

## 從時間的支配到時間的消失

時間一秒秒的過去，剛才兩點半開始演講，現在已快到四點鐘了，大家都可以感覺到時間的滑動。現代人的生活，時間縮短了，因時間縮短了，所以更需要用禪的方法來拉長時間。

時間縮短的原因是，誘惑太多，使人們產生興趣的事物太多，以致時間不夠支配。禪就是要我們不受種種外境的誘惑，認定自己的興趣、專長，專心一意地努力，不要學這學那的，宜把興趣的範圍縮小。禪首先教我們把心看住，心看住了，就不會受外境的誘惑。所謂「做一天和尚撞一天鐘」，出家人把鐘撞好就夠了，在座諸位各人也有各人的鐘可撞。我們要安分守己，認定自己要學的東西、要做的工作，努力發揮，不要三心兩意，朝秦暮楚。

人的時間有限，一個人的才能有限，不要把時間浪費在無謂的試驗上，認識自己最要緊，要安於自己所走的路。可是人是很愚癡的，沒有失敗之前，不甘心，非要試一試，今天學這，明天學那，結果一事無成。

我們要珍惜時間，警覺時間的可貴，好好支配時間，把每一秒都做最有效的運用。只要我們從內心減少欲望，減少攀緣心，就不難做到。

如何來使時間消失？那就應該把自己的心放在一個特定的念頭上，這個念頭就會變得無限長；如果不能繫心於一念，東想西想，時間過得特別快，事實上，時間浪費更多。時間的長短是主觀的，不是客觀的，比如說良宵苦短，而在苦難之中，則度日如年，這是主觀的。

但從佛法或禪的修行，開始注意我們心念的活動，瞭解念頭怎麼在活動，究竟在想些什麼？如果你發覺無事可想，則念頭漸漸減少；如果你對所做的事興趣濃，則念頭漸漸多而亂，這樣就把時間浪費掉了，把生命浪費掉了。

我常勸人，攝心專注於所做的事上，如此可節省時間，提早完成你所做的工作，而且比你胡思亂想時做得更好，這是一定的道理。禪的鍛鍊，就是在日常生活中，學習集中注意力。不論聽什麼，就是聽，清清楚楚的聽下去；不論做什麼，就是做，清清楚楚的做下去。這樣絕對比胡思亂想時做得更好，工作效率更高，時間也就經濟多了。

我常勸沒有時間玩的人學打坐、參禪，這樣就有更多的時間去玩了。為什麼？工作時間減少，而工作效率反而更好，這就是善於支配時間。但支配時間以後，在打坐過程中，如果念頭停留在同一個念頭上，則沒有時間存在的感覺。我常測驗打坐的學生，經過打坐一個小時以後，我叫他們參禪，過了十分鐘，我問他們：「你們感覺到剛才有多少時間？」心很亂的人可能說十五分鐘，為什麼？因為他

想了很多事，腿也有點痛，身體也不大自在；心比較專注，坐得情況較好的人說五分鐘；有的說一分鐘；有的說好像才剛剛坐下去嘛。時間的感受不一樣，所謂「山中方七日，世上已千年」，這是心理上感受的時間。

以人的壽命來講，每一個人都應該活到八百歲，但世上的人頂多活到一百歲。為什麼？因為勞神傷腦，身體發生問題。如果心理沒有問題，經常保持輕鬆愉快，身體不會有病，即使有病也會好。因此對於時間不夠，覺得時間太短的人，禪的方法可使他的時間拉長，可以活的時間長，可以利用、支配的時間長，直到最後，時間的感覺消失。

明末憨山大師，常坐在廟前溪上的木橋橋墩上，聽流水聲。一日，他一坐下去以後，忽然忘掉了自己。先是動念即聞水聲，不動即不聞，眾響皆寂，也失去了自己。又有一次，他在打坐時，突然間坐忘如睡，五天之後，有人以引磬在他耳邊連敲數十聲，他始微微醒覺，開眼視之，不知身在何處？來人對他說：「我行，師即閉門坐，今五日矣。」憨山答：「不知道啊！我剛剛呼吸了一下而已啊！」

對憨山大師來說，五天的光陰，只是剛剛的事情，那麼這時間有沒有？時間消失。因此可用禪的方法，使時間拉長或消失；既然時間能自由的拉長或消失，故對時間沒有長和短的感受，已經不在乎，也不會緊張了。

— 法鼓文化 《禪的生活》