

管
见◎著



我也来谈 禅



金城出版社
GOLD WALL PRESS

管见◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我也来谈禅 / 管见著. —北京: 金城出版社, 2010.9

ISBN 978-7-80251-601-4

I. ①我… II. ①管… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第176964号

我也来谈禅

作 者 管 见

组稿编辑 柯 湘

责任编辑 霍克功

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8.25

字 数 100千字 图 7幅

版 次 2010年10月第1版 2011年06月第2次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-601-4

定 价 26.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼

邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



本师释迦牟尼佛

二十八祖菩提達磨大師



禅宗初祖达磨大师

二十九祖慧可大師



禪宗二祖慧可大師

三十祖僧璨大師



禅宗三祖僧璨大师

三十一祖道信大師



禅宗四祖道信大师

三十二祖弘忍大師



禪宗五祖弘忍大師

三十三祖慧能大師



禅宗六祖慧能大师

何为禅

（代序）

禅是一种修行方法，也是一种哲学思想，它在古代东方和当代世界许多地方都很流行。

禅的梵语原文为 dhyāna，完整翻译应为禅那。译成中文有定、静虑、思维修等意思。定，是心止于一境；静虑就是冥想；思维修，就是用方法把散乱的心念变成能够集中的心念，然后再达到心念的前后统一，这就是入定，如果能更进一步把统一的定心破除、扬弃，出现的就是无我和无心的境界。一般称此境界为见性、开悟，也就是佛教六波罗蜜中的第五波罗蜜——禅波罗蜜。

禅产生于古代印度，其思想渊源可追溯到古代瑜伽。在佛教产生前很久，瑜伽修行即已存在，印度许多宗教派别都有瑜伽修行，佛教产生后也继承了瑜伽修行的传统，并且佛教禅的修持内容与瑜伽修行的许多内容相同。

瑜伽在印度河文明时期就已存在，从印度河文明遗址考古发掘的文物中，比如一些印章的神象上就有瑜伽修行的坐法。印度许多古文献，如《奥义书》、史诗《摩诃婆罗多》等都提

到过瑜伽。瑜伽修行主要是保持人内心的平静，控制人的感觉器官的活动不受外界干扰，甚至达到观慧和精神凝定的状态。这些都被佛教的禅或禅定所吸收。《摩诃婆罗多》关于精神修炼方面的内容很多，如静虑、执持、观慧、三昧等瑜伽修行的禅定阶段。印度婆罗门教哲学中的瑜伽派的基本经典《瑜伽经》是印度历史上第一部专门论述瑜伽修行的经典，它认为“瑜伽是对心作用的抑制”。《瑜伽经》还对三昧的种类进行了划分，提出了瑜伽的禁制、劝制、坐法、调息、制感、执持、静虑、等持八支行法。分类描述了瑜伽神通力，指明了通过瑜伽修行和智慧达到解脱的途径。

禅思想自印度佛教产生时起就成为它的重要组成部分。在印度原始佛教最初的教理中，有“八正道”理论，其中的“正定”，说的就是禅的内容。在早期佛教的禅定中有所谓“四禅”，意思是要逐步控制人的感觉、情感、思想等，也就是控制人的心作用。这与奥义书和《瑜伽经》中的瑜伽修持观念是类似的。此外，早期佛教还提出了其他一些涉及禅定的概念，如“三解脱门”和“四无量心”等。“三解脱门”是指空、无相、无愿；“四无量心”是指慈（给众生快乐）、悲（除众生痛苦）、喜（见众生快乐而喜）、舍（舍弃错误观念）。“三解脱门”属于禅定自身的内容，“四无量心”主要是为进入禅定所作的准备性工作或修行者所需要的基本条件。

大乘佛教的定学是“六度”中的“禅那波罗蜜”。而小乘

定学要求修行者思虑集中，彻底摆脱世间种种杂念。大乘佛教对一切东西都不能执著，对禅也是一样，不能把修禅绝对化，不能绝对与外部事物分隔。

大乘佛教发展到瑜伽行派时更为重视禅定。瑜伽行派强调止观并重，并把禅定学说与诸法本质的理论密切结合。《瑜伽师地论》是瑜伽行派的主要著作，分为本地分、摄决择分、摄释分、摄异门分、摄事分，其中的本地分论述了所谓十七地的瑜伽禅观境界。

印度的禅思想伴随着佛教不同阶段而发展，原始佛教、小乘佛教和大乘佛教各主要阶段，都存在着禅思想，但没有形成一个专门以禅思想为主要弘扬内容的佛教流派或宗派。

禅宗肇始于释迦牟尼佛。一次释迦在灵山会上，对着百万人天，默然不说一句话，只自轻轻地手拈一枝花，普遍地向大众环示一转，大家都不了解他的寓意，只有大弟子摩诃迦叶，会心地展颜一笑，于是释迦便当众宣布：“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。”这便是禅宗的开始，后来由迦叶尊者为印度禅宗的第一代祖师，阿难为第二代祖师，历代相传，直到第二十七祖般若多罗达大师，都是在印度传承，但并未形成宗派。

到了第二十八代菩提达摩大师，正当中国南北朝时代，印度佛教衰微，大师东来中国传法，是为中国禅宗初祖。达摩先到洛阳后入少林寺，以“二入四行”禅法教导弟子慧可、道育

等。慧可从达摩6年，学习禅法和《楞伽经》，是为中国禅宗二祖。二祖后隐居于今安徽潜山东北，传法于僧璨。僧璨受法后又隐于今安徽太湖北，是为中国禅宗三祖。后有道信侍璨9年，得其衣法，至今江西吉安附近传法，尝劝道俗依《文殊说般若经》一行三昧，唐武德年间，住湖北黄梅双峰山（一名破头山）30多年，主张“坐禅守一”，是为中国禅宗四祖。道信的一个弟子法融曾创立牛头宗，但此宗后来影响极小，在唐末时湮没无闻。只有弘忍得法于道信，是为中国禅宗五祖。我国禅宗自初祖菩提达摩至唐代弘忍之传承，为后世禅宗各派所承认。弘忍发扬禅风，形成“东山法门”，禅宗传教自《楞伽经》改为《金刚般若经》即自其始。弘忍之思想以悟彻心性之本源为旨，守心为参学之要。其门徒甚众，其中以神秀及慧能二师分别形成北宗禅与南宗禅两系统。相传弘忍为选嗣法弟子，命寺僧各作一偈，神秀作偈曰：“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”弘忍认为“未见本性”。慧能也作一偈：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”弘忍认可，并秘密传以衣法，为第六代祖。慧能得法以后南归，隐居15年，继至曹溪宝林寺。后应请在韶州大梵寺说摩诃般若波罗蜜法，并传授无相戒。嗣法弟子有行思、怀让、神会、玄觉、慧忠、法海等40余人。法海集其言行为《六祖坛经》，是为南宗。慧能弟子神会先后在南阳、洛阳大弘禅法，南宗遂成禅

宗正统，慧能宗风独尊于天下。南宗所依经典，先是《楞伽经》，后为《金刚经》，《六祖坛经》是其代表作。

禅宗有许多祖师，但禅思想在中国历史上真正形成有较大影响的宗派是在唐宋，而禅宗分派主要是在慧能之后。慧能南宗先后形成三个系统，即：菏泽神会系统、南岳怀让系统、青原行思系统。在晚唐五代时期，禅宗从南岳系统和青原系统分化出五个支派，称为禅宗“五家”：沩仰宗、临济宗（以上两宗产生于南岳系统）、曹洞宗、云门宗、法眼宗（以上三宗产生于青原系统）。到宋代沩仰宗衰亡，临济宗则分出两个支派：黄龙宗（派）和杨岐宗（派）。这两宗与原来的“五家”被称为禅宗的“五家七宗”。到宋朝以后禅宗其他宗派逐渐消亡只剩下临济宗、曹洞宗两大支流。日本的禅宗传自中国的宋朝，所以也只有这两个系统。

佛教禅宗很注重戒、定、慧三学。任何人若想修行，必须先持戒。持戒后要修定，即修习禅定。有了定，就可以深入地观察世间的真相，即苦、无常、无我和空，这就是智慧。佛教将世间分为三界：欲界、色界、无色界。欲界有种种欲望，且没有定心；色界、无色界都要依靠修习禅定才能进入。我们在欲界里修欲界定先要坐禅，其中一个目的就是为了离开欲界依次进入色界、无色界，最终进入灭尽定。离欲界之后，再在色界中依次修四禅天。四禅天指修习四禅定进入之四个色界天，即初禅天、第二禅天、第三禅天、第四禅天。初禅天，此

处已不食人间烟火，故无鼻、舌二识，但有眼、耳、身、意四识生起之喜、乐二受和寻伺思惟能力。第二禅天，更无眼、耳、身三识，亦无寻、伺思惟，唯有意识及喜受、舍受（非苦非乐之感受）相应。第三禅天，唯有意识活动，与乐受、舍受相应。第四禅天，唯有与舍受相应之意识活动。前三禅天各有三天，第四禅天则有八天，合为色界十七天。以上四种禅定还是没有舍离色界。如果修行者觉得有色身很麻烦，想舍弃它，那么就要修习更深的禅定，如：空无边处定、识无边处定、无所有处定和非想非非想处定。修到最高层次是灭尽定。“灭尽”之意既是灭尽了一切六识的心，至灭尽执著第八识称为“我”——“我执”的心。有三果或以上的圣者能进入此灭尽定，它的特点既是无“我执”，断除了一切烦恼。

总之，禅主要是人的一种精神修持方法，是信奉者的一种体悟真理或最高实在的方法，是其摆脱外界干扰，保持内心平静的方法，是其明心见性的方法，是其思维修炼的方法，是其获得神通，获得功德，获得智慧，获得解脱的方法。修习禅法可以用来引导我们消除痛苦与烦恼，脱离生死轮回，获得觉悟。同时，佛教禅学也是一种哲学思想，它与儒家宋明理学和道教内丹学一起形成了中国古代哲学的三大理论高峰。

艺 峰

2010年9月23日

目 录

何为禅（代序）	1
前 言	1
缘 起	3
谈修证	17
谈气功	49
谈见地	57
谈参禅	69
谈布施	79
谈行愿	83
张蕙的攻关日记	137
张老师关于张蕙参禅攻关的记录	161
张蕙的闭关日记	187
归来女士的修证报告	229
结 语	237