



07

《聖嚴說禪》

第七輯 主人公

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 152 ~ P. 177	無	1. 解鈴繫鈴	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 心生法生，心滅法滅	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論
		3. 春有百花秋有月	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 獨坐大雄峯	4.1 故事內容 4.2 解說 4.3 問題討論
		5. 吾心似秋月，碧潭清皎潔	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 主人公	6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論
		7. 出門便是草	7.1 故事內容 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 莫造作	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 空花水月	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 身心脫落	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

07 第七輯 主人公

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.152	無	1. 解鈴繫鈴	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論

1. 解鈴繫鈴

1.1 故事內容：

法眼文益禪師有一次問弟子：「虎頭金鈴，是誰解得？」大家都答不出來。泰欽禪師正好路過，答了一句：「繫者解得。」

1.2 解說：

1.2.1 「解鈴繫鈴」的比喻。

1.2.1.1 故事：

有一隻兇惡的老虎，大家都怕牠，於是找一個勇敢的人在牠身上掛了一只鈴，只要老虎一來，鈴一響，大家都會聞聲躲起來。

1.2.1.2 禪語「繫者解得」的比喻：

修行人內心的煩惱、生死的煩惱，以及根本的無明，得靠自己去解除。

就像老虎身上的鈴，只有掛鈴的人才解得下來。

1.2.2 生死煩惱是自作自受，也要自證自悟，別人不能為你消業。

1.2.2.1 由泰欽禪師「繫者解得」的回答，可知他是已經開悟的人。

1.2.2.2 《地藏經》中也說，所有生死的罪業，即使骨肉至親都幫不上忙、替不了身，只能自己還。

1.2.2.3 自己是幫助自己的最佳人選，任何人所幫的忙都只是表面。

1.2.3 解鈴還需繫鈴人

自己的債自己還，自己的煩惱自己化解。

1.2.3.1 瞭解了這一層，心中會很坦然，不需依賴他人、權勢或環境，獨力承當的氣魄自然會出現。

1.2.3.2 能獨力承當，這個人已得解脫。

1.3 問題討論

1.3.1 試說明「解鈴繫鈴」這則公案的意義？

教材範圍	主題	子題
------	----	----

書籍	光碟		
P.154	無	2. 心生法生，心滅法滅	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論

2. 心生法生，心滅法滅

2.1 出處：

《大乘起信論》：「心生種種法生，心滅種種法滅」

2.2 解說：

2.2.1 意涵：

這兩句話可說是佛教的唯心論，簡單地說，就是我們的念頭和身體能夠改變環境，它不但包含心理學且超越心理學的層次。

2.2.2 「心生種種法生」：

2.2.2.1 心理學的層次：

2.2.2.1.1 同一個人，在不同的心境下，看同一個世界，會有不同的心理和身體的感受。

2.2.2.1.2 例如：人在逆境時，不論看到什麼、遇到什麼，都覺得不舒服、不對勁；人在順境時，會覺得世界很有希望，充滿活力。

2.2.2.2 超越心理學的層次：

2.2.2.2.1 一切人事物現象都是由於心的活動再加上身體的行為。

2.2.2.2.2 從心生到種種法生的過程：

心下了判斷，做了決定，然後由身體來執行這個決定，產生運作，因此使得環境改變。

2.2.2.2.3 例如：有人想買房子，於是他賺錢、存錢、再借一點錢，結果買得起房子了。

2.2.2.3 佛教的立場，例如聖嚴師父所主張的「提昇人的品質，建設人間淨土」：

2.2.2.3.1 階段一：從自己內心做起，自己內心希望改變自己的品質。

2.2.2.3.2 階段二：繼而從禮貌上、行為上，自我提昇。

2.2.2.3.3 階段三：然後用語言、行為影響他人，使環境改變。

2.2.3 「心滅種種法滅」：

2.2.3.1 現象隨著心念轉變而轉變：

2.2.3.1.1 例如：我們看到仇人時，分外痛苦，但是若是能夠轉念，怨恨就消失了。當你沒有怨恨的心時，「仇人」就不存在了。

2.2.3.2 任何一件事，只要念頭轉變或消失，外界也就沒有固定的、永恆的、不變的現象。

2.2.4 生死心也是如此：

2.2.4.1 只要凡夫心生起，凡夫世界就出現。

2.2.4.2 只要聖人心出現，凡夫世界就消滅。

2.2.4.3 當佛成佛時，一切眾生都是佛，凡夫世界就不存在了。

2.3 問題討論

2.3.1 「心生種種法生，心滅種種法滅」這兩句話意義為何？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.157	無	3. 春有百花秋有月	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論

3. 春有百花秋有月

3.1 出處：

無門慧開禪師的詩句：

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」

3.2 解說：

3.2.1 意涵：

只要心中不計較、不分別、以知足心和平常心過生活，就是日日是好日。

3.2.2 能這樣過日子的是開悟的人。

3.2.2.1 未開悟者的眼中，一年四季有很多的壞處。

3.2.2.2 無門慧開禪師叫人往好處看、往好處著想，心境就會改變。

3.2.2.3 如果往壞處看、往沒有辦法的方向看，則是自尋末路、自討沒趣、自掘墳墓。

3.2.3 世間的事皆是閑事：「若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」

3.2.3.1 如果沒有閑事掛在心頭，就是過著人間賞心樂事的時光。

3.2.3.2 如此也就是日日是好日，時時是好時。

3.2.4 開悟的人只看到百花、明月、涼風、白雪

- 因為他沒有閑事也無煩惱掛心頭。

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.159	無	4. 獨坐大雄峯	4.1 故事內容 4.2 解說

4. 獨坐大雄峯

4.1 故事內容：

百丈懷海禪師所住的百丈山又叫大雄峯，
有一次一位和尚問禪師：「什麼是殊勝、奇特的事？」
懷海答：「獨坐大雄峯。」

4.2 解說：

4.2.1 意涵之一：

如人飲水，冷暖自知 - 無法言傳。

4.2.1.1 你問什麼是奇特的事，只有我自己知道什麼是奇特、什麼是我所證悟的境界，無法言傳。

4.2.1.2 我就像百丈山一樣，百丈山屹立著，誰也不知道百丈山是什麼，除非你自己變成百丈山才會知道。

4.2.1.2.1 山不能告訴你，它是什麼。

4.2.1.2.2 你是以自己的看法和標準去看它，至於它本身是不是你所看到的它呢？那是另一回事。

4.2.1.3 這是悟後的心境，「如人飲水，冷暖自知」，再怎麼形容也講不明白。

4.2.2 意涵之二：

大雄峯屹立著，至於我本身是不是那個樣子，實在無法告訴你。

4.2.2.1 你不要以為我懷海跟別人有什麼不一樣，我自己並不覺得有何不同，一定要問，我也無法告訴你。

4.2.3 修行的體驗，難以言傳：

4.2.3.1 大凡有深刻的內在體驗的人，都會感到自己的存在和信心，但是無法告訴人。

4.2.3.2 用語言表達出來的，都不是那個體驗本身，所以還是不講的好。

4.3 問題討論

4.3.1 試說明「獨坐大雄峯」這一則公案的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.161	無	5. 吾心似秋月，碧潭清皎潔	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論

5. 吾心似秋月，碧潭清皎潔

5.1 出處：

據說是寒山的詩句。

5.2 解說：

5.2.1 語譯：

我的心境有如秋天的月亮，明淨高潔；一泓澄澈幽邃的潭水，又深又靜，透著碧綠，正好映著深藍色的天上，一輪明朗皎潔的月亮。潭中的月亮看起來跟天上的月亮一模一樣。

5.2.2 詩意反映悟者心境：

5.2.2.1 智慧心：

清淨祥和，無罣無礙，不受任何干擾，也不被塵世所污染；這就是智慧心。

5.2.2.2 雖無煩惱，但是有功能：

能夠反映塵世的種種現象而沒有困擾，因為他是最客觀的，只有絕對的智慧和慈悲，沒有自我的得失和價值的取捨。

5.2.2.3 這種境界可以形容為秋天的明月映在澄靜的碧潭中：

天上的月亮有多美，潭中的月亮就有多美。

5.2.2.4 他的心所映現的世界是那麼美好：

眾生在他眼裡都是佛、都是菩薩，凡夫的世界就是淨土。

5.3 問題討論

5.3.1 請說明「吾心似秋月，碧潭清皎潔。」這兩句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.163	無	6. 主人公	6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論

6. 主人公

6.1 故事內容：

五代時期的師彥法師，經常在石頭上坐禪並且自問自答：

「主人公！」「在！」

「保持清醒喔！」「是！」

「不要被蒙蔽了！」「是！」

6.2 解說：

6.2.1 「主人公」的意思：

6.2.1.1 是每個眾生都有的，但無法以語言文字解釋，勉強可說是佛性或將來能成為佛的因素或條件。

6.2.1.2 若是一個人失魂落魄，沒有自己的立場、方向、主宰，就是迷失了主人公。



6.2.2 「主人公」是永遠不變的、永遠不動的。

6.2.2.1 而且時時如此、處處存在。

6.2.2.2 不要把它誤解成靈魂或自己的本體，靈魂不是主人公，而本體是假的名詞。

6.2.3 「主人公」不代表任何具體的東西。

6.2.3.1 它是表達心很明淨而不受外在環境影響，這也就是智慧。

6.2.3.2 主人公沒有一定的形象，也沒有一定的方式讓你看到。

6.2.4 「主人公」的形跡

6.2.4.1 由自己體會到的是煩惱沒有了，由別人看到的是智慧和慈悲的表現。

6.2.4.2 但智慧和慈悲並不就是主人公，凡是能用形象表達出來的都不是主人公，充其量只是主人公的反映而已。

6.2.5 所謂「無位真人」就是主人公

6.2.5.1 沒有一定的位置、沒有一定的形象、沒有任何執著

6.2.5.2 它是內在、外在、不內不外的普遍的存在、永遠的存在。

6.2.5.3 唯有大悟徹底的人才時時刻刻做得了自己的主人公。

6.2.6 自己作得了主是不容易的。

6.2.6.1 很多人能呼風喚雨、旋乾轉坤；其實他們是在爭奪名利、追逐物欲，永遠被環境所轉、所影響。這些人不是主人公！

6.3 問題討論

6.3.1 請說明「主人公」的公案意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.166	無	7. 出門便是草	7.1 故事內容 7.2 解說 7.3 問題討論

7. 出門便是草

7.1 故事內容：

有一位行腳僧對石霜慶諸禪師提到他在洞山禪師那兒聽到的一段話：

洞山說：「諸位外出行腳時，要向萬里無寸草的地方去。」

然後又問大家：「這個萬里無寸草處該怎麼去？」沒人回答。

石霜聽了行腳僧的轉述，脫口就說：「出門便是草。」

7.2 解說：

7.2.1 意涵：

沒有妄念沒有煩惱的地方何必到萬里之外去找，只要心不出門，不離自性就可以了。

7.2.2 「出門便是草」：

7.2.2.1 意涵：

只要心一出門，向外攀緣，向外觀察、思考，向外找出路，馬上就是「草」！

7.2.2.2 「草」的意思：

牽掛、煩惱、分別、愚癡、障礙；也可以說是一絲不掛的「絲」。

7.2.3 佛法教人向內去看，去除內心的煩惱

7.2.3.1 不要向心外去找「萬里無寸草的地方」，你求不到也找不到。

7.2.4 無寸草處：

7.2.4.1 心中沒有執著、沒有自我、沒有內、沒有外、沒有你、沒有我、沒有善、沒有惡、沒有是、沒有非，毫無牽掛。

7.2.4.2 「萬里無寸草處」聽起來很好聽，但做起來不容易。

7.2.5 無寸草的境界就如《心經》所說：「照見五蘊皆空」

7.2.5.1 能觀察到體會到一切是空，就是心無罣礙，也就是「無寸草」。

7.2.5.2 「空」的意思：

一切都是因緣生因緣滅，一切都是無常生滅。

7.3 問題討論：

7.3.1 請說明「萬里無寸草處」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.169	無	8. 莫造作	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論

8. 莫造作

8.1 故事內容：

有和尚問投子大同禪師：「鑄像未成，身在什麼處？」佛像尚未鑄成的時候，這尊佛在什麼地方？

大同禪師答：「莫造作。」

8.2 解說：

8.2.1 佛的意思：

佛是「覺」、是慈悲和智慧皆圓滿、是無私的意思。

8.2.1.1 能產生佛的功能就是佛，否則根本不是佛。

8.2.1.2 似是而非的觀念：

8.2.1.2.1 把佛像當成佛

8.2.1.2.2 把修道成功的印度王子釋迦牟尼佛當成佛

8.2.1.2.3 有人寫「佛」字認為那就是佛

8.2.1.2.4 把助人而不求回饋的當作佛

8.2.1.2.5 有人覺得自己是大善人，也是佛

8.2.2 佛的功能可以從人、事、物上顯現

8.2.2.1 只要有緣或是善根具足，就可以從不同的人事物接受到佛的功能。

8.2.2.2 例如：

有人跟隨師父修行，有人看佛經而得法益，有人因生活體驗而有心學佛，

8.2.3 佛不是因人的造作而能加以代表、說明或呈現的

8.2.3.1 因此大同禪師說「莫造作」，不要用你的心或觀念或某個形象來塑造佛。

8.2.4 造作佛像是為了一般人的需要

8.2.4.1 如果沒有佛像，凡夫無法想像佛是什麼。

8.2.4.2 釋迦牟尼佛涅槃之後，剛開始並沒有佛像，而是供佛的舍利和經典的地方就代表佛的功能和精神，

8.2.4.3 若干年代之後，覺得佛的精神逐漸淡薄，不易感受到，所以塑佛像供大家供養、膜拜、懷念。

8.2.5 禪宗的祖師或悟者，不會把佛像當成佛。

8.2.5.2 如《金剛經》說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」

8.2.5.3 佛不能用觀念、形象、物質來表現，否則那是造作，是你心中、手中造出來的東西，不是佛！

8.3 問題討論：

8.3.1 請說明「莫造作」這則公案的意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 171	無	9. 空花水月	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論

9. 空花水月

9.1 出處：

虛雲大師說：「空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建。」

9.2 解說：

9.2.1 虛雲法師：

有如虛空的雲，需要雨滋潤的地方他就去，需要雲遮蔽的地方他也去。

9.2.2 名詞釋義：

9.2.2.1 「佛事」：做佛救度眾生的事。



9.2.2.2 「道場」：修行成佛之道的場合和處所。

9.2.2.3 「空花」、「水月」：虛假不實在的東西。

9.2.3 虛雲和尚這句話有積極的、正面的作用。

9.2.3.1 「道場」雖是空的，「佛事」雖是假的，但跟追求五欲完全不同的反面出發。

9.2.3.2 做「佛事」就是用佛法來幫助人：

9.2.3.2.1 不論任何方式，目的是在提昇人品，增長智慧，增長福報，使眾生能夠離苦得樂。

9.2.4 對虛雲和尚而言，「空花佛事時時做，水月道場處處建」是出家人的本分

9.2.4.1 其目的就是為了利益眾生，淨化人間。

9.2.4.2 虛雲老和尚隨緣度眾生，處處度眾生。一生之中修復了十幾處已成廢墟的古道場。

9.3 問題討論：

9.3.1 試說明「空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建。」的公案意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.174	無	10. 身心脫落	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

10. 身心脫落

10.1 出處：

日本道元禪師在中國悟道之後，說了「身心脫落」這句話。

10.2 解說：

10.2.1 道元禪師：

10.2.1.1 日本曹洞宗第一代祖師，由中國天童寺如淨禪師傳的法。

10.2.1.1 身體不好，經常生病，在修行過程中常有苦惱和負擔，心理也有障礙。

10.2.1.2 但他精進不懈，在身心都不調適的情況下，道心依然不變，對弘法利生的悲願也百折不撓。

10.2.1.3 道元禪師在中國求法之後，回日本建道場。「身心脫落」是他的體驗和悟境。

10.2.2 「身」：肉體、身體。

10.2.2.1 對一個有病或孱弱的人，身體是負擔。

10.2.2.2 對身強力壯、精力旺盛的人，身體是禍源。

10.2.2.2.1 因為這種人對「食」和「性」的欲求特別強烈。



10.2.3 「心」： 思想、觀念、企圖心、追求心、貪求心、瞋恨心等心理現象。

10.2.3.1 人以心為主

10.2.3.1.1 心理活動可以使人墮落，使人昇華；也可以使人潦倒，使人騰達。

10.2.3.1.2 心理健康，身體差一點還無所謂；如果心理不健康，身體再怎麼好也會有問題。

10.2.4 修行人對於「心」的照顧：

10.2.4.1 修行人自我檢點，知道自己的心理有問題，煩惱還在。

10.2.4.2 修行過程：

10.2.4.2.1 開始的時候，對於粗的、重的、強的煩惱渾然不覺。

10.2.4.2.2 待這些煩惱淡化之後，會看到內心種種細微的活動。

10.2.4.2.3 接著細微的煩惱不見了，但是「我想開悟、我想成佛、我要追求」這類心的力量或方向還存在。

10.2.4.2.4 這樣的心還是煩惱心，還是生死心，仍然不是解脫心

10.2.5 身心脫落 - 開悟的體驗：

10.2.5.1 當道元禪師開悟時，他發現身體雖然仍在，但已不是負擔和煩惱的根源。

10.2.5.2 心也仍在，但是很明朗，是一種智慧，而不是煩惱和欲望。

10.2.5.3 當一個人無所執著，把自我中心、自我身心全部放下，什麼也不剩，就叫做「身心脫落」。

10.3 問題討論

10.3.1 試說明「身心脫落」是什麼境界？