



● 禅修指引 ●

fo xue zi liao cong shu



佛力魔境可辨？
明师遇难何求？
任运自在怎得？
禅的修行凭么？

非常高兴，您
有缘得到圣严法师
讲述的这本法宝。

本书待您细细
品尝，切实实践，自
可得心境清凉的喜悦、真正的自我。

◎ 聖嚴法師講

禪的開示
禪的體驗

· 东方佛学文化资料丛书 ·

免费赠阅



作者簡歷

(1930)生於江蘇南通農村張氏

(1943)出家於南通狼山廣教寺

昭和五十年(1975)日本東京立正大學文學博士

1977—1978年美國佛教會副會長兼大覺寺住持

(1978—1987)中華學術院佛學研究所所長

中國文化大學教授，七十年起華岡教授

1980創設美國紐約禪中心

(1985)創立中華佛學研究所

印经说法有五种福

讲经说法和印经送人，这种法施可以得到下列五种福报：

（一）长寿——因为人们听经和读经以后，不造杀业，所以施者将来能感到长寿的果报；

（二）大富——因为人们听经和读经以后，不会偷盗，所以施者将来能感到大富的果报；

（三）端正——因为人们听经和读经以后，心平气和，所以施者将来能感到长相端庄的果报；

（四）尊贵——因为人们听经和读经以后，会信仰佛法，归依三宝，所以施者将来能感到尊贵和有名望的果报；

（五）聪明——因为人们听经和读经以后，领悟力会增长，而且容易明白微妙的道理，所以施者将来能感到聪明的果报；

（见《阴鹭文广义节录》卷下和《教乘法数》第四百四十四页）

印造佛经佛像之十大利益

一、从前所作种种罪过。轻者立即消灭，重者亦得转轻。

二、常得吉神拥护，一切瘟疫、水火、盗贼、刀兵、牢狱之灾，悉皆不受。

三、夙世怨对，咸蒙法益，而得解脱，永免寻仇报复之苦。

四、夜叉恶鬼，不能侵犯，毒蛇虎狼，不能为害。

五、心得安慰，日无险事，夜无恶梦，颜色光泽，身力充盛，所作吉利。

六、至心奉法，虽无希求，自然衣食丰足，家庭和睦，福祿绵长。

七、所言所行，人天欢喜。任到何方，常为多众倾诚爱戴，恭敬礼拜。

八、愚者转智，病者转健，困者转亨，不愿为妇女者，报谢之日，捷转男身。

九、永离恶道，受生善道。相貌端正，天见超越，福祿殊胜。

十、能为一切众生，种植善根。以众生心，作大福田，获无量胜果。所生之处，常得见佛闻法。直至三慧宏开，六通亲证，速得成佛。

印造经像，既有如此殊胜功德，故凡遇到祝寿、贺喜、免灾、祈求、忏悔、超荐之时，皆宜欢喜施舍，努力行之。

普为出资及读诵受持
辗转流通者回向偈曰

愿以此功德	消除宿现业
增长诸福慧	圆成胜善根
所有刀兵劫	及与饥谨等
悉皆尽灭除	人各习礼让
读诵受持人	辗转流通者
现眷咸安乐	先亡获超升
风雨常调顺	人民悉康宁
法界诸含识	同证无上道

· 圣严法师佛学文集选 ·
禅的体验 · 禅的开示

佛历 2539 年 12 月第一版 第一次印刷 1996 年 5 月

- 编辑单位/东方文化艺术研究所(成都文殊院内)
- 主管单位/四川省宗教事务局
- 准印单位/成都市新闻出版局
- 准印证/内部资料图书准印证:2352·2454 号
- 印制单位/四川省西建印刷厂
- 赠送者/营口市佛教协会佛光弘法基金会
- 地址/辽宁省营口市站前区楞严寺里楞严寺内
- 开户行/营口市工商银行新华办转牡丹卡部
- 帐号/72255 电话:(0417)2816712
- 施资者/佛陀教育基金会·释圣严法师

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6 插页 4 字数 118.36 千

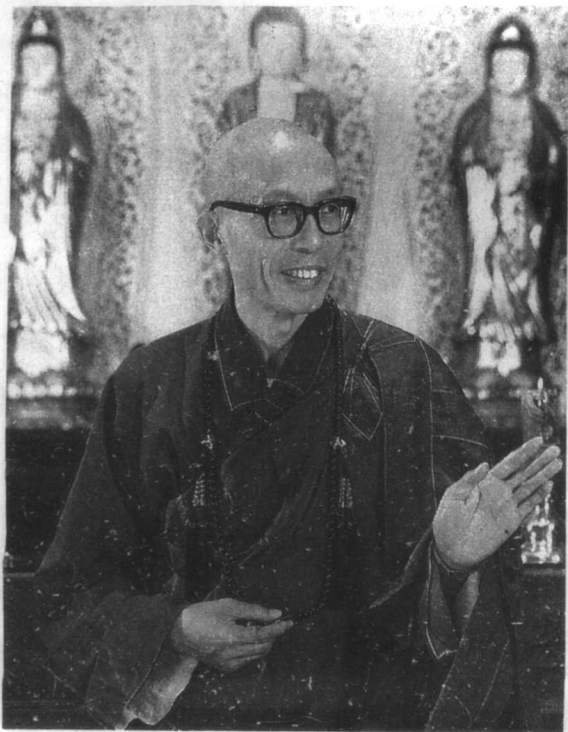
- 责任编辑/释大恩 长安
- 装帧设计/万长安

· 佛教内部及寺院流通学习 ·
免费赠阅 · 严禁买卖

禅修指引

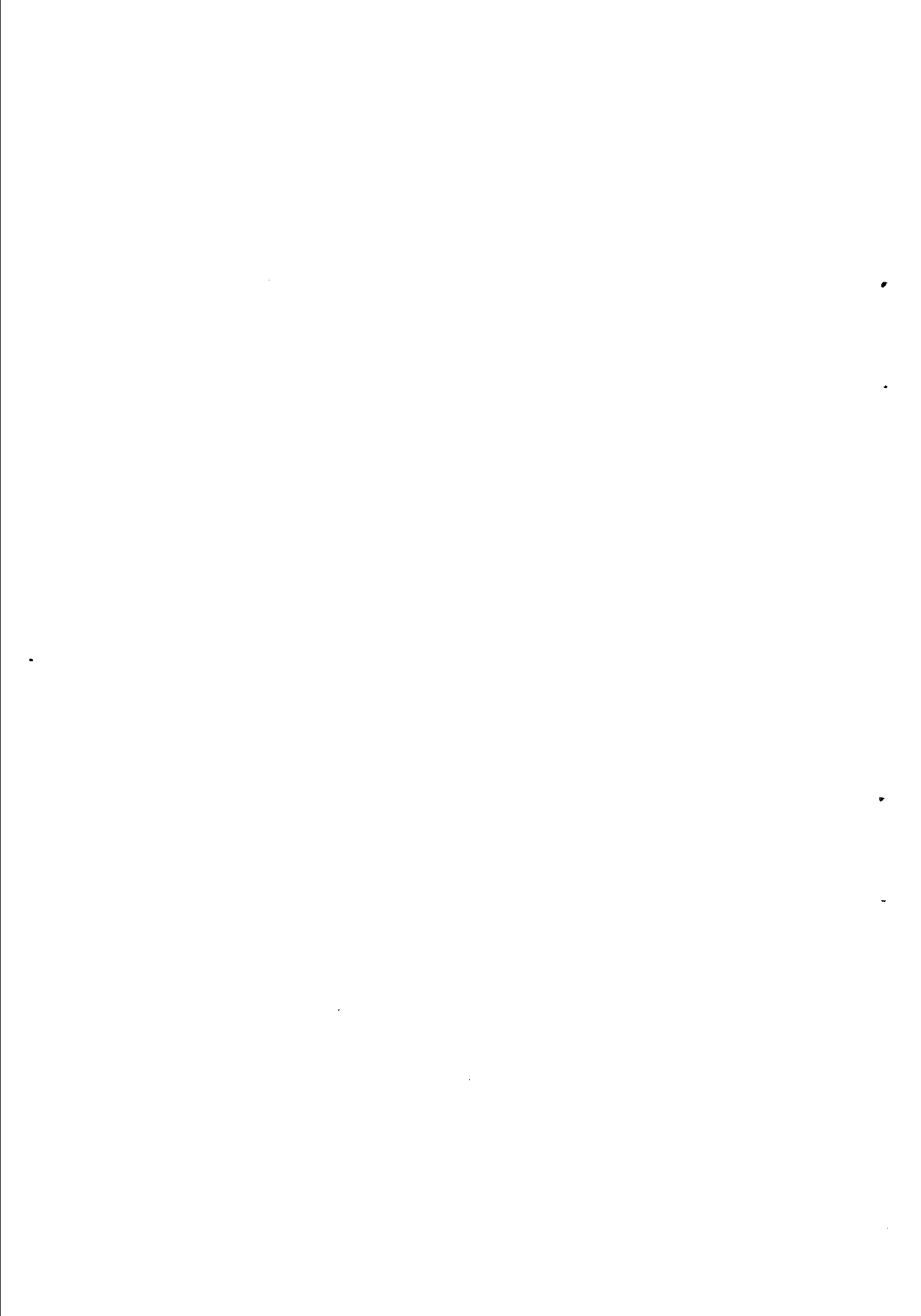
· 现代佛学基本知识 ·

圣严法师佛学文集选
禅的体验·禅的开示



东方佛学资料丛书

1996—5



自序

我不是禅师，也没有准备做禅师，只是由于因缘的牵引，一九七五年底到了美国之后，除了讲学之外，有人希望我能教授一些修持的方法。在国内，所谓修行，大致不出乎持戒、持斋、持咒、念佛、读诵经典及礼忏拜佛等，以求功德、求感应、求生西方为主旨。但在美国则多要求获得亲身体验的实际利益，所以不是日本的禅，便是西藏的密，很少有人热心於持戒及念佛。我本身于中国大陆的禅寺出家，却以出生太晚，离开大陆之时，尚未具有住进名刹禅堂之资格；虽然直到我闭关六年出山为止，经常以打坐为日课，真正禅堂的生活规范，宴默与棒喝等的体验，是在到日本留学之后。因此有人以为我所教授的是日本禅。

其实，我在美国所教，虽然名之为禅，既不是晚近中国禅林的模式，也不是现代日本禅宗的模式，我只是透过自己的经验，将释迦世尊以来的诸种锻炼身心的方法，加以层次化及合理化，使得有心学习的人，不论性别、年龄、教育程度，以及资稟的厚薄，均能获得利益。经过四年的教学经验，我这一套综合性的修行方法，不但对于美国人有用，对中国人也一样有用。可见人无分东西，法无分顿渐，根器无分利钝，但看教的人和学的人是否用心而定。所以我在纽约自创禅中心，在台湾北投的祖庭——文化馆也不断地举办禅七。

我在国外教授佛教的修行方法，不能说是中国的禅，也不能说没有中国禅的成分在内，基于调身、调息、调心的三原则，有用大小乘共通的各种观行法，有用内外道通用的呼吸法，也用印度及中国的各种柔软健身法。对于调心得力的人，使用中国禅宗参话头的方法，以打破疑团，开佛知见。所以无论何人，只要真的有心学习，最高可以进入“无”的境界，其次可以得定，再次可得身心轻安，至少也能学会一套非常实用的健身方法。

但是，在此小册之前，我仅写过（坐禅的功能）及（从小我到无我）的两篇文章，作为教授修行方法的辅助教材。本书则为将我授课的内容，作一个纲要性的介绍，读者可从本书中明了佛教修行禅定方法的一个大概，至于进一步的修证工夫，当然不在文字，而在求得明师的指授之下的切实用功。

于台北市北投中华佛教文化馆

一九八〇年八月卅日

目 录

第一篇 禅的体验

- 不可思议的禅..... 8
- 禅的源流 10
- 禅的入门方法 20
- 从印度禅到中国禅 36
- 中国禅宗的禅 48
- 禅的悟境与魔境 74
- 明师难遇 98

第二篇 调琴

- 舍..... 102
- 调琴..... 105
- 话头·公案·机锋·转语..... 109
- 佛·众生·无明..... 115
- 轮回与涅槃..... 118
- 无我的四相..... 122
- 无得失心..... 125
- 禅定·禅·神秘主义..... 130

第三篇 禅

- 前言..... 134

佛教的基础思想·····	134
坐禅的功能·····	139
从小我到无我·····	150
公案·····	160
禅病·····	165
拜师·····	169
师徒之间·····	173

第一篇

禅的体验



不可思议的禅

很多人来向我学禅之前，总要问我好多问题。他们的理由是，在未上楼之前，先想知道楼上有些什么东西，是不是值得他们登楼看看，楼上的景物是不是能够引起他们的兴趣。我则告诉他们，禅的内容，应该拿一个从未吃过芒果与曾经吃过芒果的人作比喻。你如未吃过芒果，无论怎样将芒果的形状、颜色与肉质风味向你形容和说明，真正芒果的味道，你还是不知道，一定要你亲自尝到之后才能知道。另有一个盲人问色的故事，说有一个生来就是双眼失明的人，很想知道洁白的白色是怎样的情形，有人告诉他说像白布和白纸一样的白，又有人告诉他说像白鹅、白鸽一样的白，又有人告诉他说像白雪、白粉一样的白。结果把这个盲人弄糊涂了，他想洁白的白色应该是很单纯的，为什么大家把它说成那么复杂的东西呢？原因是他从没有见过白色，所以任你怎么说，他还是不知道。那么对于尚未进入禅门的人而言，禅也是不可以语言文字说明的东西，你也别寄望靠着语言文字的说明来了解它。可是语言文字虽不能说明禅的内容，却能引导或指示你如何地去亲自体验它，所以语言文字还是用得着的。故在一部叫做《碧岩录》的书里，记载禅宗一位祖师马祖道一的话说：

因为说的人没有什么可说的，也不能给你看什么，所以听的人不可能听到什么，也不可能得到什么。那么，说的人既不能说出什么也不能显示什么，倒不如不说的好的。听的人

既然不可能听到什么，也不能得到什么，倒不如不听的好。可是现在你们这儿有许多人正在等着听我演说，其实，说与不说，都是一样的。请问你们之中已经开了悟的人：我说的究竟是什么？

像这样的开示，是标准的禅师的态度，因为他们实在无法用语文来告诉你禅是什么东西。所以称为不可思议。正所谓“如人饮水，冷暖自知。”必须要你自己体验，才能知道禅是什么。当然，我也不能用语文来满足听众和读者的期望。不过，我将在下篇文章中，告诉你有关禅的源流、方法、层次和体验的现象。

禅的源流

（一）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、大小和引导等方法，达到心力集中和身体内外统一的境地。

在佛教之前，印度人已经有了用来作为人与神交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，也是走着与印度古宗教家们所曾走过的路相似。由于当时各派的修行方法，不能满足

释迦世尊的要求，认为那些都是不究竟的、不圆满的，那些禅定的功用，最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。

（二）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，此派最初即是仅仅练习名为瑜伽的修行方法，后来引用了与数论派（The sāstras of the sarvastivādins）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，所以此派乃为印度一切宗教之中，除了佛教之外，外道禅定思想的集大成者。其修行的规则和层次相当严密分明，现在根据《瑜伽经》（Yoga Sūtra）略予介绍如下：

甲、瑜伽行者的助行道

1. 持戒——不杀生、不妄语、不偷盗、不邪淫、不贪。
2. 助行法——清静、知足、苦行、读诵瑜伽经、归依唯一的神。
3. 静坐法——跏趺坐、半跏趺坐、两足跟合置会阴处坐等。
4. 调息法——调整呼吸，由粗而细，由静而止。
5. 制服五根法——制服眼等五种官能，不受色等感触所动。
6. 制心法——将注意力分别集中于脐轮、心莲、鼻端、舌端等处。
7. 禅定——心住于一境，没有其余虚妄杂念。

8. 三昧 (Samādhi) ——心境合一，心不住念，亦不住境。

乙、瑜伽行者的正行道——正知觉

1. 知苦恼可除，尽无所余。
2. 断苦恼的原因，灭无所遗。
3. 住于三昧，明见得解脱。
4. 能知解脱方法是正知见。
5. 自性的真理已了解其任务。
6. 三德皆脱落，如石自山上落下，不复再回到山上。
7. 神我的真理，离三德的缠缚而自由独存，无垢清净。

所谓三德是指：①萨埵 (Sattva)，使心地光明、轻快、欢喜。②罗阇 (Rajas)，使心活动、散乱、悲哀。③答摩 (Tamas)，使心钝重、无力、昏黑。

所以心的由染而净要经五个层次：第一、散乱心，随着外境心念纷飞。第二、昏沉心，痴钝朦胧，陷于昏睡。第三、不定心，散乱多于安定。第四、一心，心能凝住于一境。第五、定心，心状澄静。后二者便是修行瑜伽所得的现象。

瑜伽行者当对乐者亲切，对苦者怜愍，对善人殷勤，对恶人不介意。如是则心便常与清净相应了。

瑜伽行者呼吸的气息要长、要慢、要舒畅。气留身外之时，身自轻松，心自不动。

瑜伽行者善用五官制心，而达到三昧的程度。心集中在鼻尖即嗅得天香，心集中在舌端即感到天味，心集中在眉心即见天色，心集中在舌的中央，即感天触，心集中在耳即闻天音。以上皆是驱除散乱昏沉，使心渐住于一境的方法。如将心集中在胸腹之间的莲华部位，即见光明放射，如宝珠，或