

現代人的修養工夫

佛法認為心靜可以產生智慧，可是當生活不順利，不論是事業、家庭、學業、感情……，需要運用智慧來處理問題時，才發現自己根本沒辦法將心安定下來，更遑論發揮智慧了！

通常人在非常忙碌的情況下，連心裡也是非常忙碌，心很難安定下來，這時候便需要一些修養的工夫。如果沒有一點修養的工夫，在平常沒有困擾時，也許還能夠保持安定，一旦面臨個人或事業上棘手的問題時，難保不會心生煩惱、矛盾、痛苦。

所以，不要以為自己太忙，不需要學習一些修養的方法，反而是因為忙，所以更需要修養的工夫。

修養的工夫是什麼？第一就是宗教的信仰，有宗教的信仰至少會有信心，相信自己所做的是為社會、為大眾，是在付出，問心無愧，如果暫時有困擾，只要心平氣和，很快就可以度過，而且相信佛菩薩也會護佑，這就是宗教的信心。

第二就是持誦佛、菩薩聖號，以及打坐。打坐對身心的安定很有幫助，每天只要半個小時至一個小時，訓練自己隨時隨地把心收回來，如果學會在波動的情況中，也能將心安定下來，那麼處理事情一定不會慌亂，身體也會健康起來。

像我的身體一向不是很好，可是我每天的工作時間很長，處理的事情很多，但我仍然能夠爬山、坐長程的飛機。我之所以能這樣，是因為我經常保持平靜的心，不受外在的情況干擾；雖然不受干擾，但我對外在的情況卻非常清楚，是罵、是讚、是褒、是貶，我皆瞭如指掌。

或許很多人以為出家人一派清閒，沒什麼逆境，其實以我來說，平常衝擊我的問題相當多，但我因為能保持心裡的平和，所以體力消耗不多，只不過經常保持心平氣和說起來容易，做起來是很難的。

現代人都很忙，但就是因為忙，所以更需要時間閒下來，切勿以為利用時間去打坐、念佛是浪費時間，相反的，它可以提高工作效率與判斷力，對事情都會用客觀的立場；否則，一受外界的刺激就失去客觀立場，處理事情的過程將會錯誤百出而不自知。希望大家有機會來參加禪修，接受禪修的方法與訓練。如果我們經常付出一點時間、一點代價，換得安心、定心的工夫，絕對是值得的。