

# 禪的生活 · 日日是好日

● 聖嚴法師

編者按：本文是聖嚴法師於一九八一年八月九日，在「農禪寺禪坐會」所做的開示，後收錄於法鼓文化出版的「禪修指引系列」《禪的生活》一書中。聖嚴法師以平實的言語和善巧譬喻，為廣大信眾在學禪及日常生活的行持上，做了清楚而正確的指引。本刊特節錄轉載此文與讀者分享。

## 一、日日是好日

「日日是好日」，你們看過這句話吧。「日日是好日」，每天都是好天。這句話也可以這樣講：人人是好人，事事是好事，處處是好地方。人沒有壞人，天氣沒有壞天氣，事情沒有壞事情，隨處都是淨土。那麼，可以再加上「心心是好心」、「念念是好念」。「日日是好日」是雲門祖師所講的一句話，但是，後來很少有人理解它究竟是什麼意思。我在《禪門囑語》的序裡頭用到這句話，我說：如果真正達到「日日是好日」的話，那麼我在禪七期間所講的一些瘋癲話，可以不要忘了。如果沒到達「日日是好日」的程度，那我在禪七中所講的話一定要忘掉，要不然會有麻煩。我在禪七裡講的是什麼話呢？是瘋話。什麼是瘋癲的話呢？應該是看起來、聽起來不合邏輯、不合道理的話，甚至是不合佛法的話。

前天，有位日本教授到我們文化館來，看到《禪門囑語》裡有一篇心得報告，題目是〈師父是騙子〉。如果根據一般佛法講，這是大逆不道的話，怎麼可以說師父是騙子？師父騙了誰啦？如果以禪的立



場來講，這種騙子越大越好，那釋迦牟尼佛也是騙子，而且釋迦牟尼佛所講的經典，通通是「胡說」。佛在《金剛經》中說：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」但他又說：「若人言如來有所說法，即為謗佛。」可見佛也是大騙子。

## 二、乖牛與笨牛

其實這個「騙」是有安慰、鼓勵、引導、誘導的意思在裡頭。小孩子不肯吃飯，母親會說：「乖乖！你趕快吃，吃過飯後，再買糖果給你吃。」小孩子吃過了飯就忘了，他已經吃飽了，還要什麼東西！所以母親對孩子也是用騙的。不單是騙，而且是哄、嚇、詐、騙。最好聽的話、聽起來最舒服的話，是哄。哄是真的嗎？當然不是。在佛陀的時代，佛看到一個人在罵人，他說不能罵人，不但不能罵人，連牛都不能罵。佛講了一個牛的故事作例子：

過去有兩頭牛，拉著兩輛車子走，一頭牛走得快，一頭牛走得慢，走得快的越走越快，走得慢的越走越慢。原因何在？原因是駕車的人不一樣。前面那頭牛走得快，因為那駕車的人對牛說：「我的乖牛，你是我的寶貝，你是我最聰明、最好的牛。我就靠你而已，你替我趕快拉，拉到盡頭，我給你好東西吃，好的草、好的糧。」等到這頭牛拉不動了，駕車的人又說：「我不相信你拉不動了，你的力氣比現在更大、更多，你是世界上最好的牛，所以我最喜歡、最疼愛你。」於是，那頭牛又拚著老命繼續拉。在後面那頭牛就不一樣了！趕車的人老是罵牛：「你這笨牛、懶牛、壞牛、糊塗牛！怎麼老是休息，又是小便，又是大便，這麼沒出息！你看前面那頭牛，人家跑得多快！你再也不走，回去以後，我把你賣掉；再也不走，回去後乾脆把你殺掉！」這頭牛想，

反正是死，反正是壞，反正是懶，是沒有用，於是牠就蹲下來，索性不走了。

所以，三藏十二部的佛法裡面，沒有一句真話，都是講這些哄的、騙的。那麼有沒有詐或嚇呢？《地藏經》中講到：「你們不能做壞事；你們如果做了壞事，存了壞心，要做畜生，墮地獄、餓鬼。」這是什麼？這就是嚇。禪宗祖師善用詐，詐就是詭計多端，不直接了當跟你講。譬如說，本來希望你向東走，可是曉得你這傢伙不聽話，叫你向東，你一定不向東；所以跟你說：「不要向東走，東邊最不好了，我不希望你向東邊去！」你想想：「哼！你不要我向東邊去，我偏偏向東去！」這下子便上當了，本來就希望你向東邊去。像這種情況，在經典裡叫它作方便法。方便法不是究竟法，方便法是可以依不同的人而用不同的方法。比如同樣的希望大家向東邊去，對某甲叫他向東邊去，對某乙則叫他往西邊去，而達到的目的卻是一樣的。比如令一人自臺灣向東走，令另一人自臺灣往西走，最後這兩人可能是在美國的紐約會合。這就是詐、騙。

### 三、魚在天上飛、羊在海底吃草？

比如「魚在天上飛、羊在海底吃草」，這是沒有意思的話，是不可能的。有時候我說：最高的地方是海底；最深的地方在山上。這是不是相反呢？就常識而言，這是沒有道理。可是，講道理會使你頭腦想得更多。為了叫你不要講道理，祖師們講瘋話，甚至講逢佛殺佛。有的祖師講，念一句佛要漱口三天。這到底是什麼意思？如果你能達到「日日是好日」的程度，你就可以體會到這些話的真義。



「日日是好日」是心中沒有分別，沒有你我、好壞、大小、長短、男女等，這些相對的全部都沒有。那麼是不是有統一的、絕對的呢？統一的時候如果覺得統一了，那麼統一的本身還是分別心。真正的無分別心，是沒有矛盾，也沒有統一。如果執著於統一，表示在統一之外，還有矛盾。自以為：我是在無分別、沒煩惱這一邊，其他的人則是有分別、有煩惱；別人無智慧，我有智慧。

一般宗教、哲學，大致上在追求一個理想，追求超越現實，追求超越我們平凡世界的一個境界。所以有神的世界、有人的世界；有戰爭的世界、有和平的世界。大家追求和平的世界，反對戰爭的世界；又追求聖和靈的世界，希望離開凡夫或人的世界。這是哲學、宗教上的二分法，就是希望從人間、現實的超出，而達成一種理想，或者是從我們的現實生活得到解脫。像這種情況，永遠是追不到的，永遠是沒有的、虛幻的，永遠是假的、不可能實現的。這好比一條狗，背上綁一根桿子，桿子上掛一塊肉，狗要吃這塊肉；狗在跑，知道有一塊肉在牠前面，可是永遠吃不到它。為什麼吃不到？因竹桿子綁在身上，狗跑，竹桿子也被狗帶著跑。所以要追求一個統一的、永恆的、聖靈的，或者是理念的、理想的境界，那是永遠不能實現的。

再說我們所講的無分別心，到達無分別心的時候，現實的世界就是理想的世界，理想世界和我們的現實世界不分，煩惱本身就和智慧一樣，我們凡夫的生活和聖人的生活沒有兩樣，所不同的，就看你的心是不是平了。如果心很平、很穩、很實在，那麼一切本身都是好的，沒有什麼不好。如果自己的心常常在動，那麼一切外在的現象，通通是扭曲的了。



#### 四、海面無風三尺浪

我常常作這比喻：一面鏡子如果被擺動的時候，影子就看不清楚；一盆清澈的水，用嘴巴吹動它，再看水中的影子，一定是扭曲的。我們的心，經常在動，大概像颶風時海面上的波浪；如果心比較穩定，那大概像颶小風。我們國人常常講「海面無風三尺浪」，船在海面上走，我們不覺得有風，可是浪還是有的。平常的人，在有煩惱的時候，恨不得要殺人！或者想要追求什麼，譬如想追求一個女孩、男孩，或是發生三角、四角關係的時候，挖空心思，用盡辦法，想去對付他人。社會上發生的罪惡，不外是為了金錢、男女，還有名譽。

有一次，我在美國，對一位中年的中國徒弟說：「你不夠坦白！你有問題為什麼不明白講？偏要兜著圈子講。」又說：「你已經這麼大年紀了，要好好改過。」聽了這些話，他好難過，他已經是五十多歲的人了，聽了這些話受不了。回去之後，他好幾天睡不著覺，三個多月不來看我，又接二連三地寫了好幾封信來罵我，每封都是四、五千字的長篇大論。我也不去理會這些惡毒的信，何必動那麼多頭腦！如果也像他一樣，他寫來幾千個字，我也回他幾千個字，這樣我不是和他一樣起煩惱，何苦呢？後來這個人變得很和氣，很感謝師父。他說：「您真是師父！我做不到。您說我一句話，我就受不了，我說您這麼多，您都受得了。」我就告訴他：「你遇到事情，心裡太容易激動，這樣子身體不容易健康，平常睡覺一定睡不好。你多思、多慮、多憂、多累、多鬥，只有增加苦惱。學禪第一就是要我們身體健康，第二就是晚上睡覺睡得好，第三就是要我們平常無憂、無慮，不要自找苦惱。這就是我們學禪的人最基本的態度！至於高深的開悟是什麼，我們且不要去理它。」



從此以後，這個人非常精進，努力用功。

這段話是什麼意思？就是說我們的心容易受環境影響而波動，我們自己常常跟自己過不去，自己找自己的麻煩。

## 五、直心是道場

我們要在「無」處用心，要以無得失心、不計得失來做一切事，使我們的心處在平凡之中。平凡的心就是好心，好心就是無分別心，無分別的心就是直心。佛教有一句話：「直心是道場」，一般人不懂直心，以為心直口快就是直心；其實所謂直心就是心不扭曲，沒有波紋，念念都是平直的。道場又是什麼？就是與道相應的地方。中國人有時把道解釋作一條路，平的路大家都喜歡，如果路上都是坑，大概就不喜歡。心是直的、不扭曲，那就像一條筆直、平坦的大路。

如果是扭曲的心，還不是很壞的心；混亂心和顛倒心比扭曲的心更糟糕。所以修行的人，先要從亂心、倒心著手，修成不亂、不倒、有秩序的心，再從有秩序的心變成直心。真正的直心，是一片很平的心，不只是一條直線；直心不但是普遍的，而且是永恆的，因而直心也叫作不動心。

到怎樣的情形才是不動心呢？心要完全不動是很不容易的，從菩薩道的修行過程來說，到了第八（不動）地，才是真的完全不動。平常人的心在時間上會動，在空間上也會動；在此地、此時不動，而換了一個環境可能會動。所以，平常人不能維持完全不動，就是我們修行學禪的人，也很不容易做到日日是好日。如果在任何時間、任何地方，心永遠不動，到了這種程度，可以說是到了無心、無智的階段。學禪的人由散亂心變成單純的心，由單純的心變成一心，從一心變成



無心，這是三個階段。證到阿羅漢果，就是無心；不單是沒有分別心，連統一心也沒有。心統一而不自覺，就是連和「分別心」相對的「統一心」也沒有了，這就是無心。若有統一的心，仍是凡夫外道的境界，這還不及佛法的小乘。

## 六、無智亦無得

《心經》裡講到「無智亦無得」。有說不要智慧，那就不用開悟了；沒有悟可開，就沒有智慧可得；既然沒有智慧可得，我來修行做什麼呢？所以說這種人很矛盾。有人很喜歡念《心經》，也念得很好。可是，如果告訴他沒有智慧這樣東西，沒有智慧可得，他就怕得不得了！有一位老居士，已經學佛多年了，然在禪七期中，聽我說沒有阿彌陀佛，沒有釋迦牟尼佛，沒有悟可開。這麼一講，那位老居士就跟我說：「師父，我想走了，我不能再住下去了。幾十年，我好不容易信了佛。這下子佛也沒有，什麼也沒有，再下去不得了了！我還是希望有佛。」結果他真的中途先走了。這位居士有沒有念《心經》呢？他每天都念呀！我們早晚課都要念到《心經》的，他有沒有看到「無智亦無得」這句話呢？有的，可是不能接受。

有智仍舊是小乘，無智才是成佛。有智慧還不是好日，無智慧以後才是日日是好日。為什麼有智不是好日呢？因為證到阿羅漢果以後，他有涅槃在，就覺得有凡夫、有聖人、有生死、有涅槃；他厭離生死而願意永住涅槃，得無餘涅槃，不再來世間受生死、六道輪迴之苦。可見羅漢並不是究竟無分別，他還是有分別的。相對的沒有了，統一的也沒有了，這個時候便是智慧；如果連無相對、無統一也都沒有了，這才可以說是無智。

我在《禪門囑語》中講到人人都在做夢，做夢的人在做夢，醒



的人也在做夢。那麼，佛做不做夢呢？佛也在做夢，而這個夢是做給我們看的。「無智」不是愚癡嗎？不是的。空有幾個層次：第一層是空掉分別、相對，第二層是空掉統一，第三層是空掉「空」。第一層是外道之統一，第二層是空，第三層是空非空。一定要到空非空的程度，才算日日是好日。一個人到了日日是好日的時候，還會看到壞人、見到壞事嗎？

《六祖壇經》講道：「煩惱即菩提，生死即涅槃」，也可倒過來講：「涅槃即生死，菩提即煩惱」。對一個大徹大悟、一悟永悟的人來講，根本不再分別生死與涅槃。因為眾生有生死，所以他有生死，而不是因為他自己有生死，他是因為眾生而有生死，他只是眾生的一種反映。他本身已不存在，因有眾生而他存在。沒有佛這樣東西，因為眾生而有佛；沒有菩薩這樣東西，因為眾生而有菩薩。佛菩薩已經是最高、最圓滿、最究竟，在他們已經沒有生死和涅槃的問題，但是為了眾生，所以佛菩薩還往來於生死。菩薩自己存不存在？他們自己並不覺得自己的存在。如果自己還覺得自己存在著，那就是還有我——我存在於涅槃，我存在於智慧；我能入涅槃，我有大智慧。既然無我相、無人相、無眾生相，這些相通通沒有了，當然他本身是沒有的。因此佛是沒有的，菩薩是沒有的；但是對眾生來講，佛是有的，菩薩是有的。

日日是好日，人人是好人，事事是好事——對已徹悟的禪者來講，既沒有壞人，也沒有壞事。因為沒有人可以傷害到他，也沒有事可以使他煩惱，他本身是沒有好壞等價值觀念的。他們既不如凡夫以個人為中心作價值判斷，也不像外道以全體的宇宙為中心作價值判斷。正因為泯除了所有的分別心，所以對他們來說，日日是好日。☉