

传统宗教文化丛书

禅的世界

禅并不一定是什么，
也不肯定或否定什么，
禅是你需要什么就给你什么。



◎ 圣严法师 著



上海三联书店

禪 的 世 界

圣严法师 著

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

禅的世界/圣严法师著. —上海:上海三联书店,

2005. 11

(传统宗教文化丛书)

ISBN 7-5426-2231-5

I. 禅... II. 圣... III. 禅宗-基本知识

IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135645 号

禅的世界

著 者/圣严法师

策 划/九天翰墨

彩色插图/赵黎明

双色插图/灵动视线

责任编辑/戴 俊

监 制/沈 鹰

版式设计/荔志平

出版发行/上海三联书店

(200031)中国上海市乌鲁木齐南路396弄10号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/北京通州富达印刷厂

版 次/2006年1月第1版

印 次/2006年1月第1次印刷

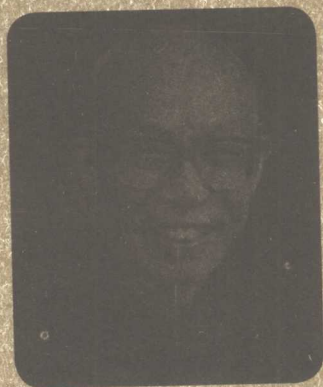
开 本/787×1092 1/16

字 数/200千字

印 张/20

ISBN 7-5426-2231-5/C·124

定价:43.80元



圣严法师，1930年出生于中国江苏省南通县。十三岁出家，曾于台湾高雄山中闭关六年，嗣后留学日本，1975年获得立正大学文学博士学位。

法师历任中国文化大学教授、中华学院佛学研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，发行佛学学报及佛学研究年刊，为辅大、政大、文大博士及硕士研究生担任论文指导。又创办法鼓山国内外禅修、文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。他以中日英三种语文，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。

他是国际知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修。

他所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土。主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。





自序

在本书之前，我曾出版过类似的三册书：《禅的生活》、《拈花微笑》、《禅与悟》，都跟禅修的方法及禅修的观念有关，十年以来，颇受许多读者的喜爱。这也反映出禅修的风气已在海内外的华人社会，渐渐地推展开来，我深感欣慰。

有关禅修的书籍，今天能受到各界人士的重视，相信也跟国内的社会结构及经济开发有关，所以我能连连出书，也为我们的国家，倍感高兴。

本书共收文稿二十九篇，长的约一万余字，短的二、三千字，多是从我在国内外东西两半球的演讲录音整理出来，也多曾在《人生》及《法鼓》等刊物发表。我很感谢那些为我整理录音带的僧俗弟子，如果不是他们已把稿件写出，我是不可能将之撰写成书的。

不过，我的演讲用语及其组织，距离文章的要求，是相当远的，弟子们费心整理出来的讲稿，多半虽曾经我过目，却也多半未能多花时间亲自予以润色补充。我于一九九三年十月十四日来美之时，东初出版社的丛书执行编辑刘德如博士，将她搜集到的一大包稿件交给我随身带到了纽约，一直置于案头，总是无暇伸手去碰它们。

到了十二月十二日，我才下了决心，将这包稿件细



心阅读一遍，然后逐篇、逐句、逐字，给予删修增订。往往一篇四、五千字的稿子，也要花我四、五个小时的时间修改，几乎有百分之二十到百分之八十的文句，都是重新写过。仅有少数几篇，文字颇为通顺，虽然不太像是我的文章，也让它们保留了原样。

本书的各篇之间，只有思想与目标的统一性，并没有篇与篇之间的连贯性；可以连续逐篇地读完，也可以单篇前后地抽读。正因为本书所收各篇，是在各地不同的场合讲出，每篇各有其特色，但是也有若干资料内容，在全书的各篇之中，重复出现了一至两次，以保持各自成篇的完整性。

本书的内容性质，是以禅法的观念及禅修的方法，通过深入的体验及简明的介绍，推广到人间的现实生活中来，以期使得不同年龄性别、职业层次、教育程度的社会大众，都能分享得到禅法的利益。若能定时禅修者，本书中提供了基本的禅坐方法；若是忙碌异常的人士，也不妨试着用本书中介绍的禅修观念，调整自我、消融自我。从三分种的放松身心，到平常日用中的照顾身心，更见简便实用的禅修方便。

本书的目的，是通过禅法的功能，来推动心灵环保、生活环保、自然环保，以期实现法鼓山的理念：“提升人的品质，建设人间净土。”

本书是我近十年来，在世界各地弘扬禅法的实录和缩影；读完本书，也等于陪着我作了几年护法、闻法、学法的努力。其实，除了无法感受到临场的气氛之外，本书各篇的内容，都比讲出之时更加明朗与充实。这也正是我要在繁忙中，抽出十天的时间，夜以继日地亲自



修订改写的主要原因，为了对我自己的演讲负责，心血的投入还是值得。

最后要谢谢数年来各地方的善友们给了我演讲的机会。谢谢尤果会、卢果乘等几位居士为我誊稿，姚果庄居士在这十天之间，不眠不休，以惊人的抄写速度及校阅速度，完成了本书的清稿。当然，青年名画家陈永模在百忙中为我作画，使本书增光；东初出版社的代主任果在沙弥尼、主编潘果崧、美编许荣发及丛书编辑张敏琪等人，都为本书的出版奉献良多，一并在在此申谢。

一九九四年元月，我将书稿带回台北，四月十七日自序于农禅寺





目 录

自 序	(2)
禅坐的基础方法	(2)
四念处	(14)
日常生活中的四念处观	(23)
禅修方法的演变	(29)
禅是什么	(42)
禅的智慧	(52)
智慧与福报	(64)
禅——自我的提升	(76)
禅——自我的消融	(87)
禅与人生	(98)
禅与生活	(106)
禅的心灵环保	(115)
禅的知与行	(125)
禅与艺术	(138)
生命的圆融	(147)
生命与时空	(156)
理性与感性	(168)
提得起·放得下	(195)
提起与放下	(204)



无常与无我	(218)
提升人品的佛教	(224)
积极的人生观	(234)
现代佛教与生活	(248)
现代佛教青年应有之人生观	(257)
人心清净·环境清净	(266)
绿化大地·净化人间	(271)
从佛教看我们的居住环境	(279)
人间净土	(295)
附录:圣严法师谈“禅的知与行”	斯碧瑶(307)





禅坐的基础方法

一、如何使用方法

(一) 放松身体

1. 头部

(1) 眼睛不用力就是放轻松，无论是睁眼或闭眼，不用眼球看，不用眼珠想。

(2) 脸部肌肉松弛，心里有股安定的喜悦升起，表现在脸上有松弛的感觉。如果脸部的表情僵硬或者拉长脸，乃至故意假装笑脸的样子，都是紧张而非放松。为什么会紧张呢？例如，恐惧、忧虑、动脑，或用脑过度、兴奋、得意。若能心平气和，就不会紧张。

(3) 头不紧张，特别是前额。脑门要放轻松，不用头脑想或注意，而是以轻轻松松的态度数呼吸。

2. 身上肌肉、关节、神经、骨骼，要全部放松，除了臀部有重量的感觉以外，没有其它地方觉得有重量，任何地方都是非常的轻松。

3. 腰挺直以后，小腹放松，腰也没有紧张或有重量的感觉。

(二) 用方法的目的

用功打坐是能将心中的妄想杂念沉淀下来，一心一



意地用方法。什么是方法呢？就是能使我们身心放松、安定，妄念渐渐减少的技巧，什么是妄念？就是胡思乱想或是杂念。例如，不要想的事情偏偏在想；不希望出现的念头又不听使唤地出现；念头混乱不统一，这些都是妄想。要达到没有妄想杂念确实不易，因此必须使用方法。第一，注意鼻孔呼吸的出入；第二，从一到十，数呼吸出入。如此用方法，心才有所寄托，杂

念才会越来越少。

（三）数息的方法

1. 注意呼吸：仅注意呼吸从鼻端出入的感觉而不数数目。这种注意呼吸的出入，尚会打妄想，因此须数呼吸的出入。

2. 数呼吸的出入：

（1）先感觉呼吸是从鼻孔出入。





(2) 气从鼻孔出去时，就数一个数字，吸气时不管。

(3) 当数目出来时，心念就贴在数目上，一直跟随到第二口气出去时，再数第二个数目；如此一口气一口气地数，数到十再从一数起。

(4) 数呼吸时不要经常去注意呼吸。仅仅是在呼吸时，知道鼻孔有气息的出入，然后就不注意鼻孔，而将注意力转移到数目上，将心念贴在数目上。

(5) 数数目时，可以有声音的想像，不可有数目“字”的形象。

(6) 不用头脑很紧张地数数目，而是用“有心无心”的心去数。

(四) 数息易犯的毛病

1. 不易数好。

2. 有些人数不到几个数字，数目就数乱了，甚至数忘了。

3. 有些人数超过十还不知道已经数过头了。

凡是类似以上情况者，须从“一”再数起。

4. 数呼吸时，产生胸闷、头痛，其主要原因是：

(1) 用头脑想。

(2) 呼吸忽长忽短。

(3) 控制呼吸的速度（快、慢），以防杂念出现。

(4) 闭气。

(5) 腹部肌肉紧张。

(五) 数息的益处

1. 数息安心。

2. 数息去妄念。

3. 数息能逐渐将杂念、妄想、散心很快地平静、安



定、稳定下来。

4. 数息能使心一片清净、明朗。

(六) 对初学者的忠告

1. 不可好高骛远、起贪心，不可希望一下子就没有妄想、杂念。

2. 必须付出耐心练习相当长的时间，才能将混乱的心安定下来。

(七) 数数念佛

1. 念佛时不注意呼吸及其他任何事物，只注意自己在念佛。

2. 念一句佛号，数一个数目：南无阿弥陀佛一，南无阿弥陀佛二，南无阿弥陀佛三……南无阿弥陀佛十，再从南无阿弥陀佛一念起、数起。

3. 数数念佛时，会依然伴随着妄念，没有关系，有妄想是正常，不跟妄想跑就好。

4. 心不要急躁，一发觉有妄念，就赶快将注意力放在念佛的数目上。

5. 头脑里不要出现数目“字”的形象，但可以有默念佛号及数数目的声音。

(八) 何以要数数念佛

1. 佛号单纯易念，不似数息复杂。

2. 数息时，若控制呼吸，则会产生胸闷、头痛的现象，数数念佛不注意呼吸，所以没有这种问题。

3. 一般人的心较混乱，可以一方面念佛，另一方面胡思乱想，这易于养成散乱心念佛。若数数念佛则较易发现妄念。但是如果和数息比较，则数息又较数数念佛，更易于察觉到妄想杂念的浮动。



所以不会数息，又感觉到数息数得很痛苦的人，可以改用数数念佛的方式；否则，还是以数息方法较好。



二、如何处理打坐引起的身心反应

打坐时，身体上一定会有不舒服的感觉，能不注意它是最好的办法。背痛或许是感冒引起，腿痛、腿麻、