

## 禪與現代生活 — 聖嚴法師

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、禪修與忙碌的現代生活—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？多數人只是為了個人糊口，或為家庭生計，或為事業打拼，少數有理想抱負的人，幾乎都是為社會大眾的安全幸福而忙。不僅是為目前，也為未來。

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。所以菩薩越忙，道心越高。

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、禪修與緊張的現代生活—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，需要看心理醫生的人越來越多，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、禪修與快速的現代生活—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！並未思考為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，工作品質也只是普通。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、禪修與疏離的現代生活—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，或由裸母照顧，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、禪修與物質的現代生活—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。因為物質越豐富，人類的欲望就越強烈，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，老虎跑得越快，騎在虎背上的人也越緊張，但無論如何緊張，也不敢讓老虎的腳步停下來。作為一名現代人，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，作為生活的指標。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，您的車子停在那兒？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、禪修與污染的現代生活—知福惜福，淨化環境

大家都希望這個世間的环境，能越來越安靜、越來越清淨、越來越穩定、越來越有安全的保障；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环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.為了農產品的化肥、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，可是到目前為止，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、禪修與焦慮的現代生活—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，不論是為自己、為家族、為社會、為國家、為政治、為經濟生活、為宗教信仰，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，起先只是因為夫妻感情不和睦，為了他的太太而焦慮，後來太太帶著孩子不告而別，他又為孩子的平安焦慮，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，病情會越來越嚴重；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，開刀也只是一半痊癒的機會……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，事情會越弄越糟。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！

摘錄自法鼓文化《動靜皆自在》