



03

《聖嚴說禪》

第三輯 青山原不動

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 52 ~ P. 75	無	1. 至道無難，唯嫌揀擇	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 好雪片片，不落別處	2.1 故事內容 2.2 解說 2.3 問題討論
		3. 大道透長安	3.1 故事內容 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 吃茶去	4.1 故事內容 4.2 解說 4.3 問題討論
		5. 殺人刀，活人箭	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 萬法歸一，一歸何處	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論
		7. 尋劍客	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 啐啄同時	8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 青山原不動，浮雲任去來	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 一翳在目，空花亂墜	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

03 第三輯 青山原不動

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 52	無	1. 至道無難，唯嫌揀擇	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論

1. 至道無難，唯嫌揀擇

1.1 出處：三祖僧璨在〈信心銘〉中的句子

1.2 解說：

1.2.1 「至道無難，唯嫌揀擇」

不要把至道視為高不可攀，如果執意要追求最高的道，認為開悟以後即成佛，這就錯了。

1.2.1.1 至道：無上的道，也就是佛道。

1.2.1.2 揀擇：分別、選擇、等待。

1.2.2 這是對修行禪法者的心態所做的忠告

1.2.2.1 禪法本身是要我們去實踐、去體會，而不是去等待、追求、挑剔和尋找。

1.2.2.2 當把追求心、期待心、修功德的心、成道的心全部放下，馬上就會發現

佛道一直跟你在一起，你並沒有離開過它，它也不曾離開你。

1.2.3 對初學佛法的人還是要鼓勵發菩提心，鼓勵為了求道而擺下一切。

1.2.3.1 要有求道、求法的心，要有為了求道而擺下一切的心。

1.2.3.2 要能夠放下自己的身外之物，乃至擺下自己身體的享受和苦難，不顧一切去用功。

1.2.4 對於已經在修道的人，應有的態度是擺下一切追求的心：

1.2.4.1 就是修道，不追求什麼。

- 除了修道之外，不要再追求、等待、盼望什麼道在你面前出現。

1.2.4.2 好比登山，只要方向無誤，路線正確，就不要老是瞻前顧後。

- 注意腳下踩穩腳步，一步一步往前走，不要計算何時到達山頂，也不要時刻衡量離開山頂有多遠，這樣毫無意義。唯有不斷努力，才是最實際的。

1.2.4.3 不要覺得成佛很難，可是如果心中有所分別、執著，至道就很難了，成佛也很難了。

1.2.5 生活上的運用 - 以工作為例

1.2.5.1 工作時就是工作：



我們是為了賺錢而工作上班，但在工作時如果老想著我做一分鐘有多少錢，工作一定做不好，老闆也不會高興的。

1.3 問題討論

1.3.1 「至道無難，唯嫌揀擇」這句話對修行禪法者的心態忠告為何？

1.3.2 如何將「至道無難，唯嫌揀擇」這句話應用於生活上？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.54	無	2. 好雪片片，不落別處	2.1 故事內容 2.2 解說 2.3 問題討論

2. 好雪片片，不落別處

2.1 故事內容：

石頭希遷禪師派弟子送龐蘊居士於山門，龐蘊指著空中的雪花說：「好雪片片，不落別處。」

有人問：「那要飄落到何處呢？」

龐居士一個巴掌打過去，說：「你還稱得上是禪客嗎？閻羅王不會饒你的！」那人又問：「那居士你呢？」

龐蘊再給他一巴掌，並說：「眼見如同盲眼，口語如同啞口。」

雪竇禪師評說：「如果是我，我就做雪團『丟落此處』以示不服。」

2.2 解說：

2.2.1 好雪片片，不落別處

屬於自己的寶貝，一定會到自己家來。

2.2.1.1 如果自己真有工夫，禪悟就在你那邊，好比好雪不會飄到別處，只會飄到你這裡。

2.2.2 未開悟的人聽不懂

2.2.2.1 龐居士想用這句話來贈給送行的人，禪客卻聽不懂。

2.2.2.2 禪客問：「不落別處又落到那兒去呢？」

2.2.2.2.1 他的妄念太多了，沒看到雪落在當下，卻順著「別處」這兩個字，念頭越轉越遠，轉到別處去了。怪不得居士要給他一巴掌。

2.2.2.3 閻羅王不會饒你 - 即是說你不會得解脫的。

2.2.2.4 禪客還弄不清楚他錯在那裡，又問：「那你自己呢？」

居士說：「眼見如同盲眼，口語如同啞口。」

2.2.2.4.1 含意：你這個人怎麼搞的，明明看到雪落在此處，還要問落到那裡去？

2.2.2.4.2 也就是說，睜眼等於瞎眼，你問的那些話都是不該問的，動了嘴巴卻等於啞巴。

2.2.3 雪竇禪師的評語是多餘的：

2.2.3.1 可以說是一鍋好粥，多了一粒老鼠屎。

－ 故事本身已經很清楚了，不須再來多嘴。

2.2.3.2 在禪裡面，只要有話講，就是多餘。

2.2.4 生活上的運用：

2.2.4.1 妄念多是生活中經常有的狀況 - 無用、浪費生命、浪費時間的妄念：

2.2.4.1.1 例一：在跟別人談重要的事情時，會閃出跟當時的人、事沒有直接關係的念頭，搞得錯綜複雜，使我們的心不能集中。

2.2.4.1.2 例二：在路上看到別人穿了一件衣服，馬上聯想這衣服大概是法國設計的吧！料子是義大利的吧！裁縫是香港的吧！到最後那個人那件衣服的影像已經不在視線之內了，自己卻轉出一大堆念頭來。

2.2.4.2 這樣是在浪費時間，浪費生命，而我們一向都是這樣迷迷糊糊過日子的。

2.3 問題討論

2.3.1 龐蘊居士為何要給送行的人打巴掌？

2.3.2 「好雪片片，不落別處。」對我們生活上有那些啟示？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.57	無	3. 大道透長安	3.1 故事內容 3.2 解說 3.3 問題討論

3. 大道透長安

3.1 故事內容：

有位僧人問趙州從諗禪師：「什麼是道？」

－ 趙州說：「就是外面那條路。」

僧人說：「我問的不是這個道。」

－ 趙州說：「那你問的是那個道？」

僧人說：「我問的是成佛之道。」

－ 趙州回答：「這條大道一直通向長安城。」

3.2 解說：

3.2.1 趙州從諗禪師要問問題的僧人不要分別世間的路和出世間的路：

3.2.1.1 和尚問的是成佛之道或禪道或悟道的道，也就是祖師西來意。

3.2.1.2 趙州點他一下不要認為此道非彼道，以為另外還有一條成佛的路。



3.2.1.2.1 不要把凡夫及修行人的生活行為截然劃分來看。

3.2.1.3 對一個真正的修行人而言，佛道並沒有離開我們的生活環境。

3.2.1.3.1 睜眼閉眼都是成佛的路，成佛的路就在自己面前，舉手投足修的都是佛道。

3.2.1.4 於如果心中存著彼此、好壞、凡聖等等的分別或執著，那就是煩惱。

3.2.1.4.1 把這些觀念通通放下，那就徹頭徹尾內內外外凡所見者都是佛所見到的道。

3.2.2 所謂佛道並不是真有這一條路，而是什麼都不放在心中而又不離開心中，那就是佛道。

3.2.2.1 人如果執著眼前去長安的路才是佛道，那是錯的；如果說這不是佛道，也是錯的。

3.2.2.2 趙州禪師是以眼前出現的環境來糾正問道的人。

3.2.3 生活運用：

3.2.3.1 心中能非常舒坦地生活的人並不多，一般人大多被外在的景象牽著鼻子走，這就見不到道。

3.2.3.1.1 如果自己的心不受外在景象所動，那就見到道了。

3.2.3.2 面對環境不起憂喜就是智慧，就是佛道：

3.2.3.2.1 面對問題時，心中不以那些問題作為喜怒哀樂的原因。

3.2.3.2.2 也就是心中不因環境而喜，也不因環境而憂，但會對環境作適當的處理。

3.2.3.2.3 這就是智慧，就是在道上，行的就是佛道。

3.3 問題討論

3.3.1 趙州從諗禪師為何答非所問？

3.3.2 「大道透長安」這則公案如何用在生活上？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 59	無	4. 吃茶去	4.1 故事內容 4.2 解說 4.3 問題討論

4. 吃茶去

4.1 故事內容：

趙州禪師在寺院裡同時對三個不同背景的人都說「吃茶去」。

以前曾來過觀音院的和尚被請去吃茶，以前沒來過的和尚亦被請去吃茶，覺得納悶而發問的院主也被請去吃茶。

4.2 解說：

4.2.1 寺院中的吃茶 - 吃茶是平常的事，應該吃茶就去吃茶

4.2.1.1 寺院中有固定的吃粥、吃茶的時間。

4.2.1.2 這三個人去見趙州時正好是吃茶的時間，都被請去吃茶。

4.2.1.3 佛法中眾生平等，不論你以前來過與否，當了執事也一樣，應該吃茶就去吃茶。

4.2.2 「趙州茶」 - 趙州禪師「吃茶去」的道理

4.2.1.1 「茶」代表道、禪、自性的清淨心，或明心的「心」和見性的「性」。

4.2.1.2 修行的目的、方法 - 就是以平常心做平常事：

4.2.1.2.1 來我這兒的人只有一個目的，而在此住下的人也只有一件事可做，就是以平常心過平常的生活。

4.2.1.2.2 在什麼時候就做什麼事，在什麼場合就講什麼話，在什麼職位就擔當什麼樣的責任，這些就是在我這兒修行的本分事。

4.2.1.2.3 即使有先到的、有後來的，有擔任職務的，有不擔任職務的，甚至包括我趙州自己在內，都只有這個目的，沒有其他的事。

4.2.1.3 吃茶去：

- 連心中也不要目的存在，到我這地方來，就跟大家一起如常生活吧！

4.3 問題討論

4.3.1 試說明「趙州茶」這一則公案的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 61	無	5. 殺人刀，活人箭	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論

5. 殺人刀，活人箭

5.1 出處：

馬祖弟子石鞏慧藏禪師的語錄。

石鞏禪師出家前原是獵人，因此喜歡用箭來接引人。

5.2 解說：

5.2.1 句中刀、箭都不是真正的刀和箭，而是智慧。

5.2.2 殺人刀：

在適當的時機對弟子斷後路、斷前路，叫他雞急上樑，狗急跳牆。

5.2.2.1 逼得弟子沒有活路可走，才會把一切攀緣執著妄念全擺下。

5.2.2.2 此時山窮水盡，但突然間活路就在當下。無路可走時，煩惱無從生起，智慧就出現了。

5.2.3 活人箭：

當弟子失去信心，覺得自己不是修行材料，想放棄修行，這時禪師要給他一條路走。

5.2.3.1 例一：

有時用間接的譬喻醒弟子，有時直接指出來。比如：「眼睛閉著看不到路，眼睛睜開路在面前。」

5.2.3.2 例二：

如果執著到心中有枯、悶、絕的現象出現，老師會給他一句話：「往前跨是死路一條，如果退一步往回走，前程無限。」

就是讓他有生路、活路、希望之路以使他轉過來。

5.2.4 高明的禪師，不論是用殺人或活人的手段，都能幫助弟子除煩惱心而開智慧眼。

5.3 問題討論

5.3.1 請說明高明的禪師如何恰到好處的幫助弟子開悟？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 63	無	6. 萬法歸一，一歸何處	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論

6. 萬法歸一，一歸何處

6.1 出處：趙州禪師的語錄。

6.2 解說：

6.2.1 以邏輯分析來看這兩句話：

6.2.1.1 前一句是歸納的，後一句是分析的。

6.2.1.2 前一句是整體的，後一句是個別的。

6.2.2 邏輯分析不是禪。

6.2.3 佛經中所說的「萬法」和「一」：

6.2.3.1 萬法是一切諸法，是千差萬別種種不同的現象。一是指本體或是全體，是完整的、統一的局面。

6.2.3.2 萬法不離一心：

6.2.3.2.1 不把「萬法」和「一」當成兩樣東西。

6.2.3.2.2 從統一看是一，從個別看是一切，可是一即一切、一切即一。

6.2.3.3 從一心中流露出千差萬別，然後千差萬別又回歸一心。

6.2.3.4 此心可以是煩惱心或智慧心。

6.2.3.5 凡夫的世界：



心生種種法生 - 凡夫眾生不斷由種種思想觀念而產生種種行為，以他的行為而感受果報。

6.2.3.6 菩薩與佛的境界：

不外慈悲與智慧 - 菩薩心中有一切眾生，眾生都沒有離開菩薩的心，那是智慧心和慈悲心，是廣度眾生。

6.2.4 禪的立場 - 沒有一法和萬法的問題。

6.2.4.1 禪法是不立一法，既沒有生死的煩惱法，也沒有出生死的解脫法。

6.2.4.1.1 如果把它們分成兩截來看，這就是煩惱。

6.2.4.2 真正解脫的人是既不怕生死也不戀生死，所以沒有一法和萬法的問題。

6.2.4.3 如果有人問禪師「萬法歸一，一歸何處」：

6.2.4.3.1 若是德山禪師：一定給他三十棒。

6.2.4.3.2 若是趙州禪師：可能會答「庭前柏樹子」或「麻三斤」。

6.2.5 結論：

6.2.5.1 「萬法歸一，一歸何處」在此並不代表任何意思，它是提醒你不要有分別心。

6.2.5.2 佛法是有層次的，最高層次是不落階梯，沒有層次。

6.3 問題討論

6.3.1 請說明趙州禪師說「萬法歸一，一歸何處」這句話的用意？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 65	無	7. 尋劍客	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論

7. 尋劍客

7.1 出處：

靈雲志勤禪師看到桃花而悟道，因而寫了這首偈子：

「三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝；
自從一見桃花後，直至如今更不疑。」

7.2 解說：

7.2.1 「三十年來尋劍客」：

7.2.1.1 尋劍客：智慧的劍，是修行禪法的人所追求的。

7.2.1.1.1 智慧的劍，對內可連根斬除所有煩惱，對外可消滅一切魔境的誘惑擾亂。

7.2.1.2 很多人看了一輩子桃花卻一直沒有開悟：

7.2.1.2.1 差別在於靈雲禪師有三十年尋劍的經驗，奠定開悟基礎。

7.2.1.2.2 近代來果禪師也曾說，修行禪法的人如果沒有投下三十年修行的工夫，可能不易開悟。

7.2.2 「幾回落葉又抽枝」：

7.2.2.1 落葉：

靈雲禪師在這三十年中可能一次又一次地遇到窮途末路，心中非常蕭條淒涼，一點也看不到開悟的訊息。

7.2.2.2 抽枝：

但也一次又一次地看到枯木抽枝，感到消息的出現。

7.2.2.3 修行持續三十年並不簡單：

修行禪法的人在心理上、觀念上一再遇到瓶頸，如果沒有堅定的毅力，絕境一旦現前，很可能會放棄努力。

7.2.3 「自從一見桃花後」：

7.2.3.1 桃花是真實的桃花，跟趙州的柏樹子一樣。

7.2.3.2 當他在某一年的春天看到桃花開了，突然發現心中什麼都不見了，只看到滿樹桃花，是那麼的自然、歡暢、優美。

7.2.3.3 這時他意識到自己正如那桃花一般，是自自然然地開出來，無憂無慮，無牽無掛，如此欣然。於是智慧現前！

7.2.4 「直至如今更不疑」：

7.2.4.1 從那時一直到目前，再也不懷疑自己的悟境是不是夠深，再也不懷疑自己是否真的有智慧。

7.2.4.2 過去只是得到一點訊息，一點希望和反應，那並不是開悟，見到桃花才真正開悟。

7.3 問題討論：

7.3.1 請說明靈雲志勤禪師的開悟心境？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 68	無	8. 啐啄同時	8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論

8. 啐啄同時

8.1 出處：這是鏡清和尚的一句話。

8.2 解說：

8.2.1 啐啄同時 - 要拿捏得恰到好處：

8.2.1.1 小雞從蛋殼內開始破殼，叫作「啐」，母雞發現這個情況而由外破殼，叫作「啄」。啐啄如果不同時進行的話，小雞可能無法存活。

8.2.1.2 比喻要契和機相同，感和應相交。

8.2.1.3 一定是過來人、訓練有素的人、經驗豐富的人，否則不易有這種事發生。

8.2.2 啐啄同時是有條件的：

8.2.2.1 老師必須有這個能力和工夫，弟子要真有出息，也非常努力，的確是千載難遇的殊勝因緣。

8.2.2.2 禪宗雖然講頓悟，還是需要善根。

8.2.2.2.1 善根若不夠，福慧的基礎不足，再如何用功，還是不得其門而入。

8.2.2.2.2 有的雖已摸到了門，但若心力不足、體力不夠、環境不理想，也很難修行成功。

8.2.2.2.3 另外一種人條件皆備，也很用功，就怕欠人指導。

8.2.3 盲修瞎煉是不行的，高明的老師一點一撥的幫助非常重要。

8.2.3.1 修行的人遇到障緣，不論是內心的或環境的障緣，最好的辦法是廣結善緣，並且多做懺悔。

8.2.3.1.1 廣結善緣是培福，禮拜懺悔是消業。

8.2.3.1.2 內在的業力減輕，外在的福緣增加，才能遇到貴人。

8.2.3.2 僅靠自己拼命用功、盲目修煉，可能引起身心更重大的魔障，不會產生任何好結果。

8.2.3.3 所謂「恰到好處」是，時機成熟時有老師在觀念上、方向上加以指導、點破或撥轉。

8.2.3.3.1 如果時機未成熟，觀念的說明沒有用，只能變成知識的瞭解，對真正的悟境幫不上忙。

8.2.3.3.2 有許多人研究禪的語錄、公案，甚至講出很多名堂，好像很懂開悟是怎麼回事，其實了不相關。

8.2.3.3.3 有人不需要幫助就能自修自證自悟，通常有這種想法和經驗的人，都不是真的開悟，而是自大狂，入了魔境。

8.2.4 結論：

要福德、善根加上實踐，才能遇到啐啄同時的好因緣。

8.3 問題討論：

8.3.1 請說明「啐啄同時」的意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 70	無	9. 青山原不動，浮雲任去來	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論

9. 青山原不動，浮雲任去來



9.1 出處：

有人問靈雲志勤禪師說：「如何出離生老病死？」

禪師回答：「青山原不動，浮雲任去來。」

9.2 解說：

9.2.1 「青山原不動，浮雲任去來。」

青山永遠在那裏，比喻佛性人人本具，浮雲比喻生老病死的煩惱。青山被浮雲遮蔽，並不表示它不在了，一旦浮雲消失，青山又出現了。

9.2.2 青山指的是智慧的心：

也可以說是開悟後的悟境，已經見到佛性本清淨，具有不增不減不生不滅的特質。

9.2.3 青山原不動：一定要知道、要肯定佛性人人本具。

眾生在煩惱時雖然看不到智慧、福報和能力、能量，但並不等於沒有；正如青山永遠在那裡。

9.2.4 浮雲指的是煩惱、生死的現象和眾生的分別執著。

就是由於這種分別執著的煩惱心態和心念，而使原來不動從未消失的佛性和悟境沒有顯現出來。

9.2.5 這也是悟後的感受：

一個悟後的人在看前塵往事或芸芸眾生時，都會有這種「青山原不動，浮雲任去來」的觀察和感受。

9.2.6 日常生活的應用：

一般人很容易被自我的立場、觀念所遮蔽，而變得盲目、不理性。

9.2.6.1 如果老是被困於自我的立場和觀念中，失去理性和客觀的標準，就會變得非常盲目。

9.2.6.2 若能拋開主觀的立場，為整體大局著想，聽聽別人的聲音，看看別人在做些什麼、需要什麼，心中就會有不同的世界出現。

9.2.6.3 當主觀變成客觀時，雖不是開悟，但另一番新境界會使我們非常感動。

9.3 問題討論：

9.3.1 試說明「青山原不動，浮雲任去來。」的悟後心境？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 73	無	10. 一翳在目，空花亂墜	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

10. 一翳在目，空花亂墜



10.1 出處：

這是歸宗智常禪師和其弟子芙蓉靈訓禪師的一句對話。

10.2 解說：

10.2.1 未開悟的眾生，就像「一翳在目，空花亂墜」

10.2.1.1 眼睛裡生了一片薄膜，就會干擾視覺，看到很多虛幻不實的景象。

10.2.1.2 未開悟的眾生，翳就是我們心中的盲點或觀念上、心理上的自我執著。

10.2.1.2.1 我們心中如果有主觀、偏見、成見、執著，也會把環境錯看、誤看，產生種種煩惱。

10.2.1.3 只要我們心中還有一絲自我的、自私的、主觀的意識存在，就看不到真正的那個東西。

10.2.2 修行禪法的人，心中要如一點毛病也沒有的眼睛才好：

10.2.2.1 必須心中寸絲不掛，沒有自我的預設立場，所看到的世界才是用智慧來觀照的。

10.2.2.2 智慧是絕對透明的、沒有障礙的、沒有自我的，是超越於主觀和客觀之上的，這就叫觀照。

10.2.2.3 《心經》中說，用般若智慧來照見人生現象，就能離開一切苦難。

10.2.3 日常生活也是如此

10.2.3.1 在日常生活乃至夫妻之間也是如此，多一分客觀少一分主觀，就能多一分和諧諒解，少一分煩惱爭吵。

10.2.3.2 不要拿主觀的自我來衡量他人，這是做人應該具備的修養。

10.3 問題討論

10.3.1 「一翳在目，空花亂墜」這兩句話在點明什麼？

