

<<禅的体验>>

图书基本信息

书名：<<禅的体验>>

13位ISBN编号：9787561329016

10位ISBN编号：7561329016

出版时间：2009-5

出版时间：陕西师大

作者：圣严法师

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<禅的体验>>

前言

我不是禅师，也没有准备做禅师，只是由于因缘的牵引，在1975年底到了美国之后，除了讲说之外，有人希望我能教授一些修持的方法。

在国内，所谓修行，大致不出乎持戒、持斋、持咒、念佛、读诵经典及礼忏拜佛等，以求功德、求感应、求生西方为主旨。

但在美国则多要求获得亲身体验的实际利益，所以不是日本的禅，便是西藏的密，很少有人热心于持戒及念佛。

我本身于中国大陆的禅寺出家，却因出生太晚，离开大陆之时，尚未具有住进名刹禅堂的资格；虽然直到我闭关六年出山为止，经常以打坐为日课，但真正禅堂的生活规范、宴默与棒喝等的体验，是在到日本留学之后。

因此有人以为我所教授的是日本禅。

其实，我在美国所教，虽然名之为禅，但既不是晚近中国禅林的模式，也不是现代日本禅宗的模式，我只是透过自己的经验，将释迦世尊以来的种种锻炼身心的方法，加以层次化及合理化，使得有心学习的人，不论性别、年龄、教育程度，以及资禀的厚薄，均能获得利益。

经过四年的教学经验，我这一套综合性的修行方法，不但对于美国人有用，对中国人也一样有用。

可见人无分东西，法无分顿渐，根器无分利钝，但看教的人和学的人是否用心而定。

所以我在纽约自创禅中心，在台湾北投的祖庭——文化馆，也不断地举办禅七。

<<禅的体验>>

内容概要

坐禅是健全人生、建设社会、改善一切环境的最佳方法。

对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。

在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。

坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法，所以透过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人，将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健；优秀者使之更优秀，体魄强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。

<<禅的体验>>

作者简介

1930年出生于江苏省南通市，1943年出家修行，2009年2月3日圆寂。

著名佛教道场法鼓山的创办人，分支道场遍及欧、亚、美、澳各洲，门人弟子遍天下。

佛教界第一个博士学位获得者，1925年获日本立正大学文学博士学位。

历任中国文化大学教授，美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，为辅仁大学、政治大学、文化大学博士生导师。

举办多种杂志，在亚、美、欧各洲出版中、日、英文著作上百种。
其中《正信的佛教》发行近四百万册，《信心铭》被译成十多种文字，在世界各地广为流传。

世界著名的佛教大师、宗教界精神领袖、教育家、慈善家、学者，长年在国内外为推动心灵环保、种族和谐及世界和平等工作不遗余力。

1998年被《天下杂志》评选为四百年以来对台湾最具影响力的五十位人物之一，被誉为稳定台湾人心的力量。

<<禅的体验>>

书籍目录

第一篇 禅的体验 不可思议的禅 禅的源流 禅的入门方法 从印度禅到中国禅 中国禅宗的禅
禅的悟境与魔境 明师难遇第二篇 调琴 舍 调琴 话头·公案·机锋·转语 佛·众生·无明
轮回与涅槃 无我的四相 无得失心 禅定·禅·神秘主义第三篇 禅 前言 佛教的基础思想
坐禅的功能 从小我到无我 公案 禅病 拜师 师徒之间第四篇 祥七开示录 农禅寺第四十期禅
七 东初禅寺第五十七期禅七 东初禅寺第五十八期禅七 东初禅寺第五十九期禅七附录：禅修疑难
解

<<禅的体验>>

章节摘录

不可思议的禅 很多人来向我学禅之前，总要问我好多问题。他们的理由是，在未上楼之前，先想知道楼上有些什么东西，是不是值得他们登楼看看，楼上的景物是不是能够引起他们的兴趣。

我则告诉他们，禅的内容，应该拿一个从未吃过芒果与曾经吃过芒果的人作比喻。

你如未吃过芒果，无论怎样将芒果的形状、颜色与肉质风味向你形容和说明，真正芒果的味道，你还是不知道，一定要你亲自尝到之后才能知道。

另有一个盲人问色的故事，说有一个生来就是双眼失明的人，很想知道洁白的白色是怎样的情形，有人告诉他说像白布和白纸一样的白，又有人告诉他说像白鹅、白鸽一样的白，又有人告诉他说像白雪、白粉一样的白。

结果把这个盲人弄糊涂了，他想洁白的白色应该是很单纯的，为什么大家把它说成那么复杂的东西呢？

原因是他从没有见过白色，所以任你怎么说，他还是不知道。

那么对于尚未进入禅门的人而言，禅也是不可以语言文字说明的东西，你也别寄望靠着语言文字的说明来了解它。

可是语言文字虽不能说明禅的内容，却能引导或指示你如何去亲自体验它，所以语言文字还是用得着的。

故在一部叫做《碧岩录》的书里，记载禅宗一位祖师马祖道一的话说：“因为说的人没有什么可说的，也不能给你看什么，所以听的人不可能听到什么，也不可能得到什么。

那么，说的人既不能说出什么也不能显示什么，倒不如不说的好的。

听的人既然不可能听到什么，也不能得到什么，倒不如不听的好。

可是现在你们这儿有许多人正在等着听我演说，其实，说与不说，都是一样的。

请问你们之中已经开了悟的人：我说的究竟是什么？

” 像这样的开示，是标准的禅师的态度，因为他们实在无法用语言来告诉你禅是什么东西。

所以称为不可思议。

正所谓：“如人饮水，冷暖自知。

”你必须自己体验，才能知道禅是什么。

当然，我也不能用语言来满足听众和读者的期望。

不过，我在下篇文章中，告诉你有关禅的源流、方法、层次和体验的现象。

禅的源流 一、古印度的禅 中国的禅与印度的禅有很大的差别，但是“禅”字语源来自印度的dhyana，意为meditation，那是以修定为目标的一种方法，其原意，是用修行禅观，比如注意呼吸的出入、长短、大小和引导等方法，达到心力集中和身体内外统一的境地。

在佛教之前，印度人已经有了用来作为人与神交通或相融相契的修行方法。

印度的古宗教和由古宗教产生的各派哲学思想，便是经由禅的修持方法而得到的成果。

禅的修行生活，被视为圣者所必经的过程。

所以凡要切身体验宗教生活，仅靠奉献和祭祀是不够的，一定要在全部生命过程中的某一个阶段，到森林里全心全意地去修行禅。

解脱物欲尘累的烦恼，须靠禅的修行以产生智慧，一旦物欲尘累的烦恼豁然脱落，智慧自然显现，即被尊为圣者。

古代印度的各派宗教，虽无不用禅的修行方法，似乎并没有统一的层次说明，即使各派均有其修行禅定的历程，但仍不是统一的，也不甚明确。

只是依照各派创始人的个别体验之不同，其所设的分界也不一致。

到了佛教的始祖释迦牟尼佛的时代，其初期的修行生活，也是走着与印度古宗教家们所曾走过的相似的路。

由于当时各派的修行方法不能满足释迦世尊的要求，认为那些都是不究竟的、不圆满的，那些禅定的功用，最多使人暂时超越烦恼，但当定力一失，仍会回复到物欲世间的烦恼之中，所以称它们为世间

<<禅的体验>>

禅或外道禅。

二、瑜伽派的禅 大约与释迦牟尼佛相近的时代，印度产生了一个新宗教，称为瑜伽派。此派最初即是仅仅练习名为瑜伽的修行方法，后来引用了与数论（The Samkhya School）相同的哲学思想，立足于一神教的立场，崇拜唯一的神库力新那（Krishna），但其实际方面的基本精神仍在于禅定的修行，所以此派乃为印度一切宗教之中，除了佛教之外，外道禅定思想的集大成者。其修行的规则和层次相当严密分明，现在根据《瑜伽经》（Yoga Sutra）略予介绍如下：（一）瑜伽行者的助行遭

- 1.持戒——不杀生、不妄语、不偷盗、不邪淫、不贪。
- 2.助行法——清静、知足、苦行、读诵《瑜伽经》、皈依唯一的神。
- 3.静坐法——跏趺坐、半跏趺坐、两足跟合置会阴处坐等。
- 4.调息法——调整呼吸，由粗而细，由静而止。
- 5.制伏五根法——制伏眼等五种官能，不受色等感触所动。
- 6.制心法——将注意力分别集中于脐轮、心莲、鼻端、舌端等处。
- 7.禅定——心住于一境，没有其余虚妄杂念。
- 8.三昧——心境合一，心不住念，亦不住境。

（二）瑜伽行者的正行道——正知见 1.知苦恼可除，尽无所余。

- 2.断苦恼的原因，灭无所遗。
- 3.住于三昧，明见得解脱。
- 4.能知解脱方法是正知见。
- 5.自性的真理已了解其任务。
- 6.三德皆脱落，如石自山上落下，不复再回到山上。
- 7.神我的真理，离三德的缠缚而自由独存，无垢清静。

所谓三德是指：萨埵，使心地光明、轻快、欢喜；罗阇，使心活动、散乱、悲哀；答摩，使心钝重、无力、昏黑。

所以心的由染而净要经五个层次：第一，散乱心，随着外境心念纷飞。

第二，昏沉心，痴钝蒙眬，陷于昏睡。

第三，不定心，散乱多于安定。

第四，一心，心能凝住于一境。

第五，定心，心状澄静。

后二者便是修行瑜伽所得的现象。

瑜伽行者当对乐者亲切，对苦者怜悯，对善人殷勤，对恶人不介意。

如是则心便常与清净相应了。

瑜伽行者呼吸的气息要长、要慢、要舒畅。

气留身外之时，身自轻松，心自不动。

瑜伽行者善用五官制心，而达到三昧的程度。

心集中在鼻端即嗅得天香，心集中在舌端即感到天味，心集中在眉心即见天色，心集中在舌的中央，即感天触，心集中在耳即闻天音。

以上皆是驱除散乱昏沉，使心渐住于一境的方法。

如将心集中在胸腹之间的莲花部位，即见光明放射，如宝珠，或如日月星辰。

如将心集中在自我，便会很容易进入广大如海、无限与清静。（三）《瑜伽经》的作者及内容 《瑜伽经》的著作者，名叫帕坦嘉利，他生活的年代尚无定说，大概是活跃在公元前四世纪到公元三世纪之间印度宗教界的一位大师。

前面说过，瑜伽本为印度古宗教哲学共同所有，到了数论派，将其哲学理论化，而成为智瑜伽，瑜伽派的帕坦嘉利将其实际修行，作体系化而成为事瑜伽，他们的目的则同为达到将人的自性从烦恼的系缚中脱离出来而回到神我去。

他们虽然崇拜自在天神库力新那，那却不是他们最高的目的，仅是达到解脱的一种手段，故已带有泛神论的色彩了。

所谓神我，便是无欲清静的自性的存在。

<<禅的体验>>

也可以说，瑜伽派出于佛教之后，受了佛教无神论的影响，所以虽信唯一神，却在信仰人格神的高境界时，便把自己淹没在神性之中，而以神性当做各人的自性了。

《瑜伽经》分为四品：1.《三昧品》，说明三昧的本质。

2.《成就品》，说明进入三昧的方法。

3.《功德品》，说明由苦行及三昧而获得神通。

4.《独存品》，说明灵魂离开物质的宇宙，还于神我，此也即是瑜伽行者的最高目的，亦即是他们所以为的解脱境界。

瑜伽行者修持禅的一个特色，是除了调息及集中注意力于身体的某一部位之外，须口唱唵字诀，心念梵字的字形及其字义，则能消一切障碍，进入禅定。

瑜伽的三昧有二种：一是集中精神于一定的目的物而发的三昧，杜绝一切外界的印象，仅存有内心的活动。

二是没有任何一定的目的物，精神仍然集中而发的三昧，此连内心的活动也静止了。

从上所见，印度的瑜伽，对于一般人而言，确已有了足够的吸引力，所谓自我或神我或梵净的程度，实际上已是摆脱了物欲烦恼而感到了轻安自在。

但它仍有一个神我在，所以不是佛教的空。

三、印度佛教的禅 在印度，对于瑜伽的修行方法及其体验的层次化、组织化、系统化最早的一个人，不是瑜伽学派的帕坦嘉利，乃是佛教的创始者释迦牟尼世尊。

帕坦嘉利虽在释迦牟尼世尊之后，充其量只是将外道禅作了系统性的组织和专门性的阐扬，并未跳出有神论或神我的精神世界，只是从物质世界脱离出来，进入一个纯精神的世界。

佛陀则在学习了所有的禅定方法之后，认为那还是有（神）我的境域，并非绝对的自在解脱，尚有化入神我与神合一的感受，便不能称为真的解脱，所以在将外道禅定层次化而为四禅八定之上，另加一级名为灭受想定（nirodhasamapatti：a samadhi in which there is complete extinction of sensation and thought）才是真正的解脱。

在佛陀以前的印度古典之中，例如《奥义书》（Upanishads）早已讲到修习禅定的方法，主张以调息、调身、调心以及口诵唵字进入禅定，在《婆罗门书》及《奥义书》中也都说道，依六重的瑜伽而见梵神，即是利用气息的调理、五官为心力集中的焦点、冥想、止、观、无我（restraint of the breath, restraint of the senses, meditation, fixed attention, investigation, absorption; these are called the Sixfold Yoga）为达到解脱物欲烦恼的目的。

但是到了释迦牟尼世尊，才将诸派外道禅定，列起一个层次和系统来。

.....

<<禅的体验>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>