图解经典 21

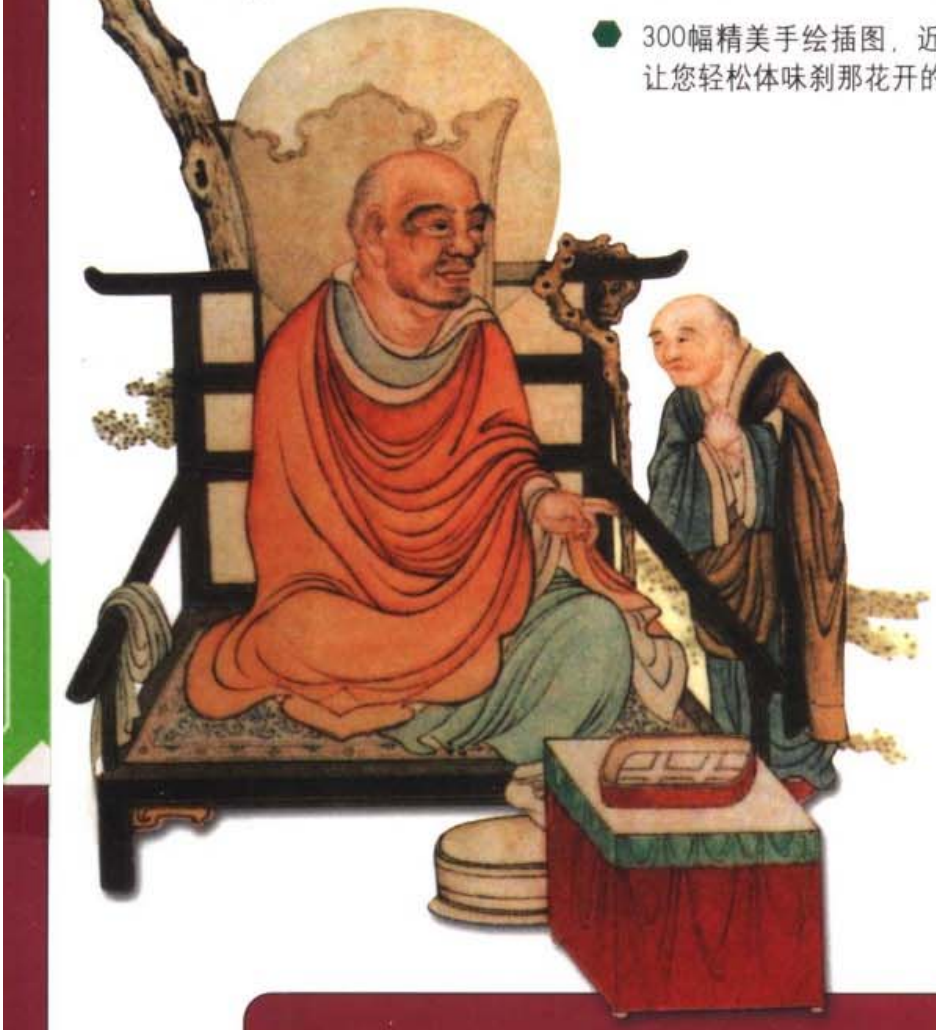
图解

以现代手法诠释中国人自己的佛经

壇經

听懂六祖慧能讲禅

- 中国禅宗的奠基之作，毛泽东所认同的劳动人民的佛经，堪称最具亲和力、超越宗教性的智慧书。
- 《坛经》打破一切形式和僵局，直指人心，对顿悟的追求最契合中国人的心理需求。
- 300幅精美手绘插图，近百张图表，全新图解手法，让您轻松体味刹那花开的禅宗境界。





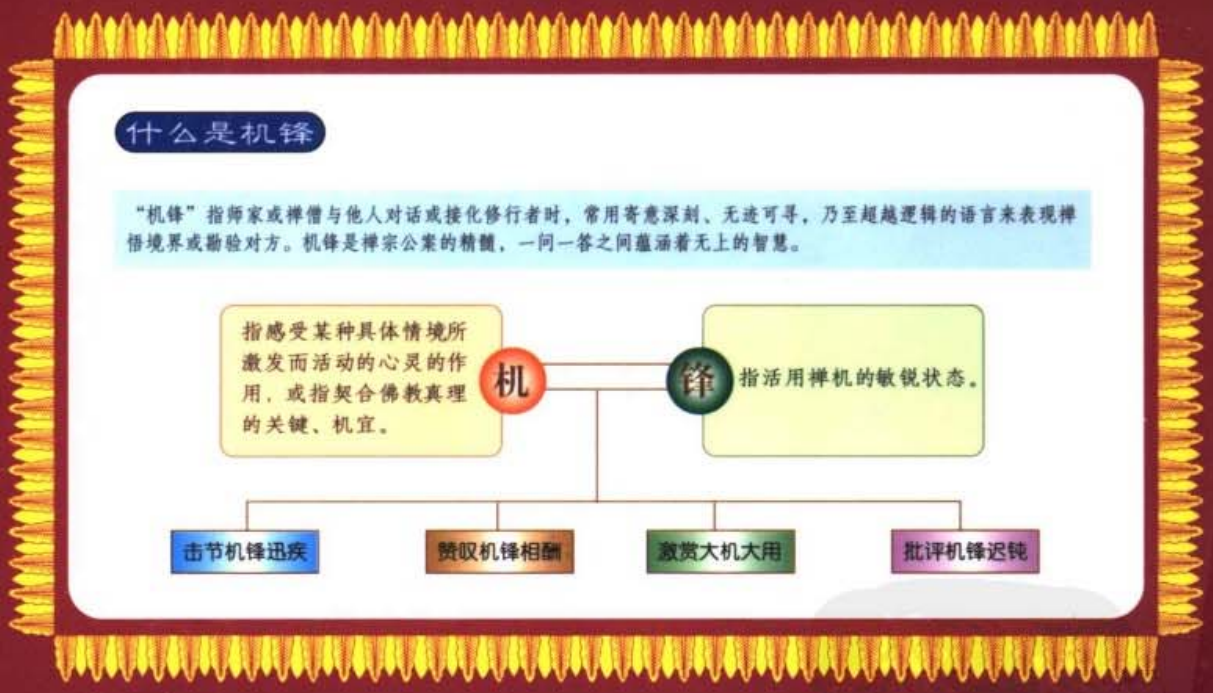
六祖慧能 ⊙原著
丹青禅师 ⊙编著

陕西师范大学出版社

关于本书

禅与画自古以来就是不可分割的一个整体，《坛经》的精华思想之一就是“不立文字”，所以我们采用了图文结合，以图解经的方式来讲述《坛经》的智慧。艰深晦涩的佛法禅理，有时候只需要一幅画就能讲得清晰透彻。生动明了的文字，意境空灵的图画，带你走进充满智慧的禅宗世界。

- 机锋公案，究竟蕴涵着怎样的智慧？
- 芸芸众生，与佛的距离到底有多远？
- 茫茫人生，何处是自己的一片净土？
- 刹那花开，什么指引我们走出迷茫？



ISBN 978-7-5613-3898-8
9 787561 338988 >
定价：68元
建议上架类别 | 社科·宗教

图书在版编目（CIP）数据

图解坛经／六祖慧能原著；丹青禅师编著．
—西安：陕西师范大学出版社，2007.11
ISBN 978-7-5613-3898-8
Ⅰ.图… Ⅱ.①六…②丹… Ⅲ.①禅宗－佛经－中国－唐代
②坛经－图解 Ⅳ.B946.5-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 108678 号
图书代号：SK7N0669



图解经典 系列

项目创意／设计制作／紫图图書 ZITO®

插画／睿达点石书装

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解坛经

六祖慧能／原著　丹青禅师／编著

责任编辑／周宏
出版发行／陕西师范大学出版社
经销／新华书店
印刷／北京佳信达艺术印刷有限公司
版次／2007 年 11 月第 1 版
2007 年 11 月第 1 次印刷
开本／787 毫米 × 1092 毫米　1/16　20 印张
字数／170 千
书号／ISBN 978-7-5613-3898-8
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

图解经典 系列

传统经典的现代化革命　像看流程图一样简单明了

- 一个**图象**就可以解决的问题，我们不再用百字来说明。
- 一个**流程图**就可以明了的复杂过程，我们不再用冗长的文字阐述。
- 一个**表格**就可以清楚的概念，我们不再用生涩的术语来叙述。



图解坛经

听懂六祖慧能讲禅

中国禅宗的奠基之作，毛泽东所认同的劳动人民的佛经，堪称最具亲和力，超越宗教性的智慧书。它超越一切形式和僵局，直指人心，对顿悟的追求最契合中国人的心理需求。

300幅精美手绘插图，近百张图表，全新图解手法，让您轻松体味刹那花开的禅宗境界。

定价：68元　16开　双色



图解周易大全

人人可读 易懂 能占

《易经》是我国一部最古老而深邃的经典，是华夏五千年智慧与文化的结晶，被喻为“群经之首，大道之源”，是古代帝王之学，政治家，军事家，科学家，商家的必修之术。本书想做的就是让人们能真正读懂《易经》，它运用一种全新，生动的现代图解方式，第一次化繁为简，将看起来高深莫测的《易经》通俗化，平凡化，让《易经》的内容变得新鲜，和让人更容易理解。

定价：88元　16开　双色



图解道教

揭示中国人最隐秘的梦想

道教是中国土生土长的宗教。本书分为历史，教义，宗派，经典，神仙，仙境，道术，科仪，文化等九个方面，对道教进行全方位的解读，展现中国文化的博大精深，揭示中国人最隐秘的梦想。

定价：68元　16开　双色



图解天工开物

中国古代工艺大全

原著系统地记载了中国古代农业及各种手工业的先进技术，被称为“中国17世纪的工艺百科全书”。本书以大量生动的古版插画和图像再现中国古代技术与发明，并将原书的文言改写成白话故事，帮助读者扫清阅读障碍。

定价：68元　16开　彩色



图解佛教

读懂佛教之美

从佛塔到寺庙，从佛教的创立到其各个流派的形成，本书几乎包含了佛教诸多方面的所有重要知识，可谓是一本佛教的“百科全书”。本书编排形式简单，清晰，条理分明，让阅读成为真正的享受。

定价：68元　16开　双色



图解基督教

认识西方文明之源

基督教创立于公元元年，发展至今已有两千余年的历史。它所倡导的“与人为善”，“信，望，爱”等思想主题，与现代社会所追求的发展方向始终保持一致。本书是一本言简意赅，通俗易懂，配以精美手绘插画及简易图表的浓缩版“基督教入门辞典”。

定价：68元　16开　双色



图解大手印

获得圆满身心的西藏密法

密宗最高心法之一——大手印法，因其不需灌顶，人人可修的特点而被誉为科学化，系统化，现代化的佛法。本书将用几百幅精美的手绘插画和示意图表，为您完美解构这部密法的精义。

定价：68元　16开　双色



图解山海经

中国的创世史诗

中国上古时代最奇幻的想象之作，充满蒙昧与神秘的荒古气息；本书在前人基础上，汇集所有今人可能收藏到的《山海经》图文版本，全面呈现这部极富神话色彩的奇异地理书。

定价：68元　16开　彩色



图解千年导引术

人体经络使用全书

以全新的图解手法，将导引术在呼吸，动作及意识锻炼上的经验结晶融于一炉，全面展现中华导引术深厚的文化，并且结合传统经典与当今健身时尚，为您提供明确的舒缓身心的方法与步骤。

定价：68元　16开　双色



图解庄子

读懂庄子的智慧

融合了寓言的生动，哲理的思辨，生活的鲜活，160幅手绘插画，近百张示意图表，全新图解方式让您轻松品味逍遥，体悟人生。

定价：68元　16开　双色

购书请登陆www.readroad.com



图解茶经

认识中国茶道

茶文化的指南，茶道的典范，500幅精美手绘插图，100张示意图，以现代手法诠释茶文化第一书，帮助您认识中国茶道。

定价：68元　16开　双色



图解心经

260字破解人生真相

此经用260字涵盖洋洋600卷《大般若经》的微言奥义，是获得人生解脱的真谛。本书借鉴了古哲大德的真知灼见，将围绕《心经》的诸多问题一一呈现出来，以期拨开它的重重迷雾，领悟其中的真谛。

定价：68元　16开　双色



图解金刚经

认识一部最伟大的佛经

“经中之王，万佛之母”，佛家修行的无上经典，通向无上智慧的方便之门，清晰的视觉思维和图文交织互补，重新诠释这一部史上最伟大的佛经。

定价：68元　16开　双色



图解西藏密宗

认识世界上最神秘宗教

如何解脱生死出离轮回？如何修证圆满即身成佛？认识最符合人体规律的解脱与成佛之道，以现代手法诠释千年雪域密教。

定价：68元　16开　双色



图解易经

一本终于可以读懂的易经

中国第一本卜筮之书，现实人生的行动指南，指导人们趋吉避凶的宝典，国内独一无二的图表解易方式，令你的读易梦想轻松实现。

定价：68元　16开　双色



图解西藏生死书

认识生命轮回与解脱之道

西藏最受尊崇的莲花生大师不传密法全新解密，丝丝扣扣全面剖析，400幅手绘插图图表教你轻松面对死亡，掌握临终关怀的实用密法。

定价：68元　16开　双色



图解本草纲目

认识中国第一药典

1200种品物，2006条实用验方，1031幅金陵本珍贵古图，300多帧中药材实物照片，500幅准确逼真彩色手绘图呈现药物野生状态。

定价：68元　16开　彩色



图解藏密修持法

千年密法精要大公开

藏密的神秘修持神秘在哪里？藏密修持能帮助我们解脱苦难，获得今世幸福吗？200幅精美手绘插图带给你一次涤除凡尘的静心之旅。

定价：68元　16开　双色



图解四部医典

——秘法与实用篇

本书继《医理与养生篇》之后，收录了藏医巨著《四部医典》后两部的内容，侧重于介绍藏医独特的手术方法和治疗方剂，如放血法、火灸法、穿刺法、煅制剂、珍宝药剂、草药方剂等，对于藏医享誉世界的尿诊法及脉诊法也有详细的介绍。

定价：68元　16开　双色



图解四部医典

——医理与养生篇

藏医药学的奠基之作，被誉为医学临床百科全书，80幅国宝级医学唐卡，以现代手法诠释藏医第一经典，认识藏式养生密法。

定价：68元　16开　双色



图解黄帝内经

认识中国式养生

3000年前的古老传统养生智慧，指导几千年以来的全民健康理论，本书以全新图解模式及丰富的手绘作品让你重新认识中国式养生。

定价：68元　16开　双色

B94615 64









禅宗六代祖师像

长卷　绢本设色　戴进　辽宁省博物馆藏

这幅画为明代著名画家戴进所绘，画中从右至左，依次描绘出禅宗的六代祖师。这幅画线条流畅、禅意盎然，是中国古典禅画中不可多得的珍品。对这幅画的详细解读见 P10 － 11 页

禅宗历代祖师图

佛教典籍中记载，禅宗最早传自释迦牟尼佛的大第子摩诃迦叶，缘起是拈花微笑的典故，传承到西天第二十八祖达摩。达摩后渡海来到中国，开始在中国弘扬禅宗教法，开创了中国禅宗，故此为认为他是中土初祖，其后延续二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能，六祖身后改变禅宗传法方式，进而演变出五宗七派，禅宗成为中国最具影响力的佛教宗派。



初祖达摩

达摩，南天竺人。达摩精通事数，在定学上有高深的修养，武帝普通元年泛海到中国，后来上嵩山少林寺，面壁坐禅。以袈裟及《楞伽经》四卷授慧可以传其衣钵，后世尊他为中土禅宗初祖，西天禅宗第二十八祖。



六祖慧能

慧能，唐代僧人，禅宗第六祖，南宗的创始人。慧能祖籍河北，俗姓卢，年轻时在街上听到人诵经，心即开悟。慧能禅师弘扬“直指人心，见性成佛”的顿悟法门。其弟子法海将其教说汇编成书，即《坛经》，成为后来禅宗的宗经。



二祖慧可

慧可，南北朝僧人，河南洛阳人，俗姓姬。初名神光，后改为慧可。北魏正光元年（520年），参谒达摩祖师于嵩山少林寺，从学六年，长于辞辩，后传达摩衣钵，为中土禅宗二祖。



五祖弘忍

弘忍，唐代僧人，世称“五祖黄梅”，为我国禅宗第五祖。七岁从四祖道信出家，穷研顿渐之旨，遂得其心传。弘忍是禅宗历史上承前启后的一位祖师，他在继承传统禅宗思想的基础上又有所发扬，形成“东山法门”。



三祖僧璨

僧璨，史料记载他以白衣的身份拜谒二祖慧可，得到祖师的点拨、印可和传法，成为禅宗的三祖。僧璨在世并没有公开弘扬禅法，但是他留下的《信心铭》却对后世禅宗的发展，产生了极为深远的影响。



四祖道信

道信，俗姓司马，河南汭阳人，生而超异。道信禅师七岁出家，后来皈依三祖僧璨大师，学习禅法。道信禅师临终前将法衣传给弘忍禅师，为中土禅宗四祖。

是拈花微笑
弘扬禅宗教
祖僧璨、四
出五宗七派，

代僧人，禅宗第
创始人。慧能祖
卢，年轻时在街
，心即开悟。慧
直指人心，见性
法门。其弟子法
编成书，即《坛
禅宗的宗经。

唐代僧人，世称
，为我国禅宗第
四祖道信出家，
旨，遂得其心传。
历史上承前启后
，他在继承传统
基础上又有所发
东山法门"。

俗姓司马，河
生而超异。道
岁出家，后来皈
璨大师，学习禅
师临终前将法
忍禅师，为中土



南岳怀让

怀让，俗姓杜，金州人。十五岁受戒出家，后师从六祖慧能，随侍十五年。继承衣钵后，往南岳衡山，寄住般若寺，宣讲顿悟禅法。怀让说法，直示心要，称性而谈，辩才滔滔，圆融无碍。



马祖道一

道一，唐朝四川人，俗姓马，故世称马祖。道一幼年出家，后来到南岳衡山学习禅坐，巧遇怀让禅师以磨砖成镜接引之，终于契悟上乘佛法。道一创制的丛林制度成为后世禅宗组织的规范标准，对禅宗组织化、稳定化的发展有很重要的影响。



百丈怀海

怀海，福建人，俗姓王，年出家，与西堂智藏、南泉普同时入室，跟随马祖道一禅学禅，时称"三大士"。开悟住持百丈山，创设禅院，制定规，后称《百丈清规》，对禅规式作出了重大贡献。



青原行思

行思，俗姓刘，唐代高僧，是禅宗青原派系曹洞、云门、法眼三宗的鼻祖。行思十一岁受戒出家，后至六祖处学法，得传心印后到青原，在净居寺大倡禅学，教法格守不立文字的祖训。



石头希迁

希迁，广东人，俗姓陈。少年时投六祖门下出家，六祖圆寂后转为行思门下，得法印可至南岳结庵而居，住于南台寺东石台。希迁道风卓著，戒行高超，是晚唐著名的禅师，禅宗曹洞宗理论的创始人之一。



乐山惟俨

惟俨，江西人，俗姓韩。惟俨广通经论、严守戒律，接引学人时，常以一句话道破禅道佛法。在澧州药山传法，是曹洞宗始祖之一。



天皇道悟

道悟，浙江人，俗姓张，唐代禅僧。十四岁出家，二十五岁受具足戒。道悟多次游方于各地禅林，参谒名师。后来应天皇寺之请，住天皇寺开坛讲法。



菏泽神会

神会，湖北襄阳人，俗姓高，是菏泽宗的第一代祖师。神会十四岁时，独自参谒六祖慧能，在对答之中知道六祖是难遭难遇的大善知识，于是投身于六祖门下学法。神会一生弘扬南宗禅法不遗余力，曾召开滑台大会，与北宗论战获胜，确定了南宗的正统地位，推动了南宗的发展。



建人，俗姓王，童堂智藏、南泉普愿随马祖道一禅师三大士”。开悟后，创设禅院，制定清文清规》，对禅门大贡献。



沩山灵佑

灵佑，福州人，俗性赵，十五岁在杭州龙兴寺受具足戒，钻研大小乘的经典。二十三岁，到江西拜百丈怀海为师，得传法印后在沩山传教弘法，是禅宗沩仰宗的创始人之一。



仰山慧寂

慧寂，韶州人，俗姓叶，唐末五代僧。年少时，有意出家而父母不许，后自断二指以誓求法之心。拜灵佑为师，奉侍十五年，承嗣其法，与其师沩山灵佑同为沩仰宗之祖。

沩仰宗

禅宗五家之一。由佑和仰山慧寂创立。沩五家七宗中最早形成创立并兴盛于晚唐五传承约一百五十年，渐衰微。沩仰宗的宗双彰。



黄檗希运

希运，福州人，唐代僧人。幼年出家，游方各地参谒名师，后拜怀海门下。希运的禅法主张“无心说”，强调“心即是佛”，心佛如一。禅风机峰峻烈，接引门徒时常用“棒喝”法，为临济宗祖师。



临济义玄

义玄，山东人，俗姓邢，自幼出家，博通经论，精究律学，后到黄檗希运处参学，开创禅宗的临济宗。他以行脚参禅，以直截痛快的作风，打喝之类的办法闻名，有“临济游方，气吞诸方”之说。

临济宗

禅宗五家之一。由玄创立，法脉传承自六临济宗以惊雷迅霆式的句闻名，是禅宗自菩提祖慧能以来，汲取教乘合世间实际，而形成的



人，俗姓韩。、严守戒律，曾以一句话道生澧州药山传始祖之一。



云岩昙晟

昙晟，俗姓王。少年时出家于石门，受具足戒后，拜怀海为师，执侍二十余年，因缘不契，未能悟旨，后投惟俨门下，终得证悟，后至九峰山开坛讲法。



洞山良价

良价，唐代僧人。幼时出家，二十一岁受具足戒，后归心云岩昙晟，见道开悟，后在江西洞山讲法，提倡“五位君臣”之说，是禅宗曹洞宗的创始人之一。



曹山本寂

本寂，福建人，俗姓黄，唐代禅僧，曹洞宗第二祖。传洞山良价法嗣，住江西曹山，开坛讲法，详说洞山五位旨诀，有《抚州曹山本寂禅师语录》二卷传世。

曹洞宗

禅宗五家之一。种说法：一为取曹溪二为取第二祖曹山便，次序作颠倒。曹宗宗派。其中以日本



人，俗姓张，四岁出家，二戒。道悟多次林，参谒名皇寺之请，住法。



龙潭崇信

崇信，湖北人，唐代禅僧。龙潭出身贫穷，受道悟影响出家，拜道悟为师参学禅法，得传法印，后前往湖南澧阳龙潭住山，出世传法。



德山宣鉴

宣鉴，四川人，俗姓周，唐代禅僧。年少出家，拜龙潭崇信门下。宣鉴接引学人的方式峻烈，经常用棒喝来猛截学人的情思理究，以德山棒名传后世。



雪峰义存

义存，福建人，俗姓曾。十二岁出家，十七岁受具足戒，传德山宣鉴法嗣法。经过“三到投子，九至洞山”的苦修后，结庵于福州象骨山世称雪峰存义。



文偃

文偃，苏州人，家，后从学于雪峰义韶州云门山弘禅传门，得到南汉王朝的



玄沙师备

师备，福州人，拜义存为师，后住众慕名而来，遂成丽等国均僧人向他海外的传播贡献很

沩仰宗

禅宗五家之一。由沩山灵佑和仰山慧寂创立。沩仰宗是五家七宗中最早形成的宗派，创立并兴盛于晚唐五代，前后传承约一百五十年，入宋后逐渐衰微。沩仰宗的宗风是体用双彰。

临济宗

禅宗五家之一。由临济义玄创立，法脉传承自六祖慧能。临济宗以惊雷迅霆式的棒喝言句闻名，是禅宗自菩提达摩、六祖慧能以来，汲取教乘精英，结合世间实际，而形成的。



石霜楚圆

楚圆，广西人，俗姓李。二十二岁于湘山隐静寺出家。后四处参访，得汾阳道望点拨而获证悟，居潭州石霜寺讲法。



杨岐方会

方会，俗姓冷。二十岁岁时在九峰山出家，阅读经典，心融神会，后参学与石霜楚圆，为禅宗杨岐派祖师。

杨岐派

临济宗下的一个支派，杨岐方会创建，以江西杨岐山为中心，弘扬临济宗教法。宗风自由灵活，好拈古人公案，以拂卷棒喝，看话、默照二禅并立而为特点，是后世禅宗的主流。



黄龙慧南

慧南，江西人，俗姓章。史书中称他自幼深沉有大人相，不茹荤，不嬉戏。十一岁出家，后参学于石霜楚圆。住黄龙山黄龙寺传法，提倡“三关”之法，为黄龙派祖师。

黄龙派

临济宗下的一个支派，黄龙慧南创建，以江西黄龙山为中心，弘扬临济宗教法。宗风严厉，以生缘、佛手、驴脚的“黄龙三关”而为特点。

曹洞宗

禅宗五家之一。由洞山良价创立。其渊源有两种说法：一为取曹溪六祖慧能及六世孙，洞山之名；二为取第二祖曹山，第一祖洞山之名，为了读音方便，次序作颠倒。曹洞宗是在世界上传播最广的禅宗宗派。其中以日本禅受曹洞宗影响最深。



法眼宗

禅宗五家之一。由五代文益禅师所创，源出南宗青原一脉，是五家中创建最晚的。文益圆寂后，南唐中主李璟谥为“法眼大禅师”，后世因称此宗为“法眼宗”。法眼宗宋初极盛，宋中叶后衰微。法眼宗在五家七宗中对经典最为看重，并以熔铸经典义理而形成自己的宗风特色。



文偃

文偃，苏州人，俗姓张。幼年出家，后从学于雪峰义存，得传法印，在韶州云门山弘禅传法，创立禅宗云宗门，得到南汉王朝的支持而发展起来。

云门宗

禅宗五家之一。由云门文偃创立。云门宗宗风陡峻，多以简洁明快、不可拟议的手法破除参禅者的执着，反观自心。云门宗的要义与接机方法体现在云门三句：函盖乾坤，截断众流，随波逐浪。



玄沙师备

师备，福州人，俗姓谢。师备拜义存为师，后住福州玄沙山，僧众慕名而来，遂成丛林。日本、高丽等国均僧人向他学法，对禅宗在海外的传播贡献很大。



地藏桂琛

桂琛，浙江人，俗姓李，五代禅僧。少年出家，游方各地，后师从玄沙师备，得一言启发而获证悟。因其曾住漳州罗汉院，阐释玄要，又称作“罗汉桂琛”。



法眼文益

文益，浙江人，俗姓鲁，五代禅僧。七岁出家，得罗汉桂琛禅指点而豁然开悟，成为其法嗣。晚年住持金陵清凉院，是禅宗最晚创建的法眼宗的创始人。

图解经典 21

300幅精美手绘插图

100张浓缩精华示意图

以现代手法诠释中国人自己的佛经

图解坛经

听懂六祖慧能讲禅

六祖慧能／原著

丹青禅师／编著



陕西师范大学出版社

禅宗六代祖师像 长卷 绢本设色 戴进 辽宁省博物馆藏

这幅《禅宗六代祖师像》为明代画家戴进所绘，画中从右至左所绘分别为初祖达摩、二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能。六祖人物之间以岩石、泉水、苍松相连，人物神态生动，线条流畅，整幅画颇具禅意，与画中内容相契合。



五祖弘忍

画中这部分结跏趺而坐的为五祖弘忍。弘忍是唐代僧人，黄梅人，俗姓周，世称“五祖黄梅”，是禅宗第五祖。弘忍七岁从四祖道信出家，穷研顿渐之旨，遂得其心传。弘忍继承禅宗传承，又有所发扬，形成“东山法门”。他的思想直接影响到六祖慧能的禅法思想，是禅宗历史上承前启后的一位祖师。



六祖慧能

慧能，唐代僧人，中土禅宗第六祖，禅宗南宗的创始人。慧能祖籍河北，俗姓卢，年轻时在街上听到人诵经，心即开悟。慧能禅师弘扬“直指人心，见性成佛”的顿悟法门。其弟子法海将其教说汇编成书，名《六祖法宝坛经》，成为后来禅宗的宗经。画面的这部分表现的是慧能授经的情节。

四祖道信

道信，俗姓司马，河南泌阳人。史书中称道信生而超异，自幼对大乘空宗诸解脱法门非常感兴趣。道信禅师七岁出家，后来皈依三祖僧璨大师，学习禅法。道信禅师临终前将法衣传给弘忍禅师，为中土禅宗四祖。



二祖慧可

画中的这部分所绘为二祖慧可。慧可是南北朝僧人，河南洛阳人，俗姓姬。初名神光，后改为慧可。北魏正光元年（520年），参谒达摩祖师于嵩山少林寺，从学六年，擅长辞辩，后承达摩衣钵，成为中土禅宗二祖。



初祖达摩

达摩，南天竺人。达摩出家后专心于大乘佛教，在定学上有高深的修养。他于武帝普通元年（520年）泛海至广州番禺，后来上嵩山少林寺，面壁坐禅，创立中国禅宗，后世尊他为中土禅宗初祖。画中这部分表现的就是达摩初祖在山中面壁参禅的情景。



三祖僧璨

画中这部分所绘为三祖僧璨。僧璨的姓氏及籍贯均不详，史料记载，他最初以白衣的身份拜谒了从北方前来舒州司空山避难的二祖慧可祖师，并得到祖师的点拨、印可和传法，成为禅宗的三祖。僧璨在世并没有公开弘扬禅法，但是他留下的《信心铭》却对后世禅宗的发展，产生了极为深远的影响。



编者序

中国人的佛教智慧

《坛经》是佛教三藏十二部中唯一以"经"闻名于世的中国著作，它是对禅宗六祖慧能禅学精髓的记述。佛教自印度传来东土，禅学也随着传入，但在印度只有禅学而没有禅宗。中国的禅宗传说是菩提达摩祖师创立的，而实际上，禅宗真正的开创者是唐朝时的慧能大师。

由于历史文化上的差异，印度传来的佛教，与中国传统社会存在着许多矛盾。例如清净无为的思想与儒家积极入世思想的冲突，出家修行与传统孝悌思想的矛盾，使得佛教最初在中国的传播屡屡受挫。于是佛教中国化成了佛教在中国传法必须首要解决的问题。禅宗是佛教多个宗派中中国化最成功的宗派，《坛经》的出现则标志着佛教彻底的中国化。

在思想上看，《坛经》抛弃了成佛路上的种种外在障碍，认为要想成佛，唯一需要做的就是修心。"清净心即是佛心"、"但心清净，即是西方"，佛和净土都只是一种心境，不能外求。在《坛经》中，普通人和佛的距离被大大拉近。每个人的自性里都有佛性，在这一点上，凡人与佛是完全平等的。成佛也就是观照自心，发现自己心性中的佛性。

从制度上看，以《坛经》为根本经典的禅宗，远离城市，走向山林，发展出具有宗门特色的丛林制度。在丛林中，僧人们自己耕作，自给自足，摆脱了对外界社会的依赖。同时，禅宗抛弃了传统佛教繁琐的各种佛教礼仪及苛刻的修行方式，将生活与修行完美地融合在一起，这样使佛教真正在中国农耕社会中扎下了根基。

和释迦牟尼佛一样，慧能大师首先是一位佛教实践家，而不是佛学理论家。所以《坛经》打破了种种概念体系，而特别讲究实际修行。禅宗的修行和其他宗派不一样，它把目光放在了人世间。"运水搬柴，无非妙道"，平常心即是道。一切修行都落实在修心上，至于外在的形式，如打坐、念佛等等都可以不要，唯一要做的是保持自己内心的清净。



在这种思想的启示下，后世的禅师发展出了各种各样的参禅方式。禅宗的公案虽然是由文字写成，但它的真正意义正在于破除文字。以“德山棒”、“临济喝”为代表的开示法或接引法，一改传统的坐在禅堂里静坐的方式，变得轻松活泼，极尽变化之能事。禅师的一举一动，看似无意为之，其实都含着禅宗的大智慧。

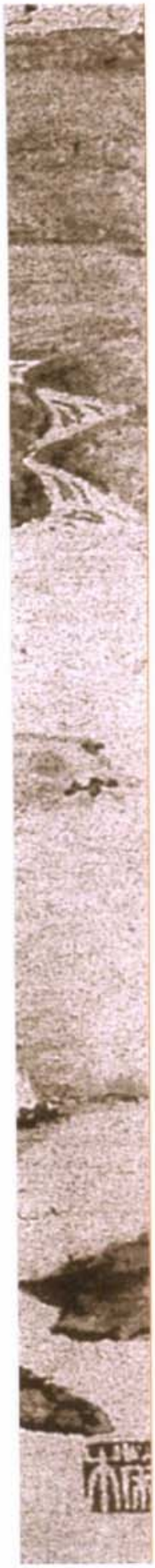
正因为这些创造性的变革，禅宗完美的融合进了中国社会。所以到了唐宋年间，士大夫参禅成为普遍风尚，例如王维和苏轼就是其中的典型代表。通过士大夫的参与，《坛经》的思想境界渗入到文学艺术之中，革新了传统的艺术审美观。在《坛经》看来，一花一叶，皆是菩提，山林佛教的宗风使人们来到大自然中，与自然景物融为一体，进入无我之境。这种意境突出表现在唐诗和宋元山水画中，这些作品空灵淡远，形成了一种含蓄空蒙的审美境界。禅宗所倡导的虚静空灵之美成为中国古典艺术的重要组成部分。

进入宋明时期，禅宗更是与儒道二家融合在一起，创造出了中国古代学术的最高峰，即宋明理学。没有深入的理论创建是儒家的一大弱点，禅宗思想的介入，使儒家也找到了一个深深的理论根基。

《坛经》是对慧能大师在韶州大梵寺讲经的记录，以简洁明了的文字阐释了禅宗思想的精髓。虽然文字简单直白，但对于普通人来讲，要想读懂《坛经》也不是那么容易的。慧能大师说，在迷惑的时候，就需要“大善知识”的帮助，我们出版《图解坛经》这本书的目的就是要成为一个“大善知识”。《坛经》尤其注重破除对文字的执著，“不立文字”是慧能大师的主要思想之一。禅宗的开示法历来轻松活泼，毫无神秘感，在本书中，我们选取以法海的记录为原本所编订的敦煌本《坛经》，又作了进一步发展，用300幅蕴含禅意的手绘图画，近百张图表，富含灵感的公案机锋，再配以简洁清晰的说明文字，为你讲述《坛经》中蕴含的智慧。慧能大师说“直指人心，见性成佛”，既然成佛只有自己去寻找，那么就让我们借助《坛经》，在心中找到一方属于自己的清净世界。

编者谨识

2007年10月



《坛经》的版本：四种版本的比较

《坛经》最早成书于唐朝，由于禅宗派系繁多，流传年代久远，在后世的流传过程中，又出现了各种不同的《坛经》版本。

《坛经》的作者是禅宗六祖慧能，这原本是世所公认的，但在敦煌莫高窟发现《坛经》以及其他禅宗史料以后，由胡适引发了对这个问题的争论。目前对《坛经》作者的问题有两大类不同的看法：一是慧能说，这种说法延续了传统的观点，认为至少《坛经》的主体是慧能所作，后人只不过做了些修修补补的工作；二是神会说，认为《坛经》主要反映了神会的思想，是神会为了给慧能争禅宗六祖的地位而作成的，胡适就持有这种观点。

《坛经》四种版本比较

版本	原书名	成书时间	结构
敦煌本（法海本、法海集本）	《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖慧能大师于韶州大梵寺施法坛经》	成书约为公元780年	只有一卷，不分品目
惠昕本（兴圣寺本）	《六祖坛经》	最早刻印于北宋乾德五年（公元967年）	分上下两卷，共十一门，约一万四千字
契嵩本（曹溪古本）	《六祖大师法宝坛经曹溪原本》	成书于北宋至和三年（公元105年）。	分三卷，现存的契嵩本则合为一卷，分为十品，共两万多字
宗宝本	《六祖大师法宝坛经》	成书与元朝至元二十八年（公元1291年）	全一卷，分为十品，共两万四千多字



在所有的佛经中，《坛经》的版本情况最为复杂，有学者认为先后出现过的版本有近二十种。虽然《坛经》版本繁杂，但真正独立的、有代表性的版本有四种：敦煌本、惠昕本、契嵩本、宗宝本。

尽管各种版本的《坛经》各有不同，但是它们的主要宗旨都是一样的。区别仅仅在于对个别语句的润色，对某些内容的增补等。大体上讲，后世对经文的改造或增补，使得经文变得更通俗、更流畅、更完善，但对于经中所讲的思想却没有改变。当然，也不排除后世禅宗为门派之争而对经文做了一些篡改。

无论版本多么复杂，有一点是公认的，即敦煌本与最初意义上的《坛经》最为接近。在一千多年的岁月里，它一直沉睡在敦煌的石窟中，最大程度上保存了唐朝《坛经》的原貌。有鉴于此，我们采用的本子是敦煌本，以求更能准确地反映《坛经》的思想。

编者	版本特点	版本流传	版本内容
唐朝时期六祖弟子法海记录整理	目前发现的最早的《坛经》版本	于1900年发现于甘肃敦煌莫高窟中，这个版本在唐朝以后没有能在世上流传，而一直保存在敦煌的石窟中	敦煌本是内容上最接近《坛经》祖本的，主体内容未变，附属部分有所增加，也是最贴近六祖慧能的原意的版本
僧人惠昕编订	宋朝时期流传最广的《坛经》版本	该版本后传入日本，上世纪30年代在日本京都兴圣寺发现	惠昕根据繁本《坛经》删定而成，书前有惠昕序
杭州灵隐寺契嵩编订	这个版本与敦煌本出入较大，文字多出近一半的篇幅	元初至元二十七（公元1290年），德异将“契嵩本”重新编订，形成了“德异本”	后世编者在这个版本中加入不少内容，一部分是契嵩参考《曹溪大师别传》加进去的，另一部分是宋朝以后禅师们陆续加进去的。这个版本的内容相对繁杂一些
元代广州光孝寺宗宝编订	《坛经》四个版本中，成书最晚的版本	元朝以后最后通行的《坛经》版本，现在称为“通行本”的就是指宗宝本	与最早的《坛经》出入较大，但文字流畅，说理通达，进一步完善了《坛经》的思想，并反映出后期禅宗的思想



目录

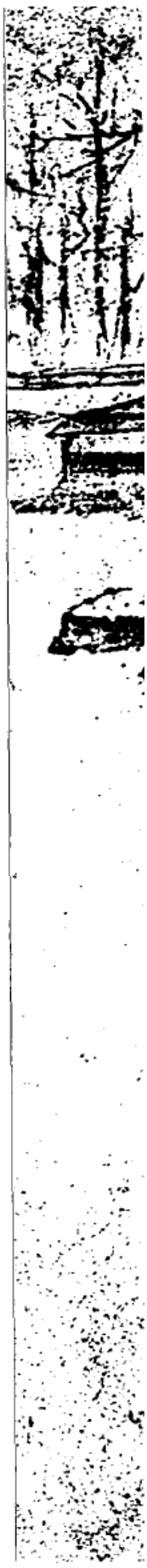
禅宗六代祖师像 / 10
编者序：中国人的佛教智慧 / 12
《坛经》的版本：四种版本的比较 / 14
本书内容导航 / 22

第1章 《坛经》与禅宗：中国化的佛教

1 《坛经》：佛教中国化的标志 /26
2 《坛经》的立题：佛经的七种立题 /28
3 《坛经》的核心主旨：直指人心，见性成佛 /30
4 禅宗的历史：达摩以来的禅宗 /32
5 从《楞伽经》到《坛经》：禅宗经典的演变 /36
6 《坛经》与禅宗：《坛经》是禅宗最根本的经典 /38
7 佛教的中国化：《坛经》对佛教的改造 /40
8 禅宗的寺院：丛林制度 /42
9 禅宗对美学的影响：从质实到空明 /46
10 禅宗对传统学术的影响：儒释道的合流 /48
11 禅宗的公案：矛盾与不可说 /50

第2章 关于禅宗：禅宗的核心理论

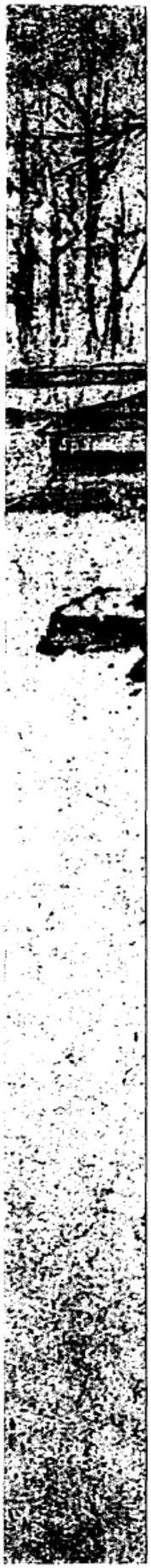
1 佛教的终极追求：涅槃 /54



2 禅宗的涅槃观：证得本来面目就是涅槃/56
3 禅宗的辩证法：烦恼即菩提/58
4 禅宗的核心概念：自性/60
5 禅宗的戒定慧观：正定三昧/62
6 佛性没有差别：自性般若/66
7 清净心即是佛心：即心即佛/68
8 众生对外境的认识：十八界/70
9 众生眼中的世界：相/74
10 众生烦恼的根源：我执/76
11 对迷悟者的警醒：禅宗的棒喝/78

第3章 由自身观众生的因果尘缘：六祖慧能的成佛经历

1 经名释义：《坛经》的由来和内涵/90
2 慧能设坛讲经：重温讲经现场/92
3 《坛经》的开场：净心仪式/94
4 与佛结缘：慧能与《金刚经》/96
5 慧能与弘忍大师：印证开悟/100
6 大乘佛教的根本目的：惟求作佛/102
7 禅宗对人性与佛性的认识：佛性无南北/104
8 修行中的渐悟：时时勤拂拭/106



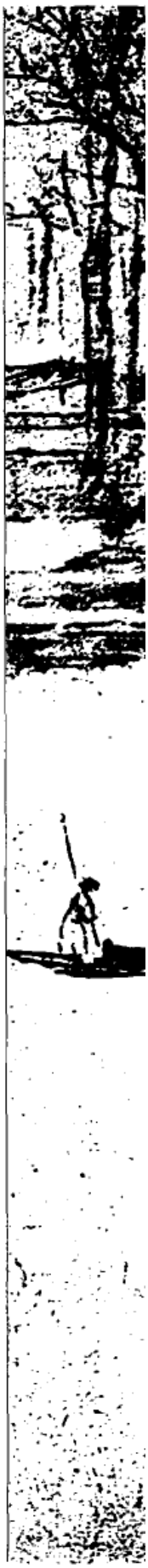
9 回归本来清净的心性：菩提本非树 /108
10 五祖传授衣钵：慧能始为六祖 /110
11 六祖在南方的弘法：六祖南行 /112

第4章 忏悔与皈依：走进顿悟境界前的准备

1 生活与修行贯通如一：一行三昧 /126
2 虚心圆融的自得状态：一相三昧 /128
3 不散不乱的专注状态：禅定 /130
4 禅宗的坐禅观：心念不起，自性不动 /132
5 自性中具有的佛性：自性三身佛 /134
6 禅宗的持戒观：自性五分法身香 /138
7 大乘菩萨的精神：四弘誓愿 /140
8 忏悔的含义：忏其前愆，悔其后过 /144
9 禅宗的忏悔法：无相忏悔 /146
10 进入佛门的开始：皈依自性三宝 /148

第5章 识自性即般若：通达无上智慧的必由之路

1 觉悟成佛的必经之路：般若大法 /160
2 般若的内涵是什么：摩诃般若波罗蜜 /162
3 般若法的实践：行般若行 /166
4 悟自性般若的必诵经典：《金刚经》 /168



5 慧能眼中最上乘的佛法：再论自性般若 /170
6 佛与众生之别：只在迷悟，不在生死 /172
7 佛法因人而异：法因人置 /176
8 回到心灵的深处：观心见性 /178
9 引导众生觉悟本性的智者：大善知识 /180
10 顿悟法通达的佛境：一心无念 /182
11 讲经的一个总结：慧能开示《无相颂》/184
12 慧能为使君答疑：福德不等于功德 /186

第6章 但心清净，即是西方：独特的顿悟成佛之道

1 念佛能往生西方吗：清净自心即见西方 /196
2 对我执的破除：无人我则须弥倒 /200
3 不向外求：走自己的成佛之道 /202
4 破除对事物的想念：无念为宗 /204
5 认识到事物的空性：无相为体 /206
6 放弃对事物的执著：无住为本 /208
7 凡夫与二乘的执著：八颠倒 /210
8 消灭贪嗔痴的妙道：心性内照，三毒即除 /214
9 在家也可以成佛：居士的修行 /216
10 在家居士的典范：维摩诘 /220
11 佛法在世间：慧能再次开示《无相颂》/222



第7章 渐悟与顿悟：六祖对弟子的开示

1 南宗与北宗：禅宗的南北分化 /236

2 悟道的差别：人性有利钝，修持有渐顿 /240

3 顿悟成佛的根本：定慧双运 /242

4 启示志诚：戒定慧的安立 /244

5 法达开悟：心悟转法华 /246

6 打破对文字的执著：不立文字 /248

7 智常问道：最上乘佛法的精义 /252

8 神会来访：见亦不见的智慧 /254

9 对一切法的阐述：三科法门 /256

10 相互对待的诸法：三十六对 /260

11 答问中的智慧：行中道法 /264

第8章 嘱咐：六祖入灭前的弘法

1 嘱咐弟子定教：神会对北宗的批评 /276

2 对禅宗主旨的再强调：自心是佛 /278

3 入灭前的偈子：自性见真佛 /280

4 禅宗对生死的看法：性无生灭 /282

5 证得无上佛果：六祖入灭 /284

6 禅宗佛法的传承：佛祖传统 /286

7 从达摩到慧能：一花五叶 /288

8 六祖之后的禅宗：无形衣钵 /292

第9章 流传：禅宗对后世的影响

1 禅与诗：若禅之无言，冥然自在 /298

2 王维与苏轼：亦诗亦禅 /300

3 意境：禅宗与中国古典美学 /304

4 禅与画：禅境风骨 /306

5 禅与茶：茶禅一味 /308

6 禅与武：禅武同源，禅拳归一 /310

7 日本禅：继承与发展 /312





本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题

图解坛经 第3章

章序号
本书每章统一用章号标示，提契全文。

与佛结缘
慧能与《金刚经》

慧能大师与佛结缘是出于一次偶然的事件，慧能本来是一个不识字的樵夫，在一次给人送完柴回家的路上，听人诵读《金刚经》中“应无所住而生其心”，无意中触动了机缘，从此慧能与佛结下不解之缘。

《金刚经》中的禅学智慧

《金刚经》属于大乘般若类经典，被认为是般若类经典的精华所在。自后秦大翻译家鸠摩罗什把它译成汉语以后，《金刚经》对中国佛教乃至中国文化都产生了巨大的影响，尤其是禅宗，吸取了大量《金刚经》中的智慧。

《金刚经》主要的宗旨在于说明“空”。提出了“无相布施、无我度生、无住生活、无得而修”的观念。无相就是要破除一切相，不住一切相，只有把虚妄的相打破了，才能不被外境所迷惑，认识到心的本来面貌。无我就是打破我执，认识到“我”的空性。无住就是于法无所住，无论善恶，一切事情都是过眼云烟，都不能放在心上。如果执著于色声香味触法之上生意念，就要受六尘所蒙蔽，无法回归原来的清净心。

金刚般若就是无所执、无所得的智慧，不但破除了诸相，而且破除了文字和言教，“无有定法，名阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说”。所谓佛法，绝不是能用语言说出来的法，也并没有一个什么法是最上乘的法。因此“如来在然灯佛所，于法实无所得”。《金刚经》用“筏喻”来破除对法的执著：人渡河必须要用到舟筏，但渡到对岸以后，如果还舍不得仍下舟筏，那就是执著于法，正确的做法是渡河依靠舟，上岸放弃舟。禅宗讲究“诸佛妙理，非关文字”，却仍然有大量的文字，如公案、语录、灯录、禅诗等等，禅师们明白，这些文字只是一只船罢了。

禅宗以修心为主，而《金刚经》中修行的根本也在修心，一切问题都围绕“云何应住，云何降伏其心”展开，而且《金刚经》认为，众生自心本来是清净的。《金刚经》破除了诸相，把修行的根本落在“无所住而生其心”上，只要做到了无住生心，就可以扫除一切虚妄，达到触处皆春的境界。

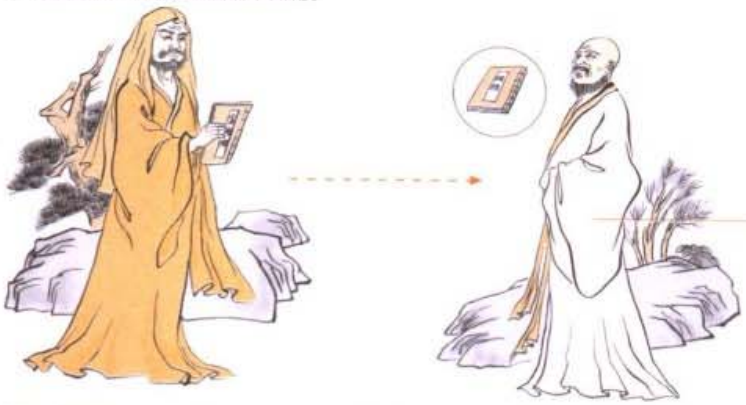
正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

图解标题
针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

《金刚经》与禅宗

《金刚经》与《坛经》

初祖达摩来中国传播《金刚经》的佛法，中间历经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，一直传承到六祖惠能，终于产生禅宗最具代表性的经典《坛经》，完成了《金刚经》等佛教思想的中国化。



六祖慧能的成佛经历 4 慧能与《金刚经》

插图
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

《金刚经》影响禅宗的四个方面

对比《金刚经》与《坛经》中的思想，会发现《金刚经》从四个方面对《坛经》的思想有重要的影响。

	《金刚经》原文	《坛经》原文	思想内容
1 佛性平等	是法平等，无有高下 =	人即有南北，佛性即无南北。 →	不论人有种族、佛性都是一样的，并不会因人不同而有分别。
2 离相、无相	凡所有相皆是虚妄 =	无念为宗，无相为体，无住为本 →	说明“相”与“心”的关系，破除相成为修行的关键。
3 顿悟	一念生净信 =	观心见性，见性成佛 →	“顿悟”说认为，无须经过长期苦修，只要一旦悟性，即可成佛，为人们明心见佛指明了一条捷径。
4 自性自度	净心行善无度自度 =	众生各于自身自性自度 →	众生只能自己度自己，而方法就是回归自己本来的清净心。

图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

名词解释

五蕴六尘

五蕴：色、受、想、行、识。是五种遮盖住我们智慧的动作。

六尘：色、声、香、味、触、法。是人所认识的对象。

名词解释
本书本章节中重要概念的详细解释。



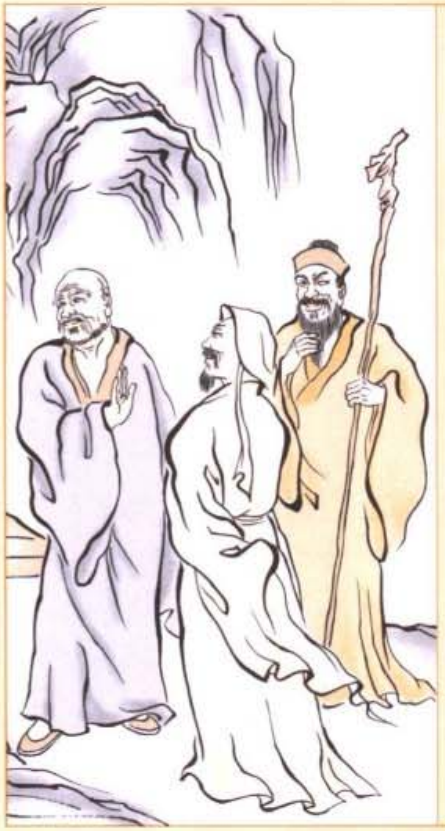


第壹章

《坛经》与禅宗
中国化的佛教

佛教自从传入中土的第一天起就开始了它中国化的历程，这个目标直到禅宗出现以后才真正实现。佛教的中国化不仅仅表现在与中国固有文化的融合，而且更突出地表现在它对中国固有文化的改造。至今我们还能在中国的传统学术、文学、建筑中找到禅宗的影响，而这一切都得益于《坛经》的出现。

本章图版目录



佛经的翻译 P27
《坛经》的经名 P29
耳提面命，传佛心印 P31
《坛经》与禅宗大事记 P34-P35
禅宗心印的演变 P37
吸收各经精华的《坛经》 P39
佛教的中国化 P41
法堂与禅堂 P43
中国佛教寺院的一般布局 P44-45
诗和画中的禅宗美学 P47
"虎溪三笑"与三家的融合 P49
拈花指月的智慧 P51

第1章

《坛经》

佛教中国化的标志

在上千卷佛经中，只有一部是中国僧人讲述的，这就是《坛经》。自从问世那一天起，《坛经》就对中国的佛教产生了重要的影响。一千多年来，无数人阅读《坛经》，研究《坛经》，要了解中国的佛教，《坛经》始终是一部绕不开的经典。

对有意了解佛教的人来说，阅读佛经是一个重要的途径。佛经一般是佛祖弟子对佛祖言论的记录，但在中国有一个例外，这就是《坛经》。《坛经》又可以称为《六祖坛经》，是禅宗六祖慧能大师所讲的经，由六祖的弟子整理而成。

◆《坛经》中的说法者：慧能大师

慧能，一作惠能（638—713年），俗姓卢，原籍范阳（今河北省涿州市）。慧能自幼家境贫寒，三岁时丧父，长大后靠卖柴为生。因听人诵读《金刚经》，决心出家，来到湖北黄梅弘忍大师处学法，从此与佛结缘，最终成为禅宗第六祖。

◆《坛经》的独特之处

《坛经》是最具有中国特色的佛教宗派——禅宗的代表性经典，与其他佛经不同的是，它不需要依托佛祖的名义，而直接以禅宗六祖慧能大师的名义说出，这在所有的佛经中是独一无二的。

◆《坛经》与佛教的中国化

中国佛教与印度佛教有很多不同之处，在中国佛教中，佛教中的神秘性被大大淡化，繁琐的宗教仪式也被简化。尤其是在禅宗中，“佛”、“菩提”、“净土”等都成为一种心境，成佛之路只能向内心寻求。

《坛经》在这条路上走得最远，“清净心即是佛心”、“菩提本无树”、“随其心净，即佛土净”等充分反映了中国特有的佛教观点。

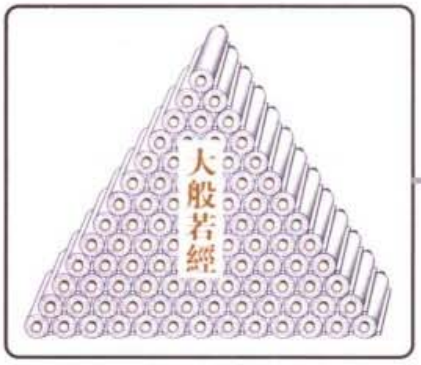
以《坛经》为根本经典的禅宗，吸取了中国传统儒家思想的精华，把目光转向人的现世，强调要重视此岸，注重在生活中的修行，“运水搬柴，无非妙道”，把生活与佛教完美地融为一体，极大地改变了中国佛教的发展方向。《坛经》一书当之无愧是佛教中国化的最佳代表。

佛经的翻译

印度的佛经主要是由梵文和巴利文写成的，梵文是古代印度的雅语，巴利文是俗语。梵文经典流入中国，进一步传入朝鲜半岛和日本，这一支被称为北传佛教；巴利文经典传入南亚、东南亚地区，形成了南传佛教。北传佛教主要是大乘佛教，南传佛教主要是小乘佛教。

四大译经家

中国流传的佛经一般是从印度翻译来的，翻译工作主要在东汉到中唐的700年间完成。在中国佛教史上记载的两百多位译经家中，译经最多、影响最大的有四位，即鸠摩罗什、真谛、玄奘、义净。





鸠摩罗什



鸠摩罗什，龟兹人，精通汉语。秦弘始三年（401年）姚兴派人迎入长安，翻译佛典。译文简洁晓畅，妙义自然诠显无碍，深受众人的喜爱，而广为流传。



真谛



真谛，音译作波罗末他，南北朝时佛教学者。原为古印度人，于大同元年（546年）来华。所译佛经以有关大乘瑜伽宗者为主，其中《摄大乘论》对中国佛教思想有较大的影响。



玄奘



玄奘，通称三藏法师，唐佛教学者、旅行家，唯识宗创始人之一。玄奘法师所译经籍，多用直译，笔法谨严，世称“新译”。

心山育明德。流熏万由延。哀鸾孤桐上。清音彻九天。

——鸠摩罗什



义净



义净，唐代僧人、旅行家、翻译家。曾渡海往印度求法，后携梵本佛典约四百部而归。回国后，专心于佛经的翻译，共译成经、律五十六部、二百三十卷。

《坛经》的立题

佛经的七种立题

佛经是佛教理论的重要载体，是佛教理论的主要来源。与其他宗教一样，“经”是佛教理论的根本依据，任何佛教理论的阐发，都不能与佛经相违背。佛经从经名到经文，处处蕴含着佛理。下面我们从佛经的名字入手来了解一部重要的佛经。

◆ 佛经的立题

佛经有几千卷，但它们的立题即命名方式不外乎七种，这就是所谓“单三、复三、具足一”。

“单三”就是单式的三种：以人立题、以法立题、以喻立题。也就是说以人（佛、菩萨）、法或比喻的喻体来独立命名，如净土宗经典《佛说无量寿经》，“无量寿”是西方极乐世界教主的名字。

“复三”就是复式的三种：人法立题，人喻立题，法喻立题。就是人（佛、菩萨）、法或比喻的喻体等其中任两个来命名，例如天台宗经典《妙法莲华经》。“妙法”是法，“莲华”即莲花，是喻体，用莲花来比喻法的清静微妙。

“具足一”就是综合式的一种。如华严宗经典《大方广佛华严经》。方是佛法，大方广就是说佛法深如大海，广大如虚空；佛属于佛名，华严比喻佛的庄严，所以这是一部以法、人、喻共同命名的经。

◆ 《坛经》的立题

《坛经》的名字却比较特殊，《坛经》全称《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖慧能大师于韶州大梵寺施法坛经》，其实经名可以分解为两部分：“南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经”和“六祖慧能大师于韶州大梵寺施法坛经”。

在经名中，“六祖慧能大师”是人名，“摩诃般若波罗蜜”是法，“最上大乘”是喻，因此《坛经》是以具足式命名的。但“南宗顿教”和“韶州大梵寺”却是教派名和地名，因此它的意思又比具足式的更加全面。

从这个“中西合璧”的经名可以看出，佛教要想在中国传播，除了佛教自身需要有丰富的理论之外，还一定要适应中国社会的实际情况。事实上《坛经》和禅宗确实完美地做到了这一点。

《坛经》的经名

“经”的由来

“经”就是贯穿、使其统一的意思。

①

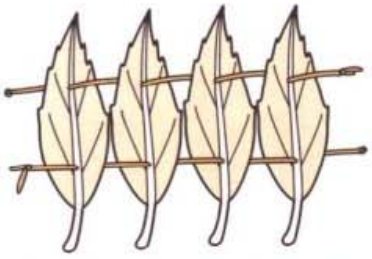


在中国古代文字中，“经”是指纺织时的纵线，与“纬”相对。



经书统领本学派或教派内的一切理论，使其成为一个体系。

②



佛经的“经”是对梵文“修多罗”的意译，梵文的“修多罗”也是线的意思，古印度人把文字写在树叶上，再用绳子把树叶穿起来形成书。

③



中国人把古代圣贤尤其是儒家圣贤的著作称为“经”，于是也把佛教经典叫做“经”。

《坛经》中的四乘

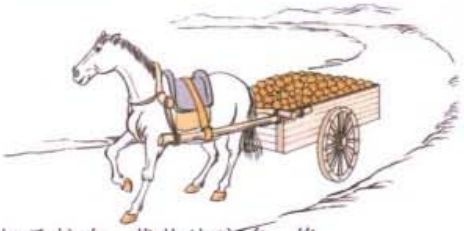
《坛经》中所讲的四乘就是度众生到彼岸的四种途径，也是修行中的四个不同境界。小乘度人的能力最差，最上乘度人的能力最强。



小乘 小乘如羊拉车，载物最少。修行者要听佛祖说法而开悟，只能度自己。



中乘 中乘如鹿拉车，载物较少，要修十二因缘法，要将一念无明断倒，进入空无的境地。



大乘 大乘如马拉车，载物比鹿多。修大乘是为了自行化他，修六度法。



最上大乘 最上大乘如牛拉车，载物最多。修最上大乘是为了证得圆满，是修行的最高境界。

第1章

《坛经》的核心主旨

直指人心，见性成佛

禅宗历史悠久，流派纷呈，以其独特的修行法吸引了众多的信徒，很多教外人士也在研究禅宗。禅宗的精华是对于心性的内涵、心性与成佛的关系等问题的探讨，而这一部分主要来自《坛经》的贡献。

在佛教史上，《坛经》最主要的贡献是提出了“直指人心，见性成佛”的思想。“直指人心，见性成佛”，指深究、彻见心性本源，从而成就佛果。这种思想废除了各种外在的形式，把佛教的全部修行直接指向人的内心。从这个意义上说，禅宗是修心的佛教。

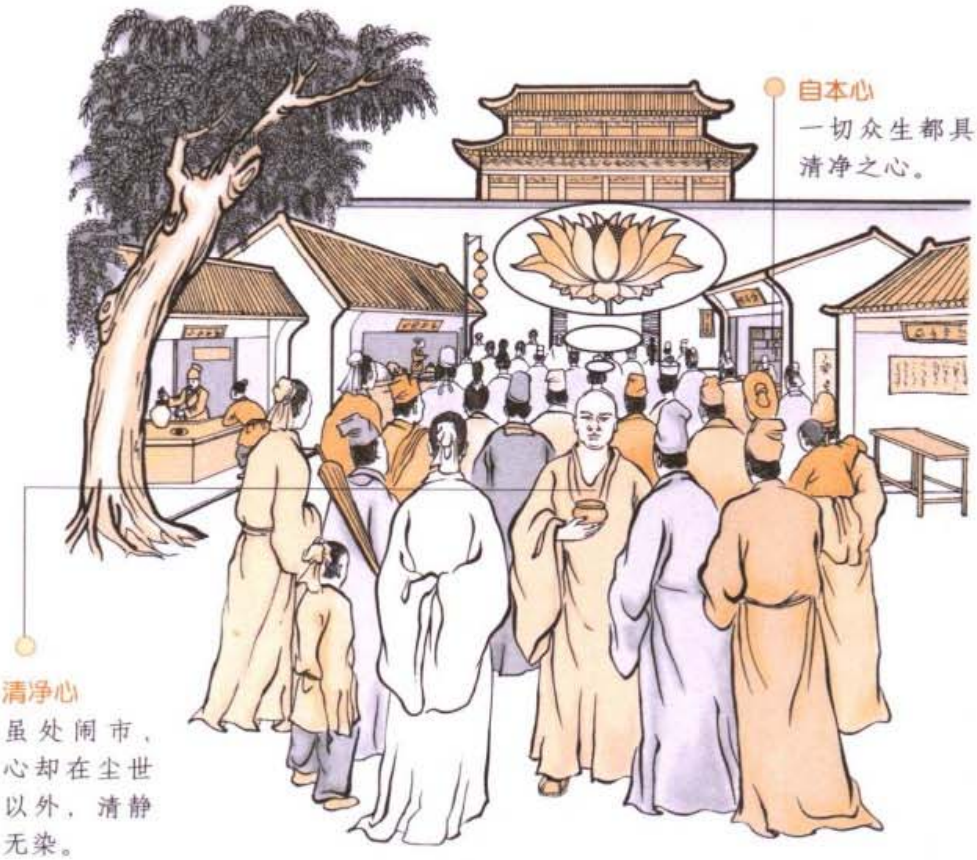
修心是禅宗中最根本的修行法。按照佛教的一般观点，众生要想成佛，必须经过艰苦而漫长的修行。很多人一提起佛教就想到诵经、念佛、坐禅、斋戒等等，然而在禅宗中，这些形式都可以不要，唯一需要的是修心。

在《坛经》之前的佛教中，也讲修心的重要性，比如在最初的佛教教义中，佛祖就认为人的行为和意念造成了身、口、意三业，而以意业最重，意业也是最难消除的一种业。但只有在《坛经》中，修心才有了这么高的地位。禅宗讲的修行，不是要每天念多少经，而是保持内心的清净。禅宗主张“以心传心”，不依赖文字和经论，通过师徒间的面授直传佛的心印。“以心传心”的心，指佛心，也就是众生的自心、众生本来就具有的真心。此心决定不改，好像印契一般，故称为心印。禅宗的宗旨在于显现佛心印，开觉“佛凡不二”的道理，故又称为佛心宗。

禅宗认为，人生的最高境界和最大追求是开发自己心灵世界，以实现自我觉悟，从烦恼和痛苦中解脱出来。解脱的途径就是自识本心，自见本性。现实世界是短暂的、相对的、有限的，但在现实中仍然可以实现永恒、绝对和无限。

耳提面命，传佛心印

"心"是《坛经》中的一个重要术语。自心就是每个人所具有的心，本心是常住的清净之心，自本心是说一切众生都具有本来清净的心。《坛经》正是让众生认识自己的清净心。认识了自己的本心，就是觉悟，回归到自己的清净心就可成佛。



本心是常住的清净之心

禅宗的特色



禅宗认为文字所记载的佛法并非真正的佛法，拘泥于文字会妨碍对佛理的直接参悟，因此要"不立文字"、"以心传心"。这种直接传授的心像印契一样永久不变，故名"心印"或"佛心印"。传佛心印时，师父不依赖任何经论，脱离语言文字，直接面授弟子，以佛法大义使弟子自我觉悟。这是禅宗的特色之一。

第1章

达摩以来的禅宗

中国有汉传佛教八宗的说法，其中禅宗是最为典型的代表。禅宗历史悠久，理论创建丰富，在诸宗中门派最多，影响也最广。尤其在唐末武宗灭佛事件之后，各宗归于消沉，只有禅宗轻教义，重修行，渐渐与儒和道融合。所以唐宋以后，禅宗一枝独秀。

◆ 禅宗的形成

相传禅宗初祖是佛祖的弟子摩诃迦叶。南朝梁武帝时，菩提达摩从天竺来到中国传禅法，因此达摩被尊为禅宗在东土的初祖。达摩先是来到建业（今南京），又渡江北上到了嵩山，面壁九年。

达摩入灭之前传衣钵给慧可，慧可被尊为禅宗二祖，经过三祖僧璨，禅宗祖师之名传承到四祖道信手中。

道信在庐山大林寺和蕲州黄梅双峰山弘扬达摩禅法，门徒有500多人。道信使禅宗的组织和生活方面初具宗门特点。

五祖弘忍继承了道信的禅宗法统，在蕲州黄梅冯墓山弘法开禅，影响很大。因为冯墓山又叫做东山，所以弘忍所传禅法被称为“东山法门”。从此禅的修行与日常生活进一步相互融合，中国禅宗的组织形式已经基本确立。

弘忍传衣钵给六祖慧能，在慧能的努力下，作为佛教一支独立宗派的禅宗正式成立。

◆ 禅宗的南北对立

五祖弘忍之后，禅宗内部出现了渐顿之争，即神秀的渐悟成佛和慧能的顿悟成佛之争。因为慧能在南方，神秀在北方，所以他们并称为“南能北秀”，他们的门派也分别被称为“南宗”和“北宗”。

六祖慧能得到了弘忍传授的衣钵，在南方曹溪一带弘法。慧能倡导直了见性、顿悟成佛的方便法门，吸引了众多的信徒。南宗远离朝堂，保持着道信以来山林佛教的宗风，受王室的影响较小。

神秀在北方洛阳一带，得到了帝王的支持，因此盛极一时。北宗禅法在宫廷和上层士大夫中十分流行。神秀继承并发扬了东山法门的观心守心的禅法，提倡时时观心、渐修成佛。

在慧能生前，南宗一直不如北宗影响大，但后来发生的一件事改变了这种场面，这就是神会发动的滑台论战。在滑台大会上，神会指责北宗“师承是傍，

法门是渐”，而称南宗才是达摩“南天竺一乘宗”的正传。从此神秀门下渐渐衰落，此后的禅宗史几乎成了南宗史。

◆ 曹溪门下的分化

南宗曹溪一派，在慧能之后分化为五支：菏泽神会、南岳怀让、青原行思、永嘉玄觉和南阳慧忠，其中前三支影响比较大。

在神秀势力正盛的时候，神会北上到洛阳，住菏泽寺，逐渐得到了唐王朝统治者的赏识。神会的传承自成一系，被称为菏泽宗。后来在唐武宗灭法的打击之下，菏泽宗销声匿迹。

南岳怀让一系对后世的影响最大，后世传承最久。怀让认为坐禅并不是坐卧，坐禅时不能执著于坐禅。怀让的弟子马祖道一发展了怀让的理论，提出“平常心是道”的思想，重点发挥了慧能“本来无一物”的要旨。

值得指出的是，马祖的弟子百丈怀海禅师制定了新的禅门清规，要求僧人“一日不作，一日不食”。百丈清规使得禅宗有了自己独特的组织制度，这也是禅宗经久不衰的一个保障。

青原行思一系发展了慧能“即心即佛”的观念，强调人的当下解脱，其禅风灵活多变、简单朴实，广受人们的欢迎。

◆ 五家七宗的形成

唐末至北宋年间，禅宗进一步分化为五家七宗。

晚唐时，南岳怀让一系分化出沩仰、临济二宗，青原行思一系分化出曹洞宗。五代时青原行思一系分化出云门、法眼二宗，形成了禅宗的“五家”。北宋时临济宗又分化出黄龙、杨岐两派，禅宗“五家七宗”正式形成。此时其他宗派多已衰落，只有净土宗因其修行简单，人人都可以念佛求生极乐世界，因此在民间分布广泛。而禅宗此时已经深入中国文化的各个层面，与儒家和道家互相渗透，不断更新和发展。

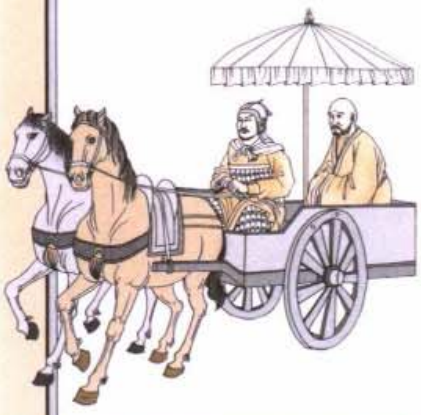
◆ 禅宗的衰落

宋代以后，佛教思想发展逐渐停滞，禅宗也不例外。“不立文字”是禅宗的主要宗旨之一，但明清时期的禅学也逐渐文字化和义理化，禅的真正精华部分被丢弃了。禅师们热衷于创作各种灯录、语录，逞口舌之辩，从“不立文字”转向了对文字的依赖。

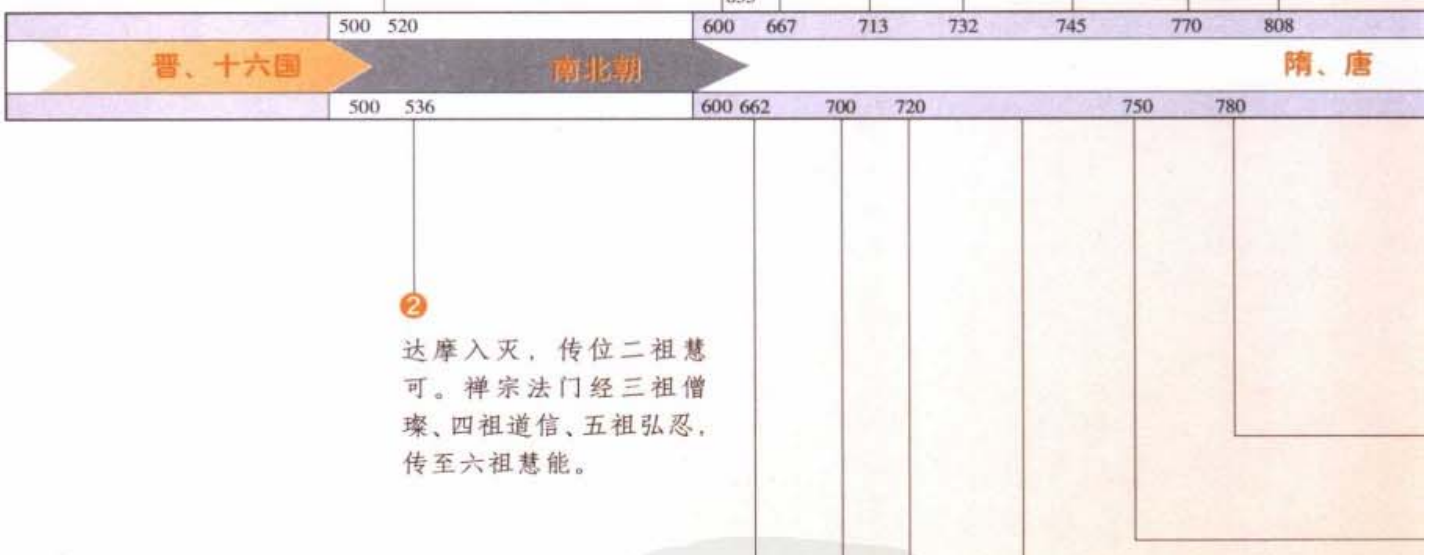
明清时佛教发展的大趋势是禅净合一、诸宗归净，禅师纷纷归心净土，这是禅宗走向没落的结果，同时又导致禅宗的进一步没落。

《坛经》与禅宗大事记

随着佛教在中国的传播，到唐代完成了佛教的中国化，《坛经》的出现就是最重要的标志。从此禅宗作为中国最大的佛教教派，其思想深刻地影响到中国社会的各个方面。







1. 达摩来到中国，先后在游历广州、建业等地，次年北上到嵩山少林寺，创立禅宗。

2. 达摩入灭，传位二祖慧可。禅宗法门经三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，传至六祖慧能。

3. 贞观年间四祖门下分化出牛头宗。

4. 慧能从南方来到蕲州黄梅东禅寺，向四祖学法。

5. 667年起，慧能在广州、韶州，行化四十多年。《坛经》的基本思想在此期间形成，并由慧能弟子记录。

6. 武则天诏请神秀入京，北宗禅风靡朝野。

7. 慧能在新州国恩寺入灭。

8. 神会北上南阳，大弘南宗禅法。

9. 神会在滑台大会上与北宗展开论战，此后北宗禅归于沉寂。

10. 713—760年最初的《坛经》由慧能弟子整理而成。



六祖慧能

⑪ 神会到洛阳，创立菏泽宗。

⑬ 约770年马祖道一在洪州（今南昌）创洪州宗。

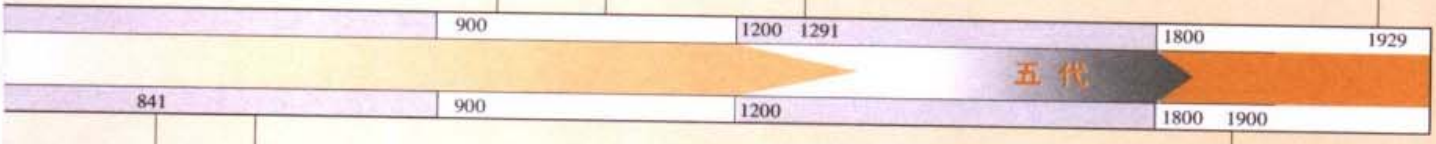
⑮ 约800年百丈怀海改革寺院制度，制定“百丈清规”，这是禅宗历久不衰的一个重要保障。

⑱ 五代：石头宗门下分化出云门、法眼二宗，禅宗“五家”正式形成。

⑲ 北宋：临济宗又分化出黄龙、杨岐两派，禅宗“七宗”正式形成。

⑳ 1291年《坛经》宗宝本问世，是流传最广的《坛经》版本。

㉒ 1929年胡适作《神会和尚传》，掀起《坛经》和禅宗研究的热潮。



⑰ 晚唐：洪州宗门下分化出沩仰、临济二宗，石头宗门下发展出曹洞宗。

⑯ 841年起，唐武宗灭佛，佛教诸宗一蹶不振，唯有禅宗和净土宗继续流传。

⑭ 约780年，《坛经》敦煌本问世，这是流传至今的最早的版本。

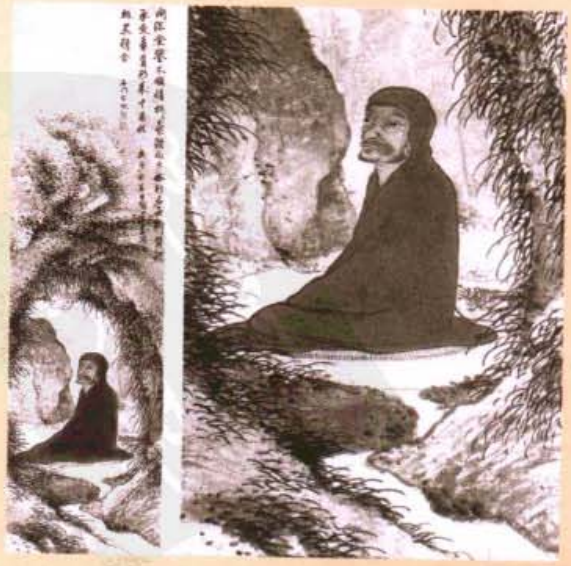
⑫ 约750年石头希迁在衡山创立石头宗。

㉑ 1900年《坛经》敦煌本被发现，成为研究早期《坛经》的重要资料。



武则天

神秀受信于武则天，使北宗禅占据朝庭。南宗则隐于丛林。



初祖达摩

第1章

从《楞伽经》到《坛经》

禅宗经典的演变

佛经是用来阐明佛法的，虽然佛法的核心思想不会变，但不同的经书立意的角度不同，所阐述的侧重点也不同，因此对一个佛教宗派来说，奉持哪一部经典是一个重要的问题。禅宗的经典有很多，但大体来讲经过了《楞伽经》－《金刚经》－《坛经》的演变。

◆ 达摩与《楞伽经》

禅宗初祖菩提达摩来中国弘法，所持经典是四卷《楞伽经》，达摩传法给二祖慧可，也是传授《楞伽经》，并说“我观汉地，唯有此经。仁者依行，自得度世”。慧可依言奉行，并令弟子以《楞伽经》为心要，依此经修行。此后的几代禅宗祖师，都是将《楞伽经》作为经典相传承，直到五祖弘忍传法给六祖慧能时，才改用《金刚经》。

《楞伽经》提出了“如来藏”思想。“如来藏”也就是“佛性”另一种称法，该思想认为“如来藏自性清净”，一切众生本来就具有清净的如来法身，人人皆可成佛。这是禅宗理论的一个重要来源。

◆ 弘忍与《金刚经》

《金刚经》在般若类经典中具有核心地位，而般若学是大乘佛教的理论基础。《金刚经》重点发挥了“缘起性空”的理论，认为修行即是修心。全经由佛祖和善于解空的须菩提一问一答，围绕“云何降伏其心”展开讨论，破除我、法二执，破除我、人、众生、寿者四相，甚至“不可以身相得见如来”，把矛头指向庄严的佛祖相。

《金刚经》还破除了对文字的执著，“所谓佛法者，即非佛法”。并进一步提出“于法应无所住”，即不要执著于法。相传六祖慧能大师正是听到这一段而开悟的。

五祖弘忍认识到《金刚经》是一把开启智慧的利剑，它干脆利落，直指内心，因此五祖传法时把《楞伽经》改为《金刚经》。

◆ 慧能与《坛经》

《坛经》是慧能以后禅宗的主要经典，虽然慧能在世时还没有成文的《坛经》，但《坛经》的主要思想在慧能那里已经形成了。

《坛经》综合了多部经典的精华思想，而又有所创建，它不但是禅宗的理论基础，而且是唯一一部“本土经典”，所以更适合在中国佛教宗派中传承发展，后世的事实充分证明了这一点。

禅宗心印的演变

顾名思义，禅宗是注重参禅的宗派，禅宗所奉经典也与参禅法密切相关。在禅宗史上，经典的奉持经过了如下的演变。





初祖达摩与《楞伽经》

“如来禅”是《楞伽经》中的一种禅法，也是一种最古老的禅法。如来禅的本意为“如来所得之禅”，是证入如来之境、区别于外道和二乘菩萨所行的“最上乘禅”。



五祖弘忍与《金刚经》

“般若空”是《金刚经》的要旨，也是禅宗理论的重要组成部分。“般若”是指能使人到达彼岸的妙智慧，“空”是说世上一切事物都是因缘和合而成，没有自己的本性，因此是空的。



六祖慧能与《坛经》

《坛经》提出了教外别传、不立文字的观点，师父传给弟子，以心印心，见性成佛，这种禅法就是祖师禅。祖师禅综合了“如来禅”的思想和“般若空”的思想，是《坛经》之后的一种新的禅风。

《坛经》与禅宗

《坛经》是禅宗最根本的经典

禅宗的经典最先是《楞伽经》，到五祖弘忍时转变为《金刚经》，六祖慧能之后出现了《坛经》，后世一直奉《坛经》为禅宗最主要的经典，禅宗的精华部分就来自《坛经》，后世禅宗理论的发挥，多数能从《坛经》中找到根据。

禅宗是中国佛教宗派之一，以禅定作为佛教全部修习。在汉传佛教八宗中，禅宗是影响最大的一宗。它把印度佛教的出世精神与中国传统的入世精神完美地结合在一起，使佛教真正地融入了中华文明的主流社会。不但如此，禅宗还传播到朝鲜、日本，以及欧美等地，充分显示出其强大的生命力。

在历史上，《楞伽经》《金刚经》《楞严经》《华严经》《法华经》《圆觉经》《涅槃经》《大乘起信论》等经论都对禅宗产生过影响，与禅宗关系最为密切的一部经典是《坛经》。

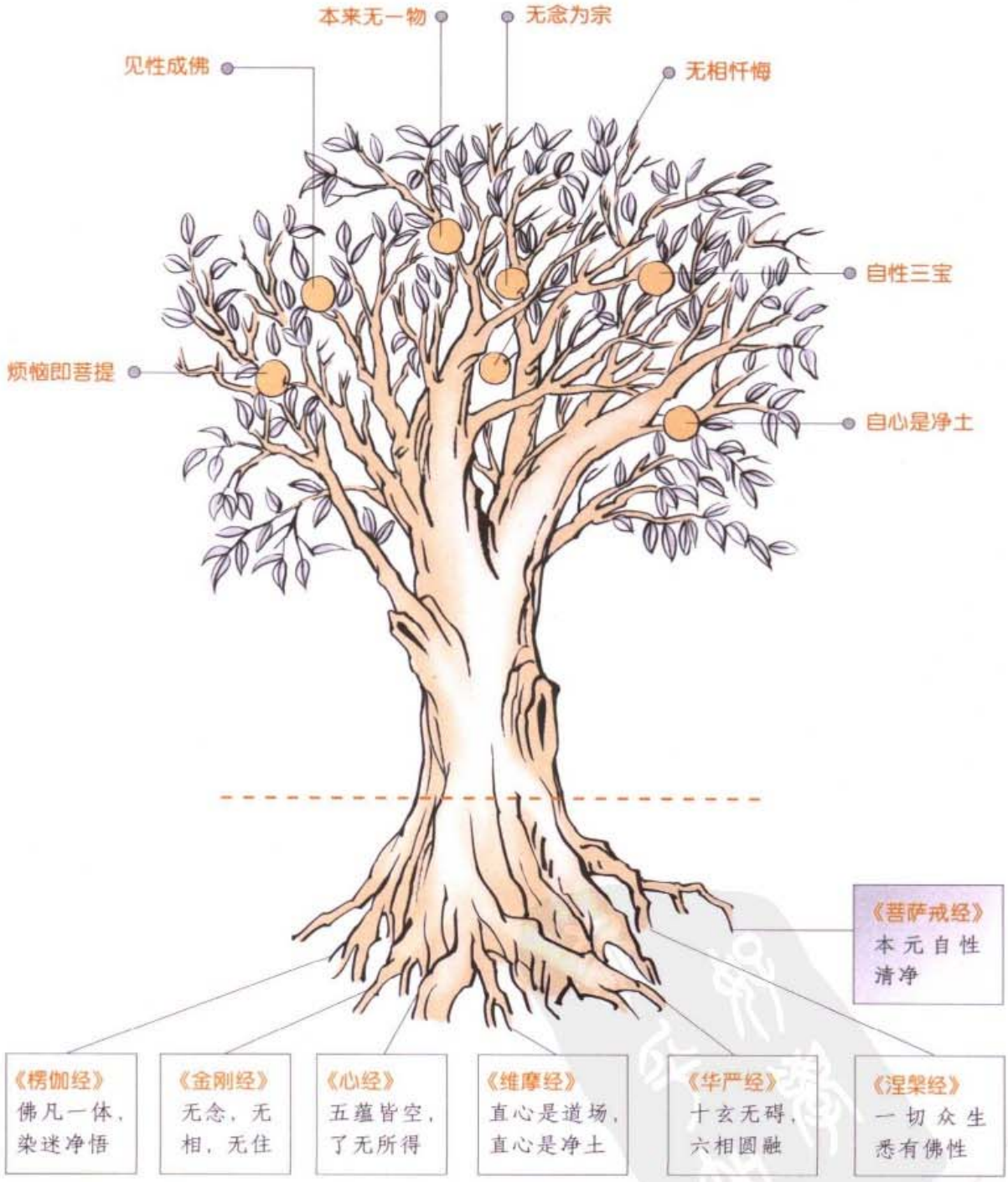
禅宗六祖慧能大师是《坛经》理论的创造者，他首先在曹溪弘法，以后发展成禅门“五家七宗”，形成了禅宗在中国佛教界的主导地位。慧能的思想主要反映在《坛经》里，是禅宗的精神的主要来源，可以说在六祖慧能和《坛经》之后，真正意义上的禅宗才出现。

禅宗区别于其他宗派的最基本的要素是它的成佛理论，平常心即是道，自心清净即可成佛，这些都是《坛经》提出的，与其他佛经相比，《坛经》有着明显的不同。

《坛经》所提倡的教外别传、不立文字、心性本净、佛性本有等理论至今仍然是禅宗奉行的宗旨。无论禅宗怎么发展，都可以在《坛经》中找到理论依据。《坛经》语录体的语言平实易懂。后世禅宗中的机锋较量、口舌之争则往往令人捉摸不透，但如果先读过《坛经》之后，再见到禅语机锋时，就会像迦叶一样发出会心的微笑了。

吸收各经精华的《坛经》

《坛经》并不是凭空出现的，而是在广泛吸收各种佛经思想的基础上，经六祖的提升和弟子的整理而成的。所以《坛经》包含了多种佛经的精华，同时又有所创建，形成了一种独立的思想体系。





《坛经》对佛教的改造

任何一种宗教的流行，除了教义要吸引人之外，还必须适应当地的“水土”。佛教在中国流传了近两千年，至今不衰，而且佛教已经被中国化，成为传统文化的不可分割的一部分，在这里《坛经》的影响功不可没。

◈ 佛教与传统儒家思想的冲突

佛教是发源于印度的一种宗教，东汉时传入中国。刚开始佛教在中国是不容易立足的，因为自两汉以来，中国文化以儒家为本，佛教的许多思想与儒家思想存在着矛盾冲突。例如佛教的出家与儒家的孝悌之间的矛盾、尊奉佛祖和维护帝王权威的矛盾等。佛教修行的最终目的是成佛，但印度佛教的佛教经典繁多，体系庞杂，修行太繁琐，成佛之路太漫长，对大众没有足够的吸引力。

◈ 《坛经》与佛教的中国化

事实说明佛教要想在中国真正立足，必须改造自身，使自己适应中国的实际情况。这个过程是在隋唐时期完成的，尤其是《坛经》的出现，标志着佛教中国化的最后完成。

《坛经》思想认为人人都有佛性，人人都可以往生净土，但佛和净土并不在西天，而就在当下的世间，认识本心就是成佛，自心清净就是净土，这样就拉近了佛和普通大众的距离，吸引了更多的人，使佛教的传播更为广泛。

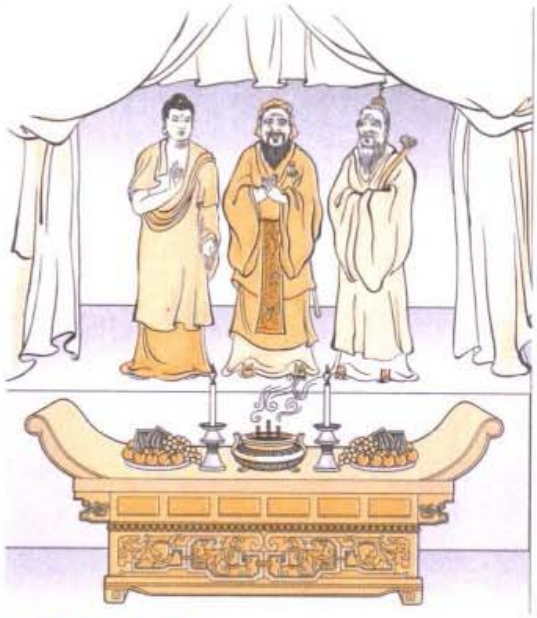
《坛经》认为佛法就在世间，如果脱离世间去求佛，恰好与佛背道而驰。通过这种方式，禅宗适应了中国文化中的重视人伦礼教的伦理精神。

禅宗由《坛经》精神还发展出“一日不作、一日不食”的农禅并重的传统，在中国传统农耕社会中，这一点无疑是非常重要的，尤其得到下层群众的拥护。

慧能大师融合了不同的佛教宗派，并且吸收了中国传统的儒家和道教思想，使外来的佛教和本土的文化融为一体，形成了具有中国特色的佛教思想。这不仅仅确立了禅宗在佛教界的主流地位，而且使禅宗最终渗透到中国文化的各个层面，所以说禅宗是中国化的佛教。

佛教的中国化

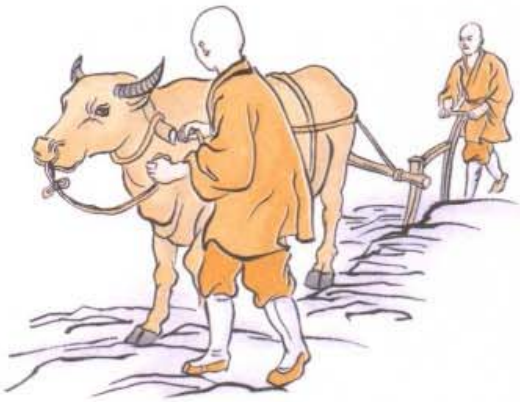
佛教中国化的过程，也就是佛教适应中国“水土”的过程。中国社会特有的伦理观念、自然条件等都不易或不能改变，佛教要想在中国扎根，就必须与这些因素相容。禅宗就是这种中国化佛教的典型代表。



1.儒释道三教融合

佛教与中国传统的儒道两家互相影响，共同成为中国文化的主流，在很多地方出现了三教合祀的现象。





2.农禅并重

中国是农业国家，为了与中国的现实相适应，禅宗发展了农禅并重的传统，这种传统可以减轻寺院对外部世界的依赖。



3.修行在日常生活中

“运水搬柴，无非妙道”，在日常生活中处处可以修行，这使得禅宗吸引了更多的信众，是禅宗历久不衰的一个重要因素。



4.居士与伦理

一般佛教与中国传统的孝道是有冲突的，但禅宗在一定程度上化解了这种冲突。

第1章

禅宗的寺院

从林制度

禅宗对佛教的改革不仅仅限于理论方面，而且在建筑上也有很大的成就。禅宗的寺院是中国建筑史上的一朵绚丽的花朵，正是在寺院制度与禅学理论的共同作用下，禅宗才得以经久不衰，流传至今。

◈ 唐代以前的寺院

佛教是一种以出家修行为主的宗教，因此寺院在佛教中拥有崇高的地位。

中国佛教寺院一般以一条轴线为中心，两侧建筑按照对称原则分布。南北朝时期的寺院以塔为中心，前面是佛塔，后面是佛殿；南北朝至唐代，寺院的中心渐渐由塔转向佛殿，形成以佛殿为中心的格局。

◈ 百丈怀海与丛林制度

丛林原指僧侣聚集、修道之处，一般指禅宗寺院，所以又叫禅林。唐代禅师马祖道一和百丈怀海创立了丛林制度，尤其是百丈禅师，身体力行，亲自将丛林制度付诸实践。

在丛林中，僧人过着集体生活，大家一起劳动、一起修行，每个人的身份都是平等的。丛林中设住持和尚掌管寺务，如修持、戒律、清规、经济财务等等。

丛林制度改变了僧人靠乞食为生的习惯，乞食为生在中国难以长期推行，于是百丈禅师提出了“一日不作，一日不食”的口号，提倡寺院自食其力。

禅堂是僧人参禅求开悟的地方，也是丛林的核心。法堂又叫讲堂，是禅门演说佛法的地方。早期禅寺有“不立佛殿，惟树法堂”的传统，因为佛只在心中，所以不需要佛殿里的佛像。

◈ 伽蓝七堂制

“伽蓝七堂”制形成于宋代，“伽蓝”就是“僧园”的意思，“伽蓝七堂”与我国传统四合院布局非常相似，宋元以后成为我国佛教寺院的标准格局。佛教各宗派的“七堂”略有不同，最典型的是禅宗的七堂制，禅寺一般由山门、佛殿、法堂、方丈、僧堂、浴室、东司七堂组成，到明清时渐演变为山门、天王殿、大雄宝殿、后殿、法堂、罗汉堂、观音殿等七堂。

法堂与禅堂



法堂内景

法堂

法堂一般位于大雄宝殿后面，亦称“讲堂”，是高僧讲经说法的地方。在佛教寺院中，法堂是仅次于大殿的主要建筑。法堂里除了一般性的安置佛像外，还设有钟和鼓，钟在左鼓在右，高僧上堂说法前先要击钟鸣鼓。



禅堂内景

禅堂

禅堂是丛林的核心，僧人在禅堂修禅以求得开悟。它一般设在寺院中心偏西的静僻处。禅堂中央有一佛龛，供奉药师佛或禅宗初祖菩提达摩。佛龛周围留出空地，以方便参禅者行香。前壁一侧设有香案，案上放着坐禅仪式中所用的器物，如木鱼、香炉、香板等。为了克制禅众的昏沉，在禅堂中常常是行香与坐禅交替进行。

中国佛教寺院的一般布局

宋元以后佛寺格局渐渐固定，在汉传佛教地区，无论哪个宗派的寺院，都受到了禅宗寺院的很深的影响，于是各宗寺院都有了统一的布局结构。

藏经楼

藏经楼中藏有经卷和本寺文物，相当于图书馆或博物馆。

方丈

方丈原指禅寺的长老或住持居住的地方，也用作住持和尚的另一种称法。寺中方丈分前后方丈或东西方丈，但有时只设一处方丈。

法堂

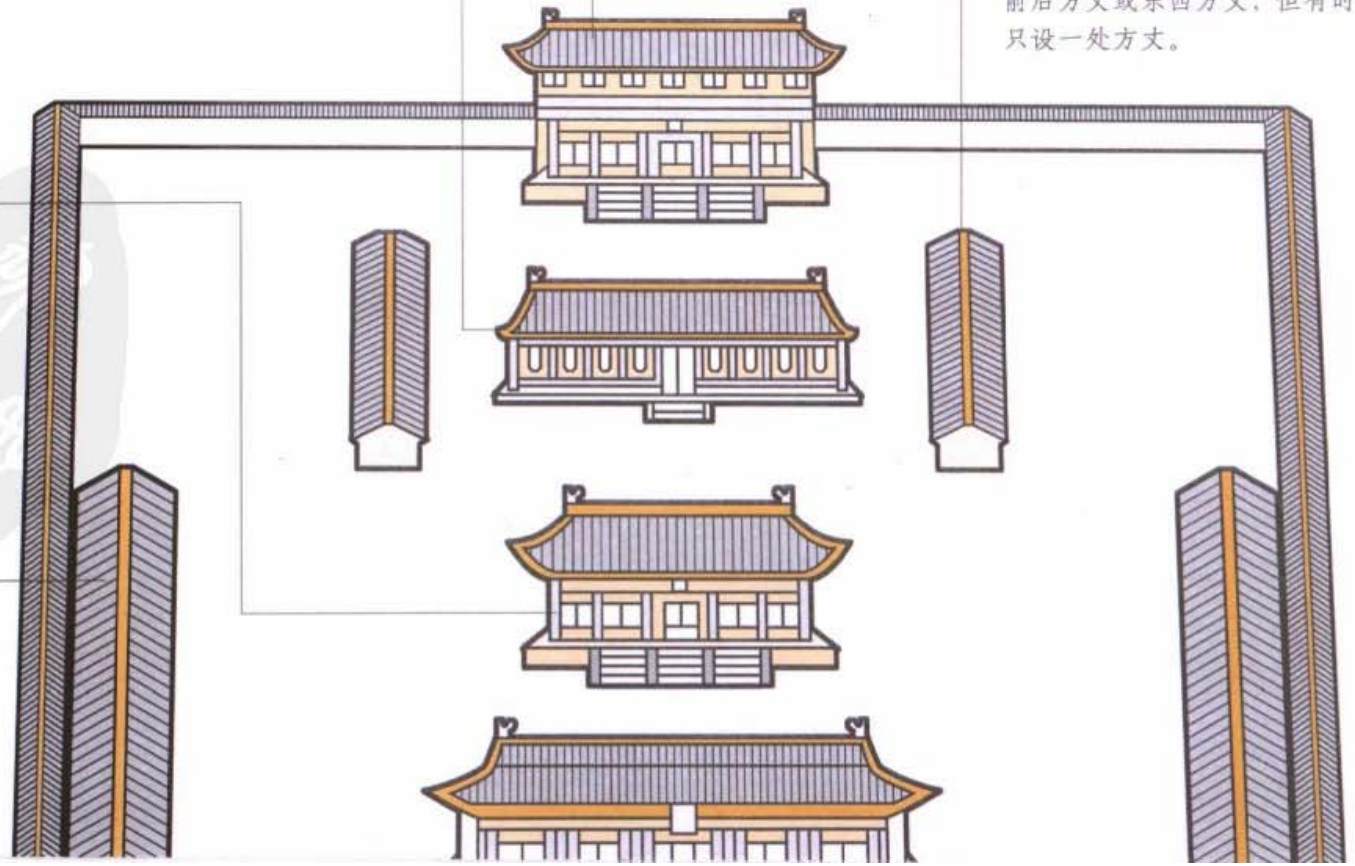
是寺中高僧大德向众弟子讲法的地方，相当于大学中的教室。

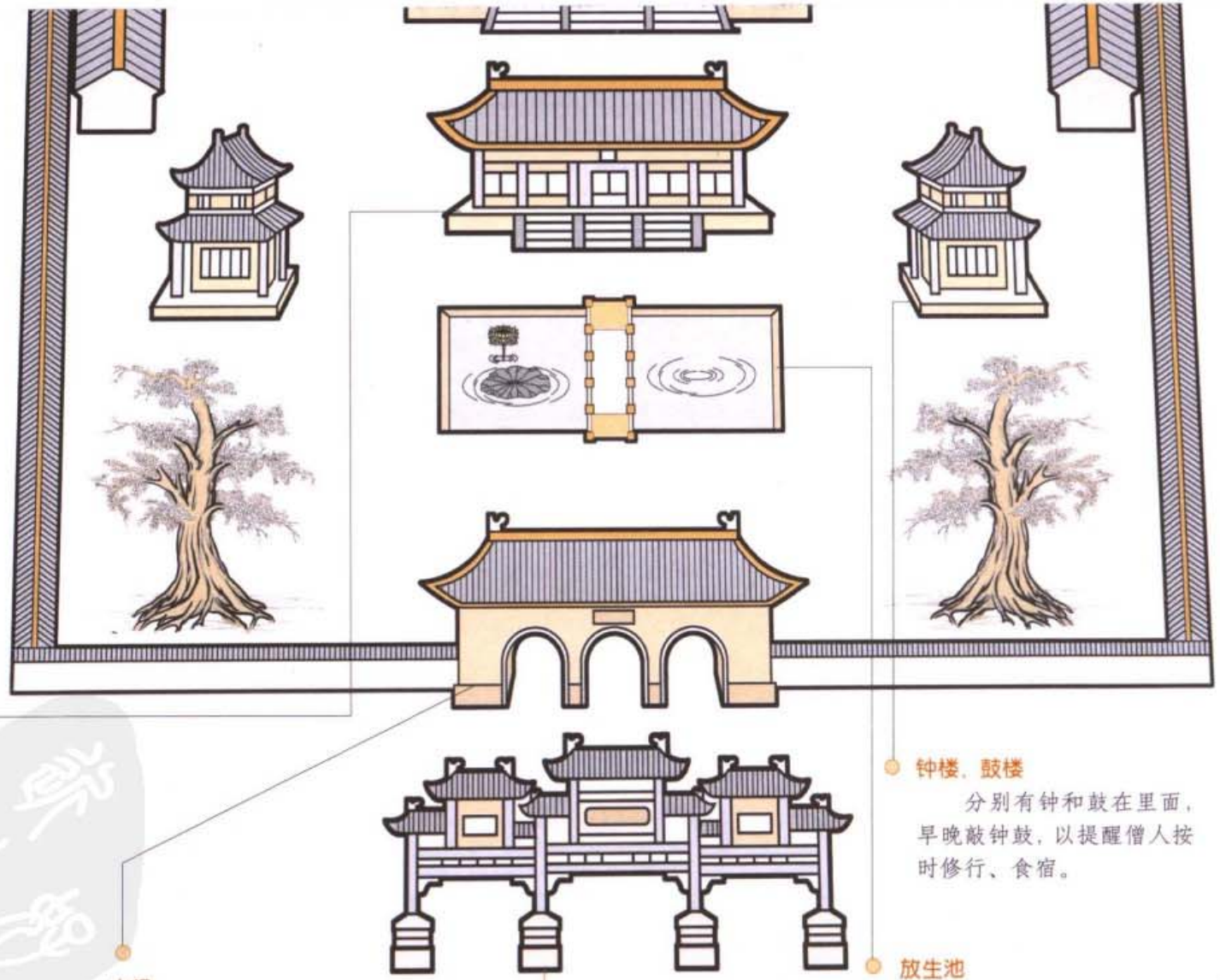
主供佛殿

供有本寺主要供奉的佛，或作圆通殿，供观音大士。

东西配殿

配殿的用途在不同的寺里有不同的安排，东侧配殿一般有僧房、斋堂、职事房、茶堂等。西侧多为接待云游僧人的禅堂等。在大的寺院里，两侧配殿常设有罗汉堂。





大雄宝殿

也称大殿，是一个寺院中的正殿，也是僧众朝暮集中修持的地方。“大雄”是称赞释迦牟尼佛威德高大的意思。殿中多供三世佛或三身佛，两侧供十八罗汉，三佛身后供文殊、普贤、观音三菩萨或独供海岛观音。

天王殿

又叫护法殿，殿中供的是将来要成佛的弥勒菩萨，两侧是四大天王，后面是韦陀。

山门

山门又叫三门，是一所寺院的主门。

牌坊

有些寺院在山门前还立有一个牌坊。

钟楼、鼓楼

分别有钟和鼓在里面，早晚敲钟鼓，以提醒僧人按时修行、食宿。

放生池

放生池是信众放生鱼、龟等动物的地方。池中一般种有荷花，有些寺院池中还塑有观音立像。

第1章

禅宗对美学的影响

从质实到空明

禅宗对后世的影响是多方面的，其思想渗透到艺术中，形成了一种独特的空灵之美。这种美学思潮远远超出了佛教范围，影响了诗歌、音乐、绘画等各个文学艺术领域。

禅宗以前的佛教艺术

佛教本身就有非常丰富的艺术，尤其是佛教绘画、雕塑，作为表现佛教思想的一种手段，很早就取得了非常高的成就。最先开凿于南北朝的四大石窟：敦煌莫高窟、洛阳龙门石窟、大同云冈石窟、天水麦积山石窟都有极高的价值。但这些石窟都属于宗教艺术，其中蕴含的庄严、崇高、神圣的艺术思想还没有深入到普通艺术中去。

禅宗对文学艺术的影响

在禅宗中，平常心是道，佛教艺术摆脱了那种庄严、崇高和神圣，使宗教变得平易近人。与其他宗派的修行不同，行禅十分便利活泼，为更多的人所喜闻乐见。

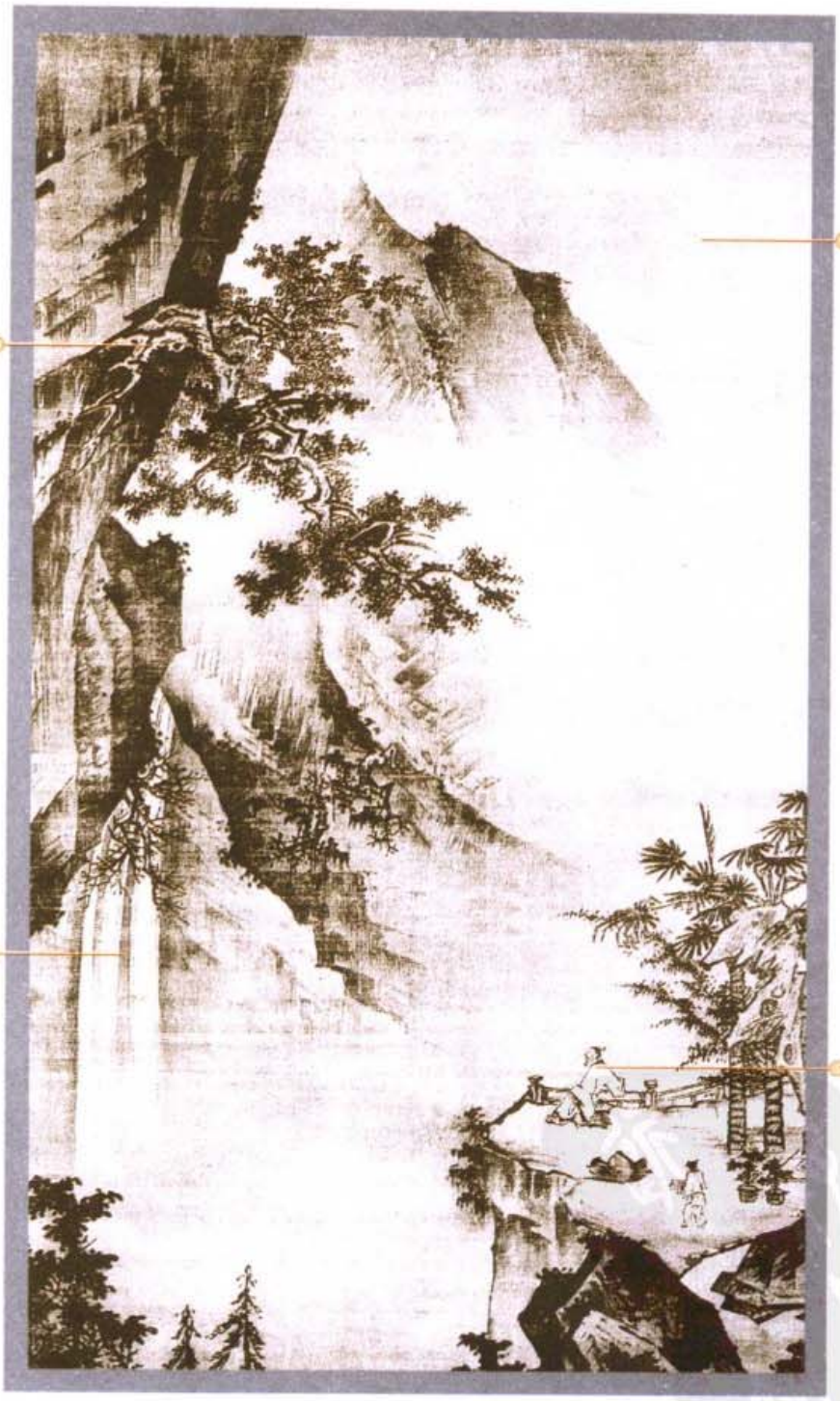
由于这个原因，禅宗对艺术美学的影响则远远超出了宗教范围，扩展到几乎一切艺术领域。文人士大夫参禅是唐宋时期一个很普遍的社会现象，这样禅宗的思想境界就很容易地进入文人们的文学艺术作品中。

禅宗认为，不但人人都有佛性，而且一花一叶都有佛性，自然中的一切都充满了灵光，物性与人性相通。禅宗喜欢到大自然中，领悟一种淡远的心境，追求一种空明的审美感受。受禅宗的影响，在盛唐的诗歌和绘画作品中，人与自然景物浑然一体，营造出了一种无我之境。苏轼评价王维诗画作品的“味摩诘之诗，诗中有画；观摩诘之画，画中有诗”说的就是这个道理。

禅宗的般若空观造成了盛唐诗歌中那种空灵的意象，尤其是王维和孟浩然的山水田园诗，达到了一种若有若无，空明自然的境界。禅宗思想反映到绘画中，产生了含蓄空蒙的神韵。烟云掩映成为山水画的典型风格，如米芾父子的“米氏云山”，将江南山水的烟雨迷蒙表现得淋漓尽致。山水画在宋元时期达到高峰，其中禅宗的影响十分关键。

诗和画中的禅宗美学

充实与空明，是中国传统美学中相互对立的两个范畴。唐宋以来，禅宗理念大量融入诗画创作之中，使中国传统的审美观发生了变化。在唐代以后，禅诗和山水画中往往反映空灵之美，下面是明朝画家钟钦礼的著名作品《高士观瀑图》。



留白

“画留三分空，生气随之发”，空白的画面是实处的延伸，虽虚而实，这样可以描绘出深远的意境。

怪柏

一花一叶都带有无限灵光，峭壁上的怪柏是修禅者和山水画家共同喜爱的对象。

飞瀑

描绘瀑布往往留白，再以简单的线条勾勒，就成了飞流直下的气势。

禅者

“行到水穷处，坐看云起时”，这是王维禅诗中描绘的意境，两个看似平淡的句子写出了一位流连于山水之间的禅者形象。

第1章

禅宗对传统学术的影响

儒释道的合流

佛学与儒家、道家学说是中国古代学术的三大组成部分，在发展的过程中，它们既有各自的独立性，又不断地互相冲突、互相融合。到了宋明时期，出现了代表中国传统学术最高峰的理学，理学就是儒释道三家共同造就的产物。

◆ 佛家介入之前的儒和道

儒家和道家是中国本土产生的两大思想体系，其源头分别可以追溯到春秋时期的孔子和老子。儒家思想提倡积极入世，以忠孝等礼仪道德约束人，如果实施得当，儒家的伦理可以保证社会的合理运行。道家思想则是出世的，主张把个人的自由放在第一位，提倡清静无为，修身养性。

后世历代统治者多以儒家为尊，但作为一种学术来讲，儒家学说有明显的缺陷，即没有深厚的理论为支持，因此在道家面前显得相形见绌。在独尊儒术的两汉时期，专心注经的儒生们就认识到了这个问题。

魏晋玄学是儒和道融合的产物，玄学家们把道家思想引入儒家，用道家的理论思辨为儒家的思想找依据。但玄学的缺陷是往往使人陷入空谈。

◆ 禅宗对儒和道的影响

到了唐代，儒家和道家思想发展已经非常缓慢。当时有“儒门淡泊，收拾不住，（名士）皆归释氏”的说法，唐代中国学术的发展主要是在佛学方面，表现在佛教八宗的形成和本土佛学理论的创建。

在这种情况下，儒道两家更加自觉地吸收佛学思想改造自己。宋明时期的理学，就是儒释道三家融合的产物。其中陆九渊和王守仁“心学”一派，广泛吸收禅宗思想，与儒家思想结合，创造出了一种新的理论。

禅宗的目光主要指向人心，在人性论方面取得了很大成就。受禅宗心即是佛的影响，陆九渊认为“心即理”，世界的本源就是我心，王守仁继承并进一步发挥了这种思想，认为“心明便是天理”，反对向外寻求事物的规律，而主张要向内心寻求。

宋明理学是中国传统学术的最高峰，在理学中儒释道融合为一体，我们可以清楚地看到禅宗的影子。

“虎溪三笑”与三家的融合

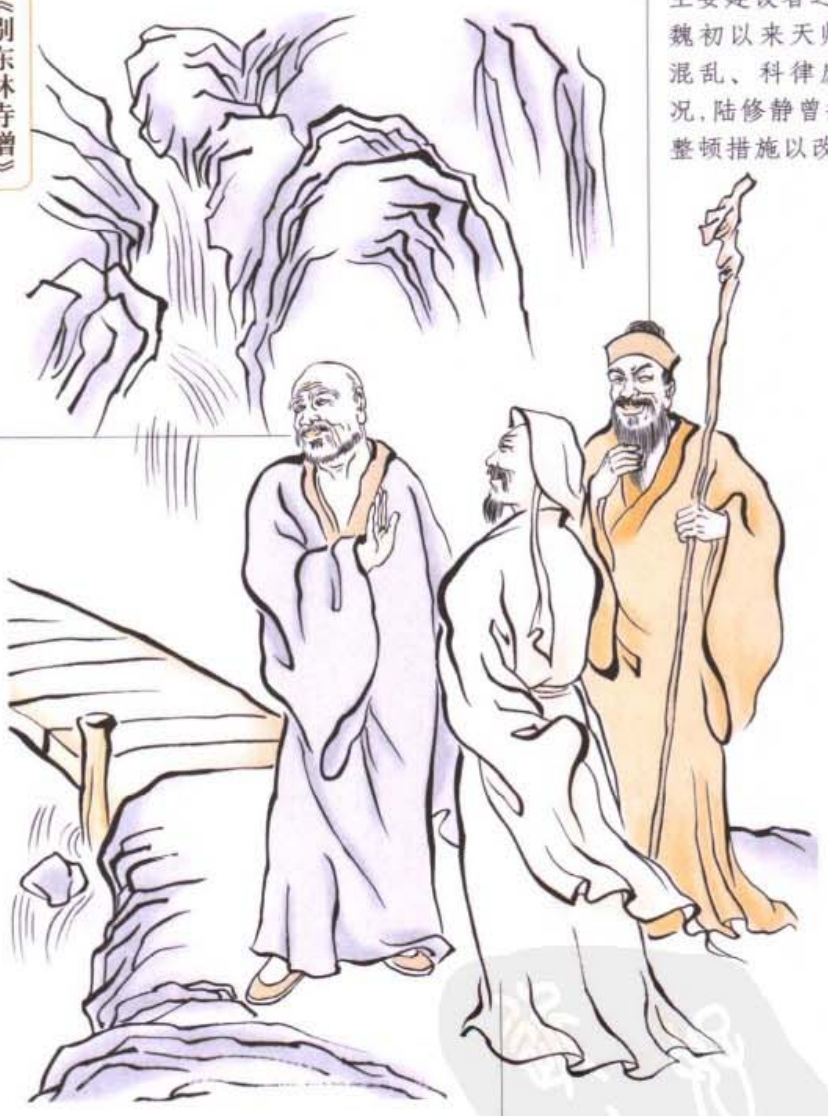
自从佛教传入中国后，儒释道三家的相互影响就开始了。流传了上千年的“虎溪三笑”的故事就反映了这个事实。慧远大师是东晋时期南方佛教领袖，慧远在庐山东林寺修行，若有客人来访，慧远送客时从不过寺前的一条叫虎溪的小溪，否则山上的老虎就会叫。有一天隐居庐山的陶渊明和陆修静来访，三人谈话很投机，慧远送客时不知不觉就过了虎溪桥，这时山上的老虎叫了起来，慧远才恍然大悟，三人相视而笑。

《别东林寺僧》 李白

东林送客处，月出白猿啼。
笑别庐山远，何烦过虎溪。

道－陆修静

陆修静是早期道教的主要建设者之一。针对魏初以来天师道组织混乱、科律废弛的状况，陆修静曾提出一套整顿措施以改革道教。



佛－慧远大师

东晋时，慧远大师在庐山东林寺创立净土法门，被认为是中国净土宗的初祖，也是日本东林教的初祖。

儒－陶渊明

陶渊明不为五斗米折腰，隐居庐山，过着平淡的田园生活，开创了中国文学史上的田园诗派。

中岁颇好道，晚家南山陲。兴来每独往，胜事空自知。
行到水穷处，坐看云起时，偶然值林叟，谈笑无还期。
——王维

第1章

禅宗的公案

矛盾与不可说

禅宗的修行废除了繁琐的仪式，“运水搬柴，无非妙道”，强调在日常生活中的修行，禅师们在修行过程中发展了一种极具启发性的参禅方式——公案。

“公案”原意是指官府判决是非用的案例。在禅宗中，经常需要将历代禅师的语录言行作为参考的对象，这就是禅宗的公案。在很多情况下，禅宗参禅主要就是参悟公案，公案好比是为教学而设的一种工具。禅宗的公案包括禅宗祖师们讲的“话头”、“语录”和师徒间或弟子间的“机锋”等。

禅宗不重视文字，而强调要以心传心。禅宗早期的如来禅法偏重经典的传承，后来的祖师禅法则更重视生活中的言传身教。历代禅师在生活中积累了大量的公案故事，是禅宗留下来的宝贵财富。

禅宗公案生动活泼，充满了灵性，公案往往在一句话中给人以警醒，令人顿悟，这与禅宗的顿悟成佛理论十分契合。

有一个参禅者问一位禅师：我在瓶子里养了一只鹅，这只鹅越长越大，一直长到比瓶子口还大，那么如何让这只鹅安然无恙地从瓶子里出来，而又不打破瓶子呢？禅师听完就叫这位参禅者的名字，这位参禅者答应了一声，然后禅师就说：出来也。参禅者恍然大悟，原来他执著于怎样把鹅从瓶子里取出来，却无形中把自己关在了一个瓶子里，在禅师的启示下，他一下从自己设定的瓶子里走了出来。

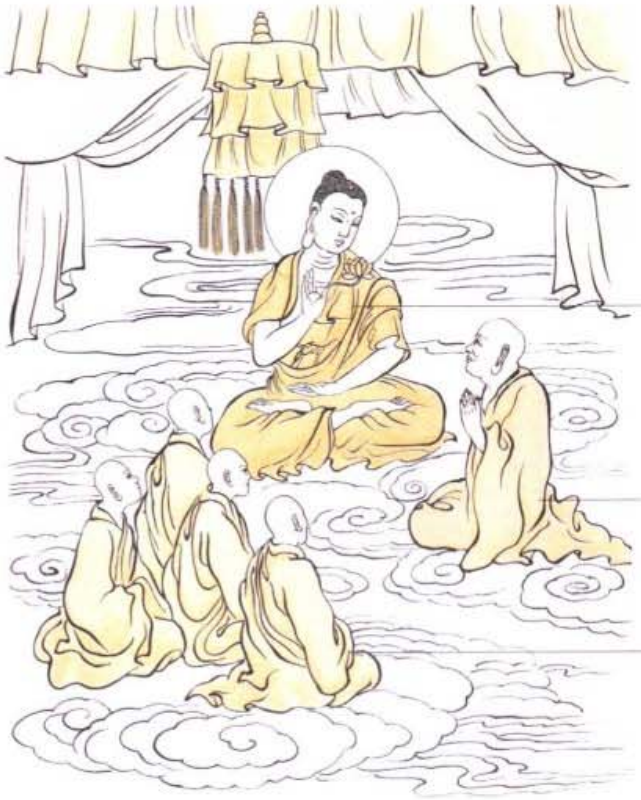
禅宗公案给人很大的想象空间和再创造的余地。禅师一般不点破话语中暗含的佛理，而是让弟子自己参悟，人与人的悟性不同，所得到的体验也各不相同。就像学生考试一样，对公案的参悟往往能反映参禅者修行的境界。

公案是禅宗特有的悟道方式，它以鲜明的特色成为佛教中的奇葩，把枯燥而又深奥的佛理蕴含于一个小故事或一句话中，弟子在禅师的启示下自己悟道，这是禅宗生命力和创造力的一个很好的体现。

拈花指月的智慧

禅远离逻辑，不立文字，没有系统，一言一笑间就可传递无穷的妙理。如果过于重视禅的外表，就会失去禅的精神；但若不了解禅的意旨，就会停留在禅的外在形式，无法深入。

妙理尽在不言中



拈花微笑

在灵山大会上，佛祖手持一朵金波罗花以示众弟子，众人都疑惑不解，默不作声。只有摩诃迦叶尊者微微一笑。佛祖说："吾有正眼法藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，嘱咐摩诃迦叶。"众弟子没有参悟透佛祖拈花的用意，只有迦叶明白，这是一种不可言说的境界，所以才得到了佛祖的嘱咐。

手指不是月亮

禅师用手指着月亮，弟子若悟出禅机，就应该看月亮而不是手指。



月亮表示佛理



手指代表文字，手指不等于月亮，文字不等于佛理，而是引导人参悟佛理的一个方法



第贰章



关于禅宗

禅宗的核心理论

佛教的精华在于修心，禅宗就是最强调修心的佛教宗派。禅宗的独特之处在于对外在形式的破除和向自心自性的回归，这体现在本心论、迷失论、开悟论、境界论等各个方面。别具一格的禅修方式，亦农亦禅的丛林制度，即心即佛的成佛观念……充分表现出禅宗巨大的创造力。

本章图版目录



涅槃真义 P55
回归自心的住世涅槃 P57
烦恼与菩提的辩证关系 P59
自性与自心 P61
贪、嗔、痴与戒、定、慧 P63
禅宗的戒定慧 P65
对般若的不同见解 P67
消除妄念，立地成佛 P69
六根与六境 P71
四大皆空，五蕴非有 P73
因人而异的相 P75
被“我”迷惑的我 P77
禅宗的十八般兵器 P79

第2章

佛教的终极追求

涅槃

在早期佛教的三个基本标志“三法印”中，就有“涅槃寂静”这一条，涅槃是佛教中一种绝对安静、没有任何杂念的精神状态，是佛教各派共同追求的最高境界，佛教中一切修行的目的，就是让众生都达到这种境界。

为什么需要涅槃

佛教认为，众生所有的行为、言语和念想都会招致业报，行善就会得善报，行恶就会得恶报。而得到了善恶报应的众生，又会在新的生命活动中造作新的业，导致新的报应。众生就这样在天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱等六道中轮回不息，在六道中轮回的众生具有无尽的痛苦和烦恼，要想摆脱轮回之苦，就要跳出轮回，达到涅槃境界。

涅槃的意义

涅槃又可翻译为泥洹、涅槃那，是对梵文Nirvana的音译，它的原意是火的熄灭或风的吹散状态。在佛教中，涅槃是修行所要达到的最高境界，意思是灭度、寂灭、无为、不生、解脱等。涅槃意译为圆寂，功德圆满叫做圆，业障灭尽叫做寂。

众生一切烦恼的根源在于有欲望，如果消灭了欲望，就可以跳出六道轮回，进入一种没有烦恼、没有痛苦、不生不灭、永恒寂静的涅槃境界。

有余涅槃与无余涅槃

涅槃又分为两种，即有余涅槃和无余涅槃。

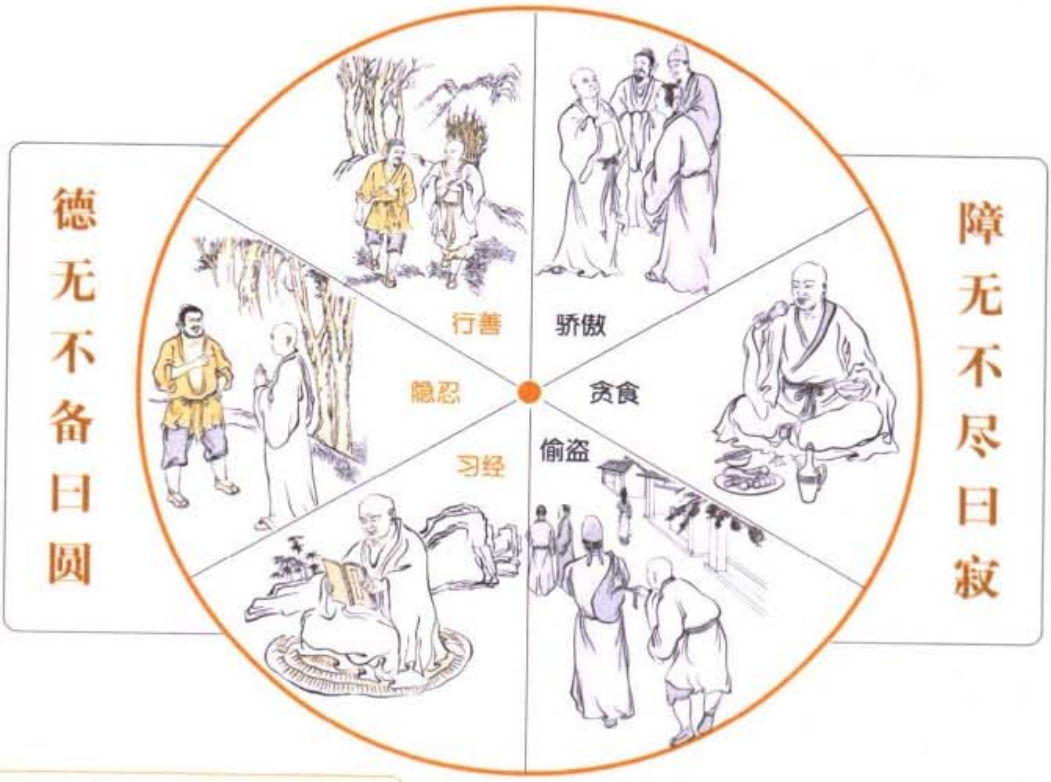
有余涅槃，指涅槃后仍存有不彻底的心念，是罗汉的境界。一个修行者证得阿罗汉果，这时业报之因已尽，但还有身体的存在，要受世间风雨、饥饿等痛苦，故称有余涅槃。佛祖在菩提树下悟道后，摆脱了烦恼，达到了涅槃的境界，但身体还在，这时也属于有余涅槃。

若肉身已死、断绝一切想念、一切果报也完全不存在了，就得到了无余涅槃。无余涅槃是佛的境界，佛祖虽然早已证得无上菩提，但只有80岁时在娑罗树下入灭后才进入无余涅槃。

涅槃真义

涅槃的两个指标

从涅槃的意译“圆寂”可以知道，要想达到涅槃境界，需要首先消灭自己的一切业障，然后修行到功行圆满。涅槃不是死亡，而是跳出了六道，摆脱了生死的状态。高僧去世常常称为涅槃或圆寂，那是出于对僧人的尊重。



同是涅槃，不同境界



有余涅槃

罗汉虽然断尽三界烦恼，但他仍要在世间忍受寒暑、饥饿等苦，不过对他而言，这已经不是大苦。



无余涅槃

等到断绝一切念想，连身体也舍弃了，就进入无余涅槃，无余涅槃连微苦也不存在。

第2章

证得本来面目就是涅槃

禅宗思想的两大源头是般若思想和涅槃思想，涅槃向来是各宗关注的一个问题，但其他宗派往往把它复杂化，禅宗则按照“直指人心”的作风，提出了证得“本来面目”就是涅槃的思想。

◆ 回归自性本来清净心

禅宗的一切理论最终都落在人的自心上，对涅槃的看法也不例外。禅宗认为，涅槃是人生的一种境界、一种心态，一旦认清自己的本来清净心，当下即可涅槃。

慧能大师说：“何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。”众生自性本来清净，在圣不增，在凡不减，无论是圣人还是凡人，自性清净无染，没有生灭变化。

但为什么众生有的烦恼多一些，有的烦恼少一些呢？这是因为每个人的迷悟不同。若自性被外界种种假相迷住了，就会有无穷的烦恼缠身；若能认清一切事物无常的本来面貌，就可以摆脱烦恼。

◆ 住世涅槃

禅宗提出住世涅槃的理论，涅槃不一定要出世离世，在日常生活中随心自在，不被世俗的快乐所迷惑，就处处可以进入涅槃的境界。

六祖慧能接受了五祖弘忍传授的衣钵后，藏身于猎人队伍中，每天随着猎人们去打猎，但他不但不猎杀小动物，而且在猎人休息时对他们宣讲佛法。猎人们生火煮肉时，慧能就在锅里放些菜叶煮着吃。慧能在这么艰苦的条件下生活了十五年，但从来不觉得苦，只因为他早已证悟了涅槃常乐的妙谛。

佛教的般若不同于一般所说的智慧，能否回归到本来的自性清净心，与一个人聪明与否没有关系，只要放下心中的种种挂念，众生都可以印证这种涅槃真乐。

回归自己的住世涅槃

禅宗的涅槃观体现了“佛法在世间，不离世间觉”的思想，又与顿悟成佛理论相适应。只要消灭了贪欲、嗔恨、愚痴之心，当下即可入涅槃。涅槃不必拒绝人间的生活，也无所谓有余无余，它不再是遥不可及的理想，而是人人可以达到的状态。

Niruana = Ni + V + Vand

涅　　无　　贪欲

禅宗的涅槃与字面意义上的涅槃倒是十分接近，没有贪欲即是涅槃。



迷



生死与涅槃只有一念之差，一念迷则堕入六道，万劫不复。

一念之间

悟



一念悟时，即刻跳出轮回，摆脱生死烦恼。

寒山住寒山，拾得自拾得。凡愚岂见知，丰干却相识。
见时不可见，觅时何处觅。借问有何缘，向道无为力。
——寒山拾得

第2章

禅宗的辩证法

烦恼即菩提

烦恼与菩提本是相互对立的两重境界，烦恼是迷惑、愚昧的状态，菩提是觉醒、开悟的状态。但在禅宗看来，烦恼即是菩提，菩提并非烦恼之外的菩提，烦恼与菩提的差别仅仅在于心的迷与悟。

慧能说："佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。"菩提就在世间一切事物中，离开世间事物而去寻找独立的菩提，无异于寻找兔子头上的角，纯粹是白费工夫。

慧能又说："前念著境即烦恼，后念离境即菩提。"被外境迷惑了，心中产生了执著、分别、计较的念头，菩提也变成烦恼；若能从外境中解脱出来，虽然心仍然在活动，但是消除了自私自利的执著、分别、计较的念头，烦恼也会变成菩提。烦恼和菩提并没有什么本质的不同，一切都是心的作用。

禅宗认为，众生一著境，就陷入无休止的烦恼中；一旦把世上的是是非非、利害得失全放下，就能立刻打破烦恼，证得无上菩提。一切痛苦和幸福都是自己内心的感受，面对面前的烦恼，若不知道烦恼即菩提的道理，要想驱除烦恼，结果烦恼更多，其实在很多情况下，只要心态一转变，烦恼自然就会消失。

"不修即凡，一念修行，自身等佛。"烦恼与菩提之间只有一念之差，迷与悟的关键就在于这一念。天台智者大师说：一念贪欲心起，即落在地狱法界；一念平等心起，即落在佛法界。禅宗更加强调了这一点，一念悟时，"凡夫即佛，烦恼即是菩提"，随处都是彼岸，而不是在此岸之外另有一个彼岸；一念迷时，任你修千劫万劫，永远只是凡夫，永远无法摆脱烦恼。

可见烦恼与菩提的差别只是在于心中，离开了心的作用，也就无所谓烦恼和菩提了。

烦恼与菩提的辩证关系

万法都是因缘和合而成，在外缘的作用下，不同的事物间可以相互转变。以水和冰为例，这两种东西一柔一刚，看似完全不同，但只要有合适的温度，就可以互相转化。



第2章

禅宗的核心概念

自性

在《坛经》里，“自性”是出现最频繁的词之一，六祖在开讲后第一句话就是“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛”，整个《坛经》乃至禅宗的大意，都蕴含在这句话中，可见自性对禅宗理论的重要性。

◆ 自性就是众生本性

自性就是本性，人人都具有本性，本性净则性善，本性染则性恶。

佛教中也有类似性善性恶的争论，如天台宗提出性具善恶的理论，认为从佛界到地狱界的十界众生都具有善恶本性，佛性中也有恶的本性，只是对恶法有透彻的了解，所以不会被恶法所染，即使在地狱中，也能用种种因缘去教化众生；而地狱众生也具有善的本性，所以遇到佛菩萨教化的善缘，仍然可以行善消恶。

◆ 清净的自性就是佛性

六祖的偈子：“菩提本无树，明镜亦无台，佛性常清净，何处有尘埃。”代表了禅宗对自性的认识，禅宗认为，本性原本是清净的，它不生不灭、不动摇、能生一切法。自性就是“父母未生前本来面目”，但是众生在生活中并没有觉悟到自己的本性，渐渐用五欲六尘把它遮蔽起来。

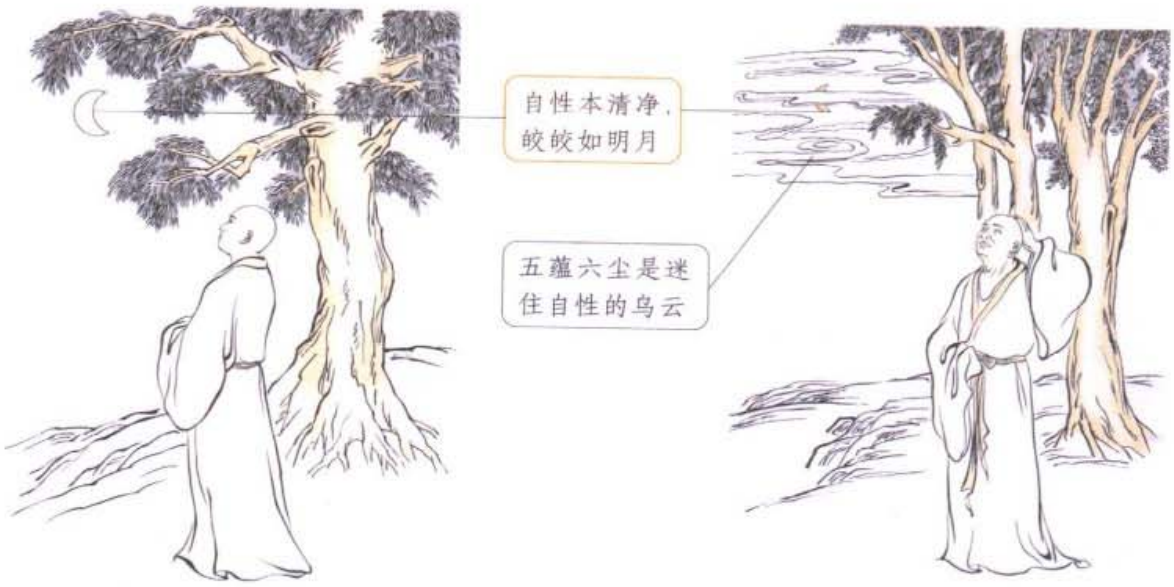
禅宗认为清净的自性就是佛性，佛与众生的差别只在一心。自性不被六尘所迷，一心正念就是佛菩萨；若一念不觉，被妄想、分别、执著等迷住本性，就是凡夫。禅宗全部修习的目的就是让众生回归本性，但回归本性并不是一步一步慢慢地回归，而是在开悟的刹那间直接回归，“但用此心，直了成佛”。

在禅宗的理论中，佛与众生的距离被大大缩短，所有的修持都是为了回归本来清净的自性，一旦回到了清净自性，众生立刻就是佛。但如果每日修持不断，却始终不能开悟，就永远也无法回归，因此佛与众生的距离又不是绝对地拉近了，归根结底，远还是近最终取决于心的迷悟，也就是对本来清净自性的认识。本来清净自性即是佛性，但被外境所迷惑的自性与佛性的差距反而无限扩大了。

自性与自心

自性染净与人生境界

禅宗认为每个人都有佛性，众生自性本来清净，但在日常生活中，清净本性往往被五蕴六尘所迷住。自性清净就是佛，自性被迷就是凡夫。



自性若净即是佛

自性若迷即是凡夫

自性与自心



名词解释

五蕴六尘

五蕴：色、受、想、行、识。是五种遮盖住我们智慧的东西。

六尘：色、声、香、味、触、法。是人所认识的对象。

第2章

禅宗的戒定慧观

正定三昧

戒定慧三学是学佛者必须修持的三种基本学业，由戒入定，由定生慧，修行者按照这个顺序，从身体到心理的一切妄行和妄念都被消除。但在禅宗看来，一切修行都是修心，无论是戒还是定，都是对自性的一种认识。

◆ 三毒：贪、嗔、痴

佛教中的三毒，指世间众生所受的三种根本毒害，即贪、嗔、痴。世间众生之所以沦入六道苦海，受尽各种烦恼，是因为三毒的作用。

贪就是贪欲之心，是由对事物的喜好而产生的不知满足的追求、占有的欲望。佛教认为贪是修行的大敌，是产生烦恼的根本原因。众生以眼、耳、鼻、舌、身等五根与外界相接触，产生色、声、香、味、触等感觉，执著于这些虚幻的感觉并产生染爱之心，就成为贪。

嗔是嗔恨之心，指仇视或怨恨他人的心理。嗔的产生与贪相反，贪是由于对事物喜好而产生的追求和占有的心理，嗔却是由于对事物的厌恶而产生的恼怒的情绪。嗔是修行的大敌，因为这种怨恨心理会使修行者心神不安定。

痴又叫无明，是众生是非不明，善恶不分的状态。无明又是十二因缘之中的第一因，正是由于无明，导致众生的心性愚昧，迷于事理，由此而有“人”、“我”、“众生”之分，产生我执、法执。人生的各种烦恼都由无明而起。因此无明或愚痴为一切烦恼的总根源。

◆ 三学：戒、定、慧

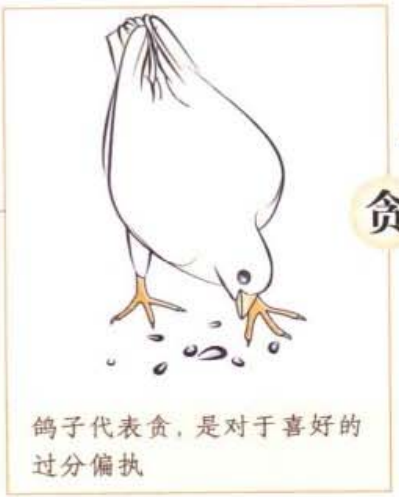
要想摆脱贪嗔痴带来的种种烦恼，就需要修行戒、定、慧三学。

戒相当于佛教中的行为、习惯、道德等，是用来规范佛教信徒行为，抵御贪欲之心的“行为规范”。在佛教中有五戒、八戒、十戒、具足戒、菩萨戒等多种戒律。五戒是最基本的戒律，包括：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒等五条。

定就是禅定，禅定时要抛弃杂念，专心致志，以求达到一念不生的境地。无念其实也是正念，心若一动就会产生无明，种种烦恼随之而来，烦恼使心更无法安定。因此禅定需要抛弃杂念，同时禅定有助于抛弃杂念。在方法以及禅定层次上，禅定又有小乘四禅、大乘九种大禅、百八三昧等。

贪、嗔、痴与戒、定、慧

贪嗔痴是世间众生所受的三种毒害，是众生之所以沦入六道苦海受尽烦恼的根本原因。而戒定慧是针对这三毒而提出的修习方法，它能有效驱除三毒的毒害，是成佛的必由之路。



鸽子代表贪，是对于喜好的过分偏执

戒对治贪

贪 — 戒



戒用来规范人的言谈举止

由戒入定



蛇代表嗔，是对于讨厌的过分偏执

定对治嗔

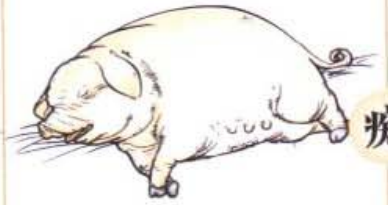
嗔 — 定



鹿车代表定，定用来净心，消除妄念

从定中证得智慧

产生贪和嗔的原因是痴



猪代表痴，是对万法本性的无知

慧对治痴

痴 — 慧



慧是证得无上智慧的最后一步



慧就是智慧，戒和定都只是到达慧的方法，慧才是佛法修学的最终目标。戒的目的是能更好地入定，定的目的是开启智慧之门。佛法是智慧的方法，只有得到了这种智慧，才能对所处的世界有真正清晰正确的认识，这种智慧可以破除一切贪嗔痴，破除十二因缘的缠绕，使人进入一个真正自由的境界。

◈ 禅宗的戒、定、慧

北宗神秀的戒定慧观与佛教的一般观点相似：诸恶莫作名为戒，自净其意名为定，诸善奉行名为慧。但在南宗慧能这里，对戒定慧却是另一种理解：心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧。

显而易见，两种观点有着很大的区别，主要在于南宗把一切修持归结在修心上了。不再需要繁琐的持戒和禅定，只要保持自性的清净，就是最好的戒和定。所以慧能才说神秀的戒定慧只接引大乘人，在见理方面还不够圆满；而南宗的戒定慧则接引最上乘人，教机圆满。

当然，对一般人来说，在实际修行中需要按照通常意义上的持戒和禅定法，等悟性渐长，时机成熟后，最好还是按照南宗的戒定慧修行，因为一切业皆由心作，一切法最终是由心产生。

禅宗（南宗）的一切所说法都不离自性和自心，一旦离开了自心而说法，就是着相，就会产生我执。一切万有诸法都是从自有本性中产生的，心外更无他物，如果执著于外在形式上的持戒和禅定，就是没有领悟到“诸法因缘生，还从因缘灭”的缘起要旨。

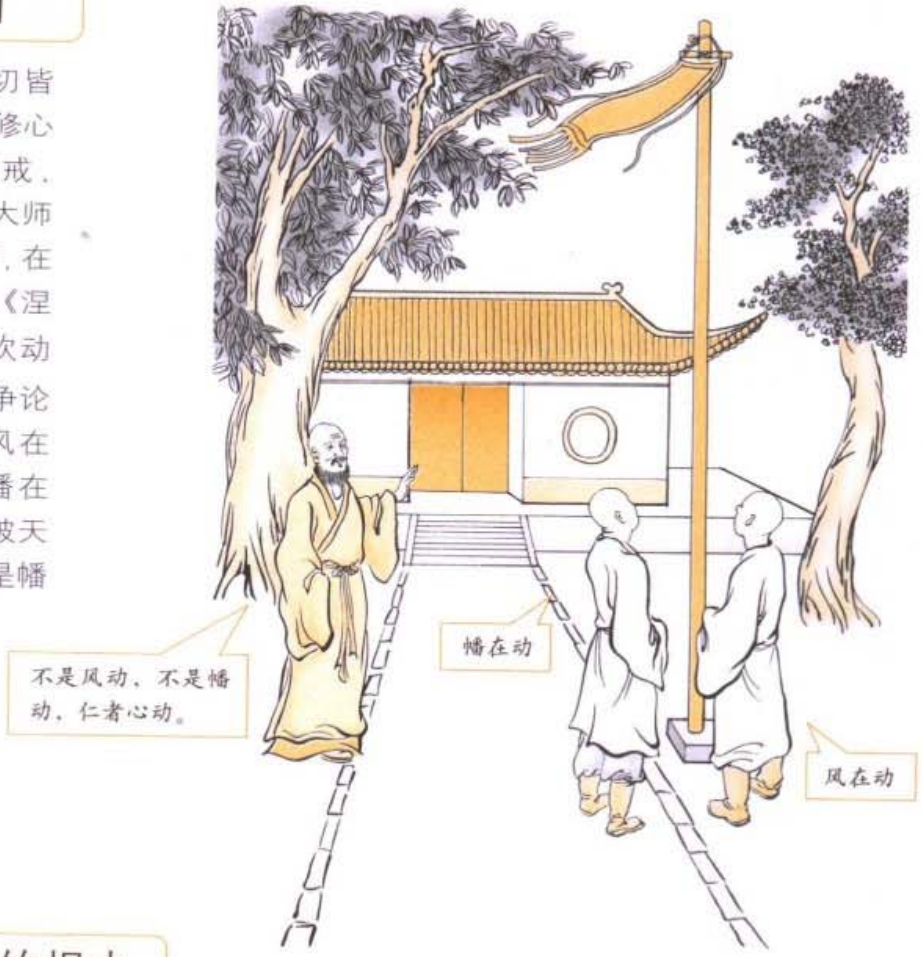
自己心里没有是是非非的分别，就是最高的自性真戒；自己心里没有漂移不定的念头，就是最高的自性真定；自己心里没有痴念，就是最高的自性真慧。

如果一味追求每日奉持五戒十戒，每日打坐禅定，心里的念想却驱除不掉，那就是买椟还珠，把佛法的精华抛弃了，却得到了一个华丽的外壳。

禅宗的戒定慧

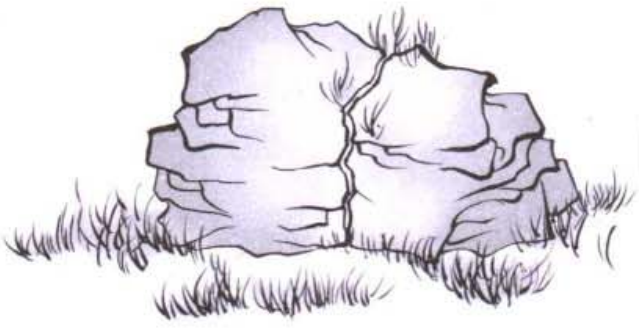
仁者心动

禅宗认为一切皆由心起，所以只要修心就等于同时修了戒、定、慧三学。慧能大师到了广州的法性寺，在那里听印宗法师讲《涅槃经》。正赶上风吹动了幡，两个僧人就争论起来，一个说是风在动，另一个说是幡在动，慧能却一语道破天机："不是风动，不是幡动，仁者心动！"



净心是修习的根本

在禅宗看来，一般的戒定慧法，只是悟前准备阶段的修习法，虽然有时能暂时消除妄念，但就像用石头压草一样，最终还是让草长起来。



等草长起来再用石头去压，草早晚要冲破石头的阻碍，同样仅靠戒定慧难以消灭心里的妄念。



只要地上没有种子，就不怕会长出草，只要证见本性是空，就没有妄念的立足之地。



佛性没有差别

自性般若

在现今三藏十二部经中，以般若类经典为数最多。据说佛祖在说法的49年中，有22年是说般若法的，可见般若在佛教中的重要性。在《坛经》中，最核心的部分也是说般若法的部分。

◆ 般若是佛教的最高智慧

般若是智慧，但又不等于平时所说的聪明才智，聪明才智可以用来行善，也可以用来作恶，但般若却是尽善尽美的智慧。

般若有三种：文字般若、观照般若和实相般若。

文字不等于般若，但传播佛法需要文字这个载体。众生看了文字、听了言语，就会生起般若之心，可见文字是通达般若的舟车。但要明白，文字只是指向般若的手指，而不是般若本身。

观照般若是修行的必经之路，在离开文字之后，依教奉行，在周围世界上体验真理，熄灭一切妄想之心，是通向般若的第二个阶梯。

实相般若完全脱离了文字言说，实相就是诸佛的法身，也就是众生常住不变的自性。世间万有一切法都是没有自性的空相，而诸佛的常住法身是永恒不动的。

◆ 禅宗的自性般若

禅宗认为，般若不是从心外可以求得的，而是众生本来都具有的，自性具有的般若就是自性般若。“青青翠竹，尽显法身；郁郁黄花，无非般若”，世间万物都是由我们自性的般若显现出来的。“般若者，三世诸佛之母”，要成佛就必须证悟般若，而我们的本体就是般若，因此才可以“见性成佛”。

自性般若是我们自己的本来面目，但为什么众生还要饱受无明之苦？这是因为一般人皆有我执——我痴、我满、我见、我爱，被假有的“我”遮蔽了本性，因此见不到自性般若。自性般若只有在超越了一切分别的平等法身中才能见到，若有你我之分，见不到般若；若有佛和众生之别，也见不到般若。

佛性没有差别，同样自性般若也没有高下之分。如果终日修持，却证悟不到自己本性具有的大智慧，那就像饿鬼道中的饿鬼一样，守着恒河水却仍然受着饥渴的煎熬。

对般若的不同见解

在佛法中有很多不同的名词，如自性、般若、实相、菩提、法身、本性等等，初学者往往被这些名词所迷惑，其实它们虽然名称互异，真正意义只有一个，就是指我们的本来自性，也就是本来的自我。





凡夫的般若

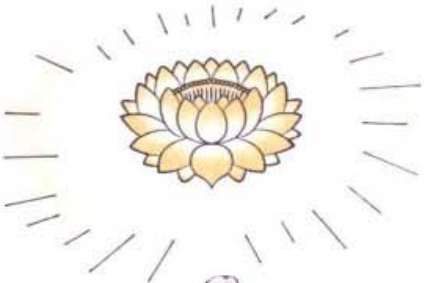
对凡夫来说，般若就是“正见”，即对于世间万事万物的道理能有一个正确的认识，明白善恶。





声闻、缘觉的般若

声闻、缘觉的般若就是缘起观念，万法因缘生，还从因缘灭，不能单独存在，也不能永恒不灭。





佛的般若

只有佛的般若才是阿耨多罗三藐三菩提的无上智慧，在佛的眼中，一切平等，没有对待，没有生起和消灭，没有一切相。



菩萨的般若

菩萨的般若就是“空”，照见诸法空相，五蕴六尘、十二因缘、一切诸相都是空的。

第2章

清净心即是佛心

即心即佛

即心即佛是《坛经》里最有特色的思想之一，它把远在西方的佛放到了自己的心中，认为人人都有清净佛性，要寻找佛，唯一的途径就是回归自心，明心见性。

“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”禅宗认为，心与佛一体无二，佛不在外界，而是在心中，若认识不到自己心里原本有佛，却向西方寻找佛，向兜率天寻找佛，那就是骑在马上到处找马。那为什么众生承受着无穷的烦恼，无法见到自己心里的佛呢？这是因为众生心里除了佛性之外还有贪欲、嗔恨、愚痴等遮蔽佛性的东西，使本来清净的佛性不能显现。

佛并不是高深莫测的，即心即佛、见性成佛也决不需要高深的智慧，只要认识到自己本来清净的自心，就立刻达到成佛的境界。

禅宗说“前念不生即心，后念不灭即佛”，前念不生即心，是指净化自己的心灵，扫除种种虚幻的障碍；后念不灭即佛，是指肯定自己，依自己的根性因缘，过好实现的生活。前念不生，后念不灭，就可以看到自己的心体了。念头过去后，自己的这个心仍然还存在，从下面这则公案可以看出这个道理：

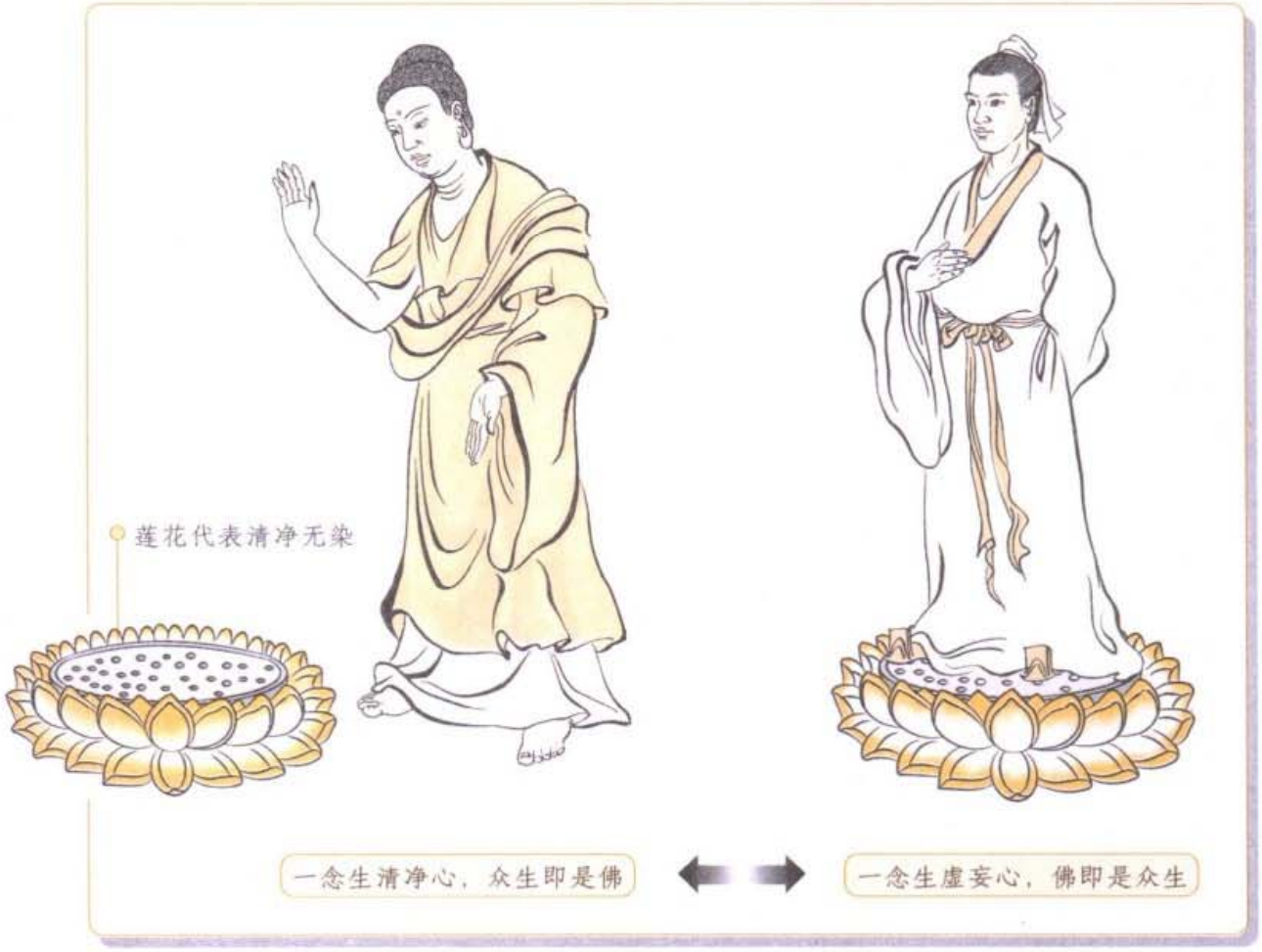
百丈随马祖禅师修行，有一次到野外时，看到一群野鸭子从天上飞过，马祖问：“那是什么东西？”百丈回答说：“是野鸭子。”马祖又问：“它们到哪里去了呢？”百丈说：“飞过去了。”马祖回头狠狠地拧了一下百丈的鼻子，百丈痛得大叫一声，马祖说：“你还说飞过去了吗？”

世界本没有东南西北之别，只是先有了分别之识，才产生了飞过来、飞过去的差别。一切事物的来去变化全在自己的心里，野鸭子飞过去，不过是一个幻象罢了。百丈没有悟到野鸭飞过去的虚妄，反执为实，所以马祖迅速指正百丈的虚妄之心，使其明心见性。

成一切相即心，离一切相即佛，若能懂得这个道理，回归本来心性，离一切虚妄之相，那么人人都是佛。“即心即佛”是说众生与佛相同，都具有本来清净的佛性。离一切相就是证悟自心，见到自己的本性。

消除妄念，立地成佛

佛不在西方极乐世界，也不在兜率天，而在众生的心中，"当知佛即是心，心外更无别佛"。佛与众生的区别，不在于修行时间的长短，不在于智慧的高低，而在于心是否清净。佛比众生高就高在佛没有贪嗔痴等念想，没有蒙蔽本性的五蕴六尘。







众生对外境的认识

十八界

十八界是以人的认识为中心，对世界一切现象和事物所作的分类；仔细说来，又有“六根”、“六境”、“六识”、“十八界”的理论。十八界是使众生本性被蒙蔽的根源，要想回归自性，首先要摆脱对十八界的执著念想。

世间万法都是因缘和合而成，所以没有固定不变的本性，但众生在世间仍然要对世间万物有一个认识。佛教认为人的认识要靠两部分来完成，一是认识的感觉器官，也就是我们平时所说的认识的主体；二是被认识的外境，也就是被感觉器官所认识的对象。

◆ 六根

六根是人体的六种感觉器官，或六种认识能力，是十二处的内六处，“根”就是能生的意思

六根具体是指眼、耳、鼻、舌、身、意。其中前五种又称五根，是物质上存在的色根，意为无色根。

眼、耳、鼻、舌分别有看东西、听声音、闻气味、尝味道的作用；身也就是身体的感觉，如冷热等；意是思维器官，可以进行主动的思维，也就是人的心性。

既然人对外界的认识全部由六根来完成，所以经常又把六根作为人身全体的代称。

◆ 六境

六境是六根所认识的对象，即色、声、香、味、触、法，是十二处的外六处，指六根分别能够感觉认识的六种对象。这里“法”是指人的意识的一切认识对象。

六境与六根有一一对应的关系，例如眼根只能认识色境，耳根只能认识声境，两者决不能相互替换。六境又叫做六尘，是说它们对自己的心性会有蒙蔽作用。

六根与六境

自己的六根与外部的六境相互作用，就产生了对外界的认识，人的对外界的一切认识都来自这六识。但众生无法通过对六境的认识而看出它们的本性是空，因此仅靠它们就不能对外界有完整的认识，这也正是各种烦恼的来源。



眼识
眼看到物体的形状和颜色产生眼识

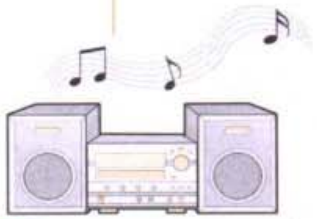


意识
意可以进行思维，可以产生意识

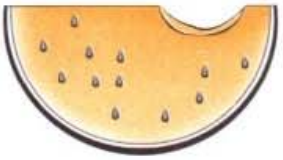




鼻识
鼻子闻到花的香味，产生了鼻识



耳识
耳朵听到声音产生了耳识



舌识
舌头尝到食物的味道，产生了舌识



身识
身体接触到东西，产生了身识

六识

由六根和六境的作用就生出六识，佛经上说“缘眼与色，而生眼识”，以此类推，以六根和六境为因缘，就有了眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识。

六根没有分别的能力，但六识能够起分别，例如眼睛只能看见物体，但不能分别大小，而要由眼识来分别。

十八界

界是界限的意思，因为六根、六境和六识各司其职，不但根、境、识之间各有界限，就算同为六根，眼根有眼根的界限，意根有意根的界限，不相混淆，所以把它们叫做十八界，此十八界依次为：眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界；色界、声界、香界、味界、触界、法界；眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界。《般若波罗蜜多心经》里说的“无眼界乃至无意识界”，即是指的这十八界。

禅宗对十八界的认识

禅宗认为十八界是一切不善法的根本，是一切痛苦和烦恼的原因。它们互为因果，辗转无穷，世间万事万物都因为这根境识三种作用而变化。万法本来是空，没有任何区别，但众生心性被虚妄的外境所迷惑，引起了种种分别，从而引起了无穷无尽的烦恼。

六境有引诱众生心思向外的可能，使众生追逐美色、美食等，从而生出种种虚妄心，造作种种业因，感受种种果报。众生不能出离生死，都是因为执著于六根、六境和六识，以为它们是实实在在的存在。

佛说“此无故彼无”、“此有故彼有”，离开十八界即无众生，十八界和合即有众生。不但十八界是空的，而且众生本来都是空的。六根六境都是在空中幻化出来的虚妄法，认识到了这一点，就可以在诸境中却不受诸境所染，就能达到视万法平等如一。“不以物喜，不以己悲”，只有消灭了分别、比较的妄念，才能显出本来清净的真心本性，做到物我两忘、宠辱不惊，对于世间的荣辱、毁誉等才能不动心。如果达到了这种境界，所谓清规戒律都可以不要了，因为一切清规戒律都是为了消除人的好恶、名利、声色等妄念。

慧能说“于六尘（六境）中不离不染，来去自由，即是般若三昧”。因此众生需要明白所有十八界的本性是空的，以免心性受遮蔽而产生妄念。只有像《般若波罗蜜多心经》里的观自在菩萨那样，修得甚深的般若妙法，用慧眼时刻观照，才能见到真空妙境，从而摆脱一切根境识界，证悟一切本来是空的无上菩提。

四大皆空，五蕴非有

四大皆空



禅宗认为，合成人体的所谓地、水、火、风这“四大”都是空的，只是一个假相而已，既然四大都是空的，那么五蕴和六境当然也是空的。

六境非有，来去自由



识破了五蕴和六境的空性，并且在心中真正放得下，没有任何挂碍，那么就可以在世界上自由来去。



众生眼中的世界

相

一切事物都是内因外缘和合而成，所以是没有自性的，但在众生的眼里，它们却都是实实在在的东西。其实众生所看到的只是一个虚假的相而已，佛法的一个作用就是让人看到它的本性是空，从而破除诸相。

佛教中所说的相就是表现于外而能想象于心的各种事物的相状，也就是形相或状态。根据众生业力不同，所得到的相也不同。

相是相对于性质、本体等而言，它是眼、耳、鼻、舌、身、意等六识所照见的对象，万物本性虽然是空，但在六识的观照之下就会显现出各种不同的相。

◆ 总相与别相

有些相是适用于一切情况的，如无常之相、无我之相等，所以称它们为总相；而一切事物又都有其特殊的相，例如地的坚相、火的热相、水的湿相、各种事物的颜色形状的区别等等，这叫做别相。

◆ 同相与异相

众因缘和合而得到一缘起之法，因缘虽多却互不违背，这叫做同相。例如眼、耳、鼻、舌、身、意合成为人，虽然六识各不相同，但它们却能共同得到一个人。异相与同相对称，指一切诸法互相差异的状态。眼、耳、鼻、舌、身、意共同成为一个人，但它们的性质却互不影响。

◆ 成相与坏相

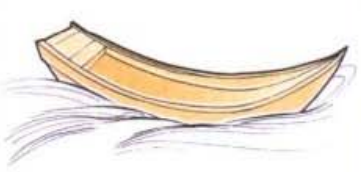
由诸因缘和合而成一具体事物，就叫做成相；但万事万物都不是永恒不变的，等到诸因缘各自散去，事物不复存在了，就是坏相。

六相存在于万法之中，一切事物圆融无碍、互涉互入，它揭示了万有一切法之间的矛盾，万物都有对立的一面，同时又彼此联系、互相制约。这六相于一切事物之中同时存在，同时又表现在每一具体事物之中，体现了佛教的一种辩证法。

在《金刚经》、《坛经》等禅宗经典中，“无相”是一个重要的思想，如何破除诸相，是禅宗乃至佛教修行的一个重要目标，因此首先认清万法诸相的本性是十分有必要的。众生执著于各种相，使自己的本性被蒙蔽，形成了种种烦恼，而一旦看清了诸相本空的实质，就可以用金刚般若之智，扫除诸相，直达本心，立地成佛。

因人而异的相

一切外相都是虚假的，既然是虚假的，那么它就没有固定不变的形式，同样的事物在众生的眼里可能会有不同的外在表现。比如恒河里的水，在人的眼里它是水，但在天人的眼里它就是琉璃世界，在鱼的眼里它就是可以居住的房子，在地狱众生的眼里它就是可怕的火海。



恒河的水，它的本性到底是什么呢？



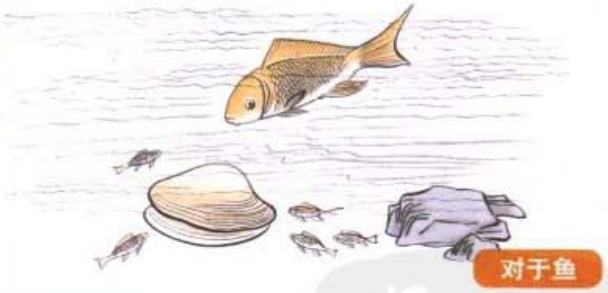
对于天人

这是美妙的琉璃世界！



对于人

这是水，可以在里面游泳、划船！



对于鱼

这是房子，是我居住的地方！



对于地狱众生

这是可怕的火海！

相就是表现于外而能想象于心的各种事物的相状，它是眼、耳、鼻、舌、身、意等六识所照见的对象。众生业力不同，对同一事物所看到的相也不同。万物本性虽然是空，但在六识的观照之下就会显现出各种不同的相。在《坛经》中，如何破除诸相，是佛教修行的一个重要目标。

第2章

众生烦恼的根源

我执

世界上的一切事物都是因缘和合而成，没有自己固定不变的本性，甚至连“我”也是这样，本来没有一个独立存在的“我”，而众生都以为存在这样的“我”，这正是众生烦恼的本源。

◆ 我执

人的六根与外界的六境相互作用产生六识，其中第六识是意识，意识在活动中常常产生“我”的偏执，总以为世界上确确实实存在着一个“我”，进一步形成以一个自我为中心的种种偏执。这在佛教中叫做“分别我执”，也就是“分别计度，执为实我”的意思。

人在世间往往会产生自大、自满、自卑等各种情绪，有的人自我意识太强，没有一点集体意识和奉献精神；有的人太过于关注自己而忽略了别人。这种种现象都是我执的具体表现。世上本来没有“我”，只是因为众生的无明导致了我执这种偏见，而这种偏见又是世间一切烦恼的根源。

◆ 我执的种种表现

“我执”表现为我痴、我见、我慢、我爱四种方式。

我痴就是无明，被“我”的假相所迷惑，以为世上真的有我；我见就是执著于有实我之妄见，把幻相妄执为我；我爱就是执著于自爱之心；我慢就是处处以自我为中心，对其他人和事物产生轻慢之心。

总之，这种种妄念的生起，都是因为心中有个“我”。

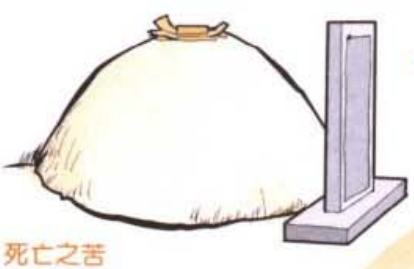
◆ 如何消除我执

消除我执是佛教中的一个重要的修行目标，如果能彻底消灭了我执，就可以照见众生的本来面目，将潜在的智慧显现出来。因为假如没有一个“我”存在，那么人就不会再去追求色、声、香、味、触等各个方面享受，断绝功名利禄等种种妄念；消灭了我执就可以轻易排除外界的种种诱惑，能够做到心中无任何顾虑。

佛教中的持戒、禅定等修行都是为了首先消除我执，进一步消除种种其他妄念。禅宗对心性的修持也是要消除我执。与其他宗派不同的是，在禅宗中，各种修行最终都落实到修心上。

被“我”迷惑的我

人生在世，要受到生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛等等各种痛苦和烦恼，烦恼的根源就在于众生心里执著于“我”的概念。



死亡之苦

死是六道众生无法摆脱的一种苦



生之苦

人自从出生的一刹那开始就充满了痛苦





老之苦

老了之后身体衰弱，青春年华不再来



病痛之苦

生病后，肉体和精神上都要承受痛苦

为摆脱种种痛苦和烦恼，就必须放弃对“我”的执著，超出六道轮回



渐修

证得阿罗汉果之后，摆脱了我执，却陷入了法执



顿悟

直指人心，顿悟成佛，断除任何执著

一般佛教的成佛之路十分漫长，要先证得阿罗汉果，再回小向大修菩萨道，经过“十住”、“十回向”、“十地”等繁琐不堪的过程，才能到达佛的境界。而禅宗的修行不需要经过罗汉、菩萨等等漫长的过程，它废除了种种外在的清规戒律，直指人心。只需要明心见性，扫除心里的妄念，就可以顿悟成佛。



第2章

对迷悟者的警醒

禅宗的棒喝

禅宗是顿悟法门，处在迷惑中的人不能渐渐修行，而是应该突然悟道，因此需要一种使他们猛然警醒的手段，棒喝就是这样的有力武器，要全面认识禅宗的智慧，必须要了解棒喝。

我们常常听到“当头棒喝”一词，这是禅宗的一种开启智慧的手段。自唐代开始，禅宗就有一种棒喝的传统，当参禅者提出问题的时候，禅师对问题往往不做正面回答，而是以棒打或一声大喝的方式，启示和引导参禅者，让参禅者一下子警醒。后世的修行者也常常互相喝问，以这种方式参悟佛理，提升思想境界。

在慧能之后，禅宗分化为五家，其中南岳怀让和青原行思是比较有影响的两家，后来青原行思一系出了个德山宣鉴禅师，南岳怀让一系出现了个临济义玄禅师，他们分别善于用棒和喝的方法，因此有“德山棒，临济喝”之称。唐末五代时，天下大乱，很多人流离失所，只好遁入禅门，但他们良莠不齐，鱼龙混杂，于是棒喝的方法应运而生，棒喝好比是一种面试手段，一下子就能看出来者的是非善恶和应变能力，同时也使来者恍然开悟。

临济义玄曾经问黄檗希运禅师，佛法的大意是什么。黄檗二话不说，当头便打，临济连问几次，却每次都被打。临济突然明白，佛法大意是无法用语言来表达的，从此临济也得到了棒喝之法。

五代时武夷山有个藻光禅师，有一天他去拜访义存禅师，当时义存正在一个树洞中打坐，听到有人来，就喊道：“你进一步就死，退一步则亡。”藻光立即站住，大喝到：“我横行几步又如何？”机锋较量之后，义存马上接见了藻光。

义存“一声断喝”消灭了藻光前进或后退的欲念，让他陷入了进退两难的境地。而藻光也顿时体悟到了其中的机锋，既然无法进退，那横行几步又何妨，于是在看似无路可走的情况下开辟了一条新路。

棒喝好像迎面浇来的一盆冷水，使人在一个寒战之下能顿然省悟，进入“当下见性、立即成佛”的境界，因此它成为禅宗最常用的开启智慧的有力武器。

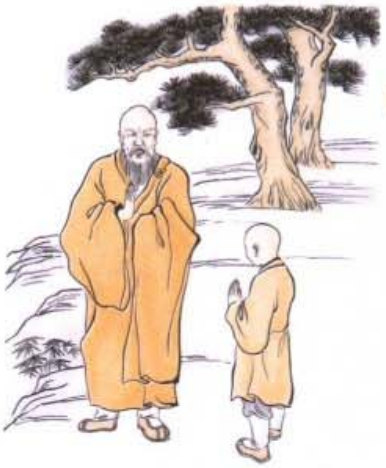
禅宗的十八般兵器

禅宗的修行以灵活多变著称，在接引和教育弟子时，禅师用的方式可谓千奇百怪，无奇不有，凡是能启示弟子顿然省悟的，什么方式都能用来参禅。好比是练武的人，一花一叶都可以拿来作为武器。



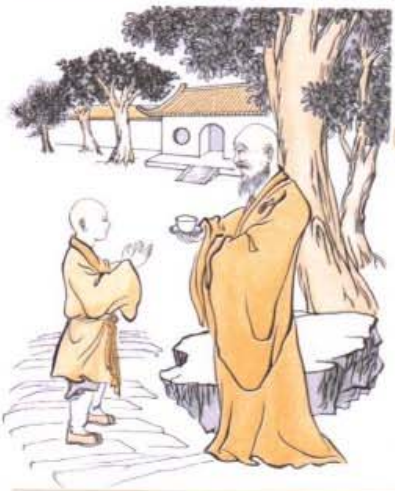
德山棒

德山宣鉴禅师善用棒法，对迷悟中的弟子当头一棒，打破弟子的执著，令弟子幡然开悟。



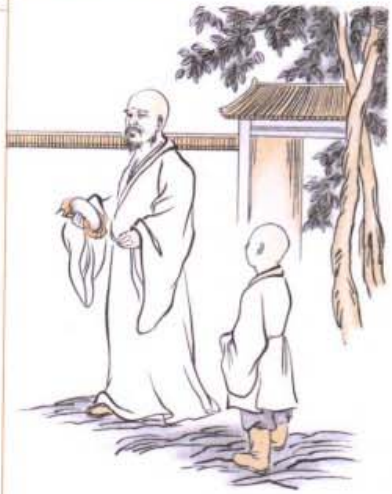
临济喝

临济义玄禅师善用喝法，迷惘中的弟子最需要来一个警醒，禅师一声断喝，使弟子如闻洪钟，在刹那间跳出迷惑



赵州茶

赵州古佛喜欢喝茶，有人来问法，老和尚就以“吃茶去”打发走。佛法如茶，非自己品尝不能得其中真味。



云门饼

有人问云门禅师：“如何是超佛越祖之谈？”云门说：“糊饼。”不容人思量分别，所谓超佛越祖，除穿衣吃饭之外别无他意。



慈明骂

慈明禅师喜欢呵佛骂祖，骂是他的教育法，以此把外在的“佛”和“祖”搬下神坛，告诉弟子自己才是真佛真祖。



药山啸

有一天傍晚，药山惟俨禅师在山中散步，忽然看到云雾散开，不禁长啸一声，令众人如闻洪钟，心中的妄念顿然消除。



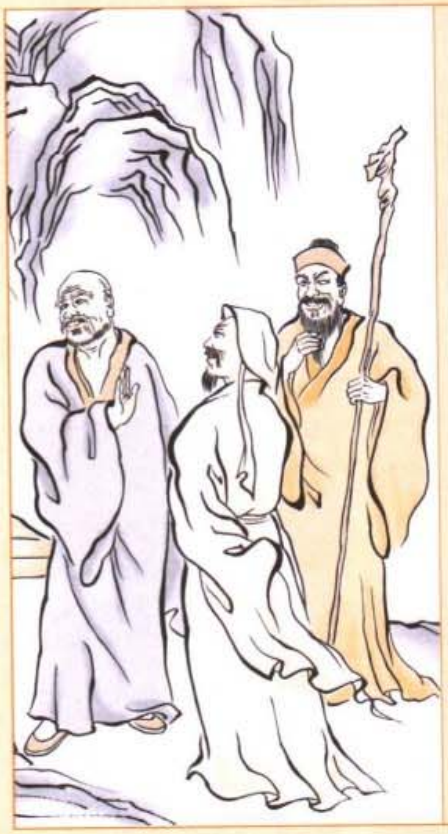
第叁章



由自身观众生的因果尘缘
六祖慧能的成佛经历

从一个不识字的"獠"到一位佛教宗师，慧能大师的经历充满了传奇色彩。送柴路上问经开悟，证明了顿悟成佛的可能；五祖弘忍大师的传法，是禅宗"传佛心印"的传统；慧能在南方的弘法，是对山林佛教宗风的继承发扬。慧能大师自己的经历是对禅宗精神最好的诠释。

本章图版目录



《坛经》开出的五朵花 P91
说法现场的比较 P93
入禅前的准备 P95
《金刚经》的主要思想 P97
《金刚经》与禅宗 P99
五祖弘忍与禅宗的变革 P101
佛是"觉者" P103
佛性平等 P105
十牛图 P107
明珠与尘土 P109
慧能悟道 P111
慧能大师行迹 P113

第3章

本章解经

南宗顿教最上乘摩诃般若波罗蜜经
六祖慧能大师于韶州大梵寺施法坛经。

慧能大师于大梵寺讲堂中升高座，说摩诃般若波罗蜜法，授无相戒。

慧能大师在大梵寺的讲堂里，坐在高高的讲坛上，讲授能超越世俗到达彼岸的大智慧，并传授无相戒法。

其时座下僧尼、道俗一万余人，韶州刺史韦璩及诸官僚三十余人，儒士三十余人，同时请大师说摩诃般若波罗蜜法。刺史遂令门人僧法海集记，流行后代与学道者，承此宗旨，递相传授，有所依约，以为秉承，说此《坛经》。

当时在下面听法的有僧、尼和普通百姓共一万多人，其中有韶州刺史韦璩和地方官员三十多人、儒生三十多人，大家一起请慧能大师讲授博大的到彼岸的智慧。刺史专门安排门人法海和尚作记录，以便于留传给后代，指引后世学道的人，继承法会上所讲的宗旨，一代代地传授下去，以这本《坛经》作为一种传承的标准。

能大师言："善知识：净心念摩诃般若波罗蜜法。"

慧能大师说："各位，先使心安静下来，只想着脱离世俗到达彼岸的大智慧。"

大师不语，自净心神，良久乃言：善知识，净听：慧能慈父，本贯范阳，左降迁流岭南，作新州百姓。慧能幼小，父又早亡。老母孤遗，移来南海，艰辛贫乏，于市卖柴。忽有一客买柴，遂领

慧能至于官店。客将柴去，慧能得钱，却向门前，忽见一客读《金刚经》。慧能一闻，心明便悟。乃问客曰："从何处来，持此经典？"

慧能大师静默不语，先把自己的心静下来，过了好久才说：各位，请静静地听。我的父亲本来是河南范阳人，曾经做过官，后来被流放到岭南，成了新州的老百姓。我年纪很小的时候，父亲就去世了，和母亲一起相依为命，搬到南海去住，日子过得艰苦而穷困，靠在市上卖柴为生。某天有一位客人买柴，于是把我带到客店里，客人带着柴走了，我拿着钱准备走的时候，忽然听到里面有人在读《金刚经》。只一听，我心里就明白了些什么。便问那位读经的客人："你从什么地方得到这样一部经书？"

客答曰："我于蕲州黄梅县东冯墓山，礼拜五祖弘忍和尚，见今在彼门人有千余众。我于彼听见大师劝道俗，但持《金刚经》一卷，即得见性，直了成佛。"

客人回答："我曾经到蕲州黄梅县东边的冯墓山，去礼拜五祖弘忍大师，看到他的门人有几千人。大师教育出家的或在家的人说，只要奉持一卷《金刚经》，就可以发现自己的自性，直接觉悟而成佛。"

慧能闻说，宿业有缘，即便辞亲，往黄梅冯墓山，礼拜五祖弘忍和尚。"

我听了以后，想这也许是命中注定的缘分，就告别了老母亲，到黄梅冯墓山去礼拜五祖弘忍大师。

弘忍和尚问慧能曰："汝何方人？来此山礼拜吾？汝今向吾边，复求何物？"

慧能答曰："弟子岭南人，新州百姓，今故远来礼拜和尚，不求余物，唯求作佛法。"

弘忍大师问慧能："你是哪里人，为什么来这里礼拜我？你到我这里来，想得到什么东西呢？"

慧能回答说："我是岭南人，是新州的老百姓，今天远道而来礼拜大师，不求其他的什么，只求成佛的法门。"

大师遂责慧能曰："汝是岭南人，又是猾獠，若为堪作佛！"

慧能答曰："人即有南北，佛性即无南北；獠身与和尚身不同，佛性有何差别？"

大师有意为难慧能说："你是岭南人，又是野蛮的打猎人，怎么能够作佛呢？"

慧能回答道："人有南北的分别，但佛性并没有南北的差异；打猎蛮子的身形确实与和尚的不同，但佛性又有什么差别呢？"

大师欲更共议，见左右在旁边，大师便不言。遂发遣慧能令随众作务。时有一行者，遂差慧能于碓坊，踏碓八个月。

大师想和慧能再说点什么，看到旁边有人，就再不说话，只是吩咐派遣慧能去做点杂务。当时正好有一位刚刚入寺而没有正式落发的行者，他让慧能去碓坊踏碓，这一踏就是八个多月。

五祖忽于一日唤门人尽来。门人集已，五祖曰："吾向汝说，世人生死事大。汝等门人，终日供养，祇求福田，不求出离生死苦海。汝等自性若迷，福门何可求汝？汝等总且归房自看，有智慧者自取本性般若之智，各作一偈呈吾。吾看汝偈，若悟大意者，付汝衣法，秉为六代。火急作！"

五祖忽然有一天把门人都叫来。等人到齐了，五祖对大家说："我想告诉你们，对我们活在世上的人来说，生死是件大事。你们每天供养三宝，只为了求福报，而不是为了跳出生死轮回。要是你们的自性迷失了，又有什么福报可求呢？你们回到自己的房间想一下，有智慧的人把你本性的智慧呈现出来，作一首偈子给我看。我看了你们的偈子，要是觉得谁的偈子悟到了佛法的根本，我就把法衣传给他，让他成为第六祖。快快去想吧！"

门人得处分，却来各至自房，递相谓言："我等不须澄心用意作偈，将呈和尚。神秀上座是教授师，秀上座得法后，自可依止。偈不用作。"诸人息心，尽不敢呈偈。

弟子得到吩咐，就各自回到房里，大家相互议论说："我们没有必要费尽心

思去作偈给师傅看。神秀上座已经是教授师，等他得法后，我们只要按照他的偈去学就可以了。我们没必要去作偈。”大家心里都打消了作偈子的念头，谁都不敢想着作一首偈给大师看。

大师堂前有三间房廊，于此廊下供养，欲画楞伽变相，并画五祖大师传授衣法，流行后代为记。画人卢珍看壁了，明日下手。

五祖住处的厅堂前有三间房廊，在廊下供养三宝，打算把《楞伽经》中的故事画在墙上，同时画上禅宗自达摩以来五位祖师传法的情景，以便一代一代地流传下去。画师卢珍察看了墙壁以后，准备第二天就动手画画。

上座神秀思维：诸人不呈心偈，缘我为教授师。我若不呈心偈，五祖如何得见我心中见解深浅？我将心偈上五祖呈意，求法即善；觅祖不善，却同凡心夺其圣位。若不呈心中偈，终不得法。良久思维，甚难甚难。

神秀上座暗想，大家都不肯献偈，是因为自己已经是教授师。如果我也不去作偈呈给师傅看，师傅又怎么知道我觉悟的程度如何呢？我把自己真实的领悟作成偈呈给师傅，是为了寻求佛法还好，若是为了争取祖师的地位，就和世俗人争名夺利一样了。但若不把心中的领悟写出来给大家看，终究得不到佛法。这样想来想去，觉得难以决定。

夜至三更，不令人见，遂向南廊下中间壁上题作呈心偈，欲求衣法。若五祖见偈，言此偈语，若访觅我，我见和尚，即云是秀作。五祖见偈，若言不堪，自是我迷，宿业障重，不合得法。圣意难测，我心自息。

终于想到一个办法，等三更时，趁着没有人看见，在南廊中间的墙壁上题写一首偈子，以求得衣法。如果五祖看到偈子，觉得还可以，问到我这里，我就说是自己写的。如果五祖觉得这首偈根本没有入门，那么就说明我还在迷失之中，不应该得到衣法。师傅如何评判，很难推测，我写完就不再想它了。

秀上座三更于南廊中间壁上，秉烛题作偈。人尽不知。偈曰：

身是菩提树，心若明镜台。

时时勤拂拭，莫使有尘埃。

神秀上座题此偈毕，却归房卧，并无人见。

神秀上座就在深夜去了南廊，拿着蜡烛题写了一首偈。大家都不知道这件事。偈子是这样的：

身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使有尘埃。

神秀写完后就回房休息了，没有人见到他。

五祖平旦，遂唤卢供奉来南廊下画楞伽变。五祖忽见此偈，请记。乃谓供奉曰："弘忍与供奉钱三十千，深劳远来，不画变相也。《金刚经》云：凡所有相，皆是虚妄。不如留此偈，令迷人诵。依此修行，不堕三恶道。依法修行，有大利益。"大师遂唤门人尽来，焚香偈前。令众人见，皆生敬心，唤言："善哉！"

天亮以后，五祖叫来卢珍去南廊下画《楞伽经》的故事。忽然见到神秀的偈，就对卢珍说："我给了你三万钱，劳烦你远道而来，但现在不需要画像了。《金刚经》说：一切的名相都是虚妄不实的。不如留下这首偈，让迷失的人诵读。按照这首偈所说的修行，就不会堕入"三恶道"，按照这个方法修行，就会有很大好处。"大师把弟子召集起来，在这个偈前焚香礼拜。众人读后，都生出恭敬之心，赞叹说："善哉！"

五祖遂唤秀上座于堂内问："是汝作偈否？若是汝作，应得我法。"

秀上座言："罪过，实是神秀作。不敢求祖，但愿和尚慈悲，看弟子有小智慧、识大意否？"

五祖把神秀叫到屋里问道："这是你写的吗？如果是你写的，应该说已经得到我的法门了。"

神秀回答说："惭愧啊，确是我写的。不敢妄求取祖师的地位，只希望师傅慈悲，看看弟子是否有了一点智慧，领悟了佛法的大意没有？"

五祖曰："汝作此偈见解，只到门前，尚不得入。凡夫依此偈修行，即不堕落。作此见解，若觅无上菩提，即不可得。要入得门，见自本性。汝且去，一两日思惟，更作一偈来呈吾。若入得门，见

自本性，当付汝衣法。”秀上座去数日，作偈不得。

五祖说：“你这首偈子的见解只是到了门前，还没有真正入门。一般人按照这个修行，可以不致堕落。按照这样的见解，想要寻求最高的佛法，还是不可能的。要想入门，还要发现自己的本性。你先回去，想一两天，再作一首偈来，假如能够深入一步，到达最高的智慧，我就把衣钵传授给你。”神秀回去，想了几天，没有想出新的偈子。

有一童子，于碓房边过，唱诵此偈。慧能及一闻，知未见性，即识大意。能问童子：“适来诵者何偈？”

童子答：“你不知大师言生死事大，欲传衣法，令门人等各作一偈，来呈看，悟大意即付衣法，秉为六代祖。有一上座名神秀，忽于南廊下画无相偈一首，五祖令诸门人尽诵。悟此偈者即见自性，依此修行，即得出离。”

有一个小童子经过碓房时，吟诵着神秀的偈。慧能一听，就知道偈子的作者没有真正觉悟。问童子道：“你刚才吟诵的是什么偈？”

童子说：“你可知道大师说生死是大事，想要传授衣钵，让弟子作偈子，看看谁真正明白了佛法。谁明白了就让谁做第六祖。神秀上座在南廊下，题写了一首无相偈。五祖让我们大家都来背诵这首偈。理解了这首偈就能发现自性，按照这个方法修行，可以超脱生死轮回。”

慧能答曰：“我此踏碓八个月余，未至堂前。望上人引慧能至南廊下见此偈礼拜。亦愿诵取，结来生缘，愿生佛地。”

慧能说：“我在碓房干了八个月活，还没有去过厅堂前。希望你能带我到南廊下去看看那首偈子并礼拜它。我也非常希望好好诵读，为来生结个善缘，往生佛的国度。”

童子引能至南廊下。能即礼拜此偈，为不识字，请一人读。慧能闻已，即识大意。慧能亦作一偈，又请得一解书人于西间壁上题著，呈自本心。不识本心，学法无益，识心见性，即悟大意。

童子领着慧能到了南廊下。慧能立即礼拜向神秀的偈子。因为慧能不识字，就请人读给他听。慧能听完，知道了它的意思。自己也作了一首偈，请人题写在西边的墙壁上，写出来的偈发自他的本心。如果不能把握自己的本心，学习佛法就没有益处，认

识到自己的本心，就明白了佛法的根本。

慧能偈曰：

菩提本无树，明镜亦非台。

佛性常清净，何处有尘埃。

慧能的偈是：

菩提本无树，明镜亦非台。佛性常清净，何处有尘埃。

又偈曰：

心是菩提树，身为明镜台。

明镜本清净，何处惹尘埃。

院内徒众见能作此偈，尽怪。慧能却入碓房。

又写了一首：

心是菩提树，身为明镜台。

明镜本清净，何处惹尘埃。

寺院里的人见到慧能写了这样的偈，都感到奇怪。慧能仍回到碓房去了。

五祖忽见来廊下，慧能偈，即知识大意。恐众人知，五祖乃谓众人曰："此亦未得了。"

五祖忽然来到廊下，见到慧能的偈，知道慧能已经悟到了佛法的根本。但怕被人知道，就对众人说："这首偈也没有得到根本觉悟。"

五祖夜至三更，唤慧能堂内，说《金刚经》。慧能一闻，言下便悟。其夜受法，人尽不知，便传顿教及衣以为六代祖。将衣为信禀，代代相传，法即以心传心，当令自悟。五祖言："慧能，自古传法，气如悬丝，若住此间，有人害汝，即须速去！"

到了三更半夜，五祖把慧能叫到屋里，向他讲授《金刚经》。慧能听了，一下就明白。当天夜里接受五祖的禅法，大家都不知道，五祖传给慧能顿教的法门和法衣，使慧能成为第六代祖师。衣服作为一种信物，一代一代相传，用以心传心的方法，使得每个人都得到觉悟。五祖说："慧能，自古

以来，传法的人，生命都像悬丝一样危险，如果你住在这里，恐怕有人会害你，还是快快离开！”

能得衣法，三更发去。五祖自送能至九江驿，登时便别。五祖处分：“汝去努力将法向南，三年勿弘此法。难起已后，弘化善诱，迷人若得心开，悟无别。”辞违已了，便发向南。

慧能得到衣法，三更就出发了。五祖一直把他送到九江驿站才道别。五祖又交代说：“你去了要好好努力，把顿教的宗旨传向南方，三年内不要弘扬此法。等到灾难过去以后，再出来弘法，迷失的人开悟了，那么他们也就达到悟境了。”慧能告别了五祖，便一路向南而去。

两月中间，至大庾岭。不知向后有数百人来，欲拟捉慧能，夺衣法。来至半路，尽总却回。唯有一僧，姓陈名惠顺，先是三品将军，性行粗恶，直至岭上，来趁把著。慧能即还法衣。又不肯取，言：“我故远来求法，不要求衣。”能于岭上便传法惠顺。惠顺得闻，言下心开。能使惠顺即向北化人。

走了两个月，到了大庾岭。却不知道后面有几百人追来，想抓住慧能，夺得衣法。但追了一半路后，许多人就回去了。其中有一个僧人叫陈惠顺，原先是三品将军，性格和行为都十分粗鲁凶恶，一直追到了山岭上，截住了慧能。慧能便把衣法给他，他却不肯拿，说：“我大老远地追来，是为了寻求真理，不是为了衣钵。”慧能就在山岭上向惠顺讲授顿教的道理。惠顺听了，一下子就开启了心智。慧能让他去北方度化众生。

第3章

经名释义

《坛经》的由来和内涵

唐仪凤年间，韶州刺史韦璩邀请慧能大师到韶州城说法，当慧能在大梵寺施法坛传法时，弟子法海把所讲的内容记录了下来，这就是后世禅宗的宗经《坛经》。

◆《坛经》的由来

慧能在得到五祖弘忍传授的衣钵后，到南方广州、韶州一带弘法多年，后来住在曹溪宝林山中，在这里扩建寺院，广招弟子，弘扬顿悟法门三十多年，南禅宗逐渐发展壮大。韶州刺史韦璩一向知道慧能精通佛法，于是在仪凤年间邀请慧能大师到韶州城说法。当慧能在大梵寺施法坛传法时，令弟子法海把所讲的内容记录了下来，经过整理，就成了后世流传的《南宗顿教最上大乘摩诃般若波罗蜜经六祖慧能大师于韶州大梵寺施法坛经》，也就是《坛经》。

这是对《坛经》来源的通常说法，但据考证，成文的《坛经》问世是在慧能圆寂之后，而现在能见到的最早的《坛经》版本——敦煌本，是在慧能圆寂几十年之后才问世的；流行最广的是宗宝本，更是在元代才出现。后世流传较广的有四不版本，但无论哪个版本，其主旨都是一致的。

◆《坛经》的内涵

《坛经》之所以能成为禅宗的经典，除了因为它提出了顿悟法门之外，还因为它广泛吸取了多种大乘经典的精华，综合而成一种新的佛教观，使佛教进一步走上中国化的道路。

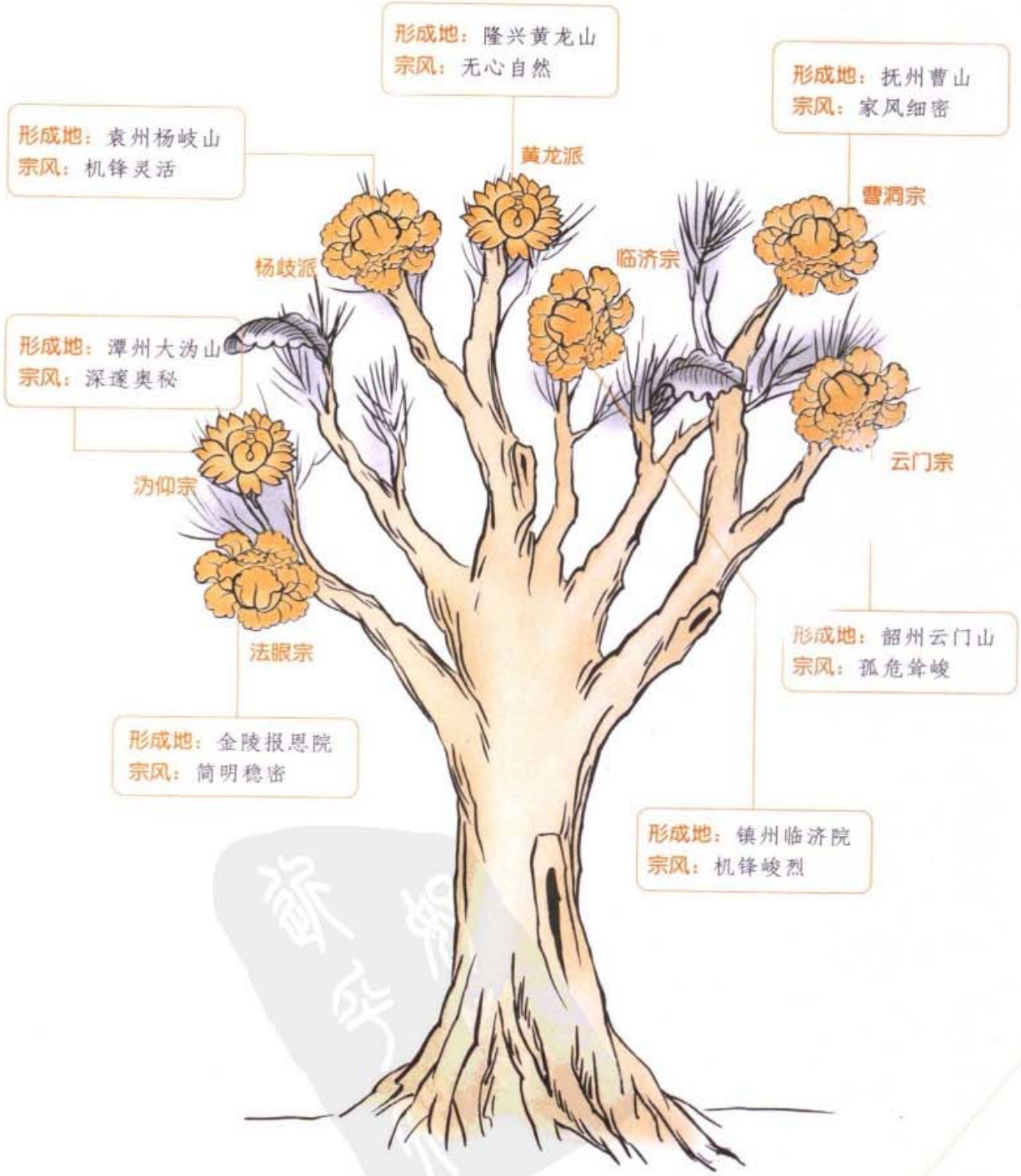
《坛经》是以语录体的形式写成的，语言浅显易懂，尤其易为广大下层劳动人民所接受，这为禅宗理论的推广奠定了基础，毛泽东曾经称《坛经》为劳动人民的佛经。

虽然《坛经》的语言简单易懂，但是讲述的佛理却并不简单。它的内涵十分丰富，对唐代形成的各大宗派，如天台、唯识、华严、净土等都有所涉及，而又提出自己新颖独特的观点，这就使得学法者易于比较各大宗派的异同，从而看到禅宗在佛教中的突出地位。

总之《坛经》是禅宗的灵魂所在，没有《坛经》，就没有顿悟法门的流行，就没有即心即佛观的推广，也没有各种灵活多样的参禅方式。失去了这个理论基础，后来五家七宗的禅宗流派也就难以存在了。

《坛经》开出的五朵花

《坛经》以其丰富的内涵、深刻的佛理、中国特色的悟道方式赢得了无数人的喜爱，在慧能大师灭度之后，历代传人从不同角度继承并发展了《坛经》的思想，其中最有代表意义的是“五花七叶”，即晚唐时由南岳怀让一系分化出的沩仰、临济二宗，青原行思一系分化出的曹洞宗，五代时青原行思一系分化出的云门、法眼二宗，和北宋时临济宗又分化出的黄龙、杨岐两派。



第3章

慧能设坛讲经

重温讲经现场

我们现在所见到的佛经，都是佛灭后弟子们结集而成的，佛教中的大部分经典，都是佛祖在法会上所说法的记录，例如《般若经》是般若法会的记录，等等。《坛经》正是六祖弟子对六祖在大梵寺说法的记录。

◆ 从说法到佛经

一般来说，佛经是佛祖向众弟子们说法的记录，说法的主体是佛祖，受法的听众是诸菩萨、罗汉、比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷等，有时还有诸天、阿修罗等。

佛经不同于通常的文学作品，一般文学作品都是作者亲自加工润色成的，而佛经是对法会的记录。佛祖一生说法四十九年，自己却没有写过一本书。后世的佛经都是佛的弟子们结集而成的。《坛经》与一般佛经不太一样，因为它的说法者不是佛祖，而是禅宗六祖慧能大师。但《坛经》也是在六祖说法时弟子作的记录。

东晋时代的道安法师指出，佛经一般由序分、正宗分、流通分等三部分组成。序分就是一部经的序言，是讲经说法的缘起，好像是一个人的头部；正宗分是经的主体，好像是人的身体；流通分是经的总结，就像人的双脚，使经能够流传到天下各地。

◆《坛经》的讲经现场

《坛经》同样具备了佛经的三个结构，在序分中，讲述了慧能在大梵寺说法的现场。

应韶州韦刺史之邀，慧能大师在大梵寺的讲堂中说南宗顿教的使人到达彼岸的智慧。当时场面极为宏大，座下有僧尼和俗人一万多，其中包括韦刺史和三十多位官员，还有三十多位儒生。

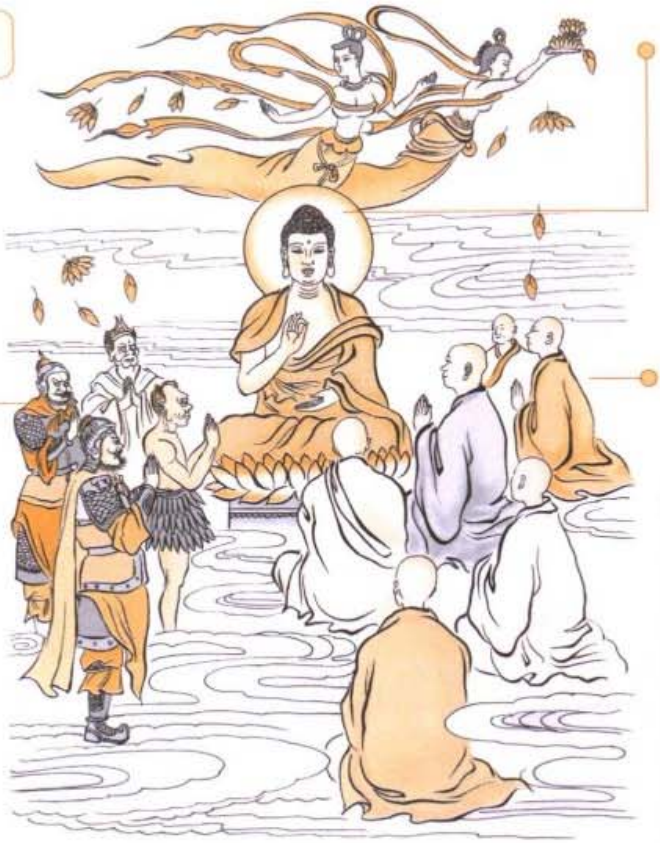
为使大法能流传后世，使更多的人有机会闻说顿教大法，韦刺史特地安排慧能的弟子法海在一旁作记录，法海的角色很像多闻第一的阿难尊者。

慧能的这次传法走了“大众路线”，让无数平民百姓都听到了大法，而不是仅限于在宗派内小圈子里传递。可以看出慧能的说法受到了包括官僚贵族和文人儒生在内的很多人的支持，这也是《坛经》能在以后广为流传的一个“群众基础”。此后禅宗越来越壮大，进一步分化出五家七宗，成为中国历史上最大的一支佛教宗派。

说法现场的比较

《坛经》与一般佛经不同，因为它的说法者不是佛陀，而是中国的高僧慧能大师。所以这两种佛经的说法现场就有区别，但既然同是佛经，两者又有所联系。

灵山法会



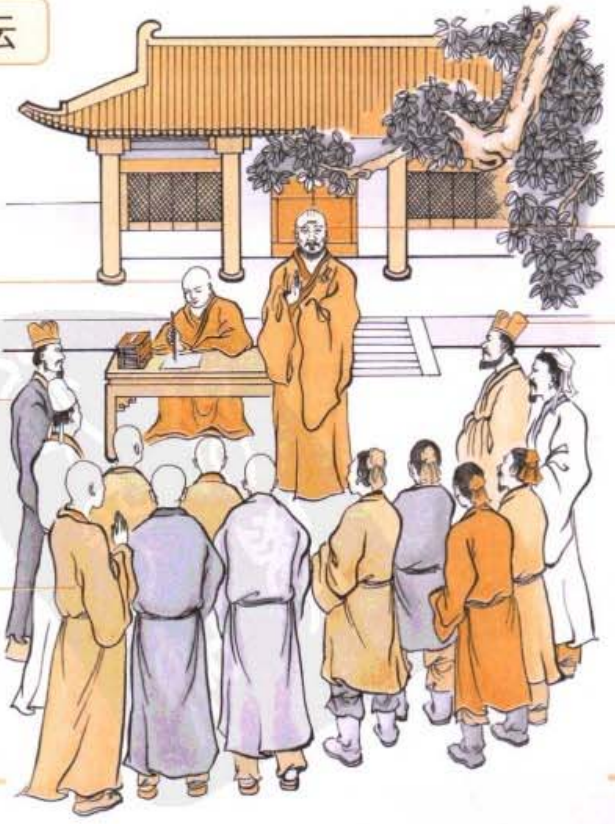
佛陀：说法者

弟子：随佛听法的杰出弟子

护法：佛教中的八部护法神

一般的佛经是佛祖向众弟子们说法，然后经弟子阿难记述整理而成，说法的主体是佛祖，受法的听众是诸菩萨、罗汉、在家和出家的四众等，有时还有诸天、阿修罗等护法。

大梵寺施法坛



慧能：大梵寺施法坛的说法者

法海：这次说法的记录者

韦刺史：法会的组织者

儒生：慕慧能之名的儒生

僧人：慧能众多的弟子

在大梵寺说法现场，场面十分宏大，慧能在施法坛上，坛下人山人海，韦刺史和一些官员在两侧，然后是成千上万的僧尼、儒生和俗人。

第3章

《坛经》的开场

净心仪式

慧能大师不愧为禅宗的祖师，在说法过程中的每一步都带着无限禅意。一句“净心，念摩诃般若波罗蜜法”，把众人都带到一种无念无想的境界，然后顺理成章地开始说法。

在讲经说法开始之前，慧能大师先让众人“净心，念摩诃般若波罗蜜法”。这看似无关紧要的步骤其实有着很重要的作用，它把大家的精神引入般若波罗蜜法的状态。无论什么来历的听法者，都是为了度自己或度别人出世到彼岸，禅宗最讲究悟道时的心境，心里若充满了妄念，那无论怎么修行都无法悟道；心境一旦平和无念，就离真正的道不远了。所以慧能大师说法时首先要大家净心，忘却世俗中的所有事情，然后“大师不语，自身净心，良久乃言”。

慧能大师称听众为“善知识”，善知识又叫“善友”，是能引导、帮助别人共同修习佛法的人，是行大乘菩萨道的人。作为善知识，一要真心修佛，二要真诚宣传佛法。慧能大师称听众为“善知识”，是因为在他的眼中，众生都有善根和善缘，这既是对听众的尊称，也是对他们的希望。

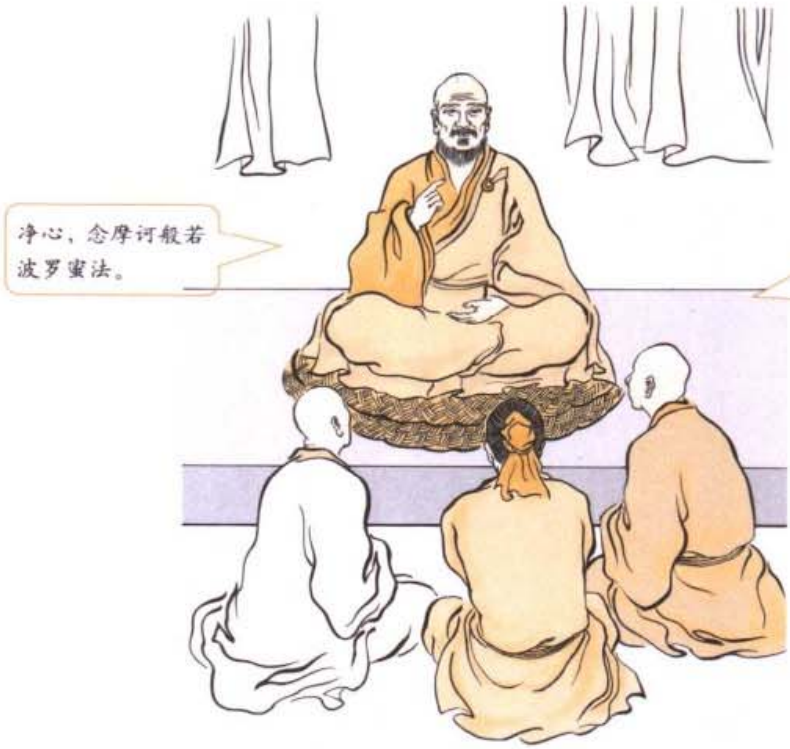
禅宗历来讲究一种禅意，不需要借助语言，一举一动间都能透露出这种禅意。慧能大师首先营造出种种环境，使众人的心态都平静下来。若大家的心态能一直保持平静，自然就能悟出般若波罗蜜心法。

“般若波罗蜜”就是“通过智慧到达彼岸”的意思，人世间的一切都是苦的，要通过佛法的智慧才能解脱，到达一种没有苦的境界。而要解脱也并不需要累世累劫的修行，关键之处就在于自净其心。心净时，当下就是彼岸；心不净时，任你怎样修行，也到不了净土。

所谓佛法只传有缘人，愿来听法者都是与佛有缘的人，都追求一种心净无染的境界，慧能大师一句净心把听众引入心无挂碍、无欲无求的境界，这让我们看到了后世禅宗机锋棒喝的影子。迷惑还是开悟，两者之间只有一念之差，这一念看上去好像只有很细微的差别，却决定了一个人离净土的远近。

入禅前的准备

慧能的南宗禅认为，修佛主要是修心。所以每当慧能在讲经之前，都要念一句："净心，念摩诃般若波罗蜜法"，以把众人之心带入一个禅定的境界。



慧能大师称听众为"善知识"，善知识又叫"善友"，是能引导、帮助别人共同修习佛法的人，是行大乘菩萨道的人。作为善知识，一是要真心修佛，二是要真诚宣传佛法。慧能大师称听众为"善知识"，是因为在他的眼中，众生都有善根和善缘，这既是对听众的尊称，也是对他们的希望。



一群人请希运禅师讲法，希运禅师走上法堂，平淡地对众人说："没事了，大家散去吧。"

希运禅师的这句话同慧能大师讲禅时所说"净心，念摩诃般若波罗蜜法"含义是一样的，都是旨在让众人回归自性，回归到自性的澄净，就没有任何事了。

第3章

与佛结缘

慧能与《金刚经》

慧能大师与佛结缘是出于一次偶然的事件。慧能本来是一个不识字的樵夫，在一次给人送完柴回家的路上，听人诵读《金刚经》中“应无所住而生其心”，无意中触动了机缘，从此慧能与佛结下不解之缘。

◆ 《金刚经》中的禅学智慧

《金刚经》属于大乘般若类经典，被认为是般若类经典的精华所在。自后秦大翻译家鸠摩罗什把它译成汉语以后，《金刚经》对中国佛教乃至中国文化都产生了巨大的影响，尤其是禅宗，吸取了大量《金刚经》中的智慧。

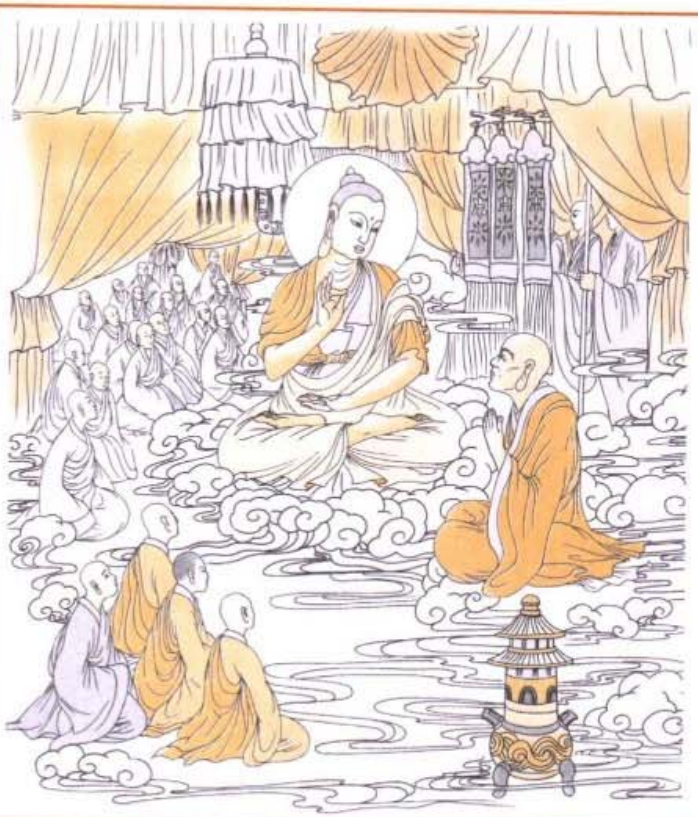
《金刚经》主要的宗旨在于说明“空”。提出了“无相布施、无我度生、无住生活、无得而修”的观念。无相就是要破除一切相，不住一切相，只有把虚妄的相打破了，才能不被外境所迷惑，认识到心的本来面貌。无我就是打破我执，认识到“我”的空性。无住就是于法无所住，无论善恶，一切事情都是过眼云烟，都不能放在心上。如果执著于色声香味触法之上生意念，就要受六尘所蒙蔽，无法回归原来的清净心。

金刚般若就是无所执、无所得的智慧，不但破除了诸相，而且破除了文字和言教，“无有定法，名阿耨多罗三藐三菩提，亦无有定法如来可说”。所谓佛法，绝不是能用语言说出来的法，也并没有一个什么法是最上乘的法，因此“如来在燃灯佛所，于法实无所得”。《金刚经》用“筏喻”来破除对法的执著：人渡河必须要用到舟筏，但渡到对岸以后，如果还舍不得扔下舟筏，那就是执著于法，正确的做法是渡河依靠舟，上岸放弃舟。禅宗讲究“诸佛妙理，非关文字”，却仍然有大量的文字，如公案、语录、灯录、禅诗等等，禅师们明白，这些文字只是一只船罢了。

禅宗以修心为主，而《金刚经》中修行的根本也在修心，一切问题都围绕“云何应住，云何降伏其心”展开，而且《金刚经》认为，众生自心本来是清净的。《金刚经》破除了诸相，把修行的根本落在“无所住而生其心”上，只要做到了无住生心，就可以扫除一切虚妄，达到触处皆春的境界。

《金刚经》的主要思想

《金刚经》又名《金刚般若波罗蜜经》，经题的意义，指以金刚般的无坚不摧、无障不破的般若智慧对治一切虚妄执著，达到对实相的理解，超越生死而达到永恒安乐的归宿。《金刚经》概括了《大般若波罗蜜多经》的核心思想，是佛教史上影响最大的经典。



从文字上说，《金刚经》记载的是释迦牟尼佛与弟子须菩提的一番精彩的对话，通过对须菩提所提问题的回答，佛陀开示如何才能修证成佛。

如何发成佛之心？ ➤ **破除诸相**

发成佛之心在于破除四相，树立正确的佛法见知。《金刚经》中认为对诸相的破除，表现在扫却六尘、粉碎我法、破斥佛相等几个方面。

如何排除发心的杂念？ ➤ **破除非相**

金刚般若虽然能斩断众生对一切相的攀援，但在破除诸相的同时，钝根之人往往堕于偏枯，沉于顽空，所以要排除妄念要学会不贪执凡尘虚相。

如何才能成佛？ ➤ **直指悟心**

《金刚经》强调要扫除一切相，包括扫除“扫除”之相，扫到无可扫，就是清净心，这个清净心就是佛心。

怎样降伏修行中的妄念？ ➤ **无往生心**

应无所住而生其心，通过无得无证，将悟心予以扫除。扫除悟心后的境界，就是接机应化，方便起行，而不失心体的宁静。以静谧安详的智慧洞察大千世界，虽然万象纷纭迁变，本体亦是如如不动。

◆ 慧能与《金刚经》

禅宗以及慧能大师与《金刚经》有着很密切的关系，《金刚经》在五祖弘忍时曾经是禅宗的最主要的经典，慧能开悟也是因为听到有人读《金刚经》，五祖传法给慧能，奉持的也是《金刚经》。

慧能说“但持《金刚经》一卷，即得见性，直了成佛”。《金刚经》不仅把慧能引入了佛门，而且是慧能思想生长的土壤。慧能的理论有很多是来源于《金刚经》，慧能说“无念为宗，无相为体，无住为本”，而这里的“无念”、“无相”和“无住”，都是《金刚经》中的主要理论。《金刚经》对诸相的破除，对言教的破除，都是慧能思想的来源之一。慧能吸取了这些理论，并加以发挥，用金刚般若彻底扫除一切相，持经而不住持经相，坐禅而不住坐禅相，说法而不住说法相，扫到无相可扫，也就自然见到了本来的清净之心。

对比《金刚经》来读《坛经》，就可以发现《坛经》中有很多《金刚经》的影子：“本来无一物，何处惹尘埃”，说的是众生心性本空；“诸佛妙理，非关文字”，是说文字不是佛理；“能除执心，通达无碍”，让我们想起“应无所住而生其心”；“外于相离相，内于空离空”，好比是《金刚经》中破除一切的金刚般若……

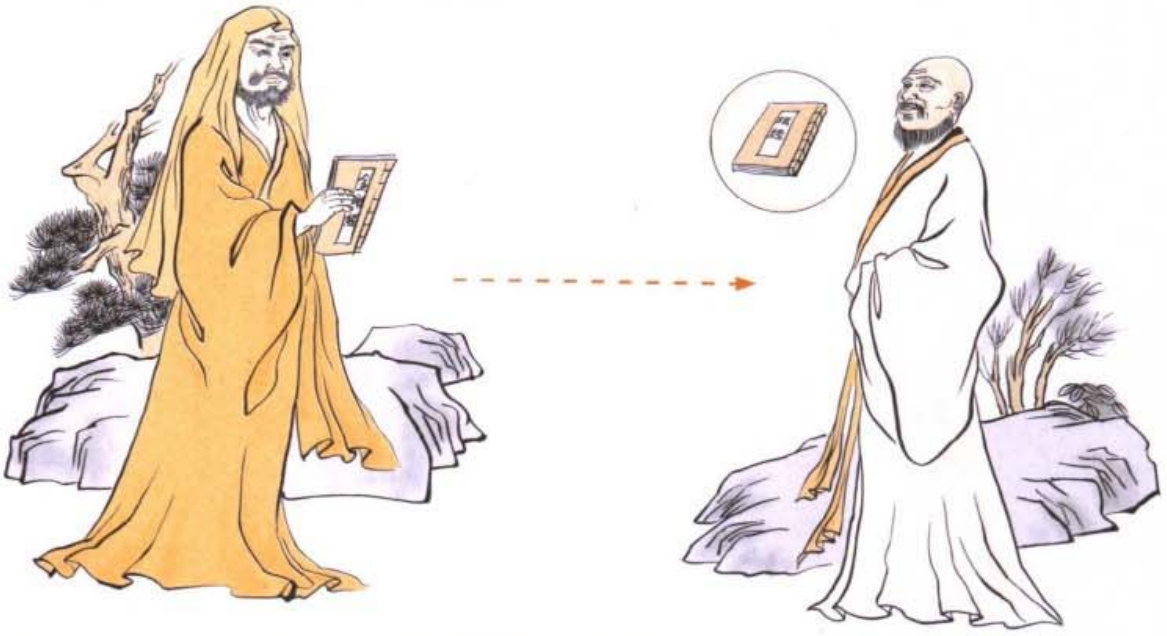
《金刚经》还认为，佛菩萨不度众生，而是众生自己度自己，因为人人都有具足的佛性，只要证悟到这个本来佛性，人人都可自度成佛，这也是禅宗即心即佛、顿悟成佛思想的重要来源。

有人说《坛经》就是通俗化了的《金刚经》，这话虽然失之偏颇，但确实也反映了一个事实，那就是《坛经》和慧能思想从《金刚经》中吸取了很多精华思想。《金刚经》像一把利剑，痛快淋漓地斩断了一切妄念、一切相、一切执著。禅宗利用机锋公案来斩断执著念想，重新发现自己清净无染的本来心性，不能不说受了《金刚经》的很大影响。

《金刚经》与禅宗

《金刚经》与《坛经》

初祖达摩来中国传播《金刚经》的佛法，中间历经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，一直传承到六祖惠能，终于产生禅宗最具代表性的经典《坛经》，完成了《金刚经》等佛教思想的中国化。



《金刚经》影响禅宗的四个方面

对比《金刚经》与《坛经》中的思想，会发现《金刚经》从四个方面对《坛经》的思想有重要的影响。

	《金刚经》原文		《坛经》原文		思想内容
1 佛性平等	是法平等，无有高下	=	人即有南北，佛性即无南北。	→	不论人高神怪，佛性都是一样的，并不会因人不同而有分别。
2 离相无相	凡所有相皆是虚妄	=	无念为宗，无相为体，无住为本	→	指明“相”与“心”的关系，破除相成为修行的关键。
3 顿悟	一念生净信	=	观心见性，见性成佛	→	“顿悟”说认为，无须经过长期苦修，只要一旦悟性，即可成佛，为人们明心见佛指明了一条捷径。
4 自性自度	净心行善无度自度	=	众生各于自身自性自度	→	众生只能自己度自己，而方法就是回归自己本来的清净心。



慧能与弘忍大师

印证开悟

顿悟成佛理论并不是慧能的“原创”，早在东晋时期，道生就提出了顿悟成佛的理论。顿悟说在当时引起了激烈的争论，但有僧肇、支遁等大师赞成顿悟的说法，使顿悟说一直流传下来，不过慧能大师的顿悟说又与以前的有所不同。

慧能听人读《金刚经》而顿然开悟，为了继续深入了解佛法，慧能辞别老母亲，来到蕲州黄梅的冯墓山，拜见五祖弘忍大师。

◆ 弘忍与禅宗

五祖弘忍大师在禅宗的历史上有非常重要的地位，禅宗自弘忍以来就是过集体生活。弘忍在黄梅东山聚徒，一面修禅，一面耕作，把运水搬柴都当做修行的一部分，从而实现了生产生活上的自给自足。弘忍认为修习佛法就应该远离尘嚣，最好是隐居深山幽谷之中，这些思想奠定了后世马祖道一和百丈怀海禅师丛林制度、亦农亦禅的基础。

从弘忍开始，禅宗的主要奉持经典已经从《楞伽经》变为《金刚经》，这体现了禅宗思想的转变。《楞伽经》提出“三界唯心，万法唯识”的观念，其主旨是如来藏和阿赖耶识的思想。《楞伽经》认为诸法其实是人的自心的显现，如果能彻悟这些，就能达到解脱境界。《金刚经》则破除了人心中的各种执著，证入无住、无念、无相的境界。

◆ 弘忍与慧能

弘忍时期的禅宗就已经形成了一个很大的宗派，门下弟子多达千余人，其中最有名的莫过于神秀，而弘忍的一大功绩是发现了慧能，并且引导慧能进入禅门，成为禅宗六祖。放弃一向聪明精进的神秀，而传衣钵给一个不识字、没有文化的樵夫，这不能不说是弘忍的过人之处。

慧能第一次见到弘忍，就受到了弘忍的责骂：“汝是岭南人，又是猲獠，若为堪作佛！”其实这里面暗藏玄机，也是弘忍对慧能的开示，慧能当然看出了里面的机锋。

弘忍对慧能不仅仅是开示而已，而且暗授禅宗机要大法，传授衣钵后，弘忍又保护慧能到南方暂时避难。弘忍与慧能的这段故事已经成为禅门中的佳话。

五祖弘忍与禅宗的变革

五祖弘忍大师是禅宗历史上承前启后的一位禅师，他的思想直接影响到六祖慧能大师对传统禅宗思想做出的变革。

如来藏思想

五祖弘忍大师之前以“如来藏”思想为传法心要，尊《楞伽经》为所依经典。

般若思想

五祖弘忍大师以后，在整体思想上开始转向“般若”思想，依据的经典也转移为《金刚经》。

般若思想

六祖慧能大师以后，禅宗从如来禅转向祖师禅，认为禅法的思想不应局限于经教文字，而“禅”应当是超越语言文字、脱离教理形式，是从自性中显现出的一种清净智慧。

如来禅

“如来禅”者又名如来清净禅，是《楞伽经》所说四种禅法之一，是如来所得之禅定，依此禅定穷究法身、般若、解脱三德秘藏之大涅槃，而起无作之妙用。



传衣钵



弘忍大师

六祖慧能

渐悟法门

渐悟法门是说通过依据佛陀经教的教理次第而修习禅定，破除一分烦恼证得一分菩提，从一地至一地次第而证，最终证得大涅槃，成就法身。

一脉相承

初祖达摩祖师到五祖弘忍大师，传法的方式都是一脉单传，并以四卷《楞伽经》和衣钵为信物作为禅宗历代祖师代代相传的凭证。

五家分争

慧能大师改变了以前的传法形式，不再传衣钵信物唯以“法”印可，后来形成了“法卷”成为禅宗传法的特色。

顿悟法门

在渐悟法门的基础上，慧能大师提出了顿悟的重要性，提倡自见真性，见性成佛的顿悟法门。

东山法门

禅宗四祖道信大师改变了以前历代禅师“游化为务”的传法方式，而是定居在湖北蕲州黄梅破头山传法，弘忍得传衣钵后，在离破头山不远的凭茂山另建道场，名东山寺，当时将弘忍的禅学称为“东山法门”。东山法门实际包括了道信、弘忍两代禅师的禅学。

第3章

大乘佛教的根本目的

惟求作佛

早期佛教的“三法印”说“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，其中“涅槃寂静”就是一种佛的境界。佛教认为世间众生都是苦的，修行的目的是让众生认清苦的本质，进一步看清楚苦的原因，超出六道生死，最终成佛。

众生在业力的驱使下，囚禁在生死的循环里，在三界六道中轮回不息。六道中的众生充满了痛苦和烦恼，当这次生命结束时，将不可避免地被业风吹到另一个生命里面，心识将居住在另一个身体之中，继续承受以前所造下的业报。

六道分为天道、人道、修罗道、畜生道、饿鬼道、地狱道，众生在这六道中，追求快乐，却得到无尽的烦恼，造下许多业力，在业的支配下又要进入下一个轮回。

众生在轮回中就有生、老、病、死的痛苦，在生活中还要不停地受各种苦，苦的根源在于人的贪欲之心。对佛法不了解，认为世间的一切都是实在的存在，执著于我，追求虚幻的外物，从而生出许多烦恼。

佛教的目的就是让人脱离六道，跳出轮回，进入无生无死的涅槃境界。

脱离六道之后还不是佛，小乘佛教认为，修行的最高境界是罗汉。但是在大乘佛教中，还需要修菩萨乘，通过修六波罗蜜，生自行化他之心，“上求菩提，下化众生”，既能度化众生，又可以自己修成佛果。

佛是一种大彻大悟、没有生死轮回、没有烦恼的境界，也是所证得的不生不灭、超越时空的真如境界，它也是芸芸众生最理想、最美丽的归宿。

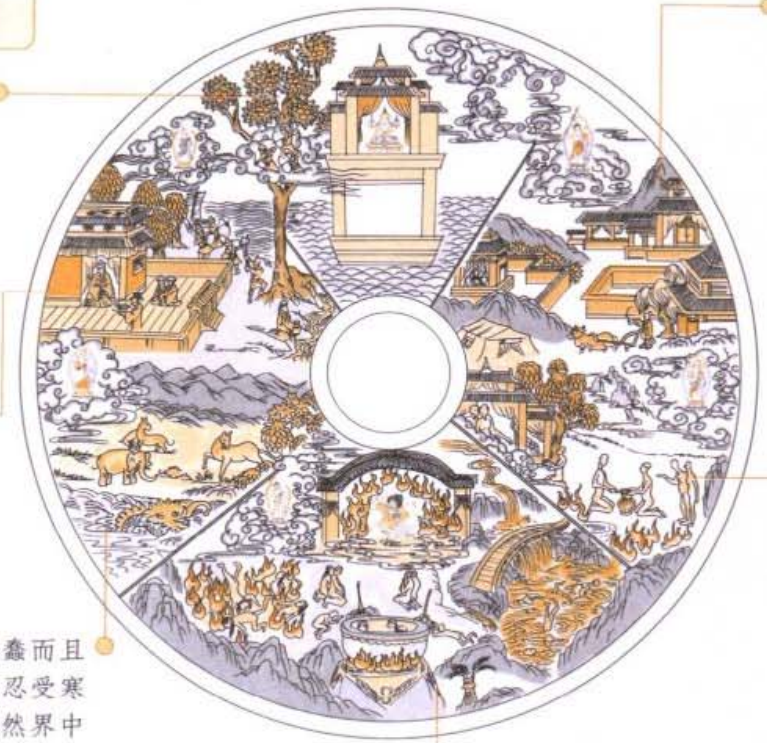
在禅宗中，佛的含义有了新的变化，佛不是通过修行逐渐得到的果位，而是众生回归自心而得到的。众生本来都有清净无染的自性，也即是佛性，只不过在日常生活中，被外界的六尘所蒙蔽了本性，原因具有的佛性不能显现出来，因此成了被烦恼所包围的众生。

包括禅宗在内，所有大乘佛教都是追求成佛的无上境界，并且诸菩萨发愿要度尽世间众生，因此慧能大师所说的“惟求作佛”是大乘佛教共同具有的根本目的。

佛是“觉者”

佛教认为，世界由六道组成，众生就在这里生生死死，受尽苦难。佛法就是教给人们摆脱六道轮回之苦的方法。

六道轮回



天道，天道为六道之首，众生自在、长寿而没有烦恼。但当业力耗尽他们的福报，就会堕落到其他五道中去。

人道，人道众生的受生方式是胎生，在人的一生当中要受到许多的痛苦。

阿修罗道，此道中的众生福报极大，寿命很长，但忌妒心很重而好战。

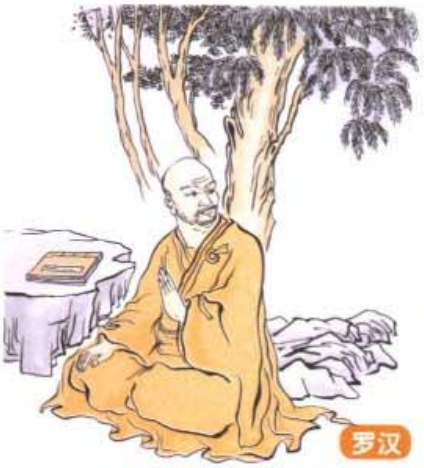
饿鬼道，在饿鬼道的众生没有食物和饮料，一般都是大肚子和小脑袋的形象，吃食物时，喉咙会有烧灼的感觉。

畜牲道，畜牲们愚蠢而且缺乏思考能力，要忍受寒热和饥渴，在大自然界中互相残杀，无法积累善业。

地狱道，地狱道分为八大寒地狱、八大热地狱、近边地狱和孤独地狱四类，众生所受之苦最为可怕。

修行的境界

佛教的目的就是让人脱离六道，跳出轮回，免受轮回之苦，这些必须通过修行来实现。



罗汉

罗汉，是小乘佛教中的最高修行果位，已经脱离轮回之苦，但他们只能度自己，而不能度他人。



菩萨

菩萨，是大乘佛教中的一种修行果位，主要修习六波罗蜜。菩萨已经脱离六道，但还不是佛，他们既能度化众生，又可以自己修成佛果。



佛

“佛”不是神，而是“觉悟的人”，指已经认识到了事物的一切本质而不再受客观条件的约束。

第3章

禅宗对人性与佛性的认识

佛性无南北

众生都具有清净无染的自性，这种自性就佛性。人有三教九流、天南地北的区别，但这种清净自性却没有任何区别，都是佛性的体现。怎么样才能认清这种清净的自性，并且回归这种自性，是禅宗最为关心的问题。

弘忍大师一见到慧能就和慧能打起了机锋，说慧能是岭南人，又是野蛮的猎人，怎么能成佛呢。慧能的回答“人即有南北，佛性即无南北”倒是让弘忍吃了一惊：虽然猎人杀生无数，但是猎人的佛性和僧人是一样的。

这在当时是惊世骇俗的言论，但并非是慧能不懂佛法而说出的妄语，恰好相反，正是慧能对佛法的本意有了很深的体悟，所以才说出这样的话。弘忍不愧是大师，立刻看出了慧能的根性不浅，所以“见左右在旁边，大师更不言”。

不过在后世的禅宗看来，慧能的话并没有什么惊人之处。禅宗认为，不但猎人与僧人的佛性相同，而且所有众生的佛性都相同，无论是高僧大德还是无恶不作的恶人，甚至一切畜生，在佛性上都是没有区别的。正因为原来就有这种佛性，所以无论是天众，还是凡人，甚至地狱众生都有成佛的最终根据，只要摆脱外界现象的种种迷惑，众生都可以成佛。

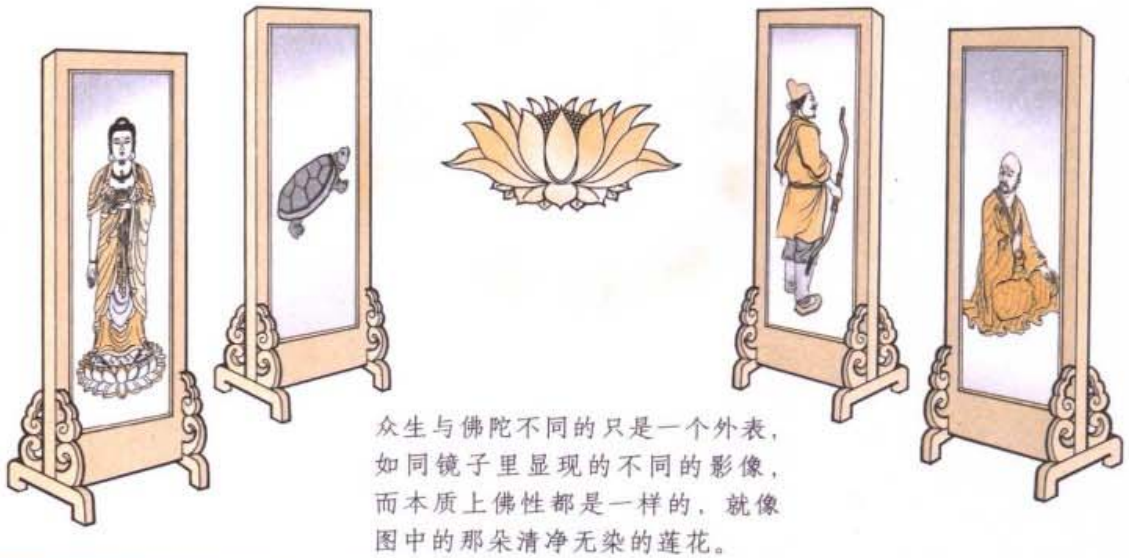
六道众生福报各不相同，这只是因为前生造下的业力不同，其实他们的本性都是清净无染的。黄檗希运禅师提出了“本原清净心”的概念，并且说“此心是本原清净佛”，众生若能直下体悟此心，当即是佛。

有人问南阳慧忠禅师什么是佛，禅师说：“无心可用，即得成佛。”意思是说，清净本性就是佛，如果故意用心去寻找佛，不但不能找到佛，反而会迷失自性，离佛越来越远。所以清净自性就是佛性，具有清净自性的众生，如果没有被虚幻的外境所迷惑，就都是佛，福州大安禅师说“若欲作佛，汝自是佛”。每个人都具有佛的本性，这些清净本性原本都是相同的，当然没有南和北、你和我的区别。

佛性平等

众生佛性都相同

从本质上讲，已经觉悟的佛陀和普通的凡人是没有区别的，因为不论是谁，佛性是一律平等的。



众生与佛陀不同的只是一个外表，如同镜子里显现的不同的影像，而本质上佛性都是一样的，就像图中的那朵清净无染的莲花。

修行者的不平等

众生虽然佛性平等，但是由于各自的资质不同，对修行勤奋、懒惰的不同，故有人得以证悟，而有人依然不得解脱。



直路

两个和尚走在这条路上，终点是要成佛，获得解脱。

岔路

看与和尚要达到的目的地方向不同，而实际上，助人为善的这条岔路才是成佛的正路。

助人行善的和尚，看似离开正路走上岔路，其实修行是要在心中寻找，这才是成佛的正路。

误以为成佛就是要坐禅、念佛经，以为这样就是走在成佛的路上，根器不同的人对佛法的理解不同，故有人成佛而有人难获解脱。

修行中的渐悟

时时勤拂拭

一般人认为“时时勤拂拭，莫使有尘埃”和“明镜本清净，何处惹尘埃”是两种截然对立的观点，其实这是一种误解。“明镜本清净”说的是佛性本来是清净的，“时时勤拂拭”说的是被外境迷惑后的清净佛性。

禅宗，尤其是慧能大师的南宗，是以提倡顿悟理论而著称的，但是禅宗并没有绝对排斥渐修的重要性。对有些人适用于顿悟法门，但对有些人来说可能就不适用。

众生都有清净佛性，这自然是没有任何疑问的，但要证得无上的佛性智慧，就需要回归到本来清净的自性。众生的迷悟程度各不相同，根性的大小、利钝也各不相同，所以回归自性的快慢程度当然也不相同。如果是自性被迷的程度不深，心里的执著念头也不强烈，那么接触了顿悟大法后就会顿然醒悟，放下执著的念头，立刻见到本来清净无染的自性。

倘若执迷不悟、小根劣智，就好像根底很浅的草木，听了顿悟大法后，不但不能顿悟成佛，反而有连根冲起的危险。对于后一种人，就像厚厚的乌云遮住了阳光，需要大风把乌云吹散，才能重新见到灿烂的阳光。既然错误的邪见太重，被外界事物迷惑太深，就需要逐渐除去乌云。

这个过程就像爬山一样，能力弱的人，就只能一步步脚踏实地地逐渐向上爬去，渐修就好比是逐渐向上爬的过程。

渐修也并不是每日布施、持戒、坐禅等，这些仅仅是外在的形式而已，而真正的修行是修心。时时见到自己的本性，时时提醒自己不要迷于外境。

但是应该注意，修行的根本大法还是顿悟，渐修只能是起一个辅助作用，渐修到了一定程度后，还必须顿悟见性，才能照见自心所具有的佛智。如果以渐修为本，认为通过累世累劫的渐修就可以明心见性，那就是颠倒了禅宗的真正意图，没有得到禅宗的精华。

弘忍大师说仅有渐修只是到了灵山门外，却并没有进入，渐修只能使自己免于堕入三恶道，却离成佛之智还有差距，因此顿悟法门才是真正能见佛性的修行方法。

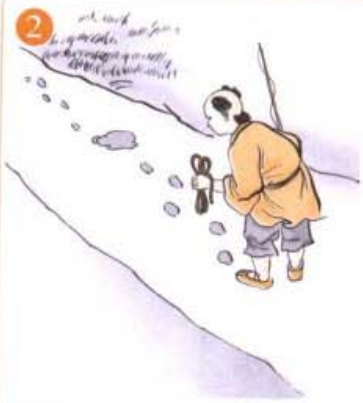
十牛图

禅宗参悟佛法讲究所谓的“顿悟”，但也并不完全排斥“渐悟”。对于“渐悟”，禅宗有一个十牛图的比喻，非常形象生动。



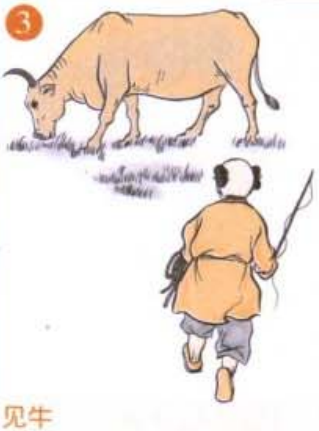
1 寻牛

喻迷失自性。在这里，人自有的佛性被比喻成牛。



2 见迹

喻渐见心牛之迹。



3 见牛

喻发现本具之牛心。



4 得牛

喻已证悟自性。



5 牧牛

喻悟后调心。



6 骑牛归家

喻骑乘驯服的心牛归于精神的故里。



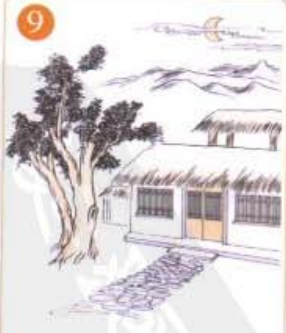
7 忘牛存人

喻即已回归本觉无为的精神故乡，不须再修，无事安闲。



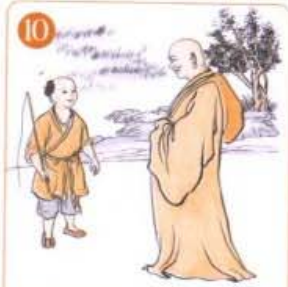
8 人牛俱忘

喻凡情脱落而全界无物，不仅迷惑的心脱落了，甚至连觉悟的心也没有了。



9 返本还源

喻本心清静，无烦恼妄念，体会到诸法实相。



10 入鄽垂手

喻不居正位，入利他之境。自己成佛之后还要回到俗世间来，以度他人。

第3章

回归本来清净的心性

菩提本无树

众生都具有本来清净的自性，这在慧能大师剛入禅门之时就已经证悟到了。茶陵郁山主禅师说自己有一颗能照遍山河的明珠，其实人人都有这样一颗明珠，只不过经常用尘土把明珠蒙蔽起来。如何发现这颗明珠，是禅宗需要解决的问题。

慧能大师在偈子中说得很清楚，菩提自性本来清净，这是禅宗理论的基础，怎样才能回到本来清净的自性，是禅宗一切修行的最终目的。

慧能的偈子比神秀的高在哪里呢？主要在于对本来自性的回归方法上，神秀主张渐修，慧能主张顿悟。神秀认为要在生活中，时时拂拭，以免使自性受到污染，而慧能认为只要见证到这种清净自性，一念之间就可以顿然开悟。

清净自性是人人都有的，无论是从事什么职业的，无论心向善的还是向恶的，其本来的自性都是平等无异的。

茶陵郁山主禅师曾经遍访名山，寻找佛理，有一天骑驴过桥时，驴腿陷入桥中，禅师忽然从驴上掉下，随即豁然开悟，作偈子道："我有明珠一颗，久被尘劳关锁。一朝尘尽光生，照破山河万朵。"实际上不但茶陵郁山主禅师有一颗"照破山河万朵"的明珠，而且人人都有一颗同样的明珠，只不过是被"尘劳"锁住了，而显现不出它的光芒。

有弟子问药山惟俨禅师："达摩祖师来东土之前，东土有禅吗？"药山禅师回答说有。弟子问道："既然早已有禅，达摩还来这里做什么？"药山禅师说："只为有，所以来。"药山禅师的意思很明确：达摩祖师来东土不为把法传过来，而去启示东土众生发现自己本来就有的佛法本性，达摩祖师没有带给我们任何具体的法理，而是给我们一种开示。

禅宗的各种灵活机智的开示法，其实都是为了让众生发现自己的本性，回归自己的本性，只要见证到了清净本性，放下执著、走出迷惑，众生自身就是佛，日常生活就是妙道。禅宗后世发展出了丛林制度和"一日不作，一日不食"的制度，其理论依据就是佛在心中，自性清净就是佛。

明珠与尘土

见与不见

禅师眼中看到的只是需要帮助的人，心中没有杂念；对“色”戒的恐惧让身旁的小和尚惊慌异常。对于美色，见与不见，体现的是心性的清净与蒙蔽。



禅师心中处于一种清净澄明的状态，不以持“戒”为执著，这就是禅宗讲的本来清净的心性。

在小和尚眼中，美艳的女子是“色”的禁忌；而在禅师的眼中，美艳的女子只是一个需要帮助的路人而已。

小和尚心中的明珠便被尘土所蒙蔽，执著于女子的外貌，而无法像禅师一样保持一个清净的心。

扫除心上的尘土

佛教认为扫地是僧人每日必做的一门功课，因为扫地可以清净自心，也能令别人的心清净，是有功德的。



禅宗强调要回归自性清净之心，就像在扫除尘土，不过所要扫的是心上的尘土。

第3章

五祖传授衣钵

慧能始为六祖

在蕲州黄梅，五祖弘忍把衣钵传授给了慧能，这不但是禅宗自己的一件大事，而且对整个中国佛教有着深远的影响。可以说中国佛教史上势力最大、影响最广的宗派——禅宗从此才真正创立。自慧能以后，禅宗“一脉单传”的现象再也没有了，而是开出了“五花七叶”。

◆ 五祖传授衣钵

五祖弘忍见到慧能的偈子，立即看出了慧能对佛法的认识远在众人之上。弘忍恐怕慧能被人害，所以说他的偈子“此亦未得了”。夜里三更时，弘忍唤慧能到堂内，以《金刚经》传法给慧能，慧能听了《金刚经》后，“言下便悟”。于是弘忍便把代表禅宗法脉的衣钵授予慧能，从此慧能成为了禅宗的东土第六祖。

弘忍对慧能偈子的掩饰、在半夜里的传法，说明当时禅宗的衣钵之争还是很激烈的。在这场激烈的竞争中，最后胜出的不是跟随五祖多年的上座弟子神秀，而是连字都不识的“獠”慧能，这说明了慧能的悟性要高于众人，足以担负起弘扬禅宗顿悟法门的重任。

慧能接受衣钵后，连夜由弘忍大师送往九江驿，过了长江之后，继续南行，踏上了南行避难与弘法的道路。

◆ 禅宗的灯录

在其他宗派里，对衣钵传承通常没有这么看重，唯独在禅宗中这是一件非常重要的事情。灯录是禅宗对衣钵传承的记录，在禅宗诸多的灯录中，《五灯会元》是最重要的一本，也是五部灯录的汇总，这五部灯录是：北宋法眼宗道原的《景德传灯录》、北宋临济宗李遵勖的《天圣广灯录》、北宋云门宗惟白的《建中靖国续灯录》、南宋临济宗悟明的《联灯会要》、南宋云门宗正受的《嘉泰普灯录》。

《五灯会元》对宋末之前著名的禅师语录记述很详细，禅师的瞬目扬眉、行棒行喝、一问一答、一言一笑等机锋，在《五灯会元》里都有很好的记录，因此它成为研究禅宗历史的重要资料。

禅宗衣钵的传承，其实传承的不仅仅是衣钵，而且还有悟道的方法，对佛理的见解等，随着一代代地传承发展，禅宗的精华思想逐渐被发扬光大，最终形成了“五花七叶”的宗派体系。

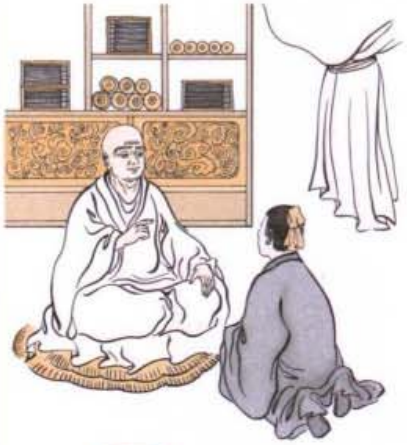
慧能悟道

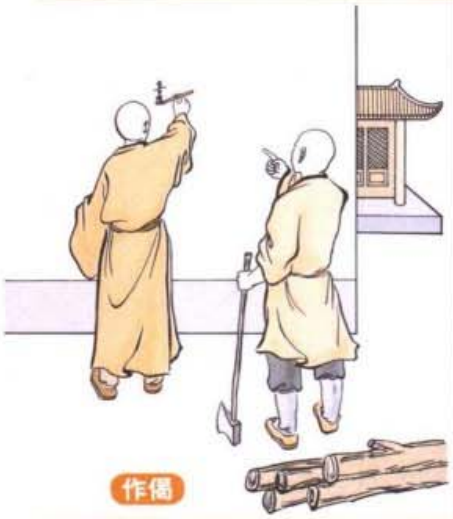
六祖慧能的悟道经历与常人不同，他的悟道次序是先闻经悟佛道再入佛门求佛法。他在街市上第一次听到别人诵读《金刚经》，就立即生清净心，悟到了众生佛性平等的道理；而后他离家前往湖北找到五祖弘忍求佛法。



1. 慧能年少时以打柴为生，一日在旅店窗前听到有人诵读《金刚经》中“应无住而生其心”一句，他刹那间心生清净，就立即悟道了。

2. 慧能远赴湖北向五祖求法，五祖为试其根性，问：一个蛮子来学佛做什么？慧能反问道：人分南北，佛性岂分南北？





3. 慧能听到神秀所作的偈子，认为他并未识本性，于是自己也作了一首偈子：菩提本无树，明镜亦无台。佛性常清净，何处有尘埃。同时让人帮他写在墙上。

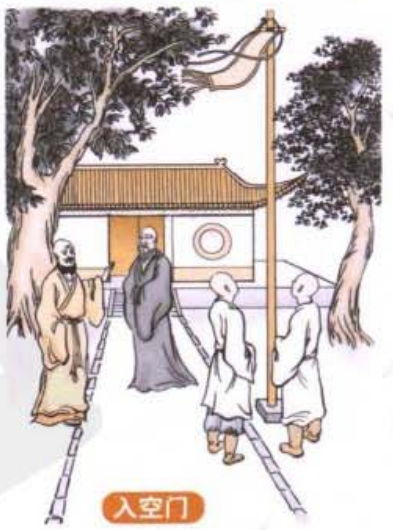
4. 五祖看了慧能的偈子认为可以传他自己的衣钵，于是半夜引慧能至密室，为其亲自讲授《金刚经》，再次听到“应无住而生其心”时，慧能豁然开朗。





5. 五祖传衣钵给慧能后，命其出外躲避，后来在大庾岭被惠顺追上。慧能在岭上为惠顺讲解求佛的道理，用一个问题启迪了他。

6. 慧能回到岭南后，在山中隐居多年，后来到了法性寺。一日两个和尚在庙前争论风吹经幡是“风动”还是“幡动”，慧能答说“仁者心动”，恰被印宗法师听到，问明他的身份后为他举行了剃度仪式。





六祖在南方的弘法

六祖南行

慧能在佛教史上有一个非常特殊之处，就是他先得到了五祖传授的衣钵，成为禅宗的六祖，而此时他还没有受三皈五戒，还不是佛门中人；十五年后，慧能才在广州法性寺受具足戒，正式出家。

◆ 慧能在南方的隐秘生活

慧能在得到五祖弘忍传授的衣钵后，成为禅宗的六祖。为避免抢夺衣钵者的伤害，慧能连夜离开蕲州黄梅，渡过长江，逃往南方。

两个月后，慧能到了今江西和广东分界处的大庾岭，在这里点化了最后一个追踪者惠顺，彻底摆脱了身后的“追兵”，然后又来到曹溪。来到曹溪后，慧能混入猎人的队伍中，这样经过了15年。在这15年中，慧能不但自己不打猎，还常常解救被抓住的小动物，而且在打猎的间隙，慧能还利用休息的时间为大家说法。

◆ 慧能受戒出家

要弘扬佛法，成为一代高僧，仅仅靠弘忍所传的《金刚经》还远远不够，慧能在南方的15年中，广习佛法，将自己的理论更加系统化，以等待时机外出弘法。

15年后，慧能认为时机已经成熟，便来到广州法性寺，正遇上印宗法师讲《涅槃经》。这时风吹动了幡，两个僧人争论起来，一个说是“风动”，另一个说是“幡动”，慧能却说：“不是风动，不是幡动，仁者心动！”

印宗法师听见之后就和慧能谈话，发现慧能的悟性远远高于自己，于是为慧能削发，度慧能出家，这时慧能才真正成为佛门中人。

◆ 慧能在南方的弘法

慧能在南方大弘东山法门，继承了东山法门的直了见性、顿悟成佛的方便法门，因此比北宗神秀的法门更受普通人的欢迎，吸引了非常多的信徒。而且慧能的南宗保持了山林佛教的禅风，非常适于在民间广泛传播。

◆ 南宗与北宗

经过慧能在南方的努力，不但慧能不需要再隐藏在山林里，而且南宗的势力渐渐壮大，超过了北宗神秀的力量。在以后的发展过程中，北宗渐渐湮没无闻，而南宗分化出江西马祖道一和湖南石头希迁两大系，然后更是发展成五家七宗，形成了“凡言禅，皆本曹溪”的局面。

慧能大师行迹



1 638年，慧能出生于岭南新州（今广东新兴县东），俗姓卢，名慧能。其父原有官职，后被贬于新州，其母李氏，为新州本地人。

2 641年，慧能3岁，丧父，母亲孤遗，后移南海，家境贫困，靠卖柴养母。

3 661年，慧能23岁，一日卖柴于市，听客诵《金刚经》。知黄梅寺弘忍大师，即刻矢志出家。

4 662年，慧能安置其母后，到湖北黄梅寺，拜弘忍为师，向四祖学法。

5 8个月后。慧能以出“本来无一物”偈得弘忍心法、衣钵。后向南方逃亡，混迹于下层劳动人民之中，达15年。

6 慧能逃亡中在大庾岭被惠顺追上，慧能为其说法，令其诚服。

7 667年，慧能母亲去世，遂远游曹溪，结识村人刘志略，结义为兄弟，白天同为佣工，晚上听志略姑母尼无尽藏读《涅槃经》，便为无尽藏析《涅槃经》义，受其敬慕，召村人为之在原宝林寺故址重建寺院。

8 住在宝林寺9个多月后，被恶人驱逐，远遁四会、怀集，隐居于猎人队中4年。

9 676年，慧能至广州法性寺（今光孝寺）见印宗法师，印宗为慧能剃发受戒，后开东山法门，树下说法。

10 677年春，慧能回到曹溪，在曹溪宝林寺说法三十余年，从者如云。
705年，唐中宗神龙元年，67岁，正月十五，敕迎入宫，不就。

11 713年，慧能75岁，于7月归新州，8月3日坐化于国恩寺。

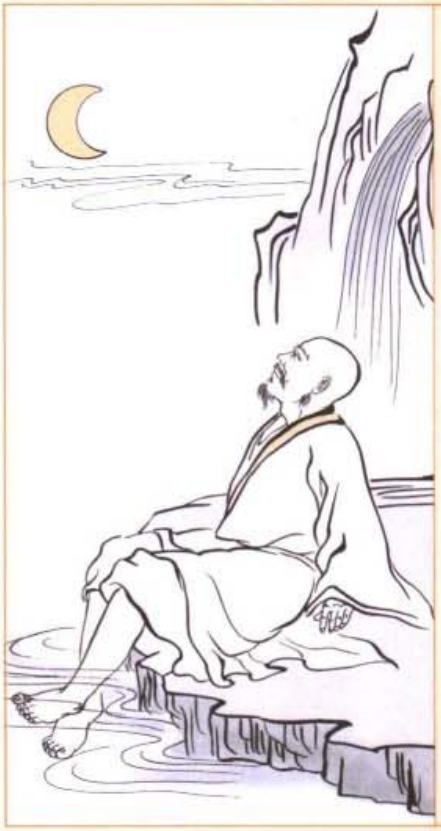
第肆章



忏悔与皈依
走进顿悟境界前的准备

慧能大师的南宗是顿悟法门，但是顿悟并非随随便便就能做到，要想求得顿悟，首先要了解一些基本的观念，比如自性本有的三身佛、自性本有的三宝等等；同时要消除一些错误的观念，比如禅定就是打坐、修行就是念佛等等。有了这些准备之后，顿悟成佛的境界就在眼前。

本章图版目录



禅宗的修行 P127
人生的医院 P129
禅定是什么？ P131
禅定修行的“调五事” P133
三身佛 P135
寻佛 P137
五分法身香 P139
什么是四弘誓愿？ P141
白云守端禅师的四弘誓愿 P143
忏悔仪式的程序 P145
佛教与基督教忏悔的比较 P147
佛教的三宝 P149

第4章

本章解经

慧能来于此地，与诸官僚道俗，亦有累劫之因。教是先圣所传，不是慧能自知。愿闻先圣教者，各须净心闻了，愿自除迷，如先代悟下是法。

慧能来到这里，与各位官员百姓、出家在家的同道，也算有前世的缘分。教法是先圣传下来的，不是我慧能自己知道的。愿意听先圣教法的，请先清净自己的心，希望大家去掉心里的迷雾，达到先圣所具有的境界。

慧能大师唤言：善知识，菩提般若之智，世人本自有之，即缘心迷，不能自悟，须求大善知识示道见性。善知识，愚人智人，佛性本亦无差别，只缘迷悟；迷即为愚，悟即成智。

慧能大师说：各位，那种最高的智慧，我们每个人本来都具备，只不过因为心灵迷失了，自己无法觉悟，就需要已经觉悟的人引导。各位，愚痴的人和智慧的人，本性上本来并没有什么差别，只是迷失和觉悟有别。迷失了就是愚痴，觉悟了就是智慧。

善知识，我此法门，以定慧为本。第一勿迷言定慧别。定慧体不一不二，即定是慧体，即慧是定用；即慧之时定在慧，即定之时慧在定。善知识，此义即是定慧等。学道之人作意，莫言先定发慧，先慧发定，定慧各别。作此见者，法有二相：口说善，心不善，定慧不等。心口俱善，内外一种，定慧即等。自悟修行，不在口诤。若诤先后，即是迷人，不断胜负，却生法我，不离四相。

各位，我所讲的成佛的方法，以定与慧作为根本。首先不要错误地认为定与慧有什么区别，定慧在本质上是一样的，定是慧的本体，慧是定的运用；慧发生的时候，定就在于慧，定发生的时候，慧就在于定。各位，定慧是相同的。学习佛法的人，不要认为有定才能引发慧，或有慧才能引出定，定慧各自不同。

心存此种见解，法就有两种外相了：口里说着善，心却没有达到善的境地，定与慧不能统一。心与口都达到善的境地，内和外和谐统一，定与慧就是等一的了。自己领悟修行，不要作口头上的争论。假如去争什么先后，就是迷惑的人，没有断绝胜负之心，陷入我执和法执，就没有摆脱四相。

一行三昧者，于一切时中行住坐卧，常行直心是。《净名经》云：直心是道场，直心是净土。莫行心谄曲，口说法直，口说一行三昧，不行直心，非佛弟子。但行直心，于一切法上无有执著，名一行三昧。迷人著法相，执一行三昧，直言坐不动，除妄不起心，即是一行三昧。

所谓一行三昧，就是在任何时间的一举一动里，总是保持一颗真如心。《净名经》上说：真如心就是道场，真如心就是净土。千万不要心里想的是邪门歪道，嘴上说的全是佛的道理。嘴上说着一行三昧，却不能行真如心，就不是佛的弟子。只要按着我们的本性去行动，对于一切事物都不执著，就是一行三昧了。迷惑的人执著于法的外相，执著于一行三昧，以为坐着不动，除却妄念，就是一行三昧。

若如是，此法同无情，却是障道因缘。道须通流，何以却滞？心不住法，道即通流。住即被缚。若坐不动，是维摩诘不合呵舍利弗宴坐林中。善知识，又见有人教人坐看心净，不动不起，从此置功。迷人不悟，便执成颠倒。即有数百般如此教道者，故知大错。

假如这样的话，佛法就没有一点人情味了，反而成为解脱的障碍。佛法是需要流动的，怎么能够凝滞不动呢？心不停住在法上，法就变得流动了。执著的话，就是被束缚住。假如坐着不动就是法，那么，维摩诘就不应该呵责舍利弗在林中静坐了。各位，有人教导别人通过静坐来达到心灵的净化，以为不动不起，就能成功。迷惑的人不开悟，就把事情弄颠倒了。即使有很多人这样教导别人，其实也是错误的。

善知识，定慧犹如何等？如灯光。有灯即有光，无灯即无光。灯是光之体，光是灯之用。名即有二，体无两般。此定慧法，亦复如是。

各位，定与慧的关系是怎样的呢？好比灯和光。有灯就有光，没有灯就没有光。灯是光的本体，光是灯的运用。名字虽然有两个，但根本上并没有不同。定与慧的道理，也是一样的。

善知识，法无顿渐，人有利钝。迷即渐劝，悟人顿修。识自本心，

是见本性，悟即元无差别，不悟即长劫轮回。

各位，佛法本身并没有什么快和慢之分，人却有敏锐迟钝之分。根性差的人需要慢慢开悟，根性好的人就可以顿悟。来自本性的领悟，就是显现了本性，觉悟了就没有什么不同，不觉悟就长久地在生死中轮回。

善知识，我此法门从上已来，顿渐皆立无念为宗，无相为体，无住为本。何名为相无相？于相而离相无念者，于念而不念无住者，为人本性，念念不住，前念、今念、后念，念念相续，无有断绝，法身即离色身念念时中，于一切法上无住；一念若住，念念即住，名系缚；于一切法上念念不住，即无缚也。此是以无住为本。

各位，我这里所讲的觉悟方法，从来都是以无念为宗旨，无相为本体，无住为根本。什么叫做无相呢？处于形相之中而又能超越形相。所谓无念，就是处于心念之中而又无所挂念。所谓无住，就是认识自己的本性，时刻不为对象所束缚，前一个刹那，当下的刹那，后一个刹那，每个刹那绵绵不绝，法身就离开了色身；心念时刻在活动，却不执著于任何对象；任何一刻如果为某个对象所缚，那么每个时刻就都被束缚，此种情况就是束缚；如果时刻不受任何对象的束缚，就无所拘束了，这就是所谓的以无住为本。

善知识，外离一切相，是无相。但能离相，性体清净，是以无相为体。于一切境上不染，名为无念。于自念上离境，不于法上生念。若百物不思，念尽除却，一念断即死，别处受生。

各位，对外超越一切形相，就叫无相。只要能够超越一切相，保持本性清净，就是以无相为本体。在任何情况下都不执著，就是无念。从自己心念上摆脱外在的现象，对万法不产生任何挂念。假如什么东西都不思量，什么念头也没有，虽然一时断绝了烦恼，但是烦恼仍会出现在其他地方。

学道者用心，莫不识法意。自错尚可，更劝他人迷。不自见迷，又谤经法。是以立无念为宗，即缘迷人于境上有念，念上便起邪见，一切尘劳，妄念从此而生。然此教门立无念为宗，世人离境，不起于念。若无有念，无念亦不立。

学习佛法的人用自己的心去学，就会了解佛法的真正含义。自己错了倒没什么，若使得大家都迷失就不好了。看不到自己的迷惑，还要毁谤经法。所以要确立无念的宗旨，是因为迷失的人从现象上产生各种幻觉，由幻觉生出妄念，一切的烦恼和虚妄都因此而生。我们的宗门立无念为宗旨，世人脱离外在的现象，不在心念上有所妄动。如果没有有念，无念也就不成立。

无者无何事，念者念何物？无者离二相诸尘劳；念者念真如本性。真如是念之体，念是真如之用。自性起念，虽觉见闻觉知，不染万境，而常自在。《维摩经》云：外能善分别诸法相，内于第一义而不动。

无是无什么呢？念又是念什么呢？无，就是摆脱二元对立的各种烦扰；念，念的是真如本性。真如是念的本体，念乃真如的运用。若真如本性起了念想，那么在日常生活中就不会执著于外境中的形形色色，而能脱离烦恼的束缚。《维摩经》说：对外能认识世间万物的本相，对内则坚持最高的智慧而不动摇。

善知识，此法门中坐禅原不著心，亦不著净，亦不言不动。若言看心，心原是妄，妄如幻故，无所看也。若言看净，人性本净，为妄念故，覆盖真如，离妄念，本性净。不见自性本净，起心看净，却生净妄。

各位，我们的法门中所说的坐禅，不必拘泥于精神上的追求，不必刻意追求清净的境地，也不让坐禅者坐在那里一动不动。如果说看到心，我们的心本来就是虚妄不实的，虚妄就像幻觉，所以，并没有什么可看的。如果说要看到净，人的自性本来就清净，因为妄念遮蔽了真如，只要远离妄念，本性就清净了。不去领悟自己的清净自性，而非要刻意去寻求清净，反而会生出关于清净的妄念。

妄无处所，故知看者却是妄也。净无形相，却立净相。言是功夫，作此见者，障自本性，却被净缚。若修不动者，不见一切人过患，是性不动；迷人自身不动，开口即说人是非，与道违背。看心看净，却是障道因缘。

妄念只是幻影，不是实在，所以，连看的人都变得虚妄了。净本来没有什么形相，却要确立一种净的形相。这样修行和持这样见解的人，阻碍了本性的显现，被净的观念所束缚。如果修炼坐禅不动的人，看不到所有别人的不足之处，那么说明他做到了如如不动；而迷失的人，自己的身体好像在禅定的样子，但一开口，就说别人的是是

非非，和佛法相违背。看心也罢，看净也罢，都是修行路上的障碍。

今既如是，此法门中何名坐禅？此法门中一切无碍，外于一切境界上，念不起为坐，见本性不乱为禅。何名为禅定？外离相为禅，内不乱曰定。外若著相，内心即乱；外若离相，内性不乱。

既然如此，按这种成佛的方法，怎样才是真正的坐禅呢？这种成佛的方法讲究一切圆融无碍，对于外在的形形色色，都不生起心中的妄念就叫“坐”，显现自己的本性，心里不迷不乱，就叫“禅”。什么叫禅定呢？能够超越形相就叫“禅”，内心不迷乱就叫“定”。如果不能超越外在的形形色色，内心就会迷乱；如果能够不受外在形相的左右，内心也就安定。

本性自净自定，只缘境触，触即乱，离相不乱即定。外离相即禅，内不乱即定。外禅内定，故名禅定。《维摩经》云：即时豁然，还得本心。《菩萨戒经》云：戒本源自性清净。善知识，见自性自净，自修自作自性法身，自行佛行，自作自成佛道。

本性本来清净安定，只因为我们对各种情景会有所感触，有感触就迷乱了，超越这些情景，做到内心不迷乱，就是定了。摆脱外部形相的系缚，就是禅，摆脱内部心性的迷乱，就是定。对外是禅，对内是定，所以叫做禅定。《维摩经》说：刹那之间一片开朗，回到了本原的心性。《菩萨戒经》说：戒的本意是要让我们回到本来就清净的状态。各位，见证到自性本来清净，自己去修炼，自己去完成自性法身，按照佛法去行动，自己就能达到佛的境界。

善知识，总须自体，与授无相戒。一时逐慧能口道，令善知识见自三身佛，于自色身皈依清净法身佛，于自色身，皈依千百亿化身佛，于自色身皈依当来圆满报身佛。

各位，既然抓住了自性，就再来讲授无相的戒律。现在随着我说的话，让各位发现自己身上的三身佛。从我们自己的色身归依清净法身佛，从我们自己的色身归依千百亿化身佛，从我们自己的色身归依当来圆满报身佛。

色身是舍宅，不可言归。向者三身，自在法性，世人尽有，为迷不见。外觅三身如来，不见自色身中三身佛。善知识，听与善知识说：令善知识于自色身见自法性有三身佛。此三身佛，从自

性上生。何名清净法身佛?

色身就像是房屋，不是我们最终的归宿。这三种佛身，就在法性之中，每个人都具备，因为迷惑的原因而没有发现。所以大家向外去寻求三身佛，却不知三身佛就在自己的色身中。各位，听我对你们说，使得大家从自己的色身上去发现自己的法性里就有三身佛。这三身佛，是从自己的本性上生出的。什么叫清净法身佛呢?

善知识，世人性本自净，万法在自性。思惟一切恶事，即行于一切恶行；思量一切善事，便修于善行。知如是一切法尽在自性。自性常清净，日月常明，只为云覆盖，上明下暗，不能了见日月星辰，忽遇惠风吹散卷尽云雾，万象森罗，一时皆现。

各位，每个人的本性本来就清净，一切法理都在自己的本性里。如果总是想着邪恶的事情，当然就会去做坏事；总是想着善良的事情，当然就会去做好事。所以一切觉悟的方法都在自己的本性里。自己的本性永远地清净，就像太阳和月亮一样总是光明的，只是有时被乌云覆盖，上面仍然是明澈的，但是从下面看上去，不能清楚地看到日月星辰。忽然吹过一阵风把云雾吹散，一切又变得清晰可见。

世人性净，犹如清天，慧如日，智如月，智慧常明。于外著境，妄念浮云盖覆，自性不能明。故遇善知识，开真正法，吹却迷妄，内外明，与自性中万法皆现。一切法在自性，名为清净法身。自归依者，除不善心及不善行，是名归依。

每个人的本性清净，就像清澈的天空，慧像太阳，智像月亮，永久地光明着。当我们被外在的形相所束缚，妄念就像浮云那样遮住了自性，我们的生活就变得晦暗。如果遇到觉悟了的智者，开启真正的方法，吹掉迷妄，内外都明亮清澈，一切觉悟的方法就都显现在自性之中。一切的觉悟方法都存在于自性之中，这就叫清净法身。什么叫归依自身呢?归依就是消除不善的心念和不善的行为。

何名为千百亿化身佛?不思量性即空寂，思量即自化。思量恶法化为地狱，思量善法化为天堂，毒害化为畜生，慈悲化为菩萨，智慧化为上界，愚痴化为下方。自性变化甚多，迷人自不知见。一念善，智慧即生。一灯能除千年闇，一智能灭万年愚。

什么叫千百亿化身佛呢?不想的时候，本性就是空寂的，想的时候，就是自己度化自己。想着邪恶的东西，就变成了地狱，想着善良的东西，就变成了天堂，有害的

行为使我们成为畜生，慈悲的行为使我们成为菩萨，智慧引导我们进入解脱的界域，愚痴把我们带向欲望的界域。自己的本性有很多变化，迷妄的人自己无法知道和发现。一个良善的念头，即会生发智慧。一盏灯可以去掉千年的黑暗，一点智慧可以消灭千年的愚痴。

莫思向前，常思于后。常后念善，名为报身。一念恶，报却千年善亡；一念善，报却千年恶灭。无常已来后念善，名为报身。从法身思量，即是化身；念念善，即是报身。自悟自修，即名归依也。皮肉是色身，色身是舍宅，不言归依也。但悟三身，即识大意。

过去的事情已经过去了，不必再想来想去，而要想想以后怎么办。一心想着以后，从现在起就不断行善，这就是报身。一个恶念，可以把千年的善行消灭；一个善念，可以把千年的恶行消除。至死都念念不忘善，就叫报身；所有想的，都围绕着自性，就是化身；每个念头都是善的，就是报身。自己明白了道理自己修行，就是归依。身体是色身，色身就像房屋，不能说是归依色身。只要知道了三身，也就知道佛法的大意了。

今既自归依三身佛已，与善知识发四弘大愿。善知识一时逐慧能道：

众生无边誓愿度，烦恼无边誓愿断，法门无边誓愿学，无上佛道誓愿成。

既然已经归依了三身佛，我们就一起发四大弘愿。现在大家跟我说：无数的众生，我愿意去度化，无尽的烦恼，我愿意去断除，无边的佛法，我愿意去学习，无上的境界，我愿意去达到。各位，无数的众生，需要去度化，并不是我去度化。

善知识，众生无边誓愿度，不是慧能度。善知识，心中众生，各于自身自性自度。何名自性自度？自色身中，邪见烦恼、愚痴迷妄，自有本觉性。只本觉性，将正见度。既悟正见般若之智，除却愚痴迷妄，众生各各自度。

各位，众生都要从自己的身体上自己发现本性，自己觉悟。什么是自性

自度呢？我们的色身中有种种错误的看法、烦恼、愚痴和迷惘，但是色身中又自己具备了觉悟的本性，只要确立了正确的见解，就可以度化自己。悟到了正确的见解，就具有从愚痴迷妄中摆脱出来的智慧，众生就可以自己度化自己。用正去度化邪，用悟去度化迷，用智去度化愚，用善去度化恶，用菩提去度化烦恼，这样的度法，才是真正的度。

烦恼无边誓愿断，自心除虚妄。法门无边誓愿学，学无上正法。无上佛道誓愿成，常下心行，恭敬一切，远离迷执，觉智生般若，除却迷妄，即自悟佛道成，行誓愿力。

断除无边的烦恼，是从自己心性上驱除虚妄。学习无边的法门，是指学习无上的正确方法。成就无上的佛道，是用心去实行，以恭敬的态度对待一切，远远地离开迷惑和执著，就会生出无上的智慧，驱除迷妄，这就是自己觉悟成就佛道，也可以说是愿力成就完满的行为。

今既发四弘誓愿，说与善知识无相忏悔，灭三世罪障。

现在已经发过四大誓愿，再为大家传授无相忏悔的方法，这个方法可以消除我们过去、现在、未来三世的罪障。

大师言：善知识，前念后念及今念，念念不被愚迷染，从前恶行，一时自性若除，即是忏悔。前念后念及今念，念念不被愚痴染，除却从前矫诳，杂心永断，名为自性忏。前念后念及今念，念念不被疽疫染，除却从前嫉妒心，自性若除，即是忏。（已上三唱。）

大师说：各位，过去、现在、未来任何时刻的心念，都不要被愚痴迷妄所污染，以前做的邪恶行为，只要即刻从自性上消除，就是忏悔了。任何时刻的信念，都不要被愚痴迷妄污染，驱除从前的矫饰欺诳，杂乱的心念永远断除，就叫做自性忏。任何时刻的每个心念，都不要被疾病污染，驱除前面的嫉妒心，从自性上真正根除，就叫忏。（以上重复三次。）

善知识，何名忏悔？忏者，终身不作；悔者，知于前非恶业，恒不离心。诸佛前口说无益，我此法门中永断不作，名为忏悔。

各位，什么是忏悔？所谓“忏”，就是一辈子不再重复做错误的事；所谓

“悔”，就是知道过去的种种恶业，不要忘记。在佛的面前嘴上说说没有什么用，我所讲的方法，强调永远断绝恶念不再做错事，才叫忏悔。

今既忏悔已，与善知识授无相三归依戒。大师言：善知识，归依觉两足尊，归依正离欲尊，归依净众中尊。从今已后，称佛为师，更不归依邪迷外道。愿自三宝慈悲证明。善知识，慧能劝善知识归依自性三宝。

现在已经忏悔完毕，再向各位传授无相三归依戒。慧能大师说：各位，归依觉悟者，就是两足尊，归依真理，就是离欲尊，归依清净心，就是众中尊。从现在开始，把佛陀称为老师，不再相信别的什么邪门外道。用我们自性中本来具有“三宝”慈悲证明。各位，我劝大家归依自性中的三宝。

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，离财离色，名两足尊。自心归依正，念念无邪故，即无爱着，以无爱着，名离欲尊。自心归依净，一切尘劳妄念，虽在自性，自性不染著，名众中尊。

佛，就是觉悟，法，就是无上的智慧，僧，就是清净之心。自己的心性觉悟了，就不会产生邪迷，减少欲望，超越财和色，这叫“两足尊”。自己的心性归依无上的真理，任何时刻心念都自然无邪，没有什么执著，因为没有任何执著，所以叫“离欲尊”。自己的心性归依清净，虽然还在日常生活之中，但自性依然明澈，这就叫“众中尊”。

凡夫不解。从日至日，受三归依戒。若言归佛，佛在何处？若不见佛，即无所归。既无所归，言却是妄。善知识，各自观察，莫错用意。经中只言自归依佛，不言归依他佛，自性不归，无所依处。

愚痴的人不了解自性中就有“三宝”的道理，终日向外去寻求“三归依”。如果说归依佛，佛在哪里呢？如果见不到佛，就无所归依了。既然无所归依，说归依佛即为虚妄。各位，请各自观察，不要把意思领会错了。经书上只说自己归依佛，并没有说有一个外在的佛可以归依，如果无法回到自性，就没有什么可归依的了。

今既自归依三宝，总各各至心与善知识说摩诃般若波罗蜜法。善知识虽念念不解，慧能与说，各各听。

现在已经从自性上归依了三宝，因而可以再深入到心灵层面，讲授如何到彼岸的大智慧。虽然大家并不明白，但我愿意仔细地为大家解说，请听仔细了。

摩诃般若波罗蜜者，西国梵语唐言大智慧到彼岸。此法须行，不在口念；口念不行，如幻如化。修行者法身与佛等也。何名摩诃？摩诃者是大，心量广大，犹如虚空。若空心禅，即落无记空。

摩诃般若波罗蜜，是西方的梵语，用我们的话讲就是到彼岸的大智慧。这个修行方法必须亲身实行，而不只是口上说说。只说不做，没有任何益处。按照这个方法真正修行的人，他的法身其实和佛是一样的。什么叫摩诃？摩诃就是大的意思，心像虚空一样广大。就像进入了空的禅定，纯然的超越了善恶的境界。

世界虚空，能含日月星辰、山河大地、一切草木、恶人善人、恶法善法、天堂地狱，尽在空中。世人性空，亦复如是。

世界是虚空的，所以能包含日月星辰、山河大地、一切草木、恶人善人、恶法善法、天堂地狱，这一切都在世界之中。我们的自性是空的，像虚空的世界一样广大。

性含万法是大，万法尽是自性。见一切人及非人、恶之与善、恶法善法，尽皆不舍，不可染著，由如虚空，名之为大，此是摩诃。迷人口念，智者心行。又有迷人空心不思，名之为大。此亦不是。心量大，不行是小。若口空说，不修此行，非我弟子。

自性含藏了一切的存在，就是大；存在中的一切，都显现着真理。见到所有的人及非人、恶与善、恶法善法，都不舍弃，但同时又不执著，犹如虚空容纳万物一样，这就叫大，也就是摩诃。迷惑的人只是口上说说，而智者用心去行动。还有些迷惑的人以为不思不想就是大了，其实是错误的。心量广大，但如果不在日常生活中行动，那么还是小。如果只是嘴上功夫，不按照这个法门实际修行，就不是我的弟子。

第4章

生活与修行贯通如一

一行三昧

“三昧”又译为“三摩地”、“三摩提”，是佛教的修行方法之一，意思是排除一切杂念，使心境平和。一行三昧就是在所有的时间、所有的地方，无论行、住、坐、卧，都修行直心。

修行并不是每天专门打坐、拜佛、诵经，而是在任何情况下都可以进行的。任何时刻都可以精进不懈，在生活中，行也是禅，坐也是禅，一举一动都可以成为禅。只要每时每刻念念不忘般若，随时告诉自己“我就是佛”，时时不忘外境的虚假不实，这样坚持下去就可以得定，就可以开悟。

所谓行“直心”，其实就是明心见性，“直心”就是本性。与直心相对应，被迷惑的心、充满了念想和思虑的心就是“曲心”，修行一行三昧就是要消灭“曲心”，回归清净无染的直心。

生活和修道是一体不二的，禅宗不提倡放弃世俗事务、专门为修行而修行的行为。被慧能大师称为“踏杀天下人”的马祖道一禅师提出了“平常心是道”的观念，南泉普愿和赵州从稔禅师更是把这种思想发扬光大，如果有弟子向赵州从稔问道，禅师常常顺手从眼前的平常事物拈来回答。“运水搬柴，无非妙道”，禅并不是遥不可及，也非虚无缥缈，如果用心看去，生活中处处充满了禅意。

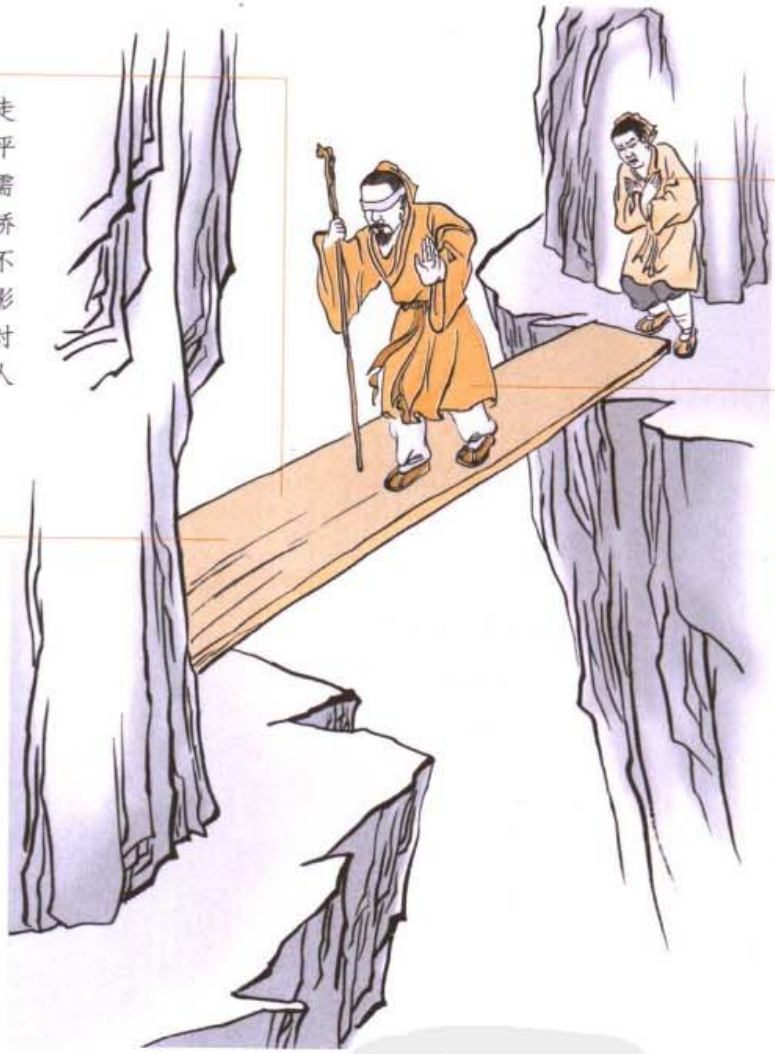
修习一行三昧时，不能执著于法相，如果执著于自己所修行的一行三昧，就是没有认识到自己的本性，和木石无异，这样的修行反而是对道的阻碍。真正的修行与常坐不动的禅定无关。佛陀的大弟子、号称“智慧第一”的舍利弗尊者，曾经在树林中修禅，一连几日静坐不起，结果被居士维摩诘大士呵斥，维摩诘认为这样修行只注重外在的形式，却难以让起伏不定的心绪平静下来，所以是完全错误的行为。

从这个意义上来说，道其实是不用修的，只要本性不被污染，生活中随处是道。如果心里没有造作、没有是非观念、没有取舍的分别、没有凡和圣的区别，行、住、坐、卧，应机接物就都是道。

禅宗的修行

直心与曲心

禅宗认为人的本心原本都是清净无染的，即“直心”。但是人的本心通常会被外部的环境所迷惑，充满了各种的思虑、念想，无法认识到事情的本质，这就是“曲心”。只有通过一行三昧的修行，才能消灭“曲心”，回到明心见性的“直心”。



窄桥
过桥其实就是走路。一个人在平地上行走，所需要的宽度和窄桥的宽度一样，不过由于环境的影响，同一段桥对于普通人和盲人就完全不同。

彼端
只有破除“曲心”，回归“直心”，才能到达新的彼端。

曲心
悬崖上的人，用眼看到的是高耸的山峰、万丈的深渊和窄小的木板，所以心生畏惧，裹足不前。

直心
盲人没法用眼睛去看，只好用心去“看”，他“看”到的是如同平地一般的桥，所以泰然自若，安然前进。

生活中的修道

禅宗认为，生活与修道是分割不开的，真正的修道要在每天的生产、生活中进行。慧能拜弘忍大师为师后，弘忍便派慧能去做苦工，就是要让慧能在每日的劳作中修行。当一个修行者在每天的各种活动中，能够专注于所做之事而心无旁骛，不被杂念所干扰，这就是破除了“曲心”而回归“直心”，这就是禅宗强调在生活中修行的作用。

第4章

虚心圆融的自得状态

一相三昧

佛具有种种不同的智慧，例如通达诸法的总相和别相的智慧、成道断惑的智慧等。众生如果想成就佛的智慧，仅有一行三昧还是不够的，还需要与它相辅相成的另一种境界——一相三昧。

所谓“一相三昧”就是指无论在什么地方都不着相，远离一切相。一切好与坏、得与失、成与败等外相都是虚假的，如果把它们执著为真，就会带来种种烦恼。所以对一切外相都不要起憎恨心或喜爱心。

众生在世上受到种种烦恼和痛苦，死后还要在六道中流转不息，无法脱离，都是因为心里对外相的执著。如果能做到不计较利益得失等事情，对任何事情都能安然自得，淡泊宁静，那就会无忧无虑，没有烦恼，跳出轮回，到达涅槃寂静的境界。

一般所说的智慧是指聪明机智。但是如果证悟了诸法皆空的道理，就得到了“一切智”。一切智又叫根本智，这种智慧是让人得到解脱的根本智慧。证得了这种智慧，就可以见到善与恶、美与丑、凡与圣、生与死、烦恼与菩提等等的空性，就可以做到不住色生心，不住声香味触法生心，那时候就会自然到达无取无舍、无爱无憎的境界。

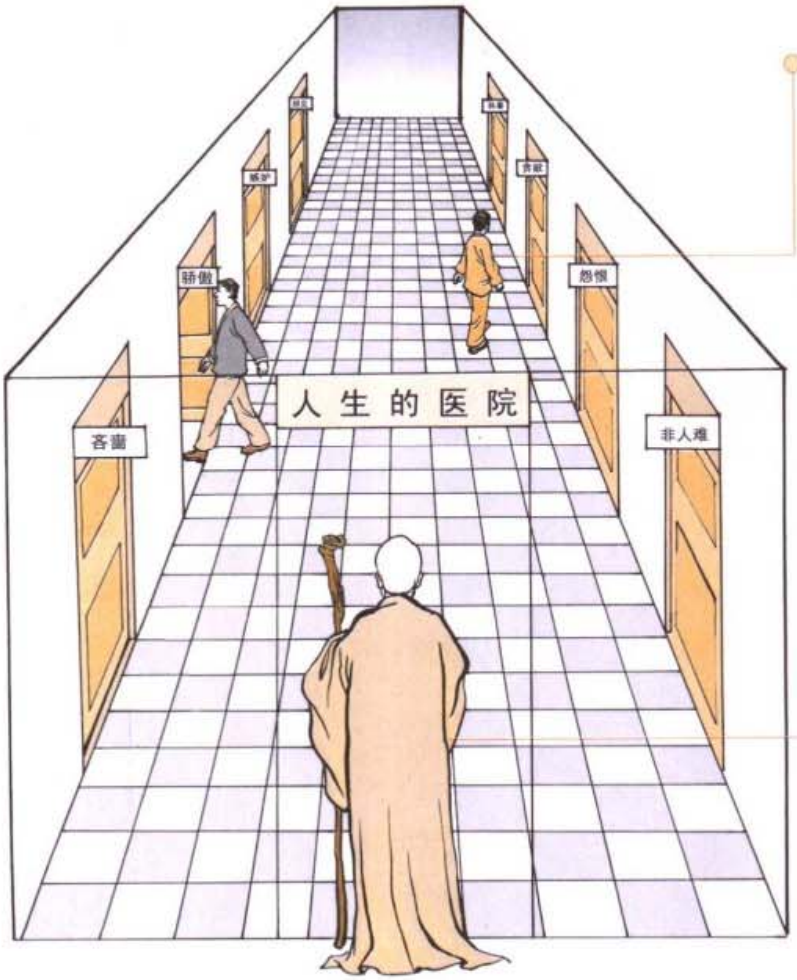
一行三昧侧重于指行为，而一相三昧更侧重于念头上，修一相三昧到了很高的境界，就可以很自然地做到一行三昧；在生活中修一行三昧，也有助于一相三昧境界的提升，所以一行三昧和一相三昧是相辅相成的两种智慧。

众生都有天生的清净自性，但我们平常的觉悟都被种种杂念、烦恼蒙蔽了，这些杂念就像灰尘一样，使得我们连自己都不认识了。如果达到了一行三昧和一相三昧的境界，就可以明心见性，明白生死大义和三世因果，使自己从种种烦恼中解脱出来。

埋在地下的一颗种子，之所以久久不能发芽，是因为缺乏必须具备的种种条件，如阳光、充足的水分、合适的温度等，一旦这些条件都具备了，种子就会迅速萌发，成长为参天大树。众生的清净自性就像这颗种子，而一行三昧和一相三昧就是它发芽所必需的条件，一旦条件成熟，种子就会立刻破壳而出。

人生的医院

佛教讲人有八难，即骄傲、嫉妒、邪见、吝啬、执著、怨恨、贪欲、非人难。这八难如同疾病一样时时给人带来烦恼和痛苦。



人总是在寻找摆脱烦恼的方法，就像去医院寻求治疗疾病。疾病多由病菌病毒引起的，烦恼则是因人的内心受到外相的蒙蔽而引起的。

禅宗认为，只有修行一行三昧、一相三昧，破除了对外相的执著，才能够从烦恼中解脱出来。

人的一生要遭受到各种烦恼、痛苦的折磨，都是因为心中对于外相的执著，正是这虚幻的相让人每日忧心忡忡、患得患失。如果达到了一相三昧的境界，就能够获得平静和安宁。

四相

我相

执著于“我”的概念，有了区别

众生相

心里有了高低、贵贱分别，就会对所谓低贱众生产生悲悯而心生傲慢

人相

相对于“我相”的“他人”概念，有了内外差别

寿者相

有对自己寿命的功利念头，希望通过度众生来解脱自己的生死时限

第4章

不散不乱的专注状态

禅定

在菩萨成佛所需要的六波罗蜜中，禅定是不可缺少的一种。禅定就是静心敛性、灭除一切思虑的状态。一般来说，禅定不一定能悟道解脱，但要悟道解脱却离不开禅定。

在大乘佛教中，人人都可以通过修行而成佛，但在成佛之前要修菩萨乘。菩萨是上求菩提、下化众生、自行化他的一种悟道者，菩萨所需要修行的就是布施、忍辱、持戒、精进、禅定、般若这六波罗蜜。

《大乘义章》说："禅定者，别名不同，略有七种：一名禅，二名定，三名三昧，四名正受，五名三摩提，六名奢摩他，七名解脱，亦名背舍。""禅定"与"止观"的意义相同，"止"就是放下，指放下执著念想；"观"是看破，观照诸法空相的本来面目。

佛教中一般的禅定，就是使思绪平静下来，外禅而内定，专心致志，关注一境。禅定必须先由"入静"开始，最后达到"寂静"的境界，此时的禅定者已经是物我两忘，身与心俱空。一般来说，禅定不一定能悟道解脱，但要悟道解脱却离不开禅定。佛陀出家后在菩提树下禅定而成道，禅宗初祖菩提达摩来到东土，也曾经在少林寺面壁坐禅九年。

禅定的意义在于，由入定而产生无上的禅的智慧，以无上的禅的智慧来印证一切事物的真如实相。《般若波罗蜜多心经》说："观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。"所谓"行深"，就是禅定到了很深的境界。观自在菩萨在深入禅定中发现，当见证到"五蕴皆空"的时候，一切的烦恼与痛苦就消失了，所以禅定是"度一切苦厄"的制胜法宝。

静坐不动是禅定时的外在形式，对上根利智者而言，禅定不一定要静坐，可以有很随意的形式，永嘉玄觉禅师说"行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。纵遇锋刀常坦坦。假饶毒药也闲闲。"正所谓"一念清净一念佛，念念清净念念佛"。禅定最终是为了回到自心，见证本来具有的清净自性，所以只要能够做到心里清净，修行的形式就是次要的。

禅定是什么？

禅——外在无住无染的活用

禅宗中禅定的分类很多，其中《禅源诸诠集都序》卷一根据修禅者的根性和禅定深浅将其分为五个阶次。

外道禅	凡夫禅	小乘禅	大乘禅	最上乘禅
修行人向往升天的果报，对人间的生活抱持厌离的心态，满足于虚妄的禅定悦乐，不知心生法生的道理。	正信因果，但只为现世的身心利益或为来生的生灭快乐，不知解脱生死，耽着禅味。	体悟四大本空、五蕴非我的“我空”之理，但是对于客观世界也不存在的“法空”真谛不能了解。	又称为菩萨禅，能发大菩提心，自利利他而修大乘禅法，空人法二执，逐渐圆显中道正智。	只是将本自具足的佛心本性，不假修持地如实呈现，又称为如来清净禅超越一切异见，融摄一切万法，在一切诸法中，平等而证，更无差别。

定——心内清楚明了的安住

定是心意的空寂状态，也是道德精神的境界，佛教称之为“心住”，心住分为九种，描述了从克制自心欲望，不为外物所诱直到精神绝对自由的九种不同的道德精神境界。



任运住
因为无量修习的因缘，成就不借功力而使得定心自然转续不断。

功用住
由于努力修持的功力而使得已经获得的定力绵绵相续不间断。

近住
当心安置于内境后，以数数使心亲近，念祝它相当于数息禅。

安住
远离一切思虑散乱与物欲烦扰，把思虑由专注于外境转向专注于内境。

降伏住
在寂静住的基础之上，进一步制伏、灭除由失念而引起的烦恼。

寂静住
能够认识到恶寻思和随烦恼的危害，从而自觉将心摄制。

调顺住
即调伏安住内境的心意，不使之流散。

等住
约束心意的野马奔腾，使心意安息。

内住
当思绪混乱、物欲纷扰时，使思虑高度专注于一境，远离内息散乱。

第4章

禅宗的坐禅观

心念不起，自性不动

禅宗把一切烦恼的来源归结为清净自性的迷失，把一切修行都归结为修心，对坐禅的看法也不例外。禅宗的特点在于把坐禅的外壳抛弃了，却保留了坐禅的本意，而且以禅宗化的改造，形成独特的坐禅观。

慧能说，坐禅时“亦不言不动”，真正的坐禅并不是坐在那里一动不动。坐禅历来是讲参心，而慧能所讲的坐禅也不是参心，因为参心就一定会着心，硬要参心，只能越参越乱。

坐禅也不是刻意追求清净的心境，而是要去领悟自己的自性本来清净的状态。净本来没有任何形象，假如刻意去追求一种净的形象，就会被净的概念所束缚，从而阻碍了本性的显现。不动的心性是没有任何生起的，而心念一旦动起来，去思考，去故意参悟，就会生起诸多的妄念，导致心灵的迷乱。

禅宗的坐禅是一种圆融无碍的状态，心里放下外在的形形色色，不被它们引起妄念，就是“坐”；能够显现毫不迷乱的本来自性，就是“禅”；对外则离开一切相，对内则心念不起，这就是禅定的真正含义。

在一般人看来，禅师的坐禅是很奇特的，因为禅师们不是坐在那里不动，反而是经常动，甚至有时候手舞足蹈，大笑大喊。有些禅师每当悟到一个问题，就会这样大动一番，却并不是一般人认为的“妄动”。

自性清净的概念容易让人产生对“净”的执著念想，其实就像《般若波罗蜜多心经》里说的“不生不灭，不垢不净，不增不减”，本来自性是无所谓净与垢的，因为它是一个真正空的东西。那么为什么还说“菩提自性，本来清净”呢，因为这句话是相当于俗谛而言。净是没有任何形象的，但是不净却是落入了形象。

慧能对坐禅的认识经历了“坐—非坐—坐”的转变，最早的坐禅是要静坐的，慧能却把它破除掉，讲坐禅“非坐”，后来又立了一个“坐”，但这个坐与前面的不同，而是从形式转化到了内涵，这种高层次上的回归体现了慧能思想的进步。

禅定修行的“调五事”

坐禅修行需要注意“调五事”，即调饮食、调睡眠、调身、调息、调心修行的人只有把这五件事协调起来，修行才能顺利，修行才容易进步。



调饮食

调饮食要注意四个方面：饮食不要过量、不要吃的太少、不吃秽浊之物、不吃不宜之物。



调睡眠

调睡眠要根据每个人的年龄、健康状况和工作环境来确定睡眠时间。睡眠按时按量，既能够在时间上为修行提供保证，又能在精神上保持清醒。



打坐者



调心

不论调身，还是调息，最终目的是要调心。调心就是要将修行者的心调到一个不沉不浮、意念清明的状态，这才是修行禅定所需要的心理状态。



调身

调身就是在修行禅定、打坐时，要注意自己的姿势，头、手、身、足都有相应的要求。



调息

调息就是调节呼吸，修禅定的正常息相应把心住在息上，使息出入绵绵，不涩不滑，若存若亡。既没有声音，也不结滞，非常通顺。

禅定六法

静：缓和身心，消除紧张。
定：专注不移，一心一意。
止：摆脱杂念，头脑休息。
观：一心观想，坚强意志。
觉：感觉敏锐，思绪空明。
同：无限可能，创意无限。

第4章

自性中具有的佛性

自性三身佛

在中国佛教寺院的大殿里，常常供有三身佛。大乘佛教认为佛身有三种，即法身、报身、化身（应身）。禅宗认为，三身佛不在外界，而是在自己的本性中，一切众生都有自己的“自性三身佛”。

◆ 三身佛

法身佛，名为毗卢遮那佛，有“清净法身毗卢遮那佛”之称，是佛教真理（佛法）凝聚而成的佛身。法身又分自性清净法身和离垢妙极法身两种。自性清净法身就是真如，也就是佛性或法性。“一切有情，皆有佛性”，“山河大地尽皆真如”说明法身是无处不在之身。离垢妙极法身是指佛脱离烦恼、证得菩提而成就的清净之身。

报身佛，名为卢舍那佛，有“圆满报身卢舍那佛”之称，即彻底断除一切妄想、证得圆满智慧的佛身。报身也有两种：自受用报身和他受用报身。自受用报身就是以法身为因，经过累劫的修行而证得的圆满无上菩提之身，释迦牟尼佛在菩提树下证得无上菩提后，一连七日不起法座，显现的就是具备根本智慧的报身形象。他受用报身是佛为十地菩萨而显现的庄严报身，十地菩萨根基较深，能见到佛显现的这种报身，而凡夫见不到此类报身。相传洛阳龙门石窟中的一座著名的卢舍那佛是按照武则天的形象塑造的。

化身佛，也叫应身佛，是佛为超度众生而随机呈现的各种化身。佛为普度三界六道不同根基的众生，要根据众生的特点而随机应变身相，如在人道化为人形，在天道化为天众形等等。释迦牟尼佛从人间降生，在菩提树下证得无上智慧，就是佛为教化我们这个世界上的众生而变化成的化身佛。

三身佛常常合供于佛寺主殿中，中央为法身佛，法身佛的左边为报身佛，右边为化身佛。三身佛外行差不多，通常可以根据手印而区别。法身佛结法界定印，两手心向上，右手叠放在左手上，两拇指向上相触；报身佛的左手放在膝上，右手仰掌垂下；化身佛就是释迦牟尼成道时的姿势。

三身佛

慧能大师认为，向外寻找三身佛是错误的，众生自性中都有三身佛，即自性三身佛。只有回归到清净的自性，才是寻找到三身佛。

佛的三身



理法聚而为法身

梵文

dharma-kaya

法身无形，因此也没有性别。法身是一种超性别的生命状态。法身空相，因此也无法诉诸笔墨，只能通过佛塔子以暗示。

➤ 众生本身都有自己清净的自性，这清净的自性就是法身佛。



法界定印，又称作禅定印，是佛陀禅定时所结的手印，结法为在膝上仰左手，并仰右手于其上，两拇指的指头相接。



智法聚而为报身

梵文

sambhoga-kaya

报身，是“三身”中的受用身。“身”也有“聚积”的含义，即由觉悟和积聚功德而成就佛体。保生，指智法聚积而成的佛体。

➤ 众生的自性往往是被外部环境所蒙蔽了，而能够在真如实性中不染善恶，这种自性清净的智慧就是圆满报身佛。



触地印

触地印，又称为降魔印，这是佛陀证悟成道时所结的印相，结法为伸右手覆于右膝，指头触地。



功德法聚而应身

梵文

nirmana-kaya

应身是佛的变化身，可视为六道众生，以各种生命形式显现。应身有三种主要化身，通常只能看见其中两种：胜应身和劣应身。图中的应身佛即为胜应身。

➤ 众生的心念总是纷繁复杂，自行生起不同的心念，就会引起和落入各种不同的境界，这就是自性中具有的千百亿化身佛。



转法轮印

转法轮印是佛陀初次说法的手势，代表传法和教导相，结法是双手食指与拇指相接，其余三指微微弯曲，置于胸前。

◆ 一体自性三身佛

慧能大师提倡众生皈依三身佛，但并不是皈依外在的三身佛，而是皈依自性本有的一体自性三身佛。自性才是真佛，皈依自性就是消灭愚痴、嫉妒、狂妄、轻慢、邪见等不善心，不说他人好恶，常见到自身的不足，就可以明心见性，于万法中没有凝滞。

慧能大师认为，不能向外寻找三身佛，众生自性都有三身佛。清净法身，在众生的本来自性中；圆满报身，在众生证得的智慧中；千百亿化身，在众生的日常行为中。

众生自性本来清净，万有一切法都是从这个自性生起，思量善事则生善行，思量恶事则生恶行。这就好像天空总是清净的，日月常明，但有时会阳光明媚，有时会被乌云所覆盖。众生自性就好比是天空，智慧就是日月，如果执著于外境，清净自性就会被妄念的乌云所蒙蔽，这时就需要一阵佛法的清风把乌云吹散。正因为众生都有清净自性，所以也都有自己的清净法身佛。

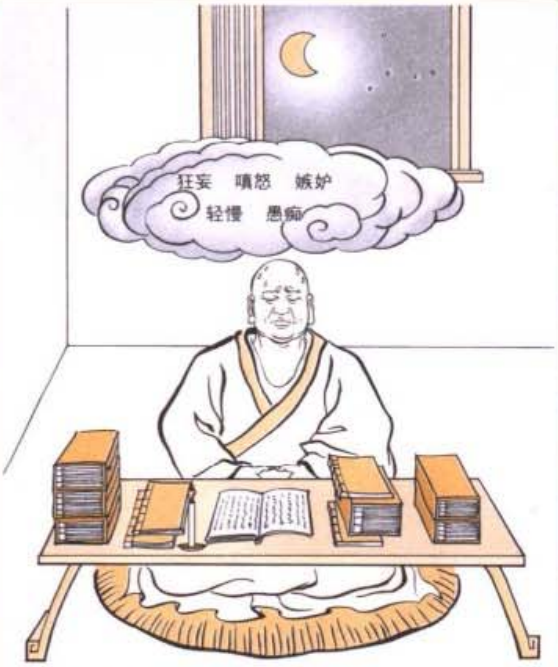
慧能大师说，“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚”，一个善良的念头就带来智慧，一点智慧就能够驱除所有的愚痴黑暗。过去的事情已经是无可挽回，所以不要反复思量已经过去的事情，而是应该考虑以后怎样修行。善与恶本来是不同的，但是以智慧去关照时，就会发现善与恶的本性都是空的，所以善恶都是一体的。在真如实性中不染善恶，自性清净的智慧就是圆满报身佛。

如果不思量万有一切法，心性就会和天空一样明澈，一旦思量万法，就会产生种种变化。一念生起贪欲心，自心就像地狱一样；一念生起智慧心，自心就像上方诸天一样清净。众生心性变化无常，有了什么心念，就会落入什么境界。执迷不悟的人，心中充满了恶念，就要受到种种苦；一旦回心转意，生起智慧之心，就立即上升为佛道。这就是自性中具有的千百亿化身佛。

众生自性中本来都有清净法身佛；自己见证到自己的佛性，就是圆满报身佛；自性的心念生起，引起各种不同的境界，就是千百亿化身佛。皈依自己的“一体自性三身佛”，才是真正的皈依，认识到了自性的三身，也就是见到了自己的佛性。

寻佛

慧能大师认为，获得解脱的智慧本来就存在于人的心里，除了人的心灵，没有什么外在的东西能够帮助人获得解脱。



坐禅不等于回归自性

禅宗认为，真正的智慧不在禅定中，不在经书中，而是存在于每个人的心中。读经书、坐禅修行只是为获得回归本性的启迪，如果不懂得这些，再怎么辛苦修行都是徒劳的。



皈依自性才是真皈依

人的自性本来清静，真正的佛就存在在心里。皈依自性，消灭蒙蔽自我内心的愚痴、嫉妒、狂妄等就是真正的“寻佛”。

一体自性三身佛



众生

本来的自性 → 法身佛

本来的自性 → 报身佛

日常的行为 → 报身佛

归依自性三身佛

第4章

禅宗的持戒观

自性五分法身香

在一般寺庙里，传戒时只是传“五分法身香”就行了，所谓“五分法身香”就是指戒香、定香、慧香、解脱香、解脱知见香等五种香。而在禅宗看来，真香并不是看得见的、可以点火的香，而是在自性之中的香。

有人认为禅宗的修行最为宽松，因为禅宗最不讲究形式，像一连数小时甚至数日的坐禅、一天到晚不停的念佛等，在禅宗中都是不一定需要的。

但实际上禅宗的修行最严格，它需要修行者“于一切时中，念念自净其心”，对修行者的思想进行全面管制。烦恼不是外面来的，而是产生于自性之中。只靠坐禅和念佛等仪式无法使人的境界提高，必须时时处处自净其心才能明心见性。

与一般的佛教不同，禅宗在向弟子传戒时要传“自性五分法身香”。自性以五种功德法成就佛身——法身，所以有了自性五分法身香。香并不是真正的实物香，而是智慧之火的象征。

不但不说恶语、不做恶事，而且在心里都不能作恶，即不能有恶的想法。消灭是非心、善恶心、嫉妒心、贪欲心、嗔恨心，在心里安守戒律，就是戒香。

使心止于一境，不散不乱，无论见到什么善境恶境，自心都不被迷乱，法性常定，自心不乱，就是定香。自心中没有任何挂念，常以智慧观照自性，修习善行但又不执著于善，就是慧香。

心中无所攀援，认识到善恶诸法都是自心造成的，做到既不思念善法，也不思念恶法。这样就能使心不受任何约束，所以这叫做解脱香。

得到解脱以后，还不能认为已经证得了最后的智慧，不能执著于一无所有的空寂，而是应该继续精进，广学佛法，从而通晓一切佛法真理。这就是解脱知见香。

由戒入定，由定生慧，通过智慧的观照而见证自性的解脱，这就是成佛的基本道路，若不以这五分法身香向内心自熏，成佛就只能是空谈而已。

这五种功德法香，不是外在的，也不是禅师授予的，而是众生从自己心里修学而成的，所谓禅师授香，只是禅师对弟子起一个引导作用，实际上禅师没有任何法香授予别人。

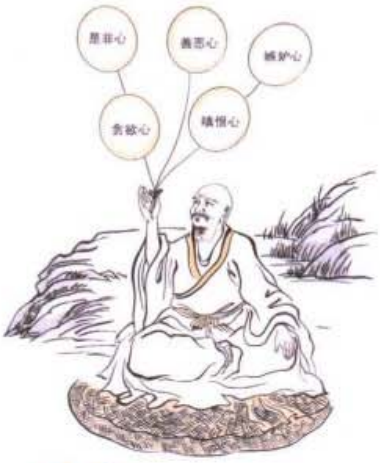
五分法身香

点香的时候，必须认识到法身的“香”就是戒、定、慧、解脱和解脱知见。只有用这五分“真香”“熏”自己，才能把自己“熏”成佛。



解脱见知音

自心既无所攀缘善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理，无我无人，直至菩提，真性不易。



戒香

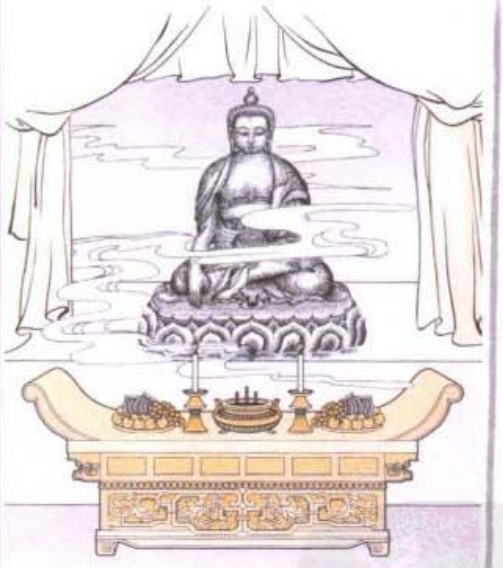
自心中，无非、无恶、无嫉妒、无贪策、无劫害。



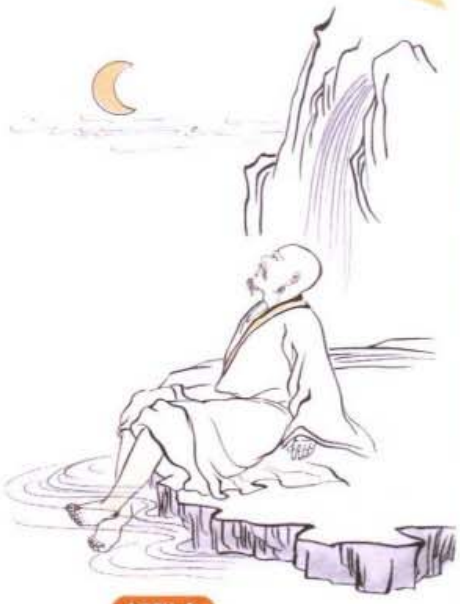


定香

睹诸善恶境相，自心不乱。

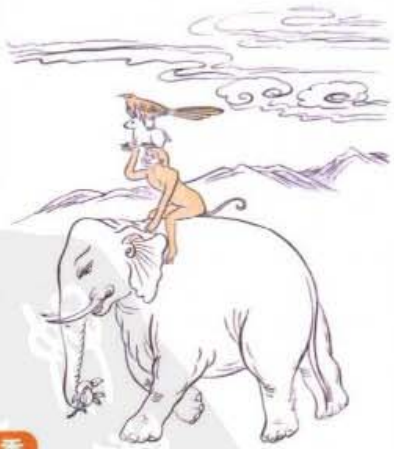


戒、定、慧、解脱、解脱知见这五分合起来，就是佛的法身。



解脱者

自心无所攀缘，不思善，不思恶，自在无碍。



慧香

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

第4章

大乘菩萨的精神

四弘誓愿

四弘誓愿就是发愿度尽众生、断除烦恼、修习大法、成就佛道，是每一个佛教徒的日常功课之一，修行者时刻都要把愿力放在这上面。但慧能大师讲的四弘誓愿与一般意义上的又不同，是“自性四弘誓愿”。

在传完自性五分法身香之后，慧能大师又让大家发了四弘誓愿。四弘誓愿就是“众生无边誓愿度，烦恼无边誓愿断，法门无边誓愿学，无上佛道誓愿成”。

发完四弘誓愿就详细地解释它们的含义，慧能大师对四弘誓愿的解释与众不同，他把一切誓愿的实施都归结到回归自性上，所以度尽众生、断除烦恼、修习大法、成就佛道其实都是回归清净自性的一种方式而已。

◆ 众生无边誓愿度

《金刚经》说：“实无有众生如来度者”，意思是没有什么众生让佛来度，众生只能自己度自己。那么慧能大师为什么说“众生无边誓愿度”呢？这是因为，慧能大师所说的无边众生实际上不是外在的众生，而是自己心中的众生，即自己心里的贪婪、愚痴、嫉妒、狂妄、轻慢、邪见等不善心，这些“众生”在心中非常难以降伏。

自心中的众生都是自心中的幻象，要想度尽自己心中的众生，必须首先看清自己的内心。佛道是无上的，但这个无上的佛道并不是遥不可及，而就在我们每个人的心里。如果把那些无量无边的东西都放在外边，那么度尽众生的目标就永远不可实现。

慧能大师说“自性自度”，就是对于心中的愚痴类众生，就应该以心中的智慧去度化；对心中的贪婪类众生，就应该以心中的正见去度化。众生的种种颠倒烦恼，只能靠自觉自性才能度化。

◆ 烦恼无边誓愿断

众生在生活中不停地造业，行为造成身业，言语造成口业，思绪造成意业，这些业有善业、恶业和非善非恶业三种。造了业就一定要得报，正因为众生的造业，所以要在六道中轮回流转不息，产生了种种烦恼和痛苦。

修行的最终目的是断除一切烦恼，要断除烦恼，首先就要认清烦恼的本质。禅宗认为，烦恼不是外来的，而是众生自心的妄动，是清净自性被迷惑之后的体现。假如能做到一念不生，就可以用自心里的般若光明照亮无边的黑暗，消灭虚妄不实的思想。

什么是四弘誓愿？

四弘誓愿是佛教人生观之一，修行大乘求菩萨果者所立的四种大愿，简称为四弘誓愿。修行者必须缘四圣谛，发四弘誓愿，以广心量，以明趣向。

众生无边誓愿度	缘起	苦谛：对人生乃至三界矛盾与缺陷的揭示，具有人生价值判断的意义。	→	知苦	→ 未度者令度
烦恼无边誓愿断	缘起	集谛：众生所起烦恼、惑业，为造成诸苦的原因。	→	断集	→ 未解者令解
法门无边誓愿学	缘起	灭谛：灭尽诸苦之因，证得用无诸苦的涅槃、解脱	→	证灭	→ 未安者令安
无上佛道誓愿成	缘起	道谛：断灭诸苦而达涅槃的修行之道、修行之要。	→	修道	→ 未涅槃者令得涅槃

大乘佛教修行的目标是要成佛，成佛就需要修菩萨道，菩萨道最主要的法门就是六度法。



- 布施：财施、法施、无怖畏施
- 持戒：诸恶莫作众善奉行
- 禅定：心摄一境、不动不摇
- 忍辱：难忍能忍、难行能行
- 精进：勇往直前、百折不挠
- 般若：清明朗澈、自照照人

◆ 法门无边誓愿学

法门是无量无边的，但这无量无边的法门都是自己心中本来就有的，要想学好无边的佛法，最好的途径就是观照自己的清净自性。见证到自己本有的自性，自己向自己心中修学，才是真正的修学。

学法并不是读遍一切三藏经典，透彻地理解一切深奥的概念，弄清一切复杂的体系，而是见证自己的清净自性，放下执著念想。慧能大师说："须见自性，常行正法，是名真学。"只有见到了自性，才能知道一切法空的道理，才能断却一切执著。若真到了没有一切执著的时候，那么就把一切法都学到了。

◆ 无上佛道誓愿成

大乘佛教一切修行的最终目的是证得无上佛道，禅宗也不例外。所以慧能大师带领大家发的四弘誓愿中有"无上佛道誓愿成"这一誓愿。

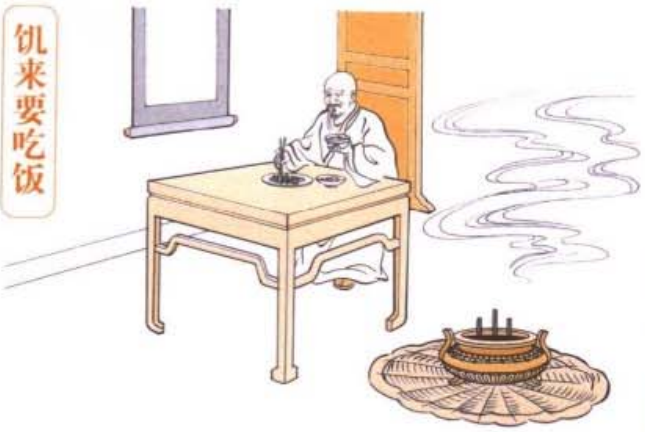
佛道是至高无上的，必须立下大的誓愿，切实奉行，精进不懈地修行大法，才能有所成就。众生自性被迷，所以佛引导大家脱离迷惑，证得无上佛道。但是无上佛道并不是脱离迷惑，进入觉悟，而是在脱离迷惑的同时也要脱离觉悟，既不住于迷也不住于觉，没有一切执著。

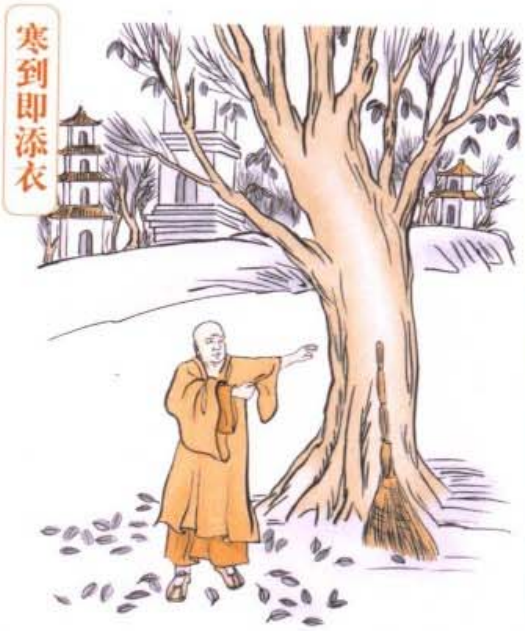
佛道不是佛陀给的，也不是慧能大师给的，而是自性中本来具有的，只要放下执著，断除迷惑，见证到自己内心的佛性，就是得到了自己的无上佛道。

很多僧人念诵四弘誓愿，往往忽略了"自性"二字，这就是只见其表面而不见其根本。参禅者整天寻求开悟，那么什么才是开悟呢？禅宗的回答是认识了自己的本性就是开悟，一旦真正开悟了，就能见到自性中的般若大智，由般若带来解脱，这就是自性自度的道理，自性自度才是最根本的成佛之道。

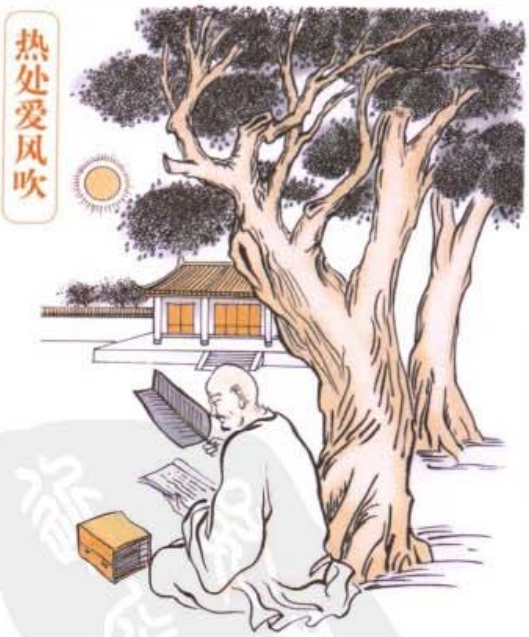
白云守端禅师的四弘誓愿

白云守端禅师是宋代临济宗杨岐派僧人，一天，他在佛堂上对弟子们说："释迦老子有四弘誓愿，就是众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无边誓愿学，无上佛道誓愿成。"而我也有四弘誓愿："那就是：饥来要吃饭，寒到即添衣，困时伸脚睡，热处爱风吹。"









白云守端禅师的四弘誓，分别从生活所必需的衣、食、住、行四个方面来阐释禅宗对于修行的观点。禅宗不强调修行的方式，而是注重修行的实质。禅宗修行的目的是要让修行者体会到回归自性的重要意义，而修行的方式不应拘泥于简单的坐禅读经，所以普通的生活活动正是修行最好的方式。

白云守端禅师的四弘誓愿是对慧能大师在《坛经》中所讲"四弘誓愿"之意的解释。慧能大师所讲之意是要修行者懂得回归清净自性。要得解脱，众生是只能自己度自己。禅宗认为对于佛法的修行，是贯穿在修行每时每刻的行为与思想中的。修行不应只拘泥于参禅礼佛的形式，而应该是顺其自然，回归本性。

忏悔的含义

忏其前愆，悔其后过

虽然佛教中有着严格的戒律制度，但是谁都不能保证自己永不犯戒，犯戒之后就需要忏悔。忏悔就是自我陈述以前犯下的罪过以请求谅解，并且保证以后不再重犯。

忏就是“忏其前愆”将以前所造的贪欲、嗔恨、愚痴、轻慢、嫉妒等罪过自我揭发；悔就是“悔其后过”，从今往后，将一切可能造作的贪欲、嗔恨、愚痴、轻慢、嫉妒等罪过一一消灭，保证以后不再重犯。

在僧伽的集体生活中，常常要互相举发过失。举发别人的过失，是慈悲心的体现，因为这样可以使他们及时认识到自己的不足之处，及时改正，以免永远错下去。犯戒者都要在众人面前陈述自己所犯的过失，对以前的做法表示悔过自新。

忏悔时，要在佛、菩萨、师长、大众面前告白道歉，请求饶恕自己的过错，以期达到灭罪的目的。忏悔是认清过错，重新开始生活的标志，经过真心忏悔以后，任何人都不得再计较当事人以前所犯的过失。如果还对别人犯的过失念念不忘，那自己就会犯新的过失。

在原始佛教僧团中，佛陀定期举行这样的忏悔仪式，给犯戒的僧人悔过自新的机会。后世大乘佛教中的忏悔仪式要设庄严的道场，以香泥涂地，设坛诵经。但是也有其他形式的忏悔法，按照佛经上讲，忏悔仪式要分为10个步骤，其中较为重要的5个步骤是：请十方佛菩萨；诵经咒；自白罪名；立誓不再重犯；明证教理。

佛陀为僧伽制定的忏悔法，是在道德感化中对犯戒者做出的处分。如果经过了一定的忏悔手续，就可以回复清净身，这就好像受了法律处分的罪人就不再有罪一样。

清规戒律的最终目的，是通过对众生行为的约束，让众生熄灭心中的执著念想。佛教认为人的每一个意念都是在造业，而且行为和言语上的过程也多是心中过错的外在表现，因此忏悔最根本的目的在于净心。当心能真正清净无染时，行为和言语自然就不会再犯过错。当净心的目的能达到时，采取什么样的形式就是不重要的了，在这方面走得最远的要数禅宗的忏悔法。

忏悔仪式的程序

东晋道安首先创制《僧尼轨范》，正式规定寺院僧尼应有早晚功课，而且把"忏悔"定为日课的内容。道安之后，六世纪的天台智顗综合了译自印度的大乘经典，以"忏悔"为中心，结合礼赞的方式，发展出一套规模庞大、体系完备、条理分明的"忏悔仪式"，包括了10个程序，成为后世忏仪的主要蓝本。

顺序	程序	内容
1	严净道场	选择一个安静的房间作为道场，道场中设置高座，安置《法华经》以及供养器具。进入道场的当天早上，要清扫干净房间，点香油灯，烧众名香，供养三宝，令道场庄严、洁净。
2	净身	进入道场前，必须用净水沐浴，更换洁净的衣服。如果出入道场，到过不干净的地方，则必须更换衣服。修行者必须抱持慎重虔敬的态度，一切依法度而行。
3	三业供养	修行者必须修三业供养法：身业供养，身至诚礼敬诸佛菩萨；口业供养，口发言称美诸佛菩萨功德；意业供养，端心正意，想念诸佛菩萨相好庄严。
4	奉请三宝	虔诚的请求佛、菩萨发慈悲心，应修行者的奉请而降赴道场。通常，修行者在奉请三宝时口中需念经，供养佛经法，并菩萨声闻缘觉众，及一切天仙，受用作佛事。
5	赞叹三宝	佛法僧三宝是一切众生得度的重要因缘，赞叹三宝是口业的供养。修行者一般要唱三宝歌，虔诚的赞叹佛法无量的功德。
6	礼拜十方佛及菩萨	对十方世界的三世的每一尊佛都以清净的身口意三业，向他们礼拜致敬，一则是为感恩教化功德，二则是为自勉见贤思齐，三则是为祈求慈护念。
7	忏悔六根及劝请、随喜、回向、发愿	忏悔六根时，修行者先右膝着地，烧香散华，心念改悔，流泪悲泣，然后逐一宣说眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根等六根忏悔，最后五体投地。
8	行道旋绕	"行道"的意思就是为敬礼佛而向佛右方周围行走旋绕。旋绕时，修行者应当步履平稳，旋绕的圈数一般为三圈、七圈、三七圈、七七圈或百圈。
9	诵法华经	修行者持诵《法华经》。
10	坐禅观行，思惟一实境界	坐禅观行能够帮助修行者宁静其心，深入自省，消除怨恨、骄慢或罪恶感等烦恼习气。

第4章

禅宗的忏悔法

无相忏悔

禅宗历来不讲究外在的仪式，在忏悔法上也是这样。忏悔无非是为了净心、消除妄念，因此只要能够达到这个目的，任何外在的仪式都可以抛弃。慧能大师的无相忏悔法从形式上看很简单，但确实做到了净心的目的。

在发过自性四弘誓愿以后，慧能大师继续为众人传授禅宗特有的忏悔法——无相忏悔。无相忏悔法门告诉众生，万有一切法自性本是空，一切外相皆是由于心的念想而生起，连罪过也不例外。明白了这个道理之后，不但可以消除以前所犯下的罪恶，而且能够消除过去、现在、未来三世的一切罪障。

无相忏悔的本质就是观照罪性本空的道理。身、口、意三业的一切罪恶，都是由心念而生，心念本来没有任何外相，修行者不为外境中的各种假相所迷惑，远离一切相，就可以做到真心洗清心里的种种罪恶，这就是无相忏悔。

无相忏悔虽然名为无相，但是在传授时也要借助于语言，慧能大师所传的无相忏悔法是："弟子我从过去、现在到未来，所有内心的念头，都不被愚痴、嫉妒、贪欲等等妄念所污染。以前所犯下的愚痴、嫉妒、贪欲等罪业，现在全都诚心忏悔，弟子发愿立刻将它们消除干净，保证今后永不再生起造业之念。"

无相忏悔又可称为"自性忏悔"，真正的忏悔是要从自性上根除愚痴等污染，自性上的迷悟一旦彻底消除，就进入了"自由王国"的境界，也可以说是达到了孔子所说的"从心所欲，不逾矩"的境界。那么修行者不必时时处处小心翼翼，而是随意自在，不用担心犯戒却从不犯戒，其根本原因就在于自性的清净。

无相忏悔不需要用各种惩罚方式，而且慧能大师说"诸佛前口说无益"，仅仅是从心里默念，连在佛前陈述的简单做法也省略掉了。然而正是因为它抛弃了繁琐的外在形式，所以才能直达众生的内心，令众生顿然醒悟。可见禅宗的顿悟法门无时不讲顿悟，无处不能顿悟，是禅宗大智慧的最好体现。

佛教与基督教忏悔的比较

佛教的忏悔

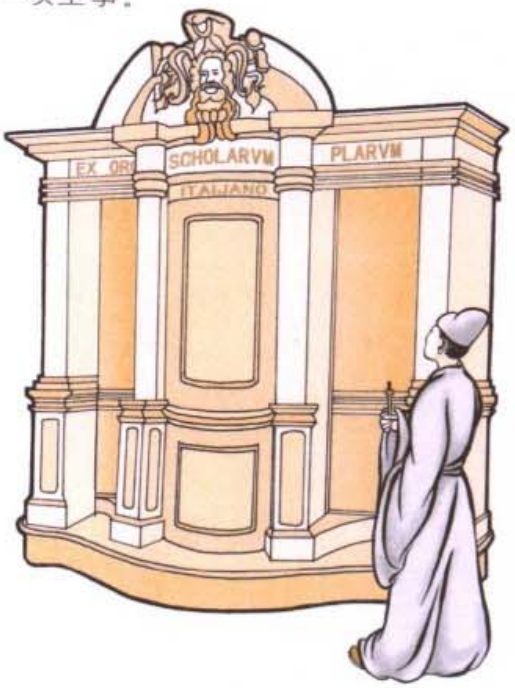
佛教的忏悔意为反悔已犯的罪过，并不再作同样的恶。



佛教认为，犯罪之后，必须坦诚地发忏，否则，这一罪恶的阴影，势将永藏心底，也就成为他日感受报应的种子；忏悔之后，这一罪恶所感的种子，也就随即消失。

基督教的忏悔

基督教认为，忏悔是耶稣为赦免教徒在领洗后对"上帝"所犯下的诸罪，使他们重新获得上帝的恩宠而亲自设立的一项圣事。



忏悔室在信徒的日常生活中发挥着重要作用。完备的保密措施使信徒在进行忏悔时得到心理的放松，不必担心秘密被泄露出去。神职人员只能听到忏悔的内容，并不会看到信徒的容貌。

	佛教	基督教
"罪"	除了重大的如杀生、偷盗、邪淫、大妄语等罪，其他在生活中，由身、口、意三业造下过失、犯戒与威仪犯戒等罪业，均可依照佛所规定的方法忏悔。	被教会所接受后的正式信徒，自认在其生活中违背"上帝的旨意"所犯下的"违约之罪"；它往往和基督教的道德体系相关，是信徒宗教心理的体现。
忏悔的地点	专门准备的道场，要求干净、整洁	忏悔室，庄正肃穆，有独立通道和幕布，保密措施完备
忏悔的仪式	十个程序：严净道场、净身、三业供养、奉请三宝、赞叹三宝、礼拜十方佛及菩萨、忏悔六根及劝请、随喜、回向、发愿、行道绕绕、诵法华经、坐禅观行。	忏悔时，由教徒向神职人员告明其对"上帝"所犯下的罪过，并表示深刻的忏悔；神职人员对于教徒所倾诉的诸罪，应苛守秘密，并向其指出应如何做出补赎，为之赦罪。
忏悔的功能	认识罪业的良心、去恶向善的方法、净化身心的力量	信徒在向神职人员忏悔时，上帝也在聆听着他们之间的话语，并将恩宠赐福于他。

进入佛门的开始

皈依自性三宝

要想成为正式的佛门弟子，首先要受“三皈依”，所谓“三皈依”就是皈依三宝，即皈依佛、皈依法、皈依僧。要想进入佛门，皈依三宝是第一步，但是禅宗所说的皈依三宝是指的皈依自性三宝。

◆ 皈依三宝的意义

皈依就是皈向、依靠的意思。一般认为，众生在世间可以依靠父母、亲友等人，但从佛法的角度看来，一切众生都在三界六道中轮回流转，就像在大海里却不会游泳的人，自己顾自己都顾不过来，何谈让别人依靠自己？佛教给我们的答案是：众生唯有依靠佛、法、僧这三宝，才能脱离六道轮回，跳出生死流转。

皈依佛，是为了寻找一个导师。佛已经大彻大悟了，众生怎么做才能彻悟呢？那就只有在佛的带领下，依靠般若的大智慧，渡向彼岸。

法并不是指哪一部佛经，而是一切能够消除烦恼，降伏众生迷乱的心的大法的总称。法是佛证得无上智慧后，所演说的种种教法，目的就是让众生都能得到解脱的方法。

僧是佛在世间的出家弟子，他们懂得佛所教化的法，而且经过了自己的亲身体悟，因此他们能代表佛来教化众生。当然我们需要皈依的僧并不是随便一个僧人，而是指的高僧大德。

◆ 禅宗眼里的三宝

但在禅宗看来，三宝并不在外界，而在众生的自性之中。

“佛”不是释迦牟尼佛，也不是十方三世任何一尊佛，“佛”的意思是觉悟，只要一念觉悟了，众生就都是佛。皈依了自性中的佛，就是“两足尊”。

“法”不是《金刚经》、《华严经》等经书，而是无上的真理，真理不能向外寻找，而是在清净自性之中。皈依了自性中的无上真理，自然就不会产生颠倒的念想，所以叫做“离欲尊”。

“僧”不是指哪个寺里的僧众，而是指清净。如果心性清净了，那么即使在日常生活中，自性仍然明澈，所以叫做“众中尊”。

总而言之，皈依三宝就是回归自己本来清净的自性。如果自性无法保持清净，那么无论通过什么样的仪式，其实都没有真正皈依三宝。

佛教的三宝

佛教的三宝是指佛、法、僧。佛陀在菩提树下成等正觉以后，经大梵天王德劝请，在鹿野宛为修苦行的五个侍者说四谛法门。五人听法后，漏尽意解，成阿罗汉，于是世间开始有了三宝。

三宝

大至佛陀



佛宝

两足尊

自心皈依觉

四谛法轮



法宝

离欲尊

自心皈依正

五阿罗汉



僧宝

众中尊

自心皈依净

自性三宝



慧能大师认为，修行者要皈依自性三宝，即“自心皈依觉”、“自心皈依正”、“自心皈依净”。禅宗皈依三宝，重点是要皈依“自性”。唤醒自己心中的觉，皈依自性中的真理，返回自己的清静之心，就是皈依自性三宝。

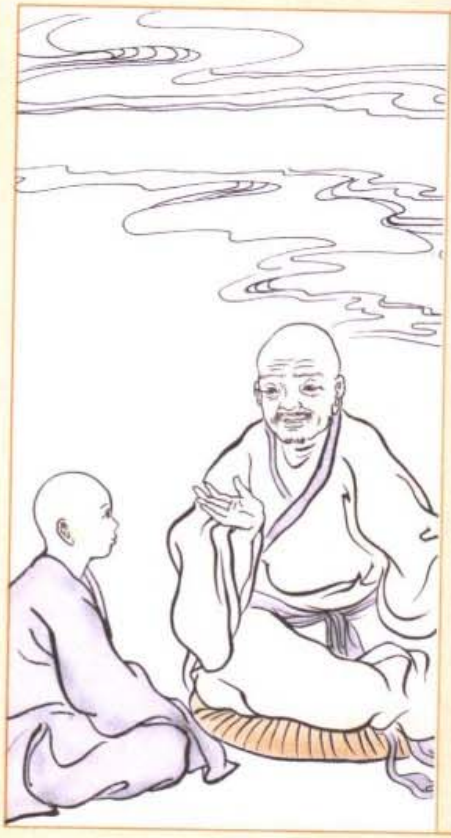
第伍章



识自性即般若
通达无上智慧的必由之路

自性是《坛经》中最重要的概念之一，要想证得无上佛智，必须要认识自己本来具有的清净自性。识自性即般若，自性迷即是众生，自性开悟即是佛。认识到了这些，再看一切事物时就能做到清净无碍。诸法本性是空，一切都是心的生起，若能心无挂碍，那么烦恼即是菩提。

本章图版目录



十二缘起 P161
摩诃般若波罗蜜的含义 P163
破除非空与破除空 P165
禅宗的修行 P167
禅宗思想的两大渊源 P169
般若 P171
什么是佛？ P173
众生与佛 P175
五乘教法 P177
观心与持戒 P179
善知识 P181
无常与无念 P183
有相布施和无相布施 P185
福德与功德 P187



本章解经

何名般若？般若是智慧。一切时中，念念不愚，常行智慧，即名般若行。一念愚即般若绝；一念智即般若生。世人心中常愚，自言我修般若。般若无形相，智慧性即是。

什么叫“般若”？般若就是智慧。任何时刻，每个心念都摆脱了愚痴，充满了智慧，就叫般若行。一个念头陷于愚痴，般若就消失；一个念头透着智慧，般若就产生。人们心中常常充满愚昧的念头，说什么我要修炼般若。般若是没有形相的，智慧生起了就是般若。

何名波罗蜜？此是西国梵音，唐言到彼岸，解义离生灭。著境生灭起，如水有波浪，即是为此岸；离境无生灭，如水承长流，故即名到彼岸，故名波罗蜜。迷人口念，智者心行。当念时有妄，有妄即非真有。念念若行，是名真有。

什么叫“波罗蜜”？这是西方国家的梵语，译成我们的话就是到彼岸，意思是超越生死的轮回。执著于外在的现象，就会生起生死的轮回，如同水有波浪，即为此岸；超越了现象，就无所谓生与死，就好像水永久地在流动，所以叫做彼岸，即波罗蜜。迷惑的人只是口头上明白，而智慧的人用心去做。当心念有迷妄时，就不是真正的有。每个念头都不迷妄，才是真正的有。

悟此法者，悟般若法，修般若行。不修即凡，一念修行，法身等佛。善知识，即烦恼是菩提。前念迷即凡，后念悟即佛。善知识，摩诃般若波罗蜜，最尊最上第一，无住无去无来，三世诸佛从中出，将大智慧到彼岸。打破五阴烦恼尘劳，最尊最上第一。

觉悟到了这个道理，就会领悟到般若的真理，并且践行般若的行为。不修行般若大法的人，就是凡夫俗子。哪怕只是一念之间的修行，悟到的自性和就

佛陀一样。各位，烦恼就是菩提。前一刻迷妄的还是凡俗，后一刻觉悟了就立刻是佛。各位，到彼岸的大智慧，最最重要的是，没有现在、过去、未来的分别，过去、现在、未来的一切佛都是从中觉悟而来，依靠这种大智慧抵达彼岸。打破生理与心理引发的种种烦恼尘劳，这是最重要的。

赞最上乘法，修行定成佛。无去无住无来往，是定慧等，不染一切法，三世诸佛从中出，变三毒为戒定慧。

让我们赞美最上乘的真理，并按照真理修行，就一定能够达到佛的境界。超越过去未来，不执著于现在，就是定慧等同，不受一切现象的束缚，所谓过去、现在、未来的三世诸佛就从中出现，三毒就变成了戒定慧。

善知识，我此法门从一般若生八万四千智慧。何以故？为世有八万四千尘劳。若无尘劳，般若常在，不离自性。悟此法者，即是无念，无忆无著，莫起杂妄，即自是真如性。用智慧观照，于一切法不取不舍，即见性成佛道。

各位，我的方法从一般若智可以生出无穷的智慧，为什么？因为世人有无穷的尘劳。如果没有尘劳，般若常在，我们就不会离开自己的本性。明白了这个道理，就是无念，不起任何妄念，始终处于真如本性。用智慧去关照一切，既不执著也不舍弃，就是见性成佛的境界了。

善知识，若欲入甚深法界，入般若三昧者，直修般若波罗蜜行，但持《金刚般若波罗蜜经》一卷，即得见性入般若三昧。当知此人功德无量。经中分明赞叹，不能具说。此是最上乘法，为大智上根人说。根智人若闻此法，心不生信。何以故？

各位，如果我们想进入最终极的真理和智慧，就要修行到彼岸的大智慧，只要奉持一卷《金刚经》，就能够明心见性，获得无上的智慧。诵读《金刚经》并觉悟的人一定会功德无量。这在经中已经说得很明白，无须一一详说。这是最上乘的真理，为根性颖慧的人所说。但是根性劣钝的人即使听到了这个真理，也不会相信。为什么呢？

譬如大龙，若下大雨，雨于阎浮提，城邑聚落，悉皆漂流，如漂草叶；若下大雨，雨于大海，不增不减。若大乘者，闻说《金刚经》，心开悟解。故知本性自有般若之智，自用智慧观照，不假文字。

就像巨大的龙，如果龙下了大雨，雨水落在我们居住的世界上，城市、村落都漂浮在水面，好像飘浮的草叶一样。如果下到大海里，那么水就既没有增加，也没有减少。具有利他心的大智慧者，听到《金刚经》，心灵敞开，觉悟明白。所以说本性中本身具有觉知万物皆空的智慧，自己去观察、发现，领悟，不需要借助文字。

譬如其雨水，不从天有，元是龙王于江海中，将身引此水，令一切众生，一切草木，一切有情无情，悉皆蒙润。诸水众流，却入大海，海纳众水，合为一体。众生本性般若之智，亦复如是。

就像雨水，不是从天上来的，而是龙王在江海里以自己的身体把水引来，使得一切的众生，一切的草木，一切的有情与无情，都得到滋润。所有的水都流入大海，变成一个整体。众生本性中的大智慧，也是这样的。根器驽钝的人，听到这种顿悟法门，就好像地上的草木一样，被大雨浇淋后全都自己倒下，不再生长；根器驽钝的人也是如此。

小根之人，闻说此顿教，犹少大地草木根性自小者，若被大雨一沃，悉皆自倒，不能增长；小根之人，亦复如是。有般若之智与大智之人，亦无差别，因何闻法即不悟？缘邪见障重，烦恼根深，犹如大云覆盖于日，不得风吹，日无能现。

根器驽钝的人和那些上根利智的人一样，本身都具有观照空理的智慧，为什么听闻真理而没有立即觉悟？因为有种种不正确的见解，还有深深的烦恼，如同乌云覆盖了太阳，风不吹散乌云，太阳就不能显现。

般若之智，亦无大小。为一切众生，自有迷心，外修觅佛，未悟自性，即是小根人。闻其顿教，不假外修，但于自心，令自本性常起正见，一切邪见烦恼尘劳众生，当时尽悟，犹如大海纳于众流，小水大水合为一体，即是见性。

观照空理的智慧并无大小之分。一切的众生如果心是迷失的，向外去寻求成佛，觉悟不到自己的本性，就是小根之人。听闻顿悟的道理，不依赖外在的修行，而是从自己的心性上升起正确的见解，那么，即使是充满着烦恼尘劳的众生，也能当下觉悟，就像大海容纳各种水流，无论细小的溪流还是浩瀚的江

水都在大海中合为一体，这就叫“见性”。

内外不住，来去自由，能除执心，通达无碍。能修此行即与《般若波罗蜜经》本无差别。

对内对外都不执著，来去自由，通达无碍，能够用心修行这个方法，就与《般若波罗蜜经》所讲的道理没有什么差别了。

一切经书及文字，大小二乘十二部经，皆因人置，因智慧性故，故然能建立。若无世人，一切万法本亦不有。故知万法，本从人兴，一切经书，因人说有。缘在人中，有愚有智。愚为小人，智为大人。

一切的经书和文字，大乘、小乘十二种类型的经书，都是根据不同根基的人而设置的，凭着智慧的本性，才能领悟。如果没有世间众生的存在，一切的现象和真理都变得没有意义了。所以任何事物都是因为人而兴起的，所有的经书，根据不同的人有不同的教法。原因是人有愚笨的，也有聪明的。愚笨的就是小人，智慧的就是大人。

迷人问于智者，智人与愚人说法，令彼愚者悟解心开。迷人若解心开，与大智人无别。故知不悟，即佛是众生；一念若悟，即众生是佛。故知一切万法，尽在自身心中。何不从于自心、顿见真如本性。

迷失的人要向觉悟的人请教，智慧的人要向愚笨的人宣讲佛法，使得愚笨的人能够觉悟而开启心智。迷失的人一旦开启了心智，就和大智慧的人就没有什么差别了。所以说，不觉悟的话，佛也是众生；刹那间觉悟了，众生也就都是佛。因此，一切的真理都在自己的心性里。为什么不从自己的心性上，即刻证悟最终的本性呢？

《菩萨戒经》云：戒本源自性清净。识心见性，自成佛道。《净名经》云：即时豁然，还得本心。

《菩萨戒经》说：戒的目的，是回到我们本来清净的本性。自己看到心性的本来面目，就能成就佛的境界。《净名经》说：刹那间突然明白，就回到了自己的本性。

善知识，我于忍和尚处一闻，言下大悟，顿见真如本性。是故将此教法流行后代，令学道者顿悟菩提，各自观心，令自本性顿悟。若不能自悟者，须觅大善知识示道见性。

各位，我从弘忍大师那里听到佛法，一下子就开悟了，刹那间领悟到了终极的本

性。因此把这个真理传播开来流传后世，让修行的人马上领悟到万法本空的智慧，各自观照自己的心性，从自己的本性上觉悟。如果无法自己觉悟，就要找已经觉悟的智者来启发自己。

何名大善知识？解最上乘法，直示正路，是大善知识，是大因缘。所谓化道，令得见性。一切善法，皆因大善知识能发起故。

什么是“大善知识”呢？理解最上乘的真理，直接给人展示正确的道路，就是大善知识，也是大机缘。所谓化道，就是引导别人看到本性的意思。一切趋于真理的方法，都是因为大善知识能够自己生发的缘故。

三世诸佛，十二部经，亦在人性中本自具有，不能自悟，须得善知识示道见性。若自悟者，不假外求善知识。

过去、现在、未来一切佛和一切佛法，都是我们心性中本来具有的。只有在不能自己觉悟的情况下，才需要善知识的启发。如果能自己觉悟，就不必向外寻求善知识的帮助。

若取外求善知识，望得解脱，无有是处。识自心内善知识，即得解脱。若自心邪迷，妄念颠倒，外善知识即有教授，救不可得。汝若不得自悟，当起般若观照，刹那间，妄念俱灭，即是真正善知识，一悟即至佛地。

但是，从根本上讲，善知识并不能替我们获得解脱。只有自己真正从自己心里把握到佛性，才可能真正获得解脱。如果自己内心邪恶迷妄，那么即使有善知识的教导，仍然不可救药。当自己无法觉悟的时候，应当运用般若的智慧，观照形色的存在，悟到空性的真理，刹那间虚妄的念头全部消失，就成为真正的善知识，一觉悟就到佛的境界。

自性心地，以智慧观照，内外明彻，识自本心。若识本心，即是解脱。既得解脱，即是般若三昧。悟般若三昧，即是无念。

回返自己的本性，以智慧去观照一切的存有，无论内心还是外在，都变得明净清澈，沐浴在本性的光辉里。领悟到了本性，就是解脱。既然得到解脱，就是明白了空性的真理而进入了澄明的境地。明白了空性的真理而进入澄明的

境地，就是无念。

何名无念？无念法者，见一切法，不著一切法；遍一切处，常净自性，使六贼从六门走出，于六尘中不离不染，来去自由，即是般若三昧，自在解脱，名无念行。若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见。悟无念法者，见诸佛境界。悟无念顿法者，至佛位地。

什么叫无念？见到一切，但不执著于一切；无论在哪里，都保持自己内心的清净，使得缘于眼、鼻、耳、舌、身、意六根的种种妄想，从眼、鼻、耳、舌、身、意六门中出走，在色、声、香、味、触、法六种外境里，既不离弃，也不染著，来去自由自在，就是般若三昧的境界，能获得大自在大解脱，名为无念行。假如什么都不想，什么念头也没有，就是被刻意追求真理的心所束缚了，是只看到一面的偏见。悟到无念的道理，就可以见到佛的各种境界。顿悟到无念的道理，就是佛的境地了。

善知识，后代得吾法者，常见吾法身不离汝左右。善知识，将此顿教法门于同见同行，发愿受持，如事佛教，终身受持而不退者，欲入圣位，然须传受。从上已然，默然而付于法，发大誓愿，不退菩提，即须分付。若不同见解，无有志愿，在在处处，勿妄宣传，损彼前人，究竟无益。若愚人不解，谤此法门，百劫不生，断佛种性。

各位，后世得到我的法的人，就好像我的法身伴随在他的身边一样。各位，把这个顿教的方法和理念广为传播，凡是愿意学习并且践行的人，恭敬地侍奉佛法，一辈子不改变信念和行为，但想要进入最高的境地，还需要一种传承。从最初开始，这个法门就是凭借默契一代一代传授下来，接受之后就要发大誓愿，保持大智慧而不退转。假如持有不同的看法，没有这方面的志愿，也不要在任何地方，随便议论，贬低前人，因为这没有什么益处。如果执迷不悟，诽谤这个法门，那就会永远失去获得解脱的机会。

大师言：善知识，听吾说《无相颂》，令汝迷者罪灭。亦名《灭罪颂》。颂曰：

愚人修福不修道，谓言修福便是道。

布施供养福无边，心中三恶原来造。

大师说：各位，让我给大家说说《无相颂》，可以为迷妄的人消除罪孽。也叫《灭

罪颂》。颂是这样说的：愚昧的人培植福报，却忽略了最终极的真理，而且误以为培植福气就是最终极的真理了。施舍与财并且供奉佛门，确实可以得到无边的福报，但是心中的贪婪、嗔恨、愚痴并没有消除，反而继续不断滋生。

若将修福欲灭罪，后世得福罪元在。
若解向心除罪缘，各自性中真忏悔。
若悟大乘真忏悔，除邪行正即无罪。
学道之人能自观，即与悟人同一类。

想用培植福气来除灭罪孽，即使来世得到了福气，但罪孽还在。假如懂得从自己内心铲除罪恶的因缘，就能够在自己的本性中得到真正的忏悔。假如懂得什么是大乘之教的真正忏悔，那么，远离邪恶、行为正直就是没有什么罪孽了。学道的人能够自省内心，见到自己的本性，就和觉悟的人达到了同样的境地。

大师今传此顿教，愿学之人同一体。
若欲当来觅本身，三毒恶缘心里洗。
努力修道莫悠悠，忽然虚度一世休。
若遇大乘顿教法，虔诚合掌至心求。

历代大师指示我们传承这个顿教法门，凡是愿意学习的人都是一样的。如果想当即把握到不被分别相所污染的本体之身，只要清洗掉心中的贪婪、嗔恨、愚痴就可以了。各位要努力领悟真理，不要虚度年华。转眼之间，生命就将终了。如果遇到大乘顿悟之教，应当虔诚合掌，用心灵去寻求领悟。

大师说法了，韦使君、官僚、僧众、道俗，赞言无尽，昔所未闻。使君礼拜，白言："和尚说法，实不思议。弟子尝有少疑，欲闻和尚，望和尚大慈大悲，为弟子说。"

慧能大师讲法结束后，韦使君、众官僚、僧人俗人等都赞叹不已，都说从来没有听到过这样精辟的见解。

韦使君上前礼拜，请教说："大师您说的道理，实在是透彻。但弟子还有一点疑问，想要求教大师，希望您能发慈悲心，为我解说。"

大师言："有疑即问，何须再三。"

使君问："和尚所说法，可不是西国第一祖达摩祖师宗旨？"

大师言："是。"

慧能回答："有疑问就问，何必犹豫呢。"

使君问："大师所说的道理，是不是西国初祖菩提达摩的宗旨？"

慧能回答："是的。"

使君问："弟子见说，达摩大师化梁武帝，帝问达摩：朕一生已来造寺、布施、供养，有功德否？达摩答言：并无功德。武帝惆怅，遂遣达摩出境。未审此言，请和尚说。"

六祖言："实无功德，使君勿疑。达摩大师言武帝著邪道，不识正法。"

使君问："弟子听说，达摩大师度化梁武帝的时候，武帝问达摩：朕这一生一直修造寺庙、布施财物、供养三宝，请问我的做法有没有功德？达摩回答说：没有什么功德。武帝听了感到不快，就派人送达摩出境。我对于达摩的说法，不太理解，请大师您为我解说。"

慧能说："确实没有什么功德，你不要怀疑。达摩大师认为武帝的方法不正确，没有真正领悟佛法。"

使君问："何以无功德？"

和尚言："造寺、布施、供养，只是修福，不可将福以为功德。功德在法身，非在于福田。自法性有功德，自性虚妄，法身无功德。念念行平等直心，德即不轻。常行于敬，自修身即功，自修心即德。功德自心作，福与功德别。武帝不识正理，非祖大师有过。"

使君问："为什么没有功德呢？"

慧能说："造寺、布施、供养，只是培植福报，不能将培植福报当做了功德。功德在于佛性，不在于福田。要从自己的佛性上获得功德。如果自己的思想还是虚妄的，那就不可能有真正的功德。每时每刻超越分别相自然地活着，就会有很大的功德。行为上总是恭敬，自己修炼身体，即为功，自己修炼心灵，即为德。功德来自于自己的心性，与福德并不相同。是梁武帝对于佛法没有正确的理解，达摩祖师没有什么错。"



觉悟成佛的必经之路

般若大法

佛法的最终目的是让众生超出六道，脱离轮回。要想脱离轮回就必须消灭造作的种种业力，因为无明是造作业力的根本原因，所以修习佛法最终还是要消灭无明，般若就是这样一盏驱散无明黑暗的灯。

“般若”是梵文prajna的音译，意思是智慧，但又不同于平时所说的“聪明智慧”，而是指超越一切的大智慧。为了不让人误以为是一般的智慧，这个词在翻译的时候用了音译。

般若在佛教中有相当高的地位，佛陀说法49年，其中有22年是说般若法的；在三藏十二部经中，以般若类经典为数最多。我们熟悉的流传最广的《金刚般若波罗蜜经》、《般若波罗蜜多心经》等都属于般若类经典。在大乘菩萨修行的菩萨道中，有六种修持法，即六波罗蜜或六度，它们是布施、忍辱、持戒、精进、禅定和般若，而以般若最为高等，可以说般若是其他五度的向导。

众生在世间饱受苦难，最根本的原因是众生的无明，即对万法皆空的无知。由于对佛法的无知而产生了对“我”的执著，既然有了我，就会对外界虚幻的色、声、香、味、触、法等产生贪欲之心，继而引起嗔恨之心，轻慢之心、嫉妒之心等等，在这些妄念的驱使之下，众生造作了种种业，使自己在六道中轮回不息，无法超脱。

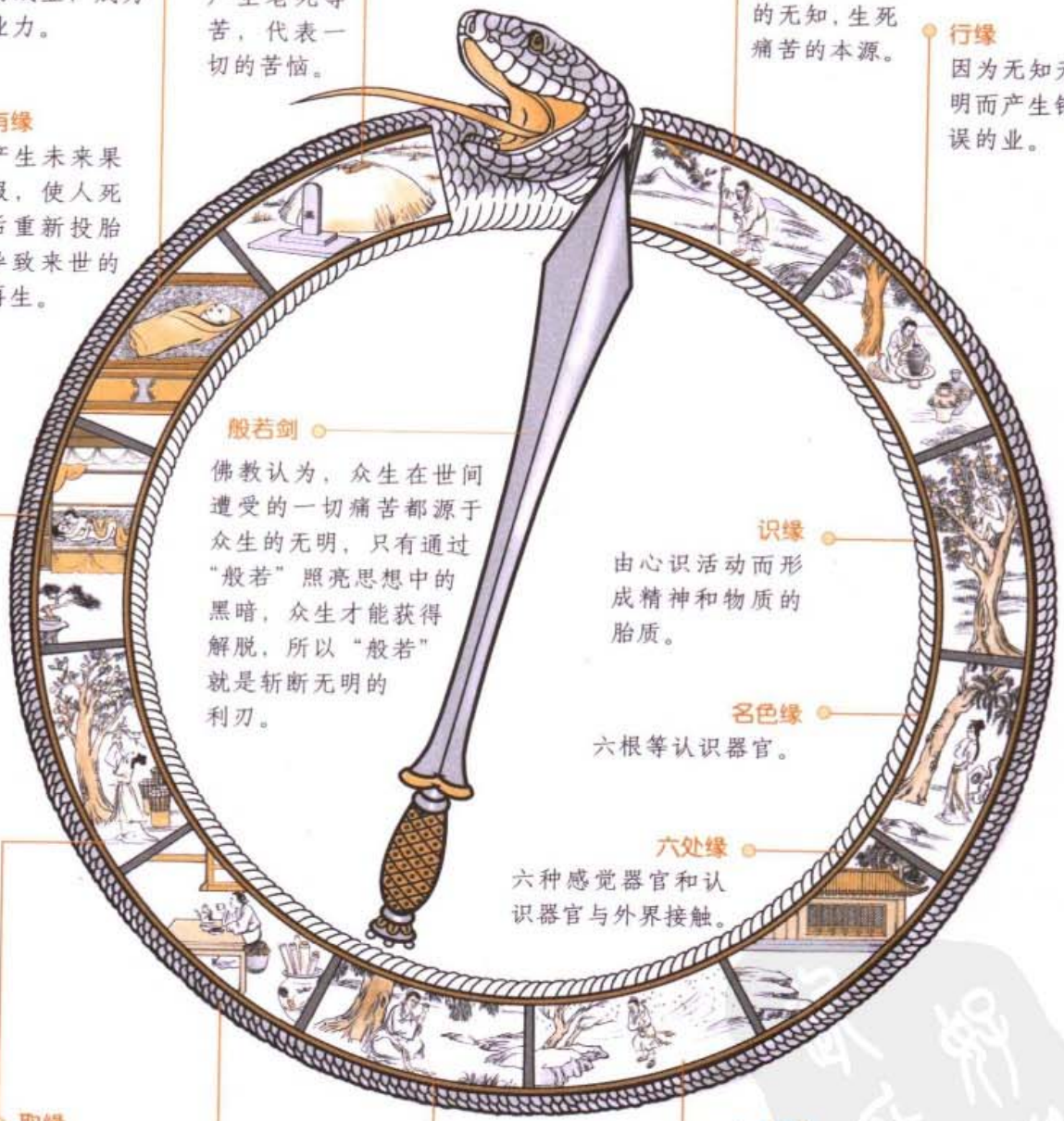
般若的内涵就是见证诸法空相的道理，不但一切外在的事物都是空的，而且“我”也是空的，甚至连佛法都是空的。只要认识到这个道理，就可以不被虚幻的相困扰。般若类经典的精华《金刚经》上说，“离一切诸相，即名诸佛”，只要心里放弃了对外相的执著，就可以达到佛的境界。

在《金刚经》里有一个典型的句式：“佛说般若波罗蜜，即非般若波罗蜜，是名般若波罗蜜。”佛说，是不得已而说，并不是佛将它执为实有；即非，是说般若本来性空，不能对它产生执著心；是名，称它为般若波罗蜜，只不过是个名而已。

佛教中的一切修行，如布施、禅定等，其目的都是为了见证诸法空相的道理，所以般若不但是修行的指南针，而且是一切修行的最终目的。

十二缘起

十二缘起也叫做十二因缘，原出《阿含经》经典，包括无明缘、行缘、识缘、名色缘、六处缘、触缘、受缘、爱缘、取缘、有缘、生缘、老死缘。这十二因缘就是有情众生的流转生死的前因后果，十二个环节一环套一环，顺逆都互相缘生缘灭。



无明缘
对四谛、缘起的无知，生死痛苦的本源。

行缘
因为无知无明而产生错误的业。

识缘
由心识活动而形成精神和物质的胎质。

名色缘
六根等认识器官。

六处缘
六种感觉器官和认识器官与外界接触。

触缘
六根与六境接触而产生六识。

受缘
在不断感受的基础上产生分别心。

爱缘
由缘而产生苦受和乐受，对乐受的热望。

取缘
对爱受取舍的行动，由执著而造下业。

有缘
产生未来果报，使人死后重新投胎导致来世的再生。

生缘
依爱、取形式的或业，成为业力。

老死缘
为生以后会产生老死等苦，代表一切的苦恼。

般若剑
佛教认为，众生在世间遭受的一切痛苦都源于众生的无明，只有通过“般若”照亮思想中的黑暗，众生才能获得解脱，所以“般若”就是斩断无明的利刃。

般若的内涵是什么

摩诃般若波罗蜜

慧能大师提出了“摩诃般若波罗蜜”，也就是说，修行者通过种种方式证悟般若的大智慧，目的是为了到达无生无死的彼岸，到达涅槃寂静的境界。而到达涅槃彼岸的“行动指南”和根本动力就是这种大智慧。

禅宗从初祖菩提达摩到五祖弘忍大师，传法是都是奉持的《楞伽经》，而到了弘忍大师传法给六祖慧能大师时，改成了般若类经典的核心《金刚经》。从传法心印的改变可以看出，般若在禅宗中的地位越来越高，而到了慧能大师这里，更是特别重视般若法。在《坛经》中，慧能大师也用了大量的时间说般若法。

◈ 什么是摩诃般若波罗蜜

“波罗蜜”或译为“波罗蜜多”，是梵文paramita的音译，意思是“到彼岸”。“般若波罗蜜”的意思就是“通过智慧到达彼岸”。佛教认为，要想跳出六道轮回，到达无生无死的极乐世界，就需要依靠智慧的力量。一切修行的目的都是见证般若的大智慧，只有在般若的引导之下，才能认清世间一切事物的本性，放弃一切念想，证得佛菩萨的境界。所以说证悟大智慧的最终目的是到达涅槃彼岸；而到达涅槃彼岸的“行动指南”和根本动力就是这种大智慧。

般若就像一只动力强大的船，它从有生有死、充满烦恼的三界六道出发，一往无前地穿过生死与烦恼的激流，到达不生不灭的涅槃境界。一切众生要想渡过这条生死之“河”，都必须借助这条船。

慧能大师说，“何名摩诃？摩诃者是大”，心不执著于外界事物，就会像虚空一样广大。世界因为虚空，所以能包含日月星辰、山河大地、天堂地狱；心如果是虚空的，就会超越一切善恶的分别，包藏万法。在般若类经典的提纲《心经》中，我们见到了虚空的道理，从“空中无色，无受想行识”，一直到“无苦集灭道，无智亦无得”，把五蕴、六根、六境、十八界、十二因缘、四圣谛等等诸法全都归结为空。

慧能大师把虚空的道理概括为“世人妙性本空”，众生都有这个本来就空的“妙性”，正因为人的自性能包含万法，所以才能称之为大。众生的清净自性包含了一切存在，对所有的善恶诸法都不舍弃，但也不执著，好像能容纳万物的虚空一样，所以能称之为“大”。

摩诃般若波罗蜜的含义

摩诃

梵文为Maha，意思为大、伟大。

＋

般若

梵文为Prajia，意思是明见一切事物及道理的高深智慧。

＋

波罗蜜

梵文为Paramita，意思是“到彼岸”。

＝

“摩诃般若波罗蜜”翻译成中文的意思就是就是到达彼岸的伟大智慧。

佛经中讲，未得证悟的众生都在六道里轮回，在苦海中挣扎。而依照般若的指向，勤修佛法，才是脱离苦海、到达彼岸的途径。



◆ 破除非空更要破除空

仅仅认识到万法性本空的道理还不够，还要知道“空也是空”的道理，也就是说不能执著于有，也不能执著于空。众生修行往往能放下对万物的执著，却往往忽略了对空的破除，就好像阿罗汉已经破除了对“我”的执著即“我执”，却陷入了对法的执著，即“法执”。这是对般若的认识还不够彻底。如果把空抓住，就永远无法达到真正的空。是迷还是悟，并非相差十万八千里，而是就在这一念之间分开了。

唐朝的严阳尊者问赵州禅师：“心里总有牵挂时应该怎么办？”赵州禅师说：“放下！”严阳尊者又问：“心里什么都没有时应该怎么办？”赵州禅师还是说：“放下！”严阳尊者就不明白了：“我心里已经是什么都没有了，你还让我放下什么呢？”赵州禅师回答说：“你若放不下，那只好继续担着。”严阳尊者才恍然大悟，原来他没有见证到空的真正含义，真正的空就是连“空”都不要执著。心里没有事物，但是也没有空，这就是真正的摩诃般若。

◆ 在现实中寻找般若大法

慧能大师特别反对只注重外在修行的人，有些执迷不悟的修行者，以为不思不想就是空了，听说修禅需要净心，于是就放空心思，放下一切行为，一味地静坐不动，认为这样就可以净心了。这是没有认识真正的般若大法的表现。

真正开悟的人，不会脱离现实世界去寻找“空”，而是恰恰相反。真正的禅师在现实生活中充满了热情，对一举一动、一花一叶都认真对待。马祖道一说“平常心是道”，般若就在平时的生活中；百丈怀海说“一日不作，一日不食”，般若就在平日的搬柴运水之中。慧能以后的历代禅师都很好地贯彻了这一点。

破除非空与破除空

慧能大师认为，一个人的心能不执著于外物，就会像虚空一样广大，而当心是虚空的，就能超越“我执”、“法执”，包藏佛法。所以破除心中的“非空”与“空”是十分重要的。

破除非空



人的一切烦恼与痛苦都是来自自身对万物的执著、对自己的执著，即“我执”。

如果能放下这些执著，认识到“非空即空”，就是破除非空了。

破除空



放下对万物的执著并非见证到空的真正含义，这真正的空是要认识到“空也是空”，的道理。

如果陷入对法和空的执著，即“法执”，这样的认识是不彻底的。

般若法的实践

第5章 行般若行

佛与凡夫的区别不在于修行时间的长短，也不在于佛比凡夫更聪明，而是在于佛证悟了般若大法。一念修即是佛，一念不修即是凡夫，若能“一切时中，念念不愚，常行智慧”，那么人人都可成佛。

仅仅是明白了般若的道理还是不够的，还需要在日常修行中亲自实行。慧能大师说“修行者，法身与佛等也”，按照般若的方法修行的人，其法身就像佛一样进入了空的禅定状态。

怎样修行般若大法呢？慧能大师认为“迷人口念，智者心行”，执迷不悟的人，只是天天在说般若法，却不知道奉行；有智慧的人，知道口说无益的道理，所以在心中奉行般若大法。有些人以为不思考任何事情的心态就是空，所以整天坐禅，不去想任何事情，其实这不是真正的修行法。真正的修行法是把修行融入日常生活中，随时随地进行修行。

慧能大师说“一切时中，念念不愚，常行智慧，即名般若行”。这句话有几点需要注意：“一切时中”是说在任何场合下都可以行般若行，而不必专门安排什么道场；“念念不愚”是说每个念头都要脱离愚痴，只要一个念头陷入愚痴，般若就立即消失了，只要一个念头透着智慧，般若就产生。般若并不是存在于某个地方的现成的智慧，而是随着心念的迷悟随时产生、随时消灭的。所以要想让般若常在，就必须每一念头都保持纯净无污染。

慧能大师认为“著境生灭起”、“离境无生灭”，心一旦被外境中的种种现象所迷惑，就会在六道之中轮回不息，就像水的波浪一样无法止息；而一旦超越了种种现象，就没有什么生起和毁灭了的分别，就能脱离生死轮回，好像平静流动的水流一样。

佛与三界凡夫有什么不同呢？慧能大师说“不修即凡，一念修行，自身等佛”，可见佛与凡夫的区别不在于什么法力的高低，修行时间的长短，而在于是否一心去修行般若法。佛比凡夫高，就在于佛证得了无上的摩诃般若大法，诸佛都是证悟了般若大法之后才成了佛，所以般若可谓是诸佛之母。

禅宗的修行

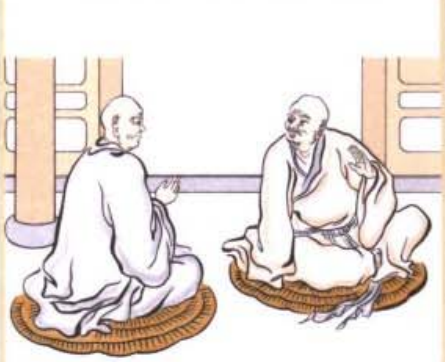
三禅

三禅是指坐禅、参禅、行禅，它概述了禅宗修行的三种主要方式。



坐禅

坐禅就是打坐、静思，通过坐禅反思自己的行为，并且练就心定。



参禅

参禅就是老师、同修或朋友在一起交流自己的心得，通过交流获得提高。



行禅

行禅就是参与每日正常的生产生活活动，与生活中持戒、悟禅。

“心”的修行

慧能大师不强调每日的坐禅，诵经，而是十分注重在日常生活实践中修行，这种看似宽松的修行方式实际上是最严格的。慧能大师认为禅宗的修行应该是修行者“心”的修行，不论修行者在做什么，在什么地方，心中都不应起杂念。

外境

外境的各种现象是导致自性被迷惑的原因，在生活中修行，就是要做到“心”处在外境中却能不执著于外境。



不正确的行为

面对走来的女人，一个因心中清净故能视而不见，另一个慌忙躲避，看似是在持戒，其实心中已经起了妄念。

持戒

慧能大师强调的持戒包括两层含义，一是在任何地方、任何时刻持戒；二是禅宗的持戒是“心”的持戒，故禅宗的修行实际上是“心”的修行。

诱惑

是否做到持戒，标准不单单是身体上的行为，更重要的是“心”是否能够保持清净而不生妄念。



悟自性般若的必诵经典

《金刚经》

《金刚经》自五祖弘忍时起就是禅宗的传法心印，六祖慧能也是听《金刚经》而开悟的。禅宗从《金刚经》中吸取了大量的精华为我所用，其中最重要的就是自性般若的理论。要想明白自性般若的真正含义，《金刚经》是一部必读的经典。

禅宗初祖菩提达摩来到东土，所持的经典是《楞伽经》，达摩传法给二祖慧可，所奉持的也是《楞伽经》，一直到五祖弘忍传法给六祖慧能时，才改用《金刚经》。从《楞伽经》到《金刚经》的演变，反映了禅宗根本宗旨的演变：由“三界唯心，万法唯识”的唯识学转向了“缘起性空”的般若学。

《金刚经》是600卷《大般若经》的精华，《大般若经》是大乘佛教理论的基础，它认为世间万法缘起性空，一切事物都是由因缘和合而成的，都没有固定不变的自性，所以都是假有。修行者要想证悟无上智慧，必须明白缘起性空的道理。

《金刚经》主要是说明万法本性是空的道理，提出要破除一切相，不住一切相，只有把虚妄的相打破了，才能认识到本来具有的清净自性。其次要打破“我执”，万法本性是空，连“我”也是空。打破“我执”之后，还要继续打破“法执”，一切具体事物都是空的，“我”也是空的，甚至连法都是空的。《金刚经》用“筏喻”来比喻破除法执的重要性：人的修行要依靠法，好比人渡河要用船，但是证悟到一定的智慧、认识到法的空性之后，就必须把法抛弃，好比是渡河到了对岸以后，就要把船扔下。

在《金刚经》的一开始，“解空第一”的须菩提向佛陀请法，“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心？”一切修行都落在修心上。在禅宗中，这种修心是证悟自性般若的根本方法。

《金刚经》中虽然没有直接提出自性般若的概念，但是它在内涵上却是把般若之智归结到自性上来，佛陀说“实无有众生如来度者”，佛与菩萨都不能度人，人只能自己度自己。所以般若并不能向外寻求，唯一的办法是向自性中去找。

禅宗思想的两大渊源

禅宗早期，初祖达摩大师以《楞伽经》授予二祖慧可，此后数代禅宗祖师，一直都将《楞伽经》作为重要经典递相传承，直到五祖弘忍传法六祖时，改用《金刚经》传授。这两部经书中对禅宗思想影响都很大。

《楞伽经》主要强调无始以来的习气造成了人们的沉迷，使人们不知法是自心的显现。如果能够彻悟三界唯心，万法唯识，就可臻于无所分别的解脱境界。



《金刚经》中所讲般若学是大乘佛教理论的基础，认为世界万法缘起性空，是由缘而生的假有，没有固定不变的自性，修行者只有把握性空之理，才能证悟佛智。



如来藏思想

“如来藏”意指如来在胎藏中，意为“佛性”。“如来藏”突出了一切众生生来具有清净的如来法身，强化了人人皆可成佛的观念。

阿赖耶识思想

- 五法
- 三自性
- 八识
- 三无我

般若思想

- 破除诸相
- 破除非相
- 破除言教
- 无往生心

三界唯心 万法唯识

迷失论

本心论强调本心的澄明、觉悟、圆满、超越的质性，是修行成佛的基础。

开悟论

境界论揭示明心见性回归本心时的禅悟体验与精神境界。

本心论

迷失论探讨众生迷失澄明本心，而流转于生死的问题。

境界论

悟论所探讨的，正是除灭无明以明心见性的方法与途径。

禅宗思想



慧能眼中最上乘的佛法

再论自性般若

第5章

“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有座灵山塔，好向灵山塔下修。”慧能大师认为，不但灵山在自己心里，而且一切般若大法都在自己的自性中。修行自性般若大法，是通向彼岸的必经之路。

慧能大师反复强调自性般若的概念，因为这是禅宗和《坛经》中的核心概念之一。在慧能大师看来，这是最上乘的佛法。

虽然凡夫没有证悟般若大法，但是凡夫的自性和佛性其实是一样的，若能体悟到自身所具有的佛性，一念之间，凡夫即是佛。所以慧能大师说“前念迷即凡，后念悟即佛”，自性般若是佛与凡夫的分水岭。

慧能大师说自性般若大法是“最尊最上第一”，是最上乘的佛法，它比一切布施、持戒、坐禅入定、念佛诵经都更接近于佛的智慧。“三世诸佛从中出”，修证甚深的般若法，远离一切分别念想，不执著于一切法，如果能达到既无住、又无所去住的境界，凡夫也就是佛了。自性般若大法是产生三世诸佛的根本法门，是真正的诸佛之母。按照这个真理修行，一切众生都可成佛。

修行自性般若大法，能消除人的贪欲、嗔恨、愚痴之心。它能使人的种种妄念得以化解，使迷乱的心得以平静，变贪嗔痴三毒为戒定慧三学。

慧能大师认为，人有八万四千种烦恼，而从自性般若中可以生出八万四千种智慧，消除这八万四千种烦恼，当然，这里的“八万四千种”是虚指，极言其多。修行者按照自性般若大法修行，到了没有任何尘境的时候，般若智慧就能在眼前出现。如果能保证般若常在，那么就时时刻刻不离开自己的本性，从而达到无念无想，无我无法的境界。不执著于相，不起任何妄念，自心清净，这就是见性成佛的境界。

总而言之，自性般若大法是众生修行时的根本法门，是一切其他修行的本质。任何修行最终都可归结为对自性般若的观照，如果只修布施、禅定、持戒等法门而不修自性般若大法，那就永远到不了真正的灵山。

般若

知识与般若

般若是佛教词语，在汉语中译为智慧，般若与通常所说的智慧不同，他是指通晓各种佛法，能够断惑证理的智慧。



≠



很多修行者误以为每日读经、坐禅就能获得般若，实际上般若与知识是不同的，般若强调的是修行者通过修行而达到的一种思想状态，而不是简单的佛经里信息的集合。

般若的三个层次

文字般若	佛所说的一切成佛言教，是启发凡夫智慧的重要媒介
观照般若	从文字般若而得来的智慧，借助禅定而找到通向真理的道路
实拍般若	在关照般若之中，一念之间就会证悟佛法的实相

般若与自性般若

慧能大师认为，般若不是凭空出现的，而是在众生各自的心里的，所以要寻找般若不应向外找，而是应该向自性里去找，这就是自性般若

被蒙蔽的宝藏

人人都有般若，但并非人人都拥有般若，处于迷惑中的人，心中有宝藏却视而不见



真正的宝藏

是否拥有般若这宝藏，关键在于是否能够回归自性，见证自性的清净。见心则有，不见则无。

虚幻的宝藏

世间的金银财宝其实都是虚无，而迷惑的众生却一次为喜，身陷于苦厄之中而浑然不觉。

第5章

佛与众生之别

只在迷悟，不在生死

很多人学佛教多年却不知道什么是佛，而产生对佛的种种误解。究竟什么是佛呢？慧能大师说得很清楚："自佛是真佛。"佛不在外界，不在西方，而就在自己的清净自性中，一念觉悟时，众生都是佛。

◆ 对佛的种种误解

有人认为法力最大就是佛，很多人一提起佛，就想到《西游记》里法力无边的如来佛祖，他具有无限的神通，可以降伏一切妖魔鬼怪，连桀骜不驯的齐天大圣孙悟空都被他压在五行山下。而菩萨的神通就要小一些，一般的神法力更小。还有人认为，佛是在极其艰苦的条件下，经过累劫的修行，通过布施、持戒、禅定等种种方式才修成的佛，凡夫之所以是凡夫，是因为没有经过那么长时间的修行。

在禅宗开来，如果这样去理解佛，那就是只抓住了最表面的现象，而看不到佛的内在含义。

◆ 佛是大彻大悟的觉者

佛是"佛陀"一词的省略，而"佛陀"是从梵文Buddha音译而来，又译作佛驮、浮屠等，意思是"觉悟者"，觉悟有三种意思，即自觉、觉他、觉行圆满，是最高层次的觉悟。罗汉只顾自己修行解脱，只是自己觉悟了；菩萨"上求菩提，下化众生"，在自己觉悟以后，还行菩萨道，帮众生解脱，但是菩萨还没有觉行圆满。只有佛才脱离了一切烦恼，看破了一切诸相，达到了觉行圆满的境界。

佛教的最终目的是让众生都能得到解脱，脱离六道轮回，成就无上佛智，其实从根本上来说，一切修行都是为了让众生开悟，成为像佛一样的觉者。

◆ 众生与佛的辩证法

众生与佛的区别在哪里？禅宗对这个问题的回答是：既不在于神通，又不在于修行时间的长短，而是在于是否见证到了自己的清净自性。

什么是佛？

佛陀的含义

佛陀，是印度古代梵文Buddha的音译，意为觉者、智者、觉悟等，解释出来就是拥有四身五智的无上智慧者。世界上不存在天生的佛陀，佛都是从平凡的人修行而成的。

佛陀的功德属性

断	指斩断一切烦恼障和所知障的涅槃境界
证	指彻悟二谛和万事万物的体性和事相
功德	指断证所获得的身口意不可思议的无量功德
四身	指自性身、智法身、报身、化身
五智	指法界体性智、圆镜智、平等性智、妙观察智、成事智
无上	指超越一切凡圣，无与伦比

凡人、阿罗汉、菩萨、佛的区别



禅宗认为，一切众生都有本来清净的自性，这种清净自性就是佛性。佛与众生之间的距离只有一念之差，一念悟时，“凡夫即佛，烦恼即是菩提”；一念迷时，佛也成为凡夫，哪怕修千劫万劫，也永远只是凡夫，永远要在六道中生死轮回。

众生与佛是相互对立的两重境界。凡夫是处于迷惑之中的愚昧的状态；佛是觉醒、大彻大悟的状态。在禅宗看来，佛并非是凡夫之外的佛，众生与佛的差别仅仅在于心的迷与悟。所以天台宗的智者大师说：一念贪欲心起，即落在地狱法界；一念平等心起，即落在佛法界。慧能大师也认为，“不修即凡，一念修行，自身等佛。”众生与佛之间只有一念之差，修与不修、迷惑还是开悟，其关键都在于这一念之中。

◆ 佛就在世间

“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”世间一切众生都有佛性，离开世间众生而去寻找独立的佛，无异于寻找兔子头上的角。

慧能大师说“前念著境即众生，后念离境即佛”。如果清净自性被外境迷惑了，心中产生了执著、分别、计较的妄念，佛也变成众生；如果能从对外境的执著中解脱出来，消除掉自私自利的执著、分别、计较的念头，众生立刻就是佛。众生和佛并没有什么本质的不同，一切都是心的作用。禅宗认为，心一著境，就陷入无休止的烦恼中；一旦把世上的是非、利害、得失全都放下，就能打破种种烦恼，证得无上智慧。

◆ 自性清净就是佛

慧能大师认为自性清净就是佛：“我心自有佛，自佛是真佛；自若无佛心，向何处求佛？汝等自心是佛，更莫狐疑。”有弟子问福州大安禅师“如何作佛”，禅师说：“若欲作佛，汝自是佛。”但并不是任何情况下众生都是佛，只有一念开悟时、一念清净时，众生才是真佛。

佛不在西天，也不在我们世界之外的极乐世界，而是在一切众生的心里。一切众生都有佛性，佛就在每个人本来就有的清净自性之中。倘若看不到自己清净自性里的佛，而到佛寺里去拜佛，到西方去求佛，都是非常错误的做法，只能离佛越来越远。

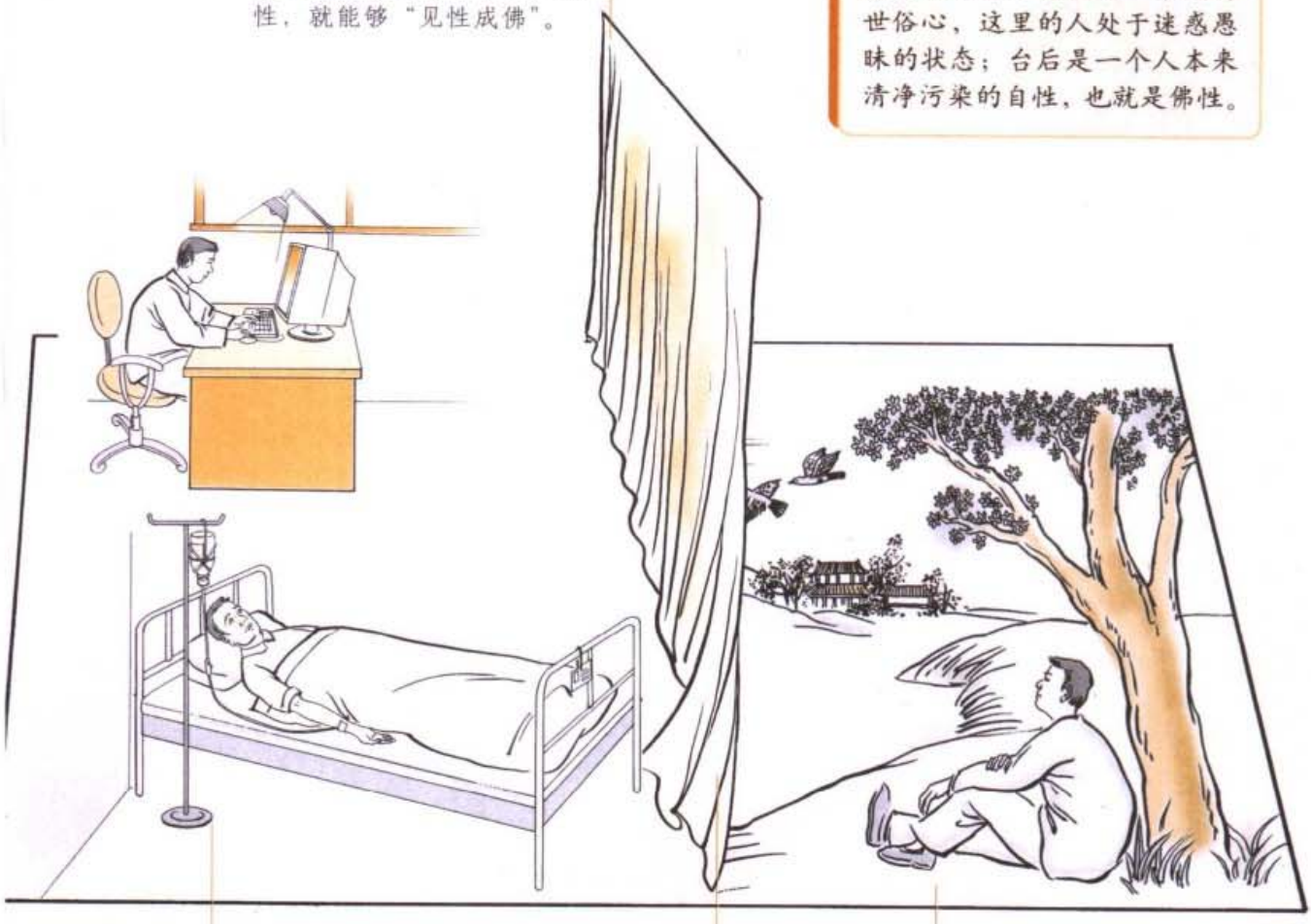
众生与佛

禅宗认为众生与佛不是绝对的身份对立，而是两种不同的状态。凡人处于迷惑愚昧的状态；佛处于觉悟的状态。所谓的佛性，就是人人都有的本来清净的自性，众生与佛的差别就在一念之间。

幕布

佛与众生之间的距离就是一个幕布的阻碍，一念之差，挑开蒙蔽自性的幕布，回归自性，就能够“见性成佛”。

一个人的内心就像一个巨大的舞台，舞台被幕布分为了前台和后台，前台是一个人的世俗心，这里的人处于迷惑愚昧的状态；台后是一个人本来清净污染的自性，也就是佛性。



前台

因为外物环境蒙蔽了一个人的自心，而产生对于自我的执著，每日辛苦奔波，苦苦追寻的不过是一团锦簇的虚空而已。

风

吹动幕布的风就是般若，智慧之风能吹动蒙蔽自性的幕布，使人看到自己的“直心”。

后台

一切众生都有佛性，佛性是在于人的心里的，寻佛不是向外找，而是要回归清净的自性。



佛法因人而异

法因人置

和所有事物一样，万有一切法都是没有自性的，所以只能是根据人的不同根基而设置的。有些法是为上智者说的，有些法是为普通人说的。小乘的修行者从学法是为了求得自己的解脱，大乘修行者学法是为了自度度他。

慧能大师说，三藏十二部一切经书和文字，无论是大乘的还是小乘的，都是根据不同的人而设置的。每个人都有智慧的本性，凭着自己智慧的本性才能领悟这些佛法。一切现象都是因人心的活动而生起，如果没有人的存在，一切现象和真理就都变得没有意义了。

万法本性湛然常住，本自具足，佛陀为了教化不同根基的众生，因人而异地说不同的法，其实法都是一样的。佛陀在创立佛教的早期，为众弟子所说的经是阿含经，以四谛、十二因缘为说法的基本教义。《阿含经》是为只求自己解脱的小乘弟子而说的，在小乘佛教中，至今还是以最初的《阿含经》为基本经典。到了后来又转向说其他经，渐渐向大乘转移，以《大般若经》为代表的般若类经典是大乘佛法的核心。

每个人的根基各不相同，所以对佛法的接受能力也有不同。佛陀曾经用火宅与车的比喻来说明法因人置的道理：一群孩子在一个着火的宅院之内玩耍，只顾玩得高兴，却没有看到宅院已经起火。孩子的父亲就以羊车、鹿车、牛车等各种不同的车来诱使孩子们赶紧离开宅院。在这个比喻中，着火的宅院比喻我们所轮回不息的这个六道，孩子们就是世间众生，众生只顾在世间享乐，却对正受着的或将要到来的种种苦难毫无觉察，佛陀为了救众生离开六道，用声闻、缘觉、菩萨三乘佛法教化众生。有些孩子只能驾驶羊车，而有些孩子喜欢驾驶牛车，就好像众生有的只求自己解脱，有的不但自己解脱，还要引导他人走向解脱。

其实无论什么车，目的只有一个，那就是引导众生离开这充满烦恼和痛苦的世界，走向一种没有烦恼的境地。同样的道理，法也是没有大小高下之分，但是为了适应不同根基的人，佛陀在说法时各自有所侧重。

五乘教法

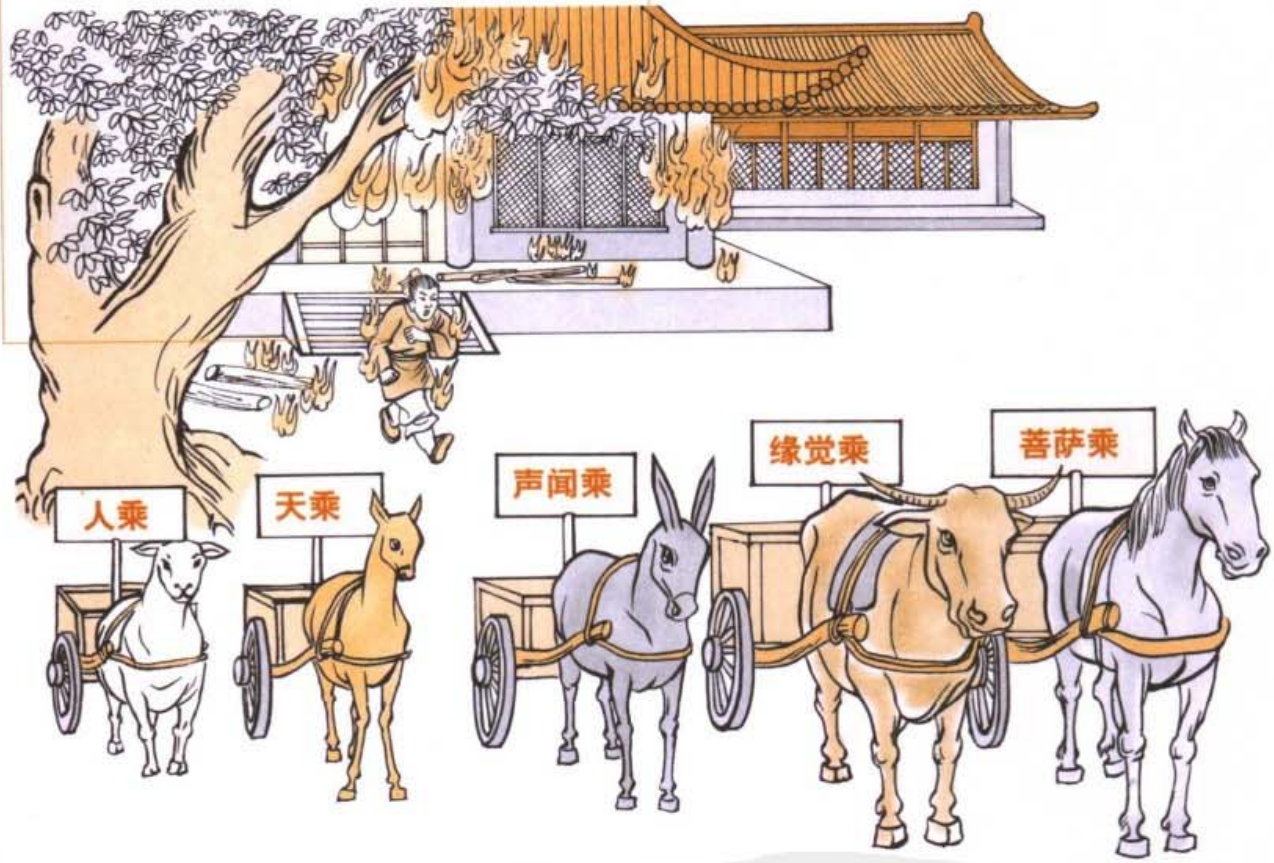
五乘教法分别是指人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘和菩萨乘，是佛教接引、指导众生所使用的五种方法。使用哪种方法要根据不同众生的根器而定，最终目的都是一致的，就是救度众生获得解脱。

众生

众生从火宅逃出来，代表欲逃离三界。佛教认为不同的人具有不同的根器，领悟佛法的方法和程度也不同，所以佛教的五乘教法就是根据不同的人而设置的。若想顺利逃离火宅，得到解脱，需要选择相适应的车。

火宅

“三界无安，犹如火宅。众苦充满，甚是怖畏。”佛教认为，众生轮回的六道犹如一幢着火的宅院，是痛苦而危险的。



羊车——人乘
人以三皈五戒为乘，得以出离三途四趣而生人道。

鹿车——天乘
以上品十善及四禅八定为乘，运载众生越过四洲而达天界。

驴车——声闻乘
以四谛法门为乘，运载众生越于三界，至有余涅槃而成阿罗汉。

牛车——缘觉乘
以十二因缘法门为乘，运载众生越于三界，至无余涅槃而成辟支佛。

马车——菩萨乘
以悲智六度法门为乘，运载众生，总超三界三乘之境至无上菩提大涅槃彼岸。

五乘

第5章

回到心灵的深处

观心见性

茶陵郁山主禅师说："我有明珠一颗，久被尘劳关锁。一朝尘尽光生，照破山河万朵。"其实人人都有一颗能"照破山河万朵"的明珠，只不过是被太多的"尘劳"遮蔽住了，显现不出它的光芒。成佛的过程，实际上就是发现自己的"明珠"的过程。

慧能大师说："菩提本无树，明镜亦无台，佛性常清净，何处有尘埃。"清净自性就是佛性，它不生不灭，"在圣不增，在凡不减"。无论一个人是善是恶，他的本来自性都是清净的，从佛、菩萨到世间众生，一直到无间地狱里的鬼，都有这种本来清净的自性。

那么为什么佛与菩萨没有任何烦恼，而世间众生却无法摆脱各种烦恼呢？这是因为众生没有觉悟到自己本来就有这种清净自性，而佛已经觉悟到了。佛与众生的差别不在生死，也不在本性，而只在一念之间，如果一念开悟了，众生也是佛；如果一念迷惑，佛也是众生。正因为本来自性完全相同，所以人本来没有善恶之分，只有迷与悟的差别，本性若迷则性恶，本性若悟则性善。禅宗所有的修行法都是为了回归自性，一旦回到了清净自性，众生立刻就是佛。

既然佛与众生的差别之在迷悟之间，那么众生要想成佛，唯一的途径就是打破原来的执迷不悟，回归心灵的深处，观心见性，即可成佛。如果每天只是布施、打坐、诵经，却始终不能回归自性，那就永远不能成佛。《菩萨戒经》说"戒本源自性清净"，意思是持戒的目的是为了让我们回归清净自性，清规戒律看起来是约束外在行为的，但实际上持戒的根本目的还是修心。

越州的大珠慧海禅师曾向马祖道一禅师求佛法，马祖禅师说："你看不到自己的宝贝，却到处乱跑，向别人求宝贝。"慧海迷惑不解，马祖禅师开示他说："一切佛法原本具足，无欠无缺，要用即用，自在无碍，哪里还要向外求取呢？"

慧能大师的成佛之路为我们做了一个极好的示范：连字都不识一个，从来没有经过任何修行，只是听人诵《金刚经》，一念开悟，立刻就通达无上的佛智。

观心与持戒

自性的见与不见

清净的自性人人都有，解脱与痛苦的区别就在于有人能够观心见真性，而有人执著于假相而不自知。



执迷不悟，众生心被迷惑，视真性而不见，执意套上虚幻的外壳，从而套上痛苦的枷锁

不见

外境对心的污染犹如同一个泥塑的外壳，智慧之人懂得打破这身虚幻，痴愚之人急急套上而以为乐

见



观心见性，懂得污染之心是一层虚幻的外壳，只有奋力击碎外壳，才能见到真性。

持戒的四心

禅宗持戒的目的就是要回归清净的自心，在持戒的过程中，修行者需要做到下面的四心。

清净心

持戒首先要制止妄念，断绝私利，清净居心，慈悲救世

精勤心

就是要勤勤恳恳，坚持不懈，这样才能有所成就



至诚心

指对佛法恭敬虔诚之心

报恩心

即报三宝恩、祖国恩、父母恩等之心

第5章

引导众生觉悟本性的智者

大善知识

在说法过程中，慧能大师把听众称作“善知识”或“大善知识”，善知识又叫“善友”，是能帮助别人共同修习佛法的人。我们在修行过程中不但需要善知识的帮助，而且要主动去做一个真正的善知识，只要有一份慈悲心，人人都可成为善知识。

善知识一词，在最早的《阿含经》中就出现了，它含有正知正见的意思，即首先要能够正确地理解佛法，其次是能够身体力行，按照正确的方法进行修行。要成为一个真正的善知识，一要真心修佛，行大乘菩萨道；二要真诚宣传佛法，和众人一起修行。慧能大师称听众为“善知识”，是因为在他的眼中，众生都有善根和善缘，这既是对听众的尊称，也是对他们的希望。

慧能大师又称能帮助人修行的人为“大善知识”，所谓大善知识就是理解最上乘的真理，能直接把正确的道路展示出来的修行者。大善知识是大的机缘，一切趋于真理的方法，都是因为大善知识能够自己生发的缘故。所有的佛法都是我们心性中本来具有的，只有在不能自己觉悟的情况下，才要靠善知识的启发和引导。

如果我们在修行时，能够观心见性，回归自心，那当然是最好的；但如果我们的修行不够，那么佛经上所表述的对我们可能只是一些空洞的概念，我们在修行时很容易流于形式，这时就需要大善知识的指导。所以慧能大师说：“若不能自悟者，须觅大善知识示道见性。”

修行的人都希望自己能遇上真正的大师大德，即“大善知识”，但是从根本上说，佛不能度众生，善知识当然更不能度众生，众生只能自己度自己。如果能够自己觉悟，就不需要任何人的启迪，只有自己从内心把握到佛性，解脱才是可能的。假如自己内心被外境所迷惑不能觉悟，那么即使有再好的大善知识加以指导，仍然是不可救药的。

佛教中常说：“人生难得，中土难生，正法难遇。”若遇上能解最上乘法的大善知识，是莫大的缘分。我们在修行的过程中，不但要主动去接触善知识，而且要自己去做一个真正的大善知识。

善知识

佛教中将能够正确教授佛法智慧的人称为善知识，传统上佛教将善知识分为三类。



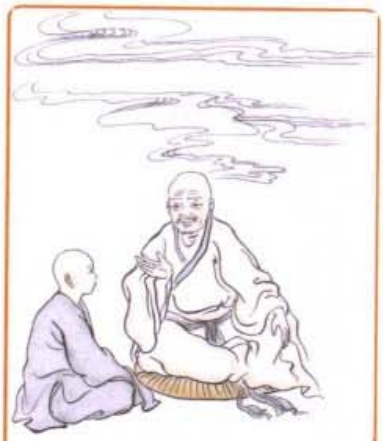
外护善知识

令我不怖畏，得安稳修道



同行善知识

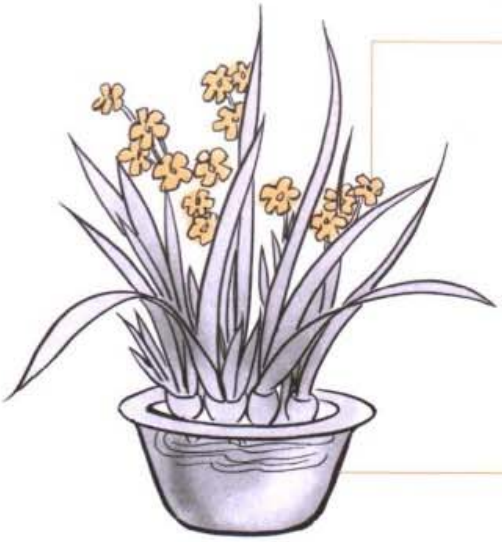
与我同道，得互相切磋策发



教授善知识

宣传圣言训诫我，令去恶者

慧能禅师从善知识的观点出发、从传授和接受这两个角度讲善知识的意义深化，提出了善知识和大善知识两个概念。



善知识

指能够真诚修行佛法的众生

大善知识

指能够帮助人修行的人

善知识与大善知识的区别与关系类似水与芽，芽比喻善知识，水比喻大善知识。种子必须是良好的才能发芽，好比虔诚信奉的众生才是善知识；水能滋润芽，促使其发芽成长，大善知识就是要能引导众生修行。

顿悟法通达的佛境

一心无念

慧能大师反复强调“无念”的道理，但是很多修行者并不明白无念的真正含义。真正的无念并不是什么都不想，而是什么都不执著。见一切法，却不执著于一切法，就是无念。

慧能大师说“悟般若三昧，即是无念”，修行者通过回归自性证悟到空性的真理，进入一佛澄明的境地，也就是无念的境地。有些修行者不懂这个“无念”的真正意思，都以为无念就是没有任何念头，什么也不想。一说无念，就是什么都不要想，认为只要没有任何想法就行了，佛法也不讲了，祖师的开示也不听了，经也不读，论也不看，戒律也不管。这其实是对“无念”二字的执著，这种“无念”并不是真正的无念。

慧能大师说得很清楚，无念就是“见一切法，不著一切法”，见到一切，但不执著于一切，无论在什么地方，心里总是清净的，这才是真正的无念。无念其实就是正念，妄念一生起，就会产生无明，种种烦恼随之而来，而无念正是驱除烦恼的最好方式。

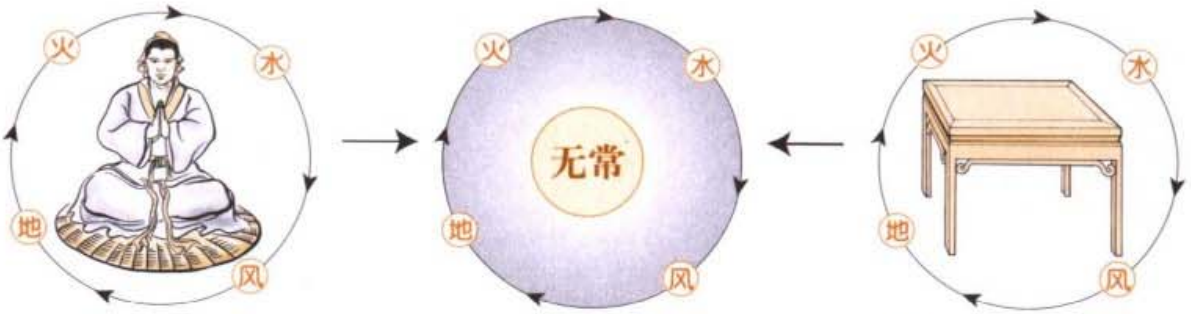
“念”在佛法里有两种意思：一是记忆，也就是对某事的记忆经久不忘；二是指挂念，即把某件事情放在心上。前者是精神和思想的重要功能，如果失去了这个功能，思想就不能积累和创造。修行的人，要依靠记忆的功能，而且还要把它锻炼得更加有用才行。所以，无念若理解为不思、不想、没有记忆，那是十分错误的。但后者对修行者却是有害的，如果把一件事总是挂在心上，念念不忘，那就会扰乱修行者的心性。

慧能大师说的无念就是针对后者来说的，如果能够破除了这种执著，心里的一切杂念都放下了，那么心就不会被束缚住，在色、声、香、味、触、法等六种外境中，既不离弃，又不染著，来去自由无碍，获得大自在的解脱。假如什么都不想，什么念头都没有，那就是被可以追求真理的功利之心所束缚住了，是非常危险的偏见。

佛的觉悟就是证悟到了无念的境界，所以一旦悟到无念的道理，就和佛在同一个层面上了。

无常与无念

禅宗所讲的无念是一种破除了执著之后心境澄明的境界，要理解无念，需要先了解无常以及它们之间的关系。



“无常”为佛教用语，指世间一切之法，生灭迁流，刹那不住，所以称之为无常。佛教认为我们所处的世界万物都由地、水、风、火四大构成，这四大元素无时无刻不在轮回流转之中，而没有常态，因此由四大构成的人和物都是在变化当中，因此万法无常。

佛教认为世间一切事物皆是虚幻不定的，世间一切现象都是刹那生灭的，即无质无体，假而不实，所以谓之“空”，世界万物都是“空”而不实的。

四大皆空

既然四大皆空，那么执著于世间的外物与自以为存在的内心就是错误的，慧能禅师所说的无念就是要摆脱一切束缚与执著，这样才能获得解脱。



无念的境界如同出淤泥而不染的莲花，莲花生长于污秽之中，譬如众生活在世间，出淤泥而不染，是要众生处于六境而能不被六境所束缚。



无念的境界如同风拂面而过，而不着痕迹，众生于六境中而不为六境所动，这才是真正的无念。

讲经的一个总结

慧能开示《无相颂》

《无相颂》也叫《灭罪颂》，是慧能大师在说法完毕后开示的灭罪真言，它告诉人们，如果只修福而不修道，那么就无法得到永久的福报。如果一心修道，不但可以得到永久的福报，而且可以从此跳出六道轮回，脱离一切烦恼。

慧能大师说法完毕之后，开示了《无相颂》，并且说“令汝迷者罪灭”，所以又叫做《灭罪颂》。为什么《无相颂》有这么大的作用呢？这归根结底是由它的内容决定的。

执迷不悟的人，不修真正的佛法，只知道一味修福报，认为现实中的福气就是最终的真理了。用钱财、物品等去供养佛门弟子，确实可以得到很多的福报，但是心中的欲望并不能因此而得到消除。用修福得报的方法来消除罪恶，是一条行不通的路。

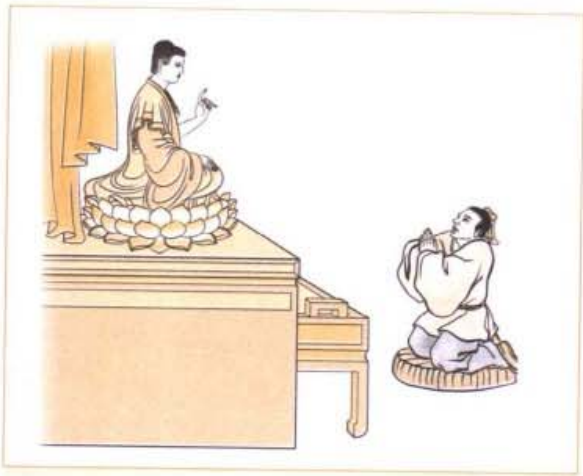
要想消除罪恶的因缘，需要在内心里实行真正的忏悔，远离一切邪恶，积德行善，行为正直。最终还得归结到修心上，要把握到不被外相所迷惑的本性，努力消除掉心中的贪婪、愚痴、嗔恨、嫉妒，这样才能福道兼修，既能脱离充满烦恼的六道轮回，又能得到无限的福报。

之所以把这个颂叫做“无相颂”，是因为它讲述了无相布施的道理，如果认为布施就是用钱财、物品去布施，那就是著相的布施。无相布施，就是布施时没有能布施的我，受布施的人，所布施的物，当然布施后更没有求报的念头，这种布施得到的才是最大的功德。如果是为了求名利，为了不堕入恶道，或者求得自身的健康福祉而布施，就叫有相布施，有相布施的功德是有限的。不求任何利益，不计任何代价，就连有无报酬都不计较，完全为了别人的需要而行的布施就叫无相布施。无相布施的功德是无限的。

《金刚经》说：真正的布施是“不住色布施，不住声香味触法布施”。我们在日常生活中，一举一动一切行为，只要心存慈悲，处处帮助别人，造福大众，不斤斤计较于人我，不把布施的多少挂在心上，就都是无相的布施，所得到的功德无限。

有相布施和无相布施

汉语“布施”一词来源于古印度梵文，意思是以自己的所有，普施天下众生。行布施时，付出的行为，就是在让我们放下贪爱执著的心。一旦不执著，不贪爱，便不会因贪求而产生种种烦恼。同时藉由布施还能利益比自己更需要的人，修善积福。





有相布施

有相布施，指世间上一般人心希果报，为了求名，为了求利，为了怕堕入恶道，甚至为了求得自身的健康福祉而布施。这种执著人我的布施，又称为世间布施。

有相布施只能得到有漏的人天福报，福报尽又再堕落，所以不是究竟的布施。

无相布施

无相布施指不求任何利益，不计任何代价，完全为了别人的需要而行的布施，这种布施能体达施者、受者、施物三者当体皆空，而无所执著，因为能超越世间的有漏烦恼，所以称为出世间布施，又因为此三者有如车轮一般，能辗断烦恼惑障，所以也称为“三轮体空”。

无相布施能使人越过生死苦海，与众生同登涅槃彼岸，因此称为“布施波罗蜜”。

真正的布施是人与人之间无私的扶持与施惠。施者不觉得有损失，受者也不会觉得人格自尊受损，不但施者快乐，受者也喜悦。人们乐于行善，也忘记自己在行善。没有对立，没有差别，只有大慈大悲的施舍之心。



慧能为使君答疑

福德不等于功德

一般人不明白福德与功德的关系，以为福德就是功德。其实福德不等于功德，福德没有离相，陷入了功利之中，功德远离一切诸相，无所布施也无所得，两者之间有着本质的区别。

梁武帝是一位相当崇佛的皇帝，一生中建造寺庙，布施钱财，供养僧人无数，唐朝诗人杜牧在诗中写道“南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中”，就是描写的南朝佛教的盛况。菩提达摩祖师从印度来到中国，见到了梁武帝，梁武帝问道：“朕一生来造寺、布施、供养，有功德否？”达摩祖师回答说：“并无功德！”从此梁武帝与达摩祖师有了过节，达摩祖师渡江北上，到了嵩山少林寺，创立了禅宗。

韦使君不明白功德的真正含义，于是就此事问慧能大师，慧能大师说，造寺、布施、供养等做法只是在修福，修福不等于功德。

慧能大师认为，为修福而进行的造寺、布施、供养等，只是培植福气，不等把培植福气当成功德。真正的功德在于佛性，所以达摩祖师认为梁武帝没有得到真正的佛法。

梁武帝的做法在三个问题上有错误：一是想用造寺、布施、供养等来赚取佛果，得到福报；二是只做表面文章，没有见识到真正的佛法内涵；三是梁武帝的偏见比较大，达摩说他没有功德，他就和达摩产生过节，这是陷入了偏执的表现。正因为在达摩的开示下梁武帝还没有省悟，所以达摩祖师才离开南朝，渡江北上。

那么怎么样才算是真正的功德呢？其实慧能大师在《无相颂》里说得很清楚了，清净自心，无相布施，才能得到真正的功德。《金刚经》里说，如果有人以充满了大千世界的金银七宝来行布施，这个人当然会得到很多福德，但是如果有人受持《金刚经》，甚至只为人演说其中的四句偈，所得到的福德都要比前者更多。因为以充满了大千世界的金银七宝来行布施，只不过是还没有离开诸相的布施，而受持《金刚经》或者四句偈，是不著相的布施。

行无相布施，勤修功德，才能得到无限的福报，这就是梁武帝公案给我们的启示。

福德与功德

福德与功德是普通修行者十分重视的，这两个概念有时会被误认为一样，实际上，福德与功德是有很大的区别的。



梁武帝一生大造佛寺，修的只是福德而已。



梁武帝对达摩禅师的开示表示十分愤怒，是陷入了偏执的境地，故不见佛性，而无功德。

福德	功德
福德是在相上做的，即修行者所做的一切大小善事，福德是由布施的因所产生的果。	功德也包括了福德，是修行者自己心性上的成就（明心见性），功德是对经典信心清净受持读诵从内心中自性产生的果。
修福德的方法：顶礼、供养、忏悔罪业、随喜、请求传法、请佛不入涅槃、回向。	修功德的方法：如是、不二、无住、离相、无我、持经、自性。
世间福，是从布施因缘而来。有何种因缘，就有何种福报，这被称为有为善。有为善福，并不是无穷无尽的。	出世间福，是从观照般若而来。如果能深入般若，就能获得解脱自在，这被称为无尽福，无尽福是没有穷尽的。

福德与功德最本质的区别在于与“相”的关系，福德的供养、礼拜、布施都是在相上做的，而功德要求要离相，根本在对于般若的修行。梁武帝正是误解了福德与功德的关系，以为自己兴建寺庙、布施僧众等就是在积累功德，而在达摩禅师看来，这些做为是没有任何功德的。



第陆章

禅

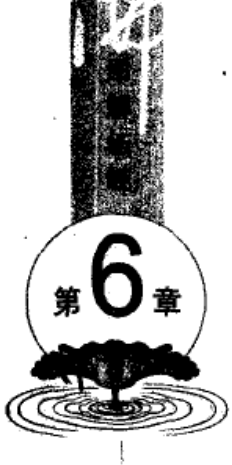
但心清净，即是西方
独特的顿悟成佛之道

净土在西方极乐世界还是在兜率天上？禅宗的回答是，净土只在心中，“但心清净，即是西方”。无念、无相、无住是证悟到“但心清净”的关键。既然一切修行都归结到了修心上，那么出家与否是不重要的，只要一心无念，在家居士一样可以成佛。

本章图版目录



三世诸佛 P197
佛教的极乐世界 P199
除人我，须弥倒 P201
成佛的道路 P203
无念 P205
无相 P207
无住 P209
凡夫的四颠倒与四念处 P211
二乘的四颠倒 P213
三毒 P215
佛教的基本戒律 P217
在家人与出家人 P219
维摩诘居士与《维摩诘经》 P221
无相戒 P223



本章解经

使君礼拜。又问："弟子见僧俗常念阿弥陀佛，愿往生西方。请和尚说得生彼否？望为破疑。"

使君礼拜。又问："弟子见到僧俗常常念阿弥陀佛，希望来生到达西方。请问大师，这样念佛就能往生西方吗？望能为我解惑。"

大师言："使君，听慧能与说。世尊在舍卫城，说西方引化，经文分明，去此不远。只为下根说远，说近只缘上智。人有两种，法无两般。迷悟有殊，见有迟疾。

慧能说："使君，请听我为你解释。当年释迦牟尼佛在舍卫城用西方净土来引导度化众生，经书上记载得很清楚，西方离这里并不遥远。对于悟性低的人来说，西方很远，对于悟性高的人来说，西方很近。人虽然有两种，但法只有一种。迷与悟不一样，见解也有快与慢的区别。

迷人念佛生彼，悟者自净其心。所以佛言：随其心净则佛土净。使君，东方人但净心即无罪；西方人心不净亦有衍，迷人愿生东方。

迷妄的人想通过念佛往生西方，而觉悟的人清净自己的心性。所以佛说：如果你的心是清净的，则佛土就是清净的。使君，东方人如果心清净了，就没有什么罪恶；西方人如果心不能清净，那就仍然背负着罪恶，就像东方迷惑的人一样。

两种所在处，并皆一种心地，但无不净。西方去此不远，心起不净之心，念佛往生难到。除十恶即行十万，无八邪即过八千，但行直心，到如弹指。使君，但行十善，何须更愿往生？不断十

恶之心，何佛即来迎请？若悟无生顿法，见西方只在刹那；不悟顿教大乘，念佛往生路远，如何得达？”

两种地方虽然不同，但心地是一样的，没有什么不清净。西方离我们很近，但是，如果心里起了不清净的念头，即使念佛也难以到达。除掉十恶，就等于走了十万里路，除掉八邪，就等于过了八千里。时刻守持着自己的本性，那么，弹指间就可以到达西方。使君，只要你不断地行善事，又何须祈求往生西方？如果不能断除各种恶念，哪里有佛来请你去西方？如果你明白了无生无灭的顿教法门，刹那间就可以见到西方；倘若不明白顿教的道理，无论怎样念佛，往生西方的路都很遥远，如何到达呢？”

六祖言：“慧能与使君移西方刹那间，目前便见。使君愿见否？”

使君礼拜，言：“若此得见，何须往生。愿和尚慈悲，为现西方，大善。”

大师言：“见西方，无疑即散。

大众愕然，莫知何事。

慧能说：“我让西方刹那间显现在你的眼前，现在就能看到，使君你愿意看吗？”

使君礼拜，说：“如果此刻就能见到西方净土，何必还求往生西方呢。望大师慈悲，为我们大家显现西方，善莫大焉。”

慧能说：“现在我们就已经在西方了，如果没有疑问就解散吧。”

大家一时愕然，不知发生了什么事。

大师曰：“大众大众作意听，世人自色身是城，眼耳鼻舌身是城门，外有五门，内有意门。心即是地，性即是王。性在王在，性去王无。性在身心存，性去身心坏。佛是自性作，莫向身外求。自性迷，佛即是众生；自性悟，众生即是佛。

大师说：“各位，请仔细听了，我们自己的色身就像一座城，眼、耳、鼻、舌、身是城门，外面有五个门，里面有一个意门。心就像大地，本性像君王。本性在的话，君王就在，若本性迷失了，君王也就不存在了。本性在的话，身体和精神就存在，本性不在的话，身体和精神也就毁灭了。佛是从自己的本性中求得的，不要向外寻求成佛的方法。自己的本性迷失了，即使是佛也会变成众生；自己的本性觉悟了，即使是众生也会变成佛。

慈悲即是观音，喜舍名为势至，能净是释迦，平直即是弥勒。人我即是须弥，邪心即是大海，烦恼即是波浪，毒心即是恶龙，尘劳即是鱼鳖，虚妄即是鬼神，三毒即是地狱，愚痴即是畜生，十善即是天堂。

有慈悲的胸怀，就是观世音菩萨；有施舍的心愿，就是大势至菩萨；能够自我清净下来，就是释迦牟尼佛；能够平直无碍，就是弥勒菩萨；有人我的分别，就是须弥山；邪恶的心念就像海水，烦恼就像波浪，毒心就像恶龙，尘劳就像鱼鳖，虚妄就像鬼神，三毒就像地狱，一念愚痴就是畜生，生十善心就是天堂。

无人我，须弥自倒；除邪心，海水竭；烦恼无，波浪灭；毒害除，鱼龙绝。自心地上觉性如来，放大智慧光明，照耀六门清净，照破六欲诸天下，照三毒若除，地狱一时消灭。内外明彻，不异西方。不作此修，如何到彼？”

假如没有人我的分别，须弥山也会倒下；消灭了邪恶之心，海水也会枯竭；消除了烦恼，波浪就会变得平静；除掉了毒害，鱼龙也就绝迹了。从自己的心地上体验本性，自己本性的智慧就会大放光明，使六门清净，能解除六重天的束缚。观照自己的本性，就除去了三毒，地狱就立刻消失了。本心内外明亮透彻，和西方佛土没有什么不同。如果不这样修行，怎么能到西方佛土呢？”

座下闻说，赞声彻天，应是迷人了然便见。使君礼拜，赞言：“善哉！善哉！普愿法界众生，闻者一时悟解。”

在座的各位听后，一片赞叹之声。就算是迷失的人，也应该立时明白了。使君礼拜，赞叹说：“善哉！善哉！愿世上听到大师说法的人，都能立刻悟到佛的真理。”

大师言：“善知识，若欲修行，在家亦得，不由在寺。在寺不修，如西方心恶之人。在家若修行，如东方人修善，但愿自家修清净，即是西方。”

慧能说：“各位，真想要修行的话，在家里也可以修行，不一定要出家到寺里。如果出家人在寺庙里不修行，就像西方也有心地邪恶的人。在家如果能够

修行，就像东方也有行善的人。只要自己修行使自己心里清净，就等于是到了西方。”

使君问：“和尚，在家如何修？愿为指授。”

大师言：“善知识，慧能与道俗作《无相颂》，尽诵取，依此修行，常与慧能一处无别。”颂曰：

使君问：“大师，在家如何修行呢？请为我们讲授。”

慧能大师说：“各位，我为大家说《无相颂》，如果好好诵读，按照此颂修行，就等于总是和我在一起。”颂文是：

说通及心通，如日处虚空，惟传顿教法，出世破邪宗。

教即无顿渐，迷悟有迟疾，若学顿法门，愚人不可悉。

无论是因为别人的启发而领悟，还是自己自发地觉悟，都像空中的太阳一样照亮了一切。只有传授顿教的道理，出现在世间是为了破除种种邪曲之理。根本的宗旨没有什么顿渐的分别，但人确实有迷与悟的不同，领悟也有快与慢的不同。那种顿然觉悟的方法，愚痴的人是无法洞悉的。

说即虽万般，合理还归一，烦恼暗宅中，常须生慧日。

邪来因烦恼，正来烦恼除，邪正悉不用，清净至无余。

菩提本清净，起心即是妄，净心在妄中，但正除三障。

讲法的人用了很多的比喻，但是所说的只有一个道理。在这充满烦恼的黑暗的屋子里，必须常常让智慧的太阳升起。邪曲的心念是因为烦恼而产生，正确的领悟会把烦恼消除。但归根结底，邪曲与正见都是虚幻的，必须超越它们才能达到绝对的清净境界。人的智慧本来是清净的，心一旦生起，就会陷于虚妄之中。正确的领悟，能够把各种障碍消除。

世间若修道，一切尽不妨，常见自己过，与道即相当。

色类自有道，离道别觅道，觅道不见道，到头还自恼。

若欲觅真道，行正即是道，自若无正心，暗行不见道。

如果想在世间修行，日常中的一切都不会是妨碍。只要常常见到自己的过错，就与道相契合。万事万物都有自己的道理，不要离开了各自的道去寻求别的什么道。因为向外寻求道，所以就见不到道，到头来只能让自己烦恼。如果要寻求真正的道，只

要凭着自己的本性行一直心就可以。如果失去了坦直的心，就像在黑暗中行走一样看不见道路。

若真修道人，不见世间过，若见世间非，自非却是左。
他非我有罪，我非自有罪，但自去非心，打破烦恼碎。
若欲化愚人，事须有方便，勿令彼有疑，即是菩提现。

真正修道的人，从不见别人的过错。如果眼中只看到别人的过错，实际上自己有过错。别人错，也有我的责任；自己错，需要自己负责。只要能驱除不正当的想法，就可以打破烦恼的困扰。如果想度化愚痴的人，必须有方便的办法，破除他的疑虑，智慧就显现了。

法元在世间，于世出世间，勿离世间上，外求出世间。
邪见是世间，正见出世间，邪正悉打却，菩提性宛然。
此但是顿教，亦名为大乘，迷来经累劫，悟即刹那间。

佛法本来都在世间，同时又超越世间。你十万不要到世间之外去寻求出世间的佛法。当你的心充满邪见的时候，你就是堕落于尘世，当你的心充满正见的时候，你就是出离了尘世。把邪与正的分别全部破除，立时就能见到智慧的本性。这就是顿悟大法，也叫大乘法。心性迷失的话，千劫万劫也不能处理轮回，觉悟的话，刹那之间就能得到终究解脱。

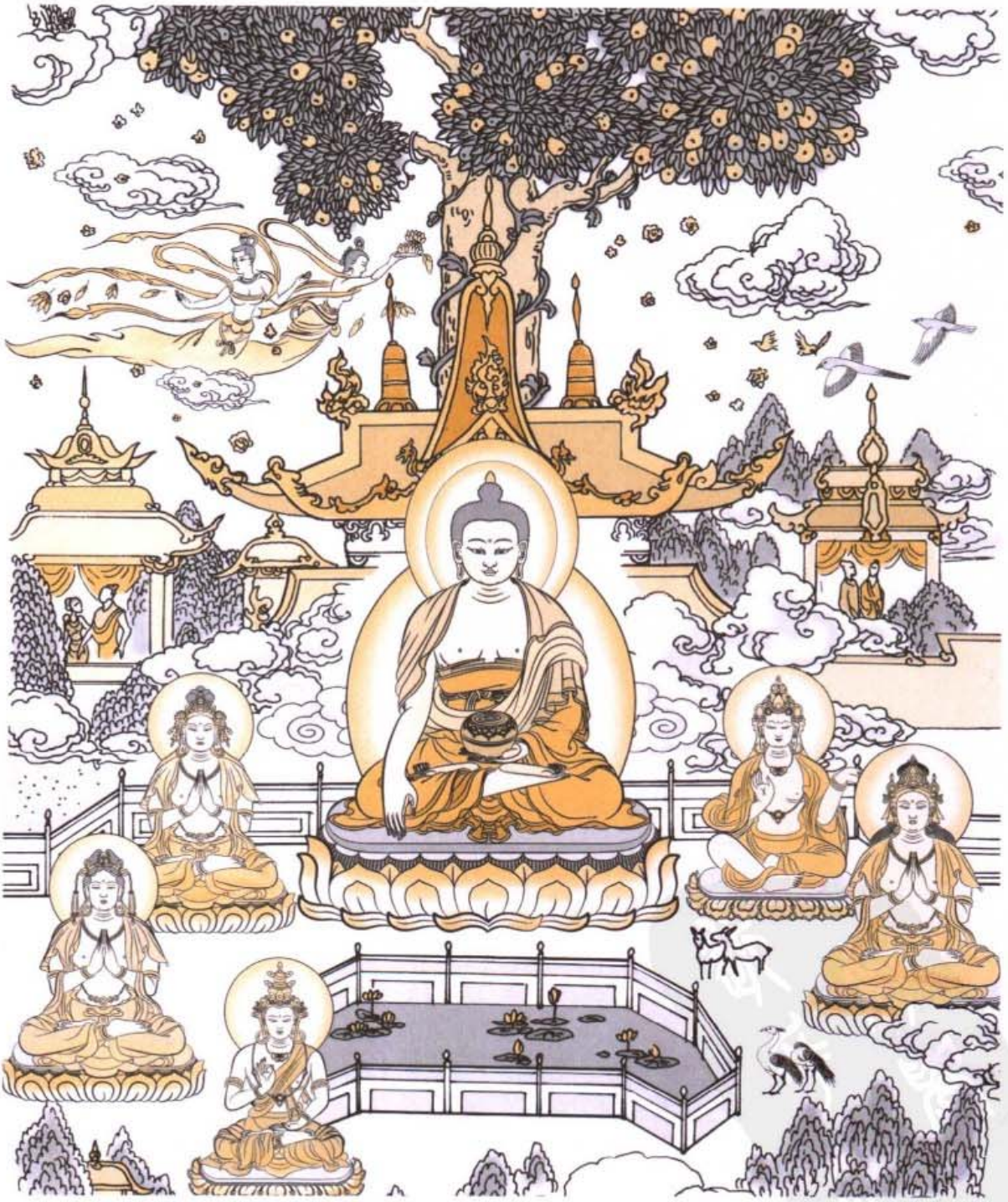
大师言："善知识，汝等尽诵取此偈，依此偈修行，去慧能千里，常在能边。依此不修，对面千里远。各各自修，法不相待。众人且散，慧能归曹溪山。众生若有大疑，来彼山间，为汝破疑，同见佛性。"

慧能说："各位，请你们好好诵读这首偈，如果能够按照偈子修行，即使离开我千里之外，也还是在我的身边。如果读了却不遵照修行，那么即使在我对面，实际也与我相隔千里。请大家各自修行，不要虚度光阴。你们散了吧，我要回到曹溪山。如果有什么大的疑问，可以到山里去找我，我会为你解除疑惑，一起领悟到佛性。"

合座官僚道俗，礼拜和尚，无不嗟叹："善哉大悟，昔所未闻。

岭南有福，生佛在此，谁能得知。”一时尽散。

所有的人都向慧能大师礼拜，赞叹：“真是太好了，从来没有受到过这样透彻的启迪。我们岭南人真有福气，没想到会有佛在这里降生。”然后大家就各自回去了。



第6章

念佛能往生西方吗

清净自心即见西方

念佛是一种很方便的修行法，但很多人并不明白念佛的真正含义；往生西方是无数修行者的意愿，可是很多人并不知道真正的西方在哪里。在《坛经》中，慧能大师为我们讲述了对念佛求西的独特见地。

◆ 一般人理解的念佛

净土宗是中国佛教最大、流传最广的宗派之一，自从慧远大师在庐山东林寺开创道场以来，净土宗在一千多年中几乎从未间断过。经过北魏昙鸾、唐朝道绰和善导等大师的大力弘扬，净土宗成为与禅宗并列的两大宗派之一。

净土宗之所以这么受人们的欢迎，除了它向人们承诺的极乐世界极有吸引力之外，还因为它的修持方法简单易行。净土宗的主要修行就是诵阿弥陀佛圣号，也就是俗称的“念佛”。

虽然净土宗的修行也绝不是简单地口念“阿弥陀佛”，但在一般人的理解中，只要终生不断地念“阿弥陀佛”就可以往生西方极乐世界。因此净土宗尤其赢得了大量普通人的信奉，“念佛”也被简化成为一味念诵佛号。

◆ 各种净土世界

净土不仅仅是西方的阿弥陀净土，其实每个佛都有自己的净土。在中国佛教寺院的大殿里，常常供有横三世佛，即东方药师佛、西方阿弥陀佛和中间的本师释迦牟尼佛。阿弥陀佛的净土在西方，与此对应着有东方药师佛的净琉璃世界。东方还有一个阿閦佛，他所在的世界叫做妙喜世界，只要众生在世时勤修戒定慧，死后就可以往生妙喜世界。除此之外，还有恒河沙数的佛，也有无数无边的净土世界。

上面所说的净土都是在我们这个世界之外的净土，我们这个世界之内也有净土，那就是弥勒净土。所谓弥勒净土就是三十三天之上的兜率天内院，是弥勒菩萨居住的地方。

三世诸佛

佛，佛陀的简称，意思是觉悟者。佛教认为，觉有三种涵义：自觉，觉他和觉行圆满。其中，觉行圆满是佛教修行的最高境界，佛就是达到这种最高境界的觉者。佛教中的三世佛有两种分法，一种是依原义按时划分，称竖三世佛；另一种是按地域划分，称为横三世。



过去世界燃灯佛



西方极乐世界的阿弥陀佛



释迦牟尼佛



东方净琉璃世界的药师佛

横三世佛

横三世佛，指西方阿弥陀佛，东方药师佛，与释迦牟尼佛。



未来世界弥勒佛

竖三世佛

竖三世佛，指过去佛的燃灯上古佛，加上现在世的释迦佛（原名：悉达多），以及未来世的弥勒佛。

◆ 净土的真正含义

佛教一般认为，一尊佛对应着一个净土，释迦牟尼佛当然也有自己的净土，因为释迦牟尼佛所在的世界就是我们这个世界，所以我们这个世界也是一个净土。释迦牟尼佛的清静佛土就在眼前，只是我们视而不见。

那为什么我们眼里的世界却不像西方极乐世界那样美妙呢？在禅宗以前，佛经就对此作出了解释，《维摩诘所说经》认为，“若菩萨心净，则佛土净”其实在佛看来，我们的世界也是一方净土。舍利弗看到世界上“丘陵坑坎，荆棘沙砾，土石诸山，秽恶充满”，螺髻梵王告诉舍利弗，那是因为他的心里充满了分别的念想，心不净，所以看到的佛土也不净。世间众生也和舍利弗一样，身在净土却不识净土，心里被种种妄念所缠绕，所以看到了世界上的种种污秽。

◆ 禅宗的念佛观

佛陀在舍卫城用西方净土来引导众生，说得很明白，西方离当下的世界是否遥远，要取决于修行者的悟性。对于悟性高的人来说，净土可能就在身边；对于执迷不悟的人来说，净土就无限遥远。

禅宗更加发挥了《维摩诘所说经》的净土思想。在慧能大师看来，极乐世界并不在西方，也不在兜率天上，而是在众生自己的心中。净土不是外在的某个世界，而是指的一种心境，自心清净就是净土。佛是从自己本性中求得的，自心自性之外没有什么佛。一尊佛就有一片净土，自己本来心性里的佛也有自己的净土。

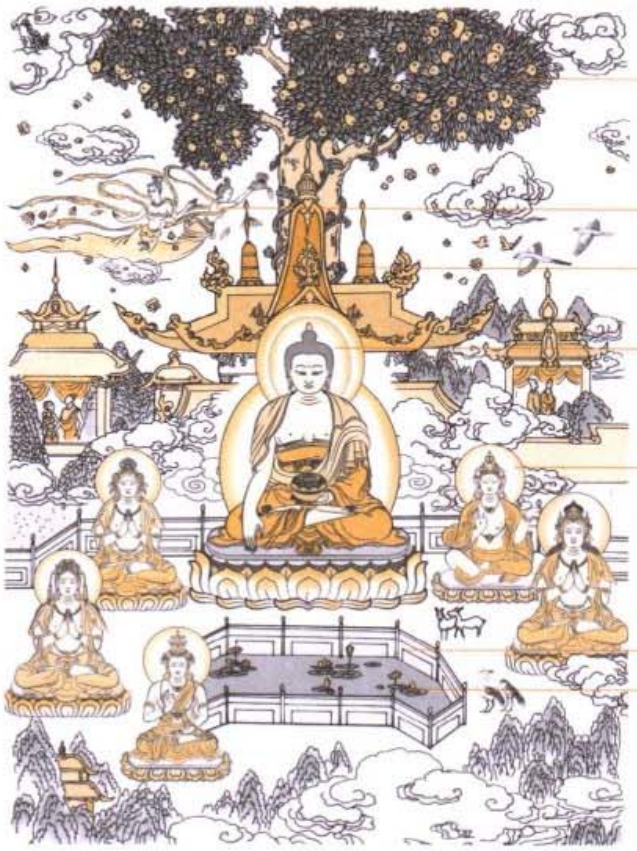
慧能大师说：“东方人造罪，念佛求生西方；西方人造罪，念佛求生何国？”执迷不悟的人想仅仅通过念佛往生西方，而觉悟的人并无所求。因为后者知道，东方人的心清净了，那么东方就是净土；西方人的心如果不清净，那么极乐世界也将不再是净土。自己心里清净了，当下就是净土；自己心里不能清净，即使到了西方极乐世界，也仍然会有烦恼。

禅、净两宗是在中国影响最大的两个宗派，两者看似不同，但其实并不矛盾，“禅净双修”是很多禅师大力提倡并亲自施行的修行法，修净是成佛的方便法门，但修禅是成佛的根本道路，如果不明白“但心清净，即是自性西方”的道理，去往西方的道路就会无限遥远。

佛教的极乐世界

极乐世界又称净土、乐邦，是相对于世俗众生所居的“秽土”而言，为没有苦难的理想世界。佛教认为净土即为佛所居住的地方，因为佛无穷尽，故极乐世界也无穷尽。

西方极乐世界



佛教净土宗认为人们只要一心专念阿弥陀佛的名号，死后即可往生西方极乐世界。西方极乐世界距离人们居住的“娑婆世界”有“十万亿佛土”之遥，那里无量功德庄严，菩萨无数，各种建筑均以七宝庄严，微妙严净，饮食随意而至，伎乐不奏而鸣。西方极乐世界的居民都智慧高明，颜貌端严，能享受各种快乐，没有痛苦，都心向佛法正道。

禅宗的极乐世界



禅宗认为，所谓净土就在我们的心里。

同样的一个世界，在自性清静的禅师看来就是极乐世界，安静、祥和。

心里被种种妄念所缠绕的众生看来，则充满污秽、荆棘痛苦和危险。

第6章

对我执的破除

无人我则须弥倒

慧能大师认为“人我是须弥”，也就是说，如果产生了他人与自我的分别，就会产生像须弥山一样大的烦恼；又说：“除人我，须弥倒”，一旦消灭了他人与自我的分别，哪怕像须弥山一样的烦恼也会立即消除。

◆ 人我是须弥

我执，又名我见，是众生执著于自我的念想。自大，自满，自卑，贪婪想法都是我执的具体表现。世界上的一切事物都是因缘和合而成，没有自己固定不变的本性，甚至连“我”也是这样。本来没有一个独立存在的“我”，众生以为实际存在的这个“我”，正是众生烦恼的根本来源。《唯识述记》说：“烦恼障品类众多，我执为根，生诸烦恼，若不执我，无烦恼故。”

我执在形式上有多种：有人被“我”的假相所迷惑，以为世上真的有我；有人执著于有实我之妄见，把幻相妄执为我；有人执著于自爱之心，对外界事物产生了贪欲；有人处处以自我为中心，对其他人和事物产生轻慢之心……总之，这种种妄念的生起，都是因为心中有个“我”。

◆ 除人我，须弥倒

消除我执是佛教中的一个重要的修行目标，如果能彻底消灭了我执，那么各种享受、各种欲望等等就都随之消灭，就可以轻易排除外界的种种诱惑，能够做到心中无任何顾虑。

据《维摩诘经》说，维摩诘大士病了以后，文殊菩萨率领众菩萨去问疾。维摩诘说：身体本是地、水、火、风因缘和合而成，本来就不是实有的，而之所以会生病，是众生执著于有我的缘故。一旦放弃了有我的观念，不但身体上的疾病会痊愈，而且永远不会再犯。

维摩诘大士说的不仅仅是疾病，而且世间的一切烦恼都是一个道理。有我则有无穷的烦恼，无我则没有一切烦恼，就是解脱的境界。

慧能大师说“除人我，须弥倒”，和所有其他宗派一样，禅宗也把“除人我”当成修行中的重要目标。修禅的第一步就是先要把自己“忘掉”，就像《金刚经》里说的，消灭我相、人相、众生相、寿者相，因为“离一切诸相，则名诸佛”。

除人我，须弥倒

众生执著于自我而会产生种种的妄念，这些妄念带来的烦恼如须弥山一般巨大，只有破除了我执的这个根源，众生才能得以解脱。

除人我
只有破除了对“我”的执著，才能彻底根除世间一切的烦恼。



须弥山
佛教中将须弥山视为世界的中心，十分的巨大，慧能禅师在这里用须弥山来表示众生由于我执所引起的烦恼如同须弥山一样巨大，让人难以承受。

我执生苦
众生因为我执而生出许多虚妄的欲望，在这些欲望的支配下，众生的生活苦不堪言。

我相
众生误以为“我”是实际存在的，因而执著于“我”而陷入我执。

“除人我”，就是要破除对“我”的执著，认识到万法无常，这也是修禅的第一步。

第6章

不向外求

走自己的成佛之道

成佛是每个佛教弟子的最大愿望，佛教的各个宗派都有自己对成佛的理解，其中以禅宗的成佛观最为独特。佛不是什么神通广大的神仙，而是一种觉悟的状态，只要一念觉悟了，众生都是佛。

禅宗认为，“三界唯心”，无论是净土还是地狱，都不是实际存在的，而是只存在于心里的。慧能大师说，邪恶的心念就是海水，烦恼就是波浪，三毒就是地狱，愚痴就是畜生，十善就是天堂。

所以要消灭烦恼，最终还得从心上下工夫，如果向外寻求，那就是走错了路。一切佛和菩萨并不是在世界的哪个地方，而是在众生的心里的，有慈悲的胸怀，众生就都是观音菩萨；有施舍的情怀，众生就都是大势至菩萨；能够自我清净下来，众生就都是释迦牟尼佛；能够平直无碍，众生就都是弥勒佛。

成一切相即心，离一切相即佛，若能懂得这个道理，回归本来心性，离一切虚妄之相，那么人人都是佛。“即心即佛”是说众生与佛相同，都具有本来清净的佛性。佛的本性就是自我的觉悟。佛不是神，不是灵魂，不是物体，不是一种理念，甚至佛也不是一种理论和一种学说。佛家的理论和学说，是告诉人们如何修炼成佛，是一种方法，而不是佛本身。

禅宗认为佛在每个人的心中，但并不是说人人都已经是佛。《法华经》里有这样一个故事：有个穷人到富人朋友家去做客，喝得大醉，富人就把一颗宝珠系在穷人的衣服里。穷人回家后并不知道自己身上有宝珠，还是和以前一样过着穷苦的生活。后来亲友告诉他，其实他的身上有一颗巨大的宝珠，穷人这才知道，于是他得到了这颗珠子，也过起了富裕的生活。

众生就是这样一个穷人，每个人的心里都有自己的宝珠，也就是本来清净的自性。自己身上有宝却向外求宝是不明智的行为，自己心里有佛却向外求佛同样也是不正确的。真正的佛法并不是给我们宝，而是告诉我们，每个人原来都自己有宝。只要领悟到了这一点，成佛也就不再是遥不可及的事情了。

成佛的道路

认识自己的佛性

禅宗认为人人心中都有一颗清净的佛心，这是说人人有成佛的可能，但只有回归自心，发现自己的佛心，斩除一切束缚与执著，这样才能够成佛。

黑布
眼上的黑布代表邪见、妄想，正是种种的邪见蒙蔽了众生的双眼，而无法见到真正的光明。

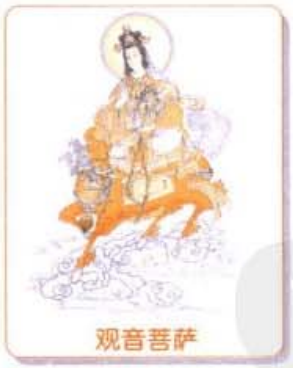
灯光
房间里的灯光一直存在，譬如人人心中都有佛心。

众生
众生在苦海中挣扎，譬如在黑暗中寻找光明。控制光明的灯不在桌上，而在于众生自己，如果能够认识到自己的心性，好比褪下眼罩，便可以看到光明。



见性成佛

禅宗认为佛不是一种理论或学说，而是一种心性的状态，如果修行者能够见证自性的清净，就能够成菩萨、成佛。


观音菩萨

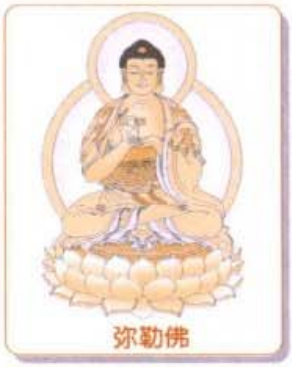
拥有慈悲的胸怀


大势至菩萨

拥有施舍的情怀


释迦牟尼佛

能够自我清净


弥勒佛

能够平直无碍



第6章

破除对事物的想念

无念为宗

“无念为宗”、“无相为体”、“无住为本”，是南宗禅的主要宗旨。慧能大师和《坛经》的思想实际上就可以用这三句话进行概括。

“念”就是思考，“无念”即不去刻意地思考。从现象上起念，见到的都是假相，就会产生尘劳之心，生起喜、怒、哀、乐等种种妄念。

“无念”一词，并不是《坛经》的原创，在以前的很多经论中就已经对它做了很多发挥，一般认为无念就是心本体和最高境界的同义语。《坛经》把它做了另外意义上的解释，《坛经》认为，所谓“无念”，就是“于念而不念”，也就是说，不离一切境，同时不著一切境。无念并不是让人在现实世界的万物中停止一切认识活动，而是要人面对世俗世界而不受制于世俗世界。如果能认识外境，但又不对外境产生执著，就不会被外境所牵制，从而杜绝一切主观的愿望与执著。

禅宗认为，一切现象都是空的，世间万物皆由心起。如果有了主观分别，万物就会生起；一但没有了分别之心，就能看到诸法性空的本相。人要想从世俗世界中获得超脱，最好的办法就是停止世俗的意念活动，对一切事物不作任何主观分别。

慧能大师说，如果停止了一切思想活动，什么都不想，确实可以一时断绝烦恼，但这样不能从根本上解决问题，烦恼在这里消失了，还会在别处生起。所以无念并不是消灭一切思维活动，否则就是被“空”的观念所束缚。真正的无念就是要人在认识活动中保持一种超越的精神，不为外物所累。只有做到这一点，才能达到真正的涅槃解脱。

慧能大师认为，“真如是念之体，念是真如之用”，从这个意义上说，“无念”也是“有念”，是以真如为念，是“自性起念”。这样的“念”，虽能看到一切万物，而自性仍然清净自在。这才是真正的“无念”，才是修行成佛的正确途径。

迷失的人陷入现象之中，从而产生了各种幻觉，由幻觉生出错误的看法，一切烦恼和虚妄都是由此而生，所以慧能大师要把无念当成禅宗的宗旨。

无念

无念，即心灵不昧，感知之心通行无阻；也指不受束缚，超然物外时所拥有的一种精神状态。

如何认识“无念”

无常

首先，要认识到四大皆空，世界上一切存在的东西都是四大（地、水、火、风）和合所形成的。四大和合而生，分散而灭，成坏无常，虚幻不实，故世间万物都是“无常”的。

无我

其次，要认识到真正的“我”并不存在。人身体不过是地、水、火、风四种元素的结合，而四大调合，互相转化，每一秒钟都在变化，所以从自称为我的身体中根本找不到我的影子，故称“无我”。

无念

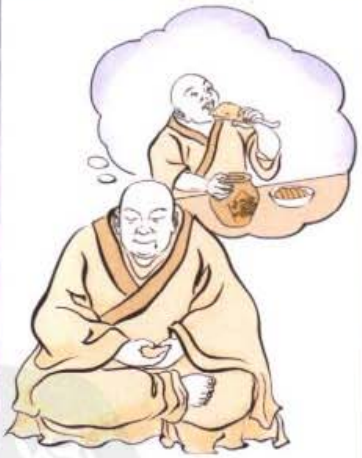
认识到“无我”，就应懂得不要执著于自身与外物，如果能破除这种执著，将心里的一切杂念都放下，那么心就不会被束缚，获得大自在的解脱。

如何做到“无念”

无念并不是百物不思，也不是妄念丛生，而是指与外物接触时，心不受外物影响，做到了这一点，就能虽处尘世而无染无杂，来去自由，毫无滞碍，便可当即成佛。



无念不是“不”念，不是说要坐在那里什么都不想，而是要做到“见一切法，不著一切法”，无论接触到什么东西，都能保持内心的清静。



无念其实就是正年，而非妄念，一旦心中升起妄念，就会产生无明，种种烦恼也随之而来。



禅宗强调在日常生活工作中修行，为什么这样能修行呢？一个人在生活和工作中如果懂得专心一志，能做到心无旁骛，就不会有妄念产生，就能够做到“无念”。

认识到事物的空性

无相为体

“无相”是“无念”的理论前提。“相”本来是指事物的形状、性质等。禅宗认为，事物的“相”是由心造成的，所以都是不真实的，只有摆脱了这些虚妄的假相，才能认识到世间万物的真实本性。

一切事物都是内因外缘和合而成，所以是没有自性的，但在众生的眼里，它们却都是实实在在的东西。其实众生所看到的只是一个虚假的相而已。佛教中所说的“相”就是表现于外而能想象于心的各种事物的相状，也就是形相或状态。根据众生业力不同，所得到的相也不同，佛法的作用就是让人看到它的本性是空，从而破除诸相。

相是相对于性质、本体等而言，它是眼、耳、鼻、舌、身、意等六识所照见的对象，万物本性虽然是空，但在六识的观照之下就会显现出各种不同的相。一切外相都是虚假的，没有固定不变的形式，同样的事物在众生的眼里可能会有不同的外在表现。比如恒河里的水，在人的眼里它是水，但在天人的眼里它就是琉璃世界，在鱼的眼里它就是可以居住的房子，在地狱众生的眼里它就是火海。

“无相”是《坛经》的一个重要的思想，如何破除诸相，是禅宗乃至佛教修行的一个重要目标，因此首先认清万法诸相的本性是十分有必要的。《坛经》对“无相为体”的解释是：对外超越一切形相，就是无相；只要能超越形相，本性清净，就是以无相为本体。这里的“无相”，也是用来说明自性的寂然清净的状态，也就是说，本来自性远离一切世俗之相。但《坛经》并没有把“无相”局限在对自性的解释上，而是广泛应用于一切修行方式，例如“无相戒”、“无相忏悔”、“无相三皈依戒”、“无相偈”等等。

在慧能之后，禅宗也发挥了对无相的应用。万法本性是我们无法用眼看到的，也是无法用任何语言加以描述的，只能用心来体会。而只有当心不受世俗之相束缚时，才能见证到万法的本性，所以慧能大师说“离一切相即佛”。

无相

“相由心生”

“相”是指事物的形状、性质，是眼、耳、鼻、舌、身、意六识所照见的对象。佛教认为“相”对本性的不真实反映，是虚妄的。



佛教中的“相”是由心与外部事物相应合产生的，同一件事物，由于众生的心彼此不同，进而产生的“相”，会有很大的差别。

心

相

“相”只是对事物表面性状的反映，在禅宗看来是虚假而不真实的，因为它不能正确地反映万物的本质——空，所以是需要破除的。



人的眼中，恒河就是河。



天人的眼中，恒河是琉璃世界。



鱼的眼中，恒河是家。



地狱众生眼中，恒河是火河。

离一切相即佛

“无相”是禅宗中一个十分重要的观点，在《坛经》中多次出现，这个概念并被应用于一切的修行中。

心相

“相由心生”，众生多执着于心相，只看到虚假的形式，而看不到万法皆空的本质，自己的本性因而被蒙蔽。

于相而离相

如果能够“离一切相”，就能够顿见性体的本来清净，如云散而虚空明净一般，这种本来清净的状态就是衡量“无相”的标准。

无相

“无相”是对心体本然状态的一种说明，即性体清净，这也是禅宗强调“无相”的目的，只有自性清净了，才能见证到万法的本性。



放弃对事物的执著

无住为本

佛教的各家各派，都从不同角度理解“无念”、“无相”、“无住”的观念，而在慧能大师这里，“无念”、“无相”、“无住”也都有了新的含义。在“无念为宗，无相为体，无住为本”的指导思想下，禅宗无论是形式还是内容，都变得活泼自由，令人耳目一新，从而开辟了佛教的新境界。

“无住”也是《坛经》中的主要思想之一。“住”，本指事物形成后存在的相对稳定的状态，但诸法因缘生灭，自性本空，一切事物都是处在不停的轮回流转之中，根本没有常住不变的东西。不但具体事物是这样，而且一切法都不能常住不变。

但是慧能大师说的“无住”并不是指事物不能常住不变，而是指心的无住。无住就是时时刻刻不为对象所束缚，不再追忆过去的事情。前一个刹那，后一个刹那，每个刹那绵绵不绝，时时刻刻都依循着佛法，不为任何对象所束缚，就是无住为本。任何一个时刻中，心如果有所停止，固定在某个事物上，就是“住”的状态。所以“无住”就是心无所执著，无所取舍，没有特定的认识趋向。也可以说“无住”就是要保持“心动”的状态。

《金刚经》说：“应如是生清净心，不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心”，慧能大师正是听了这些话才豁然开悟的。真正的清净之心，不但不住于色、声、香、味、触，而且连法都不住。法和万物是一样的，都是没有本来自性的。在实际修行中，要求修行者在任何一个时刻，在一切法上都无所住。如果一念有住，就会念念有住，就会陷入束缚之中；如果在一切法上念念不住，就是远离了一切束缚。

“无念为宗”、“无相为体”、“无住为本”，三者是相互关联的，心中无念就能远离一切相，认识到诸相的虚妄不实，就能做到无住生心，而不住于一切法，就能抛弃一切想念。所以三者之间相辅相成，共同构成了禅宗的核心理念，在实际修行中，三种境界缺一不可。

无住

无住为本

“无住”在佛教中原本指因为一切事物处于不停的轮回流转中，故不存在常住不变的东西，所以称“无住”。慧能大师将“无住”的含义向前推了一步，不仅事物、万法是“无住”，人的心也要是“无住”。



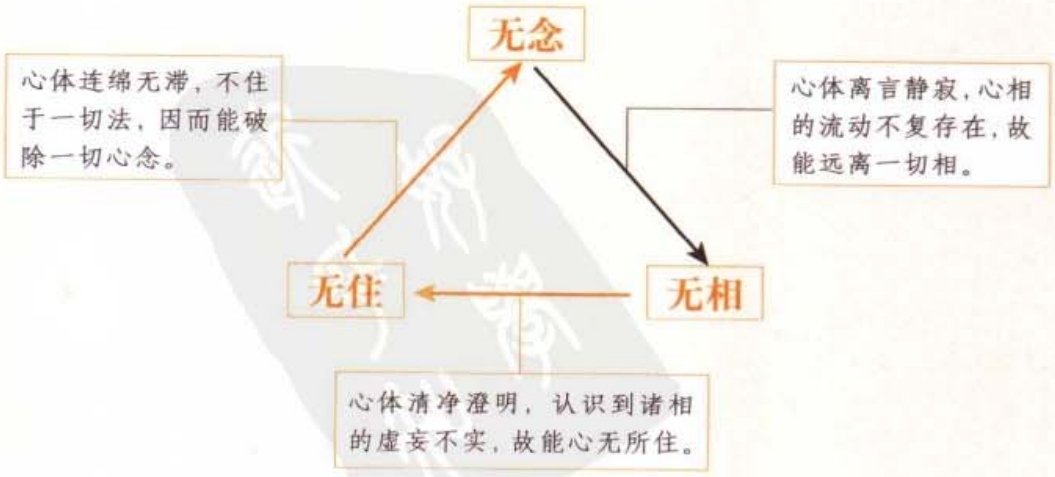
流水，心的无住就像连绵不绝的流水，每一刻都不会停息，不为任何事物所束缚。

水花，飞溅在空中的水花代表着“住”的状态，下一个飞向何处、落在何处，因为刹那的停顿而有所执著。

慧能大师将“无住”引为心的一种状态，就像图中奔流不息的河水，每一个刹那都不曾停止。修行者的心也应如同河水一般，任何时刻都不应有所住，在自性的一片澄明中，才会远离一切束缚。

“无念为宗，无相为体，无住为本”

无念、无相、无住这三者并不是彼此孤立，而是相互关联，相辅相成的，在修行中缺一不可。





凡夫与二乘的执著

八颠倒

八颠倒指凡夫、声闻和缘觉二乘所迷执的八种颠倒的观念。即凡夫执有为生灭之法为常、乐、我、净，二乘行者执无为涅槃之法为非常、非乐、非我、非净。产生八颠倒的根本原因在于凡夫的“我执”和二乘行者的“法执”。

◆ 凡夫的四颠倒

凡夫的四颠倒指的是常颠倒、乐颠倒、我颠倒、净颠倒。

在早期佛教里，把佛教的标志归结为“三法印”，整个佛教的要点都包括在里面。“三法印”就是“诸行无常”、“诸法无我”、“涅槃寂净”。佛教认为世界上的一切事物都是因缘和合而成，都没有固定不变的自性，所以是无常的；不但事物是无常的，而且连自我都是无常的，所以说“无我”；众生要想在无常的生死烦恼中得到解脱，得到永恒的寂静，就只有进入涅槃境界。

但凡夫不知道佛法的真义，把世间的一切都执为实有，所以产生了种种颠倒观念。常颠倒就是认为世间的一切都是有常的，即常住不变的。乐颠倒就是把世界上的世俗之乐当成了真正的快乐。佛教认为，世界上充满了苦难，只有一些暂时的、表面上的快乐，而凡夫把这些快乐当成了真正的快乐。我颠倒就是把虚假的“我”当成了真我，我是没有自性的，眼、耳、鼻、舌都不是我，我的身体也不是我，真正的我在哪里呢？净颠倒就是把世间的不净当成了净，世俗世界是所谓的“秽土”，充满了污秽，污秽不仅仅是环境的不净，而且包括众生心里的种种杂乱想法。

◆ 二乘的四颠倒

在大乘佛教中，《大般涅槃经》里提出了与“三法印”相对应的“涅槃四德”。涅槃四德恰恰与众生的四颠倒相反，世间一切都是无常的，但是涅槃境界中却是有常的；世间众生要受到种种苦难，但是涅槃中却只有快乐，没有任何苦难；世间众生都没有真正的自我，但在涅槃境界中就能证悟到真正的我；世间到处是不净，只有在涅槃境界中，所见一切都是净的。

凡夫的四颠倒与四念处

凡夫的四颠倒指的是常颠倒、乐颠倒、我颠倒、净颠倒，是凡夫四种不合理行为。四念处是指：法念处、心念处、受念处、身念处，修行四念处能够破除凡夫的四颠倒。



四颠倒	四念处
常颠倒 无常是世间真实的相状，但是没有智慧的人看不到，错以为世间一切是真实的存在。	**观心无常** 察心念的无常，若能认识这无常变化的世间，才能真正懂得常住真心的价值。



乐颠倒 人在世间上历经生老病死、恩爱别离、怨憎相会，这种浑然不觉的昏昧，正是人生的大苦。	**观受是苦** 观察六根与外境接触时身心所产生的感受。快乐从痛苦的因缘而生出，又生出新的苦乐，世间并无实在的快乐，所以说观受为苦。



净颠倒 腥秽的鸡鸭鱼肉、贪爱、嗔恚都是不清净的，而凡人却觉得这些都是美好的，以不净为净。	**观身不净** 观察身体为不净物。身体内外，污秽充满，没有干净之处。



我颠倒 人总是执著于对假我的漱洗、装扮和滋养，而不知去寻找人的本来面目。以假为执著、为真我。	**观法无我** 观察五蕴、六根、六尘，观察一切法是生灭无常，观察法的无我，破除对“我的执著”。

二乘就是指声闻和缘觉，他们当然懂得凡夫四颠倒是错误的，但是他们又走向了另一个极端，即过于执著这四颠倒，把四颠倒当做牛鬼蛇神一样铲除掉。二乘不但认为世俗世界是无常、无乐、无我、不净的，而且认为涅槃境界也是这样的，结果就因不正当的执著而产生了新的四颠倒。这是没有领悟法的真正含义的表现。

◆ 对种种颠倒的破除

产生种种颠倒的根本原因是智慧不够，心里不能净而有所执著。凡夫陷入了我执，二乘摆脱了我执，却又陷入了法执。万物和自我固然是没有本来自性的，佛法也是这样，如果以为佛法就是真理，一切佛法都是定法，那就是陷入了法的圈套。无论是我执还是法执，都是没有解脱的表现。

只有以平等的心态，以不落于任何一端的中道智慧去看待世间万物，才能真正了解现实世界和涅槃境界的价值，不厌烦现实的有生有死的世界，也不执著于理想的涅槃境界，才能远离凡夫和二乘的种种颠倒念想。如果能把一切我执和法执都彻底破除掉，那就是大乘菩萨的境界了。所以《心经》上说，菩萨于法无所得，从而“依般若波罗蜜多故”远离了种种的颠倒梦想。

◆ 禅宗对八颠倒的看法

《大般涅槃经》里所讲的大乘佛法和对常、乐、我、净的认识，在慧能大师这里又有了新的境界。慧能大师认为，“无常者，即佛性也；有常者，即一切善恶诸法分别心也。”无常还是根本的，一切有常都是因为对善恶现象的分别心引起的，如果能够认识到无常的真正含义，那就是佛的境界了。佛法高妙之处就是圆融无碍，认识无常但不执著于无常，万法没有常住的本性，但又并不仅仅是无常而已。正确的观念是既非常也非无常，既是常也是无常；世间没有快乐，但也并非无乐，执著于哪一边都是偏颇的见解。真正的佛性超越了常和无常、乐和非乐，如果能认识到这样的境界，以不偏不倚的心态去看待世间万物，就是佛的境界。

二乘的四颠倒

所谓二乘是指声闻乘和缘觉乘，这二乘圣者虽然克服了我执，但仍有法执，所以也有四种颠倒。



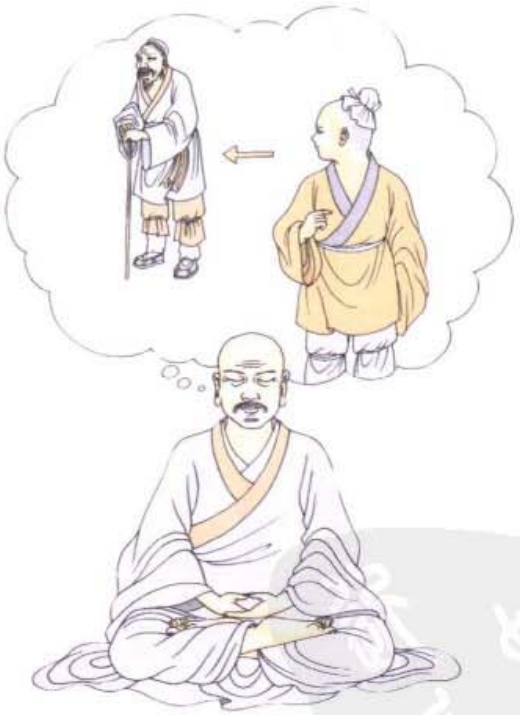
无常颠倒

执著于涅槃之常而太计较无常，认为世间之外有一个永恒美好的环境，所以急于逃离人间，不清楚佛性表现在随缘而生妙用的无常变化之中。



无乐颠倒

执著于涅槃之乐而太计较无乐，认为人间一切都痛苦，只有世外桃源才幸福，所以急于逃离人间，不清楚人的痛苦缘于自心，如果心不解脱，在任何地方都是痛苦的



无净颠倒

执著于涅槃之净而太计较无净，认为世间和众生都肮脏，于是急于逃离。而佛法中认为万物都有佛性，都有净的一面，因为自己不净，才见他人不净。



无我颠倒

执著于涅槃之我而太计较无我，佛法中认为人都有一个自性清净的佛心，回归自性才是做到真正的“无我”，二乘由于执著于净，忽视对自己内心佛性的寻找而找不到真正的自己。

第6章

消灭贪嗔痴的妙道

心性内照，三毒即除

贪、嗔、痴像三种毒一样，给世间众生带来了种种烦恼，修行佛法的重要任务就是消灭这三毒。禅宗认为，持戒和禅定只是外在的功夫，要从根本上消灭贪、嗔、痴，最好的方法就是心性内照，自净其意。

贪、嗔、痴是世间众生所受的三种根本毒害，所以被称为“三毒”。三毒是世间众生轮回于六道苦海，受尽各种烦恼的根本原因。

贪欲是不知满足地追求、占有某物的欲望。贪欲是修行的大敌，由于贪欲而产生了种种烦恼，无法解脱。世间的色、声、香、味、触本是虚幻的，众生却执为实有，产生占用的欲望，这就是贪欲的来源。如果对某人或某事物不喜欢，从而产生仇视或怨恨的心理，就是嗔。嗔是修行的大敌，因为这种怨恨心理会使修行者心神不安定。愚痴是不明是非，不分善恶的状态。众生的心性愚昧，迷于事理，从而产生我执、法执。按照佛教中十二因缘的理论，人生的各种烦恼都由愚痴而生，因此愚痴为一切烦恼的总根源。

针对贪、嗔、痴，佛教提出了戒、定、慧等三种消除烦恼的方法，即“三学”。由戒可以入定，由定可以生慧，这样从内到外，依次驱除一切妄行和妄念。戒用来规范佛教信徒行为，抵御贪欲之心；定可以抛弃杂念，专心致志，达到一念不生的境地。由戒可以更好地入定，由定可以开启智慧之门，慧才是佛法修学的最终目标。

慧能大师说：“心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧。”在禅宗看来，一切修行都是修心，无论是持戒、禅定还是智慧，无非是对自性的一种认识。禅宗的修行不再需要繁琐的持戒和禅定，因为持戒和禅定都是为了保持自性的清净。禅宗的一切说法、一切理论都不离自性和自心，一切万有诸法都是从自有本性中产生的，心外没有他物，一旦离开了自心而说法，就是着相。只要心里没有对是是非非的分别，没有漂移不定的杂乱想法，心性内照，自心清净，就是最好的驱除三毒的方法。

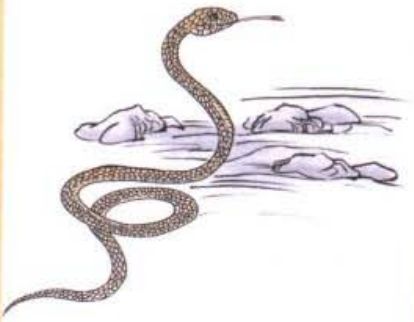
三毒

什么是三毒？

佛教所说的三毒是指贪、嗔、痴。三毒是众生一切烦恼的根源，也是令众生在六道里不断生死轮回的根本原因。佛教中，通常用鸽子、蛇、猪来代表贪、嗔、痴三毒。



古人认为鸽子的特征是贪欲无足，故用鸽子来代表三毒之一的贪毒。贪，指对有利于自己的事物、环境而生的贪婪、迷恋之心。因为希望不停地满足心中的贪欲，而产生无边的烦恼。



古代认为蛇的脾气很暴躁，容易攻击人，故用蛇来代表嗔毒。嗔，指身处在逆境中或面对对自己不利的事物、环境而生出仇恨。在各种烦恼中，仇恨最容易引起人造下恶业，是最能导致众生未来堕于三恶业的。



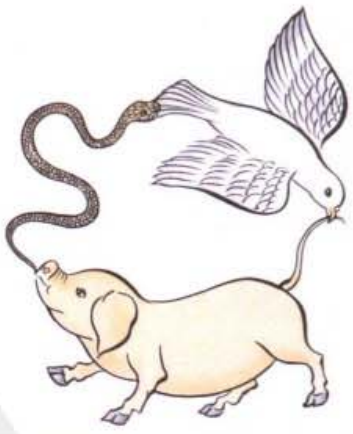
在各国的文化中，经常用猪来形容蠢笨，佛教中用猪来代表痴毒。痴，指“无明愚痴”，即对事物的客观情况不了解的意思。众生因为不明白业力及因果，才会造下种种恶业而导致在六道轮回中受苦。在各种烦恼之中，痴是最根本的烦恼，也是贪、嗔与其他一切烦恼的根源。

图像中的三毒

在佛教中，鸽子、蛇、猪通常被画在一起表示三毒之意，这种图像的画法一般有两种，两者表示的含义略有差别。



蛇及鸽都画成由猪的口而出，这幅图表示贪欲及嗔恨都出自于愚痴，由于众生的无明，看不出世间的本质，而导致各种烦恼的产生，明确指出愚痴是一切烦恼与恶业的根源。



鸽子、蛇、猪排成一个圈，猪咬蛇尾，蛇咬鸽尾，鸽又咬猪的尾巴，三种动物互咬在一起，构成一个圆环，表示贪、嗔、痴此三毒念并非单独运作，而是相互串连引发的。

第6章

在家也可以成佛

居士的修行

佛教徒分为出家和在家两种，在家修行者称为居士。佛教对居士的要求要大大低于出家人，但慧能大师认为，修行和出家在家无关，只要肯认真修行，在家修行者一样可以成佛；倘若心里充满妄念，即使出家也难以成佛。

◆ 什么是居士

居士是梵文Kulapati的意译，音译为“迦罗越”。居士的原意是居家而富裕的人，意为家长、家主、长者、德高望重的有道之士，后指未出家的佛教徒。佛教对在家信徒尊称为居士，是来源于《维摩诘经》，维摩诘共有四个尊称：长者，上人、大士和居士，一般认为维摩诘是一位补处菩萨，只是示现在家相，以方便化度众生，所以居士一名含有大乘菩萨的意味，不过现在泛指所有的在家佛教徒。

自佛教创建的一开始，学佛的人就分为两种——在家人和出家人。出家人可以不理会诸多的世俗事务，能无牵无挂地投入到修行当中，而在家人则需要面对各种生存的压力、应付世事的牵绊，所以相对而言，就往往达不到太高的标准。但是在家修行者也必须受持不同层次的戒律。

佛教中的居士要满足两个条件：一是已经皈依佛教，二是在家修行。

皈依佛教，就要通过一定的仪式，一般是在寺院里定期或不定期举行的皈依仪式。其中“三皈五戒”是很多人所熟悉的，所谓“三皈”就是皈依佛、皈依法、皈依僧，接受三皈以后，就是正式的佛教徒了。“五戒”，又叫做“居士戒”，是在家居士应该受的最基本的戒律。五戒的内容有：一是不杀生，二是不偷盗，三是不邪淫，四是不妄语，五是不饮酒。出家人所受的比丘戒是不能对其中的戒条进行选择的，除非不受戒，否则就必须受持全部二百五十三条戒。比丘戒、沙弥戒与沙弥尼戒也是一样。但居士五戒却不是这样，而是可以根据自己的情况进行选择，能受持几条就受持几条。

佛教的基本戒律

佛教的戒律比较严格，遵守戒律是作为一个佛教徒基本的条件，它是僧人的行为规范或者说生活纪律，其目的在于止恶防非，从善增德。

五戒、十戒、具足戒



五戒

五戒是佛教最基本戒律，主要对象是未出家的男女居士，包括：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄、不饮酒五条。



十戒

未正式受戒的出家人，即7岁以上20岁以下的沙弥和沙弥尼要遵守十戒，包括：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄、不饮酒、不涂饰香鬘、不歌舞观听、不卧高广大床、不非时食、不蓄金银财宝。



具足戒

正式出家的僧人要受“具足戒”，又称“大戒”，意思是所受戒条已经完备。依《四分律》所说，具足戒男僧二百五十条，女尼三百四十八条。

十善

十善是从五戒的基础上发展而来，从身、口、意三方面分为十项。一切善恶诸事，归纳起来，不外此十种，犯之则恶，守之则善。

意三业		
不贪	不嗔	不痴

口四业			
不妄语	不两舌	不绮语	不恶口



身三业		
不杀生	不偷盗	不邪淫

◆ 居士在中国的发展

唐宋时期，儒门淡薄，佛教盛行，对中上层知识分子影响很深，所以许多人便以“居士”为号。如李白号“青莲居士”，白居易号“香山居士”，欧阳修号“六一居士”，苏轼号“东坡居士”，李清照号“易安居士”等等。

明末以至民国初年，佛教八宗基本上只剩下禅净两家，在这段时间里，由于种种原因，寺院里的佛教衰弱，而居士佛教盛行，很多在佛教上有大作为的人都是在家居士。随着近代居士地位的提高，产生了居士的团体组织。居士的团体组织叫做居士林，居士林的活动有流通经书、启建法会、请高僧大德讲经说法、开办慈善事业等。居士和居士林的存在对佛教的顺利发展有很大的推动作用。

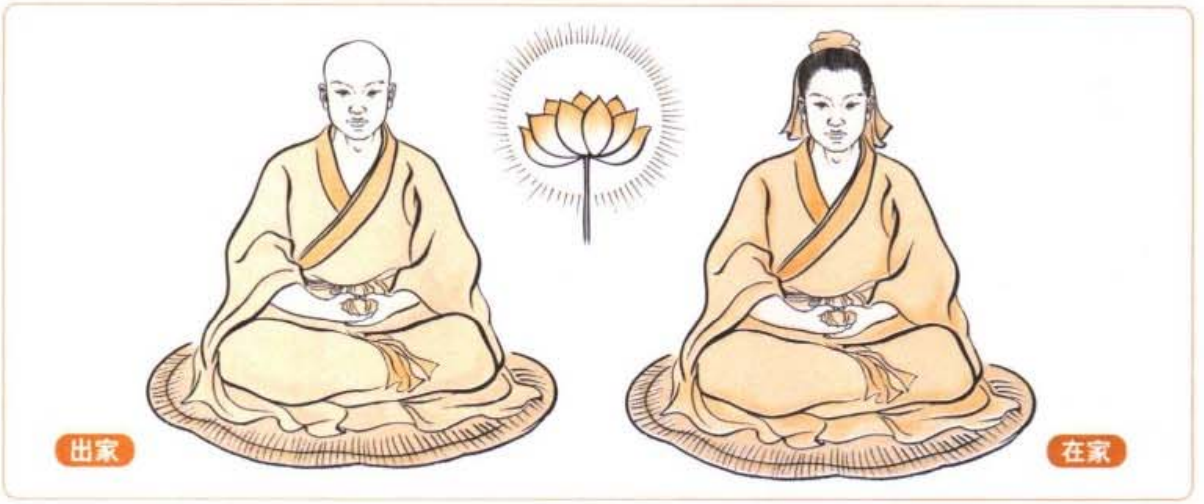
◆ 禅宗对居士的看法

和其他佛教宗派一样，禅宗认为在家修行照样可以成佛，慧能大师说：“善知识，若欲修行，在家亦得，不由在寺。”出家修行无牵无挂，当然很好。但如果能够一心修行，不一定非出家不可，只要肯修行，无论是在家还是在寺，都是一样的，“在寺不修，如西方心恶之人。在家若修行，如东方人修善。”如果出家了，但是贪图享乐，不认真修行，就像西方人心地邪恶一样，是无法成佛的；如果在家能够一心修行，就像在世俗世界中心善的人一样，也可以成佛。

禅宗最不讲究外在的形式，和一切持戒、禅定等修行方法一样，出家在家只是外在形式上的区别。要想成佛，形式是无关紧要的，关键还得看一个人的心里是否清净，心地清净就是佛的境界，心里充满了妄念就是凡夫，就要在六道之中轮回不息。“但愿自家修清净，即是西方。”出家是为了最大程度上排除世俗事务的干扰，最终还是为了能使心里清净。如果心里仍然胡思乱想，那么出家就毫无意义了。如果能够不受种种世俗的诱惑，一心修行，那么出家还是在家又有什么影响呢？慧能大师用这样的方法劝勉在家修行的人，打消了他们心里的疑虑。

在家人与出家人

佛教不讲究修行的形式，而是强调内心的清净，如果能一心修行，居士和出家人是一样可以成佛的。



中国古代著名的居士

优婆塞（男居士）



青莲居士——李白



东坡居士——苏轼

优婆夷（女居士）



易安居士——李清照

第6章

在家居士的典范

维摩诘

维摩诘在中国有着十分重要的影响，有“诗佛”之称的唐朝诗人王维，字摩诘，名与字合在一起就是“维摩诘”，可见王维对维摩诘的崇敬。实际上维摩诘的思想也是禅宗思想的重要来源之一。

◆ 居士菩萨维摩诘

维摩诘（梵文Vimalakirti）是佛世毗耶离城的一位长者，他具有很多看似很不可思议的行为，比如他有家财万贯，无数的奴仆，看起来完全是一个世俗中人。但他又是一位德高望重的居士，他在家修菩萨道，精通大乘佛法的深意，甚至超过很多大菩萨。根据鸠摩罗什、智者大师、玄奘大师等人的解释，维摩诘原来是东方妙喜世界的大菩萨，示现在家相，他的种种行为都是为了方便化度众生。

维摩诘的事情主要反映在《维摩诘经》中，《维摩诘经》是《维摩诘所说经》的简称，又称《维摩经》或《不思议解脱经》，是打开甚深大乘佛教思想重要的钥匙。

在《维摩诘经》中，维摩诘为示人身体的虚假不实而称病在家，佛陀让众弟子去探病，包括几位菩萨在内的弟子们都不敢去，因为他们都知道维摩诘的厉害，知道自己辩不过维摩诘。最后智慧第一的文殊菩萨率领众菩萨和比丘去探病，两位菩萨间展开了精彩的辩论，令众人大开眼界。

◆ 维摩诘与《维摩诘经》对禅宗的影响

《维摩诘经》的主旨之一就是“随其心净，即佛土净”，有人问出家的问题，维摩诘说：“汝等便发阿耨多罗三藐三菩提心，是即出家，是即具足。”也就是说，只要发愿求菩提，那么出家与否又有什么关系呢？实际上作为居士的维摩诘本身就是这个问题的最佳答案。

“随其心净，即佛土净”，这也是禅宗的根本宗旨之一，正是这种观点，才引出了后来的平易自得、轻松活泼的各种修禅方式，所以这是禅宗思想的源头活水。

探病的众菩萨对什么是不二法门侃侃而谈，但当文殊菩萨问维摩诘什么是不二法门时，维摩诘却一言不发，因为真正的不二法门就是在一切法无言可说，所以维摩诘做出了最好的回答。后世禅宗讲不立文字，无言胜有言，很大程度上是受了维摩诘的启示。

维摩诘居士与《维摩诘经》

维摩诘居士



“虽处居家，不着三界；示有妻子，常修梵行。”

“维摩诘”梵称毗摩罗诘，意译为净名，维摩诘居士是佛世时代以在家身份奉持梵行的菩萨道行者，也是象征大乘佛教兴起的关键人物。他昆舍离城中一名富商长者，不仅辩才无碍，慈悲、方便，而且受到城市居民们的爱戴。他往来于各阶层，甚至出入各种声色场所，随缘度众，宣扬大乘佛教的教义。根据《维摩诘经》记载，维摩诘居士自妙喜国土化生于娑婆世界，示现在家居士相，辅翼佛陀教化，为法身大士。唐代大诗人王维崇信佛法，取“摩诘”为字，就是表明自己对维摩诘的景仰。

维摩诘 = 净名

以真性清净为名

真性的本体是非有非无、无生无灭，维摩诘居士从不可思议本体所起妙用，由用显体、以体摄用，体用不二、其性常净，故名为净名

以方便清净为名

维摩诘居士从本出迹方便利人，虽为在家常修净行，虽居家室不为五尘所染。故名为净名

以离障清净为名

维摩诘居士前身是金粟如来烦恼已断，现在为法身大士障缚亦除，对于凡夫、二乘、菩萨的各种执病都已经远离，故名为净名。

《维摩诘经》

《维摩诘经》的主要思想是以“不二”法门为中心，《维摩经》是一部大乘经典，主要破斥小乘思想，贬低二乘声闻缘觉所证非究竟，宣扬大乘佛教思想，赞扬大乘菩萨行为真正佛教精神。

	《维摩诘经》
主要内容	叙述当时维摩诘居士称病，佛陀派遣其弟子问疾，以文殊菩萨为代表，一行人前往维摩精舍与维摩居士当时互相对话时的情景。
主要思想	是以“不二法门”为中心，讨论诸法实相的真理。
现存的三个译本	一本为《维摩诘经》，三卷，由吴支谦译 一本为《说无垢称经》，有六卷，唐玄奘译 一本为《维摩诘所说经》，三卷，鸠摩罗什译

第6章

佛法在世间

慧能再次开示《无相颂》

佛法在世间，但又超越世间。如果心里充满了邪曲之见，就会被世间烦恼束缚；如果心里充满了正见，就是在世间获得了超越。而要得到终究解脱，刹那间顿悟成佛，就必须把正与邪的分别全都破除，认识到一切正邪之见都是虚妄的道理。

为了方便听众受持，慧能大师在说法完毕后又开示了《无相颂》，并且强调说，在家也好，出家也好，一定要按照说法的内容修行，否则仅仅记得法的内容就是毫无益处的。禅宗自从创立的开始就是一个注重实践的宗派，与天台、唯识、华严、三论等宗派相比，禅宗没有繁琐的教义，没有深奥的名相分析，唯一突出的是实际修行的方法。

慧能大师说，佛法出现在世间是为了破除邪曲之理，但佛法的根本的宗旨是一样的，没有什么顿悟和渐悟的分别，只是因为人确实有不同程度的迷与悟的区别，对佛法的领悟也有快慢之分，所以有了顿悟和渐悟的区别。一旦领悟了佛法的大意，无论是受别人的启发，还是自己忽然觉悟，都像悬在空中的太阳一样，照亮了世间万物。

人的智慧本来是清净的，一旦生起求得什么的欲望，或生起种种分别的念想，就会陷入虚妄之中。那么世间就像一个充满烦恼的黑房子，种种邪曲、妄念就像无边的黑暗一样把人包围。要想得到光明，就必须点亮佛法这盏明灯，驱散黑暗。但归根结底，邪曲和正见都不过是我们意识的产物，是虚幻不实的，只有超越它们，才能达到绝对的清净境界。

居士在世俗生活中也可以修道，日常生活中的一切对修行没有妨碍，反而可以帮助人修行，因为“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”离开世间的生活去向外寻求佛法，是南辕北辙的行为。

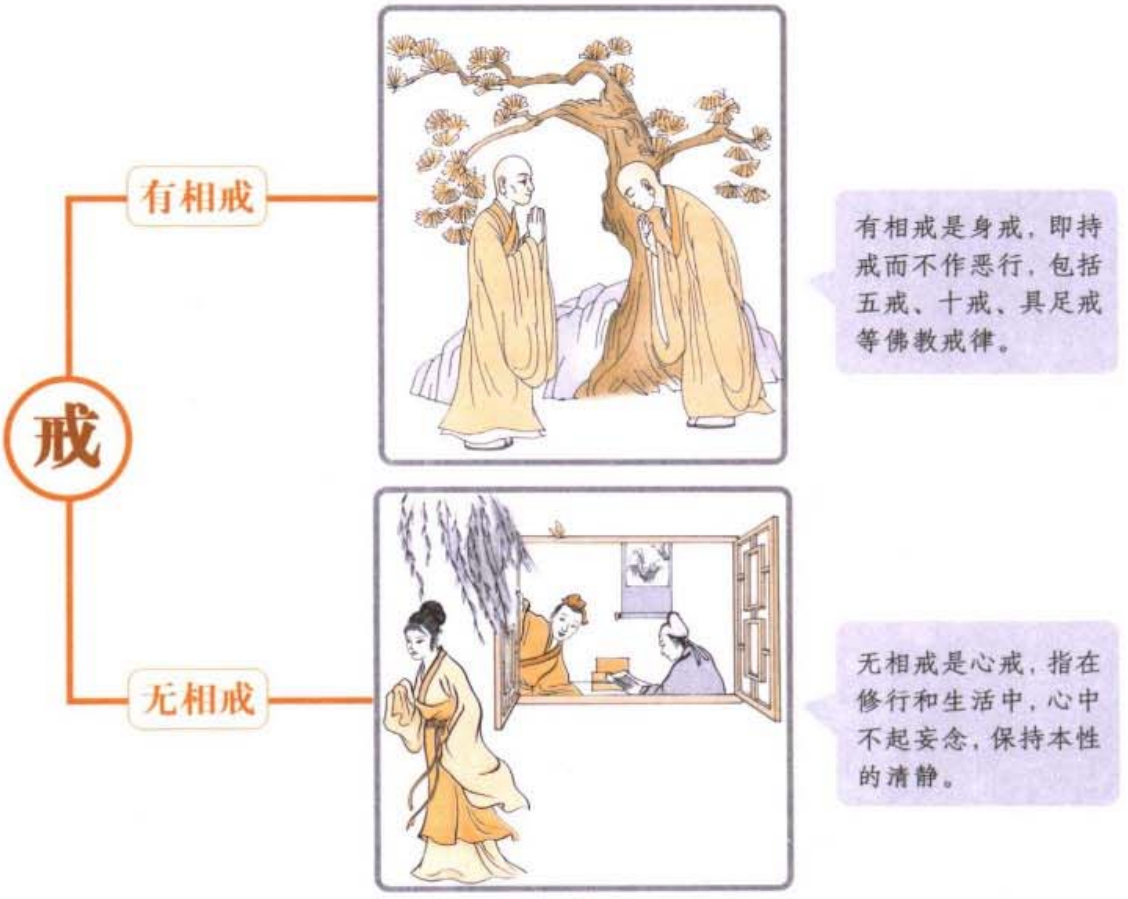
佛法本来都在世间，但同时又超越世间。如果心里充满了邪见，就是在尘世中堕落；如果心里充满了正见，那就是出离了尘世。而当把正与邪的分别全都破除的时候，就能立即见证到智慧的本性，这就是顿悟成佛，刹那之间，就可以得到终究解脱。

无相戒

"戒"，是佛陀为弟子们所制定'律己修身'的规则，凡是佛教的修行者，要入佛门首先就要受持佛的禁戒。无相戒是慧能大师的一个很重要的思想。

有相戒与无相戒

慧能大师认为，修行在持有相戒的同时，还要持无相戒。不但身体上能做到不犯戒，而且心中也不能产生妄念，身心都清净，才是真正的持戒。







第柒章

禪

渐悟与顿悟
六祖对弟子的开示

慧能大师在曹溪山中弘扬顿悟法门，广招弟子，借助对弟子的开示而将自己的禅法逐步展开。在《坛经》中，慧能大师对参禅者的开示用到了许多巧妙的禅机，这些禅机轻松活泼，用一言一行就能让人豁然开悟。从这些精彩的禅法中，我们可以看到后世机锋公案的影子。

本章图版目录



神秀大师 P237
禅宗南北二宗对比 P239
渐修与顿悟 P241
定与慧 P243
三毒与三学 P245
法达开悟 P247
不立文字的意义 P249
"不立文字"后的发展 P251
禅宗的三乘与一乘 P253
禅宗的机锋 P255
众生的五蕴 P257
十二处与十八界 P259
摆脱偏执的智慧 P261
禅宗的传授方法 P263
中道思想 P265

本章解经

大师住曹溪山，韶、广二州行化四十余年。若论门人，僧之与俗，约有三五千人，说不可尽。若论宗旨，传授《坛经》，以此为依约。若不得《坛经》，即无禀受。

慧能大师住在曹溪山中，在韶州和广州传播佛法40多年。说到门下的信徒，在家的和出家的，一共大约有三五千人，不能一一列举。说到宗旨，以《坛经》作为经典，以及传承的依约。如果不能得到《坛经》并领会《坛经》的，就说明不是大师的门下。

须知去处、年月日、姓名，递相付嘱。无《坛经》禀承，非南宗弟子也。未得禀承者，虽说顿教法，未知根本，终不免诤。但得法者，只勤修行。诤是胜负之心，与佛道违背。

必须知道去处、年月日、姓名，代代相传。没有继承《坛经》的宗旨，就不是南宗的弟子。没有得到传承的人，即使去说顿教的方法，也不免会引起争论。得到顿教教义的人，只要好好修行就可以了。争论是胜负心在作怪，和佛法是相违背的。

世人尽传南能北秀，未知根本事由。且秀禅师于南荆府当阳县玉泉寺主持修行，慧能大师于韶州城东三十五里曹溪山住。法即一宗，人有南北，因此便立南北。何以顿渐？法即一种，见有迟疾，见迟即渐，见疾即顿。法无顿渐，人有利钝，故名渐顿。

世人都说南方有慧能、北方有神秀，这个说法并不完全正确。神秀禅师在南荆府当阳县玉泉寺主持修行，慧能大师住在韶州城东35里的曹溪山。真正的法只有一宗，但人确实分别住在南方和北方，因此，有所谓南与北的不同方法。为什么分顿悟和渐悟？法其实只有一种，但领悟佛法确实有快有慢，领悟慢的，

叫做渐，领悟快的，叫做顿。佛法本身没有顿渐之分，只不过人有敏锐和迟钝的分别，于是，就有渐与顿两种不同的方法。

神秀师常见人说慧能法疾，直指见路。秀师遂唤门人志诚曰："汝聪明多智。汝与吾至曹溪山到慧能所，礼拜但听，莫言吾使汝来。所听得意旨，记取却来与吾说，看慧能见解，与吾谁疾迟。汝第一早来，勿令吾怪。"

神秀大师经常听到人们说慧能的方法使人领悟得比较快，直接指向根本的道路。神秀大师于是叫来弟子志诚说："你聪明而且智慧，我想让你到曹溪山慧能那里，向慧能礼拜，并且认真听他说法，不要说是我叫你去的。你所听到的话，记下来回来告诉我，看看慧能的方法，和我的相比，到底谁快谁慢。你尽早回来，不要使我责怪你。"

志诚奉使欢喜，遂行，半月中间，即至曹溪山，见慧能和尚，礼拜即听，不言来处。志诚闻法，言下便悟，即契本心，起立即礼拜，白言："和尚，弟子从玉泉寺来。秀师处，不得契悟，闻和尚说，便契本心。和尚慈悲，愿当教示。"

志诚高兴地接受了任务，就开始了行程，大约半个月后，就来到了曹溪山，见到慧能大师，行过礼后就听大师说法，却不说明自己是哪里来的。志诚听了慧能的讲授，一下子就开悟了，契合到自己的本性，于是起身礼拜慧能，说道："大师，弟子是从玉泉寺来的。在神秀大师的门下，一直没有觉悟，现在听到大师您说法，立即明白了。请大师慈悲，再为我开导。"

慧能大师言："汝从彼处来，应是细作。"

志诚曰："不是。"

六祖曰："何以不是？"

志诚曰："未说时即是，说了即不是。"

六祖言："烦恼即是菩提，亦复如是。"

慧能大师说："你从那里来，应该是奸细。"

志诚说："不是。"

慧能说："为什么说不是呢？"

志诚说："没有说的时候是，但是说出来就不是了。"

慧能说："烦恼就是菩提，也是同样的道理。"

大师谓志诚："吾闻汝禅师教人唯教戒定慧。汝和尚教人戒定慧如何？当为吾说。"

志诚曰："秀和尚言戒定慧：诸恶不作名为戒，诸善奉行名为慧，自净其意名为定。此即名为戒定慧。彼作如是说，不知和尚所见如何？"

慧能问志诚："我听说你师傅教人只教戒定慧。你的师傅是怎么教的呢？你为我讲一下。"

志诚回答："神秀大师是这样说的：不做任何恶事就叫戒，多行善事就叫慧，使自己的心保持清净就叫定。不知道大师以为如何？"

慧能和尚答曰："此说不可思议。慧能所见又别。"

志诚问："何以别？"

慧能答曰："见有迟疾。"

慧能回答："你师傅的说法不可理解。我的见解和他不一样。"

志诚问道："有什么不一样？"

慧能回答说："人的理解力不一样，领悟有快有慢。"

志诚请和尚说所见戒定慧。大师言："汝听吾说，看吾所见处：心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧。"

志诚请慧能解说戒定慧。大师说："你听我说，看看我的见解：心里面没有是非，自性就是戒的境界；心里面没有迷乱，自性就是定的境界；心里面没有愚痴，自性就是慧的境界。"

大师言："汝师戒定慧劝小根智人吾戒定慧，劝上智人，得悟自性，亦不立戒定慧。"

志诚言："请大师说不立如何？"

慧能大师说："你师傅所说的戒定慧适用于根基浅的人，我所说的戒定慧适用于上根利智的人。如果悟到了自己的本性，也就不需要再立什么戒定慧了。"

志诚说："请大师解释一下，不立是什么意思？"

大师言："自性无非无乱无痴，念念般若观照，常离法相，有何可立？自性顿修，亦无渐次，所以不立。"

志诚礼拜，便不离曹溪山，即为门人，不离大师左右。

慧能大师说："自己的本性没有是非、迷乱、愚痴，时时刻刻用智慧去观照，超越一切表象，还有什么可以立的呢？自性在刹那间悟到并修行，也没有渐进的过程，所以不必确立形式上的法则。"

志诚礼拜，以后再也没有离开曹溪山，成了慧能的门下弟子，一直侍奉在慧能左右。

又有一僧名法达，常诵《妙法莲华经》七年，心迷不知正法之处。来至曹溪山，礼拜，问大师言："弟子尝诵《妙法莲华经》七年，心迷不知正法之处，经上有疑。大师智慧广大，愿为除疑。"

有一个叫法达的僧人，七年来经常诵读《妙法莲华经》，却还是很迷惑，不知道正确的佛法在哪里。法达到了曹溪山，礼拜能大师，问："弟子读了七年的《妙法莲华经》，仍然很迷惑，觉得对经书上有疑问。大师您具有大智慧，希望大师能为我解除疑惑。"

大师言："法达，法即甚达，汝心不达，经上无疑，汝心自疑。汝心自邪，而求正法。吾心正定，即是持经。吾一生以来，不识文字。汝将《法华经》来，对吾读一遍，吾闻即知。"

大师说："法达，佛法是很通达的，只是你的心还不通达，经书上并无疑问，是你的心里有疑问。你的心思还有邪曲的见解，却要去寻求正法。我的内心能够安于正定，就等于是持着佛经。我从小就不识字，你把《法华经》拿来，读一遍给我听，我来告诉你其中的道理。"

法达取经，对大师读一遍。六祖闻已，即识佛意，便与法达说《法华经》。六祖言："法达，《法华经》无多语，七卷尽是譬喻因缘。如来广说三乘，只为世人根钝；经文分明，无有余乘，唯有一佛乘。"

法达把经书拿来，给慧能大师读了一遍。大师听完，立即知道讲的是什么道理，便为法达解释《法华经》。六祖大师说："法达，《法华经》说的不多，七卷都是用譬喻来阐述佛法。佛说了三种成佛的方法，只是因为世人的根器愚钝；但经书上写得很清楚，并无其他的方法，只有唯一的成佛的方法。"

大师言："法达，汝听一乘佛，莫求二乘佛，迷却汝性。经中何处是一佛乘？吾与汝说。经云：诸佛世尊，唯以一大事因缘故，出现于世。此法如何解？此法如何修，汝听吾说。

大师说："法达，你应该信奉唯一的佛法，而不要去求什么二乘佛，使得自己的本性迷失。经中哪里是唯一的佛法呢？我说给你听。经上说：所有的佛，都因为一件大事而出现在世上。这种佛法如何理解呢？如何修行呢？我来告诉你。

人心不思本源空寂，离却邪见，即一大事因缘。内外不迷，即离两边。外迷著相，内迷著空，于相离相，于空离空，即是内外不迷。

人的内心达到空的境地，不胡思乱想，这就是那一件大事。无论对内还是对外都不执迷，就是超越了分别相。对外迷乱，就会执著于表象，对内迷乱，就会执著于虚空，倘如处于尘世而又超越尘世，处于虚空而又能超越虚空，就是内外都不迷乱。

此法，一念心开。出现于世，心开何物，开佛知见。佛犹觉也，分为四门：开觉知见，示觉知见，悟觉知见，入觉知见。开、示、悟、入，从一处入，即觉知见，见自本性，即得出世。"

假如明白这个道理，一念之间就可以开悟。显现在世间，开启的是什么呢？是佛的智慧见解。佛的本意就是觉，分为四个方面：开启觉的智慧，显示觉的智慧，证悟觉的智慧，进入觉的智慧。开、示、悟、入，虽分四个方面，但关键的切入点都是觉的智慧，只有觉的智慧让我们见到自己的本性，从世间的烦恼解脱出来。"

大师言："法达，吾常愿一切世人，心地常自开佛知见，莫开众生知见。世人心邪，愚迷造恶，自开众生知见；世人心正，起智慧观照，自开佛知见。莫开众生知见，开佛知见即出世。"

慧能大师说："法达，我希望所有人心中开启的是佛的智慧见解，而不是众生的看法。世人心里有邪念，愚昧迷失，造作恶业，当然就只会具有凡夫的看法；心里面正直坦荡，用智慧去关照一切，自然就会具有佛的智慧见解。不要停留在众生的看法上，要升华到佛的智慧，就出离世间了。"

大师言："法达，此是《法华经》一乘法，向下分三，为迷人故。汝但依一乘佛。"

慧能大师说："法达，这就是《法华经》所说的唯一的佛法，又分为三种，那是为了引导迷失的人。你应该依靠唯一的佛法。"

大师言："法达，心行转《法华》、不行《法华》转；心正转《法华》，心邪《法华》转；开佛知见转《法华》，开众生知见被《法华》转。"

慧能大师说："法达，用心修行，就是真正领会了《法华经》，反之，就只是拘泥于《法华经》；心里坦直，就是真正领会了《法华经》，心里充满邪曲，就是没有懂得《法华经》；开启佛的智慧见解，就是真正领会了《法华经》，开启众生的看法，就是被《法华经》的教条所束缚。"

大师言："努力依法修行，即是转经。"

法达一闻，言下大悟，涕泪悲泣，白言："和尚，实未曾转《法华》，七年被《法华》转。已后转《法华》，念念修行佛行。"

慧能大师说："努力按照佛法修行，就是真正领会了经书。"

法达听了，马上就觉悟了，不禁痛哭起来，说："大师，我一直没有真正领悟《法华经》，七年来都是被它的文字束缚。以后我要去悟解《法华经》，时刻修行佛法。"

时有一僧名智常，来曹溪山，礼拜和尚，问四乘法义。智常问和尚曰："佛说三乘，又言最上乘。弟子不解，望为教示。"

那时有一个僧人叫智常，到曹溪山来礼拜慧能，问四乘大法的意思。智常请教说"佛法中说到有声闻、缘觉、菩萨三种成佛的方法，又说只有最上乘的方法。我不太理解，请大师为我解释。"

慧能大师曰："汝自身心见，莫著外相。元无四乘法。人心不量四，等法有四乘：见闻读诵是小乘；悟法解义是中乘；依法修行是大乘；万法尽通，万行具备，一切无染，但离法相，作无所得，是最上乘。最上乘是最上行义，不在口诤。汝须自修，莫问吾也。"

慧能大师说："要从自己的本性上去发现，不要执著于形式上的东西。佛法本来没有什么差别，不存在四种不同的方法。但是，人的心灵确实有四种不同的境地，所以

佛法就设置了四种方便法门：诵读或聆听佛经是小乘，领会佛经的道理是中乘，按照佛法修行是大乘；领悟了各种佛法，透彻地明白了各种现象，具备了一切修行，在世间而能出离尘世，在做事情而又一无所得，自在无碍，是最上乘佛法。最上乘就是最彻底的行为，而非口上说说。你应当自己去修行，而不要问我。”

又有一僧名神会，南阳人也，至曹溪山礼拜，问曰：“和尚坐禅，见不见？”

大师起把，打神会三下，却问神会：“吾打汝，痛不痛？”

神会答曰：“亦痛亦不痛。”

又有一个僧人叫神会，南阳人，到曹溪山礼拜，问：“大师坐禅时，看得见看不见？”

慧能起身，打了神会三下，问道：“我打你，你痛还是不痛。”

神会回答说：“既痛又不痛。”

六祖言曰：“吾亦见亦不见。”

神会又问大师：“何以亦见亦不见？”

大师言：“吾亦见者，常见自过患，故云亦见；亦不见者，不见天地人过罪，所以亦见亦不见也。汝亦痛亦不痛如何？”

慧能便说：“那么我也是既看得见，又看不见。”

神会问：“什么是既看得见又看不见。”

慧能回答说：“我所看到的，只是自己的过错，所以说看得见；所看不见的，是天地人的一切罪过。所以说既见又不见。你说的又痛又不痛是什么意思呢？”

神会答曰：“若不痛，即同无情木石；若痛，即同凡夫，即起于恨。”

大师言：“神会，向前，见不见是两边，痛不痛是生灭。汝自性且不见，敢来弄人！”

神会回答：“如果说不痛，就和木石一样无情了；如果说痛，又和凡夫俗子一样，产生怨恨的心理。”

慧能说：“神会，过来，见与不见，是两种对立的立场，痛与不痛，是生

灭的过程。你连自己的本性还没有觉悟到，就敢来卖弄！”

神会礼拜，更不敢言。大师言：“汝心迷不见，问善知识觅路。汝心悟自见，依法修行。汝自迷不见自心，却来问慧能见否，吾不自知，代汝迷不得。汝若自见，代得吾迷？何不自修，问吾见否？”

神会作礼，便为门人，不离曹溪山中，常在左右。

神会礼拜，不敢再说什么。慧能接着说：“你自己心里迷乱，找不到本性，就要向那些觉悟者请教。如果你自己觉悟了，就按照领悟的佛法修行。你自己看不到自己的本性，却来问我有没有看到。即使我看不到，也无法取代你的看不到。假如你自己看得到的话，也无法代替我来认识我的本性，为什么不自己修行，反而要来问我有没有见到呢？”

神会再次礼拜，并且成为慧能的门人，不再离开曹溪山，在慧能大师身边侍奉。

大师遂唤门人法海、志诚、法达、智常、智通、志彻、志道、法珍、法如、神会。大师言：“汝等十弟子近前。汝等不同余人。吾度灭后，汝等各为一方师。吾教汝等说法，不失本宗。举三科法门，动用三十六对，出没即离两边。

慧能大师叫来弟子法海、志诚、法达、智常、智通、志彻、志道、法珍、法如、神会。大师说：“你们过来听我说。你们和其他人不一样，我圆寂以后，你们要各在一个地方传播佛法。现在我来教你们怎样在宣讲佛法时不失本教的宗旨。首先，要学会三科法门，运用三十六对法，任何时刻都要超越二元的对立立场。

说一切法，莫离于性相。若有人问法，出语尽双，皆取对法，来去相因，究竟二法尽除，更无去处。三科法门者：阴、界、入。阴是五阴，界是十八界，入是十二入。何名五阴？色阴、受阴、想阴、行阴、识阴是。何名十八界？六尘、六门、六识。何名十二入？外六尘、中六门。何名六尘？色、声、香、触、法是。何名六门？眼、耳、鼻、舌、身、意是。

领悟一切的现象，都不要离开自己的本性。如果有人问你们佛法，你们的回答应该语带双关，相对地看待一切，前言后语要相辅成，从根本上驱除二元对立的分别相，再也不要企图向别的地方去寻求佛法。三科法门，就是指阴、界、入这三科。阴即五阴：色、受、想、行，识。界即十八界：六尘、六门、六识。入即十二入；

外六尘、中六门。什么是六尘？就是色、声、香、触、法。什么是六门？就是眼、耳、鼻、舌、身、意。

法性起六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识；六门、六尘。自性含万法，名为含藏识。思量即转识。生六识，出六门、见六尘，是三六十八。由自性邪，起十八邪；若自性正，起十八正。若恶用即众生，善用即佛。用由何等？由自性。”

法性本身引发六种分别心：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识；还引发六门、六尘。我们自己的本性包含了所有的佛法，称作含藏识。一起念头就可以转化各种认识机能。起心产生了六识，并从六门里出离，六尘就显现了，这就叫十八界。假如我们的本性起了邪念，就会产生十八种邪恶；假如我们的本性起了正念，就会产生十八种正直。被恶念所用，就是众生，被善念所用，就是佛。这种起用来自何处呢？来自自己的本性。”

对。外境无情对有五：天与地对，日与月对，暗与明对，阴与阳对，水与火对。语言法相对有十二对：有为无为对，有色无色对，有相无相对，有漏无漏对，色与空对，动与静对，清与浊对，凡与圣对，僧与俗对，老与少对，长与短对，高与下对。

相对的事物。外境无情有五对：天与地相对，日与月相对，暗与明相对，阴与阳相对，水与火相对。语言法相有十二对：有为与无为相对，有色与无色相对，有相与无相相对，有漏与无漏相对，色与空相对，动与静相对，清与浊相对，凡与圣相对，僧与俗相对，老与少相对，长与短相对，高与下相对。

自性居起用对有十九对：邪与正对，痴与慧对，愚与智对，乱与定对，戒与非对，直与曲对，实与虚对，险与平对，烦恼与菩提对，慈与害对，喜与嗔对，舍与悭对，进与退对，生与灭对，常与无常对，法身与色身对，化身与报身对，体与用对，性与相对，有情与无情对。言语与法相有十二对，内外境有五对，三身有三对。都言语与成三十六对法也。

自性居起用有十九对：邪与正相对，痴与慧相对，愚与智相对，乱与定相对，戒与非相对，直与曲相对，实与虚相对，险与平相对，烦恼与菩提相对，

慈与害相对，喜与嗔相对，舍与悭相对，进与退相对，生与灭相对，常与无常相对，法身与色身相对，化身与报身相对，体与用相对，性与相相对，有情与无情相对。语言法相有十二对，外境无情有五对，自性居起用有十九对，加起来一共有三十六种相对存在的现象。

此三十六对法，解用通一切经，出入即离两边。如何自性起用、三十六对？共人言语，出外，于相离相；入内，于空离空。著空则惟长无明；著相则惟长邪见。谤法，直言"不用文字"。

这三十六种相对法，可以用来解读所有的经书，深入领悟就能避免落入两端。如何从自己的本性上来起用这三十六种相对法呢？和人交往时，对外则处于现象中而不执著于现象；对内则处于空中而不执著于空。执著于空，就会陷于迷惑；执著于相，就会产生邪见。有些人曲解佛法，说什么"不用文字"。

既云"不用文字"，人不合言语；言语即是文字。自性上说空，正语言本性不空。迷人自惑，语言除故。暗不自暗，以明故暗；明不自明，以暗故明。以明显暗，以暗现明，来去相因。三十六对，亦复如是。

如果说连文字都不用，那么岂不就连话都不要说了；话也是文字。从自性上去解说空，正体现了语言的本性不空。迷惑的人自己迷惑，却以为是语言的缘故。暗不会自己显现暗，因为有明，所以才有暗；明不会自己显现明，因为暗，所以才有明。明与暗是相互依存的。三十六种相对的现象，也是如此。

大师言："十弟子，已后传法，递相教授一卷《坛经》，不失本宗。不禀受《坛经》，非我宗旨。如今得了，递代流行。得遇《坛经》者，如见吾亲授。"

十僧得教授已，写为《坛经》，递代流行。得者必当见性。

慧能大师说："你们十个人，以后传播佛法，传授一卷《坛经》，不要失掉本门的宗旨。不接受《坛经》，就不是我这一门的宗旨。现在你们得到了《坛经》，一代一代地传承下去。凡是有缘接触到《坛经》的人，就好像见到我亲自在讲授。"

十个弟子得到慧能的教诲，就把《坛经》用文字写了下来，一代代流传到后世。得到《坛经》宗旨的人，一定会见到自己的清净自性。

第7章

南宗与北宗

禅宗的南北分化

禅宗自五祖弘忍门下就分化为南北两支，即南宗顿悟法门和北宗渐修法门，两者对禅法的认识既有共同之处也有不同之处。虽然两支之间有过冲突和斗争，但禅宗的势力能遍及全国，离不开两支的分头弘化。

五祖时期的禅宗

自从菩提达摩来到东土创立禅宗以来，历经100多年的传承发展，禅宗的衣钵经二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信传到了五祖弘忍的手中。弘忍继承了道信的禅宗法统，在蕲州黄梅冯墓山弘法开禅，影响很大，世称“东山法门”。

经过弘忍大师的大力弘扬，禅的修行与日常生活进一步相互融合，中国禅宗的组织形式已经基本确立。弘忍弘法20多年，足不出山，多次拒绝当时皇帝的邀请。东山法门保持了山林佛教的特色传统，为以后禅宗的发展奠定了良好的基础。东山法门的禅法也是后世南北二宗的重要理论来源，如神秀的“观心守心”，慧能的“见性成佛”，都能在东山法门中找到依据。

弘忍大师弟子众多，其中以神秀和慧能两人最为出色。弘忍时期的禅宗，影响范围只是以蕲州黄梅为中心的今湖北、湖南、江西等地。禅宗势力向全国范围的扩展，离不开神秀和慧能的分头弘化。

神秀与北宗禅

神秀是为弘忍众多弟子所公认的禅学理论家，以致当弘忍让大家作偈子传法时，大家都认为衣钵必为神秀所得。弘忍大师也说过“东山之法，尽在秀矣”。

弘忍圆寂之后，神秀一系在以洛阳为中心的北方行化。武则天诏请神秀到洛阳，时时问道。从此北宗禅法盛极一时，在宫廷和上层士大夫中十分流行。而神秀也被称为“两京法主，三帝国师”。

神秀继承并发扬了东山法门的观心守心的禅法，提倡时时观心、渐修成佛。神秀以“观心”来统摄所有的修行。神秀认为善与恶、染与净都是由心引起，所以反对“修伽蓝，铸形象，烧香散花，燃长明灯”等外在形式，把“烧香散花，燃长明灯”等解释为对观心修心的比喻，烧香要在心里“烧”，燃灯“燃”的是心里的长明灯。

神秀大师

禅宗分为南、北二宗，北宗的开创者就是神秀大师。由于后世南宗发展的兴盛，后人多推崇南宗，加之北宗法脉在后来断绝，神秀大师就并不引人注目。实际上，他也是一位具有大智慧的禅师。



神秀大师是禅宗北宗的开创者，禅宗五祖弘忍的上座弟子，他俗姓李，河南尉氏人，少年时代曾经学习儒道经典。神秀于唐武德八年(625)在洛阳天宫寺受具足戒，然后游历各地，后来在双峰山东山寺参拜弘忍禅师为师。神秀继承了道信、弘忍以心为宗的禅法，主要宣讲《楞伽经》，因此楞伽宗视他为第七祖，神龙二年（706年）在天宫寺示寂。

神秀大师的主要禅法思想

本觉净心

神秀认为人具有染和净两种不同性质的心，净心是人心的真如本体。如果染心障蔽真如就会造恶业而沉沦三界，若真如不受所染则能成圣成佛。

离念本体

离念是要远离各种染心的妄念，能够远离染心则能恢复本觉真心、净心，离念就能认识一切法的无为实相，从而于一切法、一切境都能心无所著。

观心法门

神秀大师认为心是万法的根本，所以修行应从心入手，通过摄心息想、磨去外尘来达到禅定，然后由定发慧，这就是观心法门。

看净不动

“看净”就是要把“净”的理念不断地扩充到最大限度，使净的理念落到自己的一切身心生命活动中而“用无障碍”，这时才能认识、把握净心了。

一念净心 顿超佛地

神秀大师的禅法思想也是主张顿悟的，神秀大师的顿悟就是要达到净心。观心法门最终目的是要离念，如果能离念没有妄相，那么身心就清净了，完全克服了染心的境界就是佛的境界。所以神秀大师认为只要能够真正彻底地做到一念净心，就能顿超佛地。

神秀的禅法并非排斥顿悟，而是提倡要在渐修的基础之上才能顿悟，通过“时时勤拂拭”的渐修，把心里的妄念驱除干净，然后才能到达顿悟的境界。

神秀和慧能在世时，北宗的势力远远超过南宗，神秀也有众多的弟子，其中以嵩山普寂最为有名。但因为北宗对帝王有依赖性，又是以寺院为主要依托，所以在唐武宗灭法以后，北宗禅一蹶不振。取代北宗在全国发展的是远离皇室、保持山林佛教特色的江西马祖道一和湖南石头希迁两大系。

◆ 慧能与南宗禅

慧能在接受了五祖弘忍传授的禅宗衣钵之后，连夜渡过九江驿，逃往南方。到了广东以后，混迹于农商渔猎之间达15年之久。15年之后，慧能才在广州的法性寺剃度出家。出家后印宗法师成了慧能的弟子，慕名而来投师的人络绎不绝，慧能门下很快就聚集了几百名弟子。由于弟子的增多，第二年春，慧能就辞别法性寺，回到曹溪宝林寺。以后慧能一直在这里达三十多年，其间扩建寺院，广收门徒，登坛传法，宣扬顿悟学说，南宗由此大兴。

慧能继承了东山法门的“直了见性”、“顿悟成佛”的方便法门，这种禅法简单易行，不需要修行者有多深的知识，所以广受普通人的欢迎。并且南宗保持了山林佛教的禅风，非常适于在民间广泛传播。南宗的这些特征，非常适应传统的中国社会，成为佛教中国化的典型代表。

慧能灭度后，南宗分化为荷泽神会、南岳怀让、青原行思、永嘉玄觉和南阳慧忠等五支，其中前三支影响比较大。尤其是南岳怀让和青原行思两支分化出的江西马祖道一和湖南石头希迁两大系，传承发展几乎有千年之久，成为中国佛教的主流派系。

南宗禅之所以经久不衰，主要在于两点：一是摆脱了令人望而生畏的繁琐的名相分析，修行方法简单易行，所以赢得了极多的信徒；二是山林禅风和丛林制度，使得禅宗受外界社会的影响较小，从而无论在盛世还是乱世都能持续发展。

禅宗南北二宗对比

禅宗传承到五祖弘忍大师时发生了分歧，他的弟子惠能和神秀因为各自思想的不同，而分别创立禅宗的南、北二宗。两者虽然都传自初祖达摩以来的禅法思想，但在一些问题上还是有很大的不同与对立。

修证法门的对比

南宗	北宗
顿悟 南宗重视直显心性的顿悟，强调顿修，虽然也有渐修，但也是依悟而修的，将渐修融于顿悟之中。	**渐修** 北宗重视息灭妄心的渐修，虽然不排斥顿悟，但认为顿悟应当是精勤渐修之后水到渠成的结果
定慧等 南宗认为定慧之间没有差别，体一不二，定慧是不可修、不可求的，只要识心见性，自性般若便会显现。	**定慧别** 北宗认为定与慧是有区别的，定慧相离而不相即，如果要进入有定有慧的正定，必须经过观心看净的渐次修行。
非坐 南宗提倡行住坐卧皆是禅，主张禅不拘于坐，从而把禅与生活融二为一，把禅定与日常行事融二为一。修行的关键在于随心自运，无执无著。	**坐禅** 北宗十分重视坐禅的修行，认为禅定可以统摄一切诸行，所以是最关键、最重要的修行方法。

禅法思想的对比

南宗	北宗
本性 南宗认为人都有一颗清静的佛心，即一切众生的本性，这就是一切众生解脱成佛的根源与依据。	**修心** 北宗认为人具有染心和净心两种不同性质的心，净心是无漏真如之心，染心是有漏无明之心。人的心不但是众善之源的真心，也是万恶之主的妄心，而作为解脱基础的心就是真心。
无性 无性是指南宗认为自性与本性一般并不具有什么实在性，也没有什么实体意义，只是众生心不起妄念的一种自然状态。	**有心** 北宗强调修行的摄心，既然有心可摄，便有心可观，有定可修，有慧可发。但在南宗看来就是有所执著。
见性 南宗认为人的心与性都没有离开人们当下的心念，因此，所要追求的解脱就是念念不住的无著无缚与任心自运，是“无念为宗，无相为体，无住为本”的识心见性。	**守心** 北宗以真心为本体，认为有心可修，反复强调“守自本心”的重要性，以祛除妄心而返归真心为修行宗旨，强调守持真心，去除妄心，从而成就无上菩提。

悟道的差别

人性有利钝，修持有渐顿

真正的佛法只有一种，只是不同人的利钝不同，迷悟的程度各异，所以产生了开悟时有快有慢的现象。无论南宗还是北宗，都有顿悟和渐修两种成分，只不过两宗的侧重点不同，南宗更强调顿然开悟，北宗更注重平时渐修。

虽然说“南顿北渐”，但其实无论南宗还是北宗，都有顿悟和渐修两种成分，只是两宗的侧重点不同。正如慧能大师所说的“法即一宗，人有南北”，真正的大法只有一宗，只不过当时神秀大师在南荆府当阳县玉泉寺主持修行，慧能大师在韶州城东35里的曹溪山主持修行，修行者有南方、北方之分，所以有了“南宗”、“北宗”等称法；又说：“法即一种，见有迟疾”，真正的大法都是一样的，只不过人的悟性不同，有人悟道快一些，就叫做“顿”，有人悟道慢一些，就叫做“渐”。

人性有利有钝是显而易见的，假如人人都瞬间开悟了，那么任何一种修行方式都可以不要了。为什么世间芸芸众生命运各不相同？这在很大程度上都是由自己决定的，有的人本性迷失得很严重，对世间一切东西都充满了欲望，利欲熏心，那么他开悟就比较难；有的人本来就清心寡欲，与世无争，那么他开悟起来就比较容易。

虽然慧能大师的南宗禅法大力弘扬顿悟成佛的理论，但是顿悟学说并不是慧能大师最先提出来的。如《圆觉经》认为利根的人修行不需要从小向大，连菩萨的各种阶段，如“十住”、“十行”、“十回向”、“十地”等都不需要经过，“只一闻佛乘，即能超凡入如来地”。所以《圆觉经》又说“是经名为顿教大乘，顿机众生从此开悟”，把自己定位为“顿教大乘”，倡导顿悟理论。但是《圆觉经》也非常重视渐修，对根器不是那么好的人，就必须按照次序顺次修行，每证得一定阶位之后再向更高阶位迈进。

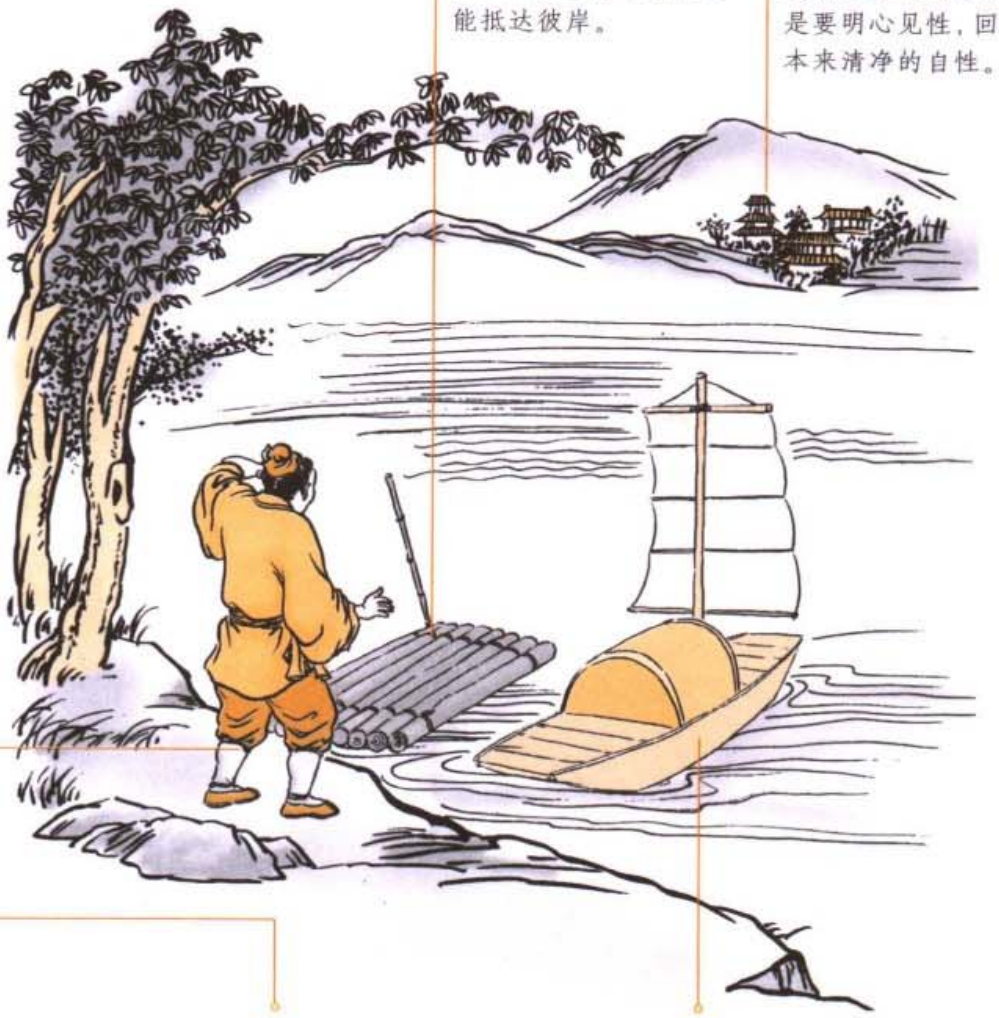
无论是顿还是渐，最终都得明心见性，回归到自己本来清净的自性。只要做到这点，渐修最终也能达到顿悟境界。

渐修与顿悟

渐修与顿悟是禅宗的两个不同的修行法门，由于南宗崇尚顿悟，北宗强调渐修，使得这两种修行法门常被人看做是对立的，而实际上，渐修与顿悟是相辅相成、不可分割的。

木筏
木筏代表渐修，虽然航行缓慢，但是容易操控，只要坚持不懈，终能抵达彼岸。

彼岸
不论选择木筏还是帆船，目的都是到达彼岸。不论是渐修还是顿悟，最终都是要明心见性，回归自己本来清净的自性。



修行者
不同的人根性不同、迷悟的程度也不同，所以选择不同的修行方法是很必要的。

选舟
选舟代表修行，修行的关键不在于天生的利钝，而在于选择适合自己的修行方法。

帆船
帆船代表顿悟，借助风力能很快到达彼岸，但帆船不是人人都能操控的。

"渐修"与"顿悟"通常被视为北宗和南宗具有代表性的观点，同时也简单地将这两者对立了起来，然而实际上，惠能大师在讲说顿悟的重要性时，也强调了渐悟的必要性。南宗并非排斥渐修，而是强调要依悟而修，将渐修融入顿悟之中。

第7章

顿悟成佛的根本

定慧双运

顿悟成佛并不是随便就能做到的，在顿悟成佛之前还必须经历“定慧双运”的过程，所谓定慧双运就是指定慧兼修，“定”是不为万物所扰的禅定状态，是实际的修行；“慧”是佛的大智慧，属于理论。所以“定慧双运”实际上是指实践和理论并行。

禅宗讲“顿悟成佛”，既然可以顿悟，那么是否就可以不要修行了呢？其实不是的，要不禅宗的僧人们就不需要在寺院中天天参禅或打机锋了。

修行的主要方式就是“定慧双运”，“定”表示入定的状态，入定时没有任何思虑，逐渐达到物我两忘，身心俱空的境界。但禅宗所讲的定不等于一般的坐禅、禅定。慧能大师认为，真正的坐禅并不是刻意追求清净的心境，而是要去领悟自己的自性本来清净的状态。禅定也不是坐在那里一动不动，事实上在任何状态下都可以入定，无论是搬柴运水，还是写字作画，只要一时心净，就是定的状态。定的境界是圆融无碍的，对外物不起妄念，离开一切相；对内心则毫不迷乱，不起一切心念，才是定的真正含义。永嘉玄觉禅师的“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。纵遇锋刀常坦坦，假饶毒药也闲闲”真正反映了定的内涵。

“慧”是佛教特有的一种智慧，它不同于平时所讲的聪明才智，而是对世间万物本性的一种认识，以无上的佛的智慧可以印证一切事物的真如实相。自己的本性没有是非的观念，没有迷乱和愚痴的想法，就是真正的智慧。时时刻刻用这种智慧去观照内心，就能超越一切表相，直达事物的本性。

定和慧是通达无上佛智的两条必由之路，并且两者是相辅相成的，定是慧的基础，由定可以生慧，反过来由慧可以更好地入定。定慧双运，能使修行者更快进入顿悟法门，拉近众生与佛的距离。顿悟成佛并不是随随便便就能做到的，在顿悟成佛之前还必须经历“定慧双运”的实践与理论相结合的过程。一旦定与慧达到了一定的水平，一念之间顿悟成佛就不再是虚幻的事情。

定与慧

慧能大师认为，定与慧的关系如同灯与光，灯是光的载体，光要依托灯来产生。同样，慧由定生，定是慧的基础，慧是定的目的。



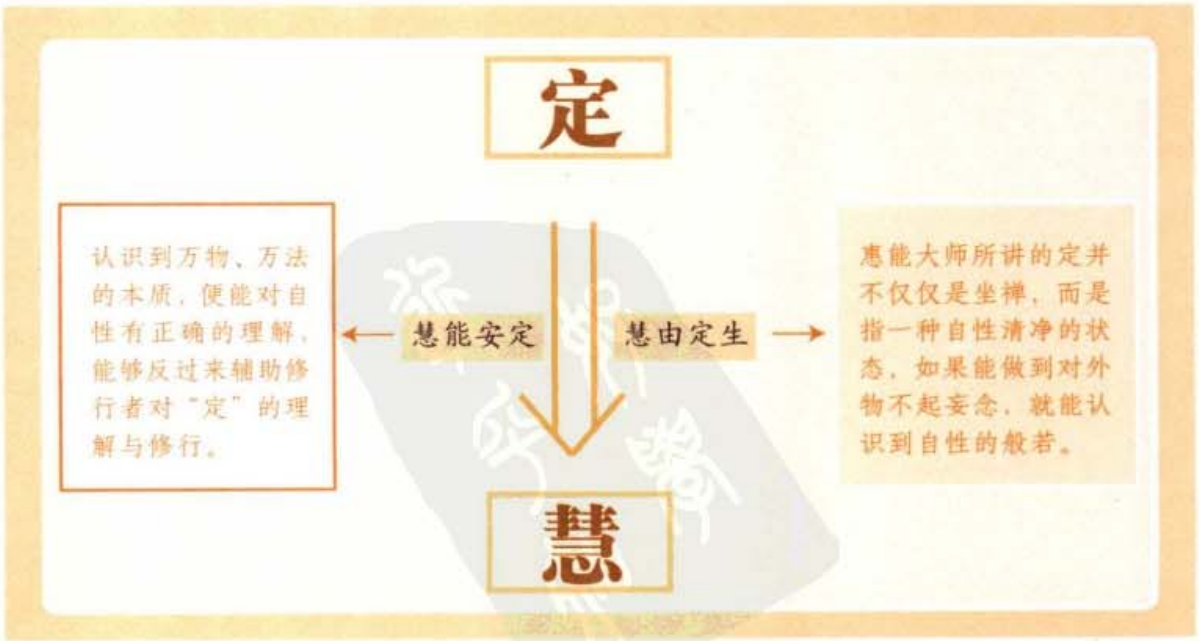
坐在黑暗中寻求光明，光明如同智慧一般不会平白无故地产生。

“灯”代表“定”，灯是光的载体，只有将灯打开才会有光。同样，定是慧的基础，只有回归自性清净的状态，才能获得智慧。

“光”代表“慧”，光是依托灯而产生的，也是开灯的目的。同样，禅宗讲定的目的就是要获得解脱自己的智慧。



处于“无明”的众生，如果懂得修行定慧的重要性，就像在黑暗的房间打开一盏电灯，扫除无明，回归自性的清净。



第7章

启示志诚

戒定慧的安立

禅宗是特别注重修行的一个宗派，修行就需要戒定慧，慧能大师对戒定慧有自己的独特的认识，令志诚大开眼界。无论是外在的戒律，还是内在的智慧，慧能都把它们归结在修心上。禅宗又名佛心宗，的确是处处以修心为本。

神秀大师听说慧能的方法能使人很快领悟，就派弟子志诚去慧能那里打听慧能的方法。等志诚听了慧能大师的说法，才知道慧能的方法果然比神秀更能指向根本的道路。

慧能就戒定慧的问题开示志诚，神秀认为“诸恶莫作名为戒，自净其意名为定，诸善奉行名为慧。”戒就是不作恶，定就是清净自己的心意，慧就是广行善事。但慧能对戒定慧有新的解释，慧能说：“心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧。”

禅宗又名“佛心宗”，把一切修持都归结为修心，对戒定慧也不例外。所谓戒，当然要不喝酒、不吃荤，但绝不是仅此而已，不喝酒、不食荤等只是外在的戒律，禅宗更注重从心里自己守戒，心里没有不善的想法，就是戒的境界。真正的定也不是坐禅静虑，无论在做什么，只要心里没有胡思乱想，没有一切妄念，没有种种漂移不定的念头，就是定的境界。要想得到慧，也不需要读多少书，不需要懂得多少高深莫测的知识，只要心里没有痴念，就是慧的境界。

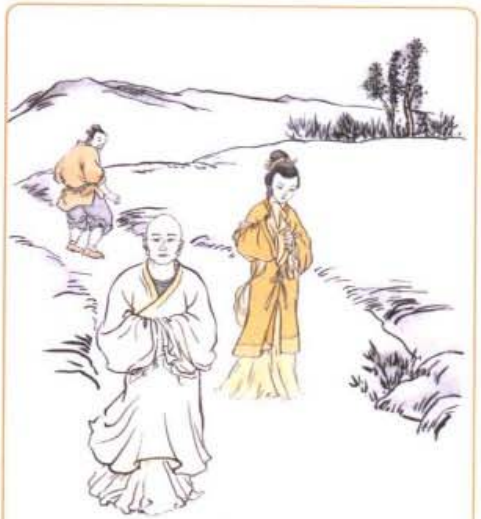
禅宗的一切法都不离自性和自心，“诸法因缘生，还从因缘灭”，万有一切法都是从自有本性中产生的，心外更无他物，如果执著于外在形式上的持戒和禅定，就是没有领悟到缘起理论的要旨。这种从人心着手的修行法，不是任何人都能轻易做到的，但是神秀的方法却比较容易实行，所以慧能说神秀的戒定慧观只能让小根小智的人慢慢修行，而自己的戒定慧能接引上等大根智的人顿悟成佛。

慧能大师传的戒定慧与神秀的方法迥然不同，更能直指人心，所以更能接近佛法的本质，令第一次听到这种理论的志诚欢喜雀跃。从此志诚留在曹溪山侍奉慧能大师，不再回当阳玉泉寺。

三毒与三学

佛教认为，众生一切烦恼的来源为贪、嗔、痴三毒，而对治这三毒的法门就是戒、定、慧三学。

戒



心地无非自性戒

净

心无杂念，回归自性的清净，就能够不产生妄念

VS

贪

定



心地无乱自性定

正

能够回归自性，就能够保持一种心性澄明的状态，这种状态就是惠能大师所说的“定”

VS

嗔

慧



心地无痴自性慧

觉

回归了自性的清净，就能认识到外境的虚妄，自性觉悟而产生正确的智慧，破除痴愚

VS

痴

慧能大师对三学有新的解释，他十分强调三学的“自性”，强调三学不应当是外在教条的行为，而是离不开修行者的自性和自心的。



法达开悟

心悟转法华

慧能大师认为“舍迷就觉，觉就是佛”，《法华经》上的种种比喻其实都是为了说明这个道理，法达诵《法华经》三千部，却没有明白这个道理，是对佛法没有通达的表现。

◆ 关于《法华经》

《法华经》全称为《妙法莲华经》，据说是佛涅槃之前所说的经，所以它具有总括所有佛教思想的作用。《法华经》以大乘佛教般若理论为基础，集大乘思想之大成。

《法华经》是中国佛教天台宗的立宗之本，所以天台宗也叫做法华宗。天台宗依据《法华经》做了五时判教，认为在《法华经》中三乘教义都有了归宗之处。因为众生的根器各不相同，所以接引他们需要不同的方式，声闻、缘觉、菩萨三乘的说法只是佛为了方便引导众生而采取的权宜说法，其实真正的佛法只有一乘，即佛乘。

《法华经》也是禅宗思想的一个源头。经中用了很多精彩的故事，说明诸法性空、无所执著的超越思想和人人皆有佛性的佛性论思想，这些都是禅宗理论的重要来源。

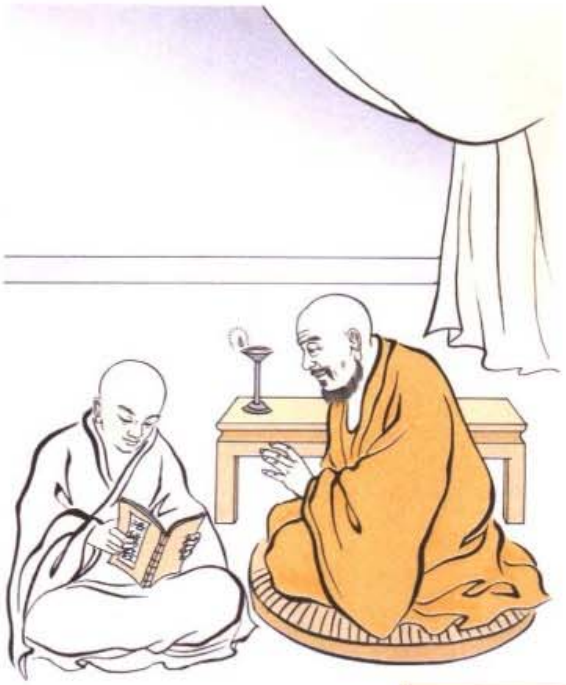
◆ 慧能大师对法达的开示

慧能大师认为，“诸佛世尊，唯以一大事因缘故，出现于世。”虽然佛经上讲了声闻、缘觉、菩萨等各种成道方式，但真正的法只有一种，即一佛乘。又说“人心不思本源空寂，离却邪见，即一大事因缘”。这一佛乘实际上就是让人离开种种邪见，认识到诸法本源空寂的本性，但同时又不执著于空。

人的根基各自不同，对佛法的了解程度也各有差异，有的人根器较差，被外界的种种假相所迷惑，从而“外迷着相”，产生了我执；有的人根基较好，脱离了对外相的执著，但又“内迷着空”，执空为有，陷入了法执。针对这种情况，说法时应该采取不同的方式来引导众生，但各种方式的本质是一致的，即让众生“内外不迷，即离两边”，摆脱我执和法执两种偏见。

法达的层次显然是较高的，但他被《法华经》的经文所束缚了，没有认识到“一大事因缘”的真相。经过慧能大师的开示，法达终于懂得了这“一大事因缘”其实就是既不著相，又不著空，离开一切邪念。

法达开悟



法达禅师，七岁出家，遍览佛经，尤其爱读《法华经》，他最初参见六祖慧能时，自认所读佛经很多，颇为自负。慧能告诉他即使读了万部经，得其经意，也没有什么可以骄傲的。慧能让法达诵读《法华经》，以为他解经。读到“譬喻品”时，慧能告诉法达，《法华经》是以因缘出世为宗，核心在于告知世人“若能于相离相，于空高空，即是内外不迷。若悟此法，一念心开，是为开佛知见”。后来，法达经过慧能多方开示，终于大悟。

《法华经》中所说的“一大事因缘”就是要修行者懂得，“我执”和“法执”都是对自性的束缚。

一大事因缘



法达虽然饱读佛教经典，却执迷于文字而不明其意。法达虽然根基很好，懂得离相、不著相的道理，却由于沉迷于佛教经典而陷入了“法执”的错误。慧能大师为他讲“一大事因缘”的真相，就是让他要懂得破除法执，离开一切邪念。

名词解释

《法华经》

《法华经》全名为《妙法莲华经》，共7卷，28品，后秦鸠摩罗什大师译。“妙法”意为所说教法微妙无上；“莲华”，以莲华为喻，比喻经典之洁白清净完美。《法华经》是释迦牟尼佛晚年在王舍城灵鹫山所说，为大乘初期经典之一。主要内容说三乘方便、一乘真实和一切众生皆能成佛等。

打破对文字的执著

不立文字

“教外别传，不立文字。直指人心，见性成佛。”是禅宗的主要特色。禅宗重点强调“传佛心印”、“以心传心”的特质，认为心法只能以心相传，故不需要借助文字。文字容易使人停于佛法的表面，反而影响对心法的理解。

相传禅宗的西天初祖是摩诃迦叶尊者。佛陀在灵山法会上说法，突然停止宣讲，手持一枝金菠萝花给大家看。当时在座众人都不知何意，一个个默不作声，只有摩诃迦叶脸上露出会心的微笑，点了点头。佛陀于是说道：“我有清净法眼，涅槃妙心，能够明见实相无相，其中妙处难以言说。我当不立文字，以心传心，于教外别传一宗，首先传给摩诃迦叶。”这是禅宗“不立文字”思想的最早的典故。

◈ 不立文字的思想来源

“不立文字”是《坛经》中的主要思想之一，但是在以前的很多佛经中，都已经出现了这种思想。

《华严经》着重提出了对形象的破除和对言语的扬弃，说“言语说诸法，不能显实相”，意思是：如果用语言去说、用文字去写，就不能如实表达诸法的真如实相，所得到的仅仅是一个虚假的外相。《华严经》还认为，“了法不在言，善人无言际。而能示言说，如响遍世间”，无言无说，不假文字，并不是完全一个字也不要，而是说在使用文字的同时，要脱离文字的外表，进入文字的本质，“言”即“无言”，不假言语，无妨言满世间。

《维摩诘经》提出了“渊默而雷声”的思想。在《文殊师利问疾品》中，文殊菩萨率领众菩萨去维摩诘大士家探病，众人畅谈各种不二法门，但当文殊菩萨让维摩诘论不二法门时，维摩诘却一言不发。不假一言一语，却说出了最高的法，所以文殊菩萨叹道：“善哉！善哉！乃至无有文字语言，是真入不二法门。”

不立文字的意义

不立文字的思想在佛教渊源很长，慧能大师对不立文字的解释，主要在于防止拘泥于经书而陷入对文字的执著。

慧能撕书

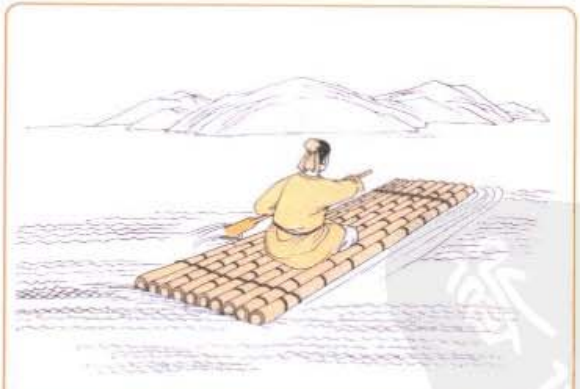
禅宗强调见性的实践修行，每日机械地读经诵经是不可能成佛的，所以撕书代表对经文过度崇拜的破除。

禅宗所讲的成佛是一种自性清净澄明的状态，对于文字的过度注重便会导致沉溺于文书而陷入执著的境地，故撕书代表要修行者从文字中解脱出来，认识到修行的真正意义。



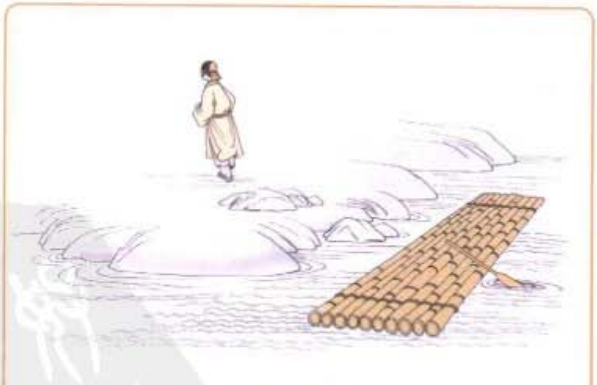
文字如工具

在慧能大师看来，文字只是作为修行辅助的一种工具而存在，修行者不应当本末倒置，将帮助人修行的文字变成束缚修行者证悟的桎梏。



本舟渡河

文字好比过河所使用的筏，必要的文字将帮助修行者了解佛法，顺利地抵达彼岸。



过河弃舟

达到了认识的目的，便要懂得舍弃工具，否则修行就像负筏而行，寸步难移。

第7章

◆ 不立文字的内涵

不立文字的本意是脱离对文字的执著，而不是连一个字都不需要。有些修禅的人一味执著于不立文字，认为真理是绝对不能借助文字传播的，连佛经都不需要，这就是一种偏执。实际上任何法门都不能完全脱离文字，就连最强调“不立文字”的慧能大师，也说出了那么多的法，说了那么多的偈子。并且慧能亲自对众弟子说：“以后传法，递相教授一卷《坛经》，不失本宗。不禀受《坛经》，非我宗旨。”又说：“得遇《坛经》者，如见吾亲授。”在预示入灭的前夕，弟子法海问慧能要留下些什么，慧能大师说出了《见真佛解脱颂》让法海记下。提倡不立文字而又立下了那么多文字，可见佛法的传承还是要借助于文字的。

真正的不立文字就是不被文字的表面所束缚，“立”应该理解为“依靠”，真正的心法可以用文字传达，但是不能依靠文字。即使看似极为排斥文字的机锋棒喝，也是用语言和文字来表达的。成佛在根本上与语言和文字无关，但不必离于语言和文字，只要不滞于语言和文字就行了。

◆ 从“不立文字”到“不离文字”

慧能时期的禅宗，提出了“不立文字”的思想，以后的几代禅宗宗师也很好地贯彻了这个思想。但随着机锋、公案、灯录的增多，文字越来越多，又加上禅宗门派林立，弟子众多，而其他宗派都渐渐销声匿迹，所以禅宗反而成了文字资料最多的一个宗派。

禅宗传至北宋，从临济宗的汾阳善昭禅师开始，兴起了“文字禅”，文字禅主要是采用偈颂、诗歌等形式表达禅理。文字禅有着独特的表现方法，禅师在说禅时一般是以不点破语中意趣为原则。在激烈的门派竞争中，禅师们都竞相在文字技巧上绞尽脑汁下工夫，把文字说得不知所云，从而走上了刻意追求文字的道路。

文字禅一方面增加了阐发禅意的新形式，另一方面又使禅宗走上了一味追求华丽词藻的道路，减弱了对禅意的领悟。从“不立文字”到“不离文字”，禅意由不可言说变成了依附于语言文字，从而使禅宗走向了上层社会，远离了下层平民，这是禅宗走向没落的一个重要标志。

“不立文字”后的发展

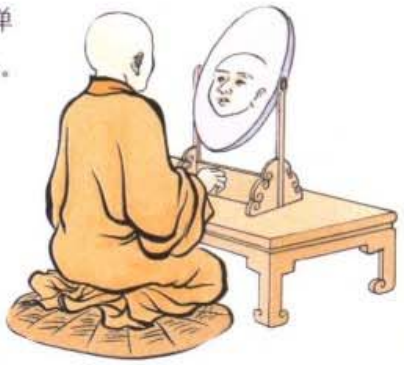
不立文字

禅宗发展到宋代，禅风出现了由“不立文字”到文字禅的变化，各派也根据自己的观点发展出四种不同的禅宗禅法。



绕路说禅的文字禅

文字禅主要是采用偈颂、诗歌等形式表达禅理，禅师们在解说禅时，都是以不点破为原则，不是直截了当，而是辗转地说明。



参究话头的看话禅

修行者从公案中提出某些语句作为题目来参究，以扫荡一切思量、知解，力求获得真正的禅悟，强调对文字要活学活用，透过语言参究出真精神，而不能拘执其中。



守默观照的默照禅

默照禅就是守默与般若观照相结合的禅法，是基本上以打坐为主的修习方式，倡默照禅的观行方法。“默”指沉默专心坐禅，“照”是以智慧观照原本清净的灵知心性。



禅净合流的念佛禅

念佛禅主张禅定与念佛相结合，教禅一致、戒净并行、禅净双修，修持万行，提倡念佛往生，强调一切修持都会向往生净土。

不离文字



辩法

对文字的偏执使禅师们走上了刻意追求文字，却不知禅法真正内涵的错误道路。

脱离众生

这种纯文字上的游戏，改变了禅宗传统贴近普通百姓的立宗之本，是禅宗走向没落的重要原因。

智常问道

最上乘佛法的精义

“十方佛土中，唯有一乘法”，佛法本来没有大小之分，但众生的根基各有不同，所以佛设置了声闻、缘觉、菩萨三乘来引导不同的修行者。慧能大师在此之上又提出了最上乘佛法。

◆ 三乘与一乘

声闻乘、缘觉乘、菩萨乘是众生修行成佛的三种方法，其中声闻、缘觉二乘的圣者只求自己解脱，安住涅槃不管众生；修菩萨乘的圣者要“上求菩提，下化众生”，不但追求自己脱离烦恼，达到涅槃境界，而且要教化众生一起脱离烦恼。

在佛教史上，有小乘佛教和大乘佛教之分。最初的小乘佛教就是修声闻、缘觉二乘的佛教，声闻修苦、集、灭、道这四圣谛，可证阿罗汉果；缘觉修十二因缘，可证辟支佛果。

后来兴起的大乘佛教，大力宣扬修自度度他的菩萨乘。大乘佛教认为声闻、缘觉二乘的愿、行、果都太狭小，所以称这二乘为小乘。菩萨乘是成佛的必经之路，声闻、缘觉二乘要想成佛，必须“回小向大”，回头修菩萨乘才能成佛。

佛在《法华经·方便品》中说，“十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。”又说“于一佛乘，分别说三”。佛所说法的本意只有一个，即引导众生都成佛，所以只有一佛乘，而众生的根基各有不同，所以为方便教化众生，设置了声闻、缘觉、菩萨三乘。

◆ 慧能对智常的开示

来访的僧人智常对此迷惑不解，慧能大师开示他说，人的本来自性都是一样的，但众生迷悟不同，根基有深有浅，所以有各种不同的方便法门来引导众生。

慧能大师说，诵读或聆听佛经的是小乘，能领悟佛法要旨的是中乘，按照佛法修行的是大乘，领悟了各种佛法，在世间却又离世间，在做什么而又一无所得，这就是最上乘的境界。

佛法最终是要落实在修行上的，最上乘的佛法就是实际修行的佛法，仅仅是口里说是没有益处的。一旦修行到一定阶段，就能摆脱一切外相，证得清净自性。这时就会发现，无论声闻、缘觉也好，菩萨也好，只要回归自心，不住外相，就都能达到共同的清净无碍的境界。

禅宗的三乘与一乘

佛教中的三乘是指声闻乘、缘觉乘、菩萨乘三种修行的方法，根据不同的乘，修行者获得不同的果位。慧能大师从禅宗“心性”观点出发，对三乘与一乘做出了独特的解释。



小乘
能诵读、聆听佛经即为小乘



中乘
能领悟佛法要旨即为中乘

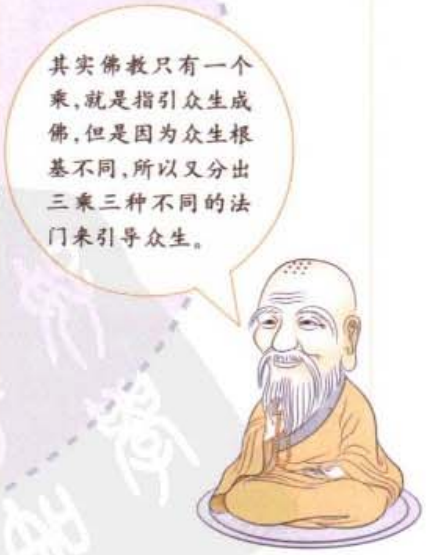


大乘
能按照佛法修行即为大乘



最上乘
能够领悟各种佛法，证得清净自性。





神会来访

见亦不见的智慧

神会是慧能大师的得意弟子，在南宗禅和北宗禅的激烈竞争中，神会起到了至关重要的转折作用。神会从南阳千里迢迢来到曹溪山，一见到慧能大师，两人就上演了一个非常精彩的机锋公案。从此神会留在曹溪，成为南宗禅的主要继承者之一。

南阳神会来到曹溪山，礼拜慧能大师。两人一见面就打起了机锋。神会问慧能："和尚坐禅时，见亦不见？"却没有意识到自己已经陷入了一种偏执。正因为首先落入了"见"的偏执，才会问"看得见还是看不见"之类的话。这其实也给慧能大师出了一个难题，因为无论回答"见"还是"不见"，也都是落到了一边，是偏执和著相的表现。

为了打破神会的偏执，慧能大师以问作答，打了神会三下，并问："吾打汝，痛不痛？"神会不能回答"痛"或"不痛"，只能是回答既痛又不痛。慧能大师顺水推舟，以此开示神会，说坐禅时既见又不见。

见还是不见，痛还是不痛，都是心里有分别念想的体现。痛与不痛都是心的生灭，痛的观念从心里生起，就会感到痛；痛的观念一旦消灭，就不会感到疼痛。见与不见，痛与不痛，都是暗含着对立的观念，这正是众生迷于外境，产生烦恼的原因。打破类似的种种分别之心，是超出生死六道的关键。

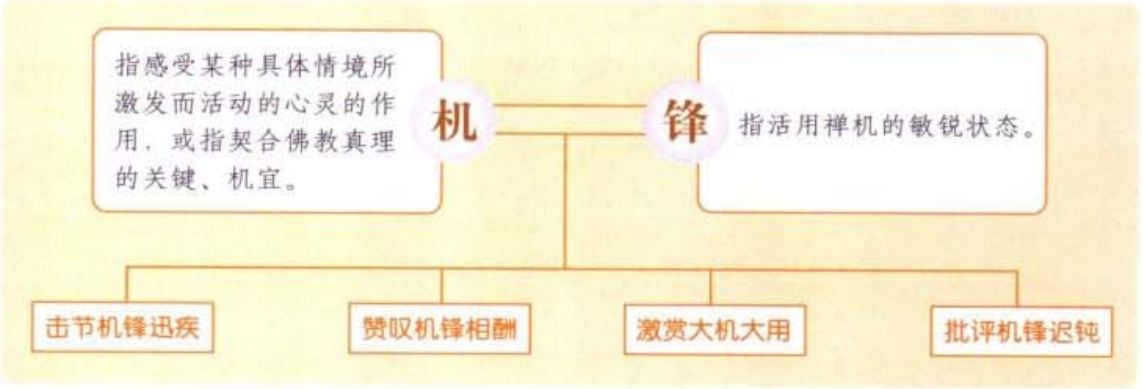
神会若说痛就等于凡夫，若不痛就形同木石，这里面是有问题的。若痛就会像凡夫一样起嗔恨之心，就无法承受法水的滋润；若不痛就和木石一样无心，怎么又会感到被打？

"不识庐山真面目，只缘身在此山中"，参悟禅机的人常常会陷入各种禅机的缠绕之中，如果跳不出对禅机的执著，就会妨碍自己的明心见性。神会在这里陷入了"凡夫执"和"木石执"，而他对这两个观念的回避，却又使他陷入了法执。慧能大师说自己常常看到自己的过失，却看不到别人的过错，这就是把话题引开了，引导神会从禅外参禅。一旦跳了出来，就会清楚地看到禅机的奥秘，从而摆脱各种禅机的缠绕。

禅宗的机锋

什么是机锋？

“机锋”指师家或禅僧与他人对话或点化修行者时，常用寄意深刻、无迹可寻，乃至超越逻辑的语言来表现禅悟境界或勘验对方。机锋是禅宗公案的精髓，一问一答之间蕴涵着无上的智慧。



问与答的逻辑

机锋往往表现为两人的一问一答，面对修行者所提出的各种问题，禅师往往会作出许多不同的、离奇怪诞的答案，这些答案虽然晦涩难解，但并非无迹可寻，机锋的问答是有逻辑可循的。



禅宗的机锋看似很简单，但实际上却是禅师引导后人重要的工具，是禅宗思想最形象的描述。



对一切法的阐述

三科法门

三科法门是佛教对一切诸法的分类，是以缘起为根本宗旨认识世界的基本方法。慧能大师对弟子宣讲三科法门的道理，并且用禅宗特有的观念对它们做出了新的解释。佛和众生的分别，在三科法门中都能得到体现。

慧能大师召集法海、志诚、法达、智常、智通、志彻、志道、法珍、法如、神会等十大弟子，嘱咐他们要“各为一方师”，在慧能灭度后继续弘扬南宗顿教法门。在宣讲佛法时怎样才能不失去本门的宗旨呢？为此慧能大师讲述了三科法门和三十六对法。利用三科法门和三十六对法，在任何时刻都要超越二元对立的立场，不落偏执。对人宣讲佛法，要一语双关，相对地看待一切，前言后语要相辅相成，从根本上消除二元对立的分别相，这样才能显出南宗顿教的独特之处。

◆ 三科法门的分类

三科是佛教对万有一切法的分类，是以缘起为根本宗旨认识世界的基本方法。三科法门就是“五阴”、“十八界”、“十二入”，实际上是根据众生不同的根基而设置的不同的表述方式。

有的人把心法执为实有，就对他说五阴法；有的人把色身执为实有，就对他说十二入法；有的人执心、色两者为实有，就对他说十八界法。按照众生根性来说，为利根者说五阴法，为中根者说十二入法，为钝根者说十八界法。又按照众生欲望的不同，为欲望少的人说五阴法，为欲望不多不少的人说十二入法，为欲望多的人说十八界法。

三科法门的这样分类，能够很好地依据众生的根基，有针对性地破除我执，建立“无我”的观念。

◆ 五阴

五阴又叫做五蕴，指的是色、受、想、行、识等五种法的积聚。五阴是人生痛苦的一个来源。

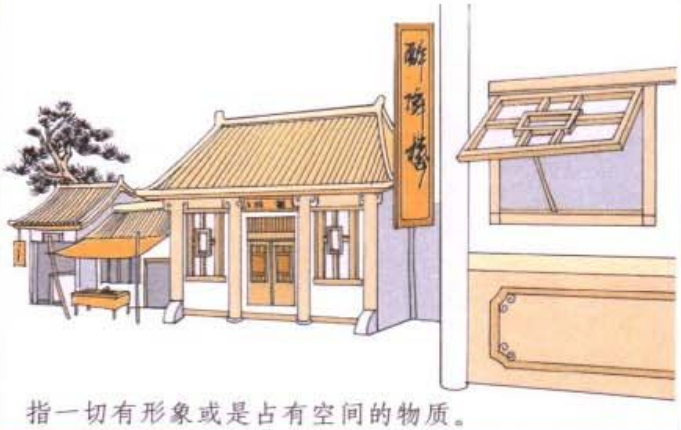
佛教认为人生有八种苦：生苦，是出生时所受的痛苦；老苦，是年老时体弱的痛苦；病苦，是患病时所受的痛苦；死苦，是临死时的痛苦；爱别离苦，就是与所爱的人分离的痛苦；怨憎会苦，就是与不想见的人见面时的痛苦；求

众生的五蕴

五蕴

五蕴指的是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴等五种法的积聚。其中色蕴属于物质，其他四蕴属于精神，五蕴是人生痛苦的一个来源。

色 rupa



指一切有形象或是占有空间的物质。

受 vedaua



身体对外境所起的各种感受。

想 samjua



指对所见的事物所形成的概念。

行 samskawq



因为意念而产生的行动，因而造种种业，包括善业和恶业。

识 vijuanq



对外境进行分析和判断。

五蕴空，苦厄度

“色空” ➤ **“我空”“法空”** ➤ **其他四蕴皆空** ➤ **度一切苦厄**

物质是由地、水、风、火四大构成的，由于四大转换无常，我们所看到的物质世界其实是无常的，即色空。

认识到无常，就能够认识到我空、法空，从而破除众生烦恼的根源的我执、法执。

认识到色空，于是可以照见其他四蕴也是空。

不被见思、无明等种种烦恼所束缚，自然得以解脱自在。

不得苦，就是求取什么东西而得不到时的痛苦；五阴炽盛苦，就是五阴的作用旺盛，掩盖了清净自性而产生的痛苦。

色：佛教中的色是物质的意思，构成世界和人身体的物质都是属于色。

受：受就是接受的意思，是由感觉器官眼、耳、鼻、舌、身与外界接触时所产生的各种感觉、感受、情绪。这些感觉大体上可以分为苦受、乐受、不苦不乐受三种。

想：想就是心的作用，心的思维活动。想有三善想和三恶想之分。

行：行是有目的的运动，指身、口、意的造作，意识、精神与生命的持续不断的生灭变化。狭义的行仅仅指意志活动，广义的行指色、受、想、识以外的一切有为法。

识：识是心识最根本的思量活动。唯识宗认为人有八识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。

◆ 十八界和十二入

佛陀为利根的众生说五蕴，对于智慧比较差的众生，佛陀则为他们演说十八界和十二入。

十八界和十二入在前面已经有介绍，十八界就是：眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界；色界、声界、香界、味界、触界、法界；眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界。十二入又叫十二处，是外六尘和中六门的合称，外六尘又叫做六境，即色、声、香、味、触、法；中六门又叫做六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意。

◆ 慧能大师论三科法门

慧能大师认为，无论是外界的六境还是自身的六根，都无非是心的造作，我们自己的本性包含了所有的佛法，这叫做含藏识。一起念头就能转化各种认识机能，心念一起，就产生了六识，六识从六门中出离，六识的出离得到了六尘，这就是十八界的关系。

慧能大师对十八界的解释和一般人认为的正好相反，并不是外界事物引起了内心的想象，而是先有了内心的造作，才引出了外界的种种现象。假如我们的本性起了邪念，就会引起十八种邪恶；假如我们的本性起了善念，就会引起十八种正直。如果被邪恶的念头所控制，就是众生；如果心中的善念不断，就是佛。

十二处与十八界

十二处与十八界是佛教以人的认识为中心，对世界一切现象和事物所做的分类，慧能大师从禅宗“心性”的观点出发，做出了与传统有所区别的阐释。

含藏识



含藏识即阿赖耶识，又称第八识，为有情根本的心识，八识之根本。它含藏了一切善恶行为的种子，为一切事物的根源。

传统的认识论上对人认识发生过程的阐释应该是由六尘到六根，最后到六识，而慧能大师的阐释却正好相反，这种阐释是突出强调众生的“自性”于认识、修行中的重要地位。

六识

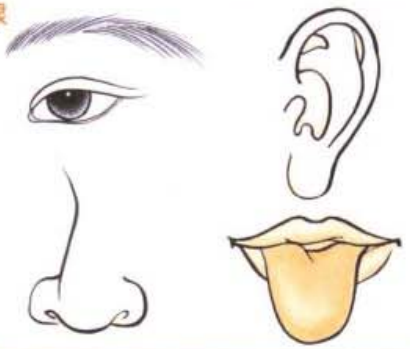
眼识界
耳识界
鼻识界
舌识界
身识界
意识界



慧能大师认为，六识是由众生的内心而产生，六识引起分别心，引出外界的各种现象。

六根

眼 界
耳 界
鼻 界
舌 界
身 界
意 界



六根就是众生感知外境的六种器官。慧能大师认为，六识不是六根对外境的反映，而是外境的各种现象是六识藉由六根而产生的。

六尘

色 界
声 界
香 界
味 界
触 界
法 界



慧能大师认为，众生所认为外境的各种困苦、烦恼其实都是由心中的妄念而生，如能破除六识中的妄念，自然可以破除六尘所有的烦恼与痛苦。

十二处 十八界

相互对待的诸法

三十六对

慧能大师为众弟子说了三十六对法，并说用这三十六对法可以解读所有的经书。真正领悟了三十六对法，就能行中道法，摆脱偏执。但是一切对待都是假名的安立，安立这些假名的最终目的只有一个，那就是使得听法的人懂得一切诸法虚妄不实的道理。

◆ 三十六对法

三十六对法可以分为三种：外境无情对有五对，语言法相对有十二对，自性居起用对有十九对。

外境无情对有五对：天与地对，日与月对，暗与明对，阴与阳对，水与火对。

语言法相对有十二对：有为与无为对，有色与无色对，有相与无相对，有漏与无漏对，色与空对，动与静对，清与浊对，凡与圣对，僧与俗对，老与少对，长与短对，高与下对。

自性居起用对有十九对：邪与正对，痴与慧对，愚与智对，乱与定对，戒与非对，直与曲对，实与虚对，险与平对，烦恼与菩提对，慈与害对，喜与嗔对，舍与悭对，进与退对，生与灭对，常与无常对，法身与色身对，化身与报身对，体与用对，性与相对，有情与无情对。（按：实际为二十对）

◆ 三十六对法的意义

在和人交往时用三十六对法，对外就能处于现象中而不受现象束缚；对内就能处于空中而不受空的束缚。摆脱对相的执著，就不会产生邪见；摆脱对空的执著，就不会陷于迷惑。

三十六对法是相互对照的一组现象，正因为有了相互对照，才能更清楚地显出它们的意义。这就好像黑暗不会自己显现黑暗，只有在明亮的对照下才显得黑暗；明亮也是这样，靠黑暗的对照才显得明亮。三十六对法都是这样的道理。

慧能大师说，三十六对法都是随宜方便而显现的。修行的人首先要了解诸法虚妄不实的本性，然后能够对三十六对法加以适当运用，就能贯通一切经法。如果能够了解万有一切法都不可立的本质，那么对外就能够摆脱色相的缠绕，对内就能够不生任何妄念。出入远离两边，当下就是中道观。

摆脱偏执的智慧

三十六对法

慧能大师从物质、精神、我三个方面阐释了三十六对法，通过使用对比这样明了直接的方法让众生认识到摆脱对象和对空的执著的意义。



天与地

外境无情对五对

万物无常

外境无情对从众生所认识的物质世界进行阐释，通过对物的对立的揭示，让众生了解万物无常的道理。



老与少

语言法相对十二对

万法无常

语言法相对是从内，即众生的识进行阐释，通过对法、相对立的揭示，让众生了解万法无常的道理。



痴与慧

自性居起用对十九对

我空

自性居起用对所讲都是众生的心性、想受，通过对比，让众生认识到执著于我的各种感受和想念都是虚妄的，从而了解“我”的无常。

破相与除空

慧能大师通过使用对比，来阐释无常的概念，强调摆脱对于“相”的执著；同时，两极对立的思想是要求取中道，不偏不倚，不被执著于“空”的思想所束缚。



明白了这些，就知道了三十六对法其实是虚妄不实的。无论是空还是色，也无论是性还是相，乃至烦恼与菩提、法身与色身，一切对待都是假名的安立，安立这些假名的最终目的只有一个，那就是使得听法的人懂得一切诸法虚妄不实的道理。既然虚妄不实，那么一切对立的现象其实也是统一的，这就是《维摩诘经》所大力弘扬的“不二法门”。

◆ 对“不立文字”的再次阐述

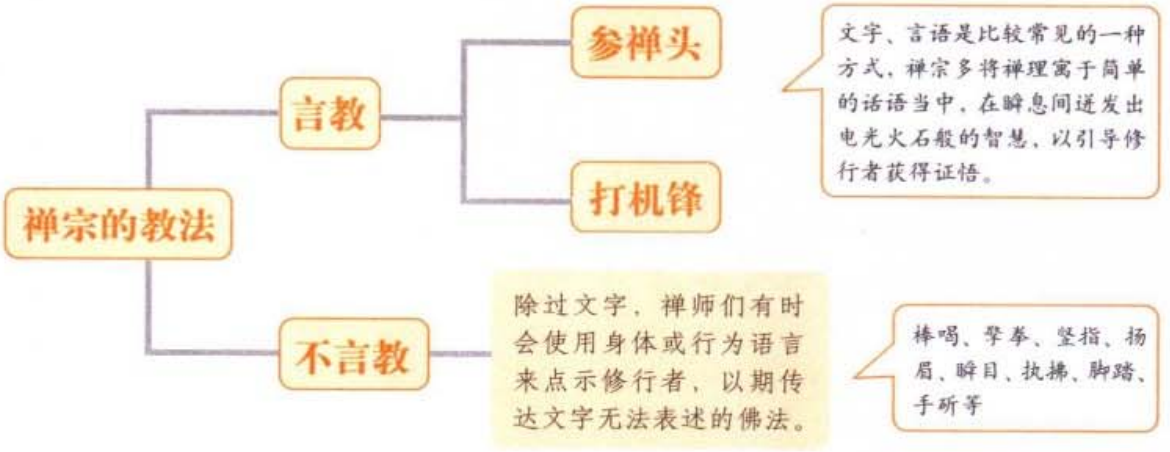
慧能大师在这里又重新阐述了对“不立文字”的理解，很多人认为“不立文字”就是完全抛弃文字，不写一个字，不说一句话，甚至连佛经都是多余的。慧能大师认为这是对“不立文字”的曲解，如果“不立文字”就是“不用文字”的话，岂不是连话都不要说？从自性上去解说空，正体现了语言的本性不空。不开化的人陷入了迷惑，却以为是受了语言文字的影响，要抛弃一切语言文字，这是十分错误的想法。达摩祖师传心法给二祖慧可，也是奉持四卷《楞伽经》，实际上从初祖达摩到六祖慧能，一直都是以一部或几部佛经来传法心印。六祖入灭之前也是让弟子以《坛经》传法于后世。

“教外别传”也是同样的道理，如果一味追求“教外”，就是陷入了对“教外”的执著。正确的做法是，无论是在“教内”还是在“教外”，都不执著于言教，不产生教内外的分别念想。如果能够做到这一点，就是真正脱离言教的束缚。

对空的误解更是常见，执著于空见的人认为空就是一无所有，佛经是多余的，佛法也是不需要的，这样就除去了一切，连修行的方向也失去了。古时候有弟子问一位禅师什么是禅，什么是佛法，禅师举手指向天上的月亮。弟子是应该看他的手指呢，还是应该顺着他手指的方向看月亮呢？当然要看向月亮，因为月亮代表真正的禅。但是也不能没有手指，否则人们就不知道应该向哪里看。根据手指指向的方向找到月亮，但目光不停留在手指上，才是真正的“不立文字”，佛经、文字、语言等就起到了手指的作用。

禅宗的传授方法

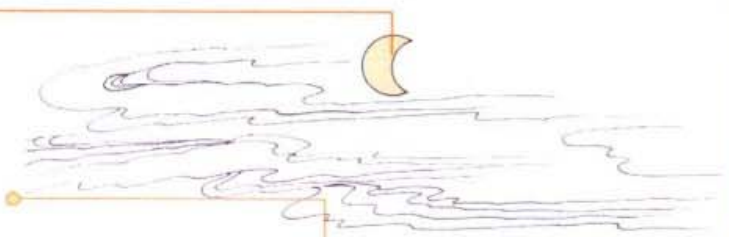
传教的方法



教外别传

教外别传是禅宗一个很重要的特点，禅宗区别其他的佛教教派，不是以传统的方式传教，而是有着自己独特的教育方式，仔细分析，教外别传有三个主要的含义。

空中的明月代表教的目的，禅师动作旨在开示徒弟明白，禅是禅师的手指，只是通往真正佛法的工具。



传教时要能做到教而不教，不执著于“教”，摆脱言教的束缚。

伸出的手指只是教的工具，而非教的目的。

打破教的框架，别具一格相传，针对不同的对象，施以不同的方法传授。

禅师以手指月来回答徒弟的提问，以身体的语言来引导徒弟自己进行领悟。



最上乘的佛法是无法言说的，所以佛法的相传应当是以心传心。

禅师对弟子的回答并非是文字，而是指月的动作，这种抛弃言语的传教方式正是以心传心，不著于文字。

答问中的智慧

行中道法

禅宗的思想中充满了行中道法的智慧。所谓中道就是不偏不倚的中正之道，众生不明白佛法的真义，往往会陷入偏执，执其一端误以为是实在的。慧能大师嘱咐弟子要以中道法教化众生，就是为了破除一切偏执。

中道的意思是不落两边，不走极端，而是走不偏不倚的中正之道。龙树菩萨在《中论》中说，“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出（去）”，说的就是中道思想。

慧能大师在开示了三十六对之后，又强调了行中道法的意义。假如有人问佛法，他问什么是“有”，说明他心里存在着“有”的观念，执著于“有”，这时就要以“无”来回答他，以此破除他的实有的妄执，让他明白，其实“有”是不可得的。倘若他问什么是“无”，表明他落入了对“无”的断见，就应该以“有”来回答他，这样才能使他离开有无两边，处于中道。

对于其他概念也是一样。假如他问什么是“凡”，就应当用“圣”来回答他；当他问什么是“圣”时，就告诉他什么是“凡”，使他知道，凡夫本没有自己的本性，所谓凡夫者即非凡夫，只是给它一个假名叫做凡夫。凡夫与圣者的区别，仅仅在于修证悟道的深浅，当凡夫见道证道之后，就能转凡成圣。

禅宗的公案中充满了这种行中道法的智慧。在《维摩诘经》里，维摩诘大士生病后，众菩萨向维摩诘大士问疾，对什么是“不二法门”众人展开了精彩的讨论。法自在菩萨说：“生”与“灭”是两个对立的观念，但实际上“法本不生，今则无灭”，真正的法其实没有生起，所以也就没有熄灭，生灭都是虚假的幻象而已，这就是在行中道法，进入了不二法门。弗沙菩萨说，“善”与“恶”是两个对立的观念，但其实无论是“善”还是“恶”，都没有真实不变的自体，了解了这些就不会产生善与恶的对立念想。

任何概念对立的观念都是虚妄不实的，当执于一端时，就会落入偏见，破除偏见的最好方法就是行中道法。

中道思想

中道思想是佛教的根本立场，中道就是超越有无、增减、苦乐、爱憎等对立的极端和矛盾，是不偏于任何一方的中正之道。



中道思想具有实践上与理论上的两种不同意义。在修行上，要不偏于苦行或纵乐的生活；在思想上，要离于有或无、常住或断灭两种极端的见解。比如行路的马车，不论走左道还是右道，都会陷入偏执的错误，而行进在中间，不偏左右，才是正确的。

八不

- 不生→不灭
- 不常→不断
- 不一→不异
- 不来→不出



做到不偏执，就能身心安住，自然达到离欲清净的境地，从而对各种妄念生厌离之心，而能做到八风吹不动。



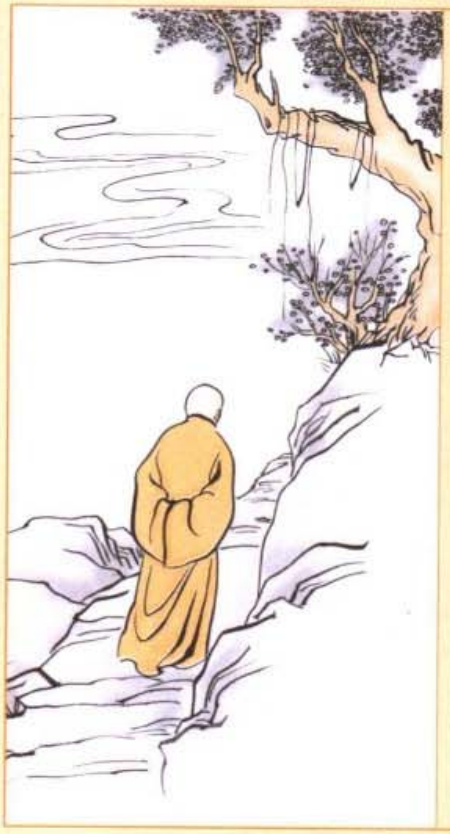
第捌章

禅

嘱咐
六祖入灭前的弘法

慧能大师在入灭之前，再次强调了禅宗的核心理论，并嘱咐弟子要继续弘扬顿悟法门。在慧能之后，禅宗又开出了“五花七叶”，开辟了一片新的天地。在慧能及其弟子的努力下，禅宗思想渗入到社会的各个方面，并且逐渐与儒道二家融合，成为中国文化中不可分割的一部分。

本章图版目录



神会与滑台大会 P277
烦恼与痛苦的根源 P279
佛与魔 P281
涅槃 P283
六祖真身与南华寺 P285
顿教的传承 P287
禅宗六祖 P289
禅宗的法统 P291
禅宗的禅师们 P293
禅宗传法统系图 P295



本章解经

大师先天二年八月三日灭度。七月八日，唤门人告别。大师先天元年于新州国恩寺造塔，至先天二年告别。大师言："汝众近前，吾至八月欲离世间。汝等有疑早问，为汝破疑，当令迷尽，使汝安乐。吾若去后，无人教汝。"

慧能大师于先天二年八月三日圆寂。七月八日把门人叫到跟前和他们告别。慧能大师早在先天元年就已经在新州国恩寺建塔，到第二年才建成。慧能大师说："你们走上前来，我到八月间要离开世间了。你们如果有什么疑问的话就尽快问，我为你们解除疑惑，使得你们摆脱迷惑，内心得到安宁。我走了以后，就没有人教导你们了。"

法海闻已，涕泪悲泣，唯有神会动，亦不悲泣。六祖言："神会小僧，却得善不善等，毁誉不动。余者不得，数年山中，更修何道！汝今悲泣，更忧阿谁，忧吾不知去处在？

法海等弟子听了，都悲痛地哭起来，只有神会没有不动，也不悲伤地哭泣。慧能说："神会小和尚，真正得到了善与不善同一、毁誉不动的境界。其他人还没有达到，在山里修行了那么多年，修到了什么呢！你们现在哭哭啼啼，为谁忧伤呢？忧伤我死后不知要到哪里去吗？

若不知去处，终不别汝。汝等悲泣，即不知吾去处；若知去处，即不悲泣。性本无生无灭，无去无来。汝等尽坐，吾与汝一偈：《真假动静偈》。汝等尽诵取此偈，意与吾同。依此修行，不失宗旨。"

如果我不知道要到哪里去，就不会叫你们来和你们作别了。你们悲哀哭泣，说明你们不知道我要去哪里；如果知道我要去哪里，就不会悲痛地哭泣了。本性没有生也没有灭，没有去也没有来。你们都坐下，我给你们说一首偈：《真假动静偈》。你们好好诵读，领悟的与我的心念一样。按照这首偈修行，不要偏离

根本的宗旨。”

僧众礼拜，请大师留偈，敬心受持。偈曰：

一切无有真，不以见于真，若见于真者，是见尽非真。

若能自有真，离假即心真，自心不离假，无真何处真。

众弟子礼拜，请慧能大师留下偈，怀着恭敬的心听取并受持。偈是这样的：

一切并非真实不变，所见到的不一定是真实不变，如果以为所见都真实不变，那你所能见到的都不是真的。如果想知道自己内在那真实不变的，离开了假象，就能见到；如果自己的心性还没有出离假象，本身不是真实的，那要到哪里去寻找真呢？

有情即解动，无情即无动，若修不动行，同无情不动。

若见真不动，动上有不动，不动是不动，无情无佛种。

能善分别性，第一义不动，若悟作此见，则是真如用。

有生命，就会有所动，没有生命，就不会有所动；如果修行只是为让自己不动，那么就和无生命的东西一样。真正的不动，其实是动中的不动，不动如果只是一动不动，就等于没有了生命，就不会有佛的种子。善于分别一切事相，在最终的意义上不动。如果能够领悟，成就这样的见解，就是真正的本性在如如不动地发挥作用。

报诸学道者，努力须用意，莫于大乘门，却执生死智。

前头人相应，即共论佛义，若实不相应，合掌礼劝善。

此教本无诤，若诤失道意，执迷诤法门，自性入生死。

告诉各位修行者要努力用心领会。不要身处大乘的法门，却执著于生死的分别心念。彼此默契，就与他一起共论佛道，彼此没有默契，就双手合十，劝他行善就可以了。这个教本是不争论的，一旦争论，就与佛法相悖。如果执著于理论派别的争论，自己的本性就沦于生死之中了。

众僧既闻，识大师意，更不敢诤，依法修行。一时礼拜，即知大师不久住世。上座法海向前言：“大师，大师去后，衣法当付何人？”

众弟子听了，明白了慧能大师的意思，不敢再争什么，只是依照佛法修行。知道大师不久将圆寂，大家再次礼拜，上座法海和尚走到前面说：“师父，您去之后，衣法应当传给谁呢？”

大师言：“法即付了，汝不须问。吾灭后二十余年，邪法缭乱，惑我宗旨。有人出来，不惜身命，定佛教是非，竖立宗旨，即是吾正法。衣不合传。汝不信，吾与诵先代五祖《传衣付法颂》。若据第一祖达摩

颂意，即不合传衣。听吾与汝诵。”颂曰：

慧能大师回答：“我已经把法嘱咐了，你不要再问了。等我灭度后二十多年，各种邪曲的见解流行，混淆我们的宗旨。那时会有人出现，不惜身家性命，判定佛教的是是非非，重新确立我们的宗旨，即是重新确立正确的成佛的方法。衣钵已经不适合再传下去了。你不信的话，我把先代五祖《传衣付法颂》念给你听，就明白了。据第一祖师达摩的颂来看，就意味着不该再传衣了。听我念。”颂是这样的：

第一祖达摩和尚颂曰：

吾本来唐国，传教救迷情，一花开五叶，结果自然成。

第一祖达摩大师的颂是：

我千里迢迢来到唐国，是为了传播佛法普度迷惑的众生，等到一朵花开出五片叶子，果实自然而然就成熟了。

第二祖慧可和尚颂曰：

本来缘有地，从地种花生，当来元无地，花从何处生。

第二祖慧可大师的颂是：

因为有土地，播种于地上就能开花，当原本并无土地之时，花从哪里开放呢？

第三祖僧璨和尚颂曰：

花种须因地，地上种花生，花种无生性，于地亦无生。

第三祖僧璨大师的颂是：

花的种子因地而生，有土地才有花，但如果花的种子没有生命性，那么，即使播种在土地上也不会开花。

第四祖道信和尚颂曰：

花种有生性，因地种花生，先缘不和合，一切尽无生。

第四祖道信大师的颂是：

花的种子具有生命，种在地上才能生长，但如果缘未成，最终还是无法结果。

第五祖弘忍和尚颂曰：

有情来下种，无情花即生，无情又无种，心地亦无生。

第五祖弘忍大师的颂是：

灵性已开的人来播种，灵性未开的种子就会发芽，但如果既没有灵性已开的人来开示，种子里又没有灵性，心地上也不会有灵性的花朵开放。

第六祖慧能和尚颂曰：

心地含情种，法雨即花生，自悟花情种，菩提果自成。

第六祖慧能大师的颂是：

心地含藏的一切种子，当化育的雨水降下来时，自己认识到这花的灵性，智慧之果就自然结成。

能大师言：汝等听吾作二颂，取达摩和尚颂意。汝迷人依此颂修行，必当见性。

第一颂曰：

心地邪花放，五叶逐根随，共造无名业，见被业风吹。

慧能大师说：你们听我作二首颂给你们，我是取的达摩大师的意思。迷惑的人依照这个修行，一定会见到自己的本性。

第一首颂是：

心灵的土地上如果开放邪花，叶子就随着根的性质变化而变化，一起造出种种恶业，将来一定会得到恶报。

第二颂曰：

心地正花放，五叶逐根随，共修般若慧，当来佛菩提。

六祖说偈已了，放众生散。门人出外思惟，即知大师不久住世。

第二首颂是：

心灵的土地上开正当的花，叶子就随着根的性质变化而变化，一起修炼照见空性的智慧，将来必得佛的觉悟。

六祖说完偈，就让大家各自回去。大家在外面思考刚才的话，都知道大师不久之后就要圆寂了。

六祖后至八月三日，食后，大师言："汝等著位坐，吾今共汝等别。"

法海问曰："此顿教法传受，从上已来至今几代？"

八月三日，慧能吃过饭后，对弟子们说："你们坐下，我今天要和你们告别。"

法海问："这个顿教法门已经传授了多少代了？"

六祖言："初传受七佛，释迦牟尼佛第七，大迦叶第八，阿难第九，末田地第十，商那和修第十一，优婆鞠多第十二，提多迦第十三，佛陀

难提第十四，佛陀蜜多第十五，胁比丘第十六，富那奢第十七，马鸣第十八，毗罗长者第十九，龙树第二十，迦那提婆第二十一，罗睺罗第二十二，僧伽那提第二十三，僧迦耶舍第二十四，鸠摩罗驮第二十五，阇耶多第二十六，婆修盘多第二十七，摩拿罗第二十八，鹤勒那第二十九，师子比丘第三十，舍那婆斯第三十一，优婆崛第三十二，僧伽罗第三十三，须婆蜜多第三十四，南天竺国王子第三太子菩提达摩第三十五，唐国僧慧可第三十六，僧璨第三十七，道信第三十八，弘忍第三十九，慧能自身当今受法第四十。”

六祖回答说：“最初是七位佛相传授，释迦牟尼佛是第七位，然后依次是大迦叶第八，阿难第九，末田地第十，商那和修第十一，优婆鞠多第十二，提多迦第十三，佛陀难提第十四，佛陀蜜多第十五，胁比丘第十六，富那奢第十七，马鸣第十八，毗罗长者第十九，龙树第二十，迦那提婆第二十一，罗睺罗第二十二，僧伽那提第二十三，僧迦耶舍第二十四，鸠摩罗驮第二十五，阇耶多第二十六，婆修盘多第二十七，摩拿罗第二十八，鹤勒那第二十九，师子比丘第三十，舍那婆斯第三十一，优婆崛第三十二，僧伽罗第三十三，须婆蜜多第三十四，南天竺国王子第三太子菩提达摩第三十五，唐朝的慧可是第三十六，僧璨是第三十七，道信是第三十八，弘忍是第三十九，慧能自己是第四十代。”

大师言：“今日以后，递相传受，须有依约，莫失宗旨。”

法海又白：“大师今去，留付何法，令后代人如何见佛？”

大师说：“今天以后，依次传承下去，必须有所依约，不要失去了根本的旨意。”

法海又问：“大师现在要去了，留下什么法呢？后代的人如何能够见到佛呢？”

六祖言：“汝听，后代迷人，但识众生，即能见佛；若不识众生，觅佛万劫不可得也。吾今教汝识众生见佛，更留《见真佛解脱颂》。迷即不见佛，悟者即乃见。”

法海愿闻，代代流传，世世不绝。

六祖说：“你听着，后代迷惑的人如果能够认识众生，就能体悟到佛性；如果不认识众生，即使找千劫万劫也不可能找到佛。我现在教你们从认识众生而见到佛性，再留下《见真佛解脱颂》。迷失了就永远见不到佛，觉悟了就能见到佛。”

法海愿意听闻《见真佛解脱颂》，并使它代代流传，永不断绝。

六祖言：“汝听，吾与汝说。后代世人，若欲觅佛，但识众生，即能识佛。即缘有众生，离众生无佛心。”

六祖说："你们听着，我对你们说。后代的世间众生，若想找到佛，一定要先了解众生，认识了众生，就能认识佛。佛是因为众生而出现的，离开了众生就没有了佛心。"

迷即佛众生，悟即众生佛。
愚痴佛众生，智慧众生佛。
心险佛众生，平等众生佛。

迷失的时候，即使心里有佛性也只是众生；觉悟的时候，即使是众生也等于是佛。愚痴的时候，佛就是众生；智慧的时候，众生也就是佛。心地险恶的时候，佛只是众生；心地平等的时候，众生也就是佛。

一生心若险，佛在众生心。
一念悟若平，即众生自佛。
我心自有佛，自佛是真佛。
自若无佛心，向何处求佛。

如果一辈子心地不平，那么，佛就永远藏在众生的心底无法显现，一念之间心地平等，那么，众生立即可以成为佛。我的心中有佛，自己心中的佛才是真正的佛，如果自己没有佛心，又能向什么地方去寻找佛呢？

大师言："汝等门人好住，吾留一颂，名《自性见真佛解脱颂》。后代迷人识此颂意，即见自心自性真佛。与汝此颂，吾共汝别。"颂曰：

大师说："你们好好修行，我留给你们一首颂，叫做《自性见真佛解脱颂》。后代迷失的人领悟了这首颂的旨意，就可以见到自己本性中真正的佛。把这首颂留给你们，和你们告别。"颂是这样的：

真如净性是真佛，邪见三毒是真魔。
邪见之人魔在舍，正见之人佛即过。
性中邪见三毒生，即是魔王来住舍。
正见忽除三毒心，魔变成佛真无假。

不起分别心的本性就是真正的佛，邪曲造作的念头和贪婪、嗔恨、愚痴就是真正的魔。怀着邪曲之见的人，魔鬼就留在他身体里，有着正确见解的人，佛就会留在他心中。本性如果染上了邪曲之见，便滋生贪婪、嗔恨、愚痴的心理，成为魔王的住宅。如果用正确的见解除掉贪婪、嗔恨、愚痴之心，魔鬼就变成了真正的佛。

化身报身及法身，三身元本是一身。
若向身中觅自见，即是成佛菩提因。

本从化身生净性，净性常在化身中。
性使化身行正道，当来圆满真无穷。

清净的法身、圆满的报身、千百亿的化身，这三身其实是一身。如果向自己的一体三身求自悟，就是成就无上的因缘。我们有形的身体是化身，而我们清净无分别的本性本来就蕴含在这化身之中。化身之中的最终本性使化身行正道，将来得到圆满的福报将无穷尽。

淫性本是净性因，除淫即无净性身。
性中但自离五欲，见性刹那即是真。
今生若悟顿教门，悟即眼前见世尊。
若欲修行求觅佛，不知何处欲求真。

情欲原本是清净的动力，离开情欲寻找清净的法身也是找不到的。只要摆脱本性中眼、耳、鼻、舌、身所带来的欲望，刹那之间就可以见到真正的本性。此生如果领悟了顿然觉悟的教法，就能亲眼见到释迦牟尼佛。如果仅仅想用修行的方法寻找佛，就不知在哪里才能寻到的真正的佛。

若能身中自有真，有真即是成佛因。
自不求真外觅佛，去觅总是大痴人。
顿教法者是西流，救度世人须自修。
今报世间学道者，不于此见大悠悠。

如果能在心中自己发现真正的本性，那么这真正的本性就是成就佛道的根本依据。不在自己心里寻求真佛，却向外找寻，就是痴人一个。顿悟之教从西方流传过来，要救度世人首先要自己修行。各位学佛的人，这些都已告诉你们了，如果还不能通过这些参悟佛道，就太虚度岁月了。

大师说偈已了，遂告门人曰："汝等好住，今共别汝。吾去已后，莫作世情悲泣而受人吊问、钱帛、着孝衣，即非圣法，非我弟子。如吾在日一种。一时端坐，但无动无静，无生无灭，无去无来，无是无非，无住无往，坦然寂静，即是大道。吾去已后，但依法修行，共吾在日一种。吾若在世，汝违教法，吾住无益。"

大师说完偈，就告诉弟子："你们好好修行，现在我和大家告别。我走以后，不要象一般人那样哭哭啼啼，不要接受人家的吊祭和钱物，也不要穿孝服。如果这样做的话，就不合真正的佛法，就不是我的弟子。你们应当像我在世的时候一样。静静地坐着，无生无灭，无去无来，无是无非，无住无往，坦然而

又寂静，这才是最终的大道。我去以后，只要按照佛法修行，就仍然和我在一起。假如我在世间，而你们违背我的教诲，那么即使我活着也没有什么益处。”

大师言此语已，夜至三更，奄然迁化。大师春秋七十有六。大师灭度之日，寺内异香氛氲，经数日不散；山崩地动，林木变白，日月无光，风云失色。八月三日灭度，至十一月迎和尚神坐于曹溪山，葬在龙龛之内。白光出现，直上冲天，三日始散。韶州刺史韦璩立碑，至今供养。

慧能大师说完这番话，已经是夜里三更时分，大师一下子就走了。那年慧能大师正好七十六岁。慧能大师圆寂那天，寺内弥漫着奇异的香味，过了几天还不散去；当时山崩地动，林中树木都变白了，日月也失去了光芒，风云失去了色彩。慧能大师八月三日圆寂，到了十一月在曹溪山恭迎大师的神座，并埋葬在龙龛里面。当时出现了白光，直上云霄，三天后才散开。韶州刺史韦璩立碑纪念此事，这块碑至今还被人供养着。

此《坛经》，法海上座集。上座无常，付同学道际；道际无常，付门人悟真；悟真在岭南曹溪法兴寺，现今传授此法。

如付此法，须得上根智，深信佛法，立于大悲。持此经以为禀承，于今不绝。和尚本是韶州曲江县人也。

这部《坛经》，是法海上座记录的。法海圆寂后，交付给同修道际；道际圆寂后，交付给门人悟真。悟真在岭南曹溪法兴寺，现在还在传授这部佛法。

如要托付这部佛法，一定要有上根利智，并且对佛法深信不疑，以慈悲为怀。以这部经书作为传承，至今还没有断绝。大师原是韶州曲江县人。

如来入涅槃，法教流东土，共传无住法，即我心无住。

此真菩萨凡度誓，修修行行说直示，行实喻，唯教大智人，是旨依。

佛入了涅槃，佛法传向东土，一起传播自在无碍的真理，也就是我自己的心无住无碍。这真正是菩萨所说的，实实在在地向我们展示修行的方法，此法只教导那些大智慧的人，在尘世间向众生昭示佛的旨意。

遭难不退，遇苦能忍，福德深厚，方授此法。如根性不堪材量，不得须求此法，达立不得者，不得妄付《坛经》。告诸同道者，令知密意。

南宗顿教最上大乘坛经一卷

发誓愿意修行，遇到艰难也不退缩，遇到困苦也能够忍耐，福报德泽深厚，这样才能传授这部佛法。如果根性无法胜任，才能不够，那么即使寻求这部佛法，也不能随便把这部《坛经》托付给他。告诉各位同修者，让他们知道其中的深意。

以上就是南宗顿教最上大乘坛一卷



嘱咐弟子定教

神会对北宗的批评

慧能大师在灭度之前预言20多年后会有邪曲见解混淆南宗顿教宗旨，嘱咐弟子要仔细判定是非。历史上确实发生了慧能大师所预言的现象，并且出现了一个“不惜身命，定佛教是非，竖立宗旨”的人，这个人就是神会。

慧能大师预知了自己即将灭度，便提前嘱咐众弟子要弘扬南宗顿教法门。慧能大师预言说，在他灭度20多年之后，会流行很多邪曲的见解，混淆南宗顿教的宗旨，那时会有人不惜生命来判定是非，重新确立南宗顿教的宗旨。

◆ 神会在北方的活动

神会是襄阳人，童年时学习儒门五经，继而研究老庄，都很有造诣。后来神会皈依佛教，在当阳玉泉寺随神秀学习禅法。武则天诏请神秀入京后，神会来到韶州慧能处，成为慧能门下的得意弟子。慧能灭度以后，神会北上南阳龙兴寺，大弘南宗顿教禅法。

神会在洛阳创立了南宗的一个分支，因为它住的寺叫荷泽寺，所以这个宗派叫做荷泽宗。荷泽宗继承了慧能大师顿悟的南宗特色，但又“于顿中而言其渐”，更加强调顿悟与渐修的并用。神会说，渐修就像以母乳养孩子，孩子的智慧自然会渐渐增长。

◆ 滑台大会与南宗的兴起

慧能在世时，南宗默默无闻，局限在南方的小范围内；而北宗神秀门下却异常兴旺。武则天召神秀入京拜为国师，在武则天的大力支持下，北宗的势力几乎遍布全国。

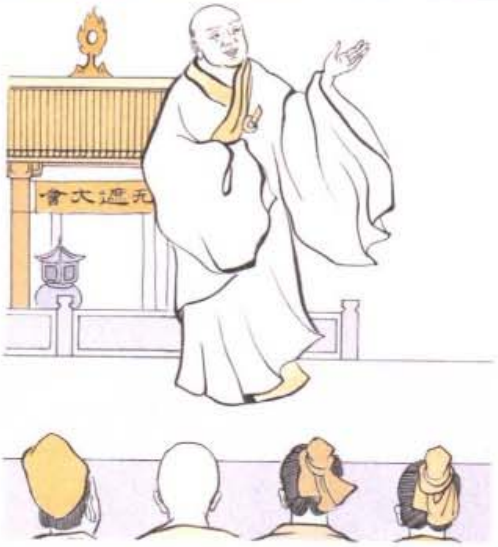
神会看到北宗在皇家的支持下已经有了相当大的势力，于是站出来为南宗慧能争法统。神会提出南宗顿教优于北宗渐教的说法，并且指出南宗顿教才继承了达摩禅的真髓。

为了达到这个目的，神会于滑台大云寺设“无遮大会”，发表《南宗定是非论》，公开打出了明辨是非的大旗，攻击北宗“师承是傍，法门是渐”，认为慧能才是达摩以来的禅宗正统。

对神会来说，滑台大会是相当成功的，此后北宗的势力渐渐削弱，南宗则开出了“五花七叶”，枝叶日益繁茂。唐武宗灭佛之后，依附于皇家的北宗湮没无闻，南宗终于成了中国化佛教的最典型的代表。

神会与滑台大会

滑台大会



滑台大会在禅宗的发展史上有着十分重要的意义，这次大会后，南宗思想压过北宗思想，迅速在全国传播开，为人们所接受。

神会攻击北宗的两个武器

师承是伪

神会认为，从初祖达摩到五祖弘忍，禅宗的传承都是一脉传承、衣钵相传，因为弘忍大师将具有象征性的袈裟传给了慧能大师，故慧能大师开创的南宗才是正宗。

法门是渐

顿悟与渐悟虽然为禅宗南北二宗各自的主要观点，但两者并不矛盾，而是相辅相成的。神会精于辩论，在无遮大会上，北宗传人于佛法上辩论不过神会，此后北宗势力逐渐削弱。

滑台大会的历史背景

北宗

神秀

显于朝廷



武则天对北宗极为推崇，曾将神秀大师召入京，拜为国师，北宗势力几乎遍布全国。

"两京法主，三帝国师"

神秀及其两个弟子都得到了当时朝廷的极大的支持，但由于被居于很高的地位，北宗渐渐流于庙宇寺院，与普通百姓的距离越来越远，失去了广泛的民众基础。

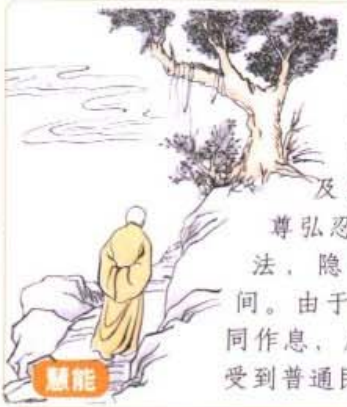
崇运

北宗法脉传至崇远时，禅法已经不如以前强盛，由于忽视修行，崇远等北宗传人在佛法的造诣上远不如荷泽神会。

南宗

慧能

隐于山林



南宗局限于南方较小的范围内，慧能及其弟子谨尊弘忍禅师的教法，隐于山林之间。由于经常与民同作息，广传佛法，受到普通民众喜爱。

人才辈出

慧能大师于山林中潜心传授佛法，门下杰出的弟子层出不穷，对以后禅宗的繁荣具有决定性影响。

神会

神会亲受慧能禅师点拨而开悟，精研佛法，长于辩论。

对禅宗主旨的再强调

自心是佛

自心自性是真佛，慧能大师对这一点多次加以强调，在临近涅槃的前夕，又一次告诉弟子，佛不在西方，佛在每个人的清净之心里。若要求佛，必须向清净自性里去寻找。

自心清净就是佛心，自性清净就是佛性，禅宗的根本要旨其实就这么直接明了。它抛弃了佛教其他宗派中繁琐不堪的修行方法、深奥难懂的概念体系，把所有的修行都归结在修心上。要成佛不需要经过累劫累世的艰苦修行，一旦回归到本来清净的自性中，众生立刻就是佛，禅宗这样做的前提就是自性中本来就有清净无污染的佛性。

众生在六道中轮回不息，承受着种种烦恼和痛苦，所有的烦恼和痛苦都不是外来的，而是众生自己造作的。一般的佛教认为这是众生以前造下的业力的结果，造力分身业、口业、意业三种。但是禅宗认为，一切业力都来自心中，这是众生当下的心性被污染的表现。禅宗与佛教其他宗派的基本区别之一，就在于对烦恼来源的理解。

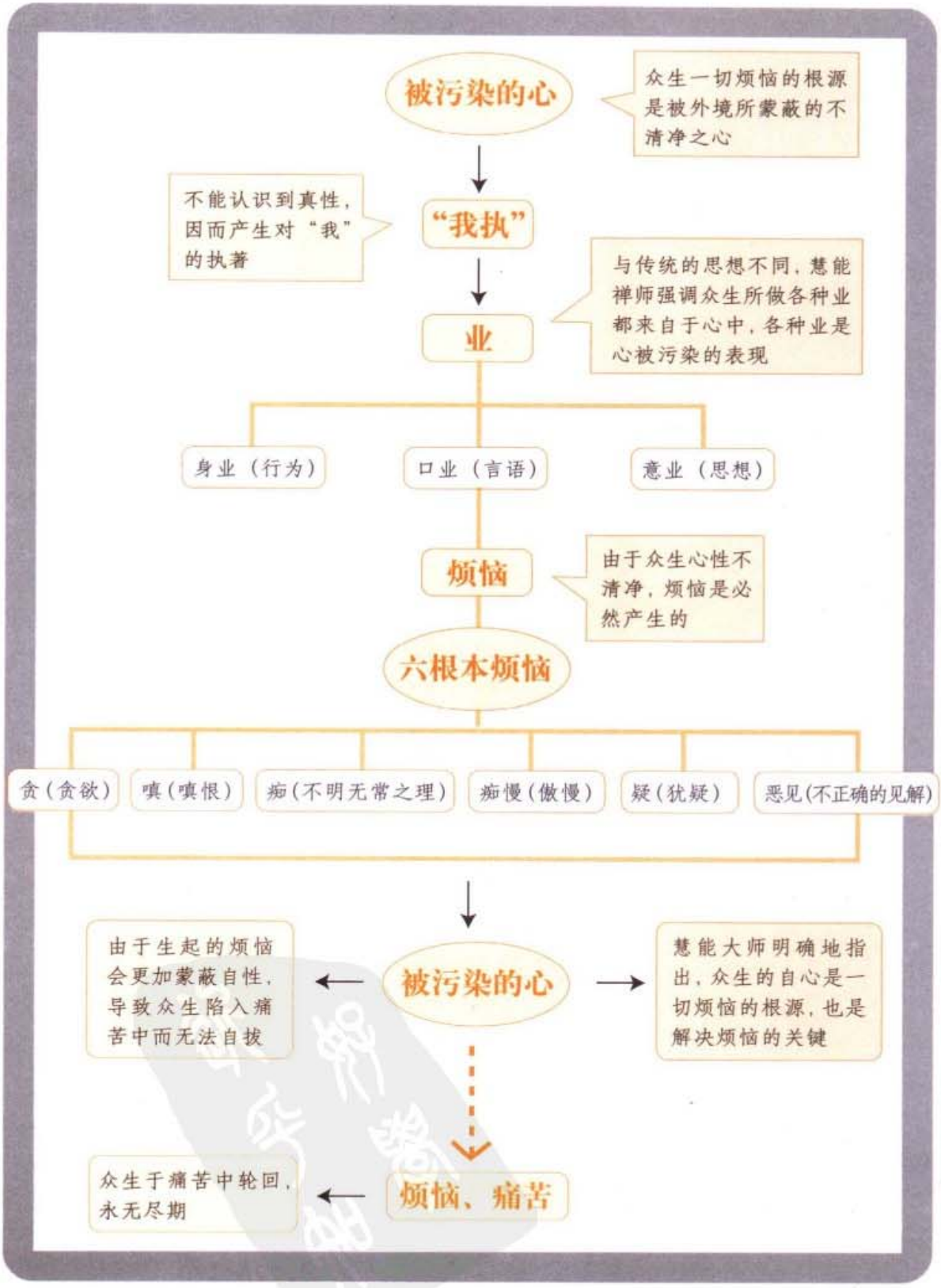
有一个参禅者去拜访白隐禅师，请教什么是地狱，什么是极乐世界。白隐禅师似乎不理他，却用最恶毒的话辱骂他。参禅者一开始还能忍受，可过了一段时间忍无可忍了，拿起木棒就打白隐禅师，并怒气冲冲地回骂。白隐禅师对面露凶相的参禅者说："你不是想要知道什么是地狱吗？这就是地狱。"参禅者恍然大悟，忙使自己平静下来，跪倒在地请求白隐禅师原谅，白隐禅师笑着说："这就是极乐世界。"

天堂并不是在须弥山顶，地狱也不在地下多深的地方，天堂地狱都在世间，更确切地说，天堂和地狱都在众生的心里。同样的道理，佛也不在西方极乐世界，而是在每个人的清净自性里。

懂得了自心是真佛的道理，就不会盲目地向外求佛。早期禅宗的寺院里甚至连佛殿都没有，因为佛殿里的佛像只是一些木偶罢了，怎么能代表佛呢？丹霞禅师曾经把佛像劈了生火取暖，并且说佛像里面没有舍利，那么真正的舍利在哪里呢？禅宗的回答是：真正的舍利在自己的心里。

烦恼与痛苦的根源

慧能大师从“心性”的观点对众生烦恼的根源做出了新的阐释，为轮回于痛苦之中的众生指明了解脱之路。



第8章

人灭前的偈子

自性见真佛

“自性见真佛”永远是南宗顿悟法门的最根本的宗旨，无论是佛与魔的不同，还是三身佛的真义，都包含在这里面，就连佛教的终极追求——成佛，也可以在这里找到光明的道路。

慧能大师在入灭之前，最后一次强调了南宗顿教的最根本的宗旨：自性见真佛，开示了《见真佛解脱颂》，并且说，后世迷失了自我的人，一旦领悟到了这首颂的意义，就可以把握到自己的本性，从而能真正成就佛道。

再论佛和魔

佛和魔的区别在哪里呢？慧能大师认为，佛和魔都有本来清净自性，在这一点上两者没有任何区别。但是“真如净性是真佛，邪见三毒是真魔”。如果能证悟到自性的清净，不起任何分别心，就是真正的佛；如果邪曲造作，心里充满了贪婪、嗔恨、愚痴的想法，那就是真正的魔。从魔到佛的距离只是一念，一旦放下各种造作想法，魔立刻就能成佛。

再论“一体自性三身佛”

所谓的“清净法身佛”、“圆满报身佛”、“千百亿化身佛”，其实都是一身，众生自身就是三身佛的合体。众生的本来自性是清净无染的，所以自己就是“清净法身佛”；“圆满报身佛”，就在众生证得的智慧中；清净无分别的最终本性本来就寓含在这“千百亿化身佛”之中。只要一心清净无碍，三身佛立刻就归于一身。

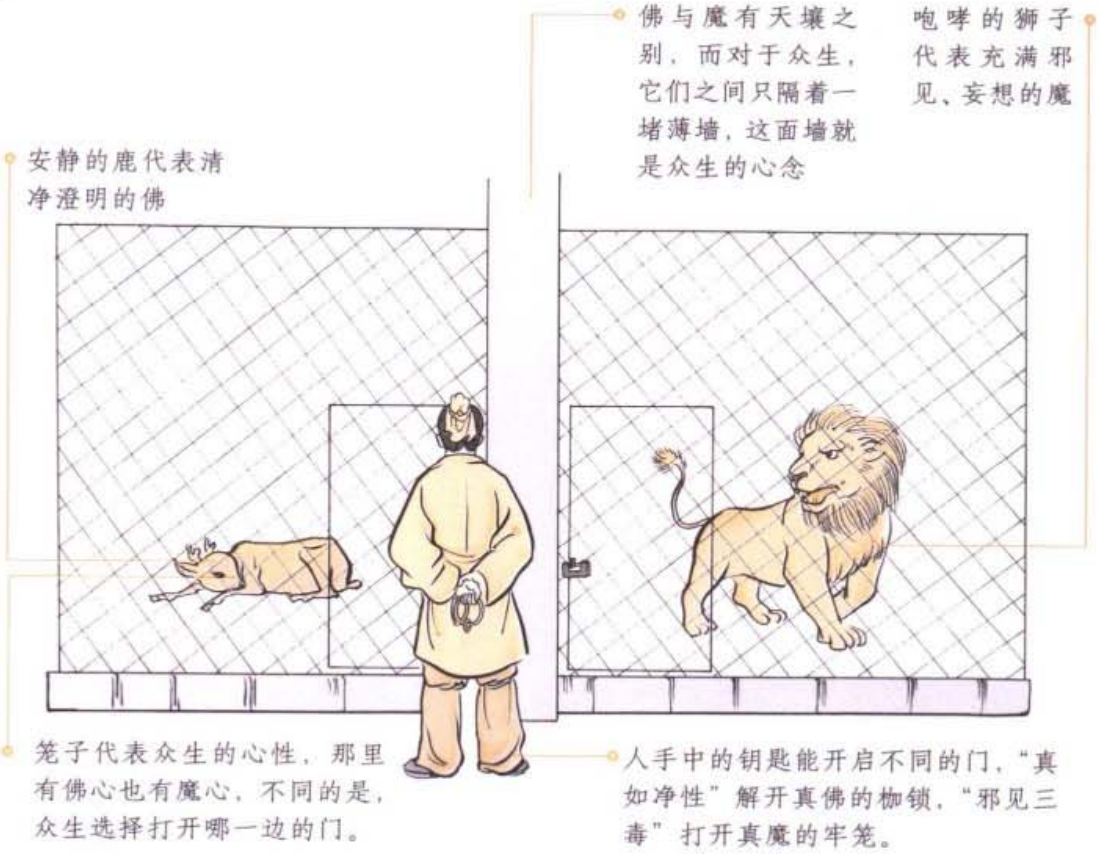
再次阐述成佛观

顿悟成佛是慧能大师和南宗禅最有特色的地方，“今生若悟顿教门，悟即眼前见世尊。”一旦开悟，成佛就是很简单的事情；如果不明白顿悟之理，成佛就比登天还难，执迷不悟的人想通过累世的修行而成佛，就是不懂顿悟法门的表现。如果能在心中自己发现真正的本性，那么这真正的本性就引导自己成就佛道。自己不在心中寻求真佛，却向西方寻找，就是南辕北辙，离成佛会越来越远。

菩提达摩把顿教大法从西方传入中土，其目的是为了救度世人。而世人要想获得解脱，就必须要自己修行，现在慧能大师把修行的道理讲解得很清楚了，想要解脱的人如果还不能按照这个道理修行，那就太虚度岁月了。

佛与魔

慧能大师认为，与佛相对的魔并非外在的东西，而是同佛一样是在众生自己的心中，一个自性清净，一个充满邪见，差别如此巨大的佛与魔之间的界限只在众生一念之间。



顿悟与开门



第8章

禅宗对生死的看法

性无生灭

跳出六道，脱离生死轮回，到达涅槃清净的境界，是佛教修行者的最大的愿望。禅宗认为，生死与涅槃只是人生的两种心境，一心若迷，就会永远在六道中轮回；一心若开悟，就立刻脱离了生死。

◆ 佛教对生死的看法

五祖弘忍大师曾经开示众弟子说“生死事大”，生死的问题确实是佛教中的一件大事。

众生在六道之中轮回不息，按照自己的身、口、意所造作的业，承受着永无间断的果报。众生在世间要受到各种各样的因果报应，永远无法摆脱烦恼。倘若做下了恶业，还有可能堕入畜生、饿鬼、地狱等三恶道。所以佛教把超脱生死轮回看成是一件大事。其实佛教的一切修行的目的都是为了跳出轮回，超脱生死，达到涅槃寂静的境界。追求涅槃境界，是修行者的最大愿望。

◆ 禅宗眼里的生死

禅宗的一切理论最终都落在人的自心上，对生死的看法也不例外。禅宗认为，生死与涅槃只是人生的两种境界，一心若迷，就会永远在六道中轮回；一心若开悟，就立刻脱离了生死。涅槃不需要脱离世间，只要自心清净，在世间照样可以涅槃。

慧能大师说，众生自性本来清净，清净的自性没有生与死的分别；每个人的自性都是本来具足的，在圣不增，在凡不减。一切诸法都是自性的生起，根据每个人的迷悟程度不同，而有了烦恼与快乐的分别。

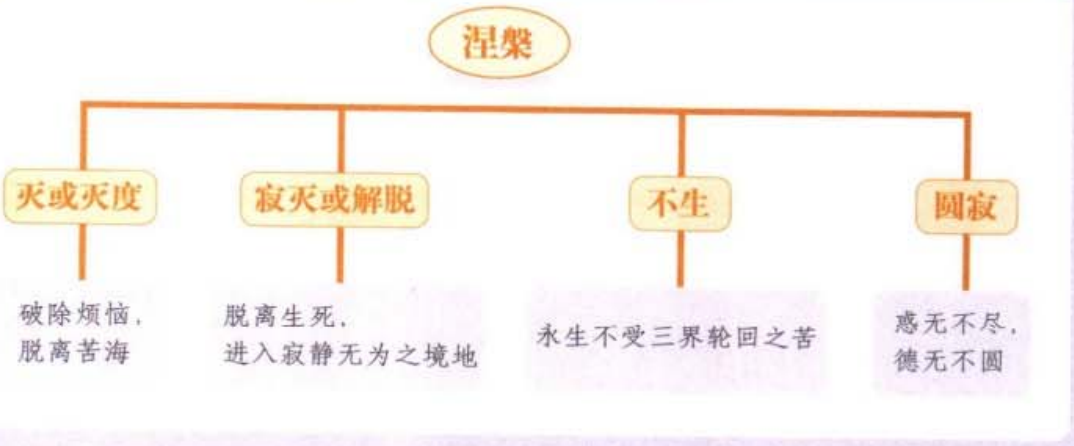
禅宗认为，如果在日常生活中能没有种种妄念，就不会被世俗的快乐所迷惑，虽然人还在世间，但是已经出离了生死。人的身体只不过是因缘和合而成的一种假相，其自性都是空的，一般人认为死后身体会毁灭，但是在禅宗看来身体本来就空。《心经》上说，一旦向内心观照到一定的程度，就能发现五蕴皆空的真实本性，到了那个时候诸法不生不灭，再也没有了生与死的对立，因为在虚空中就无所谓生死了。

正因为慧能大师明白生与死的真相，所以在预见到自己即将入灭时十分平静，不但自己没有任何悲伤，而且仍然一如既往地嘱咐弟子弘法，以开示更多的人。

涅槃

什么是涅槃

涅槃，梵文为Nirvana，原意是火的熄灭或风的吹散状态，佛教用其指修行所要达到的最高理想境界，即安乐无为，解脱自在的境界。



禅宗的涅槃

慧能大师对涅槃的阐释依旧从"心性"出发，涅槃的与否在于众生是否能保持自行的"清净"。



第8章

证得无上佛果

六祖入灭

慧能大师虽然不识字，但是他对中国佛教的影响却是十分巨大的。禅宗的机锋公案、传灯录、法统的传承、丛林制度、亦农亦禅的宗风等都可以在他这里找到根据。因为其对佛教的巨大影响，可以称慧能大师是当之无愧的大思想家。

唐玄宗先天二年，慧能大师在新州国恩寺预见到自己即将入灭，便事先向弟子们嘱咐以后的各种事情。在嘱咐完弟子继续弘扬南宗顿教法门之后，慧能大师于八月三日三更时奄然迁化，当时寺里弥漫着奇异的香味，几天之后才散去；山崩地动，林木变白，似乎都为慧能大师送行。三个月之后，新州的国恩寺、广州的法性寺、韶州的宝林寺都想把慧能大师的真身迎去供养，但最后真身还是回到了曹溪。人们把慧能大师的肉身放入龙龛里时，出现了直上云霄的白光，白光一直持续了三天才散开。

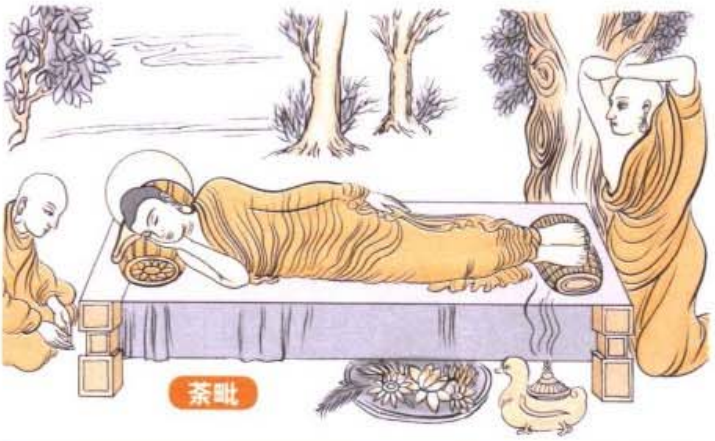
慧能大师原籍范阳，自幼丧父，随着母亲到南方，后因听人诵读《金刚经》，决心出家，来到湖北黄梅弘忍大师处学法。在得到弘忍大师传授的衣钵之后，又回到南方，19年后在广州法性寺剃度出家，以曹溪为中心，在广州、韶州、新州一带大弘南宗顿教法门，行化40多年，弟子达三五千人。慧能大师的思想和弘法活动开创了禅宗以及中国佛教的新时代。

慧能大师的顿教法门不仅是佛教历史上的一大亮点，而且使佛教彻底融入了中国文化。在慧能之后，禅宗“五花七叶”，尤其是南岳怀让和青原行思两大系，前后传承达千年之久。经过马祖道一、百丈怀海、临济义玄等大师的努力，禅宗形成了一种非常独特的山林佛教风格，在唐武宗灭佛事件对其他宗派造成毁灭性打击之时，禅宗一枝独秀。禅宗的机锋公案、传灯录、法统的传承、丛林制度、亦农亦禅的宗风等都是与原来佛教大不相同的，是慧能以后禅宗的独特之处，也是佛教中国化的典型特征。后世的禅宗传播到日本、朝鲜半岛、欧美等地，形成了世界性的文化现象。

六祖真身与南华寺

佛教的殡葬

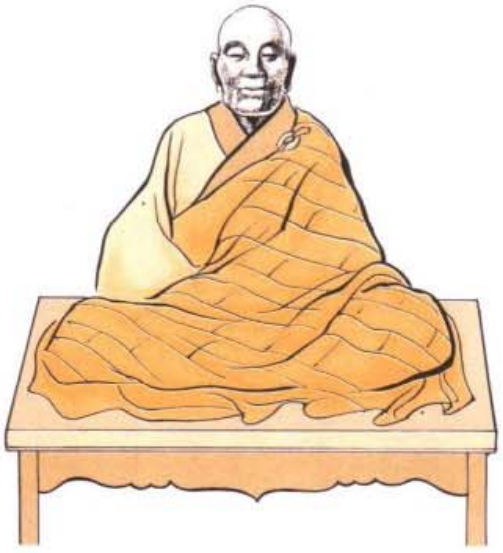
佛教的传统丧葬礼节主要为茶毗与入塔两种，佛教传入中国后，结合中国传统的丧葬方式，又出现了土葬的方式。慧能大师入灭后，弟子们将他的肉身塑像而供后人供养，是一种比较奇特的丧葬方式。



茶毗，就是火化，佛教僧人死后，将尸体火葬，叫做茶毗。这本为古印度葬法之一，先焚烧死尸，而后收葬遗骨。这一葬法自释迦牟尼逝世被采用后，在佛教徒中广泛流传，一直被尊为一项重要的宗教礼仪。

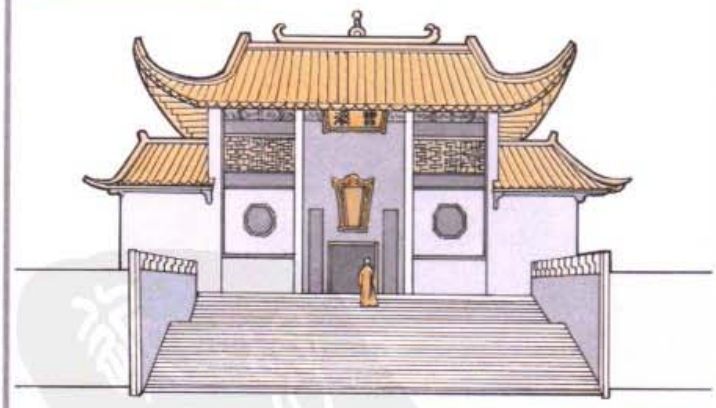


佛教徒的尸体火葬后的骨灰（或舍利），一般建塔安奉，安奉的仪式称“入塔”。佛教塔最早的用途就是安放佛陀的遗骨或遗物。后来塔的供奉内容变化很大。僧众和一般信众卒后也可以作塔埋骨。



唐先天二年，慧能大师在曹溪入定二十余天，和四众告别，说偈坐化。六祖圆寂后，其肉身成胎，方辨等弟子用中国特有的夹苧造像工艺塑成“六祖真身像”，供奉于南华寺内。

南华寺



南华寺始建于南北朝时（公元502年），寺庙位于曹溪之畔。据史料记载，印度高僧智乐三藏自广州北上，途经曹溪“掬水饮之，香味异常”，“四顾群山，峰峦奇秀”，遂建议在此建寺。唐仪凰二年（677年）六祖慧能住持曹溪，发展了禅宗南派。南华寺因此成为禅宗祖庭。“曹溪”也成为后世对南派禅宗的代称。



禅宗佛法的传承

佛祖传统

第8章

法海请教顿教法门的传承情况，慧能大师说从过去七佛以来的传法，一直到慧能这里共经历了四十代，其中达摩是西天第二十八祖，也是中土初祖，而慧能自己就是中土六祖。

“劫”是梵文Kalpa的音译词，是佛教中的一个极久远的时间单位，一个大劫大约有十几亿年之久。

在过去的一大劫“庄严劫”中，一共出现过三个佛：毗婆尸佛、尸弃佛、毗舍浮佛，在接下来的今贤劫中出现过四个佛：拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛和我们所知道的释迦牟尼佛。

慧能大师说，顿教创立于毗婆尸佛，传承到释迦牟尼佛是第七代，然后依次是：大迦叶第八，阿难第九，末田地第十，商那和修第十一，优婆鞠多第十二，提多迦第十三，佛陀难提第十四，佛陀蜜多第十五，胁比丘第十六，富那奢第十七，马鸣第十八，毗罗长者第十九，龙树第二十，迦那提婆第二十一，罗睺罗第二十二，僧伽那提第二十三，僧迦耶舍第二十四，鸠摩罗驮第二十五，阇耶多第二十六，婆修盘多第二十七，摩拿罗第二十八，鹤勒那第二十九，师子比丘第三十，舍那婆斯第三十一，优婆崛第三十二，僧伽罗第三十三，须婆蜜多第三十四。传法到东土来的初祖菩提达摩祖师是第三十五代，东土二祖慧可是第三十六代，东土三祖僧璨是第三十七代，东土四祖道信是第三十八代，东土五祖弘忍是第三十九代，东土六祖慧能是第四十代。

禅宗认为真正的佛法要“传佛心印”，不能通过经书来传佛法，而应该通过机锋、公案、文字禅、默照禅等方法面对面传授，所以禅宗是特别注重衣钵传承的一个佛教宗派。神会在为慧能争法统时就大力宣扬南宗顿教才是达摩的正传，北宗的“师承是傍”，而称南宗才是达摩“南天竺一乘宗”的正传。这使得北宗从此渐渐走向衰落。各种灯录是禅宗特有的对于传法的记录，在《五灯会元》、《景德传灯录》中，保留着传宗的详细记录。

顿教的传承

"劫"是佛教用来表示时间观的一个词，以其基础来说明世界生成和毁灭的过程。佛教将我们现在的时空分为三个大劫：过去庄严劫、现在贤劫、未来星宿劫，在这三大劫中有千佛出现来拯救众生。

劫的基础单位是一小劫。人的寿命自十岁起，每百年增一岁，至八万四千岁为增劫的极限；从八万四千岁起，每百年减一岁，直至十岁为减劫的极限。这样一增一减，称为一小劫 → **1小劫** =16798000年

二十小劫为一中劫 → **1中劫** =333960000年

历经成、住、坏、空四个中劫为一大劫，一个大劫是一世界由成到毁的年数。 → **1大劫** =1343840000年

三大劫的千佛

- 过去庄严劫
  1. 毗婆尸佛
  2. 尸弃佛
  3. 毗舍浮佛
- 现在贤劫
  4. 拘留孙佛
  5. 拘那含牟尼佛
  6. 迦叶佛
  7. 释迦牟尼佛
- 未来星宿劫
  8. 弥勒佛

这图表是唐代僧人释道世在《法苑珠林》里对过去七佛的差异作的说明。他认为前三佛毗婆尸佛、尸弃佛与毗舍浮佛是属于过去庄严劫之末，自拘留孙佛之后，出于现在贤劫。

顿数的传承

- 毗婆尸佛 — 第一代
- 释迦牟尼佛 — 第七代
- 大迦叶 — 第八代
- 须婆蜜多 — 第三十四代
- 菩提达摩 — 第三十五代 中土初祖
- 慧可 — 第三十六代 中土二祖
- 慧能 — 第四十代 中土六祖

第8章

从达摩到慧能

一花五叶

传说达摩留下了“一花开五叶，结果自然成”的颂词，预言禅宗在经过这“一花五叶”的传承之后，就会开遍东土，成为一个成熟的佛教流派。无论颂词是真是假，历史上的禅宗确实是这样演变的。

慧能大师在灭度之前开示了众位祖师的颂词，其中初祖菩提达摩的颂词是：“吾本来唐国，传教救迷情。一花开五叶，结果自然成。”这里的“一花”就是指达摩自己，“五叶”是指达摩之后的慧可、僧璨、道信、弘忍、慧能等五个人。颂词的意思是说，到了慧能这里，禅宗将迎来最繁荣的时期。虽然这首颂是后人的附会，但历史上的禅宗确实是这样发展的。

◆ 初祖达摩

菩提达摩是南天竺婆罗门种姓人，原名菩提多罗，后改名为“达摩”，意思是已经通达了佛法。传说达摩见东方有大乘气象，所以在南朝宋末从海上来到广州传法。梁武帝听说达摩的大名，就将他迎入宫中，但是两人的观点不相契合，梁武帝曾经问达摩，说自己造寺、布施无数，为佛教事业做了很大的贡献，可有什么功德吗，达摩冷冷地说“并无功德”。所以达摩在南朝没有待多久就离开了。

在离开南朝后，达摩“一苇渡江”，北上来到嵩山，为了等能继承自己禅法的弟子出现，一直在嵩山面壁九年。至今嵩山还有达摩面壁时的“达摩洞”，传说就是当年达摩面壁修行时的地方。

达摩的苦心并没有白费，后来果然出现了一个得到达摩真传的弟子，这就是后来的禅宗二祖慧可。

◆ 二祖慧可

关于慧可的最著名的传说是“断臂立雪”，达摩说求法的人要不以身为身，不以命为命。于是慧可自断其臂，在雪中站立数宵，表示他学禅法的决心。

达摩入灭之前，认为他的弟子中只有慧可才得其真髓，于是传衣钵给慧可，所以慧可被尊为禅宗二祖。慧可的禅学思想传自达摩，特别是达摩传授给他的四卷《楞伽经》。慧可强调修行佛法不在于语言，而以“忘言忘念，无得正观”为宗。在慧可的大力提倡下，这个思想给后世学禅的人以较大的影响。

禅宗六祖

我国的禅宗自达摩祖师以来历经慧可、僧璨、道信、弘忍、慧能共六祖，他们为禅宗在中国的发展作出了很大的贡献。



初祖达摩

达摩，南天竺人，出家后倾心于大乘佛教，在定学上有高深的修养，武帝普通元年泛海至广州番禺，后来上嵩山少林寺，面壁坐禅。以袈裟及《楞伽经》四卷授慧可以传其衣钵，后世尊他为中土禅宗初祖，西天禅宗第二十八祖。



二祖慧可

慧可，南北朝僧人，河南洛阳人，俗姓姬。初名神光，后改为僧可。北魏正光元年（520），参谒达摩祖师于嵩山少林寺，从学六年，长于辞辩，后传承摩衣钵，为中土禅宗二祖。



三祖僧璨

僧璨，姓氏及籍贯均不详，史料记载，他最初以白衣的身份拜谒了从北方前来舒州司空山避难的二祖慧可祖师，并得到祖师的点拨、印可和传法，成为禅宗的三祖。僧璨在世并没有公开弘扬禅法，但是他留下的《信心铭》却对后世禅宗的发展，产生了极为深远的影响。



四祖道信

道信，俗姓司马，河南泌阳人，生而超异，自幼对大乘空宗诸解脱法门非常感兴趣。道信禅师七岁出家，后来皈依三祖僧璨大师，学习禅法。道信禅师临终前将法衣会传给弘忍禅师，为中土禅宗四祖。



五祖弘忍

弘忍，唐代僧人，禅宗第五祖。黄梅人，俗姓周。七岁从四祖道信出家，穷研顿渐之旨，遂得其心传。弘忍继承禅宗传承，又有所发扬，形成“东山法门”，禅宗传教自楞伽经改为金刚般若经开始于弘忍。



六祖慧能

慧能，唐代僧人，中土禅宗第六祖，禅宗南宗的创始人。慧能祖籍河北，俗姓卢，年轻时在街上听到人诵经，心即开悟。慧能禅师弘扬“直指人心，见性成佛”的顿悟法门。其弟子法海将其教说汇编成书，名“六祖法宝坛经”，成为后来禅宗的宗经。

◆ 三祖僧璨

北周武帝灭佛期间，二祖慧可南下到舒州司空山隐居。在隐居期间，慧可于是一边随宜传法，度化众生，一边寻求法嗣，后来就遇见了僧璨。僧璨当时是个居士，慧可开示僧璨说，心即是佛，心即是法，心外没有任何佛与法，佛与法一体不二，所谓佛、法、僧三宝，都是依心而立的。从此僧璨开悟，剃度出家，追随慧可左右，并得到了慧可的衣钵。

◆ 四祖道信

道信在庐山大林寺和蕲州黄梅双峰山弘扬达摩禅法，门徒有500多人。在道信的努力下，禅宗在禅风、禅理、禅法上多有建树，在组织和生活方面初步具有了宗门特点，所以成为中国禅宗发展史上的一个重要里程碑。

道信把各种禅修方式归纳为五种，这五种禅法都围绕“心”而展开，所以从达摩到道信在这一点上是一脉相承的。道信认为，只有在日常生活中无心而修心，才能使清净圆满的自心得到自然呈现。

◆ 五祖弘忍

五祖弘忍继承了道信的禅宗法统，在蕲州黄梅的东山弘法，所以弘忍所传禅法被称为“东山法门”。东山法门的特点是使禅修与日常生活进一步相互融合，中国禅宗的组织形式在这里已经基本确立。后来的南宗和北宗之间“相敌如楚汉”，但都承认弘忍的祖师地位，可见弘忍在禅宗史上的重要性。

弘忍禅法的基本思想是“守本真心”，认为守住本心是涅槃的根本，是入道的必经之路。弘忍在《最上乘论》中说，本心就是“自性圆满清净自心”，也就是“我心”、“真心”、“真如佛性”等。

◆ 六祖慧能

很多学者认为，慧能才是禅宗的真正创始人，因为后世禅宗的基本思想多是从慧能开始的。

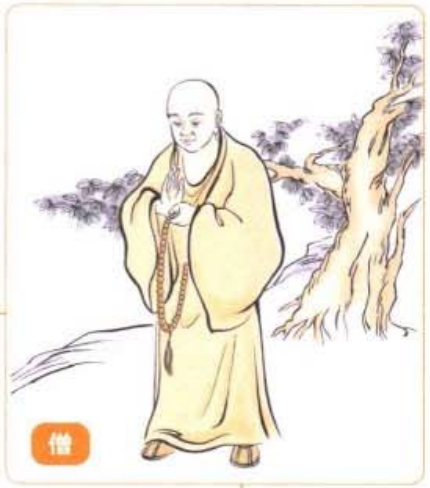
慧能的创见主要体现在“顿悟成佛”的修行观、“自心是净土”的净土观、“即心即佛”的本心论、“诸佛妙理，非关文字”的佛法论等方面，打破一切外在的形式，着重强调一切修行都是修心的思想。

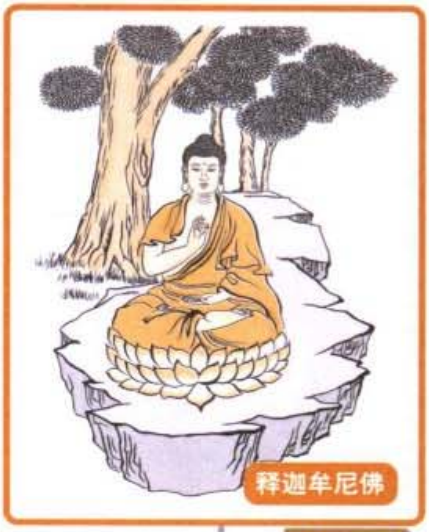
正因为到了慧能这里禅宗的基本思想都已经成熟了，所以说“一花开五叶，结果自然成”是对禅宗早期发展的很好的概括。

禅宗的法统

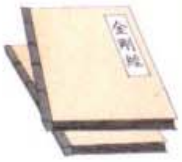
慧能大师将众生放在了平等的地位上，众生如果按照禅宗的开示去修行，都能够获得解脱。这种思想更具有实践性和普遍性，更容易被当时和后来的僧俗所接受，禅宗的信徒基础因此十分广泛。

禅宗信徒基础

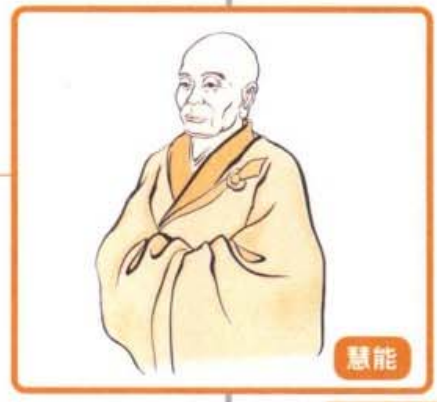




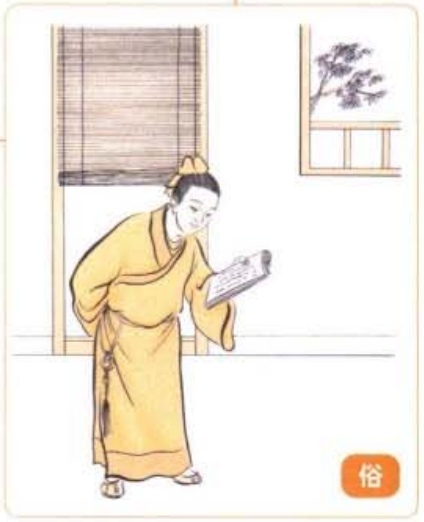
慧能大师将禅宗的法统上溯到释迦牟尼佛，为禅宗建立起强大、稳定的传统基础，并成功的维系了这个法统。







不立文字，教外别传。直指人心，见性成佛。





慧能大师改变了以前衣钵相承、一脉相传的传统，而是不立指定的继承者，使得禅宗获得进一步发展，产生了五宗七派的繁荣。

五宗七派

法脉的传承延续对于佛教任何一个宗派来讲都是十分重要的，禅宗在历史中兴盛的发展，与六祖慧能大师建立起来的严密的法统密不可分。

第8章

六祖之后的禅宗

无形衣钵

慧能大师灭度之前，弟子问衣钵如何继续传承下去，慧能大师说已经“菩提果自成”，所以以后“衣不合传”。也就是说，以后不必再像前几代祖师一样传承衣钵了，只要按照《坛经》的禅法修行，就等于是接受了无形的衣钵。

慧能大师有几个弟子在禅宗史上是非常重要的，他们是：荷泽神会、南岳怀让、青原行思、永嘉玄觉和南阳慧忠。其中南岳怀让、青原行思及其门下引导了禅宗发展的主流。

◆ “踏杀天下人”的马祖道一

关于南岳怀让本人的资料并不多，但是他的门下几代出了几个著名的禅师和宗派，如马祖道一、百丈怀海，以及后来的临济宗、沩仰宗。

慧能曾经说过，怀让的门下要“出一马驹，踏杀天下人”，这个马驹就是马祖道一大师。马祖曾经在怀让的门下参禅，当时马祖非常喜欢坐禅，并说坐禅是为了成佛。怀让为了开示马祖，故意在他面前磨一块砖，并对马祖说要做一块镜子。马祖大惑不解，说：“磨砖岂能成镜？”怀让便说：“磨砖既不成镜。坐禅岂能成佛？”马祖言下大悟，抛弃了这种形式上的修行。

马祖道一在洪州广招门徒，创立了洪州宗。在继承慧能禅学思想的基础上，马祖还在参禅的形式上进一步展开，提出了“平常心是道”的思想。马祖禅在形式上是多种多样的，禅师常常利用喝、打等方式接引和开示弟子，强调从当下的一言一行、一举一动中去体悟自己本性是真佛。

◆ 百丈怀海与丛林制度

马祖的弟子百丈怀海大师在禅宗史上有非常突出的地位，因为他确立了禅宗的丛林制度，制定了“百丈清规”。百丈提倡僧人自己进行劳动生产，并且“一日不作，一日不食”，亲自为弟子做示范。在禅宗丛林中，设有住持为一寺之主，尊为长老。“不立佛殿，唯树法堂”是对佛教寺院的一个很大的改革，在原来的佛教寺院中，佛殿的地位最为重要，但是禅宗认为佛只在自己心里，不去膜拜外面的佛，所以完全可以把佛殿去掉。

百丈怀海根据中国的实际情况，折中了佛教大小乘的戒律制定了新的禅门清规，对禅宗寺院的僧职、制度、仪式等作了明确的规定，使禅宗寺院从律宗寺院中脱离出来。在后世的发展中，禅宗寺院渐渐成为汉地寺院的标准模式。

禅宗的禅师们



怀让

怀让禅师，唐朝僧人，俗姓杜。他十五岁出家为僧，后在曹溪从慧能学法，受“顿悟法门”，成了六世祖的高徒。怀让禅师一生忠实继承慧能衣钵，极力提倡“心性本净，佛性本有”，“觉悟不假外求”。开创南岳一系，后世有称其为禅宗七祖。



怀海

百丈怀海禅师，唐代僧人，俗姓王，童年出家，他与西堂智藏、南泉普愿同时入室，跟随马祖道一禅师学禅，时称“三大士”。开悟后，住持百丈山，故称“百丈怀海”。他创设禅院，制定清规，后称《百丈清规》，对禅门规式作出了重大贡献。



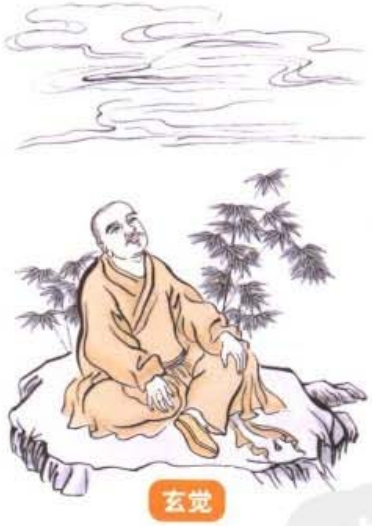
道一

道一禅师俗姓马，故世称马祖。史书中记载道一容貌奇异，牛行虎视。他幼年出家，后来巧遇怀让禅师以磨砖成镜接引之，契悟上乘佛法。道一禅师以“平常心是道”、“即心即佛”大弘禅法，门下弟子众多，对后世禅宗的发展影响深远。



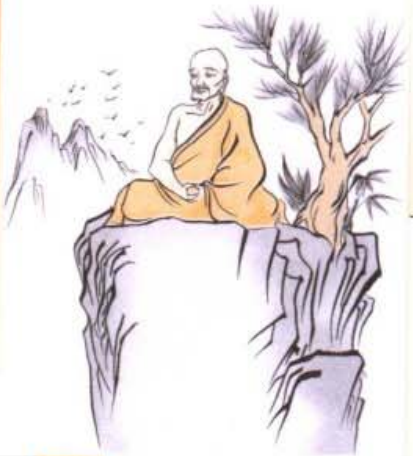
行思

青原行思禅师，唐朝僧人，俗姓刘，幼年出家，是六祖慧能大师座下之五大弟子之一。行思禅师生性沉默寡言，遵奉六祖“分化一方，无令断绝”的训诫，回到故乡江西青原山静居寺宣扬禅法，是六祖惠能门下的法传大弟子，同南岳怀让是开启禅宗五宗之源。



玄觉

永嘉玄觉禅师，字明道，俗姓戴，唐时永嘉人。他少年时出家，先学天台止观法，博览群书，后拜六祖慧能为师。玄觉禅师倡导天台、禅宗融合之说，他所著《证道歌》对后世影响很大。



慧忠

南阳慧忠禅师，俗姓冉，越州诸暨人，从六祖慧能学禅，受过心印后，入南阳白崖山堂子谷，修行四十年不曾出山。唐肃宗和代宗两朝皇帝都将他奉为国师，人称南阳忠国师。慧忠的说禅，主要是随机说法，显示了禅风在说法风格上的变化。

◆ 南岳系的分化

临济义玄禅师开创了临济宗，后来又分化为杨岐、黄龙两派，成为禅宗传承最悠久的一宗。临济宗的宗风独特，机锋峻烈，自古就有“临济将军”之称。在禅宗史上，“临济喝”最为著名，与“德山棒”一起成为禅宗接机的主要手段。

沩山灵祐、仰山慧寂二禅师开创了沩仰宗。沩仰宗的禅风十分深邃，但是在外表看来却十分平常，“隔山见烟，便知是火”，从平实之中蕴含着禅理。因为沩仰宗的机锋过于孤峻，所以只传了五代就消失了。

◆ 青原系的分化

青原行思一系发展了慧能“即心即佛”的观念，其禅风灵活多变、简单朴实，广受人们的欢迎。

青原的弟子石头希迁创立了石头宗，石头宗面向现实的人生，进一步发展了慧能“直指人心”、“当下解脱”的顿教禅法，强调万法唯心、凡圣不二，要从心与物、理与事的关系中体现人的当下解脱。石头宗虽然以心统摄万法，却又时时提醒参禅者心不可执著，而应该从心与物的统一中阐发圣人之境。

唐五代时青原行思一系分化出曹洞、云门、法眼三宗，出现了药山惟俨、德山宣鉴、洞山良价、曹山本寂、云门文偃等著名的禅师。其中德山宣鉴的“德山棒”是禅宗接引弟子的常用方式。

◆ 唐朝以后的禅宗

南岳系临济、沩仰二宗与青原系曹洞、云门、法眼三宗构成了禅宗的“五家”。进入北宋，临济宗又分化出黄龙、杨岐两派，禅宗“五家七宗”正式形成。此时禅宗的势力遍布全国，士大夫参禅成为一种时尚。在士大夫的参与下，禅理意趣进入诗、文、书、画、雕塑、建筑，与中国固有文化圆融无碍地结合在一起，成为中国文化中不可分割的一部分。

禅宗传法统系图

禅宗自初祖达摩传至六祖慧能，皆为以衣钵相传。后来惠能觉得传衣钵选接班人是一件危险的事情，于是果断地废除了“一脉单传”的“正宗法嗣”传嗣法规，促使了禅宗的“五宗七派”的形成，印证了初祖“一花开五叶，结果自然成”的偈语。


菩提达摩


二祖慧可


三祖僧璨


五祖弘忍


六祖慧能


南岳怀让


四祖道信

第玖章



流传
禅宗对后世的影响

禅宗作为中国化的佛教，它的影响是广泛而深远的。一方面，禅宗深深地融合进中国社会，对中国文化和艺术都有深刻的影响；另一方面，禅宗在传播中走出中国，影响到汉文化圈的其他国家。



本章图版目录



禅诗与意境 P299
王维与禅宗 P301
禅宗与士大夫精神 P303
禅宗与《红楼梦》 P305
弘一法师的罗汉画 P307
中国的茶道 P309
禅宗与武士道精神 P311
禅宗的传播 P313
日本的茶道 P315

第9章

禅与诗

若禅之无言，冥然自在

禅诗是通过诗歌语言艺术、或显或隐、或明或暗地表达禅学精髓的诗歌。这些诗歌，或直陈其事，直接表达禅学感悟；或象征比喻，间接表达禅学感悟；或通过现量的原真呈现，来表达禅学感悟。

随着唐代禅宗的发展，越来越多的文人认识并了解到禅宗。禅宗思想中“清净”“空寂”的思想，契合了当时文人们的文化需求，很快被他们接受。加上禅宗主张“直指人心，见性成佛”的简单的修行方式，加快了文人、士大夫、诗人与禅宗的结缘，禅宗很快也成了文人们的佛教宗派。禅宗要求“以心传心”，要求“不立文字”，而对于禅意的表达，追求表达的含蓄、隽永、韵味的诗歌，以及诗歌非逻辑反理性的思维方式，无疑是表达禅最合适的载体。诗是一种艺术与载体，禅是一种心态境界，两者在对生命的诠释中找到了结合点。

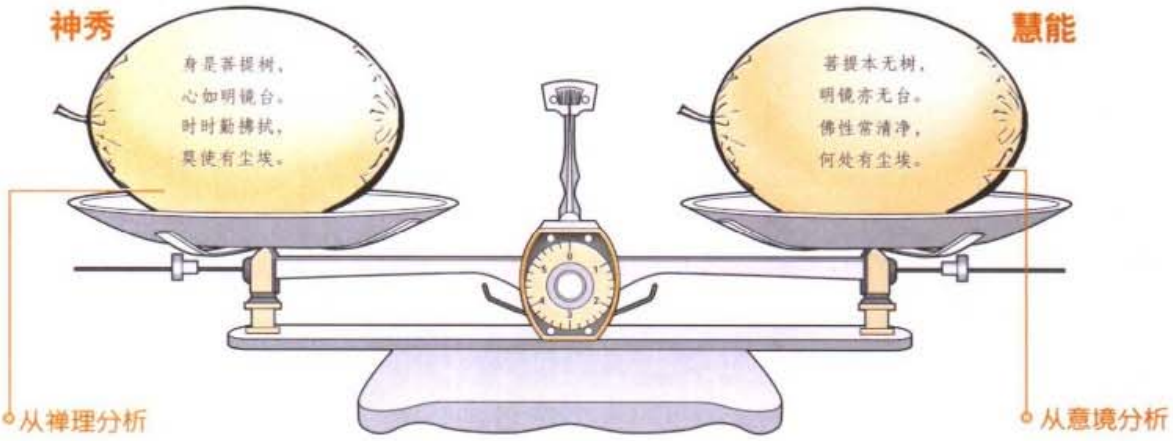
禅与诗的结合对两者都产生了极大的影响，一方面，禅从诗中找到了最好的表现形式，通过诗的物质载体，加以想象和语言的抽象材料，表达禅的意境和深度。禅诗也很好地连接起普通儒家士大夫、诗人与佛教禅宗，使得禅宗在中国历史上兴盛繁荣、长久不衰。另一方面，诗歌在与禅的接触中，吸收了禅万事万物超然、明净、空灵的智慧和精神境界，为诗带来了新的思维方式，促进了诗歌思想和意境的开阔。

禅宗的空明、虚静的神髓更是影响到中国诗歌的审美取向。王国维将中国古典诗歌诗境分为“有我之境”与“无我之境”，并视后者为诗歌的最高境界。这种“无我”的审美思想是中国古典诗歌最重要也是最独特的艺术风格。“无我”一词就源于佛教，王国维所说的“无我之境”就是要在诗境中摆脱观察者的束缚，以自然之心来观察自然，最终达到澄明、空寂的境界，这与禅宗要求放弃“我执”，回归自性，以达到自性清净的心理状态是一致的。

禅诗与意境

“菩提树”与“明镜台”

慧能大师与神秀大师所作的两首著名的偈子就是禅诗，通过对这两首禅诗的分析，能够了解到禅诗中“禅”与“诗”的关系。



从禅理上讲，这两首诗都是对“空”在进行阐释。神秀认为人身实有，应当勤于修行除去情欲妄念。慧能认为，身与心皆从根本说来是空无所有，众生所秉佛性本来都是清净的。五祖弘忍法师将衣钵传于慧能，是因为他认为慧能的偈子中说出了万法皆空的佛理，而神秀的“勤拂拭”还执著于“法”。

从意境上讲，两首诗都是借物来讲禅，神秀的诗只是通过简单的意象来说明自己的禅理，而慧能的诗中通过“无”等词，破除了实体的“树”，诗中的意境顿时扩展开去，也切合了他所要阐释的禅意。

中国禅诗的四种哲学意境

以禅入诗，给诗中带来了禅学的哲学思想，也影响到禅诗的意象境界，形成了四种最有影响的诗歌意境。

触目菩提的现量境	水月相忘的直觉境	珠光交映的圆融境	饥餐困眠的日用境
夜听水流庵后竹， 昼看云起面前山。	竹影扫阶尘不动， 月穿潭底水无痕。	空手把锄头， 步行骑水牛， 人从桥上过， 桥流水不流。	春有百花秋有月， 夏有凉风冬有雪， 若无闲事挂心头， 便是人间好时节。
禅把山水自然看做是佛性的显现，青青翠竹，尽是法身，郁郁黄花，无非般若。	当诗人一旦与禅思冥合，就能以明镜般的心涵容万物，对境无心，应物而不累于物。	圆融了一切时间和空间的对峙，许多对峙的矛盾，在禅诗中形成了不可凑泊的禅定直觉意象，形成了奇特的诗境景观。	禅悟后回归平淡的心理，反映在禅诗中就是超然悠闲空静澄明的诗境。

第9章

王维与苏轼

亦诗亦禅

中国历史上众多的诗人，深受禅宗的影响，禅诗的创作是他们诗歌创作的重要部分。其中最著名的当数王维和苏东坡，他们的思想和诗歌艺术风格中，都能看到禅宗思想的痕迹。

王维出生于官僚世家，由于家庭环境的影响，自幼就虔信佛法。中唐之后，儒教和道教的发展进入低谷，而禅宗异军突起，佛教登上它的历史高峰。随着禅宗的盛行，禅宗思想开始为文人、诗人所接受。王维把禅宗哲学与美学引入到自己的生活和诗歌中，从而为自己的诗歌提供了新的审美意境。他在诗艺上的成就，很大程度上得益于他对于禅理的玩味与修习。王维诗中最爱用“禅”“寂”“空”“无生”等佛家用语，由于他常以一位禅者的目光览观万物，才使他的诗有了一种其他诗人所难以企及的静美、澄旷、寂悦。

王维在佛学义理上，由华严宗而至禅宗，两者有前期后期之分，这对他的诗歌创作有很大影响。王维早期所接受的还是前期禅宗的思想风范。这期间的诗歌创作，多是佛道禅理的平行传达。例如著名的《过香积寺》中“薄暮空潭曲，安禅制毒龙”两句，“毒龙”妄心，尚需用“安禅”渐修的手段去“制伏”，仍属前期禅宗的思想。王维四十岁时在南阳会见了神会禅师，讨论南禅北禅的差别问题，后又接受神会之请，写作《慧能禅师碑》。这是唐代著名文人第一次为南派禅宗的真正创立者慧能写碑，这表明王维接受了南派禅宗思想。王维晚年的许多诗作中都体现出禅宗思想的精髓。例如《鸟鸣涧》：“人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中。”有动有声，恰是一种空、静之境，在“动”与“静”捕捉、把握中传送着生命的律动。空旷宁静之中，明月乍出，有光无声，却“惊”动了山鸟，山鸟“时鸣春涧中”，亘古与时下打成一片，令人深深地感觉到“见心”、“见性”的妙谛。

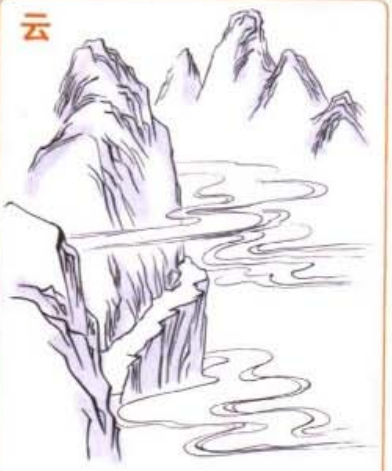
禅宗带给王维的不仅是一种学理的满足感，那种简括斩截的表达，也是一种文风的革命。禅宗空寂、清净的思想使他的诗作从容不迫而富有节奏感，了悟“自心”“自性”而充满生意，诗风旷淡而又清丽。

王维与禅宗

王维禅诗中的三个特殊意象

王维的禅诗气韵生动，能在简单的意象中显示出浑然的意境与隽永的诗意。其中常见的三个特殊意象使王维的禅诗别具审美韵味。

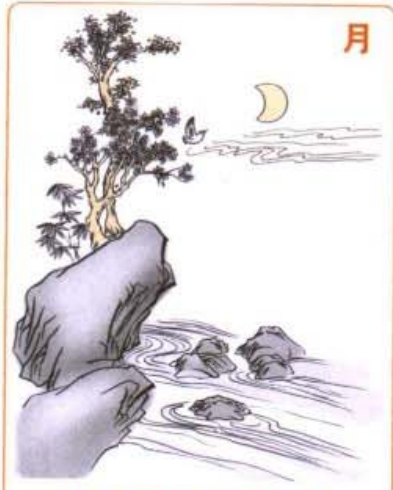
云



天路来兮双黄鹄，
云上飞兮水上宿。

王维诗中常用“云”的变幻多端、捉摸不定来表现世事、人事的虚幻无常。

月



人闲桂花落，夜静春山空。
月出惊山鸟，时鸣春涧中。

“寂静”是王维诗中常见的意境，他通常用“月”来象征静，以动写静，喧中得寂，

钟声



不知香积寺，数里入云峰。
古木无人径，深山何处钟。

“钟声”在王维的诗中很常见，缓缓而悠扬的钟声，将诗意转化为禅意，使静谧的禅世界变得更加空灵、悠远。

禅宗对王维的影响

禅宗思想对王维有很深的影响，从他的禅诗中分析，主要有四个方面。



王维

禅宗

“无常”、“四大皆空”	“直指人心，见性成佛”	“自性清净”	“以心传心”、“不立文字”
人生哲学	思维方式	审美情趣	表达方法
荣辱不惊、随缘自足、顺心适意	直觉观照、以心衡物、封闭内敛	澄澈空明、清幽虚静、玄妙高远	含蓄凝练、自然深透、意在言外

第9章

苏轼，字子瞻，是宋代著名的文学家、书法家。由于家庭的影响，苏轼十来岁时便接触佛教。他“少年知读佛书，习禅定”，对于禅宗情有独钟，禅宗的思想不仅影响到他的艺术创作，同时也影响到他的人生思想。

苏轼能够成为后世文人士大夫的楷模，不仅仅在于他的艺术创作，还在于他透脱无碍，随缘任运的人生精神。他生活的年代正是临济禅宗最为鼎盛的时期，参禅成为士大夫间的一种时尚。与其他的士人不同，苏轼并不是把禅看做是一种应用，或者是借禅宗来谈儒学，而是在思想深处打下了禅宗“离相”、“无念”、“随缘”的烙印。

苏轼以禅宗无念为基点，主张从主观上排除客观事物对心绪的干扰，做到无念于物。无念于物，就能从现实世界的种种烦恼中解脱出来，随遇而安，触处接乐，排除世俗杂念做到襟怀坦率真诚。“明心见性”是禅宗思想的精髓，强调要认识自我之心，发现自身之佛性，苏轼自觉地接受了“明心见性”的禅宗思想，常常借“返照”的视角来谛视自我。表现在他的诗歌里，苏轼经常把生命消融在对平淡而幽深的禅境的体会之中了，用离相的心境冷冷地观照着空寂的境界。

苏东坡一生与禅师交游颇广，不少禅师与他保持着颇为密切的关系，其中最为人津津乐道的就是他与佛印禅师亦师亦友的关系。佛印为北宋金山寺名僧，名了元，字觉老。佛印本出身于富庶之家，后因皇帝说他若肯出家为僧，可以赐他一个度牒，进退维谷的佛印只好答应出家，神宗于是赐号佛印。苏轼移居湖州过金山时，结识了佛印。后来苏轼贬谪黄州，开始大量阅读佛教典籍，与佛印建立了更为密切的关系，两人经常谈茶论道，为禅林留下不少的公案。有一天，苏轼觉得自己修禅大有进步，提笔赋诗一首：稽首天中天，毫光照大千。八风吹不动，端坐紫金莲。派书童送给佛印禅师看。禅师看了诗，提笔写了“放屁”两个字就叫书童带回去了。苏轼看后十分生气，乘船过江找禅师理论。苏轼气呼呼地说：“禅师！我的修行，你不赞赏也就罢了，怎可骂人呢？”佛印禅师微微一笑：“你不是说自己‘八风吹不动’吗？怎么‘一屁过江来’了呢？”

禅宗与士大夫精神

禅宗“清净”“隐逸”的思想，为处于困境中的士大夫提供了一个平衡心理、调节精神的以退为进的出世方式，成为古代士大夫精神的又一个支柱



作为士大夫精神主体的传统儒家思想一直被视为士人的行为准则，但是在现实中，面对政治等因素，传统的儒家思想往往会遇到一些难以解决的矛盾。

穷则独善其身

达则兼济天下

禅宗对士大夫的影响

禅宗与传统儒家思想的融合

生活方面一方面强调生活的“清”、“雅”，追求隐逸性的生活，另一方提倡于生活中修心养性。

审美方面禅宗的“清净”、“空寂”成为新的审美标准，进而影响到文人艺术创作的多个方面。

性格方面扬起张扬、狂放的性格特点，而内敛、恭谨、清逸成为士大夫的性格取向。

处事方面抛弃了传统一味追求入世的准则，而是在政治、仕途中寻找进与退、出与入的平衡。

从禅宗在中国的发展过程可以看出，从早期积极融入中国传统文化，到后来主动与主流儒家文化融合，禅宗思想的变化使得它更易于被士大夫接受，而逐渐扩大了传播和影响，最终和儒家思想共同成为传统士大夫的精神支柱。

魏晋时期 比附黄老，迎合玄学。

南北朝时期学派林立、异说纷呈。

隋唐时期融会贯通、判教创宗。

唐代以后名宗归禅、禅净一致。

第9章

意境

禅宗与中国古典美学

禅宗以前的中国古典美学的规律和原则大都是具有社会功利性的，讲究“以善为美”的理想无不渗透了很多的儒家教义。禅宗出现后把中国的审美趣味带进了一个新的天地和境界。

禅宗的思想，对于中国古典美学的发展产生了巨大的影响。中国古典美学早期的思想来源于传统的儒家思想和老庄思想，尤其以前者占主导地位。儒家思想把理性精神引导和贯彻在日常现实世间生活，使情感抒发和满足在日常心理与伦理的社会人生中。

禅宗认为，外界的一切都是人心起“妄念”的结果，所以说“本来无一物”。只有主体内心的宁静、平衡与和谐，才是真实而又永恒的存在。因此，禅宗要求“离相无念”，要求反观自心，保持清净。禅宗提倡的“自性清净”并不是完全舍弃感性形式，而是强调在世俗的感性之中向精神的理想境界超越。另一方面，由于禅宗是即世间而求出世间，即于物而不执著于物。因此，禅宗思想与中国传统的审美实践之间有更多的共同点。当它渗透到艺术和美学领域时，使得传统的感官验证式的艺术审美逐渐转向以内心感悟为主的审美方式。

禅宗对中国古典美学最深刻的影响就是意境。意境是中国古代美学在禅、艺发展过程中形成的最重要的范畴之一，也是中国历代文学和艺术借以衡量作品高下、优劣、成败的最重要的范畴。意境与禅宗的顿悟思想有很深的联系，禅宗“顿悟”法门强调“离相无念”，认为物象只是一种符号，意义在于暗示、启发或触动主体去感悟和体验自身的佛性。而意境从审美角度讲，就是超越具体的、有限的物象，进入无限的时间和空间，从而对整个人生、历史、宇宙获得一种哲理性的感受和领悟。禅宗的思想大大拓展了中国古典美学思维的天地，这种返照内心的审美思想深刻地影响到中国古典的诗、词、小品文、园林等艺术。

禅宗与《红楼梦》

《红楼梦》是我国古典四大名著之一，在这部被认为是中国古典文学最高峰的小说中，整部小说的情节线索和思想线索都融合了很深的禅宗思想。



通灵宝玉

迷 → 悟

世俗生活 → 出家

大观园

功 名 利 禄 爱

贾宝玉生活的大观园代表世俗大千世界，功、名、利、禄、爱皆包含于其中，并一一展示出来。

“通灵宝玉”被遗落而未能得道，僧人将其带入人间经历磨难试练，即在世间参悟修道。

无立足之境

小说最后揭示的空无之境就是禅宗心性的空寂澄明之境。

情

对于世俗的各种烦恼与诱惑，《红楼梦》中用“情”来作为代表。

痴 我执

贾宝玉对“情”的表现可以用“痴”来形容，一方面是对世间情感的极致描述，另一方面也象征着贾宝玉迷惑于世间的程度。

从禅宗的思想看来，贾宝玉的这种“痴”，就是“我执”，执著于外相而不得解脱。

空

无常 → 破除我执

情节的发展让一切富贵荣华、理想情感于刹那间灰飞烟灭，深刻地揭示出世间一切皆为“无常”的禅宗思想。

在无常面前，“梦”终于醒来，贾宝玉发现世间一切不过是一场虚幻，束缚本性的执著终于被打破

万物皆“空”是破除我执之后的结果，也是摆脱我执束缚的方法。



贾宝玉

《红楼梦》中主人公贾宝玉是“通灵宝玉”幻化成的，即女娲补天所遗落的灵石，暗示贾宝玉本性是清净而具有灵性的，这与禅宗“自性清净”，“自性即佛性”的思想是一致的。

第9章

禅与画

禅境风骨

从广义上讲，禅画是修禅者通过禅悟，用笔墨表达禅理的一种独特的艺术手法。中国禅画是中国画独有的艺术表现形式之一，禅画笔简意足，意境空阔，力求在脱尘境界的简远笔墨开示中，体现一种不立文字，直指本心的禅意和卓而不群的禅境风骨。

禅画原本是禅师接引学人的方法与手法，后来影响到文人画、水墨画的创作。唐代王维从真正意义上首开禅画先河之后，影响了一批诸如贯休这样的禅画大家。中国传统绘画注重“文人画”一路，推崇“士气”而非“工匠气”。文人画的被崇尚，更使得与文人联系紧密的禅画繁荣起来。到了宋代，禅画达到了一定的境界；而明末清初的八大山人更是通过他的简远笔墨将儒、释、道并融的本土禅画推到一个新的境界。

禅画的题材。早期比较典型的为禅门公案以及语录，多用绘画禅趣盎然的故事来表现，既愉悦视觉，方便阅读，又利于传世，助人参悟。后来转移到山水、花鸟等，自由表现，自然无碍。总体来讲，禅画的创作还是多以禅诗为题材，禅诗是表现禅意、禅境的，而禅画是禅诗的视觉体现。

禅画的意境。为了表达“空寂”、“清净”禅意，禅画通常选择大自然中最能表现宁静清旷的景物为素材，如幽谷、寒泉、明月、白云、苍松、翠竹、远山野水、荒村、古寺等等。在诗画里出现频率最高的意象是明月和白云。禅的意蕴具体划分为虚、无、空、淡、远、奇、深妙、孤高等等方面。与普通的佛教题材的画不同，为了追求禅画的简、空、虚，需要画家自己的“悟”，禅画的品格、神韵、气质、境界，这些都靠妙悟，根据自己的心性和见解去发挥。禅画笔法虽然简练但禅意盎然，有时山水画中有一处“空白”，却满纸皆活。王维在《画法秘诀》中指出，禅画作为一门艺术，要肇自然之性，成造化之功。

禅画的历史中，出现了多位著名的画家，例如唐末的禅月大师，五代的石恪，元代的因陀罗，明末清初的八大山人，他们的禅画是中国古代绘画不可多得的珍品。

弘一法师的罗汉画



弘一法师

弘一法师（1880－1941），俗名李叔同，祖籍浙江，客居天津，早年留学日本，后剃度为僧，法号弘一。弘一法师佛学研究造诣精深，究明律学，倾心华严，深入净土，给后人留下了宝贵的精神财富。同时，他一生涉及的文艺领域相当广泛，尤其是他的禅画与禅诗，弘一法师将自己的佛学思想融入其中，取得了非凡的建树。

罗汉画是弘一法师非常具有代表性的作品之一。一方面，罗汉画的结构、用笔都非常超脱静穆，具有荡尘涤俗与物我两忘之义，充分体现了大师的艺术风格；另一方面，这些画也是中国禅画的代表，反映出中国禅画四个最大的特点。

虚静之气

虚静之气是禅画的立体立境，以墨代色，以简化繁，抒写超凡脱俗、恬静、无为的生活方式和追求心灵超逸静穆的内心情感。画家以画为禅，将绘画作为怡养性情的功课，追求画境的恬淡静气。

简淡画风

禅画强调绘画者主体精神的表达，推崇删繁就简的风格，造型上追求简洁清淡，逸笔草草，在赋彩上，追求清净单纯，含蕴玄妙。



自然的风格

绘画中，禅宗思想体现为“天工与清新”，对自然、平淡、天真被认为是高格，既追求情感的真实自然，又要求在绘画中体现情感流露的自然，做到“有意”与“无意”的出神入化之境。

空灵与传心

从禅学观点而来的禅画要求扬弃一切分别相，使归于本真，绘画是心传的画道，应顺其自然，瓜熟蒂落，才是艺术的真谛。



禅与茶

茶禅一味

在中国，茶与佛教有着不解的渊源。茶的特点是洁净，冲淡，古人认为茶是“清虚之物”，饮茶能使人心静、益思、不乱、不烦而有节制。茶“洁净”与“冲淡”的物理特性所体现出来的精神文化内涵很容易被主张清心、清净的佛门所认同，自西汉佛教从印度传入中国后，茶很快就成了僧人坐禅所不可缺少的饮料。

茶文化在兴起之初便与禅宗紧密结合。究其原因大致有两点：第一，佛教认为茶有“三德”：一是能够提神醒脑，宜于坐禅；二是饱食后有助于消化；三是茶为不发之药，有益于抑制性欲。茶对于“坐禅五调”（调食，调睡眠，调身，调心，调息）都有一定的帮助。第二，茶与禅所共有的素朴、见性、安详、修身的气氛，是二者交融发展的契合点。禅宗强调直指人心，见性成佛，这正是出于对本性直接交流的强调。品茶时，专注于体会茶味之上，这种隐逸、无我、静虑的感觉与禅的精神是相一致的。

禅宗中有许多与茶相关的公案，最有名的莫过于《五灯会元》中记载的赵州公案。唐代赵州观音寺高僧从谂禅师，人称“赵州古佛”，他崇茶、爱茶，不但自己嗜茶成癖，而且积极提倡饮茶。据《广群芳谱·茶谱》引《指目录》记载：曾经有僧人询问禅师如何是禅，从谂禅师回答说：“吃茶去。”“吃茶去”就是要僧人去掉名相的束缚，在饮茶中自觉自悟茶理和禅机。

夹山是茶禅祖庭，夹山寺开山祖师唐朝善会禅师讲禅说法，悟出了“茶禅一味”的真谛，后来这个思想随茶与禅宗传到日本，成为日本茶道的最高境界。“茶禅一味”包含着深刻的禅宗思想，从三个方面阐释了茶与禅的关系。一是与日常生活的相融合，前面讲过，禅宗提倡在日常生活作息中进行修行，而茶叶的种植、采摘、炒制及沏饮等，在传统中都需要僧人身体力行。后来随着茶禅发展的紧密，饮茶成为一项固定的佛事活动，彻底融入到僧人的日常生活中。二是开悟顿悟的相通达，茶是清淡的，只有保持无我、静虑的态度才能品味出茶味，这种虚空明净的心理境界正是禅宗所强调的“自性清净”。最后是平常心的相和，这是比开悟顿悟更高的一种境界，于茶中体味禅意，然后又能返回于简淡、平凡的饮茶中，这便是平常心。这种平常心的养成是和茶禅一味相和谐的、相协调的。

中国的茶道

四大茶道

中国茶道经过几千年的磨砺，蕴涵着丰富的文化，总体上来讲，中国的茶道因文化背景不同可分为四大茶道流派。



贵族茶道

茶之品

贵族茶道生发于“茶之品”，茶人是达官贵人、富商大贾、豪门乡绅之流的人物，广泛地流传于上层社会，于茶艺追求“精茶、真水、活火、妙器”，以显示其高品位，夸示富贵的目的。



雅士茶道

茶之韵

雅士茶道发生于“茶之韵”，茶人以古代仕人为主体，还包括未曾发迹的士，有一定文化艺术修养的歌伎、伶人等。对于饮茶，主要在乎导引精神步入超凡脱俗的境界。



禅宗茶道

茶之德

禅宗茶道发生于“茶之德”，因为茶有“三德”，利于丛林修持。茶人自然主要为僧人，也有参禅悟道的居士。僧人种茶、制茶、饮茶在中国有悠久的历史，为中国茶学的发展作出很大贡献。



世俗茶道

茶之味

世俗茶道发于“茶之味”，以享乐人生为宗旨的。茶是雅物，亦是俗物，进入官场、商场、社会、家庭，完美地融进世俗的生活中，这也是茶在中国能够经久不衰的重要原因。

中国茶道的精神

茶道四谛

和	静	怡	真
茶道哲学思想的核心	茶道修习的必由之路	茶道修习的不二法门	茶道修习的实践感受



禅与武

禅武同源，禅拳归一

提起少林寺，最著名的莫过于少林功夫，而淡忘了少林寺为禅宗祖庭的地位，少林寺功夫与一般的武术不同，它是一种僧人修行的特殊方式。

嵩山少林寺，始建于北魏太和十九年（公元495年），是北魏孝文帝为安置印度高僧跋陀而敕建的皇家寺院。南北朝时期，禅宗初祖达摩来到嵩山，看到这里山色秀丽，环境清幽，认为这是一块难得的佛门净土，就这里广集徒众，首传禅宗。面壁九年后，创立了中国禅宗和少林功夫。

中国武术结构复杂，门派众多，少林功夫以其悠久的历史、完备的体系和高超的技术境界独步天下。少林武术分为拳术、器械和功夫三方面。少林拳是少林武术的核心，分为外功拳和内功拳，外功拳凌厉刚劲，内功拳寓柔于刚；器械尤以棍术最为出名；功夫以练气和养气为主 ，分为内功、外功、硬功、轻功、气功。

实际上，少林功夫不仅仅是一种武术，而是一种修行。“功夫”一词是佛教专用名词，禅宗的修行成果就叫“功夫”。比如坐禅、参话头就叫“做功夫”。“做功夫”的目的是为了开悟成佛，超凡入圣，彻底改变人的品质。禅宗讲修行悟道是不分场合的，日常生活的行、动、坐、卧、走都是修行，坐禅是修行，练武也是一种修行，习武本身就是少林僧人修禅的法门，即“武禅”。僧众们不过是借练功习武达到收心敛性、屏虑入定的目的，同时也可收到健身自卫、护寺护法的效果。

“武禅”有两重含义：一是禅为武之主，即武是禅的表现，是禅生命的有形化；二是武为禅之用，禅是武的精神本质，以禅入武，便可达到武术最高境界。少林武功强调专注一境，以达心空、意空、万念尽空的境界；性清净而发，不受外境所牵制，身处于万变之中而心不为所动，参悟拳理，以明禅机。

少林功夫作为少林寺僧人日常生活的组成部分，被纳入到学佛修禅之中，练武的主体是禅者，禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，这就是禅道。

禅宗与武士道精神

"武士道"一词在日本战国时代出现，指日本武士的行为规范、道德修养和精神情操。它是一种儒、道、释三位一体的复合型意识形态，突出地体现了日本文化的特征。镰仓时代起，禅宗思想与武士道相结合，武士道的内容大为丰富和完善，精神更深层化了。因为哲学观念和修养方法等方面有助于武士的精神陶冶和武艺锻炼，禅宗思想成为日本武士的精神支柱。



武士精神	来	源	禅宗思想
忠孝、勇武武士道崇尚勇武，鼓励战士视死如归，为君主效命疆场。	→	→	生死观是参禅悟道的第一要旨，禅宗"死生如一"的思想自然会迎合武士"无畏而死"的心理，视生死如草芥的化境，给武士们以难以估量的巨大影响。
慈悲武士道要求武士对普通人及弱者保持仁慈之心。	→	→	禅宗强调慈悲、为善，但日本武士道精神的核心是"忠诚"，所以日本武士为了"忠"，可以做出违反人道的举动。
礼法日本的武士有着十分严格的"礼法"和规制戒训，违反这些礼法就会被认为是有损名誉的。	→	→	禅宗为了严正宗风使禅僧们能排除干扰，一心悟禅，制定了种种清规，这种以戒律规范行为的方式被武士道所接受。
武士道提倡克己忍受，不事浮华，排除杂念，摒弃欲望，为武士人生哲学的重要内容。	→	→	禅宗主张清心寡欲，提倡"本心清净"的思想影响到武士日常的行为标准。
战斗精神武士道十分强调武士的男性精神，要求具有异常的意志力。	→	→	禅宗的修行特点是单纯、直截、自恃、克己，这些戒律式的倾向，与武士战斗精神颇为相合。
剑道禅又被引入武士的武技之中，影响及于剑法、刀法、枪法及各种武艺，形成许多武术派别。	→	→	与勇武精神相关的战斗技巧，强调只有斩断生与死的观念，才能发挥真正的勇敢精神。

日本武士道吸收了禅宗中很多的思想，作为练武养性的指导，而武士道精神的核心就是"忠诚"，这种简单的忠诚思想使得日本武士道缺乏了自我精神的反省能力，是以后转变为军国主义思想的根源之一。

第9章

日本禅
继承与发展

自奈良时代以后，中国的禅宗便不断传入日本，但在日本旧佛教统治的历史时期，禅宗始终未能在日本形成独立的宗派。到镰仓时代，国家佛教和贵族佛教趋于衰落，与此同时，荣西传中国临济禅，道元传中国曹洞禅，极大地促进了禅宗在日本的发展，并形成日本禅宗两大流派。

荣西为镰仓时代前期僧人，他先后两次入宋求法，后来在赤城天台山，依止万年寺虚庵怀敞禅师学禅。参究数年后，荣西得虚庵禅师的印可，继承临济正宗的禅法。返回日本后，容西展开布教活动，全力倡扬禅法，为提倡禅宗，著有《兴禅护国论》3卷，被后世称为“日本临济宗的初祖”。

道元是荣西的再传弟子，1223年到中国历游，后于天童寺拜谒曹洞宗第十三代祖如净禅师，随侍3年。师资相契，受如净禅师曹洞宗禅法、法衣以及《宝镜三昧》、《五位显法》等回国。1243年道元在越前（今福井县）开创永平寺，为日本曹洞宗大本山，努力弘扬禅道，被后世认为是“日本曹洞宗初祖”。

中国宋末元初，为避战乱而东渡扶桑的中国禅僧陆增，使日本禅宗获得了迅速的发展，据说当时传到日本的禅宗流派就有二十四派之多。然而际都还是在临济禅、曹洞禅两大主脉上展开。到了江户时代，中国黄檗山住持、临济高僧隐元隆琦的到来，打破了当时日本禅宗已开始出现颓势的局面。黄檗山住持创立了日本黄檗宗，它是日本禅宗又一独立的宗派，至此日本禅宗已经完成了最后的宗教组织建设。新传来的独特禅法不仅在日本站住了脚，而且大大刺激了原本已处于停滞状态的临济、曹洞两宗。两宗重振宗风，终于使日本禅宗三派鼎立，长盛不衰。

日本禅宗源于中国，各派的思想和风格基本也保持了中国禅宗的特征，但它也发展了中国禅宗的思想，无论其思想体系，还是修行方法，都有自己的特性。日本禅宗把参透“无”字放在最突出之地位，从而形成了日本禅的特色。可以说，日本禅宗是一个独立、完整的宗教体系，是日本佛教文化的重要方面。

禅宗的传播

中国禅宗源自印度，在唐代完成了中国化并正式建立起来，后来在汉文化圈的朝鲜、日本、越南开始传播，在这些国家建立了以中国临济宗、曹洞宗为主导的各种禅宗流派。20世纪以后，禅宗从日本通过通俗化的形式传播到欧美国家。

南朝梁武帝时期，达摩初祖渡海从印度来中国，开始在中土传播禅宗。

唐贞观年间(627—649年)，朝鲜僧法朗、神行入唐求法学于四祖道信禅师和五祖弘忍禅师。二僧归国后，开始了禅宗在朝鲜的传播。唐建中五年(784)，新罗僧道义来中国留学，依西堂智藏禅师学习禅法，归国后传南宗禅"顿悟"法，成为朝鲜曹溪宗的创始人。越南禅宗正式建立起来。



上世纪50年代日本佛教学者铃木大拙的佛教译著传入美国，开始了禅宗在美国的传播，后形成的禅宗主要有三支：临济禅、曹洞禅、临济与曹洞综合禅。美国是西方国家中禅宗传播最为广泛的。

法国的禅宗，于1976年由日本曹洞宗由凡泰仙禅师传入巴黎，很快便遍及法国各地。

禅宗在中国历经初祖达摩、二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能，完成了印度禅宗的中国化，进而形成了五宗七派的繁荣局面。

禅宗于日本镰仓时代(1192—1333)传入日本，并形成了日本的临济宗、曹洞宗、黄檗宗。日本禅宗在原本中国禅宗基础上结合日本自身的文化传统，形成了"日本禅"。

英国在1972年后由英国籍日本曹洞宗比丘尼肯妮特传入禅宗，她在英国诺桑伯兰谷地创立"霞斯塔寺院"分支机构"瑟罗塞尔洞修道院"，供学人修习坐禅。

公元574年，印度僧灭喜来中国，师从僧璨禅师学习楞伽禅法，公元580年，他去越南建法云寺，弘扬中国禅法，形成越南的最早的禅宗"灭喜禅派"。公元820年，中国禅师无言通到越南北宁仙游县扶董建初寺传法，后形成越南影响较大的"无言通禅派"。



禅宗的传人，同时使得日本的文化和艺术开始有了新的面貌和特征。禅宗多方面和多层次的影响到了日本，从而形成了今天具有特殊意义的日本“禅文化”这一概念。“禅文化”是日本传统文化中的重要内容，它是伴随着禅宗传入日本，并在日本发展、流传的基础上而形成的内涵丰富的文化形态。

日本的“禅文化”涵盖了日本大多数的传统文化、艺术，包括绘画建筑、造园、茶道、花道、香道、书道等。禅宗的思想、文学、美术、风俗、习惯等也深入到日常生活当中，对日本国民生活的影响很大。

荣西的《吃茶养生记》引进中国的吃茶风习和吃茶方法，成为日本“茶祖”，后来逐渐形成日本的茶道；明末隐元等带来大批书画，对日本的禅画和书法有很深的影响；中国禅宗的传播，也带来中国的禅诗，这种以禅意为中心的艺术风格，直接影响到日本的俳句以及审美风格。禅宗与日本文化相结合的一个独特的产物就是日本的枯山水庭园的建筑风格。枯山水，就是说庭园的设计上不用水，主要表现山水干枯的景象。与中国的追求完美、和谐的禅意不同，日本禅欣赏无常、残缺、哀情。日本园林的这种创作是要从各种物质条件的束缚中解脱出来，运用非常单纯的材料、极为简练的手法，营建禅寺园林，表现出广大无垠的自然世界和内心幽幻的宗教世界，让人们通过静坐、观照和内省，达到对宗教境界的感悟。

日本禅宗来源于中国，中国禅宗又是从印度传来，从传播方向上讲，“禅”是一步步“东渐”而来的。但是日本禅在完成了它从思想到组织的建设以后，在近现代却又返回“西行”，与西洋思想相接触，在欧美各国传播，使欧美近年来禅学风行，大大影响了西方人的精神世界和文化生活。而使禅宗传遍世界的，首推铃木大拙教授。铃木大拙曾三次参加世界东西哲学家大会，在美、英各大学讲授《禅与日本文化》等课程。凭借精通英文及对佛教、禅宗的参悟，他极力向西方介绍禅的智能，使欧美一些思想家第一次真正认识到东方思想的精髓，对世界思想影响颇深，因此被称为“世界第一禅者”和现代的“东方圣人”。

日本的茶道

日本茶道礼仪程序

更衣
一些特殊的茶会主人需要穿着特殊的服饰。

初坐
客人在茶庭的草棚中坐下来观赏茶庭并体会主人的用心，然后入茶室就座。

初炭
主人便开始表演添炭技法，整个茶会中要添三次炭，这次称为“初炭”。

茶食
主人送上茶食，茶食为一顿简单的素食，这种饭菜又称为怀石餐。

中立
用完茶食之后，客人到茶庭休息片刻。

浓茶
休息再次入茶室，这被称为“后座”。后座是茶会的主要部分，在严肃的气氛中，主人为客人点浓茶。

后炭
添最后一次炭。

薄茶
点薄茶。

退出
主人与客人互相道别，茶会到此结束。



千利休，日本战国时期人，是日本历史上真正把茶道和喝茶提高到艺术水平上的人，他将茶道从禅茶一体的宗教文化还原为淡泊寻常的本来面目，强调体味和“本心”，主张简化茶室的设置与茶道的规定动作，以专心体会茶道的趣味，使茶道最大限度地摆脱了物质因素的束缚，更易于为一般大众所接受，结束了日本中世茶道界百家争鸣的局面。日本茶道的“四规七则”就是由他确定下来并沿用至今的。

“四规七则”

同中国的茶道一样，日本茶道也有自己的茶道精神，总结起来就是“四规七则”。

四规

和	和悦、和谐，表现为主客之间的和睦。
敬	尊敬，表现为上下关系分明，有礼仪。
清	纯洁、清静，表现在茶具的清洁，人心的清净，茶室，饮茶庭院的清静、典雅。
寂	茶要浓淡适宜。

七则

- 添炭煮茶要注意火候。
- 茶水的温度要与季节相适应。
- 室内插花要像野花一样自然、新鲜。
- 一定要守时。
- 不下雨也要准备雨具。
- 要把客人放在心上，照顾好所有的顾客。
- 凝神、摒弃欲望，表现为茶室中的气氛恬静、茶人们表情庄重，凝神静气。