

中華禪 高阶禅观系列

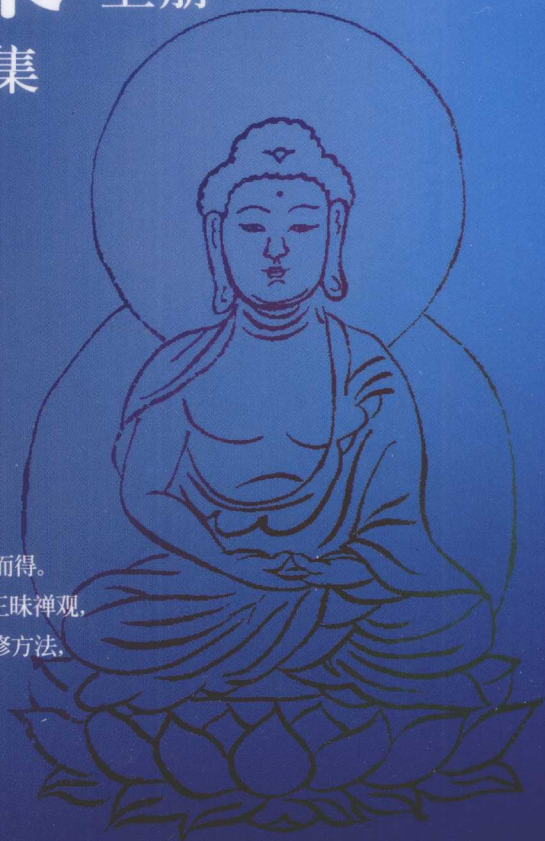
# 禅观总集 上册

## 高阶禅观心要总集

洪启嵩 讲授

佛陀依禅出教，以其内证的大觉，  
开示了法界的究竟实相。佛陀的文字般若，  
都是能够观现成就的直接指示。

佛陀的观照般若，是由浅至深的禅观自证而得。  
本书总集了汉传佛教中六十余种最重要的三昧禅观，  
统摄了整个汉传佛教禅观的理论体系与实修方法，  
内容多以偈颂写成，便于学人总摄修持。



禅，梵语为“禅那”（dhyana），简称为“禅”，是寂静审虑的意思，也是使心灵安住于定慧均等状态的方法。因此，禅包含了“止”和“观”，也就是“定”和“慧”两大部分。嵩

本书所指的“禅观”，除了传统定心的禅法之外，更著重於能够发起慧观，帮助学人悟入解脱的禅法。而“高阶禅观”，则不只是一般安定身心的禅法，而是能够使学人悟入解脱、圆满成佛的三昧禅观法门。嵩一佛法以“心”为中心，以“解脱”为理想，而其发展的根本契机，主要即在於禅定的修持。因此，禅定的修持，不只是通於大小乘，更可以说，传统佛教一切宗派的修持，都是以禅定为基础的。在佛陀时代，禅观法门更是每一个佛弟子共通的必修科目。嵩

也正因此，佛教发展出无比深妙广大的禅观法门。从原始佛教到部派佛教，以对治烦恼与解脱为中心的根本禅法，到大乘佛教中，则以甚深的大悲心为根本，了悟一切皆空的梦幻为见地，开展出无边广大的大乘三昧。这些都是能令人超越生死烦恼，达到广大自在境界的殊胜法门。嵩

华夏出版社

# 神觀總集

中國神學思想史叢刊

譯者 陳其南

本書收錄了中國歷史上重要的神學思想，包括儒家、道家、佛家、基督教的經典著作，以及歷代神學家對這些經典的解釋和論述。本書是研究中國神學思想史的必讀之書。



B946.5  
148  
:1

中華禪 高阶禅观系列

4

# 禅 观 总 集

高 阶 禅 观 心 要 总 集

(上)

洪启嵩 讲授

華夏出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

禅观总集(上、下册)/洪启嵩讲授. —北京:华夏出版社,  
2009.9

(中华禅·高阶禅观系列)

ISBN 978-7-5080-5333-2

I. ①禅… II. ①洪… III. ①禅宗—研究

IV. ①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第154992号

责任编辑 梅子 陈默

---

出版发行 华夏出版社出版发行

社 址 北京东直门外香河园北里4号

邮政编码 100028

经 销 新华书店

印 刷 厂 北京建泰印刷有限公司

开 本 787×1092毫米 1/16 印张 51.75

字 数 650千字

版 次 2009年11月第一版

印 次 2009年11月第一次印刷

定 价 70.00元(上、下册)

---

(本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换)

版权所有 侵权必究

## 出版说明

中国佛教的特质在禅，中华文化的特质也在禅。印度佛学与中华文化融合而形成了“中华禅”。“中华禅”是中华文化的精华，也是东方文化的精华。

中华佛教包括汉传佛教、藏传佛教、南传佛教三个系统，因此广义的“中华禅”应包括这三个系统的禅法。中华佛教包括大小乘佛教、显密乘佛教、南北传佛教、教下与宗门四个方面，因此广义的“中华禅”也应含容这四个方面的禅法。

一方面“以禅出教”，由于究竟的禅修实践开展出各类的佛教经典；另一方面“以教印禅”，各种禅法也需要依据圆满的佛教经典来予以印证。我们应依据各种佛教经典，包括小乘经典、大乘经典，显教经典、密教经典，南传经典、北传经典，教下经典、宗门经典，等等，来深入挖掘“中华禅”丰富的内涵。同时各种禅法也需要以上各类的佛教经典来予以印证。

“中华禅”既要重视禅修理论，还要重视禅修实践。我们在总结汉传佛教中丰富的禅法内容的同时，还应该

特别重视挖掘藏传密教禅法与南传内观禅法的丰富内容。

“中华禅”不仅包括教下的各种禅法（如来禅），而且包括宗门的各类禅法（祖师禅）。没有前者的基础，后者将成为文字禅、口头禅。没有后者的深修实证，前者将失去活力与精神。

“中华禅”应致力于构建符合时代的汉传佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建适宜社会大众修学并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建面向国际的世界佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系。

“中华禅”不仅是出家僧众必须的专修法门，而且也是当代社会在家各界人士必要的修学内容。适应不同的群体对象，比如企业管理人员、职场行政人员、退休人员、疾病人员、女性人员等等，应该构建不同特色的禅法。“中华禅”应该成为未来社会各界人士的生活与生命中的一项重要内涵。

“中华禅”源远流长，博大精深，不仅是理解中华文化的一把钥匙，同时更是中华文化中最重要的内容；也是中华文化将“走出去”的重要内容，是中华文化贡献给世界文化的一个重要内容。“中华禅”虽然产生于宗教，却超越了宗教，是中华民族贡献给人类的一份珍贵的非物质文化遗产。这就是我们出版这套“中华禅”系列的主要心愿。

## 自序

由于宿缘，我对佛法禅观有着自然而深刻的欣悦。自幼以来为了寻求超越生死、离苦得乐的法门，而相应地依止佛法禅观为解脱的宝筏。

佛陀依禅出教，以其内证的大觉，开示了法界的究竟实相。而他所宣说的文字般若，都是让我们能够现观成就的指示。但佛陀的大觉，是经由自证而得，我们如果不能依佛陀成就的次第而得圆满，只是数着佛陀的珍宝，毕竟无益。而佛陀的观照般若，是由至深的禅观修证而来。因此，个人依随因缘，不揣浅陋，乃在佛前发愿，希望将禅观法门次第开出；上令诸佛欢喜，下令众生得利，所以陆续地阐扬一系列禅观修证法门。

从公元1978年开始，随因随缘地教授禅法时，就一直感觉未能将佛法禅观做较完整的整理，虽然也陆续开讲了禅定学，但多年来一直未能进一步将禅观实修的次第作有系统的讲授，总觉遗憾。

直到1994年，忽然清晰地体悟，开讲完整禅观的因缘已至，因此决定于1995年起，开始宣说“圆顿禅人五

年高阶禅观修证课程”，当时原本预计在五年当中，每个月宣说一套完整的禅法，共计六十种禅观三昧，每次两天一夜的课程，讲说与禅修并行；每次大约说法八小时，禅修六小时，共计十四小时，以期学人禅教一致，悟入实观。到了1999年，高阶禅观的课程已连续讲授五年，但是在讲授的过程中，为求增补完备，因此直到2002年才讲授圆满。

从公元1995年至2002年，共计讲授了六十种三昧禅观，如果再加上附属的三昧禅观，如“圆觉二十五轮”、“楞严二十五圆通”等，则超过百种三昧禅观。而在类别上则涵盖了“根本禅法”、“大乘三昧”、“佛菩萨三昧”、“密教三摩地”、“禅宗法门”及“佛果三昧”等六大类别，几乎是总摄佛法中最重要的三昧禅观。

现在将这些已宣讲过的禅观，供养给诸佛、一切佛法行人，及对禅修有兴趣的大德，希望能对佛法修证有所助益，有兴趣的大众也能依止本书来修持。

我的一生中，可说是以“海印三昧”及“金刚三昧”作为修行最根本的依止。从二十岁开始，大约是在我读大学的时候，我在宿舍房里就贴着一幅自写的对联：“海印三昧境，如来清净禅”，横批为“金刚喻定”（金刚三昧）。

而在观行修证上，则是依“缘起大智度，行证瑜伽师”为准则，以《大智度论》及《瑜伽师地论》作为观照



行证的因缘。

2002年，当造完海印三昧及金刚喻定的修持偈颂法本，及至金刚三昧讲授圆满时，深深感觉一生中最重要的授法因缘已了。而这本《禅观秘要》的出版，也是完成了我一生中最重要的行证因缘，此时心中充满了欢喜清凉。

希望《高阶禅观心要系列》的出版，能使佛陀禅法的光明，得到广大的宣扬，使所有的修行者，乃至一切众生，走向真修实证之道，如同佛陀一般得证圆满的大觉，让这个世界乃至宇宙无穷的世界，都能成为光明清净的乐土！

## 关于本书

禅，梵语为“禅那”（dhyana），简称为“禅”，是寂静审虑的意思，也是使心灵安住于定慧均等状态的方法。因此，禅包含了“止”和“观”，也就是“定”和“慧”两大部分。

本书所指的“禅观”，除了传统定心的禅法之外，更着重于能够发起慧观，帮助学人悟入解脱的禅法。而“高阶禅观”，则不只是一般安定身心的禅法，而是能够使学人悟入解脱、圆满成佛的三昧禅观法门。

佛法以“心”为中心，以“解脱”为理想，而其发展的根本契机，主要即在于禅定的修持。因此，禅定的修持，不只是通于大小乘，更可以说，传统佛教一切宗派的修持，都是以禅定为基础的。在佛陀时代，禅观法门更是每一个佛弟子共通的必修科目。

也正因此，佛教发展出无比深妙广大的禅观法门。从原始佛教到部派佛教，以对治烦恼与解脱为中心的根本禅法，到大乘佛教中，则以甚深的大悲心为根本，了悟一切皆空的如幻为见地，开展出无边广大的大乘三昧。

这些都是能令人超越生死烦恼，达到广大自在境界的殊胜法门。

而对一般人而言，修学禅观法门，除了作为身心健康之道，更能让我们了悟身心法界的无边奥秘，臻至圆满的生命境界，可以说是现代人最佳的生命投资。

本书结集了笔者从1995至2002年，长达八年期间，所讲授佛法高阶禅观法门教授纲要及偈颂法本，内容包括了对治烦恼、趋入解脱的“根本禅法”，菩萨所行的“大乘三昧”，迅速成证佛菩萨果德的“佛菩萨三昧”，及密教的禅观法门“密教三摩地”，和中国禅宗特有的“禅宗法门”，到最后圆满成证佛果之前，十地菩萨以上所成证的“佛果三昧”，共六大类，涵盖百余种三昧，总摄佛教三昧禅观大海！

“根本禅法”系列所讲授的禅观法门，为一切佛法修行的根本禅观，特别是从原始佛教到部派佛教重要的禅观法门，以对治身心烦恼，企求解脱为主要目标。这些禅法是所有修行者修证的基础，也是大小乘共通的禅法。本章包括了：六妙门、十六特胜、通明禅、四念处、不净观、十种遍一切处禅观、界分别观、十随念、因缘观、四谛十六行观、九次第定、师子奋迅三昧、三三昧等根本禅法。这些各别的禅法，依止其中任何一者深入修学，都可以成证圆满解脱，而每个禅法彼此之间也可相通相摄。

“大乘三昧”，根本上虽然也是依止于声闻禅观“空”的见地，但不同于以自身解脱为重心的声闻乘禅法，大乘三昧进而将禅观的修习，与菩提心、大悲心、方便相结合，并与无所得的般若相应，以众生的解脱为中心，从甚深的悲心出发，了悟一切皆空、如幻，无修而修，圆满无上佛果。本章共讲授了大悲如幻三昧、圆觉二十五轮三昧、楞严二十五圆通、月灯三昧、宝住三昧、自性禅、弥陀十六正观、般舟三昧、念佛三昧、月轮观、阿字观、五相成身观、五字严身观等大乘三昧。

而“月轮观”、“阿字观”、“五相成身观”、“五字严身观”，这四种禅观为密教观想的基础法门，由于衔接下章的《佛菩萨三昧》的相关中教授方对佛身的观想等心要，因此，在大乘三昧的最后四个法门，先行教授这四种观想佛身、本尊的心要法门。事实上，密教三摩地本身即为大乘禅观的一支，因此两者并非泾渭分明，而是有所交集的。

“佛菩萨三昧”，亦属于大乘三昧禅观，之所以特别将其别立出来，主要是依止“念佛三昧”的核心精神，以佛菩萨圆满的果位修证，让学人可以选择与自己有缘的佛菩萨本尊，综摄禅观法门，依止修习，迅速成就诸佛菩萨的十力、四无畏、十八不共法等广大果德。在传统佛教禅观之外，特别拈出“佛菩萨三昧”，此为本书的特色之一。

本章包括了：毗卢遮那佛三昧、释迦牟尼佛三昧、阿弥陀佛三昧、药师佛三昧、阿閼佛三昧、文殊菩萨三昧、观音菩萨三昧、普贤菩萨三昧、虚空藏菩萨三昧、地藏菩萨三昧、弥勒菩萨三昧等常见的佛菩萨三昧禅观。

“密教三摩地”，选择了密法中重要的修行三昧，其中主要以无上瑜伽部的观法为主，是依于悲智圆融双运的高阶观法。本章共讲授了生起次第、圆满次第、六法教授、无死瑜伽、全佛大手印、大圆满等密教三摩地禅法。

“禅宗法门”，以中华禅为主，讲授从达摩祖师到六祖慧能大师，及禅宗各派祖师大德的禅法心要。本章选列了各宗禅门祖师开示学人的语录、公案、论著，择要讲说，使学人迅速掌握禅宗法门的心要，亲切体受诸家宗风。

本章所讲授的禅法，包括了：初祖达摩禅法、二祖慧可至五祖弘忍禅法、六祖慧能禅法、永嘉玄觉禅法，石头希迁、马祖道一的禅法，临济宗、曹洞宗、云门宗、法眼宗的禅法，及话头禅、默照禅等禅法。

“佛果三昧”，选列了修证成就佛果前的最高三昧，笔者于此特别拈出。虽然前述的根本禅法、大乘三昧等，依止修学，皆可通达佛地，但若就实证上的境界而言，佛果三昧特别是指十地菩萨以上所证之大三昧，广义而言，皆属“金刚三昧”，也就是最后成佛所证得的三昧。

虽然一般修行者尚未达到此境界，但可依此正见思惟，渐次修证成就。故将“佛果三昧”特别列于此，有其特殊的意义，也是笔者特别之观点。佛果三昧包括：首楞严三昧、法华三昧、海印三昧及金刚三昧等大三昧。

本书中的禅观教授，除了各个禅观三昧整体的简介之外，更加上实际修证方法的教授，将每种三昧的义理及修证方法总摄为偈颂，便于学人总摄修持，以证成圆满佛果。

《禅观秘要》的出版，希望将诸佛菩萨广大的三昧禅观法门，供养给大众，祈愿人人能够依此而使身心远离烦恼、解脱自在，甚至证入无边广大的大乘三昧、佛果三昧，具足大功德、大威力，使解脱的教法能大弘于人间，一切众生欢喜自在、一切愿满，乃至圆满成佛！

## 目 录

自序 .....	(1)
关于本书 .....	(4)
<b>第一章 根本禅法</b> .....	<b>(1)</b>
六妙门 .....	(3)
十六特胜 .....	(33)
通明禅 .....	(40)
四念处 .....	(46)
不净观 .....	(52)
十一切处 .....	(61)
界分别观 .....	(67)
十随念 .....	(72)
因缘观 .....	(76)
四谛十六行 .....	(82)
九次第定 .....	(92)
师子奋迅三昧 .....	(119)
三三昧 .....	(124)

<b>第二章 大乘三昧</b> .....	(137)
大悲如幻三昧 .....	(139)
圆觉二十五轮 .....	(151)
楞严二十五圆通 .....	(172)
月灯三昧 .....	(189)
宝住三昧 .....	(203)
九种大禅 .....	(213)
弥陀十六正观 .....	(229)
般舟三昧 .....	(250)
念佛三昧 .....	(264)
月轮观·阿字观 .....	(274)
五相成身观 .....	(288)
五字严身观 .....	(303)
<b>第三章 佛菩萨三昧</b> .....	(317)
毗卢遮那佛三昧 .....	(319)
释迦牟尼佛三昧 .....	(332)
阿弥陀佛三昧 .....	(345)
药师佛三昧 .....	(358)
阿閼佛三昧 .....	(373)
文殊菩萨三昧 .....	(387)
观世音菩萨三昧 .....	(402)
普贤菩萨三昧 .....	(418)



虚空藏菩萨三昧 .....	(434)
地藏菩萨三昧 .....	(450)
弥勒菩萨三昧 .....	(466)
<b>第四章 密教三摩地 .....</b>	<b>(479)</b>
法尔体性生起次第 .....	(481)
圆满次第 .....	(493)
六法教授 .....	(506)
无死瑜伽 .....	(517)
大手印 .....	(527)
大圆满 .....	(535)
<b>第五章 禅宗法门 .....</b>	<b>(545)</b>
初祖达摩禅法 .....	(554)
二祖慧可至五祖弘忍的禅法 .....	(562)
六祖慧能禅法 .....	(570)
永嘉玄觉禅法 .....	(574)
南宗分灯前的禅法流布 .....	(581)
沩仰宗禅法 .....	(592)
临济宗禅法 .....	(596)
曹洞宗禅法 .....	(601)
云门宗禅法 .....	(619)
法眼宗禅法 .....	(623)