

# 品德教育的啟示

——  
《六祖壇經》導讀



臺灣圓智文化創造學會 理事長

王立文

《六祖壇經》是唐代佛教禪宗方面的經書，釋法海編，主要的內容是禪宗六祖惠能（六三八至七一三）和弟子的對話記錄。流傳於世的《六祖壇經》具代表性的主要版本有敦煌本、惠昕本、契高本、宗寶本，本文是以宗寶本為主。

《六祖壇經》可以由不同視角切入的。對佛教徒來說，它是一本談明心見性及開悟書；對考證學者來說，這本書的形成過程不乏疑點或爭議之處，亦可大作文章。讀經開悟或需慧根，然藉此經典之若干佳句之薰習以提升品德之效應不算奢求。它本是教人修行成佛的書，不過佛教有言：成佛先須成人。要是做人都不行，遑論成佛。此書一些淺易之處其實就是在教人如何做人，相當於現代的品德教育，若能接觸且研讀此書，應有所發。

## 察覺自身缺點難

在〈行由品〉中，神秀有偈曰：

身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

五祖弘忍（六〇一至六七五）見偈，認為神秀未悟道，但這偈對人之品德修養上還是有幫助，故仍叫其他弟子記誦。從這偈了解內心乾淨，拂拭的功夫不可少，意思就是

在人生過程有時欽羨他人功成名就，不免心急，可能會想走捷徑或後門，便將心污染了，如同鏡子沾惹的灰塵，得擦擦才能恢復明亮。人在不善的環境中容易染上不良習慣，如吸毒、酗酒等，這些塵埃染上身心，要勤於拂拭、反省，才能保持如明鏡之心，亦即良好的品德。又云：

善自護念，廣度有情，流布將來，無令斷絕。

此句之意是有良好品德者不應孤芳自賞，要發揮出影響社會的正向力量。

〈般若品〉有云：

常自見己過，與道即相當，若真修道人，不見世間過。

品德不佳之人不易看到自己的錯誤，總覺得眾人對不起他，他是受害者，其實他沒有靜下心來檢討自己的過錯，發現他人的缺點易，察覺自身的缺點則不易。現在許多人喜歡把過錯推給別人，千錯萬錯都是別人的錯，缺乏自省。又云：

迷人口說，智者心行。……口莫終日說空，心中不修此行。



修養品德不在口說得天花亂墜，在心上要著力，在事上也要表現出來，佛學中「空」有清淨的意思，一個人有可能心中貪染名利，但言語之間卻是一副不屑名利、擺出清高的樣子。《般若品》還有一名句：

變三毒為戒、定、慧。

三毒是貪、嗔、癡，正是品德敗壞之主因，因缺德故，亦常會使自身陷入困頓之地。

知過能改，善莫大焉

《疑問品》有云：

人我是須彌，邪心是海水，煩惱是波浪。毒害是惡龍，虛妄是鬼神，塵勞是魚  
鱉，貪嗔是地獄，愚痴是畜生。

如果常懷疑別人利用自己，欠缺誠心溝通，和他人的距離就像隔著一座大山。心存邪念，邪念會逐漸集結成堆，如海水般的多，此時自己其實是煩惱不斷，本身並不快樂。



無品德之人有時為了與人爭名爭利，會起毒害他人之心，搞一些虛妄的事騙人。現代社會中不乏詐騙集團，即是如此。有些人貪心不足蛇吞象，不自量力，愚痴地向人借錢買股票，非常勞心地去分析股票行情，結果仍一敗塗地，借錢難還，又引起討債人的嗔怒，對社會的和諧、安寧帶來負面效應。〈疑問品〉中有頌曰：

恩則孝養父母，義則上下相憐，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。

品德要好，在家要孝順父母，出外工作與人相處要講信義，和長輩在一起要謙虛，要和藹地對待晚輩，有時候環境不好，不得大聲喧鬧，要有足夠的忍耐、包容的能力。〈疑問品〉又云：

苦口的是良藥，逆耳必是忠言。改過必生智慧，護短心內非賢。

人非聖賢，孰能無過，知過能改，善莫大焉，不要怕苦口、逆耳，更不要護短，不要是自己的親友犯錯就一味袒護，這絕不是賢良之人所應為之事。〈疑問品〉還說：

慈悲即是觀音，喜捨名為勢至，能淨即釋迦，平直即彌陀，觀音、勢至、釋迦、



彌陀。

不是大菩薩就是佛。反推回去就是慈悲、喜捨、能淨及平直，正是佛教非常推崇的品德修養。

〈定慧品〉有云：

自悟修行，不在於諍，若諍先後，即同迷人，不斷勝負，欲增我法。

此段話要人謙虛，不要狂妄自大，有人自我感覺良好，覺得真理總與他同在，凡事和人爭吵，其實是我自我膨脹，計較輸贏，品德自然不夠良好。

〈坐禪品〉有云：

迷人身雖不動，開口便說他人是非、長短、好惡，與道相違。

某些人成日無所事事，東家長，西家短，這都無益於品德修養，也會帶給自己乃至別人許多是非、困擾。



## 有了自性，自然少欲、知足

〈懺悔品〉有云：

除卻自性中不善心、嫉妒心、諂曲心、吾我心、誑妄心、輕人心、慢他心、邪見心、貢高心，及一切時中不善之行，常自見已過，不說他人好惡。

人的心思複雜，常常因為內心畏懼而產生一些不善而求自保的心念，自己要知曉、察覺。另外，也不要因貢高我慢，瞧不起別人，一味批評他人，不自檢討。又云：

自心歸依覺，邪迷不生，少欲知足，能離財色，名兩足尊。自心歸依正，念念無邪見，即無人我貢高，貪愛執著，名離欲尊。自心歸依淨，一切塵勞愛欲境界，自性皆不染著，名眾中尊。

佛性即覺性，覺性顯就不會生邪迷的念頭，欲望也不會太大，多欲、不知足常會使人做錯事，而人之多欲又常離不了金錢與美色，如何活出自性是《六祖壇經》的重點。有了自性，自然少欲、知足，品德不良的問題也就消失了。此外，正和淨也是佛教對



品德的要求，有些邪見團體講得頭頭是道，排他性極強，貢高我慢又復執著，嗜欲深者天機淺，這樣，品德要好也很難。不淨之人主要常陷於愛欲境界，做錯事的機會也就蠻大的，〈懺悔品〉還有一段話發人深省。

云何名懺？云何名悔？懺者，懺其前愆，從前所有惡業、愚迷、憍誑、嫉妒等罪，悉皆盡懺，永不復起，是名為懺。悔者，悔其後過，從今以後所有惡業、愚迷、憍誑、嫉妒等罪，今以覺悟，惡業永斷，更不後作，是名為悔，故稱懺悔。凡夫愚迷，只知懺其前愆，不知悔其後過，以不悔故，前罪不滅，後過又生。

這方面我們常看到一些例子，賭博、吸毒上癮者，你說他知不知道自己犯錯，想不想改，可是決心、毅力不足，終於還是陷入不可救的深淵中，徹底懺悔是要下很大工夫的。

〈機緣品〉有云：

世人心邪，愚迷造罪，口善心惡，貪嗔嫉妒，諂佞我慢，侵人害物，自開眾生知見。



嫉妒心是見不得別人好，表面上嘴巴說好話，背後想辦法扯後腿，這種邪心造罪不小，實際上也是愚迷的行為。見到他人好，應讚嘆學習，毋須巴結別人，也不要自大到眼中無人。又云：

口誦心行，即是轉經。口誦心不行，即是被經轉。

這段話可以給推行品德教育者參考，意思是學生如果只是上品德教育課，雖然教材很好，如果只是讀而不行，是沒什麼作用的。一定要用案例實做，做到入心才生效果。否則考試成績再好，品德依舊不會提升。

心地無非、無癡、無亂

〈賴漸品〉中有神秀對戒、慧、定的說明。

諸惡莫作名為戒，諸善奉行名為慧，自淨其意名為定。

不做壞事是第一步，第二步是多做善事，很多人以為這樣就挺好了，但佛教通常還要讓心乾淨，連壞念頭都不要有。惠能對戒、定、慧都在心上用功，因此他的講法和神



秀有些不同，他說：

心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定。

換言之，有時我們從外表看，某個人好像循規蹈矩，但突然有一天做出令人意外的壞事，就是因為真正的戒、定、慧沒有入到內心，惠能內省的工夫做得好，所以自稱：

常見自心過愆，不見他人是非好惡。

〈護法品〉中，師曰：

煩惱即是菩提。

有人說失落即是恩典，意思應該差不多。當我們治事不當，行為不檢，結果就是帶來一堆煩惱，甚至失落，這時其實是反省修德的最佳時機。古老的故事中有周處除三害，他不知道原來自己在鄉人眼中也是一害，當他除了二害要除第三害，才得知自己是別人眼中的禍害，他痛定思痛，決心改過，立志向善，後來成了一則佳話。



〈付囑品〉云：

此宗本無諍，諍即失道意，若實不相應，合掌令歡喜。

禪宗不和其他宗派的人做口頭之爭，一般人常愛耍嘴皮，臺灣媒體界有個特有現象，名嘴特多，批評政要固然有時也有必要，但造成社會不安，這群人也不無責任。有時只因政見不同就挖人隱私，甚至造謠生事，這些名嘴的品德不無問題，偏偏又常在電視節目上出現，讓年輕人有樣學樣，實非社會之福。同樣是為社會好，政見不同不相應，相互祝福，何等歡喜。又云：

性中邪見三毒生，即是魔王來住舍，正見自除三毒心，魔變成佛真無假。

佛、魔都是很有能力的，這二者的不同，一個是放縱自己的慾望，對貪、嗔、癡不做約束，佛是不會放縱自己的慾望，克己的工夫是十分重要的。

## 直探靈性覺知修德

《六祖壇經》的主角惠能講求的是頓悟，也就是直探靈性覺知，常現靈性覺知，

有好的品德修養則是自然不費力的事。

在〈行由品〉中，惠能對弘忍說：「遠來禮師，為求作佛，不求餘物。」現今的學生在師生晤談時，最關心的話題是所學在將來好不好找事。惠能的目標非常簡單也非常高明，請師父教我如何成佛，也就是成為一個徹底的覺醒者。惠能又曰：「弟子自心常生智慧，不離自性。」用現代修行語言就是「在」的工夫，也就是能常跟一體同在。惠能開悟時，講了幾句名言：

何其自性本自清淨，何其自性本不生滅，何其自性本自具足，何其自性本無動搖，何其自性能生萬法。

除了最後一句能生萬法是談「做」，其餘自清淨、不生滅、自具足、無動搖談的都是「在」。在直探靈性覺知的方法中，「在」的工夫比「做」還重要。舉例來說，一朵百合花自然開展在其枝葉中就很好了，不必把它摘下，作成花籃、花圈等。如同某些高僧大德鎮日坐在一處，頂多徒弟、信徒來問問話，做個簡短的回答，就比凡人無事忙，忙到昏天黑地，後者對社會的貢獻可能還不如前者。

找到靈性覺知要練臣服、不反彈的工夫，心要靜是覺知的一個關鍵，我們有太多的時候認為自己是正確的，別人是錯誤的，如果對方地位比我高，我就反彈，如果對

方地位比我低，我就教訓他。看看《六祖壇經》〈般若品〉怎麼說：

若見他人非，自非卻是左。他非我不非，我非自有過。但自卻非心，打除煩惱破，憎愛不關心，長伸兩腳臥。

一般人太愛管閒事，卻管不住自己的念頭，無法覺知自己正在想什麼，衝動、反彈成為常態，離覺醒就十分遙遠。〈坐禪品〉也說：

善知識，迷人身雖不動，開口便說他人是非長短好惡，與道違背。

〈疑問品〉有云：

眼耳鼻舌是門，外有五門，內有意門，心是地，性是王，王居心地上。

所以真正的臣服是心意都臣服於性，這個性其實就是自性，要小我臣服於真我。

什麼是真我？找到靈性覺知就找到了真我；真我有什麼特徵？禪宗有個重要法門，就是參「我是誰？」弘忍要傳衣鉢，就把他的門人集合起來，說：「世人生死事大，



汝等終日只求福由，不求出離生死苦海，自性若迷，福何可救。汝等各去自看智慧，取自本心般若之性，各作一偈，來呈吾看。」由此句話可以明瞭，弘忍覺得徒弟雖多，能夠有靈性覺知能力還是不多，大家不是真知「我是誰」，因此圖的都是福報，沒有真正的智慧，也就是不知真我為何物。在《六祖壇經》中最有名的偈是惠能口述的偈：

菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。

因為這首偈，弘忍把衣鉢給了惠能，也就是惠能用這首偈所述的最接近對真我的描述，它是無形、無相的，污染物是無從沾染的，惠能云：

不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目。

現代人有提倡正向思考法，凡事只想善的、成功的，其實這不是找真正的自己的正確之道。要找到真我、解脫自在，惠能說：

善知識，智慧觀照，內外明澈，識自本心，若識本心，即本解脫。解脫即是般若三昧，般若三昧即是無念。



有人認為修行、修道最後要完全沒有念頭，惠能在這方面特別提出警告：「若百物不思，當令念絕，即是法縛，即名邊見。」這是不可取的，真我的無念不是沒有念頭，而是無所住而生其心，有念頭沒關係，不執著於它，讓它來去自由，通用無滯。〈懺悔品〉云：「吾祖唯傳此頓法，普願見性同一體，若欲當來覓法身，離諸法相心中洗，努力自見莫悠悠。」用現代語言說找真我就是回到一體，在找到之前還是要努力練習，不能悠悠乎乎地自以為是。對真我而言，有什麼念頭不重要，不要執著於它，但也不可除盡念頭。對此，〈機緣品〉中有：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」惠能認為臥輪禪師未明心地，他示另一偈曰：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」能覺知自己的心境起伏比沒有念頭起伏更接近真我。

## 以《六祖壇經》提升品德

用《六祖壇經》中和品德有關的句子來做分析，理解並歡喜地當做座右銘自勉，這是所謂的薰習法，和神秀修行的漸悟法類似，像鏡子表面被污染了，就把它拭去，要下「時時勤拂拭」的工夫。《三字經》中有「性相近，習相遠」。因為習相遠，有的人因環境不好，養成很多壞習慣，時時勤拂拭法就是針對這些人的好方法。靈性覺知法則類似惠能修行的頓悟法。直接做一名覺者，因為覺者沒有品德不好的問題。換



言之，由外人看，只會覺得高山仰止，景行行止，雖不能至，然心嚮往之。他們的德行高到凡人幾乎達不到的境地，因為他們不是靠薰修，而是回到一體，成為真我。在達真我前，要有「在」的工夫，要能臣服，要參「我是誰？」而《六祖壇經》可讓有慧根的人頓悟，發現真我無形、無相，「本來無一物，何處惹塵埃」，靈性覺知若全然開顯，品德自然就達到高尚的境界。

### 參考資料

- 李中華注譯，丁敏校閱，《新譯六祖壇經》，臺北：三民書局，2006。
- 丁福保，《六祖壇經箋註》，臺南：昱慶特殊印刷，1995。
- 季旭昇總策劃，文心工作室編著，《中文經典100句：六祖壇經》，臺北：商周，2007。
- 王溢嘉，《六祖壇經4.0：覺醒、實踐、療癒、超越》，臺北：有鹿文化，2018。

