

用禪的方法，把集中、統一的心粉碎

心如能夠集中，便可減少打妄想的時間，心力專注、頭腦清楚，揆之日常生活，應付裕如。做起事來條理井然，效率增進，不致了無頭緒，慌張顛倒、虎頭蛇尾。一般人到此程度，已得很大利益。進一步由集中而達到統一的程度，就是發現「天地與我同根，萬物與我一體」的道理，世間的聖賢之能成為聖賢，必定有類此的體驗。

然而集中心和統一心，尚都是有「我」的階段：能夠集中的心，是「小我」的肯定；能夠統一的心，是「大我」的落實。正在經驗大我的統一狀態時，不會有煩惱的分別心；然當你由統一心狀態再恢復到分別心狀態時，便會產生強烈的自信心。可是，自信心越強的人，我執越重，他的「我」非常堅固，他相信自己所講、所見、所想、所為絕對正確，他有自信他是有無限慈悲心、同情心、使命感和權威感的人。不幸的是，很多宗教與宗教之間的對立、衝突、戰爭、迫害，都是從此自信心出。因為強大的自信心，即是傲慢與偏激。

從佛法的立場講，雖然要有自信心，但要無我。無我的意思是，不以為自己是全體，不以為自己是有無限力量的救濟。所謂救濟，是眾生自己得度。所以菩薩度盡一切眾生，而實沒有一個眾生得度，這是無我。

如何能夠達到「無我」的目的呢？唯有經由禪的方法來修行。禪的方法，就是把已經集中統一的心粉碎；是把堅固的我執消滅、消散，當「我」不存在了，才是大解脫，也是大落實。如果達此目的，就是要用踢翻乾坤的禪法來修行了。