



10

# 《聖嚴說禪》

---

第十輯

一鉢千家飯

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 230 ~ P. 254	無	1. 舉即易，出也大難	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 寰中天子，塞外將軍	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論
		3. 從生至死，只是這個	3.1 故事內容 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 一鉢千家飯	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論
		5. 法華轉，轉法華	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 大道無門	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論
		7. 非去來今	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 兩頭俱截斷，一劍倚天寒	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 浮生若夢	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 臥時即有，坐時即無	10.1 故事內容 10.2 解說 10.3 問題討論

# 10 第十輯 一鉢千家飯

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 230	無	1. 舉即易，出也大難	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論

## 1. 舉即易，出也大難

### 1.1 故事內容：

灌溪智閒禪師把他悟後的境界形容為「十方無壁落，四面亦無人」，雲門文偃禪師聽到之後說：「舉即易，出也大難。」

### 1.2 解說：

#### 1.2.1 「十方無壁落，四面亦無人」- 灌溪禪師自述心境

1.2.1.1 在空間中自在無礙，自由去來，不為石壁所阻、不為地域所限，四面也沒有任何人來障礙、阻擾、隔絕。

1.2.1.2 世界上沒有能讓他覺得是障礙的東西，也沒有能讓他產生瞋愛善惡的人。

1.2.1.3 可以說，他的心量已可包容整個空間，內心毫無芥蒂罣礙。

1.2.1.4 如《金剛經》所講「無我、無人、無眾生、無壽者」

1.2.1.4.1 既然主觀的自我已不存在，客觀的環境、對立的現象也就沒有立足之處。

1.2.1.5 但是「十方無壁，四面無人」：他還認為自己有廣大的心量。

#### 1.2.2 「舉即易，出也大難。」- 雲門禪師的回應

1.2.2.1 心量雖然大，要把它放下來不容易。

1.2.2.1.1 「舉」：把十方四面都包容起來、接收下來、一肩扛起來。

1.2.2.1.2 「出」：放下。

1.2.2.2 禪法的觀點：心量大還不夠好，一定要拋卻，才能了知它的真實面目。

1.2.2.2.1 「大我」：十方四面的空間全部承當，把自己放大了，包容一切，但是一切都變成自己，要放下很難。

#### 1.2.3 有些宗教徒、哲學家的錯誤認知

- 自以為已經與宇宙合一，實際上我執堅固而不自知

1.2.3.1 有些宗教徒或哲學家認定自己與宇宙合而為一，或認定自己把宇宙萬物納入心胸，或融入於其中。

1.2.3.2 他們事實上未曾證入，但卻說自己已經無內無外，還要放下什麼？其實我的執著仍堅固地存在著而不覺知。

## 1.3 問題討論

### 1.3.1 試說明雲門文偃禪師為何說「舉即易，出也大難。」？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 232	無	2. 寰中天子，塞外將軍	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論

## 2. 寰中天子，塞外將軍

### 2.1 出處：

有人問緣觀禪師：「怎樣才是認識了自我？」

禪師答：「寰中天子，塞外將軍。」

### 2.2 解說：

#### 2.2.1 認識自我的三個層次：

##### 2.2.1.1 層次一：肯定有我

2.2.1.1.1 此時不知道我是什麼。

2.2.1.1.2 自我不能沒有：

一切問題是從自我中心產生的，如果沒有自我中心或自我觀，就沒有落腳處或起手處。

##### 2.2.1.2 層次二：用佛法的觀念來理解「我」是虛妄的

2.2.1.2.1 自我的形成：

自我是過去、現在、未來一個又一個的念頭串起來的，也是從過去到現在再通向未來的一連串的行為現象所構成的。

2.2.1.2.2 我在那裏：

如果拆開來看，「我」只不過是一個一個單獨的念頭以及片段段的行為，其中那有「我」？

2.2.1.2.3 從肯定自我到放下自我：

行為也好、念頭也好，若不肯定那是「我」，就不知道如何放下自我。

##### 2.2.1.3 層次三：以修行來體驗「我」是虛妄的

2.2.1.3.1 對於「我」的體驗：

雖然虛幻，但是，從過去到現在卻是連在一起的，一念接著一念、一個行為連著一個行為、一生接著一生，生命即是如此延續下來。

2.2.1.3.2 體驗到「我」的虛幻，體驗到「假我」的運作：

現在的生命不是過去的生命，現在的念頭不是過去的念頭，然而它是從過去接連到現在而且還要連續下去。

發現了這個事實之後，知道沒有真的我，假的我則是有的。

### 2.2.1.3.3 放下「假我」，從煩惱中解脫：

如果不把假的我徹底放下，就永遠在假的我之中受苦，不得解脫；在煩惱中打轉，自害害人。

## 2.2.2 以為有一個真我也是錯誤

2.2.2.1 有人認為現在的這個我是假的、凡夫身的我是假的，那一定有個真的我！

2.2.2.2 有人說真我是涅槃、佛性、菩提。於是放下假的我去追求真的我。

— 這也是另一重執著。

2.2.2.3 假的我是虛妄的，真的我也不過是一個觀念而已。

## 2.2.3 「寰中天子」、「塞外將軍」的意思：能作主的就是自我

2.2.3.1 多數人身不由己、心不由己：

多數人無法掌控自己的身心行為；白天身不由己，做夢時無能為力，要死要生更半點不由人。這就是作不了主。

2.2.3.2 「寰中天子」、「塞外將軍」，比喻可以作主，是真的自我。

2.2.3.3 若是認為有一個真我，就又成了執著。

## 2.3 問題討論

### 2.3.1 「寰中天子，塞外將軍。」這兩句話意義為何？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 235	無	3. 從生至死，只是這個	3.1 故事內容 3.2 解說 3.3 問題討論

## 3. 從生至死，只是這個

### 3.1 故事內容：

五泄靈默禪師開悟前去見石頭希遷禪師，一見面就說：「你只需說一句話，若能使我有悟，我就留下，否則就去別的地方。」

石頭和尚端坐不動，不發一語，靈默扭頭就走。

石頭突然叫一聲：「和尚！」

靈默聞聲回頭，石頭說：「從生至死，就只是這個，你回頭轉腦想那麼多做什麼？」

靈默當下大悟。

### 3.2 解說：

#### 3.2.1 尋求協助的禪修者：

3.2.1.1 靈默禪師修行到不知如何是好，尋求石頭和尚的幫忙。古代很多禪修者皆如



此。

3.2.1.2 有的自以為開悟了；有的似有頗深的禪悟經驗卻又不能肯定；有的已能肯定但想試探別的禪師的層次，考驗他人也考驗自己。

3.2.1.3 參訪問道者多半已具備開了一隻眼的資格，到處參訪天下聞名或據傳已開悟的人。去時自信滿滿又有點懷疑自己的程度，希望禪師給他一句話。

### 3.2.2 禪宗的修行是：「不立文字，言語道斷，心行處滅」

3.2.2.1 禪師們都知道開口就錯，沒有開口處。

3.2.2.2 也就是不用語言文字表達，不用心念意識去揣摩、衡量和思考。

### 3.2.3 因此當靈默去見石頭和尚，石頭雖答：「從生至死，只是這個」，其實等於什麼也沒講。

3.2.3.1 你想知道的那個，就是我所呼喚的那個，也就是你自己。

3.2.3.2 你的心不能放下，到處追求，以生死心揣摩開悟不開悟，以生死心希望我回答你。我告訴你，你現在發問的這一念就是我給你的答覆。

3.2.3.3 從生到死，在時間上是一個念頭的生、一個念頭的死；在肉體上是一個生命的生、一個生命的死——都是這個放不下的你。

### 3.2.4 石頭和尚很明確地叫靈默看他自己。

3.2.4.1 若能一眼返照、回轉自己，發現「從生至死就是這個東西」，那就趕快放下，不再向外追求，不再訪求什麼話。

3.2.4.2 理論觀念聽多了沒有用，唯有回轉心來向自己看，這一看好比猛錘一擊，把自己的心打碎，那幫助就大了。

## 3.3 問題討論

### 3.3.1 石頭希遷禪師如何幫助五泄靈默禪師開悟？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 237	無	4. 一鉢千家飯	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論

## 4. 一鉢千家飯

### 4.1 出處：

布袋和尚詩：「一鉢千家飯，孤身萬里遊；青目睹人少，問路白雲頭。」

### 4.2 解說：

#### 4.2.1 「一鉢千家飯，孤身萬里遊」

4.2.1.1 指印度和南傳地區，佛教僧人的生活型態。

- 沒有固定的寺院，經常在行腳之中。

4.2.1.2 中國只有少數雲遊僧，布袋和尚是其中之一。他具有神異能力，被尊為聖僧，神出鬼沒，居無定所。

#### 4.2.2 「青目睹人少」

4.2.2.1 他用非常澄澈、明亮、無染的眼光，也就是智慧的眼光來看人，然而看到的人很少。

4.2.2.2 人少

4.2.2.2.1 在山林野地要遇到人不容易。

4.2.2.2.2 用智慧冷靜的眼光看人間，像人的人太少了。

- 有智慧、有高潔品格的人太少了。

- 對佛法、禪法有實修實證、正知正見的明眼人太少了。

#### 4.2.3 「問路白雲頭」

4.2.3.1 一路碰不到人，遇到的人又不知道路怎麼走，只好向白雲問路了。

4.2.3.2 另一層意思：像我這樣的人要問道於何人？

4.2.3.2.1 有智慧、開悟的人太少，修行的路上找不到可以指路的人，只好請大自然來告訴我了。

### 4.3 問題討論

#### 4.3.1 試說明布袋和尚這首詩的意境？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 240	無	5. 法華轉，轉法華	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論

### 5. 法華轉，轉法華

#### 5.1 出處：

禪宗六祖惠能大師的一首偈子：「心迷法華轉，心悟轉法華。」

#### 5.2 解說：

##### 5.2.1 「心迷法華轉」：

5.2.1.1 心迷未開悟時是讓《法華經》來轉變你。

5.2.1.1.1 「轉」：轉法輪、誦經。

5.2.1.2 凡夫依據《法華經》的文字內容去念誦、實行，可以因此悟入佛的知見。

5.2.1.3 《法華經》共有二十八品，經中叫人讀誦、書寫、為他人說、如法修行。

##### 5.2.2 「心悟轉法華」：

5.2.2.1 開悟之後就能用你自己來認識、說明、肯定、宣傳《法華經》。

5.2.2.2 開悟之後，以所誦的經文來印證自己的內在境界，亦即以自己體會到的



佛法來闡釋《法華經》。

5.2.2.3 一般人如果這樣做是私心自用。

5.2.2.3.1 比如許多民間宗教，用《法華經》去傳道，以《法華經》作為工具去附會自己的觀念或神祕經驗。也稱之為轉《法華》。

### 5.2.3 徹悟者的境界

5.2.3.1 看任何一部經典，都會感覺這些經典的內容就像是從自己心裡流出來的。

5.2.3.2 自己心中體驗到的就是經中所說的，也等於是釋迦牟尼佛幫自己說出來的，自己的心目中本來就有這些東西。

5.2.3.3 此時用自己的體驗和悟境來看《法華經》，用《法華經》去自度度人。這就叫「心悟轉法華」。

### 5.2.4 世間學問也是如此

5.2.4.1 有真知灼見的智者或自實際經驗有所體會的人，常用古人的經典來幫助自己和他人，但他的解釋和古人有所差異。

5.2.4.2 例如歷來詮釋四書五經的人往往因為時代背景不同、學問深度不同、思想境界不同、個人經驗不同而有不同的說法。

## 5.3 問題討論

5.3.1 請說明「心迷法華轉，心悟轉法華。」這兩句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 243	無	6. 大道無門	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論

## 6. 大道無門

### 6.1 出處：

無門慧開禪師：「大道無門，千差有路；透得此關，乾坤獨步。」

### 6.2 解說：

6.2.1 無門是禪宗的宗風，也是頓悟法門的特色。

6.2.1.1 《楞伽經》中說：「佛語心為宗，無門為法門。」

6.2.1.2 如果有門可入，入的是小門；有門可悟，悟的不是一悟永悟。

6.2.2 「大道無門，千差有路；透得此關，乾坤獨步。」

6.2.2.1 「大道無門」：指頓悟的法門，是沒有門。

6.2.2.2 「千差有路」：指修漸悟法門，有很多的門路。

6.2.2.3 「透得此關，乾坤獨步」：

6.2.2.3.1 能進入無門這個關，就能通過頓悟法門，獨步乾坤，天地之間唯你一人。



6.2.2.3.2 這不是目中無人，自我貢高；而是超越於一切境界之上，最究竟的層次。

### 6.2.3 禪宗的開悟多指頓悟，一悟就悟

6.2.3.1 無門之門不易摸到，一旦摸到就是頓悟。

6.2.3.2 進入無門之門，就通曉頓悟法門並沒有門。

6.2.3.3 「千差有路」是叫你不要找小徑，走漸悟的路。

### 6.2.4 頓悟雖好，需要努力用功培養善根

6.2.4.1 未頓悟之前，必須花很大的心力、很多的時間，來培養善根。

6.2.4.2 否則無門的大道將與你無緣；你不但碰不到，無法理解，更使不上力。

### 6.2.5 有禪師說，努力三十年，大概開悟有份

6.2.5.1 無門的大道由菩提達摩傳入中國，歷來修行禪法而頓悟的人並不多。

6.2.5.2 有禪師說，開悟要下三十年鏗而不捨的工夫，不論心行、語言行、身體行等種種行為都必須像個修行人。

6.2.5.3 否則要入大道，要進無門之門，恐怕距離很遠，甚且只是個空想。

## 6.3 問題討論

6.3.1 請說明「大道無門，千差有路；透得此關，乾坤獨步。」的公案意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 245	無	7. 非去來今	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論

## 7. 非去來今

### 7.1 出處：

禪宗三祖僧璨大師〈信心銘〉中的句子：

「信心不二，不二信心；言語道斷，非去來今。」

### 7.2 解說：

#### 7.2.1 「信心不二，不二信心」

沒有懷疑的餘地、沒有選擇的餘地、沒有動念頭的餘地。「不二信心」是更加強、更肯定這個信心。

##### 7.2.1.1 「二」：

是二分法，是對立的意思。如果存有對立的觀念，表示信心沒有建立。

##### 7.2.1.2 「不二」：

7.2.1.2.1 在《維摩經》中講得最透徹

7.2.1.2.2 若能實際體會不二，自我體驗與佛無二無別、與眾生無二無別，真正的信心一定能夠建立起來。

## 7.2.2 實證不二，必能建立三寶的信心

### 7.2.2.1 這是真正的不二：

7.2.2.1.1 在實證佛的境界之後，看到凡聖不二、染淨不二、煩惱和智慧不二。

7.2.2.1.2 世間一切差別現象對他而言都無二無別，不只是一體兩面，甚至連一體也沒有，這才是不二。

### 7.2.2.2 三寶本自具足 - 自己的心跟三寶也是不二。

7.2.2.2.1 尚未實證之前，三寶是心外而不是心內的；親自實證之後，三寶就變成內心的東西，是本來就具備的東西。

7.2.2.2.2 例如：開悟前看《法華經》，《法華經》是心外的東西；開悟後再看，《法華經》是自己心中流出來的東西。

## 7.2.3 這種信心建立之後，會變成一個心不動的、無私的、無閒是閒非的人。

7.2.3.1 自己該做的已全做完，別人的工作成為他的工作。無內無外，無自無他。

7.2.3.2 客觀與主觀是同一個東西；他會有無限的、平等的慈悲去度眾生。

## 7.2.4 「言語道斷，非去來今。」

這不二的信心究竟是什麼呢？我無法用語言說明。

這個信心不會因為你過去沒修行沒開悟就離開你，也不會因為你現在修行了開悟了就來找你。

它既不是因你開悟而來，也不是因你未悟而去；它本來就跟你在一起，如來如去，不來不去。

## 7.3 問題討論：

### 7.3.1 請說明「信心不二，不二信心；言語道斷，非去來今。」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 247	無	8. 兩頭俱截斷，一劍倚天寒	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論

## 8. 兩頭俱截斷，一劍倚天寒

### 8.1 故事內容：

日本一位將軍在出征之前去問來自中國的明極楚俊禪師：「在生死交關的時候該如何？」

禪師說：「兩頭俱截斷，一劍倚天寒。」

### 8.2 解說：

#### 8.2.1 生死的問題對於軍人固然敏感，對於禪師同樣是重要的。

8.2.1.1 明極楚俊禪師對於將軍的回應：把生死心放下，朝目標去努力就對了。

8.2.1.2 這兩句話對於修行人一樣可用。

### 8.2.2 禪宗勸修行人把念頭分成兩個段落：

第一階段，要有生死心；第二階段，要把生死心斷掉。

8.2.2.1 階段一：生死心的作用 - 有了生死心就會自我警惕。

8.2.2.1.1 不努力用功的話，萬一下一口氣上不來，怎麼辦？

8.2.2.1.2 因緣一旦錯過，萬劫不復；因此要及時努力、立即修行。

8.2.2.2 階段二：放下生死心才能夠解脫

8.2.2.2.1 在非常用功的情況下，必須斷絕生死心。

8.2.2.2.2 擔心自己會不會餓死、渴死、累死、暈死、病死等，都是生死心。

8.2.2.2.3 有生死心，怕死就不能解脫。

### 8.2.3 「兩頭俱截斷，一劍倚天寒」

8.2.3.1 兩頭俱截斷：把生死斬斷

把「生」一劍斬掉，把「死」也一劍斬斷，中間什麼也沒有了，只剩斬掉生死的那把劍。

8.2.3.2 一劍倚天寒：

8.2.3.2.1 能斬的劍：

像虛空一般廣大無邊，也可以說全虛空就是一把劍，生與死根本沒有機會存在。這就是大智慧、大決心、大信心。

8.2.3.2.2 所斬斷的生死煩惱：

對死亡的觀念、憂慮、恐懼以及對生的欲求、貪念、執著。

### 8.3 問題討論：

8.3.1 請說明「兩頭俱截斷，一劍倚天寒」這則公案的意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 250	無	9. 浮生若夢	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論

## 9. 浮生若夢

### 9.1 出處：

司空本淨禪師的一首偈子：「視生如在夢，夢裡實是鬧；忽覺萬事休，還同睡時悟。」

### 9.2 解說：

#### 9.2.1 禪宗常以夢醒比擬為離開生死

9.2.1.1 例如永嘉大師〈證道歌〉：「夢中明明有六趣，覺後空空無大千。」



## 9.2.1.2 生死夢：

眾生六道中一生又一生，在生死的過程之中其實是在夢中，那是生死夢。

## 9.2.1.3 從生死夢中醒來：

9.2.1.3.1 一旦開悟，會覺得是從一個好長的夢裡醒來，心中開闊明澈無罣礙。

9.2.1.3.2 從夢中醒來之後，對生死、自我不再執著，也就離開了生死。

## 9.2.1.4 覺者 - 大夢已覺：

9.2.1.4.1 離生死叫大夢初醒或大夢已覺，佛就叫「大覺者」。

9.2.1.4.2 凡是證道、悟道的人就是從夢中醒來的人。

## 9.2.2 「視生如在夢，夢裡實是鬧」

9.2.2.1 從生到死就像在夢中一般，而且在其中忙忙碌碌、又吵又鬧，煞有介事。

有的是身在鬧，有的是心在鬧，有的是身心皆鬧。

9.2.2.1.1 身鬧：參與交際或社會活動時，是身體鬧。

9.2.2.1.2 心鬧：即使不參與活動，如果思慮多、煩惱重，心也照樣鬧。

## 9.2.3 「忽覺萬事休，還同睡時悟」

## 9.2.3.1 開悟：

一旦開悟，悟人生如夢，悟生死如夢，悟三界如夢，悟凡夫徹頭徹尾全是夢，那就醒過來了。

## 9.2.3.2 悟後：

9.2.3.2.1 此時萬事皆休，夢中一切鬧的現象全都不見了。身心脫落，如釋重負！

9.2.3.2.2 只要心一停，心外的也停；心中的我一消失，心外的環境絲毫不起干擾。

## 9.2.4 醉生夢死很可惜、很可憐。

9.2.4.1 一般凡夫俗子無法體會到這個事實。活著的時候汲汲營營、你爭我鬥，到最後再怎麼放不下也得放下。

9.2.4.2 若以有用之身奉獻自己成就社會有多好，雖然也是在做夢，做這個夢還比較有意義。

## 9.3 問題討論：

9.3.1 試說明「視生如在夢，夢裡實是鬧；忽覺萬事休，還同睡時悟。」的公案意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 252	無	10. 臥時即有，坐時即無	10.1 故事內容 10.2 解說 10.3 問題討論

## 10. 臥時即有，坐時即無



## 10.1 故事內容：

有和尚問石霜慶諸禪師：「聽說佛性像虛空，這對不對？」

石霜禪師答：「臥時即有，坐時即無。」

## 10.2 解說：

### 10.2.1 類似的話趙州從諗禪師也講過，如：「狗沒有佛性」

10.2.1.1 《涅槃經》明明說眾生皆有佛性。

10.2.1.2 這句話是要發問者回過頭來思索：

「有無都是執著，有無是不二的，有無是同一個東西，只是語言上的遊戲。禪師這麼說是叫我放下。」那他就開悟了。

10.2.1.3 石霜禪師說躺下來時有佛性，坐著就沒有，跟趙州的「狗子無佛性」有異曲同工之妙。

### 10.2.2 「臥時即有，坐時即無。」

10.2.2.1 臥時即有：

當你躺下來休息，不再執著於追求佛性，心中無罣無礙、無憂無慮、自自然然，佛性就在那裡，而且根本沒有來也沒有去。

10.2.2.2 坐時即無：

當你想藉打坐修定以開悟見佛性，這是造作，是「我」的追求；你追求時反而見不到它，等於沒有佛性。

10.2.2.3 有與沒有都是戲論：

放下時就會發現佛性是什麼、到底有沒有。然而有與無不過是戲論，只要去體驗就好。

### 10.2.3 心中不存對立，自然而不執著，是禪宗的修行態度

10.2.3.1 例如懷讓禪師曾告訴馬祖道一：「磨磚不能成鏡，打坐豈能成佛？」

10.2.3.2 六祖惠能也說：「憎愛不關心，長伸兩腳臥。」

10.2.3.2.1 只要心中不存對立的觀念，一片自在安閑，就可以把兩腳伸得長長地睡覺。

10.2.3.3 佛性天然地、本然地、自然地就在那兒，一執著就不見了。

### 10.2.4 採用這樣的態度面對生活，可以減少很多煩惱

10.2.4.1 老子也有這樣的說法：「既已為人已愈有，既已與人已愈多。」

10.2.4.2 很多西方人已經體認到生活中能夠有禪的修養、道家的修養是非常好的。

10.2.4.2.1 西方人凡事以利益為前提，不論小我、大我皆如此；看起來很不錯，但他們已發現這是很痛苦的事，不能得到身心的安寧。

10.2.4.3 許多對西方文明感到失望、對西方哲學感到無奈的人，已在試著接近、接受、享受禪的哲學和修行。

## 10.3 問題討論

### 10.3.1 試說明「臥時即有，坐時即無。」的公案意義？

