



09

# 《聖嚴說禪》

第九輯 須彌山

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 204 ~ P. 229	無	1. 風來疏竹	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 始隨芳草去	2.1 故事內容 2.2 解說 2.3 問題討論
		3. 明珠一顆	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 不怕念起，只怕覺遲	4.1 解說 4.2 問題討論
		5. 丹霞燒佛	5.1 故事內容 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 羅漢一句	6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論
		7. 泣露千般草	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 須彌山	8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 天是天，地是地	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 還我生死來	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

# 09 第九輯 須彌山

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 204	無	1. 風來疏竹	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論

## 1. 風來疏竹

### 1.1 出處：

《菜根譚》的一句話：「風來疏竹，風過而竹不留聲。」

### 1.2 解說：

#### 1.2.1 《菜根譚》

1.2.1.1 作者：明朝洪自誠

1.2.1.2 內容：包含佛、道、儒家等思想，而禪意特別濃厚。

1.2.1.3 影響：這本書的影響很深遠，其中所談的為人處世之道非常豁達而懇切，論點也非常健康。

#### 1.2.2 「風來疏竹，風過而竹不留聲」

— 以自然現象比喻人生的現象

##### 1.2.2.1 風過而竹不留聲：

風吹過竹林時，竹桿搖搖晃晃，竹枝熙熙攘攘，竹葉嘈嘈切切，但風吹過之後，並未在竹林裡留下聲音。

1.2.2.2 這正是事過境遷或事過而境不留的寫照。

#### 1.2.3 人生過程也是如此

— 繁葉蕭瑟、起起落落，是尋常而不斷上演的事。

1.2.3.1 在人生中，我們也時時刻刻面臨新的狀況和考驗，老是有風來吹你的竹子。

#### 1.2.4 面對這種現象應有的態度：

1.2.4.1 風來的時候竹子也許被吹得七歪八倒，竹葉也許被打碎，竹桿也許被吹折 — 痕跡留下了，但風聲不會留下。

1.2.4.1.1 過後竹子不再發出聲音，不會記著它被風吹過，也不會擔心還有風吹來。

1.2.4.1.2 更不會恐懼被風吹出什麼後遺症；被吹就是被吹了，竹子毫不在乎。

1.2.4.2 人也是如此：

1.2.4.2.1 不要老是埋怨風把我吹成這樣，也不必懷念和風徐徐的時候。

#### 1.2.5 能夠這樣，就是「無心道人」的境界



1.2.5.1 面對任何情況，心中清清楚楚，知道面臨的是什麼，能處理的就處理。

1.2.5.2 事情過後，不必對當時的榮寵洋洋得意或眷戀，也不必對當時的落魄鬱鬱寡歡或喪志。

### 1.3 問題討論

#### 1.3.1 試說明「風來疏竹，風過而竹不留聲」這句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.207	無	2. 始隨芳草去	2.1 故事內容 2.2 解說 2.3 問題討論

### 2. 始隨芳草去

#### 2.1 故事內容：

長沙景岑禪師到山上散步，回來時寺院管理人問他去了那裡，長沙說：「到山上散步去了。」院主又追問：「去那裡？」長沙答：「始隨芳草去，又逐落花回。」

#### 2.2 解說：

##### 2.2.1 「始隨芳草去，又逐落花回。」：

– 這兩句話烘托出長沙禪師內心的無邪，毫無執著罣礙。

2.2.1.1 心境悠然無滯，步步都是芳草和落花

2.2.1.2 在他眼中，到處都是盎然的芳草，有芳草的地方他就踩著去

2.2.1.3 在他眼中，滿地都是繽紛的落花，他就是踏著美麗的花瓣回來的。

##### 2.2.2 這也是禪師的心境以及所體驗的世界：

2.2.2.1 禪師所懷抱的心境 – 一片和風煦日，沒有狂風暴雨。

2.2.2.2 禪師所體驗的世界 – 一片光天化日，沒有黑暗罪惡。

2.2.2.3 並不是這世界沒有狂風暴雨和黑暗罪惡，而是他的心不受外在環境影響，永遠安詳、穩定、慈悲、寧靜、光明磊落。

### 2.3 問題討論

#### 2.3.1 試說明「始隨芳草去，又逐落花回。」這兩句話的心境為何？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.209	無	3. 明珠一顆	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論

### 3. 明珠一顆

#### 3.1 出處：

宋朝的茶陵郁和尚的開悟詩：

「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」

#### 3.2 解說：

3.2.1 這首詩是在告訴別人他的修證工夫而不在於明志。

3.2.2 「明珠」的比喻：

3.2.2.1 在很多經典中都提到，例如：

3.2.2.1.1 說如來的髮髻中有一顆頂珠。

3.2.2.1.2 說心中藏著明珠，叫「心珠」。

3.2.2.1.3 說海中驪龍的項下有夜明珠。

3.2.2.1.4 《法華經》的長者窮子喻：

一位長者怕孩子將來窮困，暗中的在他的衣服內縫了一顆無價寶珠。

3.2.2.2 「明珠」的涵意：

3.2.2.2.1 指佛性、智慧之光、慈悲的功德，是本來即有而不是誰給予的。

3.2.3 「久被塵勞關鎖」：

這顆明珠長久以來被煩惱的塵勞關鎖，正如眾生在凡夫的階段被煩惱所蒙蔽。

3.2.4 「今朝塵盡光生」：

而今，煩惱的塵勞全都消失了，明珠的光芒就此顯現。

3.2.5 「照破山河萬朵」：

3.2.5.1 這顆明珠可以照遍三千大千世界無量國土。

3.2.5.2 更能照破它所遍及的一切

— 照破如花的山河，照破千萬朵山河的碎片，照破宇宙世界種種現象！

3.2.5.3 也就是說，在煩惱斷盡的一剎那間，山河大地宇宙萬有的種種執著都放下了。

3.2.6 這也就是一種開悟的體驗和感覺。

3.2.6.1 此時內在沒有自我，外在沒有環境和他人。

3.2.6.2 但是不是真的什麼都沒有，而是對環境和他人不起怨瞋愛恨善怒的執著。

#### 3.3 問題討論

3.3.1 無門慧開禪師這首詩意義為何？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 211	無	4. 不怕念起，只怕覺遲	4.1 解說 4.2 問題討論

### 4. 不怕念起，只怕覺遲



## 4.1 解說：

### 4.1.1 修行人要時時注意到自己的念頭，繫念在方法上。

#### 4.1.1.1 打坐時一定要方法

如數呼吸、數佛號、參話頭、修不淨觀等。

#### 4.1.1.2 心念要牢牢地，不斷地用方法。

#### 4.1.1.3 但是正在用功時，往往不那麼清楚念頭的來去，而會有雜念妄想的干擾。

### 4.1.2 「不怕念起，只怕覺遲。」即是提醒修行人，要能夠警覺到雜念妄想的生起。

#### 4.1.2.1 此處的「念」是指雜念妄想，例如：

##### 4.1.2.1.1 念佛時想到肚子餓了，計畫煮某種東西吃

##### 4.1.2.1.2 打坐時想到某某人

##### 4.1.2.1.3 打坐時出現一幕一幕的畫面，連續劇上演了自己還不知道。

#### 4.1.2.2 此時要立刻警覺到自己在做白日夢、在打妄想，趕快回到方法上，用你正在用的方法。

### 4.1.3 「不怕念起」是面對雜念妄想的處理態度

#### 4.1.3.1 不是說你應該有念頭生起，而是說剛開始用功修行的人要他不起雜念很難，

#### 4.1.3.2 面對雜念不該有的態度：

老是擔心有雜念起、討厭有雜念，雜念起後老是怨恨自己不用功。

#### 4.1.3.3 如此一來雜念更多，時間也浪費得更多。

#### 4.1.3.4 對不會用功或不常用功的人來說，他經常不知道自己在胡思亂想，遑論回到方法上。

#### 4.1.3.5 因此，知道自己在胡思亂想是很好的，如此才能夠立即回到方法上。

### 4.1.4 日常生活中的應用

#### 4.1.4.1 一發現自己有邪念、惡念，要立刻停止。

##### 4.1.4.1.1 一般人，在生活中要做到一絲邪念、惡念都沒有並非易事。

##### 4.1.4.1.2 但一發現有邪念、惡念就要立刻停止並加以糾正。

#### 4.1.4.2 也就是不要怕犯錯，不故意犯錯就好。

##### 4.1.4.2.1 時時警覺自己是否犯了錯，一旦有錯馬上改正。

##### 4.1.4.2.2 這樣的話還是個好人，是能夠提昇自己的人。

## 4.2 問題討論

### 4.2.1 試說明「不怕念起，只怕覺遲。」這兩句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 213	無	5. 丹霞燒佛	5.1 故事內容 5.2 解說

## 5. 丹霞燒佛

### 5.1 故事內容：

丹霞天然禪師路過一座寺廟，由於天冷，就把佛殿上的木佛燒來取暖。

院主大罵丹霞忤逆，丹霞說他燒佛像是為了得到舍利子。

院主又罵：「這是木佛，怎會有舍利子？」

丹霞說：「既然如此，那再拿兩尊佛像來燒吧！」

### 5.2 解說：

#### 5.2.1 丹霞燒佛在禪宗史上是非常特殊的公案：

5.2.1.1 歷來只有他劈佛烤火，其他禪師沒做過。

5.2.1.2 丹霞僅燒了那麼一次，就成了千古奇聞，而傳誦不休。

#### 5.2.2 丹霞為何燒佛？

5.2.2.1 有禪師說：「泥佛不渡河，鐵佛不渡爐，木佛不渡火。」

5.2.2.2 也就是說他沒燒過佛像。

5.2.2.3 這話是告訴人：

拜佛供佛是形式、偶像、心外的，真正的佛在心內坐，在自性中；不能認為偶像就是佛。

#### 5.2.3 佛像是修行的工具，不能代表佛的功德和全體

5.2.3.1 拜佛、供佛都需要佛像，佛像本身沒有靈性，但可以幫助我們修行。

5.2.3.2 如同經典本身沒有功能，若能運用經典中的內容來修行與實踐，經典就產生作用。

#### 5.2.4 真正的拜佛、供佛，必須是同時也在實踐佛的精神、理念、心行、功德、慈悲和智慧。

#### 5.2.5 丹霞燒佛的目的：

5.2.5.1 是為了破除一般人把物當成佛的謬誤。

5.2.5.2 是用燒佛作為手段和方便，幫助別人斷煩惱、破執著、見自性、明佛性。

### 5.3 問題討論

#### 5.3.1 請說明「丹霞燒佛」這則公案的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 215	無	6. 羅漢一句	6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論

## 6. 羅漢一句

## 6.1 故事內容：

有和尚問羅漢桂琛禪師：「如何用一句話來代表禪師你呢？」

禪師說：「如果我說出來的話，就成了兩句了。」

## 6.2 解說：

### 6.2.1 有人爭論羅漢這一句也是多餘的，應該言語道斷，不留痕跡。

6.2.1.1 第一義諦是不用語言文字，須親自去體驗。

6.2.1.2 講一句、兩句、千句都一樣，全都落於語言文字，也就是第二義諦。

### 6.2.2 其實，羅漢這一句也沒什麼錯：

6.2.2.1 一句就是一個道理，沒有其他。

6.2.2.1.1 如果羅漢能言善道，常逞巧辯，問一句答百句，那是隔靴騷癢，兜著本題打圈圈，沒有一針見血。

6.2.2.1.2 但是羅漢非常精簡，斬釘截鐵只有一句，沒有下一句。

6.2.2.1.3 世間的事只要點一下就懂了，也就是一葉知秋、觸類旁通。

6.2.2.1.4 只在一句上著力，就處處著力，反之一句不著力則處處皆落空。

6.2.2.2 羅漢一句表現得非常紮實，非常肯定，信心十足。

6.2.2.3 不必再問：「還有嗎？還有嗎？」因為全都告訴你了。

### 6.2.3 關鍵語不一定要有

6.2.3.1 有的禪師一生中只講同樣的一句話，不一定需要關鍵語作為敲門磚或探路棒。

6.2.3.2 禪師往往只用一句不拘形式的話，一點一撥立刻使學生有所悟、有所見。

6.2.3.3 除了羅漢一句話，世人也只要一句話就夠了。

6.2.3.3.1 聖嚴師父演講時常勸勉聽眾，只要懂得一句，照樣受用無窮。

## 6.3 問題討論

### 6.3.1 請說明「羅漢一句」的公案意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 217	無	7. 泣露千般草	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論

## 7. 泣露千般草

### 7.1 出處：

寒山禪師的詩句：「泣露千般草，吟風一樣松」

### 7.2 解說：

#### 7.2.1 詩句反映寒山禪師的心境：

7.2.1.1 寒山禪師看到的是平等、普遍的存在，而且是那麼美、那麼和諧！





7.2.1.2 他的生活非常簡樸，每天與山林為伍，沒有五光十色的人間萬象，寫詩的題材全來自山中的草木雲石。

### 7.2.2 「泣露千般草」：

7.2.2.1 露水如淚撒在各種各樣的草上，平等普遍地照顧到所有的草。

7.2.2.2 露水沒有自我，沒有執著，使任何草都得到滋潤。

7.2.2.3 喻意佛法的證悟者不會有差別觀念，任何人有需要，都會盡其所能地幫助他。

### 7.2.3 「吟風一樣松」：

7.2.3.1 風吹過松林時，不論老松小松、彎松直松、胖松瘦松，風都會讓它發出聲響。

7.2.3.2 風沒有選擇要吹那一棵、那一棵不吹；也沒有想到吹那一棵會比較好聽、那一棵吹起來比較難聽。

7.2.3.3 喻意悟後的人對眾生一視同仁，不會因為反應的多少和大小而產生分別心。

7.2.3.4 對開悟的禪師或有慈悲智慧的佛教徒來說，不論對方是怎麼樣的人，不論對方如何回應對待，都一樣的去幫助他。

## 7.3 問題討論：

### 7.3.1 請說明「泣露千般草，吟風一樣松」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 219	無	8. 須彌山	8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論

## 8. 須彌山

### 8.1 出處：

有和尚問雲門文偃禪師：「修行到不起一念的境地，還有沒有過失呢？」  
禪師答：「須彌山。」

### 8.2 解說：

#### 8.2.1 須彌山：

8.2.1.1 是佛經中的傳說，是三千大千世界的中心支柱，四面有日月星辰和四大部洲，地球在其南邊，山頂上有三十三個天空。

8.2.1.2 此處比喻大到無極無限。

#### 8.2.2 雲門禪師以「須彌山」回答提問者：

8.2.2.1 你不要說一念不起，實際上你的執著就像須彌山一樣巨大、一樣牢固。

8.2.2.2 執著：指「我」、「我見」、「我執」和「自我中心」。

#### 8.2.3 佛經中常說邪見易破，我見難除：

8.2.3.1 邪見易破：

比如本來不信因果，一旦信了因果，邪見就沒有了。

#### 8.2.3.2 我見難除：

要破「我見」必須破除「根本煩惱」，也就是破除貪、瞋、癡、慢、疑以及「我」之後，「我見」才能破。

#### 8.2.3.3 只要自我中心、自我觀念還存在，「我見」依然存在。

### 8.2.4 「一念不起」本身是有問題的。

#### 8.2.4.1 問題一：

8.2.4.1.1 一念不起不是佛教所講的不生不滅的涅槃。

8.2.4.1.2 僅僅是一念不起或執著一念不生則可能變成唯物主義、自然主義或虛無主義的哲學或宗教。

8.2.4.1.3 不生不滅的涅槃並不否定一切身心現象，可能身心現象都還在，就能實證涅槃。

#### 8.2.4.2 問題二：

8.2.4.2.1 這個一念若是指妄念不生，則還有一念是「定」，不是一念不生。

8.2.4.2.2 如此這個一念代表的就是發問者的「我」，故要說如須彌山那麼大。

- 說一念不起的人本身就有那個念頭，而且還在發問呢！

#### 8.2.4.3 問題三：

8.2.4.3.1 修定的人，一念不生也不是很好的事：

8.2.4.3.2 注意一念而不感覺一念是定境。

8.2.4.3.3 完全沒有念頭則可能變成無想外道、無想天，其實還是有我，就是「我沒念頭」的這個我。

8.2.4.3.4 這種「我」的存在必須有很深的定才能察覺，已非一般人的感官所能體會。

8.2.4.3.5 有「一念不生」經驗的人，往往自以為「已經沒有念頭」、「已經沒有我」，它使人停止不前，不願繼續努力以達「般若空」的境界。

### 8.3 問題討論：

#### 8.3.1 請說明「須彌山」這則公案的意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 223	無	9. 天是天·地是地	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論

### 9. 天是天·地是地

#### 9.1 出處：

雲門文偃禪師對弟子們說：「你們別老是妄想，整天思索那些大道理。其實天還是天、地還是地，山還是山、水還是水，僧還是僧、俗還是俗。」

## 9.2 解說：

### 9.2.1 邏輯思辨有其功能，但是也有其侷限性：

9.2.1.1 對佛經內容或語錄公案從邏輯上、思辨上、理論上加以理解，是有助益的。

9.2.1.2 但也可能跟禪的修行和智慧的開發並不相應：

- 如果只是拘泥於這些觀念的研究，拐彎抹角、挖空心思去猜測、揣摩、思考、推敲的話。

### 9.2.2 修行的層次之一：

9.2.2.1 看到現象的無常：

認為現象的表面不是自己所要追求的，因為現象是無常的、變幻的、虛假的，不是永恆的、可靠的。

9.2.2.2 想要追求一個永恆自在的境界：

修行人希望更深一層從無常的、變幻的、虛假的現象的背後、現象的內在以及現象之上追求一個永恆、自在、安穩的境界。

9.2.2.3 認為有這樣一個永恆自在的境界：

並以之為佛國、淨土、涅槃。

9.2.2.4 雲門禪師指出這樣的錯誤：

你們不要捨近求遠，不要捨去現象尋找本體，不要離開現實追求理想；你要追尋的處處現成，俯拾即是。

### 9.2.3 修行的層次之二：

9.2.3.1 以「現成」為統一和無相：

- 知道了所要追尋的處處現成，俯拾即是；認為這個「現成」是統一和無相。

9.2.3.1.1 統一：即一切人事物皆平等，也就沒有你我、好壞、多寡之分。

9.2.3.1.2 無相：即一切現象皆無常，應該看破放下。

9.2.3.2 在這個層次，也可能成為消極厭世的人：

可能變成厭離世間的消極人，沒有真正幫助和改變這個世界。

### 9.2.4 悟後的世界並無不同 - 天還是天，地還是地。

9.2.4.1 悟後的人看這個世間就是佛國淨土，看這個環境就是最美好的地方。

9.2.4.2 有些人認為悟後的人大概立足點不一樣、經驗不一樣，所以看到的宇宙萬物也不一樣。這也是錯的。

9.2.4.3 悟後的人雖然心中一切平等——天地平等、眾生平等，但天還是天，地還是地，牛不是人，人不是狗，不會混淆。

### 9.2.5 修行過程的三個階段：

9.2.5.1 見山是山：未修行前，見山是山、見水是水，這是普通人對山水的看法。

9.2.5.2 見山不是山：修行非常投入時，見山不是山，見水不是水，這是因為太專注



了，心轉不過來，把現實混淆了。

9.2.5.3 見山還是山：大徹大悟之後，見山還是山、見水還是水，只不過他不會因為山阻礙他就討厭它、水能解渴就喜歡它。

9.2.6 悟後的人體驗到的世間還是這個世間，不同的是自我的執著沒有了，自我的瞋愛放下了。

### 9.3 問題討論：

9.3.1 試說明「天還是天、地還是地」的公案意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 226	無	10. 還我生死來	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

## 10. 還我生死來

### 10.1 出處：

有和尚問雲門文偃禪師：「生死到來，如何排遣？」

雲門攤開兩手說：「還我生死來。」

### 10.2 解說：

#### 10.2.1 生死之外無涅槃：

10.2.1.1 《六祖壇經》說：「生死即涅槃，煩惱即菩提。」

10.2.1.2 臨濟禪師的語錄也說，求成佛、菩提、涅槃都是生死法，都在造生死業。

10.2.1.3 修行人不應把煩惱和菩提劈成兩截來看，把生死和涅槃分成兩面來看，否則都是執著。

10.2.1.4 執著有生死、有涅槃的人，執著離生死、求涅槃的人，都還在生死中。

#### 10.2.2 開始修行時，應該發心求涅槃、發心證菩提、發心將來成佛。

#### 10.2.3 當你已在修行的途中，一定要放下自我的追求、自我的捨棄、自我的把持，因為這都是生死。

10.2.3.1 要離生死就不要求涅槃，求涅槃反在生死中。

10.2.3.2 自自然然為了了生死而修行，不要老是怕死求涅槃；怕生死就離不開生死，求涅槃就進不了涅槃。

10.2.3.3 一定要把自我日漸淡化，只問耕耘，不問收穫，自然而然瓜熟蒂落，水到渠成。

### 10.3 問題討論

10.3.1 試說明「還我生死來」這則公案的意義？