



15

# 《禪的生活》

---

事與心

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 158 ~ P. 167	無	0. 前言	0.1 德山宣鑑禪師語錄 0.2 心與事的關係
		1. 心事重重有誰知？	1.1 外在的事 1.2 內在的事 1.3 心在那裡？
		2. 何妨萬物常圍繞 - 無事於心、無心於事	2.1 修行時的心與事 2.2 修行的兩類方法
		3. 海面無風不起浪 - 心與事合一	3.1 心與事合一 - 修行的開始 3.2 海浪喻 - 境風擾心 3.3 心中無事，事不擾心 - 修行的目的
		4. 無緣大慈·同體大悲 - 心事雙亡	4.1 佛的境界 4.2 佛心是隨物應化的悲智

# 15 事與心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 158	無	0. 前言	0.1 德山宣鑑禪師語錄 0.2 心與事的關係

## 0. 前言

### 0.1 德山宣鑑禪師語錄

#### 0.1.1 德山宣鑑禪師說：

「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」

#### 0.1.2 下雨例：

0.1.2.1 有事於心：外邊下雨，是事。你擔心下雨了，怎麼回去？這是心中有事。

0.1.2.2 無事於心：雖然下雨了，你心裡卻並不在意，怎麼回去都好，這是無事於心。

### 0.2 心與事的關係

0.2.1 無事於心：發生了事，卻動不了你的心

0.2.2 無心於事：你的心，不主動去攀緣事。

0.2.3 事：可分為「外在的事」與「內在的事」

0.2.3.1 又各可分為跟自己有關的事和跟自己無關的事兩類。

0.2.4 心：可分為「外在的心」與「內在的心」。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 158 ~ P. 163	無	1. 心事重重有誰知？	1.1 外在的事 1.2 內在的事 1.3 心在那裡？

## 1. 心事重重有誰知？

### 1.1 外在的事

#### 1.1.1 外在即心外的事

1.1.1.1 例如：路上看到車禍，跟我無關，只是留下了印象。

#### 1.1.2 心外的事也可能變成跟我有關係：

1.1.2.1 例如：車禍導致我受傷了。



1.1.2.2 例如：車禍導致交通阻塞，延誤了上班上課等。

## 1.2 內在的事

### 1.2.1 內在的事，即心中有事。

- 往往不是眼前事，而是過去或未來的事，使人神不守舍地胡思亂想。

### 1.2.2 心內的事，跟自己有關的事，讓自己靜不下來：

1.2.2.1 例如：在農禪寺聽經，突然想起約會的事，就不能安心打坐和聽講了。會一直東想西想，心就靜不下來了。

### 1.2.3 心內的事，跟自己無關的事，卻變成自己的事：

1.2.3.1 例如：一位弟子沒有能力又想幫助別人，結果造成自己的煩惱。

1.2.3.2 是別人的事，但你若在心裡邊老想著它，結果就變成你的事，因而煩惱不盡。

### 1.2.4 佛教的態度 - 凡夫和聖人是有差別的：

1.2.4.1 《梵網經》說：「一切男子是我父，一切女子是我母。」

1.2.4.1.1 這是聖人菩薩的態度，把一切眾生當成我們的至親骨肉父母看待。

1.2.4.1.2 凡夫菩薩的力量是有限的，如果真把一切眾生都看作是自己的父母，而去做他們的孝子，那就鬧成大笑話了。

1.2.4.2 凡夫的立場還是凡夫，否則便會把一切跟自己無關的事，當成了切身的問題，因此而煩惱無盡。

## 1.3 心在那裡？

### 1.3.1 內在的心

1.3.1.1 我們在想什麼？在注意什麼？這個「想」和「注意」就是我們的心。

1.3.1.1 你在注意做什麼事，專心於現在所做的事，那是「內在的心」。

### 1.3.2 外在的心：

1.3.2.1 例如「心不在焉」的情況時，不知道自己有心。

1.3.2.2 例如上課時想著過去的事，憧憬尚未發生的事。

1.3.2.3 也就是繫心於過去及未來的事，忘了現在所做的事，這是「外在的心」。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 163 ~ P. 164	無	2. 何妨萬物常圍繞 - 無事於心、無心於事	2.1 修行時的心與事 2.2 修行的兩類方法

## 2. 何妨萬物常圍繞 - 無事於心·無心於事

### 2.1 修行時的心與事

2.1.1 修行本身是事，修行要用心來配合。



## 2.1.2 拜佛例：

2.1.2.1 身在拜佛，這是事。

2.1.2.2 心：心無二用，只有集中注意力於拜佛的每一個動作上。

沒有心中所想的念頭，只是全神貫注地做拜佛這樁事。

## 2.2 修行的兩類方法：

一是只知有事不知有心，一是只知有心不知有事

2.2.1 一是專注於方法而忘了心念的活動，一是自知落實自由的存在而不受境界所左右。

2.2.2 如果雖有事而事動不了你的心，你就不會計較是非得失。

2.2.2.1 你在做這個事，而不把做這個事和你主觀的自己連在一起。

2.2.2.2 你是修行人，卻不使修行這個事動了你的心。

2.2.2.3 這是有事無心而無事於心的程度。

2.2.3 數息 - 從有事有心到有心無事而無心於事：

2.2.3.1 開始只是專注於數呼吸的數目字，便是讓數呼吸的這樁事動了你的心。

2.2.3.2 數到好時，呼吸有，數目沒有了；再數下去，連呼吸都不知道有沒有了。

2.2.3.3 這時你的心才安靜下來，這時才是真正的在修行。

2.2.3.4 這是有心無事而無心於事的程度。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 164 ~ P. 166	無	3. 海面無風不起浪 - 心與事合一	3.1 心與事合一 - 修行的開始 3.2 海浪喻 - 境風擾心 3.3 心中無事，事不擾心 - 修行的目的

## 3. 海面無風不起浪 - 心與事合一

### 3.1 心與事合一 - 修行的開始

3.1.1 心外無事，事外無心，這種情況才是真正修行得力的開始。

3.1.2 通常人都是處在事情和心分離的狀態下：

- 無法瞭解自己，也無法真正的瞭解他人。

3.1.3 心和事合而為一的時候：

- 對自己，對環境都是清清楚楚。

### 3.2 海浪喻 - 境風擾心

3.2.1 心若是不穩定堅固，必定會受到境風的事所擾亂。

3.2.1.1 心就像海面的水，外境就像風，只要風一動，水就起波浪了。

3.2.2 修行就是要讓心越來越平靜，越來越不受外境干擾，心就越來越堅



固。

3.2.3 一直修行到心是非常堅固穩定，永遠不受外境的干擾，。

### 3.3 心中無事，事不擾心 - 修行的目的

3.3.1 心裡有事，心就不安寧，或是有事情動了你的心，心也不安寧

3.3.1.1 一種是心裡有事，你做什麼事，都做不好

3.3.1.2 一種是外境動了你的心，心不平靜，事情也做不好。

3.3.2 修行就是要使我們的心中無事，也不要讓事動了我們的心

3.3.3 方法：

3.3.3.1 方法能使我們的心，大事化小、小事化無。

3.3.3.1.1 從大動亂的心，變成小動亂的心，再進而變成不動亂平靜的心。

3.3.3.2 此時還是心中有事 - 方法本身就是事。

3.3.4 方法本身就是事，以方法這個一貫的事，代替雜亂的事

3.3.4.1 以規律的事，代替不規律的事。

3.3.4.2 數息的方法、聽聲音的方法，就是一貫的有規律的事

3.3.5 方法本身就是要動你的心，使事進入你心中，目的是心與事合而為一，乃至心與事雙亡。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.166 ~ P.167	無	4. 無緣大慈、同體大悲 - 心事雙亡	4.1 佛的境界 4.2 佛心是隨物應化的悲智

## 4. 無緣大慈、同體大悲 - 心事雙亡

### 4.1 佛的境界：

無我無物無眾生，無心無事

4.1.1 心不住於過去、現在和未來，便是無心

4.1.2 無我相、無人相等，便是無事。

### 4.2 佛心是隨物應化的悲智

4.2.1 佛以無緣大慈救眾，故不住三際而有心的活動

4.2.2 此心不是主觀或客觀的我，而是隨物應化的悲智

4.2.2.1 如明鏡本身無物無影，但能胡來胡現、漢來漢現

4.2.2.2 你是什麼你要什麼，佛的悲智之中就現出什麼而給你什麼，且能一時頓現十方三世的一切事物。

4.2.3 佛心如如不動，故能因應眾生之需要而給予救濟，即所謂「無緣大慈，同體大悲」。



# 討論題目

1. 請舉例說明心與事的關係。
2. 心在那裡？
3. 《梵網經》說：「一切男子是我父，一切女子是我母。」我們要將一切男子、女子當作我們的父母嗎？為什麼？
4. 請說明「只知有事不知有心，只知有心不知有事。」這兩種修行的方法。
5. 「心與事合一」是修行的開始，請舉例說明？
6. 修行的目的是心中無事，事不擾心，如何可以作到？
7. 請說明佛的境界 - 心事雙亡。

