

# 六祖壇經講話



星云大师◎著

原典·注释·译文·讲话



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 六祖壇經講話

星云大师 著

原典·注释·译文·讲话

## 图书在版编目(CIP)数据

六祖坛经讲话 / 星云大师著. —北京: 新世界出版社,  
2008.8

ISBN 978-7-80228-896-6

I. 六… II. 星… III. 六祖坛经—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第125917号

本书由上海大觉文化传播有限公司授权简体字版

## 六祖坛经讲话

---

作者: 星云大师

责任编辑: 于惠平

装帧设计: 亿点印象

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 三河市汇鑫印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1000 1/16

字数: 300千字 印张: 31.5

版次: 2008年9月第1版 2008年9月北京第1次印刷

书号: 978-7-80228-896-6

定价: 49.80元

---

新世界版图书 版权所有 侵权必究  
新世界版图书 印装错误可随时退换

# 禅与现代人的生活（代序）

（1989年国际禅学会议主题演说讲于佛光山）

各位女士、各位先生，大家吉祥如意！

这次佛光山承办国际禅学会议，会议主题为“六祖坛经之宗教与文化探讨”，由星云发表主题演说，至感荣幸！

《六祖坛经》不但是佛教禅学的一部宝典，而且被我国钱穆博士推为研究中华文化的必读之书。《六祖坛经》全文皆以禅学为主。禅的思想，为东西方文化共同接受，因为禅不是什么神奇玄妙之理，禅只是一种生活，是大，是尊，是真善美的境界，是常乐我净的领域。

禅，是人间的一朵花，是人生的一道光明；禅，是智慧，是幽默，是真心，是吾人的本来面目，是人类共有的宝藏！

禅，虽然是古老的遗产，但更是现代人美满生活的泉源，因为禅的功用可以“扩大心胸、坚定毅力、增加健康、启发智慧、调和精神、防护疾病、净化陋习、强化耐力、改善习惯、磨炼心志、提起理解、清晰记忆”。

尤其禅能令我们认识自己，所谓“明心见性，悟道归源”，“若人识得娘生面，山花野草总是春”。兹以“禅与现代人的生活”为题，分四点说明，就教各位！

## 一、禅的人间社会性

禅，不是什么神奇玄妙的现象；禅，也不是佛教专有的名相；可以说人间处处充满了禅机，大自然无一不是禅的妙用。禅，像太阳的热能一样，像发电厂的光电一样，只要有心，到处都有自己的热能。

说禅有人间的社会性，因为禅不是少数人的，禅是人间的，禅是社会大众共有的。佛陀在灵山会上，把禅法传给了大迦叶，但把禅心交给了每一个众生。

禅的光明照耀着人间；禅，沟通了人我的关系，沟通了心物的关系，沟通了古今的关系。禅者与禅者之间的接心、印心，处处都说明了禅的人间社会性，禅门一千多则的传灯公案，不但玄奥，而且美丽。那些禅话里，处处都说明了禅者从矛盾中，见解如何去统一；从差别中，思想如何去融合；从分离中，精神如何去相依；从人我中，两心如何去相通！

僧问洞山禅师：“寒暑来时，如何躲避？”

洞山答说：“何不向无寒无暑处去？”

僧再问：“如何是无寒无暑处？”

洞山道：“寒时寒杀闍黎，热时热杀闍黎。”

僧反驳道：“你不是说到一个既不寒又不热的地方，为什么又寒杀热杀呢？”

洞山终于进一步地说道：“寒冷时用寒冷来锻炼你自己，热恼时用热恼来锻炼你自己！”

所以禅者不逃避人间，永远活跃在社会每一阶层，在寒暑冷暖、荣辱苦乐、贫富得失、是非人我中不动心。“犹如木人看花鸟，何妨万物

假围绕”，这就是禅者人间的社会性格。

“春城无处不飞花”；同样的，“人间到处有禅机”。从许多禅的名称，可以看出禅的社会性，如禅食、禅衣、禅床、禅座、禅灯、禅味、禅话、禅行、禅悦、禅喜、禅友、禅眷、禅用、禅心、禅人等，人间社会里，哪里没有禅呢？

真正的禅者，山林水边，陋巷闹市，不分僧俗，不计男女，人人可参禅，人人可问道，所谓“一钵千家饭，禅僧万里游”。禅者的云游行脚，就是那么人间化、生活化、社会化！

禅者的社会，亦即是禅者所住的禅林，他们在工作上和合分工，他们在同道间参访互助；他们修持中严格精勤，处众时上下平等，生活里朴素无华，心地上统一归真。今日人间社会上，流行着不少的病态，如：紧张、功利、自私、狭隘、执著、暴力、虚伪、傲慢等，亟需要禅者安祥、放下、大公、宽广、空无、慈悲、统一、集中的良方来对治，这有赖各位学者专家共同来推动，方始为功！

## 二、禅的时空普遍性

所谓禅，就如“万古长空，一朝风月”。在禅里，没有时间的长短，没有空间的远近，没有人我的是非，没有现象的变化。禅是刹那之中有永恒，一念之中有三千。“心中有事虚空小；心中无事一床宽。”因为禅者对时空有普遍性的悟入。

禅者的修证，不重成佛，只重开悟；千年暗室，一灯自明，只要你一悟，何愁大道不办？所以禅者修证悟道以后，你挂念他年老，他说没有时间老；你要他旅行游览，他说法界皆在他的心中。因为禅者一悟以后，就能泯灭时空内外、自他对待。其实内外、对待，实皆一如也。

兹举如下数则诗偈，皆可明禅定皆一：

吾有正法眼藏，涅槃妙心（内定）；

拈花微笑，付嘱摩诃迦叶（外禅）。

- ◆ 应无所住（内定），  
而生其心（外禅）。
- ◆ 溪声尽是广长舌，山色无非清净身（内定）；  
夜来八万四千偈，他日如何举似人（外禅）。
- ◆ 犹如木人看花鸟（内定），  
何妨万物假围绕（外禅）。
- ◆ 稽首天中天，毫光照大千（外禅）；  
八风吹不动，端坐紫金莲（内定）。
- ◆ 尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云（内定）；  
归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分（外禅）。

说到悟，那不是语言文字所能形容的，但悟必然是透过禅定可以体验的，可以说，悟才是参禅入定的真正目的。因为悟，可以领略到时间的永恒，可以体会出空间的无边。悟，在人我里完全“生佛平等”，在时空里完全“法界一如”。

智通禅师半夜忽然起床大叫：“我开悟了！我开悟了！”

一寺大众都被他吵醒，归宗禅师严肃地问他：“你悟的什么？”

智通毫不迟疑地回答道：“我悟的道理是：师姑原来是女人做的！”

这样的回答，实在太妙了！师姑是女人，是多平常的事，但真正的懂是证悟诸法普遍平等，才真正地了然。石头希迁的“未到曹溪也不失”，惟宽禅师的“道在目前”，都是说明禅的时空是普遍性的。

汾山告诫石霜：“莫轻一粒，因为百千万粒皆从此一粒生！”

### 三、禅的自尊规范性

禅，是绝对的超越，绝对的自尊，在禅者的口中“魔来魔斩，佛来佛斩”，丝毫不留一点情面：“佛之一字，永不喜闻。”黄檗禅师的“不

着佛求，不着法求，不着僧求”；以及临济的“既不礼佛，又不礼祖”，好像佛祖和他有什么仇恨。其实有这种“虽千万人吾往矣”的自尊精神，才能和大觉世尊的禅道相应。

禅者虽重视师承，但六祖大师的“迷时师度，悟时自度”，更为所有禅者效法。盖禅者直下承当，以表示对自我的尊重。诗云：“赵州八十犹行脚，只为心头未悄然；及至归来无一事，始知空费草鞋钱。”由此可见，一个参禅者为了求真的精神，虽然八十岁的高龄，也要靠自己去找他到的答案。

大凡一个禅人，他的修行，应该注意下列四点：

自我观照，反求诸己；  
自我更新，不断净化；  
自我实践，不向外求；  
自我离相，不计内外。

我们这个时代，大多数人好像迷失了自己，只一味地乞求于别人的帮助；一旦失去了指引，自己就好像不能独立担当。对这种“自家宝藏不顾”，抛家散走的人，禅者的自我尊重，应是现代人的一帖良方。

禅者也非常重视自我的约束、自我的规范。自从六祖大师的行化大开以后，马祖创建了丛林，百丈建立了清规。千余年以来，没有一个禅者不守清规的。下列原则，是他们最重视的规范：

自食其力维持生活 不可伤害修道禅人  
不坏团体家风信誉 不自宣说自我成就  
每日必有发心作务 修福修慧感恩知足  
物质生活越淡越好 重视师承树立宗风



因为禅者重视生活规范，从不到处生是非，今日这个脱序的时代，应该学习禅者的榜样！

#### 四、禅的生活实践性

我们本次会议的主人翁惠能大师，就是一个从生活中修行成功的人。

惠能八月春碓，亲自作务，实为他进入悟道的不二法门。离开了生活，固然没有禅；离开了作务，更无法深入禅心。自古以来，像百丈的务农、雪峰的煮饭、杨岐的司库、洞山的香灯、圆通的悦众、百灵的知浴、道元的种菜、临济的栽松、汾山的粉墙等等，处处都说明禅者非常重视生活的实践。

有人问赵州禅师：“什么是禅法？”赵州指示他去洗碗。再有人问什么是禅法，赵州告诉他去扫地。因此学者不满，责问赵州难道洗碗扫地以外没有禅了吗？

赵州不客气地说道：“除了洗碗扫地以外，我不知道另外还有什么禅法？”

有源律师请教大珠慧海禅师道：“如何秘密用功？”

大珠道：“饥时吃饭，困时睡觉。”

有源不解地说道：“那每一个人每天不都在修行？”

大珠道：“不同！别人吃饭，挑肥拣瘦，不肯吃饱；别人睡觉，胡思乱想，万般计较。”

现代人的生活，普遍地追求感官的刺激，以为快乐，其实闭起眼睛来观照禅心，那才是快乐的泉源。

今日社会，每个人都想发财升官、娶妻生子，但升了官发了财，他过的生活并不快乐，有妻子女，烦恼更大。还有不欢喜别人的拥有，不爱见别人的快乐，成为最大的生活上的苦恼。如能实践禅的自我淡泊的生活，实践禅的服务喜悦的生活，则当下就是一位真正的禅人了。

刚才我向各位报告的“禅与现代人的生活”，我讲的第一点是“禅

的人间社会性”，第二点是“禅的时空普遍性”，第三点是“禅的自尊规范性”，第四点是“禅的生活实践性”。我只是做一个引言，更精彩的，则有赖各位发表的高论。

祈求三宝加被各位福慧双增！

## 前 言

古人说：

人生最大幸福事，  
夜半挑灯读坛经。

在禅宗庞大的典籍中，《六祖法宝坛经》被视为是一部无上的宝典，在中国佛学思想上具有承先启后的力量；宋明两代理学家的语录，也深受此《坛经》影响。因此，《坛经》不但在佛教里居于极其重要的地位，近代国学大师钱穆尤其将之与《论语》、《孟子》等书并列为探索中国文化的经典之一；是中国第一部白话文学作品，是中国文化中的一朵奇葩，更是禅学的伟大著作。西方人瓦茨氏（AlanWatts）认为《坛经》是“东方精神文学的最大杰作”。

在迈入 21 世纪的今日，学禅已蔚为世界潮流，例如在美国，“禅”被列为训练航天员的课程之一，因为到了太空，必须停留一段相当长的时日，如果没有禅定的力量，寂寞无聊的时间不容易打发。

禅是什么？禅是不立文字，禅是言语道断，禅是自然天成的本来面目，禅是我们的本心自性。禅不是出家人的专利，也不是只有深山古刹里的老和尚才参禅入定，因为禅就是佛性，所以人人都可以参禅。

禅有无限的意义，无限的内容，无限的境界，如果我们每一个人都有一点禅的素养，对于自己心境的拓宽，精神的升华，人格的培养，心物的调和，都会有很大的帮助。例如：一句难堪的言语，一个尴尬的动作，一段不悦的往事，在禅的洒脱、幽默、勘破、逍遥之中，一切都会烟消云散。因此，禅之于每一个人的生活，都是非常重要的。

《六祖法宝坛经》是一部阐述人人真心本性的重要经典，它指出我们真正的生命，因此，也可以说是一部充满生命智慧的宝典。

《六祖法宝坛经》一共分为十品，各品要旨分别陈述如下：

**第一《行由品》**，是六祖大师自述他的身世，以及求法、得法乃至弘法的种种历程，也是本经的序分。

**第二《般若品》**，记述六祖应韦刺史的请益，而为大众开演摩诃般若波罗蜜多的法义，谓“若识得自性般若，即是见性成佛”。这是《六祖坛经》最重要的一品，本品将禅的价值、意义发挥得非常透彻。

**第三《决疑品》**，记述六祖大师为韦刺史解释达摩祖师何以说梁武帝造寺度僧、布施设斋了无功德以及念佛往生西方的疑问，并以《无相颂》揭示在家修行法。

**第四《定慧品》**，集录六祖大师为大众开示“定”与“慧”体用不二的法义。也就是说明曹溪的修行法门是以定慧为本，而定慧是一体的，定是慧体，慧是定用，即慧之时，定在慧；即定之时，慧在定。又说此修行法门是以无念为宗，无相为体，无住为本。

**第五《坐禅品》**，记述六祖大师为闻法的大众开示修习禅定不是在于着心、着静和不动上修行。坐禅的意义是：外于一切善恶境界心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。禅定是：外离相为禅，内不乱为定。因此，我人于念念中，自见本性清净，自修自行，自成佛道。

**第六《忏悔品》**，收录六祖大师为来山听法的广韶及四方士庶传授“自性五分法身香”（戒香、定香、慧香、解脱香、解脱知见香）及“无相忏悔”，说明忏悔、四弘誓愿、无相三皈依戒等意旨。

**第七《机缘品》**，汇录六祖得法后，在曹溪弘化时，与无尽藏、法海、法达、智通、智常、志道、行思、怀让、玄觉、智隍等各方学者师资投契的机缘。

**第八《顿渐品》**，乃六祖大师为神秀的门人志诚禅师开示“南能北秀”二人所教示戒定慧的差异。因旨在叙说“法无顿渐，人有利钝”，故名顿渐。

**第九《护法品》**，记载神龙元年（705）则天太后及中宗下诏迎请奖谕六祖大师的经过，也就是说明当时朝廷尊崇六祖及拥护佛法的情形。

**第十《付嘱品》**，是说六祖大师临涅槃时，教导弟子如何举用三科三十六对来说法，才不致失却顿门禅宗的宗旨，并记述六祖迁化前后的经过情形。

在开始讲述《坛经》的十品经义内容之前，先就本经的思想源流、历史价值、版本等等，加以说明、分析，归纳出下列十项，方便大家对《坛经》有个初步的认识。

- 一、坛经的思想源流
- 二、坛经的历史价值
- 三、坛经的各种版本
- 四、坛经的修行观念
- 五、坛经的见性成佛
- 六、惠能的行谊法难
- 七、惠能的功臣神会
- 八、惠能的禅法特色
- 九、惠能的衣钵传人

## 十、惠能的五家七宗

### 一、《坛经》的思想源流

谈到《六祖坛经》的思想源流，当然必须从禅的起源开始说起。

佛陀在灵山会上拈花示众，是时，众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。佛陀曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”

佛陀至多子塔前，命摩诃迦叶分座令坐，以僧伽梨围之，遂告曰：“吾以正法眼藏密付于汝，汝当护持，传付将来。”

这是《五灯会元》里载录的一则著名公案——拈花微笑，说明禅宗衣钵传承，是根源自灵山会上佛陀传法给摩诃迦叶。之后历经各时代的传承，至二十八祖菩提达摩东来，播下禅的种子，为东土禅宗初祖。此后五传至弘忍，其下六祖惠能，南宗巍然卓立，波澜壮阔，大放异彩，开演为五家七宗，应验了达摩祖师“一花开五叶，结果自然成”的预言，也奠定了隋唐禅学的黄金时代。

从西天到东土，禅，虽然因为环境的变迁，地域的不同，语言文字的差异，产生了多种的风貌，或为菩提，或谓般若，或指禅那，或名三昧，或唤本来面目，或称第一义谛，或曰涅槃妙法，或说究竟常乐，或云圆满自在……名相百千，但本质一如。就像黄金，可以制成耳环、手镯、戒指、项链，形相诸用虽异，金体不变。

从西天二十八祖传至东土诸师，禅，有时质直如大地，生长万物；有时幽寂如溪壑，深静清凉；有时磅礴如江海，势力威猛；有时含纳如丛林，庇荫众生。而禅的传承，始终是本着佛陀“以心传心，不立文字，教外别传”的宗旨，延续着“正法眼藏”。

《坛经》的《行由品》说，惠能大师早年听客诵《金刚经》，当下有悟；后来五祖弘忍为他讲说《金刚经》，至“应无所住而生其心”，言下

大悟“一切万法不离自性”，而说：“何其自性本自清静！何其自性本不生灭！何其自性本自具足！何其自性本无动摇！何其自性能生万法！”《般若品》说：“凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛。”又说：“本性自有般若之智。”“若识自心见性，皆成佛道。”这与佛陀当年于菩提树下，金刚座上，夜睹明星，豁然大悟，说“奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得”，揭示“众生自性当中具足三宝的无量功德，人人皆有佛性，都有平等无差别的法性，都有喜好清静和乐的心”，有异曲同工之妙。

《机缘品》说，六祖得法后，至曹溪弘化，无尽藏比丘尼问他既不识字，怎么能够理会《涅槃经》要义，惠能大师自信地说：“诸佛妙理，非关文字。”惠能大师认为一切经书，大小二乘，十二部经，其目的是为了让人开悟，愚者心解。万法本在自心，应从自心中证悟真如本性。所以，语言文字只是方便开启法门的工具，可见六祖是彻底落实禅宗“以心传心，不立文字”的宗旨。

佛陀出生在人间，修行在人间，成道在人间，说法也不离人间，因此有关佛陀教化众生、六度四摄的思想；乃至人伦、世用的经典，比比皆是。例如，谈到孝道人伦，《杂阿含经》说：“供养于父母，及家之尊长，柔和恭逊辞，离粗言两舌，调伏恚吝心，常修真实语。”《五分律》载：“若人百年之中，右肩担父，左肩担母，于大小便利，极世珍奇，衣食供养，犹不能报须臾之恩。”《坛经·疑问品》教导在家居士修行则说：“心平何劳持戒，行直何用修禅，恩则孝养父母，义则上下相怜，让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。”又《般若品》说：“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角。”惠能大师这种“不离世间觉”的人间佛教思想，与中国禅宗初祖至五祖延续的潜形山谷、肃然静坐的宗风截然不同，他使禅宗进一步通俗化、社会化，充分阐扬了佛陀的人间佛教思想。

因此，追溯六祖惠能的《坛经》思想源流，可以说是直承自于佛陀的心法。

## 二、《坛经》的历史价值

所谓“佛经”，是记录佛陀教化众生的真理语录，又称“契经”（上契诸佛之理，下契众生根机）。历代以来的佛教作品，除了佛经以外，唯一被世人尊称为“经”的，就是这部传诵千年的《六祖法宝坛经》。

《六祖法宝坛经》，略称《法宝坛经》、《坛经》，是惠能大师的言行录，由弟子法海集记，和孔子的《论语》一样，具有不朽的历史价值。《坛经》，为什么称为“坛”？这是源于刘宋时代，求那跋陀罗三藏法师在广州法性寺创立戒坛，并立碑预言“将来当有一位肉身菩萨到此坛受戒”；后来在梁天监元年（502）时，又有一位智药三藏法师在此坛畔种了一株菩提树，也预言“将来有一位肉身菩萨在此树下开演上乘，度无量众”。唐高宗仪凤元年（676）二月八日，六祖惠能大师即在此坛受具足戒，并在此菩提树下开始传佛心印。其后说法虽不只限于此坛，但他的门人弟子为了重视由此坛开始的纪念性，所以将六祖前后语录统称为“坛经”或“法宝坛经”。

关于《坛经》的价值，可略从两方面来说明：

1. 禅宗典籍之王。禅门中，人才辈出，各宗各派的祖师大德多留有丰富的著作或语录，因此禅门典籍其量之多，可用“汗牛充栋”来形容，其中，《坛经》是禅宗最早的一部语录，元代德异法师说：“大师始于五羊，终至曹溪，说法三十七年。沾甘露味，入圣超凡者，莫记其数……五家纲要，尽出《坛经》。”又说：“夫《坛经》者，言简义丰，理明事备，具足诸佛无量法门。”北宋明教契嵩禅师说：“伟乎《坛经》之作也！其本正，其迹效；其因真，其果不谬。前圣也，后圣也，如起之，如此示之，如此复之，浩然沛乎！”所以《坛经》为佛学圣典，流传久远，堪与有“经王”美誉，富丽广阔的《华严经》，圆通畅达的《法华经》媲美，而受人崇敬，被尊为“禅宗典籍之王”，具有珍贵的历史价值。



2. 禅门思想革新：达摩东来，以“壁观”教人安心，外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以达到佛教真理。至六祖惠能大师，由于他对传统修行方法、教义阐释的革新，使中国禅有了划时代的发展。从《法宝坛经》里，我们可略窥一二。

◆一行三昧——《定慧品》里，六祖大师谓一行三昧，就是能在一处处无论行住坐卧都能经常修行一正直心。他反对持“常坐不动、妄心不起”为一行三昧者，他说：“若言常坐不动是，只如舍利弗宴坐林中，却被维摩诘诃。”又说：“又有人教坐，看心观静，不动不起，从此置功。迷人不会，便执成颠。”因此，任何人若教人如此习禅，那是最大的错误。

◆禅——早期以“守心”或“诚心专注”来解释禅，因此有所谓“看心、观静、不动”。惠能大师为了革新这个观念，作了新的诠释。他说：

何名“坐禅”？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界心念不起，名为“坐”；内见自性不动，名为“禅”。何名“禅定”？外离相为“禅”，内不乱为“定”。（《坐禅品》）

住心观净，是病非禅。常坐拘身，于理何益？生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课？（《顿渐品》）

惠能大师认为“禅”不仅是蒲团上的静坐，而是超越一切的框框，所以禅不再是以调身、打坐为唯一修行的功课，禅的主旨是在“明心见性”、“见性成佛”。

◆定与慧的修行关系——有说“先定发慧”，有说“先慧发定”，惠能大师则说：“定慧一体不是二。定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。”其次，又以灯与光来比喻定慧之间的关系：“定慧犹如何等？犹如灯光。有灯即有光，无灯即暗。灯是光之体，光是灯之用。名虽有二，体本同一。此定慧法亦复如是。”（《定慧品》）

◆净土念佛修行法门——一般僧俗以念阿弥陀佛，发愿往生西方。