



净慧法师  著

禅宗入门

在生活中修行，在修行中生活

修行能够改变命运，努力可以创造辉煌

最全面了解禅宗经典及禅宗修法的好书

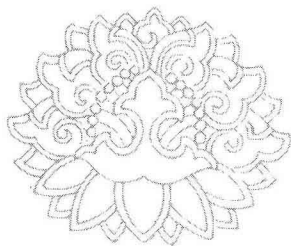


华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

净慧法师 著

禅宗入门



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅宗入门 / 净慧法师著. —上海: 华东师范大学出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5675 - 0595 - 7

I. ①禅… II. ①净… III. ①禅宗 - 基本知识
IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 075657 号

禅宗入门

著 者 净慧法师
项目编辑 储德天
特约编辑 邱承辉
审读编辑 俞 跃
封面设计 吕彦秋

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号, 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021 - 60821666 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 (兼传真) 门市电话 021 - 62869887 (邮购)
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京京都六环印刷厂
开 本 787 × 1092 16 开
印 张 23.5
字 数 350 千字
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号 978 - 7 - 5675 - 0595 - 7/B. 772
定 价 39.80

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

目录

禅宗入门 SHANZONGRUMEN



上篇 什么是禅

什么是禅 /003

达摩禅：理入与行入 /012

四祖禅：见地、功夫与方法 /029

六祖禅：无念、无相、无住 /041

临济禅：扫除一切知见 /053

赵州禅：平常心，本分事 /062

禅的“无门关” /071



中篇 佛经讲座

心经讲座 /083

生活中的智慧——《心经》导读 /085

《心经》讲座 /103

第一讲 /103

第二讲 /109

《心经》与生活禅 /116

《心经》要义 /128

《心经》禅解 /141

第一讲 《心经》开题 /141

- 第二讲 照见五蕴皆空，超越自我 /145
- 第三讲 超越自我，显现生命的原态 /148
- 第四讲 生命与空性没有距离 /151
- 第五讲 何为诸法空相 /154
- 第六讲 三科法门 /156
- 第七讲 十二因缘 /161
- 第八讲 知苦、断集、慕灭、修道 /165
- 第九讲 无所得 /168
- 第十讲 说秘密般若 /171
- 第十一讲 持诵《心经》的感应 /174
- 第十二讲 收摄六根，不染六尘 /177
- 第十三讲 如实空，如幻有 /180

坛经讲座 /183

《坛经》解题 /185

禅宗与六祖 /188

《坛经》所开示的修和证 /199

定慧等持，一行三昧 /207

《坛经》中的几个问题 /213

在家修行的几个要点 /223

见自心佛，自性自度 /234

机教相扣，啐啄同时 /244



下篇 禅修指南

真际禅林第一届七日禅修开示 /259

第一讲 禅以悟为本 /259

第二讲 修以心为本 /262

- 第三讲 认识自我 /263
- 第四讲 修行与信心 /266
- 第五讲 守一不移 /269
- 第六讲 人生很苦 /271
- 第七讲 四念处 /274
- 第八讲 四正勤和四如意足 /278
- 第九讲 五根和五力 /280
- 第十讲 七觉支 /283
- 第十一讲 八圣道 /287
- 第十二讲 究竟我是谁 /291
- 第十三讲 精神能源的保护与开发 /294
- 第十四讲 家庭就是道场 /297

真际禅林第三届七日禅修开示 /301

- 第一讲 人生的三个问题 /301
- 第二讲 人生的欲望需要规范 /304
- 第三讲 用功入门的三个要点 /306
- 第四讲 以无所求的心行无漏善 /308
- 第五讲 学佛要从做好身边的小事开始 /310
- 第六讲 气息调柔 /315
- 第七讲 四大菩萨的精神 /317
- 第八讲 管住身口意 /320
- 第九讲 无念、无相、无住 /322
- 第十讲 宗门第一关 /325
- 第十一讲 劝参“无”字公案 /327
- 第十二讲 生活禅是当代光大佛法的必由之路 /329

真际禅林第四届七日禅修开示 /332

- 第一讲 在当下一念上用功夫 /332

- 第二讲 在息上用功夫 /335
- 第三讲 不要为梦境所转 /339
- 第四讲 修行要无欲无求 /342
- 第五讲 牧心牛 /345
- 第六讲 修行改变命运 /348
- 第七讲 行禅与坐禅 /351
- 第八讲 明心见性是人类精神领域的重大发现 /355
- 第九讲 心空及第归 /358
- 第十讲 烟霞气象，大乘精神 /361
- 第十一讲 体悟无常，随顺因缘 /364
- 第十二讲 一期一会，了犹未了 /368

上篇
什么是禅



什么是禅

我们所讲的禅，不是“六度”中所说的“禅波罗蜜”的禅，当然也不是“四禅八定”的禅，而是禅宗所提倡的禅。禅宗的禅与六波罗蜜的禅是同一个事物，又是分别的两个事物；它与四禅八定的禅可说是同一个事物，又有所不同。

众所周知，禅宗有四句格言，叫做“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”。

既然是“教外别传，不立文字”，语言是应当扫除的，那么为什么还要讲呢？因为不借助语言文字，要想进入禅就很困难，不得其门而入。所以，六祖大师在《坛经》里有一个解说，所谓不立文字，并非不用文字。六祖大师说：“直道不立文字，即此不立两字，亦是文字。”不立文字者，就是不执著文字，但又不能离开文字，还是要用语言文字作标月之指，“因指见月，得月亡指”，这就是语言的功能。

关于禅的起源，我想分两点来说明：一是在印度，一是在中国。

在印度，禅的起源是说，佛到了晚年临于涅槃之际，有一天，在灵山上拈花示众，百万人天不知其用意是什么。此时此刻，只有迦叶尊者，破颜微笑。佛陀在这时就说：“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。”

这就是禅宗所说的禅的起源。

这个公案的用意，只是就禅是“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”这一件事提出，不能用现在学术的、历史的、考证的眼光来看。有这件事，还是没有这件事；究竟是历史，还是传说，和禅都没有什么关

系。因为禅要说明的，既不是历史，也不是传说。即使是历史，也说明不了禅。

所以，佛在灵山会上拈花示众，这个公案就是禅在印度的起源。摩诃迦叶尊者是如来禅的第一祖，后来代代相传，一直传到第二十八祖菩提达摩。

菩提达摩是如来禅的第二十八祖，也是中国祖师禅的初祖。他到中国来传法，经历了许多的坎坷。

达摩大师到中国来的时候，正是中国佛教义理盛行的时期。当时，佛教义理的规模基本具备了；在这样一种环境下，达摩大师要来传“教外别传，不立文字”的禅法，就有相当大的困难。达摩祖师到了南京，跟梁武帝一席问答，相互之间不能默契。所以他只好辞别金陵，沿着往长安的路线北上，后来抵达河南嵩山。

在嵩山，达摩祖师九年面壁，等一个人来。从九年面壁这样一个简单的事实，可以想见当时弘扬禅宗法门的艰难。经过九年的等待，才有一位叫神光的僧人到嵩山去依止达摩禅师，求“安心法门”。这个公案大家都很熟悉。神光后来叫慧可，是由菩提达摩给他改的名。

慧可，也就是二祖，从达摩那里得到安心法门，是中国禅宗的开始。

经过两百多年的传承，禅宗传到了六祖慧能。在六祖以前，都是一个人传一个人，所谓六代传灯。这六代，基本上是单传。为什么是单传？并不是不想多传，而是难得其人。这当中，从二祖到三祖、四祖，都是信受的人很少。

四祖就是湖北黄梅双峰山的道信大师。四祖道信禅师的道场，现在叫正觉禅寺。那个地方非常好，是一个出人才的地方。从四祖开始，禅宗才开始设立道场，建立了传法的基地。据文献上描述，四祖“大敞禅门，广接徒众”。也就是说，禅宗到了四祖，才真正逐步地打开了局面。

从四祖开始，不但是传法打开了局面，在生活资源方面，他也另辟蹊径，自耕自食，自己来养活自己，真正走出传法的困境。由此可以看出，当时广大的信众资源，都是在弘扬教义的法师们掌握之中；传心地法门，在当时还不能够被很多人接受。没有信众资源，在生活上一定是很困难

的。在中国，僧人托钵乞食行不通，又没有信徒资源，怎么办呢？在山区里，只能自耕自食。四祖的道场号称住有五百人，自己开田，自己种粮食，自谋生活。由此以后，四祖传五祖，五祖传六祖，才真正使禅宗在中国开了花。

中国禅宗的起源大略如此：达摩祖师开其端，二祖、三祖承其绪，四祖、五祖、六祖正式开创出规模。六祖以后，禅宗才得以发展。这期间，经过了两百多年艰苦的传法阶段。

禅到底是什么？作为禅宗“直指人心，见性成佛”的禅，它是离开语言文字的，不是用逻辑思维可以解决的，只能用“以言遣言”的方法提示一下。至于究竟什么是禅，或禅是什么，还得我们自己切身去体会。

什么是禅？

首先，禅是一种境界。

禅宗有一句话，叫做“如人饮水，冷暖自知”。这是一种什么样的境界呢？是觉者的生活境界。觉者就是佛，佛时时都在禅当中。佛的一举一动、一言一行，无不是禅。所以说“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”，这是觉者的生活。“那伽常在定，无有不定时”，这就是禅的境界。我们可以从外表看到佛的那种安详、自然、喜悦，这也是觉悟者的生活境界。开了悟的人，还没有完全成佛，他也会有这个境界，这是第二个层次。修行者、修禅的人有时也有这个境界，但是他的这种境界不能完全打成一片，是有间断性的，这种境界在层次上与佛的境界有差别。行者的境界，是第三个层次。

“心、佛、众生，三无差别”，你的知见可以是与佛平等的，但那仅仅是因地中的一种平等，不能完全做到果位上与佛等同。说心、说佛、说众生、说平等，仍是一种理论、一种思维分别。这一切的一切，都要抛开。只有把一切的理论架构抛开了，把一切的思维分别抛开了，你才能体验禅的境界。

换句话说，只要你把二元对立的東西彻底放下，当下就是禅的境界。并不是说还要等到什么时候才是那个境界，一切都是当下的。我们不妨试一试，在片刻之间，一秒钟、两秒钟、三秒钟，你可以体会一下这种境界。从效果来说，禅是一种境界，我们每个人真正要去把握的就是这个。

第二，禅是一种受用、一种体验。

禅的境界是看不见、摸不着的，只有自己去体验、自己去受用；而且这种受用是自受用，与他人不能共享。禅的受用和体验，唯行者有，唯证者得。你若是个修禅的人，就会有这样的体验和受用；你若证得了禅的境界，你就会得到这种受用。

用一个比喻来说，在农历六月三伏天，走在太阳底下，那个时候我们最想什么呢？就现代人而言，是想到一个有空调的屋子里面去。当我们进入到这个有空调的屋子里以后，会怎么样呢？好清凉，好自在，好舒服。那种感受，只有你自己知道，那种感觉，用语言描述不出来。别人只看到你在那里很安详、很自在，你的那种受用，他是体验不到的，这体验就是不共的。当然，这仅仅是由空间的转移得到的受用。

刚才说，禅是直接的、当下的。它不需要空间的转移，也不需要时间的转移，即此时，成此事。古代一位诗人曾经描写一位禅师在炎天暑热中感受禅的受用：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。不是禅师无热恼，只缘心静自然凉。”

“人人避暑走如狂”，在暑热炎天，都想避暑，东奔西走好像发了狂一样。“独有禅师不出房”，只有参禅的人、学禅的人、修禅的人，他没有这种奔走如狂的现象。“不是禅师无热恼”，并不是禅师就感受不到这种热恼，“只缘心静自然凉”，心静了自然就凉了。

心静是个什么状态呢？就是刚才所说的，没有什么热或者不热，凉和热这种二元对立的状态不存在了。一有二元对立，他的感受马上不同了。二元对立是什么呢？就是我们的分别。

这里还有一个明朝紫柏尊者的例子。紫柏又叫真可，是明末四大高僧（紫柏、憨山、莲池、藕益）之一。有一天紫柏尊者看书，一直看到太阳下山。到掌灯时分，虽然没有点灯，他依然在看，书上的字非常清楚，一点都不模糊。这时，憨山大师秉烛夜行来到他的房间，看到紫柏尊者在没有灯光的情况下仍然在那里看书，便说：“天色已晚，你怎么还在看书啊？看得见吗？”紫柏尊者经他提醒，马上起了分别心，哦，天色已晚了。当下他眼前一抹黑，什么也看不见了。

像这样的例子还有很多。唐朝时候，新罗国（就是现在韩国的一部分）元晓大师一行到中国来求法。走到中国的边远地方，傍晚时分，前不着村后不着店，在荒郊野外也找不到一个借宿的地方。几个人没办法就露地而宿，没有水，也没有吃的东西。晚上模模糊糊地到处找水喝，突然找到一个很小很小的坑，里边有一点水，他们就拼命地喝，喝了以后感觉甘甜舒服。到第二天早上一看，那水是从棺材里面流出来的尸水。当下众人起了分别心，呕吐不止。

同一件事情，由于有分别和没有分别，是截然不同的两种效果。没有分别的那一刻，就是禅的境界、禅的受用。这种受用，是非常明显的。

到寺院里挂单也是一样的。挂单的和尚来了，把他送到一间房里去，住在那里挺安心的，美美地睡了一夜。到第二天，有人告诉他，这个房间昨天死了人，或者是病死的，或者是上吊死的。他听到这话以后，就不敢再住那间房了。他觉得有鬼。鬼在哪里？鬼在他的心里。这就是分别。这种情况，我们每个人都可能遇到过。

分别执著害死人，它是世界上一切问题的总根源。要想成佛作祖，先要去掉分别这个东西。

禅是一种受用，是一种体验。这种体验，要远离分别，达到无分别。因为世界上的事情本来是平等的，一切都是平等的。差别只是它的相，平等是它的性，我们要离相而证性，这样得到的受用才是究竟的。

第三，禅是一种方法、一种手段。

这是从禅的方便来讲，不是从禅的究竟来讲。当然，究竟不离方便，方便不离究竟，二而一，一而二。从本质上看，禅是见性的方法，“直指人心，见性成佛”。这种方法，它最究竟的目标就是直指见性，不走弯路。如何才是直指呢？就是要我们每个人彻底地相信自己是佛，要彻底地相信，不是半信半疑，是一点怀疑都不要有。然后，在此观念的指导下，把佛的一切要求一步到位，这就是“直指人心，见性成佛”。所谓“见性成佛”，用现在的话来讲，就是一步到位——直指嘛。

这种方法是一种动态的方法，不是死的，而是活的，因人、因时、因地而起变化。释迦牟尼佛拈花示众，用的就是这个方法。迦叶没有说话，

只是笑一下。禅传到中国后还用拈花示众的方法吗？在禅宗的灯录、语录中，好像没看到有人再用这种方法。没有哪一位祖师拈起花来，你一笑——你哄堂大笑也没用，你没有见性。所以，这种方法是不能抄袭的。祖师他这么一做，一比划，你怎样能够知道他开了悟呢？这要求有有见地的老师，还要有有见地的弟子，彼此默契，心心相印。

禅宗讲“不以死法与人”，就是因为它没有一个固定的模式。古代祖师在接引学人时，用过很多的方法，总结起来有一千七百多则公案。这一千七百则公案，就是一千七百种方法。这些，只是见于禅宗语录记载的，如果加上那些没有见于记载的，恐怕一万七千种也不止。

这些运用禅来接引大众的方法和手段，因人、因地、因时，契理契机，灵活运用，不断改变，不断发展，一直到了今天，出现了现在的“安祥禅”、“现代禅”以及“生活禅”等。

第四，禅是一条道路。

禅既然是个方法，有了这个方法，就有路可循。是一条什么样的路呢？禅是一条探索开发智慧之路。我们每个人都“具足如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得”。我们应该用什么方法来开发它？禅告诉我们，有一个方法，这个方法拈来便是——“当机立断，直下承当”。这个方法很简便，但是也很难，这就叫“壁立万仞，无门可入”。在这壁立万仞的情况下，还得要有一点勇气，一步迈上去。

禅是一条挣脱桎梏之路。我们生活在相对的世界当中，一切相对的东西都像枷锁一样把我们捆得紧紧的，使我们不得解脱、不得自在。比如说，晚上我们要休息、要入睡，如果此时妄想纷飞，躺在床上辗转反侧，越想睡越清醒，是什么使我们不得入眠呢？是妄想在作怪，是分别在作怪。如果你没有妄想，上床就能睡着。这样的人是很多的。但更多的人喜欢晚上东想西想，他非常羡慕那种头一挨到枕头就睡着的人。但羡慕也没有用，因为羡慕本身又是一种执著。你要睡就睡，睡觉时就睡觉，要心无二用，要从一切分别的枷锁之下挣脱出来。

禅是一条追求解脱之路。桎梏就是脚镣手铐；去掉桎梏，当下就是解脱。禅能够起这个作用。总而言之，禅是圆满生命之路。我们的生命有很

多缺陷，这些缺陷都是自己制造的，并不是我们本有的。我们本来应该拥有圆满觉悟的人生，有圆满觉悟的生命。我们之所以有很多缺陷，就是因为不能够觉悟，不能够回归生命的当下，总是心外求法，向外驰求，所以不得圆满，不得自在，不得解脱。

千万不要在桎梏之外去求解脱，不要在生死之外去求涅槃，不要在烦恼之外去求菩提。解脱是一种无限的自在，是一种彻底的自由。这种彻底的自由自在，在什么地方？无限就在有限中实现，涅槃就在生死中寻求。生死与涅槃是不二的，无限与有限是不二的，烦恼与菩提也是不二的。其中隔了些什么呢？隔了一些无明，即分别心。你当下超越了它，“不二”就能实现。所谓生死即涅槃，烦恼即菩提，有限即无限，就是这个道理。

禅这个道路，就是告诉我们这样一个事实。

第五，禅是一种生活的艺术、生活的方式。

我们普通人的生活，基本上不具备禅的超然性、超脱性，不具备禅者的喜悦安详，都是在痛苦中挣扎，谈不上什么生活的艺术，无非柴米油盐、妻儿老小。当然，僧人也有种种的烦恼。僧人的烦恼，高尚一点叫“求学”，叫“参访善知识”。古人讲“不愁无庙，只愁无道”，都希望在修行上达到一定的层次，在道业上有所成就。有了道，就一定有庙。在家学禅的人也有烦恼，今天听到说参禅好，就来参禅；明天听到念佛好，又去念佛，想阿弥陀佛马上就把他接到西方极乐世界去，不在这个娑婆世界停留，娑婆世界太苦太苦。不学禅的人烦恼就更多，痛苦就更多，可以说是一言难尽。生活当中，哪有什么艺术啊！即使是艺术家，他的生活也并不等于是艺术，也不等于是演戏，演戏是比较轻松的。

禅者的生活真是一种艺术。百丈禅师写过一首诗，讲出家人的生活，“幸为福田衣下僧，乾坤赢得一闲人。有缘即住无缘去，一任清风送白云。”在乾坤天地之间，禅者是真正清闲自在的人，可见这种生活的艺术性很高。阵阵清风，缕缕白云，就像禅者的生活一样，潇洒自在！我们一般人谈潇洒，实际上是硬着头皮说的，哪里有真正的潇洒？

在这里，要提一提活到一百二十岁的赵州禅师。翻开他的语录，就会发现，赵州禅师的一生都是艺术化的生活，超脱，自由，自在。

有人来向赵州禅师请法，问怎么样修行。他说：“你请坐一会，我还有点事要去做。”去做什么呢？他到洗手间去了。从洗手间回来了，他对那位参访者说：“你要知道修行这件事，别人是无法代替的。我要上洗手间，这一点小事别人都代替不了，更何况修行这件大事？光说修行是不行的，一定要踏实去做。”

赵州禅师就是用这样的方法来说法。没有修行的人像这样说法，人家会说是神经病。但是赵州这样说，人家相信，因为他有德望，有摄受力。多潇洒，多自在！

有一次，来参学的人问赵州和尚：“如何是祖师西来意？”他把手一指：“庭前柏树子。”你说东他答西，你说南他答北，好像是风马牛不相及，实际上他是明明白白地向你指示了西来意是什么：一切现现成成。

还有“吃茶去”的公案。学人来参拜他，他就问：“你是第一次来还是第二次来？”学人说：“我第一次来。”赵州说：“吃茶去。”又有一位学人来参见赵州，他又问：“你是第一次来还是第二次来？”学人说：“我是第二次来。”赵州说：“吃茶去。”当时院主站在旁边不理解，向赵州发问：“第一次来的叫他吃茶去，宾主相见，有个礼貌，可以吃茶去。第二次来嘛，就不是客人了，为什么还是吃茶去呢？”赵州和尚叫一声院主的名字，院主就答应了他。赵州说：“你也吃茶去。”

这是多么高的艺术啊！他就在这样的一种潇洒自在中，向我们指示佛法大意。禅是生活的艺术；禅师、禅者的生活，是艺术化的生活。

禅又是一种生活方式，这种生活方式是什么呢？一切现成。我们每个人都是饥来吃饭困来眠。这样，我们不是都在修行吗？不对。我们在吃饭的时候有种种的分别：这个好吃，这个不好吃，这个是酸的，这个是辣的，这个是甜的，这个是苦的。我们睡觉的时候也是在百般思索，辗转反侧睡不着，睡不着又硬要睡。那不是在睡觉，那是在挣扎；那不是在吃饭，是在吃分别。这个菜辣的，这是腐竹，这还可以吃，一直在分别。禅者的生活方式跟他对待一切问题一样，超越了二元对立，是在无分别中生活。

禅者的这种生活方式，我们没有达到那种地步，千万不要去模仿。你去模仿就糟糕了，因为你没有那种境界，没有那种受用。你的模仿仅仅是