



禅的生活

圣严法师 著



圣严说佛

疏导人生的苦闷与无奈
过上洒脱自在的生活
提升身心世界的品质



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



圣严说佛



8946.5

37

禅的生活

圣严法师 著



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禅的生活 / 圣严法师著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5399-3829-5

I. ①禅… II. ①圣… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第096724号

台湾法鼓文化事业股份有限公司授权
江苏文艺出版社独家出版简体中文版

上架建议: 大众读物·佛教常识·人生哲学

禅的生活

著 者: 圣严法师

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 邱承辉

装帧设计: 利 锐

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640×960 1/16

字 数: 200千字

印 张: 15

版 次: 2010年9月第1版, 2010年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3829-5

定 价: 26.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

自序

我未尝以禅者自期，亦未尝以禅师自诩，却由于教授禅的修行方法，并且主持禅七，故与禅门结下了殊胜因缘。自一九七九年三月以来，若将本书包括在内，我已在台北及纽约两地，出版了数十种关于禅的中文书籍。

本书的缘起，可分作如下的四个阶段：

一、由于在台北北投的中华佛教文化馆，举办了一年多禅七活动之后，参加的人数已有一百数十位，有人要求，让这些人仍有适当的机会及道场，集合共修。故自一九七九年十月十四日，即借文化馆的下院农禅寺，开始了周日禅坐会。会中由我开示，内容则以“禅的生活”为范围。每次均做录音，以保存资料。

二、到了一九八二年八月，已停刊了二十年的《人生》杂志，以小型报纸方式复刊，每期要登载我的一篇讲稿，以补稿源之不足。因此由几位年轻弟子，陆续将那些录音带加以整理。两年多以来，有一大堆的草稿，送到我的手上。殊不知，我的开示，每都乘兴而谈，从来不拟大纲，更没有时间搜集资料。讲话时的用词遣语，以及次序前后，跟写文章大不相同。故对每篇讲稿的删改补充，几乎比另写一篇文章还要吃力。所以每每到了《人生》的编辑部向我催稿时，才急忙赶出来，急就章的作品，不会太好。同时《人生》是从季刊而双月刊，到一九八四年九月起始改为月刊，对我的稿件需求量也不多，当时修改出来的稿件，仅得三十多篇。

三、讲稿在《人生》逐期刊出后，深受读者的欢迎，好多人为了专辑我的讲稿而向《人生》的发行部索取各期，甚至要求复印了寄给他们。有一家妇女杂志，来征求转载讲稿。另有一位出版家，希望我不介意他把那些讲稿辑去出版。也有许多

读者，建议我将开示的录音带转录发行，以广流通。

四、由于我的即席开示，资料不够充分，组织不够谨严，此类的录音带，当然不便流通。至于编辑出版，则觉得尚有补充修订的必要。

这些因缘，使我一九八四出国之时，顺便把三十多篇整理好了的底稿带在手边，又花了两周的时间，重新润色厘定，加上该年回国期间在国父纪念馆讲出的一篇，终于辑成此书。

此书选收了二十五个单篇，除了《来与去》、《真假禅师》、《世界和平》、《禅与现代人的生活》、《禅与人生》及附录的《述梦》六篇，是讲于美国及台北市的国父纪念馆之外，其余十九篇都是讲于北投农禅寺的禅坐会上。

此书的内容，主要是将禅的精神，贴切着现实人间的实际生活来讲。一方面疏导人生的苦闷与无奈，并且指出如何达成洒脱自在、积极进取的生活目标。另一方面则分等介绍人生层面，鼓励每一个人，都应从禅的修行及体验中，级级提升身心世界的品质。所以对于一般的禅修现象及其自处与处人的态度，作了分析式的说明。

此书特别注意到禅修及净土行的会通，教理与实践之间的调和。因不希望禅与净土同室操戈，亦不欲见法师跟禅者兄弟阋墙。

可知，我既寄望此书，能够成为读者们在人生修养方面的知音，也祈愿此书是伴着读者们共同修学佛法的益友。

限于原有讲稿的格局，一定尚有好多舛误未是之处，愿读者诸君，有以教我。

此书在台湾出版后多次重印，深受读者欢迎。今在大陆出版，希望对读者的身心健康方面有所裨益。

圣严

二〇〇八年十二月二十五日序于

台湾法鼓山



目 录

时空与生命·····	001
日日是好日·····	014
禅诗与禅画·····	023
矛盾与统一·····	032
老鼠入牛角·····	040
自力与他力——禅与净土·····	049
宗通与说通——禅与教·····	056
来与去·····	064
真与假·····	073
本与末·····	083
正与邪·····	092
指与月·····	101
知与觉·····	110

真假禅师·····	119
事与心·····	125
锻炼心·····	133
无心·····	139
安心·····	147
无有恐怖·····	155
道不在坐·····	165
放下万缘·····	174
世界和平·····	183
禅与现代人的生活·····	189
禅与人生·····	208



时空与生命

时间过得真快，记得我还在当小沙弥的时候，看到年纪上了五十、六十岁的人，心里总会想：“这些老人家好可怜，他们没有多久就要去了，可是怎么还过得快快乐乐，若无其事的样子？”转眼间，没想到自己也过了五十岁，而且更加快速度地奔向六十岁的旅程。

一、岁月不饶人

十年前，我在日本读书，假期回来，去拜访台北华严莲社的南亭老法师，他是我当小沙弥时代的老师。他老人家请我吃饭，席间问我：

“圣严哪！你今年几岁啦？”

“老法师，我已经四十四了。”我说。

“什么！你怎么也四十四了？”他惊问道。

“惭愧！虚度四十四年，毫无成就。”我说。

他眼睛一转，看着同桌吃饭的徒孙——成一法师，问道：

“成一啊！你今年几岁啦？”

“我比圣严法师大一肖，痴长他十二岁。”成一法师说。

“还得了！你怎么也五十六岁啦！”他又惊讶地说。

看那样子，好像不准我们活到四十四岁、五十六岁似的，我就反问他老人家：“老法师，您老的高寿多少岁呢？”

“我啊！七十四。”他说。

“嘿！您老人家已活了七十四岁，而我们才活四十四岁、五十六岁又有什么可惊奇的呢？”我说。

“哦！时间过得这么快啊！”他叹道。

一转眼，南亭老法师在去年（1982）以八十三岁的高龄圆寂了！现在诸位都还年轻，再不多久，你们也会变成中年人，然后老年人，接着看不到了！这“时间”实在是太有限了！

二、沧海桑田

打禅七的时候，我曾经教人家算，如果我们活到一百岁，能有多少次呼吸？若依一分钟仅十六次计算，推算到一百岁，我们的呼吸也仅有八亿四千万次而已，实在有限得很。试想想，我们若有八亿四千万的财产，是不是很了不起？其实一点也不！因为钱可以赚进来，可以花掉，花了又可以赚回来，而呼吸呢？呼吸一口气，就

少了一口气，因此生命实在很有限、很宝贵，不是钱财可以比的，所以我们要使生命拉长，拉得越长越好！但是用什么方法来拉？又怎么个拉法？诸位！我们念“阿弥陀佛”到底是什么意思？经中说阿弥陀佛是“无量寿、无量光”的意思。

所谓“无量寿”就是指时间；我们通常讲“福如东海，寿比南山”，这个南山究竟有多老？有人说：“我祖父看过南山，曾祖父也看过，远高祖、远曾祖都看过，所以南山存在的时间已好久了喔！”其实呢？南山存在的时间并不长。

我们上星期到高雄市演讲，高雄有个寿山，在寿山上，可以看到珊瑚石，珊瑚石里边还有许多贝壳的陈迹，那些珊瑚贝壳是谁把它放上去的呢？大概是上帝摆到山上去的？还是那些鬼或是什么神把它们摆上去的？诸位！你们说是不是这样子的？绝对不是！那是因为地球表层发生大变动，使山沉到海底，使海底升上来成为山。而这些在山上的海底贝壳，尚未风化掉，所以我们还可以看得到，也因此可以推断，这座山的历史一定不会太久。

还有，高雄有一座佛教堂，听说动土的时候，从地底下挖出来好几个大贝壳的化石，根据考古学家的鉴定，这些化石有两亿年以上。这佛教堂是在高雄市苓雅区内，市区里头，竟然可以挖到两亿年前的大化石，可见那个地方，在两亿年以前是海。因此同样地，山虽暂时不动，山的寿命也并不长。

根据佛经，我们的地球到底是怎么形成的？经典里说：我们这个世界最初是没有的，接着开始有了空气，也就是风轮；渐渐地气体变成了液体，也就是由风轮而形成了水轮；然后液体逐渐变成固体，亦即水轮形成了地轮；然后

再从液体及固体里产生各种生命。然而这些生命究竟是从哪里来的？依照佛经所说的，地球上最初的人，是从光音天下来的。

三、“我”命最长

从前面所说的看来，这个世界是有限的，所以“南山”究竟有多老？其实一点都不老。而南山比起“我”来，到底谁老？这“南山”更无从比起，因为从无始以来就有“我”，没有“我”不会形成这个世界，不会有众生，不会有凡夫，不会有生死轮回。而我们每个人都有个“我”，所以从遥远的过去到现在，死了又生，生了又死，在生死大海中，头出头没，因此“南山”并不老，“我”才是最老的。

我们从个体的生命来看，几十年过后，不想老也要老；从环境的山川大地来看，也有沧海桑田的时候，所以生命极为有限。但这个世界上，仍有许多人想长生不老，譬如道家的辟谷炼丹，而事实上到现在为止，到底有谁长生不老呢？在历史上听说有个彭祖活到八百岁，陈抟活到六百岁；而我们建国几十年，加上清朝两百多年，明朝两百多年，元朝九十几年，宋朝加上唐朝，一千三百六十多年已过去了，这八百岁或六百岁，实在不长，所以我们想要身体长生不老，久远存在，是不可能的，而生命也实在太短促了。

但是这个“我”，从时间上来讲，是长久的，如果修行不从生死里解脱的话，“我”将会使你永远无限期地在生死中轮回下去！

你们有没有听说过无间地狱呢？我们常说的阿鼻地狱就是无间地狱，无间地狱就是在时间上一直无间断地受苦下去，

直到业报尽了，才从地狱里边出来。事实上，我们每一个人不从生死当中解脱的话，与在地狱没有两样，好比永不天亮的长夜。我们在这漫漫的长夜里做什么呢？做梦啊！做什么梦？有的是美梦，有的是噩梦，有的是糊涂梦，而做美梦的时间实在是不多的。

四、人生得意知多少？

诸位！听说过人生有四大赏心乐事吗？

（一）久旱逢甘霖

干旱太久了，一下子遇到雨，这实在是难得的很，但是万一接连几十天雨下个不停呢？应该要改成“久雨逢晴天”才是赏心乐事吧？

（二）他乡遇故知

好友隔了好久好久没见面，好不容易又在异地见到了，真有说不尽的高兴哟！可是如果有一个“故知”老是缠着你，你的心里可能就会嘀咕了：“这个家伙！真讨厌！在我家里做几天的客人，玩玩是可以的，但不能老是赖着不走啊！我自己有自己的家庭生活要过，有自己的事业要忙呢！”这时候你心里最期望的应该是“客去主安乐”吧！

（三）洞房花烛夜

花烛夜过了以后呢？我曾经看过一张漫画，画中的先生背了一栋房子，房子里住着太太及挤得满满的小孩，小孩之中有的吵着要玩具，有的要书，有的要吃，有的要穿。

太太呢？张着大嘴，嘶喊着：“死鬼的薪水太少，家庭开支太多，房子太小！”那先生呢？慢慢地，腰弯了下去，直到头靠着地，爬着走。这是洞房花烛夜的结果！虽然也不乏生财有道，不致为生活愁苦的，但在这世间上的夫妻之中，又有多少是神仙眷属呢？他们多数是在欢天喜地之中结合，却在吵吵闹闹、恩怨难分之下度过一生，甚或仳离。可是，诸位！你们要结婚的还是照样结喔！我这种论调，你们虽能听懂，却无法不结婚。

（四）金榜题名时

科举时代，乃至到今日，考试后公布录取的名单，称为放榜，如果在京城会试、殿试，能够榜上有名，便当官有份了。可是，当官也有当官的苦，每天交际应酬，上面的人监督你、压制你，下面的人恳求你，同辈的人排挤你、嫉妒你，真的是疲于应付，所以官场上的人多半是没有自己的个性及原则的，苦啊！难怪清朝的顺治皇帝要说“为君三万六千日，不及僧家半日闲”了，可见皇帝都没有和尚来得舒服，何况是做官呢！

可是就像我这样的一个和尚，也很苦，从早到晚，从今天到明天，极少有休息的时间；求我的人越多我就越忙，越忙也就越苦了。所以不要说金榜题名、扬名声显父母定是好事，所谓“人怕出名，猪怕肥”，人一旦有了“名”，“盛名之累”也将随之而至了！

五、人生如梦

所以从时间上来看，欢乐是太短促了。而苦呢？却是非

常地长。但不管是苦、是乐，这都是梦。如果不修行、不解脱，这梦便没有醒的时候。但是醒了，也不是一醒就永远醒的，好比早上醒来，梦是醒了，晚上睡觉的时候，又去做梦了。还有的是早上醒了，但在白天里，也会睁着眼呆呆地做白日梦。因此众生愚痴，在无限期的时间里，都在做梦，所以才叫做“长夜漫漫”、“醉生梦死”，而在这长梦里头的主角是谁呢？就是“我”！

生死的梦，想逃都逃不掉。有没有人想到，活了几十岁，最多百岁左右，最后也难免一死？就如前面说的，我小时候看到的那些老人家，怎么没有想到他们快要死了？你们想想，老人家会想到死吗？他们是知道这回事的，可是，你们说，谁愿想到死呢？即使明明知道一口气上不来就是死，却不会想到“我会马上死”。

所以对“人都会死”这个问题，很少人有这样的警觉心。只有印光大师，他写了一个“死”字，挂在他房间里，时时刻刻面对着“死”这个现实的问题。

所以，我们要利用这个还没有死以前的生命，好好做一些利己利人的事，好好用功，好好地活下去；否则，生的时候如醉汉，死了以后又是另一场梦的开始。到哪里去做梦？天上天下，到牛胎、马腹，猪、狗、猫的肚子里托生做梦！更糟糕的是，还有苍蝇、蚂蚁、蚊子，也得去做。

记得在这里（农禅寺），有一回我向一个信徒的小孩说：“甲虫、蚂蚁，好可怜哟！”

“才不呢，它们好可爱！你看，我飞不起来，甲虫却会飞呢！还有蚂蚁会钻地洞，我却钻不进去。我好羡慕它们喔！”那小孩天真地说。

六、时间的超越

诸位，你们不是小孩，是不是也羡慕甲虫会飞、蚂蚁会钻地洞呢？其实我们好不容易投生为人，一旦为人的时候，就想把生命拉长而不想死。想要长命的话，容易得很，只要尽做坏事，做得越多越好，做得越坏越好，这样就可以长寿了，那便是到地狱里边接受苦报，很久很久以后，都出不来。厌苦欣乐是人的本能，相信无人愿意如此地长寿。

相反地，要想“短命”，倒不容易。从此以后不再轮回生死，而且要快，要克期取证，希望打一个禅七或佛七，在一个七中，便能证得阿罗汉果，乃至成佛！也就是说我这个生死轮回的“命”，从此以后不要有了。所以要“短命”，实在是不容易的事！

可是我们若是感到时间有长短的话，我们就是在时间里头；如果能超出时间之外，没有时间了，那就叫“无量寿”。而众生因为都在时间内，没有离开过时间，所以不管怎样，都是有量的，而且还可以分段计算。譬如人的一天、一岁、一生，就是一个一个的段落；前生、今生、来生，一生又一生，这也是一个一个的段落。在人间造福者生到天上去，造罪者堕到地狱里，当天福享尽了，或地狱罪报受完了，这又是一个段落的结束与开始。因此在六道生死中，出生入死、人生出死，这一段一段的过程，我们称为分段生死，这都是有限的。唯有出三界、出离生死轮回以后，才没有时间的段落可分。出了三界就是证阿罗汉果，证了阿罗汉果的人，再也没有时间可以衡量他，因为他已不在生死之中，已超出时间之外。

在大乘佛教里，没有到八地菩萨以前，他的时间还存

在。而到了八地以上的菩萨，若以他们自内证的体验，当然已经没有时间的长短可分了；若以在众生中行菩萨道而言，因为众生在时间里，菩萨为了度众生，所以也在时间里头。因此，若以众生来看菩萨，即使是等觉菩萨，没有不在时间内的。初地以上菩萨的时间段落，叫做变异生死，与凡夫的分段生死不同；凡夫是以罪福而感六道轮回的生死，菩萨是以果位的递升，在福德智慧的增长中，渐渐完成圆满的佛果，这就是时间的超越和生命的完成。

七、“我”的空间好小哦！

接着要讲的是空间与生命。诸位说说看，我们活动的空间范围有多大？有人说：“花莲我没去过！阿里山我没有到过！”又有人说：“玉山我没爬过。”这仅仅是在台湾之内而已。然而台湾在地球总面积的比例上，实在是小之又小的一个地方，对诸位来讲，就已经有那么多地方没去过，也因为那么多地方没有到过，所以错觉台湾是个很大的地方，那是由于我们活动空间的范围太有限了。纵然知识上知道台湾不大，在经验上却仍觉不小。

再来看我们每一个人的身体的存在，总是自以为它很重要，也好像是蛮大的，虽然仅仅一米多高的身体，但已自觉得顶天立地，胸怀万丈了。其实，万丈固然有限，我们所能感知的天地也极有限。这也就是说，我们的身体，所能活动的范围实在太有限了。

诸位有没有到过地球的那边？如果没去过的话，那么地球那边听起来好像很远。而像我这样的一个人，从地球那边去了又回来，回来了再去，来来去去的，比我从台北

到台南的次数还多，所以在我看来，就觉得地球实在不大！

奇怪的是，我在地球那边的马路上，常会看到我在台湾认识的人，而且在纽约我是很少出来逛街的，可是偏就碰到了那些人。记得有一回，我在纽约地铁的车上，遇到在台湾做生意的熟人，我惊讶地问：“咦？你怎么也坐这班车？你在美国也常常坐这条路线的车子吗？”

“没有啊！我才第一次来美国呢！”他也惊奇地回答着。

所以说，从地球那边到这边的来来去去的人看，我们所处的空间是多么地狭小。然后再从太空人的眼里来看地球，我们这个地球就更小了。可是，从地球乘坐火箭而射出的太空飞行员距离地球又有多远呢？实在也是离不了多远。到目前为止，尚没有一位太空人，能脱离环绕地球的轨道，飞向太阳系其他行星。然从整个太空来看，我们的地球实在只是一艘小小的太空船而已。

八、无量光的距离

我们说阿弥陀佛是“无量寿、无量光”；寿是时间，光是空间。光所照的空间，又有远近之分。诸位，你们说“无量光”是指的什么？是不是红光、绿光、青光、白光等无量颜色的光？还是萤光、油灯光、电灯光、星光、月光、日光？不是的。无量光的意思，是指光明遍照，无限地深、远、广、大的力量，充满于空间又超乎空间范围的存在。

各位有没有听说过光年？例如从某个星球到地球，有多少万光年的距离。光年是以光的速度所经过的时间，来说明空间距离的远近。一光年的距离，是九万四千六百亿公里，每秒的光速是三十万公里，而地球的直径只有