

作者簡介

馮天春，男，雲南普洱人，哲學博士，現就職於雲南省社會科學院宗教研究所，主要研究中華經典詮釋學、佛道教哲學、心理學。擅長將佛教禪修技術、道家性命之學與現代心理學融合，解決心智成長與身心問題。同時，致力於中華傳統文化與養生、睡眠、心靈養護等領域的研訓、抒寫，提倡和實踐「中華經典深度閱讀」。目前主持國家社科基金項目《雲南禪宗史》，完成著作《藏漢佛教修道次第比較研究》《禪蹤》《禪茶文獻閒錄》《禪茶論典輯釋》等，另已發表學術論文二十餘篇。

提 要

本書從傳統禪修技術、現代心理學的綜合視野對《壇經》進行注解，歸納出了研學《壇經》乃至其餘中華經典的「經典五步研學法」，並重點整合、詮釋了《壇經》一直以來較為隱秘零散的十四種修道次第。作者並不將本注定位為真理、正解。人的經歷不同，業惑不同，視角及關注點不同，必然會導致不一樣的體驗、結論。此注所做的，不是描述自性或宣揚《壇經》理論，而是探討如何「走入」《壇經》，走入之後，因緣殊異，便是各自精彩的自性世界。

本書為 2018 年度國家社會科學基金一般項目
《雲南禪宗史》
(批准號：18BZJ020) 階段性成果



目

次

緒 論	1
一、經典深度研習法	1
二、《壇經》在講說一種深度生命層級	3
三、此注不重經論互證，而以身心淨治契入	4
四、障道的不是識不識字，而是人我思想	5
五、惠能何曾否定坐禪	7
六、《壇經》帶有明顯的南宗偏向	9
七、頓漸並不對立，而是一體相破相依	10
八、《壇經》中的修道方法	13
九、從《壇經》習學到自性寫作	27
行由品第一	31
般若品第二	49
疑問品第三	65
定慧品第四	73
坐禪品第五	79
懺悔品第六	81

機緣品第七	91
頓漸品第八	121
宣詔品第九	135
付囑品第十	141
附 錄	161
敦煌本壇經	163
曹溪大師別傳	184
六祖大師緣記外記	193
六祖能禪師碑銘	195
六祖大師法寶壇經序	197
六祖大師法寶壇經贊	198
賜諡大鑿禪師碑	202
大鑿禪師碑	204
佛衣銘	205
六祖腰石銘	206
六祖大師法寶壇經跋	207
讀壇經跋	208
後 記	209