

三三昧禅观

证入空、无相、无愿三解脱门的禅法

洪启嵩 讲授

三三昧是空、无相、无愿三种三昧，其根本意旨是安立于对空性的体悟，以及其所引发的观察与心念，是传统佛教最重要的禅观。小乘佛法以三三昧入于解脱涅槃，然而大乘佛法则以三三昧为基础，不住于涅槃。以大悲菩提心，出生如幻三昧，在十方三世中广度无尽众生。在不重视修证时代，三三昧是必当修学的殊胜禅法。

三三昧又称为三解脱门、三解脱门，是传统佛教最重视的禅观。由于三三昧是证入涅槃解脱的门户，因此就有漏的因位而言，名为三三昧，而就无漏的果位而言，又称为三解脱门。空、无相、无愿三种三昧，是修证解脱涅槃的重要禅法，也是趣入大乘菩萨三昧的根本，可以说是所有佛教徒的必修科目。而修学这三种禅观，实为开悟解脱的大方便门。此三昧乃与苦谛中的无常、苦三行，集谛中的集、因三行，道谛中的道、正、迹，到四行并相应的禅定。修行次第及集谛的四行相，都是可厌恶，而不愿求的，就像无愿船筏是须离河渡河之后的船筏一般，亦应舍离。这个三昧的修学，所以名为无愿。又于诸法无所愿乐，所以无常、苦、空所摄的，所以名为无作或无起三昧。

中華禪 高阶禅观系列

三三昧禅观

证入空、无相、无愿三解脱门的禅法

洪启嵩 讲授

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

三三昧禅观/洪启嵩讲授. —北京: 华夏出版社, 2009. 9

(中华禅·高阶禅观系列)

ISBN 978-7-5080-5336-3

I. 三… II. 洪… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 154993 号

责任编辑 梅子 郑敏

出版发行 华夏出版社出版发行

社 址 北京东直门外香河园北里 4 号

邮政编码 100028

经 销 新华书店

印 刷 厂 北京建泰印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16 印张 18. 5

字 数 207 千字

版 次 2009 年 10 月第一版

印 次 2009 年 10 月第一次印刷

定 价 29.00 元

(本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换)

版权所有 侵权必究

出版说明

中国佛教的特质在禅，中华文化的特质也在禅。印度佛学与中华文化融合而形成了“中华禅”。“中华禅”是中华文化的精华，也是东方文化的精华。

中华佛教包括汉传佛教、藏传佛教、南传佛教三个系统，因此广义的“中华禅”应包括这三个系统的禅法。中华佛教包括大小乘佛教、显密乘佛教、南北传佛教、教下与宗门四个方面，因此广义的“中华禅”也应含容这四个方面的禅法。

一方面“以禅出教”，由于究竟的禅修实践开展出各类的佛教经典；另一方面“以教印禅”，各种禅法也需要依据圆满的佛教经典来予以印证。我们应依据各种佛教经典，包括小乘经典、大乘经典，显教经典、密教经典，南传经典、北传经典，教下经典、宗门经典，等等，来深入挖掘“中华禅”丰富的内涵。同时各种禅法也需要以上各类的佛教经典来予以印证。

“中华禅”既要重视禅修理论，还要重视禅修实践。我们在总结汉传佛教中丰富的禅法内容的同时，还应该

特别重视挖掘藏传密教禅法与南传内观禅法的丰富内容。

“中华禅”不仅包括教下的各种禅法（如来禅），而且包括宗门的各类禅法（祖师禅）。没有前者的基础，后者将成为文字禅、口头禅。没有后者的深修实证，前者将失去活力与精神。

“中华禅”应致力于构建符合时代的汉传佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建适宜社会大众修学并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建面向国际的世界佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系。

“中华禅”不仅是出家僧众必须的专修法门，而且也是当代社会在家各界人士必要的修学内容。适应不同的群体对象，比如企业管理人员、职场行政人员、退休人员、疾病人员、女性人员等等，应该构建不同特色的禅法。“中华禅”应该成为未来社会各界人士的生活与生命中的一项重要内涵。

“中华禅”源远流长，博大精深，不仅是理解中华文化的一把钥匙，同时更是中华文化中最重要内容；也是中华文化将“走出去”的重要内容，是中华文化贡献给世界文化的一个重要内容。“中华禅”虽然产生于宗教，却超越了宗教，是中华民族贡献给人类的一份珍贵的非物质文化遗产。这就是我们出版这套“中华禅”系列的主要心愿。

总序

由于宿缘，我对佛法禅观有着自然而深刻的欣悦。而自幼以来为了寻求超越生死、离苦得乐的法门，也相应地依止佛法禅观为解脱的宝筏。

佛陀依禅出教，以其内证的大觉，开示了法界的究竟实相。而他所宣说的文字般若，都是让我们能够现观成就的指示。但佛陀的大觉，是经由自证而得，我们如果不能依佛陀的成就次第而得圆满，只是数着佛陀的珍宝，毕竟无益。而佛陀的观照般若，是由至深的禅观修证而来。因此，个人依随因缘，不揣浅陋，乃在佛前发愿，希望将禅观法门次第开出，上令诸佛欢喜，下令众生得利，所以陆续地开出了一系列的禅观修证法门。

自一九七八年以来，一直随因随缘地教授禅法，至今也将近二十年了，但是一直感觉未能将佛法禅观做较完整的整理，虽然也陆续开讲了禅定学，但数年来一直未进入实修次第，总觉遗憾。一九九四年，我忽然清晰地体悟，开讲完整禅观的因缘已至，因此决定自一九九五年起，宣说圆顿禅人五年高阶禅观修证课程。在这五

年当中，预计每个月宣说一套完整的禅法，共计六十种禅观三昧，每次皆是在周六、周日连续两天，讲说与禅修并行；每次大约说法八小时，禅修六小时，共计十四小时，以期禅教一致，悟入实观。

从一九九五年一月至今，已连续开讲了十八种禅观，现在将这些已宣讲过的禅观，供养给诸佛、一切佛法行人，及对禅修有兴趣的大德，希望能对佛法修证有所助益。这个禅法的计划，也将继续地开展至一九九九年，希望有兴趣的大德共同参与。毕竟，佛法是以修证为中心的，没有深刻修证基础的智慧与悲心，将像风中的火烛一般，容易熄灭。

希望高阶禅观的整理出版，使佛陀禅法的光明，能够得到广大的宣扬，使所有的修行者，乃至一切众生，走向真修实证之道，就如同佛陀一般，得证圆满的大觉。

法悟高

一九九六年六月

自序

三三昧又称为三三摩地、三等持与三定，是传统佛教最重要的禅观。由于三三昧是证入涅槃解脱的门径，因此就有漏的因位而言，名为三三昧，而就无漏的果位而言，又称为三解脱门。

空、无相、无愿三种三昧，是修证解脱涅槃的重要禅法，也是趣入大乘菩萨三昧的根本，可以说是所有佛教徒的必修科目。而修学这三种禅观，实为开悟解脱的大方便门。

三三昧在不同的经论，乃至南北传佛教的经典中，虽然有不同的说法，但其根本的意旨，乃是安立于对空的体悟，及其所引发的观察与心念；因此，实在无庸拘泥于征细异文，而远离实证体悟。

现在略释三三昧：

(一) 空三昧：这是观察法界万有，人、法皆空，无我亦无我所，一切诸法皆是不实、不常而恒空。如《大智度论》卷二十中解说为：“空三昧二行：一者，观五受众，一相、异相无故空；二者，观我、我所法，不可得故

无我。”五受是指乐受、喜受、苦受、忧受及舍受。约众生身心微细，则受的自相能使众生增长杂染的作用。而现观彼等一相、异相皆无，现前是空，乃至证得我与我所不可得的现空三昧，此三昧是与苦谛的空、无我二行相应的禅定。

（二）无相三昧：因观空的缘故，所以不起着于相，观察一切无差别。《智论》中说：“无相三昧四行：观涅槃种种苦尽故名为尽，三毒等诸烦恼火灭故名为灭，一切法中第一故名为妙，离世间故名为出。”此三昧是与灭谛中的尽、灭、妙、出四行相应的禅定。善观涅槃，离色、声、香、味、触五尘，男女二相及生、异、灭等三有为相等十相，故名无相。

（三）无愿三昧：又称为无作、无欲或无起三昧。乃是观察诸法无差别，现前无相，所以心中无所爱染，于未来生死相续无有愿求的禅法。《智论》中说：“无作三昧十行：观五受众因缘生故无常，身心恼故苦。观五受众因四行：烦恼、有漏业和合能生苦果，故名为集；以六因生苦果，故名为因；四缘生苦果，故名为缘；不多不少等因缘生果，故名为生。观五不受众四行，是八圣道分，能到涅槃故道，不颠倒故正，一切圣人去处故迹，爱见烦恼不遮故必到。”

此三昧乃与苦谛中的无常、苦二行，集谛中的集、因、缘、生四行，道谛中的道、正、迹、到四行等相应的

禅定。苦与无常及集谛的四行相，都是可厌恶，而不应求取，就是连道谛也必须如同渡河之后的船筏一般，亦应舍离。这个三昧以此为缘，所以名为无愿。又于诸法无所愿乐，所以无欲，亦无所造作，所以名为无作或不起三昧。

小乘佛法以三三昧而入解脱涅槃门，但是大乘佛法乃是以三三昧为基础，不住涅槃，而以大悲菩提心出生如幻三昧，在十方三世中广度无尽众生。所以三三昧更是大乘禅法的重要基础，菩萨妙门的智慧根芽。如果大乘行者不能体证三三昧，那么所谓菩提妙行，不过是杂染的世间菩提而已，不能真名为菩萨。

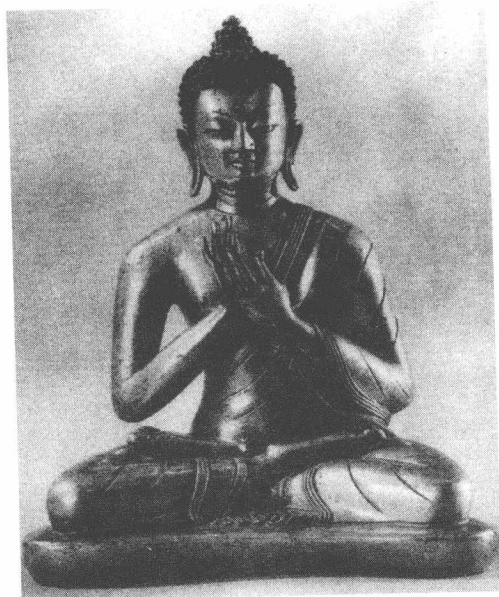
三三昧体精用微，是佛子们必当修证的禅法。身处在这个相似佛法充斥，真伪难辨，又不重视修证的时代，虽然个人愚昧，也因为深受佛恩，而不敢不说此禅法。愿佛陀加佑，贤圣护持，能使智慧常明，一切所说不脱佛则，能够利益一切大众，那么纵使碎身百千，也了无遗憾了。

法修高

目 录

总序	(1)
自序	(3)
第一章 三三昧禅观修持总颂	(1)
第二章 总说三三昧禅观	(13)
皈命三三昧禅观	(17)
听闻三三昧禅观的大众	(24)
发心修学三三昧禅观	(37)
修学三三昧禅观的正确见地	(41)
第三章 三三昧禅观修证	(47)
三三昧和三解脱的意旨	(49)
三三昧释名	(60)
以生死、涅槃、第一义空释三三昧	(72)
以三法印释三三昧	(73)
《维摩诘经》所说的三三昧	(80)
以外境说三三昧	(81)
以心体说三三昧	(82)
以十六行观说三三昧	(84)

三三昧一如	(87)
三重等持三三昧	(90)
第四章 如幻三三昧禅观	(99)
空与如幻	(102)
十八种空	(118)
从空三昧到无相、无愿三昧	(137)
第五章 大悲三三昧禅观	(147)
第六章 法界三三昧禅观	(159)
第七章 圆顿三三昧禅观	(169)
附录一 杂阿舍经卷第三法印经	(179)
附录二 增一阿舍经卷十六(节录)	(183)
附录三 大方广佛华严经卷第三十七	(187)
附录四 大智度论(节录)	(207)
卷第二十	(209)
卷第三十一	(215)
附录五 成实论卷十二(节录)	(251)
附录六 大乘义章卷第二	(257)
附录七 摩诃止观辅行传弘诀卷七之二(节录)	(269)



第一章

三三昧禅观修持总颂

敬礼 大智海本师释迦牟尼佛

敬礼 三三昧胜法

敬礼 三三昧成就贤圣众

皈命三宝

稽首体性本寂灭，现空大悲三昧佛，
等流智海自清凉，能力至尊众全佛。
甚空无相无作愿，平等实相圆悲智，
一味妙法成总持，现观成就王三昧。
体性三昧证圆顿，初中后善无可得，
如幻密力自成就，贤圣大海胜皈命。
南无三昧三宝众，圆顿行者我稽首。

对法众

三三昧行三解脱，如实真智现成就，
顺证涅槃体无坏，空寂所行迅电光。
大悲所行无所得，般若相应菩提心，
心无所依修净禅，缘一实相三三昧。
圆顿体中无次第，妙行所修无所修，

修证现空空中证，无相无得无所有。
悲愿广大无愿中，无作妙力不涅槃，
大悲如空如无相，无愿大悲住本然。
圆顿行人无为悲，甚空无相如次第，
无愿次第圆顿行，本觉道圆顿始觉。
见修行果大空中，无相寂灭本初后，
无愿无灭大菩提，广大体性自加持。

发 心

体性无灭大悲心，无缘无相菩提心，
无愿妙作大威力，大空因果无生境。
实相善修三摩地，无为次第三三昧，
圆顿现成金刚心，究竟菩提佛妙行。
全佛发心体圆顿，本修妙证无所得。

见 地

现见法界体大空，无方圆所离三世，
我与我所现前空，非修所证体本然。
无相法尔现前境，远离能所二执中，
体寂无可执着者，亦无无相无可得。

无愿大悲实相界，无作涅槃无可住，
方便等持离因果，如来所行现全佛。
圆顿现前三三昧，现见现修现行果，
污染不得无修证，生佛法界不可得。

修 证

三昧解脱义

三昧行法证无漏，无余涅槃解脱门，
身心现前得离苦，涅槃妙因定相应。
正见正思惟入定，定发无漏正见智，
非智不禅三三昧，正定大王智大臣。
正定如实生正见，正见善发真无漏，
非禅不智三解脱，智慧大王正定臣。
三昧伏道解脱证，三昧解脱定慧合。

释 名

理寂现空体无生，涅槃妙法离十相，
妙绝众相名无相，无贪无求无愿乐。
无有作用无集起，生死行相不可得，
无愿无作亦无起，如实了知三三昧。

(十相：色、声、香、味、触、生、住、灭、男、女相)