

## 心安世界安

究竟什麼地方可以修行呢？許多人說，在家裡打坐是不行的，有孩子吵，有事情煩，親戚朋友、先生、太太、父母都會打擾；到廟裡來，廟裡雖也有很多人，所有的人在一起打坐，應該是沒有問題了；但是寺院裡也有種種聲音，因為我們也是在這個世界裡。有人到我們這兒參加禪七，晚上睡不著，因為有人打鼾，或者有人呼吸聲太大，無法入睡，白天也就沒有精神打坐了。因此，從禪的方法、禪的觀念來看，如果我們的「心」能夠自己安定的話，世界就處處都是安定的；反之，心若不能安定，則全世界沒有一個地方是安定的。所以，修習禪坐固然可以使我們的身體有一個坐得比較穩定持久的姿勢，但是最主要的還是在使我們的「心」能夠安定下來。而且光坐也不是容易安定，要用方法來使心安。用了方法之後，會發現自己的心好亂；心是不容易讓你自己來指揮的，不容易使它安靜下來的。坐的工夫越深，越能發現自己的動亂頻率越高。沒有修行，沒有觀照自心之活動能力的人，會認為自己的「心」沒有問題，這是愚癡的人。如果有很細、很明的「心」，便會發現身體雖然坐得穩如泰山，心念卻是在活動，有時大動，有時小動，所以，進入初禪的人會發現心念的動，在一剎那中有六十生滅，換句話說，在觀察相當微細的時候，才會發現我們的「心」是不安定的。

禪的方法，就是要練習著使心安定，先是粗心安定，然後細心安定。所謂「粗心」，就是非常明顯的煩惱，「細心」就是沒有辦法說明，是屬於哪一類的心的行為，究竟是貪是瞋，或者傲慢、懷疑……，自己不容易察覺，但仍知道心尚在動。修行的工夫越深，瞭解自己就越清楚。兵法所謂：「知己知彼，百戰百勝。」能清楚的知道自己和敵人的狀況，必定能打勝仗；如果有自知之明，而不知對方情況，則至少有一半的勝算，因為知道自己的狀況，就會隨時反省、檢討、控制，不會亂來。至於既不知己，又不知彼，那一定是每戰必敗，因為都是在混亂中行動。安定必須從內心做起，我們的「心」應當是自己作主的，怎麼可以歸咎於環境呢？但是，如果心不由己，就會受到環境的影響而動搖，如同無主的孤魂，東吹西倒，毫無自主的能力。滿意歡喜的話，就欣喜若狂，高興得不得了；束手無策，窮於應付的話，就會覺得痛苦不堪。而多半都是屬於這種人，沒有辦法不受環境的影響。這種心念的意志力，是要靠自己鍛鍊的。所以，學禪坐的初步目的，就是鍊我們的意志力，這種意志力鍊成功之後，自信心必然堅定，自然「無事不辦」。很多事情不是辦不成，而是不想辦，或是半途而廢。我常常說，成佛是好難的事，既信佛都能成，為什麼安心這種小事做不好呢？那表示自己的信心不足，意志力薄弱，願力不夠；只要發願，便可做到。