



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多人次，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
寒杀阇梨，热杀阇梨	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。