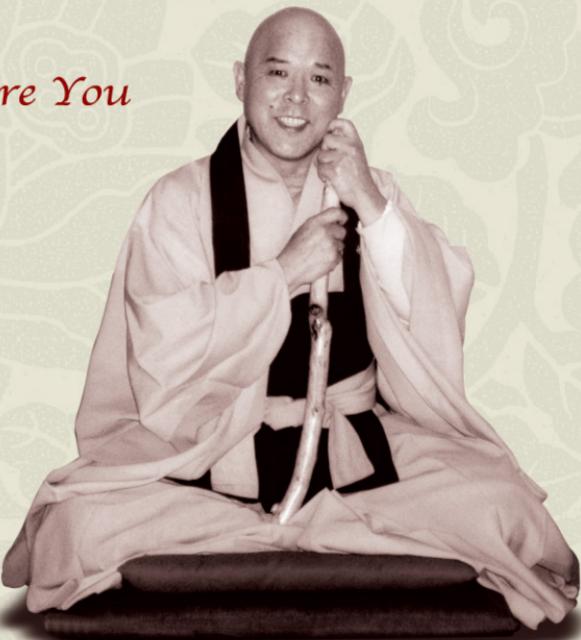


你是誰

Who Are You



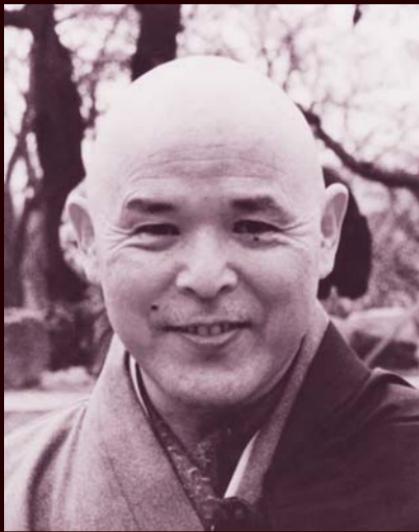
芳峰說



秀峰禪師示寂十週年紀念
In Memory of Zen Master Su Bong

目錄

秀峰禪師生平事略	1
秀峰禪師初遇崇山大禪師	11
「我為何要完成它？」.....	14
禪鋒交流	19
我想修行，但沒有時間。怎麼辦？	21
家人不喜歡你學佛	24
不放棄嘗試的心	27
對這世界的責任	31
觀照世界的境況	33
不說話的孩子	37
一流的舞蹈	40
大塘裡的小魚	43
空就是清明	47
不要畫蛇添足	51
開悟就是醒覺	55
解脫生死	57



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藉客家人，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。到一九八一年，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。禪師尤喜愛去戰地弘法，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。又有一個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。結果由於他因太奔波操勞，不幸於一九九四年七月十七日巳時在香港禪中心於法坐上安

詳示寂。享年五十有三。僧臘十一春，戒臘十一夏。

秀峰禪師這次的示寂在禪宗叫「坐脫立亡」，因禪師去世的境界正如淨土宗所說的「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。

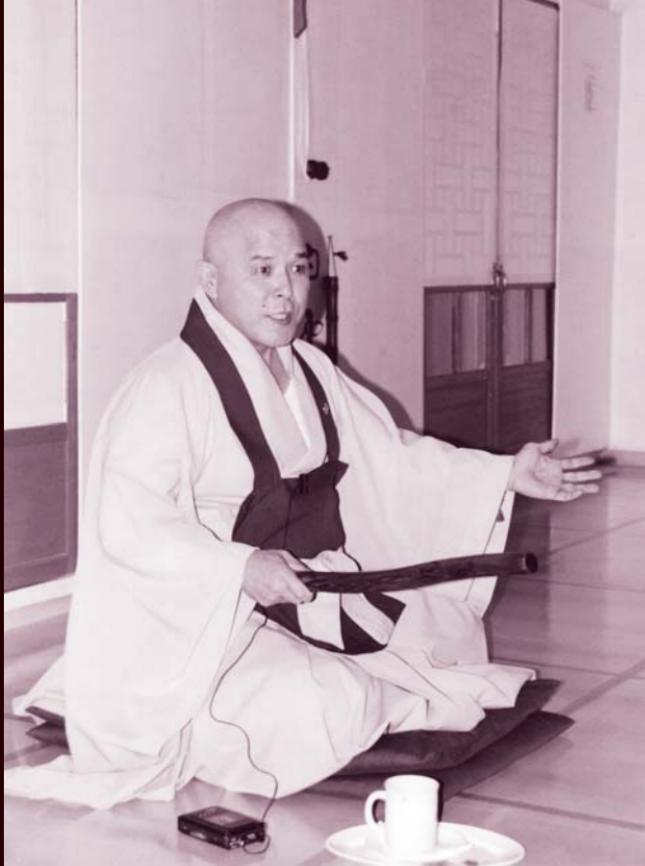
- * 當他離韓國前一星期已吩咐他最好的一個同修，如果他死後，可取去他的兩本私人教本。
- * 並且向各同門師兄弟說出不尋常的告別話—我會去很遠的旅程，但你們不會同行。
- * 他平時與人告別時，一定會說出再見的日期，這次他到港後向弟子只說「再見」而不說出再見的日期。
- * 他在韓國向結夏安居的禪學生們作最後的開示說：「我要教的已經教完了，今後你們只需跟著方向去修行。」

(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。

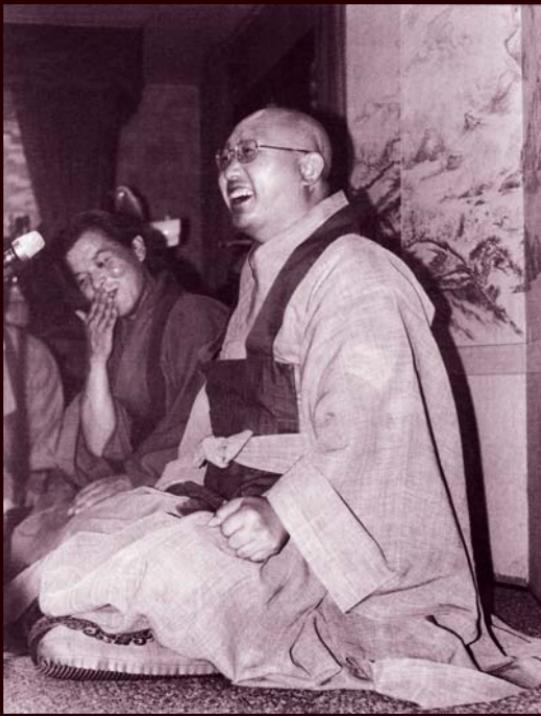
- (三) 心不貪戀：他佈施助人的心很切，不論貧富，都會幫忙，但幫助之後，便會放下，不會執著。
- (四) 意不顛倒：當時他問這位十四歲女孩子的公案(你怎樣去觀照到世界的音聲？)，當女孩答後，他印證答案「對了」，便垂下頭一會兒，再微笑正坐，然後躺下，手鬆禪棒。崇山大禪師說，秀峰禪師的入滅，示現了真正的「祖師涅槃」。
- (五) 如入禪定：當他垂頭一會兒後，再能正坐，這時便是入禪定的境界。

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。

Katz！秀峰禪師，多謝你的教導。



秀峰禪師於韓國新元寺開示。



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》，當中提到慧能聽到「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》記載了慧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。而在一九八一年，四海受印可成為了導師，即是後來的無等師和秀峰禪師。

「我為何要完成它？」

1984年1月 於 Providence 禪中心冬安居的開示

當我第一次做一百天的獨修時，在第四十七天時，我問崇山大禪師：「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，很多人在禪修前會想：「我在九十天裡會努力修行，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，而是「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，到了一個小鎮的邊隅的公眾電話亭，打電話

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？」我問的意思是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，但為什麼呢？」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 - - 究竟是什麼意思？」我問他為何要坐下去，他說為所有人，究竟坐禪與所有人有什麼關係？

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 - - 究竟是什麼意思？無論是吃、睡、還是修行，這問題都不斷浮現，我簡直是想吐。最後，我甚至不在乎有沒有答案，只是希望把問題解決，不再有這個疑問。然後有一天，在我坐禪時，那問題突然消失了，我沒有證悟什麼，只是問題已不存在了，我非常高興。那是第八十七天發生的事，跟著餘下的十三天，因為沒有了那這惱人的問題，時間如彈指即過，像躺在沙灘般好，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。



一九九二年十月在 Providence 禪中心的接法儀式上與學生禪鋒交流。

禪鋒交流

1992年10月 美國 Providence 禪中心

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，它們在做什麼呢？

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：箭已過長安。（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」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。你穿的是什麼鞋？（現場傳來大笑）

我想修行，但沒有時間。怎麼辦？

1992年10月 香港禪中心

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

秀峰禪師回答說：「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，又想是否應做其他，只會事倍功半。我不用告訴你們，亦能從自己的經驗中知道思前想後、猶豫不決所浪費的時間。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，甚麼也做不到。」



秀峰禪師對聖懷長老關懷備至，一九九三年十月攝於韓國大田。

家人不喜歡你學佛

1994年4月 香港禪中心

家人不喜歡你學佛，很多人都遇到相同的情況。為什麼呢？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，什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，我在飯廳旁的長椅上躺臥休息，我這樣做，是因為我明白到 Eugene 的母親有一個十分開放的心，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」，然後把眼鏡給父親戴上，才介紹我們給他認識。這時，我恍然明白，Eugene

實在最懂得如何做兒子，不論他修的是什麼、信或不信什麼，他都與家人保持正確的關係、正確的運作、正確的環境。

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

不放棄嘗試的心

秀峰禪師解答一位學生的來信

你說自己的能量流失得很快而想把它停住 . . . 所以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。這是沒有好沒有壞。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，消耗和用盡你的心力，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，因此它要左右支配你 … 這樣，你的壞習慣和模式便再次出現。

如果你與這位後座乘客對抗，它只會消耗你更多的心力，最後會令你生退心。所以，請不要理會你的感覺、因緣或處境。我知道知易行難。但是，如果你在每一剎那，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：「道高一尺魔高一丈，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 . . . 明白嗎？



對這世界的責任

1992年10月 香港禪中心

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，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

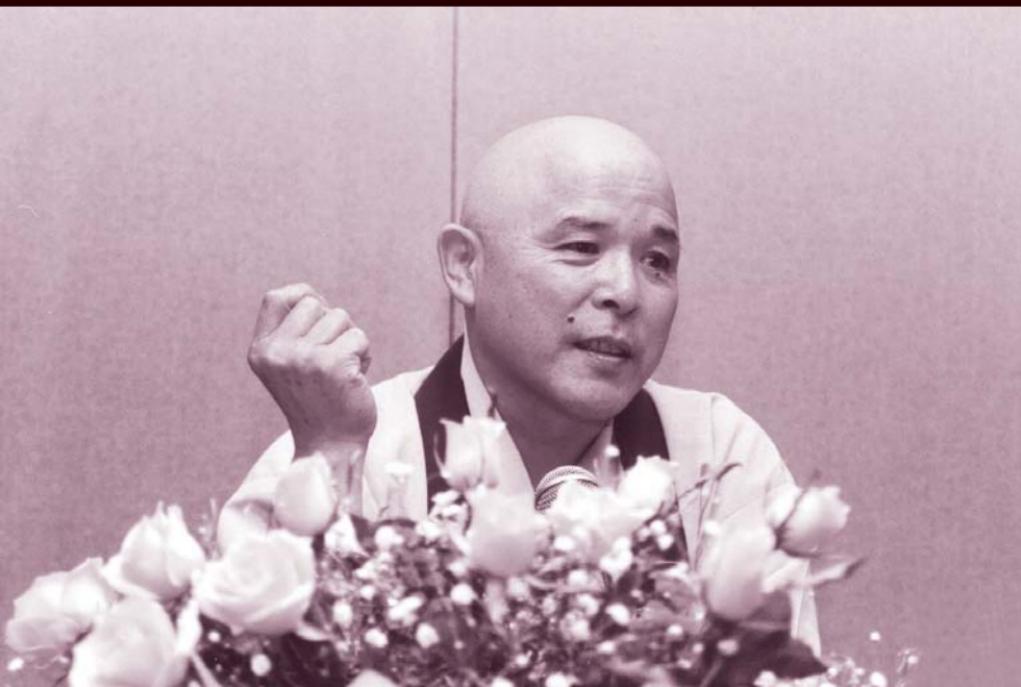
益，世界的一切都是為了自己而已，這就是人類了解的和平。但是，正確的和平、世界和平的真正意思是用了這世界的資源後，更有責任去照顧這世界。意思亦是為了這世界而好好地去運用這世界。這次回港前，我探望了一位九十六歲的老太太。記得那一天我們把車駛到沙灘去，一起吃雪糕。當我送她回安老院和她道別的時候，她對我說：「我們都是這世界的客人，再見！」我們都是這世界的客人，這意思很重要，既然你是客人，你便要尊重這世界。

觀照世界的境況

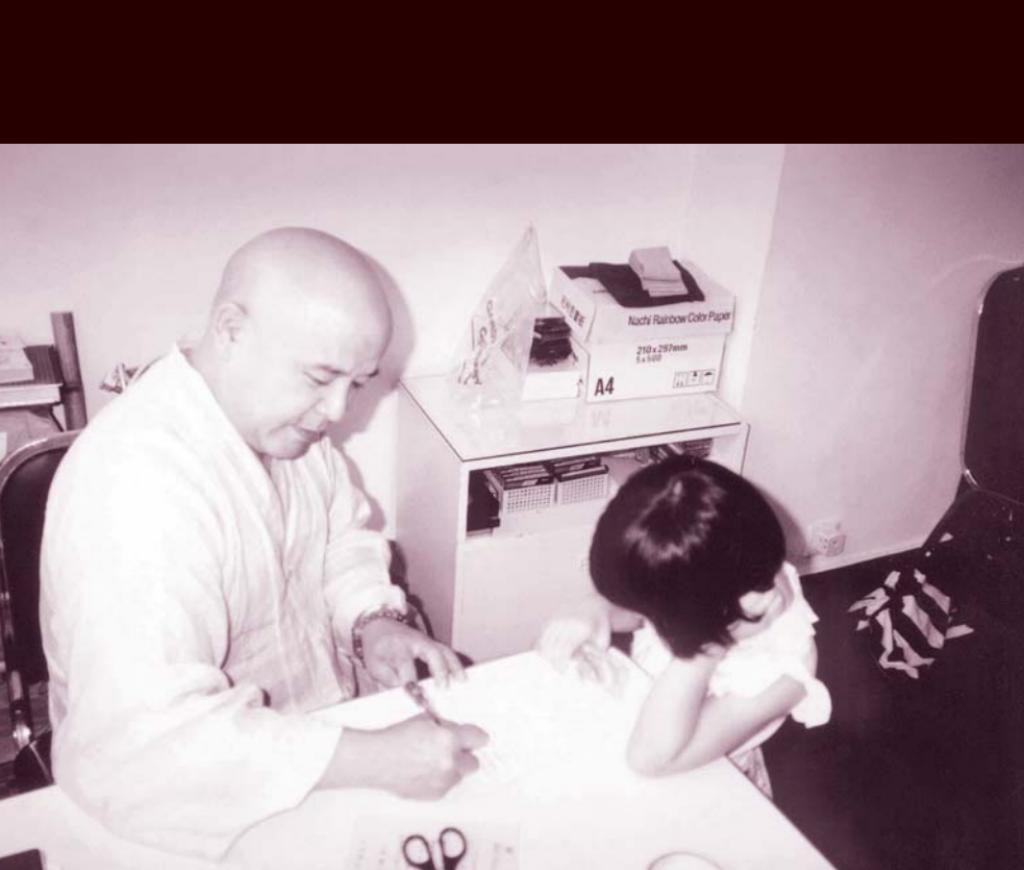
1993年2月 香港禪中心

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，觀照自己的境況，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，究竟去了哪裡呢？你是無法讓這段時空重現於世間上的。所餘下的就如昨日般，只有模糊的記憶。甚至是三十秒前所發生的，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。



一九九三年四月開示於香港文化中心，講題：人生線。



攝於香港禪中心。

不說話的孩子

1993年10月 香港禪中心

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，但她的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，咀吧不停的在說話，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，我應該相信我的兒子甚麼時候想說話，甚麼時候不想說話。」

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。坐禪是指保持未思惟前的心、返回自

性。而修行並不是為了「自己」。它的意思是如何在每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。

一流的舞蹈

1992年10月 香港禪中心

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？

禪師：真的沒有意義。那麼你為什麼要這樣做？

學生：因為這是我的工作，而且他們是聘請我來跳舞的。

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：有時我被你講的「沒有好和不好」弄得有點混淆。

禪師：沒有好和不好，把好和不好交給我。是你

製造了好和不好。因為我們有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？就是只是去做。

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：「為甚麼？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。」這時，這位大德便傳法給這弟子，因為他擁有一顆滿足的心，意思是在每一剎那，這個世界已經足夠，如果你有清明心，那麼，這個世界已經足夠。

大塘裡的小魚

1993年3月 香港禪中心

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、將來，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，活在一個大池塘裡，池水本來很清

澈，其他的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？我睡在那裡？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方八面去找著尋著，把整塘池水都弄污濁了，這世界亦是如此。

「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，人們便要明白什麼是該做的，什麼是不該做，什麼是真是需要，還是只不過是我自己的思想、意見、情形和好惡？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，也清楚這個錯誤，很容易便能改正過來。若我們犯了錯，而又不清楚這個錯誤，錯誤便難以糾正。如果我們不證入自己的本性，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。

空就是清明

1993年2月 香港大嶼山神樂院

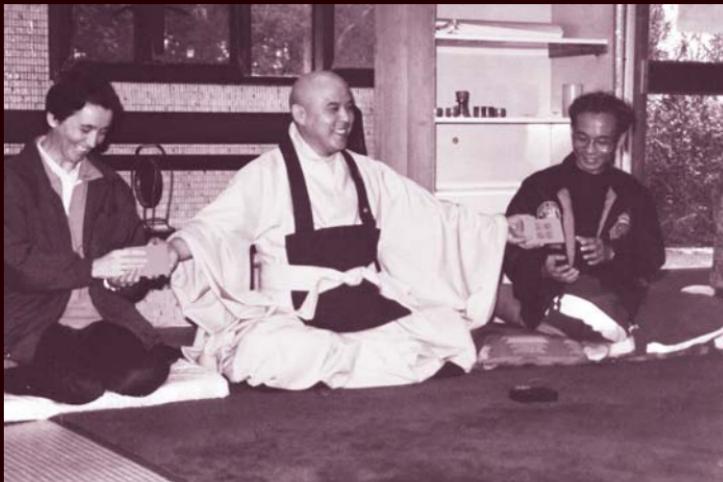
很多人都希望能控制自己的思惟。首先，他們會嘗試解釋它，使不好的想法變成合理，而試圖使自己正確。這通常是第一個階段，意思是「如果我能改善自己的思惟，那我也能同樣改善自己的生命」。

但嘗試多次之後，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」。世上有很多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」的意思是証入空寂。而人類的「空」就是你與世界分隔。但佛陀的「空」是一—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。



秀峰禪師在香港大嶼山神樂院主持三天禁語禪修，在最後一天的禪修，他問大家：「什麼是新年？」然後送紅封包給大眾。

不要畫蛇添足

1993年8月 香港禪中心

當你望見天只是藍色，望見樹只是綠色，望見牆只是白色，在靜坐時，半掩著眼，只是坐著，地板只是棕色。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。相信蛇已是俱足，為何要把我們的見解加諸於蛇呢？「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俱足，其實代表了我們不相信自己，不相信自己的眼、耳、鼻、舌、身、意，結果我們什麼也不能相信。同時，我們又時常想著以大慈大悲大菩薩行幫忙別人。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，他們便會能夠獨立。

還有一個說法是：「大慈大悲是好，太多卻有時

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：「你從不聽我的說話」，那即是說你要跟「我」的旨意。要放下一切，這便是我們的教法。



一九九三年六月，秀峰禪師與暢懷長老於香港中華佛教圖書館開示。

開悟就是醒覺

1993年8月 香港禪中心

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。

但當你每早八時睡醒，看見外面陽光燦爛，也看見牆的顏色，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，沒有期盼或夢想事情應該

如何，又或希望過往某年某月某日的事不曾發生，在那一刻要處理的事情只是去做，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，你就完全獨立。這時，父母的教誨、哥哥或姊姊的忠告、在學校所學到的一切學問都能運用，但不依賴它們，而是善用它們。如此，你便能處理自己的情緒，位置和處境，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。

解脫生死

1993年2月 香港大嶼山神樂院

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。



秀峰禪師圓寂前一晚，出席一個開幕儀式時攝。

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，於一九九二年成立，並於一九九五年獲得香港政府批准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。本禪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 6:30 - 8:30	早課
	晚上 6:15 - 7:00	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
		(晚課於 7:00 開始)

辦公時間：上午 11:00 - 晚上 7:00

逢星期一休息

另每月舉行一次禁語禪修，詳情請與本院聯絡。

你是誰？

Who are you?

著述 : 秀峰禪師

Author : Zen Master Su Bong

總編輯 : 大觀禪師

Chief Editor : Zen Master Dae Kwan

錄音整理 : 大法性，空如

Transcription : Lydia Kwan, Wendy Chow

編輯組 : 釋本順，大悟，元道心，觀海

Editors : Bon Sun Sunim, George Tang, Corrin Chan,
Brian Tam

設計排版 : 新達制作有限公司

Designed by : ZENter Creations Ltd.

承印 : 新文印刷國際有限公司

釘裝 : 有利製本有限公司

出版 : 秀峰禪院文教部
Published by : Su Bong Zen Monastery

地址 : 香港銅鑼灣禮頓道 32 號星華大廈五字樓
Address : 5/F Starlight House 32 Leighton Road,
Causeway Bay Hong Kong

電話 (Tel.) : 28919315

網址 (Website) : www.subong.org.hk

出版日期 : 2004 年 7 月
First published : July 2004

版權所有 · 請勿翻印

Copyright Su Bong Zen Monastery All rights reserved.

Do not reproduce without prior written permission of Su Bong Zen Monastery.

助印功德芳名

承印：新文印刷國際有限公司

釘裝：有利製本有限公司

鳴謝

Providence 禪中心提供秀峰禪師相片

Photo courtesy to Providence Zen Center



秀峰禪院
Su Bong Zen Monastery

香港銅鑼灣禮頓道32號星華大廈5字樓

5/F, Starlight House, 32 Leighton Road, Causeway Bay, Hong Kong. Tel: 2891 9315 Fax: 2575 0093