



(台湾)圣严法师◎著

佛陀拈花，尊者微笑，
达摩东来，祖师悟道，
唯有法脉相传，才是真实佛教。

法脉

FA MAI

圣严法师禅修精华 3

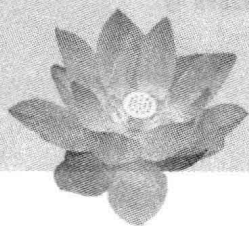


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

禪

禪修精要
Chanxiujingyao

③



法

脉

圣严法师 著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

法脉/圣严法师著. - 北京:华夏出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5080-6260-0

I. ①法… II. ①圣… III. ①禅宗-通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 142899 号

责任编辑:陈 默 罗 庆

图书策划:安凤影 梅 子

版式设计:文渊阁图文工作室

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京温林源印刷有限公司

装 订:北京温林源印刷有限公司

版 次:2012 年 1 月北京第 1 版

2012 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本:787×1092 1/32

印 张:7.25

字 数:63 千字

定 价:25.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编者序

圣严法师教禅、讲禅、写禅，二十多年来足迹已广遍东西方世界各地，出版了二十种以上与禅相关的中英文著作，并陆续被翻译成意大利文、西班牙文、葡萄牙文、德文、波兰文、越南文、俄文等多种文字，接引无数人进入禅法的大门。如今说到要学习禅法，特别是中国禅宗，便不能不看圣严法师的禅修著作。

圣严法师在《禅钥》一书序文中自陈：“我的宗旨，是将正统禅修的观念及禅修的方法，通过通俗易懂的文字，分享给有缘的现代大众。”因此，圣严法师讲授禅法，便能在深厚的修行基础、广博的学养背景下，贴近着现

实人间的实际生活，介绍实用、易懂、健康，而且层次分明的禅修理论及方法，使得不同年龄性别、职业层次、教育程度的社会大众，都能分享得到禅法的利益。

尤其是，初学程度浅者，读了不觉得深奥难懂；老参程度深者，反复读了愈见其滋味与内涵，足见圣严法师高妙之处。

圣严法师有关禅修的篇章，都是先于《人生》杂志或《法鼓》杂志刊载，然后交由法鼓文化（原东初出版社）集结于《禅修指引》系列出版，少数则散见于法师的其他著作之中。

不过由于是以时间先后的顺序集结，所以

各篇之间，只有思想与目标的统一性，并没有篇与篇之间的连贯性；而且面对法师如此丰厚的著作，一般人则不免望书兴叹，不知如何下手。于是我们兴起了重新编辑这套书的念头，除了整理脉络，分出次第，书本规格并特别采用小开本，以利随身携带，随时参阅。

这套书的编辑，是依修学的阶梯分为七册：《入门》、《观念》、《法脉》、《公案·话头》、《默照》、《五停心·四念处》、《活用》。除了主要篇章外，配合单本主题亦选录有“实践指南”、“祖师箴言”，内容都是圣严法师对经典、祖师语录等的精彩诠释。书后并提供其他相关参考篇章之篇目，以及关键字检索，帮

目次

禅的源流

古印度的禅

瑜伽派的禅

印度佛教的禅

从印度禅到中国禅

印度禅的方法

中国禅的方法

/	/	/	/	/	/	/
52	36	33	18	7	3	1

中国禅宗的禅

/ 75

纯禅时代

/ 78

禅机时代

/ 92

禅的转变

/ 137

公案禅与默照禅

/ 140

禅修方法的演变

/ 165

菩提达摩的禅修方法

/ 168

四祖道信的禅修方法

/ 171

五祖弘忍的禅修方法

/ 175

六祖惠能的禅修方法 / 180

六祖惠能以后的禅修

方法 / 188

南泉斩猫的公案 / 191

如何参公案 / 194

长芦禅师的《坐禅仪》 / 196

【圣严法师法脉】

出家与回家 / 201



曹洞宗焦山系

/ 207

临济宗鼓山系

/ 215

禪

禪的源流



禪

禪修精華

Chanxiujinghua

法

脉

禪修精華



感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。



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、大小和引道等方法，达到心力集中和身体内外统一的境地。

◎ 禅的源流

在佛教之前，印度人已经有了用来作为人与神沟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



感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。



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，也与印度古宗教家们的修行生活相似。由于当时各派的修行方法不能满足释迦世尊的要求，释迦世尊认为那些都是不究竟的、不圆满的，那些禅定的功用，最

◎

禅
的
源
流

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。

法

脉



感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。



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。此派最初仅仅是练习名为瑜伽的修行方法，后来引用了与数论派相同的哲学思想，立足于一神教的立场，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，

◎
禅
的
源
流