

以「禪」感化人心

講者 / 悟覺妙天禪師

時間 / 1993年9月14日

地點 / 天禪印心世界

不論任何宗教，其原意都是在教導人類走向智慧；但往往因為一些人為的因素，反而使得人類被很多教帶到無明、迷信的境界，比如祈雨法會就是一例。

祈雨法會在第一天會先稟告上天人民沒水喝；可是第二天卻告訴大家，沒有水是妖魔在作怪，所以要收妖。其實，祈雨法會應該要心懷感恩，感恩天地普降甘霖，而不是有所求。而且不管求不求得到雨，都要感恩天地。因為地球上所有生命的飲食、資源，皆來自於天地、日光、水、空氣。

信仰宗教要有智慧，才不會盲目信教，變成迷信。信仰不是向「外」信仰，而是向「內」信仰自己，也就是自性。

智慧修行 提昇靈性

人離不開大自然的環境，也就是這個宇宙體。宇指的是空間，宙是指時間。以佛教來說，有三千大千世界；宇是指「東、西、南、北、上、下」等六個方位，宙則是指現在、過去和未來。在六個方位裡，每一個方位也各自其六個方位，就是有三六個世界，而每一個世界又各自有「現在、過去、未來」三個時間，所以共有一八個時空。所以佛珠有一八顆珠子，每一顆珠子代表三千大千世界裡的一個眾生，而其中的含意，就是要讓所有的眾生成佛。

所以，各派宗教在弘法的時候，比方接引人家來念佛，就要明白告訴人家，為什麼要念佛？為什麼要數珠？否則就會成為一種迷信，因為他不知道為什麼修佛要這樣念佛，而且不管怎麼念，都不會成就。

如果你明白了念佛的意義，然後再來念「阿彌陀佛」，效果就會很大，而不會流於形式地變成只是在唸早課、晚課而已。

修行要有智慧，只有智慧修行才能成就佛陀、到達上帝的天國。不論任何宗教，都是

要讓我們的靈性能夠超越、提昇，到達淨土這是我們修行的目的。

修禪第一步 認識自己

修禪的第一步，先要了解自己，然後才能了解整個宇宙。了解人與宇宙之間的關係以後，才能夠在有生之年肯定人生的價值。這是很重要的，也是修禪的目的。

禪定是禪修的一種方法，藉由禪定可以了解整個宇宙，掌握宇宙的整個變化。可是，如果你不能超越生理空間這個層次，就不能與宇宙合而為一。所以修禪的第一步，就是要認識自己的意識及生理現象。

如果意識仍然停留在生理空間，就會把全付精神都放在身體上，會滿腦子想著如何才能讓自己在肉體上得到更好的享受。這些都是肉體上的意識活動，屬於物質體。

但人除了物質體，還有精神體。精神力量是大於物質力量的，但若光有精神體而沒有物質體（生理結構），這力量也無從發揮，所以不能忽略其中任何一項。

而修禪也不只是禪定而已，還要具備多方面的智慧，除了生理的障礙一定要突破，意識的障礙也必須突破。一般人的思維都是以感官為判斷的依循，其實感官意識是有範圍的，而且還受時空的限制。

大家應該都有過這樣的經驗，就是晚上睡覺前，想了很多工作上的計劃，覺得明天這麼做的話，一定會很不錯。可是第二天真的要去實行這個方案時，心理卻又產生變化，好像昨天想的都不對；可見感官意識不一定正確，是不斷在變化的，因為它只是在知識的層次，而不是永恆不變的真理的層次。

所以修禪首先要突破生理及心理（意識）的障礙，尤其是後者 - 由感官所產生的外在意識。這外在意識的障礙不僅會影響到人生，也會影響你對人生的價值觀。

每一個人，除了有一個「外在意識的我」，還有一個「內在意識的我」。這個「內在意識的我」，甚至比「外在意識的我」還在聰明。印心佛法可以帶領「外在的我」跟「內在的我」一起找到「超意識的我」 - 也就是本我、

真我 - 那才是最有智慧的。

有時候，我們會在思考時，突然靈光乍現，生出靈感，那就是內在發出來的智慧。甚至有時候它會有預警的作用，也就是所謂的「預感」，讓你可以在事前有所準備。

由此可知，「外在的我」比不上「內在的本我」聰明。這個「本我」不像「外在的我」必須透過說話或其他的溝通方式，它是一種光波的訊息，從光波透過內在意識到外在意識，通知外在意識的感官神經讓你知道，也許你並不能完全體會它的意思，但會有一點警覺。

所以，如果你能找出那個聰明的本我，那麼你來這一趟人間就很有價值，而且能和天地合而為一。然後，你的所作所為、你的思想就不再只是為一個人，也不再只是為自己的家人，而會擴充到整個世界、整個地球，甚至是整個宇宙，同時心量也會越來越大；這就是禪的世界。

能夠接近到禪的世界，才能夠證明、肯定自己的偉大。色身其實是很渺小的，只有內在的本尊才最偉大、最有智慧。

「空」的真實義

在修禪的過程當中，難免會有很多來自身體方面、精神方面的障礙，還有許多人與人之間的紛擾。要讓自己先冷靜下來，才能思考出排除困難的方法，一旦排除了困難，心理的負擔就會減輕，而這就是「空」。

比方說，每一個人要成家立業，要完成自己的責任；不能結了婚、生了小孩之後，卻不去照顧他們（或是沒有能力照顧），這就表示責任未了，心還不能空掉。既然成了家，就要把家庭的責任完成，然後才能空。

佛教的「空」，真正的意義也在於此。逃避現實，並不是空。當然，不是一定要盡完了責任才能來禪修，而是應該抽出時間來進行，讓兩者同時存在，不可偏廢任何一方。

禪定自在 增長智慧

一個人活在世上，處在複雜的社會裡，壓力一定很大，心很難安定，沒有平安、安詳的感覺。如果心不能安定，一定不能自在；

不能自在，這一生就無法掌握自己。修禪可以讓心安定。心安了之後，才能增長智慧。只要能真正的進入禪定，智慧自然產生。

開始禪定的時候不要求快，要求穩定。首先要將坐姿坐好，不管是單盤、雙盤，還是如意坐，只要能讓身體不動，任何姿勢皆可。至於禪定時間的長短，則是看你妄念的多寡。如果坐下來五分鐘就入定了，就比坐一小時，卻滿腦子妄念要來得有意義。

在學習的階段要盡可能要求自己坐三分鐘到一個鐘頭不動，這必須要靠毅力。這樣坐著不動有什麼益處呢？就是磨練你的心，降伏內在浮動不已的心。如果能夠真正依照內心的意志來行事，精神力量自然就會顯現。

如果把這些精神力量轉移到工作上，全神貫注在思考上，就可以從定中培養精神統一，這就是超越自己的第一要件。若能養成禪定的功夫，無論在任何環境都能適應良好。

再來就是意識方面，要能夠自我控制，自我掌握。一般人心中都有很多妄念，即使把心拉回來了，還是會在瞬間再度產生新的妄念，所以做事時很容易被客觀環境所左右。因為你沒有超越意識的力量。

如果連自己本身的意識都沒有辦法掌握，那麼外在的生活、工作環境自然也就操控在人家的手裡，更不用說要掌握人生了。唯有能夠掌握自己意識的人，才可以掌握自己的健康，同時在工作上，也會表現得稱心如意。

當你可以掌握自己的健康，就可以掌握精神現象，當然也可以掌握自己的生命。因為宇宙之間充滿了生命能量，修了禪定之後，就會有足夠的智慧去獲得這些生命的能量源頭，來安定生理現象、精神現象，和增長智慧，然後再擴大到全人類。

所以，修禪不要自我設限，最重要的是開拓自己的思想領域，跟宇宙體合而為一。不要只停留在自己、或是自己的家人、自己的國家，這樣的格局太渺小了。學禪以後，你的心就要有禪的無量境界，要有無邊的智慧；而這種自我超越的力量與智慧，要從禪定中點滴地累積。