



禅——悟前与悟后

萧平实居士 述



四川大学出版社

禅——悟前与悟后

萧平实居士 述 张铃音居士等 整理



四川大学出版社

责任编辑:陈克坚
责任校对:李倩
封面设计:罗光
责任印制:杨丽贤

图书在版编目(CIP)数据

禅——悟前与悟后 / 萧平实居士述; 张铃音居士等整理.
成都: 四川大学出版社, 2005.4
ISBN 7-5614-3032-9

I. 禅... II. ①萧...②张... III. 禅宗
IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030005 号

书名 禅——悟前与悟后

作者 萧平实居士
出版 四川大学出版社
地址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行 四川大学出版社
印刷 华西医科大学印刷厂
开本 850mm×1168mm 1/32
插页 2
印张 15
字数 373 千字
版次 2005 年 4 月第 1 版
印次 2005 年 4 月第 1 次印刷
印数 0 001~5 000 册
定价 28.00 元

版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
- ◆网址:www.scupress.com.cn

作者小传

萧平实，1944年（甲申）生于中国台湾地区中部小镇农家。世代务农，父祖皆为三宝弟子。13岁丧母，初识无常。少时即好打坐及方外之术，亦习金石拳术古文针灸等。自小厌恶迷信，每斥神造世间之说，不信神能造人。

兵役期满后辞父离乡，于台北市觅职。5年后成立事务所，开展业务；虽游世务，而乐于暗助弱小。

历练世间法18年后，于1985年皈依三宝，鼎力护法，勤种福田。始修持名念佛，自成无相念佛功夫。1989年初，转修体究念佛一参禅。10月前往印度朝圣，多有感应。返台湾地区立即结束事务所业务，专心护法及参禅。次年11月于家中闭关，摒绝一切外缘，苦参19天后破参。

嗣即深入藏经，以三乘法义印证无讹。乃于1991年仲夏出而弘法度众，于“中央信托局佛学社”等三处主持佛法讲座及共修，6年不辍，同修渐众。

1997年2月与诸同修成立佛教正觉讲堂，6月成立台北市佛教正觉同修会，继续演示《楞伽经》、《成唯识论》、《真实如来藏》，8月成立正智出版社，散播大乘宗门正法之种子。著有《无相念佛》、《念佛三昧修学次第》、《禅——悟前与悟后》（上下册）、《正法眼藏——护法集》、《生命实相之辩证》、《真假开悟之简易辩证法》、《禅净圆融》、《禅门摩尼宝聚——公案拈提》（第一辑）、《真实如来藏》、《宗门法眼——公案拈提》（第二辑）、《楞伽经详解》（第一辑）、《宗门道眼——公案拈提》（第三辑）等书。

自序

像末之世修学佛法正道甚难，故余常劝人念佛求生极乐。所以者何？

一者末法之世多有外道及佛门法师，遇人辄言：“末法之世，去圣日遥，正法难修难证，勿荒废工夫也。”此言亦无大错。盖一般佛子信根不足，闻说此言便失信心。设遇真知识，亦不信受，不敢求无上道。此一难也。

二者知见不足，不知从何处入手，亦不知应如何锻炼功夫。此二难也。

三者虽具知见，亦知应锻炼功夫，然不知应往何方访求教导功夫之善知识。此三难也。

四者像末之世，真善知识难求。所遇之师皆自称禅宗正统，亦有显赫传承，然观其禅法，或以定为禅，或以无念为禅，或以见闻觉知之灵觉心为禅，或以声闻禅为禅，皆非菩萨正法。此际真善知识难求是第四难也。

五者末法佛子，世智聪辩，慢心深重者甚多，苟无显赫传承及大名声，虽有方便善巧及真实修证亦不被信受。为有此五难。故余多年以来，凡遇学佛人，多劝其念佛，求生极乐。

《央掘摩罗经》云：“更有第一难事，谓于未来正法住世余八十年，安慰说此摩诃衍经、常恒不变如来之藏，是为甚难。若有众生持诸同类是亦甚难。若有众生闻说如来常恒不变如来之藏，随顺如实，是亦甚难。”

六祖大师曰：“汝慎勿错解经义。见他道开示悟入，自是佛之知见，我辈无分。若作此解，乃是谤经毁佛也。”此事古今多有，而于今为烈。积非成是，深入禅子心中，难转难移。我无名气，复无师承，难以移风易俗，故以往甚少说禅。

而今说禅法之因缘有三：

(一) 不忍佛子轮转生死，不得开悟见性。世尊云：“一切众生不见佛性，是故常为烦恼系缚，流转生死。见佛性故，诸结烦恼所不能系，解脱生死，得大涅槃。”（《大般涅槃经卷》二十八）

(二) 我诸同修，慢心甚微。不迷信大师，远离学术崇拜、权威崇拜心态，深修一念相续法门，成就无相念佛及看话头功夫，信心已立，是因缘成熟。

(三) 禅宗第二十七祖般若多罗尊者在西天吩咐第二十八祖菩提达摩（中土初祖）曰：“汝往震旦（中国），设大法药，直接上根。汝所化之方，获菩提者不可胜数。”即嘱咐菩提达摩往中国度人，以禅——无上大法药，接引上根之人，且预计所度化而获菩提者不计其数。达摩大师付法传衣予二祖慧可大师时，曾预言中国末法时代修禅者曰：“说理者多，通理者少。潜符密证，千万有余。汝当阐扬，无轻未悟。”意即末法时代，在中国，说真如佛性者多，而能参究通达真如佛性者少。但私下与真如佛性相符密证，而不为外界所知者，数逾千万人，所以交代慧可大师阐扬禅法，不可轻视未悟者。是故，我虽不敏，又无威德，且无师承，敢发大愿：愿于此生助 108 人见性。故先说念佛法门，度念佛人入实相念佛门。今以因缘成熟，复说禅法。所谓禅法，即是莲宗所谓“参禅念佛三昧究竟法门”。

修学佛法应有目标。订下目标后，即应依所订次第目标，全力以赴；不应漫无目标，到处凑热闹，浪费宝贵生命。精进学者，目标大约有二：一为求生诸佛净土。二为求明心见性、解脱生死。若不订下目标，戮力以赴，即非精进。

求生极乐净土或诸佛净土者，请阅《如何契入念佛法门》、《念佛三昧修学次第》、《无相念佛》等书。此书则是对一切发大心度众而求明心见性之有信心禅子而说。

发大心之禅子为自度度他，故应修道。为修道故，应先求见道。菩萨见道即是开悟，开悟则是明心，所谓明心即明我真心、明一切有情之真心、明三世十方诸佛之真心，明心之后便能见性。明心见性则断三缚结，永不入三恶道。复于见性后求破牢关，或先深入教典学四悉檀。以四悉檀为方便，将自心所悟所学接引后学，则脚跟稳，心笃定，说法无碍。信者往往因之精进修学，终能断结而得度。此后即以所悟见地广度有缘众生，不致以盲引盲，自他皆能得度，此方名真菩萨行。

然而，求开悟乃至见性，非小根小器及诸聪明尚慢者所能得，求者应先除慢，除慢之法莫如三归五戒，修菩萨六度行，心存谦恭，不轻慢一切人。此外亦需摒除权威崇拜、学术崇拜之心态，深入教典，建立知见，并寻求锻炼参禅功夫之善巧方便法门。功夫已成，信心便足，即是大根器也。

已有功夫，应摄取参禅之知见。功夫知见具足，应求善知识指戳，得个人处。若所遇是真善知识，应虔恭奉事、殷勤求法。故达摩大师云：“诸佛无上妙道，旷劫精勤、难行能行，非忍而忍。岂以小德小智，轻心慢心、欲冀真乘，徒劳勤苦。”既得人处，潜心参究；若不见性而入实相，绝不终止。于虔恭奉事，亲近参究之中，真善知识观察因缘许可时，三言两语，一戳一棒，便可决了。此即见道，或曰见道迹、见谛、法眼净。

此后便发大心，开始自度度人之修道行。不舍精进，深入禅定及教典，修诸百千三昧，迈向薄贪瞋痴，断五下分结、五上分结之路；永离隔阴之迷，生生世世不离此界，与诸同参一起荷担如来家业，广益有情，即是实义菩萨、真释迦世尊之子也。

本书所说乃为建立佛子见道之信心及知见，并指陈修道之路

及参禅中微细淆讹之处，期佛子真实明自真心，见自本性。所说禅法是指月之指，非禅非月，佛子莫道末学所说即是禅。虽然禅法非禅，欲会禅者复不得离禅法而求禅，犹如欲见月者，须循指始见，伏维有心人细会之。

佛子于书中所说之禅法，若有所疑，请于经藏探索可解。若经论中未述及者，请佛子戮力参究，见道后自然释疑。若于此书所说，欢喜信受，如法修持，后必有缘相会。若因此书而生烦恼，为文质疑者，末学悉皆默然领纳而不答辩。盖末学无名气、无传承，乃竟说此了义之法，众生疑谤事属平常，故随缘最好。至于定境本不可说，说者获罪非轻。然欲于佛子信心有所建立之故，不得不说；乃于书中略示初禅境界之少分，以建立佛子信心，导正末法学者修定之方向。初禅若得，则无觉有观、无觉无观三昧，渐渐可得。期待末法佛子建立大信心、发大愿心，除疑慢心，修精进行。则进道迅速，此生必不空过也。

谨此普愿

一切佛子，现前当来，必定心开，皆见佛性。

皈命

本师释迦牟尼世尊

皈命

大慈大悲观世音菩萨

菩萨戒子：萧平实 谨识

1994年11月8日

再版序

本书原系 1993—1994 年共修时开示之录音汇集后整理成书，先以赠阅版流通，计初版六千册，初版再印一万册。后因书局之建议，改为书局版，于 1997 年底印行初版，分为上下册。

兹以书局版即将再版，乃重新检阅，修改初版中之语病及部分细节。于其尊师重道之美德，虽然依旧敬仰，然而既已发觉其修证上之谬误，即不应于修证上再作错误之赞美，故予一并修正。

往年弘法时每存乡愿式之善念：“宁可高估他人，不应稍存贬抑之心。”故早期开示及著作中，屢于他人有溢美之词。后来有缘检视彼等诸人所述第一义著作，发觉皆是过度赞美，致生弊端，以不如实故。凡此皆应重新检点，依道种智而作修正，令诸褒贬悉皆如实，方能裨益今生后世佛子。因此亲自检阅修正，重新排版印刷。

复次，初版下册第 143 页因排版之疏忽而倒印，亦应改正（欢迎初版购阅者寄回下册，免费更换再版下册）。复有许多标点符号使用不当之处，应并改正。末因本书出版多年，既已改版，乘便抽换二篇见道报告，示新血轮，以飨读者。以此诸缘，不宜以初版二次印刷本流通，乃以修正之再版流通于人间。谨此略述再版缘由，以之为序。

娑婆大乘末法孤子萧平实 谨识
1999 年季夏序于台北喧囂居

《禅——悟前与悟后》简体字版序

《禅——悟前与悟后》一书，原系 1993—1994 年间，对我会内同修所作之开示，借以建立诸同修欲求证悟时所需之正知见；后因诸多同修珍惜所示，谓为当代所未曾闻之妙义，建议整理录音带为文字，出版成书，以利末法时诸多求悟之佛弟子，乃由诸同修共同整理成文出版。初时以赠阅版 600 余页梓成一书以流通之，计 6000 册，后又加印 10000 册。嗣因某书局总经理见此书中所说之义理井然、由浅而深，具述证悟之道及悟后起修之道，唯恐学人因此书系赠阅之故，心生轻贱之想，乃建议印行书局版，以重法宝。由是缘故，改以书局版，分为上下二册梓行天下。书局版自 1997 年末出版至今，已再版，总共 4 次印刷，以利学人。

本书自赠阅版问世至今，已有八年，鉴于三年来祖国大陆索求者甚殷，原拟由某出版社在祖国大陆出版以利学人，出版契约亦已成立，但因种种不应有之缘故而生阻碍，因缘不足，而由祖国大陆书局要求终止契约，终究未能在祖国大陆流通以利学人，诚属祖国大陆广大学人之憾也！今者别有祖国大陆学人正惠教授发心促成之因缘，令此书得以在祖国大陆开始正式流通，有别于以往祖国大陆诸多学人私下印行之举，诚属祖国大陆学人缘熟之故所致，故有正惠教授之发心促成也！

今时祖国大陆年轻学人所学皆是简体字，常有必须猜测字义之处，是故简体字版之发行流通，实有其必要性。今者欣正惠教

授发心促成此书改以简体字版流通于祖国大陆，当知能利祖国大陆广大学人，由是缘故，衷心喜悦，乃应邀为文而作简体字版发行之序；并于此祝愿正惠教授为利祖国大陆学人之功德必不唐捐，必得法利；并愿祖国大陆广大学人，皆得因此书正式在祖国大陆以简体字版梓行而广获其利。乃述缘起，即以代序。

佛子·平实·谨识
2004年仲夏志于竹桂山居

目 录

第一篇 悟 前

| | |
|-----------------------------------|------|
| 第一章 前方便 | (3) |
| 第一节 闻法阅经，建立知见 | (3) |
| 第二节 闻时记忆，闻后思维 | (4) |
| 第三节 培植福德，广结善缘 | (4) |
| 第四节 受持佛戒，发菩提心 | (7) |
| 第五节 减除世间五欲之贪着 | (8) |
| 第六节 忏悔业障，深信因果 | (8) |
| 第七节 消除慢心 | (10) |
| 第八节 发大愿心 | (13) |
| 第二章 正修行 | (15) |
| 第一节 谨慎选择教禅的善知识 | (15) |
| 第二节 正修功夫：看话头、参话头、参公案、思维观 | (21) |
| 第三节 深解第一义经典 | (25) |
| 第四节 参究的方法 | (27) |
| 第一目 简介话头 | (27) |
| 第二目 简介公案 | (28) |
| 第三目 参究的方法 | (31) |
| 第五节 禅法知见四十则 | (34) |

| | | |
|-------|----------------------|-------|
| 第一则 | 建立信心 | (34) |
| 第二则 | 要有求悟的企图心 | (37) |
| 第三则 | 要有精进心 | (38) |
| 第四则 | 要有长远心 | (40) |
| 第五则 | 要除掉私心和争胜心 | (44) |
| 第六则 | 除聪明伶俐心 | (46) |
| 第七则 | 要远离妄心 | (47) |
| 第八则 | 要远离生死心 | (49) |
| 第九则 | 应发大愿心 | (52) |
| 第十则 | 随时随地不离参禅 | (53) |
| 第十一则 | 注意安全，因时因地制宜 | (54) |
| 第十二则 | 睡眠要充足 | (55) |
| 第十三则 | 要注意饮食营养 | (57) |
| 第十四则 | 暂离一切外务的攀缘 | (58) |
| 第十五则 | 常念生死无常 | (61) |
| 第十六则 | 参禅应依善知识 | (66) |
| 第十七则 | 勿与人争论禅法 | (70) |
| 第十八则 | 参禅中不可怕喧求静 | (72) |
| 第十九则 | 要放松身心 | (74) |
| 第二十则 | 参加精进共修要有婴儿行的心态 | (77) |
| 第二十一则 | 功夫须绵密 | (80) |
| 第二十二则 | 不可求多闻 | (83) |
| 第二十三则 | 不可广阅公案 | (84) |
| 第二十四则 | 修定非禅 | (87) |
| 第二十五则 | 参禅前应明三乘入道初门差别 | (92) |
| 第二十六则 | 佛法在世間，不離世間覺 | (96) |
| 第二十七则 | 离心意识参 | (99) |
| 第二十八则 | 不可在光影门头认识神 | (104) |
| 第二十九则 | 不可将心待悟，亦不可做无事会 | (107) |

| | | |
|-------|------------------------------|-------|
| 第三十则 | 不可死守坐禅怕做事····· | (108) |
| 第三十一则 | 不可揣摩悟境····· | (111) |
| 第三十二则 | 定境非悟····· | (113) |
| 第三十三则 | 感应非悟····· | (116) |
| 第三十四则 | 鬼神示境非悟····· | (118) |
| 第三十五则 | 神通与鬼神通不是悟····· | (119) |
| 第三十六则 | 一念不生之心是定心，不是真如····· | (121) |
| 第三十七则 | 放下与提起····· | (123) |
| 第三十八则 | 禅学非禅····· | (126) |
| 第三十九则 | 具参学眼目，方识善知识····· | (129) |
| 第四十则 | 佛法非禅，禅法非禅····· | (135) |
| 第六节 | 疑情····· | (138) |
| 第一目 | 疑情不能发生的缘故····· | (138) |
| 第二目 | 疑情五阶····· | (140) |
| 第三目 | 忽略现实阶段不一定要经历····· | (143) |
| 第四目 | 疑情的忽略现实状态与一念不生的入定不同 ····· | (144) |
| 第五目 | 参究必须有念—疑念相续方能开悟····· | (145) |
| 第七节 | 略谈幻觉与魔扰····· | (146) |
| 第一目 | 幻觉与幻境····· | (146) |
| 第二目 | 魔扰与魔境····· | (150) |
| 第三目 | 如何避免魔扰····· | (152) |
| 第四目 | 求悟必须要因缘····· | (153) |
| 第五目 | 劝人修福应观因缘····· | (154) |

第二篇 悟时与悟后

| | | |
|-----|--------------|-------|
| 第三章 | 悟之表象与种类····· | (157) |
| 第一节 | 悟之表象····· | (157) |

| | | |
|------------|-----------------------|--------------|
| 第二节 | 悟之实质····· | (160) |
| 第三节 | 渐悟与顿悟····· | (161) |
| 第四节 | 开悟不可说吗····· | (163) |
| 第五节 | 悟之种类与正受····· | (166) |
| 第一目 | 解悟三关：破本参、破重关、破牢关····· | (166) |
| 第二目 | 证悟三关····· | (169) |
| | | |
| 第四章 | 禅悟正受及诸功德····· | (187) |
| 第一节 | 禅悦正受····· | (187) |
| 第一目 | 觉明现前····· | (187) |
| 第二目 | 定慧等持····· | (190) |
| 第二节 | 见地正受····· | (192) |
| 第一目 | 戒的见地····· | (192) |
| 第二目 | 定的见地····· | (194) |
| 第三目 | 慧的见地····· | (197) |
| 第三节 | 解脱正受及诸功德正受····· | (201) |
| 第一目 | 断三缚结····· | (202) |
| 第二目 | 五欲执着之减除····· | (219) |
| 第三目 | 舍弃怨恼····· | (222) |
| 第四目 | 离谄媚心····· | (224) |
| 第五目 | 消除慢心····· | (225) |
| 第六目 | 修定迅速····· | (226) |
| 第七目 | 日用能知····· | (227) |
| 第八目 | 能生他受用功德····· | (228) |
| 第九目 | 功德正受非于悟后一时具足····· | (229) |
| 第四节 | 禅悟之证空与楞严定之证空不同····· | (229) |
| 第一目 | 参禅是般若、智慧，不是禅定····· | (229) |
| 第二目 | 楞严经开示之修道次第····· | (230) |

| | | |
|-----|-------------------|-------|
| 第三目 | 五阴尽相非属禅悟所得境界····· | (231) |
| 第五节 | 禅——非仅禅宗有之····· | (235) |
| 第一目 | 净土宗之禅····· | (235) |
| 第二目 | 密宗之禅····· | (236) |
| 第三目 | 禅——非仅禅宗有之····· | (238) |
| 第六节 | 证果····· | (238) |
| 第一目 | 菩萨初果——须陀洹····· | (239) |
| 第二目 | 菩萨二果——斯陀含····· | (240) |
| 第三目 | 菩萨三果——阿那含····· | (242) |
| 第四目 | 菩萨四果——阿罗汉····· | (246) |
| 第五目 | 初禅非初果····· | (253) |
| 第六目 | 初果非初地····· | (254) |
| 第七目 | 深观后始得判果····· | (257) |
| 第八目 | 菩萨证果不同于声闻的证果····· | (258) |
| 第九目 | 大乘亦有四沙门果····· | (258) |
| 第十目 | 果是施設····· | (260) |

第三篇 悟后起修 自度度他

| | | |
|-----|---------------------|-------|
| 第五章 | 修除习气 增益见地 深入禅定····· | (267) |
| 第一节 | 增益见地断思维惑····· | (267) |
| 第一目 | 解悟者应求证悟····· | (267) |
| 第二目 | 证悟明心者应求见性····· | (270) |
| 第三目 | 阅经印证 学四悉檀····· | (273) |
| 第四目 | 思维修····· | (275) |
| 第二节 | 修除烦恼 改变习气····· | (280) |
| 第一目 | 有疑速需问····· | (280) |
| 第二目 | 开放心胸····· | (281) |
| 第三目 | 除争胜习····· | (282) |

| | | |
|------------|------------------------|--------------|
| 第四目 | 扫除慢心····· | (289) |
| 第五目 | 勿急度人····· | (293) |
| 第六目 | 心存感恩····· | (295) |
| 第七目 | 严防阴魔····· | (299) |
| 第八目 | 深入思维 增益见地····· | (301) |
| 第九目 | 自悟者须见真知识····· | (302) |
| 第十目 | 习气烦恼非因悟一时俱除····· | (304) |
| 第六章 | 自度：修学三昧····· | (307) |
| 第一节 | 进修禅定三昧 永离隔阴之迷····· | (307) |
| 第一目 | 修学禅定三昧····· | (307) |
| 第二目 | 悟后修定 乃是正行····· | (311) |
| 第三目 | 修学禅定 除障为先····· | (312) |
| 第四目 | 欲求见性 非必四禅····· | (319) |
| 第二节 | 一切大心佛子应修四禅八定····· | (322) |
| 第一目 | 一切佛子应修四禅八定····· | (322) |
| 第二目 | 诸佛菩萨以四禅为根本····· | (323) |
| 第三目 | 坐脱立亡非参禅究理之极则····· | (331) |
| 第七章 | 度众——为众说法····· | (335) |
| 第一节 | 度众应知····· | (335) |
| 第一目 | 随缘度人····· | (335) |
| 第二目 | 续佛慧命····· | (336) |
| 第三目 | 行四摄法····· | (338) |
| 第四目 | 度众即修行····· | (339) |
| 第五目 | 应受菩萨戒 修六度万行····· | (342) |
| 第六目 | 不得滥用神通度人····· | (346) |
| 第二节 | 欲为禅师当自勘验 差别智足方可为人····· | (347) |
| 第一目 | 开悟明心公案三则····· | (347) |