



(台湾)圣严法师◎著

贯穿禅宗思想体系，
统观各种禅修方法与次第，
是禅法最精华版的完整介绍。

入门

RU MEN

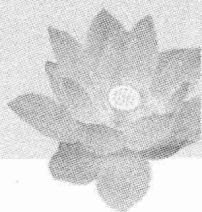
圣严法师禅修精华 1



禪

禪修精要
Chanxiujingyao

①



入門

圣严法师 著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

入门/圣严法师著. - 北京:华夏出版社,

2010.10

ISBN 978 - 7 - 5080 - 5983 - 9

I. ①入… II. ①圣… III. ①禅宗 - 基本知识

IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 194949 号

责任编辑:陈 默 罗 庆

图书策划:安凤影 梅 子

版式设计:文渊阁图文工作室

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京温林源印刷有限公司

装 订:北京温林源印刷有限公司

版 次:2010 年 10 月北京第 1 版

2011 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本:787 × 1092 1/32

印 张:7.5

字 数:860 千字

定 价:25.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编者序

圣严法师教禅、讲禅、写禅，二十多年来足跡已广遍东西方世界各地，出版了二十册以上与禅相关的中英文著作，并陆续被翻译成意大利文、西班牙文、葡萄牙文、德文、波兰文、越南文、俄文等多种文字，接引无数人进入禅法的大门。如今说到要学习禅法，特别是中国禅宗，便不能不看圣严法师的禅修著作。

圣严法师在《禅钥》一书序文中自陈：“我的宗旨，是将正统禅修的观念及禅修的方法，透过通俗易懂的文字，分享给有缘的现代大众。”因此，圣严法师讲授禅法，便能在深厚的修行基础、广博的学养背景下，贴近着现实人间的实际生活，介绍实用、易懂、健康，

而且层次分明的禅修理论及方法，使得不同年龄、性别、职业层次、教育程度的社会大众，都能分享得到禅法的利益。

尤其是，初学程度浅者，读了不觉得深奥难懂；老参程度深者，反复读了愈见其滋味与内涵，足见圣严法师高妙之处。

圣严法师有关禅修的篇章，都是先于《人生》杂志或《法鼓》杂志刊载，然后交由法鼓文化（原东初出版社）集结于《禅修指引》系列出版，少数则散见于法师的其他著作之中。

不过由于是以时间先后的顺序集结，所以各篇之间，只有思想与目标的统一性，并没有篇与篇之间的连贯性；而且面对法师如此丰厚

的著作，一般人则不免望书兴歎，不知如何下手。于是我们兴起了重新编辑这套书的念头，除了整理脉络、分出次第、书本规格，并特别采用小开本，以利随身携带，随时参阅。

这套书的编辑，是依修学的阶梯分为七册：《入门》、《观念》、《法脉》、《公案·话头》、《默照》、《五停心·四念处》、《活用》。除了主要篇章外，配合单本主题亦选录有【实践指南】、【祖师箴言】，内容都是圣严法师对经典、祖师语录等的精彩诠释。书后并提供其他相关参考篇章之篇目，以及关键字检索，帮助读者顺利、迅速进入圣严法师原始的著作，达到旁征博引、互相参照的目的。

这套书虽然取名为“禅修精华集”，但是

圣严法师著作篇篇精华，让我们难以取舍，勉强只能说是一套原著的道读。既为初入门者提供一个方便的路子，先得梗概的全貌；也让已入门者，能够温故知新，时时自我检验。

因此，这是一套精致实用的好书，是修行路上的指引，更是菩提道上的明灯，值得您永远珍藏。

法鼓文化编辑室 谨识

目

录

禅的本质

禅与禅定

禅的传承与创新

信心和疑情

回避与消融

山林与都市

合理与反常

文字与不立文字

禅的副产品——艺术

坐禅的功能

坐禅即财富

可贵的人身

/ / / / / / / / / / /
61 57 55 51 47 42 38 34 27 12 4 1

科学家所见坐禅的

功效

身心安全的保障

身心的调和及解放

长寿、愉快

培养完美的人格

锻炼心

锻炼

心

炼心的方法

禅修的历程

禅的入门方法

调身

/ / / / / / / / / /
114 109 97 88 85 83 81 77 74 71 67 64

运动的方法

坐禅的姿势

调息和调心

禅坐的基础方法

如何使用方法

如何处理打坐引起的

身心反应

日常生活中如何禅修

禅修的要领

身心放松

关闭六根

四种方法

念念是新的

禅修必有用

/ 182 / 179 / 171 / 169 / 167 / 165 / 159 / 158 / 151 / 149 / 130 / 121 / 116

禅悟的修证

发菩提心

松紧得宜

细水长流，全力投入

一念万年，心无挂碍

【实践指南】

在家居士如何学佛

佛学与学佛

学习成佛的方法

戒

定

坐禅须知

慧

／
226

／
222

／
215

／
207

／
203

／
199

／
197

／
194

／
192

／
190

／
188

／
184

禪

禪的本質



禪

禪修精華
Chansuijinhua

入

門

禪修精華



平常心就是最自在、最愉快的心。



在开始讲这个题目之前，先澄清一个观念：禅是不能讲的，透过语言所表现出来的禅，已经不是禅的本身了。过去我无论教禅或打禅七，一定严厉诃骂学生的知见障，破斥学生从知识上获得有关禅的零星知解，而我现在又来讲禅，不是自相矛盾吗？请诸位务必了解一点，作为最初的方便引道，还是需要透过语言来讲解，因此，在不立文字的原则下，我们特别开了方便门，企图以语言来表达那不立文字的道理。今天我就分成九个小题，很简单地做个介绍。

◎ 禅的本质

入

門

禪與禪定

禪與禪定有層次上的不同，中國人提到禪，往往聯想到禪宗，而中國禪宗所體証的禪與印度的禪定，有層次上的不同。中國禪宗的禪，是指破除無明煩惱之後的心地妙用，也就是智慧本身。智慧是無限的，它不能用任何語文，或任何形式來詮釋，卻能產生無窮的妙用；印度的禪那（dhyāna）是指禪定，中文義譯為思惟修或靜慮，意思是收攝散心，系於一境，不令動搖，進而達到三昧的境界。禪那是一種修定的工夫，三昧則是由修定而達到的一種功用了。



平常心就是最自在、最愉快的心。



中国禅宗的禅与印度的禅定，虽然有层次上的不同，关系却非常密切。如果没有禅定的修持基础，无法达到中国禅所体证的悟境。虽然有少数人未经禅定的修持，而直接产生顿悟的现象，这种特殊例外，毕竟是千百年难得一遇，大多数人，必须要从禅定的工夫开始修持，有了基础以后，不要贪着禅定的寂静妙乐，进一步才能出离禅定，升入智慧的领域，这就是中国禅宗所谓禅的目的，所以中国禅不仅只是禅定，而是由禅定出离禅定，进入智慧的领域了，定境可以衡量高低深浅，智慧是无法衡量的圆满光明。我们要开发智慧的领域，需要有禅定的修持工夫，仅只是禅定的工夫，而不能摆脱禅定的享受，便无法进入智慧的领域，也不能称之为中国禅。

◎ 禅的本质

不管在中国或印度，对禅的表现有各种



不同的风格，后代为了便于了解，必须加以分类，其中有：

二分法：世间禅和出世间禅。

三分法：凡夫禅、小乘禅、大乘禅。

五分法：凡夫禅、外道禅、小乘禅、大乘禅、最上乘禅。

这五分法，是华严五祖圭峯宗密的分类法，他和禅宗有着密切关系。另外还有两种分类：如来禅和祖师禅。两种都是指大乘禅而言，所以可分可不分，分了较容易了解。

我个人主张三种分类：世间禅、出世间禅、世出世间禅，以这三类归纳前面的几种分类，我觉得这三种分类较为完密。以下列一简表说明：

