

安祥禅

讲词（三）



耕云 著



中州古籍出版社



耕云先生文集

耕云 著

安祥祥

讲词
(三)

中州古籍出版社

目 录

安祥是佛出世的本怀 / 3

- 一、唱禅歌就是修行 / 3
- 二、佛为使众生免除烦恼、苦痛和灾难，才出来说法 / 5
- 三、唯求心安，其次要自求多福、自我主宰 / 6
- 四、认识真正的自己 / 6
- 五、真正的禅只是一种觉受——安祥 / 7
- 六、安祥禅的力量是亲和力和同化力 / 12
- 七、佛出世的本怀是让众生享用安祥 / 13
- 八、学安祥禅必须先反省忏悔 / 13
- 九、修行最高的法门、秘诀 / 16
- 十、安祥的主要内涵与觉受 / 18
- 十一、佛是无上正等正觉 / 18
- 十二、人的尊严以夫妇为起点 / 20

成佛作祖的方法 / 25

- 一、佛法是心灵救济的法门 / 25
- 二、为弘扬安祥禅而写作，内心会涌出安祥 / 25
- 三、一切的供养以法供养最殊胜 / 26

- 四、众生即佛，烦恼即菩提 / 27
- 五、成佛作祖的方法 / 28
- 六、“烦恼即菩提”的方便说与实在说 / 33
- 七、佛法的简要处 / 35
- 八、如何理入？ / 35
- 九、心灵救济的事业，是功德中的功德 / 36

真我与禅定 / 41

- 一、真正的自己——摩诃般若 / 41
- 二、真我的实现 / 42
- 三、保任无失就能圆满 / 42
- 四、伪我是表层意识 / 44
- 五、安祥是真实的受用 / 44
- 六、《心经》的素描——用心如镜 / 45
- 七、真我就是空、摩诃般若、真如、实相 / 46
- 八、禅定的三个阶段：离执、去执、无执 / 47

发掘真我 主宰心国 / 53

- 一、为什么要发掘真我、主宰心国？ / 53
- 二、靠自力才能成佛 / 54
- 三、自我发掘、净化、提升和圆成的方法 / 56
- 四、修行人的戒忌 / 60
- 五、修行人的注意事项 / 62
- 六、用“照”而离分别，就可以得“大自在” / 63
- 七、结语 / 64

保任此心 绝不相赚 / 69

- 一、知之真切处就是行 / 69
- 二、若能转物，即同如来 / 73
- 三、禅者的心路历程 / 76
- 四、舍离执著，保任此心 / 79

净化自己 / 85

- 一、真正的佛法是无法之法 / 85
- 二、禅的根本使命就是净化心灵、开发潜力 / 85
- 三、修行就是扬弃杂质、净化自己 / 86
- 四、要摆脱常识的纠缠，活在统一单纯的心灵
状态下 / 87
- 五、修行的过程，是情感与理智均衡发展，一齐
投入 / 88
- 六、最高等的人（上根大器）所追求的是“断惑” / 89
- 七、要摆脱烦恼，必须净化自己，提升自己的
心态 / 90

《般若心经》与佛法 / 93

- 一、《般若心经》的宗旨 / 93
- 二、《般若心经》的重点解说 / 95
- 三、佛教的分类 / 103
- 四、“摩诃般若”就是最真实的佛法 / 108
- 五、“观心”的方法 / 112

- 六、扩张心量，才能“大同小异” / 114
- 七、没有分别心和想念，不影响工作 / 116
- 八、要扩张自己生命的磁场，要调和自己的心 / 117

《心经》提要 / 121

- 一、《心经》是般若经典的心要和心髓 / 121
- 二、摩诃般若 / 122
- 三、五阴：色受想行识 / 124
- 四、摩诃般若波罗蜜多 / 125
- 五、“照”与“分别”的区分 / 126
- 六、“空” / 127
- 七、三世诸佛及菩萨都是归依“摩诃般若波罗蜜多” / 130
- 八、“摩诃般若”是最伟大的神力、无量的光明 / 130
- 九、净心持颂真言（咒） / 131

《般若波罗蜜多心经》释疑 / 135

- 一、前言 / 135
- 二、问题解答 / 139

摩诃般若的要义与入门 / 169

- 一、摩诃般若的要义 / 169
- 二、摩诃般若的入门 / 173
- 三、真正的开悟是断惑 / 176
- 四、读诵《金刚经》的方法 / 178

五、功德 / 180

六、纯阳 / 180

摩诃般若可以消除贪嗔痴 / 185

一、什么是摩诃般若? / 185

二、除尽心垢,才可以享用自心的无价大宝 / 185

三、除掉贪嗔痴必须反省忏悔 / 186

四、摩诃般若可以消除贪嗔痴 / 187

禅的特质 / 191

一、禅超越了宗教 / 191

二、宗教的种类 / 193

三、禅必须落实在生活里 / 194

四、禅宗的悟是无字天书 / 196

五、禅可以变化气质、转凡成圣 / 198

六、直觉必须经过锻炼才有用 / 200

七、禅的基本架构 / 201

八、安祥禅的修行方法 / 203

九、安祥禅的特色 / 205

禅与安祥禅 / 209

一、禅是什么? / 209

二、为什么弘扬安祥禅? / 209

三、学禅要达到法的人格化 / 212

四、禅具备超越性 / 213

五、禅与中华文化一拍即合 / 214

六、禅的特性 / 216

七、美好的觉受就是安祥禅的利益 / 217

八、“当下一念不生”就是禅的现量、绝对的真理 / 217

临济禅与安祥禅 / 221

一、临济禅与尊师重道 / 221

二、“如来”与“空” / 225

三、从达摩到五祖：如来清净禅 / 227

四、六祖以后：祖师禅 / 228

五、六祖以后的禅风丕变 / 230

六、禅孕育了宋、明理学 / 232

七、临济禅就是中华禅 / 233

八、安祥禅是祖师禅的稀释 / 234

九、安祥禅以安祥的觉受为究竟 / 235

十、安祥禅修学的起点与步骤 / 236

十一、宗教的种类 / 241

十二、安祥是必须的，也是足够的，更是究竟的 / 242

如来禅、祖师禅与安祥禅 / 247

一、禅的范围与类别 / 247

二、宗门禅 / 247

三、法的伦理非常重要 / 255

四、如来禅与祖师禅的差别 / 256

五、为什么要提倡安祥禅? / 259

- 六、安祥禅的修行方法 / 261
- 七、安祥禅的戒律及时代使命 / 270
- 八、禅是最好的法门：生活的宗教 / 272
- 九、禅的基本架构：正见、正受 / 274
- 十、禅是自力法门 / 276
- 十一、如何参透安祥禅？ / 277

安祥禅的知与行 / 283

介绍词 / 283

耕云导师开示 / 284

- 一、禅与幽默感 / 284
- 二、安祥禅是什么？ / 286
- 三、安祥禅的特质 / 287
- 四、安祥是统一、调和的心态 / 288
- 五、如何契入安祥禅？ / 289
- 六、修学安祥禅的前提：净化自己 / 300
- 七、安祥的实验 / 301

佛法与国运 / 305

- 一、禅是纯中国的 / 305
- 二、提高人的素质，其方法在禅 / 306
- 三、宗教的种类 / 307
- 四、中道的践行 / 310
- 五、推行禅的教化刻不容缓 / 310
- 六、禅的特色在一个“超”字 / 312

七、推行安祥禅的缘由 / 313

人身难得 正法难遇 / 317

一、缘生可贵就是人身难得、正法难遇 / 317

二、人身难得 / 318

三、正法难遇 / 321

四、安祥禅是“正法”、“圆顿教” / 327

五、要珍惜安祥禅殊胜的法缘 / 328

六、初见性人要防漏 / 329

归依中华祖师禅 / 333

《普明禅师牧牛图颂》释义 / 337

一、序言 / 337

二、普明禅师《牧牛图颂》释义 / 337

三、结语 / 340

卡普乐大师参访耕云导师对话录 / 343

唱禅歌就是修行 / 351

一、安祥合唱团的特色是唱出安祥 / 351

二、“唱而不唱，不唱而唱”就是入定 / 352

三、保持安祥就是光的天使 / 352

四、缘生灵子线与报恩的关系 / 353

五、散播安祥就是上报四重恩 / 354

六、成功的演唱会就是唱出安祥 / 354

七、《心经》乐谱庄严华贵，利于散播安祥 / 355

八、智慧与热情是安祥合唱团的生命力及活力 / 356

九、安祥禅没有“作止任灭”四大法病 / 357

十、唱禅歌得“心空” / 359

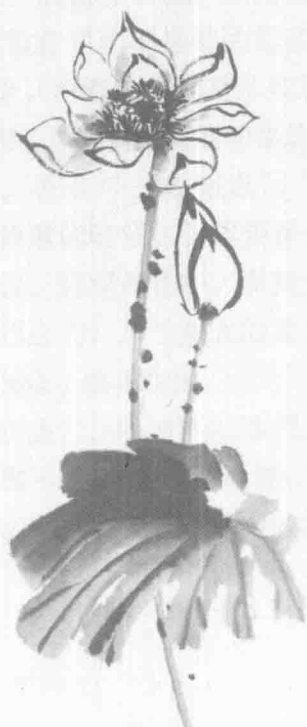
十一、唱禅歌就是修行 / 360

十二、耕云导师给安祥合唱团的祝贺词 / 362

安祥禅曲的美好与力量 / 367

安祥合唱团是光的天使 / 371

安祥是佛出世的本怀



安祥是佛出世的本怀

~一九九四年十月三十日讲于南投

一、唱禅歌就是修行

首先我对各位表示问候之意。南投合唱团成立才不久，有这么好的成绩，大家应该对最发心的张团长、萧老师表示敬意。各位团员的努力学习，这表示各位对修学安祥禅有很高的兴趣。

我时常讲：唱禅歌就是修行。各位今天唱的《心经》，功德很大。《心经》后面有个咒，这个咒在密宗叫做《佛母般若咒》。《佛母般若咒》不是佛的母亲念的咒，而是说：般若是成佛的母亲，所有的佛都是从般若里面出生的；没有般若，就没有佛。所以这个咒的功德是不可思议的。

在密宗念咒，讲求“三业相应”，三业就是身、口、意。所以我们唱禅歌的时候，身体要保持端庄、自然、放松，口不要有杂言，意识要集中，保持安祥。这样子唱禅歌就会有无比的感应力，产生很大的放射性，就可以把安祥散播出去供养大众、供养众生。

安祥禅是不二法门，所谓不二法门，就是没有二元的东西，二元的都是一元，换一句话说：修行就是不修行，不修行就是修行。安祥禅不必去拜什么，也不必烧香，也

不要吃斋，也不要打坐，只有一件事——求心安。我们每天做任何事都求心安无愧，而又保持安祥的心态，这就是修行了。

什么是安祥的心态？可不可以检验？是可以的。平常我们想叫自己念头停止、压下去不想，有的时候可以，但是你东边压下去，西边又抬头，左边压下去，右边又出来，所以念头停止不想是不可能的。但是此刻我不讲话，你们看看你们心里有什么？什么都没有。若能保持目前这种心态，这叫安祥。安祥又可以说话，安祥也可以唱歌，安祥还可以吃饭……这就是体用不二——体安祥、用安祥。

我们以安祥的心唱出来的歌，就是安祥的歌。这种安祥的歌声，就跟经典上讲的一样，一入耳根，便成道种，别人听进耳朵去，等于播下了成道的种子，事情就是这么简单。

大凡是有用的东西都是简单的，大凡是极高明的东西都是极普通的。凡是不具备普遍性的东西，它绝对不是真理，真理是普遍如此的。既然是普遍的，就是很平常的，所以真实的东西都很平常。真正的佛法没有任何神秘性，都能通得过生活的检验。如果不能通过检验，那是无稽之谈，没有根据的。

我们为什么要成立安祥合唱团？为了反哺社会，我们要用安祥的歌声来净化大众的心灵、净化社会，同时要用唱歌来做自己的修行。

我刚才讲三业清静，如果我们的脑筋没有妄想，唱歌时身体保持端正，没有妄为，那么唱禅歌就是最上乘的修

行。这可不可以验证？可以验证。参加合唱团的人，照着我这个要领去唱歌的人，身体会越来越健康，精神越来越好，人越来越漂亮，真的假的？你们自己去检验。

真正的法是不离开日常生活的，离开生活就没有真正的法。佛当初说法，是为了救度众生，不是为了救他自己，不是为了供给有闲阶级的人吃饱了没事做游戏。佛法既不是神秘主义，也不是功利主义，它是一种回馈、反哺的报恩行。

二、佛为使众生免除烦恼、苦痛和灾难，才出来说法

佛为什么要出家？因为他看到大众从生到老，人总会生病，乃至老了以后死亡，在这个过程中，充满了苦痛和灾难。佛说我们这个地球叫瞻部洲，瞻部洲用中国话来说，就叫“缺陷的世界”，它是充满了缺陷。不要说世界那么大，就拿台湾来说，台湾既不是替你安排的，也不是为我安排的，因此不会合我们的意。不合我们的意，我们势必要活在不如意的环境里，所以人人都有烦恼。佛为了使大家免除烦恼，活得自在，才出来弘法。佛法是很难讲的，语言文字是法吗？不是。那么离开语言文字又如何表达法呢？所以佛法是很难讲的——讲道理不对，不讲道理也不行，因此佛就告诉我们要正信因果。当我们从生活中体验到烦恼的原因是错误，你若能够跟错误绝缘，你就跟烦恼绝缘了；罪恶的结果是毁灭，你能够免于罪恶，就可以免于毁灭。这是佛一再告诉我们的。

三、唯求心安，其次要自求多福、自我主宰

我为什么要讲安祥禅？就是要大家追求至高的真理，因为佛法的本质是无为法，《金刚经》说“一切有为法，如梦幻泡影”，所以要追求无为法。无为法是什么呢？就是说人生基本的取向是“唯求心安”。换句话说，我们人生唯一的取向就是要求自己做事、想念、所做所为都是心安无愧，其次就是努力“自求多福”、“自我主宰”。什么叫自求多福？你有福气，不是上帝给你的，上帝不会给你福气；你有灾难，也不要抱怨上帝，上帝不会给你灾难。你有福气，是你自己求的，你自己种的因；你有灾难，也是你自己种的因、享的果，所以一定要自求多福。要自求多福，就要“自我主宰”——自己当家作主。这跟开车一样，自己要抓好方向盘。

如何自我主宰呢？不该看的不要去看，没有必要想的不要去想，不该听的不要去听，不该说的不要去说，会让心不安的事不要去做，事情就是这么简单。这是做一个正常的人、好人，都应该做得到的。我们自我主宰了以后，做一个问心无愧的人，这个就是真修行。

四、认识真正的自己

如果你说我们修行是要求长生不老，那是不可能的。因此我们要打破长生不老的这种迷信，就要彻底认识自己。佛在《楞严经》讲四大（地、水、火、风）、五阴（色、