



03

# 《禪的生活》

---

禪詩與禪畫

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 36 ~ P. 45	無	1. 遠觀山有色	1.1 看山是山，看水是水 - 參禪還沒有得到力量 1.2 看山不是山，看水不是水 - 參禪用功到相當力量的時候 1.3 不知生從何來？死往何去？
		2. 近聽水無聲	2.1 進入參禪的階段 2.2 功夫著力的的狀況
		3. 春去花還在	3.1 破初參 - 修行用功，到了已經見性開悟的時候 3.2 「春」與「花」 3.3 春去花還在 - 不再退失悟境
		4. 人來鳥不驚	4.1 以「鳥」描寫鏡子般的智慧 4.2 以「人」比喻智慧所對的境界 4.3 「春去花還在」的修行人，自然流露出慈悲心 4.4 智慧的功能是反映
		5. 廣度眾生皆不退	5.1 初學者就能度眾 5.2 除了「近聽水無聲」的階段之外，都能度眾

# 03 禪詩與禪畫

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 36 ~ P. 38	無	1. 遠觀山有色	1.1 看山是山，看水是水 - 參禪還沒有得到力量 1.2 看山不是山，看水不是水 - 參禪用功到相當力量的時候 1.3 不知生從何來？死往何去？

## 1. 遠觀山有色

### 1.1 看山是山，看水是水 - 參禪還沒有得到力量

1.1.1 這是距離參禪用功得力的程度還很遙遠的時候，所看到的山就是山，水就是水。

### 1.2 看山不是山，看水不是水 - 參禪用功到相當力量的時候

#### 1.2.1 用功到了廢寢忘食的地步

1.2.1.1 不知道吃的是什麼東西，不知道看的是什麼，不知道聽的是什麼。

#### 1.2.2 譬如在參話頭，參忘了睡覺，不會想到吃喝，這便是得力。

1.2.2.1 當人家叫他吃喝，他也吃，但是可能吃得很少。

1.2.2.2 參話頭：例如參「生從何來？死從何去？」、「本來面目是誰？」等。

#### 1.2.3 宋大慧宗杲禪師曾說：

「常以『生不知來處，死不知去處』二事，貼在鼻孔尖上」，到「善惡路頭，相次斷絕」之時，便是修行得力之處。

### 1.3 不知生從何來？死往何去？

還在「遠觀山有色」，「看山是山，看水是水」的程度

#### 1.3.1 學佛得了力，一定知道來自何方，去往何處。

1.3.1.1 修行期間，有人會為這個生與死、來與去的問題引起震撼。

1.3.1.2 如：我怎麼搞的，作為一個人，竟不知道生從什麼地方來的？死了要到哪裡去？我究竟算是什麼？又在做什麼呢？

#### 1.3.2 一般人對於生死的問題，縱然在理解上明白，在體驗上卻無法著力。

1.3.2.1 這就是距離修行得力的情況尚遠，所以看山是山，看水是水。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 38 ~ P. 39	無	2. 近聽水無聲	2.1 進入參禪的階段 2.2 功夫著力的的狀況

## 2. 近聽水無聲

### 2.1 進入參禪的階段

2.1.1 修行者不僅知道生死大事有切膚之痛，進一步追問，例如：

2.1.1.1 知道生死的，究竟是誰？接受這生死的，又是誰？

2.1.1.2 有人說肉體裡面住著靈魂，那靈魂究竟又是什麼東西呢？

2.1.1.3 如果有一個第八識，如《八識規矩頌》所說：「去後來先做主公」，那個主人翁究竟是什麼？第八識又是什麼？

2.1.1.4 問這個問題、聽到這個問題的究竟又是誰呢？

2.1.1.5 這個心裡七上八下，頭腦裡在胡思亂想的究竟是誰呢？

### 2.1.2 疑情生起如烈火般猛烈

2.1.2.1 心裡頭的疑情像一團烈火在裡面燃燒。

2.1.2.2 這麼一直問下去，一直問下去，便叫作「參禪」！

### 2.1.3 進入「看水不是水」的程度

2.1.3.1 只是專心一意地問，問到自己廢寢忘食。

2.1.3.2 這個時候已被疑情籠罩，已給疑團包裹。

2.1.3.2.1 對外境已無分別，已是「視而不見，聽而不聞，食而不知其味」的情況。

2.1.3.3 如癡呆，如聾啞，但他心中明白，他在追問一個極無意味卻極其實在的問題。

### 2.2 功夫著力的的狀況

2.2.1 例如禪七中有人大哭，問他：「誰在哭？」多半回答：「不知道！」

2.2.1.1 這種情形已從自私固執的自我中心，轉換到了接近客觀的心態，也就是快到「近聽水無聲」的程度。

### 2.2.2 光從外表學樣子，是徒然無功的：

2.2.2.1 例如：有人在禪七期間，吃飯、喝水、走路，都像木偶般動作，希望揣摩到進入這種情況時的滋味。

徒然無功：事後他說，吃飯的時候，還是知道自己吃的是飯，看到了人，看到的還是人。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P. 40 ~ P. 43	無	3. 春去花還在	3.1 破初參 - 修行用功，到了已經見性開悟的時候 3.2 「春」與「花」 3.3 春去花還在 - 不再退失悟境
---------------------	---	----------	---

### 3. 春去花還在

#### 3.1 破初參 - 修行用功，到了已經見性開悟的時候

3.1.1 一破初參，便是滿園春色顯現，滿心都是百花怒放。

3.1.2 心花怒放時，萬物都能開花，是心意喜悅的自內境的反映。

3.1.2.1 禪七中的例子(一)：

有位美國學生在安谷禪師處打七之後見到無處不是花，老師一說「你見性」了，結果花就不見了。

聖嚴師父的解釋：此人太執著了，一打坐下去就想看花，就再也看不到花了。

3.1.2.2 禪七中的例子(二)：

一位女學生，禪七之中可以看到傘那般大的花，禪七之後就沒有了。

#### 3.2 「春」與「花」：

3.2.1 「春」字的意思：指修行用功，到了已經見性開悟的時候，叫作破初參。

3.2.2 「花」字的意思：描寫我們的悟境，是法喜的心花。

3.2.3 修行到看到花，不要理它，便沒事了。

3.2.3.1 老是想要看花，就有了執著，心有所求，便不能寧靜下來，心既不寧，豈能再度見到滿街是花的景色？

3.2.3.2 心在寧靜狀態時，只要一念閃過，那一念就可能留下不滅的印象。

3.2.3.3 若不經過打擾，此一印象即能保持下去，一經打擾，便立即消失了。

#### 3.3 春去花還在 - 不再退失悟境

3.3.1 見性的意思：虛空粉碎，大地落沈，完全著實和滿足，並且玲瓏剔透的程度。

3.3.1.1 前面兩人所見的花，是一種產自寧謐心境的幻覺的暗示，是可喜的事，只是千萬不要執著它。

3.3.2 「春去花還在」的境界：

3.3.2.1 形容悟境現前以後，從此就不再退失了。

3.3.2.2 是破了本參，又所謂「得了一個入處」。

3.3.3 此後繼續努力，保任聖胎，使這個情況不再往後倒退，而且日益增長堅固下來。

3.3.3.1 見性會退失，悟境不一定能夠一直維持下去。

3.3.3.2 發生這樣的情形，我們叫它春天到了，發生了以後，始終保持同一種狀態，才叫「春去花還在」。

### 3.3.4 工夫不夠會退失，是正常的現象。

3.3.4.1 凡夫就是進進退退，有進，才知道修行有用；有退，才知道你是凡夫。

3.3.4.2 既知道尚是凡夫，才更要好好地用功。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 43 ~ P. 44	無	4. 人來鳥不驚	4.1 以「鳥」描寫鏡子般的智慧 4.2 以「人」比喻智慧所對的境界 4.3 「春去花還在」的修行人，自然流露出慈悲心 4.4 智慧的功能是反映

## 4. 人來鳥不驚

### 4.1 以「鳥」描寫鏡子般的智慧

4.1.1 也就是悟境反映出來度眾生的力量，是永遠明晰和不會變的智慧。

#### 4.1.2 不驚不動的智慧：

智慧不變動，猶如明鏡不動，能照萬物而不走樣；鳥兒不驚，所以能夠應對一切人的訪問。

### 4.2 以「人」比喻智慧所對的境界

#### 4.2.1 「人來」的意思：一切眾生出現在菩薩面前

4.2.1.1 顯示出智慧的功能：菩薩或者大成就的禪師的智慧，是用來自度和度眾生的。

4.2.1.2 眾生有種種類別、種種根性，種種環境，要求也都不一樣。

### 4.3 「春去花還在」的修行人，自然流露出慈悲心

4.3.1 偉大的禪師，既然到了「春去花還在」的程度，他的慈悲心便會自然地流露。

4.3.1.1 真有了智慧，必具有慈悲；有真慈悲，必出於真智慧，而能以不變的智慧應萬類不齊的眾生。

#### 4.3.2 慈悲心的力量就是度眾生

4.3.2.1 無量的法門，都是從智慧產生，以智海裡面流露出來的智水，灌溉一切眾生。

### 4.4 智慧的功能是反映

#### 4.4.1 智慧反映眾生的需要，給眾生自己所有的東西

4.4.1.1 智慧本身是沒有條件、沒有形相、沒有立場、沒有原因、也沒有對象的。

4.4.1.2 它自己本身是這樣自自然然地，無所謂存在或不存在。

4.4.1.3 有智慧的禪師和菩薩也就依眾生的不同需要而給予不同的救濟。

#### 4.4.2 菩薩只是以他的智慧反映了眾生的要求；菩薩只是給了眾生自己所有

的東西。

4.4.2.1 眾生自己有一切東西，卻不知道有這些東西，菩薩只是幫他們一個忙，就把他們所要的顯現了出來。

4.4.2.2 例：有餓鬼出來，菩薩的智慧中便反映出餓鬼，餓鬼心內本來具備無量財寶，自性本來跟佛一模一樣。因被惡業煩惱所覆，沒有辦法自己顯現，故須得菩薩的幫助。

4.4.3 已得自在的人，不須再表現什麼，無人、無我、無佛、無眾生，因為眾生需要，所以有了佛菩薩的反映。

4.4.4 結論：

「人來鳥不驚」這句詩，是對一位偉大的禪師而言。

他的心，已經是智慧而不是煩惱，遠保持著靈明朗耀、了無罣礙的悟境，任何境界出現時，他都絲毫不受影響。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 44 ~ P. 45	無	5. 廣度眾生皆不退	5.1 初學者就能度眾 5.2 除了「近聽水無聲」的階段之外，都能度眾

## 5. 廣度眾生皆不退

### 5.1 初學者就能度眾

5.1.1 初學者也能夠因初嘗法味而信心高漲，熱心宣揚而能夠度眾利人。

5.1.1.1 初學者，春天的消息、智慧的花朵，像石火光影似地在心頭一閃即逝。

5.1.1.2 春去了，花不在了，但畢竟已見過春天的景色，也聞到了花的香味。

5.1.1.3 因此而信心如潮漲，悲心如泉湧，熱心於自修也熱心於利人。

5.1.2 例如：

曾有兩位大學生在聖嚴師父處打了一次禪七之後，即號召了很多同學來打七。

5.2 除了「近聽水無聲」的階段之外，都能度眾

5.2.1 「遠觀山有色」的階段：

如前所說大學生，已經能夠宣揚禪修的好處，號召其他同學也來打七。

5.2.2 「近聽水無聲」的階段：

正沈潛於疑團之中，想不到度眾生，也無法度眾生。

5.2.3 「春去花還在」的階段：是自修及利人並重時期。

5.2.4 「人來鳥不驚」的階段：是廣度眾生而不知疲累的時候。



# 討論題目

1. 在禪修的過程中，「看山是山，看水是水」代表的是什麼階段？
2. 「看山不是山，看水不是水」又代表了什麼情況？
3. 「遠觀山有色，近聽水無聲；春去花還在，人來鳥不驚。」聖嚴師父以這四句詩來說明參禪的四個階段，請說明之？
4. 一定要自己開悟了才能夠去度眾嗎？

