

正果法师佛学三书

# 止观讲义

正果法师著

中国书画函授大学肇庆分校

教材

中国书画函授大学肇庆分校

教材

中国书画函授大学肇庆分校

教材

中国书画函授大学肇庆分校

教材

中国书画函授大学肇庆分校

教材

中国书画函授大学肇庆分校

教材

# 止观讲义

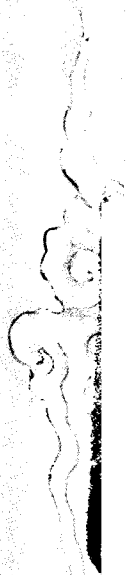
中国书画函授大学肇庆分校

B 94  
62-c,

正果法师佛学三书

# 止观讲义

正果法师 著



图书在版编目(CIP)数据

止观讲义/正果法师著.  
北京:中国人民大学出版社,2007  
(正果法师佛学三书)  
ISBN 978-7-300-08297-4

I. 止…  
II. 正…  
III. 止观—研究  
IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101196 号

正果法师佛学三书  
止观讲义  
正果法师 著

---

出版发行 中国人民大学出版社  
社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080  
电 话 发行热线:010-88879833  
编辑热线:010-88879860  
网 址 <http://www.longlongbook.com>(朗朗书房网)  
<http://www.crup.com.cn>(人大出版社网)  
<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)  
经 销 新华书店  
印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司  
规 格 150 mm×229 mm 16 开本 版 次 2007 年 8 月第 1 版  
印 张 14.5 插页 2 印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷  
字 数 118 000 定 价 19.80 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

## 出版说明

正果法师是太虚大师的高足，受过严格的佛学教育。法师的佛学思想以中国佛学为本位，以法相唯识学为架构，以禅宗修行为核心，以人间佛教为宗极。他讲法，总以戒定慧为总纲，以三法印为基本原则，以菩萨六度、四摄为内容，而他用功最深切的则是禅宗。他认为，在佛教传入中国的过程中，中国佛教的大德高僧有修有证，对佛法的理解主要是靠修为、体认得来的，它的最大成就是创立了具有中国文化特质而又完全契合佛陀本怀的禅宗，有近两千年历史的中国佛学是对佛陀圣教最好的继承和发展。在他看来，人间佛教是菩萨行的具体体现，中国佛学是世界佛教史上最为巨大的成果。法师恪守法相唯识原典结构，把法相唯识学当成入佛必备的基础知识，可以说，法师是“学在唯识，行在禅宗”，是一个有修有证的禅宗实践者。

作为佛门中人，正果法师堪称当代为人为学相统一的高僧大德。他的一生爱国爱教，戒行精严，培养了大批真心弘法的僧才，在海外佛教人士中亦有广泛的联系和影响。在从事佛徒教育的同时，法师矢志不渝进行弘法利生的佛学研究，有

《佛教基本知识》(曾名《佛学基本知识》)、《禅宗大意》、《止观讲义》(曾名《止观简介》、《止观的研究讲录》)等佛学成果刊行于世。其中,《佛教基本知识》着重阐述法相唯识理论,《禅宗大意》主讲禅学,《止观讲义》重在传授禅定之法。

2007年11月20日是正果法师示寂二十周年纪念日。我社此次将正果法师毕生精研佛学的三部力作,结集刊行,意在纪念法师,并为广大的佛学研究者提供一份文献,使法师的心血之作润泽世间,普惠大众。

中国人民大学出版社

2007年8月6日

# 正果法师圆寂廿周年纪念

## 一、缘起

1966年12月31日，红卫兵查封五台山，遣返僧人，将各派宗师、大德囚禁一室，准备次日批斗。是晚中夜，能海上师小溲，对遇澄宗师说：“明天我就不参加了。”四更许，深德法师警醒，见能海搭衣拥被，双趺趺坐，呼之，不应。急告邻铺之圆彻法师：“老法咋不动耶？”众僧趋前近视，见通体温暖如生，顶门滚烫，已宴然坐化矣。

能海法师是文殊师利菩萨转世，跟康萨仁波切学《般若五会》、《入中论》、《俱舍论》等经律，继承衣钵，显密兼修，会咒语、法术、仪轨、金科、护摩、坛场、大手印，能知生死。他创立僧团、严肃戒律、羯磨制度，成都近慈寺、五台山清凉桥、北京黄寺、上海龙华寺……都有上师的金刚道场。就连上海延安路南北高架桥那根“龙桩”，也与能海的龙华寺有关。

曩有好事者请能海上师显神通调伏众生，上师曰：“临终

再看。”届时说走就走，若非生死自在、功夫纯熟，曷克臻此？茶毗之日，有闻异香满室，亦有佛骨舍利。

1981年，中共中央、国务院为能海上师落实政策，中国佛教协会在五台山修建“舍利白塔”，采用藏密金刚乘(Matra)，庄严如法，前有石碑，是赵朴初亲笔：

承文殊教，振锡清凉，显密双弘，遥遵法王，律履冰洁，智刃金刚；

作和平使，为释宗光，五顶巍巍，三峨苍苍，闷塔崇岳，德音无疆。

佛历二千五百二十五年八月赵朴初敬撰并书宝塔山

能海原为川军军阀，袁世凯的“参军”，宣统元年(1909)调任云南讲武堂，是朱德的老师。解放后当选中国佛教协会副会长，常驻北京广济寺，朱德仍以师礼相见，常到广济寺聊天、送衣服。

1915年，能海赴日本考察，认为日本国力强盛与“唯识宗”兴旺有关。回国后感慨万端，打算东渡留学。他痛恨腐败，想仿效日本靠佛教教育民众，振兴国家。我爷爷唐慕汾，建议他到广济寺听北大张克诚的《唯识之学》，“与其留学日本，不如去西藏、印度”。广济寺被大火焚毁后，我爷爷出资帮现明方丈重建广济寺，被称为“护法”。能海则在皈依弟子刘



湘、杨森、邓锡侯资助下，孤身徒步西藏、印度。

为弘扬唯识学说，我爷爷还与朱子桥、叶虎查、康寄遥、李福田出资修葺西安慈恩寺，创立慈恩学院，“金碧辉煌，栋梁灿灿，莲台、佛像焕然一新”，“复兴慈恩宗逐渐成事实矣”（见《大慈恩寺志》、《中国佛教近代史》等）。

## 二、自在

“唯识宗”也称法相宗，主张“三界唯心，万法唯识”。理论基础是玄奘取回的《瑜伽师地论》（Yogacara-bhūmi-As'sastra）一百卷，弥勒原著，玄奘、窥基合译于慈恩寺，故也称慈恩宗。

窥基是门神尉迟敬德——尉迟恭的儿子（侄子），被玄奘看中，奏请唐王，奉太宗敕令出家。窥基贪恋花天酒地，非要“三车”才肯落发为僧：“前车载功名释典、中车自乘、后车载妓仆食饌。”玄奘慨然应允，称其“三车法师”。

三车走到慈恩寺门口，恰逢古刹钟鸣，顿时恍然大悟，从此专心译经无数，世称“百部疏主”，成为“唯识宗”的创始人。

一天，三车到终南山拜访道宣法师。道宣是律宗大师，严守戒律、功德圆满，每天有人供养。三车来这天，不知何故，供养者没露面，两人只好忍饥挨饿。入夜，道宣法师整宿正襟危

坐，衣不倒褙；三车倒头便睡，打嗝放屁，睡相丑陋，鼾声如雷。

天明，道宣批评三车：“出家人严守规矩，晚上即便不打算坐，也应做吉祥状。可你不仅睡相不好，还打呼噜、翻身、咬牙放屁，害我一夜没睡。”

三车听罢，说：“我才一夜没睡呢！昨晚三更，一只虱子在你腰上咬了一口，你一把抓住，本想捏死，可又瞻前顾后、犹豫不决。放生也该好好放呀，你往那么高一扔，摔断虱子一条大腿。疼得虱子满地乱爬，‘哎哟、哎哟’惨叫一夜，吵死我了！”

道宣律师闻言大惊，暗忖三车怎么知道昨晚发生的事？

三车一走，供养人就来给道宣法师送饭。

道宣问：“昨天怎么不来送饭？”供养人说：“昨天整座终南山都被五色祥云罩住，根本找不到上山的道路。上天派来那么多金刚护法，肯定有大菩萨驾临这一带。我们这些世俗小人根基太浅，无法进山。”

### 三、什刹海

北京以紫禁城为核心，横平竖直，胡同四通八达，其间遍布佛寺、尼庵、道观、孔庙、喇嘛宫、清真寺、修道院、天主教堂……蕴含古老文明的多元基础。

什刹海有十座古庙，前海南沿张之洞掌管学部，倡导学习

西方，在后海广化寺成立编译图书馆，为京师图书馆始建之地。后经鲁迅奔走，1917年初，把京师图书馆从后海搬到方家胡同。

与此同时，京师大学堂（北大前身）毕业的我爷爷，在前海北沿创办佛教图书馆，该图书馆是北平市政府社会局立案的专业图书馆。除一般佛学典籍外，还有宋朝《磧沙藏》和清朝《龙藏》。广济寺历来是京城第一寺，为中国佛教协会之所在。佛教图书馆开馆之日，广济寺方丈现明老和尚亲自开光。阅览室高悬民国大总统袁世凯、黎元洪、徐世昌、冯国璋……的六幅巨匾，奖励唐家赈灾救民……该图书馆一直保留到解放后，直到“文化大革命”抄家才被彻底摧毁。

1961年1月24日，我在佛教图书馆出生，爷爷取名师曾，要我“师曾文正之忠、曾参之孝”。这天恰逢腊八，是释迦牟尼觉悟的日子，我一落地就被能海上师灌顶。爷爷兼容并包，又让我皈依“学僧”正果。正果当即赐法名“智曾”，“智”字融入师父血脉，“曾”字保留爷爷的根。

正果法师是能海上师的四川老乡，18岁新都宝光寺剃发，21岁成都文殊院受比丘戒，后到重庆华岩寺天台教理院、北碚汉藏教理院学习，师从太虚法师钻研“法相唯识”。1950年随法尊法师驻锡北京北海公园菩提学会，与我爷爷的佛教图书馆直线距离不到500米。

“文革”时我爷爷被扫地出门，正果法师亦惨遭蹂躏，发配

湖北农场养猪。有人强迫其舍戒还俗，携女子攀谈竟日，他竟“水泼不进”。始终抱以宗教胸怀，经受横逆、处之泰然、恭敬随顺、生死不渝。

#### 四、弘法利生

人类是地球的占有者，但随科技发展，已经误入分门别类的专业隧道。每个人在各自领域钻研越深，就越失落自己，远离完整的世界。地球正在进入没有主人的虚空，社会失去绝对真理，剩下一堆互相矛盾的对立说法。

世界上首位女总理，斯里兰卡班达拉奈克夫人，仰慕正果学问，觉得正果宝相庄严，与佛祖身边的阿难长得一模一样。“文革”期间，她多次找周恩来追问正果下落，要求拜谒，法师这才得以回京。十一届三中全会后，正果历任第五、六届全国政协委员、常委，列席中共十三大。

正果回京后，为弥补“文革”造成的破坏，在广济寺开办僧伽培训班，以戒为师、以法为依、弘法利生。课时费由他个人支付，贫困学僧还可得到补助……乃至正果圆寂时，还有千余元欠债。

正果学识渊博，特精“唯识之学”，他将玄奘、能海的“行万里路”提纲挈领，形成巨著《辨了不了义论讲义》数十万字，可

惜全部毁于“文革”。幸另有《佛教基本知识》、《禅宗大意》、《止观讲义》等传世。

达摩祖师批评学佛者“说理者多，性证者少”。正果法师要求日常修持应以禅为归，提倡“解”、“行”并重，“学佛一要有见地，二要求实证”。

2003年，我秉承师意，在广济寺正果法像前立弘愿西行。中国佛教协会会长一诚亲临加持“和平鸭”万里走单骑，中国记协主席邵华泽题匾“一个人的远行”，季羨林题词“唐师曾取经”。

正果法师尝言：“我们的生活非‘因’即‘果’，‘缘’不过是促‘因’变‘果’的外部条件。”

“唯识之学”庇佑我万里实证“唯识之举”。茫茫戈壁上踟蹰的仅是我的皮囊，真正支撑皮囊前行的——是“唯识宗”前辈玄奘、能海、正果和我爷爷的灵魂。

皈依弟子智曾（唐师曾）

于什刹海佛教图书馆旧址

2007年7月1日

## 正果法师佛学三书出版序

正果法师生于1913年7月24日，圆寂于1987年11月20日，四川省自贡市自井县人，俗姓张，名子君。1931年出家于四川省新都市宝光寺，1935年秋考入重庆汉藏教理院，受教于太虚、法尊等高僧，是“人间佛教”思想的重要传承者之一。

他生前先后担任过北京广济寺方丈、中国佛学院副院长、中国佛教协会副会长、北京市佛教协会会长、全国政协常委等职。

正果法师是佛教界内外所公认的承前启后的当代高僧。他于“文化大革命”的磨难考验中，对佛法的信仰坚定不移，誓“为佛教作种子”，“有我在就有佛法在”，展现了一个正信的佛教徒为佛法而生的浩然正气。“文革”后，他抓住国家恢复宗教政策的机遇，废寝忘食地致力于“振兴教育、重光寺院、复建僧制、传法布教”的事业，作出了不可磨灭的历史性贡献。他圆寂后，当时的全国政协主席邓颖超赠送挽词，对他的一生给予了高度评价：“论其生平以发扬佛教优良传统为职志；广为信众树热爱社会主义祖国之楷模。”

正果法师一生致力于佛教的教育和义理研究，成果卓著。《佛学基本知识》是为中国佛学院编写的教材，于1961年油印问世，成为中国佛学院“文革”前和“文革”后的一门重要课程。1982年更名为《佛教基本知识》，由中国佛教协会福建省分会出版，于教内广泛流通。20世纪90年代，又先后由海南出版社和台湾“佛陀教育基金会”出版。《禅宗大意》成稿于1981年，是法师“文革”后为中国佛学院编写的禅学讲义，后由中国佛教协会于1987年和1990年两度印行流通。该书于1988年收入由何新主编、黑龙江教育出版社出版的《开放丛书·禅宗历史与文化》。同年，又由台湾“千花出版社”出版。《止观简介》成稿于1983年，也是为中国佛学院编写的讲义。1983年冬，厦门闽南佛学院曾大量印行流通。自1987年11月开始，《香港佛教》逐期连续登载了全文。后又易名为《止观的研究讲录》，于1991年和1993年在台湾两度出版。《禅宗大意》和《止观简介》两书，于2004年合刊名为《正果法师谈修持》，由“新华出版(香港)有限公司”出版发行。此两书总体而言，是对禅学的阐释，其中最珍贵之处，在于法师的修证心得。

法师还曾于“文革”前花费数年心血完成一部数十万字的巨著《辨了不了义论讲义》，但遗憾的是，这部手稿未及问世就于“文革”中被抄走而不幸佚失。这部著作如若存世，将更能展现法师的佛学造诣。此外，法师还为中国佛学院撰写了《八宗概要》等讲义。

今年是正果法师圆寂二十周年，中国人民大学出版社正式结集出版法师的“佛学三书”，一方面是对法师的一种最好的纪念，另一方面也可为教内外人士了解佛教和禅学提供一个很好的帮助。

我作为正果法师的出家弟子，受出版社之托，不揣简陋，勉为此序。

弟子圆持敬识

2007年7月15日



## 目 录

修习止观的理要性 .....	( 1 )
止观的名义 .....	( 6 )
发菩提心 .....	(12)
严持净戒 .....	(21)
防护诸根 .....	(28)
调和饮食 .....	(36)
调节睡眠 .....	(44)
住寂静处 .....	(51)
亲近善知识 .....	(58)
呵五欲 .....	(64)
除五盖 .....	(69)
正知而住 .....	(81)
调顺身息心 .....	(91)
八断行 .....	(100)
九住心 .....	(106)