

禪

悟前  
與  
悟後

下冊

平實居士  
述

禪——悟前與悟後  
《再版下冊》

蕭平實居士講述

李嘉榮居士等整理

**禪一悟前與悟後**／蕭平實講述；張鈴音等整理  
——再版，【台北市】；三寶弟子，民  
冊； 公分

ISBN 957-98597- - (一套：平裝)

ISBN 957-98597- - (上册：平裝)

1. 禪宗

**禪——悟前與悟後〈上册〉**

作者：蕭平實

文稿整理：張鈴音等22人

校對：張果園等四人

出版：正智出版社有限公司

地址：111台北郵政73-151號信箱

電話：〇二—二八三二七四九五

傳真：〇二—二八三四四八二二

郵撥帳號：一九〇六八二四一

行政院新聞局：

局版北市字第一〇一六號

總經理：飛鴻國際行銷股份有限公司

台北縣新店市中正路24號5樓

(02)29152618 29161461

FAX(02)29154059 29154060

初版：公元一九九七年十二月 二千冊

再版三刷：公元二〇〇二年八月 一千冊

訂價：二五〇元

《有著作權 不可翻印》

## 樂序

禪宗一脈，理清路明，心法行者，參看話頭，念頭起處，凝聚疑情，漆桶脫落，慧印心明；故爾向上提撕，指月圓明時節，正慶因緣際會。回顧千古旱澇，泥濘未遇，萬劫崎嶇，信步難逢；是自世尊靈山拈花，摩訶迦葉會意，傳至達摩，禪入中土，法印心傳，至六祖惠能，大放虹光，自此一花開五葉，震伏心魔宮。

考華夏佛法，八宗兼備，五乘共法，本一同源，引歸無別。只嘆衆根分歧，故百家鳴放，說空說有，指路歸覺；唯禪宗心法，以空入空，破相顯宗，直搗無明巢穴，毫不留情。故爾當下了心圓性，業盡情空。實則性亦非空，相亦非有，空有泯滅，性相絕亡，還道於中，中亦不立，強名立相，於真空妙有、不一不異中，方顯究竟。總言一切，皆大戲論，離戲滅趣，實無戲可離，無趣可滅，所以者何？本自圓覺，不從外有，何待修證？更有何法可修？何道可證？本自具足，無失無缺，何待覓失？何處補缺？自是衆盲妄執，還未自覺！「今道一句恁麼生？打

破漆桶始性明，三千大千原如是，參透消息拈花迎。」到了此時，還說箇甚麼？「大千含一粟，無明裏亂麻；剝落胡底裏，知途自覺察；落得青山在，秋水繞谷峽；出得牧牛關，免跡浪天涯；見得圓月在，從此心賊殺；繭破蠶自出，寒林百花發；秋殘夕陽照，春曉抽枝芽；宛似千斤鼎，但看心猿馬；從此無於事，拴牛見性家。」

我今如是吟，即是落言詮，我若不是說，心法無著落，但從權便，悟得即了；莫把故紙鑽破，恐怕驢年不得。「不看心，不坐禪，慧心開時定安然，定中性戒不盤桓，空慧入處心乘法，涅槃妙心體無邊。」

悟後起修，不離教下，祖云：「理不廢事，事不昧理。」雙圓互融，悟入絕待。故達摩傳慧可「楞伽」以為「心」，弘忍傳惠能「金剛」以為「印」；以心印心，佛言無妄，方曉一大事因緣就此了脫，永無牽涉。

今有善知識菩薩戒弟子蕭平實大居士，潛心學佛有年，以宿慧根深厚，從禪參入，直截了當，得箇入處，故對生徒，大開心筵法席，滔滔不絕，口演心傳，會得歸性，湧現心月，踏峰掃雲，霧去攬晴，弭平浪跡，掃蕩執冥，一旦挽出，親面世尊。今由在家生徒，為其所播心

音，錄文成書曰：「禪——悟前與悟後」，數說禪宗梗要，示點心傳妙諦。全書共分三篇七章、三十四節、八十五目、四十三則，都三千法句，付梓達七百餘頁之巨著；可謂洋洋大觀，不同凡響，總約心法，囊括其中，文句嘉言，語隱禪機，擇舉不勝，還須學人自行參悟，較為允當。下手入處，用功方法，通關消息，盡在裏許；蕭君若無真參實學，切身體悟之寶貴經驗，絕難於文字中顯揚灑脫，更難於機鋒間得以自在，是故「功到用時方覺少，水到渠成果自圓」了。

今先略舉一二，以先覽為勝，豈亦美不勝收矣。如在第二篇第一章第二節中，他說：「在還沒有悟前，有個開悟可以追求；等到悟了以後，才知道悟的這個法也是本來空寂。」當然這個過程是修道見性的歷程，這一歷程只不過是個開悟的手段而已。金剛經云：「法尚應捨，何況非法？」悟得了是一通百通、一了百了啦！

再如第二十九則云：「『禪』須是要用思惟觀，不動著語言文字，而有疑情、思惟、揀擇、分別、觀照的作用。」往往吾人以為修定即是禪，禪定與參禪是兩碼子事，止觀是教下，參禪是宗門，止觀從有法入

定境，後再發慧。參禪是撥雲見月之法，雲表妄執諸法，月徵明心見性之真如實相，此由性見慧顯，直下承當，了了分明，不落言思。蓋此由慧攝定，定能全戒。教宗二門，法分空有，門有性相，權實分流，然歸元則無二，也即中道了義的不二法門。就此乃專論參禪，故標明之，以免誤會，而錯失良機也。

另再舉如第六節「疑情」與第七節「略談幻境與魔擾」二段文句；前者為參禪之特色，所謂「小疑小悟、大疑大悟、不疑不悟」之祖示。後者為去病反而從病之害，病尚未痊，復纏魔病造擾之困境，如何覺察對治？參禪者不得不明，倘墮坑塹，仍不覺知，錯認歸鄉，與道背馳，合魔妄境，如是哀哉，也為修行之大障礙也。

以上所舉心要大端，如能撇擯詳究，掃境寂心，則法益神髓，泉滌酬灌，不啻十二部經一指點破，八萬四千法門同體清涼。此書問世，破權立實；向上一著，從實依權，不落窠臼。如是即實即權，權實雙運，為近代以現俗語文闡釋禪宗，最為正統之禪書，不但迴入旁門，且志向指月，當下立見，可不快哉！有心向道學人，勿錯此見性法本，切莫

輕忽慧命，則功德涯岸，豈可量乎？弁此蟻雜數語，以為進德之修、見性之行，又可不快慰焉！

大乘精舍不慧樂崇輝序於洗心齋  
時民國八十四年乙亥歲仲冬望日



## 再版序

本書原係一九九三至一九九四年共修時開示之錄音彙集後整理成書，先以贈閱版流通，計初版六千冊，初版再刷一萬冊。後因書局之建議，改為書局版，於一九九七年底印行初版，分為上下冊。

茲以書局版即將再版，乃重新檢閱，修改初版中之語病及部份細節；並修正以往對藏密不解而生之不當推崇，刪除初版中對於密勒日巴修證上之不當讚歎。於其尊師重道之美德，雖然依舊敬仰，然而既已發覺其修證上之謬誤，即不應於修證上再作錯誤之讚美，故予一併修正。

往年弘法時每存鄉愿式之善念：「寧可高估他人，不應稍存貶抑之心」，故早期開示及著作中，屢於他人有溢美之詞。後來有緣檢視彼等諸人所述第一義著作，發覺皆是過度讚美，致生弊端，以不如實故。凡此皆應重新檢點，依道種智而作修正，令諸褒貶悉皆如實，方能俾益今生後世佛子。因此親自檢閱修正，重新排版印刷。

復次，初版下冊第一四三頁因排版之疏忽而倒印，亦應改正（歡迎

初版購閱者寄回下冊，免費更換再版下冊）；復有許多標點符號使用不當之處，應併改正。末因本書出版多年，既已改版，乘便抽換二篇見道報告，示新血輪，以饗讀者。以此諸緣，不宜以初版二刷流通，乃以修正之再版流通於人間。謹此略述再版緣由，以之為序。

娑婆大乘末法孤子蕭平實 謹識

公元一九九九年季夏 序於台北喧囂居

# 目錄

## 上冊：

### 第一篇 悟前

#### 第一章 前方便

|     |           |    |
|-----|-----------|----|
| 第一節 | 聞法閱經，建立知見 | 一  |
| 第二節 | 聞時記憶，聞後思惟 | 二  |
| 第三節 | 培植福德，廣結善緣 | 三  |
| 第四節 | 受持佛戒，發菩提心 | 七  |
| 第五節 | 減除世間五欲之貪著 | 八  |
| 第六節 | 懺悔業障，深信因果 | 九  |
| 第七節 | 消除慢心      | 一二 |
| 第八節 | 發大願心      | 一七 |

## 第二章 正修行

第一節 謹慎選擇教禪之善知識……………一九

第二節 正修功夫：看話頭、參話頭、參公案、思惟觀……………二九

第三節 深解第一義經典……………三六

第四節 參究的方法

第一目 簡介話頭……………三九

第二目 簡介公案……………四一

第三目 參究的方法……………四五

### 第五節 禪法知見四十則

第一則 建立信心……………五〇

第二則 要有求悟的企圖心……………五四

第三則 要有精進心……………五六

第四則 要有長遠心……………五九

第五則 要除掉私心和諍勝心……………六七

|      |             |     |
|------|-------------|-----|
| 第六則  | 除聰明伶俐心      | 七〇  |
| 第七則  | 要遠離妄心       | 七二  |
| 第八則  | 要遠離生死心      | 七五  |
| 第九則  | 應發大願心       | 七九  |
| 第十則  | 隨時隨地不離參禪    | 八一  |
| 第十一則 | 注意安全，因時因地制宜 | 八三  |
| 第十二則 | 保持充足睡眠      | 八五  |
| 第十三則 | 注意飲食營養      | 八八  |
| 第十四則 | 暫離一切外務攀緣    | 九〇  |
| 第十五則 | 常念生死無常      | 九五  |
| 第十六則 | 參禪應依善知識     | 一〇四 |
| 第十七則 | 勿與人諍論禪法     | 一〇九 |
| 第十八則 | 參禪不可怕喧求靜    | 一一四 |
| 第十九則 | 放鬆身心        | 一一七 |

|      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 第二十則 | 參加精進共修要有嬰兒行心態  | 一二二 |
| 第二一則 | 功夫須綿密          | 一二七 |
| 第二二則 | 不可求多聞          | 一三一 |
| 第二三則 | 不可廣閱公案         | 一三四 |
| 第二四則 | 修定非禪           | 一三九 |
| 第二五則 | 應明三乘入道初門差別     | 一四七 |
| 第二六則 | 佛法在世間，不離世間覺    | 一五四 |
| 第二七則 | 離心意識參          | 一五八 |
| 第二八則 | 不可在光影門頭認識神     | 一六八 |
| 第二九則 | 不可將心待悟，亦不可作無事會 | 一七一 |
| 第三十則 | 不可死守坐禪怕做事      | 一七四 |
| 第三一則 | 不可揣摩悟境         | 一七九 |
| 第三二則 | 定境非悟           | 一八一 |
| 第三三則 | 感應非悟           | 一八七 |

第三四則 鬼神示境非悟……………一九〇

第三五則 神通、鬼神通非悟……………一九一

第三六則 一念不生之心是定心，非真如……………一九六

第三七則 放下與提起……………一九八

第三八則 禪學非禪……………二〇三

第三九則 具參學眼目，方識善知識……………二〇八

第四十則 佛法非禪，禪法非禪……………二一九

## 第六節 疑情

第一目 疑情不能發生的緣故……………二二三

第二目 疑情五階……………二二六

第三目 忽略現實階段不一定要經歷……………二二三

第四目 疑情的忽略現實狀態與一念不生的入定不同……………二三三

第五目 參究必須有念——疑念相續，方能開悟……………二三四

## 第七節 略談幻覺與魔擾

|     |          |     |
|-----|----------|-----|
| 第一目 | 幻覺與幻境    | 二三七 |
| 第二目 | 魔擾與魔境    | 二四四 |
| 第三目 | 如何避免魔擾   | 二四七 |
| 第四目 | 求悟必須要有因緣 | 二四八 |
| 第五目 | 勸人修福應觀因緣 | 二五〇 |

## 第二篇 悟時與悟後

### 第一章 悟之表象與種類

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一節 | 悟之表象             | 二五一 |
| 第二節 | 悟之實質             | 二五五 |
| 第三節 | 漸悟與頓悟            | 二五七 |
| 第四節 | 開悟不可以說嗎？         | 二六〇 |
| 第五節 | 悟之種類與正受          |     |
| 第一目 | 解悟三關：破本參、破重關、破牢關 | 二六五 |



第二目 證悟三關

.....二七一

第一則 破本參

.....二七三

第二則 破重關

.....二八〇

第三則 破牢關

.....二九七

第二章 禪悟正受及諸功德

第一節 禪悅正受

第一目 覺明現前

.....三〇〇

第二目 定慧等持

.....三〇五

第二節 見地正受

第一目 戒的見地

.....三〇九

第二目 定的見地

.....三一—

第三目 慧的見地

.....三一七

第三節 解脫正受及諸功德正受