

目錄

一、真與假

- (一) 人生如戲？—— 5
(二) 劉姥姥進大觀園？—— 6
(三) 當作假的看，當成真的做—— 11
(四) 參禪會開悟？—— 20
(五) 不是怨家不聚頭？—— 23
(六) 無所求亦無所厭—— 29

二、禪與現代人的生活

- (一) 引言—— 34
(二) 現代人的問題—— 35
(三) 如何用禪解決問題？—— 37

- (四) 禪修是現代人的需要 —— 46
- (五) 禪的層次 —— 49

三、禪與現代的生活

61

- (一) 對治忙碌：忙而不亂，享受呼吸 —— 62
- (二) 對治緊張：放鬆身心，體驗感受 —— 64
- (三) 對治快速：趕而不急，動中有靜 —— 67
- (四) 對治疏離：人人是佛，血肉同體 —— 70
- (五) 對治物質：需要不多，知足常樂 —— 72
- (六) 對治污染：知福惜福，淨化環境 —— 76
- (七) 對治焦慮：本來無事，萬事如意 —— 79

- (一) 提不起也放不下 —— 86
- (二) 應當提得起也要放得下 —— 92
- (三) 禪修的立場 —— 99
- (四) 提放自在 —— 105
- (五) 禪宗的提放不二 —— 112

一、真與假

（一）人生如戲？

有位太太跟先生吵架，到我這裡來訴苦了半天，聽她講完，我問她：「還有沒有？」

她想一想說：「師父啊！真要讓我講，三天三夜都說不完。倒了楣才嫁給他，到現在為止，沒有過一天好日子，老是折磨我！」

我說：「丈夫對妳好，應該覺得安慰；丈夫對妳不好，妳自己應該檢討！」

她很奇怪：「師父你不安慰我，怎麼反而說我不好？你

怎麼知道我不好？」

我說：「如果你自己尊重自己，也尊重對方的話，他也會一樣尊重妳。假如妳非常正直、善良，妳講的話、所做的事都是爲了他，爲家庭好；他知道妳的心裡有他，他一定感激妳、愛妳、敬妳。女人要被愛很容易，要能被愛又被尊敬，相當不容易。如果這樣的話，再怎麼他也會爲妳留點情面，會顧慮到妳，做錯事內心有種歉疚感，會有作賊心虛的畏懼。」

她聽了半天：「那我該怎麼辦呢？」

「妳應該好好的對待他，但心裡不要認真，當作演戲。妳

看戲臺上演的是夫妻，到了後臺又變了身分，有的是小姐，有的是人家的太太或先生。夫妻是多生結的緣，應該互相珍惜。從時間上來講，夫妻一場，也是一場戲、一場夢；結了婚，生下小孩，孩子長大了，自己也漸漸老了，不是丈夫先死，就是自己先死，一段緣分盡了，也就分開了。雖然是假戲，要認真的演，要假戲真做。我們看戲，總是欣賞演得好、又演得逼真的演員；夫妻雙方都演得認真的，大部分恩愛美滿，有的死了還沒有結束，所謂『在天願做比翼鳥，在地願為連理枝。』『生同羅帳，死同穴。』希望來世再成爲夫妻，這種戲算是演成功了。不要演得苦兮兮的，心不甘情

不願地，不怪自己沒認真，還埋怨對方，時時吵架，甚至打架，多麼可憐！」

她聽了很高興地回去了。過了一陣子，她又來了：「師父，我聽了你的話，真真假假，頭先很好，後來又不行了，怎麼搞的？有這樣一個丈夫，我究竟要受罪到哪一天為止！」

我告訴她：「除非妳不結婚，既然結了婚，就有責任演好這場戲，要承擔自己扮演的角色。先生演得好不好是他的事，妳演真的話，他也不敢不真。妳大概認真演了幾天，又原形畢露，心裡老是埋怨、討厭，想想不服氣，覺得划不

來。老是想：憑什麼要我侍候他？妳覺得煩、討厭，他當然也討厭妳，當然又會吵架啦。」

過了兩天，她又來了，我只有這樣說了：「要認命！嫁雞隨雞飛，嫁狗跟狗跑，也是妳自己結下的緣。能成夫妻，大多是由於過去世的恩怨宿緣而來，所以要有勇氣承擔一切結果，不要輕言離婚。離婚對誰都不好，一般說來好像是女人吃虧，其實對男的也不利，最倒楣、最吃虧的是孩子。」最近，這位太太已用盡其在我的態度，過著愉快的生活。夫妻是一場戲，兒女呢？妳大概會想兒女是我自己生的，是我一手帶大的，當然是真的。如果說丈夫是假的，兒女也是假

的，兒女只是借妳的肚子出來而已。孩子小，跟前跟後喊媽媽，好像是妳的；漸漸長大，讀書做事，在身邊的時間不多了，愈大愈有自己的主張，愈不聽話，已經逐漸不是妳的了；娶了太太，或者變成別人太太的，更不是妳的。人生的旅程之中，沒有一樣東西是真的、是妳的。

（二）劉姥姥進大觀園？

有的人看過《紅樓夢》，這本書就是許多人合演了一場熱鬧的戲。賈府有賈父、賈母、賈寶玉，爲什麼不姓甄，要

姓賈？「賈」、「假」諧音，通通是假的，是虛幻不實的東西。大觀園在哪裡？是哪一家的？賈府是假的，大觀園當然也是假的！大觀園雖然是假的，劉姥姥只是《紅樓夢》裡的人物，但劉姥姥到處都有。你、我、他也是劉姥姥，不相信？劉姥姥進了假的大觀園，當作真的，東摸摸、西看看，愛不釋手，不知道怎麼出來？你、我、他也像劉姥姥進大了大觀園出不來一樣，進入一個充滿了色、聲、香、味、觸，財、色、名、食、睡等的五欲世界，也出不來了。

平常我們所接觸到的世界，是虛妄不實的、是假的。老子講：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人人口爽」，

因爲你看到顏色，所以你沒有真的看到；因爲你聽到聲音，所以沒有真的聽到；因爲你嘗到五味，所以你沒有真的嘗到。站在你們面前講臺上的是什麼？有人想，這是聖嚴法師；有的人說，是一個和尚；有的人講，是一個人。不論你講什麼，都不是真的，因爲你們所看到的，是從我的皮膚上、頭髮上、衣服上反射出來的光、色，是個光影，一個幻影；而真正的我這個人，你們實在沒有辦法看到的；如果你真能看到我這個人，眼睛已經瞎掉了，因爲我到你的眼睛裡頭去了！

同樣的，我的嘴巴在講話，你聽到了，你的耳朵會聾，

耳朵接觸到的只是聲波在震盪。禪七時，我教人聽聲音的方法，不要用差別心或分別心聽，只是專心一意，完全平等的聽，所有的聲音都聽。在同一個時間裡聽所有的聲音，而不是去分別哪一個聲音是什麼？你能夠聽到多遠就聽多遠，你能聽到多少聲音就聽多少。平常在我們爲了要聽某一種聲音時，其他的聲音就聽不到了。當我們不準備聽任何一個聲音，而耳朵靜靜的聽，這樣子可以聽到平常聽不到的聲音，而且所能聽得到的距離和範圍將會更遠、更廣，這是修行打坐時用來聽聲音的方法。分別心愈少，聽到的就愈近乎真實；否則，離真實就愈遠。還有在室外經行時，我教人用眼

睛看，盡量的看，不用頭腦，不起任何念頭，只是好好的看，仔細的看，清清楚楚、明明白白的看。就這樣，平常看不到的東西，你看到了，平常看到的顏色，結果不是那個顏色。平常認為有好、有壞、有美、有醜的，現在不一樣了，看到世界上的任何一樣東西，聽到世界上的任何一種聲音，沒有不可愛的了。

究竟哪個真？哪個假？平常看的是真的呢？平常聽的是真的呢？還是不用分別心來聽到的是真的？究竟哪一個是真的呢？告訴你，沒有真的真，也沒有假的假！不用說，加上經驗及認識的主觀意識，任何所見所聞，便不是真；正像

被風吹動時的水面所反映的任何影像，都不會與原物形像一樣。不過，積非成是，雖然是假的，大家都是這樣子，因此也就有了以假爲真的標準。這個標準是一種假定，是由多數人同意的，或由少數人指定的，所以會因時、因地、因人而有不同的標準；既有不同的標準，便不能稱爲真理。那麼，這世界上有沒有「真」這樣東西？我說沒有，事實上，也唯有想到這個世界上沒有「真」這樣東西，你才能活得灑脫自在，過得優哉游哉！如果你認爲一切是真的，你會放不下，而患得患失，苦惱無邊！

(三) 當作假的看，當成真的做

有一位近代的名人，他的太太跟一位洋人到香港同居，朋友安慰他，他卻一點都不難過，反而說：「這有什麼不對，既然有人看上她，就表示我當初的眼光沒有錯，我覺得好的，人家也覺得好。」這位仁兄真是看得開，結果他太太跟洋人同居一段時間後，倦鳥知返，又回來了。他很高興，接風款待她，人家問他：「爲什麼你太太回來，你要替她接風？」他回答得很妙：「是我的太太呀！她出去了一段時間又回來了，是我的太太就是我的。這表示我才是她終身相愛

的好丈夫，我怎麼能夠不高興。」此公雖然是個基督徒，但是佛書看得多，懂得真假的道理，所以看得開，也放得下煩惱。

若以得失心和執著心做任何事，便不會成功，事情做不大，也做不好。例如大家都有考試經驗，當進入考場，拿著卷子時，假使心裡緊張、著急、怕考不取，第一個題目還沒答完，就顧慮到第二、第三個題目是不是懂；看到有的不懂，就非常洩氣，覺得一定考不好。這是太當真、得失心太重的緣故。因此老師常常告訴學生，考試時不要緊張，應放鬆心情。若會考試的人，一定不會患得患失，考得取最好，

考不上也沒關係；考上第一志願固然好，考到最後一個志願也沒什麼不好。人生如夢、如戲，要把它當作假的看，之後，再把它當真的做。以這樣的心態好好的準備考試，你會減輕了心理的壓力，且考得會比緊張狀態所得的成績要高。

就我個人而言，在我四十五歲那年得到博士學位以前，我是學生；得到學位以後，我便和我的教授平等了，我稱他們為博士，他們也稱我為博士。有人年輕時就拿到博士學位，有的人到了晚年才拿到，這兩者是不是不同的名詞呢？不！完全一樣，所以早一點、遲一點沒有關係。何況這是一個符號，是一個假相、假名，有了它當然有某些用處，沒有

它，你同樣有你的用處；如果說得不到它，就無顏見江東父老的話，從佛法的立場看，便是愚癡漢的行爲了。

（四）參禪會開悟？

以修行來說，太認真的人修觀不得定，修禪不開悟。禪七我教人用數息觀數呼吸，數呼吸要數到數目字都忘掉，怎樣才能夠把數目字忘掉呢？要一個數目、一個數目地數，數目與數目的中間沒有妄念插進去，是第一步；再數到沒有數目，也把數目忘掉了，這是第二步。有的人聽了，就拚命認

真的數：「一、二、三、四、五……」數得很快，希望數目與數目間沒有妄想，一口氣數上幾個「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」，又快又急，這樣的數法，幾乎要把心都數出嘴巴來，結果是氣結胸悶，妄想雖然少了，卻不會入定。多半的人，這樣一來，弄得神經緊張，身體僵硬，然後僵硬一下之後再放鬆。這樣第一次、第二次，也許是舒服的，可是幾次以後，你的身體會很難過，而感到厭煩了。又打七時，當我講到某某人表現得很好，目的在於鼓勵大家好好用功。但就有人想：「我是不是能夠到這樣的程度？」或是想：「我打坐很久了，佛學知識豐富，禪的公案

也懂得不少，假使我不及他，多沒面子！」如果有這樣的著急心、比較心、勝負心的人，永遠開不了悟。我們要以無所爲的心，精進用功才對。

一般都說，參禪會開悟，是真，是假？這實在難以說明。未悟的人，精進的最大條件是無所得心的把持。未悟之前，悟是有的；悟後是已去了執著心，自然也沒悟境可以執著。因此有的人，在佛法中得了一個入處時，首先會感謝三寶，可是又會覺得上師父的當，而說師父是大騙子，騙得他好苦，而不服氣！爲什麼呢？他聽了我的話，相信有悟可開，結果發現我在騙人，因爲不僅世間萬象是假的，就連開

悟也是假的，正所謂：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」這個叫作「佛法」的，乃是方便法，也就是假法；正如看到小孩在哭，拿一片樹葉，在他面前搖晃一會兒，小孩子一看，覺得好玩，便轉移了注意力，不再哭了。所以拿樹葉的目的是在哄小孩不哭，當小孩不哭後，樹葉也沒有用了，這叫作「揚葉止啼」！

（五）不是怨家不聚頭？

我講《維摩經》時，說到佛法最偉大的地方，就是不覺

得有什麼好偉大的；佛法最高深的真理，便是沒有一個最後的、絕對的真理。也許有人認為最高的真理，大概是稱為佛性、真如、實相等的東西，其實都不對；最真實究竟處，連佛都沒有，哪裡還有佛性、真如的撈什子！我們用語言、文字及思想的符號，所表達推測的任何實質的東西，都是畫中的山水、水中的月亮，別讓人騙了。不過，爲了接引人來信佛、修行菩薩道，甚至說最後會成佛。這話是對的，佛是有的，我們這個世界上就有釋迦牟尼世尊成了佛，只是到了釋迦牟尼佛的程度，他就不會執著有一個固定的東西叫作佛。雖然釋迦牟尼佛也說：「天上天下唯我獨尊。」正因爲佛沒

有執著，無我大悲，任運化現，度盡一切眾生，而未嘗以為有一眾生被度，所以天上、天下沒有比佛更尊貴的人。至於真、假問題，對佛而言，已無絕對和對待的問題，所以也無真、假問題；以假為真是凡夫，去假存真是小乘，真假不二是菩薩，無真無假則是佛。

凡夫因為「以假為真」，所以大家為了假的名利、地位以及見解而爭，基督教就常常說他們的神才是最高的真理、道路、生命。我寫了一本書叫《基督教之研究》，不是爭論，只是介紹基督教，讓基督教徒們看的。有一位法師，把書中的一章抽印了好幾萬分冊，送到各處基督教的教堂及教

徒手中。結果，有牧師、基督徒寫信來給我，有的親自找上門來，要同我辯論。

遇到這種情形，我只有先說：「你對！你贏！」

他們很奇怪了：「我們還沒辯論，你就認輸了？那你承認是錯的囉？」

我回答他：「我沒說我輸啊！我也沒說我是錯的，是要贏，是你覺得你是對的！就讓你贏！就讓你對好了！」因為爭論實在沒有必要，人各有其所好，也各有其偏見，各適其所適、是其所是、執其所執，所以有爭論。佛教既破執，何必爭論？雖然凡夫以假為真，致有種種煩惱產生；但在凡

夫的生活中，仍然要以凡夫的立場辨別真假，若凡夫也說世界上無真無假，那就糟了！做媽媽的不是媽媽，做兒子的不是兒子，那會形成母不慈、子不孝、兄不友、弟不恭，乃至長幼無序、上下無分、男女無別，這豈不是天下大亂。人生如戲、如夢，所以是假；但在戲裡，父母是父母，兒女是兒女，丈夫是丈夫，妻子是妻子，分分明明，真真實實。你要把你這個角色盡責的演好，因為，因緣和合而成的世間相雖然作假，然所作的種種業因，必將有其業果，在等著我們去接受。

到了菩薩階位時，了解所有的現象都是因緣和合，而臨

時形成的；以前不是這個場面，未來也不是這個場面，只是現在暫時是這個場面而已，所以是假的。由於我們過去的業力所感，我們造了什麼樣的業，便結什麼樣的果，因為我們聚在一起而有這樣的場面。所以我勸那位太太要認命，要承受果報，最初因為喜歡他，嫁給了他，不認命怎麼辦？在假的之中要認真的做，在認真做的時候把它當假的看，這樣子，你心裡頭便不會有那麼多的煩惱了。

還有，若無恩怨便不成眷屬，既成眷屬，不是你欠他，就是他欠你；或者你也欠他，他也欠你，所以成爲父母、夫妻、兒女等關係。但多是既有恩、也有怨，恩怨參差，所以

會親親愛愛，而又吵吵鬧鬧地生活在同一個家庭裡。當然我們懂得了這層道理，就應該認真並且勇敢地接受我們的人生，卻也不是絕對地服從命運；既然是自己過去造作的業而感受到現在的果，人也可以從命運之中，以努力來改善命運。

（六）無所求亦無所厭

佛的心裡沒有一切的罣礙，於一切得大自在，他看一切是平等的，無真無假。因此諸位，你們如果已經是佛的話，

那就是無真無假；已經是菩薩的話，是真假不二；如果還是凡夫，應當仍是有真有假的。但是在有真有假的階段，應該要有真假不二的心量和態度，來接應一切人、體驗一切事，這樣子會減少很多煩惱，會使生活充實美滿。但我們從理論上，承認諸法因緣生，所以皆是假，這還不太難；然想在實際的生活習慣及心理上得到這樣的體會，就必須用修行的方法，來達成這個目的，而打坐，便是最好的修行方法之一。

你們諸位來打坐的目的，是爲了什麼呢？爲了身體好一點？希望心裡能夠平靜一點？能夠得到一點落實？爲了解脫生死煩惱？不管是爲了什麼！在打坐時不要有得失、成敗之

心，要以「不問收穫，只顧耕耘」的心理努力修行；不要以功利心打坐，要以無所求、無所厭心，認真地在方法上努力。有的人聽說打坐會使身體好，便來學打坐，坐了幾天身體沒有反應，便感到失望而放棄了，那就是得失心太重所致。我教人家打坐時，常說的幾句話是：打坐不是注射麻醉針，有痛，打一針就止痛；打坐也不是外科手術，哪個部位有問題，一開刀就割掉了。打坐是要靠恆心慢慢來的，只要有恆心，有志者事竟成，豈止身體健康，成佛做祖，也非難事。

（本文摘錄自《禪的生活》）

二、禪與現代人的生活

(一) 引言

這次很難得，也很榮幸地到貴校來演講。這個題目，我在臺灣曾經講過一次，但是，臺灣的現代人跟美國的現代人，生活不完全一樣，因此，演講的角度也不會完全相同。首先，我們要了解，現代人爲什麼需要禪？究竟在生活上發生了什麼問題，需要禪來幫助？禪對現代人，究竟有什麼用？

(二) 現代人的問題

一般說來，現代人的問題可分為四點：1. 現代人的生活，流動性太大，不像過去的人比較安定。2. 人與人之間的距離，愈來愈遠，愈來愈沒有親切感，彼此互相關心的接觸，愈來愈少。3. 現代的人，雖然由於物質豐富，生活並不困難，但是，人的欲望是無休止的，爲了進一步追求享受，追求刺激，許多奇奇怪怪的生活方式便產生了。4. 由於對自己的前途沒有把握，對未來沒有安全感，所以，經常生活在緊張而不安定的情況下。

如果，我們再進一步的探究這四個問題，將會發現，雖然古代人跟現代人的生活環境不同，而心理的問題卻是相同的。此根本的問題乃在於生的苦悶，也就是無可奈何的活。這個問題，在釋迦牟尼佛的時代，就已經被發現了，事實上，從古至今，直到永遠，這生的苦悶是不會變的。不過，在這裡，我還要提出幾個大問題。譬如現代人家庭的問題、婚姻的問題、親子的問題，比過去更多；職業與環境的問題，也比過去更複雜，這些都是現代人的問題。而綜合言之，則是因生存不容易，生活不容易。

(三) 如何用禪解決問題？

生活在現代的社會中，人與人之間的接觸，比過去更頻繁，接觸面也更廣，但是，每一個人都是爲了自己或所屬團體的利益在努力，在爭取，在計畫。因此，人與人之間有矛盾，團體與團體之間也有矛盾，這些矛盾，比在過去的社會裡更明顯。要如何解決這些問題呢？以現代人的觀點，是希望克服困難，改造環境，改變對象。用這種方式，也許能夠克服若干困難，能夠改造對方一點，但是，卻製造出更多的問題。

因此，我們要講禪，了解一下禪對這些問題，究竟有什麼幫助？

首先，我們要問，禪是什麼？禪，在印度是一種內省的方法，和內省的工夫，也就是向自己的內心看，而不向外求。任何問題發生，不要只看那個問題，更當回過頭來看，爲什麼那個問題會發生在我身上？爲何會發生這種問題與困難？而要解決這個困難，還是得從自己開始。

古來印度的各種宗教，用來解決煩惱，或解除痛苦的方
法，都是修持禪定。或許每一個人，都曾經有這樣的經驗，
當非常痛苦或煩惱的時候，又找不到對象來傾訴發洩，最好

的方法是睡覺去。只要往床上一躺，把被子一蓋，一覺睡起，雖然沒有解決問題，心裡的痛苦卻減輕了許多，這雖不是解決問題的辦法，卻可暫時使自己減少痛苦。

用禪或禪定的方法，第一層，可達到和睡覺相同的效果，因為，用禪定方法的時候，不須去面對或思考自己發生的一些困擾及問題，可暫時把問題放在一邊，用禪定的方法收攝身心，使達內心的平靜。進一步，從禪的修行，透過平靜的心，可產生處理事情的智慧，從面對問題進而解決問題，不但提高了自己處理問題的勇氣，同時也增加了解決問題的能力。所以，印度傳統的禪法，第一層，是把問題放在

一邊；第二層，則能夠順利地解決問題，也就是從禪定產生出智慧，問題解決了以後，當然煩惱就不存在了。

1、家庭與婚姻的問題

談到家庭問題，如果夫妻吵架，吵著要離婚，是不是真的就離婚？在美國，只要雙方同意，便可離婚，離婚後再找對象結婚。曾經有一對夫婦，同時來找我，他們說，沒有辦法生活在一起了，準備離婚。我問他們，離了婚以後，要不要再結婚？他們說，我們還年輕，只要找到適當的對象，當然就再結婚。我說，如果再發生類似的問題，怎麼辦？他們回答，再離婚然後再結婚。我對他們說，像這樣，一生之中

可能會結上幾十次的婚，這是多麼麻煩與痛苦的事啊！如果能夠一次把問題解決，不就沒有婚姻不和的問題了。兩人便問我，要如何一次解決問題？我說，你們來跟我學打坐，來跟我學禪，慢慢地便知道，要如何解決兩人之間的問題了。

夫妻之間，發生困擾與問題，不僅是因為不了解對方，其實根本問題在於不了解自己，所以，都把問題交給對方，總認為對方有問題。而用禪的方法修行以後，便會對自己愈來愈了解，愈來愈清楚。了解自己以後，對方的問題雖沒有解決，整個問題卻已解決了一半。如果夫妻兩人一起學禪坐，問題便太簡單了，因為，雙方都了解自己後，問題便全

部解決了。假如只有其中的一人來學禪坐，往往也能夠解決百分之八十的問題，因為，只要一方認識了自己，知道如何真誠地對待對方後，對方也會改變。大約有幾十對夫婦，因為跟我學禪坐而沒有離婚，這些夫婦有些生活在美國，也有在臺灣的。

2、肉體與精神的問題

現代人之中，百分之百精神穩定的人很少，幾乎每一個人，都有一點精神上的問題，當然還沒有到需要去精神病院的程度，但是，精神的問題，是現代人非常重要的問題之一。如果，跟我學坐禪，修行一個星期之後，因為比較了解

自己，大部分的人都會認為自己心理有問題。此外，現代人有很多肉體上的病，如高血壓、心臟病、糖尿病等，這些疾病在古時較少發生，卻是現代人常有的時代病。最近在報上常可看到，有關癌症與愛滋病的報導，後者甚至比前者更可怕；這二類疾病都是現代病。但是不論精神上或肉體上的病，都和我們提出的四個問題有關，因為，現代的人生活在緊張不安、追求刺激的情況下。如果我們能夠從身體與心理兩方面加以調適，這些問題是可以解決的。

這兩年來，有一位英國的心理學教授，到東初禪寺參加禪七，也就是參加七天坐禪的修行。他在英國主持一個用禪

的方法來治療精神病的組織，一向治療的效果都不錯。但是，他自己覺得程度還不夠，所以來參加禪七，而每當他回去時，常發覺又帶回了一些更好的方法。

用禪來治療精神病，不是他自己發明的，而是他在美國加州，遇到一位美國人，這個美國人曾經在日本禪堂裡，學了幾年的禪，回到美國以後，便開始用禪的方法，做爲心理治療的輔助。而這位英國教授，將那位美國人使用的方法改良後，引用在心理治療上。他所治療的對象，並不是精神病院裡的病患，而是自己認爲精神有一點問題或不平衡，心理有問題或困擾，信心不足或毅力不夠，對前途茫茫或意志消

沉者。另外，根據兩位日本醫師的實驗結果，透過禪坐，小姐們能夠減肥；高血壓的人能夠降血壓，低血壓的人能使血壓升高；有糖尿病的人能夠治好，或至少也能控制病情。

我自己也做了一些實驗，教孕婦們用禪的方法打坐，幾乎是百分之百的有用。婦女懷孕之後，可以打坐到臨盆以前一個月，甚至於臨盆前都可以坐；當然，此時就不是在地上盤腿而坐，而是坐在椅子上。參加禪坐的產婦生出來的孩子，通常性格都很穩定，身體健康，頭腦清楚，顯得非常乖巧聰明。這和母親懷孕時的心理狀態有關。還有一個五、六歲的小孩到東初禪寺，突然間肚子疼，不知是什麼原因。我

教他打坐，坐五分鐘之後，放了兩個屁，肚子就不痛了。由此可知，靜坐對身體機能的調整，有很大的用處。當然，小孩子喜歡動，喜歡玩，打坐最多只能坐十五分鐘，不能坐久，但是，打坐對小孩也是有用的。

（四）禪修是現代人的需要

過去，禪的修行是出家人在山裡修的，因此有所謂「老僧入定」之說；現在，禪的修行則有普及於大眾的趨勢。現代人處於工商業社會中，生活非常忙碌，忙著做什麼呢？忙

著工作、忙著趕路回家、忙著看電視、忙著上電影院、忙著去郊遊、忙著照顧孩子、忙著照顧太太、忙著照顧先生、忙著……，唉啊！一切的事情都是忙。特別是在美國，連玩的時候都顯得很忙。而最忙的人，最需要禪的方法來幫助。

我常遇到一些很忙的人，便勸他們打坐學禪，他們說：「師父啊！我們忙成這個樣子，哪裡還有時間，有那種閒工夫學打坐？打坐，是和尚們做的事。」我說：「現在的和尚跟過去不一樣了，現在的和尚也是好忙，但是，因為忙，所以要打坐，只有打坐之後，才有更多的時間，去做你想做的事。」諸位不相信，忙的人往往有忙錯的時候。忙的時

候，不會那麼細心或穩定，所以，工作效率不一定好。

由一項統計顯示，凡是打坐修行的人，早上打過坐之後，一天之中，發脾氣的機會，會減少。打坐後，一天的心情往往會比較穩定。因此，忙的人若能抽空打坐，他的工作效率會提高，工作的時間會縮短；相對的，自然會有更多空閒的時間。所以，今天日本工商界或政界最忙的人，他們多半打坐。現在的日本總理中曾根維持每天打坐（編按：本文講於一九八七年）；過去的老總統蔣介石先生也每天打坐。在很困擾忙碌的時候，只有打坐能幫助你，因此，打坐並不是和尚們沒有事情才做的事。

（五）禪的層次

禪有幾個層次：第一個層次，我們稱爲靜坐；第二個層次叫作定；第三個層次名爲禪。真正禪的核心，是第三個層次，剛才所講的一些效果和作用，都是靜坐的階段。

1、靜坐

諸位想不想知道，靜坐怎麼坐？我免費教一個方法。很簡單，只要把身體全部放鬆，坐正坐直，背不要靠在椅子上，把眼睛閉起來，手放在膝蓋上。身體的放鬆很重要，心情也要放輕鬆，能夠不想任何事最好，如果不能不想，就專

心地想一件事。如果你正好想到「我可愛的兒子」，你便想：我可愛的兒子、我可愛的兒子……，但是，只可在心裡念著這一點，不可想我的兒子正在做什麼。也可以把注意力，集中在腳掌上，就這樣坐五分鐘，你的身體會輕鬆而舒服，心理的壓力也會比較少。學會了，請回去坐，如果你用這個方法靜坐，保證有用。

2、定

現在，我們進一步講第二個層次——定的作用。我的翻譯王明怡居士告訴我，現代的人，盡量想辦法找刺激，也就是刺激我們的眼、耳、鼻、舌、身，以及觀念，愈刺激愈

好。例如電影裡的金剛，塑造得那麼大；還有每年紐約的梅西百貨公司，在過年遊行時，做了一些像鴨子等非常大的橡皮卡通人物，很多人都去看，就是爲了找刺激。刺激什麼呢？刺激我們的眼睛。通常上了年紀或有病的人會耳鳴，年輕人則很少有此現象。而二、三個月前，我才知道，在美國的年輕人也會耳鳴。我問這些年輕人，什麼原因造成耳鳴？他們說，因爲聽搖滾樂。由於音量大，聽久了、聽多了，便造成耳鳴。爲什麼要聽呢？求刺激嘛！而且不那麼大聲不過癮。如果打坐修定，眼或耳的官能很容易滿足，而且比那些刺激，微妙太多了。

入定的第一個層次，叫作光音無限。那個光，不是這個現實世界中，一般所見單純粗糙的光，而是內在的光，不是睜著眼睛才能看到的光。還有，這個世界上再美好的事物，和禪定中我們所見到美好的東西一比較，往往也會被比下去。有一次，有一個青年，參加禪七，從第二天開始，便常常坐著不起來，後來我問他：「你坐得很好嗎？」他說：「很好。」又問他：「你發現什麼了嗎？」他說：「唉啊！坐下去以後，牆壁上就出現了另外一個世界，我便走進去了，那個世界，好安靜，好清涼，好美，在這個世界上，找不到這麼美的地方，所以，我很喜歡，每次打坐就想進去看

看。」但是，我告訴他：「這是幻覺與幻境，沒有意義，不可停留在那裡。」雖然，這是幻境，如果要找刺激或求美的話，那種境界，已經比現實世界裡，所見到的美要美多了。

另外，在世間用耳朵聽的音樂，中國的音樂，只有五個音，西洋的音樂有七個音，更微妙的音便沒有了。在光音無限裡，那種音樂是人間所沒有的，所謂「此曲只應天上有，人間難得幾回聞」。那個音樂不止七個音，聽起來是那樣的柔和、舒暢，好像會使全身都融化了似的。似乎每一個毛孔裡，都充滿了輕鬆、柔軟的感覺，幾乎令人忘了身體的存在。還有，美國現在的年輕人，沒用過迷幻藥的很少，我的

弟子中，除了中國人以外，美國人中沒有一個沒用過迷幻藥的。我問他們，用迷幻藥究竟有什麼好處？他們說，那是很奇妙的，世界完全變了；可以暫時的把現實世界全部忘掉，進入另一個時空。我說，那並不稀奇，用打坐的方法，只要達到身心統一、內外統一的程度，即會有離開了現實世界的感覺。

談到肉體的刺激，性行爲是肉體刺激中，方式最激烈的一種。可是，如果用打坐的方法，還不到入定，只要達到輕安的程度，就可感覺到，男女間性的刺激甚至比不上輕安十分之一的快樂。一旦有了輕安經驗以後的人，對性刺激的興

趣就會轉淡，所以，防止愛滋病最好的辦法，就是打坐。其次，打坐的人在味覺方面，也常會有一些勝妙的覺受。此即所謂「天廚妙供」，也就是食物的味道特別好，是人間所沒有的。爲什麼打坐的人會有這樣的經驗呢？因爲，打坐之後，唾液的分泌會增多，消化功能因而更好，食欲也佳；加上吃東西的時候，不是以貪心來吃，而是很自然地把食物送到嘴裡，吃起來的感覺自然會有所不同。有一次禪七中，一個女孩經過相當好的打坐經驗後，吃飯時我問她：「今天的晚餐如何？」她說：「啊！太好了，從來沒有吃過這麼好的晚餐。」

由此可知，找物質的刺激，不如去打坐，在現實生活的世界裡，想要滿足刺激，並不是件容易的事；相反的，凡是滿足刺激的事，對我們的身心健康經常都是有損害的。刺激愈多，身體所受的傷害愈大，也愈容易生病。如用打坐來滿足我們的官能，而不找尋刺激，對我們的身心，都是有益的。

3、禪

現在，我們講第三個層次——禪。中國禪宗的禪，是智慧的意思，也就是沒有自我中心；沒有了自我中心，才有真正的智慧。有自我中心的時候，雖然有智慧，但那樣的智慧

並不客觀，是主觀的；既然是主觀的，便不是真智慧。因為一有了主觀，就有利害衝突的關係。所以，我們可以說，禪是一種絕對客觀的智慧。佛法的目的和功能，在於智慧的追求和開發，因此，一切經典所指示的修行方法，都是爲了開智慧。而自我中心的破除，必須用修行的方法，此可分爲二種方式：第一種，是從修定開始；第二種，則不需要任何修行，而是直接把自己的妄念及自我中心，徹底地粉碎掉。第一種方法，是一般所通用的，稱爲漸悟。第二種方法，是不容易做到的，一般稱之爲頓悟。

漸悟好像是漸漸地把鏡子上的灰塵，一點一點的擦掉，

到最後，擦得非常乾淨，甚至看不出有鏡子的存在。反射的時候，可看到形像，但是，並不知道那是鏡子。這種鏡子，餐廳裡面也有，本來餐館很小，但是，因為三邊都裝了鏡子，看過去即顯得十分深廣。把鏡子擦乾淨，是一種漸悟，也就是用修定的方法，慢慢地把自我自私的心理問題淡化，到最後，問題自然消失。但是，頓悟比漸悟更好，我也用鏡子來作比喻。如果鏡子很髒，我們不去擦它，而是用一個很大的石頭把它打碎，或用黃色炸藥把它炸掉（本來除了鏡子之外，並沒有牆壁），鏡子打掉以後，看得更遠更廣，一望無涯，清清爽爽，再也不需要用任何東西來擦它，而一下子

鏡子就徹底的沒有了。所以，頓悟所見的智慧，力量遠大而深廣。

從修定的方法而言，叫作禪觀。禪觀的方法很多，我們今天沒有時間介紹。禪的方法最簡單，叫作禪機或是參禪。老師幫助學生修行時用禪機，學生自己修行時則用參禪。

（本文摘錄自《禪與悟》）

三、禪與現代的生活

禪是智慧的、安定的、清淨的。智慧是不被環境所困擾；安定是不被環境所混亂；清淨則是內心不隨外境的雜亂而雜亂，不隨外境的污染而污染。

（一）對治忙碌：忙而不亂，享受呼吸

現代人是非常忙碌的，除了街頭的流浪漢，以及好逸惡勞的懶散者之外，大家都在忙碌過日子。

忙碌的原因是什麼？多數人只是爲了個人餬口，或爲家庭生計，或爲事業打拚，少數有理想抱負的人，幾乎都是爲

社會大眾的安全幸福而忙。不僅是爲目前，也爲未來。

我是一個非常忙的人，但不會忙得心頭發慌，心慌則煩亂，心亂即煩惱。從禪的立場來看，如果處理得當，忙也可以當作消除煩惱的修行方法。所以菩薩愈忙，道心愈高。

一般人在不忙的時候，不是空虛無聊，就是胡思亂想；可是忙的時候，又覺得頭昏眼花，甚至手忙腳亂，那也不好。所以當你正忙得起了煩惱時，不妨用禪修的基本方法，放鬆身心，注意呼吸從鼻孔出入的感覺，享受呼吸、體驗呼吸，沒有多久，就能夠心平氣和，頭腦清醒了。

(二) 對治緊張：放鬆身心，體驗感受

現代人的生活，無時無刻、無方無處，不是在緊張中度過。不論是吃飯、睡覺、逛街，甚至到海灘游泳、山上渡假，都是緊緊張張的。

最近我去了一趟羅馬，吃午飯時由於要趕時間，必須在半小時內，進出餐廳、點菜、吃飯，可是等飯菜都到齊之後，時間已所剩無幾，只得草草了事將食物往嘴裡塞，那已經不是在咀嚼、欣賞、品味，而是將食物囫圇吞下肚子裡去。

現代社會中，需要看心理醫生的的人愈來愈多，主要原因就是使人緊張的情況太多了。例如：家族間的關係，輕鬆的時間少，緊張的時間多；在工作場合、社交場合，與人相處的關係也是輕鬆的時候少，緊張的時候多；即使在休閒活動、出外旅行時，隨時隨地都會讓人擔心安全沒有保障，害怕可能被喝醉酒的人駕車撞上，擔心一個不小心皮包可能會被人搶走了。舉凡人與自然、人與社會、人與家族，乃至人與自己身心狀況的不平衡，都會造成身心的緊張，輕者覺得無奈無助，重者變成焦慮恐懼，躁鬱症的精神病現象，便很普遍地發生了。

容易緊張的人很可憐，可是偏偏我們多數的人只要事情稍多，時間較少，或者工作較重而又所知不多時，就會開始緊張了。如果是有精神病傾向的人，更難放鬆他們的身心，不論白天或夜間，可能都是緊繃著的，嚴重者必須靠鎮靜劑來幫助精神暫時得到舒緩。

因此從禪修的立場來看，只要在平常生活中發現有緊張狀況時，便應隨時將頭腦放鬆、肌肉放鬆；假如無法放鬆身心，也可以轉而將自己放在客觀的立場，體驗身體的情況，感受心念的狀況，也可達到放鬆的目的。

（三）對治快速：趕而不急，動中有靜

現代人的生活，樣樣都是快速的。乘的是快速度的飛機、船隻及車輛，用的是快速運作的工具及機械，吃的是速製速食的快餐，連結婚、離婚也都是閃電式的。

「快」究竟對不對呢？雖不能說有錯，但是一般人在趕工作的時候，很容易是緊張的，會失去自我主宰而變得隨境而轉，只知道跟著環境的人事物，快！快！快！並未思考爲什麼要跟著大家那麼快。雖然工作的效率快，競爭力就會提高，但在快速之中，可能也會著急，一急之下，情緒容易失

控而生氣，一生了氣，就很可能捅出漏子來了。

不過，人在一生之中，縱然活到一百歲，也僅三萬六千五百天，一天之中能工作的時間也是很有限的，想把工作做得既多且好，不快不趕也是不行的。如能計畫明確、步驟清楚的趕工作，就不會緊張；唯有毫無頭緒、急急忙忙的搶時間，才會造成緊張。因此我主張：應當忙中有序的趕工作，不可緊張兮兮的搶時間。

禪修者的生活態度是精進不懈、為法忘軀，願度無邊眾生，願斷無盡煩惱，願學無量法門，願成無上佛道，那得趕、忙、快的進行，但仍須經常保持輕鬆愉快。

我有兩位性格完全不同的弟子，一位是慢手、慢腳、慢脾氣，不論是雙手的動作及走路的動作，都是慢慢吞吞的，永遠不急也不生氣，但是，他的工作效率並不差。另一位弟子則是整天看他忙東忙西，忙得團團轉，而且老是在埋怨著說他只有兩手兩腳，工作又這麼多，因此，經常是又焦急又生氣，作品質也只是普通。第一位採用的是禪修者的心態和方法，另一位對禪修方法，尚未用上力。

對這兩種狀況，我的建議是，能夠做到趕和快而不著急，當然很好，否則寧可工作效率低一些，也要保持身心的輕鬆愉快。

（四）對治疏離：人人是佛，血肉同體

疏離，就是人與人之間的距離很遠，彼此互不關心、不相往來。譬如說，現代家庭的夫婦，從事不同行業的工作，孩子在不同程度的班級讀書，甚至一家人都在外地就學、就業，不僅白天不易見面，連睡覺或休息的時間，也有差異，一天之中夫妻倆可能講不到半句話。父母和幼小的兒女之間，也好不了多少，孩子被送到托兒所，或由保母照顧，能每天早晚相聚已很難得，有的在一星期之中僅見數面。至於住在高樓公寓中的現代人，對隔壁的鄰居是誰漠不關心，能

於上下電梯中相見打一聲招呼，已覺多餘，彼此姓什麼？做什麼？更無暇知道，古代守望相助的鄰里感情已不再見。

最近我在乘飛機的途中，有一位服務了十二年的空中小姐，希望我替她算命，讓她知道什麼時候可以結婚。她是找錯人了，但是我問她說：「妳天天在飛機上飛來飛去，接觸的人那麼多，怎麼會遇不到一位可以嫁的人呢？」其實，她每天面對的對象雖然不少，卻都是陌生人，沒有一位是她認為可以談心的人。

若以禪修的立場來看，應該體驗人與人之間的關係，就像在佛國淨土中佛和菩薩的關係一樣。我們雖然有認識及不

認識的不同，但是互動的關係是非常密切的，共同生活在同一個地球世界上，連彼此的呼吸都是息息相關的，雖不是血肉相連，卻是聲氣相通的；如果心中產生這樣的親切感時，接觸到任何一個人，豈非都像是自己的親戚和朋友？

若能再進一步用禪修的方法，將小我擴大提昇到大我，便會知道，所有的人都跟自己密不可分，那麼，對任何人都不會覺得是那麼疏離而陌生了。

（五）對治物質：需要不多，知足常樂

現代人的物質生活非常豐富，生活環境卻因此而變得極為複雜。因為物質愈豐富，人類的欲望就愈強烈，見到人家有的，自己也希望擁有；已經便利的，希望更便利。由於這些欲望，使得我們的生活被物質所引誘，而喪失獨立自主的判斷力和自信心。

有人形容物質文明和人類欲望的關係，就像一個人騎在老虎背上不能下來，因為一下來就會被老虎吃掉，他只能騎在虎背上，老虎跑得愈快，騎在虎背上的人也愈緊張，但無論如何緊張，也不敢讓老虎的腳步停下來。做為一名現代人，似乎經常是處於這樣的心情中。

對物質豐富的現代環境，不必努力抗拒，而要做到不受誘惑。如果用禪修的觀念來過生活，就不會由於物質環境的影響而產生苦惱。因為禪修的目的，是重於精神的自在和解脫，而且如能從中獲得平安，便不會以追求物質的享受，做為生活的指標。所以應該從精神層面多深入、多體驗、多努力，對於物質條件的誘惑，便有免疫的能力了。

我曾提出：「需要的不多，想要的很多」這兩句話，「想要」是貪欲的煩惱，「需要」只是生存的最低條件；「想要的」可以不要，「需要」的不是問題。禪修的人因為內心不會感到空虛不安，欲望必定減少，就能「少欲知足，知足

常樂」了。

二十多年前我在臺北出席一項重要的會議，與會的人士都是有錢的商人及有地位的官員，開完會之後，服務人員來問我：「請問法師，您的車子停在哪儿？我們代您把司機請來！」

我說：「我的車子停得滿遠的，你叫它來，它是不會來的，因為那是公共汽車！」

這位服務人員替我委屈的說：「法師！您怎麼沒有自己的車子啊！」

當時如果我真的認為參加這樣的會議，非要有一輛自己

的車子不可，豈不就是受了環境影響，而失去自我了嗎？

（六）對治污染：知福惜福，淨化環境

大家都希望這個世間的環境，能愈來愈安靜、愈來愈清淨、愈來愈穩定、愈來愈有安全的保障；可是由於大家只知道追求個人環境的美好，卻忽略了整個地球的環境正在急速的遭受破壞。

生活環境中的污染有四大來源：1. 每個家庭每天都要製造很多的垃圾；2. 醫院的醫療處理之後，也會產生很多的垃

圾；3.爲了農產品的化肥、用藥及養植，使得土地環境受到污染；4.工業生產與科技開發，使得地球的地下資源、空氣資源、水資源等，都受到嚴重的破損污染。大家都知道這些問題必須改善，可是到目前爲止，似乎還是束手無策，縱然有改善，但改善的速度卻遠不如破壞的速度。

其實，若要使得人類的生活環境不被污染，最重要的根本，是在人類的心念，建立惜福儉樸的觀念，生活單純，物質欲望減少，心靈受到的污染也就少，自然環境受到破壞的程度也會減低了。除了少欲知足之外，還當用禪修的方法，隨時保持安定、平靜的心靈；心不平衡，身體及語言的動作

就會變得暴躁粗魯，自傷傷人，像一顆定時炸彈，若非自暴自棄，便成憤世嫉俗，困擾家人，破壞社會，不僅為社會環境、大眾心靈帶來污染，也為他們自己帶來毀滅性的災難；就像在飢餓的雞犬群中，忽然又闖進一群飢餓的狼，弄得雞飛狗跳，人心惶惶，不可終日。

如果用禪修的觀念和工夫來幫助我們每一個人，使人人都能生活在安定的、平衡的、清淨的環境之中，那就是人間淨土。

（七）對治焦慮：本來無事，萬事如意

由於現代資訊傳播迅速，帶給人們焦慮的夢魘也相當多，只要社會中、世界上、國際間，有一些風吹草動，不論直接或間接，不論是爲自己、爲家族、爲社會、爲國家、爲政治、爲經濟生活、爲宗教信仰，凡是牽連到自身安危利害得失成敗的狀況，都令人無法高枕無憂。

昨天有位居士來見我，他的焦慮很多，起先只是因爲夫妻感情不和睦，爲了他的太太而焦慮，後來太太帶著孩子不告而別，他又爲孩子的平安焦慮，弄得每天整夜失眠，白天

心神恍惚，情緒陷於失控，於是又擔心如果連工作都做不好，那該怎麼辦？我只能勸他：「以智慧處理事，以慈悲關懷人。」

前天我也接到一封信，有一位太太她先生過世才不久，獨生的女兒又被不良少年誘拐跑了，在此同時自己身上又長了惡性腫瘤，必須及時開刀，可是她上班的公司老闆卻希望她馬上回去復職，否則飯碗就不保；但是醫生告訴她，如果不趕快開刀，病情會愈來愈嚴重；她若開刀又無醫療費可付，雖然手上還有些股票，可是現在正是股票下跌到了最谷底的當口，她又捨不得把僅有的股票賣掉，況且醫生告訴

她，開刀也只有一半痊癒的機會……凡此種種讓她非常的焦慮，於是寫了一封信來向我求救。

我常常遇到一些好像正被困在火海之中的人，來向我求救。通常我會傾聽他們的問題，知道他們所焦慮的是什麼，但不會將他們的焦慮，變成我自己的夢魘。

我給他們的建議有一個原則：對感情的問題，宜用理智來處理；對家族的問題，宜用倫理來處理；即使發生了不得了的大事，也應用時間來化解、淡化；如果真是無法避免的倒楣事，那只有面對它、接受它；能夠面對它、接受它，就等於是在處理它，既然已經處理了，也就不必再為它擔心，

應該放下它了，不要老是想著：「我怎麼辦？」而是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

如果用情緒來處理感情的事，用理論來處理家族的事，如同以剛克剛，以火救火，事情會愈弄愈糟。尤其在處理人際問題之時，必須要有慈悲心，多為對方設想，否則不但會得罪對方，連自己都可能無路可走。

處理事物問題之時，要有智慧，將問題客觀化；問題客觀化了之後，便能看清如何處理才是最好的。如果魚與熊掌只能選其一，應先把輕重緩急弄清楚了，應捨即捨，能取即取。

佛法告訴我們：諸法虛幻，無自性故；捨除我執，無常故空。禪法即是佛法，以禪修的方法觀照，便能超越自我的執著，超越「空」「有」的對立，也才能覺察到，天下本來沒有什麼事可讓你憂慮的；能知天下本來無事，便是萬事如意！

（內文標題為編輯所加，本文摘錄自《動靜皆自在》）

四、提起與放下

（一）提不起也放不下

能夠提得起、放得下，並不是一件簡單的事。許多人把這兩句話掛在嘴邊，能否真正做到便大有疑問。一般人的態度是既提不起也放不下，提不起責任和義務，放不下名利和地位，希望爭取更多權力、名望，卻絕少考慮是否已盡自己該盡的責任和義務。

1、提不起意志和毅力，放不下成功和失敗

在人生過程中，如欠缺堅定的意志和毅力，便難以成就大事業，也難免在努力的過程中退縮。所以，成功或失敗，

關鍵在於是否具備足夠的意志與毅力。

有些人，瀕臨死亡邊緣，在彌留之際，爲了渴望會見親人，能延續自己的生命直至與親人相聚才逝世。也有些人，憑著願心和堅強的求生意志，能在重病或災難中奇蹟地活下去。

無論爬高山、游長泳、走遠路，均需堅強的意志和不拔的毅力才能夠在指定的時間內完成。因爲，當極度疲累和面臨困難時，往往容易萌生退意而放棄目標。但是，既渴望成功，又害怕失敗，意志力又總提不起來，這種人非常痛苦。

2、提不起信心和願心，放不下貪心和瞋心

進行任何事業或計畫，首先必須具備信心和願心才能完成工作和目標。很多人沒有自信心，懷疑自己的能力，不敢相信自己能夠有大成就，也因而對自己的未來和事業的前景缺乏願心。

我寫的〈四眾佛子共勉語〉中第一句是「信佛學法敬僧」，信佛是信心，學法是願心。先相信學佛對我們有用，開始學習，也就會照著去做。而修學佛法的目的，是希望自己將來也能成佛，這便是發大願心。能在信佛以後向僧學法，然後努力不懈地繼續修行的，則很不容易。因此，便有

這樣的四句話：「信佛三天，佛在眼前；信佛三年，佛到西天。」

三年前，我與一位美籍弟子到美國中西部演講，我們駕車從一州出發往另一州。沿路上，約三個小時仍未抵達，我問他：「我們現在的位置是什麼地方啦？」「在公路上。」他答。我又問：「可以到達目的地嗎？」他便答道：「沒有問題。」

「那爲什麼還未到達呢？」他馬上反問我說：「師父，您對我沒有信心嗎？」稍後，在進入目的地附近的時候，他卻冒出一句話：「師父，我們現在究竟在什麼地方呢？」終

於，在查看地圖和請問沿途路人後，發現已經離目的地不遠了。從這一點來看，在人生的過程中，經常出現這樣的現象，有時候是自己自信不足，又或者是雖然自己充滿自信，相關的旁人卻對你缺乏信心。

在美國，曾經有一位大學二年級的女孩子向我提出要求出家的意願，我提議她先完成學業再做決定。當她大學畢業後，我詢問她是否仍有願望出家。「當然囉！」她應道。結果她卻希望繼續讀完碩士後才出家。當我再度問及她完成學業後的打算，她依然以同樣堅定的語氣答道：「當然是希望出家啦！」直到今年她已讀完碩士學位，我再問她，她卻對

我說了一句實話：「師父，坦白說，好像出家跟在家也差不多呀！」這便是願心不能堅持的一個例子。今天希望做的，明天未必會做，今年的計畫，明年不一定會進行。這種情況，在美國尤其普遍，他們會解釋說：「我的意願改變了（I have changed my mind.）」。

一般人是既提不起信心和願心，也放不下貪心和瞋心。「貪心」是追求，渴望爭取，貪得無厭。「瞋心」是因求之不得，驅之不去，而起怨恨。這兩種情況，時常擱在心上，丟不開也放不下。其實，只要是分內的，應該拿的，接受了也不能算貪心；而不應該要的，非分的，卻千方百計，挖空心

思，希冀得到，愈多愈好，這便是貪心。若不能稱心如意，反而有種種折磨，惡運連連，橫逆重重，便無法不起怨怒。然在日常生活中，我們又很難察覺到自己是個由於貪念和瞋心的受害者，因此，也無從放下。

（二）應當提得起也要放得下

1、要把去惡行善的心提起，要把爭名奪利的心放下

做爲一個正常人，最基本的是要認識到行善是自己分內的家事，止惡是自己該盡的責任，何況是一個佛教徒，一個

修行的人！「止惡」是不做對己對人有害無益的事；「行善」是須做對己對人有益有利的事。若以菩薩的立場，不會考慮自身的利害，心中只有眾生的利益。在佛經中的止惡行善有四句話，稱爲「四正勤」：「已作之惡令斷除，未作之惡令不起；未生之善令生起，已生之善令增長。」這可用作判定一個人的善惡標準的依據。通常的人，也可說絕對多數的人，都會認爲他們是沒有問題的好人。但是，如果連善與惡的標準是什麼都無法分辨，就應該好好考慮一下所謂「好人」的定義是什麼了。起碼要知道止惡行善的定義，並不是那麼簡單。知道不該做的事不會做，應該做的事一定做。那

又根據什麼而認為該做與不該做呢？不以個人的判斷來取捨，當以公益做衡量，以佛法因果為準則。

很多人批評他人爭名奪利，卻不知道自己也是一個爭名奪利的人。所謂名是什麼？名有大名、小名，還有出鋒頭的事。當別人獲得益處或光榮的時候，自己的反應究竟是讚歎、歡喜、欣賞？或者是嘲笑、妒嫉、破壞呢？夫婦、父子之間也常會有爭風吃醋、看不慣、放不下的時刻。假若太太比丈夫更有名氣，有些做先生的往往會感到難受。至於兄弟之間，是否能夠做到會爲了手足獲得殊榮而備覺高興呢？多半是會的，有時則不然。

我認識一對夫婦，太太榮獲獎狀，新聞被報章報導，太太滿懷高興地拿著報紙展示給她的先生閱讀。先生接到手上一看，竟然非常不屑地把報紙擲於地上說：「什麼玩意？妳也得獎，哪裡還有天理！」身為丈夫的，不但不因妻子得獎而感到光榮，反而認為太太獲獎顯得比他傑出是件豈有此理的事。

2、要把成己成人的心提起，要把成敗得失的心放下

成就自己目的是為成就他人；若要幫助廣大的人群，必須先要充實自己。在充實自己的過程中，同時也在做著成就他人的工作。正在做著利益他人的工作之時，必然已在促進

了自己的成長。然在成己成人的過程之中，難免會遇到障礙，所謂道高魔更高，道高一尺，魔高一丈。因此要能經常把成己成人的心提起，成敗得失的心放下，才能堅定信心，鞏固毅力。走在成功的道路上，失敗乃是過程之一，失敗的本身，也就是成功的重要因素。但是，一般人只能享受成功的歡樂，卻經不起失敗的歷練，那樣的成功是福報，遇到了失敗便動搖。這也正好解釋了爲什麼一般的凡夫不容易成爲偉人的最大原因。其實偉大的人格，是從成功與失敗的交替過程中培養出來的。

我在日本留學的時候，剛選好博士論文的主題，請到了

論文的指導教授，進行不久，指導教授突然過世，同學們知道後，便說我完蛋了！不久我又找到了另一位指導教授，我把論文送去，指示要我重寫，又有同學以為我糟糕了！當時的我，雖感到麻煩，但卻認為正好可給自己歷練的機會，沒有成功，也並未失敗。由於有了第一次、第二次的經驗，才會使我珍惜留學因緣，鼓起勇氣，重寫第三遍，最後我的論文終獲順利通過。由於我相信好事多磨的道理，既已有了心理準備，遇到困難，便不覺得是失敗，也不考慮能否成功，只是繼續努力，做我能做而當做的事。做一日和尚撞一日鐘，過一天日子吃一天飯，凡事盡心盡力，放下成敗得失。

3、要把衆人的幸福提起，要把自我的成就放下

信佛必須學佛，學佛必須效法菩薩精神。菩薩心中沒有自我成就的企圖，只有成全衆生的悲願。凡是能讓衆生得益的事，便不考慮個人的成功與失敗。凡是衆生需要救助，菩薩便會適時適地出現於衆生面前，菩薩不爲他們自己做任何事，並非爲了他們自己要成佛而度衆生。

普通人若要學習菩薩的精神，首先得把自己放下來，不論個人的成功與否，必須先把其他的人照顧好。對於家庭，首先要將家人的事辦好；對於團體，則以共同的利益爲前題；對於社會，乃以大眾的福祉爲著眼。你如能做到這樣的

程度，必可獲得他人的歡迎，看在眾人眼中，你便是菩薩的化身。

（三） 禪修的立場

1、放下散亂的心，提起專注的心

在沒有修行禪法以前，心猿意馬，無法作得自心的主人。修行是利用數息、參話頭等方法，讓平時不受控制的心，逐漸調整成爲專注的心。未用禪修方法之前，尚不知我們的心念竟會如此的難以駕馭。唯有開始修行之後，才會發

現我們的心是極其脆弱、多變而又缺乏自主能力。當你打坐的時候，便會發覺你的心念經常如野馬奔騰，無法停止。有些人，嘴巴雖在誦經念佛，頭腦卻在魂遊太虛；也有些人，身體雖在打坐修定，心念卻在雲霄之外。

我曾見有一位太太，正在家中敲木魚誦經修行，中途卻高聲呼叫：「兒子啊！把爐火關掉，鍋子快燒焦啦！」照顧爐火是對的，但她為何不在誦經之前先做交代，要在誦經做功課時心繫兩處？這便說明，很多時候，不在乎有散亂心，也不知道那有什麼不好。心念很散亂，仍然不自覺，如用禪修的方法，便可協助你，經常可以發現自己內心的散亂，若

能發現散亂便已經是在用功修行，心念便會漸漸專注集中。

2、放下專注的心，提起統一的心

這是進一步的階段。專注是以打坐、念佛等為方法，等到念頭統一時，協助你專注用功的方法也放下了。這時候，便可享受到天人合一的無限之我的存在，感覺自己與宇宙合而為一，通常在哲學及宗教的領域中，稱之為「大我」或「神我」的境界。對於淺嘗即止的禪修者，並不容易達到這種程度，唯有鍥而不捨的大哲學家、大宗教家、大修行者，才能有這種將心內心外打成一片的體驗。

3、放下統一心，提起自在心

這便是從大我的層次，提昇到體驗無我、無人的解脫境界。猶如《金剛經》中提到的：「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。」沒有主觀的自我，沒有個別的客觀對象，沒有眾多的客觀對象，沒有時間的延續過程。一般哲學家、宗教家，把統一的、天人合一的境界，即認作自在解脫，其實那只是放下個別的小我，卻抓住了全體的大我，不是真自在。放下大我之後，便是超越到無我、無人、無眾生的無相及無心的層次，才是絕對的自在。

《金剛經》的「無我」是沒有主觀的自我；「無人」是並

沒有一定的、單獨的、客觀的對象；「無眾生」是沒有許多客觀的對象；「無壽者」是指既無我、人、眾生，也沒有他們在時間中的活動過程。如果對於空間的現象和時間的過程，都能心無罣礙，便是解脫自在的境界。

4、徹底放下，從頭提起

放下成敗得失，然後念念新生，從頭提起。我們在勸勉進入禪修生活的新人時，常常會提醒他們要「大死一番」，便是徹頭徹尾地放下自己的一切心理執著，才好重新開始做爲一個盡責任、盡本分的修行人。換言之，若要改頭換面，成爲一個獨立自主的智者，必須先要放下自以爲是的自我，

才能尊重他人，關懷他人。人在世間，只有身分和立場，責任及義務，並沒有特定不變的自我。責任是指著你的身分和立場而言，有許多非做不可的事，否則，便是不負責任。義務則是除了責任之外，仍可依你自己能力所及的範圍內，去做額外的事，以幫助別人。

5、放鬆身心，提起正念

最近有一對年輕夫婦來探望我，我問候他們的近況時，太太便表示她的先生最近由於修行太猛，導致身體不太舒服。其實，禪修的基本要求，就是放鬆身心，如因求好心切而造成身心緊張，就容易發生身心的毛病。不過，若要放鬆

身心，必先試著把成敗得失的念頭放下，若有只顧耕耘不問收穫的態度，才能輕輕鬆鬆地練習禪修的方法。不斷地把注意放在方法上，便是正念相繼，時時不離所用的方法，便是時時不離正念。類似的心理狀況，也可用於日常生活的起居作息，一面保持身心愉快，一面保持身心平衡。

（四）提放自在

有提有放的是普通人及修行人；提放自在的則是大成就者，甚至是聖者或大菩薩了。現在用四點來說明：

1、因果循環的信念必須提起，因緣聚散的現實必須放下

相信因果，我們便會對自己的行為負責任。因為種因雖不一定得果，有果則肯定有因。用我們的身心每做一件事，便會相對地獲得每種程度的反應，不論是直接反應或間接反應，或者對外界沒有發現反應，對自我的身心也會產生反應，那便是因果的延續性，以及連鎖性和循環性。

日常生活中接觸到的一切人、事及物，都是因緣聚散的現象。因緣聚則有種種現象凸顯、延續；因緣散則使現實環境變遷、消失。世事變幻，風雲莫測，起滅無常，出沒不定，因此，我們毋須對現實的環境看得太實在、太認真。從

因果看是有的，從因緣看是空的。由於有因有果，所以要負責任盡義務；由於因緣是空，所以失敗不必傷心，成功毋須驕傲。

2、因有慈悲心，所以提得起；因有智慧心，故能放得下

慈悲心是一切眾生為救苦救難的對象，以至一肩承擔一切眾生的苦難。智慧心是從不考慮自己的利害得失，也不在乎眾生會不會感恩圖報。

我曾有極少數學生及弟子，或隨我學佛學，或跟我修禪修，數年後離開我，並且到處批評我。幾年後，有的倦鳥知返巢，有的一去不回頭。有人問我的感受如何？感想如何？

我說我只知道盡心盡力把師父做好，把老師做好，至於弟子及學生的動作，是他們自己的事。做為師父與老師的我，雖然不得不面對不仁不義的學生及弟子，我可不能沒有智慧，去做一個沒有慈悲的長輩。

3、因果不可思議，因緣不可思議，當提即提，當放即放

很多人無法了解因果與因緣，不了解為何有些人時常獲得照顧，有些人卻總得不到照顧。有時候，當你準備照顧某人，他卻已經離開；相對地，有些人雖然你從未預料要照顧他，他卻適時出現在你面前。這都是不可思議的因果及因緣所致。

在臺灣有一位男居士，期望我能爲他舉行皈依三寶的儀式，前後等待了三年時間，總是因爲我們相遇的時間不恰當，地方不合適，因果未到時，因緣不成熟，迄今仍無法使他達成願望。

4、衆生的業報不可思議，諸佛的悲智不可思議——提放自在

眾生的業報與諸佛的悲智難以想像。能否獲得救濟，一切都得看因緣是否具足。諸佛以平等的大慈悲心普度一切眾生，沒有特定的被度對象。例如：地藏菩薩曾說：「地獄未空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提。」他將所有的眾生均

看成是他要度的對象，卻有許多眾生並不領情，並未打算要讓地藏菩薩來度，地藏菩薩卻永遠很有耐心，永遠在度眾生，所以他是「提得自在」。

曾有一位先生，我再勸他早日學佛，他卻應道：「不急啦！現在的我還不想學佛，反正你們有一位地藏菩薩，總有一天會來度我。」事實上，地藏菩薩當然會等待此人，不過此人若不早日求度，仍然由於業力而處身於煩惱的苦海之中，毫不輕鬆。地藏菩薩則是以願力度眾生，雖然同樣是處身於三界的火宅，卻是自由自在，千萬不要誤解。

《華嚴經》內提到：「無一眾生，而不具有如來智慧。」

意思是說，當釋迦牟尼佛初成佛時，看到一切眾生都具備了佛一般的智慧、福報。在佛眼所見的眾生都跟佛相等，因此對佛而言，並沒有眾生可度。但是，這並不等於放棄眾生、不再度眾生。所以《金剛經》中便說：「滅度一切眾生已，實無一眾生得滅度者。」這說明了在眾生的立場，尚需佛度，不過佛度眾生乃至度盡之際，終不以爲佛已度了眾生。既不抱著一種救世者的心態來度眾生，也不執著這廣度眾生是做的什麼功德。所以，在度了一切眾生後，也沒有認爲自己已在度眾生，或有任何一眾生被他度了，這便是「放得自在」。徹底放下，但又全部提起。

(五) 禪宗的提放不二

1. 《維摩經》云：「善不善爲一，若不起善不善，入無相際而通達者，是爲入不二法門。」這是講善惡平等。

2. 《六祖壇經》云：「邪正俱不用，清淨至無餘。」
「邪正盡打卻，菩提性宛然。」這是度自心中的無邊眾生，斷自心中的無邊煩惱，學自性中的無盡法門，成自性中的無上佛道。也就是說，雖然忙碌，其實無事，是放得下。

3. 《六祖壇經》又云：「不思善、不思惡。」這是心中無物的智慧境界，也是放得下。

4. 虛雲和尚云：「空花佛事時時要做，水月道場處處要建。」這是表現出無盡的悲願，所以在放下之後必當提起。

（本文摘錄自《禪的世界》）

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。

請置放
通訊錄

請置放
通訊錄

請置放
通訊錄

請置放
通訊錄



法鼓山智慧隨身書

精進禪修 5-7

以禪心過好生活

推廣流通：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：978-986-6443-57-2

著者：聖嚴法師

編輯出版：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：2013年9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