

在不安中安定生命 — 聖嚴法師

人難免會處於不安心的狀態。當你處在恐懼、憂慮、焦急、緊張、興奮之中，心即不安寧。現今是個競爭激烈、科技處於高度發展的時代，社會經常處於政治、經濟、軍事的壓力下，尚有社會治安、交通事故、環境污染等威脅，隨時都會使人的生命、家庭和財產毀於一旦。

再加上現今工商社會，人人皆汲汲營營於物欲的競逐，倫理淪亡，親情淡薄，家庭組織沒有安全感，離婚率愈來愈高。很多家庭，更因父母鎮日忙於事業與交際應酬，對兒女疏於關懷，而產生許多行為偏差的青少年，給社會帶來很多困擾。因此，要挽救家庭，必須從個人自己做起，每個人都盡到家庭一分子的責任，便能達到父慈子孝、夫妻和睦、兄友弟恭的和樂境地。

以個人的生命來說，從出生到死亡，生命中的每一分、每一秒，都不能有絕對的保障，可能生病，也可能意外死亡。我們必須接受這個事實。能夠坦然接受它，也就不必擔心生命的安危與否了。

生命的未來是不可知的，唯有努力維護其安全。再者，有生命就沒有絕對的安全，我們不用擔心安全的問題，但要努力將危險降至最低的程度。自己不製造危險，也不使別人有製造危險的機會，縱然這樣，還只是比較安全而已。因為人沒有不死的，生命的本身，就是不安全的根源。抱持這個看法，才能從不安全的環境中，把心安定下來。

人要修行，要將身心安靜下來，赤裸裸地、誠實地面對自己的心理活動。在修行的過程中，才會發現自己的心很亂、很不安靜、不清淨、不寧靜。當看見自己的內心問題時，不要沮喪，而是運用禪修的觀念和方法，讓自己的心安定下來，生起慚愧、懺悔、感恩心，心自然會慢慢地安定與清淨。

一般人必須透過禪修，將散亂的心，一次次地練習，就能漸漸地達到安定與清淨；而禪修的層次是從散亂心、集中心、統一心，最後達到無心。真正的安心是無心可安。無心狀態是入定，但不是普通世間定，此時沒有空間、沒有時間，沒有移動不移動的問題。譬如一條蟲在地上爬，你看到牠是在爬，但你的心不會跟著牠爬。也就是說，任何事情照常發生，但你的心，不會跟著起作用、生分別。

此時的心，就像鏡子，鏡面能反映一切從它前面經過的事物，鏡面本身卻不會受影響，永遠不會跟著任何事物的移動而變動，也不會留下任何事物的痕跡。無心便是心不動，也不留下任何現象。正因為心不動，所以對於一切現象，都能如實地反映；又因為不留痕跡，所以對於反映的現象不會重疊混淆。

正因如此，無心可安的人，沒有煩惱的衝動，卻有智慧的功用。

（選自《是非要溫柔》）