

編者序

一般人以為生活不安的原因來自外在因素：景氣不好、工作不順……，其實，不安的關鍵在於心是否安定，若能運用禪修的方法鍛鍊心性，便能處事清明，轉煩惱為菩提。

聖嚴法師曾說：「禪的智慧，就是現實的生活……不必論過去未來，現在最親切。」不想過去，不想未來，只是很清楚地知道現在正在做著什麼。如此，煩惱便愈來愈少，情緒也不易波動。

本書選輯十篇聖嚴法師的禪修開示，做爲安頓身心的十個方法。從安住當下開始，藉由練習呼吸、放鬆身心，體會身在哪裡，心就在哪裡；學習如何以修行的方法清明自心，達至身心內外的平和；運用禪修的觀念放下執著，不因環境影響而迷失，如此便能心安平安安，日日皆好日。

法鼓山智慧隨身書編輯小組 謹識

編者序	1
一、安住當下	5
二、時時放鬆	17
三、清楚覺照	25
四、身心合一	39
五、內外和平	49
六、無事生心	61
七、隨順因緣	77
八、心安平安	93

九、放下執著



107

十、日日好日



125

一、安住當下

不要指望我們的環境會給我們安全，
也不指望他人來保障我們。

唯有自我追求內心的平安，比向外追求安全更可靠。
若能時刻安住於現在的時間與空間，
我們的心就容易安定踏實。

現代人的壽命比古代人長，一天走的路，看的書、寫的文章，一天的任何生產都比過去增加很多，不過還是覺得時間不夠分配，不夠使用。

現代人所用的各式各樣工具也都非常便利，速度卻快得讓人非常緊張，不僅爲自己帶來許多的煩惱，也爲周遭的環境及相關的人帶來困擾。

現代人的空間感與古人也不一樣。過去的人讀萬卷書、行萬里路是很不容易的事，現代人搭乘飛機，幾千里路、幾萬里路，一下子就到了。

雖然個人的伸展空間比過去寬廣，生活、生存的

範圍也比過去大，壓迫感卻比過去沉重許多。

採菊東籬卻不見南山

過去的人種種田，抬頭一望，遠山含笑、心曠神怡，故云：「採菊東籬下，悠然見南山。」採幾朵籬笆邊的花、抬頭看看南山，非常地優閒、自在、愉快。現代人即使在家裡種滿了花，卻少了那分對自然的認知，和從自然環境中體驗到的自在與樂趣。

人類的智慧創造了文明的社會，改善了飲食的習慣，也改善了醫療的環境。但是這些科技、醫療設備

所帶來的便利，真的能讓現代人完完全全地感受到幸福嗎？

過去的災害大都是天然的，現在的災害則有很多是人為的。過去的氣溫、風和雨，跟人為無關，現在的冷、熱，卻都跟人為的干擾有很大的關係，像臭氧層的破壞就是人為的。現代人對生活環境的寧靜感和安全感愈來愈少，很容易就覺得煩悶、困擾，隨時隨地都承受著壓力。

現代人終日忙碌、缺乏安全感，原因何在？不是沒有飯吃、沒有警察、沒有制度，更不是沒有法令，

而是失去身心的平衡。我們應該用制度、用科技來幫助我們改善環境，結果卻讓我們好像騎在老虎背上，愈往前走，危險愈多，安全感愈少。危險愈多，非得冒險不可；安全感愈少，非得拚命追求安全不可。愈追求安全，安全的程度愈低，這不是悲觀，是事實。

許多人過得很不快樂、過得茫茫然，不知道爲什麼要活在這個世界上。這就是煩惱。如何在現代這個社會，讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？首先要「安心」。

會失去的就安心讓它失去

要如何安心？

第一，要能知足常樂。知足常樂，雖是古人說的，如今還是很有用處。事實上，人需要的東西不多，但想要的東西太多，因而造成自己的忙碌、緊張，給自己帶來很多的壓迫感。如果我們能夠盡自己的力量，能過什麼樣的生活就過什麼樣的生活，能夠得多少就得多少。這不是說應該得到的不要，而是不應該得到的，或明明知道目前得不到的，就不要執著一定要擁有；或明明知道非要採取這樣的態度來生活，

就會快樂一點。

知足並不等於放棄生存的權利，也不等於放棄工作的責任，更不等於放棄努力進步的機會，而是順應自然、適應社會，因應所處的環境，那麼，生活大概不會有太多無奈和痛苦。

第二，心要向內看，不要向外看。心老是向外看，就不會有安全感，因為心外沒有安全的空間，也沒有安全的時間，不可能有絕對安全的保障。譬如，要出門時，爲了交通安全，買個保險，是安全還是不安全？明明知道不安全，才需要有各種的保險，顧慮

一旦遭遇意外，可以得到醫療的補償；萬一不幸死亡，家屬也能得到保險金，不至於立即陷入窘境。

安住當下的心

其實，生活要踏實，唯有自求多福。自求多福就是居安思危，心中隨時預備著，不安全的事會發生是正常的。當然不發生最好，一旦發生了，也不至於手足無措。不要指望我們的環境會給我們安全，也不指望他人來保障我們。唯有自我追求內心的平安，比向外追求安全更可靠。若能時刻安住於現在的時間與

空間，我們的心就更容易安定踏實。

第三，心中要有所寄託。這個寄託不是金錢、地位、名望等向外追求的東西，而是由自己內心創造出來的，如興趣或信仰。有興趣、信仰時，不管任何時候，心比較不會浮動，不會覺得無奈、無助。

興趣是可以培養的，例如：文學、藝術、運動等，選擇自己比較契合的項目來培養。任何一種興趣都可能被培養起來。興趣可讓自己在無聊的時候、在無助的時候，過得舒適踏實。萬一真的一無所有，自己的興趣還在。

蒐集骨董、郵票、硬幣、銀幣等，雖也被稱爲興趣，但這種興趣是占有的滿足。擁有的時候，覺得很快樂；擁有之後，又想要更多。內心貪得無厭，永遠無法滿足，也不能從中獲得安定的喜悅。

奉獻也是一種興趣

興趣不一定是有形的東西，譬如，利用閒暇時間當義工或志工，去幫助需要幫助的人，洗洗衣服，打掃廁所、清理環境等。這不是向外追求，而是奉獻自己來尋求內心的滿足及充實。像這種助人的興趣培養

起來，對自己的安心有很大的幫助。

另外一種寄託是信仰，是思想的，尤其是宗教的信仰。不管信什麼宗教都一樣，有一個宗教的信仰，是我們最終、最實際的歸屬。有宗教信仰的人，對死亡、對危險，不會有莫名其妙的恐懼。譬如，信神的人，認為一切都是神的安排，輪到我倒楣時，任憑我如何擔心也沒有用。如果信佛，則認為這是因果報應，因果沒有輪到我，不需要擔心，因為根本沒有事；如果輪到我，擔心也沒有用，我又何必擔心？對於死亡，信神的人說很好，可回歸天國；信佛的人也

說很好，可以往生西方極樂世界。

因此，有宗教信仰的人，對於危險、恐懼、不安這種情緒，可以減少很多。在中國人的環境裡，因為儒家背景的關係，對於宗教信仰比較淡漠一點。但是，能培養出像孔子那樣偉大的思想修養，沒有宗教信仰也沒有關係，他本身就是一個宗教。如果尚未到達那種層次，人還是需要宗教信仰，讓我們能夠減少一點煩惱。

（摘錄自《是非要溫柔》）

二、時時放鬆

練習把身體放鬆、頭腦放鬆、眼球放鬆，
身體每一部位都放鬆，

然後注意呼吸，

感覺從鼻尖出入的呼吸很舒暢、很舒服。

平時不知道呼吸是這麼的舒服，

其實能夠呼吸，便是得天獨厚的享受。

教給各位一個呼吸的方法：吸氣時觀想非常的清涼舒暢，好像因為吸一口氣，把體內濁氣都排了出去；呼氣時把身體感受到的重量、負擔——身體的重量和頭腦的負擔，都隨著呼氣而排了出去。

換句話說，諸位練習把身體放鬆、頭腦放鬆、眼球放鬆，身體每一部位都放鬆，然後注意呼吸，感覺從鼻尖出入的呼吸很舒暢、很舒服。

平時不知道呼吸是這麼的舒服，其實能夠呼吸，便是得天獨厚的享受。

把壓力、負擔全部呼出

吸氣時不要注意吸的氣到了哪裡，只要想像吸進去的氣，把身體的每一個毛孔像窗子般打開，體內所有的廢氣全因吸氣換掉。呼氣時則慢慢呼出，把身上所有的負擔、壓力、感覺，全部隨著呼氣而排得乾乾淨淨，就像把倉庫裡所有陳年霉貨，清理得乾乾淨淨。

然後漸漸覺得身體虛虛渺渺，不像是一個有阻礙東西，而是四通八達、舒舒暢暢，呼吸就像和煦的微風穿透身體一樣，非常溫柔明淨輕鬆。這時候因為身

體沒有負擔，頭腦也沒有壓力，所以非常舒暢安定而喜悅，一種淡淡的、輕輕的喜悅。

然後再運用三個原則：觀——運用方法，照——知道正在運用方法，提——發覺到離開方法時，立即輕鬆地回到方法上。

（摘錄自《禪鑰》）

該放鬆時就放鬆

我常說「忙人的時間最多」，特別忙的人往往都還能夠抽出時間來做自己喜歡的事。有的人興趣是跳

舞，有的人興趣是聽音樂，有的人則是打高爾夫球，但是有的人是工作狂，他的工作通常就是他的興趣。

也有一些人是很會安排時間，把時間安排得恰好好處，應該放鬆休息的時候就休息，應該工作的時候就工作。而他的工作品質還是非常好，因為他有休息的時間，頭腦不會老是緊繃的。當我們的頭腦緊繃時，就會覺得壓力很重，總是緊張著要趕進度，想辦法要超越別人，就怕別人趕過自己。

其實大可不必如此。如果我們把時間安排好，有自己的目標、進度，就不需要給自己壓力。

妥善安排時間

時間是要自己去安排的，而心情也是要去調整的，並不一定要給自己壓力或被人所壓迫，工作才可以做出來。

還有，我經常說，當問題來時，急也沒有用，而是要去面對問題、接受問題、處理問題、然後放下問題。事情今天做不完，光是著急也沒有用，還不如趕快睡覺，明天再好好做。當然，能夠今天做完的，還是得做完它。

像我自己也很忙，但是我還是有時間讀書、寫

作、休息、打坐，時間從哪裡來的？是自己安排的。

釋放心中負擔

禪修最主要的目的就是要幫助人放鬆身體和心情，所以不一定要打坐，站著、坐在椅子上也可以，不一定要盤腿而坐，只要能讓頭腦休息就行，因為我們一向用慣了頭腦。也要讓眼球、眼睛休息，並且放鬆小腹、身體肌肉和神經。

放鬆的時候，頭腦不是空白，而是非常輕鬆愉快的，心胸開闊沒有負擔，這包括神經緊張的負擔，以

及思想、思考緊張的負擔，沒有這兩種負擔的話，你就快樂似神仙了。

有位企業家在禪修過後，他說他非常對不起自己，因為他太虐待自己，從今以後要好好對待自己。

這是因為他過去給自己太多的壓力，現在他曉得該怎麼樣放鬆自己了——放鬆自己的心情，但是工作和原則是不会放鬆的。

（摘錄自《聖嚴法師與科技對話》）

三、清楚覺照

「認清自己」，首先要了解自己的缺點，其次是要改正自己的缺點，

接著是要不斷謙虛學習。

保持自我的清明；不論眼前訊息多混亂，心中都是保持原有樣貌，就會很容易處理問題。

如何認清自己？

在我指導修行時，「認清自己」的層次分爲自我肯定、自我成長和自我消融三個層次。

自我肯定是先肯定自己的缺點，再肯定自己的長處。一般人對自己的缺點，大都採取隱瞞、掩蓋或不願檢討和承認。要真正認識自己，必須常常反省，最好在心理穩定、生活正常時進行。如果情緒不穩定，生活狀態很混亂，反省也沒有用，因爲看到的只是我比人家大、比人家好、比人家強，很阿Q的自我膨脹，這樣無法認清自己。

一個常受情緒影響的人，是無法清楚面對自己的。學習禪法的人，首先要知慚愧、知懺悔。知慚愧就是要檢討自己，知懺悔就是承認自己的錯誤，從檢討自己、承認錯誤中重新出發。知過能改，就能隨時隨地面對自己。

只要對周遭環境細心些，自己的優缺點可從朋友、親戚、群眾的反映中得知。面對別人的指責，要謙虛、廣納眾議。如果覺得自己很聰明、優秀，表現高人一等，這種傲慢的人，是看不到自己的。謙虛的人才能認識自己，也才能聽到許多人給的忠言。也許有人會說：

「別人提出的建議，並不一定全都是對的。」無論對或錯，一樣要用心去聽，感謝提出意見的人。

「認清自己」，首先要了解自己的缺點，其次是要改正自己的缺點，接著是要不斷謙虛學習。

當我們一步步改正自己，智慧也隨之增長；此時要更謙虛。有些大人物，決策時會請教很多人，一旦得到共同結論，就照著做。有智慧的領導者，不會說這是自己的智慧，而是心存感恩，感謝大家的努力；執行時不幸發生錯誤，別人也會諒解。

自己的缺點，自己應該最清楚。可從做事、做

人、與人互動中去發現，唯有勇於面對自己，才能「認清自己」。

一個常受情緒影響的人，是無法清楚面對自己的。

心定就做事不亂

每個人一天都是二十四小時，要吃飯、睡覺，做很多事。通常我們都認為一個人一個時間只能做一樣事，不可能同時做好幾件事，事實上，只要好好練習，善加規畫時間，可以同時做很多事。

就以我個人來說，如果有好幾件事要同時處理

時，我會把「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，積極面對，就能做得快且不會出錯。我常面對厚厚一疊公文，每件公文都親自看，且要當下判斷簽批，在那同時又得開會，開會時還有電話要接。同時應付這麼多事，怎麼辦呢？

我的作法是，開會時，只對會議最後決議做判斷，會議過程一面看公文、一面聽聽大家的意見，甚至可以接聽電話，忙卻心不亂，決策也不會出差錯。

禪宗有一個公案，老禪師被弟子問起：「師父，如果千千萬萬種景象同時在您面前出現，要如何處

理？」老禪師說：「黑的不是白的、紅的不是藍的，是什麼就是什麼，我不在裡頭。」

老禪師的意思就是，我既不黑，也非白、紅、藍，它們是什麼就是什麼，不必受其困擾，保持自我的清明；不論眼前訊息多混亂，心中都是保持原有樣貌，就會很容易處理問題。當然，要達到這種境界，是需要訓練的。平常就要訓練處理自我情緒，淡化自我。看淡自己後，做任何事情，就不會瞻前顧後、思前想後、難捨難取，一切的優先順序變得很清楚，也就不會混亂了。

相反地，如果不能看淡自我，同一時間處理許多樣事情時，往往許多人事會混雜在一起，就像電腦的亂碼一般，理不出頭緒，事倍功半。許多政治家、企業家、宗教家都是因心定而不亂，做起事來事半功倍，而邁向成功之路。

把「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，積極面對，就能做得快且不會出錯。

境隨心轉能轉敗為勝

「心隨境轉」、「境隨心轉」這兩句話，我經常

拿來勉勵自己，也用來為信眾、弟子打氣。通常，我們凡夫都是會心隨境轉的。

舉例說，大多數的人不喜歡下雨。比如法鼓山正在整地興建學校，只要看到天空烏雲密布，包商和工人就愁眉苦臉，因為一下雨，再等地乾，至少兩天不能工作，工期就會延宕，成本也提高了。所以，因為個人的利害和所處狀況，人的心情就會隨著這些條件而變化，這就是心隨境轉。

但是，同樣是下雨天，作家琦君女士在一篇散文裡，卻說她喜歡下雨天呢！因為她會想起小時候，下

雨天躲在母親懷裡聽故事的情景。她一樣一樣地把下雨天的溫馨回憶舉出來，她的內心也因為下雨天而出現一幅幅美麗的圖畫。下雨天對她來說，真是太好了。這也是心隨境轉，心隨著外面的環境，轉到好的方向去了。

生活裡充滿這樣的例子。有的人明明知道沒有辦法跟別人競爭，試一下卻幸運得勝，敗部復活，讓他非常高興；有人明明實力很強，但競爭結果沒被錄取，內心非常痛苦。這都是心隨境轉。

「境」包括人、事、物，都可能影響我們的心情

起伏。受外界因素影響心情變化，是非常痛苦的事，但真能做到「境隨心轉」嗎？事實上是不太可能的，因爲人、事、物都是外在環境，天有不測風雲，個人力量很難完全掌控。但是，我們可以改變自己面對環境的態度，收伏起落不定的心情，也就能轉劣爲優，轉敗爲勝。

我有個信眾在海邊用有機方法種稻，但去年連連發生問題。先是出現福壽螺，接著又有蟲害，當他以爲收成無望時，害蟲的天敵出現，兩、三天就把問題解決了，後來稻子收成不錯。他學到經驗：任何事都

要往好處想，往壞處準備；能解決就解決，不能解決就面對它、接受它、處理它、放下它。

有一位瓜農，木瓜還未收成前就被焚風破壞了。

我跟他說，靠天吃飯的人，天給飯吃要感謝；天不給，也不用恨，因為這不是人可以掌控的事，但心情卻是自己可以掌控的。

不要天真地以為人定勝天，環境一定會照人的心意而改變，能改變的其實是自己的態度。如果今年收成不了木瓜，明年就什麼也不種，這樣到了最後就什麼都沒有了。

任何事都要往好處想，往壞處準備。

（摘錄自《方外看紅塵》）

四、身心合一

唯有練習身心合一、心口一致，
則心中的煩惱必然日減。

當外在的境界擾亂時，只要注意自己心裡在想什麼？
眼睛在看什麼？耳朵在聽什麼？

如此，注意觀看、聽聞，清清楚楚自己的心念，
則煩惱必定不存在。

身心合一

身體在哪裡，心就在哪裡；身體在做什麼，心就在做什麼；手在做什麼，腳在哪裡，你的心就在哪裡——身心不可分離，身心一致。例如：在廚房中燒水、挑水、揀菜、切菜、洗菜，心就放在動作上，心中不起其他念頭。

如果在炒菜，手在動，心也要專心地在炒菜，頭腦裡沒有其他的雜念。

如果餵小孩食物、飲料，則一心一意地只想到餵小孩牛乳等食品，而沒有其他的念頭。自己的頭腦非

常地清楚、輕鬆、愉快。

先計畫知道要做什麼，如果已經計畫好的事情，在做的時候就不須用頭腦想了，特別是在平常生活之中，有些是經常性的動作，譬如：漱口、刷牙、刮鬍子、洗臉、穿衣服等動作，不知做過多少次了，就不必用腦思考。但是要思考的事就必須思考，若不須思考之事則不必用腦想了再做。

往往有些慣性的動作，不須加以思考，一般人就胡思亂想地想其他的事。其實根本不用亂想，只要很清楚地知道自己在做什麼。譬如：掃地時，一掃把一掃把地

掃，而且掃得很清楚，洗碗筷、吃飯等都應如此。

但是，第一次做的動作或處理事情，或者是對動作及事情根本不熟悉，首先必須思考，然後再想一想怎麼做。正在做的時候，如果不清楚時，還是要想。這樣就不會動妄念，而且是一心一意地在做工作。

例如：一位母親剪了一株花拿在手上，思考著如何將花插在什麼位置較適宜，然後再小心翼翼地插好，在此過程中就是心無二念，不是在打妄念。反之，如果對剪花、插花的動作太習慣，結果手上拿了花，心裡卻在想著：「小孩在那邊做什麼？嗯！奇怪呀！爲什麼他那

麼安靜，到底他在幹什麼？咦！小孩在動了，他走路的聲音爲什麼那麼地響呢？」請問這是不是妄念呢？是妄念。所以做任何一件事，均應將心放在那件事情上，心爲那件事在做，就是正念而非妄念。因此，要經常保持身體的動作和心的念頭在合一的狀態。

心口一致

譬如：我正在說話，一句接一句地講給你們聽，結果我腦中卻又在想另外一件事，請問我是不是會語無倫次？當然會，因爲口說心想，根本是兩回事。如

果正在講這一句話，結果心裡在想剛才講的第一句、第二句話，這也就是在胡思亂想。

因此，說一句話就是這一句話，說什麼事，就是什麼事，很清楚地知道自己在說什麼；講完一句，下一句話自然出來，不過在講話以前，先考慮要說些什麼，不是想講什麼就隨便脫口而出，那就變成胡說八道，根本不知道自己是在講什麼；或許也沒什麼話可講，就是想用嘴巴不停地講，這就是妄想，不是心口一致。

心口一致必然知道自己要講什麼？表達出來以後也是清清楚楚的，這是修行人對自己身體的動作、語

言的行爲，都了解得清清楚楚，如此就不會做錯事、說錯話了。

心眼一如

胡思亂想的人可從其眼神窺見，因為眼神飄忽不定，心中無主。不知看什麼，表面上好像什麼都看，事實上沒有集中焦點的對象，更不明白自己的眼睛爲什麼要看，就是不知道將眼睛定在何處，只是腦中的思想不斷地動，所以眼神也似幽浮般地飄動。因此之故，可從人的眼神中，觀察出此人是否思想集中、穩定。

在日常生活之中，要對自己的任何一個動作全部負責，也就是「一步一個坑」，腳踏實地，步步為營。走路步步為營，講話也是步步為營，任何動作都該步步為營。不是雜亂無章，不是東一榔頭西一鎚，而是要身心合一、心口合一。

少一些妄想，加一點正念，則智慧日增，可開慧眼。慧眼開了，必然是煩惱和困擾的消除。唯有心得穩定，才能減少煩惱。唯有練習身心合一、心口一致，則心中的煩惱必然日減。當外在的境界擾亂時，你只要注意自己心裡在想什麼？眼睛在看什麼？耳朵

在聽什麼？如此，注意觀看、聽聞等，煩惱就不存在，結果是該聽的聽到，該看的也看到。

譬如：對方打來一拳，如果注意對方打出來的動作以及自己被打的感覺，那麼心裡就不會起煩惱。如果聽到別人罵你，清清楚楚地聽到聲音在罵，也知道自己是被罵的人，這時心中沒有煩惱。但是如果你心中起了波浪——我為什麼被罵？他為什麼打我？如此想的話，煩惱一定會展現出來，因為注意對方的緣故。反之，清清楚楚的注意自己的心念，則煩惱必定不存在。

五、內外和平

如果我們能用佛教的觀念及修行的方法，
使得自己內心平衡、安定，
那麼我們所見的外在世界，必然也是和平的。
我們更要努力地幫助別人，
使得所有與佛法有緣的人，
也能同樣地得到心內心外的平靜與和平，
世界上的紛爭，也會因此而減少再減少了。

心的內外

當我們向內觀察自己的內心時，常會發現我們的心不在內而在外，那麼內在與外在是否成對立的呢？站在佛教的觀點來看，內在與外在是統一而非對立的，只要內心安寧清淨，所見的外在世界也是安寧清淨的。然而一般人因為內心與外界，有許多的矛盾與衝突，而感到萬分的痛苦。如果我們能運用佛教的觀念及修行的方法，使得內外和諧，那麼我們的身心自然能夠得到安樂與自在。

世間是苦的事實

自我和外在的對立與衝突

我們這個世界充滿了痛苦，而苦的原因，是起於個人自己，與外在的自然環境，及社會環境的對立與衝突，在社會中常常見到人與人之間總是有衝突，父與子鬥，親戚朋友互相對立，甚至於鬥爭，是非常普遍的現象，你有沒有見到過結婚後從不吵架的夫妻嗎？當一對夫妻爭吵時，總是覺得對方是錯誤的，是因為對方的錯誤，給自己帶來無限的痛苦。

有一位太太常與先生吵架而感到十分煩惱，當我

問她爲什麼這麼煩惱時，她卻回答說：「我自己本身並沒有煩惱，而是我先生帶給我無比的煩惱。」

自我與內心的矛盾衝突

1. 取與捨，利與害的衝突：當我們面臨抉擇時，在取與捨之間總是無所適從，在做了決定後又患得患失。

有一天一位皈依女弟子問我說她要結婚了好不好？我回答說：「很好，妳要結婚爲什麼要問我呢？」她說：「我有三個很好的對象，但是我不知道

要跟那一位結婚才好，因為我無法在二者中選擇一個，所以才來請教師父。」於是我建議這個女弟子在三個對象中選一位來見我，過了一天她果真帶了一位男朋友來見我，我立刻告訴她：「這位最好！」她回答說：「但是你還沒有見到另外兩位，他們也很不錯啊！」我說：「那妳就抽籤決定好了，但是妳要知道，妳之所以先帶這位來，必定有妳的原因。」結果她還是跟那位被她帶來給我看的男朋友結婚了。

2. 理智與情感的衝突：一般人通常用理智處理他的事，而用情感來處理自己的事，這就是所謂的

「當局者迷」的原因。

有一位名醫師，當他的兒子生病時，總是要請別的醫生爲他兒子治病，有人好奇的問這位名醫說：「你既然是一位名醫，爲什麼不能爲自己的兒子治病呢？」

他說：「正因爲那是我的兒子，我害怕自己不能很理智地診斷及治療，因而可能造成錯誤的結果。別的醫師與我兒子並沒有親情的關係，他會很冷靜地用理智爲我兒子做正確的診斷與治療。」以此可知，我們如果用情感來處理事情，往往容易造成錯誤。

3. 前念與後念的衝突：昨天的想法到今天已經改變了，昨天認為對的而今天卻認為是錯的，今天決定的事，到了明天可能又要改變，有人改變得太快，因而對自己的決定起了懷疑。如果一個人常常在改變自己的決定，這個人的內心，一定不能安定，內心不安定，他跟著來的生活，也就不能安定了。

4. 自我的失落與盲目的追求：有一位年輕人，每當我見到他時，他都是在生氣，於是我就問他說：「你爲什麼總是在生氣呢？」他回答：「這個世界已經瘋狂了，我昨天計畫好的事，今天的情況就已經改

變了，我永遠無法追上這個世界，所以讓我很生氣。」這個人自己沒有原則性的目標，一味跟著環境的風浪浮動翻滾，而去盲目的追求，今天看到東邊好就要向東走，明天覺得西邊更好，又要往西跑，由於外境的誘惑，瞬息變遷，便引起了他內心的不安與混亂，因而失去了安定及安全。

佛教中的離苦得樂方法

1. 因果觀：我們所遭遇到的一切好事與壞事，都有其原因，若不是今生所造之因，必是過去無量世中

所造之因。所以遇到好事不必驕傲，遇到壞事也不必惱恨，及時努力求進步、求改善，才是最好的決定。

禪宗的初祖菩提達摩曾說：(1)遇到惡境應修「報冤行」。既是過去自作的惡因，現在當受惡果。好像你自己弄髒了手，趕緊洗手最要緊，不先洗手，而先埋怨或計較弄髒了手的責任那是蠢人。(2)遇到善境當修「隨緣行」。既然是過去自作的善因，現在當受善果。好像你開支票向銀行提出大筆原屬於你自己的存款，如果還以為那是飛來的橫財而高興不已，豈不是傻瓜。

2. 因緣觀：世間的現象不是一個人可以成就的，而是眾緣合和而成的。曾有一位大公司的老闆，很驕傲地對我說：「我們的公司有三萬員工，都是靠我生活的。」我問他說：「如果所有的員工，都不替你的公司工作，或者你無法找到足夠而適當的員工，那時候你的公司，仍然可以存在嗎？」這位老闆就是一個不能了解因緣觀的實例。

我們所處的環境，都是由於各種因緣的結合而出現。因緣不斷地在變動，現象也跟著不斷地改變。所以好的無常，壞的也無常，不必太高興，不用太悲

傷，繼續向好的方向努力，才是最重要的。

如果我們能用佛教的觀念及修行的方法使得自己內心平衡、安定，那麼我們所見的外在世界，必然也是和平的。我們更要努力地幫助別人，使得所有與佛法有緣的人，也能同樣地得到心內心外的平靜與和平，世界上的紛爭，也會因此而減少再減少了。

（摘錄自《禪與悟》）

六、無事生心

心裡有事，心就不安寧。

修行就是要使我們的心中無事，

也不要讓事動了我們的心，這要用方法練習。

使我們的心，大事化小、小事化無，

從大大動亂的心，變成小小動亂的心，

再進而變成不動亂的心，我們的心就平靜了。

德山宣鑑禪師說：「汝但無事於心，無心於事，則虛而靈，寂而妙。」

現在，外邊下起雨來了，這就是事。你擔心著：「糟糕！下雨了，等會兒怎麼回去？」這是心中有事，可名為有事於心。如果雖然下雨了，你心裡卻並不在意，怎麼回去都好，這便是無事於心。

反過來說，如果我們心中存著要開悟成佛的念頭，這是有心，因此我們來學打坐，這是事，合起來稱為有心於事；如果我們並不存開悟成佛的念頭，純粹來打坐，便是無心於事了。

無事於心，是指發生了事，卻動不了你的心；無心於事，是指你的心，不主動去攀緣事。事可分爲「外在的事」與「內在的事」；心也可分爲「外在的心」與「內在的心」。「外在的事」又可分爲跟自己有關的事和跟自己無關的事，「內在的事」也可分爲跟自己有關的事和跟自己無關的事。

心事重重有誰知？

外在的事

現在，先講「外在的事」中「是不是跟自己有

關」。

所謂外在的事，是指心外的事。諸位如果從路上來，在馬路上看到發生了車禍，這便是外在的事。但它沒有把你擋住，這個車禍便跟你無關；但畢竟發生車禍了，你還是關心，你看到車禍，心裡就想：「噢！這地方發生車禍了。」而且腦海中留下好久的印象。

另外，可能發生跟你有關的車禍，比如你受傷了。或者你雖然並未受傷，你的座車也未受損，卻因交通阻塞，把你擋住，過不來，停了幾十分鐘，車子無法前進，你正趕時間赴約或上班上課，只有心中乾著急：

「真倒楣！時間來不及了。」因此這場車禍對你來講，已經開始牽扯上關係了。進一步，如果車禍發生時，你正好在場，大家都袖手旁觀，因為你是佛教徒，你會自告奮勇地攔一輛計程車，或者就用你坐的車子，把傷者送醫，那車禍就跟你有更多的關係了。

內在的事

接著講「內在的事」。在座諸位打坐或聽講，如果你心事重重，你坐得穩嗎？

我的話你聽得下去嗎？所以，所謂心中有事，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。

心內的事，又分成跟自己有關的事和跟自己無關的事。比如，今天是星期天，你本來和女朋友約好下午四點鐘見面，結果你把這件事忘了；而另外有一位朋友對你說：「我們一起去農禪寺打坐和聽聖嚴法師演講吧！」於是你也來了。來了之後，盤起腿打坐中，忽然想起了約會的事，你就不能安心打坐和聽講了，你會想：「糟糕！現在已過了四點鐘，這怎麼辦？馬上去赴約也太遲了，但是，她在等我，怎麼

辦？下次見面怎麼跟她說？她是很守信的人，現在又颳風下雨，很可能她正在那兒淋雨，怎麼辦？萬一魂斷藍橋的悲劇，重演在她的身上，那不是……？」就這樣你坐在這裡，東想西想，心還能靜下來嗎？這是跟自己有關的事。

再說跟自己無關的事。我在美國有一位女弟子，有一次，她來找我，說：「師父啊！某某先生亟需現款一萬元，我要幫他的忙，可是又幫不上，怎麼辦？」我說：「既然幫不上忙，你還要幫什麼忙？」她覺得奇怪：「我們佛教徒不是要幫人家的忙嗎？」

我說：「是啊，可是你現在根本沒有錢。如果人家說現在你要是沒有一萬元，他就要死了，你怎麼辦？」她急切地說：「那樣的話，我一定得想辦法去幫助他，他這條命我一定要救。」我開導她：「你想什麼辦法？是不是你也告訴其他的人，你現在借一萬元給我，不然我的朋友會死，我也要死了，然而那個人也是窮人，他再去跟第三個人說：『你借一萬元給我，不然我的朋友會死，朋友的朋友也會死，假如他們死，我也會死。』這麼一來，三個人都會死了，是不是呢？你既沒有一萬元，就應告訴他：『我但願能幫

你的忙，我也願你不要死，先向各方面想想辦法看，我也替你想辦法，但我實在拿不出一萬元。」「這是跟自己無關卻成了好大的心事，可謂庸人自擾。本來這是別人的事，但你若在心裡邊老想著它，結果就變成你的事。天下有事，與你無關的事，也都變成與你有關的事。如果是這樣，就會煩惱不盡。

不過，如說天下的事完全與自己無關，這在佛法也講不通。《梵網經》說：「一切男子是我父，一切女子是我母。」要把一切眾生當成我們的至親骨肉父母看待，才是佛教徒。可是《梵網經》講的，那是菩

薩的態度，希望人人都能做到這個程度；而菩薩有凡夫和聖人之別，凡夫菩薩的力量是非常有限的，如果真把每一對男女都看作是自己的父母，而去做他們的孝子，那會鬧成大笑話。所以凡夫的立場還是凡夫，否則便會因此而煩惱無盡，把一切跟自己無關的事，當成了切身的問題，這是不必的。

心在哪裡？

以上講的是「事」，現在來講「心」。

諸位的心在想什麼？在注意什麼？這「想」和

「注意」就是我們的心。諸位現在聽我講話，那麼，你們的心究竟是在外，還是在內？是在內的，因為你在注意嘛！你的心在聽，你清清楚楚地在聽。凡是在注意做什麼事，心就是在裡邊，專心於現在所做的事，那是「內在的心」。

至於「外在的心」就不容易知道，請問諸位「心不在焉」的情況時，你曉得自己有心嗎？這時你好像靈魂出竅，身體坐在這裡，心卻不在這裡。舉個簡單的例子：老師在講課，寫黑板。有一個學生，兩眼瞪著老師看，好像很認真的聽課，事實上，他的心裡在

想昨天的事——昨天他和某某人一起去看了電影，是愛情文藝大悲劇；他在回憶電影的情節，如癡如醉，此時眼睛裡不見老師，耳朵也聽不到老師在講課。忽然老師叫他的名字，問他問題，他一下醒過來，卻一臉茫然：「啊！什麼？」還有一種情況是，他在期待晚上和某某女同學約會，想像今晚不知會發生什麼事？第一次約會應該講些什麼話？應該問她一些什麼問題？她問問題時，要怎麼回答？就這樣一邊上課，一邊想事情。這時他的心被過去的境所攬，或憧憬尚未發生的事，而羈留在過去的時間或未來的境界中！繫

心於過去及未來的事，忘了現在所做的事，這是「外在的心」。

海面無風不起浪——心與事合一

當我們用心用到心與事合而為一時，已經是心外無事，事外無心，這種情況才是真正修行得力的開始。通常，人們都是處在事情和心分離的狀態下，所以有煩惱，以致無法了解自己，無法真正的了解他人。如果心和事合而為一，我們對於自己是清清楚楚的，對環境也是非常清楚的。

通常用海作比喻，海面無浪是不可能的，除非海變成琉璃、水晶，才不被風吹成浪。心亦如此，若未穩定堅固，必會受到境風的事所擾亂。凡夫的心就像海面的水，外境就像風，只要風一動，水就起波浪，一起波浪，它就糊塗混亂了。

譬如一泓湖水，若遇沒有風的寧靜秋夜，水平如鏡，倒映在水中的月亮，便會被看得很清楚；如果水面上有風，或者用手撥動水面，此時水中的月亮在跳動發抖，甚至變成碎片。如果我們修行，心愈來愈平靜，愈來愈不受外境干擾，心就愈來愈堅固，一直到

達像水晶、像琉璃的程度，永遠不受外境的干擾。

心裡有事，心就不安寧，或是有新發生的事情動了你的心，心也不安寧；兩種情況，同一結果。一種是心裡有事，你做什麼事，都做不好；一種是外境動了你的心，心不平靜，事情也做不好。

修行就是要使我們的心中無事，也不要讓事動了我們的心，這要用方法練習。方法又使我們的心，大事化小、小事化無，從大大動亂的心，變成小小動亂的心，再進而變成不動亂的心，我們的心就平靜了。

七、隨順因緣

一個禪者的生活態度、人生觀，是灑脫自在，當機立斷，隨時放下，隨時提起；隨時提起，隨時放下。

沒有什麼成功、失敗，

也沒有什麼不得了、了不得的事情，

應該做的就努力做，做不來的就不做；

能成就的就盡力完成，成不了的就放下，

這才是灑脫自在，真正自由、自在的人。

沒有非做不可的事

禪修者跟平常人同樣是人，但心態不同。同樣一樁事，在平常人認為是非常的重要，可是對禪修者來講，重要是重要，卻不是絕對的重要，乃是「平常的重要」，就是該完成的事，需要完成它；該去做的事必須去做，這叫作「重要」；但「不是絕對的重要」，這又是什麼意思？就是該做的事，是從你的觀點、角度看，那是一種責任、良心，但如果因緣不許可你做，也就沒有什麼不得了。

這個世界上沒有非做不可的事，也沒有非你不可

的事，這就是「雖是重要，但不是絕對的重要」。爲什麼沒有絕對重要的事？因爲「因緣」不可思議；成功和失敗，都不是僅僅靠你一個人的主觀條件所能決定的，只要客觀的條件或因素改變，你主觀的條件就會受到影響。

諸位一定有聽說過：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這句話意思是：有意要種花，花不開。這是什麼原因呢？或許因爲那土壤不適合種花，或許那個季節不適合種花，那個氣候不適合種花，所以那個環境也就不是種花的環境了。

而隨便插一支楊柳在泥地裡，柳樹就長起來了，即「無心插柳柳成蔭」。爲什麼呢？這也不是因爲你把這棵柳樹種活了，而必須是那裡的環境恰好適合柳樹生長，那時的氣候就剛好適合柳樹存活。

因此，做任何事都要盡心、盡力，但是成敗得失，不是全憑個人的條件所能決定的。如果環境或時間的因素不能配合，而又堅持非要完成這件事不可，那必是死路一條。即使你累死、氣死、送死，還是完不成了，那又爲什麼一定要做？

沒有非你莫屬的事

因為「因緣」不是自己所能掌控的，需要環境及時間的配合，所以沒有非你莫屬，非你不可的事；也沒有非要做不可的事，也就是說在什麼情況下，允許你做，你就努力去促成其事，但完成不了時，也不必太難過，或者太在乎。

諸位有沒有看到我們農禪寺的照壁上，有兩句話：「應無所住，而生其心」，這是《金剛經》中的八個字。「應無所住」的意思就是剛才講的，沒有一定非要完成，非我不可的事，這就是沒有執著心。

牢牢抱住一件事、一樣東西，或是抓住一個人，那一定是痛苦不堪的；可是什麼也不要，什麼也不抓，什麼人都不需要，則又會變成孤立無援。所以「而生其心」，就是要處處留心，時時留心，努力促成其事。這裡說的「心」是智慧心，是盡心盡力的心，是知己知彼的心，是認識環境、認識自己的心。也就是對主觀的自我條件，及客觀的環境條件，都能用智慧去衡量，這叫做「而生其心」。

要運用人來完成我們希望成功的事，要運用人來幫助人成功，這是相輔相成的。「用人成事，用事成

人」，而且還不要被某一個圈套套住，也不要被圈套去套住人，這叫作「應無所住，而生其心」。有了這種智慧的心，你就可以隨緣來成長自己、成就他人，隨緣為自己處理困難，為他人解決麻煩，這就是能救苦救難的菩薩了。

隨順因緣能屈能伸

一個已經在學習佛法，修行禪的方法和運用禪的觀念的人，是要努力向前，不是退縮的。諸位一定聽過「識時務者為俊傑」、「大丈夫，能屈能伸」的

話，還有能卑、能尊……等等。不讓一時間的成敗、得失，而使自己放縱發狂，或灰心喪志，這就要有禪的修持才行。

我認識一位曾經在企業界很成功的人，當他成功的時候，認為自己的智慧高、能力強，資本也雄厚，總覺得大家都要奉承他。他一見到我，就告訴我說：「法師，我告訴你怎麼樣賺錢。」

我說：「我不要錢哪！」

他說：「不要錢怎麼能夠弘法？」

我說：「話是沒有錯，可是……」

他說：「不要想叫我捐錢給你，你要自己賺。」

他又說：「我告訴你一個怎樣賺錢的方法，比我捐錢給你更好。」

他的觀念似乎也對，捐給我的錢是死的，教我方法賺錢是活的，那樣錢就會愈來愈多了。但是我說：「阿彌陀佛！我只會用錢不會賺錢，你教我方法，對我是沒有用的。」

他說：「很簡單，我告訴你怎麼樣賺錢，你要看邱永漢的書，那些都是『發財經』。」

我說：「我在日本時，人家叫我看，我就看過

了，但我有一個出家朋友就是看了邱永漢的發財經後，還了俗，準備賺錢去了，結果後來他還是很窮。」

他說：「那是他沒有看懂。」

我說：「我大概也看不懂，因為我不是會賺錢的人。」

曾幾何時，這位企業家的公司倒掉了，他又來看我，仍然不改賺錢的初衷，他說：「我還有希望。」但一直到現在他已經快九十歲了，還是沒有東山再起，現在他希望他的兒子賺錢。

我告訴諸位這個故事的意思是，他的觀念有問題，他不能隨順因緣。他自己在那段時間內能賺錢，是因為那時候的環境因素，使得他走運，他又正好做了這一個行業，得心應手一下子賺了很多的錢，所謂「時勢造英雄」。後來環境因素轉變了，時代也轉變了，但他還是食古不化，還是認為他那一成不變的方式一定能賺錢，結果當然沒有賺到錢，公司也倒掉了。

隨時提起，隨時放下

還有，我們出家人有不能夠摸觸女人的比丘戒，一

碰就是犯戒。但是如果一個女人掉進水裡，沒有人救她，一位比丘見到了，要不要去抓她的手？不但要抓她的手，還要把她抱上岸來，在這種情形下，救人要緊。

禪宗有一樁有名的故事：有師兄弟兩位出家人，他們在行腳尋師訪道的路途中，有一天，走到一條大河邊，眼看著要下雨了，河水愈漲愈高，這時有一位年輕的婦女，坐在河岸邊上哭，她不是要自殺，而是要過河去，但天要下雨，河水又高，天色也晚了，過不去；師弟看了這個女人，覺得她好可憐，直念：「阿彌陀佛！這個女人好可憐，過不去，不知該怎麼

辦？」仍自顧自地把褲管一捲，東西往頭上一頂，就過河去了；但是他的師兄則毫不考慮地把那女人一背，也過了那條河。過河之後，就把那女人放下來，那女人感謝一番後，便也走了。

之後，師兄弟兩人繼續行腳，只見那位師弟老在那兒叨唸：「阿彌陀佛啊！師兄啊！你這是犯戒的啊！阿彌陀佛啊！你要下地獄，你碰了女人啦！不得了！出家人，怎麼可以碰女人呢！」

他一邊走，一邊念，師兄卻不講話。

到了晚上，他們找了一間破廟睡覺，這位師兄一

躺下就呼呼大睡；而那位師弟卻在那裡，翻過來、覆過去睡不著。

第二天早上，師弟就問師兄：「師兄啊！你昨天晚上睡得這麼好，你怎麼還睡得著啊？」

師兄問：「爲什麼睡不著？你睡得怎麼樣啊？」

師弟說：「我一夜睡不著呢！」

師兄問：「爲什麼？」

師弟說：「我爲你難過啊！你昨天碰了女人犯了戒，你要下地獄了，我爲你難過，不知道怎麼來替你懺悔。」

那師兄說：「唉！師弟！昨天我把那女人背過河之後，就已經放下了，你怎麼到現在還把那女人抱得緊緊的？」

這個故事告訴我們，一個禪者的生活態度、人生觀，是灑脫自在，當機立斷，隨時放下，隨時提起；隨時提起，隨時放下。沒有什麼成功、失敗，也沒有什麼不得了、了不得的事情，應該做的就努力做，做不來的就不做；能成就的就盡力完成，成不了的就放下，這才是灑脫自在，真正自由、自在的人。

我們要以這種態度來生活，這是非常積極的，不

是消極的，是自在的，不是痛苦的。之所以會痛苦、煩惱，都是因為我們的心，提不起，也放不下；或是提起了，卻放不下；或者根本不知道有什麼好提起。像這樣常常優柔寡斷、思前顧後、患得患失的人，就很痛苦，真正能把事情做好的機會也不多。

（摘錄自《動靜皆自在》）

八、心安平安

禪法也就是心法，心法的意思也就是要鍊心，也就是「信心堅固」。

如何能夠安心？必須要用方法來練習，先是粗心安定，然後細心安定。

遇到麻煩的時候，就能夠以「平常心」來對待。

所謂「安定」有好幾層意思：社會的安定、家庭的安定，擴大來講，還有國家的安定、世界的安定，就個人而言，有身體的安定、生活的安定，包括工作的安定在內。再深一層來看，那就是「心」的動盪，社會有問題，所以我們不安定，或者是周圍的人聲嘈雜，使我們沒有辦法安下心來。

以「平常心」來看世界

大家都有坐小車子的經驗，坐在車子裡，不論是一個人或幾個人，到了十字路口，遇上紅燈，必須停

下來，讓另一方向的車輛行走，而在同一方向還有很多車輛，人行道上也有很多人，摩托車也在一邊轟、轟、轟、轟的響，那些聲音真吵！這時候你心裡有什麼感受呢？是討厭，還是欣賞？是覺得這個世界好安靜，還是好混亂？有過這種經驗的人一定很多，但是有些人不論經歷一千次或一萬次都沒有注意到外面和裡面有什麼不同，而有些人就會注意到車內和車外是兩個世界。這個時候，你是以「平常心」來看車外的世界呢？還是用一種無可奈何的心情來面對它？或者是很急躁？或者是很想按喇叭？究竟哪一種心情才是

正確的呢？

當然，大家知道要用「平常心」，所謂「平常心」，就是到了這個情況下，沒有什麼好或不好，覺得是平常的一個情況，這就是「平常心」。所謂「不平常」，那就是覺得無奈，或者覺得心裡有一些煩。因此，有好多人在那種情形下，就放輕音樂之類的錄音帶來安定自己的心，如果是佛教徒，就放念佛號及誦經的錄音帶。但是一個打坐參禪的人，需要放錄音帶嗎？

有時在等候綠燈的時候，你會懷疑是不是號誌燈故障了，怎麼老是紅燈？警察在哪裡？因為你覺得已

經等了相當久的時候，以為紅燈大概是失靈了，其實這多半不是真的故障，而是你心裡感覺等得不耐煩。

因此，說到安定，外在的環境是無所謂「安定」或「不安定」的，我們內心世界的感受，才對我們的情緒有決定性的影響。

由於心態不同，對所見到世界就會產生不同的反應。因此，學禪坐的人，並不是要馬上改變這個世界。然而，若要努力去影響外在的環境，自己的內心世界先要安定。如果內心世界不安定，就是把外在的環境弄得很安定，自己心裡的煩惱還會層出不窮，不

安定的。我曾經講過一個例子：有一位修行人，住在城市裡時，因為太吵鬧，不能修行，就到山裡去蓋房子住了下來，可是，山裡有刮風的聲音、水流的聲音、鳥叫的聲音……。白天的聲音已太多了，到了晚上夜深的時候，山間野外自然環境的聲音更多，蛙叫、蟲鳴、夜籟，都是聲音，換句話說，外面的世界都是混亂的。最後只好用棉花把耳朵塞起來，外面的聲音聽不到了，可是新的聲音又響起來了，呼吸和心跳的聲音，就像打鼓一樣。耳朵塞起來時，心跳的聲音，就像打鼓，砰！砰！砰！那麼響，而呼吸在鼻子

裡面進出的聲音有如風聲鶴唳。因此他認為在這個世界，大概是沒有地方可以供他修行了。

究竟什麼地方可以修行呢？許多人說，在家裡打坐是不行的，有孩子吵，有事情煩，親戚朋友、先生、太太、父母都會打擾；到廟裡來，廟裡雖也有很多人，所有的人在一起打坐，應該是沒有問題了；但是寺院裡也有種種聲音，因為我們也是在這個世界裡。有人到我們這兒參加禪七，晚上睡不著，因為有人打鼾，或者有人呼吸聲太大，無法入睡，白天也就沒有精神打坐了。因此，從禪的方法、禪的觀念來

看，如果我們的「心」能夠自己安定的話，世界就處處都是安定的；反之，心若不能安定，則全世界沒有一個地方是安定的。所以，修習禪坐固然可以使我們的身體有一個坐得比較穩定持久的姿勢，但是最主要的還是在使我們的「心」能夠安定下來。而且光坐也不是容易安定，要用方法來使心安。用了方法之後，會發現自己的心好亂；心是不容易讓你自己來指揮的，不容易使它安靜下來的。坐的工夫愈深，愈能發現自己的動亂頻率愈高。沒有修行，沒有觀照自心之活動能力的人，會認為自己的「心」沒有問題，這是

愚癡的人。如果有很細、很明的「心」，便會發現身體雖然坐得穩如泰山，心念卻是在活動，有時大動，有時小動，所以，進入初禪的人會發現心念的動，在一剎那中有六十生滅，換句話說，在觀察相當微細的時候，才會發現我們的「心」是不安定的。

鍛鍊堅固信心

禪的方法，就是要練習著使心安定，先是粗心安定，然後細心安定。所謂「粗心」，就是非常明顯的煩惱，「細心」就是沒有辦法說明，是屬於哪一類的

心的行爲，究竟是貪是瞋，或者傲慢、懷疑……，自己不容易察覺，但仍知道心尚在動。修行的工夫愈深，了解自己就愈清楚。兵法所謂：「知己知彼，百戰百勝。」能清楚地知道自己和敵人的狀況，必定能打勝仗；如果有自知之明，而不知對方情況，則至少有一半的勝算，因為知道自己的狀況，就會隨時反省、檢討、控制，不會亂來。至於既不知己，又不知彼，那一定是每戰必敗，因為都是在混亂中行動。

安定必須從內心做起，我們的「心」應當是自己作主的，怎麼可以歸咎於環境呢？但是，如果心不由

己，就會受到環境的影響而動搖，如同無主的孤魂，東吹西倒，毫無自主的能力。滿意歡喜的話，就欣喜若狂，高興得不得了；束手無策，窮於應付的話，就會覺得痛苦不堪。而多半都是屬於這種人，沒有辦法不受環境的影響。這種心念的意志力，是要靠自己去鍛鍊的。所以，學禪坐的初步目的，就是鍊我們的意志力，這種意志力鍊成功之後，自信心必然堅定，自然「無事不辦」。很多事情不是辦不成，而是不想辦，或是半途而廢。我常常說，成佛是好難的事，既信佛都能成，爲什麼安心這種小事做不好呢？那表示

自己的信心不足，意志力薄弱，願力不夠；只要發願，便可做到。

有一句話：「平時不燒香，臨死抱佛腳。」到底是「臨死」還是「臨時」？兩種都有人寫，能夠臨死或臨時想到要抱一抱佛腳，這還不錯，怕的是臨死或臨時，此心已經很亂了，根本想不到要抱佛腳，怎麼辦？所以，一定要在平常的生活中練習「安心」的方法。也就是說，我們要把打坐——鍊心，當作日課，每天都坐，坐的時候，不一定每次都能坐得很好，可能是因為氣候，或者生理的關係，或者其他原因，心念起伏伏，

所以不一定每次都能坐得很好。但不管坐得好不好，要養成每天都打坐的習慣，每天坐十五分鐘或二十分鐘，乃至二個小時，就像每天早晨起床以後，要刷牙、漱口、洗臉、梳頭一樣地養成習慣，成爲生活的一部分。

有些人認爲自己太忙，沒有時間打坐，等老了退休以後再打坐，這時已經太晚了，我們一生之中，最寶貴的時段即是最忙碌的時段，最忙碌的時候，便最需要「心」的安定。這個時候不安心，等沒有事做的時候，才來打坐安心，這是很顛倒的。

九、放下執著

一切現象的發生，均各有其因緣，並不是僅憑一人的勤惰及意願所能掌控的。

凡事必須努力，但也不得強求。

若明因緣的道理，就會知道能提即提，當放則放了。

現今社會到處有著問題，就是因為我們的社會正在變動的緣故。當我們的身體在跟著社會脈動而在動的時候，還要保持心不動，是件很難做到的事。如何能在動中取靜，一方面須有正確觀念的指導，另一方面還要有踏實的修行工夫。以下就來談如何「提得起，放得下」。

人分三類

我通常將人分爲三類：

提不起·放不下

芸芸眾生中最多此類的人。沒有擔當，不願負責，貪求享樂，卻又放不下名利的追逐。

提得起·放不下

此種人有擔當、有進取、有能力。可是，一旦要他將到手的名位及權勢放下時，卻又捨不得。其實在我們的生命過程中，絕不可能一直是平步青雲、年年高升；有時也如登山，沿途是崎嶇不平，有起也有伏。因此，只能升而不能降的人，終將引起心理上的

不平衡而痛苦不堪。

提得起·放得下

此種人有擔當、有能力，可負大責任，心地坦然。由於大眾及現實環境的需要，隨時可出馬；當大環境的情勢改變時，隨時可以放下，毫不眷戀，且更有寬廣的胸襟，隨時迎接另一個階段的新發展。世間上能做到這種境地的人畢竟有限。

從因到果的因果關係是必須提起的

若想獲得豐收，就必須勤於播種。然而播種以後，不見得都能得到結果。例如：昨天有位先生來見我並埋怨說：「師父，我這一生做了許多善事，可是我卻得不到好的果報，縱然得到也是少得可憐。請問師父，我還要繼續做好事嗎？」我告訴他：「世俗『善有善報』的觀念固然不錯，但種善因不見得收到善果，就好比一棵開滿桃花的桃樹，最後結成果實的又有多少？因此，不見得每一朵花都能結果實，而結了果實的也會有大小不一、甜澀有別的情形。就如同在我們的生命過程中不可能事事如意，總有一些違逆

之事，所以有因不一定有果，但是欲得結果又必定要種因。我們更應該有『種瓜不一定得瓜，種豆不一定得豆』的心理準備，才能坦然地生存，不斤斤計較種瓜一定要收成，否則一有收成的企望，則可能大失所望而痛苦不堪了。」

聚散無常的因緣關係是必須放下的

人的聚散離合，都是基於種種因緣的關係。有恰到好處的因緣，便可能展現出好的結果；如果在進行過程之中摻入一些不順利的因素，將導致各種不如意

的事情。因此，在人的生命過程中，很少可能有「事
事如意」的好運，通常都是在接受折磨之中向前邁
進。請問在座的長官之中，是否有人一直是風平浪
靜，而未受到過任何困難和波折的呢？

我這一生也都是在各種的磨難中走過來，每當我
面臨困難時，並不逃避它，而是希望改善它。如果已
經盡力尚無法改善，也不立即放棄，但要暫時擱置。
因爲一切現象的發生，均各有其因緣，並不是僅憑一
人的勤惰及意願所能掌控的。凡事必須努力，但也不
得強求。若明因緣的道理，就會知道能提即提，當放

則放了。

有很多自信心非常堅固的人，樣樣都自以為高人一等，凡事都認為只要肯努力，終必達成目標。這種人除非是深具大福德、大智慧，否則僅依靠個人的力量，不仰仗他人的助緣而有成者，畢竟少見。無論如何，欲成就任何一樁事，都必須仰仗眾多的因素互相配合方能成就。

放得下是為了進步與包容

為了迎接明日新時代的來臨，必須放下今日舊現

實的執著，才會有進步

大家都知道爲了迎接新興的，就必須放下舊有的；爲了進步就須放下昨天的自我，而重新建立今天的自我，以求明天的進步。如果老是堅持自己的老想法和舊觀念，不願接納他人的建議或現實社會的運轉，此即表示這人根本毫無進步可言，同時他也不能被時代和社會所接受。

釋迦牟尼佛留傳給我們的教導是：捨棄自我的執著，因爲事事物物都是無常。也就是說，任何事物都會由於因素條件之異動而有不同的變化，既然會變

化，爲何不順應著因緣時節而加以推動呢？爲何不化被動爲主動，放下再提起呢？如果基於不願放棄既得的權利地位，所以產生自我矛盾，不但自己跟自己產生衝突，也跟環境對立。如果能認清事實，一切都在進步之中，一切都在演變之下，又有什麼捨不得、放不下的呢？

為了成全家庭社會的和諧幸福，必須放下個人權利意見的執著，才能夠包容

能放下個人的意見、執著，至少在家中會得到家人

的認同。自己認同別人，一定是先放下自己才能做得
到，否則，僅僅相信自己而不認同他人，縱然是親如夫
婦也會起干戈，更何況是兄弟、姊妹、朋友、同事之間
的無法體諒和包容，當然會問題重重、爭鬥不已了。如
果每一個人都能站在自己的原則之下，又不堅持己
見，且能包容他人的話，從表面上看，好像是放棄自
己的立場，將自己既得的利益、權勢、名望、地位拱
手讓人，自己似乎吃了虧。其實，若是恰到好處的退
讓，以近處看，好像只是讓給一人而已，就長遠看，
說不定將來可獲得十個人、百個人的擁護與愛戴。

例如：有人認為，師父對弟子而言，具有權威性。在佛法的原則上，我會堅持。但是，我不會對我的弟子有相爭的行為表現出來。我的弟子常常會說：「師父，您錯了。」或是：「師父，這件事情您處理得很不恰當。」我會說：「啊！是的，我錯了，是我處理不對。」事實上是不是我真的錯了呢？不一定。站在師父的立場，可能錯誤，但也不一定是處理不當。但是既然有弟子認為我錯了，一定有他的原因，那是站在他自己的立場，認為師父不應如此。我爲了包容他，就必須接受他的意見，否則他將難以成爲我

的弟子。能夠承認對方的想法是對的，因而調整自己的作法，這就是包容。當我們包容他人時，好像是放棄了自己，實質上並非如此，他們反而成爲我的弟子，既然是我的弟子，才能跟隨我學佛，幫助我弘法。所以，還是要「放得下」，才有進步和包容。

唯有能放下，才真提得起

放下主觀意識之判斷和考量，首先要不為自我的私利設想

放下，是放下主觀意識及自我中心的判斷和考

量，但這並不等於是沒有決斷力，而是不用自我的主觀意識來加以判斷。例如：我和學生及弟子們在開會時，我首先會推動他們從主題上獲得答案。要得到答案，必須靠他們自己運作，我不會給予他們任何的意見，僅告訴他們明確的主題和原則，然後再請他們輪流各抒己見。如果一開始我就發表自己的意見，加上自己主觀的色彩，事情運作起來就會有種種的障礙，特別是在民意高漲的民主社會裡，做一個師父必須學著如何捨棄自我的主觀，才能讓弟子們預期受教。

其次要提起整體的、全體的、大眾的，以及對於社會的、國家的、世界的責任與義務

許多人希望「提起」，總是以自我的利益為優先考量。譬如：自我之升遷、財務之獲得等等，此無非是爲了保障自己及兒孫的將來安全。但是，如果是一個有高尙人格修養的人，絕不會如此。否則，動不動就以個己之利益為著眼點，社會將會動盪不安，我們的眼光一定要放遠、放大，能如此，自己就處於遠大的前景中。

能夠放下的人，是有智慧的人，是自在的人，是解脫的人

放得下的人，應首先放下自己，其次放下周遭所有一切。所謂「放下」並不是沒有自己，而是指沒有對抗心，沒有捨不得之心。我們是雙手空空地降臨人間，死時又能帶走些什麼？又有什麼東西「放不下」？隨時隨處對任何事物無一絲毫牽掛或捨不得，能如此，才談得上是自在，是解脫。

例如：有人蓄意破壞、毀謗，目的是令你名譽破損，這是最難忍受的事。如果你能在名譽被破損時，

還能保持心境坦然，毫無罣礙，那麼，名譽的損失，對你而言，絲毫不會構成任何的威脅和壓力。

能夠提起的人，是有慈悲的人，是負責的人，是奉獻的人

釋迦牟尼佛放下王位出家，乃至成佛之後，又一肩挑起全人類的災難，為一切眾生的福利而宣揚佛法，這就是慈悲心的展現。所謂「一肩承擔」是擔起責任，我們不能將自己應盡的責任和義務放棄。我們的權利及自我中心可以「放下」，但是責任和義務一

定要「提起」，這樣就佛法而言，才是慈悲。

能放得下，是爲了要提得起。放下自我，而奉獻出自己；放下私利，而成就社會大眾。提起之後必須放下，才會隨順因緣，舒捲自如，能大能小，自由自在。

（摘錄自《禪的世界》）

十、日日好日

禪的修行的功能，可使我們達到三種目的：

1. 身體的健康
2. 心理的平衡
3. 精神的昇華

身心健康之後，便能進入精神健康的領域。
所謂精神領域，就是能夠更有智慧、更客觀。

什麼是平常身心？

什麼是平常身心？一般人的身心狀況稱爲平常身心，修行修了一段時間，而有了成就的人的身心也叫平常身心。

平安的身體

普通人的身心狀態，若從身體來說是有病的，從心理而言也是有問題的，但我們卻認爲這是正常的。人自出生開始，就是帶著父母的遺傳而有了身體。父母本身沒有絕對的健康，所以，任何一個嬰兒出生的

時候，也就帶著若干的病來到這個世間。

既然世界上沒有人不害病，那麼有病是正常的；既是正常的，我們就應該接受它。不需要對病產生恐懼、害怕或怨恨。身是如此，心亦如此。我們的心從出生以來，便是不滿足的，這是因為我們對世界有追求和討厭的二種心態。也就是貪、瞋的心態。永遠追求、執著好的事物；永遠逃避、拒絕、反抗不好的事物。

曾經有一位母親問我：「佛教相信人之初，性本善嗎？」

我說：「那麼妳的意思是人之初，性本惡？」

她回答：「佛教說人人都有佛性，一切眾生皆具佛性，意思就是人之初，性本善。但我很疑惑，因為我有兩個孩子，第一個孩子出生後，脾氣很壞、貪心也很重；只要不滿足他，就拳打腳踢，又哭又鬧，讓我覺得他可能是從阿修羅道、餓鬼道投胎來的。後來第二個孩子也降生了，以為他會好一點，想不到卻比他哥哥還壞。帶這兩個孩子非常辛苦，給他們很多愛心都沒任何好的反應，無論如何都不能使他們滿意。我氣得只有打他們、罵他們；但卻使他們恨我，更不喜歡我。從孩子身上，我發現人之初，應該是性本惡。」

我告訴她，人無所謂生就是惡、是善，而是從無始以來，一生又一生的帶了許多煩惱，所以出生後，還沒接受教育的時候，他的性格就是人的本性，這是一種煩惱心，帶著煩惱來，所以，自然而然就表現出來。

有一位香港的慈善家告訴我：他的前半生沒做過一件好事。我覺得那是正常的事，因為他前半生沒有想到要做好事，所以，從現在來看，他的前半生是沒做好事，但在那段生活期間，他會想到自己是沒做好事的人嗎？會想到自己不是個好人嗎？

當時如果他想自己不是一個好人，那他已經做了

好事。而若他認為自己還不錯，所以不需要做什麼好事，那到了後半生成為慈善家時，才檢討自己前半生沒有做好事，從這個標準來看，誰是好人呢？

所謂病就是身體的病，或心理的病，這二種病加起來，就讓我們不自在。如果我們了解這是一種平常人的身心，那麼我們對於自己的家人或所接觸到的人，就會採取一種容忍、同情、諒解、慈悲的心態。所謂「同病相憐」、「同舟共濟」，我們都是有病的人，病人看病人，彼此互助，這才是一種正常的現象。如果我們把所有的人當成健康的人，而把自己當

成病人，這可能有問題發生了，會只希望人家原諒自己，而不原諒別人。

所以，我們應該知道人人都有身體的病及心理的病，他們做了任何對不起我的事，做出了任何對不起社會的事，要給他們一份同情和憐憫，這也是佛法所講的慈悲的精神所在。

而已經開始修行的人，他們的身心也是平常身心。因為他們修行以後，身心會有一種變化，那是平安的身體和平靜的心理。雖然身體可能還是有病，但是他會比較安定，不會因為有病，就像熱鍋上的螞蟻

般焦慮、煩躁。有的人生病後，胡亂投醫，什麼醫生都去找，什麼藥都吃。但那就像一條船有許多船長，只會增加不安。也有很多人非常注意身體的保養，但對身體太愛護，反而使其更壞。修行之後，原則是這樣：吃的粗，營養好；吃的少，吸收多；不吃很精緻的東西，但要細嚼慢嚥，只吃七八分飽，不暴飲暴食，這樣身體自然會平安。

平靜的心理

平靜的心理是怎麼產生？即以一種修養、修行的

方法，使我們的心經常保持寧靜。第一個方法就是，當你生氣的時候，或是非常的煩躁，以注意呼吸為方法，注意呼吸在鼻端一進一出，你的心緒就會漸漸平靜下來。就如在演講前，做幾次深呼吸，可緩和緊張的情緒，這也是修禪定的基本方法。

另一種方法是移情作用，藉注意力的移轉，如念阿彌陀佛、觀世音菩薩，來平緩心理的不平衡。例如面臨忿恨不平的事時，不管信不信佛，念一句「阿彌陀佛」，便可把不平的情緒緩和下來。不要只認為念阿彌陀佛，就是求往生西方極樂世界而已，其他無任

何用處。所以，在日常生活裡，我們以移轉作用做為解除心理問題的方法，這也就是修行。這種方法平常都可運用。

有人問我說當他生氣時，喜歡罵三字經，一罵氣就消了，所以念佛是不是等於罵三字經？我說不一樣，罵三字經，罵過後心裡還是氣，謾罵對方也使別人生氣，二人氣上加氣，麻煩更多。而念阿彌陀佛，對方認為你是在懺悔，氣也就消了。這不是很有用嗎？

日日是好日

而一個人修行到相當的程度時，其身心狀況是如何呢？可用「日日是好日」來形容。我們平常人在一星期中，情緒大概三天下雨，二天刮風，另外二天則是晴時多雲。日日是好日，怎麼可能？這句話是雲門禪師問他的弟子：「十五日以前的事不問你們，請把十五日以後的情況告訴我。」弟子們無一個人能回答他，結果他自己回答說：「日日是好日。」

我們平常見面的時候都會問一句：「你好嗎？」「近來好嗎？」這是問候的習慣語，關心著彼此是不是每天都過得很好？但是，真有可能每天都很好嗎？

傷風感冒都沒有嗎？不會頭痛、或走路不小心碰到石頭嗎？搬東西時從來不會去掉一塊皮嗎？應該會有，那既然有，怎麼可能天天是好天呢？

我曾經遇到一位四十多歲的法師，有一次我看到他劈柴的時候，劈到了手指，血流了很多。我就問他：「你要緊嗎？」，他說：「很好，很好。」，我說：「你已經砍掉一半手指了怎麼還好啊？要不要幫忙？」他說：「很好，我在消業，可能我過去殺了一條豬或一頭牛，現在砍了半根手指消業，以後就沒有事了。」

遇到災難算不算好日呢？當然是了。因為身體雖受了苦，或受人家批評、攻擊，但只要心裡面的狀態天天是正常的、平靜的，不就是日日是好日嗎？

（摘錄自《禪與悟》）

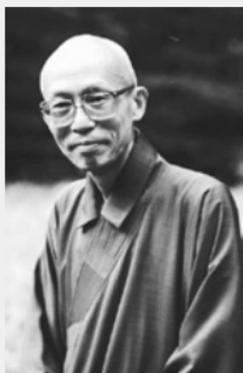
教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（一九三〇～二〇〇九），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一。

一九四三年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。一九七五年取得東京立正大學文學博士學位，歷任臺北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院，培養佛教高等教育、研究人才。

一九八九年肇建法鼓山，歷經十六年，終於在二〇〇五年十月二十一日舉行開山大典。此世界佛教

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

法鼓山
智慧隨身書

Apps

免費下載 全部收藏



繁體版
Android



繁體版
iOS



簡體版
Android



簡體版
iOS

完整收集聖嚴法師文字及影音開示
匯整相關影音推薦及延伸閱讀
隨時閱讀佛法、體驗佛法、運用佛法



學佛入門



禪修入門



臨終關懷



心靈環保



生活佛教



無盡身教



自我成長



心青年



佛化家庭



心六倫



心生活運動



Chan Buddhism

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，
陸續企畫出版中：

一、學佛入門

(1) 修行進程

(2) 教義教理

(3) 聖者故事

二、生活實用

(1) 日常修行

(2) 佛化家庭

(3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列



法鼓山智慧隨身書

精進禪修

5-10

禪·住身心——安頓身心十要

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056臺北市中正區
仁愛路二段48之6號2樓

網址：www.shengyen.org.tw

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156～7

ISBN：978-986-6443-89-3



著者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版一刷：2017年6月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會