

五叶堂问禅集

双峰禅话

净慧 著

上海辞书出版社

信大 equal 的禅风真水达摩。慧可。僧璨。《楞伽》印心的宗旨。秀牧天台止观及傅大士等所传禅法。系统严谨。操作性强。所以当时天下学禅者均以双峰为归。今天的四祖。规模宏伟。青山环绕。风景佳胜。环境清静。是参禅学道的好地方。四祖禅只可修。只可悟。不可讲。禅的根本是开悟见性。说的都是口头禅。都是名言分别。不是真身。在这。期。会中。大家共结四缘。结人缘。结善缘。结法缘。结佛缘。善缘的成熟。就是法缘的成熟。佛缘的成熟。珍惜缘分就是珍惜人生。人生的种种际遇。无

序

在自然界，山川水城同名同姓的到处都是。就拿“双峰”来说，全国最少也有几百处，仅黄梅四祖寺、五祖寺、老祖寺(遗址)之间方圆不到百里的地方就有两座双峰山。本书书名中的“双峰”是四祖道信大师传法之地，黄梅大河镇境内的双峰山，亦称破额山或破头山。在古代禅籍中，“双峰”，有时就是四祖或四祖寺的代称。有古联云：

破额头中，结个茅庵留客坐，
双峰脚下，久备云梯步天阶。

又一联说：

佛法传四祖，
金容镇双峰。

联语道出了这座双峰山重要的历史地位。“五叶堂”则是本人现在邢台玉泉禅寺的一间静室。

禅宗四祖道信大师童年出家，性爱泉林，见双峰山有好泉石，所以就终止了云游生活，在双峰山下结茅而居，开垦种植，过着自耕自食的农禅生活。道信大师的禅风直承达摩、慧可、僧璨《楞伽》印心的宗旨，旁收天台止观及傅大士等所传禅法，系统严谨，操作性强，所以当时天下学禅者均以双峰为归。有资料形容说：“远方高士，异城高人，无惮险阻，来至宝所。”(朱谦之译《韩国禅教史》73页引唐中书杜正伦撰《四祖塔铭》)新罗法朗禅师入唐求法于四祖座下，归国后传法于神行(亦作信行)，行传遵范，范传惠隐，隐传智诜等，为海东禅道之滥觞。今天的四祖寺，由本公老和尚中兴，规模宏伟，青山环绕，风景佳胜，环境清静，是参禅学道的好地

方。本人于 2003 年 9 月承本公之推爱，受当地之邀请，继位传灯，安僧办道。每年坚持举办禅七、假日共修、禅文化夏令营等活动。本书就是这两年来在双峰山四祖寺与众共修分享体验的部分内容，由门下根据录音整理而成。这些内容大部分是围绕四祖禅法随时应机而说，并非着意撰述，所以语无伦次、内容重复，史实失考之处在所难免。如此说不是求谅解，只能求指教，以便有机会再版时改正。

本书结集时，门下明一、明超辛勤录入，整理成文；门下明顺精心编辑润色、核对资料、联系出版，劳心劳力，付出特多。上海辞书出版社有关领导和陆海龙先生等，为本书的出版热情关怀，诸多成就。谨在此一并致以衷心的感谢。

诸法因缘生，诸法因缘灭。有佛法才有人求法，有人听法才有人讲法，有读者才有作者，有书稿才有审稿、印刷、出版、流通等环节；反过来亦如是。法界之内无孤单法。一法如是，法法如是。举一法而法界全彰，举法界而一法不遗；一法之中含一切法，一切法中含万法。全面的观念，整体的把握，相互的成就，彼此的感恩，大众的分享，无尽的结缘……佛法的这些经典思想在本书中每有阐发、运用，这些思想在构建和谐社会的今天应是发扬光大的好时节。

在本书付梓之际，略叙因缘旨趣，以告读者。应出版社之约，还有些旧稿也将相继面世，是分享，也是请益，不胜企盼之至。

净慧

2005 年 6 月 26 日于天涯海角

进院法语

山 门

拈香毕，执拄杖指山门：

百城烟水万重波，来领名山感慨多。

楼阁庄严佛世界，承恩不负老头陀。

卓杖云：进！

弥勒座前

拈香毕，合掌云：

弥勒当来转妙轮，龙华三会度迷津。

常开笑口缘何事，喜见山门又一新。

展具三拜。

韦驮座前

拈香毕，合掌云：

韦天有愿镇山门，佛国金汤万世尊。

稽首座前三事请，降魔护法佑缁伦。

展具三拜。

伽蓝座前

拈香毕，合掌云：

十八伽蓝作翰屏，钦承佛敕共输诚。

权衡清浊无私隐，四海檀那护祖庭。

展具三拜。

祖师座前

拈香毕，合掌云：

破额山头大士风，光腾万象启禅宗。

而今一滴曹溪水，遍洒寰中慰祖翁。

展具三拜。

观音殿

拈香毕，合掌云：

祥光观世音，慈眼视众生。

悲愿如雷震，慈意感云腾。

降甘露法雨，破烦恼无明。

十方诸国土，无刹不现身。

展具三拜。

地藏殿

拈香毕，合掌云：

普持众德地藏尊，散影分形弘愿深。

地狱不空行不止，无边苦海度迷津。

展具三拜。

大雄宝殿

拈香毕，合掌云：

巍巍世尊，蔼蔼慈容。

三觉圆满，万德周隆。

恩周法界，光被群蒙。

我今稽首，继振玄风。

展具九拜。

四祖殿

拈香毕，合掌云：

四祖传灯万派流，一花五叶震神州。

宗风继振千年后，绿水青山笑点头。

展具三拜。

方丈室

执拄杖云：

手持禅杖入山来，说法传灯我愧哉。

只解生涯同野老，焚香扫地把花栽。

法 堂

参法座

拈香三拜毕，执拄杖云：

古刹中兴百岁翁，功成身退见高风。

自惭无德登狮座，宵旰难忘报祖宗。

升 座

拈香云：此一瓣香，根盘三界。叶覆十方。爇向炉中，专申供养，十方三宝，历代祖师。伏愿法运绵长，禅灯永耀，高僧辈出，慧业腾辉。

又拈香云：此一瓣香，光超日月，恩泽乾坤，爇向炉中，端为祝福全国各级领导、各族人民，身体健康，六时吉祥。伏愿国运昌隆，人民安乐，风调雨顺，政通人和。

又怀中取香一瓣云：此一瓣香，怀中取出，无名无相，非色非空，爇向炉中，初申供养，涌泉堂上上虚下云老和尚，用酬戒源法乳之恩；再申供养，本寺退居上本下焕老和尚，用酬提携栽培之德；三申供养，莅会诸山长老丈德暨常住首领执事两序大众，感谢厚爱扶持之意。伏愿山门镇静，海众安和，远近檀那，增延福寿。（撩衣就座，维那白椎……）

卓杖云：

瓶钵相依五十年，凄风苦雨旧云烟。

传承法座清明际，步武高踪敢不前。

举拂子云：

诸山长老、各位领导、各位护法居士：此次因上本下焕老和尚错爱推荐，复经省、市、县党政主管部门同意，佛教协会批准，命净慧任黄梅县四祖正觉禅寺继位住持。对此重任，辞谢再四，未获恩免，只得仓惶赴任，深恐有负重托。回忆净慧于 1951 年在岭南与本老相识，1953 年南华传戒，有缘随侍左右，亲承教诲，受益良多。自后五十余年，有时风雨如磐，有时天高云淡，有时相怜相助，有时法雨频沾。同门亲教，恩重山丘。诸般过爱，铭感五中。此日受命洒扫山门，自当黽勉从事。而今而后，领众熏修，维护常住，清净山门，调理大众，健全制度，树立道风，冬参夏学，内修外弘，服务社会，维护团结，落实本老重修祖庭理念，贯彻爱国爱教宗旨。仰祈各位领导、退居老和尚、诸山长老暨两序首领执事、全体大众，时时护念，事事提携，同见同行，共修共勉。虽然如是，即今进院升座、海众云集一

句，应如何举扬？

西山此日庆云回，丹桂飘香绕法台。

流水溪声千万偈，同歌百岁老如来！

癸未年八月十六

第一讲 四祖寺与四祖禅

(2004年11月18日讲)

各位道友：所谓末法时期，去圣时遥，道风扫地，规矩扫地，佛法的一切建立都无从谈起。看到这种现象，内心无限悲凉。此一会，出家的二十几人，在家四十几人，加在一起六十多个人。如果大家都知道今天在做什么，六十多个人在一起，正好修行，也是山门一番新气象。如果只有个别人知道今天这一会是做什么，大多数人是被动的，那就太惨了。

四祖道场是一个了不起的地方，四祖其人是一位了不起的大祖师。能够在祖师座下、双峰山前，能够在古老的禅宗祖庭，一起用功办道，因缘很难得。这不是在一佛、二佛、三四五佛种诸善根，而是在无量无边恒河沙数诸佛前种诸善根，才能有此一会。所以恳切希望各位，不要小看此一会，不要辜负此一会，不要空过此一会，一定要在这二七一十四天当中，在生死份上讨个分晓，使自己的生命有一个新的开始。

四祖当年在此开创道场，聚众五百多人，耕田博饭，以疗饥疮，然后一心打坐参禅。四祖说，只管坐禅，不要说话，也不要看经，不要打妄想，只要守一不移。守的什么“一”呢？“系念一佛，随佛方所，端身正坐。即此念佛心便是佛。”不要向心外求佛，求心就是求佛，即心是佛。有人问四祖：还要不要求生西方呢？四祖说：心净即佛土净，心净当下即佛土，不要求西方。”西方就在目前，西方就在当下，能够自己心地清净，十方国土悉皆清净。有一念心与佛相应，就能念念与佛相应。能与一佛相应，就能与无量诸佛相应。无量诸佛共一法身，我此一念与诸佛共一法身，不需要向东向西。向东向西，就是在向外驰求，向外驰求与佛了不相关。四祖

的禅门，强调“诸佛心第一”，他是把“百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源”作为修行的根本。

四祖是最早以系心念佛作为禅宗修行法门的倡导人，一直到五祖、六祖，也都在沿用这一法门。虽然六祖没有明显地叫人念佛，但是六祖经常讲“无念、无相、无住”这“三无”。怎样才能达到“三无”呢？首先是“以无念为体”，如四祖所说，什么是无念呢？“即此念佛心，便是无念。”为什么呢？一心念佛时，心心念念无有二念，无有二念之念便是无念。所以四祖禅法的特点就是念佛禅。在这次禅七法会中，我计划每天用半个小时的时间，专门讲四祖的禅法。在《楞伽师资记》里面，有一篇四祖禅的资料，叫做《入道安心要方便法门》。我准备根据这篇资料介绍四祖的禅法。以四祖禅为契机，我们就能真正找到一个在今天的时空环境下落实修行的法门、落实生活禅的法门。生活禅的要旨是：“在生活中修行，在修行中生活。”四祖念佛禅的要旨是：“离心无别有佛，离佛无别有心。念佛即是念心，求心即是求佛。”从理念到方法，生活禅与念佛禅可以相互融入，从而形成适应现代佛教学人修行的方便法门。

在来四祖寺打禅七之前，我花了几天时间专门研读了四祖的《入道安心要方便法门》，并且也仔细地进行了思考，所以在本次禅七法会当中，我准备将个人学习的一点点心得供养给各位，与各位分享。希望由此引起大家的兴趣，都来学习四祖大师的念佛禅。同时也希望以学习四祖大师的《入道安心要方便法门》为起点，把四祖禅法作为四祖寺今后的修行法门和弘法方向。我们生活在四祖寺，就一定要以四祖的思想作为一面旗帜，作为我们道场独具特色的优势，并且可以由此吸纳现今流行的念佛法门，使念

佛法门与念佛禅统一起来，这样就可以消除某些误导，纠正某些偏差，还给净土法门“求心即是求佛，念佛即是念心，心净即是土净”的本来面目。这样，我们在修行上，当下就能得到受用，如果等到躺在床上动不得的时候再说去极乐世界，那就太晚了。我们一定要让西方极乐世界每时每刻都在目前，一定要使我们的身心每时每刻都在西方极乐世界，这才是修行的究竟法门和真实受用，希望各位努力珍重。

第二讲 四祖禅的见地——诸佛心第一

(2004年11月19日讲)

各位道友：四祖道场从本老重兴以来到现在，也有八九年时间了。这是四祖寺重兴以来的第一次禅七法会，因缘显得特别殊胜。借着这个殊胜因缘，我想把四祖的禅法和思想，根据现有的资料，给各位作一个概略的介绍。这对于四祖禅法的研究、实践与弘扬，应该有一定的作用。

《入道安心要方便法门》这篇文章，是上个世纪三十年代在敦煌发现的，记载这篇文章的《楞伽师资记》，是唐代净觉禅师写的一本传记，书中介绍了专门弘扬《楞伽经》的求那跋陀罗三藏等一共八代二十四位“楞伽师”的传承情况。由这个“楞伽师”的传承，形成了一个佛教宗派“楞伽宗”，实际上就是早期的中国禅宗。道信大师就是这本传记里边的一位祖师。求那跋陀罗是《楞伽经》的译者，是一位很有影响的来华高僧。

《楞伽师资记》比较真实地保留了中国禅宗早期历史资料的原貌，是比较原始的佛教史料，所以一直受到学术界的重视，受到日本铃木大拙等禅学大师的重视。国内佛教界对此书也有所重视，但是重视得不够。主要原因就是因为这本书的目的是为了弘扬以神秀大师为主的北宗禅，不是弘扬以六祖大师为主的南宗禅。

这一份历史资料，是在沉睡了一千年左右，最后才在甘肃敦煌石窟发现的，是一个手抄本。当时在甘肃敦煌莫高窟连同它一起发现的还很多的历史文献，有很多佛经写本。其中有一些还是孤本，比如说《楞伽师资记》。现在任何一卷敦煌写经的卷子都价值连城。

这些资料是怎么被发现的呢？莫高窟当时是一位道士在管理，那位道

士在吸水烟时每次都要将烟枪往墙上磕。有一次他在磕烟枪的时候发现墙是空的，到了晚上他就偷偷地把墙挖了一个洞，发现里面堆满了经卷和其他佛教文物。敦煌莫高窟藏经洞从它的发现到现在，算起来也有一百零几年了。

老道发现藏经洞以后，陆续地将这些国宝卖与文物贩子，到最后就干脆将大量珍品卖给了外国的文物强盗。从那以后，经常有英、法、德、俄、日等国的文物强盗们去买敦煌写经。等到清朝政府知道这件事，里头的精品都被外国人拿走了。清朝政府就把剩下的文物装进麻包运回北京，一路走一路丢，又流失了不少。剩下来那一部分，现在都收藏在中国北京国家图书馆。

敦煌写经被发现以后，兴起了一门“敦煌学”，专门研究敦煌卷子。《楞伽师资记》在敦煌卷子里面，大概有两三个写本。最早发现并研究《楞伽师资记》的，是中国大学问家胡适，胡适先生在禅宗研究方面有许多的成果。近年来禅宗学术研究受到重视，和胡适先生在这方面的耕耘开拓分不开。日本的铃木大拙曾经托人向胡适借到《楞伽师资记》的写卷，就请一个朝鲜人抄写下来并将它出版。这一段缘起，在《楞伽师资记》的出版按语里有详细的说明。

从胡适先生发现《楞伽师资记》到现在，学术界有许多研究成果，但是在佛教界内部，除了台湾的圣严法师在他的《禅门修证要旨》上面有四祖大师的《入道安心要方便法门》，我还没有见到佛教界有谁整理过这篇文章。改革开放以来，禅宗研究开始逐渐引起重视。2000年，四祖寺开过一次禅学研讨会，不少学者就这篇文章进行了比较深入的探讨，此后也就没

听说有人来提倡了。也就在同一年，我在上海玉佛寺做过一个禅学讲座，对四祖禅有一个简短的介绍。当时因为时间太短，六天时间每天只能讲一个题目，所以不可能详细介绍四祖禅法。现在我们有两周的时间专门来讲四祖禅，我想每天讲一个小题目，然后可以整理出来，借此弘扬四祖禅法。这也就是我为什么要讲《入道安心要方便法门》的原因。

今天讲的题目是“四祖禅的见地与功夫”。这是《入道安心要方便法门》开宗明义的第一段。我们来看《入道安心要方便法门》的正文：

“唐朝蕲州双峰山道信禅师，承璨禅师后。其信禅师，再敞禅门，宇内流布。有《菩萨戒法》一本，及制《入道安心要方便法门》。为有缘根熟者说。”

璨禅师就是三祖僧璨，信禅师就是道信禅师。“再敞禅门，宇内流布。”这句话的份量非同一般。达摩禅传到了第四代祖师道信禅师的时候，再一次把禅宗的大门打开，发扬光大，使禅宗这一法在中国得到广泛弘扬。因为在四祖以前，禅宗在中国一直被佛教界当作异端来对待，初祖、二祖都受到过来自教内的“存见之流”的迫害。经过初祖到四祖一代一代的不懈努力，到了四祖，禅宗才逐渐为中国佛教界所认可。当时到四祖大师这里来参学的人很多，天下学禅的人都把双峰山的道信禅师作为最权威的禅修老师。

道信大师有两本著作，一本是《菩萨戒法》，一本是《入道安心要方便法门》。这两本书都是“为有缘根熟者者说”。根器没有成熟的人，法不当机，说了作用不大。

“我此法要，依《楞伽经》‘诸佛心第一’，又依《文殊说般若经》‘一

行三昧’，即念佛心是佛，妄念是凡夫。”

短短几句话，提纲挈领地吧四祖禅法的见地和功夫都点了出来。四祖禅法的要点，是依据《楞伽经》讲的“诸佛心第一”作为见地；又依据《文殊说般若经》中的“一行三昧”作为功夫。只有见地，可能是空头理论，无法落实；有了“一行三昧”的功夫，见地才能够真正成为受用。见地要成为受用，一定是通过功夫的逐步落实才能做到。所以不是光见到，还要行到。比如说我们一眼可以看到山门，这好比是见地。功夫是什么呢？就是要一步一步地走到山门那里去，不走进山门就不能如实地知山门里面的真情实景，便没有真实的受用。功夫和见地用现在的话来讲就是理论和实践，就是指导思想和操作方法。见地是三学中的慧学，功夫是三学中的戒、定二学。从止观的角度讲，功夫相当于止，见地相当于观。不仅是四祖禅法有功夫、有见地，所有的禅法都有功夫、有见地。做任何一件事，都要有理论与实践。没有理论的实践是盲目性的，很难达到预期的结果；没有实践的理论是空洞的，永远是空头支票，不能兑现。世、出世法都离不开事与理两个方面。

《楞伽经》讲的“诸佛心第一”，是讲十方三世一切诸佛，都是把心为修行的起点和归宿。离开了心，一切修行都成了无源之水，无本之木。《华严经》讲：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”这首偈子就是“诸佛心第一”最好的注解。“诸佛心第一”包括哪些内容呢？四祖引用《大品般若经》的话说：

“《大品经》云：无所念者，是名念佛。何等名无所念？即念佛心，名无所念。离心无别有佛，离佛无别有心，念佛即是念心，求心即是求佛。”

这一段话把“诸佛心第一”的要义解释得非常明白。诸佛心是什么呢？诸佛心就是无所念，念佛心就是无念。什么是无念呢？即念佛心名为无念。无念不是什么都不念。无念是只有一念，没有第二念。无念是无能无所，非有非无。不要把无念和有念对立起来，以为有念的反面是无念。如果有念的反面是无念，那还是有念。这里所讲无念，是“即念佛心名为无念”。念佛的这一念心达到清净不染、无能无所的地步，当下就是无念。

四祖进一步讲到：“离心无别有佛”，离开心就没有佛；“离佛无别有心”，离开佛也就没有心。所谓“心、佛及众生，是三无差别”，成佛是由这颗心来成，所以“离心无别有佛，离佛无别有心；念佛即是念心，求心即是求佛”。四祖大师在这里把佛法的要义和盘托出，把佛法修行的宗旨、过程和要点讲得非常透彻，深刻地揭示了心与佛的一致性、统一性、无二性。

禅宗是心地法门。四祖禅法的特点，就是以念佛法门使我们的心有依托，从而使我们的烦恼能够在念佛的过程中逐步消融。各位在思想上一定要有一个明确的认识：四祖大师所提倡的念佛禅和净土法门所说的念佛是有区别的。今天净土法门所提倡的念佛，是以求往生西方极乐世界为目的；四祖大师提倡的念佛禅，最后是要达到无念。既然是无念，就无所谓求东求西。当下就是净土，当下就是西方极乐世界。所以四祖大师的念佛禅，是以念佛作为调心、摄心的方法，然后达到心佛不二的境界，最后连念佛的这一念也没有，也就是无念的境界。

“《文殊说般若经》云：文殊师利言：世尊，云何名一行三昧？佛言：法界一相，系缘法界，是名一行三昧。若善男子善女人欲入一行三昧，当先闻般若波罗蜜。如说修学，然后能入一行三昧。如法界缘，不退、不坏、

不思議、無礙、無相。”

“諸佛心第一”是四祖禪法的見地，《文殊所說般若經》中的“一行三昧”是四祖禪法的實踐功夫。“一行三昧”是什麼呢？“法界一相，系緣法界，是名一行三昧。”法界一切法皆是一相，即一實相。法界一切法，一法之所印，所謂涅槃佛性。一切法皆因緣生滅，緣生性空。沒有一法不從因緣生。以我們當下一念心系緣法界，直見空性一切法因緣所生，其性本空。當下一念心完全安住在諸法緣起性空的境界上，不起分別，進入正定，即為一行三昧。一行無二行，直至心不二。修一行三昧先要學般若，要如說修學。因為般若性空的道理，就是講法界一切法因緣所生，然後又要專心致志系心一佛。認識到諸法緣起性空的道理，我們的心不一定就能安定下來。我們的心还是在妄想紛飛，那怎麼辦？這就要找一個方法，使心能夠安住在一個境界上，做到心一境性，制心一處無事不辦。所以就要系心一佛，然後專稱名字，念念相續，能够使當下一念心安住在—佛號上，就能見過去、未來、現在一切諸佛。因為無量諸佛同一法身，能見一佛就能見一切佛，如此就能够入一行三昧，具無量功德。所謂一行就是一種專一無二的修行方法。四祖的念佛禪，見地透徹，方法簡易，但是實修起來，難度很大，並非一蹴而就。希望各位道友善用其心，認真體會。

第三讲 四祖禅的功夫——一行三昧

(2004年11月20日讲)

各位道友：四祖大师的念佛禅，既有圆融的理论体系，也有可供操作的实践方法；既有见地方面的内容，又有功夫方面的内容。依此修行，一定会有所成就。

四祖大师告诉我们，这个法门是“为有缘根熟者说”，是为有缘的人、根基成熟了的人说此法门。说到这里，大家可能会觉得：“这个要求太高了，恐怕我没有份吧？”其实缘也好，根也好，都有一个培养、培植的过程，它不是静止的，而是动态的。没有缘可以结缘，根没有熟可以通过修行善法使它尽快成熟。所以我经常提倡，修学佛法的人要“广结人缘、广结善缘、广结法缘、广结佛缘”。结缘就有缘，每个人对此法门都有缘。因为你有人缘、善缘、法缘、佛缘，所以能够来到四祖道场参加这次禅七法会，听到这个殊胜的法门，这就说明你的善根成熟了，能够修此法门。

人们往往说修禅宗很危险，要上根利智。那么请问：修哪个法门不危险？修哪个法门不要善根利智？所谓“中国难生，佛法难闻”，“中国难生今已生，佛法难闻今已闻”，那就算是有善根，就算是上根利智。千万不要自己看不起自己，总认为自己根机浅。“丈夫自有冲天志，不向他人行处行。”每个人只要有这样的志向，就是上根利智。所以说有志者事竟成，立大志就能成大器。修行的最终目标是“佛道无上誓愿成”，我们从一开始就要向最高的目标看齐，向最高的目标去努力，这样就会事半功倍。善根或者根机从本质上来说，人人平等，没有高下之分。正像六祖所说的：“人有南北之分，佛性没有南北，獐獠身与和尚身虽然不同，佛性有何差别？”要知

此事没有僧俗之别、男女之分，不存在谁的善根深、谁的缘分好，就看我们能不能下大决心、立大志向，有冲天大志，就能展翅高飞。有修行的决心，有突破的志向，就能一超直入如来地。

见地上讲是如此，落实到功夫上，还是要踏踏实实去做，一丁点毛病都不要放过。有学人问赵州和尚：“老和尚啊！你一百多岁了，还有几颗牙呢？”赵州和尚说：“我只有一颗牙齿。”学人说：“那您吃饭怎么办呢？”赵州和尚说：“我粒粒咬着。”一颗牙齿，每一粒米到口里他都能咬着。这是什么意思呢？这是说的功夫上的话。就是说他的功夫已经很纯熟了，但是在保任的过程中，他还是一点也不放过，“粒粒咬着”，没有一念杂念，没有一念是心有二用，念念无二，念念无念，念念无求，灵明独照，与佛境界无二无别。如果我们每个人都能达到每一粒米都不放过，粒粒咬着，那是什么境界？那就是一心不乱，那就是一心专注的功夫。

“善男子、善女人，欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意，不取相貌，系心一佛，专称名字。随佛方便所，端身正向，能于一佛念念相续，即是念中，能见过去、未来、现在诸佛。何以故？念一佛功德无量无边，亦与无量诸佛功德无二。”

这几句话把修“一行三昧”的要领和方法讲得非常具体。要修一行三昧，“应处空闲”，应该在一个人烟稀少的地方，一个寂静、安乐、没有噪音、没有干扰的地方，或在道场，或在静室。最初进入一行三昧的修行，从外在环境来说，“应处空闲”；从修行心态上讲，必须“舍诸乱意”，不能有妄想。乱意就是妄想杂念。种种追求，想东想西，想这个佛那个佛，今天想见这个明天想见那个，统统都是乱意，都是妄想。既然来修一行三昧，

就要以无所求的心，专一的心，系念一佛。“人到无求品自高”，做人如此，学佛更是如此，“法到无求方究竟。”有求皆苦，有求都是妄想，有求就有限。有求所得到的不过一点点，无求即能得到一切。不管你怎么求都只是那么一点点。你求到西方，还有几方怎么办呢？去不了；你要见一佛一菩萨，无量诸佛菩萨，被你抛在脑后了。

“不取相貌”就是不着相。不着一切相，不取一切相。好的相、坏的相、善的相、恶的相、佛的相、法的相，一切相都不要去取，都不要去执着。取就是执着的意思。有人就问：“不取一切相，又要去念佛，那不是矛盾吗？”大家要记住：所谓“取”仅仅是指的执着，不等于说“念佛就是执着，不念佛就不是执着”。不是这样的。如果你在执着，念佛是执着，不念同样也是执着。念佛的时候心里没有执着，那就是正念；念佛的时候心里有执着就是邪念；见到了佛、见到了菩萨，不执着，就是善的境界；一执着，邪魔外道就有可能乘虚而入，使你心头一片迷茫，不知何去何从。佛教修行最究竟的地方，就是“不着相”三个字。一切相皆有，一切相皆不执着。

《楞严经》讲五十种阴魔。阴就是色、受、想、行、识五阴，每一阴有十种魔，一共有五十种阴魔。按照《楞严经》的描述，每一种魔现前的时候，魔王有很大的神通，所见景象非常美妙。平常人一看见的话，那简直不得了，那就好像马上自己就要成佛一样。特别是突破了“色阴”以后，进入到受、想、行、识四阴的区域，会遇到更多的奇异现象，往往会有些小神通。吟诗作对，张口就来；讲经说法，滔滔不绝；记忆超人，倒背如流……但是佛告诉我们：这些境界，都是无始以来的善恶业缘现前。如果

你不执着，它是好事；你一执着，就有天魔进入心腑，你的成就就到此为止。你不执着，把浅层次的境界舍掉，就能进入更高的层次。比如上楼梯，如果总是停留在第一步，不往上迈，能到达顶层吗？肯定到达不了，一定要上一步、舍一步，舍一步、上一步。这就是禅修用功方法中的“行舍”。

这里特别要注意的就是“系心一佛”。所谓“系”，就是要把注意力和念佛的那一念牢牢地捆绑在一起，使注意力和念佛的那一念没有一时一刻的分开。“系”就是捆绑的意思。怎么样“系心一佛”呢？最简单的方法就是专门念某一位佛的名号，心无二念。我的修行方法有六个字：“专注、清明、绵密”。专注就是系心一处、心无二念。有“专注”才能入定；有“清明”才能证慧；有“绵密”，用功没有间断，才能不断进步。

“随佛方所”，是在方向上的要求。总的原则是不执着，但是在具体操作过程中还是有所选择。比如说念阿弥陀佛，“随佛方所”就是要面向西方。因为阿弥陀佛是西方教主，所以要面向西方。我们现在是在禅堂里共修，所以只要能够想到阿弥陀佛在自己面前就可以了。个人静修、独修的时候，要求“随佛方所”，团体共修的时候就应该随缘。修行基本上是两种形式，一种是独修，一种是共修。闭关、住茅蓬等等是独修；在寺院里集体修行就是共修。对于在家信徒来说，独修和共修应该结合起来，不能只强调独修，当然也不排除独修。居士们到寺院共修的机会毕竟不多，更多的时间是自己在二六时中随时提起，将修行落实于生活、工作的每一个当下。

“端身正向”、不偏不倚，是坐禅姿势上的要求，是讲“调身”。坐禅要调五事：调饮食、调睡眠、调身、调息、调心。在《入禅之门》里面我

曾经专门讲过怎样“调五事”。“舍诸乱意”、“系心一佛”相当于调心；“端身正向”相当于调身。

“系心一佛，专称名字。”可以有两种方法。一种是禅门的念佛，一种是净土宗的念佛。禅门的念佛，特别强调将心念和佛号紧密联系在一起，唯佛是念、唯佛是想、唯佛是思，没有第二念。净土宗就不一定这样严格地要求。同样是持名念佛，禅门和净土宗在形式上没有区别，但是在内容上有区别。净土宗念佛强调发愿往生，禅门不讲往生，而是要无所求。四祖大师在这里没有叫我们发愿往生，而是要求我们以无所求的心来念佛。区别就在这里。所以四祖大师的念佛不是修净土，而是修禅，是修一行三昧。在这里顺便和大家说一下“三昧”。“三昧”不是“昧三次”，“三昧”是“正定”。“三昧”是印度话，翻译成中文就是“正定”。由“一行”而入“正定”，所以叫“一行三昧”。通过一心一意的持名念佛，就能进入到三昧正定。“能于一佛，念念相续。”印光大师讲念佛，也是要求“念念相续，无有间断”。能够念念相续，中间没有杂念，就能进入三昧。

念佛也要调好呼吸，方法就是“念依于息”。默念也好，念出声也好，应该让佛号与呼吸保持一致，不能太快，也不能太慢，与呼吸保持协调。“念依于息”有两个意思。第一个意思是每一个起心动念能够觉知到呼吸的状态；第二个意思就是所念的佛号也要和呼吸保持一致。能够观呼吸，不念佛号，更容易入定。观呼吸是最古老的法门，佛陀出世以前就已经存在，是修四禅八定的基本方法。释迦牟尼佛成佛，就是以观呼吸为基础而修四禅八定，最后达到大彻大悟的。观呼吸的方法有两种：数息和随息。数息，就是从一数到十。一呼一吸数“一”，再一呼一吸数“二”，再一呼一吸数

“三”，这样从一数到十，然后再返回来从一数到十，周而复始的数下去。如果在从一数到十的过程中能够没有杂念，那就很不错。一般人往往数到三就有妄想插入进去了。不断地练习，妄想就会越来越少。

可能有人会说：“数呼吸不也是妄想吗？”是的，数呼吸也是妄想，但它是专一的。修行就是要以妄制妄，以一念代万念，最后再连这一念也舍弃掉。一切的修行方法实际上都是妄想，只有到了无修而修的时候，才可以说舍掉了妄想。比如说“万法归一，一归何处”，是要到了“万法归一”的时候，再来解决“一归何处”的问题。如果先还不能做到“万法归一”，想要解决“一归何处”的问题，那就没有基础。生死是什么呢？生死就是妄想，有妄想才有生死。妄想能够对治，生死的问题就能解决。

呼吸对我们每一个人来说是最密切的，最重要的。我们湖北人平常就讲“一口气不来”，那就是呼吸停止了，生命结束了。所以呼吸就是我们的生命，从一呼一吸中能观察生命的刹那生灭，修行就容易得力。一般认为数呼吸的方法是天台宗的修行方法，实际上这是整个佛法修行的基础，是最基础的修行方法。佛法有“二甘露门”，一为数息观，一为不净观。佛陀将二法称为修行的两个甘露法门，可见其重要性。

现在我们还是回到四祖所讲的念佛禅：“系念一佛。”四祖没有明说称念哪一尊佛的佛名号，但从现在的实际情况出发，最流行的修行法门是念阿弥陀佛，如能以无所求之心专称阿弥陀佛名号，即是念佛禅的实践功夫。实际上修净土法门也好，参禅也好，“方便有多门，归元无二路”，究竟处并无二样，不过在途中有快慢之别。行人能念一佛，“念念相续，即是念中，能见三世诸佛。”因为佛佛道同，法法平等。“何以故？念一佛功德无量无

边，亦与无量诸佛功德无二。”见一佛就是见无量诸佛，见无量佛还同见一佛。比如说我们要知道海水的味道，尝其一滴就可以知道整个大海的水是什么味道。东海的水是这个味道，西海的水也是这个味道，南海、北海所有的海水同一咸味。能见一佛就能见一切佛，能悟一法就能悟一切法。佛佛道同，法法平等，每一个法门是平等的，只是“法无高下，人有差别”而已。

第四讲 法界一相

(2004年11月20日讲)

各位道友：“光阴似箭，日月如梭。”时间过得特别快，再有两天半，第一个七就结束了。我们天天在禅堂里行香、坐香、挨香板、挨批评，都是为了能够有所觉悟。这个道理谁都明白，但是真正发心追求觉悟的人很少，只有极少数人有这种迫切感。大多数人有这种要求，但是不迫切；也有极个别的人稀里糊涂。能够听闻佛法不算难，闻到了佛法要生起真实的信心那就相当难。“佛法大海，信为能入，智为能度。”如果对佛法没有深切的信仰、信心、信根、信力，要想得到受用，要想进入佛法大海，根本是不可能的。世间的一切事情从“信”开始，出世间这件大事也是从“信”开始的。入道要门，信为第一。

“不思議佛法，等无分别，皆乘一如，成最正觉。悉具无量功德、无量辩才，如是入一行三昧者，尽知恒沙诸佛法界，无差别相。”

不可思议、法界、无差别相，这些都是我们经常接触的一些佛学概念。佛法讲到究竟处，往往只能用“不可思议”来描述它。“不可思议”，就是“不可思、不可议”，思维和语言都说明不了，接近不了，唯证乃知，所以说“不可思议”。《华严经》觉林菩萨的偈语说：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”“法界”是什么呢？“法界性”又是什么呢？我记得小时候读《佛教三字经》，开头的几句话就是：“无始终，无内外，强立名，为法界。法界性，即法身。”法界没有始、没有终、没有内，没有外，法界的性就是法身。“法界”在哪里呢？“法界”距离我们有多远？（师重重拍一下桌子）法界在哪里？法界就在一击当中，就在一喝当中，就在

百草头边。“百草头边祖师意”，百草头边都是不可思议的佛法。

《楞伽经》把世、出世间一切法概括为五类，所谓“五法”——相、名、分别、正智、如如。“相”就是一切法的形相。从“相”上生起“名”，从“名”上起“分别”，就是世间法，就是生死；在“相”上无分别，以“正智”来观察诸法实相，所得的结果是“如如”，就是出世间法，就是涅槃。

“如如”是什么呢？“如如”就是真如，真如就是涅槃的境界。同样一件事物，它可以是流转生死的根本，也可以是寂灭涅槃。相就是世间的万事万物。你在上面安立“名言”——这个叫桌子、那个叫台子、这是你的、这是我的、这是男的、这是女的这是好的、这是坏的……然后又在“名言”上面产生“分别”，生起贪爱、憎恨，好恶之心。有这么多的心，就起惑、造业，流转生死。如果以“正智”观察世间万事万物“缘起而性空”，于缘起法上不起分别，去掉人我是非、你好我丑，去掉贪、嗔、痴、慢、疑，得到的认识结果就是“如如”。“如如”就是事物的本来面目，事物的本来面目上面没有名言，没有分别，不可思，不可议。

是世间还是出世间，就看你在同一件事物上是迷还是悟。迷即众生，悟即诸佛。比如说同样是张三这个人，王五跟他是朋友，赵六跟他是冤家。同是一个人，朋友和冤家从哪里来啊？从分别心来。分别是什么呢？分别就是人们妄想，分别是好是丑，是男是女——他今天为什么讲这些话，是对我好，还是对我不好？——总在人我是非上面计较。人是如此，世间一切事物都是如此。比如说水，不会游泳的人掉到水里就会淹死，会游泳的人也不能长时间呆在水里，但是鱼离不开水，整天在水里它淹不死。同样一件事物，能够使人活，也能够使人死。

法界有狭义的解释，也有广义的解释。狭义的解释就是一法和一法之间，各有区别，各有界限。比如说十法界：天、人、修罗、地狱、鬼、畜牲、声闻、缘觉、菩萨、佛，这叫“十法界”。十法界中每一类生命现象之间，有苦乐的区别，有迷悟的区别，有圣凡的区别。这是法界狭义的解释。“一真法界”是广义的解释。十法界不出一真法界，因为十法界的本性是一致的，十法界都同一佛性。事上有区别，理上完全一致。从这两种法界可以体会“法界一相”的道理。十法界同为一相，同为哪一相呢？同一生命因缘，同一真如佛性，同一缘起性空。“相”有千差万别，但在“缘起性空”这一点上没有差别。

真正讲到法界性，讲到真如佛性，是一念未生以前的境界。一念未生以前的境界，就是“法界性”，就是“法界一相”。为什么禅宗要参“父母未生之前”是什么呢？因为“父母未生以前”，就是一切名言分别还没有生起的时候，只有离开了名言分别，才能找到本来面目。一切诸法的本来面目，也要在一念未生以前，在所有的名言分别还没有生起之前来认识。在一切诸法上面不起分别、不起爱恶、不起贪嗔，你所见的就是诸法实相。实相无相，离一切相就是诸法实相。无什么相呢？无佛相、众生相，无迷相、悟相，一切相皆无就是实相，就是诸法的本来面目。

打一个很浅显的比喻。人们往往在一些特别的事情上，或者悲痛至极，或者高兴得不得了。在这个时候，人们是用什么方式来表达内心的真情实感呢？往往是放声痛哭，或者哈哈大笑。为什么呢？因为那种形式最直接，也最痛快，再也没有比这更直接的方式了。高兴的程度也说不出来，悲痛的具体感受也说不出来，只有哭与笑才是最直接的表达方式。

世间法到了极致都说不出来，只有用行为来直接表现它，诸法的实相更是不可思议。所以祖师们或者一喝，或者一棒，或者竖一个指头，或者给你一拳头，就是要借助于短距离地直接交流，完成师徒之间的心心相印。这种师徒之间的心心相印很有意思。如果你有一定的哲学知识，有一定的修行体验，懂一些佛学道理，你再仔细地体会这种境界，往往也会有小小的启发或领悟。所以不要把开悟看得高不可攀，当然也不要把悟看得轻而易举。古来祖师就说：“小悟无其数，大悟十八回。”开悟可能天天都有，因为“悟”意思就是“明白”。关键是彻底不彻底，究竟不究竟。

“一真法界”有时又称为“实相”，或者叫“不思議佛法”。所谓“不思議”，就是名言、分别不可到之处。思维分别到达不了，得不出结论，叫做“不可思”；语言文字表现不了、形容不了，叫做“不可议”。合起来就是“不可思議”。说雪不会感到清凉，说火也不会烧到口，这就是“名言不可到”。只有亲自用手触摸，用口咀嚼，直接去接触，才会有真实的感受。

真正的悟境，更是一种言思不及的境界，根本不是一般的感受所能凑泊。一切事物的实相，名言到达不了，思维到达不了，只有在“言语道断，心行处灭”的时候，直接地与实相接触，才能够亲证实相。释迦在灵山会上，最后是怎么把他一生“绝活”交代下去的呢？拈一朵花，百万人天罔措，只有迦叶破颜微笑。释迦牟尼佛交代的不是三藏十二部，而是“拈花一笑”。各位想想看：妙不妙？拈花一笑之后，他一生的事情做完了，然后走到双林树下入大涅槃。佛法最精要的地方也是名言不到，只能用动作、用微笑来表示。说到这里希望大家不要误会，认为名言没有什么用，实际上名言有它不可替代的重要作用。没有名言，世间的事业无从建立，佛法

的俗谛也无从安立。佛以二谛说法——真谛与俗谛。俗谛不能建立，真谛也就无法表达。所以“佛法在世间，不离世间觉”，“世间”是可说的部分，“觉”是不可说的部分，离开了可说的部分，不可说的部分也了不可得。

讲到这里，是不是大家都丈二金刚摸不到头了？我想也不会。四祖大师讲，他的法是为有缘根熟者说，最初传译《楞伽经》的求那跋陀罗也是这么说的。按照《楞伽师资记》的传承来排，四祖应该是第五代，因为在达摩以前还有一位求那跋陀罗。求那跋陀罗是《楞伽师资记》中所列的第一代祖师，四祖是第五代。第一代祖师这么说，到了第五代还是这么说，是为有缘的人、善根成熟的人说此殊胜法门。所以各位不要把佛法的究竟处，看得与自己无缘。佛法的究竟处从根本上来讲是不立文字，但是毕竟也不离语言文字。“立”是什么呢？“立”就是执着。“不离”是什么呢？就是要利用语言文字作为方便，由语言文字进入到佛法的究竟。尽管佛法的极则是不可思、不可议，但在语言文字的运用上，禅宗和教下一样，也是非常严谨的。四祖大师当时在双峰山弘扬禅法，为禅宗，为佛法的究竟处、极则处，立了大功劳。尽管佛法的极则是不可思、不可议，说不出来，但落实到实践上，离开语言文字就没有下手处。

“夫身心方寸，举足下足，常在道场，施为举动，皆是菩提。”

方寸就是指我们的心。人们凡碰到复杂的事、难办的事，拿不定主意，便说乱了方寸，或者说方寸乱矣。身心与方寸叠用，有加强语气的作用。人的一切身心活动，所谓“举足下足”应该如何面对呢？应该“常在道场”。不要把道场简单地理解为寺院，尽大地都是道场，就看你修不修道。修道就是道场，不修道就是魔场，包括寺院和寺院以外所有的地方都是如此。

真正要修行，就在举足下足之间，就在起心动念之间。举足下足、起心动念，都不离开求道、修道，那么“施为举动，皆是菩提”，一言一行就都是道的应用，都在觉悟当中。《楞伽师资记》在讲到五祖弘忍大师时，就说他“四仪皆是道场，三业咸为佛事”。行住坐卧四威仪都是道场，身口意三业随时随处都在做佛事，五祖修行用功严谨到那样一种程度。如果我们每个人用功都能到这种程度，还有什么道不悟，还有什么生死不了呢？

最后我想强调一下《楞伽经》上讲的五法——相、名、分别、正智、如如。《楞伽经》把世、出世间的一切法概括成为这五条。希望大家一定要记住，修行时特别有用。“相”就是指世间的万事万物。相没有好坏，它是一个中性的，可以把它定位成好的，也可以定位成为不好的。关键在于你是用名言分别去安立它，还是用正智去观察它。用“名言”、“分别”去看待一切事物的相，那就是世间的生死；用“正智”去认识一切事物的相，就是“如如”，就是出世间，就是离生死。离生死，一定是在“正智”的指导下认识一切诸法的实相，这样就可以“远离颠倒梦想，究竟涅槃”。

第五讲 善巧安心

(2003年11月22日讲)

各位道友：今天讲《入道安心要方便法门》第四页第三段：

“《普贤观经》云：一切业障海，皆从妄想生，若欲忏悔者，端坐念实相，是名第一忏悔。”

最初进入佛法的修行，乃至任何一次修行活动的开始，首先要忏悔业障。凡夫的心总是在妄想当中打转，所以就有业障产生。贪、嗔、痴、邪见、疑惑，这种种的妄想，是造成人生迷惑的根源，有迷惑就会产生错误的思想言行，因为思想言行的错误就会导致人生的种种苦痛。我们从无始以来都在“起惑、造业、感果”，业障就像大海一样无边无际，无穷无尽。妄想虽然不实在，但它能够造业；业虽然不实在，但能感招三途的苦乐果报，使我们在三界当中虚生幻死，头出头没，无有了期。所以一定要忏悔，忏悔我们的妄想迷惑，忏悔我们的业障苦果。

我们要怎样才能忏悔呢？“端坐念实相。”端坐念实相就是“实相忏”。用禅定的方法观实相，是最直截了当、最究竟的忏悔法门。实相是什么？实相无相，无相之相名为实相。妄想也好，业障也好，都是因缘所生法，都是虚妄不实的。归根结底，一切诸法都是缘起性空，了不可得。只要能够在一切诸法上，排除名言、分别，以正智去观察，直接领悟真如的境界，那就是实相。真如是什么呢？真如就是一切诸法的本来面目。“真者不虚，如者不变。”一切诸法的实相本来如此，不可改变，不可改变的就是实相，能改变的就是名言、分别，名言、分别的背后就是诸法实相。能够观察诸法的实相，本身就是最好的忏悔，所以说是“第一忏悔”。实际上忏悔没有

第一，也没有第二。所谓“第一”，是说这是最究竟、最根本的忏悔。

“并除三毒心、攀缘心、觉观心，念佛心心相续，忽然澄寂，更无所缘念。”

实相忏悔要把“三毒心、攀缘心、觉观心”这三种心全都去除掉。这三心一步比一步深入，一步一个修行层次。“三毒心”就是即贪、嗔、痴，因为它能够毒害我们的善根，所以叫做“三毒”。攀缘心比三毒心微细一点。一切起心动念，都是“攀缘心”。在一切行为没有萌芽之前生起的分别计较心，就是“攀缘心”。“觉观心”初一看似乎是个好东西，因为有觉有观，正是修行的入手功夫。但是如果仔仔细细推究起来，“觉观心”正是攀缘心的根，也是三毒无明的根。所谓“觉、观”也就是“寻、伺”。觉的意思寻求推度，是对事与理进行较为粗略的观察；对诸法的名义进行细心观察体会就是“观”。在四禅八定里面，初禅有觉有观，二禅只有观没有觉。到了第二禅以上，觉观之心都要排除，否则就不能进入到更深层次的禅定。从大乘菩萨道的修行来说，在五地以前，有相观多，无相观少；至第六地，有相观少，无相观多；至七地能够不间断地修无相观，但还是有功用行；如果到了第八不动地中，就能够任运不间断地安住于无相观中，有相、有功用永不现行。因为有觉有观，就有能有所，就是有相修，不是无相修；就是有念修，不是无念修。可见“有觉、有观”只是修行的下手功夫，最后还是要达到无觉无观。觉是觉知，观是观察。有觉知、有观察，必定有被觉知、被观察的对像，有能觉、所觉，有能观、所观，心态上还是有能所的对立。有对立就有障碍，没有对立就没有障碍，就能遍修一切法门而心无所住。无相不是什么都不修，而是在修的时候心里面没有任何执着。所

以修行的关键，就是要把心态上的一切对立面彻底打破，达到无能无所的境界。有的文章在这个地方断句断错了。“三毒心，攀缘心”断成一句，“觉观心念佛”断成一句。粗看是通的，实际上不通。因为以觉观心来念佛，那还是有能有所，可见他把这段文字的意思理解错了。

“念佛心心相续，忽然澄寂，更无所缘念。”好好体会这三个短句子。这三个短句，讲到修行禅定最关键的地方。在你“心心相续，无有间断”的时候，心态上就会“忽然澄寂”突然出现一个空白，前念后念中间忽然空了。澄寂就是空了。这个时候就是“前、后际断”，前际和后际分开了，念头不相续了。有相怎么达到无相？就是在这种情况下忽然发生的，并不是刻意为之。如果有缘的话，这时就可以开悟，或者是入定。“更无所缘念，”在这个时候心就不起念了，从有念忽然达到无念的境界。这种境界就是一心不乱，就是三昧现前。如果因缘成熟的话，在此就有开悟的机会。三昧现前有两种可能性：一种是开悟，一种是入定。“澄寂”本身就是定的境界。

“《大品经》云：无所念者，是名念佛。何等名无所念？即念佛心名无所念。离心无别有佛，离佛无别有心。念佛即是念心，求心即是求佛。”

这是接着上面“更无所缘念”而来的。《大品般若经》说：“无所念者，是名念佛。”念佛念到无念的境界，不是说这一句佛号也没有了。这个时候的心态，说只有念佛这一念不对，说什么念也没有也不对，这种情况没有办法用语言描述。如果一定要说，那就是只有念佛这一念，同时又没有念佛这一念。因为是唯此一念，没有第二念。这种状态就是无所念，也就是常说的“念而无念，无念而念”。达到这种境界，才是真正的念佛。所以四祖大师就说：“何等名为无念，即念佛心，是名无所念。”达到心无二用

的境界了，不用起心动念提起佛号，一切都现现成成，即此一念念佛之心就名为无念，当下就是清净法身现前。

“离心无别有佛，离佛无别有心，念佛即是念心，求心即是求佛。”这四句话把心与佛的关系，阐释得明明白白，这也是六祖所说的“但用此心直了成佛”。如果在心外去找佛，心外去找净土，那就是头上安头，骑牛觅牛。

“所以者何？识无形，佛无相貌。若也知此道理，即是安心。”

“识”就是我们认识的主体，在这个地方，“识”是“心”的同义语，也就是心。心没有形相，佛也没有形相。佛有“无相之相”，而无“有相之相”，所以说“佛无相貌”。也就是说：佛离分别，不能以妄想执着之心来认识佛，在佛上起分别，同样是妄想。“若也知此道理，即是安心。”我们的心难得安，如果能悟到这个道理，心就可以安得住了。“知”在这里的意思就是“悟”。

安心法门是禅宗的根本法门。二祖慧可在达摩大师那里，就是从“安心”契入的。达摩到中国来传授最上乘的佛法，却找不到能够接受这种最上乘佛法的人，于是就在嵩山面壁九年。最后有一位法师去了，那就是二祖慧可。慧可见到达摩就表示要求法，达摩不管他，考验他一天、两天，不理，三天、四天还是不理。其年十二月九日夜，天降大雪，二祖依然站立不动，天明积雪过膝。达摩悯而问曰：“汝久立雪中，当求何事？”二祖流着眼泪说：“惟愿和尚慈悲，开甘露门，广度群品。”达摩祖师说：“诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍能忍。怎么能够以小德小智、轻心慢心，欲冀真乘，徒劳勤苦。”二祖听了达摩祖师的教诲和勉励，为了能够

求得最上乘佛法，暗自取刀自断左臂，置于师前，以表示自己求法的决心。达摩祖师见此情景，觉得慧可是真正的法器，就说：“诸佛最初求道，为法忘形，汝今断臂吾前，求亦可在。”二祖慧可遂禀达摩祖师说：“诸佛法印，可得闻乎？”达摩说：“诸佛法印，非从人得。”慧可说：“我心未宁，乞师与安！”达摩说：“拿出心来，我给你安！”此一逼拶，直叫慧可前无进路，后绝退路，慧可说：“觅心了不可得！”达摩就回他一句：“我与汝安心竟”。就在“觅心不可得”、“与汝安心竟”这一问一答，短兵相接的紧要时刻，二祖的心境就出现了书上所说的“忽然澄寂，更无所缘念”的境界，前念不生，后念不起，中间也不立，大悟现前。这就是安心。

安心也有种种不同的层次。我们平常也讲“心安理得”，觉得自己心安了，这不是真正的安心。真正的安心是像二祖那样“觅心了不可得”。《楞伽经》的翻译者求那跋陀罗说有“四种安心”。“一者背理心”，这是讲凡夫心。凡夫的心安在哪里呢？安在背向真理的地方，安的是背理之心，背向真理，不是面向真理。“二者向理心”，这是讲二乘心。“谓厌恶生死，以求涅槃，趣向寂静。”面向着真理，但还没有与真理冥合。“三者入理心”，这是讲菩萨心。菩萨已经断除了烦恼、所知二障，以无分别的正智体悟到了“理智如如”的境界，已经进入了真理里面，所以菩萨是“入理安心”。但是“能所未忘”，因为有入就有出，有入有出就有间断。“四者理心”，只有佛的心与真理完全合一，心和真理不是两回事，而是一回事，所以叫“理心”。“非理外理，非心外心，理即是心。心能平等，名之为理；理能照明，名之为心。心理平等，名之为佛心。”佛心是平等无分别的，所以佛心就是真理；真理具有照破一切无明的作用，所以真理就是佛心。可见安心也

有一个层次，先要做到“面向真理”，然后“进入真理”，最后“心与理合一”，才是真正的安心。禅宗讲，只要真正大彻大悟，就能“见与佛齐”。大彻大悟的境界，就是“理心合一”，就是究竟安心。

“常忆念佛，攀缘不起，则泯然无相，平等不二。入此位中，忆佛心谢，更不须征。即看此等心，即是如来真实法性之身，亦名正法，亦名佛性，亦名诸法实性、实际，亦名净土，亦名菩提、金刚三昧、本觉等，亦名涅槃界、般若等。名虽无量，皆同一体，亦无能观所观之意。”

接下来我们还看四祖的法语。“常忆念佛，攀缘不起，则泯然无相，平等不二。”常能忆佛念佛，就没有攀缘心，没有攀缘心就是没有妄想，这样就能够能所泯然。“泯”是消融的意思，能念的心就是所念的佛成了一个，所以就“泯然无相”，己心与佛心平等无二。“入此位中，忆佛心谢，更不须征。”到了这样的境界，忆佛念佛的心消亡了，就不用再提起念头。“即看此等心，即是如来真实法性之身。”此处的“看”是保任的意思。能够保任这种无分别无能所的平等之心，就是如来真实法性之身，“亦名正法，亦名佛性，亦名诸法实性、实际，亦名净土，亦名菩提、金刚三昧、本觉等，亦名涅槃界、般若等。”能够保任此等心，佛法的根本就已经掌握了。佛法的根本可以用各种各样的名目来表述，不同的场合用不同的名称，便于说明不同的问题，实际都是一回事。“名虽无量，皆同一体，亦无能观所观之意。”

“如是等心，要令清净，常现在前，一切诸缘不能干乱。何以故？一切诸事，皆是如来一法身故。住是一心中，诸结烦恼自然除灭。”

常现在前，没有一时一刻离开这种境界，“行亦禅，坐亦禅，语默动静

体安然。”这就是“三昧现前”，就是“无生法忍”，就是“现法涅槃”。证得涅槃是在活着的时候，不是死了以后才去证涅槃。森罗及万象，一法之所印，都是如来的清净法身。能够使清净、无攀缘的心常现在前，就被一切外境所干扰。“住是一心中，诸结烦恼自然除灭。”结就是烦恼。种种烦恼好像一堆乱麻、一堆乱丝，把我们这颗心缠绕得紧紧的。真正证得法身，烦恼诸结自然除灭。

“如一尘中，具无量世界，无量世界集一毛端，如其本事如故，不相妨碍。”

到了这样的境界，就能做到“一即是多，多即是一”，因为诸法的本性是一致的。形式虽然千差万别，但内容是一致的，法性是一致的，生灭因缘是一致的。因此可以从一尘中看无量世界，也可以把无量世界用一事物融会贯通。这就是“一多相融，大小无碍”。所以四祖大师引用《华严经》的话说：

“《华严经》云：有一经卷，在微尘中，见三千大千世界事。略举安心，不可具尽。其中善巧，出自方寸。”

《华严经》的原话比这要长。这句话的意思就是说：在众生的心中就具足无量经卷，无量经卷就在一粒微尘之中，这一粒微尘就是我们的心。为什么一微尘中就具足无量经卷呢？因为无量经卷所说的道理，无非是说众生心这一微尘。为什么说无量经卷所说的道理都只是在说这一微尘呢？因为这一微尘和整个山河大地其性皆同，没有差别。比如说世界上有 60 亿人口，我们要了解人的生理结构，没有必要把每个人都解剖一遍，只要解剖一具尸体就可以了。一个人生理结构如此，千人万人的生理结构也如此。

一法如此，法法如此。“一切诸事，皆是如来一法身故”，就是这个道理。

第六讲 以金刚慧断烦恼

(2003年11月22日讲)

“略举安心，不可具尽，其中善巧，出自方寸。”

各位道友：今天还是接着讲《入道安心要方便法门》。四祖道信大师说：“略举安心，不可具尽，其中善巧，出自方寸。”上面讲过的话，都是教我们如何安心。安心实际上就是讲的安心法门。修学安心法门，一是要有善知识开导，另外也要自己善用其心。自己从修行实践中一点一点摸索经验，所以说“其中善巧，出自方寸。”善巧也就是方便，善巧就是智慧。安心不是盲目就可以做到，有善巧方便才能够安顿其心。安顿其心实际上就是安顿我们的生命。这里所说的一切，都是讲如何在烦恼的生活中安顿生命。这是学佛的第一要义，也是人生的第一要义。所以四祖大师就讲，要学一行三昧，必须先学般若；并且在学习般若的过程中，要做到“如说修行”。说的就是做的，做的就是说的。言所行，行所言，言行一致，就叫“如说修行”。

“略为后生疑者，假为一问：如来法身若此者，何故复有相好之身，现世说法？信曰：正以如来法性之身，清净圆满，一切像类悉于中现，而法性身，无心起作。如颇梨镜悬在高堂，一切像悉于中现，镜亦无心，能现种种。”

四祖大师接着说：“略为后生疑者，假为一问。如来法身若此者，何故复有相好之身？”这个问题是从“法身无相”引申出来的。如果说如来法身无相，为什么还有三十二相、八十种好呢？四祖回答说：“正以如来法性

之身清净圆满，一切像类悉于中现，而法性身无心起作。如颇梨（玻璃）镜悬在高堂，一切相悉于中现，镜亦无心，能现种种。”所谓法身无相无不相。正因为法身无相，没有执着，所以能现种种相。如果法身有一个固定不变的相，其他的相就无法显现了。法身就像一面镜子，镜子里面什么相也没有，但是能现种种相。当然这只是一个比喻，不是说法身真的就是一面镜子。正因为镜中无相，所以“胡来胡现，汉来汉现”，“老外”来了现“老外”，中国人来了就现中国人。如果镜中固有一物不动，就显现不出我们的本来面目。如来法身也是这样，正因为法身无相所以能现种种相。镜子现相的时候，它不会说：“哦！我现在现了什么相。”镜子是无心而现相。法身也是如此，“性亦无心”，也是无心现相。如果是有心现相，就有局限性，不能圆融无碍、应物无方。

“经云：如来现世说法者，众生妄想故。今行者若修心尽净，则知如来常不说法，说是乃为具足多闻。闻者，一切相也。”

如来之所以要现世说法，是因为众生有妄想。众生如果都成了佛，佛也就不会来世间现种种相。所谓佛为一大事因缘出现于世。一大事因缘是什么呢？“为诸众生，开、示、悟、入佛之知见。”《法华经》说，佛出世的目的，就是要使众生开佛知见、示佛知见、悟佛之见、入佛知见。众生有妄想是什么意思呢？有妄想就有生死。众生不在生死轮回中生死死，佛就不会出世，佛出世就是为了度化众生脱离生死。“今行者若修心尽净”，我们修行的人，当下能令此心清净，那就脱离了生死。既然脱离了生死，佛就没有必要那么辛苦地为我们说法了。所以说当下能使此心清净，就会懂得“如来常不说法”。《金刚经》讲：“说法者，无法可说，是名说法。”

为什么说无法可说呢？因为佛所说的法，就像大夫开的药一样，病去药除。我们依法修行，治好了身心大病，这个法、这副药，对于已经从生死大病中解脱出来的人来说，一点用都没有。佛只为迷者说法，不为悟者说法，“迷时师渡，悟时自渡。”所以说“如来常不说法”。

而且佛说法是无心说法，不是有心说法。佛如果是有心说法，佛就有执着。佛无心说法，所以佛说的法“如筏喻者”。过河需要船，过了河还要不要船呢？上岸以后还把船背着走，就是愚痴的人。聪明的人上岸弃舟，轻松愉快地上道。

《涅槃经》说：能够令心清净，脱离生死，懂得如来常不说法，才是真正“具足多闻”。多闻在此就是有智慧的意思，因为多闻能够增长智慧。智慧从三个方面得来，所谓“闻慧、思慧、修慧”。闻是什么呢？“闻者，一切相也。”闻就是文字般若，或者指听经闻法。有文字般若，就能够通达一切相。

“是以经云：众生根有无量故，所以说法无量；说法无量故，义亦名无量义。无量义者，从一法生。其一法者，则无相也。无相不相，名为实相，则泯然清净是也。斯之诚言，则为证也。”

众生有八万四千烦恼，佛有八万四千法门。这是我们平常说的口头禅，这一句话，可以作为“众生根有无量故，所以说法无量”的注解。众生根有无量，每一个众生都有具体的情况，具体的烦恼。烦恼是具体的，佛说的法也应该是具体的。比如说，同样都是感冒，由于每个人的体质不同，有的人不吃药他就顶过去了，有的人吃很多药也好不了。众生的根性不同，佛为不同根机的众生所说的法也就各不相同。“说法无量故，义亦名无量。”

佛所说的法无量无边，修行的理论和方法也就无量无边，所以佛法有无量义。“无量义者，从一法生。”这一法就是我们心，一切法皆是从心地流出。“其一法者，则无相也。”这一法就是无相。无相是真心的异名，一切佛法，皆是从真心流出。因为法无相，所以心也无相。一切法都是从无相中流出，有相中不可能流出无量法门，只有从无相中才能够流出无量的法门。

“无相不相，名为实相。”要理解和运用“无相”，后面一定要加个“无不相”，无相无不相才是实相。只有这样理解才能把握什么是实相。能够证得实相，就能泯然清净。“泯然”就是风平浪静，一切的妄想执着都消失了。实相的状态就好像大海没有波涛一样。心就像大海，烦恼来了，就有无尽的波涛；心海泯然清净，就能够一眼望到底。

“斯之诚言”，这样真实不虚的语言。“诚”，真实不虚。《金刚经》上讲：“如来是真语者、实语者、如语者、不妄语者、不异语者”，这样的语言就是诚言。“则为证也”，修行达到“无相无不相”的实相境界，体验到了心境泯然，你就知道四祖说的这些话不是骗人的，而是真实不虚的。所以这不是理解，而是实证。实证是什么呢？实证是通过功夫而取得的经验和受用，功夫到了才有实证。没有功夫只有见地，就没有实证。功夫与见地都炉火纯青了，才会有“泯然清净”的受用，才会有现证涅槃的境界。

“坐时当觉，识心初动，运流注，随其来去，皆令知之。以金刚惠征责，犹如草木，无所别知。知无所知，乃名一切智，此是菩萨一相法门。”

四祖大师这篇文章并不是一次完成的，而是他的弟子根据老师平常讲

的话，一段一段地记录下来，最后汇集成这篇开示。因为这个原因，这段话看起来和前面的文字好像不连贯，但是内容是贯通的。因为前面讲的是怎么才能达到“泯然清净”的实相境界，讲到修行用功上几个比较大的转换，这里讲的功夫就更微细了。从这个地方开始，就具体地讲如何做保任功夫。通过微密的保任，功夫就能进一步地深化巩固。

怎么保任呢？“坐时当觉”，在修禅的时候应该时时觉照。怎么样觉照呢？下面这句话很紧要：“识心初动，运运流注，随其来去，皆令知之，以金刚慧征责。”这完全是功夫上的话。“识心初动，”在“无相”的境界当中，如果有一念妄想生起来，就要密切关注。“运运流注”，念念观照，看妄想从哪里起来，又落到何处，“随其来去，皆令知之”。妄想生起的时候，知道它从哪里生起，妄想消失的时候，知道它从哪里消失，这样来观照心的生灭。运运流注，观照它，不要放过它，皆令知之。“知”是智慧观照，“之”就是妄想。“识心初动”的那一刻，必须加强观照力，不要放过。往往妄想起来了，我们并没有观照它，随它过去了。

既然是不过放过，那么对于生起的妄想，到底怎么处理呢？“以金刚慧征责，犹如草木，无别所知。”金刚慧就是像金刚王宝剑一样锐利的智慧，禅宗把它叫做“吹毛剑”。有一种剑特别锋利。怎么样来试它的锋利呢？就以秋天鹅身上最细的羽毛，放在剑刃上一吹，看它能不能断掉。羽毛一碰到剑刃就断了，说明剑很锋利。“征责”，就是考察它、考验它、消除它、斩断它。用金刚王斩断妄想烦恼，要“犹如草木”一般，快刀斩乱麻，不要在烦恼上再生烦恼。妄想烦恼是草木，锐利的金刚慧也是草木。用过便了，一切无心，“无所别知。”当下一念无明生起的时候，智慧观照马

上生起来，烦恼也就当下消灭了，心就不会随着妄想跑掉了；烦恼消灭以后，智慧观照随即消归于无念。没有起心动念，只是一觉便了，这就叫做“无别所知”，也就是平常说的“念起即觉，一觉便休”。

“知无所知，乃名一切智，此是菩萨一相法门。”这种修行功夫，非常非常微细。“知”，有智慧的作用；但是又“无所知”，在妄想刚刚生起那一刻，智慧一用便了，又归于无念的境界。这种智慧就是一切智。有两种智慧：本有的智慧和修得的智慧。本有的智慧又叫本觉，也就是根本智。修得的智慧有好几种，包括从始觉一直到究竟觉。一切智是始觉，也可以是究竟觉。从保任功夫来讲，是指始觉智，也就是当下照见一切法缘起而性空的般若空慧。般若空慧一生起来，当下就能够斩断一切无明烦恼。无明烦恼是一切，智慧也同样是一切。能够斩断一切无明烦恼的智慧就是一切智，能够洞察宇宙万事万物的智慧就是一切智。以一切智当下断除无明烦恼的法门，就是菩萨的“一相法门”。

这一段都是功夫上的话，我们一定要反复体会。我只不过是提个头，作一个导读，真正要读懂这段话，必须自己反复多看。

“问：何者是（好）禅师？信曰：不为静乱所扰者，即是好禅（师）”。

这一小段文字有一些问题。首先是断句有问题，再就是原文可能掉了字。因为这本书原来是保存在敦煌石窟里面，而且是一个手抄本，抄漏字可能性很大。

这是接着上面的问题来的。上面讲的是禅坐的时候怎么保任，这里讲动中的保任功夫。

有人问四祖：“什么样的人是好禅师？”四祖就说：“不为静乱所扰

的人，才是好禅师。”在修行当中，有的人只能静不能动，一动就生烦恼，那不是好禅师。既能动又能静，动静一如，就像永嘉大师所说的：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”语默动静之间，本体如如不动，像这样的禅师就是好禅师。

“用心人常住于止，心则沉没；久住于观，心则散乱。”

用功修行如果偏向于修止，心就很可能沉没下去，心沉没下去就是有昏沉。如果偏向于修观，“心则散乱”，很容易出现掉举。昏沉和掉举，是修行用功的两个大问题。所以修行要止观并用，动静结合。以打禅七为例：行香的时间太长，心就会散乱；坐的时间太长，又会昏沉。所以在修行的形式上，要动静结合。在具体用功的过程中，如果心浮起来了，就应该修止，使妄想止住。昏沉了，想睡觉了，就要修观，把念头提一提。在用功的具体内容上，要止观并用。

比如说念佛，如果是用修止的方法修，就要把念头放缓慢一点，平心静气地看住佛号就行了，不要再提。时间间隔的掌握，根据实际做功夫的情况而定。如果妄想多，心很容易跑掉，就多提几次；妄想少，不太容易跑，就尽量少提。这是修止的方法。长时间用修止的方法念佛，心可能会沉没下去，想睡觉，这时就要加强念的力量。加强念的力量就是观。通过观，可以使沉没昏沉的心变清醒。观的时间长了，心又散乱了，又用止的方法。这样止观并用调摄此心。

修行的时候是止观双运，成就时就是定慧等持。修止得定，修观得慧。整个修行过程就是“即定之时慧在定，即慧之时定在慧”，“定慧等持，名为禅定。”这是《六祖坛经》所讲的用功方法。

“《法华经》云：佛自住大乘，如其所得法，定、慧力庄严，以此度众生。”

四祖在这里引《法华经》的话来证明修行应该止观并用。佛所安住的境界，是大乘法。大乘法是什么呢？“定、慧力庄严。”定慧等持就是佛所安住的大乘法。佛以此安心，以此度众生，以此成就佛道。所谓“成正觉”，说到底就是“定、慧力庄严”。

第七讲 心得明净与悟理浅深

(2003年11月24日讲)

各位道友：第一个七今天结束了，从明天开始就是第二个七，时间过得非常快。希望各位要善自珍惜这来之不易的缘分，珍惜这非常宝贵的时间。各位在家里、在单位都很忙。我本人虽然是方外人士，应该是不忙的，但也忙。“未着袈裟嫌多事，着了袈裟事更多。”也一样地忙，抽一两周的时间和大家一起共修也不是很容易。我自己非常珍惜这两周的时间，相信大家也同样会珍惜。从下一个七开始，各方面都慢慢上轨道了，腿子也没那么疼了，那就要更好地用功，更好地度过下面七天的禅修生活。

这次禅修，是以四祖大师的《入道安心要方便法门》作为禅修的指导思想。从这本书的结构可以看出：从第六页第三段开始，就是一问一答的问答形式。这些问题，可能是当时的人，在修行上有理路不明白的地方，向四祖请教，然后四祖作的回答。也有可能是四祖根据当时修行人存在的疑问，假设了这样一些问题，自问自答，以解除学人的疑惑，并且为后世修行人作指导。我们以这种心态看这篇文章，就会有所受用。

“云何能得悟解法相，心得明净？信曰：亦不念佛，亦不捉心，亦不看心，亦不计心，亦不思惟，亦不观行，亦不散乱。直任运，亦不令去，亦不令住。独一清净究竟处，心自明净。”

佛法在修行的层次和悟理的浅深上，有种种差别，如何去了解这些差别，明白这些层次，使此心本具的光明和清净得以显现呢？道信大师回答说：“亦不念佛，亦不捉心，亦不看心，亦不计心，亦不思维，亦不观行，”

这六件事都不要做。这六件事，是我们修行人反复在做的事情。比如说念佛，比如说怎么样管住我们的心，怎么样看住我们的心，怎么样分别计较凡心、圣心、善心、恶心，怎样思维，思维之后如何发起观行，根据法义的要求对照自己的言行等等。应该说这都是对修行人的正面要求，四祖大师却说不要去做这些事。不做这些事心怎么会明净呢？关键是“亦不散乱。”

“亦不散乱”实际上就是无念的境界，无功用行的境界，不着诸相的境界。不是什么都不做，而是要求不要起心动念去做这些事。心里面没有散乱了，那就心心念念在观行中，在思维中，在看心中，在念佛中。有散乱，才要去对治；没有散乱，就不需要对治。心不散乱，就是停止任何有意识的对治方法，任运保持平常心。“直任运”，就是相续不断地保任下去，毫无执着地保持平常心，随缘任运。“任运”一词本为随命运安排之意，用在修行上却不能作如是解。特别在此处，四祖大师说了有关修行的七个“不”之后，第八个要求“直任运”，是必须坚持的。“直”者相续不断，“任运”者真实、不做作，举目即是，触事皆真，无有走失，率性而真。这是修行者证悟后的境界，用语言解释不清楚。只可意会，难以言说，如人饮水，冷暖自知。只有真正拥有了这种怡然自得、安祥愉快、心无散乱的境界，才能够体会到什么叫做“直任运”，能说得出来的都不是。

“亦不令去，亦不令住”，就是直任运的状态。不是有意识地令心念安住，要一切顺其自然，无能无所，安详自在，清净了然。下面有三个形容词：“独一、清净、究竟。”“独一”就是没有第二念；“清净”，没有烦恼污垢；“究竟”，没有对立面，无能无所，能和所成为一个，心和所做的事紧密结合在一起，一点空隙都没有。在这种状态下，“心自明净”，

你的心自然而然就是明净的。这一段文字讲的是顿悟，下面接着讲渐悟。

“或可谛看，心即得明净，心如明镜。或可一年，心更明净。或可三、五年，心更明净。或可因人为说，即得悟解。或可永不须说得解。”

“谛看”就是认真管住我们这颗心，令杂念不起，烦恼不生，久而久之，这颗心就可以得到明净，如同明镜一般。用谛看的方法，“或可一年”，看它一年，“心更得明净”，这是时间最短的；“或可三五年，心更明净。”从时间上说，有一年开悟的，有三年开悟的，也有五年才开悟的，就看每一个人的根机如何，用功怎样。就看他用功得不得法，是精进还是懈怠。根据这些因素而定。“或可因人为说，即得悟解；或可永不须说，得解经道。”从开悟的时间上说，有顿、有渐。从开悟的因缘上说，有自悟，也有他悟。许多祖师用功几十年，心里明净不了，经过老师一点拨，马上就开悟。也有的不需要人说，他自己就能够得解。“得解”实际上也就是开悟。《五灯会元》等禅宗语录有很多这样的记载。

虚云老和尚开悟，就没有老师点拨。老和尚在高旻寺打七，护七师倒一杯茶，茶溅到他手上，手被烫了，杯子掉在地上，听到那声响，开悟了。我们可能房子塌下来也开不了悟，打大雷也开不了悟。因为我们没有用功啊！一定是用功到了那种境界，才会有那种结果。

还有的是因为有人说，他就开悟了。六祖大师得法以后，从黄梅走向广东。五祖麾下的五百弟子，觉得衣钵给一个没有出家的行者得去了，心里很不平衡。应该说，那种心情是可以理解的。“我们跟五祖那么多年都没有得着衣钵，神秀大师为五百多人的教授，都没有得到衣钵！他一个南蛮子，没来几天，就把衣钵拿走了！”尽管都是修行人，还是不免起心动

念。其中就有一位慧明上座，曾经当过军官。他说：“这不行！我一定要去把衣钵要回来！”六祖在前面走，他就在后面追。一直追到江西、广东、湖南三省交界处的大庾岭，把六祖追上了。当时六祖有所察觉，就把袈裟和钵盂放在石头上，自己躲进草丛里。慧明上座追上来，发现衣钵放在石头上，喜不自胜，打算拎起衣钵转回黄梅，结果拿不动。这时候他生起惭愧心，觉悟这绝对不是一领袈裟一个钵的问题。于是他就呼唤行者的名字。六祖走出来对他说：“若要袈裟在此。”慧明上座说：“我不为袈裟而来，我是为佛法而来。”六祖大师就让他摒除万念，然后对他说：“不思善、不思恶，正与么时，哪个是明上座本来面目？”一言之下，慧明上座马上开悟了。这就是有人点破而心得悟解。

“众生心性，比如宝珠没水，水浊珠隐；水清珠现。为谤三宝，破和合僧，诸见烦恼所污，贪嗔颠倒所染，众生不悟心性本来常清净。故为学者，取悟不同，有如此差别。今略出根缘不同，为人师者，善须识别。”

众生的心性就像掉在水里的摩尼宝珠。水清了，珠子就显现出来；水混浊，珠子就看不见了。“诽谤三宝，破和合僧。”这两条在犯戒的罪过里面是最重的。出家众受沙弥戒、比丘戒之前要问遮难，其中就有一条是否破和合僧。“破和合僧”就是破坏僧团的团结。僧团为和合僧。六和合：“身、口、意、戒、见、利。”“身和同住，口合无争，意和同悦，戒和同修，见和同解，利和同均。”身口意三业要和合，戒要和合，见解要和合，利益要和合。牛奶每个人一瓶，饼干每个人三块，利合同均，不能有人享受特权。有特权思想，僧团就会产生矛盾。谁引起这件事，谁就是在破和合僧。如果有人在六和合任何一个方面造成僧团的矛盾，那就是破和

合僧。不管是出家众还是在家众，都要维护僧团的安定团结、和合共住，维护僧团的和合是学佛人的第一要事。如果有这样一些烦恼染污，就很难悟解心性本来常住清净。我们学道的人，有顿悟的，有渐悟的，也有的人罪业深重、障碍重重，那就不可能开悟。众生的根性不同，所以要得悟解的情况也不相同。每个学道的人，具体根机千差万别。“为人师者”，作为一个善知识，就要善于识别众生的根机，因人施教。不能千篇一律。千篇一律，那一定是有的人能受益，有的人不能受益。善于识别根机，是为善知识的第一要务。

下面四祖引用经典的语言，来说明悟理的浅深。

“《华严经》云：普贤身相，犹如虚空，依于如如，不依佛国。解时佛国皆亦如，即如国皆不依。”

这段引文不是很完整，所以理解起来有一点费劲。现在我们先把“如”、“国”以及“如如”这几个词弄明白，然后就容易理解了。“如”、“如如”都是指真如。“国”，就是国家、国土。真如是理，国土是事。

普贤菩萨的身相，就像是虚空一样。身相像虚空，一方面是说明身相的广大，另外一方面是说明普贤菩萨的色身是无相的。“虚空无相”嘛！为什么会这么广大呢？广大是因为无相，无相所以才广大。“依于如如”，普贤菩萨的色身所依托的，是真如的境界。真如就像虚空那样无边无际。真如无边无际，所以普贤菩萨的身相也无边无际。“不依佛国”，不依托佛国净土，因为佛国净土是事，如如是理。事相的国土总有其边际，理体的真如就没有边际。

“解时佛国皆亦如”，如果我们明白到普贤菩萨的身相如虚空是怎么

一回事，就可以知道佛国净土同样也是不离真如的。心净则佛土净，心不净则佛土不净。佛国不离真如，那么佛国净土也同样是虚空无相，没有边际可言。

如如是理，佛国是事，“佛国亦如”相当于后来华严宗讲的理事无碍法界，“如、国皆不依”相当于事事无碍法界。到了最究竟的地方，如和国、理和事，一切对立面都消失了，事就是理，理就是事，所以理事皆不依，一即一切，一切即一，没有事理的名相。

这是引《华严经》说明悟理四个层次。下面再引用《涅槃经》加以说明。

“《涅槃经》云：有无边身菩萨，身量如虚空。”

这与前面普贤菩萨身相如虚空的意思一样。无边身菩萨是《涅槃经》里面的一位大菩萨，他的身体的形量也和虚空一样广大无边。

“又云：有善光故，犹如夏日。”

无边身菩萨放大光明，照破一切无明黑暗，犹如夏天的太阳。夏天的太阳火辣辣的，将无明烦恼烧得干干净净。

“又云：身无边故，名大涅槃。又云：大般涅槃，其性广博。”

涅槃也是真如之理，所以身无边就是涅槃。大般涅槃其性广大，包括一切。证得真如之理，就证得了涅槃。真如和涅槃是同一件事，不是两件事。大家不要以为涅槃就是死了，就是圆寂了。一切法没有生灭的对立、没有善恶的对立、没有成住坏空的对立。那种寂灭的状态，就叫做涅槃。

修行用功真正达到善恶都不识，即使是一瞬间有那种心态，那一瞬间就是达到了大涅槃。可惜我们不能够“直任运”，不能把握，不能恒久，

一晃而过。就像露水一样，一瞬间就没有了，又回到生死里面。那么该怎么办呢？天天继续用功，总会有相应的时刻。用功纯熟了，涅槃就会经常出现，时间也会越来越长。到最后把那一瞬间变成永恒，就是现证涅槃。学习佛法的目的，就是要现证涅槃，现法涅槃。

四祖这里举的《涅槃经》的四句话，也有四个层次。第一句的身量，是讲本自具足的佛性。悟到它，修行就有正确的见地作基础。第二句“善光如夏日”，是讲用般若见照破一切无明烦恼。第三句“身无边名为涅槃”，是讲智慧的观照已经达到了任运无为的程度。第四句“其性广博”，是讲证得究竟涅槃以后那自由无碍的境界。这四种境界，可以是同时的，也可以是次第的。

《华严经》和《涅槃经》都讲到修行的四个层次。四祖这里也提出修行的四个层次，只不过他的分法，与《华严经》和《涅槃经》稍稍有些不同。《华严经》主要是就悟理的不同来分，偏重于见地；《涅槃经》主要从用功的不同阶段来分，偏重于功夫。四祖禅法的特点，既高度重视见地，也特别注重功夫，所以他把两者综合起来，从行、解、证三个方面来一个四料简。

“故知学者有四种人：有行、有解、有证，上上人；无行、有解、有证，中上人；有行、有解、无证，中下人；有行、无解、无证，下下人也。”

修学佛法的人有四种：上上人，中上人，中下人，下下人。“有行、有解、有证”的修行人就是上上人。“解”就是见地，“行”就是功夫，“证”就是得到的结果。有见解有功夫，时间因缘成熟了就有证悟。这三方面都具备就是“上上人”。

“无行、有解、有证，中上人。”无行怎么会有解有证呢？这就是智慧的力量所在。如果一个人特别有智慧，有甚深的般若，往往他不需要修，或者因为一句话，或者因为一件事情的触动，也能够达到证悟的境界。所以四祖在这里特别强调“解”。“解”就是般若见。具足正见，但是没怎么修行，叫做“乘急戒缓”。“乘急戒缓”的人就是中上人。如果你是中上根机的人，那就要在行持上多下功夫。

“有行、有解、无证，中下人。”有的人既有见地也有功夫，但是两方面都还没有到家。这种人往往是因为福慧资粮还不够，或者障道因缘比较多，所以不能真正成就。如果能够在资粮的培植上多下功夫，常修忏悔，终究有成功的那一天。

“有行、无解、无证，下下人。”有的人修行非常用功，可惜他对于佛法没有正确的了解，盲修瞎练，功夫用错了，也不可能有什么结果。这也是修行人，也有值得尊敬的地方，但是在修行人里边，他只能算“下下人”。这种人如果能够放下心里的邪见，虚心参访善知识，在佛法的知见上狠下功夫，同样会有大成就。

我们每个人可以对照一下，看自己属于哪一种人。也有可能我们还没有被列入这四种人之中。那么就要赶快起步，不要因循度日，虚耗光阴。

下面这个问题，与刚才的问题没有多大关系。不过也很重要。

“问：临时作若为观行？信曰：直须任运。”

“临时”是指什么时候呢？把它和后面的问题连起来看，应该是指临命终时。到了即将离开人世的时候，应该怎么办呢？“作若为观行？”在这个时候，应该怎样观照自己、把握自己？

四祖大师说：“直须任运。”你尽管随它去，不必管它，不用怕，没什么大不了。因为一个真正开了悟的人，到哪里不是修行？到哪里不是度众生？生死苦海中的任何一个地方，都是修行成佛度众生的好地方。如果你还有所选择，表示心里还有执着，还有畏惧，证明你并没有真正参透生死。这是一种理解。

还有一种理解呢，就是说修行毕竟是漫长的过程，不可能一劳永逸。如果还没有达到有行、有解、有证的境界，唯一的办法就是努力精进，不停止地用功。一下子不用功，就有可能死灰复燃。这个用功的过程也可以叫做“任运”或者“保任”。临济禅师临终的时候留下一首偈子：“临流不止问如何？真照无边说时他。离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。”最关键的是最后一句。你那一把智慧剑，哪怕它锋利得像吹毛剑，用过之后还得经常去磨，不能让剑有一丝一毫的钝损。剑要是钝了，烦恼来的时候就无法对付。所以“临时作何观行”呢？“直须任运。”一定永远保持无人无我、无是无非、无来无去的心态，一念都不要放过。那么在生死跟前，就不会手忙脚乱。

第八讲 大乘菩萨的真精神

(2003年11月25日讲)

各位道友：今天是第二个七的第一天。今天要讲的题目，牵涉到信仰情感上面的一个很敏感、很实际的问题。因为这个问题直接讲到：“我们要不要往生西方？”我们大多数的人学佛，都是说要念阿弥陀佛往生西方。四祖大师他却说：“没有必要往生西方！心净则佛土净，十方世界都是净土。”应该说四祖大师的话，完全符合佛陀的了义教，符合缘起性空的般若思想。但是我们要知道，四祖大师是从理上来讲这些话的，是对真正悟解法相、心得明净的人讲的。对于修行已经达到这种程度的人来讲，还要不要往生西方呢？已经没有分别计较的必要了。净土宗也讲：“生者决定生，去者实不去。”所以从理上讲，没有必要考虑往不往生这件事。如果说从事上说，我们修净土法门的道友，还是要发愿往生西方极乐世界。极乐世界是事相上的净土，四祖讲的是唯心净土，是更高层次的净土思想，希望各位不要误解。

“又曰：用向西方不？信曰：若知心本来不生不灭，究竟清静，即是净佛国土，更不须向西方。”

这个前提很明确，如果知道心性本来不生不灭，彻底清静，那就再也没有妄想杂念，没有生死了，还用到西方去做什么呢？当下就是涅槃，当下就是佛国净土。所以“更不须向西方”，用不着起心动念，愿东愿西。

“《华严经》云：‘无量劫一念，一念无量劫。’须知一方无量方，无量方一方。”

四祖为了使人信服此理，就引《华严经》为证。从时间上来说，短暂的一念和久远的无量劫是平等的，那么就应该认识到：从空间来说，也应该是十方世界无量的国土，与自己心性的方寸之地没有差别，所以说“一方无量方，无量方一方”。自心本来不生不灭、究竟清净，自己的方寸之地清净了，十方国土也就自然清净了，所以“更不须向西方”。

“佛为钝根众生，令向西方，不为利根人说也。”

这句话也希望各位不要误解。现在宣传净土法门的人说：“念佛一法，三根普被，利钝全收。”但是四祖大师不是这么说的。四祖大师说，往生西方净土是为钝根人说，向利根人不说这件事。四祖的看法，与经论完全一致。比如《大乘起信论》就是这么说的。钝根的众生，往往在事相很执着，很难接受般若性空的观念。净土法门针对钝根众生的特点，给他一个可以执着的东西，使他有所依凭、有所向往，他就会觉得很稳当。你说自心是佛，不生不灭，当下就是净土，他总觉得没有把握，一定是要有个东西在那里，才觉得可靠。从这一点我们就可以清楚地知道，佛是为钝根众生、为罪业深重的众生、为难以生起信念的众生、为向外求佛求法求心的众生，说有西方极乐世界，令其向往，肯定不是为利根人。

西方极乐世界有没有呢？西方极乐世界肯定是有。同时，西方极乐世界所要接引的众生也肯定有其针对性。对于难以生起信心，无法了解自心、参透自心的人，对于年龄比较老一点、已经没有时间再去参究佛法真义的人来说，能够抱住一句阿弥陀佛，死不放手，老老实实地念去，念到一心不乱，临命终时也能得救。甚至于没有时间念到一心不乱，临命终时能念十声阿弥陀佛，也能得救。可见这是佛的一个大方便。佛以大悲心为无暇

学习佛法的人，无暇理解甚深法义的人，设了这么一个方便法门。通过这一个最方便、最简单的法门，就可以往生西方，继续修行佛法。既然是方便法门，就说明这是权宜之计。佛教讲到究竟的地方，还是要修难行道。修难行道才是大乘佛法的根本精神所在。所以下面特别强调说：

“深行菩萨入生死，化度众生，而无爱见。若见众生有生死，我是能度、众生是所度，不名菩萨。”

能够发愿到生死苦海中度化众生，有这样一种大愿力的人，一定是“深行菩萨”。具有深般若的菩萨，具有大慈悲心的菩萨，才有入生死、入地狱化度众生的大愿力。像地藏菩萨一样，“我不入地狱谁入地狱？”“地狱不空誓不成佛，众生度尽方证菩提。”那就是深行菩萨。深行菩萨入生死会不会迷惑呢？不会！因为他有大智慧，所以不会迷惑。佛教讲两件事，一是智慧，二是慈悲。《宗镜录》说：“有智无悲堕小乘，有悲无智入魔外。”小乘圣人有智无悲；有悲无智往往会堕入邪魔外道，悲智双运才是大乘菩萨。菩萨具有大智慧，所以在生死中不迷惑；菩萨有大慈悲，所以能够度化众生。所谓“有智慧不住生死，有慈悲不住涅槃”，菩萨证得的涅槃是无住涅槃。大家要记住这句话：“有智慧不住生死，有慈悲不住涅槃。”

菩萨不住涅槃，要在生死中度众生，而且“对众生不起爱见”。不起爱见是什么意思呢？就是对所有众生一视同仁，平等济度，无有分别。不分别这是我的什么人，那是我的什么人，菩萨没有这种亲疏之心。菩萨的精神是“无缘大慈、同体大悲”。

“若见众生有生死，我是能度，众生是所度，不名菩萨。”如果菩萨

见众生有生死，我是能度，众生是所度，这样不名为菩萨。因为他还有分别，有分别就是妄想，有妄想就是生死。大家一定要记住，妄想就是生死，没有妄想了才没有生死。

“度众生如度空，度空何曾有来去。《金刚经》云：灭度无量众生，实无众生得灭度者。”

度众生如度空，何曾有来去呢？《金刚经》说：“灭度无量众生，实无众生得灭度者。”度众生没有能度与所度的分别。菩萨行无住相布施，三轮体空，既无施者，也无受者，更无中间物。三轮体空。度众生亦复如是，无能度、无所度，无众生相、无人相、无我相、无寿者相，也没有生死相。如果有生死相，那就是有分别。

“所以初地菩萨，初证一切空，后证得一切不空，即是无分别智。”

菩萨修行一共有五十二个阶位，初地以前是凡夫菩萨，初地以后才是圣位的菩萨。菩萨从凡夫到达初地，最开始是证得“一切空”，后证得“一切不空”。什么是一切空呢？人也空，法也空，一切烦恼障、所知障空，所谓“二空”。一切不空又是什么呢？就是具足无量的功德，又能从空生有，大兴佛事广度众生，这叫不空。一切空是智慧，一切不空是慈悲。“真空”就是一切空，“妙有”就是一切不空。一切不空，不是在凡夫心态上的不空，是空了以后的不空，超越了有无、超越了生死、超越了凡圣之见的一切不空。简单的说，一切空就是大智慧，一切不空就是大慈悲。具有大智慧，具有大慈悲，就是无分别智。

“亦是色即是空，非色灭空，色性是空。”

色本身就是空，“非色灭空”，不是说色没有了才空。比如说这张桌子，

用佛教的般若思想来看，桌子当体是空。一般人的理解是这张桌子没有了，这块空地现出来了，那才叫空。这就是“色灭空”，色没有了才空。为什么佛教说“桌子当体就空”呢？明明桌子还在这里起作用，怎么会是空呢？大家首先要明确佛教所说的“空”的概念是什么，然后才容易体会什么是当体空。

第一，空不是没有，不是对有说空，是对空有概念都超越了的空。第二，空是说世间的万事万物，都是有条件的存在，没有一事物是不要条件就能独立存在的。大家找一找看，我们这个禅堂里面有没有一样东西是不要条件而独立存在的？整个山河大地找得到一样不要条件就能存在的东西吗？一定找不出来。如果找得出来，那佛说的话就错了。根本就找不出来条件而独立存在的东西，哪怕是一粒微尘，它也是有条件而存在的。既是有条件的存在，那么其性本空。不是讲它根本不存在，而是讲它的性质是空的。当然空义还有很多解说，我们只要记住“一切事物都是有条件的存在，所以其性本空”就可以了。“有”是有条件的有，有条件就是缘起，因为是“缘起”，所以是“性空”。大家要好好思维这个法义，把它思维明白。不思维法义，绕来绕去，就会绕得丈二金刚摸不到头脑。

“菩萨修学空为证。新学之人，直见空者，此是见空，非真空也。修得真空者，不见空与不空，无有诸见也。善须解色空义。”

“菩萨修学空为证。”菩萨证什么呢？菩萨以空为证，证得二空所显真如。二空就是人空、法空，或者说烦恼障空、所知障空。二空所显的真如就是涅槃，一切法的寂灭相、一切法的空相，就是涅槃。“新学之人直见空者，此是见空，非真空也。”我们新学的人直接就能看得见的空是虚

空，是眼睛看到的空，不是真空。真空是什么呢？既有一切空又有一切不空，才是真空，所谓真空妙有。“修道得真空者，不见空与不空，无有诸见也。”修道如果见到真空，那就既不见空也不见不空，一切的见、一切的分别，到这个地方都没有开口处。因为一开口就是分别，一开口就是名言，是名言、是分别就非究竟。四祖告诉我们：“善须解色空义。”色与空的道理，非常微妙，一定要善于理解，不能够曲解。“善解”是什么意思呢？就是既要见到一切空，又要见到一切不空；既要扫除一切分别妄想，又要建立世间一切法。真谛上要空一切，俗谛上要建立一切。真谛一切空，就是真空；俗谛一切有，就是妙有。既要扫除一切见，又要建立一切法，世、出世间才能圆融。否则的话，佛法将是一个破坏世界的理论。所以佛法既要破除一切知见，又要建立一切法，使众生活得真真实实，又不被烦恼所困扰。

“学用心者，要须心路明净，悟解法相，了了分明，然后乃当为人师耳。复须内外相称，理行不相违。”

从这里应该另起一段，因为前面的问题讲完了。“学用心者”，就是有心来修学佛法的人，“要须心路明净，悟解法相了了分明，然后乃当为人师耳。”这是讲一个修道的人，要想成为人天师表，必须要心路历程很明白、很清静。明白就是有智慧，清静就是没有贪心。有的人也说法，也度众生，但他为的是名闻利养，那就心不清净。所以一定是要理路明白，心地清静，没有任何名闻利养之心。说法就说法，度生就度生，都是他本分事。而且还要“悟解法相，了了分明”，对于诸法的性相、界限、理路，都要清清楚楚、明明白白，然后才能够成为人天师范。“复需内外相称，

理行不相违。”“内外相称”，里面是什么外边就是什么，外边是什么里面就是什么，表里如一。外边是什么容易看得到，里面是什么就很难看出来。里面是什么呢？里面就是我们的心；外面是什么呢？外面就是我们的形象。往往从形象上看，这是一个大和尚，再看看他的实质，又不怎么样。这样的人也不是没有，而且是自古就有，所以连四祖大师那个时候，也说要“内外相称”，言行一致，表里如一。“理行不相违”，理论和实践不相违背。理就是理论，行就是实践。这也是从达摩祖师那里继承下来的。达摩祖师的《二入四行论》，二入就是理入和行入，既要从理论上了解佛法，也要根据理论来实践佛法。下面这句话，往往断错句：

“决须断绝文字语言、有为圣道，独一净处，自证道果也。”

“决须断解文字语言”，顿号；“有为圣道”，逗号；“独一净处”，逗号；“自证道果也”，句号。要这样断句才正确。这句话的意思是说，真正地要证得般若性空之理，语言文字总是有限的，不能完全表达般若空的甚深法义，所以要“断绝文字语言”，同时也要“断绝有为圣道”。圣道有“有为”、有“无为”。有为就有漏，无为才能无漏；有为落三界；无为才不落三界。然后要“独一净处”，要独自一个人在清净的地方，然后自修自证道果。我们现在是共修，真正修行到一定的境界，独修是不可缺少的。所谓“不破本参不住山，不破牢关不闭关。”破了本参才可以住山独修，破了牢关才可以闭关，也是独修。所以独修是有条件的，三关起码要破一关才能独修，“独一净处，自证道果”的要求很高。

下面这一段讲说明作为人师应该注意的四种情况。前两条是说不要乱印证，后两条是说不要着常见和断见。

“或复有人，未了究竟法，为于名闻利养，教导众生。不识根缘利钝，似如有异，即皆印可。极为苦哉苦哉，大祸！”

这样地乱印证，对自己来说是“苦哉苦哉”，对于佛法来说是“大祸”。乱印证的意思是什么呢？就是动不动就对人家说：“你开悟了，你证果了。你得了二果，他登了地。”这样乱印证。自己心眼不明，随便去印证人家，不过就是为了求点名闻利养。这个名闻利养，对你自己来讲是地狱的根，对于佛教来说是大祸害。因为你乱印证，印证完了以后这些人再去招摇撞骗。那个时候四祖就教诫说，不可以乱印证，不可为了名闻利养去误导众生。

“不识根缘利钝，似如有异”，稍微有一点不寻常便皆印可。所谓“印可”承认他人悟道了，破参了，得果了……这叫印可。在古代，佛法是绝对重传承、重印证的。你的师父是谁？你的师父是否印可你悟了道？只有师父印可了你是悟道之人，你才有资格传法度众生；师父没有印可你悟道，不可以传法度众生。这种传统禅宗一直保持到现在。虽然现在的传法多少有点流于形式，但是印可的传统仍然保持下来了。现在传法往往是传一纸源流，并没有真正传佛法，严格讲起来也是乱印证。不过有这一纸源流，总算还有一点形式，内容以后慢慢去充实。

“或见心路似如明净，即便印可。此人大坏佛法，自诳诳他。”

这比前一种情况稍微好一点。因为见到学人的心路好像是有点明白，像那么回事，于是加以印可。

“用心人有如此同异，并皆是相貌也，未为得心。真得心者，自识分明，久后法眼自开，善别虚之与伪。”

虽然有这些乱印证，如果受了印证的人，以后开了法眼，就能分清真假。开法眼在小乘就是得初果，在禅宗就是悟道。法眼开了以后，虚假的印证自己可以辨别。上面是讲两种乱印证的过失。乱印证对当事的人、对佛法、对后学是种很坏的误导。

下面讲常见和断见。

“或复有人计身空无，心性亦灭，此是断见，与外道同，非佛弟子。”

这是讲断见。断见又叫断灭见，就是认为四大的身体没有了以后，心性也就没有了。在佛法里面来讲，它是一种危害性最大的邪见。因为有断见的人否认因果报应，否认生死轮回，他就会无恶不作，无所不为。

“或有人计心是不灭，此是常见人，亦与外道同。”

第二种是常见。这种人认为心是不灭的。为什么说“心不灭”是常见呢？因为心既不能说它是生，也不能说它是灭，它是不生不灭的。说有生有灭，不是常见就是断见。证悟的极则处，就是体验到不生不灭的心性。所以生不对，灭不对，不生不灭才是佛法的正义。

“今明佛弟子，亦不计心性为灭。常度众生，不起爱见；常学智慧，愚智平等；常在禅定，静乱不二；常见众生，未曾是有；究竟不生不灭，处处现形；无有见闻，了知一切，未曾取舍；未曾分身，而身遍于法界。”

这七点是佛法的正义。第一点，“度众生不起爱见。”因为有智慧，众生相空；第二点，“常学智慧，愚智平等。”具有大智慧，又对所有的众生无论是愚痴的还是智慧的，都能平等对待。“常在禅定，静乱不二；常见众生未曾是有，究竟不生不灭……”这都是究竟的佛法，是佛法的正知正见。把这几句话含蕴于心，自然对佛法的究竟处、对四祖思想的极则

处，能有如实的理解。

第九讲 观身空寂，明见佛性

(2003年11月26日讲)

“又古时智敏法师训曰：‘学道之法，必须解行相扶，先知心之根源及诸体用，见理明净，了了分明无惑，然后功业可成。一解千从，一迷万惑。失之毫厘，差之千里。’此非虚言。”

这是早于四祖大师的智敏法师留下的语录。四祖为什么要引用这段话？因为这一段话所强调的是解，不是行。所谓“一解千从，一迷万惑”。这里的“解”不能把它理解为了解、理解的解，而是指般若见。只有具备了正确的见地，才有正确的功夫；只有具备了正确的指导思想，才能有正确的修行实践。禅宗有一句话：“只贵子见地，不贵子行履。”修行人最重要的是见地的正确和明白。因为“一解千从”，只要有正确的见解，所做的一切都会顺正见，顺般若。从就是顺。有正确的见地，一言一行无非般若妙用。假设见地不明，那就是下面的结果：“一迷万惑。”见地不明，做一切事情都是错的，都是做错业，不是做福业。“失之毫厘，差之千里。”起步的时候走错了一点点，就会越走越远，偏差越来越大。

“《无量寿经》云：‘诸佛法身，入一切众生心想。是心是佛，是心作佛。’当知佛即是心，心外更无别佛也。”

这一段话实际上引自《观无量寿经》，不是《无量寿经》。这里讲的“诸佛法身入一切众生心想”，应该理解为在众生的心想之中就有诸佛的清静法身，在众生身中就具有与诸佛一样的法性身。诸佛的法身与众生本具的佛性是一致的、无二无别的，只是诸佛在悟，众生在迷。我们既然具

有这样的法性之身，所以此心就是佛，就是此心来作佛。“是心是佛”，此心就是佛；“是心作佛”，此心可以作佛，可以成佛。作佛者，成佛也。正如四祖所说：“百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源。”百千法门都在心源，成佛这一法肯定也在心源。

所以下面接着说：“当知佛即是心，心外更无别佛也。”在心外去求佛，就是向外驰求。心外求佛佛不可得，心外没有佛可求。既然即心是佛，心外无佛，怎么来理解心与佛的关系呢？

“略而言之，凡有五种：一者，知心体。体性清净，体与佛同。二者，知心用。用生法宝，起作恒寂，万惑皆如。三者，常觉不停。觉心在前，觉法无相。四者，常观身空寂。内外通同，入身于法界之中，未曾有碍。五者，守一不移，动静常住。能令学者，明见佛性，早入定门。”

“略而言之，凡有五种”，心即是佛可以从五个方面来认知、来达到。“一者，知心体。体性清净，体与佛同。”一要“知心体”。我们的心，与佛同体，所谓“体性清净，体与佛同”。好比一面镜子或者一颗摩尼宝珠，它本身具有光明，只是因为尘埃所覆，光明不现，但它所具有的光明，与已经出尘的摩尼宝珠和镜子的光明无二无别，只要把尘埃拭去，光明就能显现。如果它本身没有光明，再怎样揩抹它，也现不出光明来。我们一定要相信众生的心体，清净无染，体与佛同。相信有这件事，就能对于佛法，特别是对于禅，有正确的见地，有此见地才有可能达到这种境界。

“二者，知心用。用生法宝，起作恒寂，万惑皆如。”先是要“知心体”，然后要“知心用”。心体虽然是清净的，如果不在用上体现心体的清净，那也没用。所谓“用生法宝”，就是要起正知见。法宝就是正知见。

能够起正知见，心体才能恒寂。恒寂就是永远清净，没有妄想，没有分别。

“万惑皆如”，用正知见了知心的作用之时，一切的烦恼业障与真如之体就是无二无别的。

“三者，常觉不停。觉心在前，觉法无相。”能够“用生法宝”，就能“常觉不停”。“常觉不停”这句话非常重要。就是要念兹在兹，时时起觉照，没有片刻失照。时时刻刻觉心在前，时时刻刻知道自己所做的每一件事，而且“觉法无相”，同时又没有执着。有相就会执着，无相就不执着。没有执着就与真如相应，有执着就与妄想相应。

“四者，观身空寂。内外通同，入身于法界之中，未曾有碍。”般若正见的观照力，是要用在观察五蕴身心的空寂无我。人有六根，内六根和外六尘相结合，中间产生六识的分别作用，然后由六识的分别，引生种种烦恼障与所知障。如果我们能够“观身空寂”，不生起六识的作用，也就是六根在接触六尘的时候不起分别心，就能直接接触到诸法的实相。一有分别，就不是诸法的实相，就是名言概念。在“观身空寂”的时候，要求做到“内外通同”。内是眼、耳、鼻、舌、身、意六根，外是色、声、香、味、触、法六尘。内外都要空寂。如果用内在的六根执取外界万事万物六尘，就会产生见、闻、觉、知（视觉为“见”，听觉为“闻”，嗅觉、味觉、触觉统称为“觉”，知觉为“知”）六识。如果六根不产生对六尘的执着，就不会有视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、知觉的分别作用。六识就是分别心的表现。分别心表现出来，就成为视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、知觉的各别作用，如果离开了六识分别心，六个识就合为一个识，内六根和外六尘就成为一个整体，不再有六和一、内和外的分别。这种境

界，就是“内外通同”。打七的目的，就是要让六个识停止活动，在面对六尘的时候不起分别。要达到根尘相对的时候不起分别，就要“舍识用根”。所谓“舍识用根”，是指六根只是接触六尘，但不产生执着分别心。如果产生了分别执着，生起了识的作用，那就是舍根用识，不是舍识用根了。在“识”没有转成智慧的时候，“识”是分别，是妄想，有了妄想就会起惑造业。能够“舍识用根”，功夫久了深了，就能够“内外通同”，六识合成一识，心和万物合成一个整体，自与他、心和境、能与所的界限就会被打破，这种境界，就是“入身于法界之中，未曾有碍”。法界是什么呢？法界就是实相。入身于法界之中，就是“根”直接接触到诸法实相。能够接触诸法实相，一切障碍就都没有了。要达到这个目的，最后一条是关键。

“五者，守一不移。”就是要用守一的功夫，不要改变。“动静常住，能令学者明见佛性，早入定门。”前面讲的那四条：知心体，知心用，常觉不停，观身空寂，都是我们要达到的目标。怎样才能达到这些目标呢？第五条是关键，要“守一不移”。要看住此心，管住此心，守住此心，不要朝三暮四，要专一不移，要行一行三昧。守一不移实际上就是一行三昧的具体应用。能够守一不移，动静常住，动也好静也好，都能守一不移，“能令学者明见佛性，早入定门。”明见了佛性才能够入定门。

“守一”本来是道教的语言，最早见于道教的《太平经》。《太平经》上说：“守一”为人生修养的要道之一。“守一”之法，大致有二种。一是保守身体主要的器官。比如头顶、印堂、脐部、气海、心，这都是“一”。守住它，然后它就会充实。这是讲守有形的东西。二是守无形的东西。就是要形神不离，有形的身体与无形的精气神要常常结合在一起不要分离，

这也是守一。《太平经》上说，能够这样守一，色身就可以常存，精气神就永远充足。在道教的修持上，守一主要是指守持精气和魂神，使精不外泄、神不外驰。道教认为“一”是道的根本、是气的开始，守一可使精气魂神常住体内，就能够达到神气浑然的境界，使形体不坏，长生久视。道教的长生不老，就是用守一这个方法。

四祖大师在这里讲的守一，是把心作为“一”来守，能够守住此心，精、气、神都守住了，不是说出家的人就不要守精气神。精气神一泄，肯定修不出来。必须“守一不移”，才能够“明见佛性，早入定门”。不同的教门在修法有许多共同之处，只不过修行的见地有区别。佛教也吸收不少道教的修炼方法，不过佛教是用无漏慧来统率这些方法，这就是所谓的“一解千从”。见地到位了，什么方法都可以拿来用。

“诸经观法，备有多种。傅大师所说，独举守一不移。先当修身审观，以身为本。又此身是四大五阴之所合，终归无常，不得自在。虽未坏灭，毕竟是空。《维摩经》云：是身如浮云，须臾变灭。又常观自身，空净如影，可见不可得。”

接下来四祖大师说：“诸经观法，备有多种。”在经典里面修观的方法有很多种。“傅大士所说，独举守一不移。”傅大士所传的修观方法，专门就讲“守一不移”这一法。守一不移怎么修呢？“先当修身审观，以身为本。”大家记住这个“以身为本”。没有身体，道就没有地方来寄托。道是以身为载体，没有身体道在何处呢？所以修道还是要以身为本。修道以身为本，身又以什么为本呢？以持戒为本。持戒做什么呢？使精、气、神不外泄，这是根本，这是修定的物质基础。没有这个物质基础，绝对不

可以得定。为什么比丘戒把不淫欲放在第一条？其目的就在此。所以先当“修身审观”，谛审观察这个身本。以身为本怎么修呢？“又此身是四大五阴之所合成，终归无常，不得自在。”先要把身体的组成认识清楚。身体是由四大五阴组合而成。四大就是地、水、火、风，五阴就是色、受、想、行、识。其中五阴里面的色法，就是地水火风四大。人的肉体属于色阴，思想属于受想行识，色阴是色法，受想行识是心法，整个身心的组成不外色心二法。能够了解到身体由四大五阴组成，对身体就不会执着贪恋，就能够好好修行，不贪求身外之物。如果眼不贪美色、耳不贪美声、鼻不贪美味、舌不贪美食、身不贪柔软滑润、意不染一切五尘境界，反观内照，就能够心得自在。如果一再地向外驰求，那就不得自在。四大五阴所组成的生命体，念念迁流，念念变化，念念无常。当我说出这一句无常的时候，身上的细胞不知道起了多少变化。明天的我绝对不是今天的我，后一念的我也不是前一念的我，而是刹那刹那地生灭，没有一念没有生灭，一念不生灭就死掉了。当然，真正能体会到不生不灭，那就是另外一种境界了。

人的身体虽然看起来没有变化，但它毕竟是空，是有条件的存在，是因缘所生法。所谓“因缘所生法，我说即是空”，因缘所生法其性本空。

“《维摩经》云：是身如浮云，须臾变灭。”天上的云彩，没有顷刻不在变动，心就像天上的云彩一样变化万千，快得很。在显微镜下来看人的身体就会不想再看，恐怖恶心得要命——原来是这么脏、这么乱、这么可怕！

“智从影中生，毕竟无处所。不动而应物，变化无有穷。空中生六根，六根亦空寂。所对六尘境，了知是梦幻。如眼见物时，眼中无有物。如镜照面像，了了极分明。空中现形影，镜中无一物。”

身心就像影子一样，可见而不可得。所以《金刚经》上讲：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”身体不过是虚幻的影子，看得见拿不住。“智从影中生”，智慧就是从幻化的色身中生起来的。怎么生起呢？“毕竟无处所”，找不它从哪里来，又到哪里去。但是“不动而应物，变化无有穷。”这句话一看就能够明白。“空中生六根，六根亦空寂。所对六尘境，了知是梦幻。如眼见物时，眼中无有物。”如果眼中有物的话眼睛就睁不开了。“如镜照面像，了了极分明，空中现形影，镜中亦无物。”镜子照万象，万象森罗皆现其中。拿得到吗？捉得住吗？捉不住。人世间的一切不过如此而已。

“当知人面不来入镜中，镜亦不往入人面。如此委曲，知镜之与面，从本已来，不出不入，不来不去，即是如来之义。如此细分判，眼中与镜中，本来常空寂。镜照眼照同，是故将为比。鼻舌诸根等，其义亦复然。”

“当知人面不来入镜中，镜亦不往入人面。”人面和镜子有距离但是又能现相。究竟是镜子来到人面还是人面去到镜中呢？也不来也不去。“如此委屈，知镜之与面，从本以来不出不入、不去不来，即是如来之义。”如来者，乘如而来，乘如而去，不来不去，故曰如来。“如此细分判，眼中与镜中，本来常空寂，镜照眼照同，是故将为比。”镜子的功用与眼根有类似的地方，其它“鼻舌诸根等，其义亦复然”。

“复须重言说：常念六根空寂，尔无闻见。《遗教经》云：是时中夜，寂然无声。当知如来说法，以空寂为本。常念六根空寂，恒如中夜时。昼日所见闻，皆是身外事。身中常空净。”

佛陀临入涅槃的时候，正是半夜，万籁无声。由此就可以领会到：如

来说法，是以空寂为本。“常念六根空寂”，就是要经常保持“中夜寂然无声”的心境，把所见所闻，都看作身外之事，使心保持空灵明净。这就是四祖大师所说的最根本的修行方法。

第十讲 守一不移

(2003年11月27日讲)

各位道友：《入道安心要方便法门》的核心内容，就是守一不移。这里有几句话非常扼要，如果能够照此方法和要求去做，修行的实践问题就有一个圆满的答案。

“守一不移者。以此空净眼，注意看一物。无问昼夜时，专精常不动。其心欲驰散，急手还摄来。如绳系鸟足，欲飞还掣取。终日看不已，泯然心自定。”

“守一不移者，以此空净眼，注意看一物。”空就是般若性空的道理，空净眼就是般若见，就是无漏慧。守一不移，就是要以般若空的眼光、以清净的心态来观察某一事物，这也就是《遗教经》所说的“制心一处，无事不办”。这种禅定方法最古老、最根本，由此才能达到禅定最基本的要求“心一境性”。大家注意这个“看”，不是用眼睛去看，而是用智慧眼、用空净眼来看，实际上就是观照，就是觉察。然后“无间昼夜时，专精常不动。”不管是白天还是晚上，看这一物，只此一念专心不动。四祖大师七岁出家，七十二岁圆寂，六十年不倒单，用的就是“无间昼夜时，专精常不动”的功夫。

“其心欲驰散，急手还摄来。”急手两个字用得非常生动。心要打妄想怎么办？就要像用手去抓一样，马上把它抓回来，念起即觉，觉之即无。“急手还摄来”就是赶快把它抓回来，不要让它向外驰散。我们观照此心，如人牧牛，如果牛要偷吃庄稼，就要赶紧把绳子紧一下，让它回过头来吃本分草料。

下面打了一个非常有意思的比喻：“如绳系鸟足，欲飞还掣取。”用绳子把鸟的脚绑住，鸟就不会飞掉了。鸟是比如我们这颗心，绳子可以说是一行三昧里面的念佛，或者是观心、参话头等等。有了这条绳子，心才不会乱跑。下面“终日看不已，泯然心自定。”打妄想实际也只是一种习惯，你现在用绳子牵住它，不让它乱跑，日日如是，月月如是，年年如是，不停止观照，不停止觉照，“泯然心自定”，时间长了，自然而然风平浪静，心得禅定。希望我们在家出家二众，能够很好地体会这几句话。掌握了这几句话的要求和方法，就知道怎样真正用功夫。

从“守一不移者”到“泯然心自定”，一共有十一句，如果把第一句作为题目的话，就刚好十句。这十句，每一句都很精要、很具体，都有可操作性。四祖所传播的禅的思想、禅的实践，既朴实又具体。而且，四祖的禅法，吸收了当时性、相两宗的观法。所谓性宗，就是当时最为流行的天台宗。四祖大师一住十年的庐山大林寺，由智者大师开山、并由其弟子住持，在那里弘扬止观法门。四祖大师年青的时候在那里一住十年，一定相当熟悉和了解止观法门。而达磨所传的《楞伽经》，它本身既是性宗的经典，也是相宗的经典。唯识宗就把它列入“六经十一论”，作为其理论体系最基本的依据。

“《维摩经》云：摄心是道场。此是摄心法。《法华经》云：从无数劫来，除睡常摄心。以此诸功德，能生诸禅定。《遗教经》云：五根者，心为其主。制心一处，无事不办。此是也。”

《维摩经》一共讲了十几个什么是道场，其中就有“摄心是道场”。所谓“摄心是道场”，是说只要能够摄心，处处都是道场。“处处总成华藏界，

重教何处不毗卢”，到处都是道场，只要你能够摄心。“此是摄心法”，守一不移就是摄心的方法。《法华经》讲，菩萨修行从无数劫以来，除了睡眠以外，就是以摄心作为修行的根本。能摄心，就能入禅定。《遗教经》也告诉我们，五根都是以心为主，只要能将此心制之一处，什么事情都可以办得到，什么问题都可以解决。摄心一法，是佛教禅定的根本法门。

“前所说五事，并是大乘正理，皆依经文所陈，非是理外妄说。此是无漏业，亦是究竟义。超过声闻地，直趣菩萨道。闻者宜修行，不须致疑惑。”

四祖大师把前面的内容进行了一个总结。前面一共说了五个问题。从“我此法要”开始是说第一个问题，讲“一行三昧”；从“《普贤观经》云”开始，讲“无念安心”；从“若举安心”开始是第三个问题，“解行并重”才不会盲修瞎练；从“又曰：用向西方否”开始，讲“悟解法相”的才不会对后学造成误导；从“又古时智敏法师训曰”开始到刚才地方，是“守一不移”。《入道安心要方便法门》前半部分是说这五件事：一行三昧、无念安心、解行并重、悟解法相、守一不移。

四祖大师说：这五件事，并不是他自己杜撰的，“并是大乘正理，皆依经文所陈，非是理外妄说。”从这里可以看到，四祖禅法仍然保持了自达摩祖师以来所说的藉教悟宗的传统，不是离开经典去谈禅法，而是依据经典的教证来说明禅修的理论与实践。这和以后禅宗强调“教外别传、不立文字”，多少有一些区别。在禅宗刚刚诞生的时候，如果说“不依经教”，它将遭遇的来自传统佛教的排斥可能更加严重。即使是这样，像达摩祖师，像二祖，当时在弘扬禅法的时候，都受到传统佛教不同程度的排斥。所以

到了四祖，他还是强调所传的法都是依经文所成，不是理外妄说，希望借此减少传统佛教的干扰。禅宗是在中国文化思想的基础上成立起来的新兴宗派，换句话说，当时禅宗是被佛教界当作异端来对待的。禅宗既然是新兴宗派，它和传统佛教必然有很大差别，四祖为了缓解新兴宗派和传统佛教的对立，所以就特别强调他所传的禅法完全是以大乘经典为依据，不是理外妄说，并且一再强调“此是无漏业，亦是究竟义。”所修所行不是有漏果，而是无漏道果，是究竟义，是了义，不是不了义。佛教的教义，有了义教，有不了义教。不了义教是佛的方便说，了义教是佛的究竟说。“超过声闻地，直趣菩萨道。”听闻者应该依此修行，“不须致疑惑。”从这些语言我们可以看得出来四祖大师的苦口婆心。

“如人学射，初射大准，次中小准。次中大的，次中小的。次中一毛，次破一毛作百分，次中百毛之一分。次后箭射前箭，箭箭相柱，不令箭落。喻人习道，念念注心，心心相续，无暂间念。正念不断，正念现前。”

这是用比喻来说明断烦恼的过程。断烦恼是从粗到细，“如人学射”，好像人学射箭一样。学射箭“初射大准，次中小准，次中大的，次中小的，次中一毛，次破一毛作百分，次中百毛之一分，次后箭射前箭，箭箭相柱，不令箭落。”这就把断烦恼、破无明的这个思维修的过程，讲得非常生动。学射箭，先射大靶子，因为手还不准。这是比喻要先破粗重的烦恼。一个人爱骂人，就先练不要骂人，天天练这件事；有贪心，就先练不要贪心。这样子来去掉粗重的烦恼和无明。“初射大准，次中小准，次中大的，次中小的，次中一毛。”这时候的烦恼和无明就很小很微细了。“次破一毛作百分，次中百毛之一分。”把微细的烦恼和无明再来分，就尘沙惑与无明惑。

尘沙烦恼和无明，也都要一一断尽。断尽以后再怎样呢？“次后箭射前箭，箭箭相拄，不令箭落。”箭就是箭的末端。箭箭相连，不令箭落地，不要让观照的力量有所间断，也就是前面讲的“无间昼夜时，专精常不断”。下面“喻人习道，念念住心，心心相续，无暂间念，正念不断，正念现前”，这句话在前面也讲过，不过这句话和前面的比喻结合起来看，意思就更明确。语法上，这叫“合喻”。学道就像学射箭一样，只有持之以恒，才能成功。要心心念念，专注不移，要“正念不断，正念现前。”这种修行的要求，难度确实很大。

“又经云：以智慧箭，射三解脱门。箭箭相拄，勿令落地。又如钻火，未热而息。虽欲得火，火难可得。又如家有如意珠，所求无不得。忽然而遗失，忆念无忘时。又如毒箭入肉，竿出镞犹在。如此受苦痛，亦无暂忘时。念念在心，其状当如是。”

经上也讲：以智慧之箭，射三解脱门。三解脱门是哪三个呢？空解脱门、无相解脱门、无愿解脱门。空、无相、无愿。“空”就是观一切法缘起性空。观了缘起性空以后，对于缘起性空的道理也不要起执着，这叫“无相”。然后在一切事物上，在一切法上，没有贪求心，没有愿欲心，这叫“无愿”。愿就是欲望的意思。对于世间的、出世间的一切事物，不要生起喜悦之心。如果生起喜悦之心，还是法缚，不是顺解脱，还是不能自在。只有真正达到空、无相、无愿，才能使此心自在，才能入解脱门。“箭箭相拄，无令落地。”智慧箭要一箭接一箭地射出去，不能有间歇，一有间歇妄想就会生起。

下面的比喻，叫做“钻木取火”：“未热而息，虽欲得火，火难可得。”

下面又是一个比喻：“又如家有如意珠，所求无不得，忽然而遗失，忆念无忘时。”又好像家里本来有如意宝珠，有了这个如意宝珠，一切所求都能如愿，忽然珠子丢失了，你着急不着急呢？一定会很着急。那怎么办呢？赶快去找。又一个比喻：“又毒箭入肉，竿出鏃犹在，如此受苦痛，亦无暂忘时。”毒箭射到肉里面去了，箭竿是拔出来了，箭头还在里面，还是一样地痛苦难忍，必须马上把它拔出来，不拔出来就有丧身失命的危险。这些比喻都是说明修道的急迫性、求法的急迫性。“念念常在心，其状当如是。”我们修行也应该有这种急迫感，应该把修行的要求念念放在心上，要像射箭那样一箭挨一箭地射，要像钻木取火不得到火就不罢手，要像寻找丢失的如意珠那样急切，要像拔出肉中的毒箭那样刻不容缓。用这样的要求来学法，无法不得，无修不成。

“此法秘要，不得传非其人。非是惜法不传，但恐前人不信，陷其谤法之罪。必须择人，不得造次辄说。慎之慎之。”

四祖告诫我们：“此法密要，不得传非其人。”这个修行的要领，非常秘密，非常重要，不得随便地传非其人，一定要慎重。像前面所说的：“我此法要，为有缘根熟者说。”只为有缘人说，只为善根成熟的人说。“非是惜法不传，但恐前人不信。”不是吝惜不传法，只是恐怕人们不信，“陷其谤法之罪。”“必须择人，不得造次辄说。”如果传非其人，不但不信还会诽谤此法，就使对方陷入谤法之罪。所以传法必须择人，不能随便地传非其人。造次就是随便，不能造次，“慎之慎之”，慎之又慎。古代乃至今天都是如此。法择人，师择人。传法要选择人，师父收徒弟也要选择人。反过来，弟子也要选择师父。在柏林寺出家的人，我事先都跟他们讲清楚：要

在这里出家，自己要好好选择。师父选择弟子，弟子也可以选择师父。出家的时候有几个月的观察，在观察的过程当中双向选择。师父、僧团选择弟子，弟子也选择师父和僧团。你觉得选择得当，那该做师父的就做师父，该做弟子的就做弟子。任何一方觉得不合适，虽然没有签协议，这个口头协议就自然消除，你走你的，我走我的。这样一来，传法的人和学法的人都能以自觉自愿的心态来接受佛法，接受传承。

“法海虽无量，行之在一言。得意即亡言，一言亦不用。如此了了知，是为得佛意。”

“法海虽无量，行之在一言。”佛教修行虽然有像大海一样无量无边的法门，但是在运用的时候能够用得多少呢？用之在一言，一句话就够了。无量的法门，一句话就可以包括。“百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源”是一句话，“诸佛心第一”是一句话，到了这一本书里头也是一句话：“守一不移。”你把这一言搞得清清楚楚，明明白白，能够去落实，就足够了，再不需要别的东西了。“得意即亡言，一言亦不用。”如果得到了这一句话真实意义，连这一句话也不用，你只管去做就好了，在做的时候，没有说“我要守一不移”的必要。已经进入状态了，这一句话也不要了，有这一句话反而是障碍。“如此了了知，是为得佛意。”像这样明明了了地知道此法的究竟处，就是真正得到了佛的本意，得到了佛法的根本。《入道安心要方便法门》所讲的五个问题的中心就是“诸佛心第一”，这五件事都是在围绕着“诸佛心第一”来展开，都是要说明“诸佛心第一”，要明白“诸佛心第一”，要实践“诸佛心第一”，要证到“诸佛心第一”。

第十一讲 四祖道信大师的生平

(2003年11月28日讲)

各位道友：今天是第二个七的第四天。十天以来，我们讲了四祖大师的禅法思想和实践方法。下面的几次讲座，我想介绍四祖的生平、四祖与五祖的关系以及四祖与牛头法融的关系，到十二月一日就解七。今天就先简单地介绍一下四祖大师的生平事迹。我们身在四祖道场共修，学习四祖禅法的核心思想“守一不移”，并且按照这个方法修行，也应该对四祖的历史有个大概的了解。不过限于资料，关于四祖道信大师在佛教史传方面介绍得不多，要想详细了解四祖七十二年的生活情况，还是有相当的难度，现在只能根据一些零星资料略作介绍。

四祖的祖籍在河内，就是现在河南省的沁阳县。他的父亲在湖北蕲州广济县做官，所以四祖就出生在广济县。他出生的年代是北朝大象二年，也就是公元580年。四祖诞生的日期刚好是三月初三，所以黄梅人就在每年的这一天举行纪念四祖诞生的庙会。这个传统由来已久。至今树立在四祖殿后面的《四祖寺禅堂碑记》，是清朝康熙年间立的一块碑，碑上就讲到四祖诞辰人山人海、幢幡宝盖铺天盖日的盛况。

四祖七岁就出家了，十二岁他就到安徽皖公山寻找三祖僧璨大师，见面之后，就向僧璨大师提出来要求解脱。我们想一想看，一个十二岁的小孩子居然就知道要求解脱！僧璨大师反问一句：“谁缚汝？”谁把你捆住了？道信说：“没有人捆住我。”三祖就说：“那你还求解脱干什么呢？”就在这短兵相接的一问一答之间，他居然有所领悟，然后就随侍僧璨大师

十年之久。一直到二十二岁，才有一个名额可以正式剃度为僧。那时出家很困难，一定要经过朝廷批准，有了名额，才可以剃度为僧，否则只能在寺院当童行，就是我们现在所说的行者。当童行排队若干年，才轮得到剃度出家。

道信大师剃度以后，就往江西吉州（今江西省吉安县）受戒。正好遇上盗贼围城，七七四十九天解不了围，城里的人连水都没得喝。大家就向这位年轻的师父求救，看有什么办法能够让贼兵退出，让城里的人有饭吃有水喝。道信大师说不要着急，一起跟我念摩诃般若波罗蜜。念了七天，城外的贼兵看到城墙上满是天兵天将，不战而退，城中的人因此得救。大家纷纷感激这位年轻的大师。摩诃般若波罗蜜是什么意思呢？摩诃者，大也；般若者，智慧；波罗蜜，彼岸到。合起来就是“大智慧到彼岸”，念这一句话就有这么大的威力。我想当时城里的人念这句话的时候，谁都不知道这句话是什么意思。因为不需要知道什么意思，只管念就行了，用心念就一定有感应。这件事在《黄梅县志》、《吉州府志》上面都有记载，佛教史书上也有记载，应该不是传说，而是确有其事。吉州城被围数十天，城中卫生条件一定很差，所以贼兵退了以后，城中又发生瘟疫，瘟疫来了不断地有人死。群众又来求道信大师，希望他能救大家。道信大师还是那个方法，大家一起念摩诃般若波罗蜜。念了数日，盛暑六月天竟然下了一场雪，瘟疫就解除了，城里的人因此得救。吉安人为了感恩道信大师，就出钱给他修了一座寺院，名字就叫雪山寺，经学者考证，这座寺院现在还存在。

这个时候道信大师大概二十三、四岁，年纪很轻。因为有这两件灵异

的事情，一定会引起周围群众的向往。请他治病的人会有，请他消灾解厄的人会有。作为一个修行人如果整天忙于这些事情，一定会感到这对自己的功夫有所干扰，所以他很快就离开了吉州，又回到三祖的座前。若干年后，僧璨大师把衣钵传给道信大师，就往广东罗浮山隐居。道信大师没有随往，而是到了庐山大林寺，一住就是十年。大林寺是天台宗的智者大师开山，当时有智者大师的再传弟子在那里讲习天台宗的禅观思想。这十年，道信大师对佛教的思想体系和禅修方法进行了十分深入地研究与实践。

唐武德七年（624年），道信大师从庐山下来，来到黄梅的破头山下，看见此处有好泉石，就在此结茅安居，从此以后就几乎没有离开过破头山。这个时候道信大师大概四十岁左右。他自耕自食，参禅打坐，并且从各地有不少的学人陆续来此参学。破头山又叫破额山，从四祖大师开始改名双峰山。所谓“佛法传四祖，金容振双峰”，就是说的这座双峰山。

唐太宗在位时，道信大师的道誉日益隆盛，学人纷纷来此参学，聚集禅众五百多人。当时道信大师主张一方面要打坐，一方面要劳作，通过劳作获取粮食以疗饥疮，然后专门打坐，不看经，也不共人言语，坐它三年五年，一定有所成就。《传法宝记·道信大师传》里面说，道信大师从十二岁亲近三祖开始，一直到七十二岁圆寂，六十年胁不至席，没有睡过觉，没有倒过单。道信大师守一不移的禅定功夫，现在的人简直不敢去想象，更不要说去学他的百分之一，千分之一、万分之一都学不到。四祖是这样的大禅师、大修行人、大解脱人。我们能够在四祖道场学习佛法、修行佛法，因缘不可思议。

正因为道信大师有甚深的禅功，有众多的学徒，所以逐渐传到朝廷。

唐太宗闻其异名，三次下诏书要请他到宫廷说法，道信大师一概以老病相辞。第四次皇帝有令，如果这个老和尚还不来，就拿他的头来见陛下。使臣来到双峰山，就把皇帝的意思向道信大师说了一番，道信大师说：那很好，你不是宝剑在手吗？老僧的脑袋也在这，你拿去吧！使臣见到道信大师是这样地大雄无畏，就说：皇帝有旨，不敢损害老和尚。后人赞叹四祖大师当时的作为，就说：“引颈天使，不面君颜。”那种修道人的本分，我们现在想起来，真是一次五体投地都不够，要千百次的五体投地，顶礼这样的高僧大德。

当时四祖在此，参学的常有五百人。从学人的地域分布情况来看，大部分都是南方人。有荆州的、有南岳的，还有南京的。南京牛头山的法融禅师，并没有到双峰山来，而是四祖亲自到南京牛头山去印证他，我们后天晚上再详细讲四祖与牛头法融的关系。四祖当时法席很盛，见于记载的弟子除了五祖弘忍、牛头法融以外，还有六个人，《高僧传》里面都能找到记载。

四祖大师是在唐高宗永徽二年闰九月初四日圆寂，享年七十二岁。我不知道四祖寺往年的三月三、九月四，有没有法会纪念这两个日子。如果有的话好好坚持，而且要有计划、有组织，使纪念活动既有形式，又有内容，以此宣传四祖禅法、宣传四祖寺历史。如果没有，我建议从明年三月三就开始做。

四祖大师圆寂之前，嘱弟子在寺侧修陇龕（注：又作茆龕。本意为棺槨），就是现在的毗卢塔。到了九月初四那天，四祖就问陇龕修好了没有，弟子告诉他陇龕已经修成，就走到塔中坐着圆寂了。过了两三年，塔门自

开，四祖大师肉身不朽。五祖弘忍与常住僧众就把真身供奉在塔中。后来寺内修了四祖殿，又把真身请回寺内供养。明朝正德十四年，四祖真身自己抬起手来，然后头顶出火，真身就连同四祖殿一起烧掉了。有记载说，真身吐火自焚以后，留下许多舍利。当时地方官荆王得知此事，就铸了一尊四祖金像供养在四祖寺。四祖生前死后都有许多灵异的事情，用现在的眼光来看就是神通。

四祖圆寂以后，朝廷给过他一个封号，叫“大医禅师”，四祖的塔就叫“慈云之塔”。赐号和塔名都与四祖大师的生平事迹有关。四祖二十多岁时在吉州曾经有过念摩诃般若波罗蜜治疗瘟疫的事情，在这以后也有他为民众治病的事迹流传，朝廷赐他“大医”称号，是有一定的事实作为依据的。那么以佛法治病算不算是正法呢？如果不是以此来获取名闻利养，而是以此方便慈济众生，就是正法。如果自己并没有能耐，又说自己能治病，以获取名闻利养为目的，就不是正法。我们应该从其出发点来评价出家人为人治病的事实。这样的事实历史上并不少见。元朝柏林寺有一位圆明普照月溪大禅师，在柏林寺住持了三十多年，他中兴柏林寺就是以给群众看病的钱作为修庙的经费，而且他也得到元朝政府的六字赐号。元朝封出家人的号有两字赐号、四字赐号、六字赐号，最高的是八字赐号。每一次封两个字，要是封的八字赐号，那就是封过四次。圆明普照月溪大禅师封过三次，所以是六字赐号。可见朝廷对此也是很认同的，认为他给老百姓带来了福音，为佛教的弘传做出了贡献，所以给他六字赐号。四祖道信禅师在黄梅三十多年，不但有甚深的禅功，在治病救人方面一定也有许多的口碑在世间流传，所以朝廷就赐以大医禅师的封号。这个封号是不是皇

帝直接赐给道信大师的呢？不一定。往往是由地方官先向朝廷打报告，将此人的生平事迹报告一番，然后再提出建议说，是不是赐他为大医禅师？皇帝说照此办理，事情才算完成了。所以封赐号也不是一件简单的事情。

我们能够在道信大师的道场修学佛法，有这样一位活菩萨、大祖师作为我们的先人，我们在座的四众弟子都应该感到无上荣幸。我们要以此为动力，追踪先德，精进修行，不要辜负这个无上法缘。

第十二讲 四祖与五祖

(2003年11月29日讲)

各位道友：今天给大家介绍四祖与五祖。我们生活在祖师道场，相信许多人对四祖、五祖的历史和禅法都有所了解，比我这个初接触的人，了解得更多更详细。不过因为讲到四祖禅法，有必要讲一讲四祖与五祖的关系。

不用说大家也知道,五祖肯定是四祖的徒弟。但是五祖成为四祖的徒弟，因缘很不一般。四祖当年在此传法，跟他学习禅法的人非常多。当时有位叫做“栽松道者”的，一个种松树的老人，也来跟四祖学习禅法，并且希望四祖传法给他。据说有一天，这位种松树的老者一到四祖座下，就向四祖说：“大师的佛法,我能得乎？”出语不凡，口气很大。四祖就说：“你已经老了，即使把佛法传给你，你还有时间来弘扬吗？”老者就说：“难道我就没有缘分得到祖师的佛法吗？”四祖说：“除非你转世再来，我还可以传法给你。”老者就问：“我应该去哪里投生呢？”四祖告诉他：“逢岗则止，遇周即住。”

老者得到四祖的开示，就动身去找有岗的地方。黄梅县境有个地方叫竹岗(可能我们黄梅人很清楚竹岗在哪儿，我不是很清楚),老者到了这里，打听到这里叫竹岗，心想这就是四祖给我说的地方了，应该停下来。他停下来的时候，刚好遇到一位姑娘在河边洗衣服。老者走上前就问：“你贵姓啊？”她说：“我姓周。”老者觉得：“岗”也到了，“周”也遇了，这大概就是住的地方，就是我要改变身形的地方。所以他就向姑娘说：“我能在你家借一宿吗？”姑娘回答说：“我家里还有父亲、还有哥哥，你前去问他

们。他们同意我也会同意。”老者就说：“你先表个态，同意还是不同意？”她说：“我同意。”姑娘同意了。然后他就到姑娘家里，也如是说了一番。征得同意后，回到双峰顶上，无疾而终，坐化了。

没隔几个月，姑娘肚子慢慢大起来，然后就要分娩。作为一个处女，还没有出嫁就身怀有孕，实在是大辱门庭，父母就把姑娘赶出来不让她住在家里。姑娘觉得自己清白无辜，尽管父母对她有误解，她还是觉得自己没有任何对不起家庭的地方。被赶出家门以后，姑娘在乡村里给人家纺纱织布度日子。十月怀胎一满，生下来的却是个肉球，看到是这么一个怪胎，就把他扔到原来洗衣服的地方。但是肉球不但不沉没，还逆流而上，并且有光明。当地老百姓看到以后，马上又把他捡起来，送回给姑娘。剖开肉球，里面是一个小男孩。她就把他带在身边，乞讨为生，来养活这个孩子。大圣人出世，必定是经过大的磨难，往往九死一生。一般人在那种情况下，早就死定了。但是他居然没有死，还了活下来，在母亲的关怀抚育下长到七岁。

四祖觉得机缘已到，就下山去，刚好在路上就碰到他们母子俩。四祖问小孩：“你姓什么？”小孩说：“我不是一般的姓。”四祖说：“那是什么姓呢？”他说：“那是佛性。”四祖说：“难道你没有姓吗？”他说：“我性倒是有。”四祖说：“那你到底姓什么呢？”他说：“我性空。”性空，诸法缘起而性空。祖师觉得这个孩子虽然经过入胎出胎，仍然没有迷惑，还是那么清清楚楚，心里很高兴。然后小孩就向四祖说：“你的佛法我能得吗？”四祖说：“你现在这么小怎么能得佛法呢？”“哎呀祖师啊！你从前嫌我老，现在又嫌我小，难道我与佛法无份吗？”四祖不言声了，就向他母亲说：“你

舍得把孩子送给我当徒弟吗？”他的母亲当然是非常愿意，求之不得，所以很痛快地答应说：“好！送给老师傅当徒弟。”四祖把这个孩子和他的母亲一起带回寺院，命令常住大众布置禅堂，香花供养，然后和小孩一起走到佛殿礼佛，钟鼓不击自鸣。这是一种很吉祥的象征。这种现象在中国的佛教历史上有过多次。凡是有大圣人、有高僧出世，在佛法要兴旺、道场要兴旺的时候，都会有钟鼓不击自鸣的瑞相。这个小孩，就是后来的弘忍大师。

四祖寺最早的时候，名叫幽居寺，后来才改名正觉寺。当时这里没有什么人烟，从山下沿着峡谷走上来，森林茂密，流水潺潺，而且还有瀑布，云雾缭绕，非常幽静，所以四祖就为寺院取名幽居寺。五祖随四祖出家后，一直跟在四祖身边，一直到二十一岁，四祖才正式传衣钵给五祖。传衣钵的地方，就是寺院右边毗卢塔上方的传法洞。我在上一个七结束的时候，也到传法洞参拜一次。那里有很大一块石头，但是洞里头比较破烂。在当时，那里肯定是森林茂密。经过一千多年的变化，现在的传法洞肯定不是原来的面貌了。即使现在这个样子，也还是很有灵气。我也在洞里静坐片刻，感觉不同。地方不是很大，如果没有佛龕，坐三个人没有问题。现在因为有佛龕、有供桌，坐一两个人就很挤了。

五祖得法以后，觉得母亲为生养他受尽了冤屈，想报答母亲的心情特别强烈，就到东禅寺去住，在那里养他的母亲。地方志书中记载说，东禅寺在现在的黄梅县城里面，后人称为东山的冯茂山，现在的五祖寺，并不是东禅寺。有的书上说：六祖得法是在东禅寺。《六祖坛经》上面，对于六祖得法是在黄梅什么地方，没有明确交代，这就给后人留下了悬案。五祖

后来又东山开辟道场，所以五祖的禅法被称为“东山法门”。

五祖得法以后，座下也有许多学人。他的禅法，是跟四祖一脉相承的。在《楞伽师资记》上面，有他的传记，也有他禅法的介绍。《楞伽师资记》对四祖的历史一语带过，而对五祖的历史有比较详细的叙述。里面说到五祖禅法的特色，“盖静乱之无二，乃语默之恒一”。就是说，不但要静中修，也要在动中修，动静无二，语默恒一。后来永嘉大师的“行亦禅、坐亦禅，语默动静体安然”，就是对这种禅法特色的继承。

五祖这个人，身高八尺。佛陀有三十二相，他比佛陀只少七相。四祖在第一次见到小小年纪的五祖时就说，这个孩子再有七相，就具足大人之相。大人相就是佛的相、转轮圣王的相。转轮圣王三十二相，佛也是三十二相，这叫大人相。尽管五祖有这样庄严的相貌，平常却不大说话。是不是他呐于言谈呢？不是的，这是一种修行方法。修行人一般语言比较少。因为说话多肯定妄想就多，散乱心多；说话少，就能时时刻刻观照自己。《楞伽师资记》上用两句话形容他的生活态度：“缄口于是非之场，融心于色空之境。”在是非场中，把口封得紧紧地不说话。所谓“是非场中，人人向前，我独向后”，五祖大师就是这样，在是非场中把口封起来，缄口不语，一天到晚只是观照自己，没有功夫去理这些闲是闲非，修行人的特点就是这样一个。然后“融心于色空之境”，色也好空也好，都能够以般若智慧去消融。动静无二、语默恒一，就是我们常说的“四仪皆是道场，三业咸为佛事”，我也经常引用这两句话。为什么呢？只有把行住坐卧四威仪当作道场，把身口意三业的一切活动当成佛事，以这样的境界和要求来修行，才能够真正打成一片。否则的话，功夫就不可能成片。如果在生活当中总是杂用心，

就很容易失去觉照，就会有妄想、有分别、有业障。为什么说“起心动念无不是罪、无不是业”？因为只要起心动念，就是在分别。在分别就有罪、就有业；只有无分别了，才处处是在作佛事，才处处是道场。五祖大师修行的这些特点，是五祖禅法的精髓所在。我们一定要学到“四仪皆是道场，三业咸为佛事”，才真正懂得什么是修行，在什么地方修行。否则的话，就是瞎忙活，没有抓住根本。

五祖是一位非常喜欢住在山里的人。他老人家似乎从来没有离开过黄梅。当时就有人问五祖：“为什么学道的人要住在深山？”五祖大师就回答说：“大厦之材，本出幽谷，不向人间有也。以远离人故，不被刀斧损斫。一一长成大物后，乃堪为栋梁之用。故知栖神幽谷，远避嚣尘，养性山中，长辞俗事。目前无物，心自安宁。从此道树花开，禅林果出也。”意思就是说，学道的人住在山里面有利于修行，这就好比一切栋梁之材都出自深山。树木长在深山，就没有人来侵害它，所以能够真正长大成材。在平原地方能够长大一棵树吗？在平原地方，一棵树就算能长大，也是歪七歪八的，没有什么用。所以一定要在深山里边苦修，才能真正修成正果。这些话讲得非常精要，指出了住山清修的重要性。整天俗务缠身，整天送往迎来，如果不是真正过来人，做这样的事，那是非常分心的。只有具有大菩萨境界的人，修行的过来人，做这些事情才是在作佛事；否则的话，确实是耽误修行。以上就是五祖禅法的特点，修行的特点。

虽然黄梅交通闭塞，又是在深山里面，但是到五祖座前请益的人，比四祖住世时还要多。四祖座下住五百人，到了五祖时住七百人。书上形容说：“时四方请益，九众师模。虚往实归，月逾千计。”就是说从四方来亲

近五祖的九众弟子，每个月有上千人之多。出家五众比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、式叉摩那，加上在家四众优婆塞、优婆夷、近住男、近住女，这是佛教里面的“九众”，不把最后二众和优婆塞、优婆夷分开，就是“七众”。弘忍大师是九众的楷模，他能够让任何人都“虚往实归”。来的时候肚里空空什么也没有，回去的时候就能够带着佛法回家，这叫做“虚往实归”。每一个月有多少人呢？“月逾千计。”一个月有上千人到五祖座前受教，可以想见五祖当年法席之盛。我们敞开大门一个月，总没有一千个人来。就算有几个人来，也都是来玩的，不是来受教的。现在是汽车一直开到门口，但是在五祖那个时候人们是爬山涉水，不远千里而来啊！可见五祖的影响真的非常大。

五祖那么多的弟子当中，最有名的有十大弟子，其中包括从中国最南边的广东来的慧能大师。在这些大弟子当中，神秀大师是首屈一指的，他在家的时候，就已经是学问高深的儒家学者。神秀大师五十岁左右在家乡荆州出家，后来闻说五祖大师的道誉，不远千里来到五祖座下。荆州虽然也在湖北境内，但路程还是很遥远，有一千多里路。当时投奔五祖座下的，有几个鼎鼎大名的法师，其中还有一个高丽国的人，也就是现在的韩国人。

这十大弟子，用五祖的话说，“各为一方化主”。但是从历史发展的结果来看，当时最有名的应该是神秀大师。他活到一百多岁。武则天把他请到东京洛阳，在宫中供养，成为“两京法主、三帝门师”。是东京、西京两个地方的法主，又是三个皇帝的国师，可见其声誉之高。当时武则天曾经问神秀国师：“你的师父是哪一位？”神秀国师说：“我的师父是东山弘忍大师。”武则天说：“你的师父告诉你什么法门呢？”神秀国师说：“我的

师父告诉我《文殊说般若经》一行三昧。”由此可以知道，五祖的禅法和四祖是一脉相承的。武则天当时就赞叹说：“若论佛法，无过东山法门者。”意思就是说到佛法的修行，在当时没有超过东山法门的。就这一句话，引起当时很多人对禅宗的不满。

神秀国师的“北宗”，也出了不少人，传了好几代。毕竟神秀国师和初祖、二祖、三祖、四祖、五祖、六祖所面临的环境不一样。其他的六位祖师都是远离朝廷，皇帝怎么请他都不去。神秀大师既被请到京都，受到政治的影响，他的法统就很难继续下去。因为在人际关系复杂的名利场中，作为一个大修行人，坚持个人的修持也许还不算难，但是从维持佛法传承的纯正性，从完成正法久住、佛种不断的使命来讲，可以说根本就是不可能的事。这也就是其他的祖师为什么不肯离开深山的根本原因。当然在那样的环境，也需要有佛法的教化，甚至可以说更需要佛法。所以像神秀大师这样的人，也是非常了不起。只不过在那种环境里面，必须付出相当巨大的牺牲。所以正好相反，在天涯海角的六祖慧能，倒把“东山法门”弘扬开来，一直流传到现在，这就是所谓的“南宗”。

这些历史事实，具有深刻的教育意义。历史上与朝廷走得很近的宗派，没有一个流传下来，到现在就只剩下一些教义，但是法统已经没有了。禅宗在山林水边耕田搏饭，过着劳动大众的生活却得以延续下来。不仅是禅宗本身得以延续下来，实际上整个中国佛教，都是因为禅宗的延续，才得以保存到今天。从这个意义上来说，是禅宗保全了整个中国佛教。

禅宗不依靠经济实体，不依靠化缘，甚至在某种意义上来说，也不依靠信徒。他自己种田，信徒来也可以，不来也可以。比如在“会昌灭法”

的时候，信徒根本不可能去寺院。去寺院就要杀头，谁也不敢去。但是禅僧们自己种田，种田就有饭吃，有饭吃就可以疗饥疮，就照样可以修行打坐、参禅悟道。六祖慧能的禅法能够流传到现在，就是因为保持了三祖、四祖、五祖的一贯作风，保持了平民宗教的特色。

我把中国佛教分为三个阶段：第一个阶段，道安法师的时代，佛教中国化；第二个阶段，六祖的时代，佛教大众化；第三个阶段，从太虚大师算起，佛教现代化。我们生活在四祖道场，生活在五祖的隔壁，有必要很好地了解四祖、五祖的禅风，了解四祖、五祖住在深山耕田搏饭，过清苦禅林生活的优秀传统。这些传统在今天仍然具有非常重要的现实意义。

第十三讲 四祖与牛头法融

(2004年11月30日讲)

各位道友：今天是第二个七的第六天。说是打七有七天，实际上一个七没有七天，明天早板香就解七了，并不是明天晚上才解七。所以晚上的开示就只有今天一个晚上，明天还有一次，在早板香止静以后，叫做“静中开示”，解七的开示是在止静的时候讲。明天的开示不那么好讲，每个人挨一板子才开始讲，所以大家把衣服穿厚一点，明天那一板子不是轻轻地打，是狠狠地打，要把这两个七的饭钱都讨回来。

今天讲四祖与牛头法融的关系。四祖有十几个见于传记的弟子，其中的两位大弟子，一位就是昨天讲的五祖弘忍，另外一位就是南京牛头山的法融禅师。他也算是五祖，而且他也开了一个宗派叫做“牛头宗”。因为他住的地方叫牛头山，所以他的宗派就叫“牛头宗”。也传了十几代，传到宋朝才慢慢衰落下去。法融禅师出家前是一位饱通经史的学者，出家以后自修自学，自己看经书而且得到自然的智慧，是一位非常了不起的大禅师。法融禅师并没有到双峰山来，不是自己找到四祖这里要跟四祖学习。他是另外一种类型，是四祖去找这个徒弟。不是徒弟找师父，是师父找徒弟。

唐朝贞观年间，四祖定居双峰山以后，有一年四祖来到任州，相当于现在江苏南京镇江一带，见到牛头山紫气缭绕，不同一般。四祖就说：这座山一定有修道的人，而且应该是已经开了悟证了道的人，我一定要上山去看一下。于是四祖大师就走上牛头山找这位得道高僧。经过一番寻访之后，在牛头山的北崖，一个很幽静的地方，找到法融禅师在那里打坐。法融禅师对四祖并不理睬。因为他只管打坐，有人来也好，没有人来也好，

甚至于周围都是豺狼虎豹也没有关系。四祖见到这位修行人，就问（你不理我我理你嘛）：“你在这里做什么呢？”法融说：“哦！我在这里观心。”四祖说：“观是何人？心是何物？”是什么人在观？那个起观的心又是什么？这一问，法融禅师答不上来了。接下来就还有一些问答，这里就不讲了。但是这个根本问题答不出来，是最关键的。法融觉得来的一定不是一般人，就马上起座礼拜。礼拜完了，四祖问：“山上还有没有可以静居的地方？”法融说：“还有，前去不远有一个非常好的茅庵，如果你想住的话可以到那里去。”然后四祖就在法融禅师的带领下到了那个地方，看到许多豺狼虎豹，四祖看到了，做出好像很害怕的样子。法融就说：“你还有这个在啊？”四祖说：“这个是什么？”法融又回答不上来。那里有一块大石头可以打坐，四祖就在石头上大大地写了一个佛字，然后对法融说：“你请坐。”法融看了毛骨悚然，说：“上面有佛字，我不敢坐。”四祖就说：“你还有这个在啊？”因为他心里还有执着，还有佛见，还有法见。真正修道的人没有这些见，生佛平等。法融觉得又输给这个老和尚了，就向四祖请教佛法，四祖给他讲了一番开示，这一番开示就是《四祖禅师示牛头法融禅师法语》，题目是现在加的，以前没有。四祖开示说：

“夫百千法门，同归方寸。河沙妙德，总在心源。”

这一句话，是最究竟的佛法要领。不管是什么法门，百个也好，千个也好，都离不开自心，都是我们心里本来有的，都要落实到方寸之心。中国古时的观念，认为心就在这方寸之间。“同归方寸”是中国传统文化的用法，不是印度佛教的用法。所谓“方便有多门，归元无二路”，无二路就是同归一心。“河沙妙德，总在心源”，像恒河沙数那样多的微妙功德也不出

自心，自心是一切微妙功德的源头。

“一切戒门定门慧门、神通变化，悉自具足，不离汝心。”

这是针对牛头法融讲的话。戒定慧和神通妙用你现在已经完全具足了，都在你的方寸之间。不管是戒定慧也好，神通妙用也好，其来源不出自心。这是从正面分析法融禅师所达到的境界。

“一切烦恼业障本来空寂，一切因果皆如梦幻。”

神通妙用不出自心，一切烦恼业障也不出自心，也都是缘起性空的，所以本自空寂。离开了执着，一切烦恼皆破，有执着才有烦恼。“见缘起者见法，见法者见佛”，能见到缘起，一切业障皆空，一切因果皆如梦中之事。因果事实到底有没有呢？还是有。毕竟做了那个梦，毕竟见到了那个幻。虽然说因果事实如梦如幻，并不真实，但那是醒过来以后才知道的，如果现在还在睡梦中，还在迷的境界，梦中的事情还是真实地存在着。只有你一旦觉悟了，哦！才知业障本来空。

“无三界可出，无菩提可求，人与非人，性相平等。”

如果你觉悟了，就会知道无三界可出，也没有觉悟是要去追求的。净土在什么地方？秽土当下就是净土，所以无三界可出。打破了净与秽的界限，打破了娑婆与极乐的界限，打破了迷和悟的界限，就无三界可出，也无觉悟可求。这里的“非人”是指无情，情与无情性相平等，不管是有情生命，还是山石土木、日月星辰，一切都是缘起而性空的。所以一切都是平等的，一粒灰尘和整个宇宙是平等的，一个凡夫与十方诸佛也是平等的。

“大道虚旷，绝思绝虑。”

大道就是佛性，或者叫涅槃、真如、菩提、正觉，种种名称，说的都

是同一种境界。这种境界，无烦恼、无菩提、无迷失、无觉悟、无净土、无秽土，你无法想象和猜测它到底是什么样子。如果你去想象和猜测，你就离它越远。一旦停止追求与分别，它就完整清晰地在你面前展露无遗。

“如是之法，汝今已得，更无缺少，与佛何殊？更无别法。”

这样的微妙大法，虚旷大道，你现在已经得到了，一点也没有缺少，所以你现在与佛是平等的，无二无别。开了悟，见到了佛性，就是因中的佛，所以与佛何殊呢？“更无别法”，除此绝思绝虑的虚旷大道以外，再没有任何的法可以传授。

“汝但任心自在。莫作观行，亦莫澄心，莫起贪嗔，莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横。”

从今以后，你应该怎么样呢？应该就在虚旷大道的境界上任心自在，好好保任这种境界。不要观行，不要澄心，不要再起任何执着。在这个时候，修与无修是一致的，是修而无修、无修而修。大家不要看着容易。又不要观行，又不要澄心，这多好呢？但是下面你做不到。下面说：“莫起贪嗔，莫怀愁虑。”你如果是在没有贪嗔、没有愁虑的情况下任心自在，那就不用作观行了。可惜我们没有一时一刻没有贪嗔，没有一时半会儿没有愁虑。要荡荡，荡荡不了；要无碍，障碍重重；想任意纵横，却做不到。

“不作诸善，不作诸恶。行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用。快乐无忧，故名为佛。”

不作诸善容易，但是不作诸恶就难了。在不作诸恶的前提下不作诸善，那才是纯善无恶。到这个时候，做任何事情，触目遇缘总是佛之妙用，顺逆皆方便，就可以真正行四摄法：布施，爱语，利行，同事。布施不住布

施相，爱语不住爱语相，利行不住利行相，同事不住同事相。同善增善，同恶化恶。同事是既同善也同恶。同善是增加他的善根，同恶是化解他的恶行。到这个时候才可以说触目遇缘总是佛之妙用，到了这个程度就快乐无忧，所以叫做佛。佛是不是真的有快乐呢？佛无忧也无乐。因为我们总觉得快乐好，所以用快乐无忧来形容佛。

融曰：“既不许作观行，于境起时，心如可对治？”祖曰：“境缘无好丑，好丑起于心。心若不强名，妄情从何起？”

法融禅师听了四祖的这番开示，应该说有深深的触动，他就反问：“既不许作观行，于境起时，心如何对治？”问得很实在。不许作观行，那烦恼起来了怎么办呢？怎么对治呢？四祖下面的话最精要：“境缘无好丑。”你说客观的环境什么是好的？什么是丑的？没有好丑。如果说有好丑，“好丑起于心。”是你有分别才觉得这个是好的，那个是丑的，觉得有好丑是因为心在分别。“心若不强名，妄情从何起？”假如我们的心，不在缘起幻有的诸法上，强说这是好的，这是不好的；不去分别这是我的，这不是我的；你是在骂我，或者是在赞我，等等等等，莫名其妙的烦恼又从什么地方来呢？心不分别，烦恼就不会生起来。

同样一种声音，只要听到就行了，不要去分别是赞你还是骂你。如果是一个老外骂你，你不懂他的话，你就不知道他是在骂你。你不懂他的话就没有分别，没有分别就没有烦恼。是不是这个道理？又比如说你的老乡骂你，你烦恼得不得了，旁边的人却莫名其妙。从这两个例子我们就可以明白，好丑只是起于你的分别心，没有别的什么原因。所以“心若不强名，妄情从何起”呢？

“妄情既不起，真心任遍知。”

心里面不起人我是非，真心就能发挥它的作用。真心就是真实的心，就是真如，就是正智，就是认识真理的智慧。真心虽然没有分别，但是它好像悬在堂上的玻璃镜子，一切现象皆在镜中显现。不是说张三来了它现，李四来了它不现，如果那样就不是遍知。张三来是张三的模样，李四来了是李四的模样，不会改变模样，那就是遍知，那就是真心在起作用。《楞伽经》讲，一切法有五性：相、名、分别、正智、如如。只有正智才能显示诸法的如如实相；如果是名言分别，就只能得到人我是非、好丑善恶这些虚幻的假相。

“汝但随心自在，无复对治，即名常住法身，无有变异。”

只要随心自在就足够了，没有什么烦恼用得着对治。随什么心呢？随真心，随认识诸法实相的正智。真心自由自在，既不起恶，又不起善，还对治什么呢？什么也不用对治了。这样就是常住法身。刚才我讲到要见诸法缘起。比如说这张桌子，说它是你的、是我的、是长的、是方的，那叫名言分别。见缘起不是见这个，而是要见到还没有生起名言分别以前的本来面目，见到诸法实相，能够见到诸法实相就是见到法身。法身与烦恼身不是在两个不同的地方，也不是一个先一个后，法身与烦恼身就在同一时刻同一个点上。你用正智去观察，观察到的都是法身；你用名言妄想去分别，一切都是烦恼。所以说“心净佛土净”，佛土与我们没有相隔十万八千里，佛土就在你坐的凳子上。有烦恼，就是坐的娑婆世界；没有烦恼，就坐在极乐世界了。大家想想看，这个道理很简单，也很玄妙。你反过来一觉悟，道理就很简单。但是要落实呢？往往是千难万难！有这么一种人一

—“所有的人我都可以磕头，唯独不给某某人磕头！”这一点透不过，就会生烦恼，就永远到不了极乐世界，你的娑婆世界永远不可能变为净土。当下打破这一关，当下就是净土。这个话玄不玄呢？不玄，一点也不玄，完全是实实在在的。

这篇开示非常有名，经常被引用。特别是开头的“百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源”，和后面的“境缘无好丑，好丑起于心”，更是讲经法师们经常引用的好材料，也是修行用功的好方法。希望大家很好地了解四祖，了解与四祖有关的这些禅师，我们才知道四祖他老人家了不起，才晓得四祖道场了不起。在四祖道场实际上出了两个宗派。一支是弘忍到慧能到南岳这一支；一支就是从牛头法融到智岩，传了十几代这一支。

牛头法融下面到了第七代——润州鹤林寺径山道钦（法钦）大师，他的碑铭中写到：

“初达摩祖师传法，三世至信大师，信门人达者曰融大师，居牛头山，得自然智慧，信大师就而证之，且曰：七佛教诫诸三昧门，语有差别，义无差别。群生根器各各不同，唯最上乘，摄而归一。凉风既至，百实皆成，汝能总持，吾亦随喜。”

意思就是说，禅宗从初祖传到四祖道信，他下面出了一位门人，通达诸法实相，就是法融禅师。法融大师住在牛头山，得自然智慧，信大师就特地跑到牛头山给他印证。《入道安心要方便法门》里面讲：“不可传其非人。”可见四祖不远千里跑到牛头山去印可法融禅师，一定是有大因缘。没有大因缘，这件事不可能发生。

四祖大师还对法融说：“七佛教诫诸三昧门，语有差别、义无差别。”

佛经上讲到的各种禅定法门，从语言上看有好像有差别，实际在道理上完全是一样的，没有任何差别。“群生根器各各不同，唯最上乘，摄而为一。”众生的根基各有不同，只有最上乘法，也就是禅宗这一法，能够把所有的根基，都摄受到同一点来。一旦遇到了法缘，即使是浅根浅识，也会有所成就。所以根据四祖所说，禅宗这一法，是真正能够普被三根的法门。四祖最后印证法融说：“汝能总持，吾亦随喜。”你能够总持诸法，我随喜你的功德、随喜你的成就。这句话是四祖对牛头法融禅师的高度评价。

从唐朝一直到北宋初年，牛头宗出了许多大禅师。大家有机会去看看《五灯会元》，《五灯会元》上面有一篇《四祖旁出》，专门记载牛头法融这一系列的高僧大德。在《高僧传》里面，也有牛头法融及其门弟子的传记。我想我们住在四祖寺的人，《五灯会元》无论如何要找到看一看。《五灯会元》里面讲的就是禅宗每一位禅师的事迹和悟道因缘。其中像四祖五祖六祖的因缘，上面都很详细。

禅七方便开示

(2004年11月24日讲)

问：在家打坐时用数息法，在生活中用念佛，不一致，是否如法？

这个问题是由于没有弄清楚数息和念佛的目的而引起的。四祖引用《观无量寿经》的话说：“是心是佛，是心作佛。”怎么样才能使这个心就是佛呢？要在“即”字上用功夫。“即”如果是当下的，就是顿悟；“即”需要很长的过程，就是渐悟。六祖能够即心是佛，当下就明白了，所以是上根利智，顿超法门。我们一般的人，往往要在“即”字上用相当长时间的功夫，心即是佛一下子还即不了。你要它是佛偏不是佛，它总是凡夫。佛是“无念、无相、无住”，但我们总是有念、有相、有住。

“无念、无相、无住”什么意思呢？早上有位法师跟我说：心要像一面镜子一样，那就好了；可是它偏偏不像镜子，像录像机！因为在镜子里面，光明闪烁，森罗万象皆可显现，显现完了又不留痕迹。但是录像机呢？录了什么都有影像在里边。这就好比我们的心总在着相，干净不了，无不了，空不了。所以就要用功夫来净化此心。用功夫有各种各样的法门，就看我们适合哪个法门，在哪种环境下适合哪个法门。

比如说数息，从一数到十，中间不能有任何的东西插入其中，而且要让数目清清楚楚、明明白白。数息在静中修往往比其它的方法更有效，但如果在动中修，特别是在人事繁杂的场合修，往往不容易做到。如果是独自一个人，在安静的环境当中，在那里散步经行，动里边也还是可以修。在动中，往往念佛的方法更容易把握一些。

不管是数息还是念佛，目的都是要让心能够即佛，使心能够与佛法的要求相应，这才是修行的关键。“心即是佛”对于我们大多数人来讲，是有一个过程的，慢慢才能“即”。天台宗讲有“六即”：理即、名字即、观行即、相似即、分证即、究竟即。就是说要经过这六个步骤，才能够落实“心即是佛”这四个字。所以说要达到“心即是佛”，静中怎么修，动中又怎么修，没有什么一致不一致、如法不如法，只要你是正在做这件事，只要你是正在让心成为佛，让凡心成为佛心，怎么修都对。

问：打坐前后是不是要忏悔和回向？回向是不是和净土宗用的不同？

因人而异。如果是为了往生净土，回向用“愿生西方净土中”；不为这件事，可以用“愿消三障诸烦恼”，用“愿昼吉祥夜吉祥”也行。回向就是作个总结，最后把功德存在哪一个“存折”上。回己向他，回小向大，让大家来分享，也是回向。

问：在家礼佛、诵经，有哪些要求和仪式？

常用的经书上往往有简单的仪规，可以按照仪规诵经。诵其它的经可以参考这些仪规，然后根据经文内容和回向的目标略作改动就可以了。

礼佛的方法也要看具体的情况如何。如果你只是拜三拜，可以念“皈依佛、皈依法、皈依僧”，皈依佛一拜，皈依法一拜，皈依僧一拜，这是一种方法。或者南无常住十方佛一拜，南无常住十方方法一拜，南无常住十方僧一拜。如果你要拜四十八拜，或者一百拜，那就根据选定的内容来拜。比如拜八十八佛，念一句佛拜一拜，这是一种拜法。如果平常就是念的阿弥陀佛四十八愿，可以每一愿拜一拜。如果是拜经，可以先从小本的经开始拜，先拜《心经》，一字一拜，一共两百六十多拜，这也是一种拜法。

拜了《心经》拜《金刚经》，拜了《金刚经》拜《法华经》。拜经这个方法非常好。比如说拜《法华经》，先念“南无大乘妙法莲花经”这个经题，经题下面是“如是我闻”，那么就在念了经题之后，接念“如”字，拜一拜；然后念“南无大乘妙法莲花经，是”，拜一拜。先念经题，再念经文中的每一个字。用檀香片作记号，拜一拜，把檀香片移动一下。这样你就知道拜了多少字，不至于拜乱了。经书都是非常规范的，每一行多少字是固定的，你先计划每天拜几行，拜得几年下来，《法华经》就拜完了。这也是个人修行的一种方法形式。

所有这些修都不要着相。要晓得修行的目的就是为了让心成为佛，与佛相应，要懂得这个道理。你不懂得这个道理，就是盲修瞎炼，目的不明确。这是不是说：哎呀，你都教我们无相，这是不是有相啊？确实是有相。修行是从有相修到无相。有相，但是不要着相。从有相到无相，最后能所双亡。真正能够安住在这种境界，才可以说心即是佛。

问：四祖大师的念佛禅，所念的佛可不可以只念一个佛字？

答：只念一字的方法，古时有，现在也有。现在比如说参“念佛是谁”，并不是老念这四个字，而是在“谁”字上起疑情，过一会儿又提一下：“谁？”让疑情不断。古时修行有“六念法门”：念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天。前面三念就是“南无佛、南无法、南无僧”，就是这样念，很简单。当然你配合着呼吸专念一个“佛”字也行。不过四祖大师在《入道安心要方便法门》里面，他是讲“专念一佛，随其方所，诵其名号”，可见不是只念一个佛字，而是要把那尊佛的名号念出来。比如说念阿弥陀佛，就要面向西方，专称名号，念念相续，念到念而无念、无念而念，无相了，你

念佛的心即是佛。

所以法无定法，因人而异，需要自己在学习、修行的过程中，慢慢把握。千个师父千个法，一个师父传一千个徒弟，一千徒弟可能都不是全部按照师父传的法一板一眼地修，他自己会探索一些经验出来。

问：《阿弥陀经》讲东南西北上下方位，怎么确定？因为时间空间都是相对运动的。

答：太阳升起的地方为东，太阳落下的地方为西，这样定方位就可以了。

问：“四生九有，同登华藏玄门；八难三途，共入毗卢性海”是什么意思？

答：《二课合解》，《佛学词典》上面有解释。

问：打坐或者睡觉的时候灵魂出窍，会不会是有鬼魂附在禅师的肉体上？

答：“灵魂出窍”是民间的一般说法，佛经上面不是这么说。佛经把意识分为五俱意识和独头意识，五俱意识就是和五根（眼耳鼻舌身）同时发生的意识作用，如果不是和五根同时发生作用，意识单独活动，那就叫独头意识。比如手去拿东西，就有意识在指挥，这种意识就是五俱意识。如果只是一种心理活动，那就是独头意识。独头意识又分头梦中独头和定中独头。做梦的心理活动，就是梦中独头意识在起作用。入了定的意识活动，就是定中独头意识，定中独头意识能够去很多地方。

《五灯会元》里面有一个公案：从印度到中国来的大耳三藏，有他心通，别人想什么他都知道，而且他当下就能够说出来。皇帝知道了这件事，就请了好些禅师到金銮殿上要测验一下他的心通究竟是真还是假。那就是

很严肃的事情了，搞得不好，脑袋都没有了。那时候南阳慧忠国师最有权威，他眼睛一闭朝那里一坐，定中独头意识就离开了身体。出定后国师就问：“你大耳三藏有他心通，你说我刚才在什么地方？”“哦！你身为禅师，为什么在洛阳桥上看耍猴？”慧忠国师点头，确实有他心通。他那一念独头意识就在洛阳桥上看耍猴儿了。然后又把腿子一盘，眼睛一闭，过一会儿再来问：“老僧刚才在何处？”然后大耳三藏说：“禅师是那伽大定，实不知禅师在何方。”因为在三界以内他能知道，三界以外就没法知道了。三界以内是什么呢？有质碍，有执着，有处所，就是三界以内；没有处所了，三界以外，就不知道禅师去哪儿了。这是讲定中独头意识。

我们学习佛法，一方面要学禅，一方面也要学教，藉教悟宗。不学教义，往往只知道灵魂出窍之类的话。这样情况不是鬼神附体，是意识活动。

第一讲 八正道

(2004年2月1日讲)

本来打算讲《善生经》，看来时间不够讲不完，再者《善生经》很通俗，大体上能看懂，所以不讲了。《善生经》的重点是讲佛教的伦理道德。所谓“伦”，是指两个以上的人。有两个人就要讲理讲道德，所以叫“伦理”。有两个以上的人就有辈份，就有种种的关系。同参道友之间，师姐、师妹，师兄、师弟，师父、徒弟，都是两个人。两个人如果都不讲理，就会发生争执，不团结，影响正常交往。伦理通俗地讲就是这个意思。

《善生经》的每一条，都是讲两个人的关系该怎么办。比如说父母与子女之间各有什么责任，丈夫对妻子有什么责任，妻子对丈夫有什么责任。《善生经》就是专门在家居士讲的，要我们各尽各的责任，各尽各的义务。能够各自承担起自己的责任和义务，人与人之间就能和睦相处。能够和睦相处，就能有稳定的家庭生活和社会生活。推而广之，人人之间都能和睦相处，就能实现世界和平。世界和平的基础，就是从处理好最基础两个人之间的关系开始。由两个人之间的关系扩展开来，就是一张千丝万缕的网。我们都在这一张网里面，如果都不尽责任、不合作，都只想做某个网孔的某一条线，不想做连接网孔的结，这张网就不能成立。连接网孔的结，就是指的 responsibility 和义务。从家庭来说，既然要分享家庭的物质财富和亲情温暖，就有 responsibility 和义务保证家庭成员的和睦相处。从社会来说，既然要享受人类文明的成果，就应该创造文明和财富。《善生经》的主要内容，就是要求每一位在家佛弟子在家庭生活和社会生活中找准自己的位子，尽到自己的 responsibility 和义务。“善生”是人名，这个人名同时含有幸福健康的人类生活之

意。《善生经》就是佛为善生童子所作的关于家庭成员之间责任和义务的开示。只有尽到了应尽的责任和义务，才可能有健康幸福的家庭生活和社会生活。这本经很有意思，希望各位拜忏之余好好读这本经。

这本经以前也有人讲过，不过讲的人很少。历史上佛教界往往偏重出家学佛，对于在家佛弟子如何过好佛化的家庭生活，如何在家庭生活中落实信仰讲得不够充分。但是释家牟尼佛对于在家佛弟子如何过好佛化的家庭生活特别关心，而且古代的翻译家也把这本经译成了汉文。翻阅历代佛典，我没有发现有哪一位古德讲过《善生经》，也没有人注解，只有上个世纪四十年代的太虚大师，他是第一人。《善生经》太虚大师讲过多次，并且有人做了笔记，这才有了一本《善生经讲记》。他老人家一生提倡人生佛教，宗旨就是：“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真现实。”这首偈子的意思就是说，成佛是我们要达到的最高目标，要达到此目标首先要具备完满的人格，“完成在人格”；人真正做好了，就成佛了。太虚大师说，“人成即佛成”就是人生的真正现实。“现”就是当下，“实”就是真实。当下的真实，就是当下成佛。出于这种“人成即佛成”的立场，太虚大师提出“人生佛教”的理念，因此他特别注重《善生经》的弘扬。他希望佛法能够进入到千家万户，进入到每一个家庭，所以要建设“佛化家庭”。什么叫佛化家庭呢？如果一个家庭，一切都是以佛法为宗旨，都是以弘法利生为宗旨，那就是佛化家庭。

我们不是讲现代化吗？现代，就是最时髦、最先进的东西。佛教也要讲现代化。佛教不讲现代化，就会脱离现实的人生。人类文化已经进入到电子时代，佛法也应该与时俱进。佛教如果固步自封，就会失去一块弘扬

佛法、宣传佛法的阵地。比如说很多人喜欢 VCD，那你就把佛法的内容也做成 VCD，利用这种人们喜闻乐见的弘法方式。这就是与时俱进。

当然，佛教的现代化，不仅仅是利用现代传媒来宣传佛法就够了，还应该包括佛教思想的现代化。思想的现代化是最重要的。思想现代化相当不容易！往往我们有些老和尚他心里会想：“佛法有什么现代化？佛法现代化了，还是不是佛法？”我觉得，佛法如果不能现代化，佛法就不是佛法了。那等于说佛法只能适应古代，不能适应现代；只能适应落后的人，不能适应先进的人；只能适应落后的生活方式，不能适应先进的生活方式。真正的佛法，应该能够适应任何时代，适应任何生活方式。

佛法为什么必须要适应时代？佛法要适应每个时代的目的是什么呢？佛法要适应时代的目的，就是要净化那个时代、超越那个时代。佛教之所以要现代化，就是要化现代，要教化现代人。如果你不能现代化，你就不能化现代，这是个很简单的道理。如果佛教与现代人没有共同语言，尽讲一些“之乎者也矣焉哉”，可能大家听着听着就瞌睡了。所以自从太虚大师提出“人生佛教”的思想，八十多年以来，无论在弘法方式和修行理念上，都是在消化他的思想，都在落实他的思想，而且还远远没有达到他老人家期盼的水平。佛教在每个时代，往往都会有一些先知先觉者，都会有一些具有前瞻性的高僧大德，提出一个新的目标，使佛法能够适应新时代的人类文明和社会环境。太虚大师，就是这样一位里程碑式的人物。

在今天看来，尽管《善生经》是佛陀在两千五百多年前讲的，但是它一点都没有过时，今天一样能够适用。《善生经》里面讲父亲对儿子要尽什么责任，儿子对父亲要尽什么义务，这些道理在今天来讲仍然适用，仍然

具有现实意义。所以希望各位好好地来学这部经。我五年前也讲过一次《善生经》，也有录音整理，由于没有时间再去看它，一直没有印出来。总想抽点时间安安静静地把过去的陈年老账盘点盘点，可总是抽不出时间，可能到进化身窑也不会有时间了！

今天的讲座，我想结合《善生经》的内容，讲一个通常的修行法门。这个法门是必须在日常生活中落实的修行法门，是成佛作祖的根本法门，非常重要。这个法门，就是八正道。

八正道又名八圣道。在修行的因地上叫八正道，到了果位上就叫做八圣道。所谓“正者不邪，道为能通”，比如我们到黄梅去的这条路能够通到黄梅县城，再往前走是一条高速公路，这条高速公路从南到北四通八达，这就是道的意思，道作为方法来讲，是以“能通为义”。如果作为修行的目标来讲，“道”也是一种境界。譬如我们说的“修道”，修道他不是修路，而是指修了“路”以后所得到的结果。又比说“证道”，就是讲证得了道果。这时候“道”就是指的境界、指的受用。所以“道”至少有两个意思：一个是道路，一个是要达到的目标。八正道是一条怎样的道路呢？八正道是通往成佛的道路，所以它叫“八正道”；八正道通往什么地方呢？八正道通往圣人的境界，通往成佛的境界，所以它叫“八圣道”。

八正道的内容就是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。无论是从修行在日常生活中的落实，还是从大小乘各宗的教证来说，八正道都是最根本的必不可少的内容。八正道在“苦、集、灭、道”四圣谛当中，属于道谛。四圣谛中的集谛与苦谛，是世间的因与果；道谛和灭谛，是出世间的因与果。从出世间的因果来说，通过修八正道的因，就能

获得涅槃的果。

正 见

什么是正见？如果我们的见解清净无染、正而不邪，那就是有正见。正见就是智慧，就是般若。正见在八正道中，具有统帅下面七条的作用。只有具足了正见，修行才不会走错路。

正见是见地，正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是功夫，功夫一定要在正确的见地指导下才不会出偏。当然见地也一定要在功夫中才能落实。用现在的话来讲，正见就是正确的指导思想，正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定就是正确思想指导下的实践。功夫与见地相结合，就是理论联系实际。理论和实践相结合你们都听得懂，因为你们都学过哲学。哲学也讲理论与实践，这些名词是一致的，但是范畴的界定则各有不同。

用公众语言讲解佛法，佛法才能够弘扬得开。古人在弘法中使用的语言也是当时的公众语言，并不是用佛经特有的语言。佛教传到中国来一定要用中国的语言，大家才听得懂，才能够被理解、被接受。随着时代的前进，语言也在演进，公众语言变得越来越浅白，佛法的语言也要跟着变。

正见在八正道当中处于统帅地位，学佛的一切言行都要在正见的指导下落实，才不会是盲修瞎练。没有正确的指导思想就会盲修瞎练，走入误区。走错了路就回不了家了。只有正确的指导思想，不能在修行中落实，那它永远只是空头支票，没有实际受用；一定是要根据正确的见地，踏踏实实努力作功夫，才会有受用。

正思维、正语、正业

有了正见的指导，就会有正确的思维。思维就是思想活动，人的一切活动，都是在思维做出决定以后才付诸实践的，智慧的产生也要通过闻思修才能得到。先是听闻佛法，听闻佛法以后进行思考，思考之后再落实到修行中去。这样的思考就是正见指导下的正思维。

在身口意三业当中，正思维就是意业清净。正思维是自受用，通过语言和行为表达出来就成为他受用。正语就是由正确的思维而发出的正当的语言，也就是口业清净。

八正道要体现出来并落实在行动上离不开身口意三业，离开了三业就没有办法来表达思想、语言和行为。有了正思维，思想里面的妄想杂念就会比较少。在这里还谈不上没有妄想，要达到完全没有妄想，一定是通过长时间的努力修行使之逐步净化，最后达到意业清净。意业清净了，口业就能清净。

怎样的语言才是正确的语言？符合五戒十善的语言就是正确的语言，符合世、出世间因果的语言就是正确的语言，劝人止恶行善的语言就是正确的语言，反之则是错误的语言。

有了正语还要有正业，正业指正确的行为，也就是身业的清净。十恶就是不正确的行为，守五戒、行十善就是正确的行为，有正确的行为身业就清净。

正命

正命是指正当的谋生方式。从事正当的职业来获取生活资源就叫做“正命”；从事不正当的职业来活命，就叫做“邪命”。佛教经典中说有五种邪命。看相、算命、看风水、观天相、说吉谈凶，用这种蛊惑人心的行为来

谋生，就是五种邪命中的一种。

佛教是不主张看相算命占卜吉凶的。往往有一些出家人走家串户专门干这个事，看你这个脸相不好，明天会怎么样怎么样，你一定要消灾，不消灾你就危险，诸如此类。这种人绝不是真实的出家人。还有的妇女装扮成比丘尼，买件衣服穿上然后用帽子把头一盖，有时还在两鬓露出一点头发来，机灵一点的人把她的帽子一揭就原形毕露了。她们专门做这种事，也有一些人上她们的当，特别是你们这些胆小、爱为一家三代瞎操心的老太太。首先是为老头操心，其次是为儿子操心，再是为孙子操心。不管说到谁有不好的事，她心里都过不去，觉得一定要解决这个问题，不解决这个问题好像她的责任就没有尽到。如果别人对她说：“你老头今年有大病、有大灾难！”她听了以后心里就有一个大疙瘩。“那可怎么办呢？怎么才能消灾解厄呢？”“有办法！你拿多少钱，我给你做一堂佛事就没事了！”于是这个老太太就赶快拿钱，家里没有钱到隔壁家借也要借了给她，以为这一下就能保平安了。特别是说到她的儿子、孙子更不得了，更是操心，你说多少她就拿多少。我听到过很多这样的事情。

这就是我们对佛法缺少正确的认识，没有真正了解吉凶祸福是唯人自招的。老天爷不会无缘无故让某个人吃到天上掉下来的馅饼，也不会无缘无故把你打入十八层地狱。一定是做了什么坏事才会有坏报，一定是做了什么好事才会有好报。一切都是因有果的。一定要相信因果，不要相信那些歪理邪说。相信歪理邪说就会走入误区。一旦走进了误区，不但是破费钱财，而且加重了思想的负担。尽管是给了钱了，尽管她说你家里某某人的病会好，但是你的心里并不踏实。老头出门一个小时没有回来心里就

难受，儿子出门没有打电话回来你也难受，孙子上学晚几分钟回来也难受。是不是这样？所以你们老太太的负担特别重，你们的“任务”特别重！因为要“保佑”一家三代人，要为一家三代人“操心”，不仅是里三代，还有外三代！所以这种看相、算八字、说吉凶祸福的人害死人。有没有命呢？有命；要不要算命呢？不需要！做好事就能改变命运。我们要信佛、信因果，但不要算命，也不要抽签。抽签算命只会加重人的思想负担。

我们四祖殿就摆了个签筒在那里。因为有一些人一再要求，有这个想法，不摆个签筒就很难受。实际上佛教是反对抽签的。那不是佛教，说得好听点叫民间信仰，说得不好听呢就是迷信。他们有时也征求我的意见，总在说好话：“把签留着吧，不要取消了，留着可能会多收几毛钱买青菜。”这实际上是属于邪命自活的范围。《汉传佛教寺院管理办法》明文禁止寺院抽签算卦，我们违反了这个规定。因为民间有这种风气，你要他布施，他舍不得；如果让他抽签，十块、二十块也舍得出。以这种方法来让不肯布施的人来种福田，也算一种善巧方便，但是我们正信学佛的人不要去抽签。有人说，签有的时候很灵。那不是签灵，是你的意念和佛菩萨在沟通。从四祖寺来说，抽签是实在迫于无奈，并不是鼓励大家去抽签，因为这是违反佛教戒律的。戒律上不允许，但民间又有这种习俗。这种习俗是从《易经》演变而来的，道家就有这种方式，后来佛家也移植过来加以利用。随着中国人走到五洲四海，“抽签文化”也带到五洲四海。现在不但是有汉文的签，还有英文的签。在美国的寺院里边，签就是英汉对照的，很“先进”。

所谓正命，是指我们佛弟子要有正确的谋生方式，要用正确的谋生方式来取得生活资源，不包括那些社会上的人。社会上有那些邪命自活的人

情有可原，佛弟子从事邪命实在是上对不起佛祖，下对不起良心。所以佛要求我们要正命，不要邪命。（2004年10月1日，正式撤掉了四祖殿的签筒。）

正精进、正念、正定

第六正精进。正者不邪，精者不杂，进者不退。正精进就是正确的努力。精进有正有邪。比如干坏事也得精进，不精进不能成功。小偷能够很快就把钱偷走，一般人就没那个本事。他也要精进，要不然他干不了。我们学佛人的精进，是要正精进。正精进，就是用正确的方法来推动其余的七种正道。正精进是和其他七正联系在一起的。只有通过精进的正见、精进的思维、精进的语、精进的业、精进的命、精进的念、精进的定，道业才能有成。反过来，从正见到正定，都要有正精进的推动。

第七正念。念就是记忆。对于佛法念念不忘，学而时习之，叫做正念。念念不忘正见，念念不忘正思维，念念不忘正语，念念不忘正业，念念不忘正命，念念不忘正精进，念念不忘正定。念念不忘地按八正道去做，就可以成佛。

第八正定。从圣位上讲，正定就是无漏的禅定。有正定才能不被邪魔外道所惑。从凡夫位上讲，正定就是安定的心态。只有自己安心了，一切的事情才能够做好，才能够有正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念。

第二讲 四摄法

(2004年2月2日讲)

昨天我们讲了八正道。八正道强调的是智慧，没有智慧就不知道什么是邪、什么是正。智慧的功能就是辨别邪正、真伪、是非、善恶。佛法的智慧不是小聪明，也不是知识学问，而是辨别世、出世间善恶因果的智慧。八正道以正见为首。有正见，然后正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定才正得起来。没有智慧，指导思想不正确，前面引错了路，后面就跟着错。

今天给大家讲四摄法。四摄法，原语直译为“四种把握法”，是菩萨摄受众众生令入佛道乃至究竟成佛的四种方法。用现在的话讲，可以理解为四种搞好人际关系的方法，四种和谐大众的方法，四种教化众生的方法。四摄法以什么为指导呢？以慈悲为指导。没有慈悲，摄受不了大众。没有慈悲，大家看到你就敬鬼神而远之，还有哪个敢亲近你？所以要有慈悲。有慈悲心就能摄受众众生，就能和谐人际关系。

八正道是智慧，四摄法是慈悲。我们学佛的人，既要有智慧，也要有慈悲，二者不可偏废。智慧与慈悲加在一起有什么好处呢？圣严法师讲过一句话，我觉得非常好。他说：“慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。”修八正道就没有烦恼，修四摄法就没有敌人。每个人都没有敌人，家庭就会和睦，社会就会和谐，世界就会和平。可见修慈悲是非常重要的法门。佛教把智慧比作佛的父亲，慈悲比作佛的母亲。我们学习佛法也应该“以智慧为父，以慈悲为母”。有这样的父亲和母亲，一定能修得好，一定能出离三界，脱离苦海。

佛教的智慧和慈悲，我把它概括为“觉悟人生、奉献人生”八个字，去年我又把它概括为“善用其心，善待一切”，这都是从慈悲与智慧的具体运用上所作的概括。我觉得这样讲就能够把佛法讲活，就能够使佛法在当今的时空环境下发扬光大，适应现代人群的需要。所以说“法无定法”，佛法成了僵化的教条，那就不是佛法。佛法永远是活活泼泼的，她就像流水一样后浪推前浪，总在与时俱进，总在向前发展，总在适应时刻变化的环境。如果佛教不能适应不断变化的时空，佛教早就灭亡了。印度佛教由于跟不上时空发展的变化，所以在印度本土消亡了。佛教传到中国来以后，她吸收中国的儒家、道家文化，以博大的胸怀适应中国的文化，同时也改造了印度文化，使印度的佛教成为中国的佛教，从而适应于中国国情。所以一定要用新的观念、思维和语言来解释佛法。

四摄法在许多经典上都提到，它是专门用以摄受众生的法门。《维摩经》上讲：“四摄是道场”。道场就是修道的场所，就是修学佛法的场所。比如说寺院，就是专门修学佛法的道场。《维摩经》把四摄法说成是修学佛法的道场，这就把道场的含义从具体的修行场所升华到了精神境界的高度。因为四摄法能够起到摄受众生的作用，所以说四摄法就是道场。为什么呢？“摄众生故。”“摄”就是“吸引”，四摄法具有吸引众生来修学佛法的作用。

鸠摩罗什法师在《维摩经注》里面，对四摄法有很准确的解释。鸠摩罗什法师是从西域来到中国的大翻译家。他翻译《维摩经》的同时，又对《维摩经》进行了解释。他的弟子僧肇法师把它记录下来，再加上自己的解释，就成为《维摩经注》。罗什法师的解释，应该是最能体现《维摩经》的本意的。

布 施

四摄法的第一条是布施。第二条是爱语，爱的语言、慈悲的语言。第三条利行，有利于他人的行为。第四条是同事，和你做朋友，慢慢影响你，教化你。布施、爱语、利行、同事，就是四摄法的具体内容。

布施是一切法门中的最难修、但也是最必须修的法门。布施不仅仅是把钱拿出来布施，它包括四种施：财施、法施、无畏施、同喜施。财施就是物质财富的布施。布施物质财富的真正用意是什么呢？第一是培养慈悲心，要悲天悯人。第二是破除贪心，因为贪心大的人不肯布施。所以布施有两种利益：一是发起慈悲心，二是消除贪爱心。同时财物的布施可以解决他人的贫穷困苦，衣食之忧。

第二法施。法施就是以佛法或者以知识、技能来做布施。佛法能够解决人们的烦恼痛苦，把修行的方法告诉大家，使人明白怎么修行、怎么行善、怎么做人，都是属于法施。知识和技能的传授也是法的布施。一个人要生存，光靠有人施舍财物毕竟是暂时的，真正要脱离贫穷，还得自食其力。有技能、有本领，经营事业，如法求财，才能够真正解除贫穷。

第三无畏施。消除人们的恐惧，给人以安全，这叫无畏施。现在有很多弱势群体，他们很需要得到安全的保障，同时他们也需要财和法的布施。比如说一个老太太走路跌了一跤，怎么办呢？快把她扶起来、搀一下，让她能够安全地回到家中，这就是无畏施。又比如路上遇见一位盲人，你有车可以带他一程，没有车可以把他引到正路上去，这也是无畏施。现在这个社会，几乎人人都没有真正的安全感，所以无畏的布施就显得特别具有现实意义。当然真正的无畏施，是令众生脱离生死苦海，得到究竟解脱。

不过在我们落实无畏施的理念时，还得从具体的小事做起。

第四同喜施。同喜的布施就是共同分享自己或他人的快乐。有人升了官、发了财，我们要为他高兴，分享他的喜悦；自己有什么好事，也要同大家一起分享喜悦。同喜施只要有一颗同情心、关爱心就可以做到，一分钱都不用花，但是最不容易做到。比如说两个人在同一个单位上班，都做同样的工作，结果你这个月的奖金多，我的奖金少，心里不平衡。不但没有同喜的布施，反而马上生起嫉妒心。老想着难道你做得多、我做得少吗？同喜的心态很不容易有。这个不花钱的布施，往往比花钱的布施困难得多，我们这个心很难调！人的红眼病特别厉害。修同喜施就可以逐步消除嫉妒心，消除红眼病，使我们能够随时随地都有欢喜心。嫉妒心重，一定跟大家关系搞不好；要想真正搞好人际关系，一定要养成“善与人同”的心态。

鸠摩罗什法师讲：“有二种施：下人以财施，上人以法施。”对于生活上有困难的人要以财施为主；对于生活上没有困难的人，就要以法施为主。法施、财施可以同时运用，“先以欲钩牵，后令入佛智”，这是布施的基本原则。

同时，布施了以后，你不要老想“我今天布施了一百块，昨天布施了五百块”，老有这个相放在心里面。布施要不着相。不着相是什么意思呢？就是要破除这个执着。有布施相也是一种毛病。你固然可以拿出钱财、拿出知识、拿出佛法来布施，如果心里存有一个相，就会增长我执和法执。所以布施要“三轮体空”，无施者、无受者、无中间物，这三件事都要空掉，不要有执着。把这三样都看成是缘起性空的，这叫“三轮体空”。应该知道，要完成布施这件事，只有施者和所施物，没有接受布施的对象，仍然成就

不了布施的修行。布施这件事如果不能够完成，你就不能成为“施者”，你要用来布施的东西也就不是“中间物”。施者、受者、中间物，三者的关系是“此有故彼有，此无故彼无”，只要一方不存在，三者的关系就不能成立。所以当下就要把它看空、看破，心里不存执着心。心里一存执着，布施功德就有限；心里不存执着，布施的功德就无量。因为有执着就会有我见和法见，就会有我执和法执，不能够出离三界，不能够出离轮回。

爱 语

第二爱语。爱语就是慈悲的语言、有爱心的语言。现在整个社会都在提倡献爱心，但好像没有用“爱语”这个词。实际上礼貌语言就是爱语。爱语的“爱”不是谈情说爱的“爱”，而是指关怀、慈悲、友好。爱语是以慈悲为内涵，关爱的语言、友好的语言、同情的语言，叫做爱语。

罗什法师说：“爱语复有二种，于下人则以软言将悦，于上人则以法语慰谕。皆以爱心作爱语也。”鸠摩罗什法师把爱语分为软语和法语两种。对于一般人，应该用柔软的语言使听者心生欢喜；对于有智慧的人，应该用佛法的语言来安慰、开导。不管是软语还是法语，都应“以爱心作爱语”，这是鸠摩罗什的原话。他在一千五百年以前就提出了“爱心”这个词。现在我们用“爱心”这个词好像很时髦，实际上佛教在一千五百年以前就用了这个词。可见佛教的语言是极为丰富的，我们在看佛经的时候，可以找到许多现在的时髦语言。

爱语也不要花钱，但也是很难做到。出语伤人的事，随处可见、随处可见。这是人人都会犯的毛病，人人都管不住自己。说出来的话不是爱语，总是或多或少带有刺儿扎人。本来一件很好的事，因为语言不美，方法不

对，说话的语气不对，人家接受不了，心里就会产生疙瘩。比如说游客在寺院里抽烟，我们应该怎么说呢？你如果气冲冲地对他说：“喂！你把烟掐掉！”他肯定不买你的帐。他心里一定会不舒服，觉得抽烟是我的自由，你干吗侵犯我的自由？但如果你很委婉地对他说：“先生，请你把烟掐掉。”他一听到你的语言这么柔软，他再要讲什么，也不好意思讲了，只好说“对不起！我把烟掐了”。所以劝人为善，一定要有善巧方便。首先自己要从善意出发，不能命令式地叫人行善，应该以软语来说。我们年青人都要练习，居士们都要练习。

在家里当了公公、当了奶奶的人，他们的语言就比较美。他们和孙子讲话，肯定是讲得非常柔软。为什么呢？在小孙子面前，老太婆她的慈悲心就有了。不过她的慈悲心只是用在自己的孙子、外孙上面，假使人家的孩子跟自己的孙子、外孙有什么小矛盾，她一定是把孙子拉到一边，然后狠狠瞪人家一眼。这就不好。一定要平等看待一切。爱自己的孩子是经常的，爱别人的孩子是偶尔的，所以更应该把爱心布施给别人家的孩子。这才是修行，这才真正改变人的气质。

利 行

第三利行。利行就是有利于他人的行为。罗什法师说：“利行亦有二种。下人则为设方便令得俗利，上人则为作方便令得法利。”这里也有两种，一种是使人得到世间的利益，一种是使人得到出世间的利益。

比如说某人在生活上有困难，他家的农活忙不过来，他家的房子垮了，他家衣服没有人洗，他家饭没有人做，我们去帮他，这是属于世间的利益。这些事情要不要做呢？要做。因为弱势群体或者有困难的人，他在这些事

情上的确有切肤之痛，只有帮他解决了这些具体困难，你的慈悲心才能真正得到落实。如果只是在那里空口讲白话，人家的困难一点也不帮助解决，你的慈悲心落实在哪里呢？有这个作前提，你再劝他行善，希望他通过行善积德、修福修慧来改变命运，慢慢富裕起来。这些都是很具体的帮助。

如果我们的慈悲，不能让众生得到看得见、摸得着的实际利益，人们对宗教就不容易产生兴趣，认为你只是在说空话。所以现代社会的宗教，包括佛教、基督教、天主教、道教、伊斯兰教等等，都做很多的慈善事业。慈善事业是什么呢？就是献爱心，就是“利行”。做这些慈善事业，一是能够解决人们的实际困难，同时也能够树立形象、扩大影响，有利于佛教在社会大众中的传播与发展。从弘扬佛法的角度来说，慈善事业也是非常重要的方法。一些富裕的寺院，慈善事业往往做得比较好。比如厦门南普陀的慈善功德会，机构很大，影响很大，救济的地域很广。

佛教慈善事业做得最好、最有名、最有影响力、超越了国界的，是台湾比丘尼大德证严上人创立的“慈济功德会”。慈济功德会在台湾、在世界上都是很有影响的慈善团体。他们不仅救助困难的人，而且办医院、办学校。几乎世界上所有有困难的地方，都有他们的友爱之手、慈悲之手，出现在那些弱势群体之中。慈济功德会在台湾所有的佛教团体当中是最有实力的。在我们大陆，他们也设有分支机构。大陆许多地方发生自然灾害，他们都亲自上门慰问，把救济物品送到灾民的手上。

现在香港也有一个“慈辉佛教基金会”，也在做慈善事业。比如说义务打井，救济困难户，搞希望工程，他们都做得非常好。河北省佛教协会下面也有一个慈善功德会，也在做一点点事情。因为我们毕竟才起步，经济

力量不够。力量尽管很小，有这一分心也很重要。我们今年要在石家庄虚云禅林做一所“佛慈安养院”，为那些没有依靠的老人提供一个养老的地方。当然规模很小，只能够容纳一百多人。社会上的老人，想在佛教场所得得到临终关怀的人很多。所谓“临终关怀”，就是往生的时候能够有人助念。我们考虑到了这件事，所以佛慈安养院也有临终关怀这一项。我们现在做一点点，以后再慢慢扩大。

以慈悲心来做一些实际利益众生的事情，使有困难的人得到实惠，这是我们努力的一个方向。“觉悟人生、奉献人生”不是光说给别人听，自己也要真实地去做。自己要觉悟，自己要奉献。光叫人家奉献，没有说服力。只有自己真正是在奉献，说出话来才有力量。

同 事

第四同事。同事往往很不容易把握。我们所处的社会关系比较复杂，有善人也有恶人。与善人同事容易，与恶人同事就很难。鳩摩罗什法师说：“同事亦有二种：同恶人则诱以善法；同善人则令增善根。随类而入，事与彼同，故名同事也。”这个难度很大。同善人做善事令其善根增长，这个毫无疑问；同恶人做恶事令其改恶修善，很不容易做到。因为我们本身的力量不够，感化力不够，慈悲心不够。可能你没有感化对方，搞得不好被对方“感化”了。所以这件事要慎重，一步一步地来。首先同其善事，令其善法增长。等到我们有力量了，再来同其恶事，令其生长善根。同其恶事的例子在佛经上也经常有。那就是大乘菩萨的境界。菩萨有这个力量，可以同恶而不迷，不被其所惑，而且还能够随时教化，令其改恶从善。

六祖大师在五祖那里得法南归，然后在猎人队中十六年。做什么事呢？

就是帮助猎人看猎物。比如今天捉到一只兔子，猎人就叫他看着，别让跑了；或者明天打到一只野鸡，让他看着别弄丢了。六祖那个时候就是在同恶。这不是一天两天，而是十六年。六祖在那样的环境之下一直坚持吃素。你说那怎么可能呢？因为打猎的人常常是肉食不断的。六祖怎么办呢？他在做饭的时候，就再加一点菜放在肉边一起煮，他就吃肉边菜。“肉边菜”这个说法是从这里来的。六祖在猎人队中，十六年锻炼此心，看自己开悟的境界和功夫能不能在最恶劣的环境下经得住考验。这很有意思。我们十六天都不可能，六祖是十六年！你要知道六祖那个时候很年轻，只有二十二岁。我们这些小和尚要是二十二岁跟着一群打猎的在一起，恐怕很快就变成打猎的人了。要晓得祖师他是在逆境中磨练意志、考验修行、提高悟性。这种功夫就是禅宗的“保任功夫”。在那样的环境下，猎人就是他的善知识，猎人从另一面天天给六祖上课。“同恶人则诱以善法，”我想六祖在那十六年当中一定教化了很多的人，这应该是个最好的例子。

结 语

我们再来回忆一下这四条。这四条，对于人际关系的融洽、家庭的和睦、社会的安定，都具有很实际的指导意义。日本人甚至把“四摄法”看作是“现代企业管理的四条基本原则”。我记得是十几年前，《参考消息》上专门登过这么一篇文章。这四条原则可以运用到修行上，也可以运用到家庭生活、社会生活和企业管理上，甚至可以运用到国家生活、政治生活中去。

“四摄法”是菩萨道的修行法门之一。菩萨道的修行法门主要就是“四摄”和“六度”。“布施”在四摄法中有，在六度里面也有。六度的第一度

就是“布施”。六度主要偏重于自己修行，偏重于自身素质的改善与提高；“四摄法”偏重于人际关系的和谐与慈悲心的发扬。

我经常讲的两句话，一是要“不断优化自身素质”。一是要“不断和谐自他关系”。优化自身素质靠什么呢？简单地说就是靠“戒、定、慧”，不断地落实“戒、定、慧三学”，就能够优化自身素质。展开来说，修八正道是优化自身素质，修六度也是优化自身素质。“不断和谐自他关系”，就要修“四摄法”。自他关系的和谐，要通过四摄法的落实来验证。“优化自身素质，和谐自他关系”是我们修行的纲领。“优化自身素质”就是不断开发内心的智慧；“和谐自他关系”就是不断开发内心的慈悲。没有慈悲不能和谐自他关系，没有智慧不能优化自身素质。优化自身素质，就是“善用其心”；和谐自他关系就是“善待一切”。这几句话是互相贯通的。

第三讲 信

(2004年2月4日讲)

这次法会已经讲了三个题目，第一天讲八正道，第二天讲四摄法，第三天讲六度，都是讲的怎么修行，怎么在修行当中自利利他。这些都是非常重要的修行法门，都牵涉到如何具体地去操作。

在讲的过程中，我如果穿插一点故事，大家就喜欢听。昨天就有一位法师希望我在讲课的时候讲一点故事。我致命的弱点，就是记忆力不好，特别是故事，我更是记不住。既记不住故事情节，也不会编故事。台湾的星云大师就很会编故事，他编的故事活灵活现，跟真人真事一样，但他说是临时编的。我就没有那个能耐。

为什么我知道星云大师讲的故事是临时编的呢？因为有一年星云大师到大陆访问，从北到南，从西到东，我陪了他一个月的时间。走到哪里他都喜欢讲，大家也喜欢听他讲。他的讲话一般大约十分钟左右，不讲长的。他每讲一次都有一个小故事。讲完后我和他同坐一辆车，我就问：“星云大师啊！您老人家怎么会有那么多的故事？”他说：“哪里有故事啊？都是我坐在车里临时颠出来的！”我说你怎么编得那么圆满呢？他说他还算不上会讲故事的，台湾法师里边有一位故事大王，他最会讲故事，随时随地就能编一个故事出来，编得非常生动，而且讲完以后大家哄堂大笑，他还一点都不笑。这位法师是谁呢？他的名字就很厉害，叫“煮云”。把云拿来煮，多厉害！煮云法师很有名的，他很会编故事。我们佛学院的同学都知道我不善于讲故事，我讲的都是硬梆梆的，都是些道理，所以讲得大家都瞌睡。实际上说不讲故事，已经讲了一个故事了。

讲故事一种非常重要的弘法手段。佛说的“十二部经”直接就是讲故事的就有四部：因缘、譬喻、本事、本生。因缘部，是讲释迦牟尼佛在生时的故事；譬喻部，往往是用生动的故事来譬喻佛法的道理；本生部，是讲述佛陀往昔生中修种种菩萨行的故事；本事部，记载的是佛本生故事以外的佛与佛弟子们前生的故事。就拿譬喻部来讲，不管什么事情，你用一个故事加以说明，既生动活泼，又容易记住。

信为根本

下面我还是讲道理。“八正道”，是修行的基本德目，它侧重在自我的完善，侧重于优化自身素质；“四摄法”侧重于如何摄受大众，如何和谐自他关系。这两者加在一起就是“自利、利他”。自利者，“不断优化自身素质”；利他者，“不断和谐自他关系”。我记得当代新儒家梁漱溟先生，他给道德下了一个定义。什么是道德呢？他说：“道德就是生命的和谐。”个体生命之间能够和谐共处就是道德。道德往往表现为一些具体的规定。哪些是对彼此有利的事可以做，哪些是对彼此都不利的事不可以做。人人都能遵循这些道德规范，生命之间的和谐就能实现。八正道、四摄法，就是和谐生命、提升生命、净化生命的法门；六波罗蜜是解脱生命的法门。“波罗蜜”就是“到彼岸”，能够到彼岸就解脱了。

佛教是一种信仰，优化自身素质、和谐自他关系，都要从信仰出发。优化自身素质、和谐自他的最终目标，是要使信仰得以实现，我们的信仰要在自觉觉他、自利利他的言行中得到落实，所以我提倡“将信仰落实于生活”，提倡“优化自身素质、和谐自他关系”。我们一定要想到做这些事情的目的是，都是为了落实信仰。

《大智度论》说：“佛法大海，信为能入，智为能度。”没有信，就不能够进入佛法的大海；没有信，到了佛法的宝山，也会空手而归。《大智度论》里面对于信，有很多生动的譬喻。其中一个比喻就把信比喻为手。佛法是一座宝山，有了“信”，就好像人有手一样，有信的人走入佛法的宝山，就能够取宝而归；如果没有取宝的手，到了宝山也是空来一场。大家想想看，这个譬喻贴切不贴切呢？（当然把信比喻为手，只是信的部分特征的描述，不能包括信的全部内涵。）由此我们就可以知道，许多研究佛法的学者，他也懂得许多佛法的道理，甚至比我们在座的所有人，包括我在内，都要通达得多。但是他对佛法没有信仰，他是把佛法当作知识和学问来研究，而且往往是以批判的态度来研究。他以这种方法来对待神圣的解脱法门，哪怕他研究一辈子，也不能净化身心、得到受用，只好空手而归。

学习佛法的第一步，就是要对佛法僧三宝建立起清净的信仰。所谓清净的信仰，就是不能有丝毫的怀疑心。有了清净的信仰，就能如说修行，就能获得佛法的受用。有了清净的信仰，就能产生无量的功德；有了清净的信仰，就能成熟一切善根。信仰就像是肥沃的土地，佛法的一切根苗都植根于这块土地。只有在信仰的土地上，才能够长出种种清净功德之莲花。

“信”在许多经论上，特别是一些具有佛学概论性质的大论上，都有非常严格的定义。像《大智度论》、《瑜伽师地论》、《成唯识论》，这些大部头的佛学论著，在讲到修行次第的时候，都强调要从皈依三宝、树立信仰开始。

信实、信德、信能

《成唯识论》是一本理论性、逻辑性、哲学性都很强的佛教论典，它

是怎么定义“信”的呢？《成唯识论》卷六说：“云何为信？于实、德、能，深忍乐欲，心净为性。对治不信，乐善为业。”

这一段话的意思，首先是讲“信”的内容是什么。“信”的内容是要信三件事。我们皈依三宝、信仰三宝，是相信三宝的什么呢？是相信三宝的“实、德、能”，信实有、信功德、信能力。“实、德、能”这些概念，是佛教里面比较深的理论，如果我们对这些理论有一个初步的了解，我们的信仰就会是清净的，就不会是盲目的。现在社会上有的人用“迷信和正信”来界定宗教信仰和非宗教信仰，这在佛教里说不通。因为佛教的信，是“百法”中的十一种善法之一。既然信是善法，它一定是清净的，不应该有“迷”这一说。如果是“迷”，就一定不是“信”。现在说“迷信！迷信！”是说不通的。

第一“信实有”。信什么实有呢？就是要信佛实有、信法实在、信僧实到。相信有释迦牟尼佛，相信佛法是解脱生死的法门，相信真正的修行人一定能到达涅槃的彼岸。实有、实在、实到，既然是“实”，就不是假的。“实”具体地来说，就是有真实事例可以作证明。因为佛代表真理，佛所代表的真理是真实不虚的，所以他是“实”。这种实在的、真实的道理，我们要深信其有，“深信忍故。”

对真理的认识往往是无情的。大家想想看，为什么真理是无情的？我们坐在这里好好的，佛教的真理说这都是空的。过年过节我们都要说一些吉利的话：长命百岁、吉祥如意……佛说人命无常，人命在呼吸之间。我们听了这些真理的声音都会害怕。我的日子过得这么好，我的房子这么大，我的钱这么多，我的车子这么漂亮，怎么一下子都是无常的呢？听到真理

会很害怕。如果是真正明白缘起性空的人，听到真理不惊不怖，“如实观察，深生信乐。”不害怕。

虽然说人命无常，人命在呼吸间，这仅仅是要求你认识到这个真理，要你别执着生命是永恒的、财富是永恒的、你所有的一切都是永恒的。不要执着这些东西，执着这些东西就错了。今天的你已经不是昨天的你，上一个小时的你已经不是现在的你，现在的你不是下一个小时的你，时时刻刻都在变化。这种变化并不是以一个小时或者一分钟来计算，而是念念迁流，念念在变化。没有念念迁流念念变化，没有分分秒秒的变化，那有一小时、一天、一年的变化呢？这是个真理。

认识这一真理，对修行有什么好处呢？认识了个真理，我们就会珍惜光阴。学习要珍惜光阴、修行要珍惜光阴、做一切事业都要珍惜光阴。这对我们真是千好万好，没有一点不好。所以说认识真理的人最快乐、最逍遥、最自在。最快乐、最逍遥、最自在的人，就是阿罗汉。为什么阿罗汉能够逍遥自在、游戏神通呢？因为他认识了真理，他时时刻刻生活在真理当中，与真理冥合，所以在生死之中不惊不怖；因为他在变化之中掌握了不变的规律，所以他能自在。济公和尚多么自在！他认识了真理，他生活在真理当中，所以他那么自在。我们这些人为什么苦恼呢？为什么总有那么多痛苦呢？就是因为看不破。什么东西看不破呢？认识不到真理，对身体看不破，对于所有的东西看不破，对于一切的一切看不破、看不透。看不透这一切都是虚假，一切都是时时刻刻在迁变的。当然，看破了、看透了，还要珍惜，不珍惜也不对。就是说在超越了以后，还要回到现实生活中，踏踏实实过日子。超越了以后还要脚踏实地过日子，是生活在真理

中，没有痛苦。

真谛是理，俗谛是事。“信实”包括相信真理和相信事实两个方面，既要信理，也要信事。进一步讲，真、俗二谛都有它各自的事与理。真谛的事与理，偏重于缘起而性空；俗谛的事与理偏重于真空而妙有。这样一讲大家可能更是丈二金刚摸不着头脑。如果是有一点佛法基础的人，能够模模糊糊听懂一点，种下一点善根，经过多闻熏习，就能逐步领会这些道理。

第二“信有德”。信有德，主要是讲要对三宝的真净功德，起深信心，而生喜乐。三宝的功德不是有漏的功德，而是真净的功德。真就是真实，净就是清净。“实”是讲真理，“德”是真理的作用。

第三是“信有能”。就是对于一切世、出世间的善法，信自己、也信别人都能得能成，而起希望。能就是能力、能够。我们能够做什么？就是对于三皈、五戒、十善等等世间善法，以及八正道、四摄、六度等等出世间的无漏善法，相信自己能够修、能够得、能够成，由此产生一种强烈的愿望。相信一切善法能修、能得、能成，就是“信有能”。

信佛成佛

“信”就是要“信实、信德、信能”。归纳起来，所谓“实”就是真理，真理就是法身；“德”就是功德，功德由智慧福德所成，所以是报身。“能”就是一切世间、出世间善法能得能成，在真理的前提下具足无量的功德，能够起作用，所以就是化身。所以信实、信德、信能，就是相信十方三世一切诸佛具足法、报、化三身。

佛已经证得三身，我们在迷的众生实际上也有这三身。如果我们不具足三身，也修不成。正因为我们每个众生皆有佛性，皆能成佛，所以每个

众生本来就具足法、报、化三身。

信仰讲到最深的层次，就是要相信十方一切诸佛具足法、报、化三身，相信我们每个人的自性之中也具足法、报、化三身。《六祖坛经》上讲：“自性具三身，发明成四智。”在信的前提下，通过转迷为悟，转凡成圣，我们本自具足的三身和诸佛菩萨的三身成为一体，那就是“佛道无上誓愿成”。

所以“信”是学佛的起点，同时也包含了成佛的终点。这在佛教的术语里面叫做“因该果海，果彻因源。”种因的同时一定是包含了它的结果的。如果你种的因不会有结果，那就成了无果之花。我们一定要种有果之花，不要种无果之花。什么是无果之花呢？如果我们的信不是清净的、真实的信，尽管你种了这个因，也会有这个果，但是它可能要推迟结果的时间，那我们就会在生死苦海之中，在迷失之中，更长时间地流浪。

所以学习佛法，从一开始就要发起真实的信仰、清净的信仰、坚定的信仰。信心越充足、信心越坚定，修行的动力越大、进步越大。信心不充足，三天打鱼两天晒网，大好因缘就在懈怠中虚度了。

信为第一

修学佛法的整个过程，一般分为“信、解、行、证”四个阶段，信是在第一位；净土法门强调要具备“信、愿、行”三种资粮，信也是第一位。信愿行三，如鼎三足，缺一不可。具足信愿行，就一定能往生；有信、无愿、无行，永远都是原地踏步，不可能前进。不管是从通途法门的信、解、行、证，还是特殊法门的信、愿、行，都把“信”放在第一位。

从通途法门来说，首先是由信生解，然后才由解起行，最后由行而得证。对于佛法有了信仰的需求之后，必须从听经闻法开始学佛的第一步；

闻法解法之后，又能进一步地培养信心、增长信心、巩固信心。作为一个佛弟子，初步地具备了对佛法僧三宝的信仰，不等于说这种信心就很坚定了，随时都可能有动摇和反复。怎么来巩固信心呢？必须从经常性地亲近佛法僧三宝、听闻正法、如理作意开始，由此不断地提高对佛法的认识和体会，信仰才能一步步地得到巩固。

巩固信仰本身也是修行很重要的一个方面。“信清净”就有“解清净”，“解清净”就有“行清净”，“行清净”就有“证清净”。所以一清净一切清净，一不清净一切不清净。有邪知就有邪见，有邪见就有邪行，有邪行最后结果也必然是歪的邪的。信解行证是佛法修学的基本次第。

净土法门首先是对西方极乐世界、对阿弥陀佛生起敬仰，这是信；然后发起往生阿弥陀佛极乐世界的愿望，这是愿；老老实实地念阿弥陀佛，这是行。行就是根据信愿一步一步地往西方极乐世界行走。行持其实就是行走，念一句阿弥陀佛就等于向西方极乐世界靠拢一步。这就是净土法门的信、愿、行。净土法门特别地强调“信”。如果你不信，或者信的深度不够就会有疑，有疑就不会有愿，没有愿就不会有行，这样也就不可能往生极乐世界。所以“信”在净土法门里面是最关键、最重要的条件。有了深切真实清净的信，往生净土的目标才能得到实现。

佛法交流

问：念阿弥陀佛往生西方好像不是那么简单，似乎只有“善男子、善女人”才能往生西方极乐世界。有人还说必须是登地菩萨才可以往生。净空法师说“横超三界”和“竖出三界”，可是我觉得：竹子横冲皮厚也很难，竖冲节多难也多！

师：我想就这个问题谈一点我个人的看法。这位居士问到几个很重要的问题。一个是“竖出三界”和“横超三界”，一个是称念佛号究竟是为了什么。究竟是求阿弥陀佛来接我呢，还是为了净化自己的心？同时他也讲出来了一个道理。他说要横出三界，竹子的皮很厚，不容易冲出去；如果是“竖出三界”，竹子里边的节很薄，容易透过，但是节很多，也很难冲出。我想不管是“横超”还是“竖出”，都不是容易的事。所谓“横超”，就是“不历僧祇获法身”，“顿超十地无难事”；所谓“竖出”，就是脚踏实地一步一步迈出三界。其实这两者应该说只是在修行起步的时候稍微有一点区别，如果从修行成佛的整个历程来看，不可能有横超，必须是每个阶段都要经过。菩萨修行的五十二个位次，就像竹子的五十二个节，都是修行必经的过程。

从净土的法门来说，“横超”的意义在于找到一个最保险的地方来修行。哪里最保险的呢？极乐世界最保险。所以是在极乐世界修行成就大愿力以后，再回到娑婆世界广度众生，满菩提愿，并不是说横超出去就成佛了。只是说你到那里去了以后，不再迷失了。因为环境清净了，依报清净了，正报就容易清净。正报就是内在的身心，依报就是外在的环境。所以净土法门的“横超三界”，就是以依报来转化正报，净土法门所说的“竖出三界”，是以正报来转化依报。以依报来转化正报，不等于永远呆在极乐世界享受优越的依报庄严。因为极乐世界的依正庄严是阿弥陀佛成就的，不是你成就的。你如果要成佛，就必须回到娑婆世界来“严土熟生”，度化你应度的众生，成就你自己的一方净土。也就是说，你必须在用依报转化正报以后，再用你的正报来转换依报，成就你自身的净土，才有成佛的可能。因为每

一位佛都有他自身的净土，我们每一个人也应该有自身的净土。

在现实社会环境中，智力高一点、工作能力强一点的人，他处的环境就好一点、优越一点。三居室一百多平方，家用电器什么都有，他的依报是不是优越一些呢？我们这些生在边地、生在农村的人，茅草一盖四边来风，外头下雪满堂都是雪花，依报就要差一点。这就是依报的差别。那么农村的人他想不想过得好一点呢？也想的。他想过得好一点，就要通过自身的努力，来改变他的居住环境。居住环境就是依报。现在那种八面来风的房子越来越少了，农村的小洋楼越来越多，世界是不是在变化？是在变化。那么是从什么地方开始变化的？是从转化正报开始的，是用正报来转化这个依报。正报的素质提高了，能力加强了，赚钱多了，他就能够住小洋楼。修行也是一样的道理。

所以到西方极乐世界去，不等于修行的一切结束了，没有。那仅仅是真正修行的开始。禅宗说“悟后起修是为真修”，往生西方极乐世界也是一样，是去了见佛闻法，才能够真正修行。我们为什么能往生西方极乐世界？确确实实是仰仗阿弥陀佛的愿力，是阿弥陀佛愿力的加持。如果你的信念达到能够得到佛力加持的程度，在这种特殊的因缘下，你就能够往生西方极乐世界。

如果从究竟的修行来说，有大善根、大毅力、大智慧的人，像六祖、四祖那样的人，他们才真正能够“横超”。他们的法门是什么呢？就是既不愿东、也不要愿西，此心当下清净，此心现证涅槃，此心当下得到无生法忍。这样的大修行，眼睛一闭去哪里都可以，十方世界任悠游，地狱天堂一个样。这是修行的究竟法门，但是难度很大。我们愿意往生西方极乐世

界的还是往生西方极乐世界，比较有把握。

问：念佛有时候会出偏差，最后搞得疯疯颠颠的，这种情况是怎么回事？怎么处理？

答：这种情况我想只有万分之一的可能。不是千分之一，也不是百分之一，是一万个人当中有那么一个或者两个。这样的人，应该说他不念佛，也可能会疯疯颠颠的。念佛后起了执着心，执着心产生以后，有可能会加剧他这种疯疯颠颠的程度。所以修行一定要有僧团作依止，有佛法作指导，时时刻刻远离偏执，心胸开朗，提高智慧，能够辨别邪正真伪，就不会出这种事情了。

不管修哪个法门，不要偏执是第一条。偏执是什么呢？就是把自己偶尔看到、听到、或者感觉到的幻声、幻相、幻影紧紧抓住不放，这样就会走火入魔。修净土法门讲究有感应，看到佛像、看到光、看到花、看到佛来接引、看到文殊菩萨来了、听到天上有佛号声，这都是瑞像。如果把这些东西执着不放，也会成为毛病。

比喻说我今天感冒了，吃了一种特效感冒药，感冒马上好了。那么我就想：这个药不错，一吃感冒就好了。那我就继续吃，感冒好了再吃三天。那么会怎么样呢？结果可想而知。执着于药的结果就是病反而会加重。所以药再好，病好了也不能再吃。病愈弃药、上岸弃舟，道理都是一样的。船把我送到岸了，上岸以后觉得船很有用，就把船背着走，这是很愚痴的。船不是汽车，你背着船走，累死你。是不是？一切好的东西，只是在一定的范围内有它的作用，佛法也是一样。所以要把我执、法执都破掉，连破也要破掉。“一法不立”就是这个道理。

那些出偏差的人，就是因为他有偏执。偏执是由什么心理产生的呢？一是没有自信，只信外在的佛有能力、菩萨有能量，一切都只相信外在的东西，追求外在的东西，这样就使自己的心念随着外境而转，所以容易产生偏差。这是一种情况。再一种就是看到一点好的现象就抓住不放，那个现象不再出现了，就产生失落感，一下子不知所措，生命没有寄托、精神没有寄托，也会出偏差。

所以修行一定要学会破执着，学会相信自己。因为佛法所讲的道理，都是要我们自觉自度。佛说他不度众生。什么人度众生呢？是众生自己度自己。佛只是告诉我们了生脱死的方法，照着佛说的方法去做，就能够成功。一定要相信自己，相信自己能够往生西方极乐世界，相信自己能够开悟。在自信的基础上，再得到佛法僧三宝和护法龙天的加持，修行的进步就快。

问：我有两个问题，一个就是福慧双修和定慧双修两者之间是什么关系？是不是两个都要修，还是别的什么？第二个就是我们现在看见或者听说的一些师父、一些高僧大德，他们是不是已经明心见性了？是不是菩萨再来？

答：先说定慧双修和福慧双修。福慧双修的“慧”，就已经包括了定慧双修的“定”和“慧”。福慧双修的“福”是指的什么呢？比如说布施是福，持戒严格地讲也是福，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语，这些都属于修福。六波罗蜜中只有最后的禅定波罗蜜和智慧波罗蜜是属于慧。前面的四条除了精进波罗蜜都是属于福。精进波罗蜜是要和其它五度配合在一起才存在，不能独立出来。福从慈悲心来，慧从智慧心来。觉悟人生就是修慧，

奉献人生就是修福。成了佛是叫“福慧两足尊”，福足慧足才能成佛。从六度来说，布施是修福；持戒以修福为主，也有修慧的一面；精进是不管修福也好修慧也好都不能懈怠；忍辱主要是以很高的智慧来成就修福；禅定和智慧主要是修慧。修了福报，就有圆满的相貌，三十二相八十随形好都是从修福得来的。我们修行人既要修福也要修慧，不能有所偏废。有所偏废是什么结果呢？所谓“修慧不修福，罗汉托空钵；修福不修慧，如象挂瓔珞”，这个比喻很形象。所以我们要福慧双修，福慧成就了，就能成为福慧二严身，福慧二严身就是佛。

第二个问题：“明心见性”和“佛菩萨再来”。我是这么想的：如果每个有成就的人都是佛菩萨再来，那就没有一个是修成的。说是佛菩萨再来，我认为那仅仅是一种歌功颂德的话，言不由衷的话。不要那么说。像那么说，我们修行都没有希望了。他们都是再来的，我们是什么呢？我们哪有什么希望啊！所以要相信那些有成就的高僧大德都是当生当世修成的。如果没有一个人是修成的，如果所有的高僧大德都是再来的，我们就没有希望了。所以不要这样去看问题，我们每个人都要鼓足勇气，我们每个人都要下定决心，相信我这一辈子一定能够成就，相信佛是由一个平凡的人修成的，高僧大德也是由平凡的人修成的。只要修，只要努力，每个人都会有光明的前途，每个人都会有亲证的希望。要相信这个事实。明心见性，是平凡的人就能够做到的事情，平凡的人如果不能做到，那明心见性还有什么用呢？就没有用了。只要肯修行，每一个平凡的人都会变成有大智慧的人，因为佛性人人具足的。既然佛性人人具足，只要努力开发自己的智慧，就能见到自己的佛性，就能明心见性。

问：能不能说自己明心见性了呢？

答：明心见性自己应该知道。自己怎么知道呢？过去看不懂的经文现在一下子都看得懂了；过去不能明白的事情现在一下子都明白了；过去看不穿的事情一下子都能看穿了；当下的烦恼一下子都清清楚楚没有了。判断是不是开悟，这是一个标准。但是另外也还要有人印证。没有人印证，你不能自吹自擂。在没有佛出世以前，有所谓的独觉。独觉就是出自无佛之世，他看到花开花谢、世事迁流，悟到缘起法的道理而独自觉悟，那就是独觉。有佛出世以后的开悟者不叫独觉，而是叫声闻。声闻就是闻到佛陀说法的声音而开悟的人。在没有佛出世以前，你无师自悟，因为没有人给你印证，所以不存在要人印证的问题。释迦牟尼佛出世后，你要说是无师自悟，那就是野狐禅。佛教有这么一个界定，在佛出世以后，因为有僧宝、有佛法，所以所有开悟的人都要有印证，没有印证不行。就是说要有比他更高明的人来承认你这个见地是对的。

问：有些佛经上说，比方某某人是佛菩萨再来，是某某佛，一旦真实身份暴露了他就圆寂，是不是这样的？

答：是。佛经上是这么说。就是说，假如你是什么佛再来，什么菩萨再来，那么在他生前，他绝对不说，只是到他圆寂的时候才说，说完了以后就走了，免得妖言惑众。怕的就是这个。《楞严经》有这方面的教证。

问：那现在不走呢？

答：如果一个人说他是佛菩萨再来，寅时说了，卯时他盘着腿子走了，可以；如果走不了的话，最好不要说。

三皈五戒开示

(2004年2月5日讲)

略说三皈五戒义

今天是上元节。农村只晓得今天是过正月十五，不知道道教把这一天叫做“上元节”。趁着上元节这个机会，我们四祖寺拜《药师忏》，法会取名为“上元节吉祥法会”。今天是法会的最后一天，正好是正月十五上元节，在这个吉祥的日子，我们来举行三皈五戒的仪式。

今天在会的，有的人已经受过三归或者五戒，有的是才发心要皈依三宝。皈依三宝的真实含义，就是从今天开始，自己对佛教建立起信仰，从今天开始信佛，从今天开始做一个佛教徒。这是它的真正含义。这也就是说，皈依三宝是正式成为佛教徒的最基本的条件。有的人说我在家里烧香、吃素，或者说我初一、十五到庙里来拜一拜，于是认为那样的人就是佛教徒。实际上从佛教本身来讲，仅仅这样还不能算是正式的佛弟子。按照佛教的规定，只有皈依了三宝，才是正式的佛教徒，才是佛教大家庭中一员。

所以要做一个正式的佛弟子，首先从皈依三宝做起。皈依三宝后，才可以算是佛弟子。大家要把这个定义记清楚。那些没有皈依过三宝，只是平常说自己信佛的人，在今天举行完皈依之后，就是正式的佛弟子了。

从在座的许多人来讲，人生走了半辈子，在思想上应该都有过各种各样的想法，可能也有过各种各样的信仰。那么从今天开始，在我们的人生旅途上，又揭开了新的历史篇章。为什么呢？既然成为三宝弟子，就是要从今天开始，全心全意地来信仰佛教，转变过去的某些信仰、某些观念。所以皈依三宝，加入佛教，是一件很重要、很严肃的事情，绝不是填一个

皈依证、起一个法名，以后就少病少恼、吉祥如意、做事就发财，不是那么简单。那些都是次要的。重要的是：我从今天建立起佛教的信仰了，从今天起，我要彻底地改变自己的人生命运。这才是关键。

为什么说皈依三宝是改变人生命运的开始呢？因为从今天正式成为三宝弟子，我们就要从迷惑逐步走向觉悟，从生死苦海的此岸逐步走向涅槃的彼岸，从凡夫逐步走向圣者。大家只要听了这几句话，就知道皈依是多么重要的事情，多么严肃的事情。我们要如此发心，来履行今天的仪式，来做今天这一件事，那才是真正发心皈依三宝。

说烧香就是信佛、磕头就是信佛，是一种似是而非的观念。只知道烧香磕头可以说还谈上是信佛。真正信佛以后，是要提高自己的觉悟。觉悟什么呢？觉悟人生有痛苦；觉悟生死有痛苦；觉悟我们天天都生活在烦恼无明当中；觉悟我们天天都是生活在人我是非当中；觉悟我们天天都是从自私自利看一切的问题。要觉悟这个。如果不觉悟这件事，皈依三宝没有用。因为你的想法没有改变，你的想法和学佛、和佛法、和佛的言教不能统一起来。即使履行了皈依手续，得到了这个小本本，也不会得到佛法的实际利益。今天在座的各位，有的人发心要皈依已有很长时间，今天终于有了这个机会；有的人是不远千里来到这里；有的人是很早就领了皈依证，只等今天来举行皈依三宝的仪式。所以我奉劝各位，一定要非常珍惜这种无上的善缘、无上的法缘、无上的佛缘。这是我对大家的第一点要求。

其次，我希望各位皈依以后，就要按照一个佛弟子最起码的要求来规范自己的言行、净化自己的心灵，也就是要净化自己的身口意三业。净化我们的身业，不做杀盗淫；净化我们的口业，不两舌、不恶口、不挑拨是

非、不说低级下流的话；净化我们的意业，不贪、不嗔、不痴。净化身口意三业，就是要止十恶修十善。能够行十善业，就能净化身口意。十善包括五戒的全部同容在内。五戒就是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。按照五戒十善的要求，逐步净化身口意，那才能说你是真的在学佛。如果你得了皈依证，杀生照杀，偷盗尽管没有，但是还是想占小便宜，生活上不检点，还是说谎话，还是挑拨离间，还是说是非，还是说低级下流的话，还是饮酒抽烟，那就依然没有落实佛陀对我们在家弟子所提出的最基本的戒条。所以要落实我们的信仰，要真正成为一佛弟子，要从守最起码的戒条开始。在生活当中落实最起码的戒条，落实最起码的道德原则，是做人最起码要求，也是学佛最起码的要求。这是我要讲的第二点。

第三点：除了在生活中落实五戒十善，我们每天还应该抽出一点的时间，专门来做净化心灵这件事。净化心灵从念佛开始，从诵经开始，从打坐开始。念佛诵经打坐，哪里有那么多时间呢？不要紧。我想我们这些老居士，应该说没有什么事情要做。在家里除了带孙子就是聊天，那么你每天早晚应该能够抽出一点时间来的。比如说早上抽一个小时，晚上抽一个小时，有文化的可以诵经，没有文化的可以念佛、拜佛。

诵什么经呢？早上诵《普贤菩萨行愿品》，晚上诵《金刚经》。《普贤菩萨行愿品》半小时就可以诵完，《金刚经》也只要四十分钟。然后再有时间，就可以静坐。静坐做什么？静坐就念阿弥陀佛。通过这些活动，我们的心灵就能得到净化。

我们在念佛在诵经的时候，就会少一点妄想。妄想多了，我们的行为就会脱离轨道。脱离什么轨道呢？脱离戒律生活的轨道。我们妄想少，或

者想的都是佛法的道理，那么我们在日常行为当中就会按照戒律的要求来生活；妄想杂念多，坐在那里想什么，起来就很容易去做什么，那就不容易使身心得到净化。

比如说，过年可能想吃的想得比较多，平常可能也总想什么时候买点好吃的，身体总不好，总得买点什么补一下。一想到补身体呢就想到肉呀鸡呀鸭的，想到用那些东西来补自己的身体。实际上错了。身体好一是要调节饮食，一是要净化思想。少妄想就少耗精力，少耗精力比吃什么补药都重要。

所以希望大家要把念佛诵经打坐经常化，每天把它作为生活最重要的一部分。因为我们已经是一个佛弟子。是一个佛弟子，就一定要在日常生活当中注意自己的修持。能修持，就能够净化我们的心。心得到净化，身就能得到净化。心不净化，身要得到净化很困难。所以先提这三点要求。

附带讲一件事：我们在家居士，每个人都有家，有家就有其他的家庭成员。每个人在家庭成员中，都有自己应尽的责任和义务，所以要注意搞好家庭关系，尽到自己的责任。比如说丈夫有丈夫的责任，妻子有妻子的责任，儿子的有儿子的责任，媳妇的有媳妇的责任。一个人在家庭当中能够尽职尽责，使家庭成为一个和睦的家庭，成为一个体现佛教精神、体现中国孝道伦理的家庭，这本身就是最好最实际的修行，是信仰在家庭生活中得到落实的具体表现。所以一个在家佛弟子，一定要把尽好家庭的责任和义务当作是天经地义的事，千万不能把它当作负担，然后千方百计设法摆脱家里的种种事务种种责任，一个人逍遥自在，不受约束。如果你学了佛以后，家里的老人不管、小孩不管、丈夫不管、妻子不管，最后佛法成

了破坏家庭的一种因素。

赡养父母、教育孩子、关心丈夫，这些都是正当的责任。要把尽家庭责任当成是信仰生活的一部分。佛教最终目的虽然是要每个人都了生脱死，但是在没有了生脱死的时候，必须修习善法。孝顺父母、教育孩子、使家庭和睦，都是修习善法的非常重要的内容，这些都是我们将来成佛的善因善缘，不要小看这些事情。我们要成佛，要有好的眷属。好的眷属从哪里来？你现在把家庭生活过好，把你的家庭责任和义务做圆满，就是种善因结善缘，就是为将来成佛创造有利条件。

今天给各位先就开导这几句。下面我们来传授三皈依和五戒。先举行三皈依，然后举行五戒。今天要受皈依的人虽然还没有提出受五戒的要求，但是三皈依和五戒结合起来受持才是最殊胜。有的人可能觉得受持五戒条件还不成熟，不能完全遵守五戒，那也不要紧。五戒可以分多次受。可以先受能够做到的那几条。比如说不杀生基本上能够做得到，受了戒以后再努力把力，就可以守住了。比如说不偷盗，不管是学佛的人，还是对佛教有好感的人，都不会去做，那么这一条肯定可以受，受三皈五戒以后，再努力把力，就能使这一条戒也清净。其它的戒条也是这样，先勉强能够做到，受了戒以后再加一把力，就可以完全做到。所以这一次做不到的，下一次还可以受。这一次如果能够受一条、受两条，下次就可能可以把第三条、第四条、第五条都受了，这样就可以逐步提高学佛的层次，使五戒都能够清净。

三皈依也一样。我们今天受了三皈依，加入佛教了，以后是不是还可以受呢？还可以受。因为皈依三宝是每一天的事情。我们每时每刻都要想

到皈依三宝，都要忆念三宝，每时每刻都要皈依佛皈依法皈依僧。每天每时每刻能够忆念三宝就像念佛那样，就可以增强自身抵抗外界种种诱惑的能力。我们每天做功课，早课有三皈依，晚课也有三皈依，就知道皈依三宝是每天都要做的事情了。不过是说第一次皈依三宝是由师父来传授，第一次的三皈依具有特殊的意义。通过第一次的传与受，我们就能够建立起佛教的信仰。（仪式略）

忏 悔

我们无始以来，有种种业障。种种业障从哪里产生呢？从贪嗔痴三毒烦恼而来。我们有了贪嗔痴三毒烦恼，就会通过身口意三业产生种种的罪过。这些罪业，就会成为我们学习佛法修行佛法的障碍。我们能够恳切地在佛前忏悔以后，这些障碍就消除了。前进的道路上没有障碍，我们就能够在菩提道上勇往直前。忏悔的意思就是这样。往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。忏悔得安乐，忏悔得清凉，忏悔得自在。学佛就少一些障碍。我们今天忏悔了，以后还要不要忏悔呢？天天要忏悔。天天总在忏悔，天天就有清凉，有自在，天天就能顺利修行。一定要知道这个道理。忏悔不是说今天忏悔了就完事了，每天每时每刻，都要用忏悔的心态来面对一切，那么我们会少障碍。不思忏悔的人就会有很多障碍。

正授三皈

现在正式传授三皈依。大家要把妄想放下、杂念放下，专心致志听我讲。然后跟着我一句一句地念。这个时候就是叫做传授三皈。通过师父的传授，你的心就可以与佛祖接通。因为三皈是从释加牟尼佛那里开始一代

一代传承下来的，从来就没有间断过。这是佛教最根本的传承。得到这个传承，你就有断恶修善的力量。所以皈依三宝一定要自己亲自到场。不亲自到场，就只是结个缘而已，没有实际的作用。有些人怕麻烦，出来那么多天，不就是为得到一个皈依证吗？不是这个道理。大家可以比较一下，是慎重地举行仪式、有大家参与好，还是领了皈依证就跑好呢？大家肯定会说，参加仪式比较好，有摄受力。

授五戒

下面是授五戒。因为每一条戒都要说三次，征求大家的意见：能持否？能持的就说能持，不能持就别表态。包括没有说要受五戒的和打算受五戒的都在内。没有登记说要受五戒的，如果你们觉得可以持，也可以回答。觉得没有把握的别做声就可以了。大家就能够随喜五戒，就为以后提高学佛的层次创造条件，打下基础。出家众不要回答，因为这是在家戒，出家众只要听就可以了。受五戒的你们要记住：五戒一共是五条。第一条是不杀生，第二条不偷盗，第三条不邪淫，第四条不妄语，第五条不饮酒。不饮酒包括不吸烟、不吸毒、不吸食一切麻醉品。要记住。

发愿

发愿是共同的。受三皈也好，受五戒也好。都要发愿。发愿做什么呢？发愿度一切众生；发愿断一切烦恼；发愿要学一切法门；发愿要成佛。这是我们学佛人的共同目标。

修学佛法的基本要领

将信仰落实于生活，将修行落实于当下，

将佛法融化于世间，将个人融化于大众。

佛教交流

(2004年2月3日)

问:念阿弥陀佛往生西方好像不是那么简单,似乎只有“善男子、善女人”才能往生西方极乐世界。有人还说必须是登地菩萨才可以往生。净空法师说“横超三界”和“竖出三界”,是我觉得:竹子横冲皮厚也很难,竖冲节多难也多!

答:我想就这个问题谈一点我个人的看法。这位居士问到几个很重要的问题。一个是“竖出三界”和“横超三界”,一个是称念佛号究竟是为了什么。究竟是求阿弥陀佛来接我呢,还是为了净化自己的心?同时他也讲出来了一个道理。他说要横出三界,竹子的皮很厚,不容易冲出去;如果是“竖出三界”,竹子里边的节很薄,容易透过,但是节很多,也很难冲出。我想不管是“横超”还是“竖出”都不是容易的事。所谓“横超”,就是“不历僧抵获法身”,“顿超十地无难事”;所谓“竖出”,就是脚踏实地一步一步迈出三界。其实这两者应该说只是在修行起步的时候稍微有一点区别,如果从修行成佛的整个历程来看,不可能有横超,必须是每个阶段都要经过。菩萨修行的五十二个位次,就像竹子的五十二个节,都是修行必经的过程。

从净土法门来说,“横超”的意义在于找到一个最保险的地方来修行。哪里最保险呢?极乐世界最保险。所以是在极乐世界修行成就大愿力以后,再回到娑婆世界广度众生,满菩提愿,并不是说横超出去就成佛了。只是说你到那里去了以后,不再迷失了。因为环境清净了,依报清净了,正报就容易清净。正报就是内在的身心,依报就是外在的环境。所以净土法门的“横超三界”,就是以依报来转化正报,净土法门所说的“竖出三界”,是以正报来转化依报。以依报来转化正报,不等于永远呆在极乐世界享受

优越的依报庄严。因为极乐世界的依正庄严是阿弥陀佛成就的，不是你成就的。你如果要成佛，就必须回到娑婆世界来“严土熟生”。度化你应度的众生，成就你自己的一方净土。也就是说，你必须在用依报转化正报以后，再用你的正报来转换依报，成就你自身的净土，才有成佛的可能。因为每一位佛都有他自身的净土，我们每一个人也应该有自身的净土。

在现实社会环境中，智力高一点、工作能力强一点的人，他处的环境就好一点、优越一点。三居室一百多平方，家用电器什么都有，他的依报是不是优越一些呢？我们这些生在边地、生在农村的人，茅草一盖四边来风，外头下雪满堂都是雪花，依报就要差一点。这就是依报的差别。那么农村的人他想不想过得好一点呢？也想的。他想过好一点，就要通过自身的努力，来改变他的居住环境。居住环境就是依报。现在那种八面来风的房子越来越少了，农村的小洋楼越来越多，世界是不是在变化？是在变化。那么是从什么地方开始变化的？是从转化正报开始的，是用正报来转化这依报。正报的素质提高了，能力加强了，赚钱多了，他就能够住小洋楼。修行也是一样的道理。

所以到西方极乐世界去，不等于修行的一切结束了，没有。那仅仅是真正修行的开始，禅宗说“悟后起修是为真修”，往生西方极乐世界也是一样，是去了见佛闻法，才能够真正修行。我们为什么能往生西方极乐世界？确实确实是仰仗阿弥陀佛的愿力，是阿弥陀佛愿力的加持。如果你的信念达到能够得到佛力加持的程度，在这种特殊的因缘下。你就能够往生西方极乐世界。

如果从究竟的修行来说，有大善根、大毅力、大智慧的人，像六祖、四祖那样的人，他们才真正能够“横超”。他们的法门是什么呢？就是既不

愿东、也不要愿西，此心当下清净，此心现证涅槃，此心当下得到无生法忍。这样的大修行，眼睛一闭去哪里都可以，十方世界任悠游，地狱天堂一个样。这是修行的究竟法门，但是难度很大。我们愿意往生西方极乐世界的还是往生西方极乐世界，比较有把握。

问:念佛有时候会出偏差，最后搞得疯疯颠颠的，这种情况是怎么回事？怎么处理？

答:这种情况我想只有万分之一的可能。不是千分之一，也不是百分之一，是一万个人当中有那么一个或者两个。这样的人，应该说他不念佛，也可能会疯疯颠颠的。念佛后起了执着心，执着心产生以后，有可能会加剧他这种疯疯颠颠的程度。所以修行一定要有僧团作依止，有佛法作指导，时时刻刻远离偏执，心胸开朗，提高智慧，能够辨别邪正真伪，就不会出这种事情了。

不管修哪个法门，不要偏执是第一条，偏执是什么呢？就是把自己偶尔看到、听到、或者感觉到的幻声、幻相、幻影紧紧抓住不放，这样就会走火入魔。修净土法门讲究有感应，看到佛像、看到光、看到花、看到佛来接引、看到文殊菩萨来了、听到天上有佛号声，这都是瑞像。如果把这些东西执着不放，也会成为毛病。

比如说我今天感冒了，吃了一种特效感冒药，感冒马上好了。那么我就想:这个药不错，一吃感冒就好了。那我就继续吃，感冒好了再吃三天。那么会怎么样呢？结果可想而知。执着于药的结果就是病反而会加重。所以药再好，病好了也不能再吃。病愈弃药、上岸弃舟，道理都是一样的。船把我送到岸了，上岸以后觉得船很有用，就把船背着走，这是很愚痴的。船不是汽车，你背着船走，累死你。是不是？一切好的东西，只是在一定的

范围内有它的作用，佛法也是一样。所以要把我执、法执都破掉，连破也要破掉。“一法不立”就是这个道理。

那些出偏差的人，就是因为他有偏执。偏执是由什么心理产生的呢？一是没有自信，只信外在的佛有能力、菩萨有能量，一切都只相信外在的东西，追求外在的东西，这样就使自己的心念随着外境而转，所以容易产生偏差。这是一种情况。再一种就是看到一点好的现象就抓住不放，那个现象不再出现了，就产生失落感，一下子不知所措，生命没有寄托、精神没有寄托，也会出偏差。

所以修行一定要学会破执着，学会相信自己。因为佛法所讲的道理，都是要我们自觉自度。佛说他度众生。什么人度众生呢？是众生自己度自己。佛只是告诉我们了生脱死的方法，照着佛说的方法去做，就能够成功。一定要相信自己，相信自己能够往生西方极乐世界，相信自己能够开悟。在自信的基础上，再得到佛法僧三宝和护法龙天的加持，修行的进步就快。

问：我有两个问题，一个就是福慧双修和定慧双修两者之间是什么关系？是不是两个都要修，还是别的什么？第二个就是我们现在看见或者听说的一些师父、一些高僧大德，他们是不是已经明心见性了？是不是菩萨再来？

答：先说定慧双修和福慧双修。福慧双修的“慧”，就已经包括了定慧双修的“定”和“慧”。福慧双修的“福”是指的什么呢？比如说布施是福，持戒严格地讲也是福，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语，这些都属于修福。六波罗蜜中只有最后的禅定波罗蜜和智慧波罗蜜是属于慧。前面的四条除了精进波罗蜜都是属于福。精进波罗蜜是要和其他五度配合在一起才存在，不能独立出来。福从慈悲心来，慧从智慧心来。觉悟人生就是修慧，奉献人生就是修福。成了佛是叫“福慧两足尊”，福足慧足才能成佛，从六

度来说，布施是修福；持戒以修福为主，也有修慧的一面；精进是不管修福也好修慧也好都不能懈怠；忍辱主要是以很高的智慧来成就修福；禅定和智慧主要是修慧。修了福报，就有圆满的相貌，三十二相八十随形好都是从修福得来的。我们修行人既要修福也要修慧，不能有所偏废。有所偏废是什么结果呢？所谓“修慧不修福，罗汉托空钵；修福不修慧，如象挂瓔珞”，这个比喻很形象。所以我们要福慧双修，福慧成就了，就能成为福慧二严身，福慧二严身就是佛。

第二个问题：“明心见性”和“佛菩萨再来”。我是这么想的：如果每个有成就的人都是佛菩萨再来，那就没有一个是修成的。说是佛菩萨再来，我认为那仅仅是一种歌功颂德的话，言不由衷的话。不要那么说。像那么说，我们修行都没有希望了。他们都是再来的，我们是什么呢？我们哪有什么希望啊！所以要相信那些有成就的高僧大德都是当生当世修成的。如果没有一个人是修成的，如果所有的高僧大德都是再来的，我们就没有希望了。所以不要这样去看问题，我们每个人都要鼓足勇气，我们每个人都要下定决心，相信我这一辈子一定能够成就，相信佛是由一个平凡的人修成的，高僧大德也是由平凡的人修成的。只要修，只要努力，每个人都会有光明的前途，每个人都会有亲证的希望。要相信这个事实。明心见性，是平凡的人就能够做到的事情，平凡的人如果不能做到，那明心见性还有什么用呢？就没有用了。只要肯修行，每一个平凡的人都会变成有大智慧的人，因为佛性是人人具足的。既然佛性人人具足，只要努力开发自己的智慧，就能见到自己的佛性，就能明心见性。

问：能不能说自己明心见性了呢？

答：明心见性自己应该知道。自己怎么知道呢？过去看不懂的经文现在一

一下子都看得懂了；过去不能明白的事情现在一下子都明白了；过去看不穿的事情一下子都能看穿了，当下的烦恼一下子都清清楚楚没有了。判断是不是开悟，这是一个标准。但是另外也还要有人印证。没有人印证，你不能自吹自擂。在没有佛出世以前，有所谓的独觉。独觉就是出自无佛之世，他看到花开花谢、世事迁流，悟到缘起法的道理而独自觉悟，那就是独觉。有佛出世以后的开悟者不叫独觉，而是叫声闻。声闻就是闻到佛陀说法的声音而开悟的人。在没有佛出世以前，你无师自悟，因为没有人给你印证，所以不存在要人印证的问题。释迦牟尼佛出世后，你要说是无师自悟，那就是野狐禅。佛教有这么一个界定，在佛出世以后，因为有僧宝、有佛法，所以所有开悟的人都要有印证，没有印证不行就是说要有比他更高明的人来承认你这个见地是对的。

问:有些佛经上说，比方某某人是佛菩萨再来，是某某佛，一旦真实身份暴露了他就圆寂，是不是这样的？

答:是。佛经上是这么说，就是说，假如你是什么佛再来，什么菩萨再来，那么在他生前，他绝对不说，只是到他圆寂的时候才说，说完了以后就走了，免得妖言惑众。怕的就是这个。《楞严经》有这方面的教证。

问:那现在不走呢？

答:如果一个人说他是佛菩萨再来，寅时说了，卯时他盘着腿子走了，可以;如果走不了的话，最好不要说。

第一讲 菩提达磨《略辨大乘入道四行观》

(2004年5月2日讲)

你们做了很多准备，好几个人带了录音机要录音，以为我要讲什么从来没有讲过的话，讲什么秘密法门！讲出来的都不是秘密，是秘密的都讲不出来。所以，首先要让心态平常起来，以平常心听平常话，就能与道相应。有个奇特心，想听奇特话，离道就越远。平常心是道，平常心说出来的话，只可能是平常话。

四祖寺从道信大师开山，到今年刚好一千三百八十年。四祖生活的年代，距离菩提达摩到中国来的时间比较接近。那时还没有禅宗这个称呼。四祖以前都是单传，四祖从三祖得法，三祖从二祖得法，二祖从达摩祖师得法。说到达摩祖师到中国来，历来有个公案，叫做“如何是祖师西来意？”达摩祖师为什么要到中国来？他的宗旨是什么？这个问题问了一千多年，传了一千多年，参了一千多年。参透没有呢？历代祖师们参透了。我们今天的人也在参，还没有参透。如何是祖师西来意？这实际上是问我们每个人来到这个世间是为什么？我们父母未生以前的本来面目是什么？是问这个问题。用现在的话来说，这就是人的生来死去之谜。生来死去是怎么回事？生从何来，不知道；死归何处，不知道。这是人生的千古大谜。

许多人为了解开这个疑团，不惜尝尽千辛万苦，不惜踏遍万水千山。为什么呢？这个根本问题得不到答案，心里不踏实，不安定。所以达摩祖师到中国来所传的法门，叫做安心法门，是用来解决人生根本问题的法门。我们的心怎么才能安得了呢？只有解决了这个千古大谜，我们的心才能安，否则就安定不了。达摩祖师到中国来，就是为了传授安心法门。

今天要给大家介绍的达摩祖师的《略辨大乘入道四行观》，这是中国禅宗的源头，禅宗祖师的语录就从这一篇算起。这篇短文的前面附有几句话，说到达摩祖师被道育、慧可两位年轻求道者的精诚所感动，就对他们二人“诲以真道”，于是就有了这篇短文。这个真道的要点是“四个如是”：“如是安心，如是发行，如是顺物，如是方便。”就这样安心、发行、顺物、方便，这就是大乘的安心法门，很简单。但是次第不能错，必须从安心开始，然后才是发行、顺物、方便。“如是安心者，壁观；如是发行者，四行；如是顺物者，防护讥嫌；如是方便者，遣其不着。”

心怎么安呢？用壁观的方法来安心。我们的心妄想太多，很难安得了，所以祖师提出“壁观”的方法。所谓“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。”心要像一堵墙壁一样，针插不进、水泼不入，这样地坚定坚强，没有任何妄想杂念，就可以入道。安心法门的第一条，就是要杜绝一切妄想杂念，使心成为一堵墙壁。心之所以不安，就在于妄想太多。妄想从哪里来？妄想都是由自我设计、自我偏执造成的。妄想所设计的一切，都是虚妄分别，不实在、不真实，所以叫妄想。如果所思所想都是真实的，那就不是妄想，而是智慧。

要安心，一定要使当下一念凝然不动，如同墙壁一般。我们不妨坐在这里试一试。假如眼前是一堵无边无际的墙，此时此刻还会有别的想法吗？没有。“壁观”实际上就是“观壁”，所以叫心如墙壁。壁观只是一种方法，不是让这堵墙壁永远在心里，永远在眼前，而是利用这个方法，目的是要突破它，才能真正达到安心。想要透过这道墙壁，必须脱胎换骨，来一次彻底的新生。

“如是发行者，四行”。安心是一个总体的目标，具体落实安心法门，有四种修行途径，所谓“报冤行、随缘行、无所求行、称法行”四行。心安了，接着就要根据四行的要求，落实安心以后的生活。

四行以后是“顺物”，“如是顺物者，防护讥嫌。”顺物，就是随顺世间、教化世间。随顺世间、教化世间的关键就是要防护讥嫌。修行人的所作所为，不应该使那些未信未悟的人生起怀疑心、毁谤心，所以要防护讥嫌，让所有见到我们的人都生起欢喜心、归信心、随喜心，这样才能随顺世间、教化世间。

“如是方便者，遣其不着。”方便是智慧的另一说法。没有智慧的人，就不懂得什么叫做方便。初祖提出来修行要有方便，二祖、三祖、四祖、五祖、六祖，也都是继承这个方便。从历代祖师的教化生涯之中，我们也可以看出，利益众生一定要有方便。具有利益众生的智慧方便，是菩萨道的重要内容之一。《华严经》上讲，菩萨有十种利益众生的修行法门，这十个法门就是十度：施、戒、忍、进、定、慧、方、愿、力、智。其中第七条就是方便。方便智是菩萨利益众生的十个法门之一。

《华严经》上还有两句非常有名的话：“善知方便度众生，巧把尘劳为佛事。”离开了尘劳，没有佛事，要在尘劳中做佛事。善知方便度众生，巧把尘劳为佛事，可见方便多么重要。方便就是大智慧，就是入世的智慧、度众生的智慧。这种智慧的要点，就是要把一切执着排除得干干净净，“遣其不着”。有执着就有壁垒，有壁垒就没有智慧。我们现在四面是墙，这叫壁垒。因为有壁垒，所以只能通过窗户，才能够看到外面有一线光明。“遣其不着”是什么呢？就是要把四边的墙壁彻底推倒。四面的墙壁是什么呢？

就是执着。执着在《金刚经》上面叫做“住相”。《金刚经》讲“有住”和“无住”，有执着就是有住，没有执着就是无住。《金刚经》告诉我们要无住生心，“应无所住而生其心”，无所住就是没有执着。祖师所说尽管是只言片语，但它是把大乘经典中最精要的法义浓缩之后提出来，作为修行的要领。

这段文字是当时随同菩提达摩学习的弟子昙琳，他在记录达摩祖师的《二入四行》，也就是《略辨大乘入道四行观》的时候所作的序言，是对达摩祖师安心法门要领的总结，语言非常精练。

“菩提达摩远涉山海，游化汉魏。亡心之士，莫不归信；存见之流，乃生讥谤。于时唯有道育、慧可，此二沙门年虽后生，俊志高远。幸奉法师，事之数载。谦恭咨启，善蒙师意。法师感其精诚，诲以真道。令如是安心，如是发行，如是顺物，如是方便。此是大乘安心之法，令无错谬。如是安心者，壁观；如是发行者，四行；如是顺物者，防护讥嫌；如是方便者，遣其不着。”

细细咀嚼这段话，蕴之于心，然后在修行和生活中逐步落实，我想比听很多磁带更有用，比看很多佛经更有用，比拜访很多法师更有用。只要真正从源头上把握住佛祖的心要，就能获得一条修行的捷径，笔直走过去，不用拐来拐去，走很多弯路。虽然如此，该走的路还是要走，该用的功还得用，该付的草鞋钱还是要付的。赵州和尚八十岁还在行脚，他也只能说“及至归来无一事，始知空费草鞋钱”。不到一事也无的时候，草鞋钱还得老老实实地付。直到心里一事也无了，才能说是空付草鞋钱。该付的钱不付，心里的执着放不下、丢不掉。

理 入

下面正式介绍《略辨大乘入道四行观》的内容。讲解这篇文章的书有很多，我在《入禅之门》里面也讲过一次，今天只是旧话重提。

唐朝以前的禅师把最基本的修行方法称为“入道”。达摩讲怎么入道，三祖的《信心铭》，四祖的《入道安心要方便法门》，五祖的《最上乘论》，都是讲最初修行要怎样“入道”。

达摩祖师说：“入道多途”，入道有很多途径。“要而言之，不出二种”，总起来说，不出两种。“一是理入，一是行入”，一是从理上入，二是从行上入。一切法门，都不出这两条途径。“理入”和“行入”，经典中叫做“随法行”和“随信行”。理入就是随法行，行入就是随信行。

“理入者，藉教悟宗。深信一切含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名理入也。”

这里有几个要点。所谓“理入”，首先要借助经教来领悟禅宗的心要。“藉教悟宗”，这是一个根本前提。在此前提之下，又要“更不随于文教”，就是说既要藉教悟宗，又不能把手段和方法当作目的，执着于教理。手段和方法在过程中有用，到达了目的地就没有用。比喻说生病要吃药，病好了还要不要吃药呢？一个好人老是吃感冒通行不行呢？感冒好了你就把药放下。病好了还吃药，反而执药成病。不执着于经教，才能“与理冥符”，与真理相应。

藉教悟宗悟什么呢？悟本自具足的真如佛性。“深信含生，同一真性”。每个众生都具有真如佛性，真如佛性之所以不能显现，是因为被妄想客尘

所掩盖。想要“舍妄归真”，使本具的佛性真正显露出来，不是坐在那里不费任何气力就能达到的，而是要“凝住壁观”。凝住壁观的要点，是要破除自他二元对立的心态，要“无自无他”，没有主观也没有客观；要“凡圣等一”，没有佛也没有众生。如果我们心里还有佛见、众生见，其心仍然是分裂的，还有二元的对立，不能达到凝住壁观。凡圣等一了，无自无他了，还要“坚住不移”，就是要保持不分别、没有分别、没对立面的心态，使它稳定，不丢失。“不随于言教”，就是不可执着一切言教的说明、分析和推理。

这里讲的一切修行方法，都是直接的，不是间接的；都是第一念，不是第二念。第一念是心，第二念是思想；第一念是真如佛性、是智慧，第二念是逻辑分辨；第一念是现量，第二念是比量；第一念是智，第二念是识。所以必须是第一念，时时刻刻安住在第一念。当然“第一念”也只是这么说，实际无所谓“第一念”，只是一大光明藏。这样地“与理冥符”，与真如佛性相应，才是“无有分别，寂然无为”。无分别是智，寂然无为是定，智慧和禅定完全统一。这就是“理入”。

这种修行方法直截了当，可惜我们的种种妄想执着扫除不了，整天就生活在名言概念当中。我在上面这么讲，底下一百个人就有一百个人的理解；有五十个人就有五十个人的理解。因为每个人都是在分别，都在想这是什么东西，所以产生出各种不同的理解。

我在讲的时候，你只要保持听的感觉就行了，不要再去思考。再去思考就是第二念。不思考就是受用；一思考就是分别。一分别，受用就没有了。不随于言教，就能凝住壁观。你听的时候，心像一道墙壁一样，可能

就有受用。

听法的人心无分别，说法的人他也不分别。古人说“一切都从自性中流出”，就好像心里有一股泉水一样，就这样流淌出来。一个讲法的人，如果真正对佛法有一点体会，他就不是先打个稿子，计划一番，看今天要讲什么。他没有计划，也没有安排，他往那里一坐，话语就像清泉一样潺潺流出。这样讲出来的东西，如果听的人也能够无心地听，讲者无心讲、听者无心听，就可以与理冥符，达到心心相应的境界。

报 冤 行

理入，实际上就是讲开悟的方法和境界。舍妄归真、凝住壁观、无自无他、凡圣等一、坚住不移、更不随于文教，是讲方法；与理冥符、无有分别、寂然无为，是讲境界。通过开悟的方法达到了开悟的境界，并不是就到此为止了，还要从体起用。用在什么地方呢？用在四行上。“行入者，谓四行。其余诸行，悉入此中。”修行可以有无量的法门，无量的法门又都包含在四行当中。“何为四？一报怨行，二随缘行，三无所求行，四称法行。”

“云何名报冤行？谓修道行人，若受苦时，当自念言，我从往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起怨憎，违害无限。今虽无犯，是我宿殃恶业果熟，非天非人所与。甘心忍受，都无冤诉。经云：逢苦不忧。何以故？识达故。此心生时，与理相应，体冤进道，故说言报冤行。”

四行的第一行叫“报冤行”。作为一个修行人，如果遇到苦难的境界，遇到有人冤枉了自己，这个时候怎么办？这就是“报冤行”所要讲的内容。古人言：“以德报冤。”“报冤行”实际上就是忍辱波罗密。不修忍辱波罗密，

要想在修行上有受用，做不到。世界上的每一件事情都想弄得清楚明白，符合道理，人人顺心，那是不可能的。世间事既然如此，如何面对呢？一定是要“逢苦不忧”。不能做到逢苦不忧，怨天尤人的念头一起来，心想要像墙壁就不可能。

修报冤行的要点是什么呢？祖师说：我们修道的人，在遭受苦难的时候，就要想这是我“往昔无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起怨憎，危害无限”所招致的果报。我这一生虽说没有毁犯，但这所有的苦难，都是从前宿殃所致，现在恶业果报成熟了。不是天给的，也不是别人给的，一切苦果都是往昔苦因所致，要想没有苦果，只有不种苦因。现在既然得到这种苦果，就要甘心忍受，毫无怨恨，从因上来检讨自己。这看起来是消极的，其实是积极的。只有这样才能从根本上切断苦的延续。明白“如是因、如是果”的因果道理，就能化解怨仇之心，进入真正之道。这种修行法门，就叫“报冤行”。

人生于世间，就是来经受苦难的，必定有很多不如意的事。人生的种种苦，有来自自然界的，有来自社会的，也有的是来自内心的种种烦恼。自然界的苦：生、老、病、死；社会家庭的苦：求不得苦、怨憎会苦、爱别离苦；内心烦恼的苦：五阴炽盛苦。八苦汇在一起，就像烧滚的油锅，生命就在油锅里面天天受煎熬。求不得苦、怨憎会苦、爱别离苦、生苦、老苦、病苦、死苦，最后是五阴炽盛苦。五阴与五蕴，就是色、受、想、行、识，包括身心的组成及活动。这身心活动的苦，比任何一种苦都更加厉害。躯体和思想每时每刻都在活动，从来就没有过停止，这就是“五阴炽盛苦”。即使你住着高楼大厦，家财万贯，妻妾满堂，内心的这种苦也从

没有停止过。不管怎么富有的人，内心都充满了烦恼；同样，一个人无论多么贫困，内心的烦恼也不会因为贫穷而减少。苦的表现虽各不相同，苦的内容却具有普遍性。

事实既然如此，我们怎么去面对？能不能改变这个事实呢？改变不了。所谓“树欲静而风不止”，风它总在吹，要让叶子不要动，枝条不要动，根本不可能。那怎么办呢？只有改变我们的主观，让内心的无明之风停止下来，“情不附物”，才能与道相应。所以只有凝住壁观，无自无他，什么苦来了你都不动，才能够逢苦不忧。否则的话，我们就天天受煎熬，时时刻刻受煎熬，分分秒秒受煎熬。

所以一定要正确面对现实，接受苦的考验，跳出苦的熬煎。怎么跳出它呢？就是要认识它。只有能认识它，面对它，才能超越它。不能认识就无法超越。

随 缘 行

“二、随缘行者：众生无我，并缘业所转。苦乐齐受，皆从缘生。若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无，何喜之有？得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道。是故说言随缘行也。”

第二叫“随缘行”。人生于世间，一切都是缘。苦是缘，乐是缘，好是缘，恶是缘，我们没有选择的自由。热天来了你无法逃避，冬天到了你也只有随顺。面临好的境界不能贪着；坏的境界临头，你也无法逃避。所以要一切随缘。一切随缘用现在的话来说，就是要养成适应环境的能力。古人讲“适者生存”，“适”的意思就是随缘，就是随遇而安。

“众生无我，并缘业所转。苦乐齐受，皆从缘生。”众生无我的意思是

说，我们每个人都作不了主。“我”是能主宰的意思，“无我”就是自己不能做主。作不了主不是别人强加的，都是往昔宿业所致。有业就有苦。业有善业、恶业。善业如果不是无漏善，仍在轮回里。只有无漏善业成就，才能不受轮回，出离苦海。因为过去所修的有漏善业与往昔的恶业掺杂在一起，所以在现实生活中所感的果报，就是“苦乐齐受”，有苦也有乐。这里的乐都不是究竟乐。乐在佛经的分析上，称之为坏苦。为什么叫坏苦呢？因为它不是绝对的，也不是永恒的，它总在变化，一切的乐都是暂时的。佛经讲有三苦：苦苦、坏苦、行苦。苦是苦苦，乐是坏苦，不苦不乐是行苦，无乐可言。“人无千般好，花无百日红；”“天下没有不散的宴席。”这些谚语都是讲的乐过后就是苦，乐本身就是苦。我们有这么多人，发心到寺院里来过几天清净的生活，不是件简单的事。应该想到，还有更多的人，他们追求的是灯红酒绿、纸醉金迷的生活。我们且不说那种生活是苦还是乐，只看在灯红酒绿之际，人的内心是不是很实在、很踏实？在那种生活当中，人的内心充满着痛苦。那种复杂的心态，可以说是千姿百态。别看他在翩翩起舞，或者酩酊大醉，实际上每个人的心都不踏实。这一切的一切，都说明乐是暂时的，苦是恒长的。

我们修道人的苦和乐又是什么呢？对于修道的人来说，“有衣、有食、有法”就是乐，这种生活就是乐住。“有法、无食”是苦乐参半，可以修行，但是没有饭吃。如果既没有佛法，也没有饭吃，那就全都是苦了。修行人的苦乐仅此而已。当年四祖大师开山领众的时候，就是要“得一口食，以疗饥疮”。肚子饿了，好像是一种疮。吃一口饭，饥疮得治，就可以安心修行。修道之人对于乐没有更高的要求，只要有一碗饭吃，有一间房子住，

可以修行，就行了。这些都是随缘行。

“随缘”这个话人们经常讲，成了口头禅。究竟什么是随缘？为什么要随缘？往往不加深思。达摩祖师在这里对于什么是随缘作了解释。祖师认为随缘是一种修行的法门。“随缘行者，众生无我，并缘业所转，苦乐齐受，皆从缘生。”我们为什么要随缘？为什么要修随缘行？因为每一个众生都不自由，不自在。我们有谁能够自己主宰自己？从大的环境到小的环境，从出生一直到死，我们这些迷路的众生没有一件事情，也没有一分一秒能够作得了主，我们的生命都是随着因缘业力而转变。业力是什么？业力就是自己多生多劫所积累的种种染净善恶的因果事实，所以都是“缘业”。我们的一切都是随着过去多生多劫的善恶因果事实流转不息。或者在天上，或者在人间，或者在善道，或者在恶道，脱离不了六道的轮转。

轮转的过程中也有相对的乐，所以是“苦乐齐受”。三善道的乐比三恶道多，天上的乐比人间多。在历劫的流转中，有苦受、有乐受。过去是如此，现在也是如此。“受”就是“感受”。受有三种：苦受、乐受、不苦不乐受。假如人生没有巨大的转变，苦乐感受差异往往不是很明显，这种受就是不苦不乐受。比如现在我喝的这杯茶，究竟是苦还是乐？因为在这个时候，生命没有大的冲击，这杯茶到嘴里不苦不乐。但如果生命遇到大的冲击，这一杯茶就会变得非常重要。

今年春节期间我在当阳玉泉寺，有个小伙子煤气中毒很危险，完全昏迷不醒。抬到床上以后眼睛睁不开，口打不开，不知道说话。周围的人都急了。这个时候他的生命，就是处在一个大的转换中。我就跟他们说：赶快给他一杯水喝。牙齿打不开，口打不开，硬是把牙齿撑开，舀一勺水灌

下去。第一勺没有什么反应，第二勺、第三勺，有反应了。水喝下去不到三分钟，人缓过来了。那杯水，也不过就是平常的一杯水。平常的一杯水究竟是苦还是乐，取决于两个方面。一是看水的品质是什么，一是看你的需要是什么。平常可有可无，那就不苦不乐；如果这杯水很特殊，那也可能会引起苦的感受或者乐的感受。

苦乐的感受，取决于主观的方面，也取决于客观的方面，所以这些都不是孤立的，都是“因缘所生”，都是条件的组合。“因缘”就是条件。我们不用找很遥远的事情，身边的事情就可以证明这一点。现在这一会中，找不找得到一件事不从缘生？找不找得到一件事是孤立的、不要任何条件就能够存在？

如果“因缘所生”的观念时时刻刻都很明确，成了我们的思想境界，那你就可以见到缘起。见到了缘起就见到了法，见到了法就见到了佛。所以开悟容易得很，你能真实把握一切都是缘起，一切都是缘生，没有孤立的事情，那你就开悟了。

佛法最究竟的地方，就是“一切法因缘所生。”懂得“一切法因缘所生”对人生有什么意义呢？有大意义。明白了因缘共生的道理，烦恼可以断掉，执着可以破除，我执可以放下，法执可以放下。既然都是缘起的、缘生的，你还执着什么呢？你执着，无非就是要能够作得了主，要能够自由，要我想怎么样就怎么样，我的意见第一，一切都是从我出发，没有别人。这种情况生活当中很普遍，随时随地都会表现出来。如果一个人总是一定要体现我的意志，总是我的意志不能动摇，该有多么愚痴。

“我”是一切烦恼的祸根，是生死的祸根，世间一切问题的祸根。打

来打去、争来争去、拿来拿去，为的什么呢？都是“我”在作怪。佛把一切问题的总根源、总祸根给我们揭示出来，然后要我们做到一切法无我，要我们随缘，修随缘行。随缘行三个字很简单，但就是随不了缘。

“若得胜报荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无。何喜之有？得之从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道，是名随缘。”

报冤行是针对的是逆境，随缘行主要是讲顺境。比如说得到了荣誉。往往人们得到荣誉以后，就在荣誉面前忘乎所以。人的意志往往是在困苦中磨砺出来的，一旦事业成就了，环境顺利了，就忘乎所以，不再观照顺境是怎么得来的。顺境是由善因所感，今方得之，缘尽还无。“诸法因缘生，诸法因缘灭”；“缘聚则有，缘散则无”，何喜之有？没有必要欢喜，应该保持平常心，在此基础上继续种善因，使生命逐步向上发展。“得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺于道。”喜、怒、哀、乐、利、衰、毁、誉，叫做“八风”，能够不为八风所动，就与道相应，随顺因缘而行，故名“随缘行”。

无 所 求 行

“三、无所求行者：世人长迷，处处贪著，名之为求。智者悟真，理将俗反，安心无为，形随运转。万有斯空，无所愿乐。功德黑暗，常相随逐。三界久居，犹如火宅，有身皆苦，谁得而安？了达此处，故舍诸有，息想无求。经云：‘有求皆苦，无求乃乐。’判知无求，真为道行，故言无所求行也。”

第三是“无所求行”。苦受也好，乐受也好，不苦不乐受也好，一切随缘，不着意追求什么。“世人长迷，处处贪著，名之为求。”世间的人不明白无我的道理，不明白一切都是因缘所生，处于愚痴迷暗当中，如同处于

没有半点光亮的漫漫长夜，找不到回家的方向，所以处处贪着，对一切东西不是处心积虑追求，就是想方设法抛弃。追求也好，抛弃也好，都是在求。只要有求就有苦，知足才能常乐。

世间人没有智慧，所以不能做到无求。“智者悟真，理将俗反。”一个有智慧的人，既然懂得无我的道理，懂得一切都是因缘而生，就不能再像世间俗人一样，而是要反过来，“理将俗反”，起心动念，言谈举止，都应该和世间人完全相反。怎么样相反呢？世间人处处贪着，事事追求，一个有智慧的人，就应该一切随缘，随遇而安，不要有执意的追求和目的，要“安心无为，形随运转。万有斯空，无所愿乐。”与其想要达到何种目的，还不如老老实实创造条件。一切都是条件的组合，条件不成熟，缘没有到，所追求的目标也就不能实现。

修德、积福，就是创造培育善因善缘。不间断地培植善因善缘，恶缘就停止了。善缘成熟了，恶因就会推迟现报。如果不培植善因善缘，那么恶因恶缘就会提前兑现。这是一个不以人的意志为转移的规律。无所求不是什么都不做，而是要积极创造有利条件，将来自然就会有好的成果。不去耕耘只望收获，或者只作很少的努力就想得到很大的收获，那才是求；只问耕耘不问收获，就是无所求。修道的人能够做到无所求，离道就会很近很近；也可以说，这本身就是道中行。

一个人心里面有迷惑，行为上就表现为事事执着与贪求，他所得到的果报也就与他的思想和行为相应。所谓果报，就是所处的社会环境、自然环境，以及本身的身心状态。一个普通人的身心世界，“功德黑暗，常相随逐。”“功德、黑暗”就是功德天与黑暗女，典出《涅槃经》，代表善业与恶

业。功德就是善业，又叫做白业，就是善良的行为和品德，善良的行为和品德，带给一个人好的果报；黑暗就是恶业，或者叫做黑业，就是丑恶的思想和言行，丑恶思想与言行就会招致苦的果报。时时刻刻追逐于人的命运而须臾不离的，就是善恶二业。

“三界久居，犹如火宅。”执着于有一个“我”，事事为“我”而忙，不能够明白“无我”的道理，不能够“无所求”，所以就长久地居住在三界里面，或者在天上，或者在人间，或者在三恶道，一直在六道中打滚，在六道里面饱受煎熬。这就像是处于四面着火的屋子里面一样，多苦啊！“有身皆苦，谁得而安？”为什么会有种种的苦？因为“有身皆苦。”“心是恶源，形为罪藪，”执着自我的心，为满足自我而种种追求的心，就是一切罪恶的根本。执着于有一个我，就会有一个属于我的身体。我们一般人的身体是物质性的肉体，到了无色界的天人，他虽然没有物质性的肉体，仍然还有精神性的身体存在。这个身体，无论是物质性的，还是精神性的，都是由于我执而有的。有这个身体，就免不了有苦有乐，就免不了为它所累，所以说“形为罪藪”，“藪”就是聚集之处，身体就是一切罪恶罪报聚集的处所。

“了达此处，故舍诸有，息想无求。”明白到“我”是一切罪恶的根源，明白到为“我”而忙的种种追求会招来种种痛苦，所以要“舍弃诸有”，息灭内心的种种贪求，从而达到无所求的境界。诸有，就是“三有”：欲有、色有、无色有，也就是欲界、色界、无色界三界。细分可以分为“九有”、“二十五有”等等。

“有求皆苦，无求乃乐。”这里我们可以下一个明确地判断，只有无所

求，才能真正叫做修道，“判知无求，真为道行。”换句话说，只要有所求，无论你的行为是善是恶，那都不是在修道，而是在造生死业。所以说修行一定修“无所求行”。

称 法 行

“四、称法行者：性净之理，目之为法。此理众相斯空，无染无著，无此无彼。经云：‘法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。’智者若能信解此理，应当称法而行。法体无悭，于身命财，行檀施舍，心无悭惜。达解三空，不倚不着，但为去垢，感化众生。亦无化相。此为自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。檀施既尔，余五亦然。除妄修真，行于六度而无所行，是为称法行也。”

第四行是讲的“称法行”。“称”的意思是相称、相符合、相应。“称法行”的意思，就是行为一定要和“法”相称、相应。那么“法”是指的什么呢？就是指的“性净之理”。佛教里边，有时候是把一切的事物称之为法，有时候也把种种修行方法称之为法，达摩祖师在这里特别强调的称之为法的东西，是“性净之理”这一法。

什么是“性净之理”呢？性就是自性，就是佛性，就是我们每个人的本来面目。我们每个人自性是本来清净的，不为一切烦恼无明之所染污，所以它是性净之理，也就是真如法身，也就是缘起法。能按照缘起法的规律去做，就是“称法行”。

缘起法、佛性、真如、我们的本来面目，它是什么样子呢？达摩祖师说：“此理众相斯空，无染无著，无此无彼。”我们的真如佛性，一切强加在上面的虚妄不实的东西都不存在，只是原原本本的当下的样子。它不被

一切东西所染污，它不会执着于任何事物，它没有自我与他人的差别相，它是平等一味的。这就像是《维摩经》上所讲的：“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。”我们的本来面目，没有众生相，也没我相。也就是《金刚经》讲的“无我相，无人相，无众生相，无寿者相。”执着于有一个“我”，这就是“我相”。有“我相”，为了满足这个“我”而种种追求，这些就是“我垢”。

执着有一个“我”，就会把他人与自我区分开来，这就是“人相”；有了人相，就会把人和其他生命区分开来，这就是“众生相”。有了这样的差别观念，就会总是把自己摆在第一位，把别人摆在第二位；就会只顾自己的利益，不惜侵犯他人的利益。有了众生相，就会自视人类为万物之灵，为世界的主宰者、统治者，就会不惜破坏自然环境，以谋取人生虚幻的短暂的快乐；就会恣意践踏其他有情众生的生命，做出种种残暴的行为。所以要想做一个真正意义的人，必须从“我相”中跳出来，从“众生相”中跳出来，离开“我相”的污垢，离开“众生相”的污垢，那才能恢复我们的本来面目，还自己一个清净之身、清白之身。所以一个有智慧的人，如果能够“信解此理，应当称法而行”。要让自己的思想言行与我们的本来面目，与真如佛性，与缘起法的道理完全一致。

怎样才能一致呢？在这四行当中，前三行重在止恶，“称法行”重在修善。也可以说前面的三行重在破，“称法行”重在立。立什么呢？立一切善行，立六度万行。“法体无悭，于身命财，行檀施舍，心无悭惜。达解三空，不倚不着，但为去垢，感化众生，亦无化相。”大乘菩萨道的修行，可以说有无量无边的法门，但是概括起来，六度就可以把一切的法门都包括进去。

在六度中，又以布施为菩萨道修行的第一步。《金刚经》讲到大乘菩萨道的修行，释迦牟尼佛就以布施为例来说明的；《华严经》等大乘经，讲到初地菩萨修行的重点，也是要圆满布施波罗密；在此达摩祖师也是以布施波罗密来说明大乘菩萨道的修行。

修布施和“性净之理”有什么关系呢？或者说怎么修布施才能与性净之理相应呢？与性净之理相应，就是与般若波罗密相应。《大般若经》上讲，一切修行的法门，都必须与般若波罗密相应。与般若波罗密相应，就是与大智慧相应。与大智慧相应，才能达到究竟圆满的涅槃。这也就是达摩祖师讲的“称法行”。菩萨之所以要修行布施是有它的前提条件的。这个前提条件，就是“性净之理”本来就没有悭贪。为什么是没有悭贪的？因为它无我的，无自无他的，是平等一味的。利益他人就是利益自己，利益自己也就是利益他人。所以说“法体无悭”。既然是“法体无悭”，所以应该“于身命财，行檀施舍，心无悭惜”。布施有三种，一身布施，二命布施，三财布施。所谓身布施，就是奉献出自己的才能、力量和智慧，以此来利益众生。所谓命布施，就是“将此身心奉尘刹，斯则名为报佛恩”，所谓“为法忘躯”，为了弘扬佛法、利益众生，以生命为代价也是值得的。所谓财布施，就是将全部财产都用于利益众生、服务社会的事业。一个大修行的人，应该这样“行檀施舍”，没有丝毫吝惜。这样地修行布施，才能与般若波罗密相应，才是称法而行的布施。

称法而行的布施，一定是“达解三空，不倚不着，但为去垢，感化众生，亦无化相”的，一定是“三轮体空”的布施。施者、受者、中间物这三者都是缘起而性空，不要执为实有。执为实有、执为实在，认为我是能

施，你是所施，我给了多少东西给你，那是著相的布施。著相布施的功德有限。大修行人把行布施当作自己的本份事，有这样的心态，就能够“不倚不着”，既不是为了得到无上的佛果而刻意去做利益众生的事，也不为贪着布施带来的福报。修行布施只是为了除掉内心的烦恼污垢，除掉自私、贪着与我执。行布施的时候，应该时时刻刻检查自心是不是有这些污垢。如果有，说明功夫还不到家，还要继续努力。这些污垢没有了，布施波罗蜜就圆满了。我们修布施，不但能够除掉自己内心的污垢，同时也能感化其他众生，这一切一切都是自然而然的，不是刻意为之。修布施自净其心，其他有情也会受到感化，但要“亦无化相”。

这样行布施，既是“自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。”往往有很多学佛的人，认为度化众生的事情，是在自己修好了以后，开了悟了，成了佛了，然后才开始度化众生的工作。其实不行利他之事，成佛决无可能。我们管好自己，我们行布施也就是利益自己，没有必要把自利利他截然分开。如果把两者截然分开，那么他的自利也不是自利，利他也不是利他，什么都不是。希望每个学佛的人都要好好思考这个问题。

“檀施既尔，余五亦然。”修布施是这样，其他的五度——持戒、忍辱、精进、禅定、智慧也是如此，目的都是为了“除妄修真”。这样地“行于六度而无所行，是为称法行也。”

第二讲 临济元祖法语

(2004年5月4日讲)

尽管说在一切环境下都可以修行，一切时一切处都可以修行，但是在修行的起步阶段，环境很重要。古人修行往往要选择地点。达摩祖师到中国来，就选择少林寺后山的达摩洞作为面壁修行之处。这种修行方式很古老。前佛后佛今佛古佛，包括佛教之外的圣人，都经历过这样的修炼过程。想不通过修炼而欲解决宇宙人生的根本问题，最多不过是世智辩聪而已。修道必须的环境，就是古人所谓的道场。

修行的环境有了，人的内心世界也要与修行相应，不然也修不成功。一个人静不下来，修不了；口封不住，也修不了。真正的修行人，都是寡言少语的人。特别是道家修行，讲究少说话。“开口神气散，舌动是非生”。说话多的人脸上一定没有颜色，就像我一样。神气都从音声里跑掉了。凡是有成就的人，话语都很少。他说的每句话，都有份量，都有深度，都具有智慧，能够启发人。藕益大师曾经说：发一言不足以利益众生，这句话就不要说了。听到这句话如果没有用，没必要鼓掌，鼓掌是多余的。修建寺院为什么必要？开办禅堂为什么必要？建立僧团为什么必要？就是为了营造良好的修行环境。所以我们到寺院里来，一定要懂得给自己营造一个良好的修行环境，也要给他人、给所有修道的人营造一个良好的修行环境。少说话，尽量不要打扰别人，一切都如理如法地去做，以免他人生心动念，耽误修行，同时自己也容易与道相应。

现在往往把事情搞颠倒了。修个庙大家来烧烧香，和尚吃几个供果，得两个香火钱，成了修庙的目的。当然人家存好心到庙里烧香，也能种点

善根，也起一点作用。在我们黄梅，佛教、道教的小庙很多，据说有五百多所。一个庙养活两个人，也养活千把人。有些没有生计的人，就是靠这种方式来活命。这种情况真的是很悲惨！这种事情对整个佛教来讲，只会起坏作用，不会起好作用。修建寺院不能弘扬佛法，只是抽签、算卦、烧香、烧纸，有什么好处呢？没有好处。不但没有好处，相反使得世人误解佛教——“和尚尽搞这些封建迷信活动！”但是话还得说回来：“人至清则无徒，水至清则无鱼。”想完全杜绝这些，总是很难。所以一个有规模的僧团，要把正法的引导放到主要的位置，对于那些杜绝不了的不健康的民间信仰，还得包容。水不能太清了。太清了这庙就冷冷清清的。那就真的是“法堂门前，草深三尺”！

有位居士要求今天讲达摩大师的《血脉论》和《破相论》。这两篇文章比较长，一天讲不下来，所以我就选择了另外两篇法语。一篇是临济祖师的，一篇是六祖大师的。这两篇法语经过古人挑选，收在《禅海十珍》这本书里面。在整个禅海里面，就只选了十位祖师的十件“珍宝”，所以书名叫作《禅海十珍》。今天我就从这本书里面拿出两件珍宝贡献给大家。《禅海十珍》的第七篇，就是临济祖师的法语。这段法语是临济思想的精髓。

临济禅师惯用喝斥的手段使学人开悟，所谓“临济喝”，在《临济禅师语录》里面，长篇大论的开示极少，每则开示往往只有一、二十个字，甚至几个字就是一篇法语，但是这一篇例外。临济禅师在这篇法语里面，要求我们每个人都要“明悟自己的真正见解”。

“祖云：大凡学人，先要明悟自己真正见解。若悟得自己见解，则不被生死所染，去住自由，而殊胜自备。”

所谓“明悟自己的真正见解”，就是要求我们学禅的人一定要开悟。这个“见解”，不是从文字得来的知见，而是从明悟得来的；不是他人的见解，而是自己的见解。自己真正的见解就是开悟。悟得了自己的真正见解，就可以了生死，就可以去住自由。来也好，去也好，都是自由自在的。

学佛的人往往有这样—个目标，就是要死得好，要死得明白清楚。我觉得这不应该是学佛的唯一目标。为什么非要死得明白不可呢？没有这个必要。不要光为自己。光为自己死得明白，可能死不明白。因为愿力太小了，没有力量支持你，还是死不明白。如果能够真正发起菩提心，发愿生生世世到五浊恶世来度众生，像地藏菩萨那样，肯定能死得明白。真正发起了菩提心，心就有力量。心有力量，就能够把握临死的那一刻。临命终时—切烦恼痛苦来到面前，没有愿力抵不住，贪生怕死抵不住，只有大愿力才能抵得住。

能够抵得住生死，才能够去住自由，才能够殊胜自备，—切殊胜的现象都会现前。什么殊胜现象呢？历代祖师在临命终时，往往会显示各种各样的神通。站着死的有，坐着死的有，睡着死的有。有个祖师就说，什么死法都有，倒立的死法有没有啊？没有！没有倒立着死的。他说我就来—次吧！手朝地、脚朝天，走了。那就是殊胜自备，那就是生死自在。修显教的人往往是到末后—着才显示—下，平常不显示，这和儒家文化有很大关系。“子不语怪力乱神”，你无论怎样脚下出水、头上出火，他说这是怪力乱神，不相信。末后—着的去住自由，儒家做不到，追求长生不老的道家也没有做到，只有佛教才有这末后—段光明。

“然今不得者，病在不自信耳。自信不及，即便忙忙，徇—切世境，

滞惑积业。”

我们不能够得到这种自由，病根就是不能相信自己。不信自己是佛，不肯承当自己是佛，所以临命终时，无论你怎么忙碌，找这个助念，找那个助念，自己做不了主，那也没有用。助念不能说完全没有作用，也有一点作用，就怕到时候拉你不住了。有这么个笑话：一位八十多岁的老人，已经到病危了，大家就给他助念，念阿弥陀佛。他却说：“你们不要念了，阿弥陀佛来把我接去极乐世界就麻烦了，我还不死！”你说怎么办？这是真人真事，不是我编造的。俗情俗务把你困在那里，然后你下辈子继续来造种种罪业。这就不是自由。

“诸仁者！若能歇得念念驰求心，便与佛祖不别。”

能放得下念念驰求的心，当下就是佛祖，与佛祖没有分别。不是说贪吃、好玩才叫驰求心，凡是有念都是驰求心。只要有二元的对立，有能、有所，有主观、有客观，有能念、有所念，都是驰求心。到最究竟的地方，是一切对立面都没有，只是一片光明。这一片光明就是究竟般若大智慧，大智慧能把一切都照得亮堂堂。到这个时候，就和佛祖没有差别。

“汝欲识佛祖么？即汝目前听法底是。”

你们要知道什么是佛祖吗？现在这个能用耳根听法的，是谁？现在这个用眼睛盯着某样东西的，是谁？现在正在起心动念的，是谁？离开这些具体的神通妙用，到哪里去找佛，到哪里去找祖师？你现在听法的真性就是佛，就是祖。

也许我们有那么一瞬间会进入这个境界，但是过了那一瞬间，又恢复到烦恼妄想的状态之中。如果能把这一瞬间变成永恒，那你就见到了佛，

就掌握了你自己。我们的问题，就在于把握不了那一瞬间的法身现前的境界。每个人静下心来试试看，能不能把那一瞬间的清静心延续下去。首先是要在非常安静的环境中来把握它。在安静的环境中锻炼好了，再到动中来运用，慢慢地就可以做到动静一如。

“由汝自信不及，便向外驰求。就得者，只是文字禅，与佛祖大远在。”

以为佛在心外，以为佛供在大殿里的神龛上，以为那一块石头、那一堆泥巴就是佛，所以就外向驰求。“凡所有相，皆是虚妄；若见诸相非相，即见如来。”真佛在自心，自心真佛莫外求，外求所得都只是相。向外驰求即使有所得，也不过是经书上得来的一点道理，不是真正的般若，不是从自性中流露出来的。文字语言，非关实义，距离真正的佛祖远得很！

“诸大德！此时不求真悟，万劫千生轮回三界，徇好恶境，向驴牛胞胎去也。”

今天有幸闻到真正的顿悟法门，如果不求真悟，不敢直下承当自己是佛，就只能是万劫千生轮回三界。在好的环境中、在恶的环境中，一时在驴的胞胎，一时在牛的胞胎，一时在人的胞胎。有时候是胎生，有时候是卵生，有时候是湿生，有时候是化生。四生六道，轮回不息。

“汝若自信得及，欠少什么？六道神光，未曾间歇。”

如果自己信得及，就敢于承当。佛的三十二相八十种好，没有一点缺少的地方，一切都本自具足，眼、耳、鼻、舌、身、意六根时时刻刻在放光。临济禅师说：“有位无位真人，在汝六根门头放光动地”，就是讲的这六道神光。人的一切活动，都是用的这六道神光，都是自性真佛在起作用。佛在起作用，我们自己却认识不到。我们以为手在动，脚在动，嘴在动，

心在动，实际上是自己的真佛在放光。

“一念净光，是汝法身佛；一念善分别光，是汝报身佛；一念无差别光，是汝化身佛。此三身，即今目前听法底人。”

我们的自性就具足佛的法、报、化三身。当下这一念就是最真的东西，当下这一念就具足了佛的三身。我们的问题，就出在不能保持当下这一念。此三身，就是目前听法的人。大家信得及吗？信不及！“我一个老太婆，家里还有那么多的烦恼事，我哪里是佛啊？老头、儿子、媳妇，家事乱如麻，哪里是佛啊？”其实佛无相，法无分别，“心、佛及众生，是三无差别”，没有相的差别。

昨天我在这里讲，那位胖居士在下面听，一下子进入境界了。我估计，他昨天至少成了一分钟的“佛”。为什么这么说呢？他昨天听了法下去，写了两首偈子。第一首偈子：“大千世界一空屋，峥嵘焦枯都归无。处世时时都无我，极乐世界多一佛。”第二首偈子：“禅到深处明空现，月照山河朦胧间。也无痛苦也无乐，莲花座上成佛陀。”所以我说他成了一分钟的佛，晚上睡觉又回到凡间了，呼噜还照样打。有这一分钟的体验，也不得了。如果能够保任这一分钟，就是我们修行的起点。

还有位男居士，说他受了五戒以后，犯得一蹋糊涂，就是因为没有把受戒时的那一念心保任下来。昨天传五戒的时候，大家都说“能持”。那一刻，可以说是我们心地最清净的时候。那一声“能持”，真的是震撼人心！你把那震撼人心的一刻永远保持下去，就有力量了。受戒时受到震撼的那一刻，就是力量的源泉。你不要看它只是两个字，只几秒钟时间，那是你心光显现的时刻。心光就是佛光，佛光就是心光。你要把这一念清净的光，

善分别的光，无分别的光保任下去，让它永远都在放光，让它普照。不仅是普照，而且是永照，永远的照！

“为不向外求，有此三种功用。然此三种，亦只是名言。”

心不向外求，法身、报身、化身三种功用就能够显示出来。我现在把这三种功用说出来给大家听，大家也能够听明白，但是这还都是名言概念。我们想要获得的东西，是语言不能够表达的那一部份，语言表达了的东西都是第二念的。

“故云：身依义而立，土据体而论。法性身、法性土，明知是光影。诸大德！切要识取弄光影人。是诸法本源，是一切法根本。”

身就是身体，土就是国土。有色身，必定有它所依的法性身，有山河大地，一定有它所依的法性土。人人有一片净土，人人具足三身。一花一世界，一叶一如来。每个人的心里都有一个世界，每个人看到的世界都不一样，因为每个人都有他自己的妄想分别。如果离开了妄想分别，每个人看到的世界就一致了。这个人人一致的世界，就叫法性土，或者叫华藏世界，或者叫极乐世界。极乐就是一点痛苦也没有的意思。极乐世界在哪里呢？当你一分钟成佛的时候，极乐世界就现在眼前。不是说“极乐世界多一佛”吗？应该说，多了一佛也只一种体会。实际上，大地众生都成了佛，众生也不会少一个，佛也不会多一个，一切都是不增不减的。

明知，就是认识作用，就是妄想分别。我们的妄想分别就像是光的影子。眼睛会看东西，耳朵会听声音，嘴巴会说话会识味，身体会有触觉，两条腿会走路，这都是光的影子。光的影子有了，那必然是有真的东西在里面才会有影子，没有真的东西在里面影子从哪里来呢？所以“切要识取

弄光影人”，弄光影的人，是诸法本源，是一切法的根本。“识取”就是要你在这个地方下功夫。只解弄光影，不识弄光影人，还是隔靴搔痒，落不到实处。识取了弄光影的人，才是大休大歇处。

“诸大德！四大色身不解说法、听法，虚空不解说法、听法。是汝目前历历孤明、无形段者，解说法听法。”

我们现在还有识，有这个命在，所以能说法能听法。一旦识离开了色壳子，只有身体在，还能听、还能说吗？死尸在那里躺着，能听、能说吗？那不也是四大吗？所以说四大色身不解说法、听法，虚空也不解说法、听法。能够说法听法的，只有这个“历历孤明、无形段者”的无位真人，说不清它在什么地方，或者说，它不是一切的名言概念所能说明的，只能够用“历历孤明”来形容它。在没有风的屋子里面点燃一支蜡烛，蜡烛的光焰不会摇摆，而且光明灿烂。我们的心也是这样，只有把它磨练到明亮而不摇摆的时候，才能显现它的真实作用。古人往往用“不续前、不引后”来形容当下一念历历孤明的情形。“历历孤明”的当下一念是现在，“前”是过去，“后”是未来，“不续前、不引后”就是当下一念不随过去、未来、现在而迁流，它是孤立的，不和任何事物相联系，一有联系就会有妄想。修行就是要把当下一念心孤立起来，不与过去联系，也不想未来如何。当然“归家”以后，真正大彻大悟以后，自己做得主了，就是另外一回事了。“归家”以后要怎么样呢？要和光同尘。要让你的智慧光明普照大地，又不被任何境界所遮盖。在用功的第一阶段，一定要使此心历历孤明，这是修行的诀窍和要领。

“所以山僧向汝道：五蕴身田内，有无位真人堂堂显露，无丝毫许间

隔。何不识取？”

在我们的五蕴身里面，有一个无位真人。五蕴身和四大之身是两码事。五蕴是色、受、想、行、识。有五蕴存在，就有生命存在。四大之身，如果没有识，也就没受蕴、想蕴和行蕴，四大就只是无知的东西，跟石头、瓦片、水和泥土没有两样。五蕴之身一定是有知觉的，所以五蕴的身田里边有无位真人。无位真人在五蕴身田堂堂显露，我们自己和这个无位真人没有丝毫间隔，靠得非常拢，非常贴近，就是我们自己，当下就可以识取，当下就可以把握。

“心法无形，通贯十方。在眼曰见，在耳曰闻，在手执捉，在足运奔。心若不生，随处解脱。”

心法没有形状，通贯十方。天南海北，这一念心顷刻之间就能到达。我们固然是坐在这里，很多人的心都在家里，在路上，在车上，有的武汉、有的河南、有的贵州、有的山东。你这一念心，不动道场，不起于座，就竖穷三际，横遍十方。这个心，在眼叫做见；在耳叫做闻；在手能执捉，能拿东西；在足运奔，能够走路。心生则种种法生，心灭则种种法灭。心若不生，随处解脱。

“山僧见处，坐断报、化佛头。”

临济祖师说，他的见解，是坐断报化佛头。他的见解就是见法身。所以报、化佛头，一坐坐断。

“十地满心，如客作儿；等、妙二觉，如带枷锁；罗汉、辟支，如著泥土；菩提、涅槃，如系驴橛。”

临济祖师又说：十地菩萨，像客作儿，就像打工的人；等觉妙觉的菩

萨，像戴了枷锁。罗汉、独觉，身上沾满了泥土；菩提涅槃，像拴驴子的桩。为什么这么说呢？你要是执着于圣人的境界，就是执药成病。只有把一切佛见、法见全扫干净，本地风光才能显露。

“盖谓作佛念经，纵然自在还为妄；度生心切，须信慈悲也是贪。”

为什么呢？只要还有想作佛的心，天天念经，纵然过得很自在，也还是在虚妄分别当中；只要还有想度众生的心，那仍然是贪心。昨天我们讲达摩祖师的《二入四行》，最后是要“称法而行”，就是对一切法都不要起执着心。《金刚经》上讲，佛没有度众生，佛也没有说法。一切都无相，一切都无住，一切都是随缘随愿而成，没有执着。一有执着就有局限性，一有执着就锁定在某一点上，一有执着就死在某一点上。

“释曰：临济法语，禅书互载。此篇同异，未知谁正，俟高明者辩之。然此篇，是入道捷径。若领悟不真，妄认识神，堕于古人所诃，非祖之咎，在会与不会耳。”

这一段是《禅海十珍》的编者道需禅师的话。说到这段法语有很多不同的版本。但是最关键的一点，就是不要把识神当作佛性。如果你领会错了，那可不能怪祖师说错了，只是自己误会了而已。

第三讲 一行三昧和一相三昧

(2004年5月5日讲)

古人说：“有相身中无相身，无明路上无生路。”不要把有相和无相截然分开了。有相无相，烦恼菩提，涅槃生死，反掌覆掌之间，就这么简单。可这掌反不过来，什么原因呢？因为无始以来的习气太多了，积重难返。所以要悟，更要修。不要等到悟了再修。

下面讲六祖所说的两种三昧：“一相三昧”和“一行三昧”。《六祖坛经》中所讲的具体的修行法门，就是这两种。这两种三昧在许多经论上都有讲到。如四祖大师的《入道安心要方便法门》，就讲到一行三昧。“一相三昧”是从理上讲，“一行三昧”是从事上讲。

法界一相、佛与众生无二无别，就是“一相”。通过三昧（正定）来认识法界一相、佛与众生无二无别之理，就叫“一相三昧”。

“一行三昧”是指的专修，专修一法而获得正定，所以叫“一行三昧”。《文殊说般若经》上面所说的一行三昧，是指“念佛三昧”。《入道安心要方便法门》上面讲：“依《楞伽经》诸佛心第一，又依《文殊般若经》一行三昧，即念佛心是佛，妄想是凡夫”，就是讲专修念佛的一行三昧。一行三昧是具体修持的法门。

一相三昧是讲的理论，一行三昧是讲的实践；一相三昧是讲智慧，一行三昧是讲禅定。

六祖大师为什么要把两个三昧放在一起讲？因为六祖禅法的特点是“定慧等持”。“即定之时定在慧，即慧之时慧在定。”只有定慧等持，才是究竟的修行法门。只修定不修慧，不一定是佛法；只修慧不修定，也不一

定是佛法。只有以戒为基础，定慧齐修，具足戒定慧三学，那才是佛法。印度的许多教派，中国也有各种各样的气功，他们也修定，也修戒，但都不是佛法。他们没有般若智慧，不是无漏的，而是有漏的，所以不是佛法。

六祖大师所讲的这两种三昧，收在《禅海十珍》的第四篇。

“六祖曰：诸善知识，汝等各各净心，听吾说法。汝等诸人自心是佛，更莫狐疑。”

包括我自己在内，在座的以及不在座的人，每个人的自心就是佛，不要怀疑。我们不要像狐狸那样的疑心重，你一定要信，当下要相信自己就是佛。

“外无一物而能建立，皆是本心生万种法。”

大家看见茶几摆在这里，你心里就有了茶几的形相，这叫“相”；茶几是因缘所生，茶几的本身，并不是你心里的那个相，而是“法”。佛教说“一切皆空”，是指空去因果事实（法）上面所附加的妄念（相），也不是说“法”本身也不存在。

茶几摆在这里本来是挺好的，可是你执着一来，要茶几这个“法”加上了分别之“相”，问题就来了。什么问题来了呢？茶几是喝茶的，是放茶杯的，怎么把它拿来放经书呢？对佛菩萨不恭敬！这不行！它是茶几，不能当课桌！这是一种执着。第二个执着：茶几原来是放在方丈室的，怎么把它拿到法堂来了？挪用常住物！不行！这又是一个执着。这个茶几矮了，做讲经台不适宜，一点也不庄严！讲经台要高高的，那种两头翘的元宝台才能做讲经台。这个茶几人家屁股都坐过的，怎么能拿来做讲经台？不行！这都是在茶几这个具体的“法”上面所产生的“相”，和因果事实的本身（法）

一点关系都没有。要想对事物有正确的认识，就得把一切的名言、概念、执着都抛弃，一竿子到底，认识事物的本来面目。所以说“外无一物而能建立，皆是本心生万种法”。

“故经云：心生种种法生，心灭种种法灭。”

这是《维摩经》上的话。这个心，在迷界，是指妄想心；在悟界，是指真如心。一切染净因果，都是从真如心或者妄想心产生的。所以心生则种种法生，心灭则种种法灭。

“若欲成就种智，须达一相三昧，一行三昧。”

种智，又叫“一切种智”。既能彻底认识宇宙间万事万物的平等相，也能彻底认识宇宙间万事万物的差别相的智慧，叫做“一切种智”。这是只有佛才具有的究竟圆满的智慧。声闻和辟支佛只有一切智，没有一切种智。所以成就种智，那就是成佛，不仅仅是声闻、缘觉。

智慧有三种：一切智、道种智和一切种智。一切智是根本智慧，是通达事物总相的智慧，也就认识一切法空相的智慧，又叫无分别智、根本智。声闻、缘觉、菩萨都有一切智。道种智，是了解事物差别相的智慧，是大乘菩萨的智慧，又叫差别智、后得智。只有佛的智慧才叫一切种智，才是究竟圆满的智慧。一切种智，是一切智和道种智在最高程度上的完美结合。

虽然只有佛所才能证得一切种智，但佛的一切种智在我们自性里也是本自具足的。为什么这么说呢？一切智好比是定，道种智好比是慧，如果你能够定慧等持，那你就可以与佛无二无别。要做到定慧等持，你就必须要通达一相三昧、一行三昧，通过一相三昧和一行三昧的修行，就能证得一切种智。

无二之相，没有对立面，名为一相。一相即是实相，实相即是无相。一切有相都不究竟。只有离开了一切分别的智慧才是究竟的。僧肇大师《维摩经注》中说：“万物齐旨，是非同观，是名一相。”万事万物在现象上虽是千差万别，在本质上则一律平等，所以说“万物齐旨”。人有男相、有女相，男相女相里边又有千差万别。人虽有千差万别，但是所有的人都有一个共同的本质。各种学说对人的本质有不同的说法。基督教看人的本质，说“人为万物之灵”。生理学家说人都具有本能的生理要求，比如说寒要穿衣，饥要吃饭，这些本能的要求每个人都是一致的。但种种学说都只讲到人类后天的一些特征。佛教说人的先天的共同本质，就是人人皆有佛性。

人人皆有佛性，所以自心能生万法，能造善业恶业，能够修行证果。种智，可以说就是佛性的别名。要想成就种智，就一定要成就一相三昧、一行三昧。

什么叫一相三昧呢？六祖大师说：

“若于一切处而不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融淡泊，此名一相三昧。”

所谓一相三昧，就是要在一切处都不住相。怎样才是一切处不住相呢？就是把一切的相都融为一相，是非平等，善恶同观，不生憎爱，不生取舍，不念利益成坏等事，以安闲恬静、虚融淡泊的心境来面对一切事物，世间的万事万物，都归于圆融无碍，成为佛的清净法身、圆满报身、千百亿化身。这就叫一相三昧。

“若于一切处，行住坐卧，纯一直心，不动道场，真成净土，名一行三昧。”

所谓“一行三昧”，就是在行、住、坐、卧四威仪中，都要“纯一直心，不动道场”。不二之心、质直之心、没有谄曲、没有是非、没有憎爱，这才叫纯一直心。不动道场不是坐在这里不动，行住坐卧四威仪都是道场。行，不动道场、纯一直心；住，不动道场、纯一直心；坐卧亦复如是。能纯一直心，能不动道场，当下就是净土。

极乐世界并不是只在十万亿佛土以外，我们现在听到外边有人在说话，你如果以无分别的心去听，它就是水鸟树林常说法，它就是在演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分；如果用分别心去听，你就会生烦恼：“我坐在这里听法、打坐，你却吵得一塌糊涂！”你的心就不安静了。所以只要纯一直心、不动道场，我们这个娑婆世界当下就转变成为极乐净土。

又比如说小孩子，父母亲高兴的时候，把他搂在怀里，这里打一下，那里摸一下，他乐支支地，一点也不反感；如果他走到外边，一个陌生人轻轻在他头上摸一下，那可不得了，他一定哭得死去活来，说人家欺负了他，回到家里去投爷爷告奶奶，一定要去给他打抱不平。同样是那么摸一下，反应就有这么大的不同。这就是因为他的心在起分别。这样的事例举不胜举，随便就可以找到很多。心在起分别，所以不是纯一直心；不是纯一直心就不是道场；不是道场就不是净土。

“若人具二三昧，如地有种，含藏长养，成熟其实。一行、一相，亦复如是。”

六祖大师说：修行这两种三昧的人，就像地里下了种子一样，尽管还没有发芽，总有那一天，会长出苗来，会结出果实。我们心地里有了菩提种，再用一行三昧和一相三昧来培养它，有朝一日，它就会长成参天大树，

普荫人天。

“我今说法，犹如时雨普润大地。汝等佛性譬如种子，遇兹沾洽，悉得发生。”

六祖说法，佛陀说法，历代祖师说法，就像及时雨一样，能够普润一切众生，使每个众生都能得到佛法的得益。前两天下的雨，我看就是及时雨。“好雨知时节，当春乃发生。”特别是北方，有这一场雨，那真是在下人民币！佛法对于渴求佛法的众生来说，也像普润大地的及时雨一样。我们每个人的佛性种子，遇上这场好雨，沾其滋润，它就会发芽，就会长出菩提苗。

“承吾旨者，决获菩提。依吾行者，定证妙果。”

六祖大师说，能够禀承我的宗旨的人，一定能够得到菩提，得到觉悟；按照一相三昧、一行三昧去做，一定能够证到妙果。菩提妙果就是佛果。菩提之果微妙不可思议，所以叫妙果。

六祖这一段法语，言简意赅，切实可行，希望每一位听法的人，能够按照六祖的法语去做。决获菩提，定证妙果。

“释曰：六祖说二种三昧，乃日用践履之捷径。据祖意：一相，则于境上洞达实相，不住幻相。一行，则心常质直，安住实相。心境皆空，与理冥符，谓之三昧。”

编集《禅海十珍》的道需禅师解释说：“六祖说二种三昧，乃日用践履之捷径。”说六祖二种三昧是我们在日常随时可以运用的修行法门，是一条能够开悟、能够证到菩提妙果的捷径。是最近的路、最方便的路、最稳当的路、最直截了当的路。“据祖意，”据祖师的意思，“一相”就是在“境上

洞达实相，不住幻相”，行住坐卧四威仪中，对于一切事物，都要能洞达实相，要能了解、明白、体证实相，不要在幻相上流连。“一行，则心常质直，安住实相。”一行，就是要纯一直心，心常质直，安住在实相上，不落第二念。落于第二念就不是实相，就是幻相，就是逻辑推理。只有第一念才是现量亲证，才是真实相。“心境皆空，与理冥符，谓之三昧。”什么叫做三昧呢？心、境都空，与真理、与佛性相应，这就是三昧正定。下面道需禅师引《文殊般若经》的话说：

“《文殊般若经》云：何名一行三昧？佛言法界一相，系缘法界，是名一行三昧。入一行三昧者，尽知恒沙诸佛法界无差别相。夫法界一相，即一相三昧。系缘法界，即一行三昧。是理、行之别名耳。今祖意二种皆行，乃冥契于理。究竟无二也。”

这是道需禅师对这两种三昧简明扼要的解释。《禅海十珍》，是从浩瀚无边的禅宗法海里边精心挑选出来的最重要的法语，希望大家好好体会，信受奉行。

总计：22231 字，最近修改时间：6/28/2006 11:32:00 PM

第一讲 我佛法中以心为主

(2004年10月1日讲)

今天是中华人民共和国成立五十五周年的国庆节。祝福大家在国家安定、经济繁荣、民族团结、宗教和谐的气氛当中，都能过上幸福、安定、有充分宗教信仰自由的生活。我想这就是每一个学佛和不学佛的人都共同期盼的盛世，这个盛世在共产党和人民政府的领导下一天天地变成现实。各位借着国庆节放长假的因缘来四祖寺参加禅修活动，寺院很欢迎，很感恩。近年来国家经济发展了，人民生活水平提高了，大家才能有更多的闲暇时间，或者游览名山胜地，或者走访亲戚朋友，或者参加各种文化交流活动，当然也有极少数的人愿意到寺院参加禅修活动。正因为我们享有充分的宗教信仰自由的权利，才能够有这样的机缘来寺院参加禅修活动，净化心灵，提升智慧，所以首先要感恩国家，感恩时代的进步发展。一个国家真正的进步是什么呢？我们在座的，有各方面的有专长有学问的人士，一定会很容易理解我所说的话。文化的多元发展，信仰的多元发展，各种健康的文化生活、有益于思想净化的信仰生活能够有充分的发展空间，那就象征着一个国家的进步，象征着一个国家从经济到生活都有充分的发展空间。所以我们大家今天能够在祖庭相聚，要从内心感恩时代，感恩社会，感恩政府。

今天是这次禅修活动的第一天。在这次禅修活动当中，我想分几个题目，来跟大家一起交流佛法上的一些基本理念，使得我们在学佛的过程中能够认清学习方向，排除思想上的困惑，增进对佛法的理解，巩固学佛的

信心，也使那些还没有跨入佛门的人士了解佛教，从而建立纯正健康的佛教信仰。

我今天给大家分享的题目是：“我佛法中，以心为主。”

佛法以心为主，世间法也是以心为主。我们做人、做事，无不是以心为主。佛法特别强调心的作用，心的力量。佛教有一句经常讲的话：“心生种种法生，心灭种种法灭。”意思是说，世界上所有事物的存在与不存在，都和我们的心有直接关系。《大乘本生心地观经》中说：“以清净心为善业根，以不善心为恶业根，心清净故世界清净，心杂秽故世界杂秽。我佛法中以心为主，一切诸法无不由心。”这几句经典的语言，对心的作用给予了简明扼要的解释。这几句经典的语言告诉我们，我们以清净的心来做人做事，所做的一定是善事；如果是以不善的心来做人做事，所做的就一定是恶事。所以清净心是善业的根本，不善心是恶业的根本。我们的心清净，所面对的客观世界就清净；我们的心不清净，心里有种种污染，所面对的世界也就成为一个不干净不清净的世界。所以说在我佛法中，一切以心为主，一切无不由心而造。

《华严经》说：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”这是我们每天晚课必念的四句偈。这里所说的一切，包括善业、不善业和非善非恶的无记业。人的起心动念分三种情况。一种叫善心，一种叫恶心，还有一种不可以说是善也不可以说是恶，佛教把它叫无记心。由于有此三种心态，我们所成就的事业，就有善业，有恶业，有非善非恶的无记业。所谓无记，就是无法界定它是善还是恶。比如说正常的饮食起居，无法界

定它是善还是恶。我们正常的用餐，如果不是大鱼大肉挥霍无度，也没有什么特别的目的，那么像那样一种活动，就是一种无记的活动。肚子饿了要吃饭，瞌睡来了要睡觉，不能说它是一种好事，也不能说它是一种坏事，它只是一种本能的需求。其心态不能界定为善或恶，其作用也不能界定为善或恶。也就是说，所有没有特定目标的思想言行都属于无记。所谓特定目标是什么意思呢？比如说，自己想某一件好事，起心动念是善；然后按照善念去落实了，这种行为也是善。反之，如果起心动念对他人有损害，或者有意地想对某个人造成精神上物质上身体上的伤害，并且也在行为上落实了，这样的思想言行就属于恶。除了这两种情况，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，没有对他人的精神、身体和物质造成正面的或者负面的影响的那些心念和行为，就属于无记。生活当中，大概无记的情况占主要。修行，既要克服恶念，也逐渐转变无记念，有意识地修善，然后在一天 24 小时当中使每一个起心动念都能与善法相应。这就是我经常强调的“善用其心”。善用其心，一是排除恶念，二是使无记的念头也转化成为善念。也就是要用善心、善念来占据整个思想空间。这是修行的根本要领。

听了我这一段分享之后，我们每个人都可以反醒一下自己，看看在一天之中是善念多还是恶念多？我想大家一定会得出一个结论：善念有，不多；恶念应该更少；只是那种不能界定其善恶性质的无记的念头占主要地位。由此可见，怎样使无记的念头变成善念，是我们修行的重要课题。

为了便于大家鉴别三业的善、恶、无记三性，我现在根据佛法的义理，结合现代的语言环境，给各位作一个简单介绍。佛教所说的善，首先是建立在有益于自己和他人的身心健康和物质财富不受损失的前提之下。如果

起心动念和语言行为有损于自他身心与物质利益，肯定是恶；与此相反就是善。

善有三种：现善、后善和究竟善。现善可以理解为眼前利益，后善可以理解为长远利益，究竟善可以理解为根本利益。佛教所说的眼前利益，是指今生今世；所说的长远利益，指来生来世，乃至尽未来际；所说的根本利益（究竟善），是指解脱成佛。生死的解脱既是学佛的根本所在，也是我们每个人最根本的利益。佛教讲的善包括这三善：现善、后善、究竟善，即眼前利益、长远利益、根本利益。符合三善的思想言行，就是善法，反之就是恶法。我们这样来理解佛教讲的善与恶，就比较具体，也便于把握和操作。

具体讲到现善，尽管只讲今生今世，也很复杂。从每个具体的人来说，比如我今年 72 岁，可以讲今生今世，但是像我这样一个老人，今生今世来日无多；在座的年轻人，十几岁的二十岁的，那今生今世就非常漫长，如果身体好，保养得好，上百年都有可能。那么怎么来理解今生今世呢？要知道今生今世不是指的明天或者后天，而是指当下。一切都是从当下一念做起。把握现善如此，把握后善和究竟善也是如此，都必须从当下一念做起。也就是说，如果我们能够把握好当下一念，你就三善具足；如果把握得不好，眼前利益受到损失，长远利益和根本利益也同样会受到损失。所以说一念善，念念善；一念恶，念念恶。可见如何把握起心动念，至关重要。

《大乘本生心地观经》所讲的心清净，世界就清净，心杂秽，世界就不清净，世界也杂秽，这个“世界”怎么来理解？这里所说的“世界”，主

要是讲“世界观”。一切的哲学问题、宗教问题，归结到一个根本问题，就是所谓的“世界观”。所谓的心清净，就是有一个正确的、符合三善的世界观，有一个正确的符合三善的观察认识世界的观点、立场、方法。有什么样的立场就有什么样的观点，有什么样的观点就有什么样的方法。心地如何，拥有的世界就如何。

佛教告诉我们：“一花一世界，一叶一如来。”这一朵花就是我们这个生命，这一片叶子就是我们这个生命。我们的生命表面上看，只是个体的，是渺小的，是微不足道的；但是实质上，我们的个体生命就是整个世界，我们的个体生命与佛一样的尊贵庄严。我们每一个人都拥有这个世界，我们每一个人都拥有佛。所谓“心佛众生，三无差别，诸佛众生，同一法身”，就是讲的这个道理。这种境界固然需要去体会，但是只要稍微反思一下，我们就能深深认识到，我们的心念，既是这个世界，也是十方诸佛。所以“一花一世界，一叶一如来”，没有离开我们这个方寸之心。我们有什么样的心念，我们的内心世界就是什么样的状况。

佛教讲“一心具足十法界”，也是讲这个道理。一念是佛心，内心世界就是佛的世界；一念是修罗心，就自己在搞世界大战，自己跟自己过不去，自己就想到某某人对我有意见，我也对某某人有意见，自己在内心里就打起仗来。一念嗔心起，八万障门开。许多人身体有病，心理有病，甚至进入到幻视、幻觉、幻想的世界，都是心念没有得到正常调整所导致的消极结果。

从佛教的角度来看，除了佛以外，所有的人都是有病的人，所有的人都是有问题的人。为什么这么说呢？如果没有病，我们就不会有烦恼；我

们有烦恼，就说明我们有病。没有病，我敢说一句，大家就不会来到四祖寺，大家就不会来找佛门，包括我自己在内。我既是一个身体有病的人，更是一个精神有病的人，所以我要不断地学习佛法，不断地修行。每个人都要用这种自我剖析的精神来看待自己，看到自己有病了，才会想办法来医治自己的病，要医治自己的病，就一定吃药。佛教的药很多，因为众生的病很多。所谓众生有八万四千种烦恼，八万四千种烦恼就是八万四千种病，佛的法门也有八万四千。也就是说佛根据众生的八万四千种病开了八万四千个药方，我们就是要对症下药，按病吃药，只有这样才能真正找到一个契入点，有针对性地医治自己的烦恼疾病。

我们学习佛法的人，往往一种病还没有治好，另外一种病又产生了。有不少学佛的人士，偏面追求神异现象，总希望得到一点特异效应，获得一点特异经验，不是想方设法来净化身口心三业，而是企图在神异莫测的状况下来改变命运。修行的最终目的，的确是要彻底改变生命的状况，但是生命状况彻底改变，是一种可遇不可求的境界，它不在于刻意地安排与追求，而是要在自己的思想言行上下功夫。能在自己的思想言行上下功夫，效果不求自得。佛教明明告诉我们，有求皆苦。世间也讲做一切事情，要只问耕耘，莫问收获；但行好事，莫问前程。只要耕耘做到家了，收获是自自然然的事情，不求自得。我们对于灵异的追求，往往会增加很多烦恼。因为灵异不是求得到，而是在修行过程中，通过主要目标的达到而产生的副产品。比如说我们想回家，只要回到了家里，一切都具足了。回家是整体目标，是全部，回到家了，达到的目标是全部、是整体。片面地追求灵异，得到的是部分的东西，不是整体的东西，即使得到了，对于解决身心

性命的问题没有帮助，反而有害。有一些同修，由于在修行上片面追求灵异，最后弄得身心疲惫，身心崩溃，甚至导致种种的毛病缠身，没有断烦恼，又增加了烦恼。

讲到这里，我想提供给大家一个修行的心态。修行，是一个长期训练管理自己内心世界的过程。既然“我佛法中以心为主，心清净故世界清净，心杂秽故世界杂秽”，由此可见，如何管理好心念，是一个根本问题。佛教中讲的一切法门，无非就是要我们管理好心念。这种管理不是想管理就管理，想不起来就听之任之。对于心念的管理是一天 24 小时的事情，不是在一天当中某几个小时做什么，某几个小时又做别的什么。修行没有八小时以外，修行是 24 小时，修行没有上班下班，没有退休与待业。修行要经常化，要生活化。修行与生活，应该没有距离。

我记得在去年美国进驻伊拉克的时候，各种信息都及时报道前线的情况。那时候在新闻上形容报道的及时，用了个非常形象的词：“零距离”。说我们每个人和前线是零距离，没有距离。我看了这个词很受启发。修行，就是要让修行与生活心心念念保持零距离，没有距离，那就是“在生活中修行，在修行中生活”，“生活禅，禅生活。”

如果修行与生活成为零距离，那就完全是修行人的境界，从而达到正等正觉，菩萨的境界。菩萨的境界，就是菩萨道与生活零距离，菩萨道与生活成为一体。我们每个人可以反思一下，看自己能不能够用这样一种修行与生活打成一片的要求，达到每天 24 小时都在生活中自觉觉他、行菩萨道的境界。

台湾的耕耘先生提倡安详禅，安详禅的要求是“秒秒安详”，每秒钟都

是安详的。这个境界也很高。能够秒秒安详，那就是一天 24 小时都生活在安详当中，每时每刻都没有空过的时候，每时每刻都能正念现前、善念现前。能够秒秒安详，内心世界就清净，我们就有一个清净的心态来处理外在世界的问题，也就能够使外在世界逐步地变得清净；人人都能如此，我们整个的娑婆世界就会变成人间净土。所以修行的第一个目标，就是要做到修行和生活保持零距离。修行与生活没有距离了，生活就能秒秒安详。

今天晚上给大家讲一切以心为主，管理好我们的心就是修行，明天就给大家介绍怎样管理好我们的心。

第二讲 管理好我们的心

(2004年10月2日讲)

有一种内观法门，在座的可能有人参加过。修内观最主要的要求就是在十天当中，每个人一句话都不要说，都向内观照，这就是内观。经过十天的禁语，第一个感觉就是觉得自己很清净。在台湾有许多道场，经常举行禅三、禅七、禅一。禅一就是一天的活动，禅三就是三天的活动，禅七就是七天的活动。我们处在一个很忙碌的社会，能够有七天的假期不容易，三天的假期会有。所以社会上很多高层管理人士都很乐意参加禅三的活动。禅三期间，也是要禁语，一句话都不说。我有一个弟子，香港理工大学校长潘宗光教授，他跟我介绍，他到台湾去参加禅三活动，三天当中大家一句话都不说，那种感受非常好。好在什么地方呢？禅堂内禅堂外，功夫完全打成一片，没有杂用心的地方，每个人每时每刻都在照顾自己、管理自己。他也给我建议过多次，希望在柏林寺也为这些高层人士举办禅三活动。

我们利用国庆长假来共修，鉴于湖北寺院集体共修的机会比较少，加上平常训练不够，所以要求不是很严，比较自由一点。当然自由有自由的好处，严格也有严格的好处。但是从修行的要求来说，还是严格一点比较好，太松了，很难形成一种修行的氛围，很难使人的心专注、安静下来。我希望从明天开始，还有三天的时间，前来参加共修的朋友，专心一意的用功，在一个良好的环境当中，大家都能有一点感受，这样就可以建立起自我管理的信心。自我管理要有信心、有决心、有要求、有感受。光要求还不够，要求往往是被动的，还要自己有感受。有了感受以后就会有受用，

有了受用就会更加有信心坚持自我管理，坚持修行。

今后三天的要求就是两条。一条要求是整齐一点，听到打板赶快到共修场所来，要做到整齐，有止静有开静。止静以后，任何人不要推开门。止静以后你要坐，你就在门外坐；要回去，那你就回去休息。

第二条是安静。包括在共修场所和起居场所，都要保持安静。能够做到禁语那就更好，最少也要低声说话。你能够低声说话，自然心态柔和，不会表现出急躁不安。在这里，我特别对我们湖北人不满。不管在哪个地方，只要有湖北人在，声音最大的一定是我们湖北人。这很奇怪。所以我们在座的老乡，要特别注意训练自己低声轻语，让心态柔和下来。本来在语音方面男女有别，男人的声音往往很洪亮，妇女的声音比较柔和，但在我们湖北似乎相反，我们这些女居士老太婆声音特别大，自己往往又不注意。寺院，它应该是一个很安静的环境，必须让各方面都能够适合修行的需要。每个人都要养成这种自觉。这本身就是一种修行，不要看成小事，而是一件很大的事。声音的大小，声音是否柔和，直接反映每个人的心境，所谓言为心声。

昨天我们讲了“我佛法中以心为主”，也讲了今天要给大家讲如何管理此心。刚才讲的这一段话，也是从管理此心开始。管理此心怎么样下手？离不开身口意三业。我们的身体会乱动，我们的口会乱说，我们的心会乱想。所谓胡作非为，就是讲的我们的身；胡言乱语，就是讲的我们的口；胡思乱想，就是讲的我们的心。中国的语言非常丰富，这三句话就把我们染污的身口意三业描绘得淋漓尽致。怎么管理呢？身不要胡作非为，口不要胡言乱语，心不要胡思乱想。这三不，就是管理此心最实在最直接的下

手功夫。

管理好我们的心，管理好身口意三业，就是要行十善止十恶。大家听我这么一讲，可能会说：我以为你会有什么深奥的道理说出来，说来说去还是很浅！从佛法的角度来看，最浅的地方就是最深奥的地方，最深奥的地方必须是由浅入深。从另一方面讲，深与浅都在同一个点上，就看你怎么样用心。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，一切诸佛之法，无非就是这三句话。“是诸佛教”，这三句话是一切诸佛共同的教诫，所以叫做“诸佛通诫”。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”这三句话，也就是止十恶修十善。这十条教诫，可深可浅。从浅方面来说，它是人天胜因；从深的方面来说，它是成佛作祖的起点，也是成佛作祖的终点，它是发菩提心的基础，也是发菩提心的内容。你只能从浅的方面理解，只是因为认识上还没有达到那种水平。

十善或者十恶，佛教有一个常用的说法，叫做“身三、口四、意三”。身三，从行为方面，在十善十恶上面有三条，就是杀盗淫；行杀盗淫就是行为上的三种恶，不杀不盗不淫就是行为上的三种善。

在语言方面，导致我们身心陷入到负面状态，甚至于在立身处世上，由于语言的不正当，会造成很糟糕的人际关系，恶名流布。口四就是语言方面的四项内容。从恶的方面来说，就是两舌、恶口、妄言、绮语。两舌就是“向此说彼，向彼说此”。用通俗的话来讲，就是挑拨是非。对着张三说李四不好，对着王五说赵六不好，一个舌头有两种作用，所以叫两舌。恶口就是骂人。我们湖北人有个习惯，特别是武汉人，不带脏字就说不出的话，他自己一点也不自觉。这是一种陋习。寺院里也偶尔听到有人讲脏话。

走到社会上，走到街上，走到农村，耳边听到的声音，脏话特别多。这是恶口。妄言就是说谎话。绮语就是低级趣味的话，言不及义的话。两舌、恶口、妄言、绮语，那是语言上的四种恶；不妄言、不绮语、不两舌、不恶口，就是语言上的四种善。以诚实的语言代替妄语，以慈善的语言代替恶口，以庄重的语言代替绮语，以公正的语言代替两舌，就是善法。

思想方面也有三条。贪嗔痴，对好的环境起贪心，对不好的环境起嗔心，对不好不坏的环境起痴心，就是思想上的三种恶。反之，对好的环境不过分贪求，对不好的环境也不讨厌，不起嗔心，对不好不坏的环境能够正确认识，不起痴心，那就是思想上的三种善。

整个十条，顺生死而下，就是十恶；逆生死而上，就是十善。顺生死而下，下到三恶道——地狱、饿鬼、畜生。逆生死而上，上到三善道，三善道就是天、人、阿修罗。以此为基础，再逆生死之流而上，可以进到四圣。四圣，就是声闻、缘觉、菩萨、佛。不管是三善道还是四圣道，都是以十善为基础。管理我们的心，管理身口意三业，就要从这十个方面做起。这十个方面，就在起心动念之间，在开言吐语之间，在举手投足之间。我们要止十恶、修十善，从身业来讲，要观照举手投足是在做什么；从口业来讲，要观照开言吐语是在说什么；从意业来讲，看起心动念之间是在想什么。举手投足、开口吐语、起心动念，都是当下的。所以要管理好我们的心，管理我们的三业，必须从当下做起。不从当下做起，一切都会落空。

人生的修养，不是一件神秘的事，不是一件遥远的事。人生的修养很实在，人生的修养很现实。我们以这样的标准，反思一下自己的心心念念，看看我们的修养功夫如何？举手投足之间，我们是否能观照得到？开口吐

语之间，我们是否有觉知？举心动念之间，我们是否知道每一个心念落在何处？是落在善法上，还是落在恶法上，还是落在无记上？这样地来反观内照，修行的功夫就很容易进步，也完全可以操作。往往讲得很玄，操作起来很困难。如果从身口意三业，然后联系到止十恶修十善，这样地管理自己，这样地修行，操作起来现现成成。所以修行不要求玄，在平常日用中，最容易把握，也最不容易把握。之所以有难易之别，就看我们对此事有没有决心，有没有信心，想不想修行，想不想管理好自己。这件事就这么简单。

要想心心念念管好自己，也有一些方法，让我们的心有所依托，有所寄托，而且办法很多，我们每个学佛的人也都在用这些办法。但是往往在用这些办法的时候，我们使这些方法与实际的生活脱节了，有了距离。我们最常用的一种办法就是念阿弥陀佛。念阿弥陀佛，如果不明白为什么要念，不明白要达到什么目的，就会使念阿弥陀佛与日常生活脱节。念阿弥陀佛怎么样成为往生的资粮呢？那一定是要在日常生活当中，通过念阿弥陀佛，实现止恶修善的目的，然后才成就往生的资粮。但是呢，我们念佛的时候，往往没有结合自己的心态和生活来念阿弥陀佛，念佛归念佛，妄想归妄想，口念弥陀心散乱，喊破喉咙也徒然，达不到“念佛、念心、心念佛”的效果。念心就是管理好自己的心，每一声佛号从自心流出，然后又回归到自心，这样不但能够达到三业清净的目的，而且能够很快地清除妄念，明心见性，开发智慧。如果不能够从自心出发，回归自心，失去了观照，念佛的作用就很小。

修行最容易出现的偏差，就是只求有功德，不求明心见性。从佛法来

讲，开悟是学佛最根本的要求。如果这个要求都不能达到，更高的要求就无从谈起。开悟，大乘也好，小乘也好，都叫做见道。见到什么道呢？见到自己要走的那条路，所以叫见道。懂得修行的法门，是见道的第一个意思。道为能通，通到涅槃彼岸。见道的第二个意思，就是见到了真理。真理是什么呢？真理就是一切法的真实相。见道就是见法，见法就是见真理，见到了真理就是见到了佛。这是见道的第二个意思。见道的第三个意思，就是修行达到了一定的境界，具备了再往更高要求更高境界迈进的基础。所以说见道简单地说，就是见到了修行的必由之路；见到了真理；修行达到了一定的境界。见道包括这三个方面的内容。

见道难不难呢？佛陀在世的时候，许多弟子因为看见佛的形相，见道了；有的听到佛说苦集灭道，他也见道了；有的见到佛行住坐卧的威仪，他也能见道。因为佛陀在世的时候，能够见到佛的人，都是有大善根的人，所以见道很容易。见道是在一刹那间，是一个很短暂的飞跃，不是一个过程。见道以后的修道，才是一个较长的过程。见道没有完成管理此心的任务，只是知道怎么样管理此心，要真正管理好此心，要在修道的过程中完成。从小乘的修行来说，见道是初果，修道是二果和三果，四果阿罗汉才是无学道。也就是说，见道只有一个阶段，修道有两个到三个阶段。从大乘来说，要求更严格。见道是初地，修道是初地到八地。

管理此心是一个漫长的过程，但关键是要知道怎样管理此心。要知道怎样管理此心，必须要开悟。不开悟，说能够管理此心，那是不现实的话。我这样一说，在座的很多人可能对修行完全失去信心。哎呀，老天爷！我哪一天能够开悟？我开不了悟，所做的一切不都白瞎了吗？也不要着急。

渐修可以顿悟。我们先渐修，然后可以顿悟。当然也有先顿悟再渐修的。渐修顿悟，悟后真修；顿悟渐修，也是悟后真修。我们现在所做的一切，都是为开悟做准备，包括念阿弥陀佛的人在内。我们每天晚上做晚课，说念佛往生西方，往生西方以后还是要开悟，不开悟不行。开悟是学佛的最低要求，也是一个普遍要求。大家要建立起对开悟的信心和志向，修行才真正地有目标。管理此心也是要达到开悟，开悟以后再管理此心就更加有效果。希望大家对开悟有信心，对管理此心有信心。

第三讲 守一不移

(2004年10月3日讲)

昨天从十个方面讲了怎样管理此心，就是止十恶、修十善。这是讲在日常生活当中，讲在动中如何修行。除了动中修，静中修也是很重要的。静中修是动中修的基础，不在静中打好基础，在动中往往不能得力。静而后能定，要静了才能定。当然定功成熟了，动中也有定，动静不二，常在定中。动静不二，那是修行成就者的境界，我们一般人还达不到。强调静中修，就是为了逐步实现动静不二这个目的。在动中从十个方面来管理此心。在静中就应该摄心一处，归结到一个点上。我们在四祖寺讲这个题目，不妨结合四祖的教导，看他怎么样教我们管理此心。

四祖有一个非常著名的四字口诀，就是“守一不移”。有要求，有办法，非常精要。要求就是“守一”，办法就是“不移”，莫换题目，不要三心二意，跑到别的地方去了。四祖在他的《入道安心要方便法门》当中，专就“守一不移”进行了非常精要的解释，希望大家能够记住这几句话，经常用这几句话来管理此心。一共十一句。其中第一句“守一不移者”是提纲，接下来的十句话，是对它的阐述。

“守一不移者：以此空净眼，注意看一物。无间昼夜时，专精常不动。此心欲驰散，急手还摄来。如绳系鸟足，欲飞还掣取。终日看不已，泯然心自定。”这十句话，把管理此心的要求、方法、譬喻、结果，都和盘托出，讲得清清楚楚。

要做到“守一不移”，首先是要以空净之眼，使心意集中在一处。注，

就是注意。空净眼是什么眼呢？就是智慧之眼，般若之眼。一时要做到以般若眼来专注此心，可能做不到。有了般若智慧的空净眼，我们也就用不着守一不移了。所以如何来理解空净眼，非常重要。空净眼在这个地方，就是不住过去、不住未来、当下念念迁流，以一种无住的心态，来看你当下的心念。“看一物”，如果我们守的“一”是一句佛号，就心心念念把全部身心安住在佛号上，心无二用，不随前念而灭，不随后念而生，让这一念孤立起来。大家试试看，看这一念能否孤立起来？如果练习到能够将这一念孤立起来，不与万法为侣，那我们的功夫就有几分相应。这一念孤立不起来，一面在念阿弥陀佛，一面在想东想西，胡思乱想，那就不是空净眼，那就是染污的眼。空净眼，等于是把心的作用具体化，形象化了。这个眼就是心，心具有观照的力量，就像眼有看东西的作用一样。心真正静下来的时候，我们当下这一念心，既能听，也能看，又能想，也知道味道，一根可以具备六根的作用，这就叫“六根互用”。“以此空净眼，注意看一物。”这一物，根据所用的方法不同，可以是这一物，也可以是那一物。可以是一句话头，可以是一句佛号，可以是一个咒语，可以是身体的某一部分，也可以是山河大地的某一点。但是你一定要认准一个方法，不能这一刻看茶杯，下一刻看录音机，再下一刻看电灯。那就不是看一物，而是在看多物。看多物，对于我们初用功的人来说，心不容易集中，就不是守一不移。

注意看一物的要求，是要“无间昼夜时，专精常不动。”无论白天还是晚上，既要专，又要精，还要不动。不动就是不移，不改变方法。一改变方法，心念就专不了，精不了，这是古人用功的心得，这是过来人的经验。

我们每一位修行者一定要非常重视祖师在实践中所取得的宝贵经验，这是我们一切修行者的财富。昨天四祖像开光的时候我曾经说到，四祖“六十年胁不至席”，六十年身体不挨床，不倒下来睡觉。他72岁圆寂，12岁出家，出家以后就常年打坐，他真正做到了“无间昼夜时，专精常不动。”管理此心，绝对不是一件轻而易举的事，而是一件非常艰苦、难度很大，同时也是一件收获很大、作用很大的事。一分耕耘，一份收获。所以要不分昼夜地跟自己无始以来的种种习气进行拼搏。

“其心欲驰散，急手还掣来。”我们在用功的时候，可能越管理它越乱，你越让它守一，它越是要分散，越是要跑，心猿意马，不停止地奔驰。我们要使“心猿罢跳，意马休驰”，一定是要用一番苦功夫。所以其心欲驰散，跑掉了，散乱了，怎么办呢？急手还掣来，不能有一点含糊。急手，就是说在这个时候你一定要有一点力度，打起精神来，让心能够安住一处，不能让它走失。

四祖大师在这里打了一个非常好的譬喻。譬喻用一根绳子把鸟的脚系住。绳子就是方法，鸟就是心。鸟如果要飞怎么办呢？不要让它飞，要拽住它，让它安分守己住在一个地方。古人还把管理此心比喻为牧牛。农田间的路很窄，放牛的小孩一定要睁眼不眨地看着牛，牵着绳子，让牛只吃田埂上的草，不要偷吃庄稼。偷吃庄稼比喻打妄想，牛就是我们的心，绳子就是用功的方法，看牛的小孩就是正念，要像这样地时时刻刻管住这颗妄想的心，所以修行难得很。要找到这个方法，难；要用这个方法，难；用这个方法得到效果，更难。所以绝对不能够小看这件事。古往今来在修行的路上得到成就的，可以说成千上万。说明这件事尽管难，但还是走得

通，不是办不到。因为有无数成就者进行了艰苦的探索，开辟了一条道路，做了我们的样板，我们只要循着这条路往前走，一定会有成果。

四祖大师说，你每天坚持这样看下去，“终日看不已，”不要停止，不要却步不前，不要有畏难情绪，其结果是“泯然心自定”，风平浪静，心海没有波涛，就像澄潭止水一般，心会安定下来，心里这个猴子会停下来，不再蹦来蹦去，跳来跳去。

去年柏林寺打禅七，在居士打坐的禅堂里，每一支香开始我都要求大家一起先念这几句话，并按照这几句话的要求用功，效果很好。我们这一次国庆长假共修活动，有许多人千里万里来到四祖寺，希望得到一点什么。我想我是一无所有，只能将祖师这几句话赠送给各位，希望各位按照四祖的教导去做，按照过来人所走过的路、所用过的方法、所取得的经验去做，一定会有成果。祖师不会骗人。这番话，就是告诉我们管理此心的经验之谈，也是经典的教诫。关于管理此心的经典语言有很多，十天八天也讲不完。

整个佛教所讲的，就是这一件事，没有讲别的。佛法是心法，佛教告诉我们的是心地法门。一般经书上叫我们要摄心。摄心就是让心不随五欲六尘而动，让此心无住。所谓“不住色生心，不住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。”无住的第一步就是要不住色、声、香、味、触、法。佛教把六根的对象称为六尘，心在六尘之间跳来跳去，千头万绪，都不出这六尘。我们的心不要住在六尘上。“应生无所住心”，简单地说就是“无住生心。”无住生心是什么？刚才我讲到，就是不生不灭，就是找到了心的源头，找到了娘生面目，找到了心的本源。我们能够抓住心所攀缘

所寄托的对象，就找到了心的要害所在，你就可以从这个要害处对治。对治之法，就是四祖说的“守一不移”。

《佛遗教经》关于“守一不移”的教导，是“制心一处，无事不办”。讲禅定的书，说“心一境性，名之曰定”。心在一个对象上，专注在一点上，这叫“心一境性”。境，就是心所缘的对象。心为能缘，境为所缘。能缘就是能考虑、能联系、能思考，这个东西专注了，那么所缘的对象也就专注了，由此经过长期训练，就会产生禅定。这和四祖守一不移“终日看不已，泯然心自定”的要求完全一样。

在中国文化里面，以道家来说，它也有守一的思想。道家有时候说“守一”，有时候说“抱一”。这就是说，要管理此心，要管理人的欲望，所用的方法，先圣后圣，东方的圣人和西方的圣人，其揆一也。方法都一致，所见略同。可见真理具有普遍性，探索真理的方法也具有一定的普遍性。既然是同一个道理，所以今天的人要来探索自心，管理自心，就要接受古圣先贤的教诲，吸取古圣先贤所取得的经验，我们就会事半功倍。《维摩经》上也讲，摄心是道场。能够管理自心，这本身就是道场，就是在修道，与释迦牟尼佛坐在菩提树下说法一个样。道场，就是说法的地方，修道的地方。能够摄心就是道场，这把摄心的重要性强调到最高层次。

在这里，我想把守一不移这种方法具体落实到每个人身上。我们可以根据自己平常所用的方法，再根据守一不移的要求，专注地做下去，不要对自己失去信心。不要因为念了三天佛，觉得妄想还照样在翻腾就失去信心；不要因为看了三天的话头，还没有开悟就失去信心，就觉得自己根基不够。每个人都要下一个决心。古人专修都要二、三十年的时间，像古人

那样专修，现在很少有人有那种因缘和条件，刚刚才起步，就希望很快见到成果，应该说那种想法不切实际。所以要有耐心，要有信心，要有毅力。只要有心去做，只要持之以恒，只要守一不移，一定会有成就，一定会每天都有新的境界呈现。希望各位对自己的选择要有信心。

五一长假曾说这次原本打算讲《楞严经》的《大势至菩萨念佛圆通章》。《念佛圆通章》的要领，就是“都摄六根，净念相继”。用什么来摄六根呢？一句佛号，净念相继，这里的净念就是一句佛号。这和今天讲的守一不移是一个道理。佛法只要把一个道理通达了，其它的道理就能够一通百通，因为所有的佛法就只有一个法。所有的佛法像是大海，每个人从大海取到一滴水，水的性质是一样的，水的味道也是一样的。水的性质是什么呢？水以湿为性，是湿的。海水的味道是什么呢？海水的味道是咸的。每个人从大海取到的那一滴水，同一湿性，同一咸味。每一个法门看起来千头万绪，总起来同归法海，同一法性，同一法味。

所以在学习佛法的时候，既要广学多闻，也要以专学一门为主。佛教有许多经典，古人都是一辈子弄懂一经一论，然后以千经万论来印证你所学的那一经一论，一切都把它汇归到这一本经上来，那就是一法通万法通，万法同一法。今天的人，很少有人来专治一经一论，往往是每一本经都涉猎一点，每一本经都把有用的东西摘录下来，没有一个专字。古人有专《华严》的，有专《法华》的，有专《楞严》的，有专《维摩》的，有专《金刚经》的。过去许多老法师，像圆瑛法师，是叫楞严讲主，专门讲《楞严经》；像应慈老法师，专门讲《华严经》。还有专门讲《金刚经》、讲《维摩经》的。今天的人什么经都讲，也可能什么经都不精。

落实到修行也是这样，以摄心为主。要摄心，一定是始终用一个方法，锲而不舍。古人打了个比喻。棺材里边有一只老鼠。棺材就是生死，就是轮回；老鼠就是轮回六道的业识。棺材里的老鼠总想出来，要出来唯一的办法就是把棺材啃个洞。怎么啃呢？是把整个棺材全啃通，还是认准一个地方啃呢？肯定是后者。要把整个棺材全啃掉，那是猴年马月的事情？如果你认准一个地方啃，很快就啃通了，就能够从六道轮回这个大棺材里边逃出来。认准一个地方啃，就是比喻始终用同一个方法，就是守一不移。所以这一次的共修活动，就以守一不移这个经典的教诫供养各位。

讲修行如此，做事业、做学问也是这样。做事业，今天这个事做做，明天那个事做做，可能一辈子都不会有成就。你做学问，今天搞搞经济学，明天搞搞管理学，后天搞搞法律，再后天搞文学。一个人毕竟是光阴有限，精力有限，要想把世间所有的学问都掌握了，没有那个时间，也没有那个精力，同时好像也没有那个必要。为什么呢？一个人能够把一门学问做得很精到，就不容易。所以世出世间，都是要专精。专了才能精。

下面再把这几句话念一次：“守一不移者：以此空净眼，注意看一物。无间昼夜时，专精常不动。此心欲驰散，急手还摄来。如绳系鸟足，欲飞还掣取。终日看不已，泯然心自定。”希望每个人都从这个方法得到利益，使我们的的心尽早定下来。

第四讲 十牛图颂

(2004年10月4日讲)

今天要讲的，还是不离开此心。守一就是要专注，将此心专注在一个事物、一个对象上，毫不放松，毫不动摇，毫无走作，这就叫不移。具体讲到调心，我前两天也介绍，把心比喻成牛。当过农民的人都知道，一条牛从不听话不耕田不做活，要把它调伏得听话干活耕田，要经过一段时间。调伏牛，就是要让它驯伏。要让牛驯伏，不是件容易的事情，要下苦功夫。

古人把调伏心牛的过程分为十个阶段，并画成十幅图画，每幅图画步步递进，连环成套，使得我们一看这十幅图，就能明白是怎么回事。柏林寺问禅寮的接待室也挂了一套现代人画的《十牛图》。有位德国的天主教神父，七十多岁了，他虽然是天主教的神父，但他也学习坐禅，他在印度、在日本，学了二十年，他在柏林寺看到挂在墙上的《十牛图》，就说：“哦，这是告诉我们怎么用功。”他用外语讲这几句话。一看就明白。形象化的东西，容易给人深刻的印象。十牛图又配十首诗，每一首诗就说明每一幅图的内容，也就是说明用功在那一个阶段的境界和方法是什么。它既有功夫和见地的内容，也有文学意义，对于接引一些有文化的人进入禅的修炼，有很大的作用。从宋朝开始，大概不下二十位禅师都用诗歌的语言描述《十牛图》。最早的《十牛图颂》，是宋朝的廓庵禅师写的，以后的禅师都是来和他的诗。我们不要纯粹从文学的角度来看这些诗，一定要结合功夫与见地来读，这样就会对怎样管理此心有一个非常形象的了解。

《十牛图颂》的十个阶段，第一是“寻牛”，寻找内心的这条牛。这头心牛已经走失了，不知道它藏在什么地方。还是藏在草丛里？是藏在树林里？藏在山崖下？藏在草丛里，比喻此心被邪见障蔽了；藏在高山上，比喻此心就被贡高我慢障住了；藏在泥沼里，就像水牛一样，它走到泥塘里，只有头露出来，整个身体都在泥水里头，水牛的颜色和泥巴没有两样，你要找确实很困难。泥沼是什么呢？就是我们的情欲，情欲把我们的心牛遮住了。所以我们就要找啊！在哪儿去找？就在是非得失之间，看我们怎样用心。所以要寻找这条心牛。廓庵禅师的诗写道：

茫茫拨草去追寻，水阔山遥路更深。

力尽身疲无处觅，但闻枫树晚蝉吟。

牛在什么地方啊？在草里面去找，在树林里面去找，在水边去找，力尽神疲也找不着。从早上找到晚上，还是不见牛的踪迹，只听到树上的蝉声在唱歌。我们这个心茫茫不知何在，不得安宁。

“以此空净眼，注意看一物，其心若驰散，急手还摄来，如绳系鸟足，欲飞还掣取，”都是讲管理此心、寻觅此心的过程，这是修行的第一个阶段。意思是什么呢？就是说方法用不上。这个方法不对，那个方法也不对，心总安定不下来，妄想纷飞。师父啊，我是念佛好还是持咒好？还是参禅好？找不到一个调摄此心的方法。实际上一切现成。只要你肯用功夫，肯照方法去做，日久功深，自然有个入处，你不要半途而废，你要有决心。你要循着一定的规律有耐心地做下去，自然就会有一个结果。

所以到了第二个阶段，就叫“见迹”。牛没有看见，但是看到牛走过的足迹。有足迹了，那牛一定是从这里走过去的，你就循着足迹往前走，找

到牛的好消息就在前面。见迹就比喻我们闻法听经初解义理，知道了要经过什么样的过程才能把心头的污泥浊水排除干净，找到了依之而修的方法。

所以这首颂就说：

水边林下迹偏多，芳草离披见也么？

纵是深山更深处，遼天鼻孔怎藏他？

在水边，在林下，见到了牛的足迹，而且不是一个，有很多。芳草离披见也么？在草丛里边也有足迹，由于风把草吹得倒伏下来，牛迹又被草遮住了。水边林下的足迹容易见，芳草离披那个地方的牛迹就不容易见。就是说，有时候清楚，有时候又糊涂了。纵是深山更深处，遼天鼻孔怎藏他（音“拖”）？这个他字要读古音，读他就不押韵了。纵然是山很深，牛毕竟是很大的东西，遼天鼻孔，想藏也藏不住。就是说只要有决心，有信心，这个清净的心本来具足，时时显露，只要你专注不放松，自然有找到心牛的时刻。

到第三个阶段是“见牛”。比喻功夫到了纯熟的地步，看见了牛。在禅宗的功夫上叫做“破本参”，或者叫开悟，或者叫见道。所谓见牛，就是比喻依靠闻法修学的功夫，见到自己本具之心牛。见到了牛，就是见到了法，见到了心。见到了法，就是见到了佛。但是不是到此一切事情都圆满完成了呢？还没有。那仅仅是找到了这条牛，进一步调伏的功夫还在后面。所以这一首颂就说：

黄鹂枝上一声声，日暖风和岸柳青。

只此更无回避处，森森头角画难成。

风和日丽，杨柳青青，表示我们内心的清净安祥与安宁。忽然抓住了

牛的鼻孔，见到了自己的心牛，这时候的快乐是无法描写的，所以是“森森头角画难成”。这个时候的心情如人饮水，冷暖自知。有人说，见到了心的那一刻，就好比在岸上呆了很久很久的青蛙，忽然找到一汪清水，扑咚一下，跳到水里去了。青蛙在水里游哇游哇，它那种快活，它那种惬意，它那种自在，只有青蛙自己知道，我们人很难去体会，只觉得它游得挺快乐。这说明一个什么问题呢？说明人真正是开悟了，见到此心了，那种受用是不共的，不能够与他人分享。外人只能够分享他外在的喜悦，不能分享他内心的安详自在。我们修行的人，有时候会有短暂的宁静，那种宁静也是不共的。外在的财富会丢失，会被人借出去不还，会被人骗走，我们内心的财富，开悟的受用，任何人都抢不走，骗不去。所以内心的财富重于外在的财富。内在的财富一旦拥有了，永远不会丢失。

第四个阶段是“得牛”。得到了。得到了这个牛，你才可以去调伏它，训练它。虽得心牛，犹存烦恼习气，如果不加以调伏，不很好地修炼，它还是有反复的可能。个别的禅人由于开悟以后没有做保任的功夫，也有反复的现象。禅宗的历史上有这样的记载。所以开悟以后的保任功夫非常重要。顿见真理，渐除习气。顿见真理就是开悟，渐除习气就是保任功夫。

这首颂是这么说的：

竭尽精神获得渠，心强力壮卒难除。

有时才到高原上，又入烟云深处居。

“渠”就是“它”，就是心。我们费尽了千辛万苦，才找到了这条心牛，但是无始以来的烦恼习气很重，还要经常地打磨修炼，蠲除习气，修集福慧资粮，忏除往昔的罪业，才能保持已经获得的成果。在这种情况下，功

夫有时会走失，心牛会有跑掉的时候。跑到什么地方呢？跑到我慢的高原之上，跑到情欲的烟云深处。不过，因为我们已经得到它，暂时走失不要紧。因为我们的功夫有基础了，觉照会时时地提起，即使暂时走失，只要提起觉照，就不象完全没有见到心牛的纯无明的阶段。所以得到了牛，不是万事大吉，功夫还在后头。见道以后，必须进入到修道的阶段。见道容易修道难，修道不到位，或者用力不够，有反复。我们也看到一些很用功的老参，一说起来见地很好，但是一碰到具体问题，无明火很大。那无明火大的时候是什么呢？是觉照不到的地方。也有的修行很好、见地很好的人，情欲这一关透不过，又走回头路。

调摄此心的第五个阶段是“牧牛”，精心地牧养这条心牛。这幅图画，是一个人拿着牵牛的绳子，仔细盯着这牛。不让这条牛犯一点苗稼，要让它吃“本分草料”。所谓“本分草料”，就是一切都是按规矩来做，随心所欲而不逾矩。这个时候的境界就是：

鞭索时时不离身，恐伊纵步入埃尘。

相将牧得纯和也，羁锁无拘自逐人。

为什么要把鞭索拿得紧紧地不放松呢？就是怕这个心牛又犯他人苗稼，再次走入尘埃。“相将牧得纯和也，羁锁无拘自逐人。”牛牧得纯熟了，不用鞭索牛也会很听话地跟着人走，这就是用功纯熟了，到了“无功用行”的阶段。从有心用到无心用，从有意识地去调此心，调到纯熟的时候，调而不调，不调而调。到这步田地，那就是从生活禅进入到禅生活，时时都在道中，行也禅，坐也禅，语默动静体安然。

第六个阶段叫“骑牛归家”。功夫又进一步，不要睁着眼睛去拽着牛的

鼻子，可以倒骑牛背上，一路把家还。比喻脱离了情识妄想，骑上本具之心牛，归还自己本来之家乡，归还自己本有的极乐世界，庄严国土。在这个时候，污浊的五浊恶世已经彻底转化了，转化成为清净庄严没有烦恼没有战争的世界。我们内心的战争是什么呢？自己和自己打仗。正念和邪念在战，清净与污染在战，戒定慧与贪嗔痴在战。有一尊佛叫斗战胜佛，能够战胜自己的情欲就能成佛。所以那首诗说：

骑牛迢迢欲还家，羌笛声声送晚霞。

一拍一歌无限意，知音何必鼓唇牙。

到这个时候，所作的一切都合规中矩。到这个时候，山是青的，水是绿的，花是好的，月是圆的，一切的一切，都是那样美好。因为心清净所以世界清净，国土清净。心清净所以一切都清净。以佛眼看待万事万物，万事万物都与佛无二无别。以众生的眼看待万事万物，万事万物都和自己是对立的。以佛眼看待万事万物，万事万物都与佛同体。这是非常奇妙的一件事，也是非常平常的一件事。我们不妨自己来观察，来反省。我们心一烦的时候，看着家里的一切好像都不顺眼，看着每个人都好像对自己有意见。当我们心里清净、喜悦的时候，看到花都那么好，看到孩子都那么乖，看到窗明几净，一切都好。这就是心主宰一切。心好则景好，心不好则一切都不好。我们心里有烦恼经常讲的一句话：“我烦死了！”心里烦的时候，即使是亲朋好友去找他问一件事、说一句话，他回敬的是什么呢？“你过去，我烦死了！”有一些烦，或者是说所有的烦，都是自己找的。有哪一件事值得我们烦呢？一件也没有。为什么这么说呢？你烦来烦去，除了烦你自己以外，对他人，对一切事物，都没有什么影响。你烦的时候，

看到那盆花不好看，实际上那盆花还是那个样。你不烦的时候，看到那盆花特别地漂亮，实际上那盆花也没有任何改变，只是心态改变了而已。我们自己烦还不要紧，往往又把烦强加给别人，带累他人也烦恼。所以庸人自扰，还连累他人。我们每个人时时刻刻都要反观此心，要让自己生活在山青水秀的境界之中，生活在鸟鸣花笑的自然环境之中，使自己的心地充满祥和，充满歌声，充满笑语，充满智慧和慈悲，内心的烦恼自自然然就会逐步淡化。那个美妙的地方，那个有花香、有鸟鸣、有莺歌、有燕舞的地方，就是自心的极乐世界，就是我们的家。所以我们要赶快回到家里，不要在外边飘流。

回到家以后怎么办呢？回到家了就不要再时时刻刻想到这就是我的家，这就是我的家。那还是一种执着，还是一种障碍。所以到了第七个阶段，就要“亡牛存人”，把所看的所管的这个心放下，让自己的智慧独照。

“智慧独照”说明什么问题呢？说明你没有需要管的对象了，那个时候就是一大光明藏，没有一物。好像十五的月亮到了中夜，明月当头，万籁俱寂，一切境界都在月光当中消融了，那就叫“忘牛存人”。只有智，没有境。只有能照之智，没有所照之境。这就比喻如果能回到本觉无为之家乡，就无须再加修炼，无事安闲，成为一个无事道人。

不过这个阶段是暂时的。《维摩经》讲这是叫“无为”，有的经典上叫它“现法涅槃”。菩萨的境界到这个阶段应该怎么样呢？要“不住无为，不尽有为”，从体起用，你才能够广度众生。如果停留在这个阶段，那只是小乘的无余涅槃。如果在这个地方不停留，就证到大乘的无住涅槃。这个时候的境界是：

骑牛已得到家山，牛也空兮人也闲。

红日三竿犹作梦，鞭绳空顿草堂间。

回到家里了，回到宝所了，回到涅槃山了，骑牛已得到家山，牛也空，人也闲，可以好好的睡一觉，红日已上三竿，还在做梦，因为是一个无事道人了。无事道人。所以到了这个时候一切的方法不要了。鞭子不要，绳子不要。放在什么地方？放在堆杂物的库房里边。所以叫鞭绳空顿草堂间。小乘的人修到这个地方止步了，再也不朝前走了。你看，红日三竿犹作梦，多快乐啊！当然这不过是形容，倒不是说小乘证得了无余涅槃，他还在做梦。他没有梦了。只是用世间人无忧无虑的睡觉的那种情况来比喻无余涅槃的境界。

忘牛存人未为究竟，还要进一步。到了第八，就是“人牛俱忘”，法也空来人也空。比喻凡情脱落，圣解不存，生佛俱空。这个时候的一张画是一个大圆，里面什么东西也没有，空无一物，人也空，牛也空，我执、法执都破尽。这是从小乘的无余涅槃进入到大乘的无住涅槃中间，有这么一个休息站。所以这首颂就说：

鞭索人牛尽属空，碧天寥廓信难通。

红炉焰上争容雪，到此方能合祖宗。

到这个地方，才能与从上佛祖同一鼻孔出气。到这个地方，就像红炉上不容片雪。有雪花飞到红炉上，当下就融化了。就是说这个时候的智慧就像红炉的火焰一样，佛来佛斩，魔来魔斩。你看洪炉的火，遇到什么烧什么，那就是大智慧，一切都消融干净。到这个时候才算是大事已毕。

第九个阶段叫做“返本还源”。以一幅水绿山青、不留一尘一埃的图画，

来比拟真心本来清净，无烦恼妄念，当体即是诸法实相。返本还源，彻底地归家稳坐。这时候的颂子是：

返本还源已费功，争如直下若盲聋。

庵中不见庵前物，水自茫茫花自红。

用禅宗的三种境界来说，到这个时候就是见山还是山，见水还是水。饥来吃饭困来眠，返本还源，一切现成，无法可说，无事可作。但是不是就到此停止了昵？如果到此停止了，也还是一个自了汉，没什么了不起。如果都修到这个地方再不往前走，只能说虚消了信施的供养，不起作用，只图个人快活了。

所以最后一个阶段叫“入廛垂手”。你还得要倒驾慈航，回到苦难的世界，来作苦难众生的慈航。“廛”是什么呢？“廛”就是卖东西的十字街头，到十字街头来教化众生，那就叫“入廛垂手”。“入廛”就是到十字街头，“垂手”就是来教化众生。太虚大师有一幅对联：“愿将佛手双垂下，摩得人心一样平。”，阿弥陀佛的手只垂了一只下来，一只手托了个莲花台，一只手垂下。大师希望阿弥陀佛那一只手也垂下来，两只手都放下来，那可以多接引一些众生。济度众生而垂慈悲之手，入市井之尘境，比喻我们修行不偏于向上，更能向下来做利他的事业。到这个时候，才可以说以出世精神来作入世事业。我们平常也唱这个高调，也说我们是以出世精神来作入世事业，实际上并没有达到那种境界。不是以出世的精神，也做不好入世的事业。因为有贪、有嗔、有痴，不是平等地做，是有偏有颇。这时的境界应该是：

露胸跣足入廛来，抹土涂灰笑满腮。

不用神仙真秘诀，直教枯木放花开。

这一幅画，画的是肚子大大的布袋和尚，胆胸露腹来到人间，灰头土面，但是又笑口常开。在这个时候，也用不着什么神仙的秘诀，枯木就会开花，火里会生莲。枯木开花、火里生莲都是比喻。枯木开花，就是做不到的事情他能做到；火里生莲，什么困难的地方他也能去，代众生受苦。垂手就是济度众生，接引众生，教化众生，令众生得解脱。调心最后的目的是这个，是要把此心调伏得没有烦恼、没有无明、没有贪心、没有痴心，最后全心全意来为大众服务，为大众做牛做马。

讲到这里我就想起赵州和尚的一个公案。有学人问赵州和尚：“如何是佛法？”赵州和尚说：“赵州桥！”学人进一步问：“如何是赵州桥啊？”赵州和尚说：“度驴度马！”那就是入廛垂手的精神，那就是菩萨的精神。菩萨的精神是什么呢？菩萨的精神是大地的精神！

起 七 法 语

(2004年11月26日)

毗卢塔下启禅扉，海众同参物外机。

碧玉清流磨古镜，不离当下入玄微。

举办禅七乃陶铸龙象、克期取证之事，非同寻常一般法会，求个门庭热闹。在此三七二十一天中，专修心地法门，别无他事。诸佛与众生唯是一心，更无别法。此心无始以来，不生不灭，不青不黄，无形无相，不属有无，不计新旧，超过一切限量名言、踪迹对待，当下即是，动念则乖。但离一切相，此心便是佛。众生着相外求，转求转远。当下息念忘缘，佛自现前。虽然如是，今为成就大众，究明心地，朝夕提撕，岂不多此一举？说是也是，说非也非。且听黄檗老禅师偈云：

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香！

起！

时时勤拂拭

(2004年11月26日讲)

在丛林里边，每年都有个专修的时间，称为“打禅七”。打禅七实际上就是到每年冬天，集中时间来一次修行上的强化训练，使得大家在功夫上有更进一步的提高。丛林里习惯用“克期取证”四个字来描述打禅七的真正意义。克就是规定，期就是时间，在规定的时间内一定要有一个结果，就是克期取证。也就是说在规定的时间内，或者七天，或者二十一天，或者更长的时间内在功夫上要有所证悟。这是打禅七的真正意义。

四祖寺是禅宗古道场，开山至今一千三百八十年，它的宗旨就是传佛慧命，就是要让人人亲证本来面目。由于历史原因，四祖寺曾经一度衰微下去。由于本公老和尚的慈悲、发愿，使得这个道场能够重兴起来。重兴的目标是什么？老和尚说得很清楚：这是一个禅宗的祖师道场，恢复这个道场的目标就是要弘扬禅宗的心法，使得禅宗的心法在末法时代还能够教化一部分众生，还能够使那些对于佛陀心法有根基的人能够觉悟、能够证悟。这就是老和尚恢复祖庭的中心目标。本人来此接任老和尚的法座，从我内心来讲，也是为了要振兴四祖寺的宗风，使得从初祖到六祖以来的禅宗道场宗风不坠，禅宗这一法才有可能说还存在。如果说从初祖到六祖这六代禅师的道场宗风不振，禅宗这一法是否还实际存在就要打个问号。初祖到六祖这六代禅师的道场，是禅宗的根本道场，四祖寺能够重振宗风，意义极其重大。由此看来，我们在此打禅七，僧俗二众都有参加，而且都很积极、很热情、很向往，这就说明禅宗这个心地法门还有希望，还能够

契合当代的人心，契合当代众生的根基。

打禅七既然如此重要，所以参加的人都要真正对此一法有强烈的追求，有明确的目标，有坚强的毅力，有具足的信心，才能够不虚度这二十一天，才能不辜负十方善信的护持，才对得起常住、内外护七诸师及诸位居士的护持。打禅七是非常严肃的事情，是关乎佛祖慧命、关乎佛教兴衰存亡的头等大事，决不能等同儿戏，决不能视同一般法会，图个门庭热闹而已。这不是求热闹的事，也不是撑门面的事，它要求我们在己躬大事上一定要有真正的契入。打禅七也不要求人多，希望人少。古代也是如此。比如说这个禅堂，基本上坐满就可以了。人少就比较容易照顾，也容易整齐，作息、用功乃至生活方面的照顾，都容易做得如法如理。人一多了，不整齐，拖拖拉拉，拖泥带水，不但自己无法用功，也影响常住大众。所以，我提一个小小的要求。外来参加的居士们，年纪太大的、身体太不好的，而且对禅宗这一法也基本上没有什么了解的，希望各位在这里休息几天，不一定要凑这个热闹。在禅堂里，起不来，坐不住，静又静不下来，那说老实话是帮倒忙、打闲岔。如果在这二十一天当中，有一个人开悟，这就不得了。这就是惊天动地的事情，这就是续佛慧命的事情，这就是振兴佛法、振兴祖庭的无上因缘。我们每个人都可以为这个禅七法会做贡献。参加是贡献，不参加也是贡献；进堂打坐是贡献，在外面护持同样是贡献。希望每一位仔细思量，看自己能否坚持，不打闲岔，能不能在生活当中不干扰环境的清净，能不能在用功方面有所契入。

《法华经》说，佛来到我们这个世间，就是要开示众生悟入佛之知见。佛之知见是什么呢？诸佛与众生同此一心，能够明心见性就是开佛知见；

迷失了此心，迷失了自性，就是封闭了佛之知见。在禅堂里用功，就是要究明此心，使此心从无明烦恼尘垢当中彻底释放出来，显露自性的光明，打开自性的宝藏，使此心能够照亮自己的人生道路，能够照亮山河大地，能够照亮一切众生的无明烦恼黑暗。能够彻底地打开自己的宝藏，就是真正的佛光普照，就是真正的放大光明。实际上，此心的光明每时每刻都在显现，此心没有一刻停止过放光动地，只是我们迷惑太重，愚钝不知，结果我们迷失了。我们一切都在向外，一切都在着相，一切都被无明烦恼所盖覆。明明在用此心，明明此心的光明存在，但是我们一着相、一向外，就不能够真正地明白此心。如果我们静下来返照一下、反省一下、静思一下，我们就会有片刻的清静清凉自在。可惜不能持久，转念之间这种自在就消失了，依旧是无明烦恼起作用。打禅七，用功夫，观照此心，目的就是要时时自知、念念自知，使尘劳烦恼不起作用，使正念观照时时刻刻起作用，这样就能逐步把尘垢打扫干净，使本自具足的光明渐渐显示出来。

黄梅这块土地，在佛教历史上、禅宗的历史上，发生过惊天动地的事情，既有渐修的法门，也有顿悟的法门。渐修法门就是神秀大师的“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”我们能够照此精神“时时勤拂拭”，打扫自己心境的尘埃，坚持不懈，努力前进，总有一天尘埃荡尽，光明显现，这就是所谓的渐悟法门。还有慧能大师顿悟的法门，那就是“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”如果一念能够与此法门相应，敢于直下承当自己就是佛，当下就是佛，当下就觉悟，永远觉悟，这就是顿悟法门。这两位大师的偈子，从唐朝到现代，一直都在指导着佛教徒的修行。这两大法门，就是所谓渐门与顿门。这都是发生在

黄梅这块土地上的大事情。

我们生在黄梅的人，生在黄梅禅宗祖庭的人，应以此为荣耀，以此为我们历史的亮点。我们就是要继承发扬古代宗风。有此渐修顿悟两大法门，禅宗就能契合不同的根基，适应不同人群的需要。我们说一千讲一万，都出不了神秀大师、慧能大师给我们昭示的这两大法门，千经万论，历代大善知识，研究来研究去，也不出这两大法门。

我们今天的人，可以根据神秀大师的“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”的法门，来磨洗心上的尘埃，同时在此过程当中，不要让新的尘垢又来玷污我们的心境。如果是具有上根利智的人，可以按六祖大师的教导，顿修顿悟，直下无心，当体即佛，一觉永觉，那是何等的快速，何等的容易！可惜，有敢承当的人，就是承当不下来；有敢发此狂言的人，可惜行为与所说的话距离太远。所谓解前行后，解行脱节，那还是不能够解决实际问题。所以，敢于承当自己是佛，那么时时刻刻就要放光明，时时刻刻就要显示佛的大智慧、大自在、大慈悲。显示不了，怎么办？还得要“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？

无心合道

(2004年11月27日讲)

古人说“无心合道”，修道首先要做到无心。无什么心呢？无私无欲、无人无我、无是无非、无牵无挂。做到这“八无”，就能与道相应、相合。与道相合是不是就是道呢？还只是说合乎道，能够与道保持一致。

众生不能明了佛性，不能当下承担此心是佛，是什么在作怪呢？私心。私心就是自私的心。佛是什么呢？佛是自觉、觉他、觉行圆满。有最高觉悟的人，肯定是没有私心的人。只要夹杂着有一点私心，觉悟就不会圆满。觉悟圆满的人就一定没有自私之心，没有贪欲之心，没有人我是非之心，也没有牵牵挂挂之心。

修行是一件崇高的事情、美好的事情、清净无为的事情。但是，自私的心克服不了，贪欲的心更是难于克服，人我是非的心念念都是，牵牵挂挂无时不有，坐在禅堂里，要做到这八无并不容易。因为我们不要说从无始以来，就是有生以来，种种的人生经历，无一不是自私贪欲、人我是非、牵牵挂挂。我们仔细反省一下，整个的人生历程就是这么回事。自私、贪欲、人我是非、牵牵挂挂，就是人生的迷失，这是一切问题的根本。世界上的任何事情，无不是因为有自私、有贪欲、有人我、有是非，从而引伸出各种各样的问题。我们每个人的生命都被自私贪欲、人我是非所困扰，所以不得解脱、不得自在。

修道就是要反此而为之。要反此而为之，需要多大的力量啊！古人说，修道如逆水行舟。我们生活在有河流的地方的人，一定经历过逆水行舟的

情景。古人还有一个比喻，人生的净化觉悟，犹如从山坡底下向山坡上滚石头。这个石头有多大呢？就看我们每个人的发心。发心越大，滚的石头越大；发心越小，滚的石头越小。如果我们都发菩提之心，发成佛之心，那石头就很大了。要从山坡底下往上推，那就要付出全身的力气，一点都不能松懈。只有这样，我们成佛作祖的愿心，才能够在推着石头往上走的过程当中得到落实，直到把这块石头推到山顶，那就圆满觉悟，成等正觉。另外一种情况，人生的堕落就像从山顶上把一块石头往下推，只要你稍微使一点劲，石头就哗啦哗啦地滚下去了。就是说人生的堕落很容易，人生的觉悟很困难。人生要把握，就在这一上一下之间。

所以说要做到无心很不容易。无自私的心，无贪欲的心，无人我是非、牵牵挂挂的心，一个没有向道之心的人，要在一念之间放下这些东西很不容易，何况要始终如一地贯彻落实？修行多么地难！用功夫多么地难！不在这些很具体、很关键的问题上落实道心，在禅堂坐不下来。腿子疼熬不过，思想乱静不下来，没有道心，没有追求，一切都随着环境转化，总希望这支香赶快结束，钟点走得快一点，因为腿子疼得实在是难以忍受。很可能你越是难熬的时候，钟点走得越慢。所以一定要把那些向下的惯性全部放下，培养向上的道心，才能有所收获。

刚才讲到无心只是合道。什么叫做合道呢？就是说我们前进的方向与道是一致的。无心是不是就是道呢？因为你还有所无的这一念，所以无心不是道。古人说过：“莫谓无心便是道，无心犹隔万重山。”能够做到无心，就能与道相应，成就就有希望，但它距离道还有很远的路程。在这个地方的道，既是道路，更是一种受用的境界。从无心合道这个意义上来说，道

就是道路，法门，是方向，是方法。“莫谓无心便是道，无心犹隔万重山”所讲的就是究竟道，就是实现自受用、他受用的目标。参加禅七，就要把几十年来养成的种种不合于道的生活习惯、思想观念放下来，于起心动念之间，来觉照自己当下的心态是否能与道保持一致？我们坐在这个地方就是做这件事。

做这件事，落实这个要求，有各种各样的手段。作为禅宗的门庭，要求我们用禅宗的方法，来落实修道这件事。禅宗，有接受上根利智之流的功夫，也有接受一般人的功夫。四祖道信他所提倡的修行方法，叫做“守一不移”。也就是说，找到一个方法了，就不要朝三暮四，要始终坚持你自己认为相应的方法，那就是“守一”。四祖在《入道安心要方便法门》中提倡念佛禅，以念佛来管住此心、净化此心。念佛，本来是修习禅宗开悟法门的根本方法，后来净土宗把念佛同往生西方结合起来，把念佛与求得当下的开悟逐渐分离了，这个方法就成了求生西方极乐世界的一个方便。禅宗到后来又提出来参“念佛是谁”，目的就是要把念佛这件事重新规定到开悟上来。能够悟到“念佛的是谁”，就是禅宗的方法，仅仅是念佛，不反问、不找出念佛的主人翁是谁，当生当世要得受用，有困难。所以从元朝、明朝、清朝、民国，一直到现在，禅宗提倡的修行方法叫做参话头，大部分是以“念佛是谁”作为一个话头，一种方便。这是我们中国的情况。

在日本、韩国以及欧美各国，修习禅宗不是用参“念佛是谁”这个方法，它是用的赵州和尚的“无”字公案，提倡参究“无”字。在用功夫的时候，不是在“无”字的意义上去理解它，而是把它当作一个疑问。这个疑问来自于赵州和尚对学人提问的回答。学人问：“狗子还有佛性也无？”

狗子还有佛性没有呀？赵州和尚说：“无。”就是在这个问题上产生疑情——一切众生都有佛性，为什么狗子没有佛性呢？赵州和尚为什么要这样来回答？换句话说，我们每个人都有佛性，但是都没有回归到佛性上，都是在佛性外面兜圈子，不能与佛性相合相应。人人都有佛性，我的佛性在哪里？这是一个十分紧迫的问题。佛讲一切众生都有佛性，我的佛性在哪里？不要去在理论上兜圈子，不要在思维上兜圈子，要直截了当，不起第二念，直接参究这个问题，追这个问题。如果由此生起疑情，就能够把我们当下的狂心控制住。我们之所以不能与佛性相应，就是狂心在作怪。狂心是什么心？是刚才讲到的自私、贪欲、人我、是非。

在禅堂里面，所要解决的问题，就是要我们每个人找到自己的佛性，找到自己的本来面目。找到了自己的本来面目，那就叫做开悟。开悟了以后怎么办呢？开悟了以后还吃不吃饭、睡不睡觉呢？悟了还同未悟人，照样穿衣吃饭。那么开悟还要作什么呢？开悟以后，穿衣吃饭不会疑惑，举心动念不会疑惑，接张待李不会疑惑，做一切事情都与真理相应，无私无欲、无人无我、无是无非、无牵无挂。那就是开悟者的生活境界。

所有一切，都离不开当下一念。在当下发起疑情：“我的佛性在哪里？”提起这个问题，不要放过，不要去思考，看住它，使当下这一念同话头保持零距离。零距离就是没有距离。心心念念就是这个话头，心心念念就是追究这件事，这就叫做用功夫。从用功夫的层次来讲，这是有心用。用到纯熟了可以无心用。纯熟以后，一天 24 小时就是这件事，没有第二念，那就有开悟的希望。所以希望各位在这三七二十一天当中，不要忘记自己的本参话头：“我的佛性在哪里？”

灵山不远，彼岸非遥

(2004年11月28日讲)

我们天天在这里经行、打坐、止语，种种活动，总起来就叫修行、修道。修行者，修正言行；修道者，就是修治、修理、修整、修通人生道路。我们每个人的道路本来是应该一直通向佛国净土，通向究竟涅槃，通向菩提彼岸，但是这条路上布满了陷阱、长满了荆棘，我们每走一步都有可能掉入陷阱，或者被荆棘拦住去路。所以我们要修，剪除人生道路上的各种荆棘，绕开人生道路上的种种陷阱，才能顺利到达菩提彼岸。所谓修道，从方法上来讲就是这个意义。从目标上来讲，就是通过这条道路达到彼岸，彼岸就是道。

古人讲“道在寻常”。道在什么地方？彼岸非遥，灵山不远。不需要动半步，不需要花半分钱的车费，就是彼岸。这个道理听起来玄妙得不得了，但是我们只要认真思考一下，就能明白道与非道在同一个地方。我们回想一下十年前的四祖寺和今天的四祖寺。十年前的四祖寺是满目疮痍，蔓草荒烟，断墙残壁，一片荒凉；十年后的四祖寺亭台楼阁，道场庄严，海众和合。这中间有没有距离？一点距离也没有。就是在原来的地方，经过人的努力就能把它改变。人生的道路何尝不如此呢？解脱的道路又何尝不是如此呢？历代高僧大德、十方诸佛菩萨，都是从一个业障深重的凡夫开始修行，为什么他们就能到达人生的光辉顶点呢？他们得到了法，有了道，认真努力，克服困难，所以能够究竟圆满地解除一切痛苦，达到清凉自在。还是那个人，还是那个生命，还是那个心性，不过是来了一个彻底的转变。

所谓转烦恼成菩提，转生死成涅槃，转识成智，根本来说，就是转迷成悟。迷与悟、凡与圣、佛与众生，反掌覆掌之间。禅宗提倡顿教法门，一念回光，即同本得，一念之间就能够转变，这就是无上的顿教。只要敢于承担，这绝对不是空话，不是幻想。

六祖大师现身说法，做出了千古榜样。他从一个卖柴的青年人，从一个来自岭南的獠獠之身，一念顿悟，就传佛心印，成为第六代祖师。他的法语，被人记录下来成为《坛经》，千古以来，在藏经里边，在中华文化里边，在人类文明史上，闪闪发光，长久地指导着人们的修行，指导着人们克服一切困难，战胜一切魔军，成为成佛作祖的精神动力。

所以只要敢于直下承当，修道是极容易的事情。道就在当下，就在寻常日用中。扬眉瞬目、举足动步、开言吐语，都没有离开道，都有悟道的机会，都有了道的可能，只是我们当面错过。就等于世间的事情一样，我们要成功，要发财，要成为一个伟人，从哪里做起呢？从大多数人来说，都是在找机会、等机会，这也不行那也不行，觉得要成就一番事业，一定是另有途径，另有诀窍。其实不然。唯一的诀窍，就是晓得抓机会，不是等机会。唯一的诀窍就是要勤奋，不能懒惰。一切的成就，都是在懒惰中当面错过，一切的成就也是在勤奋努力中不断得到落实兑现。我们都可能听说过社会上许多有成就的人，他们的发迹很平凡，很平凡。他们做的事，都是些人们看不起的事情。可是人家就是在不起眼的工作当中成就了，发家致富了，成为伟人了。世间的事如此，出世间的事更是如此。我们打开佛经一看，打开祖师语录一看，哪一位菩萨在因地中修行不是从最平凡的事做起？哪一位祖师不是从最被人看不起的工作开始自己的勤苦修行？

民国年间有一个中国佛教会，中国佛教会的第一任会长是位原本一字不识的和尚，名叫八指头陀。他一字不识怎么当了会长呢？他开悟了，所以当了会长。他怎么样开悟的？他修行的时候当行堂，当时那个寺院里喂了很多狗子。因为寺院在山区，有狗可以看家。有一次喂狗的盆子里头有很多粥饭，僧值师看见了就说：“你为什么把新鲜的粥饭拿来喂狗？”八指头陀说：“不是我。”“不是你？明明看见是你，为什么不是你？”浑身是口也辩不清楚，“你必须给我吃掉。”叫八指头陀把狗饭吃掉。八指头陀拿着狗饭，一口一口吃得干干净净。他能够忍受这种委屈。吃下去以后，他的心境非常清凉自在，什么相都没有了。“无人相、无我相、无众生相、无寿者相”，他才能吃得下，才能忍得下。所谓“百忍心中有泰和”，就是那一忍，他的功夫上路了；就是那一忍，成就了他一生的道业，一生的功德，一生为佛教的贡献。八指头陀可不是一般的人，脾气大得很，但是他那个时候居然忍了下来。他非常刚强，能够把两个手指烧掉，没有意志，没有毅力，是做不到的。他原来一字不识，开悟后成为一代诗僧。会写诗不会写字，每每诗吟出来了，要请人做记录。他自己要写的话，一定是白字连篇。有时那个字是什么样子也不知道。比如写茶壶的壶字，这个字很难写，他就想办法画一个壶的样子出来。大家今天一提到八指头陀，都说那可是了不起的高僧大德。这位中国佛教会成立以来的第一任会长，为维护佛教的合法权益，跟清朝、跟北洋政府进行了很多很多的辩论，最后在为佛教争取权利的事件当中结束了他的生命。这是讲一个出家人，从当行堂吃狗饭开始，成就了他的自觉觉他的弘法事业。

今年我到浙江温岭去一趟，遇见一个痢痢头的残疾人。这个人头上没

有头发，一年四季戴着帽子；他又是个驼子，又是个跛子，走路不方便。他家里的人包括父母在内，都不喜欢他，不让他在家里住。他觉得一个人总得要生存，痢痢头也要生存，驼子也要生存，跛子也是一条命，他要生存。他就从卖一分钱一杯的开水开始。别的做不了，我烧开水卖总做得了。慢慢地他有了一点钱，就学着修自行车，搞了几年，生活不断改善，白米饭有的吃，每餐还有四菜一汤，大家都另眼看待。那样一个人，讲老实话，就算是立了业，要成家还是很困难的，因为他太不像人样子了。但是在他 26 岁的时候奇迹出现了，居然有一位老人家觉得这个年轻人不错，觉得他通过自己的勤奋努力改变了人生，一定是个有出息的人，要把女儿嫁给他。这个时候，这位林先生 26 岁，他的太太也姓林，才 20 岁。正在要成功之间，他的母亲知道了，他的姐姐知道了，就说：“你们千万不要把女儿嫁给他，他将来是没有出息的。”还在说他，“你要能够结了婚，成了器，石头会从水里浮起来。”把事情说绝了。但是这个老人家还是不动摇。还是要把女儿嫁给他。这个时候，这位林先生说：“啊，还有这样的事？你要把女儿嫁给我，我倒要想去看看你的女儿，究竟是有病还是没有病的人。如果讨的是一个有病的太太，我将来又怎么过日子呢？”他就把头上的帽子脱掉，让人看清自己是个痢痢头，你要还是不要？痢痢头人家也认了。那好，我们到医院里去检查检查，看你有病没有病。一检查女方没有病，这样就结了婚。两人结婚后，继续地努力工作，到现在他已经 60 岁，万贯家财，是温岭十大富人之一，一二百万一辆的小轿车他家里有六辆。我这次去的时候，他跟温岭的一位大和尚要求说：“我一定要见见这个大法师，我能够帮你寺院的接待工作出一点什么力？”那个大和尚就跟他：“哎呀非常好啊林

老板，你就把你那六辆车借给我用用。我做法会正好没有车。”他说：“那太好了，太容易了。”不但车子，连司机一起帮他工作，几时要车几时来。

详细过程我们不必讲，只说他为什么能改变自己的人生？就在于他有一股毅力，不被眼前的现实困难所压倒，所以经过 20 多年的努力，终于腰缠万贯。成了富人以后，他不是完全只想到自己要过好日子。你现在看他的样子，还和修自行车的人一个样，戴个破帽子，穿的破衣服，但是他坐的可是一两百万一辆的小轿车。他现在不仅是在温岭有工厂，在上海、在广州也有工厂。他要到哪里去，还是穿破衣服，把钱放进破麻袋背着，上了火车以后，往犄角一放，然后躺在麻袋上睡觉，人家还以为是要饭的呢。他那样非常安全、非常自在。而且只要哪里有困难，哪个人需要帮助，他都积极去帮助。哪里有自然灾害，他积极捐钱；哪个学生读书没有钱，他积极支持；有病住不起医院的，他慷慨解囊。“林善人”的名字就这样在当地叫响了。他发了财，没有忘记社会对他的支持，没有忘记政府对他的成就，没有忘记大众给他的恩德。所以他是抱着感恩的心，一方面努力做事业，一方面真诚的感恩社会、感恩大众，帮助所有有困难的人。我觉得这位林先生非常了不起，我听了他那些事迹非常受感动。我到温岭去，政府出面请吃饭，他也坐在那一桌。我们同去的人说：“哎，怎么这一桌还坐着这样一个人？”以为他是混进来的，不知道他是上宾之一。因为他穿的邋里邋遢的，人也不像样子，以为他是混进去蹭饭的，结果一了解说是林老板。他抽的都是好烟，这点是与众不同。

他为什么能得到这样一个结果呢？我们就从他卖一分钱一杯的开水来看这件事。不知道有多少人想成就、想发财、想做一番事业，但是又有多

少人看得起卖一分钱一杯的开水呢？看不起。但是成就事业，就从卖一分钱一杯的开水开始。修行也是如此。修行从哪里开始？成佛从哪里开始？扫厕所、扫地、扫佛殿、照顾病人、拣地下的烟头、擦干净香炉、帮助有困难的人……就从这些地方开始。

很多人本来会有很多的机遇，能够在学问上成就，在道业上成就，在事业上成就，为什么没有成就呢？他不会抓机遇，他总是在等待。修行要等好机会，要有个什么道场，要有个什么法师，要在什么时候，要在什么环境之下……就这样错过了机会。学习更是如此，平常总觉得眼下不是读书的时候，一定要在什么样的环境下才可以学习。那就像一首打油诗说的，一年四季都不能读书。为什么呢？“春来不是读书天，夏日炎炎正好眠，秋有蚊虫冬又冷，收拾书包过残年”。一年四季都不是学习的时间，最后落得一场空。古人说：“留心处处皆学问”，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，要学习必须是从一点一滴做起，从见缝插针做起，从老老实实抓住一本书开始。做学问如此，修道也是这样。修道就是不要错过一切的机会，时时刻刻克服弱点，消除烦恼，增长智慧。“道在寻常日用中”，处处可以修，时时可以修，道就在当下。《西游记》的主题歌：路在何方？路在脚下！

融 万 法 于 一 心

(2004年11月29日讲)

这个七已经过了四天，时间过得非常快，三七二十一天也许转瞬之间就过去了。每个人反省一下，究竟有点收获没有？在我看来，不管哪个人，是第一次参加还是经常参加，都有不同程度的收获，从大家的心态以及活动中的表现都可以看得出来。

我们天天一同起倒，一同生活，一起在这里打坐经行。为什么？总的一句话，就是为了弄明白一个道理。这个道理说起来玄妙之极，认真地去体会好像也不过如此。为什么呢？一切玄妙的东西都存在于最平常的事物当中，一切最玄妙的东西都与生活同在。离开了生活，什么玄妙的东西都没有。一切万法不离生活；一切的业障与功德，离不开当下的生活。

当下的生活离不开精神，也离不开物质。它既有心的一面，也有法的一面。一般的人往往仅仅从现象去理解当下的生活，把一切的东西都对立起来。首先是自他的对立。自己和他人的对立，把自己和自己以外的万事万物对立起来，不能融为一体，不能汇万物为一己。自他是对立的，精神和物质是对立的，一切的一切都是对立的。只要有对立，就会有烦恼，也可说对立本身就是烦恼。

不管是从道理上讲，还是从证悟上讲，万事万物本质上是非对立的，是不二的，是圆融的，是相即相入的。就拿自与他来说，为什么有自？为什么有他？有自才有他，有他才有自，这两者是一体的。因为彼此是相依的，失掉了一个就没有另外一个。心与法、精神与物质也都是如此，都是

在现象上相待立名，在本质上相依相入，圆融无碍，无自无他。

我们在修行上能够这样去体会，无自无他，无人无我，一切都是圆融无碍，就会少掉许多烦恼；做人做事中能够运用这种方法处理问题，就可以真正做到“善用其心、善待一切”，减少许多矛盾、消除很多的对立面。世界上人人都是朋友，家庭与家庭之间都是好邻居，每个民族每个国家之间就不会有那么多的纷争。纷争来自什么地方？来自相互的对立。政治家也好，哲学家也好，宗教家也好，应该说都明白这个道理，都知道彼此对立是一切问题的根源，但都是从自我做起好难，都希望对方不要有对立面，把自己放在一边，自己好像不是问题的一方，是超然物外的。其实消除对立也好、融万法于一心也好，都要从自我做起，从当下做起，只有这样才能真正达到“善用其心、善待一切”的目的。

四天的打坐当中，有各种各样的心态、各种各样的观念、各种各样的问题，归结到一点就是自他的对立、心与法的对立，或者说烦恼与菩提对立、生死与涅槃对立。总是想从这个地方到那个地方，总是想要舍掉这个得到另外一个。实际上，如来如来，如来者不来不去也。修行不会是丢掉一样获得另一样，不会是离开这个地方到另外一个地方。一切都是在当下，一切都是现存，一切都是原原本本地呈现在每个人的每时每刻的当下。如果能够由此契入，立刻就可以大彻大悟，立刻就可以获得身心的安祥自在。

在此我说的是契入，不仅仅是理解。理解了可以消除很多的烦恼，只有契入了，才能够真正与心、与法、与一切对立的東西融为一体。消除了对立，人即是法，法即是人，或者说心即是法，法即是心。那就是四祖大师法语所说的：“百千法门，同归方寸。河沙妙德，总在心源。”我们天天

看这 16 个字，天天契入不了这 16 个字；天天重复这 16 个字，天天不能够把这 16 个字的精神变成自己的人格。问题就在这里。这 16 个字的精神如果成为每一个人的人格，我们当下就是四祖，当下就是五祖，当下就是六祖。是四、五、六祖，也就是佛。

我们在修行的过程当中，一定要融万法于一心，不与诸尘作对，要实实在在地用当前的一念心来融化一切的对立面。能如此，功夫就一定能够上路；能如此，每天就能安祥自在，无私无欲，无人无我，无是无非，无牵无挂。

怎样对治昏沉和妄想

(2004年11月30日讲)

打坐经常要注意的两个问题，就是昏沉和妄想。整个修行过程当中，反复要去对治的，就这两件事。这两件事每个人都差不多。不过是有些人妄想多一点，有些人昏沉多一点。妄想多或昏沉多，与年龄有关，与身体有关。年轻力壮的人往往昏沉多。年老体衰的人往往妄想多，这是一种情况。还有就是初用功的人妄想多；久用功的人，心静得下来，昏沉多。

对治的方法，就是止和观。妄想多，用止来对治；昏沉多，用观来对治。怎么止呢？停止，不打妄想。怎么观呢？觉察，不要让它睡觉。止和观，是定和慧的另一种说法。也就是说，妄想多了，用定的方法；昏沉多了，用慧的方法。定和慧，是对治昏沉与妄想的根本方法。对于用功夫深一点的人，那就不是把定和慧分开，而是同时在用，用止的时候观在其中，用观的时候止在其中。对治昏沉，同时也就对治了妄想；对治了妄想，同时也就对治了昏沉。两种方法对治两种毛病，不能截然分开，也没有先后次第。不过是根据具体情况，分别有所侧重。

怎样用止（定）的方法去掉妄想呢？在心态上怎样处理这个问题？因为妄想一起来，起心去对治，往往是妄上加妄。总是像这样用一个妄想除另一个妄想，除一个妄想又起一个妄想，念头总在生灭不停地翻涌，生生灭灭，灭灭生生，何时有个了期呢？古代的祖师告诉我们：不要起心去遣除妄想。你起心去遣除妄想排除妄想，那本身也是一个妄想。妄上加妄，头上安头，不但没有停掉妄想，反而增加了妄想。妄想从哪里来？妄想从

分别来。分别什么东西呢？世界上的一切事，无非两大类。所谓“凡情、圣解”，就这两类。修禅定用功夫，往往我们有一个心，说我要了生死，要从凡夫的位置跨越到圣贤的位置。你的这个心好不好呢？从人生的努力方向来讲，这个心应该说一点也没错，但是从用功夫来说，有趋向的心还是妄想。

赵州和尚在开始用功的时候，向他的师父南泉普愿请教如何是道。南泉和尚回答说：“平常心是道。”平常心就是道。赵州进一步问：“如何趣向道？”如何靠近、走近道？南泉告诉赵州：“拟向即乖。”你想靠近道，老早就错了。平常心在什么地方？平常心就在当下，你从来没有离开过道，你又想去接近道，本身就错了。赵州和尚进一步地问：“不拟争知是道？”我不接近道，怎么晓得那种境界就是道呢？南泉和尚说：“道不属知，也不属不知。”就在这一言之下，赵州和尚豁然开悟。

这说明一个什么问题呢？就是说，起心对妄，就妄上加妄。当下息却分别心，当下就返妄归真。返妄归真，跟舍迷归悟一个样，它是没有距离的，一切都在当下。有距离，真和妄就是两件事。实际上真和妄是一件事，是一件事物的两个方面，它一点距离也没有。有距离，烦恼就不能转变为菩提，迷失的生命就不能转变成为觉悟的生命。迷失的生命和觉悟的生命，是一个生命。

所以修行这件事，有意去做很重要；懂得一些道理更重要。懂得这些道理，才会少走弯路，更加有助于从理上去明白，从事上去落实。所谓叫“理上悟，事上修”，或者叫“理上明，事上行”。只有认清了方向，找到了道路，才不会走错路。世俗上讲理论与实践，知与行，佛教是“信解行

证”。信在首位，从信生解，从解起行，由行得证，这个修行的次第非常科学。在正式用功的时候，需要把凡情圣解抛开；但是在刚刚进入的时候，一定要明理。有信有解，然后才有行有证。

从禅宗的根本来讲，信解行证已经是多余的事。为什么呢？那是次第法门，不是顿超法门。在祖师门中，没有那么多规矩，没有那么多闲家具。它是“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”。直指什么呢？直截了当地叫你认识自己是佛，叫你承当你自己就是佛。承当了以后，按照佛的标准佛的要求去做，就行了。直指就是这么直截了当。

但是在今天的环境下，佛法衰微，人心不古。即使按照信解行证的次第进入佛法也不容易，何况直指呢？所以这两种途径因人而异。大多数人可以根据信解行证次第法门来修，极个别的上根利智之士可以根据“直指人心，见性成佛”进入修行的境界。能够直接地领会契入，就无所谓妄想不妄想，一切都转变了。只要根本上转变了，枝枝节节的问题也就随着转变了。根本的转变就是心的转变。当下一念心就是佛心，与佛祖同一鼻孔出气，还有什么真真妄妄呢？一切都消融了，一切都转变了，“一真一切真，一佛一切佛，一了一切了”。

“直指人心，见性成佛”这个法门，最殊胜，但是难度最大。一方面成佛最容易，另一方面也最容易造成失误。为什么呢？如果不是真的见到了，用不上。见到了还要用得上才是真的见到。在什么地方用得上呢？就是我第一天讲的，在无私无欲、无人无我、无是无非、无牵无挂，这上面用得上，就是真的。在这个地方用不上，那就口头禅而已。

所以用功、修行、止妄、除昏沉，都要真真实实地去做。理虽顿悟，

事要渐除。对于道理，只要明白了，那很容易；但是烦恼要对治，要一点一点地消磨，所以事要渐除。修什么呢？还是修这两个东西：除妄想、治昏沉。妄想代表贪和嗔，昏沉代表痴。对治的总根子总烦恼就是三毒，三毒具体表现在做功夫上，就是妄想和昏沉，或者说掉举和昏沉。我们起心动念哪一念不是在三毒当中呢？不是贪就是嗔，不是嗔就是痴，只有把三毒烦恼去掉，修行才能成就。

我们这一念清净心在什么地方？所谓净心在妄中，当下一念妄心转变了，当下就是净心。烦恼若歇，歇即菩提。道在当下，净在妄中。不要到遥远的地方去寻找，一切都现现成成。明白这个道理，每一念的观照就非常亲切，就会想到一切都本自具足，不要向外驰求。向外驰求是越求越远。坐在家中找家，就是迷失的表现。所以在用功的时候，不要起心遣妄，遣妄之心也是妄。妄想本来没有根，只要不分别，自然无妄。分别什么呢？分别凡情圣解。只要凡圣情尽，妄想自除。但尽凡情，别无圣解，一切现成。希望每个人时时刻刻观照此心，回光返照。一切都本自具足，不要向外驰求。

要真修，要实证

(2004年12月1日讲)

“ 奋志不知寒夜永，笃行那觉暑天长。”这是过去禅堂的一副对联。也就是说，一个参禅学道的人，只要有志气，发奋图强，冬天的夜晚再长，也没有感觉；一个参禅学道的人，如果是精进努力，再炎热的天气也会觉得清凉自在。我们人生的苦，无非就是像冬天的夜晚一样寒冷，无非是像暑热炎天一样热恼。只要我们有志气，有大精进，再苦也能够度过去，能够有所成就。有愿还要有行，愿是志，行就是精进。有大愿力，有大精进，愿就有了力量。所谓愿力愿力，只有愿没有行，愿不会有力量。有愿无行，愿就是空洞的，总是一个遥远的未来。俗话也说：“常立志，不如立长志。”天天立志不能起行，志就没有力量。愿就像大海，精进就像高山，用精进的高山来填满愿的大海，那就会有力量，那就是修行有成就的表现。一个修行人主观努力的两大原则，就是有愿有行。奋志笃行，就能够达到人生觉悟的境界。

禅堂还有一幅对联，叫做“七尺棒头开正眼，一声喝下歇狂心。”禅堂用功办道，讲究要有老师的帮助。棒，打你几下，喝，吼你几声。在骨节眼上，用功到一定的火候，一棒打下去，正法眼豁开了。所以“七尺棒头开正眼”，正眼就是正法眼，就是开悟了。在关键的时候，用功到了炉火纯青，有老师能够观察到你用功的程度，在问答请益当中，大喝一声，学人就有可能狂心顿歇，菩提现前，就成就了。

老师对学生的帮助启发各种各样。讲说是帮助是点破，打一棒喝一声

同样是帮助是点破，当然还有种种方式。我们河北佛协《禅》杂志的主编黄明尧居士新近出版《历代祖师悟道的因缘》，大概五六十万字，把历代祖师在各种情况下彻见本来面目的资料，原原本本介绍出来，对我们学禅的人非常有启发。历代祖师，看到桃花开悟道了，过河看到自己的影子在水中出现，就好像看到自己的本来面目一样，悟道了。听到流水声，听到宝塔上的铃声，听到杀猪的人拿着刀子在案板上拍一下，都是悟道的因缘。所以只要你用功，肯横下一条心，悟道的因缘随时随地都有可能呈现。“七尺棒头开正眼，一声喝下歇狂心”，就是讲老师怎么样在特定的因缘下，帮助学生彻见本来。

这两幅对联说明，参禅学道的人，首先自己要发愤努力，然后要有明眼的善知识指导帮助，这样才不会误入歧途，盲修瞎练。所以修禅这一法，必须具备一定的条件，必须是在一定的环境下，在有老师的指导下，才能够不走弯路，达到开悟见性的目的。禅堂之所以需要，就是这个目的。说到禅堂，全国的大小寺院，有禅堂的很多，能够真正发挥禅堂作用的，很困难。一是要有用功的人，二是要有指导的人，这两个条件要具备不容易。特别是关于指导禅修的人，在目前来说，不是很多。本人很惭愧，不够资格来指导禅修。因为指导禅修的人，一定是要自己有修有证，己眼明白。己眼未明，焉敢指导别人。所以每每打禅七的时候，我讲老实话，总是战战兢兢的，生怕出问题，生怕把人引到误区。如果把人引入误区，那就责任很大，罪过很大。所谓“宁可千生不悟，不可一世着魔”，引入到误区了，修行就没有希望了，彻见本来就没有希望了。所以每一位修行人，一定要在正知正见正信正行的大前提下，来切切实实地下功夫，千万不能在光影

门头晃来晃去，那就很容易走到误区。

参禅集体修有人指导，自己在家里修独行道没有人指导怎么办？那就要阅读教，用佛祖的言教来指引路途。经教方面多看《楞严经》、《圆觉经》、《维摩诘经》，这些都是大乘了义经典。祖师的语录方面，不必涉猎太多，时间较早的可能更好。比如说看《六祖坛经》、《传心法要》、《顿悟入道要门》，有这三本作指导，也就可以了。特别是《六祖坛经》和《传心法要》，理路非常明白，问题讲得非常透彻，而且都是口语化了的佛法，讲的都是禅修的要点。

藉教悟宗是禅宗提倡的一个根本的修行方法。菩提达摩祖师在《二入四行》当中就明确指出，我们要藉教以悟宗。宗，就是离言的境界；教就是有言说的法门。藉教悟宗，通过有言说的方法达到无言的境界。一切悟境受用体会都是讲不出来的，能讲出来的老早不是，所以叫做离言，叫不立文字。有人把禅宗这一法称为‘无’的宗教，认为‘无’是禅的最高境界。最深入最亲切的悟境，无论你想用什么样的语言把它表达出来，都是徒然的。所以赵州和尚最后没有办法，就叫人“吃茶去”。实际上六祖大师也讲过，悟的境界，“如人饮水，冷暖自知。”我们平常有个口头禅：“有道无道，自己知道。”自己这碗水多深多浅，自己知道，旁观者往往不容易猜透，不容易看明白，只有自己一清二楚。

所以修要真修，悟要真悟。真修真悟，要有真功夫。有真功夫，就有真见地。没有真功夫，即使有一点见地，也是口头禅，是从书本上学来，不是自己真正的体会。口头上书本上学得来的东西，交流交流，有点作用。你看那些学者专家，讲起禅来，一篇一篇的论文。那些论文有没有价值呢？

也有价值。它传递了禅的信息，鼓吹了禅文化的重要意义。但是它不能够抵挡生死，不能够作为腊月三十日到来的时候见阎王老子的真功夫硬本领。古代的禅师都讲功夫的真正受用是，平时在烦恼堆里能跳得出来，在腊月三十日到来能够自由自在。这两条可以验证有真功夫还是没有真功夫。

在烦恼堆里跳出来不容易，腊月三十日到来自由自在更不容易。你看四祖多潇洒，生前就把塔修好，在修塔的过程中还在一直叮嘱，塔是不是修好了？五祖弘忍说：“现在塔修好了”。“好！”修好了，他亲自走到山上去，坐到塔里边，跟大家拜拜了。那才叫自在。现在能够出那样的三五位高僧，你看佛教会是什么气象？那样，世人对佛教就会刮目相看。所以说我们和尚，学禅的人，要真正学到一点真功夫硬本领，在烦恼堆里看得破放得下，能够得自在；在腊月三十日到来能够说我潇洒自在地走了一回。你看那个劲头是怎么样呢？那就是度化无穷呀！我自己也很惭愧，现在在这里说这样的话，我不知道自己到了腊月三十日是什么样子。也许是躺在床上求生不得，求死不能！

当下证得涅槃

(2004年12月2日讲)

转瞬间七天过去了，每个人可以检点一下自己七天以来的修行究竟有多少进步？从今天下午座谈所反映出来的问题、意见，乃至修行上的一些情况来看，总体来说，大家在这七天当中很辛苦很用功，也有很大的进步，说明四祖常住举办这期法会有意义，对各位都有不同程度的帮助，这也是常住为了弘扬祖师家风的初衷所在。

用功所面对的问题虽然千头万绪，总起来说无非两个方面。第一是认识上的问题。认识上包括两方面：心识与境界。第二是实践上的问题，就是由心识与境界的问题而引生的理论与实践的问题，也就是事与理的问题。事就是具体的实践，理就是对法的认识。

首先来看主观心识和客观环境的问题。我们的心在面对二元对立的客观世界的时候，种种事物总是平衡不了，消除不了种种对立的认识，总是在境界上去找问题的根源，找来找去，总觉得外在的一切有问题。不是人我是非的问题，就是具体利益上的问题，张三李四对我如何地有看法有意见，使得我们的心不能够平静下来。我们仔细地想一想，我们所面对的客观世界种种事物可以说千头万绪，你要这些纷纭复杂的事情都能够符合自己的要求，都按照自己的要求来运作，那可能吗？绝对没那个可能。我们在处理主观和客观差距的时候，往往忽视了对自己心识的管理，忽视了自己管理自我约束，总是想要把这个管理放在外在的世界，希望外在的一切事情能够服从我的意志安排。你越想管理外在的事情，而外在的事情可能

根本就不服从我们主观心识的管理，那么问题就越来越多，矛盾越来越厉害，烦恼也就不能平息，不能停止。反过来，如果我们从主观上来检查，在主观上能够顺应外在的环境，能够尊重他人的意见和选择，抱着一份感恩的心来面对这个世界，那我们所得到的结果是什么呢？我们的内心会很平静，我们看到外在的一切东西非常美好，主观和客观、心识与环境就会形成一个和谐相处的良好关系。

我提倡“在主观修为上我们要善用其心；在客观环境上我们要善待一切”，内心调整好了，外在的环境也就调整好了，心能够与诸法的实相相吻合，境不碍心，“心空则境空”。空是什么呢？空不是没有那个事物，空是使一切事物的矛盾平衡到最佳状态，空是看到一切事物的本质“缘生而性空”。一切事物是因缘和合的，所以没有固定不变的性质。既然没有固定不变的性质，都是在运动变化当中，你何必自找烦恼呢？我们的心态平衡了，自然就能正确面对一切，所以境不碍心。修行，就是要从自心上下手。

第二，理论与实践（理与事）问题。看起来这是一个难以解决的重大问题，但是如果处理好了心识与环境的问题以后，这个问题应该是迎刃而解。为什么这么说呢？事也是千差万别，也就是说我们在实践上所要面对的种种具体环境，如果一个一个地去分析去解决去处理，那何年何月能够把这些问题弄清楚？有没有这个必要呢？没有这个必要。因为每个人在自己的生活圈子里边，所要解决的具体实践问题并不是太多，只要从理论上、从总体规律的把握上，把一切诸法的根本认识清楚了，实践上的问题就迎刃而解了。

理上的问题是什么呢？就是要真正认识到一切诸法本来寂静涅槃。能

够从心识上认识到诸法缘起而性空，我们在理论问题上就有了一个基础。既然是缘起性空的，所以一切的事物就本来寂静。缘起性空所要解决的问题，就是要找到诸法的本性是什么。诸法的本性既然是缘生而性空，缘生性空的万事万物本来寂静。本来寂静，寂静就是涅槃。涅槃是什么呢？涅槃不是死掉拿到化身窑去烧了，而是一切苦恼的当下清凉、当下自在。涅槃是苦灭，涅槃是寂静，涅槃是当下的清凉自在，都不是明天的事，更不是后天的事。

从理上明白了这个问题，事上一切纷纭复杂的问题都会顺理而归寂。因为事是表面的，理是本质的，事上千差万别，理上只有一个。既然说一切诸法本来寂静涅槃，那么事上的千差万别也就不存在了。我们能够把事上的千差万别都顺之于理，使理能够归于寂灭涅槃，那么理寂就是事寂，没有必要一个一个地去解决具体问题，只要把握一切诸法的根本规律就行了。

从主观与客观来讲，我们要抓住主观上的认识问题，也就是除心不除境。从理论与实践上来说，关键就是要把握一切诸法的根本性质，这样在修行的具体实践中，无论是处理烦恼也好，处理修行中出现的种种境界也好，都会有一个解决问题的根本方法。

古人在修行当中有种种的经验。佛、菩萨、声闻、缘觉和历代祖师，他们的这些经验最后都集中到三藏十二部和历代诸祖的语录著述当中。所有这些经典语录，解决什么问题？记录什么内容？就是修行的总结、修行的经验，总而言之，就是要告诉我们每一个人“如何降伏其心”。在降伏其心这件大事上，会派生出许许多多的问题来，这些经教，横说竖说，

说了两千多年，就是要解决这个问题。由此我们也可以认识到，要解决这个问题该有多难！有许多人说，一个将军在战场上能够征服千军万马，可是离开战场，反观自心，心灵的方寸之地他占领不了。这个方寸之地，往往是被烦恼占领了，不是智慧的空间。外在的这个世界，我们有广阔的领土，容易征服；而我们这个内在世界，这个方寸之地却很难征服。这就是我们人类的大问题。

佛教就是专门解决这个问题，教我们每一个人如何占领自心这块方寸之地，使这个方寸之地变成一块净土。自心的方寸之地征服不了，我们在烦恼面前就是失败者。

六字口诀，两大要领

(2004年12月3日讲)

这次来参加禅七的居士，代表性很广泛。不但有来自全国各地的，还有来自韩国和美国的。更重要的一点，这次前来参加禅七的居士们，大部分都有一定的修行经验。从昨天座谈会提的问题，以及日常不断有人提的问题来看，很多人有修行用功的经验，有的人见地上还比较清楚。所以这次禅七虽然人数不多，七、八十个人，但是有一定的层次。这说明一个什么问题呢？说明禅宗一法，在今天并不是过时的方法，它还能够适应这个时代众生的根基，还能够解决这个时代众生的实际问题。所谓实际的问题，就是人生的困惑。

由于居士们的参加，人员的流动性相对要大一点。虽然有的居士会坚持三个七，但也有相当一部分人只能参加一两个七，所以经常有人去问修行用功的方法。禅七开始讲了一次，如果老讲就显得有点重复；如果不讲，有的人今天才来，不讲也不行。所以今天就给大家把我历来提倡的方法归纳一下，再重复一遍。

我历来提倡的方法，可以归纳为两句话。第一句话叫做“六字口诀”，第二句话叫“两大要领”。六字口诀我经常讲，不管你用什么方法，六字口诀都用得着。六字口诀分为三个阶段：第一：专注；第二：清明；第三：绵密。都是两个字。专注、清明、绵密，可以分阶段地练习，也可以联系起来，不分阶段性。专注当中有清明，清明当中有专注，绵密当中有专注，专注当中有绵密。既有联系又有区别，既有阶段性又可以综合运用。

专注相当于止或定，清明相当于观或慧，绵密相当于止观并用、定慧等持。只有专注没有清明，容易产生昏沉；只有清明没有专注，容易打妄想；有专注有清明，如果不能连成一片，专注清明的间距拉得太大，不能绵密，妄想还是会插进来。只有把这六个字分阶段地练习，再联系起来运用，功夫才能真正打成一片。这个方法可以通用。修禅可以用，修净可以用，持咒可以用，修止观数呼吸同样可以用。这就叫六字口诀，是我自己在学习用功的过程中慢慢探索出来的。

还有两大要领。要落实六字口诀并不容易，必须有一些方法。这个方法要领是什么呢？第一个要领：“由点到线，由线到面。”以专注为例。刚开始有专注的时候，它是一点一点一点的，中间老是有妄想插进来。比如说念阿弥陀佛，念一句佛号，中间有妄想，念第二句佛号中间还是有妄想，总是一点一点一点的，中间被妄想隔开了，像省略号一样，一点一点一点。所以首先我们要把六个小点的省略号变成一条短线的破折号，再让若干条短线接成长线，那就是做到绵密了。先由点到线，然后由线到面。就是说这条线开始是很细的线，只能在静坐用功的时候用得上，在非常清净的时候用得上，动起来了，行动中用不上了。怎么办呢？应该让这条线慢慢地由线到面，让这条线能够“延伸下去，扩展开来”，做到“行也禅，坐也禅，语默动静体安然。”穿衣吃饭，拉屎撒尿，行住坐卧，开言吐语，功夫都能用得上，那才行。如果说用功只是在一定环境下才能够安静下来，那就说明我们是初用功；真正能够在生活当中，在十字街头，也好像是没有人烟的地方一样，用功真正用到打成一片了，十字街头好参禅，那才是真功夫。所以第二个要领，就是要“延伸下去，扩展开来，把这一念清净

光明的心，由静中延伸到动中、由禅堂延伸到日常生活、由寺院延伸到家庭、由看经念佛打坐延伸到生活中的每一件事情上。

对在家居士来说，看看自己在妻儿聚首的时候还有没有正念？还有正念那就是功夫。假使说修行只能在禅堂里修，妻儿聚首就不能修，那就说明佛法有局限性，修行有局限性，有佛法不能到的地方，妻儿聚首的地方佛法到不了。佛法没有一个地方不能到，有一个地方不能到，佛法就不是三觉圆满，就不是普度众生。所以大家一定要把修行的心态，落实在动和静当中，落实在行和坐当中，落实在清净的生活和一般的生活当中。佛法如果不在社会落实，不在家庭落实，佛法仅仅在寺院，有几个人能到寺院呢？寺院又有多大呢？我们到寺院打七，不过是强化训练，最终的目标还要把佛法带到社会当中去，带到家庭当中去，带到社会的方方面面去，那才是佛法救世救人的精神所在。所以说一定要把这一念清净心延伸下去、扩展开来，佛法才能够为人间带来光明和幸福。

这里我也贡献给各位我重复讲过多次的关于生活禅的四句口诀：“将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众。”每个佛弟子都按照这四句话来落实信仰，落实修行，落实佛法的精神，落实自己的社会生活，佛法有希望，我们个人也有希望。这种精神能够延伸下去、扩展开来，有更多的人能够领会这种精神，佛法的光明就会照亮我们整个社会和人类。

修行要讲方法，也要讲精神。学佛要有功夫。功夫从哪里来？功夫就在方法当中训练，方法就是为了训练我们的功夫，培养我们的功夫。功夫到了，见地自然会开。要打开见地，按照佛法通常的路数，就是闻、思、

修，从闻开见地，从思开见地，从修得见地，这三个方面缺一不可。三个方面也就是三种般若：从闻而来的是文字般若；从思维而来的是观照般若；从修而来的是实相般若。三种途径得到的三种结果。

三种途径，三种般若，三种智慧，最后归结到一点上，就是正法眼，就是见地。见什么呢？见诸法的实相。直接能够体验到万事万物缘生性空的实相，就是正法眼。是直接体验到，不是去分析，不是去思考。思考已经落到第二念，不是当下的，当下的才是第一念。第一念的是现量，好像镜子直接显现事物一样，当下就显现，不需要走弯路，不需要思考，不需要观察。能够到那种程度，就见法了，那就是正法眼。见法者见佛，因为法为诸佛之师。见佛见法，就是见到我们每个人的法身慧命，本来面目。

希望各位进一步培养功夫。通过什么方法培养？认真落实六字口诀，两大要领。

禅是生命的自在解脱

(2004年12月4日讲)

我们天天在这里打坐、经行、喝茶、吃点心，目的就是要融入禅的生活。有不少人有很多的体会，也不免有个别的人懵里懵懂的，不知怎么回事。禅，要想把它讲清楚，讲得尽人皆知，好像也不大可能。因为即使你讲的人觉得讲清楚了，听的人觉得可能越听越糊涂。所以禅本来不是说得清楚的事，也不是说的事。禅是要行的，要体会，禅是一种实际的经验。它是生命的经验，生活的经验，人性升华的经验，开悟的经验。经验的东西，需要自己亲身体会，才能感到亲切有用。

古代祖师对禅的境界都不是直接说破，而是运用各种各样的方法来象征禅。古代禅师提得最多的一个问题，是“如何是祖师的西来意”。西来意是什么呢？西来意就是禅的本质。这个问题不止一千个人问过，也不止一千种回答的方法。提的问题是一个，回答的方法却千差万别。如果你仔细去体会，这一千种回答好像都对，但也好像都没说清楚。有人问赵州和尚：如何是祖师西来意？赵州和尚说：庭前柏树子。庭前柏树子和祖师西来意有什么联系？从常识的角度去理解，一点联系也没有。但是我们一定要知道，禅在本质上是超常识的，完全是一种生命的认同，真理的把握，佛性的圆融。祖师西来意，庭前柏树子，如果是即将开悟的人，在和祖师一问一答之间，他体会了，他就会觉得赵州和尚把问题说清楚了，就是这么回事；但是从我们这些迷失的旁观者看来，不明白。所以从禅本身来说，不经过修行，不通过真正的彻悟，无法体会禅的真实意义。

我们现在的人要怎么来了解禅呢？我觉得禅可以从三个层面去理解，去把握。第一个层面，禅是生命的自在。这是从信仰的角度、修行的角度把握禅。第二个层面，禅是生活的潇洒。这是讲开悟以后如何在生活实践中运用禅，它是禅者和光同尘教化众生的生活实践。第三个层面，禅也是思想的空灵，这是从文化的层面来把握禅。历代的文学家艺术家在他们的作品当中，可以看出禅对他们作品的影响。这个影响的实质，就是思想的空灵。有了思想的空灵，他的作品就不俗，他的作品就像从山里边流出的泉水一样，清清亮亮，活活波波，源源不断，怎么品味怎么有味。禅是生命的自在，禅是生活的潇洒，禅是思想的空灵。

作为有信仰的人，修禅所要达到的目标，就是生命的自在解脱。达到了生命的自在解脱，自然就有生活的潇洒，和光同尘，入廛垂手，教化众生，大显神通。这两者一个是体，一个是用。如果从文化的角度来体会禅的空灵，有些人就不一定真正修过禅，他可能只是从知识文化思想修养方面进入到禅的表层，他也有可能得到很多体会。一个诗人、一个文学家、一个画家，只要他接触到禅，把禅和他的创作灵感结合起来，思想的空灵性就能在他的作品中表现出来。唐宋以来的文学家、诗人、画家，都有很多这方面的作品。这就是禅文化的层面。禅生命、禅生活、禅文化，三个不同的层面，都能体现禅的精神。不过从根本上讲，我们学禅的目标，还是要获得生命的自在解脱。

有生命自在的禅者，可能有生活的潇洒和思想的空灵，也可能没有。有些大禅师能够把禅的精神在生活实践当中全面展开，但也要看到有一些禅师，由于他的生活环境不同，所受教育不同，所处的时代背景不同，所

处的年龄段不同，在禅的三个方面，大部分能够做到生命的自在，还有一部分也能够做到生活的潇洒，只有比较少的人，在禅文化方面也有巨大的成就，能够得到思想的空灵。当然这三者也不能截然分开，这仅仅是从表面的形式来看。因为每一位禅师有他自己的风格，有他自己在教化方面的侧重点。不过以禅的眼光看，得到思想空灵的人，禅文化上可能有成就，但是生活是否潇洒、生命是否自在，那就不一定。所以修禅一定要从根本入手，从信仰入手，从行持入手，才能够获得真实的受用。我们在禅堂里修禅，这就是根本。

但是我们也要想到：有多少人能进禅堂？有多少人有机会接触这种修行生活？又有多少人接触到这种修行生活以后能够获得真实利益？所以越是高深的东西，越是究竟的东西，可能它的局限性越大。因为它有不共的一面。不共的一面越是强烈，局限性也就越大。相反地，禅文化可以用各种不同的形式表现出来，能够在社会上比较广泛地传播，所以禅文化产生的影响，虽然不一定很深刻，但是它传播了一种清净的文化，超然的文化，空灵的文化，也能够对时代、对人们的生活起很大的影响。所以说，文字禅，或者口头禅，都有用，都能够丰富我们时代文化内涵，都能够净化我们时代的人心，直接间接地起到弘扬佛法的作用。传播禅文化，就是做佛教文化编辑工作的意义所在。禅文化传播的结果，也极有可能引起社会人士来关注禅、进入禅、体会禅、实践禅。所以禅既可以由根本到枝末，也可以由枝末到根本；可以从边缘到核心，也可以从核心到边缘。这三个方面不能偏废，一定要同时重视。从禅文化传播的社会功能上来讲，它的巨大影响，不是禅堂打坐这样一种高深专门的修行活动所能够做得到的。

不过从解决生命的根本问题来说，我们一定要重视从发菩提心、真实修行，进入禅的核心，求得生命的解脱，这是一个根本问题。只有这个问题得到落实，得到兑现，得到社会承认，禅才真正有意义。否则的话，没有任何意义。我们在这个地方，从早到晚，废寝忘餐，精进不懈，求的什么呢？最终的目标，就是希望得到生命的解脱。对于有一部分人来说，如果在生命解脱的同时，也能获得生活的潇洒和思想的空灵，那就是禅的全面发展。禅是如此，整个佛法的信仰修行，大体上与禅差不多。

我们做寺院管理工作的人，做佛教文化宣传工作的人，做大护法的人，都要理解佛法的这三个层面，理解禅的这三个层面。这样，我们做事情就不会陷入盲目，就会知道什么是主要的，什么是次要的。主要的有时候会发挥根本的作用，次要的也不能够忽视。有时候次要的也能发生根本的作用。因为不共的东西局限性大，共性的东西影响面大。所以这三者要同时并重，要全面开花结果，才是佛教、禅宗兴盛的景象。

如来禅，祖师禅，生活禅

(2004年12月5日讲)

昨天讲了禅宗的禅可以从生命的解脱、生活的潇洒、思想的空灵三个层次来看禅宗的禅，或者说，从不同的层面来理解来修行来受用禅宗的禅，大体上可以概括为这三个方面。

按照佛教的教义，禅又可以分为世间禅和出世间禅两大类。世间禅包括四禅八定，出世间禅有如来禅和祖师禅。世间禅和出世间禅的区别是什么呢？世间禅又叫共外道的禅。一切有禅定修养的学道者，比如说佛陀在世时印度的六师外道，中国的道家、仙家，他们也需要禅定，没有禅定达不到长生不老的目的，但是他们的禅定是以世间禅的形式而存在的。为什么说是世间禅呢？世间与出世间的差别，在于有漏和无漏。有漏就是没有出三界，出三界方为无漏。漏到什么地方呢？漏到生死中，漏到烦恼中，漏到轮回中。

为什么会有有漏与无漏的差别呢？它的关键在什么地方？它的关键就在于有没有发出世的菩提心。修习世间禅，是以欣厌的心态进行修炼，厌弃凡世间的苦恼，希望能够成仙，能够升天。天还是在三界之内。三界就是欲界、色界、无色界。欲界无定，只有色界、无色界才有禅定。有禅定可以升到色界天、无色界天，没有禅定的就只能在欲界。但是，即使你修到了最高的无色界的非想非非想处定，定功结束了，天乐享尽了，还会落入轮回生死。所以说那叫有漏的禅定，叫世间的禅定。

如来禅，是按照佛教经论提出的要求，一步一步次第而修的禅定，它

以发菩提心作为基础，以息道观作为功夫。所谓如来禅，就是佛所说的修习禅定的法门，也就是佛教经论中所教导的修习禅定的方法。当然这种法门有无数种，天台宗提倡的大小止观中所列出的各种法门，都属于如来禅，因为天台宗止观法门，也是根据经典总结出来的修禅方法。

所谓祖师禅，就是从菩提达摩东来以后，通过六代祖师次第传心，以“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”为特征，以般若见为见地，以融入生活消解当下的凡情圣解作为功夫的禅。因为它是直接由祖师传来的禅，所以叫祖师禅。

如来禅和祖师禅的区别，主要有两个方面。一个是渐与顿，一个定与慧。比如说神秀大师所提倡的渐修法门，就相当于如来禅；慧能大师所主张的顿修顿悟的法门，就是祖师禅。祖师禅的特点，就是不特别地注重定，也不是把定和慧作为次第来修，而是以般若见为见地，以消解生活中当下的对立面作为功夫，所以它是顿修顿悟。

我从 1991 年提出生活禅的理念，到今年也有十几年了。通过每年打禅七的提倡，通过夏令营活动的提倡，通过在河北办《禅》刊的提倡，生活禅“觉悟人生、奉献人生”的修行理念，逐步为佛教界和社会人士理解接受，也有不少人根据“在生活中修行，在修行中生活，从生活禅进入禅生活”的思路进行着修行实践，不断地总结、不断地提高。生活禅的理念，是为适应今天的生活节奏和时代因缘而提出的佛教修行实践的新理念，这个方法，没有离开如来禅、祖师禅的精神。生活禅，是以菩提心作为出发点，以般若见作为见地，以息道观作为修习禅定的方法，以融入生活、消融烦恼作为日常实践的功夫。

现在是一个市场经济的社会，人们的生活节奏紧张、快速、忙碌，不可能有很多的时间，坐在禅堂里、坐在家里修习禅定。但是不管时代怎么样进步，科技怎么样发展，经济怎么样繁荣，人们的烦恼、痛苦一点儿也不会减少。不但不会减少，而且还会不断有新的烦恼、新的痛苦产生。人们面对这样一种生活现实，精神上的出路是什么？叫人们不信仰宗教做不到，叫人们不来追求精神的解脱更做不到。所以总要有一种能够适应现代人的生活要求的修行法门。各个宗教都要回答这个问题，佛教更要回答这个问题。作为禅宗，它是在中国文化、中国社会、中国民情的基础上所产生的一个中国化的佛教宗派，它更应该回答今天时代所提出来的问题。生活禅，就是回答这个问题的一种法门、一种方便。通过十几年的努力，这个法门不但得到佛教界的认同，在社会上也引起比较大的反响。特别是“觉悟人生、奉献人生”这是对佛教作出的新概括，它将逐渐成为佛教界的共同理念。

把“觉悟人生、奉献人生”分别开来提，老早有人提过；这两句话八个字连在一起提出来，是新的，是人家没有提过的。这八个字看起来不新鲜，但是我们如果懂得佛法，懂得世间法，懂得哲学，懂得宗教，再来体会这两句话八个字，就可以知道它是概括了哲学、宗教、文化、社会、人生各方面的最高的要求，最新的要求，也可以说是最基本的要求。一切的文化、宗教、哲学无非是要解决这两个问题，怎么觉悟？怎么奉献？佛教的千经万论也只讲这两件事，这两件事就是大乘佛教的根本精神。觉悟就是智慧，奉献就是慈悲。以大智慧觉悟人生，以大慈悲奉献人生。佛法最根本的精神通过这八个字表达出来，当代社会中所有的人都能够理解，都

能够接受。

无论是佛教所要达到的目标，还是社会所要实现的理念，都是要在“觉悟人生”的前提下，完善、提高、优化我们每个人的自身素质；在“奉献人生”的心态中，布施、奉献、感恩，和谐自他关系。觉悟包括自觉、觉他、觉行圆满三个方面。自觉是声闻，自觉觉他是菩萨，自觉、觉他、觉行圆满就是成佛。所以“觉悟人生”，三觉的精神全在此。奉献人生就是大慈大悲，普度一切众生。“我不入地狱、谁入地狱”，这就是奉献人生的精神，就是菩萨精神。成佛做什么？成菩萨做什么？就是做这件事。所以说生活禅的理念，是整个佛教的精神所在。

最近这一两年，我又根据《华严经·净行品》，提出“善用其心、善待一切”的理念。“善用其心”是《净行品》的思想，“善待一切”是《净行品》的实践。这两句话可以作为“觉悟人生、奉献人生”的补充，或者说是更加具体的要求。怎么样觉悟人生呢？你要“善用其心”；怎么样奉献人生呢？你要“善待一切”。不能“善用其心”，谈不上觉悟人生；不能“善待一切”，谈不上奉献人生。

在此基础上，我2000年提出“不断优化自身素质，不断和谐自他关系”的修行要求。不断优化自身素质，就要不断提高觉悟，自觉、觉他、觉行圆满；不断和谐自他关系，就要广修四摄六度，使我们的人际关系在祥和、和谐、友善的气氛中，不断净化和改造，使人类真正趋于和平，使人生真正充满幸福和光明。

生活禅的实践，一方面是要很好地修习禅定；一方面又要落实“优化自身素质，和谐自他关系”、“善用其心、善待一切”等理念，使自己成为

人格完善、关系和谐的人，进而推动整个社会和人类的不断净化、进步、祥和。生活禅的根本要求，是要“在生活中落实修行，在落实修行中生活”，使修行在每一个当下都成为现实。

物质生活要简朴，精神生活要高尚

(2004年12月7日讲)

修行和生活是一致的。有什么样的生活就有什么样的修行，有什么样的生活就有什么样的心态。反过来也可以说有什么样的心态就有什么样的生活。所以身心是一致的，内外是一致的。

世界上一切的物质由地、水、火、风四大组成，外在的世界由地、水、火、风构成，人的身体也是由地、水、火、风构成，四大是构成一切物质的基本要素，这是印度的古代哲学对物质世界的基本分析。中国古代哲学家将物质世界分析为金、木、水、火、土五行。“四大”与“五行”，多一个、少一个，实际上基本要素不多也不少。

身体要健康，必须四大调和，四大不调，人就会生病。佛教徒在请安经常讲的一句话：“四大轻安否？少病少恼否？”一大不调，百病丛生，如果四大不调，就有四百种病，加上它本身这一病，就是四百四病。可见四大的调和，对于身体的健康至关重要。

外四大失去了平衡，身体的内四大也会跟着失去平衡。比如说天气忽冷忽热，内四大一下适应不了，马上就有反应，不是感冒发烧流鼻涕，就是肚子疼。可见内四大和外四大是息息相关的。我们仔细地去体会，就会知道内四大健康如何，在一定程度上取决于外四大的情况如何。如果我们所处的环境极为恶劣，或者风沙太大，或者雨水太多，或者过于干旱、过于炎热，我们的身体都无法适应，都会引起种种疾病。内四大要能适应外四大，必须经过长时间的锻炼，使内外四大协调起来。

任何一件事情都不是孤立的。佛教主张“众缘生诸法”，一法的生起，是方方面面的条件成就的结果。一张桌子，绝对不是说有人做了这张桌子，有四条腿放得稳就能够存在，绝对不是这样。必须一切的环境都适应这个桌子的存在，这个桌子才会存在；有一个因素不适合这个桌子的存在，这个桌子马上就消失了。比如说起火了，这个桌子还存在吗？如果没有人把它搬开的话，肯定就烧掉了。当然这是对缘起法的一个非常简单的说明，实际上世间物质的变化是极为复杂的，有很多的变化我们人感觉不到，要通过非常精密的仪器来测量才能够认识到某些深层次的变化。

我们人类的生存越来越受到威胁，就是因为外四大的变化太剧烈了。种种的原因引起外四大的激烈变化。科技的发展，环境的污染，山河大地人为的破坏，一切矿藏物质的过量开采，生命资源的日益减少，绿色覆盖率一天一天地在萎缩，气候的干旱、转暖……种种种种的原因，引起外在世界一天一天不适宜于人类的生存和生活，所以人类就有各种各样的疾病。过去从来没有听说过的疾病，现在一个个地发生了。医药再发展，也赶不上疾病发展的速度。但是人在这样的环境当中，感觉到生存的重要，用各种各样的药品来维持身体健康，想方设法使我们能够方便，使我们能够过得舒适。殊不知，你越想过得舒适，你对资源的破坏就越严重，你对大地的索取就越多，环境的破坏也就越严重。生活简单一点，更有利于环保，更有利于人类多生存一段时间。生活资源浪费得越大，开发得越多，人类能够生存的时间就越缩短，人类每向前走一步，每发展一步，就距离地球毁灭的时间更近一步。这是一个客观事实，是科学家的预测，并不是宗教徒的杞人忧天、耸人听闻。

在这样的时节因缘下修行，我感觉到提倡高尚的精神生活、简单的物质生活，对于人类的生死存亡有着极其重大的意义。精神生活高尚一点，那么对物质生活的追求可能就会淡化一点；相反，精神越空虚的人，越是需要用外在的物质生活满足虚荣与追求，越是会过度地耗费资源。现在为了满足一个人的生存需要所使用的资源，和五十年代相比，不知道要多几十倍。特别是城市的人，一个人一天用的水，比乡下的人一年用的水还多。为什么呢？洗澡、洗脸、蹬地、洗衣服……浪费水资源的人，一天用一吨水还不止。特别是那些宾馆、机关等公共场所，水资源的浪费简直不得了。有许多地方成年不下雨，老百姓要走几十里路，去几十里路以外去取一点水回来生活，但是城里的人，把乡下的水都弄到城里去了，满足城里人的生活方便，结果农田干枯了，河流断流了。水到哪里去了呢？干净的水变成了污水，又排到河流里，把所有的河流都污染了。人类生存的环境多么严峻啊！如果我们不提倡过一种淡泊的生活，不过一种高尚的精神生活，我们明天怎么过实在是一个大问题。

修行人也要考虑这件事。修行人如果不考虑这些事，那我们的慈悲心从什么地方来体现呢？我们对众生的关怀、对人类未来的关怀，从什么地方来体现呢？那我们奉献人生的理念就变成了一句空话。我们学佛的人、修行的人，为了感恩一切众生，首先自己要过一种淡泊的生活、清净的生活、简单的生活。生活越简单越好。生活越简单，我们对大自然的索取就会越少，我们的自主性就越强，我们就会富于自力更生的精神，就能战胜诸多的困难。一个过分依赖外在世界的人，一定是一个没有能力的人。我们修行人也要锻炼意志，使精神生活充实起来，使物质生活既简单又健康

又卫生。生活简单的人，容易料理得整洁卫生；屋子里堆满了东西，可能到处都是尘土，到处都是细菌。因为他没时间去收拾，没时间去晾晒，更没时间去洗涤。

佛陀在世的时候，规定出家人三衣一钵，三件衣服一个钵盂。那种生活多么简单啊！晚上睡觉也不要再在屋子里，树下一宿，就在一棵树底下打坐过夜。没有房子，也没有庙宇。哪个地方有石洞，就可以在石洞里坐一坐。而且不能连续在同一棵树下连续三宿。超过三天，可能就产生贪恋，觉得这棵树很大，树阴很好，地方很干燥，环境很优美……这样他就产生贪心了。产生了贪心对修行不利，所以第四天晚上赶快换地方，到更有利于修行的地方去。在东南亚国家，偶尔还看得到晚上在树下休息打坐的比丘，在中国已经很少看到了。因为中国的气候，温差太大，再加上种种的不安全，只有住在庙里。即使是住在寺院里，也要越简单越好，不要搞得太复杂太豪华。简单朴素、干净利索，这样的生活就非常好。一切太豪华太现代化，浪费资源，与道不相应。

作为修行人，时时刻刻要想到大自然的资源是要经过很长时间的积累才能为我们所使用。比如说一棵树，最肯长的树也得十年以上才能够有绿荫带给人类阴凉。十年就长成的树木一定不可以做家具，不可以作建房子的材料，这些速生树只能够作观赏树，而且越是生长快的树消耗的水分越多，种这些树对于水分的保持实际上非常不利。再说到矿产资源，煤炭呀，石油呀，那可是几百万年、几千万年、几亿万年，才有这么一点东西。大自然经过久远的年代形成的资源，我们几十年就把它开采得差不多了。石油紧张，煤炭紧张……现在大家都坐汽车，以后汽车有了，道路有了，没

有油了怎么办？所以还要习惯走路，不习惯走路的话，总想坐车，以后有车子没有石油，靠人来推肯定推不动。

把这些事情想一想，人类的未来实在是危机四伏。谁也不用来打我们，我们自己也感觉到没有办法。为什么呢？资源没有了。我们能够理解人类生存的艰难，我们就要力所能及地从我做起，节约资源，为人类的明天着想，为大地众生的明天着想。同时我们也要力所能及地把我们知道的这一点最简朴最明了的道理，告诉我们周围的人，让大家来爱惜资源，为人类的明天着想，珍惜每一件现有的东西，不要浪费。

我们斋堂门口写了四句话。那也不是佛经上的话，而是中国的古诗。有鉴于当前对粮食的不珍惜，对一切物质资源的不珍惜，想借着那块白墙时时刻刻提醒大家。“锄禾日当午，汗滴禾下土。应知盘中餐，粒粒皆辛苦。”一粒粮食是这样，一块砖、一块石头、一块木头、一片菜叶子、一件衣服、一双鞋子、一双袜子……有哪一样不是经过千辛万苦才到我们手上呢？我们要由一件事要想到另一件事，由盘中餐想到身上衣，由身上衣想到盆中水，想到地上的砖头、瓦块、房子……一切的东西都来之不易，都要珍惜。都要抱着感恩的心，节约所有的资源，这也是修行非常重要的方面。如果说仅仅天天打坐诵经就是修行，在生活当中不能检点，不能淡泊，你打坐的那一点点的功德可能就在生活当中给彻底消耗掉了，一点积累都不会有。我们要有积累，一定是要全面地修。生活的点点滴滴，生活的每一个细节，都能体现三业的清净，都是修行人的禅生活。

四 食

(2004年12月8日讲)

出家人称为比丘，比丘是印度话，译成汉语是“乞士”。乞士的意思就是乞讨之士，用白话讲，乞士就是要饭的。乞士有两层含义：内乞佛法以养慧命，外乞世食以养色身。一方面是要乞求以佛法为内容的精神食粮，一方面是要乞求以世间食物为内容的物质食粮。

人类的所有产品也就是精神产品和物质产品这两大类。精神产品就是以文化思想为内容的学术文化、宗教哲学；物质产品就是生活生产资料为内容的一切有形有相的物品。每个人所需的粮食也是这两种，所谓精神食粮和物质食粮，只不过每个人两种粮食的具体内容不同。没有物质的粮食，人生活不下去；没有精神的粮食，民族、国家、社会、人类，要延续下去也不可能。一切动物基本上只有物质的粮食，没有精神食粮，所以它永远都进化不了，永远是被动的。只有人为万物之灵，有两种粮食。他既利用这两种粮食，又制造这两种粮食。

佛教把可以用来滋养色身的食物，分为四大类：段食、思食、触食、识食。段食就是指的我们所食用的粮食产品，之所以叫段食，一个是因为它能经过加工，分成一段一段的；再一个是因为要分阶段地来吃。一天三餐；婴儿、儿童、青少年、老人，不同的年龄段，对于食物的需求来也不同。第二种叫触食。人与人接触，人与某些物质的接触，通过接触而获得某些欲望的满足，使身体等某些方面的需要解除饥饿状态，就叫做触食。比如说人们之间握手、拥抱，乃至男女之间的事情，都是触食。第三种叫

思食。肚子饿了，口渴了，想一想。比如说望梅止渴、画饼充饥，好像精神会餐一样，也能够暂时缓解饥饿状态，包括思念亲友，思考问题，都是思食。第四种叫识食。识就是意识的识。人类的一切活动最终是心意识作主宰。心意识得不到满足，人的生命也就延续不下去。食有这四大类，都跟地水火风分不开。

现在有人把食品分成固体食品、液体食品和气体食品三大类。比如说谷米，就是固体食品。我们吃的饭，里面既有固体的成分，也有液体的成分。饭没有水煮不熟。任何一种食品的成分都是综合的，不过它以某一方面的形式为主，所以叫它固体食品。水、茶、饮料、酒，这些是液体食品。只有固体食品，没有液体食品，四大也不能调和。还有一种是气体食品，空气也是一种食品。在某种意义上来讲，气体食品比前两种食品更重要。七天不吃饭人死不了；七分钟没有空气，人的生命肯定支持不下去。所以气体食品是最重要的食品。

气体食品，与宗教修持有密切关系。虚云老和尚在终南山入定，三七二十一天不吃饭，他吃什么东西呢？应该是以气体食品为主，当然他身上也储存了一定数量的固体食品和液体食品。他二十一天当中，并没有增加固体食品和液体食品，但是他的五脏六腑还储存有固体食品和液体食品的成份，所以他的身体可以支持不坏。

以气养神，神清入定，定中禅悦为食。禅悦不单纯是精神，还有物质，心物平衡不动不摇，亡言绝虑，才能进入禅定境界。禅定中呼吸依然存在，内外四大还在交流。呼吸是生命的根本，没有呼吸也就没有生命了。我们湖北人把人死叫断气，断气了就是呼吸没有了，也就是说他再也不能吃空

气了，不能吃空气就死掉了，能吃空气还死不了。大家想想，空气多么重要。所以对人类、对一切生命来说，保护环境，爱护空气，不要污染空气，是头等重要的大事。

宗教家的修行，佛家也好，道家也好，都是从气入手。佛家把气叫做息，道家把息叫做气，名称不同，东西是一个。从佛教止观的角度讲，呼吸有风、喘、气、息四个层次。最粗的是风，其次是喘，第三是气，第四是息。所以息是比更加深的层次。从风练到喘，由喘练到气，由气练到息，要经过相当长的时间才能达到目标。调呼吸要调到息的阶段才算是调好了，息调好了才坐得住。为什么坐不住？为什么腿子疼？为什么腰伸不直？呼吸没调好是主要原因。呼吸调到息的深度了，自自然然坐得住了，腿也不疼了，腰背也伸直了。你想靠，不能靠。为什么呢？你一靠到那里，呼吸就不顺了。各人自己来体验体验，看看是靠在那里好呼吸，还是腰板自然挺直好呼吸？肯定是腰板挺直呼吸顺畅。我要求大家把腰板挺直，不要靠墙，任何东西也不要靠，这并不是我苛刻地要求大家，故意与大家为难。这是修炼的要求，是自古以来无数的修行人经验总结。我们一定要接受这个经验，你修才有成就，才有效果。你不像这样修，没有这个姿势，你八辈子修也没有效果。

调呼吸，注意呼吸，实际上就是维持生命的元气，补充生命的元气，使身心能够安定下来，进入修行的状态。调息没有别的诀窍，就从数呼吸开始，从一数到十，不快不慢，一呼一吸数一次，一呼一吸数一次，数到十，又从一开始。心专注于数字，观察呼吸，自自然然心就定下来了。心定下来了，气息就会顺畅，人就有精神，就不会睡觉，也不会打妄想。一

个有精神的人，他就能够战胜一切困难。战不胜困难的人，一定是没有精神的人，没有勇气的人。

世间的一切事情要成就，就靠有精神、有力量，学佛亦复如是，修行更是这样，都是要靠精神力量的支持。没有精神力量你永远是失败者，在任何地方不会有成功、不会有成就。讲老实话，说得最丑了，你去做个小偷，你也得有精神。为什么呢？你走慢一点就把你抓住了。这是从最没有出息的事情来说精神的重要，何况修行这件大事呢？没有精神，无精打采地，往那儿一坐一躺一靠，哪里是修行啊？那叫混日子，不叫修行。像这样的混日子太苦，坐在这里多难受啊。如果说不晓得修行，坐在这儿难受极了，可以说真是度日如年，三个七比三十年还长。腿子不知放到哪里好。是伸着好？还是弯着好？还是怎么着好？怎么也不好。我看大家这样的情况也有不少。要有精神，要把整个注意力集中。四祖大师告诉我们“守一不移”。你精神能够集中了，腿也不知疼，累也不知累，瞌睡更不会来干扰你。

固体的、液体的、气体的三种食品都要调好，特别是要调好气息。这个食品最有味道，最能够滋补我们的生命。什么滋补品都是假的，唯有气息的滋补，那才真正是补元气。你气息调不好，精神不够，补什么东西都没有用。希望大家在下一个七，好好地提起精神，克服一切困难，争取每个人都有重大的进步。

虚空生命

(2004年12月9日讲)

两个七打完了，还剩一个七。从大家修行的情况来看，都有不同程度的提高。但是也可以看到，不是一两个七就能解决修行中的所有问题，修行是一件长期的事情。从进入佛门第一天起，我们就进入修行的阶段。“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”四弘誓愿，是一个永无止尽的修行历程。只有发起这样的大心，修行才有究竟成就的可能。修行不能急于求成，不能片面追求某种功能，而是要使身心素质整体上有改变有进步，这是修行的实际要求。

修行本来就是要消除人与人之间的隔阂，加强人与人之间的沟通 and 理解。整个法会，人与人之间要有一种和谐共处的互助关系，所以叫“道友”。我们对所有参加活动的在家人出家人，都要心怀善意，以“善用其心，善待一切”的理念来对待身边的人和事，处理好相互之间的关系。所谓“善用其心”，就是要尽其善心，存其善心，处处体现“与人为善，就是与己为善”的心态。对身边的人，邻座的、同房间的，都要善用其心。总想到身边的人时时刻刻在成就我、在帮助我，我也应该时时刻刻以不同的方式成就大家、回报大家。这就是“善用其心”。不但是对现场的人如此，还要想到大地一切众生，见面的不见面，想到的没有想到的，所有的人都在以不同的方式成就我当下的生命、当下的修行、当下的一切。没有所有人的成就，没有所有众生的成就，没有所有情与无情的成就，我们当下的生命就不可能存在。只有时时刻刻想到这一点，我们结缘的心、分享的心、回报

的心，才可能成为当下的现实、当下的心态、当下的行为。否则这个理念永远只是一句空话，不能够落实。所谓“善待一切”，就是要以“善”来对待一切。对周围的人要善待，对每一个生命要善待，对每一棵小草、每一粒沙子、每一粒尘埃，我们也要善待。因为它就是我们生命的一部分。我们生命的存在，离不开每一粒沙子、每一棵小草、离不开星星太阳和月亮。整个宇宙都在为我们现在的生命提供生存发展的条件，我们应该用感恩的心，用分享的心，用结缘的心来对待所有的存在。能够如此，心量就能广大，当下这一念心就会调柔，就会真正成为菩萨心、博爱心。修行的真正目标，就是要改变我们的身心世界。身心世界怎么改变呢？一定是从每一件具体的小事做起。冲一杯茶、扫一片地、洗碗、擦桌子，用具体的行为来回报每一个人成就我们的人，用慈悲心、用爱心来对待世界上所有的存在，感恩一切万事万物成就了我当下的生命。能够以这样的心态修行，每个人都是朋友，每一粒尘埃、每一棵小草、每一粒沙子，也都是我们生命的光和热，都是法身中的一切。

虚云老和尚开悟以后说了这样一首偈子：“烫着手，打碎杯，家破人亡语难开。春到山花处处秀，山河大地是如来。”山河大地是如来，山河大地都是如来的法身。山河大地都是如来法身，所以每一粒沙子、每一棵小草、每一粒尘埃，都是清净法身。赵州和尚说：“我有时将一茎草作丈六金身，有时以丈六金身作一茎草。”一茎草和丈六金身是平等的，是无二的，是无分别的。因为一切法都是佛法，一切法都是实相的体现。我们能够这样认识万事万和我们生命的关系，我们就没有任何理由不善待每一个人，不善待天地万物。

由此，对于坐在我旁边的人，我们不要觉得他的某些动作会对我有影响。我曾经遇到一位居士，他特别敏感。他是学气功出身，在他的感觉当中，每个人的每个动作好像对他都不利。为什么呢？因为他怕别人占有了他的修行，占有了他的功能。他怎么想的呢？呃！他又在偷我的气，我坐在这里就是不舒服。他一进来我就有个感觉，觉得冷风嗖嗖的——他经常有这种感觉。我也对他说：你应该有分享的心，如果你的修行你的功能能够和所有的人分享，这是你莫大的功德，你应该把它奉献出去。把修行功德与大众分享，这是件多么好的事情啊！修行不仅仅是为了自己，而是为了所有的人，是为了一切众生。众生无边誓愿度，就是要以各种方式来度，以你的功德与一切的众生分享，这也是在度众生。理解了这个道理，就会把所有众生当作自己生命的一部分，担心别人偷气的想法就会淡化，修行也就会迅速提高，心量就会扩大。心量扩大以后，以尽虚空遍法界广大无边的清净心来修行，进步特别快。具体到每一个人，对待同参道友，一定要想到，他在成就我，我要把我的功德与所有的人来分享。这样一切的障碍都没有了，一切的烦恼都没有了，人与人之间就真正能够达到和谐共处。

僧团讲六和敬，在六个方面都要和合。这六个方面就是“身、口、意、戒、见、利”。“身和同住，口和无争，意和同悦，戒和同修，见和同解，利和同均。”以此六和为前提建立起来的佛教僧团，就叫“和合众”。我们中国人讲究“和为贵”，佛教的思想亦复如是。僧团就是以六和作为组织的原则和条件，僧团就是根据六和来生活，来安排所有的修行和利益。“身、口、意、戒、见、利”六个方面，最后是“利”。利是讲什么呢？前面五个讲的都是精神生活，最后的“利”是讲物质生活。物质生活要怎么样呢？

要均。“不患寡而患不均。”在利益上，你有一块饼干，我有一块饼干，他有一块饼干。这样就能体现平等的精神。这样各取所需、平均分配的原则，是我们的祖先创造出来的最合理的物质分配方式。这种平等的分配方式，可以缓和消除社会的不平等，化解各种各样的矛盾。社会的各种矛盾，往往是由于社会分配的不平等而产生。佛教内部的矛盾，寺院内部的矛盾，无一不是由于这六个方面的不和。这六个方面的不和，往往是物质利益高于精神利益。所以僧团既要重视精神生活，又要重视物质生活，两方面都做到“和合”了，僧团才能够巩固发展，才可能做有利于佛教生存发展的事情，做有利于众生的事情。

我们短期在这里僧俗共住，也要遵守这六条原则。身要和，你谅解我，我谅解你，“身和同住”。口要和，你多说一句，我少说一句。你说了不好听的话，我马上说对不起谢谢你，口就和了。“口和无争”，就不会产生不必要的闲言碎语。你对我有意见，我对你没有意见；你对我有怀疑，我要谅解，这样我们的意见就能和，就能相互信任，生起喜悦，“意和同悦”。在佛法上，你有那样的看法，他有这样的看法；在用功的见地上，你认为这样是对的，他认为那样是对的，我们可以共同来讨论，找到一致的方法，一致的观点，解决纷争，这样就“见和同解”。寺院的规矩制度，佛制的戒律，是对寺院里所有的人进行约束，不是只对某些人有约束，对某一些人就不约束。只要寺院有一件事在制度以外，有一个人在制度以外，寺院管理就会出问题。我经常说，一个寺院不能够出现管不了的人，也不能够出现管不了的事。所以我们要在“戒和同修”的原则下来实现这个目标。只要是佛制的戒律，祖立的清规，我们大家要共同遵守。只有共同遵守这些

清规制度，我们的僧团才会是一个清净的僧团，才会是一个有组织有力量的团体，不是乌合之众。最后就是在物质方面，有盐同咸，无盐同淡，有粥喝粥，有饭吃饭。大家同吃一锅饭，同喝一杯茶，住同样的房子，享受同等的待遇，“利和同均”。这就能够体现佛法不仅在理念上平等，在物质上也要平等。这样，佛法在世间才能真正成为一泓清流，才能真正为世人所向往。佛教提倡了这么多好的思想、好的理念，如果一点都不能落实，一点都不能兑现，谁还向往佛教？谁还归依佛教？所以即使我们是短期在这里和合共住，也要共同遵守规矩制度，和合一致，共同修行，共同生活，我们的法会才能够圆满，我们的修行才能够真正有成就。

我一再提倡要“善用其心，善待一切”，这是我们做人做事的一个理念，《华严经》的“净行品”说做每一件事都要当愿众生共同发心。所以后来我在总结这一品的内容时说：“修学佛法，当愿众生，善用其心，善待一切。”

家就是路，路就是家

(2004年12月11日讲)

第三个七又过了两天了，时间过得很快。大家在用功的过程中都有不同的收获和境界。有的人出现轻安，出现明净；有的人能够有一些见解，写几句话出来；有的人能够坐几支香不起座。总而言之，都有不同程度的进步。

有的居士问：轻安明净能够保持，距离归家还有多少路？我想，归家的路没有一定的距离。当下就是路，当下就是家，一点距离也没有，这叫顿超直入；还有的呢？十万八千里。这一辈子到不了家，下一辈子也到不了家。这就要看每个人的根机与用功是否努力勤奋而定。用功到了纯熟绵密的时候才能够出现轻安明净。但是轻安明净还只是一种境界而已，只是在慢慢接近那个真实。坐在那里能够写得出几句话来，那是一种理解，而不等于就是那个事实。我们要见到的真如佛性、本来面目，它不是理论，不是常识，不是学问，它就是实实在在的事实本身。真正见到了，当下是说不出的。好比我们现在天天在观照，数呼吸也好，参话头也好，不是在话头上找见解找说明，而是要保持得住，直接见到那个事实。即使是数呼吸这样简单的事，也不是在呼吸上找个什么东西，只是守住它，不需要去理解它，也不需要去说明它。你一加上理解，加上说明，你连呼吸都守不好，专注的心态就没有了。

我们所要用的功夫，就是在你看或守的过程当中，一直保持住用功的状态。开始的时候可能是似有似无，因为你把持不住。一旦你能把持得住，

就没有所谓能看与所看，能守与所守，能所就成为一体了。到能所成为一体的时候，没有心也没有境，纯粹是一个无心，是一道墙壁，是一块铁板。古人说那是一个无缝塔，没有任何缝隙。只有到了那样的程度，你心里的分别才真正没有了，你心里的妄想才真正没有了，你心里的凡情圣解，佛、菩萨、地狱、天堂，一切都没有了。到那个时候是什么境界呢？行不知行，住不知住，坐不知坐，卧不知卧，是那样一个程度。到那样一个程度了，有机缘遇到大善知识的，点拨一下，给你一香板，给你一声喝，就可以直见本来；没有人点拨，触着碰着，也有可能见道。用功不到那个程度，所见到的东西都是常识，都是书上能够找得到的，都不是的。见到的那个东西书上找不到，那才叫亲见本来，亲见娘生鼻孔。

所以这件事不能等闲视之，当然也不要把它看得完全没有可能。就看我们有没有心朝着这个方向去努力，一步一步地接近它。在最后五天当中，有几位用功很努力，要继续保持，要更加精进，任何时候都要少言寡语，心心念念做自己的功夫，把你的心念放在功夫上。功夫真正用上了路，即使是见了最亲的人，你可能一个人也不认识了。为什么呢？你根本就无暇去分别眼前的一切。只有到了那样的程度，才是功夫接近突破的时候。所谓孤明历历，前后际断，前念后念不联系了。前念已灭，后念未生，就在这个时候，一念不生，你就有可能突破。这个时候的空间越大，突破的可能越大。这种突破，是你有生以来，从来没有经历过的感受。那是一种实际体验，一种心境上的高峰体验。那种体验，当下是无论如何也说不出来的。只有事后去回味它，可能有个一言半句。但是你形容来形容去，也只有你自己才知道，别人看了还是不明白。所以这件事是自己的事情。要不

要别人知道？不一定。别人知道了，说：你哪里悟了？你这是瞎扯。人家不相信。因为这是自己的体验。所以叫“如人饮水，冷暖自知。”到了这个时候，千万不要得少为足，千万不要在光影门头停下来。在光影门头停下来以后，你永远没有突破的可能。

那么是不是说突破了一次就可以了呢？也不一定。还要看看你时节因缘怎么样。所谓禅宗有“三关”，就是说你至少要有三次大的突破。每过一关都是一次突破。还有的祖师说：“大悟十八次，小悟无其数。”你用功夫猛烈一次，相应一次，就可能有一次的突破，悟境就会不断地加深，不断地提高，不断地有所突破。悟，初次是破本参。其次是重关，最后是末后牢关。如果用教义上去比附，破本参相当于突破我执，破重关相当于突破法执，破末后牢关，是在整体上消融我执法执的障碍。有执着都是有障碍。障碍有二种：烦恼障、所知障。烦恼障就是我执，所知障就是法执。每一次悟，就是对这些障碍在事实上的突破，或者说是质的飞跃。有人用量变到量变来比喻开悟的境界。平常不断地用功，不断地努力，不断地消融烦恼习气，这叫量的变化。随着烦恼习气的消融，忽然碰到一个因缘而有所突破，这叫质的飞跃。从量变到质变，从渐到顿。量变等于是渐，质变等于是顿。当然这些说明都不是那事实本身，不过是用可以理解的文字，使你能够透过语言文字的说明来对照观察你自己的心境。总而言之，如果你心里还有两件事，那没有悟的可能。什么两件事呢？有个能，有个所；有个心，有个境；有一个二元对立在，那就不是悟。那仅仅是你在管照自己，好像放牛的人一样，把牛鼻子拽得紧紧地，不让它犯人苗稼，那就说明你还有人，有牛，还有对立的東西在那里。只有把对立的情景消融了，只有心，

没有境，心境交融成为一体，那才是到了无心用的境界。到了无心是不是就是的呢？古人说：“莫谓无心便是道，无心犹隔万重山。”只有到了“无心亦无，寸丝不挂”，才会有真正突破的可能。

大家最后这几天一定不要放逸，大家一定要遵守打七期间的规矩，禁语，按时来禅堂，来的路上也好要保持安静不说话。语言就是分别的符号、分别的表现。要说话，一定是起心动念在那里分别。分别就是妄想，妄想就是我们要突破的最大障碍。只有消除了这些障碍，才能心心念念在功夫上。这样我们进步可能会快一点。还有五天，有没有个把两个开悟的呢？如果有，那就是我们的这次禅七法会的殊胜因缘。如果没有，我们也结未来缘，为下一次的法会，为长期的修行打下基础，这也是无上的因缘，希望大家努力珍重！