

圣严禅语

shengyan chanyu

圣严法师·著



世界图书出版公司

圣严禅语

shengyan chanyu

圣严法师·著



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

圣严禅语 / 圣严法师著. —北京: 世界图书出版公司北京公司,

2013. 9

ISBN 978-7-5100-6701-3

I. ①圣… 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(2013)第229480号

本书简体字版由财团法人法鼓山文教基金会授权世界图书出版公司北京公司在中国大陆地区印行和出版, 版权所有, 不得翻印。

圣严禅语

著 者: 圣严法师

责任编辑: 何江鸿

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京市朝阳区大街137号 邮编: 100010 电话: 64038355)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 100千

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

版权登记: 01-2013-2630

ISBN 978-7-5100-6701-3

定价: 28.00元

版权所有 翻印必究

禅的三种境界

第一种境界，看山是山，看水是水；

第二种境界，看山不是山，看水不是水；

第三种境界，也就是最高的一种境界，

看山还是山，看水还是水。

【导言】

我想先藉由这个机会，为第一次接触禅，或是对禅所知不多，甚至抱持着错误观念的读者们，描述一下禅的背景与发展渊源。

禅与佛教是一体的。自有佛教以来，大师们便将自身智慧“传承”给已有足够经验且了解佛法的弟子们。佛法即是佛的教诲，藉由这种传承形式的认可，衍生出不同的传承，日后便成为佛教中的各部派，但这并不表示每一个部派仅代表佛法中的一部分而已。事实上，禅宗所传承下来的，是整体的佛法。

佛法如海，不管是印度洋、大西洋，或者是太平洋，里面的海水尝起来都是咸的。同样的，在主流佛教中的所有派别里，佛法的内涵都是一样的，那就是释迦牟尼的所

有教诲。

佛教的创始者释迦牟尼又是谁呢？释迦牟尼并不是一个神话人物；他生于两千六百多年前，是位于现今尼泊尔的释迦族的小国王子。

不可避免地，身为王子的释迦牟尼也面临了人生必然的老、病与死亡，于是他问自己：为何身为人类就会有这些与生俱来的苦难？他认真地思考这个问题，却无法得到答案，于是他离开自己的家人，成为印度传统的灵修者。了解印度历史与宗教的人都知道，在印度这块土地上，灵修拥有悠久丰富的历史，也受到一般大众的支持。释迦牟尼希望能开悟，并且经由他的开悟，来解决为何会有生、老、病、死的问题。

接下来的六年期间，释迦牟尼主要用两种方法修行：第一种是入定，也就是打坐冥思的修行；第二种是苦行。但这两种方法都没有解决他对人类基本苦难的疑问。即使他在心灵上能够达到玄妙的境界，但他仍未开悟。

六年后，他放弃了入定与苦行的修行。他尤其觉得并不能由苦行中得到智慧，于是后来便提倡“中道”^{*}。释迦

^{*} “中道”避免所有的极端，因此最终能从苦难中解脱。这表示一方面要避免耽溺在感官愉悦里，另一方面也要避免极端的苦行。

牟尼继续打坐冥思，有一天当他自然而然地出定时，心情既轻松又愉快，他抬起头看着天空，见到了晨星，他的观点完全改变了。他了解到心在本质上原本就是无限的，事物亦是如此，所以不需要为此而起烦恼*。在那一刻，他完全开悟了。

佛法说，世间万物本就如是，不需为此起烦恼，众生无始以来都不知道这一点，也就是说，他们的心性*昏暗未明。由于众生没有察觉这一点，因此他们很珍惜自己，同时非常关心自身所经历的事物，特别是他们的好恶与得失。但即使所愿得遂，人们依然会受苦，因为害怕会失去所得到的东西。我们往往对对象、经验以及感情产生强烈的执着；这样的执着，在自身与环境，以及自身与所有现象之间造成了隔阂，把自己隔离成为一个独立的“我”。因为有了这种幻想的隔阂以及对个人的“我”的执着，我们才会经历生、老、病、死的轮回，并在这个过程中受苦。

以佛法的观点来说，个人对“我”的体验与执着，

* 烦恼（梵语：Klesa）指的是因执着而生的态度、观念、情绪状态以及其他状况，也因此导致苦难或不协调。

* “心性”指的是心的本质，因此也可指为佛性。

甚至对自我与环境间不可分离性的了解与体验，都是无常的。我们所体验到的自我与环境间的关系，都只是暂时的，而且不断在改变，如果执着于这样的现象，我们就会受苦。唯有放下所有执着，并且生起智慧——也就是了解无常——我们的心才能重新得到光明，并且开悟。

释迦牟尼所领悟的，也就是他最早的教诲，可用佛教的“四圣谛”来简要说明：苦，集，灭，道。

“苦”是因为不知一切事物的本质皆为无常而起。我们因此产生幻觉，将自身投射在其他现象中，并执着于这些现象，所以产生了苦。

因为我们误解了现象的本质，我们发现自己不断在挣扎，拒绝自己所厌恶的，追逐自己所想要的。这种拒绝与追逐就是“集”。

佛陀教导我们如何“灭苦”。他要我们了解，苦是可以克服的；而且即使是苦难，它也是无常的。如果我们能努力修行，亲身了解到万物稍纵即逝的本性，苦就能被消灭。要灭苦的方法就是修道，修“八正道”^{*}，也就是八种特殊的修行方法。释迦牟尼自己领悟到了灭苦的方法，并

* 八正道为：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

希望其他人也能知道。

佛陀所领悟、教导的四圣谛，与佛教禅宗又有什么关系呢？虽然禅宗并没有明确讨论并解释四圣谛，但仍秉持、遵行其精神。

在禅宗里，我们讲无心、无相、无住以及无念。在西方，这“四无”更常被称为“无我”，也就是自我的消融。当人放下对“我”的执着，以及认为自我与现象皆恒常不变的幻觉之后，便能达到这“四无”的境界。当你了解并领悟无常的运行，以及无我的事实，就能了解无心、无相、无住以及无念，还有四圣谛。

在禅修中，我们试着将四圣谛融入日常生活中的每一面，灵活运用，使修行与生活合为一体。如此一来，便能克服一般人常见的想法：将修行视为一种特殊行为，和一般生活状况与挑战都无关。

佛教从印度传入中国之后，禅宗又是如何在中国发展的呢？依据禅宗的传统说法，释迦牟尼将佛法传给了摩诃迦叶（大迦叶），即禅宗的第一代“祖师”（也就是佛陀认同了摩诃迦叶的开悟），摩诃迦叶将法传给阿难尊者，这样在印度一代传一代，直至第二十六代祖师。这些觉醒开悟的大师们一脉相传，每一位都由前代祖师所认可。印度第二十八代祖师是菩提达摩（约生于公元470年，卒于公

元543年），他来到了中国，成为中国禅宗的第一代祖师，开始了中国禅宗的发展。

菩提达摩到底带了什么东西到中国呢？他所带来想要和中国人分享的，就是无所不在与放诸天下皆准的佛法智慧。因为无始无明，众生无法领悟佛法，于是佛法也指出许多途径，让人们充分了解佛法是无处不在的。到了禅宗第六代祖师惠能（公元638～713年），印度禅宗的概念与原则被中国思想与文化所改变、同化，完全中国化的禅宗逐渐发展起来，于是禅法开始被广泛接纳与弘扬。

释迦牟尼本身相当聪明而且有教养，但是他的弟子却来自社会各阶层，聪敏程度也各不相同。有绝顶聪明的弟子，也有较平庸的弟子；有学识丰富的弟子，也有无知愚昧的弟子。但是他们全都有能力觉醒，都能通往开悟之路，这是因为对佛法的领悟，并不是一种智慧或哲学上的追求。佛法非常强调个人的实践，将佛法纳入日常生活的修行中，只有这样，佛法才能将我们从令人困扰的感情烦恼与苦难束缚中解脱，并使我们开悟。惠能大师本身是一位樵夫，并未受过教育，然而他开悟后，他的教导与行为都自然而然与佛法完全吻合，所以我们应该要记住，佛法不是只为睿智的人而存在的，而是为所有人而存在。只要对佛法有兴趣并且努力实践，任何人都能开悟。

禅还有一个特点，就是虽然我们强调打坐，但并不认为打坐就能开悟。在惠能的一生以及有关其教导的记载中，并没有提到他致力于打坐的只字词组，同样地，在他接下来的传人中，也没有这种记载。

有一个故事说明了以为打坐就能开悟是多么愚痴的想法。有一位大师问一位正在打坐的比丘在做什么？比丘说他在努力成佛。大师说，这就像打磨一块砖头，希望它能变成镜子一样，但是打磨一块砖头并不能使它变成镜子；同样地，打坐也不会让你成佛。*

这与释迦牟尼的例子不谋而合。释迦牟尼在成佛前就放弃了苦行与单纯的打坐冥想修行，禅宗在这方面追随了释迦牟尼的精神。

现在回到禅宗的历史：禅宗在中国第七代祖师时分裂为两个宗派，之后这两个宗派又分裂成五个，然后再分成七个。其中只有两个延续到现在，也就是临济宗与曹洞宗。现在的临济宗并不是真的直接从临济大师那儿传承下来的，而是传承自临济大师之后的另一门旁系。我自己则同时承继了这两宗法脉——临济宗与曹洞宗。

* 唐朝的南岳怀让禅师，以“磨砖作镜”为喻指点马祖道一，表示枯坐的禅定无法导致开悟。

中国禅师接着又将禅传入日本与韩国。临济与曹洞这两宗也传入了日本，成为日本临济宗（Rinzai）与曹洞宗（Soto）两派。自此之后，禅在日本历经了许多转化与改变。临济宗之下大约又发展出三十个派别，这是因为不同的中国禅师在不同的时间将禅法传入日本，不过这些传入日本的宗派在当地又再度分出更多的派别。日本曹洞禅法的源头来自中国的曹洞宗大师——中国天童山的宏智正觉禅师。我虽然承袭曹洞宗的法脉，却与宏智禅师的宗别是不一样的。

尽管日本禅经历许多改变，但它仍然是中国禅的一部分，一如禅乃是佛法的一部分。印度佛教是禅的根，而中国禅则是日本禅的根。

韩国禅最有名的派别是曹溪宗（Chogye），在北宋期间（公元960～1179年）传入韩国。这个派别是以中国曹溪这个地方命名，纪念六祖惠能曾经在当地传法，曹溪是临济宗的一部分。在北宋之前，韩国有九位禅师在教禅法，最后流传下来的，是之后变成曹溪禅的这一支。又过了很久之后，禅才在明朝时候传入了越南。

这本书希望能介绍流传至今的禅宗内容，以帮助我们

从苦难中解脱，并生起智慧与慈悲。佛法能帮助我们在日常生活中利用各种机会，转变我们的视野、行为以及心，

这样我们便能免于痛苦，过着和谐的生活，最后，达到开悟的境界。

要从痛苦以及对生活的不满里解脱，需要智慧，同时我们也需要智慧才能够了解别人所受的苦难。已经得到智慧的人，会将他们的一生奉献出来，为他人谋福利，并且制造各种方法与机会，让其他人也能从苦难、烦恼以及痛苦中解脱。反过来说，即使一个人缺乏佛法的真正智慧，但如果他能对他人的苦难感同身受，并以慈悲的行为替他人谋福利，那么他自己的苦难与烦恼自然而然就会消失，智慧也会增长。智慧与慈悲是密不可分的。

Contents 目录

001	导言
001	第一章 小时候的疑惑
011	第二章 佛与禅
044	第三章 苦
059	第四章 修行
079	第五章 禅修的方法与层次
117	第六章 开悟
134	第七章 慈悲



第一章 小时候的疑惑

我想先谈一下小时候发生的三件事情，它们在我的学佛之路上影响很大。每一件事都让我对生命的本质产生了疑惑。

我小时候身体很孱弱，所以在成长和学习方面都比一般人迟缓，直到七岁才学会说话，九岁才开始读书识字。我总是安安静静，而且也不是很聪明。

即使我的家庭很贫困，父母仍旧经常帮助需要帮助的人，而他们就是民间一般未受过教育的佛教徒。他们也教我们要接受现实，父亲曾对我说：“大鸭游出大路，小鸭游出小路，每个人都有自己的路可以走。”在十岁之前，除了父亲说过的这段话，我从未想过任何关于“大”的问题，直到下面那件事的发生，才让我第一次思考到：生命

的本质到底是什么？

在中国乡下，灌满水的稻田中有许多水蛇，它们是无害的，因为它们不咬人，也没有毒。尽管蛇会长到很长，但大家都不怕它们，小孩子也一样。有一天我看见一条一尺长的水蛇在追着一只约有半个手掌大的青蛙。蛇快要追到青蛙的时候，青蛙转过头来面对蛇。蛇停了下来，对着青蛙吐出蛇信。奇怪的是，这青蛙居然自己往蛇嘴边爬过去，像是要把自己献给蛇吃一样。那蛇一下子就咬住了青蛙的头，然后慢慢把整只青蛙吞进去。我第一个冲动就是想去救那只青蛙，于是捡起一根棍子想要打蛇，但是我又想：“蛇也要吃东西啊，就像其他的动物一样，把青蛙从蛇口里救出来，就像有人把我嘴里的晚餐抢走一样。”而且为了要救这只青蛙，一定会伤害这只蛇，所以我似乎不该插手。即使在那一瞬间清楚知道眼前的现象为何会发生，还是对整件事情感到不舒服。

蛇把青蛙吞进嘴里滑进喉咙，然后进入身体里，我还能看到青蛙在蛇皮下完整的身形，那景象十分难忘。我很纳闷，想着：“那只青蛙最后会怎样呢？青蛙和蛇会融合成一个生命体吗？如果我是那只青蛙，那我现在会在哪里？”

同样让我困惑的是，这只青蛙一开始的确很怕那条

蛇。它试图想逃跑，很明显地不想让自己被吃掉。那为什么它最后会爬向蛇的嘴边，让自己被吃掉呢？我实在想不透，只感到深深的疑惑。

同年的夏天，我又有了第二个重要的体验，那真是精彩的一年啊！我和哥哥在稻田间，正要跨越一座独木桥，这种桥在中国乡下很常见。桥下是一条小溪，里头有两头邻居的水牛，在田里工作了一天之后，到溪水里休息。如果水牛站起来，它们的头就会高过独木桥，但如果它们趴在溪里，身子就会被桥遮住。我跨过桥的时候没看到它们，回来的时候才看到。水牛体型很大，看起来满吓人的，但乡下人都已经很习惯它们的存在，因为它们就是家畜，所以我一开始也没什么好怕的，就准备过桥。

水牛看着我，后退了一些，但接下来它们变得非常不安，而且开始到处吐口水。我完全不晓得它们为什么会变成这样？那是攻击的迹象吗？或是它们在欢迎我？我怕极了，不知道该怎么办，就呆站在桥中央。结果我因为太害怕，从桥上掉了下来，刚好就掉在一头水牛的头上！那水牛呢，也许和我一样都吓坏了，就潜到水里去了。还好，我哥哥也在场，便把我从溪里拉了上来。

等我恢复镇定之后，脑海里浮现两个念头。第一，我发现自己对水牛的恐惧，不但没有帮助我远离它们，反而