，那時韓國正處於日本嚴峻的軍法統治下。在十七歲時他參加了爭取韓國獨立的地下運動，曾被日軍逮捕，僅能倖免處決。被釋放後，他與幾位朋友各自取了父母數千元，偷渡到滿州邊境參加韓國解放軍，但失敗告終。

第二次世界大戰後，禪師在漢城東國大學攻讀西洋哲學時，便明白到他從事政治活動並不能解決社會問題。而真理並不

能從學術研究中得到。他剃了髮跑到深山去，發願若不了悟生死大義，誓不回頭。一九四八年，禪師初次接觸佛教，他閱讀了一些經典便發願出家為僧。不久，便在山中開始艱辛的百日禪修。最後證入本來自性。除了得到三位禪師的印可，更得古峰禪師傳法，成為曹溪宗第七十八代傳燈祖師，是古峰禪師唯一的法嗣。那時崇山大禪師只有二十二歲。是韓國最年輕的一位禪師，並繼續靜修三年。

自始，崇山大禪師便在韓國佛教的曹溪宗活躍起來。後來，他往日本弘法九

年，同時在東京和香港設立了韓國弘法院。

一九七二年，崇山大禪師在美國 Providence 創立禪中心。現時禪中心遍及南北美洲、東西歐洲、蘇聯、亞洲及非洲等地，共一百二十間。禪師不斷在世界各地的禪中心主持閉關修行及弘法，並且積極推動不同宗教信仰的人士一起參悟自性。



引言

禪就是明白究竟我是誰？這一點很重要。當你找到這答案時，你已解脫生死。我們如何解脫生死？首先你的人生方向要清晰。為甚麼你要修禪？為甚麼你每天要吃飯？你要找出答案來！

因此，放下所有你的知見、條件（緣）、和處境。每一刻只是去做。在這個時候，主觀、客觀都立時消失，沒有內與外，內外已合而為一。那時你和我的方向、言行都會一樣，平等無異。這就是菩薩道的精神。



當你能萬緣放下時，你便能百分之百相信自己，你的心如明鏡：當紅色出現時，明鏡反映紅色；白色出現時反映白色。有人肚子餓，就給他食物；有人口渴就給他水。一切你所見到、聽到、嚐到、觸覺到和感受到的事物，都會非常清楚。天空是藍色的，樹木是綠色；鹽是鹹，糖是甜；狗會汪汪叫，所有事物都是真理，因此你自己也是真理。

那麼如何才可以正確地去運作真理呢？你又如何把真理運用於人生？在每一



刻，你要察覺你的正確環境、正確關係和正確運作。當你肚子餓，你會怎樣做？如果有人肚餓，你會做甚麼？你會在哪儿拋垃圾？很多人都明白很多道理，但當這些事情出現時，他們並不能真正運用。因此「平常心」就是正確的運作。

趙州和尚曾問南泉禪師：「甚麼是正道？」

南泉答：「平常心是道。」

趙州又問：「我是否應該保持它（平常心）？」



南泉答：「如果你要保持它，已是大錯。」

趙州問：「但我不保持它，我如何了解正道？」

南泉答：「正道並不依賴是否了解，知見全是虛妄，不了解便是空白。如果你能完全證入無念，即清明如虛空，那便是正道。因此你為甚麼要生起分別心？」

趙州聽後，立刻開悟。

趙州證悟了甚麼？



往往學禪的弟子要去保持道心，這是真正的大錯。其實這只是思想上的理解，學禪是要我們付諸行動，當你做任何事情，只是直進去做，只問耕耘。你已知道知見全是妄執。不要執着你的知見！正確的修行是指如何消化你的知見成為智慧，這就是正確的平常心。

不立文字
教外別傳
直指人心
見性成佛



入此門內，莫存知解。佛說一切法，為度一切心，若無一切心，何用一切法？

我們明白很多道理，但這些知見不能幫助我們。笛卡兒說：「我思故我在。」這樣我就製造了「我」。如果你沒有思惟時，那又會怎樣呢？雖然你經驗豐富，但你未能嚐到純淨和清明的境界，你所理解和經驗都不能幫助你去修行。因為修禪是不着重理解，禪是體驗「直進不知」——
Only Go Straight, Don't Know。



禪
是
甚
麼
？

我希望你每日不要生起任何妄念，每一刻裏運用「直進不知」的心，只是去做，證入正確的人生，早日開悟見性，普度眾生，脫離苦海。

天空永遠是藍色
水永遠流進大海

崇山大禪師
Providence禪中心
一九九七年十二月



禪是甚麼？

傳統上禪是直接和單純的，禪修可去除我們平日因「執着」而引起的妄念、見解和判斷等。沒有妄念，我們能更清楚去覺察。當我們能實踐這種簡單而無執着的生活時，禪不但能美滿和充實我們的人生，並且還能讓我們慈悲地去服務眾生。

我是誰

在娑婆世界中，每個人都向外尋找快樂，可是很少人明白他們內在的真我。如果你誠懇地問：「我是誰？」不久你便能達到斷絕思惟的階段，我們稱之為「不知」(Don't Know)。



禪就是要時刻保持這個「不知的心」，無論何時何地，行住坐臥，語默動靜，都不可間斷。

無論在禮佛、唱誦或靜坐時都要保持這個「不知的心」，這是正確的禪修，而共修更是必要的。

曾經有一個學生很驚惶的問崇山大禪師，因為她聽聞有一位大師預言美國洛杉磯將會大地震及陸沉，她想知道該跑去哪裏避難，崇山大禪師給她的忠告是最好留



在那裏去幫助其他人，甚至犧牲我們的生命也在所不計。

秀峰禪師時常說：「你們要百分百相信自己，然後你就可以完全獨立，完全獨立的意思就是這個世界能依靠你。」

禪的意思是當你做每一件事的時候，就全心全意「直進」去做。



佛教的目的

「佛教的目的」是要明白佛教的方向，所謂佛教是佛陀釋迦牟尼的教導，是佛教最重要的一環。佛教不是一個談神蹟的宗教，也不依附神的概念去說法。佛本身沒有甚麼特別，佛陀只是根據自己開悟的經驗去教導世人。他找到自己真正的本性，這表示他完全了解和這個世界。因此我們說**佛是心，心是佛**。

如果你能完全了解自己，完全認識自己的本性，你也可以成佛。佛陀教導我們

每一個人都可以實踐佛陀的經驗，而且都可以成佛。這個意思就是說我們每個人都可以完全明白自己，證入正道和正確的人生。



如何是證入正道和正確的人生呢？當佛陀開悟時，他也不能肯定是否可以把他的體驗教導世人，因為世人常常迷失於執着和妄想，而不能領悟佛法。根據佛經記載，最高的天神大梵天王感應到佛陀的意思，他恐怕佛陀不把佛法傳世，大梵天王就請求佛陀說：「世尊，請轉法輪，世間



尚有執着較少的眾生，他們會很容易接受佛法。」佛陀以大悲心，再觀照這個世間，真的有執着較少且具大智利根的眾生，能接受佛陀的教導，因此佛陀決定為眾生轉法輪。

佛陀作出了最重要的決定——教化眾生，分享他的佛法。如果他不為世間開示而隱退，那麼他就會在歷史上失去意義。他以慈悲心來普度眾生，同時，佛陀體會到他所開悟的真理有種動力，真理需要轉變成信息傳揚開去，否則其意義就會浪

費。當你完全明白你自己和證入真如自性之後，你一定要去教導其他人。

我們每天發四宏誓願，第一大願是「眾生無邊誓願度」。這個願很明顯是表現出佛陀對所有眾生的慈悲心，這是指我們的行為和見性，不是只為自己，而是為所有的眾生。還有，佛教的目的是證入真理，證悟智慧；意思是證入正道、正確的人生，然後才可以普度眾生，這才是做人的正確職責。證入真如自性是證入宇宙的本體；證入宇宙的本體的意思是證入整個



世界的處境；證入世界的處境意思是證入正確的工作。如何才可以做到呢？就是要時刻保持正確環境、正確關係、和正確運作。這是說在每一刻，你可以怎樣去幫助別人，不單是指人類，而是指整個世界。
當開悟和正確的人生並存，那時你的人生就是真理，痛苦的世界就是天堂，這就是做人正確的責任，也是佛教的目的。



三摩地與禪

崇山大禪師正如過路的修理匠一樣，他每到一處地方，就找些機器來修理：把鬆了的零件上緊螺絲，把舊油換上新油等。當他到西歐教學的時候，他發覺有很多人不清楚禪定和禪修之間的分別。崇山大禪師曾多次開示三摩地（禪定）是指「一心」和「不散亂的心」，是在修行時會出現的境象，但不是修禪的目的。我們**修禪的目的是要證入「真理」或「清明心」**，然後在人生的每一分秒裏，**發揮其正確運作**。崇山大禪師曾這樣的教導：



對於多雜念的人，修定有助去除妄念和慾望，與宇宙合一，便得到很多能量，但開悟並不着重有沒有能量。



在很久以前，一位大德曾說：「我在**未開悟時**，我看見的天空是藍色的；在我**開悟後**，我所看見的天空也是藍色的。」開悟與不開悟都是同一點，它們的分別是一個有很多執着和妄想，另一個沒有執着和妄想。因此不要過份執着開悟與否。



在三摩地（禪定）裏並沒有因果，沒有業力，沒有見性，無我亦無一切；只有能量。沒有天空，沒有顏色。當我們進入了這定境時，就會很容易生起執着而迷失正道——你會覺得：我真神奇，我有很多能量，我無所不能。而且會產生很多慾望，也會對神通起了執着。當「我執」再次出現時，自己就會打回原形，回復原來的我，這是非常危險的！

在歐洲的兩次參禪大會裏，崇山大禪師曾舉出兩個例子來警惕執着禪定的危險：

赤身和尚的故事

在中國臨濟禪師的時代，有一位和尚精於禪定

的修持。因為這位和尚不穿衣，亦名赤身和尚。他精於多種禪定，有很多能量，在冬天也不需穿衣。

有一天，臨濟禪師打算試試這位和尚的修行，他派其中一位弟子送上一些上乘衣服去供養這位和尚。弟子便去頂禮，並且道明來意：「你的修持非常好且精進，因此我的師父要把這些衣服供養你，請你笑納。」赤身和尚聽後就把衣服踢在一邊說：「我不需要這些衣服，我已有父母給我本來的衣服，你這些衣服只能保持很短的時間，很快就會變壞。但我這身體，是本來的衣服，永遠不變壞，當它弄髒時，



我只要去洗澡就可以回復清潔，我不需要你的衣服。」

於是弟子就回去向臨濟禪師匯報一切，臨濟禪師再次教他的弟子去問這位和尚一個問題。弟子再訪赤身和尚，參拜完後便問：「崇高的出家人，我有一個問題問你，你曾說過你本來的衣服是你父母給你的，是嗎？」和尚答：「當然！」

弟子接着問：「現在我想再問，當你的父母未給你這本來的衣服前，你穿的又是甚麼？」一聽到這句話，這位赤身和尚便深入禪定中，然後入涅槃寂滅了。



人們都感到非常意外和傷心，當和尚火化後產生很多舍利（每見於有修持者，其遺體火化後所產生的細小結晶體）。當時人們在想：這位和尚真不簡單。這時臨濟禪師升座說法，把禪棒打一下說：「色即是空，空即是色」，他再用禪棒打一下：「無色無空」，然後又再打一下說：「色是色，空是空，以上哪一句是對的？」沒有人明白是甚麼一回事。跟着禪師大喝了一聲說：「天空是藍色的，樹是綠色的，假如你不知你的本來衣服是甚麼？那麼雖然你能深入禪定和涅槃，你也不能解脫生死。」



然後臨濟禪師注視着舍利吹了一口氣，舍利立即化成水。好像魔術一樣，最後連舍利變成的水亦消失了，每個人都很驚奇。其實意思是這樣的：如果你修甚深禪定，當你死後便產生很多舍利。但這些舍利都是無常的，因為它是代表「一心」，不是我們真如本性的「清明心」。我們的真如本性是無生亦無死，無來亦無去。真理就是色即是色，空即是空；或天空是藍色的，樹是綠色的——那種能量顯現時，所有舍利就化為水而消失。

禪是「平常心」

修禪的意思是證入真我，找出正道、真理和正確人生。修任何法門都沒有問題，縱使持咒亦可。

但不要執着三摩地（禪定），你一定要超越它。禪的意思是「平常心」，不是甚麼特別的境界，最重要的是每一刻都能保持它。

另一個例子是這樣的：崇山大禪師的一位學生曾追隨一位印度上師修行，這位印度上師教他們修禪定，學生是用持咒法門修定，他就整天持咒，在工餘時間他也會深入禪定，這種感覺很舒服。有一天，他正在過馬路的時候，因非常專注地持咒，他差點兒給一輛車撞倒。當時那車在他身前緊急煞車和響按，那位司機向他大喝：「保持清醒呀！」然後這個學生很驚



慌的來找崇山大禪師，他說因為橫過馬路時也專注修定，沒有留神，差一點被車撞死。

崇山大禪師告訴他說：「修定會帶給你觀察力，禪的意思是每一分每一秒保持清明心（Clear Mind）。你現在做甚麼呢？無論辦甚麼事也好，你一定要專心去做，那麼你就不會發生這次意外。所以不要去製造三摩地，亦不要生起任何妄念。做甚麼事也好，只要專心去做，知道嗎？」



在一九八六年，我被邀請到西維珍尼亞洲，為瑜伽師的一所很莊嚴的蓮花寺開光。很多法師都被邀請出席這個盛典，大家都要以自己傳統的方式去禮拜和作一個簡短的演講。我對大家說：「我們每天吸入和呼出很多空氣，但我們永遠不用付款。太陽每天供給陽光滋養我們，令大地萬物生長。我們居住在這地球上，不斷採用其資源，但我們永遠沒有向太陽、空氣和地球回饋過。」



我們就是四大

我們的身體是由四大組合而成：地、水、火、風，我們的所食所用皆以這四大組合而成。因此，這四大就是我們，我們就是這四大，這個意思是指我們就是宇宙，宇宙就是我們。但是大家要怎樣去表達對宇宙的感謝呢？如果你明白這個意思的話，你就明白做人的正確責任。那你和宇宙的一切都能和諧相處——大自然裏如天空、樹木，動物如貓、狗等等。當你的心是和諧，你就不會去破壞大自然和殘殺動物，這就是正見。當你放下你的意見、條件和處境，正見自然在內心生起。時時刻刻保持正確環境、正確關係、和正確運作，你便和四大成為一體。



唵咒返回本來自性

演講完畢，我們便唸誦六字大明咒（觀音心咒）：唵嗎呢啤吽吽。這咒的意思就是指四大。如果你持這咒，就可以很容易的清除你的意見、條件和處境，你便進入專注一心的境界裏，和宇宙永不分離，返回本來自性。

在韓國有一支派名真覺宗，他們以持誦六字大明咒為主，並且整天持咒。其實跟我們禪院持觀世音菩薩名號是同樣的道理，六字大明咒亦是觀世音菩薩，兩者的意思都是指原本的心。同時六字大明咒也是指眼、耳、鼻、舌、身、意。

在印度，om（唵）是個神聖的音符和音節。整個宇宙都是由om而開始。在《千手千眼大悲經》

中，有另一個咒音：om nam。意思是淨化我的心，淨化這個世界。就好像你的衣服和身體髒了，你去把它們清洗乾淨一樣。因此，我們用om nam去洗淨我們的心。

如果你每日早晚試唸om nam 或六字大明咒四十九遍，你就會完全地清淨你的肚子、腦子、職業、房子和你的世界。為甚麼要唸四十九次？在東方的信仰上，七是個神聖的數字，七乘七是四十九，因此，我們有四十九天的靜修，或在人死後有四十九天的法會。



如果有嘗試持咒法門，你的心境會漸漸寧靜下來。但假如你執着寧靜，煩惱就會生起。很多年前，有一次我到 Swami Satchidananda 的瑜伽中心去。他們喜歡禪定，每個人都合上眼睛，感到平靜得差點入睡。當講經時我大聲一喝！每個人都非常驚奇，有位牧師坐在我身邊，他說：「不只是醒過來，而是每個人都見性了！」

我向他們解釋說：「如果你們專注在持咒，你們便進入寧靜的心境。但如果你們只停留在這心境裏，你們便無法救度眾生了。」醒過來的意思是得阿耨多羅三藐三菩提（即是佛開悟的正等正覺。）因此，大喝一聲 Katz 即非大喝；是阿耨多羅三藐三菩提。



第二次，我重訪 Swami Satchidananda 瑜伽師時，他看見我時便大喝一聲 Katz！我亦大喝一聲 Katz！然後每個人都大笑起來。因此，我們的方向是把修行方針堅定下來。你要決定每日用甚麼方法修持，當你決定之後，就要實行。每日同一時間去做，如果在特別情況下，你不方便去做，如有朋友到訪，你可以找其他時間再去修持。若然無緣無故，只因懶惰而不去修行，不久你的成績便會減退。當你來到禪中心時，你和其他人一起共修，如唸誦時，就是唸誦；靜坐時，就是靜坐；禮佛時，就禮佛。共修能清除你的業力，能幫助你放下我執（自己的意見），你的條件（緣）和處境，還有你的情性亦容易消失。



有時不喜歡的心生起，但請不要理會你的喜惡心。如果你能繼續修行，歡喜心和厭惡心就很容易減少，把這些心態完全清除是很重要的，為甚麼？因為強烈的歡喜和不歡喜，只表示你的方向不清晰，你修行「只是為自己」，我喜歡這些，我不喜歡那些。但如果你的方向是清晰的話，你就會明白修行只是為了其他的人。如果你有這種心，任何環境都沒有問題，你只是去修行，這一點是非常重要的。

勇於嘗試 能排百難

現在有一個關於我老師古峰禪師的故事：他不喜歡唸誦，只喜歡靜坐。有一次，他剛好住在山上一間細小的佛寺。當時這間寺院的住持要出外數

天，剛好有位女居士帶了些供品來寺院，她就請古峰禪師為她做一些佛教的儀式。雖然古峰禪師不懂得任何佛教儀式的唸誦，但他毫不猶疑的去為這位女居士唸經。

女居士把水果洗好、做了飯菜準備上供，古峰禪師便拿起木魚，集中精神唸了一個多小時的經，因為他以前只讀過道教的書本，故他只懂得唸道教的經。女居士很高興的感謝這位出家人。

當女居士下山的時候，遇到這間寺院的住持，便告訴住持說古峰禪師為她唸經



作法事。住持很驚奇的對她說：「古峰禪師是不懂唸經作法事的呀！」女居士答：「不！不！他唸得很好，我明白他唸甚麼。」這位女居士因為曾經出家，她明白古峰禪師唸的不是佛經，可是她很欣賞古峰禪師這勇於嘗試的心。

當住持回到寺院後，他就問古峰禪師：「我今天碰見一位女居士，她說你為她唸誦。」主持又問：「可是你不懂得唸誦儀軌的啊！」古峰禪師說：「是呀！我只是唸道教的經！」他倆都大笑起來。

這個故事其實是指出做任何事時，要有直進去做的精神，那時只有專心一致，這種心境是非常重要的。若是這樣，無論你唸佛經、聖經、甚至唸可

口可樂都不是問題。能達到專注一心，這個時候就沒有主觀、沒有客觀、沒有裏外。裏外已成為一體，那時你就可以和任何事情溝通，你可以和神溝通，可以和佛、貓、狗、樹和大自然相通，一心就是指完全靜止。

因此，當你唸om nam、或六字大明咒、或持觀世音菩薩名號、或者其他名號，只要專心去做（Just Do It）。那麼你的意見、條件（緣）和你的處境，就會消失。那時你就可以善用你的感情、你的條件（緣）和你的處境，百分之百的相信自己。



本來沒有生死，沒有來去，沒有時間和空間。當你製造了時間，時間就控制了 you；製造了空間，空間就控制了 you。但當努力去修持，你就可以利用時間，在每一刻，你能看得更清楚。當有人肚餓時，你就給他們食物。這行為無好無壞，這只是菩薩的慈悲心。但若是內心執着我幫了這個人，我行了菩薩道，這種思想就大錯特錯了。

放生的故事

有一次，我的祖師鏡虛禪師和他的弟子靈僧禪師同行，那時他在韓國是位有名的禪師。鏡虛禪師以寬闊胸襟去處事，而他的弟子是以做好事的心去處事。他倆看見幾個小孩捉青蛙來虐待。靈僧禪師就拿了一些錢把小孩手上的青蛙買回來，然後再把青蛙放回水塘裏。



當他們繼續上路時，靈僧禪師說：「今天我給很多青蛙買了自由，我和青蛙結了個善緣。」鏡虛禪師馬上回答：「青蛙是獲得了自由，可是你一定掉下地獄去。」靈僧禪師求他解釋，鏡虛禪師答道：「你不停地講『我』給青蛙買了自由；這個『我』就會掉下地獄去。」靈僧禪師聽後明白其中道理，便向鏡虛禪師頂禮道謝。



做人的責任

因此，在任何時候，當你出現「我」時，你就會有問題。我們的教法是直進去，不要有「我」。當你做善事，並不是「我去做善事」；這是你做人應有的責任。你是在向四大、太陽、月亮、星星和大自



然作出回報。行善不在乎好與壞，**大自然沒有製造好壞，它只去盡它的責任**。水在長流，這是好還是壞呢？天空是藍色的，樹是綠色的，這是好還是不好呢？不要製造任何東西，只是直進去做（Just Do It）。



禪宗的公案修持

古時的中國，把所有的公文（例如契約等），都在正本和副本之間蓋上印章，如果兩份文件合併起來是完整的印章，那就是正確的文件。在禪宗的傳統裏，公案的用途也是一樣，學生對問題的了解是一半印鑑，老師對問題的了解是另一半印鑑。當老師和學生分享相同的了解，這就是以心傳心的方法。

本來是沒有公案修持的，佛陀只示現開悟和見性。他教萬事萬物都是無常。貪（慾望）、瞋（忿怒）、痴（無知）是煩惱痛苦的根源；他只教我們如何解脫煩惱，證

入涅槃；當時沒有文字記載和討論，只有靜坐的修持。佛陀涅槃後，他的弟子經過四次結集，把佛陀的教導編寫成經。這些經不是佛陀自己寫的，如《聖經》一樣也不是耶穌寫的，是他的門徒所記述。之後，弟子們不斷爭論佛陀經文的真偽，佛學變得比修行更重要，因此引起派別之爭。

一千五百年前，達摩祖師開始傳法，他從印度來到中國的時候，佛教已在中國興盛了三百年。達摩祖師看到信佛的人只是為了求福報，因此，他開始教導他們正確的佛法。



當時梁武帝問達摩祖師：「朕在位以來，建寺、寫經、供僧無數，有多少功德？」

達摩祖師答：「並無功德，『此乃人天小果，有漏之因，如影隨形，雖有非實』。」

梁武帝又問：「如何是真功德？」

達摩祖師答：「真功德清明如虛空，『淨智妙圓，體自空寂，不以世求』。」

梁武帝又問：「對着朕的是誰？」

達摩祖師答：「不知（Don't Know）。」

後來達摩祖師向北行，途中經過很多有名的寺院，他都一一避開，然後到嵩山少林寺一個山洞裏，面壁九年。後來神光慧可來到山洞向祖師求法。



慧可問：「請求師父開示甚麼是『法』？」

達摩祖師說：「就是我告訴你，你亦不會相信我。」

慧可聽了使用刀斬斷自己的左臂以表示他求法的真誠，然後說：「師父！我的身心十分痛楚，請為弟子安心！」達摩祖師答：「將心拿來，我為你安。」慧可說：「覓心了不可得！」達摩便答：「我已經為你安好了心。」慧可聽了這話後豁然大悟，成為禪宗第二祖。這就是中國禪宗第一次的以心傳心。



禪宗第二次重大的改變是在六祖的時候。他的教法是：「如果你不製造因，你就不需要受果，因此，不要製造任何東西。」這種簡單的教法，使六祖一鳴驚人。有一次，有兩位出家人爭論旗幟會飄動的原因。一個說：「幡子動。」另一個說：「是風動。」兩人各執一詞。六祖聽了便說：「其實不是幡子在動，也不是風在動，這是你兩位的心在動！」

這樣就生起一個新的問題：「甚麼是心？」引起禪弟子的靈感和興趣。因此產生很多類似的問題：「甚麼是人生呢？」、「甚麼是死亡？」、「甚麼是心？」，這些問題便成為公案，同時也開始把它作為自己的修持方式。有一個弟子來參拜六祖，六祖問：「你從何處來？是怎麼樣來到這裏？」弟



子回答：「不知。」「我是甚麼？」這個公案的來源就是這樣形成。佛陀苦修六年都是問同一問題。佛陀、達摩祖師和六祖都有同一個問題「我是甚麼？」，他們的答案是「不知」，這就是最原本的公案修持。

後來又有很多支派的興起，自然又有很多不同技巧方法。有一個村童問馬祖禪師：「甚麼是佛？」馬祖禪師答：「即心是佛。」然後他再答同一個問題時，說：「非心非佛。」其實起初的教導是很簡單的，但現在採用很多知識方法去演繹，因而發展到有「文字戰」或「法戰」的出現。《碧巖錄》和《無門關》這兩本書就收集了很多這類的公案。



對一般人來說禪變得更難了解，原來日常化的禪就變得和現實生活脫節。我們沒法了解其中的密意，如「木雞在哭」、「石虎在天空飛翔」或「你能看見兔角嗎？」禪變成只給優秀分子修行。我們時時要找隱藏在文字裏的意思，因為言語本身是沒有甚麼意思。這種教學方式用了一段時間後，再轉變成為更直接的教學方式。如問：「甚麼是佛教？」答案是：「春來草自生。」

雖然禪宗的發展對很多基本問題有不同的答案，其意思都是指向真理。在過去，比丘和比丘尼用盡一生精力在山中修行，證入真理已經足夠，如何去正確運作真理是不需要的，因為他們沒有接觸社會。今日的社會，大多數人都為家庭和事業而忙個不停，因此，有需要把禪和生活連在一起。若要



證入真理，必須有一個正確的人生，放下一切，不要製造任何東西，時刻分秒保持正確的環境、正確的關係和正確的運作。直進去做，假如你這樣修行，你已經可以證入你的自性。如果你不相信可以這樣的話，請不斷地嘗試。終有一天正確開悟和正確的運作才會在同一時間發生。這就是禪的改革。

在古代，公案是去判斷當前參禪的開悟深淺。但現在我們利用公案去改進我們的人生。這是我們現在與傳統參公案方法的不同之處。在答公案時答對與否並不重要，主要是如何把公案運用在我們日常生活中。觀音是指「觀其聲音」，這是指觀照



你的真如自性。同時觀照世界的聲音是指覺知很多眾生的苦惱。如果你能聽到眾生的苦惱，這樣才能夠切實地去幫助這些痛苦的眾生，這就是行菩薩道。幫助別人就是修行，亦是我們應有的責任。正確的修持不單是開悟；其實，找出承擔甚麼責任便是開悟。因此，公案只是做到這一點的一種方法。不要執着答案是否正確，你一定要用公案消除你的意見。當你的意見消除時，你的心就如虛空般清明。這表示，你可以在任何時刻，任何環境裏都能夠作出適當的反應。

有些人問：「甚麼是回答公案最好的方法？」有位大德曾說：「萬疑歸一疑。」歸一是指直進不知地去做（Only Go Straight — Don't Know）如果你對公案起執着，這是禪病。公案就只是一隻



指向月亮的手指，如果你執着手指，你就不能意會月亮，最重要的還是你的方向，這個方向就是不知（Don't Know）。最古老的修行方法是到山中修行，與世隔絕；同時用多年時間專心參一個公案。我們的方式是學習如何去正確運作，將公案的訓練發揮在日常生活中。因此，當你做任何事情，只是去做（Just Do It）。當你只是去做的時候，你的心便沒有思惟，沒有主觀和客觀。裏外便成為一體。這就是正確修持公案的方法 —— 只是直進去做（Only Go Straight — Just Do It）。時刻分秒每日生活就是我們的公案。這就是禪宗的革命。



崇山大禪師叢書

中文書： 禪羅針盤 世界一花
 只是不知 覺性
 彈灰在佛身 禪如是
 虛空步

英文書： Compass of Zen
 Only Don't Know
 Dropping Ashes on Buddha
 The Whole World is a Single Flower
 Only Doing It for Sixty Years
 The Best of The Primary Point
 Ten Gates
 Bone of Space
 The Way of Enlightenment
 Thousand Rivers Thousand Moon
 Zen Dialogues in China



秀峰禪院簡介



秀峰禪院是國際觀音禪院第一百一十所分院，於1992年成立，1995年在香港註冊為非牟利慈善機構。

本院的宗旨是「上求菩提、下化眾生」，以坐禪共修及參公案啟發智慧，證入正確人生，自利利他，行菩薩道。本院希望不同宗教人士，共修參悟自性，證入世界和平。



秀峰禪院修行時間表

每日	早上 5:30~7:30	早課
	晚上 6:30~7:25	晚課
星期二、五	晚上 7:30~9:30	禪修
星期三	晚上 7:00~9:30	精進禪修
星期四	晚上 7:30~9:30	禪學班 (每年一次，必須預先報名)
星期日	下午 2:30~4:30	禪修

另每月舉行一次禁語禪修。詳情請與本院聯絡或參閱每月通訊。

辦公時間：上午 11:00 ~ 晚上 7:00
逢星期一休息



禪
如是

作者：崇山大禪師

總編輯：大觀禪師

編輯組：陳翠兒、林耀榮、廖偉龍、
陳沛而、李敏慧、李婉媚

設計排版：李月貞

印刷：雅譽印刷公司

出版：秀峰禪院文教部

地址：香港銅鑼灣禮頓道32號
星華大廈五字樓

電話：28919315

網址：www.subong.org.hk

出版日期：一九九八年六月 初版

二〇〇一年七月 第二版

版權所有，請勿翻印

