

禪如何能安心？ — 聖嚴法師

一般人都說身不能安，心就不能安，但是站在禪修者的立場則剛好相反，心不能安，身就不能安。所以身安心就安，其實是很粗淺浮面的安定，而不是真正的安心。

一個禪修者，在平常時心不會有波動，即使遇到再大的衝擊、刺激、打擊，都不會讓自己的心產生波動。理由有二，其一就是宗教的力量。用佛法的因緣觀來看，問題的發生都有它的前因後果，不必覺得忿忿不平。所謂事出必有因，原因是什麼，也許一時弄不清楚，或者根本找不到，但是這個潛在的因由一定是存在的，自己心裡有數之後，平心靜氣地接受這樣的事實，然後處理它。

其次則是，已經發生的事，再煩惱、再急也於事無補，不如自己先安靜一下，家裡的人也可能因此而安靜下來，問題反而就能解決了。所以遇事最好的處理方法就是先安心，面對現實。心一定要平靜才能把事情處理好，如果心裡混亂，事情很難處理好。不管是面對日常瑣事，還是處理生死大事，道理都是相同的。

另外，我們還要隨時注意自己的心態，觀察自己的心。注意它的不舒服、煩惱、難過，了解它而不要分析它，了解自己正面對著什麼樣的狀態，煩惱也罷，情緒也罷，通通先放下。萬一碰到緊急的突發狀況，當下完全沒有心理準備時，怎麼辦？我的建議是：提高警覺，將注意力放在自己的呼吸上，這也是一種不錯的處理方式。

我在美國有一個出家弟子，當我不在美國的時候，他會善盡職責的守著道場。有一天，有個美國人住到我們道場裡，這個人脾氣很大，經常跟我這個出家弟子吵架。弄得我這個弟子趕他走也不是，不趕他走也不是，後來他就用這個注意呼吸的方法面對這個美國人，只要對方發脾氣的時候，他也不跟對方吵，就只專注自己的呼吸，久而久之，這個美國人覺得無趣，漸漸地也不發脾氣了。

（選自《不一樣的身心安定》）