

圣严法师 著

禅 门第一课

介绍禅修的三个层次及四个
重要议题：苦、智慧、开悟、慈悲。



内蒙古大学出版社

圣严法师 著

禅
第一课

内蒙古大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅门第一课 / 圣严法师著. - 呼和浩特: 内蒙古大学出版社,
2008.1

ISBN 978-7-81115-329-3

I. 禅... II. 圣... III. 禅宗 - 基本知识 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004240 号

书 名	禅门第一课
著 者	圣严法师
责任编辑	石 斌 彩 娜
装帧设计	灵动视线
出 版	内蒙古大学出版社 呼和浩特市大学西路235号 (010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	11.5
字 数	88千字
版 期	2008年3月第1版2008年3月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-329-3
定 价	16.80元

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系



导 言

我想先借由这个机会，为第一次接触禅，或是对禅所知不多，甚至抱持着错误观念的读者们，描述一下禅的背景与发展渊源。

禅与佛教是一体的。自有佛教以来，大师们便将自身智慧“传承”给已有足够经验且了解佛法的弟子们。佛法即是佛的教诲，借由这种传承形式的认可，衍生出不同的传承，日后便成为佛教中的各部派，但这并不表示每一个部派仅代表佛法中的一部分而已。事实上，禅宗所传承下来的，是整体的佛法。

佛法如海，不管是印度洋、大西洋，或者是太平洋，里面的海水尝起来都是咸的。同样的，在主流佛教中的所有派别里，佛法的内涵都是一样的，那就是释迦牟尼的所有教诲。

佛教的创始者释迦牟尼又是谁呢？释迦牟尼并不是



一个神话人物；他生于两千六百多年前，是位于现今尼泊尔的释迦族的小国王子。

不可避免地，身为王子的释迦牟尼也面临了人生必然的老、病与死亡，于是他问自己：为何身为人类就会有这些与生俱来的苦难？他认真地思考这个问题，却无法得到答案，于是他离开自己的家人，成为印度传统的灵修者。了解印度历史与宗教的人都知道，在印度这块土地上，灵修拥有悠久丰富的历史，也受到一般大众的支持。释迦牟尼希望能开悟，并且经由他的开悟，来解决为何会有生、老、病、死的问题。

接下来的六年期间，释迦牟尼主要用两种方法修行：第一种是入定，也就是打坐冥思的修行；第二种是苦行。但这两种方法都没有解决他对人类基本苦难的疑问。即使他在心灵上能够到达玄妙的境界，但他仍未开悟。

六年后，他放弃了入定与苦行的修行。他尤其觉得并不能由





苦行中得到智慧，于是后来便提倡“中道”。释迦牟尼继续打坐冥思，有一天当他自然而然地出定时，心情既轻松又愉快，他抬起头看着天空，见到了晨星，他的观点完全改变了。他了解到心在本质上原本就是无限的，事物亦是如此，所以不需要为此而起烦恼。在那一刻，他完全开悟了。

佛法说，世间万物本就如是，不需为此起烦恼，众生无始以来都不知道这一点，也就是说，他们的心性昏暗未明。由于众生没有察觉这一点，因此他们很珍惜自己，同时非常关心自身所经历的事物，特别是他们的好恶与得失。但即使所愿得遂，人们依然会受苦，因为害怕会失去所得到的东西。我们往往对对象、经验以及感情产生强烈的执著；这样的执著，在自身与环境，以及自身与所有现象之间造成了隔阂，把自己隔离成为一个独立的“我”。因为有了这种幻想的隔阂以及对个人的“我”的执著，我们才会经历生、老、病、死的轮回，并在这个过程中受苦。

以佛法的观点来说，个人对“我”的体验与执著，甚至对自我与环境间不可分离性的了解与体验，都是无常的。我们所体验到的自我与环境间的关系，都只是暂时的，而且不断在改变，如果执著于这样的现象，我们



就会受苦。唯有放下所有执著，并且生起智慧——也就是了解无常——我们的心才能重新得到光明，并且开悟。

释迦牟尼所领悟的，也就是他最早的教诲，可用佛教的“四圣谛”来简要说明：苦，集，灭，道。

“苦”是因为不知一切事物的本质皆为无常而起。我们因此产生幻觉，将自身投射在其他现象中，并执著于这些现象，所以产生了苦。

因为我们误解了现象的本质，我们发现自己不断在挣扎，拒绝自己所厌恶的，追逐自己所想要的。这种拒绝与追逐就是“集”。

佛陀教导我们如何“灭苦”。他要我们了解，苦是可以克服的；而且即使是苦难，它也是无常的。如果我们能努力修行，亲身了解到万物稍纵即逝的本性，苦就能被消灭。要灭苦的方法就是修道，修“八正道”，也就是八种特殊的修行方法。释迦牟尼自己领悟到了灭苦的方法，并希望其他人也能知道。

佛陀所领悟、教导的四圣谛，与佛教禅宗又有什么关系呢？虽然禅宗并没有明确讨论并解释四圣谛，但仍秉持、遵行其精神。

在禅宗里，我们讲无心、无相、无住以及无念。在西方，这“四无”更常被称为“无我”，也就是自我的消融。



当人放下对“我”的执著，以及认为自我与现象皆恒常不变的幻觉之后，便能达到这四“无”的境界。当你能了解并领悟无常的运行，以及无我的事实，就能了解无心、无相、无住以及无念，还有四圣谛。

在禅修中，我们试着将四圣谛融入日常生活中的每一面，灵活运用，使修行与生活合为一体。如此一来，便能克服一般人常见的想法：将修行视为一种特殊行为，和一般生活状况与挑战都无关。

佛教从印度传入中国之后，禅宗又是如何在中国发展的呢？依据禅宗的传统说法，释迦牟尼将佛法传给了摩诃迦叶（大迦叶），即禅宗的第一代“祖师”（也就是



佛陀认同了摩诃迦叶的开悟)，摩诃迦叶将法传给阿难尊者，这样在印度一代传一代，直至第二十六代祖师。这些觉醒开悟的大师们一脉相传，每一位都由前代祖师所认可。印度第二十八代祖师是菩提达摩（约生于470年，卒于543年），他来到了中国，成为中国禅宗的第一代祖师，开始了中国禅宗的发展。

菩提达摩到底带了什么东西到中国呢？他所带来想要和中国人分享的，就是无所不在与放诸天下皆准的佛法智慧。因为无始无明，众生无法领悟佛法，于是佛法也指出许多途径，让人们充分了解佛法是无处不在的。到了禅宗第六代祖师惠能（638～713年），印度禅宗的概念与原则被中国思想与文化所改变、同化，完全中国化的禅宗逐渐发展起来，于是禅法开始被广泛接纳与弘扬。

释迦牟尼本身相当聪明而且有教养，但是他的弟子却来自社会各阶层，聪敏程度也各不相同。有绝顶聪明的弟子，也有较平庸的弟子；有学识丰富的弟子，也有无知愚昧的弟子。但是他们全都有能力觉醒，都能通往开悟之路，这是因为对佛法的领悟，并不是一种智慧或哲学上的追求。佛法非常强调个人的实践，将佛法纳入日常生活的修行中，只有这样，佛法才能将我们从令人





困扰的感情烦恼与苦难束缚中解脱，并使我们开悟。惠能大师本身是一位樵夫，并未受过教育，然而他开悟后，他的教导与行为都自然而然与佛法完全吻合，所以我们应该要记住，佛法不是只为睿智的人而存在的，而是为所有人而存在。只要对佛法有兴趣并且努力实践，任何人都能开悟。

禅还有一个特点，就是虽然我们强调打坐，但并不认为打坐就能开悟。在惠能的一生以及有关其教导的记载中，并没有提到他致力于打坐的只言片语，同样地，在他接下来的传人中，也没有这种记载。

有一个故事说明了以为打坐就能开悟是多么愚痴的想法。有一位大师问一位正在打坐的比丘在做什么？比丘说他在努力成佛。大师说，这就像打磨一块砖头，希望它能变成镜子一样，但是打磨一块砖头并不能使它变成镜子，同样地，打坐也不会让你成佛。

这与释迦牟尼的例子不谋而合。释迦牟尼在成佛前就放弃了苦行与单纯的打坐冥想修行，禅宗在这方面追随了释迦牟尼的精神。

现在回到禅宗的历史：禅宗在中国第七代祖师时分裂为两个宗派，之后这两个宗派又分裂成五个，然后再分成七个。其中只有两个延续到现在，也就是临济宗与



曹洞宗。现在的临济宗并不是真的直接从临济大师那儿传承下来的，而是传承自临济大师之后的另一门旁系。我自己则同时承继了这两宗法脉——临济宗与曹洞宗。

中国禅师接着又将禅传入日本与韩国。临济与曹洞这两宗也传入了日本，成为日本临济宗（Rinzai）与曹洞宗（Soto）两派。自此之后，禅在日本历经了许多转化与改变。临济宗之下大约又发展出三十个派别，这是因为不同的中国禅师在不同的时间将禅法传入日本，不过这些传入日本的宗派在当地又再度分出更多的派别。日本曹洞禅法的源头来自中国的曹洞宗大师——中国天童山的宏智正觉禅师。我虽然承袭曹洞宗的法脉，却与宏智禅师的宗别是不一样的。

尽管日本禅经历许多改变，但它仍然是中国禅的一部分，一如禅乃是佛法的一部分。印度佛教是禅的根，而中国禅则是日本禅的根。

韩国禅最有名的派别是曹溪宗（Chogye），在北宋期间（960～1179年）传入韩国。这个派别是以中国曹溪这个地方命名，纪念六祖惠能曾经在当地传法，曹溪是临济宗的一部分。在北宋之前，韩国有九位禅师在教禅法，最后流传下来的，是之后变成曹溪禅的这一支。又过了很久之后，禅才在明朝时候传入了越南。



这本书希望能介绍流传至今的禅宗内容，以帮助我们
从苦难中解脱，并生起智慧与慈悲。佛法能帮助我们在
日常生活中利用各种机会，转变我们的视野、行为以及
心，这样我们便能免于痛苦，过着和谐的生活，最后，
达到开悟的境界。

要从痛苦以及对生活的不满里解脱，需要智慧，同时
我们也需要智慧才能够了解别人所受的苦难。已经得
到智慧的人，会将他们的一生奉献出来，为他人谋福利，
并且制造各种方法与机会，让其他人也能从苦难、烦恼
以及痛苦中解脱。反过来说，即使一个人缺乏佛法的真
正智慧，但如果他能对他人的苦难感同身受，并以慈悲
的行为替他人谋福利，那么他自己的苦难与烦恼自然而
然就会消失，智慧也会增长。智慧与慈悲是密不可分的。

目 录

导 言	1
第一章 小时候的疑惑	1
第二章 佛与禅	10
第三章 苦	43
第四章 修行	59
第五章 禅修的方法与层次	80
第六章 开悟	118
第七章 慈悲	134
名词解释	154



第一章 小时候的疑惑

我想先谈一下小时候发生的三件事情，它们在我的学佛之路上影响很大。每一件事都让我对生命的本质产生了疑惑。

我小时候身体很孱弱，所以在成长和学习方面都比一般人迟缓，直到七岁才学会说话，九岁才开始读书识字。我总是安安静静，而且也不是很聪明。

即使我的家庭贫困，父母仍旧经常帮助需要帮助的人，而他们就是民间一般未受过教育的佛教徒。他们也教我们要接受现实，父亲曾对我说：“大鸭游出大路，小鸭游出小路，每个人都有自己的路可以走。”在十岁之前，除了父亲说过的这段话，我从未想过任何关于“大”的问题，直到下面那件事的发生，才让我第一次思考到：生命的本质到底是什么？

在中国乡下，灌满水的稻田中有许多水蛇，它们是



无害的，因为它们不咬人，也没有毒。尽管蛇会长到很长，但大家都不怕它们，小孩子也一样。有一天我看见一条一尺长的水蛇在追着一只约有半个手掌大的青蛙。蛇快要追到青蛙的时候，青蛙转过头来面对蛇。蛇停了下来，对着青蛙吐出蛇信。奇怪的是，这青蛙居然自己往蛇嘴边爬过去，像是要把自己献给蛇吃一样。那蛇一下子就咬住了青蛙的头，然后慢慢把整只青蛙吞进去。我第一个冲动就是想去救那只青蛙，于是捡起一根棍子想要打蛇，但是我又想：“蛇也要吃东西啊，就像其他的动物一样，把青蛙从蛇嘴里救出来，就像有人把我嘴里的晚餐抢走一样。”而且为了要救这只青蛙，一定会伤害这条蛇，所以我似乎不该插手。即使在那一瞬间清楚知道眼前的现象为何会发生，还是对整件事情感到不舒服。

蛇把青蛙吞进嘴里滑进喉咙，然后进入身体里，我还能看到青蛙在蛇皮下完整的身形，那景象十分难忘。我很纳闷，想着：“那只青蛙最后会怎样呢？青蛙和蛇会融合成一个生命体吗？如果我是那只青蛙，那我会在哪里？”

同样让我困惑的是，这只青蛙一开始的确很怕那条蛇。它试图逃跑，很明显地不想让自己被吃掉。那为什么它最后会爬向蛇的嘴边，让自己被吃掉呢？我实在想



不透，只感到深深的疑惑。

同年的夏天，我又有了第二个重要的体验，那真是精彩的一年啊！我和哥哥在稻田间，正要跨越一座独木桥，桥下是一条小溪，里头有两头邻居的水牛，在田里工作了一天之后，到溪水里休息。如果水牛站起来，它们的头就会高过独木桥，但如果它们趴在溪里，身子就会被桥遮住。我跨过桥的时候没看到它们，回来的时候才看到。水牛体型很大，看起来蛮吓人的，但乡下人都已经很习惯它们的存在，因为它们就是家畜，所以我一开始也没什么好怕的，就准备过桥。

