

禅意人生

The Zen of Life

—— 吴凡生编

Fan Wu, et al.



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

禅意人生

人天长夜，宇宙黯闇，谁启以光明？

三界火宅，众苦煎迫，谁济以安宁？

每一个人，刚刚来到这个世界，都是带着希望而来；百年之后，却往往是带着沧桑、痛苦与种种的牵挂而去！

人生，就像小孩子手里紧紧攥着的那一把细沙：无风流逝，有风飘远——终究是在希望中希望着，却不晓希望着本身即是痛苦的开始、当下与结果。

这本书告诉您如何将希望变成幸福的开始、快乐的当下、圆满的结果。

打开这本书，拥抱原本属于您的平安、吉祥、幸福的一生。

责任编辑：杜晓宇
封面设计：邵远



ISBN 978-7-5080-8141-0



定价：32.00元

Chan - zho - o - p - l - i - t - e

禅意人生

吴凡◎主编
Wu Fan

图书在版编目 (C I P) 数据

禅意人生 / 吴凡主编. -北京 : 华夏出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5080-8141-0

I. ①禅… II. ①吴… III. ①禅宗—人生哲学 IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第124384号

禅意人生

编 者 吴 凡
责任编辑 杜晓宇
装帧设计 邵远
出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 装 三河市万龙印装有限公司
版 次 2014年5月北京第1版 2014年11月北京第1次印刷
开 本 720×1030 1/16开
印 张 18.5
字 数 216千字
定 价 32.00元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010) 64663331(转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

佛法是具体可证的，三乘菩提也都是可以亲证的义学，并非不可证的思想、玄学或哲学。而三乘菩提的实证，都要依第八识如来藏的实存及常住不坏性，才能成立；否则二乘无学圣者所证的无余涅槃即不免成为断灭空，而大乘菩萨所证的佛菩提道即成为不可实证之戏论。如来藏心常住于一切有情五蕴之中，光明显耀而不曾有丝毫遮隐；但因无明遮障的缘故，所以无法证得；只要亲随真善知识建立正知正见，并且习得参禅功夫以及努力修集福德以后，亲证如来藏而发起实相般若胜妙智慧，是指日可待的事。古来中国禅宗祖师的胜妙智慧，全都借由参禅证得第八识如来藏而发起；佛世回心大乘的阿罗汉们能成为实义菩萨，也都是缘于实证如来藏才能发起实相般若胜妙智慧。如今这种胜妙智慧的实证法门，已经重现于现代，有大心的学佛人，当思自身是否愿意空来人间一世而学无所成？或应奋起求证而成为实义菩萨，顿超二乘无学及大乘凡夫之位？然后行所当为，亦行于所不当为，则不唐生一世也。

如圣教所言，成佛之道以亲证阿赖耶识心体（如来藏）为因，《华严经》亦说**证得阿赖耶识者获得本觉智**，则可证实：证得阿赖耶识者方是大乘宗门之开悟者，方是大乘佛菩提之真见道者。经中、论中又说：证得阿赖耶识而转依识上所显**真实性、如如性**，能安忍而不退失者即是**证真如**，即是大乘贤圣，在二乘法解脱道中至少为初果圣人。由此圣教，当知亲证阿赖耶识而确认不疑时即是开悟真见道也；除此以外，别无大乘宗门之真见道。若别以他法作为大乘见道者，或坚执**离念灵知**亦是实相心者（坚持意识觉知心离念时亦可作为明心见道者），则成为实相般若之见道内涵有多种，则成为实相有多种，则违**实相绝待**之圣教也！故知宗门之悟唯有一种：亲证第八识如来藏而转依如来藏所显真如性，除此别无悟处。此理正真，放诸往世、后世亦皆准，无人能否定之，则坚持离念灵知意识心是真心者，其言诚属妄语也。

——萧平实

序

讲堂诸同修们证悟的事实，引起海峡两岸某些自称证悟者的仿效，也开始举办四天三夜的禅三了；并且也有部分人自称是早期被余印证而离开讲堂的人，也在举办共修及引导他人开悟；这些自称“开悟”的人之中，有一贯道的点传师，也有佛门中的法师、居士，个个都自称是余早期弘法时的得法子，但都不与余往来而且处处保密，深恐被余知之。然而当本会近年证悟者偶有因缘相遇时，甫问云门胡饼之意，彼等悉皆不能了知；亦有被已离开讲堂之法师印证为悟之法师，听余演述《金刚经宗通》时，竟然闻之不解。如是光怪陆离之事，不一而足，显见仿冒之举历久弥新，永远存在，非唯一端；由是误导学人同得大妄语业，其过岂谓小哉！由此一斑，可以证明亲近依止真善知识之重要性。佛菩提的见道——明心证悟——并非绝无可能，即使末法时代二十一世纪初的今天，衡之于讲堂中，每年都有人继续证悟明心，发起实相般若，法界实相之义趣了然于心；此亦证明法界实相永恒不变之事实，追溯于二千五百余年前的释尊妙法，迥然无异，何曾有丝毫演变之处？然而像法之际，声闻凡夫僧之间广作思惟臆测而欲了知菩萨之所证，故有声闻法上座部演化分裂所成的部派佛教诸派之间，全凭思惟臆测而演述大乘佛法，致有表相上之流变而有清辨、佛护、安惠……等声闻法中之凡夫僧，广造邪论谬说大乘法；

都属声闻凡夫僧对大乘佛法之臆测妄说现象，并非菩萨们所弘传之大乘佛法有所演变。彼等古时诸声闻凡夫僧，尚且不能了知自身声闻法之解脱道义理，竟然以蠡测海，以邪见妄弘大乘佛菩提道妙义，故有种种谬论问世流传至今，复被收入大藏经中贻误后人。法界实相唯一，是故古今一切真悟之人所悟内涵，必定永远如一而不可能有所演变；古时如是，无量劫以来之诸佛如是，未来之无量佛出世时亦将如是。是故佛法流传过程中有所演变之说，皆是误将解脱道错认为佛菩提道之声闻凡夫僧之妄言，永远不符大乘真悟菩萨弘法之历史事实，亦永远不符法界实相。若有人妄言佛法之流传演变是增上进步者，必知其考证时取材不当，完全不符合文献学取材之原则。若有人如是考证立论后，自称其取材完全符合文献学之取材原则，宣称其考证为实，主张佛法确实有所演变而认定大乘诸经非佛说者，则其所言必然是在指控释尊尚未成佛，是故后代佛弟子所造经典可以远胜于释尊所说之理。然而成佛时即是法界实相之究竟证，后代弟子们都尚未成佛，乃至证悟后都远逊于诸等觉菩萨，竟言有智慧造大乘诸经？而诸大乘经典却又远胜于四阿含诸经，宁有斯理？若释尊所证之法界实相是唯一无二的，后代弟子所证法界实相又可以异于释尊，岂非法界实相有二、有三？方能更胜于释尊之所证。抑或显示彼等诸人是在指控释尊仅仅是明心见性而未入地、尚未成佛？而言后代弟子“所造”经典法义远胜释尊？彼等主张大乘非佛说者，有如是为大过；若依实相继续质疑衍生者，其矛盾现象必然无量无边，难难以尽述。深究此等主张“大乘非佛说、佛法真义流传有所演变”等声闻凡夫僧之所说，有无边过失而不曾自觉者，皆坐于信受六识论所致。由于坚持六识论邪见，必然不通大乘诸经，

亦且误会四阿含正理，于是横生邪见而无法实证二乘菩提，更不可能实证大乘菩提。如是诸人，先已否定涅槃本际第八识，甫阅四阿含圣教所说“入无余涅槃时五蕴十八界俱灭无余”，恐惧堕于断灭空，于是对外法所摄之五阴断灭无余之圣教滋生恐惧，成为阿含所说“于外有恐惧”之常见凡夫，则不愿灭尽五阴十八界以成就涅槃；乃于应灭尽五蕴十八界之正理中，别立意识细心常住说，建立为无余涅槃中之本际识；由此返坠常见外道邪解中，死后必再受生，不得了生脱死。亦有确信五阴十八界必须灭尽方为真实涅槃者，但因心中怀疑：释尊所说无余涅槃中尚有本际识独存，故非断灭；而我不能证得此识，世尊之说是否属实？心中不得决定，阿含中名之为“于内有恐怖”者，如是类人亦不能真断我见。

今究其实，部派佛教各派既是由声闻法中分裂而出者，所学唯是声闻法而未实证声闻法；是故不论彼等后来由清辨一脉发展为自续派中观，或者后来由佛护一脉发展为应成派中观，皆不离六识论之凡夫见解，同以六识论为其教义基准而研究大乘菩提，亦同以声闻解脱道而研究大乘菩提；连自家声闻解脱道之断我见智慧尚未能证，焉有实证大乘佛菩提道之可能？是故彼二派中观师所说，一向不离我见，异于四阿含所载声闻解脱道之真义，亦从来异于大乘佛法；故彼等众人冒称大乘僧而各造大乘论，皆无实义。至于大乘佛教之实证者，从来外于声闻部派佛教等臆测佛法者，始终一脉相传而绵延递传至今；亦皆同证第八识如来藏，古今如一，法无异味，从无演变可言。此乃事实，征之于释尊、弥勒、无着、世亲、戒贤（正法藏）、玄奘、窥基、达摩、灵佑、克勤、大慧、笃补巴、多罗那他……乃至今时讲堂中诸实证者，同皆亲证第八识如来藏阿

赖耶识，古今无异，何曾有丝毫演变？是故，邪见之害人者，古今无异而绵延不断，谓六识论也。一切修学声闻菩提者，若不能认同八识论佛法，求断我见终无可能；一生辛勤修学，终究徒劳而不能断三缚结。一切修学佛菩提而参禅以求大乘见道者，若坚持六识论邪见，一生精进参禅之后绝无真悟之可能；必然抱憾而终，或坠入意识境界自以为悟，成就大妄语业；欲冀真悟实相而通般若，终无可能。当代一切禅宗大师与学人，于此皆应注意。

今搜集诸同修之见道报告，益以七年来首次复有见性者之见性报告一篇附中，以飨当代及后世禅和；冀能见贤思齐，勇发菩萨大心，同求入道而护正法。

佛子 萧平实 谨序

二〇〇九年小雪 志于竹桂山居

目 录

序	001
第一篇 正觉参禅心得	001
第二篇 郭正益参禅心得	017
第三篇 张琼文参禅心得	045
第四篇 周明玉参禅心得	049
第五篇 柯吉村参禅心得	053
第六篇 林普仁参禅心得	064
第七篇 温鸿儒参禅心得	072
第八篇 苏富吉参禅心得	084
第九篇 朱秀玲参禅心得	091
第十篇 林荣翔参禅心得	098
第十一篇 谢德清参禅心得	105

第十二篇 唐红兴参禅心得	120
第十三篇 吴凡参禅心得	129
第十四篇 赵玲子参禅心得	145
第十五篇 叶洪修参禅心得	158
第十六篇 谢子晴参禅心得	165
第十七篇 张泰昌参禅心得	172
第十八篇 王美伶参禅心得	189
第十九篇 王美俐参禅心得	208
第二十篇 张志成参禅心得	222
第二十一篇 黄惠枝参禅心得	263
第二十二篇 黄惠枝参禅眼见佛性心得	269

参禅心得

正觉

禅三第三天的上午才轮到去拜见导师小参，刚进小参室，顶礼完毕，导师看着我，轻轻地说道：“不容易啊！”十年，整整十年，多少次的魂牵梦萦，多少次的梦中拜见，到今天才得以亲见导师。这十年的漫漫求法修学路，受到导师无尽的眷顾和恩德；今日有幸在小参室向朝思暮想的导师口说手呈自己的修学心得，真是百感交集！回首向来萧瑟路，也有风雨也有晴！

也许是过去生的因缘，今生得以生长在一个佛化家庭。初中时，父亲请回一尊观世音菩萨圣像以及一盘圣号念诵带，因这样的机缘开始接触佛教，平日里也喜欢随着卡带念诵圣号，念得心里满是喜悦。那时对于佛教的认识完全为零，只是心存好感和恭敬。后来，家母去泉州带回来一本佛教书籍《广公人事迹初编》，遂捧在手中反复阅读，自此对佛教更是心存

神往。

高中时，有同学带了本蔡志忠漫画《禅说》，借来翻阅，就被其中的篇篇公案所吸引，虽然看不懂，但就是放不下，想着有朝一日能如公案中的禅师一般开悟解脱、得大自在就好了。后来又找来《六祖坛经》《禅门公案百则》等翻阅，自我思量和揣摩其中的深意。大学快毕业时，在一位朋友的介绍下认识了一位居士，与其一见如故，其高洁的行仪深深感染了我，觉得佛教徒都是这样的善良亲和，我也要做个佛教徒。当晚回家向父母告知自己所遇和所愿，父母支持，很快就开始吃素。

1995年7月皈依佛门，那时佛教书籍很少，能找到的极有限，多主张持名念佛，往生西方，故而也每日念佛欲求生净土。后读了一本《心经浅释》，书中说《心经》就是讲缘起性空，阅后自以为了解佛教的本意；但不久就生疑，难道佛教就这么简单？直觉告诉我并不是这样，至于错在哪里，并不清楚。只是觉得这样解释《心经》一定不究竟，《心经》所说的“心”应有另一层含义，且一定和禅门直指人心的“心”相通，于是四处打听是否有人开悟。后被告知：“开悟是利根人所为，此末法时代想要证悟极其渺茫，只有老实念佛求生西方一条路可走。”故决定老实念佛，并于观世音菩萨圣像前祈求能值遇真善知识。

1996年，一位朋友送我一本某印经会印的书籍，见背后有吸纳会员、筹资印书的告示；心生欢喜，欲共襄善举，但自己没有经济条件，就将姊姊给的一些台币邮寄过去，并告知没有足够的钱交纳以成为会员，只是想为传播佛法贡献一份心力，并加上一条：“如果可能，想请一部关于念佛三昧的书籍。”因那时发愿老实念佛，以证念佛三昧。后会长亲笔回信，说读

我信后感触良多，无需我支付任何费用，定期免费送我佛书，并于信中教我念颂《地藏经》以培福德，在随信并寄来的几本书中就有导师的《念佛三昧修学次第》。只书名就让我欢喜愉悦，再看内容，第一次看见有人将念佛法门说得如此清晰，将次第转折讲解得这样深细。当下断定，这就是我要找寻的真善知识。因一般大师多是谈玄说妙，至于怎么达到这个高妙的境界，完全没有次第和方向。且书后还看到有人因修学此念佛法门而证悟，见这些证悟者多是普通职员、家庭妇女等，故而发心要好好修学此念佛法门；对于未来自证自悟，信心满满，从此开始无相拜佛。时至今日，对于会长成就我修学正法的殊胜因缘，一直心存感激。

1997年4月10日晚，骑车回家，边骑车边思惟体会：这世界不过一和合相，六根六尘皆是生灭法，发现这能见的心与所面对的境是不可分割的同一体，同生同灭，于是将内摄的忆佛之念外放，一刹那间，内外差别没有了，顿觉山河大地都是我，路边的高楼大厦、行人车辆是我，马路沟渠、虚空浮云是我。突然想这骑车的又是谁？这一念返观发现，原来他只是我的一部分；只有行为，而没有行为的主体。后遇事故，而境界渐渐消失，境界虽失而百思不得其解，以为此就是无我，因确实不再认取此色身为我。

后多方请教、拜访高僧，无人能答，只告知：“你刚学佛就有这样的境界，过去生一定是修行人。”之类的无关语。后突然想到导师，或许这位《念佛三昧修学次第》的作者可以解我所惑，于是就抱着试试看的心情写信过去请教，不久就把此事忘记。

8月11日，突然接到一封来自台北，署名“萧斌”的信，捧着信，半天才想起是导师的来信。心中极喜，没有想到导师

能收到信并亲笔回信。遂将信供于佛前，净手更衣、顶礼三拜，而后剪开信件恭读。看信后才知道自己不过暂断身见，所言有理有据，心头的疑团顿然消失，也才知道导师刚刚成立了讲堂。阅信后将信供于佛堂，晨昏礼拜；知道观世音菩萨满弟子所愿，让弟子值遇了一位真正的大善知识，从此修行有了依靠。在以后的日子里，观世音菩萨也是有求必应，一直在冥冥加持和护念着弟子。

随着忆佛拜佛的持续，导师又来信指导修行，鼓励我：“好好修行，证悟不远。”尔后转入参话头，2000年7月20日，晚回家，一边参话头一边骑车，车子拐弯，突生一念：“我在忆佛，□□□□□□？”因福德与知见不具，后匆匆放。2001年10月25日晚，一边参：“无梦无想时，主人翁何在？”一面过马路，抬眼一看，“哎呀！就在这里！”举目看去，无处不在，就是那个本来一直在，有也在、无也在，遍布一切。内心一阵狂喜，就想跳起来，打破周遭一切，看看能不能使这个“在”不在？实在做不到，山河大地无处不在，看马路对面的麦当劳，纵使屋倒瓦碎，其也常在。回到家，翻公案，似也明白，并依公案自做应答（现在看来，当时的举止应对上，似有合辙；但似则似，是则不是），后请教导师，被告知不是，落在意识当中；并说就感受上而言，和见性有点接近，但还不是；故让我把话头转向参见性，并授以参见性的方法。这真是好险，若没有善知识在，以为自己已经证悟，以为公案已经能懂，其实是差之毫厘，失之千里。所以依止真善知识极为重要，千万不要以为自己似乎能看懂公案或明白导师说什么，就自以为悟；不知这个悟里面歧路极多，很多时候都是将误为悟。如今也见有同修自我担当，对人言：“能读懂导师著作，就是导师为自己印证。”并以自所解，为他人引导、印证，