



大学经典

陈兵 导读  
哈磊 整理

# 坛经

丁福保 笺注

上海世纪出版集团

# 坛 经

丁福保 笺注

陈兵 导读 哈磊 整理



上海古籍出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

坛经/丁福保笺注;陈兵导读;哈磊整理. —上

海:上海古籍出版社,2011. 12

(世纪人文系列丛书·大学经典)

ISBN 978-7-5325-6183-4

I. ①坛… II. ①丁…②陈…③哈… III. ①禅宗—  
佛经—中国—唐代②坛经—注释 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 267182 号

---

责任编辑 余璇

装帧设计 陆智昌

---

**坛 经**

丁福保 笺注 陈兵 导读 哈磊 整理

出 版 上海世纪出版股份有限公司 上海古籍出版社  
(200020 上海瑞金二路 272 号 www.ewen.cc)

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海商务联西印刷有限公司

开 本 787×960mm 1/16

印 张 18

插 页 4

字 数 305 000

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5325-6183-4/B·768

定 价 32.00 元

## 世纪人文系列丛书编委会

主任

陈 昕

委员

丁荣生	王一方	王为松	毛文涛	王兴康	包南麟
叶 路	何元龙	张文杰	张英光	张晓敏	张跃进
李伟国	李远涛	李梦生	陈 和	陈 昕	郁椿德
金良年	施宏俊	胡大卫	赵月瑟	赵昌平	翁经义
郭志坤	曹维劲	渠敬东	韩卫东	彭卫国	潘 涛

## 出版说明

自中西文明发生碰撞以来，百余年的中国现代文化建设即无可避免地担负起双重使命。梳理和探究西方文明的根源及脉络，已成为我们理解并提升自身要义的借镜，整理和传承中国文明的传统，更是我们实现并弘扬自身价值的根本。此二者的交汇，乃是塑造现代中国之精神品格的必由进路。世纪出版集团倾力编辑世纪人文系列丛书之宗旨亦在于此。

世纪人文系列丛书包含“世纪文库”、“世纪前沿”、“袖珍经典”、“大学经典”及“开放人文”五个界面，各成系列，相得益彰。

“厘清西方思想脉络，更新中国学术传统”，为“世纪文库”之编辑指针。文库分为中西两大书系。中学书系由清末民初开始，全面整理中国近现代以来的学术著作，以期为今人反思现代中国的社会和精神处境铺建思考的进阶；西学书系旨在从西方文明的整体进程出发，系统译介自古希腊罗马以降的经典文献，借此展现西方思想传统的生发流变过程，从而为我们返回现代中国之核心问题奠定坚实的文本基础。与之呼应，“世纪前沿”着重关注二战以来全球范围内学术思想的重要论题与最新进展，展示各学科领域的新近成果和当代文化思潮演化的各种向度。“袖珍经典”则以相对简约的形式，收录名家大师们在体裁和风格上独具特色的经典作品，阐幽发微，意趣兼得。

遵循现代人文教育和公民教育的理念，秉承“通达民情，化育人心”的中国传统教育精神，“大学经典”依据中西文明传统的知识谱系及其价值内涵，将人类历史上具有人文内涵的经典作品编辑成为大学教育的基础读本，应时代所需，顺时势所趋，为塑造现代中国人的人文素养、公民意识和国家精神倾力尽心。“开放人文”旨在提供全景式的人文阅读平台，从文学、历史、艺术、科学等多个面向调动读者的阅读愉悦，寓学于

乐，寓乐于心，为广大读者陶冶心性，培植情操。

“大学之道，在明明德，在新民，在止于至善”（《大学》）。温古知今，止于至善，是人类得以理解生命价值的人文情怀，亦是文明得以传承和发展的精神契机。欲实现中华民族的伟大复兴，必先培育中华民族的文化精神；由此，我们深知现代中国出版人的职责所在，以我之不懈努力，做一代又一代中国人的文化脊梁。

上海世纪出版集团  
世纪人文系列丛书编辑委员会  
2007年1月

# 坛 经

# 导 读

陈 兵

## 一、惠能及《坛经》

《坛经》，乃中国僧人著述中唯一被奉为“经”者，其主要内容，是禅宗六祖惠能大师于韶州大梵寺讲堂传法授戒的记录。

惠能(638~713)一作慧能，俗姓卢，范阳(今北京大兴)人。自幼随父流放岭南新州(今广东新兴)，父亡，随母移居南海(今广东南海)，以伐薪卖柴为生。二十四岁时，得人资助北上参学，在蕲州黄梅(今湖北黄梅县)谒见禅宗五祖弘忍，充任行者，劈柴踏碓八个多月。弘忍命诸弟子作偈以呈，上座神秀呈偈后，弘忍以为未见本性，惠能针对神秀偈口诵一偈，请人题于壁上，弘忍见后认可，为其讲《金刚经》，言下大悟，得传衣钵，奉命南归。惠能南归广东后，隐于猎人队伍中密修十六年，于仪凤元年(676)正月初八到广州法性寺，适逢方丈印宗法师讲《涅槃经》，因惠能对二僧“风动幡动”之争议进行评议，印宗闻之竦然，得知他乃五祖大师得法弟子，即为之落发，受具足戒。惠能从此开堂传法，摄受徒众，后来创建曹溪宝林寺(今称南华寺)，门下得法弟子46人。神龙元年(705)，唐中宗遣使征招，惠能称疾固辞不赴。唐玄宗开元二年(713)，惠能卒于新州国恩寺，门人迎其遗体至曹溪供奉，至今尚栩栩如生。唐宪宗谥惠能“大鉴禅师”



号，后代帝王又赠予多种谥号。

惠能创立的禅宗南宗，不久便遍传南北，分为五宗七家，成为千余年来中国佛教的主流和代表，深深影响了佛教各宗派，远传日本、朝鲜、越南等地，并渗透整个中国文化，促成了禅化的宋明新儒学和宋元新道教的成立，影响极其深远。

惠能以一介不识字的樵夫、寺院中地位很低的行者，荣获禅宗诸祖代代相传的衣钵，提供了他所言“下下人有上上智”的典范，可谓以身说法，说明人人皆有佛性，皆可顿悟成佛，集中表现出佛法的主体精神。他以篇幅不长、影响广大的《金刚经》为主要宗依，开创顿悟禅法，说法教人，“随方解缚”，灵动活泼，直指人心。

他不立文字，不事著述，弟子们将他平时讲法的内容记录、整理为《六祖坛经》。在一千三百多年的流传中，《坛经》先后形成了四大系统、二十多种版本，成为最能代表禅宗思想特质的著作。关于《坛经》的版本，下文将结合注释、校注另行说明，此处从略。

## 二、《坛经》的修学次第

《坛经》的主要价值，在于它所阐述的禅法——南宗禅的修习和教学方法，这种方法作为一种明心见性的技术，至今仍然具有实用性，对当今禅的修习和传扬，乃至心理学、心理治疗，能提供切实的启示。从禅法的角度看，四种版本的《坛经》思想基本一致，可以说既反映了惠能大师禅法的本面，又是经历代禅师印可修订的集体作品。这里依据宗宝本，对惠能大师的禅法作一现代解读，争取勾提出一套具有可操作性的禅法体系。

南宗禅的基本方法是应机——“随方解缚”，强调“惟论见性，不论禅定解脱”，不建立刻板的修证阶次，与藏密极重“道次第”颇为不同。但从《坛经》中我们发现，对一般参禅者尤其

是今天的参禅者来说，其实还是可以理出一个修学次第的。故仿藏密之法，将《坛经》的修习道次第分为前行与正行两大步，第三步为禅的教学法。

### **（一）前行——依止善知识、传香、忏悔、发心、归依、得正见，在生活中修行**

前行或加行，是正式修行的准备、前提，这是各种佛法修习道都须先具备的。惠能大师所开创的南禅，其实也有前行、加行，不过因当时来参学者大多皆已学习经教、持戒修行乃至参禅多年，具备了前行、加行，所以未像藏密那样制定一个千人一律的前行、加行法。《坛经》所讲须备的前行、加行，有依止善知识、传五分法身香、行无相忏悔、发四弘誓愿、受无相三归戒、得正见、在生活中修行等内容，主要是在《忏悔第六》所说。

#### **1. 依止善知识**

依止善知识，是诸乘佛法获得正信特别是修学定慧法门的首要，善知识，被强调为学佛极为重要的第一增上缘。对禅宗而言，依止善知识，比修学其他诸宗更为重要、关键。禅宗所依止的善知识，与教下诸宗所依止的具备通经教、正见、持戒、有德行悲心等条件的一般善知识不同，要求颇为严格，必须是合格的禅师，这种禅师不但须自己彻悟，而且须掌握使他人也能开悟的教学技巧，惠能谓之“大善知识”，《坛经·般若第二》惠能云：

善提般若之智，世人本自有之，只缘心迷，不能自悟，  
须假大善知识示导见性。

佛性虽得自悟，但须大善知识的“示导”。因为禅宗是“一乘顿教”，以顿悟佛心为宗旨，顿悟佛心，明见自心佛性，依通常途径修学，须得诸缘具足，循序渐进，修行很长时间，不是多数人即生能达到的。按法相唯识学的说法，须精进修行一大阿僧祇劫，登初地见道，才能初见佛性。若按《大般涅槃经》的说法，只有佛才能了见佛性，十地菩萨即便能见佛性也不明了。禅宗保

证当下顿悟，主要靠大善知识的示导或特殊教学法的增上缘。禅宗讲自家从佛陀以来“以心传心”——以见性经验的传授为特质，而见性的经验终归不可言说，师徒间只能用特别灵活的方法传授。虽然利根者也可通过经教言说及用语言文字表述的参禅方法参修而自己开悟，但微细、特殊的心灵体验，要用文字准确表达，要与经教及祖师所言完全相符，是很困难的事，极易错认“光影”，故即便开悟，也须得大善知识的印证。《坛经·机缘第七》载：原修学天台止观的永嘉玄觉，乃上根利器，于读《维摩经》时悟佛心宗而未得印证，遇六祖弟子玄策告言：

威音王以前即得，威音王已后，无师自悟，尽是天然外道。

强调不依明师不可能真正开悟，玄觉听后乃赴曹溪谒见六祖，几番机锋往来，获得印可，方才彻底安心。依止大善知识，遂成为禅宗修学的规矩，宗门中人无不强调，这与藏传密教强调依止上师很是相近，故诺那、贡噶等上师称禅宗为“大密宗”。后来宗门对大善知识有了许多判别标准，师徒见面往往先互相勘验。明师难遇，“有禅无师”，在唐代已成为问题，今天更是许多学禅人最大的困惑。将不够条件者误认作禅师而轻信其“冬瓜印子”不负责任的印证，贻误慧命，是学禅路上最危险的陷阱。

## 2. 传五分法身香

戒、定、慧、解脱、解脱知见，经中称“五分法身”——证得法身的五大途径或法身的五大功德。《坛经·忏悔第六》依一乘顿教知见，对五分法身作了特殊的解释：

一戒香，即自心中无非、无恶、无嫉妒、无贪嗔、无杀害，名戒香。

二定香，即睹诸善恶境相，自心不乱，名定香。

三慧香，自心无碍，常以智慧观照自性，不造诸恶，虽修众善，心不执着，敬上念下，矜恤孤贫，名慧香。

四解脱香，即自心无所攀援，不思善，不思恶，自在无

碍，名解脱香。

五解脱知见香，自心既无所攀援善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理，和光接物，无我无人，直至菩提，真性不二，名解脱知见香。

这五条，都以在自心上修行为要，既包括戒律、道德修养，又包括调心技巧及应修学的内容，“广学多闻”，指广泛学习佛教经论、禅宗著述及外学。这五条既是学禅须备的前行，又贯彻学禅的始终。

### 3. 行无相忏悔

忏悔业障，乃大乘入道之初的必修课目，《华严经·普贤行愿品》列为“十大愿王”之一，所有密法都以之为本尊法的重要内容。《坛经·忏悔第六》所说忏悔，乃据一乘顿教深义阐释的无相忏悔，其作用是“灭三世罪，令得三业清净”。忏悔词为：

弟子等，从前念今念及后念，念念不被愚迷染；从前所有恶业愚迷等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

弟子等，从前念今念及后念，念念不被骄诳染；从前所有恶业骄诳等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

弟子等，从前念今念及后念，念念不被嫉妒染；从前所有恶业嫉妒等罪，悉皆忏悔，愿一时销灭，永不复起。

忏悔，乃“忏其前愆”、“悔其后过”，坦白从前所有恶业，保证从今后永不更作。按无相忏悔的含义，还应观恶业罪过的实相，观其本来空、无相，行《观普贤菩萨经》所谓实相忏悔。《坛经》偈谓“但向心中除罪源，各自性中真忏悔”，便有实相忏悔义。这种忏悔，从心理学角度来看，有卸除心理包袱的良好治疗作用，有益心理健康，是参禅开悟的必要前提。

### 4. 发四弘誓愿

发四弘誓愿即发菩提心，这是修学大乘道的基础，《坛经》列为参禅开悟的前行，并将菩提心的内容概括为大乘经所说四弘誓愿，然皆从一乘顿教的见地予以改造，誓词成为：

自心众生无边誓愿度，自心烦恼无边誓愿断，  
自性法门无尽誓愿学，自性无上佛道誓愿成。

说明四大愿皆在自心自性，度的是自心众生，断的是自心烦恼，学的是自性法门，成的是自性佛道。

### 5. 受无相三归戒

受持三归依戒，是成为佛弟子、修学佛道的必要手续，《坛经·忏悔第六》所授三归依戒，是以一乘顿教见地阐释的“无相三归戒”，此戒所归依的对象不是外在的，而是“自性三宝”、“自心三宝”，《坛经》对此作了明确的解释：

佛者觉也，法者正也，僧者净也。自心归依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊。自心归依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我、贡高、贪爱、执著，名离欲尊。自心归依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染著，名众中尊。若修此行，是自归依。

无相三归依，终归是“自心归依自性”，这与藏密归依的最深密义（“密密归依”）——归依自性明体，同一义趣。无相三归依实际是“自归依”，要在自心上用功，“除却自性中不善心、嫉妒心、谄曲心、吾我心、逛妄心、轻人心、慢他心、邪见心、贡高心，及一切时中不善之行，常见自己过，不说他人好恶”，“常须下心，普行恭敬”，“内调心性，外敬他人”。这种三归依，既尊重自心自性，又尊重他人的自性，表现为一种谦和恭敬的美德，是一种人格修养。

### 6. 得正见

与达磨禅法以“深信含生同一真性”为前提一样，《坛经》也以得一乘顿教的正见为见性的前提，这种正见实属大乘如来藏学的见解，为一种“胜解”——深刻的理解，《坛经·忏悔第六》等对此见地作了明确解说，大略有两个方面：

1) 确信“一体三身自性佛”，确信“凡夫即佛”、“本性是佛”，自性中本来具有佛的三身四智等一切清净功德妙用，只是

被妄念遮蔽，不得显现而已。《坛经·机缘第七》六祖示僧智通偈谓“自性具三身，发明成四智”，《忏悔第六》解释“一体三身自性佛”说：

何名清净法身佛？世人性本清净，万法从自性生，思量一切恶事，即生恶行；思量一切善事，即生善行。如是，诸法在自性中，如天常清，日月常明，为浮云盖覆，上明下暗，忽遇风吹云散，上下俱明，万象皆现。

般若智慧犹如日月，本来常明，只因世人心著外境，“被自念浮云盖覆自性，不得明朗”，智慧隐而不现。若遇善知识，闻真正法，迷妄的浮云顿散，现量亲见自性中显现万法，内外明彻，名为清净法身佛。是则所谓法身，不是修得，只是本具的自性，从来未曾失去，只要驱散妄念，便会显现。什么是圆满报身？念念圆明，自见本性，于实性中不染善恶，譬如一灯能除千年暗，一智能灭万年愚，“直至无上菩提，念念自见，不失本念，名为报身”。念念自性自见而不迷昧，称为报身。什么是化身？不思万法时性本如空，由自性起念思量，名为变化：“思量恶事，化为地狱，思量善事，化为天堂，毒害化为龙蛇，慈悲化为菩萨，智慧化为上界，愚痴化为下方”，深解一切善恶凡圣境界皆是自性变化，从报身思量而起妙用，名为自性化身佛。佛果三身，实即一身，为一自性的三个方面。《付嘱第十》偈谓“三身本来是一身”。

《坛经》所言“自性”，指自心佛性或心性，简称“性”，又称“本性”、“本心”、“真如本性”、“心地”，即是大乘经中所言“自性清净心”、“真心”、“真识”、“心真如”，为万法所依之根本，也是禅宗法门之宗本。自性显现为世间出世间一切法，五蕴、六入、十八界乃至戒定慧，皆从自性起用。自性并非只是法相唯识学所言杂染的阿赖耶识，阿赖耶识只是自性的功用之一，《付嘱第十》谓“自性能含万法，名含藏识”，含藏识即阿赖耶识。《机缘第七》论八识转成四智说：“五八六七

因果转，但用名言无实性”，明言五识、六识、七识、八识及其所转的佛果妙观察等四智，皆是名言安立，并无实性，实性只是一自性，八识四智，都是自性起用，意味自性并非唯识今学所言杂染的阿赖耶识。

自性虽然只可自悟自见，禅宗人常说“如人饮水，冷暖自知”，但亦非绝对不可用语言描述。《坛经·行由第一》惠能偈针对神秀偈云：

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

此偈通体描述心性，意谓心性、菩提本空，这只是自性的一个方面，可谓悟自性之体。至听五祖说《金刚经》言下大悟后所呈见解，五个“何期”，悟自性“本自清净”、“本不生灭”、“本自具足”、“本无动摇”、“能生万法”，则悟自性的全体，包括体相用。《般若第二》描述心性说：

心量广大，犹如虚空，无有边畔，亦无方圆大小，亦非青黄赤白，亦无上下长短，亦无嗔无喜，无是无非，无善无恶，无头无尾，诸佛刹土，尽同虚空。世人妙性本空，无有一法可得。

《机缘第七》说自性“无头无尾，无名无字，无背无面”。这与诸大乘经中对真如、实相的遮诠式表述并无二致。总之，自性是绝对空(真空)，本来清净，不生不灭不变不动，本来涅槃，而又不空，具足万法，能生一切(妙有)。

2) 信解“不二”。吉藏《三论玄义》总结大乘见地为“不二正观”，可谓准确。不二，为《坛经》的核心思想，也是见性修行的诀窍。不二或无二，一般称“中道”，是用否定二元对立、二边偏见的方式描述真如、实相，或证得真如实相的诀窍为不二。《坛经》以不二、无二为佛性、自性、实性，《行由第一》谓“无二之性，即是佛性”。不二的最根本义，是明与无明不二，即真妄不二。何以不二？皆唯一自性故。《宣诏第九》大师告薛简云：

明与无明，凡夫见二，智者了达其性无二，无二之性，即是实性。

经中处处运用不二，所言不二还有：

凡夫与佛无二：《般若第二》谓“凡夫即佛”，本来无二，区别只在迷悟，“前念迷即凡夫，后念悟即佛”。

烦恼与菩提无二：《般若第二》谓“烦恼即菩提”；《宣诏第九》谓“烦恼即是菩提，无二无别，若以智慧照破烦恼者，此是二乘见解，羊鹿等机”。《付嘱第十》偈谓“淫性即是净性因”。与此见地相应的修行，不是像二乘那样断尽烦恼，而是“变三毒为戒定慧”（《般若第二》）。

佛法与世间不二：亦即世间、出世间不二，佛法出世间的智慧只能深入世间而求，是对世间法的如实觉知。《般若第二》偈云：

佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角。

真妄不二：真心、菩提不在妄心之外，即是妄心之体，《般若第二》谓“菩提在妄中，但净无三障”。

念与真如不二：无论正念、妄念，皆从真如或自性而起，皆是自性之用，《定慧第四》云：

真如即是念之体，念即是真如之用。真如自性起念，非眼耳鼻舌能念。真如有性，所以起念，真如若无，眼耳色声当时即坏。

由此可引出心与性不二、妄念与真心不二。

定慧不二：与通常禅定于定心基础上修慧观，定、慧为二不同，《坛经》禅法定慧不二，《定慧第四》谓“定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定”，这叫做“定慧等学”，即是《瑜伽师地论》等所言“奢摩他、毗婆舍那和合俱转”。

另外还有动与静不二、常与无常不二、涅槃与世间不二等不二义。不二的理由，大乘经论如《中论》等有理论论析，若不能



领悟，是须“广学多闻”，运用理性思维破除由理性思维建立的种种执著和疑惑。

通过广学多闻及参修，破除种种理上的疑惑，对本性是佛、真妄不二确认不疑，完全接受，成为自己的见解，方属堪以指导参修的正见，应属思慧，这种正见稳固、纯熟后，会成为一种不须再理性思维的直觉，《坛经》谓之“正真般若”，用这种正真般若观心，才可能顿悟。

### 7. 在生活中修行，报恩尽责，完善人格

与大小乘修行通常强调出家住山、远离尘嚣、在寂静处独自坐禅不同，《坛经》强调在世俗生活、日月云为中修行，谓“若欲修行，在家亦得，不由在寺”，并开示居家修行之道云：

心平何劳持戒，行直何用修禅。

恩则孝养父母，义则上下相怜。

让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。

若能钻木取火，淤泥定生红莲。

苦口的是良药，逆耳必是忠言。

改过必生智慧，护短心内非贤。

日用常行饶益，成道非由施钱。（《疑问第三》）

此偈教人报恩尽责，尽到孝养父母等社会责任，慈爱众生，和睦上下，常行惠施，及进行改过迁善、安忍不嗔、接受忠告等道德修养。《般若第二》教人“常见自己过”，“不见世间过，但自却非心”，与儒家的修养之道颇为相近。依此修行，完善人格，是开悟成佛的必要前提。太虚大师以“仰止在佛陀，完成在人格”一偈自勉，为其人间佛教思想之核心，当有本于《坛经》。

## （二）正行——言下见性，以无念、无相、无住调心，入三三昧

《坛经》的宗旨，是教人顿悟见性，五祖所谓“从自心中顿见真如本性”。顿悟见性的基本方法，是诸宗修持皆用的观心，《般若第二》谓“各自观心，自见本性”——即通过如实观察妄