

心五四進階

講到「心五四」，各位應該蠻有印象的，因為好幾年前法鼓山蠻熱衷於推行「心五四」，可是到目前為止卻越來越沒落，不只知道的人越來越少，且常聽到、較熟悉的，就僅止於那幾句而已！

關於「心五四」的推展，我覺得：第一、誠意不夠，雖誇口說要推行到全世界，但其實，並沒有那麼認真。第二、架構不整。我覺得原來的架構，有很多地方未釐得很清楚：比如「感恩」跟「感謝」不是差不多嗎？「接受它」跟「面對它」有那麼絕然嗎？「培福」跟「種福」更是不相上下！

所以用我的思考方式，把這些結構稍微調整一下。今天藉著這個因緣，向各位報告一下，讓大家能用不同的眼光再回顧這運動！

但我已把題目從〈心五四運動〉改為〈心五四進階〉，因為我不喜歡用「運動」的稱呼。世間有很多運動，有好的，也有不好的；但說到進階，應該都是好的。

初為：

四安：安心、安身、安家、安業

四要：需要、想要、能要、該要

四宅：面對宅、接受宅、處理宅、放下宅

四感：感化、感動、感恩、感謝

四福：知福、惜福、培福、種福

現改：

四宅：面對宅、探究宅、處理宅、放下宅。

四要：需要、想要、能要、不要。

四安：安道、安心、安身、安業。

四福：知福、惜福、培福、享福。

再加：

四緣：攀緣、絕緣、隨緣、化緣。

四量：聖言量、比量、現量、非量。

首先說四它：面對它、探究它、處理它、放下它。

首先講「四它」。原來是：面對它、接受它、處理它、放下它。我覺得「面對它」跟「接受它」，看來很類似。當然也有已面對而不能接受者；為人間有很多苦難，雖已發生，但當事者心裡不能接受。比如有人身體一向很好，卻突然重病了。故覺得：「我不能接受，因為我平常生活都很規矩，沒有不良的習慣，為何生這嚴重的病？」以此心裡不能接受。

那我問你：「不能接受，就不要治療嗎？」還是要治療啊！既去治療就表示已面對、接受了。或者有些人至親突然亡故，也是為太突然了！所以不能接受。然不能接受，就不要處理後事嗎？還是要處理的！

所以短時間不能接受的，如其已變成事實，且不可能挽回。終還是得去面對、處理的。早接受，少受苦。處理後，時間擱久也就慢慢坦然了。所以我覺得「面對它」與「接受它」不必硬加區隔。

我上網查過有關「處理它」，是謂：「該怎麼處理，就怎麼處理。」這不是廢話嗎？問題是該怎麼處理？是誰說了算！上帝嗎？

世間同一症狀，中西醫的療法不同，你聽誰的？同一事件，民進黨與國民黨的反應絕異，又誰是誰非？甚至若同樣的問題，問十個專家，其解法可能差很多。

因此說「該怎麼處理，就怎麼處理」真是無濟於事。你以為：每個人都知道、都確認該怎麼處理嗎？事實上，很多時候我們都是不知道該怎麼處理的！

最後，說到「放下它」，乃曰：暫時不能處理的，或者永遠無法處理的，一定要「放下它」。

但是暫時不能處理的，真的就能放下嗎？還是心裡猶擱著？於是如此的「放下它」，竟是逃避、還是壓抑呢？或者只是自暴自棄而已！還有永遠無法處理的，一定要「放下它」。問題是：切身之痛，如何放下呢？

甚至，已經處理的，是否有避重就輕的嫌疑，或死灰復燃的可能？很多時候雖處理了，卻是尾大不掉：斬草不除根，春風吹又生。不是你想放下它，它就能放下你的。

很多人對問題的處理，只是頭痛醫頭，腳痛醫腳，沒辦法做根本的處理，怎可能讓你想放下就放下了呢？還有債若未還，哪可能讓你單獨放下呢？

所以，用我的思考方式去檢查，乃覺得這說法與結構都欠嚴謹、不完整。然而我卻發覺：這四它與原始佛教的四聖諦「苦、集、滅、道」竟有些相似。

苦者：人間的苦難、煩惱，當面對它，而不能苟且、堪忍。因面對它，才有改善的機會；反之，苟且偷安，那問題就永遠存在。所以「面對它、接受它」跟「苦諦」較相應。

道者：用修行方法去處理人間的煩惱、去消除人間的苦難，所以與「處理它」較對應。

滅者：煩惱斷除，回復自在；與「放下它」較對應。但「滅」是真把問題處理乾淨，不受後有，而能放下它。不是暫時不能處理的，就放下它；永遠不能處理的，也放下它，而能稱為「滅諦」。

四它對照四聖諦，卻是少了「集諦」——探究它，就是探討問題的原因。

很多人都說四聖諦是小乘教，事實上它是共世間，處理問題的四個次第。問題發生了，我們先要去面對它，並探究問題的原因。原因找到了，才有辦法去對治。如果對治得好，問題就可連根拔除。連根拔除之後，才能真正地放下它。以此謂為：苦集滅道。

佛是大醫王，眾生有病這是苦。其次，要找出苦的原因，所以「集」是探究苦的根本原因。要把問題的根本原因找到後，才有辦法做精準有效的對治、修正。最後，能連根拔除，而稱為「滅」。

故病因未確認，如何治療呢？苦因不明，如何處理呢？因此前謂的：該怎麼處理，就怎麼處理。便頂多是：頭痛醫頭，腳痛醫腳而已！到最後，必是「受後有」，而非「不受後有」。你想放下它，它還放不下你呢！

我覺得在四聖諦中，最關鍵的不是「道諦」而是「集諦」。因為醫生如不能把病因找出來，便絕對沒辦法做根本的治療。找到原因後，能不能作很好的治療，這是其次的問題，但一定要把原因先找出來。同理，處理世間問題亦然。

有時候，要把原因找出來，也不是那麼容易。故要找到真正的原因，還是要有相當的智慧。所以事實上探究它，追根究柢，勘破無明巢窟，既是佛法不共世間處，也是禪法的特勝地——直截根源佛所印，尋枝摘葉我不能。

為什麼在四它中，反而把最重要的「探究它」給漏掉呢？有人跟我反應：「嗨！這四它是講給普羅大眾聽的，所以標準不必那麼高！故曰：該怎麼處理，就怎麼處理。這是合乎普羅大眾的模式，你就不要再挑剔了吧！」但是我覺得，既要學佛修行，就不要再再用普羅大眾的模式吧，因為你是要究竟解脫的呀！

禪法跟世間法大不一樣。有人問我：禪跟淨土有何不同？我說：淨土是痛了，就趕快貼「撒隆巴斯」。貼時，涼快了，就忘了問題還在。禪法呢？刮骨療傷。關公被毒箭射中了，那毒已深入骨頭。醫生說：只能刮骨才能去毒。關公含笑受之。

然現代人沒有幾個有勇氣接受刮骨療傷的，因為要把問題揪出來，還要有很大的勇氣。一般人寧可得過且過，寧可貼「撒隆巴斯」以度時日。很多人都說要學禪，但有幾個是學禪的料子？都怕痛而不願意去面對，不願意去探究。所以在四它中，我們反而要積極去探究它，把它當作最重要的課題。

事實上，憑我們個人的智慧、能耐，就有辦法探究到問題的源頭嗎？大概是沒辦法的。那怎麼辦？學佛、參禪。因為唯有透過佛法，我們才有辦法把問題追溯到源頭。因為人間的問題，其實大同小異，世尊已經幫我們追溯到源頭，所以我們只要順著祂指引的方向去找，大概十之八九不會錯的。所以順著佛法的指引，我們也可以慢慢逼近源頭。

這也就說，世間有兩種人：第一是不願去參究它，只合做表面的處理，這是普羅大眾的模式，我們且不管。第二是願意去參究它，但憑個人的力量是不夠的，所

以進一步要藉著佛法、善知識的指引，才有辦法慢慢追溯到源頭，才有辦法做根本的處理。

諸位都是具善根者，還是得把層次提高。故四它是：面對它、探究它、處理它、放下它。好，這是第一部分的「四它」。

其次說四要：需要、想要、能要、不要

「四要」的精神在於少欲無求、知足常樂。故大家都很熟悉：需要者不多，想要者太多。這表面看似無問題，但卻牽涉到一個爭議：需要者不多，好像吃飽、穿暖，能繼續存活，即可也。

若需要者不多，那我問你：這聽經聞法、打坐參禪，算需要，還是想要呢？若答：想要！那就淪為「想要者太多」，而該放下嗎？若答：需要！那需要者還不能不多哩！

現在問年輕人，需不需要手機？當是需要，而非想要而已。那買好的手機，算是需要，還是想要呢？年輕人還是會說需要。所以想要與需要間，其實未有很明顯的界線。

如說需要者不多，這就會像前陣子媒體都在爭議的：顧巴肚與顧佛祖。如果只是顧巴肚，就跟禽獸沒什麼兩樣。事實上，人不可能只把肚子吃飽就沒事的，人還有很多不同的需求。若以為養人，乃只是吃飽、穿暖就夠了，那就太不了解人性了。

六種層次的需求：

心理學家「馬斯洛」曾提出〈人類動機理論〉，這本書我看過，但我看的是他早年的著作。以下是我從網路上節錄出來的，未做修改。〈人類動機理論〉中謂人類有五個層次的動機，或需求：

一、生理需要：最具優勢的需要，如食物、水、空氣、性慾。

未滿足生理需要的特徵：什麼都不想，只想讓自己活下去，思考能力、道德觀明顯變得脆弱。

二、安全需要：同樣屬於低級別的需要，其中包括對人身安全、生活穩定以及免遭痛苦、威脅或疾病。擁有家庭、身體健康以及有自己的財產。

缺乏安全感的特徵：感到自己受到身邊事物的威脅，覺得這世界是不公平或是危險的。

三、社交需要：屬於較高層次的需要。如對友誼、愛情以及隸屬關係的需求。

缺乏社交需要的特徵：因為沒有感受到身邊人的關懷，而認為自己沒有價值活在這世界上。

四、尊重需要：屬於較高層次的需要，如成就、名聲、地位和晉升機會等。尊重需求既包括對成就或自我價值的個人感覺，也包括他人對自己的認可與尊重。

無法滿足尊重需要的特徵：變的很愛面子，或是很積極地用行動來讓別人認同自己，也很容易被虛榮所吸引。例如：利用暴力來證明自己的強悍。

五、自我實現需要：是最高層次的需要，包括針對於真善美至高人生境界獲得的需求。

因此前面四項需要都能滿足，最高層次的需要方能相繼產生，是一種衍生性需要，如：自我實現，發揮潛能等。

缺乏自我實現需要的特徵：覺得自己的生活被空虛感給推動著，要自己去做一些身為一個「人」應該在這世上做的事，極需要有讓他能更充實自己的事物、尤其是讓一個人深刻的體驗到自己沒有白活在這世界上的事物。也開始認為，價值觀、道德觀勝過金錢、愛人、尊重和社會的偏見。

六、超自我實現：是馬斯洛在晚期時，所提出的一個理論。這是當一個人的心理狀態充分的滿足了自我實現的需求時，所出現短暫的「高峰經驗」，通常都是在執行一件事情時，或是完成一件事情時，才能深刻體驗到的這種感覺，通常都是出現在藝術家、或是音樂家身上。

人類的需要是以層次的形式出現的，由低級的需要開始，逐級向上發展到高級層次的需要。當一組需要得到滿足時，這組需要就不再成為激勵因素了。

第一個層次是生理的需要，講白一點就是為了繼續活下去。我們常講：螻蛄尚且偷生，何況是人？故每個人活著最首要的功課，就求繼續活下去；而繼續活下去是要有條件的。

首先要吃，三餐都要吃，不只要吃飽、且要吃好，還得穿暖、住宿等。如果不能滿足這需要，人的思考就會變得很狹隘。其它的都不想，只想怎麼繼續活下去。

所以俗曰「飽暖思淫慾、飢寒起盜心」。如果吃不飽、穿不暖，他的道德意識就會變成非常薄弱、非常地自我中心。就算不去偷盜搶劫，但繼續活下去的動機，會變成無比的強烈。這是第一層次的需要。

第二是安全的需要。今天雖有飯吃，但還擔心明天是否還有飯吃；今年有工作，還要顧慮明年以後是否還有工作！所以除了滿足生理的需要，使能繼續活下去外，我們的經濟條件也要能繼續維持下去，這稱為安全的需要。

還有危險的地方不能去，有危險顧慮的行業不願從事，再來就是擁有家庭等需要。安全的需要，其實是沒有底限的。因為哪有絕對的安全！諸行無常，云何能保證你的安全呢？但有些人對安全的需要，就看得太重了。

第三是社交的需要。一般人都是群居的，能孤單過生活，且還過得很好者，是少之又少。故一個人如果落單而跟大眾隔閡了，便會變得鬱鬱寡歡、頹頭喪志。

我以前都覺得：被關禁閉，既不要跟別人互動，且三餐有得供應，也沒有安全的顧慮，有何不好呢？但關禁閉對很多人來講，都是很嚴重的處罰。為什麼呢？但為不能滿足社交的需要，不能跟其他人互動。

所以人跟人之間，都得保持某些互動，互動者有朋友、有家庭，還有隸屬關係等。隸屬關係就如參加一個團體，或參加一項活動，於是在群體裡，就能多少滿足社交的需要。

第四是尊重的需要。消極的是跟別人互動，積極的則是得到別人的尊重。云何得到別人的尊重？除了世間的名位、財產，更重要的是成就感。

所以人除了吃飽穿暖外，還得肯定自己生活的價值，生命的意義。而肯定，大部分是來自第三和第四需要的滿足。如果能結交很多朋友，並得到他們的讚歎、尊重，便覺得自己的生命存在是有意義、有價值的。

第五是自我實現的需要。是對真善美，對獲得高尚品位的需求。其實我覺得自我實現的需要：即用以肯定自己的生命是有意義和價值的。

如果覺得生命沒有意義，那麼要不要繼續存活，就變成大問題了。至於安全等，更無所求矣！所以一定要肯定自己的生命是有意義的，才能繼續求活下去。

或問：這當是第一需要，而非最後的需要？

答云：剛出生、於成長時，只能先處理「形下」的需求。待成長後有餘力，才能再處理「形上」的需求。

第六是超越自我的需要：大我和無我。在馬斯洛早年的著作，只有講到第五——自我實現的需要。因為西方的心理學，基本上是以自我為中心的思想體系，因此講到自我實現，就已夠了。

但在晚年時，才又提出超越自我的需要，因為人不可能只滿足於自我實現。如倫理的思考，即已超越自我中心；如博愛、慈悲等亦然。超越自我的需要，我覺得不只是藝術，不只是所謂的「高峰經驗」而已。

而是在大我跟無我。大我跟第三點有點類似，乃是一個大團體。一般人都會附屬在某個大團體下，如家族、國家，很多世間的宗教也都是大我。因為大我，才會說順我者昌，逆我者亡。但佛教不會這麼說，因為佛教是無我的宗教，無我乃比大我更殊勝、更究竟。

想要

以上，就馬斯洛的理論而言，從第一個層次到第六個層次，都稱為需要，不是只有吃飽穿暖才叫做需要。既從第一到第六都稱為需要，就沒有「想要」跟「需要」間的界限。故喜歡穿漂亮的衣服，這是社交的需要。為何要用名牌的手機，這既是社交的需要，也是尊重的需要。因為如大家都用名牌的，而我不用，我就落單了，甚至會被瞧不起。所以有很多需要，不是個人貪求，而是群體使然。因此，實很難界定「想要」跟「需要」的差別。

但在馬斯洛的理論中，有一點我覺得不太同意：他一直強調需求，像金字塔一般，下面的滿足了才可以向上提升。所以要吃飽穿暖，才能提升到安全感的需要，要吃飽穿暖才知道禮義廉恥。

但下面的滿足了，這句話其實有很大的語病。因為每階次的滿足，都是沒有底限的。云何能吃飽？一個麵包塞進去也是吃飽，去吃豪華大餐也是吃飽。穿暖也是一樣，有的人到地攤，隨便買件一百塊錢的，也可以穿；有的人非要穿名牌衣服不可，花上幾千塊錢還覺得不夠光彩。這境界差多少呢？

故如謂：必待下階次的需要滿足了，上階次的才能提升。必所有的人都只能停留在第一階次。還有安全感的需要，也是根本沒有底限的，諸行無常，連上帝也不能保證你永遠安全！故若待下階次的需要滿足了，上階次的才能提升。那麼人便永遠不可能提升的。

以我的看法當不是這樣，而是人生下來時，乃六階次的需要同時存在，但每個人的配比不同。有的偏下、有的偏上。

有些人生下來，即對吃穿不太介意，而對修道卻非常用心。如《論語》中，謂顏回「一簞食，一瓢飲，在陋巷。人不堪其憂，回也不改其樂。」那是因為顏回生來，就隸屬於比較高的層次。以一般人的標準來看，他下階次的需求，幾不可能滿足，但是他能直升到更高的層次。

也有些人特別愛面子，非因吃太飽才愛面子的。如我們早期在讀書時，便聽過「不食嗟來食」的故事。

《禮記》齊大饑，黔敖為食於路，以待餓者而食之。有餓者蒙袂輯屨，貿貿然來，黔敖左奉食，右執飲曰：「嗟！來食！」揚其目而視之，曰：「予唯不食嗟來之食，以至於斯也。」從而謝焉，終不食而死。曾子聞之曰：「微與！其嗟也可去，其謝也可食。」

齊國大饑荒時，有善心人士名黔敖者，在路邊提供飲食，以救濟災民。有個人餓得扁扁的，走路也是慢吞吞，形容更如枯槁一般。黔敖見了，即為他準備飲食，而說：「哈囉，來吃吧！」他就怒瞪雙眼，而回：「我就是不接受這種招待，才餓成這個地步的！」黔敖聽了，覺得慚愧，立即向他道歉。那位災民，最後還是寧可不食而死。

所以他第一階次的需要，滿足了嗎？都快餓死了，哪有滿足？但是他還是堅持尊嚴的需要，以至最後不食而死。

六階次的需求，雖同時存在。但每個人的配比不同，而配比不同或因宿習所致，或因族群使然。

宿習所致，即俗謂是天生的關係。但天生的關係，依佛法而言，乃是生生世世的習性使然。像顏回，大概生下來就是這個樣子。也有的人是受族群影響，受環境影響。尤其現代的年輕人，受朋友的影響可能比受親戚的影響還大。故如這個族群都喜歡穿時髦的衣服，他就跟著穿時髦的衣服。如這個族群都熱衷於禪修，其若不打坐，就覺得落單而沒面子，於是非趕快參加禪修活動不可。

因此除了說：六個階次的需求是同時存在的，但配比不同。在此更要強調：若上者提升了，下者即自淡化。如顏回不改其樂，如為法忘軀、捨生取義等。

上面怎麼提升呢？很多時候是靠族群、靠親近善知識得來的。如果我們參與某個族群，而這族群乃屬於較高層次，那我們參與之後，上層次的配比自然增加；同時，下面的就跟著淡化。

例如很多人學佛之後，對穿衣服就不再那麼重視了。有人跟我說：以前上班時，一件衣服都好幾千塊，而現在乃一兩百塊錢的也照穿。因為現在的軸心是放在學佛修行上，所以對於資生的需要、社交的需要，就過得去即可矣！

因此是：上面的提升了，下面的就自能淡化。而不是下面的滿足了，上面的才能提升。所以我們要親近善知識，要結交善友，這樣自然會把重心放在比較高的層次上，而不會在低層次裡，花費了太多的時間和力氣。

故「需要者不多，想要者太多」的本意，即不要在下階次的需求裡，花費太多的時間與心力。而應把重心放在比較高的層次上——自我實現的需要和超越自我的需要。

能要

以上已說明「需要和想要」，再來是「能要」。什麼是能要？第一是我們的能力能否要到，能力包括地位、財產等。第二、在世間的法律中，這是不是合理、合法的。

用以上標準來審能要的，可能還是太多。如果太多，或你將很忙碌。或很多能要的，單獨看都有辦法要到；可是加起來，它們間是有互相矛盾的。或加起來，就沒有足夠的資源去全部獲取。

因此「能要」，不只是問我「有能力否」，問這「合理、合法否」；而是當在林林眾要中，篩選首要、次要。比如我現在的經濟能力，能買一部汽車，但我要不要買它呢？不要！因為要把這資源用在更重要的地方。

所以「能要」，是經過篩選後留下來的，且再把它們排定順位，我覺得這很重要。因有了順位，才不致本末顛倒、玉石不分。

故如碰到兩者是互相衝突的，你能不能很快作抉擇呢？如果順位很清楚確認，根本不用考慮就已篩定了。以前在農禪寺，師父常講：道心第一。那第二呢？健康。知識學問呢？再其次也。每個人都要審定其順位，如果順位都很明確，就不會有「想要者太多」的情況了。

但是很多人，不只是「想要者太多」，而且都是互相衝突矛盾的，這才狼狽。所以經過篩選後，留下的不會太多。因為如果太多，或因要不到而鬱鬱寡歡。或因要得到，而家大業大、五馬分屍。

不要以為要得到，就很幸福，其實家大業大，苦不堪言！然而需要者雖不多，但得夠精準；否則，就容易落於只要吃飽穿暖就行。精準的意思是要把上階次的當第一順位。

不要

既篩選首要、次要，需要者不多，但得夠精準。餘不相干者，就是「不要」。我覺得原四要裡，乃缺了「不要」，故落得要太多了。既有能力者要，合理合法者也要，最後竟成「想要者太多」也。

既篩選後，要清楚明了哪些是不需要的，要清楚表明哪些是不需要的。有些人雖心知肚明，但嘴巴講不出來，若講不出來還是被人拖走了。於是不免隨波逐流、共業沉淪。

清楚肯定它不要，鐵口直說它不要。才能不隨波逐流、共業沉淪。尤其在解脫道上，寧可單刀直入、一葦渡江。不要攜家帶眷、共造航空母艦。攜家帶眷就已夠操勞的；造航空母艦，更是遙遙無期。云何遙遙無期？只能忙著造艦，而恥於開航。為何恥於開航？因為如果要開航了，就會被罵是自了漢。所以只能繼續造艦，造到最後，就這樣蹉跎過一生了。

所以在解脫道上，需要的真不會太多，這也是我上次所講的：何為布施？乃是將世間法，都當做塵相爾。既當做塵相，還會要太多嗎？

所以到最後，「需要者不多，想要者太多」，是剩下的都捐給我嗎？非也！而是趕快用功上路吧！

不要把很多的時間、力氣，花費在低階的追求與滿足；而是當往上提升——於修行、於解脫道上多下功夫吧！

三說四安：安道、安心、安身、安業

在法鼓山，常用一句標語「心平就能平安」。老實說，對於這標語我不是很認同。為什麼呢？你以為「心安」有那麼容易嗎？

表面上，這句話有點像平常講的「心靜自然涼」。但幾個能做到呢？夏天誰家不用冷氣機？本山、分院及辦事處也都不用冷氣機嗎？或者，現在是否就將空調關閉？不可能的。所以說的容易，其實不容易辦到呀！既心靜已不可能；要心安，更談何容易呢？

因為真得心安者是誰？阿羅漢，已證得解脫者。有指望證得心安者是誰？證初果者。所以不是想心安就能安心的。若還在業流中沉浮打滾，說能心安？乃只是醉生夢死、不知死活而已！

所以既不要把壓抑當心安，也不要無記當心安。不可像豬一般，吃飽睡，睡飽吃；自覺得心很安。待被押赴屠宰場時，才知錯矣！

其次，以心安跟平安而言，我倒覺得平安還比較容易達成。且問各位：云何才能平安呢？三個字「修善業」，若修善業就能平安。既造的是善因、結的是善緣，成的果當然是善果。所以在天道裡，沒有「平安與否」的顧慮。

所以真正的平安，不是去求平安。故拜佛求平安，是不明因果，唯有修善業才能平安。所以我從來不去算命，不去看哪天是黃道吉日；真修善業者，任何時間都是吉祥的。

因此我認為要達成平安，反而較容易。容易是為原則很明確，照著原則去實行，庶可矣！

至於達成平安，就已得到心安嗎？那就要看心安的層次。前已謂：真得心安者是阿羅漢。為什麼呢？已證得寂靜涅槃，當是安如盤石了。退而求其次，已見性者，能真趨向心安也。至於一般人說能心安，就像豬一般不知死活！

或說：心安哪有這麼難呢？不信，請看以下公案：

《五燈會元》時有僧神光者，曠達之士也。久居伊洛，博覽群書，善談玄理。每歎曰：「孔老之教，禮術風規，莊易之書，未盡妙理。近聞達磨大士住止少林，至人不遙，當造玄境。」乃往彼，晨夕參承。祖常端坐面壁，莫聞誨勵。光自惟曰：「昔人求道，敲骨取髓，刺血濟饑，布髮掩泥，投崖飼虎，古尚若此，我又何人？」其年十二月九日夜，天大雨雪。光堅立不動，遲明積雪過膝。

祖憫而問曰：「汝久立雪中，當求何事？」光悲淚曰：「惟願和尚慈悲，開甘露門，廣度群品。」祖曰：「諸佛無上妙道，曠劫精勤，難行能行，非忍而忍。豈以小德小智，輕心慢心，欲冀真乘，徒勞動苦。」光聞祖誨勵，潛取利刀，自斷左臂，置于祖前。祖知是法器，乃曰：「諸佛最初求道，為法忘形，汝今斷臂吾前，求亦可在。」祖遂因與易名曰慧可。

可曰：「諸佛法印，可得聞乎？」祖曰：「諸佛法印，匪從人得。」可曰：「我心未寧，乞師與安。」祖曰：「將心來，與汝安。」可良久曰：「覓心了不可得。」祖曰：「我與汝安心竟。」

這是大家都很熟悉的公案，我們看慧可：他已在香山禪修那麼多年，並且博覽群書，深入經教，都還有「我心未寧」的問題，而我們這些凡夫俗子憑什麼就能心安呢？

慧可最後得到達摩祖師的棒喝、加持而得到安心了。那我們憑誰來棒喝、加持呢？如果今天達摩祖師也在我們面前，我們如法炮製，他就有辦法讓你心安嗎？沒辦法的！

所以不要把心安視為當然，把心安視為人人有份。那我們從何心安呢？在中國常說「心安理得」。其實，這也犯了前述的毛病——凡夫俗子憑什麼能心安呢？但若倒過來，即是轉機處：理得，才能安心。慧可因悟：心，乃了不可得。因緣起、無自性、非實有，故了不可得，而非找不到心。確認心無自性，與找不到心，真是天地懸隔哩！

關於理得，有解得與證得。證得且不說，就解得而言，有兩種得法：一是自己悟得，這稱為「獨覺」；一是聽聞學習來的，這稱為「聲聞」。釋迦牟尼佛是獨覺根器，我們不是。我們頂多是聲聞：從聽聞佛法而漸明理。

所以就我們而言，理得是從「聞思修」得的，從聞思修才「確立正知見」。確立正知見不是心就已安了，但心要怎麼安，已清楚了矣！

因此四安是：安道、安心、安身、安業。從聞思修而得正知見，這是「安道」的第一個課題。把心安在求道上，理雖不可能馬上就得，但經過一段過程，即能漸得，這過程乃稱為「安道」也。

安道才能理得，理得才能安心。那安心後的安身、安業，就不用多講了。因為從理得後，身就安在理軌上。從理而產生生活的軌道、修行的軌道。心雖非已完全安定了，但能安在軌道上，即近於不退轉矣！繼而從修而證，以致得阿羅漢果為究竟的安心。

所以能從正知見而落實於生活的軌道、修行的軌道，在這百家爭鳴的時代裡，就比別人優勢多了。

總之，安道才能安心，安心即能安身、安業。就一個道場而言，當以安道為先；否則，何以稱為道場呢？

四說四緣：攀緣、絕緣、隨緣、化緣

「四緣」在原來的「心五四」裡並未有，但我覺得這蠻重要的，所以再補充說明：

首先講到攀緣，很多人都會說：我不攀緣。你能不攀緣，才奇怪呢？肚子餓了，找食物吃，算不算攀緣呢？生病了，找醫藥治，算不算攀緣呢？還有各位，報名參加這次課程，算不算攀緣呢？其實，從「作意」而有的一切行為，都算攀緣！作意即是已起心動念了，由此而推動的一切行為，都是攀緣。

在這世間，很多時間你不想攀緣，緣也會找到你的。所以事實上，不是攀不攀緣的問題，而是要攀什麼緣？我們要攀善緣、要攀法緣。善緣，如看好書、結交好朋友。如所謂「友直、友諒、友多聞」。多參訪、多歷練，這些在人間都算是好的緣。

其次，要攀法緣；法緣即是能聽經聞法、修行練心的緣。所以非待善緣自己來、非待法緣自個來，而是應主動爭取，這稱為攀緣。

反之，是不好的緣就應該迴避。比如有毒的食物、危險的場所，都應該迴避。不好的朋友也應該迴避，甚至斷交。或者說應節制，為什麼呢？因很多時候你沒辦法完全迴避。如雖知道某些同事不是善友，但因為是同事，還得跟他們互動。所以說要節制，以保持距離。同理，很多親友亦然，多少要跟他們呼應一下。這稱為節制。

有很多人問我：用不用 Line？我說不用！為什麼呢？「小人群居終日，言不及義，好行小慧，難矣哉！」都是在那些芝麻綠豆事上，花費很多時間。我們的時間有限，故要把它有效應用在第一順位、第二順位的事上；其它不相干的，應明智地與它「絕緣」。

人活在緣中，每天各式各樣的緣，雜遝而來，故不能不隨之而抉擇也，這稱為「隨緣」。隨之而抉擇，抉擇後就有「攀緣」跟「絕緣」的不同。好的緣要親近，不好的緣要迴避或節制。

那篩選要用什麼標準呢？一是「合理、合法」的，但合理合法可能很多。二是跟我的行願、目標相應者。相應的就要親近或爭取，不相應的就要斷絕或節制。

很多人對於什麼是「合理、合法」的，可能還清楚些。但對自己的行願、目標，就不是很清楚。若不是很清楚，善緣、惡緣就無法區隔了，於是就只能跟共業沈淪。

所以隨緣不是什麼都隨，而與共業沉淪；而是隨緣去作抉擇，以理法、行願而作抉擇，故曰「隨緣不變、不變隨緣」。不變者是理法、行願，故能以不變而應萬緣。

以上攀緣、絕緣、隨緣，講到目前，大家應比較清楚了。最後要講的是「化緣」。

云何稱為化緣呢？用我們比較熟悉的說法，就是「化腐朽為神奇」。對厲害的人來講，無所謂「惡緣」，因為他都有辦法把它化成善緣。逆緣化成順緣，染緣化成淨緣，一切皆隨而化之，故稱為「化緣」。

但一般人哪有這種能耐！於是對化不了的就當迴避，而稱為絕緣。所以化緣是非常高的智慧，不是一般人所能為。可是現在很多人都把「化緣」當作不太高尚的行為，法師、僧眾向居士求供養、要布施，而說我要跟你化緣。

其實，就化緣而言，當是剛好顛倒過來：是居士要跟法師化緣，而不是法師要跟居士化緣。為什麼呢？下面有個漂亮對句：化此一分身外物，結成三世菩提緣。

在釋迦牟尼佛時代，很多居士會供僧。供僧不是拿食物到寺廟裡去供養，而是請僧眾到家裡來應供。因應供後，一定會有說法的儀式，因此居士乃以供僧而爭取法緣。因為那時候，佛大部分是在精舍裡為僧眾講經說法，偶爾出來托鉢說法，能聽到者極為有限。

因此為爭取聽法的因緣，就會利用供僧的方式。尤其碰到較大的節慶或生日時，都會藉著供僧的因緣而爭取聽法的機會。所以云何化緣呢？就是先化財緣為人緣，以此而能親近善知識。再來呢？化人緣為法緣，因而有聽經聞法、覺悟解脫的機會。

事實上，化財緣為人緣者，世間很多人都是這麼處理的。為什麼要送禮呢？也為化財緣為人緣嘛！多結交善友啊！所以化緣，本是件高尚的事。何不期待能把一切緣都化成善緣、順緣呢？

對學佛者而言，當願把財緣化成法緣，以此能讓我們的法緣越來越殊勝。「化此一分身外物」，為什麼說是身外物呢？財物都是身外之物。「結成三世菩提緣」，不只這一輩子能學佛，連下一輩子也要能繼續學佛。緣結的越深，才越有把握。

願大家都能好好化緣！這是講到四緣。

五說四福：知福、惜福、培福、享福

對於福，首先要講：云何為福？很多人認為三多：多富、多壽、多男子，便是福。其實，福不是定相；具此相，即可稱為福。

如美麗、漂亮，未必是福，常謂的：紅顏薄命。家財萬貫更未必是福：如謂家大業大。

我仔細想過，最後乃以「和諧為福」。如謂：家和萬事興。多壽要健康，多男子要和，方為福。於是，以「和諧為福」者，乃可再分四項：

a. 內心的和諧：

1. 觀念是一致而無矛盾：

就這點而言，現代人於百家爭鳴的資訊時代中，各種說法雜遝而來。在這麼多的學說中，又要取得觀念的一致，其實是很困難的。

所以現代雖經濟繁榮，但真幸福者有多少？很少！為什麼呢？因為內心都是互相衝突、矛盾的。何曾和諧呢？

2. 情感是融洽而非偏端：

現代人的感情都非常偏端，情緒常忽高忽低，起落不定。或極恨、或極愛，甚至近於歇斯底里的狀態中。這如何能達成內心的和諧呢？

理不通，所以情不平。情不平，理更不通，是惡性循環也！所以不要以為時代是進步的，其實真感到自己是幸福者，乃不多。

b. 身體的健康：

無病痛、功能正常；身體健康是第二種福。身體不健康，除了病苦，更有很多功能不能發揮，很多地方都不能去，故生活品質就受很大的影響。

但健康的福對現代人來講，也是越來越遙遠。由於環境污染、食物污染，

吃不衛生、睡不安穩，真能健康者還不多。

君不見各大醫院都人滿為患，很多時候得住院還等不到病床。所以能無病患，豈非大福！

c. 人事的協調：

如前說的「家和萬事興」。前已講過：多數人都無法孤單過生活的，而要跟周邊的人互動。若互動的過程能和諧，即是福也。

但目前的情況，卻是不和諧的居多。因為每個人的自我中心，都愈來愈重；偏端的情況也越來越誇張。

以前所謂的代溝是十年、廿年一溝，現在三、五年就有溝了。族群愈多，隔閡愈甚，所以溝通越來越困難。

很多人都是堅持己見，水火不容。不只國與國間如此，公司間如此，連同事間、兄弟間、夫婦間也常如此。因此要得到人事的和諧，還真不容易。

d. 天地的祥和：

如常謂的風調雨順、國泰民安。

我們活在大自然當中，不斷要跟大自然互動。但大自然看起來，似越來越不友善了。因為環境的破壞、資源的透支，所以不免天災頻繁、動亂加劇。

從以上四點來看，現代人幸福嗎？不只不幸福，還每況愈下哩！所以現代人對長遠的幸福已沒有信心，故流行的是「小確幸」：能有小小的幸福，就很僥倖了！這種口語和心態，豈不可憐呢！

在過去傳說有「香格里拉」，被認定是人間最幸福的國度。但香格里拉在哪呢？或說在中甸，還是在德欽。總之，是在非文明的國度！

現代人一方面仍盲目追求於科技的發展，一方面又說幸福在非文明的國度，還真是矛盾哩！目前的通訊，已從 3G、4G 到 5G，我們會越來越幸福嗎？不知道！可能是南轅北轍吧！

所以云何為福？和諧為福。而和諧，乃從內心的和諧肇始，要取得觀念的一致，要調理情感的融洽；然後才有身體的健康、人事的協調。

第二、惜福。惜福者，既知以「和諧為福」，就不要輕率地破壞現有的和諧。很多人為了追求更大的福，卻以破壞現有的和諧為手段，其可能幸福嗎？

比如有些人為了績效，拼命工作，到最後把身體搞垮了，福在哪呢？或同事間，爭功、爭寵，鬧得大家都不愉快，甚至兄弟爭家產也是一樣。以不和諧為手段，而去爭取更大的和諧，這可能嗎？當不可能！

所以既知「和諧為福」，就不要輕易破壞現有的和諧，這稱為「惜福」。但很多人都以瞋心而不惜福，以貪心而不惜福，以慢心而不惜福。

云何以瞋心而不惜福，如彼此不相應，就起爭執。云何以貪心而不惜福，如為績效，而賣命工作，致使健康受損；如兄弟爭財，而互打官司等。云何以慢心而不惜福，如雖供養三寶，而成特權人物。似培福，實損福。

很多人不知道真正的福在哪裡，故把一種「相」當作福。於是為了著這相，而破壞了整體的和諧。因此雖努力求福，其實離福卻越來越遠。

再來說培福：消極地維持現有的和諧，積極地締造更深、更廣的和諧。

很多人說到培福，唯想到布施、供養。其實，最重要的培福不在此也。為什麼呢？如前云：人間第一福事，為內心的和諧。而內心的和諧，必從「觀念的一致」肇始。

觀念云何一致呢？我們不是獨覺的根器，故靠自己絕對無把握。既是後知後覺，得從親近善知識，聞法熏習而能得也。所以我一直覺得：在這百家爭鳴的時代，猶能學佛、親近善知識，是非常幸福的事。

理既通，情才能平。以此再去待人接物，即能敦厚、慈悲、平等、互惠，而達成更大的和諧。所以培福的重點，不在於布施，而在於我們跟別人互動的心態。

所以我以前講布施時，既不強調財施，也不鼓勵法施，而是勸行無畏施。什麼是無畏施呢？人跟人間能保持互相的信任與尊重。一般而言，人跟人之間都是互相防範的，我對別人不信任，別人也對我不信任。這就是彼此有畏，如俗謂的「防人之心不可無」。

所以人間無畏施是最難的，既互相防衛，哪能達成和諧呢？因此，要用佛法的觀念，去待人接物，才能彼此無畏，而達成更大的和諧。

人跟人之間和諧後，即會影響天地。為什麼呢？天地其實是眾生的共業，而在六道眾生中，真能造業的是人。天道眾生造的業極有限，因為都在享福的狀態中，三惡道都在受苦，哪能造業？故能造業的主要是人，所以人間的共業改善了，天地就跟著轉吉祥也。

所以云何得幸福呢？靠科技是不夠的，我覺得科技，只是拆東牆，補西壁，看到某種好處就去追求，待好處追求到了，後遺症也跟著來了。故永遠都是在繞圈子，徒輪迴而已！

以上已講了三福——知福、惜福、培福。最後再說享福：

在佛教中，多強調惜福、培福。卻從未說當「享福」！然若非為了享福，豈必培福呢？如只賺錢而不花錢，算是智慧嗎？

云何從不說當「享福」？因為都把享福當作負面的，如閑閑無事、好逸怠惰，甚至以奢侈浪費為享福，故都把享福當作損福也。

但如前謂：健康就是福，能不享福嗎？理得心安就是福，能不享福嗎？人事和樂即是福，能不享福嗎？難道得經常處在緊張、忙碌、猶疑、困惑、病苦的狀態中嗎？

尤其，前說福者是和諧。我們不希望內心是和諧的嗎？不希望身體是健康的嗎？不希望人跟人之間、人跟天地萬物間都是吉祥的嗎？當希望如此也。故能安處在和諧的狀態中，即是享福也。像各位身體健康，家庭和樂，又能聞法修行，豈非享大福呢？

甚至修行得解脫，解脫不是已達成更究竟的和諧嗎？所以當享福，非不享福。但只是享福，處在和諧的狀態中，還不是最高明的。要在享福中，能繼續培福，才是最高明的。

云何能於享福中更培福呢？身體雖健康，可以追求更大的健康，也可以更幫助別人、奉獻社會。人跟人間已和諧，可以締造更大的和諧。理路已清楚，更能聞法修行、自度度人。

至於究竟的福？以無我，才能真和諧。否則，就有對立、界限，故不管怎麼努力，終究是不完美的。所以從有我而修的福，就稱為有漏福。要證得無我，才能享無漏福也。

因此能以無我的知見、無我的證量，來結人緣，來慈悲度眾，就能在享福中繼續培無漏福也。

六說四量：聖言量、比量、現量、非量

最後講「四量」：聖言量、比量、現量、非量。

首先說什麼是聖言量？有幾個標準：第一、佛說的都是聖言量。就佛教徒而言，絕對不會懷疑佛說的有問題。所以佛說的，都是聖言量。

然而雖每部經典，都以「如是我聞，一時佛在某處等」作徵信，就能確認其即是佛金口所說的嗎？未必！何以故？

我在第一次的講題〈諸乘之發心與類別〉就已表明：其實，大乘佛法是後起的。故雖也以「如是我聞，一時佛在某處等」為開題，但從學術的眼光，其乃非佛金口所說。

那《阿含經》等，是否就都是佛金口說的？也未必！我以前講過《雜阿含經》，後來把它整理成《佛法原典》。在《佛法原典》中，就直接批示：有幾部經，我認為不是佛說的。

為什麼呢？如果標榜這部經是「最了義的」，即非佛所說。因為佛講經說法，乃是適應不同眾生的需要。所以對眾生而言，各有所需。那會標榜這一部經才是「最了義的」呢？這真是「此地無銀三百兩」，反標示其非佛所說。這種經典其實還不少哩！

第二、阿羅漢說的是聖言量，可是掛名是舍利弗、大迦葉、須菩提、富樓那等講的內容，也未必是當事人講的。很多大乘經典都有「褒大貶小」的傾向，因此都有醜化阿羅漢的嫌疑。既被醜化了，云何為聖言量？

第三、證初果者講的也是聖言量。但在經典中，具名證初果者說的，應是沒有，或只微乎其微！

第四、收錄在藏經裡的「經律論」等，都是聖言量。其實未必，如前云：很多經典就不一定是佛說的。至於論典的作者，都證得初果以上了嗎？

未必！很多僅像現代的學者，雖蒐集了很多資料，卻未必消化得了。所以有很多，是互相矛盾的。

於是上述的聖言量，即非聖言量也。而仰信者乃謂：離經一字，如同魔說。因此佛書看越多，唯越消化不良爾！為什麼呢？太多的衝突、矛盾。

甚至有些經論，還同魔說。何以故？獅子身上蟲，還食獅子肉。所以聖言量是不可靠。那怎麼辦？就不看嗎？若不看，還能如何入門？當怎麼看？下面會提出一個簡單的標準。

總之，聖言量者，僅有參考的價值。

其次是比量。即以思惟、推演的方法，而確認其所說，乃類似西洋的邏輯學。西洋的邏輯學我未仔細研究，應該是很嚴謹的。可是有點訝異，在這嚴謹邏輯學的加持下，卻無人開悟。

為什麼呢？因為很多公認的前提就是錯的，前提既錯，後面再怎麼推演，都還是錯的。那它的前提是什麼？眾生是有我的、世界是實在的。從有我、實有而推論下去，怎能開悟呢？

那不講西洋的邏輯學，佛教徒基本上都是肯定因果的，故從因果而推演的一切，就一定是對的嗎？未必！為什麼呢？因很多人把因果當作「因中有果」、「一因生一果」。而把因果講成很絕對、刻板。

事實上，「因加緣才有果」，而緣的變化更是無窮無盡的，所以果的可能，也就無窮無盡矣！

若把因果當作直線式的「一因生一果」或「因中有果」，即會變成「宿命論」。而佛教是不承認宿命論的。

因此若不能把「前提」釐得很清楚，再怎麼思惟、推演，也非正量。所以比量，也不可靠。

第三現量，即現身所覺知、所感受的境界。

雖很多人都認為：眼見為憑。但諸根所受，非必真實。因為錯覺、因為自我暗示而顯現出來的境界太多、太多了。

就像唯識學中所說「諸法唯識所現」。都是眾生的「共業、別業」所變現的，而業識的根源是「無明」。由無明所變現的境界，哪可能是正量？故《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影」諸根所受，哪是真實的呢？

很多人看新聞報導，若以眼見為憑。其實，新聞報導有多少是真實的？有的是取樣採訪的，有的是剪接過的；尤其不同的電視台，都有其立場；色彩不同，味道就天地懸隔矣！

俗世的且不談，單就修行而言，雖很多人都強調：有現身的體驗！但現身的體驗，算是真實的嗎？體驗簡單講，多是「著相」而已。因為大部分人的體驗，就是在不同的相法裡打轉而已。這次有這樣的覺受、下次有不同的覺受。覺受經常在變，沒有一樣是真實的。

所以我過去就寫過〈不以覺受論功夫〉的文章。如果打坐，今天很好、明天也很好，卻表示你沒有進步啦！有的時候剛好相反，昨天還很好今天就一敗塗地了：不是退步，而是又找到新的課題。

所以用覺受來判斷修行是否進步，根本就是錯的。因為都是在相法裡，打轉而已！

從以上一路聽下來，很恐怖喔！聖言量不可靠、比量、現量皆不可靠，那還有什麼是可靠的呢？我們且不說佛法，先就科學而論。

真理如何被確認：具必然性、普遍性與永恆性。

「必然性」是說，同樣的條件做的實驗，一定要得到同樣的結果。「普遍性」是東方、西方，同樣做實驗也必得到同樣的結果。「永恆性」是過去、現在、未來，都如此。能符合以上條件者，才能稱為定理。不然的話，只能稱為個案。但很多人卻把個案，都當作定理。

科學的定理很嚴謹，但範疇很小。是物理的，就不能用於生理；是生理的，就不能用於心理。於是因定理多、範疇小，故區隔為各式學問，養成各種專家，最後終成「隔行如隔山」的結局。

所以我常調侃這些專家：鑽得進去，而退不出來。云何退不出來？變成生活的白痴。故一回到現實的生活，就需要別人的扶持！因此，我前已說過：既出家了，即不再當專家矣！既不當世法的專家，也不當佛學的專家。

既科學的定理要符合必然性、普遍性和永恆性，佛法的性理亦然。但科學定理的範疇很小，而佛法性理的範疇即很大。有多大呢？一即一切，一切即一；適用於一切範疇、一切現象。

雖很多人都覺得佛法很複雜，其實哪會那麼複雜呢？既一切現象都要包含進去，才能稱為佛法的性理。所以能符合這樣條件的，絕不會太多，你放心好了。

尤其，釋迦牟尼佛在菩提樹下頓悟時，只一念就參破了：這一念，可以很深；但不會太複雜。複雜是因為要說給不同的眾生聽，才用不同的說法。故表面雖複雜，核心是一樣的。這核心，即是「性」而非「相」也。所以要看的，是共通性。能悟得共通性，即稱為「見性」。

關於共通性。後來，即把所有的佛法初歸為「三法印」：諸行無常、諸法無我、寂靜涅槃。而說有四法印：諸行無常、諸法無我、諸相唯識、從心所現。

第一、諸行無常。不管物理、生理、心理，所有的現象都是無常的，這無可置疑。

第二、諸法無我。諸行為何無常呢？因為緣在變化。而緣的變化是沒有人能夠主宰的。以不能主宰，故是無我也。

第三、諸相唯識。這跟唯識學有關。我們所見到的一切，都是從識所變現出來的。

第四、我把「寂靜涅槃」改作「從心所現」。因為第四法印，是有關如來藏系。而如來藏系主要在凸顯「一切唯心所現」。

那有人就要問：一切諸法「唯識所現」跟「唯心所現」有什麼差別呢？這就說來話長了，但勉強用個比喻。「一切唯心所現」是指有鏡子才能顯現一切相。我們的心像鏡子一樣，有心才能顯現一切的相，故曰：唯心所現。

至於「唯識所現」是指以眾因緣，而形成鏡中的相。一是講鏡子的功用，一是講鏡相的差別。兩個所指不同，而無矛盾。

這如你有興趣，回頭去看《楞嚴經》或我最近講的《圓覺經開題》，就會比較清楚。

以此把佛法的核心點出來，而核心即是「性」也。可包含「法性」及「心性」。

以性為前提，再去推演的比量，即是正量。前提是正確的，再推演才可能是正確。否則，前提既錯，那再怎麼推演也是錯的。

以此為標竿，而去審視聖言量，則涇渭立分。跟「性」有關的，才是核心。其它的偏多少，一目了然。

以此為綱領，而去統攝現量，則本末相連。所謂證慧，必屬見性。至於其它相法，就不要歧路亡羊了吧！

所以我的講經說法，各位聽來絕不會感到很複雜。因為核心的思想是一致的，再怎麼推演，邏輯好的，兩三個步驟即可推演出來。不用動用《大藏經》擷取很多資料。

那講白一點，你能擷取這一觀點的資料，我也能擷取另一觀點的資料。結果還是爭端不已，當信誰呢？所以，我常說：專家的見地未必高明，但是卻可以找出很多對應的證據。證據多但見地未必高明，所以就只是找證據的專家而已！

佛法既非那麼複雜，更不會前後矛盾。只因為大家都在歧異處下功夫，而不在核心處下功夫、不在共通處下功夫，才会有這麼多困擾。

所以云何為「量」呢？就是「心中有一把尺」，故什麼都可篩選、抉擇。而這把尺，就是「見性」。了解到佛法的共通性，而佛法的共通性其也就是世間法的共通性。從共通性的本，延及末，即可把一切世間法都連結上去，而變成一個非常嚴整、圓滿的架構。彌之六合，用無不盡也。