

禅与悟

【传统宗教文化丛书】普及本
圣严法师 著

禅的思想是：

空灵、豁达、开阔、

明明的人间清流。

禅的生活是：

积极、自在、简朴、

自适的安心方式。

禅的理念是教人：

首先学会放下自私、自欺、

自怨、自慢、自我枷锁，

才能海阔天空地任意飞翔。

禅的方法是教人：

首先练习认识自我、

肯定自我、

然后粉碎自我、

才是悟境的现前。

禅的目的是教人：

学着将现实世界的八热地狱、

转变为清凉国土的七宝莲池；

试着把自害害人的身口意三业、

转化成自利他的慈悲和智慧。

死有大死、小死之别。

小死是身体死、

而妄念烦恼等生死业没死；

大死则应该把自己所有过去、

现在、未来的一切、

不论是好或坏的经验及观念、

全部丢下、

这样你才能真正的用功。

上海二师书店

平与世

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

【普及本】

【传统宗教文化丛书】

圣严法师 著

禅
与
悟



上海二竹书店

图书在版编目(CIP)数据

禅与悟/圣严法师著. —上海:上海三联书店,
2005. 11(2007. 6 重印)
(传统宗教文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5426 - 2224 - 2

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 135490 号

禅与悟

著 者/圣严法师

插 图/赵黎明 灵动视线

责任编辑/黄 韬

监 制/研 发

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.sanlianc.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/2007 年 6 月第 2 次印刷

开 本/787 × 1092 1/16

字 数/200 千字

印 张/20

ISBN 978 - 7 - 5426 - 2224 - 2/C · 122

定价:26.00 元



自序

禅的思想是：空灵、豁达、开阔、明朗的人间清流。

禅的生活是：积极、自在、简朴、自适的安心方式。

禅的理念是教人：首先学着放下自私、自欺、自怨、自慢、自我枷锁，才能海阔天空地任运飞翔。

禅的方法是教人：首先练习认识自我、肯定自我，然后粉碎自我，才是悟境的现前。

禅的目的是教人：学着将现实世界的八热地狱，转变为清凉国土的七宝莲池；试着把自害害人的身口意三业，转化成自利利他的慈悲与智慧。

本书不是禅，仅希望借它来向读者诸君透露一些关于禅的消息。

在本书问世之前，我曾出版过两本类似的禅书：

一九八四年十二月，选收了二十五篇有关禅修的演讲稿，名为《禅的生活》。

一九八六年十二月，再辑继续讲出的二十四篇文章，编为一书，以《拈花微笑》为名。

转眼之间，已是一九九一年了，四年多来我虽照样地为农禅寺的禅坐会开示，被整理成稿者却不多见。原因是《人生》月刊连载我的另一册书《学佛群疑》，达一年半之久，一则《人生》不缺稿件，二则我已没有更多的时间删改由录音带整理的讲稿。



不过我在纽约的法鼓出版社，自从一九八二年出版《佛心》（*Getting the Buddha Mind*）以来，又于一九八七年出版《开悟的诗偈》（*The Poetry of Enlightenment*）及《信心铭》（*Faith in Mind: a guide to Chán practice*），一九八八年出版《摩根湾牧牛》（*Ox Herding at Morgan's Bay*），一九九〇年出版《宝镜无境》（*The Infinite Mirror*）及《智慧之剑》（*The Sword of Wisdom*）。同时也由中国台湾的东初出版社印行。以上八种中英文禅书，由其再版次数及发行量而言，应该算是我的各类著作之中，最受一般读者所爱读的。通过文字的媒介，我在东西两个半球推广不立文字的禅学，也产生了若干正面的影响。

本书《禅与悟》收录的二十七篇文稿之中，仅有《梦中说梦》及《有分别与无分别》，是在农禅寺的禅坐会讲出。其他讲于台湾各处者共十篇：淡江大学《禅与缠》、台中市中兴堂《正道与邪道》和《悟与误》、台北市孙中山先生纪念馆《情与理》及《善与恶》、高雄市文化中心《禅——如来如去》、台北县永和孙中山先生纪念馆《人间净土》、台北县板桥体育馆《心净国土净》、高雄女中礼堂《禅——你·我·他》及《禅——多·一·无》。其余诸篇皆在美国及香港讲出，例如：《禅与悟》讲于波士顿哈佛大学，《时空与生命的超越》讲于麻省罗尔大学，《禅与日常生活》讲于华盛顿大学，《禅——人类意识》讲于纽约大学，《禅——担水砍柴》讲于纽约庄严寺，《禅——解脱自在》、《禅——平常身心》则讲于香港沙田大会堂。

本书所收文章，出于一九八六、一九八七、一九八九三个年头的各占一篇，一九八八年的共有八篇，一九



九〇年的多达十六篇。可见我在去年一九九〇之内，演讲次数很多，修改完成的文稿也不少。

本书的内容，因系通俗演讲的体裁，讲出时往往造成轰动，尤其是在中国台湾，场地小则小满，大则大满，每场听众，少则数百位，多则六七千。因为我的演讲对象，不论在中国台湾或外国，八成是中上阶层的知识分子，所以尽量用知性及理性的角度，介绍实用、易懂、健康而且层次分明的禅修理论及禅修方法。本书的出版，也等于让读者们，以短短数小时的时间，随着我度过四年的岁月，一站又一站地听完二十多场有关禅修的演讲。甚至要比到现场获得更多的讯息，因其经过录音带的整理，加上我的删修增订，比起讲出之时，精简充实了许多。

一九九一年四月二日圣严自序于台北北投农禅寺



目 录

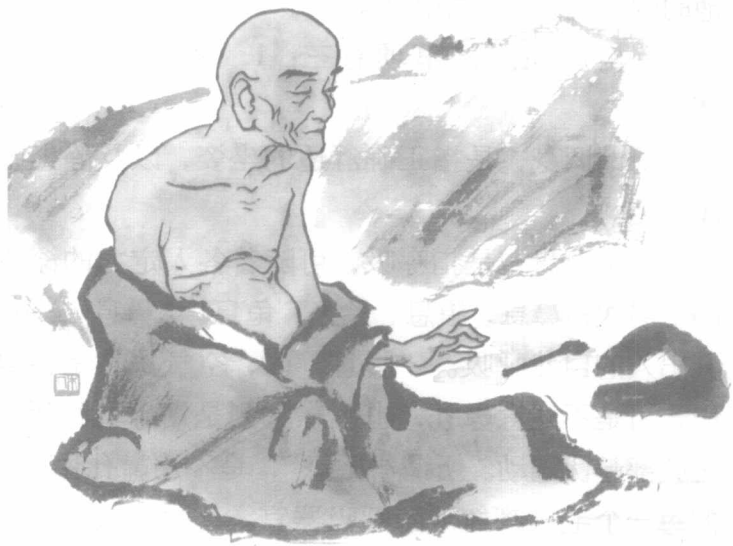
自序	(2)
禅悟与静坐	(2)
禅与悟	(11)
禅与缠	(31)
悟与误	(47)
情与理——如何处理复杂的人际关系	(59)
善与恶——如何建立正确的价值观念	(68)
梦中说梦	(81)
法喜与禅悦	(90)
心净国土净	(95)
人间净土	(104)
禅——如来如去	(117)
禅——解脱自在	(126)
禅——平常身心	(137)
禅——担水砍柴	(147)
禅——人类意识	(165)
禅——心理健康	(172)
禅——内外和平	(183)



禅——你·我·他	(191)
禅——多·一·无	(198)
有分别与无分别	(206)
正道与邪道	(209)
时空与生命的超越	(219)
禅与日常生活	(242)
禅与现代人的生活	(249)
禅的文化	(261)
《六祖坛经》的思想	(269)
禅意尽在不言中——《默照铭》解释	(294)
附录：《默照铭》全文	(312)

静思录

静思录卷之五
静思录卷之五
静思录卷之五
静思录卷之五
静思录卷之五





禅悟与静坐

禅并不一定要静坐，但是要有静坐的基础。

静坐对我们的身心都有好处。它能促进身体的健康及心理的平衡，能使我们减少执著，也能使我们的头脑更冷静、更清楚；再进一步，便能产生智慧，开发精神的领域。可是从禅的观点来看，若无佛法的指导，由静坐所产生的智慧仍然是带有烦恼的。由于他的自我中心还在，一旦遇到跟他自己有冲突的人、事、景物之时，他的内心就会痛苦挣扎了。

静坐应注意的事项有三：1. 调身，2. 调息，3. 调心。

所谓调身，是指正确舒适的坐姿，以及静坐中的身体反应。

至于调息，是指呼吸，可随着各人定力的深浅分为四个层次：鼻息、腹息、胎息、龟息。“鼻息”是使用鼻孔出入的自然呼吸。“腹息”时，空气虽然是由鼻孔进出，可是不注意鼻孔，也不感觉到是用鼻孔呼吸，而仅是腹部起伏蠕动。所谓“胎息”，是不用鼻孔呼吸，全身的每一个毛孔都能成为呼吸器官。此时的大宇宙即是母胎，自身是胎儿。“龟息”则自己不需要呼吸体外的空气，甚至心脏也停止跳动，此时修行者的身体已能独立自成一个宇宙，用自己体内的气或能来运行，自给自足，



不必由体外提供空气或养分。

至于如何照顾心念，一般是以止观的方法来摄心凝念。使用数呼吸、观身不净、念佛、礼拜、静坐、冥想等方法，均可达成目的。

静坐的主要目的，在于集中散乱的心，使它渐渐变成统一心。通常人在得到心的统一之时，认为自己已经没有自我而达到了无我的阶段。其实那只是静坐的层次，或是定的层次。定的经验也有高低，故有四禅八定之分，但都不出于统一心的范围，而且尚未达到及于无心空慧的实证。从上述可知，如果是用中国佛教禅悟的角度来看，“定”的经验，未必等于禅宗的禅定。

那么，什么是禅宗的禅定呢？六祖惠能大师的《坛经》说：“外离相即禅，内不乱即定。”“不见人之是非善恶过患。”接触诸种外境而心不乱，“于念念中，自见本性清净。”可见禅宗的禅定是在清净的智慧观照，不在于统一心的定境，因为若住于统一心的定境，依旧未离执著。

而所谓执著的意思是什么呢？就是当你面对任何人、





物、事的时候，首先强调“我”看到了什么，而加进价值的判断，那就是执著。

那么禅的所谓不执著是什么呢？

任何一样东西、任何一件事情、任何一个人在他面前出现的时候，他自己不会加诸任何意见，而对方所需要的东西，却恰如其分地给了他反应。

在涉及亲子关系、男女关系及财产的问题时，最容易使我们感到自我中心的执著；其次就是名誉和观念。对于修行者而言，最难化解的执著是感觉到自己有自我的成就、自我的经验，他可以什么都不要，就是无法摆下自我的观点价值和经验价值，所以尚有骄慢心。因此凡是有自我存在的价值肯定，便是没有真得解脱，也没有真正完成无漏的智慧。

禅宗在开悟的时候叫“见性”，见性以后要保持它、要增长它，所以还要悟后起修而来培养它。虽然禅宗强调开悟以后他的见地就跟佛完全一样，不过他不是佛；就好像西藏人修行，把自己本身观想作自己就是本尊，可是即使修成了，本尊还是本尊，他还是他。不过比起修行之前，多了些慈悲心。

所以中国的禅师在没有开悟以前要好好地修行。在开悟以后，要去找更好的老师，只有开悟以后，才知道什么样的人才是好的老师。然后，自己还要加倍地努力。

禅，并不一定要静坐。所以《六祖坛经》说：“此门坐禅，元不着心，亦不着净，亦不是不动。”又说：“有人教坐，看心观净，不动不起，从此置功，迷人不会，便执成痴。”六祖是主张：“定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。”所以我们没有看到六祖





惠能大师静坐的修行过程；六祖以后的第二代怀让禅师，看到第三代马祖道一禅师打坐的时候，还说了个比喻：“坐禅得成佛，岂非磨砖能做镜？”

不过，从许多禅学记载中，我们看到许多禅宗的祖师们也要打坐的。在马祖的弟子百丈所立的《清规》中也有“坐禅既久”的记载，只不过不重视打坐，而是把日常生活里的任何一个时间、任何一个动作，都认为就是修行。

我们看到百丈禅师的生活原则，未见其记载一天要打坐多少时间，而倒曾说“一日不作，一日不食”的文字，那即表示他的主要修行就是上山出坡、下田耕作。

其实六祖惠能大师也是如此。在还没去见五祖弘忍以前，他是个打柴的人，见了五祖之后，也没叫他去打坐，反而是让他到厨房去舂米。我们必须了解到，当他工作的时候，他的心经常是在一种非常稳定、平静、了无情绪波动的状态。这样子的人，才可能获得真正的开悟。

但是，也必须要有观念的引导。惠能大师真正开悟是听到了《金刚经》，使他能够发现所谓“执著”与“不执著”，“我”和“无我”等相同与不同的地方。

由此可见“观念”还是很重要。虽然禅宗讲“不立文字”，它的意思是说不可以执著语言文字，但是还是需要从语言文字中得到消息，得到正确的指导，名为“借教悟宗”。

如果六祖没有听到《金刚经》“应无所住而生其心”的经句，他不会开悟；如果他仅仅抱住、执著《金刚经》的那句话，他也不会开悟。所以禅宗把经教的作用比喻



为“以指标月”。如果没有手指，迷人便不知道月亮在哪儿。如果迷人只顾看手指而不肯看手所指的月亮，手指便成无用。如果迷人已循指见月，手指也不再有用。

由于一般人无法把心静下来，就是能够安静，也很难经常安定，所以仍须静坐。也可以说禅悟并不一定要静坐，但静坐的定力有助禅悟，不过仅仅是静坐，也无法获得禅悟。

问答讨论

师：我想你们诸位多半对于佛法、佛教已经有基础的知识，也有人正在禅修及修学西藏的佛教。我相信各位有好多问题想问，我能够回答的我回答，我不懂的我就说不知道。

问：请问您对曹洞宗重视修行不重视开悟，认为修行本身就是开悟的讲法有何看法？

师：我想那是比较安全踏实的观念。如果专门追求开悟、强调开悟的话，就可能使人养成倒因为果的取巧心理，容易形成不想修行的流弊，认为开悟以后就不必修行了；另外也可能使久修而尚未彻悟的人失望而不想修行。所以我也主张重视修行的过程，要比重视开悟的目的更好。

师：你赞成我的意见吗？

答：当然赞成。当我问我的老师关于开悟的问题时，他总是劝我不用操心。那些执著开悟经验的人，将开悟经验当成另一种宝贝抱住，执著它。

师：对，追求开悟，炫耀开悟，本身就是一种执著。



问：听说有位韩国比丘，修行时把“死”字的牌子放在面前，可不可以请您开示，是不是一定要有死的决心才能修好？

师：我们也教人在进入禅堂的时候要下个“大死一番”的决心。死有大死、小死之别。小死是身体死，而妄念烦恼等生死业没死；大死则应该把自己所有过去、现在、未来的一切，不论是好或坏的经验及观念，全部丢下，这样你才能真正的用功。我不知道那位韩国禅师的“死”字牌子是什么意思。但是，在中国的禅堂里，老师会说：“我们现在得好好用功啊！只准活的进来，死的出去，偷心妄念不死，就不该再出禅堂。”

问：也许这位韩国禅师是在参话头或公案时就是想依这种方式拼命把疑团打破。

师：这种决心很好，可是这样猛修有危险，只有少数身体很好，心理状况也很好的人才可以使用。

问：我们应以怎样的态度对待感情？