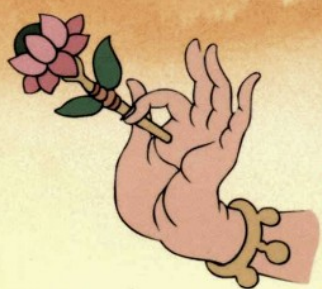


1

佛法无边

心灵世界的绝唱



说禅

虚云大师◎著 释德禅◎编译

禅离我们很近，一般人所体会的禅往往停留在“不立文字、直指人心、见性成佛”的阶段。其实禅是一种生活的智慧，通过禅，我们可以看清生命的意义，活出美满幸福的人生。因此，生活中的每一个人都要有禅的智慧。禅是一剂解决痛苦烦恼、走向快乐成功的良药，禅是现代人的必需品。

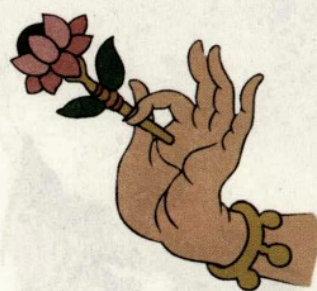


华夏出版社

①

佛法无边

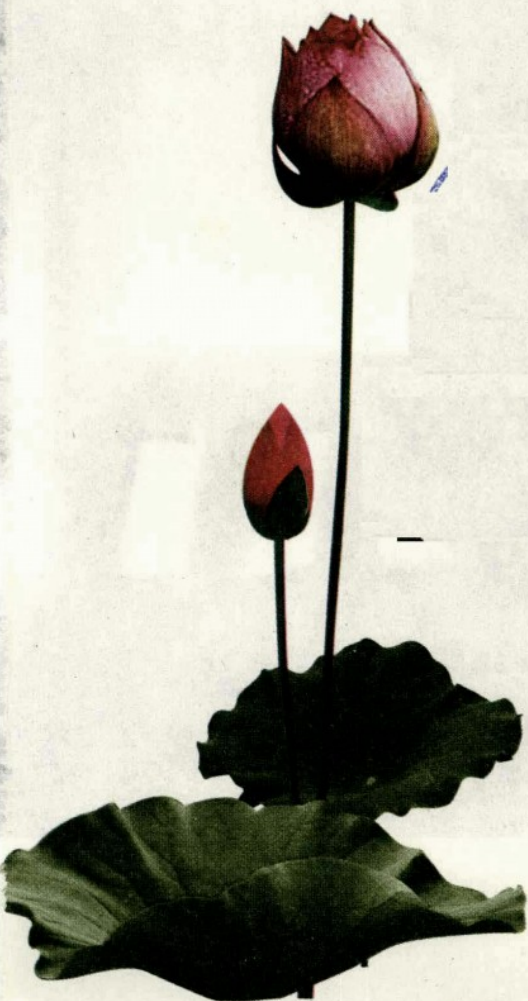
心灵世界的绝唱



说禅

佛法无边

虚云大师·著
释德禅·编译



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

说禅 / 虚云大师著; 释德禅编译. —北京: 华夏出版社, 1905.6

ISBN 978-7-5080-4884-0

I. 说… II. ①虚…②释… III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 134507 号

说 禅

著 者: 虚云大师

编 译: 释德禅

责任编辑: 梅 子 陈 默

内文插图: 权迎升

装帧设计: 翟俊峰

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: 北京雨田海润印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14.5

彩 插: 4

字 数: 250 千字

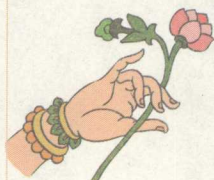
版 次: 2008 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2008 年 10 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-4884-0

定 价: 35.00 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



目录

第一章 示禅——人生的启迪

〇〇二

第二章 话禅——人生的解析

〇一四

第三章 参禅——人生的觉悟

〇二六

第四章 译禅——人生的渗透

一五二







第一章 示禅——人生的启迪



1. 何谓“禅”、“禅定”、“禅宗”

“禅”是“禅那”的略语，梵文作 Dhyāna，巴利文作 Jhāna，英文译作 Zen。自唐代以来，“禅”的汉译意思有“静虑”、“思维修”、“弃恶”、“功德丛林”等。用现在的话来说，“禅”，即是指修习者的精神集中于一种特定的观察对象，以佛教义理的正确思维，尽力排除外界各种欲望对内心的诱惑和干扰，以便达到弃恶从善，使本体心性获得绝对自由的目的。

就禅的本源来讲，禅并非佛教独创。早在公元前六世纪佛教创立之前，禅已在古代印度广为流行。到佛教成立后，只是援用禅作为佛教的一种主要修持方法。

据十九世纪在印度莫亨约·达罗和哈拉帕古城遗址出土的约公元前三千年左右的印章中，发现刻有瑜伽坐冥想的神像，以此说明早在印度河流域文明时代就已经有瑜伽的实践。后来瑜伽便成为婆罗门教、佛教、耆那教等印度各种宗教徒修习的方法。

从“抑止心的作用”意义上说，“瑜伽”(Yaga)同“禅”

是同义语，也可以说后者是前者的继承和发展。在印度吠陀时代，被婆罗门教奉为经典的《奥义书》中就有：

让感官和意识的注意力，
转移到心上，
你，就能乘梵天之舟，
振奋起精神，
渡过恐怖之源的水流。

在原始佛教的《经集》(Sunanipata)中也有这样的话：

抑制自己的意志，向内反省思维，守住内心，不让它外骛……

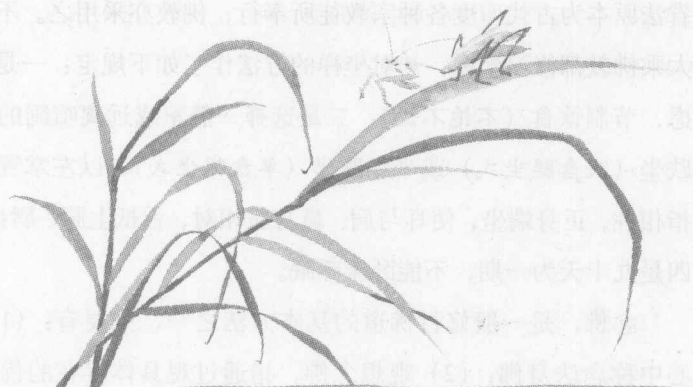
要学会独自静坐，……圣者的道是孤独的起居生活，只有孤独，才能领略生活的乐趣。

两汉之际，印度佛教传入中国。最初的译经者对“瑜伽”缺乏了解，译之为“道”，这与当时把佛教混同于“黄老之术”不无关系。到了东晋时期，印度僧人佛陀跋陀罗到中国传禅数之学，才将“瑜伽”译为“禅”。

中国佛教常把“禅”和“定”合称为“禅定”。那么，什么是“禅定”呢？

所谓“禅定”，从广义上说，是指专注一境，思想集中，心不散乱，这是人人都具备的，但须认真去做。狭义上讲，禅定特指佛教僧侣的宗教思维修习，即“坐禅”。此外，就是指佛教“戒、定、慧”三学之一的“定学”，即通过凝神观想特定对象，而获得对佛性的悟解。

据《月灯三昧经》卷六说：修习禅定，则万缘俱息，定性现前，能获得以下十种利益：(1) 安住仪式；(2) 行慈境界；(3) 无烦恼；(4) 守护诸根；(5) 无食喜乐；(6) 远离爱欲；(7) 修禅不空；(8) 解脱魔；(9) 安住佛境；



(10) 功德成熟。

禅宗，以“禅”命宗，重在“修心”、“见性”，主张以“禅定”来概括佛教的全部修习，但不限于静坐凝心、专注观境的形式。又因为禅宗的参究方法以彻见本体心性为主旨，所以又称为“佛心宗”。相传在南朝梁普通年间（520～526），印度僧达摩渡海来华传“二人四行”禅法，被称为中国禅宗初祖。中国僧慧可从达摩得法并获《楞伽经》四卷，后传僧璨，僧璨传道信，道信传弘忍。然后慧能因示法偈开悟，得弘忍衣法，主张“顿悟”，开创南宗禅，影响深远。弘忍的另一弟子神秀因示法偈不契，北上开创北宗禅，主张“渐悟”，但门庭寂寞。

后来，以六祖慧能的著名弟子南岳怀让为代表，经数传形成沩仰宗和临济宗。慧能的另一著名弟子青原行思，又经数传形成曹洞宗、云门宗、法眼宗。其中以临济宗和曹洞宗流传的时间最长。临济宗在宋代又形成黄龙派、杨岐派。这就是禅宗史上所称的“五家七宗”。

2. 坐禅与念佛有何不同

坐禅，意思是指修习者端身正坐而入禅定，简言之，即静坐思维。这种内

省法原本为古代印度各种宗教徒所奉行，佛教亦采用之。不论是小乘佛教还是大乘佛教都修习坐禅，并对坐禅的方法作了如下规定：一是坐禅者必须息心静虑，节制饮食（不饱不饥）；二是选择一静室或远离喧闹的闲静处；三是结跏趺坐（双盘腿坐式）或半跏趺坐（单盘腿坐式），以左掌置于右掌上，二大拇指相拄，正身端坐，使耳与肩、鼻与脐相对，舌抵上腭，唇齿相触，双目微闭；四是九十天为一期，不能卧床睡眠。

念佛，是一般修行佛道的基本方法之一。主要有：（1）理法念佛，指在心中称念法身佛；（2）观想念佛，指通过观具体存在的佛相，在心思上浮现佛的功德；（3）称名念佛，指口中称念佛的名号，通常以称念阿弥陀佛名号为主。

佛教认为修行念佛功德，可不起贪、瞋、痴，死后可升天国，可入涅槃。净土宗以念阿弥陀佛为修行的法门，据称：日念阿弥陀佛一千遍，可往生西方极乐世界。禅宗以禅定为修行的法门，也有念佛的，但与净土宗念佛不同。禅宗“念自佛”，即观现前一念之心，而顿入明心见性之境。

3. 何谓“佛性”

“佛性”，佛，指觉悟；性，意为不变。佛性，即指成佛的可能性。

《涅槃经》卷七说：一切众生都具有成佛的可能性，凡夫俗子因为烦恼障蔽而无显，如果断灭烦恼即可显现佛性。同时，指出一般有三因佛性：（1）正因佛性，即中道实相、真如法性的理性；（2）了因佛性，即照了二谛的般若智慧；（3）缘因佛性，即配合了因智慧开发正因的六度万行的功德行愿。佛性是因，成佛是果，只要圆满具备以上三因就能成佛。

佛教各宗对于佛性的理解大同小异。禅宗否定执迷于佛性有无，重在证悟本体心性。

4. 何谓“开悟”

“悟”是相对“迷”而言，所谓“开悟”，即指通过修行，达到转迷而开启智慧，觉悟真理的目的。佛教各宗虽然修行的手段不尽相同，但开悟的目的是是一致的。这就是佛教所谓：“方便有多门，归元无二路。”

传说古印度北部迦毗罗卫国净饭王太子悉达多·乔答摩，因有感于人世生、老、病、死各种苦恼，舍弃王族的荣华富贵，出家修道。最初向“数论”先驱阿罗迦罗摩和乌陀迦罗摩子学习禅定，后到尼连禅河附近树林中独自苦修六年，弄得形同枯槁，未能悟得解脱苦恼的途径。然后到菩提伽耶毕波罗树下静坐思想，月半中星，灵光闪烁，终于觉悟到“四谛”、“十二因缘”的道理。尔后传法四十九年，创立佛教。这便是佛祖释迦牟尼开悟的典范。

日本禅学大师铃木大拙在《悟道禅》中，对“开悟”作了新的解释，他说：“悟，只是把日常事物中的理论分析的看法，掉过来重新采用直观的方法，去彻底透视事物的真相。禅，开启了迄今二元观的另一新看法，所以对迄今所见到的环境，亦可展开未曾预料（想象不到）到的新角度，而对于开悟的人来说，可说这世界已不是原来的世界了。虽然川照常流，火照常燃，但那不是悟之前的流法燃法了。至今在理论上二元观所见到的事物，其对抗之相，矛盾之相亦复消失，处在原来的矛盾环境中，却能展开出任何奇迹存在。总之，这必须经过一度体验才能获得的。”

5. 何谓“不立文字”、“明心见性”

传说释迦牟尼在灵山法会上正准备说法，这时大梵天王来到灵山，向释迦牟尼献上一朵金色波罗蜜花。然后坐在最后的位子上，聆听释迦牟尼说法。



释迦牟尼却一言不发，仅举起这朵金色波罗蜜花给听众看。当时人间天上诸神都不明白这是什么意思，唯有弟子迦叶破颜微笑。于是释迦牟尼才开口对听众说：“我有正法深藏在眼里，以心传心。你们应摆脱世俗认识的一切假象，显示诸法常住不变的真相。通过修习佛法而获得成佛的途径，了悟本体自性是绝对的最高境界，不要拘泥于言语文字，教外别传。我以此法传授给迦叶。”

以上便是历代禅门所举唱的“拈花”公案，尽管事迹为禅宗所杜撰，但揭示出南宗禅“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”的宗旨。

正因为“以心传心”，所以，禅宗认为言语文字是无法表述“悟”的内容的。这种以心传心的境地就称为“不立文字”。既然重在“以心传心”，就必然要求修禅者不执外修，不假外求，明心见性，转迷开悟。按禅宗的说法，所谓“明心见性”，即是用般若智慧观照自己的本来面目，即人本有的心性。本体心性的真实性如何，难以言传，“如人饮水，冷暖自知”。



6. 慧能的南宗禅

中国禅宗的创始人不是菩提达摩，而是慧能，这是公认的。

慧能（638～713），俗姓卢，原籍范阳（郡治在今北京城西南），生于南海新兴（今属广东）。3岁丧父，稍长靠卖柴养母度日。唐龙朔元年（661），赴湖北黄梅参见弘忍禅师，作“行者”，在碓房舂米。后因示法偈得到弘忍认可，密授法衣。尔后回到岭南，混迹于市井达十六年。仪凤元年（676），在南海法性寺落发受戒。次年回到韶州（今广东韶关）曹溪宝林寺，弘扬“直指人心，见性成佛”的顿悟法门。后来他的弟子法海将其说教编辑成书，名《六祖法宝坛经》（简称《坛经》），后成为中国禅宗的宝典。

慧能的南宗禅一反禅宗史前念佛、坐禅、看心、看净的传统禅法，认为禅

不应当拘泥于外在的形式，最重要的是内心体悟。同时，扩大了禅的范围，将禅运用于行、住、坐、卧的日常生活中，成为“无为之运”。这就使中国禅学走向新的转折。

慧能对“禅”和“禅定”作了新的解释，即“外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，故名禅定”。（《坛经》）接着又引用《维摩经》一句话“即时豁然，还得本心”来说明禅定应是以证悟本体心性为主旨。同时，又提出了“定慧不二”的观点，认为禅法以定慧为本，定慧体一无二，即定是慧体，慧是定用，也就是说，慧之时定在慧，定之时慧在定。并对“先定发慧，先慧发定，定慧各别”的分离说提出了尖锐的批评。这种将定、慧看作是一事物的两个侧面，相即互含的思想，为南宗禅的“顿悟”理论和实践奠定了基础。

慧能在“定慧不二”的基础上，又提出了“戒禅一致”的观点，突破了自小乘佛教以来的戒、定、慧“三学”的分离理论，使“三学”统一。

慧能的南宗禅的另一特点是，提出了不同于“东山法门”和神秀北宗禅的“一行三昧”修行方法，即“于一切时中，行、住、坐、卧，常行直心是”。意思是说在任何时候都可从日常生活中体悟本心，不需要念佛、坐禅。

慧能的南宗禅的又一特点是，提出“无念为宗”（真如佛性的运用或心灵的直觉感受）、“无相为体”（离诸相而自悟真性，当下解脱）、“无住为本”（无执著，自然任运）的禅法，以此倡导心灵直觉感受和顿悟本体心性。

慧能的南宗禅“直指人心，见性成佛”，为开创具有中国特质的佛教禅作出了卓越的贡献。

7. 圆悟克勤的“文字禅”

“文字禅”，是以语言文字来解释历代禅门祖师的机语（公案）的绕路说禅的方式，起源于北宋初期，最先是临济宗僧汾阳善昭收集禅门祖师机缘问答



一百则，并以偈颂逐一阐述。不久，云门宗僧雪窦重显推出“颂古百则”，促进了“文字禅”的形成。后来，经杨岐派僧圆悟克勤推波助澜，以雪窦重显的“颂古百则”为蓝本，抛出《碧岩尉》（又称《碧岩集》）十卷，在每则公案之前加上“垂示”（纲要提示），又于每则公案之后加上“著语”（引证考据之注释），或在句中，或在每则公案之后再加上“评唱”（评论和心得），使“文字禅”广泛影响于社会，开启了大立文字之风。

克勤（1063～1135），俗姓骆，彭州崇宁（今属四川）人。18岁出家，初就学于成都昭觉寺胜禅师，不久离川东下，参五祖法演禅师，得心印，后归住成都昭觉寺。宋宣和（1119～1125）中，奉诏住持京城天宁寺，后因战乱返川仍住成都昭觉寺。属杨岐派法嗣，著有《碧岩录》、《语录》等行世。

克勤极重佛教经论和禅宗语录，试图将二者融合起来，使禅通俗化、大众化。他口头上也强调“不立文字”，而在实际中却大立文字，他所著的《碧岩录》即是最好的见证。宋代市民哲学的兴起，佛教也日趋世俗化，加之文人士大夫对禅的浓厚兴趣，文学艺术也援入禅说，文字游戏之风泛滥。因此，《碧岩录》的出笼也是在情理之中的事，而且，文字写得很好，颇受宗门一些禅僧和社会上的士人的喜爱。依教外的人看，“文字禅”对于禅的通俗化和普及起到了积极作用。就宗门中的人看，“文字禅”违背了“不立文字，直指人心”的宗旨，难怪连他的弟子大慧宗杲会怒而毁版。可是到了元代又将《碧岩录》复版刊行，甚而这种“颂古”、“评唱”的“文字禅”风气有增无减。

8. 宏智正觉的“默照禅”

正觉（1091～1157），俗姓李，隰州（今山西隰县）人。11岁出家，14岁受具足戒，18岁起游学于山西、河南等地。初参汝州（今河南临汝）香山寺曹洞宗僧枯木法成，后参邓州（今河南邓县）月霞子淳禅师。宋建炎三年（1129）



住明州天童寺（今浙江鄞县），首倡“默照禅”。死后赐谥“宏智禅师”，世称宏智正觉（或称天童正觉）。有《宏智正觉禅师广录》行世。

“默照禅”试图复归“外息诸缘，内心无喘”的达摩禅法，“默照”在达摩的禅法（壁观）中只是一种“入道”的手段，而在宏智正觉的禅法中，却把“默照”当成是达到证悟目的的唯一方法。他自己身体力行，昼夜不眠，结屋安禅，默然静坐，犹如枯木。

“默照禅”的特点是：以“空劫前事”（指世间尚未有“空”存在之前的原始状态）为观想对象，参究“唯有虚空”（本来面目），达到“心寂”（使心进入空无所有的境地）。也就是说静坐守寂，内心应无思维，不为情感所动，不受外物所诱惑，一心观照“本来时节”（本心，本来面目）。因此，他把“默照禅”的禅风，以颂概括：

枯歇身心百不思，湛圆自照劫空时；

妙明智鉴那留垢，虚廓灵机未度丝。

这种忘情默照的禅法遭到了大慧宗杲禅师的尖锐批评，指出：“默照禅”这种邪禅教士大夫摄心静坐，事事莫管，休去歇去，岂不是将心休心，将心歇心，将心用心。如果依此法修行，必然会落入“外道禅”、“小乘禅”的息心守寂的境地，怎么能达到“明心见性”的妙境呢！

9. 大慧宗杲的“看话禅”

宗杲(1089 ~ 1163)，俗姓奚，号妙喜，宣州宁国(今属安徽)人。17岁出家，后受具足戒。初参曹洞宗诸名师，后赴汴京天宁寺参临济宗杨岐派圆悟克勤禅师，得圆悟克勤所著《临济正宗记》。不久，名震京师。集有先师语录《正法眼藏》，著有《大慧语录》、《大慧法语》、《大慧普觉禅师普说》、《大慧普觉禅师宗门武库》、《大慧普觉禅师书》(均为其弟子整理汇编)等。南宋绍兴三十二年(1162)宋孝宗赐号“大慧禅师”，死后，赐谥“普觉禅师”。世多称为大慧宗杲。

当时，以大慧宗杲的老师圆悟克勤为代表的“文字禅”，以及以宏智正觉禅师为代表的“默照禅”，十分盛行。大慧宗杲对此大加抨击，并将他老师所写的《碧岩录》付之一炬，认为是：“专尚语言，以圆口捷。”同时，又批评“静应诸缘”，“默容万象”的“默照禅”是：“教人随缘管带，忘情默照，照来照去，带来带去，转加迷闷，无有了期。”他还批评一位修“默照禅”的士大夫，说：“你还死坐在默照处，一定是被邪师引入了鬼窟。今你又得其书，仍然坚持静坐默照为最好的方法。如此滞泥，怎么能修得径山(这里指宗杲)禅呢！”

大慧宗杲的“看话禅”，又称为“看话头”。所谓“话头”，即指禅宗公案中的某些典型的语句，也可以叫做“题目”。如“一口吸尽西江水”(马祖道一)、“庭前柏树子”、“狗子有无佛性”(赵州从谗)、“麻三斤”(洞山守初)、“干屎橛”、“东山水上行”、“露”(云门文偃)等，这些都是大慧宗杲常举的“话头”，其中经常使用的是赵州从谗的“狗子有无佛性”话头。“看话禅”的最大特点是摆脱公

案的本意，超越文字的义解。对此，他又提出了“看话头”时应参“活句”，不要参“死句”的禅法。他认为：参禅的人必须按捺住“妄想颠倒”、“思量分别”、“好生恶死”、“知见解会”、“欣静厌闹”五心，然后再“看话头”。赵州从谏禅师在回答“狗子有无佛性”时，道出一个“无”字。这个“无”字，即是摧破许多恶知恶觉的有力武器。不得当作有无来领会，不得当作道理来认识，不得以意识思量去猜测，不得以怪异动作示人，不得涉语路，不得无事只求守静，不得向举起处承当，不得从文字中引证。必须从十二时辰中，行、住、坐、卧内，时时精神集中，自悟求证。狗子有无佛性？回答：“无。”不离日用，如此坚持下去，月十日便能自证。他认为“有解可参之言乃是死句，无解之语去参才是活句”。“无”既包含一切，又超越一切，既非一般意义的“无”，也非有。这就是绝对境界的“无”。



10. 参禅

参禅，是禅宗修行的最基本的方式。“参”，即参究的意思，“参禅”，即参究禅道，以求“明心见性”。参禅的方法很多：独自打坐，静心审思；参见禅师，以求开示；禅师与学人的机语回答：参“公案”；参“话头”，等等，都可以叫做“参禅”。

初学参禅的人，不管采用什么样的形式参究禅道，大多（也可以说，几乎所有的人）都执著心外之物，便会陷入言语文字、分别意识、逻辑判断等“妄念”（或称“妄心”）的窠臼，迷而不悟。禅宗历代祖师大德最初参禅时，也概莫能外。要转迷开悟，必须将心外之事和物彻底放下，以“正念”（或称“无念”）直截本体心性，才能觉见真如佛性。

禅宗把“参禅”作为一条清规，《百丈清规》卷二：“凡集众开示皆谓之参。”有“朝参”（指早餐后进入堂听禅师说法）、“晚参”（指傍晚集会听禅师说法）等仪式。