第一图书网, tushu007.com

<<禅门第一课>>

图书基本信息

书名：<<禅门第一课>>

13位ISBN编号：9787811153293

10位ISBN编号：7811153297

出版时间：2008-3

出版时间：内蒙古大学出版社

作者：圣严法师

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这本书介绍流传至今的禅宗内容，以帮助我们从苦难中解脱，并生起智慧与慈悲。
佛法能帮助我们在日常生活中利用各种机会，转变我们的视野、行为以及心，这样我们便能免于痛苦，过着和谐的生活，最后，达到开悟的境界。
要从痛苦以及对生活的不满里解脱，需要智慧，同时我们也需要智慧才能够了解别人所受的苦难。
已经得到智慧的人，会将他们的一生奉献出来，为他人谋福利，并且制造各种方法与机会，让其他人也能从苦难、烦恼以及痛苦中解脱。
反过来说，即使一个人缺乏佛法的真正智慧，但如果他能对他人的苦难感同身受，并以慈悲的行为替他人谋福利，那么他自己的苦难与烦恼自然而然就会消失，智慧也会增长。
智慧与慈悲是密不可分的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

圣严法师，一九三〇年出生于中国江苏省南通县。
十三岁出家，曾于台湾高雄山中闭关六年，嗣后留学日本，一九七五年获得立正大学文学博士学位。
法师历任中国文化大学教授，中华学术院佛学研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长。
他以中日英三种语文，在亚、美、欧各洲出版的著作近百种。
法师为国际知名的禅师、宗教暨精神领袖、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修。
法师所推动的理念是，提升人的质量，建设人间净土；主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

目录导言第一章　小时候的疑惑第二章　佛与禅第三章　苦第四章　修行第五章　禅修的方法与阶段第六章　开悟第七章　慈悲名词解释

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　小时候的疑惑　　我想先谈一下小时候发生的三件事情，它们在我的学佛之路上影响很大。
每一件事都让我对生命的本质产生了疑惑。
　　我小时候身体很孱弱，所以在成长和学习方面都比一般人迟缓，直到七岁才学会说话，九岁才开始读书识字。
我总是安安静静，而且也不是很聪明。
　　即使我的家庭贫困，父母仍旧经常帮助需要帮助的人，而他们就是民间一般未受过教育的佛教徒。
他们也教我们要接受现实，父亲曾对我说：“ 大鸭游出大路，小鸭游出小路，每个人都有自己的路可以走。
”在十岁之前，除了父亲说过的这段话，我从未想过任何关于“ 大 ”的问题，直到下面那件事的发生，才让我第一次思考到：生命的本质到底是什么？
　　在中国乡下，灌满水的稻田中有许多水蛇，它们是无害的，因为它们不咬人，也没有毒。
尽管蛇会长到很长，但大家都不怕它们，小孩子也一样。
有一天我看见一条一尺长的水蛇在追着一只约有半个手掌大的青蛙。
蛇快要追到青蛙的时候，青蛙转过头来面对蛇。
蛇停了下来，对着青蛙吐出蛇信。
奇怪的是，这青蛙居然自己往蛇嘴边爬过去，像是要把自己献给蛇吃一样。
那蛇一下子就咬住了青蛙的头，然后慢慢把整只青蛙吞进去。
我第一个冲动就是想去救那只青蛙，于是捡起一根棍子想要打蛇，但是我又想：“ 蛇也要吃东西啊，就像其他的动物一样，把青蛙从蛇口里救出来，就像有人把我嘴里的晚餐抢走一样。
”而且为了要救这只青蛙，一定会伤害这条蛇，所以我似乎不该插手。
即使在那一瞬间清楚知道眼前的现象为何会发生，还是对整件事情感到不舒服。
　　蛇把青蛙吞进嘴里滑进喉咙，然后进入身体里，我还能看到青蛙在蛇皮下完整的身形，那景象十分难忘。
我很纳闷，想着：“ 那只青蛙最后会怎样呢？
青蛙和蛇会融合成一个生命体吗？
如果我是那只青蛙，那我现在会在哪里？
”　　同样让我困惑的是，这只青蛙一开始的确很怕那条蛇。
它试图逃跑，很明显地不想让自己被吃掉。
那为什么它最后会爬向蛇的嘴边，让自己被吃掉呢？
我实在想不透，只感到深深的疑惑。
　　同年的夏天，我又有了第二个重要的体验，那真是精彩的一年啊！
我和哥哥在稻田间，正要跨越一座独木桥，这种桥在中国乡下很常见。
桥下是一条小溪，里头有两头邻居的水牛，在田里工作了一天之后，到溪水里休息。
如果水牛站起来，它们的头就会高过独木桥，但如果它们趴在溪里，身子就会被桥遮住。
我跨过桥的时候没看到它们，回来的时候才看到。
水牛体型很大，看起来蛮吓人的，但乡下人都已经很习惯它们的存在，因为它们就是家畜，所以我一开始也没什么好怕的，就准备过桥。
　　水牛看着我，后退了一些，但接下来它们变得非常不安，而且开始到处吐口水。
我完全不晓得它们为什么会变成这样？
那是攻击的迹象吗？
或是它们在欢迎我？
我怕极了，不知道该怎么办，就呆站在桥中央。
结果我因为太害怕，从桥上掉了下来，刚好就掉在一头水牛的头上！

那水牛呢，也许和我一样都吓坏了，就潜到水里去了。
还好，我哥哥也在场，便把我从溪里拉了上来。
　　等我恢复镇定之后，脑海里浮现两个念头。
第一，我发现自己对水牛的恐惧，不但没有帮助我远离它们，反而导致我与它们更近距离的接触。
如果不是因为我的恐惧，我也不会从独木桥上掉下去。
这和发生在青蛙身上的事情似乎很像，青蛙为了保命所以逃离蛇的追捕。
　　日常生活中，我们也经常发现，尽管我们试着想逃离所害怕的事物，但最后反而离它更近，因此你必须去克服你所害怕的事物。
我从这个体验中所了解到的，可以说是一种领悟或是觉醒。
　　第二，我也纳闷，要是我真的因为这次意外死了，又会发生什么事呢？
就像我看到青蛙被蛇吞掉时所想的一样，但我一点都想不透，如果我淹死了，我会到哪里呢？
我不断思考这个问题，却无法得到任何答案。
这件意外之后，关于我死后会发生什么事情的问题，一直困扰了我好久。
　　我有好长一段时间变得很怕水牛，这大概可以叫做水牛恐惧症吧！
很久之后，我才明白我会怕水牛的真正原因，是因为我怕死。
我怕死，是因为我不知道死后会发生什么事。
当我终于领悟到死其实并不真的是一个问题时，我也就克服了对水牛的恐惧了。
　　第三件影响我深远的事情，发生在十三岁那年出家之后。
我在中国江苏省狼山的广教寺出家，寺里只有不到五十位和尚。
有一天我要参与一项由三位法师主持的重要典礼，其中有一个洒净仪式，需要用到杨柳枝。
于是我的师祖对我说：“ 小沙弥，去拿三根完全一模一样的杨柳枝回来，每一根上头还要有三片叶子。
”　　这看起来似乎是很轻松的工作，于是我到河边低垂的杨柳树群那里折回三根柳枝。
当我拿给师祖看的时候，他说：“ 这三根没有完全一模一样。
”“ 但是它们都是杨柳啊！
”我的回答也许显得有些鲁莽。
　　师祖说：“ 我要的是三根完全一模一样的柳枝。
”于是我又回到河边，为了要省麻烦，我干脆带回一根非常大的柳树枝干，心想这下师祖可以直接从上头折下他想要的枝条。
　　可是师祖又念了我一顿，于是我又只好第三次回到河边。
找了很久之后，终于找到了三根我认为看起来非常像的柳枝。
我把它们带回寺里，师祖仔细地看过它们，又说：“ 它们并没有完全一样。
”　　“ 但是它们是一样的啊！
”我很沮丧地回答。
　　师祖指着那些枝条说：“ 看，这片叶子的形状很厚实，但另外一枝同样位置的叶片就太瘦了。
而且这些枝条的形状看起来也不完全一样，再去找！
”　　当时我好生气，我想告诉师祖，为什么他不自己去找呢？
但我当然不敢这么说。
于是我回到河边，在那里又花了好长一段时间，寻找他要的柳枝。
为了要取得伸出到河面上，看起来形状似乎一样的柳枝，我还差点掉进河里。
可是呢，当我把它们拿近一看，每一根又都不一样。
　　最后我放弃了，我决定乖乖接受惩罚，于是空着手回去。
师祖似乎并不以为意，只是对我说：“ 世上没有两样东西是真的一模一样的，同中有异，异中有同。
好好保管你之前拿回来的柳枝，我们明天会用到。
”虽然我还有点困惑，不过却觉得松了一口气，这件苦差事终于结束了！
　　典礼在第二天中午举行，法师们会用到柳枝。
当我去拿柳枝的时候才发现，它们都枯掉了。

我应该把它们放在水里的，但我却没有想到要这样做。
柳枝枯了，不能在典礼里使用了。
我很确定师祖这下会赏我一顿好打，但是他却没有，他只是问我：“你怎么会笨成这样呢？”后来又说：“世上一切皆是无常，我想我们只得用这些干掉的柳枝了。”　　这让我明白了两件事情：首先，我了解到世界上没有两样东西是完全一模一样的。
从远处看，它们也许看起来一样，但靠近一点观察，一定会发现它们是不一样的。
师祖先要我去找一模一样的柳枝，然后又说一模一样的柳枝是找不到的。
我不知道他是不是有意教我一课佛法，但这件事的确给了我很大的启发。
　　第二个影响我很深的，就是师祖最后的评语。
他说世上没有东西是恒久不变的，万物都是无常。
这不是说柳枝第二天才变了，而是当我把它们从树上折下来的当下，它们就一直在改变，它们一直都是无常的。
　　从柳枝得到的经验，让我知道这两件事，也深深影响我，并且伴随着我的一生，给了我洞察世事的能力。
至今我都不认为其他人应该和我一样，或是想法要像我。
我不期待任何两个个体会一样，或是任何两件事物一模一样。
那是不可能的，所以又何必去期待或渴望呢？
　　我年轻的经历、我说的三个故事，以及我心里因此而生起的疑惑，都和禅修有关。
我告诉你们这些事，是因为这不但是很好的禅修入门，同时也对我一开始的修行很有帮助。
但这和禅修到底关联在哪里呢？
我不会告诉你们，这要你们自己去发掘。
以禅而言，你一定要自己不断去发掘。
　　第二章　佛与禅　　谁是佛陀？
　　释迦牟尼在公元前六世纪，出生在现今名为尼泊尔的小王国。
虽然他确切的出生日期不详，东亚人一般都在阴历四月八日庆祝佛诞。
在中国，我们会在生日那天以感恩的心情怀念母亲，同样地，我们也应该要在佛诞日这一天感念佛恩，因为他给我们进入佛法世界的机会，领悟他的教诲。
我们在一年之中选这一天来表达谢意，感谢这样一位人物来到世上。
然而像佛陀这样完全开悟的人物，会需要庆典仪式来纪念他吗？
当然不用！
我们是为了自己，才去纪念佛陀的生日。
　　当别人问我什么时候出生？
还有我是否庆祝生日这些问题的时候，我会告诉他们，每一天、每一刻都可以算作是我的生日。
只要是快乐的场合，总是值得当做生日来庆祝的，因为在这些快乐的时光中，我们的确可以说是重生了。
如果我们学会去感激生活中简单的快乐，那么每一刻都可以是庆祝生日的时刻。
我们会觉得自己一次又一次地出生，时时保持着清新又快乐的感觉。
　　这个看法其实也没什么新鲜。
早在二千多年以前，佛陀就说过，每一个众生随时都在经历着生与死。
我们的心和身体，还有四周的一切，都持续地在出生和死亡。
世间的一切都在持续改变着，这就是“无常”，也是禅的中心思想——了解我们与这个世界的本性。
　　对许多人而言，衰老与死亡看起来是很悲伤的事情，但即使是悲伤，也是持续生灭的。
如果一个人对死亡一直抱持悲伤的态度，那么他一定也会持续将悲伤带到生命中。
我们每一个行为与念头，都在生灭，而每一个行为都会制造业因，将来这个因会成熟，然后生起新的缘。
这种行为与结果的循环，就是业的循环。
在我们经历生、老、病、死的时候，我们同时也不断透过行为及其结果，建构自己的未来。

佛教徒相信，我们一生中所做的任何事情，都会种下业因，影响下一世的出生与缘分。
因此，我们应该特别小心自己身、口、意的行为。
如果你知道，每一刻我们都在创造自己的未来，那是应该感到高兴的。
因为这表示我们有机会让自己的行为变好，这样将来所结成的果，不但对自己好，对他人也有益。
如果时时无私地为了所有众生的福祉而努力工作，那么你就可以说，自己时时都在过着新的生活。
在佛诞日这天，我们向佛陀供养食物以及鲜花，诵经并举行法会来纪念佛陀。
佛陀知道我们为他这样做吗？
事实是，我们自己在享受着食物和鲜花，也是我们自己从诵经以及法会中得到好处。
那么，佛陀在哪儿呢？
如果他根本不知道我们向他供养，那我们为什么又要这么做？
纪念历史上的这位佛陀，究竟是什么目的呢？
我们记得佛陀，是因为他身后留下了什么给我们吗？
有些佛教徒相信，即使释迦牟尼的肉体在数千年前已灭，但他的灵魂却留存了下来。
根据佛法，这是正确的吗？
不！
这是不对的。
万事万物都在改变，而且是无常的，这也包含了我们的灵魂以及肉体。
佛教一直秉持着“无我”的观念：不相信永恒不变的灵魂或是灵体。
佛经里告诉我们，释迦牟尼的出生以及其后八十年的生命，皆因世上的众生与他有业缘（因缘）。
“业”表示“行动”，进一步的话，就是佛教里的“因果”，也就是一连串的原因与结果。
这因缘是一种彼此间的吸引力、共鸣以及回应的意愿，产生自我们与佛陀的行为、言语以及意念。
我们持续地与佛法有着因缘，因此佛法也持续地帮助我们。
佛陀的一生，只是他救度众生的慈悲愿行的一部分表现而已。
他生活在印度的那段日子里，他是释迦牟尼；但事实上释迦牟尼也只是佛陀的化身。
如果释迦牟尼只是一个化身，那么背后一定有一个更基本的东西，那就叫做“法身”，或是真理的显现。
它是所有现象的本质或“本体”，无所不在，与无常的现象密不可分。
它与宇宙所有众生呼应，并与众生紧紧相系，如果众生与佛陀有缘，他们便会了解到这一点。
佛陀能以各种不同形态的化身显现，来帮助众生。
根据一则印度传说，释迦牟尼是昆湿奴的第九个化身。
在中国，有些人相信道家的老子是佛陀的化身。
有些西方人相信耶稣也是佛陀的化身之一。
原则上我们可以说，只要世上出现一个好人来帮助众生，他就是佛陀的另外一种形体或化身。
佛教徒不会把“佛陀的诞生”局限在释迦牟尼这个人身上，它也可以用来形容任何好事或好人的出现，帮助众生克服苦难与无知。
因此理论上来说，任何人都可以是佛陀的化身。
所以，在佛诞日这一天纪念佛陀，事实上是在提醒自己：每个人都有成佛的可能。
佛陀的慈悲与智慧，随时随地都能得到。
只要我们借由善行，与佛结缘，每个人都能体验到佛陀的智慧与慈悲。
这并不是说我们能见到佛陀的形体，而是借由与人、动物，或是事件的互动，我们能得到佛陀的慈悲与智慧。
这样看来，佛陀在何时出生其实并不重要，重要的是我们是否能敞开心胸去接纳佛法的好处。
换句话说，当我们从佛法得到好处时，佛陀也就诞生了。
透过母亲，我们拥有了这副肉身，因此在生日的时候，我们感恩自己的母亲，但这副肉身能持续多久呢？
即使是在最好的环境下，大概也不会超过一百年。

另外还有一种能经由佛法得到的法身，也叫做“ 慧命 ”。
我们的肉身不会长久，但我们所累积的智慧能经由因果的运作，也就是业，而延续到未来。
我们现在所种的因，会在未来结出果实。
　　慧命可以由很小的地方开始，举例来说，当我们听到一句佛法，并且感觉得到一些好处，我们的慧命就开始了。
就像新生的婴儿，总有一天会长大成人。
当我们听闻一句佛法后，便种下了一颗小小的智慧种子，将来会成长绽放，而当它在言行与思想上开花结果时，那就是佛了。
这样看来，我们可以说，当开始感觉到佛法的好处时，你就有了自己的佛诞日。
如果你是第一次接触佛法，那么我要恭喜你，今天就可以是你们自己的佛诞日。
　　释迦牟尼佛是世上第一位达到完全开悟，并且传播佛法的人。
因此传统上来说，我们所说的佛诞日，指的就是释迦牟尼佛的生日。
但如果以我前面提到的观点，佛陀的生日，指的应该就是他决定要修行的那一刻，也就是他开始修持佛法智慧的那一刻。
从开始修行，直到在菩提树下开悟，释迦牟尼不断进步，即使有时候进步并不显著。
但每一次，当他对智慧与慈悲的修持又更进一步时，就是释迦牟尼重生的时刻。

编辑推荐

原以英文出版，是圣严法师在西方为佛法新鲜人所作的开示记录，圣严法师在书中简要说明了禅宗的历史源流、何谓禅、何谓佛法，并以自己的童年体验与传法时所遇到的现代人、事、物为例子，详细探讨了佛法中最重要的议题及其修习方法，包括苦、智慧、开悟、五个慈悲的修行阶段、三个禅修的层次等，为有兴趣踏入禅门的读者，上了扎实的第一堂课。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com