

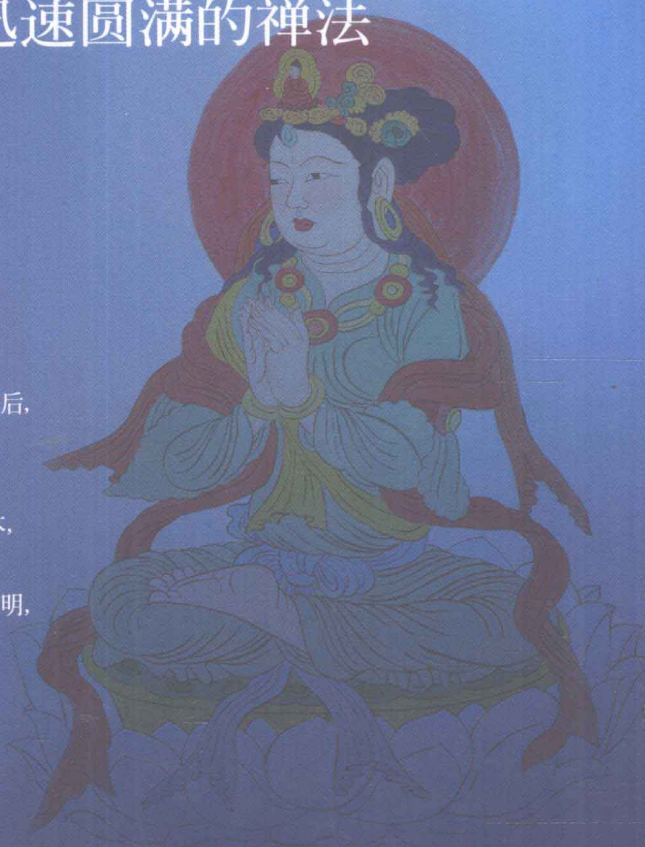
中華禪 高阶禅观系列

通明禅禅观

调炼身、息、心迅速圆满的禅法

洪启嵩 讲授

通明禅，是智者大师乃至天台的祖师之后，千百年来重新再传承的禅法。本禅法以智慧观察呼吸的出入，让修学者很容易掌握到整个如幻的根本，从而证得神境、天眼、天耳、他心、宿住、漏尽等六种神通与三种智明，迅速证取解脱的境界。



通明禅与数息观、十六特胜，都属于以呼吸为标的修行法。此禅出自於《大方等大集经》，在《大集经》的卷二十以下曾提及此一禅法，但未列名称，在天台智者大师以前的北地禅师修得此禅，始名为“通明禅”。“通明禅”一称，其义有二：(1)谓修此禅定时，先通观息、色、心三事，故称通；此定明净，开心眼，观一达三，彻见无碍，故称明。(2)修此禅定可得神境、天眼、天耳、他心、宿住、漏尽六通，又得宿命、天眼、漏尽三明，故称通明。此中，第二义系因中说果而得名，即其修禅法也能发六通三明，但不及此禅法利疾，所以唯有此禅称为通明禅。嵩

通明禅初始时主要是调炼心、息、身三者，使之一如。嵩

一般数息法是调身、调息、调心，不断地一心数息，绵绵而数，数到最后入定，但是这与通明禅不同。通明禅首先要使心、息、身这三者达到“如相”，也就是“身如”、“息如”、“心如”，而最后达到“如心相”。嵩

修习此禅法，须从初发心修禅，即观息、色、心三事皆无分别，通体一如。

华夏出版社

中法禅 高阶禅观系列

通明禅禅观

调炼身、息、心迅速圆满的禅法

洪启嵩 讲授

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

通明禅禅观/洪启嵩讲授. —北京: 华夏出版社,

2009. 10

(中华禅·高阶禅观系列)

ISBN 978—7—5080—5453—7

I. ①通… 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 183809 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 12.75

字 数 170 千字

版 次 2009 年 11 月第一版

印 次 2009 年 11 月第一次印刷

定 价 24.00 元

(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。

总 序

由于宿缘，我对佛法禅观有着自然而深刻的欣悦。而自幼以来为了寻求超越生死、离苦得乐的法门，也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的成就次第而得圆满，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，所以陆续地开出了一系列的禅观修证法门。

自一九七八年以来，一直随因随缘地教授禅法，至今也将近二十年了，但是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，但数年来一直未进入实修次第，总觉遗憾。一九九四年，我忽然清晰地体悟，开讲完整禅观的因缘已至，因此决定自一九九五年起，宣说圆顿禅人五年高阶禅观修证课程。在这五

年当中，预计每个月宣说一套完整的禅法，共计六十种禅观三昧，每次皆是在周六、周日连续两天，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，以期禅教一致，悟入实观。

从一九九五年一月至今，已连续开讲了十八种禅观，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。这个禅法的计划，也将继续地开展至一九九九年，希望有兴趣的大德共同参与。毕竟，佛法是以修证为中心的，没有深刻修证基础的智慧与悲心，将像风中的火烛一般，容易熄灭。

希望高阶禅观的整理出版，使佛陀禅法的光明，能够得到广大的宣扬，使所有的修行者，乃至一切众生，走向真修实证之道，就如同佛陀一般，得证圆满的大觉。

法悟高

自序

通明禅与数息观、十六特胜，都属于以呼吸为标的修行法。此禅出自于《大方等大集经》，在《大集经》的卷二十以下曾述及此一禅法，但未列名称，在天台智者大师以前的北地禅师修得此禅，始名为“通明禅”。“通明禅”一称，其义有二：（1）谓修此禅定时，先通观息、色、心三事，故称通；此定明净，开心眼，观一达三，彻见无碍，故称明。（2）修此禅定可得神境、天眼、天耳、他心、宿住、漏尽六通，又得宿命、天眼、漏尽三明，故称通明。此中，第二义系因中说果而得名，即其余禅法也能发六通三明，但不及此禅法利疾，所以唯有此禅称为通明禅。

通明禅初始时主要是调炼心、息、身三者，使之一如。

一般数息法是调身、调息、调心，不断地一心数息，绵绵而数，数到最后入定，但是这与通明禅不同。通明禅首先要使心、息、身这三者达到“如相”，也就是“身如”、“息如”、“心如”，而最后达到“如心相”。

修习此禅法，须从初发心修禅，即观息、色、心三事皆无分别，通体一如。

观三事如，必先观“息如”：即摄心静坐，调和气息，一心谛观呼吸，观想气息遍身出入，如果慧心明利，即能察觉气息，入无积聚，出无分散，来无所经由，去无所履涉。虽然明觉，息入出遍身，观之如空中风，无有自性，即是观息如心相。

次观“色如”，行者既然已知息依于身，离身无息，即应谛观身色如。这个色相，本来没有，都是无始以来妄想因缘串习所成，招感今世，地水火风，四大造诸色相，围此虚空，假名为身。此时应一心谛观身体之三十六物及四大之相，一一非身，亦非实有，了无自性；此时乃察觉无身色可得，即达色如之境。

再观“心如”时当知：由于有心识的缘故，而有身色，此身来去动转。如果无心，谁能了别色相？色相又因谁而生？因此仔细谛观此心，发觉此心乃是借因缘而有，所谓“有因有缘世间集，有因有缘世间灭”，生灭迅速，不见有住处相貌，但有假名，而假名亦空，即达心如。

接着观察呼吸时，察觉息不可得，以其来去无常，了无自性，达色、心空寂，因为三法本不相离，色、心亦复如是。如息、色、心三事了不可得，即不得一切法。

色、息、心三者和合，能生五蕴、十二入、十八界一切诸法。使诸有情领受众苦烦恼，产生善恶行业，往来六道轮回，流转不息。若能了知此三事本来无生，则一切诸法，本来空寂；如此，则为修习如心之相。

修此禅法要动静一如：在行、住、坐、卧之中，都能保持明净。

另外，数息观在未到地定时，心眼观察不到我们的身心，在十六特胜的未到地定会看到我们的内脏三十六物，而在通明禅里的未到地定不只看到里面的内脏，连内脏组织皮的薄膜也会看得到。所以不只能看到心脏而已，心脏里面的每一个组织、每一个瓣膜都可以看到；不只能看到我们的皮肤而已，连皮肤一层一层的膜都十分明晰。

刚开始我们会观察到身体的内脏，感觉到十分不净，在此能会通于“不净观”。再来更深刻一点，连里面的虫、细菌都看得到，甚至可以看到它们在体内的活动。修习到这种程度，有时候会听到它们的语言，也懂得它们的含义，转而通达一切众生的语言，那时就可以跟动物讲话了，之后整个身心会像琉璃一样，完全清净。


在通明禅的修证中，有一般的行人，有修四圣谛的声闻行者，会觉悟四圣谛，通达正道谛。有些是修缘觉的行者，能通达缘起。另有修习菩萨行者，通身会净如

琉璃，毛孔现佛，得菩萨三昧。

所以，不同见地与发心的行者，修习此禅，所得到的证相亦不相同，这是修习此禅观的人应当了知的。

法管高

目 录	
总序	(1)
自序	(3)
第一章 总论通明禅	(1)
修法前摄心导引	(3)
听闻通明禅法的大众	(5)
通明禅释名	(9)
明阶位次第	(21)
第二章 通明禅初禅的修证境界(一)	(25)
远离五盖烦恼与具足五支成就	(27)
观息如心相	(29)
谛观身色一如之相	(31)
从心如到如心的境界	(34)
第三章 通明禅初禅的修证境界(二)	(43)
通明禅欲界定、未到地定的修证境界	(45)
解明三种世间的现象	(51)

通明禅根本世间的初禅境界	(55)
初证初禅的境界	(56)
中证初禅的境界	(61)
后证初禅的境界	(68)
初禅五支成就的境界	(70)
通明禅义理世间的初禅证相	(94)
外在的义理世间	(94)
内在的义理世间	(111)
觉、观、喜、乐、定五支成就的内义	(122)
通明禅事世间的初禅证相	(128)
正见事世界的现象	(128)
觉观等五支的意义	(138)
第四章 通明禅二禅以上的修证境界	(143)
二禅的修证境界	(145)
三禅的修证境界	(147)
四禅的修证境界	(148)
空无边处定的修证境界	(150)
识无边处定的修证境界	(153)
无所有处定的修证境界	(155)
非想非非想处定的修证境界	(157)
 释禅波罗蜜次第法门卷第八	(165)



第一章
总论通明禅

通明禅法出自《大集经》，是以慧观为中心的禅法，原本它并没有特定的名目，也没有固定的名称，通明禅法虽然和数息法相应，但是在内容上又有特别的不同，所以后来就别立“通明禅”之名。

传说在《华严经》中有这个名目。在《六十华严经》卷四十八、五十五、五十八与五十九，都有这个名称。智者大师认为在《大集经》中有所谓“宝炬陀罗尼”就是这个禅法。《请观音经》中有观心脉、数息者，也被认为是这个禅法的延续。我们了解通明禅的立名因缘是历代传授而来的，所以我们应当皈命修习通明禅的历代行者。

修法前摄心导引

在讲说通明禅法之前，大家先打坐摄心。之前学过通明禅的人就用通明禅摄心，如果没有学过的人可用数息观，一呼一吸算一个数目字，“1-，2-，3-，4-，5-，6-，7-，8-，9-，10-”看着它出去，看着它进入，不必随着它去，只要数着、看着就好。用随息者就不用数数字，只要看着呼吸进入身体里面，进——，出——，都是无常变化的。

不管大家用什么方法，我们先利用这段时间把心摄住。现在请大家上座，身心放松，选择一个禅观作为摄心的方便。

在经过静坐摄心之后，我们现在开始讲授通明禅禅观。

现在起大家要随受通明禅禅法。在思惟中，大家不要把通明禅当作一般的知识课程，我们不是为了让大家都知道有这个禅法而已，而是正式的传法，现在我要将把通明禅法交付给各位。其实这句话本身是没什么意义的，将通明禅当作是课程或是正式的传法，又有什么差别呢？

在法性当中是平等无别的，甚至连通明禅都是假名。

但是为什么要这样告诉大家呢？这是缘起上的意义，让大家心中能种下通明禅的金刚种子。这样的缘起意义，让大家能随顺通明禅法，能受持通明禅法，也能得到通明禅的三宝——佛、法、历代传承祖师的加持，使我们的体性能够和通明禅相应，如理受持，能够迅疾得证通明禅。这一切虽是如幻的，但是在缘起方面却具足广大力量，所以我才如此宣说。

通明禅是一个很广大的法门，希望大家心能如空，宛若虚空一般的广大不坏的宝瓶，像琉璃一般，像金器、银器般，能够将通明禅的大海海水，完全受持。以下就来介绍通明禅。