



18

# 《禪的生活》

---

安心

# 目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 184 ~ P. 193	無	0. 前言	0.1 禪宗祖師有關「安心」的記載與公案
		1. 不安心	1.1 一般人的不安心 1.2 修行人的不安心
		2. 安下心來 - 如何安心	2.1 普通生活中如何安心 2.2 修行過程中如何安心
		3. 無心可安	3.1 打坐得到的喜悅感不是解脫 3.2 真正解脫的狀態



# 18 安心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 158	無	0. 前言	0.1 禪宗祖師有關「安心」的記載與公案

## 0. 前言

### 0.1 禪宗祖師有關「安心」的記載與公案

#### 0.1.1 二祖慧可（西元四八七—五九二年）斷臂求法 - 覓心不可得：

二祖慧可斷臂求法，求師為其安心，因覓心不可得，達摩說：「我與汝安心竟。」

#### 0.1.2 僧稠禪師（西元四八〇—五六〇年）的〈稠禪師意〉問答：

「大乘安心，入道之法云何？」曰：「凡安心之法，一切不安，名真安心。」

「夫安心者，要須常見本清淨心。」

#### 0.1.3 四祖道信禪師有〈入道安心要方便門〉，有云：

「識無形，佛無形，佛無相貌，若知此道理，即是安心。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 185 ~ P. 186	無	1. 不安心	1.1 一般人的不安心 1.2 修行人的不安心

## 1. 不安心

### 1.1 一般人的不安心

#### 1.1.1 這是粗層面的不安心，就是心不安寧

1.1.1.1 當你處在恐懼、憂慮、焦急、緊張、興奮之中，即是心不安寧。

1.1.1.2 現代社會競爭激烈，經常處於政治、經濟、軍事的壓力之下，尚有社會治安、交通事故、環境污染等的威脅。

1.1.1.3 隨時都會使得人的生命、家庭和財產毀於一旦。

1.1.2 佛陀早已訓示：「世間無常，國土危脆。」自古皆然，而在今日尤為敏感。

### 1.2 修行人的不安心

1.2.1 這是細層面的不安心，是為修行的問題。

1.2.2 許多初學佛者的不安心，不是為了生命、生活、家庭、財產的問題，而是考慮到出生死、證菩提等的問題。

1.2.2.1 例：一位弟子為了克服心理的矛盾、不安來修行，但是用了持咒、念佛、打坐等方法都無法安心，無法調伏妄念。

聖嚴師父：「你是應當修行的，但不是為了克服心理的矛盾或不安定。」

1.2.2.2 例：一位弟子不確定該用什麼方法，希望能夠了生死得解脫。

聖嚴師父：「我不知道你應該用什麼方法，要開始學習以後，慢慢地跟佛法有接觸，才知道你應該用什麼方法。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 186 ~ P. 191	無	2. 安下心來 - 如何安心	2.1 普通生活中如何安心 2.2 修行過程中如何安心

## 2. 安下心來 - 如何安心？

### 2.1 普通生活中如何安心：

#### 2.1.1 日常生活中有很多問題阻礙修行：

2.1.1.1 如生活、家庭、生命安全、解脫生死等等。

2.1.1.2 這些問題時刻縈繞心頭，無法安心地過日子，阻礙修行。

#### 2.1.2 因此修行人必須破除身見，破除對身體生命的執著。

#### 2.1.3 現在社會，物欲競逐，倫理淪亡，親情淡薄，家庭組織沒有安全感，離婚率越來越高。

2.1.3.1 每個人從個人自己做起，盡到了家庭一分子的責任，挽救家庭，達到和樂的境地。

#### 2.1.4 恐懼死亡的課題：

2.1.4.1 死亡是人類最恐懼的事。

2.1.4.1.1 生命中的每一分、每一秒，都不能有絕對的保障，可能生病，也可能因意外而死。

2.1.4.2 真正的修行者，對死亡是不會恐懼的。

2.1.4.2.1 「人命危脆，在呼吸間」，我們必須接受這個事實。

2.1.4.2.2 能夠坦然地接受它，也就不必擔心生命的安危與否了。

#### 2.1.5 重要觀念：生命的本身，就是不安全的根源。

2.1.5.1 有生命就不能有絕對的安全，我們不用擔心安全問題，但要努力將危險減



至最低的限度。

2.1.5.2 縱然這樣，還只是比較的安全。

2.1.5.3 應抱持「生命的本身，就是不安全的根源」這樣的看法，始能從不安全的環境中，把心安定下來。

## 2.2 修行過程中如何安心：

### 2.2.1 開始修行，才會發現自己心的不安定，不清淨。

2.2.1.1 未修行以前，我們很少赤裸裸的面對自己的心理活動。

2.2.1.2 修行，不論是打坐、念佛、誦經、持咒，都可發覺到自己的心不專一。

2.2.1.3 對治：不要注意心亂，只要回到方法上就好。

2.2.1.3.1 不管妄念，自然而然地妄念便會越來越少，只剩下方法。

2.2.1.3.2 最後連方法也不見了，因為方法本身也是妄念。

2.2.1.4 在修行過程中，發現妄念，不管它，不要討厭它，但也不得跟著妄念走。

2.2.1.4.1 發現妄念，不管妄念，而回到方法上去，是最好的方法。

2.2.1.5 繼續不斷地在方法上，心自然而然安定下來。

### 2.2.2 在感覺到已經沒有妄念的情況下，不一定就是安心。

2.2.2.1 一位修行者的例子：

2.2.2.1.1 打坐時已經感覺到自己與眾生、人、物，不分彼此。

2.2.2.1.2 這不是真的無我：

因為所感覺「無我」的這個「我」和外邊的「你」都存在，而且很清楚地對立著。

還是很清楚的有「統一」，有「你我他是一樣的」這種念頭或感受存在。

2.2.2.1.3 這不是在定中：

定中是沒有你我他，也沒有空間和時間，定是止於心念的一點，是不佔時空位置的。

前後際斷，心行處滅，才是定。

心念的過去和未來沒有了，身心世界的內在與外在也沒有了，才是定。

2.2.2.2 凡有物相與心相的，通通是妄境。

2.2.2.2.1 凡有身心世界的感受，無非妄境。

2.2.2.3 此時心已較安定，但不是真正絕對的安，尚是安心可安的層次。

### 2.2.3 真正的安心是無心可安

2.2.3.1 前所舉達摩、慧可、僧稠、道信等諸大禪師所謂的安心，是無心可安，無心可用。

2.2.3.2 無心可安，也就是：

「覓心了不可得」

「一切不安，名真安心。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 191 ~ P. 193	無	3. 無心可安	3.1 打坐得到的喜悅感不是解脫 3.2 真正解脫的狀態

### 3. 無心可安

#### 3.1 打坐得到的喜悅感不是解脫

3.1.1 例：在禪七中，一位女弟子覺得世界這麼可愛、活潑、和諧。

3.1.1.1 她仍在情執的小我之中。

3.1.1.2 她用一種移情的態度來欣賞世界，雖已不是粗重的煩惱心，但那種喜悅仍未脫離煩惱心。

3.1.2 例：有人打坐到了身心都不存在的狀態，感覺非常輕鬆、安閒、舒適、自在，非常歡喜。

3.1.2.1 許多人打坐也就是為了求得這一分快樂感，以為那是已得解脫的經驗。

3.1.2.2 那只是一時間中斷了煩惱負荷的現象。

3.1.2.3 當他們再回到平常心態之時，笨重的身體還在，無盡的煩惱也回來了。

#### 3.1.3 結論：

無心可安，不是處於空靈的狀態。心住有，因為有心；心住於空，還是有心。

#### 3.2 真正解脫的狀態

3.2.1 解脫的狀態是無心可用、無心可安。

3.2.1.1 無心狀態是入定，但不是普通的世間定。

3.2.1.2 此時沒有空間沒有時間沒有移動不移動的問題，諸法實相即是如此。

#### 3.2.2 此時心的狀態：

3.2.2.1 任何事情照常發生，但你的心，不會跟著起動作、生分別。

3.2.2.2 無心便是心不動，也不留下任何境相。

3.2.2.3 因為心不動，所以對於一切境相，都能如實地反映。

3.2.2.4 又因為不留痕跡，所以對於反映的境相不會重疊混淆。

3.2.2.5 正因如此，無心可安的人，沒有煩惱的衝動，卻有智慧的功用。

# 討論題目

1. 一般人的不安心跟修行人的不安心有什麼不同？
2. 剛開始修行，不知道該用什麼方法，應該怎麼辦？
3. 修行過程中如何安心？
4. 對於死亡的恐懼應抱持怎麼樣的觀念來化解？
5. 「一切不安，名真安心。」是什麼意思？
6. 打坐到了對身心都沒有感覺的狀態，是得到解脫了嗎？為什麼？

