

佛是脫需出道是生志

仙性均適現社一人儒

家門代已不悉修從

中殊知家學天庶皆

是修爲并是在會面

代一到家身以倫道

德範際對退面曉其省

之比道要密實書紹是

古儒之志給代提修參

龚鹏程 著

儒門修證法要

人民东方出版传媒
 東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儒门修证法要 / 龚鹏程 著. — 北京: 东方出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5060-7750-7

I. ①儒… II. ①龚… III. ①儒家—研究 IV. ① B222.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214546 号

儒门修证法要

(RU MEN XIU ZHENG FA YAO)

作 者: 龚鹏程

责任编辑: 杨英瑜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 660 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 14.5

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7750-7

定 价: 48.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

总 序

我耽迷于文字，喜欢探索文字中的世界，也乐于以文字记录我对世相的观察、对天道人情的理解。历年涂抹，出版者近百种，主要涵括文、史、哲、宗教、艺术、政治、社会、教育诸领域，未刊稿尚数百万言，佚散难以捡拾，我也不自爱惜。总觉得仍在写作中、仍在努力求学问道中，还不急著作总结报告。

但旧学商量，易加邃密，做过的研究、有过的思虑，统汇起来。便于检核修订，自是进学之良方。对读我书的朋友来说，也未尝无益。因此，劳烦人民东方出版社帮忙辑成了这套作品集。

说作品，其实甚感歉然。古代以创作为神圣之事，故曰“作者之谓圣，述者之谓明。”高明如孔子，也仅自称述而不作，吾辈小子，何敢妄言作者作品？一时笔谈，多属因机因地之权；偶然墨戏，或邻谤佛谤圣之讥，聊等佯狂，肆此乱世之哀感而已。知者怜其瞽悖，会者通其神韵可也。

甲午秋分写于燕沪旅次

第一章	序引 / 001
第二章	如何修止? / 011
第三章	如何修定? / 016
第四章	如何修静? / 026
第五章	如何修安? / 035
第六章	如何修虑? / 041
第七章	如何修得? / 046
第八章	结语 / 050
第九章	答疑 / 054
外编一	灵修时代的警觉 / 061
外编二	儒家的人生智慧 / 065
一、	新时期的儒学 / 065
二、	人 / 068
三、	人生 / 073
四、	人生自作主宰 / 075
五、	人生面对的世界 / 078
六、	人生的两面与合一 / 080
七、	何谓有意义的生活? / 084
外编三	儒家智慧 / 086

外编四 智：儒家怎么看？ / 101

外编五 中和之美：儒学思想中的辩证思维 / 108

- 一、合同类：中国之辩证思维 / 108
- 二、文质中和：易经的辩证思维 / 111
- 三、文质相与：论语的辩证思维 / 114
- 四、儒道墨家在文质上的差异 / 117
- 五、文学史上的文质辩证之路 / 124
- 六、超越辩证之路：由法到活法 / 129

外编六 儒道佛传统文化对后现代心理学的影响 / 135

- 一、空山不见人 / 135
- 二、渐闻人语响 / 136
- 三、返景入深林 / 138
- 四、复照青苔上 / 146

外编七 弘一法师的精神世界 / 151

- 一、定位 / 151
- 二、思想 / 153
- 三、行持 / 162

外编八 体物、博物、格物、玩物 / 168

外编九 养生训 / 178

外编十 由凡至圣：王阳明体悟本心的功夫阶次 / 182

- 一、《悟说》概括的功夫四阶次 / 183
- 二、《滁阳会语》所述王阳明体悟本心的功夫历程 / 186
- 三、结语 / 199

附 录 / 202

第一章 序引

—

每有人问我修证的方法，我都懒得谈。

因修证之道，如哑子吃苦瓜，旁人说不清其滋味。我自己又尚未成佛成圣，犹如正爬着山的人，有什么资格向旁人介绍山顶之风光？听着身边一大堆自命为向导的人在胡吹乱盖，骗人钱财、导人歧路，更是羞与为伍，懒得开口。来问修证方法的人，又往往在“道问学”上没办法。学问都做不好，便妄想以“尊德性”自饰，天下哪有如此美事？缘斯种种，故皆默尔。

今夏旅行尼泊尔时，却忽然有所触动。

在尼泊尔，街上常见衣衫褴褛、乞丐般的修行人，囚首垢面，甚或泥卧于道涂。

大佛塔（Bodhnathstupa）四周也满是转塔的人，流涌如潮，手持念珠，喃喃而语，偶尔还要五体投地匍匐磕长头。

猴庙（Swayambhunath）或帕斯帕提神庙（Pashupatinath）亦复如此，但多是印度教徒。或在隐士洞冥想，静对湿婆神的阳具；或闭关群居诵经，不见天日；或涂彩敷粉，妆似老莱子或者大白猴。

巴格马蒂，这媲美印度恒河的圣河，泥污水中竟亦不乏前去沐浴者。河岸上则是火葬场。死尸皆用一领担架抬来，仅用橘红色布裹了，随即堆上柴火，就此露天焚烧之。

尸布弃入河中，尸烟则一簇簇升起于河畔，生命于焉消逝，仅剩一些烟木烧肉的气味还弥漫于空气之中。

尼泊尔是如此地充满宗教感，无怪乎 Lonely Planet 出版公司的旅行指南系列中尼泊尔这一本，就是以一位修道人做封面的。

这个国家，刚于二〇〇六年废除王室制度，二〇〇八年成为尼泊尔联邦民主共和国。目前是共产党执政，且近于毛派。

可是政治上的变革似乎并未改变它的宗教境况，不仅佛教印度教依然盛行、依然在人们生活中起着重要作用；活女神，也就是处女神库玛丽（Kumari）也仍旧盛受膜拜，每年库玛丽节也都还是人山人海。街市上到处游荡的修行人亦可说明这一点。

与土著之耽于宗教生活相似，在尼泊尔旅行的游客，大抵亦多有宗教情怀。登山者找心中净土；佛教徒来朝觐佛陀出生圣地，或感受藏传佛法；其他来此灵修或找灵感者不一而足。

我认识一对德国夫妇，即在此推展其颂钵疗法，是把西藏及尼泊尔僧人诵经时敲钵之法结合行星运动频率来做身心治疗的。另外，我也去参观了高班寺（Kapan Monastery）。寺在博德纳大佛塔北边一座山上，有许多洋人在那儿读佛学。因为该寺上一任喇嘛于一九八四年圆寂后，据说转世于西班牙。一西班牙小男孩遂被认定是他的转世灵童，故西方人来此修习者甚多，已成一著名学习中心。

诸如此类新取经人，颇不罕见，乃昔年法显、玄奘赴尼泊尔取经后之新景观。而事实上，这个国家又穷又乱，还有点脏，之所以能在二〇一〇年入选全球十大最佳旅游国名单，就全靠这些宗教元素。

二

尼泊尔人之修行，或许可视为其社会尚未现代化之传统遗存。但去尼泊尔修行或取经的人，却是现代化社会中重新追求心灵安宁的另一批人。

现今这个世界，依新派人士之见，号曰现代，以区别于传统，代表了文明与进步。现代社会的声光化电、科技财货，确实也远迈古昔；但人溺于物、事竞于争，人心之忧苦，殆亦远胜于古。外与天斗，欲戡天役物，而水涝、地震、污染日甚；中与人斗，或持枪战，或持钞票选票而战，久无宁日。以致日与心为讎，惑苦滋多。

值此寝兴难安、躁虑莫名之际，倡灵修、觅心安者遂大盛。

现代化，本以脱离并打倒宗教而兴，但发展之结果，却是刺激了宗教之复兴或再生。二十世纪后期，除了传统宗教全部复兴外，新兴宗教也蔚然而起，即是一大明证。下逮于今，除信教的教徒以外，一般人士也常在进行着各式各样的灵修活动，一个新灵修时代，可说确然到来了。

泛言灵修，大别有二。一是外定的，如求神、问卜、打卦、风水、命理、星座、塔罗牌，加上瑜伽、推拿、香熏、催眠、心理咨询、音波治疗、能量医学等等，借助这些来安定自己。

另一类是内守的，如茹素、持戒、持名、念咒、赞诵、打坐、参禅、修密、朝山、礼佛、炼丹、调气，乃至真善忍、身心灵、奥修、克里希那穆提，各种气功、心法等等。人心忧惑，故以此自守，聊以自救。

上述二道，修持者往往兼用，东听听、西学学。相关行业，则如雨后春笋般一一冒出，且也无不财源滚滚，乃近时文化产业之大宗，渐渐要超过了美容、时尚、养生产业。

因为它很容易地就与时尚养生产业结合起来了，运用市场营销手法，抛售各种提升心灵境界、放松身心之项目与产品，大吹法螺。以致想要超拔于世俗的灵修者，欲出一阱又入一阱，更深地陷入到商业市场的操纵里头去了。

三

即使不谈这商业化的“内在殖民”问题，灵修者也普遍处于危险中。受病之故，可分为两方面说，一为人病，一为法病。

人病者，一曰浅俗，二曰拼凑，三曰附会。

浅俗，是指修习者普遍重实践而轻知解，不重视理论，对各种功法既无知识上的基础，也根本无深究之兴趣，甚至颇有点反智主义的倾向。如此，除了容易被人糊弄之外，对任何功法都只能停留在操作程序的技术层面，无由深入其“道”。

例如瑜伽，试读《解深密经·分别瑜伽品》《瑜伽地论·声闻地》等书就知道它不单只是体操式的肢体柔软术，还包括了整套瑜伽行派的理论内涵。佛教之瑜伽，已然如此，印度教各派瑜伽法门，更是如此。

但目前在市面推广瑜伽者，对佛教印度教大抵不识之无，仅以服饰、装潢、器皿、摆设及仪式动作，妆点出一些印度气氛罢了。修习者在此，练一些姿势，拉拉筋、劈劈腿、扭扭身体，便自以为获得了新能量，心灵达到了净化，身体可以放松，梵我一如。而其实与做了一趟体操无异，身心灵整合的感觉，只是自我催眠的心理暗示效果。

又如禅修。参禅打七，蔚为时尚。但所谓参，仅是打坐而已。对佛法禅理一窍不通，枯坐能得何益？趺坐得两腿发麻，起来跑跑香，吃点素斋，在装潢着经幡、佛像、香炉、唐卡、蒲团的环境中，听几天梵呗，便自以为是参了、是修了。嗨，其实这

是修什么呢？

拼凑，是指修习者由于对各宗教、各流派，各法门都缺乏基本知识，采实用主义，拿来就用，所以往往东听听西看看，这也学那也摸。技术是拼凑的，对于人体、天人关系之认识也是拼凑的。既说佛说禅，又讲气、讲经络、讲任督二脉，犹如 SPA 加热石加音疗加淋巴排毒加点穴加芳香疗法，把不同领域的东西拼凑杂拌一番，自欺欺人。谨愿者以为可以多得其益，敖桀者则自诩如此即是会通。古代许多讲三教合一、五教合一的民间宗教，受病之处即在于此，现在也仍是这样。

附会，是说这些修习法为示时尚，经常附会于科学。有些借助科技仪器，有些比附科学理论，大谈电子、能量、磁波、宇宙场、行星周期、量子力学等等。一部分则依附于西方自然疗法、另类疗法体系中，于是原本属于民俗疗法的咒祝、推拿、整脊、按摩、药浴、食疗、催眠等便均改颜换面，有了时尚的面容，仿佛具有科学性啦。

而实际上，这些疗法在科学及医学上有许多仍存在极大的争议，相关灵修之理论，在科学界也多是不值一笑的附会之谈。

以上这些人病，简单说，只是不懂的人在骗更不懂的，或者自欺而自以为是，故均属于人病。市面上所谓的大师，多是疯子或骗子，即是这个道理。

四

法病，则是说修习的法门本身可能就存在缺陷，或有其局限性，习者不知，遂受其病。

例如佛教之修习法好不好？很好。但适不适合一般人练呢？不适合。为什么？

以天台止观法门来看，理论当然极好，可是该如何修呢？智

者大师说：首先要“具缘”，具备五种缘：一要持戒清净，二要衣食具足，三要得闲居静居，四要息诸缘务，五要亲近善知识。

亲近善知识，亦即获师得友，这比较容易，其他四项可就难办了。

持戒，是说“比丘应持戒清净”，专指受沙弥十戒再受具足戒而言。一般人未受戒、未作沙门，如何修止观法？

衣食具足，衣应如云山大士一衣蔽体；或如迦叶头陀，仅蓄粪扫三衣。食应如上人大士，深山绝世，只以草果养身；或如头陀行乞。凡种植田园、和合汤药、甚或依赖天文历法医咒等各种知识技能去维生的都不行。都是“邪命自活”，于心不安，于道有妨。

再说那闲居静处，系指深山绝人之处，或放牧声绝的头陀兰若，或远离白衣的清净寺院。这些地方，显然也非世俗人所能居。

至于息诸缘务，谓停止治生，一切事业都不可做；息人间缘务，一切世间朋友、亲戚、人事往还也均不可以；息工巧技术缘务，一切世间工匠技术、医方卜相书数算计等，亦不可为；息学问缘务，一切诵读听学等都应舍弃，否则就“行道事废，心乱难摄”。

修持的前提就如此，接着更要“诃欲”，不准亲近色、声、香、味、触。以后才能从调食、调睡眠、调身、调息、调心开始起修，渐入正修行。

一般人谁能这样具缘诃欲呢？

没错，佛教修行法本来就不是为我们这种世俗人设计的。佛教起于印度，“修行人”这个概念，原即是与一般人相区别而生的，在佛教中专指出家、舍离世俗生活的僧人。

僧人或离群索居或参加僧团，均须过一种与一般人不同的禁欲持戒之生活，这样才能修持，故智者大师云云。一般人既不可

能如僧众般息诸缘务、乞食静居，又焉能持奉其法？

也许你要说：佛教初起时固是如此，但后来居士奉教者愈来愈多，难道居士就不能修持吗？历史上居士有成就者也很多，《维摩诘经》所述维摩诘居士即为一例，岂能说居士便不能修持佛法？

是的，成就者中有大居士。但你能告诉我维摩诘居士是怎么修到那般境界的吗？经中其实只描述了他们的境界与见地，其修持之法可未曾谈及呀。谈到了的，也仅与僧人同，亦即舍离人世以求解脱那一套。这与其居士身份是矛盾的（底下还会谈到）。

后世居士佛教渐盛，虽是事实，可是截至目前，佛教界却并未发展出非僧人的修行法。居士修行，皆仿拟僧人为之，只在某些地方略予方便变通，或简化之而已。例如食色之欲既不可能断，就略减些好了。

为何佛教发展至今，竟无适合一般人之修行法？无它，宗旨攸关，不能不尔！

它的宗旨，本来就是要厌离此世、寻求无生涅槃的。一切修行法，均针对这个目的而发。如止观五方便门，一欲离世间一切妄想颠倒；二坚持禁戒，弃于五盖；三念世间为欺诳可贱；四筹量世间乐与禅定乐之得失轻重；五一心分明，明见世间可患可恶。

种种方法，不离此旨。所以说人的一身有三十六种不净，看见一位美女，就要观想她其实是如何得不净。例如设想她肿胀了、浑身青瘀了、身体坏烂了、血溢散出来了、发脓溃烂了等，称为胀想、青瘀想、坏想、血涂想、脓烂想、噉想、散想、骨想、烧想。一切世间美好的事物，都要如此看待，才有可能舍离人间，渡至彼岸，得到解脱。

假如我们不能也不愿舍离此世、厌弃此世，试问如何修习佛法？企业家，手捉金钱，日日在利欲胶漆盆里打滚；美妇人，日

日华服盛节，而出入佛堂，号称修行，天下有此等便宜的事？

换言之，佛法教人舍离此世，它也只适合弃世者修习，乃其本身之特性。后世为传教方便，用一种“诡辞”来饰解此类矛盾，例如说佛法不离世间觉啦，即烦恼即菩提啦，酒色财气不碍菩提路啦，等等。

此等诡辞也确实是佛教的思维法，不一不二，我说佛法即非佛法、非想非非想等均是如此。但诡辞只能在理上说，不能用在事上。古代笑话讲一士人去寺院，僧人很怠慢，后来有一大官来，僧人却执礼甚恭。士人很不满，质问僧人，僧人答：“居士莫着相，老僧敬即是不敬，不敬即是敬”。士人不愤，乃打僧人头，曰：“我打即是不打，不打即是打”。讲的就是此理不能施用于世间事务上，施用就只能成为诡辩，其法只成为病。

五

佛教之法病尚不止于此。其理论中还颇有难以自圆之处。例如说因果轮回，与其言万法皆空就是矛盾的。因为诸法无我，既无我，即不可能有灵魂去轮回。轮回说，是想象人有灵魂和躯体，躯壳老旧坏死后，灵魂依其生前善恶果业，进入六道轮回，再生为人或禽兽，或沦入饿鬼道，不得超生。这其实是印度早期某派之说，佛陀是反对的，故说非灵魂不灭而是业力流转。但后世佛教多把业力流转解释为依果报轮回，用以耸警世人，而其实是自陷于矛盾。

同样有矛盾的是魔的问题。诸法无我，诸行无常，而人以为诸法是常是有者，乃心识之作用，故曰“三界唯心、万法唯识。”一切烦恼魔、阴入界魔、死魔等，皆“人自心所生”（童蒙止观、觉知魔事第八）。依此说，自然应该是“心生种种魔生，心灭种种魔灭”，魔不是客观外在的。然而，佛教又说有天

魔外道，如波旬即有无量眷属，常碍佛道。这波旬大魔头及其眷属就是客观存在的，不是由人自己心识变现出来。

同理，天台宗说鬼神魔，亦皆以为实有。如精魅，乃十二时兽，鼠牛虎兔龙蛇马羊等变化成老人或少女来惑人；推剔鬼，亦实有此物，变化来恼人。这些魔，缘何而有？又波旬虽佛陀亦不能灭，则魔的问题岂不与基督宗教中魔鬼的问题一样难解？

再者，是佛教的修行次第，亦即其仪式化的问题。

仍以止观法门为例。智者大师说要先发愿，然后坐中正念思惟一切诸法真实之相；知万法皆由心造，使心不染着，这样就一切生死业行止息了。做这种观法之后，他建议再“如次起行修习”，例如调饮食、调睡眠、调身、调息，并详细教人如何盘坐，如何呼吸，如何想象气从周身毛孔出入，如何系念于肚脐等等。但这还不是正修行，只是正修行前的调和法及方便法门，有此功夫后才进入正修行，修止与观。

这当然层次分明，步骤俨然。可是你若细看就会发现：既已观心而知诸法实相，心不染着，后面根本不必再修。那些调息趺坐等诸般做法，本身只是一些辅助，让身心可以安定下来便于止观而已。若已观，则一切均不必再用。

这正如智者论忏悔，说“欲忏悔者须具十法助成其忏：一者明信因果，二者生重怖畏，三者深起惭愧，四者求灭罪方法，五者发露先罪，六者断相续心，七者起护法心，八者发大誓愿度脱众生，九者常念十方诸佛，十者观自性无生”。成就此十法之后，还要去道场洗浣清静，穿净洁衣，烧香、散花于三宝前，修一七三七日，或一月三月乃至经年。

把忏悔说得如此郑重，当然也很好，但悔生于心，本不须助成。就算依十法可助成其忏，既忏之后，还要去庙里烧香、礼佛、散花等等搞几个月乃至经年干什么？

由理说，此类仪式化行为，如趺坐、手印、调息、烧香、

供佛等，都无必要；与理论也相矛盾。佛法之理论恰好是要无相的。

但由教说，则无此类仪式，教就传不下去了。人人自证其心，何须到寺院听法诵经、礼佛拜忏、打七调息、参加八关斋戒？若真舍去此类教仪教相，不但寺院经营不下去，市面上讲修行的团体、行业恐怕也都只好喝西北风了。因此，诸般仪式化造作，为的不是修行者，而是经营者，这是修行人自己需弄明白的一点。

总之，凡欲修行，须先断自己的各种人病，再则须知各种法门的特点与局限性，明白其法门中可能存在的问题，才能避免染上法病。目前讲修行或学佛的朋友，往往弄得怪里怪气，受病不浅，故特此揭说，以为修道者助。

至于现代人应如何修行才是坦途，底下我将略予说明，供有心人士参考。

第二章 如何修止？

一

常人修行，若欲得泰然大定之效、成超凡入圣之功，我来介绍一套方法，绝对比江湖术士野狐禅以及现在所谓的这个大师那个大师强。

这套方法也不是我创的，乃是《大学》早已讲过的儒门证修法。我述而不作，且依之修行有年，深感得力，故愿与众分享。你细看我所说，即使不练，也可防你被坊间各种讲修炼的人骗了。吾学济世，本非考古，此即我济世之一端。

二

《大学》者，大人之学也。《易经·乾卦·文言传》说：“大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。天且弗违，而况于人乎？而况于鬼神乎？”大人，相对于小人、细人、猥琐人、活着等死的人而说，指一个堂堂正正的人。

大字，本来就像一个人矫然挺立于日月山川间之形；大人便