禅修方便行止三十五则

释学山撰

今学人修行不得成就，皆因不学净戒，不受净戒，更不持净戒，不依佛教而行，躐等而为。不知戒乃一切善法根本，以自所行处为正行，以自所悟处为智慧，空谈般若，妄论菩提，若论真正行持，一无所是。或依他外道善知识言论，不持净戒，将佛法作等闲视之，偷机取巧，迎合自己怠慢懒惰心理，将他邪知见作为妙法，以侥幸心，修无上道。平时虽也读经看教，坐禅持咒，但日常行为放逸，以为无罪，不明因果，贪染外境，增加无明，以诸恶法，熏习八识，不觉不知。因缘果熟之时，烦恼业障现前，心识煎迫，受大苦报，惶恐不安，如在恶趣，不得解脱。再观以前所学一切法门，终无用处，始知前非，悔之晚矣。

戒者，制心为本。佛言心如统领，统领若止，从者都息。迦叶佛偈云：“欲生于汝意，意以思想生。二心各寂静，非色亦非行。”此是持戒总持门也。是故今将经律中五戒、十善业道、菩萨戒、普贤菩萨十大愿王中护持行人重要戒律行止方便汇集如下，你我但能常诵常念，领悟其旨，默记于心，如说而行，不犯因果，必得助益。若是初修，久久得力；若是久学，从此注重，严加防犯，立竿见影，顿获清净。

禅修行止方便三十五则

1. 不杀生。一切含识有情，但有命者，不故杀。误杀者，当忏悔。不伐山林，不烧野火，不使用浓药。不以极重嗔心伤一切物命，心多慈悯，与道相应。
2. 不偷盗。一切不属己物，不故取。若误取或不觉取，当尽力偿还，亦当忏悔。若失主不计，当心存惭愧，后当谨慎所行。乃至见六尘内外诸境，不起贪心，不染万法，是名不偷盗也。
3. 不淫欲。在家者，先以不邪淫为准，即不与夫妻之外他人行不净行，不非时行，不非处行，不观听色情影视及一切激荡身心情欲之节目。受菩萨戒者，或因缘具足欲持梵行者，当不与一切女人行不净行。乃至见色生心，亦名为犯。在家之人不搞婚外恋，不与其他异性心有所染。若见一切男人女人，善好境界，资财器物，无一念贪喜之心，是名不淫欲也。
4. 不妄语。是即是，非即非，不得口是心非，自欺欺人。言谈语对当属实，不得夸张，不得有一分说三分，有五分说十分。乃至处处以行到为实，口说心不行为妄。道人以心直为贵，经云：“直心是道场。”又云：“十方诸佛，以一直心，直成佛道。”不得未悟言悟，未证言证。不得为图他名利供养，讨好信众，称己为善知识或佛菩萨再来，不得向一切人谄媚曲邪，是名不妄语也。
5. 不饮酒。不得饮一切含酒精之饮料。酒能昏人神识，凡夫不饮酒时，尚处无明昏醉之中，若饮酒，更增无明，神智不清，行为迷乱，造诸恶业。久饮成习，难以戒除。乃至一切能麻醉人心性之事，皆不得粘染，重者如吸烟、吸毒、赌博，轻者如化妆品、香水、熏香、茶、咖啡、古玩、琴棋书画、游戏、唱歌跳舞、洗浴按摩等易让人上瘾者，皆少染。
6. 不两舌。不于人前搬弄是非，不说他人过恶，不令他人起嫌隙过节之心。乃至于一切人处不赞、不毁，不评论，不妄谈。不厚此非彼，是名不两舌。
7. 不恶口。不故以粗言秽语出口伤人。语从心出，语若秽恶，其心可知。虽无恶心，若因习气而出恶口，亦要戒之。若不戒之，以恶口微细心行，熏染意识，不觉不察，积轻成重，必起现行，故当严戒。
8. 不绮语。不与他人说无义语，不戏论语，不放逸语，不散心语，乃至谈经论道，亦不多语。修道之人当少言宜默，少动多静，收敛身心，善护诸根。语多者，心必散。散心杂话，则无念慧。无正念慧，失于身命。
9. 不嗔于人。行道之人，当观实相，一切众生如梦如幻，唯心所现。若嗔于人，即是伤己。因果相随，不相舍离，从己所出，还归于己，莫道不来，刹那即至。
10. 不诽谤。于一切人不加诽谤。诽谤他人是修行人最忌之事，若无慧眼，一切众生，乃至慧命如须菩提、大智如舍利弗者亦不得见众生本所从来，种何善根，是凡是圣。是故于一切人不得诽谤、嗔恨。不得因法门不同，见地有别，诤论高下，自赞毁他。不论学不学佛，善人恶人，信何宗教，乃至外道邪见之人，若真修道人，皆不诽谤，不出言毁损。但观一切是非善恶，正邪曲直，唯是自心分别，是法平等，无有高下。
11. 不见人过。修行之人，不见他人是非，但见自心过恶，常警觉之，令心无犯。祖云：“于自心境界，少有分别，即是破戒。”心不外驰，不染六尘，不见人我是非，不分别他人持犯过恶。所言持戒，但摄己心，不游外相，是名持戒也。
12. 不诤论。佛法一如，无自无他，无内无外，无是非高下，无宗门差别，无殊胜优劣，故无诤也。祖云：“此宗本无诤，诤即失道义，执逆诤法门，自性入生死。”
13. 不得悭惜。菩萨当以内外资财欢喜布施，令他欢喜。不乞尚施，更何况来乞者。当视来乞者为善知识，为成我道业，舍我悭心，故来寻乞。若悭心不施，身命资财尚不能舍，云何能舍世出世间一切诸法？故六度中，以布施为第一波罗蜜。乃至能舍六尘、五欲世间一切乐受，是名布施也。
14. 不结党。一切众生，本一真性，若爱憎分明，分别好恶，结党归群，近此排他，顺己者即亲近，逆己者即厌恶；赞己者即欢喜，毁己者即憎恨，即是生死心，与道相违。学人当观诸法如梦，平等如幻，但无爱憎，洞然明白。
15. 恭敬师长。师长父母，给予法身慧命。当尊师重教，孝养父母，时常供养，知恩不忘。经云：“供养父母少分钱财，得无量报。”供养尊师，亦复如是。除父母师长，对一切众生亦当恭敬。对一切人，若起一念不敬之心，轻忽怠慢，当善觉察，怠慢人者，非是怠慢于人，只是怠慢于己，当忏悔。
16. 不谤三宝，不谤大乘。行人于修行路上无论遇到什么逆境，当自省过失，勤修忏悔，改恶向善，莫生疑悔，转修外道，诽谤三宝，罪过无量。当信佛是一切智人，人天眼目，所言无虚，若能如说修行，必能真实出离生死苦海。于佛大乘，及最上乘，若不能契悟，当反省是自身障重，善根浅薄，故不得悟入，不当毁谤。若毁谤大乘及最上乘，罪过无量。古人云：“若欲不招无间罪，莫谤如来正法轮。”
17. 不退初心。行人当观世间无常，万事皆苦，轮回可怖，发永猛心，出离生死。业障重者，当发无上菩提之心，为利众生，能忍众苦。无论遇何境界，但念人身难得，佛法难遇，时光减少，不退菩提之心，勤求无上佛道。
18. 不食肉。一切有情，皆有佛性。食其肉者，如同害命，障自他法身。此中微细因果，非凡夫二乘乃至地位菩萨所能了知。经云：“夫食肉者，断大慈悲佛性种子，一切众生见而舍去。”又云：“食肉得无量罪。”佛是一切智者，我辈凡夫，不能观察食肉一切过失，唯当信之，依教而行。
19. 不食五辛。五辛生食增长嗔恚戾气，熟食助发淫欲贪性。又食五辛者口气常臭，一切善神皆远离之，福慧日损，业障增多，蒙蔽心性，长无明力，堕生死海，不可不戒。世间智人，尚不贪食，何况我辈欲修无上佛道，如何贪食？
20. 不贪诸味。饮食当以清淡素简为要，莫多食，莫贪滋味，种种营造，皆是享受，增长习气。修行之人，当淡饮食，唯念法食，以法食为乐。乃至法食亦忘，不著一切食。
21. 不恋身命、莫恋亲情。行者当以道业为重，为法忘躯。不应每日思念如何长养色身，护惜其命，多用补品，涂抹化妆，美化其表，图人赞叹，养其虚荣。四大五蕴之身，如泡沫，如阳焰，虚妄败坏之法，如是执著，不求悟法身者，是为愚人，执末失本。人活在世，以家亲眷属为最亲爱，难可舍离，不知是障道生死之因。当观父母妻子，皆是无常，一切无有可爱，大限来时，各从业道，无有能助，反相坠累。以大悲心，舍于情执，修菩提道，广度一切众生。
22. 应常忏悔。若在家出家菩萨不持净戒，因习气故，常有所犯，当心生惭愧，勤加忏悔，求佛加持，慎于己意，誓不再造。若不勤加忏悔，放逸所为，以为无过，是大愚痴人，自害受苦，无人能救。
23. 供养三宝。三宝乃佛法承传之主体，济世度人之津梁，故云宝也。虽人人都有佛性，若无佛宝出现于世，无法宝流通世间，无僧宝演经弘法，世人何得开悟本性而得解脱。是故一切行人当行菩萨道，承传慧命，不惜身命，供养三宝。
24. 赞叹佛德。佛乃众生之父母，解脱之归依。世间无佛，永处黑暗。故佛恩浩荡，佛德无限，穷劫赞叹，不达万一。赞叹于佛，常学佛行，亦令一切众生心生信仰，行佛行持，功德第一。
25. 常听经法。经云：有四法近大涅槃。一者亲近善知识，二者听经闻法，三者如理思惟，四者如说修行。故知听经闻法，是修行之关键。不闻法要，不达佛理，不知如何行持，终不得解脱。
26. 坐禅静虑。学人每日皆当抽出一二时间静坐息心，令心得定，思惟佛理，减少诸行，息业养神。古云：“静极光通。”能静坐者，获二善法。一止，二观。行于止观，无不通达。
27. 亲近善知识。若遇善知识，自有疑惑，当常亲近，恭敬谦卑，具足礼数，朝夕问道。以无惑理通为要，以侍奉服事为行。自能行道，智慧圆解，亦能化人，即可离师，是名报恩。
28. 自不通达，不讲说法。多有学人，自己尚未通达佛法，便随便为他人开示法要，未悟为悟，未达谓达。轻者令他生邪见，重者引众至歧途，坏之慧命，罪过不轻，不可不慎。古人云：“若将妄语诳众生，自招拔舌尘沙劫。”所以学人切忌，勿妄言自他某某开悟见性，惑乱他人。
29. 正业活命。学佛之人，当以正业而得活命。不得贩卖鱼肉、烟酒，不制造杀生器具及一切害人产品，不得渔猎屠宰，不得坑蒙拐骗，不得从事一切不正当行业。若从事之，当求佛加持，发心改业从善。
30. 不贪念小乘。乘者，行也。小乘者，行小也。多有学人，只图自己解脱，不发菩提心，不行菩萨道，一切人事，但与己无关，皆不顾之。无怜悯心，不护持三宝，不行诸善，不修六度，所做一切只为自己修行，与家人不和，与邻里同事不和。如是之人，非是佛子。堕于小乘，不知悔过，终不能究竟解脱也。
31. 常修福慧。多有学人，以为佛法是心法，只重心行，不重外行，不修福德，不行众善，此是愚人。不知一切行人，悲智双运，福慧圆满，方能见道。
32. 定慧等持。亦有学人，或偏修定，或偏修慧，定慧不等，其心不平，难至于舍。定多慧少者，易堕无为，贪图寂静；定少慧多者，易致狂慢，以解为胜。定慧等者，是佛行持。
33. 不修学外道，当依佛行。多有行人，不依佛制佛教而行，依外道世聪理论，贪图捷径，不持净戒，拨无因果，自教教他，毁坏佛法。此一辈人，应当远离。善知识者，自依佛教，教人依佛，深信因果，不学外道。依外道行，而能解脱，无有是处。
34. 远离视听。修行之人，应当远离网络，少看手机，不看影视，远离愦闹，精心办道。初学之人，心易散乱，若不护诸根，常染声色，其心不静。心不清静，如何思惟甚深佛法？法理不达，如何修行解脱生死？是故一切行人，皆当远离世乐，少与亲朋聚会，不参与世间消遗无益之事，珍惜光阴，参禅静坐，读诵经典，悟自本心，如说修行。
35. 莫著相。学法之人，最忌著相，一切烦恼痛苦，思虑分别，皆从著相而有。但能离相，即得清净。经云：“离一切诸相，即名诸佛。”于日常行住坐卧中，乃至禅定中见一切境界，不取不舍，如如不动，即解脱诸法也。

以上略说方便行止法则三十五条，其义旨皆出自佛语经

典，若广说，四万八千亦不止矣。百丈禅师云：“如今若见此理，真正不造诸业。随分过生，一衣一衲，坐起相随，戒行增薰，积于净业。但能如是，何虑不通？”不论在家出家，学佛之人，皆当深入经教，学佛智慧，通达因果，乃至微细所行，知其影响；知何所为，何所不为；诸恶莫做，众善奉行。日积月累，因缘时至，必得会通，获大解脱。