

<<圣严说禅>>

图书基本信息

书名：<<圣严说禅>>

13位ISBN编号：9787811153255

10位ISBN编号：7811153254

出版时间：2008-4-1

出版时间：内蒙古大学出版社

作者：圣严泽师

页数：246

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<圣严说禅>>

### 内容概要

本书没有教授禅修的方法，而是用一百则禅语的解说，让读者体验禅修者的心境，遇到困顿逆境时，可以当做精神食粮；遇到烦恼痛苦时，可以当做清凉散；遇到无奈时，可以当做避风港；遇到消沉落魄时，可以当做良师益友鼓励；遇到得意忘形时，可以当做缓和冲撞的手刹车。

## <<圣严说禅>>

### 作者简介

圣严法师，1930出生于中国江苏省南通县。

十三岁出家，曾于台湾高雄山中闭关六年，嗣后留学日本，1975年获得立正大学文学博士学位。

法师历任中国文化大学教授、中华学术院佛学研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，发行佛学学报及佛学研究年刊，为辅大、政大、文大博士及硕士研究生担任论文指导。

又创办法鼓山国内外禅修、文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。

他以中日英三种语文，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。

他是国际知名的禅师，教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修。

他所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土，主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

## &lt;&lt;圣严说禅&gt;&gt;

## 书籍目录

原版自序廓然无圣脚跟下自家宝藏本来无一物风动，幡动，心动万古长空，一朝风月应无所住而生其心不思善，不思恶渠今正是我，我今不是渠磨砖成镜三十棒藏头白，海头黑红炉一点雪事得理融，寂寥非内千屎橛南泉斩猫寸丝不挂道非物外，物外非道瓶中养鹅庭前柏树子至道无难，唯嫌拣择好雪片片，不落别处大道透长安吃茶去杀人刀，活人箭万法归一，一归何处寻剑客啐啄同时青山原不动一翳在目，空花乱坠东山水上行佛是尘，法是尘无事是贵人若论佛法，一切现成步步踏着本来面目曹源一滴水野狐禅北斗里藏身证龟成鳖久坐成劳前三三，后三三学者恒沙无一悟寒杀阇梨，热杀阇梨一日不作，一日不食觅心了不可得兔角不用无，牛角不用有大机大用求生不得，求死不得凡圣两忘放下着迷已逐物我狂已醒，君狂正发无功德随处做主，立处皆真势不可使尽福不可享尽规矩不可行尽好话不可说尽行到水穷处，坐看云起时解铃系铃心生法生，心灭法灭春有百花秋有月独坐大雄峰吾心似秋月，碧潭清皎洁主人公出门便是草莫造作空花水月身心脱落如鸡抱卵饿死人，渴死汉行亦禅，坐亦禅入时观自在一心有滞，诸法不通离家舍不在途中潜行密用，如愚如鲁本自天然，不假雕琢山花开似锦，涧水湛如蓝日面佛，月面佛风来疏竹始随芳草去明珠一颗不怕念起，只怕觉迟丹霞烧佛罗汉一句位露千般草须弥山天是天，地是地还我生死来举即易，出也大难寰中天子，塞外将军从生至死，只是这个一钵千家饭法华转，转法华大道无门非去来今两头俱截断，一剑倚天寒浮生若梦卧时即有，坐时即无

## &lt;&lt;圣严说禅&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

师：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真谛和真理，达摩回说：“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，要把凡圣的差别相放下之后才是圣人。

佛法，尤其是禅法，是讲超越的；超越于一切的有无、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，注重当下眼前，不要耽于过去或幻想未来？

师：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，老是要求其它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、古人行谊等计画修行，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，计画仍是空的。

第四种是“眼高手低，目空一切”，把标准订得很高，要嘛不修行，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工夫。

第五种是“得少为足”，工夫并不踏实，只得到一点小经验就认为自己已大悟彻底，到处告诉别人他已是修行成功的人，一厢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，真正有工夫的人会告诉他：“注意你脚下，你的脚跟尚未著地哦！”

”也就是说他轻举妄动，实际的工夫不够。

这句话对一般人也很有用。

即使不修行禅法，也应该把当下的这一步站稳了，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”是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。”

## &lt;&lt;圣严说禅&gt;&gt;

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。

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宣的。

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，而是如踏实。

本来无一物 问：六祖惠能大师有一个偈子，“本来无一物”是其中的一句，时常被人引用，请师父为我们说明它的精义。

师：凡是读过《六祖坛经》或听过禅宗故事的人，对这句话都耳熟能详。

神秀禅师曾写了一个偈子给五祖弘忍大师看，内容是“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”

”神秀的师弟惠能看到之后，觉得作者心中还有很多罣碍，尚未大彻大悟，所以也念出四句话，请别人帮他写在墙上：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”

”他的境界是那么的洒脱，那么的自在！

很多人希望开悟，开悟在梵文叫“觉”，也就是“菩提”的意思。

也有人认为为了明心见性，必须时时将心擦拭干净，像镜子一样，能将之保持干净就是开悟，是智能的表现。

因此，对没有开悟的人而言，“智能”这个东西是有的，必须追求，并且可以执著。

但六祖认为没有开悟、智能这些东西，一执著有智能，本身就不是智能；所以他说“本来无一物”。

既没有生死，也没有涅槃；既没有烦恼，也没有智能。

愚痴的烦恼和菩提的智能是相对的，生死的痛苦和觉悟的涅槃是相对的。

心中有执著就没有真正开悟。

不要认为有像镜子一般的自性，当心中什么都摆下的时候才是真正的开悟。

这就是《心经》所说的“无智亦无得”，这才能心无罣碍，无罣碍就是心中无一物，才是真正的悟境现前。

平常人虽然没有像六祖惠能大师那样的心胸，可是少一点牵挂总是好的。

自己所拥有的，不论是权势、名利、眷属等等，虽有而不要患得患失；这样就能活得愉快一些、自在一些。

该有的不需拒绝，不该有的不需非得到不可；如此心中坦荡荡，白天不紧张，晚上睡得熟，不是很好吗？

风动·幡动·心动 问：六祖惠能大师从五祖弘忍门下得到传承之后，到了广州法性寺，见到

## &lt;&lt;圣严说禅&gt;&gt;

两位和尚对著寺前的旗子在争论，一个和尚说：“你看旗子在动。

”另一个说：“是风在动。

”惠能说：“你们两个都错了，既不是风在动，也不是幡在动，是你们的心在动。

”两个和尚被点破，非常拜服，而我们听故事的人似乎也心动了一下。

请师父开示。

圣严法师：这也是《六祖坛经》中的故事。

当时惠能已经开悟，和一般人有不同的看法。

一般人是从外境的现象著眼，透过主观形成因人而异的判断。

外在的环境如果没有主观的人去观察它、体验它，它是毫无意义的。

一旦通过人的观察、体验和认识，就失去了客观事实的标准。

因为每个人内心的反应都会因时、因地、因他自己内心的情况而有所不同，所以两个和尚看到幡在动就会有两种不同的想法。

这两种想法都是错的，最正确的答案是他们两人的心在动。

从这个事实来看，人间所谓是非、好坏、优劣、善恶等等判断，并没有一定的客观标准，都是因时、因地、因主观想法而有所不同。

所以叫作虚妄，不是真实，既非真实就不要执著。

唯有对一切现象不起执著，才不会生起爱憎等等烦恼心，那就是自在的人。

是不是可能做到幡不动、风不动、心也不动呢？

其实没有必要。

有风的话幡一定会动，只要自己的心不随著环境而乱动，不要被环境牵著鼻子走，不用主观的自我意识来观察、衡量、判断，这是比较妥当的，也比较不会产生矛盾和冲突。

很多人只因多管闲事而烦恼不已，其实只要心不受环境所动，不离智慧和慈悲两个标准，就不会有烦恼了。

因此，我们普通人也可以练习不受威胁利诱，不为声色所动，这也就是人间的智者和勇者。

万古长空，一朝风月 问：有和尚崇慧禅师：“达摩未到中国之前，中国有没有佛法？”

” 禅师答：“没来之前的事暂且搁著，你自己的事怎么样了？”

” 和尚不解，崇慧禅师又说：“万古长空，一朝风月。”

” “万古长空”把时空拉得很长很大，“一朝风月”则把时空凝聚到眼前当下。

对修行人来说，不要管它万古长空，只管一朝风月就可以了；当下是什么就是什么，当下说怎么样就怎么样。

这个说法对不对呢？

答：对的。

这句禅语是把时空的长短和达摩带来的禅法或释迦牟尼佛的心法对比起来讲的。

其实那位发问的人知道，处处都是佛法，佛法本来就是现成的，跟达摩来不来中国没有关系。

但他这句话问的太远了，跟当下没有关系，可是他自己不清楚。

崇慧禅师答以“万古长空，一朝风月”，是点明对方不管目前、现在、当下，却想到那么长的时间、那么大的空间，完全不切实际。

一朝风月是万古长空中的一点一段，但若无这一点一段，就没有著力处。

若要体会万古长空，必须从你自己认识起，你自己是什么？

真正把自己放下了，才能发现万古长空。

看你现在是万古长空呢？

还是一朝风月？

如果你现在是一朝风月，也就是说，你努力于现在，在心上用功，就不会想到要问这个问题。

如果你现在是万古长空，也就是功夫作好了，即与万古长空合而为一，也不必问这个问题。

所以你的问题是多余的，不应该问的。

就算我告诉你达摩来之前中国有禅法或没有禅法，跟你也完全没有关联。

这句话对普通人也有用处，我们常讲“现实、现实”，现在目前才是最实在的，离开现在目前，不论

## &lt;&lt;圣严说禅&gt;&gt;

讲什么都不切实际！

应无所住而生其心 问：这句话是不是叫我们不要执著，但也不要因无所执著而冷漠消极，应该提起智慧心、慈悲心、菩提心？

答：一进农禅寺的门，在照壁上就可见到这句话。

它本是《金刚经》中的句子，六祖慧能未出家之前，听到有人诵读这个句子，当场若有所悟而决定出家求道，往湖北黄梅见到五祖弘忍，半年之后，听五祖讲《金刚经》，一听到这句话就豁然大悟，可见这个经句在禅宗是多么的重要。

很多人认为无我、无心、不动心大概就像木头、石头、植物一样吧！

如果真是如此，释迦牟尼成佛之后就不要说法度众生，禅师们悟道之后也不该再弘扬禅法了。

事实恰巧相反，释迦牟尼佛成道时只有三十多岁，接下来花了四十多年的时间说了许多法，度了很多人，使佛教流传到今天，成为世界三大宗教之一。

可见不动心并不等于木头石头，它的意思是不住心，《坛经》中也谈到无住无相无念，二者大同小异。

“无住”是什么呢？

就是不在一个念头或任何现象上产生执著，牢牢不放。

比如受了打击，被心外的事物所困扰，那叫心有所住。

又比如贪男女色的，心就注意男女色；贪名的，心注意名；贪财的，心注意财；贪美食的，心注意美食。

这些人若没有女色男色就活不下去，没有名没有财就浑身不对劲，没有美食也不能过日子，心中老是牵挂著这些东西，这就叫“有所住”。

至于心无所住呢？

美色当前也当作是平常事。

《维摩经》中的天女散花，又是美女又是鲜花，菩萨们看了若无其事，认为是天女自己在散花罢了，跟菩萨们不起关联；可是那些阿罗汉对美女和鲜花还存有潜在的厌离心，所以花落到他们身上就掉不下来了，这是因为心有所住。

因此，“心无所住”是身在红尘能不受红尘困扰，“生其心”是出入红尘还能救济红尘中的众生，为他们说法。

这个心就是慈悲心和智慧心，是佛和菩萨们的境界。

我们凡夫也不妨练习“无所住而生其心”，最初可能比较困难，但是时间久了，就会把世间的人、事、物看作如幻如梦如演戏。

你会非常认真地演好目前的角色，但很清楚自己是在演戏，那就不会受到利害、得失、你我、是非的影响而烦恼不已。

不思善、不思恶 问：不思善，不思恶，乍听之下会觉得此人很糊涂，没原则。

但它更深一层的意思是不是叫人不要自我中心，不要有主观的价值判断呢？

答：不思善不思恶的人，乍看之下的确像个糊涂虫。

没有善恶的标准当然很危险，他很可能根据本能去做事，不管对别人、对环境会有什么影响。

在这个世界上，不论个人、团体或全体人类，都需要善恶的标准，怎么可能不思善不思恶呢？

这里“不思善不思恶”是从禅宗修行的立场来说的。

当六祖从五祖弘忍得到法的传承之后，五祖劝六祖到南方隐匿起来，否则可能有人对他不利，六祖于是带著衣钵到了大庾岭。

当五祖的门下发现法已经传到岭南去了，很多人就动身去追。

其中有位曾任将军的出家人叫惠明禅师，追上了六祖，六祖遂把衣钵放在大石上，自己躲在草丛里。

惠明看到衣钵，心中产生反应，大叫：“我不是为衣钵而来，是为求法而来。”

六祖听到这句话，受了感动，从草丛里出来对惠明说：“在不思善不思恶的情况下，什么是你惠明上座的本来面目呢？”

“这个本来面目就是“明心见性”的“心”和“性”。

“心”是智慧，“性”是佛性。



<<圣严说禅>>

一定要到心中无挂碍，心中不存任何痕迹。

这时再看一看你的本来面目是谁。

《涅槃经》中说，一切众生都有佛性，人人都可成佛。

人本来具备的条件跟佛完全一样，所以叫本来面目。

如常人有善有恶有好有坏，心中始终被这观念所混淆，就会愚痴而没有智慧，唯有不思善不思恶，才能明心见性。

这两句话使惠明当下就开悟了，后来有好几位禅师叫弟子照著这两句话去做，也蛮有用。

其实善与恶要分层次，一般人必须有善有恶的区别，如果不思善不思恶，一定会对社会产生干扰。

至于对修行人或个人修养来说，嫉恶如仇或太执著于善都不太好。

真正的洒脱自在是在善恶之上，这才是最究竟的最高境界。

<<圣严说禅>>

编辑推荐

国际知名禅师，圣严法师说禅经典。  
提倡心灵环保，建设人间净土。  
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。

<<圣严说禅>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>