



17

《禪的生活》

無心

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 175 ~ P. 183	無	1. 第一個層次：心不在焉的無心。 - 無心插柳柳成蔭？	1.1 心不在焉-每個人都有的經驗 1.2 禪修初學者的狀況
		2. 第二個層次：修證經驗的無心	2.1 有心栽花花不發？ 2.2 放下身體得自在 2.3 道是無情卻有情
		3. 應無所住而生其心	3.1 宗教與哲學的統一 3.2 老子主張「無」字 - 尚非絕對超越 3.3 要達「無心」的目的，唯有採用佛法

17 無心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 175 ~ P. 176	無	1. 第一個層次：心不在焉的無心。 - 無心插柳柳成蔭？	1.1 心不在焉 - 每個人都有的經驗 1.2 禪修初學者的狀況

1. 第一個層次：心不在焉的無心

- 無心插柳柳成蔭？

1.1 心不在焉 - 每個人都有的經驗

1.1.1 例如：心不在焉的聽人說話。

1.1.2 這是每個人都會發生的情況，並不是我們學禪的目標。

1.2 禪修初學者的狀況

1.2.1 初學者，工夫尚未純熟，很可能發生心不在焉的情況。

1.2.2 有了進一步的禪定訓練的修行人：

1.2.2.1 由於經常練習集中注意力的方法，使得頭腦經常能夠保持冷靜和清楚。

1.2.2.2 對於跟自己無關也不感興趣的事，能夠集中注意力。

1.2.2.3 對於將要發生的事，也多少會有預見及預感，所以不會有意外的驚喜或驚奇。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 176 ~ P. 182	無	2. 第二個層次：修證經驗的無心	2.1 有心栽花花不發？ 2.2 放下身體得自在 2.3 道是無情卻有情

2. 第二個層次：修證經驗的無心。

2.1 有心栽花花不發？

2.1.1 找聖嚴師父學習禪修的兩種心態：

2.1.1.1 無自信心：對他們自己不夠滿意，希望有進一層的體驗

2.1.1.2 有自信心：要求師父來承認他們已有較高層次的經驗，或者問我

2.1.2 有自信心的人，容易有先入為主的觀念：

2.1.2.1 可能會跟著聖嚴師父一段時間，到他再也瞧不出什麼新的名堂時，便會離開。

2.1.2.2 這種人不會以聖嚴師父的道場為皈依處，因他們已有了自以為是的皈依處。



2.1.3 信心不夠的人，如果有緣，可能會留下，一直跟著學。

2.1.3.1 也可能在別處會覺得不滿意，是不遵從老師的指導，修持有偏差，得不到效果，就往別處跑。

2.1.3.2 也可能來到聖嚴師父的地方，依舊維持那種態度、習慣，無法產生信心，結果還會走向別處。

2.1.4 還有的人抱著企求得神通的心態來學習：

2.1.4.1 由於有所追求或執著，和前面所說的先入為主、不受教導等，同樣都是「有心」而來，都是修行禪定的障礙。

2.1.5 執著身心反應的任何方法，都是外道法而不是佛法。

2.1.5.1 外道都有執著，最粗淺的是重視身體的反應，較深的是重視心的反應。

2.1.5.2 修行者應將之視為修行過程中的現象，不重視它，也不排拒它。

2.1.5.3 否則便會成為進入更高層次的障礙；甚至被這種反應所困擾，無法安心修行。

2.1.5.4 凡執著身心反應的任何方法，都是外道法而不是佛法。最好的辦法是不管它。

2.2 放下身體得自在

2.2.1 初學者常會有身體上的痛、不舒服等狀況。

2.2.1.1 聖嚴師父的指示是「不管它！」

2.2.1.2 有些弟子會因而以為可能師父也不懂，並不能解決他們的問題。

2.2.1.3 等過了一段時間之後，便會知道，不管它就是最好的管它的方法。

2.2.2 不管它，就是心不要放在問題上。

2.2.2.1 不要放在你覺得有問題的問題點上，問題自然會消失。

2.2.2.2 痛，當它是自然現象，不要忍痛，而是讓它痛，不要抵抗它，而是接受它痛。

2.2.3 不管它是最好的管它的方法。這便是從有心到無心的層次。

2.2.3.1 當我們注意力很集中時，身心會產生種種的反應

2.2.3.2 你要注意的不是身心的反應，而是注意你的方法。

2.2.3.3 心不要放在反應上，便會自然穩定，由反應產生的問題自然解決。

2.2.4 打坐時的氣動，也是自然現象。

2.2.4.1 當氣脈流遍全身，經過不健康或堅硬的部位時，便會產生痛、麻、癢、癢、移動、跳動等的反應

2.2.4.2 這表示氣機正在打通身體有問題的地方，這是好現象。

2.2.5 打坐時可以坐到身體不見的程度，這也並不稀罕。

2.3 道是無情卻有情

2.3.1 感覺到身體不在，只是進入「無心於身體」的情況。

2.3.1.1 有些人在失去身體負荷之時，便誤以為他的自己已不存在。

2.3.1.2 實際上既未到達無心及無相的程度，也未到達無心於聲色的程度，因為尚有感覺的分別心在。



- 2.3.2 感覺的分別心 – 既然有感覺，即使感覺到無心，就不可能是無心。**
- 2.3.2.1 感覺自己的身體已不存在，心好像也沒在動，感覺自己的心是處於無心狀態。
- 2.3.2.2 既然有感覺，就不是無心。
- 2.3.2.3 《金剛經》說：「凡所有相，皆是虛妄。」：不管是身相、心相，凡有「相」的痕跡，便是有心。
- 2.3.3 要「無心」，則須心外、心內，無內、無外、無中間。**
- 2.3.3.1 心不執身，亦不自執其心，既不執有，也不執無。
- 2.3.3.2 以為身心世界一切如常，固非無心，縱然體驗到已能解脫自在，仍非無心。
- 2.3.4 宗教家的體驗未必就是無心：**
- 2.3.4.1 宗教家們在體驗到了如釋重負的情況時，便以為得到了最高的解脫境界。
- 2.3.4.1.1 即使從時空得到解脫，也未必就是無心
- 2.3.4.1.2 若有一絲的解脫感，仍未脫離世間定的層次。
- 2.3.4.1.3 有內有外，固然是有心，內外合一，還是有心。
- 2.3.4.2 例如：基督愛世人的博愛、孔子的仁愛，均未超出有心的層次。
- 2.3.4.3 基督教說萬物創發於神而回歸於神：
- 2.3.4.3.1 這是內外合一的經驗以後，所產生的神學理念。
- 2.3.4.3.2 這是統一之中的對待 – 在其主觀的根本經驗是統一的，而客觀的事實上是對立的。
- 2.3.4.4 孔子所謂「成仁」的仁，是從主觀的對立中，看其根源的相同，乃是對待之中的統一。
- 2.3.4.4.1 即是說主觀的現象雖然對立，客觀的根本卻是統一的。
- 2.3.4.5 基督的愛是出於他主觀經驗的統一，孔子的仁，則係他對於客觀的事實觀察，故皆不出有心的層次。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 182 ~ P. 183	無	3. 應無所住而生其心	3.1 宗教與哲學的統一 3.2 老子主張「無」字 – 尚非絕對超越 3.3 要達「無心」的目的，唯有採用佛法

3. 應無所住而生其心

3.1 宗教與哲學的統一

3.1.1 從宗教稱統一，是「神我」的宇宙，從哲學看統一，是「大我」的宇宙。

3.1.1.1 既然有「我」，不論叫它什麼名字，便不是無心。

3.1.2 神我及大我的經驗，雖屬有心，得到它不容易，失去它卻很容易。

3.1.2.1 舉耶穌為例：

3.1.2.1.1 耶穌在「道成肉身」信念中，他與神是不可分的，聖靈、聖父、聖子是三位一體的。

3.1.2.1.2 可是當他被釘在十字架時，卻覺得神已離他而去，所以要喊：「我的上帝！我的上帝！為什麼要離棄我？」（〈馬太福音〉二十八章四十六節）

3.1.2.2 舉孔子為例：

3.1.2.2.1 孔子稱讚顏回：「其心三月不違仁，其餘則日月至焉而已矣。」

3.1.2.2.2 仁者三月不動私欲，其他的人則一天之中或一月之中不違仁，已經不容易了。

3.1.3 結論：

世間的宗教家和哲學家，統一的心境，不能維持多久，何況是無心。

3.2 老子主張「無」字 - 尚非絕對超越

3.2.1 老子已經看出了有無的道理，所以說唯有「無」才能觀其妙：

3.2.1.1 老子說萬物之母是「有」，有的開始是「一」，「一」不是道，真正的道是「無」。

3.2.1.2 故稱「無名天地之始」，然後才說「道生一」。

3.2.2 他不執神我的一，也不取大我的一。

3.2.2.1 因為有個「一」，即不能持之以恆，唯有「無」才能「觀其妙」。

3.2.3 他主張「聖人不死，大道不至。」，即由於聖人的仁心，還是無常的。

3.2.4 正因老子主張「無」字，近世太虛大師說他已至非非想處的境界。

3.2.4.1 就是也從現象（物象、心象）界獲得超越，但其尚有一個「無」在，仍非絕對超越。

3.3 要達「無心」的目的，唯有採用佛法

3.3.1 不論頓法、漸法，都有一個原則：就是捨「有」捨「無」也捨「中間」。

3.3.1.1 雖用方法，而不得執著有、無、中間的任何境界。

3.3.2 禪宗用話頭、公案、打破疑團等的方法來鍛鍊修行者，達到無心的境界。

3.3.3 此「無心」既不住於有，亦不住於無。

3.3.3.1 如《金剛經》所說：「應無所住，而生其心。」

3.3.4 達到無心的目的之後，也不能保證永遠處於無心狀態，否則便已成佛。

3.3.4.1 但是能有一次這種無心的經驗，即稱為「見性」，或名為「破參」。

3.3.4.2 從此之後，奠定了信心，還得繼續不斷地努力修行，以期將無心的狀態，維持得越來越久。



討論題目

1. 禪修的初學者常會有身體上的痛、不舒服等狀況，應如何處理？
2. 為了神通的目的而來，對於學習禪修是一種障礙，為什麼？
3. 打坐時感覺到身體不在了，是否就是進入「無心」的狀態？為什麼？
4. 宗教家們的宗教體驗，未必就是「無心」，為什麼？
5. 老子主張無字，就是「無心」嗎？

