



19

《禪的生活》

無有恐怖

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 194 ~ P. 205	無	1. 恐怖的層次	1.1 為什麼恐怖？ 1.2 《心經》中所說的「無有恐怖」
		2. 層次一：還沒開始修行	2.1 人為什麼怕鬼 2.2 恐怖並不壞
		3. 層次二：開始修行	3.1 有了恐懼來信佛
		4. 層次三：修行中的經驗	4.1 不怕念起，只恐覺遲 4.2 見怪不怪，其怪自敗 4.3 不要患得患失
		5. 層次四：修行完成	5.1 風平浪靜

19 無有恐怖

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 194 ~ P. 195	無	1. 恐怖的層次	1.1 為什麼恐怖？ 1.2 《心經》中所說的「無有恐怖」

1. 恐怖的層次

1.1 為什麼恐怖？

1.1.1 我們的恐懼或恐怖感，通常是由於身體安全失去保障時，所引起的緊張反應。

1.1.1.1 例：自從韓航客機被蘇聯飛彈擊落之後，很多人勸聖嚴師父，不要再搭韓航，搭同一條航線的飛機。

1.2 《心經》中所說的「無有恐怖」

1.2.1 《心經》中所說的「無有恐怖」，和打坐修行有非常密切的關係。

1.2.1.1 一個人從開始修行到達圓滿之前，都會有恐怖的境界產生。

1.2.2 「無有恐怖」的狀態要到具足無畏的大菩薩，乃至大雄世尊的階次，才能完成。

1.2.3 恐怖的層次：

1.2.3.1 第一個層次 - 還沒有修行時的恐怖。

1.2.3.2 第二個層次 - 開始修行時的恐怖。

1.2.3.3 第三個層次 - 修行中的經驗。

1.2.3.4 第四個層次 - 修行完成，沒有恐怖。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 195 ~ P. 197	無	2. 層次一：還沒開始修行	2.1 人為什麼怕鬼 2.2 恐怖並不壞

2. 層次一：還沒有修行

2.1 人為什麼怕鬼？

2.1.1 一般人的恐怖：

2.1.1.1 一般人經常都在恐怖之中，患得患失。

2.1.1.2 有些人就是怕。莫名其妙的怕。

2.1.2 多數人是怕鬼的，雖然大多數人沒有看過鬼，也沒有聽過鬼的聲音。

2.1.2.1 即使是唯物論者及絕對無神論的無神論者等，不相信鬼神，但也怕鬼的另一型態 - 「黑暗」。

2.1.2.2 思想的理論是一回事，心理的感受又是另外一回事。

2.1.2.2.1 前者是見解的執著，後者是情緒的反應。

2.1.3 探究怕鬼的心理，不外兩種原因：

2.1.3.1 第一，對於超越人類理解能力的不可知事物，懷有恐懼

2.1.3.2 第二，無法預測的逆境，遽然發生時，使身心的安全受到威脅，因而害怕。

2.1.4 主觀的怕鬼：

2.1.4.1 是不是真有鬼讓你怕，是另外一回事。

2.1.4.2 出於對鬼的認識不清，害怕鬼可能在你沒有心理準備的情況下，隨時在你背後出現。

2.1.5 客觀的怕鬼：

2.1.5.1 真有鬼讓你來怕，這是因為鬼確實有使你出其不意而無法抗拒的力量。

2.1.6 怕鬼的心理好不好？

2.1.6.1 對一個人本身的感覺來說，是不好的。

2.1.6.2 對人格健全來講，是好的：

2.1.6.2.1 會使我們認知自己不是一個無限的、偉大的勇者。

2.1.6.2.2 知道自己隨時可能遇上自己能力所不及且無法抗拒的事情。

2.1.7 知道自己還有所不能，有所畏懼，如此，便不致膽大妄為。

2.2 恐怖並不壞

2.2.1 多數人都怕死

2.2.1.1 除了鬼之外，人最害怕的是死亡。

2.2.1.1 為了保護自己的安全，維護自己的生命，人會作種種的妥協、讓步、努力。

2.2.1.2 為了避免死亡，可以放棄原先想走的大道和捷徑，而選擇另一條迂迴曲折的遠路。

2.2.1.3 犯罪的人，只要允其不死，他也會答應全力以赴，將功贖罪，以彌補錯失，或修正自己的路向，求免一死。

2.2.2 求生存的本身，就是為了怕死。

2.2.2.1 為了生存，只有辛苦地工作，同時努力求取更高的知能，並注意健康，以維護生活的條件。

2.2.3 會感到恐怖，並非壞事

2.2.3.1 不怕死是可悲的 - 例如亡命之徒。

- 2.2.3.1.1 他可能擾亂社會，胡作非為，搶劫、強暴、殺人。
- 2.2.3.1.2 他不怕被抓，不怕受法律制裁。
- 2.2.3.1.3 但是真正到了要槍決伏法之時，他們還是會後悔，同樣地還是會怕死的。
- 2.2.3.2 會感到恐怖，並非壞事 - 有所怕，對個人是一種保護。
- 2.2.3.2.1 如果什麼都不怕，可能害人害己。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 197 ~ P. 198	無	3. 層次二：開始修行	3.1 有了恐懼來信佛

3. 層次二：開始修行

3.1 有了恐懼來信佛

3.1.1 開始修行之後，可能會有許多恐怖或害怕的事情。

3.1.1.1 開始修行，是懂得基本的佛法，知道修行佛道的方法或道理之後，已經照著去做的階段。

3.1.2 對層次淺一點的人而言，信佛、拜佛的目的在求平安，消災免難。

3.1.2.1 這跟其他信神求神的宗教信仰心態是一樣的。

3.1.3 因為恐懼有生命之憂而有信佛、學佛的因緣：

3.1.3.1 例一：因為相信算命的說獨生子「犯沖犯剋，在劫難逃」，請師父替她兒子破劫。

3.1.3.1.1 師父要她每天念觀音菩薩，拜觀音菩薩，供觀音菩薩，同時勸兒子行善，修福積德，努力工作，孝順父母，親近三寶。

3.1.3.2 例二：一位信眾車禍昏迷，家人求師父為他加持。

3.1.3.2.1 師父要他們替他發願，好了以後，要皈依三寶，修行佛法，同時念觀音菩薩。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 198 ~ P. 204	無	4. 層次三：修行中的經驗	4.1 不怕念起，只恐覺遲 4.2 見怪不怪，其怪自敗 4.3 不要患得患失

4. 層次三：修行中的經驗

4.1 不怕念起，只恐覺遲

4.1.1 正在努力修行之中，使你恐怖的事也實在不少。

4.1.1.1 一位中醫的例子：怕墮地獄、怕造更多的業、怕身體上所發生的一些現象。

4.1.1.2 例如：

念佛時，腦子裡會出來一些可能是屬於餓鬼業、地獄業、畜生業的妄念。這位中醫說這樣不是要墮阿鼻地獄了嗎？

4.1.2 念佛時，偶有妄念出現，對初學者來講，是正常事。

4.1.2.1 正當心念清淨，並想保持清淨，還有妄念時時現前，也是凡夫修行時的正常現象。

4.1.2.2 我們的每一念之中，都含有四聖、六凡等十法界的種子在裡頭。

4.1.2.2.1 現前一念之中的十分之四是聖，十分之六是凡；四聖法界為清淨，六凡法界是不淨。

4.1.2.3 縱然你在修行，要求清淨，奈何尚是凡夫，清淨的機會只有百分之四十。

4.1.2.4 因為不淨的煩惱種子仍未消失，它的潛力，就會在你的意識流裡不期然地顯現出來。

4.1.3 因為是凡夫，所以會有這些問題；也正因為在修行，才知道自己有妄念出現。

4.1.3.1 所以修行的原則是「不怕念起，只恐覺遲」，念即妄念，覺即知道自己有妄念。

4.1.4 無法控制妄念，也無法保持淨念不絕，甚至心中出現殺業的念頭，是否要墮到畜生道？

4.1.5 依據戒律，凡為癡狂心亂、痛惱所纏、心不由主而造成罪行者均無罪。

4.1.5.1 我們欲起善念，但由於殺盜淫妄的外境影像，反而使你的心隨著它動，這也是平常事。

4.1.5.2 只要你清楚那些是妄念，而不跟著妄念，發生身、口二業的實際行為，便不會構成行為的果報。

4.1.5.3 造業而構成業的果報者，必須是意業加上口業、身業。

4.1.5.4 也就是說：你明明知道要做什麼、或在做什麼，而做了，便得負起受果報的責任。

4.2 見怪不怪，其怪自敗

打坐時身體出現各種反應，令人害怕時的處理方法。

4.2.1 重要觀念：打坐時身心產生種種不同的反應，大多是正常的。

4.2.1.1 如果坐姿正確，心情不緊張，沒有強行控制呼吸。

4.2.1.2 只要不是冷得發抖或熱得發燙，肌膚筋骨的痠、痛、麻、癢，甚至輕微的抖動等反應，都是正常的。

4.2.2 各種反應見怪不怪：

4.2.2.1 例如：感覺有蟲在你身上爬，或者渾身都是蟲

- 你應該把眼睛睜開看看有沒有蟲，一定沒有蟲。

4.2.2.2 例如：感覺到很多蛇絞著他的身體。

- 教他把眼睛睜開看，一定不是真的有蛇。

4.2.2.3 例如：一打坐就覺得有冤鬼來找他。

- 如果不擔心死亡，鬼也奈何不了你的。

4.2.3 結論：

各種反應、感覺，都是身體上的反應或心理上的幻覺和幻想。

4.3 不要患得患失

4.3.1 打坐時總是期望得到曾經有過的美好經驗。

4.3.1.1 一位弟子曾在打坐中感覺到輕靈明淨，感覺到身體不見了，心好像也沒有了。

4.3.1.2 之後再也沒有這種境界產生了。希望師父可以教他方法，如何輕易地再進入那個境界。

4.3.2 聖嚴師父的教導：

「每次打坐，不求效果，不怕壞境界，也不求好境界現前，在坐得舒服或平穩的時候，要提高警覺，不期待、不企求，保持平穩的心情。唯有如此，才會進步。」

4.3.3 參禪的人，若能有捨身的勇氣，就會減少執著，消除魔障。

4.3.3.1 初學時有恐怖心是好的；但在修行了一段時期以後，我們要進步到不懼怕死亡，不執著身體安全的問題。

4.3.3.1.1 置生死於度外，隨時隨地準備著，我一坐下來，就不管它的死活了。

4.3.3.1.2 身心的任何幻覺及反應，都不怕。

4.3.3.2 對妄想心，不是壓制它和排斥它，而是警覺它，然後不管它。

4.3.3.2.1 惡念出現，不討厭；淨念出現，不歡喜。

4.3.4 有了這種心理準備，至少恐怖已不能阻撓你修行了。唯無有恐怖，修行才能順心得力。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 204 ~ P. 205	無	5. 層次四：修行完成	5.1 風平浪靜

5. 層次四：修行完成



5.1 風平浪靜

5.1.1 修行完滿以後的無有恐怖，和修行過程之中的無有恐懼不一樣。

5.1.1.1 修行過程之中的無有恐怖：

在心理上用意志力來轉變它，教它不要怕，才能繼續修行；但恐怖還是存在。

5.1.2 到達真正的無有恐怖，就是佛，或者是大悟徹底的人。

5.1.2.1 恐怖已經消失了。

5.1.2.2 已經到達風平浪靜、心平如鏡的程度。

5.1.2.3 根本無浪可起，也根本沒有妄念。

5.1.3 在修行過程之中的無有恐怖，是努力向著無有恐怖的方向走。

5.1.4 等到修行完成，才是真正的無有恐怖，這時叫作大無畏、大勇猛、大雄大力大慈悲。



討論題目

1. 會怕死，會感到恐怖，並不是壞事，為什麼？
2. 念佛時，偶有妄念出現，對初學者來講，是正常事，為什麼？
3. 無法控制妄念，也無法保持淨念不絕，怎麼辦？心中出現殺業的念頭，是否要墮到畜生道？
4. 打坐時身體出現各種反應，令人害怕時，應如何處理？
5. 參禪的人，若能有捨身的勇氣，就會減少執著，消除魔障，請說明？
6. 聖嚴師父用風平浪靜來描述修行完成的狀態，請說明？

