



01

# 《聖嚴說禪》

---

第一輯

風動、幡動、心動

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 2 ~ P. 27	無	1. 廓然無聖	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 「腳跟下」、「看腳下」	2.1 解說 2.2 修行人不「看腳下」的五種情況 2.3 問題討論
		3. 自家寶藏.	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 本來無一物	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論
		5. 風動、幡動、心動	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 萬古長空、一朝風月	6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論
		7. 應無所住而生其心	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 不思善、不思惡	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 渠今正是我，我今不是渠	9.1 故事內容 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 磨磚成鏡	10.1 故事內容 10.2 解說 10.3 問題討論

# 01 第一輯 風動、幡動、心動

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.2	無	1. 廓然無聖	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論

## 1. 廓然無聖

### 1.1 出處：菩提達摩與梁武帝的對話

梁武帝問什麼是至高無上的聖諦和真理，達摩答：「沒有這個東西。」

梁武帝又問：「在我面前的又是誰呢？」達摩再答：「不認識。」

### 1.2 解說：

#### 1.2.1 聖人本身不會有凡聖的差別相

1.2.1.1 即使真有聖人，要把凡聖的差別相放下之後才是聖人

1.2.1.2 禪師的立場：如果心中有凡聖或層次的差別，是不瞭解佛法。

#### 1.2.2 佛法，講求超越

1.2.2.2 超越於一切的有無、好壞，達到平等不二、無相、無分別、不執著，才是自在、才是寂滅、才叫不動。

### 1.3 問題討論

1.3.1 菩提達摩為何跟梁武帝說沒有「至高無上的聖諦和真理」這樣東西？

1.3.2 「廓然無聖」這一段禪語公案，所表達的是什麼意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.4	無	2. 「腳跟下」、「看腳下」	2.1 解說 2.2 修行人不「看腳下」的五種情況 2.3 問題討論

## 2. 腳跟下、看腳下

### 2.1 解說：

2.1.1 叫人要步步踏實，注重當下眼前，不要耽於過去或幻想未來。

2.1.2 提醒修行人在修行過程中，不可以只把目標放在未來，而沒有腳踏實地從現在做起。

## 2.2 修行人不「看腳下」的五種情況：

### 2.2.1 不切實際：

2.2.1.1 羨慕有成就的修行人，也希望見賢思齊，但並沒有想到該立刻用功，腳踏實地走出第一步

### 2.2.2 寬以待己，嚴以待人：

2.2.2.1 老是要求、批評、指責別人，甚至把別人的懈怠當成自己的過失，但沒有想到自己是否做到了

### 2.2.3 一直在作計畫，從未付諸實踐：

2.2.3.1 經常根據經典、語錄、古人行誼等計畫修行，設想有一天自己修行時當如何如何，卻從未想過什麼時候付諸實踐。

2.2.3.2 很可能一直到死，計畫仍是空的。

### 2.2.4 眼高手低，目空一切：

2.2.4.1 標準訂得很高，要嘛不修行，一旦修行就要做得很徹底，而且要有大成就。

2.2.4.2 常常高談要怎麼做、會怎麼做，可是都僅止於口頭的工夫。

### 2.2.5 得少為足：

2.2.5.1 工夫不踏實，得到一點小經驗就認為自己已大悟徹底。

2.2.5.2 到處告訴別人他已是修行成功的人，一廂情願想當別人的老師。

## 2.3 問題討論

### 2.3.1 禪修者要如何腳跟著地，踏實修行？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.6	無	3. 自家寶藏.	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論

## 3. 自家寶藏

### 3.1 出處 - 馬祖禪師和其弟子慧海禪師的對話

慧海去見馬祖，說他要參方學道，希望求得佛法的寶藏。

馬祖告訴慧海，真正的寶藏在你自己家裡。

### 3.2 解說：

#### 3.2.1 心外無法：

修行人想追求的那個最寶貴的東西就在自己心裡，何勞向外追求。

#### 3.2.2 一般人似是而非的觀念 - 以為有法可傳：

3.2.2.1 求道或求法是向高僧請益、向西天取經，歷史上也的確有好多高僧從中國到印度求法。

3.2.2.2 「傳法」，似乎是說一代一代有東西可傳，好比父母有家產要遺留給子孫。

3.2.2.3 皈依三寶、接受佛法、受戒等好像也有東西可以傳。

### 3.2.3 從禪的角度看 - 心外無法：

3.2.3.1 「法」不是口口相傳的，不是以手傳手的，不是師徒授受的，不是用任何語言文字或物質的象徵作為傳法的內容的。

3.2.3.2 真正的、最高的佛法是不可思不可議，亦即不能用語言文字來思考推敲。

### 3.2.4 老師與弟子的「心心相印」：

3.2.4.1 師徒之間只需一個會心的表示，沒有其他東西可以傳授。

3.2.4.2 可以用任何一句話，任何一個表情、動作來傳遞消息，繼而證明弟子真正發現了自己的寶藏。

### 3.2.5 自家寶藏的意思：

3.2.5.1 這個寶藏就是「明心見性」：

3.2.5.1.1 明心：從煩惱的心變成智慧的心。

3.2.5.1.2 見性：見到不動的、不變的佛性。

3.2.5.2 開悟就是發現了自己的寶藏，這是可以意會而不能言宣，是沒有任何東西可以加以衡量的。

### 3.2.6 先要肯定自己，反求諸己，才能夠自助人助

3.2.6.1 先肯定自己，別人才會肯定你，對你有信心。

3.2.6.2 自我肯定不是自大、虛矯，而是如實踏實。

3.2.6.3 如果自己都不相信自己，一味地向外追求資源或幫助，就無法真正滿足自己，真正解決問題。

## 3.3 問題討論

3.3.1. 禪修者所謂的自家寶藏是指什麼？

3.3.2 所謂心外無法是什麼意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.9	無	4. 本來無一物	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論

## 4. 本來無一物

### 4.1 出處：

五祖弘忍大師兩位弟子惠能與神秀的偈子

神秀：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」

惠能：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」

## 4.2 解說：

4.2.1 對沒有開悟的人而言，「智慧」是有的，必須追求，可以執著。

4.2.1.1 開悟 - 梵文叫「覺」，也就是「菩提」的意思。

4.2.1.2 有人認為為了明心見性，必須時時將心擦拭乾淨，像鏡子一樣，能將之保持乾淨就是開悟，是智慧的表現。

4.2.2 真正的開悟 - 六祖認為心中有執著就沒有真正開悟

4.2.2.1 沒有開悟、智慧這些東西。

4.2.2.1.1 一執著有智慧，本身就不是智慧；所以他說「本來無一物」。

4.2.2.1.2 不要認為有像鏡子一般的自性，當心中什麼都擺下的時候才是真正的開悟。

4.2.2.2 這就是《心經》所說的「無智亦無得」：

4.2.2.2.1 無罣礙就是心中無一物，才是真正的悟境現前。

4.2.3 一般人的應用

4.2.3.1 平常人雖然沒有像六祖惠能大師那樣的心胸，可是少一點牽掛總是好的。

4.2.3.2 自己所擁有的，不論是權勢、名利、眷屬等等，雖有而不要患得患失；這樣就能活得愉快一些、自在一些。

4.2.3.3 該有的不需拒絕，不該有的不需非得到不可。

## 4.3 問題討論

4.3.1 試說明神秀禪師與惠能大師對於「開悟」這一件事的體會？

4.3.2 一般人如何從這個故事中有什麼啟發與應用？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 11	無	5. 風動、幡動、心動	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論

## 5. 風動、幡動、心動

## 5.1 出處：

《六祖壇經》中的故事

六祖惠能大師到了廣州法性寺，見到兩位和尚對著寺前的旗子在爭論。一個和尚說：「你看旗子在動。」另一個說：「是風在動。」

惠能說：「你們兩個都錯了，既不是風在動，也不是幡在動，是你們的心在動。」

## 5.2 解說：

5.2.1 一般人是從外境的現象著眼，透過主觀形成因人而異的判斷。



5.2.1.1 外在的環境如果沒有主觀的人去觀察它、體驗它，它是毫無意義的。

5.2.1.2 一旦通過人的觀察、體驗和認識，就失去了客觀事實的標準。

5.2.1.2.1 每個人內心的反應都會因時、因地、因他自己內心的情況而有所不同。

5.2.2 所以兩個和尚看到幡在動就會有兩種不同的想法。

5.2.2.1 這兩種想法都是錯的，最正確的答案是他們兩人的心在動。

5.2.3 人間所謂是非、好壞、優劣、善惡等等判斷，並沒有一定的客觀標準。

5.2.3.1 都是因時、因地、因主觀想法而有所不同。

5.2.3.2 所以叫作虛妄，不是真實。

5.2.4 既非真實就不要執著，不執著就自在：

5.2.4.1 唯有對一切現象不起執著，才不會生起愛憎等等煩惱心，那就是自在的人。

5.2.4.2 自己的心不隨著環境而亂動，不要被環境牽著鼻子走，不用主觀的自我意識來觀察、衡量、判斷，這是比較妥當的，也比較不會產生矛盾和衝突。

5.2.5 很多人只因多管閒事而煩惱不已：

5.2.5.1 只要心不受環境所動，不離智慧和慈悲兩個標準，就不會有煩惱了。

5.2.5.2 我們普通人也可以練習不受威脅利誘，不為聲色所動，這也就是人間的智者和勇者。

### 5.3 問題討論

5.3.1 請說明面對外在環境的是非、好壞、優劣、善惡等等，修行人該如何自處？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 14	無	6. 萬古長空，一朝風月	6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論

## 6. 萬古長空，一朝風月

### 6.1 故事內容：

有和尚問崇慧禪師：「達摩未到中國之前，中國有沒有佛法？」

禪師答：「沒來之前的事暫且擱著，你自己的事怎麼樣了？」

和尚不解，崇慧禪師又說：「萬古長空，一朝風月。」

### 6.2 解說：

6.2.1 對修行人來說，不要管它萬古長空，只管一朝風月就可以了。

6.2.1.1 「萬古長空」把時空拉得很長很大，「一朝風月」則把時空凝聚到眼前當下。

6.2.1.2 意思是：當下是什麼就是什麼，當下說怎麼樣就怎麼樣。

6.2.2 以時空長短對比佛法：



這句禪語是把時空的長短和達摩帶來的禪法或釋迦牟尼佛的心法對比起來講的。

### 6.2.3 問者的迷惑：

6.2.3.1 發問的人知道，處處都是佛法，佛法本來就是現成的，跟達摩來不來中國沒有關係。

6.2.3.2 但這句話問得太遠了，跟當下沒有關係，可是他自己不清楚。

### 6.2.4 崇慧禪師以「萬古長空，一朝風月」，提醒問者：

6.2.4.1 所問不切實際：不管目前、現在、當下，卻想到那麼長的時間、那麼大的空間，完全不切實際。

6.2.4.2 一朝風月是萬古長空中的一點一段，但若無這一點一段，就沒有著力處。

### 6.2.5 以「萬古長空，一朝風月」比喻修行者的當下與境界：

6.2.5.1 若要體會萬古長空，必須從你自己認識起：

6.2.5.1.1 真正把自己放下了，才能發現萬古長空。

6.2.5.2 如果你現在是一朝風月：

也就是說，你努力於現在，在心上用功，就不會想到要問這個問題。

6.2.5.3 如果你現在是萬古長空：

也就是工夫做好了，即與萬古長空合而為一，也不必問這個問題。

6.2.5.4 所以問題是多餘的，不應該問的。

### 6.2.6 結論：

達摩來之前中國有禪法或沒有禪法，跟你完全沒有關聯。

### 6.2.7 這句話對普通人也有用處：

離開現在目前，不論講什麼都不切實際，現在目前才是最實在的！

## 6.3 問題討論

6.3.1 請說明崇慧禪師為什麼要說「萬古長空，一朝風月。」他解答了對方的提問了嗎？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 16	無	7. 應無所住而生其心	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論

## 7. 應無所住而生其心

### 7.1 出處：

農禪寺照壁的題字，出自《金剛經》

六祖惠能聽到有人誦讀這個句子，而決定出家求道，往湖北黃梅見到五祖弘忍。



之後聽五祖講《金剛經》，一聽到這句話就豁然大悟。

## 7.2 解說：

### 7.2.1 「無住」的意思

7.2.1.1 「無住」即是不住心，不在一個念頭或任何現象上產生執著，牢牢不放。

7.2.1.2 《六祖壇經》中也談到無住無相無念，二者大同小異。

### 7.2.2 應無所住而生其心 - 佛、菩薩的境界

7.2.2.1 「心無所住」：身在紅塵能不受紅塵困擾。

7.2.2.2 「生其心」：慈悲心和智慧心；是出入紅塵還能救濟紅塵中的眾生，為他們說法。

### 7.2.3 我們凡夫也不妨練習「無所住而生其心」：

7.2.3.1 時間久了，就會把世間的人、事、物看作如幻如夢如演戲。

7.2.3.2 你會非常認真地演好目前的角色，但很清楚自己是在演戲，那就不會受到利害、得失、你我、是非的影響而煩惱不已。

## 7.3 問題討論：

### 7.3.1 請說明「無住」和「生其心」的意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 19	無	8. 不思善、不思惡	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論

## 8. 不思善、不思惡

### 8.1 故事內容：

六祖得到法的傳承之後，五祖弘忍勸六祖到南方隱匿起來，否則可能有人對他不和，六祖於是帶著衣鉢到了大庾嶺。

有位曾任將軍的出家人惠明禪師，追上了六祖，大叫：「我不是為衣鉢而來，是為求法而來。」

六祖於是從草叢裡出來，對惠明說：「在不思善、不思惡的情況下，什麼是你惠明上座的本來面目呢？」

### 8.2 解說：

#### 8.2.1 這裡的「不思善不思惡」是從禪宗立場說的：

8.2.1.1 一般人沒有善惡的標準很危險。

8.2.1.2 很可能根據本能而做事，不管對別人、對環境會有什麼影響。

#### 8.2.2 本來面目

8.2.2.1 就是「明心見性」的「心」和「性」。「心」是智慧，「性」是佛性。

8.2.2.2 一定要到心中無罣礙，心中不存任何痕跡，這時再看一看你的本來面目是誰。

8.2.2.3 《涅槃經》中說，一切眾生都有佛性，人人都可成佛。人本來具備的條件跟佛完全一樣，所以叫本來面目。

### 8.2.3 不思善、不思惡

8.2.3.1 如果常常有善、有惡、有好、有壞，心中始終被這觀念所混淆，就會愚癡而沒有智慧。

8.2.3.2 唯有不思善、不思惡，才能明心見性。

8.2.3.3 這兩句話使得惠明當下開悟。

### 8.2.4 一般人 - 必須有善、有惡：

8.2.4.1 如果不思善、不思惡，一定會對社會產生困擾。

### 8.2.5 修行人 - 嫉惡如仇或太執著於善都不好：

8.2.5.1 真正的灑脫自在是在善惡之上，這才是最究竟的最高境界。

## 8.3 問題討論：

8.3.1 請說明「本來面目」的意思？

8.3.2 修行人為何要「不思善、不思惡」？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 22	無	9. 渠今正是我，我今不是渠	9.1 故事內容 9.2 解說 9.3 問題討論

## 9. 渠今正是我，我今不是渠

### 9.1 故事內容

洞山良价禪師的開悟因緣：

洞山良价禪師有一天在過河時，看到河面上反映出自己的影子。

體會到「影子是我，我不是影子。」因而開悟。

### 9.2 解說：

#### 9.2.1 洞山良价禪師的開悟因緣與過程：

9.2.1.1 開悟之前：

一直在追求自己的本來面目，認為在身外一定還有一個東西是本來面目或自性。

9.2.1.2 開悟：

看到了水面上的影子，知道了影子是我，而我並不是那個影子。

9.2.1.3 體會：

9.2.1.3.1 知道了不要離開自己的身心另外去找什麼，如果這樣去求道求法，



悟道得法，那就離開自己的本來面目越來越遠。

9.2.1.3.2 因此洞山良价禪師開悟之後，勸人不要離開自性去外面找「開悟」這個東西。

### 9.2.2 「影子是我，我不是影子」：

9.2.2.1 我們平常所使用的身體和正在動念頭的心是本來面目的影子，離開我們的身心之外，不可能還有個東西叫本來面目。

9.2.2.2 可是尚未發現這個道理之前，絕不可以把我們平常有執著、有煩惱的身心當作本來面目。

### 9.2.3 日常生活的應用體會：

9.2.3.1 一般人會有煩惱也困擾他人，原因在於區別什麼是我、什麼是你、什麼是他。

9.2.3.2 這個你、我、他，並不是那本來的東西，而是從經驗、知識的學習而來的判斷。

### 9.2.4 結論：「渠今正是我，我今不是渠」

9.2.4.1 現在的我是本來面目，而不是那個煩惱的我。

9.2.4.1.1 煩惱的身心並未離開我的本來面目，只是把我的本來面目遮起來了。

9.2.4.1.2 我今天離開了執著的煩惱，本來面目終於現前。

9.2.4.2 對所有的現象清清楚楚，了知我和非我而還能心無掛礙。

## 9.3 問題討論：

9.3.1 洞山良价禪師為何勸人不要離開自性去外面找「開悟」這個東西？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 25	無	10. 磨磚成鏡	10.1 故事內容 10.2 解說 10.3 問題討論

## 10. 磨磚成鏡

### 10.1 故事內容：

懷讓問馬祖：「你坐禪是為了什麼？」馬祖說：「為了成佛呀！」  
 懷讓就拿了一塊磚磨了起來，馬祖覺得很奇怪，問他磨磚做什麼？  
 懷讓說：「把它磨成鏡子。」馬祖說：「磨磚怎能磨成鏡子呢？」  
 懷讓答：「磨磚既不成鏡，坐禪又怎麼成得了佛呢？」

### 10.2 解說：

10.2.1 修行人都會打坐，但是成佛開悟是在於心，不在於坐。

10.2.1.1 在於心能否明淨、沒有執著、沒有罣礙，不在於坐的姿勢好不好、坐得久不久、腿痛不痛，這是了不相關的。



10.2.1.2 中國禪宗，始終都要坐禪，但也說坐禪和成佛開悟沒有關聯。

### 10.2.2 懷讓對馬祖的提醒：

10.2.2.1 如果像馬祖那樣不斷地打坐，馬祖可能成不了馬祖，也開不了悟。

10.2.2.2 一旦他明白磚頭磨不成鏡子，打坐也成不了佛，對打坐的執著放下了，進而從心上用功。

10.2.2.3 只要放下心中的一切，就是明心見性、頓悟成佛。

### 10.2.3 慧解脫：

10.2.3.1 印度有不少阿羅漢並沒有打坐，他們只是聽聞佛法，立刻就證了阿羅漢果，這叫慧解脫阿羅漢。

10.2.3.2 開悟：當心中靈光一閃，把過去現在未來人我是非一齊擺下，此時就顯現出光明的心地和萬里晴空無私的境界。

## 10.3 問題討論

### 10.3.1 為何懷讓要告訴馬祖坐禪不能成佛呢？

