

#### 图书基本信息

书名：<<通明禅禅观-调炼身.息.心迅速圆满的禅法>>

13位ISBN编号：9787508054537

10位ISBN编号：7508054539

出版时间：2009-11

出版时间：华夏出版社

作者：洪启嵩讲授

页数：188

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>

## 前言

由于宿缘，我对佛法禅观有着自然而深刻的欣悦。

自幼以来为了寻求超越生死、离苦得乐的法门，而相应地依止佛法禅观为解脱的宝筏。

佛陀依禅出教，以其内证的大觉，开示了法界的究竟实相。

而他所宣说的文字般若，都是让我们能够现观成就的指示。

但佛陀的大觉，是经由自证而得，我们如果不能依佛陀成就的次第而得圆满，只是数着佛陀的珍宝，毕竟无益。

而佛陀的观照般若，是由至深的禅观修证而来。

因此，个人依随因缘，不揣浅陋，乃在佛前发愿，希望将禅观法门次第开出；上令诸佛欢喜，下令众生得利，所以陆续地阐扬一系列禅观修证法门。

从公元1978年开始，随因随缘地教授禅法时，就一直感觉未能将佛法禅观做较完整的整理，虽然也陆续开讲了禅定学，但多年来一直未能进一步将禅观实修的次第作有系统的讲授，总觉遗憾。

## 内容概要

通明禅禅观出自于《大方等大集经》，在天台智者大师后，这个禅法才开始定名为“通明禅”。

“通”是指六种神通，“明”是指三种智明。

本禅观以智慧来观察呼吸的出入，而开启心眼，彻见无碍，获得三明六通的境界。

本书从总论通明禅开始，让读者掌握通明禅初禅境界，乃至二禅、三禅、四禅、空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定等的境界。

当行者修到未到地定时，若以心眼观察，可以看到自己的内脏，甚至看到体内细菌的活动，有时可以听懂它们的语言，转而通达一切众生的语言，到达此境界时，整个身心如琉璃一般完全清净，在循序渐进的修习中，最后证得解脱的境界。

## 作者简介

洪启嵩，先生，十岁开始修学中华禅，二十岁开始教授中华禅，并多年闭关修持中华禅各派禅法，在中国大陆、台湾地区以及北美各国的高等学院与寺院禅堂举办数百次禅学讲座与禅修训练，对于人类身心气脉的改造、人类身心境界的提升，有深入研究与修证。

洪启嵩先生几十年来在佛教的大小乘禅法、显密教禅法、南传北传禅法、汉传藏传禅法、教下与宗门禅法等均有深入与系统的研究与讲授，在海内外已出版各种佛教禅学著作上百种。

洪启嵩先生作为中华禅的卓越导师，发愿构建适宜当代人的中华禅学修体系，以中华禅为根本，来弘扬中华传统文化；以中华禅为宗旨，来引导当代世界文明。

洪启嵩先生认为，真实的佛教应“依禅出教”，“藉教悟宗”。并且坚信，“中国佛学的特质在禅，中国文化的特质也在禅”：“中华禅是中国佛学的精华，同时也是中国文化的精华”。

书籍目录

总序自序第一章 总论通明禅 修法前摄心导引 听闻通明禅法的大众 通明禅释名 明阶位次第二章 通明禅初禅的修证境界（一） 远离五盖烦恼与具足五支成就 观息如心相 谛观身色一如之相 从心如到如心的境界第三章 通明禅初禅的修证境界（二） 通明禅欲界定、未到地定的修证境界 解明三种世间的现象 通明禅根本世间的初禅境界 初证初禅的境界 中证初禅的境界 后证初禅的境界 初禅五支成就的境界 通明禅义理世间的初禅证相 外在的义理世间 内在的义理世间 觉、观、喜、乐、定五支成就的内义 通明禅事世间的初禅证相 正见事世间的现象 觉观等五支的意义第四章 通明禅二禅以上的修证境界 二禅的修证境界 三禅的修证境界 四禅的修证境界 空无边处定的修证境界 识无边处定的修证境界 无所有处定的修证境界 非想非非想处定的修证境界附录 释禅波罗蜜次第法门卷第八

章节摘录

第一章 总论通明禅 听闻通明禅法的大众 通明禅法是为两类人而宣说，第一是定慧均等的众生，第二是悲智圆具的菩萨。

首先是：“自有众生，定慧根性均等，为说通明。

”也就是说这一类众生，定力和慧力是均等的，均等不二，不偏于定，也不偏于慧。

如此定慧均等的众生，即为他们宣说通明禅法。

通明禅的禅相是相应于根本禅。

根本禅是指四禅八定，四禅是指初禅、二禅、三禅、四禅，乃至四空定。

它的禅相没有别立，是在根本禅当中。

但是它的“观慧巧细”，是说它的观察智慧，善巧细密，“从下地之禅乃至上地之禅，皆能发无漏也”，从下地之禅到上地，也就是说通明禅从初禅、二禅、三禅、四禅，乃至空无边处、识无边处、无所有处，都能够发起无漏的智慧，都能解脱烦恼。

它的观察智慧十分善巧，十分细密，所以它的禅定境界虽然通于根本禅，也跟数息观一样，但是它所显现的境界更是不可思议、更是细密。

从下地到上地都能够发无漏，跟之前所说的数息观不同。

因为数息观慧多定少，多在下地发无漏，所以为智慧多、定性少的众生说数息观。

在下地禅，可能是在未到地定，也可能在初禅、二禅就发无漏智慧了。

十六特胜禅法，则是为定多慧少的众生所说，所以多在上地发无漏，因此在下地禅，不容易发起无漏智慧，不容易解脱。

而通明禅是定慧均等，所以地地都能够发起无漏的智慧，能够在每一个禅定的境界解脱，因为此种禅法更加细密善巧，能够随因缘、随机缘来发起。

通明禅法和数息观禅法、十六特胜禅法，这三者的人手方便，都是从呼吸而来，也就是随着我们人类特有的呼吸现象，是从入息、出息而发展出来的禅法。

这种禅法现在在中国还留存下来，其他地方恐怕很少了。

修习通明禅虽然在中国历代都有传承，但是在现在很少有人了知乃至修持的。

所以，我们今天有幸来修学通明禅，可能是智者大师乃至天台的祖师之后，或许千百年来重新再传承这个禅法者。

我们如果能把这个禅法发扬光大，也算是对得起历代的祖师菩萨了。

以息道为主的禅观，是从一个最粗糙的、最简单的呼吸，从数息，一呼一吸算一个数目字，一、二、三、四、五、六、七、八、九、十，从一到十，循回而数，这是最简单的数息。

第二个，观察呼吸进入我们的身体里面，知息入知息出、知息冷暖、知息长短，这样的修法而成证了十六特胜，乃至现在的通明禅观，这三者的方向是不一样的。

编辑推荐

通明禅，是智者大师乃至天台的祖师之后，千百年来重新再传承的禅法。本禅法以智慧观察呼吸的出入，让修学者很容易掌握到整个如幻的根本，从而证得神境、天眼、天耳、他心、宿住、漏尽等六种神通与三种智明，迅速证取解脱的境界。

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>