

禅门

圣严法师 著

◎ 禅宗的极致，以无门为门，不用任何方法。



圣严法师 著

禅门

图书在版编目 (CIP) 数据

禅门 / 圣严法师著 .— 呼和浩特 : 内蒙古大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81115-328-6

I. 禅 ... II. 圣 ... III. 禅宗—基本知识 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 004238 号

书 名	禅 门
著 者	圣严法师
责任编辑	石 斌 彩 娜
装帧设计	灵动视线
出 版	内蒙古大学出版社 呼和浩特市大学西路235号 (010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	15.5
字 数	105千字
版 期	2008年4月第1版2008年4月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-328-6
定 价	19.80元

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系



原 版 自 序

禅宗强调不立文字，它的列祖列宗又偏偏都有说不完的葛藤络索。如何说明这种矛盾的事实？古人多将庞大的佛言祖语喻为导迷标月的手指。可惜的是，世人虽然渴望见到月亮的光辉，反被多姿多彩争艳斗妍的指阵所迷。大家指望从禅籍中，悟到一些“本来面目”的消息，竟被陷入文字障中不能自拔又不自知。让那些古怪有趣的疯言疯语，弄得眼花缭乱，还真以为是摸到了自己的鼻子，就在嘴唇的上边。

一九七六年起，我也在东西两半球，四处教禅、讲禅、写禅，迄今已出版了十九册与禅相关的中英文著述。不过，我虽遍读收于《大藏经》中的历代禅宗语录及禅宗史传，着眼点则不在于增长禅宗知识的见闻，也不在于考察真伪和嫡裔傍传的禅学等问题，更不在于分析推敲从古人牙缝里遗漏下来的那些残滓剩羹所指为何？我





的宗旨，是将正统禅修的观念及禅修的方法，透过通俗易懂的文字，分享给有缘的现代大众。

古人用“指月”形容经义祖训的功能。也有赵州从谏禅师将自己反锁室内而烧满屋烟，大喊“救火！救火！”的公案，当时南泉禅师从窗口将钥匙投入，令赵州自开门户、自出火窟。我则常说：“我所讲的写的，不过是给人一把钥匙，教人自寻门户、自投锁孔、自开悟门。”我不会嚼食喂婴，也不会代人吃饭，所以将这次出版的两本书，取名为《禅钥》及《禅门》。

一般人都把禅修的焦点，集中在顿悟成佛，明心见性，往往造成两种极端：1. 聪明伶俐自负自信的人，以为开悟是唾手可得，毫不费力的事，略得一知半解，便以为大悟彻底，实则却与悟境了不相干。2. 资稟较钝思路缓慢的人，便会以为反正开悟无望，也就不想接受禅修的法门了。

我的目的，是将禅修的观念及禅修的方法，普遍地推广到每一个人的日常生活中去。禅法的最终目标，的确是开悟成佛，若不能开悟，只要运用禅法，就对身心的健康与平衡，有大受用。所以我依据根本佛法的观点，建议禅修者们，千万不要急求开悟。古人主张克期取证，用心良苦，而操之过急，等于揠苗助长，不仅不切实际，



也容易使初学者萌生退心。

我经常介绍的禅修观念是：认识自我、肯定自我、成长自我、消融自我。以“有”为入手方便，以“无”为禅修方向，以努力修行的过程为永久的目标。我到处指导的禅修方法是：放松身心，集中、统一、放下身心世界、超越于有无的两边。能够彻底超越，便是大悟彻底。

对于今日社会中忙碌不已的人们来说，也有可能开悟，纵然仅得初尝禅修的滋味，也就非常实惠。若不能很快地体验到大悟彻底的无我自在，也不用着急，若能练习好放松身心的功夫，可稳定情绪，也可增长一些自知之明的自信心和自尊心了。

这两本书共收三十二篇文章，几乎每篇都是介绍禅修的观念和禅修的方法。不论你是不是佛教徒，也不管你是不是已有禅修的基础认识及哪一种程度的修行经验，当你读完之后，一定会有参考的价值。

禅宗的极致，以无门为门，不用任何方法。初步的着力点，还是要用方法。这两本书所收的具体方法，便是五停心、二入四行、禅七开示、平常生活、调身安心等。其余的内容，无论用什么字眼来做标示说明，都是贴紧着禅修的立场，向你介绍禅修观念及禅修方法的活用与实用。



这两本书所收各篇，除了七篇尚未刊出过，其余均曾发表于《人生》及《法鼓》两种杂志。刊出之时，仅有两篇由我直接撰写，其余都是几位僧俗弟子及信众们，将我演讲的录音带整理成文。半数已于刊出之前，经我看过、改过，甚至全篇重写过，另半数由于我的时间不够，未能仔细修润。因此这回我从英国禅七返抵纽约，利用一周的课余空档，夜以继日地花了一番手脚，便以《禅钥》及《禅门》的面貌跟读者相见了。

这两本书能够顺利出版，我要感谢的人很多，除了请我演讲的单位、团体、学府，以及为我整理文稿的诸君，均已各篇的篇末注明，用表谢意，用表纪念。我也要为本书抄稿、校稿、出版、发行、传阅的诸君，致深深的谢意。例如为这两本书提供插绘的刘建志居士、法鼓文化辅导师果在法师、总经理张元隆居士、主编果光法师、责任编辑赖月英居士，为我誊稿的姚世庄居士等。如果没有这些善缘，我便没有演讲及出书的机会了。

(一九九五年六月二十三日圣严序于纽约东初禅寺)

目 录

原版自序·····	1
虚与实·····	1
慈悲与智慧·····	9
自私与无我·····	19
自我与无我·····	32
理性与感性·····	42
人生观的层次·····	60
安心之道·····	80
清明心的重要·····	90
心灵环保·····	104
话梦人生·····	119
生命与死亡、学问与生活·····	124
照顾自己，关怀他人·····	131
谈生涯规划——立足点与方向感·····	138
净化人生的责任、权利、义务·····	166
二十一世纪的佛教徒·····	188
读经与修行·····	204



虚与实

最近我收到两幅画，那是台湾唯一的，而且也是最杰出的沥青画家邱锡勋用柏油画的；他的作品已受到全世界欧美等艺术界的肯定和重视。这两幅画，一幅是我个人的肖像，另一幅是达摩像。

这幅达摩像，与一般人画的不同，一般人画的达摩通常是一苇渡江，踩着芦苇在江上前行；或是达摩面壁；或是达摩身上背了一顶大草帽，手上拿着一把方便铲等。但是我这次收到的达摩像非常特别，在一幅很大的画中，只有在四分之一的地方，画了一个达摩头，而且是画在靠近画框的角上，其他的部分都是空白。

我看了以后就对这位画家说：“你画的时候很快，大概不到一个小时就画完了，可是你可能想了很多天。”他回答说：“真是知音，的确，在我画的时候，几笔就画出来了，可是画成这样一幅画，却在脑子里想了很多天。”



有魚
的水是虛
無魚的
水
是實



虛幻的世界，虛幻的現象，便是凡夫顛倒夢，惑煩惱不已。
如能脫離幻夢，便如魚離水，經世所發，知幻即離，離幻即覺，此是龍蝦。
聖人嚴師父聖訓 弟子劉建忠敬書





一、以虚为实，以实为虚

这幅画的下面部分，都是空白，一般人大概把空白的地方切掉，只留下这个达摩头，但是他却在空白的下角签了名，这就是：“以虚为实，以实为虚”。这位画家好像懂了禅宗的意境。

请问诸位：有人的地方是虚呢？还是没有人的地方是虚？有东西的地方是虚呢？还是没有东西的地方是虚？事实上，有人的地方是虚，没有人的地方是实；有东西的地方是虚，无东西的地方是实。

譬如：鱼在水里游，到处都是水，但鱼的肚子里不是水而是鱼的细胞组织，所以有鱼的水是虚，无鱼的水是实。我们人在空间之中也是一样，空间本身的密度很高，连在一起，故是实；人在里面活动，占有一部分空间以后，这个“实”就会受到一点障碍，故成虚。故也应该说：“真空是实，太空是虚。”

可是“实”永远是实，当人离开的时候，那个地方又恢复了原状，正如鱼游过以后，水又恢复了原状一样。所以实是永远不变的，而虚是变动无定的，这个道理很



容易懂。

而我们凡夫是颠倒的，以虚为实，以实为虚，所以产生烦恼。看到好看的就贪，遇到不适意的就嗔，事实上，这都是我们面对“虚幻”所产生的心理反应，如果面对“真实”，就不会有任何问题发生。因此，虚幻的世界、虚幻的现象，让我们凡夫颠倒梦想，烦恼不已。

如果能离开虚幻的现象，便像《圆觉经》说的“知幻即离”、“离幻即觉”。就能够得解脱、得自在。

二、眼前所见无非幻相

在我们农禅寺的大殿前面，供奉了一尊玉佛，这一尊玉佛是真的？还是假的？如果说是假的，那又是真的玉佛；如果说是真的，那尊玉佛的名词叫作玉佛，只是代表着佛的像，佛就是这个样子吗？那就是佛吗？当然不是，故是假佛。

很多人在电视上、照片上看到我，我说：“那不是我。”而面对面已经见到我这个人了，我还会说：“你见的不是我。”为什么？这是因为师父的形象是虚幻的，师父的真相是无相的。真相无相，实我无我。我们如果能了



解个中道理，则在我们面前出现的，不管是景物、人物或事物，全部都是假相、幻相，是虚非实。

有一次有个人拿了一枝花给我，他学释迦牟尼佛拈花，叫我微笑，我拿了以后，往地下一丢。

他说：“唉！你怎么把我的花丢掉了。”

我说：“这是假花。”

他说：“明明是真的，怎么可能是假的呢？刚刚才摘下来献给您，您就把它丢掉。”

心中把一朵花当成真花，已经有了问题，我把那朵花拿过来往地下一丢，丢掉了就丢掉了，只是一个动作——这是花，丢掉了。他不需要问我为什么把他的花丢掉。他是问我这朵花代表什么意思？我没有回答他，我抓了它就丢掉了，表示一切有为法，如梦、如幻、如泡、如影，如早上的露水，又如雷雨中的闪电，都是幻景，瞬息消逝，是因缘所生，幻起幻灭。

如果能够知道一切现象是虚幻的道理，我们就有福报；不知道是虚幻的，我们就有烦恼。知道虚幻，而能够面对虚幻，不排斥虚幻，也不追求虚幻，那就没有问题；以幻易幻，用幻法来交换虚幻，本身就是一种自然的现象。

所以那枝花，对我而言，有与无都好，对当时的那



个人而言，我丢掉它是比较好的。

三、明因果则不忧不惧

自然现象的产生，本身都有其原因，称为因果关系。因果绝对是存在的，有果一定有因，因为有原因，所以产生这样的现象。我们应理解那个原因，或者另外加上原因，使结果产生变化。虽然是虚、是幻，可是一定有原因才会产生这样的现象。现象会变化，有的是本身的因素会变化，有的是另外加上了因素使之变化。所以对任何事情不要太乐观，也不要太悲观。

太乐观就好像丑陋的武大郎娶到美丽的潘金莲，武大郎实在太幸运了，但是欢喜得不要太快，杀身之祸就跟在后面。凡事如果觉得很幸运，说不定马上就有灾难临头，所以要小心谨慎。

但是也不要太悲观，不要太失望，认为前面没有路走，没有希望，其实路多得很呢！有的人，人家尚未替他制造绝路，他已为自己制造绝路，当然最后是没有路走。

然而，因缘是会变的，但不要仅是静观其变。譬如



一栋大楼失火了，你说：“不得了了！让我静观其变。”结果到最后全部烧成灰烬。所以能够抢救就得抢救，能够灌水就要灌水；如果已非人力能够挽回，那就听其自然吧！以虚为实，要努力；以实为虚，放得下。

四、要提得起，也要放得下

我们要帮忙让好的变得更好一些，坏的事情，不要让它再坏下去。如果大楼已经烧掉了，能起就起，不能起就不要再起，不需要害怕，害怕也没有用，不必恐惧，恐惧会使得情况更糟！我们以虚为实，以实为虚，所以





有烦恼，这就是《心经》所说的“颠倒梦想”。

此外，“色不异空，空不异色”也含有这种意思。色是现象，空是空性。我们的色身本身是一个虚幻，农禅寺也是虚幻的，一切都是虚幻的，但也各有其功用。可以提起时当提起，必须放下时当放下，不要害怕，不要担忧；能够改善则改善，不能改善则放下，不必慌张，不必恐惧。

所以，真正有禅修功夫的人，在遇到大风大浪的时候，能够心不惊惶，不会乱了脚步。

（一九九三年八月十五日圣严法师于禅坐会开示）