12

《拈花微笑》

守一與守心

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.133 ～ P.142	無	1 制心	1.1 雜亂的心 1.2 統一的心
		2 守一	2.1 制心與守一 2.2 修行的過程
		3 守心	3.1 守住不動心

12 守一與守心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.133 ～ P.137	無	1 制心	1.1 雜亂的心 1.2 制心 － 禪法的源頭

1 制心

1.1 雜亂的心

1.1.1 我們的心，沒有辦法同時接受兩邊，只能接受一方。

1.1.2 但實際上我們的心，希望能接受任何一樁偶而閃過腦海中的事

1.1.2.1 如眼前走過的人，以及任何在耳邊響起的聲音。

1.1.3 我們的心並不能如願的全神貫注，總是隨著外界的動靜而七上八下動盪不已

1.1.4 也就是說，心不聽指揮，所以是雜亂無章的。

1.1.5 有些人頭腦動得很快，聽到一句話或一個問題，就可以轉幾個念頭

1.1.6 這種因為一句話，就聯想到一大串事情上去，並不是制心，而是散心、亂心 。

1.2 制心 － 禪法的源頭

1.2.1 把「心」放在同一件事上，同一觀念上，繼續不斷地做下去

1.2.2 禪宗的修行不一定要打坐

1.2.2.1 要心無二用、心無旁顧，心裡沒有其他念頭，才是「制心」。

1.2.2.2 走路時一心一意地走，睡覺時一心一意的睡，做任何事都是一心一意地做，這即是禪門修行的方法。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.137 ～ P.139	無	2 守一	2.1 制心與守一 2.2 修行的過程

2 守一 － 是教我們達到明心見性的方法

2.1 制心與守一

2.1.1「制心」是將亂心集中在一個念頭。

2.1.2「守一」是將已統一的心，牢牢地保持住

2.1.2.1 也就是守住一心不亂，永遠地一直保持下去。

2.1.3「守一」源自四祖道信禪師〈入道安心要方便門〉：

「守一不移，動靜常住，能令學者，明見佛性，早入定門。」

2.2 修行的過程

2.2.1 首先要用「制心」的方法，鍛鍊再鍛鍊，修行再修行，以達成一心不亂。

2.2.2 然後守住一心不亂，繼續不斷地一直維持下去

2.2.2.1 這一心不亂的統一心，是統一念頭而已，但心並不是不動，而是前一念扣後一念。

2.2.2.2 猶如兩個完全相同的雙胞胎，或是兩股一樣均勻的波浪，但仍然念念不斷。

2.2.2.3 最後，連這個念頭的本身也消失了，只是一片寬廣無際清澈明湛的感受。

2.2.2.4 這時候已由統一心而進入定心了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.139 ～ P.142	無	3 守心	3.1 守住不動心

3 守心

3.1 守住不動心

3.1.1 制心，是將散亂心變成統一心，再將統一心變成不動心

3.1.1.1 不動心，是離開動靜的差別，無心可動，亦無心可靜。

3.1.1.2 勉強拿明鏡來做比喻，明鏡不動，但是由於外境在動，所以鏡面的影像也隨之而動。

3.1.1.3 佛菩薩或徹悟的祖師們，對眾生的需求，是依眾生所需要而給予，眾生需要什麼，就給予什麼。

3.1.2 五祖弘忍講守心：

3.1.2.1〈修心要論〉中：「但能凝然守心，妄念不生，涅槃法自然顯現，故知字心本來清淨。」

3.1.2.2 五祖也引用《遺教經》：「制心一處，無事不辦。」

3.1.2.3 也就是將散亂心變成統一心，再變成為不動心的過程。

3.1.2 「守心」是經常不斷地守住「不動心」

3.1.2.1 當守住不動心時，涅槃法就自然顯現。

3.1.2.2 涅槃法是不動法，也就是自性清淨心，「自性」是佛性、本性的意思。

3.1.2.3 當佛性產生不動心的作用時，也就產度化眾生的功能。

3.1.2 見性之後，就必須要做到「守一」的功夫

3.1.2.1 「守一」的功夫達成之後，再就是「不動心」長遠的維持了。

3.1.2.2 而「不動心」的永遠維持，就成為「守心」。

討論題目

1. 為什麼說：沒有方法可用，才是真正的修行方法？
2. 如何用方法，將雜亂的心統一起來？
3. 如何在日常的行住坐臥中，運用禪法？
4. 「制心」與「守一」之差異？
5. 什麼是「守一」？
6. 什麼是「守心」？