

# 安心解禅

解惑录（上）



耕云 著



中州古籍出版社



# 目 录

## 《摩诃般若的要义与入门》会后解惑 / 3

一、“无念、无相、无住”详解 / 3

## 《成佛作祖的方法》会后解惑 / 9

一、何谓断命根 / 9

二、最好的境界是没境界 / 10

三、耕耘才有收获，努力才有成功 / 12

四、有我与无我 / 13

五、悲智双运 / 13

六、安祥禅只求心安 / 14

七、六根离境才会有安祥 / 15

八、见性与保任安祥 / 15

九、不可告人之事断然不做 / 16

十、烦恼即菩提 / 17

十一、如何克服“安祥很难保任”的问题 / 17

十二、全知与全能 / 18

十三、写文章的要领 / 18

十四、佛法的因果果 / 19

十五、说法的注意事项 / 20

- 十六、写文章的要领（续） / 21
- 十七、安祥禅修行的四句要诀 / 22
- 十八、中道是四种意识的中和，也就是安祥 / 24
- 十九、保持安祥（正受）与解释安祥（正见） / 25
- 二十、安祥禅的三个阶段（禅定） / 26
- 二一、坏灵气及其因应之道 / 28
- 二二、佛与外道的不同 / 29
- 二三、修行人不能有私心 / 30
- 二四、不能接近外道 / 31
- 二五、学佛法应该一门深入 / 31
- 二六、心灵的光明度决定到天堂或地狱 / 32
- 二七、得正见的方法 / 34
- 二八、要提升安祥度并杜漏 / 34

### 《人身难得，正法难遇》会后解惑 / 39

- 一、如何自修才不会走错方向 / 39
- 二、桶底脱落是什么 / 41
- 三、如何对治胡思乱想 / 43
- 四、如何减少烦恼 / 45
- 五、我的弟子必须护法及弘法 / 46
- 六、念《金刚经》消除业障 / 47
- 七、无“电阻”相应快 / 48
- 八、心中有师父，就能得到加持 / 49

## 《杜漏》会后解惑 / 53

- 一、怎样增加心力 / 53
- 二、如何才能快速相应“无念法” / 55
- 三、“断除烦恼重增病，趣向真如亦是邪”的含义 / 57
- 四、六祖的坐禅并不是打坐 / 58
- 五、“起修皆妄动，守住匪真精”的含义 / 58
- 六、“随照枉迁流”的涵义 / 60
- 七、“智慧照破烦恼”是逗机说法 / 60
- 八、耕云导师四句话头的殊胜 / 61
- 九、不宜在大庭广众问超常识的感受 / 63
- 十、一刹那的无念心态 / 64
- 十一、践行般若之外，是否还需要打坐 / 65
- 十二、活在安祥里就合乎中道 / 65
- 十三、“思想虚空”不正确 / 66
- 十四、初得安祥睡不着，怎么办 / 66

## 《净化自己》会后解惑 / 71

- 一、归依老师就是归依自己的心 / 71
- 二、如何修行，才能见性成佛 / 72
- 三、修行的捷径就是获得安祥并离开执著 / 76
- 四、如何对治妄念及取相认同 / 81
- 五、如何保持平常心及除障 / 81
- 六、开悟与打坐 / 83
- 七、结语：郑重的嘱咐——珍惜此刻的心态 / 87

《不二法门》会后解惑 / 91

- 一、如何观心 / 91
- 二、无明如何产生的 / 94
- 三、安祥很快就丢失，应如何对治 / 95
- 四、功德与福德有何不同 / 98
- 五、“看别人不顺眼”是烦恼的来源 / 98
- 六、如何判别修行有无进步 / 100
- 七、如何克服胡思乱想 / 101
- 八、如何突破病痛的业障 / 103
- 九、攀缘心重，怎么办 / 103
- 十、修行是否一定要禅定或诵经 / 105
- 十一、如何才能得到正见与正受 / 106
- 十二、开悟的类别 / 107
- 十三、关于吃素的问题 / 108
- 十四、如何看懂指月录 / 109
- 十五、如何做到睡眠时心识不昏迷 / 110
- 十六、一切贤圣的差距就在于无为法的深度 / 111
- 十七、“寿者相”的解释 / 111
- 十八、“如来”的含义 / 112
- 十九、要悲智双运 / 112

《牛的礼赞》会后解惑 / 117

- 一、归依自己就是归依老师 / 117
- 二、打破无明与观心的究竟处 / 118

- 三、大彻大悟的含义及方法 / 122
- 四、达到生命的圆满的标准 / 125
- 五、如何把观心和工作合而为一 / 125
- 六、兴趣太多会破坏安祥 / 126
- 七、上夜班的调适方法 / 128
- 八、用“照”，不要用“看” / 129
- 九、反省的入处 / 130
- 十、如何反省才能顺畅、彻底 / 132
- 十一、安祥心是至高无上、最上一乘 / 134

### 耕云禅学基金会春节聚会解惑 / 139

- 一、怎样才能断命根 / 139
- 二、如何参破难懂的公案 / 139
- 三、什么是修行最好的境界 / 140
- 四、青年学生不能教他无为法 / 141
- 五、心垢如何鉴别得知 / 142
- 六、从烦恼的感受上显示出觉性 / 142
- 七、什么是中道 / 143
- 八、常自生烦恼、好恶心重怎么克制 / 144

### 《安分守己》会后解惑 / 149

- 一、归依的含义 / 149
- 二、持咒的要领及回向 / 149
- 三、如何对治做恶梦 / 151
- 四、寻宝之路 / 153

- 五、“无所得”的真实义 / 156
- 六、持诵金刚经的方法 / 157
- 七、如何才能粉碎独头意识 / 157
- 八、三心不可得时，是否即是本心 / 159
- 九、如何克制妄想 / 160
- 十、什么叫灵感 / 162
- 十一、何谓“得来”？如何才能“得来” / 167
- 十二、釜底抽薪除病因 / 167

### 《禅者的立德立功立言》会后解惑 / 171

- 一、如何实践去执禅定 / 171
- 二、是非之心人皆有之 / 175
- 三、是否应该向当事人发露忏悔、道歉 / 177
- 四、无明就是生病的原因 / 178
- 五、结语 / 180

### 《无漏行》会后解惑 / 195

- 一、反省忏悔才能忘掉往事 / 195
- 二、用爱心教导学生 / 195
- 三、安祥就是一切 / 197
- 四、心如如不动，艺术创作会突飞猛进 / 200
- 五、安祥禅比参话头来得简单又安全 / 202
- 六、如何面对坏灵气 / 205
- 七、结语 / 206



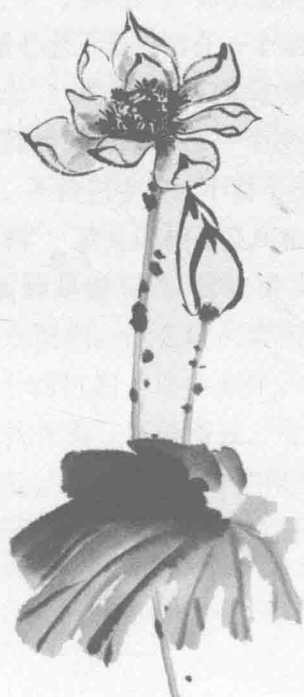
**河北石家庄座谈会解惑 / 215**

- 一、法的本质永恒不变，方法随着时代在改变 / 215
- 二、无念并非没有正念 / 215
- 三、六道轮回即是因果法则 / 216
- 四、智商可遗传是因为物以类聚 / 217

**《安祥禅曲的美好与力量》会后解惑 / 221**

- 一、安祥保不住的原因就是有漏洞 / 221
- 二、如何才能彻底断除命根 / 222
- 三、安祥禅与儒、道、释思想的异同 / 223
- 四、《性海灵光》歌词的意境 / 224
- 五、《心境如如》歌词的意境 / 228
- 六、“独行道”的正确认识和意义 / 230
- 七、《庐山组曲》歌词的意境 / 230
- 八、持诵金刚经的殊胜与方法 / 231
- 九、弘法要发挥最大的诚意 / 233
- 十、结语 / 234

《摩诃般若的要义与  
入门》会后解惑





# 《摩诃般若的要义与入门》会后解惑

~一九八〇年十二月廿八日讲于台北县

## 一、“无念、无相、无住”详解

问：“六祖讲一行三昧，无念、无相、无住”，恭请开示。

答：《六祖坛经》的三个总纲就是“无念、无相、无住”，因为六祖是从《金刚经》而悟道的。

“无住”就是心念不要停留在一个地方。

什么叫“无念”？就是说我们发动想念，而我们不要去执著，不使念头沉淀，而是使每一个念头升华，就好像药品的悬浮剂一样，不使它生根，不要干扰到本心。

什么叫“无相”？就是即相而又离相。

“凡所有相，皆是虚妄”，佛法讲实相，实相是什么？实相是最真实的永恒相。什么是永恒相？我们说这杯子是因缘所生——一个动机加上许多条件。动机是做这个杯子供大众需要，款式优美，可以赚钱，可以使用。缘即是条件，找到好的陶土、好的技师、好的电窑，万事通通具备，然后制成这个杯子。事实上，你若执著这是个杯子，那是

假相。不要说杯子，就是地球六十亿年了，地球最初没有，最后亦没有。

《般若经》讲“毕竟空”，毕竟最后没有自性。“空”并不等于一切没有，如果我们勉强替空下个定义，空就是无限创造的余地和无限发展的可能。为什么空是无限发展的可能？因为人类的进化永无止境。为什么进化永无止境？因为“空”的关系，有足够的空间、足够的时间供你去发挥、供你去扩张。杯子因为空，可以装水，杯子若不空能有什么用？房子空可以住人，天空可以航空、航海，喇叭空可以吹得响，一切都空——“体空，用空”。般若性宗讲“空”，讲得很透彻。

什么是“无相”？假如心里吸着任何相，就变成了照相的底片，咔嚓一次，就不能照第二次。如果一张底片照好几次，就成了乱七八糟的坏底片。庄子讲过一句宝贵的话：“至人用心若镜”（庄子、老子境界都很高）。凡事轻轻带过，要行便行，要坐便坐，“一心不生，万法无咎”。

佛教经过三武灭法。唐朝皇帝说太上老君（老子李耳）姓李，是我们本家，责备和尚尼姑为什么信胡人？因此和尚一律留发当道士。过几年僧道斗法，道士斗输了，经典烧掉了，道士一律出家当和尚。就因为这样，中国的道家思想、儒家思想、佛家思想反而获得交流。中国禅宗很多的话是道家的话。

我为什么讲这个？是讲无相，无相不是说瞎子无相，而是说不要将“相”停留在心里。假如你有所好恶，你说光明很可爱，那光明就停留在你心里，黑暗相不好，你把

它赶走，那是二法。佛法是不二法门。庄子说了一句非常可贵的话——“至人用心若镜，不将不迎，应而不藏”，修养到家的人，他的心像一面镜子一样，有相而无相，也就“如人饮水”了。简言之，事情来之前不相迎，事情过后也不留，男人来就是男人，女人、小孩来就是女人、小孩，“廓然而大公，物来而顺应”，无所好恶，再漂亮也不留影子，过去就过去了，这就是无相。无相并不是说人来了没有看到，而是只用第一念，莫起分别心。

我们说没有恶念，也没有善念，为什么又说没有业？佛法是讲业的，业是什么？讲得很空洞。业是什么？“业”就是从小到大，从接受爸爸妈妈的遗传——个性遗传、人格遗传，再大一点，受教育、读书、工作服务，整个身心的活动、行为都叫业，而这个业叫“染业”。染业就是污染，这些都使你的心污染，都使你的真心被蒙蔽。什么叫“净业”？那就是不污染。业是什么？业就是你人格的内涵。人为什么有不同的性格？因为人有不同的生活环境、不同的生活过程、不同的生活遭遇。因为种种的不同，从出生、成长到现在，每个人的个性都不同。四川人喜欢吃辣椒，广东人喜欢加点甜味，这就是“业”。

业就是生活的总纪录、灵魂的内涵。人为什么有灵魂？就是有业。当没有业的时候，就没有灵魂了，只有光。有灵魂的心是黯淡的。

无念、无相、无住是相通的，归纳起来说，就是“应无所住而生其心”。显然地，所谓的无念、无相、无住，就是心不要停留，过去了就过去了，打破杯子，难过几秒，

扫一扫，没有这回事，也不要相，过去了不停留。

我们人的业，就是印象的累积，今天记得这，明天记得那，到老了能温故而知新，坐在那里乱想，就是业上加业。

有染业就要受报，有净业就能生净土。净土不是究竟，大涅槃才是究竟。

假如你有染业，那就是烦恼——“小时候爸爸对我不起，过去同学如何、如何！”你想那么多干嘛？你看那水就是这样子，静止时清澈见底，你把它搅一搅，它就浑浊。

你能看见光明不算坏，但你要了解“毕竟空”，与其执著它，不如念《大悲咒》。

真理是什么？是无限可能。如果你限定它是什么，那就是扼杀真理。

《成佛作祖的方法》  
会后解惑





