



圣严解经

(台湾)圣严法师◎著

正邪佛魔之间，
就是在是否掌握正确的观念，
也是一切佛法的核心与实践。

观念

GUAN NIAN

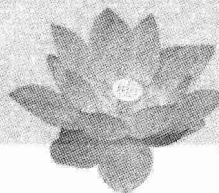
圣严法师禅修精华 2



禪

禪修精華
Chanxiujinghua

②



观 念

圣严法师
著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

观念/圣严法师著. - 北京:华夏出版社,
2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5080 - 5982 - 2

I. ①观… 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 194954 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，二十多年来足迹已广遍东西方世界各地，出版了二十种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叹，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导读。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



禪 簡 精 筆

Chán Jiǎn Jīng Bǐ

第 一 章 禪 的 概 念

观

念

第 一 章 禪 的 概 念

禪 簡 精 筆



平常心就是最自在、最愉快的心。



什么是中国佛教

◎

禅
与
禅
宗

众所周知，佛教并不是被限定于某一个特定的民族或国家的宗教，现在传播于世界各地的佛教，都是发源于二千五百年前的印度，并且经过了长时间向各地的流传。

在这期间，由于要和各个民族国家所原有的文化背景相接触，进而为了适应各种不同民族与文化的需要，以致于使得佛教沾上了各种的特质色彩。



然而从佛教的基本原则来说，例如因
缘论及因果律的观念，均普遍受到各地佛
教徒的坚持。从因缘所生法的观点，便能
使人舍去一切以自我为中心的价值观念；
从因果报应的观点，更能使人肯定道德生
活的重要性。倘若放弃了这些原则，它就
不是佛教。

所谓中国佛教，它是依据印度佛教的
原则或释迦牟尼佛的根本精神，再加上了
中国本土儒、道两家文化的若干成分，变
成了普遍受到中国人所乐意接受的佛教。

不过，从佛教初传中国，再等到中国
本土佛教的形成，已经经过了三百五十年
左右的孕育时期。所以初期的中国佛教，
与来自西域或印度本土的佛教，没有什么
不同之处，例如像佛图澄（公元 232 ~ 348



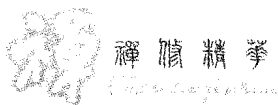
平常心就是最自在、最愉快的心。



年)及鸠摩罗什(公元344~413年)等高僧到达中国,不仅接引而且造就了许多杰出的中国佛教传法人才与高僧,例如道安(公元314~385年)、慧远(公元334~416年)、道生(公元369?~434年)、僧肇(公元384~414年)等人的出现,始为佛教开拓了中国化的局面。

也就是说,在此时期之前,中国人仅忙于接受从西域或印度翻译过来的佛教文化,经过三百多年的学习与研究,尤其在与中国儒家及道家的固有文化不断的竞争与比较之后,这些杰出的佛教高僧们,便大胆地面对佛教的教义,做了重新的评估,并给予崭新的解释。魏晋时代的格义之学,便是一种实例。所谓中国化的佛教,也就从此诞生。

◎ 禅与禅宗



禪精萃

观

念

当然，中国为吸收印度佛教所做的翻译工作，是从公元二世纪开始直到十一世纪时，历经约千年时间，一方面将佛教变成中国化。这种工作一直做到公元八世纪时，便有了很大的成就，甚至达到圆熟阶段。同时也在陆续地将发生于印度当时的各种佛教典籍，翻译成中国语文。

有关中国化的佛教，可以列举者有净土、天台、华严、禅宗，尤其从宋朝以后的净土与华严，事实上已和禅宗合流，天台宗也没有特定的教团。

大致上不论任何一派的僧侣，都得遵照佛陀所制订的戒律如法奉行，直到百丈怀海（公元720~814年）时代，禅僧也多住在律寺。不过，他们可以自由选择适宜他们自己所修行的方法和经论。对于禅僧



平常心就是最自在、最愉快的心。



自成一个教团的情况，那是从百丈怀海树立了禅宗生活规范的丛林清规之后。百丈怀海大师的丛林制度建立之后，佛教的中国化，才算圆满成熟。

可是，从对教义的自由发挥，到僧侣生活方式的大胆改革，已经经过了四百年的时间，在这期间经过许多高僧大德善知识的努力，而最后的集大成者，却是禅宗的人物。然而在禅宗大成就的四百年前，道生法师就已经主张顿悟成佛及众生皆有佛性，结果被当时的众僧认为是邪说，而遭受驱逐的命运，那时距离禅宗初祖菩提达摩到中国，尚早了一百年。四百年之后，怀海创立从事农耕生产的生活方式时，也被时人骂为破戒比丘。

这两个突破传统旧观念的例子，正代



表了佛教中国化的特色，禅宗的人物可谓为是集佛教中国化的大成，所以禅宗也就代表了超越性的中国佛教。

观

念



平常心就是最自在、最愉快的心。



禅观的佛教

禅，日语发音为 zen，中文发音是 chan，印度俗语为 jhāna，雅语为 dhyāna。从修行禅的行为来说，可译其义为静虑，从禅的实体来说，可译其义为定，从修行禅的结果来说，可译其义为功德丛林。

禅乃中国通用的名词，是梵语禅那的简称，在印度多叫做瑜伽（yoga），禅那的语根是由思惟或静虑而来，是用来统一身心的修行方法。在印度思想史上的用法颇不一致，佛教的密宗，即将修行的方法，

◎ 禅与禅宗



观

念

称为瑜伽。佛教的唯识学派，也以瑜伽为名。它的意思是“相应”，即是用数息观等方法，把散乱的心念收摄，集中一境，专念一物，使心与正理等相应。从佛教立场看它，它就是奢摩他（止）及毗钵奢那（观），佛教以外产生于印度的宗教中，即有一派被称为瑜伽派，然其内容及观法的对象，显然不同于佛教。总之，瑜伽是人们透过静坐修禅观的方法，得到三昧，显露与自性相应，或外道之神与我相应冥合的宗教经验及其过程，即为禅定。

佛陀出现人间的目的，是在帮助人阐发本自具足的自性或佛性。佛陀在《杂阿含经》中对于禅观方法的修行指导均有广泛的说明，这便是构成原始佛教经典的主因。



平常心就是最自在、最愉快的心。



自佛教初传中国，以迄佛教成为纯中国化的事物，佛教徒们所从事的工作，不外乎对于三藏十二部圣典的修行方法的传译、学习和发挥。这些修行方法，可以归纳为“禅数”、“禅观”、“止观”、“念佛”等方法，这只是针对众生不同种类的根机，其作用都是相同的。

佛教的修行方法，是戒、定、慧三无漏学，其重心是着重在禅定的修持法门，从受持五戒（不杀、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒）为修习禅定的基础，修行禅定的结果，便能阐发本自的智慧。唯有智慧才能了断烦恼，所以禅定是休止烦恼的途径，而戒律能预防烦恼的发生。关于这三者之间的关系是：戒是修行的基础，慧是修行的结果，而禅定才是修行的重心，

◎

禅
与
禅
宗