

禅 的 体 验

什么是禅？现代人为什么要学禅？
作者深入浅出地介绍自己学习的经验，不谈玄、不说妙，是本值得阅读的好书。

圣严法师讲

免 费 赠 阅

禅的体验

圣严法师著

圣严法师的中心思想，深受藕益大师、太虚大师、印顺长老的影响。在行持上主张采用“原始佛教”的精神，也就是戒、定、慧三学并重。在修持指导上则以“禅”为方法，作者传承禅宗临济及曹洞两大宗派，在禅修上亦有所体验。在欧美的英语世界，十六年来，主持六十多次禅七修行；在台湾北投中华佛教文化馆及农禅寺，接受作者指导修禅的东、西方人士，又有数千人之多。作者虽常自谦的说他不是位禅师，却也确实负起传授禅法的责任。

自序

我不是禅师，也没有准备做禅师，只是由于因缘的牵引，一九七五年底到了美国之后，除了讲学之外，有人希望我能教授一些修持的方法。在国内，所谓修行，大致不出乎持戒、持斋、持咒、念佛、读诵经典及礼忏拜佛等，以求功德、求感应、求生西方为主旨。但在美国则多要求获得亲身体验的实际利益，所以不是日本的禅，便是西藏的密，很少有人热心于持戒及念佛。我本身于中国大陆的禅寺出家，却以出生太晚，离开大陆之时，尚未具有住进名利禅堂的资格；虽然直到我闭关六年出山为止，经常以打坐为日课，真正禅堂的生活规范，宴默与棒喝等的体验，是在到日本留学之后。因此有人以为我所教授的是日本禅。

其实，我在美国所教，虽然名之为禅，既不是晚近中国禅林的模式，也不是现代日本禅宗的模式，我只是透过自己的经验，将释迦世尊以来的诸种锻炼身心的方法，加以层次化及合理化，使得有心学习的人，不论性别、年龄、教育程度，以及资禀的厚薄，均能获得利益。经过四年的教学经验，我这一套综合性的修行方法，不但对于美国人有用，对中国人也一样有用。可见人无分东西，法无分顿渐，根器无分利钝，但看教的人和学的人是否用心而定。所以我在纽约自创禅中心，在台湾北投的祖庭——文化馆也不断地举办禅七。

我在国外教授佛教的修行方法，不能说是中国的禅，也不能说没有中国禅的成分在内，基于调身、调息、调心的三原则，有用大小乘共通的各种观行法，有用内外道通用的呼吸法，也用印度及中国的各种柔软健身法。对于调心得力的人，使用中国禅宗参话头的方法，以打破疑团，开佛知见。所以无论何人，只要真的有心学习，最高可以进入“无”的境界，其次可以得定，再次可得身心轻安，至少也能学会一套非常实用的健身方法。

但是，在此小册之前，我仅写过（坐禅的功能）及（从小我到无我）的两篇文章，作为教授修行方法的辅助教材。本书则为将我授课的内容，作一个纲要性的介绍，读者可从本书中明了佛教修行禅定方法的一个大概，至于进一步的修证工夫，当然不在文字，而在求得明师的指授之下的切实用功。

于台北市北投中华佛教文化馆

一九八〇年八月卅日

目 录

第一篇 禅的体验

不可思议的禅.....	8
禅的源流	10
禅的入门方法	20
从印度禅到中国禅	36
中国禅宗的禅	48
禅的悟境与魔境	74
明师难遇	98

第二篇 调琴

舍.....	102
调琴.....	105
话头·公案·机锋·转语.....	109
佛·众生·无明.....	115
轮回与涅槃.....	118
无我的四相.....	122
无得失心.....	125
禅定·禅·神秘主义.....	130

第三篇 禅

前言.....	134
---------	-----

佛教的基础思想·····	134
坐禅的功能·····	139
从小我到无我·····	150
公案·····	160
禅病·····	165
拜师·····	169
师徒之间·····	173

第一篇

禪的體驗

不可思议的禅

很多人来向我学禅之前，总要问我好多问题。他们的理由是，在未上楼之前，先想知道楼上有些什么东西，是不是值得他们登楼看看，楼上的景物是不是能够引起他们的兴趣。我则告诉他们，禅的内容，应该拿一个从未吃过芒果与曾经吃过芒果的人作比喻。你如未吃过芒果，无论怎样将芒果的形状、颜色与肉质风味向你形容和说明，真正芒果的味道，你还是不知道，一定要你亲自尝到之后才能知道。另有一个盲人问色的故事，说有一个生来就是双眼失明的人，很想知道洁白的白色是怎样的情形，有人告诉他说像白布和白纸一样的白，又有人告诉他说像白鹅、白鸽一样的白，又有人告诉他说像白雪、白粉一样的白。结果把这个盲人弄糊涂了，他想洁白的白色应该是很单纯的，为什么大家把它说成那么复杂的东西呢？原因是他从没有见过白色，所以任你怎么说，他还是不知道。那么对于尚未进入禅门的人而言，禅也是不可以语言文字说明的东西，你也别寄望靠着语言文字的说明来了解它。可是语言文字虽不能说明禅的内容，却能引导或指示你如何地去亲自体验它，所以语言文字还是用得着的。故在一部叫做《碧岩录》的书里，记载禅宗一位祖师马祖道一的话说：

因为说的人没有什么可说的，也不能给你看什么，所以听的人不可能听到什么，也不可能得到什么。那么，说的人既不能说出什么也不能显示什么，倒不如不说的好。听的人

既然不可能听到什么，也不能得到什么，倒不如不听的好。可是现在你们这儿有许多人正在等着听我演说，其实，说与不说，都是一样的。请问你们之中已经开了悟的人：我说的究竟是什么？

像这样的开示，是标准的禅师的态度，因为他们实在无法用语文来告诉你禅是什么东西。所以称为不可思议。正所谓“如人饮水，冷暖自知。”必须要你自己体验，才能知道禅是什么。当然，我也不能用语文来满足听众和读者的期望。不过，我将在下篇文章中，告诉你有关禅的源流、方法、层次和体验的现象。

禅的源流

（一）古印度的禅

中国的禅与印度的禅有很大的差别，但是“禅”字语源来自印度的 dhyāna 意为 meditation，那是以修定为目标的一种方法，其原意，是用修行禅观，比如注意呼吸的出入、长短、大小和引导等方法，达到心力集中和身体内外统一的境地。

在佛教之前，印度人已经有了用来作为人与神交通或相融相契的修行方法。印度的古宗教和由古宗教产生的各派哲学思想，便是经由禅 (Dhyāna) 的修持方法而得到的成果。禅的修行生活，被视为圣者所必经的过程。所以凡要切身体验宗教生活，仅靠奉献和祭祀是不够的。一定要以全部生命过程中的某一个阶段，作为到森林里去全心修行禅的方法。解脱物欲尘累的烦恼，须靠禅的修行以产生智慧，一旦物欲尘累的烦恼豁然脱落之际，智慧自然显现，即被尊为圣者。

古代印度的各派宗教，虽无不用禅的修行方法，似乎并没有统一的层次说明，即使各派均有其修行禅定的历程，但仍不是统一的，也不甚明确。只是依照各派创始人的个别体验之不同，而所设的分界也不一致。到了佛教的始祖释迦牟尼佛的时代，其初期的修行生活，也是走着与印度古宗教家们所曾走过的路相似。由于当时各派的修行方法，不能满足

释迦世尊的要求，认为那些都是不究竟的、不圆满的，那些禅定的功用，最多使人暂时超越烦恼，但当定力一失，仍会回复到物欲世间的烦恼之中，所以称之为世间禅或外道禅。

(二) 瑜伽派的禅

大约与释迦牟尼佛相近的时代，印度产生了一个新宗教，称为瑜伽派，此派最初即是仅仅练习名为瑜伽的修行方法，后来引用了与数论派（The sāstras of the sarvāstivādins）相同的哲学思想，立足于—神教的立场，崇拜唯一的神库力新那（Krishna），但其实际方面的基本精神仍在于禅定的修行，所以此派乃为印度一切宗教之中，除了佛教之外，外道禅定思想的集大成者。其修行的规则和层次相当严密分明，现在根据《瑜伽经》（Yoga Sūtra）略予介绍如下：

甲、瑜伽行者的助行道

1. 持戒——不杀生、不妄语、不偷盗、不邪淫、不贪。
2. 助行法——清静、知足、苦行、读诵瑜伽经、归依唯一的神。
3. 静坐法——跏趺坐、半跏趺坐、两足跟合置会阴处坐等。
4. 调息法——调整呼吸，由粗而细，由静而止。
5. 制服五根法——制服眼等五种官能，不受色等感触所动。
6. 制心法——将注意力分别集中于脐轮、心莲、鼻端、舌端等处。
7. 禅定——心住于一境，没有其余虚妄杂念。

8. 三昧 (Samādhi) —— 心境合一，心不住念，亦不住境。

乙、瑜伽行者的正行道——正知觉

1. 知苦恼可除，尽无所余。
2. 断苦恼的原因，灭无所遗。
3. 住于三昧，明见得解脱。
4. 能知解脱方法是正知见。
5. 自性的真理已了解其任务。
6. 三德皆脱落，如石自山上落下，不复再回到山上。
7. 神我的真理，离三德的缠缚而自由独存，无垢清净。

所谓三德是指：①萨埵 (Sattva)，使心地光明、轻快、欢喜。②罗阇 (Rajas)，使心活动、散乱、悲哀。③答摩 (Tamas)，使心钝重、无力、昏黑。

所以心的由染而净要经五个层次：第一、散乱心，随着外境心念纷飞。第二、昏沉心，痴钝朦胧，陷于昏睡。第三、不定心，散乱多于安定。第四、一心，心能凝住于一境。第五、定心，心状澄静。后二者便是修行瑜伽所得的现象。

瑜伽行者当对乐者亲切，对苦者怜愍，对善人殷勤，对恶人不介意。如是则心便常与清净相应了。

瑜伽行者呼吸的气息要长、要慢、要舒畅。气留身外之时，身自轻松，心自不动。

瑜伽行者善用五官制心，而达到三昧的程度。心集中在鼻端即嗅得天香，心集中在舌端即感到天味，心集中在眉心即见天色，心集中在舌的中央，即感天触，心集中在耳即闻天音。以上皆是驱除散乱昏沉，使心渐住于一境的方法。如将心集中在胸腹之间的莲华部位，即见光明放射，如宝珠，或

如日月星辰。如将心集中在自我，便会很容易进入广大如海、无限与清净的三昧了。

丙、瑜伽经 (Yoga sutra) 的作者及内容

瑜伽经的著作者，名叫帕坦嘉利 (Patanjali)，他的年代尚无定说，大概是活跃在西元前三世纪到西元四世纪之间印度宗教界的一位大师。前面说过，瑜伽本为印度古宗教哲学的共同所有，到了数论派，将其哲学理论化，而成为智瑜伽 (Jñānayoga)，瑜伽派的帕坦嘉利 (Patanjali) 将其实际修行，作体系化而成为事瑜伽 (Karmayoga)，他们的目的则同为达到将人的自性从烦恼的系缚中脱离出来而回到神我。他们虽然崇拜自在天神库力新那 (Krishna)，那却不是他们最高的目的，仅是达到解脱的一种手段，故已带有泛神论的色彩了。所谓神我，便是无欲清净的自性的存在。也可以说，瑜伽派出于佛教之后，受了佛教无神论的影响，所以虽信唯一神，却在信仰人格神的高境界时，便把自己淹没在神性之中，而以神性当作各人的自性了。

瑜伽经分为四品：①三昧品 (Samādhi—Pāda)，说明三昧的本质。②成就品 (Sādhana—Pāda)，说明进入三昧的方法。③功德品 (Vibhūti—Pāda) 说明由苦行及三昧而获得神通。④独存品 (Kaivalya—Pāda)，说明灵魂离开物质的宇宙，还归于神我，此也即是瑜伽行者的最高目的，亦即是他们所以为的解脱境界。

瑜伽行者，修持禅的一个特色，是除了调息及集中注意力于身体的某一部位之外，须口唱唵 (om) 字诀，心念梵字的字形及其字义，则能消一切障碍，进入禅定。

瑜伽的三昧有二种：①是集中精神于一定的目的物而发

的三昧，杜绝一切外界的印象，仅存有内心的活动。②是没有任何一定的目的物，精神仍然集中而发的三昧，此连内心的活动也静止了。

从上所见，印度的瑜伽，对于一般人而言，确已有了足够的吸引力，所谓自我或神我（Ātman）或梵净（Brahman）的程度，实际上已是摆脱了物欲烦恼而感到了轻安自在。但它仍有一个神我（Ātman）存在，所以不是佛教的空。

（三）印度佛教的禅

在印度，对于瑜伽的修行方法及其体验的层次化、组织化、系统化最早的一个人，不是瑜伽学派的帕坦嘉利，乃是佛教的创始者释迦牟尼世尊，帕坦嘉利虽在释迦牟尼世尊之后，充其量只是将外道禅作了系统性的组织和专门性的阐扬，并未跳出有神论或神我的精神世界，只是从物质世界脱离出来，进入一个纯精神的世界。佛陀则在学习了所有的禅定方法之后，认为那还是有（神）我的境域，并非绝对的自在解脱，尚有化入神我与神合一的感受，便不能称为真的解脱，所以在将外道禅定（Dhyāna）层次化而为四禅八定之上，另加一级名为灭受想定（Nirodhas-amāpatti, a samādhi in which there is complete extinction of sensation and thought）才是真正的解脱。

在佛陀以前的印度古典之中，例如奥义书（Upanishads）早已讲到修习禅定的方法，主张以调息、调身、调心以及口诵唵（om）字进入禅定，在婆罗门书（Brāhmanas）及奥义书中也都说到，依六重的瑜伽而见梵神（Brahman），即是利

用气息的调理、五官为心力集中的焦点、冥想、止、观、无我 (restraint of the breath, restraint of the senses, meditation, fixed attention, investigation, adsorption, these are called the Sixfold Yoga) 为达到解脱物欲烦恼的目的。但是到了释迦牟尼世尊, 才将诸派外道禅定, 列起一个层次和系统来。此等记载散见于《阿含》、《长阿含》、《增一阿含》等经,《俱舍》、《大毗婆娑》等论, 现在依据《禅法要解》略为介绍如下:

甲、四禅 (The Four Dhyāna Heavens) 的心理与生理状态

1. 初禅 (The First Region): 以瑜伽的方法舍除贪、瞋、痴、慢、疑等五盖 (Five Covers: mental and moral hindrances—desire, anger, drowsiness, excitability, doubt), 以正念驱止色、声、香、味、触等五欲的扰乱, 获得一心, 身心便会感到快乐、轻软、光明照于身内身外, 此时瞋处不瞋, 喜处不喜, 世间的利益、损失、毁谤、美誉、称颂、讥笑、痛苦、欢乐等八法, 动不了他的心。此时因受妙乐, 心大惊喜, 自觉此乃日以继夜, 乃至终夜不眠, 精进苦行, 修习禅定所得的成就。但初禅的定境, 尚有粗杂念的寻 (Vitarka) 和细妄念的伺 (Vicāra)。寻伺亦名为觉观。

2. 第二禅 (The Second Region): 上面所说的寻伺, 又名觉观 (Awārensś and pondering), 离欲界的五盖与五欲, 可入初禅, 再离觉观、内得清静, 言语因缘在此消灭, 喜乐胜于初禅。但是, 第二禅的禅定, 仍有爱、慢、邪见、疑等烦恼覆盖于心, 破坏定心。

3. 第三禅 (The Third Region): 第二禅所得喜的感受,

仍是粗乐，应该舍去了喜，更入深定，而得细乐。三禅之人身所受乐，乐过世间最上快乐。但在修习第三禅定时有三种现象必须经常注意：一、心易转微细转沉没，当此现象出现时，宜以精进的慧力，再使心起。二、心大发动时，应予收摄抑止。三、心生迷闷时应想念佛法胜妙，使心生喜。若把此三事调整顺畅，即住于第三禅。初禅与二禅的喜，如热极时清凉水洗手洗面；三禅的乐，则如极热之时，举身浸浴于大凉池中。初禅有觉观所以乐不遍身，二禅有大喜：乐也不能遍身；三禅已除前障，所以乐能遍身。

4. 第四禅 (The Fourth Region)：知道第三禅所得之乐，仍是无常，不可保守永恒的，所以进而更上一层楼。因为前面的初、二、三禅，虽有定心，仍有呼吸的出入，所以不易将心摄止，仍易起念头。到第四禅时，呼吸已从细、长、缓慢而到了停止呼吸的程度，心念自然清净。到了此一阶段的禅者，慈、悲、喜、舍的四无量心 (The four infinite virtues: giving living beings happiness, removing pain, enjoying the sight of those who have been freed from pain and have obtained happiness, abandoning attachment to the three virtues above mentioned and being impartial to all)，随意易得。观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我的四念处观 (The four types of meditation which eliminate false views: The body is impure, perception leads to suffering, the mind is impermanent, dharmas are nonsubstantial) 修之则易。神足、天眼、天耳、宿命、他心乃至漏尽等六通 (The six supernatural powers)；求之易得。当然，第四禅也是进入四无色定 (The four formless heavens) 的转折点。