



06

# 《聖嚴說禪》

第六輯

我狂已醒，君狂正發

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 124 ~ P. 151	無	1. 放下著	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 迷己逐物	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論
		3. 我狂已醒，君狂正發	3.1 故事內容 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 無功德	4.1 故事內容 4.2 解說 4.3 問題討論
		5. 隨處作主，立處皆真	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 勢不可使盡	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論
		7. 福不可享盡	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 規矩不可行盡	8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 好話不可說盡	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 行到水窮處，坐看雲起時	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

# 06 第六輯 我狂已醒，君狂正發

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.124	無	1. 放下著	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論

## 1. 放下著

### 1.1 故事內容：

嚴陽尊者問趙州從諗禪師：「一物不將來時如何？」也就是修行到心中無一物的時候該怎麼辦。

趙州說：「放下著。」尊者又問：「已經無一物了，還放下什麼呢？」

趙州答：「你放不下的話，那就擔起來吧！」尊者當下大悟。

### 1.2 解說：

#### 1.2.1 意涵：

即使心中無一物，如果抱著這個境界不放，也還是有一物，不得解脫。

#### 1.2.2 放下的層次一：

根本沒放下 - 叫人放下，自己放不下。

1.2.2.1 叫人放下，自己放不下，這是最下的層次。

1.2.2.1.1 有人根本沒擔起來，有什麼好放下？不過他看不慣，充滿憤怒、猜忌與怨恨，這也是放不下。

1.2.2.1.2 有人名利、權勢、地位都有，但心中卻有煩惱的情緒放不下。

#### 1.2.3 提得起的人不一定放得下，放不下的人根本就提不起。

1.2.3.1 放不下自我：

放不下自己，心中梗著非常大、非常粗、非常重的「我」，執著自己的想法、作法、人格等等。

1.2.3.2 放不下也提不起：

放不下自我，也提不起自己和他人的義務與責任，結果人人不敢用他，甚至不敢跟他做朋友。

#### 1.2.4 放下的層次二：

修行人的放下，這是此則公案所說的放下。

1.2.4.1 自認已經放下，到處告訴別人他已放下，也在叫人放下。

1.2.4.2 這是正在修行而且已經修行很久的人，身無長物，什麼也不需要。

1.2.4.3 但因為他還有「放下」的念頭，所以還未放下。

### 1.2.5 放下的層次三：

**真正的放下 - 既不認為自己已放下，也不以為自己放不下。**

1.2.5.1 應該擔起的責任和義務照樣去做，應該接受的權利若能以之造福人群，也可以接受。

1.2.5.2 心中沒想到：「這是我的，那不是我的；這是我不要的，那是我非要不可的。」

1.2.5.3 即使是成佛的念頭也要放下，這才叫放下。

1.2.5.4 也就禪宗所說的一絲不掛：好的壞的念頭、種種執著都放下。

1.2.5.5 例：

聖嚴師父說他要錢，也能放得下錢。因為他要了錢，不是拿來享受而是去利益社會、弘揚佛法，在幫別人用錢而已。

### 1.3 問題討論

#### 1.3.1 試說明這則公案所講的「放下」的層次？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.127	無	2. 迷已逐物	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論

## 2. 迷已逐物

### 2.1 出處：

「迷已逐物」這是鏡清禪師的話。

### 2.2 解說：

#### 2.2.1 「迷已逐物」的意思：

**迷失了自己而隨外境動搖，也叫隨波逐流或牆頭草。**

2.2.1.1 沒有方向原則、立足點，只要環境有些風潮，就跟著去了。

#### 2.2.2 逐物：

「物」是物質，包括人的、事的以及物品的現象和動態。

2.2.2.1 有的人受誘惑而喪失自己，有的人不知道如何安頓、安定自己，專門向外追求。

2.2.2.2 有的人追求女人：

以女人作為安慰，但玩過之後仍無法心滿意足，又去找別的女人。

2.2.2.3 有的人迷失在酒中：

紙醉金迷酒足飯飽，第二天照樣煩惱，再去喝酒。

2.2.2.4 有的人以女人與酒為下等，迷失在名利權勢之中。這些也是物質現象。



## 2.2.3 迷失在物質中的人，越陷越深，越覺得空虛而沒有安全，拚命地追逐。

2.2.3.1 為了這些東西而追、追、追，那就失去了自己。

2.2.3.2 有些人曾經有一些抱負，想為人類社會造福，然而一旦捲入名利的漩渦，馬上迷失自己。

2.2.3.3 出家人也可能失去自己：

當別人讚歎他便心花怒放；別人送他供養品便心生歡喜，這就是失去自己。

## 2.2.4 結論：

不論環境給你什麼，只要心中有所動搖，產生情緒反應，就是迷己逐物。

## 2.3 問題討論

### 2.3.1 試說明「迷己逐物」這句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.129	無	3. 我狂已醒，君狂正發	3.1 故事內容 3.2 解說 3.3 問題討論

## 3. 我狂已醒，君狂正發

### 3.1 故事內容：

牛頭智巖禪師與昔日同袍的一段對話：

牛頭智巖禪師出家前曾是立下不少戰功的將軍，出家之後進入深山修行，兩位昔日的同袍去看他，只見他在一座非常簡陋的茅舍中打坐。

這兩人問牛頭說：

「將軍，你瘋了嗎？為什麼一個人在這裡過這種日子？」

牛頭回答：「我狂已醒，君狂正發。」

### 3.2 解說：

#### 3.2.1 許多人認為修行人是瘋狂的：

省吃儉用把錢送給別人花、將自己的高位讓給別人。

#### 3.2.2 一般人所謂的正常：

一般人都認為要滿足私欲而爭名逐利、尋歡作樂是正常事。

#### 3.2.3 修行人的態度：

「修行的人、入山的人、把一切放下的人，才是清醒的人；還在追求的人則正在發狂。」

#### 3.2.4 正在瘋狂的人不會承認自己瘋狂。

3.2.4.1 例如：喝醉酒的人往往還高喊沒醉，還要繼續喝。

3.2.4.2 例如：當年哥白尼發現地球的公轉自轉這個事實的時候，基督教教會卻不准



他公布，說他瘋了。

3.2.4.3 例如：《楞嚴經》中狂人找頭的比喻 - 頭在身上卻一直的找，不相信人家跟他說你的頭好端端的在脖子上。

### 3.2.5 修行人的放下跟擔起：

3.2.5.1 放下自我和物欲的追求，擔起修道弘法的責任和義務。

3.2.5.2 看淡物欲，奉獻自己，服務他人，為眾生解決苦難，為社會大眾謀福利。

3.2.5.3 一直這樣去做，到最後就沒有什麼放不下，捨不得的了。

### 3.2.6 這兩句話是對發狂的人而說的：

3.2.6.1 一般情況下，牛頭禪師不會說自己清醒而別人發狂，否則變成孤芳自賞、自我清高。

3.2.6.2 這是牛頭智巖禪師看場合、對象才這麼說的。

## 3.3 問題討論

### 3.3.1 牛頭智巖禪師說「我狂已醒，君狂正發」的用意為何？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.133	無	4. 無功德	4.1 故事內容 4.2 解說 4.3 問題討論

## 4. 無功德

### 4.1 故事內容：

南朝梁武帝問菩提達摩說：「我建寺齋僧，有什麼功德？」

達摩劈口就答：「無功德。」

### 4.2 解說：

#### 4.2.1 功德的觀念對一般人很重要。

4.2.1.1 某些團體提倡功德、講求功德，使人感覺對他人、對社會、對佛教布施行善就有功德，所以願意去做。

4.2.1.2 如果一開始就跟人說不論做什麼都沒有功德，誰肯做好事？誰肯做慈善救濟的事業？

#### 4.2.2 功德的意思是「善得善報」，等於投資的觀念和行為。

4.2.2.1 一般做「功德」，大概都是這種心理。

4.2.2.2 做好事天知道、地知道，自然會有好結果；萬一自己得不到，兒孫也會得到。

4.2.2.3 中國人說：「積善之家，必有餘慶；積惡之家，必有餘殃。」也是功德的觀念。

#### 4.2.3 「無功德」的話對一般佛教徒而言，陳義過高，難以接受。



#### 4.2.4 「無功德」的話是對梁武帝的提醒，不執著功德才是大功德：

4.2.4.1 齋僧、布施、起塔、建廟，當然是功德，不過不要執著功德，才是最大的功德。

4.2.4.2 達摩希望能提昇梁武帝的境界：

4.2.4.2.1 不要為了做功德，才做弘法利生的事業。

4.2.4.2.2 不要做了弘法利生的事之後，認為那是功德。

4.2.4.3 這樣才能超越自我，才能得解脫。

4.2.4.4 也就是行善就是行善，該做就做，不求回饋，這種態度就不是為了求功德。

#### 4.2.5 無功德並非真的無功德：

4.2.5.1 功德更大：

比如一直存錢，沒想到要提出來；一直投資，沒想到要撤資、抽紅。這就成了無量功德，功德更大。

4.2.5.2 斤斤計較功德，結果功德很小，甚至沒有功德：

因為已經得到回饋，享受完了。

#### 4.2.6 結論：

自認有功德的人其實功德很小；不計較功德、不求回饋，這樣的功德才是最大的功德。

### 4.3 問題討論

#### 4.3.1 試說明「無功德」這一則公案的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.136	無	5. 隨處作主，立處皆真	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論

### 5. 隨處作主，立處皆真

#### 5.1 出處：

臨濟義玄禪師說過的一句話。

#### 5.2 解說：

##### 5.2.1 隨處作主的意思：

5.2.1.1 在任何時間、地方都不受到人、事、物的影響而隨波逐流、搖擺動盪。

##### 5.2.2 隨處作主不容易：

5.2.2.1 心中清清楚楚、明明白白、穩穩當當的人，才能隨處作主。

5.2.2.2 在各種情況下是否都能夠作主？例如：

5.2.2.2.1 置身於花天酒地的場合能否作主？





5.2.2.2 置身於千軍萬馬的戰場能否作主？

5.2.2.3 置身於臭氣沖天的穢地能否作主？

5.2.2.4 置身於世外桃源的仙境能否作主？

5.2.2.3 多數人必須在沒有任何環境的誘惑、干擾、刺激、衝突的情況下才會覺得自在愉快、能肯定自己。

5.2.2.4 遇到境界現前，讓你大瞋、大怒、大貪的現象發生，還能心不動，不會六神無主，這才是作得了主。

### 5.2.3 身能作主心也能作主嗎？

5.2.3.1 例如：柳下惠，美女坐懷而不亂，他究竟是行為不亂或心不亂？

5.2.3.1.1 行為不亂 - 可能很有教養，可能考慮到後果，怕對不起自己也對不起別人。

5.2.3.1.2 心會不會亂 - 可能會矛盾一下，於是心已動，心弦早已振盪了。

### 5.2.4 真正作得了主的是「身心皆作主」。

身不亂，心也不亂，不受任何誘惑、刺激或逆境而亂。

5.2.4.1 比如身處沙場，要嘛就奮戰，要不就陣亡，一旦決定好了，心就不亂。

5.2.4.2 一般人臨死總會恐懼害怕，所以「隨處作主」不容易。當想死或不想死的念頭很難把握時，心還是動的。

### 5.2.5 若能隨處作主，處處都是真的。

5.2.5.1 「真」的意思：沒有你我、是非、利害、得失。

5.2.5.2 也就是超越執著、放不下的常情、凡情。

### 5.2.6 到了「立處皆真」的時候，本來面目就出現了。

### 5.2.7 如果身心作不了主，受環境影響，結果反映出來的都是環境。

5.2.7.1 環境的幻影在你心中晃動，你也跟著動。

5.2.7.2 此時不但失去了自己，也失去了真正的面目。

## 5.3 問題討論

### 5.3.1 請說明「隨處作主，立處皆真」這兩句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.138	無	6. 勢不可使盡	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論

## 6. 勢不可使盡

### 6.1 出處：

「法演四戒」的第一句。



宋朝佛果禪師在太平寺當住持時，他的師父法演禪師送給他四個戒句，稱為「法演四戒」。

「法演四戒」的內容：

勢不可使盡、福不可享盡、規矩不可行盡、好話不可說盡。

## 6.2 解說：

6.2.1 「勢」即「勢力」。

6.2.2 為何「勢不可使盡」？

6.2.2.1 例如太極拳、少林拳：

出手要蓄勢而發，發招之後不要把力用盡、把勢使完，否則沒有後退餘地。

6.2.2.2 例如撈魚時「竭澤而漁」：

把池塘的水全部弄盡，把魚全部撈光，以後再也沒有魚了。

6.2.2.3 例如暴發戶：

一下子有了很多錢，拚命花用，一下子又變成窮光蛋。

6.2.2.4 例如社會上常有運用權勢壓人的情況：

6.2.2.4.1 用權勢會樹敵，而且永遠是敵人。

6.2.2.4.2 勢力不可靠，一旦那勢力消失了，後果堪虞。

6.2.3 「勢不可使盡」告訴我們要蓄勢，但勢最好不用；非用不可時也不要  
用盡。

6.2.4 這是一句平常話，並沒有高超的禪的觀念，不是講大悟徹底的境界。

6.2.4.1 但它不僅對出家人有用，也在教平常人怎麼做，是人人皆可學習的。

6.2.4.2 佛教的修行是練心，向內觀照，都不是顯露勢力，炫耀勢力。

## 6.3 問題討論

6.3.1 請說明「勢不可使盡」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 140	無	7. 福不可享盡	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論

## 7. 福不可享盡

7.1 出處：

法演四戒的第二句話。

7.2 解說：

7.2.1 一般人認為享福就是享物質的福。

人間有五慾的福，句括男女、衣食、娛樂等等。



7.2.1.1 有人討兩個老婆，用他人來服侍自己，叫作享齊人之福。

7.2.1.2 有錢人在城裡有房子、城外有房子，乃至世界各地都有房子。

7.2.1.3 有人一年買二十個皮包還嫌不夠，這就是物質的浪費。

7.2.1.3.1 即使把皮包拿去義賣也是錯的，因為你刺激別人生產多餘的東西。

### 7.2.2 花錢如流水，揮金如土，是沒有福報的人。

7.2.2.1 把錢當水當土用，是損福。

### 7.2.3 要珍惜福報 - 我們享福的機會很多，而培福的機會很少。

7.2.3.1 有福不僅不可享盡，而且最好不要享，要培福、種福才對。

7.2.3.2 我們從生到死，真正憑自己的智慧、知識、體能、技能而培的福並不多。

但從環境中得到的各種恩惠卻多不勝數。

### 7.2.4 要培福 - 也要珍惜培福的機會

7.2.4.1 我們即使想幫別人忙，也不一定做得恰當。

7.2.4.1.1 有錢的人再給他錢等於沒給，不算做好事。

7.2.4.2 給予的必須是別人真正迫切需要的東西，才是修福。

7.2.4.2.1 比如他人遇急難，你協助他度過難關；

7.2.4.2.2 社會混亂，你奔走呼籲，用種種方式喚醒大眾。

## 7.3 問題討論：

### 7.3.1 請說明「福不可享盡」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.143	無	8. 規矩不可行盡	8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論

## 8. 規矩不可行盡

### 8.1 出處：

法演四戒的第三句。

### 8.2 解說：

#### 8.2.1 規矩、規則、法律、規約不能沒有：

8.2.1.1 否則就成了沒有秩序、沒有軌則的社會，也等於沒有倫理，上下老幼尊卑皆無準則。

8.2.1.2 任何一個組織體一定有章程和共同遵守的規約，否則不成其為人間。

8.2.1.3 即使動物界也有牠們的規則，螞蟻、蜜蜂的社會就是最好的例子。所以，規則、規矩必須要有。

#### 8.2.2 也不能夠拘泥於規則，一成不變

8.2.2.1 如果拘泥於規則，一成不變、斤斤計較、咬文嚼字行規矩，往往會出問題。

8.2.2.2 規則、規矩是給通盤的、整體的約束或要求。

8.2.2.3 在家庭、團體、社區、國家之中，總有一些無法接受規矩的人。

8.2.2.3.1 比如人有老幼、強弱、智愚、健康疾病、業障輕重、善根深淺之分。

8.2.2.4 這些人是特殊的個案，例如：

8.2.2.4.1 特殊兒童教育有啟智班。

8.2.2.4.2 特殊成人教育有看守所。

8.2.2.4.3 吸毒者有戒護所。

### 8.2.3 大原則要執行，但是執法、通情、達理這三項必須周延。

8.2.3.1 如果法不通情，過於冷酷，人在其中成為物而不是人，大家可能不願參與這個團體。

8.2.3.2 有些特殊的處理法可能不合規矩但合理，對當事人、對環境都有好處，也不會傷害其他人，甚至有益於他人。

### 8.2.4 執法者不要拿著規矩量人，要衡量把這種規矩用於對方是否合適。

8.2.4.1 「規矩不可行盡」是用於寺院中的，但是社會上也可以用。

## 8.3 問題討論：

### 8.3.1 請說明「規矩不可行盡」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.145	無	9. 好話不可說盡	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論

## 9. 好話不可說盡

### 9.1 出處：

法演四戒的第四句。

### 9.2 解說：

#### 9.2.1 世界上沒有絕對的好，也沒有絕對的壞：

9.2.1.1 好壞會隨不同的人、不同的時間而有不同的判斷。

9.2.1.2 世界上怎麼可能有這麼完美的人或事讓你把好話說到極點？

9.2.1.2.1 若對此人把好話說盡，遇到另一個人怎麼辦？

9.2.1.2.2 在這個階段把好話說盡，到另一個階段怎麼辦？

9.2.1.2.3 對這樁事把好話說盡，對另一樁事又怎麼辦？

9.2.1.3 對佛教而言，最完美的人是佛，世上不可能還有如此完美的人。

9.2.1.3.1 有人自稱是佛，即使你肯定他，別人也不一定肯定他。



9.2.1.3.2 所以，好話說盡就是過分。

### 9.2.2 我們經常對自己喜愛、欣賞、順眼的，總是讚美有加，說出各式各樣的驚歎語。。

9.2.2.1 我們對他人的褒貶都不應太過分。

9.2.2.2 把他人說得太好，對那個被表揚褒獎的人是一種損害。

9.2.2.2.1 可能自認已經登峰造極，就不進步了。

9.2.2.2.2 可能使他傲慢，認為天下人都不如他。

9.2.2.3 對某一個人或某一樁事說得太好，對其他人可能不公平。

9.2.2.4 以聖嚴師父得獎感言為例：

聖嚴師父經常得獎，他總是在頒獎典禮上說：「我受獎並不表示我是今年臺灣夠資格得此獎的唯一的人。」

### 9.2.3 結論：

「好話不可說盡」是一般人該有的心態和觀念。

## 9.3 問題討論：

### 9.3.1 試說明「好話不可說盡」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.147	無	10. 行到水窮處，坐看雲起時	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

## 10. 行到水窮處，坐看雲起時

### 10.1 出處：

唐朝詩人王維的詩句。

### 10.2 解說：

#### 10.2.1 王維的詩：

王維的詩與畫極富禪機禪意，文學史上尊他為「詩佛」。

#### 10.2.2 「水窮處」的意思：

10.2.2.1 登山時溯流而上，走到最後溪流不見了。

10.2.2.1.1 可能是溪水發源地，泉水掩於地表之下。

10.2.2.1.2 可能是澗水枯乾了。

#### 10.2.3 比喻人生境界：

10.2.3.1 行到水窮處，坐看雲起時：

登山者走著走著，走到水不見了，索性坐下來，看見山嶺上雲朵湧起。

雲又可以變成雨，到時山澗又會有水了，何必絕望？



10.2.3.2 生命過程中，在經營愛情、事業、學問等等之時，走到一條絕路了。

10.2.3.3 此時不妨往天空看吧：

10.2.3.3.1 雖然身在絕境中，心靈還可以暢遊太空。

10.2.3.3.2 自在、愉快地欣賞大自然，體會寬廣深遠的人生境界，不覺得自己窮途末路。

#### 10.2.4 「行到水窮處，坐看雲起時」的兩種境界：

10.2.4.1 境界一：處絕境時不要失望。

10.2.4.1.1 因為那正是希望的開始；水因雨而有，有雲起來就表示水快來了。

10.2.4.2 境界二：即使現在不下雨也沒關係，總有一天會下雨。

#### 10.2.5 也比喻修行的過程中難免遭遇障礙、困難

10.2.5.1 從水窮到雲起到下雨的過程，正如一個人在修行過程中遇到很大的困難。

10.2.5.1.1 可能有身體的障礙，心理的障礙，還有環境的障礙。

#### 10.2.6 如果因遭遇障礙而退心，要把念頭回到初發心的觀點上。

10.2.6.1 初發心：

就是初發菩提心的時候。初發心時什麼也沒有，對修行的方法、觀念都不瞭解。

10.2.6.2 體認自己已經走了一段路了：

回溯當時的情形再看看目前，不是已經走了相當長的路了嗎？所以不要失望、不要放棄。

#### 10.2.7 人生處處有活路

人生的每個階段都可能發生「行到水窮處」的狀況，能夠用這種詩境來看待，處處都會有活路。

### 10.3 問題討論

#### 10.3.1 「行到水窮處，坐看雲起時」是什麼境界？