



法鼓文化

◎ 聖嚴法師 著

禪宗的極致，以無門爲門，不用任何方法。

禪門



國家圖書館出版品預行編目資料

禪門／聖嚴法師著·二版·臺北市：法鼓文化·
1999[民88]

面：公分·（法鼓全集·第四輯：第11冊）

民90年二版二刷叢書名改為禪修指引：12

ISBN 957-598-070-0(精裝)

ISBN 957-598-150-2(平裝)

1. 禪宗

226.65

88015129

禪
修
指
引
12

禪
門


法鼓文化

講者／聖嚴法師

出版者／法鼓文化事業股份有限公司

總編輯／釋果毅

責任編輯／法鼓全集編輯小組

地址／台北市北投區大業路260號6樓

電話／(02)2893-4646 傳真／2896-0731

網址／<http://www.ddc.com.tw>

E-mail／market@ddc.com.tw

初版／1996年7月·二版一刷／1999年12月（法鼓全集）

二版二刷／2001年2月

建議售價／新台幣180元

郵撥帳號／1877236-6 戶名／法鼓文化

登記證／行政院新聞局版北市業字第176號

印刷／中原造像股份有限公司

北美經銷處／紐約東初禪寺

Ch'an Meditation Center(New York,U.S.A.)

Te1／(718)592-6593 Fax／(718)592-0717

農禪寺 電話／(02)2893-2783 (02)2894-8811

法鼓山文教基金會 電話／(02)2827-6060


法鼓文化

禪門

◎ 聖嚴法師 著



自序

禪宗強調不立文字，它的列祖列宗又偏偏都有說不完的葛藤絡索。如何說明這種矛盾的事實？古人多將龐大的佛言祖語喻為導迷標月的手指。可惜的是，世人雖然渴望見到月亮的光輝，反被多姿多彩爭豔鬥妍的指陣所迷。大家指望從禪籍中，悟到一些「本來面目」的消息，竟被陷入文字障中不能自拔又不自知。讓那些古怪有趣的瘋言瘋語，弄得眼花撩亂，還真以為是摸到了自己的鼻子，就在嘴唇的上邊。

一九七六年起，我也在東西兩半球，四處教禪、講禪、寫禪，迄今已出版了十九冊與禪相關的中英文著述。不過，我雖遍讀收於《大藏經》中的歷代禪宗語錄及禪宗史傳，著眼點則不在於增長禪宗知識的見聞，也不在於考察真偽和嫡裔傍傳的禪學等問題，更不在於分析推敲從古人牙縫裡遺漏下來的那些殘滓剩羹所指為何？我的宗旨，是將正統禪修的觀念及禪修的方法，透過通俗易懂的文字，分享給有緣的現代大眾。

古人用「指月」形容經義祖訓的功能。也有趙州從諗禪師將自己反鎖室內而

燒滿屋煙，大喊「救火！救火！」的公案，當時南泉禪師從窗口將鑰匙投入，令趙州自開門戶、自出火窟。我則常說：「我所講的寫的，不過是給人一把鑰匙，教人自尋門戶、自投鎖孔、自開悟門。」我不會嚼食餵嬰，也不會代人吃飯，所以將這次出版的兩本書，取名為《禪鑰》及《禪門》。

一般人都把禪修的焦點，集中在頓悟成佛，明心見性，往往造成兩種極端：1. 聰明伶俐自負自信的人，以為開悟是垂手可得，毫不費力的事，略得一知半解，便以為大悟徹底，實則卻與悟境了不相干。2. 資稟較鈍思路緩慢的人，便會以為反正開悟無望，也就不想接受禪修的法門了。

我的目的，是將禪修的觀念及禪修的方法，普遍地推廣到每一個人的日常生活中去。禪法的最終目標，的確是開悟成佛，若不能開悟，只要運用禪法，就對身心的健康與平衡，有大受用。所以我依據根本佛法的觀點，建議禪修者們，千萬不要急求開悟。古人主張剋期取證，用心良苦，而操之過急，等於揠苗助長，不僅不切實際，也容易使初學者萌生退心。

我經常介紹的禪修觀念是：認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。以「有」為入手方便，以「無」為禪修方向，以努力修行的過程為永久的目標。我到處指導的禪修方法是：放鬆身心，集中、統一、放下身心世界、超越於有無的兩

邊。能夠徹底超越，便是大悟徹底。

對於今日社會中忙碌不已的人們來說，也有可能開悟，縱然僅得初嚐禪修的滋味，也就非常實惠。若不能很快地體驗到大悟徹底的無我自在，也不用著急，若能練習好放鬆身心的工夫，可穩定情緒，也可增長一些自知之明的自信心和自尊心了。

這兩本書共收三十二篇文章，幾乎每篇都是介紹禪修的觀念和禪修的方法。不論你是不是佛教徒，也不管你是不是已有禪修的基礎認識及那一種程度的修行經驗，當你讀完之後，一定會有參考的價值。

禪宗的極致，以無門爲門，不用任何方法。初步的著力點，還是要用方法。這兩本書所收的具體方法，便是五停心、二入四行、禪七開示、平常生活、調身安心等。其餘的內容，無論用什麼字眼來做標示說明，都是貼緊著禪修的立場，向你介紹禪修觀念及禪修方法的活用與實用。

這兩本書所收各篇，除了七篇尚未刊出過，其餘均曾發表於《人生》及《法鼓》兩種雜誌。刊出之時，僅有兩篇由我直接撰寫，其餘都是幾位僧俗弟子及信眾們，將我演講的錄音帶整理成文。半數已於刊出之前，經我看過、改過，甚至全篇重寫過，另半數由於我的時間不夠，未能仔細修潤。因此這回我從英國禪七

返抵紐約，利用一週的課餘空檔，夜以繼日地花了一番手腳，便以《禪鑰》及《禪門》的面貌跟讀者相見了。

這兩本書能夠順利出版，我要感謝的人很多，除了請我演講的單位、團體、學府，以及爲我整理文稿的諸君，均已在各篇的篇末註明，用表謝意，用表紀念。我也要對爲本書抄稿、校稿、出版、發行、傳閱的諸善知識，致深深的謝意。例如爲這兩本書提供插繪的劉建志居士、法鼓文化輔導師果在法師、總經理張元隆居士、主編果光法師、責任編輯賴月英居士，爲我謄稿的姚世莊居士等。如果沒有這些善緣，我便沒有演講及出書的機會了。

一九九五年六月二十三日聖嚴序於紐約東初禪寺

目錄

| | |
|-------------|-----|
| 自序 | 3 |
| 虛與實 | 9 |
| 慈悲與智慧 | 16 |
| 自私與無我 | 23 |
| 自我與無我 | 33 |
| 理性與感性 | 40 |
| 人生觀的層次 | 54 |
| 安心之道 | 71 |
| 清明心的重要 | 79 |
| 心靈環保 | 90 |
| 話夢人生 | 103 |
| 生命與死亡、學問與生活 | 108 |

| | |
|----------------|-----|
| 照顧自己，關懷他人 | 114 |
| 談生涯規畫——立足點與方向感 | 119 |
| 淨化人生的責任、權利、義務 | 142 |
| 二十一世紀的佛教徒 | 160 |
| 讀經與修行 | 174 |

虛與實

最近我收到兩幅畫，那是臺灣唯一的，而且也是最傑出的瀝青畫家邱錫勛用柏油畫的；他的作品已受到全世界歐美等藝術界的肯定和重視。這兩幅畫，一幅是我個人的肖像，另一幅是達摩像。

這幅達摩像，與一般人畫的不同，一般人畫的達摩通常是一葦渡江，踩著蘆葦在江上前行；或是達摩面壁；或是達摩身上背了一頂大草帽，手上拿著一把方便鐮等。但是我這次收到的達摩像非常特別，在一幅很大的畫中，只有在四分之一的地方，畫了一個達摩頭，而且是畫在靠近畫框的角上，其他的部分都是空白。

我看了以後就對這位畫家說：「你畫的時候很快，大概不到一個小時就畫完了，可是你可能想了很多天。」他回答說：「真是知音，的確，在我畫的時候，幾筆就畫出來了，可是畫成這樣一幅畫，卻在腦子裡想了很多天。」

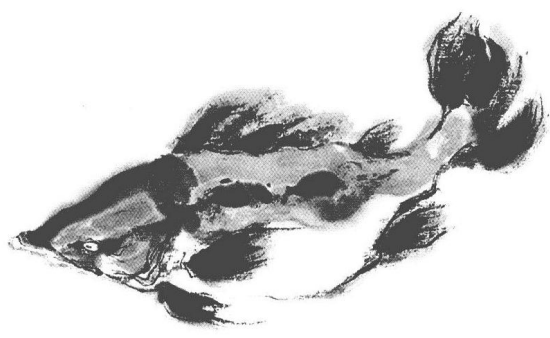
一、以虛爲實，以實爲虛

這幅畫的下面部分，都是空白，一般人大概把空白的地方切掉，只留下這個



有魚
的水是虛
無魚的水

是實



虛幻的世界，虛幻的現象，使凡人顛倒夢醒，迷惘不已。
如龍脫離幻夢，便如魚離水，知幻即離，離幻即覺。
若能頓悟，便能脫離幻夢，如魚得水，自由自在。

雙巖師父 豐訓 弟子 劉子道 畫 於 宣



達摩頭，但是他卻在空白的下角簽了名，這就是：「以虛爲實，以實爲虛」。這位畫家好像懂了禪宗的意境。

請問諸位：有人的地方是虛呢？還是沒有人的地方是虛？有東西的地方是虛呢？還是沒有東西的地方是虛？事實上，有人的地方是虛，沒有人的地方是實；有東西的地方是虛，無東西的地方是實。

譬如：魚在水裡游，到處都是水，但魚的肚子裡不是水而是魚的細胞組織，所以有魚的水是虛，無魚的水是實。我們人在空間之中也是一樣，空間本身的密度很高，連在一起，故是實；人在裡面活動，佔有一部分空間以後，這個「實」就會受到一點障礙，故成虛。故也應該說：「真空是實，太空是虛。」

可是「實」永遠是實，當人離開的時候，那個地方又恢復了原狀，正如魚游過以後，水又恢復了原狀一樣。所以實是永遠不變的，而虛是變動無定的，這個道理很容易懂。

而我們凡夫是顛倒的，以虛爲實，以實爲虛，所以產生煩惱。看到好看的就貪，遇到不適意的就瞋，事實上，這都是我們面對「虛幻」所產生的心理反應，如果面對「真實」，就不會有任何問題發生。因此，虛幻的世界、虛幻的現象，讓我們凡夫顛倒夢想，煩惱不已。

如果能離開虛幻的現象，便像《圓覺經》說的「知幻即離」、「離幻即覺」。就能夠得解脫、得自在。

二、眼前所見無非幻相

在我們農禪寺的大殿前面，供奉了一尊玉佛，這一尊玉佛是真的？還是假的？如果說是假的，那又是真的玉佛；如果說是真的，那尊玉佛的名詞叫作玉佛，只是代表著佛的像，佛就是這個樣子嗎？那就是佛嗎？當然不是，故是假佛。

很多人在電視上、照片上看到我，我說：「那不是我。」而面對面已經見到我這個人了，我還會說：「你見的不是我。」爲什麼？這是因爲師父的形象是虛幻的，師父的真相是無相的。真相無相，實我無我。我們如果能瞭解個中道理，則在我們面前出現的，不管是景物、人物或事物，全部都是假相、幻相，是虛非實。

有一次有個人拿了一枝花給我，他學釋迦牟尼佛拈花，叫我微笑，我拿了以後，往地下一丟。

他說：「唉！你怎麼把我的花丟掉了。」

我說：「這是假花。」

他說：「明明是眞的，怎麼可能是假的呢？剛剛才摘下來獻給您，您就把它丟掉。」

心中把一朵花當成眞花，已經有了問題，我把那朵花拿過來往地下一丟，丟掉了就丟掉了，只是一個動作——這是花，丟掉了。他不需要問我爲什麼把他的花丟掉。他是問我這朵花代表什麼意思？我沒有回答他，我抓了它就丟掉了，表示一切有爲法，如夢、如幻、如泡、如影，如早上的露水，又如雷雨中的閃電，都是幻景，瞬息消逝，是因緣所生，幻起幻滅。

如果能夠知道一切現象是虛幻的道理，我們就有福報；不知道是虛幻的，我們就有煩惱。知道虛幻，而能夠面對虛幻，不排斥虛幻，也不追求虛幻，那就沒有問題；以幻易幻，用幻法來交換虛幻，本身就是一種自然的現象。

所以那枝花，對我而言，有與無都好，對當時的那個人而言，我丟掉它是比較好的。

三、明因果則不憂不懼

自然現象的產生，本身都有其原因，稱爲因果關係。因果絕對是存在的，有

果一定有因，因為有原因，所以產生這樣的現象。我們應理解那個原因，或者另外加上原因，使結果產生變化。雖然是虛、是幻，可是一定有原因才會產生這樣的現象。現象會變化，有的是本身的因素會變化，有的是另外加上了因素使之變化。所以對任何事情不要太樂觀，也不要太悲觀。

太樂觀就好像醜陋的武太郎娶到美麗的潘金蓮，武太郎實在太幸運了，但是歡喜得不要太快，殺身之禍就跟在後面。凡事如果覺得很幸運，說不定馬上就有災難臨頭，所以要小心謹慎。

但是也不要太悲觀，不要太失望，認為前面沒有路走，沒有希望，其實路多得很呢！有的人，人家尚未替他製造絕路，他已為自己製造絕路，當然最後是沒有路走。

然而，因緣是會變的，但不要僅是靜觀其變。譬如一棟大樓失火了，你說：「不得了了！讓我靜觀其變。」結果到最後全部燒成灰燼。所以能夠搶救就得搶救，能夠灌水就要灌水；如果已非人力能夠挽回，那就聽其自然吧！以虛為實，要努力，以實為虛，放得下。

四、要提得起，也要放得下

我們要幫忙讓好的變得更好一些，壞的事情，不要讓它再壞下去。如果大樓已經燒掉了，能起就起，不能起就不要再起，不需要害怕，害怕也沒有用，不必恐懼，恐懼會使得情況更糟！

我們以虛爲實，以實爲虛，所以有煩惱，這就是《心經》所說的「顛倒夢想」。

此外，「色不異空，空不異色」也含有這種意思。色是現象，空是空性。我們的色身本身是一個虛幻，農禪寺也是虛幻的，一切都是虛幻的，但也各有其功用。可以提起時當提起，必須放下時當放下，不要害怕，不要擔憂；能夠改善則改善，不能改善則放下，不必慌張，不必恐懼。

所以，真正有禪修工夫的人，在遇到大風大浪的時候，能夠心不驚惶，不會亂了腳步。

（一九九三年八月十五日聖嚴法師於禪坐會開示）