



## 安祥之美



一九八五年七月廿一日讲于台北市

安祥之美，是在说明安祥的美好，当然也包含对安祥的赞美。

首先要辨明的是什么叫做安祥？

### 一、安祥是什么？

我们可以分几点来说明：

#### （一）安祥是法的现量

什么是法的现量？法有现量和比量——比量就是藉思想、文字、逻辑推理而产生的一种形式；也就是靠慎思、明辨来了解、说明「法」，这就是比量。如果我们无须透过慎思、明辨，而当场将法和盘托出，直接感受，这就是现量。

何以见得安祥是法的现量？因为「法过语言文字」，法是超越了语言文字的，超越语言文字的法是什么呢？就是法的本身，法的本体，也就是由语言文字、思惟、辨说中升华出来的法的实质。由此我们可以知道：所谓「法」是很难理解的。法是什么？大家说它是真理。真理是什么？真理是原本如此的。原本是个什么？原本没有四万个已发现的银河系，没有太阳系，没有地球，没有生物，也没有人类。原本的法是在三千大千世界形成以前就存在着的，这才是真实的法。这个超越语言文字的法是什么呢？它的当体就是安祥。

我们为什么说：法是超越语言文字的？因为语言文字尽最大能力表达，充其量只是相似，并不全等。而每个人的见解不同，每个人的资质不同，所以佛经上有盲人摸象之喻：有的摸到耳朵，说它像把扇子；有的人摸到肚皮，说像个大锅；有的人摸到腿，说像根柱子……都不一样，都不能窥见全体。

## （二）安祥是禅的生命

法是原本如此的，而安祥是法的现量，因此安祥就是禅的生命。

古人参禅学道，走遍百城烟水，所谓「芒鞋踏破岭头云」——不辞千山万水，不辞辛勤跋涉，来追求法的究竟。追求的是什么法呢？绝不是什么道理。真实的是原本的，原本就没有什么道理，他所能获得的只是一种安祥的心态，所以安祥才是禅的生命。

我们阅读禅宗典籍，二祖见初祖最吃紧的一段对话，就是我心未宁，乞师与安。

初祖说：拿心来！我替你安。

二祖楞了一会儿说：心根本就找不到。

初祖说：是这样的话，我已经替你安顿好了。

这段对话在禅宗来讲非常重要。人为什么要求法呢？求法的基本目的就是求心安。

人，不管他物质生活充实或贫乏，只要他心里非常安祥，就是在过着幸福的生活。不管他是处在什么样的地位，过着什么型式的生活，如果心里紊乱不安，这种生活就无异是对生命的一种煎熬。我们看禅宗的典籍，像六祖腰坠石头踏碓舂米（碓，现在乡下还看得到，都市就只有碾米厂了），甚至有的人苦参苦学二、三十年，他们所追求的是什么呢？绝不是追求神秘。因为真理是普遍的，普遍的就是一般的，一般的就不是特殊的，可知神秘绝不是真理。他追求的既不是神秘，又不是理论，是什么呢？就是内心的安祥。

人有了安祥的感受，才是生命的真正享受，也才是真正在享受生命。所以唯有内心的安祥，才是禅者所寻觅、追求、殚精竭虑、瞬有存、息有养、精勤保任的无价奇珍。

### （三）安祥是正受的实证

什么叫做正受？正受是佛经上的名词。如果我们把它用通俗的话来说：所谓正受，就是正确的感受。

我们生命的所有感受，百分之九十九是不正确的。因为不正确，才使我们的心不安宁，使我们生活得矛盾、无奈，很乱、很苦。

何以我们的感受大多不正确呢？所谓之感，是依赖感官，感官就是眼、耳、鼻、舌、身、意。靠着我们的眼、耳、鼻、舌、身、意的感知，面对色、声、香、味、触、法的六尘，在缤纷幻象当中，我们所认知的，我们所观察的，都不是实在的东西。有的是一种幻象，有的是过眼云烟，有的因为我们的心态不正确而扭曲了外在的形象。所以我们没有活在正确的感受里，因此我们也没有得到过人生的真实受用。

如果一个修行者苦行了几十年，而没有得到人生的真实受用，那不是太冤枉了吗？我们看指月录：有位香林远禅师临到圆寂的时候，很高兴的说：老僧四十年才打成一片。也就是说：虽然花了四十年的工夫，终究得到真正的受用啦！

真正的受用是什么呢？绝对不是出门有轿车，回家有全电气化的生活享受，饮食可以食前方丈、满汉全席，绝对不是指这个。你再有 钱，给你两客十二盎司牛排，你也吃不下去，勉强吃下去，你就要找医生了。可知物质的满足并不能填补生命的空虚，显然这并不是学法所追求的目标。佛法所追求的真正受用就是正受。那么，正受又是什么东西呢？那就是一种没有忧虑、没有恐惧、没有私欲、没有攀缘、没有矛盾、离开一切执着、一切相对的调和、统一的心灵状态。什么叫做正受？正受就是一种统一、调和的心灵状态（也即是真正修行者

的真实受用)。

心灵的统一、调和非常难，如果我们心里不调和，紊乱得很，即使是在美好的环境里也不能够去领会、享受。因此心灵的统一，应该是我们修行的根本目标，为什么呢？因为就一般情况来说，没有一个人的心灵是统一的，除非我们对自己下过一番自我认知的工夫，而能到达一切事、一切理、一切众生的源头处，否则的话，对自己的心灵，也不会察觉、发现是不统一的。你认为你的心灵是统一的，你认为你的人格是完整的，各位！实际上，你我大家的人格都是破碎的，心灵是分歧的，意识是多头的。这话怎么讲呢？你明明想做这件事，再过几分钟你又不做了，你自己就反对你自己，你第二个意见否定你第一个意见；明明理智告诉你这样做才对，但是你的情感告诉你不要这样做；明明理智告诉你这件事是坏的，这个人是不可以接近的，但是你的情感鼓励你、逼迫你、怂恿你，要你去接近他、去亲近他。我们的心前一刻是喜悦的，后一刻是沮丧的，由此可知我们的心灵没有得到过真正的统一。

天下所有伟大事业都是在统一的心灵下完成的。如果我们不能做到心灵统一，那就不可能发挥出生命的潜在力量，不能发挥潜在的力量，就是自己埋没自己——在大部份时间、大多数的事务里，不是别人限制你，而是你自己埋没了自己。所以安祥就是一种心灵统一的状态，就是佛经上讲的正受。

正受，除了可以用心灵的统一、调和的状态说明以外，也可以用突破业障以后的心灵觉受来解释。

什么叫业障？我们从出生到现在所有的思想行为的总和就叫做业。

佛陀说：众生皆有佛性。为什么我们见不到佛性？真理是普遍存在的，乃至庄子说「道在屎尿」。不因为有大小便的地方就没有真理。既然如此普遍、如此现成，为什么看不到？就是因为有障，什么障？业障。业障不能说是好或是坏，只能说它是一个事实，它是你从出生到现在，生活、行为、想念的总和。这种业是如何形成的？它是

由于对外界事物的认同，对于意识素材的联想，由自我出发的所有消极性的、破坏性的情绪的发露。由于它与真实不同质，所以你便无法再见到真实，因为整个的业是虚假的东西，以虚假的东西去窥探真实是不可能的。我们只有突破了业的障碍，才有可能见到真实。所以我们时常说：人应该反省，靠着反省，对于如何形成自我人格彻底了然以后，就有突破业障的可能。当我们把业的障碍突破了，我们就能清清楚楚、明明白白的见得到生命的真实，然后我们才能得到真实的受用——安祥。

#### （四）安祥是最高的生活艺术

无论任何学问，任何法则，倘使脱离了人生，它就不再有任何意义。虽然安祥是禅的生命、是法的现证，但它也是人生的最高生活艺术。

说到艺术，它的最高境界就是真、善、美。我们想一想：在这宇宙中有什么东西是最真的？向外找，我们找不到。说到真，就离不开纯，所谓纯真，这地球上有没有纯真的东西呢？有！如果我们真要去追求纯真的话，向外找是找不到的，只有反求诸己才行。

当我们把内心变得调和、统一，离开一切相对，扬弃一切二元的概念，放弃由业力形成的自我，这个时候，我们的心是绝对安祥的。一颗绝对安祥的心，它是至真的，因为它没有虚假，它没有二元的东西，它也没有边见，它超越一切，如果勉强形容，那就是「我觉故我在」。所以唯有安祥的心态才最纯真，才是至真；也唯有安祥的心态才是离诸相对的至善。我们讲善就是好，至善就是顶好，什么东西顶好呢？唯有离开一切相对，离开所有二元的概念之后，所呈现的那种安祥的心态，才算顶好的至善。

安祥的心态是至美的，这可从两方面来讲：

1. 是感觉之美：一个人当他内心秒秒安祥的时候，没有想象、没有烦恼、没有相对、超越时空，这种感觉是非常美好的，也就是大涅槃经所讲的「常、乐、

我、净」——永恒的美好，永恒的纯洁，永恒的自觉，永恒的安祥。

2. 是感受之美：有些人他自己怀有病态的心理，因为心里有阴影，看万事万物都阴森、都丑恶、都黯淡、都晦涩。但当他把心调和得非常安祥的时候，他就会发现原来一切是这样美好，不但一沙一世界，而且是触目菩提——万物入眼都是真实而美好的。

我们以至真、至善、至美的心而活在这个现象界，当然是最高的生活艺术。我们能够如此活，生活对我们来说才充满生之喜悦，才是生命的享受，生活也才不再是对生命的惩罚。倘使生活中缺少了安祥，而怀着挫折、无奈、怀疑、恐惧、忧虑的心态去过活人生，那生活对生命来说，毫无疑问就是一种惩罚了。所以我们只有活在安祥里，才是真正的享受人生。

### （五）安祥是永不枯竭的幸福泉源

什么是真幸福？内心安适，仰俯无愧，从一天到一年，从一年到一生，都能够仰俯无愧，心安理得，活得很踏实，秒秒感受安祥，活在至真、至善、至美当中，这才是人生的最高幸福。

人若让内心不安，幸福便无从建立。左传上有个诸侯楚武王荆尸跟他太太邓曼说：余心荡——我最近心乱得很，安定不下来，心里非常烦乱。他太太说：王心荡，王禄尽矣。你既然失去内心的安祥，你所拥有的一切也将会丧失了。隔了没有多久，楚武王果然去世了。所以只有活在安祥里才是真正的幸福，人若能生活在安祥的心态里，就拥有了永不枯竭的幸福泉源，幸福就会永远追随着你。

由以上各点可以知道：

安祥是正受

安祥是三昧耶

安祥是真如  
安祥是本心的现量  
安祥就是摩诃般若的发露

我们为什么一开始就不用这些名相？因为研究佛法最感苦恼的就是被名相所困扰，挡住了我们的视线，让我们看不到真实义。

我们了解了安祥是什么，就可以进一步讨论：

## 二、如何才能获得安祥？

### （一）唯求心安

每个人有他不同的理念。叔孙豹主张人生三不朽：立德、立功、立言，这是他的生活理念。李白的秉烛夜游是他的生活向往。有些人追求物质的享乐、有些人追求功业的不朽、有些人活在蝇营狗苟、莫名其妙的自我迷失中。这些人，不管他是为了不朽的功业，或者是为了人生的享乐，在相对的二元的心态下，是不可能获得安祥的。唯有摒弃私欲、功利，全心追求心安，才是追求解脱的正确理念。如果你不追求心安，你又怎么能拥有安祥？

如何才能得到心安呢？那就要做到「为而不有，善而不居。」

什么是「为而不有」？我们每个人都必须努力工作，都必须有自己的正业。我们努力追求良好的工作成果，但却不必因为自己没有得到相对的报酬而失望，也就是礼运大同篇讲的「力、恶其不出于身也，不必为己」。我们每个人追求的应该是贡献自我的机会，而不是自我标榜、自我功利，我们抱着这种心态去工作，就是为而不有。我们努力创造，但是并非为了自己占有更多。

什么是「善而不居」？我们做了一件很完美的事情，但我们勿须沾沾自喜；我们做了一件别人做不到的事情，我们不要有优越感，能够如此的话，我们就会活得无愧无怍、心安理得，就能够得到内心的

安祥。

有很多人，有了贡献没有得到相对的报酬，就充满了牢骚抱怨，而破坏了内心的平衡。有些人品学兼优，不被重视，就感觉有一种被遗忘、被冷落、被否定的落寞感，像屈原就是这样。这样的人他绝对活不下去，活在自怜里的人那多凄惨，当他撑不下去的时候，最后必定是自己毁灭自己。所以我们要获得安祥，首先就是要有只求心安的生活理念与生活态度。

## （二）宰制官能 惩治我欲

为什么要宰制官能？我们为什么会迷失？事实上我们成长的过程，就是我们迷失的过程。这话怎么讲？随着我们的成长，也加深了我们对外在事物的认同，我们随时受感官的支配：看到美好的事物我们欢喜；看到不顺眼的东西我们厌恶；环境调和的时候我们高兴；到了环境低潮，产生一种压抑感的时候我们就会愤怒，或者就会悲观乃至沮丧。这都是说我们在受制于官能的支配。我们有个消化器官，拚命的觅食，觅食是合理的本能，是对的；但是觅得食物，还希望食前方丈，就堕落为官能的奴隶了。

不管是经济蓬勃或萧条，我们看台北每条马路上的许多餐馆，除非你事先订座，倘若到了吃饭的时候才去吃，多半是没有位置给你坐，「对不起！明天请早。」人们物质欲望的泛滥，已经充分地反映出精神生活的贫乏及心灵的沉淤。这是一个很可怕、很可悲的现象，绝不是我们在杞人忧天。

什么叫惩治我欲呢？一个人的合理欲望是人类进化的动力。我时常说：如果我们的老祖先都满足于住鸟窝、住山洞、披兽皮的话，我们到今天也还会是那样。因为我们的老祖宗有了改善生活的愿望，所以一代一代地把生活品质提升。合理的生活欲望不是罪恶，但是超出范围的私欲扩张，倒真是罪过了。

在我们阅读历史中，一个朝代的崩溃、一个国家的灭亡、一个社

会的腐败，以及若干史前文明国家的沉沦，是被什么毁灭的？无他，只是私欲。私欲不仅可以污染社会人群，腐蚀一个国家，而且当它扩展到极点时，它便会毁灭掉整个人类。

所谓私欲，它包含了占有欲、支配欲、领袖欲，还有自我保存。自我我欲的极点：白天怕人，晚上怕鬼。这样活着实在很苦，而历史上的英雄豪杰多半是这类胆小鬼。

我们拥有感官并不是罪恶，感官只不过是我们的生活必须的工具，是我们的附属，但是我们要宰制它，不要让它支配、牵制了我们才对。所谓「非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动」，能够做到这些，就会如王阳明所讲的「天君泰然，百体从令」了。假如你有感官，而你又由它牵着鼻子走，那你这个人活得很惨，你不可能活得自由自在，也不可能获致安祥。

欲，是无底之壑，永远填不满。所谓权势、物质、虚荣，既不真实，也不永恒，它只能构成对你生命的污染、煎熬、惩罚，使你迷失，使你发狂，所以你必须控制它，让自己活在合理的欲望中。也就是说：我们肚子饿了有东西吃，冷了有衣服穿，有房子可以遮避风雨，就已经足够了。进一步，如何不忝此生，不要把这个宝贵的生命浪费掉，如何反省自己，如何净化自己，如何使自己确确实实的认知自己，这是获得安祥的第二个条件。

### （三）穷理澈源 识心达本

什么叫穷理澈源？你追求真理，若跟螃蟹一样横着走，这样的话道理就多得很。等你眼睛一闭，离开人间的时候，道理还没搞清楚，依然要做个糊涂鬼。所以你要找道理，一定要找到道理的源头——道理从哪里来？水有源、木有本，道理的源头在那里？你必须穷追到一切事、一切理的源头才算了事。智者不惑，你若想断惑，就必须把道理搞清楚，你若想真正搞清楚就不单是要找到了道理，还要找到所有道理的「始祖」，那你才可能断惑。人断惑了以后，就不再有疑惑、不再有疑问、不再有无知，所以他就心安了，心安则吉祥，他就安祥了。

为什么要识心达本？要知道每个人都有心，而每个人的心都是三心二意、多头马车、自相矛盾、互相牵制，没有办法让心灵统一，让生命潜力集中发挥，没有办法表现出自己的价值。而你这一生也就这样窝窝囊囊、糊糊涂涂的被彻底埋没了。

什么是你原本的心？我们为什么要识心达本？因为所有理性的学问都公认：真实的是原本的——只有你那个原本的心才是真实的心、永恒的自己。所以你要努力认识自己，自己尚不认识，认识别人是没有用的。

一个自我迷失的人，做什么事都不会成功，所以人首先要认识自己。而认识自己，自己生命的本质就是心，心不是你的表层意识——由眼、耳、鼻、舌、身、意对色、声、香、味、触、法所感知、所累积的这一层法尘。你如果认为你现在的分别心是你，那你是认贼作子，终归无常；如果你说你现在的分别心不是你，你又在自我否定。这个问题很麻烦！你若说这个表层意识不是你，无风不起浪，它从什么地方来的？又凭借什么存在？烦恼即菩提——没有菩提，连烦恼你也不会感知。一块石头，它能感受烦恼吗？必定你有觉性，你才感受得到烦恼。所以你若追求自我，首先便要认识自我；认识自我，就是认识自己的心，认识「圣主」未曾蒙尘以前的原本真心。能够做到这一点，你就能够得到安祥。

为了说明这个条件是必要而且是足够的，我可以跟各位讲：很多人听说别人开悟，总认为这个家伙一定是悟出来一套大道理——一套放之四海而皆准，百世以俟圣人而不惑的真理，实在说没有这回事，谁若是因开悟而讲出一篇大道理来，那这个人神经病。

有人说这个家伙开悟了，大概有了神通变化。我告诉各位：真实的是原本的，原本没有人、没有神、没有佛，神通从哪里来？神通也不是真实的。

那么说这个人悟了，悟了个什么东西呢？很简单，所谓之悟就是穷理澈源、识心达本；也就是说，当下一切问题、一切问号统统消失，

统统不见了；一切烦恼、一切业障统统瓦解、冰消了，而当时自己生命所唯一拥有的只有两个字：安祥。如果不是这样，那就不是真悟。

各位！假如你在打坐的时候胡思乱想，想出了一篇大道理，你一拍腿，跳起来说：我悟了。那你要小心一点儿，小心走火入魔啊！真正大澈大悟了，能得到什么？也只不过是得到了安祥而已。

那么，如何才能够穷理澈源、识心达本？这八个字，说起来简单，做起来要有方法才行，方法不对，就没有效果。如何才能够穷理澈源、识心达本？有两句话：第一句话是「致虚极，守静笃。」第二句话是「守本真心」。

什么叫做致虚极？我们所看到的一切总感觉都是实在的：山是山，水是水，统统实在。我们既然认同一切实在，我们便只能活在相对的生活中，我们那个绝对的心灵就被压抑了。必须过活得非常虚，不但虚，而且虚到极点，走在地上好象走在海绵上一样——开悟前会有这种感觉。

静笃，不但要静，要静到极点，否则便是万法本闲，唯人自闹了。

有人说这是执着，很多人认为：你看！又「致」，又「守」，这都是动词，都是有为法，都是执着。你若这么看，你根本不懂佛法。佛法是不住无为、不尽有为的。有为而不执着有为才是无为；无为而执着无为就是有为。所以唯信能入。

你要能够虚，尽量地虚。你打坐打得很好，有人吵了你的安宁，你就发脾气，这证明外在的一切在你心里是实在的，对你来讲是两个，佛法是不二法门，你到处都是两个乃至多个，与修行绝不相应。所谓「外门闭、内门开」，这是修密宗闭黑关的着眼点。所以修行人一定要虚，要虚到极点；不但要静，要静上加静。这样的话，才比较容易相应。

什么叫守本真心呢？五祖弘忍大师最上乘论里一再说到这四个字——守本真心。

刚刚修行的人，唱高调说要自在、要洒脱、要无我，说俏皮话、嘴巴滑溜是没有用的，见了阎王，你那一套一点都用不上。而触境遇缘烦恼重重，你又莫可奈何。所以从达摩大师到五祖都是倡导观心的。以后虽然很少用观心的词句，本质上也离不开观心。观心有三个阶段：

第一阶段：由反省而观心。学佛法都是要先反省。学任何一个法门，都是先反省忏悔，否则障不除不能相应。先在反省的时候观心，可以帮助你认识自己——你究竟是个什么样的人？在座的包括我都认为自己是个好人，自己是个完整而统一的人，自己是一个非常善良的人，自己是一个言寡尤、行寡悔、可以无大过矣的人，其实，绝对不然。如果认真反省一番，就会发现：自己根本不是个人。如果承认过去所做、所为、所想，根本不是人、接近没有进化的动物；然后勇于面对自我，才可能做到真实的忏悔，才会获得实质的进步。如果不能勇于面对自我，永远保持那种虚伪的假象，谁也救不了你。所以第一步要观察自我是个什么？

第二阶段：使每一念都不要漏过。萌生一念，自己立刻知道，而自己始终用最客观的立场来批判自己的念头。这个念头太不好、太黯淡，就自己打自己耳光，乃至说话、做事，都要观察自己的念头，不让念头自由活动。如果我们要思惟一件事——有目的的思惟，应集中心力去思惟它，那叫正思惟；如果我们不需要思惟任何事时，不要让念头像无缰之马，自由奔驰，否则就会搅乱了心地。

第三阶段：要观念从哪里来？从念从哪里来！就可能找到自己原本无念的真心。找到了无念的本心，就要守住它，守住才不会迷失于妄想与认同之中。

哪个是无念的本心呢？记得十几年前，在东引服务时，有一天在禅定中得到了几句话（为什么说得到呢？这不是书上看到的，也不是我自己的创意）。这几句话是「以子之心，觉子之觉，以子之觉，觉子之心。觉者是心，是心自觉，觉心不二，允称正觉。」这几句话极为究竟，它给我的启示是什么呢？「觉者是心，是心自觉」，不是觉到外面，也不是外面觉进来，套用笛卡尔那句话的模式——我「觉」

故我在。

观心观到最后的阶段，就是觉故我在，就是守本真心。你守着你的心，它才不会乱跑，你守着你的真实的心，真实的是原本的，守原本的本心，就是守真如。后来禅宗的子孙看了这个守字，觉得用得太过拙，其实拙就是大智能。你若能够守你原本的心，那就是守摩诃般若，也就是以后讲的保任，名词虽然不同，它的含意完全一样，而我认为守本真心更明确、更积极。

#### （四）如法精进

「如法」就是照着佛经上所说的方法，照着师父教导的方法「精进」。什么叫做精进？精者不杂，进者不退。不要掺杂，不要五光十色、五花八门都弄进去，要一心不二。佛陀说「制心一处，事无办」，你要精进，殫精竭虑，只有这一件大事。古人说「大事未明，如丧考妣；大事已明，如丧考妣。」这话很值得玩味：大事没有搞清楚，好象死了爹娘一样；大事搞清楚了，又像死了爹娘一样。这个满好玩的，只可意会，不可言传，所以要精进。

安祥是由心安无愧得来的。

安祥是由保持合理的欲望，不放纵私欲得来的。

安祥是由证得宇宙人生的真实得来的。

所以我们得到安祥以后，就会活得踏实、活得潇洒、活得自在、活得无罪一身轻。

刚才我们说到什么是安祥？如何才能获得和拥有安祥？我们现在就要说安祥有什么用？有什么好处？现在就要讨论安祥之美了。

### 三、安祥的美好

#### （一）安祥能使人充满生命的活力

一个拥有安祥的人，身体自然健康，疾病减少，相好庄严。真正

学禅而上路的人连相貌都会改变。大家如果在老朋友当中互相观察，将会发现有人已经把内在的安祥之美发露到表面上来了，而表现出清雅脱俗，当然他的生活也必然充满幸福、和谐，使人感到和蔼可亲，堪能信赖。因此他的人生便非常通畅，障碍自然减少，合理的欲望都会实现，正确的努力也会成功，而且可以消千灾于无形，遏百难于未萌。一切灾难都有原因，没有灾难的因，就没有灾难的果。所以对于一位秒秒安祥的人来说，千灾不会降临，百难不会萌生，整个人生活得潇洒自在，大吉大利。

## （二）安祥可堪报不报之恩

一个拥有安祥的人，每一秒钟都散发着 he 生命的光辉，构成 he 生命的磁场，进入 he 生命磁场的人，立刻感觉到安祥——心浮气躁的人感觉到一阵清凉。忿恨不平的人感觉到无比温馨。烦恼痛苦的人感觉到非常舒畅。心灰意冷的人感觉到极大鼓舞。在你有生之年的活动半径中，到处散播出灿烂的心光，到处散播出安祥、和谐的灵气。虽然你无心以有为法报四重恩，但是你已经报了，这就叫做堪报不报之恩——不用报恩，已经报恩了。

如果我们每个人都能够散播安祥，我们的社会就是个祥和的社会；我们人人散播安祥，我们的国家就是一个富强康乐、所有邪恶势力无法侵害的国家。

我们要报亲恩、报国恩、报天地恩、报众生恩，就必须保持内心的安祥。当我们内心固定了安祥的时候，可以使七代祖先超升。安祥既然是这么美好，当然值得我们拚生命的全力去追求、去获得、去保有。

## （三）安祥可以奉献心力 享受人生

一个安祥者，他的心是统一的，他的心力是集成的，当他进行正思惟时，是锋利无比的，他具有最高的创造力。一个人到了心灵安祥的境地，如果他有一个疑问，而肯不停地用安祥心去思考，不要两三天就会得到一个崭新的答案。他对国家、对人群、对社会都能够提供

卓越的贡献，而不会是社会包袱，不会给社会带来负值。

他每一秒钟都活在安祥里，他没有不满、没有怀疑、没有嫉妒、没有牢骚、没有抱怨、没有忿怒、没有恐惧，所以他是活在满足中，他的人生是享受的人生。

## 四、何以失去安祥？

说到这里，我们要讨论：何以太多的人失去了安祥？

### （一）惑于感官 逐相而沉

我们追逐那些外在的幻象，把自己沉没在幻象当中迷失了自己，当我们迷失了自己的时候，就被世间的幻象所诱惑，就被感官的官能所牵制，半点不得自由，哪里还会有安祥？即或有安祥的人，如果受感官的支配，他的安祥也会消失。

### （二）突出自我我欲 背离责任义务

突出自我我欲——我想怎么样？人的欲望没有止境。秦始皇说一世、二世，将至亿万世；汉武帝认为汉朝基业将会永垂不朽，因为把几千年的边患都削平了。但是他们死的时候都很悲哀、失望、空虚、沮丧，为什么？他们吃了很多长生不死的药，结果却发现自己的确是活不下去了。

我欲是贫穷的标志，在我们扩张私欲的同时，也显示了我们心灵的贫乏。所以一个一意追求私欲的人，同时也便背弃了责任义务。

人应该怎么活？人应该活在责任义务里，人应该负起每个人自己的责任。

人若想活得通畅，只有活在责任义务当中。因为你不管在哪个机关做事，不管你的工作岗位是什么，如果想活得不黯淡、不窝囊、不

委屈、不晦涩，能抬头挺胸，你就必须尽到应尽的责任，满足责任对你的要求，因为人的价值可与经济学旁通，经济学讲边际效用，人也是一样。谁最能构成社会人群的需要，谁就最重要。谁若无法满足工作的需求，工作对他来讲就不需要。所以人的工作，不管在任何地方，应该要使别人觉得自己「有你不多，没有你嫌少」。如果让人家觉得「有你嫌多、没有你最好」，那就糟糕了。所以人不能够为了放弃责任义务而使自己良心产生一种亏欠，也不能为了省些精神而损害到自己的自尊。

人，除了责任义务没有别的。所有最伟大的人，像经国先生，他们都是活在责任义务中的。他们内心所承受的负荷，不是我们能想象得到的，他们面对的难题那么多，他们每一天都没有轻松的日子，因为这个多难的国家给予他们的担子太重了。

任何一个人必须是活在责任义务里，他才活得通畅、光明、坦然、无愧。如果一个人不尽责任、不尽义务而想活得很好，除了甘做小偷、盗贼，成为人们看不起、最可耻、最低级的人以外就别无他途，这种人活着岂非多余？不只是社会的包袱，更是一种污染，对他自己来讲，就无异是对生命的一种煎熬了。这种人不会活得快乐，因为「为善最乐」，而他为恶，会最乐吗？你看看那些被通缉的人，那些杀人犯，那些诈欺犯，看起来都不像人样，为什么？诚于中，形于外，活得实在很苦，真是万般无奈。所以人只有安心地活在责任义务里，他才不会失去安祥。

人若逃避责任、逃避义务，他就没有内心的安祥。父母养育我们是权利吗？我们养育子女是为了养老吗？绝对不是。如果说是这样的话，报载有一个男孩已经全身瘫痪了，还有一个女孩子成了植物人，他们的爸妈伺候他们二十多年是为什么？人绝不是活在功利里边，人只有活在责任义务里，一切唯求心安才够资格拥有安祥。人若一旦放弃责任义务，就不可能再拥有安祥。

### （三）偏离正法 远离中道

正法就是中道，偏离了那个恰到好处的中道，背弃了真实永恒的

法则，便不可避免的丧失了安祥。

偏离中道最厉害的就是我执与法执——自我执着与对于法的谬执。狭义的说，认为有一个一成不变、放之四海而皆准、百世以俟圣人而不惑的真理，这就是法执。认为有一个真实不变的我，其实没有。谈到我，很多人到现在还糊涂，为什么佛经上很多地方说无我，有的时候又强调「常、乐、我、净」呢？

大家要知道：真实的我是生命的共相；真实的我是生命的原态；真实的我是永恒的我，是自他不二的我。而虚伪的我却是尔为尔、我为我，人我之际分得那么清楚。后天所形成的我与无我之真我是迥然不同的，由于遗传因子、生长环境、所受教育、自己父母的社会层面所影响自己活动、接触的半径，以及尔后受师友的影响……这些东西等于计算机装填资料。没有装资料的计算机，人人相同，自他不二，装了资料的计算机就迥然不同了。所以我们讲无我就是没有六尘所积的我，我们说有我就是生命的「我觉故我在」的真实的、永恒的我。我们不要迷失，就是不要把虚假的我当作真实的我，不要让真实的我被六尘埋葬掉。所以偏离正法就会迷失。

## 五、失去安祥的后果

### （一）生命失去源头活水

失去了安祥的人，使生命陷于枯涩、黯淡，让自己活得挫折、无奈。

没有安祥，我们的生命就没有了根基。所谓业海茫茫，无本可据。说到哪个是自我？我们为何而活？百年以后，我们身体所有六十兆的原子细胞归还给地球，我们自己还能保有什么？必然会茫然无措。我们知道，一个无本可据的人，必不能端正人生方向，也难免会犯很多错误，而错误又恒等于烦恼。一个人不可能活在错误中而安祥自在，人若活在错误中，人也一定是活在烦恼中。人若不停止制造错误，人也便没有办法摒弃烦恼、排除烦恼。所以说没有安祥的人生是烦恼的

人生，是罪恶的人生，而错误必得烦恼，罪恶终归毁灭。

## （二）百病从心生

生命一旦失去了源头活水，就会百病丛生，生命力也会呈现出萎缩、晦涩。一个失去安祥的人，会因为生命的闭塞而常常抱怨、不满、委屈、牢骚、嫉妒、怀疑、主观自是、任性骄傲，陷人生于黯淡挫折，身体也便跟着不健康了。

讲空话是没有用的，这些都可以找到实证。各位不妨边听我说边去找熟知的对象，就你的亲戚、朋友、同学、同事中比对一下、就会得到证实。

人保持健康，不仅要认识病从口入，而且不要忘了我们的老祖宗黄帝内经上开宗明义说的一句话「百病从心生」。你可以看：凡是逞强、好胜、想出锋头、怕落别人之后的人，多半都有鼻窦炎。得鼻窦炎的人多半主观好胜、想出锋头、想赢人家，这样久而久之，主观好胜的人就免不了罹患鼻窦炎。

有很多人在小孩子的时候受到溺爱，除了要天上的星星摘不到无法给他以外，要什么有什么，父母竭尽所能来满足小孩子的愿望，不管他合不合理，只要他要求就可以获得。以后，他逐渐长大，年龄虽然越来越大，但是个性却越来越强，惯性依然存在。小的时候要玩具、要西瓜、要芭乐，这些你都做得到啊！大了以后，他要飞机、要汽车，这就难一点了，他若要个宇宙飞船，你能做得到吗？诸如此类，娇生惯养的人长大以后，必然任性，任性的结果，就会遭到很多的挫折，而他又不能够随时发露，不敢对任何人都发脾气，于是乎就会得气喘病。太多的不满闷在心里就会使人得气喘病。他感觉人生没有温暖，人生是呛凉的，人生使他不如意，他的脊背就会发凉，得气喘病的人，背部上半截你摸摸看，夏天都是凉的。

有很多人，罹患胃溃疡，为什么？就是心。也就是说，对消极性的认同——凡事不往好的地方想，偏往坏的地方想，习惯于忧，总认为这件事恐怕要糟，那件事若坏了怎么办呢？制造着恶性循环的

黯淡联想，久而久之，精神消化力差，事情摆在心里消化不了，影响到生理上的消化不良。

我们的神经有两种：一种是运动神经，一种是植物神经。所谓植物神经就是自律神经。我们可以叫手举起来，因为那是运动神经。我们不能叫心跳慢一点儿或跳快一点儿，也不能叫肠胃停止不动，我们以为就不会支配、影响到它，实际上我们还是在直接影响它。当我们离开家乡很久之后，跟几个好朋友谈说家乡什么东西好吃，比方说：吴先生到台北时聊天说到府城的肉粽、度小月的担仔面，说着说着，嘴里就会流口水了，为什么？还没有吃，就先完成消化准备了。人的心理绝对支配生理。

有些新兵进入前线阵地，听到一阵枪响，就要拉肚子，为什么要拉肚子？因为枪一响，一紧张，一刺激，胆汁大量分泌，胆汁大量分泌以后就增加肠蠕动，增加肠蠕动就会拉肚子了。所以人哪！你的健康、你的幸福，都决定于你的心态。

有很多贪心太重的人，会罹患肾脏病。

有很多人骄恣任性，什么叫任性？我想怎么样就一定得怎么样，如果不怎么样，就要生气。像这种人他第一阶段若睡午觉起来会觉得头昏脑胀。睡了一夜的觉早上起来精神反而还没有下午的好。这种人到了老年以后，多半会人格丧失。你们见过人格丧失的人没有？六、七十岁的老头，站在电线杆底下解小便、毫无价值观念，也没有自觉了，跟小孩子一齐抢糖果吃，这就叫人格丧失，这就是由主动力引发的反动心态。

自我意识太突出的人，最后因为心力消耗太多，到老年就变成没有自我意识了，物极必反之故。

有很多疑心太重的人，总是怀疑、猜忌——这个人讲这话对我不利，他一定是在骂我，而胡思乱想，喜欢联想，这种人会罹患风湿关节炎。风湿关节炎怎么来的？是由怀疑、猜忌、妄想而来。

有很多人经常以主观的价值标准，以任性的态度衡量别人的行为。常常会感到失望、生气，认为别人都不对，而形成偏激。偏激到最后就会罹患三叉神经炎，头痛如裂，很不好治啊！开刀割不好，伤到别的神经，人会残废。用钴六十放射线照射，照好了以后，半身麻木，起码半个脸会麻木。

有些人放纵本能，所谓本能，就是食、色——尽情拣好的吃，有钱不吃干什么？认为自古名士皆风流，于是放纵本能，纵情酒色。放纵的结果，加上精神的刺激，由嫉妒、怀疑所引发的一种暴怒，就会引发糖尿病。实际上，糖尿病就是由放纵本能加上一种情绪激动引发的。当然我们不能一概而论，因为一般人当中也有特殊的，糖尿病有遗传性，还有不明的原因。

有些人喜欢多讲话，多讲话的坏处很多：第一，他会使自己迷失。本来内心很安祥的，滔滔不绝地讲了半天，再去找安祥，安祥溜走了，你慢慢去体验吧！第二，话多的人，男人话多容易得疝气；女人长舌白带特别多。如果每一件都再继续举例，那就举不完了，就到此为止。

总而言之，当你内心失去安祥的时候，就会百病丛生，「灾（同灾）必逮夫身」。一切的疾病都会围绕着你，因为当你内心不平衡的时候，内分泌也不平衡了，既然不能天君泰然，那就不会百体从令了。因而障碍重重，身心失调，望之不似人君，跟别人接洽公务，社交活动，别人都有一种躲开你的冲动，跟你在一起，感觉心里很难过。这样，你的人生还会通畅吗？你办事还会办得通吗？你必然活得晦涩、黯淡、挫折、无奈，生活对你来说，便成为惩罚了。

所以生活中如果没有了安祥，真是生不如死。我们失去了安祥以后，也就褪失了生命的华彩，使自己不再相好，不再潇洒，不再有内在美，乃至外在都丑恶了。

我们不是谈一个问题就要去强调它，你们各位回忆看看：尤其是女人到了年纪大了，没有人的时候，坐在那个地方，白天参瞌睡，晚上睡不着，来了人就是发牢骚。说：我对谁如何好哇，现在长大了，对我不孝顺....都是不满，所以这位老太太一站起来腿就发酸。如果

她能认知，每个人都有他的人生态度，我们对人的态度应该有分际，不必去管别人如何，她就没有病了，就可以去爬山了。

所以人一旦失去了安祥，同时便会褪失了生命的华彩。是女孩子，不会再容光照人；是男孩子，就面目可憎。用通俗的话说：这个人就现出衰相，就显得倒霉。所以人失掉了安祥，生活就变得黯淡，就充满了矛盾、挫折、无奈。

## 六、如何保持安祥？

我们既然了解安祥是这么好，安祥又可以求之有其道，而失落了安祥的人是这么悲惨，我们就应该拚命追求，并保持安祥才对。

至于如何保持安祥呢？

### （一）反观自心 正确认知

安祥是一种调和、统一、自在、自觉的心灵状态。你们各位花几秒钟反观自己的心：是不是感觉得很安祥？是不是没有杂念？是不是空空朗朗？是不是没有烦恼？是不是没有兴奋？是不是没有过去、未来？如果是的话，这个就是安祥的心态，也是你原本的心态。只要你能保持它，就节省了你十万年修行的努力。

我们为什么不说是三昧耶？不说是正受？不说是正觉？不说是摩诃般若？不说是真如、自性？不说是本心？而说是安祥？因为古人以三十年为一世，作为一个文化的时区，也就是文化时间的区分。每一个时代有它自己的语言，如果我们现在用一、两千年前的语言，我们就感觉得有点儿晦涩，不够明朗，而且它障碍了我们察觉真相，障碍了我们体会真实。所以我们如果用一、两千年以前的名相，不如采用现在的语言。我们说是三昧耶，大家感觉有点儿陌生；若说安祥，大家在感觉上会亲切些。

### （二）停止寻觅 守本真心

禅既然是以安祥为内涵，那我们就不要去东寻西觅，任你找来找

去，也不可能找到什么，不如「归来偶对梅花嗅，春在枝头已十分」，用不着「芒鞋踏破岭头云」了。只要秒秒守本真心，只要努力瞬有存、息有养，保任此事就够了。而保任此事是跟错误、罪恶不并存的，一定要痛改前非、扬弃自己的罪恶，才能拥有并保持安祥。

安祥，有的是从修行而得，修行而得，要经过三大阿僧祇劫。这个不是夸张的话，生生不退转，也要个十万八万年，所以修而得很难，而别人传心给你很容易。但是难得的能够保持，容易得的不知珍惜反而容易退失。因此大家如果掉以轻心，就辜负这一段法缘。大家要努力保持，不要随便把它遗忘、抛失才好。

虽然安祥可以由修行而得、可以由传心而得，但是不管你是怎么得来的，都要不断地修行。修行不是个神秘的名词，不是出家人专用的名词，而是人人应该做的课题。

### （三）扬弃错误 不断修正

修行就是修正你的思想、行为。常常观心，对于不正、错误、罪恶、黯淡、虚伪的念头，要批判自己、惩罚自己、警惕自己、告诫自己，使它不再重复。人多半是或浓或淡的活在错误当中，人不能够免于错误，但是不要把错误重复下去，重复下去，那就永远活在黑暗中。也不要把罪恶重复下去，若重复下去，最后得到的一定是毁灭。

我们必须确知：人只要是活在错误当中，他也不得不活在烦恼当中。而人最大的弱点是姑息自己、苛求别人。我请各位记住一句话：最会原谅自己的人，最得不到别人的谅解和佛天的原谅；最肯责备自己的人，最容易得到别人的原谅和佛天的宽恕。

我们不要长着眼睛光看别人，不看自己。不要活在放纵、任性、自我宽恕当中，这样会形成恶性循环，使生命一天比一天萎缩。现在讲你不相信，等恶果成熟的时候，你求老师，老师也爱莫能助。伟大的释迦牟尼、真主耶稣，并不能救他释迦族人跟犹太人。人，只能自救。而自救最有效的方法就是修行——不断的修正自己的想念和行为。

#### （四）即知即行 解行相应

最后告诉各位要力行，要即知即行，做到解行相应。坐在这里，光知不行，这种知就变成了废知识，跟酒精的废卡路里一样，它对你没有帮助。而且没有用的知识装得越多，对你的人生、对你的智能障碍越大。你知道那些名相，背熟那些名词，对你有什么用？

有很多修行人，泥迹失神，抱了几本经去啃，希望能得道。结果最后临死的时候，证明只是被经所转，并没有转经。

### 七、结语

总而言之：离开安祥，就没有修行者的真实受用；

离开安祥，就没有禅的真生命、真血脉；

离开安祥，也没有真实的法。

所有的法都是在日常生活和人的内心生根的。

如果我们不下反省忏悔的工夫，不毅然决然扬弃所有的错误；

如果我们甘愿被官能摆布、操纵、牵制；

如果我们以联想、冥想、幻想为享受；

如果我们对外在的事物惯于认同；

如果我们习惯于发露破坏性的、消极性的情绪——不满、抱怨、愤怒、嫉妒、毁谤；我们将永远得不到安祥。

谢谢各位！❖