

佛教心性修养之道——陈兵教授主讲

（以下文字均为陈兵教授现场录音整理，可能有不圆满处，望贤者识之，能明辨初衷。）

下面我讲佛教的心性修养之道，中国佛教基本上分为两个时期，在隋唐之前是印度佛教盛行的时期，在隋唐以后慢慢是中国化佛教兴盛的时代。我就把这两种时期修心养性之道，分为渐修与顿修两种。

渐修是在东晋南北朝盛行的，主要修从印度传来的四谛、十二因缘、三十七道品，三十七道品是一个完整的体系，包含一步一步怎么修行。

第一步，四念处的修习。如实的观身、受、心、法这四种，以“观身如身，观受如受，观心如心，观法如法”为宗要。观察如是，观察本来是怎么样的，观察本来面目，不是像道家与道教那样，不去看外面的东西那是不行的，要观本来的实相，本来的真实是不生、不灭、不变、不动的。本来的实相是什么？那就是无常、无我。《阿含经》上讲从无常观观进去了就可以达到无我，达到无我的时候你会起体证涅槃。

四念处一般是最初入门调节心理的方法。还有四正勤：一、已生恶令速断。二、未生恶令不生。三、已生善令增长。四、未生善令得生。四正勤跟王阳明的格物差不多。证到禅

定以后，四如意足是修神通的四种方法，修完以后有正定有神通，就会产生五种根，信根、进根、念根、定根。为什么叫做根？因为在你的心理结构里面它生了根了，不需要再重新学习，在我那里它已经生了根了，自然会生出功德。再进一步学习叫五力（指信力、进力、念力、定力、慧力），就产生五种很强大的力量。有信仰的力量，确信佛法自然就会精进，自然就会保持正念，自然就能够入定，自然就能得到佛法的正慧。

而七觉支（即择法觉支、喜觉支、精进觉支、念觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支）是在修行过程当中，调节心灵的七种技术。太虚大师把它联系到禅宗参禅过程中的七个过程。

在《阿含经》里有一种渐悟之道，完全修三十七道品是渐悟之道。还有一种顿悟之道，顿修之道是修四念处，它是一乘道，不修别的从这一条路进去，最后就可以证得涅槃，而且速度非常快。南传藏经中的《大念住经》，谓精进修持四念处七个月至七年，必能证得阿那含或阿罗汉果。就是一日一夜你要修了，从暮到明，你的智慧都可以上升。

现在南传佛教大部分都是修四念处，它叫内观禅。他们修的时候，根据现代人的根基把内观禅简化。观身不净这一点他们基本上都不修，因为修这个很容易出现弊端。但是年

轻的出家僧尼不修不净观，性欲的冲动就没办法压下去。如果你强行压制的话，身心就容易出毛病。

不净观观法十分具体。印度当时是天葬、野葬，尸体到处都是，就在森林里面看野葬的尸体从青肿到腐烂的过程，一共分为九个过程。这个看完以后不用观想，你想忘记都很难忘记，所以它非常容易修成功。

在我高三的时候，那个时候大部分时间我们都在劳动。学校后面的坟墓平了，同学把坟墓挖开。因为那些同学都比我大，他们都是二十岁左右的小伙子，我是身体最差的一个，年龄也小，我的阳气不足。他们把腐烂的肉挖出来以后往我的身上扔，还没有扔我身上，我看见以后就得了神经衰弱的病，每天晚上刚一躺下腐烂的棺材跟肉就都出来了，一直追着我，这样直到大学毕业整整四年，我到了新疆以后离得远了慢慢才有所改变，所以修那个是极其有效的。

你看见一个年轻的美女走过来，年轻人产生性的冲动这个是很自然的，这没有什么错，怎么办呢？观想美女的尸体腐烂的画面，马上眼睛就看见了，他一观想欲望马上就没了。

后来我请教法海喇嘛，我说这样行不行？他说不行，他说有的人观成不净观以后，他就喜欢那个不净，纵是白骨也风流！不是说错了，反正也是一种方法，肯定会有效果。不过修了以后影响你的胃口，影响你的睡眠，还会悲观，甚至

还会自杀，至少自杀了六十多个，所以现在就不大修了，但是完全不修的话，恐怕还是不行的。

四念处主要是修心念处。修受念处，自己有情绪就马上观察它无常无我，从无常到无我。心念处主要是观察你的念头，它是无常无我的，这个很好观的。任何念头、任何情绪都是刹那生灭，你要观它生不见来处，灭不见去处，它没有实体，它消失到哪里去了呢，你找不到它，它从哪里来的呢？你找不见它。这样如实的观，尤其在打坐过程当中，完全封闭的一天，从早到晚这样观，身心很快会发生奇异的变化，先天气会调动起来，这个确实是非常有效的。这种观法跟天台宗观法不太一样，我发现这种观法效果非常好，因为它用的是观照般若，不是拿理论去分析这个怎么样，它是人的一种直觉，不仅仅是看理论文字，不是分析这个人的身体怎么构成的，那样分析效用很小。观察到念头无常，这是我的一种直接的体会，这个就叫观照般若，天台宗把它叫观照般若。

南传佛教不叫这个，实际上是这样观的，所以它的效果好。在 20 世纪初期的时候，西方人到南传佛教去调研，发现证得阿罗汉果的有 50 多个，这也是复兴，它跟中国佛教复兴基本上是同时的。南传佛教原来也不行了，到近代的时候有几个禅师出来以后又复兴了，有几个证到果位的。我到泰国阿姜曼的道场住了几天，他有五十多个徒弟，阿姜查就是其中的一个。现在大家公认证道的，几乎一个都没有了。

最近的一个是 1992 年圆寂的摩诃般若，我到他的道场里也住了几天，他烧出来舍利十几瓶，有的是透明的非常美，而且火化的时候出来一个火里比丘的形象。他写了一本《灭苦之道》，网上有文章，写得非常实在，讲述他自己是如何修行的。

汉传佛教这些方法我们都有。在东晋南北朝的时候，大部分人都修四念处，证到果位的起码有好几十个，证不到阿罗汉果，证到三果、二果、初果的都有。在高僧传上面查，中国人能证到果位的大多就是那个时候修四念处的。禅宗跟净土宗流行以后，慢慢就越来越少，就不太行了。所以四念处这个基本功，在今天还是要修，尤其出家人还是要修的，你修了以后得到观照般若，再拿观照般若去观，观照就更扎实一些。

大乘也修四念处，跟小乘一样必须要修，但是观照的智慧是不一样的。小乘是观无常无我，大乘不是观无常无我，它是观不可得，你看六百卷般若经，每一卷讲完以后都以无所得为方便修六度，以无所得为方便是什么技巧呢？那就是无所得的观照般若。

《维摩诘所说经》里边讲得非常清楚，“何谓病本？谓有攀缘，从有攀缘，则为病本。何所攀缘？谓之三界。云何断攀缘？以无所得，若无所得，则无攀缘”。因为我们的攀缘老要抓住据为己有，依靠攀缘三界的一切，道教就攀缘

欲界天、色界天、无色界天的一切，儒家就攀缘人间的一切，“云何断攀缘？以无所得”，什么叫做无所得？“何谓无所得？谓离二见”，什么叫做二见，就是内见外见，心内跟心外的世界我们把它分裂了，原始分裂成两个东西，我跟别人是两个东西，这叫内外见，你要把这个打破，拿什么打破呢？拿无所得。这是大乘经典里面反复说的，但是可能弘扬大乘的人没有看懂。因为大乘传进来的时候，印度主要盛行经论佛学，都是互相辩论，从逻辑方面去分析，为什么空，为什么无所得，拿逻辑思维往心性深处用的时候一点也用不上，逻辑思维只能破除逻辑思维，不能破除根本的烦恼，在那个地方根本就无用。

大乘经典里释迦牟尼佛说的无所得的技巧是什么呢？这个技巧就是观照般若，只要有什么问题马上一个直觉无所得观的时候，烦恼马上就没有了。你发怒的时候观无所得，怒气马上就没有了。因为无所得它是一种技巧，它也是一种实相，任何东西都没有能得所得，大乘经里边观心就是这样观。观照心的生住灭中没有心的实体，有三时观法、三世观法，《金刚经》中说“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，三心不可得。

禅宗盛行的时候有位德山宣鉴禅师，他就在安县的梓梁寺，那里还有他修行的一个山洞。他跟师兄去朝拜一个寺院，走到门口了有卖点心的，点心就是现在的饼子，他说我买个

点心，老太婆就问，金刚经说现在心不可得，过去未来心不可得，法师究竟要点哪个心？你答得上点心送给你，供养给你，答不上请走吧。他答不上来就走了。那个时候禅宗就普及到这个程度，一个老太婆都这样。在北宋的时候也是这样，苏轼写的《楞伽经》序里讲，“至使妇人孺子抵掌嬉笑争谈禅悦”，到理学兴盛以后就没有了。没有其他的诀窍就是观心，《占察经》里边把它叫做真如实观，观自己的心性本来无生无灭。

比这更进一步的观心就是圆教的观心。天台宗和华严宗被认为是最圆满的佛法，所以叫圆教，又叫顿教。它的修行直接进去以后成就得很快，它拿什么成就快呢？它拿对实相对宇宙人生真相的最圆满的这种理解跟见地，拿这种圆解和见地可以把自己的一切执着都破除。圆教观法，天台宗就是圆顿止观，是以圆解观诸法实相，如湛然《止观大意》：

一一心中一切心，一一尘中一切尘，一一心中一切尘，一一尘中一切心。一一尘中一切刹，一切刹尘亦复然。诸法诸尘诸刹身，其体宛然无自性。无性本来随物变，所以相入事恒分。故我身心刹尘遍，诸佛众生亦复然。一一身土体恒同，何妨心佛众生异。

即观华严宗所谓事事无碍法界。藕益大师《教观纲宗释义》云：

若顿了此现前一念全具百界千如三千性相，无自性，无他性，无共性，无无因性，无性亦无无性，则能顿证三德秘藏，则为初发心时便成正觉。

天台宗观法就是一念三千，就是我这当下一念，你不管是妄念也好，正念也好，真心也好，天台宗观“一念无明法性心”，这是智者大师说的。不管这一念是什么样，我生起的这个念就是一个烦恼，这个烦恼也没有它的实体毕竟空，毕竟空的体性整个宇宙法界是一个东西，这是一个体，都是毕竟空，毕竟空的体必然包含一切，所以它必然就已经具足了全法界的一切。具足了六界的众生，能够造六界的众生，又具足佛菩萨等，四圣都可以造，在这当下一念全部都具有。而且宇宙里面的任何东西，甚至一粒微尘，甚至任何人的心，任何畜生的心，它都是互遍互融的，它都是一个，一即一切，一切即一，我的一念法界就是这个意思，你把这个完全接受了，完全理解了，而且变成你自己的一种见地，不是我学来的，我确实认为真实就是这样的时候，用这个方法，没有什么其他方法，你只要拿这个见地，去把你的不符合这个见地的那些种种别的见地把它照破，你当下就开悟了，这就是最圆顿的方法。

藏传佛教的大圆满，与这基本在一个层次上，但是没有天台宗圆满，因为它讲人的当下一念本来就是实相，实相具足佛果三身四智。如惠能大师讲的“自性具三身，发明成四

智”，自性具三身，发明成四智，它只有这个，入门就去体认具有三身四智，这样去体认是相当难的。你怎么体认呢？

“自性空即法身，自性明即报身，大悲周遍即化身”，你体认我只要一个念头生起，没有它的实体，自性空这不就是法身了。法身是遍满宇宙诸佛众生共同一个法身，这里就明白了，这不是报身嘛，因为报身有一个形象。心里边自然就有大悲，他确实会生起大悲，大悲周遍，没有分别的那就是化身，佛菩萨的化身无非是从大悲心里边化出来的，他是这样观的。这样观的话观来观去你还是觉得有点悬了，我现在当下明明跟佛不一样，还是不具有佛的智慧，佛的智慧那么高。所以能够进入这个的人是极少的，能够进入天台宗圆顿止观的人也是极少的。

天台宗第一步就要开圆解，对教理完全透彻。我认为现代人透彻教理要比古人容易一些，因为现在有很多知识，尤其是量子物理学的知识，关于宇宙全息、生物全息这些都能提供一定的证据，跟一念法界、一念三千比较接近，而且科学也对自性空这一点也提供了很多的证据。你分析到量子层次，没有一个微观粒子不是刹那生灭的，所以当今学佛法的人很多都是物理学的博士这类。因为他们发现这个原来跟佛教说的非常接近，所以现代人开圆解我觉得比古人容易。所以我主张还是先开圆解再修行。

在《占察经》里面它是唯识观万法唯识，把唯识完全学透彻以后，任何时候，不管看见什么、听见什么、处理什么事情，他讲这都是自己的心识变现的。但我觉得这更难观，几乎没有人能观得上，我也没碰见哪一个人修唯识观能够观得上的。因为学唯识的人，一辈子能把教理学透彻都不容易，他们互相之间都是不服的。讨论哪一个不懂唯识，你也不懂唯识只有我懂唯识，都是耗费在这个问题上。而且唯识只是理论，它的修行方法没有传到中国，只是一套哲学理论，在印度是有具体的修行方法的。我学唯识也是修不上，大乘教法就是这样观的。

下面我讲禅宗修法，禅宗的智慧非常高，它确实是在中华民族特有的智慧基础上对印度佛教精华的具体运用。它非常高明，它发现佛教讲那么多戒律那么复杂，最后目的是什么呢？不过就是达到涅槃。涅槃是什么呢？涅槃就是一种解脱心。大乘说本来自性涅槃，你本来就是涅槃，本来就是这样的，不是说我修到一个涅槃。太阳光被乌云遮蔽了，不是太阳光没有了，你把乌云扫开，阳光自然就出现了，它是这样看的。它确信众生含有同一真性，达摩的二入四行里，首先就是“深信含生同一真性”，如果不相信这个，你很难进入禅宗的门了。但是要相信这一点也不容易，相信所有的众生都有同一真性还是相当难的。它是一个密教，它的智慧很高，单刀直入，只要在心性上下功夫，拿所有的力量把这

一块攻克以后就很好修行，确实如此。但是它是一个密教，只接上根利器。

惠能大师就说他的法是只对利根人，利根人从来在人里面就很少，出家人里边也是很少的。学禅宗悟性要很高，而且必须要靠师父，必须要大善知识示导见性。

大善知识不是一般的人，只是开圆解那还不够，禅宗开悟那不够，开悟以后你还要掌握使别人能够开悟的技术。禅宗的这套技术也非常高明，方法很多，掌握了这个才是合格的禅师。禅宗不是让你先看经教，惠能大师就说他其实没有什么方法，就是随方解缚。你拿各种绳子把自己捆住了，他通过问你看你的表情这些，发现你是哪一条绳子把自己捆住了，然后帮助你把这一条绳子解开就行，禅宗的真正方法是这样的。

你必须要碰到那个禅师，而且你要跟他有缘，各种条件都具足了，你的悟性够，持戒，有钱福报这些都够那才行。这样的禅师在盛唐时代，国内好几十个还是有的。所以为什么要参究到处跑，就是找师父，他不是自学可以成就的，需要增上缘。

在唐代的时候这样的师父有的是，你看禅宗的语录，仔细的去研究，自己讲证到阿罗汉果完全没有烦恼的，那还是有的。伪山灵佑禅师问他的徒弟微细流注断了几年，什么叫做微细流注？心识底层阿赖耶识，种子它是运行的，非常微

细，没有很深智慧的修行人看不见，我们一般人都看不见。你的禅定功夫很深，开悟很深，就可以看见微细流注，看见种子，种子甚至是有形象的，一个苗头还没有形成念头前就看见了，要把这个全都断了，那就是阿罗汉果了。伪山问徒弟微细流注断了没有，徒弟说我这里正闹，各种杂念各种烦恼都有，伪山灵佑就说老僧断了七年了。他断了七年，完全断了证阿罗汉果是不成问题的。

到北宋这样的禅师也还有，但是不一定完全可靠了。不到北宋，唐代的时候，惠能大师门下四十六个善知识（说法不一）。徒弟最多的是马祖道一禅师，门下有一百三十九员善知识，南阳慧宗国师只认可其中三四个，善知识也不一定都是真正开悟的。

自己开悟了以后，开悟的境界是极难体认的，禅定当中参禅境界极难体认，因为它不可言说。拿经论里边的说法去对照的话，很难对照得上，修行佛法最难的就是这一点。修到这个地方就没办法了，为什么呢？真正的开悟唯识里讲得很清楚，见道开悟的关键，在于打破作为染净依的第七染污末那识，断与此识相应的俱生身见（我见）或根本无明。

玄奘大师的《成唯识论》里讲到要打破俱生身见，宗喀巴大师《菩提道次第论》面也讲了打破俱生身见，什么叫做俱生身见？你与生俱来就有的，执着有一个我。

玄奘大师把它分为两个层次，第六意识的俱生身见，第七末那识的俱生身见。他也没有很具体的讲第六意识里面的俱生身见是什么。第七意识是无意识的你是看不见的，也没办法在那个上面修行，你只有在第六意识的俱生身见上面修行，但是哪一部经论都没有明说第六意识的俱生身见是什么，所以你修到这个地方就没办法了。

有人说集一切天主之力，要打破一个众生的俱生身见那也不够，因为它是无量劫形成的，只要形成一个生命，它就有自我意识，微虫和细菌也有，也有繁殖的欲望。它是无量劫形成的，几十年你修行怎么打破？阿赖耶识是一个瀑流，一直流注，你怎么可以在几十年之间就把它打断呢？需要极大的智慧的力量，如实观照的智慧的力量才能打破。当时禅宗盛行的时代，那是高明的禅师帮你打破，没有这样的禅师以后，你想要拿方法打破那就很难。

禅宗这种方法没有这样的禅师以后，因为这是第一着，这才是真正的禅宗，然后就落到第二着了，第二着就是参究，自性究竟是个什么？参究又分为公案禅与看话禅。

公案禅先让你参究古人的一则公案。那个公案是禅宗的祖师设计的，他的目的就是不能让没有开悟的人看懂，如果能看懂就失败了。现在的一些学者，今天他解释公案就失败了。公案因为看不懂就是要把你的意识分别全部打断，能看懂还在分别意识里，在意识思维里怎么可能打断呢？因为那

是命根，要把命根坐断。人类总是保护自己的生命，你怎么舍得把自己的命根打断呢？有人说要自我枪毙才行，把自己要打死才行，打死自己这件事情做起来是很难的，所以它有很多的技巧，这些技巧都有一定的作用，都有效的。

禅宗的技巧比藏密可能要高明一些，参究公案的设计就是让你的所有的心力都集中在不可言说的无明巢窟——末那识的俱生身见。因为它看不见，超越一切语言和思维，你只有发动了全部的心力，你的心力是什么？一个就是疑，一个就是寻伺，它们联合起来以后就像科研一样，用这种东西向那里看，向无明深处那里看那里参究。看的时候也不容易，看每一个古人的公案是怎么开悟弟子的，参究这个公案究竟是什么意思。

赵州禅师无论什么人来，他都是一句“吃茶去”，为什么赵州和尚这么说？你就慢慢参。这样参究有的人也就开悟了，但是不多。后来又发现这样也不行，这太复杂了。因为古代的出家人80%以上都不识字，你让他把祖师公案都看了都记住也不行，太复杂了。

接着就发展到看话禅，后来的看话禅，大部分中国禅师就把它简缩成为公案里面的一句话，比如像“念佛是谁”“无梦无想时主人公在什么处安身立命”“死了烧了何处相见”这一类，反正他的目的都是指向你的不可言说的自性，你这样参参参，确实也有开悟的，但是参的过程非常痛苦。就像

你的心里始终悬着一个没有解决的问题，要你念念都在这个上面，一天到晚吃饭、睡觉都是这样。

1988 年我在北京开藏密气功会的时候，有个浙江的小伙子来请教我，他说他是修看话头，他说他现在修到确实一天从早到晚都放不下，都是在参究里面，自性是什么？他说就不能开悟，睡不着觉，眼睛也红了，也上火了，他问我怎么办？“你就放松”，我只有这样说了，他说“我放不下呀”！老参究这很痛苦，从早到晚老想着这个，他就不能开悟，怎么办呢？这次大会之后，我看哪部经里也没有讲这种方法，也不能说他错，但是人家看话禅，当初也是在已经开悟的禅师指导之下，他根据你的根器，你适合于参哪个话头，他辨机授话，发现了你的根基以后授给你一个话头。你参破了以后疑情就发不起来了。用的是疑情，疑这个心所法。你发现没有怀疑了参不下去了，然后去找师父，师父再给你换一个话头再继续参。你必须要碰见高明的师父这样指导，不是参一次就行了。

禅宗发展到现在禅堂里只剩这个参话禅了，而且只有一个话头就是参“念佛是谁”，因为念佛的人多。你也不能说它不对，要真正开悟的话，这不符合佛法的教理。根据佛法的教理，必须前面要有一个基础，起码得到观照般若，具有一定的根器。它是针对那时候的出家人的，因为大家不识字，你不识字就叫你参，有的人确实他是参参参，他就能看懂能

听懂佛经了。我现在在寺院里碰到这样的年轻人、僧人也不少，他说原来就看不懂《楞严经》，这样参以后能看懂了，有的不识字他就会讲经说法了。我们家也出过一个，蒋介石还接见过他，也有神通，你不能说参话头这个方法不对。

这是参话头，还有一种是看话头。对话头又有两种解释，一种就是从话头这句话发起疑情，念佛的是谁？虚云老和尚还有一种解释，不止他一人这样解释，看念佛的是谁这句话还没有生起前那个无念的心。

1991 年我在云门寺闭了一个月的关，因为那是虚云老和尚的道场，我就拿这种方法修的。修了五六天以后，我念五声佛就什么都没有了，停下慢慢就能够入禅定，最多的时候能够坐到三个小时了。我出关以后，那个时候云门寺禅堂里只有我跟一个老师父两、三个人。一个老师父是从丹霞的寺院里来的，他是个班首，60 多岁了，我当时 40 多岁。他一看就像个禅师，他问我怎么修的，我说就这样修的，他大声说“要截断”！哦，我马上明白了，念一声出来以后你马上把它截断，云门宗叫做截断众流，把意识之流给它截断。我也能做到，做到以后当时我的信心很大，我这样修下去可能四禅八定以后都可以证到，开悟也可以证到，禅宗的语录我也能看懂好多。但是我从寺院走出来之后就发现这东西一点都用不上！我在丹霞寺里看见一个女孩的赤脚以后，我就

陷进去了就没办法控制，这个情欲没办法控制，这种东西根本就没有用。

我又修大手印法，法海喇嘛传给我的，前念已灭、后念未生中间把它停住，这跟虚云老和尚看话头是一样的，这就是三世诸佛的密意。我也是按照这个修，修了好多年，停住半个小时甚至两三个小时也都能做到的。我在中国社科院的图书馆里，有一次一下子就入定了，两个小时这个定都还在，后来我发现碰到烦恼的时候根本就没有用！

写《佛教心理学》的时候我看了很多的经论，才发现被误导了，释迦牟尼佛从来没讲过要这样修，那都是一些接引的方便，这个是很容易进去的，但是很难出来。默照禅也是这样，默是什么？就是你的思维、你的语言这些你要把它没有，这些没有的时候你还有一个照，照是无源之照，你不是照着哪一个概念或者哪一个具体的事物，一个认知对象都没有的，但是明明了了这么一个照，这是可以修的，比较容易进去的。北京的黄明尧居士就修这个，我听他在一个社里讲，他说这个默照禅进去容易出来很难，要证悟的话是很难的。如果我们拿教理看的话显然是不能证悟的，因为你没有正见的观照，像《楞严经》里讲的在意识分别法尘的境界里。

禅宗确实是中国佛教最高的智慧成果，现在也看做中国化的佛教。实际上它也是印度纯粹的佛教，释迦牟尼佛本身就传有顿教。印度的出家人我们中国人不太了解，因为去的

都只是有名的寺院。西藏因为离得近去的人也比较多，他们就发现印度的僧人分为两派，一派叫做班智达派，就是法师派，都是在寺院里学习教理辩论，佛学水平很高，但是修行就不行了，一辈子都在学习教理。另外一派叫做古萨里派，古萨里就是乞士，这些人都是单独在外面修十二头陀苦行，他们不一起修行，他们住在山林里，他们的见地基本上都跟禅宗一样，都是如来藏这一系，都是只修自己的本来心性就可以了，传到西藏以后见地跟禅宗一模一样，他们讲达摩祖师就是印度佛教古萨里派的祖师之一，这个应该是真实的，印度本来就有这样一派，达摩再传来中国。所以它只是外观形式上的一些中国化，还是达摩传承的。

禅宗当前就面临着危机，因为这种合格的禅师已经没有了，真正大家公认为开悟的没有了。自认为开悟的人参加过我们禅修的有四五个，那都是疑疑惑惑的。有一个他从小就有类似于太虚大师那种开悟境界，他的教理也很好，圆解开了，他都不能确信自己证到的这个是不是真正的开悟。禅宗界都讲不能下结论究竟是不是真正的证悟，没有这样的禅师就很难，但是并不是完全难。因为到清末以后，禅宗的传承并没有断，虽然开悟的人极少，但是还是有的，清末有四大禅师。虚

云老和尚参加的是扬州高旻寺赤山法忍和尚组织的禅七，在那次禅七里被认为开悟了，茶杯落地以后开悟的，但

是赤山法忍禅师也没有印证他。这个一定要以心传心，经过上面一个大家公认的禅师印证，你才能确定我是不是真正的开悟，难就难在这个地方。中国有禅宗的寺庙，有禅宗的文化，有禅宗的仪轨，扬州高旻寺的仪轨现在都用他们的，但是没有禅宗的内核了，因为没有禅师。

不是现在没有，唐代的时候黄檗禅师就讲“不道无禅，只是无师”，大唐国里无禅师，真正合格的禅师那个时候已经几乎就没有了。所以我们今天要复兴禅宗的话，尽量要适应现代文化，佛教要改革教理方面只有靠禅宗了，因为禅宗本身就有不断改革的传统，它的方法可以不断的变，非常灵活，戒律它可以改，服装也可以改，方法也可以改，它就有这个传统，而且也非常直接，非常符合于中国人的心性。

解放以前有我们成都的维摩精舍，袁焕仙创办的居士的禅宗团体。当代有台湾的安祥禅跟现代禅，我们大陆有净慧法师弘扬的生活禅。我写了《生活禅浅识》，我对净慧法师的生活禅是高度肯定的，因为净慧法师他长期在丛林里很有经验，有自己的一些体会，他讲出来的这个方法适合于现在一般的出家人跟居士。按照佛教的戒定慧这样修，修了以后起码有一定的成效，不至于走到邪路上去了，但是要见道的话那恐怕是不行了，也没有一个能达到见道的。

台湾的现代禅发起人李元松，他的智慧、文才、口才都很好，这个人长得也很帅，智商也很高，组织教团的能力也

很高。原来他自己认为禅宗开悟了自称慧解脱阿罗汉，过了几年，拿南怀瑾的标准去衡量，他觉得自己不够了，顶多就是一个初果吧。又过了几年觉得初果也不够了，就只称念佛人。过了几年又称念佛人也够不上了，只是一个信佛人。王雷泉教授跟他的私交很好，他 48 岁的时候他的教团有三千多人，里面知识分子很多，教理讲得一点都没错，他讲的佛教戒律都是很切合现代人根器的，讲的都很好，用的方法也都没错。他自己最后也不承认他自己开悟，而且 48 岁的时候，一个医生给他动手术，动错了以后就死了，临死的时候让整个教团都皈依净土宗。我去过他的道场，只有两个和尚在那念阿弥陀佛，他的念法跟我们不一样。这是现代禅宗改革的实践，都没有成功，没有一个能够开悟的人，因为没有以心传心的传统，也没有真正开悟的禅师。禅宗无论如何都是一个中国化佛教的精华，现在这种情况怎么复兴呢？

我研究佛教，发现从明代以来，莲池大师讲“震旦已无一须陀洹人”，中国连一个证得初果的人都没有了。不是没有能够证得果位的人，每个时代也都有的就是很少，像莲池大师本人他肯定是证到的。我就发现他们怎么修的，几乎都是先把教理学透彻了，然后拿禅宗的方法，大部分都是禅净双修用念佛的方法修到的。

目前我们看民国时代禅宗开悟的几个禅师是怎么修的。因为现在科学时代我们什么都是要有证据的，看谁学什么东

西已经成功了。你哪能随便相信传给我这个法这样修就可以修成功呢。必须要找到一个证据，人家就拿这个方法修成了，然后再拿我自己跟他比较，我的根器有没有他好，能不能像他那样修成。修成的人是有的，我找到几个。我师父法海喇嘛，他被他的两个师父印证透彻三关，虚云老和尚也印证他，还给他临济宗的传承。我问他是怎么开悟的，他是一个西藏喇嘛，他被法师带到内地以后，上了福建的鼓山佛学院。他上佛学院的期间，在鼓山的禅堂里边敲着木鱼念佛，念念念就达到一心不乱了，头碰在桌子上，木鱼落地了，他就这样开悟的，他是靠念佛开悟的。

南怀瑾讲虚云老和尚是靠念佛开悟的。还有一个比他们早一点的明印禅师，他是禅净双修，又念佛又参禅，他最后在长沙的落气亭，就是专门停放古人棺木、尸体的一个寺庙，在那个地方住。当时有个国师蒙古白喇嘛是北平雍和宫住持，他是有神通的，他走到那个地方以后，就礼拜印明和尚。他说果位圣者在那里焉能不礼拜。他讲出来的东西确实不错，修行也确实不错，他怎么修的呢，他就念佛，念完以后再礼佛，礼的时候有个拜凳，一下下去时把这个拜凳给推翻了，扑在地上，就是这样开悟的。这个叫做禅机，没有机是不能开悟的，必须有禅机。

机又叫缘，曹山本寂禅师说“从缘荐得相应疾，就体消停得力迟”，这是什么意思呢？你遇到这种缘，遇到这种增

上缘高明的禅师，遇到能够使你开悟的机，有的时候听一个声音，有的是一句话，有时候眼睛看见一个东西，你自己是不能自主的，反正那个时候水到渠成，机一触发就这样开悟了。就体消停得力迟，什么是就体消停，在你的心体上，拿那个正见去消歇你的妄念，就像默照禅一样的，你拿这种真如三昧的方法去修得力迟，能开悟但是稍微要慢一些，明印禅师是这样发机的。

北京的莲花寺的省然法师，现在这个寺院没有了，省然法师，黄念祖的师父夏莲居跟他学过，他是念佛闭关九年以后，达到无念的境界，他那个境界在净土宗也算开悟。他的一个偈子就说他是怎么发机的，以念来发机，主要是念阿弥陀佛这一念上，就抓住这一念，这叫一念单提，到一定的时候就发机了，这个发机你不能主宰，只能是水到渠成，他是闭关九年达到的。他有神通，当时八国联军侵略，他的寺庙不受影响，北京人跑到寺庙里面去，他还可以降伏狐狸精。

我问黄念祖居士，夏莲居和省然和尚是什么关系呢？他说在亦师亦友之间，因为夏莲居很早就被认为开悟了，夏莲居根器就很不一般。贡嘎上师到内地来的时候，在北京就发现汉地堪任金刚阿闍梨者唯此一人，就动员他学藏传密教，马上就授给他金刚阿闍梨之位。夏莲居说我认为没有比净土法门更殊胜的密法。据说他神通也很大，教育水平也很高，念佛见性都是这样禅净双修的。

只念佛能达到见性的，《楞严经大势至念佛圆通章》里讲，以如母忆子之心忆念佛，不是仅仅念佛的名号，“不假方便，自得心开”，可以不用其他的方法，不用参究，不用观照参究，到一定的时候，可能在佛的加持之下自然就开悟了。之前从来都没有记载说有人是这样念佛开悟的，但是当代有，在重庆有一个姓遽的老居士在网上有她自己讲的3万字的文章《遽老居士讲法实录》。我听她的口音像是山东那一带的，把“什么”叫“神马”。她说她老公成为植物人了，她在医院里照顾她老公十多年，念佛二十多年。忽然有一天咔嚓一下她就开悟了，讲出来的境界跟惠能大师是一样的。她没有多高的文化，没多少教理水平，她说我什么都知道。反正一个普通的老太婆，肯定不会骗人，她也没什么目的，这个确实是真的，她讲出来那个与祖师开悟境界一样。她没有什么诀窍，就是出离心特别强，因为每天在医院里边看见病人的痛苦。再就是真诚两个字，她念佛非常真诚，当代有这么一个例子。根据教理的话我都不大相信你只是念佛就真正能开悟，但是就有这样的事。虽然《楞严经大势至念佛圆通章》这样讲了，但是你要达到这一点这样修的话很难。你要完全百分百的相信释迦牟尼佛等佛确实是实有的，确实你念的时候他会加持你，念一声阿弥陀佛，能灭八十亿劫生死重罪，要确信这

一点确实是很难的，只有你确信不疑以后这样念才可以，能够具备这个条件的人也不多。

我在广东碰见了一个佛学院毕业的福建的法师，极其优秀，他教理也通达。他把这两个指头燃指供佛，我去的时候就燃了这一根了，纱布包着的。我就问他燃指的时候疼不疼，他因为极度的信仰，当时正在烧的时候就觉得火辣辣的，他说不疼，但是燃完了以后现在不包着，他说极疼呀，这样虔诚的人闭关六年了，前三年就不断的生病，后三年他一天还要睡觉四个小时，这样是证不到三昧的，只有 24 小时持续不断才可以证到三昧。见面后他第一句话问我什么呢，因为他信任我，不知道他为什么信任我，他问究竟有没有这回事，究竟有没有真的阿弥陀佛有真的西方极乐世界呢，因为他也没有看见，他念了六年佛也没有更多的灵验，确信不疑就这么难。后来他又燃了一个手指，现在应该还健在，你看虔诚到这种地步，这样念佛都不能确信不疑，而且他有教理基础是佛学院毕业的，所以这样修也很难。

我最推崇的就是印光大师他自己用的方法，他自己写的《念佛三昧摸象记》里的方法。他 58 岁的时候在某个寺院闭关，谛闲法师在隔壁说法，他就在墙上凿了一个洞，一边听谛闲法师说法一边念佛，他就拿他自己的这种方法开悟了，那就是即念即观，什么是即念即观呢？就是止观同时，

如果只是念佛，这只是一个止，是修禅定的，证到禅定以后还要修观。

修止观有三种步骤，一种就是先修止，证到正定了，然后再修观，南传佛教大部分都是这样的。一种是先修观再修智慧，开了智慧以后拿智慧去修止。一种就是止观双运，止观同时。南传佛教一般大部分都是先止后观，他们把纯粹只修观的叫做“乾观行者”或者“纯观行者”，这种人在南传佛教里面也很少，因为慧根需要非常好。

印光大师他也没具体讲他怎么观，他看大藏经看得很多。我的理解就是拿他修证到的观照般若，念的同时就是观的同时，念念念然后观和念就不分了，起码是观不可得，能念也不可得，所念也不可得，我试了这种方法极其有效，念与观水乳交融不可分的时候，“念即是观，观即是念”，这个时候还没到根源还没开悟，然后就用禅宗参究的方法了。

“重重提究，切切提撕”，提是把一个东西提起来，撕是撕扯，老是拉扯它，老是拉扯自性究竟到底是什么。我不放下就抓紧，我不放下这叫提撕，任何时候我都不放下，就这样提撕提撕。怎么提撕呢？你就看无念而念的时候，这个时候本来心性是什么？往内心深处看的时候忽然一下就证入无念无不念的境界，证到一定的境界以后，他对这个境界是有描述的：

其相如云散长空，青天彻露。亲见本来，本无所见。无见是真见，有见即随尘。到此则山色溪声，咸是第一义谛。鸦鸣雀噪，无非最上真乘。活泼泼应诸法，而不住一法。光皎皎照诸境，而了无一物。

按照他讲的境界，是参禅的人透过末后牢关以后的境界，他在生活当中是很活泼的能够运用。他拿这个方法修了以后，他觉得这个方法也不能适用于所有的人，他跟一个居士写了，他说千万不要跟别人说不要传出去，传出去以后必然招谤，别人会诽谤你，所以净土宗信徒很少有人注意到《念佛三昧摸象记》拿这种方法去修的。当代台湾有人写了《念佛三昧摸象记》注解，这么大的册子，寺院里边当时很多现在没有了，讲得很好的，我觉得这个方法对于现在的很多人，尤其是开了圆解的，即念即观的观照，可以从小乘观到圆教，你可以观念念无常，也可以观念念不可得，这是大乘观法。观当下一念就是阿弥陀佛，就是西方净土这样观，这是一个循序渐进的进程。你的功夫深入以后，你先是观无常，然后进到不可得，再进到最后一步“是心作佛，是心是佛”。

《无量寿经》中说“是心作佛，是心是佛”这两句话就是他的理论依据，是心作佛比较容易理解，我修念佛三昧的时候我所看见的佛像，这是我念佛的心识主要是第六意识造出来的一个幻象，也不是真正的阿弥陀佛，这个可以理解。是心是佛，禅师的解释是“念佛心即是佛”，你正在念的这

个念就是阿弥陀佛，如果你真正的证到这一点那就真正开悟了。这样达到的开悟很好，因为他是在念，他不是在无念，无念的时候你在生活当中用不上的，你有念以后他就没有了，这是在有念的时候能运用的。这样的开悟运用在生活上的效果一般比参禅证得一个什么都没有的境界后打破根本无明强。

即使你不能开悟，念佛具有消除业障的巨大的力量，有往生净土的巨大力量，那就非常的保险了。我不能开悟，我起码还可以往生西方净土，参禅即使开悟了，你还不一定能往生。所以这是为什么现在净土宗盛行的原因。净土宗比这个更简单一些，全凭信愿，但是完全凭信愿的话，实际上你真正达到确信不疑这一点很难，你绝对不可以使所有的人都相信有西方净土。

我认为如果净土宗没有教理的基础，没有戒律等这些的基础就不是一个完整的佛教。必须要建立在这些基础之上，最好获得观照般若，再念佛好一些。只凭一个信愿，当你信到一定的时候，就不一定信了。没有多少灵验，当你临终的时候不能做主的时候，你不一定会去信。

真正拿唯识学去衡量一个人能不能往生这件事情，最低的标准就是临终一念十念念佛。但是根据唯识的教理，临终一念是异熟心是果报识，跟做梦一样是不由自主的，你不由自主的时候你怎么可能念佛呢，那是极难的一件事情，你的

业障稍微有一点没消除你就不能。因为死亡的时候不是由你自己做主的。

比如我奶奶，我看见我奶奶死的时候，她就在我面前。中午的时候她端着碗正在吃饭时，忽然从外边看，好像看见了什么很吃惊很诧异，碗一放慢慢趴下去后，脸色慢慢就变青绿色了，我才意识到她是不是死了，我怎么喊她都不答应。

你怎么能知道或者准备临终一念就是正念呢，临终一念昏迷的多。这个昏迷而死在藏密里边是最可悲的一件事情。他讲临终的时候就是看见地狱狱卒来抓你，这个也不是极其可怕的，因为地狱它是有年限的，你的刑期满了以后你还可以再上来。昏迷而死，你的意识不清醒，就会沦为这种意识不清醒的低等动物，藏密就是这样讲的。

太虚大师主张禅宗与净土宗真的要改革，必须建立在教、戒这两个基础之上。比喻像一个花盆没有架子，放在地上看不见，必须有一个架子你才看得清楚。所以我编写《普贤行愿法门》就是根据当代人尤其是青年人学佛的这种环境与条件而来。四预流支是亲近善知识，听闻正法，如理思维，法随法行。学佛第一步就是要遇到真正证得果位的善知识，他讲的正法才是真正的正法，你才能够得到正见，碰不到善知识你连个正见都得不到。往下就是吃素，吃素的话，牛跟羊也吃素它们能成佛吗？光是念佛能成佛吗？成佛是要靠智慧成佛的。碰不到善知识怎么办？这第一步就没办法了。

所以我就想给大家提供一个文字的善知识，读这个法本能够帮助你快一点开圆解。我把三系佛教适合于现代人的精华，南传佛教、汉传佛教、藏传佛教的精华都整合得很简短，不是只有一种法门有多种法门，帮助现代人提供一个在缺乏善知识的情况下起码能够得到正见的方法。第一步我理解的佛法起码没有错，我的修行也没错，是符合佛法正道的，不然见地错了，你觉得你在修行，实际上是错的。佛教当今就是这么一种现状，没有别的办法了。

佛法就是要了却生老病死，让人获得在宇宙里一个永恒的绝对自由的生命。你只有按照他的方法来，因为这个是无数的祖师与佛自己实践过以后的经验，他的经验证明这样是可以成功的，所以它是科学。这是经过很多人修行实践以后成功的方法，这是经验证明后的方法。它跟现代科学不一样，现代科学的好多说法它都是假说，还没有被证明。佛法已经被证明了，被佛菩萨与很多的祖师已经证明了，只有这样修才能真的达到解脱。

禅宗里边大家看唐代能够自主生死的禅师很多，说走马上就走。不要说禅师了，我们学校有一个李老师，他原来是中文系的副教授，原来是个右派分子，有四五个儿子都没读书，他到我家来过一次，他皈依过能海上师。他是一个副教授，没有哲学思维，理论水平很差，我发表在《法音》上的文章很多人都能看懂，他说他看不懂，他每天打坐的时间少，

因为老年人都是躺着修，躺着修的时候耗费的能量是最少的。后来我听他的朋友说他主要就是念佛，说念佛入定的境界三天三夜都说不完。有一次走在路上他跟他的朋友说，他完全可以控制自己的呼吸，想要什么时候走就可以什么时候走。然后有一年的他把头发剃光以后，中午就在床上午睡，实际上就是自己走了。这个不仅是开悟的人可以办到，有四禅的人也可以办到。

纸衣道者他是随时能够坐脱立亡的，随时想走就可以走。当时他演示马上就走了，旁边有一个禅师就问他，坐脱立亡是做到了，那件事你究竟透彻了没有？指参禅开悟了没有。他想了一下没有开悟，没有就又活过来了再继续参究。

唐蕴居士一家三口就更离奇了，唐蕴居士是这样走的。一个当官的朋友来看他，他说着说着头枕在这个朋友的膝盖上就走了，临济祖师也是这样走的。唐蕴居士的女儿叫灵照，她听说他爸爸这一天要走，她先走了，她坐在她爸爸的座椅上就走了。他的哥哥正在地里锄地，听说他的爸爸跟妹妹都走了，他扶着锄头站着走了，他能自主生死能做到这样。你不说别的证据，人家起码是比一般人死得好多了，道教里边的人也做不到，儒家更做不到。马克思是坐在椅子上走的，马克思也不简单也是有功夫的。对整个佛教修行的方法的就讲到这里。

我问当代一位终南山的法师，他自己写了一本书，他在终南山闭关三十九年以后自认为是明心见性了。我在北京开会碰见他，他的气色很好，我们是甘肃老乡。他修大圆满，他说是在修到一定的时候，米拉日巴祖师、莲花生祖师亲自来加持他，这样开悟的。大圆满修法都在书上写了，现代有人专门收集大圆满的著作，搜集了四百多种有二百多万字。我就问他除过这些文字所讲的方法外，再有没有其他密传的诀窍呢？他说没有，也就是书上那些方法。佛法里边现在大圆满很流行，最高明的方法也就这些。

大圆满是一种密法，比禅宗容易进去。先是三门观心，通过观心以后获得一个基础，心不可得，你把心定在一个前念已灭后念未生空白的一个境界上，体会心超越时空的不生不灭这样修进去。我这样修就非常容易进去，进去以后不能开悟，因为开悟你一定要证得涅槃，体证到涅槃，你才对佛法确信不疑。这个法不能证得涅槃，它只是一个入门的方便，而且哪一部佛经里边都没有讲过要这样修，必须要拿正见修观才可以。密教还是要在已经开悟的很高明的上师加持之下，他的具体指导之下，你拿这种方法修，修到一定的时候，再靠上师的加持才可以开悟。

藏传佛教里这样的上师现在几乎是没有了，光修大圆满怎么能够开悟呢？方法也没有错，但是我认为禅宗与密教离开了显教的基础教理，就不是完整的佛教。都需要在显教里

修行成就了以后再修，大乘修行成就以后再修密教。你没有这样的基础修不上去，你也碰不到这样的上师。

只有先把经论透彻。今天的人透彻教理不难，透彻教理以后，通过修四念处，即念即观，尽量得到不可得的观照般若，在修行当中念念都能用得上，一观妄念就没有了。你拿观照般若再去修，任何方法都可以，念佛可以，参禅也可以，修某种密法也可以，你喜欢修什么就修什么，但是修的过程当中都要用印光大师这种即念即观的方法，拿观照般若去观。观的时候，当你观到极其寂静，那就是根本无明了，什么都没有了但是还没有开悟，那就是根本无明，那不是本来心性是无明，也叫做无始无明。

第二，你就要用得到的观照般若和你学到的教理理论，用心非常微细，要非常细致的看，自己这时候的境界里边还有没有意识层面的俱生身见，有的话再拿不可得的观照般若把它打破，看破以后就可能开悟。这不是我讲的方法，是释迦牟尼佛讲的，大乘经论里面实际上都是这样讲的，但是很多的人没有完全看懂，释迦牟尼佛真正的正法就是这样修的。今天讲到这里，谢谢。