

五叶堂问禅集

入禅之门

净慧著

上海辞书出版社

禅之门》这本小册子中的两篇讲座记录稿，一篇讲于十年前，一篇讲于五年前。我自己感觉到，这十年来，或者说这五年来，不论在学习上还是在修行上，每年或都有此进步。因此，我对这本小册子的内容越来越觉得它的分量不够——禅的分量不够，入禅的方法欠具体，入禅之门开得不够大。尤其是关于生活禅与传统的如禅之间的渊源关系，未能深入介绍。有此诸多的不足而又将其面世，其目的是想藉此机缘与教界、学界作些交流，并向诸位善知识请益。



五叶堂问禅集

入禅之门

净慧著

上海辞书出版社

责任编辑 陆海龙 施嘉喆
特邀编辑 张顺平
封面设计 罗针盘工作室
版式设计 艾 林

图书在版编目(CIP)数据

入禅之门/净慧著. —上海:上海辞书出版社,2006.7(2007.3重印)
ISBN 978-7-5326-2054-8

I. 入... II. 净... III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第058055号

书 名: 入禅之门

RUCHANZHIMEN

出版发行: 上海世纪出版股份有限公司
上海辞书出版社

地 址: 上海陕西北路457号

邮政编码: 200040

网 址: www.ewen.cc www.cihai.com.cn

印 刷: 常熟文化印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 7.625

插 页: 5

字 数: 213 000

版 次: 2006年7月第1版

印 次: 2007年3月第2次印刷

印 数: 13 001—16 250

书 号: ISBN 978-7-5326-2054-8/B·80

定 价: 18.00元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。

联系电话:0512—52219025



净慧法师（2004年秋摄于粤赣交界处大庾岭上之梅关古道，当年六祖初次说法于此。）



序

关于《入禅之门》这本小册子结集的因缘,在我去年为它写的序言中曾经有所交待,兹不赘述。小册子中的两篇讲座记录稿,一篇讲于十年前,一篇讲于五年前。我自己感觉到,这十年来,或者说这五年来,不论在学习上还是在修行上,每年或多或少都有些进步。因此,我对这本小册子的内容越来越觉得它的分量不够——禅的分量不够,入禅的方法欠具体,入禅之门开得不够大。尤其是关于生活禅与传统的如来禅、祖师禅之间的渊源关系,未能深入介绍。有此诸多的不足而又将其面世,其目的是想借此机缘与教界、学界作些交流,并向诸位善知识请益。

本书此次得以面世,多由门下明顺和上海辞书出版社陆海龙先生帮助,谨此致谢。是为序。

净 慧

2006年2月24日病中

原 序

在1990年、1991年之际，由于受传统禅宗和当代海内外许多大德新的弘法观念的启发和影响，我提出了“生活禅”的修行理念，宗旨是：觉悟人生，奉献人生；方法是：在生活中修行，在修行中生活；在具体落实中的要求是：将信仰落实于生活，将修行落实于当下，将佛法融化于世间，将个人融化于大众；修生活禅要达到的目标是：在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱；生活禅的法门纲宗是：发菩提心，树般若见，修息道观，入生活禅。关于生活禅的理念，当时提出来的主要就这几点。在具体落实这些理念的过程中，又不断有新的内容充实进来。在怎样实现“觉悟人生，奉献人生”宗旨的深入思考中，提出了“不断优化自身素质，不断和谐自他关系”和“善用其心，善待一切”的要求；在怎样落实“将个人融化于大众”的思考中，提出了“大众认同，



大众参与,大众成就,大众分享”的理念和“感恩,包容,分享,结缘”的要求;在怎样实现“将佛法融化于世间”的思考中,提出了“正信佛、法、僧三宝,勤修戒、定、慧三学,息灭贪、嗔、痴三毒,净化身、口、意三业”的要求;在怎样实现“将修行落实于当下”的思考中,提出了“修在当下,悟在当下,证在当下,庄严国土在当下,利乐有情在当下”的要求;在怎样实现“将信仰落实于生活”的思考中,提出了“信仰,因果,良心,道德”的八字要求;同时将落实信仰的要求定位在:“以三宝为正信的核心,以因果为正信的准绳,以般若为正信的眼目,以解脱为正信的归宿”四句口诀上,强调了生活禅不离解脱道的大方向。

经过十五年的实践、运用,生活禅的一系列新理念逐步得到教界和学界的认同,得到许多青年佛友的支持、肯定和实际运用。河北佛协的教务工作和柏林禅寺的法务工作一直都是在围绕生活禅的宗旨而展开。特别是“两个觉悟”、“四个大众”的理念,不但成为许多佛友做人做事的座右铭,而且还成为有着三万多员工的海航集团的企业文化理念之一,人人会背诵,个个照着做。生活禅的一系列理念不但有着佛教思想现代诠释的深刻意义,同时在一定范围内也有着不容置疑的社会思想文化的积极影响。

为了交流、分享、丰富生活禅的理念和修行方法,在《中国佛教与生活禅》(宗教文化出版社)和《双峰禅话》(上海辞

书出版社)两书出版的同时,柏林禅寺常住发起第三次印行《入禅之门》,在佛教界内部结缘。趁这个因缘,我把1996年7月下旬在新加坡佛教居士林的讲稿《坛经讲座》从《坛经一滴》(宗教文化出版社1998年版)中抽出,同《入禅之门》(2000年11月在上海玉佛寺讲)合编在一起,仍用《入禅之门》的书名。将这两种内容相近的讲稿编在一起,可以相互补充,有利于读者在参照阅读中去粗取精,舍滥留纯。

在这次重印中,重读了《入禅之门》原稿,发现其中有不少比较严重的谬误,改正之余,谨向那些一直关爱此书的教内外读者表示真诚的歉意。

这两篇讲稿的整理,黄明尧、杨寅田居士多所操劳;此次两稿合编成册,周娟、明昔居士校对,颇费心力,在此谨致谢意。

净 慧

2005年7月4日深夜

于邢台玉泉禅寺五叶堂



目 录

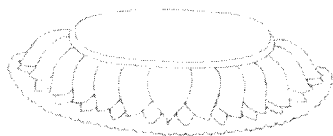
入禅之门

什么是禅	3
达摩禅法	18
四祖禅法	35
六祖禅法	55
无门关	73
生活禅	89

坛经讲座

《坛经》解题	113
禅宗与六祖	117
《坛经》所开示的修和证	133
定慧等持 一行三昧	145
在家修行的几个要点	156
见自心佛 自性自度	173
机教相扣 啐啄同时	191
关于《坛经》中的几个问题	216

入
禪
之
門





人禅之门



什么是禅

此次承蒙玉佛寺的大和尚、各位班首、执事以及两序大众的盛情邀请，要我来随喜追思真禅大和尚逝世五周年的水陆法会，并在水陆法会期间，为大家作一点点佛法方面的交流，谈不上是什么讲经，更谈不上开示。从清末民国一直到建国以后，上海都是中国佛教的中心所在，是中国佛教的一个重镇，许多大德长老都在这里弘法利生，青年法师也很多，居士大德和学者研究佛法、弘扬佛法的大有人在。上海是一个人才济济、龙象群集的地方，我来这里讲佛法，实在感到非常惶恐。好在今天有几位长老、几位老居士在此，如果讲得有什么不妥当的地方，希望各位指正。更希望各位大德、长老加持，使这次讲法活动能够达到彼此欢喜、彼此交流默契的效果。

玉佛寺的讲经活动已经举行了一年多，有多位法师在这里讲过佛法。我这次讲的题目叫做“入禅之门”，有六个小题目，

一天讲一个题目。大家知道禅不是讲的，禅很难讲，可是为了方便初学的理解，又不能不讲。我们先了解一下什么是禅，然后再讲一讲怎样进入禅。我再声明一句，这不能说是讲，只能说是交流、请教。

今天讲第一个题目：“禅是什么”，或者说“什么是禅”。这是个老题目，有很多人讲过。怎么讲、能不能讲得好，还请大家指教。

我今天所讲的禅，不是六波罗蜜的禅，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，叫作“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”，语言也是应当扫除的，那为什么还要讲呢？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。”所以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。

首先我们讲一讲禅的起源。

当然这个问题只能简单地讲，不能够展开讲。要展开讲，这六天专门讲禅的起源也讲不清楚、讲不明白。同时，像那样讲是比较学术化的方法，对于我们这样一个场合不太适合。

关于禅的起源,我想分两点来说明:一是在印度,一是在中国。大家知道,在印度,禅的起源是说,佛到了晚年临于涅槃之际,有一天在灵山会上拈花示众,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。当然这个公案的用意,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,不能用我们现在人历史的、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。摩诃迦叶尊者是西天禅的第一祖,一直传到菩提达摩第二十八祖。

菩提达摩到中国来传法,他既是西天的第二十八祖,也是中国的初祖,他的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,义理的规模基本上具备了。在这样一种环境下,达摩大师要来中国传“教外别传,不立文字”的禅法就有相当的困难。达摩祖师到了南京,跟梁武帝一席问答,相互之间不能默契。所以他只有辞别金陵,沿着往长安的路线直抵河南嵩山。在那里,九年面壁,等一个人来。从九年面壁这样一个简单的事实,大家可以想见当时弘扬禅宗法门



的艰难。经过九年的时间，才有一位神光二祖到嵩山去依止达摩禅师，求安心法门。神光后来叫慧可，是由菩提达摩给他改的名。这个公案大家都很熟悉，我就不占用过多的时间来讲了。

慧可从达摩那里得到安心法门，这就是中国禅宗的开始，经过二百多年才传到了六祖慧能。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。

四祖就是黄梅双峰山的道信大师。最近四祖道信禅师的道场正觉禅寺，在本焕老和尚的主持下，经过四年多的时间得到全面的复兴。那个地方非常好，是一个出人才的地方。从四祖开始才开了一个道场，建立了传法的基地，而且据文献上描述，四祖是“大敞禅门，广接徒众”。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，才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下，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一千五百人，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一个规模。六祖以后，禅宗才得到了广泛的发展，这期间经过二百多年艰苦的传法阶段。

那么禅到底是什么？作为禅宗的禅——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问题，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，这是佛的生活。“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祥、自然、喜悦。这也是悟者的生活境界。开了悟的人，还没有完全成佛，他也有这个境界，这是第二个层次。第三个层次就是行者的境界，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，而且他的这种境界在层次上与佛的境界有差别。

就是说，虽然你的知见与佛是平等的，“心、佛、众生三无差别”，但那指的还仅仅是因地中的一种平等，不能完全做到与果位上的佛等同。但是说心、说佛、说众生、说平等，仍是一种

理论、一种思维分别,要把这一切的一切都抛开。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。我们每个人不妨试一试,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东西。

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。禅的受用和体验惟行者有,惟证者得。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,在六月三伏天,我们走在大太阳底下,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。当我们进到这个有空调的屋子里以后怎么样呢?好清凉,好自在,好舒服。那种感受只有你自己知道,那种感觉你说得出来吗?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,你那种体验是不共的。

当然这是由空间的转移得到的受用。我刚才说,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,即此事,成此事。这就像古代一位诗人描写一位禅师在炎天暑热的时候感受到的禅的受用。这位诗人在他的诗里是怎么写的呢?大家