

宋智明文集之一

禅修的原理

宋智明◎著

这是禅心在种种因缘中的随机流布。
教你如何通透禅文字，点传了悟以及证悟的关键。



宗教文化出版社

宋智明文集之一

禅修的原理

宋智明◎著



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅修的原理/宋智明著. -北京:宗教文化出版社,2006

ISBN 7-80123-778-1

I. 禅… II. 宋… III. 禅宗-基本知识 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)070771 号

禅修的原理

宋智明 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095221(编辑部)

责任编辑: 李 巍

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 8.375 印张 120 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN 7-80123-778-1/B·361

定 价: 17.00 元



宋智明先生，本名宋银福，号岬山净明。1957年生于浙江温州，2004年11月示寂于广西桂林。

多年来，以净明山人、石头人、无心人、禅心、护法子、西归子、昙花、亦禅等笔名，先后在《法音》、《禅》、《佛教文化》等国内著名佛教刊物，及香港《内明》杂志等，发表佛学文章近百篇，著有《禅观入门》、《教观入门》、《圆觉经直讲》、《六妙门全书》、《净土持念法要》等著述。

自序

许多人在接触禅的时候，就一直要征问：“什么是禅？”绝大多数人希望从禅的历史、禅的公案中，或者从禅的研究文献里获取有关禅的答案。其实，这是一种错举，是心灵导向迷茫的误途。

禅是一个零，佛祖对于禅什么也没说过，因为禅是你生命中的生命——真如生命，是你一切智慧道德的源头，禅是无性之性，如实地缘生万物的灵妙本体。所以当你有缘进入禅的时候，禅也就成为你生命的主旋律，禅便在禅人的心里显现为照亮自他、融摄万法的微妙智光。释迦拈花，达摩西来，也完全在你的微笑里，在你的禅坐中开拓了新的圆觉世界！

然而，当我们以禅心的悟智去举扬宗乘、方便垂示的时候，却苦于无法用世俗的语言概念去诠释表达，因为世俗的语言概念只能对世俗的心态作适当的描述，而形而上的、不可思议的禅却不是人世间任何特定的事物，不是任何学科、哲理的思辨所能探讨。因此，禅是在超越一切的

绝对神悟中回归自性的本原。

由此可知，当你有心去追寻禅的悟境，为了证到禅的受用而努力走向它时，禅却挥挥手与你永别。反之，如果你上路之后，忘机忘境、无心无为，放下自我的同时也放下对禅的所有意象，于是在即禅离禅、即心非心的当下，禅性才在刹那之间突显而至。

因此，当你面对有关禅的文字，不可作文字想，不可作奇特想，更不可有意去判断分析而形成固定实执的观念——禅无法以任何特定的意念去界定！因为禅文字只是显露你自心的工具，它能引发你原本的真心，开显本具的功德。所以应以亲切契入，心境相应，直照当下，不求攀缘，不落言诠，如此，看禅的心与禅的文字即融合为一相的清净。

禅始于对人生的觉悟，禅也终止于人生觉悟的圆满，由觉悟后的方便拈提，便有了禅文字的流布，它是无言的妙言，参究其中，透出其外，使覆盖已久的无明顿然销释，使本然的灵明洞然开显，见到了从未见到的真实，证到了从未证到的妙用。如据摩尼之珠，如舞太阿之剑，应用无亏，活泼自在！

呈现在你面前的这本《禅修的原理》只是禅心在种种因缘中的随机流露，是有关如何正确认识禅、如何学习禅文字、如何参学善知识，以及如何用功修禅与悟证的关键，希望能给贴近禅性的行人，正确地树立禅的正信、正愿、正

见、正行,乃至于如实契悟等方面有所帮助,并祈禅灯永照,法界圆明!

一九九八年五月十九日,作于垞山净明精舍

目 录

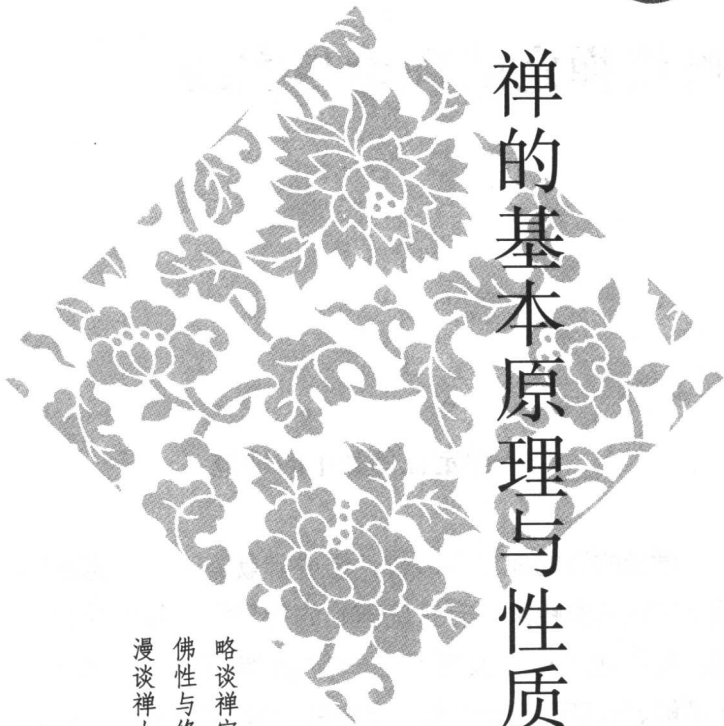
自 序	(1)
一、禅的基本原理与性质	(1)
略谈禅定的理论与实践	(2)
佛性与修行	(13)
漫谈禅人与坐禅	(19)
二、禅的正见研习与参学	(36)
从学佛到人禅	(37)
如何学习禅文字	(45)
浅谈真正见解	(52)
如何参学善知识	(60)
三、禅的修持方法与体究	(77)
禅悟与工夫	(78)

金刚禅修持法要	(83)
“安心法要”浅述	(93)
画龙点睛小议	(106)
风来波浪起 日出光明生	(110)
四、禅的渐修方便与顿悟	(119)
永嘉禅师与永嘉禅	(120)
缅怀古德 禅道重光	(135)
五、禅的障碍与消除方法	(140)
漫谈修行中的自我转化义	(141)
初心修道中的四个障碍	(145)
如何排除禅悟之障	(150)
六、禅的关隘与透脱	(182)
有佛与无佛	(183)
禅门三关浅说	(186)
七、禅的教育与光大	(197)
禅行的思考	(198)
禅学院教学程式初探	(203)
八、禅的公案与悟境	(215)
公案联羽	(216)

禅机新说·····	(228)
九、禅的诗偈与要诀 ·····	(237)
秋日禅语·····	(238)
悟·····	(242)
秋雨闲语·····	(245)
开悟要诀二十颂·····	(247)
十归颂·····	(253)
心法二十要·····	(254)
行人二十种病气·····	(255)
行法的人·····	(258)



禅的基本原理与性质



略谈禅定的理论与实践
佛性与修行
漫谈禅人与坐禅

略谈禅定的理论与实践

一、禅定在佛教中的地位

学佛的目的就是要成佛。要成佛就离不开禅定的实践。禅定的实践又须有正确理论的指导和具体方法的运用。要做到这一点,又离不开一个“信”字,没有正确的信,所谓解、行、证都无从谈起。反过来,“信”又须有后三者的不断巩固与加深。由此可知,信、解、行、证四者是相辅相成的。而禅定一法,又是信、解、行、证不断巩固与加深的基础。

首先,一个人的“信”如果没有禅定的涵养,就会因凝聚力与悦豫情抱的不足,而不能产生因信仰而生起的精神力量。因为信仰不仅是信佛及真理,更重要的是通过禅定

的修养,得到符合真理的体验,从而将动的智慧转化为坚固的信念,并依此自觉地塑造一个完整的人格。

第二,“解”是思维活动,它是最容易流荡的,故分别知见越多,修行禅定就越困难。所以,“解”如果没有禅定的摄持,便会落于狂解,不能深刻地洞观宇宙人生的真理,也不可能以其所解指导人生实践。因此,只有在禅的悦可于心的悟解中学习佛法,方能产生一种有力的增上种子,真正领略“解”中的乐趣。

第三,讲信讲解,其目的就是要应用于实践。戒律是禅定的基础,慧解是禅定的理论指导,而真正的实践之道便是“禅”。由禅而悟,由悟而证,这是佛法的根本要求。慧思禅师说:“一切佛法从禅生。”可知禅在佛法实践中的重要性。什么是禅?四谛、十二因缘、六度及禅、教、律、密、净等,无一不是禅的实践方法的不同表现,其目的都是要求行人通过禅的寂静而悟证真理,圆成佛果。

第四,从证的角度来谈禅,更能显示禅的重要性。佛陀在成道之前,就是在菩提树下端坐思维安般禅而豁然大悟的。佛陀从自证中开示了许多契理契机的教法,从而建立了佛教。佛陀一生除了用大部分时间来阐述禅的修习外,在临入涅槃时还顺逆出入四禅八定。佛陀的果证,充分说明了禅定与证悟的密切关系。

《大毗婆沙论》对禅的重要性作了如下的论述:

若有比丘,不肯坐禅,身不证法,散心读诵,

讲说文字，辨说为能，不知诈言知，不解诈言解，不自觉知，高心轻慢坐禅之人，如是论师，死入地狱。

由此可知，禅在佛法实践中占有极为重要的地位，没有禅，信、解、行、证都无法成立。

二、禅定的名义

禅是印度梵文禅那的略称，译为静虑，是制心一处、思维观修之义。另有“三昧”一词，中文意译有正定、正受、调直定、正心行处等，取“定”之义，即与禅那合称为“禅定”，内含为止观、等持等义，其中以持心平等到达不动寂静的相应状态为正义。《普劝坐禅仪》中说：

禅那者，定慧均等之义，以不偏止，不偏观，
寂静审虑，平等住故，名为静虑。

所以禅定即是修习者的内心远离一切妄想执著后的明朗思维观照，故止一切妄执即是寂静心，观诸法真理而断惑即是审虑的真智。

虽然佛教有关禅定的名义沿用了印度其他宗教原来的术语，但在内容上是完全不同的：一是印度其他教派的禅法缺乏系统性，而佛教禅法则从预备修习到最终的证

悟,有完整的禅修系统;二是其他教派主张通过禅定的修行,达到与神相应,进入神我世界,故一旦禅定坏灭,就会退为凡人,而佛教则以缘起中道的正见为指导,彻底破除我法二执,解脱二种生死而得大智慧,究竟圆满菩提;三是其他教派的禅法一般注重身体的苦行及生理的变化,有的则以身心乐受及获得神通为主,而佛教则主张禅定境界应以安禅适悦为主,而呵斥不必要的苦行,同时也否定其虚妄的快乐,重视中道现量。佛在律中禁止对众宣说修禅获得神通之事,以免受神通的诳惑而失去证悟涅槃的究竟利益,因此神通只不过是修禅的副产品,不能过于执著,更不可着意追求神通。

由上可知,佛教禅定的名义虽与印度其他教派相同,但内容实质是完全不同的。佛陀以自悟自证的高度智慧反照于禅的修习,故能如此深远微妙。

三、禅定的基本原理

佛教认为一切众生在本质上与佛都是平等的,所谓“心佛众生,三无差别”。但由于众生在意、智、情的三方面有所偏执,囿于私欲,故不能完成与佛一样的圆满人格。所以佛陀在初成道时就感叹地说:“奇哉!奇哉!一切众生皆有如来智慧德相,只因妄想执著不能证得。若离妄

想,无师智,一切智,自然显现。”这非常明白地告诉我们:一切众生的本性原是与佛一样,充满着一切智慧的清净功德,但由于无明覆盖了本净的自性,使我们不能从本来清净的性体上获证妙用,随逐生死之流漂荡不休。故《止观坐禅法要记》说:

本自不动,何止之有?本自不蔽,何观之有?
众生迷荡,去本日远,动静俱失,不昏即散;此二
病本,出生众苦。令彼离苦而获安稳,当用止观
以为其药。

人有流荡散乱之“动”,故用止法来凝聚之;有闭塞暗钝之散,故用观法来开发之。凝之又凝,无散而无止;开之又开,无昏而不破。于是即照而寂,即寂而照,天然妙性便由此而全体显现。

梁肃在《天台止观统例》中说得更为明白:

夫止观何为也?导万法之理而复于实际者也。实际者何也?性之本也。物之所以不能复者,昏与动使之然也。照昏者谓之明,驻动者谓之静;明与静,止观之体也。在因谓之止观,在果谓之智定;因谓之行,果谓之成;行者行此者也,成者证此者也。原夫圣人有以见“惑”足以丧志,“动”足以失方,于是乎止而观之,静而明之,使其动而能静,静而能明。因相待以成法,即绝待以

照本。

虽然佛教各宗之间的理论认识及修禅之法不一样,但根本的目的无一不是要证悟真如佛性,而最终圆满无上的人格。

总之,佛教禅定的前提是众生具有清淨的本性智慧,而修习禅定是借寂静的止观力来销释一切覆蔽于自性上的无明妄执。一旦豁破无明,亲证自性,再加保任磨炼,则习气渐消,智光彻露,于是解脱一切系缚,具足大智慧、大光明、大神通等无量妙用,成就断、智、悲三德而圆证三身的果位。因此禅定不是目的,借禅定的修习以达到断惑证真才是目的。

四、禅定的分类

佛教的禅定大致可分为两大类:一是以人划分的五种禅;二是以法划分的四种禅。

(一)五种禅

1、外道禅:不正信因果,心外求法;对神我、神通、气态等身心变化有种种不正确的执著,欣上界的禅悦和厌下位的粗动,满足于虚妄的禅定悦乐,不知心生法生的道理,故属外道禅类。

2、凡夫禅:虽能正信因果,但只为现世的身心利益或