

FOJIAO GEZONGPAI XIAOCONGSHU

主编 弘学



禅宗讲述

【佛教各宗派小丛书】

英武 正信 著

四川出版集团

巴蜀书社

英武 正信 著

禅宗讲述



图书在版编目(CIP)数据

禅宗讲述/英武, 正信著. —成都: 巴蜀书社, 2004. 9
(佛教各宗派小丛书)
ISBN 7-80659-633-X

I. 禅... II ①英...②正... III. 禅宗—概况
IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 092715 号

禅宗讲述

英武 正信 著

策划组稿	段志洪 汪启明
责任编辑	侯跃生
封面设计	流星语
出 版	四川出版集团巴蜀书社 成都市盐道街 3 号 邮编 610012 总编室电话:(028)86656816
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86662019 86658275
经 销	新华书店
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司(028)84122206
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	5.5
字 数	113 千
书 号	ISBN 7-80659-633-X/B·96
定 价	12.00 元

本书如有印装质量问题,请与工厂调换

应天佛教文化交流中心研究课题

研究中心

主 任：佛智法师

副主任：李弘学 张祖祥

学术部编委会

主 编：李弘学

副主编：蒲正信

编 委：	李弘学	张祖祥	蒲正信
	释仁慈	释祖道	释禅定
	释如意	释大恩	释德贤



总 序

全国政协主席李瑞环曾经讲过：“佛教传到中国已有两千多年的历史，在中国的影响是比较深远、广泛的。讲中国的传统文化，其中一部分就是佛教文化，中国的传统文化与佛教文化是分不开的。”今天，佛教的思想依然是人类宝贵的精神财富之一。帮助大众正确认识和理解佛教，对个人、对社会将有积极意义。上世纪70年代末、80年代初，佛教在沉寂中渐渐复苏。但佛教文化毕竟经历了几十年的停滞，由于人们对佛教知识的缺乏，在信仰修持过程中难免走入误区，阻碍了佛教发展。为了便于向信教群众传播佛学知识，宣扬佛教优良传统，使佛法真正发挥其启迪智慧、净化社会人心之作用。李弘学居士主编的这一套《佛教各宗派小丛书》，与大众广结法缘，彰显教义，宣扬正信，实在是功德无量之大善举，也是一项促进佛教与社会主义社会相适应的实实在在的具體工作。对此，我十分钦佩。

佛教从汉代开始传于中国，经过魏晋南北朝的传绎承



继，至于隋唐，和中国文化长期交汇融溶，产生了众多具有中国特色的佛教宗派，犹如争奇斗艳的群芳，令佛教的园地中五彩缤纷。佛教的宗，是共同遵守同一知见的修行团体。不同宗系，各自拥有依据自己的根本知见而建立起来的修行体系。所谓派，是在宗的基础上，进一步分支出的派别。佛教传入中国后，在中国的影响越来越大。但一直未形成完整的系统。

公元5世纪初，鸠摩罗什大师把大乘佛教系统地传入中国，在中国传授大乘中观思想，使中国佛教有了新的发展。此后，在中国逐渐形成了研习《毗昙》、《成实》、《涅槃》等为主的早期佛教学派。公元6世纪初，菩提流支把大乘唯识思想传入中国。此后，在中国又形成了“地论”等唯识学派。各种早期学派的形成，对中国佛教起到了一定的推动作用，但尚未出现完整的佛教宗系。

中国佛教大宗的建立，起始于公元6世纪。第一个中国佛教大宗系，是隋朝智顗大师所建立的天台宗佛教。此后，中国佛教的各大宗系相继建立起来。一些早期的佛教学派，也逐渐形成完整的宗系。到了唐朝，中国佛教已有了十三大宗，即所谓“中土十三宗”：天台宗、地论宗、摄论宗、成实宗、涅槃宗、三论宗、法相宗、俱舍宗、净土宗、禅宗、律宗、华严宗、密宗。公元8世纪，藏传佛教建立起来。公元11世纪前后，藏传佛教开始形成了各大教派。

自隋唐以降，各宗各派传承发展，如大树枝繁叶茂，大德圣哲辈出，灿若天河群星。然而，能够全面系统介绍中国佛教各宗派的著作却鲜见。《佛教各宗派小丛书》的出版，弥补了这一不足，使读者能够循踪觅迹，窥其堂奥，实在是



功莫大焉、善莫大焉！丛书各卷的作者，如大恩法师、如意法师、惟贤法师等，实为当代杰出之僧伽；如李弘学居士、朱封鳌居士、蒲正信居士等，堪称佛学大家。我因工作因缘，有幸与他们相识，往来之际，受益良多。他们为弘扬中华文化，普及佛教知识，促进文明建设，开启智慧宝藏，乐观地承担起对社会的义务，他们的做法令人随喜、赞叹。借这套丛书出版的机会，向他们表示祝贺。

千百年来佛教的弘扬，始终遵循着契理契机的原则。如今，中国已进入全面建设小康社会的伟大进程，依法治国和以德治国并举，太平之世，因缘殊胜。赵朴老有诗云：“千载胜缘逢盛世，好将佛事助文治。”愿广大的佛教学者，更好地向信教群众宣传党的宗教信仰自由政策和佛教教义中一切有利于民族团结、社会进步、人民幸福、祖国统一的积极思想和精神，以引导信教群众积极投身于维护人民利益、维护民族团结、维护祖国统一的事业，为西部大开发、为全面建设小康社会作出积极的贡献。

我相识李弘学居士已十余载，其早年受业于名师、问学于大德、皈依于高僧、交游于贤人，为人开朗豁达，淡泊名利，数十年如一日，默默地努力地从事佛学教育和普及工作，以实践行菩萨行。我认为，佛法其实很朴素，李弘学居士深得马祖大师“平常心是道”的真谛，这种行为让人感到亲切。

前不久，访弘学居士于“苦寮”，居士嘱为《佛教各宗派小丛书》作序，略书所感，以为序。

李清禾

壬午冬月于积尘斋



目 录

总 序	(1)
第一章 禅 源	(1)
第一节 禅的概念	(1)
第二节 拈花微笑	(10)
第二章 早期的禅宗	(19)
第一节 菩提达摩的传说	(19)
第二节 达摩禅	(25)
第三节 达摩的传人	(32)
第三章 四祖道信与牛头法融	(42)
第一节 四祖道信	(42)
第二节 法融与牛头禅	(48)
第四章 五祖弘忍	(58)
第一节 弘忍的“东山法门”	(58)
第二节 开创禅宗北渐派的神秀	(65)



第三节 弘忍的其他弟子	(70)
第五章 六祖慧能	(74)
第一节 五祖授衣传法	(74)
第二节 风幡之争	(81)
第三节 慧能的行化与入灭	(87)
第四节 关于《坛经》	(93)
第六章 禅门宗风	(102)
第一节 曹溪一滴	(102)
第二节 一花五叶	(109)
第三节 杨岐派与黄龙派	(120)
第七章 禅宗丛林	(126)
第一节 丛林概述	(126)
第二节 丛林清规	(134)
第三节 禅宗祖庭	(144)
第八章 禅宗文化	(149)
第一节 公案哲学	(149)
第二节 禅僧的开悟诗	(153)
第三节 禅 画	(160)
第四节 禅 茶	(164)



第一章 禅 源

第一节 禅的概念

禅，梵语为 dhyāna，巴利语为 jhāna。音译为禅那，又作驮衍那、持阿那。意译为静虑（止他想，系念专注一境，正审思虑）、思维修习、弃恶（舍欲界五盖等一切诸恶）、功德丛林（以禅为因，能生智慧、神通、四无量功德）。禅即寂静审虑之意，指将心专注于某一对象，极寂静以详密思维之定慧均等之状态。禅为佛教大、小乘，外道、凡夫所共修，然其目的与思维对象各异。禅及其他诸定，泛称为禅定；或以禅为一种定，故将修禅沉思称之为禅思。

早在释迦牟尼以前，禅修是古印度瑜伽修持法的重要派。广泛流行是《奥义书》时代的禅修法，其特点是以闻声以入道，舍念而达梵。梵文“ॐ”（唵）字由阿（a）、乌（u）、门（m）三音组成，字上一点，为第四半音，音理上为鼻音的合口收声，存持“唵”声，在唵声收后无声之际，凝思谛听第四半音。集万念万声于一念一声，“习此大梵声，



他声尽掩”，“念诵一声唵，制气至极止，如其所能，平等持不已，正定念声逝”。直听入无声，外物若忘，意气声三者合而为一。“终然寂无声，无上境斯掩”，“是声为心声，更超此声上，得彼超上者，修士断疑网”。这大约就是古印度最早的禅修。古印度所传的禅修并非空定，定中内观，心莲开有八叶，日居莲蕊之中，月又居于日中，月中出火，火里生光，莲丰蒂圆。日月火光，层叠舒明，上穿中脉，导至两眉中间，额前交鼻根处，日积月累可获正果，成就大道。根据《阿含经》记载，释迦牟尼成佛之前，就持此类之禅修。佛陀在此基础上，逐渐发展为佛教独特的禅修法门。佛教渐渐传至我国，在后期佛典的翻译中，认为“禅那”不能完全表达其所含的意义，于是意译为“思惟修”。后来，又发现这个名词容易被误解成“心里的思想”，所以玄奘大师又意译为“静思虑”。事实上，静思虑也不能完全表达出禅那的内涵及外延的意义，所以印度弥勒菩萨一派，直称“瑜伽”。后来，瑜伽就成了禅修这一类功夫的代名词了。

在我国古代没有禅修，而倡导静坐，被称之为“定”。儒家就很提倡静坐，《四书·大学》里有“知止而后有定”的名言。“定”实际上是一种“静”的功夫所升华的境界，往往与“禅”合称为“禅定”。而“禅”与“定”相结合，先止之而后在静中有所思虑，就是常说的“观”，禅定也就是止观。弥勒菩萨将禅那直称为“瑜伽”，就含有“止观”的意义。瑜伽在梵语中是相应的意思，是马和轭的结合义。最早见于《梨俱吠陀》中，后来用到《奥义书》时代，其含义是调息等的观行法，观梵我如一之理，以合于梵而与梵结



合。佛教的瑜伽，特别是印度佛教密教的纯密时期的瑜伽，受到了瑜伽外道波县梨所著《瑜伽经》的影响，佛教采用此法，依三摩地（止）及毗钵舍那（观）之观行，与正理合一的情态便为瑜伽。所以，瑜伽就是止观，也就是禅定。

禅修不只是身体的一种姿态，而是通过这种方式来达到调制人的心意。心意可以分为官能感觉和意识感觉：眼（视）、耳（听）、鼻（嗅）、舌（味）、身（触）是官能感觉，也就是佛教所说八识中的前五识；意识感觉也就是第六意识，包括很广，从粗俗的感觉（例如嗔恚和欲望），到极细微的感觉（例如恬静平和都属于意识感觉），人的思想、感受、情绪、记忆和梦境等也都是意识感觉。禅修是一种意识感觉上的活动，通过静思虑可以用人的心意的一部分，来观察、分析和对治心意的其余部分，以开发人们内在的一些微量能量，使人有能力用直觉找寻出事物的真理，从而达到身心的怡愉和发掘心性内在的智慧。

藏传佛教的禅修的解释是“使熟习”，就是说现实社会中有很多禅修的技巧和对虔诚的心意研究，需要人去认真熟识和实践，从而获得大乘佛教所称的悟。

综上所述，禅是印度各宗教普遍采用的一种修行方式，释迦牟尼佛亦以禅定为主要之修行方法，而成道及涅槃之际，皆依禅法。佛教大、小乘的禅，在发展中，并不相同。小乘佛教的禅定，按修行次第，分为初禅、二禅、三禅、四禅，这就是所谓“四禅”（或称为“四静虑”）和四无色定两类，四禅之体为“心一境性”，其用为“能审虑”，特点为已离欲界之感受，而与色界之观念、感受相应。自初禅至第四



禅，心理活动逐次展开，形成不同之精神世界。或谓自修证过程而言，前三禅乃方便之阶梯，只第四禅为真实之禅，称之为“真禅”。

四禅是指：

初禅——定生喜乐 思维形式是“寻”（觉，寻求）、“伺”（伺察，观）。由寻求、伺察而厌离欲界（具有贪欲和淫欲的众生所居住的境界），进而产生喜乐的心情。当一个修行的人在得到未到地定时，由于入定渐深，身心虚寂，心一境性，毫无纷杂思念，自然不见有内外，这种情况需要经过一天、七天，有的甚至需要一月、一年。如果定心不被破坏，收获增长，定中忽然觉得身心凝然，任运而动。当此之时，还能感到自身的存在，就像天上的浮云和地上的影子一样，就会渐渐地引发生理上、生命本能上的快乐。这种快乐与我们平常感觉的快乐、喜悦不同。如果要想达到这种境界，就必须像道家那样，先打通任、督二条气脉。气是生理上的本能活动，脉是神经系统的状态。如果打通气脉，就能达到心一境性的地步，达到觉、观两个境界。

二禅——离生喜乐 思维形式是“内等净”，因进一步断绝以名言为思虑对象的寻、伺作用，形成内心的信仰，故名“内心净”。由于初禅中未到地中的觉、观二境还有扰乱作用，而修行人却以为得到这种初禅觉悟的境界便是极限制了，他却不知道要想进入二禅，觉、观二者都是病患，仍需对治。因为从觉、观所生的喜乐定为粗，它会障碍二禅的内净，所以又称二禅为离生喜乐。要想排出它必须不领受不执著才能远离，要加强呵责才能远离。在离开初禅，二禅还没



有产生时，称为“中间禅”。中间禅，又可称为转寂心。在此定中，必须依据云行观来修，即压下的有苦、粗、障，欣上的有胜、妙、出。修行者应深知云行观法，让心不忧悔，一心专精，加功修行，其心淡然澄静，没有分散，称未到地，也就是二禅的前方便定。久而久之，不失不退，专心不停止，其心豁然，明净皎洁，那么定心与喜境俱发，就好像人从暗室中走出来，看见日月光明，豁然明亮，而且喜境十分美妙胜过初禅境界。就二禅来讲，它具有内净、喜悦、乐、一心四境。

三禅——离喜妙乐 思维形式是“行舍”（非苦非乐）、正念（正确的记忆）和正知（正确的智慧活动）。舍去二禅所得的喜乐，住于非苦非乐“行舍”境地，并运用正念、正知，继续努力修习，从而产生“离喜妙乐”。二禅又叫做喜俱禅，而三禅又称乐俱禅。二禅虽然是内净所发，但是大喜涌动，让定不牢固，应当舍弃。要用不受、诃责、观心穷以使它排除。不过三禅未到修前，中间有定，还要一心一意地精心修行，其心自然澄静，这是三禅的未到地。三禅有境：一舍、二念、三智、四乐、五心。三禅之乐，乐从内发，以乐为主，遍身内外，为纯真清静妙乐充满恬愉，为遍净天所居。遍净天为三禅第三天，也是色界第九天，此天最快乐，容易让修禅的人堕落，所以一般修禅者不应该停留在此境，要很快到四禅天去。

四禅——舍念清静 四禅的思维形式是“舍清静”、“念清静”，舍弃三禅的妙乐名“舍清静”；唯念修养功德，名“念清静”。由这两种清静而得“不苦不乐”的感受。当修行



达到三禅境界时，深见乐境也有过患，力求四禅不动定。得入到地定，即为四禅方便定时，心无散动，然后其豁然开发，定心安稳，出入息断，是为修成四禅定之境。当四禅定时，没有苦乐之境，与舍心俱生，所以又称“舍俱禅”。心如明镜不动，也如净水无波，断绝各种乱想，正念坚固。就如虚空，无诸垢染，所以称之为“不动定”，又称“世间真实禅定”。在此定中，心不依善，也不作恶，无所依附，已无形无质，而神通变化，皆从定而发，所以佛经上说，佛以四禅为根本。它也具有四境：一不苦不乐，二舍，三念清净，四定心。

以上“四禅”是通过特定系列的思维形式，引导众生把全部注意力严格地固定在佛教的信仰上，形成一种特殊的心理感受。佛教宣传四禅示寂后可脱离欲界，升入天界（众生中最高等级），居住于色界四禅天。四禅定一般作为世间禅，此是出世间禅的基础。

“四无色定”中的“无色”，是指没有任何物质性的东西。“无色界”或称“无色天”，高于色界的四禅天。四无色定具体是指：

空无边处定 要思想上排除一切物质形态的想法，只对“虚空”作无边的思维。修行者达到四禅时，甚为微妙，稍稍感到满足的人就不再前进了。如果不遇明师指点，不知断除“色”的束缚，断绝各种思想，如果遇到舍命之时，就会生无想天，造成大错、特错，所以要继续修空无边处定。

识无边处定 舍去“空无边处”的思维，转到思维“识无边处”所达到的心理状态，也就是以内识为对象，作超越



“空无边处”的观想。修行者在到空无边处定后，并舍空识，就会达到识无边定。

无所有处定 进一步觉悟到，不仅物质和虚空不存在，而且连识也不存在，一切思维对象都不存在。就是无所有处定。修行者得到识无边处定后，仍然不能停留，还要用功修行，并在此基础上继续精进。修行的人心不可忧悔，专精不懈，一心内净，空无所依，不见诸法，寂然安稳，心无动摇，就达到了证“无所有处定”。

非想非非想处定。无所有处定是舍弃一切想法，叫做“非想”。“非想”也是一种“想”，也应当舍弃，叫做“非非想”。所谓“非想非非想处定”，就是要超越“无所有处”的观想而进入任何想都不存在的绝对寂静状态。修行者已得到了“无所有处定”，仍不满足，还要努力修行，进而就达到了“非想非非想定”了。

“四禅”和“四无色定”合称为“八等至” 小乘佛教和后来的大乘佛教瑜伽行派对此都有很多的论述，这里就不赘述了。

小乘佛教的禅定拘泥于固定的形式，认为只有静坐能集中心思，防止散乱。大乘佛教扩大了禅定的意义，认为禅定不拘于动静，甚至散心也能发挥定力，影响行为。大乘佛教禅定的具体方法很多，其中最重要的是念佛禅和实相禅。

念佛禅 念佛禅的代表是“般舟三昧”，“般舟”意为念佛，“三昧”意为定。谓佛陀生来容貌神异，不同凡俗，其显著特征有三十二个，称为“三十二种相”。其微细隐密难见之处，有八十个，称为“八十种好”，合称“相好”。念佛



禅认为借助智慧，一心观佛之相好及佛身之实相，或一心称佛名的修心方法。《观无量寿经》说：“见此事，如见十方一切诸佛，以见诸佛，故名念佛三昧。”《大智度论》卷7也称：“念佛三昧能除种种烦恼及先世罪。”

实相禅 所谓实相是指事物的本相。大乘佛教中观学派认为实相就是“空”。实相禅就是把禅法和空观联系起来，也就是禅观中既要看到一切事物的空性，又要看到事物的作用，两者不可偏废，这是把禅法作为悟证大乘般若理论的方法。

随着印度佛教的传入，禅定也在中国流传并获得了发展，现择要介绍几种：

五门禅观 也称“五停心观”。(1) 不净观，贪色欲的修此禅定。观境界不净之相，停止贪欲，方法是观自身不净，观他身不净，目的是消除对人生的贪恋，坚定修行之决心。(2) 慈悲观，嗔恚重的人修此禅法。是指观众生可怜之相，而停止嗔恚的禅定。《四教义》卷4说：“嗔恚多者，对治修慈。”(3) 因缘观，愚痴重的人应修此禅法。愚痴者不明佛理，以为人生具有永恒的实体，应当在禅定中观想“十二因缘”，三世因果相续的道理，以对治愚痴。(4) 数息观，散乱心重的人修此禅法。指坐禅时计数呼吸以停止散乱心的禅定，故此定又称为“持息念”。(5) 界分别观，我见多者修习的禅法。是指向诸法而分别六界或十八界，以停止人的我见故。《四教义》卷4说：“著我多者，对治修界方便观。”根据《俱舍论》，在印度小乘禅以“五停心观”为主，中国发展为五门禅法，融贯了大小乘禅，影响深远。