

一、人類的生活環境

人類的生活環境大約有四種：

- （一）物質的生活環境—衣、食、住、行、教育和娛樂等設施。
- （二）精神的生活環境—屬於形而上的，超越物質的心靈活動範圍。
- （三）人際關係的社會環境—個人與家庭、社會、國家間的人際關係。
- （四）人類所依的自然環境—山河大地、森林、原野等自然資源。

不過上述四項都不是今晚所要討論的重點。諸位或許不免疑惑，我們的主題不就是上述的第二項嗎？怎麼又說不是？因為，今晚所要闡述的，偏屬於禪修者的心靈領域，這與世俗所說的精神生活大不相同。

二、禪修者的內心環境

（一）常人總是向心外的環境追求和抗爭

一般人總以為自己時時刻刻都和自己生活在一起，形影不離，所以只有自己最認識自己，最瞭解自己。然而卻很少有人意識到，大多數人只存活在自己的心外，而不是心內，能夠生活在自己心內的人極少。我們的生活所需泰半來自身外，所以就誤以為所有的煩惱困擾也都來自外界，於是不停的向心外的環境追求和抗爭。

驕慢心重的人，喜歡伸張自我、操控外境；缺乏自信的人又常覺得個人渺小無能，有如蜉蝣寄生、滄海一粟，因此也不斷向外馳求。現代人常常抱怨生活範圍的局迫，覺得空間太小、時間太短，這都是由於生活在心外，身、心無法統合的關係。

（二）禪修者發現內心世界廣大無垠

天文界利用精密的高科技望遠鏡，接二連三發現了許多新的星宿；似乎我們所探觸到的範圍，已經夠深夠遠了；但是我們內心世界的深廣遼闊，又何止於此。我們經常感受到外界種種的壓迫和束縛，例如：空間太小、活動範圍狹窄、時間老是不夠用、責任沒完沒了……，總之，既不自由，也不自在；要想擺脫這些障礙並非不可能，只要深入開發自己的內心世界，讓自身臻於禪境，就能達成目標。

所謂的無限是指：

1 因願心和決心而潛力無限

也許有人會說：「這恐怕不容易吧！」其實只要真有願力和決心，就會發現潛在的能力無限。所謂的潛能，包括智慧和影響力，兩者並存時，時空便可以延伸至無限。這對大多數人來說，並不是一件容易瞭解的事，但是確實是可以做到的。

2 定中能夠經驗到時間與空間無限

時間和空間的長短，只是內心的一種體驗。時間固然有著客觀的依據，但若取決於主觀的感受，便沒有一定的標準。有人在定中過了三天，當他入定之時，宛如進入無限，一旦進入無限，時間於他，已經不存在了；出定之後，又覺得入定的時間剎那即逝，而剎那即逝的感覺，又表示了時間的快速流轉。

前者是無限量的長，後者則是無窮盡的短。換言之，在定中時間可以無限的綿延，出定後則覺得怎麼才閤一下眼，已經過了好幾個小時，甚至好幾天。

3 放下自私的立場，便發現心量之大，可以包容無限

當我們走出狹隘的自我中心時，會發現這個世界很小，而心量卻很大，大到可以包容宇宙間所有的人、事、物，所謂：「心包太虛」即是。

4 開悟之後即能體會到超越一切的無限

5 內心之大，大於身外的宇宙，內心之深，深過無垠的宇宙

不過，要做到開悟者的境界「心包太虛」，卻不是那麼容易，得透過種種的方法。因此，下面要介紹禪修者如何開拓心境，以及保護自己的心靈。

三、禪修者如何保護心靈環境

(一) 身體要動

一般人以為禪坐完全是靜態的，其實不然。正確的坐禪姿勢能使身體健康，放鬆全身肌肉、關節、神經，使得內分泌系統、消化系統以及循環系統正常運作，這是身體在靜態中的活動。

有些人為了鬆弛肌肉，常常求助於按摩師，殊不知坐禪的效果比按摩更佳，因為禪坐能令我們身心徹底放鬆，而當你在接受按摩時，心情可能仍是緊張的。禪坐對高血壓、風溼症，以及神經衰弱等慢性疾病有相當可信的療效。當然，禪坐不是外科手術，更非仙丹妙藥，乃是讓你的健康在不知不覺中漸入佳境，而達到治療的目的。

今天演講的翻譯王明怡先生，就是一個很好的例子。十九年前，他苦於劇烈的頭痛，無法專心讀書或工作，為了紓解壓力，他求助於禪坐，大約只經過半年的練習，惱人的頭痛就不治而癒了。當然，他的頭痛也算是個善巧的因緣，於他、於我都有益，如果不是頭痛的緣故，他就不會來學佛，而我就少了一位得力的翻譯。

所以有病在身不見得不好，即使剛開始讓你痛苦難安，但是假如有善因緣來幫助，經過妥善的處理，結局反倒可能是意想不到的好。因此，逆境來臨時，不要抱怨，好好的面對它、處理它，也許就能夠將痛苦化為助緣，而開創出一番新的局面。

禪修的人除了靜坐之外，也有許多運動的姿勢和方法，例如印度的瑜伽術、中國禪宗的少林拳以及道家的太極拳等。現代人把瑜伽術、少林拳當作一種純粹的體操或武術，而忽略了與之息息相關的禪坐，實在是本末倒置。這就是為什麼許多武術教練和瑜伽教師，在到達某種程度後，常感其中有所不足，而渴求禪修。其實不論是瑜伽術或少林拳，都是因靜極而後動的工夫；因為禪坐一久，雜念頓除，內心凝定，乃在靜中引發身體的自動，從而發展出有規律的拳法或體操。

一般人聽到禪修，腦中浮現的都是深山古洞或寺院道場，殊不知古代的山裡，沒有水、電、瓦斯，禪行者的生活作息少不了擔水搬柴，如果你問山僧：「山上何所事？」他一定告訴你：「無非擔水搬柴！」而這些擔水搬柴等，無一不是修行。唐朝的百丈禪師就主張：「一日不作，一日不食。」他的工作就是耕種，耕種就是禪修；若以專司管理的職事僧來說，與信眾的接觸談話，就是禪修活動。因此，經常有人問我：「現代人的生活步調這麼緊湊，要如何修行？」我都會告訴他們：「日常的生活、工作就是修行。」

也就是說，身體在做什麼，心就在做什麼。說話的時候要清清楚楚的知道自己在說些什麼；勞動的時候，心也不離開手和腳，不但散步、旅行、駕車乃至上廁所，都是修行。以平常心做平常事，就是禪修。

說到這裡，我想起一則禪七中發生的小插曲，不妨引來博君一笑。我們在禪七期間均會分配禪眾一些工作，有一次有位禪眾專司廁所的清掃，他在刷洗的時候，因為太過投入，以致物我兩忘，把守在門外等候用廁所的人們也都遺忘了。一位苦候多時的同修忍不住問他：「你快要好了嗎？」

他渾然忘我的說：「啊！慢慢來吧！我正在享受工作中的樂趣。」

另一個人也插嘴問說：「你究竟什麼時候才做完啊？」

他說：「我希望永無盡期的做下去。」

第二天清早，正在用餐的時候，他看到放在餐桌上的一把水果刀，忍不住失聲大叫：「這個東西怎麼會放在這裡？」

我問他：「怎麼回事？這把小刀不是用來切水果的嗎？」

他擱著嘴巴說：「我昨天就是用這把小刀來刮廁所便槽上的污垢呀！」

沒有人責罵他，因為在那個時候，他不會注意到這把刀是不可以拿進廁所的。不過諸位大可不必擔憂，在平常的生活當中，不太可能發生類似的例子，心念要到達像他那樣集中的狀態，需要經過一段時間的禪修。常人能做到心不二用就已經很好了，例如開車時，就專心開車，這樣車子一定可以開得很好；不過我通常還是會建議剛打完禪七的人，如果心念統一，在兩天之內避免開車，否則可能會步上那位禪眾的後塵，一時分不清楚東西南北。

（二）心靈要靜

我們坐禪時要先練習靜心，靜而後能安。

面臨外境困擾時，先要想到那是外境不是我，但是要知道自己心情和心念的狀態。許多人欠缺智慧，明明知道問題不在自身，而在外境，卻偏偏受影響，而變成了自己的問題，這是非常愚癡的。尤其在人際往來中，總不免會受到他人的非難、誣衊和抨擊，偏偏有很多人遭遇這些境界時，明知已受傷害，往往還不能控制自己的情緒，而任由怒氣和煩惱生起，造成第二次傷害。

我在每次演講之後，總會聽到一些不同的聲音。有些人給予讚歎鼓勵，也有一些人提供建議批評。對於這些意見，我通常都會靜靜的聆聽，然後告訴自己：「哦！他們這麼說……」也許他們都可以作為我的老師，但是這麼多意見相左的老師，我究竟何去何從？總不能無所適從地跟著許多種不同的批評團團轉，而失去了自己的主張吧！因此，經過仔細過濾後，如果確實可行，我一定從善如流，實在是無法接受的話，我也不會生煩惱，說他們是無理取鬧。

如何隨時隨處練習心靜？《六祖壇經》說：「瞋愛不關心，長伸兩腳臥。」並非身體不工作，而是心中無對象可瞋，無對象可愛，此即是無心，所以也無煩惱。

前面提到的百丈禪師每日忙著工作，有一次弟子雲巖禪師即問：「和尚每日驅驅為阿誰？」

百丈禪師說：「有一人要。」

雲巖又問：「因什麼不教伊自作？」

師答：「他無家活。」

每天工作只是做人的本分，不是為自己爭取什麼。既然不為己求，做什麼事心都安靜。

又例如：黃檗禪師不為求佛、不為求法、不為求僧，卻仍經常禮拜。

（三）心靈清淨環境也清淨

《維摩經》說：「隨其心淨，則佛土淨。」又說：「隨成就眾生，則佛土淨。」第一句是說心若能不受內外環境所困擾，雖然生活在人間，也等同於生活在佛國的淨土。第二句話是說，若能放下自我的私心，為一切眾生做不求回饋的服務，內心平安歡喜，也等於生活在佛國淨土。

事實的確是如此。且拿雨天做例子，當我們心情愉快的時候，風聲、雨聲都覺得聲聲悅耳，而當心情惡劣時，就會有「秋風秋雨愁煞人」的感觸了。

我也曾經目睹一對夫婦，因為出發點的不同，而對幼兒的哭鬧有著截然不同的兩極反應。做爸爸的顯然招架不住兒子的哭聲，氣咻咻的叱喝道：「哭！哭！哭！就是會哭，沒看過這麼壞的小孩！」而剛從房間走出來的母親卻喜孜孜的說：「啊！這孩子有這麼大的哭勁，表示他很健康哩！」夫婦倆對於孩子哭聲的感受竟然如此不同。

如同這位母親一樣，假如我們心中有愛，時時關心著付出和助人，那麼你所看到的世界和眾生，都會是溫暖可愛的。

因此，我常建議人要練習著以禪修者的健康心靈來看待世間。

- 1.世間的一切現象都是有原因的：順利的事有它發生的原因，不順利的也有它的原因，不知道原因也是一種原因。所以要有「不為物喜，不為己悲」的胸懷，得志時不必興奮，失意時毋需沮喪，一切終歸無常。
- 2.世界一切現象都是新鮮的：好的是新，壞的也是新。深夜將盡的時候，天色可能是最黑暗的，不要厭惡，因為黎明快要到了，黑暗不過是個過程。在過程的轉換當中，沒有一樣東西不是新鮮的。
- 3.世間所有現象都是美好的：成功是美好的結果，失敗也是美好的經驗。或許有人要問，怎麼可能兩面都是美好的呢？其實只要不管遇到順境還是逆境，都告訴自己：「成功是美好的結果，失敗是美好的經驗。」便沒有一樣事會讓你生煩惱，生活就會變得很有意義。
- 四、問答討論

- **問：**這個世界充滿了各種不公平又無可奈何的事，例如戰亂，就令許多無辜者遭殃，我們怎麼可能把這些當作是美好的事物？
- **答：**這些是慘痛的經驗，歷經戰火之後，人類的智慧往往有所提昇。戰火固然可怕，但是這個經驗可以提醒人類，不要去重蹈覆轍。所以當我們面對苦難時，最重要的是去改善處理，而不是坐在那裡痛哭流涕。我有兩句話奉贈諸位：「用智慧處理事，以慈悲關懷人。」如果僅為受難者哀傷是無濟於事的。
- **問：**當我們聽到噩耗時，可能會十分哀傷，接到喜訊時，也不免興奮不已，但是您又說在散步或呼吸的時候，每一分鐘都可以充滿喜悅。這兩者之間，似乎有點矛盾。
- **答：**問題發生時，只有大徹大悟的人，才能既有慈悲又沒有煩惱。常人免不了情緒波動，若說完全毫無哀傷或興奮，大概不可能，但是事情既已發生，也只好用方法來疏導情緒，使之不致太過哀痛或興奮，若能化為淡淡的愁緒以及輕微的喜悅，才不致有後遺症。
- 體驗散步或呼吸的感覺只是一種方法，是藉此來調整心境。但是這個方法並
- **問：**平常專注於呼吸走路時，有喜悅的感覺，請問這種喜悅本身，可不可以達到高深的境界？
- **答：**不容易！因為這只是一個初步的訓練。如果你已有深厚的禪修基礎，散步也就可以不離高深的禪境了。
- **問：**作為一位出家師父，您認為美國的在家居士和老師的關係應該是什麼樣子？如果有一群人，經常固定在一起練打坐，這樣可否取代老師和學生之間的關係？
- **答：**老師有兩種作用：一是以正確的觀念和安全的方法來指導學生；二是在形象上影響人，有一類的大修行人，學生只需要見到他們的生活威儀，便會感受修行的好處。所以有師父在旁指導，與沒有師父在旁指導是截然不同的。當然，有的老師只是告訴學生應當怎麼做，而他自己不一定也這麼做，這對學生可能有害。
- 所以如果你們有一個小團體，成員互相學習也沒有什麼不好。主要是帶頭的這幾個人，在禪修的知見方面是不是很清楚？有沒有開悟倒是其次，正知、正見卻非常重要
- **問：**這個世上有許多充滿瞋心怨毒的人，他們有的是天生，有的是環境所逼。但是這些人既不會打坐，也不知道修行。請問，有什麼方法能讓這些人比較覺醒？
- **答：**除了多給他們愛護與關懷外，別無其它辦法；我們只能用信心和願心來為他們祈禱，這是屬於宗教信仰的層次。以禪法來化度，恐怕一時難以廣泛地收效。但是假如你能主動接觸他、關懷他的話，也許可以逐漸影響他；不過，那需要付出極大的愛心和耐心。

摘錄自法鼓文化《動靜皆自在》