



10

# 《禪的生活》

---

本與末

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.106 ~ P.115	無	1. 趕牛還是趕車	1.1 趕車還是趕牛的公案 1.2 調心最重要
		2. 安心為蛹	2.1 修行的第一步 - 調心，讓心安 定、穩定 2.2 修行的第二步 - 恆心，有長久心
		3. 萬丈高樓平地起	3.1 「本來無事」的體驗 3.2 修行要先把心調好
		4. 誰能開悟？	4.1 誰能開悟 - 一定是從根本上下功 夫的人 4.2 修行的態度 - 君逸臣勞
		5. 殺活自在	5.1 「能殺能活，殺活自在。」 5.2 佛菩薩常現煩惱的眾生相 5.3 殺活自在的修行

# 10 本與末

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.106 ~ P.108	無	1. 趕牛還是趕車	1.1 趕車還是趕牛的公案 1.2 調心最重要

## 1. 趕牛還是趕車？

### 1.1 趕車還是趕牛的公案

#### 1.1.1 故事內容：

唐朝的南嶽懷讓見馬祖道一打坐不息而不得力，便問他：「牛車不走時，是打車還是打牛？是趕車子還是趕牛？」

#### 1.1.2 喻意：

修行首在鍊心。修行時候就像牛拉車子走，身體像車子，心像牛。如果不管牛(心)，只趕車(身)，便是本末倒置。

#### 1.1.3 結論：佛法的修行重於心，而身體次之，只要調心得力，身體自然就調和了。

1.1.3.1 打坐而身體發生問題時，如果基本的坐姿及方法無問題，聖嚴師父都教他們不要管它。

### 1.2 調心最重要

#### 1.2.1 初入門要先調身，身體疲倦時、有病時是不能打坐的。

#### 1.2.2 調心最重要：心若不穩定，身體再好，也坐不久。

1.2.2.1 例：有人因為心不安定希望來學打坐。

師父告以先要把心安定下來，才能學打坐。

比如牛在暴跳如雷之時，在疲倦飢餓之時，是不可能拉車的。

1.2.2.2 例：憂慮、焦急、苦難的時候，便有度日如年的感受。

比如有一部電影「最長的一日」，以最長的一日來形容二次世界大戰中登陸諾曼第半島的一天。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.108 ~	無	2. 安心為蛹	2.1 修行的第一步 - 調心，讓心安定、穩定



P. 109		2.2 修行的第二步 - 恆心，有長久心
--------	--	----------------------

## 2. 安心為蛹

### 2.1 修行的第一步 - 調心，讓心安定、穩定

#### 2.1.1 調心的重要：

2.1.1.1 心的活動力太大，它老是在渴求什麼，焦急地期待什麼，有意無意地憂慮什麼，甚至恨環境、恨自己。

2.1.1.2 修行禪定的人不善調心，便是盲修瞎練

2.1.1.2.1 便如狂醉的盲人，騎著跛腳的瞎馬去遊山玩水。

2.1.1.2.2 又像一隻蝴蝶在蛹的階段，老是想快點變成蝴蝶，希望早些鑽出繭殼來，結果，它可能就提前死在繭中。

2.1.2 打坐修禪定，可使亂心穩定，但是一開始打坐就要從不可心急做起。

2.1.2.1 能放鬆心情，不管得失利害，不問得力與否，這樣，才算是走上了修行之路。

### 2.2 修行的第二步 - 恆心，有長久心

2.2.1 人都希望走近路，喜歡進速成班，希望能夠打一次坐便開悟。

2.2.1.1 或者是希望打坐可以除百病，希望能知道中獎號碼，希望能夠靈魂出竅。

2.2.2 這樣的人學了打坐方法之後，會繼續打坐是不大可能的。

2.2.2.1 因為坐一會兒腿就痛，再一會兒渾身都不自在。

2.2.2.2 他們捨不得付出磨鍊的代價，所以也就不會繼續坐下去。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 110 ~ P. 111	無	3. 萬丈高樓平地起	3.1 「本來無事」的體驗 3.2 修行要先把心調好

## 3. 萬丈高樓平地起

### 3.1 「本來無事」的體驗

3.1.1 本來無事是在說心不受擾的感受：

3.1.1.1 有人以「本來無事」的體驗來求教師父。

3.1.1.2 師父鼓勵他，要先把心調好，不要好高騖遠，不要妄想放下屠刀，立地成佛。

3.1.2 修行到真能體驗到本來無事的境界，並不容易。

### 3.2 修行要先把心調好

3.2.1 不可好高騖遠：

3.2.1.1 所謂放下屠刀，立地成佛，不是成了究竟的佛，而是走向成佛之道的開端。



### 3.2.2 什麼時候完成？什麼時候成佛？

- 3.2.2.1 要慢慢的來，要不斷的修行。
- 3.2.2.2 不貪便宜，不求急功，好好地用功才是根本的態度。
- 3.2.2.3 沒有耐心而想得到偉大的成果，想要不勞而獲，是不可能的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.111 ~ P.113	無	4. 誰能開悟？	4.1 誰能開悟 - 一定是從根本上下功夫的人 4.2 修行的態度 - 君逸臣勞

## 4. 誰能開悟？

### 4.1 誰能開悟 - 一定是從根本上下功夫的人

#### 4.1.1 恆毅的修行態度是根本

- 4.1.1.1 修行有了成就，就像樹開花、結果實；但是如果根幹沒有營養和不健康，怎能開花結果？
- 4.1.1.2 沒有先在根本上下功夫去除草除藤和施肥，也就沒法得到果實的豐收。
- 4.1.1.3 學了打坐的方法而不好好努力用功，並且持之以恆的話，希望得到結果可能是很渺茫的。

#### 4.1.2 一定要有經驗的人個別指導，只看書只讀理論而自己修行是不夠的。

- 4.1.2.1 寫書的人，不可能把方法完完整整地寫出來。
- 4.1.2.1.1 各人身體狀況不一樣，心理情形也不一樣。
- 4.1.2.1.2 方法的原則和基礎的理論可以寫，多變的實際問題，一定要有經驗的人來個別指導。

#### 4.1.3 老師教人方法，開悟的人一定是那些從根本上下工夫的人。

- 4.1.3.1 有人問師父，打坐多久能夠開悟，師父回答：  
「我不開店，不能出保證書，也沒有開悟這東西可以出售；我僅教人方法，為人指出開悟的方向。」
- 4.1.3.2 老老實實持續努力，工夫夠了的時候，一花一木乃至一個動作、一句話，都能觸發靈機，使你明心見性。

### 4.2 修行的態度 - 君逸臣勞

#### 4.2.1 「君逸臣勞」的政治理想：大臣們宜各盡其職，為君者垂拱而治天下。

#### 4.2.2 修行的「君逸臣勞」：

- 4.2.2.1 心為君，身體和環境為臣民。
- 4.2.2.2 安定調心，努力調身，便能調伏身心所處的環境。



### 4.2.3 學佛的根本與枝葉：

4.2.3.1 戒律是細節，定慧是根本；定慧若成，戒行必淨。

4.2.3.2 戒律的目的：對初入佛門，不善調心的人，先從外表的生活上立一軌範，作為修行定慧的準備。

4.2.3.3 禪定：是開發智慧的工具，修行禪定的先決條件是持戒。

### 4.2.4 掌握到根幹之後，便可專注於心的鍛鍊。

4.2.4.1 也就是只求心正心直及心的明淨安定，不拘外表的枝末小節。

4.2.4.2 然而此時收放自如的灑脫心境，並不是放浪形骸。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 113 ~ P. 115	無	5. 殺活自在	5.1 「能殺能活，殺活自在。」 5.2 佛菩薩常現煩惱的眾生相 5.3 殺活自在的修行

## 5. 殺活自在

### 5.1 「能殺能活，殺活自在。」

#### 5.1.1 大慧宗杲的《大慧語錄》卷七：

「殺人自有殺人刀，活人自有活人劍。有殺人刀無活人劍，一切死人活不得；有活人劍無殺人刀，一切活人死不得。死得活人，活得死人，便能刮龜毛於鐵牛背上，截兔角於石女腰邊。」

#### 5.1.2 釋義：

殺，指殺煩惱；活，指活智慧。

#### 5.1.3 意涵：

##### 5.1.3.1 能殺能活：

5.1.3.1.1 剛進佛門的人，有心了生死，發願成佛做祖。

5.1.3.1.2 勇猛精進修行的人要殺一切的煩惱心，包括不要被追求開悟成佛的念頭所困擾。

5.1.3.1.3 修行人要長智慧，斷煩惱。進一步用智慧度眾生。

##### 5.1.3.2 殺活自在：

5.1.3.2.1 大修行人以智慧度眾生，可以隨機應現煩惱。

5.1.3.2.2 若是不能隨機應現煩惱相，便不能做大佛事。

5.1.3.2.3 例如以煩惱相 - 憤怒的威武相，來攝伏剛強頑劣的眾生。

### 5.2 佛菩薩常現煩惱的眾生相

#### 5.2.1 修行層次越高，煩惱斷得越清淨，能現的眾生相越多，被度的眾生也

越廣。

5.2.1.1 如地藏菩薩，稱為幽冥教主，又稱為冥陽救苦。

5.2.1.1.1 地藏菩薩到地獄度眾生時，也可能示現地獄眾生的樣子。

5.2.1.1.2 這即是菩薩四攝法中的同事攝 - 到哪一道度眾，就可能變成哪一道的樣子。

### 5.2.2 與人相處的應用：

5.2.2.1 見到別人有煩惱相，應設想這是因為我有煩惱，所以佛菩薩現煩惱相來度我，如此就不會因此而起煩惱了。

5.2.2.2 老是在煩惱中打滾的人是凡夫。

5.2.2.3 僅僅殺斷煩惱，而不能以智慧心現煩惱相的是小乘人，能度的眾生不會多。

## 5.3 殺活自在的修行

5.3.1 修行人應掌握原則，內心不起煩惱，煩惱起時，立即曉得自己還待努力修行。

5.3.1.1 見人有煩惱時，自己不要有煩惱

5.3.1.2 自己沒有煩惱時，表示自己正在修行得力。

5.3.1.3 如外表現起煩惱相，內心也真的有煩惱的念頭在動，那是凡夫的隨波逐流，不是佛菩薩的殺活自在。

5.3.2 日常生活之中，也要如此掌握原則。

5.3.2.1 如果事情是對的，對眾生、對大家無害有益的話，我就盡心盡力地去做。

5.3.2.2 把自我中心的得失心看得越淡，客觀化的成分越多，成功的機會也越多。

5.3.3 能時時保持有一個旁觀者的心境，就能超越於自我中心的煩惱之外。

5.3.3.1 如感覺煩惱，一定是自我中心的得失在作祟，把自己放開，煩惱就會解除。

5.3.3.2 日常生活中，如果目標是為利益對方，為利益眾人，雖然對方反對，眾人批評，也不要改變，不要難過。

5.3.4 以這種只顧耕耘不問收穫的態度來修行，來過日常生活，便是從本到末。

5.3.5 本末兼顧，便能使你時時在愉快的情形下，向前程邁進，向高處昇華。



# 討論題目

1. 「趕車還是趕牛」這個公案要表達的是什麼意思？
2. 打坐的時候身體發生了問題，要不要管它呢？
3. 有人因為心不安定要來學打坐，結果聖嚴師父說要先安下心來才能學打坐，為什麼？
4. 什麼樣的修行人會開悟？
5. 何謂「君逸臣勞」的修行態度？
6. 什麼樣是「殺活自在」的大修行人？
7. 佛菩薩常現煩惱的眾生相，為什麼？

