

失落了自己

香港黃大仙廟的香火鼎盛、臺灣媽祖廟的人潮洶湧。此外還有很多測字攤及算命仙，他們也都生意興隆，這就是因為有許多人，常常失去方向，不知道怎麼辦，所以，去求神、求籤、問神、測字、算命、要求指點迷津。我們這時代的人，還這麼迷信。那是因為失去自信心，便不得不以碰運氣心態，求助於迷信的行為。

能有自知之明的自信心者，相當不容易，如果要達成自知自信的目的，需要有二種方法：1.是用佛教的觀念來引導我們、指導我們；2.是要能平衡身心。若對自己有信心，對三寶會有信心；信了三寶對自己就會更認識。所以，佛教的修行方法，就是要我們首先能發現自己的毛病，然後知道自己的優點，便是最基本的方式和作用。

因此，禪的修行的功能，可使我們達到三種目的：1.身體的健康，2.心理的平衡，3.精神的昇華。身心健康之後，便能進入精神健康的領域。所謂精神領域，就是能夠更有智慧、更客觀；越能客觀的人，精神生活越豐富，精神力量越大。希望諸位能有機會學一學禪的修行和方法。

—法鼓文化《禪與悟》