

禪堂夜話

淨慧法師 著

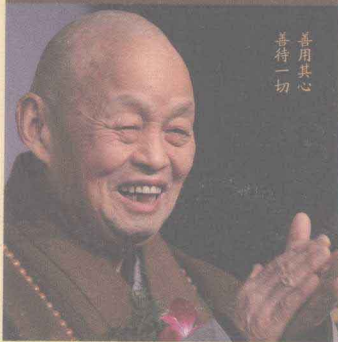
禪是生命的自在解脫

禪是生命的自在，禪是生活的瀟灑，禪是思想的空靈。
善言、善行、善事是標，靜坐產生禪是本。

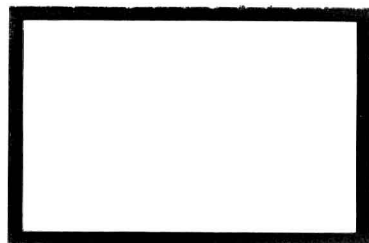
淨慧禪師以禪學教義為基礎，對眾生人事，倡以“在生活中修行，在修行中生活”，使無數人走進禪、了解禪，受用禪的智慧、禪的清涼、禪的慈悲、禪的透脫。

從自我做起，從當下做起，以一念心，融一切對立面，如此方可安詳自在，無私無欲，無人無我，無是非非，無牽無挂。

善用其心
善待一切



上海文化出版社



净
慧
夜
话

净慧法师 著

图书在版编目 (C I P) 数据

禅堂夜话 / 净慧法师著. ——上海: 上海文化出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-80740-774-4

I. ①禅… II. ①净… III. ①佛教—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第212766号

出版人

王刚

责任编辑

赵光敏

选题策划

张国辰

特约监制

张园雅

装帧设计

马顾本

书名

禅堂夜话

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷

北京市通州鑫欣印刷厂

开本

870×640 1/32

印张

12.5

版次

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

国际书号

978-7-80740-774-4/G. 579

印数

1-15000册

定价

32.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 18610189800



目 录

第一篇 禅是生命的自在解脱

- 002 第一讲 时时勤拂拭
 - 006 第二讲 无心合道
 - 010 第三讲 灵山不远，彼岸非遥
 - 015 第四讲 融万法于一心
 - 018 第五讲 怎样对治昏沉和妄想
 - 022 第六讲 要真修，要实证
 - 026 第七讲 当下证得涅槃
 - 029 第八讲 六字口诀，两大要领
 - 033 第九讲 禅是生命的自在解脱
 - 037 第十讲 如来禅，祖师禅，生活禅
 - 041 第十一讲 物质生活要简朴，精神生活要高尚
 - 046 第十二讲 四食
 - 050 第十三讲 虚空生命
 - 055 第十四讲 家就是路，路就是家
- 



第二篇 人生的终极问题

- 060 第一讲 人生的终极问题
- 064 第二讲 人的生死问题
- 069 第三讲 培养信心
- 073 第四讲 因果法则
- 077 第五讲 戒律是善恶的标准
- 081 第六讲 从容面对生死
- 085 第七讲 淡化我执
- 089 第八讲 开悟机缘与佛力加持
- 093 第九讲 用功的境界与心态
- 096 第十讲 开悟的境界与悟后保任
- 101 第十一讲 什么是平常心
- 104 第十二讲 见性是禅的生命
- 107 第十三讲 临济四料简
- 111 第十四讲 千岁宝掌和尚与老祖寺
- 114 第十五讲 延续慧命的严肃性
- 117 第十六讲 禅宗是无相法门
- 120 第十七讲 破除四相
- 124 第十八讲 知见的厘清和建立
- 128 第十九讲 佛法住持世间的因缘
- 132 第二十讲 有人心就有禅宗
- 135 第二十一讲 静中讲话



第三篇 安心与生活

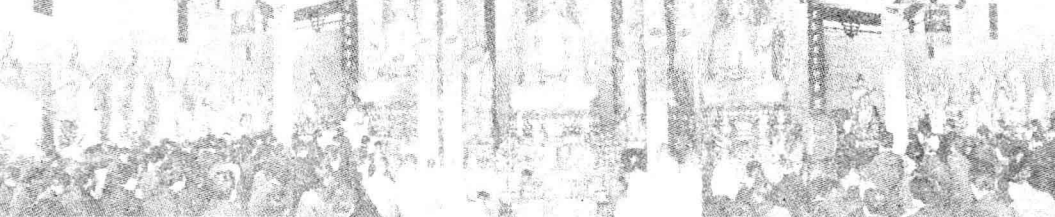
- 140 第一讲 学道有三要
- 144 第二讲 即心是佛，守一不移
- 149 第三讲 参话头与起疑情
- 154 第四讲 打牛与打车
- 159 第五讲 以无住心对无住境
- 162 第六讲 汉传佛教寺院的宗风建设
- 166 第七讲 安心与生活

第四篇 心地法门

- 178 第一讲 禅宗是最契合现代人根基的心地法门
- 183 第二讲 如何调心
- 187 第三讲 照体独立，历历孤明
- 190 第四讲 打禅七的由来
- 195 第五讲 克服用功中的昏散二障
- 199 第六讲 生死是当下的，解脱也必须是当下的
- 203 第七讲 人生的基本理念
- 208 第八讲 菩提路上 信为根本
- 211 第九讲 缘起与因果是佛教的两大定律
- 215 第十讲 挣脱二元对立的枷锁
- 217 第十一讲 如何使功夫成片
- 220 第十二讲 在日用事中用功夫

第五篇 修福与修慧

- 234 第一讲 学会适应被动
- 238 第二讲 生命在片刻间
- 241 第三讲 被动的主动
- 244 第四讲 至道无难
- 248 第五讲 寺院管理要以人为本
- 252 第六讲 修福与修慧
- 256 第七讲 觉照功夫
- 259 第八讲 心空成佛
- 263 第九讲 用心的诀窍
- 267 第十讲 妄想的种类及其对治方法
- 271 第十一讲 调身的要点
- 275 第十二讲 禅七的神圣性
- 278 第十三讲 要继承禅门古风
- 282 第十四讲 末后风光
- 286 第十五讲 开发自家宝藏
- 289 第十六讲 弥勒肚皮
- 294 第十七讲 人身三宝
- 299 第十八讲 不二法门
- 302 第十九讲 无缘大慈 同体大悲
- 304 第二十讲 生处转熟 熟处转生
- 309 第二十一讲 如说而行



313	第二十二讲	一行三昧和一相三昧
317	第二十三讲	体妄即真
322	第二十四讲	向善向上
325	第二十五讲	何谓不立文字
330	第二十六讲	悟到什么
334	第二十七讲	悟与修的途径
337	第二十八讲	有佛法就有办法
341	第二十九讲	为法出家
346	第三十讲	自性清净心
350	第三十一讲	感恩、忏悔、回向
355	第三十二讲	修行路上莫徘徊
360	第三十三讲	清凉世界
364	第三十四讲	从跌倒处爬起
366	第三十五讲	梅花香自苦寒来
370	第三十六讲	放下包袱 消除业障
373	第三十七讲	精进莫放逸
377	第三十八讲	在家修行的基本要求



第一篇 禅是生命的自在解脱

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！



第一讲 时时勤拂拭

(2004年11月26日)

在丛林里边，每年都有专修的时间，称为“打禅七”。打禅七实际上就是每到冬天，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。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觉悟、证悟。这就是老和尚恢复祖庭的中心目标。

本人来接任老和尚的法座，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，还能够契合当代众生的心，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，绝不能等同儿戏，绝不能视同一般法会，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、身体不太好的，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，那老实说是在帮倒忙、打闲岔。

如果在这二十一天当中，有一个人开悟了，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作贡献，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，使此心从无名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名烦恼黑暗。能够彻底打开自己的宝藏，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，一切都被无名烦恼所盖覆。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净、清凉、自在。可惜不能持久，转念之间这种自在就消失了，依旧是无名烦恼起作用。

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，勿使惹尘埃”。我们能够照此精神“时时勤拂拭”，打扫自己心镜的尘埃，坚持不懈，努力前进，总有一天尘埃荡尽，光明显现，这就是所谓的渐修法门。

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，住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。我们说一千道一万，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。

我们可以根据神秀大师的“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”的法门，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镜。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，行为与所说的话相差太远。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！

第二讲 无心合道

(2004年11月27日)

古人说“无心合道”，修道首先要做到无心。无心是什么呢？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、美好、清净无为的事情。如果自私的心克服不了，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。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，从而引申出各种各样的问题。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。古人还有一个比喻，人生的净化觉悟，犹如从山坡底向山坡上滚石头。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。这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？修行多么难，用功夫多么难！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，因为腿疼得实在难以忍受。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，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。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，他是用的赵州和尚的“无”字公案，提倡参究“无”字。在用功夫的时候，不是在“无”字的意义上理解它，而是把它当做一个疑问。这个疑问来自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回答？换句话说，我们每个人都有佛性，但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。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、是非之心。

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。那么开悟还要做什么呢？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、是无是无非、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？”