

宋智明文集之四

宋智明◎著

禅修的方法与过程

禅是生命之路，是智慧之本。禅在无言中开始，又在无为中完成。禅的方法与过程，将是禅人的脚下之路径！



宗教文化出版社

禅修的方法与过程

宋智明(净明山人) 著

宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

禅修的方法与过程/宋智明(净明山人)著.

- 北京:宗教文化出版社,2006

ISBN 7-80123-795-1

I. 禅… II. 宋… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071427 号

禅修的方法与过程

宋智明(净明山人) 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095211(编辑部)

责任编辑: 袁 珂

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 9.5 印张 162 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 7-80123-795-1/K·175

定 价: 20.00 元

自 序

缘生如幻，真乘无言。

理在悟中消融，事于行里无为。

文显文于非文，见了见于未见。

寄身山水，了心宗教。

任一性天真，照全然生机。

随缘之际无随，不二之中常二。

道用虚朗，真宗难觅。

群山星云空谷，流水丛林人物。

听广宇之妙音，现无外之真身。

印合无间，无间隐隐。

目 录

自 序	(1)
禅修的方法和过程	(1)
维摩禅说(上)	(29)
维摩禅说(下)	(42)
禅与打坐	(53)
如何参究本性	(54)
禅修与本性	(61)
如何安住本体用功	(63)
从有相到无相	(66)
禅修的开发过程	(69)
禅道的照用	(87)
禅修与密宗	(105)
禅修与气脉明点	(109)
禅修的功夫与证量	(120)
禅修与养道	(122)

佛法与生活的融合	(126)
禅与实际生活的观照	(133)
禅的生活运用	(136)
禅修与念佛	(143)
禅修与往生	(148)
禅修与道果的契入	(153)
禅宗十说	(179)
禅门十邪论	(184)
禅网应机语录	(186)
《永嘉大师证道歌》讲要	(225)

禅修的方法与过程

禅的修行第一个是悟性，第二个是方法。

悟性能够使你开眼，就是说有正的法眼，能够使你的修行、人生的活动有一个正确的理念。使你很多杂乱的思想得到统一，能够得到平等地对待一切理事，能够知道什么地方是源头，能够了知各宗祖师所讲的开示的真正的含义，能够知道修行的作用在哪里，怎么样才是真正的相应，怎么样是偏差和错误。悟性使你知道什么是妄和真，怎么样能够化妄归真。所以这个悟性能够使你体现出佛的知见、见地、佛的悲心和一切菩萨的功德和作用，这全部都是靠悟性而深入体会的。

如果你没有悟性，只是理解道理，只是以不同的角度来看这个世界，比如说修行是一回事，世界上的事情又是另一回事，那么你就会有两边之见，就是两边对立。一个人心灵中有了了一个对立的出现，他就修不好。譬如说你觉得有妄想，而你又想清静，那么就叫对立。如果你觉得平时家里的生活、大人小孩的事情、社会的工作应酬等的世间法，然后以念经、念咒、拜佛等作为出世间法来修行，这

就叫对立了。有了对立了,你的心灵就会在这两者之间跳动,一旦形成对立的跳动,你会觉得很不安、很复杂、很麻烦,总想得到一个安歇自己的地方,想安下来,但是这些事使你无法找到一个中道,这个中道就找不到。所以说悟性非常重要。

那么悟性怎样产生呢?悟性是要通过思维、观察得到的,不是听别人讲,不是看书得到的。自己在静静的思维当中领悟到的。那么要领悟什么东西呢?

一、首先要领悟到我们的身心世界是从哪里来的,这首先要知道。我们的身心世界都是本性显现的、自性显现的。这个自性它是空的,什么都没有,显现了山河大地,显现了我们世界很多很多的烦恼,很多很多的变化,它是我们的这个自性、一切诸法的自性显现。那么既然知道这个都是自性显现的,那么自性直接表现在哪里呢?有的人说是不是在虚空里?在山河大地里?如果这样往外推理、往外追求的话,就是科学家的思维方法,不是修行人的思维方法。修行人要明白,这个自性就在我们这个当下,就在我们能够思考的那个心,那个地方、那个源头、那个感觉的地方出来的。这一点你知道了以后,一切万法、一切诸佛的菩提都是这里流露的,这是第一点要明白的。

二、那么第二个事情来了,你要去参,参什么呢?那么我为什么不成佛?为什么不开悟?为什么修不成道呢?现在还有那么多的事情、那么多妄想,是什么原因呢?第

二个悟性要出来。是因为什么？是因为有无明、因为有分别心。因为把这些境界都当真了，把山河大地、我们的人事、自己的感觉、自己的妄念都当真了、当实有了，然后产生了一个取舍、对比、能所，这些就叫无明。什么叫脱开？有的人说，噢，脱开见性。就是把这个脱开，把能所、主观客观，把对立面脱开，不建对立面就是脱开，没有另外一个脱开。另外一个脱开只是感觉。一个人突然失重一样、突然跌倒了，突然一惊，好像有个东西脱开了，这是感觉的脱开，不是智慧的脱开。智慧能够照破无明，这个所谓的智慧是什么？就是说，不把一切当作实有，不起心动念、不起分别、不对立、不取舍、不抉择，不要落在虚妄的感觉上，不要落在有相的世界的那种变化上。这一切一切都是空中的云、水中的月亮，它根本不真实。甚至你现在听到我讲课的那种分别、那种感觉也不真实，要了悟一切存在都是梦幻泡影。《金刚经》讲，一切都是虚妄的，甚至佛的形象、那些大师的形象、种种的语言、种种的修行方法、种种的境界，一概都是虚妄的，不可以在这里面建立、追求、等待、有所得。一旦有了这些思想存在，就是无明存在，就是不会开悟见性的，怎么修都不是。甚至你的法很殊胜、很特别，也不会开悟见性的。你会执著幻觉、执著那种神通、执著境界、执著自己的状态。热了会执著热，冷了会执著冷，打坐的时候不舒服执著难受，舒服了又执著舒服。在这里面会起种种的计较，种种的分别，种种的取舍，建立了所有的

对立面。我们譬如说世界有善恶、男女、是非、高低、有父亲有儿子等等，这一切的对立面建立以后，人在这里面就无法真正地安心，他会落在这个上面。这是第二个悟性，第二层悟性要悟到这里，要知道我们的生死根源在哪里。

三、那么有了这个第二个悟性以后，第三个悟性就是说既然都是虚妄的，那么我们要怎样了这些虚妄？怎么了？怎么化？怎么回到真实？这个悟性要有的，不是你修法修得越多就能够了，有的人修法修得越多越执著，境界越多，他的能量、他那种执著心出来比一般不修行的人还要厉害。那么你要懂得怎么去了幻，了幻即真么。了幻即真不是说你听得越多，积累的知识越多，修的时间越长越好，不是这样。有的修了几十年还不如有的人几天的时间，为什么呢？他在用功的过程当中都是拿别人的东西，他有所得，把别人的东西搬过来，他里面越来越多。这不叫修行，这叫积累，积累知识，或者说积累功德、积累善，积累那些东西。但是没有福的人要积累这些的，没有知识的人，智慧的资粮没有，要听一些经。但是这仅仅是基础、是资粮，而不是道、不是修行，还不算真正的修行。那么真正的修行就是用智慧观照的悟性去了，了什么？你要悟透它。

1、首先要了外境、外缘，就是六尘境界。外面发生了任何事情：就是马路上发生什么啦，亲戚朋友发生什么啦，电视里面播什么啦，师兄弟之间、修行人之间发生什么意

见矛盾啦,这些事情到了你这里都是空的,都没有,都不去反映它,你知道这些都是虚妄的。首先,有悟性的人要明白什么呢?就是说要管外境,不要管境界,这是首先要悟到的。这点悟不到,你就无法归入一念,你的心念是不定的,老是被境界所动的。无论你怎么修,你上座时可能比较好,一下座你全部都乱了,全部被境界影响了,外界的接触越多,你的对外界的分别或者取舍越多,你的心的业越重,业障越重,就是被它所束缚,你的身心会一直被它所影响,离不开那种地方的染污、一直在染污当中。所以说第一是要了外缘,要悟到一切境界在我这里都是空的,我不去攀缘它,不去管它,它们都不存在,根本不存在。甚至世界上有什么战争、灾难、家里人出现什么重大的事故,到了你这里都没有,到了你这里都不动的,这个要悟到,这不是功夫的问题,这是悟性。功夫即使你定得很深,如果你这些没有悟到的话,照样要动,反而动得更厉害。甚至有的人,他的定力是不错,但是要没有悟到,结果一个重大的打击,他神经病了;重大的事情出来,他颠倒了、睡不着了。有个练功练了几十年的人,家里被人打劫了,结果一下子火气冲上来,头发白了,脑溢血死掉了。这些事情很多很多,有的修行了几十年的人都过不了这一关。为什么?他没有悟性,他把自己的家人、自己的事业、自己的名利、自己的一切的存在当真了,他没有了掉。这个了不是打坐的功夫,这个了是一种悟性,悟透它。无论得和失、是和非、

好和坏,到了你这里都是不可得。所以说首先要了这个外缘外境对你的影响,要看得很透彻,这是一点。

2、第二层的悟,就是说第三点方面的第二步,悟什么呢?要了身,了身体。修行不是修身体。大圆满虽然也要修身,它是方便,方便引导气脉。因为西藏的寒冷气候,他不修身体不行,要磕大头,要修气脉,是调身的作用。调身是为了入定,入定是为了起慧照、起观、起照用,所以说第二个层次要了身。身体上不是你的,身体的感觉不是你的,你不是因为身体而修行。身体是你的工具,借用它来生活,来帮助大家,借用它来修行的一个工具,绝对是工具,那么它等于是无情物,木头、石头一样,只是你有一个灵知要用它。不在身体上修,身体上无论怎么反应,你不要跟它跑,不要跟它走,不要注意它,不要执著它,要把四大完全观透、观破、放下,这是了的第二个方面。一定要了掉的,不了掉,你修得很高啦,身体上甚至透明、发光啦,很厉害,甚至拙火定,甚至有个东西会出来进去,但是你有这个在,会被魔控制,被其它东西、精怪、魔控制。这个身体上的一些东西、一些变化,里面的业气等等的变化会困扰你、一直困扰你、影响你。有的人为打坐的事困扰:腿痛不痛啊,坐得久不久啊,坐得舒服不舒服啊,气一直在流动啊,身脉有光了啊。有的人被睡觉困扰:睡觉了要做梦,要昏沉,要怎么样。要不要睡?睡多久?怎么睡?还是困扰。有的人说,我事太忙,身体的事情太忙,身体疲倦不好

修;有的人说,身体上有种种快乐,这个快乐离不开等等。这一切都是因为身体来的困扰,这个要超越、要观透。身体是四大,四大是各种物质元素和合,它没有一个主体,它是空的。所以说要了身,了身修行才会成就。不了身的话,你修得再好,你还会落在一个地方,这个感觉很难超越,这是第二个。

3、第三个才讲到了心。怎么了心? 心中的这个记忆,心中的思想、理解、观察,心中的种种妄念,心中对苦对乐的感受和认识,凡是心里面产生的这一切成分,我们称它为虚妄性。无论你对真理理解得怎么透,凡是你用心去理解一个对象的东西,都是虚妄的。甚至你现在听我讲话,你那个心如果去理解我的话,这个心也是虚妄的,不真实的。无论你这个心在念咒、在拜佛,凡是你有心在,都是虚妄的,要了悟到这个问题,要悟彻它。凡是有心的,都是虚妄的,都是分别,都是无明。那么你这时明白了,那么既不记忆过去,又不比量现在,不攀缘于外在事物。对于自己的那个认识,认识就有概念、有思维、有思想状态、有理念。也不以自己心的一种感觉去感受事物,它有两方面:感情性的和理性的。理性和感性的这两者和合在一起,正是人类社会的一切,人类社会发展的动力来自于理性和感性。但是修行人他要超越理性和感性,修行两者都要超越的,这个也不是修行能修到的,这个也需要悟性。没悟性,如果你在心念上用功、很集中,能够放光,有神通,但是还

是外道。外道的功夫是很不错的,有的一坐就是三个月,能放光,有神通,能够出神、飞游都具备。尽管练到这样的功夫,还是外道。为什么?他没有悟到能用的这个心,原来是虚妄的,原来就是无明。能用的心,我们叫能,第八识含藏,第七识我执,第六意识的分别都是这些成分存在。所以说有了理性的思维,有了感性的情感,然后两者交融在一起就有状态,能有各种状态的。有时状态很清爽,有时很烦、很浮躁,有时妄想很多,有时觉得很清静。仍有状态,有状态就有生死,无论你的状态怎么殊胜,怎么好,就有生死,生死不了。有的人说,我的状态很好啊、很空、很光明,你也是状态,你有这个状态在,还是在生死当中。有的人说,我的功夫比你高,一比就是状态,出来了,就是状态。有状态呢,都会被魔和精怪找到你,你有状态那里,它就会看到你。如果你没有状态,他找不到你。那么你这个第三个层次的悟,第三点悟,就是说悟到这些都是虚妄、不可得的,要体会到无心才是真的。当然有个无心在还不究竟的。

无心是道,无心是超越一切的根本,超越无明。那么什么叫无心呢?没有分别心,不是有念头,也不是没有念头;不是对的,也不是错的;不是好的,也不是不好的。在任何时候不要建立概念,不要去拟议。这是茶杯,这是什么植物?这个菜烧得好不好?不要去见取,不要落概念,不要产生认识,不要去取舍,不要在大脑里面构成很多的

思维的影子。你看了一部电视,里面就进来了,心里面有很多影子出来,是吧。这个就是你的影子。影子的世界就是虚妄的世界的种子,将来它就会形成世界的,你自己的世界。每个人心中有自己的世界,而这个世界就是你的种子构建的,你自己造下来的,叫业种。在你的思想当中、心念当中不要构建这些业种,要无心。惠宗国师讲得很清楚,无心就是道。无心很妙,但是死在无心上不是道,这个无心是活泼泼的。首先要体会到这一层,然后在无心上进一步要第四层悟的。第三层悟需要悟到无心:无心可用,无心可修,无心可作,无心地讲话,无心地体现一切。无心,什么时候都是无心的。起来了不要作起来想,啊,我睡醒了,我要睡觉了,我要烧饭去了,我要去买菜了,我要看看价格合适不合适,处处都是有心。处处有心就是处处的业、处处的罪。所以地藏菩萨讲阎浮提众生无不是业、无不是罪,就是你有心在,你的一个心念起来了就是罪、就是业。尽管你修行在佛门里面,也一样是罪、一样是业。本来佛很清静、广大、空明,但是当你起了一个佛见,也是染污啊。噢,是佛,我要恭敬你呀,这也是染污,对佛的染污。你觉得,唉,我在拜佛,也是染污。反正你觉得怎么样的,在本性来讲都是一种染污,都是一个种子。有的种子是善的,有的种子是恶的,善的有善的报,恶的有恶的报,都是种子,所以说要自净其意。“诸恶莫作,众善奉行,自净其意,是名佛教”,就是佛教化的道。就是要你自净其意,自

净其意就是无心，就是空灵，就是无住。《般若经》讲的无住心，这个就叫了心境界，这是第三层。

4、第四层，了心以后，要起大用，要那个大用于干什么呢？世界法就是佛法，一切地方都是道场，一切众生都是普贤王如来。就是说你吃饭穿衣就是我们无心的妙用、道的妙用，这是第四层悟。到了那一步，要知道外道也是佛法，魔和佛没有区别。一般人是很理解这个道理的，染污就是清静，下地狱和天堂没有两样，这是不可思议境界的悟。但是你在理上如果能够悟透这些，那么你见到境界，见到各种的说法就不会怕，不会动。像维摩诘居士讲的六十二见就是正见，外道的师父就是你的师父，那么那个佛的弟子就怕了，那怎么可能呢？不可能这样子。很多反面的话、正面的话、侧面的话你都不会动心，都会知道，噢，这些都是法界的显现，都是法尔的存在，根本就没有善恶，都是我的作用，你们都是我的本体显现的作用而已，像电视里面有放的各种的人物、各种的形象，这有什么可怕呢？都是影子显现，我也可以显现，做游戏一样，显现万物。所以说显现的万物不要取舍，不要压制它，这个显现是永远没有止境的。佛，很多人不认识，为什么？他永远在显现当中，他是空的，他是虚空藏。佛在哪里？佛在录音机里、在杯子里、在经书里、在一切地方。佛的觉性的光明，他是一种灵明的光明，遍一切处，都在显现。我们现在就坐在佛光里，但是为什么不相应呢？就是有执著，有无

明不了。你悟到第四层了,你就知道,你一直在佛光里面,一直在显现当中,当下就是净土,你就是阿弥陀佛,西方极乐世界就在当下,不在远处,这才是第四层悟。为什么说净土这么高呢?就是因为在这里。当你悟到了以后,原来净土就是这样的。所以说西藏密宗里面讲你自己就是本尊,会讲很多的活佛是什么什么人,再来再现,就是这样的原因,都是自性的显现。当你悟到这里了,你可以就是观音菩萨,也可以就是阿弥陀佛,都可以这样显现。这是第四层的悟,就是大用无尽,尽未来际都在这个世界里,在无边的世界里,哪里有缘在哪里显现。

那么对这个悟的问题我讲到这里了,具体还要你自己去悟的。悟到了你就不需要听别人讲课,不需要听那么多磁带、看那么多书,也不需要听这个人这么讲为什么?那个人那样讲为什么?你都明白他是在哪个层次上讲话,你就脚跟跼地,不需要依倚别人,你的师父就在心里面,这个悟性的智慧就是你引导修行的师父,在心里面显现,时时刻刻都是它在用。这是我们第一层次要了解的,就是悟的问题。

第二个问题就是方法:光有悟能修行成就吗?还是不行,还要方法。那么怎样的修行方法才能修行成就呢?这是很多修行人要提出的问题。这个方法必须是万法归一的方法,必须是能够使万法归一的,一切佛法都能摄持在这个法上的。如果这个法不是这样的话,你不会修成