



04

《聖嚴說禪》

第四輯 野狐禪

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 76 ~ P. 99	無	1. 東山水上行	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 佛是塵，法是塵	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論
		3. 無事是貴人	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 若論佛法，一切現成	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論
		5. 步步踏著	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 本來面目	6.1 解說 6.2 問題討論
		7. 曹源一滴水	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 野狐禪	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 北斗裡藏身	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 證龜成鳖	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

04 第四輯 野狐禪

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 76	無	1. 東山水上行	1.1 出處 1.2 解說 1.3 問題討論

1. 東山水上行

1.1 出處：

有人問雲門文偃禪師說：「如何是諸佛出身處？」

禪師答：「東山水上行。」

1.2 解說：

1.2.1 東山水上行 - 比喻沒這樣的事

正如紅爐一點雪或寒灰中的火星，都無其事。

1.2.1.1 人往往把真的看成假的，把假的看成真的。

1.2.1.2 人總是從主觀立場出發，因為自己在動，所以外界在動；因為自己的心混亂，所以認為環境混亂。

1.2.2 提醒人要從真實面上看

1.2.2.1 倒過來從真實面看，就知道那是是非顛倒。

1.2.2.2 也就是說，不要把幻境當成實境，幻境是不實在的，不是真的。

1.2.3 這句話的目的在解除修行人的執著

從夢想顛倒中清醒過來，使之心無罣礙、明心見性；這也就是指點迷津。

1.2.3.1 我們聽到「東山水上行」這句話馬上就想到實無其事，心中就會非常開朗。

1.2.4 生活運用

1.2.4.1 丟了錢，很難過：

師父告訴你說：「那是紙，不是鈔票；那並不屬於你，是人家的。」

就把你的注意力和執著的心扭轉方向。

1.2.4.2 我們在日常生活中遇到的種種困擾：

1.2.4.2.1 都是經過常識的判斷、觀點的衡量而產生的。

1.2.4.2.2 能夠更深入一層，或從相反方向去看，就不至於那麼痛苦或放不下。

1.3 問題討論

1.3.1 雲門文偃禪師為什麼要顛倒過來說？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 78	無	2. 佛是塵，法是塵	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論

2. 佛是塵，法是塵

2.1 出處：香巖義端禪師的兩句話。

2.2 解說：

2.2.1 打破固定成形的觀念：

禪師們常用否定、藐視、狂放或不相干的話將一般人心目中早已固定成形的觀念扭轉或打破。

2.2.1.1 這種用語很多，臨濟禪師也常講「佛是魔」，把念佛學法視為下地獄的因。

2.2.1.2 《金剛經》也說：「如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」

2.2.1.2.1 筏指佛法，學佛也要捨舟登岸。

2.2.1.2.2 意涵：擺下一切所賴以超脫生死的工具，亦即理論、觀念和方法，才能真正解脫。

2.2.2 禪的立場 - 執著有一個真理就不得解脫：

2.2.2.1 有人認為一切皆可放棄，唯獨真理不能放棄。

2.2.2.2 就禪法而言，不論是執著真理或非真理、迷真理或被真理所迷，都不得解脫。

2.2.3 「塵」 - 土的意思，指能污染清淨心的東西。

2.2.3.1 外在的一切現象與環境，包含物質現象、精神現象、心理現象。

2.2.3.2 凡是能用五官、頭腦去接觸、體驗、思考的，都能使我們清淨的智慧心蒙塵。

2.2.4 佛是塵：

2.2.4.1 心中對佛的形相、觀念及任何牽掛執著都要去除，才能寧靜，才是智慧。

2.2.4.2 所以禪修者講「佛來佛斬，魔來魔斬」。

2.2.5 法是塵：

2.2.5.1 「法」是方法、觀念或是門徑、道路。

2.2.5.2 如果我們被佛經中所說的道理方法所佔有，老是在用法，那就死在法裡邊，不能從法得自在。

2.2.6 生活運用：

2.2.6.1 世間種種學問和技術是跳板或媒介，不要把這些當成不變的、永遠的真理，否則也是個麻煩，使人不得進步。

2.2.6.2 對自己的所知所見不要固守不變，把它當塵看待吧！

2.3 問題討論

2.3.1 香巖義端禪師的「佛是塵，法是塵」這兩句話用意為何？



教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 80	無	3. 無事是貴人	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論

3. 無事是貴人

3.1 出處：

臨濟義玄禪師說：「無事是貴人。」

3.2 解說：

3.2.1 心中有事 - 世間本無事，庸人自擾之。

3.2.1.1 心中有事是忙人：心中有長短、好壞、多寡、善惡之分的是忙人。

3.2.1.2 心中的事 - 一類是牽掛太多、計較太多：

3.2.1.2.1 已經做了的好事記得牢牢的，若是壞事則想盡辦法掩飾辯護。

3.2.1.2.2 做多做少都要跟別人比較。

3.2.1.2.3 有成就即得意，不得志則失意。

3.2.1.3 心中的事 - 一類是自怨自艾、自己整自己：

3.2.1.3.1 明明是火坑，還要往下跳，一邊跳一邊喊救命，還一邊埋怨有火。

3.2.1.3.2 這是忙著造業忙著受報。

3.2.2 心中無事 - 無事是貴人

3.2.2.1 只要心中無事就天下太平：

3.2.2.1.1 沒有冤家敵人，沒有捨不掉放不下的人，也沒有特別親或特別怨恨的人。

3.2.2.1.2 他不會傷害任何人，反而對任何人都有益處，因此他是貴人。

3.2.2.2 沒有事的人心中經常很滿足、很自在：

3.2.2.2.1 氣質高貴 - 即使有錢也不會吝嗇驕傲，沒錢也不會自卑喪志。

3.2.2.2.2 自由自在 - 與人相處或獨處時，都不會讓人有是非或讓自己捲進是非的漩渦。

3.2.2.3 有事的人是窮人，是下賤人

3.2.2.3.1 窮人：老是不滿足、老是在追求、老是在貪取，是個窮人。

3.2.2.3.2 下賤人：經常斤斤計較自己的利害得失而不奉獻自己於他人，即使位高權重財多，也是個賤人。

3.2.3 《六祖壇經》中說：「憎愛不關心，長伸兩腳臥」。

3.2.3.1 憎愛不關心：心中沒有瞋恨貪愛，也就是沒有要排斥什麼，沒有要對付什麼，也沒有要追求、爭取什麼。

3.2.3.2 長伸兩腳臥：因為憎愛不關心，所以可以把兩腳伸得長長地安心睡覺。



3.2.3.3 這是心淨，而不是懶人，他們還是很努力地在接引眾生、教化眾生。

3.3 問題討論

3.3.1 臨濟義玄禪師為何說：「無事是貴人。」？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 83	無	4. 若論佛法，一切現成	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論

4. 若論佛法，一切現成

4.1 出處：

羅漢桂琛禪師說：「若論佛法，一切現成」。

4.2 解說：

4.2.1 迷和悟的差別

4.2.1.1 就如從未喝過水的人，你無論如何描述水的味道，他就是無法領會。

4.2.1.2 對於喝過水的人，你不需多費口舌，他自然知道水的滋味。

4.2.2 此處的佛法，指的是菩提達摩從印度傳到中國的東西，又叫心法，也叫正法。

4.2.3 佛法本來存在，本來一切現成

4.2.3.1 佛法並不是因為有人帶來才有，沒有人帶來就沒有。

4.2.3.2 有人的地方本來就有佛法，只是有的人發現了，有的人則一直不知道。

4.2.4 佛法不現前，是因為被自我意識的主觀色彩所蒙蔽了

4.2.4.1 沒有智慧的人，也就是自我中心非常強烈的人，其主觀意識蒙蔽了真實的世界。

4.2.4.2 真實的世界一直都在我們面前，但因為是用主觀的自我意識去觀察與衡量，所以把真實的世界扭曲了。

4.2.4.3 即使真實的世界就在眼前，他還是不知道，還要去追求、追問真實的世界。

4.2.5 生活運用：

4.2.5.1 我們對事對人的看法和評斷，往往隨著自己的主觀意識和個人心情的好壞而改變。

4.2.5.2 當我們發現，對同一個對象在不同的時空會產生不同的感受；這表示我們所見到的世界不是真實的。

4.2.5.3 如果在任何時間、任何地方對任何人事物都不加入主觀的自我意識，這就是現成的佛法，這就是智慧。

4.3 問題討論

4.3.1 試說明「若論佛法，一切現成」這一則公案的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.85	無	5. 步步踏著	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論

5. 步步踏著

5.1 出處：

有位和尚問法眼文益禪師在一整天的生活中如何修行。

禪師答：「步步踏著。」

5.2 解說：

5.2.1 「步步踏著」 - 說明禪的修行方法是平實的

5.2.1.1 在日常生活中的每一個時間都要很穩定、很清楚地知道自己在做什麼。

5.2.1.2 比如：

5.2.1.2.1 走路時：

就是一步一步往前走，腳下踩得很實在，同時也知道自己是正在一步一步往前走，心無二念。

5.2.1.2.2 吃飯時：每一口都咬著。

5.2.1.2.3 上課時：每一句都聽著。

5.2.1.2.4 與人談話時：專注地對談、發問、解答，而不是天南地北問東答西。

5.2.2 生活運用：

5.2.2.1 「步步踏著」這句話如果用於日常生活，可以節省很多時間，並能提高工作效率和品質，也會使人覺得你是非常真誠而實在的人。

5.3 問題討論

5.3.1 請說明「步步踏著」這句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.87	無	6. 本來面目	6.1 解說 6.2 問題討論

6. 本來面目

6.1 解說：

6.1.1 本來面目的意思

6.1.1.1 本來面目：指沒有煩惱之前的我

6.1.1.1.1 眾生從來沒有成過佛，一開始就跟煩惱在一起，所以本來面目是指沒有煩惱之前的我。

6.1.1.2 「還我本來面目」：指斷除煩惱之後出現了純粹智慧的功能。

6.1.2 「本來面目」與六祖另一句話「本來無一物」的關聯

6.1.2.1 二者有相同的含義：

如果說沒有煩惱之前的我叫本來面目的話，它跟本來無一物可以說是相同的。

6.1.2.2 二者有所不同：

若是從斷除煩惱之後，所謂還我本來面目，就跟本來無一物稍微不同。

6.1.2.2.1 還我本來面目之後，沒有「我」的執著，沒有煩惱，可是有智慧的功能和慈悲的表現。

6.1.2.2.2 既然有智慧和慈悲，就不能說是無一物。

6.1.3 究竟有沒有本來面目呢？可以說有，也可以說沒有。

6.1.3.1 比如修行人以「本來面目是誰」參話頭：

如果執著於有本來面目的話，大概永遠參不透。

6.1.3.2 心中沒有煩惱，就是本來面目：

我們眼見、耳聞、身體接觸感覺到的，以及自己的存在和環境的存在，只要心中不把它當成是煩惱，那就是本來面目。

6.1.4 本來面目並不稀奇，只是未開悟之前體會不到而已。

6.2 問題討論

6.2.1 請說明「本來面目」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 89	無	7. 曹源一滴水	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論

7. 曹源一滴水

7.1 出處：

一個和尚問法眼文益禪師：「如何是曹源一滴水？」

禪師回答：「是曹源一滴水。」

和尚聽不懂，茫茫然地走了。

7.2 解說：

7.2.1 「曹源一滴水」指的是六祖傳下的法脈。

7.2.1.1 禪宗非常重視傳承，禪宗的傳承是以心印心。指的是修持的工夫和對禪悟境界的肯定。

7.2.1.2 禪宗的傳承，六祖之前：

從釋迦牟尼佛傳給摩訶迦葉起，達摩祖師傳到中國，一直到第三十三代六祖惠能。

7.2.1.3 六祖之後：

六祖惠能往下傳，後來分為五家七宗。

7.2.2 法眼文益禪師的回答 - 「曹源一滴水」的意思

7.2.2.1 曹源的水是什麼滋味，只有過來人知道。

7.2.2.2 未喝到曹源的水之前，怎麼說明也是徒然，只需告訴你「是曹源一滴水」就夠了。

7.2.3 曹源一滴水 - 禪宗的傳承依然很重要

但是不要以為真有什麼東西叫作一滴水，這是經驗的印證而不是知識的傳授。

7.3 問題討論：

7.3.1 請說明「曹源一滴水」的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 91	無	8. 野狐禪	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論

8. 野狐禪

8.1 故事內容：

百丈懷海禪師說法時，常有一位野狐化身的老人去聽法。

老人說他以前也是修行人，曾有人問他：「大修行者也會落於因果嗎？」

他答說：「不落因果。」結果竟因這句話而以野狐之身輪迴生死五百次。

老人問百丈：「大修行者也會落於因果嗎？」百丈回答：「不昧因果。」

老人聽了這句話就從畜生道解脫了。

8.2 解說：

8.2.1 否定因果的野狐老人：

否定有因果的現象和法則，即使再怎麼修行，還是落入畜生道而不得解脫。

8.2.2 誰是野狐禪：

8.2.2.1 不講究先付出才有收穫的因果，就是野狐禪。

8.2.2.2 如果不用功，也沒有親自的、確實的體驗，卻走捷徑、抄近路、取便宜而沾沾自喜，認為自己已經得到禪的悟境或禪的心要，都是野狐禪。



8.2.3 三種野狐禪：

8.2.3.1 種邪因得邪果的野狐禪：

8.2.3.1.1 禪的修行，要斷除我執才能真正悟入禪境。

8.2.3.1.2 若是雖然修的是禪法，但因因地不正，即使也講因果，亦是野狐禪。

8.2.3.1.3 比如心有企圖，跟貪欲、名利或憤怒、怨恨、驕傲、嫉妒等心念相應而努力修行，即是野狐禪。

8.2.3.1.4 比如為了求神通、為求感應、為求神祕經驗、為求現生的福利而修禪法，即是野狐禪。

8.2.3.2 無因而求果的野狐禪：

認為禪是頓悟的法門，不用修行戒定慧、六度法門、乃至人間的倫理道德也可以擱在一旁，希望用禪的觀念和方法頓悟成佛。

8.2.3.3 不相信有因果的野狐禪：

就像故事中的老人，自己還是凡夫，就否定有因果的現象和法則，即使再怎麼修行，還是落入畜生道而不得解脫。

8.2.4 結論：人應該走正道，不要投機取巧而走旁門偏道，否則即使獲得一時的僥倖，但落入魔境而不自知，苦頭在後，長久不能翻身。

8.3 問題討論：

8.3.1 請說明「野狐禪」的意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 95	無	9. 北斗裡藏身	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論

9. 北斗裡藏身

9.1 出處：

有人問雲門文偃禪師：「如何在語言上說明法身呢？」

禪師回答：「北斗裡藏身。」

9.2 解說：

9.2.1 佛的三種身：

9.2.1.1 法身

9.2.1.1.1 法身即是無身：用智慧證實相，實相是無相的，法身即是無身。

9.2.1.1.2 法身沒有定相：法身遍於一切處、一切時。但不能說任何一個時間的點，或任何一個空間的念就是法身或不是法身。

9.2.1.2 報身：

9.2.1.2.1 是佛修行的功德所成的身體，是福德智慧莊嚴身。

9.2.1.2.2 佛說法度眾生，用的就是報身。

9.2.1.2.3 也就是已經超凡入聖的菩薩們所見到，所接觸的那個佛的身體。

9.2.1.2.4 不同福報的菩薩就看到不同的佛之報身。

9.2.1.2.5 它不是人間父母所生的身體，而是一種功能所產生的現象身。

9.2.1.3 化身：

9.2.1.3.1 是凡夫所見的佛，由凡夫的人間身所生的，跟人類的身體完全一樣。

9.2.1.3.2 比一般人更健康、更莊嚴，讓人見到之後自然生起恭敬心，那也是福德相。

9.2.1.3.3 是為度凡夫眾生的脫胎化身。

9.2.1.3.4 釋迦牟尼佛的身體在印度出現，就是佛的化身。

9.2.1.4 當人成佛時，三種身體同時出現，也同時完成。

9.2.2 開悟見佛

9.2.2.1 當修行禪法而開悟時，親用慧眼見到佛的法身，也見到自己的法身。

9.2.2.2 法身是無身，是無相而無不相。

9.2.2.2.1 也就是說沒有一個現象是它，也沒有一個現象不是它；亦可說處處是佛、處處都不是佛。

9.2.3 「北斗裡藏身」：

9.2.3.1 北斗：

在中國人的信仰中，南極仙翁掌管人的壽命，北斗金星掌管人的死亡。

9.2.3.2 北斗裡藏身：

即是說他的身體在死神的手裡，也等於沒有這個東西。

9.2.3.3 用「北斗裡藏身」來回答法身：

9.2.3.3.1 它處處在也處處不在；即使說它在北斗，也沒什麼不對。

9.2.3.3.2 這不是比喻，而是說明，是非常簡潔、明白、有力的一句話。

9.3 問題討論：

9.3.1 試說明「北斗裡藏身」的含義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 97	無	10. 證龜成鳖	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

10. 證龜成鳖

10.1 出處：

有人問香林澄遠禪師：「如何是室內一盞燈？」

禪師回答：「三人證龜成鱉。」

10.2 解說：

10.2.1 「室內一盞燈」：

10.2.1.1 來源：《楞嚴經》的「千年暗室，一燈能破」

10.2.1.2 這盞燈：指的是智慧的燈，或是明心見性的悟境。

10.2.1.3 千年暗室：萬古以來從未亮過的黑暗的房間，指的就是眾生的無始無明。

10.2.1.3.1 暗室其實是不存在的，只因無明把眾生的智慧蒙蔽了，所以只見無明的黑暗，不見智慧的光明。

10.2.2 「如何是室內一盞燈？」

有人問香林禪師千年暗室的這盞燈是什麼

10.2.2.1 這可能是外行人問的話，也可能是內行人用功用得很久，知道自己在暗室中，但怎麼也出不來，希望求得明師點他一下。

10.2.3 「三人證龜成鱉。」

10.2.3.1 含義：「如果我告訴你，難免有偏差，就好像證明烏龜為鱉。」

10.2.3.1.1 鱉就是甲魚，跟烏龜雖頗相似，但並非同一種東西。

10.2.3.2 如果你看到的是烏龜，而別人卻說那是甲魚，結果會使你誤把烏龜當甲魚。

10.2.3.2.1 所以如果你未看過甲魚而想知道甲魚的樣子，我還是不說的好。

10.2.3.2.2 你自己想辦法找到甲魚之後，自然會知道甲魚不是烏龜。

10.2.4 禪宗重實際的經驗，不重理論的分析和說明

10.2.4.1 它要你直接去接觸它、體驗它，而不僅僅用頭腦去想用嘴巴去說。

10.2.4.2 「說食數寶」：

10.2.4.2.1 這是批評只講禪、講經而不親自體驗修行的人。

10.2.4.2.2 就像只用嘴巴描述食物而未真正吃到，手上數的是別人的寶貝而不是自己的。

10.2.4.3 因此，禪宗的精神就是實際的行動、實際的生活、實際的體驗。

10.3 問題討論

10.3.1 香林澄遠禪師回答：「三人證龜成鱉。」在點明什麼？