



05

《聖嚴說禪》

第五輯

一日不作，一日不食

目 錄

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-----------------------|----|----------------|-----------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P. 100 ~ P. 123 | 無 | 1. 久坐成勞 | 1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論 |
| | | 2. 前三三，後三三 | 2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論 |
| | | 3. 學者恆沙無一悟 | 3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論 |
| | | 4. 寒殺闍梨，熱殺闍梨 | 4.1 故事內容 4.2 解說 4.3 問題討論 |
| | | 5. 一日不作，一日不食 | 5.1 故事內容 5.2 解說 5.3 問題討論 |
| | | 6. 覓心了不可得 | 6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論 |
| | | 7. 兔角不用無，牛角不用有 | 7.1 故事內容 7.2 解說 7.3 問題討論 |
| | | 8. 大機大用 | 8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論 |
| | | 9. 求生不得，求死不得 | 9.1 故事內容 9.2 解說 9.3 問題討論 |
| | | 10. 凡聖兩忘，情盡體露 | 10.1 故事內容 10.2 解說 10.3 問題討論 |

05 第五輯 一日不作，一日不食

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|---------|------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.100 | 無 | 1. 久坐成勞 | 1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論 |

1. 久坐成勞

1.1 出處：

有人問香林澄遠禪師：「如何是西來意？」

香林禪師回答：「久坐成勞。」

1.2 解說：

1.2.1 禪師回話的方式：

1.2.1.1 禪師常以反問做回答，或以破執為回答。

1.2.1.2 禪師很少用解釋來回答，也可以說不用解釋、不用說明來回答。

1.2.2 「久坐成勞」這句話的兩種體會

1.2.2.1 體會一：就是把問題擋回去，不一定要想像其中有很多意義。

1.2.2.2 體會二：把修行人最差的狀況說是祖師西來意。

1.2.2.2.1 一般人修行時有兩大障礙：

1.2.2.2.1.1 妄想紛飛 - 精神好、體力充沛、腦海中雜念很多。

1.2.2.2.1.2 昏沈、瞌睡 - 用功用久了，身心都疲憊，出現是昏沈、瞌睡的情況。

1.2.2.2.2 兩種情況之中，昏沈要比妄想更差，昏沈等於在睡覺，一點都無法用功。

1.2.2.2.3 問話的人很可能是非常努力精進不懈怠的人，希望很快就發現祖師西來意而久久無法如願。

1.2.2.2.4 香林禪師點他一下，不要執著用功用成那個樣子嘛！

1.2.3 「久坐成勞」也許就是問者所要找的東西。

1.2.3.1 也許會使此人把用功的心態馬上轉過來，心態一轉可能就進入悟境。

1.3 問題討論

1.3.1 香林澄遠禪師為什麼要回答說「久坐成勞」？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|------------|--------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.102 | 無 | 2. 前三三，後三三 | 2.1 出處 |



| | | |
|--|--|----------|
| | | 2.2 解說 |
| | | 2.3 問題討論 |

2. 前三三，後三三

2.1 出處：

無著和尚跟弟子所說的故事，是關於他曾在五臺山拜見文殊菩薩，與文殊菩薩的一段問答：

文殊菩薩問

從那裏來？

南方的佛法如何維護？

究竟有多少比丘？

無著和尚問

這裡的情況如何？

有多少人呢？

無著和尚答

從南方來。

末法時代無人守戒律。

大約三百人到五百人之間。

文殊菩薩答

凡夫、聖人都有，龍蛇也混雜在一起。

前三三，後三三。

2.2 解說：

2.2.1 「前三三，後三三」這句話的意思是「差不多」。

前面跟後面差不多，好的跟壞的差不多，南方的佛法和北方的佛法也差不多。

2.2.2 故事意涵：

這段對話只是個故事，它的涵義 - 佛法到處都一樣，若是心眼不開，一樣見不到佛法。

2.2.2.1 很多人千里迢迢到五台山尋找文殊菩薩：

認為文殊菩薩是在北方的五臺山，因此不辭艱苦從南方到北方，希望能見到文殊菩薩，能夠得到正法。

2.2.2.2 文殊菩薩卻說，我們這裡跟你那裡一樣。

也就是說佛法到處都一樣，你來此若心眼不開，一樣見不到佛法。

2.2.3 飲水見佛喻：為了飲水殺生不見佛，持淨戒而死者先見到了佛。

譬喻內容：

釋迦牟尼佛時代，有兩個比丘在遠地出家之後，一心一意要見釋迦牟尼佛。

一位比丘為了不殺生，不喝有蟲子的水，結果渴死了。

另一位比丘未守不殺生戒，喝了水也見到了佛。

佛卻告訴他：「另一位比丘早已見過我了，你現在才到啊？」

佛又說：「如果你在千里之外能實踐我的法、守我的戒，等於就是見到我了。

如果不實踐我的法、不持我的戒，你雖然看到我，等於沒看到一樣。」

2.2.4 「前三三，後三三」，對於那些到處追隨名師，到處去問佛法的人是當頭棒喝。

2.2.4.1 若能真正瞭解佛法，一句兩句一直用下去，也就可以了。



2.2.4.2 如果懂得很多、跑了很遠、見了很多善知識，可是沒有實踐佛法，也等於沒有出門、沒有修行。

2.2.4.3 不過這句話是對那些專門跑碼頭的人講的，對於需要參訪善知識的人，該參訪還是要參訪。

2.3 問題討論

2.3.1 文殊菩薩所說的「前三三，後三三」這兩句話用意為何？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|------------|------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.104 | 無 | 3. 學者恆沙無一悟 | 3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論 |

3. 學者恆沙無一悟

3.1 出處：

洞山良价禪師圓寂前所作的一首偈：

「學者恆沙無一悟，過在尋他舌頭路，欲得忘形泯踪跡，努力殷勤虛空步。」

3.2 解說：

3.2.1 偈文語譯：

像恆河的沙那麼多的修行人沒有開悟，原因在於他們只是尋章摘句，行文求義，從文章之中找真理，那就變成思辨和想像，而不是經驗。

如果希望把頭腦中的種種形跡，也就是觀念和影像全都除掉，必須有什麼就丟什麼，把頭腦放空，空到像虛空一樣。

3.2.2 對禪修者而言，過來人的話是最真切的。

3.2.2.1 這是洞山禪師涅槃前的談話，真是老婆心切：

諄諄告誡學禪的人不要在口舌和書本上用功，如果要徹底解脫，就要像虛空一樣。

3.2.3 歷來禪悟者留下很多經驗談，叫人不要從文字、語言、知識、思辨去用工夫。

3.2.4 但他們留下的話卻又讓後來人看到更多文字，讀到更多書，講更多話。

3.2.4.1 如果沒有文字、語言或經典、語錄來指點我們，告訴我們有關禪修、禪悟的消息，那就變成盲修瞎煉。

3.2.4.2 可見想得到大智慧，還是需要語言文字的思辨，作為方向指導。

3.2.4.3 一旦得到方向指導後，不要執著於佛和祖師的經教，那跟自己的悟境體證沒有相關。

3.2.5 實際上禪師們是叫我們不要被語言文字所轉。



3.2.6 後來曹洞宗的修行方法，就是先把所有雜念去除，然後把正念也放下，心中萬里無雲。

3.2.6.1 萬里無雲不一定是悟境：

3.2.6.1.1 不但沒有雲，連星星、月亮也沒有，那就是無盡虛空。

3.2.6.1.2 這是開始用功，不一定是悟境；腦中雖然什麼也沒有，但也不是一片茫然，而是空靈寧靜，清楚分明。

3.2.7 生活應用：

現代人如果每天挪一些時間用用這個工夫，不論站著、坐著、躺著，把一切都放下，只留下空靈寧靜，實在是一大享受。

3.3 問題討論

3.3.1 洞山良价禪師這首辭世偈用意為何？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|--------------|--------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.106 | 無 | 4. 寒殺闍梨，熱殺闍梨 | 4.1 故事內容 4.2 解說 4.3 問題討論 |

4. 寒殺闍梨，熱殺闍梨

4.1 故事內容：

有和尚問洞山良价禪師：「寒暑來的時候，要躲到那裡去？」

禪師回答：「你何不躲到沒有寒暑的地方去呢？」

那和尚又問：「那裡是沒有寒暑的地方？」

禪師答道：「就是冷起來冷死你這個和尚，熱起來熱死你這個和尚的地方。」

4.2 解說：

4.2.1 很多人都希望逃避麻煩和推卸責任，希望能找到一個稱心如意的洞天福地：

4.2.1.1 不要有嚴寒，也不要酷暑。

4.2.1.2 不需負擔任何責任，也不需面對問題的考驗。

4.2.2 其實我們從出生以後就不斷面對種種責任和種種考驗。

4.2.2.1 自然的環境、社會的環境和我們自己身心的反應都有種種苦惱。

4.2.2.2 寒與熱也是世界上很平常的現象。

4.2.3 什麼地方可以躲開寒暑？什麼又是沒有寒暑的地方？

4.2.4 只要好逸惡勞的「我」，貪生怕死的「我」還在，總是逃不掉的。

4.2.4.1 洞山禪師說熱把你熱死，冷把你冷死的地方是最好的地方：



- 因為當你已經死掉了，還會怕熱怕冷嗎？

4.2.5 只要把你的「我」去除了，就是最好的避寒避暑的地方和方法。

4.2.5.1 到這個時候，寒沒有什麼可怕。熱也沒什麼可怕。

4.2.6 無法逃避的事一定要發生時，就讓它發生吧：

4.2.6.1 接受它就等於把問題解決了。

4.2.6.2 如果逃避它，問題永遠解決不了。

4.3 問題討論

4.3.1 試說明「寒殺闍梨，熱殺闍梨」這一則公案的意義？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|--------------|--------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.108 | 無 | 5. 一日不作，一日不食 | 5.1 故事內容 5.2 解說 5.3 問題討論 |

5. 一日不作，一日不食

5.1 故事內容：

百丈很老了，弟子體恤他，把他平日用的農具藏起來，使百丈無法下田工作。

當天中午大家都在用餐，百丈卻不肯吃，他說：「一日不作，一日不食。」。

5.2 解說：

5.2.1 普通人以果為因，百丈以因為果：

5.2.1.1 百丈禪師：如果我不工作就不應該吃，如果我要吃就一定要工作。

5.2.1.1.1 這是正確的因果觀念：要付出才能獲得，若不付出就沒有資格獲得。

5.2.1.2 一般人以果為因：

為了等一下有飯吃才工作、明年可能沒錢所以今年要工作，或者老年可能貧苦無依所以現在要儲蓄，這都是被動的。

5.2.2 這種從每一天來著眼的精神對佛教的影響極大：

5.2.2.1 佛陀時代就已經是如此，如耕心田喻：

農夫問世尊，出家人為何未工作種田卻托鉢乞食。世尊答以我耕的是心田，我在眾生的心田播撒善根的種子，讓它長出豐富的善根福德來。

農夫說：「既然如此，你也該有得吃。」

5.2.2.2 中國社會沒有乞食的風俗，出家人自耕自食。

5.2.2.3 「普請」是百丈清規中最重要的一條：

大家一律要到山坡上耕作，自大和尚至小沙彌，無一可免。

5.2.3 一直到現在，出家人仍然非常重視集體的勞動，工作的時間甚至不比



在家人少。

5.2.3.1 早上：在家人還在昏睡美夢中，出家人已經起床了。

5.2.3.2 晚上：在家人應酬聊天娛樂，出家人拜佛打坐聽經。

5.2.3.3 假日期間：在家人去休閒，出家人則全力投入修行。

5.2.4 這是中國出家僧侶的美德，其養成就是從百丈懷海禪師開始的。

5.2.5 東初老人取寺名為「農禪寺」：

即是根據百丈以務農為禪修的生活而取的，也希望建立起這樣的家風。

5.3 問題討論

5.3.1 請說明「一日不作，一日不食」這兩句話的意義？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|-----------|--------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.112 | 無 | 6. 覓心了不可得 | 6.1 故事內容 6.2 解說 6.3 問題討論 |

6. 覓心了不可得

6.1 故事內容：

二祖慧可禪師對菩提達摩說：「我的心不安寧，請幫我安心。」

達摩說：「把心拿來，我替你安。」

慧可沈默了好久，說：「覓心了不可得，找也找不到。」

達摩說：「好了！我已經把你的心安好了。」

6.2 解說：

6.2.1 一般人的煩惱心不斷在波動，豈會承認無心？

6.2.1.1 人除非睡熟了或失去知覺，否則是不會無心的；粗心也是有心。

6.2.2 慧可禪師「覓心了不可得」是相當不易的工夫。

6.2.2.1 慧可去見達摩之前已經修行很久，只因心不安所以去問達摩祖師。

6.2.2.2 遇到達摩一句話打回來，把他的妄想、分別、煩惱、執著的念頭打得粉碎，終於發現心了不可得。

6.2.3 達摩給慧可的是禪師的回應 - 要弟子自己找答案

6.2.3.1 禪師往往不給弟子正面的解答，而是把問題轉過來還給他，要他自己找答案。

6.2.3.2 這是最好的方法，也是最有效的回應。

6.2.3.3 如果順著人的心給它說明解釋分析，心會越來越亂，想得越來越多，離開智慧越來越遠。

6.2.4 心是什麼，心在那裡？

6.2.4.1 達摩要慧可把心找來，實際上沒有心這個東西，那只是一個個念頭的起伏。



6.2.4.1.1 前念滅，後念起；後念起，前念滅，念頭不斷起滅。

6.2.4.1.2 如果很認真地找自己的心，在尋找的當下，霎時扣住煩惱起伏波動的心，
這個心竟然不見了。

6.2.4.1.3 剩下的是平靜的、安定的，甚至沒有念頭的一種經驗。

6.2.4.1.4 這不能稱為是心或念，而是一種體驗。

6.2.4.2 人的心沒有頭、沒有尾，也沒有痕跡，無處可覓，有的只是雜念而已。

6.2.4.2.1 是一團煩惱心、分別心、執著心、自我中心的組合。

6.2.4.3 如果發現這個事實，實際上就是開悟了。

6.2.5 無心可安，才叫安心。

6.2.5.1 如果你試著找自己的心，一定越找越多，邊找邊想，念頭紛飛。

6.2.5.2 當你不再想時，這也是念頭，因為你在想自己的心並沒有在動，這當然是念頭。

6.2.5.3 覓心了不可得，無心可安，才叫安心。

6.3 問題討論

6.3.1 請說明「覓心了不可得」的公案意義？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|----------------|--------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.115 | 無 | 7. 兔角不用無，牛角不用有 | 7.1 故事內容 7.2 解說 7.3 問題討論 |

7. 兔角不用無，牛角不用有

7.1 故事內容：

有和尚問曹山本寂禪師說：「即心即佛的道理我就不問了，但什麼是
非心非佛的道理呢？」

曹山禪師說：「兔角不用無，牛角不用有。」

7.2 解說：

7.2.1 「即心即佛，非心非佛」的意思

7.2.1.1 即心即佛：

如經典中所說「心佛眾生，三無差別」，眾生是諸佛心中的眾生，諸佛是眾生心中的諸佛。

7.2.1.2 非心非佛：

未開悟者要放下對於佛境、佛性的執著，才有希望真正開悟。

7.2.1.3 即心即佛是開悟者立場，非心非佛是對未開悟者說，是為了破除眾生的執著。

7.2.2 問者說出這兩句話，已經離開了心佛的事實

7.2.2.1 從實際體驗來說，講出這兩句話已經離開心佛的事實：

7.2.2.1.1 只是文字、口舌、思辨、觀念，既不是心也不是佛。

7.2.2.2 一般人對於「非心非佛」這句話的困擾：

7.2.2.2.1 既然不是心也不是佛，那究竟是什麼？

7.2.2.2.2 既然沒有心也沒有佛，修行又是為了什麼？佛陀度眾生是為了什麼？

7.2.3 曹山禪師的回應 - 把常識觀念擺下來

7.2.3.1 如果有人告訴你兔角不一定沒有，牛角不一定有，這就把常識世界的心態一下子扭轉過來，不再鑽牛角尖了。

7.2.3.2 曹山禪師針對一般人以常識作判斷，以咬文嚼字做工夫而加以破除，用兩句違背常情常理的話把思辨的問題解決了。

7.2.4 禪師的回應經常是倒過來講

7.2.4.1 例如有禪師說生薑是長在樹上的，皂角（豆科植物）是長在地上的。

7.2.4.2 倒過來講的目的，是要打斷你常識的思惟和執著。叫你親自去體驗，不要老在文字上兜圈子。

7.3 問題討論：

7.3.1 請說明「兔角不用無，牛角不用有」的意義？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|---------|------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.117 | 無 | 8. 大機大用 | 8.1 出處 8.2 解說 8.3 問題討論 |

8. 大機大用

8.1 出處：

為山靈佑禪師曾對弟子們說：「如許多人，只得大機，不得大用。」

8.2 解說：

8.2.1 大機大用是大善知識：

8.2.1.1 大機：

有些人由於慧根和福德因緣的關係，能有很深的悟境，很厚的工夫，是非常偉大的開悟者。

8.2.1.2 大用：

能以福德智慧隨機應化，廣結善緣，到處法緣殊勝。

8.2.2 許多人，只得大機，不得大用。

8.2.2.1 只能自己受用，無法與他人分享。



囿於環境的因素，或是他本身在表達技巧、技術和知識方面之不足，不能有大用，

8.2.2.2 有些大禪師的座下開悟者不乏其人，但對當時和後代有影響的，只有少數幾個。

8.2.2.3 有些即使已經開悟，但無因緣讓他們廣度眾生：

8.2.2.3.1 比如辯才不夠、親和力不夠、一般常識不夠、對世間法不熟、對佛經也不能靈活運用。

8.2.2.3.2 只知道自己內心非常明朗踏實，觀念非常正確。

8.2.3 大機大用不能強求以得，盡力而為不必強求。

8.2.3.1 儒家說「窮者獨善其身，達者兼善天下」，能夠獨善其身也算大機，若能兼善天下就是大用。

8.2.3.2 盡力而為非常重要，但盡力之後仍然不能產生大用的話，那就是因緣不具足，不必強求。

8.3 問題討論：

8.3.1 請說明「大機大用」的意思？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|-------|----|--------------|--------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P.119 | 無 | 9. 求生不得，求死不得 | 9.1 故事內容 9.2 解說 9.3 問題討論 |

9. 求生不得，求死不得

9.1 故事內容：

有位出家人對曹山本寂禪師說：「我全身都是病，請師父幫我醫治。」

曹山說：「不醫。」

和尚問他為什麼，曹山說：「我要叫你求生不得，求死也不得。」

9.2 解說：

9.2.1 普通人的求生、求死：

9.2.1.1 普通的人怕死、怕生

一般人都求生而怕死；也有一些人認為生不如死，所以想死。

9.2.1.2 求生、求死的觀念都是錯的：

非死不可時，求生無用；未死時求死，豈有此理。

9.2.2 生死有一定的時間，要改變它只有少數人能夠做到。

9.2.2.1 例如佛、羅漢與大修行人可以留壽：

本來在某個時間應該死，但可以在人間多留幾個月或幾年。



9.2.2.2 又如大惡之人本不該死，卻可能橫死或早死：

譬如糟蹋身體而死、違法亂紀而死、被謀殺而死、或因天罰而死。

9.2.2.3 一般人的生與死都是確定的，求生或求死都是多餘的。

9.2.3 這位出家人的病是心病，也就是煩惱。

9.2.3.1 心病不是任何人能醫的，即使醫了也只是表面，不能徹底。

9.2.3.2 所以，有煩惱的人向心理醫生求助也很難將之根除。

9.2.3.3 心病要無所求，也無所捨才能醫治。

9.2.4 禪宗的立場，凡有執著、有我、有所求、有所避，皆是病：

9.2.4.1 求醫治病也是病，因為那是自我的執著。

9.2.4.2 若不求生也不求死，這就是平常心、無我無私的心，此即解脫。若真要治病，解脫是最好的方法了。

9.2.5 「求生不得，求死也不得」的意思：

9.2.5.1 實在是沒有「生」這個東西，也沒有「死」這回事。

9.2.5.2 只要擺下生與死的問題，你就沒病了，就可以解脫生死。

9.2.6 一般人也可以學習「求生不得，求死也不得」的精神：

9.2.6.1 也就是不要貪生怕死。

9.2.6.2 貪生不一定能長壽，怕死也不一定有用。

9.2.6.3 不貪生怕死則可能活得舒服一點，也可能反而會長壽一點。

9.3 問題討論：

9.3.1 試說明「求生不得，求死不得」的公案意義？

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|--------|----|----------|-----------------------------------|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P. 121 | 無 | 10. 凡聖兩忘 | 10.1 故事內容 10.2 解說 10.3 問題討論 |

10. 凡聖兩忘

10.1 故事內容：

仰山慧寂禪師有一天問他的弟子光涌：「你看師父像驢子嗎？」

光涌說：「看師父也不像個佛。」

仰山再問：「不像佛的話，像個什麼呢？」

光涌說：「如果像個什麼，那跟驢子有什麼差別？」

仰山大為讚歎：「凡聖兩忘，情盡體露。」

10.2 解說：

10.2.1 像驢子也好，像人也好，像佛也好，都是執著。



10.2.1.1 一般人執著於希望自己偉大或覺得自己偉大：

10.2.1.1.1 因此熱衷於追求名望、財富和地位。

10.2.1.2 佛法的立場看：

10.2.1.2.1 名利都是虛妄的、暫時的，都是不可靠的。

10.2.1.2.2 內在心的寧靜、清淨、安定才是最好、最實在。

10.2.1.3 仰山和光涌放下凡聖的兩截，站在平等的立場，像什麼都可以。

10.2.2 希賢希聖是世間的學問和觀念

10.2.2.1 這種觀念的好處：能使人上進

10.2.2.2 缺點：

10.2.2.2.1 若把凡聖當成截然不同的兩個形態，就變成形式化、偶像化，不易被大眾共同體會和學習。

10.2.2.2.2 即使學習也易流於虛矯、模仿，學習不成則會消極、灰心。

10.2.2.3 應把凡聖的問題丟掉，自己與眾生平等，自己與佛平等。

10.2.2.3.1 如此才能成聖、成賢、成佛、成菩薩，否則永遠在凡夫階段。

10.2.3 自認是聖人的人依然是凡夫：

10.2.3.1 因為他有對立的觀念存在。

10.2.3.1.1 他可能知識高、反應快、自信強，但那也不一定是真的自信。

10.2.3.1.2 他也許威赫一時、一呼百應而洋洋得意。

10.2.3.1.3 其實他可能是個侏儒，一旦失勢則如病貓，見了什麼都怕。

10.2.3.2 唯有把凡夫和聖人的界限和執著放下，和光同塵，春風沐雨，才是禪的境界，才是自然的、平常的，不是凸顯的、造作的。

10.2.4 生活應用：知道心外有差別，但是心內不要有差別。

10.2.4.1 心外是有差別的，差別現象是外在的事實。

10.2.4.2 心中不要有差別心：

少一點差別心的執著，對自己可以少一些煩惱，對外界可以少一些傷害。

10.3 問題討論

10.3.1 「凡聖兩忘，情盡體露。」是什麼境界？