

心念隨時隨地安住於方法

有許多修行者其實不清楚、也不承認自己有許多妄想和欲望，反而認為這是自己的抱負、自己的悲願宏志，因為欲望和悲願難以分辨。

有人問我：「法師，您的生涯規畫是什麼？」我說：「我的生涯規畫，是做一日和尚撞一日鐘。」他又說：「這種生活多無聊啊！每天都在撞鐘。」我反問他：「每天都要吃飯、上廁所，也會無聊嗎？」人生的過程要踏踏實實地走，在什麼位置就做什麼事。因此，我只要將和尚的角色扮演好，凡是和尚能做的、應做的，和尚能說的、應說的，和尚能想的、應想的，都盡力而為，這就是我的生涯規畫。若是我的所做、所說、所想，都不是和尚應該說的、做的、想的，那就違背了我的生涯規畫。也有人問我：「師父，您希望法鼓山變成什麼樣子？」我說這一切都是因緣，因緣好，法鼓山會辦得非常好；若是因緣不成熟，我無法預知會變得如何，我只是隨著因緣，走往自己的方向。

世間事是無常的，能掌握的只有現在，所以需要不斷地以初發心把握現在，腳踏實地做好現在能做的。對於未來可以計畫，但計畫要考量現實狀況，若是不切實際或當下沒有因緣實現，便不去想它，如此就能少煩、少惱、少痛苦，這即是懂得運用佛法。否則，總是在幻想、妄想、欲望之中生存，痛苦不已，卻自以為是大悲願無法實現，而抑鬱終生，這不是真正的佛法。佛法是讓我們明瞭一切都在因緣之中，但不表示等於束手待斃，因為因緣包含主觀和客觀兩種條件，無論主、客觀條件都是可以改變的，只是改變的幅度有大有小。

參話頭時，當下要把握的，是隨時隨地將心安住在話頭的方法上，抱著一句話頭不斷地參。不要自己給答案，而是向這句話頭找答案。因為不需要思考，只是持續地問下去，所以是非常輕鬆的。如果心處於混亂、散亂的狀況，便回到數息或念佛，等心比較安定，不那麼浮躁時，就可以開始參話頭。

從此刻開始，便要下定決心好好用方法。生命很有限，一定要珍惜，所以要隨時隨地保持心念處於修行的狀態，也就是隨時隨地參話頭。吃飯、走路、睡覺，心繫在話頭上，話頭不離心、不離念，如此用功，一定能有很大的收穫。

佛經裡有個寓言故事是說，有位國王想要試驗看看，人在面臨死亡邊緣時的心力如何，恰巧有一名死囚即將處決，國王因此告訴死囚，若是能夠通過考驗，將有機會免除死刑。死囚為了保住性命，所以答應願意嘗試這項考驗。於是，國王交給死囚一個裝滿油的鉢，要他捧著油鉢通過一條很長的路，過程中若是有一滴油漏出來的話，當場就立刻執行死刑；如果能夠抵達路的盡頭，而鉢中的油一滴都沒有漏掉，就算是通過考驗，可以免除死刑。

接著，死囚開始捧著油鉢上路了，一路上，他遇到拿刀要殺他的人、遇到對他大聲咆哮的人、遇到毒蛇猛獸，還遇到美女及錢財，雖然一路充滿誘惑、刺激、恐嚇或威脅等各種狀況，但是他為了性命，心無二念地捧著油鉢，不管路上發生任何事，他的每一步伐都非常小心翼翼，仔細地照顧著鉢，一步一步往前走，一心專注地守護油鉢，結果當他即將到達終點時，他開悟了！於是他將整個油鉢丟掉，

表示自己已經不再害怕死亡，可以接受死刑了。當國王知道以後，反而免除了他的死刑。

若是在參話頭時，能有即將面臨死亡、面臨無常大鬼隨時會取走性命的警惕心，還能不珍惜每一個用功的機會嗎？還會不好好用心地參話頭嗎？

— 法鼓文化 《聖嚴法師教話頭禪》