



05

《禪的生活》

老鼠入牛角

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 55 ~ P. 64	無	1. 好好啃棺材	1.1 修行要有「老鼠啃棺材」的精神 1.2 修行人應該效法這種精神 1.3 不會白辛苦一場
		2. 追、趕、跑、跳、碰	2.1 「老鼠出洞」是專門用來對治我們的妄想心的方法 2.2 「老鼠出洞」方法運用的狀況
		3. 隨緣了妄想	3.1 「老鼠出洞」方法的正確運用 3.2 修行一定要紮實牢靠
		4. 鑽入牛角尖	4.1 「老鼠入牛角」 4.2 一般人如何能夠不鑽牛角尖
		5. 打得凡情死	5.1 鑽牛角尖的禪修方法
		6. 枯木逢春又開花	6.1 結論

04 矛盾與統一

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 55 ~ P. 56	無	1. 好好啃棺材	1.1 修行要有「老鼠啃棺材」的精神 1.2 修行人應該效法這種精神 1.3 不會白辛苦一場

1. 好好啃棺材

- 以老鼠啃棺材比喻一種禪宗的訓練方法

1.1 修行要有「老鼠啃棺材」的精神

1.1.1 就是啃 - 在沒有把棺材啃穿一個洞之前，牠是不會罷休的。

1.1.1.1 人來的時候，牠就溜掉，累的時候，也會去休息。

1.1.2 老鼠這種精神就好比愚公移山。

1.2 修行人應該效法這種精神

1.2.1 找到一個方法，就要持之以恆地在那上面用功

1.2.1.1 累了休息休息；被打擾了，休息一會兒再來。如此，日積月累工夫自然純熟。

1.3 不會白辛苦一場

1.3.1 比如老鼠啃棺材到最後，啃穿一個洞，棺材裡面是空的。

1.3.2 時間沒有白費

- 經過這樣的磨鍊，培養起毅力及耐力，以後，遇到事情不灰心，也不退縮。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 56 ~ P. 57	無	2. 追、趕、跑、跳、碰	2.1「老鼠出洞」是專門用來對治我們的妄想心的方法 2.2「老鼠出洞」方法運用的狀況

2. 追、趕、跑、跳、碰

- 「老鼠出洞」的修行方法

2.1 「老鼠出洞」是專門用來對治我們的妄想心的方法：

2.1.1 「老鼠出洞」又稱為「貓捉老鼠」、「貓看老鼠」

2.1.2 就像貓捉老鼠，方法是貓，妄想是老鼠：

2.1.2.1 以方法的貓，隨時、隨地留心、注意妄念的老鼠。

2.1.2.2 有修行才知道我們的心是多麼飢渴，就像餓得發慌的老鼠，時時想到洞外去找東西吃。

2.1.2.3 若有一隻盡責的貓，守在洞口，老鼠自然不敢出洞。

2.2 「老鼠出洞」方法運用的狀況：

2.2.1 階段一： 貓與老鼠僵持不下，按兵不動。	修行調伏妄想，曉得妄想要出來了。
2.2.1.1 洞中有好多餓得發慌的老鼠，洞外有大貓等著。	努力地看住妄想，不准它出來。
2.2.1.2 雙方按兵不動，比賽看誰的耐力強。	
2.2.1.3 貓餓，老鼠也餓，雙方僵持。	
2.2.2 階段二： 貓累了，老鼠開始有動作。	時間久了，累了，打起瞌睡…
2.2.2.1 貓又餓又累，不知不覺睡著了，開始有老鼠輕手輕腳地溜出來。	噢，好像打了個瞌睡，這一想就是一個妄念。
2.2.2.2 貓離開洞，去追老鼠，其他的老鼠通通跑出來了。	剛剛是在打瞌睡嗎？還是在想什麼？妄想連接而來。
2.2.3 結果 貓抓不到老鼠，東奔西逐，空忙一場。	

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 58 ~ P. 59	無	3. 隨緣了妄想	3.1 「老鼠出洞」方法的正確運用 3.2 修行一定要紮實牢靠

3. 隨緣了妄想

3.1 「老鼠出洞」方法的正確運用：

3.1.1 心情要放鬆，不要急躁，你出來也好，你不出來也好。

3.1.2 你出來，我就逮住你，你跑掉了，我不追。

– 洞裡還有其他的老鼠，我要防著牠們。

3.2 修行一定要紮實牢靠：

3.2.1 既不能追逐妄念，也不能貪多、貪進步。

3.2.1.1 有一點進步，還希望進步得更多，結果，連原來的那一點進步也失掉。

3.2.1.2 如同「百鳥在樹，不如一鳥在手」的比喻：

為了抓樹上的一百隻鳥，放掉手上的一隻鳥，結果一隻也沒有了。

3.2.2 以這樣紮實牢靠的態度來修行，妄想心就會減少。

3.2.2.1 不能緊緊張張的，要自然輕鬆，否則，一繃緊就容易累，累了就想睡覺，不能做什麼了。

3.2.2.2 修行用功的時候，通常發生的情況，便是緊張、疲累、昏沈和散亂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 59 ~ P. 60	無	4. 鑽入牛角尖	4.1 「老鼠入牛角」 4.2 一般人如何能夠不鑽牛角尖

4. 鑽入牛角尖？

4.1 「老鼠入牛角」

宋朝大慧宗杲禪師所說的一種修行方法

4.1.1 層面一，對一般人：不要鑽牛角尖，鑽牛角尖對一般人來說是條死路。

4.1.1.1 人很愚癡，雖明知難逃一死，卻又掙脫不開名枷利鎖的束縛，人人都憧憬著有個光耀的前途。

4.1.1.2 雖然如此，人人都在走這一條路，不能說不好，只是在鑽牛角尖，因為前途本身就是牛角尖。

4.1.2 層面二，對於禪眾：要鑽牛角尖，這是修行方法，是禪師要求禪眾修禪的一條活路。

4.2 一般人如何能夠不鑽牛角尖

4.2.1 行菩薩道：

4.2.1.1 腳踏實地、刻苦耐勞，可以消業，且能使更多的人因為我們的努力而得到幸福。

4.2.1.2 這是行菩薩道，而不是為了求名、求利、求前途。

4.2.2 修行人的態度 - 自然平常，順逆不拒

4.2.2.1 不鑽牛角尖，走的是平坦的陽關大道。

4.2.2.2 有崇高的生活目標，為眾生謀福利、解除痛苦，不想到個人的未來，不計榮辱，得失隨它。

4.2.2.3 能有這樣的不執著心，你所造福於人的就多了，生活也必然愉悅自在了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P. 60 ~ P. 64	無	5. 打得凡情死	5.1 鑽牛角尖的禪修方法
---------------------	---	----------	---------------

5. 打得凡情死

5.1 鑽牛角尖的禪修方法

5.1.1 置之死地而後生的修行方法：

5.1.1.1 例如：聖嚴法師在禪七中要求禪眾「大死一番」，禪宗稱為死「偷心」。

5.1.1.2 等同於將老鼠往牛角裡面趕，讓牠沒有路可走，使牠無所憑靠和依賴，逼牠自己從死路中尋出一條活路。

5.1.1.3 也就是要一鼓作氣，不可假藉理由，原諒自己，或追求靠山，逃避苦難。

5.1.1.4 也等同於兵家的「破釜沈舟」、「背水一戰」，不戰一定死，戰了還有活路。

5.1.1.5 參考戒顯禪師的〈禪門鍛鍊說〉（收錄在聖嚴法師的《禪門修證指要》）。

5.1.2 教人斷絕一切的妄想，不希望成佛，沒有佛可成；不希望開悟，沒有悟可開。

5.1.2.1 正答、反答都是錯，不答更是錯。有消息是挨打，無消息也挨打，直將凡情思慮，逼向銀山鐵壁。

5.1.2.2 聖嚴法師禪七中應用例：

法師對一位西方禪眾採用這個方式，果然激勵他發狠用功，不依賴任何人，而在第六天，發生了非常好的情況。

5.1.2.3 阿難尊者開悟例：

佛陀涅槃之後，大迦葉尊者不讓阿難參加集結，逼使阿難奮發，終在一夜之間證得四果阿羅漢。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 64	無	6. 枯木逢春又開花	6.1 結論

6. 枯木逢春花又發

6.1 結論：

「老鼠入牛角」的意思就是大死一番

6.1.1 也就是死「偷心」，死「倚賴心」。

6.1.1.1 有所依恃或有所假借，就是不能獨立，當然就無法見到清淨的自性。

6.1.1.2 必得把所有賴以為安全的屏障撤除，通向解脫的活路自然現前。



6.1.2 「老鼠入牛角」是對禪眾所講的方法。

6.1.2.1 對於一般人，當使用一般佛法，不可以鑽牛角尖，應教他走陽關大道。

6.1.2.2 對通常的人不要跟他講最上乘的禪法，否則會害了他。



討論題目

1. 「老鼠啃棺材」所比喻的是什麼樣的修行精神？
2. 「老鼠出洞」指的是什麼方法？
3. 「老鼠入牛角」比喻的是什麼樣的修行方法？
4. 請說明阿難尊者的開悟因緣？
5. 一般人可以用「老鼠入牛角」的方法訓練嗎？

