



惟覺法語: 禪與智慧人生  
禪與智慧人生 (一)

必須要有「正知正見」，也就是「正確的人生觀」，  
才能安穩的踏上人生大道，  
行為有了準繩可依，才不致於迷失，  
社會也因此而得以安定祥和。

---

當人出生以後，不祇要面對生存的問題，還要面對社會與人群，這誰都  
難以避免，畢竟人是群體的動物。人生的範疇是廣泛又錯綜複雜，要如何使你  
在這一生當中，過得和諧、安詳、舒適、光明、幸福，進而更能提升到解脫  
自在的境界？首先，必須要有「正知正見」，也就是「正確的人生觀」，才能  
安穩的踏上人生大道，行為有了準繩可依，才不致於迷失，社會也因此而得  
以安定祥和。

我國五千多年固有文化精髓—「倫理與道德」，所闡釋與發揚的就是這種  
正確的人生觀，它使社會、家庭、個人有秩序、綱常與原則，「倫理與道德」  
就像一盞明燈，使你的人生有了光明與依循。

在佛法里，這種「正確的人生觀」叫做「正知正見」，又叫「正智」，  
然而，有了正智還不是最究竟的，佛法所弘揚的是如何將它提升到「完美人  
生」的境界，達到至真、至善、至美。這種提升必須具有佛的智慧、清淨、  
光明與慈悲，我們稱它為「淨智」—清淨無染的智慧，「淨智」是每一個人的  
自性里本來都具足的，佛是徹底的契悟它、開發它、進而發揮它，而我們則  
尚不能確實清楚地掌握它，「佛」與「眾生」的差別就在這裡。

---

## 禅与智慧人生（二）

真正的「禅」是有慈悲又有智慧，  
能提升正智，又能达到净智——  
佛的境界，  
是清净且圆满的！

智慧粗略的可以分成四种：（一）愚智（二）邪智（三）正智（四）净智。知见上的偏差而生执着，是非不明、本末颠倒，就是「愚智」，就是「邪智」，这种人生是黑暗、烦恼、苦闷与抑郁的，人格也不完整，缺陷的人格不但影响个人，严重的还会危害到家庭、社会，甚至整个人类，「禅」能够破除愚智、邪智，提升「正智」达到「净智」，只要你能真正明白「禅」的道理。

佛经上说：「有智慧就有光明，没有智慧的人生是黑暗的。」，可见正智、净智，在人生中所占的地位是何等的重要！

佛法不只讲「智慧」，而且讲「慈悲」，「智慧与慈悲」是佛的本质与内涵，也是学佛修行者追求的目标，用现代人的说法，「慈悲」属于「感情」，「智慧」就是「理智」，有慈悲没有智慧，容易为情感所左右，一生的前途、事业就无法出人头地；只有智慧没有慈悲，整个人就会冷冰冰的，人生也是不圆满。真正的「禅」是有慈悲又有智慧，能提升正智，又能达到净智——佛的境界，是清净且圆满的！

---

## 禅与智慧人生（三）

对社会与人群会存着一种「感恩的心」，  
用这种心态去对待工作与工作的夥伴，  
随时都会感到愉快与满足！

谈到人生，应该从两方面来讲：一「人的生活」，二「人的生命」。人有了「正智」、「净智」，生活一定非常地落实与丰富，生命也是无穷尽的。

我们要如何把「禅」的道理落实在生活里？首先必须随时保持「知足常乐」的态度，「知足常乐」听起来有点消极，功利社会讲求的是效率与竞争，会不会阻滞社会的进步？其实不然，「知足常乐」非但不消极，反而是活泼、积极的，用现代人的形容词叫「敬业乐群」，人之所以有烦恼，原因就在

「不知足」。例如当你找到一个工作以后，你所想的是要怎样往上爬，要怎样才能出人头地，所谓「这山望到那一山高」，当你所想的就是这些的时候，烦恼就产生了，如果能用另一个想法：「这份工作确实得来不易，它是社会上种种的因缘与助力，才让我得到这个工作机会。」自然你就会珍惜与尊重这份工作，而且对社会与人群会存着一种「感恩的心」，用这种心态去对待工作与工作的夥伴，随时都会感到愉快与满足！

---

#### 禅与智慧人生（四）

佛法上说：「上报四重恩，下济三涂苦。」  
就是要我们「知恩」、「报恩」。  
报谁的恩？  
报父母、师长、社会和国家的恩。

佛法上说：「上报四重恩，下济三涂苦。」就是要我们「知恩」、「报恩」。报谁的恩？报父母、师长、社会和国家的恩。为什么？我们从出生到学业成就阶段，都是仰赖父母的生育、养育与照顾；求学阶段，师长给予我们指导与教诲，使我们有谋生的技能与知识；社会与国家，给了我们工作和安定，如果没有这些，我们的生活就会产生困难，事业也不能成就，这些人对我们都有直接与间接的帮助，我们能不感恩和报恩吗？

我们还要有「好事给他人，坏事给自己。」的认识，什么是「好事给他人」？例如一家公司如果没有员工及消费者，就不能成就「董事长」这个职务；一个国家如果没有人民与文武百官，就不能成就「总统」这个职务；个人的成就其实是大众所成就的，所以成就的果实应该与大众分享。什么是「坏事给自己」？当我们碰到挫折或失败的时候，应该仔细的自我检讨失败的原因，并找出缺点加以改进，不要责怪或归罪给大众。明白这些道理，我们的心就会安定下来，对社会与人生的看法就不一样了！

---

## 禅与智慧人生（五）

如果我们懂得「禅」的道理，  
而且能把它运用到日常生活里，  
不但可以减少很多烦恼，  
而且人与人之间的关系也会变得更和谐，  
社会也会更祥和与光明。

我们生活在这个所谓太空时代、知识爆炸的社会，人类的科技与知识提升到一个极高的领域，其实这只是「心意识」的提升，没有「正知正见」的引导，知识会畸型发展而变成病态，科技的发展如果没有「正智」、「净智」、「慈悲」做基础，每一种发明反而会造成自我的摧毁，新奇的犯罪方法，不也是科技发展下的产物？「禅」在这个时代里，更凸显出它的重要性。

不管做人做事或服务人群，甚至救国救民等崇高的理想，都必须透过「禅」的「慈悲」、「平等」、「正知正见」及「清净的智慧」来引导，如果我们每个人都能确实而诚恳的去修习，则儒家所说的：道不拾遗，夜不闭户的社会，绝对不是梦话。

在这个充满物慾的社会里，人们的精神层面因缺乏「正知正见」的指引，烦恼与苦闷在加深，伦理与道德也开始在沦丧，社会的乱象更层出不穷，人们已经不知道要将心安住在那里？如果我们懂得「禅」的道理，而且能把它运用到日常生活里，不但可以减少很多烦恼，而且人与人之间的关系也会变得更和谐，社会也会更祥和与光明。

---

## 禅与智慧人生（六）

戒、定、慧称为三无漏学，  
它虽然有层次上的分别，  
其实修一就具三，三个是一体的。

希望有一个充满光明、智慧的人生，在佛法里面有一种法门，称作「三无漏学」—戒、定、慧，可以达到这个目标。

第一步必须先「持戒」，「持戒清净」了再修「定」，心能定，久而久之「智慧」就自然现前了。佛法的用语—「戒」、「定」、「慧」称为三无漏

学，它虽然有层次上的分别，其实修一就具三，三个是一体的。

为什么把「戒」列在前面？是不是佛陀专制不够慈悲？其实「戒」就像国家的宪法、学校的校规，对一个守法的人来讲，法规是多余的，因为他不会去触犯，却会因为法规的保护，随时都是心安理得的。「戒」是为不知道或已养成坏习惯的人而设的，以轨正他的行为；戒的目的及功用，就是要彻底的拔除坏习惯、养成好习惯，进而达到身心清净。

当「持戒清净」，心自然的就「定」了下来，所谓「心静如一潭止水」，烦恼愈来愈少，心结也就慢慢打开了，心结打开了，身体方面的疾病自然就消失了，逐渐的就自然产生「智慧」，然后用智慧去观照、断除自己的烦恼与执着，「烦恼」与「执着」永不再起时，就达到了「清净的智慧」——「净智」。

---

### 禅与智慧人生（七）

烦恼即菩提，  
烦恼与快乐、自在，只在一念之间而已，  
关键是一——  
面临事情时，能不能定下心来？  
有没有智慧去认识与观察！

生活当中，如果我们能够运用智慧来照破这个世界及周围的烦恼，就可以活得自在，家庭、学校、社会、任何一个地方都是「道场」。禅宗祖师说：「挑柴运米皆是神通妙用」，若能悟到「禅」是无所不在的，人生就解脱了，正是所谓「万物静观皆自得，大块假我以文章。」达到了这种境界，心是清净的，灵感自然现前，悠游于大地万物里，信手拈来的都是最好的文章，不需要假手于技巧的训练，和刻意的雕塑。

不祇是写文章如此，即使从事各种行业，也能把事物的环境、管道看得清清楚楚，人与人、物与物之间产生的关系，也能和和谐谐、明明白白的，处理事情也能得心应手，这种智慧的人生，是每个人所追求的。

佛法上说：烦恼即菩提，意思就是说，一件所谓「苦」、「烦恼」的事情，透过「智慧」，对事情能清楚的认识与观察，而将苦与烦恼的观念转换成快乐、自在与安祥的。烦恼与快乐、自在，其实是在一念之间而已，关键是一——面临事情时，能不能定下心来？有没有智慧去认识与观察！

## 禅与智慧人生（八）

佛的慈悲与智慧是无所不在的！  
扫地、扫厕所，乃至五体投地的拜佛，  
都有很深的含义。

佛经上说扫地、扫厕所有种种的功德。依一般人的观念，那种不乾淨的地方，想避都来不及了，何况去扫它呢？况且还是件下贱的工作，怎会有功德呢？

佛的慈悲与智慧是无所不在的！扫地、扫厕所，乃至五体投地的拜佛，都有很深的含义。而扫地的功德是什么呢？第一、「降伏我慢心」—人都有贡高我慢心，觉得世界上「我」是了不起、高人一等的，不懂得尊重别人，这种心态其实就是做事情的最大障碍。若能快乐、自在地做一般人认为下贱的工作，也就是降伏了我慢贡高的心。

第二、「乾淨可以使人的心定下来」—把家里或工作环境打扫得窗明几净，不仅自己的心能感到清静，也会让经过者或使用者的清静；心一清静，自然心就定下来了。

第三、「扫掉心里的垃圾」—我们的心里有很多垃圾，如贪心、瞋心、慢心、疑心……，心里面的垃圾多了、烦恼多了，人也就整天糊里糊涂的。「扫地、扫地、扫心地」，心地的垃圾扫乾淨了，心地就清静了。

明白扫地、扫厕所是在启发「菩提心」、「长养善根」的「心地功夫」，每个人都会争着去做，而且是乐意的去做，「烦恼」不就是「菩提」了吗？

---

## 禅与智慧人生（九）

无念的心，  
就是佛的心，  
也是我们真正的生命，  
这个佛性，每个人都具有，连动物也有，  
所以佛说：「一切众生 皆有佛性」。

「禅」就是要经常保持「心」的存在。走路的时候，心就在走路上面，

不会边走边打妄想；睡觉、上下班也是一样，「人在那里，心在那里」。为人处事更要做到「静坐常思己过，闲谈莫论人非。」随时检讨自己有没有过失，如果有，就要马上改，经常去除心中的垃圾、烦恼、无明，让我们的心净的像一面镜子、一潭止水，此时这个无念的心，就是佛的心，也是我们真正的生命，这种生命是源源无穷的、盖天盖地的，这个佛性，每个人都具有，连动物也有，所以佛说：「一切众生皆有佛性」。

总之，能将禅落实在生活中，这一生就会过得愉快、幸福，如果想再进一步追求永远的生命，那就必须要有佛心，佛心就是清净的智慧，也就是我们清净的觉性，契悟了这个觉性，就是契悟到自己的本心，这念心当中有了定力、有了智慧，任何事情都能看得非常准确与真实，用这念本心来研究学问，学术成就一定很高，可以自成一家之言；用来发展事业，事业一定很有成就；用来修习佛法，定能证悟菩提、证悟佛道。

希望各位能透过「禅的智慧」来提升我们的生活与生命，人生如能朝这个方向去追求、去努力，那才是真正智慧的人生，也是禅的真谛。

取自一惟觉老和尚开示于实践家专「禅与智慧人生」讲座