

《禪門第一課》

图书基本信息

书名：《禪門第一課》

13位ISBN编号：9789575983901

10位ISBN编号：9575983904

出版时间：2007年5月

出版社：法鼓文化

作者：聖嚴法師

页数：143頁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《禪門第一課》

內容概要

介紹禪修的三個層次，修行中最重要的四個議題：苦、智慧、開悟、慈悲。

禪，雖為佛教諸宗之一，所傳承下來的內容與精神，卻能體現佛法的全部內涵；雖以「無門」為法門，以不立文字為人所知，卻有著明確的修行方法與階段。

本書原以英文出版，是聖嚴法師在西方為佛法新鮮人所作的開示記錄，聖嚴法師在書中簡要說明了禪宗的歷史源流、何謂禪、何謂佛法，並以自己的童年體驗與傳法時所遇到的現代人、事、物為例子，詳細探討了佛法中最重要的議題及其修習方法，包括苦、智慧、開悟、五個慈悲的修行階段、三個禪修的層次等，為有興趣踏入禪門的讀者，上了扎實的第一堂課。

目錄

導言

- 第一章 小時候的疑惑 —— 15
- 第二章 佛與禪 —— 23
- 第三章 苦 —— 49
- 第四章 修行 —— 61
- 第五章 禪修的方法與階段 —— 77
- 第六章 開悟 —— 107
- 第七章 慈悲 —— 119

名詞解釋

精采書摘

第一章

小時候的疑惑

我想先談一下小時候發生的三件事情，它們在我的學佛之路上影響很大。每一件事都讓我對生命的本質產生了疑惑。

我小時候身體很孱弱，所以在成長和學習方面都比一般人遲緩，直到七歲才學會說話，九歲才開始讀書識字。我總是安安靜靜，而且也不是很聰明。

即使我的家庭貧困，父母仍舊經常幫助需要幫助的人，而他們就是民間一般未受過教育的佛教徒。他們也教我們要接受現實，父親曾對我說：「大鴨游出大路，小鴨游出小路，每個人都有自己的路可以走。」在十歲之前，除了父親說過的這段話，我從未想過任何關於「大」的問題，直到下面那件事的發生，才讓我第一次思考到：生命的本質到底是什麼？

在中國鄉下，灌滿水的稻田中有許多水蛇，牠們是無害的，因為牠們不咬人，也沒有毒。儘管蛇會長到很長，但大家都不怕牠們，小孩子也一樣。有一天我看見一條一尺長的水蛇在追著一隻約有半個手掌大的青蛙。蛇快要追到青蛙的時候，青蛙轉過頭來面對蛇。蛇停了下來，對著青蛙吐出蛇信。奇怪的是，這青蛙居然自己往蛇嘴邊爬過去，像是要把自己獻給蛇吃一樣。那蛇一下子就咬住了青蛙的頭，然後慢慢把整隻青蛙吞進去。我第一個衝動就是想去救那隻青蛙，於是撿起一根棍子想要打蛇，但是我又想：「蛇也要吃東西啊，就像其他的動物一樣，把青蛙從蛇口裡救出來，就像有人把我嘴裡的晚餐搶走一樣。」而且為了要救這隻青蛙，一定會傷害這隻蛇，所以我似乎不該插手。即使在那一瞬間清楚知道眼前的現象為何會發生，還是對整件事情感到不舒服。

蛇把青蛙吞進嘴裡滑進喉嚨，然後進入身體裡，我還能看到青蛙在蛇皮下完整的身形，那景象十分難忘。我很納悶，想著：「那隻青蛙最後會怎樣呢？青蛙和蛇會融合成一個生命體嗎？如果我是那隻青蛙，那我現在會在哪裡？」

同樣讓我困惑的是，這隻青蛙一開始的確很怕那條蛇。牠試圖想逃跑，很明顯地不想讓自己被吃掉。那為什麼牠最後會爬向蛇的嘴邊，讓自己被吃掉呢？我實在想不透，只感到深深的疑惑。

同年的夏天，我又有了第二個重要的體驗，那真是精彩的一年啊！我和哥哥在稻田間，正要跨越一座獨木橋，這種橋在中國鄉下很常見。橋下是一條小溪，裡頭有兩頭鄰居的水牛，在田裡工作了一天之後，到溪水裡休息。如果水牛站起來，牠們的頭就會高過獨木橋，但如果牠們趴在溪裡，身子就會被橋遮住。我跨過橋的時候沒看到牠們，回來的時候才看到。水牛體型很大，看起來滿嚇人的，但鄉下

《禪門第一課》

人都已經很習慣牠們的存在，因為牠們就是家畜，所以我一開始也沒什麼好怕的，就準備過橋。水牛看著我，後退了一些，但接下來牠們變得非常不安，而且開始到處吐口水。我完全不曉得牠們為什麼會變成這樣？那是攻擊的跡象嗎？或是牠們在歡迎我？我怕極了，不知道該怎麼辦，就呆站在橋中央。結果我因為太害怕，從橋上掉了下來，剛好就掉在一頭水牛的頭上！那水牛呢，也許和我一樣都嚇壞了，就潛到水裡去了。還好，我哥哥也在場，便把我從溪裡拉了上來。

等我恢復鎮定之後，腦海裡浮現兩個念頭。第一，我發現自己對水牛的恐懼，不但沒有幫助我遠離牠們，反而導致我與牠們更近距離的接觸。如果不是因為我的恐懼，我也不會從獨木橋上掉下去。這和發生在青蛙身上的事情似乎很像，青蛙為了保命所以逃離蛇的追捕。

日常生活中，我們也經常發現，儘管我們試著想逃離所害怕的事物，但最後反而離它更近，因此你必須去克服你所害怕的事物。我從這個體驗中所瞭解到的，可以說是一種領悟或是覺醒。

第二，我也納悶，要是我真的因為這次意外死了，又會發生什麼事呢？就像我看到青蛙被蛇吞掉時所想的一樣，但我一點都想不透，如果我淹死了，我會到哪裡呢？我不斷思考這個問題，卻無法得到任何答案。這件意外之後，關於我死後會發生什麼事情的問題，一直困擾了我好久。

我有好長一段時間變得很怕水牛，這大概可以叫做水牛恐懼症吧！很久之後，我才明白我會怕水牛的真正原因，是因為我怕死。我怕死，是因為我不知道死後會發生什麼事。當我終於領悟到死其實並不真的是一個問題時，我也就克服了對水牛的恐懼了。

第三件影響我深遠的事情，發生在十三歲那年出家之後。我在中國江蘇省狼山的廣教寺出家，寺裡只有不到五十位和尚。有一天我要參與一項由三位法師主持的重要典禮，其中有一個灑淨儀式，需要用到楊柳枝。於是我的師祖對我說：「小沙彌，去拿三根完全一模一樣的楊柳枝回來，每一根上頭還要有三片葉子。」

這看起來似乎是很輕鬆的工作，於是我到河邊低垂的楊柳樹群那裡折回三根柳枝。當我拿給師祖看的時候，他說：「這三根沒有完全一模一樣。」「但是它們都是楊柳啊！」我的回答也許顯得有些魯莽。

師祖說：「我要的是三根完全一模一樣的柳枝。」於是我又回到河邊，為了要省麻煩，我乾脆帶回一根非常大的柳樹枝幹，心想這下師祖可以直接從上頭折下他想要的枝條。

可是師祖又念了我一頓，於是我又只好第三次回到河邊。找了很久之後，終於找到了三根我認為看起來非常像的柳枝。我把它們帶回寺裡，師祖仔細地看過它們，又說：「它們並沒有完全一樣。」

「但是它們是一樣的啊！」我很沮喪地回答。

師祖指著那些枝條說：「看，這片葉子的形狀很厚實，但另外一枝同樣位置的葉片就太瘦了。而且這些枝條的形狀看起來也不完全一樣，再去找！」

當時我好生氣，我想告訴師祖，為什麼他不自己去找呢？但我當然不敢這麼說。於是我回到河邊，在那裡又花了好長一段時間，尋找他要的柳枝。為了要取得伸出到河面上，看起來形狀似乎一樣的柳枝，我還差點掉進河裡。可是呢，當我把它們拿近一看，每一根又都不一樣。

最後我放棄了，我決定乖乖接受懲罰，於是空著手回去。師祖似乎並不以為意，只是對我說：「世上沒有兩樣東西是真的一模一樣的，同中有異，異中有同。好好保管你之前拿回來的柳枝，我們明天會用到。」雖然我還有點困惑，不過卻覺得鬆了一口氣，這件苦差事終於結束了！

典禮在第二天中午舉行，法師們會用到柳枝。當我去拿柳枝的時候才發現，它們都枯掉了。我應該把它們放在水裡的，但我卻沒有想到要這樣做。柳枝枯了，不能在典禮裡使用了。我很確定師祖這下會賞我一頓好打，但是他卻沒有，他只是問我：「你怎麼會笨成這樣呢？」後來又說：「世上一切皆是無常，我想我們只得用這些乾掉的柳枝了。」

這讓我明白了兩件事情：首先，我瞭解到世界上沒有兩樣東西是完全一模一樣的。從遠處看，它們也許看起來一樣，但靠近一點觀察，一定會發現它們是不一樣的。師祖先要我去找一模一樣的柳枝，然後又說一模一樣的柳枝是找不到的。我不知道他是不是有意教我一課佛法，但這件事的確給了我很大的啟發。

第二個影響我很深的，就是師祖最後的評語。他說世上沒有東西是恆久不變的，萬物都是無常。這不是說柳枝第二天才變了，而是當我把它們從樹上折下來的當下，它們就一直在改變，它們一直都是無常的。

從柳枝得到的經驗，讓我知道這兩件事，也深深影響我，並且伴隨著我的一生，給了我洞察世事的能力。至今我都不認為其他人應該和我一樣，或是想法要像我。我不期待任何兩個個體會一樣，或是任

《禪門第一課》

何兩件事物一模一樣。那是不可能的，所以又何必去期待或渴望呢？

我年輕的經歷、我說的三個故事，以及我心裡因此而生起的疑惑，都和禪修有關。我告訴你們這些事，是因為這不但是很好的禪修入門，同時也對我一開始的修行很有幫助。但這和禪修到底關聯在哪裡呢？我不會告訴你們，這要你們自己去發掘。以禪而言，你一定要自己不斷去發掘。

《禪門第一課》

作者簡介

一九三一年出生於中國江蘇省南通縣。十三歲出家，曾於台灣高雄山中閉關六年，嗣後留學日本，一九七五年獲得立正大學文學博士學位。

法師為國際知名的禪師、宗教暨精神領袖、教育家、學者、作家，特別重視戒行的提倡、禪修的實踐、知見的釐清，且以精湛的佛學義理，配合健康淺易的修持方法，指導禪修。

法師所推動的理念是，提昇人的品質，建設人間淨土；主張以教育完成關懷的任務，以關懷達到教育的目的。

創辦法鼓山國內外禪修、文教、慈善體系的人文社會大學、僧伽大學、僧團道場、七個基金會、中英文四種定期刊物。他以中日英三種語文，在亞、美、歐各洲出版的著作近百種。

《禪門第一課》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com