

# 退步原來是向前

美國全真道院

陳淑鳳



手把青秧插滿田，  
低頭便見水中天；  
六根清靜方為道，  
退步原來是向前。

這首偈語，是彌勒祖師在耕種時見道所作，道本自然，道在一切生活之中，而農夫的生活最近道。他們識天時，敬天、畏天，春耕、夏作、秋收、冬藏，生活素樸，知福、惜福，連孔子都感歎說：「吾不如老農。」

在這首偈語中，暗含著無上天機。

## 手把青秧插滿田

「手」乃是下手、入手，也可說是首要的意思。「田」是我們心田、性地。我們人有八識：眼、耳、鼻、舌、身、意，末那識及阿賴耶識。佛家又將這八識比做田地，人心稱為七識田，就如同種田。人生在世，所種的

善惡，就是來世的富貴、貧賤，二十八宿為人的藏田，稱為八識田，是善惡的倉庫，古語說：「耕田不下種，枉費耕田力。」但是第八識田所種的善惡，即成為輪迴的種子。

「青秧」：青「清」也是一種顏色。看到青色，就感清涼、舒暢、無憂無慮。青秧，即青苗、幼苗，乃赤子之心，懷赤子之心，離道不

遠，赤子之心，貴在天真未鑿，一片圓明，後有善惡。人身中也有個樸，就是上天所賦予我們的本性，它的本體也是清靜無為，光明如日月，是靜定之心，未動心以前的心，簡單的說，即是「道心」。天下蒼生，生性都是極其良善，就是原來的善，原來的初，也就是完全全純潔不染的赤子之心。但人因落了凡身，物欲蒙蔽太深，氣稟薰染太重，自性迷昧，有而不知其有。同時受累世因果業力的影響，七情六慾攻其中，十色五光擾其外，靈性日喪，心中無主，永遠也不能超脫七情六慾的束縛了。

今天我們非常幸運，能遇大道普傳，能得天命明師的一指見性，也就是得到了返

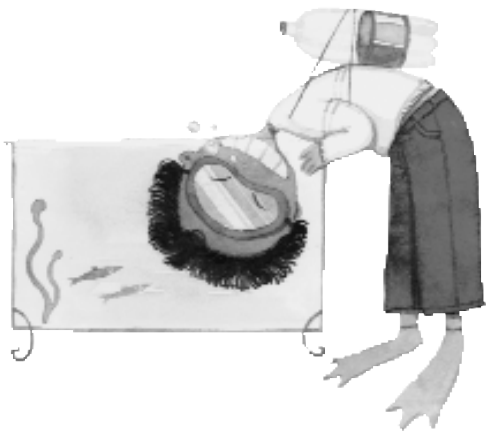
回天真的玄妙關鍵，體悟到人的根本就在「道」。手把青秧插滿田，可說就是入手認性，一指見性的意思，得道之時，在天命無上威神力加持之下，就把成佛的正因、道種，種在我們的第八識田中，直啟我們這些末法眾生的佛心。我們要想超生了死、脫出輪迴，就要找回放失的本心，尋找至善寶地。上上根器的人，在點道之時，即刻頓悟，見自具足的無漏智性。如六祖惠能，自己認識本來的真面目，菩提自性，即是心性合一，這時能勇修正道，永不退轉，就是大丈夫、天人師、佛了。

我們中下根器的人，如何把求道時，剎那的良心發現，佛心流露，化為永恆，如何內修心性，外行功德，

就是我們一貫弟子「先得後修」的真義。

### 低頭便見水中天

水中天，便是性天，莊嚴



之天。反過來說，明心見性，須低頭。人最不容易做到的，就是低心下氣，把一切心放低下來，把一切火

氣、意識、念頭放下。我們平常不願低頭，乃是我執、我見、我慢的障礙。在《六祖壇經》中，惠能來到法性寺，印宗法師在那講經已久。本是佛門的先輩大法師，卻能降伏多年來的我慢之心，捨己從人的來請教惠能，足見印宗法師也是一位罕見的大德，也因此，他才能得聞至高無上的頓悟法意。

如果心中常有輕慢別人的意念，那就是自我觀念太重，非但無功可言，而且這種我執，使自己如入羅網之中，有了你我的分別，就會累積很多罪業，一位僧人叫法達，聽說曹溪來了六祖大師，他也想去請教大師，但他自認禮誦妙法蓮華經，已有三千多遍，非常自負，見

了六祖，不按佛規禮節，五體投地，因此六祖做了一偈：禮本折慢幢，致敬頂禮，本來就如同在折消高舉如幢幡的我慢。」

頭莫不至地？（為何頂禮時，頭不著地）

有我罪即生，（心存我慢，罪業便生起）

亡功福無比。（若有功，而不能不存功德之心，便成無漏因，有無比的福德）（機緣品第七）

同時迷妄的人，常執著於法相，一味觀心看淨，反而



成了道流的阻礙，無法見性，若執於法上，反而被法束縛自己，六祖要人修持不動心性的功夫，對他人的是非、善惡、功過、得失皆不放在心上。昔日馬祖道一為沙彌時，常一人獨自坐禪，一日懷讓禪師對他說：「大德坐禪圖什麼？」「圖作佛。」懷讓禪師就地磨磚，馬祖道一問：「磨磚做什麼？」「磨作鏡。」「磨磚那能成鏡？」「那坐禪豈能成佛？」要怎樣才能成佛？用牛拉車，車不動，打牛還是打車？學坐禪，禪不在坐臥，學坐佛，佛無定相，法是無住的，因此求法不應有取捨的執著。

六祖說，外離一切形相的執著是「禪」，內在心性，絲毫不亂是「定」。外禪內定稱為禪定，也就是六祖所說的

心平何勞持戒，行直何用修禪。心平、行直，其實就是「道」。一個見性的人，不會忘失自己本來清淨的佛性，常存真心所以去妄心，存正念所以去雜念，存正氣所以去躁氣。見性是見到自己的佛性，從科學的角度看，就是瞭解自己生命所蘊含的能量，並且能無限度開發自身的能量。當然是否有得道，也是神能否轉化為靈的重要關鍵，「不修禪定，不斷煩惱」。

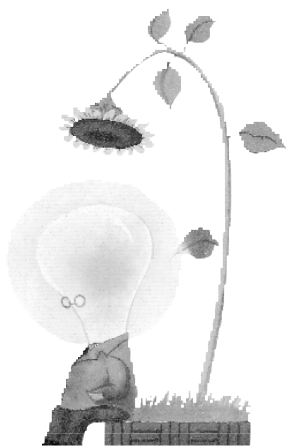
彌勒祖師揭示我們先要得道，手把青秧插滿田，接著低頭便見水中天，低頭要從叩首中做起。人一叩謂之「命」，叩首是真正低心下氣法，叩首時，全身放鬆，一心一意，若有若無，守玄，然後手抱合同，子亥相交，

懷中抱，如嬰兒。叩首在寧前，神凝而心定，意靜而念止，一上一下叩首，人在叩首禮拜的過程中，人與神靈會像凡鐵一般，經過千錘百鍊，愈來愈精純，會自動感應，吸取浩然正氣。因為叩首禮拜其目的，就是藉叩首的方式，使自性佛和至上主宰完全和諧一致。叩首禮拜是動的部份，意守玄關是靜的部份，動是屬於煉精化氣，靜是屬於煉氣化神。看起來非常平凡的叩首禮拜法，實際上是動靜合一，就是煉神返虛的一貫做業，養浩然正氣，並且直養而無害的功夫。動也是身體內各臟腑器官的運動，是屬於氣的激發或開發，靜是屬於氣的吸取、聚集和提升。所以大道的運作是很奇妙的，最深

奧的佛法，卻在一點一點、一步一步當中，不知不覺契入最奧妙處，見性成佛。

## 六根清靜方為道

人剛生時，一塵不染，天性喜愛清靜，長大後，涉世一深，接觸一廣，慾望也就跟著多了。長春子曰：「人生本靜是其性也，感物而動是其欲也。」人為什麼有「慾」呢？那是因為生而有六門，由六門生六塵，再生六欲之故。





六門：眼、耳、鼻、舌、身、意的作用，都是向外發展，所以具有六塵。六塵：視、聽、嗅、嘗、覺、知的功能。六門配合六塵就有六慾：色、聲、香、味、觸、法的需求。

三者聯合作業，便有眼喜視色、耳喜聽聲、鼻喜嗅香、舌喜嘗味、身喜接觸、意喜知情，人心也就被慾牽著走了。

長春子曰：人有耳、目、口、鼻、身體之感，而成心中之欲，由是有愛、憎、

喜、怒、憂、樂。愛過則傷精，憎過則傷氣，喜過則傷脾，怒過則傷膽，憂過則傷肝，樂過則傷神。天有五行，人有五臟，五臟以心為主，心以神為器，人之生死，天君司之。神不離心則生，神離心則死。所以，真人全神、上智全心、中人全身、下智主求耳、目、口、鼻、身體的欲望，而自傷生命。「以心為形役」，心是為身體作無形的勞役，而大家也任由這顆心愈來愈複雜、愈勞瘁。何曾想過，儘管身體穿著華貴保暖的衣裳，心一恐懼，再保暖的衣料，也禁不住身體發抖；儘管眼前擺滿美好的食物，心一警戒，再好的食物，也難下咽；儘管旅舍陳設豪華，心一憂急，

再氣派的床褥，也築不成夢鄉。只有讓內心寧靜、簡單，才不易毀傷。布衣、粗糲、曲肱之處也許正是安樂鄉。

天地者，陰陽也，陰陽者，動靜也。動而無靜，則萬物不成，靜而無動，萬物不生。動者自然之流行，靜者人力的修養，人身須動，而人心須靜，心不靜則身不安。心動是因欲生，要使人恢復清靜，要能遣其欲而澄其心，使欲念降低到最低、最小的程度。

有志修道的人，就是要修養自己使內心清靜無欲，修是把本性外的枝枝節節修掉，養自己的本性良知、良能。佛家治心的第一步是叫人不要濫用五官，甚至要我們去除這些有限的感官作

用。再進一步就是看輕、看透人生的假相，所謂天真收圓即是收斂一切慾念色相，復回圓明自性的本來面目，這就是修道。

修道尚簡，不可不知，慾簡則心靜，事簡則身安，法簡則易從，政簡則易舉，禮簡則易守。老子曰：「天得一以清，地得一以寧，人得一以聖，物得一以亨。」一者簡之至也，等到私欲雜念不生，天賦的本性與道合而為一，這才是真正的清靜，但這種清靜絕不是靜坐觀空的呆板。老子要我們恢復赤子之心，一切動靜皆由純善無惡的本性，自自然然地發出來。心中不住相，以真常應物，真常得性，應對合理，進退合宜，如此清靜才能漸入真道，才能謂之得

道。

### 退步原來是向前

退步即是不爭，道家一味



守柔，居後不居先，謙退而不爭，《道德經》上說：「天下之至柔，馳騁天下之至堅。」（至柔章四十三）「聖人之道，為而不有，有而不爭，夫唯不爭，天下莫能與之爭。」又說不爭之德可以配天，因為二人爭，一勝一敗，三人爭一勝二敗，十人爭一勝九敗，損九敗而益一勝，豈是天地之初心。天道

成人之善，不成人之惡。

進一步說退步乃是知止、知止、知足才能不危、不辱。而且退步並不是放棄、消極，而是要效法彌勒祖師的大肚能容，慈心佈滿，善利萬物而為形，人已兩忘，無以為爭，所謂滿招損，謙受益，不爭才是道用之無窮。

總而言之，修道之人，明善復初，必須要有正確的信念，真誠的態度，深信因果，惜福惜緣，慚愧感恩，而在動靜之間，用心的覺察，徹底的省悟，明心見性，才能在定慧、空有、福慧之間找到平衡點，而能無住生心，隨緣自在，然後自利利他，圓融無礙而證圓滿的菩提。