

鍛鍊心 — 聖嚴法師

今天講的題目是「鍛鍊心」，也就是討論怎麼來鍛鍊我們的心。

首先解釋「鍛鍊」兩字的意義。古代的武士、劍客，都講究寶刀、寶劍，寶刀、寶劍怎麼製造？是由鐵鑄成。這鑄造的過程，稱鍛鐵、鍊鐵，鐵可鍊成好鐵，再鍊成鋼、純鋼、精鋼。在古代，是用老式的土法鍊鐵，講究技術、方法，故須經由明師選材處方，同道家煉丹一樣，特別著重傳承，有獨門祕方。

鑄造好的鐵器，須經特別的爐火燒鍊之後，再用手工捶打。若技術不好，不僅鍊不出鋼來，反而會把全部的鐵打成鐵渣；唯有技術嫻熟，才能打掉鐵渣，而鍛成純鋼。所以技術較差的鐵匠，只能打出鐮刀、斧頭或菜刀等，卻鍊不出上等的寶刀與寶劍。同樣的，人心的鍛鍊也要有明師指導正確的方法。在說明鍊心的方法之前，先對人心作一番考察。

一個人的思想觀念、性格性向、言行舉止，都是心在主宰。俗話說：「人心不同，各如其面。」世界上沒有面孔長得完全一樣的兩個人，一百人有一百個不同的面孔，一百人也有一百個不同的心。雖然有些人面孔長得神似，或者雙胞胎長得幾乎完全一樣，而分辨不出誰是誰，但只要各自的性格一表現，就知道誰是誰了。世界上找不出任何兩個人的心是相同的，如果有的話，那麼世界太平，而世間也不成其為世間了。

社會是群眾的組合，無數人共同生活在一起，它是個大染缸。由於每個人的思想、觀念不同，同時為了在競爭激烈的環境中求取生存的保障，人們學會保護自己，處處爭取權益，以免於吃虧受害。因此，各人有各人的打算和想法，人人變得自私自利，將彼此的關係建立在「利」上，各懷心眼，不能坦誠相待。俗語說：「人不為己，天誅地滅。」為己本無可厚非，否則便無法生存；但人與人之間也因而產生許多不和諧的現象，勾心鬥角，擾攘紛爭，永無寧日。因此，不論親疏，非但朋友之間信義蕩然，甚至演出父子反目、夫妻異夢、兄弟鬩牆的悲劇。

人心是不同的，不容易統一的，小自個人與個人，大至團體與團體、種族與種族、國家與國家，或人與動物之間，都會引起諸多問題，產生對抗與衝突。所以我曾以「矛盾與統一」為題，做過一次開示。

這些現象之所以會產生，歸根結底，在於未經鍛鍊的心變幻莫測，不可捉摸，有如野馬奔逸，不易駕馭、制伏。因此，必須鍊心，以期在矛盾、對立、衝突之中，尋求平衡、和諧、統一。

下面講鍊心的方法，分成三個階段及層次：

層次（一）：經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心

從生理上看，人的心臟是長在胸腔的左邊，而非正中間，所以偏心是正常的，偏己、偏私，偏一家、一族，偏一國家、一民族，都是正常。歪心就不正常，歪同偏不同，歪是歪曲的意思；存心損人利己就是歪心。幸運的是，世上還是有許多損己利人的人，所謂百步之內必有芳草，比如聖賢、豪傑、菩薩心腸的人即是。

一般人都是因為互有往來、互取所需、彼此獲利，而生活在一起，稱為互助互惠，但還是以利己為先決條件。比如美國的農產品過剩時便由政府津貼農戶，把農地荒蕪，明知亞洲、非洲由於營養不足而死者每年有數十萬人，為了保障美國人民的生活水準，便不得不視若無睹，見死不救。所以美國人做任何事，首先強調的是要符合美國人的利益，實際上美國已是世界上對其他落後地區最慷慨的國家了。

歪心的人，居心叵測，慣用不正當的手段取得不合情理法的利益，如故意倒會、惡性倒閉、瞞天過海、搶劫、勒索、巧取、豪奪等罪行；他們或能獲得一時的僥倖，將來如何則不難逆料，縱然現世能逃過法律制裁，他們的後代子孫以及他們的後世果報，絕不會有好的收場。

佛法用因果論來教育眾生，善有善報、惡有惡報，因此，信奉佛法的人知道因果輪迴，不敢做違背良心的事，相反地要做有益於人的事。所以佛教的教育，可使人從歪曲心變成正直心。一般的宗教也能達此層次，此在佛教，乃是最基本的要求。

層次（二）：用修行的方法，把散心、亂心，鍛鍊成統一的心

第二個層次的鍊心方法，主要是用禪定的修持。第一個層次所依的方法是戒，戒的消極立場是不作一切惡，戒的積極立場是須行一切善；若要把亂、散的妄想心變成集中的統一心，就要用定的力量。

妄想心與散亂心為同一東西，但不同性質。散亂的意思是思想不集中、念頭散漫，沒有一定的方向和目標。妄想的意思是不必想的而去想、不該想的而去想，它可能是散漫的，也可能是有條理的。比如有的人嗜好抽煙、喝酒、賭博，明知這些都是不良習慣，但是不抽、不喝、不賭，他心裡難過，手癢癢的；尤其癮頭犯的時候，要他不做，已不容易，心裡不想，更不容易了。

跟隨我修行的弟子之中，有的常跟我講，他常常會起一些不需想、不該想的事，覺得很罪過。有的則說他每當打坐、誦經時，有妄想出現，而且是犯罪的念頭，他覺得很難過。我告訴他們：「不要這麼想，如果能夠沒有妄想雜念，你的修行已經成功了；正因為在初心修行的階段，所以無法做到專心念佛、專心打坐。」其實，平常生活中也會有壞念頭出現，只是心思太雜，自己沒有發覺。而在打坐、念佛、拜佛、持咒時，心較專注，頭腦比較清楚，壞念頭出現時，就容易被察覺了。不是自己故意要想，而是潛在的意識，在不受壓制時，忽地浮動上來的。

如何對治散亂心和妄想心呢？那就要用修行的方法。修行的法門很多，其中以禪

觀的方法，收效比較顯著和踏實。禪觀的方法有很多，我們所教的入門方法是數息觀。數息觀就是用數呼吸的方法，打心的鐵。時刻把心繫於方法上，方法和心，要像猴子和鏈子的關係。方法不轉移，就像把猴子的鏈子綁在樁上，使得猴子時刻不離那根樁，當心念往外緣時，立即又被拉回到方法上來，時刻把心綁在方法上，一離開方法，就馬上警覺；而數息觀最易讓我們警覺、發現自己的心是否離開了方法。

用方法能使散亂的妄想心消失，這不是說用方法來把妄想打掉，或像用軍警的武力消滅土匪強盜那樣，用方法就是用方法，為了用方法而用方法，不是為了要消滅妄想而用方法，最後妄想就會自然消失。

這個層次的修行階段，你可能嘗到的經驗是一次又一次的失敗，而不是成功；是發現更多的妄想，而不是心的集中和統一，你必須要付出耐心和恆心。

層次（三）：用禪的方法，把集中、統一的心粉碎

鍊心鍊到第二個層次完成，心已能集中和統一。心如能夠集中，便可減少打妄想的時間，心力專注、頭腦清楚，揆之日常生活，應付裕如。做起事來條理井然，效率增進，不致了無頭緒，慌張顛倒、虎頭蛇尾。一般人到此程度，已得很大利益。進一步由集中而達到統一的程度，就是發現「天地與我同根，萬物與我一體」的道理，世間的聖賢之能成為聖賢，必定有類此的體驗。

然而集中心和統一心，尚都是有「我」的階段：能夠集中的心，是「小我」的肯定；能夠統一的心，是「大我」的落實。正在經驗大我的統一狀態時，不會有煩惱的分別心；然當你由統一心狀態再恢復到分別心狀態時，便會產生強烈的自信心。

可是，自信心愈強的人，我執愈重，他的「我」非常堅固，他相信自己所講、所見、所想、所為絕對正確，他有自信他是有無限慈悲心、同情心、使命感和權威感的人。不幸的是，很多宗教與宗教之間的對立、衝突、戰爭、迫害，都是從此自信心出。因為強大的自信心，即是傲慢與偏激。

從佛法的立場講，雖然要有自信心，但要無我。無我的意思是，不以為自己是全體，不以為自己是有無限力量的救濟。所謂救濟，是眾生自己得度。所以菩薩度盡一切眾生，而實沒有一個眾生得度，這是無我。

如何能夠達到「無我」的目的呢？唯有經由禪的方法來修行。禪的方法，就是把已經集中統一的心粉碎；是把堅固的我執消滅、消散，當「我」不存在了，才是大解脫，也是大落實。如果達此目的，就是要用踢翻乾坤的禪法來修行了。（摘錄自《禪的生活》之1984年3月18日禪坐會開示）