

【佛学入门四书】

学禅方便谭

白圣大师◎著



XUECHAN FANGBIANTAN

我以法不孤起，有缘则应，即将自己学习之经验，及历来亲近善知识所听所得之开示，汇集起来，填成此文，以非禅宗究竟之义，故取名曰《学禅方便谭》。

人民东方出版传媒
东方出版社

【佛学入门四书】

学禅方便谭

白圣大师◎著

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学禅方便谭 / 白圣大师 著. —北京: 东方出版社, 2014. 2

(佛学入门四书)

ISBN 978-7-5060-7316-5

I. ①学… II. ①白… III. ①禅宗—基本知识 IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 220588 号

学禅方便谭

(XUECHAN FANGBIANTAN)

作 者: 白圣大师

责任编辑: 葛灿红

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2014 年 11 月第 1 版

印 次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 4.25

字 数: 93 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7316-5

定 价: 19.80 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029



《姨母育佛图》 元·王振鹏

（美国波士顿美术博物馆藏）

初祖摩訶迦葉尊者



禅宗初祖摩诃迦叶尊者

宋·释普济《五灯会元·七佛·释迦牟尼佛》中记载：“世尊在灵山会上，拈花示众，是时众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。”世尊曰：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”因此称摩诃迦叶为禅宗初祖。



《达摩面壁图》 范曾

摩诃迦叶为禅宗初祖，后来代代相传到二十八祖菩提达摩。达摩观震旦（中国）多大乘根器，乃来中土。据《传灯录》记载，达摩于梁武帝时来中国，因与武帝问答不契，遂至嵩山少林寺，面壁修行长达九年。后称其为中国禅宗初祖。

死

學道之人念念
不忘此字則道
業自成

釋印光書

時年
八十

印光法師手迹

目 录

引 言	1
-----------	---

序	5
---------	---

第一篇 学禅方便谭

学禅静坐法	9
学禅入门法	17
禅功三大病	26
定境之分析	34
疑情与悟境	40
禅关与悟后	45

第二篇 佛教是什么

自 序	53
佛教是什么	55

第三篇 宗教通说

宗教通说	83
一、宗说	84
二、教说	86
三、宗教异说	88
四、宗教通说	89
附：问答三则	91
禅宗史论	97
一、禅与禅宗	97
二、禅宗略史	98
三、作略（作风）变迁	100
四、三关与教理	103
五、对中国文化之影响	104
六、结论	105
中国的禅宗	109
一、祖师禅在中国	109
二、参禅与话头	114
三、疑情的生起和运用	115
四、三关和证悟境界	117
五、境界的发生与处置	118
六、结论	119
敬辑尊宿警策	123

引言

禅宗一法，为佛教最上乘的一着子。学禅者识得这一着子，任你成佛作祖，无碍逍遥；不识这一着子，不免头出头没，没有了期。昔日迦叶头陀看见释迦老子在灵山会上，拈着一枝花，普示大众，当时无人领会，独他识得这一着子，报了个破颜微笑，释迦老子见了，深喜大事因缘至此有了交道，遂将教外别传的“正法眼藏”，双手奉赠，累得大迦叶不得不为西土禅宗的第一代祖师。

菩提达摩初来中国，为的是“直指人心，见性成佛”，所传也是这一着子。先到秣陵遇见梁武帝提示“廓然无圣”的第一义谛，遂将这一着子亲切拈出。惜梁武帝，执相昧性，不能体会，遂成当面错过，害得老达摩隐居嵩山，面壁九年之久，从此未再与聋盲的人通过消息。直到慧可二祖为明己躬大事，奋发向上，务要透过

这一着子，于是在达摩前，立雪断臂，并道出了“觅心了不可得”的消息。达摩至此才发现识得这一着子的人，遂将西来的大意，付托了慧可，然后只履西归，了却来此一段公案。由斯可见要想传此一着子，实大非易。

慧能六祖初在岭南售柴时，听客诵《金刚经》，早悟这一着子，所以后来在黄梅时，对五祖说：“米熟久矣，犹欠筛在。”神秀大师不透这一着子，虽然说偈呈悟（身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃），却不得五祖衣钵真传。临济禅师先未明白这一着子，苦挨黄檗三次痛棒，打得他昏天黑地，跑去找大愚和尚算账。经过大愚点了他一只眼，道出“黄檗老婆心切”，临济当下转过头来识得这一着子的去处，于是没命地还击了大愚一记饱拳，打得大愚人仰马翻，他才吐出了一股累劫的冤气。大家都知道灵云禅师是见着桃花开得茂盛而悟道，须知他悟的即是这一着子。他的悟道偈曰：“三十年来寻剑客，几番落叶又抽枝，自从一见桃花后，直至如今更不疑。”又香严禅师闻着石头击竹之声而明心，须知他明的也是这一着子。他的明心偈曰：“一击忘所知，更不假修持；动摇至古路，不坠悄然机。处处无踪迹，声色外威仪；诸方达道者，咸言上上机。”长水大师不明白《楞严经》上的“清净本然，云何忽生山河大地”的妙意，亲去参拜瑯琊禅师乞求指示，岂知瑯琊仍旧还了他个“清净本然，云何忽生山河大地？”长水聆听这一转语，当下桶底脱落，也发明了这一着子。

以上所举都是指明禅宗一法，或见色闻声而悟道，或一举一动而会心，直截了当，不沾泥水，机教相扣者，言下契证；因缘未熟者，不与啰嗦，从没有牵丝扳藤之情事。虽然如是，即今所说“学禅方便谭”一文，又作么生会呢？只以时临末世，去圣日远，众生多障，难以悟证，须假方便，指示坐禅法则，依之学习，方可渐次契入。即当代禅宗大德虚云老和尚亦如是说：“……参禅方法，说了一大堆，也是葛藤……古德接人，非棒即喝，哪有这样啰嗦，不过今非昔比，不得不强作标月之指……”是知法勿停滞，未可死板。如欲提撕倡道，当视时节因缘，所谓应病与药，对机示教，是为佛陀说法利生之规范，亦可为吾人今日谈禅说净之效法也。

去岁于十普寺讲《六祖坛经》，今春讲《楞严经》，时常提示佛家教外宗旨，以其向上一着，千圣不传，虽然人人本具，个个现成，因吾人业习太深，慧根太浅，不能直下承当，殊为遗憾！听众之中，有志学禅者，颇不乏人，累问初心学禅方法，以作试习体验。我以法不孤起，有缘则应，即将自己学习之经验，及历来亲近善知识所听得之开示，汇集起来，填成此文，以非禅宗究竟之义，故取名曰《学禅方便谭》，藉此供诸同学同参，作个参考资料，未敢云是，希过来人，有以证之，幸甚！

一九五三年双十节白圣写于隐白山

序

修习出世一切道法，莫不由浅入深，登高自卑，独禅宗则反是，盖宗门专重向上一着，不许分别思量，要人直下体认，故其接引来机也，开口便打，拟议即喝，言前荐得，不许落二落三，句下承当，哪可医头医脚？一念不生，何劳牛牧？偷心才起，已隔驴年；其门庭之高峻，诚非他宗所能及。远自世尊拈花，迦叶微笑，达摩面壁，六祖毁衣，以及历代祖师种种施为，莫不各出手眼，全提正念，直截了当，不沾泥水，此乃宗门之风格，少室之家范也。

自世风日下，机巧丛生，人心渐杂，根器愈薄，单纯朴实之祖师禅，已不足以应群机，善知识为适合时会，不得不强作标月之指，于是创丛林，立规矩，息机锋，提话头，长年安单，静坐习定，二时上殿，日午过堂，竟将生动活泼之祖庭，一变而为寂静刻板之兰若，此岂

事之得已哉！良以法母停滞，变则能通；教对机设，药因病投，此乃方便设施，因势利导，必不得已而有然也。

台湾庙宇，禅寺居半，考其源流，系出鼓山，虽未闻龙象出众，亦堪称规模粗具；第以年时既远，面目全非，延至今日，不惟祖庭芳范无由仰及，即丛林规矩，亦多荒芜。尝闻二三禅侣，互论功夫：甲曰能坐几个钟头，乙曰见到何种境界。于是交相赞叹，各庆功行。噫！此以四禅八定，误为正法眼藏，祖道至此，夫复何言？感叹之余，每于弘法讲经时，吐露一二，尤于上年讲述《坛经》及《楞严》时，说之较多。听众之中，不乏有志学禅者，累问入门方便，更有请为编成讲义，以便阅读修习者。窃以法不孤起，有缘则应，亦颇愿将自身学习之经验，历参大德之开示，叙述成文，印作小册，俾有志斯道者作一参考；无奈弘法事繁，未遑握管，今夏复因友人催促，于百忙中写就此篇，文成马上，谬误良多，因名其篇曰《学禅方便谭》。意者本文付梓后，对于初参禅和不无借镜，但于宗门自身，徒添许多葛藤耳。

一九五四年佛欢喜日白圣书于基隆隐白山

第一篇

学禅方便谭

经云：“凡有言说，都无实义。”然若一概钳默，亦是未畅所怀。为欲利益来兹，须仗名言文句，今举剩语六章，略述宗门梗概名曰《学禅方便谭》，意在以方便之语言，谈学禅之方便耳。



