

安祥禅

讲词（二）



耕云 著



中州古籍出版社

目 录

迈向生命的圆满 / 3

- 一、人生的使命 / 3
- 二、向上的基础——诚、敬、信、行 / 6
- 三、解脱者的风骨 / 8
- 四、禅的正行 / 14
- 五、到达生命的圆满 / 21
- 六、结论 / 25

中华禅风的演变 / 29

- 一、参禅的根器 / 29
- 二、中华禅风的演变 / 34
- 三、参禅的心路历程 / 50
- 四、禅者的德操 / 54
- 五、结论 / 60

参学正眼 / 65

- 一、禅究竟是什么? / 66
- 二、谁能学禅? / 72
- 三、参学的最佳时间、地点 / 79

四、参禅最契机、最稳妥的方法是什么? / 83

五、什么是参禅的大根器? / 88

安分守己 / 93

一、安分守己就是不二法门 / 93

二、素位而行 安于本分 / 93

三、我是什么 就做什么 / 96

四、确认真实的自己 / 97

五、知己 守己 / 98

六、真实的必定是原本的 / 99

七、四种类型心 / 102

八、在尘不染 随缘不变 / 104

九、三心不可得 / 106

无漏行——到达生命圆满的“八正道” / 111

一、修行的中心课题 / 111

二、无漏行就是八正道 / 113

三、正见与邪见 / 113

四、正思维与邪思维 / 117

五、正语与邪语 / 120

六、正业与邪业 / 121

七、正命与邪命 / 122

八、正精进与邪精进 / 123

九、正念与邪念 / 124

十、正定与邪定 / 126

十一、安祥禅的禅定 / 127

佛法在世間 / 135

一、禅的风格与特性 / 135

二、禅的修行要领 / 137

三、结语 / 155

学禅的四个基础 / 159

一、安祥是心灵救济法门 / 159

二、学禅的四个基础 / 161

悟后起修 / 175

一、悟是禅的生命 / 175

二、消业去障、护念专一 / 176

三、悟的途径 / 179

四、对悟的正确认知 / 183

五、悟后起修 / 185

六、用心如镜、过化存神 / 192

信愿行证——修行成佛的四个指标 / 197

一、信 / 197

二、愿 / 203

三、行 / 205

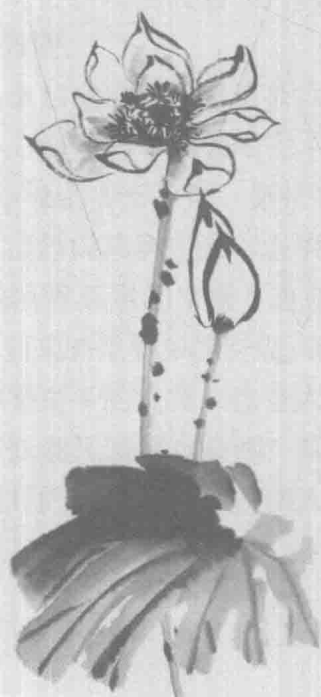
四、证 / 208

五、结论 / 211

幸福之道 / 215

- 一、使众生幸福是佛出世的本怀 / 215
- 二、安、和、福、禄、寿是真幸福 / 216
- 三、幸福之道即是中道 / 217
- 四、幸福的条件 / 224
- 五、幸福的代价——日行一善 周去一恶 / 233
- 六、幸福的能源——爱与慈悲 / 236
- 七、反省的要项——去除幸福之贼 / 242
- 八、幸福的升华——成佛 / 263

迈向生命的圆满



迈向生命的圆满

~一九八三年十二月十八日讲于台北市

一、人生的使命

我们为什么要提出迈向生命的圆满这个主题？

首先，我们必须承认一个事实，就是有着太多的人不晓得人活着为了什么，因而糊里糊涂地糟蹋了大好人生，而且也不只是与草木同朽而已，甚至用自己的错误酿造着人生的苦汁，在生活的历程中呈现出太多的黯淡、凄苦、无奈，当然更不晓得何以生而为人，以及怎样活下去，因而偏离了人生的方向。

如项羽看见秦始皇出巡，辇从甚众，声威烜赫，就艳羡地说：“彼可取而代之。”曹操唱完了“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多”时，紧接着就遭到赤壁之败。

人，大多数都趋向功利主义，追求生活享受，但物质的满足，何尝能填满心灵的空虚？有些人恣意追求欢乐，但欢乐过后接踵而来的是更多的空虚；有的人成天找刺激，而所能得到的却是更多的寂寞；也有人努力创造人生的高潮，殊不知没有低潮又怎会有高潮？高潮一过去，接着就是低潮。在这相对的纠缠中，往往使人迷失自我，背离了人生的使命。

人生的使命是什么？《圆觉经》中有一个很宝贵的启示：金刚藏菩萨问布大：“一切如来，什么时候会再退转成为众生呢？”布大善巧地说：“当金子从矿石中提炼出来，成为纯金以后，这纯金什么时候会再恢复成为矿石呢？”我们知道从矿石中提炼出纯金，固然很困难，再要让纯金恢复到原来的矿石，就几乎是不可能了。

可知人的出生，是一件庄严的大事，而人生的使命更是神圣无比的。所以人生也必须经过一段由痛苦而觉醒、由陶冶而净化的时期，才能摆脱那无常的幻灭，把捉到生命的真实、永恒。也唯有修正自己的想念行为（起码要能做到无罪一身轻），才能保持内心的安祥、心灵的和谐，进而廓除生命的阴暗面，达到光明圆满，这才是人生真正的使命。如果不能清除掉生命的阴暗面，就没有办法得到光明、喜悦、安祥的心态，最后难免是“阴境忽现前，瞥尔随它去”地再次迷失了。

所以人生真正的使命，应该是修行——修正想念行为，以恢复原本自在解脱的生命原态。人要修行，首先要透过真理智的抉择，厘定目标，确定路线，这是首要的问题。

佛教的宗派很多，没有洞彻法源的浅见之徒，难免会相互非难；但就佛法的本身来讲，诚如佛陀所言“譬如食蜜，中边皆甜”、“是法平等，无有高下”，没有什么优劣。但为什么又分出那么多宗派呢？须知佛陀并不专属于任何一宗，后来人的智慧、心力，只能了解和弘扬一部经，无形中就形成了一个宗派。但“归元无二路，方便有多门”，无论哪一宗，只要能一门深入，而且所归依的不是徒拥虚

名、追求名闻利养之辈，而是真正具眼的宗师，都会帮助你去掉心中残余的杂质，完成生命的净化。也只有生命净化后，才能证得生命的永恒，摆脱一切烦恼的纠缠、煎熬与无奈。也只有脚踏实地的修正自己的想念和行为，才能够从容乎中道，以到达生命的圆满。

古往今来，没有一个人得到完全适合他、完全符合他主观愿望的环境，不管是三皇五帝、秦皇、汉武，都只能活在或多或少的无奈之中。

孔子周游列国，在宣扬大同理想的过程中，曾有过陈、蔡绝粮之困。佛陀也不只一次地遭到他堂兄弟提婆达多的陷害、毁谤。

基督抱着一颗爱心，告诉人如何放弃自私，活得光明、活得无愧，但走到哪里也都有人驱逐他、陷害他，最后被弟子出卖。

你我凡夫固然活得无奈，即使是圣人，也一样有着“把手拽伊不肯入”的无奈，否则众生岂不早已度尽？只不过圣人的无奈，仅是发自悲悯的淡淡轻愁，并没有我、法二执的困惑。而你我的无奈，则是发自一我之私，来自“自我我欲、自我保存”的蚀骨椎心、仰天泣血、悱恻缠绵、新愁旧恨……障蔽本心、动摇根本的无奈。

了解了这些，我们就应该迸发出生命的潜力，来追求生命的圆满，赢取人生彻底的胜利，而证得生命的永恒。这绝对不是妄想，往圣先贤既留有“典型在夙昔”的榜样可循，也留有金口亲宣的宝贵经教可学，我们应该精研覃思，朝向解脱的大道迈进。

二、向上的基础——诚、敬、信、行

我们认清了人生的使命，决定朝向生命的圆满迈进，首先就要奠立几个基础，也可以说是基本前提或前方便。若不能坚持这个基本前提，必然会空过一生，绝难成就。那就是诚、敬、信、行。

(一) 诚

提到“诚”，大家总会觉得很抽象，名词固然陈旧，含意也欠明确，其实只怪我们没有深刻地去玩味思索。“诚”不但是构成中国人文精神的特质，也是中国伦理哲学的标志。人类的思想大概可以分为三大类：一为主知主义，一为主情主义，一为主意主义。

主情主义，虽然充满诗情画意，但不免沦于执著、沉湎。

主知主义，虽然不缺少乐道的精神与真知灼见，但不免流于空疏、冷漠。

主意主义的思想，也很容易形成武断、霸道。

只有中国人标榜的“诚”，才能揭示人天一贯的真精神。

诚就是当你的真理智到达止于至善的境界时，同时也把你整个生命的真情感投入这真理智之中，而反映为死守善道的坚决意志，成为纯一不杂的诚。唯有诚，才不致有知、情、意分离的偏颇，能诚就能择善固执，能诚就能用

真理智抉择真理，以到达不疑之地；到达不疑之地才能断惑，断惑才能证得宇宙的真实。

所以学正法首先要坚持一个诚字，不诚无物。假如是为了一时的烦恼不能排遣，才来学佛法，忽然境遇改善而有了太多的欢乐与闲情逸致，就丢掉佛法，这是虚伪的因；“因地不真，果遭迂曲”——虚伪的因就只能得到幻灭之果了。所以只有一本至诚，学法才会成功。

（二）敬

敬并不是一天到晚磕头礼拜，而是不随便、不散漫、不松懈、不放逸。有些人吊儿郎当，不求甚解，即或于法少有心得，也是三天打鱼两天晒网、忽冷忽热，像这样就是不敬。因为他没有把法当作生命，也没有如救头燃的切身感。敬是很严肃、很规矩，不是随随便便、马马虎虎。所谓斋戒沐浴，就是敬的一种表现，要有这种身心一致、表里如一的态度，才能够符合敬的要求。

（三）信

“信”有“智信”与“迷信”。迷信是以一种私我欲望的功利心理为出发，执幻为真，自我安慰。真正的智信是到达不疑之地然后再信，才是“正信”。如果模棱两可，将信将疑，那就缺少肯定；缺少肯定就不可能正确把握修行的方向，也不可能完成人生的使命。所以信必须是依智慧抉择的正信，然后坚定不移地作为想念和行为的指针，才

能获得成功。

(四) 行

佛法讲求“解行相应”，能够理解多少，就应该做到多少；如果光是理解而不肯去做到，那就是“知而不行”，就等于不知。王阳明提倡“知行合一”，说明一切进化都显现于行。如果求知解而离开实践，就只不过是一种空疏的道理，既不能够在生命中发酵，也不可能变化气质，更谈不上完成佛法人格化的生命的熔铸了。

三、解脱者的风骨

一个真实修行的人，毕竟跟不修行的人有所不同，起码他应该如同儒家所讲，是“有所为，有所不为”。由修行人而成为解脱者，必须先树立自己的风骨，好比要建筑一幢房子，必须先要完成房子的架构一样。解脱者的架构是什么呢？

(一) 不为形役

一般人之所以修行不成功，中途会退转，就是因为让心做了肉体的奴隶。

老子说：“吾所以有大患者，为吾有身。”我们总以为这话太消极，其实不然。本来一个真实修行的人是自在解脱、无私无我的，但是冷了却不能不加衣服，热了就要脱一件下来，饿了就得进食；倘使甲状腺分泌过盛而精神亢

进时，就会失眠；当性激素分泌旺盛时，你会坐立不安，萌生追求异性的欲望，这些都是“有身为患”的浅例。试问，当你饥肠辘辘的时候，是否还能安祥地坐而论道？必定是要先安抚肠胃吧！坐久了，小便憋得很难过，体内水分下渗，膀胱容纳不下时，你能不给它找出路？还能够沉得住气安然地静坐沉思？像这些几乎是一般人无可避免和无可抗拒的。

老修行都知道“名、利、食、色、睡，地狱五条根”，因为这些能够覆盖本心，所以又称为“五盖”。大多数人都被这五盖覆盖了真如、般若、真心，或说是本来面目，覆盖的下面当然是阴暗的。假如不能克服这些障碍，去掉五种覆盖，修行就绝难达到理想的境界。

这五盖都是五蕴所派生的，自我意识也是因为“妄执五蕴为我”而形成的。

名——有了虚假的自我意识，必然就有虚荣心的萌生，而求名、好名、爱面子。

利——就是自我我欲的占有欲和自我保有的得失心。

食——肚子饿了，除了要吃东西，还要挑精拣肥。

色——见少艾则慕少艾，这好像是一般人心理的自然反应，不能说是一种罪恶；不过若是逾东墙而搂处子，则未免行为逾检而有损私德了。不少人既有了贤妻，还想金屋藏娇。对修行人而言，这些都是无明的黑暗想念。

睡——是睡眠、做梦、昏沉。

如果脑子里装的都是名、利、食、色、睡，那心灵就会被这些无明的妄想熏黑，越熏越黑，心垢随着转生轮回

一世比一世加厚，熏得连一丝光芒都不能从心里透脱出来，岂不是无明厚重？

所以要想做为一个解脱者，在基本上，就必须不被肉体支配，而能支配肉体，不被肉体主宰，而能主宰肉体。

古人为了防止五阴炽盛，使精力不致于过剩，而行“日中一食”，并且远离荤腥，只吃素食。为了恐怕太安逸了会颓废奋志出尘的节操，所以摒弃安适而行“树下一宿”——不睡觉，只在树底下坐禅。为了不使自己陷于梦魂颠倒，有人行“般舟三昧”——常行不坐。有人选定水边林下去长养圣胎。像这样精勤修行，都是为了克服肉体的障碍，都是避免心为形役的一种方便，当然并非究竟。所以平常要注意调饮食、调身心、调睡眠，把生活规律起来。

孙中山先生说“人者心之器”——肉体只不过是心灵的容器而已。我们不应该让工具操纵主人，而应该由主人来运用工具，这就必须有正确的认识和适当的调和。

修行人不去饮酒，就不会神志错乱。不吃太多的荤腥，就可避免吸收太多助长无明的阴气。为什么古人吃素呢？因为青菜都是借太阳光合作用的产物，所以它是属于阳性的；而动物的肉，尤其是内脏酸性特强，因为它不见天日，所以阴性太重，会助长无明。

像这些，现在的生理卫生学家也都经常提起。关于调心、调身的方法，我们可以从古德的嘉言懿行中，得到许多宝贵的启示。

（二）不为物牵

要想获得心灵的解脱，首先要能不为物牵。

有很多修行人，远遁深山不肯见人，的确能做到“无思也、无为也、寂然不动”和“天君泰然，百体从令”的境界，可是一旦到了五光十色的都市里，就未免把持不住，心旌摇曳了，显然修行未到究竟处。各位想想看，自古以来哪有见不得人的佛菩萨呢？古人说“十字街头好修行”，倘能入千万人中，好像独来独往；看到五光十色，好像庄子讲的“至人用心若镜”——一切理、事、物来了，都能清清楚楚地鉴知，事过境迁，却又事如春梦了无痕。能这样“无所住而生其心”的话，自然就能不为物牵了，又何须遁居山野？

物的范围很广，用二分法来说，心以外的客体统统属物，人也是物，事也是物。也就是说倘若你能把持住心，不被周边的幻象、浮光掠影所牵引、操纵、纠缠，就能像古人所说的“八风不能动”——一切得失、利衰、毁誉、称讥来了，心不动摇，自然就能不为物牵了。假如有人赞美你几句，你就感到万有引力对你失效，觉得飘飘然，好像要飞起来了；有人讽刺、毁谤你，你就感觉万有引力对你加倍，头重得抬不起来了的话，这就是为物所牵。

一个人只要扪心而安、揆理而顺，自己是一个“无罪一身轻”、“仰俯无愧”的人，应该就可以坚持生活的意义和生命的价值，绝非建立在少数主观、浅见者的好恶之上的。能够做到这一点，那别人喜欢或讨厌、毁谤和讽刺、