



万缘放下身心何等自在 一念回光烦恼顿成菩提

# 自在之行

つぎと



佛法正道论

陈兵·著

华夏出版社



陈兵先生以其近四十年修学佛法的真实成就，讲学论道，著书立说，具足正知正见，引导正信正行，是教内外、海内外备受欢迎与尊重、不可多得的佛教学者和修行人。《自在之行》一书，专就现代人如何进入佛教、修习佛法等诸多问题，应病予药地大施法施，知见真正，是当今传播正信佛法、豁破众生生命黑暗的一盏菩提心灯！

——“生活禅”创始人、中国佛教协会副会长净慧法师

陈兵教授的《自在之行》，以他渊深的佛学素养和实修亲证的体验，给现代学佛人在信息爆炸时代无所适从的窘境下，指出了一条相当难能可贵的正道。本书诚为当代学佛人正信实修之宝筏。

——北京大学宗教所所长楼宇烈教授

陈兵先生为海内佛学名宿。本书是一本十分切实的学佛指南。上编替青年人学佛指示途径，说理莹彻，切实可行，足发入道之机。中编深入探讨禅净密之法，拣择生活禅、大手印及观音大势至圆通法门，既深刻又简捷，其综摄之功，真可惊叹。下编收集修行回忆、访谈、诗偈和寺宇楹联作品，乃以亲行亲证，以使人得法味法喜也。

——台湾佛光大学、南华大学创校校长，北京大学教授龚鹏程

ISBN 978-7-5080-5536-7



9 787508 055367 >

定价：38.00元



# 自在之行

——  
佛法正道论

华夏出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自在之行 / 陈兵著. —北京: 华夏出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5080-5536-7

I. ①自… II. ①陈… III. ①佛教—基本知识 IV. ①B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201210 号

自在之行

---

著 者: 陈 兵

责任编辑: 梅 子 晓 燕

图书策划: 北京世纪拓普图书有限公司

版式设计: 九章文化

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京市东直门外香河园北里 4 号

邮 编: 100028

电 话: (010) 64663331

印 刷: 北京雨田海润印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 23

彩 插: 3

字 数: 390 千字

版 次: 2009 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2010 年 2 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-5536-7

定 价: 38.00 元

---

华夏版图书, 版权所有, 侵权必究

如有印刷或装订错误, 请随时联系

新华书店  
PDG



# 目 录

## 上篇 现代人学佛之道..... 1

### 一、大乘根本加行论 .....2

坚固净信 / 发菩提心 / 得正知见 / 忏障积福

### 二、居家学佛之道 .....14

多障碍亦多殊胜 / 人天乘善法为基 / 解脱道与大乘道 / 居士林的意义及其建设

### 三、论出家学佛 .....27

出家修道之旨趣 / 出家应具备的条件 / 出家之正业 / 出家后的再出家 / 僧宝与皈依僧 / 汉传佛教关于出家的错误观念

### 四、与青年朋友谈学佛 .....51

佛教与青年 / “了生”为主旨，菩提心、智慧、方便为首要 / 大乘渐道为本 / 解决矛盾 摆脱困惑

### 五、佛教人生观 .....70

正视人生缺陷，把握人生根本问题 / 珍视人生，创造应有的人生价值

### 六、烦恼的辨认及对治转化 .....85

烦恼之辨认 / 烦恼的过患与特点 / 调伏烦恼的技术 / 以般若智慧断、转烦恼

### 七、染污末那及其转依 .....110

恒执内自我的染污末那 / 末那识的相应心所及所依的根 / 末那识之必有 / 末那识为“染净依” / 染污末那的转依



# 自在之行——佛法正道论

## 八、阿赖耶识与修行 .....125

阿赖耶识的摄藏功能 / 阿赖耶识的行相、所了境及相应心所 / 阿赖耶识为染净之本 / 阿赖耶识的真妄 / 阿赖耶识之必有 / 阿赖耶识在修行中的应用 / 阿赖耶识与开悟、见道

## 中篇 禅净密指要 ..... 149

## 九、观音圆通法门释 .....150

一门深入与观音圆通 / 耳根为何“圆通超余者”、“方便易成就” / 耳根圆通的修证次第 / 圆通之果与自性观音

## 十、大势至圆通章释义 .....164

门门皆趋性海 / 意根圆通与大势至菩萨 / 念佛三昧 / 以如子忆母之心念佛 / 念佛见佛 / 以念佛心入无生忍

## 十一、四祖禅述略 .....178

依《楞伽》“诸佛心第一” / 依《文殊般若》一行三昧 / “直任运”的顿悟法门 / 观身空寂与守一不移 / 自性净土与接人机用

## 十二、《坛经》禅法解读 .....190

前行——依止善知识、传香、忏悔、发心、皈依、得正见，在生活中修行 / 正行——言下见性，以无念、无相、无住调心，入三三昧 / “随方解缚”的教学法

## 十三、虚云和尚的禅学思想 .....204

宗、教圆融 / 三学并重，戒行为基，渐修顿悟 / 切实的参禅法要 / 在动用中勤修万行，久经磨炼 / 禅净融通

## 十四、生活禅浅识 .....223

生活化与化生活 / 禅要——“生”与“活”



## 十五、净土法门实似论 .....230

似浅实深 / 似显实密 / 似消极实积极 / 似易实难 似难实易

## 十六、太虚大师的净土思想 .....244

净土非一，皆唯心造 / 西方净土与念佛往生 / 兜率净土 / 人间净土的建设

## 十七、禅净双修论 .....262

永明四料简与由禅入净的必要性 / 禅净之融通与双修 / 融禅净于一炉之念佛

## 十八、大手印导论 .....277

传承、典籍及种类 / 大手印之见 / 大手印之修、行、果

## 十九、大圆心髓略识 .....291

部居与传承 / 大圆心髓见 / 大圆心髓前行 / 大圆心髓正行 / 大圆心髓之果

**下篇 附录：回忆、访谈、诗偈、楹联 ..... 301**

## 二十、南天眼目痛长瞑——缅怀法海上师 .....302

## 二十一、忆访黄念老 .....311

## 二十二、难忘的参访永恒的怀念 .....315

## 二十三、怀念贾题韬老居士 .....317

## 二十四、师友杂忆 .....322

京华四大高僧 / 圆彻法师 / 清定上师 / 隆莲法师 / 龙山法师

## 二十五、永怀母亲 .....335

## 二十六、参透佛心 回报社会——陈兵教授访谈录 .....340

## 二十七、诗偈选 .....345

感怀 / 读经 / 念佛 / 题观音像 / 思乡曲（歌词） / 蜗庐 / 普陀山纪游（五首） /



# 自在之行

——佛法正道论

寄怀圆彻法师 / 贺赵州柏林寺普光明殿落成呈净慧法师 / 题虚云老和尚画像  
/ 悼念妙湛大和尚 / 再上庐山 / 神圣的青藏高原（歌词） / 永乐北藏影印志贺  
/ 六十自述 / 贺明海法师荣膺柏林禅寺方丈 / 贺《太虚大师全书》出版 / 题《生  
与死》赠史文 / 春节感怀 / 口头禅 / 大理行 / 我是一只老犬 / 莲花生大师赞 /  
忽然 / 普贤法界 / 游白塔禅院 / 题月琴 / 题达摩面壁图

## 二十八、佛教楹联 .....355

大雄宝殿 / 释迦牟尼佛 / 卢舍那佛 / 弥陀殿 / 观音殿 / 大势至菩萨 / 法堂 / 佛  
学院 / 台州佛教文化馆 / 赠何泽霖居士 / 柏林寺万佛楼 / 悼念茗山法师 / 贺《菩  
提道》创刊 / 贺绵阳佛学研修中心成立 / 其他

# 上篇 现代人学佛之道

## 一、大乘根本加行论

加行(梵语 prayoga),意为加功用行,又译方便,或称前方便、方便道、前行、道前基础,指正式修行(“正行”)之前的必要准备。就像行军之前的备办粮草,出车之前的加油打气,见道证果之前所修的一切行,都可叫做加行。佛教各种修行道,都有其加行作前提和基地,如三乘修定以持戒为加行,神通禅以四神足(欲、念、精进、慧)为加行,天台止观以具五缘、河五欲等为前方便,唯识学菩萨道五位中以资粮位后、见道位前的暖、顶、忍、世第一四位为加行位,等等。本文所言大乘根本加行,是包括了资粮在内的广义加行,指大乘显密诸宗共同作为修行之根本、初学者入门必先修习的各项课目。

盖房立舍,必先打好地基,地基不固,房舍难免坍塌。学佛修道,必先修好加行,加行不修或修而不固,便无资格进入正行,邈等修学,必多障难。大乘多种经论,都强调加行的重要性,阐述了加行的内容和观修方法。

入门先修加行,本是佛教诸乘修道之通途。藏传佛教直承印度晚期成熟的佛学,十分重视“道次第”,强调道前加行的修习,有系统、严整的加行修持法。如噶举、宁玛以观人身难得、思惟无常、观轮回苦、观善恶业报为显密相共的“四共加行”,格鲁派以净信、修四无量心、思无常、发菩提心为四共加行,以出离心、菩提心、正见为“道之主要三根本”。

汉传佛教本来亦重加行,天台宗的修学次第尤为系统。但自唐宋以来,禅、净二宗盛行,禅宗专接上根利器,不立阶渐,以扫荡一切为方便;净土为诸宗归宿,以信愿二门为加行。禅净二宗,尤其禅宗,出于应机设教的特殊方便,对大乘根本加行的修学,强调不够,未建立严整的加行观修法仪。影响至于今日,难免产生诸种弊端:一些学人虽入佛门多年,却连三皈依都不能清净,拜祀神鬼,迷信卜筮,皈依气功师,认三教学理为一致;或则虽然念佛、诵



经、持咒、布施，而无出离心、菩提心，贪求世间福报，器量狭小，停留于低层次的神道信仰；或则虽然证道心切，急于打七闭关、入山住洞，而因正见、资粮不备，业障未除，久修无获，乃至入魔发颠，丧身失命。尤其是近年来一批从练气功转入学佛的人，往往执着气感，希冀神通，只把佛法当作一种“功夫”来练，结果不是难以深入，便是被鬼魔所附而不自知，或者被气功界的歪风所诱，急于为人之师、受人供养，假佛法为旗号，办班教功，牟利捞名，状若巫祝，行类方士，败坏佛法与气功的声誉。如此种种，皆是加行不备、因地不真所致。

有鉴于此，笔者认为欲提高佛教徒的素质，令众生如法修学而得佛法实益，应吸收藏传佛学之长，严格修学次第，首先建立诸宗相共的大乘加行道，这是重建中国佛学至为重要的一着。本文特总结汉藏佛学诸加行说，将初学必修的资粮、加行归纳为坚固净信、发菩提心、得正知见、忏障积福四条，名曰“大乘根本四加行”。

四加行的修习，应以在禅观中“思惟修”和日常生活中随时观察而“数数修”相结合，以由师长讲说引导、集体观修为殊胜方便。此应有详备的仪轨，可制成磁带光盘以广流通。本文仅举其纲要，以供有缘者参考。

## 坚固净信

《华严经》谓“信为道元功德母，长养一切诸善根”，“信能欢喜入佛法，信能增长智功德，信能必到如来地”。对佛法僧三宝的正信、净信，是学修佛法的起点，进入佛道的门槛。无信或信心不坚固而修法，狐疑不定，见异思迁，三宝加持的信息无法打入其身心，难以得到佛法实益，《大智度论》喻如“牛皮未柔，不可屈折”。菩萨道以十信位为初门，天台教以起圆信为解、行、证的基础，即示坚固净信为入佛初门。乍入佛门，或有心接触佛教，无论受三皈依与否，皆应先着力解决信的问题，祛除疑惑，生起正信，坚固净信。生起、坚固正信，略有三种方便：

1. 亲近善知识。善知识，指能引导、帮助人修学佛法的师友，这种人起码须善解佛法，具正知见，有德行，有修持，与自己有缘，对之能生起信任。《华严经》喻善知识为趋向佛果的眼目与导师，对修学佛法极为重要；《瑜伽师地

# 自在之行

——佛法正道论

论》卷六四以亲近善知识为三皈依所修四正行之首。所亲近的善知识，须谨慎观察选择，僧俗不拘，不依名望，重在实德。对善知识应尊重钦敬，虔诚咨问法要，求其解答疑惑。更须观察善知识的身教，从其智慧、德行、人格，去认识学佛的利益。

2. 听闻正法。《瑜伽师地论》列为三皈依所修四正行之二。这是对佛法获得正确认识而生起正信的根本途径。初学者应多听讲经说法，先读一些佛学概论类的书，如太虚大师、蒋维乔同一书名的《佛学概论》，印顺法师《佛法概论》、张澄基《佛学今论》等，对佛法获得一个整体性的大概了解，然后再由浅入深，研读经论原典。《阿含经》、《心经》、《金刚经》、《净土四经》、《楞严经》、《起信论》、《摄大乘论》、《成唯识论》等，有条件者皆应熟读、读懂。文化程度高、有余暇者，应更广阅教典，将佛法与各种世间法反复研究，认真思择，确认佛法为无上的真理。

3. 阅读佛传、僧传、佛教史、佛教感应故事等，从佛教流传和实践的历史，认识佛教、佛法产生及经久流传的根源，及佛教净化人心、促进社会文明发达的作用和价值，认识佛法在传统文化中的重要地位。特别应阅读有关佛法与现代文明、人文科学、人体科学、自然科学等比较研究的文章著述，认识佛法历久弥新的宝贵价值。

生起、坚固净信，须对三宝的功德和皈依三宝的利益、必要性进行观察思择，由正确认识三宝，生出对三宝的由衷敬信，从而以三宝为真正究竟的皈依处。

观佛宝功德，应依佛传和佛典有关记述，观释迦牟尼佛非同无可稽考的天帝神祇，而是真实的历史人物，生当人智大启的文明盛世，贵为太子，为求彻底解脱生老病死等痛苦的大道，舍弃王位妻子，出家苦行，穷诸外道之所证，终由禅思而证大觉，说法教化，创立僧团，言传身教，班班可考。道流全球，泽及万世，被尊为人天导师，历代自帝王将相、英才智士到庶民百姓，鲜有不钦崇敬仰者。其道德、智慧、人格，圆满无比，堪为我人之师表楷模。应依佛本生故事等，认识佛历劫勤苦，为追求正法、利益济度众生而精进不息、不惜身命的精神。应依佛典记载，确信佛诸惑尽净，万德斯圆，具三身四智、三明六通、十力、四无所畏、十八不共等超人的功德。确信佛化身虽已示现

灭度，法、报二身长存不灭。由释尊之修行成佛，确信无始以来、无量世界中，必有无数人早已、现在成佛，释尊所说十方诸佛及其功德，真实不虚。确信大乘经所言皈依佛、念佛、供养佛，必为佛所护念加持，得世出世的殊胜利益。

观法宝功德，应观佛陀教法，尤其是以涅槃妙心为核心的缘起、四谛、三法印、实相印等，不同于仅依思辨而建构、以理性解释世界为旨的诸家哲学，不同于专究物质现象、为人类生活问题服务的诸门科学，不同于依神启天降而建立的各种世间宗教。佛法，乃是佛陀及无数佛弟子通过禅思等修行实践所证实，真实不妄，颠扑不破，如实揭示了宇宙人生的实相，指明了彻底解决人存在的根本悖论——生死问题之道，超越世间法而又包含世间的伦理、政道、哲学、宗教，超越理性而又不离理性，堪为我人的人生司南、安身立命之大本。思惟如此正法，乃是佛陀长劫追求，历尽千辛万苦，方才证得；经卷法本，凝聚着求法、翻译大德们的血汗与虔诚，来之不易，遇之甚难，应当尊重顶戴，以为究竟的皈依处。思惟佛法的心髓，在指示众生皆具佛性，应确信自心有无尽宝藏，只要依法修持不懈，定能不断开发，圆满成佛。

观僧宝功德，应观一切贤圣僧，如观音、文殊、普贤、地藏等大菩萨，舍利弗、目犍连等大阿罗汉，历代祖师、大德高僧，传佛家业，见道证果，见地齐佛，梵行清静，分证佛德，住持佛法，堪作我人最为可靠的师友、同伴，为究竟的皈依处。

观三宝功德而生正信，未受三皈依者，应依清静比丘受三皈依；已行三皈依者，应观三宝功德而修三皈依，以坚固净信，达到对三宝生起信根，根深难拔，任何外缘皆不可转移。如《优婆塞戒经》卷三所说：

若皈依佛已，宁舍身命，终不依于自在天等；若皈法已，宁舍身命，终不依于外道典籍；若皈依僧已，宁舍身命，终不依于外道邪众。

三皈依不但初学者必修，在从凡夫地至佛地的整个修行过程中，皆不可舍离。密宗皈依偈云：

诸佛、正法、贤圣僧，直至菩提我皈依。

大乘各种禅法，密法各种仪轨，皆以观修三皈依为首。这是得到三宝护



持指导，以如法修学、不起魔障的根本保证。

## 发菩提心

菩提心，亦译“道意”，具名“阿耨多罗三藐三菩提心”，指上求佛道、下度众生的誓愿。《金刚经》谓发菩提心者，当生“我应灭度一切众生”之心。《瑜伽师地论》卷三五谓菩萨最初当发如是愿心：

愿我决定得证无上正等菩提，能作一切有情义利，毕竟安处究竟涅槃，及以如来广大智中。

要之，立志成佛，并尽度一切众生皆共成佛的志愿，谓之菩提心。菩提心是成就佛果的种子和本因，是修行菩萨道的本源动力。《大日经》卷一谓“菩提心为因”。《集一切福德三昧经》谓“一切福德无有不入初发心中”。发菩提心，为大乘根本四加行中最重要的一门。此心一发，即入菩萨之数，若更护持不令忘失，则随其所作，乃至工作学习、谈说嬉笑，皆成修行，皆成菩提资粮，有如仙丹点石成金，将人的生活点化得极富价值。菩提心不发，或虽发而不真不固，多所忘失，即使念佛修密、坐禅习定，皆成世间有为法，不能生出世间果报。《华严经·离世间品》甚至说：

忘失菩提心修诸善业，是为魔业。

菩提心为大乘之本，大乘以人天乘、小乘为基础。菩提心的发起，应以发人天乘的胜进心、小乘的出离心为天帝神祇。

胜进心，谓立志奉行诸善，不作诸恶，现世完善道德人格，后世保住人天果报。此心主要依观善恶因果而发起。观行善必得善报，能做好人，受人尊重，身心安和，得诸福报，后世得人天善果；行恶必得恶报，现世受国法处罚，遭世人嫌弃，身心不安，贻害社会，后世堕入饿鬼、畜生、地狱三恶道，长受饥寒交迫、楚毒加身等巨苦。须通过听闻研读有关经论，参阅历史上因果报应的事实，观察现实生活中善恶报应的事例，——观十善十恶的因果果报，深心畏苦趋乐，决志弃恶修善。

出离心，指永远出离三界生死的愿求。此须由观身过患、观生死无常、观轮回苦、观人身难得佛法难闻而生起。

观身过患，谓观我人由业所感得的血肉之身，多诸缺陷，危脆不坚，秽

恶不净，为大系缚，能生种种苦恼，为不理想的生命形态，不值得执着贪恋，应立志变革升华。《发菩提心经论》说观身过患有五事：一观我身五阴四大皆能兴造无量恶业而欲舍离，二观身九孔常流臭秽不净而生厌离，三观身有贪瞋痴无量烦恼而欲除灭，四观身如泡如沫念念生灭而欲弃捐，五观身无明所覆常造恶业轮回六趣。禅门五停心观中的不净观、四念处中的身念处观等，初学人尤贪恋肉身者应予修习。

观生死无常，谓观人命无常难保，身心活动念念生灭，无一常住之实“我”可得，经中喻如山水、奔马、逝波、风中灯烛。生死去来，全不得自主，独生独死，无伴无依。长寿难过百年，转眼即过，常多病夭折横死，谁能预卜，试观古往今来，多少帝王将相、英雄豪杰，谁能免死；请看相知亲友，渐渐所余无几。死，终有一天会降临自己头上，亲属儿女，从此永诀，人生幸福，从此终结，事业财富，一样也带不走。这是人生最大的悲哀、最大的不幸，岂容麻木无知，不思超离！禅门十想中的念死，为观生死无常的具体修法，应予修习。

观轮回苦，谓观由缘起法则所规定，死后必有生死相续、业果相续，必然被生前所造的业力所驱牵，轮回于六道之中。生于善道者甚少，堕于恶道者极多。佛曾譬喻说，人死后堕恶道者多如大地土，生善道者少如指爪上土。恶道众生，饿鬼恒为饥寒所迫，较人中最极贫穷者，其苦更剧，且寿命长于人数百千倍。地狱众生常受镬汤炉炭、刀山剑树、锯解碓磨等巨苦，其寿命更长于饿鬼多倍，易入难出。畜类愚痴无知，或受人奴役鞭挞屠宰，或互相食啖，常怀惊恐怖畏。三善道中，阿修罗常为嫉妒斗争所苦，身心不得安宁。纵生为人，经住胎之迷，改头换面，不记前世，又从头受八苦交攻，而且人间甚多声色名利的诱引污染，造恶易而行善难，最为危险。诸天虽乐，能往生者极少，纵能生天，寿长经劫，亦终有五衰相现、堕入下五道的一天。即使贵为天帝，也有堕入驴胎马腹之虞，堕落之苦，其苦尤剧。当思世间诸苦中，轮回之苦，最深最剧；世间诸可怖畏中，轮回一事，最为可畏。怖畏轮回，当志求出离。

观人身难得、佛法难闻，应观众生于六道轮回的恶性循环中，由恶业所牵，多时在三恶道中沉沦，生为人的机会十分难得。佛经中多处叹惜：人身难得。

# 自在之行

——佛法正道论

人间有佛出世、正法住世的机会，更为难得，经中喻如极难开放而又极易萎谢的优钵昙花，喻如长夜中的电光一闪。以极难得的人身，遇极难逢的佛法，其机会之难得，经中喻如“盲龟值浮孔”——一只瞎眼的龟在茫茫无际的大海中遇到一根有可供栖身之孔的浮木。纵生为人，非盲聋痴哑，能生值佛世，长于有佛法流传之地，并不被邪见障蔽而于三宝生信心，更为难得。《四十二章经》佛言：

人离恶道得为人难；既得为人，去女即男难；既得为男，六根完具难；六根既具，生中国<sup>[1]</sup>国难；既生中国，值佛世难；既值佛世，遇道者难；既得遇道，兴信心难；既兴信心，发菩提心难。

得免无缘遭逢信受佛法的八无暇（八难）——生于地狱、饿鬼、畜生、边地（无佛法的边鄙之地）、长寿天、不逢佛世、盲聋暗哑、执邪见，具有缘修学佛法的十圆满——得人身、生于中国、诸根具足、宿有善根、生正信心、值佛出世、值佛转法轮、值佛教法住世、有入佛门之缘、得遇善知识，是为难中之难。试看眼前多少畜类，无缘闻法，人中能具法缘、遇善知识而生正信者，为数亦不甚多。既得极为难得易失的八有暇、十圆满，应极珍惜，发勇猛心，决志即生出离生死。否则，错过今生，欲重得暇满，再生正信，怕要等到驴年。古人说得好：

此身不向今生度，更向何生度此身！

出离心，为出世间之因，若无出离心或出离心不坚定，必贪着三界，纵修行尘劫，至多成长寿天之果，不可能超出生死。然痛发出离心，尚仅局于小乘，发大乘菩提心，还须进一步推己及他，广观一切众生而发报恩心，观众生苦而发大悲心，观佛果功德而发向上心，观佛及自性而发增上意乐，观佛法衰微而发护持心。

观一切众生而发报恩心，谓观我与众生互相缘起，众生于我皆有大恩，理当报答。此可从父母观起，思父母养育劬劳，恩深难报，衣食赡养、瞻慰侍奉，只能令其得现前的些小利乐，不堪令其永出生死，享受常乐。欲彻底报恩，唯有修菩萨行，获得利益济度、令其得究竟利乐的福慧与方便。又观

---

[1] 中国：指佛法流行的中心地带。



六道众生，自无始以来轮回不休，莫不曾有过父母眷属的关系，皆为过去世父母。佛即以慧眼观见“一切男子皆我父，一切女人皆我母”。而十方诸佛，亦皆为我过去世父母，其恩深德厚，更逾生身父母。我现在的生存，亦有赖大众的劳作服务。众生于我皆有深恩，应平等报恩，誓愿普度一切众生皆共成佛，唯此能报佛的深恩。《楞严经》卷三偈云：

将此深心奉尘刹，是则名为报佛恩。

观众生苦而发大悲心，亦可从父母观起，观其现前有生老病死等苦，有无常无我之苦，死后有轮回不休的无尽之苦，一切众生莫不如是。设身处地，体其苦痛，深发悲愍济度、拔苦与乐之愿。观众生虽本具佛性而迷昧不觉，执持邪见，不信因果，恣情纵欲，被声色财位牵着转，贪赃劫夺，杀盗淫妄，造诸恶业，妄受苦果，污染社会，贻害人间，歪曲人应有的形象，空辜负难得的人身，实可悲愍，我当唤其觉悟，济其脱苦。这种大悲心，为菩提心之根本、成佛的根本，《大日经》谓“大悲为根本”。四无量心观中的悲无量心观，便是专门观众生苦而增广悲心的禅观。其余三观，慈无量心观观令无量众生受乐，喜无量心观观令无量众生受乐而欢喜，舍无量心观观于无量众生住平等舍心，皆能对治瞋嫉，改造心理结构，养成慈悲喜舍的情怀，增长菩提心，初入门者应作观修。

观佛果功德而发向上心，当观佛圆满开发了自性潜能，得大自在、大解脱，永出分段、变易二种生死，永断无明，具有无所不知的大智慧、衽席众生的无缘大悲，住无住处涅槃境，尽未来际利益、济度无量众生而不休息，实现了生命的最高价值、人生的至上理想。我人应以佛为楷模，以成佛为鹄的，向上趋求，立志臻于圆满正觉之域。

观佛及自性而发增上意乐，应观我身本具佛性，与佛无异，“彼既丈夫我亦尔”，应学佛发心，学佛修行，以济度众生为己任，以行菩萨道为光荣。《发菩提心经论》说思惟诸佛有五事：一思惟诸佛初始发心，亦如我今具烦恼性，然终成无上道；二思惟诸佛终得菩提，若此菩提是可得法，我亦应得；三思惟诸佛于无明壳建立胜心，自拔济出于三界，我亦应如是；四思惟诸佛为人中雄，度生死烦恼大海，我亦丈夫，亦当能度；五思惟诸佛发大精进，舍身命财求一切智，我当随学。

观佛法衰落而发护持心，应观佛法为无上的真理，能令众生得现世、后世、究竟的利乐，最宜于从根本上针治各种社会弊病，净化人心，祥和社稷，庄严国土。佛法的盛行，曾促成过东方古国的鼎盛繁荣。然时当末法，衰微不振，积弊渐深，遭世人误解，障难迭起，人才凋零。我当奋起护持，为如来使者，肩弘法重任，尽心尽力，自度度人，以我在正法在的气概，令佛日重辉，法门光大，促进民族振兴、人类进步、世界和平。

作以上观修而发菩提心，应具庄严仪式，面对佛天，依发愿文郑重发愿，发愿之后，须时时护持，念念不失，随时注意观察人生疾苦、社会弊病、佛法衰况等，令菩提心不断增长巩固。

## 得正知见

得正知正见，为佛教诸乘诸宗修道之前提与导首。四谛中八正道以正见为首，菩萨行六度，度度皆须以般若为导，禅宗只贵见地不贵功夫，天台宗以开圆解为起圆行的前提。藕益大师谓“先开见地，后可言修证”。<sup>[1]</sup>不得正见，诸宗皆说无资格修行，无正见而修，称为盲修瞎练，难免堕坑落堑。尤其是无正见而修禅定、密法，危险最大，容易着魔。《法句经》谓“无智不禅”，在定心中以正智修观，以所得修慧断烦恼，为佛道通途，不得正见，就无从修观。佛法之所以称佛法、出世间法，唯在正见。无正见而修持，三学六度皆成世间法，至多只得有为福报，不成波罗蜜，不能度到涅槃彼岸。

得正知正见，一般须通过闻思经教，先听闻讲经说法，研读经论，由闻而知，由知而解；次须对所知所解深思细察，反复抉择，并在禅观中思察，观心中体会，生活中应用，获得领悟，生起决定胜解，确认所解为绝对无谬的真理，成为自己的思想见解，方能运用于修持，指导修持。若从禅宗参究而入，起码应有解悟，其见地经善知识印证，或与经教之说相符。

用以指导修持的见地，以对真实或实相的见解为核心。大乘诸宗的实相说，自不无顿渐偏圆之差，作为诸宗共以为基的见地，大略以缘起论为本，包括真谛、俗谛两个方面。俗谛主要讲业报因果，是修戒学的主脑，不深信因果，

[1] 《灵峰宗论》卷二。

难以严净毗尼。真谛讲诸法体性，明缘起性空、诸法无我，为修观以实证真如的指导。真俗二谛是同一缘起法的两个方面，二谛的统一，谓之中道、中观，中观正见，贯彻修行道的始终，贯彻显密偏圆，最为重要。藏传诸派，皆以中观见为根本。宗喀巴大师《菩提道次第总摄颂》云：

业果非无我非有，正见发生除边执。

对作为修道三根本之一的正见，作了简明的概括。

观俗谛，应如前观善恶因果而发胜进心所述，依缘起法则缜密推论，深明业由缘起，缘起法必生灭无常、因果相续故，同类业因必招同类果报，善有善报，恶有恶报，自作自受，不由于他，报通三世；因果报应虽属必然，然业由心造，业性本空，故亦可随心回转，可通过忏悔等方便清静宿业，或新造强业以遮止宿业。

观真谛，应观一切法由缘起故，当体无自性、无我、空，无一实常本有的自体如名言分别所执取者，一切名相，皆不离自心分别，一切万法，终归唯心识变造，而心识亦空。不但一切有为法空，刹那生灭，有如电光，即无为法，如佛果、涅槃、净土庄严等，亦皆空无自性，如幻如梦，乃至空亦复空。真如、实相超绝一切名言戏论，离四句绝百非，不可说不可说，唯可离念自内证。诸法实相虽空，而非断灭之空，乃是即相而空，性空而缘起，缘起而性空。

若论大乘终圆之教的圆解，则更须进一步观真空即是妙有，即心即佛，自性本来圆具三身四智等一切佛果功德，无欠无余。天台宗之一念三千、华严宗之一心四法界、大手印之任运现成、大圆满澈却之本来圆满等见地，皆属此类。欲入圆宗，顿修顿证，起码须依学教观心而开圆解或得决定见，对圆满佛法无丝毫疑惑，如从自己胸襟中流出，方才有入圆顿法门修止观的资格。藕益大师《教观纲宗》云：

未开圆解，不应辄论修证，纵令修证，未免日劫相倍。

宗喀巴大师《菩提道次第广论》卷一谓通达实性，“以通达法无我性，或以现证真实为正。此若无者，说由教理通达亦成。”谓堪以指导修观的见地，起码须通达教理，透彻诸法无我之理，最好是现证真实。现证真实，若由宗门参究而入，起码须破了重关。

## 忏障积福

我人自无始以来，轮回于六道，无不造诸恶业，恶业积淀，必然形成修道的内外障碍。内障者，恶业种子积淀于阿赖耶识中，形成习气，左右行为，使人惯于行恶，难以严持诸戒；或则孳生疾病，障碍修持；或则于修定坐禅过程中，浮泛于心识表层，表现为种种定障、情障、见障，使烦恼炽盛，心理失调乃至变态，或邪见忽起，疑惑丛生，或出现逼迫、怖畏等禅中幻相，或耽着世间禅定而不知出离。外障者，因宿世的怨家债主讨债或宿世障人修行的业报，形成人事、鬼魔等外缘干扰，妨碍修行。有比喻说，如有人长期住客店，若不言何时起身，店主大概不会找他结账，若一旦声明要走，则店主必来找他算清总账，不清账别想脱身。一个人欲期即生出离生死，必会有宿世的怨家债主来讨债，不清账，必多障碍留难。因此，进入正行尤修大定之前，必须先通过消除业障的殊胜方便——忏悔，忏除无始以来直至今生所造的一切恶业，如《普贤行愿品》偈所云：

我昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

仗忏悔力、诸佛菩萨加持力、自性功德力之结合，消除业障，清洗身心的积垢，卸除心理的负担，扫除修道程途中的障碍。

忏悔有事、理二种或两个层次。事忏依仪轨，如大悲、金光明、八十八佛、净土等忏仪，礼佛、念佛、持咒，在佛前发露所造恶业，求哀忏悔，保证永不再犯。发愿度脱宿世今生所恼害的一切众生，将自己修行的功德回向于彼。此须见相（见佛、得佳梦兆等），方表示罪业已清净。理忏，又名实相忏悔，为随发露罪业而观罪业实相，见业性本空，由心而起，心亦不可得，将业障消融于自性空中，这种忏悔消业除障的力量最大。日常所造犯戒等身口意恶业，须及时忏除，莫使停积过夜。

积福，指修供养三宝、布施、持戒、劝化等，积集见道修道所须的福德资粮。当知见道证道，是至为快乐幸福之事，不具有大福德，难以成办。大福德，唯有靠修持来积集。皈依三宝者，应随力供养三宝，捐资建寺造像、培育僧才，于经典修书写、供养、施他、谛听、披读、受持、开演、讽诵、思惟、修习“十法行”。应修布施等诸度，工作尽心尽职，处处助人为乐，随缘劝化，热心为民众服务，为弘法贡献。积福所修诸行中，以持戒最为重要，出家众应严持



出家戒，在家众起码须严守五戒。戒基不固，定慧的修学不可能成就。

以上四加行，为大乘诸宗学人所必修。至于净土、密法的修习，在四共加行之上还须修特殊的加行。净土法门的加行，须通过闻思抉择、研究往生事实等，深信阿弥陀佛、极乐世界实有，相信自己深信切愿念佛，必能仗佛力接引，遂往生之愿；必须在发共同菩提心的基础上，深发往生净土成就方便、回入此土普度众生的菩提心愿，此可依省庵大师的《劝发菩提心文》而发。不先修信愿，纵使念佛不辍，亦难往生。密宗入门，须先访求合格上师，求受灌顶，在大乘共加行的基础上，修秘密的不共加行。秘密不共加行，如东密有十八道，主要修得本尊加持的方便。藏密有四不共加行：一皈依三宝、发菩提心；二上师相应法，培养对上师的恭敬；三金刚萨埵法，观诵金刚萨埵百字明，以忏除业障；四供曼达，积集福资粮。四加行不修，无资格修本尊瑜伽等正行，而四不共加行的修持，应有显教的共加行为基础。

就整个菩萨道而言，见道方谈得上修道，见道位前的所有修行，皆属资粮、加行，是为见道作准备。按经教，只要具备了资粮、加行，专修止观，达见道证果，并不需很长时间。古今多数学人久修不证，主要原因便是资粮加行未备。故资粮加行的修学，决不可忽视。现今的学佛人，一生修到见道以上者，已不多见，大多数人，实际上一生都在道前资粮位，能达加行位者已罕见。

以上所举根本四加行，得正见一行，最为不易。若有明师指导，根本四加行的修学，有可能在三年内完成。若无明师，则仅正见一行，便须历时多年。道前凡夫欲图即生了脱，唯有入净土门，乘阿弥陀佛的大愿船往生西方。而欲往生，亦须以加行具备为资粮。

## 二、居家学佛之道

在出家、在家二众佛弟子中，在家众总是占绝大多数，他们在护持和弘扬佛法上，地位和作用十分重要，乃出家僧伽的基础和外护，为在社会生活中实践佛法的主体。《优婆塞戒经》卷二称在家众为“道庄严”，谓“三乘出家修道，持戒诵经坐禅，皆由在家而为庄严”。

在家众、出家众虽然皆循三学、六度之道而趋解脱，但因所承担的社会义务和生活、修持条件的不同，在家众在学佛的次第、内容、重点和方式上，都与出家众有所区别，这是从释尊对在家众所说法中不难发现的重要原则。一条与出家学佛之道有别的在家学佛之道，在佛经中指示得相当分明。然而，由于种种社会、历史原因，中国传统佛教界对在家学佛之道的弘扬，未给予应有的重视，从而产生了一些副作用，造成社会人士对佛教的误解。晚近太虚、印顺等大师，深刻反省了传统佛教的这一致命弊病，强调建设在家佛教的重要性，可谓慧眼如炬者。本文拟遵循教典，联系现状，对佛陀所示的在家学佛之道，作一概括勾提。

### 多障碍亦多殊胜

在家人浸泡于五浊、五毒具足的世间家宅，内有父母妻儿之累，外有声色财利的诱惑、各种社会力量的胁迫，心思精力，大部分都用来维持生存，满足匮乏性的需要，可谓重重系缚，道道障碍，难得安闲自在以专精修习戒定慧。其进道、解脱之难，自多倍于出家人。对此，经教中多所慨叹，喻为牢狱之囚、火宅之客。

然而，多诸系缚障碍，只是说修行条件较差，并非说不能修行，也并非说虽修行而不可得解脱。经论中一般说，居家学佛，可能证入小乘的初、二、

三果和大乘佛位以下的菩萨，《阿含经》记载有在家证得阿罗汉果，如童女迦叶等三例，《惟日杂难经》明言居家可证阿罗汉果，甚至有居家亦可成佛的说法，有天王佛以在家相成佛的典型。在佛世，在家佛教徒中证得道果者甚多，如称优婆塞中最为第一的商客居士，即证得第三不还果。《长阿含·游行经》载佛入寂前路过那陀村时，预言此村中有伽伽罗等十二居士命终得不还果，五十人得二果，五百人得初果，一个小村庄就有这么多在家佛教徒即生证得道果，是相当可观了。大乘经中描述的郁伽长者、贤护长者、善财童子、维摩居士、胜鬘夫人、一切世间喜见离车童子等，皆为果位菩萨，智慧猛利，超过出家声闻圣人，亦多有徒众。《郁伽罗越问菩萨行经》载佛赞美居家菩萨郁伽长者说：

是郁伽长者虽住居家地，常有等心，于是贤劫，所度人民甚多，胜余出家菩萨百千人教授。所以者何？阿难，虽有出家菩萨百千人，其德之智，不及郁伽长者。

《大宝积经》卷八二佛说“百千出家菩萨所有功德，不如是郁伽长者所有功德”。胜鬘夫人之说法，善财童子之参学，都受到佛菩萨的赞叹。辩才无敌、神通广大的维摩诘居士，尤称在家菩萨的典型。

大乘菩萨道，甚至可以说主要是在家人所修之道，近代学术界一般认为大乘出现于约公元1世纪主要由在家佛教徒所掀起的大乘运动。《华严经入法界品》善财童子遵文殊菩萨之命，参访五十三位善知识，一般认为标志菩萨道五十三阶位，其中出家比丘、比丘尼只有六位，占九分之一，优婆塞、优婆夷达二十六人，其他十二名神、一名天女、两名婆罗门，也皆在家人。优婆塞、优婆夷中，有长者居士、国王、童女、童子、商人、船师、教师、学生等各种身份，都在家庭中、社会上修持菩萨道，成就各种解脱法门。这充分说明：大乘，的确主要是在家人所修之道。

佛涅槃后，在家众中所出的法门龙象，亦不在少数，如印度的罗阅氏居士、胜军论师，中国的傅大士、李长者、庞蕴居士、雍正皇帝等等，或妙悟超群、胜辩无碍，或解脱自在、游戏神通。禅宗六祖惠能大师，在开悟得法时也是位在家众，得法后隐于猎人队中修行十六年。西藏迦举派初、二祖玛尔巴、米拉日巴，迦当派奠基者仲敦巴，萨迦派开创者卓弥译师等，皆卓有成就的在家居士，米拉日巴尤称释迦佛灭度后即身成佛的唯一典范。

# 自在之行

——佛法正道论

近世以来，居士在弘扬佛法中的地位日显重要，出了不少愿力深宏、福智兼备、击大法鼓的法将，如杨仁山居士创办祇洹精舍、支那内学院、金陵刻经处培养人才、流通经典，被称为“近代中国佛教复兴之父”。与杨仁山发愿复兴中国佛教的同时，达摩波多（1864～1933）、安培多格尔（1893～1958）努力复兴印度佛教，安培多格尔带动数百万贱民改信佛教，贡献巨大，被印度佛教徒尊为“牟尼”。日本铃木大拙、池田大作弘法于欧美，影响巨大。至于精勤修持、往生净土者，更不胜枚举。

在家学佛的障碍虽多，但也有出家学佛所不及的殊胜之处：不依靠他人供养为生，而从事生产，创造财富，可奉养亲眷，供养僧众，广兴布施，服务社会，利益人群。《优婆塞戒经》卷四说：

出家之人唯能具足五波罗蜜，不能具足檀波罗蜜，在家之人则能具足。

不离家庭、社团，从事各项为社会服务的工作，较出家人更便于修深入世间而出世间的大乘道，达到世间、出世间两全，福德智慧双圆。身处人群民众之中，与大众同事，活动自由，接触面广，较出家人更便于用四摄法摄取、度化众生。《大乘本生心地观经》谓“在家菩萨为欲化导，淫室屠肆，皆得亲近，出家菩萨则不如是”。《优婆塞戒经》卷二云：

在家菩萨能多度人，出家菩萨则不如是。

依大乘般若深义，菩提觉智，不离世间，佛性种子，发于五蕴，烦恼尘劳，即是菩提，火中生莲，最为奇特。在家的种种系缚、烦恼、磨难，只要能以般若正智融归自性，都能转化为修道的殊胜助缘，成为培育菩提觉花的优质肥料。从烦恼尘劳中磨炼出来的道，最为真实坚固，大慧宗杲禅师说得妙：

俗人在火宅中与贪瞋痴为伴，作为见闻，无非恶业，然于中打得彻，其力胜出家儿千倍……所以入得世间，出世无余。

就此而言，居家学佛，的确较出家学佛更近于大乘精神。晚近不少学者认为大乘运动发源于在家众，起码说对了一半。从经教看，释尊开示以大乘道者，主要有两类人：一类是上根在家众，一类是回小向大的上根声闻众，如《大宝积经·郁伽长者会》、《维摩经》、《胜鬘经》、《观无量寿佛经》、《优婆塞戒经》、《般舟三昧经》等大乘要典，皆为在家人所说，说明在家人可直入大乘，非如出家众之宜从小向大。还有学者认为，佛教应该说是以在家道

为本，以出家道为应机的方便，佛的报身、大菩萨众，皆天冠披发、天衣璎珞的天相（在家相）而非比丘相，密乘法中的佛菩萨更公开与明妃相伴相抱，现比丘相的大菩萨只有地藏菩萨一位（在密法曼荼罗中也非比丘相）。佛菩萨所现在家相，当然与凡夫俗子的在家相有实质性的区别，为一种否定了凡夫在家相后的超越相。但这起码表明，佛法的究极处，与其说超越在家相，无宁说更超越出家相。佛菩萨的在家相启示在家人：从在家学佛的基地上直趋向上，完全有可能达到究竟成佛。

因此，就绝大多数人来讲，居家学佛，最为合宜。惠能大师说过：

若欲修行，在家亦得，不由在寺。

尤其在当今，出家众农禅结合，亦难脱俗务，其修学条件虽然比一般在家人好一些，但也难得专精修习定慧，弄不好很容易破戒堕落。当然，对于有志于现出家相住持弘扬正法及根器非宜在家、出家后更易进道证果弘法的人来说，出家修行弘法，应鼓励赞叹。

在家学佛，也和出家众一样，先须由信而入，受持归戒，听闻、研读教典，树立正见。三学、八正道、六度四摄等，皆属应修，尤须以清净戒行为定慧之基。然在家众在持戒、修学方面，全凭自愿，按其接受程度和修学条件，可仅受三皈依，也可受五戒乃至五戒中的一、二、三、四戒，有条件者还可受持专为在家众所设的短期出家戒——八关斋戒，和在家出家皆可受持的菩萨戒、密乘戒；可以仅修人天乘道，也可进修解脱道、大乘道，而不像出家众那样要求严格，必须受沙弥、具足戒，必须修解脱道。在家五戒、菩萨戒，皆以戒杀为首，于淫仅戒邪淫，不作禁绝。太虚大师《居士学佛之程序》说得好：

夫居士学佛与出家僧众异：出家僧众乃少数人之住持佛教，专务内修外宏者也；而居士学佛，则期以普及乎全人类，风俗因以淳良，社会由之清宁者也；由遵行人伦道德，养成人格而渐修十善菩萨行者也。

## 人天乘善法为基

释尊所说的在家学佛之道，大略由人天道、解脱道、大乘道三级构成。其修习的重点和次第与出家众之以一禅二诵三劝化为正业不同，可谓以“一正命二布施三劝化”为正业，以人天乘善法为基址，这在大小乘佛典中，说





在家人还应敦伦尽分，孝养父母，和睦夫妻，教育子女，尊敬师长，关怀亲戚，交接良友，处理好家庭、社会的各种人际关系，过好伦理生活。《善生经》佛告善生，与婆罗门教礼拜六方天神不同，佛法中以父子、师徒、夫妇、主仆、亲族、沙门梵志（外道出家修道持梵行者）为六方，应如法善尽供养的责任。六方皆以对等的互尽义务为基本原则：

子女应以增益财物、备办众事、所欲则奉、自恣不违、尽奉私物五事“恭敬供养父母”；父母应以爱念、供给无乏、令子不负债、婚嫁称可、可意财物尽付五事“善念”子女。

弟子应以恭顺、承事、速起、所作业善、奉教五事“恭敬供养于师长”；师长应以教技术、速教、尽教所知、安处善方、付嘱善知识五事“善念弟子”。

丈夫应以怜念、不轻慢、为作瓔珞严具、付以家政、念妻亲亲五事“爱敬供给妻子”；妻子应以重爱敬、重供养、善念、和言、善摄眷属等“敬顺其夫”。

主人应以随力作业、随时饭食、及时休息、病给汤药五事“愍念给恤”僮仆；僮仆应以随业、专心所作等九事“善奉其主”。

应以爱敬、不轻慢、不欺诳、施与珍宝、极念五事“爱敬供养”亲族，亲族应以知财物尽已付给、见放逸教呵、爱念、及时为皈依五事善念其亲族。

《玉耶女经》记述佛陀教诫婆罗门少妇玉耶女如何做好媳妇，应做母妇、妹妇、知识妇、妇妇、婢妇，而不做怨家妇、夺命妇。《优婆塞戒经》等大乘经所说在家应修的伦理之道，基本如上。这些伦理法则，尤其其互尽义务的基本原则，较儒家伦理更为切实、少封建色彩，在现代社会也还是基本适用的。

在家人还应进一步勤修人天善法，挣得后世的安乐，《杂阿含》卷四第91经佛告青年郁阇迦：获得后世安乐，须有四种具足，一信具足，谓正信三宝，行三皈依；二戒具足，谓持优婆塞五戒，不杀不盗不邪淫不妄语不饮酒；三施具足，谓布施慈济；四慧具足，谓如实知四圣谛等正法。经中最后以偈总结说：

方便建诸业，积集能守护，知识善男子，正命以自活；净信戒具足，惠施离悭垢，净除于违道，得后世安乐。若处于居家，成就于八法，审谛尊所说，等正觉所知，现法得安隐，现法喜乐住，后世喜乐住。

2. 布施。这是获得今生后世福报之道，天乘法的重要内容。在家人有余财富，应行惠施，惠施的对象有敬、悲二田，敬田指应恭敬供养的佛、僧二宝，

悲田指应悲愍同情救济的贫穷孤弱疾病残疾等人。《杂阿含》卷三二第 912 经，佛为聚落主说三等求财受用者，以如法求财不滥取、乐自供并供给父母眷属，布施沙门、婆罗门为上。《毗耶婆所问经》说应行时施（及时）、施行人、施病人及看望病人、施法器、施远行人五种布施。《增一阿含经》卷二七谓不得以刀、毒、野牛、淫女施人，不得造作神祠。《善生经》教诫以敷设床座、施设净美丰饶饮食等尊敬供养沙门及梵志。《杂阿含》卷三七第 1031 经描述了一个优婆塞须达长者，他“家有钱财，悉与佛弟子，比丘、比丘尼，优婆塞、优婆夷共”，以家财为教友的公共财富，受到佛的称赞。

佛教还特别提倡积极从事社会公益事业，植树种花、修桥筑路、便利行旅、招待远行人等。《增一阿含经》卷十偈教人“园果施清凉，桥梁度人民，近道作圜厕，人民得休息”。《杂阿含》卷二第 36 经佛偈云：

种植园果树，林树荫清凉，桥船以济度，造作福德舍，穿井供渴乏，客舍给行旅，如此之功德，日夜常增长，如法戒具足，缘是得生天。

大乘经中，亦多处教诫在家佛弟子从事此类善举。如《优婆塞戒经》教导在家菩萨应学习药方，设诊所布施医药；修治道路，除去刺石粪秽不净，险难处设梯板椽索，旷路凿井种树修治泉水，无树木处树立畜柱，休息之处造作基埵，及修客舍、设津渡、架桥梁，热情招待远行之客、为行路者示以正道等。

3. 劝化。即自觉担负起社会教化的责任，以善法、佛法教诫，感化、劝导周围的人，行法布施，度化众生。这在《阿含经》中便多处倡导。如《善生经》教诫说，亲友间有了过错，要及时帮助，“屏相谅呵（私下体谅批评）”，令其改正，要以惠施、爱语、利行、同事（等利）四种方法摄引众人，像御车人一样，率领大众共同修善修法，趋向佛道。大乘更以此四摄法为菩萨必修的摄引众生的方便。《杂阿含》卷三三第 929 经佛告堂弟摩诃男，优婆塞应成就十六法，以“自安安他”，十六法为：具足正信，教他正信；自持净戒，教他净戒；自行布施，教人布施；自诣塔寺亲近沙门，亦教他人亲近；自专听法，亦教人听；自受持法，教人受持；自观察义（佛法义理），教人观察；自知深义，如法修持，亦教人解了深义，如法修持。总之，不但自己正信，持戒修行，而且教导别人建立正信正见，持戒修行。经称优婆塞若能成就这十六法，在群众中便会具有强大吸聚力，大众会悉诣其所听受正法，正法的光辉会从他身上放射，

照亮众生的心目，有如日轮光明显照，他在众生中将会“威德显曜”。

大乘经中，也将随其所住教化众生列为在家菩萨修行的重要内容，要求在家菩萨随所度众生根机，教以人天善法乃至大乘佛法。如《大宝积经·郁伽长者会》说：

在家菩萨，若在村落、城邑、郡县人众中住，随所住处，为众说法：不信众生劝导令信；不孝众生，不识父母、沙门、婆罗门，不识长幼，不顺教诲，无所畏避，劝令孝顺；若少闻者，劝令多闻，慳者劝施，毁禁劝诫，瞋者劝忍，懈怠劝进，乱念劝定，无慧劝慧；贫者给财，病者给药，无护作护，无归作归，无依作依。

经谓菩萨若不如此教化众生，致令众生因恣意行恶而堕恶道，是为失职，为诸佛所呵责。

劝化众生，须先从自己的家庭成员做起。《优婆塞戒经》教诫在家菩萨以正法调伏妻子眷属，关心和教导僮仆，为其治病，解决婚姻问题，先教以世事，然后教以佛法，令归信三宝。《大宝积经·郁伽长者会》云：

自得解脱，解脱眷属；自得调伏，调伏眷属；自得寂定，寂定眷属；自得度脱，度脱眷属。

若连自己的妻子儿女都教化不了，很难想象能教化别人。这里实际上提倡教化众生应从把家庭佛化做起，晚近太虚、印顺等大师据此提倡建设佛化家庭。

对于担任国主、长官的佛弟子来说，以正法治世，奖善惩恶，率导民众行善修福，是其职责，大小乘佛经中对此有多处开示。《华严经·入法界品》描述了一个以正法治国行政的无厌足王的形象。大乘还以惩治暴君、贪官污吏为在家菩萨应尽的职责。据此，则关心政治，以天下事为己任，应该是在家菩萨的义务。

想要劝化众生，当然须先教化自己，精勤修持，完善人格，具足福德智慧。“己不被训，焉能训彼？”（《法句经》）教化，最有效的方法是自作表率，以德行和人格力量去感化。此外，还须以平等慈悲的态度，去关怀被劝化者，掌握运用四摄法的技术。

教导劝化在家人，应以正命、布施等人天善法为首要内容。《优婆塞戒经》

# 自在之行

——佛法正道论

卷三谓出家、在家菩萨在教化在家弟子时，须先教以“不放逸法”，其内容包括：教其供养父母、师长、和尚、耆旧有德及兄弟妻子亲友眷属，供养远行之人、远来之客，及一切出家修道之士；“若求财物，商贾农作，奉事王者，常当至心如法而行，既得财已如法守护，乐为福德”；守戒不犯，不亲恶友，不懦弱，不恶口，节食除贪，少欲知足，“受寄不抵，见惠能忍”，尊敬国主长官，遵守国法，等等。并谓对教化的弟子应关心爱护，若有疾病，当瞻视照顾，施以医药。

总之，立足于家庭，社会，以正法为导过好人的生活，尽到伦理责任，勤作奉献，力行布施，担负起劝导众人向善向道的责任，质言之，以好生做人、发达人生为本，可谓释尊所示在家学佛之道的根本立场。人间佛教的思想，在居家学佛之道中表现得尤为突出。

## 解脱道与大乘道

仅修正命、持戒、布施、劝化，尚只能得自他今生后世的人天福报，不足以令人永远解脱生死之苦。佛教的正旨，终在度尽众生出离生死苦海，抵达永恒安乐的涅槃彼岸。真发信心的在家佛弟子，还应在人天善法的基础上，修解脱道。解脱道以出离心为本，在家人发起出离心，应观察三界六道生死流转之过患，尤须先观察家庭、五欲的过患，除贪爱执着，做到居尘不染，身在家而心出家。《法蕴足论》云：

身虽在俗，受用妻子，心常清淨，不耽欲乐，是名身在家而心出家。

《长者子耶舍经》佛偈云：

虽复处居家，服宝严身具，善摄诸情根，厌离于五欲，若能如此者，是为真出家。

大乘教典中，亦多处教诫在家菩萨须观察家宅过患而生出离心，不贪着于妻子儿女、世俗欲乐。《大宝积经·郁伽长者会》谓“在家修道，当观女人，生厌离想、非长久想、不净洁想、臭秽恶想、罗刹恶鬼恒啖人想、贪色难饱无止足想、恶知识妨净行想”，于子女“生怨家想，恶知识想”。《华严经·净行品》云：

菩萨在家，当愿众生，知家性空，免其逼迫。妻子集会，当愿众生，冤亲平等，永离贪着。

若不观察家庭、妻儿、五欲的无常、苦、空，做到身在家而心出家，而



以世俗爱着心居家，纵修善法，亦难免滋长烦恼，增益无明，令自己与眷属俱堕于生死海中，不得出离。

将人天道与解脱道结合为一体，并予以扩充升华者，为大乘道。大乘道以一如实般若智，一统人天善道与出世间解脱道，以菩提心为因，大悲为本，方便为究竟，立足世间生活而修出世间行，以离我法二执的出世间心修自利利他的善行，虽勤修诸善而不染不着，一方面在六度行中净除我法二执，圆满智慧，一方面以智慧为导而修集福德，利乐众生，庄严国土。在家菩萨修大乘道，虽亦以一正命二布施三劝化为正业，然由有殊胜般若为首脑故，其精神境界与行为超然于人天乘、小乘行者。在家菩萨虽从事治生产业，经营俗利，乃至财宝无量，而未曾不与实相相应，“未曾暂舍一切智心”（《华严经》），如《维摩经》所述维摩居士，“一切治生诸偶，虽获俗利，不以喜悦”，不被得失成败所系缚，其真心恒超然于物外。在家菩萨虽然精勤学习知识，钻研科学，掌握技术，创造发明，“以少功力多集珍财”（《瑜伽师地论》），但只把它作为利益众生的一种方便，并不贪着世间的物质文明，《优婆塞戒经》卷二云：

菩萨虽知世间之乐虚妄非真，而亦能造世乐因缘，何以故？为欲利益诸众生故。

在家菩萨虽尽着父慈子孝、夫妻恩爱的伦理责任，却身在家而心出家，如维摩居士，“虽处居家，不着三界，示有妻子，常修梵行，现有眷属，常乐远离。”并能摄化眷属，同趋解脱之域。《华严经》卷二四教诫说：

菩萨摩訶萨在家宅中，与妻子俱，未尝暂舍菩之心，正念思惟萨婆若<sup>[1]</sup>境，自度度彼，令得究竟；以善方便化己眷属，令人菩萨智，令成熟解脱。虽与同止，心无所着。以本大悲，处于居家，以慈心故，随顺妻子。

总之，应以家庭为道场，以妻儿为法眷。在家菩萨尽管过着世俗的，乃至高等的物质、文化生活，却不贪不着，不改内心超越世俗的真常解脱之乐，如维摩居士“虽服宝饰，而以相好严身，虽复饱食，而以禅悦为味”。在家菩萨虽广行布施，然不住于相，不图人天福报，不计还报，如《优婆塞戒经》卷四所云：

智人行施不为报恩，不为求事，不为护惜慳食之人，不为生天人中受乐，

[1] 萨婆若：佛一切智。

# 自在之行

——佛法正道论

不为善名流布于外，不为畏怖三恶道苦，不为他求，不为胜他，不为失财，不以多有，不为不用，不为家法，不为亲近。智人行施为怜愍故，为欲令他得安乐故，为令他人生施心故，为诸圣人本行道故，为欲破坏诸烦恼故，为入涅槃断于有故。

以如是离相的出世间心、慈悲心布施时，不但富有人能施，贫困者亦能施，不但施财物、施力、施法、施无畏，而且必要时能以身命骨血布施，不但行大布施，而且不舍小布施，随时随地与人为善、助人为乐。在家菩萨以更广大的愿力，深彻的智慧劝化众生，“荷负重担，发大精进，教化众生而无疲倦”。虽广行劝化，而心无所着故，待人平等，态度谦虚，能“自舍己乐，为众生故，利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，而不倾动”（《大宝积经》）。

在菩萨行六度中，在家菩萨修学的首要，应在布施度。按大乘精神，在今天，布施度的修行，应从自己的本职工作做起，以无私奉献的精神全身心投入为民众谋利乐的工作，为两个文明的建设作贡献，虽成绩卓著，贡献突出，而不求名，不计报酬，任劳任怨，甘作无名英雄，便是行布施波罗蜜。六度行中的其余五度，尤般若度，当然都必须修，但皆应不离世事，在动用中修。禅定一度，虽然为发智慧的必由之途，但在家人不断淫欲，俗务繁忙，应随宜而修，不宜列为重点，尤不宜刻意追求入四禅八定，发神通异能，宜修不离动用、从观心入手的定慧一体之禅，如天台宗随自意三昧、禅宗观心法门等，《优婆塞戒经·禅波罗蜜品》谓在家菩萨修禅那度，当在持戒修善的基础上，断除放逸，自观其心：

了知自身，观心数法<sup>[1]</sup>，若有喜相、愁相、瞋相、软相、坚相，知已能除，犹如金师善知冷热，不令失所，乐甘露味，虽处世法，身心不动，犹如须弥不为四风之所倾动。

在生活、工作、待人接物中，随时观察自心，把握自心，不为烦恼所动，形成习惯，功夫若到，则自然明心见性，入自性大定。

在家菩萨虽然发心修行，然多数人毕竟道力未充，处于名利堆里、烦恼丛中，日受习染，彻底超脱，是为甚难。欲求即生永出生死，快速成佛度生，则有依佛陀果地功德建立的净土法门，最为稳妥可靠，发深信愿，在修集净业三福、

---

[1] 心数法：即心所法，心的活动，因数目众多、数数生起，故名。

做好人的基础上，随时勤修念佛禅，则生死问题可一生了结，世出世间功果双圆。这一法门对在家人来说，最为契机，昔日摩竭陀国频婆娑罗王被其子阿阇世囚禁，佛即专门为他和王后说了观想念佛以生西方极乐净土之法。

总之，无论依大乘还是小乘，在家学佛，按释尊的慈训，皆须以过好人的生活、做好人为本，以人天善法为基，以正命、布施、劝化为必修的重点。其发达人生的态度是至为积极的。

混同了在家道与出家道，在家人学佛亦样样学僧，必然要产生诸多既不利于世间，又不利于出世间，既不利于修行者与众生，又不利于佛教弘传的弊端；或者一学佛便消极，不但对声色名利消极，对必须要尽的义务也消极，懒营生计，甘于贫穷落后，不学知识技术，不管家务世事，不问政治，只求自己了生死，结果生死未必能了，这种“在家山僧”，其实弄得非僧非俗，并非经教中所树立的在家佛弟子应有的形象；或则一学佛便希图得即生成就，得大自在大神通，书不读，工作不干，又不想出家，连自身都养活不了，却东跑西颠，拜求无上密法、成就上师，想不费气力便立地成佛，结果佛未成得，精神先出了毛病，弄得世出世间两败俱伤；或则注重事相，以学那些专门为出家人编的念诵仪轨为究竟，以是否像出家人一样早晚课诵、严格吃素为合格居士的标准，而忽视尽好义务，从人伦关系、世俗事务中去修心，以伏断烦恼、完善人格，结果弄得家庭关系紧张，待人处事，连一般人也比不上，口念弥陀，而心地不善，不孝父母，不讲信义，令不具正信者指责“学佛把人学坏了”，岂知这正是依佛法修学的恶果。当知早晚课诵、吃素，皆非佛陀教诫在家人应必修者，能行固然好，不能行也未必为非。即使要修，也应随缘而定，以不影响家庭和睦、不误学习工作为原则。课诵内容可根据各自条件编定，以简为则，具三皈、四无量心、四弘誓愿、十念念佛、回向等即可，重在心观意想，不在唱念。课诵、吃素不修亦可，而正命、布施、劝化的正业，决不可误。

只有在家佛徒都按释尊教导的在家学佛之道努力修学，佛教才能与现代社会相协调，在促进人生发达、社会文明进步中，发扬光大，历劫不衰。

## 居士林的意义及其建设

根据历史条件和学修的需要，释尊当年只创立了出家众集体生活、学修

的僧伽团体，未建立在家信众的组织。但据大乘经载，佛世有的居家菩萨，也有徒众甚至团体，如贤护长者常率其五百徒众听法。民国以来，国内出现了在家佛徒的团体——佛教居士林，这是一个既适应社会时代需要，又深符佛旨的创举。居士林的意义，在于其团结、组织在家信众于一道，发挥集体的智慧和力量，互相促进，大大有益于提高林友的佛学水平，有益于正确地实践和弘扬佛法。居士林还可利用集体力量的优势，保护林友应有的权益，帮助林友解决生活、学修问题，开展法事活动，从事社会公益、社会福利事业。

几十年来，各地居士林在组织建制、活动方式等方面，积累了不少成功的经验。除了举办佛学讲座、讲习班、讲经说法、研讨教理、办佛七禅七、开设佛教图书馆、法物流通处等学修活动外，不少居士林还开设素餐馆、医院、诊疗所、幼儿园、安养院等，积极从事救济、赈灾活动，表现出佛法利益众生、救苦救难的精神。

居士林的活动，应以学习、实践教法，促进林友正确实践在家学佛之道为中心。可经常举办学修心得交流会，并采僧团布萨之制，开展忏悔与批评，以激励修持，增强林友的心理健康。应关心林友生活问题，互惠互助，扶助贫困林友解决就业、疾病灾祸等问题。可开办有关工厂、商店、旅馆、饭店等，交流经济、文化、科技知识等信息。还可举办与佛法有关的文物、书画、图书展览及歌舞娱乐等活动，吸引社会人士，传播佛法信息。居士林的组织，可按僧团六和敬的原则，实行充分的民主管理，防止家长式作风。居士林最容易出的问题是内部不团结和财务混乱，这只有通过民主管理、民主理财解决，而如法修持，终为保持和敬的根本保证。

居士林和寺院应是平等互助的关系，应礼聘高僧大德为导师，经常延请法师讲经说法，指导学经与禅修。应供养僧宝，积极协助寺院培育僧才，经常与寺院联合活动，保持密切联系。僧俗二众团结一体，依法学修，必能使佛教沿佛陀所示的正道稳步前进，率领无量众生共趋涅槃觉域。

### 三、论出家学佛

提起佛教，不少人马上会联想到寺庙里、银幕上圆顶方袍的和尚、尼姑的形象。的确，佛教徒虽分出家、在家二众，但以出家众特别是比丘众为住持教法的核心、骨干、代表，更由形服之殊和出家禁欲的鲜明标志，给人以深刻印象，能使人从僧尼的生活方式和人格形象，窥见佛教宗旨的大概。出家学佛一事，在南传佛教国家和藏族地区，乃是为众人所理解、钦敬的高尚之举，但在极重家族伦理的儒家思想长期统治浸润下的中国汉地，往往遭社会人士的误解非议，一些人或因目的不纯而出家，或出了家而不知出家人应行之事，素质低劣，不具僧格，从而更给了辟佛者以口实。本文拟探源于教典，就出家的旨趣、出家人之正业、皈依僧宝及对出家的误解等有关问题，作一些探讨。

#### 出家修道之旨趣

出家之制，并非佛教首创，源出古印度婆罗门教。按婆罗门教教规，一个婆罗门（祭司）种姓男子的一生分为四期，在第二期尽了社会责任之后，于晚年（第三、四期）应出家入林，修道求解脱，即使贵为国王，也多如此。供养出家修道者，在民间形成风俗。至佛陀时代，各种沙门集团勃兴，它们虽然反婆罗门教的三大传统信条，但仍多继承发扬出家修道之制，大批修道之士隐处山林，巡行城乡，云游乞食，形成人类历史上一种独特的文化景观。佛教，即属新兴沙门集团之一。据传释迦牟尼为太子时，游观都城之四门，在前三门分别见到老、病、死的苦况后，于第四门看到一出家修道者，乃萌生出家之念，后来终于毅然舍弃王位尊荣、夫妻恩爱，出家求道。他成道后所创立的佛教，也实行了有自家特色的出家之制，出家僧尼与外道出家者一样，



通称“沙门”(sramana)。后来,在印度宗教影响下,基督教、道教、伊斯兰教等,也都先后建立有出家修道之制。

出家修道,是一种为追求某种超越性理想而献身的高尚行为,与因生理、心理、贫穷等原因而过独身生活者有别。与神教徒做神甫修女是将全身心奉献予神不同,佛教徒的出家,是为摆脱家庭恩爱的牵缠、世俗事务的干扰,精勤修习戒定慧,以求解脱生老病死等苦,获得永恒安乐,彻底解决人存在的根本问题。大乘佛徒的出家,更发心弘扬正法,普度众生,报四重恩,“将此深心奉尘刹”,为无量众生求永恒安乐而奉献一切。释尊当年出家时发的誓言说得很清楚:

我若不断生老病死忧悲苦恼:终不还家! [1]

我今为诸天人间作利益故,发心出家,我今欲为一切世间求解脱故,出家修道! [2]

被儒家视为天经地义的夫妇父子等伦常关系,在佛陀洞彻三世的慧眼观来,不过是由欲界烦恼和冤债酬偿等业力所构成的暂时性的因缘假合。家庭肇端于夫妇,由男女两性的性爱、性欲为基础而建立,性爱、性欲以深重我、我所执为本,是导致众生轮转六道、孳生种种恶业及苦恼的渊藪。《圆觉经》云:

当知轮回,爱为根本,由有诸欲,助发爱性,是故能令生死相续。

夫妻恩爱,父慈子孝,虽然出生人精神生活中最为重要的天伦之乐,但终归为无常之物,必然产生生离死别的苦果,更何况往往由恩生怨,由爱生忧,乐始终与苦相伴。恩爱无论多深,就算是山盟海誓,到头来终难免长别永诀,恩爱愈深,爱别离的苦痛也愈大。死后神识由各自的业力驱使,轮转六道,纵使呼天抢地,苦泪流干,亦再难重逢。家庭,非但不是永久的归宿,而且令人爱染成习,如饮咸水,永处于爱的渴求中而不得安宁,出生烦恼业种,由此堕于生死轮回的恶性循环,向驴胎马腹里受生、镬汤炉炭中煎熬,今生的夫妇,变成来世的母子,前世的冤家,成为今生的父子,颠倒错乱,愚迷不觉,在有宿命、天眼智者观来,真是既荒唐而又可悲的事。出家学佛,正是出于对生死轮回的畏惧,从而摆脱恩爱系缚,为永断自他的生死苦恼,到达究竟

[1] 《太子大善权经》卷一。

[2] 《佛本行集经》卷十六。

安乐的归宿而修道，如释尊所表白：

假使恩爱久，共处至命终，会别离见此，无常须臾间，是故我弃舍，恩爱永离别，志求无上道，愿度一切人！<sup>〔1〕</sup>

从人类历史的角度看，家庭乃私有制的产物或发源；私有制，为产生剥削、压迫、奴役、战争、营私舞弊、尔虞我诈等一切丑恶、黑暗现象的根源。《长阿含经》卷十《大缘方便经》佛陀早就明示：

因爱有求，因求有利，因利有用，因用有欲，因欲有着，因着有嫉，因嫉有守，因守有护，由有护故便有刀杖诤讼，作无数恶。

将私有制的产生，进一步溯源于人们由自我中心的占有欲所生的贪爱。人类社会的初期及未来社会，他方世界、佛国净土，都未必是有家庭、私有制的。佛经中说此一小世界四大洲中的北俱卢洲，即有男女而无家庭，西方极乐世界无男女性别，更无家庭及私有制。人处家庭中，难免淫欲习染，耗散精气，播下苦种；难免你恩我怨，你是他非；难免生儿育女、养家糊口之累；难免名利权位之争；难免被世尚时髦牵着转；难免来自社会的各种压力、诱惑。尤其生活于家族中心的传统观念下的中国人，才开始为社会做事，又挑上为儿女成长、升学、婚嫁、工作乃至生儿育女操劳的重担，儿女事尚未了结，孙子事又接踵而至，只要一息尚存，便难得轻松自在。多数人都被生计和名利权位牵引驱迫，终生奔忙，即有余暇，也被影视、聊天、花鸟、扑克牌、麻将所吞食，处于低层次需要的满足上，无暇思考人存在的根本问题。即使有余暇思考，发心学佛，亦为俗务所牵，难得平心静气地修学戒定慧。若非宿根深厚，道力充沛，欲图居家即生成就道果，是为甚难。佛经中喻居家为牢狱、火宅，并无过分。《文殊师利问经》中，佛为文殊菩萨说住家有摄受诸垢、有障碍、行诸恶、溺欲淤泥、多苦、多怨家、有热恼、愤闹、常有忧、有放逸、有贪利苦、增长荆棘等“无量过患”。《优婆塞戒经》每一品末，都慨叹在家人发心、修行之难，何以故？“在家之人，多恶因缘所缠绕故”。《心地观经》卷四偈云：

在家逼迫如牢狱，欲求解脱甚为难！

〔1〕《佛本行经》卷十六。

针对家庭生活的过患而设的出家之制，无疑为修道者提供了专精修学戒定慧的最佳条件：以戒持身，禁欲梵行，则断淫欲恩爱习染之缘；剃除须发，尽舍饰好，则离时髦风尚的诱迫，减损对肉身的贪爱执着；三衣一钵，乞食为生，不蓄金钱，则离财产名位的计求，消除我慢自大；不事生产，不拜王侯，安闲自在，可全力勤修戒定慧。仅仅看破住家过患，发出离心、菩提心，决心舍弃天伦恩爱、世俗享受而出家，便已深植了永出生死的根苗，何况更能精勤修持，断惑证果。大小乘经论中，多处赞叹出家的功德。《五苦章句经》云：

为妻子所惑，无复出家之志，是如发系象，不能复动，长受衰矣。

《文殊师利问经》在揭示住家过患的同时，广说出家有离诸垢、离诸恶、出欲淤泥、得正命、少苦、无放逸、无所作、多果报、成就大法等“无量功德”。《心地观经》卷四偈云：

出家闲旷如虚空，自在无为离系着。

并说发菩提心，“一日一夜出家修道，二百万劫不堕恶趣”。《佛说出家功德经》谓于此世界一日一夜清静出家的善根，可于六欲天中六反受福，二十劫中常受生死世间之乐，最后身出家成辟支佛。“若复有人，破坏他人出家因缘，即为劫夺无尽善财福藏”，受生而常盲之报。一般来说，若根器相同，其他条件大体相当，出家修行，解脱的速度，要比在家修行快三倍以上。

从佛教弘传的角度看，出家僧尼作为佛教的领袖、干部、教师，有其特具的、为在家众所难及的优越性：佛法渊深，需要一支专门从事修学、弘扬的干部队伍，这支队伍，以受专门训练，无俗务、家庭之累的出家众为主体，要比有俗务家室之累、业余修行的在家众为佳，并较能保证佛法之传承不太走样。作为宗教教师，舍弃世俗生活、离欲清静的出家众，比在家众容易受人尊敬、信赖，更具有神圣感。尤其从事慈善事业，募捐化缘，没有财产、独身茹素的出家僧尼，显然比在家人可靠，容易赢得大众信赖。

或曰：出家为永断后世的爱别离苦，然辞亲割爱，岂非人为地制造了现前的爱别离苦？《心地观经》载，有一居士智光长者，便因过去金轮王出家时其父母妻妾子女愁忧悲苦之事，请问佛陀，认为出家不如在家修行。佛以种种譬喻，为广说在家的过患，出家的功德，谓“出家菩萨胜于在家，无量无比”。若以出家的利益与离家割爱的暂时别离之苦相比，则这种主动别离所

生的苦，可谓微不足道，为必要的牺牲。何况出家者多得到家庭的同意支持，出家亦并非永诀长别，未必一定造成别离之苦。南传佛教国家的青年出家，亲眷乡里还要以盛大仪式热烈欢送，视为喜庆之事。

或曰：出家独身禁欲，违反人性自然，剥夺人生幸福。答曰：男女淫欲，并非自然，若为自然，请问初生男女，谁有淫欲？以男女恩爱、家庭生活为人生幸福，亦属主观之见，并非人皆尽然。独身主义者，自古大有人在，当今在发达国家还有增多的趋势，未见有人斥责，唯独斥责自愿过独身离欲生活的佛弟子出家，甚无道理。古今中外，不少杰出的哲学家、科学家、政治家，为了全身心投入所挚爱的世间事业，尚独身禁欲。佛法之渊深广博，过于诸家之学，出离生死之艰难，如逆水行舟，如一人与万人敌，如此艰难之伟业，若非舍弃世俗欲乐，全身心投入，岂易得殊胜成就？人各有其幸福观，无不追求自认的乐，出家者舍世俗欲乐，并非被剥夺了人生幸福，其所尝受的法喜禅悦，比世俗粗劣的五欲之乐不知高出多少倍。《杂阿含》卷三八第 1077 经佛弟子自言：

我今乃是舍非时乐，得现前乐。

或曰：出家人为寄生虫，于社会无益。答曰：出家学佛，并非坐享其成，清闲度日，而是精进修持，并讲经说法，指导人修善修道，过智慧的生活，对社会作无私奉献，能予人以真实究竟的利益，因而受信众的尊敬供养，为不拿薪金的教育工作者，其所从事的社会教化工作，对人心的净化、社会的安定团结、国家的繁荣富强，起着不可忽视的积极作用。何况当今的出家人，多农禅并举，劳动自养，即使依靠管理寺庙、收门票维持生活，也还比得上公园、旅游景点的工作人员，并且多少做着说法教化的工作，比一般单纯的劳动者，贡献还要大些多些。弘一大师《佛法十疑略释》说得对：

若出家之僧尼，常人观之，似为极端分利而不生利之寄生虫。但僧尼亦何尝无事业，僧尼之事业即是弘法利生。倘能教化世人，增上道德，其间接、直接有真实大利益于人群者，正无量矣。

古人说：“出家乃大丈夫事。”割舍常人所孜孜营求的眼前利乐，为了众生的究竟利乐而全身心奉献，精勤求道，是需要有过人的胆识、毅力和勇气的，非一般人所堪能，不管其成道与否，即此出家学道的献身精神，便足以令俗

人尊敬服膺了。

## 出家应具备的条件

出家最有利于速证解脱道，但出家者必须具备一定的条件，具备适宜出家的根器，若非其器，草率出家，对自身修持来说反而会多所障碍，对佛教而言更非好事。佛陀时代，对请求出家者先以神通观察其根器，若非能即身见道证果的材料，则不许剃度，以保证僧团为一圣僧之团体。国家和佛教界，对出家一事，历来有一定的制度管理控制，并非想出家便可出家。出家须具备的条件，主要有以下三点：

1. 具有正信，目的纯正。出家必须具有对佛法的正信，自觉追求解脱，发心自度度人，这是出家后能否清净持戒、精进修行的根本保证。如果缺乏正信，无修道的动力，或者目的不纯，为谋生、逃避、图安闲、赚钱、当官、出国等而出家，必难守戒修行，为佛制所不许。《佛说宝雨经》卷三云：

于如来教中，正信出家，非因王力所逼，不为贼抑，不为负债，不怖不活邪命出家，为寻求正法，以信出家。

若因贫穷、负债等而藉出家谋生求食，或为图清闲、不劳动而出家混日，经中斥之为“秃贼”、“恶人”，不名为僧。如《涅槃经·金刚身品》谓“为饥饿故，发心出家，如是之人，名为秃人”。出家这碗饭，大概要算世上最不好白吃的，古人言：虚食信施，得转生畜类偿还，偈云：

施主一粒米，业报大于天，吃了不了道，披毛戴角还！

为吃佛吃教出家，实属自害害佛的危险之举。有些人在生活中受了挫折，或失恋失业，或考学不中，或落魄失意，想出家避难于佛门，而无真正正信，无自度度人的志愿，亦属目的不纯。缺乏正信、目的不纯者即便出家，也不可能精进修行证得道果，这种人混入僧团者多了，会使僧团素质降低，失信于社会，是导致佛教衰败的主要原因。历来大德有见于此，多强调简择剃度，如印光大师说：

出家为僧，乃如来为住持法道与流通法道而设，若其立向上志，发大菩提，研究佛法，彻悟自性，弘三学而偏赞净土，即一生而顿脱苦轮，此亦唯恐不多，多多则益善也。若或稍有信心，无大志向，欲藉为僧之名，游手好闲，赖佛偷生，

名为佛子，实是鬻民，即令不造恶业，已是法之败种，国之废人，倘或破戒造业，貽辱佛教，纵令生逃国法，决定死堕地狱，于法于己，两无所益。<sup>[1]</sup>

认为求出家者“第一要真发自利利他之大菩提心，第二要有过人天资，方可剃落”。

1984年中国佛协制定的《关于汉传佛教寺庙剃度传戒问题的决议》规定，“信仰佛教”，为出家者必备的首要条件。十年浩劫后，僧尼青黄不接，急需补充，有些寺庙把关不严，吸收了一批不具正信、目的不纯的年轻人出家，其中有的不能守戒修行，损害了僧团的形象，对此应引起高度重视，吸收出家者一定要严格把好正信关，对已出家、经教育熏陶而尚无正信、不守戒禁者，应劝令还俗。

2. 具有当好僧尼的根器。除了律中所制六根具足，非畸形、残疾、奇丑、两性人、重病等条件外，出家者还应具有品行端正、能守戒自律、耐清苦生活、不太愚笨等能当好僧尼的起码条件。若虽有信仰，而生性放荡，自制力差，则难守禁戒，或生性懒惰，则不能精进修行，或娇气十足，则不能忍受淡泊生活，心理难得安定，不能守戒修行，功德未就，罪业先熟，袈裟下失人身，尤为可怖，倒不如在家修行为佳。《甄叔迦经》中，佛对在家与出家孰为胜不作定答，答言：

若出家者，或不修善根，则不如在家；若在家者，能修善根，则胜出家。

凡出家后不能守戒修行者，则出家对其而言反成了坏事；又，出家后若不能有较在家更好的修行条件，或因根器不能上进者，亦不宜出家。如佛父净饭王在家证得初果，要求出家，佛观他出家后不能证得更胜果，未许可；又，在家较出家更具度人条件者，亦不宜出家。如给孤独长者之女善无独要求出家，佛不许，而令她嫁给信奉外道的牛授童子，度化彼童子及夫家多人正信佛法。<sup>[2]</sup>《关于汉传佛教寺庙剃度传戒问题的决议》规定出家者须“正直爱国”，“有一定文化基础”。真正具正信发心出家的人，应从爱护佛教的立场出发，自量根器，如果真具有当好出家人的根性，有自度度人、弘扬正法的德与才，不致貽辱法门，方宜终身出家。

实际上，就个人成长和社会伦理观念而言，一个人若欲出家修道，以古

[1] 《印光法师文抄·复谢融脱书》。

[2] 见《给孤长者女得度因缘经》。

婆罗门教的人生四期制度最为合理：少年学习知识技术，称梵行期；青年、中年在服务社会中参悟人生，称家居期；晚年出家修道，称林栖期、云游期。这样可承担社会责任而不至于引起社会的反对，能使个人在入世中各方面达到成熟，有助于对佛法的了悟，又可获得出世间的成就，解除俗人们晚年无法解除的死亡焦虑。这应是一个高度发达的合理社会中大多数人应走的人生之路。

3. 父母许可。释尊在世时，其子罗睺罗未经禀告而出家，其祖父净饭王不乐，佛因此敕定：以后出家者，须得到父母的许可，以免给亲人造成痛苦，招人非议。有的经中还加上国主同意的条件，以解决国家与教团的矛盾。《关于汉传佛教寺庙剃度传戒问题的决议》根据佛制与国法，规定“被吸收出家的人，必须年满十八岁”，“本人确实愿意出家，父母许可，家庭同意”。但今天一些出家者，不经父母同意而擅自出家，造成佛教与家庭的尖锐矛盾，成为一些人害怕佛教而不敢信仰的原因，也被看作是一个社会问题，应该引起重视。

现在看来，汉传佛教终身出家的传统，并不一定很好。南传佛教的出家制度，比汉传佛教优越得多：所有男子一生皆须出家一次，经受修行生活的训练，犹如军训，对其成长甚有好处，然多为短期，筛选下来，自愿终身出家的人并不是很多，这些人多是铁心信仰修行者，故能保证僧团的质量，又使多数人皆受到出家的训练，种下出家修道的善根。

相比之下，日本佛教真宗、日莲宗等和尚带妻，及藏传佛教某些教派高级喇嘛携“佛母”之制，与出家的精神相违，并不值得提倡。带妻的日本僧和西藏喇嘛，实际上威望也大大降低，难得信徒真诚尊敬。若因人欲难以退制而带妻当和尚喇嘛，不如在家当好居士。若因考虑生计无着而以带妻之身披染衣袈裟，则属佛经中所指责出家动机不纯的“秃人”，不应视作代表佛法的比丘而供养。若因乏人出家住持寺庙而允许和尚带妻，则不如让退休在家居士或居士林管理寺庙，佛典中并无寺庙必须由出家者住持的根据，认为庙必有僧，乃是一种人为形成的传统观念，并非不能改变。明明违背戒律的僧人带妻，既然也可以被有些地区的社会人士接受，为什么戒律未禁止的在家人管理本来是在家人所修的寺庙，就一定不会被接受？

总之，与其探讨容许僧人带妻来维持佛教，不如加强提倡在家学佛之道以振兴佛教。若一定要学基督教之成功改革，那么应该是具格的在家居士充任法师，犹如基督教之牧师、伊斯兰教之阿訇及道教正一道之火居道士，而不应是出家僧人之带妻。

## 出家之正业

僧尼的正业，从释尊一生所说法及建立教团的活动来看，出家众的修学次第，应是先求得自身的解脱，再弘法劝化，普度众生。释尊对出家众先说的法，是四谛十二因缘等小乘法，释尊只建立了小乘出家的团体，当时出家众中少数修学大乘者如文殊、弥勒等菩萨，皆寄住于小乘僧团中。从《阿含经》看，他们在僧团中的地位并不高，不在佛陀大弟子之列，《阿含经》中甚至没有出现文殊比丘的名字。后来的大乘僧众，也莫不以持守小乘出家戒律为本。先修小乘解脱道，后修大乘道，或以小乘道为基础，“内秘菩萨行，外现声闻相”，乃释尊所定出家众的修学路线。太虚大师亦曾作如是说。

出家、在家二众虽然共同依小乘道的三学、八正道、三十七道品及大乘道的六度四摄等自度度人，共同以持戒为基础，但出家众持守的戒律，比在家众戒律要严格得多，对行住坐卧的威仪动作，都有规定，略说为比丘二百五十戒、比丘尼三百四十八戒，广说有三千威仪、八万细行。特别是以绝对戒淫为首，较在家戒之仅戒邪淫严格好多。

严格的戒行，尤其是戒淫梵行，为修学定慧，特别是禅定奠定了坚实的基础，这是出家众在修学上比在家众殊胜的主要之点。三乘道无不以由戒生定、因定生慧、以智慧断烦恼为解脱之通途，而正定（色界四禅）的发生，必以戒绝淫欲为先决条件。故在家众深入正定，要比出家众困难得多。

在戒行清净的基础上勤修定慧二学，为出家众的正业。《长阿含·大本经》载佛言：

出家修道，诸所应作，凡有二业：一曰贤圣讲法，二曰贤圣默然。

贤圣讲法，指讲经说法，读诵、研习教典，属于慧学；贤圣默然，谓坐禅入二禅以上的正定，属于定学。《三千威仪经》说出家所做事有三：一坐禅、二诵经、三劝化。一禅二诵三劝化，可谓大乘出家众的正业。坐禅，为戒定



# 自在之行

——佛法正道论

慧三学的中心，乃获得如实智慧的必由之途。对出家人来说，坐禅尤有其重要意义：若成就奢摩他，入初禅以上正定，不仅提供了发慧的基础，而且能使人获得身心轻安，尝到较世俗五欲之乐深细绵永得多的禅悦法喜，从而自然离欲清静，身心机制发生良性转化，食睡减少，不思淫欲，烦恼自然伏而不起，心意柔软清凉。从道教内丹学说，进入正定，则精化为气、气化为神，精气神三全而自然不思食、色、睡。当知出家众的禁欲梵行，并非强制性地扼逆人欲，而是用禅乐代替、转化人欲，把人欲升华为真正安详幸福的“现法乐住”。密法更通过修拙火定等，将性能量转化为智慧能量，所谓“化多淫火，成智慧风”，与道教内丹之炼精化气相类。强制禁欲，现代心理学、医学、中医皆说有害身心健康。

坐禅，需要远离烦闹和俗务干扰的寂静环境，以山林风水之地为佳，佛教因此提倡出家者居于山林兰若，形成“天下名山僧占多”的现象。《心地观经》卷五云：

出家佛子誓舍身命不离山林，若为听法、供养病人师僧父母，出阿兰若，入聚落中，宜速归于阿兰若处。

又说出家菩萨分九品：“上根三品皆住兰若，无间精进，利益有情，中下二根诸菩萨等，随宜所住，方处不定，或住兰若，或居众落，随缘利益，安隐众生。”又教诫住兰若菩萨精修头陀，以深入禅定：

上根菩萨居露地，中根菩萨居叶中，下根菩萨居石室，未成佛道常不卧。

坐禅，与时间有重大关系，一般以一座二小时半，最易入定。佛制僧尼须于初夜后夜精修禅定，《佛遗教经》还教诫比丘中夜亦应诵经，从禅定学、气功学的角度来看，这是大有深义的。夜晚万籁俱寂，最易入定，初夜后夜，正是人身之气阳极生阴、阴极生阳，从而产生淫欲之时，于其时坐禅入定，有自然炼化精气、伏断淫欲的作用，对出家人禁欲梵行，至为重要。汉地寺院中三点半钟起床做早课，即有此意。现在有的寺庙作息时间和在家人一样，每日除两堂功课外，别无坐禅时间，僧尼无法由定生乐、由定发慧，当然难免身心失调、精神不振了。不少寺庙僧尼禅修用的功夫，还不及许多在家人练气功用的功夫大。这个问题应引起高度重视，寺庙应尽量合理安排安排禅，保证僧尼每日有四小时以上的时间坐禅。不修禅定，则戒亦难持，慧亦不发，

各种问题自然层出不穷。

坐禅，需要以正见为导，以正见修观，故先须深入教海，学通佛法。一个出家佛子，起码应在通达佛法基本原理的基础上，通晓某一宗之学，这也是说法劝化的必备条件。如果自己对佛法尚朦胧颠预，连自己为什么信佛、出家都讲不清楚，岂能正信不疑，又岂能劝导他人，以己昏昏，令人昭昭？在通经教、知佛法方面，专事禅诵的出家众，无疑比一般在家众条件优越，理应比一般在家众学得好。

劝化，乃大乘菩萨教化众生的职责。出家众的劝化，主要是作法布施，包括讲经说法、撰述弘法、培育僧才、办佛教报刊、随缘化导等。这是出家众修习布施度的主要方式，也是报众生恩、为社会奉献的主要方式。出家、在家二众，应是相互供养的关系：在家众以物质财富供养出家众，出家众以佛法的精神财富供养在家众。一个出家人对社会的贡献及其价值，不在于他拿出多少工农业产品，不在于以医方、工巧技术为民服务，不在于他拿多少钱捐助社会福利事业，而在于向众生提供正法、正智的精神食粮。当然，要以法布施，必须自己修学有成，有法可施。

出家众的读诵正业中，还应该包括外典世学的学习。佛法不离世间法，须从五明中求，若不具备现代一般的科学文化知识，了解社会思潮，分别邪正，难以真正学通佛法，更难以弘法护教。律中规定，僧尼明慧强记者，可以三分之二的时间内典，三分之一的时间内学外典。历史、哲学、心理学、伦理学、宗教学、人体科学、时事政治等，对研习和弘扬佛法，尤为重要，发大心弘法者不可不通。为化导在家人，出家众应通达在家学佛之道，了解在家人的生活、所关心的问题及与此有关的社会思潮，锻炼对机说法的才智，善于解决人们精神、思想和生活上的问题，教给人以正确生活的智慧，成为人们心目中的人生导师。

佛法渊深，法门众多，自非所有的出家人一生所能尽学圆满。根据寺院的现状，一个出家人，在修学、作务上不能没有分工，可以有所侧重：或专精于禅定，或致力于义解讲说，或住持丛林，管理、营建寺庙，或从事佛教教育、文化事业。无论做什么工作，侧重于哪一方面，皆不应失了出家人一禅二诵三劝化的正业，不能误了自身定慧的修学。若事务繁忙，亦应修可在

# 自在之行

——佛法正道论

繁忙中修的禅，如禅宗之禅、天台宗随自意三昧、净土宗念佛禅等。定慧为本，外用服务教化为本，定慧不修，无以得正智，无力伏断烦恼，纵有作为，亦易成魔业。不行解相应修定修观，徒事讲论研究，易增益邪见，错会佛法，自误误人，酿成罪业；不修定慧而住持丛林，难免吾我贡高，难以自正正人，深孚众望。不务正业，不修定慧，无智无德，自身不得法味滋润，身心不宁，更为社会人士所怜愍歧视，貽辱佛法，倒不如不出家为好。

近代以来，有人主张出家人应实践大乘利乐众生的宗旨，走出寺院，从事教育、文化、社会福利等工作，无论从经律还是国法看，这都是不务出家正业、有违出家意旨的。大乘佛徒当然应以菩萨精神从事教育、文化、医疗等事业，饶益众生，但这些事业宜由在家人经营，非出家者当为。若为从事此类事业，在家更好，何用出家？

由于民间传统信仰的需要，及佛教的衰落，近世佛门中出了一种专门应赴、做经忏佛事的僧人，被称为“经忏流”、“应赴派”。按教律，忏悔本为自己修行的一种重要方法，为亡者追福，可由亡者亲属以亡者财物布施僧众，或为念佛菩萨名号以回向，佛世本无为人做经忏、道场之事，大乘、密乘虽有忏仪、瑜伽焰口施食法之设，以为度人利生方便的一种，但必须在自己定慧修学有成就的基础上作，方有实效。定慧、慈悲为本，仪轨唱念为末，若真实有定慧慈悲，定中动念，即有其用，亦无须许多仪式事相。超度亡魂，按藏传佛教诸派之说，须证到初地以上菩萨位，方可真实超度，方可行此事，藏僧对此极为审慎。连自度尚不能，能度亡魂，宁有是理！

总之，经忏焰口，虽非绝不可作，但非出家人的正业，亦非无修行者所应作。经忏流、应赴派以此为职事，不事修行，日日钟鼓铙钹，唱赞诵偈，心思实际专注于金钱，事同贸易，形似俳優巫祝，将人间佛教的正旨淹没于超度死者的铙钹声中，有损于佛法的声誉与僧人应有的形象，受到近代以来不少教界大德的痛斥，太虚大师曾斥之为“创种种名色，裨贩佛法，效同俳優，贪图利养者也”。现在有的寺庙佛事无虚日，有些青年僧人戒行、佛尚未学得，而热衷于唱念，心在利养，专朝经忏收入好的大寺院跑，引起社会人士的非议、教内有识者的担忧。出家不修戒定慧，不努力争做人天导师而愿作个经忏僧，眼睛盯在金钱上，实为可悲之事，还不如去做小本生意。寺庙对此应有自觉，

作出合理安排，将经忏佛事摆在应有的次要地位，保证僧尼不误正业。

## 出家后的再出家

佛陀在世时曾一再预言：后世出家佛弟子，将因贪着名闻利养，败坏教法，如狮子身中虫，食尽狮子肉。佛所制定的僧团轨则，因各种社会原因，在后世不能没有应机适时的变化。寺庙的家族化、产业化、商品化，僧尼乞食为生及不蓄金银、不营俗务之制的改变，国主、信众的布施恭敬，宗派的分立，世俗生活的诱惑，制造了不少名闻利养污染的尘埃，使寺院这块清净佛地也难以保持清净。一些因愤世嫉俗想在寺庙里找到一块清净的安身之地的青年，出家后不久即发现：寺庙并非理想中的净土，且不说旅游观光，男喧女杂，那些令人厌恶的世俗丑恶现象，如贪名逐利、明争暗斗、是非口舌、宗派门户、嫉妒轻慢等，在寺庙里也还是少不了，真是：出了父母的家，又进了寺院的家。这个烦恼家宅，真是不易摆脱啊！

实际上，僧尼毕竟多数凡夫，不清净之事，即佛世的僧团中，也非绝无仅有。教法愈衰，则寺院之家的系缚污染愈重。出家后又被寺院之家的名闻利养污染而丧失法身慧命的现象，宋元以来便已相当普遍。明莲池大师在《竹窗二笔》中曾说：

人初出家，虽志有大小，莫不具一段好心，久之，又为因缘名利所染，遂复营宫室，饰衣服，置田产，蓄徒众，多积金帛，勤作家缘，与俗无异。

到了晚近，这种现象更为习见。既贪名闻利养，则自然难以抵挡住现代生活方式的诱惑，身虽出了家，内心却暗暗羡慕在家人妻儿团聚、酒肉膾炙、腰缠百万，乃至西服革履，教授头衔，学者风度。或者整天算计如何争做方丈、名僧，多收徒众，广交权贵，多得供养，将庙子修得多庄严，将山头垒得多高，用各种现代营销技术包装自己，推销自己。如此身出家而心在家，焉能放下一切，专心修学戒定慧。即使坐禅，也难伏心猿意马，即使学经，也如同隔靴搔痒，自然会精神萎靡，常怀自卑感。即便成功，也是一身俗气，一派江湖作风。如此出家，良足悲叹！

古人早就指出：出了父母俗家，尚有个出寺院之家的大事在；身出了家，还有个心出家的大事在；出了父母、寺院的家，还有个出三界火宅的大事在；

# 自在之行

——佛法正道论

自己出三界火宅，还有率众生同证佛果的大事在。如莲池大师《竹窗随笔》所言：  
与三界众生同出三界，而后名为大丈夫也。

慨叹：“出前之家易，出后之家难，予为此晓夜惶悚！”如何出前后一切家？唯有稳操僧尼正业，精进勤修戒定慧，不为任何世间之家的邪风所动，保持一个不住相的空灵心，念念常与般若相应。若非如此，则将永远被世间家宅所缚，宁有出期！

## 僧宝与皈依僧

僧，乃梵文僧伽（Samga）音译之略，意译和合众，解释为于事于理“无违诤（和谐）义”。《大乘法苑义林章·三宝义林章》说僧伽分为三种：

第一，理和僧，指共同以证得佛法真理为理想的出家僧尼众，独觉及其他圣者（包括在家圣者），即便独自一人，没有团体，因为在证理上与出家众同类，亦名僧。

第二，事和僧，指三人以上的出家僧尼，为众多人的和合，故名僧伽。《大智度论》卷三解释：

多比丘一处和合，是名僧伽。

这里所说比丘，也应包括比丘尼。

第三，办事僧，指四位、五位乃至十位、二十位僧尼，按戒律规定具有成办传戒、接受忏悔等法事资格的僧众。在家人即便证得圣果，也无此资格。

又有分三宝为真实、住持两种者，真实僧宝，指证得圣果者；住持僧宝，指具有正见正戒的僧尼众。

僧伽乃三宝之一，为住持佛法的核心、骨干，这是释尊所制定的基本法则，有其深远意义。僧伽中，尤其以出家比丘众为住持佛法的核心、代表，各地佛教，历来如此。出家众离尘出俗，专职修学解脱道，修持条件较在家人为殊胜，因而成就亦殊胜故；出家众无财产子孙的牵累，有严格戒禁的约束，较在家人更易如法传承佛陀教法而不易走样故。由于出家众条件优越，历来即身证果，弘法利生，为万世师表、法门龙象者，如释尊及其十六弟子、千二百五十大大阿罗汉，文殊、弥勒、马鸣、龙树、无著、世亲等菩萨，及诸宗祖师大德，大多数皆出于僧尼中。

然而，僧伽，并不完全等同于僧宝，更非指所有的、个别的出家人。僧宝，有其特定范围与标准。《大乘理趣六般若波罗蜜多经》卷一说僧宝有三种：一第一义僧，指诸佛、圣僧，如法而住，诸功德法，常不变易。二圣僧，指小乘四向四果及大乘三贤十圣。三福田僧，谓受持禁戒、多闻智慧的比丘、比丘尼众。《大方广地藏十轮经》卷五分僧为四种：

第一，胜义僧。指佛、十地菩萨、独觉、声闻四向四果圣者，因证得胜义（真如），并能指导众生证得胜义，故名为宝。其中最优秀的佛、罗汉、辟支佛、地上菩萨，称“胜道沙门”。此类僧中，包括证得三乘圣果的在家众，经言：

若诸有情带在家相，不剃须发，不服袈裟。虽不得受一切出家别解脱戒，一切羯磨、布萨、自恣悉皆遮遣，而有圣法，得圣果故，前出家圣、此在家圣，皆胜义僧。

第二，世俗僧。出家披剃受戒，然尚未证得圣果，为凡夫僧尼，与前胜义僧相对，名世俗僧。其中具正见、持戒清净者，亦称“净僧”。

胜义僧与世俗僧，合称福田僧，意谓应该供养的福田。又称“法轮僧”，意谓乃弘扬佛法的代表。亦称“命道沙门”，意谓“以道自活”——以佛法正道为生命。亦称“示道沙门”，意谓代表佛法正道，能向世人显示佛法正道。《大乘宝云经》卷七说沙门分形相诈现沙门、威仪欺诳沙门、求名沙门、实行沙门四种，只有第四种实行沙门，才属于僧宝。福田僧、法轮僧、世俗僧、示道沙门、实行沙门的最低条件，起码须具有正信正见。《心地观经》卷二佛言：

虽毁禁戒，不毁正见，以是因缘，名福田僧。

此所言毁戒，当指犯淫杀盗骗四波罗夷之外的可悔轻戒而言，犯了根本戒应被驱摈者，不属福田僧摄。《地藏十轮经》则说成就别解脱戒、具足世间正见、能广为他宣说开示诸圣道法，“名最下劣示道沙门”。

第三，哑羊僧。《大乘法苑义林章》卷六解释：

凡出家类，若不了知罪与非罪、犯与不犯，不知发露，博愚鲁钝，不依善士，不往听闻，不数请问作何罪福，名哑羊僧。

哑羊，意谓问起佛法，像哑羊一样不会回答，指僧中无正见、不懂佛法而又不学习、不修行者。

第四，无惭愧僧。《大乘法苑义林章》卷六引经释曰：

# 自在之行——佛法正道论

若诸有情，为活命故，归我出家，毁犯戒行，无惭无愧，不畏苦果。内怀腐败，如秽蜗螺。贝音狗行，虚言无实。烦恼增多，曾无胜业，耽溺利誉，姪佚六境，毁谤正法，名无惭愧僧。

指非因信仰，而为生存出家“就业”，出家动机不正，不信因果，不守戒，乃至毁谤正法的出家人。

四类僧中，只有前两类胜义僧、世俗僧，属于僧宝，而世俗僧“宝”义较少。其余哑羊僧、无惭愧僧，不入僧宝之列，称“污道僧”，尤其为生存活命而出家的无惭愧僧，实为假僧，或混进僧团的败类，非属僧宝，亦不应供养。《大方广十轮经》卷五佛言：

依止无惭愧僧，于佛法中亦名死尸，是可弃者，于僧大海亦名不成法器。彼非我弟子，我亦非彼师！

福田、真实二种僧，何名为宝？因此等人即使破犯轻戒，未断烦恼，德行尚不无纰漏，人格未必圆满，但具有正见，为人中的明眼人，能指示给人究竟的真理，使人趋向永恒安乐的大道，其见地超过任何世俗的智者，至为珍贵，故称为宝。《地藏十轮经》卷五云：

破戒诸比丘，犹胜诸外道。

胜，就胜在其具有正见。若更证入圣果，则更为稀有，能作人生死海中度登彼岸的船师、修行路上的师友道伴，为真实可靠的靠山，应该恭敬供养，皈依投靠。恭敬供养、亲近承事世俗僧宝、胜义僧宝，皆能使人出生无量的福德果报，故称福田。

僧宝之中，作为皈依处者，唯胜义僧宝，又称“真实僧宝”、“第一义僧”。这是多种经论之通说。如《涅槃经》卷五云：

三乘所有三宝实义，唯取圣位名为僧宝。

《十住毗婆沙论》谓“僧者四向四果，众者于佛法中受出家相，具持诸戒，……依止是僧名皈依僧”。《瑜伽师地论》卷六四谓“先受皈依三乘，皆取见道以上”。《理趣般若经》卷一谓三种僧宝中应该皈依者，为“第一义谛无为僧宝”，指无漏无为、不变不异的自证之法，其实指皈依诸佛圣者自证的佛法。《大乘义章》卷八云：

三归僧，唯局分处声闻人中四果四向以为僧宝，凡夫比丘无德可归，是

以不取。……大乘法中通而论之，三乘圣众皆是僧宝。

密乘皈依偈云：“诸佛菩萨贤圣僧，直至菩提我皈依。”都未说世俗凡夫僧为皈依处。只有《优婆塞戒经》以四加行中煖位以上为皈依的僧宝，包括三贤位（加行位）人。皈依，不是一般的恭敬礼拜，而是投靠依止，以作楷模，以为归宿。凡夫僧未证佛法，未真见道，其见地行持，或有不正，不足以作人皈依。又皈依者，要能靠得住，不仅现在为皈依，而且永远为皈依，自己若未见道证果，连人身都未必能保得住，何堪为人皈依处？难道要人家到地狱、饿鬼、畜生中去投靠你？

皈依僧宝，不仅是皈依一师，而是皈依三乘一切圣众，包括文殊、普贤等大菩萨僧，不仅在家人须皈依此类圣僧，出家人也须皈依此类圣僧。皈依圣僧，主要是皈依其正见，皈依其所见证的学、无学法，亦即真如自性或自心佛性，唯此不生不灭法，为究竟的皈依处，而圣僧为已证此法的实体故，值得皈依。至于谁为圣僧，证者自知，未证者也可依经教所示的标准，从其见地、修持、言行、为人去判断。

证得圣果、堪为皈依僧宝者，在佛陀时代的僧团中，占绝大多数，正法时期，僧团中的贤圣僧仍然很多。进入像法、末法以后，证得圣果的人越来越少。佛教入华，已届像法，按一类经中的说法，应“有教有修无证”，即没有证得阿罗汉果者，但据僧传记载，证得初果乃至三果的圣者，在东晋南北朝时代还是不少。五代以后，进入末法，虽应“有教无修无证”，而精进修持证得果位，堪作皈依处的高僧大德，还是代不乏人。但祖师们为教诫世人，即便证果，也多自言凡夫，如智者大师说自己只到五品弟子位，属外凡，仅伏见思惑，就断烦恼而言，连小乘的初果尚不到。藕益大师更说自己只到名字即，即只开圆解，未修观行，离证得初果尚远。虽然是自谦或者示现，但其用意说明圣僧难逢，教诫一般僧徒莫以胜义僧宝自居，也教诫在家信徒莫随便将凡夫僧当作圣僧皈依。藏传佛教在后弘初期出过许多得道证果的圣者，但自元代后期以来，即身证道成就者也越来越少，合格的见谛上师甚难遭逢。即便如此，也不能将凡夫僧冒充圣僧去皈依、崇拜。遇不到圣僧，可以皈依历代证道圣僧的见地。

作为出家人，既已舍世俗欲求，便应该不愧僧相，努力修持正业，不做



哑羊僧、无惭愧僧，争取做真实僧宝，以续僧慧命，为法良将，方不负出家披剃的一大殊胜因缘。

## 汉传佛教关于出家的错误观念

长期以来，汉传佛教界在出家、皈依僧宝、住持佛法等问题上，因为对出家一事的误解，产生出一些不符佛理、佛制的观念，逐渐形成一种负面传统，有些实际已成为导致中国佛教衰落的根本原因，亟需反省，明确认识，予以改革。

1. 学佛必须出家，出家决定比在家强。在许多中国人眼里，学佛，即是出家当和尚尼姑，就连小时候有皈依师父、青年时期曾专门研究过佛经的大文豪鲁迅先生，也认为既然学佛，便应彻底（出家），他因此憎恨虽学佛而做得不彻底的在家居士。这代表了许多中国人对佛教精神的片面理解，自与汉传佛教特殊的传统有关，但未必是佛陀教法本来的精神。

从佛陀教典看，出家，只是佛教修行的方式之一，并非唯一，甚至未必是速成之道。佛教虽然高度赞扬出家的功德，但并非认为修道非出家不可，更非主张一切人皆应出家。在家一样能学佛，而且还有其较出家学佛优胜之处，只是障碍多、进道难罢了。佛教界一般说，只有小乘极果阿罗汉和大乘极果佛，才必须现出家相而证得，但经典依据不足。在大乘菩萨道中，出家至多只是在伏断自心烦恼的一定阶段上需要，地上菩萨，除地藏菩萨外几乎皆现在家相，佛陀的报身亦为披发天衣的在家相，暗示大乘道主要是在家学佛之道。《华严经·入法界品》善财童子所参访的五十三位善知识中，只有六位是比丘、比丘尼，六位中有三位是最初参访的，其他多属在家菩萨，说明大乘道的修持以在家为主，然初学者宜参访出家众或者出家修学。佛教的究极宗旨，原是超越了在家相，也超越了出家相的。

一般而言，出家证道是要比在家快，但亦非尽人皆如此。若非其器，不是出家证道的料子，或秉性不适合出家，则出家不但不能快速证道，而且可能成为证道的障碍，甚至成为快速堕入恶道的胜缘。《大威德陀罗尼经》卷八有云：

有众生不出家时，于佛教中应生天上，既出家已，堕大地狱，至不善处。

有众生不出家故，应堕大地狱中，到不善处，彼出家已，得胜漏尽智者。

前者指出家而不能守戒者，后者指业障深重而求道心猛利者。

若按后期盛行的密教无上瑜伽之义，修炼气脉明点，最好男女合修“双运道”，若具足条件，其证道的速度是一己单修的6～8倍，格鲁派密法尤其强调见道、成佛时必须用“业印”（肉体的异性）。而男女合修，为出家戒律所不许，若须修双运道，如法者一般皆退出家戒而作瑜伽士、瑜祇尼，即身成佛的弥拉日巴尊者，大概因此终身未受过出家戒。不受出家戒又摄受异性，当然属在家俗人。是则对修学无上瑜伽即身成佛而言，出家反而成为障碍。

就个人来讲，即便今生出家，若欲界烦恼未断，或者烦恼已断，来生未必出家。认为学佛以出家为最好、必须出家，乃是一种误解。

学佛必须出家或以出家为彻底的错误观念，使人们误认为学佛即是学僧，导致不少在家居士的修行只是从表面上效仿出家人的唱诵礼忏，给世人以学佛即消极乃至佛教是消极的宗教之误解，是导致佛教遭受排击冷落的重要原因之一。

2. 皈依僧宝即是皈依某位和尚。不少汉传僧人，将皈依僧宝理解为皈依自己，好说某某名人、大腕是我的皈依弟子，受皈依者也自认为是某某和尚的皈依弟子。这是对皈依僧宝的严重曲解，多出于我慢、无知、占有徒众的贪欲及个人迷信。不知若未证圣果，即使为人授归戒，也只是为之作证明人，证明其皈依三宝，而非皈依自己。弘一大师教诫说：

若皈依三宝时，礼一出家人为师而作证明者，不可妄云皈依某人，因所皈依为僧，非皈依某一人。

大师在《问答十章》中特引证明满益大师的一段话，指出今世俗众辄自称皈依某师，为某法师门人，彼法师亦窃窃然以某居士某宰官皈依于我而自矜，乃不符三皈依之义。

至于依止剃度、依止学戒学法的师长，只要实有德行，自己尊敬即可，未必一定要圣贤僧，但这与皈依僧宝尚非一事。出家人也可向在家人学习世学乃至佛学，玄奘大师当年在印度就曾师事在家佛学家胜军论师学因明，现在不少僧尼也在公私大学求学读学位。但师事、求学，并不等于皈依。

藏传密教，本来有将上师视同于佛而皈依崇拜的传统，但此类上师，指

# 自在之行

——佛法正道论

有成就，起码是见道以上的圣者，方堪作终身的依止。将凡夫僧当作合格的依止上师而皈依投靠，惟命是从，亦属迷信。

将皈依僧宝本来是皈依全体贤圣僧，篡改的信众皈依世俗僧个人，弊端极大，是导致中国佛教衰落不振的重要原因。它将以正法、真理、如实知见的智慧为皈依核心的佛教，降低为崇拜某位出家人，甚至是崇拜某位连正信亦不具足的庸僧、假僧，将崇高圣洁的佛教降格为最低级的宗教、迷信，实乃毁灭佛教之举。一个佛教徒，若连这一点都弄不清楚，常自称自己皈依哪位大和尚、是哪位大和尚的皈依弟子，即是在三皈依的第一步上走错，谈何修行成就！皈依世俗僧个人，使出家人滋生占有徒众的欲望，为争夺徒众而明争暗斗，可谓破和合僧，乃导致佛教灭亡的“癌症”。不改变对皈依僧宝的误解，不将佛教由实际上以皈依世俗僧个人为中心，回复到以皈依正法为中心，佛教是必然没有多大前途的。

3. 出家众住持佛法，在家众护持佛法。一般来说，中国佛教的历史大致如此，然亦非绝对如此，更非佛理佛制便是如此。何谓住持佛法？修证佛法，弘扬佛法，令其长久住世，传承不断，保持不变，谓之住持佛法。何谓护持佛法？保护正法，令其长久住世，不被天魔外道破坏消灭，谓之护持佛法。就此而言，不论是出家在家，只要是正信佛弟子，皆有住持佛法、护持佛法的责任。

出家众将住持佛法的责任放在自己肩上，当然是应该的，但就此而排斥在家众也有住持佛法的责任，也能住持佛法，将在家众的责任只限制于护持佛法，并将护持佛法具体解释为护持出家众，甚至解释为护持某出家人自己，就难免离谱了。其实质，乃是出于维护自我利益的我慢。从此观念出发，有的出家人见在家人通佛法、有修行，讲经说法，喜欢非议挑刺，说白衣上座，乃佛教衰落的征象。这显然是嫉妒心理在作怪。当知出家在家，只是修持条件不同，但在修道、证道上平等的。在家人若证圣果，亦在胜义僧宝之列，为应皈依者，《大方广十轮经》卷五说在家人若证得圣果，亦名第一义僧，其所证之道，起码应为凡夫僧所皈依。若依藏密，则在家众具德者也可以当金刚上师。但按《大乘义章》等说，在家众即便证得圣果，为胜义僧宝，也不

其受戒者，夫妇、六亲得互为师授。

夫妇、六亲尚可互相授受，何况有修证者。据密乘，在家具格阿阇黎可以为人授菩提心戒、灌顶传法，可以指导出家弟子。如迦举派初祖玛尔巴、二祖弥拉日巴门下，就有好多比丘。当代星云和尚《如是说》说得好：

有人认为：出家人以弘法为重，在家人以护法为主，其实不完全如此。弘法就能护法，护法就能弘法，两者是相辅相成、相依相待的。所以，不论出家、在家，都要负起弘法的责任，承担护法的家业。

4. “二宝居士”论。近世以来，佛教衰落，僧人素质下降，而居士运动却颇为活跃，出了不少弘扬正法的法将，这也是一个可喜的现象。但因此而认为已无僧宝可皈依，只需皈依佛、法二宝，这实属错谬之见。持此观点的在家信徒，被称为“二宝居士”。

当知皈依僧宝者，皈依三乘圣僧，难道文殊、观音等大菩萨僧，阿罗汉声闻僧，马鸣、龙树、无著、达摩、惠能等祖师，不够皈依僧资格？即使证到圣果，直至成佛，尚且要皈依僧宝，何况未证圣果。若论僧人素质低下，则在家人素质低下者，更为多见。僧团虽现衰相，但精进修持，有定有慧，乃至证入果位、恢弘正法者，在汉地一直代有其人，如近代的虚云、太虚、印光、弘一等高僧，其德行智慧，不逊前贤，难道不堪为在家人师表？汉传僧界，直至近今，尚保持独身、素食、农禅一体的优良传统，较之有些地方的僧人娶妻吃酒肉，犹胜一筹。虽经十年浩劫之磨难，不变信仰、不还俗，勤修不辍者，亦不乏其人。若论行持验证，如最近圆寂的通愿、净如、慧净等法师，荼毗后舍利数千，九华山大信和尚，化后肉身不坏，在古代也属罕见，起码证明其几十年梵行无玷、戒珠圆明。即就一般出家人而论，具正信正见、基本守戒者尚属多数，在福田僧宝之列，应该为在家人恭敬供养。

出家、在家二众，犹若股肱，不可分离，出家众为在家众的核心、导师，在家众为出家众的外护、基础，应互相爱护，互相团结。《杂阿含经》卷第二第 551 经载，佛教导在家众与出家众应“共相习近，同喜同忧，同乐同苦”。爱护、供养、监督出家众，尤为在家众的职责。在家众素质低，出家人有责任；出家众素质低，在家众同样也有责任。在家众应该尽力帮助寺院培育僧才，培养出一批贤圣僧宝，住持佛法，为众生作皈依。因嫌出家众素质低而不皈

依僧、不维护僧宝，其结果必然是佛、法二宝，出家在家二众同归于毁灭。

在家众不满出家众的一个重要原因，是以贤圣僧宝的标准来要求出家众，不体谅出家众也是众生，同样生活于充满污染的社会环境中，只不过出家修道而已，而且修持条件不比古昔，不可能一出家便成为圣人。仅其能出家、梵行、耐清苦生活，便已胜在家人一筹，非在家者所尽能为，应该爱护、尊敬。至于他们有缺点，乃属正常之事，不宜背后议论，可当面奉告。对破重戒应驱摈、教育的僧人，应协助寺庙，予以教育、清除。如果要求出家人都成圣人，那么在家人，也理应证到初二果，为什么不先自检自责？苛求出家人，显然是嫉妒心理在作怪。

5. 供养师父个人。按佛陀戒律，出家修行，要抛弃一切私有财产，做一个只有最低生活必需品——三衣一钵的乞士、“贫僧”，衣食等生活必需品，向俗人乞取或由俗人供养。不捉银钱（手不沾钱），不积蓄金钱，身无长物，乃出家僧尼的重要戒律，有其特殊的意义：没有财产、金钱及营生工作之累，是出家修行较在家最根本的殊胜条件，也表示佛教对世间财产、金钱的批判态度。直到如今，南传佛教的出家众，尚遵循佛陀遗制，不捉金钱，不蓄财产，不事俗务。信徒也只供养僧众戒律所许可的衣食等生活必需品，不供养金钱。这应是南传佛教得以经久不衰的重要原因之一。

佛教入中土后，因特定的文化条件，出家人完全遵循佛制托钵乞食，不持金钱，难以被社会接受，故早就予以改变，又依菩萨戒不接受众生供养是为犯戒的条文，出家人多接受信徒的金钱、财物供养，这早已成为一种传统，被僧俗所公认，以为合理。但这种传统，并不符合佛制，很有弊端：它在本来是经济上“利和同均”、平等无阶级的僧团中，造成贫富悬殊，使道心不固的出家人被利养所引诱污染，乃至造成今天一些人为谋生、敛财、当官而剃度的现象，可谓侵蚀僧团肌体的腐蚀剂。佛陀早就指出，佛教不可能被天魔外道所破坏，只能如狮子身中虫食尽狮子肉，被后世的出家弟子自己破坏。而腐蚀出家弟子令其成为“狮虫”的，正是名闻利养。《增一阿含经》卷五佛言：

受人供养，甚重不易，令人不得至无为之处。所以然者，利养之报，断入人皮，以断皮，便断肉，以断肉，便断骨，以断骨，便彻髓。

经中称利养为“疮”，即一种恶性肿瘤（癌症）。《迦旃延说法灭尽偈》偈云：

譬如海中船，贪重故沉没，佛法斯亦然，利养故灭尽。

《迦当比丘说当来变经》预言“将来之世，多有比丘贪惑供养，令法毁灭”，但“若有比丘奉持戒律，法当久存”。奉持戒律，关键的应是奉持这不捉金钱、不蓄财产戒。即便不能完全像佛世及当今南传佛教那样，形式上不持金钱，造成许多不便，也应该遵从戒律不持金钱的精神，不多享用信施，而将生活、参学、修行所需之外的钱财用于弘法利生。若中利养的魔箭，贪着钱财，即便富甲天下，也是毁坏法身慧命，真正穷成无道的“贫僧”，作为出家人来说，是一件很可悲的事。与其做这种出家人，不如老实务农经商，居家学佛。明曹溪退隐《禅家龟鉴》说得好：

名利衲子，不如草衣野人。

当今佛光山教团，僧尼虽然不在形式上不持金钱，但不私自接受信徒供养，寺院发给的“单钱”也很少。这可谓从根本上对中国佛教负面传统的积极改革，意义重大，各地寺院可以参照实行。

作为信徒，供养僧宝，是应尽的责任，但须从护持僧宝的角度出发，如法供养，而不能仅仅从为自己积累福报或消除罪业的商业心理出发，使自己的供养成为破坏出家人的腐蚀剂。按照佛制，入寺供养，应供养全体僧众，而不可仅仅供养自己的师父，可捐资供僧供斋，或捐助寺院修建、弘法、慈善、文教等事业。对师父个人的供养，不宜太多。

6. 归俗即是退道。一些曾归过俗的出家人，往往为出家、在家众所瞧不起，这出于“归俗即是退道”的观念，是对出家之制无正确了解的表现。归俗即是退道的传统观念，给出家者造成很大心理压力，弊端甚多。当知出家与归俗，全凭自愿，出家有种种条件，归俗却十分自由，归俗后还可出家，乃佛所制。僧尼归俗，是正常现象，证到初、二果的圣人，尚可能归俗，何况凡夫僧。若自揣根器、戒行难消供养而归俗，乃对佛教、僧团负责之举，应当赞叹。《大宝积经》卷八八《摩诃迦叶会》即言，有五百比丘因感自己难消信施，拟归俗，文殊菩萨赞叹：

若不能消信施之食，宁可一日百数归俗，不应破戒受人信施！

不具僧格，因为舍不得供养、怕归俗后生计艰难而留在僧团里，是对自己、众生及佛教不负责，实为僧中之贼。归俗后再出家，说明于道有进。归俗，

归俗后出家，及婚后出家，对修行断惑来说，未必不是好事。体验了家庭生活，比未经体验者更易于看破，更易于断离，而且有利于对在家人说法。看一个出家人，主要观其见地、行持，及弘法方面的才智和贡献，不在于是否童子出家、还过俗与否，及年龄老幼、戒龄长短。

7. 出家应与家庭割断一切关系。出家，无疑要辞亲割爱，但并非与家庭断绝一切关系。而中国人往往认为出家舍俗，做得越彻底越好，出家后六亲不认，永不回家，更不照顾父母，被看作高僧必备的品格，黄檗禅师不回家，导致其母因思念哭瞎眼睛，被奉为楷模，不知这种做法既不符合佛法慈悲精神，又违犯佛制，是需要批判的。慈悲及于微虫的出家人，反倒对自己的生身父母无情若此，岂不令人不理解并对佛教畏惧？佛陀成道后，也回家省亲，度化亲属，佛父王逝世，佛还回家尽孝，亲自为父王扶棺送葬，岂是六亲不认？戒律规定，僧尼若有父母贫穷，无人养老，可以所乞衣钵余资供养，僧传中有宝积禅师担挑老母奉养等典范。但信徒的布施，不应给予有自养能力的亲属，如兄弟姐妹等，一些藏僧以信施给予其家庭，乃不符佛制之举，不应效仿。今佛光山每年皆接僧尼亲属到山上团聚，并专设养老院供养僧尼父母，对中国佛教的错误传统作了极其人性化的改革，是完全符合佛陀精神的。

## 四、与青年朋友谈学佛

近几年来，常有佛教青年或登门、或来信向笔者请教佛法，要笔者谈谈自己修学的经验，从而得以了解到青年学佛中的一些问题及其苦恼、困惑。笔者自愧修学无成，无资格教人，在此仅作为一个早起步十来年的大朋友，就所见青年学佛中的问题，提供自己的一孔之见，以与青年朋友们作一次笔谈。

### 佛教与青年

在近代佛教革命的风潮中，佛教，曾被人从自我反省的角度，谑称为“老年的宗教”、“学死的宗教”。教徒年龄的老化，与整个佛教老气横秋的景象正相一致。直到前八九年，不管到哪个寺院里走走，都不难发现：佛教徒中，无论僧俗，老年人都占了绝大多数，尤其是老婆婆，往往是各地在家居士的主体，而且其文化程度一般都偏低，容易给人一种“愚夫愚妇”的印象。这种现象，自有其历史的、社会的及佛教弘扬等方面的复杂成因，对佛教的延续也未必是不好的事，但难免使未深知佛法的人们产生误解，以为佛教只讲求个死得好、来世好，是老年人的事，与中青年无关，无补于现实生活的建设。早岁排佛，晚年崇佛，是过去不少名流士子所走过的路径。听说有位青年时信佛出家、后来还俗当了学者的老先生曾说过：青年人不宜学佛及研究佛教，此话当非无其根据。

然而，从佛教的本来旨趣和流传历史来看，学佛，绝非仅仅是老年之事，而应是贯彻全部人生旅程、一统世间与出世间的大事。老年人固然应亟亟学佛，青年、中年人更应学佛，而且实践菩萨道、弘扬正法、见道证果，主要是中青年的事。尤其青年，朝气蓬勃，浪漫纯洁，正是追求真理、形成人生观的时期，最需要佛法正见的指导。青年精力旺盛，意气风发，思想敏锐，上进



# 自在之行

——佛法正道论

心强，正是学习、成长时期，对学习佛法、修学定慧，具多优越条件。释尊及佛门多数高僧大德，都是青年求道，释尊成正觉时，才刚过而立之年。历来证圣果、弘法利生的法门龙象，多出青壮年。《长阿含经·弊宿经》所载迦叶童女，是一位证得阿罗汉果的少女；大乘经中所说一切众生喜见离车童子，是一位徒属众多的青年在家菩萨；《华严经·入法界品》特别描述了一位精勤求道、于初发心时即成正觉的善财童子的事迹，树为佛教青年的楷模。该品述善财童子参访的五十三位善知识中，男女青年有慈行童女、与一万童子聚的自在主童子、有万童女围绕的具足优婆夷、不动优婆夷童女、婆须蜜女、释种女瞿波、善知众艺学菩萨字智童子、德生童子、有德童女等多人。佛经中专对青年而说者，多达数十种。

笔者业深障重，发心学佛之时，已近而立之年，十几年来最为愧悔的一件事，便是未能及早学佛，以致在烦恼妄想中虚掷了宝贵的青春，枉受了诸多苦恼。如今到了该成熟结果的时候，却依然一事无成，力不从心，不能不常怀紧迫感，心想要是能早起步十年就好了，无奈逝者不返，青春难再啊！

这几年来，佛教的面貌发生了今人欣慰的变化，教徒的年龄在迅速年轻化，文化水平也大大提高。不少年轻人，特别是一批受过高等教育的青年，怀着追求真理的热忱，研求佛学，其中不少已皈依三宝，精勤修学，还有现僧宝之相的，现在随便到哪个寺院走走，都不难发现，佛教徒的阵容已大大改观：礼佛、听经、请购经书的人群中，衣着入时、现代气味十足的青年男女越来越多，僧尼队伍中，近几年出家的青年僧尼，在各地寺院里都占到半数以上。笔者熟识的一些佛教青年，多数都有学士、硕士乃至博士学位，善根深厚，信心大，有理想抱负，很能下功夫修学，有的修行已上了路。笔者在窃羨之余，从他们身上看到了中国佛教在不久的将来必然焕发青春、欣欣向荣的希望。正确引导这一代青年佛子如法修学，健康成长，是关系到中国佛教前途与命运的大事，也是为国家树才育人的大事。

佛法渊深浩瀚，法门万千，须得善学善入。善学之要，首先在当机择法。青年学佛，须根据青年的特点，及各自的根器和修学条件，制定正确的修学方案，选择合宜的修学法门。这对初入佛门，在世间法和佛法两方面都不成熟，甚而往往在心理上有毛病的青年人来说，不是一件容易的事。佛法的修学，

是需要一定的慧根的，若不善学，难得实益，易受损害。《华严经》中说，佛法“智学成涅槃，愚学增生死”，喻如“牛饮水成乳，蛇饮水成毒”。南怀瑾先生曾说过：佛法唯绝顶聪明的上士和一听就信的下士好学，中等人最不好学，一些人不学佛还起码是个正常人，一学佛便弄得神经兮兮的，连个正常人也做不成了。我相信这绝对是经验之谈。

据我这几年的见闻，一些佛教青年很顺当地摸对了修学的正确门径；也有一些弄出这样那样的毛病，在本来烦恼的身心上更加上学佛的烦恼，使本来就不大健康的心灵更加不健康，甚至被送进精神病院，还有送了命的，实在令人痛惜。责其咎，并不在佛法，而在于他们不善学法，缺了善知识的正确引导，或不听善知识的教诫。

### “了生”为主旨，菩提心、智慧、方便为首要

全部佛法，无疑是围绕“了生死”这一核心问题而展开的。古人对青少年，虽然有“莫待老来方学道，孤坟多是少年人”的警策，但死，对来日方长的青年人来说，毕竟非迫切之事，要青年人成天把“死”字贴在额头上，念念为求死后的究竟归宿而精勤修行，显然不易生起坚固道心，即使能由此生起道心，也容易使人丧失生活的热情，不利于青年的健康成长。听说有个高中才毕业的姑娘，学了净土法门后，便不准备考学、工作，整天关门礼佛念佛，计划及早往生，弄得她的父母好不伤心。如此学佛，当然不是经论中所示净土法门的正道。人，既然已降生到这世上，在父母和社会的抚养教育下长到一二十岁、二三十岁，便负有不容推卸的责任和义务，应好好走完应该走的道路。青年是早晨八九点钟的太阳，前程似锦，国家和人类的美好未来，有待青年去创造，弘扬佛法的重担，全赖青年来担承。如果说，老年人学佛，不妨以“了死”为要，以解决死得好和死后的归宿问题为重心的话，青年学佛，则应以“了生”为主旨。这里所说“了生”，意谓参透人生的意义，提高精神境界，珍惜此生，过好应有的合理生活，创造最高的人生价值。实际上，只要能真实“了生”，“了死”的问题也就自然解决；若不能“了生”，连现前人的生活都过不好，即使孜孜念佛求生，责任未尽，资粮不备，恐怕也难遂往生“了死”之愿。

人，浑浑噩噩、随波逐浪地过一辈子不难，但要说到明明了了、合情合理地过好有意义、有价值的人生，——亦即“了生”，可非简单之事。这须对人存在的根本问题和人心世态有深彻的观察，对人生的意义有明睿的认识，有正确的人生观和过好合理生活的智慧、技巧。自进入文明社会以来，人生意义、人生价值等，大概是初上人生征程的青少年都会认真思考而不容易得到正确答案的问题。在这人欲横流、价值观念混乱的现代，唯有佛法，堪以提供究竟的人生司南，在青年时代便能认准佛法这个究竟皈依处，从而能避免许多上下求索的困惑苦恼，避开误区，少走不必要的弯路，是大善根福德因缘，应当庆幸，应当珍惜。但学通佛法，善于运用它来指导生活，来“了生”，还须通过认真地思择、观修。

根据经教所示和自他修学的经验，笔者认为，青年，尤其是在家青年，学佛的重心，不应在严格吃素，不应在课诵唱念，不应在持咒念佛，不应在坐禅入定，不应贪便宜求即身成佛、神通自在，不应亟亟求往生净土，而应把重心放在“了生”的大本上，通过学习、观修，真实发菩提心，获得正确生活的智慧，掌握过好生活的方便。这其实是立志、处世、立身三大问题。

1. 真实发菩提心。理想、志向是人生舰艇的动力和方向盘，从根本上决定一个人的行为取向、人格形象和生命价值。树立远大理想，立定明确的志向，是青年做好人的第一着。

现在不少青年，缺乏远大理想，卑者大概只以自己安逸快活为生活目标，对西方物质生活方式垂涎三尺，无能者向父母索取以供自己享用，有能耐者不择手段地捞钱、找门路出国，其所追求者不出满足佛学所说五欲的范围。这种低层次的人生理想，自古以来即遭东西方许多高人的鄙弃，如爱因斯坦便称追求财产、虚荣和奢侈的生活为可鄙的“猪栏的理想”。较高者声称以马斯洛所说自我实现为目标，为满足个人的爱好、展现个人的才智和独特性而努力，其实质亦不出巩固小我、假我的圈囿。从佛法看来，这都是不正确的人生观，不能使人得到真实的受用，辜负极为难得的宝贵人生。有高一等者，或以追求真善美，或以为全人类谋幸福为理想，这种人已是十分难得了，但要向他进一步追问：究竟什么是真善美？科学是绝对真实吗？既是真实，为什么还在不断发展翻新？恪守自己所处时域的伦理信条是至善吗？既是至善，

为什么古今中外的伦理规范颇有歧异？到底什么是人类真正的幸福？若物质财富极大富足，大家都尽情吃喝玩乐，是否便真正幸福？若真正幸福，为什么古今中外不少物质生活丰裕自在、艺术生活过得很好的人，尚有苦恼，如贵为太子的悉达多，还要深感痛苦，出家修道？一些著名艺术家要痛苦地自杀？这些问题，世间的科学、伦理、哲学、宗教，是无法给予圆满解答的，只有大乘佛法菩萨道根本加行中的发菩提心，堪以给佛教青年指明真正有价值的人生航向。

发菩提心一事，经教中强调为修菩萨道之本、成佛之因，在大乘的整个修学过程中是最为根本、至为重要的环节。菩提心不发，纵有修行，只成人天小果，纵断烦恼，只成个自了汉，未播下佛种，何以结出佛果。菩提心一发，便已种下成佛种子，将来必然开花结果。菩提心的高尚理想，能点化凡夫成为菩萨，小人成为“大心众生”，开拓出宏大的心量，培育出热忱勇猛的大丈夫气概，喷涌出源源不竭的精进向上的力量，出生无量世间、出世间的利益、功德。生为入身，特别是这正法衰微、人心恶浊时代的人身，最有条件修学、最易修学而功德又最大者，莫过于发菩提心。《华严经·初发心功德品》说初发菩提心时，因当来必定成佛故，“应知此人即与三世诸佛如来境界平等，即与三世诸佛如来功德平等”，甚至说真实如理发心时，便能证得无上菩提。即使未能证果成佛，只要菩提心坚固，则现前便有了可靠的精神支柱和强大的精神能源，精神境界已超出凡小，与诸佛菩萨相往来，有了究竟的安身立命之本、明确的努力方向，会从菩提心中享受到凡庸小人所无法享受到的高尚幸福。只要菩提心坚固不退，往生净土便有了最重要的资粮，见道证果也不会是遥遥无期之事。

发菩提心，不仅要依《发菩提心经论》等所示，观人身过患、轮回苦、业报因果、佛果功德、自性功德等，学习诸佛菩萨因地之发心，发起成就佛果、利益济度众生的宏大誓愿，立志尽未来际永远为此宏伟目标而奋斗，而且更须在生活中随时注意观察社会人生：

观察各种人的心态、生活方式及其生存的价值；  
观察名利权位、声色犬马之无常难保、如梦如幻；  
观察人们生老病死、贫穷衰患及水火刀兵等痛苦；

# 自在之行

——佛法正道论

观察不少人因无正见正信，杀盗淫妄，扰乱社会，污染人间，自造恶果，  
观察社会上尔虞我诈、贪赃腐败等丑恶现象，历史上无数的争斗残杀，  
皆由人心不净、智慧不明、烦恼炽盛所致；

观察西方片面发达物质文明的弊端和诸家学说的弊病；

观察佛法的真理，尤大乘菩萨道的实践，堪以从根本上针治文明弊病，  
净化人心，祥和社稷，挽回劫难，庄严国土；

观察诸佛菩萨及历代高僧大德以菩提心为怀，精勤修学，弘法利生，其  
人格实足钦敬，其功德泽被万世；

观察以假我为中心而扩张占有欲，徒令人枉受苦恼，丑化形象，无实际  
义利，唯菩提心之宏愿，能出生真实功德。

平时常作如此观修，不断发起大悲心、报恩心、责任心、救世心、向上心，  
使菩提心不断巩固增长，渐渐达到念念不忘失的境地。若真能如《华严经·净  
行品》所教诫，于洗漱澡浴、行住坐卧、抬手动足、待人接物，一切时中，  
念念观修，以普利众生为怀，则随菩提心之增长，不仅心理结构、人格形象  
会迅速发生良性转化，而且易于深入正定、明心见性。

当今的佛教青年发菩提心，尤应观正法衰微而发护法心及护法的行菩提  
心。《如来智印经》等谓此为各种发心因缘中最能为诸佛护持正法、疾得不退  
转的发心因缘之一。应观佛教在促成我中华隋唐盛世的繁荣昌盛中，起了极  
为重要的作用，自宋明以来，渐受排挤，积弱不振，近几十年更濒临衰绝之边际。  
当今由宗教政策之落实，人文思潮及人体科学等的发展，再度出现振兴的良  
机，社会人士对佛法之需求日益增长，然佛教界人才凋零，远不能适应弘法  
的需要。国内佛教人才断层长逾二十五年以上，老一代大德，近几年纷纷西  
逝。六十岁左右的弘法人才，如传印、净慧、白光等法师，已屈指可数，都  
被各种重担压得喘不过气，中年一代几乎是空白。二三十岁的佛教僧俗虽有  
了不少，但各方面多未成熟，尚不堪负荷弘法度人之重任。时代、社会、佛教，  
都急需佛教青年尽快成才。有志气的佛教青年，应观察佛教现状，深发护法心，  
争取做如来使者、护法良将，努力把自己锻炼成才。

当今之世，欲荷负弘法重任，不但须精通佛学，善于活用佛法，而且须  
通晓各种现代知识，熟知社会思潮与时势人心，有弘法和服务社会所需的各

种技能才干，如演讲、写作、编辑、教育、管理、外交、理财等。纵然不能全面发展，也应根据自己的资质和条件，立志把自己培养为某方面的弘法专才，为弘法作出某方面的杰出贡献。或现僧宝相，讲经说法，撰文著述，或在文化界、经济界等作出成就，护持佛教。只要有了这种行菩提心，至于怎样去实现，我看不难发挥聪明才智，去创造条件，闯开门路。只要菩提心坚固，自然会有佛菩萨加持，龙天拥护。再加认真实践，没有不获成功的道理。

2. 获得正确生活的智慧。佛法三乘，皆以慧学为精华，慧学的现实用途，是指导人正确生活，善度人生。所谓正见、般若、闻思修三慧的修学，千经万论的研读，应以获得正确生活的智慧，在生活中活用佛法，从而生活得更好为第一目的。一个人在学佛之后，应该比一般人聪明得多，其世俗生活、精神生活应该比一般人过得好。但现在有些学佛的人，反而显得比一般人愚蠢，予不信佛者以谤讥佛法的口实，便是因不知从佛法中获得正确生活的智慧所致。

正确生活的智慧，包括正确的人生观、人生态度、价值观念、生活的艺术等。应通过研读经论，观察社会人生，思察在浩渺无际的轮回海中，人身极为难得易失，佛法极为难闻难信，今由前世善根，幸得人身，遭逢佛法，应极度珍惜此生，以严肃积极的态度，过好此生，获得现世的、后世的、究竟的利益安乐，创造应有的人生价值。什么是真正的人生利乐和应有的人生价值？就人天乘法而言，从事对自他和社会有益的劳动，正命生活，不造诸恶，力行众善，过好物质的、伦理的、文化的、精神的生活，尽到做人的责任，是最起码的正确人生。从大乘佛法看来，为自己和无量众生现世、后世、究竟的利乐作无私奉献，活得对自性、对人类、对众生俯仰无愧，活得洒脱自在，安乐祥和，认识到真正的自我，获得究竟解脱成佛的保证，是为应有的人生价值。创造出这种人生价值的人，方称得上真正的人，称得上大士，其人生价值的大小，与其对众生的贡献成正比。以假我为轴心向外扩张占有欲，为声色名利、权位虚荣而操劳奔忙，即使占有了天下，也还是个俯仰有愧的小人、无家可归的过客。他向社会和民众索取得愈多，其人生的负价值便愈大，他所捞到的东西也愈为虚幻不实。

为创造应有的人生价值，过好既多奉献于人类，又能得超脱安乐的合理

# 自在之行

——佛法正道论

生活，须运用佛法的缘起论，冷静观察社会人生和自心，掌握过好合理生活的艺术。这种观察大略可分为体、用两个方面。

从体的一方面来说，应在生活中随处观察诸法缘起性空，无常无我，锻炼自主其心的能力，不被声色货利所诱牵而丧失自心的安详自在。随时观察自心，有如牧牛，觅求本来不动的主人公，观心所起念，缘境而生，来无所从，去无所至，即生即灭，无实体可得，能观之心亦不可得。尤其当烦恼炽盛时，应加倍用功夫。观心得力，妄念自然熄灭，即于熄灭处，得到轻安自在，时常保持这种轻安自在、活泼空灵、一尘不染的心境，便是正受。若功力深厚，真能觑破妄念，休歇驰骋，于言语道断、心行处灭之际，自然会亲见本地风光，认识真正自我。这是当今最为契机的参禅观心法门，只要肯修，便得悟解受用。

就用的一方面来说，应观自性虽空而缘起，本具慈悲、智慧、精进等功用，能成办事业，创造一切，用以服务民众，造福社会，济度众生，弘扬正法。自性的力用不能全部发挥，自性的本体也就无以全体显现。想要活得有价值、圆成佛道，必须尽力发挥自性功用，双修福慧，实践六度四摄，于学习、工作、弘法事业，尽心尽力，尽职尽责，以高度的热忱，作出巨大的奉献。虽然尽心办事操劳，由勤观缘起性空故，于外六尘、内自我，不生执着，从而不因挫折失败而灰心丧气，不因成功赞誉而骄傲自满，不因谤讥嘲讽而动怒发火，不因困难障碍而忧郁退悔，八风不动，事过不留。《金刚经》“应无所住而生其心”一语，可奉为智慧生活的诀要。心若稍有住着，被名相所粘，便生烦恼，系缚自心，难得安详自在。只有一无所住，亦不住于“不住”，方契自性之体，只有从一无所住处不断生心办事，作无私奉献，修六度四摄，方显自性之用。体用双圆，是为正觉。

3. 掌握过好生活、服务众生的方便。人立身于社会，维持生物性、社会性的生存，必须从少儿时期起，努力学习，掌握为大众服务的知识技术、本领才干，以从事正当的职业。这在《善生经》中，被列为佛陀教诫佛教青年欲得现法安乐须具的四种具足之一，谓之“方便具足”。不具足方便，自己尚无法生存，何以报父母恩、众生恩、国土恩，自己的存在本身便是一个负价值，便是一种罪业，岂能谈得上学佛修道？大乘六度，布施度为首，没有知识技能，创造不出财富，拿什么去行布施？一个菩萨行者欲广度众生，须具多种方便，

《华严经·十地品》说若不能通达世间的医方、工巧、书算等一切技艺，便不能过菩萨第五地。即使出家披剃，就算是仅求自利，为学通佛法，也须通达五明，起码得读懂古文、通晓文史知识。经云：“佛法于五明中求”，门门科学，莫不与佛法相通相涉。若要深入法海，说法劝化，更须学识渊博，智慧过人。缺乏学识，不通世事，知识水平低于一般人，欲图说法度化众生，还不如老老实实接受众生的度化。现在有的年轻人，一学佛便想专修禅定，上学的不好好学习，工作的不好好工作，甚至为学佛而辞了工作，丢了饭碗，弄得像个乞丐。有些佛学院学僧，懒得学文史、外语等课程，还以修持为借口。殊不知修行是大福报，专修禅定，更须非同一般的福智资粮。福报、资粮，不会从天上掉下来，只有靠自己努力学习，掌握方便，以方便去创造，不具方便，别想修学。在今天这个时代，不先掌握方便服务大众以积集资粮，想靠别人的供养来修行，我看根机就已不大正，即便他能发心效仿米拉日巴尊者的苦行，恐怕也很难具备米拉日巴那样遇成就上师、具真正见地、强健体魄和安全保障，及未婚妻等供养的福报资粮。

## 大乘渐道为本

当今国内佛教，以禅、净、密三宗为盛。青年们入佛门之后，往往在三宗的门口徘徊，游移不定。修净土吧，像愚夫愚妇一样念佛，总觉不够味，总想找个能速得开悟、能得神通的更上法门；学参禅吧，太玄，真实见性的善知识难逢；学密吧，成就上师难得，即使求得，法亦难修。今天试试这个，明天试试那个，转瞬月度年移，而一无所成。这大概是近今的不少学佛者都曾经历的路径。笔者也曾入三宗之门作过试探，最终的结论是：除个别上根利器，具足机缘，可直入禅、密二门外，今天绝大多数青年学佛，应从经教中所示的大乘通途而入，以太虚大师所说的“大乘渐教”之行为本，禅净密三门，本来都是建立于大乘渐教基础上的秘密圆顿法门，其修学皆应以大乘渐道为基。入得大乘渐道，基础牢固，资粮充足，自易入圆顿法门；不先入大乘渐道，径直入圆顿法门，往往弊病多端，欲速而不达。古来多数卓有成就的大德，走的都是从大乘渐道入圆顿法门的路径。大乘渐道以深入世间双修福智、即世间而出世间为特质，能对人的德行才智进行全面的锻炼。最能



体现全部佛法的宗旨和精神，最宜于青年人修学。

大乘渐道，即经教中所说的大乘菩萨道。其修学大略是在受持三皈、发菩提心的基础上，以由对缘起性空义理的胜解所得思慧为主导，在社会生活中修六度四摄，一方面伏断自心烦恼执着，一方面积集福智，利济众生。因为仅以思慧观修，须数数勤观，对治烦恼的力量较小，难免退转，达圆满成佛，所需时间长，经论中说须经三大阿僧祇劫，故名为渐。修习者须先研读经论，听闻讲经说法，对因果业报、缘起性空性空缘起、万法唯心等义理，知晓理解，谓之闻慧。闻慧仅是一种知识，在修行中往往用不上，尚须对所知义理进行思察抉择，获得领悟、胜解，有深切的体会，确认不疑，完全变成自己的知见，叫做思慧。由参禅而于刹那间所得的顿悟，其力用略胜于思慧。运用思慧，在生活中勤观诸法无常无我，尤以观心为枢要，为修般若度；以思慧为导，从事有益于大众的工作，尽心竭力多作奉献，随时随处，帮助、救济人，劝导教诲人，不悭吝，不计报酬功果，为修布施度；以思慧为导，严持五戒等禁戒，诸恶莫作，众善奉行，而不拘执能持所持，为修戒度；以思慧为导，锻炼忍耐力、承受力、包容力，能吃苦耐劳，忍受毁辱赞誉等强烈刺激而不动瞋喜之心，恒常保持内心的镇定安宁，为修忍度；以思慧为导，锻炼毅力、恒心，对治懈怠疲惰，修习诸度，精勤不息，坚持不懈，而不执着精勤不懈，为修精进度；每日抽暇坐禅，锻炼摄心一境、专注不散的能力，于赶车、行路、排队、休息时，皆念佛观心，勤修禅定而不贪定境、不求神异，为修禅那度。不仅自己修行六度，而且运用布施、爱语、利行、同事四种方法去广结人缘，多交朋友，利用办事、闲谈等机会，以对方能接受的方式宣讲佛法，并以身作则，去感化、带动人们修学佛道，为修四摄行。

六度四摄的修行，不仅可逐渐伏断自心烦恼，使智慧、才干、忍力、定力、德行逐渐增长，获世俗事业的成功，得到现法乐住的受用，而且可广结人缘，受到尊重，奉献社会，弘扬正法，利济群生，世出世间的功德双全、福智双全，是不难修学、至为积极的大道。六度四摄，都是在事上磨炼，即用显体，若真能念念勤修不辍，行行之中，都有可能获得顿悟，证得修慧。这样在事上修出来的智慧，其力量要比仅在定中得到者强固百倍。若于事上观心，明心见性，从所见真心中起念修行，则大乘渐道便转化为顿悟渐修的大乘顿道，

能超越多劫，尽快成就佛果。与六度四摄相比，那种以世间、出世间为二，或仅以得一种功夫为目的，去持一种咒，或修一种系缘一境的禅、气功，则难以使人得到全面锻炼，难得福慧双全，是为小道。

现在不少青年，受气功、人体科学的影响，热衷于藏密，希冀觅得成就上师，传承无上密法，速得大成就、大神通。藏密作为佛法的一部分，传承了晚期成熟的印度佛教秘密瑜伽之学，的确有很多可以快速成佛的秘密法门，积累了许多修持经验，值得学习研究，继承吸取。但具体到个人修学，其成就的快慢，并不在于所修法门的显密顿渐之分，而在于是否当机，在于所择之法是否适合于自己的根器和修学条件。古人说得好：药无贵贱，愈病则良，法无高下，当机则妙。若非契机，修秘密圆顿之法，反而欲速不达；若能契机，虽小乘、显教之法，亦能快速成就，亦能通于圆顿。释尊出世之时，密法未传行，佛弟子们依小乘法得即身解脱者，要比后来修密法得解脱者多得多。西藏谚语云：

法是不是大圆满并不重要，重要的是人是否修大圆满的根器。

说今时“法值马价而有余，人值狗价而不足”。所谓秘密，终归只有一个，无非是我人本具的无染心地而已。密法之密，无非是以佛果秘密境界为所缘境而修止观，以在自身心上显现本来心地。修密法从理上讲虽可即身成佛，但修习者须得具备即身成佛的根器和资粮，并非人人一修都可立地成佛。古来修密法者多如牛毛，即身成佛者并没有几个。密法本是一种古代专业的瑜伽行者所修之法，在所有法门中，其修学的条件要求最为严格，最重要者是要有成就上师的指导。几百年来，藏地依上师加持得顿悟而径修光明大手印等的最上利根已罕见，有传闻记载，一般都依中根器修习法，修加行后入生、圆二次第修本尊法。本尊法对坛场、供品等要求严格，修习主要凭观想，还须依肉体的“业印”修双运道，在所有禅门中是最难修，而又危险性最大者。尤其入圆满次第修气脉明点，若无成就上师指导，弄不好便会着魔、发疯、瘫痪，不是闹着玩的事情。纵有成就上师指导，其修习也得长期闭关，印度、西藏得成就的密宗行者，没有一个不是在山洞中闭关一二十年。长期闭关与男女双运的修行方式，在今天来说已很不现实。现在的青年，我看没有几个能具备修习的条件。修密法而无条件得最起码的生起次第成就，则就解脱生死而言，

密法便不如净土法门来得稳妥、实际。当今学佛人中，出问题最多，修得烦恼炽盛、心理不调、精神不正常、发疯着魔者，十个中有九个是修密法修坏的。

修密法修坏的主要原因，是缺乏必要的显教加行。首先是发心不正，无真实菩提心，企图贪便宜走捷径，或者想速得气功、神通，以惊世骇俗，或者想借修双运道多抱一些美女。黄念祖老居士称这三种学密的发心为毒药、癌症，不许学密，是非常正确的。其次是不注意先学做好人，经教不通，见地未开，净戒不持，资粮不备。这在藏地，本来都是无资格修密，甚至无资格听闻密法的。如果真想修密法即身得大成就，我看最好还是先老实实在地修学大乘渐道，积聚福智资粮。实际上，就算修密法修到即身成佛，也还只是自己解脱，还得回到人间来行六度、度众生。这些事情现前随时随地就可以做，做了就可以发生现实的作用，何必要仅仅放到禅观念诵中去想象，要等到成佛后再来修呢？

就多数人来说，如果志愿即生了脱生死，在大乘渐道的基础上修净土法门，最为稳妥。实际上，念佛一门，便可总摄禅净密。持名、观想极乐世界依正庄严，与修秘密本尊法何异？若证到实相念佛，即是透彻禅关，神通也未必不能发。此法不须坛城庄严，不须传承真正、上师加持，随时随地可修，最易修习，最易成就，汉地大德的修习经验亦最成熟。放着这种稳妥易行之道不修，去觅求不具条件修习的秘密难行道，是为无智之举。当然，就是净土易行道，也非轻易便可成功，须信愿坚固，方可操往生左券，须证到圣果，方可得上品上生。没有二三十年以上精勤不懈的修行，岂克臻此？欲得成功，还是从青年时期便开始修习此道为保险。

## 解决矛盾 摆脱困惑

当今社会，充满各种矛盾，青年们面对各种矛盾，面临升学、就业、恋爱婚姻等问题，本来就多有内心的冲突与困惑，有些人进入佛门后，又加上一重学佛与现实生活的矛盾，为学佛的烦恼困惑所苦，诸如：

1. 学佛与学习、生活、工作等的矛盾。学佛之后，世界观、价值观、生活情趣发生重大转变，生活方式也随之与众不同，从而发生种种矛盾：决心吃长素，而家庭或学校、单位食堂的素菜往往不合营养标准，影响身体健康，

出差旅行、作客赴宴，多有不便；学习、工作之余，用来课诵、坐禅、研习经论的时间总感不够；对不信仰佛教的家人、同学、同事的生活方式看不惯，别人对自己学佛也往往难以理解，容易产生隔阂、摩擦，因而常怀压抑感、孤独感。这些，大概是初入佛门的青年都曾经历过的矛盾、苦恼。为解决此类矛盾，有的青年采取了只顾学佛、不顾世俗生活的解决方法，不顾身体而坚持吃素，不顾学习、工作而坚持课诵、坐禅，有人还过午不食、初夜后夜坐禅修定，还有因嫌学习、工作妨碍学佛而休了学、辞了工作的，结果弄得出世未成，世间法先坏，生活没有着落，心思便不易安宁，难以入定发慧。致使家长、社会人士对佛法反感，认为学佛把一个好端端的青年学坏了。殊不知过咎并不在佛法，而在于这些人不按佛法所指示的正道，根据自己的根器条件而依法修学。

按佛陀的教义教制，学佛与学习、生活、工作、人际关系之间，根本就不应有矛盾。素食，确为中国汉传佛教的优秀传统，出家人尤应坚持。但居家学佛的青年，应首先以为修道本钱的身体为重，不宜不顾身体而强行吃素。佛陀所制在家众戒律，乃至出家众戒律中，并未禁断肉食，至今恪守佛制的南传上座部佛教，僧尼皆食鱼、肉。至于《楞伽》、《楞严》、《梵网》等经中戒断肉食之说，系对法身大士和闭关专修三摩地者而制，《涅槃经》中戒肉则是佛灭度前为出家人所制。汉地佛教界素食之制，乃梁武帝敕定，并非佛制。早晚课诵、过午不食、初夜后夜坐禅，是出家人的修行方式，佛陀为在家人所说的各种经中，都不见有要求在家佛弟子必修朝暮课诵、过午不食、初夜后夜坐禅的言句，这是大有深意的。在家人营生治事，闲暇有限，若亦按出家人的方式修行，容易贻误家事、国事，影响家庭和睦、身体健康，是为佛法所不许的。在今天，一个工作人员贻误工作而课诵、坐禅，便犯了盗戒，修定岂能成就。一个学生不顾学习去课诵、坐禅，功课学不好，便有负于家长、国家，也就是有负于佛法，是违背佛陀教诫之举。遗憾的是有些出家的青年僧尼，不去修僧尼应修的朝暮课诵、过午不食、初夜后夜坐禅行道，却修在家法，像在家人一样吃饭睡觉，不务僧尼正业。当知戒定慧不修，做一天僧尼，便负一天业债，实在操不了出家正业，还不如归俗为佳。

若按佛陀所示的在家大乘道，则学习、工作、人事往还，不但不妨碍学

佛，而且是学佛所必需。学习知识技术，不仅是自己立身活命所必需，而且是学通佛法、弘扬佛法所必需。不仅在家青年必须有知识技术，即使出家人，欲成大器，弘法利人，亦需广博知识。工作，是为民众服务，报众生恩、国土恩的实际行动。不少人只为自己着想，只把工作看作一类挣钱吃饭的手段，则工作对他便成了一种外来的负担，就算尽了力，也不能出生善果功德。发菩提心、修菩萨道者为民众和社会着想，把工作看做奉献的机会，当作菩萨道来修，则何往而不是道场，即使平凡的工作，也可出生世间、出世间的功德。至于人事交往，正是作法布施的机会。只要自己学习、工作好，道德高尚，学识丰富，生活愉快，热心助人，人们自然会尊重你，你讲佛法，他们也乐于接受，是为以身弘法。若能将自己锻炼成才，对社会作出巨大贡献，有名望地位、钱财知识，则弘法度人、教化的效力更大。

把学佛与学习、工作、生活看作两回事，以学习、工作为学佛的障碍，以不信仰佛教的人为对立面，当然会触处成碍，苦恼重重。即使出家，也难免事务牵缠的苦恼。纵然能保证早晚课诵、吃素、坐禅，一天只花那么两三个小时学佛，其余大部分时间还在有碍的世法俗务中浸泡，就算不无受用，而欲期见道证果，怕要再等一二十生。欲图速速进道，只有依大乘菩萨道，将生活、学习、工作、人事交往与学佛打成一片，即世间俗务而修出世间之道，把生活完全佛法化，把佛法融贯于生活的全过程，念念修行不辍，勤集福智资粮。就今天居家学佛的条件而言，这是最契机的法门，是大修行，能速得大果报。仅吃素、抽暇课诵、坐禅，是小修行，只能种些善根，难得即生了办。有志的青年，应按佛陀教诫，以大修行为本，至于小修行，能修固然好，无条件修者暂时不修，也未必为非。

2. 学佛理想与现实的矛盾。有的青年，发了菩提心，志愿宏大，然面对现实条件，理想难以实现，于是便苦恼、灰心，精神不振。这种状况，多由其理想脱离现实所致。

有的青年立志尽快证果，乃至即身成佛，得大神通大自在，乃走南闯北，到处拜访名师，看看这个太俗，那个一般，奔走数年，难得一个能服膺的师父，今天参参禅，明天念念佛，后天又修修气功，结果一事无成，证果成佛遥遥无期，于是锐气大减，烦闷不安。不知修道成佛，乃长久之事，虽然精进增上，

可超越多劫，但菩萨发心，须得有奋斗三大阿僧祇劫的恒心与韧性。诸佛菩萨，莫不精勤多劫，方成道果。只要发心真正，尽力修学，只问耕耘，不问收获，踏实修去，自然会修一时得一时受用，积一分功德，功德圆满，自然水到渠成。现前若真能念念无所住着，念念尽心尽力弘法利生，当下即与佛菩萨的化身无异。实际上，就是成了佛，也不过是“得无所得”，更大更好地利益济度众生而已。一定要执个证果成佛，则这证果成佛之念，即成了妄念烦恼，系缚自心不得安然。

至于神通妙用，虽为一种弘法度人的方便，但非佛法及弘法度人的根本。佛法以般若为根，见性为本，弘法度人，以智慧、慈悲、精进的道德力量感化人最为有效。不先明心见性，伏断烦恼，具感化人的人格和道德力量，即使修得神通，人家也只会把你当作个异人怪物看待，即如当今的一些特异功能者，只不过被试验研究而已，甚而被利用作窃取情报和赢利的工具。具备了般若和感人的人格、道德，能兼具神通固然好，即使不具神通，也可以大弘佛法。历代高僧，多数都不是靠神通弘法。如前辈太虚、印光、弘一等大师，未曾标榜神通，而亦功德巍巍，至今尚为人所钦敬，泽惠甚深。太虚大师在这方面的示范尤具启发意义：他年轻时阅经开悟，坐禅中天眼、宿命、他心等神通皆偶尔发现，显然具证果发通的根器，他自信沿个人修定慧的路子走下去，三乘圣果、神通即身可证。但他观察中国佛教现状，不走那条路，而发大心修大行，立志改革佛教，办僧伽教育，组佛教团体，编刊物，写文章，宣扬人间佛教，呕心沥血，操劳奔走，神通虽然未能证到，但他所作弘法利生的功德，对佛教和社会的有益贡献，我看要比一个证到六通三明的自了汉大得多，其进道成佛的速度，也必然要比只顾自己修行证果者快，这可谓大乘道修行的榜样。

在今天，作太虚大师那样的大修行，我看无论出家在家，都具条件，而且条件相当好。弘法事业在不断发展，佛教人才奇缺，不愁无用武之地。讲经说法、办佛刊、写文章、教育僧伽、管理寺庙，都是大修行，都急需人才。只要你有道心，通佛法，有才干，就是坐在家里不动，也会有人来请你去做事。即使没有足够时间坐禅习定，在做事中，照样能够修行，何况做弘法利生之事，本身便是修行。若急于修定发通、即身成佛，便不大现实了。修定

发通证果，须具备多种资粮：精通教理、见地真正、遇明师、得外护、身体好、业障除等诸缘，缺一不可。有接近证果的根器，具足诸缘，闭关修定慧三五年、一二十年，证到见道、发五通，是有可能的。过去汉藏两地，这样修的人不少，但其中能证果发通者，为数亦不多。今天的青年僧俗，多数不具闭关修定、克期取证的资粮，非分妄想，徒增烦恼。若真欲即生取证，我看还是应该先老老实实在生活中修大乘渐道，积集资粮，自己创造克期取证的条件。只要发心真正，资粮具足，自不难得克期取证的因缘。不具资粮，就是走到深山里去修苦行，盲修瞎炼，弄不好便会着魔。

有的青年僧尼，初出家时道心甚好，出家后见寺院里修学和生活条件不理想，也有你是他非，僧尼在社会上得不到应有的尊重，有时还受人嘲谑欺侮，又不大甘心还俗，于是萎靡不振，懒散度日，给社会人士留下不好的印象。不知寺院的修学条件，比起一般在家人还是要好得多，即此出家因缘，亦非易得，应极珍惜，精勤修学。寺院中也有社会上的各种是非，是正常现象，自古即然。修行的关键，全在自心，自己不去惹是生非，是非不会来找你，自己常见自己过，不见他人非，则虽处是非丛中，亦可不受是非的干扰。至于受社会人士尊重与否，全看自己有无学识、智慧、道德、修行，自己修行好了，德能服人，智能度人，你是不走出寺院，社会人士也会到寺院里来亲近恭敬你。没有实德实学，就算政府封你个活佛，也没多少人会买这个账。社会人士对佛教不理解，对僧尼不尊重，责任在僧尼居士不善弘法，应以此为助缘、动力，发大心修行弘法，令世人能普沾法益，敬信三宝。

3. 学佛与自心烦恼的矛盾。三乘圣道，皆以烦恼为生死之根，以断烦恼为出离生死要道。然青年时期，血气方刚，生命能量强大，各种人欲最为炽盛，面对个人与社会、理想与现实等矛盾，困惑、烦恼、痛苦最多。学佛之后，识得烦恼过患，欲期尽快断离，但断烦恼岂是容易之事。经上比喻说，断最易断的见惑，亦如断四十里洪流，犹如破石，思惑更是根深难断，如断藕丝。初学用功对治烦恼，才觉烦恼稍歇，遇缘又复露头，真有“斩不断，理还乱”之势。数数修而烦恼仍旧不断，于是便在烦恼上又添了一重烦恼欲断实难断的烦恼，被烦恼所恼。

如果说，小乘法视烦恼如寇仇、亟求断尽的话，大乘法中，烦恼则不是

最为可怕的东西。大乘道最怕的是菩提心不真、慈悲心不广，只要菩提心、大悲心坚固，烦恼，尤其是青年时期贪爱、自我实现一类的烦恼，可转化为修道的力量，转化为弘法利生的热忱和意欲。大乘道并不亟求完全断尽爱欲等贪烦恼，而故意“留惑润生”，作为度众生的方便。初修者不怕烦恼多，只怕不识烦恼，能认识到烦恼多，是修行有进的表现。藏密说在修禅定初期，因烦恼脉解开，阿赖耶识中所藏的烦恼种子泛起，能使烦恼炽盛，而且无缘自生，这叫“自生妄念烦恼定”。只要能自我觉察，便不难对付，无须视之如怨敌，应于烦恼生时，及时用智慧反观内照，看这一念烦恼从哪里来，到哪里去，在哪里住，究竟是个什么？这能看的一念又是什么？如此向内心深处细细看去，烦恼妄念便会自然消融于自性空中，得到轻安和烦恼本空的定解，这即是转烦恼为菩提。烦恼太大时，还可故意释放一时，任其涌现，不加遮拦，只是冷眼旁观，看它自生自灭。若视烦恼为实，为其所恼，或强作压抑，则烦恼会愈积愈多，即使能压抑得住，对身心和修行也非常有害。遇强大境界或中阴现前时，压积的烦恼来个总爆发，便会牵引人向三恶道里去。

4. 断烦恼与恋爱、婚姻的矛盾。人是欲界众生，由先世烦恼惑业，感得粗重的血肉之躯。除了乘愿再来的三果以上圣人，一般生理正常的男女，到了青春期，随性成熟，莫不有生理上性的欲求、心理上爱异性和被异性所爱的渴望。如《少年维特之烦恼》所说：“少年男子哪个不钟情，妙龄女郎哪个不怀春”，西哲有男女各是半个人，都在寻求自己的那一半之喻。然而，性爱、爱情，及由此而来的婚姻，被佛法说为欲界生死之根，最为重要的烦恼，这当然是天经地义之谈，佛教青年对此大概无人不知。但出离生死的愿望，又不能不与自身爱的渴求，及与男大当婚女大当嫁的社会习俗形成尖锐矛盾。据悉很多佛教青年，都为这一矛盾所困惑。有的虽然出了家，但还是被异性的诱惑、性的苦闷所烦恼，不少人终于因此还了俗。有的在出家、结婚、独身的抉择上举棋难定，不知不觉便成了大龄男女，错过了恋爱结婚的良机。有的因难觅志同道合的知音而苦恼。总之，情关难过，欲界难出。就是证到初、二果，也难免因一念男女情爱而再生于人间，何况道前凡夫。以风流多情著称的六世达赖喇嘛仓央嘉措在情歌中叹息：

世间难得双全法，不负如来不负卿！



实际上，即淫欲为道，以解决性爱与出离生死的矛盾，已由无上瑜伽母部法的双运道或欲乐定提供了巧妙的“双全法”，只是根器、机缘难具，有条件修习者不多。

纵观全部佛法，虽力说性爱为欲界生死之根，但也并非一概教人不婚不嫁。爱情、婚姻一事，多由前生的习气和业因所决定，多为既定的业报。爱情婚姻虽能障道，但也非必然障道，修道亦非必以不恋爱结婚为最佳。释迦牟尼佛以一生补处菩萨示现成佛，是在结婚之后出的家，此事当有其深刻寓意。经教中多处谈及恋爱婚姻问题，除了力说爱欲、家庭的过患，倡导具缘者出家修道外，还对宜居家学佛者说夫妻和谐之道，如《阿含》中《善生经》说夫妻双方应互相“爱敬”的五事，《玉耶女经》载佛陀教诫少妇玉耶女如何尽妇道。对于“异体同心”、历劫不渝的爱情，经中持同情赞赏的态度。

佛陀还以结婚恋爱为度化众生的一种方便。如《须摩提女经》载，佛弟子王舍城美女须摩提，遇信奉外道的满财长者子求婚，往问佛陀，佛谓须摩提女若嫁与满财家，当“大度人民不可称计”。须摩提女依佛教敕出嫁，后来果然感化夫家及满财城多人皈信三宝，受佛称赞。大乘经中还多处说挚爱行菩萨道者及菩萨随顺众生爱欲以结缘度化的功德。如《华严经》卷七五说妙德女因挚爱修菩萨行者威德主太子（释尊前身），求为其妻，而生大功德：

虽以爱染心，供养彼佛子，二百五十劫，不堕三恶趣。

《大宝积经·大乘方便会》载，众尊王菩萨“以地大心执女人手共一床坐”，劝一位爱他的姑娘发菩提心，受到佛的赞叹，谓“成就如是悲心，虽受五欲，不犯众罪”。树提梵志对一女子起悲心，答应她的求爱，为做丈夫十二年后出家，因此“得以超越十百千劫生死众苦”。《惟日杂难经》既说“有妇不得道”，又说菩萨娶妇有四因缘：一者“宿命同福”，谓前世已结就夫妇之缘；二者“毕罪”，谓以结婚形式偿还宿债；三者“应当共生男女”，谓有共同生儿育女的业缘；四者“黠人娶妇疾得道”，意谓有智者结婚，反而能成助道之缘，如释尊之娶妇，及符合修秘密双运道因缘的婚配，就有助于道。

据此，学佛的青年对待爱情、婚姻问题的基本原则应该是：一、若宿根深厚，人欲淡薄，无情爱因缘，道心坚固，具备出家的各种条件，当然以出家修道为好。但高校刚毕业的青年，不宜马上出家，应为国家工作几年，以

报培育之恩，并学通世间法，然后再出家也不迟。二、如果爱欲重，有情爱结婚之缘，爱上了某人，对方也爱你，双方情投意合，这种情况宜于恋爱结婚，居家学佛。若对方不信仰佛教，应以方便渐渐引导，使其接受佛法，双双修学，建设佛化家庭，虽然夫妻恩爱和谐，也应观情爱过患，爱别离之苦，发出离心，居尘不染。

在恋爱、家庭生活中，只要善于运用佛法，可以使爱情、家庭生活过得美满合理。以缘起法则冷静观察自他，知己知彼，善体他心，可避免单恋、失恋的痛苦；勤观无我，超越低级的肉欲和自私的占有欲，怀慈悲、平等心，常为对方着想，尊重、关心对方，则恋爱易于成功，夫妻关系易于和谐。

至于出家佛子，对待异性的诱惑、性的苦闷，只有靠勤修戒定慧三学。严持禁戒，摄护根门，谨慎与异性的接触，不受欲尘的诱惑，则内心自少扰动；坚持素食、过午不食，淫欲自然减少；坚持初夜、后夜坐禅修定，或课诵经行，则精气自然转化为智慧，不思淫欲。只要在禅修中得到身心轻安，享受到高级的禅悦与法乐，则粗劣情欲，自易伏断。若不勤修戒定慧，日常不谨慎防护根门，多与异性接触，令欲尘信息不断侵入，则内心当然会躁动不安，即使强作抑制，不犯淫戒，也会导致性心理变态、心情郁闷，淫爱种子压抑积藏于阿赖耶识中，就算能修到坐脱立亡，也难免重入胞胎，再做俗人。若实在妄心难伏，定慧难修，被情爱纠缠，还不如随缘归俗，居家学佛，万不可破犯淫戒，导致三恶道沉沦的苦果。

总之，只要真实发菩提心，以正见为导，在生活中修大乘渐道，便不难解决种种矛盾，摆脱重重困惑苦恼，获得现法乐住，增长福智资粮，使身心得到全面的发展，令青春焕发出正法的光辉。衷心期望佛教青年不负青春，不负佛法，精勤修学，迅速成才，多出一批太虚、虚云、印光、弘一、杨仁山那样的法将，出一些莲花生、米拉日巴、岗波巴那样的大成就者，推动中国佛教焕发青春，促使中华大地再现盛唐时期之繁荣。

## 五、佛教人生观

人为什么活着？人生的意义、价值、目的何在？什么是正确的人生态度和人生理想？对此类问题的解答，谓之人生观。只要是个智力成熟、精神正常的人，便不会没有他的人生观。人生观，是人对自己存在理性审察的结果，持有人生观，可谓人这个被亚里斯多德称为“理性生物”的东西，与低一等的畜类之重要区别所在。愈是智力发达的人，愈是严肃认真地审视反思人生，确立自以为是的人生观。柏拉图说过：

一种未经审视的生活，还不如没有的好。

只有精神不健全的人，才会不思考人生而像猪犬一样浑浑噩噩地活着。

人生观是人生旅程中的能源和方向盘，乃人全部生命的支柱。人生观的正邪、高下，决定着一个人行为的邪正、品格的高卑、生命的价值。确立正确的人生观，是做人的第一件事，先儒所谓“立乎其大本”者。

然而，正确人生观的建立，殊非易事。只要审察一下人生观所回答的问题，便不难发现它牵涉面极广，内涵极深：它关涉人在宇宙中的地位、人与自然及社会的关系、宇宙万物的本质、人的本性及潜能等重大问题。这些问题，早就被人类科学文化列为根本课题，孜孜探究了数千年之久，直到今日，集自然科学和人文科学的全部成果，恐怕也未必能给出圆满答案，人生观问题，当然也就难以由科学知识提供具权威性、客观真理性的定论。

几千年来，东西方无数哲人俯仰低回，内省外照，提出了各种各样的人生观体系，或悲观或乐天，或达观或淑世，或崇天命或重力行，或主禁欲或倡纵欲，或将人安身立命之本仰托于神谕，或将人生观的依据置于某种瑜伽的体验，众说纷纭，莫衷一是。然不论依何种人生观生活，大概都难以消除某些人生的困惑，或难以避免某种弊端。时至今日，科学虽然高度发达，人

生观却大有衰退萎缩之势。在发达国家中，受流行思潮浸润的芸芸众生，不是在那种为古代哲人鄙弃的纵欲主义、消费主义人生观引诱下，拼命逐物一任灵魂被腐蚀糜烂，行径沦于畜类，便是在信仰崩溃、自我丧失的困惑下，因找不到正确的人生归途而苦闷彷徨。流风所向，全球披靡。可以说，在人欲横流、危机四伏的现代社会，人类最为匮乏的，不是自然界的能源，而是精神能源——一种正确的人生观。

和许多古代哲学一样，佛教也把树立正确的人生观列为人生之首务与大本。佛法四圣谛中第一苦谛，便专门回答人生观问题，就广义言，四圣谛中的集、灭、道三谛，及三法印、一实相印等佛学基本原理，戒定慧三学及菩萨行六度，皆是关于人生观问题的答案。小乘修行道的八正道，以正见为首，大乘菩萨行六度，前五度皆以般若为导，正见与般若的首要内容，便是正确的人生观和正确生活的智慧。

由于佛教对人生观问题极度重视，全力解决，更由于佛教圣者在古代东方特有的禅观中观察宇宙人生，以禅的高度冷静清澈的心境，及在禅定中开发的超常智慧，从全宇宙的广大视角和人自性最深潜能的层次上观照宇宙人生，使他们得以超越人类理性认识的局限，乃至超越科学的知识框架，直窥宇宙人生的真面，在如实正觉宇宙人生实相的深广智慧上，建立起圆满究竟的正觉人生观。这种正觉人生观，不仅是佛教徒所必须思察认同的，而且对处于人生歧路徘徊中的现代人来说，提供了一种值得瞩目的人生观参照体系，是步入人类文化公园时不可不光顾欣赏的奇异景致。

佛教的正觉人生观，大略可分为两大方面。

## 正视人生缺陷，把握人生根本问题

立身处世，应先如实认识自己，明白人是怎样一种存在，人生的根本问题何在。这须对人的心理结构及从人类全部文化活动中所表现出来的人性拓展趋势进行深入分析。

人生是什么？从佛法看，人生是五蕴和合、因果相续的生命流转过程中的一个段落。五蕴者：一色蕴，主要指物质身体，这是一种生物性、动物性的生命活动过程；二受蕴（感受）、三想蕴（感知觉）、四行蕴（思惟、意志等）、

# 自在之行

——佛法正道论

五识蕴（心识基本功能），为心理、精神活动。受想行识四蕴，高等动物亦未尝不具，只是不及人类发达，唯想行识三蕴中所具自我意识和理性认识的能力，被认为人所独具，乃人兽之间的基本分界线。

作为一种五蕴和合或灵肉结合的“萨埵”（梵语 *sattva*，意为有情、众生），贪生畏死，避苦趋乐，大概可谓人乃至动物普遍所具的最根本特性。质言之，属于有情类的人，以有情识故，有好生、求乐的本性。不承认这一点，起码难以回答为何不自杀、不自找苦吃的诘难。自我意识明晰、理智发达的人类，其好生、求乐的需求，较之动物，内容至为丰富、深细。就求乐而言，人大概以需要满足而获得心理、精神上的适意感受为乐，或曰幸福。人的需要是多方面、多层次的，除马斯洛所说生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要四层基本需要和高级的自我实现需要外，还可举出求知的需要、求自由的需要等，这些需要满足则得快乐，不得满足则感匮乏不安。愈为低层次的需要，其满足所带来的快乐愈是粗浅短暂，愈为高层次的需要，其满足所带来的快乐愈为深细持久。人品高低，大略依其所追求的需要满足之层次高低而定。

不论哪种需要之满足，总是以生——活着，为根本基础。一旦生命结束，便意味着快乐或幸福之终结，死，于是便成为对人生幸福的最大威胁。因此，自古以来，人类便有战胜死亡或永生的需求，这种需要常由宗教给予满足。秦皇汉武、历代道教徒之企求长生不死，神教徒之向往死后灵魂升入天国安享“永恒净福”，佛教徒追求常乐我净之涅槃，都是人类这种本性中最深或最高需要的反映。

纵观人类文化发展之历史，可以发现：人类总体，以不断追求幸福为趋向。在文化创造者的强力推动下，物质生活在不断提高，精神生活在不断丰富，科学技术在不断发展，其旨归，无非在于提高人生幸福度，提高人类自由度，这种发展，直指向未来，趋向无限，表现出人类有一种追求无限觉知、无限自由、无限幸福的本性冲动，有一种从有限直趋无限的趋向。这种直趋无限的向上追求，在宗教宣扬的永生、永恒净福、涅槃中，起码作了理想化的、抒情式的表达。宗教信仰的存在，充分说明追求永生、永恒幸福，是人性本性的深层需求。

然而，只要以稍微冷静的眼光审视人生现实，便不难发现，人的本性需

求与现实存在之间有着尖锐的矛盾：人不但不能永生，不得绝对自由，而且生命短暂，必死无疑，束缚障碍极多；人不但不能常乐，而且有种种痛苦。对这不容掩饰的现实之揭露和承认，数佛法四圣谛的苦圣谛说得最为系统深刻。苦，可谓一切宗教的母胎，尤为佛教的出发点。

佛典讲人生诸苦，有内外二苦、八苦、三苦等说。内外二苦者，如《大智度论》卷十九说外苦有二种：

一者王者、胜己、恶贼、狮子、虎狼、蛇等逼害，二者风雨寒热雷电霹雳等。

内苦亦二种：一身苦，指身体感觉的苦，多属生理性的；二心苦，指精神感受的苦，多属社会性的。外苦、身苦，实际亦为心苦，为一种心理、精神上不适意的觉受。诸苦常被归纳为八苦：

1. 生苦。出生所受的苦。《法蕴足论》卷五说，有情生时，领纳摄受种种之身苦事、心苦事、身心苦事，身热恼、心热恼、身燃烧、心燃烧等苦事故，说生为苦。人大概不记得自己生有何苦，但试观婴儿坠地，报以哭声，即证明其所受必苦。降生之后，无力自立，诸事皆依怙父母，不得自在，寒热饥渴病痛，唯有哇哇一哭。不但自己苦，而且累及父母、保姆等受尽养育之苦。出身、长相，身心素质、智商、所处时地环境等，由降生一事所决定者良多，不由自己选择，往往能决定终身命运。生来贫穷下贱，或盲聋痴哑，其苦尤剧。《金色王经》云：

何苦最为重？所谓贫穷苦。

2. 老苦。衰老一事，尽人难免。白居易诗云：“公道世间唯白发，贵人头上不曾饶。”老之至矣，生命衰竭，筋力不济，发白面皱，齿落眼花，老态龙钟，颤颤巍巍，生活难于自理，思想精神亦僵化衰退，自感为社会多余之人，晚景凄凉，有若日薄西山，气息奄奄。

3. 病苦。人身危脆，病魔易侵。终生无病之人，世间罕见，道教称为“人仙”。疾病无论大小，无不痛苦切身，不用说痼疾沉痾，长期卧床不起，即便是头痛牙痛等小病，也不好受。谚云：“牙痛不是病，痛来要人命。”不仅病人自苦，而且给亲人、看护者造成痛苦。即使治疗有方，也难免服药、手术、扎针、注射及卧床住院等痛苦。此苦乃人最易体验者，不用笔者饶舌。

4. 死苦。死亡，不仅意味着人生幸福之终结，永诀所爱乐的亲人、事业、财产等一切，而且临死前多罹疾病，临终之际，据佛典言有如生龟脱壳之苦。

死后神识有无及去向，未可卜知，前路黑黑，岂不哀哉！《瑜伽师地论》卷六一谓死苦有五相：

一离别所爱盛财宝故，二离别所爱盛朋友故，三离别所爱盛眷属故，四离别所爱盛自身故，五于命终时备受种种极重忧苦故。

5. 爱别离苦。人是感情动物、社会动物，以亲友恩爱为维持生命之重要食粮。《大乘义章》卷八云：

依《涅槃》，以多思义，故名为人。人中父子亲戚相怜，名多思义。

亲人团聚则乐，离别则苦，然亲属朋友，生离死别，尽人难免。生别者，或为战争、事务所逼迫，或男女之间情感破裂，令人肝肠寸断，魂牵梦萦。死别之苦，更为深重。谚云：“男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处。”父母归天、爱侣亡故、儿女夭折、良友谢世，纵使铁石心肠，也不能不痛彻肝腑，苦泪涟涟！

6. 怨憎会苦。所爱之人不得不离别，不爱之人，如怨家仇敌、盗贼恶棍、阴险小人、情敌、政敌、胜己者等，却不容回避，不得不生活于同一时空，乃至同一单位、家庭，受其扰害，使人或苦恼不安，或嫉恨不宁。

7. 所求不得苦。人生莫不有种种需要、追求，然求之不得，乃属常事，诸事顺遂、终身幸运者，总不多见。考试落第、谋职不得、求爱遭拒、生意蚀本、企业破产、比赛失败、失业、失恋等，无不使人忧愁不安，烦闷不快，甚至因此而痛不欲生、自寻短见者，亦大有其人。

8. 五阴炽盛苦。以上七苦，归根结底，皆为身心所受，亦终为身心的存在和活动所致，或者说身心的活动本身便是苦之渊藪。《杂阿含经》谓“于人世界中，有阴皆是苦”。尤其人之肉身，危脆不坚，污秽不净，绝非理想的生命形态。庄子《齐物论》反省人生之苦说：

一受其成形，不亡以待尽，与物相刃相靡，其行尽如驰而莫之能止，不亦悲乎！……然疲役而不知所归，可不哀邪！……其形化，其心与之然，可不谓大哀乎！

许多哲人智士、英雄豪杰，面对死亡的悲剧，莫不感叹唏嘘，从而研讨抗拒死亡之道，柏拉图甚至称哲学为“研究死的学问”。美国心理学鼻祖威廉·詹姆斯称死为潜伏于人各种幸福欢乐的虚饰之后的“深藏的蛀虫”。德国人类学家舍勒（M.Sheler）认为，所有的人，无论他承认与否，都必然对这“深

藏的蛀虫”怀有某种确定的直觉。精神分析学家齐尔伯格认为，在人面对危险时的不安全感、懦弱和压抑感等后面，永远潜伏着对死亡的恐惧，其存在经得起严密推敲，没有谁的意识深层不藏有这种恐惧。存在主义者克尔恺郭尔、心理学家弗洛姆、人类学家奥托·兰克尔等，都认为死亡恐惧是普遍存在的，它决定了人的悖论本性和存在困境：人是生理性的肉体与自我意识（“符号性自我”）的矛盾对立统一体，这一悖论是人真正永恒的本质。美国著名人类学家E·贝克尔（1924～1974）在其《对抗死亡》中力论：人的这种悖论存在，意味着人既是小小神祇，又是蛆虫口中食，既是具有神性的天使，又是排泄出臭秽之物、终归腐朽消失的兽类。如此痛苦的二元分裂，是人的精神所难以承受的。为了抗拒死亡，人们拼命创造各种文化，建设“神化工程”，以图从潜意识中抹去死亡的威胁和无力战胜死亡的事实。达观哲学、神教信仰、爱情、艺术、娱乐等，都具有弗洛伊德所说“移情”手段的性质，是转移死亡恐惧、对抗死亡的防御机制。实际上，对死亡之事实而言，它们终归不过是一种软弱的自我安慰、自我麻醉手段，具有精神鸦片的性质，不可能从客观上令人真正摆脱死亡结局，获得永生。这无疑是深切人性之谈，与佛法的生死观颇多共同点。

的确，那种掩饰死亡痛苦的达观哲学，显然浪漫不实。如西哲伊壁鸠鲁说人未死时死尚未到，焉用怕死，及死到来时什么都知道了，有何苦痛？若如其言，则一切大事，皆无须早作预备，而死时什么也不知道，纯属无根据之想象，经不起事实验证。如此对待死亡，实属自欺欺人。又如孔子说“未知生，焉知死？”意在教人注重现前生活，不必考虑力不可及的死亡之事，这也不过是无力战胜死亡的妥协之词。儒家面对死亡威胁，倡立德立言立行，以期身死而精神思想不死，较卑者则求“雁过留声，人过留名”，虽不失为一种积极的人生态度，但能否真的死而不亡，仍大可怀疑。思想、精神、德行、作品，纵使长留人间，亦须依别人、人间社会而存，而别人、人间社会乃至人类赖以生存的星球甚至宇宙，皆为无常之物，皮若不存，毛将焉附？庄子谓人死“反入于几”，与“万物一府”，看来虽然达观，骨子里实掩藏着一种对人生无常的悲哀。至于常人出于种类延续的动物性欲望，将不死的需求寄托于子孙后代之繁衍不断者，更为愚痴。子孙后代，各有其独立人格，各有生死，纵使能延续万代，也丝毫不能说明自身战胜了死亡。



# 自在之行

——佛法正道论

总之，无论怎样以达观哲学自慰，用移情手段遮掩，其实都是不敢正视死亡悲剧，不敢真正解决死亡问题以满足人本性求生求乐欲望的表现。对于人这种万物之灵而言，以如此态度对待人生根本问题，未免过于软弱卑怯，未免过于自轻自贱！

佛教的态度则与此颇为不同：首先敢于正视死等人生诸苦，毫不掩饰遮盖，而把人生缺陷与根本问题毫不留情地揭示出来，认清其可悲，然后研求根本解决之道。

由佛法观，人生固然以死为最大痛苦，然死依生而有，有生必有死，欲解决死的问题，必先解决生的问题。生死，于是被佛法突出为人生的根本问题。强调“生死事大”，人本性中对涅槃的需求与现实生死之苦，乃佛法所揭示的人生根本矛盾或人存在的悖论。“了生死”，从而被佛法列为中心课题。此所谓“了”，有两方面含义：一是了彻，谓穷彻生死的因果、实质，掌握超生脱死之道；二是了结，谓永远结束、消灭生死之苦。

在佛陀慧眼观来，人生之悲剧，不仅在于现前八苦交攻，更在于死亡并非苦的终结，而是有死还必有生，死后必为生前所造业力所缚，轮转于六道中，永无止息，若再生于人中倒罢了，而人却极易堕入地狱、饿鬼、畜生三恶道中，失去了再做人的资格，其苦痛较之于人，更是不堪言喻。这种生死流转，是更大的苦。佛法因此决志了却生死流转，认为生死流转的根本问题不解决，其他一切随生死而有的诸苦，即使有可能通过移情手段减轻，终不可能消灭，生死不了，一切诸苦，会永远没完没了。反之，生死若了，则一切皆了。犹如伐毒树，若断其根，枝叶永尽，若不断根而唯在枝叶上砍削，旋砍旋生，永无除期。不把解决人生根本问题列为大课题，只知解决小问题、枝末问题以求妥协苟安，舍本逐末，因小失大，小问题也未必能解决得好。

若就人生之全面而言，佛法亦不否认人生有乐，说人生基本上是苦乐间半。无容否认，人有极为丰富的乐趣：有饮食男女之乐、天伦之乐、情爱之乐、友情之乐、游戏娱乐之乐、工作劳动之乐、艺术欣赏及艺术创作之乐、事业成功之乐、求知学习之乐、道德修养之乐……其乐之丰富深细，远非动物可及。但佛法认为这些乐无不依一定的条件而生，《瑜伽师地论》卷五名之为“非圣财所生乐”，说非圣财所生乐须依适悦、滋长、清净、任持四种资具而生。既依缘生，

则其乐必然相对、有限，“不遍所依”、“受用时有边有尽”，容易“为他劫夺”。

苦乐在生活中所占比重，因人因时地而异。据心理学家福楼格勒（Flugel）研究，当代西方人平均一生喜乐占 50%，痛苦占 22%，不苦不乐占 28%。有的人苦要多得多，但苦纵极多，也总还有乐。

佛学认为，若作深一层观察，则非圣财所生乐，亦以苦为实质。何以故？一切乐受皆依缘生，皆无常变灭不可常住，与人常乐的本性需求相违故，此乐之当体，即是“行苦”。《杂阿含》卷十六第 437 经载佛言：

我以一切行无常故，一切诸行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。

诸受皆苦，被列为小乘四法印之首。无常故苦，乃佛法苦谛之根本义趣。《长阿含·大本缘经》佛言：

因乐触故生乐受，若乐触灭，受亦俱灭。

乐缘既灭，乐亦随灭，必生“坏苦”。世间之乐，莫不如此，没有不散的宴席，席散人空，乐极生悲，倍感凄凉。而且，就整个人生而言，有谁无苦？苦乐如形影不离，如《大般涅槃经》卷十三所言：

生死之中，实有乐受，菩萨摩訶萨以苦乐性不相舍离，是故说言一切皆苦。

依佛法真谛，人生之苦，更在于无我。所谓乐，以能受乐的主体自我为本。人所认为的自我，无非我的身心、社会身份、个性等，由满足此“我”之需要，乃生乐受。如饥渴时得甘美饮食，便觉爽快，寂寞时遇知音，便觉愉悦。然此所认能受乐之我，乃五蕴和集，假名为我，而念念变易无常，无一常住真我实受苦乐。能受乐的主体既如此，所受之乐亦如是，亦无常变灭，不属我有，非即是我。《长阿含·大本缘经》佛说苦、乐、不苦不乐三种受，皆“有为无常，从因缘生，尽法灭法，为朽坏法，彼非我有，我非彼有”，又云：

若乐受是我者，乐受灭时，则有二我，此则为过。

苦受亦如是，念念灭故，非常住真我。无论苦乐，皆非我而属因缘故，不得自在真常，故实质是苦。《大般涅槃经·一切大众问品》谓“一切属他，则名为苦”。

佛法盛谈人生诸苦，唱“有生皆苦”，乃至说乐亦是苦，从表面上看来，似乎有否定人生价值、悲观厌世之嫌。未能吃透佛法真精神的西哲尼采，取佛法糟粕，说人最好快点死去，以离开痛苦的尘世而归于寂灭，这实在是

# 自在之行

——佛法正道论

佛法的片面曲解，正是佛所谓“饮乳成毒”者。实则佛法力说苦，只是针对世俗文化掩饰人生缺陷的破执之谈，旨在发聩震聋，唤起世人对人生现实、人生根本问题的正视，有了正视，才谈得上解决。

佛法认为，苦，仅是对迷昧人生而言，若觉知是苦，深观诸苦而发起超出生死的“出离心”，则人生诸苦，未必不是一件幸运事。若无苦纯乐，一如诸天，人便难以发起出离心；若众生无苦，则菩萨难以兴慈悲悲而发尽度众生皆共成佛的菩提心。《起世经》中佛言：有三天使住于世间：老、病、死，它们应看作天神为警策世人发心求道、升华生命而派来的使者，应奉为师长。就此而言，人生诸苦，只要换一个正觉态度，便变成了珍贵之物，成为培养菩提觉花的肥料。对真正学佛者来说，人生无苦，反为缺憾。元代妙叶大师“十大碍行”谓“念身不求无病，身无病则贪欲乃生，贪欲生必破戒败道”；“处世不求无难，世无难则骄奢必起”；以病苦为良药，以患难为解脱，才是佛弟子对待苦难的精神。日本学者木村泰贤《大乘佛教思想论》说：

苦对于我们成为征服的对象时，便发挥其伟大的道德价值。反之，任已被苦征服，人生便可谓无价值的存在，这即是佛教的根本精神。

当然，欲征服苦，必先承认、正视苦，若连承认都不敢，谈何征服？

而且，佛法说苦，乃证得涅槃之乐的圣者从其大悲心中观照世人而说，言人生苦，是与涅槃真常之乐相比较而言。何况说苦，只是佛法世俗谛之一面，若从另一面真实谛观，苦生灭无常、无自实体故，当体是空。《摩诃般若经》卷一谓“知苦不生，是名苦谛”。知无苦可灭，才是苦谛的究竟实义。

真正学佛人，纵然身受众苦，乃至为济度众生而主动受苦，因证得苦性本空故，亦甘之如饴，不改其常乐。纵死期到来，因自见去处故，亦视死如归，毫无畏惧。这较世间英雄豪杰之壮烈而死，更为洒脱自在。

## 珍视人生，创造应有的人生价值

佛法关于人生价值评判的另一面，而且是更重要的一面，是充分肯定人生的优胜，重视人应有的价值和尊严，教导人充分发挥自己的特性，开发自性潜能，创造最高的人生价值。

从佛法观来，现时地球人虽然寿命短促，苦乐间半，但较之寿命甚长、

多乐少苦乃至纯乐无苦的天道众生和其他星球上的人来说，具有极为珍贵的优胜之处。《长阿含》卷二十载佛言，阎浮提（地球）人有三事胜余三洲（外星）、鬼道及欲界天：

一者勇猛强记，能造业行；二者勇猛强记，勤修梵行；三者勇猛强记，佛出其土。

《大毗婆沙论》谓“人”有三意：“一止息，二忍，三末奴沙（于工巧业处得善巧）。又有八义名为人：聪明、业果胜、意细微、能正觉、智慧增上、能别虚实、圣智正器、聪明业所生。太虚大师说：

人之特性，具有造作、思想、觉悟之自由活动的的能力。

总括诸说，佛法所肯定的人道优胜，大略有三个重要方面：

1. 聪明善思，富创造性。与动物相比，人的感知器官最为全面发达，尤其意识最为发达，有很强的理性思惟能力和悟性，此即《大毗婆沙论》所谓聪明、意细微。《俱舍论疏》谓“多思虑故名之为人”。思惟能力发达，心灵手巧，使人具有很强的创造能力，能不断增长知识，提高智能，创造出自己特有的科学文化。在物质方面，人穷研器用，精思入神，发明种种机械，掌握种种技术，用自己创造的物质成果严饰自身，便利生活，不断提高在物质世界中的自由程度，庄严世界，令星球改观，山河增色。时至今日，人类已乘飞船遨游太空，令神话变为现实，充分表现出《毗婆沙论》所谓“于工巧业处得善巧义”的特性。在精神方面，人利用文化符号，创造出哲学、文学、艺术等辉煌成果，如百花竞放，景象日新。从某种意义而言，人类世界是人以其聪明才智创造的文化成果。人的这种创造能力，不但动物难以相俦，即使诸天鬼神，恐怕也要惊奇称叹。

2. 自宰自制，自由塑造。《大毗婆沙论》卷一七二谓人有“止息”义，并云：能寂静意故名，以五趣中能寂静意无如人者。

止息、寂静意，谓具很强的自我调控心意、宰制行为的能力，能止息意马心猿的驰骛而令心意寂静，不仅能按道德规范约束行为，而且能控制本能欲望，摒绝声色犬马的诱引，修清净离欲的“梵行”，乃至以瑜伽禅定自净其心，自究其心，进行生命的自我变革，超出生死。止息、寂静意或加忍，意味着人有很强的意志力，能为实现自己的目标而克服内外障难，忍受困苦凌辱，

表现出勇猛精进、坚韧不屈、百折不回的毅力、忍力。

人的这种特性，使人具有高度的意志自由和自主性，具有很强的自塑能力，能按自己的意愿塑造自己的人格形象，乃至超凡入圣，成就佛果。人的自塑能力，近今西方人类学也给予很高评价。M·舍勒《人在宇宙中的地位》认为，“人是一个能够向世界无限开放的X。”这不仅在于人有理性与工巧技术，更在于人有超越自身的意向性和趋向。人，是两个生命之流中的中介、过渡，一个永恒超越自身生命的向前流动。生物人类学家阿尔诺德·格伦等认为，人与动物的最大区别在于人的“未特定化”——人实际上是一种未完成、未确定的生物，或者说不同于动物之出生即完成确定，人是在出胎后才逐渐完成、确定的。正因为人具未完成性，故能不断寻找存在方式，解决自己存在的难题，解释、确定、完备、发展自己。这与佛法所说人的特性可谓不谋而合。

人具有自由塑造之能故，使人可以自由选择人生道路，创造生命价值，不仅可自由塑造自己的人格形象，自造前程，而且可众人合力，共造共同使用的“依报”——国土世界。佛法高唱“万法唯心造”，说众生所受用的根身世界，终归为自心所造，由心起念，由念起业，业力感召，能变造根身器界。变造的可能性，依天台宗一心十法界义，起码有十大层次：天、人、阿修罗、鬼、畜、地狱六凡法界，加声闻、缘觉、菩萨、佛四圣法界，每一重法界各具五蕴（正报）、众生、国土三种世间，十法界互具，凡三千世间，此三千在我人当下一念中圆具，《摩诃止观》卷一云：

夫一心具十法界，一法界又具十法界、百法界；一界具三十种世间，百法界即具三千种世间。此三千在一念心。若无心而已，介尔有心，即具三千。

一念三千，意味人之一心，理具或体具宇宙一切，具有变造一切形式存在的可能性、自由性和本钱。变造之机，唯在心念。若心随染缘，迷心逐物，造十恶五逆之业，便造就地狱、饿鬼、畜生法界；若心随净缘，修心修善，修定修慧，可造就贤人圣哲，由人而天，乃至由人而罗汉、缘觉、菩萨、佛。或沉或升，或堕世间或出世间，唯在如何运用自己心财进行变造，不由天命，不由神意，不由他人，唯由自己，唯由自心，所谓自作自受，不由于他。这是人最宝贵的特性。

人皆具此特性故，虽同为人类，因用心不同，所造千差万别，使人间呈

现出一派十界咸备、善恶悬殊、人格形象各异的纷纭景象：有人凶残狠毒，害人祸众，过于毒虫猛兽；有人荒淫无耻，伤风败俗，被目为衣冠禽兽；有人蝇营狗苟，丧失人格，寄生偷生；有人营私舞弊，贪赃枉法，成为公害；有人则倾心力，鞠躬尽瘁，无私奉献，为国为民，乃至粉身碎骨，牺牲自己，为人类谋幸福，为社会求进步，表现出菩萨风范；有人则精勤求道，勤修苦练，或开发异能而被目为神仙，或清净六根而成罗汉；有人更圆满觉悟，成为大觉佛陀，为人天师表，万世楷模。这可谓人道的突出特色。

人因生命力、创造力强大故，向上与向下的造詣，都可至于极限。若论向下，则人要堕落起来，丧尽天良，灭绝人性，共用心之险恶，杀害之残酷，远过凶禽猛兽。人要是贪淫起来，纵欲无度，种种性变态，真是猪狗不如。人要是私欲膨胀，欲壑无底，如帝王野心家，恨不得将整个世界霸为己有，国土跨洲，财宝山积，后妃千万，奴仆无数，犹想夸张；豪富巨贾，资财亿万而敲剥益酷。若论向上，则人能慈及万类，惠及百世，智烛千古。仁人志士杀身成仁，菩萨行者济人救世，其心地光明，可上格日月，人格高尚，可令天地惊、鬼神泣。不论向上或向下，同是一心之用，不出一念之差。人之初生，恰似一块泥团，有人用它自塑成英雄豪杰、庄严佛像，有人却用它自塑成权奸巨蠹、暴徒恶棍。

更要者，在由佛法观来，不仅个人起心造业，可自塑此生的人格形象，而且决定他生后世乃至多生多世的流转升沉，若放逸散漫，行恶造罪，将堕入三恶道，长劫难出，后悔莫及。短短几十年，却造成决定未来升沉的业行。每人的业行，还会辐射于社会和自然界，影响及于子孙后代。人生者，确实重要至极，岂可轻忽而过。

3. 善能自觉，最为佛种。大乘佛法高唱众生皆有佛性，凡有心者皆定当得无上菩提。此所谓有佛性，谓具有成佛的可能性和本性，有如矿中藏金。又谓众生心识体性本寂、本净、本觉，本来不生不灭，本来是佛，只不过迷昧不觉而已。当然，现实成佛，须资仗因缘。成佛之因，即自觉发菩提心，立誓上成佛道、下度众生，以圆满正觉为最高理想。

发菩提心，本身须有出离生死的迫切需要，须对众生生死流转之苦具深切感受与同情，此唯苦乐间半、八苦交攻而又最具觉性、意志、同情心的人类，才最易发起。佛典屡言，鬼、狱二道众生被众苦逼迫，无暇发菩提心，畜道

# 自在之行

——佛法正道论

众生愚痴故不可能发菩提心，天道众生贪着乐受、无苦恼逼迫故，不易发菩提心，唯人最易发心求道，故佛言：“人间于天则是善处。”<sup>〔1〕</sup>

成佛之缘，除众生苦等外缘外，最重要者，是有佛出兴于世，高擎智灯，为人师表。而佛之出兴，皆在人间。《增一阿含·等见品》佛言：

诸佛世尊皆出人间，非由天而得也。

佛陀自称：“我身生于人间，长于人间，于人间成佛。”天帝供食，问佛陀用天食抑人间食，佛言：“用人间之食。”并说：“我亦在人数。”表示对人间的珍视和肯定。佛法以人间为修道成佛的最佳道场，《四十华严》卷十二云：

人是福田，能生一切诸善果故。

谓三乘贤圣道果，皆“依于人而能修证”。何以故？人间多苦多障难，而人身能思能觉，最具造诸善功德的条件；人间多贫穷困苦、多愚痴邪见故，正好修财法二施，积集福德，广结人缘；人间多障碍磨难、怨瞋憎嫉故，正好修持忍度，锻炼毅力、忍力；人生苦短，时光催人故，正好修持精进度，精勤不懈；人间多学说义理故，正好修持般若度，获得妙观察智；人间多所缺憾而人类又具向上趋求故，正好以人间文明的建设为菩提道，万善齐修，净化社会，利乐众生，庄严国土，弘宣正法。就此而言，人乃上好福田、上好智田，最宜播菩提种，育般若苗，结大觉果，不仅优于诸天，甚至比诸佛净土还要优胜。《无量寿经》即载佛言：

汝等于是广植德本，布恩，施惠，勿犯道禁，忍辱精进，一心智慧，转相教化，为德立善，正心正意，斋戒清净一日一夜，胜在无量寿国为善百岁！

佛陀以洞彻众生自性最深潜能的慧眼，见人人皆具佛性，本来是佛，与佛平等不异，对人的尊严和应有价值，给予最高的肯定，给人展示了圆满自我实现的终极人生图景，予人以巨大鼓舞激励。

佛法认为：个人作为独立经验单元，有其不可抹杀的权利与价值，有权自我解脱，许人先度自身，“别别解脱”，独自出离生死。佛法更认为，众生互相缘起而存在，互相之间皆有深恩，应视同父母眷属。彻底地出离生死，应该是普度众生同趋觉路，大乘甚至斥不愿度众生的自了汉为“焦芽败种”。

〔1〕《增一阿含·等见品》。

因为人具诸优胜，最为佛种，人生乃升沉凡圣之关键，故佛法对人生极为珍视。佛经中常感叹“人身难得，诸根难具，佛法难闻，明师难遇”，教人珍惜人生，珍重佛法，以正法为导而善度人生，善用人生，创造应有的人生价值。依佛法轮回业报说，具有持五戒不犯的福德，才能直接生于人间。至于值遇佛法，须宿世与佛有缘。而人中能严持五戒者不多，故多数人百年之后，再生人间甚难，佛经中常喻为盲龟于大海中值遇一有孔可以附载的浮木。佛陀曾用指甲从地上挑起一点土，问弟子佛指甲上土多，抑大地土多，弟子当然答：大地之土比于世尊指甲上土，其数之多，不可称量。佛言：人命终后，生于三恶道中者，多如大地土，生于人中者，少如佛指甲上土，天中命终者亦如是。一堕入恶道，再复人身，历时甚久，而且即使再生人中，前世记忆尽失，一切皆须从头学起，值遇佛法而有因缘起信发心，更为难得。

据佛典之说，在长劫轮回中，佛法住世时间甚短，犹如电光一闪，如难得一开、开后即萎的优昙花。释迦佛出世，正法时期，我等既已错过，幸法、僧二宝尚在，有缘遭逢，良机万劫难得，岂可白白错过，应依佛教诫，精进修持。《法句经》偈云：

是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐！

当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸！

从来高僧大德，为自度度人，精进不已，惜时如金，昼夜勤修，一分一秒都不肯白耗虚度，心心念念都求与般若相应，表现出极度珍惜人生的精神。这与那些在麻将桌上、扑克牌中、鸟笼子前消磨时光的庸人，那些夙思夜梦营私利、费尽心机谋算他人的恶人，其人生态度、人生价值，形成鲜明对照。若论珍惜人生，积极向上，可谓至佛法而达极限，谤佛法人生观为消极，显然是颠倒黑白。

佛法虽教人观世间苦，发出离心、菩提心，以了生死为终极理想，但并不主张逃避世，为他生后世的解脱（《杂阿含经》称“非时乐”）而牺牲现世的利益，忽视人间的建设。佛法的根本精神，是以解决人生根本问题为本，将发达现实人生与超生死出世间的大事结合为一体，教人树立正确人生观，依正见生活，以净心从事世间事业，即人间建设而双修福慧，令社会净化，国土庄严，世界和平。佛法诸乘修持道，都依此精神而制定。



# 自在之行

——佛法正道论

大体而言，佛法菩提道，可分五乘渐道与一乘顿道两途。五乘渐道者，以人天乘法为基址，教人先正信因果，具三皈，持五戒，行十善，敦伦尽分，尽职尽责，习技艺，如法求财、理财，交善友，慎出纳，具《长阿含经·善生经》所言方便、守护、善知识、正命四种具足，在家庭和社会中做一个好人，过好物质、伦理和精神生活，得“现法安乐”。太虚大师《佛陀学纲》说得好：

学佛的第一步，在首先完成人格，好生地做一个人……完善物质的生活，增长知识的生活，完善道德的生活，再以此完成优美家庭、良善社会、和乐国家、安宁世界。

乃至成就人中圣人，在此基础上，发出离心、菩提心，修三学六度。这并非应机应时的方便之说，而是从《阿含经》到大乘经中所表述的如来说法之本怀。阿底峡大师曾将这种渐道总结为从下士道入中士道、中士道入上士道的“三士道”。

一乘顿道者，即以五乘佛法、世出世间为一，以人间社会为道场，以出世间的无我心、大慈悲心、大智慧心、大雄猛心，在服务社会、利益民众的世间事业中去修菩萨六度万行，在济世度人的活动中完善人格、圆满福智，并利乐有情，庄严国土，带动众生一起同趋涅槃之域。

无论渐道顿道，莫不以发达人生、圆满人生为本质。人若能以佛法正见为导而过正觉生活，力行众善，只问耕耘，不问收获，则必然能使人格日渐完美，智慧日渐增长，家庭社会关系日渐和谐，对社会的有益贡献日渐增加，生活日感幸福，获得“现法安乐”及“圣财所生乐”——所谓圣财者，有七种：一信（对佛法的确信）、二戒、三惭、四愧、五闻（听闻正法）、六舍（舍恶、舍财等布施）、七慧。这七圣财所生乐，不同于世俗的非圣财所生乐无常难保，而具能“起妙行”、“乐广大遍满所依”、“一切时有”、“受同时转更充盛增长广大”、“无能侵夺”、“可从今世持往后世”、“无怖畏”、“无怨怼”、“无灾横”、“无烦恼”、“能断后世大苦”等殊胜，可谓真正的利乐，得此利乐，则人生不谓之苦。若更精进修持，明心见性，证入圣果位，则得真常乐，真正根除生死怖畏。或深信愿念佛求生净土，临终往生西方极乐世界，即生永出生死，将来回入此界度化众生，则其人生价值，更可称叹。如此人生，才可谓真正的人生、应有的人生，如此度过一生，才可谓不枉此生，不愧此生！

## 六、烦恼的辨认及对治转化

烦恼（梵 klesa），又称“惑”、“缠”、“结”、“使”、“系”、“缚”等，梵语词根有折磨、使人产生痛苦义。《维摩经》卷二谓“恼乱众生，故名为烦恼”。《大智度论》卷七解释说：

能令心烦，能作恼故，名为烦恼。

《瑜伽师地论》卷八说烦恼以“自然不寂静起”并不寂静相续为其自性。总之，佛教所谓烦恼，指能烦乱、污染身心令不得安宁寂静的一切有意识、无意识的心理活动，其含义要比现代汉语中的“烦恼”一词宽泛得多。

烦恼，乃佛陀四圣谛中第二“集圣谛”所摄，为造成生老病死等诸苦的原因，断烦恼，乃消灭诸苦、达到涅槃（灭谛）的途径，因此成为佛教修行道的主要内容（道谛）。大乘菩萨四宏誓愿也说：“烦恼无尽誓愿断。”精析烦恼，治理烦恼，乃佛学之一大特长。

### 烦恼之辨认

辨认烦恼，乃修行之首要。先须认得烦恼，才谈得上断烦恼。烦恼，大体可分为见所断及修所断两大类，见所断烦恼又称“见惑”、“迷理惑”、“分别起惑”，乃见道时所顿断，属于一种见解或世界观、人生观；修所断烦恼又称“修惑”、“迷事惑”、“思惟所断惑”（“思惑”）、“俱生起惑”，乃见道后修道中所渐断，与生俱来，多属心理学所谓情绪。

见所断烦恼，乃后天接受某种思想而形成，依第六意识的思考计度而起，有五种恶见，加疑及慢之一分，与三界四谛相配共有 88 品（有部）或 112 品（唯识宗）。可总摄于唯识学列为六根本烦恼之第六“恶见”（梵 drsti），指错谬颠倒、能导致恶果的见解或世界观、人生观，乃由思惟推理的错误而形成。

佛经中常说六十二见，皆属恶见，略说则有五类，称“五见”：

1. 萨迦耶见（梵 *satkaya-drsti*），意译“身见”，亦称“我见”，于五蕴执有实常自我及属于我的东西（我所），或执身心、社会角色、才智、人格、性格等为实我，或执身内有常住的灵魂、性灵、自我，细说有 20 种或 65 种之多。身见，乃一切邪见和烦恼的根本。《瑜伽师地论》卷九一云：

谓诸邪见，一切皆以我见为根。

身见或我见，可分为分别与俱生两大层次，分别所起身见，唯由第六识推理思惟而建立，是一种见解。俱生身见在第六、第七识，第六识的俱生身见，在意识深处执自我的存在，通常与时空感、身体感、存在感相俱，只要有意识时皆在。第七识之俱生身见难以觉察，任何时候包括熟睡、休克等情况下也存在，乃是生起一切烦恼的本源、总根子，断此身见，为见道的关键。《显扬圣教论》卷十五说萨迦耶见有五种：一不审事见，因未经认真思考而错认五蕴为自我的分别我见，如见绳为蛇；二遍行见，谓与染污末那相应的俱生身见，于凡夫位一切时恒常随行不舍，如梦中见所受用；三增益事见，在五蕴上主观增加的不死之灵魂等我见，犹如希望占有美女；四无实事见，犹如小儿见幻化事；五于事怖见，如人害怕自己所画的药叉。

2. 边见（梵 *antagraha-drsti*），极端、片面、偏激之见，主要有两种：一是认为所执自我将会断灭，如确认人死如灯灭之类的“断见”，二是执物质、灵魂、上帝等常住不灭的“常见”。

3. 邪见（梵 *mitya-drsti*），邪，为不正（确）之义，指否认善恶因果及佛、阿罗汉等圣者的真实存在；或认为无前世后世；或认为一切事物无因而生，自然如此；或认为世界有边、无边、上下有边四方无边、非有边非无边；或认为现前享乐即是涅槃，或认为入初、二、三、四禅是涅槃（五现涅槃论）；或认为自在天、大梵天等天主常恒不灭，为造物主；或迷信种种实际并非正道的修炼方法为可得解脱的大道。邪见是造作一切恶业的主导，《本事经》卷二佛言：

由邪见故，令诸有情贪痴增益，颠倒坚固，垢秽随增，恶趣成满。

4. 见取见（梵 *drsti-paramarsa*），坚执自己所信从的各种恶见为最上真理，自是非他。

5. 戒禁取见（梵 *silā-paramarsa*），执着实际上并不合理的戒规禁忌及持

守这类戒规禁忌为殊胜，如认拔发、禁食、火烧、日晒、吃猪狗食、不吃盐、只吃三白（米盐糖）等为得道之途径，及不得仰视日月星等迷信禁忌。

修所断烦恼（思惑），与前六识的分别和第七识的思量同时俱起，须渐次修道而断。唯识学分16品，又分为根本烦恼与随烦恼两类，主要有：

1. 贪（梵 raga），与占有欲相联系的贪爱、贪着、贪求之心。《大乘广五蕴论》：云何贪？谓于五取蕴染爱耽着为性。

《成唯识论》卷六谓贪“于有、有具染着为性”。《清净道论·说蕴品》谓贪以把持（应说执取）所缘为特相，有如捕猿的粘胶，有粘着的作用，如投于热锅的肉片，以不施舍为表现，如灯上的油垢，以爱乐能系缚人的东西为生起的近因。总之，贪，以爱乐、染着为本，爱染的对象，广涉五蕴、三界中的一切，不仅指对世间财色名位等的贪爱希图，而且包括对天伦之乐、良辰美景、花鸟虫鱼、琴棋书画等乃至甚深禅定境界、禅乐的贪着。贪可按三界分为欲贪（欲界之贪）、色贪、无色贪（色界、无色界之贪）三种。《瑜伽师地论》卷五九说具足的贪欲有五相：一有耽着心；二有贪婪心；三有饕餮心，不知满足；四有谋略心，算计如何占有；五有覆蔽心，自以为是，不觉羞耻，不知过患。

2. 瞋（梵 krodha），又译“恚”，憎恶怨怒，对不喜爱、拂逆于己的人、事、物有排斥、反击、破坏的心理反应。包括各种程度的反感、厌恶、愠怒、生气、愤怒、恼火、憎恨、怨恨、仇恨、报复心等。《法蕴足论》卷八解释：

云何瞋？谓于有情，欲为损害；内怀戕机，欲为烦恼。

《成唯识论》卷六谓瞋“于苦、苦具憎恚为性”，引起瞋的是所有的苦及其原因，不仅有他人和其他众生，而且包括自己、器物、社会、国家、思想见解等。

佛教十善戒以戒瞋为第八，以普度众生为旨的大乘，更强调瞋乃害处最大、最难除去的烦恼，寒山诗谓“瞋是心中火，能烧功德林”，“一念瞋心起，百万障门开”。菩萨戒以瞋为重戒，《大宝积经·优波离会》云：

贪心相应而犯戒者，其罪尚轻，若一瞋心而犯于戒，其罪甚重！

瞋，大略相当于心理学所谓愤怒或包括愤怒，现代心理学、医学、伦理学等都认为愤怒是一种极其有害于身心和事业的负面情绪。

### 3. 痴（梵 moha），愚昧不明。《成唯识论》卷六解释：

云何为痴？于诸理事迷暗为性；能障无痴，一切杂染所依为业。

不明事、理，特别是不明佛法所讲因果业报和诸法无我之真实，谓之痴。《清静道论·说蕴品》谓痴以心的暗冥或无智为特相，有不通晓或覆蔽所认识对象自性的作用，以不正的行为或暗冥为其表现，以不如理作意为其近因。痴亦称“无明”（梵 avidya, ajnana），是一切烦恼和有漏业的渊源。《本事经》卷四佛言：

一切世间恶、不善法，皆以无明为其前导而得生长。

对无明的解释，经论中有广狭深浅之别。《杂阿含》卷九谓“无知者是为无明”，“愚暗无明大冥，是名无明”。《缘起经》中解释无明为对前际、后际、前后际、内、外、内外、业、异熟、业异熟、佛、法、僧、四谛、因等凡十九种无知。《俱舍论》卷十分无明为两种：与贪等根本烦恼同时生起者，称相应无明，单独生起者称不共无明。《成唯识论》卷五分不共无明为两种：属末那识生起者任何时候都在活动，称恒行分无明，由第六意识生起者称独行无明。《大乘起信论》分无明为根本、枝末两种，根本无明指不达法界一相而忽然起念，是没有能所及心王与心所差别的最极微细的原始动心；依根本无明，依次起业相、能见相、动相三细相，依境界缘起智相、相续相、执取相、计名字相、起業相、业系苦相六种粗相，为枝末无明。天台宗称迷于中道之理、至成佛时才断尽的无明为元品无明，分无始、后品二种，凡 42 品，指微细的根本法执，即《起信论》所谓根本无明。

4. 慢（梵、巴 mana），傲慢。《成唯识论》卷六谓慢“恃已于他高举为性”，“于德、有德，心不谦下”。比较自他，自认为己胜他劣、己高他低，自高自大，这种心理称为慢。经论中列举的慢有七种、八种、九种，七慢为：一、慢，自认比自己差的人强、与自己同等的人不相高下；二、过慢，自认比实际与己同等者强，与实际上强于自己者同等；三、慢过慢，自认为胜过实际上强于自己者；四、我慢，执五蕴为我（如我是某某明星）而起慢，由我见而感骄傲或自我满足与否，此为诸慢的根本；五、增上慢，未证言证，未得谓得，未证得圣果、神通等而自以为证得，为诸慢中罪过最大者；六、卑慢，自认为跟实际比自己强得多的人差得不多；七、邪慢，实际无德而自认为有德。

与慢密切联系的是对他人的轻视、蔑视，蔑视的极端会生起欺侮的心理。

心理学家说：傲慢的背后往往隐藏着自卑，而表现为自负、固执己见、敌意和自我中心。

5. 疑（梵 vicikitsa）为狭义的怀疑，特指对佛、法、僧三宝及因果业报等真理的狐疑不信。

6. 忿（梵 krodha），暴怒。《成唯识论》卷六解释：

云何为忿？依对现前不饶益境，愤发为性，能障不忿，执杖为业。谓怀忿者，多发暴恶身表业故。

暴怒之下，失去理智，常表现为对所忿者拳脚刀杖相加的暴恶行为。

7. 恨（梵 vpanaha），仇恨、怨恨。《正法念处经》卷三三解释：

其心结缚，转成怨结，故名为恨。

由一时盛怒结怨，久久怀恨在心，难以忍受，这种怨恨心理有使人热恼不安的作用。与恨接近者为“怨”，常连用为“怨恨”。

8. 恼（梵 pradasa），恼怒、仇恨心理。《成唯识论》卷六解释：

云何为恼？忿、恨为先，追触暴热，狠戾为性，能障不恼，坦戾为业。谓追往恶，触现违缘，心便狠戾，多发暴戾凶鄙粗言，姐戾他故。

由忿、恨结怨成仇，旧恨难消，遇到新的拂逆之缘，便气恼不平，恶脸相向，粗言相加，凶狠残酷，有如被激怒的毒虫蛇蝎，欲伤害报复。恼，还有忧烦和不接受教诲之意。《显扬圣教论》卷一谓因过错受到劝谏批评时“便发粗言，心暴不忍（接受）”为恼，有障碍善友的作用。《瑜伽师地论》卷八四谓因事而“愁叹忧苦恼故，说名为恼”。

忿、恨、恼乃瞋心在前后三个阶段不同程度的表现。以恼为最深重。

9. 嫉（梵 irsyā），嫉妒。《成唯识论》卷六解释：

云何为嫉？殉自名利，不耐他荣，妒忌为性；能障不嫉，忧戚为业。谓嫉妒者，闻见他荣，深怀忧戚，不安隐故。

因为对自己的名利等看得过重，所以不能忍受别人的成功，看到、听说别人，尤其是和自己同等之人的成功时，不禁妒火中烧，使自己忧闷不乐，不得安宁。

嫉也可归于瞋，是瞋的一种表现。嫉妒从强度可分为三种：最弱者为“嫉

羨”，有可能朝积极方向发展；中等者为“嫉忧”，由于别人的成功而使自己生怨气，认为自己的不安全感源于对方；最深者为“嫉恨”，不择手段地使对方失败。

10. 覆（梵 mraksa），掩饰、隐瞒过错。遮掩隐瞒自己过错罪恶的结果，是使过错罪恶凝结胸中，担忧内疚，不得安稳。《即兴自说·布萨经》佛言：

过错若隐蔽，必招大烦恼；过错若公开，无忧无烦恼。<sup>[1]</sup>

11. 悭（梵 matsara），吝啬。贪爱、耽着自己的财物、知识等而舍不得施舍，这种心理使人非理性地积蓄，成为吝啬鬼、守财奴。《清净道论·说蕴品》谓悭以隐秘自己已得、当得的利益，不与他人共有为特相，以收缩和吝啬为其表现，为“心的丑恶”。

12. 诳（梵 maya, sathya），欺骗心理。《瑜伽师地论》卷八九解释：

为欺罔彼，内怀异谋，外现别相，故名为诳。

为获取名利而隐瞒、夸大真实情况，装出一副诚实可信的样子，图谋骗人以达其目的，这种诳骗心理往往使人做出诈骗、拐骗等不正当行为，导致犯罪。与诳常紧密连接的是“诈”。

13. 谄（梵 maya），谄曲不直。《瑜伽师地论》卷八九谓“心不正直，不明、不显，解行邪曲，故名为谄”。为了达到某种目的，蒙蔽别人，伪装出恭敬谦和、亲切诚恳，或卑躬屈膝、娇媚可爱等姿态，花言巧语，曲顺人意，逢迎奉承，阿谀谄媚，这种阴险谄曲的小人和妇女心理名谄。

14. 无惭（梵 ahri），惭的反面。《瑜伽师地论》卷八九谓“于所作罪，望己不差，故名无惭”。不顾自尊和正理，对自己的过错大言不惭，谓之无惭。这种心理令人排拒贤善，不知改过迁善，有滋长恶行的作用。

15. 无愧（梵 aapatrapa），愧的反面。《瑜伽师地论》卷八九谓“于所作罪，望他不耻，故名无愧”。无视社会的法纪、道德、舆论等，不重贤善而重邪恶，对过失错误不知羞愧，名为无愧，严重的无愧即今所谓“无耻”。

《本事经》卷四佛说一切恶都以无惭愧为后助而不损减，因为“恶法既生，由无惭愧，都无悔变，无悔变故，而不损减”。《成唯识论》卷六说无惭、无

[1] 《藏外佛教文献》第五辑页 91。

愧二心所“俱遍恶心”——所有恶心生起时都有无惭、无愧与之俱生。

16. 不信（梵 asraddha），信的反面，指对有实、有德、有能的佛法僧三宝等的不相信。对于应确信的真理等不信，不能认可承受、爱好追求，使人懒于求法修行，使心污秽，并能污染其他心、心所。被不信污染的心，如浑浊的污水不能映现真理之光明。

17. 懈怠（梵 kausidya），怠惰疲懈，精进的反面。《成唯识论》卷六解释：云何懈怠？于善、恶品修断事中懒惰为性；能障精进，增染为业。

说懈怠是对断恶修善之修行懒惰，对污染之事如作恶、追名逐利的精进，也是（对断恶修善的）懈怠。懈怠有滋长种种污染的作用。《华严经》比喻懈怠如钻木取火，未燃而止。

18. 放逸（梵 pramada），放纵散漫，不严格约束自己，为不放逸的反面。《瑜伽师地论》卷八九谓“于诸善品，不乐勤修，于诸恶法，心无防护，故名放逸”。不能约束自心断恶为善、舍染求净，名为放逸，有增恶损善的坏作用。放逸被诸经论强调为生死苦恼的根本，《正法念处经》卷五七佛言：

一切诸苦树，放逸为根本。

19. 害（梵 pratigha, vihimsa），损害、伤害别人的心理，不害的反面。《成唯识论》卷六解释：

云何为害？于诸有情，心无悲愍，损恼为性；能障不害，逼恼为业。

对众生没有悲愍和爱心，不怀善意，而怀损伤陷害的恶意，凶狠残忍，这种心理导致损害、迫害他人的种种恶行。

20. 憍（梵 mada），骄傲自满。由对自己的出身、容貌、才干、特长、财富、成就等的贪爱、染着、沉醉，骄傲自满，这种心理能增长贪瞋等诸烦恼。《瑜伽师地论》卷二列举七种憍：无病憍、少年憍、长寿憍、族姓憍、色力憍（因身体好而骄傲）、富贵憍、多闻憍。总之，年龄、身体、容貌、出身、种族、知识、成就乃至对佛法的广闻博通、禅定功夫及神通等，都可以成为骄傲的本钱。憍与慢的区别，是慢主要表现为对他人的轻蔑、鄙视，憍则主要表现为自己内心的骄傲、自大、自赏、自满。

与憍相近者称“傲”，《瑜伽师地论》卷八九云：

于诸尊重及以福田，心不谦敬，说名为傲。



心怀高慢，对应该尊敬的圣贤等不谦敬，名为傲。

“喜”（欢喜、喜悦、愉快）虽然是一种善心所，但与慢、憍相联系的喜，即俗云“得意”者，则不一定是善，“得意忘形”则常常预兆倒霉的来临。

21. 散乱（梵 viksepa），简称“散”，念头纷驰，不能专注，为修禅定的大障碍。《大乘广五蕴论》解释：

云何散乱？谓贪瞋痴分，令心心法流散为性，能降离欲为业。

散乱的特性是不能专注所缘，障碍离欲和入定，常被看作是定的反面，有引发邪思的作用。《六门教授习定论》说五种散乱：一、外心散乱，意识随逐外境驰动；二、内心散乱，修禅定时内心自生种种散乱意念；三、邪缘心散乱，由接触不正确的说法等动摇狐疑而生散乱；四、粗重心散乱，因自我执着、我慢过重、计较我如何如何而生散乱；五、作意散乱，依外道或其他方法修定而引起散乱。

22. 掉举（梵 audhatya），心动荡不定。掉谓左右摇动，举谓上下浮沉，喻念头扰动，使心不寂静。《品类足论》卷三云：

谓心不寂静，心不澹泊，心不宁谧，掉动飘举，心躁扰性，是名掉举。

掉举尤指修禅定时由所缘境起联想忆念，不自觉地想起所贪爱的人、物、境、事，如思念亲属、想起往昔的乐事等。《大乘广五蕴论》谓掉举“随忆念喜乐等事，心不寂静为性”。《成唯识论》卷六说：掉举是在某一对象上使心念变动不定，散乱是使所缘的对象变动不定，二者在刹那间的表现虽同，但在相续中就会看出差异。

掉举大体相当于现代心理学所说无固定思考方向的“联想思考”或“愿望思考”、“我向思考”，或译“浮躁”。幻想、白日梦、自由联想等，均属此类。

23. 昏沉（梵 styana），昏沉朦胧，虽未睡着、打盹而不清明的心理状态。《成唯识论》卷六谓昏沉以“令心于境不堪任为性，能障轻安、毗婆舍那为业”，使心的功能低劣，不堪提起精神专注于所当为尤其是修习止观，是昏沉的特点。

24. 失念（梵 musita-smrtih），遗忘，忘记所应记住的东西。《成唯识论》卷六谓失念“于诸所缘不能明记为性”，特别是修习禅定时忘记专注所缘的一境，导致散乱，为入定的障碍。忘记正确的教诫和所守戒律等，则导致恶行。

25. 不正知（梵 a-samprajanya），对所观察对象的错误理解，主要指对戒

律、道德规范、修行方法等理解有误，从而导致犯戒等行为。

此外，可以归于烦恼的心理活动，从佛书中还可以找出报复心、刚愎、不悔、坚（顽固坚持错误）、不调伏（心散乱不定）、不恭敬、怯懦、奸、诈、伪、幻（幻觉）、不忍、憎愤（糊涂）、心昧劣性（自卑）、抵突（顶撞、作对）、愁（忧愁、焦虑）、扰恼（烦闷）、不和软性（不能与他人和睦相处）、不调柔性（不能调节自己的心理活动）、不顺同类（与同类背反、不能合作的心理）、忘恩负义、忤逆、欺软怕硬等一二十种。现代心理学所说负面情绪，诸如焦急、悲伤、忧郁、无聊、慌张、灰心、沮丧、寂寞感、败兴感等，中医所谓“惊”（恐惧、恐怖、紧张感），及紧张、失眠、冷漠、苛刻、无恒心、自我麻醉心理、赌博心理、空想等，皆有负面作用，皆可归于烦恼。

将主要的或同类的烦恼束为一组，以表示其重要性并便于记忆，有多种说法，若按数字递增顺序排列，重要者有：

二障：烦恼障、解脱障或所知障；

二缚：相缚、粗重缚；

三毒：贪、瞋、痴；

三惑：见思惑、尘沙惑、无明惑；

三系：欲系、色系、无色系；

四取：欲取、见取、戒禁取、我语取；

五盖：贪欲、瞋恚、昏眠、掉（举）悔、疑；

五住地惑：见一处住地、欲爱住地、色爱住地、有爱住地、无始无明住地；

五毒：贪、瞋、痴、慢、嫉；

八缠：无惭、无愧、昏沉、睡眠、掉举、悔、嫉妒、悭吝；

九结：爱、恚、慢、无明、见、取、疑、嫉、悭；

十使：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见、贪、瞋、痴、慢、疑；

十六心垢：不法欲、瞋、忿、恨、覆、恼、嫉、悭、谄、诳、刚愎、报复心、慢、过慢、憍、放逸；

二十一心秽：邪见、非法欲、恶贪、邪法、贪、恚、睡眠、掉悔、疑、瞋、覆、悭、嫉、欺诳、谄谀、无惭、无愧、慢、大慢、慢傲、放逸。一说为瞋、恚害、睡眠、调戏、疑、怒、忌、恼、嫉、憎、无惭、无愧、幻、奸、伪、诤、

# 自在之行

——佛法正道论

懦、慢、妒、增上慢、贪；

九十八使：见、修二惑每一烦恼各分下中上三品，与三界、四谛相配共有 98 种；

百八烦恼：十使由迷执三界十二谛（每一界各苦集灭道四谛），而有见所断烦恼 112 种，修所断烦恼 16 种，共计 128 种烦恼。

不仅烦恼是负面的、有害的，即便纯粹的善，对未断烦恼的凡夫而言，也只是“有漏善心”，不离无明、痴，不离我爱等根本烦恼，不能离其对立面对恶、不善而独立存在，可能走向其反面，如因爱而恨、由慕生嫉、乐极生悲、信仰导致狂热、成功孳生骄傲等；或多少掺杂有恶，喻为“杂毒饭”（参杂有毒的食品），如施舍捐献，往往不离获得美名佳誉或更大福报的贪心，帮助别人，常出于需要时得到别人帮助的考虑，若获得福报，往往能增益我执和贪心。智顗《摩诃止观》卷二说：

夫善恶无定。如诸蔽为恶事，度为善，人天报尽，还堕三途，已复是恶。何以故？蔽、度俱非，动出体皆是恶。

当知生死涅槃，俱复是恶。六度菩萨慈悲兼济，此乃称善；虽能兼济，如毒器贮食，食则杀人，已复是恶。

乃至菩萨济世度人之大善，若掺杂我法二执，也可能如杂毒饭。

## 烦恼的过患与特点

关于烦恼的过患，尤其是在造成生死流转苦果方面的负面作用，经论中有许多论述。《瑜伽师地论》卷八说烦恼有无量过患，其中重要者如：

1. 烦恼生时，先恼乱其心，令失去平静。
2. 使人于所缘颠倒认识。
3. 令烦恼的种子增长坚固，令同类的烦恼相续成习。
4. 由烦恼发起恶、不善业，自害、害他、自他俱害，能结出现在及后世的苦果，能令退失诸殊胜的善法、远离涅槃之乐。
5. 能令资财衰损散失。
6. 能令人在众人中、社会上失去威望、面子，令人臭名远扬。
7. 令人于临终时生大忧悔，死后堕于三恶道中。

关于烦恼运作的特点，同论卷七十说，若为烦恼所魅，有五种相，甚于被鬼所魅：

1. 烦恼不单行，“若为一烦恼所魅，必为无量烦恼所魅”。如因贪权位必然会对政敌生瞋恨，会对下属起懦弱等。同论卷五说：

又不善法能引诸胜不善法，谓欲贪能引瞋、痴、慢、见、疑。

2. 不可治疗，烦恼之心病，非物质性的一切灵丹妙药所能治疗。

3. “难可识别，世聪慧者尚不能了”。

4. 烦恼非客，与生俱来，被认为是本性如此。

5. 烦恼与一切众生共有，习以为常，不以为非。

此外，烦恼还会自行繁殖增长。如《涅槃经》偈云：“如人喜眠，眠随滋长。”

关于烦恼的生起，《瑜伽师地论》卷五八说，诸烦恼或缘事、缘境而生，也能缘烦恼而生，如对自己所爱者因爱生恨，因自己由烦恼而恨自己等；诸烦恼皆能与自地（同一界）的一切烦恼展转相缘，下地的烦恼还能缘上地的烦恼及事，如欲界之人可能贪爱追求色、无色界禅定，希望生天、一睹天女的芳容等，上地烦恼则不缘下地，如住于四禅中者不会贪爱女色。

一般而言，烦恼唯由六、七二识发起，《宗镜录》卷五五云：

唯第六、第七有遍计分别故，即六七二识有执也。

即由前五识生起的烦恼，实际上一概也由五俱意识发起。

## 调伏烦恼的技术

调伏烦恼，是修行初期的重点任务。佛法具有多种调伏烦恼的技术，其主要者有：

1. 对治。对治(pratipaksa)，梵语原意为否定、遮遣，本指以无漏智断烦恼，多时指以相应的方法针治修行中的问题，有如良医对症下药，将军对敌设阵，有心理治疗的意味。狭义的对治，系利用人的心理活动正反相克的原理，扶正克邪，有如中医之以寒药攻热病、以热药治寒症。常用的对治调心法，有以善对治恶、以慈悲对治瞋恨、以喜对治嫉妒、以忍对治不忍、以精进对治懈怠、以禅定对治散乱、以舍对治悭吝与过度、以智慧对治愚痴、以知足对治贪求、以惭愧对治懦弱、以正见对治邪见等。

# 自在之行

——佛法正道论

以善对治恶，可以总摄对一切烦恼不善心的对治。《中阿含·念处经》佛告比丘：

生恶不善念，以善法念治，断灭止。

善法念，即念（记忆）善法——提起与所生恶不善之念相反的善念，如愤怒仇恨生起时提起慈悲心、嫉妒生起时提起欢喜心、懈怠生起时提起精进心，等等。《念处经》中，佛教导师比丘在以善念对治恶念时，要振作精神，“齿齿相着，舌抵上腭”，集中精力、提起警觉，用力提起善念，以善制恶。

对治法常用观想、念想等方法。汉传佛教界所流行的“五停心观”，出于《阿含经》，是初修行者对治躁动难伏之粗重烦恼心的五种方法：多贪众生不净观、多瞋众生慈悲观、散乱众生数息观、愚痴众生因缘观、多障众生念佛观。不净观对治性欲扰动，对治的方法，是如实观想所贪异性肉体，实际上充满不净、污秽不堪、不可爱，不值得贪求。《杂阿含》卷四二第 1161 经佛教导师年轻比丘：若起贪色淫欲之心，应该观察所贪爱者美丽可爱的薄皮之下，种种不净充满其中，周遍观察其周身上下内外，一一腥臭污秽，实在不足贪恋。佛将盛妆的美女比喻为“革囊盛秽”、“宝瓶盛粪”，这是人体本来的真相，并非故作夸张。具备解剖生理知识的现代人，更不难认识人身上有许多的微生物、病菌甚而可怕的艾滋病、性病病菌，拈花弄草有杀身害命的危险。如此思想观察，自会有熄灭炽燃欲火、压下非分淫念的效用。

慈悲观对治瞋怒仇恨，瞋怒心由计较对方的缺点及对我的拂逆而生，慈悲心则由观察对方的优点、悲苦不幸及对我的好处而生，想对方的优点、悲苦不幸和曾经对我的好处，是生起慈悲心以息灭怒火的技巧。同理，嫉妒由对对方的成功不能容受、觉得他胜过我而生，对治的方法，是想其不成功、缺点和我的成功、优点，从而生起与嫉妒相反的欢喜心。或以随喜对治：试从对方的角度去看问题，明白他因此而高兴，也希望别人为他高兴，应与他一起分享成功的喜悦，为别人的成功而欢喜。傲慢由对自己的成功自满、蔑视他人而生，对治的方法，是想自己的不成功、缺点和他人的成功、优点，从而生起与傲慢相反的谦虚心。愚痴和邪见，只有用思考缘起的方法对治，破除错谬之见，以智慧的光明驱散痴暗。

《瑜伽师地论》卷二十、二一广说各种人修行进程中各个阶段的对治法，

如在家者不能出离，修不净想、无常想以对治；懒惰懈怠者于无常修苦想以对治；有身见者于众苦修无我想以对治；爱味饮食者于饮食修厌腻想以对治；贪爱世间乐欲者修一切世间不可乐想以对治；修止观时心暗昧以修光明想以对治；爱味禅定修离欲想以对治；“推后后日，顾待余时”而不能精进修行者修死想以对治；心不安静修数息观以对治；等等。

2. 转治、不转治、兼治、具治。对治法，有时也未必奏效，这时可采用“转治法”以对治之。《杂阿含经》卷三二第 916 经佛言：

如是偷盗对以悲心，邪淫对以喜心，妄语对以舍心。

即是转治。《摩诃止观》卷八说，如用不净观对治贪欲不奏效时，转而修慈心观，名为转治。又如瞋恨心起时，若以慈悲观对治无效，可以用不净观转治。痴心重者想有边无边、散乱多者思考缘起法以转治。

不转治者，当烦恼恶念转变时，仍用原来的方法对治，如以不净观治贪欲病，当由观不净生起瞋恨后，继续观不净以治之。

兼治法，谓病如兼药亦应兼，如对某人生起贪欲并兼带恼恨报复之心时，用不净观兼修慈悲观以对治。

具治法，谓对一种烦恼心病，采用多种方法治之，有如用多味中药治疗一种疾病。

3. 明觉。明觉或觉照（巴 sati，梵 smṛti），有觉察、觉醒二意。觉察，谓对不善心保持警惕和明觉，一出现即刻认清，有如哨兵之注意发现敌人。《中阿含经》卷二七《自观心经》佛陀教诫弟子“善自观心，善自知心”，指时时反观内照，保持对自己心理活动的清醒自觉、如实正知。要像心理医生观察精神病人那样，将自心当作他心来观察，随时明察自己的心态，知晓自心所起每一念的善恶、染净，及时识别恶念及不利于身心的忧愁、焦虑、狂傲、沉闷、灰暗、恼怒、怨恨等情绪，及时予以管制。觉醒，是对烦恼不善心的性质、本来面目如实了知。

如实觉照身、受、心、法，是佛陀所示“四念住”的根本方法。《中尼柯耶·算师目犍连经》佛教比丘：应当具备正念与明觉，当走路往返、看、屈伸肢体、穿衣、吃饭、喝水、咀嚼食物、大小便、行、立、坐、卧、入睡、醒来、言谈、沉默等时，皆必须保持完全的明觉。同经《教诫罗睺罗庵婆罗

林经》佛教导其子罗睺罗：要像照镜子那样，经常反省自己，注意保持身、口、意清净。《本事经》卷五佛陀教比丘，应由所缘及作意“取心相”——时时警觉，注意自己在对境遇缘生起注意时的心理状态，善于抓住自己起心动念的兆头（“心相”）。抓住后要注意观察，善知其染、净及生起的因缘，观察其灭相，善于将心安住于顺逆不动、无取无执的本然状态，安住之时，应如大地无量无损，不论净的、脏的东西置于其上，皆安然处之，没有分别，不起违顺、忧喜、高下之念，“虽遇种种违顺众缘，而心都无分别计着”。《优婆塞戒经·禅波罗蜜品》佛教诫在家佛教徒应常了知、观察自心的活动，若有喜、愁、瞋、软等情绪，“知己能除”，犹如铁匠善知冷热，不令失所。这种观心，也是一种禅定，经中或名“觉意三昧”——对自己意念保持明了自觉的禅定。《瑜伽师地论》卷十一说应当极善了知自心具有何种烦恼等状况，知晓对治的方法，这叫“自心相”，为修定之一诀。

南传《分别论·迷惑冰消》解释明觉有四种：

一是有益明觉，抉择利害，选择有益的、放弃有害的，如看到黄色宣传品时明觉那是无益的而不去看，看到佛像时明觉那是有益的而去瞻仰。

二是适宜明觉，在适合与不适合两者之间作出正确的选择，如看到佛像前有女众而不去与她们挤在一起礼佛。

三是行处明觉，不舍弃所修的禅定。

四是无痴明觉，在行住坐卧中任何时候都如实而知，没有愚痴，如走路时，明觉心生风大（内气）与知晓走路的心识同时生起，产生身表业（走路），每提足时知地水二大弱而风火二大强，每放足时知地水二大强而风火二大弱。知晓只有四大在活动，没有能走的人。明觉在每一念中，身心都如河水流动，此生彼灭，相续不断。

4. 理情法。在觉知烦恼不善心后，以俗谛层面的因果智思考烦恼不善心的害处，及时断舍，保持善心。这种方法，实即现代心理治疗常用的“以智理情法”。《中阿含》卷三三《释问经》云：

若念不可行者，我即断彼；若念可行者，我为彼。

南传《中尼柯耶》第19《双思经》（当汉译《中阿含·念经》）中，佛陀向众比丘讲述他在成佛之前，运用双思惟法，将自心所起的念分为欲、恚、

害及无欲、无恚、无害正反二类，注意观照自心，当生起贪欲、瞋恚、毒害等恶念时，立即觉察之，马上思考此恶念“自害、害他，二俱害，灭慧，多烦劳，不得涅槃”。如此思考时，恶念即灭。时常这样观察修习，对所有刚刚露头的烦恼恶念“不受、断除、吐”，从而不断生起无欲、无恚、无害等善心，当善心生起时，又即时思考其益处：“不自害、不害他，亦不俱害，修慧，不烦劳，而得涅槃。”如此观修，令善心不断增长、广大，获得喜乐。就像牧童持杖驱赶牛群，不令食人苗稼，因为他知晓：若任牛食人苗稼，会遭到田主的骂詈捆打；若精心照看牛群，不令食人苗稼，便不会有遭田主骂詈捆打之虞。当无欲、无恚、无害的善心生起之后，又须思考：对无欲、无恚、无害的过多思考，使心被思虑和喜乐扰动，但不思考又会让烦恼损害自己，“我宁可治内心，常住在内，止息一意得定，令不损心。”止息思考以修禅定，让心在禅定中得到休息养护。

《优婆塞戒经·五戒品》说，受在家五戒的佛弟子，应该思念所受之戒，精心持守，当烦恼恶念露头时，应思考：

我今若造恶业，因是恶业，获得二世身心恶报。以是因缘，身口意恶即是我怨。

常观烦恼恶业如同怨贼，能损害自己，劫夺自家财宝、杀害自己的法身慧命，警惕防护，不令烦恼怨贼得便。

5. 自我提醒法。当烦恼恶念生起时，提醒自己：我是比丘、佛弟子，或教师、为人父母等，以对自己扮演的社会角色的认定，提醒、鞭策自己按应有的行为规范约束自心，断恶修善。经载佛陀多次教导其出家弟子：要经常以手摩头，体认自己的比丘、比丘尼身份，提醒自己以戒摄心，守护根门。如《佛遗教经》载佛陀临终前的最后教诫：

汝等比丘！当自摩头，已舍饰好，着坏色衣，执持应器<sup>[1]</sup>，以乞自活，自见如是。若起憍慢，当疾灭之。增长憍慢，尚非世俗白衣<sup>[2]</sup>所宜，何况出家入道之人，为解脱故，自降其身而行乞耶？

通过抚摩标志出家人身份和“毁其形好”弃世荣华志求解脱的光头，提

[1] 应器：僧尼乞食用的饭钵。

[2] 白衣：在家俗人。古印度在家人衣尚白，佛教出家者衣染（坏）色衣。



# 自在之行——佛法正道论

醒自己牢记出家人的本分事，精勤修行，息灭烦恼，不可混同于流俗。晚近弘扬净土法门的印光法师，教诫念佛求生净土者说：

凡有忿怒、淫欲、好胜、赌气等念，偶尔萌动，即作念云：我念佛人，何可起此种心念乎！念起即息，久则凡一切劳神损身之念，皆无由而起。<sup>[1]</sup>

这种方法不仅提醒自己认定念佛人的身份而止息恶念，而且能受阿弥陀佛功德力的加持，具有息灭烦恼的巨大力量。张澄基《什么是佛法》说随时随地可修方法之一是：将自己比作佛，如在发怒时想：如此是否顺佛道？佛在这种情况下会不会如此？这种方法，有近今心理学自我暗示法的作用。

6. 念想法与“八念”、“十随念”。念想，谓回想、忆念某些境物、事情，以提醒、激励自己保持警觉，制伏烦恼，精勤修善。北传有部佛学有念佛、念法、念僧、念戒、念食、念天、念出入息、念死八种以念想修心、对治烦恼的法门，称“八念”。南传上座部佛学的“十随念”（巴 *dasaanhssatiyo*）——佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、死随念、身随念、出入息随念、寂静随念，与八念大同小异。有部佛学还有无常想、苦想、无我想、食不净想、一切世间不可乐想、死想、不净想、断想、离想、尽想“十想”。南传佛学有“食厌想”，称“一想”。大乘佛学有“思惟暇满难得”等念想法。

念佛或佛随念，谓想念佛的功德、形象等。佛，是佛教徒心目中的人格楷模、导师，为清淨自心、永断烦恼的人格表征，为圆满智慧的化身，榜样的力量是无穷的，忆念佛，自有激励人希贤希圣、自觉净化自心的作用。南传佛学的佛随念，具体思惟佛的九大功德：永断烦恼、圆满正觉、智慧与德行完美无比、只说利益与真实之言、如实了解世间、为无上的引导者、为天神与人类共尊的导师。大乘佛学认为忆念佛不仅有榜样的激励作用，还能获得佛的护念加持，出生消障灭罪、接引往生净土等不可思议的功德，《优婆塞戒经·息慈品》云：

若有内外诸恶不净因缘，是人应当修念佛心。若有至心修念佛者，是人则得离内外恶不净因缘，增长慈慧。

大乘念佛的方法，有忆念佛的功德、光明、形象、法身及称念佛的名号

[1] 《印光法师文钞续编·与胡作初书》。

等多种。

念法或法随念，指思考佛陀的教诫及佛法的义理、佛法的殊胜利益，用佛法对照自己，鞭策自己依法修治自心。

念僧或僧随念，谓思惟僧众舍弃世俗荣华，不贪钱财名利，专志修行，自甘清苦，伏断烦恼，其中多有贤圣，应以贤圣僧为榜样，策励自己离垢去染，净化自心。

念戒或戒随念，谓思念记忆戒律，对照自己的言行，思考持戒的利益和破戒的恶果，策励自己舍弃有违戒律的恶念，增长符合戒律的善心。

念天或天随念，谓思念诸天由修行十善，感得相貌庄严，具大福德，长生不老；又念诸天鬼神神通自在，于冥冥中洞悉我人的一言一行，如《优婆塞戒经·尸波罗蜜品》所言：

复观诸天具足无量福德、神足、天耳、天眼，具他心智，遥能见人，虽近于人，人不能见。若我作恶，如是诸天当见闻知，若是天等了了见我，我当云何不生惭愧，故作罪耶！

人间也不无如诸天一样具天眼、天耳、他心通而能知人的言行心念者，应引为监督，督促自己惕厉不懈，修心行善。

念想法中的念出入息（呼吸）或出入息随念，可令人想到“人命在呼吸间”、“一息不来，即属后世”<sup>〔1〕</sup>以生命之危脆无常为警策，策励自己断恶修善。念死或死随念、死想，乃思考人难免一死，死期难于预知，想象死亡之可怕，珍惜分分秒秒的生命，精勤修行，不让时间空过。南传佛学修习死随念，借助曾见过的尸体，想象自己也终将变成这样一具僵尸，专注思考死亡，思考我必会死，我的生命必会在死亡时断绝。身随念，谓想自身乃四大合成，脆弱不坚，内外垢秽，他身亦然。这样思考有对治贪爱肉体之效。食不净想或食厌想，观察食物多不净，咀嚼、消化、排泄过程皆污秽不堪，用以对治对食物的贪爱嗜好和贪馋之念。

以上几种念想，各对治有关烦恼，与十想中的无常想（想一切无常，难以永保）、苦想（想世间多苦）、一切世间不可乐想，都有促使人超离世俗欲

〔1〕《四十二章经》佛言。

望的作用。十随念中的寂静随念，谓念禅定心的寂静之乐。舍随念，谓念布施的功德，想施舍给予他人方便、喜乐、安全，也使自己精神愉快，用以对治吝啬不舍之心。十想中的无我想，想假我本空，用以对治对自我的执着和自私心。十想中断想，谓想断烦恼的无欲之乐；离想，想出离世间的解脱之乐；尽想，想断尽烦恼的自在之乐。这三种念想有激励人精进修行、对治懈怠及贪恋世间的作用。如灰心时想象自己将来的成功等。

念想法中还有一种专门对治非分性欲望的方法。《杂阿含》卷四二第1161经载，婆蹉国国王优陀延那请教佛弟子宾头卢罗汉：那些出家不久的年轻比丘们，为什么能安于禁欲生活，看起来安详愉快，一点也没有被性苦闷困扰的表现？回答说：因为他们遵照佛陀教导，外出时见到女性，若其年老，想她是我的母亲或母辈；若年龄与自己相仿，想她是我的姐妹；若年幼，想她是我的女儿。如此观想，便不会生起非分的欲念。国王听后深表敬佩，承认自己若不摄心，即便闲房独处，也是欲火炽燃，然有时只要善摄其心，即便在内宫中美女围绕，也可不起贪欲之念。

7. 观想法与不净观。观想，谓专心想象特定的形象或情境，努力令所想象者明现，这是佛教修习禅定的重要方法之一。用于对治调心的观想法，主要有四梵住和不净观、界分别观。

专门对治贪爱和性欲的不净观，是南北二传佛教重要的禅定法门，《中阿含·念处经》中摄于四念处之身念处，南传佛教修此观具体观想十种相，称“十不净”：一、膨胀相，往停尸场、坟墓观察已经膨胀的异性尸体，牢记其形状、颜色、气味等相，静坐想象，令尸体可怕、恶心的情状清晰呈现，若不能明现，再去观察，直到无论闭目开眼，尸体膨胀相皆明白呈现。然后依此法依次修习以下九相：二、青瘀相，尸体发青瘀斑点之相。三、脓烂相，尸体生脓变烂之相。四、断坏相，尸体分解，肢节分散之相。五、食残相，尸体被鸟兽食啖之相。六、散乱相，尸骨狼藉散落之相。七、斩斫离散相，尸骨被砍断四散分离之相。八、血涂相，战死、被杀者的尸体满身血污之相。九、虫聚相，尸体爬满蛆虫之相。十、骸骨相，一堆白骨之相。

北传佛学的不净观修法为胀想、青瘀想、坏想、血涂想、脓烂想、啖想、散想、骨想、烧想“九想”。利根者修习九想观只需想象尸体肿胀等景象，钝

根者须往坟墓等处观看尸体。不净观与近今心理治疗常用的脱敏法实际同一原理，对治性亢奋等病态性心理，尤其是年轻出家者用以制伏性苦闷，自应有奇效。但此观的修习，可能产生对人生的厌恶和对尸体的惧怕，经载佛世时曾发生过比丘们因修不净观极端厌世而自杀的事件，故修习应谨慎。

与不净观相反，密教的观想本尊法，则观想理想的佛、菩萨等本尊悦意境相。下三部密法从我之心性与本尊无二的见地出发，以绘、塑的本尊形象为曼荼罗（模型），先观想本尊在对面，再迎请本尊住于自己身中。无上瑜伽部密法从即身即佛的见地出发，观想自己即是本尊，每次修法之初于一刹那间顿观自己即是本尊，称“顿起佛慢”。不仅观想身同本尊，而且观想心同本尊，不仅在打坐修法时如是观想，下座后于日常生活、人际交往中也时时如是观想；不仅如是观想自己为本尊，而且观想所见一切众生皆是本尊，一切声音皆是本尊语言，一切境界皆是本尊净土。从心理学看，这是借助外在的榜样，通过观想，使之深入自己的无意识，成为自己的主人，将外在精神象征不断内化，转化凡夫型心理为圣智型心理。

四界分别观，也主要对治对肉体及自我的贪着。修习时先观察外界的地、水、火、风之相（取相），牢记在心，次观自己身体由四大构成，一一观察四大，从粗到细，乃至观四大一一皆由极微组成，其中没有可贪爱者及自我的实体。观自身如是，他身亦如是。

8. 息念法。谓顿然止息烦恼恶念。《中尼柯耶》第20《双息经》佛教导比丘：当恶念产生后，以思惟善念、观察恶念危害的方法对治不住时，应忘却一切思念，止息意念活动，咬住牙齿，舌抵上腭，集中全部心力，专注于意念的止息。用这种方法可顿断恶念的相续。

9. 舍念法。不追忆过去，不思想未来，不计较现在，安住于平静空寂的心境。《经集·执杖经》佛言：摒弃过去和未来之事，不执着现在之事，你将平静地游荡。《杂阿含》卷三六第995经佛言：驰想未来，追悔过去，使人心常被愚痴之火自煎，犹如冰雹打断生草，应该：

于过去无忧，未来不欣乐，现在随所得，正智系念持。

10. 转移法。谓转移思想的对象，这是近今心理学常用的重要调心技巧。烦恼时转向做其他事情，如烦躁时去运动等。佛教用的最多的转移意念法，

# 自在之行

——佛法正道论

是当恶念生起时专注自己的呼吸，巴利语称安那般那（anapanasmṛti），略译“安般”，意译“持息念”，为修禅定的重要门径。一般从数呼吸入手，先从一数到十，以计数摄心不散。这种方法主要对治散乱，也有对治淫欲的作用，《禅密要法经》谓“此数息法，是贪淫药”。此外，称念佛名、念咒、诵经、拜佛等，都有转移恶念的作用。

11. 纵念法。谓纵任念头起灭，这是在烦恼恶念力量强大、用其他方法治不住时采用的对策。其要点是当烦恼恶念汹涌泛起时，不加遏制，而以旁观者的眼光冷眼看其起落，不让恶念作主而发起身口的恶业。《摩诃止观》卷二云：

若人性多贪欲，秽浊炽盛，虽对治伏，弥更增剧，但恣趣向。

贪欲（如性欲）强盛时，若强制对治，往往会更加炽盛难伏，故应放纵，但必须做其主宰，当放纵时以正见修观。譬如纶钓，鱼强绳弱，不可争牵，只令钓饵入口，随其远近，任纵沉浮，不久收获。同样，“若人多瞋，郁郁勃勃，相续恒起，断不得断，伏亦不伏，当恣任其起，照以止观。”大手印、大圆满等密法多用这种方法调心。对心的拘制若过于严紧猛利，将烦恼恶念强行压制，储藏于无意识中，这在精神分析心理学看来是一件有害于心理健康的事，甚至会造成心理变态和精神病。藏密、禅宗等早就认识到了这一问题，强调调心须松紧结合、有张有弛，喻如“婆罗门捻线”。必要时须故意释放藏识中的烦恼习气，纵任烦恼恶念浮现，不加压制，而冷眼观照，以智慧转烦恼为菩提。

12. 增益法。谓贪瞋等烦恼炽盛，用其他方法不能制伏时，用增加的方法任其释放，是一种“以毒攻毒”的技术。《增一阿含经》卷九载，佛弟子难陀思念在家时的爱妻孙陀利，“欲意极多”，难以控制，佛乃用“以火灭火”法，以神力摄他往香熏山岩穴中，指一瞎猕猴问他：“是孙陀利美还是这只瞎猕猴美？”答：“猕猴甚丑，与美女孙陀利不能相比。”佛又摄他飞往三十三天，见五百天女在娱乐，皆极美貌，告言：“此处现在没有男子，听说佛弟子难陀善修梵行，命终之后来生于此，为我等做丈夫。”难陀听说后大喜。佛问：“孙陀利与此五百天女相比，谁美？”答言：“犹如瞎猕猴与孙陀利相比。”佛又摄他赴地狱中，见阿鼻狱中有一大镬空无罪人，狱吏云：“佛弟子难陀，善修梵行，得以生天，天寿千岁，命终后将入此镬。”难陀听后极其畏惧，“衣毛

皆竖”，乃悔过，悟唯求涅槃，方为真乐。同经卷二五长老比丘说以不净观去欲渴：

设知颠倒者，加心而炽盛，当去诸识想，欲意便休息。

《楞伽经》卷二偈谓“如逆楔出楔，舍离贪摄受”。密教无上瑜伽以淫欲为道的“双运道”，即是用增益法转淫欲为菩提，又名“转位道”，如以毒攻毒，为此，必要时还须将烦恼欲望增强，喻如耳中进水后以再灌水的方法将水完全倒出。这与现代心理学所用以暂时加剧症状来消除症状的“顺势疗法”（homeopathy）相类。

13. 升华法。谓将低劣的人欲升华为对崇高理想的追求，如失恋时将爱升华为事业的动力等，是近今心理学常用的治疗方法。佛教的全部信仰和戒定慧等修持之道，实际上都具有将贪欲等烦恼升华为“善法欲”、“法爱”，将瞋患失意升华为精进的性质，都可用于心理治疗。

14. 接纳。谓用友善热情的态度接纳自己的任何情绪，包括烦恼等负面情绪，不压抑，不以敌对的态度与负面情绪抗争，也不任意释放情绪。压抑思想会得胃溃疡，忍住问题心会动荡或僵化、恐惧，仅是释放会增长习惯性反应，自我抗争增加紧张，不能使人平静。只有以慈爱的心接纳包容自己的一切，关心而感兴趣地注意自己抗拒、否认、逃避的情绪等，以开放的态度令其呈现，像对待老朋友般接纳它们，观察冲动的潜意识根源，在挣扎之处令身心软化，才能有效地转化负面情绪。这种方法，甚合大乘般若精神，《大集经》卷十三即谓“厌恶烦恼是为魔业”。

15. 命名。烦恼、负面情绪出现时，及时意识到它们，多次呼唤它们，如恼怒时呼唤恼怒，不久它会转为自怜、沮丧、思考或一笑，便会化解。这种方法，出于南传佛学禅法中的称名，如修佛随念时称“佛陀”，修地遍处观时称念“地”等。

16. 提问。以心智反省，了知并放下烦恼，向自己提问，如“我曾好好爱过吗？”在禅定中使意识与心灵相连，让意识尽情地编造故事、幻想、恐惧，而不去相信、遵循、实现它们，心灵栖息在佛性或和平及善之中，这时心智便得到治疗。

17. 搁置。放在一旁：暂时不去管它，让烦恼自行消灭。

# 自在之行——佛法正道论

18. 全心地演出。将不可压制的欲望付诸实行、表达，同时观察其从产生到消失的整个过程，扩大困境而去充分感觉烦恼，然不能伤害他人和自己。

19. 清除心理垃圾。经常练习观察自己的情绪状态，多体验积极情绪，有计划地消除消极情绪，随时清除积压在心中的焦虑、担心、失望、恐惧、愤恨、不满、忧虑、紧张、嫉妒等情绪垃圾。《重建生命》说：要把所有消极的心意，像清理衣柜一样清理好。行李越少，负担越轻，越能体味人生旅程的滋味。

20. 自我宣泄。可用礼佛、哭喊、长吁短叹、唱歌、尽情舞蹈、剧烈体力劳动、体育运动、交谈、记日记、给自己写信、写诗等方法宣泄心中的痛苦、郁气、怒气、怨气等，不令它们积存在心的银行而自生利息。《止观辅行传弘诀》卷五云：

如人极忧，大哭则畅。若有极喜，纵歌则畅。……重忧大喜，在意未泄，故以身口歌哭助也。

21. 幽默。拿自己不如意的和发窘事逗自己开心，常把自己的心理问题当作一个喜剧来处理，会觉得有趣、好笑。

调伏烦恼，不仅须时时注意冒出头的明显烦恼，而且需要注意潜意识、无意识中潜藏未露面的烦恼。要从浮现心头的影像、感觉、思想、字眼、下意识行为等，及禅定中浮现的影像、念头，明觉烦恼，予以对治转化。

## 以般若智慧断、转烦恼

用以上种种方法调伏、对治烦恼，犹如心理医生对症治疗，虽然有一定效果，可以暂时伏住烦恼，但不堪永断烦恼，也不堪转烦恼为智慧。因为它们皆视烦恼为实有，未能触及烦恼自性空的实质，故不堪拔掉烦恼之根，有时还会产生副作用，可能导致烦恼增盛、心理变态。《杂阿含经》卷十八载提婆达多比丘以“心法修心法”（如石压草）的方法解脱五欲，被佛呵斥为背离佛法正道。

佛法用以调伏烦恼，乃至断灭烦恼、转烦恼为智慧的特殊技巧，是以如实知见烦恼实性的般若智慧，观察烦恼本来无常、空、无我、无生，所谓“以智慧火，焚烦恼薪，成涅槃食”。小乘注重观烦恼无常故空，烦恼出现时，以

冷静客观的态度“明觉”它们，观察它们从何处来，之前是什么，注意它持续多久，何时结束，之后又向哪里去。如此冷静观察，会见到烦恼念念无常，无常故无我，无我故空。如《增支部》佛偈所言观察愤怒的要领：

既然诸法只能维持一刹那的时间，那些造了可憎之行的诸蕴早已灭尽，而如今你又是向什么生气？如果另一者并不存在，想伤人之人又伤得了谁？你的存在是伤害之因，如是，为何你还生他的气？

如同观察暴风雨般，看愤怒来了又去，将愤怒憎恨转为深层慈悲和宽恕。

大乘注重以“体空观”观烦恼当体无生、毕竟空，空即是菩提，因而不视烦恼为敌，不岌岌厌离，不紧张对治，要深体烦恼之实性，与之相应。《华严经》卷七七偈云：

了知三毒真实性，分别因缘虚妄起，

亦不厌彼而求出，此寂静人之住处。

因为烦恼乃因缘所生的有为法，无其本具的实体，故无自性而空，不必去厌离它们。《大集经》卷十五谓“厌离烦恼，是为魔业”。《般若经》中多处说烦恼本空，本性清静。《文殊师利所说不思议佛境界经》卷上谓“贪瞋痴等一切烦恼即空”。因为空，所以不可断，没有实体可断故。《无上依经》卷一云：

此烦恼垢无力无能，不与根本相应，无真实本，无依处本，最清净本，是故无本。

因为烦恼并非生来本具，皆是遇缘方生，生已即灭，无其常住不灭的实体。若烦恼是心性，有实体，则心应常在烦恼中，不可能净化，而其实不然。普天之下，难觅一终身念念常贪常瞋的人。正因为烦恼非实，没有自性，才有可能伏断烦恼，净化自心。如果烦恼非空，有其本有常住的实体，则绝无断烦恼以获得解脱的道理，实体不可能被断灭故。甚至说烦恼本来清静，即是菩提，《曼殊师利千臂千钵大教王经》卷二即言：

有情心烦恼种性，即是菩提性，即是本性真净，即是四智菩提。

大乘对烦恼的态度，如《维摩经》所言，是“不断淫怒痴，亦不与俱”——既不把贪瞋痴等烦恼视作实有而起念断灭它们，也不让烦恼迷惑、污染自心，而是把烦恼看作修行的助伴，以烦恼为道。《诸法无行经》偈云：

贪欲即是道，恚痴亦复然，如是三法中，无量诸佛法。



# 自在之行——佛法正道论

若有人分别，淫怒痴及道，是人去佛远，譬如天与地。

说贪瞋痴即是道，其中有无量佛法，若仅从世俗谛分别烦恼及道，将二者看作对立的，不见佛法的真谛，是为远离佛法。若具有般若智慧，则烦恼便成了增进智慧之火的柴薪，如《大宝积经·发胜志乐会》所言：

以智慧火烧烦恼薪，数数添于烦恼薪木，如是添已，智慧之火转更增明，无有尽灭。

以烦恼为道，要如实观察烦恼的实性而与之相应。如《大智度论》卷十七说修禅定者以正智观察贪欲盖的方法是：观贪欲非在内、非在外、非在中间：若本在内，不应待外缘方生；若在外，与我无关；若在中间，中在何处？贪欲不从前世来，若从前世来，婴儿时即应有贪欲；以此知其亦不至后世。贪欲不从诸方来，亦不常自有，非遍身中，亦不从五尘来，不从五识出，“无所从生，无所从灭”。贪欲及贪欲者不一不异，因为若离贪欲，贪欲者不可得；离贪欲者，贪欲不可得。贪欲与贪欲者皆从因缘和合而生，和合因缘生法即是自性空，故贪欲、贪欲者非异。贪欲与贪欲者若一，则无分别。

如是等种种因缘，贪欲生不可得。若法无生，是法亦无灭。不生不灭故，则无定无乱。

如是如实观察贪欲，则转贪欲为道而证入离欲的定，“与禅为一”。如此正观，可以将烦恼转化为智慧，乃至用作度化众生的方便。

大乘圆顿教，则直观烦恼从一心而起，一心本空。宝志禅师《道体不二歌》云：

众生不解修道，便欲遣除烦恼，不知烦恼本空，将道更欲觅道。一念之心即是，何须别处研讨？

天台宗注重以圆解就现前一念观烦恼本空，如智者大师《摩诃止观》卷四述就一念观贪瞋等烦恼之法：

贪瞋住于妄念，妄念住于颠倒，颠倒住于身见，身见住于我见，我见则无住处，十方遍求，觅不可得。我心自空。

禅宗认为只要明心见性，与本来心行相应，则烦恼自然空寂，无须厌患对治，故称此门为“不断烦恼而入涅槃”之妙道。《宗镜录》卷十八谓“但谛观杀盗淫妄从一心上起，当处便寂，何须更断”。

密教无上瑜伽说贪瞋痴慢嫉“五毒”的体性即是五方佛所表心本具的智慧、慈悲、方便。从这种见地出发，具体以烦恼为道，如双运道以贪淫为道，拙火定以瞋怒为道。无上瑜伽因而称自家为“转位道”——转烦恼为菩提，而不像显教三乘道那样断灭烦恼。

转化烦恼，不仅在烦恼生起之时，而且须要主动引出烦恼以转化之。主动地想象能使自己生起烦恼的境相、人物，主动引出潜伏的烦恼而对治之，是佛教教弟子常用的方法。《本事经》卷二佛教比丘：应在对境遇缘生心起念之际，及时抓住自心运作之相（“取心相”），通过对心相的观察、思考，使心安住于无分别的本然状态后，若不觉得内心有贪欲等烦恼，应继续仔细观察：我现在是真的没有贪欲等烦恼了，抑是烦恼潜在而不自觉察？这时可想象平时所喜爱或瞋恼的境界，令心趋向此境，看是否有贪、瞋等烦恼生起。如果心顺着境走而生起贪欲等烦恼，应当知晓自己内心还潜伏着某种烦恼。如此自我觉知后，用观察、思惟等方法消灭此潜在的烦恼，直到无论如何想象可爱或可憎境界，心亦安然不动，如以羽毛投火，迅速焦卷。《瑜伽师地论》卷三十说修禅定至第五、六住心，心稍平静时，应主动取令心散动的五欲、男女、贪瞋痴等烦恼之相，思惟其过患，于彼诸相，“折挫其心”，“止息其心”，不令流散。密教无上瑜伽修行者的二十五种密行，也用这种方法，创造条件，故意引出烦恼，以主动转化。

## 七、染污末那及其转依

大乘经论中说，在表层意识之下，隐藏有深层心识，微细难见，不但常人不能觉知，即坐禅入定，也难以明察。《楞严经》卷九谓坐禅止息诸念，表层心识湛寂不动，其时深层心识仍在活动不息，“如急流水，望如恬静，流急不见，非是无流”。深层心识，一般分为七、八二识，或加第九阿摩罗识为三层。《楞伽经》卷一等说七、八等深层心识，唯是佛及见道以上的菩萨法眼所见。

对于修行而言，深层心识中的第七识，比第八阿赖耶识更为重要，乃见道证真的关键。南北朝地论师、摄论师，天台宗智顗大师《法华玄义》卷五等，曾依据《十地经论》、《佛性论》，以《解深密经》等所言阿陀那识为第七识，天台宗二祖慧思以新学菩萨观真实的金刚智为第七识，唯识今学则依《楞伽经》等，以末那识为第七识，其说最为合理，此识即是《阿含经》及部派佛学所谓意根、意处、意界、意门。三乘佛法修学，皆应明了认识此识，尤其应明了染污末那。

### 恒执内自我的染污末那

末那（梵 manas），义为思量，《阿含经》等译为“意”，今译“思考”、“思虑”。《入楞伽经》卷九据末那的词义说“思量性名意”，《唯识三十论》说末那识“思量为性相”，谓思量是末那识的自性、本质。《成唯识论述记》卷一解释：“思谓思虑，量谓量度”，又说此识“恒审思量”。恒，谓恒常无间断；审，谓详究、确认；恒审思量，意谓其思量是深度的、确认的、恒常持续的，为意识底下的一种没有停息中断的深度思虑、计度，其恒审思量胜于其余诸识：第八识虽然恒常相续而非审思量，第六识虽然审思量但有间断而非恒，前五识既无分别又有间断故非恒非审思量，只有此第七识具有恒审思量的功能。又说此识“深而不断”、“行相深及相续”，是一种作用连续不断的深层心识。《瑜伽

师地论》卷一说末那识“若有心位，若无心位，常与阿赖耶识一时俱转”——末那识在人一生乃至轮回全程中，甚至在熟睡、昏迷、处胎、入无想定等无心（无意识）状态下，仍在不停地思量，与其底层的阿赖耶识总是同时运作。同论卷六三说末那识“其性唯是隐没无记，任运而起”——无善恶属性，不假意识分别，于隐微处自然运作。

《大乘人楞伽经》卷六说“意具二种行”——末那识有两种活动。《摄大乘论》卷一宗依《阿毗达摩大乘经》，说末那识的作用有二，第一：

与作等无间缘所依止性，无间灭识，能与意识作生依止。

意谓不间断地进行思量，这种思量是第六意识生起的所依、根本，称“无间灭意”（永不间断地灭了又生）或“行意”（属行蕴所摄的意），此为末那的“等无间”义。这种作用，属心识生起所需的等无间缘，即是意识所依的意根，亦称“意处”、“眼界”、“意门”，说一切有部只以它为刚刚过去的六识，上座部论典中与前六识合称“七识界”，意味意根是六识之外的第七识，大乘唯识学也认为别为一识，《瑜伽师地论》卷六三说：

即此末那，任持意识，令分别转，是故说为意识所依。

谓末那即是意识所依的根。末那与第六意识的区别，是末那乃以自性思虑，或它的本性即是思虑，其“识”（了别）即是“意”（恒审思虑），或非识而意为意，而第六意识依末那才有了别的作用，故为“依意之识”，或非意而仅为识。作为意根的无间灭意或行意，其性质为中性，非善非恶，可称“无记末那”。

第二种末那，名“染污末那”或“染污意”，指执着内自我，与身见等四种根本烦恼恒共相应的深层自我意识，它依无间灭意生起，是一切杂染的心识所依止。《瑜伽师地论》卷六三云：

末那名意，于一切时执我、我所及我慢等，思量为性。

谓末那识常与四种自然而起的烦恼相应，“于一切时，俱起不绝”，与善、不善、无记的诸心识同时运作而不相违。这染污末那，与作为意根的王记末那（无间灭意），实为末那识两方面的作用，二者经常结合为一，共同为意根，表现出染污性，故唯识论中说末那识，一般都指染污末那。

与染污末那同时而生、形影不离的四种烦恼为：

1. 我见（萨迦耶见、身见），谓执身心及属于我者为常一自我的自我体

认或深层自我知觉，或曰自我确认、自我肯定。《成唯识论》卷二谓此我见即是我执，“于非我法妄计为我，故名我见。”这种我见与属于一种见解或世界观、与第六识相应的分别所起我见不同，是无意识的、与生俱来的俱生我见。

2. 我爱，谓对所执自我的贪爱（自我贪爱），一种本能性的自我保护、自我延续意识，相当于霍布斯所说生命自我保存的“自爱性”。

3. 我慢，《成唯识论》卷二谓“恃所执我，令心高举，故名我慢”。这种我慢与第六识相应的我慢——傲慢、自大不同，是本能性、无意识的，指一种因所认自我而生的自尊。

4. 我痴（不共无明），指不与贪瞋等烦恼共起、单独生起的根本无明，亦称“独行无明”，主要指对诸法无我真实之无知，这种无知，也与第六识相应的我痴、无明不同，是无意识的、朦胧而又顽固的。

与这四种“任运烦恼”恒常同时自然而起的染污末那，指内心深处根深蒂固的本能性自我意识。太虚《真现实论》称紧依阿赖耶识生命流，“恒有一自卫本能之生存意志与之潜现俱转，曰第七识”。这种深层自我意识，向外与第六识紧密粘连，作六识一切活动生起的根基，为意根；向内与阿赖耶识紧密粘连，形成起执持根身的作用，或被看作是第七识、第八识的阿陀那识。《密严经》比喻末那识之执取阿赖耶识为内自我“如磁石吸铁”，产生和增益我、我所执，使人不自觉地以自我为中心；它犹如一条两头蛇，向外紧紧咬住第六意识，向内紧紧咬住第八阿赖耶识。

末那识恒常不失的我执、我爱，可以看作是使众生把自我和世界、他人分隔的原始二元分裂力量，及不自觉地维系个体生命，不断新陈代谢、自我复制的根本动力。《大乘密严经》卷中偈云：

身中暖触生，运动作诸业，饮食及衣服，随事而受用，

腾跃或歌舞，种种自欢娱，持诸众生身，斯由意功力。

说末那识住于身中，如幻变而成的野兽、树木等，虽然没有实体，却起着推动、维持身体生理活动、支配运动（神经）、产生体温的作用。这种作用，严格来讲应属阿陀那识，阿陀那（ā dan ā），意译执持、执我、执受，指心灵深处一种执受、维持个体生命，执有自我、具有自组织力的心识作用。摄论师、地论师以阿陀那为第七识，唯识今学以阿陀那为阿赖耶识的异称之一，

实则具有执受功能的，应是染污末那与所执阿赖耶识的结合体。

藏传密教也以末那为最产生、生成身体并维持人生命的根本，其体性为维持生命的根本“持命气”（犹如中医、道教内丹所言“元气”），《金刚鬘续》云：

染意即命风，恒常游行转，最初转生时，有如鱼行相。

说末那识即是持命气，或持命气的体性为染污意，此气在人受生之初，住于像鱼一样的精卵结合体之心间，由此渐次生成其余九种气，形成胎儿。八邦亲尊仁波切注《甚深内义根本颂》说：身体本从心识的一部分成办，系由第七识染污意牵引动摇本属无记性的阿赖耶识，由本来最细气（智慧气）生起持命气，“染污意为命气体”，持命气为染污意的作用。由染污意执持阿赖耶识的“行意”（生的意志），使智慧气变为有制作身体功能的“业气”，与父母精卵结合，业气荡漾，生诞、生荡、生动、生团，开始其制造身体的工作，依次生持命气等十种气，及食气等三十一一种气。

染污末那所恒审思量的，或其所缘的境，是它底层的阿赖耶识。《瑜伽师地论》卷一说末那识“恒缘阿赖耶识为其境界”。《成唯识论》卷四云：

此第七识本质，即以第八为境，由似一常，似实我相，故缘第八。

该论《述记》卷五说，关于第七识缘第八识起我、我所执，印度唯识十大论师的看法共有四家：

难陀认为，第七识恒缘第八识之体，执之为我，缘与第八识相应的心所，执之为我所。

火辩认为，第七识缘第八识见分，执之为我，缘第八识相分，执之为我所。

安慧认为，第七识缘第八识现行，执之为我，缘第八识相分，执之为我所。此识只起我执，不起法执。

护法批判前三家之说，认为第七识缘第八识见分执之为（身内）我，亦为我所，非离我别有一我所。

印顺法师《摄大乘论讲记》据《瑜伽师地论》，认为末那识应是“缘一切种识的暴流”，应以整个阿赖耶识为所缘境。<sup>[1]</sup>整个阿赖耶识，包括此识见分和摄于此识相分的根身、器界，亦即作为认识对象的一切法，是说末那识不

[1] 印顺《摄大乘论讲记》页167。

# 自在之行

——佛法正道论

但是我执之本，亦应为法执之本。这种说法与火辩相近，在《楞伽经》、《摄大乘论》中都可以找到依据。《成唯识论》卷二说，一切众生及未断法执的罗汉、独觉、菩萨，其末那识缘异熟识起法我见。当然，众生及有学圣者、八地以下菩萨起人我见时，也必有法我见，“我执必依法执而起”故。

笔者认为，末那识所缘境，应该是缘阿赖耶识见分执为内自我，缘阿赖耶识相分所摄的根身（身体）执之为我所，并执此外的一切为“非我”。然染污末那的恒审思量，是一种无意识的朦胧执着，其了别性能味劣，对阿赖耶识认识模糊。它把本来没有自我感、如同电脑一样的阿赖耶识执取为内自我，将它与“非我”分开，将本来自性空者执为实有，这种最根本的二元分裂，正是一切烦恼之本——所谓根本无明，既有我执，亦有法执。

末那识念念执我，虽然是根本无明、一切烦恼之根，但末那识自身的性质并不是恶的。《阿毗达摩大乘经》说末那识的伦理性质是“有覆无记”——有覆，谓能产生我执，引发烦恼，障蔽佛法；无记，谓其性质为中性，非善非恶。因为：末那识的我执虽可生出烦恼令人为损人利己而作恶，而非直接生起，只有依第六识所起的烦恼才能产生恶业；末那识的我执也能使人为自我的利益或完善、实现自我而起善心，修德行善，当然它也并不能直接行善，善行须由依第六识所起善心所生起。

## 末那识的相应心所及所依的根

关于末那识相应的心所，印度唯识学论师有说为我爱等四根本烦恼和触、作意、受、想、思共九种者。法藏《华严一乘教义分齐章》卷二说，末那唯能起贪、瞋、无明、慢四种俱生烦恼。《成唯识论》卷四认为与末那相应的心所共有 18 种，如《八识规矩颂》所概括：

八大、遍行、别境慧，贪、痴、我见、慢相随。

后四种贪、痴、我见、慢，即我爱、不共无明（我痴）、我见、我慢四任运烦恼。《唯识三十颂》谓末那“随所生所系”，意谓与末那相应的根本烦恼及其他心所，与其所生的界趣相应，生于欲界则与欲界相应，生于色界、无色界则与色界、无色界相应。

遍行，谓与一切心识相应的心所法，当然也与末那识相应，共五种：

1. 触。末那识在意识底层恒审思量，使心识与所思量的境——内自我紧密结合，为触。

2. 作意。恒常处于运作状态。

3. 受。领纳内自我而产生自我感，《成唯识论》卷二说，恶道众生末那识唯忧受相应，人、欲界天、初禅、二禅与喜受相应，三禅与乐受相应，四禅以上与舍受相应。

4. 想。末那对内自我永恒独一的认知。

5. 思。念念确认内自我决定是有。

别境慧，谓属于别境心所法（只在个别情况下生起）的慧，指确认实有内自我，然是下意识或无意识的确认，此慧属于邪慧。

毫无疑问，末那识直接与以上十种或九种心所法（别境慧即是我见）相应。

八大，指八种“大随烦恼”：昏沉、掉举、不信、懈怠、放逸、失念（忘失正念）、散乱、不正知。据《瑜伽师地论》，这些随烦恼遍与一切染心相应，故称为大随，“大”，乃普遍之义。说它们与末那相应，是因这些随烦恼的生起，不由意识自主，如修行者意识不想昏沉散乱，而昏沉、散乱、掉举、失念等却常不由自主地来干扰，想要精进，而往往不由自主地懈怠、放逸，既然不由意识作主，则应由末那识的“思”心所决意而生起了。按此理，则与身体相关而不受意识支配的瞌睡、疲乏、倦怠、疼痛、痒、饥渴、性欲冲动等，皆应与末那相应。将八大随烦恼中的不信（不信三宝）、不正知（不如实知）列为与末那识相应，意谓二者乃先天无意识地具有，而与之相反的正信、正知，则须通过意识思惟而建立。

据《成唯识论》卷二，见道到无学（阿罗汉、佛）位，末那识转为平等性智时，唯有二十一种心所法相应、俱起：遍行五种，别境五种，善心所十一种。遍行中的受，唯有舍（不苦不乐）受。

有谓末那识乃“处处作主”者，然其功能昧劣，应非在生活中能处处作主的主人公，这个主人公应为第六意识的“思”心所，《八识规矩颂》说意识“动身发语独为最”，即有意识处处作主之意。若一定要说末那识作主，那么它独自作主的，应只有与所思量之阿赖耶识相分中的根身有关的事，如熟睡中搔痒、突然情况下以手护头之类动作，及生起昏沉、掉举、散乱等大随烦恼。



末那识也应有所依的根，这即是它底层的阿赖耶识。《显扬圣教论》卷十七谓由阿赖耶识故得有意根，意味阿赖耶识为末那识之根。而阿赖耶识又以末那识为根，《摄大乘论》说“藏识恒与末那俱时转”，又说“藏识恒依染污（意）”，意谓第八识以第七识为所依的根。或曰七、八二识相互为根，《成唯识论》卷四说七、八二识从无始以来相续不断，力用殊胜，互为俱有依：

第七意识俱有所依，但有一种，谓第八识。藏识若无，定不转故。

阿赖耶识俱有所依，亦但一种，谓第七识。彼识若无，定不转故。

唯识学论典中，虽然未明确说阿赖耶识、末那识有物质性、生理性的根，然在人身亦未必无其依处或住处。《成唯识论》卷四说藏识“在有色界，亦依色根”，则在欲界、色界，其所依的第七识亦应有所依的色根。《瑜伽师地论》卷一说心识（阿赖耶）最初托处，名肉心（心脏），死时心识也从此处最后离身，暗示心脏为阿赖耶识所依处，而阿赖耶识为末那识的俱有依、种子依，则末那识的根，也可看作在心脏处。南传佛学即明说心所依处在心脏，意根即在此处，可在禅定中看见，可以说第七识以心脏为根。按藏传密教，末那识的体性持命气，也可以看作是它的根，此气以心间为根本，可在中脉内上下移动，而多时住于脐下四指“生法宫”中，为产生俱生身见之本。

## 末那识之必有

末那识本来是佛教圣者由修证所开发的慧眼所见，它在意识之下运作，微细难察，如何说服未得慧眼者信其必有？《成唯识论》卷五依《摄大乘论》等，引据两种大乘经、列出六条理由论证，称“二教六理”。其所说理由，多数是引据《阿含经》和大乘经，证明末那识及其性质乃佛陀亲口所说，这在佛教因明学中称“圣教量”，即以圣人之言为真理的标准。这当然较难让佛教以外的人接受。论证末那识必有，只有从分析心理现象特别是瑜伽修行中的特殊心理现象，推知末那识存在的可能性，从《摄大乘论》六条理由中，我们可以举出三条：

1. 佛经中说，无想定与灭尽定这两种无心的禅定，皆停息了六识及随六识而生的一切心理活动（心所法），然前者系凡夫外道所入的世间禅定，后者唯有佛教中已断尽欲界烦恼的阿那含果以上的圣者方能证入。两种定的本质

区别，在灭尽定停息了染污末那的活动，而无想定未能。若不立末那识，便难以说清两种性质不同的禅定之区别。

2. 佛经中说，无想天的众生，“一期生中，心、心所灭”，他们虽然没有六识及贪瞋等烦恼生起，定心寂然不动，但只是遮伏烦恼不令现起，并未断烦恼，尤其是烦恼之根——染污末那恒常执我的思量并未停息。如果不讲末那识，仅就现行的意识状态看，这类众生与断尽烦恼入了涅槃的佛教圣者便很难区分，然佛陀分明说这类众生是未断烦恼的凡夫。

3. 如果没有末那识恒起我执，当起善心及非善非恶的无记心时，心中并无贪瞋等烦恼，初生婴儿更是如此，是则这时的心便应是清净无漏了，然诸经论皆说其为有漏，我人处于这样心理状态的场合也不少，但可以察觉这种心态并非佛法所言清净、解脱、开悟。那么这不得解脱的不清净，为何种烦恼？只有建立末那识的不共无明——我执，才能说明善心、非善非恶的无记心为什么也是有漏心。

末那识的存在，只要冷静内省，详析心识，也可以凭直觉去体察。表层心理活动虽然念念生灭，千变万化，但意识深处那种与生俱来、朦胧而顽固的自我存在、自我保护意识，从幼至老，任何时候都不曾丧失、未尝变化，正是我人所认的最深自我，乃生起自我意识乃至一切意识的根本。末那识持续不已的自我体认、自我挚爱，使众生下意识地保护、维护自己。大概是末那识的自我保护思量，产生无意识的自卫本能，使人在熟睡中虽会翻身而不致滚下床跌伤，使酣眠的母亲不会压伤她怀中的婴儿。太虚《唯识之名义》一文说：

至于睡最熟时，梦亦无有，则前六识皆无。但偶有虫咬及蚊刺时，即时起身盲动，用手搔爬，应知是乃第七末那识执着有我故也。<sup>[1]</sup>

又，弗洛伊德说：当意识表层的自我意识面临冲突时，人常会无意识地进行“自我防卫”，其方式主要有转移（如失恋后转向拼命工作以消除忧伤）、升华、压抑、投射、反向（以与内心潜藏的欲望相反的行为表现）、退化（以较幼稚的方式表现）、合理化（“吃不到葡萄说葡萄酸”的“酸葡萄效应”及“甜柠檬效应”之类）、否认、歪曲、幻想、隔离、抵消、补偿、利他、转嫁、回

[1] 《太虚大师全书》，宗教文化出版社，2004，26册171页。

# 自在之行——佛法正道论

避等，这些自我防卫，皆不由意识思量，当出自末那识相应我爱的自我保护作用。

修行者深观自心时，先观前六识缘起、无常、空、无我，可以感觉到前六识的运作都在头脑内；如此空了前六识后，可以明显感觉到以心脏为中心的一股力量强大的自我存在感，此应是第六识最深的俱生我见，可以明显觉察到它植于底层的末那相应俱生我见。南传佛教修行者或见根本无明为心脏处所现的一种光明，伴随巨大幸福感，这当是染污末那所执的杂染阿赖耶识（有分心），亦即禅宗人所要掀翻的“八识巢窟”。

## 末那识为“染净依”

《本事经》卷一佛言谓“一结断时，余一切结皆亦随断”，犹如楼阁中心若毁则其余部分皆毁，断人咽喉则断其命，这最关键的一结，即是我慢，因为“诸所有结，细中粗品，一切皆以我慢为根，从我慢生，我慢所长”。此所言我慢，当指末那相应的俱生我见。《成唯识论》卷四引佛经偈云：

如是染污意，是识之所依，此意未灭时，识缚终不脱。

明确指出，染污末那，是使心被系缚及获得解脱的根本、关键，末那识因此被称为“染净依”。论中解释说：

染污末那，为识依止。彼未灭时，相了别缚，不得解脱。末那灭已，相缚解脱。

强调灭除染污末那，乃获得解脱的关键。末那识的俱生我执，即是不共无明，是一切烦恼、一切有漏心的根株。佛经中说：“异生善、染、无记心时，恒带我执”——众生凡动心起念，不论是起恶心、善心，还是起非善非恶的无记心，都以末那识的我执为基础，不离自我中心的立场。即便行善布施，也难以无所吝惜、毫无分别；即便信佛学佛，也不离求佛保佑我、我要成佛、我学佛比你学得好等的“我”。即便坐禅达到无任何念头波动、只有微细心识的无色界定，也还是有个隐微的“我”在，《楞严经》卷九谓识无边处定中“唯留阿赖耶识，全于末那半分微细”，末那识被抑制到一半，乃至最高的非想非非想处定，虽然“如存不存，若尽不尽”，也未离似存非存之“我”，这“我”即是只觉得存在的一点灵明心，乃微细的意识以不到一半的末那识为根，尽管未必有“我”的明显观念，但其实未离命根似的我。《圆觉经》说即使证得涅槃，只要有个能证（现量了知）之心在，也是我相。正是这个“我”，使人

起惑造业，浮沉生死，不得解脱。

断除末那的俱生我见，遂为诸乘见道之要。《楞伽经》卷二说须陀洹断分别、俱生两种身见，俱生身见，应包括恒与染污末那相应的四根本烦恼之首——我见，亦即身见（实我萨迦耶见）。断此身见，体会到涅槃，如《阿含经》中所谓“见法、得法、知法、入法，得法眼净”，才能确立对佛法四圣谛的决定信而断“疑”结，“度诸狐疑，不由他知”。只是在意识上理解无我道理的思慧，应无力永断疑结随眠而预入圣流。《唯识三十颂》说末那识“出世道无有”，满益《相宗八要直解》卷四解释说：

声闻初果以上、菩萨登地以上，真无我解及后得智二无漏道若现前时，亦暂伏灭，故云出世道无有也。

谓三乘见道者在与无我、真如相应时，染污末那的俱生我见皆暂时伏灭。印顺法师《摄大乘论讲记》说得对：

经中说“无我故得解脱”，并不是破除外道的我见就算完事。这还是不能解脱的；不使第七识执着第八识为内自我，这才是破人我见最重要的地方了。

按十二因缘，无明，乃生老病死忧悲愁叹等一切痛苦的总源头，故最直接的灭苦之道，应是单刀直入，集中心力攻破无明。而根本无明，即是我见，故直接观无我，可谓顿悟顿证的诀要，《甄叔迦经》有云：

故知入道，不要别观，总观无我一行亦得，若能明见身心无我，则是见道。

攻破我见，总观无我，应直攻我见之根本——染污末那的俱生身见。禅宗之参究，实际上正是直接在此无明源头上下功夫。

## 染污末那的转依

佛教诸乘诸宗的修行，皆以断灭或转化染污末那为出世间、见道的关键。《阿含经》及部派小乘的教法，以正智修观，如实正观五蕴、十二处、十八界，其中的意根、意处、眼界，其实皆指染污末那。大乘唯识学更明确将染污末那与意识一起转成智慧为菩萨初见道。染污末那的我见，是一种与生俱来的无意识自我意识，世间的持戒、禅定等修行，乃至念佛、持咒、修本尊法等，都不能损伏与末那识恒俱的我见等四种任运烦恼，甚至会增益四种任运烦恼，即已经离欲、深入四禅八定者，此四烦恼犹现行或眠伏，不是任何世间之道

# 自在之行——佛法正道论

所能伏断的，只有依佛法修行到见道位，照破末那识相应的俱生我见，亲证无我之真实，此四烦恼才一时顿断，暂不现行，然从现观出，还复现行。小乘阿那含圣者及大乘八地菩萨入灭尽定时，染污末那暂灭而未断，一直修到小乘阿罗汉位、大乘八地菩萨，染污末那的我执才永断无余。末那的法我执，则要到佛地才完全断尽。

问：按藏密之说，染污末那与命根——持命气为一体，若见道、修道者灭却染污意，岂非断了命根、导致死亡？答：依唯识学，见道、修道，并非消灭末那识、断灭意根及命根，而是以正智观照，断灭染污末那之念念内执有一与“非我”相异之实常自我的错误执着（我见、我痴）。见道以上菩萨法空智现前之时，将末那识恒审思量的功能转化为“平等性智”——等视一切而不起自他等分别的无意识智慧。末那识作为意根和命根的作用，触、作意、受、想、思五遍行及慧等心所，并不消失，只是将与其相应恒审思量内自我的不正慧心所（非量）转为恒审思量无我、真如的正智（真现量），将与其恒俱的我见等四种根本烦恼断灭。《显扬圣教论》卷一谓末那识若断除与四种任运烦恼的相应，则于一切时思量自他平等。《成唯识论》卷四云：

能审思量名末那故。未转依位恒审思量所执我相，已转依位亦恒审思量无我相故。

修到成佛，末那识恒审思量的功能也并不消灭，只是将染污的恒审思量有实我，完全转化为恒审思量无实我的真如而已。同论说第七识“未转依位，恒缘藏识，既转依已，亦缘真如及余诸法。平等性智证得十种平等性故，知诸有情胜解差别，示现种种佛影像故”。

染污末那与第六识、第八识粘连，甚难分辨，又为众生命根，极其牢固难破，如萧平实居士所言：“一切天主之威神合为一力，亦不能坏任一有情之意根。”<sup>[1]</sup>而染污末那不灭，烦恼生死不已。

染污末那的转化，只能从第六意识下手，靠意识特别殊胜的思择力量。染污末那虽然隐微难睹、恒行不断，但因为其思量昧劣不明，常与意识紧紧粘合，同时运作，故可靠意识深观无我，与第六识的俱生我见同时俱断。经云：“意如

[1] 《狂密与真密》第一辑，正智出版社，2002，页231。

刀剑锋，不能自割自”，意谓末那不能靠末那自己断除，必须依靠第六意识之思惟观修，方能转断。《成唯识论》卷四说“平等性智相应末那，初起必由第六意识，亦应用彼为开导依”，谓第六意识为证得平等性智的前导。《宗镜录》卷五七云：

谓第七识是第六所依根，第六是能依识，能依识既成无漏，第七所依亦成无漏。谓第六入生、法二空观时，第七识中俱生我法二执现行伏令不起，故第七成无漏。

满益《灵峰宗论》卷三之三说：

但第七是第六不共亲依，故六转，七不得不转。

其《成唯识论·观心法要》卷四谓第七识之俱生我执细故难断，必先用第六识及其相应之正慧心所，“依于大乘教理如实观察，俾无我正解种子渐熏渐著，至成熟位，方得无漏实智现前。又即以此无漏实智，数数勤修，然后四烦恼种方得永断。”问：既由第七识令前六恒成杂染，何不直接用第七识修无我观，如灸病得穴、伐树得根？答曰：第七我执本由第六识之所资熏，故修行仍然须以第六识为病之穴、树之根。“况第七识从无始时来至未转位，一味有覆无记性摄，不与信等诸善心所相应，又无欲、解、念、定之力，何能自修无我观哉？”

用意识转依染污末那，方法大略有五：

1. 以人法二无我的决定正见深观俱生我执。如小乘佛学以三法印及十六种观智修毗婆舍那，用析空的方法，一一观五蕴、十二处、十八界皆悉苦、空、无常、无我，其中观五蕴中行蕴、识蕴，即包括观末那识，观十二处之意处及十八界之意根界，也是观末那识。又如智顗大师《六妙门》等所说用四句推检法观无我，宗喀巴大师《菩提道次第论》所言用中观见从一多、三时及与五蕴的一异等方面观无我，法相唯识学由名、义、自性等四种寻思观无我真如等。当意识层面的俱生身见被打破，真正“名言道断，心行处灭”时，与末那相应的俱生身见理应被暂时打破。

问曰：观一切有为法包括前六识及其相应心所，无非观其皆从因缘生，故无常、无我、无生，其无常、无我、无生相不难观修，而末那识无始时来、任何时候皆相续不断，可谓常一、具有“同一性”之“我”，何以观其非常、非我？答云：当观其虽然貌似常一，但它本身并非自我，也不自认为是自我，而是缘阿赖耶识认之为自我，落在能取所取的相待关系中，故也属因缘所生法，

# 自在之行

——佛法正道论

必然无常，只是一股念念相续的妄执之流，犹如奔腾流动的河水，并非凝然不动的无为法。《成唯识论》卷二说，末那识无始以来虽无间断，“而有转易，名转识故，必假现识（阿赖耶识）为俱有依方得生故”。究其实体，终不可得，唯属迷执而已，如《起信论》所比喻：犹如迷人认东为西，其“迷”并无实体。《大般涅槃经后分·应尽还源品》佛临涅槃前三反告大众曰：

我以佛眼遍观三界一切诸法，无明本际性本解脱，于十方求，了不能得，根本无故，所因枝叶皆悉解脱。无明解脱故，乃至老死皆得解脱。

谓观根本无明本空故，性本解脱，从而消灭老病死的根本，是佛陀入般涅槃、居常寂光的诀要。此所观根本无明，主要是染污末那的俱生我法二执。

又：末那识虽然执有内自我，而所执阿赖耶识亦属犹如暴流的生灭法，非常一自在的实我，且此识从来没有自我意识，不思量自我，只如一台电脑，自动按一定规则储藏、处理信息。其体性，或其所依的如来藏、法界、第九识，更是等同于法性，从来无我、空。故末那识的执着，完全是错误的“非量”。

《大乘义章》卷三说，第七识的熏转有二法：一、六识中闻无我义，起闻思修，熏于本识，成无我种子，熏习第七识，令其我执渐微，无我解起；第七识我执薄故，第六识起惑亦薄，如是乃至永离我执，灭烦恼障。二、六识中闻说佛性常住，真我平等，如如一味，起闻思修，熏于本识，坏无明地。“无明坏故，本识不成。本不成故，种子不立。种不立故，执识不生。执不生故，无我解灭”，乃至断除所知障。又说悟解第七识有三种观：

一者妄想依心之观，观察三界虚伪之相唯从心起，如梦所见，心外毕竟无法可得。二者妄想依真实观，观妄想心虚构无自，依真而立。如波依水，迷依妄。三者真实离妄想观，一切法唯是真实缘起集成，真外毕竟无有一法可起妄想。既无有法可起妄想，妄想之心，理亦无之。

用逻辑思惟推理修观的方法，可以破除第六意识由逻辑思惟建立的种种戏论，但当达到“名言道断”后，如实智慧也未必能显现，在破除俱生我执、转化染污末那时，往往不得力。当然，也不无即此观修便能见道的利根人。

2. 向内参究“我”、能观者、能念佛者、能参究者、能觉照者等，或参“无梦无想时主人公在何处安身立命”等“活句”，一朝掀翻八识巢窟，则染污末那自然转化为平等性智。这种方法超越逻辑思惟，利用“疑”的作用调动起

全部心力，直攻根本无明（主要是染污末那的俱生我执），扎实可靠。

3. 顿体心性、真如，以所见真性消融染污末那的习气。如大圆满依见修澈却定等，然须先得大圆满决定见，了现前一念即是实相。天台宗圆顿止观依圆解修圆观，顿观不思議境，亦属此类。如智者大师《四念处》卷四谓顿观一念无明心即是法性：

此之观慧，只观众生一念无明心，此心即是法性，为因缘故生，即空即假即中，一心三心，三心一心。……今虽说色心两名，其实只一念无明法性十法界，即是不可思议一心具一切因缘故生法。一句，名为“一念无明法性心”，若广说四句，成一偈，即因缘故生心，即空即假即中。

此所谓即是法性的“一念无明心”，主要指意识，也包括意识之根染污末那，它虽然染污，但当体即是法性、诸法实相，即空即假即中，具足一切。当就现前一念，以意识观见法界全体之圆满理境时，一切不符真如的戏论分别刹那灭尽，染污末那的俱生我法二执自然会随之转依。

4. 修持名念佛或忆念念佛，当念到无所念佛、无能念心，真达理一心不乱时，末那识俱生我见便可能被打破，此即《楞严经·大势至圆通章》所谓“不假方便，自得心开”。藕益大师《灵峰宗论》卷三之一说：

况势至一门，本属根大，意根为主，五根从之，故曰“都摄六根净念相继”。意根即第七识，七识无始时来念念执我，今以妙观察智力，令直下念佛，甜瓜换苦瓠，非寻常攀缘心比。

据实修经验，须先开圆解，深解“是心是佛”、“念佛心是佛”，行藕益大师所谓“理持”，或兼修参禅，或兼参究念佛，方易打破我执而开悟，近代以来由此门开悟者最多。若未通彻教理而只是持名念佛，一般只能达到事一心，难以打破第七识。

5. 修气脉明点。按密教之说，染污末那既然常住于脐下，产生持命气及俱生身见，则在脐下气生之处（“生法宫”）观明点或拙火，及通过修宝瓶气、欲乐定等，在脐下激发拙火，令其循中脉上升于顶，融化顶上智慧之体白菩提明点降下，于所随生乐空不二的觉受上以正见认持，则染污末那所生俱生身见较为容易断除。或修本尊法，在末那及阿赖耶识之本——心轮上，观想咒轮而持咒，或观想明点，修“随察渐收”二种三摩地而观空。这种方法因



有气脉、生理的基础，功夫扎实，力量强大，起码提供了转化染污末那所需的生理能量（智慧气）。宗喀巴大师《密宗道次第论》等强调，仅仅修气脉明点得乐空觉受或见心性喻光明，若不以人法二无我的正见修观，犹不能证得真如，其觉受往往与外道共。此说当属合理。

当打破俱生身见即根本无明时，会暂时体验到涅槃妙心，因此自然确立对三宝、四谛不可动摇的正信，永断分别身见，疑（对三宝的疑惑）、戒禁取见两种见所断惑，也随之顿断，入三乘见道位。若先依大乘别教或终教发菩提心而观修，则可入别教初住（发心住），若先开圆解，依圆教义观修，则可入圆教初信位，大开圆解，明悟一即一切之妙理。

末那相应俱生身见的伏断，一般虽然须善知识的印证鉴定，但自己也可以依教依理判别，这大概主要有三条标准：

1. 体验到涅槃之常乐我净或灭谛之“寂、静、妙、离”，发身心轻安，从而对四谛、真如理完全接受（得八忍），且能理解、应用（得八智），没有丝毫疑惑（断疑），确信自己依此道必获解脱，确信必有依此道获得解脱的佛、罗汉等圣众。若对三宝有丝毫疑惑，即非真断身见。

2. 真正达到“名言道断，心行处灭”，无能见所见、能证所证。若有丝毫能证相，即未离身见。可以《摄大乘论》中关于“无分别”五种远离相判断：远离不作意、远离超寻伺相（二禅以上定境）、远离寂静相（无想定、灭尽定）、远离自性相（如槁木死灰）、远离执息念——无分别智虽无名相、能所之分别，但非如不作意、定境、木石、息念等之痴然无分别，而是虽无分别却有亲证真如的智慧。又可以《圆觉经》中关于我、人、众生、寿命四相的解释作为标准验证，不落四相，方为破俱生身见。

3. 获得与无我之真实相应的现量般若智，这种智慧有伏断、转化烦恼的巨大力量，只要用上，便可在刹那间消融烦恼。特别要在关系自己切身利益的事上检验，若无力顿然消融深重我慢我爱，则所获般若必不真实，非真断身见。

另外，禅宗的一些能完全堵死理路的公案，如“世尊拈花迦叶微笑”、“庭前柏树子”、“吃茶去”、“无梦无想时主人公在何处安身立命”、“死了烧了什么处相见”等，也可以作为试题以自我测验，真断身见而见性者，应能明白其义。

## 八、阿赖耶识与修行

作为心体的第八阿赖耶识，在《阿含经》中已见提到。如唐译《本事经》<sup>[1]</sup>卷三、卷六佛说“害阿赖耶”、“灭阿赖耶”；《增一阿含经·如来出现四德经》中佛说世间众生爱、乐、欣、熹阿赖耶。此阿赖耶，释为着落处、依处、窟宅、家、藏，指被末那识执为内在自我的深层心识或心体。

到部派佛学，对深层心识的探讨，成为重大理论问题之一，建立了“细意识”、“有分心”、“根本识”、“一味蕴”、“穷生死蕴”、“果报识”、“实法我”、“胜义补特伽罗”、“异熟果识”、“根本蕴”、“非即蕴非离蕴补特伽罗”等深层心识，以解释仅用六识说难以说清的轮回主体和随眠（潜在的烦恼）等问题，实际上都是阿赖耶识的“密意说”。但其说法较显粗糙，与诸法无我之佛法核心义较难调和，不足以圆满解释心识及轮回现象，互相之间也争议不决。后来大乘唯识学依据《解深密经》、《阿毗达摩大乘经》、《楞伽经》、《密严经》等，用第八阿赖耶识来代替部派佛学所立细意识、有分心等，对此识作了精致的论述，建立了以阿赖耶识为本的阿赖耶识缘起论。

阿赖耶（梵 ālaya），亦译阿梨耶、阿黎耶、阿罗耶、阿剌耶等，梵语原意为仓库、储藏、窟宅、执着，真谛意译阿梨耶识为“无没识”，玄奘意译为“藏识”，今有译为“仓库意识”者。从不同的角度着眼，阿赖耶识有“第八识”、“本识”（一译“根本识”、“普基识”）、“宅识”、“一切种子识”、“异熟识”、“阿陀那识”（梵 ādāna）、“初刹那识”（“初一念识”）、“不可觉知坚住器识”、“义识”、“心”（质多）、“心体”、“识主”、“心王”、“丈夫识”等异名。藏传宁玛派、觉朗派佛学说“阿赖耶识”为第八识，而“阿赖耶”则为依如来藏心所起的根本无明。

[1] 相当于南传《小尼柯耶》中的《如是语经》，西方学者认为它与《经集》、《无间自说经》及一些戒律，属最原始的教典。

阿赖耶识被看作生死、涅槃共同的“所依界”(终极因),用以解释心识结构,建构宇宙模式,说明修行解脱的原理。阿赖耶识不仅关系佛学理论建构,而且攸关修行,可以用来解释和解决修行过程中的各种身心问题,特别与参禅开悟关系密切。修学禅宗、唯识、密教、净土,皆应对阿赖耶识有明确的认识。阿赖耶识更能运用于心理治疗,尤其是信仰者、修行者的心理治疗。

## 阿赖耶识的摄藏功能

阿赖耶识的主要功能,《摄大乘论》卷一概括为“摄藏”二字。摄,为统摄、包括义,谓此识不仅统摄所储藏的一切种子,而且统摄前七识,统摄心之全体,甚至统摄三界六趣的各种众生,统摄整个世界,为一切现象生起的所依,故得独称为心,谓之“所知依”,即一切认识对象之最终所依,并以此识为《阿毗达摩大乘经》偈所言出生生死及涅槃一切法的“无始时来界”,亦即“所依界”(梵语 asraya dhatu,今译基界、体性基、本始基)。阿赖耶识的“摄”,略有三义:

1. 阿赖耶识统摄前七识,前七识都可看作是阿赖耶识的功能,为其“相识”(变现境相的功能)和“见识”(能认知的功能),阿赖耶识则为其“义识”(认识的实体)。《楞伽经》卷一偈将藏识比喻为大海:

藏识海常住,境界风所动,种种诸识浪,腾跃而转生。

其余一切心识活动,都是这藏识大海上因境界风吹而起的波浪,为大海表面的动相。《大乘入楞伽经》卷七偈谓“意从赖耶生,识依末那起,赖耶起诸心,如海起波浪”——末那识从阿赖耶识生,前六识依末那识起,前七转识都可以说是阿赖耶识所生。《密严经》卷上偈谓“若离阿赖耶,即无有余识”,并比喻说:

譬如海波浪,与海虽不异,海静波去来,亦不可言一。

说阿赖耶识与前七识为非一非异的关系,“藏识为因,生于诸识”,藏识为前七识的依因,前七识有如车轮围绕车轴一样围着阿赖耶转,亦如众星捧月。

《瑜伽师地论》卷六三分诸识为本识与转识二类,本识指阿赖耶识,转识指前七识,转,有转变、生起、运作、生灭之义。该论谓“阿赖耶识是所依,转识是能依”,被阿赖耶识所摄的前七转识及其他心理活动(心所),“譬如水浪依止暴流,或如影像依止明镜”。同论卷五一、《显扬圣教论》卷十七说阿

赖耶识作前七转识生起的二种因缘：一、为其种子生因，前七识皆以阿赖耶所藏种子为其生起的因。二、为其所依止因，由阿赖耶执受眼等五色根，眼等五识依之而生；又由阿赖耶识得有意根末那，由末那为依止，生起意识。

2. 阿赖耶识还统摄众生的身体（根身）及其所依止的世界（器世界）。是此识的执受作用，令一切有色根（生理性的器官）“无有失坏，尽寿随转”，还于死后转世之时，执取所受生者为自体而投生，“执受自体”，故又名阿陀那识。《密严经》卷上说：

阿赖耶识与寿、命、暖触和合而住，意住于此，识复住意。

又说阿赖耶识“摄持诸种子，遍持寿暖识”，阿赖耶识与命根和体温结合在一起，起着维持生命、体温的作用，众生全身从头到足，“顿生及渐次，无非阿赖耶”。阿赖耶识入胎即有众生之降生，阿赖耶识最后离身则为死亡，《八识规矩颂》因称此识“去后来先作主公”。阿赖耶随众生生死流转，可谓贯穿过去、现在、未来的轮回主体，“藏识持于世，犹如线贯珠”。阿赖耶识还为“能持世间因”，世界是此识相分的一部分，依此识而显现、而维持，偈云：

依止赖耶识，一切诸种子，心如境界现，是说为世间。

阿赖耶随缘现境，就像随缘显现众色的摩尼宝珠。六识所见外境，皆为阿赖耶所变现。

3. 阿赖耶识还统摄一切众生，为众生相互之间发生关系的所依。《显扬圣教论》卷十七说阿赖耶识“亦是一切有情互相生起根本，一切有情互为增上缘故”，如同千灯共照，光光交彻。

藏，被视为阿赖耶识主要的、代表性的功能，此识因而多被称为藏识，意谓此识是一个具有巨大储藏功能的心识大仓库。阿赖耶识所储藏者有二：

首先，一切心识活动及其结果。一切心理活动、行为语言等，皆形成种子，作为活动的结果，藏于此识中，又作为能再生起心理活动及其业报之因，被此识所藏。《入楞伽经》卷九说“心名采集业，意名广采集”，谓藏识做着采集储藏业种子的工作，第七识的我执增长这种采集作用。《密严经》卷上说，阿赖耶识随七识的运作及身口意的造业：

从此生习气，新新自增长，复增长余识，余识亦复然。

长劫的积累，致使众生阿赖耶中“习气如山积”，习气，即种子。《瑜伽

师地论》卷六三说，前七转识的熏习，能长养、增长阿赖耶种子，如同植物在地里落下种子，使来年的植物更多更繁茂。《显扬圣教论》卷十七谓转识作阿赖耶识的二种因：一于现法中长养七转识的种子，当转识生起时，与之同生同灭的种子熏习阿赖耶识，使后来的转识“转复增上，转复炽然，转复明了而得生起”。二于后法中为阿赖耶识得生摄植彼种子，谓七转识的熏习，能给阿赖耶识中不断增添内容，引摄未来的阿赖耶识。

其次，诸众生摄藏此识以为自我。《入楞伽经》卷二说，意识分别自身、外境而起自我执着，产生我、我所执习气，储藏于第八识中，被末那识恒审思量，使众生无意识地执自我及所知见的境界为实有。

《成唯识论》卷二解释阿赖耶名藏识之“藏”，有能藏、所藏、执藏三义，依次为因、果、自相三相。能藏，谓此识本具储藏功能，能执持诸法种子令不丧失，这是此识的主要功能，故名“一切种识”，此即因相。所藏，谓此识的储藏作用，能令众生轮转生死，承受来世果报，是众生生命相续不断之本，故称“异熟识”，这是此识主要产生的果，即果相。执藏，谓此识具“藏”的功能，被末那识执为内自我，与杂染相互为缘，能摄持因果，这是此识的主要性质，即自相。

从今电脑及人工智能看，阿赖耶识的“藏”，除储藏种子之外，还应有处理所藏种子的作用，犹如电脑之处理所储存信息。阿赖耶识处理所藏信息的工作，应该说是严格遵循法界本具的因果法则，不讲情面，不受意识主宰。我人的身体、长相、生存环境等，都是阿赖耶识处理所藏而造成的，在一定意义或一定程度上，阿赖耶识甚至可以说是命运的制造者。

## 阿赖耶识的行相、所了境及相应心所

行相（梵 ākāra），指活动状况、特性、性质。经论中对阿赖耶识的行相多有描述，其特点大略有五：

1. 隐微难知。隐藏于内心深处，微细难知，《解深密经》卷一偈比喻说：  
阿陀那识甚深细，一切种子如暴流。

谓此识是一种执持处理一切心识种子、恒常活动不息的深层意识之流，其势如同波涛汹涌、昼夜奔腾不息的地下暗河。《楞伽经》卷一说，微细的藏

识之究竟，唯是佛及“见道”以上的菩萨依其智慧眼所知见，非外道凡夫及声闻缘觉所能觉了。《显扬圣教论》卷十七说阿赖耶识“缘境微细，世聪慧者难了知故”。《佛性论》卷三谓阿赖耶“依隐为义”——是隐微难知的所依。

2. 非有非无、非常非一，生灭相续，作用宛然。《大乘入楞伽经》卷六偈云：  
我说如虚空，非有亦非无，藏识亦如是，有无皆远离。

说此识如同虚空，既非是有，也非是无。非有，谓没有可以见闻觉知的物质性形象，非无，谓其作用显然是有。如《密严经》卷上说，阿赖耶识“住于身”，弥纶周遍于内外诸世间，遍于一切，“运动于一切”，就像陶工做瓶子等用的轮，如油遍在胡麻，如盐中有咸味，如无常性遍于诸色，如沉香、麝香等散发香味，如日月舒光，如车之轮，虽起着重要的推动、创造等作用，而不可寻求、不可分别。《显扬圣教论》卷十七说阿赖耶识“于所缘境念念生灭，当知刹那相续流转，非常非一”，不是一个凝然不动的实体，而是一生灭相续的心识之流。用现代物理学的观念说，阿赖耶识可能是场态，或曰以身体或身中心脏为中心的“无意识场”。

3. 贯通三世，一味恒转。《显扬圣教论》卷十七谓阿赖耶识“缘境无废，时无变易，从初执受刹那乃至命终，一味了别而流转故”。阿赖耶识了别的工作从人初生到命终，念念不断，没有一念停息，其储藏的内容虽然有异，而摄藏的运作从生到死没有差别，不断地进行接收、处理种子等工作，是动态的、连续不断的活动进程。此识与前七转识，善、不善、无记心所法及苦、乐、不苦不乐受三受“一时俱转”（同时运作），为七转识提供种子生因和依止因。阿赖耶识的运作不仅贯彻人的一生，还贯彻过去、现在、未来三世，贯彻全部轮回过程，没有暂时间断，即使在完全没有前七识活动的熟睡、闷绝、被麻醉、处胎、入无想定及灭尽定等无心位，也有阿赖耶在现行，起着维持生理活动的作用，此识离身，即告死亡。《楞严经》卷一所谓起管理“爪生长发，筋转脉摇”之生理活动作用者，即是阿赖耶识。

4. 性属无覆无记。无覆，谓其不障覆佛道，性属无为；无记，谓其非善非恶，属中性。阿赖耶虽然与前七识及其善、不善等心所共同运作，而不与彼同一所缘，故不应说与七转识等相应而成为善或不善性，亦不与七转识相违。犹如眼识与眼，虽然同时运作，非不相应，但不能说眼就是眼识，眼识就是眼。

阿赖耶识是一无情的、公正的心灵电脑，是中性的。

5. 是多非一。阿赖耶识是一是多？是每一众生各自有一阿赖耶识？还是大家共同有一阿赖耶识，《成唯识论》卷一明确回答：

然诸有情各有本识，一类相续，任持种子，与一切法更互为因。

也可以说阿赖耶识亦一亦多，多，谓每个众生各自有其阿赖耶识，因为各自阿赖耶识所储藏的内容千差万别，故每一阿赖耶识非一；一，谓众生各自的无数阿赖耶识虽然内容不同，而具有共同的功能和性质，而且互相共为增上缘，互不相离，有千丝万缕的紧密联系。

阿赖耶所了别、所缘的境，据《瑜伽师地论》卷五一、《显扬圣教论》卷十七，有内、外二者：于内了别所执受的遍计所执自性妄执习气（种子），及五色根（眼等五官）、根所依处（意根），于外了别无分别、于一切时无有间断的器世间相（世界），犹如灯焰生时，内执膏炷，外发光明。

据《显扬圣教论》卷十七等说，阿赖耶识与触、作意、受、想、思五遍行心所“恒共相应”。然与其相应的五遍行心所：

亦异熟摄，最极微细，世聪慧者亦难了故。如是心法，亦常一类缘境而转。

阿赖耶识之恒常触、作意、受、想、思，是一种本来具有的自然功能，一种无意识地、机械地储藏、处理信息的工作，与表层意识明显可见的触等心所不同，非意识所能知觉。触、作意，谓其常处于接收信息的警觉状态，如常打开的电脑；受，谓接受信息刺激而起反应，其受只为不苦不乐的“舍”受；想，谓对所接收储藏信息相状的识别，如电脑之识别信息；思，谓对信息的处理，有如电脑运算处理信息。

阿赖耶识的了别作用，属因明学三量中的“现量”，而且是一种顿了别顿处理的现量，其运算速度极快，大大快于电脑。《楞伽经》卷二云：

譬如藏识，顿分别知自心现，及身安立受用境界。

总之，唯识学所说阿赖耶识，是在心理世界和物质世界深层“恒转如暴流”的一隐性的功能洪流，它默默地、永不停息地进行储藏和处理有关众生身心及其所依止的世界之一切信息的工作，对众生、世界何以如此及众生生命的维持、世界的样相，起着极为重要的作用。其工作忙碌认真，公正无私，完全遵循自然规律办事，从不失职出错。太虚《真现实论》称阿赖耶识为“无

始无终、流行变化、潜现相续之生命流”。

关于由阿赖耶识生起众生、世界一事，《楞伽经》卷四有偈比喻说：

心如工伎儿，意如和伎者，五识为伴侣，妄想观伎众。

整个心理进程犹如演戏，心（阿赖耶识）、意（末那）、前五识为合作演出者，第六意识的分别思惟为观众。这与近代西方流行过的一种意识好像舞台，各种心理活动就像演员，既可出现于前台，又可退回无意识之幕后的比喻，甚为相近。

有人称阿赖耶识为“宇宙性的电脑作用”，其储存、处理信息的功能与电脑确实相近。反过来也可以说，电脑处理信息的功能，以宇宙性的阿赖耶识为终极依据。现在看来，佛学所言阿赖耶识，非心非物而即心即物，是一种起储藏、处理一切心理、生理、物理信息的电脑意识作用，是宇宙万物何以如此的最重要因素，古人多将这一因素归于天和神，今人多只见物质、大脑而忽略这一起最重要作用者。佛学将这种作用归于每一众生心，并通过修行去证知其性相，值得珍视。从其作用讲，阿赖耶识藏摄信息的功能，亦应为一切物质，起码是所有生物皆悉具有。现代科学发现，植物与动物（佛经所谓非情与有情）之间并无明显的界线，植物乃至有些金属，也有储藏信息、执受自体的能力。太虚《阿陀那识论》将一物与他物、此一微尘与彼一微尘之互不相碍，及章太炎所说矿物植物有身识，也看作由阿赖耶识执持。

## 阿赖耶识为染净之本

为一切所依的阿赖耶识，是众生心受污染而起惑造业之根本，也是得以依法修行净化心识、获得解脱自在的根本。《密严经》卷上云：

阿赖耶识恒与一切染净之法，而作是依。

阿赖耶识是众生杂染之本。杂染（梵 samklesa），与“清淨”相对，为一切有污染、有生灭的“有漏法”的总称。《瑜伽师地论》卷五一说：

阿赖耶识是一切杂染根本。所以者何？由此识是有情世间生起根本，能生诸根、根所依处及转识等；亦是器世间生起根本，由能生起器世间故；亦是有情互起根本，一切有情相望为增上缘故。

谓阿赖耶识是众生被烦恼等有漏法污染的根本，因为它能生起众生的身



体、感知器官和前七识，为诸众生所以出生、生存的根本；又是生起众生所依止的日月星球、山河大地等物质世界（器世间）的根本，还是众生相互之间能发生种种关系的根本。有阿赖耶识为因，才得以有众生的身心和所依止的世界，众生被无始以来的无明所蒙蔽，不知阿赖耶识变现根身器界的真相，在染污末那的驱使下，以自我为中心而生起有漏的善恶心，造有漏的善恶业，经阿赖耶识的藏摄作用，自造成三界六道生命形态和感知方式，尝受种种苦果。《佛性论》卷三谓阿赖耶者“是生死本”，能生诸见、烦恼、业、果报四种“末”。

阿赖耶识也是一切清净法——清净心、菩提、佛果的根本。《密严经》卷上比喻说，就像以火烧木，此火更烧余木，通过长期修行，展转焚尽烦恼之薪，则轮回永息；众生以阿赖耶识所藏摄的有为无漏种子为因，发心修行，探求净化自心、解脱诸苦之道，以如实知见的智慧造清净的无漏业，由阿赖耶识藏摄，增长无漏种子，直到心识完全清净，转识成智，成就佛果。《显扬圣教论》卷十六说唯有依“心”才能“入现观”（见道，证真如），只有依止心，才可以断灭粗细烦恼，为什么？

心无常故，为智生因。有所缘故，有智俱时，同取境界，待众缘故，智不常有。又，心是粗重之所依故，性离我故。

此所谓心，当指阿赖耶识，它虽然生灭无常，而为产生正智之因（指所藏智慧种子），正智，当指第六识的闻思正见及所转妙观察智，非常有，必与阿赖耶识同起，又在阿赖耶识中落下正智种子。又，阿赖耶识所藏有漏种子虽然是生起烦恼之因，但阿赖耶识自身从来无我，没有主观意识，故为证得无我之根本。

## 阿赖耶识的真妄

阿赖耶识是真心抑是妄心，是有关修行尤其是禅宗明心见性的一个重大问题，因为所依佛经中的说法及修行者各自体验及对阿赖耶识内容的界定不同，这一问题直到今天尚有争议。大体而言，有认阿赖耶识为妄心、真心及真妄和合心三种见解：

1. 认为阿赖耶识属杂染的妄心。此有《阿含》、《解深密》等经中的佛言

为依据。《阿含经》中以阿赖耶识为应“断”、“害”、“灭”的生死之本，《本事经》卷三、卷七谓“灭阿赖耶”，“害阿赖耶，断诸径路，证真空性”，阿赖耶意为“窟宅”，乃众生错认的永恒家园，佛陀成佛之初所说偈，有“永离窟宅”义。《解深密经》谓阿陀那识恒转如暴流，念念生灭无常，属有为法，当然不是真常无为的真心而是生灭无常的妄心了。《瑜伽师地》、《显扬圣教》、《摄大乘》等论，皆说阿赖耶识为杂染。《显扬圣教论》卷十七将阿赖耶识与“转依”（佛的清净心，即阿摩罗识、自性清净心）相对比，说阿赖耶识无常、粗重烦恼所随、为烦恼产生之因，故是杂染。《摄大乘论》譬喻阿赖耶如幻、阳焰、梦、翳。护法系唯识学发挥无着思想，主张阿赖耶识性属杂染，经正观真如，证得唯识实性，才能逐步转为清净，名曰“转依”。这在经中颇多依据，如《华严经》卷六三云：

诸佛菩萨自证悟时，转阿赖耶，得本觉智。

然这只是就阿赖耶识的所藏摄的内容而言。就功能说，护法系认为阿赖耶识唯现量故，只储存我法二执及烦恼的种子而自身无我法二执。天台宗智顗《金光明经玄义》卷上称阿赖耶识“犹有随眠烦恼，与无明合”，是潜在的烦恼与无明隐藏之处，性属杂染，是菩萨修道所断，故名菩萨识。密教《大日经·住心品》以阿赖耶识为“无始生死愚童凡夫”所误执为实常自我的“我”相之一，意味阿赖耶识是杂染的。

藏传密典中，亦多以阿赖耶识为杂染，如《觉现自现续》有云：

阿赖耶识执分别，种种迷识所染污，阿赖耶识无明法。

说阿赖耶识为凡夫染污的无明心，又称“昏昧迷茫识”。麦彭仁波且《大圆满直指心性》谓阿赖耶识不知真实，迷昧不明，非明觉不昧、能自见真实本面的“法身”。迦举派《那若六法实修明炬》引《再启幻化匙》比喻说：如泥土与水，皆不名浊，而水土和合则名浊水，普遍存在的法身如水，不名阿赖耶识，混合泥土的浊水方名阿赖耶识。

世亲《唯识三十论》说阿赖耶识有三位：在凡夫及阿罗汉、八地菩萨以下的“有学位”，性属杂染，名阿赖耶识。在阿罗汉、辟支佛，及八地菩萨以上、佛地以下，断舍杂染的阿赖耶识之名，其时的第八识只名异熟识，以能摄持异熟果（宿世的果报身）为特性。到佛位，第八识转为清净，名阿摩罗识（无垢识）。

# 自在之行

——佛法正道论

2. 认为阿赖耶识为真心。也有经言佛语为证，如《入楞伽经》卷七云：

阿黎耶识者，名如来藏，而与无明七识共俱，常不断绝，身俱生故。离无常过，离于我过，自性清净。

说阿赖耶识即是如来藏——众生身中所潜藏的佛果功德，喻如胎中之王子、矿中之金、瓶中之灯。此识本性清净，非无常，本来无我，可谓真心。宋译《楞伽经》卷二说如来藏、识藏（阿赖耶识）“自性清净，客尘所覆故，犹见不净”。《大乘入楞伽经》卷六偈甚至说阿赖耶识“离于能所取，我说是真如”。《大乘理趣六波罗蜜经》卷十说“赖耶性清净，妄识所熏习”，当修行成佛证得圆镜智时，如日出云翳，其本有清净性完全显现。《大乘密严经》卷下云：

一切众生阿赖耶识，本来而有，圆满清净，出过于世，同于涅槃。譬如明月现众国土，世间之人见有亏盈，而月体性未尝增减。藏识亦尔，普现一切众生界中，性常圆洁，不增不减。

又说阿赖耶“体净而无垢”、“坚固不动”，为“根本心”，不被习气污染，犹如水中月及莲花，虽不离水，而不为水所着，即是如来藏、密严佛土、大涅槃。该经卷下偈还比喻如来清净藏与众生阿赖耶“如金与指环，展转无差别”。该经还说，阿赖耶识虽然与能熏习的心、境及其所储藏的一切染净种子恒常同时俱在，而“性恒明洁”，就像波涛虽然汹涌不息，大海则湛然常住，从不失其水的湿性。通过修行照破烦恼妄心，本来清净的心性便会全体显现。《金光明经》也有第八根本识即是真心之说，世亲《十地经论》据之说阿赖耶识为第一义心、自性清净心。地论师南道派勒那摩提、慧光、慧远等，依据此说，认为阿赖耶乃净识、如来藏、真如，即《楞伽经》所说三类识中的“真识”（汗栗驮），而以“妄识”为阿陀那识，以“事识”为前六识。慧远《大乘义章》卷三谓阿赖耶识正翻“无没”，虽在生死，不失没故。又有藏识（如来之藏为此识故）、“圣识”、“第一义识”、“净识”（无垢识、为自性净心）“真识”、“真如识”、“宅识”、“本识”（与虚妄心为根本故）八种别名。引证经论，证明阿赖耶识乃真心：

前六及七，同名妄识，第八名真。妄中前六，迷於因缘虚假之法，妄取定性，故名为妄。第七妄识，心外无法，妄取有相，故名为妄。第八真识，体如一味，妙出情妄，故说为真。又复随缘种种故异变，体无失坏，故名为真。

又说第八真识有体、用二义。其体即是法界恒沙佛同一体性，互相集成，

一备一切，一切皆空、无性故，说为如如。其用，则恒沙佛法集成心事，在染与惑妄想应，缘集成生死；在净息染，契穷自体，便成法界差别行德，就此净用，说为正智。

天台宗慧思大师《随自意三昧》也认为阿赖耶即佛性、如来藏、自性清净藏，觉了诸法时名自性清净心，乃初心菩萨所用：

藏识者，名第八识，从生死际乃至佛道，凡圣愚智未曾变易，湛若虚空，亦无垢净、生死、涅槃，无一无二，虽假名亦不可得，五根不能见。

宗密《禅源诸论集都序》卷一说“八识别无自体，但是真心”，名乾利陀耶。唐译密教经典《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》（属金刚界经）云：

藏识本非染，清净无瑕秽，长时积福智，喻若净月轮。

属无上瑜伽部的《佛说大悲空智金刚大教王仪轨经》（即《喜金刚本续》）卷三云：

唯一体性最上庄严，为阿赖耶，诸佛宝藏。

都说阿赖耶识乃真心。藏传佛教界也有依据某些密续，说阿赖耶识乃本性清净的心体，被无明烦恼所覆蔽而现为杂染者。如《密集》云：“阿赖耶识在最初，无有做作和染污”，空而周遍，唯因无明风动、寻思造作而被污染，此则意味阿赖耶识本性清净或原本清净，而众生现实的阿赖耶识是杂染的。

3. 认为阿赖耶识乃真妄和合。此乃南北朝地论师北道派及摄论师的观点。地论师北道派创始人菩提流支所译《楞伽经疏》说阿赖耶识有真、妄二义，真妄不曾相离，真心被妄心熏习而现为一切妄染法。《大乘义章》卷三说，地论师北道派分第八识为真、妄两种，真识名阿摩罗，妄识名阿赖耶。“佛性真心与无明地合为本识，名阿赖耶”。八识的生起，是依真识（阿赖耶）起妄识（阿陀那），依妄识起六事识（前六识），依意识起前五识。阿赖耶义译为“不灭”者，谓其“虽在生死，不失灭故”，其别名有“圣识”、“第一义识”、“净（无垢）识”、“真识”、“真如识”、“本识”等，意谓此识中含藏无量佛法，自性真实不妄、清净不染，既是产生佛法的根本，又是产生世间一切虚妄现象的根本。真心与妄心相互依持，真心有体有用：本净真心为体，随缘隐显为用，用必依体，如波依水起。在汉传佛教界影响极大的《大乘起信论》分一心为真如、生灭二门，谓依如来藏（心真如）而有生灭心：

所谓不生不灭，与生灭和合，非一非异，名为阿黎耶识。

此识“能摄一切法，生一切法”，为摄持、生起世间、出世间一切的根本，这种功能出于其所具的觉和不觉二义。觉，谓此识之体即是绝对平等、无差别的“法界一相”或真如，亦即诸佛共证的法身，本来具有如实觉知宇宙真实体性的觉性，名为“本觉”。这种本觉使众生能够反思自身的存在，发心修善学佛，从“始觉”、“相似觉”、“随分觉”渐达“究竟觉”而成佛。不觉，谓由不能如实觉知真如之绝对唯一（“法界一相”），“不觉心起，而有其念”，成为无始无明，由此能见、能现、能取境界，起念念相续的“业识”（心动）、“转识”（能见相）、“现识”（能现色声等境界）、“智识”（能分别染净）、“相续识”（相续不断），这五种识统称为“意”。由这妄染的意的活动，“住持过去无量世等善恶之业，令不失故；复能成熟现在未来苦乐等报，无差违故；能令现在已经之事，忽然而念，未来之事，不觉妄虑”。总之，阿赖耶识尽管具有本觉，却因不觉而成为众生妄染的心识之本，具有处理和成熟善恶业报、令人不自觉地思虑过去未来的作用。其观点接近地论师北道派，故古今皆有人认为乃地论师所造。

摄论师依印度安慧之说，也以阿赖耶为真妄、染净之和合。吉藏《中观论疏》卷七谓摄论师说第八识有真妄二义：有解性义是真，有果报识是妄用。圆测《解深密经疏》卷三说真谛依《决定藏论》立三种阿赖耶识：一、解性梨耶，谓能悟解佛性，为成佛之因；二、果报梨耶，以众生认识中的一切现象为所缘的对象，指能执持根身、缘起器界，作一切能认识的心识和所认识的世界之本；三、染污梨耶，缘真如境起四种错误的理解，为微细法执（执着本非实有者为实有）或无明之本。喻如藏有金的土，既有染污性的、很贱的土，又含藏有清静性的、贵重的金。众生的阿赖耶识只现染污性，如只见土而不见金；佛的阿赖耶识只现清静性，如土已炼成金。

藏传宁玛派有阿赖耶识分三种之说：一、无始所依之阿赖耶，即真性、如来藏；二、无记性阿赖耶，指能摄藏者，略同异熟识；三、杂染的阿赖耶识。

藏传觉囊派《了义海论》等则认为，阿赖耶识乃世俗诸法之根，依他起性所依，然非最终极者，其根（即最终极者）为胜义有、如来藏，因忽尔障垢生染，现为杂染习气所依托的阿赖耶识，属烦恼根、有为法，若转识成智，则恢复无为法本面。又说阿赖耶识有识、智之分，为染净之根、根之根，实

即一如来藏分位所立假名，并没有从有为转无为的问题。其看法接近《起信论》。

迦举派《那若六法实修明炬》虽说阿赖耶识为杂染而非法身，犹如混水不是清水，而又说“无垢心的本质就是阿赖耶识的净分”，是则认为阿赖耶识是染净和合的。

关于阿赖耶识真妄之三说，以第一、第三说为妥当。第一说是从心识结构论、事相的角度，就众生心之现实，判众生的阿赖耶识为杂染，这种说法的难点是如何解释无明烦恼妄心的根源，回答只能说本来就有，然从本体论看，本来就有者应该是真常、清净的，唯识学的处理是以本来真常者为真如理，以不如实知真如理为无明烦恼之本。

第二以阿赖耶纯为清净之说，从佛果角度观察如来藏，较难处理众生现实杂染的问题。经中说阿赖耶识为真心或如来藏、真如，是从体性论的角度着眼，就此而言，不仅可以说阿赖耶识是真如、本性清净，也可以说一切心包括烦恼亦皆是真如，亦皆本性清净，《般若》等经中即常作此说；但在事相上论，众生现实的阿赖耶识显然是杂染，只能说它潜在有清净性，如金矿与金、金与金指环之喻，矿中虽然潜藏有金，指环虽然是金所制成，但需经提炼、制造，不能说现前的金矿就是纯金、纯金块就是金指环。说阿赖耶识体性清净是对的，但若说它相亦清净，则显然不合理。魏译《入楞伽经》卷七云：

如来藏识不在阿梨耶识中，是故七种识有生有灭，如来藏识不生不灭。

明言清净的如来藏识或真心，非阿赖耶识。宋译《楞伽经》卷四云：

菩萨摩訶萨欲求胜进者，当净如来藏及识藏名。

以如来藏和识藏（藏识）为二。同经卷一以“真识”或“自真相识”为三种识之首，按后文之义并对照另外两个译本，虽然应指藏识的真相、真性，而一般从相用上讲的杂染或染净和合的阿赖耶，不大能称得起真识。经言：

转识、藏识、真相若异者，藏识非因；若不异者，转识灭，藏识亦应灭，而自真相识实不灭。

谓七转识及第八藏识与真相识（即真识）非一非异，若异，则杂染生灭的藏识不能作为七转识的依因，依因必不生不灭故；若不异，则圣者灭七转识，其藏识亦应随之而灭，就完全没有心识了，实则其“自真相识”或真心不灭。《大乘入楞伽经》卷六说阿赖耶识为真如后，又说“转依离人、法，是则为真如”，

意谓杂染的阿赖耶识净化之后才是真如。将未经净化的阿赖耶识误认为即是真如，在修行上可能会出生误导。随地论学派的绝传，汉传佛学界自唐代以来，谈第八识，一般皆不取即是真心说，而取第一妄识说或第三真妄和合说。

第三阿赖耶识真妄和合说，从本体论角度统和前二说，统一性与相、真与妄，提供了为何生起无明烦恼的解释，在理论上较为圆融。若依此说，则生灭的、杂染的阿赖耶识，乃众生身中现实具有，说杂染，乃从其相用而言。从体性讲，则其性本净本觉，即是如来藏、自性清净心、心真如，而这清静体性，或《楞伽经》所言与藏识、转识非一非异、实常不灭的真识或真相、自真相识，也可以立为第九识、阿摩罗识。《入楞伽经》卷九谓“心意识八种，俗故相有别”——从世俗的认识惯例来说，心识有八种；又说“八、九种种识，如水中诸波”。《密严经》卷中还说：

心有八种，或复有九。与无明俱，为世间因。世间悉是心、心法现，是心、心法及以诸根，生灭流转，为无明等之所变异，其根本心，坚固不动。

如果立第九识，那只能是“真识”或坚固不动的“根本心”了。此根本心，可溯源于《阿含经》所言“解脱心”、“涅槃识”、“涅槃界”，亦即《菩萨本业鬘论经》卷二所说无所猗、独无侣、无所在、不变易、无生灭的“涅槃心”、“无染污识”、“无为识”、“住识”。

## 阿赖耶识之必有

据《楞伽经》、《显扬圣教论》等说，阿赖耶识隐密微细，乃佛教圣者由“法眼”所见，非未见道得法眼的凡夫、外道甚至小乘圣者所能观察，如何能使未得法眼的众生相信确实有阿赖耶识？《瑜伽师地论》卷五一、《显扬圣教论》卷十七、《摄大乘论》卷一皆列举八条理由，论证阿赖耶识“决定是有”。《成唯识论》卷三据之列举十条理由，论证阿赖耶识离前七识别有其自体，然皆系引据佛经特别是诸宗共认为佛说的《阿含经》。从分析心理现象以探究阿赖耶识的角度看，诸论中论证阿赖耶识必有的理由中，最重要者略有四点：

1. 就摄藏种子的功能知应有阿赖耶识。眼等前六识，皆分工明确，即生即灭，有时中断，无藏摄种子的能力，第七识唯缘内自我而无藏摄作用。若没有一个贯穿全部心理过程、藏摄信息的心识功能，则心理活动中那种可以

观察、分析到的非自主性及心的染、净，各人心理素质生性的差别，便难以解释。烦恼，尤其是与生俱来、被认为是人性本具的烦恼，必应有其因，方可遇缘而生，生已即灭，不会常驻不去。若没有阿赖耶识储藏杂染种子，烦恼从何生起？若没有阿赖耶识储藏烦恼种子，当一念烦恼自灭后，应永再生烦恼，而其实不然。人多被情不受理控制所恼，有意断除烦恼的佛教徒，更常有欲断而不断，“斩不断，理还乱”的体验。反之，若没有阿赖耶识储藏善心、清净心种子，善心、清净心从何生起？若无阿赖耶识储藏清净种子，修行者偶起一念烦恼、恶心时，便不可能再生起善心、清净心，其实亦不然。有了阿赖耶识，心如何生起杂染烦恼，由谁受轮回、业报，及心如何由修行而臻清净、谁受善报、谁入涅槃，各人的心理素质、命运为什么生来便千差万别等理论难题，都可以圆满解答。

2. 由执受作用知应有阿赖耶识。众生所禀受的物质身体，是被某种具精神性的、有生存意志的作用执受为载体、自体而维持其生命活动的活物，这个执受色身者究竟是谁？物质身体乃既定的异熟果，非身体自己所决定；眼等六根所生的六识，只能各了自境而无执受身体之能，只执内自我末那识亦无执受色身的功用。执受色身令之成活物者，唯有第八阿赖耶识。

又，怀胎未生之时，尚无前六识生起，必应有一种心识作用执受受精卵令之成长为婴儿，此与受精卵展转相依的心识，只能说是阿赖耶识。经中说：

寿、暖、识三，更互依持，得相续住。

意谓寿命、体温（生命热能）、心识三大件互相依存结合为一体，使众生的生存得以延续，三者任缺一种，即告死亡。三者中的识，指的是哪个识？

又，在熟睡、闷绝、人无想定、灭尽定时，及今“植物人”、被麻醉失去知觉者，前六识皆中断活动，而寿命、体温并不失去，生理活动仍在维持，非同冰冷僵尸。此时与寿命、体温结合维持生命的心识，只有阿赖耶识。佛经中说众生生命的维持需要四种食物，第四种“识食”，指一种能执受生命、不断产生生的意志，担当此任者，只有阿赖耶识。

又，佛经中说：入了（受想）灭尽定的佛教圣者，前七识的一切活动完全停息，而体温尚有，身体并不死亡，生命活动还在维持，头发指甲还在生长，这是因为有心识未离其身，部派佛学称这未离身的心识为“细心”，《大毗婆



# 自在之行

——佛法正道论

沙论》卷一五二谓“灭尽定细心不灭”。这未离身、在运作的细心，既非已停息的前七识，那就只能是阿赖耶识了。正因为有第八识在身，故说入了灭尽定（定，是一种心理状态）。这种入灭尽定者，在古代不乏实例，玄奘取经回国途中便曾亲见。

### 3. 从记忆功能知应有阿赖耶识。《楞严经》卷十云：

何因汝等曾于昔年睹一奇物，经历年岁，忆忘俱无，于后忽然复睹前异，记忆宛然，曾不遗失。则此精了湛不摇中，念念受熏，有何筹算。

此念念受熏、难以自见的识阴，当指第八阿赖耶识。《成唯识论》卷一也说因有阿赖耶识故，得有忆识、诵习（学习）及记恩怀怨等事，以阿赖耶识的摄藏作用为记忆的根本。

4. 从轮回现象知应有阿赖耶识。佛教及印度教、道教等皆说众生生死轮回，受因果报应，众生禀受的物质身体，显然不能从今生带到来生；前七识皆念念生灭，更不能持续到来世。轮回及承受前生后世业报的主体，只能是阿赖耶识。《八识规矩颂》称此识“去后来先作主公”，是投生时最先来、临死时最后去的主人公。轮回虽然尚非科学所能确证，然具有宿命通、记忆前世等现象，心灵学已调查到许多例，濒死体验及死而复生者体验到死后心灵续存的案例更为多见，透露出轮回秘机的不少信息。只要认真研究此类现象，大概都会认同阿赖耶识可以对它们作出最佳的解释。

大乘佛教中，只有应成中观派后学只立六识而不立第八识，此系代表人物月称在其《入中论》中说：“由业非以自性灭，故无赖耶亦能生”，从缘起绝无自性的角度否定实有阿赖耶识，判阿赖耶是佛为不了绝无自性者的“不了义说”。从中观学的立场看，阿赖耶识虽然也是绝无自性（这一点也是唯识学所承认的），但从世俗谛说，也没有必要去否定它，建立一个阿赖耶识解释业报、轮回、我与无我等问题，无疑比不建立更好，也更符合现代心理学、脑科学等的发现。

经论中虽然说阿赖耶识唯是三乘见道者以上圣者所见，乃至唯大菩萨及佛果境界，非一切外道、声闻缘觉境界，乃是就究竟阿赖耶识的体相用而言。其实，世间的禅定修习者及外道、心理学家，也未必决不能部分地知见阿赖耶识。《楞严经》卷九即说，入无色界识无边处定者，“定中唯余阿赖耶识，全于末那半分微细”，此所谓“识无边”，即唯见阿赖耶识贯通过去、现在、

未来三世，无量无边。南传佛学说修定者达近分定（相当于初禅未到地）时，有分心常常现起，此有分心，亦即阿赖耶识。印度教瑜伽行者所谓内心最深处的“妙乐我”，及五层心灵的第三层能储藏觉知信息、作记忆储藏所的“记忆性无意识心灵”、第五层心灵最内核的“真理性无意识心灵”，伊斯兰教苏菲派五层心灵的第五层秘密，大概都接近阿赖耶识的某些部分。魏晋南北朝道教所说人身中能左右人心理活动的“三魂”和维持人生理活动的“七魄”，更可以看作是阿赖耶识的一部分功能。

阿赖耶识常被现代研究者用精神分析学的概念，称为“无意识”或“潜意识”。与佛教由修行得法眼直观阿赖耶识不同，近现代心理学则通过分析人的心理和行为而窥探无意识的海下冰山。精神病、心理障碍、梦、体语、脚语、下意识的动作、表情和生理变化（如撒谎时的脸红、出汗等）、口误、笔误、无缘无故的心血来潮等窥探无意识，服饰、习惯、爱好、坐电梯的位置姿势、握手的方式、常用物品、无缘无故浮现的念头及哼出的歌曲等，都可被看作窥探人无意识秘密的窗口。算命先生也常根据人无意识的姿势、动作来揣摩人的心思。弗洛伊德所谓前意识（preconscious “描述性无意识”）、潜意识（subconscious）、无意识（nonconscious），荣格所谓个人无意识、集体无意识，皆可看作阿赖耶识内容的一部分。

当代心理学家大多承认无意识的存在，认为无意识是各种情感的中心点、创造的源头，并利用无意识治疗疾病。一般说人仅仅在百分之五左右的认知活动中有意识，其余大多数决定、行动、情绪、行为都决定于无意识。从心跳、耳边响起某种旋律、喜欢可口可乐、突然看见蛇胆战心惊、看浪漫电影手出汗，到与配偶结婚、配偶的表情会激起自己的爱欲或怒气、推购物车、驾车转过街角、理解有歧义句子，到决定不伤害一窝小猫等，皆决定于“适应性无意识”。

近十几年来脑科学、神经科学的实验，证明导致诸如移动一根手指之类自愿行为的大脑活动，几乎在意识到需要移动它的半秒钟之前就开始了，说明“无意识”在意识之前进行筹划，人像木偶一样受无意识的操纵。利用大脑扫描技术对无意识的活动进行观察，发现大脑处理信息的大部分过程是在意识层面下由无意识自动进行的，人的判断可能受到已经存在于无意识中的潜在信息的影响，如昏迷中的病人仍然能在无意识中分辨熟人的照片，神经

系统在被认为属无意识的大脑皮质下区域产生恐惧、悲伤等情绪，大脑在未意识到的情况下识别文字。当代生理学认为由大脑垂体分泌的激素物质控制的生物钟，归根结底由人的无意识控制，由起居习惯化而形成。人和动物经过多次强化刺激后形成的条件反射，也应以无意识的作用为依托。

当然，至今所发现的无意识，只当于阿赖耶识摄藏功能的一部分。欲图完全通彻阿赖耶识的究竟，恐怕还得通过正观真如开发能直窥阿赖耶识的“法眼”。按唯识学之说，只有到佛地，才能完全洞见阿赖耶识，并转此识为“大圆镜智”。

## 阿赖耶识在修行中的应用

阿赖耶识原为修行者在瑜伽中所发现，其最大的功用，是应用于佛教徒的修行实践，其作用大略有三大方面：

1. 用于观心，如实知见自心。通过观心，如实知见自心，治理自心，净化自心，乃诸乘诸宗修行的心要，《阿含经》所言四念处中的心念处，即以“观心如心”为要。大乘性宗更注重观心。如实观察、把握自心，不但须明白自心现前的状态（心相），明知其是杂染抑或清静，所起心念是善是恶，情绪是正面抑或负面，还须知自心所起念的因因果果，明白种子与现行互熏互生的密切关系。

任何现行念头的生起，必以阿赖耶识中的种子为因，我们的心理反应方式，是被内心深处的一种力量所决定，往往与理智和道德信条相悖，具有某种不自主性。心理学家发现：人类对生命和性的激情性吸引、坠入爱河、嫉妒、饥渴、对血的恐惧、害怕蛇和高处的怪物、在陌生人面前羞怯和猜疑、服从权威、崇拜英雄、统治顺服者、疼痛和哭泣、欢笑、乱伦禁忌、婴儿看见家庭成员时的微笑、分离焦虑、母爱等，尽管有文化因素参与，是被建构、固化于我们生命中的，基本上是预先编码的，但这编码者是谁？码编在哪里？佛教唯识学以各自阿赖耶识仓库中的种子来解释这些现象，说一切现行者必以其种子为因方能生起。当然，种子只是可能生起现行的因，其成为现行，必须具足所需诸缘，缺一不可。种子、现行、熏习三者展转相生，因果同时，就像灯芯产生灯焰、灯焰又燃烧灯芯；又如同三捆芦苇相互依靠才能直立。种、现互生，其实是同时同处发生，为“俱时因果”关系。

通过随时观察自心，明白每一念生起的因果，长期观察，便能对自心有明确的自我认识，既知道自心的明显运作状态，知晓自己的心理活动模式、人格、性格、习气等，又知晓自己阿赖耶识的库存，知晓自己的潜力和潜在的烦恼，对自己的根器和修行的进退程度，有比较准确的把握。若发现心理障碍、心理疾病，可从阿赖耶识进行解析，弄清病因，进行对治。

2. 识破阿赖耶识中种子的浮现，及时对治。佛教徒修行过程中，因持戒、念佛、持咒、坐禅等，会逼使阿赖耶识中储藏的烦恼种子浮现于意识层面，其表现是不自觉地、往往是无缘由地滋生种种妄念、烦恼，或稍起联想、一触外境即生烦恼，或妄念、杂念泉涌，难以遏止，如憨山《梦游集》卷二《答郑琨岩中丞》说参禅者功夫得力时：

外境不入，唯有心内烦恼无状横起，或欲念横发，或心生烦闷，或起种种障碍，以致心疲力倦，无可奈何。

认为“此乃八识中含藏无量劫来习气种子，今日被功夫逼急，都现出来”，强调“此处最要分晓，先要识得破，透得过，决不可被它笼罩，决不可随它调弄，决不可当作实事”。若识不破，不能及时对治，则不仅干扰修定，甚而会导致心理变态及整体的心理失衡，表现为性欲亢进、脾气变大、瞋怒异常、吝啬小气、嫉妒心强、坚执邪见、个人野心膨胀等，及强迫症等心理障碍，心理承受力太弱者则可能导致精神病，佛门谓之“魔事”。智者大师《小止观》卷下将这种现象称为“烦恼发相”，烦恼的膨胀还可能导致造作恶业。《摩诃止观》卷八解释说，修观时因“观察不已，击动烦恼，贪瞋发作”，比喻为流水看似不急，若以木桨搅动，则涟漪飙起；如健壮之人，貌似无力，若遇触逆，则勃然大怒，又如触动睡狮，哮吼震地。当代超个人心理学也发现，静修可能会导致巨大的潜意识能量活跃，可能会使精神病人或边缘性人格障碍者受到打击。“灵性救济”（走火入魔的处理）乃当今西方心理学家的一项棘手任务。

《大乘要道密集·道果延晖集》从气脉的角度解释密乘禅定修习中烦恼妄念增盛的现象：由于观想心间咒字等，身中之气集中于心脏部位（阿赖耶识所在处），令人“无由自生种种烦恼”，修习至此，称“自生烦恼定”。继而，因气进入并充满左右二脉，精血增盛，提供了滋生妄念烦恼的生理基础，从而不假于境，也会自然生起种种妄念，称“自生妄念定”。这是修行进程中最

# 自在之行——佛法正道论

艰险的一段路程。

对修行中浮现的烦恼，必须及时对治。《摩诃止观》卷八说，小乘先用对治、转治、不转治、兼治、具治五种方法对被功夫击发的烦恼，然后以观四谛之“谛智”观苦、空、无常、无我。大乘则多用观所现烦恼妄念本空、无生的“第一义”治之，当观：

空无生中，谁是烦恼？谁是能治？尚无烦恼，何物而转？既无所转，亦不兼具。但以无生一方，遍治一切也。

憨山《梦游集》卷二《答郑琨岩中丞》指示参修中妄念烦恼无端生起时的对治之法为：须抖擞精神，奋发勇猛，专心修行，若念佛则猛利念，若参禅，则提起本参话头，就在此等念头起处，用力追究：我这里原无此事，此念向何处来，毕竟是什么？决定要见个下落。若藏识中习气爱根种子坚固深潜，话头用力不得处，观心照不及处，自己下手不得，“须礼佛诵经忏悔，又要密持咒心，仗佛密印以消除之”。

3. 损伏增益，转依阿赖耶识。现行的心理活动模式和特性，受往昔所形成的种子制约规定，本来便具有一定程度的不自主性、外在性，使人天生有种种人欲妄情，再加上人间种种邪见的熏染、物欲的诱惑、恶友的教唆等强大外缘的影响，难免孳生佛教所说的各种烦恼，而前七识现行的活动，虽念念生灭，但念念都会结成种子，落于八识田中，不断熏习阿赖耶识，令阿赖耶识中已有的种子功能增长，还可以新熏成种，给阿赖耶识仓库中增添新内容。《大乘入楞伽经》卷三云：

意识分别境界，起执着时，生诸习气，长养藏识。

习气，即种子，长养，即熏习。久熏成习，便有决定人心理活动模式的巨大力量。如初次抽香烟而感到香烟有味，下次看到香烟时，会自然产生再抽一次试试看的欲望，这欲望便以初次抽烟觉得有滋味（受）形成的种子为因。若多次抽烟，则抽烟的种子增长成习，形成难以戒除的烟瘾。熏习，使心理活动具有自行“增益”的性质，就像种子所生的植物能自行生长繁殖，《大乘阿毗达磨杂集论》卷三解释：

增益者，谓前际修善、不善、无记法故，能令后际善等诸法展转增胜，后后生起。

我人数十年来浸泡于花花世界中，日日被声色名利所诱引，贪这爱那，追求不已，在自己的八识田地中不知种下多少贪爱世间的种子，自然会成为来世不自觉地再受生于此世间的因。心理活动的这种特性，使众生不由自主地陷入烦恼的污泥中难以自拔，也提供了积极行善修德可以自塑美好人格乃至修行解脱的可能性——不仅烦恼可以自行增益，善法、无漏法也可以自行增益。阿赖耶识中的种子，也无非是自己所种，责任还在自己。人的心理活动模式作为一种异熟果报，有一定程度的被动性，但也具有更大程度的自主性、主动性。今研究发现：在决定人类善恶行为的诸因素中，属于阿赖耶识种子所生的异熟果报的遗传基因，起百分之四十的作用，那么还有百分之六十的自主性。人皆禀有思、慧、胜解、精进等作用殊胜的心理功能，完全可以用理性、智慧和意志自控其心，以理制情，以道德胜人欲，自我熏习成美好的心灵。家长、教师、宗教师、社会文化等可以教育、帮助人们树立正见，熏习成健康心理、完善人格。阿赖耶中的有漏种子，可以由修习佛法，用种种方法不令其烦恼种子遇缘生恶果，以如实知见的智慧将其舍弃、制伏、消灭或转化，使善、无漏的种子增长。修行者应时刻关照自己的心理状态，把握自心，警觉烦恼的露头乃至烦恼种子的发动和新生，以智慧照察潜藏的烦恼种子，自宰其心，止恶修善，多种善法、无漏法种子，将杂染、无序、非自主的凡夫型心理模式逐渐熏习成智慧、清静、自主的圣智型心理模式。

据《瑜伽师地论》卷五十一，损伏有漏种子的途径有三：

一是远离损伏。知晓、厌离染污的过患，决心离染，出家修行。

二是厌患损伏。由修不净观等，厌患诸欲。

三是奢摩他损伏。由修习禅定，证得正定，以定力及超过欲乐的禅悦损伏烦恼。

正见及常行善法，也可以损伏不善种子，邪见及常行不善则可以损伏善种子。损伏，只是压伏有漏种子不生现行，不能消灭、永断烦恼种子，当然也不能消灭善种子。只有以佛法的出世间正见修观，或参禅见性，证得与真如相应的智慧时，能永断一切三界染污种子。同论卷二说，断烦恼而转依的小乘圣者，“于一切善、无记法种子，转令缘缺”而不现行，若入无余涅槃，则连一切善、无记种子也被损害，不感将来的异熟果。大乘菩萨则“转得内

缘自在”，令其出生善法以利益众生。

损伏烦恼种子，不仅须注意平时、修法时烦恼种子的浮现，而且须主动地引出潜藏的烦恼种子，予以损伏、转化。这在显密教法中有纵念、引出、增益等多种技术。纵念法，谓纵任念头起灭，其要点是当烦恼恶念汹涌泛起时，不加遏制，而以旁观者的眼光冷眼看其起落，不让恶念作主而发起身口的恶业。引出法，是主动地想象能使自己生起烦恼的境相，主动引出潜伏的烦恼而对治之。增益法，谓贪瞋等烦恼炽盛，用其他方法不能制伏时，用增加的方法任其释放，是一种“以毒攻毒”的技术。

实际上，大乘菩萨行六度，都有深入社会生活和众生中主动引出烦恼种子以转化的用意。如修布施度，要在最关系自己利益乃至身家性命的事上无住相布施，如此行时，我法二执的种子必然会被引出，若能以三轮体空的般若智慧慷慨布施，则我法二执种子自然会被转化。

勤修戒定慧，用主动的方法损伏烦恼种子，修到阿赖耶识中的烦恼种子无力起现行，达阿罗汉、辟支佛或大乘八地以上菩萨，才完成阿赖耶识的转依，舍弃杂染的阿赖耶识之名，其时的阿赖耶识没有了藏摄烦恼种子的作用，只起藏摄善法、无漏法种子、编排业报的作用，名异熟识。修到佛地，阿赖耶识中的我法二执种子完全被清净，阿赖耶识才究竟转依，其时名为阿摩罗识。

阿赖耶识虽然是染净之本，解脱必须清净阿赖耶识，但阿赖耶识自身不能修行，也不能开悟见道及见自身，经言：“心不自见心，如指不自触。”阿赖耶识的转依，必须用第六意识，逐渐转阿赖耶识为大圆镜智。《大乘义章》卷三云：

六中意识起闻思修，熏于本识，成闻思修善法种子，本熏无明，令其渐薄，无明薄故，起阿陀那执我亦薄，执我薄故，生起六识起惑亦薄，如是展转，有过斯尽，有德皆备，真修如是。

又说悟解第八识有三种观：

一是息相观，观生死、涅槃，本是真识，随妄所起，证实返望，由来无妄。妄想既无，焉有随妄生死涅槃之法相可得？

二是实性观，内照真实如来藏性，唯是法界恒沙佛法，同体缘集，互以相成，不离不脱，不断不异。以诸法同体缘集互相成故，无有一法别守自性。虽无一性，而无不性。体性常然，古今不变。

三是真用观，观察一切诸佛菩萨化用之门中，圆具染净、三乘一切诸法，故能以烦恼作佛事，能善入二乘法门，能善入一切菩萨作用门，虽得涅槃，不舍菩萨行，乃至能示现成佛，充满法界而无穷尽。

即便参禅，虽然古人说“离心意识参”，但真正下手，也只能用第六识相应的思、寻、伺、疑、慧等心所去参。

## 阿赖耶识与开悟、见道

阿赖耶识虽然是染净之根本所知依、所依界，然并非如末那识之为见道、开悟的关键。依不讲阿赖耶识的小乘及中观学见地修观，也可以见道、亲证真如。见到阿赖耶识与否，甚至不是区分内外道、大小乘的标准。见道以上的小乘及大乘中观派圣者，也可能不见阿赖耶识，而未见真道的外道，也可能见阿赖耶识。南传佛学说在近分定（初禅未到地）定中，常会落入有分心，这有分心即是阿赖耶识的密意说。《楞严经》卷九说识无边处定“唯余阿赖耶识，全于末那半分微细”，意谓此定以一点灵明意识缘广大无边的阿赖耶识为特征，末那识也被抑制到只剩一半。一类经论中说阿赖耶识非外道及声闻、缘觉境界，当是指阿赖耶识的体性及究竟了知阿赖耶识而言。

按此，见到阿赖耶识，起码不能作为见道、开悟与否的唯一标准。因为就所见阿赖耶识言，有性、相之分，从相上讲，如《阿含经》及唯识今学所言阿赖耶识，是杂染的，生灭恒转如暴流，并非堪使人获得解脱的法性、真如、出世间法，见到此阿赖耶识，未必见道。护法系唯识学只以亲证诸法二无我性所显真如为见道。世间与出世间的区别，唯在无我、自性空，在染污末那的俱生我执是否打破。

唐宋以来的禅师们，一般遵循唯识学慈恩宗义及《楞严经》卷十破识阴方入菩萨金刚乾慧地之说，认为透过阿赖耶识，才是尽识阴、见心性，多强调在“无明巢窟”——第八识上做功夫，“离心意识参”，掀翻无明巢窟，迸露真常心体。大慧宗杲禅师曾说：

殊不知这猢猻子不死，如何休歇得来？来为先锋去为殿后的不死，如何休歇得？

“猢猻子”，喻前六识，“来为先锋去为殿后的”指第八识。憨山大师谓由



# 自在之行

——佛法正道论

破第八识起修，方名真修，其《梦游集》卷八《示玄机参禅人》曰：

忽然藏识迸裂，露出本来面目，谓之悟道。

从宋代以来宗门流传的破“三关”说看，参禅者现量见第八识，一般只是破初关，于念头灭、三际断处，阿赖耶识呈露，亦即南传佛学所谓有分心，藏密所谓母光明，此阿赖耶识未必离杂染，也不足以断疑，若未离染污末那的执着，未断对佛法的疑惑，即可能堕入外道。在初关破本参基础上继续参或观，到亲证诸法无我，阿赖耶识亦空，六祖所谓“本来无一物”，才算是初见心性空的一面，宗门谓之“大死一番”，豁破重关，相当于小乘见道。若止于此所悟真心的保任，只是“随缘消旧业，任运着衣裳”，则可能堕于二乘，古代禅人如此者居多。继续参究或观修，破末后牢关，才算大彻大悟。太虚大师《曹溪禅之新击节》说得明白：

禅宗悟本体禅、主人翁禅，所悟虽亦离言法界，在异生位仍即阿赖耶、异熟识。前六刹那不生，末那我受执藏暂现。此若执实，虽悟唯心，不悟无性，或入外道。了幻无性，取无性空，不透末后，或归二乘。进悟无性心源含融万法，乃大彻了。

是故《解深密经》云：“阿陀那识甚深细，一切种子如暴流，我于凡愚不开演，恐彼分别执为我”——执为我，即执为性，我即（自）性，未悟无（自）性，故入外道。然在凡位欲求顿悟，除悟此阿赖耶识，亦别无真体，《楞严经》谓“真非真恐迷”，阿赖耶识虽然不能说就是真心，然离阿赖耶识而求真心，终了不可得。

若依地论师南道派等说，以阿赖耶识为清净如来藏，故见阿赖耶识即是见道、开悟，则此悟，须悟阿赖耶识真空妙有的体性，而非仅见阿赖耶识之相。若依《起信论》等说，以阿赖耶识为真妄和合，则觑破阿赖耶识之妄而见其真，亦即见其如实空又如实不空的体性，方为开悟、见道。若依九识义，以真心为第九识，则见第九识之本来常证真如，或转第九识为亲证真如的法界体性智，方为开悟、见道，而此第九识，亦即杂染及真妄和合阿赖耶识之真如、体性。

总之，不论如何理解阿赖耶识，只有亲证人法二无我所显真如，方为真正开悟、见道，《楞伽经》谓“当依无我如来之藏”，作为“印中之印”、佛法心髓的诸法无我，乃是判别诸乘诸宗见道与否的共同标准。

# 中篇 禅净密指要

## 九、观音圆通法门释

在辽阔的大乘佛教文化圈内，佛教圣者中影响最为深广、知名度最高者，莫过于大慈大悲、救苦救难、施予无量众生安全感的观世音菩萨。然而，从来祈祷观音菩萨保佑救度者无数，了解观音菩萨因何成道，并学做观音菩萨者，并没有多少。《楞严经》观音圆通章，记载观音菩萨自我介绍其当初循何路径修行，何以成就有感必应的不思议功德之原理、方法，其意旨，不仅在教人信赖依怙观音菩萨，而且在教人开发自性本具潜能，学做观音菩萨。观音菩萨修证圆通的方法，被选定为最宜于此世界众生修习的法门，历来为禅宗、净土宗等所宗本。这段经文言简意赅，古今诸家注疏不无歧异，初学者往往难以领解。本文特融会诸疏，参以己见，予以解释，以供学做观音、学修观音圆通法门者参考。

### 一门深入与观音圆通

经载：释迦牟尼佛因侍者阿难遭被摩登伽女所摄之难，循循善诱，多方为阿难解析解脱的关键在于体证本来心性，阿难及法会大众俱闻十分微尘数佛异口同音告言：

汝欲识知俱生无明，使汝轮转生死结根，唯汝六根，更无他物。汝复欲知无上菩提，令汝速证安乐解脱寂静妙常，亦汝六根，更非他物。

众生因眼耳鼻舌身意六根的无始无明积习，不知六识所分别的色声香味触法六尘相，皆缘生如幻、唯心所现，而执之为离心实有自体，其相状、性质确实如此、只是如此，于是被六尘幻相所吸、所粘、所缚，盲目地跟着感觉、知觉走，生命能量被六根所起烦恼恶业作无价值、负价值的耗散，迷昧本来清净自在的心地，酿成六道轮回的苦果，如佛所言：“六为贼媒，劫自家宝。”欲求解脱诸苦，还必须从六根着手，解除六根门头的无明烦恼之结。释

尊以挽巾为六结、又解结为比喻，说明“六解一亡”的道理。

六解一亡的捷径，是从六根中选择一根深入观修，谓之“一门深入”。佛言：随拔一根，脱粘内伏，伏归元真，发本明耀，耀性发明，诸余五粘，应拔解脱。

于六根中随选一根，内向调伏自心，把心从尘相泥垢的胶粘中拔出来，令其复归于未起妄念、本不生灭的本元真性，使心性本具的智慧光明放射。当智慧放射光明之时，其余五根的粘缚，也自然一齐解脱。文殊菩萨以偈颂概括这一门深入的法要说：

虽见诸根动，要以一机抽，息机归寂然，诸幻成无性。六根亦如是，元依一精明，分成六和合，一处成休复，六用皆不成。尘垢应念消，成圆明净妙。余尘尚诸学，明极即如来。

意谓六根虽然都起妄动，但离妄归真，最好是先抽掉其中一根发起妄动的机关，使妄念止息，归于寂然不动的本元真心，其时六尘幻相的本来空性便会自然显露。六根共依一个能觉之性而有，由六种感知器官的分工，分成眼耳鼻舌身意，缘色声香味触法六尘，生种种法，就像一条手巾挽成六个相连的活结。只要一根的妄动止息，六根的妄动也就一齐止息，就像只要解开手巾所挽的一个结，其余诸结也便同时解开，恢复手巾的本来面目。六根妄动一旦止息，六尘垢染便当下消亡，呈现出心体圆明净妙的本来面目，这即是明心见性、见道。如果还有烦恼习气未断尽，便是功果尚未圆满的有学位圣人，到烦恼尽净，觉性圆明至极，便入了如来大觉之位。成佛捷径，便是如此。

一门深入，并非如吕澂先生《楞严百伪》所言，为余经所不宣，而是大小乘各种禅入门的通途。如小乘禅二甘露门的数息观，是从摄鼻根入门，不净观是从摄眼根入门，大乘禅的念佛三昧、真如三昧，是从摄意根入门。密乘禅本尊瑜伽虽重三密相应，同时摄身、口、意三根，但也说仅从一密尤口密入门，亦可成佛。从一门入，以一摄六，易于集中心力，是修习止观的捷径。就像打仗，先集中优势兵力攻克敌方薄弱的一翼，是克敌制胜的妙计。

六根乃至十八界，虽然皆可一门深入而达圆通，但六根现行的功用不无圆通与否之别。一门深入，应选择一个最具圆通性、最适合个人根器的根门深入，就其圆通性而返归心源。

为详细阐明此意，佛不自讲说，而命会中诸大菩萨、大阿罗汉，各各汇报

# 自在之行

——佛法正道论

自己当初发心修道人三摩地而获圆通的门径，诸圣者一一应命呈说，所入门径各有不同，六根、六尘、六识、六大，无所不有，共成二十五种圆通法门，以证明无论从六根、六尘、六识、六大中任何一门入手，向内反观能见闻觉知的常住自性，摆脱向外驰逐六尘境相的妄念之粘着系缚，一条路走到内心深处去，都可趣归心源性海。诸圣各各呈说后，佛评价他们的修行“实无优劣、前后差别”，门门皆趣解脱之域。然法贵当机，乃命文殊菩萨对二十五圆通法门进行拣选，选出其中最适合阿难及佛灭度后此世界众生的根机，因而最易成就的法门。

文殊菩萨对二十五圆通法门一一作了评论，认为前二十四种法门，皆未能以现行最具圆通功用的根识为依靠，都不当机，唯有最后一门观世音菩萨所修从耳根证圆通的路子，最为契机。其偈云：

我今白世尊：佛出娑婆界，此方真教体，清净在音闻。欲取三摩提，实以闻中入。

谓音声是这个世界出世的佛说法的载体，众生是从耳门听佛说法而入佛法之门。禅修，也应以耳根为门而入：

此是微尘佛，一路涅槃门，过去诸如来，斯门已成就，现在诸菩萨，今各入圆明，未来修学人，当依如是法。

我亦从中证，非唯观世音。

从耳根入门修证圆通，不仅是观音菩萨的成功之路，而且是十方三世诸佛菩萨、包括文殊菩萨自己所入的涅槃之门。未来的学佛人，自应循此门径。偈还说：

成就涅槃心，观世音为最，自余诸方便，皆是佛威神。

高推观音法门最为第一，此外的其他圆通法门，都是仗佛威神法力加持的方便道。

## 耳根为何“圆通超余者”、“方便易成就”

所谓“圆通”，意为周遍无碍或圆满通达法性。《三藏法数》释云：

性体周遍曰圆，妙用无碍曰通。

周遍无碍、超越时空者或圆满通达万法体性的智慧，从世间的任何物质现象和学问知识中是无法找到的，宇宙万物，无不在时空中生灭变易，无不有碍，无能周遍，门门科学，种种知识，无不局于一隅，无不在增长翻新。

周遍无碍、具超越性智慧的“圆通”，只有到世间最为灵妙之物——人心中去找。然“集起曰心”，人心，从现象来看，无非是眼耳鼻舌身意诸根识功能的集合体，六根中，眼、鼻、舌、身、意五根，显然都是因缘和合而生识，因而其功能也决定是生灭无常、有限有碍的，如文殊菩萨偈所说：

目非观障外，口鼻亦复然，身以合方知，心念纷无绪。

眼睛视物，必须借助境物当前、无遮障、有光明等诸缘，任缺一缘便无法形成可以辨知的视觉映象，一层薄窗纸，便可隔断视线，纵目所及，不过八里十里。口舌的味觉功能更多局限，只有把东西放在嘴里，接触舌头，才能辨知其味道。身根的触觉作用也是如此，须得皮肤接触，才能得到有关的冷热软硬等触觉。鼻根的嗅觉功能稍灵敏些，可以隔几米远闻到花香粪臭等气味，但再远些就闻不到了。意识所起的念头，纷来沓至，此起彼落，有如江河的波浪，没有一刻能停得住。总之，眼、鼻、舌、身、意五根，都是有碍、有局限性的，其功用并不圆通。但耳朵的听觉作用则不同，在讲六解一亡之前，佛便以“击钟验常”的教学方法，把耳根的闻性本来具圆通性的道理讲得很明白，文殊菩萨更以偈总结说：

譬如人静居，十方俱击鼓，十处一时闻，此则圆真实。隔垣听音响，遐迹俱可闻，五根所不齐，是则通真实。音声性动静，闻中为有无，无声号无闻，非实闻无性。声无既无灭，声有亦非生。生灭二圆离，是则常真实。纵令在梦想，不为不思无。

大意是说，听觉不受空间方位的限制，东南西北、上下左右、四面八方来的声音，都可以同时听到；听觉还能超越障碍物，即使隔堵墙，也能听到墙那边的声音。大点的声音，就是远在几十里之外，也能听到，据说过去北京大钟寺的钟声，便可远传三五十里。声尘（现在知道是声波）虽然也是依因缘生、生灭不住，动则有声，静则无声，但那能听闻的觉性，并不生灭动静，如佛为阿难击钟一下，令闻其声，钟声消歇，耳际虽无声响，现寂静相，但只是声尘（声波）未来耳边，并非闻性亦随钟声消失，试再击钟一下，还能了了听闻，说明只是声尘在听闻中生灭动静，能闻之性从来未尝生灭，而是不生不灭，常觉不动，即使在梦中，闻性亦未必完全失去作用。佛举例说，有一人酣睡，其家有人在舂米，这人梦中便会听到钟鼓响，醒后方知是杵音，说明其能闻之性并未完全眠昧。能闻之性既然不生不灭，能超越空间、物质

# 自在之行

——佛法正道论

障碍，岂不正是圆通之物？文殊菩萨偈谓“众生迷本闻，循声故流转”——众生从来不知自己的能闻之性不生不灭、周遍无碍，只知道追随生灭无常的声尘，被声尘牵着转，一会儿被好听的软言媚语所诱，一会儿被难听的斥骂之声所恼，被噪音所干扰，整日驰逐不息，眼鼻舌身意五根也莫不如此，被虚幻的色香味触法五尘所吸所缚所扰，终生不得安宁自在，万劫难得出离生死。佛在经中谆谆告诫我们：

以诸众生无始来循诸色声，逐念流转，曾不开悟性净妙常，不循所常，逐诸生灭，由是生生杂染流转。若弃生灭，守于真常，常光现前，根尘识心应时销落。想相为尘，识情为垢，二俱远离，则汝法眼应时清明，云何不成无上知觉！

欲图超出生死流转的恶性循环，只有逆转无始以来被色声香味触法牵着的积习，离生灭变幻的色声等六尘，守住本来真常的觉性，当自性常寂的智慧之光进现时，根尘识三缘和合而生的妄念烟云便会销落于自性空中，远离了六尘云翳和妄情积垢的遮蔽，能窥见万法真实体相的慧眼便会打开，到得那时，成佛与否，都成了剩语。

经中力说耳根圆通，只是说耳根现行的功用较其余五根更具圆通性，就其圆通功用，修证圆通，犹如就路还家，最易下手，并非说其余五根绝对不具圆通性，不可作圆通之门。经中以空间的四方与时间的三世相乘，说六根最多具一千二百功德，其中眼、鼻、身三根最为有碍，功德不圆，仅具八百功德，耳、舌、意三根各圆具一千二百功德。耳、舌、意三根中，与舌、意二根相比，耳根的功德显然更为圆通。

从闻思修入三摩地，从最具圆通性的耳根入门观修，脱粘内伏，伏归元真，明见自性，观世音菩萨是成就的典型。经中载他应佛教敕，为阿难及后世众生自述当初发心修道的缘起说：

忆念往昔无数恒河沙劫，于时有佛出现于世，名观世音，我于彼佛发菩提心，彼佛教我从闻思修，入三摩地。

观世音菩萨发心修道，是在无数恒河沙劫以前，当时出世的佛也叫观世音，表示这位佛是从耳门证圆通而特得观听自在。观世音菩萨在观世音古佛那里受三皈依，听佛说法，发上求佛道、下度众生的大菩提心，然后按观世音佛的教导，修止观法门。观世音佛教他的修学次第，是“从闻思修入三摩地”，

与释迦牟尼佛三乘教法皆循闻、思、修的次第一致。闻，谓听闻佛说法，牢记其言句，理解其义理，获得闻慧。佛佛道同，观世音佛所说的法，自当与释迦牟尼佛所说法一味，无非以四谛、十二因缘、三法印、一实相印、三学六度等为核心。而观世音菩萨所得的闻慧，尤应以从耳根入门证圆通的原理、方法为精要，一如《楞严经》中释尊为阿难及后世众生所开示者。思，是对所闻的教法深思熟虑，在禅观中抉择其义蕴，深心领悟，获得确认为决定如此的思慧或正见、观照般若。修，谓以思慧、正见、观照般若为主导，真履实践，修学三学六度等，获得超越言思的实相般若或修慧，以之断烦恼、入涅槃，所修诸行中，以修心修定慧特别是修慧学或般若度，为证得修慧的直接途径。这是显密诸宗、三乘佛法修学的通途，耳根圆通法门也不能例外。标榜“教外别传”的祖师禅，其实亦不出这一路子，昔日初祖达摩大师，便以“藉教”（借助经言得闻思慧）为“悟宗”（明心见性）的前提。至于修禅必备的重要加行持戒，自亦当包括于闻思修中。古人注疏多以“从闻思修”分配以下修证耳根圆通法门的次第，释闻思修的“闻”为反闻自性，这样便忽略了得闻思慧或正见的必要加行，为一重大失误。

观世音古佛教诫的先发菩提心、次得闻思慧，是修定习禅必备的资粮和加行，三乘教典对备足资粮加行至为强调，不具资粮加行而修定，容易起障入魔，不可能见性证果。现在有些人参禅入魔、长参不悟，其根本原因，便是不具真正发心及得闻思慧的加行，仅死抱一句话头以为究竟佛法，不按佛陀开示的正道次第修学，盲修瞎练，只能是自误误人。

观世音古佛所说“入三摩地”之“三摩地”（梵 Samsdhi），意译为定、等持、心一境性，泛指持续专注一善缘而离散乱昏沉的心境。此经中的三摩地，尤其二十五圆通法门的三摩地，并非泛指一切定境，多指获证圆通、通达心性而安住不动的定境，名“金刚三昧”，为《般若经》等所举百八三昧之一。观音菩萨所入的三摩地，经中具称“如幻闻熏闻修金刚三昧”，意为从闻性熏修证如幻三昧的金刚三昧。如幻三昧，谓于此定中，能通达一切诸法悉同幻化，因而能起如幻术般的神通变化，《大智度论》卷四七谓住如幻三昧中，“能于十方世界变化，遍满其中”。金刚三昧，谓于定中彻证法性，其定力、智慧犹如金刚一样无坚不摧，能断灭一切烦恼，“于诸法无不通达，令诸三昧各得其



用”。这种三昧，一般说为三乘行者功果将圆满时，最后所证穷尽法性、断尽烦恼的三昧，实为《起信论》所说真如三昧、一行三昧，禅宗所说一行三昧、般若三昧圆满彻证时的境界，亦即经中所奉为主题的“首楞严（健行）三昧”。冠以“如幻闻熏闻修”，表示此三昧从耳根入门、以闻性熏修而证圆通，在自在观听及幻化方面的功德特别突出。

## 耳根圆通的修证次第

观世音菩萨对他当初从耳根入门修证如幻闻熏闻修金刚三昧的次第，亦即观世音佛所教闻思修中“修”的过程，介绍得十分精彩扼要，有人分为六步，笔者认为宜分为三大阶段。第一阶段是：

初于闻中，入流亡所，所入即寂，动静二相，了然不生。

最初入门观修，是从“闻”入手，这里的闻，与前面“闻思修”的闻，含义有所不同，当为文殊菩萨偈所言“反闻闻自性”的闻。偈云：“将闻持佛佛，何不自闻闻？”——只知听佛说法，记诵佛所说如标月之指的言句，何如按佛所示法则去修心，依佛指月之指所指的方向，去反闻自己的能闻之性？这句话中的三个“闻”字，第一个为听闻义，第二个为反闻义，第三个为能闻之性义。偈又说：

大众及阿难，旋汝倒闻机，反闻闻自性，性成无上道，圆通实如是。

教诫阿难及我等众生，拨转自己倒客为主、只知向外追逐声尘的机关按钮，令其指向内心，用听觉去向内心深处反听能听闻的自性，只有依靠那常住不变的自性，才能成就无上佛果，这是观音圆通法门的基本法则。“十方微尘佛，一路涅槃门”，十方世界的无量诸佛，都是沿着这条路到达涅槃彼岸的。

反闻闻自性的具体方法，经中未详言，据笔者管窥，当有如下三途：

1. 听到自然音声时向内反闻自性。这大概是观世音菩萨当初所用的方法。反闻闻自性，应在耳根触声尘、听闻的功用显现——听到音声时，一反从来只知分别音声相、心意循声尘流转的习惯，向内细细观听那能听闻的自性。据说观世音菩萨当年修行时是在大海边，听海潮的声音来了又去，乃就此听海潮时，向内反观不来不去的能闻之性。这个功夫任何场所、任何时候都可以做。人在醒觉时，只要不是特别专注于某一点，耳边总有声音，在城市里

整天有机动车的轰鸣和汽笛声，想不听见还不那么容易，即使走到深山古刹，在人声俱寂的深夜，也还有鸟啼虫鸣，及风吹水流之声，就是万籁俱寂，只要稍微静下来，便会听到自己的呼吸声、心跳声，像箫笛虫鸣似的“心音”，乃至血液流动之声。凡有声音时，都可做反闻功夫，若是利根，回光便可顿悟，钝根人反复用功，真积力久，也终会有心华发明的一天。

2. 于自念自听中反闻。这是由耳根入门修止，在止的定心上修观，念佛禅的执持名号和密乘瑜伽的口密（持诵真言），便是循此路径。修观音圆通者，最好持诵“南无观世音菩萨”的圣号，或持诵观世音菩萨的真言如六字大明咒等，祈祷观世音菩萨加持。或持阿弥陀佛名号，或持其他真言亦可，先口念耳听（出声念），一字一句，听得清清楚楚，不为散乱昏沉间杂，摄心渐趋一念；次则转为心念心听（默念）；继而转入神念神听（在意识深层默念），到这时便能恒久入定。不少人把这个功夫叫做反闻自性，实际上这还只是系心声尘以修止。须在定心中，向内反观体究能闻的自性是什么，才能算作反闻自性。也可播放唱诵观音名号等的录音，先摄心静听，待心寂定后反照闻性。这样在止的定心上反闻观修，一旦照见自性，较易长久定于所见自性上，进入定慧一体之境，是一条较为稳当的路子。也可用反闻自然音声的方法，止观并行，边念边反闻。若先有反闻自性的作意加行，则只要直下持念佛号、真言，至念而无念时，也往往会获得顿悟，见到自性。若无加行，则虽力极功深，往往住着于世间定境，难得发慧。

3. 以特殊方便顿观。可用一引磬或金刚铃，于放舍万念、不住不着中，鸣击一声，专注观听，闻声与反闻同时进行，全身心融入其深长细微的余音中，当余音声歇之际，抓住那寂然不动的刹那，以正见护持，便可顿见寂然不动的能闻之性。

反闻自性的功夫，虽然是从耳门去闻，实际上主要还是用第六意识去观照。第六意识，是修习一切止观的主人翁，具有照了宰御乃至缘无为法的殊胜功用，反闻自性也不能离了它。经中不说“反观”而言“反闻”者，盖反闻，指第六意识与耳识相合，去反闻能闻之性。闻的作用为现量，反闻，意味着这种功夫不是意识纯用概念分别的思惟方式去推度穿凿，而是用与耳识相合的意识现量去细心地反照。这种功夫要反反复复、绵绵密密地做。想摆脱无始以

# 自在之行

——佛法正道论

来心识与声尘粘合不分的强大惯性力量，把能闻之性从听闻过程中剥离出来，不是轻而易举的事，必须勤勤用功，徐徐深入。经中用一个“旋”字来描述这一过程，极为形象。旋，就像把螺丝帽从螺母上旋下来，是要耐心地一圈圈拧旋，不可能一下子拔出来。

做反闻自性的功夫，起初必然杂念纷沓，常把反闻之心打断，用力摄心，散乱昏沉渐渐被降伏，向内反闻的功夫连成片、接成流，如水流连续不断时，便是经中所说的“入流”。此所谓“流”，是连续专注反闻自性之耳具意识流，而非入圣流、预流果之流，南宋戒环法师《要解》称之为“法流”。此入流，与宗门参禅功夫中的“打成一片”大略是同一境界，密法名为“流水相续三昧”。当反闻入流、力极功深之时，便会忽然忘失所分别的声尘相和所反闻的闻性之相，这叫“入流亡所”。宋长水子睿《义疏》释云：

初观闻性，返照离缘，不随前尘流转起灭，故云入流亡所。

所，与“能”相对待，指所观所闻的对象。“亡”是无意识地、不知不觉地失掉，就像人丢了东西，总是在不知不觉之时。若故意想忘掉、丢掉所观所闻，这故意忘弃之一念，便成了“所”，反而不易忘失。就像人故意丢掉一件不喜欢的东西，心里也还是知道那东西丢在什么地方。入流亡所，须由反闻功力纯熟，自然而臻。而意外的境缘，对打破能所，获得顿悟，往往能起促成作用，如忽然听到一声惊雷等。

能、所互相依待，成一因缘和合法，有如三支芦苇互相支撑而竖立，随去一支，余二即倒。所闻既已忘失，能闻也便失去了依待，于是能、所顿消，一个离因缘和合、不生不灭的心地，便会自然豁露，这叫“所入即寂”。“所入”，指所反闻的自性，文殊菩萨偈云：

闻非自然生，因声有名字，旋闻与声脱，能脱欲谁名？一根既返源，六根成解脱。

能闻的耳识，依所闻的声尘而有，非自然本有，如听到汽笛声的“听到”，不离所听的汽笛声。当旋归本元，摆脱声尘的粘合之时，耳识随声尘而忘失，那被解脱的闻性，自是离名离相，“言语道断，心行处灭”，不正是孤迥迥、赤裸裸的本来心地？不正是离绝名言戏论的诸法实相？只要从耳根一门深入，返归心源，其余五根也就失去了能生起妄想烦恼的无明根株，自然一齐解脱，

就像从一条支流上溯到大河的源头时，也就到达了这条河其余支流的源头。修行者一旦达到此境，便现量见到了从未体认到的真常自性，见到了不同于生灭无常之万象的“常”、“寂”（离生灭去来）。《大日经·住心品》所言破第一重粗妄执而“见寂然界”的所见，盖即如此。见此真常，便能对佛法“涅槃寂静”等义理获得决定的信解，深信依自性必能解脱生死，证得涅槃，初步获得诸法无我的空智，亦即经中所说的“此根初解，先得人空”，解人无我。

当解悟真常自性、人无我理之时，并非是一无所闻，一无所知，若一无所闻、一无所知是见性，聋子、白痴岂不常见自性？“所入即寂”的寂，并非死寂，而是息灭烦恼妄动、显发本来空智和自性功用的寂。所入即寂，应是本心寂然不动，而观听自在，昭昭灵灵，声尘虽仍在耳识中来去，乃至听觉更为敏锐，听得到常人听不到的微细声，但声尘不再能牵粘本心，智慧照见“动静二相了然不生”。动，指声尘来到耳际，静，指无声尘扰动之寂静，有声与无声，都是耳识所了别的境相。“了然不生”，谓明明了了地照见动静二相本来无生，不生，即无生，并非听不到声音及无声音，而是见声尘（包括寂静相）生无所从来，灭无所去处，无一离心自有的实体，如同幻化，也就是以直觉照见动静二相的实相——缘起无自性（无性）、无生。文殊菩萨偈中的“息机归寂然，诸幻成无性”，即是此义。

观音菩萨修证金刚三昧的第二阶段是：

如是渐增，闻所闻尽，尽闻不住，觉所觉空。

第一阶段虽然旋闻归元，明见自性寂然不动，动静二相了然不生，但功夫尚未纯熟，定力尚未坚固，智慧尚未圆满。或者只是见到了“常”而尚未见到超越常与无常的真如；或者仅是刹那间的顿悟，仅解决了个知见问题；或者虽有定力，能保任所悟，但未达念念不迷、念念见性，还有被境缘所牵、迷失本心之时，须不断用功，故能闻与所闻的对立尚未打破，意识未完全转为智慧。依前所得正见修一行三昧，对治妄念，消融烦恼，正见提不起来时还须用反闻的功夫重新提起，使定力渐渐增长，这叫“如是渐增”。渐增，谓定力的增长、烦恼习气的净除必须渐积，禅门谓之顿悟渐修，经中称“理可顿悟，乘悟并消，事非顿除，因次第尽”。功夫纯熟，昼夜绝大多数时候能保任所悟不失，常恒安住于自性，不须作意做反闻自性的功夫，其时能闻与所闻的二元对立才能

打破，即“闻所闻尽”，尽，谓反闻的功夫已做到尽头，无须再做。到这境地，自觉恒常住于本来觉悟、昭灵不昧的真常心，古人喻为“似镜长明”。若住着于这真常心，于真常心起一丝有见，则不离大我之执着，《金刚经》所说我、人、众生、寿者四我相中的寿者相，误认末那识所执阿赖耶为大我，不得真正见道。只要有个能觉照的分别心在，则必有所觉境相（真常心相）为其依待，不得超出二元对立的因缘生法境界。须连这能觉之心亦不住着，“不住”亦不住着，谓之“尽闻不住”。如此，方能打破能觉所觉的对待，证见本来自性空，名“觉所觉空”。空，谓照见能觉所觉皆无自性，实相、心性超一切二元对待，离一切言思心行。用禅师的话讲，这叫“打破镜来与汝相见”。

修行到此，才初步证见诸法实相，得一切智，入三乘见道位，超出世间生灭境界。然所证的智慧尚不究竟，还须继续努力进修，走完修行的第三阶段：

空觉极圆，空所空灭，生灭既灭，寂灭现前，忽然超出世出世间。

第二阶段证空见道后，才真正进入修道位，断见惑，还须以所证的空智（一切智），断灭或转化自心烦恼，涤净烦恼习气种子，断尽思惑；更须以空智为指导修菩萨行六度四摄，断尽度人利生中所起的尘沙惑，通达一切济度众生的智慧方便，得道种智。修道位中，仍有能空所空的二元对待未被打破，只要尚有一思惑、尘沙惑未被消融于空智中，便有能空所空在。若住着于空，则不离法执，不显妙用，堕于二乘偏空，不能超越出世间。不住于空，六度万行齐修，修到福智双全，诸惑尽净，空智达到极圆，能空所空的对立被打破时，才破根本无明，超识阴（阿赖耶识所藏法执种习），远离微细生灭，真正寂灭的境界方才现前，其时始证金刚三昧，得无生忍，不仅超出世间生死，而且超出出世间的二乘境界。这就是经中所言：

空性圆明，成法解脱，解脱法已，俱空不生，是名菩萨从三摩地得无生忍。

得法解脱，谓解脱法执、所知障。得无生忍，一般说为七、八、九地菩萨境地，意为安住于诸法本来无生的正智而任运不动，不同于第一阶段的“了然不生”，仅仅是明了无生的理而已。

若以宗门的三关配以上三大阶段，则第一阶段可名初关，顿悟见性，此时所见，依慧思大师的说法，只是世俗谛意义上的自性清净心，宗密大师称之为解悟；依太虚大师的说法，其所见只是阿赖耶识，未全离染污末那的执着，

故不能断疑，还有可能退入外道见解。第二阶段可名重关，获得证悟，入三乘圣位。第三阶段可名末后牢关，拂除悟迹，任运自在，入七地以上菩萨位。

依藏密大手印的见修行果及四瑜伽修证次第，则第一阶段属见，初见光明体，属资粮、加行位。第二阶段属修或定，从专一瑜伽入离戏瑜伽，由资粮、加行位入初地见道位。第三阶段属行与果，从一味瑜伽入无修瑜伽，当八到十二地境界。

依相宗的大乘道次第，则第一阶段属资粮位，第二阶段从加行位入见道位，第三阶段从修道位至究竟位。

依天台宗六即佛义，则第一阶段属名字即佛、观行即佛，为外凡位，第二阶段从观行即佛至相似即佛，入内凡位，第三阶段属分证即至究竟即佛，从入初住断一分根本无明、证一分佛果功德，至究竟成佛。

又，以上三大阶段，既可作长时渐修证果的次第，又可作一念顿悟见性的次第。若能于一念间反闻自性，打破能闻所闻、能觉所觉、能空所空三层二元对立，则“一镞透三关”，一念顿了，见解齐佛。这即是经中所言“理可顿悟”。但即使悟齐诸佛，依天台六即义，也还只是名字即佛，只是悟理，尚须渐修，只有在事上证得三身四智，得到有如观世音菩萨的无碍妙用，才算实际证道，获得圆通。

历三阶段获证圆通的诀要，是以缘起性空的正见为导，以“不二正观”为方便，逐层打破能闻所闻、能觉所觉、能空所空的二元对待，真正达能所双亡、一真独露。此须以加行所得闻思慧为指导。若不深解“生灭灭已，寂灭为乐”、“应无所住而生其心”、“无智亦无得”等般若要领，不以为之诀，难免住着于某种世间定境，误认貌似寂静、实则微细生灭的心为真常自性，不可能打破能闻所闻、能觉所觉、能空所空三层一层比一层深细的妄执，证见本来空性。而经中观音菩萨所示修证三摩地的言句，即可奉为禅修的口诀，依之修持，较参看话头公案，更为稳妥。

## 圆通之果与自性观音

观世音菩萨从闻思修入金刚三昧、得无生忍后，证得圆通，智慧“十方圆明”，获得超出世间因果界和出世间二乘境界的济度众生之不可思议无碍妙用，经中总结为两种殊胜、四种不思议无作妙德。两种殊胜是：

# 自在之行

——佛法正道论

一者，上合十方诸佛本妙觉心，与佛如来同一慈力。

因为证得了十方诸佛所证得的佛心，与十方诸佛同一法身，同一心肝，也就与十方诸佛同一无缘大慈、同体大悲，由此大慈大悲力，能自然应无量众生之缘，化现出佛、独觉、声闻、梵王、帝释、自在天、大自在天、天大将军、四天王、人王、宰官、婆罗门、僧尼、居士、妇女等三十二种化身（“三十二应”），为众生说法，随其根性欲求，令其获得世间、出世间的种种成就。

二者，下合十方一切六道众生，与诸众生同一悲仰。

所证真心，无量无边，与十方六道众生同一性，以众生心为心，与众生心心相连，故能有感皆通，当众生遇危厄急难渴求观音菩萨济度拔救之时，能即时觉知，其婆心慈肠与众生的悲仰依怙之心相应（结合），获得十四种能施予众生无畏的功德，能令至心祈念者即时解脱水、火、刀兵、鬼魔贼难、王难等诸般厄难，远离贪瞋痴，满足生男育女之愿求。

四种不可思议无作妙德，是能现众多妙容，或慈或威，具千百万手眼，说一一神咒，能令观念其形其咒的众生获得无畏，能令无量世界的众生敬仰祈念，令其“求妻得妻，求子得子，求三昧得三昧，求长寿得长寿，如是乃至求大涅槃得大涅槃”，满足一切世间、出世间的善愿。

观世音菩萨何以由金刚三昧获得如此不可思议的无碍妙用？经中一一略示其原理，本文不拟一一详释。总而言之，观世音菩萨所证功德，为心性本来具有的圆通功德之实现。其所证心性，超越一切物质、空间、时间之障碍，超越能、所的二元对待，“根境圆融，无对所对”，“六根圆通，明照无二，含十方界，立大圆镜”，“见闻觉知不能分隔，成一圆融清净宝觉”，乃能无所不照，无所不知，表相为千眼乃至八万四千清净宝目，示观听无碍。心性超绝一切故，具足一切，具足六根、六识、六尘、六大等一切相用，而又超越六根、六识、六尘、六大相用。心性真空而妙有，妙有而真空，故能随念而转，随意变现，随缘出生世间、出世间的种种相用，现为千手乃至八万四千母陀罗手，表方便多门。由此能以自证无碍妙用、无作妙力加持自心性中的众生，尤其当众生具深心祈念观音菩萨慈悲救度的净缘时，其渴仰之心与观音菩萨的无缘大悲之净因立即相互感应，契合一致，接受观音菩萨加持的信息渠道畅通无阻，观世音菩萨所证超越世间一切障碍的无碍妙用、无作妙力就得以加持予众生，

激发众生心性本具的无碍妙用，从而发现为超越世间物质、时空等障碍的不思议感应。尤其是因观音菩萨从耳门证得圆通，自在观听的妙用最为突出，当众生至心称念表其证德的“观世音”名号时，最易感得菩萨的护念加持。《法华经·观世音菩萨普门品》云：

若有无量百千万亿众生，受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱。

确实诚谛不虚，古今感应斑斑，不胜枚举。而称名即得解脱的原理，在于观世音菩萨“不自观音，以观观者”，证得观听自在。

观世音菩萨由金刚三昧证得救度众生的无作妙力，乃其修道之初所发菩提心的净因所成熟的胜果。若不先发广大菩提心，虽修耳根圆通法门，也易堕入二乘境界，开发不出济度众生的无碍妙用，因而也就不能穷彻法性，破尽无明。观世音菩萨所证无作妙用，也必由齐修六度四摄、极度无量众生而成就，非仅依一静坐独修的三摩地法门。经中“空觉极圆”一语及“修”之一字，即概括了六度四摄等菩萨道之修行。

观世音菩萨所证不思议无碍妙用，乃一切众生自性中所平等具足，人人自性中都有个自在观音，只不过被妄念遮蔽，不得显现而已。深信观世音菩萨的慈悲和神力，应学习菩萨的榜样，发菩提心，得闻思慧，按观音菩萨所示法则修行，直探心源，开发自性潜具的不思议功德。这是观世音菩萨、诸佛菩萨所深心期望于我等众生者，依法修行，是对观世音菩萨最大的报恩，以此心此行祈念观世音，则与观世音菩萨心心相应，更能感得菩萨的护念加持。

笔者在明白了观世音菩萨修行成就的原理后，深心庆悦，自信学观音菩萨的榜样发心修行，将来必能证得观音菩萨的功德。因感于自己青少年时期寂寞彷徨，及生死流转中难逢善友的痛苦，对众生的此类需求和痛苦深生同情，发愿在不太久远的将来，成就“善友菩萨”，能应众生对善友的需求，化种种形，以一个挚友的平等姿态，为其提供安慰、忠告和帮助，使其在人生旅途、生死流转中不感寂寞无依，不迷失方向，直趋究竟安乐的归宿地。愿大慈大悲的观世音菩萨护念加持，令笔者和无量学佛众生速满菩提心愿。

南无观世音菩萨摩诃萨！

南无自性观世音菩萨！



## 十、大势至圆通章释义

《楞严经》大势至菩萨圆通章，被奉为净土五经之一，作为修证念佛三昧以往生西方净土的宗本。实际上，此章为经中所示二十五圆通法门之一，二十五圆通法门，乃释尊为示教阿难及后世众生修三摩地以得圆通、明心见性，而命诸大菩萨、大阿罗汉各各呈说。大势至圆通章的着眼点，亦在如何修证圆通，与禅宗的旨趣实相一致。诸经中，言禅净融通，以此章最为精彩，宜奉为禅净双修的圭臬。此章有古今注疏多种，笔者续貂添足，从禅净双修的角度，作一番解释，或许可便利初学。

### 门门皆趋性海

或曰：若论证圆通、明心见性，则经中二十五圣各自呈说当初修证门径之后，佛命文殊菩萨从其中拣选出最适合阿难及后世众生修学者，文殊独选观世音菩萨耳根圆通法门为第一，势至落选，何用尊奉？文殊偈评大势至圆通法门说：

诸行是无常，念性元生灭，因果今殊感，云何获圆通？

谓大势至菩萨所修念佛三昧，所依的念性（记忆），属第六意识相应的心所法，生灭无常，因果殊异，如何依它而获证圆通？

答云：拣选观世音第一，势至第二，并非说势至法门不证圆通。不见佛言，二十五圣所入门径虽各有异，而“彼等修行，实无优劣、前后差别”，门门皆趋圆通性海。又言：

十方如来，于十八界，一一修行，皆得圆满无上菩提，于其中间，亦无优劣。

应时契机，从阿难及此世界后世众生修证圆通易于入手、易于成就的角度，选观音法门第一；若从仗他力接引往生净土、即生了脱生死的角度，则应选势至法门为第一，你看《无量寿》、《阿弥陀》、《观无量寿》等数十种经，皆

强调信愿念佛求生西方净土，最当末法众生之机。此经中力说耳根圆通，只是说耳根现行的功用最具圆通性，并非说意根绝无圆通性。经云：六根最多各具一千二百功德，其中耳、舌、意三根都圆满具足一千二百功德，尤其是意根，能“默容十方三世一切世间、出世间法，唯圣与凡，无不包容，尽其涯际”。人的意念最具超越性，能超越时间，过去未来，忆想无碍；又能超越空间，千里万里，乃至西方过十万亿佛土极乐世界，随念可到，其速度远远超过光速，实为世间最不可思议之物，其圆通性未必在耳根之下。

### 意根圆通与大势至菩萨

依意根修念佛三昧，获证圆通，发明心地，亦如就路还家，易于成就，大势至菩萨便是由此门成就的典型。经载他应佛教敕，自我介绍其当初修念佛三昧的缘起说：

大势至法王子，与其同伦五十二菩萨，即从座起，顶礼佛足，而白佛言：我忆往昔恒河沙劫，有佛出世，名无量光，十二如来，相继一劫，其最后佛，名超日月光，彼佛教我念佛三昧。

大势至（梵 MahasthamaPrapdta），音译摩诃萨驮摩钵啰钵多，略译摩诃那钵，简称势至，又译为得大势至、得大势、大精进，意为获得无上威力者。《观无量寿经》说：

以智慧光普照一切，令离三涂，得无上力，是故此菩萨名大势至。

《大日经疏》卷十三解释大势至名号说：

如世国王大臣威势自在，名为大势，言此圣者以至得如是大悲自在之位故，以为名。

谓此菩萨“能普护一切众生潜萌之善，使不败伤，念念增长”。关于此菩萨的来历，据《观世音菩萨得大势至菩萨受记经》讲，过去久远无量不可说阿僧祇劫前，在一个叫无量德聚安乐示现的国土，从莲花中化生出一双童子，同于当时住世的金光师子游戏佛所发菩提心，这两个童子便是观世音菩萨和大势至菩萨的前身。两人于无量亿劫广修众行，早已登等觉位，后来同在西方极乐世界，为阿弥陀佛的左右辅弼。是则大势至菩萨与观世音菩萨，实为无量劫同心协力的兄弟、道友。《观经》第十一观，描述大势至菩萨的报身庄

# 自在之行

——佛法正道论

严相，谓其身量大小如观世音，身高八十万亿那由他由旬（一由旬约当三十华里），其圆光面各二百五十由旬，照二百五十由旬，“举身光明，照十方国，作紫金色，有缘众生，皆悉得见。但见此菩萨一毛孔光，即见十方无量诸佛净妙光明，是故号此菩萨名无边光”。又说此菩萨行时，十方世界一切震动，地涌宝花，坐时七宝国土一时动摇。观此菩萨微妙色相，除无数劫阿僧祇生死之罪，不处胞胎，常游诸佛净土。

藏传佛教说大势至菩萨密号金刚手，禅宗初祖达摩，为此菩萨化身，又说三十三天天帝释亦为大势至菩萨化身。可见此菩萨的功德成就，与观世音菩萨不相上下。法王子，乃大菩萨、登地菩萨或一生补处菩萨（候补佛）的别称，佛号法王，菩萨生于佛家，从佛正法之口而生，绍继佛法不令断绝，有如世间王子必将绍继王位，故称法王子。

楞严会上，应佛教敕自述当初修证圆通之门径者，大势至菩萨为第二十四位。经载他与同伦的五十二位菩萨，从座而起，五体投地顶礼佛足后，禀告佛说：回忆在恒河沙数那样数不清的劫数前，有同名无量光的十二位佛陀相继出世，共经一劫，其中最后一位佛名超日月光，这位佛教给我修念佛三昧的方法。

同伦，即同一类、同一流，谓此等菩萨与大势至菩萨一样，当初都是由修念佛三昧而得的圆通。五十二数，有表菩萨道五十二阶位之意，五十个阶位的菩萨皆修念佛三昧而证圆通，正是《华严经》所说菩萨位位修行皆不离念佛、念法、念僧之义。无量光，即梵文阿弥陀佛（Amidabha）的意译，当为古佛。超日月光佛之名号，亦与《无量寿经》所说阿弥陀佛十二名号中的最后一名相同。古佛与今佛同一名号，表示其所证功德相等。

## 念佛三昧

超日月光佛教大势至菩萨所修的圆通法门，名念佛三昧。三昧（梵 Samadhi），具译三摩地、三摩提等，意译定、正受、等持、正心行处、调直定、息虑凝心等，泛指摄心专注一缘而不散动的心境。念佛三昧，是以佛为系心境缘的定，亦即专意念佛而不散动的心境。念，不是念诵之“念”，而是忆念之念，乃心所法中的念心所，《成唯识论》卷五解释：

云何为念？于曾习境，令心明记不忘为性。

念佛三昧，可从因与果两个角度解释。从因的角度讲，初修定者系心于佛，名修念佛三昧。可系念佛的相好、白毫、光明、净土及眷属庄严，佛的名号、佛的誓愿、三身四智十力四无所畏等功德，及佛的心性、法身、实相等。汉传佛教界一般将诸经所说念佛三昧归纳为四种：

一是持名念佛，专持念一佛名号，出《阿弥陀经》、《文殊说般若经等》，亦称一行三昧，持念方法有出声念、默念、金刚念诵、掐珠念、随息念等。

二是观想念佛，想象佛的形相及净土庄严相等，亦称观佛三昧，出《观无量寿佛》、《大集日藏》、《观佛三昧》、《大集贤护》等经，以《观经》所说观想阿弥陀佛的十六观法，最称周详。《大般若经》称“专心系念于一如来，审取名字，善想容仪”的禅定为“一相庄严三昧”，略称“一相三昧”，为该经所举百八三昧之一。

三是观像念佛，以塑画的佛像为曼荼罗，置于面前，开眼观像，闭目忆想，其法出《大宝积经》卷八九等，实为修观想念佛的一种方便。

四是实相念佛，思惟佛的法身、实相、心性，或以实相心念佛，《文殊般若》、《维摩》、《佛藏》、《菩萨念佛三昧》、《仁王般若》、《一向出生菩萨》、《小品般若》、《舍利弗陀罗尼》，《大集》、《摩诃般若》、《无尽意菩萨》等多种大乘经，皆说观佛实相，亦即观诸法实相，是真念佛。《佛藏经》谓“见诸法实相名为念佛”。《维摩经》谓“如自观身实相，观佛亦然”。诸法实相、诸佛法身，本来离言绝相，不是以主客二元对待的观想忆念方式所能念者，毕竟不可念，无念、无忆、无分别等，于是便成为实相念佛的诀要。如《摩诃般若经》卷二三谓“无所念是为念佛”，“无忆故，是为念佛”。《佛藏经》谓“无有分别，无取无舍，是真念佛”，“无觉无观，寂然无想，是名念佛”。《曼殊师利千钵大教王经》谓“于心无动，是真念佛”。清彻悟禅师谓“以实相心念实相佛，以法界心念法界佛”。

此外，密乘的本尊瑜伽，尤以佛为本尊者，实际上也是念佛三昧，名秘密念佛。其念法多三密相应，身作佛姿势，口诵佛真言，意观佛形相、佛曼荼罗或真言种字，或观佛的法身、心性，熔持名、观想、实相念佛于一炉。无上瑜伽部的本尊瑜伽，更以三密相应与调息制气、修气脉明点相融合，观修仪轨颇为严整。

又《华严经·入世间品》，述善财童子南参，首遇德云比丘，告以智光普照、

# 自在之行

——佛法正道论

令安住力、令安住法、照耀诸方、人不可见处、住于诸劫、住一切时、住一切刹等二十一种念佛门，其所念的佛境界，极为广大庄严。

依诸经论所示，念佛三昧的修证，一般应依次修四种念佛，从有相入无相，从观想、观像或持名念佛入实相念佛，以实相念佛为究竟。这即是依止修观，从奢摩他（止）入毗婆舍那（观），为佛法一切禅门的通途。如《大集贤护经》谓从观想持名入三昧，现量见佛形相之后，应以思慧修观，思惟：

今此佛者，从何所来？而是我身，复从何出？观彼如来，竟无来处及以去处；我身亦尔，本无出趣，岂有转还？彼复应作如是思惟：今此三界唯是心有。何以故？随彼心念，还见自心，今我从心见佛，我心作佛，我心是佛，我心是如来，我心是我身，我心见佛。心不知心，心不见心，心有想念则成生死，心无想念即是涅槃。诸法不真，思想缘起，所思既灭，能想亦空。

强调须以智慧观察所念和能念，见所念能念皆空，达无想无念，与实相应，此即是在观想念佛的基础上修实相念佛。龙树菩萨《十住毗婆沙论》卷十一说，新发意菩萨应先念色身佛，念佛三十二相、八十种好，转深入得中势力（定力）后，应念佛法身，心转深入得上势力后，“应以实相念佛而不贪着”。先从持名念佛而入者，据《文殊般若经》之说，也是先见佛色身，后见佛法身。密乘的本尊法念佛，也都是先念色身，修有相瑜伽，后观心性，修无相瑜伽，与显教念佛三昧的路子相同。

从果的角度讲，系念于佛，深入正定，证念佛三昧时，现量见所念佛的相好、净土庄严乃至心性、法身等，名念佛三昧。《观佛三昧海经》谓“念佛三昧者，见佛色身了了分明，亦见佛心一切境界”，并见佛身一切光明，见佛身一一毛孔悉生八万四千莲花，一一花中有八万四千化佛，佛佛相次满十方界，一切化佛伸右手摩行者顶，得见此者，名念佛三昧，亦名“佛现前三昧”，或名“佛立三昧”，梵文名般舟三昧（Pratyutpanna Samadhi），为《大般若经》所说百八三昧之一。《观经》谓观无量寿佛身相光明，“但当忆想，令心眼见，见此事者，即见十方一切诸佛，以见诸佛故，名念佛三昧”。《大智度论》卷七说念佛三昧所证境界有大小乘二种：

一者声闻法中，于一佛身，心眼见满十方，二者菩萨道，于无量佛土中念十方三世诸佛。

《无尽意菩萨经》说由修实相念佛，“不缘一切境界，不生诸想我及我所，不起见闻觉知之想，究竟能到一切解脱，心心数法灭不相续，净诸忆想、非忆想等”，见佛法身，通达实相，是名菩萨念佛三昧。若由念佛契证实相，明心见性，得相似无生法忍，则此三昧亦名一行三昧。密乘行者修三密相应之念佛，当念到所观境相闭目开目了了明见，乃至通达空性时，名见本尊，为有相瑜伽成就之相，乃世间成就；观心而见心真实，为无相瑜伽成就，方为出世间成就。

念佛三昧既以实相念佛、明心见性为究竟，则与禅与密，入手虽异，到家无二。念佛三昧中的实相念佛一门，可以把禅宗之禅、天台圆顿止观等实相禅及显密大手印、大圆满彻却等，都包摄在内。而且，就念佛三昧之果“心眼见佛”而言，无论从哪种禅门入手，当证见心性、见道登地之时，于实相定中也会心眼见佛及净土庄严境相。如《禅秘要法经》所言：

修诸三昧，得无我三昧时，当自然见佛。

藏密大圆满妥噶法修习成就，至四种显现中的第三明体进诣显现时，会明见五方佛及其净土等，为即将穷尽法性的前奏。

广而言之，从修证方法和所证境界来讲，念佛三昧，甚至可广摄佛教诸乘诸宗一切禅门。明满益大师说“权实四教，无非念佛法门”，皆可摄归念自佛、念他佛、双念自他佛三种念佛三昧。禅宗、光明大手印、大圆满等专念自佛，净土宗主念他佛，密乘本尊法双念自他佛。然自佛他佛，共同一法身理体，本无彼此之异，故无论从哪一门入手，当真见他佛时，即见自佛，真见自佛时，即见他佛。佛，为众生自性圆满开发的表征，为佛教徒心目中最悦意的所观境，佛为三宝总体，为实相、真如的同义语，其法身、相好、光明、智慧、净土庄严、弘誓大愿、十力四无所畏等功德，全显自性、实相之体、相、用，故念佛即念法、念僧，即念实相，即念四谛十二因缘、三学六度等一切佛法。

修念佛禅，更有得佛力护念加持之妙，实为至极殊胜的深妙禅门。《念佛三昧经》云：

当知如是念佛三昧，则为总摄一切诸法。

印光法师说得好：“念佛一法，乃佛教之总持法门。”

从小乘禅到密乘禅，无不以念佛三昧为必修的重要禅门。小乘禅以念佛为初学者所修八念或十随念之首，列为五停心观之一，谓多障众生尤须修念

# 自在之行

——佛法正道论

佛观。《增一阿含经》卷一说专精念佛形相、功德、智慧，仅修此一法，便可“自致涅槃，不离念佛，便获功德”。大乘《华严经》强调菩萨位位修行，皆不离念佛、念法、念僧，经中记述善财童子参访五十三员大善知识，表五十三位菩提路，首参的德云比丘，便成就念佛三昧，意味着初发心菩萨应先修证念佛三昧。《十住毗婆沙论》偈云：

般舟三昧父，大悲无生母，一切诸如来，从是二法生。

喻念佛三昧为出生诸佛之父，可见念佛三昧的重要性。

## 以如子忆母之心念佛

今日的学佛众生，多障重力弱，须有所依怙，念佛三昧倍显当机。如何修证念佛三昧？最好是依超日月光佛教给大势至菩萨的方法：

譬如有人，一专为忆，一人专忘，如是二人，若逢不逢，或见非见，二人相忆，二忆念深。如是乃至从生至生，同于形影，不相乖异。

比如有两个知心朋友（比为恋人更好），一个是敦厚多情，常惦念他的好友，一个却薄情些，容易遗忘对方。他二人一旦离别（或因闹别扭而不见面），那深情者，自然是倍加忆念对方，而那薄情者，饱尝了离开良友的寂寞，认识到友情的重要，也苦思他那深情的良友。双向的相思，必然促使两人重逢。经过一番离愁别绪，两人友谊弥深，发誓今后永不分离，其坚定的誓愿使他们乃至生生世世永结同好，形影不离，和谐如水，不再离异。

这一比喻，说的是佛与众生的关系。佛就像那深情的一方，无论何时，常在惦念众生，众生就像那薄情的一方，虽然从来不知忆念佛，但经过长劫生死沉沦，深感轮回海中、人生路上缺乏导师良友的落寞之苦，认识到佛的可亲可贵，乃忆佛念佛，誓愿生生世世以佛为依怙，永不离佛。超日月光佛又比喻说：

十方如来，怜念众生，如母忆子，若子逃逝，虽忆何为？于若忆母，如母忆时，母子历生，不相违远。

十方诸佛，恒常在慈悲忆念众生，那种深情，就如同慈母惦念她的子女，子女如果弃母而去，慈母纵然对他们苦思苦忆，又顶什么用？众生如果背弃佛而漂溺于生死苦海，佛纵然无时不在想着济度他们，仅一厢情愿，又何能成事？子女若能以慈母忆念他们一样的深情忆念慈母，子母必然重逢，从此

生生世世不相乖离。众生若能像佛忆念众生一样忆念佛，则必然与佛相会，生生世世永不离佛。

超日月光佛说十方如来怜念众生如母忆子，并非文学性的譬喻，而是佛直吐肺腑真情的诚挚之言。诸佛断尽私我之执，以与众生共同一体的实相为法身，转生起假我之执的根本无明染污末那为平等性智，以其佛眼明了照见一切众生皆具佛性，与佛平等，因而恒常等视一切众生为未成之佛，予众生以最大的尊重，所谓“佛无一切心，唯有悲心在”，以其同体大悲，对众生流转生死的痛苦感同身受，悉知悉见，常思济度拯拔，即使谤佛谤法的极恶之人，佛对他们也视同一子，不舍悲心。《涅槃经长寿品》释迦牟尼佛即说：毁谤正法及一阐提（断尽善根的极恶之人），或杀生、邪见、故意犯戒者，“我于是等悉生悲心，同于子想，如罗睺罗（佛在家时的儿子）。”佛以无碍宿命明，照见一切众生于过去世皆曾为自己的父母、子女、眷属，皆曾互相为父母子女眷属，故不仅常以父母慈爱子女的心肠怜念众生，而且以子女报父母恩德之心等视众生，《大方便佛报恩经》载佛言：

如来本于生死中时，于如是等微尘数不思议形类一切众生中具足受身，以受身故，一切众生亦曾为如来父母，如来亦曾为一切众生而作父母。

一切众生于佛有重恩，有重恩故，如来不舍众生。

佛无时不在慈念我等众生，而我等众生却迷昧不觉，有眼无珠，不识过去父母、真实依怙，不体诸佛父母慈念我等之悲心。今既有幸闻法，应信赖佛言，以如子忆母之心念佛，以子女孝敬父母之心报答佛恩，应确信超日月光佛的教诫：

若众生心，忆佛念佛，现前当来，必定见佛，去佛不远。

如果众生能以游子思母一样的心忆念佛，现在或将来，必然亲眼见佛，不再远离佛，直趋佛果。《大宝积经》载佛言：

若有菩萨以胜意乐，能于我所起于父想，彼人当得入如来数。

现前见佛，乃由修念佛三昧成就，乃至见道证果，于定中见到佛的形相、净土或法身、实相。如《般舟三昧经》所言，具深信、持净戒者，能于一日一夜至七日七夜，或二七、三七、七七乃至三月、百日、一年、终身，专心系一佛，精进不懈，除散乱昏沉睡眠，“不得有世间思想如弹指顷”，便能于定中眼见彼佛乃至十方诸佛。汉地修此三昧者多以九十日为一期，昼夜常



经行念阿弥陀佛，不坐不卧，天台宗称为常行三昧。又如《文殊般若经》说欲入一行三昧者，“系心一佛，专称名字，随佛方所，端身正向，能于一佛念念相续，即是念中，能见过去未来现在诸佛。”汉地修此三昧者亦多以九十日为一期，闭关专念阿弥陀佛名号，天台宗称为常坐三昧。又《观经》说依法修十六观，观想西方极乐世界依正庄严，观想成就，能心眼见所观境。

将来见佛者，已成就念佛三昧，尤专念阿弥陀佛求生净土之人，临命终时必蒙佛接引，往生极乐，从此时常见佛，如子母相会，永不分离。即使现在未成就念佛三昧心眼见佛，只要以净信心多少念佛，则已播下了将来见佛成佛的不坏种子，临命终时或他生后世具因缘时，必然见佛。如《阿弥陀经》说深信切愿执持阿弥陀佛名号，一日至七日一心不乱，“其人临命终时，阿弥陀佛与诸圣众现在其前，是人终时心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。”《无量寿佛经》、《观经》说即使临命终时十念念阿弥陀佛，也得往生乐邦，花开见佛。

## 念佛见佛

据《般舟三昧经》说，修念佛三昧，忆佛念佛而得心眼见佛，由三种力所成就：

第一、佛加持力。诸佛证得不可思议的威神法力、无碍妙用，能随净缘加被于众生，激发众生本具的佛性妙用。当众生一心念佛、全身心向佛开放之时，接受佛力加持的信息渠道便被打开，受到佛力的激发，涤除心眼的业垢障蔽，便会见到所念的佛。尤以深信愿念阿弥陀佛，现前纵未能见佛，临终时见佛来迎往生净土，主要靠阿弥陀佛本愿功德力强大增上缘的摄引。

第二、依三昧力。经云：“制心一处，无事不办。”恒久持续专注一缘，定力牢固，有不可思议的功用，不仅忆佛念佛可心眼见佛，即忆想一切境相，只要力极功深，都可现见所念。甚至还可由此成就天眼、神变等神通，达念力自在。就像世间热恋中的人，念念都在想着他（她）的心上人，其心上人的倩影娇姿，也能浮现于脑海，形诸于梦寐。从佛法深理而言，万法唯心造，一切从想生，众生心性中本来具足十法界万法，具足佛法界的三身四土，常人平素唯念人畜，故唯见人畜，修念佛三昧者心心相续，忆佛念佛，则自性中本具佛法界三身四土便能依念力之缘而显现。如佛在《观经》中所示：

诸佛如来是法界身，入一切众生心想中，是故汝等心想佛时，是心即是三十二相、八十随形好，是心作佛，是心是佛。

所见之佛，唯是定心所造，自性本具。

第三、依本功德力，或云自善根熟。修念佛三昧，有现前见佛者，有现前未见而临终见佛者，亦有虽念佛而终身也不见佛者。是否见佛，见佛迟速，唯取决于本人功德力是否具足，善根是否成熟。功德善根，由宿世今生的多种因缘所积集，主要者有四缘：首先是信心，深信忆佛念佛必定见佛，是见佛的前提，若乏信心，狐疑满腹，疑世间无佛，疑佛言无据，没有如子忆母的深情，则因疑成障，难以见佛。其次是资粮加行，见佛，为极大善果福报，必须具有得大善果福报的资粮，如《观经》所言孝养父母、修十善业、受持三归、具足众戒、发菩提心等三福，称为“净业正因”，若缺正因，则无法得见佛之净果。再次是业障消除，众生之所以不见佛，唯因宿世今生的恶业所障，若业深障重，则难见佛，如囚犯难得会睹国王，盲人难得亲睹日光。诸经论中，皆说见佛相好乃业障消除的标志，即使念阿弥陀佛，临终见佛接引，带业往生，也起码须消除障碍临终见佛往生的重障——如狐疑不信、欲爱牵缠、暴卒横死、临终昏迷等。最后是定力，现前见佛，需定力足够，无沉散间杂，若定力不足，虽专念而心有流逸，虽闭关而未足时日，则不堪现前见佛。

又见佛一事，有邪正浅深种种分别，大略而言，有见鬼魔所化佛、见幻觉佛、见三昧佛、见佛化身、见真佛几种，必须善于识别。

鬼魔所化佛，多为善根功德、三昧力不足，宿世有鬼魔恶缘，及着相贪名者所见，修正定人也时有见者，其形相虽似真佛，也放光说法，或有其实体，而能令人增长烦恼，误入歧途，若执为真佛，窃自庆幸，则必入魔，丧失慧命。识别之法，当其现时，瞪目视之，或暗诵佛菩萨神咒，观空性，若其相隐没，则肯定为鬼魔。又其气冰冷者为阴鬼，其气热者为神魔。又，魔所放光刺眼或发热，佛所放光不刺眼而清凉。

幻觉佛，为自己意识所现幻影，无实自体。现在一些练气功修禅定者，没几天工夫，便自称见佛见菩萨，其所见不是幻觉相便是魔所化佛，身体病弱神经过敏者往往容易见到。

三昧佛，为专修念佛三昧及其他正定者定中所见，其形相一如所观想，

# 自在之行

——佛法正道论

若有不同，即是幻觉。三昧佛虽然是定心中所现，但也还是自己意识变现，若不识唯自心现而起实有之执，则善境亦能出生恶果，起障入魔。

见佛所化身，未必是现前三昧成就，多为宿世善根因缘成熟，其所见相，往往为随缘变化，当时不觉，过后方悟。

见真佛者，其所见形相虽亦不离自心变现，然依阿赖耶识相分所变，有其意识外的实体，此又依修行所达层次，有见佛三身、十身乃至无量身、无量佛的差别。化身佛为比丘形，身高八尺或丈六，为凡夫、二乘圣者及未证法性身的菩萨所见，修净土人纵居凡夫地，临终见佛化身来迎，是为真佛。报身佛为天冠天衣披发的天相，其形量极大，如阿弥陀佛赞所言“白毫宛转五须弥，紺目澄清四大海”的阿弥陀佛，即是报身相，此相非凡夫心眼所能睹，唯是法身大士所见。见报身者，必然见佛法身，法身即实相，实相离一切相，非言思所能及。

超日月光佛所说忆佛念佛必定所见之佛，指三昧佛及真佛，主要指真佛。只要见真佛，去佛不远，则如经言：

不假方便，自得心开，如染香人，身有香气，此则名曰香光庄严。

无须借助其他方便，便会自然开悟见性。方便，为梵文沤和（Upaya）意译，意为为便于达到目的而设的方法、技巧、权便，这里指修禅而达见性的方便，如显教的反观内照、参看话头公案，密法的随察渐收、念“呬”斥念、修气脉明点等。心开，即妄念消落、真心开显，有如云散天开，彻见本来，亦即所谓的开悟、见性，密教所谓“脉解心开”。不假方便自得心开，意谓只要从念佛三昧一路深入，便可开悟。这在其他经中也有开示。如《观经》谓见极乐国土极妙乐事，“心欢喜故，应时即得无生法忍”。又如《文殊般若经》说先知般若义理，次修持名念佛，便入一行三昧，见三世诸佛，“尽知恒沙诸佛法界无差别相”，亦即见真如实相，见自心佛性。当日禅宗四祖、五祖便教人依此说称念佛名，以达见性。即如净土宗人念佛，即使现前未得见性，只要临终见佛往生净土，不久便花开见佛，得无生法忍，所谓“但得见弥陀，何愁不开悟”。

念佛见佛，为什么会自然开悟？因为佛果境界全显实相，念佛见佛，即使是见化身佛，也自然会受佛法界信息熏染，受佛力的加持，转烦恼为菩提，转妄识为智慧，令自心佛性得以开显。古语说：“近朱者赤，近墨者黑”，经中比喻说，就像那常接近好香的人，即使不往衣服上洒香水，身上也自然会沾染上

香味。这个法门叫做“香光庄严”——以佛功德之香，庄严自性本觉佛，令佛性迸发出光明，世界庄严清静。若利根者，直接从实相念佛或理持、理一心入手，当见到佛法身时，也就见到了自心佛性、自性法身，这更是直接的见佛心开。

## 以念佛心入无生忍

以上是超日月光佛教给大势至菩萨的念佛法要。大势至菩萨又介绍他自己由念佛三昧得大成就的经验说：

我本因地，以念佛心，入无生忍。今于此界，摄念佛人，归于净土。

因地，相对于菩萨道果而言，指菩萨最初所发菩提心、所修之道，犹如土地，出生佛果，为佛果正因，故称因地。《楞严经》中释迦佛强调说，因地心须与果地觉相同。大势至菩萨当初发心修道的因地，是按超日月光佛的教导，修念佛三昧，以忆佛念佛的因地心，直入菩萨无生忍位。无生忍，具称“无生法忍”、“无生忍法”，意为通达本来不生不灭的法性，安住于所证悟实相，不动不退，一般说为第七、八、九地菩萨所证境，或初地菩萨初证。以念佛心入无生忍，正是因地心同果地觉，因为“念佛心即是佛”，经云：众生心念佛时，“是心即是三十二相、八十随形好，是心作佛，是心是佛。”所以能以此心证实相，乃至直入如来大觉之位。大势至菩萨早已超无生忍位，现在常于此娑婆世界，专门摄引念佛人往生净土。此所言净土，即阿弥陀佛的西方极乐世界，只要往生彼国，便寿命无量，不再轮回六道，能在阿弥陀佛的耳提面命下，在净土诸净缘的熏染下，径直获证佛果。

往生西方净土，是三根普被、而尤当末法众生机宜的究竟法门，是佛法诸乘诸宗之归宿。大势至菩萨与观世音菩萨等辅佐阿弥陀佛，驾苦海慈航，度无量众生，不上弥陀大愿船，谁能即生出苦海？欲得速满菩提愿，须做笃诚念佛人。念佛人，指依净土诸经所示，修净业三福，具深信切愿，念阿弥陀佛以求往生乐邦者，佛赞此等人为人中上好妙白莲花。如何念佛？大势至菩萨所示的诀至为精要：

佛问圆通，我无选择，都摄六根，净念相继，得三摩地，斯为第一。

大势至菩萨说：佛命我等各自呈说当初修证圆通的门径，我所修不是选择一根而一门深入，而是以念佛一行齐摄眼耳鼻舌身意六根，令念佛的净念

# 自在之行

——佛法正道论

相继不断，直到得三摩地，这是我证圆通的第一诀要。圆通，意为通彻法性，心性圆明周遍、妙用无碍。此经中的证圆通，相当于小乘罗汉果位、大乘七地无生忍位或六根清净位以上所证法性。三摩地即三昧，原义泛指一切定境，此经中专指堪断尽烦恼的金刚三昧，大势至菩萨是由修念佛三昧、证无生忍、入金刚三昧的典型。

大势至菩萨所示“都摄六根，净念相继”八字，与《阿弥陀经》的“一心不乱”四字，历来被奉为修证念佛三昧的诀要，古德对此八字阐释颇精。综而言之，“都摄六根”可以作四种解释：

1. 六根齐摄于佛果境，如修十六观者，眼观佛相好及净土庄严相以摄眼根，耳听佛说法音声及净土“水鸟树林，皆演法音”以摄耳根，鼻观净土花香以摄鼻根，舌观净土饮食以摄舌根，身观净土妙乐以摄身根，意观佛心以摄意根。或如秘密念佛，口宣佛号，耳听其声，意观佛形相。如此则六根皆被佛果境界所摄，渐转清净。

2. 以一根摄六根，如默念佛号，耳听其声相，意观能闻所闻，眼不视色，鼻不嗅香，舌不辨味，身不知触，以耳根摄六根，此则合观音、势至二圆通法门于一。

3. 以意根摄六根，如宋长水子睿大师集《义疏》云：

念属意根，意根即诸根所依，故摄六也。

此所言意根，指法相唯识学认为第六意识之根的第七末那识，此识潜在于意识底层，“恒审思量”，联络前六识与第八识，向内执八识见分为自我，确为起心动念之根本。现代了然法师《般若净土中道实相论》也说念佛欲达一心不乱，须用意根末那念。然在末那识上下功夫，初学难以下手。念，只能由第六意识发动，只要从第六识念起，摄余五根，念念念佛，当达到只存佛念而无能念相时，即自然转第七识为佛念，乃至完全离念时，连第八识也转为佛念，即见佛法身。

4. 六根不动。“六根才动被云遮”，六根若动念，真心即被遮蔽，只有六根不动，方与佛心相合。明真鉴大师《楞严经·正脉疏》云：

都摄六根者，令六根不动也。

谓念佛不可用分别识心念，应摄根念，“其法以一念不生，六根湛寂，不

妨圆照三身，洞彻四土。”这即是以实相心念佛。宋真歇清了禅师教人以宗门看话头法念四字佛号，“不以有心念，不以无心念，不以亦有亦无心念，不以非有非无心念”，亦是六根不动之都摄六根念佛法。

净念相继之“净念”二字，可有浅深二解。浅显地说，初入门者摄心念佛，令念佛之念持续不断，中间无丝毫杂念、昏沉、沉没间隔掺入，可以叫做净念相继。念佛之念，相对于念世间五欲、人我是非的尘垢之念，可谓净念。然就深义讲，到这境地，还算不上净念，真正的净念，须是打破了根本无明，没有了能念所念的对待，即所谓离念之念。长水子睿大师释谓“念即无念，故云净念”。明憨山大师《梦游集》有云：

殊不知四字佛号相继不断者，是名系念，非净念也。乃中下根人专以念佛求生西方，正属方便净土一门耳。

说真正的净念，须透彻本来面目，参到一念不生之地，“无念乃为净念”。这种意义上的净念，与唯一真心意义上的“一心”，是同义语。以这种净念相继不断，才能见道证果，住于这种净念，任运自在，才能入无生忍，获证圆通，得金刚三昧。证得这种净念，念佛一心不乱，才可得上品中等以上往生。

念佛三昧，不仅是大势至菩萨获证圆通的成功之路，而且被多种经论强调为十方三世诸佛初上菩提道的必由之门，对其功德赞叹不绝。如《观佛三昧经》载，佛赞观佛三昧为一切众生犯罪者药、破戒者护、失道者导、盲冥者眼、愚痴者慧、黑暗者灯、烦恼贼中大勇猛将、诸佛所游戏首楞严等诸大三昧的始出生处，告阿难言：

我与十方诸佛乃至贤劫千佛，从初发心，皆因念佛三昧力故，得一切种智。

此三昧能得佛护念加持，灭重罪业障，得达金刚三昧等诸深禅定。尤深信切愿念阿弥陀佛，有往生净土、横超三界之利，被赞为“无上深妙禅”。不仅净土宗祖师力事弘扬，即余宗祖师大德，也纷纷弘护。如天台智者大师高推“易入而证深，无过念佛”，“唯有大智度者、生而知之者、深修定慧者，善经论者，请检此门！”愿与同志者，依势至圆通门，以游子忆母之心念佛，都摄六根，净念相继，入三摩地，证无生忍！

## 十一、四祖禅述略

自达摩西来，传佛心宗，虽有慧可、道育、僧粲等传行其道，然因受北方战乱、北周武帝灭佛的影响，及佛教界内部的排挤打击，达摩一系楞伽师多潜行民间，修头陀行，单独游化于山林村野，社会影响不大。到四祖道信（580～651），逢隋唐两代王朝复兴佛教的机缘，方才有了转机，建立了固定的道场，吸引了相当多的徒众，使达摩禅光大于天下，与天台止观相轩轾，道信本人亦名重朝野，蒙唐太宗三度遣使征请。诚如潘桂明先生《中国禅宗思想历程》一书所言：“道信是使楞伽师由弱到强转化的关键人物。”<sup>[1]</sup> 甚至可以说：道信，是真正具宗派规模的中国禅宗之奠基者。

据《高僧传》、《传法宝记》载，道信，俗姓司马，世居河内（今河南沁阳县），生而卓异，幼慕佛乘，七岁时即师事一僧，十二岁入皖公山依止禅宗三祖僧粲修学十年，隋大业年间正式剃度，先后住吉州寺（在今江西吉安）、庐山大林寺等处。住吉州时，曾遇贼围城十日，道信教居民齐诵《般若经》，贼即退散。唐武德七年（624）应请赴江北，在蕲州黄梅（今湖北黄梅）县西的双峰山建寺传法，一住三十余年，徒众日多，“四方龙象尽受皈依”，“诸州学道无远不至”<sup>[2]</sup>，门下参学者达五百人，形成国内一大禅学中心。永徽二年（651），道信安然坐化，世寿七十二。

道信一改前代楞伽师头陀游乞、居无定所的作风，建立起规模巨大的寺院，吸引远近大量徒众集体参学，蔚成一宗之风，人称“东山法门”。此外，道信还有两大重要举措：一是戒与禅并传，《楞伽师资记》说他撰有《菩萨戒法》一本（已佚）；二是农禅并举，率众耕作自养，《传法宝记》说他每劝门人：

[1] 《中国禅宗思想历程》，今日中国出版社，1999，页45。

[2] 《续高僧传》卷二六《道信传》。

能作三五年，得一口食塞饥疮，即闭门坐。

作，指作务、工作、劳动，即今寺院中所谓“出坡”，主要的工作是耕种以自谋道粮、建寺安僧。传戒、作务、坐禅相结合，开创了禅宗丛林的基本模式。

道信承达摩一系之传，针对徒众的根机，吸收大乘经论及其他宗派之学，形成独特的禅法，撰有《入道安心要方便法门》，原书虽佚，但主要内容保存于其四传弟子净觉所撰《楞伽师资记》中，据之大体可见道信禅的本面。另外，《祖堂集》、《景德传灯录》等禅宗文献中的法融传，载道信接引牛头法融的一段公案；唐人李华撰《润州鹤林寺故径山大师碑铭》、刘禹锡撰《牛头山第一祖融大师新塔记》，皆说道信印证法融事，当不无其据。

### 依《楞伽》“诸佛心第一”

道信承菩提达摩之传，坚持“藉教悟宗”——借助佛经了悟佛法的宗要、心要。《楞伽师资记》载道信语云：

说我此法，要依《楞伽经》“诸佛心第一”，又依《文殊说般若经》一行三昧。

强调宗依佛经修持。修持，以坐禅为要，《传法宝记》说道信劝门人“努力勤坐，坐为根本”。在通过劳动求得食物“疗饥疮”的前提下，须闭门静坐，“莫读经，莫共人语。能如此者，久久堪用。”在打坐中“研取”体究，才能剥去无明的黑壳而尝受到内心本来具有的佛法妙味，犹如猕猴剥去栗壳取食栗子肉。道信本人是坐禅的楷模，“昼夜长坐不卧，六十余年胁不至席。”<sup>[1]</sup>由坐禅修定，或以大乘经教为指导，在坐禅中观察体究，以期了悟大乘佛法的心要——本来佛性，可谓道信禅的基本路线。

道信宗依的经教，主要是菩提达摩付以印心、楞伽师代代奉持的宋译四卷《楞伽》，此经为大乘如来藏系要典，经中解说了四十一个大乘教理的重要问题，内容十分丰富、深奥，重点说五法、三自性、八识、二无我、四种禅等，融通性、相与空、有，为大乘教理成熟化的标志，华严宗判为“大乘终教”，可谓确当。经中以“一切佛语心”为品目标题，意谓此经乃一切佛经、佛言的心要，亦即达摩“藉教悟宗”之“宗”。“诸佛心第一”，接上句“大乘诸度门”，

[1] 《续高僧传》卷二六《道信传》。



为一完整的句子,意思是说大乘六度万行以“诸佛心”为第一要。诸佛心(佛心),即诸佛所证清静、解脱、无碍、自在的心,亦即“涅槃妙心”,经中指出此心本具于众生身中,名如来藏,所谓“如来藏自性清静心,转三十二相入于一切众生身中,如大价宝垢衣所缠”。<sup>[1]</sup> 众生本具的如来藏自性清静心,虽然被五阴、十二处、十八界垢衣所缠,被贪瞋痴等烦恼、妄想污染,而其本性常住不变,为众生得以证悟成佛之本《续高僧传》卷二六《道信传》。名曰佛性。道信更引《观无量寿经》佛言:

诸佛法身入一切众生心想,是心是佛,是心作佛。<sup>[2]</sup>

经中原意指观想无量寿佛的心即是佛,由观想而“心眼”所见之佛,乃是念佛心所制造,此念佛心即是佛,道信引申其义为“佛即是心,心外更无别佛也”,引导人们向自心中去求佛,后来惠能说“我心自有佛,自佛是真佛”,道一说“即心即佛”,皆与道信一脉相承。

《入道安心要方便法门》所说的法身、心性、佛性等,皆指即是自心的佛心,此心“本来常清静”,“性虽无形,志节恒在,然幽灵不竭,常存朗然,是故名佛性”。道信分心性为体、用两个方面,心性之体者,“体性清静,体与佛同”;心性之用者,“用生法宝,起作恒寂,万惑皆如”。心有感知、思惟、情感及慈悲、方便等功用,用不离体,恒常寂灭,体用不二。关于心性,有断、常两极偏见,断见执心空无、断灭,常见执心实有不灭,这两种见解与外道同,非佛弟子应持的正见。佛弟子应不计心性为灭,“常度众生,不起爱见,常学智慧,愚智平等,常在禅定,静乱不二”,实践菩萨六度万行,不住着于断灭与寂灭,也不计心性为常,“常见众生未尝是有”,明见心性空。又批判道家老、庄皆未识心性,其见地不及佛法。庄子说:“万物一指,万物一焉。”佛教《法句经》云:

一亦不为二,为欲破诸数;浅智之所闻,谓一以为一。

故庄子犹滞(执着)于“一”。老子云:“窈兮冥兮,其中有精。”这种境界虽亡外相,而内尚存心。佛教《华严经》谓“不着二法,以无一二故”;《维摩经》谓“心不在内不在外,不在中间即是证”。老子则执着于内在的“精识”,

[1] 《楞伽经》卷二。

[2] 经中原语为:“诸佛如来是法界身,入一切众生心想中,是故众生心念佛时,是心即是三十二相、八十形好,是心作佛,是心是佛。”

认定中的微细意识心为实有、为自我，未能打破对此自我的执着。佛法所指心性，超离于一、二及精识，是离内外、离能所，离言绝虑的绝对心。

《祖堂集》卷三载道信示法融法要，更为精彩地点明了《楞伽经》或禅宗之“宗”：

夫百千法门，同归方寸，恒沙妙德，尽在心源。一切定门，一切慧门，悉自具足，神通妙用，并在汝心。烦恼业障本来空寂，一切果报本来自有。<sup>[1]</sup>无三界可出，无菩提可求。人与非人，性相平等。大道虚旷，绝思绝虑。如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛无殊，更无别法可得成佛。

说心是总摄一切佛法的枢机，心性本来具足菩萨所修、诸佛所证的禅定、智慧、神通妙用等一切功德，无欠无余，唯依此本具佛性而得成佛。成佛之诀要，在于证悟这本来具足的佛心。佛心被妄心所覆蔽，只要不起妄心，则“真心任遍知，随心所欲，复无始终，则名常住法身，无有变易”。

《楞伽经》不仅说如来藏自性清净，“妄想无性”，更说通过修观察义禅、攀缘如禅，获得通达佛心的“宗通”，入如来禅，证悟佛心。这在宗教实践上有重大意义，提供了顿悟见性的依据。《入道安心要方便法门》既提倡宗经，又强调：

决须断绝文字语言、有为圣道，独一静处，自证道果。

强调须超越语言文字证悟佛心而得宗通，并引《维摩经》“豁然还得本心”之语，倡导通过坐禅观心，顿悟心性，谓“见佛性者，永离生死”，“悟佛性者，是名菩萨人，亦名悟道人，亦名识理人，亦名达士，亦名得性人”。顿悟见性，乃佛即是心、妄想无性的见地必然导致的修证之路。《祖堂集·法融传》载，道信称他所说的法要为“从先师粲和尚处传得顿悟法门”。说明顿悟见性，并非创始于南宗禅。

### 依《文殊般若》一行三昧

与达摩至僧粲三代祖师不同，道信不仅依《楞伽经》“诸佛心第一”，而且宗依《文殊说般若经》的一行三昧，作为证悟佛心的修持之道甚或主要倡导的修行法门。据后来神秀答武则天之言，《文殊说般若经》是道信、弘忍师

[1] 按理，“本来自有”应为“本来非有”，“自”字盖误。《景德传灯录·法融传》此句作“一切因果皆如梦幻”，与上下文更相符契。

徒“东山法门”的主要经典依据。此经所说一行三昧，是一种以法界、实相为系念对象的大乘禅定，经云：

法界一相，系缘法界，是名一行三昧。

这种三昧其实就是《楞伽经》所说四种禅中的第三“攀缘如禅”。系念、思考真如或法界，远离执人、法为实有的妄想，修到离一切妄想而证悟真如法界亦即佛心时，便可进入“自觉圣智”的“如来禅”。《文殊说般若经》谓修一行三昧者，“当先闻般若波罗蜜，如说修行”——即通过听闻、阅读、研习《般若经》，得闻思慧，理解经中所言缘起性空、空亦复空、真空妙有的义理，依此正见及经中所示“无所住”、“无所得”等诀要调心，令与真如、法界相契合。这是一行三昧基本的修持法则。经中更提供了一种由称念佛名而入一行三昧的门径：

欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意，不取相貌，系心一佛，专称名字，随佛方所，端身正向。能于一佛念念相续，即是念中，能见过去未来现在诸佛。何以故？念一佛功德无量无边，亦与诸佛功德无二，不思議佛法等无分别，皆乘一如成最正觉，悉具无量功德、无量辩才。如是入一行三昧者，尽知恒沙诸佛法界无差别相。

道信在《入道安心要方便法门》中引用了这段经文，经文所述入一行三昧的方法大略是：面朝某一佛的方向端身正坐，专心称念彼佛的名号，念念相续不断，便能于如是念佛之念中进入一行三昧，尽知诸佛法界无差别相——真如、法身、佛性，亦即证悟自己心性。

由称念佛名以进入一行三昧之说，仅见于此经。佛教禅定，一般主要从观想、数息两门入手修止，于止的定心上修观，在修十遍处等观想特定境相的禅定时，常用曼荼罗（模型）帮助观想，并称念所观想的对象如地、水、火等的名字，以作语言暗示，使所观想者容易显现。当今南传佛教即有称念“佛”（budha）修“佛随念”而入定之法。<sup>[1]</sup>按大乘教理，佛与真如、实相、法界、法身同体异名，十方诸佛同一法身，专心称念一佛名号，以暗示、提醒自己心系彼佛，以名招德，以期所念佛的形象乃至法身、心性明白显现。这大概是由称念佛名入一行三昧而证悟心性的设计原理，当然，如此修持的前提，

[1] 见阿迦曼《四念处》页154。

是藉《般若经》而得闻思慧，深解法界之义。在念佛名号时，不无在意识深处的如理寻伺，与后世禅宗之参究同一功用。

据《楞伽师资记》，由念佛名而证见本心之法，出于刘宋时来华译出四卷《楞伽经》的天竺三藏法师求那跋陀罗，求那曾教人：

念佛极着力，念念连注不断，寂然无念，证本空净也。

此念佛，当指称念佛名。早在道信之前，天台宗智者大师便奉《文殊般若经》一行三昧为本宗所修四种三昧中的“常坐三昧”，判属“出世间上上禅”。道信曾住依止过智者大师习禅的智铠所建庐山大林寺，当受过天台宗的影响，他采用的《文殊说般若经》一行三昧，可能出自天台宗。《入道安心要方便法门》从“即念佛心是佛，妄念是凡夫”的见地出发，对一行三昧的具体修法和证入次第，作了明晰的指陈，首先：

并除三毒心、攀缘心、觉观心念佛，心心相续，忽然澄寂，更无所缘念。《大品经》云：“无所念者，是名念佛。”何等心名无所念？即念佛心名无所念。离心无别有佛，离佛无别有心，念佛即是念心，求心即是求佛。所以者何？识无形，佛无形，佛无相貌。若也知此道理，即是安心。

以离却烦恼、攀缘、觉观的心念佛，念到忽然离念，意识之流打断，即体认这澄寂无念、无形无相、无能念所念的空白心体就是佛。明白了这个道理，便会知道如何了脱生死、成就佛果，从而安定了被生死大事困扰不安的心，此即达摩二入四行之初门“安心”。这种安心，按后世禅门的一般标准来衡量，大概仅属“解悟”、“知此道理”，即解悟之意。

道信所示念佛，不以佛的相貌、光明、功德等为所念的境相，只以离三毒、攀缘、觉观（寻伺）的清净心持佛名号，以期见到佛的心性、法身，此即《大般若经》等所说以“无所念”为要的念佛，应属后人所谓“以实相心念实相佛”之实相念佛。道信指出，端坐念佛时，须对自心保持高度的警觉，“坐时当觉识心初动，运运流注，随其来去，皆令知之。”念念明察自心运作的状态，这是佛陀四念住中心念住的修习法要。道信强调，在此基础上，还要用犹如金刚的般若智慧“徵责”，明白心的本性，此名“菩萨一相法门”。征责，为追究之意，即是后来宗门常说的“参究”，属于唯识学所说进行深度思察以图证得所理解之实相的“伺察毗婆舍那”，被禅宗强调为开悟的关键。一相法门，

# 自在之行

——佛法正道论

与一行三昧意思相近，指由系缘一相或无相以证得实相的修行方法，后来惠能名曰“一相三昧”。道信指出，这种念佛，须经常修习：

常忆念佛，攀缘不起，则泯然无相，平等不二。入此位中，忆佛心谢，更不须微，即看此等心，即是如来真实法性之身，亦名正法，亦名佛性，亦名诸法实性、实际法，亦名净土，亦名菩提、金刚三昧、本觉等，亦名涅槃界、般若等。名虽无量，皆同一体。

由时常忆念前所解悟的佛（心），而修一相三昧，修到忆念佛之念亦自然不起，只有一个没有佛与我、能念与所念分别，平等无相的清净心，此时不需再参究，转为“看”（后来北宗谓之“看心”）——略同“照”，即以直观观照，体认无相心体即是法身、佛性。念佛、看心，体认佛性，皆须离能观所观、能悟所悟等二元对立，“亦无能观所观之意”，离一切意识、意根的分别妄想，方为真悟。大乘经论中玄妙深奥、可望而不可即的法身、实相、涅槃，由这一切切实可行的法门，成为不再是“难于上青天”的事。

如此获得真悟，按《入道安心要方便法门》之说，尚非真正成佛，须时时念念保任，令所悟佛心“常现在前，一切诸缘不能干乱。何以故？一切诸事，皆是如来一法身故”。念念不失所悟，将生活、日用与法身打成一片，谓之“一心”，即所谓一行三昧。“住是一心中，诸结烦恼自然除灭。”此可谓悟后渐修，其实亦修无所修，只不过保持所悟佛心不令迷失而已。修到一切烦恼自然不起，大概才是见道、证果意义上的开悟、见性。《坛经·般若品》云：

若开悟顿教，不执外修，但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性。

与道信之说如出一辙。圆满见性，据《入道安心要方便法门》之说，应该是实证《华严经》中所述“于一尘中具无量世界，无量世界集一毛头端，于其本事如故，不相妨碍”，即华严宗所谓“事事无碍法界”。道信描述说：如来法性之身清静圆满，一切万法皆于中现，“而法性身无心起作”，犹如明镜高悬，映现万象，而镜自无心。此佛果境界，依大乘通常教理，非仅修明白自己心性的一行三昧一行即可达到，须力修万行，普度众生，圆满福慧，方能成就。而只有到成就佛果，按《大般涅槃经》等说，才是真正明见佛性，十地菩萨虽见佛性，犹不了了。

道信依《大般若经》的实相念佛法，对《文殊说般若经》一行三昧修持

方法和证入次第所作的具体诠释，简单易修，切实可行，能令各种根器的人都能趋入禅宗之门径，尤其适合于大众集体共修。后来北宗神秀一系及同出弘忍门下的法如、宣什、无相等，皆传行此法，具体由齐声称念“佛”之一字入手，被南宗贬为“法门是渐”，现代学者亦多判为渐悟渐修。实则顿渐之别，只是与南宗所传通过禅师“解粘去缚”而令学人“言下见性”之顿教相比，是要显得渐些，但就大乘经一大阿僧祇劫勤修方能见性的通常教义而言，道信所传一行三昧，仍属顿悟之道。

道信所传一行三昧，流传了百余年，主要由北宗所传行，后来南宗鼎盛，北宗衰绝，禅宗门下修《文殊说般若经》一行三昧者遂渐无闻。到北宋，随净土宗的日益兴盛，禅净双修成风，真歇清了禅师等倡导将阿弥陀佛名号当作话头提撕（参究）之实相念佛，亦名参究念佛，净土宗人修此念佛者亦不少，元释普度，明释莲池、憨山等皆甚为提倡。另有以融入禅宗参禅法的直下念、理持、追顶念等念佛方法。延及近今，实修融禅、净于一炉之念佛者更为普遍，影响广及于越南、朝鲜、日本。虽然重温四祖禅者不多，但实际上表现出某种回归四祖禅的倾向。道信，可谓禅净双修之门的开启者。

### “直任运”的顿悟法门

道信禅中，还有比《文殊说般若经》一行三昧更为圆顿的禅法，如《入道安心要方便法门》答“云何能得悟解心相，心得明净”之问曰：

亦不念佛，亦不捉心，亦不计念，亦不思惟，亦不观行，亦不散乱，直任运。亦不令去，亦不令住，独一清净，究竟处心自明净。

又答如何观行之问说：“直须任运。”任运，当于今所言“自然”，作为一种持心的法则，指心不做作，不作念佛、捉（观、觅）心、摄心、参看等有为之修，亦不令心散乱，不令起妄念，安住于没有意识分别及烦恼扰动的本然状态，略同后来马祖道一所谓“平常心是道”、黄檗希运所谓“直下便是”。《祖堂集》卷三载道信开示法融的法要云：

汝但任心自在，莫作观行，亦莫停心，莫起贪瞋痴，莫怀愁虑，荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用，快乐无忧，故名为佛。

与前所引《入道安心要方便法门》之说完全一致，“任心自在”同“直任运”。这种持心方法，与藏传大手印所传谛洛巴之“六不”诀——不思、不想、不寻、不伺、不观、不念而安住本元，及“宽坦任运”、“无修无作”、“独一任运”，十分相近，其修持当以解悟自心为前提，应属上根利器或由修《文殊说般若经》一行三昧已得“安心”者所宜修。惠能所说以“纯一直心”为要的一行三昧，可溯源于此。

## 观身空寂与守一不移

《入道安心要方便法门》中，还将明心见性之道归纳为知心体、知心用、常觉不停、常观身空寂、守一不移五法。其中前三法，可以看作一行三昧的修证次第：首先知心体，于念佛至忽然澄寂、“三际断”之际体认本来清静、不生不灭、无形无相、与佛同体的心体，当于后人所谓“得个人处”；其次知心用，在生活日用中融通体用，知见闻觉知、一切境相皆是佛性之妙用，当于后人所谓“得个用处”；再次常觉不停，念念保任所悟而入一行三昧。观身空寂和守一不移，则是两种不同于《文殊说般若经》一行三昧的渐修之法。

观身空寂，属于佛教大小乘共修的“四念住”之首身念住观。在《阿含经》中，身念住主要是“观身如身”，明觉自身的状态和结构、性质。北传小乘佛法一般将身念住的内容概括为“观身不净”，旨在对治对身体的贪着。天台宗二祖慧思所撰《四念处》，依据《大智度论》等，不仅观身不净，而且以大乘缘起性空的见地观身空寂。道信大概受其影响，取以为一类参禅者的修习方法，其观法为：

又此身是四大五阴之所合，终归无常，不得自在，虽未坏灭，毕竟是空。《维摩经》云：“是身如浮云，须臾变灭。”又常观自身空净如影，可见不可得，智从影中生，毕竟无处所，不动而应物，变化无有穷。空中生六根，六根亦空寂。所对六尘境，了知是梦幻。

观察自身乃五蕴四大和合而成，无常变灭，当体是空，空净如影，影中生起没有形相处所，而不动应物、功用奇妙的智慧。又观察六根从如影的身中生起，亦空寂不实，六根所了别的色声香味触法六尘，也如梦如幻，又如镜中所现面影：

当知人面不来入镜中，镜亦不往入于人面。如此委曲，知镜之与面，从本以来不出不入，不去不来，即是如来之义。

仔细体究，悟眼根与色尘、耳根与声尘等六根六尘皆空，本是实相佛，从而在见色闻声等时，不受不着，不生贪取排拒等烦恼。如此观察，不起烦恼无明，则能入空、无相、无作“三解脱门”。这种方法，实属《般若经》中反复述说的“体空观”，近于密法之“镜像观”。

观身空寂，要在日常生活中时时观修，勤苦用功，观到“内外通同，人身于法界之中，未曾有碍”。初学坐禅者，应于静处观修，不仅观身，观六根六尘，而且观心，观四大、五蕴，观贪瞋痴等烦恼及善恶、怨亲、凡圣等一切诸法，皆悉“从本以来空寂，不生不灭，平等无二；从本以来无所有，究竟寂灭；从本以来寂静解脱”。不仅在打坐时如此勤观，而且要于昼夜十二时，在行住坐卧中常作此观，勤观不懈，能了知自身如水中月、镜中像、热时阳焰、空谷回音，虽然显现为有，却找不到其实体，当知诸佛法身，亦复如是。从而了悟无量劫来虽然轮回不休，实际上从未曾生，故将来亦无所谓死，由是超越生死，解除了常人心底深藏的对死亡的本能性畏惧。道信说，这种如如实正观，即是经中所言实相忏悔，具有灭除千百万劫恶业重罪的巨大力量，能使人放卸一切心理包袱，心安自在。

《入道安心要方便法门》还说，打坐观修时，若心散乱，缘取异境，杂念丛生，须以缘起性空的般若正见及时观察对治：

觉起时，即观起处毕竟不可得，此心缘生时，不从十方来，去亦无所至，常观攀缘觉观妄识、思想杂念，乱心不起，即得粗住。若得住心，更无缘虑，即随分寂定，亦得随分息诸烦恼，毕故不造新，名为解脱者。

这种观心对治法，用于实修，能使坐禅者迅速摆脱散乱掉举的干扰，心得安静。以上观法，皆是经论中常见，是佛法对治、断灭烦恼的关键性技术。

守一不移，《入道安心要方便法门》谓源出萧梁傅大士。“守一”一语，原出《老子》，道教用作重要修炼方法，汉魏译经家常借用来译禅定。道信所言，亦属摄心修定：

守一不移者，以此空净眼，注意看一物，无问昼夜时，转精常不动。其心欲驰散，急手还摄来，如绳系鸟足，欲飞还掣取。终日看不已，泯然心自定。

注视面前一物以系心修定，与迦举派所传涅槃道大手印之“专一瑜伽”专注一物之法相同。修习时须注意制伏散乱，当杂念欲动、乍动之际，应立



# 自在之行

——佛法正道论

即警觉，摄心还住于所缘境，就像用绳子系住鸟足，不让它飞走。如此摄制自心，锻炼专心致志的能力，能渐渐令心寂定，喻如练习射箭，用功不已，渐能百发百中；又如钻木取火，须持续不息地钻，方能得火。

按佛法通义，系缘一物以修定，至多可进入四禅八定，伏烦恼，发五神通，而不堪明见心性，不堪得到能永断烦恼、超出生死的出世间般若智慧。佛教诸乘，都只将修定（奢摩他、止）作为以正见修观（毗婆舍那）的基础，强调必须在定心的基础上以般若正见修观，观诸法无我，才能证实相、见佛性、得解脱。道信所说守一不移，当是为一类散乱多、慧根浅的弟子所设的入禅初级门径。

由止入观，止观双运，乃佛教诸乘修学定慧的通途，在禅宗看来属渐修之道。道信也用这种方法接引一类学人，他所说止观方法，近于他所熟悉的天台宗止观，但也有其独特之处，如注意看一物的修止法，虽然不出摄心一缘的路子，但不见于禅经，或出口传，或出中国禅僧的经验。

《入道安心要方便法门》还讲了一种独特的“舍身法”：

凡舍身之法，先定空空心，使心境寂静，铸想玄寂，令心不移，心性寂定，即断攀缘，窈窈冥冥，凝静心虚，则夷泊恬乎，泯然气尽，住清净法身，不受后有。

舍身法者，即假想身横看，心境明地，即用神明推策。

这里的舍身，指舍弃对自身、自我的执着，当于佛法所谓“断身见”。具体方法，一是空心冥念，观空寂之实相，断攀缘妄念，令离念的法身显现。二是在打坐时想象身体横卧而观看，以破除对身体方位的执着，并用神明（寂定警醒的明觉之心）推策——参究、追寻。道信称这种方法为“作法”——一种有意创设的借以明心见性的人为手段，而非自然本有的心性，心性是无作无为的，“法本无法，无法之法，始名为法。”“作法”是达到无作法的方便。

## 自性净土与接人机用

《入道安心要方便法门》中，还回答了用否求生西方净土的疑问：

若知心本来不生不灭，究竟清静，即是佛国净土，更不须向西方。……须知一方无量方，无量方一方。佛为钝根众生，令向西方，不为利根人说也。深行菩萨入生死化度众生，而无爱见。

认为不悟自性的钝根众生才需要求生西方净土，若见性开悟的利根人，

超越净秽、方所，立处即是净土，现前常住佛国，敢入于生死海中度化众生，何须一定要求生西方极乐世界。这与后来惠能“迷人念佛求生于彼，悟人自净其心”的见地完全一致，代表了禅宗的净土观，与净土宗强调悟后亦须求生、文殊普贤等大菩萨亦求生西方净土的观点，颇有不同。

禅宗作为“教外别传”法门，其开悟见性的关键，在于已开悟禅师的具体指导、印证，即所谓“以心传心”。从道信传记及所述禅法之多样性看，他应该是一位善于观机逗教，具有高明教学手段的优秀禅师。其接人的机用，仅可从法融传所载接引法融的作略，窥其教学法之一斑。《景德传灯录》卷四载：道信入牛头山，见法融端坐自若，不理会人，遂主动发问：“在此做什么？”融曰：“观心。”道信乃当机勘问：“观是何人？心是何物？”法融对答不出，知来者非等闲之辈，才起身施礼。当他知道来者乃著名的道信禅师后，并未完全服气，遵命领道信到自己所住之草庵，见虎狼绕庵，道信举两手做出恐惧的样子，法融不识是机关，不无轻蔑地说道信“犹有者个（指身见）在”。道信反戈一击，在法融平时打坐的石头上写了一个“佛”字，法融见了，悚然不敢就座，道信乃回敬他“犹有者个（指佛见）在。”法融不解，稽首请教，道信才为之开示顿悟之要。此可谓后世宗门机用的滥觞。

据现存有关资料，道信禅的特质大略可以这样概括：藉教悟宗，教、禅不二，依《楞伽经》“诸佛心第一”，提倡直探本源，顿悟自心佛性，证自性净土，高扬心即是佛，不须外求；针对学人根机，教以念佛、直任运、止观等多种方法，以广摄群机；观机逗教，巧施机用，重集体参修。禅法多样，顿渐并用，止观双运，而以修《文殊说般若经》一行三昧为主。

道信禅法中，包含了后世北宗、南宗、牛头宗的内容，这三家各自继承发扬了道信禅的一个方面。四祖禅实际上开后世禅净双修之端绪，奠定了禅净融合的基础。就佛教教化而言，四祖禅以一明心见性的实证法门总摄佛法义理、各种禅法于一体，方法多样，简明易行，与迦举派大手印法风格颇为相近，较后世流行的看话禅更能普摄群机，从这个角度看，当代禅宗，实际上表现出一种回归四祖禅的倾向。就精神文明建设而言，四祖禅提供了一套切实可行的心理卫生之道，可以超出佛教圈子，作为一种心理养生、心理治疗之学，被社会人士广泛应用，起到优化公民心理素质、净化社会生态环境的作用。

## 十二、《坛经》禅法解读

中国佛教撰述中唯一被奉为经典的《坛经》，主要内容是禅宗六祖惠能大师于韶州（今韶关市）大梵寺讲堂某次传法授戒的记录。今存四种版本，学界一般认为皆经过后人的删添修改，虽然敦煌本出世最早，但传承不明，错字满篇，亦非原本。从考据学和内容的双重角度看，笔者赞同净慧法师的意见，认为经北宋云门宗大禅师契嵩所校定的“曹溪古本”，文、义最为可取。元代“德异本”被认为据此本刊印，一年后根据三种版本（包括德异本）改编的“宗宝本”，题名《六祖大师法宝坛经》，收入了其他资料中的六祖言句和事迹，文字最繁，成为明清以来常见的流行本。

《坛经》的主要价值，在于它所阐述的禅法——南宗禅的修习和教学方法，这种方法作为一种明心见性的技术，至今仍然具有实用性，对当今禅的修习和传扬，乃至心理学、心理治疗，能提供切实的启示。从禅法的角度看，四种《坛经》版本的思想基本一致，可以说既反映出了惠能大师禅法的本面，又是经历代禅师印可修订的集体作品。本文拟根据内容最丰富、最为流行的宗宝本，对惠能大师的禅法作一现代解读，力图勾提出一套具有可操作性的禅法体系。

南宗禅的基本方法，是应机“随方解缚”，强调“惟论见性，不论禅定解脱”，不建立刻板的修证阶次，与藏密极重“道次第”颇为不同。但从《坛经》中我们发现，对一般参禅者尤其是今天的参禅者来说，其实还是可以理出一个修学道次第的。本文仿藏密之法，将《坛经》的修习道次第分为前行与正行两大步，第三步为禅的教学法。

## 前行——依止善知识、传香、忏悔、发心、皈依、得正见，在生活中修行

前行或加行，是正式修行的准备、前提，这是各种佛法修习道都须先具备的。惠能大师所开创的南禅，其实也有前行、加行，不过因当时来参学者大多皆已学习经教、持戒修行乃至参禅多年，具备了前行加行，所以未像藏密那样制定一个千人一律的前行、加行法。《坛经》所讲须备的前行、加行，有依止善知识、传五分法身香、行无相忏悔、发四弘誓愿、受无相三归戒、得正见、在生活中修行等内容，主要是在《忏悔第六》所说。

1. 依止善知识。依止善知识，是诸乘佛法获得正信特别是修学定慧法门的首要，善知识，被强调为学佛极为重要的第一增上缘。对禅宗而言，依止善知识，比修学其他诸宗更为重要、关键。禅宗所依止的善知识，与教下所依止的具备通经教、正见、持戒、有德行悲心等条件的一般善知识不同，要求颇为严格，必须是合格的禅师，这种禅师不但须自己彻悟，而且须掌握使他人也能开悟的教学技巧，惠能大师谓之“大善知识”，《坛经·般若第二》云：

菩提般若之智，世人本自有之，只缘心迷，不能自悟，须假大善知识示导见性。<sup>[1]</sup>

佛性虽得自悟，但须大善知识的“示导”。因为禅宗是“一乘顿教”，以顿悟佛心为宗旨，顿悟佛心，明见自心佛性，依通常途径修学，须得诸缘具足，循序渐进，修行很长时间，不是多数人即生能达到的。按法相唯识学的说法，须精进修行一大阿僧祇劫，登初地见道，才能初见佛性。若按《大般涅槃经》的说法，只有佛才能了了见佛性，十地菩萨即便能见佛性，也不明了。禅宗保证当下顿悟，主要靠大善知识的示导或特殊教学法的增上缘。禅宗讲自家从佛陀以来“以心传心”——以见性经验的传授为特质，而见性的经验终归不可言说，师徒间只能用特别灵活的方法传授。虽然利根者也可通过经教言说及用语言文字表述的参禅方法参修而自己开悟，但微细、特殊的心灵体验，要用文字准确表达，要与经教及祖师所言完全相符，是很困难的事，极易错

[1] 本文所引《坛经》，虽据《大正藏》第48册348～362页《六祖大师法宝坛经》（宗宝本），但改正了其中句读的错误，不一一注明。

# 自在之行——佛法正道论

认“光影”，故即便开悟，也须得大善知识的印证。《坛经·机缘第七》载：原修学天台止观的永嘉玄觉，乃上根利器，于读《维摩经》时悟佛心宗而未得印证，遇六祖弟子玄策告言：

威音王以前即得，威音王以后，无师自悟，尽是天然外道。

强调不依明师不可能真正开悟，玄觉听后，乃赴曹溪谒见六祖，几番机锋往来，获得印可，方才彻底安心。依止大善知识，遂成为禅宗修学的规矩，宗门中人无不强调，这与藏传密教强调依止上师很是相近，故诺那、贡噶等上师称禅宗为“大密宗”。曹山禅师偈云：“从缘荐得相应疾，就体消停得力迟”，意谓遇有缘大善知识点化，可以快速开悟，仅仅自己做停息妄念的功夫，则难以速成。后来宗门对大善知识有了许多判别标准，师徒见面往往先互相勘验。明师难遇，“有禅无师”，在唐代已成为问题，今天更是许多学禅人最大的困惑。将不够条件者误认作禅师而轻信其“冬瓜印子”不负责任的印证，貽误慧命，是学禅路上最危险的陷阱。

2. 传五分法身香。戒、定、慧、解脱、解脱知见，经中称“五分法身”——证得法身的五大途径或法身的五大功德。《坛经·忏悔第六》依一乘顿教知见，对五分法身作了特殊的解释：

一戒香，即自心中无非、无恶、无嫉妒、无贪瞋、无劫害，名戒香。

二定香，即睹诸善恶境相，自心不乱，名定香。

三慧香，自心无碍，常以智慧观照自性，不造诸恶，虽修众善，心不执着，敬上念下，矜恤孤贫，名慧香。

四解脱香，即自心无所攀缘，不思善，不思恶，自在无碍，名解脱香。

五解脱知见香，自心既无所攀缘善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理，和光接物，无我无人，直至菩提，真性不二，名解脱知见香。

这五条，都以在自心上修行为要，既包括戒律、道德修养，又包括调心技巧及应修学的内容，“广学多闻”，指广泛学习佛教经论、禅宗著述及外学。这五条既是学禅须备的前行，又贯彻学禅的始终。

3. 行无相忏悔。忏悔业障，乃大乘入道之初的必修课目，《华严经普贤行愿品》列为“十大愿王”之一，所有密法都以之为本尊法的重要内容。《坛

经·忏悔第六》所说忏悔，乃据一乘顿教深义阐释的无相忏悔，其作用是“灭三世罪，令得三业清净”。忏悔词为：

弟子等，从前念今念及后念，念念不被愚迷染；从前所有恶业愚迷等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

弟子等，从前念今念及后念，念念不被憍诳染；从前所有恶业憍诳等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

弟子等，从前念今念及后念，念念不被嫉妒染；从前所有恶业嫉妒等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

忏悔，乃“忏其前愆”、“悔其后过”，坦白从前所有恶业，保证从今以后永不更作。按无相忏悔的含义，还应观恶业罪过的实相，观其本来空、无相，行《观普贤菩萨经》所谓实相忏悔。《坛经》偈谓“但向心中除罪源，各自性中真忏悔”，便有实相忏悔义。这种忏悔，从心理学角度来看，有卸除心理包袱的良好治疗作用，有益心理健康，是参禅开悟的必要前提。

4. 发四弘誓愿。即发菩提心，这是修学大乘道的基础，《坛经》列为参禅开悟的前行，并将菩提心的内容概括为大乘经所说四弘誓愿，然皆从一乘顿教的见地予以改造，誓词成为：

自心众生无边誓愿度，自心烦恼无边誓愿断，

自性法门无尽誓愿学，自性无上佛道誓愿成。

说明四大愿皆在自心自性，度的是自心众生，断的是自心烦恼，学的是自性法门，成的是自性佛道。

5. 受无相三归戒。受持三皈依戒，是成为佛弟子、修学佛道的必要手续。《坛经·忏悔第六》所授三皈依戒，是以一乘顿教见地阐释的“无相三归戒”，此戒所皈依的对象不是外在的，而是“自性三宝”、“自心三宝”，对此作了明确的解释：

佛者觉也；法者正也；僧者净也。自心皈依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊。自心皈依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我贡高贪爱执着，名离欲尊。自心皈依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染着，名众中尊。若修此行，是自皈依。

无相三皈依，终归是“自心皈依自性”，这与藏密大圆满法皈依的最深密

# 自在之行

——佛法正道论

义（“密密皈依”）——皈依自性明体，同一义趣。无相三皈依实际是“自皈依”，要在自心上用功，“除却自性中不善心、嫉妒心、谄曲心、吾我心、逛妄心、轻人心、慢他心、邪见心、贡高心，及一切时中不善之行，常见自己过，不说他人好恶”，“常须下心，普行恭敬”，“内调心性，外敬他人”。这种三皈依，既尊重自己自性，又尊重他人的自性，表现为一种谦和恭敬的美德，是一种人格修养。

6. 得正见。与达摩禅法以“深信含生同一真性”为前提一样，《坛经》也以得一乘顿教的正见为见性的前提，这种正见，实属大乘如来藏学的见解，为一种“胜解”——深刻的理解，《坛经·忏悔第六》等对此见地作了明确解说，大略有两个方面：

一是确信“一体三身自性佛”，“凡夫即佛”、“本性是佛”，自性中本来具有佛的三身四智等一切清净功德妙用，只是被妄念遮蔽，不得显现而已。《坛经·机缘第七》六祖示僧智通偈，谓“自性具三身，发明成四智”，《忏悔第六》解释“一体三身自性佛”说：

何名清净法身佛？世人性本清净，万法从自性生，思量一切恶事，即生恶行；思量一切善事，即生善行。如是，诸法在自性中，如天常清，日日常明，为浮云盖覆，上明下暗，忽遇风吹云散，上下俱明，万象皆现。

般若智慧犹如日月，本来常明，只因世人心着外境，“被自念浮云盖覆自性，不得明朗”，智慧隐而不现。若遇善知识，闻真正法，迷妄的浮云顿散，现量亲见自性中显现万法，内外明彻，名为清净法身佛。是则所谓法身，不是修得，只是本具的自性，从来未曾失去，只要驱散妄念，便会显现。什么是圆满报身？念念圆明，自见本性，于实性中不染善恶，譬如一灯能除千年暗，一智能灭万年愚，“直至无上菩提，念念自见，不失本念，名为报身。”念念自性自见而不迷昧，称为报身。什么是化身？不思万法时性本如空，由自性起念思量，名为变化：“思量恶事，化为地狱，思量善事，化为天堂，毒害化为龙蛇，慈悲化为菩萨，智慧化为上界，愚痴化为下方”，深解一切善恶凡圣境界皆是自性变化，从报身思量而起妙用，名为自性化身佛。佛果三身，实即一身，为一自性的三个方面。《付嘱第十》偈谓“三身本来是一身”。

《坛经》所言“自性”，指自心佛性或心性，简称“性”，又称“本性”、“本

心”、“真如本性”、“心地”，即是大乘经中所言“自性清净心”、“真心”、“真识”、“心真如”，为万法所依之根本，所谓“无始时来界”、“本始基”，也是禅宗法门之宗本。自性显现为世间出世间一切法，五蕴、六入、十八界乃至戒定慧，皆从自性起用。自性并非只是法相唯识学所言杂染的阿赖耶识，阿赖耶识只是自性的功用之一，《付嘱第十》谓“自性能含万法，名含藏识”，含藏识即阿赖耶识。《机缘第七》论八识转成四智说：“五八六七因果转，但用名言无实性”，明言五识、六识、七识、八识及其所转的佛果妙观察等四智，皆是名言安立，并无实性，实性只是一自性，八识四智，都是自性起用，意味自性并非唯识今学所言杂染的阿赖耶识。

自性虽然只可自悟自见，禅宗人常说“如人饮水，冷暖自知”，但亦非绝对不可用语言描述。《坛经·行由第一》惠能偈针对神秀偈云：

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

此偈通体描述心性，意谓心性、菩提本空，这只是自性的一个方面，可谓悟自性之体。至听五祖说《金刚经》，言下大悟后所呈见解，五个“何期”，悟自性“本自清净”、“本不生灭”、“本自具足”、“本无动摇”、“能生万法”，则悟自性的全体，包括体相用。《般若第二》描述心性说：

心量广大，犹如虚空，无有边畔，亦无方圆大小，亦非青黄赤白，亦无上下长短，亦无瞋无喜，无是无非，无善无恶，无头无尾，诸佛刹土，尽同虚空。世人妙性本空，无有一法可得。

《机缘品第七》说自性“无头无尾，无名无字，无背无面”。这与诸大乘经中对真如、实相的遮诠式表述并无二致。总之，自性是绝对空（真空），本来清净，不生不灭，不变不动，本来涅槃，而又不空，具足万法，能生一切（妙有）。

二是信解“不二”。吉藏《三论玄义》总结大乘见地为“不二正观”，可谓准确。不二，为《坛经》的核心思想，也是见性修行的诀窍。不二或无二，一般称“中道”，是用否定二元对立、二边偏见的方式描述真如、实相，或证得真如实相的诀窍为不二。《坛经》以不二、无二为佛性、自性、实性，《行由第一》谓“无二之性，即是佛性”。不二的最根本义，是明与无明不二，即真妄不二。何以不二？皆唯一自性故。《宣诏第九》大师告薛简云：



# 自在之行

——佛法正道论

明与无明，凡夫见二，智者了达其性无二，无二之性，即是实性。

经中处处运用不二，所言不二还有：

凡夫与佛无二：《般若第二》谓“凡夫即佛”，本来无二，区别只在迷悟，“前念迷即凡夫，后念悟即佛”。

烦恼与菩提无二：《般若第二》谓“烦恼即菩提”；《宣诏第九》谓“烦恼即是菩提，无二无别，若以智慧照破烦恼者，此是二乘见解，羊鹿等机”。《付嘱第十》偈谓“淫性即是净性因”。与此见地相应的修行，不是像二乘那样断尽烦恼，而是“变三毒为戒定慧”（般若第二）。

佛法与世间不二：亦即世间、出世间不二，佛法出世间的智慧只能深入世间而求，是对世间法的如实觉知。《般若第二》偈云：

佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。

真妄不二：真心、菩提不在妄心之外，即是妄心之体，《般若第二》谓“菩提在妄中，但净无三障”。

念与真如不二：无论正念、妄念，皆从真如或自性而起，皆是自性之用，《定慧第四》云：

真如即是念之体，念即是真如之用。真如自性起念，非眼耳鼻舌能念。真如有性，所以起念，真如若无，眼耳色声当时即坏。

由此可引出心与性不二、妄念与真心不二。

定慧不二：与通常禅定于定心基础上修慧观，定、慧为二不同，《坛经》禅法定慧不二，《定慧第四》谓“定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定”，这叫做“定慧等学”，即是《瑜伽师地论》等所言“奢摩他毗婆舍那和合俱转”。

另外还有动与静不二、常与无常不二、涅槃与世间不二等不二义。不二的理由，大乘经论如《中论》等有理论论析，若不能领悟，是须“广学多闻”，运用理性思惟破除由理性思惟建立的种种执着和疑惑。

通过广学多闻及参修，破除种种理上的疑惑，对本性是佛、真妄不二确认不疑，完全接受，成为自己的见解，方属堪以指导参修的正见，应属思慧，这种正见稳固、纯熟后，会成为一种不须再理性思惟的直觉，《坛经》谓之“正真般若”，用这种正真般若观心，才可能顿悟。

### 7. 在生活中修行，报恩尽责，完善人格。

与大小乘修行通常强调出家住山、远离尘嚣、在寂静处独自坐禅不同，《坛经》强调在世俗生活、日月云为中修行，谓“若欲修行，在家亦得，不由在寺”，并开示居家修行之道云：

心平何劳持戒，行直何用修禅。恩则孝养父母，义则上下相怜，让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。若能钻木取火，淤泥定生红莲。苦口的是良药，逆耳必是忠言。改过必生智慧，护短心内非贤。日用常行饶益，成道非由施钱。

——《疑问第三》

此偈教人报恩尽责，尽到孝养父母等社会责任，慈爱众生，和睦上下，常行惠施，及进行改过迁善、安忍不瞋、接受忠告等道德修养。《般若第二》教人“常见自己过”，“不见世间过，但自却非心”，与儒家的修养之道颇为相近。依此修行，完善人格，是开悟成佛的必要前提。太虚大师以“仰止在佛陀，完成在人格”一偈自勉，为其人间佛教思想之核心，当有本于《坛经》。

### 正行——言下见性，以无念、无相、无住调心，人三三昧

《坛经》的宗旨，是教人顿悟见性，五祖所谓“从自心中顿见真如本性”。顿悟见性的基本方法，是诸宗修持皆用的观心，《般若第二》谓“各自观心，自见本性”——即通过如实观察妄心而见真性，此观心见性，与一般所用以理性思惟（寻伺）观察心的生住灭、来去、一异等方法不同，是“用自真如性，以智慧观照”，《般若第二》六祖云：

若起正真般若观照，一刹那间，妄念俱灭，若识自性，一悟即至佛地。

此所谓以正真般若观照，非中观、唯识等学以名言为工具进行理性思惟而修毗婆舍那（观），属天台宗所谓“观照般若”，是一种直觉，用之去观照，调节自心，令与真如直下相应，以开发自性本具能了知真如的“本智”、“自然智”。开发这种智慧，须得语言的示导或启发、暗示，五祖谓之“言下见性”，《行由第一》载五祖云：

思量即不中用，见性之人，言下须见。

无上菩提，须得言下识自本心，见自本性不生不灭，一切时中，念念自见。

所谓“言下”之“言”，当指经中佛言或禅师示导之言，言下见性的诀窍，

# 自在之行

——佛法正道论

是被指示自性的语言所触发或依语言所说的诀窍调心。《行由第一》谓五祖常劝僧俗“但持金刚经，即自见性”，六祖未见五祖时一闻此经“心即开悟”，他也劝人“持诵金刚般若经，即得见性”（般若第二）。持诵此经见性的原理，当是受经中“无相”、“无所住”等调心诀窍的诱导、暗示或加持，按经言调心，与真如一念相应，即是顿悟。

六祖还说须修“般若行”——即在日常生活、修持中时时以般若智慧调心，其调心诀要为无念、无相、无住三诀，《定慧第四》云：

我此法门，从上以来，先立无念为宗，无相为体，无住为本。

无相、无念、无住，是《阿含经》及大乘《般若》等经中常说的修行法要，惠能大师依一乘顿教的见地，对此作了独特的解释。

无相，本是对实相的遮诠式描述，作为一种与实相相应的修持法要时，指不忆念、不执着一切相，由此进入的定称“无相三昧”，为《阿含经》所言见道者所入三三昧之一。《坛经·定慧第四》解释：

无相者，于相而离相。外离一切相，名为无相。能离于相，则法体清净，此是以无相为体。

《坐禅第五》谓此门禅定“外离相为禅，内不乱为定。外若着相，内心即乱，外若离相，心即不乱，本性自净自定”。一乘顿教的无相，不是闭目塞听，摒绝感知，如同熟睡及入灭尽定，而是在六根对境起六识时，于六种现量识上不起名言、实体、内外、人我、境智等主观分别，依唯识学，此即是于依他所起相上不起遍计所执，当任何遍计所执真正不起时，即是圆成实相（真如），即是真心。

无念，很容易被误解为没有念头，摒绝诸念，道教内丹即以“一念不生”意义上的无念为修行诀要。《坛经》所谓无念，是依一乘顿教念与真如不二之见地解释的无念，即“于念而无念”。《定慧第四》云：

于诸境上，心不染，曰无念。于自念上常离诸境，不于境上生心。若只百物不思，念尽除却，一念绝即死，别处受生，是为大错。

无者无何事？念者念何物？无者无二相，无诸尘劳之心；念者念真如本性。

真如自性起念，六根虽有见闻觉知，不染万境，而真性常自在。

《般若第二》谓“若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见”。《机缘第七》批判智常之师“了无一物可见”、“无一物可知”之见解“犹存知见”，示偈云：

不见一法存无见，大似浮云遮日面；不知一法守空知，还如太虚生闪电。  
此之知见瞥然兴，错认何曾解方便！

六祖的无念，是六根对境，虽有见闻觉知，而不起烦恼、妄想、邪见，所“无”之“念”，指不符合真实的邪妄之念，而非不起符合真实的正念，亦即不起遍计所执及于此执上所生诸烦恼。这即是《维摩经》所言“能善分别诸法相，于第一义而不动”的境界。

无念所“无”之“念”，特别指有伦理属性的善、恶之念，亦即唯识学等所言善、不善（烦恼、随烦恼）心所，体会未起善恶分别时的心体。《宣诏第九》惠能告薛简：

欲知心要，但一切善恶都莫思量，自然得入清净心体，湛然常寂，妙用恒沙。

《坐禅第五》谓“外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅”。《行由第一》载惠能教追赶他而来的惠明先屏息诸缘，勿生一念，惠明依言调心良久后，惠能告云：

不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？

这句话中的“那个”，现代汉语应为“哪个”，语尾应为问号。善恶不思时的心，应是无记心或南传佛学所谓“有分心”，唯识学看作阿赖耶识，可以看作世俗谛意义的本心，就此心观照自性、本来面目，应是见到胜义谛意义上的真正自性或真如的一种方法。无记心、有分心虽然无贪瞋等烦恼，而俱生的我法二执未破，不是证得真如的胜义心性。

无住，即《金刚经》所言“应无所住”，《定慧第四》解释说：

无住者，人之本性，于世间善恶好丑，乃至怨之与亲，言语触刺欺争之时，并将为空，不思酬害。念念之中，不思前境。若前念今念后念，念念相续不断，名为系缚。于诸法上，念念不住，即无缚也。此是以无住为本。

无住，谓与万法本来不住的实性相应，在生活中念念不住，不住着、胶固于一切，保持一种流动的、解脱的心境。

依无相、无念、无住调心，可能于刹那间获得对心性的领悟，但正当无相、无念、无住时，也未必即是见性。真正的见性，需要念念用功，令心与无相、

# 自在之行

——佛法正道论

无念、无住的法则念念相应，由此入自性定，证入一相、般若、一行三种三昧，这是《坛经》所言一乘顿教的“三三昧”。

一相三昧，当出自《大般若经》百八三昧中的“一相庄严三昧”，原义指住于见佛、净土庄严相而不着相的定境，《坛经》则指依无相调心而进入不着一切相的定境，实际应名“无相三昧”。《付嘱第十》云：

若于一切处而不住相，于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融淡泊，此名一相三昧。

般若三昧，是依无念调心而住于明见心性般若智慧的定境，《般若品第二》云：

智慧观照，内外明彻，识自本心。若识本心，即本解脱。若得解脱，即是般若三昧。般若三昧即是无念。何名无念？知见一切法，心不染着，是为无念。用即遍一切处，亦不着一切处，但净本心，使六识出六门，于六尘中无染无杂，来去自由，通用无滞，即是般若三昧。自在解脱，名无念行。

这种三昧，应是在生活中修“无念行”，达到见性后保任所悟不失的禅定。这种禅定未必端坐不动，未必不起六识，是动静不二的定，因为是定在本来常定的心体上而非定在某种意念上，故虽然起心动念，言语作事，而心不染着，不被烦恼所乱，即便如五祖所言“轮刀上阵”，亦不碍禅定。《机缘第七》六祖示智隍云：

汝但心如虚空，不着空见，应用无碍，动静无心，凡圣情忘，能所俱泯，性相如如，无不时也。

说的即是般若三昧。无心，指念念见真心，无凡圣、能所、空与不空等分别的妄心，而非没有智慧觉知。

一行三昧，属《大般若经》百八三昧之一，一般说为菩萨见道时所入，其内容是“系缘法界，一念法界”，即缘念法界一心不乱，而达常住法界。天台宗列为该宗所传四种三昧之一，因须坐修，称“常坐三昧”。禅宗五祖东山法门及北宗禅依《文殊说般若经》修此三昧，从称念佛名入手观心性。《坛经》所解释的一行三昧，是依一乘顿教不二观灵活发挥的一行三昧，《般若第二》云：

一行三昧者，于一切处行住坐卧，常一直心是也。《净名经》云：直心是道场，直心是净土。莫心行谄曲，口但说直，口说一行三昧，不行直心。但

行直心，于一切法勿有执着。迷人着法相，执一行三昧，直言常坐不动，妄不起心，即是一行三昧。作此解者，即同无情，即是障道因缘。

《付嘱第十》谓“若于一切处，行住坐卧，纯一直心，不动道场，真成净土，此名一行三昧”。此一行三昧，是任何时候保持一“直心”。直心，就伦理学意义讲，指质直而非谄曲的心，就胜义谛意义讲，是一切不执着、与实相相应的本心。保持本心不令迷失，谓之直心。直者直接、无曲折，指于依他所起相上不生遍计所执，不迷失所悟真心。

可以说，若证入般若三昧、一行三昧，即是见性。若真见性，也不须用无相、无念、无住法则调心，只要保任所悟即可。对于何为见性，《坛经》有明确的标准，如《般若第二》云：

若开悟顿教，不执外修，但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性。

谓明悟心性保持不失而达到烦恼不能染的境界，方是见道证果意义上的见性。《顿渐第八》所言标准更高：

见性之人，立亦得，不立亦得，来去自由，无滞无碍，应用随作，应语随答，普见化身，不离自性，即得自在神通、游戏三昧，是名见性。

于生活中解脱自在，无碍无滞，运用自如，乃至具足神通自在、游戏三昧，这应是阿罗汉乃至初地以上菩萨的境界了。若仅仅是刹那间的顿悟，一般只名“开佛知见”，《机缘第七》谓“若悟此法，一念心开，是为开佛知见”，开佛知见，当只是悟理而非见道，至多只当后来宗门所言“解悟”。

### “随方解缚”的教学法

南宗禅的开悟，虽然可以自己通过读诵、学习经论及禅语，依法调心而臻，但一般需大善知识的“示导”，开悟之后，需掌握使他人开悟的技巧，才能度人济世，因而教学法在宗门极其重要。六祖谓“欲拟化他人，自须有方便”（般若第二），此方便，即指教学法。《坛经》便是一篇运用宗门教学法的记录，也具体开示了教学法，其法以《顿渐第八》六祖自言的“随方解缚”四字为要。随方解缚，意谓根据受教者的根机、时机，帮助其解开自我缠缚的绳索——种种执着、邪解、妄念。这正是佛在《无量义经》表明的四十九年说法的实质——“种种方便，令离诸着”之精神。

# 自在之行

——佛法正道论

《坛经》记载六祖运用随方解缚法的案例，大多是针对来者的请问、态度及所呈见解，或主动发问，发现其执着所在，然后以语言破除，多用反诘、诱导法。如从僧法达礼拜头不至地，六祖看出其“心中必有一物”，问知其因诵《法华经》三千部而起慢心后，针对其未解经义之谜，为其指示《法华》心要“开佛知见”义，令法达“不觉悲泣，言下大悟”。对览《涅槃经》十余载而未明大意的僧志道，先令其说明未明之处，然后批评其“习外道断常邪见”，为说无上大涅槃实义，志道“闻偈大悟，踊跃作礼而退”。若上根利智，则示以见性心要，如为法海解答“即心即佛”之义，谓“前念不生即心，后念不灭即佛”，“成一切相即心，离一切相即佛”，法海言下大悟。对已悟心性的行思、怀让、玄觉，则通过诘问，令其呈上见解，给予印证，尤与永嘉玄觉的机锋对答最耐人寻味。对神会“和尚坐禅，还见不见”之问，则以拄杖打他三下，问“吾打汝是痛不痛？”几番对答，令其折服，神会乃“再礼百余拜，求谢过愆”。后针对其口舌伶俐快捷，批评他将来“只成个知解宗徒”。《付嘱品第十》载六祖入灭前教其徒众说法的技术：

吾今教汝说法，不失本宗。先须举三科法门，动用三十六对，出没即离两边，说一切法，莫离自性。忽有人问汝法，出语尽双，皆取对法，来去相因，究竟二法尽除，更无去处。

其三十六对是：天与地、日与月、明与暗、阴与阳、水与火；语与法、有与无、有色与无色、有相与无相、有漏与无漏、色与空、动与静、清与浊、凡与圣、老与少、大与小、长与短、邪与正、痴与慧、愚与智、乱与定、慈与毒、戒与非、直与曲、实与虚、险与平、烦恼与菩提、常与无常、悲与害、喜与瞋、舍与悭、进与退、生与灭、法身与色身、化身与报身。

具体运用的方法，是根据“不二”的遮诠法，以自性为本，从相反方面回答问题，如问有将无对，问无将有对，问凡以圣对，问圣以凡对，以此破除其二元分裂的边见，令不着二边，悟入中道，所谓“二道相因，生中道义”。又如：

设有人问：何名为暗？答云：明是因，暗是缘，明没则暗。以明显暗，以暗显明，来去相因，成中道义。余问悉皆如此。

《坛经》记载的大师接人对答，提供了运用这种教学法范例。如有僧举

卧龙禅师偈“卧龙有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长”，六祖判其“未明心地，若依而行之，是加系缚”，因示一偈，

惠能没伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提作么长？（机缘第七）

正是针对其堕于断灭空一边的邪无念义，从反面驳之，以反问启发其悟正无念义。

其实，一部《坛经》，可以说全体都是运用不二遮诠教学法的范本，经中处处破除“二”的执着，引导人悟本来不二的自性，未必完全是“实话实说”。这是研读《坛经》须紧紧把握的基本要点。如“迷人念佛求生西方，悟人自净其心”、“但心清净即是自性西方”，及“心平何劳持戒”、“一悟即至佛地”等语，皆是破执方便。若把六祖大师破执方便之言当作实法，则很可能会导致狂禅、诤论或用教理否定《坛经》，其责任在自己误读《坛经》，而非六祖说法之过也。



## 十三、虚云和尚的禅学思想

南宋末年以来，长期作为中国佛教主流的禅宗逐渐走向衰微，至清末，零落至极，如太虚大师所言：“禅林反成一个空壳，正是只存告朔的饩羊而已”<sup>[1]</sup>。到19世纪末20世纪初，乘着整个东方佛教复兴的大潮，中国禅宗亦重振生机，尤其是虚云和尚（1840～1959）重兴祖师道场，接续五家法脉，使禅宗得以重光。他继承传统，因应时代，形成了具有时代特色的独特禅学，其思想内容大略有宗教圆融、三学并重、切实参究、力修万行、禅净融通五大方面。作为一位禅师，虚云和尚身教重于言教，做的比说的要多得多，他的思想，在他留下不算太多的文字中作了清楚的表达，更多表现于他的辉煌业行中。

### 宗、教圆融

长期以来，禅宗高标“教外别传，不立文字”，逐渐远离达摩“藉教悟宗”的路线，参学者往往轻视经教，终身只知死参一句话头，因而滋生出“颠预佛性，脱侗真如”及狂禅、野狐禅等弊病。早在唐代禅宗极盛时，就有南阳慧忠国师等提倡参禅必须宗依经教，此后圭峰宗密、永明延寿等大师，也极力融通宗、教，满益大师更强调若不依经教，有使“教外别传”成为“道外别传”之虞。近代复兴佛教的法将，多数都针对禅宗弊端，以研究教理尤其是弘扬法相唯识学为重振佛法的关键，杨仁山居士即将中国佛教之衰落归咎于禅宗，他在《十宗略说》中指出禅宗因不依经教建立，“故黠慧者窃其言句而转换之，粗鲁者仿其规模而强效之”，感叹“安得大权菩萨，乘愿再来，一振颓风也哉”！更有甚者，则全盘否定禅宗乃至所有“中国化佛学”，呼吁回归原始佛教或印度

[1] 太虚《中国佛学》页76，中国佛协印行，1989。

早期大乘，这种主张虽然有失偏激，但其出发点也是对禅宗轻视经教弊端的反省。

在复兴佛教的路线方面，虚云和尚尽管没有像太虚大师那样明确讲应立足于具有两千年历史的中国佛教传统，“中国佛学的特质在禅”、若能复兴而“仍在乎禅”，但他一生坚苦卓绝的业行所表现出的，正是同一认识。他和杨仁山、太虚等大德一样，实际上也深刻反省到了禅宗的偏弊，从而自觉承当起杨仁山所期望的那种一振禅宗颓风的“大权菩萨”，脚踏实地拨乱反正，首要的一环，便是重视经教、圆融宗、教。

虚云和尚是一位宗说兼通的禅师，也是一位善于讲经的大法师，他一生参学的历程，便是宗教圆融的榜样：出家后先住岩洞修苦行三年，三十一岁得天台华顶龙泉庵融镜老法师痛下一锥，乃学习天台教观五年，离别老法师下山后曾听讲《阿弥陀》、《楞严》等经；五十二岁在金陵“时与杨仁山居士往来，参论《因明论》、《般若灯论》”<sup>[1]</sup>，五十三至五十五岁在九华山翠峰茅蓬研究经教三年，这与他在五十六岁的开悟无疑有极大关系。他经常讲经，曾讲过《楞严》、《法华》、《圆觉》、《四十二章》、《阿弥陀》、《药师》、《楞伽》、《地藏》、《梵网》、《心经》、《起信》等经论，著有《楞严经玄要》、《遗教经注释》、《圆觉经玄义》、《心经解》，惜诸讲录及注疏皆已不存。仅从其遗留的文字中，也可以处处见到他对经论、戒律、史传、禅宗灯录的娴熟及相当高的教理水平。他在说禅时，常常引证经论，尤多引证《楞严经》。

虚云和尚的见地，属于超绝真常心的真常唯心系，认为“三界本无一法建立，皆是真心起妄，生万种法，‘真心’亦不过因有妄物对待而立之假名，究其实，所谓真心亦非是”<sup>[2]</sup>。常住真心“清静本然，离诸名相，无有方所，体自觉，体自明，是本有自尔之性德”<sup>[3]</sup>。其《参禅警语》云：

心即是佛，佛即是觉，此一觉性，生佛平等，无有差别。空寂而了无一物，不受一法，无可修证。灵明而具足万德，妙用恒沙，不假修证。只因众生迷沦生死，经历长劫，贪瞋痴爱，妄想执着，染污已深，不得已而说修说证。

[1] 岑学吕编《虚云和尚年谱》页23，台湾大悲印经会，1989。

[2] 《虚云和尚年谱》页184。

[3] 同上，页98～99。

# 自在之行

——佛法正道论

所谓修者，古人谓为不祥之物，不得已而用焉。

与如来藏系的《楞严经》、《起信论》等可谓同一鼻孔出气，而更从禅宗扫荡一切、唯证相应的高度，指出真常心性亦属假名，道不用修，心即是佛。他强调修行的关键是无我，“修行人要先除我相，若无我相，诸妄顿亡。”修行的枢机是心，“种种法门皆不出一心。……一心不生，万法俱息。能如是降伏其心，则参禅也好，念佛也好，讲经说法，世出世间，头头是道。随处无生，随处无念。”他对唯识之学也很熟悉，如在上海玉佛寺禅七开示（1953）中，用八识说解释参禅：“八识心王，要借话头把七识劫贼杀掉，转八识成四智”，“但是最要紧的就是把第六识和第七识先转过来，因为它有领导作用”。<sup>[1]</sup>参禅，实际上与唯识家的先转六七二识同一路径。

虚云和尚常教人：佛所说所有法，都是了生死的舟航，没有高下之分，所谓“药无贵贱，治病则良”。上根利器，容有不依靠教理开悟者，但此类人毕竟不多。次焉者参禅，需要先明白教理，“以理除事”：

了知自性本来清净，烦恼菩提、生死涅槃，皆是假名，原不与我自性相干。事事物物，皆是梦幻泡影。我此四大色身与山河大地，在自性中，如海中的浮沤一样，随起随灭，无碍本体，不应随一切幻事的生住异灭而欣厌取舍，通身放下，如死人一样，自然根尘识心消落，贪瞋痴爱泯灭。

此以理除事，即以了达如来藏学的闻思慧修观而断离烦恼，看得出是取天台宗依圆解修圆观的路子。如此观修，修到“一念不生，自性光明全体显露”，“至是，参禅的条件具体了，再用功真参实究，明心见性才有分”。<sup>[2]</sup>他主张修行应学有专攻，一门深入，1937年在广州联义社演说中指出，若依禅宗一门深入，应以禅宗法门为主，余宗教理为伴。看经典贵精不在多，要在读通吃透，“本来一法通时万法通，不在乎多看经典的。……最好能专读一部《楞严经》，只要熟读正文，不必看注解，读到能背，便能以前文解后文，以后文解前文。”<sup>[3]</sup>

他还指出，经中的要言，可以作为参禅的话头：如《心经》“观自在”，《金

[1] 《虚云和尚年谱》页234。

[2] 同上。

[3] 同上。

刚经》“应无所住而生其心”，《楞严经》“歇即菩提”，《圆觉经》“诸幻皆灭”，《阿弥陀经》“执持名号一心不乱”等，择一二句，精研覃思，用力之久，便会有豁然贯通的一天。这与参话头同一意趣，同一功用。

虚云和尚虽然提倡读经学教，但作为禅师，他强调禅宗超越诸法，实为佛所示教外别传，如拈花微笑、遇缘明心者，古来屈指难数，非凡情之所能解，与一般经教及诸宗之学有所不同。虽同观心，禅宗观心乃无心之观，经教观心为有心之观。参禅人虽然先须读经学教，但在参禅时，要把一切经论丢开，把一切关于佛法的知见铲除，他写有《立誓参禅不看经律广记博闻》：

凡看一切经书，虽云广记博闻，反塞自己悟门。不如一门深入，尽空所有，自有相应处。决不赚人！<sup>[1]</sup>

其《参禅偈》十二首有云：“参禅非学问，学问增视听”，“参禅非多闻，多闻成禅病。”<sup>[2]</sup>《复金弘恕居士书二》说：“办道之人，不知佛法，固不可能，但知得太多，不会消化，又每被佛法胀死。欲深入禅定者，先要把知见铲除。”<sup>[3]</sup>这也是唐宋以来诸多禅师所共同强调的。如果参禅时不放弃所学教理的知见，种种思惟，将心行局限在意言分别的圈子里，会成为亲证本来离言绝相的真如之障碍。

### 三学并重，戒行为基，渐修顿悟

释迦牟尼佛的教法，一般归纳为戒定慧三学，三学为一阶梯式的结构。正如虚云和尚所说：

佛法的根本要义，乃是戒、定、慧三学，如鼎三足，缺一不可。<sup>[4]</sup>

当然，也不是所有的人都必须三学并修，最上根者非无“一念顿超，上齐诸佛，不假修持”的可能。但中下根器，特别是末法时代的修行者，应该踏实地步，三学齐修，“渐修顿证”。1947年在南华寺上堂法语云：

老朽今天不是牵高就矮，若是个汉，也许会得由戒生定，由定生慧，三

[1] 《虚云和尚法汇》页301。

[2] 同上，页375。

[3] 净慧编辑《虚云和尚法汇续编》页25，河北佛协印行，1990。

[4] 《虚云和尚年谱》页158。

# 自在之行——佛法正道论

学等持。说有次第，即非次第，是名次第。<sup>[1]</sup>

即非次第者，谓次第亦属假立。

三学中的增上戒学，经论中说为定慧二学的基础，戒律松弛，历来被强调为佛教衰败尤其是僧伽不振的根本原因，整顿戒律，被一致认作为振宗兴教的关键。虚云和尚强调：“戒住则僧宝住，僧宝住则佛法永住。”<sup>[2]</sup>他在上海居士林请普说（1911）中指出：

嗟兹末法，究竟不是法末，实是人末。因甚人末？盖谈禅说佛者，多讲佛学，不肯学佛，轻视佛行，不明因果，破佛律仪，故有如此现象。<sup>[3]</sup>

一如佛在《遗教经》中付嘱众比丘尊重珍敬波罗提木叉（别解脱戒）如佛在世，一生为振兴佛教而鞠躬尽瘁的虚云老和尚，在临终前教诫徒众：

你们此后如有把茅盖头，或应住四方，须坚持保守此一领大衣。但如何能够永久保持呢？只有一字：曰戒。<sup>[4]</sup>

他对戒律相当内行，多次传戒、讲戒，认为僧尼持戒应以菩萨戒为体，比丘戒为用，体用不二。

太虚大师曾针对中国禅、净二宗不重戒行、不重教理的流弊，提出在戒、教的基础上稳建禅宗、净土，虚云和尚也表现出同样的思想，他说：“现在的佛法，比较盛行的是净土与禅宗。但一般僧众，都忽略了戒律，这是不合理的。”<sup>[5]</sup>强调“任修何种法门，总以戒为根本”。<sup>[6]</sup>

对研究戒律、身体力行的弘一法师，虚云和尚作为长辈，颇为敬重，为之作传、作全集序、事略序，称赞弘一法师“观机合宜，志弘南山律宗，以救时弊，躬行实践，行持是尚，终身无懈，闻见生钦”。“于是世之知大师者，无不知有戒法，敬大师者，无不知敬佛法”。<sup>[7]</sup>显然，褒扬弘一，意在教人重视戒律。

[1] 《虚云和尚法汇编》页 3。

[2] 《虚云和尚年谱、法汇增订本》页 623。

[3] 《虚云和尚法汇》页 116。

[4] 《虚云和尚年谱、法汇增订本》页 448。

[5] 《虚云和尚年谱》页 158。

[6] 同上，页 157。

[7] 同上，页 298。

虚云和尚指出，持戒的前提，是要对佛法有信心，深信因果，关于因果业报的正见，是按戒律自觉约束身口意的主导。他教人：日常生活中，事事要明因识果，“一举一动，谨慎护持，戒慎于初。既无恶因，何来恶果？纵有恶果，都是久远前因，既属前因种下，则后果难逃。故感果之时，安然顺受，毫无畏缩，这就叫做明因识果。……若明此义，则日常生活逢顺逢逆，苦乐悲欢，一切境界，都有前因。不在境上妄生憎爱，自然能放得下，一心在道。”<sup>[1]</sup>他在《禅堂开示》中说，办道的先决条件，第一要深信因果，二严持戒律，三坚固信心，具此条件，才可决定行门，专一参禅。

虚云和尚以自己坚苦卓绝的行持，作了三学万行齐修、戒珠清淨，经多年勤苦修行而渐修顿悟的表率。他出家后先住山洞礼忏三年，在鼓山四年历任水头、园头、行堂、典座等苦差事，复住山洞修苦行磨淬身心三年，为报母恩朝礼五台山三年，后又朝拜名山胜迹，勤集福智资粮。他百年如一日，始终保持衲僧本色，严守诸戒，艰苦朴素，清苦淡泊，总是一笠、一拂、一铲、一背架、一衲衣，不蓄金钱，不谋私利，不求名位，不包装自己。即遇女性“解衣相就”，亦持身如玉，毫不动心。他的禅定功夫，更是驰名字内，多次创造出入定数十日的奇迹。他所住持的寺院，都按戒律清规，定有教习学生、客堂、云水堂、禅堂、戒堂、库房、大寮、浴室、学戒堂、水陆法会、衣钵寮、爱道堂、农场组织等各项规约，重振宗门风规。他处处以身作则，亲率大众恪守规戒，平日二时课颂，早晚坐香参究，半月布萨诵戒。如此长期苦修，难行能行，难忍能忍，磨炼自心，积集福慧，才得以在五十六岁时开悟。这一顿悟，应该说是三十七年渐修三学万行，尤其是在逆境中刻苦磨炼之果。他开悟后总结：

自念出家漂泊数十年……此次若不堕水大病，若不遇顺摄逆摄，知识教化，几乎错过一生，那有今朝！<sup>[2]</sup>

## 切实的参禅法要

就振兴禅宗而言，提供出适合当代人修学、能使人较快获益见效的具体操作方法——禅法，是比讲经说法、建寺度僧更为重要的问题，可谓禅宗能

[1] 《虚云和尚年谱、法汇增订本》页 293。

[2] 《虚云和尚年谱》页 24。

# 自在之行

——佛法正道论

否真正复兴的关键。虚云和尚对禅宗最大的贡献，是他在多次禅七开示及许多指导信徒参禅的书信中，开示了适合时人参修的参禅方法，其说法详明具体，切实可行，是他自己和古今诸多禅人实修经验的总结。

虚云和尚指出：禅宗之禅，本无定法，自佛陀拈花迦叶微笑，到达摩祖师来东土以后，下手功夫屡有变迁，唐宋以前，禅人多由一言半语悟道，师徒间的传授不过以心印心，并无实法。平日参问酬答，也不过随方解缚、应病与药而已。达摩祖师和六祖开示学人最紧要的话，莫若“屏息诸缘，一念不生”八个字，上根者一闻此语，一念顿歇，便于言下顿证菩提。宋代以后，人根渐陋，说了做不到，祖师们不得已，才用以毒攻毒法，教人参公案，看话头，“目的在以一念抵制万念，这实在是不得已的办法，如恶毒在身，非开刀疗治，难以生效。”<sup>[1]</sup>时至今日，人根更下，只有这参话头一法，尚最合机宜。关于参话头的方法，自大慧宗杲以来，述说已多，然对其原理，揭示甚少。虚云和尚对看话头的原理作了明白的解释，其所示参看方法，也与前人之说有别，更容易下手。

虚云和尚依据《楞严经》观音圆通法门“反闻闻自性”及《圆觉经》“圆照清净觉相”之理，说明参话头的实质即是观心：

其实话头即是念头，念之前头就是心。直言之，一念未生以前就是话头。由此你我知道，看话头就是观心。……看父母未生前的本来面目就是观心，性即是心。“反闻闻自性”即是反观观自心。“圆照清净觉相”，清净觉相即是心，照即观也，心即是佛，念佛即是观佛，观佛即是观心。……行人都摄六根，从一念始生之处看去，照顾此一话头，看到离念的清净自心。<sup>[2]</sup>

又说：“所谓话头，即是一念未生之际，一念才生，已成话尾。这一念未生之际，叫做不生；不掉举，不昏沉，不着静，不落空，叫做不灭。”<sup>[3]</sup>“‘话’即是妄想，在妄想未起处，观照着，看如何是本来面目，名看话头。”<sup>[4]</sup>“所谓话头，未说出前谓之话头，若将既说出之话参究，已不是参话头，而是参话

[1] 《虚云和尚法汇》页155。

[2] 同上，页155～156。

[3] 同上，页166。

[4] 同上，页178。

尾矣。”<sup>[1]</sup> 话头，前人一般都理解为藉以发起“疑情”的工具，而虚云和尚则解释为一念未生之处，看话头又叫做“照顾话头”，即是观照一念未生之处的心，此心即是心体、心性、父母未生前本来面目、清净觉相，观照此心，即是观心（性），即是反闻闻自性，即是“圆照清净觉相”。话头，只是借用来观照心性的“敲门瓦子”。看话头，既可以看其起处，也可以看其落处，此说见于慈山的参禅切要。《答陶冶公居士十二问》答参话头看起看落孰为当之间说：“若真用功人，法法皆圆，若初心人，反观能参看者是谁。”初修者看话头有困难，也可以参话尾。以照顾此话头未起处或话尾为参禅的下手处，可谓易行易入。

一念未生时为清净心之说，早见于天台宗二祖慧思大师的《诸法无诤三昧法门》，可溯源于部派佛教分别说部等的心性本净说，但同书中又说此为无始无明，需要以无始空观破之，方可见道。按南传上座部佛学，一念未生之际的心为无记性的“有分心”，略同慧思大师所谓无始无明。虚云和尚虽然没有明说此为无始无明或有分心，但他接着又说：由照顾话头而见到离念的清净自心后，还要再“绵绵密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蕴皆空，身心俱寂，了无一事。从此昼夜六时、行住坐卧，如如不动，日久功深，见性成佛”。其意蕴与慧思大师略同。又说：借助话头这敲门瓦子，“以轻妄制伏粗妄，以毒攻毒，先将粗妄降伏，仅余轻妄，亦能与道相应，久久磨炼，功纯行极，最后轻妄亦不可得了。”<sup>[2]</sup>

虚云和尚的多次开示中，指明了参话头的诸般要点，主要者有四：

第一，参话头并非像某些禅人那样，像念佛名和持咒一样念话头，若念话头，万劫亦不得开悟，不如念佛。

第二，看话头不是听话头的声音，不是用眼耳鼻舌身识来看，也不是用意识思惟卜度揣测话头的含义，“所谓照顾话头，所谓反闻自性，绝对不是用眼睛来看，也不是用耳朵来听，若用眼睛来看，或耳朵来听，便是循声逐色，被物所转，叫做顺流。若单单地一念在不生不灭中，不去循声逐色，就叫做逆流，叫做照顾话头，也叫做反闻自性。”<sup>[3]</sup> 这即古人常说的“离心意识参”。

[1] 《虚云和尚法汇续编》页 24。

[2] 《虚云和尚年谱》页 226。

[3] 《虚云和尚法汇》页 168。



第三，参话头不是善恶不思，空心静坐，莫将心待悟，必用参究功夫。《复金弘恕居士书一》指出：

善恶不思，与么观去即是，不用参究功夫，与看话头有异。请勿误解六祖对惠明所说“不思善不思恶正与么时那个是明上座本来面目”为肯定语，后句实是问话，着眼处就在这里，大须仔细！（谨案“那个”二字，黄檗禅师与玉琳国师均做“如何”，其为问词，勿庸置疑。）若不思善不思恶即是，已堕空亡外道矣。<sup>[1]</sup>

参话头者静中若忘失话头，空空洞洞的，糊糊涂涂的，什么也没有，只贪清静境界，名“空亡无记”，是最要不得的禅病。虚云和尚《说禅境偈示胡宗虞》云：

定中绝念沉昏寂，坐内无疑堕死空。

第四，参话头要发起疑情，这是参究的要中之要。自宋代净土宗盛行以来，宗门中最流行的参话头法，是参“念佛的是谁”，天下丛林大多数禅人，莫不从此入手，虚云和尚认为这确是最当机的话头，最容易发起疑情。从“念佛是谁”发起疑情的关键，是“谁”字，“谁”字的答案，就是心性，是唯证才知的。他说：

看话头先要发疑情，疑情是看话头的拐杖。何谓疑情？如问念佛是谁，人人都知道是自己念，但是用口念呢，还是用心念呢？如果用口念，睡着了还有口，为什么不会念？如果用心念，心又是个什么样子，却没处捉摸。因此不明白，便在“谁”字上发起轻微的疑念。但不要粗，愈细愈好。随时随地，单单照顾定这个疑念，像流水般不断地看去，不生二念。若疑念在，不要动着它；疑念不在，再轻微提起。<sup>[2]</sup>

参“念佛是谁”，重在“谁”字，行住坐卧皆举此谁字，最容易发疑念，故谁字话头，实在是参禅妙法。<sup>[3]</sup>

参话头，就是要参这“谁”字，未起时究竟是怎样的？对这一问有疑，在这“疑”的地方去追究它，看这话到底由哪里而来？是什么样子？微微细

[1] 《虚云和尚法汇续编》页24～25。

[2] 《虚云和尚法汇》页166。

[3] 同上，页167。

——细地去反照，去审察，这也就是反闻自性。参“念佛是谁”的具体方法是：

你自己默念几声“阿弥陀佛”，看这念佛的是谁，这一念是从何处起的。当知这一念不是从我口中起的，也不是从我肉身起的。若是从我身或口起的，我若死了，我的身口犹在，何以不能念了呢？当知此一念是从我心起的，即从心念起处，一觑觑定，蓦直看去，如猫捕鼠，全副精神集中于此，没有二念，但要缓急适度，不可操之太急，发生病障。行住坐卧都是如此，日久功深，瓜熟蒂落，因缘时至，触着碰着，忽然大悟。<sup>[1]</sup>

对于由参“念佛是谁”到开悟的进程、要点，可能发生的弊病，虚云和尚有详悉的指陈。如《禅堂开示》指出：初参话头时，疑念粗，只叫做“想”，渐渐狂心收拢住了，念头把得住，才叫做参。再渐渐功夫纯熟，不疑而自疑，不觉得坐在何处，不知身心世界，单单疑念现前，不间断，才叫做疑情，即真疑现前。此时无限轻安，身心一如、静境现前，须知这是初步功夫，是从烦恼心行到清静，犹如浊水澄成了清水，虽然如此，水底泥滓尚未去了，故还要加工前进。此时若稍失觉照，便陷入轻昏，明眼人一香板打下，马上满天云开雾散，很多人因此开悟。此时若没有了疑情，为无记，又叫做“坐枯木岩”、“冷水泡石头”，在这种境界里，坐一千年也是空过。此时要提（觉照）。要“单单的这一念，湛然寂照，如如不动，灵灵不昧，了了常知，如冷火抽烟，一线绵绵不断。用功到这地步，要具金刚眼睛，不再提，提就是头上安头。僧问赵州：‘一物不将来时如何’，答：‘放下来’，曰：‘放下个什么？’答：‘放不下，挑起去’，即是此中风光。”<sup>[2]</sup>

又说：参禅有初用功和老用功两种难和易。初用功的难，在于偷心不死，妄想习气放不下，或吃不得苦，或将古人言句作解会，或害怕除妄想而除不了，或立志和妄想拼命而弄得吐血发狂，或怕落空而空不掉、悟不来，或将心求悟，或一两支香清静便生欢喜而着欢喜魔，或避喧向寂而做了动静二魔王的眷属。

初用心的易，在于只要“放下来，单提一念”，便能度过难关。若妄想来了，由它来，总不理睬它，妄想自然会息。所谓“不怕念起，只怕觉迟”。妄想已起之时，仍旧提起正念，则邪念自灭。总以觉照力钉着这句话头，话头若失，

[1] 《虚云和尚年谱》页 158。

[2] 同上，页 167。

# 自在之行

——佛法正道论

马上提起。若提起正念而不恳切，话头无力，妄念必起。故用功夫必须勇猛精进，如丧考妣。古德云：“学道犹如守禁城，紧把城头守一场，不受一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”参禅不参则已，既决心参，就要勇猛精进，如一人与万人敌，直前毋退，放松不得。最好是利用妄想做功夫，看此妄想从何处起，见妄想无性，当体立空，即复我本无的心性。若昏沉，可瞪开眼睛，把腰稍提一提，则精神自会振作起来。此时提起话头，不要太紧、太细，紧则易散，细则易沉。总之：

只要生死心切，咬定一句话头，不分行住坐卧，一天到晚把“谁”字照顾得如澄潭秋月一样的，明明谛谛的，不落昏沉，不落掉举，则何愁佛阶无期呢！<sup>〔1〕</sup>

老用心的难，在于百尺竿头不能进步。老参上座功夫纯熟，真疑现前，此时有觉有照则散乱，仍属生死，无觉无照，又落空亡，坐在死水里浸杀。或在明白当中停住，能静不能动，不能得真实受用；或触景生情，取舍如故，欣厌宛然，粗细妄想，依然牢固，所用功夫，如冷水泡石头，不起作用，久之也就疲懈下去，终于不能得果起用；或领略古人几则公案便放下疑情，自以为大悟，而不知已沦为魔眷；或错会达摩“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道”及六祖“不思善不思恶”义，坐在枯木岩里，以化城为宝所，认异地作家乡，婆子烧庵公案，即骂此等死汉。

老用心的易，在于只要“绵密做去”。要知道回互用功，要穷源彻底，要事理圆融，要动静无碍，不要死坐，不要沉空守寂贪着静境。如果贪着静境，不起回互之助，即是死水中鱼，无有跳龙门的希望。若停在静境，应立即提起本参话头，抖擞精神，于百尺竿头，再行迈进！

不自满，不中辍，绵绵密密做去，绵密中更绵密，微细中更微细，时节一到，桶底自然打脱，若或不然，找善知识抽钉拔楔去。<sup>〔2〕</sup>

又指出：参话头有四病，各有其对治的药方：

一、话头看不住。应还看“谁”字，待散沉少不忘“谁”字时，看一念起处，看到一念无生，乃真看话头。

〔1〕《虚云和尚年谱》页179。

〔2〕《虚云和尚法汇》页173。

二、死握敲门瓦子念话头，在话尾上用心。也应向念起处，看到一念无生去。

三、即从此一念起处，蓦直看到无念心相，逐渐过了寂静，粗妄既息，得到轻安，就有了种种境界出现：或不知身坐何处，或觉轻飘上腾，或见可爱人物而欢喜，或见可怕境界而恐怖，或起淫欲。此皆魔，着即成病。应只照顾本参话头，一念不生，佛来佛斩，魔来魔斩，一概不理他。

四、已上正轨，妄想歇，身心自在，正好振作精神用功向前，此时要注意“枯木岩前岔路多”，或于此昏沉停住，或得慧解作诗文起我慢，皆属魔境。应向至极处迈进，直到高高山顶立，深深海底行，再撒手纵横去。

虚云和尚还开示了打坐参禅时的诸多须知事项，诸如：

坐时切不要把话头向上提，上提则便会昏沉；又不要横在胸里，如横在胸里，则胸里会痛；也不要向下贯，向下贯则肚胀，便会落于阴境，发出种种毛病。“只要平心静气，单单地把‘谁’字如鸡抱卵、如猫捕鼠一样地照顾好，照顾得力时，则命根自会顿断”。<sup>[1]</sup>

趺坐时，宜顺着自然坐正，不可将腰作意挺起，否则火气上升，过后会眼屎多，口臭气顶，不思饮食，甚或吐血。又不要缩腰垂头，否则容易昏沉。用功太过急迫，觉心中烦躁时，宜万缘放下，功夫也放下来，休息约半寸香，渐会舒服，然后再提起用功。否则，日积月累，便会变成性躁易怒，甚或发狂着魔。

有些受用时，境界很多，不要去执着它，便碍不到你。俗所谓“见怪不怪其怪自败”。“虽看见妖魔鬼怪来侵扰你，也不要管他，也不要害怕。就是见释迦佛来替你摩顶授记，也不要管他，不要生欢喜。”<sup>[2]</sup>

虚云和尚也采用宗门传统的机锋棒喝接人，也常拈提宗门公案启人参究、勘验禅人。刘瞻明《滔天一筏的虚云大师》说他“接引后进也，单提正令，不稍假藉；每于一机一境上，随事指点，俾闻者当下获益”。如一日弟子慧章侍师共食，老和尚举箸云：“分别美恶是凡夫，不知香臭是木石，离此两边试道一句！”<sup>[3]</sup>又如曾举赵州茶、云门饼公案，云：

[1] 《虚云和尚年谱》页 180。

[2] 《虚云和尚法汇》页 164。

[3] 《虚云和尚年谱》页 170。

# 自在之行

——佛法正道论

诸位吃茶吃饼时会么？如若未会，当体取吃茶的是谁？吃饼的是谁？大抵古人念念合道，步步无生，一经点醒，当下即悟。若人吃饼，不知饼的香味，即同木石；知饼的香味，即同凡夫。如何是离此二处？会得即是衲僧的本分事。<sup>[1]</sup>

但他和明代的紫柏、憨山一样，更多用平实的语言教人参修，不故弄玄妙，不乱作棒喝。这大概出于对滥用机锋棒喝的弊端之反省。

虚云和尚教人的这套禅法，融合了诸家禅的精华，在临济看话禅的基础上融合曹洞禅法，既有临济的威猛峻烈，又有曹洞的稳顺绵密，还有云门的简明、法眼的博采众长。

## 在动用中勤修万行，久经磨炼

宋元以来，禅宗丛林中逐渐流行打七、闭关的修行方法，不少人认为开悟必须要多打坐乃至摒绝一切世事，入山住洞，闭关专修。就连虚云和尚也说自己“少年就想住茅蓬，放下万缘”，但他以后明白了盛唐禅宗本来不用这种方法，多在动用中开悟，世出世间本来不二，动静一体，厌喧求静、避忌俗务，是为偏执，适成悟道的障碍。他在《禅堂开示》中说：

平常日用，皆在道中行，哪里不是道场，本用不着什么禅堂，也不是坐才是禅。<sup>[2]</sup>

他在方便开示中教诫徒众：“应须放下身心，精进求道，于动用中磨炼考验，渐至此心不随物转，则功夫就有把握了。做功夫不一定在静中，能在动中不动，才是真实功夫。”并举元末黄打铁和当代鸡足山僧具行为例，说明这个道理。黄打铁为一铁匠，听人说净土法门而生信心，每天一面打铁一面念佛，终日打铁，终日念佛，不觉疲劳，日久功深，不念自念，渐有悟入，临终预知时至，告别亲友，说偈曰：“丁丁当当，久炼成钢，太平将近，我往西方。”乃泊然化去。具行为虚老在鸡足山剃度的徒弟，不识一字，原有烟酒等嗜好，出家后全断，终日种菜不休息，夜里拜佛拜经，常替人缝衣，缝一针念一声观世音菩萨，后朝礼四大名山，临终时也做到生死自在。这说明“动用中修行，

[1] 《虚云和尚法汇》页116。

[2] 同上，页164。

比静中修行还易得力。”<sup>[1]</sup>《复星州卓义成居士》函中说：

悟道不一定皆从静坐得来，古德在作务行动中悟道者，不可胜数。<sup>[2]</sup>

悟道即是悟心，要在于日常待人处事上，行住坐卧中，一举一动，一言一语，念念摄持自心，观察自心，磨炼自心：

凡一切处事接物，逆顺境缘，降伏此心。处众则温柔此心，临财则清廉此心，事上则忠诚此心，御下则宽和此心，待人则公平此心，分物则平等此心。乃至一切处、一切时，皆所以磨炼此心，收摄此心。<sup>[3]</sup>

如此勤修，日久功深，才有开悟的可能，此即所谓“渐修顿悟”。他曾举香严锄草以瓦砾击竹而悟公案云：“这是香严二十年打成一片的消息。”意谓香严之悟，绝非偶然，是他二十年渐修成熟的果实。更何况“悟道仅为真正修道的开始”，开悟之后，尚须勤修菩萨行六度，以四摄摄化众生，弘法度众，功圆果满，才可能真正成佛。

隐避山林，不事王侯，确是禅宗的一大传统，中国佛教因而被近世日本学者称为“山林佛教”。虚云和尚曾举唐汾州无业禅师语云：

古德道：人得志之后，茅茨石室，向折脚铛中煮饭吃，过三二十年，名利不干怀，财宝不为念，大忘人世，隐迹岩丛，君王命而不来，诸侯请而不赴。<sup>[4]</sup>

这种传统，自有其经典依据（经中有“比丘住山佛欢喜，住在闹市佛担忧，比丘应住阿兰若”等说法），表现出佛教彻底出世间的超然精神，也使高隐幽栖的禅师备受世人尊敬。但大乘佛法，终究以普度众生、严净国土为职志，若菩萨们都遁迹深山，远离众生，不管国家社会，何以行六度四摄等菩萨道？谁来弘法利生？特别是在佛教面对诸多挑战、面临存亡关头的20世纪初，像虚云和尚这样真正发了菩提心以弘法护教为己任，誓将“天下众生一担挑”的高僧，哪里能安心坐在深山里只管自己了生死？他虽然也多次入山闭关，但一生大部分时间，都在为弘法利生忙碌不已，办学讲经，席不暇暖，为复兴祖庭丛林，亲自设计操劳，担砖运瓦，挑水和泥，修好一座寺庙，交

[1] 《虚云和尚年谱》页228～229。

[2] 《虚云和尚法汇》页206。

[3] 《虚云和尚年谱、法汇增订本》页806。

[4] 《虚云和尚年谱》页429。

与他人住持，又去修另一座，所谓“挑雪填井无休歇，龟毛作柱建丛林”<sup>[1]</sup>。

他住持的丛林，皆继承唐代丛林传统，农禅并举，虽然也坐香打禅七，而更强调在劳作中修行，他处处率众耕作自养，对耕植经营之事颇为内行。为争取佛教权益，他“荆棘林中强出头”，请愿说情，奔走呼号，“峰顶直钩寻钓鲤，海中拨火欲烹沤”，知不可为而为之。如他《自题照像》所自述：

数十年来，共修罗宅；驻十六寺，五兴祖刹，披心沥胆，受尽折磨。……有询佛法，无言可说，教令耕耘，但莫休息。搬砖弄斧，针灸透穴，饥餐渴饮，与世无别。

我近十年来，含辛茹苦，日在危疑震撼中，树谤受屈，我都甘心。只想为国内保存佛祖道场，为寺院守祖德清规，为一般出家人保存此一领大衣。<sup>[2]</sup>

他曾自嘲：“自家大事犹难顾，专为他人耽甚忧？”自答：“问渠为何不放下，待众苦尽那时休？”“问渠何故寻烦恼，担子加肩未敢休！”<sup>[3]</sup>这一切，皆出自他拯救众生的大菩提心和护教弘法的热忱，如其辞世诗所表白：

但教群迷登觉岸，敢辞微命入炉汤。众生无尽愿无尽，水月光中又一场！<sup>[4]</sup>

虽然肩荷重担，含辛茹苦，但他以禅的般若慧超然处之，不为所累，如其《自赞》所云：

作空花行，办水月务，降镜中魔，梦修六度。灯笼露柱酬妙用，禅机拈作敲门户。<sup>[5]</sup>

虚云和尚为弘法护教操劳奔走、辛苦创业的作略，一改古代禅人遁迹山林的作风，使有“教在大乘行在小乘”之嫌的禅宗，重现出大乘入世担当的雄风，对中国佛教的现代转型，作出了具有深远意义的贡献。他虽然没有公开提倡“人间佛教”，但他的行持所表现的，正是一种关注人间的人间佛教精神，与太虚大师等提倡的人间佛教思想其实是甚相一致的。过去多把虚云老和尚看作与太虚大师对立的旧派人物，这是只见其表而不知其里。

[1] 《虚云和尚法汇》页 433。

[2] 《虚云和尚年谱、法汇增订本》页 448。

[3] 《虚云和尚法汇》页 434。

[4] 《虚云和尚法汇续编》页 73。

[5] 《虚云和尚年谱》页 129。

## 禅净融通

虚云和尚虽然力弘禅宗，但因人根、时势等因缘，座下参禅开悟者虽不无其人，但毕竟太少。《年谱》载，1947年弟子宽镜问：老和尚座下修持有心得者究有几人？答：“现在连找一个看门人竟不可得，遑言其他！”<sup>[1]</sup>大概出于这种原因，自五代北宋以来，净土宗越来越盛行，宗门下大禅师如永明延寿、真歇清了、楚石梵琦、红螺彻悟等，纷纷提倡净土、力修力弘净土，甚至被尊为净土宗祖师。禅净双修乃至由禅归净，成为宋明以来中国佛教发展的趋势。禅、净两家，有时也争议，或立足于禅宗贬净土宗，或立足于净土宗贬禅宗，或主张禅净相违而不宜双修，或游移于二家之间而不知所从。虚云和尚则属占主流的禅净融通一流，他对禅净关系谈论不少，专门作有《参禅与念佛》、《禅宗与净土》等，其禅净融通思想，基本立足禅宗，与立足净土宗而融通禅净者有所不同。

首先，虚云和尚对净土法门极为赞赏，认为此法门适宜于障重慧浅的末法众生，常劝人依净土宗念佛求生西方。据其弟子慧章法师言，虚云和尚平时遇参学者，“先试以禅，不契，则诏以念佛三昧。南华寺于禅堂外别立念佛堂，专修净土。……尝言禅宗虽一超直入，非上根利智不能修。末法众生障深慧浅，惟依持名念佛法门，得了生死，往生极乐国土。”<sup>[2]</sup>如其近侍弟子传印法师，虚老即教他专修净土。又如《复星州卓义成居士》函云：“佛法无高下，根机有利钝，其中以念佛法门，比较最为方便稳妥。”<sup>[3]</sup>《示林光前宽耀居士》函云：

人人念佛皆成佛，动静闲忙莫变差，

念到一心不乱处，众生家是法王家。<sup>[4]</sup>

对力弘净土宗的印光大师，虚老很是敬重。他在1952年印光大师生西12周年纪念会上所作《老实念佛》的讲演中，称赞印光“脚踏实地地真修，实足追踪古德，他体解《大势至菩萨念佛圆通章》的深理，依之起修，得念

[1] 《虚云和尚年谱》页171。

[2] 同上，页171。

[3] 《虚云和尚法汇》页206。

[4] 同上，页377。



佛三昧，依之弘扬净土，利益众生，数十年如一日，不辞劳瘁，在今日确实没有”。<sup>[1]</sup>一些参禅人常引证赵州从谏和尚“佛之一字吾不喜闻”、“念佛一声漱口三日”之言，反对净土法门，虚云和尚批评说：此等人只知道赵州禅师说的前面几句机锋话，这是误会。要知道后面还有几句话：有人问赵州：“你的师是谁？”赵州说：“十方诸佛。”“十方诸佛之师是谁？”赵州说：“阿弥陀佛。”“参禅的人以赵州的话来谤念佛法门，真是冤枉了赵州。”<sup>[2]</sup>

虚云和尚不仅常教人参禅，也常教人念佛，强调念时应心口如一，佛号由心而出，从耳而入，一心不乱，莫令间断。如《在福建功德林佛七开示》（1933）说：“念佛的人，从头到尾，要绵绵密密，一字一字、一句一句不乱地念去，佛来也这样念，魔来也这样念，念到风吹不入、雨打不湿，这样才有成功的日子。”<sup>[3]</sup>答扬州邓契一居士问念佛书曰：

世人若真为生死念佛，贵先放下万缘，果能放下，情不恋世，于二六时中，将一句弥陀放在心里，念念不间，念来念去，心口如一，不念自念，念至一心不乱，休管生与不生，莫问佛接不接，直至临终寸丝不挂，自然决定往生无疑矣。

又说：“行人念佛愿生西，生贵信行愿力坚，忏悔现前犹放下，恒忆佛号在心田，四句百非一齐遣，直使妄念绝所缘。行人志能力行去，西方此土一齐圆。”<sup>[4]</sup>与净土宗诸师强调以真信切愿念佛往生基本一致。

其次，虚云和尚依参禅原理，融通禅净，认为禅、净其实一致，没有高下之分。如答“参禅念佛同否”之问说：“佛说一切法，莫非表显心，安得禅净门，妄自别浅深！一称南无佛，心光自发宣，了此话头源，当下达本宗。”<sup>[5]</sup>“参禅可以悟道，念佛忘了我，也能悟道。”<sup>[6]</sup>又说净土法门“初入手与禅是二，及其成功，二而不二。惟念佛须摄心观照，句句落堂，落堂者，着实之谓也。句句着实，念念相应，久之自成一片。由事一心，而至理一心，能所两忘，

[1] 《虚云和尚年谱》页 161。

[2] 同上，页 161。

[3] 同上，页 172。

[4] 《虚云和尚法汇》页 194。

[5] 《虚云和尚年谱》页 171。

[6] 同上，页 266。

自他不二，与参禅有何差别？”<sup>[1]</sup>“参禅与念佛，在初发心的人看来是两件事，在久修的人看来是一件事，参禅提一句话头，横截生死流，也是从信心坚定而来。”<sup>[2]</sup>《参禅与念佛》讲演中说：

其实禅净二法，是互通互融，相辅相成。譬如念佛念到一心不乱，何尝不是参禅？参禅参到能所双亡，又何尝不是实相念佛？禅者净中之禅，净者禅中之净，禅净本是一体。<sup>[3]</sup>

这是元明以来禅净融通论的家常话。他还用禅宗唯心净土的道理解释西方净土：“西方净土在哪里？经中明明说：若有人念佛七日一心不乱，弥陀便来接引，说明西方净土在一心不乱里。一心不乱者，即离念也，实际理地，无一法可得，离心缘处。……今劝善知识，先除十恶，即行十万；后舍八邪，乃过八千。念念见性，常行平直，便觐弥陀。”<sup>[4]</sup>

第三，虚云和尚从禅宗的立场，反对只重净土而否定禅宗。宋代以来，净土宗中流行着传为永明延寿禅师作的《四料简》，颇有高推净土而贬低禅宗的语气，净土宗人常据之说参禅不如念佛，印光大师即曾解释此颂。虚云和尚答客问的《禅宗与净土》一文，回击一些人依据此颂对禅宗的低估。他怀疑此颂出自永明，谓平常留心典章，从未见《四料简》载在永明的何种著作中，当然流传已久，也“不敢说它是伪托的”。就算是真，也大可商议：颂中说“有禅无净土”，难道禅、净是二吗？念佛人心净佛土亦净，即见自性弥陀，净土与禅，本来不二。禅宗乃佛最上一乘法，犹如纯奶，后人日日掺水，永明看到这掺了水的禅，才说“有禅无净土，十人九蹉路”，并非说纯奶的禅“蹉路”。《永明传》载，永明曾作禅、净二阄，冥心精祷，乃至七度，若他认为禅不好、净土乃本心所好，绝不会如此。他为法眼宗第三代，岂会贬低禅宗。后人参禅误认阴境，永明才说“阴境若现前，瞥尔随他去”。若以“但得见弥陀，何愁不开悟”为可靠，这又是打错妄想了。《楞严经》阿难白佛言：“自我从佛发心出家，常自思惟：无劳我修，将谓如来惠我三昧，不知身心本不相代，

[1] 《虚云和尚法汇》页 152。

[2] 《虚云和尚年谱》页 158。

[3] 同上，页 332。

[4] 《虚云和尚法汇》页 119。

失我本心！”难道释迦佛不能惠我三昧，阿弥陀佛就能惠我三昧吗？

虚云平生没有劝过一个人不要念佛，只是不满别人劝人不要参禅。……希望一切行人，不要再于《四料简》中，偏执不通，对禅净二法门妄分高下，就不辜负永明禅师了！<sup>[1]</sup>

第四，虚云和尚主张禅、净可以双修，但应以一为主，以余为助。上海居士林请普说（1911）云：“但起行宜辨正、助，或念佛为正，以余法作助，余法都可回向净土。”“若禅者以打成一片之工夫来念佛，如斯之念佛，安有不见弥陀；如念佛人将不念自念寤寐不异之心来参禅，何愁不悟。总宜深究一门，一门如是，门门如是。”<sup>[2]</sup>《致马来西亚麻坡刘宽正居士函》说：

居士既徘徊于禅净之门，则何妨合禅净而双修，于动散之时，则持名念佛；静坐之际，则一心参究念佛是谁。<sup>[3]</sup>

据此，他主张的禅净双修，基本上是参禅时用禅宗方法参，念佛时用净土宗方法念，即“禅、净兼修”，但两者有共同点：皆以一心不乱为要。从现有文献中，尚未看到虚云和尚讲将禅、净二宗合于一持名念佛而修的“禅净合修”法。

虚云和尚的禅学思想，是近现代中国佛教的智慧结晶，是因应时代而对传统禅宗法门的改革和发展，在今天仍然有宝贵的实用价值，尚流传于丛林中，指导着许多人的修行实践。

---

[1] 《虚云和尚法汇》页 119。

[2] 同上。

[3] 同上，页 205。

## 十四、生活禅浅识

近几十年来，面对种种挑战和社会人心的种种问题，佛教界不少大德在探索应机弘法的路途中，共同认识到浓缩了印度佛学精髓、最具中华文化风格的祖师禅，是最当现代人机宜的法门，佛教振兴之机，端在禅宗。太虚大师在《评宝明君中国佛教之现势》（1926）中指出中华佛教如能复兴，“必不在于真言密咒或法相唯识，而仍在乎禅”。

而振兴禅宗，必须对元代以来日趋衰颓的山林禅、丛林禅、文字禅、狂禅、文人禅作一番整顿、改革，着力解决好禅与现代人紧张繁忙的世俗生活如何结合融洽的问题。这可谓振兴佛法、实践“人间佛教”最重要的一着。台湾的“现代禅”、“安详禅”等，都是抓住这一决定禅宗命脉的关键性问题，力图开辟出禅宗现代化、生活化的路径。

净慧法师作为禅门泰斗虚云老和尚的入室弟子，以振兴禅宗为己任。中国共产党第十一届三中全会后，主编《法音》，以文字般若弘法，普摄群机。近十年来力复祖庭，主编《禅》刊，惨淡经营，功业昭著。他提倡的“生活禅”，凸现了禅与生活融合一体的主旨，旗帜鲜明，口号响亮。“生活禅”是净慧法师据多年修持、弘法的经验，总结了海内外诸大德禅学革新的思想后所推出，酝酿已久。记得1991年，我与净慧法师晤谈中，曾就“禅是沟通佛法与现代社会的唯一桥梁”取得默契，讨论过关于禅生活化的问题，法师的远见卓识，使我深为钦佩。河北禅学研究所成立之初，将深化生活禅列为一大研究课题。愧我学浅识陋，对生活禅无何贡献。净慧法师自1993年起年年举办“生活禅夏令营”，率知识青年共修，取得了可喜的成绩。他在生活禅夏令营和柏林寺禅七所作的一系列开示、讲话，详悉提示了生活禅的宗旨、特质和修持法要，拜读之下，获益良多。兹就生活禅契理契机的特点和禅法，略呈浅见，以就

正于净慧法师，并与同好者商讨。

## 生活化与化生活

“生活禅”，顾名思义，是在生活中参禅。净慧法师在《生活禅开题》中提示生活禅宗旨说：

所谓生活禅，即将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活，在生活中实现禅的超越，体现禅的意境、禅的精神、禅的风采。提倡生活禅的目的在于将佛教文化与中国文化相互熔铸以后产生的具有中国文化特色的禅宗精神，还其灵动活泼的天机，在人间的现实生活中运用禅的方法，解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使我们的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，社会生活更祥和，从而使我们趋向智慧的人生，圆满的人生。

又强调“在生活中实现禅悦，在禅悦中落实生活”。一言以蔽之，生活禅的特质，在于净慧法师所总括的将祖师禅、佛法“生活化”和“化生活”两个方面的结合。这是针对现代生活，根据人间佛教精神，对祖师禅乃至全体佛法的灵活运用，是对佛教积弊痼疾的改革针治，契理契机，意蕴深阔。

生活化，谓深入世间，直面人生，将佛法、禅融入生活、运用于生活，将修行落实于生活，把佛法和生活打成一片。用净慧法师的话说，修行的人“必须把佛法净化人生（利乐有情）、净化社会（庄严国土）的精神，完整地落实在生活中，落实在工作中，落实在做人的分分秒秒中”，“将信仰融入生活”，“在生活中修行，在修行中生活”。提倡“关怀人生、觉悟人生、奉献人生”，反对脱离现实，逃避生活，躲到深山里去隐修，把佛法与世法、出世与入世、修行与做人打成两橛。这是太虚大师、赵朴老等倡导的“人间佛教”精神的具体化。

“生活化”并非“世俗化”，所谓世俗化，一般指宗教不得已放弃自己清静离染的主旨，随顺、顺应众生的世俗价值取向，未免有舍高就低、同流合污的意味。“生活化”则要求学人发扬大乘入世担当的菩萨精神，走入世俗生活，深入众生世界，投入两个文明的建设，在生活中、众生中勤修佛教倡导的戒定慧三学和菩萨道六度四摄，尽职尽责，奉献力量，以佛法的智慧指导

生活，点化生活，净化自心，消解生活中的障难烦恼，使人生活得幸福、自在、洒脱、安详、有意义、有价值，在生活中体味法乐禅悦，获得正受，在生活中体悟自性涅槃，发现佛性真我，从而超越生活，超越生死，并且自行化他，带动广大众生一起过好正见正受的生活，净化国土社会，庄严人间净土。此即生活禅的另一面“化生活”。

生活化与化生活一体两面，不可分割，其实质，是用佛法的智慧来点化现实生活、改造生活、超越生活、圆满生活，将生活佛法化，变众生痴迷、污染、沦堕的生活为正觉、清静、向上的生活。

生活化、化生活，非仅应机施設的一时方便，而是释尊教法、中华禅宗本来具有的主体精神。释尊成正觉后，并未坐在山林里独享涅槃极乐，一味放光动地惊骇人天，而是以人中觉者、生活导师的形象，从菩提树下走入滚滚红尘、攘攘人海，紧扣众生的生活，孜孜说法不倦，谆谆教诫国王、大臣、商贾、贱民、妇孺、妓女、强盗等各种各样的人，就其不同根性，教导他们如何善度人生、超越人生，不仅教人反省人生诸苦，体悟世间苦、空、无常无我，修证常乐涅槃，而且教人如何择业、工作、持家、理财、教育子女、尽责、治理国家，过好物质生活、伦理生活、社会生活，你看他教诫善生子、玉耶女、阿闍世王等人，是何等平易亲切！大觉至圣的佛陀，每天也仍是着衣持钵、次第乞食、洗钵洗足、打坐、沐浴、巡视僧寮、接待求法者，他的圆满智慧、教化功业，表现在他的日常生活中。作为教主、导师的佛陀，在僧团集体中并不搞特殊化，自言“我入僧数”，自列为僧团集体中的一员，留下为病老比丘洗刷污秽、洗衣、倒水、穿针引线等佳话。

当时佛陀门下的很多证到阿罗汉果的弟子，也并非“自了汉”，而和民众保持着密切的关系，常深入民众中去说法教化，帮助人们解决生活中的困扰忧患。直到今天，我们还可从南传佛教看到佛陀时代的遗风。大乘佛法更是号召修菩萨行者走到众生中去，深入生活，以朋友的姿态与众生广结善缘，在利乐众生、度化众生中趋向佛果，若不广度众生、庄严国土，是不能成就无上正觉的。大乘道六度四摄等行，若离了众生，离了社会生活，便无从修行。中华祖师禅，正是握得佛法尤大乘佛法的这一心髓，将生活与禅打成一片。六祖大师说得好：

# 自在之行

——佛法正道论

佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。

禅宗鼎盛的唐宋时代，宗门下大德，多是在着衣吃饭、担柴运水等日常生活、动用云为中参修，很少有长年枯坐深山打七闭关、摒绝人事而修者。六祖以一舂米行者开悟得法，得法后又混迹猎人中保任十六年之久，以行动表明了禅生活化、化生活，于世间生活中觅取正觉的精神。他如百丈怀海之率众耕作，“一日不作一日不食”，香严智闲之锄地以瓦砾击竹而开悟，龙潭崇信之煎饼求道，隐峰禅师之推车度众，南泉普愿之牧牛采樵，雪峰义存任数百人饭头，天衣义怀任水头等，禅师们在生活中参修的精神，不胜枚举。

从佛法究极义理来说，“一切法皆是如”（《般若经》），世间万象，生活之全体，本来无不是真如实相的显现，无时不在说示无我无相，真空妙有之理，所谓“是法住法位，世间相常住”（《法华经》），视听言笑、举手动足、待人接物，无不是本来心性的机用，不管开悟与否，本来如是，全体现成，圆满无缺。故真正开悟，必从生活日用中参修而得。只要善修，生活中无处不是禅。净慧法师说得好：

满目青山是禅，茫茫大地是禅。信任是禅，关怀是禅，平衡是禅，适度是禅。善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。

诚然，人根不等，法门万千，佛法中也确有放舍万缘、摒绝人事，隐避深山长年闭关专修的法门，修密法者尤多以这种方式修习而得成就，过去藏地的大德，一闭关就是一二十年。这种修法的价值自是无可非议，但这起码不是印度正法时代和禅宗盛期占主导地位的法门，更无佛陀教导在家人如此修行的凭证。《优婆塞戒经·禅波罗蜜品》，不示在家菩萨以四禅八定，而只教以在生活中观心的禅，这种禅即是《般若经》所说“觉意三昧”或“随自意三昧”，与祖师禅同属一类。正宗的祖师禅，贵在日用中活泼参悟，不主张舍离人事专修。出家住山，谢绝万缘，靠别人供养专意修行，无疑是条易行道。但非广大在家人所能行，尤非信息时代、商业社会的绝大多数人所能行，今天即便是出家人也不易具备那种条件。以这种修法为主导，只能使佛法脱离民众，传播范围越来越小，大家都不信佛，谁肯供养少数几个出家人修行？佛教在印度本土绝迹，大概主要应归咎于所弘的法脱离民众生活。禅宗在元

代以后不断衰颓，当与渐失活泼宗风、禅法脱离生活有关。倡导生活禅，实际上是在现代社会重振唐宋禅风，这是禅宗得以永久传续的唯一出路，也是佛教对社会、众生应尽的责任。

## 禅要——“生”与“活”

对禅来说，能否提供给人们一种易入易行、切实有效的修行方法——禅法，比建构禅的理论更为重要。禅法，乃禅与生活契合，从而使禅为很多人亲履实践的关键。

净慧法师开示生活禅的具体修法，相当亲切平实，如将生活禅的要点总结为将信仰落实于生活、将修行落实于当下、将佛法融化于世间、将个人融化于大众四点，以具足正信、坚持正行、保任正受为修行三要，强调持戒、因果、正见、福德，教人“在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱”等，皆深符祖意、甚得禅要，将深奥难懂的禅用平实活泼的方式作了现代式的表达。学人依之参修，已得受用，效果良好。

名符其实的生活禅，既应落实于生活，又应是纯正的祖师禅，这就要求它既融入生活、切实易行，又要具佛法、祖师禅超越世间、超越生活的特质。《般若经》般若方便不二、《金刚经》“应无所住而生其心”及《坛经》“无念为宗，无相为体，无住为本”，仍应是生活禅的根本法要。其精神，可通过对“生活”二字的诠释，予以简要的表达。

何谓生活？生者，出生、生长、有生命之义，无生而生，生生不已，生诸功德，增长功德，维持生命不致死亡，谓之生。《易》曰：“生生之谓易。”生命、人生，本来就是一个生生不已的进程，生生不已，便意味着无常、无我，没有一常住不变、自作主宰，被人们妄执为实我、实法的实体出生，佛法中观学把这种无实体出生的真实叫做“无生”。正因为没有个实体生灭，一切都是因缘和合生灭无常，所以才有生灭变幻、生生不已的宇宙万象呈现，才有众生生活的进程不断开展。从实质上看，这生生不已的万象，丰富多彩的生活，皆是绝对真如亦即我人本来心性内蕴功能的显现，本心虽然无生而空，却具有能生万法、能现万象的奇妙功德，六祖说：“何期自性本自具足”，“何期自



# 自在之行

——佛法正道论

性能生万法”，“自性能含万法是大，万法在诸人性中”。生活禅修行者，应在本来生生不已的生活中，积极、主动、自觉地发挥本心的功用，在学习、工作、社会活动、待人接物中，努力修行大乘菩萨道六度四摄，尽职尽责，勤恳做事，无私奉献，时时处处以热心肠助人利人，以家庭、单位、社会为道场，以全部生活为修行，令善业功德、福智资粮、菩提种苗不断出生，日日增长，使自己的生命之树因佛法功行的润泽资养而永葆生机，以开放智慧之花，结出菩提之果。而不是百事不做，一切不管，一味空心静坐，着“无记空”。这便是《金刚经》“应无所住而生其心”的“而生其心”。

“而生其心”有人解作生清净真心，实则真心无生。说生，应是指真心之用或从真心所起的正念，经中主要指修布施度等“方便”行，积集福德资粮，这是成就佛道必不可缺的。既生为人，便不能不生心起念，不能不做事、待人应物，生活，便是一个不断生心起念、做事待人的活动过程。不过常人因缺乏正见，以无明妄想心对待生活，难免心被境牵，情随物转，常生邪念烦恼，造作恶业，将本心功用作负面的使用，有如拿金条去换烟酒毒品享用而坑害自己。生活禅修行者则以正见为导，不断生起正念，努力做善事、合理的事、利乐有情的事、弘扬正法的事，在生活中积极使用本心功德积集福智资粮，创造自利利人的高度价值，有如用金条去做慈善事业。

若仅“而生其心”以正念勤修福德，还只是生活禅的一面，生活禅的另一面，是“活”。“活”者，灵活无碍、生气勃勃而非死板呆滞之意，反之则谓“死”。凡活物必有灵气生机，必非凝固呆滞，不凝固呆滞，才有生的功用，才有创造能力。宋儒喻心性为“源头活水”，死水一潭，不养活鱼，只能变为腐臭。禅师们常用“活泼泼地”来形容心性，我们可以把“活”解释为《金刚经》的“应无所住”，住者，僵固不动，胶着不离，即“执着”之意，是人主观上所生的妄想，与万法本来无住的真实相悖。一住着便生障碍，便生系缚，便生烦恼；住着男女相则被男女相系缚，日思夜想不得安宁；住着金钱被金钱奴役，贪求无厌心劳神驰；住着名位则被名位所扰，阴谋阳夺患得患失，乃至住着成佛作祖则被佛祖所缚，想断烦恼反而增益了烦恼。本心本来不住，有住有着，便失本心，便起迷染。欲得离缚离碍，活得潇洒自在、安乐祥和，只有识取本心，明心见性。明心见性则自然如本不异，无住无着，无碍自在。

祖师禅因而以明自本心为宗旨，生活禅也应该不离这一宗旨。

明心见性的方法，宗门所用主要有当机直指和参究二路。当机直指需具根器者于时机成熟时遇有缘的师匠点拨，非今日人人所能契入；参究一法，为当机的正路，参究的方法，以依三法印等教理直观当下一念缘起无生为宜，古人名此为“观心”，乃祖师禅的正宗方便，也是三乘经教指示的修证心要。不管悟与不悟，不讲立地成佛，只要于当下一念以正智观照，便可于妄念息灭处体会到心性的本来无生。妄念烦恼起时，正好观照，形成习惯，功深力极，自有发机证悟的一天。即便暂时未得彻悟，只要一念回光，便有平衡心理、得到轻安的受用。这种功夫，不拘闲忙静闹，行住坐卧，任何时候、任何场所，只要念起就可以修，一修便见效用。只有观察体会心性无生，无生而生，乃至得真实证悟，才能无住无着，灵活无碍，方能叫做真正的“活”。

“生”、“活”二要，“生”是在自心的用上用功，修方便；“活”是在自心的体上用功，修般若。般若与方便一体不二，福智双全，体用双全，才能明心见性，开显佛性本体，才能叫做真正的“生活”，如此生活，才是真正的、有价值的合理人生。“生”与“活”一体不二，即是“应无所住而生其心”，依此法则，将整个生活作为自性、禅来参修，所谓“参破生活参破禅”，名曰“生活禅”。

生活禅即是祖师禅，是祖师禅的源头活水流入今天所呈现的形态，是祖师禅在现代社会的灵活运用。它既是古老的法门，又是新生事物，需要大家在各自的生活中，宗依经论，学习古德参禅的言行，按净慧法师的开示真参实修，互相交流研讨，使生活禅进一步完善、深化，一步步推广，让越来越多的人得到生活禅的受用。生活禅这一法门，大概也应既“生”又“活”，不断改善，融入广大民众的生活，乃至点化整个国民生活、人类生活，才能永葆生机，鲜活不腐。

## 十五、净土法门实似论

净土法门，乃数十部大乘经所一致指示。从印度马鸣、龙树、世亲等菩萨，到中土慧远、昙鸾、智顗、善导、窥基等祖师，莫不赞叹弘扬；集隋唐佛学大成、被清朝雍正皇帝誉为“古今第一大善知识”的五代永明延寿禅师，称扬净土法门“千妥万当，不容拟议”；博通内外诸学、提倡人间佛教的近代佛教革新主将太虚大师赞叹：

净土法门圆深广大，统摄无量，而居佛法中最高之位也。

历代论述净土妙义、释疑解惑的著述不胜枚举，可谓理无不彰，蔽无不解，似已无今人再作阐发的余地。

净土法门的最大特色，大概要算浅显易行、普摄群机了。净土诸经明白晓畅，直到今日，一般人尚不难读懂；净土修持简单易行，即不识字的村夫农妇，也一学便会，正如印光大师所言：“故无一人不堪修，亦无一人不能修。”然其实际义蕴，却甚为深沉广大，即使博通三藏，亦未必能穷彻其底蕴。莲池大师称净土法门“似浅而深，似近而远，似难而易，似易而难”，又说此门“似粗而细，若易而难”，专究藏传佛学的张澄基教授在其《净土今说》中有言曰：

净土宗的道理似浅实深，其行持似显实密，其成果似迟缓实速疾，其目的虽像是死后往生的自利，其作用却是现享法乐和济世益人的二利庄严。<sup>[1]</sup>

表面上的“似”与底里的“实”之统一，虽然是净土法门的殊胜之处，但也因为其表面上的诸“似”，往往使粗心人不究其底里之诸“实”，小瞧了它，甚而轻视、误解、诽谤这一法门。就像一个智慧深广的圣者，因为表面上过于平易近人，反而容易被世人忽略轻视。当年佛陀在无问自说《阿弥陀经》时，便有所于此，特引十方诸佛赞叹之词以资起信，并于经末表白他于五浊恶世，

[1] 《佛学今论》下册，台北慧炬出版社，1983，360页。

“为一切世间说此难信之法，是为甚难！”元代天如大师说：净土法门“以其广大而简易，故闻者不能不疑焉”。这成为净土法门弘传中的一个难题。今天，这一问题表现得尤为突出。笔者不揣浅陋，特总结古德之说，参以己见，从四个方面对净土法门“似”下之“实”，试作一番阐释。

## 似浅实深

八万四千法门，浅显莫过净土！凭真信切愿念佛，命终时便可蒙阿弥陀佛接引，往生于西方极乐世界莲花之中，永出生死苦海。其旨趣大略如是而已。此门不高谈玄深义理，最少纷纭名相，不像中观、唯识那样析理透辟、辨义精微、说修证次第井然有序，似乎是摄引钝根浅机的权巧方便，非渊深究竟之谈，愚夫愚妇信之犹可，上根利智何足挂齿。然而，最极了义的经中之王《华严》之末，证齐诸佛、专表行愿的普贤菩萨，以十大愿王导归极乐净土，以作全经结归，足见此法门圆深究竟，为诸乘诸宗之归宿，有迥超通途教理之深义。净土法门之圆深，可从义理、事证、契机三方面观察。

1. 涉理之深。净土法门所涉理论，实际上非常深邃，须彻了显密诸乘诸宗全部的见修行果及众生的根性时机，才能深识其奥义。净土义理之深，主要可从圆摄诸宗、因果交彻、心作心是三义来看。

圆摄诸宗之深，谓净土一门，该摄了佛教诸乘诸宗的旨归，解决了诸乘诸宗所解决的核心问题。如莲池大师所言：

念佛一路，即是入理要门，圆契五宗，弘该诸教。

为什么？因为诸乘诸宗，尽管说得天花乱坠，而究其宗旨，无非是欲令众生离烦恼妄执、超出生死苦海而永享涅槃常乐，不出“了生死”三字。禅宗求见性成佛，密宗唱即身成佛，不过为尽快了却生死而已。大乘之称为大，也不过是欲尽度众生共趋常乐涅槃，其发心比只管自己了生死的小乘要宏深广大。而无论大小显密，总需落实于人们力所能行的修行实践，得现前获益之实证，方为切实有用，否则只属空谈。净土法门，正是以极为简易切实的行门，将了生死的理想变为人人即生便可实证的现实。只要深信切愿念佛，便可往生极乐，只要一生极乐，便永断生死轮回、永离娑婆众苦，最下者亦得享受仅次于无为涅槃的极乐，在阿弥陀佛及诸大菩萨的耳提面命下，在净

# 自在之行

——佛法正道论

土种种净缘的熏陶下，安安乐乐、稳稳当当地快速成就神力方便，回入此世界实现普度众生的宏愿。小乘之三学、大乘之六度、法相之解析心识、中观之蠲除戏论，乃至宗门五家之机用、四部瑜伽之密髓，所期之事，皆可由浅显简易的净土法门而办结，所涉之理，亦全为净土法门之基础。

就修持言，净土宗所修念佛禅，可摄禅宗祖师禅，当日禅宗四祖、五祖及北宗一系，即依《文殊说般若经》，以称念佛名为入一行三昧、明心见性之门径。天台宗所修四种三昧中的常行（般舟）、常坐（一行）二种，即是净土宗之持名念佛。般舟三昧，尤为大乘入门要道。《十住毗婆沙论》说：

般舟三昧父，大悲无生母，一切诸世尊，从是二法生。

《华严经》述善财童子五十三参，首参德云比丘，即教以念佛三昧，说明念佛三昧乃大乘修学之初门。藕益大师说得好：“权实四教，无非念佛法门。”故入得净土一门，便入大乘诸门。

因果交彻之深，谓因果二字，乃全部佛法纲宗，佛法大纲，即被概括于“染净因果”。印光大师谓“世出世间之事，不出因果二字”。实则世出世间之理，亦不出因果二字。若论因果，通常皆谓诸经教中说因者为浅，说果者为深。华严宗有云：“因分可说，果分不可说。”诸佛所证无碍自在之果德，超出凡夫妄情计度，非理性推测所能知，具不可思议的妙用，故曰不可言说。诸佛果德，又以摄引众生的方便为最究竟，为最不可思议，为佛果功德的最高价值所在。净土法门，便是依阿弥陀佛的果地功德尤其摄引众生的究竟方便而建立。极乐世界为何具足种种清净庄严、“其国众生无有众苦但受诸乐”？一生彼国为何便能永出轮回、于大乘道得不退转？凡夫众生为何信愿念佛乃至仅凭临终十念便得往生彼国？此乃行者信愿念佛的净因与阿弥陀佛如理成就的本愿功德之净果结合而生的妙用，此妙用依法性究竟之理而生，乃自性本具功德的发现，须透彻法性，通达凡圣因果、世间出世间因果的交涉关系，方能理解，深解方能确信。

心作心是之深，谓净土教理，以大乘万法唯心之义为本。印光大师以《观无量寿经》“是心作佛，是心是佛”一语为净土法门因该果海、果彻因源之实义。是心作佛，谓净土依正庄严，本是阿弥陀佛以净心依净因净缘而造作成就，当众生信愿念佛、求生莲邦时，以其相契于阿弥陀佛本愿的净心为因缘，以极乐依正庄严为所缘缘，以阿弥陀佛加持摄引力为增上缘，以净念相继为

等无间缘，四缘合集，必成往生西方花开见佛的净果。是心是佛，谓净土依正庄严，全体即是众生及诸佛真心之表德，不出我人自性之外，具足于我人当下念佛之一念，所谓唯心净土、自性弥陀。众生心中之弥陀，常自慈念众生，如母忆子，众生若能如子忆母，常念自心本具之弥陀，则感应道交、子母会合，岂有不往生成佛之理！极乐依正既然即我真心，则念佛即是念心，念极功纯，清净本心自然豁露，极乐依正自然显现，往生净果自然圆成，虽生而无生，虽无生而生。此乃法性极旨，非浅智所能解，乃上智所了悟。不见证穷法性之文殊、普贤，尚求生西方，透过三关之永明延寿，亦昼夜念佛，说明净土义理宏深，若说为方便，则普摄三根而直趋果海之方便，可谓佛法圆极究竟之谈。《大日经》谓“方便为究竟”。若阿弥陀佛之大愿净因，不能成就如斯究竟方便，则佛果功德，岂不大大贬值？

# 自在之行——佛法正道论

纵使最上妙法，也只是说食数宝，不能令人得其实益。净土法门，三根普被，上至等觉菩萨，尚不能出其范围。其殊胜，尤在于最当末法凡夫众生之机。经论中说三生四生证果，还只是就正法时代诸缘具足的修行者而言，末法诸缘不具，证果更难。释尊早已灭度，佛教久已衰落，法弱魔强，业深障重，邪见炽盛，人欲横流，生活节奏日益加快，举世逐物拜金的狂澜，使学佛者也不能不受到冲击，多难得专心静念勤修戒定慧，更加上明师难逢、法缘难具，即生解脱，殊为不易。修持一生，能开圆解、悟心性而进入修行起跑线者，已属难得，何况断惑证真。《大集月藏经》佛预言：

我末法时中，亿亿众生起行修道，未有一人得者。

现实状况的确大体如此。张澄基教授说得好：

在世事上失败了的人，可以在佛法中找希望和慰藉，但是，在佛法中失败了的人，却又如何呢？幸亏有一个净土宗，因为任何人都能在净土宗里找到他最后的希望和凭仗。<sup>[1]</sup>

纵使不能见道证果，不能明心见性、大开圆解，不得神通异能，只要肯真信切愿、老实念佛求生净土，则万修万人去，谁都可稳操即生解脱的左券。《像法决疑经》说：“末法一万年，念佛得坚固。”意谓此时众生，宜从念佛中求解脱。《无量寿经》末尾说：

当来之世，经道灭尽，我以慈悲哀愍，特留此经，止住百岁。其有众生，值斯经者，随意所愿，皆可得度。过是以往，无量寿经亦灭，惟余阿弥陀佛四字，广度众生。

可见净土法门乃末法众生唯一可乘的度世宝筏。印光大师说：

使如来不开此法，则末世众生之了生死者，不可得而见之矣。

又说：“末世凡夫欲证圣果，不依净土，皆属狂妄。”此乃苦口婆心割切相告之忠言，绝非张扬自宗的门户之见！

## 似显实密

近代以来，密乘复兴，藏密东传，受灌学法者颇众，应了莲花生大师“铁

[1] 《佛学今论》下册，361页。

鸟飞空，无上瑜伽大行于世”的悬记。一些崇尚密法的人，从密胜显劣的通说出发，贬净土法门只得临终生西的劣果，不及密法可即身成佛。殊不知净土法门从表面看来虽属显教，若以密眼观之，则为显说普示的密法，而且是极为契机的大密法，于显表之下深藏甚深秘密。见净土为显教而予轻视，乃未深解密乘、未深识净土者的浅见。具金刚阿闍黎资格而勤修力弘净土的黄念祖居士说过：“懂得了净宗才能懂密宗。”反过来说，真懂密宗的人，必然赞叹净土。唐密、东密、台密祖师，多以密义阐释净土法门，有《阿弥陀秘释》等专论。近代来内地传法的蒙藏金刚上师，亦多称赞净土法门与密法相通，如诺那活佛说过：“轩轻显密，为密宗根本大戒。”又说：“如显教之诵佛号，密宗持密咒，其佛号与咒语之功德，并无大小之别。”贡噶呼图克图说：“往生极乐世界即是密宗即身成佛。”净土法门的似显实密，可从三个方面来看。

1. 佛果之密。密乘之所以名之为密，非仅在其修法之隐密，而在于它是依佛果功德身口意三密而建立，行者身口意三业皆与佛之三密相应，能得佛力加持，令自身本具佛性妙用速疾显现，得即身成就。诸佛三密，乃果地功德，深含奥义，非凡情妄识所能思议，故说为密。密乘因此又名“果乘”，又因其修持以持佛真言明咒为主，故又名“真言乘”、“持明乘”、“陀罗尼门”。

净土法门，亦全依阿弥陀佛果地功德建立，依佛果三密加持众生：弥陀相好、光明、极乐庄严为身密，弥陀名号为语密，弥陀本愿、弥陀心性为意密。净土行人观想阿弥陀佛相好光明、净土庄严，称念弥陀名号，心契弥陀本愿，感得阿弥陀佛护念加持，摄引往生，与密乘行者三密相应得佛力加持而即身成就无异。阿弥陀佛相好、光明、名号、依报庄严等为何具有消罪灭障等功德？此乃佛果妙用，非凡夫劣智所能思议，全体是密，除佛之外，余无能知。密乘对佛三密何以具诸神力，亦多隐密不宜。而净土经论，则有明白揭示：摄引众生往生功德，是由阿弥陀佛因地本愿所成就，此界众生所以特宜生西，是因宿世与阿弥陀佛有深缘。如《随愿往生经》说：

但阿弥陀佛与观音、大势至先发心时从此界去，于此众生偏是有缘。

如此秘密，非佛开示，谁能知晓？故谓净土法门乃密法显说。

2. 事相之密。将深密不可思议之理，以有相可见闻的符号等事相表示，是密乘教法的一大特点。以密眼观之，净土诸事相，皆属秘密，悉符密意。



# 自在之行

——佛法正道论

如净土宗所念阿弥陀佛，在密乘诸部法中皆列为五方佛之一、莲花部主，五方五佛，分表一法身大日如来之德，故依深密释，弥陀即是大日。《大日经疏》云：

西方观无量寿佛，此是如来方便智。以众生界无尽故，诸佛大悲方便亦无终尽，故名无量寿。

谓阿弥陀佛表大日如来及一切佛之大悲方便。日本觉鑊大师《阿弥陀秘释》谓“性德一心，名为阿弥陀如来”，“大日如来，或名无量光佛。”藏传宁玛派以阿达尔玛佛为法身，无量寿佛为报身，莲花生大士为化身，三身一体。该派超度亡人的法本《中有闻教得度密法》中说：

又尔自识，光明真空，不离光体，不生不灭，亦即弥陀，无量光佛。

谓阿弥陀佛即是众生自性。又阿弥陀佛名号，便是秘密真言。《阿弥陀秘释》以密义释“阿弥陀”三字说：阿字为一心平等本初不生义，又为因义，表佛部，示一心法界体性；弥字为一心平等无我大我义，又行义，表莲花部，示二空实相本来不染，犹如莲花；陀字为一心诸法如如寂静义，又果义，表金刚部，示如来妙智果德。净土宗人常称念的“南无阿弥陀佛”六字洪名，即是往生净土神咒的首句，亦是藏密所传阿弥陀佛心咒“南无阿弥陀拔雅”（namo amidabhaya）。《观经》称至心称阿弥陀佛名号一声，灭八十亿劫生死重罪，其神力之大，为诸咒所不及。故称名即是持咒，甚至胜于持咒。

又，净土行人打坐常结的法界定印，在密法中即是阿弥陀佛的根本手印。手结此印，结跏趺坐，口称南无阿弥陀佛，意观极乐依正庄严，与密乘行者三密相应修弥陀本尊法，区别何在？尤其《观无量寿经》所示十六观法，全符密法事相，具道场观、本尊观等，其入手之日想观，与密乘弥陀法的“红玻璃密法”，可谓同出一辙。

3. 契机之密。法必契机，乃密法传授的最重要轨则。宁玛派有谚云：

法是不是大圆满并不重要，重要的是人是否修大圆满的根器。

密乘虽高唱即身成佛，然多分也是就理法而言，若论事修，则有严格次第。如金胎二部法说精勤修习者现身能证入初地，后经十六大菩萨生而成佛。无上瑜伽部本尊法一般说修习者最多七生必臻解脱，修生起次第成就，得往生本尊化土。本尊化土，以西方极乐为最上，宁玛派人尤皆求生西方。诺那活佛教诫学密者：

任修何佛为本尊，均须兼修西方净土。因其他佛土，多赖自力，须修证至二地以上之菩萨果位，方可随意自在往生。

又说：“千佛万佛，不离阿弥陀佛。”若以生西为归宿，则兼修自不如专修易于成功。即专修弥陀本尊法，得生起次第成就，亦非易事。生起次第成就，须开目闭目，所观想境任运明现，收放自如，与净土宗人修十六观成就念佛三昧是同一境界。藏地闭关专修者中，能得生起次第成就者，亦不多见。大圆满法说修习者得三等成就：上根即身成佛，中根中阴成佛，下根依修颇哇法往生西方净土。修法者如云，而得上等、中等成就者，从来寥若晨星。如那洛巴、宗喀巴大师之根器与精进，据传记载亦仅得中阴成就，何况凡愚！即下根修颇哇法往生，亦须有多年修持的基础，真正成就见观想境明现者，亦不多见。若连颇哇法也未得成就，还有何法可以度世？《中有闻教得度密法》说，生前未得成就者，最可靠之法，是在中阴境，不管任何境界现前，一心称念阿弥陀佛、观世音菩萨名号，便得接引生西。净土行者生前一向专念阿弥陀佛、观世音菩萨名号，臻于纯熟，自然于临终死后，千钧一发之际，容易提起佛念，较密乘人之杂修或仅凭临终超度，更有把握。至于净土宗之临终助念，与密法之超度生西更是同一功用。

以密眼观之，净土宗之念佛，还有诸多隐密深义。如阿弥陀佛在密乘五佛中表第六意识所转妙观察智，而学佛次第，是先转第六意识为妙观察智，故多数地前众生，应先念阿弥陀佛，获加持第六意识之益。又，阿弥陀佛在密法中表五大中的火大、五蕴中的想蕴，其报身为赤色，其光为珊瑚红色，表转贪爱为菩提，寓火中生莲之意。而此界人道众生，以火大热能为生命之本，其血赤色，其光红色，以贪爱为生死之根、最大解脱障碍，以想蕴为造业之元首，按“谐调共振”的原理，与阿弥陀佛最为谐调，念阿弥陀佛，最易引起共振，得阿弥陀佛加持，转贪爱为菩提，转想蕴为妙观察智，转火大（生命能量）为无量光寿。又，阿弥陀佛在密法中表诸佛口密，《金刚怖畏起分》说：

无量光以口为要，持三乘一切密法。

修弥陀法，以口密相应为要，所谓以声传声，易得成就。而净土宗人多以持名念佛为主行，正是口密相应。密法修持虽要求三密相应，然亦有一密相应之说，实际修习多以口持密咒为主，强调“老实持咒”，与净土宗人于四

# 自在之行

——佛法正道论

种念佛中多以持名念佛为主、净土诸师强调“老实念佛”，若合符契。

密、净相较，则对多数众生而言，净土无疑更为契机。密乘莲花部法、弥陀法虽然也念阿弥陀佛，但旨在即身成佛或得长寿悉地，非专修往生之法。藏地在家佛徒，多终身持六字大明咒，有如汉地佛徒多持弥陀圣号，六字大明咒神力虽亦不可思议，但非专以接引生西，若求生西，与其持六字大明，不如持弥陀圣号。密乘说西方净土，一般谓初地菩萨往生之处（见《秘藏记》等），摄引凡夫众生、恶业众生往生之最极秘密、最大方便，反为密乘所少谈。

密法与净土，也有所不同，这主要表现在两个方面：一是密法修持自观为佛，净土则投归他佛。诺那活佛说：

唯显教修净土，平时修持，人佛分而为二，故见佛功德有迟早之分；密宗净土，人佛合为一致，故见佛功德有即身之证。

然人佛为二，只是净土浅机，密乘事部法，也是人佛为二，净土深义，人佛无二，“无佛外之念能念于佛，无念外之佛为念所念”，自性弥陀，岂存能所自他。且如多数学人，见地未真开，自观为佛，有增益我慢、障碍往生之弊，投归他佛，则能淡化我执，利于往生。若真能全体归于他佛时，他即是自。

二是密法修持，除仰仗佛菩萨加持外，还仗上师加持，这几乎是密法主要密意，有谚云：“只要找到上师，便是成就的一半。”上师为修法成就之本。然此上师，必须自身得大成就，与弟子有缘。当今时代，有缘拜到成就上师、朝夕亲近的，又能有几人？虽无此胜缘，只要能认准阿弥陀佛为上师，死心依靠，则何愁不得加持。上师之功德成就，可与阿弥陀佛相比者，恐怕千古难得。

密乘包罗宏富，有其不共于净土宗的往生诀要，如颇哇法、弥陀心咒、中阴成就法等，修净土者若能兼修，或仅知晓，则往生更多保证。诺那活佛说：

修净土者，显密兼修，最有把握，所谓万修万人去也。

这里所说之密，指弥陀大法（往生极乐颇哇法、弥陀长寿合修法）。净土与密法，本来最为相近、多所交参，兼而修之，最是相得益彰。

## 似消极实积极

净土法门，汲汲求个人死后的归宿，仰仗他力救度，不大谈现实的利益，与天主教徒寄希望于上帝恩赐死后升天堂享永恒净福相类，不像禅宗那样怀

“丈夫自有冲天志，不向如来行处行”的自信，不像法相宗那样倡入生死中历三大阿僧祇劫磨炼，只图安乐易行，这自难免“消极”之嫌，引来教内外一些人的轻视。然而，这只是净土法门的表面，若深究其底里，冷静考察它的实际效果，便可发现它的精神和效应至为积极，这大略可从三个方面去看。

1. 发心与实证之积极。净土宗行者，从表面看来似乎是太执着个人死后的归宿，但从净土法门的旨趣来看，它实际上表现了一种急切实现大乘普度众生宏愿的积极精神。净土法门旨趣之积极，首先表现在它的发心。据《无量寿经》，三辈往生者，皆以发无上菩提之心为必备条件。《往生论》谓“二乘种不生”，昙鸾大师注说：

若人不发无上菩提心，但闻彼国受乐无间，为乐故愿生，亦当不得往生也。

印光大师总结净土法门大旨“以菩提心为根本”。正因为报答四恩、普度众生共趋佛道的心愿十分急切，才孜孜求生西方净土，为的是不走弯路，尽快获得度人利生的方便，尽快回到此世界来度化众生，并非只为自己呆在西方独享极乐。就像爱国志士出国留学，为的是掌握先进技术归国报效祖邦。黄念祖居士说得好：

往生极乐世界不是为了自己去享福，……是为了最有效、最快地实现度众生的愿望。

有人会问：既然急切度众生，那就应该发愿生生世世转生人间弘法利生，何必远离人间躲到遥远的西方去？关于这一疑问，古德早有圆满答复。龙树菩萨在《大智度论》、《十住毗婆沙论》中说，若欲度人，须先自度，若未能自度，不掌握度人的本领，虽有度人的一片好心，也未必能实际度人，就像不会泅水的人去搭救溺水者，其结果只能是“彼此俱溺”。未见道证果达不退转位的初发心菩萨，纵使悲愿宏深，敢入生死弘法利生，但自身烦恼业障未除，三恶道尚且难免，即便再生为人，难免造业退堕。何况福智未圆，方便不具，只怕是想度众生，反被众生度入生死淤泥，长劫难出，见道证果，免不了要走许多冤枉路，真能度人，怕要到多劫之后了。而往生极乐，便可免走弯路错路，不再退堕，能超越阿僧祇劫，尽快证得度人利生的方便。就像欲救沉溺者，先尽快学得泅水救人的技巧，这岂非真正积极。

又有人说：既然发菩提心度众生，便应充满自信，凭自力自度度人，仰

# 自在之行

——佛法正道论

仗阿弥陀佛他力救度，未免过于消极了吧？对此疑问，古德也早有解答。当知佛法虽以自性自度的“自力圣道门”为主，然更以因缘为本，说世出世间一切事，必假因缘方能成办。自度度人，仅属因心，欲成现实，必藉胜缘。有如雏鸟，欲图高飞，必先靠鸟母哺育，以待羽翼丰满。初发心菩萨，福慧方便未具，须靠佛果胜缘之助。如欲穿洋过海求药医治家中病人，放着阿弥陀佛愿力成就的轮船飞机不乘，非要去步行跋涉，实为消极而非积极。何况往生净土，非仅依靠他力，而是自力与他力结合而成办，如《无量寿如来观行供养仪轨》所说：

以我功德力，如来加持力，及以法界力，愿生安乐刹。

从更深层看，法界一如、自他不二故，他力即是自力，全依他时即是全依自，生他佛土时即是生自性佛土。说为消极，只成戏论。

2. 发达人生之积极。有人说，净土宗教人追求来世幸福，汲汲欣净厌秽，忽视现实人生之改善，会产生消极的社会作用。这是误解。当知现实人生之改善，以精神文明建设、道德教化为本。佛教诸宗，皆以教人先做好人、完善道德生活、提高精神境界的人天乘法或下士道为基址，净土法门，尤其重视做人。《观无量寿经》强调欲生极乐者，须修净业三福：

一者孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；二者受持三归，具足众戒，不犯威仪；三者发菩提心，深信因果，读诵大乘，劝进行者。

按此要求修行，必能敦伦尽分、尽职尽责，遵法守纪，道德高尚，主动劝化后进，起码不会像缺乏信仰支柱的人们那样肆意为非作歹。显然，修净土的人越多，社会环境必然净化，文明建设自然发达。净业三福的修持与净土信徒了生死的终极关怀紧密联系，具有促使信徒自觉遵行的强大力量，比世俗的法律约束、道德教育，更能发挥作用。当然，也有些净土信徒只管念佛不管做人，这是对净土教义无知所致，可通过教育提高而纠正。

净土法门所产生的积极社会效益，更在于它现前解决了人们的终极关怀问题，解除了死亡焦虑所带来的种种痛苦不安，给人以莫大的精神安慰和战胜厄难的强大力量，现实地起到了利乐众生、平衡和调节社会心理的作用。正如张澄基教授所说：

不谈成佛作祖，不谈往生极乐，不谈念佛三昧，仅凭一股信心和不断的

努力念佛，就能在现世中得到佛力加被下所产生的祥和、安全和悦乐感。自己切切实实地感到时常在佛力的笼罩及护导之下，人生的一切困难和苦恼都能获得适当的解决，这样的收获还值得吾人努力去争取吗？<sup>〔1〕</sup>

净土法门这种安乐人心、解毒化癥的现实功用，是其他社会文化设施所无法替代的。

3. 弥陀榜样之积极。净土法门的一大积极作用，是树立了“庄严国土”、改造人间的光辉榜样，这便是净土信徒虔诚祈念的阿弥陀佛。此佛非天生自然，而是由凡人修成，本为国王出家，名法藏比丘，胸怀改造世界、利乐众生的大志，专以建造完美理想的世界以安置众生共享极乐为己任。为实现这一宏伟理想，他请世自在王佛广说十方诸佛国土的清净庄严，于整整五劫中思考此事，设计方案，发下建造极乐世界的宏愿。为实现此宏愿，他“一向专志庄严妙土”，于无量无数劫中自行化他，修行六度四摄，终于成就所愿，建成极乐世界，摄引念佛众生。如此誓愿宏深、胸怀广大、勇猛坚毅而已臻成功的伟人，可谓举世无双，堪作古今改造世界的英雄典范，足令人景仰崇拜，树为楷模，效法学习。

敬仰祈念阿弥陀佛，当如阿弥陀佛而发大誓愿，改造此方世界，将极乐庄严实现于人间。这是净土行人发菩提心的重要内容，极易引出建设人间净土、庄严人类社会的动力。这一意蕴，过去罕见发扬，乃时代所局限，在今天，应重视净土法门本具的这一积极意蕴，将往生西方净土与建设人间净土相结合，号召净土行人效法弥陀发心建设人间净土，以在两个文明建设中的无私奉献作往生极乐的资粮，以净化和改造人间现实的悲怀加深往生极乐的誓愿，世出世间功果双圆，则净土法门的弘扬，将创造利乐众生、庄严国土的巨大效益。

### 似易实难 似难实易

净土法门之简便易行，虽然利于普摄群机，但也难免在一些念佛人中产生某种弊端：只抓住一个五逆十恶十念念佛亦得往生，把往生西方一事看得过于容易，以为只要有了信愿，多少念念佛，去西方是没问题了，于是放任

〔1〕《佛学今论》下册，361页。

# 自在之行

——佛法正道论

散漫，不修净业三福，不发菩提心，禁戒不持，责任不尽，经论不读，佛也不多念，为人处世甚至连一般人都不如，使不信佛者看了他的样子，对佛教反感、诽谤。这乃是未全面知晓净土教义、片面理解了净土法门之安乐易行所致。针对此等弊病，净土宗大德乃有净土法门似易实难之谈。

似易实难，意谓往生莲邦一事，并不像上面所说那班人理解的那样简单易。横超生死，岂为易事！诸佛菩萨，莫不历劫勤修，方臻解脱。阿弥陀佛虽以大方便慈悲接引，其愿力法力诚然不可思议，然我人无量劫来流转生死，恶业罪力、烦恼习气亦不可思议。念佛生西，起码须由修行消灭障碍生西的重大业障、粗重烦恼，非尽人稍念几句佛号便得轻易往生。不见世间念佛者多如牛毛，而并非人人临终都正念分明、安详往生，这并非净土法门有错，而是当人修行不力，或虽勤修而其功力未能消除重大业障。《观经》说五逆十恶者临终地狱相现遇善友开导、十念念佛亦得往生，实有此理此事，然此等情况乃是其宿世善根成熟，未必人人尽得如此。不可见经中有此等说法，史传有此等实例，便掉以轻心，不肯勤修，更不可因此而放肆作恶犯戒。当知临终之际，入“异熟心”（或译果报心），这是一种类似梦境的心理状态，由不得意识自主，若修行不力，重障未除，或突遇灾祸横死而不得念佛，或临终之际业障现前，突然不信净土，不愿念佛，或遇恶友干扰，或顾恋眷属情人，或病苦难耐，或昏迷不觉，岂能保证正念分明十念念佛！纵使十念得生，资粮未具，也只是下品往生，花开见佛，成就方便回入此界，须历长时。有志气、有智慧者，应依净土正道，发大行愿，精进修持，争取决定往生、上品往生，以便及早实现报答四恩、度化众生的宏愿。

若欲决定往生、上品往生，则非悠悠泛泛草草修行所能臻，也是甚难之事。按净土诸经，达决定往生，须勤修净业三福，尽到做人的职责，严持诸戒，力行众善，真实发菩提心，一向专念阿弥陀佛，或成就念佛三昧，念佛三昧成就的标准，依《观经》、《般舟三昧经》等，是忆念观想的极乐依正庄严闭目开目明现在前，非刹那间之幻觉，非恍惚模糊，方表示罪障已除，正定成就。依《阿弥陀经》，也须一至七日执持阿弥陀佛名号，达“系念不乱”——昼夜念佛不辍，无一他念及昏沉睡眠夹杂间断，才入事一心而决定往生。这种三昧，若非恒久精勤修持，伏断烦恼，克期闭关打七，难以成就。而闭关专念，须有平时勤修

成片断三昧、身体好、知法要、具法缘等基础，非人人可一蹴而就。宋杨亿居士说：“爱不重不生娑婆，念不一不生极乐。”夏莲居居士说：“烦恼未伏念不一，习气不除佛不现。”是过来人语。最低的往生条件，依《观经》，是临终时十念念佛，然若非平时念佛纯熟，何能保证临终之际的果报心必是念佛？

若欲上品往生，则更非仅成就念佛三昧所能臻，尚须齐修众善，断惑证果。据《观经》九品往生经文，得上品上生，须具诸戒行，读诵大乘方等经典（一般释为学教大开圆解）；上品中生，须“于第一义心不惊动”（一般释为参禅开悟），“深信因果，不谤大乘”。永明延寿《万善同归集》解释说：修定、习观（得念佛三昧）者上品往生，只念名号、众善资熏、回向发愿者，得成末品。藕益大师《阿弥陀经疏抄》解释：

深信切愿念佛，……念到事一心不乱，任运先断见思尘沙，亦能伏断无明者，即是上三品生。

大师所说事一心不乱，标准颇高，断见思惑，已是圆教初信、藏教须陀洹果以上圣人，即能伏见思惑，也已入四加行位，修行臻此，谈何容易。中三品生，亦须深信切愿念佛而达事一心不乱、不起贪瞋痴（已伏烦恼不起现行）。深信切愿念佛而从多散乱达不散乱者，仅得下三品生。若虽能念佛而信不深、愿不切，则未必能往生，而修行人中，此辈实不在少数。

净土虽非轻易得生，但比起佛教中其他法门，如参禅之开悟了当、修密之即身成就，则易修易成得多，无疑为佛法中最为安乐易行、最契当今时机的切实可行之道。即使念佛未能生西，只要入得此门，乃至生一念信愿，念一声佛号，还可于中阴境往生，纵入轮回，流转不久，必然善根成熟，再修净业而得往生。故说此门似难实易。普劝学佛人，勿尚空谈，勿好高骛远，勿朝三暮四、朝秦暮楚，勿这山看着那山高，须脚踏实地，深识诸法门之利弊，细审自家根器因缘，总结古今正反经验，遵释迦遗教，具择法慧眼，选准契理契机的净土法门，识其“似”下之“实”，一门深入，万善齐资，福慧双圆，现生预入圣流，临终直登上品，方不枉为人一场、学佛一生也。



## 十六、太虚大师的净土思想

太虚大师为中国近现代佛教复兴运动的领袖，他于佛法获大总持智，以此智慧判别整理全体佛法，努力适应新时代社会人心，应对现代思潮，提出以“人间佛教”为旗帜的佛教革命思想。他视野广阔，学识渊博，通达内外学，可谓永明延寿以来第一人，厥功甚伟，笔者曾以“人间佛教开生路，正法得延五百年”赞之，应非溢美。

太虚大师思想极其广大深厚，作为大乘教义重要方面的净土观，是大师全体佛学思想的重要组成部分，也是大师人间佛教思想的重要组成部分。他专讲过有关净土的重要经典如《无量寿经》、《阿弥陀经》、《弥勒上生经》、《药师经》、《维摩经》等，有专论净土的文章多篇，其他许多讲录、文章中，也多有关于净土的文字。本文拟就这些资料，对太虚大师的净土观作一梳理整合。

### 净土非一，皆唯心造

提到净土，一般认为就是净土宗信徒所求生的西方极乐世界，实则法界中净土极多。大师在《佛说无量寿经要义》中解释说，净土有二义，其一：谓此国土，其受有乐无苦，其行有善无染，乃极庄严净妙无上清净之依处也；其二：“谓菩萨因中依众生心修种种清净之行，而使众生世界清净，以严净此不净国土令净。”一切大乘佛法，都是严净国土之行。菩萨初发心，即为普度一切众生，然后完全以众生之心为心而修行，《维摩经》云：

若菩萨修净佛国行，当何所依？依众生心，所谓众生心净则国土净。

诸菩萨为转众生恶业成净行故，率众同修净行，一国如此，一国安全；世界如此，则全世界和平。菩萨以利益一切众生为心而修行，净化一切众生心，此行即为净佛国土之行。菩萨发心修行，皆为净佛国土；诸大乘佛法，皆是

净土法门。净土乃大乘教义独有，小乘教法或缺。

净土之义甚为普遍，清静国土、种种清静世界、种种清静依处，皆名净土。从竖的角度（不同层次）观，有三种净土：

1. 变化净土。即天台教四种净土中的凡圣同居土、方便有余净土。此为佛菩萨应六道凡夫与二乘贤圣之机，所示现的清静佛土。为六道凡夫而现者，如佛应在天界则天界有净土道场，乃至地狱、鬼、畜无不有佛示现其中，有佛所安居之佛土。佛变化身应在人道，则变化土亦在人中。应二乘圣者及三贤、四加行菩萨之机者，亦为变化身土，唯转增胜妙，谓之胜应身土。

2. 受用土。即受用果报之谓，指佛菩萨以净因成就的实报庄严净土，分自受用、他受用两种。他受用净土，即菩萨所缘无边相好之身、无边庄严之土，如《华严经》所描述的华藏世界，此乃佛随菩萨所证，非佛自受，然唯有登地菩萨能可了知。自受用净土，谓佛自己所享用的净土，唯佛与佛乃能证之，以无垢清静庵摩罗识、四智相应为其体性。

3. 法性土。亦名常寂光土，即诸法平等真如法性，入初地时能证少分，至于佛位证乃圆满。诸法从本以来之清静自性，非从佛净而净，是故不增不减，不生不灭，名法性净土。凡愚如此，菩萨、佛亦如此，乃至一草一木一微尘，亦无不如此，无不自性清静。然必佛智乃能圆证，故亦名佛净土。

三种净土义，统摄一切佛法，入此法门，则一切法无不包含。修人天乘法，得凡圣同居净土；修二乘法，得方便有余净土；修大乘菩萨行，得实报庄严净土及常寂光净土。修法华行则成法华净土，修密宗行则入密严净土，修禅宗行入自性清静土。净土一门，能统摄大小乘、世出世法因果，罄无不尽。

从横的角度（空间）论，十方皆有净土，如大乘经中所说西方极乐净土、东方药师琉璃净土、上方众香净土，乃至十方世界种种净土。极乐世界，仅为十方净土之一，不过总集十方净土之胜，而现为西方净土耳。

作为佛果功德的净土，为众生树立了建设理想世界的典范、信仰归投的目标，大乘各种法门，都以归向佛果功德为本。大师在《中国佛学》中说：众生生死流转，烦恼业障深重，而佛已功德清静圆满，以此清静圆满功德，可以对治众生的惑业重障。我们如依佛陀的功德庄严为加持，即易生起归向清静佛刹之心。以佛果的依正功德为归向，即演成净土宗；摄佛果依正功德

为自己，即转为密宗。

净土的主要意义，是接引众生往生彼土，为学佛者提供命终后的究竟归宿及学佛修行的最佳环境。大师在《佛教的教史教法和今后的建设》中说：

所谓净土摄受，是由佛菩萨果上的功德妙用，依大悲愿力而方便摄受下位众生，使其至临命终时，往生而不退转。所以我们修行净土，好比欲去净土中留学一样。

《大乘位与大乘各宗》说“净土法门最重之点，即在摄诸众生令不退转阿耨多罗三藐三菩提”。《世苑图书馆馆员之修学方针》说，净土，是为已发心修行而一生未能证圣果的人，因怕转身容易退堕，或不免堕三恶道流转生死，失去一生的功行，因此从诸佛菩萨所示居的净土，使众生持念一佛或一菩萨的名号，仗彼诸佛菩萨的大悲愿力，使其往生彼土，令其得不退转，免堕六道轮回，这是净土缘起的真意义。故《起信论》称净土为“胜方便”，《十住毗婆沙论》说为“易行道”。

往生净土之行门，本通于十方一切佛菩萨之净土，不是只有西方净土一门，如佛言：“十方净土，随念往生”，如经中所说的东方药师净土、不动佛净土、弥勒净土等。从敦煌石室的发现看，唐代以前中国流行的净土法门，并非只有西方净土，药师净土、地藏净土、千手观音净土等也颇流行，归心往生兜率内院弥勒净土者尤伙。对此世界的学佛者而言，最重要者为净土宗人所向往的西方极乐世界，唐代以后西方净土法门越来越兴盛。大师在《华严经普贤行愿品讲录》中，对经论中多劝人求生西方净土而较少劝生他方净土的原因，作了解释。

第一，从许多经论看，极乐净土为初地菩萨所见之净土，依据有二：一、《华严经》说娑婆世界一劫，为极乐世界一日夜，极乐一劫又为某世界一日夜，如是进行至第九重之某世界一劫，为第十重普贤所住之佛世界一日夜。故娑婆世界进一步，即为极乐世界，可明极乐为初地之净土。二、《楞伽经》记龙树菩萨“得初欢喜地，往生极乐国”，故知极乐为初地菩萨所证之净土。此净土与地前内外凡邻近，为未入地前菩萨或初发心之一切凡夫所最容易亲近观想而求往生者。

第二，由普贤愿而往生于极乐世界，更有一重要义：愿力摄受。经中说

阿弥陀佛最重要之点，乃在他于因地中广发取净土摄有情之誓愿，并未显及其他六度万行，只说如何发大誓愿，成此净土，摄受十方众生。其他净土亦必各修其因行方得往生，然不如弥陀净土专以发愿而成，其净土之果由誓愿成功，故修其净土之因行，特重誓愿。依愿修行，修到初地，当然往生，但亦可依誓愿之力往生，但愿不切，决不往生。

净土之清净庄严，唯是净心所造，乃净心中所现。大师在《维摩诘经释会纪闻》中说：法净则智净，智净则心净，心净则德净，即转众生浊、劫浊、见浊、命浊、烦恼浊五浊为五净。融行归心，一切唯心。“净心为因，净土为果，净众生心得佛土净。”又，从大乘如来藏学看来，净与秽，唯在一心之迷悟。因迷佛与众生平等不二之真性，起惑造业，业果相续，则成各类众生世界。心若悟，则所有一切世界众生业果限量，当下超脱；一切众生，同于诸佛法身，现前众生世界，即是诸佛净土。

《大乘宗地图释》说：修净土，不是心外取法，不同于一般宗教执心外有法而求生天国等。经云：“是心作佛，是心是佛”，即以心为生不生之转枢。是心是佛，谓理佛性为依正庄严之本，佛身土功德庄严摄归即心自性之法身佛，以心真如即是法身佛故；此法身佛身土通于佛与众生，在佛位，此心之功德身土如是，在众生位，此心之功德身土亦如是，无增无减。是心作佛者，由无漏种渐渐增长而至圆满，以显究极之行佛性。心乃万法总相，摄六识等，第六识乃净土法门之出发点，由六识领受净土宗教义，观佛土的依正庄严，明白佛与众生心性不二、法身佛土的道理，由此建立对净土教的决定信心，发愿往生。净土法门所讲佛土的依正庄严，主要是有相的化身佛或他受用佛的依正庄严，不是无相不可言说的法性身土。故依是心是佛的原理，由六识起是心作佛之行，观净土依正庄严及修三慧行得力，即可感化佛接引往生，往往有临终蒙光接引往生者。《唯识之净土》以唯识学四缘生诸法，解释往生净土的原理：

依佛菩萨悲愿力所现依正庄严为增上缘，起自心清净心而变起自心净土。此自心净土与弥陀净土，清净相应，成为共变净土，故得往生极乐净土中。摄持于弥陀愿力故，即得永不退转于阿耨多罗三藐三菩提。

净土庄严、往生净土，与般若真空无相之说，岂非矛盾？这是学习教理

者往往会提出的问题。大师在《观弥勒上生经讲要》中解答这种疑惑说：研究空宗般若者，明一切法皆空，如心经“诸法皆空”，与金刚经“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不得见如来”，便以为一切净土皆空无有。

研究唯识学者则认为一切唯心，净土非实有。生此疑者，未知佛法一贯之理相通而不相背。佛法明空，是即有而空，以一切法皆因缘所生而有，如幻如化无自性故；以物质论，原子、电子皆不能成最后之单位，以众业因缘和合而现。以其无自性，明一切法空；以其因缘生，明一切法有；缘生故性空，性空故缘生。由此则净土非无，并不碍皆空也。又唯识者，非离去现前人世别有唯心、唯识，乃明即此众缘所生之天地万物皆唯心识，都非越出心识之外故，皆受此心识功用之变化影响故，故曰万法唯识，是故唯心唯识而空，亦不碍净土之有也。

《金刚经讲录》中说：佛问须菩提：“菩萨庄严佛土不？”须菩提答言：“不也。”何以故？因为菩萨自行已办，自性净土本来清净，何用庄严？然自行虽已成办，化众当实有其行，众生是菩萨之佛土，化众即为庄严其佛土，其形相虽显示庄严，而亦不宜取着其形相，故菩萨所谓庄严，即非庄严，是名庄严也。佛复告须菩提：“诸大菩萨云何修庄严佛土行？”当知佛土本来无德不备，无累不净，应以如是无所得妙观、无所住妙慧，生起清净心，无取无着，无妄分别，于六根、六尘、六识皆无所住，则生无上金刚般若妙净明心，而佛土庄严矣。

净土虽然庄严清净，为佛教徒向往的归宿，但秽土如我等所居娑婆世界者，按佛经说在宇宙中为苦难最多的世界，此世界的菩萨因堪能忍受污秽及众苦，故名堪忍，即是梵语娑婆之义。但污秽、苦难，在大乘看来正是种植菩提树、结出般若果的良田沃土。大师在《维摩诘经释会纪闻》中指出，若修净佛国行，而只自住于清净报土中，不观没在苦海中的苦恼众生而发大悲心深垂救济，焉得有此修净佛国行之菩萨！如《悲华经》所说：阿弥陀佛，观世音、文殊师利等菩萨，皆释尊于过去劝发菩提心者，彼皆发愿取清净土，唯独释尊愿常生秽土救苦众生，为什么？

净土虽亦能令苦恼众生慕之而求往生，但诸众生没在苦中，又安知有净佛国土而求往生也哉！悲愿深重，任其艰巨，故诸佛共钦赞为大悲芬陀利华。

又，诸净土中，无贫穷等患，故亦无六度之德；无八难，故亦无除八难

法，无无德者，亦无济无德之善根；不须四摄法成就众生，故亦无成就众生之四摄法。六度四摄，皆净土所无，而为秽恶之土所专有。过患实为功德之本，故大悲勇猛之士，正须常住浊世，恒修胜行，如《无量寿经》所言，在此土修一日一夜之善，能抵净土中修行百千劫，孰不应欣此奇遇而精进为之哉！当今此世界险乱困苦至极，大师希望学佛者皆发大悲愿，绍隆佛志，勇敢承担起改造此娑婆秽土的重任，勿徒求自了。

## 西方净土与念佛往生

求生西方极乐净土的净土宗法门，自宋代以来逐渐成为中国佛教的主流，不仅净土宗祖师积极倡导，各宗大德亦莫不推尊提倡。净土宗之兴盛，为近现代中国佛教复兴运动的重要方面，出了印光、夏莲居等大德，直到今天，汉传佛教徒中，修习净土法门者犹占多数。太虚大师虽然被作为主要弘扬法相唯识学、提倡人间佛教的新派代表，非净土宗大德，但对传统的净土法门提倡颇力，与被推尊为莲宗十三祖的印光大师为知交。他有不少关于净土念佛的专论和开示，如《佛说无量寿经要义》、《佛说阿弥陀经讲要》、《往生安乐土法门略说》、《往生净土论讲要》、《觉悟真我与往生极乐》等，其他讲修持的文字中一般也都谈到净土法门，其所说颇为详尽切实。讲西方净土，是大师有关净土的说法中讲得最多的。在《无量寿经要义》中，他由衷赞叹：

净土法门，深大圆广，统摄无量，而居佛法中最高之位也。故吾人对此不可不明信奉行。随顺阿弥陀佛，发如是愿，自利利人，超此恶世，直入极乐，得不退转；行菩萨道，广化一切众生，皆使离一切苦，得究竟乐。此则修弥陀净土之大胜利也，吾人岂可忽诸！

西方净土法门之殊胜，主要在于往生即出轮回，得不退转。大师在《阿弥陀经讲要》中说：凡是往生西方的一切众生，都是不退转；而一切众生企求往生西方之目的亦在此不退转，此为往生净土最要义。《大乘伽耶山顶经讲记》说，发菩提心者虽可决定成佛，但依通常教门，要经三大阿僧祇劫之长时间，历五十五位或四十五位之阶梯，行舍头目脑髓种种难行之事，故有退转之虞，因此需要速疾成佛之方便，以鼓励其萎弱畏退之心。净土宗横超三界，乃为应修菩萨行者此一要求而设的方便，虽言简便速疾，可以横超，不过是超此

世界而迁移一较便于修行的环境而已，并非往生即已成佛，仍须历位修习增进，以求圆满断智功德，方成佛果。平常所谓横超、竖超，其义并不准确。凡夫虽可带业往生极乐世界，因带有漏业故，不能算出三界，不过彼世界环境好，有胜缘增上，使其易进不退而已。

与诸法门比较而言，净土念佛法门最为稳当，百丈禅师即说“修行以念佛为稳当”。当知一切法门，皆不离念佛，杂想纷飞众苦交逼之有情，虽知念念不忘佛之义，而未能真得念念不忘佛，无常一到，未免随业流转，乃教以专念阿弥陀佛求生极乐净土之法门，仗弥陀大愿，临终一生极乐，得与诸佛菩萨常会一处，胜缘增上，使之心心念念不忘失佛，直趋无上正觉，此尤稳当中之稳当也。

对念佛往生的原理，太虚大师作了明白的解释，他强调念佛人须明白念佛往生的根本道理，然后再发心念佛，才不致受任何异说动摇。《念佛往生的原理》说：五种不可思议力中的善法力和愿力，是人人可得到、不必要间用功程度的。佛经中说西方极乐世界是阿弥陀佛的誓愿力所成，是为摄受十方发愿往生的众生而设，果真信佛所说，信有弥陀愿力所成的西方极乐世界，这就是善法力。既知他这世界是为摄受十方发愿往生的众生而设的，所以只要信了佛的善法，誓愿依阿弥陀佛的愿力以往生，就能得往生。既这样容易，为什么其他的经中说：要修到地前四加行的菩萨，成就定慧，入初地时才能往生净土呢？那是就可思议因缘力所生的果而说的；若就不可思议力来说，就不然了，虽没有成就善根，只要信善法力，同自心中恳切的愿力，就成了善根，就可与阿弥陀佛愿力相感通，阿弥陀佛的愿力所成的，就成为自己的愿力所成的，极乐世界就有了分。举例说，如有一富翁立有一遗嘱，说他所有财产用以帮助全世界的残疾人，那么凡是残疾人，就有享用富翁遗嘱财产的份了。发愿往生极乐的人，就有了极乐的份，也是这样。念佛往生，是由不可思议因缘所生果力建立的法门，所以是最殊胜的。《觉悟真我与往生极乐》说：照世间法止恶行善，固然获得福报，后世为好人或上天作神等，但总在三界轮回之中，福尽还堕，罪灭复升，时上时下，头出头没，终是危险！若要真实离苦得乐，求一万全之策，只有一个念佛法门，更没有再好了。平日知道止恶行善，更念阿弥陀佛名号，就可往生。为什么？

因为阿弥陀佛原来造彼世界，并非专为自己享受快乐，是要接引十方苦恼的众生去同享快乐的。他既有此心愿，我们若又发心求往生，则佛的心与众生心两相感应，就如打电报一样，这边发机，那边就知道了，不费多少时间，又不需走一步路，只要你念他，他就决定来接你去。以此言之，阿弥陀佛的大愿，譬如大轮船、大火车，不信念佛的人，是不肯上他的船和车的；信念佛的人，如上了轮船、火车，无论什么不中用的人，卧在船车内不做一点事，也就到了。所以念佛这个法门，是千稳万当，不问上中下三等人，都能修行的。

净土法门通常以信愿行三法为纲宗，太虚大师讲净土修持也以此为宗要，首先强调信愿为往生之因、能否往生的关键。《大乘宗地图释》说，净土宗法，重在愿心，只需切信其法而发深愿，誓必往生净土，乃至十恶重业，但凭愿力亦能往生。若无坚深信愿，虽慧福具足亦不能往生。故带业众生可由信愿

而这往生净土一事，不须见道证果，不须参禅开悟，只要深信切愿，便可以遂愿。

若参禅不得开悟，或修禅净二门之外的自力渐道，则如偈云：

无禅无净土，铁床并铜柱，万劫与千生，没个人依怙。

修行一生，连小乘四加行位之顶位亦未能进入，则死后尚难免三恶道之沉沦，且因不信佛力，与佛缘悭，佛亦不能度他，只有千生万劫漂泊苦海，无所依怙。禅门中人，参禅一生，开悟者少，未悟者多，即当初禅宗兴盛之时，诸大善知识座下禅人，莫不成百上千，而开悟得印证的嗣法弟子至多不过几十。如六祖座下出四十八员善知识，法席最盛的马祖道一，座下出八十三员或一百三十九员善知识，而有识者评云：其中真正彻悟、能称得起真善知识者，不过三四人而已。多数未悟者，若不兼修净土，岂不正属永明偈所说无禅无净土一流，落得个万劫千生没依怙的下场？因此，参禅者欲求即生了办，必须念佛求生净土。不用说未开悟者须求生西，即已开悟者、已入圣流者，欲得速登不退、一生成佛，也须求生西方。文殊、普贤、马鸣、龙树诸大菩萨，尚求生极乐净土，何况见道前凡夫与下位小圣？早在禅宗盛期，诸大德对此





当生人道、神道、欲界天中者，闻此法门起信发愿修行而得往生。观往生净土圣贤录中，自大圣大贤以至淫女、屠户、鸟兽鱼虫，皆有往生者。其上中品生者，即欢喜地至远行地之菩萨，上上品生者，即不动地至等觉地之菩萨，《华严经》中普贤菩萨亦发愿往生，故应信此法门最广最盛。

第三须信此念佛往生法门，其理性虽不可穷尽，其功德虽不可思议，阿弥陀佛本因地中，曾发诸方世界有称念其名者即为护持摄受接引往生之宏愿，故《阿弥陀经》佛说：执持名号，一心不乱，即自知得生净土。但须心心称念“南无阿弥陀佛”六字而执持不忘，即得具足无穷尽之理性及不可思议之功德。且更有最易行之道，但须每晨称念“南无阿弥陀佛”，尽十呼吸，亦决定往生得不退地。故名此法门为横超三界法门，一超直到如来地，非若从其余法门修证者，初持戒修善以超三恶道，次修禅定以超欲界，次修般若以超色、无色界，尚未能入菩萨正定聚位，中间多迁滞回堕之虞，岂若此门即得顿超三界乎？故应信此法门最易最妙。

## （二）愿。谓往生极乐的坚固愿望

《往生净土论讲要》说，极乐净土是阿弥陀佛愿力所成，阿弥陀佛誓愿之中有欲令一切众生往生彼国之愿，是彼国土已含有摄受十方世界众生发愿往生之力，如磁含有吸铁之力，故愿生净土者，决定得生。平常得生净土，须至初地菩萨方能成就自他受用净土，其所成之净土乃由修行至其地位自然而成，非一发愿即可往生。欲生极乐净土，不须修满净土之因，可但由发愿即得往生，即五不思议中之愿力不思议。有愿故，功有所归，心有所专，功有所归，则功不散失，如钱有绳，钱不散失。心有所专，发愿往生西方，则心专注于西方净土，则摄散归定。

世人有因恶报现前，怖畏惊悸而求生净土者；有因饥寒困苦生活之逼迫而求生净土者；有因老病等苦之所逼恼而求生净土者；皆以避苦趋乐之心理，为往生净土之动机。细考诸佛建立净土、释迦世尊说净土法门，虽附有令众生厌苦欣乐之意，然非佛建立宣说净土之本意。凡夫众生避苦趣乐之心，志在快乐，不求永断生死。佛之本意，在为真正发大乘菩萨心者安立宣说，此类众生不求来世福报安乐，不图自了三界生死苦恼，而为发普度一切众生发愿往生。故发愿往生，最好如经中所言，发菩提心宏誓愿，愿为普度众生、

# 自在之行

——佛法正道论

庄严国土而求往生，非仅仅为个人永享安乐。人问明代藕益大师有何愿？师答：有二愿：一、愿以所修功德回向往生净土，二、愿生净土已，成就不退，而入地狱普度一切众生。这说明修净土者，若以凡夫避苦趣乐之心、二乘自了之心以求往生，则不与佛本愿相应。《华严经普贤行愿品讲录》说：菩萨不为自己安乐而生净土，乃为亲近佛菩萨得不退转故而生净土，为分身十方普利众生而生净土。譬如吾人在不良善之社会、不安宁之国土，不能安心学习，若见某国秩序安谧、社会良好、学校完善，乃赴之留学，则容易学成，学成归国工作，改善祖国。菩萨生净土亦复如是，以五浊恶世，难如愿成就，故发愿往生极乐净土而求便于修行、较快成就。

## （三）行。即修行、实行，分通、正、助三行

1. 通行。即《观经》所说净业三福：一者孝养父母，敬事师长，救护生灵。二者皈依三宝，持戒修善。三者存自觉、觉他、觉行圆满之心，信因知果。此三种行，为信佛教者通常之行，实为做人、尽责之事。

2. 正行。即念阿弥陀佛，有觉性念、观相念、持名念三种念法。念佛之“念”，是忆念、心念，非仅口念。大师《解深密经如来成所作事品讲录》中指出，许多念佛人只知口念不解心念，不能算真实念佛。应知持名念佛、观像念佛、观德念佛、实相念佛，皆要以佛为境，与心相应；由明了佛果境界而念念专注佛果境界，明记不昧不忘，是心念佛，是心即佛，方能算是真实念佛。

大师指出，据古今贤哲修行之经验，至简至妙者，无过持名念佛。持名念佛复有三种：

第一，每日定课念。复有二种：（1）于每晨起身、盥漱之后，于佛像或佛经之前，面西正立，唱皈依佛，一拜；皈依法，一拜；皈依僧，一拜；唱南谟本师释迦牟尼佛，一拜；唱南谟弥勒菩萨，一拜；唱南谟普贤菩萨，一拜；三唱南谟西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛，三拜；然后或长跪、或端坐、或仍正立；或出声朗念、或澄心默念“阿弥陀佛”四字，随气长短，尽十口气。念毕，再唱“南谟西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”，一拜；唱南谟观世音菩萨，一拜；唱南谟大势至菩萨，一拜。又诵发愿偈曰：

愿生西方净土中，九品莲华为父母，花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

然后随作他事，所费不过十分钟。依此日日行之有恒，命终决定往生安养。如行役于外，不能供像礼拜，当向西合掌立礼，惟念阿弥陀佛而诵偈回向，不可或缺。

(2) 于每日随定几时几次，用数珠记数念之，每日定课念几百声、几千声、或几万声不等，须以渐能增加不可减少为要。每时起讫礼拜唱诵如上。日日行之有恒，命终决定往生安养。

第二，恒时随缘念。谓于一切时、一切处，随一切缘，作一切事，行住坐卧，语默动止，见闻觉知，色声味触，心有所思，意有所观，即摄六根以念南无阿弥陀佛。若杀生而不能救，当念南无阿弥陀佛，度其识神而往安乐。若遇病人而不能护，当念南无阿弥陀佛，释其悲痛而生安乐，并须为其广说阿弥陀佛国土乐事及佛愿力，劝其专念求生。若遇休闲，当念南无阿弥陀佛，令心宁静而勿游思乱想。若遇劳苦，当念南无阿弥陀佛，愿令精进而得成就安息。总之，须令南无阿弥陀佛之净念终身、时时相继不断，此颇不易行，最好兼修每日定课，此外乃修此恒时随缘念，则千稳百当矣。

第三，克期取证念。休息世缘，舍离人事，或独自己，或共善友，或于佛寺，或于静室，或定一日乃至七日、一七日乃至七七、数月乃至一年、数年乃至终身，礼敬佛法，忏除业障，兼诵往生净土经典及诸大乘经律，心心发愿往生极乐，昼夜六时长坐、经行，专念阿弥陀佛，克期念成一心不乱，亲证念佛三昧，现前即得了了常见西方极乐净土阿弥陀佛及诸大菩萨，常会一处，则未舍娑婆之报，已证极乐之果矣。已修前之二行者，能于每年结一念佛七行之，尤好。

《南普陀访太虚上人记》载大师教人念佛法要曰：念佛，行住坐卧默念、低声念、高声念均可，必须恭敬诚恳，字字分明，行之既久，定能自蒙感应。由此乱心减少而生定力，由定力而生智慧，由智慧而除烦恼了生死，往生净土，即所谓念佛三昧也。古来贤圣得念佛三昧而了生死往生净土者多矣，此法易行，较之禅功又少流弊。惟要每日有恒，不宜间断，无事时多念佛号，有事时但能诚恳十念，亦无不可。应起居有时，饮食有节，戒除昏睡，不间断功课。须调适身体，起居睡眠，均有一定，不得贪睡及起居无时。每日例课，无论闲忙必须实行，不可间断。须知吾人日常用功，即为临终之用。人当临

# 自在之行——佛法正道论

终时，所有业缘均随感而至，生西、坠落，争此片刻，危险万状。平日用功到家，此时定赖三圣接引之力，自能不被牵掣而得往生极乐。故平日不可不用功，用功不可不有恒，做到纯熟，临终自能镇定，一心不乱，决定生西。

3. 助行。随喜随力修布施，所谓刻印经书、造塑佛像、立寺修斋、饭僧放生、建桥筑路、赈饥济贫、恤孤养老、救灾护病、灯明船渡、茶水汤药等等财物布施，自孝父母教人孝父母，自护国家教人护国家，自受三皈教人受三皈，自持五戒教人持五戒，自念阿弥陀佛教人念阿弥陀佛，自诵大乘经典教人诵大乘经典，乃至开大法会、建大法幢等等法布施。凡有善利，无不兴崇，而一一皆发愿回向往生极乐，不求人天福报，则万善同归净土矣。

太虚大师关于净土法门的开示，皆依据净土经典，与历代莲宗祖师、当时印光大师等的说法无异，是很正统的传统净土法门。从大师的有关开示看，他完全够得上近现代杰出的莲宗大德。

## 兜率净土

与专弘西方净土的莲宗大德不同，太虚大师对求生弥勒菩萨兜率净土，亦特别提倡，虽然论述不多，但常与劝导往生西方净土置于同等地位，甚至认为兜率净土法门比西方净土摄机更为普遍。如《大乘本生心地观经讲记》说，以前像法时代，可从三昧门而进修波罗蜜门；在今末法时代，当以陀罗尼门为众生学佛之方便，他如专修求生极乐净土或兜率内院，亦与持咒相同；如不能持咒，便可专持弥陀圣号或称弥勒佛名，皆可随愿往生，以其皆含有誓愿摄受之意，持名号与持咒同也。此皆如来为应种种时机而设善巧方便，实有不思议者。《佛法一味论之十宗片面观》说，今各宗通行之净土门，以西方极乐与兜率内院为最广。上生兜率内院以亲近弥勒，则声闻众亦可依归；“故诸净土门又以兜率净土摄机为普遍焉。”《律禅密净四行论》说：律、禅、密，皆不易修证，“唯净土行则若极乐、若内院等，皆许以称念若弥陀若弥勒等圣号即可往生，一经往生即不退堕，其行极易。故于此行门一生决信，心即安定，既不虑所行之不能达所愿，则身虽未往生而心已等于往生者之安乐自在。”《如何发菩提心修菩萨行而不退》说，在中国除西方极乐净土外，凭佛力往生而真能使菩提心保持不退者，就是弥勒兜率净土的法门。《观弥勒菩萨上生经

讲要》劝人：

兜率变化土为等觉大士示现作众人之皈依处，一生即得不退，是故欲生净土，唯此最宜。愿诸大众，发愿上生皆得不退转！凡发大心之士，勉之！勉之！

该讲座及《兜率净土与十方净土之比观》一文中，总结兜率净土的殊胜为三点：

1. 十方净土有愿皆得往生，但何方净土与此界众生最为有缘，则未易知。弥勒菩萨一生补处，将来于此土作佛，教化此土众生，特现兜率净土与此界众生结缘，故应发愿往生兜率亲近弥勒。

2. 兜率净土同在娑婆，同在欲界，为变化净土，在同处同界，即与此处此界众生有殊胜缘，最易度。他方净土泛摄十方众生，而此专摄此土欲界众生。

3. 弥勒由人而上生，故其上生是由人修习福德成办，若使人类德业增胜、社会进化，成为清静安乐人世，因此可早感弥勒下生成佛，亦即为创造人间净土也。

兜率净土的具体修习法门，具如《弥勒上生经》所说，第一要修十善、六度等行；第二要爱敬无上菩提心；第三要发愿为弥勒弟子。这三个条件是修兜率净土的基础。在此基础上修习而达到往生兜率净土之愿者，有三等九品的区别：第一等是修六度行者，通于四众佛子，但不必修得十分高胜，只要已发心修习六度，便可往生；若六度齐修，则上品上生；修三、四度则上品中生；修一、二度则上品下生。第二等是四众佛子及天龙八部等，发愿求生兜率，或修持戒行，或闻名欢喜，或礼拜供养，具修四种，即得中品上生；修二、三种或一、二种，即得中品中生或中品下生。若善力不足，现世不能上生，来生亦得生人天善处。第三等是犯戒造恶业的人，由闻弥勒佛名，至心忏悔，发愿往生，本应堕苦处，而由愿力，临命终时亦得弥勒接引往生。

修行虽有三等九品的差别，但一生内院，不论何等何品之人，皆得见佛闻法，证不退转，菩提心和菩萨行只有增长永无退失，且于将来贤劫之中，常随千佛下生，说法教化。这是兜率净土比较其他净土殊胜的地方。如往生极乐净土，唯上品生可见佛闻大乘法，中品则证二乘果，若下品生，须更修若干劫方得见佛闻法。而兜率净土若得往生，皆可见佛闻法；一见相好，一

闻佛法，就可使菩提心永无退失，证不退转菩萨位，故所获之果最为殊胜。

又，弥勒菩萨是候补释迦佛位的，释迦佛曾把自己未完的伟业和未度尽的众生，都付嘱与弥勒护念摄受，所以我们在释迦佛法中的人，不论修习何行何种法门，皆在弥勒加护之中。即修求生其他净土法门，或因愿力不足，或因行力未充，不得往生，皆可由弥勒佛之力，助导往生。是故十方如来虽皆可为我们之皈依处，而弥勒如来实为普遍的总皈依处。如谈弥陀净土的大《阿弥陀经》，谈药师净土的《药师经》等，都有弥勒菩萨在内，这正表显弥勒是总持一切的。因此，在释迦佛法中的人，若发愿皈依弥勒佛，无论修习何种法门，自然比较容易得成。发了菩提心和修菩萨行，若欲保持不失，继续增长，莫善于皈依弥勒，以弥勒为依止处。或修十善，六度行，或爱敬菩提心，或持戒，或修观、乃至或闻名欢喜，或礼拜恭敬，都可以获得弥勒护念加持，使菩提心和菩萨行不退而增长。

严格地说，太虚大师提倡求生的兜率净土，只适应一类根机，未必有西方净土摄机之广。对于具足五戒十善、有一定禅定功夫的人，尤其像太虚大师这样三学具足的出家僧众，求生兜率，是为甚易。但人中能具足这些条件、能随愿往生兜率者，恐怕不多。古人有言：善人往生兜率、极乐皆易，恶人往生极乐则易、兜率则难。此所谓善人，起码指具十善者，此类人在学佛人中有多少，需要统计研究，在今天的中国大概不会太多。何况兜率净土并不保证往生即得永出轮回、永不退转，而极乐净土特以造五逆十恶的恶人亦得往生，一往生即永出轮回、永不退转为殊胜。故求生西方净土者，总是比求生兜率净土者多得多。

## 人间净土的建设

太虚大师是一位极具现实关怀的大乘菩萨僧，怀有“以佛法的道理来改造社会”的热肠悲愿，其净土思想中最突出的，是现实人间净土的建设。他有《建设人间净土论》、《创造人间净土》等文章专论人间净土，其他讲录文字中也多有关于人间净土建设的内容。建设人间净土，是大师人生佛教、人间佛教的重要内容。

大师以《佛说起世因本经》所言北郁单越洲为佛教理想之人间净土的典

范，经中说这是一小世界四大洲最上、最妙、最高、最胜之处。郁单越洲的净，首先表现在生存环境的清静优美，这些清静优美，都较接近于地球人居住的环境，可以在地球上实现，可谓改造地球生存环境的样板。大师在引经文描述的该洲环境之美时，每段所加按语，都说明这些都是地球可能经人为改造而达到的，有些已经部分由科技成果实现。如经中先说彼洲有无量山，山中有种种树，出种种香，平原洲渚皆生青色香草，有种种杂色果树，树有种种香等，按语谓“佛每说一境界，先说土田与树木花草，可知佛甚注意花园式之生活也”。经中说彼洲有种种鸟，鸣声和雅，山中种种河，其水澄清，众花覆上，河岸有种种树林，众宝妙船等，按语云：

各佛经对人生最重香、色、音乐，感动人处，改变人性，每靠音乐树及花鸟说法，可谓改造环境最圆满了。

又彼洲人民，居住于树下，按语谓此即科学家设计的公共伞盖。彼洲人做饭时“烧以火珠，不假薪碳”，按语谓“明明是现在电煤气灶了”。彼洲无厕所等诸杂秽物，按语谓“是用机器法洗水洗粪了”。彼洲树上生甘果，按语谓即是果实机器、饮果汁机器。其音乐林中有种种乐器，人们饮食完毕后至林中尽情娱乐歌舞，按语谓是指大同乐园共用机器厂，器树“即是今机器支管也”，众杂果树即是“种种机器管”，从其果边随心而出种种乐器，“像自动八音盒”；雨当下之处即没地中，即“此地下水道也”。等等。

第二，郁单越洲的优美环境，是彼洲人清净心的增上果报，如彼洲树林名安住，按语谓“说心安的众生才有住此地的幸福”，“唯安仁之人乃可住也”。其池名“善现”，池水清凉、柔软、洁净、甘美，按语谓“言此世界人性善妙，世界乃现耳。一争杀即不现也”。池南园苑名普贤，按语谓“人皆尧舜仙佛，性皆贤善也”。又有园名善华，“言善心开花”。河名易入道，“言人易入善道”。河水无有波浪，谓“人无烦恼”，总之，彼洲的优美环境，“是人性和环境同时改造”。

第三，郁单越洲人民皆自然行十善，寿命千岁，命终皆当上生诸天善处。按语云：“此言今人能行十善，即变为郁洲也。”

第四，经言郁单越洲“人皆一类、一形、一色”，形状相貌没有美丑之别，按语谓“此条甚要”，是言人种进化，淘汰劣种，今格尔通的优生学，正是讲



# 自在之行

——佛法正道论

此事。

郁单越洲的四大优胜，并非神话，是现在地球人类可以逐步实现的，是中国先民向往的大同世界，与共产党人理想的共产主义社会颇为相近。这种理想人间的建设，按佛法及大师之意，当然要发达科技，改造环境，改造人种，延长人寿，但更为根本的，是人心的净化。而净化人心，需赖佛法僧三宝，此三宝不仅指住世三宝——佛教教团，而且指人心的自性三宝：

然吾人之人间，亦即为理性之佛、法、僧也。盖吾人灵动觉知能造作能摄持之心识，即佛之潜性也；吾人内分之根身、心识，外分之器界、国家，内外分所起之身，语行业，即法之元型也；佛觉转乎诸法，法集现乎心佛，和合为身、为家、为国、为群、为人间、为宇宙之无量众，即僧之本能也。

不过吾人未了达此本来如是之三德相，以致由迷入迷，造业感果，匍匐三界，流浪五趣，集为此恶浊之人间。然三途巨苦，诸天耽乐，五趣中唯人趣最能端心静虑，趋向菩提。知佛、法、僧德实为人间本具，欲令生发增长，转恶浊人间为善净之人间，须皈依已获成就的佛、法、僧为胜增上缘，依佛十善等法而行，与三乘贤圣僧为友，即为造成人间净土之因缘。由三皈、十善以得生命资产安全，亦由生命资产安全以行三皈十善，损伏惑业，增长善业，招善觉心，现为人间净土。《创造人间净土》文中说：

净土非自然而成就的，亦非神所造成的，是由人等多数有情类起好的心，据此好心而求得明确之知识，发为正当之思想，更见诸种种合理的行为，由此行为继续不断的作出种种善的事业，其结果乃成为良好之社会与优美之世界。故此诸净土之何由而成功，在佛典中都有确切之答复。所谓一草一木，以至一行星、一太阳、皆为无量数因缘关系集合而成，其发动处为人等各有情类之心的力量。以心的力量即为各种的思想知识等等，及其发挥为各种学术，造成各种事业，积之既久，因满果熟，即成一优美良善之社会，或一清净庄严之国土。

大师对那种不知将自己所居人间改造为净土，只求逃离此恶浊世界而往生他方净土的人进行了批评，说这是“为一部分人小乘自了之修行方法，非大乘的净土行”，此类人与不知建设自己的祖国，而艳羨美国之丰乐，只求脱离中国籍而赴美做美国人的人相同。皆由意志薄弱，或于净土所以然之理不

曾究竟明白，故有此举。遍观一切事物，无不从众缘时时变化，而推原事物之变化，其出发点都在人心的力量：

既人人皆有此心力，即人人皆已有创造净土本能，人人能发造成此土为净土之胜愿，努力去作，即由此人间可造成为净土，固无须离开此龌龊之社会而另求一清净之社会也。质言之，今此人间虽非良好庄严，然可凭各人一片清净之心，去修集许多净善的因缘，逐步进行，久之久之，此浊恶之人间便可一变而为庄严之净土；不必于人间之外另求净土，故名为人间净土。

对创造人间净土的净土行，即具体的方法，大师有诸多开示，如《维摩诘经释会纪闻》说，出家者当勤修戒、定、慧，息灭贪、瞋、痴，现生求证四沙门果，住持如来清净律仪，为世福田，生人净信。在家者当敬事三尊，振兴众善，摄受眷属，饶益众人。“但须不昧本菩提心，则出家、在家所行者皆菩萨道，莫非诸上善人俱会一处而修净土行者也。”又依据经义，强调人间净土的建设，非可仅由个人一己心灵的净化所能达到，净土乃所有地球人的社会业——共业所造成：

多个自顾自之个人，虽聚处亦不能成社会业；凡社会果，必须化成共同心理、共同生活、共同行动、而有大众相和合之关系，乃能成社会业以创建清净之国土。

故须带动世人，同究佛理，共明佛谛，依佛法净化自心，净化社会，净化环境，使每个人自觉改造，从日常生活行为上转变到最深处，将污秽的转为清洁，乖戾的变成和善，紊乱的整成条理，散漫混浊的变为严肃清明，养成清净的、严肃的、规律的、和善的习惯，使身之行动、口之言语，皆合于理。久之，由此善良习惯改转内心之七情、六欲、三毒等，使整个心识结构成为清净纯善的。心身清净一分，即世界清净一分；使此心彻底清净光明，则心为佛心，身为佛身，世界为清净安乐之佛国净土。

在这个经济虽然迅速发展而人心却迅速退化、社会环境的污秽成为公害的今天，大师关于建设人间净土的教诫，更显出其不朽的价值，不但需要佛教徒身体力行，而且也应引起社会人士的广泛重视。

## 十七、禅净双修论

唐代以来，禅、净二宗风靡于华夏大地，成为中国汉传佛教的主流。禅净二宗，是中土祖师对印度佛学长期研究实践，观察本地时机，以高度的智慧所抉择开创的。它们以简易切实的秘密圆顿法门，总摄了全部佛学的精髓，把浩瀚经论、纷纭名相、艰深义理浓缩而又浓缩，变为活泼泼的生活智慧与了生脱死的捷径坦途。涉理甚深而下手极易，即不识字的村夫农妇，亦不难契入；统世间出世间于一贯，出家在家，静闹闲忙，行住坐卧，都可以参学。既握得释迦牟尼佛法之心印，又具有中国传统文化的风格，不愧为中华文化之精华，契理契机之妙道，足以纠治印度佛学因烦琐艰深而脱离民众之弊。禅净二宗在经久流传中，理论和方法都臻于圆极，积累了大量的修持经验，至今仍是最为契机的法门。

禅净二门，禅宗专主自力，以“丈夫自有冲天志，不向如来行处行”的气概，直探心源，欲图顿见自性，当念解脱，获得合理生活的艺术。深入世间而又超脱潇洒，最能符契中土儒、道穷理尽性之旨，适宜于悟性好、自信心强的上根利器和知识分子修学。净宗则仰仗他力，深信切愿念佛求生净土，示凡夫众生以即生了脱生死的唯一可靠门径，三根普摄，无机不被，尤适宜于信根深、文化浅的人修学。禅净二宗，各适应中土民族文化心理的两极倾向，互补互益，形成中华汉传佛学的基本结构。净土为诸宗归宿，亦为禅宗归宿，自五代以来，禅宗人士兼修净土蔚成风气。禅净双修的结果，是禅净融合于执持名号的念佛三昧。

### 永明四料简与由禅入净的必要性

禅净双修的首倡者，是五代北宋间佛学集大成者永明延寿禅师。这是一

位不世出的佛学全才，教禅兼骸，博通诸宗，其佛学体系之宏大，可谓前无古人。他承前启后，完成了对自南北朝以来中国佛学的总结工作，开辟了此后千余年佛教的基本局面，诚如清朝雍正皇帝所赞誉：“超出历代诸古德之上”，为六祖以后“古今第一大善知识”。

延寿禅师本为法眼宗开创者文益禅师嫡孙，初从天台德韶精勤参禅开悟，得师印可，宗门称为已透末后牢关者。他悟后力修众善，以净土为归，撰《栖神安养赋》等弘扬，每日课佛号十万，一生印施弥陀经四十万本，被后人尊为莲宗六祖，视作阿弥陀佛化身。他以宗门之一心融贯教下诸宗之义理，力倡万善齐修，六度并行，趋归净土，以恢复大乘佛法本来面目，以纠正禅宗流于空疏消极、教下流于支离烦琐之弊，以期众生福慧双全，即生了脱生死。可谓悲愿宏深，慧眼灼灼。

延寿六师对后世影响最深的，是他关于禅净二门的“四料简偈”，此偈简明提示了参禅人兼修净土的必要性，代表了大师禅净双修的思想。其偈云：

有禅无净土，十人九蹉路，阴境若现前，瞥尔随他去。

意谓参禅即使开悟，若不兼修净土念佛生西，十人中有九人要于命终中阴境迷惑，因一念之差，随业转生，难免蹉跎退转，多走弯路。为什么？因为人根浅陋，参禅顿悟，究竟成佛如释尊者，从来未闻。一般顿悟，只是解决了个信解的问题，有了修行的起点，依天台宗“六即佛”说，仅属名字即佛，未必是见道证果，更非究竟成佛。即便是属于见道的顿悟，一般也只是证悟涅槃心，未得差别智，悟后尚需念念保任不失，渐除烦恼习气，渐修六度万行。《楞严经》卷十云：

理则顿悟，乘悟便消；事非顿除，因次第尽。

为山灵祐禅师说：“可中顿悟正因，便是出尘阶渐，生生若能不退，佛阶决定可期。”又说：“初心从缘顿悟自性，犹有无始旷劫习气，未能顿尽，须教渠尽除现业流识。”若烦恼习气有丝毫未尽，还须随业受生。黄檗云：“毫厘系念，三途业因；瞥尔情生，万劫羁锁。”从顿悟到断尽烦恼，路程尚不短，非能轻易于一生走完。念念保任所悟不失，乃至梦中亦多时不迷，恒住一行三昧，只是偶然有烦恼妄念，才能断尽见惑，入圆教初信位，证位不退，就断感言，当小乘预流果。古来一生修到此位者已不多见，即使修到此位，还

# 自在之行

——佛法正道论

须随业于人天中七返受生，生于人中有出胎之迷，经历长时方能断尽烦恼。若虽开悟而未证此位，则更难保证出胎不迷、生生不退，再生为人，还有作恶堕落的危险。如《山庵杂录》载元代高峰原妙禅师门下义断崖禅师，再生为僧，碌碌与常人无异；江西绝学诚公一禅徒参禅超然有得，试以三关语，应答无滞，再生为僧，贪图利养，世俗不法之事无不为之。此等人若不念佛求生净土，则恐蹉跎长劫，自误误人。四料简偈又云：

有禅有净土，尤如戴角虎，观世为人师，来生作佛祖。

意谓若参禅开悟，乃至见道证果，又兼修念佛，现世能作化导千百万人修行的大善知识，临终得上品往生净土，速证不退转，不久回入此世界度化众生，直至成佛，可谓隔生成佛，这是最为稳当的成佛捷径。当然，参禅开悟，殊非易事，若不能开悟，亦有隔生成佛的保证：只要信愿念佛，便可往生净土。偈云：

无禅有净土，万修万人去，但得见弥陀，何愁不开悟。

只要能往生净土，在阿弥陀佛这大禅师的亲自指导下，何愁不得开悟。

用，安住明体，不为妄念烦恼所扰动，有如大象以皮厚故，随意入荆棘丛中，亦不被刺伤。

大手印定之修持，虽可于世俗事务、日常生活中用功，不拘坐相，不离世间，



有弘扬净土的著述传世。

## 禅净之融通与双修

禅、净二门，禅宗纯依自力，入门扫荡一切，逢佛杀佛，逢祖杀祖，以疑为参究要诀，有“不疑不悟”之说。净土宗则仰仗他力，以阿弥陀佛、极乐净土为实有，以信为前提，欣净厌秽，炽然取舍。两家南辕北辙，风格迥异，似乎难以融通，难以双修。两家中因此而互相排斥者，也大有人在。然以禅、净为相碍，只是浮面的浅见，若深入两宗的底里，则可见两宗的宗旨、义理和修持方法，都不乏一致之点，不仅不相为碍，本来融通，不妨双修，而且一体不二，所谓“禅者净土之禅，净土者禅之净土”，可以融归一炉。对禅、净相排之论，古人多有批判，对于禅、净融通的道理，大德们已阐发得极为圆满。

从宗旨、义理而言，禅、净两家，都以明见自性、快速成佛为鹄的。不但禅宗求顿悟见性，即净土宗也是以念佛念到明悟自性为上。《观经》上品中生以“于第一义心不惊动”为往生条件。于第一义心不惊动，古人解释为参禅见性。禅宗所欲明见的自性，与净土宗所念的阿弥陀佛，在大乘义理中，终归是一。自性者，乃真如、实相、法身、佛的异名，自心与真如相应，亲证法性，名为见性，相应无间，即名为佛。十方诸佛与一切众生，共同以一真如理体为自性、法身，不过诸佛彻证，众生迷背。阿弥陀佛，即是众生理具而未证之自性功德的表征。阿弥陀，梵文意为无量光寿，即超越时空、不生不灭的绝对生命、圆满智慧，即是“常寂光”义，是对自性功德的极佳表诠。净土宗依《观经》“是心作佛，是心是佛”之义，以“自性弥陀”为正旨，以见自性弥陀为成就念佛三昧。见自性弥陀，与禅宗明心见性，岂非一事？质言之，禅宗所参之自性，即净土宗所念之阿弥陀佛，净土宗所念之阿弥陀佛，即禅宗所参之自性。元妙叶禅师《念佛直指》说得好：

参禅即念佛，念佛即参禅。禅佛二门，发行虽异，到家一着，其理是同。

又自性真如、实相之理，以缘起性空、性空缘起、万法唯心为宗，以缘起性空故，禅宗入门扫荡一切，以舍妄归真，亲证空性；净土宗虽炽然念佛求生净土，亦以生而无生为正理，以念而无念为三昧。天衣义怀禅师云：

生则决定生，去则实不去。

莲池大师谓“净业一心不乱，正谓无念”。以性空缘起故，十法界森罗万象，宛然是有，因果不爽，秩序井然，菩提道果，缺缘不生。故禅宗悟理之后，尚须行人，称法而行，从无住心中生心起念，圆修六度四摄，断尽烦恼，圆满福智，方得究竟成佛。既然须生心起念，则莫如念念念佛；既然须圆修六度，则六度所摄的念佛禅，在所必修。若虽悟理而未断烦恼，仅依自力难具即生了办的净缘，则须借助阿弥陀佛的增上缘，助发自力，往生净土。净土宗人纵然未悟，依信愿念佛求生，则现前已顺净缘，念到功深力极，即与禅宗已悟者无念而念、无生而生者无别。以万法唯心故，禅宗不于心外立一法，不于心内舍一法，既不可于心内舍一法，则不应舍自心所具的极乐净土。净土宗亦以唯心净土为正旨，虽则炽然求生极乐，而说净土心具、心造。真歇清了禅师阐释唯心净土义云：

净土不离众生心，是三无别；极乐遍在一切处，举一全收。

就修持方法而言，禅宗所修祖师禅，可摄于净土宗所修念佛禅。藕益大师谓“权实四教，无非念佛法门”。印光大师说祖师禅即是四种念佛中的实相念佛。净土宗念佛禅四种念佛中，观想、观像、持名三种，皆以入于实相念佛为究竟。《十生毗婆沙论》云：“先念色身佛，后念法身佛。”从有相门入，观想观像，念到所观境明现后，须以智慧修观，见佛法身，这是佛教止观因定发慧的通途。至于唐宋以来净土宗人主要修持的持名念佛，则可摄于禅宗所修的一行三昧，可共同溯源于《文殊说般若经》。

一行三昧是一种以“法界一相”即真如、实相为所观境的禅。《文殊说般若经》以称念一佛名号为入一行三昧之门径，经云：

欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意，不取相貌，系心一佛，专称名字。随佛方所，端身正向。能于一佛念念相续。即是念中，能见过去、未来、现在诸佛。何以故？念一佛功德无边，亦与无量诸佛功德无二，不思議佛法等无分别，皆乘一如，成最正觉，悉具无量功德辩才。如是入一行三昧者，尽知恒沙诸佛法界无差别相。

意谓专称一佛名字，念念相续，入于正定，则可见三世诸佛，见诸佛共同的法身——法界一相，亦即见自心佛性。这是因为：佛名诠表佛的三身四



# 自在之行

——佛法正道论

智等一切功德，亦即詮表我人自性的功德。当意注佛名念念相续时，在意识深层实际上悬有欲见佛、见佛法身、见自心佛性的意向，能起暗示作用，与禅宗提起话头于意识深层参究自性具同一功用。何况一心持佛名号，还可得到佛力加持，力极功深，即以名招德，现见佛的色身、法身，明见自心佛性。而修习之先得闻思慧，知晓般若义理，起着关键性的作用。当初禅宗四祖道信，即依此经一行三昧，教人“并除三毒心、攀缘心、觉观心念佛，心心澄寂，更无所缘念”。识此无所缘念、平等不二之心即是如来真实法身，便是安心。五祖弘忍及北宗神秀，都以此法为引导大众参禅的门径。不过北宗的方法，显得程式化了些，没有“随方解缚”的南宗禅来得直截痛快，故而被贬称为“法门是渐”。实际上，北宗禅出于经教，亦属定慧一体的顿悟禅，惠能的南宗禅，亦修一行三昧，不过发挥运用得至为直截活泼罢了。若说称念佛名是落于第二着，则后来禅宗人参看话头公案，亦落于第二着，甚至第三着。

禅、净二宗既然同出一源，同归一域，则本来融通。如古德所说：“若然是两物，何用融通着！”既然融通，则不妨双修。以二宗各有专长：禅宗专于顿明自性，净土专主他力往生，两家互补，方为圆满佛法；二宗双修，才是了脱捷径。若论见性发慧，禅宗最为直截，随时观心参究，回光返照，最易得现前受用，一旦见性发慧，便有了伏断烦恼、对治妄念的巨大力量。以所证真心念佛，即是实相念佛，其消罪灭障、往生净土的力用，非以分别妄心念佛者所能相比。但若不念佛发愿，亦不得往生净土。明密云圆悟禅师说得好：

你且参禅，待悟了道，正好念佛。古人所谓得诀归来好看书也。

若未悟道，兼修念佛，最能消除业障，仗佛加持，资助开悟。净土宗虽单修净土亦可往生，但若未悟自性，纵然往生，也难登上品，见佛闻法得无生忍，须待长时。而且若不明心性，不通教理，仅以念佛对治烦恼，以事对事，往往烦恼难伏，妄念难除，真实信心难得坚固。缺乏观慧，即使念佛入定，亦难破除二执，发机开悟，一般只能止于有相三昧，或容易误入无心痴定。若能兼究禅宗，对成就念佛三昧会大有助益。

实际上，正是诸大善知识由参禅悟道、学教圆解，才将净土法门阐发得极为圆妙。禅与净土，各摄其机，互补互助，缺一不可。诚如妙叶禅师所言：

禅非佛不得往生，佛非禅不得观慧。

至于禅净双修的方式，根据各人根机因缘，应有多种，不宜拘守一格。古德有言：若论修行，于一门深入最易成功，诚为至言，然只宜就一期一座而论，非必局定终身。或谓净土不可入禅机，意见稍乖，二门俱破，此只可就不解禅净融通的钝根而言，不可限制上根。若上根利器，志向广大，应先学通经教，再参禅见性，或先参禅见性，再通经教，然后以所见真心念佛。古来永明、真歇、义怀、莲池、藕益、彻悟等诸大善知识，莫不循此路径。若根器稍钝，而又于两门皆好，不妨同时兼修。或以一为主，另一为辅，如明楚石禅师初虽以参禅为主，而坚持每晨十念念佛，求生净土。或可于动用中观心参禅，于静坐中念佛修定；或于一座中前半念佛，后半参究，如修密宗本尊法。或于念佛昏沉时以参究对治，于参究疲懈时以念佛调节，障碍重时虔诚念佛加持，皆无不可。只要于两门都信得及，用得力，便不相为碍，必互相助发。若闭关结期而修，则可如宣化禅师在美国所行法，四七之中，前一七念佛，以消除业障，发愿生西，后三七参禅。若下根人，难明禅净融通之理，则宜专修念佛，兼学经教，以期渐悟。另有融二宗于一持名念佛之法，可以普摄三根。

## 融禅净于一炉之念佛

此法乃宋代以来诸大德融祖师禅法于持名念佛，所发挥提倡，略说有四门：

### （一）参究念佛

是以禅宗参究、参话头的方法持念佛名，以参究自性。于念佛时参看念佛的是谁，成为禅门中最流行的公案之一，此法始于云门文偃禅师，师曾教人：

既信念佛，但内看念佛底是谁，便是脚跟下推寻也。

莲池大师等亦以此法教人。又有用参话头法，只以“阿弥陀佛”四字做个话头，直下提撕，以悟为期，宋真歇清了禅师以此为理一心念佛法。明莲池大师也说：

修净土人，即将一声佛号做个话头，此妙法也。但心粗气浮，则未能相应，须是沉潜反照，至于力极势穷，乃有嚙地一声消息。

还有用参话头法，于念佛时反观内照，参究自性弥陀之说，如元普度（优

# 自在之行

——佛法正道论

昙)《庐山莲宗宝鉴》卷二述“参禅念佛三昧究竟法门”云：

每于静室正身端坐，扫除缘累，截断情尘，瞪开眼睛，外不着境，内不住定，回光一照，内外俱寂。然后密密举南无阿弥陀佛三五声，回光自看：云见性则成佛，毕竟哪个是我本性弥陀？却又照觑，看今举底这一念从何处起？觑破这一念，复又觑破这觑的是谁？参良久，又举南无阿弥陀佛，又如如是举、如是参，急切做工，勿令间断。惺惺不寐，如鸡抱卵。不拘四威仪中，亦如是举、如是看、如是参，忽于行住坐卧处，闻声见色时，豁然明悟，亲见本性弥陀。

还有用看话头法，于念佛时参看念之起处（话头）、落处（话尾）之说。如莲池大师教人说：

诚即此念佛，一念所起处觑得破，管取大事了毕。又不可见如是说，便作思惟卜度，穿凿求通，则反失之矣。但念念体究，真积力久，而自得之，方是证悟。

又云：“若觑破此念起处，即是自性弥陀，即是祖师西来意，纵然不悟，乘此念力，往极乐国。”憨山大师《梦游集》卷五示人：

念佛参禅兼修之行，极力稳当法门。若以念佛一声，蕴在胸中，念念追求，审实起处落处，定要见个下落，久久忽然垢净明现，心地开通。

同书卷十八教人：先通身放下，“放到无可放处，于此中提起一声佛来，即看这一声佛从何处来？今落向何处去？……觑到没落处，又提又觑……追到一念两头断处，中间自孤，更向此孤处快着精彩直追，忽然迸裂疑团，本来面目自现。”

参究念佛，主要着眼于明见自性，偏于禅宗，若无信愿往生的前提，则可能有障碍往生之弊。明藕益大师特著《参究念佛论》，谓参究念佛是谁这一公案，有大利亦有大害：

言大利者，以念或疲缓，令彼深追力究，助发良多；又未明念性本空，能所不二，藉此为敲门瓦子，皆有深益。

言大害者，既涉参究，便单恃己灵，不求佛力，但欲现世发明，不愿往生，或因疑生障，谓不能生。

因此认为参究念佛之说是权非实，是助非正，强调“必净土为主，参究助之，

彻与未彻，始不障往生”。对中下根人来说，此言可谓实在。

印光大师也说专看念佛是谁以期明心见性，不以信愿求生为事者，“虽似禅净双修，实为有禅无净”。但他对念佛时内照体究之法，还是肯定的，其《念佛三昧摸象记》述此念法云：

若论证三昧之法，必须当念佛时，即念返观，专注一境，毋使外驰。念念照顾心源，心心契合佛体，返念而念，返观而观，即念即观，即观即念，务使全念即观，全观即念，观外无念，念外无观；观、念虽同水乳，尚未鞠到根源！须向这一念南无阿弥陀佛上重重体究，切切提撕，越究越切，愈提愈亲。及至力极功纯，豁然和念脱落，证入无念无不念境界。……工夫至此，念佛得法，感应道交，正好着力。其相如云散长空，青天彻露，亲见本来，本无所见，无见之见，是名真见。到此则溪声山色，咸是第一义谛，鸦鸣鹊噪，无非最上真乘。活泼泼应诸法相而不住一法，光皎皎照了诸境而了无一物。……论其益，现在未离娑婆，常预海会，临终则直登上品，顿证佛乘。

大师所示此法，可谓禅净双融的最佳途径，当是从自证境界中流出。因此此法只适宜于慧根明利、志气高远者，故大师切诫不可随便告人。

## （二）追顶念

此法乃明清间汉月法藏禅师所倡。大师鉴于念佛人多悠悠泛泛而念、终生不能证入一心不乱之弊病，提倡依《阿弥陀经》，于一至七日结期专念，提起“阿弥陀佛”四字，以“极力追顶”为诀要，一句追一句，一声顶一声，“如猛将提刀追贼相似，努力直前，无少懈怠”，“不可高声伤气，不可逼气动火，不可默怒伤血，不可轻松养识，不可沉静堕昏。”一定要念到虚空粉碎，五蕴冰消，亲见自性，始得名为一心不乱，才能算净业成就，稳操往生左券。其法语有云：

夫一心不乱者，只以一句佛名极力追顶，猛之又猛，情识一断，则过去事思量不来，未来事卜度不着，现在境心识不搅，三心断绝，谓之前后际断。此因追顶念极，一闻一见，触境遇缘，逗断心路，直得虚空粉碎，大地平沉，物我同消，一法不立，目前如大圆镜中所现森罗万象，了无一物可指拟分别，荡然身心，如云去来，此个光境名为一心不乱，到此便无心可乱故也。

汉月对大众结期追顶念佛的法则，开示颇为详悉。谓同修不拘僧俗，但

# 自在之行

——佛法正道论

须男女分坛，夫妇分单，五更洗沐后入坛，先礼佛三拜，次于佛前受戒，已受者不须。众中推一有智者为首领，带领大众提起四字佛名，一追一顶紧紧念去，坐念半枝小香，立念半枝小香，行念半枝小香，周而复始，均匀不断。饮食如厕更衣，一例是佛，不准说话。三时粥饭，勿得繁费生心。“但只四字佛，如高山放水，汹涌有力，遮拦不住，放舍不得，自然意地流注，心识无从栖泊。”念到二更，各就单睡，一觉起来，依旧如前再念。

追顶念的原理，是以佛号堵截妄念，逼令意识断流，迸露出本来心地。若兼修禅宗者、明教理者，方易于开悟。其缺点是用意太紧，若身体欠佳，则易致病，故须善于调停。汉月云：

一日或两日，若念急身心俱倦，不妨大放一日一夜，沉睡到醒。……如觉精神抖擞，重新念起，再一日二日，消息行之。念念相应，心心不换。如直念到七日，或觉厌倦，不妨出期，俟健再起。盖以做工夫法，不可受昏沉散乱打搅。若为怕昏，只管排遣，正与掉举作对，转斗转多，不如放身一睡，身心既安，掉举便灭。极时一放，正是心境歇处。才醒转来，精神自旺，拈起话头，十分精彩。

强调于工夫做到极处时，须得放歇，若不放歇，易生阴魔或病苦。

追顶念法，也是将禅门参话头法用于念佛。实际上，禅净双修之人，只要念念相续持佛名号，功夫若到，自然会发机离念，顿悟自性弥陀。近代北平拈花寺省元大师即亲证之，其出关法语云：

唯有行住坐卧之中，单提一句阿弥陀佛，默默持念，不用出声，不可闭眼，只要字字分明，时时寂照，不疾不徐，勿忘勿助，无间无杂，密密绵绵。直至一心不乱，忽然离念，寂光真境，任运现前。那时正信不疑，决定发愿求往生矣。

偈云：

单提一念人难信，直至离念始不疑。欲证离念真境界，唯专一念乃发机。大师能于唯专一念处发机，证寂光真境，自当与他多年参禅有极大关系。

### （三）理持与理一心

真歇清了禅师从华严宗理、事的范畴，将《弥陀经》所示执持名号一心不乱之“一心”分为理、事二义。此说最早见于智者大师《请观音经疏》。薄

益大师又把持名分为事持、理持二法，以事一心、理一心为持名所达到的境界。

真歇了禅师所说的事一心、理一心，实际上包括持念方法与所达境界。事一心，谓执持名号，心不散乱，如龙得水，似虎靠山，此法摄中下二根。

若理一心，亦非他法，但将阿弥陀佛四字做个话头，二六时中，直下提撕，不以有心念，不以无心念，不以非有非无心念，前后际断，一念不生，不涉阶梯，径超佛地。

这是以宗门参话头法、以离名言戏论的无分别心念佛名号，无念而念，念到一念不生，顿见佛性实理，名理一心。所谓不以有、无、亦有亦无、非有非无心念四句，意谓离绝一切名言分别，不欣净厌秽，不计功果利弊，不取相存见佛之念，不故意求无念空寂，不存佛与我、能念与所念的分别，亦不着意求无分别。言语道断，心行处灭，而又昭昭灵灵，持念不散。这种调心法涉理甚深，非不明中道义者所易趋入。

藕益大师所说的事持，指未得思慧、未开圆解者，不解是心作佛、是心是佛之理，而信阿弥陀佛、极乐世界为实有，以信愿求生之心持名，如子忆母，无时暂忘。理持，谓圆解西方阿弥陀是我心具心造，以此慧解，即以自心所具所造佛名为系心之境，持念不散。藕益还依天台宗一念三千之义，说净土之禅本不须参究，不须观心，才涉参究，已是屈为下根。若圆解“无念外之佛为念所念，无佛外之念能念于佛”，明了“即现前一念能念之心，本自离过绝非，不消作意离绝；即现前一句所念之佛，本自超情离见，何劳说妙谈玄”，依此圆解直下念去，正下手时，便不落四句百非，通身拶入，毕生念去，决定往生无疑。“若舍现前弥陀，别言自性弥陀，此是淆讹公案。”这种念佛，较禅宗之参究来得更为圆顿直截，被太虚大师称为“本禅超教律之净”。这种理持，当然须学通天台教义，开圆解，方好契入。

藕益大师依天台宗“六即佛”义，说无论事持理持，持至伏除烦恼，乃至断尽见、思二惑，证入相似即佛圆信位，名事一心，持到心开破无明惑，证入圆教初住位以上，名理一心。依玄奘大师译本，《佛说阿弥陀经》“一心不乱”四字，应为“系念不乱”，指结期念佛，一至七日专一不乱，无散乱昏沉夹杂间断，非言伏断烦恼，以此为决定生西的条件，正显此经接引凡夫众生的胜妙方便。若言断惑，依三乘通义，即断最粗的见惑，亦须现观谛理的

# 自在之行

——佛法正道论

智慧，没有仅依事上的定力便能见道之理。应该说，由念佛而证人无我之理，乃至念而无念处了悟自心，入圆教初信位，便可名理一心。诸大德多以这种理一心为真正的一心不乱，真正的净念。莲池大师云：

净业一心不乱，正谓无念。若有念者，不名一心。念而无念，是名一心。

又说：“一心不乱者，心王心所无所不一。”憨山大师《梦游集》卷十一云：

四字佛号相继不断者，是名系念，非净念也……要参到一念不生之地，是为净念。

盖“一心”者，谓绝待不二之心，亦即真心。仅执持名号系念不乱，而未打破能念、所念的对待，尚是二心，称不上一心，只有泯灭能所，方为一心，或曰无心。《大方广三戒经》云：

若不得心，是名一心。

从无所得的绝待真心中起念念佛，念而无念，方称《楞严经大势至圆通章》所谓“净念相继”之净念。

明传灯大师则主张由事一心入理一心，其《净土法语》有云：

若理一心者，此无他法，但于事一心中，念念了达能念之心，所念之佛，三际平等，十方互融，非空非有，非自非他，无去无来，不生不灭，现前一念之心，便是未来净土之际。念而无念，无念而念，无生而生，生而无生。于无可念中炽然而念，于无生中炽然求生，是为事一心中明理一心也。

此谓以圆解于事一心中观能念所念而念佛。

于念佛时以智慧观察而达理一心，则以天台宗一心三观观修之说最为圆备。如智者大师《五方便念佛门》云：

即观念佛心起，即空假即中，若根若尘，并是法界缘起，一念亦尔。尘刹诸佛，一念照明，六道众生，刹那普应，初即是后，今始觉知，如大福人执石成宝。必无舍念别求离念。即边而中，无佛无念，圆教大乘也。

憨山大师《梦游集》示一心三观念佛法云：

正当念佛时，将身心一齐放下，丝毫不存，心地如空，不见一法，即是空观；即于此空心中，提一声佛，随举念处，即观佛相，如观目前，历历分明不昧，即是假观；然于正观念时，返照能观能念心体，空空寂寂中，又观念不忘，如此不忘不着，一心灵照，即中道观。然此三观，不用安排，但只

举念，则三观一心，一念具足。

这种依圆理观修念佛法，由止观双运而达理一心，与参究念佛法相通，不过须要以解圆教义理为前提而行“理持”，理持功夫纯熟，顿悟见性，方得名为理一心。

#### （四）实相念佛

为经教所示四种念佛中的一种，可释为念佛法身、实相、心性，或以实相心念佛二义。念佛法身、实相、心性，其实即是观诸法实相，观自己心性，属诸法实相观、真如三昧、一行三昧，这在经论中有很多开示。如《文殊说般若经》谓“如观自身实相，观佛亦然”。《菩萨念佛三昧经》谓“正念诸法真实之相，是为念佛”。《佛藏经》云：

见诸法实相名为念佛。何等名为诸法实相？所谓诸法毕竟空无所有，以是空无所有法念佛。

诸法实相，离相离名，不是名言概念所能分别、能所对待的认知方式所能证知者，如《维摩经》所谓“不可以智知，不可以识识”，该经用了上百个“不”、“非”、“无”来指示观佛实相之要，如不观色受想行识、不在三界、不此岸不彼岸、不来不去、不出不入等，无非是否定、遮止一切名相分别。要之，佛之法身、诸法实相毕竟不可念、不可观、不可分别。《摩诃般若经》谓“无所念是为念佛”，“无忆故，是为念佛”。《佛藏经》云：

无有分别，无取无舍，是真念佛。无觉无观，寂然无想，名为念佛。

思惟此理，当下离却妄念，息灭分别驰求，达言语道断、心行处灭，见实相理体、自心佛性，是为念佛实相。达摩祖师之“壁观”，禅宗之般若三昧，即属此类。这种实相念佛，虽最为直截圆顿，但不易趋入，故净土宗人实修者不多。印光大师说：

此四种念佛，唯实相念佛谛理最深，然颇不易修，以唯仗自己戒定慧及参究照察之力，别无他力补助，若非宿根成熟，则悟尚不易，何况实证？

又说：“于持名识其当体实相，则其益宏深。外持名而专修实相，万中亦难得一二实证者。”这自是当机之说，然若观、念阿弥陀佛法身，不能说唯仗自力，而是自力他力相融，最能得他力加持。《起信论》云：

以观彼佛真如法身，常勤修习，毕竟得生，住正定故。



观弥陀法身，对通达教理、开圆解者而言，亦非高不可攀。

鉴于人多为渐机，经论中多指示念佛先从有相门入，念佛色身、持佛名号，至入定后，以思慧反观内照，入实相念佛。

中土大德讲实相念佛，一般都不主张于持名外观实相、法身，而从事理一如的圆满实相义，说以离分别的实相心持佛名号，及以圆解理持为实相念佛。真歇了禅师“不以有心念，不以无心念，不以亦有亦无心念，不以非有非无心念”一语，被作为以实相心持佛名号的要诀。彻悟禅师云：

果透真唯心义，则唯佛唯土之宗自成。既成此宗，则一句所念之佛、所生之土，全体大用，横遍竖穷，独体会真，包罗无外。所念既尔，能念亦然。是谓以实相心，念实相佛。

这是以圆解或彻悟的见地来持佛名号。若已得开悟，则以其所见真心，无论持名或观想，皆属实相念佛。

四门念佛，若从参究念或追顶念、三观念达一心不乱，见自性弥陀，则不需再参究追顶观修，应理持或实相念佛。

由中土大德以圆解妙悟所发挥的融祖师禅于持名念佛的法门，对《文殊说般若经》一行三昧和《阿弥陀经》执持名号作了极为圆满的阐释发挥，实际上部可归于实相念佛的范围。此法契理契机，简单易行，不尚繁难事相，不藉上师加持，直接与阿弥陀佛、自己心性沟通，至为秘密圆顿而又至为浅显明朗。上中下根，出家在家，都可修学。静坐闭关可以修，事务繁忙中也可以修。以信愿求生净土为加行，随自意乐，于四门中择一而入，证理一心，明心见性，禅净双圆，现前得大受用，临终上品往生，有智之人，何乐而不为！

## 十八、大手印导论

大手印，梵语曰摩诃母陀罗（Mahamudra），意为大印，藏译曰差珍（Chagchen），译为大手印。印，即印契，与法印之“印”同，乃以世间国王印玺，喻法王佛陀亲许的佛法宗要。藏译于大印加一“手”者，表示佛祖亲手印定。此印为至极无上之佛法心髓，故名为大。如《祝祓契合俱生大手印》释云：

大者，更无深广有过于此，喻如轮王敕令，以印印之，臣民莫敢违越，随所显现，皆令合旨。

在密乘瑜伽部（唐密金刚界）法中，大印为四种密印（大印、羯磨印、法印、三昧耶印）之一。藏密所言大手印，主要属无上瑜伽部法，指本元心地之心传口授，略当于汉传佛教的实相印、佛祖心印。

大手印是藏传噶举派、息结派、觉域派等所传法的心髓，它直承印度晚期瑜伽成就诸师之传，以简易明了的诀要，总摄一乘佛法之见、修、行、果，犹如点石成金的仙丹，画龙点睛的妙笔，指示涅槃妙心，堪称藏传一系之正法眼藏。藏传大手印法门显密兼赅，顿渐具备，系统精密，三根普被，与禅宗心地法门甚为相近，而更多摄引初学的方便，尤其适宜于习练瑜伽气功者及在家居士修学。兹略述大印法门之传承、典籍、种类及见修行果之要，以供有缘者参考。

### 传承、典籍及种类

据西藏多罗那他之《七系付法传》，大手印教授为七大密法之一，以龙树之师大阿闍黎萨啰诃（罗睺罗）为第一传，此师递传龙树—舍婆黎—卢伊波—征吉波—谛洛巴（988～1098）—那洛巴（1016～1100）—钟毗波—俱萨罗跋陀罗。谛洛巴又得卢伊波再传弟子安多哆波之传。谛洛巴传人那洛巴，为东印超戒寺“六贤门”之一，其门人弥勒巴，又亲得舍婆黎之传，为藏传佛

教后弘初期印度著名的瑜伽大成就者。弥勒巴门下有俱生金刚、哆摩波罗等四大弟子，其中哆摩波罗传小俱萨罗跋陀罗、阿悉多伽那、智友。《祝祓大手印》等则把谛洛巴一系大手印传承上溯至佛灭百年顷的胜（极）喜金刚。又说由萨啰诃递传龙树—提婆—月称—马当格—谛洛巴，萨啰诃之前有金刚持—金刚空行母—金刚手递相传承。

总之，印度诸家大手印，率皆源出萨啰诃。西藏著名瑜伽成就者、佛学大师郭沧巴（1189～1258）说：

对于释迦世尊教法，说名大手印超越道，首倡者为萨啰诃。<sup>[1]</sup>

萨啰诃所传大手印，有“自然乘”（Sahajayana）之称。据《印度佛教史》、《七系付法传》等，萨啰诃之师为上座黑（吉栗瑟那），上座黑之师为马鸣，马鸣之法统，可从优婆崛多、商那和修等上溯至释尊。是则显密教法、禅、大手印，可谓同出一源。

大手印之传入西藏，在后弘初期，凡有数系，皆源出那洛巴、弥勒巴师徒。据《青史》之说，大手印法门在西藏有初中后三译。初传始于汝巴，中译分上下二译，上译为弥勒巴弟子洽纳来藏所说，下译为阿苏在前藏所译，后译为阿里人纳波协得赴印度就洽纳所学，回藏后传译。西藏传行大手印的主流，是噶举派（白教）之达波噶举系，此系开创者玛尔巴（1012～1097），为藏传佛教后弘初期四大译师之一，曾七赴印度、尼泊尔，师事那洛巴等上师，依止弥勒巴现证大手印悉地，回藏后传法、译述，门庭甚众，有峨却多等四大柱及生处幢等十大弟子，弟子中尤以米拉日巴（1040～1123）以苦修获大成就著称，在民众心目中威望极高，有第二佛之称。其徒岗波巴（达波拉结，1079～1153）融合迦当派教义与噶举派大手印教授，著《道次第解脱庄严论》，对大手印法门进行了整理。米拉日巴、岗波巴师徒大启法门，弘传大手印于全藏，得其传而获证悟者难以数计。岗波巴门下，分出噶玛、帕竹等四大八小噶举支派，皆以大手印为精髓，以笃实修持为宗风。四大支派之一蔡巴噶举之开创者向蔡巴（1123～1194），称大手印为“唯一白法”。

噶举派另一系香巴噶举开启者琼波瑜伽师（约990～1140），亦曾三赴

[1] 青史·大手印法门谭》。

印度、尼泊尔，亲近弥勒巴、尼古玛空行母等大善知识一百五十余人，得弥勒巴一系大手印之传，名之“大印盒”。又有弥勒巴弟子、南印人当巴桑结，曾五次赴西藏传法，开息结派、觉域派，皆以注重瑜伽实修为宗风，息结派后传法以大手印为主。另外，萨迦派、格鲁派等，亦传大手印，格鲁派所传大手印，源出噶举。近世，西藏诸派教理行法互相融合渗透，大手印成为诸派所共有的法宝。宁玛派之大圆满，迦举派之大手印，萨迦派之道果法，在不少西藏佛学大师眼里，早已圆融不二。班禅一切智善慧法幢即云：

俱生契合、大印盒、具五一味、四字能寂、断境、大圆满、中观正见导引等，虽各别安立有多名，但善通了义教理、修证有得之瑜伽士，彼等自知其意为一。<sup>[1]</sup>

大手印在元初曾传入内地，然流传未广，不久便失传。直至1936年，西康贡噶呼图克图应请来内地，先后于成都、重庆、江陵、汉口、长沙、南京、昆明等地传法，大手印、大圆满等大法，始为内地学佛者所知。贡噶上师双承红、白二派之传，所传法甚为系统，一时受法者颇众，沟通汉藏佛学，弘法利生，其功厥伟，民国政府曾授其“弘教广觉禅师”称号。上师对在家佛子，多传以大手印，今内地修学大手印者，率多出其门下。内地学人有张澄基、陈健民等，赴西康留学有年，亲侍贡师，后弘法于海外。又有笃噶等上师，亦曾来内地传扬大手印法门。

大手印虽重在口耳之传，也有不少典籍著述。据《佛教史大宝藏论》，属于大手印的经续论著被译为藏文者，有《大手印明点》、《大手印精滴释》、《大手印精滴广释悦目论》、《朵哈宝藏中歌根本释》等。元代译汉的《大乘要道密集》，收大手印著述如《大手印不共义配教要门》、《大手印顿入要门》、《大手印伽陀支要门》等，凡二十种，多为修法口诀之记录，皆出果海密严寺玄照国师惠贤传，同寺沙门惠幢译。现代新译的大手印著述，据刘锐之《诸家大手印比较研究》<sup>[2]</sup>所列，有二十二种。其中，法尊法师所译者多达十四种，如萨啰河《朵哈八藏大手印明显口授》、《见修行果之朵哈歌辞》，谛洛巴《恒河大手印》、《朵哈藏论》等，为印度最重要之大手印口授、论述。《大手印讲义撮要》、《祝祓宗契合俱生大手印导引》、《至尊弥勒日巴大手印开示》、《俱

[1] 《宗教流派镜史》。

[2] 收入《现代佛教学术丛刊》第74册。

生契合开导了义海心要》、《大手印导引显明本体四瑜伽》等，皆出贡噶上师传授。台湾蓝吉富《大藏经补编》第十册收有《贡噶上师恒河大手印直讲》、贡噶上师传《椎击三要决胜法解》，白莲花造《涅槃道大手印瑜伽法要》等大手印著述。汉译大手印典籍，基本上已经齐备。

大手印之教授导引，大略可分为三种：

1. 实住大手印。实住，即住于实相之义，此大印属显教。《恒河大手印直讲》云：

于具普通根性者，令由菩提道次第渐次趋入大手印，此谓由《中论》等学而渐入者，谓之实住大手印。

此须从闻思门入，藉教悟宗，明心性理，解实相义，由上师抉择指示，示以修持口诀，依诀观心，悟解心性，入一行三昧或光明定。如《宗教流派镜史》所云：

显教之大手印，是就心体之上，专一而住，修无分别，令成住分。如是成就安住所缘之心，明明了了，即应寻觅此心为在身内？或在身外？遍处寻觅，心之体相了不可得，尔时决定此心无实。用此无实，在已成特殊之心体上，专一而住，即许此为修遮非空性之法。

这种实住大手印，即是显教经论中以系缘法界为门的一行三昧、真如三昧，不过大手印之指示心性与教授修定，特重上师口耳之传。当年米拉日巴、岗波巴师徒，对来求法的多数普通根性者，即传与实住大手印，闻法修持者多能获得证悟。

2. 空乐大手印。或云秘密大手印，属密法中的无上瑜伽，被较胜根性。此须受灌顶，修四加行，得闻思正见，然后以正见为导，依仪轨修本尊法，行三密相应之诵咒，从生起次第入圆满次第，由宝瓶气、拙火定、金刚诵等法修气脉明点，于气入住融于中脉或“俱生喜”生时所现空乐不二的觉受上观察体证自性光明。噶举派多修金刚亥母、喜金刚法，米拉日巴、岗波巴师徒当年皆于得正见后，修金刚亥母法，入拙火定，证大手印悉地。晚近噶举门下学人，多从此门入道，岗波巴大师称此为大手印之特殊道。此实属大手印与密咒的结合。

3. 光明大手印。此为最上顿门、顶尖密法，唯被上根利器，依上师加持而顿证自性明体，以心传心，不立文字。诸师多说唯此方是印度真正之大手印。贡噶上师《恒河大手印直讲》云：

最上之大手印，则并亦无须乎灌顶等修，但当恭敬礼拜、承事亲近于其上师，或仅观于上师微妙身相，即能立得证悟，如此由于无上恭敬信顺之心力，以依止于上师，更不假外物言詮，而能究竟了悟以证取之大手印，方是大手印之最胜义心传也。

三种大手印，就入门方便而言，虽有顿渐显密之别，就证悟自性光明而言，实际无二。

三种大手印，皆分见、修、行三要，或加“果”为四阶次。《恒河大手印》（谛洛巴口传）提示见修行果之要云：

若寓执计是见王，若无散乱是修王，若无作求是行王，若无所住即证果。

## 大手印之见

大手印与显密大小诸乘诸宗教法一样，首重正见，以得大手印见为入门第一着，以正见总摄修、行、果，与南禅之只贵见地、不贵行履颇相一致。噶举派分诸派见地为唯识见、中观见、大手印见等，以前二为不了义，其所谓了义的大手印见，亦名“俱生智见”、“自然智见”、“法身见”，直指自性，谓众生心性本来无生，离一切边执，内心外境一切诸法，皆在此心地本体上显现，能显所显，法尔无生，具足三身五智，不需别修断舍，本来解脱，本来成佛。萨啰诃颂云：“故凡所显即法身，一切众生即佛陀。”贡噶《椎击三要诀胜法解》云：

夫彼一真法界，离绝戏论之法尔如来藏心，无垠广大界中，无量显现染净诸法，彼诸一切，皆亦圆满具足法尔之平等性义。如是而了知，是即见宗之最殊胜者也。

这与禅门“即心即佛”、“触类是道”的见地，可谓一致。就哲学观而言，大手印见属如来藏缘起或真心现起论，超越中观见，岗波巴即以如来藏系论典《究竟一乘宝性论》为大手印所依的主要印度论典。

所谓本净离垢的自性明体，具俱生智、自然智，此心体为成佛之本，修持之要，摄根、道、果，包见、修、行，名为大手印。西藏瑜伽成就者羊滚巴（1213～1258）云：

大手印者，师无可示，徒无可悟，觉受无可污染，定见无可杂乱，见修行无可分，根道果无可裂，如是于此显有轮寂一切诸法，勿作任何遣立、束縛、

解脱、对治、矫整，就自识而得自解脱，此之谓大手印。<sup>[1]</sup>

大手印见，建立于大乘唯识、中观见的基础上，其说万法唯心、心亦无心，心性离一切边执戏论而本寂本净，与显教无二。如噶玛噶举派黑帽系第三世大宝法王攘俊多杰（1284～1339）所撰《大手印愿文》云：

一切诸法为心所变现，心本无心心之体性空，空而无灭无所不显现，愿善观察于体得定见。一切非有诸佛亦不有，一切非无轮涅众根因，非违非顺双运中观道，愿证离边心体之法性。

而其宗极旨趣，仍在直指心性之真空妙有，与汉传圆教诸宗的见地同趋一轨。藏传诸派多认为大手印等“果乘”不共于“因乘”（显教大乘）的见地是：

因乘舍位以为其道，起对治智而断于惑，遍于轮圆法界空理久时调习而欲克证也。果乘转位以为其道，起俱生智，于能所轮回了大乐法界，即以三毒烦恼为道。<sup>[2]</sup>

印藏密乘学者所说因乘、般若乘，系指印度中观、唯识两系大乘渐道而言，实不能概括汉地圆教诸宗。了心性本净、烦恼本空，起俱生智，以三毒烦恼为道，顿转烦恼为菩提，正是汉地圆教诸宗尤其南禅的根本见地。而此深义，具见于显教大乘经论中。

大手印之修学，以得“决定见”为入门第一着，有如达摩禅之“理入”、“安心”为首。若不得见而修密咒及气脉点，只属共外道法，不得名为大手印。大手印之得见，据学人根机之不等，设有多种法门。

1. 依止上师加持而得见。最上利根、顿悟之机，只需修密乘四加行中的上师相应法，培植对上师的恭敬信顺之心，师徒间建立起能加能持之相应关系，徒弟只要怀有欲明心地之意愿，上师可照察因缘时节，予以加持，令弟子顿悟见性。如传说萨啰诃遇鬻箭空行女，目光甫接，即顿证明体；谛洛巴以鞋底猛击随侍他十三年的那洛巴之面门，令其于痛极晕厥之际突然见道，有类禅门宗师之拳打脚踢而令学人顿悟。然此类利根者难遇，据说只有前生或上半世修习成熟，风息入中脉已能熟练之人，始可能略作观修加持便得顿悟。《迦白》即谓“宿昔已修炼，名为顿悟者”。若宿根不具，只有通过渐修而悟。

[1] 《了义海大手印》。

[2] 《大乘要道密集·新译大手印不共义配教要门》。

2. 依秘诀调心而得见。依上师所授顿见心性的秘诀调心，令直下与真如相应而得决定见。此略有三诀：

一是于前念已灭、后念未生之际体认刹那显现的母光明。《明行道六成就法》云：

净光之曙发，要必伏于前念已灭、后念未来之际。

然斯际须有观心任持，又离能观所观。岗波巴《大印讲义》即云：

前念分别已灭、后念未生之中，心殄然而住，若无观分任持，其过极大。

前念已灭、后念未生之间暂现的空白，按南传佛学之说，乃有分心，可看作阿赖耶识，然斯际未必离染污末那的执着，故尚非真正心体，须以正智观察。永嘉玄觉大师《禅宗永嘉集》教人从“前不接灭，后不引起”之前后际断中体会心体，以为人禅初心处，与大手印的这一调心诀完全一致。

二是当下无念无着，一无所住。如《大乘要道密集·心印要门》云：

身离作务，语离谈说，意离思念，自性清净，应依真空无念而住，当此之时，心无所缘，亦无所思，善恶邪正都莫思量，又不思有亦不思空，过去不追，未来不引，现在不思，妄念起灭一切皆无，如无云空寂然显现，纵荡身心，坦然而住。

谛洛巴的一首偈将这种调心诀要总结为：“不思不念不寻究，不观不想持本元。”其《恒河大手印》有云：

身离作务安闲住，语离尘声空谷音，意离思量比对法，如竹中空持此身。心合超绝言思空，无着心契大手印。

这其实即是大乘经论中所说的一行三昧，达摩之“壁观”、曹洞宗之“默照禅”，其实质是修无分别止。格鲁派学者一般认为这是已得见空性者的修习方法，初学者不宜，有其理由。临济宗禅法亦斥默照禅为“邪禅”。

三是念“呬”斥念法。《椎击三要诀》云：

最初令心坦然住，不擒不纵离妄念，离境安闲顿时住，陡然斥心呼“呬”（Pat），猛利续呼“也马火”（梵文惊叹语），一切皆无唯惊愕，愕然洞达了无碍，明澈通达无言说，法身自性当认之，直指本相第一要。

这是于厉声呼一“呬”后震惊之余，体认无念心地，由上师据时节因缘呼“呬”者力量大，自己呼“呬”者力量小。上师厉声呼“呬”以斥断弟子



# 自在之行

——佛法正道论

妄念流注，正与禅门宗师之大喝同一旨趣。

3. 依诀依教观心得见。依诀观心者，如萨啰诃颂云：

以莫散心观自心，若能自知自本性，诸相自脱大乐中，散心亦皆成大印。  
如人寻求虚空界，无中无边亦无见，如是寻求心与法，亦不得极微尘许。

这是即妄观真，从意识深层向内究心、觅心，以悟心性本空，一如禅宗之“觅心了不可得”，这也是显密教典中多处所示的观心法，如密乘《金刚庄严续》即云：

心观六分尘，析为十方已，此明了法义，心净最无垢。过去未来心，如是无所得，无二无无二，虚空亦无住。如是观察已，一切众生空，是无垢瑜伽，想自心无体。

4. 依止观门得见。一类不通教理、乱心难摄者，宜先摄心修止，入于正定，《涅槃道大手印》（白莲花造）称之为“专一瑜伽”，并分修止为多门：或于面前置一小球或削尖之木桩而系心，或观佛像，或观想有大如指甲，上有“畔”字之月轮当前；或依金刚诵、宝瓶气调息入定。于达寂定之时，修“离戏瑜伽”，反观心性，此有三门：

第一，三时观察，观过去之念已灭故空，未来之念未生，现在之念不住，心于过去现在未来三时中皆念念不住，无实自体。

第二，有无观察。观心为自色法而有？抑或非依色法而无？若为色法成，则为何色？为外在境相？为内在功能？若非色法，为何有种种境相显现？如是观析推究，知心非属色法而有，亦非空无，毕竟不可得。

第三，一异观察，观此心为一为多？若一，则心所法为何有多种？若多，则一切法何由成一体？何为统觉者？如是观析，了知心离于一异，分别戏论息灭，心性明体便会自然呈露。这种观心法，是多种显教经论中所宣说。若知见执着深重，须得学习经论，经过理性思惟，破除粗显分别我法二执，然后再依教依诀观心，息灭微细分别戏论。

5. 依秘密门修咒气脉点而得见，《恒河大手印》云：

劣慧异生未堪善安住（顿门），可于明点气脉诸要门，以多支分方便摄持心，调令任运安住于明体。

善根较浅、气脉有障碍、难以顿悟顿证的中根器，宜修密乘本尊法，先于生起次第得见喻光明，解空性理，次入圆满次第修气脉明点，于气入住融

于中脉所显光明定上体认、观察实义光明。此须受灌顶，依师传仪轨如法修持，尤修气脉点，须有成功实践经验的上师亲自指导，而且于修前应依经教或师传得闻思正见，始终以正见为导而修定，若有明师指导、正见印持而修本尊法，既可得本尊上师加持之助缘，又可由观修而成就报身，为较稳妥的修持之道。晚近修习大手印者，多从此门趋入。

大手印的见，名“决定见”，指一种从心底里确认心性绝对如此、无丝毫疑惑的牢固见地，大盖相当于显教开圆解之见，起码属思慧的最高层次，乃至刹那亲见明体，得宗门所谓的解悟乃至证悟。《祝拔大手印》分大手印见为知、觉受、证三个层次。知，“为了心之实际之闻思”，多分由比量而知，属闻思慧。觉受，为“了达总如义理，凝现于心”。《了义海》谓“心领受为觉受”，这是由修习止或观而得领悟，由实际的体验而对心性有了更加深刻的理解。证，谓“了达离戏理量以上”，即超越闻思，于言语道断、心行处灭中现量见到心性。《了义海》谓“心自现于彼体性中为证”，谓现量见性、并不加功用自然而见方为证，这个境界起码相当于禅宗所说的透重关而得证悟。一般而言，以秘诀调心或观心，及上师灌顶、加持而得的见，多属觉受，依觉受修定纯熟而得顿悟，方为证。由修气脉点于第四级自加持（实义光明）次第所得的见，属于证，而且是证果见道位上的证。

## 大手印之修、行、果

大手印得见后方可修行，修亦称定，谓依所见而修光明定或大手印定。《大手印顿入要门》谓“于所解理专心缘者名之为定”。《了义海》云：“自明自照心如镜，无有明暗是为修。”此所谓修者，唯以保任所见明体不乱为要，不得作意修断取舍，实以无修为修，名曰“无修瑜伽”。这与《坛经》之一行三昧及后世宗师所说的悟后保任同一旨趣。《椎击三要诀》述第二修定诀云：

复次起住皆适可，瞋恚贪欲及苦乐，恒常及暂一切时，旧识法身认知之。今昔子母光明会，住于无说自性境。……出定入定无差别，上座下座亦无别，……恒及暂时一切处，保任唯一法身用。

萨罗诃颂以“平常心念住本体”一语概括大手印修要，与马祖之“平常心是道”可相参照。岗波巴释“平常心”云：

# 自在之行

——佛法正道论

平常之心即名为修，谓令平常心自然安住，倘于彼心有所取舍破立，则不名平常心矣。故曰：境无微尘许可修，心无刹那顷散乱。平常心不散乱者，亦名自然住心。是以只要自证念不散乱，其余不论如何，仍是修行。

《大印讲义》所谓“自证念”，指所见明体，只要此性不迷乱，则言语动作，妄念起伏，皆成菩提妙用，不需作意断舍对治，《坛经》所谓“一真一切真，万境自如如”，便是此意。大手印又有三相、五喻，三喻等持心之要。三相者，平等、舒展、弛缓，平等谓无所计执，舒展谓放任宽坦而不加整治，弛缓谓不加功用。喻云：

境相宽坦如虚空，正念周遍如大地，心住不动如山王，自证明了如灯烛，净识无分别如水晶。

又云：“心不整则自明，水不动则自澄。”随修证的进程，持心诀要又有四喻：一如婆罗门捻线，松紧得宜。般若佛母颂云：

初修止时从紧起，于过紧时宜放松，紧复松兮松复紧，善观于此起意见。紧，谓提起精神安住明体，松谓放松。

二如柴蓐断，谓妄念若起，勿着有而作意断舍，勿于妄念灭时保持明体而着空，应能观所观两头俱舍，心安住于明体，则妄念烦恼自然解脱。《祝拔大手印》云：

谓尽其所有妄念及烦恼，无庸遮断，亦不令其作主，随所显现，纵任无着。但于生之一刹那，立即认识，不故遮止而令住于自然清净，空性即显。因此一切违境可为助道之缘，以认识妄念之无自性也，即能了达解脱与对治无别，此名金刚乘修习无住心要。

三如婴儿观佛殿，谓定力增长，放开六门，任六识任运显现，不遮不断，而于所显境相不起分别爱憎，亦不起“不着”之执，对境不迷，如《坛经》所云无念、般若三昧。

四如象入荆棘，谓久久修习而得“后住”，定心坚固，即使仍有妄念起灭，

此甘如叶 亡念太自舒明之念亦随之而生 如水中画圆 随画随正 下胆中



# 自在之行

——佛法正道论

作印持。有云：

大手印法如狮子，若无五法等无眼。

主巴噶举开创者藏巴嘉热（1161～1211）之六平等法（六种持道）：

一持分别为道，谓了知分别心之体性，即于此了知上体认明体而住。

二持烦恼为道，谓故思烦恼境而令烦恼增盛，即于其增盛处了知为心体空性，不破不随转，转烦恼为菩提。

三持鬼神为道，谓于鬼神怖畏境不破不随转，观为更加恐怖之景象，即于恐怖认知为空，明显宽坦而住。

四持苦为道，谓观苦性空，于众生苦起大悲心，发愿济度。

五持病为道，谓观能病所病空，转病苦为菩提。

六持死为道，谓平时预习临命终时痛苦与幻相，如实了知，不起恐怖及立破之心，令子母光明会合。

大手印对修行过程中的各种偏差、失道及对治法有系统的总结，这对修行者来说弥足珍贵。

大手印之修证，亦如禅宗，不立阶次，向蔡巴云：

大印唯一了，愚谬计地道，为化爱着故，亦方便权说，显教地道次。

在理上虽高唱顿悟顿了，在事上却建立有严密的修证次第。岗波巴《大手印导引显明本体四瑜伽》把见到明体后修行证果的阶梯分为专一、离戏、一味、无修四瑜伽，每一瑜伽又各分三品，凡十二阶，每一阶的境界，都有明确的衡量标准。

1. 下品专一瑜伽：得见后依见修定，由初难定到渐能入定，住于空明乐之觉受，获身心轻安，六尘境现时能自解脱，心生定解，于后得境识虽未迷失明体，然尚生少许执着。定心增减起伏不定。梦极明显清楚，然梦中尚现烦恼，罕能保持明体而自作主宰。

2. 中品专一瑜伽：有时无意入定而自然入定，安住明体，妄念甚少，后得境识现时亦具空乐明觉受，自觉心境宽舒澄清，朗然无际。但有时仍起我法实执，起后即自觉知，能寂尔解脱，梦中觉受相或现或不现。

3. 上品专一瑜伽：入定出定，昼夜一如，常住明体，如海无波，一切妄念皆于光明定中消溶，后得境识皆归于定，梦中多时能保持明体。然有觉无

有更殊胜于此定者之执。

4. 下品离戏瑜伽：通达心之体性，离生灭一异等戏论，但尚未离空、定解、觉受之执，尤稍执空，于后得境识中未持念时尚生爱憎执着，眠梦尚起颠倒。

5. 中品离戏瑜伽：空、定解、觉受之执净，但于所显境中尚起希求畏惧。

6. 上品离戏瑜伽：断对轮回、涅槃一切法之执着，离希求畏惧，明空、显空双融相续，然不精进修时犹有间断，未臻自然任运之境。梦中尚起迷昧。

7. 下品一味瑜伽：通达内外一切境相法尔明体一味，但尚有决信万法一味之执。

8. 中品一味瑜伽：决信一味之执净，无能所、内外分别，心境不二，正智现前，后得识及梦中迷昧甚少。

9. 上品一味瑜伽：昼夜恒一，了一多不二，万法平等，虽尚现微细无自性之梦，而不迷昧。

10. 下品无修瑜伽：无须作意，所显一切无非明体，然有时尚微起万法如幻如化之执。

11. 中品无修瑜伽，如幻化之执净，昼夜恒住无修瑜伽。

12. 上品无修瑜伽，后显一切微细相续识皆转为智慧，子母光明会合，穷尽法性，圆满三身。

四瑜伽十二品，品品皆有六条检验标准：一、见体性未见？二、力圆否？三、于妄念上定显未显？四、生功德未？五、播色身种子（修利他行）未播？六、于俗谛上决信未决？每条标准，又有其觉受与证的严格标准，甚便于学人作自我鉴别。

四瑜伽十二品，还配以修道证果之次第，一般说三品专一瑜伽属胜解行地（资粮道、加行道），下品离戏瑜伽见道，入菩萨初欢喜地，中品离戏瑜伽当二至五地，上品离戏瑜伽当六地，下品一味瑜伽入七地超二乘，中品一味瑜伽当八地，上品一味瑜伽当九地，下中二品无修瑜伽当十地，上品无修瑜伽当十一普光明地而成佛，为大手印之最极果地，然此证果者，亦无果可证，无法可得，如萨啰诃颂所云：

清静体性本不生，此中亦无少差殊，计执分别意于法界净，假名说为金刚持。

大手印十二瑜伽仅就个人一己自心之修证判断道地，与大乘道通常依福

# 自在之行

——佛法正道论

慧二庄严分五位十地有所不同。依此修行满十二瑜伽证得佛果，从大乘道来看至多相当于天台宗所谓圆教初住、别教初地菩萨，或仅仅相当于阿罗汉。

四瑜伽就理言，则无修瑜伽，方为大手印正旨，此本不立文字，不由阶渐，唯被最上利根。贡噶上师即主张上根宜从无修瑜伽入门，顿见心性，无修无证，一超直入如来地，其《恒河大手印直讲》云：

祝祓宗之大手印四瑜伽，乃为循序专修于大手印者所说，……要当须知彼四瑜伽等，亦皆方便，原非大手印之真实处也。

至于真言密咒、气脉明点之修持，更是针对中下根机者所设的方便法门，非印度光明大手印之原旨。

从大手印之原旨看，它与禅宗可以说是同一个法门，与默照禅尤其相近。不过它在印藏流传过程中融合了无上部密法，较禅宗多了修咒与气脉点的方便，形成了特有的宗风，积累了大量实修的经验。

大手印法也有其缺陷：它本来是专对上根利器的顿悟法门，其所对上根利器，或宿根深厚，或已学教持戒参禅多年，加行稳固，只要拜见有缘上师，便可言下见性，故不重严格的学教及戒定慧修学系统。若不通教理、戒基不稳者直接依口诀修大手印，则难以打破无明，很可能误认静境、光影为本心，坐在根本无明里而自以为已经见道乃至成佛。特别是缺了真正见道以上的上师指导，其弊端更大。大手印法本属密教，其传承的关键是证悟的上师，若缺了这一增上缘而只有口诀，则成为无根基的显教，乃不完全的大乘法。元代中期以后，迦举派、萨迦派人修大手印者，多堕入误认光影境界，当为一些上层喇嘛争权夺利，导致教团衰腐的根本原因。萨班大师、宗喀巴大师皆力批以无分别为道，主要是针对当时迦举、萨迦等派的大手印行者。萨班大师说修无分别为道者，将堕畜生道。宗喀巴大师虽亦传承温萨大手印，而强调须在见到世俗心体的定心基础上深观无我，其主张其实与弥拉日巴大师相同。其作为，与临济宗大慧宗杲禅师斥默照禅为“邪禅”亦出同一立场。

以大手印见为导，融合汉地禅、净二宗，扎根大乘教理，根据现代生活的需要，统摄、升华气功与瑜伽，可以发挥出更为简易可行、活泼生动的大印法门。笔者认为这种现代化的大印法门是最适宜于现代人尤其在家人所修学的禅门，但愿有志者为创编、推广这种禅门而努力。

## 十九、大圆心髓略识

大圆满心髓（心中心），为藏传佛教宁玛派所传密法中的最上法门，其见地行持，与汉地禅宗颇多相近，其祖师中有出于禅宗门下的汉人，故可以说它在法源上也与禅宗关系密切。但大圆满又别具修身修气、修力修语等多种方便，及不共显密诸宗的密义秘诀，洵为佛教法藏中的瑰宝。20 世纪 30 年代以来，大圆满心髓传入内地，有郭元兴、陈健民、根造、密显等大德先后撰文介绍弘扬。鉴于今气功界所传行大圆满法之支离讹误，兹据《大圆满无上广大心要》、《大幻化网导引法》等，对大圆满心髓的传承、见地、修习次第，作一浅略勾提，并略附陋识，以供有缘者参考。

### 部居与传承

一如汉传佛教诸宗，宁玛派有其对全体佛法的独特判教体系，此即九乘之说：

一声闻乘，二缘觉乘，三菩萨乘，此三合称“外三乘”，为应化身释迦牟尼佛所说的显教。

四作密（事部法），五行密，六瑜伽密，此三合称“内三乘”，为报身金刚萨埵在色究竟天所说的密法，即藏传诸派所谓四部瑜伽或密续中的下三部，唐密所谓胎藏界、金刚界“两部大法”。

七摩诃（大）瑜伽，八阿耨（随）瑜伽，九阿底（极）瑜伽，此三合称“密三乘”，为法身普贤王如来所传密教中的上乘，其中摩诃瑜伽、阿耨瑜伽相当于藏传诸派所说四部密法中的第四无上部，摩诃瑜伽相当于父部法，阿耨瑜伽相当于母部法。

九阿底瑜伽（梵 Atiyoga），即宁玛派所传大圆满，梵语名摩诃衫底



(Mah ā ? ānti)，藏语竹箐 (rdzogs-chen)，是本派独有的大法。

大圆满法又分外心部、内界（陇）部、三口诀（要门）三部，其中最高的口诀部，又分为阿底（无上）、借底（无上之总持）、仰底（一译仰兑，总持之总持），第三仰底，为前二部乃至整个大圆满法、整个佛法的总持，即本文所说大圆心髓，藏名“宁提”（一译领体），又名“自性大圆满心髓金刚藏乘”、“光明金刚藏乘”、“证智自显妙道金刚藏大秘密乘”。无论就见地或修法而言，此部法确实极为圆顿，堪称佛法中的顶尖。

大圆满心髓法源出原始法身普贤王如来（阿达尔玛佛、本初佛），此佛天青色、披发裸体，实为众生心性本觉的表征。此佛以心印传法于毗卢遮那等五方佛，五佛以印契（手印）表示，传与密教总管金刚萨埵。金刚萨埵传北印度乌仗那国（今克什米尔）国王极喜金刚，为人间大圆满初祖。据郭元兴居士说，极喜金刚梵语名字以“难陀”开头，唐义净《求法高僧传》中提到的持明咒藏大成就者难陀，盖即此师，乃龙树门人，当生于公元3世纪左右。极喜金刚一传妙吉祥友，再传希立省哈（吉祥狮子），此师为旅居印度的汉人，其门下分为两系：一系经佳那叔扎、彼玛拉密扎（无垢友）传莲花生大师，称“上师宁提”。另一系由希立省哈在金洲（苏门答腊）直接传莲花生大师，莲师传空行母移喜措嘉，称“空行宁提”。一说大圆满人间初祖即著名的维摩诘居士，宁玛派人认为《维摩经》所说即大圆满法。

从禅宗文献中，似乎可发现大圆满法的源头。如《景德传灯录》卷二八载惠能门下南阳慧忠国师评当时南方流行的一种禅法云：

吾此游方，多见此色，近尤盛矣。聚却三五百众，目视云汉，云是南方宗旨。

目视云汉，即瞪目凝视天空，这种禅法在宗门中早已绝迹，现在看来，很可能就是大圆满妥噶法的“日光导引法”。修此法时，是要开目仰视虚空，其外形与今日修妥噶法者无异。大圆满祖师希立省哈（吉祥狮子），本出禅宗门下，当与南阳慧忠国师为同时代人，很可能是他把这种禅法带到印度，传予莲花生大师。

藏传佛教前弘期，两系宁提法仅在个别利根者中秘传，朗达玛灭法之难中，经典法本被藏于岩洞，尤空行宁提长久未显于世。至后弘期，有结贡那波等发掘伏藏，大圆满经续得以相继出世。元代，有持明俱摩罗闍（1266～1343）

传上师宁提，门下有噶玛迦举派第三世大宝法王攘迥多杰（1284～1339）及隆钦饶绛巴（无垢光，1303～1368）等高足。攘迥多杰又从贝玛来狄扎得空行宁提秘藏，传之隆钦饶绛巴。隆钦中兴宁玛，集旧派大成，对宁玛教法进行了总结整理，著书 263 部弘扬，以《七宝藏论》最为精要。其弘扬之中心，即在大圆心髓。

据郭元兴之说，大圆满法属无二部，以《理趣般若经》为根本所依，此经早由玄奘大师译出。后来开元三大士携密西来，无二部经籍即传于东土。不空所译《金刚顶经》十八会中即有无上部，《大乐金刚不空真实三昧耶经理趣般若释》与大圆满法相契，阿地瞿多译阿底瑜伽为“无极高”。莲花生大师故乡自公元 657 年起列入大唐版图，西藏传说莲师曾赴汉地学过阴阳八卦之术，传他大圆心髓的希立省哈，亦为唐初出国的汉人，出于禅宗门下。无论从传承还是大圆满法与禅宗的相近看，两者之间显然有渊源关系。西藏学者颇有认为大圆满即是禅宗者。

大圆满之名字义理，虽然在唐开元年间即来中华，然大圆心髓系统修法之传来汉地，却迟迟延至 20 世纪 30 年代。当时来内地传法的西康诺那活佛，虽极推崇大圆心髓，而所传尚未系统。厥后贡噶上师应请前来，才将大圆心髓法和盘托出，受学者颇多其人。又有萨迦派上师根桑泽程来内地传大圆心髓法（称“大圆胜慧”），由弟子刘立千译出智悲光著《大圆满无上道广大心要》。有内地陈健民、张澄基、妙空，普陀山青年僧根造、密显等赴西康参学，得大圆心髓之传。根造、密显等编有《常乐文库》阐扬宁玛教法，已出四辑。二师在美国主持大圆满心髓研究中心，为西人灌顶传法。国内修学大圆心髓者，多出于贡噶上师门下，藏地则有川西竹箐寺、嘎托寺、昂藏寺等宁玛派大寺传行大圆心髓。近年来赴康藏学大圆满法者日多。

大圆心髓法的内容，也和其他密法一样，按修习次第，分为见、修、果三大步。

## 大圆心髓见

与汉传诸宗一样，宁玛派的修持，也是先得见地，次论修证。宁玛派把全部印藏大乘佛学的见地，判为四宗：一唯识见，认为一切唯识，同汉传法

# 自在之行

——佛法正道论

相唯识宗，藏地多宗安慧。二中观见，说离一切戏论之中道，略同汉传三论宗，藏地多宗应成派中观。三大手印见，亦称俱生智见，为迦举派、萨迦派、希解派、觉域派等所传大手印法见地。四大圆满见，为宁玛派大圆满法之见地。大手印见、大圆满见，在哲学观上皆以自心如来藏或明体为本，与汉传圆教诸宗的圆顿见地同属一类，而大圆满见更超越法界量，直显自性，最极圆顿。

大圆满见又称“本来清净见”、“自然智见”，藏语曰左巴钦波，认为众生、诸佛共具的心性明体或内证智，本来清净，任运显现世、出世间、生死涅槃一切诸法，随所显现，无不圆具一切，故曰大圆满。圆具一切者，主要说心性具足佛果三身五智：体性空为法身，自性明为报身，大悲周遍为化身，法尔具足，在凡不减，在圣不增，众生本来是佛，不假修造。如《秘密声续》说“一切有情与诸佛，非互住于别异处”。莲花生大师《大圆满教授勾提》云：

本来清净大智慧，离心造作之解脱。……世出世法集于一，无作无生本菩提。从本任运无生灭，不能言表不能思。……自生自显自圆满，此即离事大圆满。

贡噶上师《椎击三要诀胜法解》指示大圆满见说：

初言见者，夫彼一真法界，离绝戏论之法尔如来藏心，无垠广大界中，无量显现染净诸法，彼诸一切，皆亦圆满具足法尔之平等性义。

郭元兴《九乘差别略义》解释“大圆满”：

情、器世间，生死涅槃，一切诸法，皆于此证智空性中圆满，故名圆满，无有其他解脱生死方便更胜此法，故名为大。

总之，众生心性本来是佛，圆具三身五智，非假修造作，当下觉了即是，可谓大圆满见尤其大圆心髓见之宗本义。这与南宗禅的见地，可谓不谋而合。惠能大师说“自性具三身，发明成四智，不离见闻缘，超然登佛地”。又说：“何期自性本自清净，何期自性本自具足，何期自性本不生灭，何期自性本不动摇，何期自性能生万法。”马祖道一谓“即心即佛”，法眼文益说“一切现成”，与大圆心髓见地可谓一致。

大圆满心髓见不共于显教的密义，是说自性明体依众生现前肉团心而住，其体为身中三轮四脉中央心轮中阿赖耶识内的智慧明点，它虽被妄识血气、脉结缠缚遮蔽而不显，然本性清净功德法尔具足，为众生身心性命之本，故

曰：众生四大所成肉身中，具足如来智慧德相。所谓智慧明点，亦称离戏明点，可看作心性自然智的物质载体，可理解为某种心灵场或光量子场。

大圆满见乃修习大圆心髓法的指针，若无决定正见正智印持，如当今之多数修大圆满正行妥噶看光法者，则只等于世俗的气功，久修易致心脏病，不得名为大圆满。

晚近宁玛派寺院，虽亦如格鲁派，重视显教经论的学习，依闻思慧得正见，但大圆满决定见的获得，在当初未必须长期研习经论，可以顿悟。顿悟略有二途：若上根利智，遇有缘成就上师，可通过灌顶及机缘成熟时上师的指示加持，以心传心而得顿悟。如《大圆满无上智广大心要》所述灌顶中指示心性之法：

如生盲眼开，直指即证现量，使弟子不变金刚坐式，奏小铃鼓等，及传承启请，以转境之声，令行者之心入上师之念奏中。念完后言：汝之现前此心，无作无为，勿擒勿纵，无所造作，于此本境，不需见修等精勤，亦非拘束遣放，本自解脱！

这与禅宗师资间传心的风格虽然不同，多了一些灌顶的礼仪事相，略嫌程式化，但直指心性的本怀其实无二。这种直指顿悟，当然只被上根。若根性稍钝，于言下不能顿悟，大圆心髓法则指示于前行中依诀观心，以得决定正见。

## 大圆心髓前行

大圆满心髓作为一种密法，自须先具皈依、发菩提心、持戒等大乘道禅修的共加行，并依止具德传承上师，求受灌顶，修无上部密法共同的上师相应、大礼拜、供曼达、金刚萨埵百字明四种加行，以涤除业障及身中气脉之障，积集修定的福智资粮，铸成堪修密法之器。

若上根利器，通过修四加行，或具足虔敬上师的信心，师徒机缘契合，经直指而得决定正见乃至顿悟心性，便可直入大圆心髓正行。若不能顿悟，大圆心髓法则有不共于其他密法的前行，使行者身心转为堪修正行之器。这种前行，大概取于大圆满心部、界部及其他无上部密法，以身、语、心三修内容为内容。

修身，旨在打通身中气脉之障碍，分修力与修气脉点两门。修力者，以

# 自在之行

——佛法正道论

特殊的金刚立或金刚坐式，令身形如金刚杵，并观想身体变为各色金刚杵，以锻炼筋骨皮肉及耐力，打通身中粗显障碍，治疗疾病。金刚立式，有武术站桩练力之效。修气脉明点，有宝瓶气、金刚诵，及观想眉间、脐下明点以生起拙火之法，乃无上瑜伽父母部圆满次第通用的修法，旨在打通身内脉结，令智慧气得以入住于中脉。

修语，旨在打通喉轮脉结，引生心寂。其法为如仪站立，口唱“吽”字，并配合观想。有猛利念及柔和念二法。《扎坦举根本续》云：

口念“吽”字于处所，印契与习力事业，乃至软寻趋入道，如此净语心得力。

下根者通过修身修语，打通气脉障碍，自然易于观心顿悟，转钝根为利根。这是密乘无上瑜伽较显教别具的方便法门。大圆心髓前行虽如圆满次第修气脉明点，但只为涤除气脉障碍而用，未必如父母二部密法必须依此道引发心寂、明心见性。晚近西藏修大圆满法者，一般都从本尊法修生圆二次第入手，这当然更为稳妥扎实。

大圆心髓前行中的最要一着，是修心。此须由三门观心，通过观一念妄心而悟真心。三门者，一观心之生处，二观心之住处，三观心之去处，于三门推析寻究，观一念心非由境生，非由根生，非由识生，非心、境和合而生，非无因生，不住内外中间诸处，生无所从来，灭无所去处，不住过去、现在、未来三际，超越四句，复观能观能觉之心亦不可得，从而灭尽戏论分别，即于分别灭处明见心性。如《超品本续》所言：

此心初来处，及中住后去，观察此三者，心净知本性。

这种观心法门，是从小乘四念处到大乘、密乘经论及南北传诸宗反复宣说，并无秘密可言，只要依教观心，便会“密在汝边”。大圆心髓法不过强调为诀要，并重上师的加持、指示、印证而已。

## 大圆心髓正行

真正的大圆满心髓，是彻却、妥噶之正行。彻却(藏 khregs-chod)，亦译且却、沏却、澈却，意译“立断”，乃断有为造作之意。修持之要，是依前观心所得正见或觉受，修定慧一体的三昧，实属大乘经中以系缘法界为内容的一行三昧或真如三昧，体认本来心地，任运保任，入于自性光明定。《大圆胜慧澈却

脱噶全书》述彻却修法云：

只在一切法之显现中，于当体明空不二之刹那上，无修无证，无散乱定住，明明了了，觉照认识，认识这个就是自己本心，勿令间断即是。……若错过了这一刹那，第二刹那起了执着，就是妄念识心，若依妄念去修澈却，犹蒸沙成饭，终不可得。是故，我人于此刹那上，不想过去，不计未来，不着现在，明明白白认识此明空不二的体性，就是吾人本心，能所一体，无过去现在未来，无东南西北上下长短之分，无青黄赤白之色，犹如虚空，一切法就在这空体上任运显现，能显是这个，所显也是这个。……凡所显现，皆是自明自显，当下解脱，解脱二字，亦是假名，当体认识，是名澈却。

这是于六根六识开放，而未起名相分别、二元分裂的最初刹那间（宗门谓之“机”），迅速抓住刹那间呈露的本心，亦即在唯识学所谓未起名相分别的依他所起相上，不起遍计所执，此即是圆成实性、真如、自性清净心。于念头未起处体认此心，即是禅宗人所谓“直下相应”、“直下承当”，是顿悟心性最直截的门径。

彻却在顿悟之后修定，以保任所悟为要，以宽坦任运持心，不强遏抑妄念，不堕空寂一边，与惠能大师以“无念为宗”的般若三昧、一行三昧最为相近。

与禅宗不同的，是大圆心髓在修澈却见性后，不像禅宗那样重在于向下门中度化众生，修菩萨行六度，而是径直向上，专精修定，以“一心不乱”为诀要，保持所见明体刹那不失。其对治妄念修定的技巧，有空性如虚空、明空如镜、显空如浪三诀。

空性如虚空，谓了三业六尘皆空，身不动摇，口离言语，心不起伏，五根不遮，任运自然，于前五识现量境不起意识分别，亦不排拒，令心常如无云晴空。

明空如镜，谓五根所现五尘境虽然宛在，然内心毫不执着取舍，有如明镜映现万象而不分别。

显空如浪，谓若起心对治妄念，适成诟病，当识所观妄念与能观之心体性皆空，起灭同时，如浪由海起，还灭于海。

如此护持明体不昧，于座上座下、行住坐卧、眠梦之时，皆不稍散乱，尤须于烦恼及六尘境相用功，以明体自性空融解一切烦恼妄念，转为菩提。

如《云海续》所言：

三毒五门六识诸境界，随显本来解脱住本元。无断无住法性上解脱。

澈却得定后，还要与妥噶合修，以显明本体，现量穷证法性。妥噶（藏thod-rgal）意译“顿超”，为大圆满心髓之不共密法。大略是任持澈却定心，依靠于联通心、眼的智慧气脉，开放眼识之窗，以无住心凝视外界光明而修定。有日光、月光、灯光、水光及黑关等导引法，最重要者为日光导引法：于无风无云晴天，以澈却定心静观日光，然不可直视，令内心、外界、密气脉三虚空相合，以“无实、广大、独一、任运”为诀要，令心性光明自然显现。

大圆满见和澈却定心，乃修习妥噶看光的关键，若无澈却基础或基础不固而看光，则落于道教采日精月华之类方术，成为见性之障，久修容易使身中四大失调，火大过盛，伤肝损目，乃至患心脏病。依科学知识，久久凝视日光，易受紫外线伤害，导致目盲、皮肤癌等。又若无澈却真实见性的基础，修习妥噶看光，执着心难除，容易出现幻境，认幻为真，则害处莫大焉。故当代藏地修习大圆满者，多仅修澈却，成就后方修妥噶，不主张澈却与妥噶同修。

修妥噶定成就，可以肉眼现见法界“明点空光”，照烛微观乃至“渺观”，穷证法性。若澈却属修性，妥噶则主要属修命，有转化色身物质结构之效。修妥噶时法性渐次显现的进程，分为四种显现（境界）：

1. 法性现量显现。现见明点空光，如线纹、明点、金刚链、孔雀翎尾等，初极微细，慢慢变大。
2. 觉受增长显现。明点空光增长广大，遥远明显。
3. 明体晋诣显现（本智达量境界）。于明点空光集团中，现五方佛或金刚萨埵报身、净土庄严等相。
4. 穷尽法性显现。外所显境尽收于内，心境一如，无明习气寂灭，穷尽法性。

修妥噶时空中显现的明点空光，法中说乃心性外显，或认为即是法界、佛性，见此即《涅槃经》所言“眼见佛性”，盖即《八识规矩颂》所谓“变相观空唯后得”的眼识所变相，乃后得智境界。牛实为教授《藏密内功科学观》一文以量子控制论解释之，认为妥噶定心中，可使自心明点的振动频率与宇宙生态量子场（即明点空光）的辐射频率相同，因而吸收宇宙生态量子场的辐射能进入自身中脉，叠加在自心明点的光能之上而共振，从而获得殊胜成就。

这种说法不妨作为妥噶原理的一种科学假说。

妥噶定中所见明点空光，按密法的解释，可以看作自心阿赖耶识中所藏或法界本有的“识大”（可理解为某种尚未被发现的“灵子”）或识大之体“智慧明点”（可理解为生态量子场）。也可能是内气刺激视觉神经而生的内相分。妥噶修习中，须将其看作内心的显现，知其体性空而不着；若看作心外之实法而起吸收、共振之念，适成障碍证得法性的分别执见。

## 大圆心髓之果

大圆满法称修习澈却精进不辍，七日之内可见本来面目，继续精进修行三至十二年，可获即身成就，不仅得大智慧、大解脱，而且能使肉身粗细四大融归法性真空，得生死自在。生死自在的外在表现，是圆寂时肉体归空，消失不见，或缩小如八岁孩童，火化后留下完整舍利子或碎舍利子。《宋高僧传》等所载唐代镇州普化禅师，圆寂前预知时至，入棺后肉体消失，而闻其所摇铃声从空中远去，可谓一修习禅宗而得澈却肉体解脱的实例。

若修习妥噶，修到第一法性现量显现，或说即登菩萨初地，修到第四级穷尽法性显现，即达密宗十三地，超过显教佛果。贡桑杰瓦《大圆满金刚心要莲花经》说，以唯识学五位判之，第一法性现量显现相当于资粮位（四念住、四正断、暖相），第二觉受增长显现相当于加行位（五根、五力），第三明体进诣显现相当于见道位（初地），第四穷尽法性显现相当于修道位（二至十地）。法海喇嘛则认为第四穷尽法性显现，当于禅宗人破重关或末后牢关境界，只是见道证得法性，最多断尽烦恼而得一己了脱生死。圆满成佛，须广度众生，福智功德圆满，非仅仅在山中独修妥噶可臻。笔者认为这种说法比较合理。一位很有修持的宁玛派老堪布也说，大圆满十三地只是大圆满法的道地，与大乘菩萨道地不同。

修习妥噶成就，转变肉身四大的力量更大，可化肉体细胞为虹光身（“虹身”），下等者圆寂时肉体化为虹光趋入法界或本尊净土，仅留下头发指甲，称“虹化”；上等成就者现世证得“大迁转身”、“童瓶身”，肉身转为光蕴，视之为有，触之则空，永葆十六岁身容，可长久住世或随意趋入任何世界。据传莲花生、无垢友及弥拉日巴一女弟子即证得此身，厥后则罕闻。乃因证



得这种成就，需要各种条件，具足者难得。然藏地得大圆满成就临终虹化者，仅嘎托一寺，据载在近几百年间便多达十万人。直至1952年，尚有德格益龙人索朗南杰虹化，1980年，贡觉县的阿达纳姆和察维县的玉拉（女）临终时肉体分别缩小到高二十、二十五公分。<sup>[1]</sup>这种成就在显教大乘人看来虽然未必值得追求，但从人类生命自我变革的角度看，无疑是很值得参考、研究的，比留下臭尸、耗电火化及占据坟园，总要强些。

藏地往往将虹化看作成佛的标志，笔者认为修妥噶虹化，与其看光吸收光能有关，是一种肉体或修命的成就，与心性的成就尚非一事。若就修命成就而言，修到如西藏大多数虹化者之死后肉体逐渐消失、只留下头发指甲，在重视修命的道教看来，也只是最低成就，谓之“尸解”。道教史传中记载得尸解者甚多，说此类人死后先任“地下主”（一种鬼官，属于佛书所言多财鬼），若功行好，一百四十年一升迁，经多次升迁才可升为天仙（当于佛书所言欲界天人）。

总之，大圆心髓修身修气的前行，可涵括气功而堪称上乘，澈却正行可融通禅宗而具有轻松宽坦之长，还独具不共显密诸宗的妥噶之密，其果证又独具身心共同解脱之妙，诚为佛法之极其圆顿者。当然，在见地之勘验、参究之方便上，它或许不及禅宗，有易认光影之弊，若能参合禅宗而修，则更为稳当。禅宗已见性者若能进修妥噶，则即身解脱的成就更大。

在今天看来，大圆满心髓法也有其缺陷：它对显教的教理亦即佛法的基本原理很不重视，缺乏如实观察人法二无我的理论和方法，基址不固，因而在观修时容易错认光影，落入外道境界，或把仅仅是一己解脱误认为究竟成佛，堕于边见狂慧。与禅宗、大手印一样，大圆满属于密法，其关键之密，在见谛以上上师的指导、印证，若缺了这一增上缘，只依文字、法本或未见性的师父修学，则此大圆满便成了不完备的显教，甚至不如显教。在宗旨上，大圆满法过于注重个人即身成就，而较忽略人间现实的净化、菩萨六度之实践。为适应现代时机，澈却妥噶的内容，应益以向下的法门，这可参酌达摩禅的“行人”。

[1] 见《藏密气功》，1989年出版。

下篇 附录：回忆、访谈、诗偈、楹联

## 二十、南天眼目痛长瞑

——缅怀法海上师

1991年冬，在北京广济寺中国佛教协会，碰到从江西南昌来的戒全老和尚，他问起我的师承，我答言：“主要师事法海喇嘛。”他说：“法海喇嘛，我知道的，前些天刚刚圆寂，遗体未荼毗，装缸封存。”我听到这突如其来的噩耗，如闻晴天霹雳，顿感脑中麻木，半晌未能醒过神来。事后，对这消息，还是疑信参半。直到一个月后，接到杭州好友俞中元居士的来信，方晓得法海上师确于十月十三日（公历11月18日）示寂。我这才陷入了失去明师的悲凉落寞中，和法海上师相处的一幕幕，时而重现心头，总想写篇文章悼念。但自忖与上师相处的时日太短，对他的身世不甚了了，本不够资格写此类东西，故一直未能动笔。转眼到了上师圆寂一周年的忌日，上师的音容笑貌又时而浮现在眼前，终于情不自禁地提起笔，尽己所知，完成这篇文字。

记得那是1985年初，我学佛算是十一个年头了，拉拉杂杂地读了几千卷经论，亲近参访过巨赞、明真、正果、观空、海灯、清定、智敏、倪维泉、徐恒志、杨化群等一二十位善知识，坚持念佛、持咒、坐禅，自觉从理性上对佛法的大道理已无太多疑惑，唯独对禅宗明心见性和密宗即身成佛的底蕴，尚如雾里观花。我的心思，自然便集中到这两个问题上，盼望能得到于禅、密二门有修证的明师指点。

有次从常去拜访的圆彻法师那里，得知有位法海喇嘛，习红教法，辩才无碍，现在浙东某山隐修。其师慧定（有时叫定慧）老和尚，乃蜚声东南的老修行，湖南人，人称罗汉，不管走到哪个庙子，都是在禅堂里端坐入定，信徒们悄悄将红包置于他膝上，他起坐后连看都不看，双袖一拂，便飘然而去，好不洒脱！可惜已于前几年圆寂。我听后便生起了拜访法海喇嘛的念头，写信向上海倪维泉居士打听，得知法海喇嘛来沪时便

常住倪家，倪居士对他甚为钦敬，称他“辩才滔滔，有预见之智慧，精通汉藏显密教典，确有修持”。我于是拟长函二封，呈上见解，提出疑问，托他转呈法海喇嘛，祈请应允入山参学。喇嘛答复：“此人宿根深厚，气脉明点较好，若遇明师，必有成就。如有机缘，可来山中参学。”并用宗门的方法对我呈上的一些错谬见解给了很不好回答的反诘。直到这年的十二月，我才得便南下参访。

法海上师所住南天目山玉皇坪，在浙江临安县桂芳桥村之南。山路虽称五里，但因陡峭，爬上去得花一个多小时。快到山顶时，沿小路转过山后，眼前出现了一片约有数亩大的坪坝，辟有几块菜地，周围竹木葱茏，清泉淙淙，对面青山伸臂环抱，环境颇为清幽。这里远离村镇，平时很少有人过往，寂静得连个虫鸟鸣叫声都听不到，确是个参禅办道的好地方。虽然号称“千佛寺”，但并无佛殿僧房，无庄严佛像，只有几座行将倒坍的破房，据说原是道教的庙子。上师所住的楼下，兼作库房、斋堂，地上堆放着粮米农具等杂物，靠墙只放着一张旧方桌和几个条凳，算是方丈兼客堂了。山上住有二三十名僧尼，生活相当清苦，粮米油盐，需从山下几十里外挑来，几位中青年比丘，几乎每天都下山挑东西，一些从名山大刹来参学的僧尼，一看这种寒碜景况，顶多住一宿便下山了。我倒是很想在这里多住，但因公务在身，仅上山两次，前后所住时间总共不足一月，却已得到了在别处难以得到、终身受用不尽的宝贵东西。

法海上师当时看上去六十岁左右，中高个，尽管平时穿一套不合身的旧蓝制服，乍看来缺乏大和尚的派头，但只要稍作端详，便不难发现他相貌的庄严、风度的潇洒自然。一位杭州来的居士说：“上师活像阿弥陀佛，就是嘴巴略小了一些。”她的话提醒了我，立刻想起了一幅常见的阿弥陀佛画像，上师在微笑时，是像那个样。看他青年时代的相片，那标致、精神，见到的人莫不脱口赞叹。他头顶上还有个小肉髻，大概应算做修证程度的某种标志吧。口音是浓重的西北味，对我这个西北人来说，倍感亲切。他对我很是慈悲，当作贵客招待，嘘寒问暖，特表关注。他说：“你从北京远道而来，求法心诚，我决不负你，这次一定要让你得到正知正见。”听了 he 几次讲经，请教了许多长期迷惑不清的问题，诸如明心见性、禅门三关、定慧关系，开悟与证果

# 自在之行

——佛法正道论

的关系、定慧与神通的关系、禅定与气脉修法、解冤度亡法等，都得到明晰的解答。他还用宗门接人的方式，为我直指心性，可惜我根器愚钝，未能言下顿悟。我发现上师确如倪维泉居士所言，佛法渊深，兼通汉藏，学赅诸宗，而且通中西医学、气功、武术，知晓道教内丹之秘。我从没见过像他这样宗说兼备、显密兼通而皆有修有证的人。

法海上师当时每天讲经两次，上午讲《华严》，晚上讲藏密《六成就法》，这在国内大概是仅有的。他讲经不同于许多法师之背诵古人注疏，而是针对听众的思想问题，联系自他的修行经验，并广征博引，融会教、禅、显、密，对经论作阐释发挥，与其说是讲经，毋宁称为说法。讲起来活泼自如，如话家常，如数家珍，纯然从自心中流出。经言祖语、宗门公案、古德懿行，乃至诗偈民歌，信手拈来，他自己修行的故事，时而穿插，听众的心思见解，随时揭发指摘，时而嬉笑戏谑，时而威严呵斥，时而循循善诱，时而长吟高歌，时而状摹世相俗态，真是嬉笑怒骂，皆成妙用，正是宗门大德的作略。那深奥的教理，经他深入浅出的讲解，就是那些不识字的僧俗，也能即席领解，就是像我这样专业研究宗教的知识分子，听起来也觉至为深刻。我懂得欲臻此境，殊为不易，他针对我当时对“无念”的误解执着，反复讲解《华严》中“以思惟道而得阿耨多罗三藐三菩提”之理，谓执着无念而入定是痴定，从凡夫到等觉，不可能无念，越想无念越是有念，须以正念去修道，正念体上自然有离念智，我当下释然。

我发现法海上师确有在一定程度上感知他人心思和身中疾病、气脉明点的功能。他用密宗“入我我入”说解释知他心现象，说一切众生的心念都在相摄相入，众生烦恼的意念必然会加持入修行入心中，故古德强调修定者宜在远离人众的山林之地。而自心若定，则他人意念入于我心者自能了了。

经过几天的观察，我对法海上师油然而生起敬意，加上上山前夕见护法来迎、听讲中见上师现清静圣僧相之感应，遂决定皈依，求受密法灌顶。灌顶开始，上师神情悲悯，奏铃鼓念咒加持，我只觉一股巨大的、清凉的气息从头顶贯下，顿时进入恍若忘身、一念不动的欢喜心境。所受为阿闍黎灌顶，上师开许：可修习一切密法，熟悉仪轨后，可灌顶传法。临行前，上师又特别指授了亥母法等修习诀窍。

我庆幸得遇明师，欢喜无量，曾吟诗数首纪此次南行，其中赞上师有“南天眼目在斯人”、“歌吟笑谑见宗风”之句，又云：

破庙残垣作道场，青山环卫拥法王，欣来座下聆狮吼，如入当年鹿野堂。

千里凌寒访道来，南天霁日放晴晖，殷勤多谢山灵意，早教梅花破冻开。

拼将心血济群生，密法承传期有成，誓愿与师融合处，黑天拥赞起回风。

那次听讲、问法之余，我有空便坐禅，很快便能排除杂念干扰，自觉周身气溢，达到了前所未有的境界。坐毕经行，纵览那天空地阔，眼前青山如海，脚下白云滚滚，只觉心境开阔，通身轻快，忘记了自己的身份姓名，确有一种如鸟出笼的意味，使我对山林瑜伽行者的生活有了很深的向往。这自是上师加持、道场熏陶所致，下山后，一进入花花世界，那种觉受便消失了。

半年多后，我念完了十万遍百字明，得借休养之机再次进山亲近上师，求受了大手印灌顶，住了十多天，每日听讲经论，谘问法要，禅观中自觉对大手印、大圆满的见地有了切身感受，觉得法性确实如此，我等众生当体与佛无异，当念便具足三身四智，轮回、涅槃，有念、无念，从本以来等无差别。呈解于上师，一笑而已。

据亲闻上师自述，及听师兄弟和熟悉上师的人讲，法海上师的身世大略如下：青海人，俗姓赖（？），似出藏族，或藏汉混血，少小出家于湟中塔尔寺，为安嘉活佛弟子。大略十三四岁时，随振兴西北佛教、创立汉藏融合“法幢宗”的心道和尚（太虚大师弟子，闽南佛学院毕业生）到东南。来内地地的目的，据他说是因不满于黄教僧之热衷于背经论“考状元”，而来寻求真正修行解脱之道。上过鼓山佛学院，并任过该院教师，小小年纪便登座讲经。师事慧定和尚学禅，慧师乃与虚云老和尚齐名的禅门尊宿，以戒行著称，能放光，人以为罗汉。慧师为他起法名曰“妙空”，当是接云门宗，与佛源、净慧法师同辈。一次在鼓山禅堂敲着木鱼唱阿弥陀佛号，忽然头触于柱，木鱼落地，霍然顿悟，时年仅十六岁，经慧定师印证，透过三关。后来在上海谒虚云老和尚，也印证他透过三关。二十世纪四十年代承师命随侍西康贡噶呼图克图，学白、红教密法，曾随贡师入贡噶山闭关有年。据黄念祖老居士讲，法海喇嘛当时在贡噶山成就拙火，可赤体御寒。在贡师所收内地僧徒中，他以开悟最好、最洒脱而又打卦灵验著称，曾译过贡师所传若干密典，至今成都有些

# 自在之行

——佛法正道论

老居士，还记得当年那位年轻潇洒的妙空和尚，至于他后来怎么成为法海喇嘛，则不得而知了。解放初出山，至上海某医院挂牌治病，一时名噪沪上，排队就医者不下数万人。

慧定和尚当时隐居于南天目山，乃命他离沪还山。后来慧师离山赴闽，就只剩他一人住在破庙里修行，兼为附近乡民治病，至今当地人尚称他“喇医生”。我听他说，他当时的生活来源，是上海某弟子按月供养的九元钱，每月下山买一次粮油，花去六元，剩下三元，随手布施贫病，后来被施主得知，便只寄给他六元。他孤身隐居山中，一直到圆寂，足迹很少出山。“文革”中，他忽然变疯，有时在公路上打三个转身后退一步，口里唱着一首“我不要这一个呀，我爱的是那一个”的民歌，红卫兵看他疯癫，便不去革他的命，后来人们发现他的疯话屡屡应验，目为神通者，他说那是修密法中的“疯狂行”（普颤行），任运自然，释放心中郁气，虽貌似疯癫，而内实清明。

浩劫过后，佛教重生，法海喇嘛也开始摄受众生，灌顶传法，创建道场。他的愿力很是不小：计划在所居处建成一个可容纳五千人修行的大道场，包括男、女众丛林各一处，各设禅堂、念佛堂、密宗殿，禅净密三传齐修，主要供老年退休者修持。山上交通不便，一砖一木，都比山下贵几倍，要修成这样的大道场，起码需几百万元资金，他孤身一人，缺乏得力辅弼，要成此大事，实在不堪设想。有关单位请他去住持现成的西天目禅源寺，他不肯去，他确认所居处为金刚亥母道场，将来必能兴旺。

六年之后，我才三上南天目，眼前景观，全非往昔：已修起四座木石结构的楼房，其中大殿规模宏伟，殿内佛像之庄严、壁画之精美，乃名山大刹所罕见。据说整座山已被上师买了下来，耗资已逾百万。一座巨大的毗卢主殿，料已备齐，地基已打好，只等立架上梁了，上师若再能住世一两月，这座殿堂便可落成。可惜他宏愿未了，便撒手西归，徒众也星散云飞，只剩两三位老比丘看门。目睹上师的功业，瞻礼上师的遗照，回忆上师的教诲，不禁感叹唏嘘，低回不已。我惭愧无能力继承上师的遗愿，修成他半就的道场，惭愧自己修学无成，不堪传扬上师所嗣传的禅、密二系大法，只有低吟小诗一首，表达自己沉痛的心情：

歌吟笑谑见宗风，汉藏兼赅显密融。梵宇半成遗愿在，南天眼目痛长冥！

上师的徒众，后来仅常住山中者即达八十余人，多数为尼众，四方前来求受灌顶者络绎不绝，其中很有些高级知识分子和海外人士，还有几个洋博士，上师的皈依、灌顶弟子，总数大略在万人以上。

若从全国范围比较而言，法海喇嘛恐怕算不上当代一流的名僧。他的名望远小于他的实德，作为藏传佛教的传人，他既非转世活佛，又非名刹堪布；作为汉僧，他非大住持，没给自己弄到半个委员、理事之类的头衔。他虽讲说不辍而很少录音整理，他虽能文墨却不事著述，几乎没有大作传世。然而，我认为他是能真正当得起高僧的这个“高”字的难得僧宝。他在社会大变革的时代，坚持走着历代高僧传统的路子，孤身隐居深山修持，以巧妙的智慧躲过人魔的干扰，迎来佛教的重兴；他对名闻利养、是非毁誉，的确是视若浮云，后来虽然有了上百万元的信施，却悉数用以育僧修庙，自己甚至连一件像样的僧衣也没有，信徒供养他的食物果品，他立即分与僧众。他传承真正，真正接得禅宗、迦举、宁玛三系法脉，被公认为有修有证，有在藏地也罕见的明显的密法成就，这在当世，可以说是稀有难得了。

法海喇嘛的高，还表现在他特有的洒脱自然上。他不改西北人的刚直质朴，有他自己的鲜明个性，毫不扭捏做作，言行举止都是自然任运，不按照高僧、大和尚的人格框架来调整自己，嬉笑怒骂，一如常人，而在平常中显出超脱。他不掩饰自己，既讲自己的所证，也常讲自己的过失烦恼，我曾听他说：“在贡噶山住洞时，人家都是日食两餐一餐，夜不倒单，唯独我日食三餐，晚上睡觉。”又说：“有次我在西湖边上看人钓鱼，忽来兴致，要了一副钓竿来学垂钓，有位居士劝道：你这个身份不适宜于钓鱼吧？我说：是呀。便放下了钓竿。”他公然养了一只猫，常谈论他的咪咪，企图劝咪咪吃素，结果失败。

听智敏法师讲，法海上师曾对他说：“我故意示现有烦恼，以摄取烦恼众生。”是耶非耶？我无从得知，但他摄受尼众过多，却不免招来物议，有热心居士劝他把那些尼众弟子赶走，只摄受比丘僧，以维护自己高僧的清誉。他答：“她们是不是应度的众生？既然与我有缘，因仰慕我而来这里来学习，我不教导她们，推给你去教导？”用有分别心去看心无分别的人，自难免种种误解。



# 自在之行

——佛法正道论

殊不知对修无上瑜伽的人来说，轻视、诽谤女人，便犯了三昧耶戒，任运自然，正是禅宗、大手印法有证悟者的修行法则。我曾仔细观察，也向师姐妹们调查，没有发现上师在摄受尼众方面有违犯律仪的事可指摘。上师时讲谑语趣事，使尼众们轰然发笑，往往给初来的佛教徒以不大严肃的印象，上师曾向我解释说：她们终归是年轻女孩，一天若不让她们的笑一笑，放松放松，心理、气脉就易出障碍。上师对尼众教管甚严，她们在山中修行相当精进，一般都有佛学院毕业的学僧所少有的切实正见，知晓修行方法，上师一人实际上办了一所没有牌子的佛学院，培育了数百名僧才。

法海喇嘛骨子里是个地道的禅师，是个难得的明眼人，他反复强调，修行之要唯在明本心地，先须得正见，他曾教诫我：“洞山说得好：‘只贵子眼正，不贵子行履。’有见地必有修行，真正见地必从修行中得；有修行却不见得有见地，缺乏正见，与外道无别。有相的佛、菩萨未必可靠，唯一可靠的是自己的本心，是佛经。”他自信找到了真正可靠的安身立命之本，唯依自心，了无疑惑。他说：“就是佛菩萨现前，我也先得和他打打机锋。”我问：“纵得正见，多劫烦恼习气犹如暗流，可奈它何？”答云：“如观虚空浮云，起灭无从，何碍于空？”又问：“法性寂寥，师不感寂寞吗？”答云：“是希望有真正明眼人来，和他打打机锋，我输给他，可惜多年来未遇一个，只有到定中去和佛菩萨、空行母打了。”

法海上师的宝贵处，尤在于汉藏佛学之融通。近代以来，藏传佛教再度传入内地，对汉传佛教起了不容忽视的影响。汉藏佛学融合，乃至吸收日本、南传佛教之长，成为中国汉传佛学发展的必然趋势。汉地僧俗赴藏学法、回内地弘密者，至今络绎不绝，而以藏僧入内地学汉传佛法、涉足甚深者，恐怕只有法海喇嘛一个。后来他虽又转而入藏，但从他的言行看，他还是立足于汉传佛学，从两相融通处吸收藏传密法，教、禅、密、净兼宣并弘，对机施教而不轩轻汉藏显密，不像有些人那样否定汉传佛学，力图把西藏的某一教派从理、法到制度原样移植到汉地。法海上师虽着喇嘛装，传白、红教密法，却不大愿讲自己承何宗派，强调持戒学教为本，所讲为汉传的《华严经》、《起信论》、《教观纲宗》等，他的庙子用汉传律仪和念诵仪轨，僧尼着汉传僧衣。他虽不断灌顶传法，却不侈谈密胜显劣、即身成佛。曾听他说：“大圆满

成就时最后的法性穷尽显现，略当于禅宗人破重关、末后关境界。”我问：“人言此法修七日成佛，或七日必见本面，果如是否？”答云：“此法好多人修了，有的七天内看到某种光，有的能得一些定，你也可依法本修习。”又说：“现在来受灌学密者，只不过就其意乐种些善根，假名为修密法而已，实则此法非诸缘具足，闭关数载，谈何成就！”对老年求法者，他只授与往生极乐法，命净密兼修，求生莲邦，我提起密宗大德黄念祖居士现在归于净土，念佛不辍，他赞叹：“那好，很好。”他虽得宗门正传，却不轻易以宗门方法接引非器，虽大讲顿悟见性，却强调悟理虽一法不立，事修则须渐积众善，悟了正要修，经论要看，佛要念，气脉、禅定、神通要修，福德、度生事业要修，论理虽即身成佛，当下便是，若论修证，仍须循小乘三贤四圣阶梯，一步步来。我认为若非过来人，难得如是正见。他的见地和做法，对融通汉藏、重建中华佛学，提供了值得重视、至为宝贵的范例。

我自受大手印灌顶后，工作调到了四川，应时势所需，几年来埋头笔耕，再未顾得上去看望上师。确如上师所预言，这几年我在世间的功名利禄和弘扬佛法的事业上，诸事如意，出版、发表了近二百万言的弘法文字，在学术界、社会上有了一定影响，呕尽心血，做了自己力所能及的事。我觉得这与上师及法系的加持相关，我写出来的不少见地，实际上是依上师的指授发挥。但对上师所传的法，未能好好修习，修行有退无进，也就没好意思多打扰上师。我当然不会忘记上师，我相信上师会护念我，今年上山听师兄们讲：“上师这几年来多次向我们提起你，赞不绝口。”我的打算，是在尽快了却文字因缘后，抽身到上师那里去闭关修学，谁料我还未卸下文字包袱，上师便遽尔舍我而去，真是悔莫能及！

由于众所周知的原因，人才断层多年，具修证的明眼善知识难得，成为今日大陆佛教最突出的问题。近代佛教复兴运动中培养出来的最后一批人才，都已七老八十，这几年纷纷西逝，正是：法运正呼龙象出，诸贤却自往西方。如果说，明真、观空等大德，以八十余高龄而走，也是人事代谢之自然的话，则郭元兴、法海喇嘛这样年甫七十、健壮康强的大德遽然西归，就不能不令人惋惜沉痛了。法海上师走后，我还想，今后若有问题便去请教也是教禅密净兼通、有修有证、极令人尊敬的大德黄念祖居士，谁知只去请教过几次后，

# 自在之行

——佛法正道论

未及四个月，此老也含笑生西。几度打算起身去拜访的离欲老和尚，也忽然先走一步。我等众生，何以福薄如斯！缘慳如斯！障重如斯！

在此，我以自己无补于事的追悔和沉痛，贡献于青年佛子：善知识难得易失，易失难得！只要认准，就应抓紧依止，勤勤请问，把他们的正见和修证经验悉数继承下来，此乃学佛之捷径，此乃时势所急需。我见一些青年僧人，走南闯北成十年，还找不到一位可依止的师父，实则尚非天下无明师，而是自己无明眼。若以佛的标准去衡量别人，即使遇佛陀再世，恐怕你也会挑出他的毛病。若放下我慢，以见人长处便去学的态度去拜师，我看不仅很多庙子里尚有明师，就是白衣居士中，也还不无具正见、有修证的人。

我既祈愿法海上师在常寂光中垂慈加被护念我等，又祈愿他和诸贤圣乘愿再来，更祝愿佛教青年尽快成才，涌现大批法门龙象，推动法运兴隆，国家昌盛，世界和平。

## 二十一、忆访黄念老

黄念祖老居士的大名，我是在1981年从中国佛学院副院长明真法师和熟识的学僧那里听闻：他是北京邮电学院（今北京邮电大学）教授，自然科学家，虔诚佛教徒，曾任北京居士林林长，在中国佛学院讲授净土宗史，修持精进，日称佛号三万。我看过他关于净土修持的讲稿，并从圆彻法师处得到一部他所撰《大乘无量寿经解》打印稿四册，拜读之下，深受启益，赞为近代经疏中的一流之作。

促使我去拜访这位大德的因缘，是在五年之后，我由学习密法所产生的疑问，这时我听说黄念祖居士不仅虔修净业，而且曾参禅开悟，又多年修密法，为红教诺那活佛和白教贡噶活佛的传人，有成就，具金刚阿闍黎资格。我很尊敬信任的上海郑颂英老居士来信说：“当今天下，法海喇嘛、清定上师，黄念祖、王治平二居士，皆有成就，黄念祖居士住北京西四敬胜胡同1号，离你不远，宜去参学。”于是，我扣开了敬胜胡同1号黄宅的门扉。

这是北京西城一个普通的四合院，新建的简陋小房，占据了庭院的空间，连个可经行散步的场地也没有。西屋被隔为三间，黄念祖教授住南头一间。敲门之后，屋里传出一个声音：“年老自修，恕不见客。”这是我早就听说、预料到了的。我赶忙声明：“是郑颂英居士介绍我来的，有佛学问题请教，请慈悲开示。”旁边一个老婆婆向屋里喊了声：“找你的的是个年轻人（其实我已届中年）。”门这才开了，黄先生打量了我一下，才放我进屋。

他身材魁梧，紫红脸膛，面相威严中透出慈祥，是个标准的金刚上师形象，使我联想到迦举派开创者玛尔巴大师。房间长宽不足一丈，书房、卧室、佛堂、客厅都在一处，家具破旧，比我拜访过的一些老教授家更显朴素清贫，西边墙下用红布盖着的，大概是佛像了。

寒暄之后，我先来了个自我介绍，他也谈起自己的家世、师承等。他说话干脆利落，决断明快。谈佛法，有科学家的严谨；说修证，决不轻易许可人，大有“宁可生身陷地狱，不将佛法做人情”的气度。我问：“您修藏密多年，师承真正，智慧过人，人言已得成就，此非虚传吧？”他答：“惭愧！惭愧！然说到成就，也可分好多等级，最起码的见解成就，我是敢承当的，至于境界、感应、神通等，不谈。”问到禅宗，他说：“虚云老和尚是近代真正开悟的善知识，也是我的皈依师父，某某老和尚虽说得法语，能放光，但并未开悟。”整个谈话过程中，他一直手掐念珠，我知道这是边应答边默持佛号，他大概是日有定课的，便问：“听说您日持佛号三万，是否？”回答：“那是最低限度，持得多时超过十万。”我不禁肃然起敬。十万佛号，就是用较快的速度，也得二十小时方能持满，如此精进修持的大德，真是稀有难得啊。

以后一年多中，我曾拜访过他六七次，我理解他的时间宝贵，只在问题积累多时才去，每次去之前先把要问的问题反复考虑好。我当时疑惑的重要问题，在他那里都得到明确的解答，这些问题是：

（一）念佛与密法是否可兼修？回答：“随随意乐，可兼修，也可一门深入，只修净土。密法可不修，净土绝不可少。诺那活佛当年开示：凡学宁玛法者，无论修何本尊，皆须兼修弥陀本尊，求生极乐净土。我的一些金刚弟兄，多具福慧，修到能在定中看见本尊、祈祷灵验的，不算稀罕，但有些没按诺那活佛教导兼修生西的，不是在晚年瘫痪疯癫，便是在临死时手忙脚乱。我从这些经验事实中得出教训，故自己老实念佛，也劝别人求生西方。”说到这里，我记起从正果法师处听到的一例：军阀唐某，修密法多年，晚年瘫痪，痛苦不堪，临终前请正果法师去，自言持咒不得力，正果法师劝他至心念佛，才得安详而逝。

（二）气脉明点是否必须修？回答：“可以不修。可从禅宗或任何一本尊法的基础上直入大圆满澈却、妥噶。当年贡噶活佛曾教我：从禅宗的见地径修大圆满澈却或大手印无修瑜伽。我们莲花精舍，就是在四臂观音法的基础上修澈却。”对此，我尚有疑问，又写信请教对佛、道之密研究颇深，也曾亲近过贡噶上师的四川忠县张义尚老先生，此老回信云：“诺佛、贡师确曾开示一些具根器人单修心性直趋解脱之道。然此道成就较慢，兼修气点则成就较

快。”其实，《大日经》和《恒河大手印》等对此有明确指示：不堪直入无相瑜伽和光明大手印的劣慧钝根，才须先修有相瑜伽或气脉明点。黄老乃上根，参禅悟后入密，诺、贡二师指示他直入澈却妥噶，自是当机。

（三）禅宗开悟的标准是什么？回答：“总要现量亲证到言语道断、心行处灭吧。”

经几次请教，我确认黄老真正深通显密、宗说兼备，见地切实，有修有证，是当世难得的大善知识，对他的开示，我都奉为圭臬，我发表出来的重要论点，不少便是依据他所说。我虽算不上他的弟子，他却是在见地方面对我影响最大的人。

请教过几次后，黄老谈得高兴了，有时也放下念珠，一谈不觉就是两个小时，我不免暗自愧疚。1987年夏，我调赴四川，临行前两天向他去辞行，他特送我到院门口，我祝愿他住世百年，福荫众生，他畅怀一笑说：“好，那就请您加持吧！”

一别几年，我拜读了他的《谷响集》，碰见不少人称赞此书说得好，有些恨不得明天就成佛的年轻人，一看此书，便变得实在了。我还听常向他请教佛学的青年朋友石明讲过他的为人：他绝不收受供养，不收徒弟，不接受人礼拜，你给他磕一个头，他起码还你一个。他在海外的声望远高于在国内，美国佛教徒曾请他去讲学，他大概是应请赴美归国的中国人中唯一不带回一件洋货的人。海外来访者看他居止窄隘，要出资为他修造精舍，他谢绝了。此老的行持，真是令人叫绝！

1990年春，我因出差之便去看望他，见他坐在屋外廊檐下砌成的一间宽约三尺的房子里著述，面前桌上摆着二三十个小盆景，文思之余，看一眼小盆景，也权作置身山林了。我问：“您老现在修持主要在密，抑或禅、净？”回答：“我还是老路，禅净密，请问三者有何区别？”我说：“是啊。”彼此一笑。我请教了三个问题：

（一）红、白教中，具何等资格，才可为人灌顶传法？必须自己修行成就吗？回答：作人依止上师，最好自修成就，但灌顶传法，非必如此，只要传承真正，受过阿阇黎灌顶，得正见，上师开许，便可；上师开许是最重要的条件。

（二）据说修学密法，只有依止成就上师，才有成就的可能，果如是否？

# 自在之行

——佛法正道论

回答：也不能说绝了。只要传承真正，得法得诀，便可修习，便有成就的可能。然若缺了成就上师增上胜缘的加持指导，密法的密意和殊胜，也就缺了多半。而成就上师，岂易遭逢！

（三）所谓禅净双修，具体如何修法？是各修各，还是融归一炉？昔年与夏莲居居士为师友的北平拈花寺省元法师，禅净双修，从持名念佛证离念境界，他究竟如何修的？回答：禅净双修，一般还是各修各，念佛时按莲宗法要念，参禅时按宗门方法参，可互相发明。省元禅师所修主要在禅宗，后来闭关专持佛名，于念佛中发机而达离念。

一年半后，我因编写《新编佛教辞典》，其中人物部分有他和他的师父夏莲居的小传，请他订正，他说：“夏老师可列入，我就算了吧！”我强调这是如实载录，谦虚不得的。他仔细修改了两篇小传，对关于他修证的提法作了更正。当时他面前放着一碗炒面片，摊着稿纸，看来正在边吃边写，夜以继日地完成《无量寿经白话解》的写作。我看他尚颇强健，没想到别后不到四个月，他便含笑生西，据说烧出舍利数百粒，比莲宗十二祖彻悟禅师的舍利还多。在家人中，修持得如此成就，就是在古代，也是稀有难得的。

转眼即临黄老生西周年纪念，重温他的教诲，使我深受震撼、久久咀嚼不烂的，是在1991年春去拜访时他说的一句话，当时我谈起这几年来佛教渐复元气，青年佛子纷纷涌现，大有振兴希望，满想他会随喜，不料他却失望地摇摇头，感叹说：“年轻一代难得明师，难得正见啊！这条路子是走到底了，若能振兴，必须另辟蹊径。”他说的“这条路子”，是指他终生实践的禅净密合修的路子？抑或泛指中国佛教界现行的修持、弘法路子？甚或中国佛教诸宗的传统路子？我想都是。这条路子，是祖师先德们在漫长的封建社会所开辟，走到今天这个全新的时代，若不适应机宜，从教义、教制、弘扬方式等诸方面来一番大的改革，至多只能嗣续不灭，但难得振兴，难得使佛法对整个社会众生发挥其应有的教化作用。这是黄老这位在现代社会循传统路子精进修持终生的老一辈大德对传统佛教的总结，也是许多年轻佛子们的共识。若黄老健在，他也许不同意我公开这句话，但我认为有必要把它贡献给青年佛子们去参究，启发人去思考振兴中国佛教的方案。祈愿黄老在莲邦恕我多言，祈愿他早日乘愿重来，为中国佛教开辟出新的蹊径。

## 二十二、难忘的参访永恒的怀念

朴老走了。对于九十三龄高寿，福慧双全、功德圆满的老人家来说，可谓欣然无憾。对尚未完全改变人才青黄不接状况的中国佛教而言，朴老这样不世出的关键性人物的西归，不能不说是巨大损失，使所有关心佛教的人们不能不长时间地悲悼。

我与朴老年龄相差近四十岁，算不上老相识，但亦非无缘。早在中学时代，我就是他的读者、崇拜者。那时我酷爱新旧诗，憧憬当一个诗人，朴老的诗词，是我最喜欢的当代佳作，每见发表于报端，我辄抄录；其中大多都可背诵。这位德高望重，集佛教领袖、国家领导、大居士、大诗人、大书法家、社会活动家于一身的长者，是像我这样的很多青年人心中的偶像。

直到1984年，我才偶然有幸瞻仰朴老的丰采。时当春节期间，我去北京法源寺拜访明真老法师，坐不多久，适逢赵朴老来看望老法师，老法师刚从座椅上起身迎接，只见朴老赶忙拉住老法师的手，扶他坐下，说：“您是我们的僧宝啊，不要起来，安坐不动，如须弥山！”听说我在中国社科院世界宗教所工作，朴老向我询问了他的老同事郭朋先生的近况。朴老朴素、平易、安和、机敏、深沉、出口成章的风范，给我留下深刻的印象。

获得参访这位长者的机会，是在1991年冬天，当时吴立民先生刚上任中国佛教文化研究所所长，经朴老同意，借调我到该所工作二三个月，帮忙筹划佛教院校教材的编审。朴老特托李家振同志送来别人给他庆寿的蛋糕，招待我这个客人，我与同仁大快朵颐，愧无回报。在此期间，曾与李家振去朴老府上拜访过一次，记得刚见面，朴老就鼓励我说：

“您发表在《法音》的文章我都认真拜读过了，很好！古人讲立功、立德、立言三不朽，您有其一了，不简单！”并特意要我研究一下黑格尔哲学



辩证法与佛法的关系问题，我理解他的用意在于调和佛学与马克思主义的关系，之后将此课题交给一位熟悉西方哲学和佛学的学生去做，但他不久去了美国，文章至今未能做成。

此后，听李家振同志讲，朴老多次问起我，希望我担任中国佛协的理事，为佛教界出谋划策。感谢他为我编的《新编佛教词典》、《佛教格言》和我参与主编的《诸子百家大词典》题写书名。1998年10月，我乘参加中国佛教二千年学术研讨会之机赴京小住，又去医院看望过一次朴老。我送给他一罐茶叶，说明茶叶并不好，主要是罐子上的“万寿无疆”四个字意思好，表示了我对他老人家的祝愿。他非常高兴，仔细端详那个茶叶罐，带着孩子般的笑容问我多大年纪，我答言白活了五十三年，他马上说：

“好！好！善财童子五十三参，今天参到了我这里！”又问我写作和教学的情况。我回答说粗制滥造写了三百多万字，正带着三名佛教专业的博士生。他称赞：

“了不起！我九十二岁了，全部著作还不足一百万字，你小我四十岁，已经有了这么多成果。”

然后，他谈起创办中国佛教大学的规划：中国这样的佛教大国，起码应该有一所高水平的佛教大学，下设梵巴语佛学系、汉语佛学系、藏语佛学系等，希望我能承担创办的工作。我考虑目前办这种大学的条件似乎尚不成熟，我自己又非具办成这种大事的能力者，只是建议居士的佛学教育也应提上日程，佛教大学应招收在家人，然不宜与僧尼同班，他表示赞同。他愉快地与我合影，并嘱咐相片出来后登在《佛教文化》上。告别时，他一定要送我到病房门外，我祝愿他为众生、为佛教长久住世，起码像“赵州古佛”那样，住世一百二十岁，他很是高兴。回蓉后忆及这次参访，有诗纪云：

再到维摩病榻前，年华愧应五三参；众生无量寿无量，恳请为民住百年！

我想，朴老曾多次告病危，都是又得好转，从他精神不老、思维敏捷和愿力看，再住世一二十年，似乎不成问题。没想到他这么早便离我等而去。这首蹩脚的诗和几张险些曝光的合影，成为对这位交往虽然不多，却应称为知己的长辈永怀的纪念品。一看到它们，就想起佛教院校教材、黑格尔与佛法、中国佛教大学这三件他老人家寄望于我，而我有负于他期望的大事，内心深感惭愧。

## 二十三、怀念贾题韬老居士

大概在1981年，我得到一本四川省佛协编的《佛教与气功》小册子，那上面第一篇文章署名贾题韬，见地甚正，文笔犀利，看得出作者佛学功底甚深，有修持，知识丰富，是一位难得的善知识。我曾问常去拜访的明真老法师：贾题韬何许人也？回答：“大居士，中国佛协常务理事，开会时见过，刚在中国佛学院来讲过禅宗，棋下得特别好，在成都，很有名。”

1987年夏，我调到四川大学后，打听到贾题韬居士家住城西枣子巷省政协家属院，不久就骑车去拜访，从此开始了与这位老居士八年的愉快交往，其谊可谓在师友之间。记得有次去他家，在路边如厕，怕自行车钥匙丢掉，将它咬在嘴里。不料正自言自语提醒自己“钥匙千万别掉”时，稍一松口，那钥匙竟掉到茅坑里去了，好不狼狈！只好求助于邻公厕的一家人，有个中年男人找出一铁丝钩子帮我捞了好久，也没捞上来，但使我从此对成都男人有了很好的印象。

贾老当时已79岁，然无多老相，身体硬朗，说话时底气甚足，眼睛不大而很明亮，谈吐诚恳，待人热情豪爽，平易近人，很有禅师的风度，三言两语，就使人忘记了年龄、辈分的差距，好像交往多年的老友，可以无话不说了。他阅历丰富，佛学渊深，尤精通唯识学与禅宗，兼通儒、道诸家及西方哲学，文笔极好，胸中有许多宝藏。我劝他减少很费气力的讲演，把自己一生的所得写成文字，传之后世，可以利益深远。他似乎没听进去，仍然到处讲说不辍。后来编的《贾题韬佛学文集》，只有三十万字左右，也多属讲录，远远没能表达出他的所知、所悟，可惜啊！也许他是禅者，与我这执着立言写书的人不同，看著作等身、传之万世而不朽，也同空华水月吧。

从与他谈话及别人那里，我大概得知：贾老是山西洪洞县人，山西大学

# 自在之行

——佛法正道论

法学院毕业后留校任教，逢日寇侵华，他变卖家产，拉起一支学生兵抗战，任司令部中校秘书。他带着队伍见阎锡山，阎问：“你的后台是谁？”回答：“是阿弥陀佛！”1939年举家迁居成都，曾在华西等大学教授逻辑学。他原来主要攻唯识学，来蓉后又从一道教成就者赵升桥学道，擅长卧功。据说他拜赵升桥为师时，赵告诉他：“你前世乃一大禅师，将来也必还归于禅宗。”我听一有宿命通者说，贾老前世曾是与大慧宗杲同时、齐名的大禅师，那该是倡默照禅的宏智正觉吧？

贾老智力超人，过目不忘，听他说过：年轻时一千字左右的文字，只要有兴趣，用心读过一遍后可以背诵，现在老了，不行了。常有年轻人问他对棋谱怎么记得那么熟，他回答：“也非记性特别好，看得多了，自然就记住了。”他曾下败过全国有名的棋王，写有两本下棋的书。他还通中医，懂藏语，1950年，西藏刚刚解放，他应刘伯承元帅邀请赴西藏做统战工作，与密悟格西等化装成商人上路，曾在拉萨办起首座中医院，他亲任医师为藏胞治病。后被打成“反革命”，入狱及下乡“改造”有年。壮岁光阴，大都浪费在解放后多次政治运动的折磨之中了。“四人帮”倒台后才得以重话佛学，任四川佛协副会长、全国政协委员，然已桑榆晚景了。若他有现在这样好的条件，专门研究佛学，以他的天分，无疑会成为国际一流的佛学大师。

贾老久居蓉城，跟他学佛的学生不少，杰出者有冯学成、严永奎、杜大威、徐湘霖等，还有一些青年法师，都对贾老极其尊敬。冯、严二人曾告我，虽然也从学于海灯、本光等大法师，但真正得益，是在贾老这里。我与他们交往多年，从他们那里听到不少贾老的故事。

贾老年轻时即胸怀弘法大愿，想实现龙树菩萨未竟之志——建立大乘菩萨僧团。1943年，他与袁焕仙等成立“维摩精舍”，成员多为当时四川官绅、文士，以实践、研究禅宗为旨，可谓中国佛教史上第一个禅宗居士团体，他在团体中分管研究。精舍常举办禅七，灌县灵岩寺为其道场，当今鼎鼎大名的南怀瑾先生，即因在灵岩寺参加禅七有得而走上弘法之路，他与袁焕仙都曾听贾老讲唯识。听说贾老认为袁焕仙只得解悟，未真实证悟，而以冬瓜印子乱印证人，后来遂因此分道扬镳。我问过贾老袁焕仙如何，赞叹说：“他倒是很有‘丈夫自有冲天志，不向如来行处行’的英雄气概哩。”

1988年，贾老发起成立了“四川禅学会”，经省宗教局批准，主要活动是在文殊院讲学，贾老自己讲《坛经》，听讲者几十人，多为高校的教授、学生，我在那里讲过半年《金刚经》，后来整理为《金刚经宗要释论》一文，发表于《法音》。过了两年，又经省民政局批准，成立“中国传统文化研究所”的民办机构，贾老任所长，我与谢祥荣任副所长，所员二十多人，多为贾老的学生。办公室设在贾老家里，每月集会一次，曾与其他民间学术团体联合，在省图书馆办过关于传统文化与现代化的讲座。贾老还出资在青城山后山租了一个农场，吃住条件皆可，可住数十人，免费供养有志修行者专修，有一当过某县宗教科长的简先生常住，一些湖北来的道士道姑和一姓蔡的女生曾在那里修行，林国良教授也去住过半月。贾老的意图，是想培养出一些具特异功能者、开悟者，对其进行研究。研究所无多少资金，也无专业工作人员，贾老走后，研究所与禅学会都从此瘫痪。

我与贾老交往，主要是请教和讨论藏传佛教和禅宗。我对他通藏语、在西藏多年而不学修藏密不大理解，问他原因，他说也学过，并在能海上师的庙子住过一年，帮其翻译。他认为藏密没有禅宗直截活泼，且传法者的水平不够。他曾在拉萨哲蚌寺听大活佛讲宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，只讲到“止分”而止，论中的精华“观分”不讲，问大活佛原因，倒也老实，回答“弄不懂，讲不了”。贡噶上师曾在他家里住过多日，能海上师更为熟悉，他说两人都是好修行人，但问起心性，都是糊涂的。

我问：禅宗的精髓究竟何在？贾老回答：“此事人人本具，个个圆成，只要转身即是。”说这话时，他神情严肃，犹如将军下令，斩钉截铁。问如何转身？答：“离逻辑思惟、文字语言心行，直下契会。”又说，要开悟，先须看破放下，那念念放不下另一半的林妹妹和贾宝玉，可能开悟吗？解放前四川有位和尚，是县长出家，各方面都不错，就是爱钱。有次他在文殊院打坐，居士们开他玩笑，故意在他寮房隔壁数银元，弄得当当响，过一会儿，他便坐不住了，过来问：“你们从哪里弄到这么多钱？”你说这样修行能开悟吗？

问：宗门说悟分三关，而三关说法不一，究竟应以破哪一关为真正证悟？  
答：“恐怕得透过末后牢关，才是真悟吧。解放前月溪法师曾来蓉讲经，请教过三关，答云只有一关，一悟永悟。”

# 自在之行

——佛法正道论

我问贾老：你从青年时期起就到处访道，遇到过高人吗？回答：“佛教里令人特别钦敬的高人少见，道教里倒是有些从表面看来迥异常人的人。比如我所师从过的赵升桥，是个以做竹器为生的匠人，可以一两个月不吃饭喝水、不大小便，也可以一顿吃好多，喝好多酒亦不醉。当时日机轰炸，只要他说今天没事，就没事，他说这里安全，就安全。起码有某种预知能力吧。”

问起所谓“印心宗初祖”大愚法师，贾老说非常熟悉，法师从天津来蓉隐居，就住在西安路，曾多次去请教。1944年，虚云老和尚在重庆主持护国息灾法会，维摩精舍派袁焕仙、南怀瑾去拜见虚老，袁请问：成都学禅者有主张悟后须修、不须修及修即是不修、不修即是修三种人，究竟哪种为正？虚老回答：“天下乌鸦一般黑，到处都有这三种人。”同修们认为虚老此语未能“答在问处”，去求教大愚法师，法师答云：“我要是虚老，就不这样答。”并下一转语：“你是哪一类？”1948年，好友张澄基来蓉，约贾老、大愚法师一起去巴西，说他将在成都的房产变卖，可充大家的路费。贾老没去，大愚法师去否未知，此后再没见过他。

1993年，贾老的身体开始出问题，先是前列腺肿大发炎，动手术伤了元气，后来又是严重的肺炎，我和内人去医院看过他几次。他虽然身体衰弱，身上插着多根管子，但神清气朗，精神不减，眼睛更为明亮，毫无对死亡的畏惧忧虑，可见他参禅确实有得。据说他在临终前自言：来生要转生为一男子，青年便出家于广州光孝寺。

转眼间，贾老辞世已十三年了，但我还时常想起他，经常回忆起他讲过的话、他说话时的神情口气。他是位可敬、可爱、精神从未老的老人，相信他不久会乘愿再来，为法门龙象，实现生前未竟之志。说实话，在我与他的交往中，多时是讨论，他的话我多作为参考，对他关于净土法门的见地，我不大赞同。但我与他确实很有感情，而且这种感情因他去世而日久弥笃，这是一种忘年交之间的道友情、师友情，是人生宝贵的精神养料，此生是无福再碰到这样的老人了。

常感惭愧的是：我多次登门打扰他，多次在他家吃饭，吃过鸡汤煮的山西片儿汤、放南瓜的稀饭等，也知他经济负担重，手头不宽裕，但竟然从未给他带过礼物。现在我是有好多可以送给老人的礼品了，但却再也没有供养

这位可敬爱的老人、现代维摩诘居士的机会了，只有借这篇小文，作一怀念与忏悔吧，相信贾老的大量，能谅解我这穷秀才的小气。

2008年4月18日

## 二十四、师友杂忆

往事如梦，故旧如烟，此乃法性之必然，人本应顺应无常之理，无所住而生心，于已过去者莫忆莫念。然人情总是有常住之需求，往事故旧，往往难以忘怀，特别是在打坐时，一些曾经请教过的佛教师友，其言其面，自然浮现脑海。不如笔之于书，一则令其释放，寄托感恩之情，固化为文字，以不碍静修；一则可供学佛者、治当代佛教史者参考。

### 京华四大高僧

1978年，我考入中国社科院研究生院攻读硕士研究生，从社会生活中几乎消失十几年之久的佛教，正在逐渐恢复。拜访高僧，成为我这个初习佛法者的迫切愿望。从同学处了解到：北京尚有四大高僧：法尊、巨赞、明真、正果，都在中国佛协，住广济寺。四大高僧中，我接触最多、获益最大者为巨赞、明真二老。

去拜访巨赞法师的因缘，是一位北师大中文系姓蔡的研究生，他是同寝室同学李明友的老乡，有时来我们宿舍（在北师大），谈到佛教，他说：他同学顾小第，佛教徒，持松法师弟子，“文革”中因伪造毛主席诗词三十多首流传，身陷秦城监狱十多年，与巨赞法师同狱，关系密切，刚带他去拜访过巨赞法师。这位法师大学毕业，当过教授，通四种外语，早年参加革命，曾任江苏常熟团县委书记，后来与其女友同时剃度，刚出狱，现任中国佛协副会长。我听后很是向往，问他可否托顾小第带我去拜访巨赞法师，答言可以。两天后，我便在顾居士带领下来到巨赞法师的房间。

当时的法师们平时都穿便服，巨赞法师也如此，穿一身制服，一派学者

风度，看上去六十岁左右，毫无老态，其实已过七十。他有一定禅定功夫，据说修到脑后震动，又从周浅川学过“峨眉十二桩”，养生颇有成效，冬天不戴帽子，不穿棉鞋棉裤。我多次见到有一年轻人从他学峨眉十二桩，又多次见过有人来向他求书法，记得一次来人自称是画家陈半丁的孩子，法师说：“我与您父亲是老交情了。”他谦称自己不是写家（书法家），可惜从未见到他的书法，从未向他求墨宝。他确实佛学渊深，知识广博，文章、诗词都做得很好。

我没好意思直接问巨赞法师因何入狱，问了明真法师，回答是：他有写日记的习惯，在日记里骂过江青。“文革”中，他将日记扔进广济寺的一口枯井中，但还是被中国佛协的红卫兵搜出，被定为反革命分子，锒铛入狱。一个出家人关心政治并因言惹祸，在传统型的佛教徒看来，是自己修行不到家，但巨赞法师并非传统型的僧人，他出家前是一热血革命青年，出家后也不改关心国计民生的热心肠，可谓一现代新型菩萨僧。

巨赞法师对自己在政治上的进步颇为自豪，自豪自己年轻时便信奉了共产主义，追随革命。因此，他对亲蒋、曾批评过社会主义的太虚大师和骂过红军的印光大师不无微词。1949年，他已住锡香港，新中国成立前夕，他特地赶到北京，目的显然是想承担在新中国护持佛教的使命。他所致力者，皆关系佛教在新社会生死存亡的关键性问题，其努力主要表现在三个方面：

一是调和出家制度与社会主义的矛盾，为解决出家僧团的经济基础问题开辟生路，他在京创建“大雄麻袋厂”，组织僧尼劳动自养，开都市僧尼“工禅并举”之风。

二是联合佛教界人士，与陈铭枢等发起组建全国佛教徒的团体“中国佛教协会”，创办《现代佛学》期刊，任主编，后来这一期刊改名《法音》，他仍任主编一直到圆寂。

三是从理论上调和佛学与马克思主义，曾发表长文专论，认为佛学的基础即是辩证法，甚至即是唯物辩证法，与马克思主义并无二致。有次我专门向他请教这个问题，我说佛法从《阿含经》到大乘诸宗，都强调唯心，唯识学更以“万法唯识”为宗，分明是唯心论，唯心论也不见得就错吧。法师不赞同，说佛学说的心，既非客观唯心论的绝对精神、理念，又非主观唯心论的感觉，乃是超越心、物的客观实在，而辩证唯物论所谓物质，其实指不以



# 自在之行

——佛法正道论

人们意志而转移的客观实在。他的说法有一定道理，我虽不能完全接受，但很理解他调和佛法与国家主导思想的苦心。

法师对我最大的恩惠，是关于如何学习佛法、深入教诲的指导。我告诉他：我深入经藏的目的很明确，是想用现代语言写一本佛法概论，向人们介绍佛法，令艰深的佛法能为广大社会人士所掌握。我拟有一佛法概论的提纲，请他指教，他阅后说：你对佛法的全面理解已经很可以了，提纲大致可行。要完成这一工作，需要从源到流，从《阿含经》看起，起码阅读三千卷以上的重要佛典，需精读几种经论。《大智度论》、《瑜伽师地论》这两大论，基本总摄了印度佛学的精华，必须精读。两个月后，我读完了这两大论，确感对佛法的认识提高了一大步，去向他汇报，他批评说：“这么快就读完了？那只怕是走马观花吧？我读这两论，花了两年时间。”我接受他的批评，两论精深博大，我的确未能精读，此后常想再精读这两论，但直到如今，也只是出于写作及教学之需，精读了其中的一部分。

我当时的疑惑，主要是对佛法所讲的“空”与道家、道教所谓“虚无”、“空”分辨不清楚，亦即对佛法“空”义理解不准确。法师回答：佛法“空”乃是“无自性”义，不同道家、道教以什么都没有为空、虚无。对“无自性”义，我虽从文字上有些理解，但犹如雾里看花，总是不甚了了，请教法师，他不作正面回答，只教我仔细阅读《大智度论》，我阅后对无自性义果然明白了。

其次是禅定问题。我听一位气功师讲，他曾教人练一种动功，在做类似拜佛的姿势时，有一人以这种姿势伏地三天三夜，推也推不动，起来后其疾病自然全愈，问他这三天感觉如何，他说什么也不知道，只觉得过了一刹那。气功师不理解原因，不知这是否是入定，请教于我，我也不好回答，请问巨赞法师，回答说：“这不是入定，属于‘无心睡眠’。禅定者，意译静虑，谓既有宁静，又有思虑，意识必然极其清明。若无意识，则是一种睡眠状态，与动物冬眠类似。也许在这种状态下，人体得以自我调节，起到了治病的效果。”法师还讲了一个佛门相传的故事：有一僧任司厨，正拿大铁铲炒菜时，忽然凝固不动，保持原姿势七日七夜，苏醒后还问：菜熟了吧？有禅师判言：此属无心睡眠，并非入定。

我又请教往生西方净土之事，法师说，须对人生作深刻反省，深解佛法

的苦圣谛，生起必去的坚固信愿，念佛倒在其次。你念佛再多，若临终时还贪爱人生，贪爱世间，就是阿弥陀佛来硬拉你，也拉不去的！

法师主动介绍了他年轻时学习佛学的方法：他读了八千卷，方法是读、思、写结合，读时有通不过的问题，便写于纸条，贴在墙上，反复思考反复读，直到弄通为止。这种纸条贴满了寮房四壁。写，指读后写笔记，这些笔记装满了两皮箱。此外，他还解行相应，坚持打坐，其修养功夫主要在禅宗。

法师的佛学见地，立足于法相唯识学，认为印度佛学，主要是中观、瑜伽二宗，中观到提婆为止，清辩以后便走偏了，瑜伽在护法以后也走偏了。他对中国化的天台、华严等圆教不甚赞同，但对禅宗确情有独钟，自感得受用。曾说：佛法，必须依证得圣果者的见地为准。世亲“位邻极喜”，差一点未登地，古人说他写的论“七分是药，三分是毒”，不是百分之百正确。我请教唯识学关于有无第九识的争议，他说这问题不好从理论上解答，必须通过修证。请教他对吕澂先生批判中国化佛学、证伪《楞严》等的看法，他说：“并不同意吕先生，曾撰文批驳，吕先生得知后请我不要发表，说明他自己并未完全拿得准，对一些问题思考的功夫用得不够。”

法师身体康强，似乎从不生病，有次去看他，见他身体欠佳，声音嘶哑，说是下寮房台阶时摔了一跤，感冒了。我劝他好好修养。没想到他因此引发前列腺炎，形成尿毒症，半身不遂，从此卧床不起。一次与圆彻法师一起到医院去看他，见他浑身插满管子，好不难受。他却仍然精神风度不减，问我：“你是来看望病人了？”似乎对此不满，好像我只有请教他佛学问题的资格。

转眼间，法师已走了二十四年，若他乘愿再来，应该是某位年轻的法门龙象了。而我回顾自己的学佛历程时，他的音容笑貌还宛在目前，对应是启蒙导师的他，深心感谢，时常怀念。

四大高僧中的明真法师，我拜访的次数最多，他一足跛，身体很结实，待人谦和亲切，毫无高僧架子。有次一美国青年看到他，竟然嚎啕大哭，说他极像自己已故的父亲，要认他为父。我请教他佛学问题，他总先自谦，说自己也不甚了了。问他属那个宗派，回答不属何宗。后来我才知道他出身于南岳，乃禅宗门下，以“二埋”等笔名发表过不少文章，文字灵活生动。多年交往，慢慢体会到他是位禅和子，实际上很有禅师风度。问他最多、印象

最深的是心性问题，他一般不作正面回答，记得有次我说：“此心不可得。”他乃接言：“不可得也不可得。”令我当下有省。一次我请教：道教说一念不生为性，禅师们也有说一念不生为性的，此说对吗？他反问：“一念不生为性，那有念时就不是性了？”也使我顿然有省，思考参究了两年，对这问题才明白了些，才知道法师是有真修实悟的。他后来也因在房间里上卫生间时摔了一跤，导致半身不遂。在我的印象中，他是那种谦和、慈善的老僧之典型。

正果法师，我去拜访巨赞、明真二法师时多次看到，他的寮房在广济寺的后面的大殿南端，巨赞、明真则住北端。常见他在寮房前的树下用小米给鸟雀施食，个子不高，相貌清秀。我知道他是专攻唯识的，精读过他编的《佛教基础知识》，只是因为拜访过北端两位高僧后，便没有时间了，一直未请教过。直到我对藏密发生兴趣后，听同学罗炤说法尊法师正在传密法于正果，我才去专门拜访他，请教密宗。他当时也是因在寮房里摔了一跤，腿骨骨折，一条腿打着石膏，有两位僧人在旁服侍。我说：“听说您正在修学密法，是吗？”回答：“只是学习、了解一下而已。”他对密法并不完全认同，说：“你看那《大日经》，里面多是婆罗门教的东西，密法，乃是佛教在印度教影响、胁迫下印度教化的产物。”我不大服气，他继续开导：

“军阀唐某，修藏密甚精进，晚年瘫痪，临终前痛苦不堪，所修密法一点用不上，当时我是北京居士林林长，他请我去，我劝他念佛，他接受了，才得以安详而逝。”

当时我对法师的忠告没多在意，后来我又听到黄念祖居士的说法，才觉悟到正果法师的看法确实有理。又听人说法师有“我在则正法在”的豪言，临终前发愿再来人间修菩萨行，不禁对他肃然起敬。

四大高僧中威望最高的法尊法师，我从未去亲近，原因是听说他患严重冠心病，不接见人，而且我也不想专学藏传佛教。我曾劝同学罗炤说：“法尊法师年事已高，身体欠佳，你应该赶快去亲近，多学些东西。”他听从我的劝告，去亲近法尊法师，帮法师整理了一些译稿。我听广济寺一老和尚讲“文革”中与法尊一起进“牛棚”，他问法尊：“您怎么不放光了？”回答：“收起来喽。”我问明真法师：听说法尊法师能放光，是吗？回答：“没见过，我与法尊法师共事多年，他从未说过有这回事。”有次，我在广济寺廊檐下看到法尊

法师拄着手杖坐在凳子上，脸色通红，显然是严重冠心病病人，但有一种威严之气，我看他身旁有人谈事，且他又不认识我，便未去请问，错过了与这位高僧相识的机会。

2008年10月1日

## 圆彻法师

圆彻法师，是我交往最多、感情最深的方外好友。他大概生于1928年，与我父亲同庚，广东梅县人，据说幼时从一老秀才学诗文，能诗善书，颇具诗人气质，为人直爽率真，与我脾性很是相投。他虽被看作诗僧，实际上佛学渊深，传承真正，是印光大师弟子了然法师的徒弟，正宗的净土宗传人，对教理、禅宗、净土都很熟悉，悟性很好，虽然不写佛学论文，但其诗词、楹联中表现出的见地，颇为高超。他曾赠我一幅手书为《倪智首轮回因果实证调查报告》所作的跋，抄录于下，以见其见地：

物质犹尚不灭，精神自可长存，眼前滔滔汨汨，谁欤鼓舌摇唇？性具三千诸法，情驱取舍运奔。因缘错综复杂，身含无量含灵。但拼努力自度，念念转大法轮。随缘广集功德，先发菩提大心。皈依上师三宝，此是正信初门。力行六度四摄，护戒净念净因。既知业果不爽，自强乐善日新。既知诸法如幻，莫计是非我人。飞光不驻如电，长劫误在因循。自行化他不倦，日用自勤心行。一多念劫悉等，大千法界微尘。一人发真归元，十虚当念消殒。度生成佛事毕，再来重启愿轮。如是化化无尽，急须着眼当人。如或未能荐取，尚有至妙法门。释尊无问自说，叮咛彻底悲心。当念阿弥陀佛，深信切愿持名。十方如来护念，具多福德善根。直捷胜妙圆顿，简易至极高深。但凭诚信虔敬，要在历历分明。声心相依系念，返闻寂寂惺惺。如子忆母忆佛，一念都摄六根。如是净念相继，回向发愿往生。佛慈自力心力，当念因果圆成。南无阿弥陀佛，普愿信受奉行。

圆彻法师本来常住五台山，是赵朴老将他调到中国佛协工作。

法师虽然不很著名，却是一个一点俗气也无的世外闲僧，他曾说：“从小有三大理想：读尽天下奇书、游遍天下奇山水、交遍天下奇人，出家后三大理想都实现了：佛经，即是最奇之书，多年浸淫其中，已两阅大藏；天下名山僧占多，已住遍五大佛教名山，算游遍天下奇山水了；奇人，交游过多位，

# 自在之行——佛法正道论

你也算其中之一了。”

与法师交往中，其人格最令我感动的，是他的实在，他毫不包装自己，不以贤圣自居，曾说：“像我们这等出家人，还不能免堕三恶道啊！”我请教闭关之事，他说：须有一坐三小时以上的功夫，方可闭关。问他闭过关没有，回答：“二十岁时闭过一次，念佛到二十天，便不行了，庙里都在给我准备后事了，我想：这么年轻就走，太早，要住世修行啊！这样一想，竟然活了过来，从此不敢再闭关。”

法师后来赴汕头，修复证果寺。我于1994年春从南普陀赴汕头，在他庙子住了一宿，他赠我手书《西江月》一首，词云：

千里南来问讯，多生夙具深缘。星霜云水几经年，此夕同欣靚面。佛日长昭法界，慈云广洽三千。众生无尽愿无边，珍重当前一念。

甲戌仲春四月之夕，陈兵教授忽自天府遥临，相见甚欢。念自京华一别，瞬且十年，促膝深宵，欣愉何限，信笔灯前，率成此阕为赠，时于汕头证果寺。春明一衲。

他给众弟子详细讲解了此词，并派弟子陪我游访潮阳灵山寺、潮州开元寺等。法师已走了两年，而他的那幅手书，还挂在我家墙上，会伴随我终身，看到它，就会想起法师的音容笑貌。

2008年8月16日

## 清定上师

清定上师，我早在1980年便从浙江温岭佛友朱道良居士处得知，知晓他为能海上师传人，中山大学哲学系毕业，官至少将，中年出家，已得道。因历史问题在青海劳改多年，前两年刑满释放，在家乡三门县当医生，现又重披袈裟，住锡天台高明寺。我乃去信一封，向上师请教了自己难以解决的解冤结问题，上师回信，教我每天持诵大悲咒一〇八遍加《心经》三遍回向于怨家，可以超度解冤。

亲觐上师，是在八年以后，我调到四川大学，值上师任成都昭觉寺方丈，名满天下，天天都有全国各地的佛弟子来皈依求法，据说达三十万众之多。因朋友明念法师任知客，通过他的引见，蒙上师单独接见。他一面用午斋，

一面回答我的问题。他的饭量很小，茶杯大的碗里多半碗米饭，四小碟素菜，一小碗汤，还没吃完。要是我，这饭菜得增加三倍才能半饱，看来他禅定功夫决非寻常。他虽然年近九旬，看上去却毫无老态，脸色红润犹如婴儿，脸上没有皱纹，一副慈悲之相，似乎总在欢喜之中，从无忧愁动怒之时。据说他曾自言只证得初果，我想应该有吧。与他交往的困难，主要是他的浙江口音太重，所说大概只听懂一半。

上师接见的人太多，看来他从未认得、记得我。我还曾加入求皈依者的队伍，供养十元，他看了我一眼，赐法名曰“智威”，大概是因我面相凶恶吧。因这是天台宗著名祖师的法名，故我从未用过。一次去昭觉寺，正逢上师授宝瓶灌顶，明念法师拉我去受了，戴上五佛冠，坐着随上师诵皈依祈祷文，听上师用有些嘶哑的声音唱赞。几年后，又得朱道良居士引见，蒙上师于病中接见。朱居士介绍说 I 发表了许多佛学文章，很有影响，上师听后非常欢喜，给我念咒加持，要我多修文殊菩萨心咒开发智慧，多写文章弘扬佛法，利乐众生。我永远忘不了当时他那种发自内心、犹如佛陀般的微笑。接见后骑车回家，一路上都感到头顶有一股清凉、强大的力量加持，身心爽快。

我对上师的最佳印象，是他的平和开放。他虽为黄教传人，但不像许多黄教人那样古板执着。他显密圆融，不拘一格，特别提倡往生西方净土。所编《净密合修法》、《文殊五字真言念诵法》，简明易行，很合现代学人之机。我问密法上的问题，他都作明确解答。诸如：气脉明点，是必须在修完生起次第后修，还是一入门就可以修？回答：一入门也可以修，但在生起次第成就的基础上修，要扎实些。还教我：可观想中脉，白色透明犹如水晶，在身体中央，慢慢扩大，通天彻地，乃至大乘法界。这种教授，一般黄教的上师是绝不会轻易教人的。

转眼间，上师已走了十年，但他慈悲的童颜、会心的微笑，将永远印在我心中。

## 隆莲法师

有“当代第一比丘尼”之称的隆莲法师，虽然常住在成都爱道堂，离得不远，

我内心十分钦敬她，但拜访的次数并不多。

第一次拜访隆莲法师，是在1981年春天，我读研（指研究生）做社会考察来成都，从文殊院僧人处打听到了她所住“爱道堂”的走法，穿过几个小巷赶到那里时，却不见庙宇，原殿堂被改建成了厂房，墙角下有两位女工正在做饭，应是比丘尼了。问起隆莲法师，说刚出去，只有和一位卧病在床的老比丘尼交谈了十几分钟。出门后，碰到两位年轻比丘尼陪着一位高个、方脸，颇有威严之气的比丘尼迎面走来，我想这应是隆莲法师了吧，然没好意思问，很可能当面错过了。

在此之前，我就从多处知晓隆莲法师：乐山才女，能诗文，通英语、藏语，青年时曾应四川省县长选拔考试，中“状元”，任四川省政府秘书，后出家，师从能海上师，据说四十岁时即得修法成就。我看过她关于气功、佛学的文章和一些诗词，文笔极好。她持戒精严，出行时常有二比丘尼陪同。

来成都后，拜访过法师几次，曾蒙她招待吃过精美的素餐。1992冬天，我请教有关出家之事，她回答：“你名气已大，若出家，人家要你当方丈，那如同大管家，忙得很啊，哪能让你安闲清修？我有一叔祖，前清拔贡，乐山著名才子，年轻时赴普陀山拜见印光大师请求出家，大师赠他十二个字，我现在转赠予你：‘若能通身放下，何处不是道场！’”

法师留给我的最深印象，是出格的谦虚，我赞赏她佛学渊深，她说只是半瓶水，只讲得《菩提道次第论》，也是按传承老实讲，不敢有所改易。赞赏她通达英语、藏语，那《入菩萨行论》译笔真好，她说都是自学，都是半瓶水。我劝她减少接待、讲说和事务，发挥写作才能，多写些佛学论文，留传后世，利益久远。她说：“佛法，祖师们都发挥得极其圆满了，我没有必要也没有能力再饶舌。”一次去爱道堂，她正在讲我发表在《法音》上的《人无我论》，听说她曾向弟子赞美：“这才真正是佛陀说经，菩萨造论。”我的《生与死》出版后，她自费买了二百本赠人。正如她的妹妹——一位终身未嫁人的老居士所言：“她是你的知音！”

对法师的了解，大部分是从她的弟子处间接闻知。印象最深的，是说她曾言：“诸宗诸派，修到最后都是禅宗。”这话从一位严谨的格鲁派法师口中说出，真是难得。没有多年真实修观的功夫，起码达加行位，是绝难有此等正见的。

法师最感人的，是她牺牲自己培育僧才的菩萨精神。听说她原先有知识分子的清高气质，不大接见文化层次低的人。但改革开放后，完全改变。她任四川尼众佛学院院长，管理事务，巨细无遗，佛学课也主要由她讲，已很忙了，还每月在爱道堂讲经说法一次，有来拜访者，通通接见。一次忙了一整天，晚上来了一批北方居士要见她，本可以安排到翌日，但她当晚就接见了这批人，解惑答疑，苦口婆心，接见结束后终于累倒了，中风，脑梗，从此卧床不起，但头脑还十分清醒。听说她讲：“佛教人才青黄不接，弘法需要人，我不能走！”硬以愿力活了十多年，这中间还闭过关、出关传过戒。我曾到医院看过她一次，送她打通经络的藏药。后来又到爱道堂去看望过她，见她说话声音很微弱，需要“翻译”，但说出话来，智慧不减。她因悲心太过接见人累倒，对我刺激很大，我钦佩她的精神，而因此规定自己尽量不累倒，保存生命以利益自他。

我多次说：中国佛教界，重男轻女的封建观念，影响还很深。论佛学水平、修行，隆莲法师无疑是当今一流的甚至数一数二的高僧，若她是男性，皈依弟子起码几十万众，住持多个名山大刹，只因她是女性，影响就小多了，虽然有“第一比丘尼”之誉，而供养不多，她住持的小庙爱道堂，扩建经费很困难，据说修好后尚欠债几百万。在这男女平等的时代，对高唱“众生平等”的佛教来说，未免太不公平。

作为中国佛教史上罕见、文才及佛学皆一流的杰出比丘尼，隆莲法师留下的文字不多，我为之惋惜，但其为法为众生牺牲自己的菩萨精神，比起文字产品，应该说更为珍贵。想起这位太少去亲近的知音，想起她的菩萨精神，不禁令人感念不已，老泪纵横。

## 龙山法师

他不着僧装，不入僧团，只以退休工人的身份养老于寺院，几乎没有人知道他的俗名，只知他叫龙山法师，一位很特殊的老法师。

知道他，是因时任中国佛教文化研究所所长的吴立民先生之介绍。那是1992年初，吴所长介绍我到广东乳源云门寺去小闭关，除写一信给方丈佛源和尚外，又说：“龙山法师住在那里，太虚大师、赵朴老都很器重他，朴老曾



请他重返僧团，任中国佛学院院长，他不干。他精通唯识学，对佛法有很独特的看法，可以去亲近。”

到云门修行了几天后，从僧人处打听到了龙山法师：一位着制服、留分头的老头，住在禅堂上层二楼一间寮房里，每天都从斋堂打饭吃。我终于在去斋堂的路上认出了他，问：“您老是龙山法师吧，经吴立民所长介绍，我想拜访您。”他说是的，并热情地领我到他的寮房，长谈了三四个小时。

从谈话中得知，他是著名居士陈海量的弟弟，浙江天台人，大学文科毕业，26岁就出版过诗集，曾任船山学社社长，参加过革命，不久出家，长住南岳。解放时，作为寺方代表与解放军谈判。军方领导要他还俗从政，他未同意，认为这是工农当家作主的新社会，以劳动为光荣，不适合当和尚，深信佛教的他也不适合当行政干部及教师之类，便离开寺院，到广州做了一名搬运工人，虽着俗装，而一直未结婚成家。他无退休工资，是由民政局给以微薄的生活费。因与佛源和尚为老相识，安排他在云门寺养老。侄女陈无瑕要接他到上海侍奉，他不去。说到其兄陈海量，他说：“他那人很有豪气，信仰极热忱。”问他高寿，自言七十九岁，但看上去只像个六十岁的人，头发茂密浓黑，脸上几乎无皱纹，个子不高，浓眉稍竖，目深鼻高，像位思想深邃的哲学家。他面貌虽有些威严，不大理会人，说话却极其和气、慈祥、亲切。

他说：出家后，在金山寺禅堂参禅，念佛看话头，进入无生灭境界。当听到引磬声时，忽然开悟。考功时，班首问他：见到个什么？他答：“实相是有相的，不但有相，而且有声音。”班首曰：“我参修几十年都没得到的，让你这刚出家的毛头小子得到了，便宜了你！”乃给他重重一棒。此后，他认为禅宗是不完全的佛教，乃深入教海，大乘经中所说的多种三昧，他按照经言修习，都证到了。他告诉我：“你只要遵依经教去修，便可以证得，没有其他秘密。”并坦诚地说：“直到现在，我只证到不生不灭的真常，还没证得超越常与无常者。”他的禅定功夫非凡，自言随便可一坐二十多小时乃至几天，他的寮房里没有床，应是不倒单的。

龙山法师参禅的经验对我启发很大。我一直以具有佛陀的智慧神通来理解自心佛性，无论如何努力，都难以证悟。听了他的话，我明白了禅宗所悟不过是众生与佛共同的离离心体，此心体本不生灭，即是本来寂静涅槃。我

按云门宗的方法参看念佛的前际及截断后的心体，逐渐对心性明白起来，并能延续无念的心体至一两个小时。但遇到拂逆，仍然即生烦恼，便知所认非真，须继续参修。直到十多年后，因研究佛教心理学，才从理上弄清了何为真实本面。

龙山法师最尊敬太虚大师，认为是中国佛教有史以来唯一的菩萨僧，对太虚大师的人生佛教、人间佛教思想非常赞同。他说：在民国几大高僧中，太虚大师最自然，不做作，功夫也最高。他在临走前两年（1945）便对弟子说：“我恐怕只有两年时间了。”大师名气大，不容易见到，他有幸被接见过一次，长谈两小时，对他很是器重。

龙山法师认为：面临新时代，佛教必须改革；宗喀巴是改革家，但其理论、做法到现在也显过时了。龙山法师所致力的是改革方案的思考，他要写两本一百多万字的书阐明其思想，完成后想再写一本讲诗歌改革的书，认为现在的新旧诗都有问题，需要改革。做完这些之后，再修一种法，好让自己在转世之后，还能记得一些前生。他不愿求生净土，只想生生世世来人间修菩萨道，到弥勒下生时，自己能成为弥勒佛法座下的一名小菩萨。他设计有来生建设佛教城的计划，鼓励我要为佛教改革作出贡献。

我问：现在这时代，精进修行可以证得圣果吗？他说：这是妄想！我问他对我的看法，他说：“你有一种仙风道骨，你自己不觉得。但你现在烦恼还很重。”听了我的宗教经验，他说：“这样好的机缘，精进修行，证得果位，应是不成问题的。”

他对现在的僧人很是失望，故不愿进入僧团与此等人为伍。他告诉我：“社会上有的事，庙子里都有，出家人，要说比社会上的人好，也好不到哪里去；要说比社会上的人坏，也坏不到哪里去。”问出家修行可否，回答说：一般说来出家修解脱要快些，然也非尽人皆如此。

听人讲，法师医术很是高明，常免费给人治疗疑难病，疗效颇佳，但从不开药方，而是自己去抓药、自己煎好后给病人吃。他还懂风水，我问这云门寺风水如何，他说一般，山太峻峭，山门前不开阔，只能修成小定。又问南华寺如何，他言十分好，寺后乃象山，是出法门龙象的地方。他通达东西哲学，书架上这类书很多。

# 自在之行

——佛法正道论

两年前，接到云门寺小西天明池法师的电话，说龙山法师走了，按说应该享年九十三，与赵朴老同寿。不知他的书写完没有，有没有人管此事。在云门寺僧人眼里，他是个脾气古怪的人，非僧非俗，不伦不类，很少有人向他请教佛学、修行问题。他不讲课，不去禅堂打坐，寺里也不重视他。我愧无慧眼，只从教理衡量，认为他应该是位乘愿再来的圣者，起码是断了欲界烦恼的再来人，是位罕见的善知识、菩萨僧、高人。相信他不久会化身再来，为法门龙象。

2008年10月3日

## 二十五、永怀母亲

2005年3月18日，我正在陆丰广东尼众佛学院教课，接到我母亲往生的电话，急忙回家奔丧。母亲往生后，我总想写篇文章纪念，然因忙于《佛教心理学》的写作，拖到三年后的今天才动笔。

我母亲常自称：“我是一个普通的农村妇女。”她是数以亿计的中国农妇中的一员，小学五年级文化程度，平凡的一生，说不上什么成就，显然不属有被纪念资格的杰出人物之列。但她到底生在现代社会，有选民证、身份证，熟悉的人多知道她的姓名，比起她前代的农妇一生只被村人喊作“某某的妈”、“某某婆婆”，就连儿孙也不知其名姓，要荣幸多了。

母亲大名王玉香，小名春蝶，生于1925年，是家乡洛门镇首富“王家大院”老三的三小姐。因与我家为亲戚，从小与我父亲青梅竹马。嫁到我家后，她的主要工作是做饭伺候老人——前清举人老爷、我的曾祖父，甚得曾祖父喜爱。她的体格、性格脾气与我们陈家传统的文弱、寡言少语截然不同：健壮、厉害，热情、话多，喜欢与人交流，即便在路上碰到生人，也常去主动打招呼、攀谈。她读书虽笨而心灵手巧，因在讲究吃喝的家里长大，又从厨师学过做菜，手艺颇有点名气，被招待过的人多年后都记得她的饭菜香。

母亲常说：“人一生要分作几节活。”她的安乐日子没过多久，就碰上社会巨变：解放，家庭从一个因德行和教书很受当地人尊重的耕读人家，一落千丈，沦为极下贱的地主。这倒激起了她求上进的志气，她以二十多岁的年纪，入洛门小学五年级读书，每天与我一起上学，但终于没能读下去。之后又学缝纫，很快就成为县城里位居第二的缝纫师，曾任县缝纫社副主任，还曾赴省城参加过“勤俭持家模范”会议，也算风光了一阵。

然好景不长，1958年“大跃进”中，家乡大柳树村被评为全省（甘肃省）

# 自在之行

——佛法正道论

卫生模范村，常有参观团，县长动员她回村办缝纫社，她同意了，不料这一步走错，使她蒙不白之冤，白受了多年的罪。

灾难开始于1959年，先是任师范校长的父亲被打成“右倾机会主义分子”，下农场劳动改造，差点送命。继而粮食越来越紧张，进入所谓“三年自然灾害”时期，家乡武山县为重灾区，几乎家家都有人饿死，村里有些人如曾给我家当过长工的何姓邻居，全家饿死，绝了户。生存的重担压在父母肩上，要供我上学，要养活三个妹妹，而全家一个月仅仅几十斤口粮，一半是玉米芯子粉，如何过得去？父母费尽了力气，能变卖的东西都拿到陕西去换了粮食，并多处开荒种地，拾麦穗，净（再挖）洋芋，挑野菜，摘树叶，卖面饼、醪糟、水果，虽然也都饿得腿软头晕，总算熬过了苦难的三年，未能像许多老实农民一样被饿死。

母亲在那几年确实被改造好，从一个未下过田的小姐，成为地地道道的农妇，其劳动能力在全生产队妇女中数第一。她极其勤劳，每天里里外外忙个不停。但更大的灾难又降临到她头上：1963年冬的“四清运动”中，父母在困难时期的开荒自救被定为“反攻倒算”，退赔数百元。驻村干部领导——一姓唐的公社书记，一天把母亲喊去训话，没收了她的选民证，给村里交待她为地主分子。从此她背上黑锅，经常被叫去参加四类分子会议、集训。好在村里人多为儒生后代——善良，从没让她像许多四类分子那样受皮肉之苦。

1980年后，母亲丢掉了帽子的重压，迎来了太平盛世。刚一改革开放，她就投入商潮，做起卖衣服的小生意，赚了几千块。儿女都工作了，父亲落实政策有了离休干部待遇，家里的经济条件大大改善，但她仍然劳作不停，不卖衣服了，就在院子里种花草卖，上街时常被村里人劝阻：你应该坐享清福了，何必这样劳累自己呢？她不听。家庭经济状况越来越好，她确是该享福了，但却无福享受：1997年，患了肾癌，在兰州、成都大医院都看过了，医生建议：危险太大，不要做手术了。问还能活多久，答言：一两年吧。我问过一大神通师，回答很确定：还能活一年零四个月。但都未灵验，母亲竟然与肿瘤抗争了八年，且卧床不起不足半年。八年间，她受尽了难言的疼痛折磨，但只要能动，就要干家务活。疼得无法忍受时，就大声哭喊观世音菩萨救护。

母亲是很普通，且年轻时脾气不好，太心直口快，容易得罪人，还有爱炫耀、

炫耀时言过其实的毛病，但她也有不普通的地方，表现出普通人人性中光明的一面，这是她留给子孙后代的宝贵精神遗产。

第一，母亲不是普通的爱后代。大概是因她生活在几辈单传、男人多短命的陈家，把人看得比一切都宝贵，爱小孩尤其出了格。计算起来，她亲手抚养大、抚养过的子女、孙子、外孙、外孙女，有十四人之多。她为每一个孩子的健康成长而乐，也为每一个孩子担忧操心，经常眉头紧锁，不是操心这个孩子，就是操心那个孩子。有位医生一针见血地指出：她的病因是“乱操心”，的确如此。但她的乱操心，乃出于爱心，不是像很多人那样只操心自己，而是操心别人，为别人着想。她将对后代的爱心扩展到亲戚、朋友、邻居、熟人，碰到谁都是主动关心，见到小孩总是要鼓励教育，曾说合几对要离散的夫妻，有一副女性特有的热心肠，这热心肠学佛后则升华为慈心，她特意给我的小侄女起名为“慈心”，表现出她对慈心的崇重。

第二，母亲不是普通的节俭惜福。出身于爱吃喝的地主家庭的她，后来竟变得出格的勤劳节俭，自奉极啬，舍不得吃穿。即便晚年家庭情况好转了，她也依旧上街卖花，饥渴半日，常舍不得买一碗两毛钱的面吃。后来她说自己吃鸡蛋恶心，就多年没给她吃，直到临终，妹妹们才得知她并非不爱吃鸡蛋，而是舍不得。她的舍不得，并非吝啬，而是认为自己罪大福薄，不该多享受。她并不晓得佛法惜福之说，却能自然惜福，应是一种善根吧。她得病后，我们到处访医买药，给她吃过天仙液等，初期还是有效，总共也不过花了两三万，但这成了她沉重的思想负担，她不愿多花儿女的钱，到后来声称无效，干脆不吃了。她对自己吝啬，但对子女、亲戚、邻居等，却颇大方，自家虽不富裕，而常周济缺粮的亲戚邻居，每年榨油后都要煎许多油饼果子，分送邻里。对租住在院子里的补习学生，她很关心，常馈以食物，予以勉励。我看见这些学生在她三年祭时都送来花圈。

第三，母亲不是普通的宽怀能忍。她被唐书记随便戴上四类分子帽子，受压十多年，但不申辩、不记恨。后来唐书记自己被别人打成地主分子，遣送回家，沦落为乞丐，讨饭路过村里，被母亲认出，请到家中好饭好菜招待了一顿，走时还给他装上馍馍，令唐某感愧不已。临终前母亲对我说：“过去被人整，受了几十年罪，我不记恨，那是我应受的。”

第四，母亲非普通农妇，而是一位虔诚的佛弟子。自我信佛后不久，她与父亲受影响，也都皈依三宝，早晚课诵，吃素念佛，护持寺庙，还到成都来亲近过清定上师、隆莲法师。2001年，我回家看她，和她一起去村东东华寺拜佛，她本来拄棍子，出门时却丢掉，说：“让那些不信佛的村里人看见不好，他们会说：你看这老太太信佛多年，还得癌症，佛菩萨不灵呀。”她硬撑着自已走，并装出很轻松的样子，结果回家后累倒了。她对佛法理论虽无兴趣，但会分辨出家人的好坏，对佛菩萨确信不疑，自称已抱紧阿弥陀佛的大腿，死后就到极乐世界去了，故不怕死。在父母影响下，弟妹们先后都皈依了三宝，就连刚上初中的小外甥，也自动要求去受皈依。

母亲虽然吃素念佛多年，但往生得役是艰难。临终前，四个弟妹及堂叔明焕法师为她助念，我也回家为她助念一周。眼看衰弱至极，死相已现，就要走了，给她换上了老衣，然过了一夜，她又醒了过来，精神好转，还要饭吃，如此折腾十多反，似有什么重大业障，有时突然睁大眼睛，挥手呵斥：“去！去！”有次从昏睡中醒来，忽然说：“人家拿铁链来锁我！”明焕法师感叹：“助念过的人多了，从没见过障碍大过这老太太的。”显然是有业障牵引她往恶道走，但因助念力而被遮止了。我问过寂妙法师，她说母亲的病乃今生杀生的业报。但母亲一生最多只亲手杀过几只鸡，难道其业报就如此大吗？我智慧微浅，不得而知。

母亲往生的最大障碍，其实应是她眷恋人间，不愿往生。她的心愿，是再活三年，亲眼见父亲活到八十岁、侄子考上大学、孙子有了孩子，才愿心满意足地走。她的十多次濒死而复生，看来是出于这种心力，她还在寄希望于我能给她买到好药，延寿三年。她给我说：“这几年村里老太太每年都有走的，但人家都活到八十六七，我总应活到八十四吧？”依佛法，这种人间恩爱，是往生的最大障碍，对于母亲这样于亲人、后代爱心特深的人来讲，这烦恼确是不易伏断的。最后弟妹们只有给她讲明：“你的病不可能治好了，活着只是受罪，不如往生了，将来我们一家还会在极乐世界团聚的。”她这才下了走的决心，向亲人一一诀别，特别将不用功学习的侄子叫去规劝。病痛也完全消失，脸色好转，第二天，在念佛声中安详而逝。据寂妙法师说，母亲已得下品上生。三年来，我们都没梦见过她。母亲的往生，对弟妹影响极大，

两个妹妹从助念母亲往生中深感阿弥陀佛的灵验，都铁心信佛并用功念佛了。

生离死别，乃人生之自然，谁也难免。我们都确信：母亲去了西方极乐世界，将来一家人终要在那里相会，母亲饱受病痛折磨，往生，对她来说是解脱，乃应该庆幸、欢喜之事。然作为人这种感情动物，即便如我已活到六十多岁，失去慈母，仍然是一件悲痛的事。我本有佛经中所言忉利天人下生的特性：对亲属无多顾恋，学佛后感情上更独立，很少想到父母。但母亲往生后，我还是陷入深深的悲痛中，想到从此再也见不到她，再也吃不到她做的可口饭菜，有了隐痛再也无人倾诉，犯了过错再也无人像她那样给予谅解，想到再也没人像她那样爱我念我、因我而骄傲，想到她一生所受的罪，不禁老泪纵横。《心地观经》云：

悲母在堂，名之为富，悲母不在，名之为贫。悲母在时，名为日中，悲母死时，名为日没。

信哉斯言！实际上，众生在三界轮回中，都是孤独无依的，若不知皈依三宝以为依怙，则无论多有钱有势，也终归是失去慈母的穷人、无人覆护爱念的苦孩子。愿一切众生在念其慈母时、失其慈母时，能以如子忆母之心，感念佛菩萨这最可靠的依怙！

2008年4月21日



## 二十六、参透佛心 回报社会

——陈兵教授访谈录

何 云

何：陈兵兄，近些年以来，您在佛学领域成就颇丰，不论是以一人之力独纂的《新编佛教辞典》，还是《生与死》、《佛教禅学与东方文明》等，都颇为引人瞩目。但包括我在内，广大读者对您研究佛学的因缘，却还不甚了了。记得您原来在世界宗教研究所道教室，在宋元明清道教和内丹学研究多所拓荒，调到川大宗教所后才“由道归佛”，成了独树一帜的佛学专家。请您谈谈自己研究佛教的缘起，如何？

陈：以佛教研究者的身份与读者见面，在我来说虽然只有十年历史，但就研习佛教而言，我大概算得上国内同年龄段的一代人中起步最早者之一。在童年、少年直至青春年华，我从学校教育和家庭影响中获取的佛教信息少得可怜。说实话，直到1978年，我才生平第一次见到尚穿着制服的和尚。读兰州大学中文系期间，我也曾在文科阅览室里翻阅过一些佛经，但因善根太浅，并未引起兴趣，当时的我，正全身心浸淫于新旧诗歌和马列经典中。直到走上社会，快到而立之年，才想起关注几乎无人关注的佛教。那时我在新疆的一个小县城呼图壁（后来才得知此县名的蒙文原意为“有鬼的地方”），在县文化馆当“文艺辅导员”。经过“再教育”的洗礼，饱尝了社会动乱和自心动乱之苦的我，在半仙似的闲适、孤寂生活中，幸运地获得了反省社会人生的闲暇。多少次孤独地仰望戈壁滩上那极为广阔深邃的蓝天，使我从“革命大批判”的热潮中清醒了过来，思索起人的存在和人与宇宙的关系问题。马克思讲：人的本质在一定意义上可以说是某种社会关系的总和。多番体会，的确如此。然而，受社会关系制约，则不得自由、心有痛苦，如此人生，意义

何在？剥离了社会关系，我人岂不便成了子虚乌有？我想起了庄子所说的“真人”，只有发现那不受条件制约的“真宰”，才能算作真正的人。在浩渺无垠的宇宙中，我们这个星球，只不过是沧海一粟，而我人短暂的一生，在这小小寰球上，渺小得不可为喻。无限时空中，有没有高于地球人类的生灵？有没有获得永恒安乐的生命及成为“真人”之道？如此思索时，我想起了曾经听说过的佛教，生起了从佛经中寻找答案的欲望。我所管理的藏书库中，正好有一箱“文革”中没收的佛经，于是，我时而抽取几本，藏在枕头下，在夜深人静之时，偷偷攻读起这些禁书。

何：这么说来，您是带着解决人生终极关怀的问题而钻研佛学的，并且有一种反潮流的独立精神。后来，1978年您上中国社科院研究生院攻读宗教学，是以解决人生存在问题为目的了？

陈：是的，但不仅如此。研读佛经两三年后，我曾立下一个誓愿：佛典浩瀚，名相纷繁，很难读懂，而其实只说得一个道理，我决心以现代人的思维方式和知识参透这个道理，化艰深为平实，用现代语言写成一本书，回馈于社会，使世人容易了解佛法。那箱佛经，不能满足我一窥全部佛藏的欲望。但在那时，找到佛书比找到黄金还难。记得我为看到《大乘起信论》的全文，专程从新疆跑到西安兴教寺，花整整一夜工夫匆匆抄了一本。考研究生到北京，是研读佛藏难得的机会。世宗所图书馆是国内收藏佛书最多的地方，在这里我如鱼入水，一头扎了进去，一读便是十年。我的专业是道教，一方面是因为我对道教也很有兴趣，另一方面可以说是一种自我保护之策，其实主要工夫一直下在佛教上。

何：听说您的学习方法特殊，是“解行相应”，还经常打坐，是否如此？

陈：确实如此。在京十年，我几乎天天都是“半日读书，半日打坐”，打坐是修习禅定，修过净、禅、密等多种禅法，虽未能入定发通，也颇有切实体会。我对佛学的理解，大部分是从打坐与平时观心中得来的。种种疑结，在打坐中自然一个个解开，慢慢理解了经书上为什么那样说，看到了佛菩萨、祖师大德们的用心，对于全体佛学自觉能融会贯通，握其枢要。天台宗强调得“圆解”为修行的起点，我认为佛教研究也应以“圆解”为起点、基本功，以自心参透佛心，读懂佛言祖语，才有资格评判议论。一知半解便大谈佛法，横加褒

贬，是对真理、对世人不负责任的态度。我觉得，作为现代人，若只是阅读佛书，很难真正读懂。我自己除读了半数以上的佛藏、三分之一以上的道藏外，从一开始就围绕所带的问题，看了不少中西哲学、宗教、自然科学、心理学、史学、中医学等方面的书，与佛学作比较研究，这其实极有助于对佛学的现代理解。此外，我还将学与问结合，参访、请教过不少师长。

何：您参访过哪些大德，对您影响最大的有哪几位？

陈：在佛教界，我请教过的大德有巨赞、明真、正果、妙善、清定、海灯、海山、观空、法海、圆彻、黄念祖、徐恒志、郭元兴、郑颂英等，其中我最感激的是巨赞法师和法海喇嘛。巨赞法师教我从《大智度》、《瑜伽师地》两大论入手，通读三千卷以上的重要经论。他介绍自己的学习方法，一是作笔记、写心得，二是提出问题，写成条子贴在墙上，一个个去解决。法海喇嘛给我直指了禅宗和藏密的心要，解答了不少有关见地和修证的关键性问题。在学术界，对导师任继愈先生强调认真读通原典、先打好基本功而不要急于撰文著书的教诲，我至今尚深为感激。黄心川、杨曾文二位老师有关治学方法的指点，对我也很有启发。王沐老师对内丹学的详细讲解，对我研究道教帮助极大。愧我学术无成，对老师们的回报太小。

何：据我所知，学术界的朋友们评论，您在佛教研究上自成一家，形成了自己独特的研究方法，那么，您认为您研究佛教的观念是什么？

陈：我本无意于当学者，虽然庸钝，但不甘心于做关在象牙塔里啃一辈子书本的学术匠人，尽管我很敬重那种人。佛教学术研究，始于近代的欧美、日本，是用研究一般人文社会科学的方法，尤多用治史、治思想史和哲学史的方法研究。研究者遵循约定俗成的方法，多为研究而研究，或者为名利、为个人兴趣而研究，其研究工作多与社会生活、佛教现状脱节。对这种研究工作的价值和成果，我不敢贸然否定，但我认为，这种研究方法，起码具有局限性、片面性、不科学性。对佛教这样一个关涉修证实践和身心世界秘机，具超科学、超宗教、超哲学性质的独特文化现象，仅仅用研究人文社会科学的一般方法，是难以如实认识其庐山真面的，甚至可以说这种研究方法根本上是错误的。至于用一种现有哲学观去套佛学，则更显主观。用这种方法研究的成果，实际上只有少数几个专业同行关注，社会效益太小，而且往往有

伤害佛教徒宗教感情、误导民众的负面社会效益。

我以为，佛教研究者应是在佛教与社会民众之间起桥梁作用的文化人，身负有向社会民众如实介绍佛学精华，从而促进文明建设和佛教改革的文化使命、教化责任。佛学有纵观文明大本、人生大本的清彻智慧，对身心世界的秘奥有独到的认识，倡导慈悲勇猛的高尚精神，以解决具永恒性的终极关怀为本而施設社会教化，具有永恒的生命和巨大的教化功能，对重铸民族文化心理、振奋民族精神，尤为需要，在未来世纪的文化重建中必将发挥更大作用。

基于这种认识，我的研究和写作、教学，可以说都出于一种自发的文化使命感和社会责任感。一位读者在来信中说：“读很多人的书，是用头脑写的，而读您的书，感觉到是用心灵写成”，此可谓知音之言。南怀瑾先生说：“一篇文章下来，若无补于世道人心，誓死不做！”我虽未必能做到，而时常以此言自励。我之所以以此理念研究、著述，出于我个人多年从佛学中获得利益、提高了精神境界的深切体会和时时观察社会弊病而不断生起的文化责任感。总之，以促进社会文明建设为出发点研究佛教、撰文著书，是我的基本理念。我把撰文著书作为一种交朋友、结善缘的“方便”，动笔之前，皆先祝愿：愿见闻获益，启迪智慧，利乐众生。

何：我想，这是一根“红线”，可以见诸您的《佛教气功百问》、《佛教禅学与东方文明》、《生与死》、《新编佛教辞典》等大作，及以“佛日”、“明晖”等名字在《法音》等佛刊上发表数十篇大论，它们的视角各异，但都深受读者欢迎。现在，您正研究什么课题？今后有何打算？

陈：我本来反对写得太多，目的在将浩瀚佛典浓缩而又浓缩，写好一本书就足够了，想不到一写起来，便收拾不住，浪费自己和别人的时间，实在罪过。所写的东西，多是在稿约逼迫下匆促赶成，不过从现代文化视角对佛学的一般知识作了梳理介绍而已，深度和通俗度都很不够，无多大学术价值，未能尽好责任，深以为愧！我目前承担国家教委两个课题：“近现代中国佛教”和“佛教心理学”，前者只完成多半，后者正在准备，另外还拟有七八篇佛学义理方面的论文题目。这些工作完成后，我决心洗手不干，花十年时间自我充电，在静坐中从容不迫地研究佛法与人生真义。但愿天公假我以年，能得

# 自在之行

——佛法正道论

更上三层楼，以更好的成果回报社会。今天话说得多了，难免有自吹之嫌，敬请师兄和读者海涵。

何：谢谢。希望早日和读者一起读到您那“写好一本就足够的”一本书。我想，那也许真是一本书，但也可能就是您这位仁兄“这一个”人了！

注：陈兵教授的《佛教心理学》，穷十一年之功，已于2007年正式出版。

## 二十七、诗偈选

### 感 怀

得闲且自掩重关，心静何妨车马喧。  
难忍众生迷醉苦，敢将重任一肩担。

笼囚槛锁聚尘身，误尽从来多少人。  
我欲旋元归去也，一轮月印万波心。

一粟一绵赖苦辛，千生亲眷惠恩深。  
粉身碎骨为民众，方是莲花座下人。

狂心歇处泪潸然，悲愿无量遍大千。  
香海拈来飞净雨，为斯亿众涤心田。

1975、5

### 读 经

沉沉夜幕落窗帘，细读金经几忘餐。  
一缕香中垂目坐，此身今在宝池莲。

1975、5

### 念 佛

漆团劈破见心光，剧悔多年老异乡。

一十二时常念佛，命根自信植莲塘。

1975、5

## 题观音像

一

随缘赴感万千身，自在圆明观众音。  
欲识观音真面目，还将净眼见元心。

二

净水杨枝洒大千，清凉甘露润心田。  
宏恩难报常思报，深种慈根悲愿坚。

1975、5

## 思乡曲（歌词）

在那遥远的西方，  
有我们极乐的故乡。  
黄金地上圣众来往，  
七宝楼台影映莲塘。  
水风轻飏菡萏清香，  
花雨缤纷天乐悠扬。  
水鸟树林常说妙理，  
法音深远法味清凉。  
快来吧，好儿郎，  
快来故乡欢聚一堂！

故乡是多么美好，  
永无那烦恼的锁缠。  
尊敬的阿弥陀慈父，  
时时在把儿女盼望。  
七宝池中莲苞待放，

往生托胎遍体生香。  
我们长劫流浪他乡，  
孤独无依诸苦备尝。  
为什么，痴儿郎，  
为什么迟迟不归故乡？

1975、5

## 蜗 庐

幸得蜗庐燕市东，掩关即自入鸿濛。  
念无生处元成佛，身独居时何异僧。

1982、1、20

## 普陀山纪游（五首）

### 一、登佛顶山

千磴一气上崔嵬，心逐海天万里开。  
星汉为缨珠百亿，飞身无量献如来。

### 二、说法台与二龟听法石

莲台高坐说闻闻，花雨缤纷遍界春。  
参得风声涛语意，龟犹灵性胜迷人。

### 三、潮音洞观潮

天风乍起晚潮回，四海鱼龙礼覲来。  
紫洞洄流梵呗响，青礁浪涌白莲开。

### 四、不肯去观音院

我来蓦地识潮音，海样悲怀作壮吟：  
此界长留不肯去，心光耿耿照迷津。

### 五、有感

修行何必遁深山，大乘悲田在市廛。  
打破禅关入世去，普挥法雨遍人寰。

1984、4、15



### 寄怀圆彻法师

谈玄说妙友情真，八载京华受益深。  
会得临行珍重语，从今不畏殚食轮。

东海闽山碧万重，雪峰深处一诗僧。  
庵前枯木龙吟未？座下白莲笑八风。

1986、3、28

### 贺赵州柏林寺普光明殿落成呈净慧法师

一  
石桥之北观音院，地涌莲台古佛现。  
祖印提持四十年，语如霹雳机如电。

二  
夕阳塔影映长天，凭吊劫灰一泫然。  
幸有庭前柏子在，向人犹举赵州禅。

三  
兴衰续绝继虚老，数载经营费苦心。  
石佛有情为感动，普光明现破迷云。

四  
法雷重震法音宣，浩浩禅风起赵燕。  
为问柏林今弥勒，可容安我一蒲团？

1992、8、5

### 题虚云老和尚画像

一  
沧桑阅尽气沉雄，瘦骨独撑五叶宗。  
九难十磨弹指度，闲云何处碍虚空。

二  
这个老汉，千古罕见。

坐阅四朝，不改痴憨。  
本无事中惹是生非，朝山修庙力疲筋断。  
本无法中添油加醋，双肩独挑五家破烂。  
本常乐中愁眉不展，徒忧他佛法坏灭袈裟变。  
看祖师谁似你千般辛苦？  
问后贤谁忍得他十磨九难？  
噫！没来由虚空频频生云翳，  
却道是茶碗落地齐消散。  
我若生早得逢面，爷孙相携乐散诞，  
共庆这天下太平，好啖干饭。

1995、7

### 悼念妙湛大和尚

1994年元月，予应邀赴闽南佛学院编刊讲学，住南普陀百日，亲见妙湛老和尚住持有方，德高望重，其心量之广大，为佛门栽培梁柱之悲愿热肠，实当世所罕见。记曾聆其言曰：“心量要大，大心才能成大事。”其所重兴之闽院，师资数十，学僧逾千，规模之大，国内第一，乃其以大心所成就之百年大业也。全寺上下，莫不感荷称颂，僧众中颇有朝夕祝祷愿折已寿以增大和尚之寿，祈其恒久住世撑拄法门者。岂料遽尔西归，令人感痛无已！

人间失却老瞿昙，幢倒灯残暗闽天。

释子三千凭覆护，法门万事赖周旋。

禅心留作沧溟阔，悲愿凝成磐石坚。

长记沐恩曾入梦：紫金光里仰济颠。<sup>①</sup>

①予临赴闽南前夕，梦道济罗汉于半空中现紫金身，放光贯彻予身。及至，甚得老和尚关怀，亦不可思议一段因缘也。

1995、12

### 再上庐山

霜染匡庐万木秋，仙人已去洞空留。

闲云笑我忙中老，八载才来半日游。

2000、10

## 神圣的青藏高原（歌词）

登上这世界屋脊，  
任你将人间尽览。  
这里是万山之宗，  
这里是百川之源。  
这里流出江河母亲的乳汁，  
哺育着东方文明的璀璨。  
啊，巍峨的青藏高原！  
啊，伟大的青藏高原！

兰天经书样深邃，  
雪山佛像般庄严。  
这里离天堂最近，  
这里离红尘最远。  
这里使心灵雪水一样纯净，  
这里使胸怀无限扩展。  
啊，神秘的青藏高原！  
啊，神圣的青藏高原！

2002、10

## 永乐北藏影印志贺

永乐崇文功久长，精雕大藏护家邦。  
欣逢盛世重开印，法运兴隆国运昌。

2003、10

## 六十自述

我年虽六十，我心才三岁。  
初学菩提道，略识佛法味。  
悟得万劫非，生从今日始。

我年六十整，我心只三龄。  
认得弥陀父，能辨西与东。  
路远日将暮，努力莫暂停！

2004、1、2

## 贺明海法师荣膺柏林禅寺方丈

赵州古塔放心光，新柏长成作栋梁，  
喜看宗门新气象，龙天欢忭庆吉祥。

2004、9、13

## 贺《太虚大师全书》出版

心似虚空括大千，振衰除弊愿力坚，  
人间佛教开生路，正法得延五百年。

2004、9、19

## 题《生与死》赠史文

涅槃生死一梦同，梦觉还来入梦中，  
为爱众生忙不已，空华装点法王宫。

2005、6、9

## 春节感怀

佛历添一岁，人生减一年。  
路遥家尚远，老马须加鞭！

2007、2、17

## 口头禅

梦幻浮沤都看破，纶音金口任罗嗦，  
生华何必强捏目，妻子本来是老婆。

2007、4、5

## 大理行

一

大理本佛国，地近鸳岭北。  
海垂佛陀耳，山耸说法台。  
鲜花四季开，争相供如来。  
八风不能动，三塔何巍巍。  
最是人情美，心似白莲开。

二

大理春来百卉香，巍巍古塔映骄阳。  
千年不毁由人护，万劫常明是佛光。

2007、4、13

## 我是一只老犬

我是一只资深的老犬，  
看惯了炎凉见多了世面，  
无力狂吠也不会摇尾乞怜，  
安静地守护这自家田园。

我是一只糊涂的老犬，  
但明白自己总会有那一天，  
只懂得尽职报恩安度余年，  
再不会闻着肉味便垂涎。

2007、11、10

## 莲花生大师赞

莲胎化生绝点尘，雪域传法度群伦。

百代弦歌诚礼赞，菩提花开遍界春。

2007、12、1

## 忽 然

忽然及第悟心空，万劫勤修到此同。

一念回光全体是，从来常住涅槃中。

2008、1、1

## 普贤法界

普贤大愿固心城，实践力行利众生。

功圆果满全体现，尽在当前一念中。

2008、1、5

## 游白塔禅院

白塔禅院，在四川崇州市明道镇悟根山顶，建于隋文帝时，因白石砌四方形释迦佛舍利塔而得名。院内有池，据云下通嘉州（乐山）。陆游过此，赋五律一首。2008年3月1日，与慧恩书院同人来游，恍忆曾梦与二随从因公过此，系马山下，步行上山礼佛，情景全同陆游诗句。感而赋此。

八百年前境，重来似梦中。

龙池供绿水，佛塔指苍穹。

古殿几兴废，新楼待竣工。

凭栏双眼豁，湖色印心空。

2008、3、1

## 题月琴

言思不及处，太极未分前，

# 自在之行——佛法正道论

天籁无生曲，问君可会弹？

2008、3、19

## 题达摩面壁图

西来传法老臊胡，心印其实一字无。

道是元成却面壁，装模作样诳愚夫。

山崩洞坍看你哪里坐，不许急急回天竺！

2008、11、25

## 二十八、佛教楹联

### 大雄宝殿

慧炬高擎照破人天长夜  
慈航普度导离生死迷津

灵山法会千秋未散  
心海波澄众妙齐彰

灵山不远心诚能到  
觉海非遥反照即知

### 释迦牟尼佛

大智大悲大雄大力  
世灯世眼世怙世尊

### 卢舍那佛

剖一微尘开大千经卷  
坐千莲叶转无尽法轮

### 弥陀殿

效法藏发心建设人间净土  
行普贤宏愿往生极乐家园



# 自在之行——佛法正道论

老实念佛专精自然合道妙  
信愿生西横截生死出苦轮

## 观音殿

观听圆明十方救苦施无畏  
慈悲广大四海寻声度有情

## 大势至菩萨

宏慈济世频频示现娑婆界  
大愿度生一一摄归极乐邦

## 法 堂

击大法鼓燃大法炬  
为大法将护大法城

法雷频震唤醒长劫迷梦  
慧雨时来催开识田觉花

## 佛学院

欲成佛祖龙象  
须做众生马牛

## 台州佛教文化馆

展现佛家智慧宝藏  
建设华夏精神文明

## 赠何泽霖居士

当代净名居士  
他年极乐主人

## 柏林寺万佛楼

千秋柏子无情参不透生活本如且吃三百禅棒  
一盏茶香有意品得出甘苦真味许见十万佛心

## 悼念茗山法师

悲肠婆心戒香普熏浊世  
慈眉慧目道貌常忆斯人

## 贺《菩提道》创刊

在菩萨道上创造人生意义  
于六度行中焕发佛性光辉

## 贺绵阳佛学研修中心成立

为众生安身立命  
令国土清净庄严

## 其 他

发大行愿庄严人间净土  
运深慈悲利乐天下群生

摄化有方逢人莫非法侣  
生心无住何处不是道场

万缘放下身心何等自在  
一念回光烦恼顿成菩提

慈风慧日日日尽是好日  
济世利人人人莫非亲人

# 自在之行

——佛法正道论

无私奉献必定自他两益

非法营谋到头本利俱亏

发一分光放一分热人格在奉献中圆满

添一片瓦加一块砖国土从愿行里庄严

深识自己始见宇宙本面

善宰其心方称世界主人

内观其心方知宇宙真相

无私奉献才是人生价值

求财求宝不求智慧纵得还成妖孽

为权为名不为众生到头终是空华

有钱有势唯无智慧还同衣冠禽兽

作福作威而缺德行转眼地狱鬼囚

过去莫忆未来莫思当念无住

法生不来念灭不去本心常明

少起烦恼妄求念念轻松自在

多行慈悲方便时时和悦安详

读几年佛经令人心灵进化升华

嚼一点禅味包你生活洒脱自在

寻常日用不离道

到处无心即是禅

随处休歇任君谈笑  
到家安坐且自吃茶

逢名利先人后已让一步天宽地大  
见困难不退不屈增十分铁硬石坚

无色声香味触法  
有慈悲喜舍智慧

水落石出云散天开  
念息心亡妄尽真显

树倒猢猻散  
云开秋月圆

发心求正觉  
忘我济群生

为国民安身立命  
以智慧觉群利生

暮鼓惊客梦  
晨钟觉群迷

行持佛号何忧死  
坐拥书城不算贫

书有未曾经我读  
事无不可对人言

[General Information]

书名=自在之行：佛法正道论

作者=陈兵著

页数=359

出版社=华夏出版社

出版日期=2009.10

SS号=12474116

DX号=000006831405

url=<http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006831405&d=E9CCFFBDC4F80D125F4EFBB884FFF1B0&fenlei=02150408&sw=%D7%D4%D4%DA%D6%AE>