

# 一诚禅师教学禅修杂记

◎ 欧阳镇

DOI:10.16805/j.cnki.11-1671/b.2018.0104

一诚禅师(1927-2017),字悟园,湖南望城人。1949年,在湖南长沙县(今望城县)黄金乡洗心寺剃度出家。1956年,在广东省南华寺受戒。1957年,一诚禅师“安单于云居山,随众止住,诵习禅坐。”<sup>[1]</sup>于性福大和尚座下承嗣沩仰法派为第十世传人。旋得虚云老和尚代传观本明一和尚法派为临济宗第四十五世传人。1985年升座荣任云居山真如禅寺方丈。“此后业行身先、刻苦修持、勤事农禅、精育僧才、重肃道风、严行规矩,数年之后,全寺殿宇焕然一新,常住丰裕。且以农禅好、规矩严、道风正而得到全国样板丛林的荣誉。”<sup>[2]</sup>不仅真如禅寺因禅修而著称于世,而且一诚禅师个人也受到了极高赞叹:“临济家风承一脉,禅宗道法旺千秋。石门出了大菩萨,从此慈光照九州。”<sup>[3]</sup>其中的“大菩萨”就是指一诚禅师,这是说他在教学禅修上承续和发扬了临济宗的家风。本文将着重叙述一诚禅师教学禅修的经历和事迹。

## 一、在生活中参禅

一诚禅师认为,“五夏以后,听教参禅。”<sup>[4]</sup>佛教提倡结夏安居源于印度,佛陀根据当时印度的季节气候确定四月十六日至七月十五日为宜安居之期,在此期间出家人禁止外出,应聚居一处精进禅修。佛教传入中国后,这一规定仍然保留下

来了。佛教的禅修日益渗透到日常生活中。至唐代,“怀海禅师更为注重在日常生活中的禅修体验,坚持‘行住坐卧皆是禅’的修行准则”<sup>[5]</sup>。这种在日常生活中进行教学禅修在一诚禅师言传身教上得到了具体体现。

为了适合现代人的根性,一诚禅师将教学禅修与日常生活紧密结合起来解说。这里,不妨举一段一诚禅师与居士的答问:在北京法源寺,某日,居士问:“什么是禅的境界?”和尚:“饿了就吃饭,困了就睡觉。”“睡后干吗呢?”“做事吗。”“用什么心做事呢?”“哪里有心啊?”“不是有真心、妄心吗?是用妄心做吧?”“哪有真心、妄心,都搞乱掉了。”<sup>[6]</sup>这段话中的“和尚”就是一诚禅师,他为了让居士理解禅修的目的和宗旨,使用饥来吃饭,困来睡觉作出解答,这是沿用古代公案中的生活化教学禅修方式,在这里他还进一步指出禅修不能有真心、妄心的分别,而应保持一颗平常心。这是以开示的形式教学禅修的典型事例。不仅如此,一诚禅师还以禅为性灵,即兴而作诗,于字里行间,见心机禅意,从而达到教学禅修的效果。如其《答问禅者》:“贫僧不会禅,洗脚上床眠;饿食烟霞粕,心明月满天。”<sup>[7]</sup>在这里,一诚禅师以日常生活“洗脚上床眠”“饿食烟霞粕”等小事来表明禅是一种自然的流露,不可问,问即有执的特性。又如在招待美国客人茶会上,一诚禅师

作：“客来请饮赵州茶，清淡休嫌衲子家。一缕因缘通六合，杯中云雾佛光华。”<sup>[8]</sup>所谓的“饮赵州茶”，很明显，是一种禅茶一味的再现，此真寓禅法于诗中，藏禅机于日常生活中的善巧教学。再如其《扫地》诗：“拂晓钟声响，沙弥扫落花；忽然有所悟，得道便升华。”<sup>[9]</sup>这是将日常生活中的扫地与禅修的开悟联系起来，可以说是教学禅修的一种方便法门。

一诚禅师强调要在日常生活中参话头，他说：“常常念觉念正念净，时时澹泊，事事澹泊，平平常常，直直行去，随处触着撞着，无非本来面目，参得这个话头么？”<sup>[10]</sup>这就是说，禅的本来面目就存在日常生活中的每时每事里面，若要参透本来面目，就必须到随时随处的事物中去参。那么如何选择所参话头呢？一诚禅师指出：“要识本来人，直下须亲荐；日用寻常中，不隔一条线。请参念佛是谁？毕竟总有相见。参！”<sup>[11]</sup>这明确地告诉我们，就是要参“念佛是谁”这个话头。当然，“念佛是谁”这个话头不是唯一的，一诚禅师认为也可以参“吃茶的是谁”“吃饼的是谁”。“（一诚）和尚示：赵州茶，云门饼，在禅宗公案里是一个很著名的嘉言，所以叫吃茶去。我们今天以这种机缘在这里吃茶、吃饼，会得这意思吗？会得就好！会不得，就得参这吃茶的是谁？吃饼的是谁？就这样参下去。就如吃花生来说，如你知道香味，那个是凡夫，如不知道，那个是木人、木石，要在知道不知道这两个极端的中心点，这是我们出家人的本分事，就了了！所以我们这吃茶就是这个原因，要了道，古人念念在道，句句无生，所以他一点就破了，我们怎么点亦不破，那怎么办呢？那么就是要不离开这个参，要参这个是谁，到底吃饼的是谁，要参这个话头，不要随季节转！”<sup>[12]</sup>这就是说，不管参哪个话头，关键就是要参透这个“谁”，不被任何外境所影响。

## 二、在修行中求禅

教学禅修不能停留在口头上，而是要付诸实践，也就是要在修行中求禅。根据一诚禅师的相关著述，在修行中求禅主要有三种方法：

**一是要向内求，不可从外觅。**一诚禅师曾告诫道：“祝愿诸位大善知识，参要真参，学要实学，不可以言语会，不可以文字求，但向己求，不从他觅。”<sup>[13]</sup>这就是说，在修行中求禅应该向自己的内心中去求得，不能到语言文字等外在的东西上去寻求。为了进一步突出这一看法，一诚禅师还以诗文的形式作了阐述。在《台湾中台禅寺戒期上堂法语之三》中有：“此法从来未曾失，不须向外更求禅。”<sup>[14]</sup>类似的还有“更不向外去觅禅，六根门头常出入。不离当处体自然，若识其中端的意，自性清净已现前。”<sup>[15]</sup>等等。

**二是要坚持禅七。**禅七，也叫打禅七，或打七。关于打七，一诚禅师这样解释说：“打七这一法是克期取证最好的一法。只因大家妄想多端，不得悟道。祖师设个方便法子，以七天为期，所以就叫打七。”<sup>[16]</sup>接着他还明确阐述打七的目的和意义，“我们打七就是去妄，开悟佛的知见。故知要打七，打七目的是要悟到自己的本来面目。禅七就是看话头，就是念头，前念不生即心，后念不减即佛，就是即心即佛的道理，就叫禅七，以七天为期，定期取证，就是如是如是”<sup>[17]</sup>。一诚禅师遵照佛规祖制，履行禅修制度，要求僧众“到岁末冬月，每年如期起禅七。是时，僧众向方丈和尚告过生死假后，即不出坡，不上殿，放下万缘，端心正念，从早上四点到午夜十二点，不出禅堂，专心参禅，以七七为期。平日，对初发心的人则必到禅堂听开示，练腿子，参话头，为参加冬天的禅七做准备，打基础。而且，早从上世纪五十年代开始，真如禅寺都坚持在平日，有总住众三分之一以上的僧人，终年在禅堂坐长香，精修深进”<sup>[18]</sup>。对此，一

诚禅师的弟子通能法师曾回忆说：“尤其在每年冬季举办的七七四十九日禅七中，每日都能听到他那浓重的湖南乡音之慈言开示。”<sup>[19]</sup>此外，一诚禅师还针对“现代丛林中坚持不懈的越来越少，七期规矩更是罔闻”<sup>[20]</sup>的状况，专门编写了一本《禅七仪规》，提出坚持禅七的重要性，以引起僧众的高度重视。

**三是要参话头。**一诚禅师十分强调参话头，他说：“参禅一定要把握住自己的话头，要发大愿心，修持这个法门三生不退，如此成佛决定可期。今日参谁无力，明日再参；这个月无力，下个月再参；一年没力，两年再来，这就是一法。万法归一，三生不退，必定成佛。”<sup>[21]</sup>那么，如何参话头呢？按照一诚禅师的看法，参话头实际上也就是“所谓的照顾话头，是回光返照，看心头有什么妄想，不是去看别人鼻子长，眼睛大。话没有讲出来以前叫话头，如果讲出来以后就叫话尾。六祖讲：前念不生即心，那就是话头；后念不灭即佛，那就是话尾，不生不灭，那就是如来。看话头要看好，用大工夫。出了家以后就是办道，看话头就是在生死。最主要的是谁字的作用，也就是要起疑情。谁在念佛，是口在念吗？那睡着了，口还在，为什么不念？想想口念不对，是心念，那又是哪一念心在念呢？一步一步地参究下去。你不晓得话头的来路，乱参一通，不但不能开悟，反而会生病。禅宗有禅宗的门路，念佛有念佛的门路。照顾话头，看准了以后，立地成佛，顿超直入如来地。一念就了生死了，就这么快”<sup>[22]</sup>。在这段话里面，有四层意思：其一是要分清何谓话头，何谓话尾；其二是要在“谁”字上起疑情；其三是要弄清门路；其四是要有恒心下功夫。尤其是第四点，一诚禅师很明确地指出：“要入定，非得要下工夫不可，要如猫捕鼠。妄想一来，话头一提，就



一诚长老在抄经

没有妄想了。”<sup>[23]</sup>这可以说是他的经验之谈。

在修行中求禅掌握方法固然重要，但是一些相关的注意事项也不可忽视。对此，一诚禅师提出了几个值得关注的问题：其一是要做好参禅的准备。“参禅之前要调和睡眠、饮食和身体，做好禅修的基础准备，这本身就是养生。”<sup>[24]</sup>其二是调整好心态。一诚禅师认为“参禅以心为宗。”<sup>[25]</sup>也就是说，参禅要以心为宗旨。因此，他在《和传印法师原韵》中说：“谊重宜修契，心诚好悟禅。”<sup>[26]</sup>也就是说，要有虔诚的心态才能参好禅。然而，实际上僧众参禅时在心态上或多或少常出现一些不如法的现象，为此他慎重地开示道：“禅修更注重的是心态，注重内心的明朗与平和，这是养生的最高境界。参禅打坐的姿态是人最平衡的一种姿态。”<sup>[27]</sup>其三是要与戒律并行。“禅律并行，体用皆备，果能如是，不负来山一番。”<sup>[28]</sup>这就是说，有了戒律的保驾护航，才能保证参禅的成功。其四是既要自己努力，又要虚心请教。一诚禅师认为，一方面“要靠自己，要靠自己参去”<sup>[29]</sup>。另一方面也要虚心向他人请教，他说：“若欲参禅，当访明眼善知识，久久亲近，将一件生死大事挂在眉头。”<sup>[30]</sup>这里的“明眼善知识”，就是指在参禅方面有成就的人物，向这种人学习当然会有收获。



### 三、在农禅中悟道

所谓农禅,就是劳动和参禅两不耽误,在劳动中参禅,在劳动之余禅修。僧众可通过这种农禅并重的形式,以达到悟道的效果。一诚禅师在江西的几十年,始终坚持和实践着农禅家风。“文化大革命”期间,一诚禅师虽然被赶出寺门,强行安排在云居山垦殖场,却仍然从事破竹子、放牛等农作。1978年底,国家落实宗教政策,僧人重返寺庙,恢复宗教生活。一诚禅师依然非常重视禅宗的农禅传统,立即恢复真如禅寺僧伽农场,亲自带领僧众进行农耕,实践百丈祖师遗训。1987年2月在中国佛教协会第五次全国代表大会上发言时,一诚禅师就谈到云居山真如禅寺农禅的具体情形:“僧众们不仅每天上早、晚殿和日间出坡劳动,还坚持每日过堂,早、中、晚坐香四支,坚持‘一日不作,一日不食,动静如一’的百丈道风。同时,利用三余之功,精进修持,年年冬天打禅七。”<sup>[31]</sup>这里所谓“三余之功”,就是“忙者闲之余,晴者雨之余,冬者雪之余”。意思是冬天下雪的时候,晴天下雨的时候,忙后闲暇的时候也不浪费时光,精进一心,用于禅修。这也体现出劳动和参禅不是截然分开的,而是一体相成。

在历史上,农禅并重对中国佛教的兴衰起过重要的作用,且成为佛教的优良传统。一诚禅师认为要继承这一优良传统,发扬百丈家风,实行农禅并重。他说:“当年百丈怀海禅师倡导并身体力行的‘农禅并重’实践对我们的示范榜样作用,更是激励我们进一步认真学习的动力。”<sup>[32]</sup>因为怀海禅师一贯坚持农禅思想,并付诸实践,一方面坚持农禅并重,率力先行,有“一日不作,一日不食”之语流传,另一方

面在农事活动中还诱导学人,接启来者,收效甚佳。如今,农禅并重的实施又迎来了新的大好机遇,故而一诚禅师欣喜地说道:“我们继续认真实践‘百丈清规’,开展‘农禅并重’,是新世纪对中国佛教的新要求,也是中国佛教与时代发展相适应的基础和保证。”<sup>[33]</sup>他还赋诗:“金香馥郁,玉叶芬芳,值国家改革开放之际,为佛教农禅并重之金汤;奉为今日,党政支持,海内外诸护法拥护。”<sup>[34]</sup>

一诚禅师认为,作为21世纪的合格僧人,必须坚持爱国爱教的优良传统,必须实践百丈清规,发扬农禅并重之佛门家风。因此,他经常埋首园田,要求僧众辛勤劳作,从他所写的诗作中显而易见,《和本智禅师原韵》云:“容祖开山定梵宫,云公宝塔振欧峰;老人示寂常光照,继续农禅旧家风。”<sup>[35]</sup>其中的“老人”是指虚云和尚,他曾在各大丛林中大力推行农禅家风。在《上性下福大和尚像赞》中有:“领众熏修,重振宗风;为人作法,亦禅亦农。爱国爱教,愈老愈红;瞻之仰之,赞莫能穷。”<sup>[36]</sup>《拟大殿联一组》中有:“真参实究明心见性为宗旨,道古奉戒农禅并重为家风。”<sup>[37]</sup>在石城如日山普照寺开省佛协生产工作会议,



一诚长老在江西佛学院

该寺要求一诚禅师题字留念而作：“特来学农禅，方知此山美；钟声落人间，楼台真雄伟。”<sup>[38]</sup>这些诗句都是在农禅中所获得的真实感受流露。

一诚禅师还着重强调：“农禅并重的本质就体现在实践上。”<sup>[39]</sup>一般来说，僧众从事的农禅，主要有三种形式：一是种田。一诚禅师在《回忆一九五九年春》作：“今来真如寺，农田学稼通；心中无所碍，高卧乱云峰。”<sup>[40]</sup>他在《云居山学稼》有感：“学稼真如寺，犁云万仞峰；禅心随朗月，高卧彩霞中。”<sup>[41]</sup>还有他写的《作务》：“千年农禅继芳规，打田搏饭供爨炊。肩挑双百力强健，如来家业许荷担。”<sup>[42]</sup>这些诗作都反映出僧众种田的情形。二是采茶。云居山产茶，攒林茶最为著名（今之云居山茶）。一诚禅师与大众摘茶炒茶，自得其乐。他曾作有《云居山采茶有感》诗：“三万新芽叶，称量只半斤；但知香透腑，莫忘孰辛勤。”<sup>[43]</sup>另有《采茶》：“一味圆悟主云居，三字赵州参膺祖。横林香透三千界，一芽一叶浸辛苦。”<sup>[44]</sup>三是砍柴。一诚禅师还提倡砍柴，日为薪爨之给。他作有《砍柴》：“岭南樵夫赚袈裟，禅道许共野人达。斤斧不避稠林密，性火还随薪火发。”<sup>[45]</sup>这些不同的农禅形式，集中反映了一诚禅师提倡农禅悟道的思想。

一诚禅师倡导在农禅中悟道确实取得了一定的成效。一诚禅师曾对实行农禅并重的好处说到：“百丈禅师早有‘一日不作，一日不食’的遗训，讲究禅法就在日食日耕中。我在云居寺带领大家实践这种自给自足的生活和参学方式，一方面是要把寺院的开销建立在自食其力的基础上，通过僧人们自耕自作、自种自收来维持生活，而且我们还常常把多余的粮、茶、菜送给附近山里的贫困居民，直到现在每年仍有十余万斤的粮食分给周围的穷困群众。”<sup>[46]</sup>与此同时，一诚禅师一贯要求僧众奉守“一日不作，一日不食”之祖训，坚持出坡劳动，精耕细作，勤奋不息的“农禅并

重”道风，受到高僧大德的认同。中国佛教协会原会长传印法师就说：“由于一诚长老道行昭著，1985年被两序大众推举为云居山真如寺方丈。自是以后，几十年如一日，领众熏修，以身作则，精进不懈，使虚老之后的云居山农禅并重的精神继续发扬光大，著名于海内外。”<sup>[47]</sup>

（作者系江西省社会科学院宗教研究所所长、研究员）

#### 注 释：

[1][42][44][45]《和和尚》编写组：《和和尚》上卷，人民出版社，2012年，第46页，第49页，第51页，第53页。

[2]《一诚禅师》。

[3][8][15][16][17][38]一诚老和尚主修：《宝峰山志》，中华佛教出版社，2004年，第334页，第117-118页，第125页，第127页，第127页，第151页。

[4][5][7][9][10][11][13][14]一诚著：《一诚老和尚诗文集》，湖南文化音像出版社，2007年，第57页，第160页，第16页，第15页，第46页，第80页，第74页，第54页。

[6][12][21][22][23][24][25][26][27][28][29][30][32][34][35][36][37][39][40][41][43][46]一诚禅师著：《无杂相》，宗教文化出版社，2008年，第180页，第80页，第40页，第101页，第102页，第279页，第114页，第17页，第279页，第57页，第114页，第117页，第164页，第67页，第176页，第192页，第26页，第273页，第158页，第166页，第158页，第321-322页。

[18]释一诚主修：《云居山新志》，中国文史出版社，1992年，第52-53页。

[19]通能著：《一诚禅师·一诚禅师与我》。

[20]一诚主编：《禅七仪规》编后记，宗教文化出版社，2010年。

[31]一诚法师：《爱国爱教 亦禅亦农》，中国佛教协会第五次全国代表大会发言稿。

[33]《和和尚》编写组：《和和尚》下卷，人民出版社2012年版，第89页。

[47]一诚禅师著：《无杂相·序》，宗教文化出版社，2009年版。