



圣严法师 著

圣严说禅

如果身心做不了主，
受环境影响，
结果反映出来的都是环境。
你不但失去了自己，
也失去了真正的面目。



圣严法师 著

圣严说禅



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

圣严说禅 / 圣严法师著. —南京: 译林出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5447-3544-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第302176号

书 名 圣严说禅
作 者 圣严法师
责任编辑 王振华
特约编辑 霍春霞
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市华润印刷有限公司
开 本 640×960毫米 1/16
印 张 16
字 数 131千字
版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-3544-5
定 价 36.80元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

原版自序

禅非文字，所以是不能光靠嘴巴说的。

禅宗所留的语录之多，能够汗牛充栋，要传递有关于禅的消息，也不能不说话的。

禅的深度与广度，要用真切的生活来体验；禅的观念与方法，要用简朴的语言文字来表达。

到今年（1996）7月为止，20年来，我在东西两个半球，担任禅七修行的指导老师，已有130多场，直接跟我打过禅七的，已有来自世界各国7 000多人，受我亲授以及我的弟子们代授禅修课程的，已有30 000多人。

本书没有教授禅修的方法，而是用100则禅语的解说，让读者体验禅修者的心境：遇到困顿逆境时，可以当做避风港；遇到烦恼痛苦时，可以当做清凉散；遇到无奈无聊时，可以当做避风港；遇到消沉落魄时，可以当做良师益友和鼓励；遇到得意忘形时，可以当做缓和

冲撞的手刹车。至于看了本书能不能开悟，那就要看各人的善根，也要看是开到什么程度的悟了！

本书由于王晓寒先生的推荐，在《中央日报》的长河版，自1994年11月开始陆续刊载，到1996年5月全部登完，偶尔也在《中央日报》的海外版转载，受到不少读者的赞叹，也有几篇回响的文章。再加上名画家陈永模先生的十多幅插画，合为本书，由法鼓文化及远流两家出版公司同步推出，以另一种崭新的面貌与读者们相见，能和更多的朋友广结禅法因缘，我要在此一并致谢。

1996年6月29日序于纽约禅中心

目 录

| | |
|------------------|----|
| 原版自序····· | 1 |
| 廓然无圣····· | 1 |
| 脚跟下····· | 4 |
| 自家宝藏····· | 6 |
| 本来无一物····· | 9 |
| 风动，幡动，心动····· | 12 |
| 万古长空，一朝风月····· | 15 |
| 应无所住而生其心····· | 17 |
| 不思善，不思恶····· | 20 |
| 渠今正是我，我今不是渠····· | 22 |
| 磨砖成镜····· | 26 |
| 三十棒····· | 29 |
| 藏头白，海头黑····· | 31 |
| 红炉一点雪····· | 33 |
| 事得理融，寂寥非内····· | 35 |
| 干屎橛····· | 38 |

| | |
|----------------|----|
| 南泉斩猫····· | 40 |
| 寸丝不挂····· | 43 |
| 道非物外，物外非道····· | 45 |
| 瓶中养鹅····· | 47 |
| 庭前柏树子····· | 49 |
| 至道无难，唯嫌拣择····· | 52 |
| 好雪片片，不落别处····· | 55 |
| 大道透长安····· | 58 |
| 吃茶去····· | 60 |
| 杀人刀，活人箭····· | 62 |
| 万法归一，一归何处····· | 64 |
| 寻剑客····· | 66 |
| 啐啄同时····· | 69 |
| 青山原不动····· | 71 |
| 一翳在目，空花乱坠····· | 74 |
| 东山水上行····· | 77 |
| 佛是尘，法是尘····· | 79 |
| 无事是贵人····· | 81 |
| 若论佛法，一切现成····· | 83 |
| 步步踏着····· | 85 |
| 本来面目····· | 87 |
| 曹源一滴水····· | 89 |

| | |
|-------------|-----|
| 野狐禅 | 91 |
| 北斗里藏身 | 94 |
| 证龟成鳖 | 96 |
| 久坐成劳 | 98 |
| 前三三，后三三 | 101 |
| 学者恒沙无一悟 | 103 |
| 寒杀阍梨，热杀阍梨 | 105 |
| 一日不作，一日不食 | 107 |
| 觅心了不可得 | 110 |
| 兔角不用无，牛角不用有 | 113 |
| 大机大用 | 115 |
| 求生不得，求死不得 | 117 |
| 凡圣两忘 | 119 |
| 放下着 | 122 |
| 迷己逐物 | 125 |
| 我狂已醒，君狂正发 | 127 |
| 无功德 | 130 |
| 随处做主，立处皆真 | 132 |
| 势不可使尽 | 135 |
| 福不可享尽 | 137 |
| 规矩不可行尽 | 141 |
| 好话不可说尽 | 143 |

| | |
|------------------|-----|
| 行到水穷处，坐看云起时····· | 146 |
| 解铃系铃····· | 149 |
| 心生法生，心灭法灭····· | 151 |
| 春有百花秋有月····· | 154 |
| 独坐大雄峰····· | 156 |
| 吾心似秋月，碧潭清皎洁····· | 158 |
| 主人公····· | 160 |
| 出门便是草····· | 162 |
| 莫造作····· | 165 |
| 空花水月····· | 167 |
| 身心脱落····· | 170 |
| 如鸡抱卵····· | 173 |
| 饿死人，渴死汉····· | 175 |
| 行亦禅，坐亦禅····· | 179 |
| 入时观自在····· | 181 |
| 一心有滞，诸法不通····· | 183 |
| 离家舍不在途中····· | 185 |
| 潜行密用，如愚如鲁····· | 188 |
| 本自天然，不假雕琢····· | 190 |
| 山花开似锦，涧水湛如蓝····· | 192 |
| 日面佛，月面佛····· | 194 |
| 风来疏竹····· | 196 |

| | |
|------------------|-----|
| 始随芳草去····· | 199 |
| 明珠一颗····· | 201 |
| 不怕念起，只怕觉迟····· | 204 |
| 丹霞烧佛····· | 206 |
| 罗汉一句····· | 209 |
| 泣露千般草····· | 211 |
| 须弥山····· | 213 |
| 天是天，地是地····· | 216 |
| 还我生死来····· | 219 |
| 举即易，出也大难····· | 221 |
| 寰中天子，塞外将军····· | 223 |
| 从生至死，只是这个····· | 226 |
| 一钵千家饭····· | 228 |
| 法华转，转法华····· | 231 |
| 大道无门····· | 234 |
| 非去来今····· | 236 |
| 两头俱截断，一剑倚天寒····· | 239 |
| 浮生若梦····· | 241 |
| 卧时即有，坐时即无····· | 244 |

廓然无圣

问：菩提达摩在与梁武帝的对话中，提到“廓然无圣”这四个字，请师父为我们说明它的精义。

答：梁武帝的心中存有差别对立的观念。面对菩提达摩这位心目中的圣僧，梁武帝请教他什么是至高无上的圣谛和真理，达摩回答说：“没有这个东西。”梁武帝又问：“在我面前的又是谁呢？”达摩再答：“不认识。”是叫他不要执著，没有圣人这回事。在一般人的想法中，有道的高僧、伟大的菩萨是圣人，普通人和正在修行的人是凡夫。然而，站在禅师的立场，如果心中有凡圣的差别或层次的差别，就表示不了解佛法。即使真有圣人，也要把凡圣的差别放下之后才是圣人。佛法，尤其是禅法，是讲超越的；超越一切的有无、好坏，达到平等不二、无相、无分别、不执著，才是自在，才

是寂灭，才叫不动。现代人更需要有这种心胸，才能不受五光十色的环境所诱惑，不受名利物欲的牵引所困扰，生活得豁达而自在。



脚跟下

问：禅语中常提到“脚跟下”或“看脚下”，它是否叫人要步步踏实，注重当下，不要耽于过去或幻想未来？

答：的确是这个意思。在修行的过程中，许多人只把目标放在未来，没有脚踏实地从现在做起。这其中包括几种情况：第一种，光看到过去的人修行修得非常好，自己很羡慕，也希望见贤思齐，可是他没有想到该立刻用功，脚踏实地走出第一步；这是一种不切实际的梦想，也可说老是在做梦。第二种，老是要求其他的修行人或周围的人好好修行，如果别人不修行、做得不好、说错了，自己会很难过；把别人的懈怠当成自己的过失，总希望他们好好学。也可以说他自有标准和尺寸，如果他人不合他的要求，则加以批评、指责。但他没有想到自己是否做到了，也许自己只做到几分，却要求别人做到

满分。宽以待己，严以待人，这叫“脚跟不踮地”。第三种，经常根据经典、语录、古人行谊等计划修行，设想有一天自己修行时当如何如何，可是从未想过什么时候付诸实践；年轻时贪玩，中年时事业重要放不下，晚年时体力不好，结果一直到死，计划仍是空的。第四种是“眼高手低，目空一切”，把标准定得很高，要么不修行，一旦修行就要做得很彻底，而且要有大成就，常常高谈阔论自己要怎么做、会怎么做，可是都仅止于口头的功夫。第五种是“得少为足”，功夫并不踏实，只得到一点小经验就认为自己已大彻大悟，到处告诉别人他已是修行成功的人，一相情愿想当别人的老师，甚至在明眼人之前还吹牛吹个不停。因此，真正有功夫的人会告诉他：“注意你脚下，你的脚跟尚未着地哦！”也就是说他轻举妄动，实际的功夫不够。

这句话对一般人也很有用。即使不修行禅法，也应该把当下这一步站稳了，步步踏实往前走。若能如此，在人生的过程中，虽然没有功成名就，对自己而言，还是觉得心安理得，非常平实。

自家宝藏

问：“自家宝藏”的意思是不是说，修行人想追求的那个最宝贵的东西就在自己心里，何劳向外追求？

答：“自家宝藏”来源于马祖禅师和其弟子慧海禅师之间的对话。慧海去见马祖时，马祖问他：“你来这里做什么？”慧海说他要参方学道，希望求得佛法的宝藏。马祖说：“你没有顾好自己家里的宝藏，甚至没有发现自己有宝藏，只是东奔西跑向外乱找。其实到哪找都没有你自己那个宝藏来得宝贵，真正的宝藏在你自己家里。”

一般人认为求道或求法是向高僧请益、向西天取经，在中国历史上也的确有好多高僧从中国到印度求法。此外，在观念上有所谓“传法”，似乎是说一代一代有东西可传，好比父母有家产要遗留给子孙。也有人认为皈依三宝、接受佛法、受戒等也有东西可以传。这些都是似

是而非的观念。从禅的角度看，“法”不是口口相传的，不是以手传手的，不是师徒授受的，不是用任何语言文字或物质的象征作为传法的内容的。真正的、最高的佛法是不可思不可议，亦即不能用语言文字来思考推敲的。既然如此，心外不可能还有任何东西。老师和弟子如果都是过来人的话，只需一个会心的表示，没有其他东西可以传授。所谓“心心相印”，也就是老师的智慧与弟子的智慧彼此相通，可以用任何一句话、任何一个表情、任何一个动作来传递消息，继而证明弟子真正发现了自己的宝藏。

这个宝藏就是“明心见性”，从烦恼的心变成智慧的心，这叫“明心”；“见性”是见到不动的、不变的佛性。既然不动不变，就没有任何东西可以加以衡量，那是可以意会而不能言传的。一旦开悟就是发现了自己的宝藏。一般人在平常生活中如果一味地向外追求资源或帮助，就无法真正满足自己，真正解决问题。唯有回过头来反求诸己，即所谓“自助而人助，人助而天助”，先肯定自己，别人才会肯定你，对你有信心。否则若连自己都不相信自己，一定不会被别人肯定。不过，所谓自我肯定不是自大、虚矫，而是如实踏实。