

海云继梦讲人生

我们强调大乘经典都是行者悟入的境界

因此佛说即是觉悟者所说

并非悉达多太子说

要留意 不是悉达多这个人

而是觉悟者所悟入的那个境界

非常 壇經

(中国台湾)海云继梦法师著



展开修行的实践 透悟生命的真相

以华严精义阐释禅门三经

非常壇經

(中国台湾) 海云继梦法师著

海南出版社

本书中文简体字版由台湾空庭书苑有限公司授权出版

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2009-167号

图书在版编目(CIP)数据

非常坛经/海云继梦著.

—海口：海南出版社，2009.11

(海云继梦讲人生系列丛书)

ISBN 978-7-5443-3130-2

I. 非… II. 海… III. 坛经-生命哲学-研究

IV. B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第172642号

海云继梦讲人生·非常坛经

作者：[中国台湾] 海云继梦 法师

出版人：苏斌

总策划：刘靖 任建成

责任编辑：任建成

装帧设计：第三工作室·黎花莉

责任印制：杨程

印刷装订：北京顶佳世纪印刷有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail：hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：37.75

字数：450千

书号：ISBN 978-7-5443-3130-2

定价：58.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



总 序

解空丛书是“实践学”的代表作

佛法在这文明昌盛、知识发达的时代里，掉进了一个矛盾、诡辩的陷阱里。知识制造了人性的盲点，文明使得生命空洞化。知识所造就的文明昌盛，是人类有目共睹的事实，可是生命的幸福指数并未因此提升，反而产生了更多的恐惧、更大的无奈！

佛法在世间是人类的宝筏，这是公认的事实，长久以来，人类也一直借由它来处理生命中的一切难题，并且都能迎刃而解。然而，自文艺复兴以来，个人意识、自我意识、自由意识，引发了知识的发达，附带的文物“竞胜”，促进了人类生活的改变，此即是“模仿效应”及“完全竞争”。这造成了人类愈来愈不会“用生命”生活，而只会用大脑的推理度日。

用大脑推理，即是“虚幻”。譬如，近来流行“生涯规划”，这是社会名嘴所创造的流行术语。生涯是需要规划的，但几乎所有戮力规划的人都获得相同的答案，即无法兑现。这便是用“大脑的推理”去规划，它受到了“福报”的限制，所以是虚幻的。若是一个人的规划是这样的：认真地完成眼前的生活、工作及学习（学习是为扩大作基础），那么随着因缘的转化，它会自然地兑现，此一兑现的结果并非事前的目的性结论，它就随因缘自然成就。这就是生命取向的思维模式。

生命取向的思维模式，古人谓之“用心”；大脑取向的思维模式，古人谓之“用识”。两者的厘清是没有办法用“大脑”中的哲学来定义的。哲学的本身是大脑中“合理的推理”的产物，是“经验主义”的东西，所以哲学的领域是在大脑的作用范畴之内。然而

生命中的本能智慧是大脑的思维所不能触及的。这个大脑思维所不能触及的范围，称之为“不可思议”的领域。大脑思维所及的部分即是“可思议”的领域。而佛法所言，其重点几乎皆在不可思议的范围，这个部分也是一般所泛称的“空”。“空性”，是大脑推理所不及的！

这个不可思议的范围即是“生命真相”的领域。凡属于这个不可思议领域的研究，基本上，它是属于“实践学”的范畴，而不该属于“哲学”。这是由于生命的领域涵盖了大脑的活动领域，所以实践学的领域也涵盖了哲学的领域。也因此，向来我们称佛法是“修行”的东西，而不是“学问”的东西；因此，修行的研究是实践学而非哲学。

前述，矛盾中刁诡的陷阱现象，即是将佛法纳入大脑的思辨中，所产生的诡谲状态。在现实物质文明鼎盛的网络时代中，“人”已经成为“大脑”的俘虏了，“人”是“知识”的奴隶。所以社会上出现了普遍化的“富人的贫穷”、“幸福中的恐惧”，这些矛盾现象即是“以小装大”的后果。“大脑活动”只是“生命存在”的一部分。在知识发达的时代里，我们弄反了，把“生命的存在”当作是“大脑活动”的一部分。因此想用大脑的成就涵盖生命的一切，才有“矛盾中的吊诡现象”产生。

大脑、知识、文明、资讯等等，都属于“虚幻”的领域，它难以解决生命中那无限与真实的实质性问题。生命中的问题，唯有用生命中的实践学，才有可能解决。而大脑的推理是有限的，哲学是大脑推理的一部分，是有限中的有限。欲以有限中的有限来解决无限中的无限，无有是处！所以大脑的运作会一再地出辙，反而愈弄愈乱，这就是人类哲学所惹的祸！大脑的自大，来自对生命存在的藐视与傲慢。虽然，唯有用生命的方法才能解决生命的问题，可是大脑却不愿意用生命的佛法来解决，此即源于大脑的这种傲慢。生命是不能用可思议的哲学来解释的，唯有用不可思议的佛法、不可思议的实践学，才能解决生命的问题。

“解空”，这一系列丛书即是“实践学”的代表作，我不是立足

于哲学的大脑推理，而是基于“修行”的实践立场而言，其目的是在于解决生命存在的各项问题。生命的存在是一大课题，此中的“体、相、用”，唯有《华严经》方能穷尽，但这并不是人人皆能浸润其中，得其奥秘的。所以，以空宗的指导作为进阶的媒介，不失为高妙之行法。

“解空”之中，包括了《六祖坛经》、《金刚经》及《心经》三部经典。空宗的经典有一大特色，就是愈短愈精华。《心经》其实就只是一条公式而已，为了解释及实践这条空性之路，必须要有《金刚经》的指导，而欲明其要旨，《六祖坛经》洵为最佳捷径！因此，我在十五年前就订出了这么一个模式：要听《心经》，先听《金刚经》，要听《金刚经》，就先听《坛经》（以《六祖大师法宝坛经曹溪原本》为本）。

十余年前，有人请讲《坛经》，于是先有了记录，此经十余年来一直影响着台湾地区各宗教的讲坛。五六年前，讲《金刚经》的因缘成熟了，在嘉义讲了一遍，但录音和录影都失败了，同修们仍在患难刻苦中完成了目前这套记录。前年（2002年）因缘成熟，《心经》讲了两部分，七月在台北草堂山道场讲前一部分，此属一般行法指导；十二月，在高雄云鹤山道场讲第二部分，属禅行的部分。而此次整理出版的《非常心经》（此书已由海南出版社出版发行——编注），即属第一部分。高雄所讲之禅行的部分，待进一步整理，再供欲精进者参考。第三部分属于密法及密行，此则有待另番因缘再开讲了！

空宗的教学目标，旨在证得空性，而性宗的教学目标，更基于空性的立场而起无边的妙用，故华严教学才有“体、相、用”的整体性规划。所以在此系列中，我们或多或少提及了“依体起用”的部分。这是我个人在指导行者实践的时候，必须扛起的责任，并不是证得空性之后就坐在神桌上供人膜拜了，也不是证得空性以后就羽化登仙或凭空消失了！这是我个人在指导上的责任问题，倘若诸位大德不以为然，自随看官便了！

耑此数言，不足以匡法海之一隅，倘作之叙，又嫌啰唆，若无

此言，又觉漏了什么，只好佯作姿态，虚晃一招，以为序！

海雲繼夢 拿

公元二〇〇四年元月



目 录

总序 解空丛书是“实践学”的代表作 1

第一部分

第一章 禅门源流 3

祖师禅里面为我们开辟很多法门，与如来禅不同。如来禅是透过数息观、慈悲观、不净观、因缘观或念佛观来修的，各个观法的心境不同。至于祖师禅，则是要你提起境界，所以有参话头……

第二章 什么是般若？ 20

“般若”二字是梵音，为佛门的中心思想，如果勉强翻成中文，可以说是“智慧”，更正确一点，应该说是“妙智慧”。然而这个妙智慧又是什么呢？它与一般世间的聪明有何不同？如何把它兑现在我们身上？它又有什么用？

第三章 这个南方蛮子！想做什么？ 37

“我要求作佛！”你看，这惠能口气之大，心志之坚，可吞日月啊！接着五祖说：“你是南方来的蛮子、是青番，怎能作佛？哪有这种番仔佛？”惠能答道：“我这蛮子身虽然和您不一样，但佛性哪有不同？”他已经体会到众生与佛，佛性无二无别了。然而佛性又是什么？怎么作佛呢？

第四章 常生智慧，不离自性，即是福田 56

各位一定认为进到佛门来帮忙煮饭洒扫或布施供佛、包红包等等，都是福田第一，事实上，真正的福田第一是指觉悟这件事。“自性若迷，福何可救？”自己的本性若迷失掉了，迷到猫道、狗道、地

狱道去，福报大又有何用？

第五章 思量即不中用 74

会思量，就非直心啊！辩论、回答都很快，那叫方法论，是机巧。真心、直心和用心意识不同，其中丝毫的隐藏也没有，不但自己完全呈现，对别人也是洞澈若明。直心是“言下须见”，不思量；非但言下能见，且能“见道”。不是一般“知道了”，而是真正见“道”的存在，那才是成就的境界。

第六章 警觉、等待、澄净 92

心，有若一缸浑水，要澄清，唯有静静等待，而非很“精进”地摇晃。在这个静态动词中，保持高度警觉性，仿若猫捉老鼠，高度警觉，静观以待，然后伺机成擒。我们也必须以高度的警觉性去捕捉本身的自性，当它一闪动，你瞥见并马上攫获，去体会那个生命感。

第七章 诸法实相 110

“这是什么？”这时你发觉：“我知道了！”如此即可，已经毋庸多言了，这叫“诸法实相”，亦即内心实实在在的感受。那时你对它的认知，是打从心里当下去接受它，所以称实相。如今我们已逐渐丧失这种能力了……

第二部分

第一章 哪个是你本来面目？ 131

这是很有名的话头，你静下来以后，去提这个疑情看看：不思善、不思恶时，我的本来面目是什么？去参！不用解释，这也无从解释，因为每个人所意会的都不同。把那话头提起来，如何将识性转为根性，就进去了……

第二章 还有秘密吗？ 149

有些法是经验传承，难以言喻，莫可言表。佛陀拈花，迦叶微笑。世尊把那个不可讲的、心灵经验的部分，交给了迦叶。为什么呢？他们又相印了什么？能告诉你，跟你讲了，那就不密了；然而你

若能返照自省，密就在你旁边。

第三章 净心，除疑，莫空心静坐！ 169

净心，绝非静静坐在那儿，枯藤、老树、昏鸦，昏鸦站在枝头上，一动也不动，你静静坐着，成了昏人……不是这样哦！净心是清清楚楚的，在这当中没有妄念，毫无造作，不起心动念去造业。一旦有了这种能力，就能……

第四章 本体、现象、作用 187

风，你有没有看到？没看到。可是在如此燠热的天气里，微风吹动让你很舒服，你感受得到，那就是风的作用；或者看到树叶飘动，那是风所展现出来的相。风的体你根本看不到，唯有透过其现象或作用，才能明了其本体。

第五章 “我”就是最大的魔 207

最大的魔就是“我”，不要去怪谁。那个“自我”才最可怕。学佛就在于破除这个自我，一切业障皆因我而生，若能不执著，不被那个境界缠住，就对了！可是一般人无法一下子达到，怎么办呢？

第六章 根尘接触，还是识尘相荡？ 226

凡夫用六识与六尘接触，是为识、尘互相激荡。我们眼见色、耳闻声、舌触味……五官皆在讲求刺激，故容易麻木。修行人趋向觉悟境界，他用六根与六尘接触。他有接触喔！而且清清楚楚，但那接触却是谨慎、缓慢，且淡然……

第七章 福德？功德？极乐世界？ 246

你一生造寺、供僧、布施、印经……功德大否？实无功德！既然如此，那这些还要不要做？不做能往生极乐世界吗？福德与功德究竟有什么不同？该怎么运用？何谓极乐世界？怎么去呢？

第三部分

第一章 谈境界？还是谈修行次第？ 269

《楞严经》以分析的立场说明修行的步骤，所以有次第性；《维摩

诘经》则从整体来讲，告诉你头、手一体，不能分开，是谈圆融之境。六祖是顿教法门，是讲开悟后的境界，乃就体上而言。佛法的目标在于让人觉悟，因此它有时谈总体，有时论个别，两者说明方式有异，学佛人往往就在这里产生问题……

第二章 什么是坐禅？什么是禅定？ 288

禅，这里定义为“内见自性不动”，你能否感受到？参禅的第一个功夫，安坐好之后，不作思维意识的推理思考，也不作空心静坐、百物不思的邪见，能真正“提起一个念头”，照得清清楚楚，那就是“内不乱”。一旦内有思维意识起来，照得清清楚楚，那么所谓的观照力便会显现……

第三章 自性五分法身香与无相忏悔 308

“五分法身”即戒、定、慧、解脱与解脱知见，“自性五分法身”与此有何不同？忏悔也谈了很多，有理忏、事忏、通忏、别忏，而这里所谓“无相忏悔”，又是从哪个地方看呢？

第四章 自心归依 327

“自佛不归，无所依处。今既自悟，各须归依自心三宝”，自己的佛、自己的觉悟、自性，你都不回过头来，那要依靠谁呢？现在既已明白，就要内调心性，内明理观，对外则要敬他人，外托事仪，最重要的则是必须自心归依。

第五章 诸佛妙理，非关文字 345

经记载下来，属可说的部分，是佛陀语言表达的一种技巧，借此将法意传递给我们，我们是否也能从中进入佛的境界、进入其心境？心境难以借语言文字表达，但你能否透过语言文字进入那个“非语言文字所能表达的境界”？

第六章 用愿力去衔接 364

真的能够转六、七识，很容易进入三昧门，然而从三摩地修过来到达忘我之境，仍在世间法中，还不是真正转六、七识而达忘法之境喔！假如你在佛门中真正转六、七识，而在转五、八时还不得其法，

你会用愿力去衔接，那时一转身再来，就会如六祖一般，一听闻便即开悟了！那是愿力在支撑着你啊！

第七章 一种断层、超越、跳跃之感…… 381

当你咬紧牙根，坚信佛法而放下、舍掉一切时，种种忤逆不顺、挣扎煎熬也会跟上来。假如你能感受到应该放下不执著，半年内即会脱胎换骨，然后有一段极平静的时期，那时功德、福报不可思议啊！这时产生的境界相是没有相续的。你回头审视，会有一种断层、超越、跳跃之感……

第八章 圣谛亦不为 …… 398

一般人往往一心追求那个果的目标，但都忘了自己还在因地，你若不种因，何时能结果？种了因，其他就随缘，务必好好修，至于能否开悟解脱、出离三界，那就不用执著了。只管把因照顾好，不去担心果，如能这样，你就不落阶级了，没有框框把你局限住！这才是“圣谛亦不为”的真正意义。

第四部分

第一章 人生，总在两个虚幻间摆荡…… 415

人类大脑有个极大的麻烦处，喜欢执持于一边，不是往这边摆，就是往那边偏；在哀乐、悲喜、空有……之间摆荡，因此总在天堂与地狱间奔忙，在两个虚幻间往覆不停的摆荡。我们为什么不能停在一个正确的平衡点呢？

第二章 地缘功德 …… 432

地缘功德力很大喔！所以提醒各位一个修法：在家固定时间、地点做功课，并且坚持不辍。几十年下来，你做功课的所在地即是圣地。如此累积道粮，因缘一至，善知识为你一点拨，整个心迹转变，就都是你的了。

第三章 用高度的警觉性去感受那个缘境 …… 447

对境心不起，面对任何境界而心不起，是一种错误的观念和修行

法，那只是一种压抑、一种修养罢了。惠能说：“对境心数起，菩提作么长。”但这要怎么做呢？

第四章 佛性无常？ 464

一般认为，无常即一切善恶诸法分别心，有常之“常”即佛性，佛性永恒，人人都有。但惠能却反过来说：“无常者，即佛性也；有常者，即一切善恶诸法分别心也。”这到底是怎么一回事？……

第五章 就只是“存在”而已 482

烦恼即菩提，明与无明，其性无二无别，奇怪耶，智慧就智慧，烦恼就烦恼，怎会无二无别呢？就相而言当然有区别，但就本体来说，无二无别。存在即是存在，体性就讲存在这个部分；本体、体性即指存在的本来状况。

第六章 以生命能量是否增长为判准 498

喜悦的流露让生命能量增长，所以是善的。引发情绪，却让生命能量流失，就叫恶。善恶在修行人的立场如此分判，其中无价值判断，唯有一个标准，即生命能量是否增加。从这里看佛法的善恶邪正，与一般社会定义大不相同。

第七章 入涅槃 514

六祖预知时日到了，召集门人开示。换句话说，他准备入涅槃了。入涅槃，该怎么解释呢？学佛人常疑问：佛在因地发心说众生度尽方证菩提，菩萨也说地狱不空誓不成佛。可是他们为什么都已成佛了，而我们还在这里？

第八章 成佛的关键 530

六祖为我们开示的法，无非是“根本”，即本体的部分，对学佛人而言，这是很重要的关键。它通常分两部分来修学，一为“摄末归本”，从后面向根本之处走来；一是“依本起末”……成佛关键，在于找到自性。

附录 六祖大师法宝坛经曹溪原本 549

海云继梦解空之**非常**坛经 第一部分

解空



第一章 禅门源流

修行这部分，释迦牟尼佛首先向我们开示，当六根接触六尘境界，即我们自己本身具有的这六根（眼、耳、鼻、舌、身、意），相对于外面的尘境——眼睛相对于“色”，即形状、颜色、明暗等等，灯关掉后，并不是什么都没有看到，而是看到“没有颜色”；耳朵所听到的种种声音，记得！无声，也是一种声音——也就是眼、耳、鼻、舌、身、意相对于的色、声、香、味、触、法，这个作用会同时发生。

各位现在眼睛看着我，耳朵听我讲，那就同时发生作用了。各位坐在这屋子里，感觉空气很好、很舒服，或许一面听我讲经，还一面打妄想，“糟糕！瓦斯不知道关了没？”“刚才挤公车，那个人真可恶，竟然把我挤下车，自己先上去！”你的意业一直在作用。当六根接触六尘境界时，其实六根同时都在运作。

禅法即是告诉我们，六根接触六尘运作时，必须有一个第七根，将这六个活动看得清清楚楚。至于第七根是什么？会不会用？这是否让你感到茫然无措呢？

以眼根为例，眼睛在看时，必须“清楚知道”所见为何，或用耳朵听时，“清楚知道”所听为何，而这个“知道我在看”或“知道我在听”的意念，就是观自在菩萨所说的“照见”。六根接触六尘境界都要能“照见”，不但要照得清清楚楚，而且要照到五蕴皆空，这样便能度一切苦厄了，但谈何容易啊！

上根上器者，若能从这儿直接修行，当然很容易成就。对于下根下器者，以及那些自甘堕落、自比为下下根器者，那就没办法了。



所以怎么办呢？释迦牟尼佛于是教导我们另外一个方便法，这就涉及第二个部分了。譬如透过“数息观”，他告诉我们，吸气吐气时，将注意力放在鼻头和鼻孔之间，不是鼻尖喔；不能守住一个地方，否则就会产生执著，造成什么现象？像一般学气功的人，往下看会低血压，往上看会高血压。但将注意力放在鼻头和鼻孔之间就不会了，因为吐纳之间，意念要清清楚楚，若掌握住这一点，就好修行了。

如果能掌握住这个修法，按照此关键一步一步修下来，就会产生初住、细住，进入欲界定到未到定，然后入初禅、二禅、三禅、四禅、初空定、二空定、三空定、四空定，然后灭受想定……你会一再地超越。这一路走来的修法，称作“如来禅修法”。我们可以借由禅定，从世间法转到出世间法，这是释迦牟尼佛教下来的一贯修行方式，如果想要避免着魔的话，这个修法很恰当。

但是中国人觉得这条路太麻烦了，想要一超顿入直接进去，于是人对禅的解释就开始分歧——何谓禅呢？禅就是“如来的妙明真心”或“妙明真心的涅槃性”，有人直接讲这个部分，而不谈一步一步地修，易言之，就是这么一坐，即能直达妙明真心的地步。这样的方法是很快，但很多人一坐就“神了”，发神经了啦，不是神通！其实古代禅寺里经常有很多病僧、疯僧，也是在这种情况下产生的。

奉劝各位，修行过程中不能贪、不能急，毛毛躁躁地想赶快成就，是不可能的！除非是有那种成就的人，譬如裴休，他在唐朝时身为宰相，也度了自己的儿子出家。他儿子是翰林学士，大概相当于现在的博士。当时没有自来水，裴休的儿子出家后，有一回下山到河边挑水，一边挑却一边生气说：“翰林挑水，和尚吃水，怎消得了！”他师父很厉害，他一回到寺里把水放下，就问他刚刚说了什么。

“没有啊！”他答道。

“没有？老僧一坐，千斤担照消不误！”

这可把他吓坏了！他师父可是有功夫的，不容他恣意撒野，纵