



08

《聖嚴說禪》

第八輯

行亦禪，坐亦禪

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 178 ~ P. 203	無	1. 如雞抱卵	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論
		2. 餓死人，渴死漢	2.1 出處 2.2 解說 2.3 問題討論
		3. 行亦禪，坐亦禪	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論
		4. 入時觀自在	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論
		5. 一心有滯，諸法不通	5.1 出處 5.2 解說 5.3 問題討論
		6. 離家舍不在途中	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論
		7. 潛行密用，如愚如魯	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論
		8. 本自天然，不假雕琢	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論
		9. 山花開似錦，澗水湛如藍	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論
		10. 日面佛，月面佛	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

08 第八輯 行亦禪，坐亦禪

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.178	無	1. 如雞抱卵	1.1 故事內容 1.2 解說 1.3 問題討論

1. 如雞抱卵

1.1 故事內容：

有人問投子大同禪師：「我提出一個又一個的問題請教你，你可以一個接一個地回答。如果一下子有數不清的人問你問題，你怎麼辦呢？」

禪師答：「如雞抱卵。」

1.2 解說：

1.2.1 「如雞抱卵」- 有多少蛋就孵多少蛋

1.2.1.1 比喻禪師對求度者的態度：

一個也不會拒絕，會盡力使每個蛋都孵出小雞，使每個人開悟成佛。

1.2.2 眾生根器不同，結果不同：

1.2.2.1 我孵蛋時固然對它們同等看待，但是不同的蛋可能在不同的時間孵出來：

1.2.2.1.1 力量大的小雞會自己破殼而出

1.2.2.1.2 弱一點的小雞要多孵一段時間

1.2.2.1.3 有些小雞不論怎麼孵都出不來，得靠母雞啄開蛋殼。

1.2.3 禪師對人一視同仁，但方式不盡相同，根器互異的人所得到的效果也不一樣。

1.2.3.1 誰能開悟誰不能開悟不是禪師所能決定的，那是雞蛋本身的問題。

1.2.4 「如雞抱卵」也比喻鑿而不捨：

大同禪師正是以這種持之以恆，不灰心不失望的心態去幫助前來求法的人！

1.3 問題討論

1.3.1 試說明「如雞抱卵」這句話的心態？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.180	無	2. 餓死人，渴死漢	2.1 出處 2.2 解說



2. 餓死人，渴死漢

2.1 出處：

雪峯義存禪師對大眾開示說：「飯籬邊坐餓死人，臨河邊行渴死漢。」

2.2 解說：

2.2.1 意涵：

修行參禪、悟道成佛的資源都離你不遠，不要做睜眼瞎子，捨近求遠。

2.2.2 踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。

2.2.2.1 需要的東西明明就在眼前但他茫然不知，只因從未看過，需人指點。

2.2.2.1.1 有人經過指點還看不到，因為他是瞎子。

2.2.2.1.2 有人用手摸了，還是不清楚那究竟是什麼，信心不足之下也不馬上帶回家。

2.2.2.1.3 有人是死心眼，一定要別人餵他吃飯他才吃，有人甚至餵他他還不吃，擔心中毒。

2.2.2.2 佛法俯拾即是，處處皆是，無一法不是佛法，無一物不是佛法。

2.2.2.3 只要開悟，樣樣都是佛法；如果未開悟，樣樣都是障礙。

2.2.3 坐在飯籬邊的人餓死了，沿著河邊走的人渴死了。

2.2.3.1 形容不知道佛法、沒聽懂佛法或未開悟的人，不向自己心內去體驗，反而拚命向心外求法。

2.2.3.2 例如：

有人跑到印度、西藏求法，認為中國已無佛法；

有人從臺灣到美國向美國禪師求法，認為臺灣已無禪法；

有人向自稱大悟徹底的人求法，而不知道佛法不是那個樣。

2.2.3.3 遠道跋涉，求師問道，何不回過頭來看看自己的內心？

2.2.3.4 只要心中無煩惱無障礙，那就是佛法、禪法，不需向外求。

2.2.4 盲目追求佛法的兩種人：

2.2.4.1 一種是不斷等待，等待有人給他佛法。

2.2.4.2 另一種是到處跑，到處追求佛法。

2.2.4.3 這兩種人都不會得到佛法。

2.2.4.4 雪峯禪師這兩句話是在點醒他們：

2.2.4.4.1 不要坐在飯籬邊卻餓死了，不要走在河邊卻渴死了；

2.2.4.4.2 佛法就在心內，去體驗它就是了！

2.3 問題討論

2.3.1 「飯籬邊坐餓死人，臨河邊行渴死漢。」這兩句話意義為何？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 182	無	3. 行亦禪，坐亦禪	3.1 出處 3.2 解說 3.3 問題討論

3. 行亦禪，坐亦禪

3.1 出處：

永嘉玄覺大師在〈證道歌〉中的一段話：
「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」

3.2 解說：

3.2.1 意涵：

不論行住坐臥、語默動靜，只要能體會到安定自然，就在禪裡邊。

3.2.2 禪宗講求的是心的自在、明淨和煩惱的解脫。

3.2.3 很多人誤解禪一定要打坐，或者一定不打坐，這兩種觀念都不要執著：

3.2.3.1 無用的打坐：一味打坐坐到瞌睡連連或妄念紛飛或一片茫然。

3.2.3.2 這種打坐是徒然的，只是讓身體休息、讓心胡塗，不能開悟。

3.2.4 打坐有它的功能：

3.2.4.1 可以使人比較容易把心安定下來，也比較容易發現內心的種種活動。

3.2.5 打坐之後再參禪：

3.2.5.1 心安定後，接著用參禪的方法把散亂的念頭減少以至消弭，出現統一的念頭。

3.2.5.2 最後連統一的念頭也不見了，這就是明淨安定的體驗，就是禪。

3.2.6 生活本身就是禪，問題在於能否體會到安定自然。

3.2.6.1 只要能夠體會，講話也好、不講話也好，行動也好、在靜止狀態也好，無非是禪。

3.2.6.2 也可以說，吃飯是禪、睡覺是禪、拉屎撒尿是禪、太太餵小孩是禪、先生上班工作全是禪。

3.2.7 永嘉大師這三句話已道盡修行禪法的原則和特性。

3.2.7.1 修行禪法不在於採取什麼坐姿或生活方式，重點在於要體會到安定自然。

3.2.7.2 不過，不要誤會喝酒賭博、罵架鬥毆、燒殺淫掠也是禪，這些行為本身就是放逸、荒唐、罪惡，使身心都陷在混亂狀態，絕對不是禪。

3.3 問題討論

3.3.1 永嘉玄覺大師這三句話意義為何？

教材範圍	主題	子題
------	----	----

書籍	光碟		
P.185	無	4. 入時觀自在	4.1 出處 4.2 解說 4.3 問題討論

4. 入時觀自在

4.1 出處：

布袋和尚的詩：「我有一布袋，虛空無罣礙，展開遍十方，入時觀自在。」

4.2 解說：

4.2.1 布袋和尚：

4.2.1.1 宋朝的一位禪師，經常背著一個布袋，有人叫它乾坤袋。

4.2.1.2 別人給他什麼他就收什麼，惡作劇的人給他葷菜他也收，布袋裡什麼都裝。

4.2.1.3 不好的東西進入他的布袋以後，都會變成好東西，他常常拿出來送給別人，好像永遠掏不完。

4.2.2 「我有一布袋，虛空無罣礙，展開遍十方，入時觀自在。」

4.2.2.1 布袋和尚的體驗：

他的布袋就是他的心境和胸懷，連虛空都能裝進去，布袋就等於虛空。

4.2.2.2 他的心就如他的布袋，打開時可以遍及十方。

4.2.2.2.1 沒有任何東西是不能接受、包容、承納的。

4.2.2.2.2 不論善惡、是非、好壞、多寡，只要在他前面，都會變成沒有障礙。

4.2.2.2.3 不論人家給他名譽、讚歎、羞辱或委屈，他心中不存任何芥蒂。

4.2.2.3 十方是佛教對空間的說法：

四面八方再加上下兩方，形容他的心胸可以涵蓋無限大的空間。

4.2.2.4 「入時觀自在」：

4.2.2.4.1 我進入布袋時就觀察到一切都是自在的，因為我心無罣礙，

4.2.2.4.2 如果你也進入我的布袋，能體會我這個布袋的境界，你也能自在！

4.2.3 結論：

4.2.3.1 布袋和尚象徵著泱泱大度、解脫自在，能夠容納一切、給予一切。這正是佛菩薩的精神。

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.187	無	5. 一心有滯，諸法不通	5.1 出處

			5.2 解說
			5.3 問題討論

5. 一心有滯，諸法不通

5.1 出處：

唐朝牛頭法融禪師說：「一心有滯，諸法不通。」

5.2 解說：

5.2.1 意涵一：

5.2.1.1 只要有一念心帶著牽牽掛掛，對一切佛法就無法融通瞭解。

5.2.1.2 「一心」：指一個念頭或一段時刻心的活動。

5.2.2 意涵二：

5.2.2.1 如果你心中為煩惱所累，不通不暢，你看到的人、事、物就不會順暢。

5.2.2.2 人在心中有阻礙時，眼中的世界都有阻礙。

5.2.3 如果心中有物，外在的環境就會受影響。

5.2.3.1 心中有了煩惱，世界就變得灰暗。

5.2.3.2 我們的心好比一鉢魚缸：

5.2.3.2.1 只要其中有一條煩惱的魚，就無法安寧了。

5.2.3.2.2 假設有一條做功德的魚，存善心、發善願、做善行，可是只要有煩惱的魚一進出，功德和願心都會受波及。

5.2.3.3 所謂「一念瞋心起，火燒功德林」，瞋心一起，功德就沒有了。

5.2.4 心中無物的人，能夠容受一切

5.2.4.1 一個大徹大悟、明心見性的人，世界於他是通達的

5.2.4.1.1 因為他心中無物，所以能容受一切物。

5.2.4.1.2 心中無罣礙，所以一切人、物、現象都不會起障礙。

5.2.4.2 一般人的心中經常受阻礙：

5.2.4.2.1 夫妻、親子、朋友、勞資之間，都不易溝通，因為都存著一個「我」。

5.2.4.2.2 只要堅持我的利益、我的立場，就不免產生障礙和摩擦。

5.3 問題討論

5.3.1 請說明「一心有滯，諸法不通。」這兩句話的意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.189	無	6. 離家舍不在途中	6.1 出處 6.2 解說 6.3 問題討論

6. 離家舍不在途中

6.1 出處：

臨濟義玄禪師說：「在途中不離家舍，離家舍不在途中。」

6.2 解說：

6.2.1 意涵：

6.2.1.1 「在途中不離家舍」：在途中時，只要處處是安身立命處，處處都是家。

6.2.1.2 「離家舍不在途中」：離家之後，並沒有另一個旅途可言，因為你本來就在旅途之中。

6.2.2 臨濟禪師鼓勵我們要腳踏實地。

6.2.2.1 不要認為這是過渡的時期、是過渡的地方、是過客的身分就不認真。

6.2.2.2 也不要認為這是自己的家就捨不得、放不下。

6.2.2.3 在家中要認為這是旅途、是旅館，就不會執著；在旅途中要認為這是家，就不會疏忽。

6.2.3 聖嚴師父閉關時的體驗：

6.2.3.1 情境背景：

一位法師從國外回來，到山中探望聖嚴法師，傍晚時間，正好遇到關房邊許多鳥飛回窩裡。

這位法師說：「我從遠道來，這些鳥從近處來；人是天邊的鳥，鳥是家邊的人。」

6.2.3.2 意涵：

人往天邊去，究竟那一邊才是家？鳥則是不會離家很遠的(侯鳥除外)。

6.2.4 聖嚴師父對於出家人生活的體會：

6.2.4.1 出家人的生活方式和心態：

出家無家，處處是家，又處處不是家。

6.2.4.2 在飛機上、汽車裡常覺得這就是家，旅行時坐在樹蔭下，也覺得那是家。因為人生就是如此。

6.2.4.3 也許有一天在旅程中一口氣上不來，那就是歸宿，是旅途的終點。

6.2.5 生命本身就是旅途

6.2.5.1 人從出生到死亡，根本就是在旅途之中，並沒有真正的家。

6.2.5.2 更長更遠的說，我們從愚癡無明到學佛行菩薩道，一直到成佛為止，也是個過程，沒有固定的真正的家。

6.2.5.3 任何一個臨時的立足點可以是家，任何一個暫時的寄宿處也可以是家。

6.3 問題討論

6.3.1 請說明「在途中不離家舍，離家舍不在途中。」的公案意義？

教材範圍	主題	子題
------	----	----

書籍	光碟		
P.192	無	7. 潛行密用，如愚如魯	7.1 出處 7.2 解說 7.3 問題討論

7. 潛行密用，如愚如魯

7.1 出處：

洞山良价禪師在「寶鏡三昧」中提到「潛行密用，如愚如魯」

7.2 解說：

7.2.1 潛行密用是大智若愚的一種表現

7.2.1.1 一個人不張揚、不出頭，默默的做事，就像是個愚魯的人。

7.2.1.2 「潛」是潛伏隱藏，「密」是暗地不聲揚。

7.2.1.3 其實他是很有作用的人，這種人可能一輩子默默無聞，死後也許有人發現他的事蹟，也許永遠湮沒不彰。

7.2.1.4 最重要的是他對眾生有益，至於有沒有留下記載並無所謂。

7.2.2 修行人的潛行密用：

7.2.2.1 不讓人發現他是眾所認同的人物，也不在人多的場合顯示自己是個大修行人、是菩薩行者、是自利利他的人。

7.2.2.2 自己心裡很明白，內在也很用功，即使外表看來好像什麼貢獻也沒有，但他是幕後功臣，協助他人完成大功德。

7.2.2.3 眾人所矚目的那個完成大功德的人，其實是利用了他的智慧、方法和支援。

7.2.2.4 當很多人甚至整個社會在推行一種風氣、一個運動的時候，沒有人知道是他在後面發動的，是他在潛移默化的。

7.2.2.5 他藉藉無名，也沒有豐功偉業讓人家歌頌讚歎，因為他不是一個象徵，也不是一個代表，只是一個努力者。

7.2.3 一代宗師的出現，也是因緣成熟，結合眾人之力量所致

7.2.3.1 有人能在因緣成熟的情況下大機大用，一呼百應，聚集當時所有的尊崇和榮耀於一身，成為一代宗師。

7.2.3.2 這不一定是他獨力所成，而是結合許多人的力量所致。

7.2.4 有人一生奉獻但不求聞達，沒讓人發現他才是最有貢獻的人。

7.2.4.1 奉獻不一定要讓報紙來宣揚，不一定要名聲顯赫，不一定要讓自己的照片被人家供起來。

7.3 問題討論：

7.3.1 請說明「潛行密用，如愚如魯」的意義？

教材範圍	主題	子題
------	----	----

書籍	光碟		
P.194	無	8. 本自天然，不假雕琢	8.1 故事內容 8.2 解說 8.3 問題討論

8. 本自天然，不假雕琢

8.1 故事內容：

雪峯禪師看到一根從山上撿來的樹枝，形狀像一條蛇，就在上面刻了「本自天然，不假雕琢」八個字，送給師父長慶大安禪師，大安禪師看後說：「本色住山人，且無刀斧痕。」

8.2 解說：

8.2.1 意涵：雪峯禪師多此一舉。

8.2.1.1 雪峯禪師所見到的枯枝即使再像蛇，也不過是木枝，根本不是蛇；不把木枝變成蛇，不去刻那八個字，才真正是天然的。

8.2.1.2 很多藝術家去山裡找枯木樹根，經人工雕琢後成為所謂的天然藝術品，實際上已不天然。

8.2.2 禪師的觀點：

8.2.2.1 一般人的眼光：

木椿竹根如果不加雕琢，大概看不出其美，只能當柴燒，不能當景看。

8.2.2.2 禪師的觀點：

8.2.2.2.1 他不是要欣賞藝術品，也不是要創作藝術品，原本是什麼就是什麼。

8.2.2.2.2 本來面目不是雕琢出來的，是超越於雕琢才能出現的。

8.2.3 從另外一個角度看，雕琢是必要的；

8.2.3.1 以法鼓山的建設為例：

8.2.3.1.1 多數人主張維持自然。

8.2.3.1.2 所謂維持自然是用人工來捕捉、安排之後，使其具有自然的樣子。

8.2.3.1.3 改造、建設之後，讓建築跟環境很協調，就像是山上自然長出來的。

8.2.3.2 以教育為例：

教育本身也是一種雕琢，人需要教育的薰陶才能改變氣質。

8.2.4 佛法的修行與雕琢

8.2.4.1 開悟、佛性這東西不是雕琢出來的，是天然的，是本來就在那裡的。

8.2.4.2 但是若不經過修行和訓練，沒有老師的幫助和引導，要明心見性並不容易。

8.2.4.3 必須經過教育和修煉之後，佛性自然出現。

8.3 問題討論：

8.3.1 請說明「本自天然，不假雕琢」這則公案的意思？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 197	無	9. 山花開似錦，澗水湛如藍	9.1 出處 9.2 解說 9.3 問題討論

9. 山花開似錦，澗水湛如藍

9.1 出處：

有人問大龍禪師：「世上有沒有永恆不變的真理？」

禪師答：「山花開似錦，澗水湛如藍。」

9.2 解說：

9.2.1 意涵：

大龍禪師是以易謝的花和流動的水，也就是無常，來回答這個問題。

9.2.2 很多人認為真理可貴：

9.2.2.1 許多學者和宗教家都認為真理是永恆的、是必須堅持的，唯有真理才是最可貴的。

9.2.3 真理這個東西不知害了多少人，使世間產生多少混亂和悲劇。

9.2.3.1 為了維護真理可以跟別人干戈相向，為了追求真理可以不惜犧牲。

9.2.4 所謂真理是絕對客觀的事實，然而凡是人所見者都不是真理。

9.2.4.1 哲學思想是人的思想，不是絕對客觀的真理；宗教信仰是人的信仰，不是絕對客觀的真理。

9.2.4.2 前人所奉持的真理現代人可以推翻；現代人所認定的真理未來人也可以否定。

9.2.4.3 過去發現真理、堅持真理的英雄偉人，時過境遷之後，可能變成歷史的罪人。

9.2.4.3.1 例如有人認為馬克思主義是真理，可是推行的結果造成空前的災難。

9.2.4.3.2 例如宗教間的聖戰也是為了真理而戰。

9.2.4.3.3 也有人認為中國所講的天或道是真理，這種觀念也是謬誤的。

9.2.5 佛教的看法：

9.2.5.1 佛法講因緣觀，講諸法無常。

9.2.5.1.1 無常是指時時都在變化，處處都在變化之中。

9.2.5.1.2 整個宇宙處在錯綜複雜的情況下，因緣生、因緣滅，時時刻刻在生滅變化。

9.2.5.2 也有人誤解了無常：

9.2.5.2.1 正確的解釋必須來自日常生活、人間現象，以及個人經驗的觀察。

9.2.5.2.2 當你發現一切都在生滅變化之中，沒有永恆不變的東西，你就體驗了無常。

9.2.6 禪師對於無常的看法：



- 也就是「山花開似錦，澗水湛如藍。」

9.2.6.1 禪者的心胸開朗豁達，任何時地都很安穩自在，

9.2.6.2 無常的現象在他們眼中非但不可怕，反如滿山繁花，一片織錦，又如山中澗水，明湛清澈。

9.2.6.3 也可以說，處處是無常，處處是真理。

9.3 問題討論：

9.3.1 試說明「山花開似錦，澗水湛如藍。」的公案意義？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.201	無	10. 日面佛，月面佛	10.1 出處 10.2 解說 10.3 問題討論

10. 日面佛，月面佛

10.1 出處：

馬祖禪師病得很重，寺院管理人來探病，問他身體如何，
馬祖說：「日面佛！月面佛！」

10.2 解說：

10.2.1 意涵一：

你不要擔心我，做日面佛也好(長壽)，做月面佛也不錯(短壽)。

10.2.2 意涵二：

10.2.2.1 你說我是什麼就是什麼。

10.2.2.1.1 因為我即使害病也一心不亂，照樣用功修行。

10.2.2.1.2 你說我馬上就要因病過世也可以，你說我活得無止境也可以。

10.2.2.2 生病對我的法身慧命毫無影響。

10.2.2.2.1 我修多少算多少，修一分功德法身，那一分慧命就延續下去。

10.2.2.2.2 你不必擔心我害病會如何，一病不起也沒關係，痊癒康復也沒什麼了不得，不要因我有病、沒病而起分別心。

10.2.3 肉身與法身：

10.2.3.1 肉身總不免要敗壞，若能運用肉身，使之對自己的法身慧命有益、對眾生有利，如此活一天也等於活一千年、一萬年以至無窮盡。

10.2.3.2 如果活著而法身的功德慧命修行沒有成長，對眾生也沒有幫助，活著也等於沒活，還不如認真地活一天就好了。

10.2.4 這種心境與胸襟唯大悟之人才有，一般人不易體會。

10.2.4.1 人的價值不在壽命的長短而在貢獻的大小。作惡之人使社會因他而遭難，



這種人活得再久也沒價值。

10.2.4.2 有人活得雖不長，但對人類有極大貢獻，他們的價值不能用肉體生命的長短來界定。

10.3 問題討論

10.3.1 試說明「日面佛，月面佛」是什麼境界？

