

# 禪修的幸福之道

Mar 6 07

從小我們就期望過幸福的生活，可是當我們被問到幸福的目標為何？所追求的又是什麼時，卻反而答不上來。往往理想的生活與現實相差很遠，即使好不容易得到了，卻又不覺得怎樣了。大概說來，一般人追求幸福的條件不外是：事業順利、生活富裕；有兒有女、家庭美滿；身體健康、生命長壽；交遊廣闊、悠遊自在。事實上，這四個條件都能具備的人很少，即使具備了，是否就此知足滿意了呢？

佛法對幸福的觀點比較深遠，除了以上四樣外，又多加兩樣。即身心清淨、無煩無惱和生死自在、不落輪迴。一般人僅將幸福的目標建立於今生今世，所以當老病死亡來臨時，身心就無法自在了，恐懼、不安、眷戀、鬱恨便跟著產生。而佛法就是教導我們，如何利用現實環境和能力，來發展更深遠的幸福，如何排除老、病、死、苦難的壓力。佛法說，我們必須培養禪定的功夫，才能免離這些苦難。

禪，原是從梵文(dhyana禪那)音譯而來，是靜慮的意思。指心專注於某一境界，以達到寂靜審慮、定慧均等之狀態。止觀二者相輔相成，不得缺一，它們是開發本性智慧的要素。禪亦可說是心不散亂、意念分明之意。(禪定為大乘、小乘、外道、凡夫所共修，故禪定有通於凡夫、外道的部份。佛法的禪定重

於止觀雙運、定慧等持，以期開發無漏智慧。佛教禪宗的「禪」與梵譯「禪那」，在意義上是有很大差別的。「禪那」是一種精神集中、有層次的冥想；而禪宗之「禪」是指對自性本心的一種實證，禪宗祖師提醒學僧，冥想和思索與禪是背道而馳的。)

禪的機緣何在呢？在禪宗的公案裏面，記載著很多美麗而生動的祖師大德們開悟的機緣。有禪師挖地時，鋤頭碰擦到石頭，爆出火花而開悟的；有禪師因打破杯子而開悟的；有禪師見到青青翠竹、鬱鬱黃花而開悟的。

### 禪的特質、風格又是什麼呢？

37 禪表示鎮定。宋高宗時，有一叛徒徐明，肆殺百姓，一位性空禪師也被疑為間諜而被捕，欲斬前，禪師曰：「大丈夫要頭便斫取！」乃索筆自書祭文：「嗚呼惟靈…六十餘年和光混俗，四十二臘逍遙自在，逢人則喜，見佛不拜……」復曰：「劫數既遭難亂，我是快活烈漢，如今正好乘時，便請一刀兩斷！」乃大呼：「斬！斬！」叛賊駭異，於是稽首謝過，釋放了性空禪師。有一僧人問禪師曰：「汝既見佛，為何不拜？」師給了僧人一巴掌，問：「懂了吧？」僧曰：「還是不懂。」師再給一巴掌：「家無二主！」（意思是說佛在自心）。

48 禪是擔當。虛雲老和尚當年要從香港回大陸去，很多人力勸老和尚不要回去，因為當時中國境內非常混亂危急。

老和尚堅決地說，就是因為中國危急，我才要回去拯救他們。(1952年老和尚曾被共軍毒打致肋骨全斷，幾度生死，仍然處於定境，未發一語求喊痛求饒，老和尚時年113歲，史稱雲門事變。)

- 76 禪是一種幽默。以比較輕鬆的方式來溝通，使生活顯得活潑有生氣。唐朝時，有一位玄機比丘尼在大日山修行，一日前往參訪雪峰禪師，禪師問：「從何處來？」「大日山來。」「太陽出來了沒有？」「假若出來了，早把雪峰溶化了。」禪師又問：「汝何名？」「玄機。」「汝日織幾何？」「寸絲不掛。」(意思是說：我內心坦蕩，無罣無礙)當玄機比丘尼禮拜辭退時，才走二三步，禪師便說：「袈裟拖地了。」玄機尼隨即回望了一下衣角，雪峰禪師悠悠地說：「好一副寸絲不掛！」(意思是說：你的心已被外物牽掛住，只是自己無由觀照罷了！)
- 82 禪是慈悲。慈悲喜捨，佛法稱為四無量心，是無私、無著、無染的愛心，無緣大慈，同體大悲，亦是禪的精神。
- 88 禪是智慧。智慧必須經由持戒及正定的啟發。證道的心即是禪心，徹見諸法實相，心如麗日昇天，平等普照法界天下，而無所分別取著。

禪修與靜坐二者關係如何？

禪修是佛弟子修行方法，而靜坐就是在修禪定了。唐朝時，馬祖道一參學於南嶽般若寺，老師懷讓禪師問他：「你學習禪坐為何？」「圖成佛。」於是懷讓禪師拿了一塊磚頭在馬祖面前磨，馬祖好奇地問：「你磨磚作啥？」「磨磚作鏡。」「磨磚如何能作鏡？」師曰：「磨磚不能作鏡，坐禪豈能成佛？」「那如何才能成佛？」師答：「你是學坐禪？還是學坐佛？如果學坐禪，禪不在坐臥。如果學坐佛，佛無一定的狀態。這道理正如牛拉車，如果車子不動，請問你是打牛？還是打車？」（意思是說：學佛重於修心而非修身）

### 靜坐的利益

最後，簡易介紹靜坐的利益。一、靜坐讓我們沈澱妄念，易於見性，使生命得到究竟的自在。二、動極思靜，使身心得到更深層的休息，養精蓄銳，以備將來。三、身心得到休息調適，自然精力充足，樂觀進取。四、心平身安後，思慮更清楚，無論做事、讀書，效率提升。五、經常觀照，易發現個性及一切所為缺失，能改善人際關係。六、靜坐觀照得力，方法正確，則可漏盡煩惱，證得生命實相，成聖成佛，究竟解脫。