

禪與心的效能訓練 (二)

二〇〇六年十月七日講於龍山寺板橋文化廣場



● 鄭石岩 主講
● 慈 月 整理

坐禪對心靈的啟發

綜合國外研究發現：1、常常願意坐禪者，直覺比較好，直覺（direct perception）在心理學上的說法是透過訓練時所產生清新的知覺，很容易直接把握。年輕時我到深山去工作，有些地方如果有野生動物如蛇，我很快就警覺到牠，我現在到深山裡去，仍然有這種警覺。有次和南部的朋友一起登山，下山時剩下我和甲君兩人，我速度很快，甲君要我慢一點，他說你要注意蛇，這個山上有很多蛇，我告訴他今天這裡沒有蛇，結果真的沒有。當時就是這種直覺感受到沒有。有時研究某些東西也會發生這種效果，如讀經時、做科

學研究時也會發生。2、冷靜的覺察（restful alert），自在冷靜的覺察並非焦慮。3、純淨的智慧（pure intelligence）。4、坐禪中發現深度的自己（innermost Self）——非我或無我狀態。

靜坐是現代人應該學習的，如同每天維持半小時運動可以減低憂鬱症，作為心理學的工作者，我發現只要願意運動就可以大大減低憂鬱症。WHO不斷對各國發出警訊，這個疾病會是本世紀對人生十大失能疾病之一，它會剝奪掉生活功能和職業功能，這種疾病不可小看，如同預防癌症，以為開心就不會，有一類人看來樂觀、開心，而他們只是找些讓身體滿足，暫時感覺快樂，這不是真的



快樂 (pleasure)，這種人是在眼耳鼻舌身去找一些刺激，另一類真正快樂的是能找到更多成長，讓自己累積更多的知識跟能力，可以找到更多適應的能力去適應環境，開拓更多的未來的成就，那些人才是真正快樂者。兩者分開後發現，那些尋找刺激又沒有得到真正的快樂者，可能因為得不到，心情就往下掉，忽然變成憂鬱症的病人。有些人本來好好的，因為公司解體被裁員、遣散，在找不到另外的工作時，這些人當時也是很快樂，找不到工作又不如意，很快得到了憂鬱症，很多人因為這樣找我約談的正在增加，這些人真的得到了憂鬱，但是家裡面的人覺得很奇怪，這個人以前不是這樣為什麼現在變成這樣子。我們要注意，很多人不解這兩個差別很大：人除了要往快樂這條路走，還要每天運動才可以。

坐禪的方式 (幻燈片)

七支坐法：跏趺坐、交腳坐、半跏趺坐、正襟危坐全。結手印、鬆肩、修鼻根、修眼根，基本要了解以外，每天都需要適當的運動。坐禪時需要調身、調息，調息、數息時，從

一到十，從十回來數到一，這樣來回數次後可以隨息，注意息進息出，到止息時，平靜之後，很容易就打盹。我也曾這樣，也請教過很多大師，他們回答：這是打坐功夫未到家。我的經驗是打盹幾次後反而進入特別清醒，我不知道為什麼？後來我從心理學裡面找到答案，剛靜坐中有一種可以讓腦波達到剛進入睡眠的腦波時，這時有一個 α 腦波是交集的，要進入定的時候很容易產生這種現象。

有次到南懷瑾老師那裡打坐，他說，我看你們今天來打坐功夫太弱了，身體太累了不行，打坐也需要體能，我瞭解體能不好也無法打坐。我教「老師佛學研習營」打坐，我說要打瞌睡沒關係，要提正念，覺察在打瞌睡，觀自己的身體有如觀《無量壽經》裡極樂世界淨土一樣清淨，觀後自然會回到腦波真正清淨，後來我用淨土觀察幫助靜坐，發現睡眠時你躺在床上，你感覺你內在的宇宙，每一個細胞就像極樂世界，每一個器官就像樓閣千萬，你的血管就像八功德水流灌其間，接觸這樣的清淨世界後，你的睡眠也就會睡得非常好。雖然不是坐禪，但臥禪效果也非常好，這幾個方式是六妙門智顛大師發展出來



的。

打坐從眼耳鼻舌身意根去觀，剛才講的從識去觀，觀整個身體，也可以從身去觀，有時候是六個去觀，可以安定下來。靜坐修止觀的方法，心的止有二，一個是體真止，一個是方便隨緣止。體真止是你坐下來才可以體會到，方便隨緣止是隨緣隨地到一個地方就可以活潑運用。突然間很煩惱，我可以方便隨緣應用，譬如說我自己運動去爬山，煩惱就會覺得較輕，這叫做方便隨緣止。我今天覺得心情煩惱，我選擇一本具有啟發心性的書，坐下來好好的讀，容易從原來煩惱的地方抽出來，這就叫做方便隨緣止，這就是調心的功夫。讓我們的心平靜是很重要的，我們平常隨時隨地能夠調整自己，我們上班常常碰到一些惱人的事情，尤其是處理公眾事務，你必須要學習一點方便隨緣止。

我自己的經驗，以前大學生搞學運，我當教育部的常委，你跟這些學生打交道時，學生想辦法要激怒你，等你講一句氣話，然後再猛攻擊你。當時我就想我現在在打坐，我不會亂了陣腳，該關心還是關心他們，當時在中正紀念堂，我常提供物質日用品給他們，學生私底下也都叫我老師。

有些事情懂得方便隨緣止是很重要的，在你的婚姻，在你的工作，在你教育子女的時候，突然間快要顛倒的時候，你可以運用方便隨緣止，這是一個向度。

我們要懂得去使用止息，自然心靈能安定，自然而然智慧比較會流露。能幫助身體健康的是基本的功夫「止」。

禪家不能離開止觀的功夫，透過止會產生智慧，透過觀一定能夠產生內心的安定，也能夠產生止的效果，我們能夠安定下來才有好的智慧。（三止三觀：三止者（1）體真止；（2）方便隨緣止；（3）息二邊分別止。三觀者（1）從假入空，名二諦觀；（2）從空入假，名平等觀；（3）二觀為方便道，得入中道，雙照二諦，心心寂滅，自然流入薩婆若海，名中道第一義諦觀。）透過這個部分，可以發現禪對於我們生命的啟示。

介紹幾個觀念（幻燈片）

一、如來；二、隨緣；三、戒律；四、單純；五、喜樂，以及生命究竟意義的問題。

首先講如來。我年輕時，曾經有人問我如來佛是哪一尊呢？我常輕易就被問倒了。後來我才發現在座每一個人都具足如來本性，每一個人都有如來本性，《華嚴經》中提到所有來聽法的菩薩都是無量劫以來跟毘盧遮那佛共修到現在，那個毘盧遮那佛他不是人格化的佛，是生命世界裡的光明性，是你我都有的那個光明性，是屬於無為的部分。每一個人都具足如來，剛才提到不二，無為必須顯現出有為，但是有為部分它是來自無為，問題是因為我們執著在有為裡頭就開始有了我慢、有我的執著，產生很多的煩惱。現在透過定透過禪，教我們要活在當下，我們要大死一番再活得現成。要活得現成是什麼呢？我們來看看，如果就出世間法那個無為的部分看，它有一個永恆的如來，剛剛已經說過它叫慧命，可是我們又回過頭來，在現實世界裡頭，我們每一個人的長相不一樣，每一個人的身體體能不一樣，年齡不一樣，興趣不一樣，家境、環境、工作不一樣，各有一個自己的如來。隋、唐朝時代的澄觀大師說：「如來者如所從來，無所從來也。」，何謂如所從來，你就是你自己，你一定要很清楚的看清楚自己的



真實，每一個人註定都要用自己的資糧來創造生活的喜悅，每一個人都用手上的材料彩畫自己的人生，不可能用他所沒有的東西去創造他的人生。所以每一個人都具足那個如來本性，每一個人的因緣環境都不相同，每一個人都會走出他自己的人生路，那樣就叫做如所從來，所以我跟你不可能一樣，也不可能抄襲你，我也不可能變成別人的樣子，我註定必須用我的東西去成長。所以窮苦的人在他的人生裡必須先接納他自己，瞭解他自己，用那個東西去成長。

做生意也是那個道理，一定是用你現在這個生意，用一點錢去做生意，從小水果販變成中盤商，高中二年級時，我已經到台北做大批發商了，我認為我不可能走別人的路，我一定要走出自己的路，這是一個奇特的世界，我想要有一點錢可以讀書，我跟母親說，老師可以借給我，我母親說不可以，她說借錢只可以借一時不可以借永遠，我已經替你想好你去賣水果。這件事她跟我講完，她是劍及履及，第三天就買進來四十斤芭樂，借了一根十斤的秤子，和一個稱水果的小籃子，要我挑出去賣。我實在挑不出去、走不出去，但是他硬把

我推出去，我有點不情願，他說你不去，我自己挑出去賣，可是說真的，有件事情倒是天生的，我對我母親真的很孝順，我從小就這樣，事情再辛苦也不能讓媽媽挑出去賣，所以我就挑出去賣了。她告訴我，你只有在自己的環境中走你自己的路，你不可能跟別人一樣，你瞭解嗎？你不能够羨慕別人怎麼樣，你的路在你自己的腳底下。那天我走了十幾公里，繞了一圈我只賺了五塊錢，但是從此我再也沒有窮過，我不是說我很富有，我再也不會被窮威脅啦！從那天開始我就不一樣了，我覺得每一個人都一樣，所以我不會嫉妒別人，我很欣賞富有的同學，我和他們來往我一點都不會自卑，我們不一樣。

我們用不同的方式去成長，他們三餐溫飽，回家就可以讀書，但我不同，我回家第一件事就是去進貨，第二天一大早必須要想辦法賣出去，及時趕回到學校，如果趕不及就要被罰站，站





到站不下去了，只好用腦筋去想，我到產地去蒐購，他們把我訂的貨送到貨運站，我在那裡裝箱裝籃，裝好以後，我把它送到台北的中央市場來賣，我就可以賺這個差價，雖然有時賺有時賠。我們這個社會，其實每一個人人都一樣，我們一個民族一個社會，都是自己用自己的環境創造歷史，他不是抄襲別人的。現在我們有很多東西你可以學習別人的東西，但是你不可能全盤把別人的東西抄到你這邊來，你的人生也是一樣。澄觀大師講，如所從來，那麼這個同時也是無所從來，而如所從來部分就是有為法，無所從來部分就是無為法。洞山禪師〈悟道記〉裡面說：「切忌從他覓，迢迢與我疏。」即切忌往外追尋，把自己變造成別人，一定用你自己的東西去發展，「我今獨自往，處處得逢渠」，我一個人到處學習，到處成長，但是我時時刻刻都碰到真正的自己，這個自己既是如所從來，也是無所從來的「渠今正是我，我今不是渠」。這個偈語是因為有一天他過河，在船裡看到自己的水中倒影，他說，這個人生很像這倒影。

他自己很像如來，所以這個影子其實就是我，我今不是渠，我今天

其實不是這個有限的生命，「應須這麼會，方得契如如」，必須這樣領會才能夠創造那個如如。我覺得很有意思，佛學裡頭的文字實在很美，他為什麼叫如如呢，一個是如所從來，一個是無所從來，兩個如，所以要如如才可以，如如就是一個是如有為法、一個是如無為法，這兩個如如卻是兩個不二，所以才叫如如，要不然要用什麼名詞，才能夠解釋得更好呢？

其次說隨緣，每一個孩子都有他自己的根性跟因緣，每個人所有的性向各方面都不一樣，體能也都一樣，環境也不一樣，自己所碰到的造化也都不一樣，但是要記得一件事情，一定要瞭解他，看清他，用這個去創造有形的人生，這個東西就是如所從來的部分。走出他自己的人生路，能夠走出自己的人生路，這是如所從來的部分。但是還要去瞭解無所從來的部分。

唐朝時馬祖道一禪師是大家所尊崇的大師，有一天大珠慧海來請教他，道一問：「你從哪裡來？」慧海答：「從岳州南方的大雲寺來的。」道一說：「你千里迢迢跑到我這裡來，放棄了你自己的寶藏不顧，我這裡沒有你的東西。」慧海問：「什麼



是我的寶藏？」道一說：「就是一切具足，正在這裡的這個人。」我們要從如所從來，去看無所從來，這兩個是分不開的，每一個人在生命世界裡頭都是這樣。可是我們很喜歡盲從，看到別人怎麼樣，自己也要跟著怎麼樣，這樣已經失去了認清自己的狀況。

今天年輕一代，不只是台灣，在美國、北京、上海等地方，會看到新一代的人的特質。你有，我也想跟你一樣擁有，你出名，我也要跟你一樣，如果我沒有出名，我就是沒有價值，但是他出名，你卻有你自己的特點，也許你很健康，也許你做一個小小的職位的人，可是你的人生卻可以發現意義跟價值，但是你卻沒有發現它，每天都在羨慕別人，這樣子就會迷失，就會出現問題，所以生命世界裡頭就是活出自己的如來，我們不同年齡也有不同的如所從來的部分。

年輕時我是建築工，可以一整天挑石子、挑沙子沒問題，現在年紀大了叫我去挑，就不行了，也不可能，所以必須和如所從來不一樣了。

我最近和一些年輕人，做過幾場演講，講題是「怎麼跟我的父母親相處」。我說這個主題，如果在十幾

年前要我演講，我可能不見得講得那麼貼切，雖然也可以講，但是今天，我已經打開老年的那個門，甚至有跟一些老人接觸，我做過個案，有一些老人我很清楚，老人的心理狀態，你必須要瞭解他，你要用如所從來來對待他，你不能夠用年輕人的方式來對待他，你對父母說：你要多運動，不運動會老化得更快，每天告訴他、逼他，老人家到後來會變得沮喪。但是，如果你說爸媽我們出去走走，走多少算多少，都是賺到的，你的口氣變成他的需要，你陪他走，你自己也運動。他的體能越來越差，走兩分鐘都不行，你還逼他要走下去，還說不復健不行，這樣老人家也會越來越沮喪，不是要你放棄他，而是你不必講那麼多，你只要多花一點時間陪他就有效，如來活出自己的如來，也活出別人的如來，人彼此之間都互相尊重，我們也可以看到無所從來的部分。有一天我們在人生的戲演完，然後觀世音菩薩會來跟你說，這齣戲你演得很成功喔。

雲門大師告訴我們生命世界裡頭，你所謂的如來，一個是有為的，一個是無為的，要如如嗎？必須要，人沒有辦法離開他的緣，所以要隨緣



成長，隨緣學習，哪裡都在學習都在成長。人跟緣的關係，雲門大師的說法是你不可以隨波逐流，但是要隨波逐浪，什麼叫隨波逐浪？就是你的緣來了，但是你的方向很清楚，你往你的方向走，要是隨波逐流，就是被波浪捲走了。

雲門三句「涵蓋乾坤一顧」，「截斷眾流一鑿」，「隨波逐浪一咦」。這三個祕訣，涵蓋乾坤即是走到哪裡都隨緣學習東西，截斷眾流是你要走正道，不隨波逐流，隨波逐浪是你要隨著一波一波的浪走，但是也要知道方向是正確的。這裡面的三個字，「顧」是照顧所有一切緣，「鑿」是要看清楚正邪，「咦」是內心裡頭想的，喔！就是這個樣子！能夠隨緣成長的人就是不一樣。

有些人從大學畢業出去工作後就停止成長，有些人是在工作碰到什麼就邊學習，這個人會不斷的成長，能夠不斷成長的人才能適應變遷的社會。這個社會與過去不一樣，小時候看煙囪燻得越黑越有歷史，表示這屋子有悠久的歷史，今天不一樣，一條生產線，最長的三年，最短的一年，這條生產線就關閉了。我生產的東西已非市場需求，所以又開發另一條生

產線，我開一條新的生產線，如果舊的生產線的員工不能隨緣學習，或沒有這個變換習慣的人，自然會被淘汰，只有那些不斷成長的人，才能不斷的做下去。

一九九〇年代的社會慢慢得注意出世間的東西，談到知識管理課題，知識管理課題並非資訊管理，而是談新的學習革命，每個人都必須在環境中學習新的能力，才能適應時代的社會潮流，當時發現，便提出一個觀念，所學習的知識，一段時間以後是不能用的，也就是說，知識有消費期限，如同東西的有效期，知識的半衰期，知識有一半不能用時，就業就有困難，用年輕健康的知識，拿來用在老人裡頭也會有困難，你要注意你的知識若過期時，無論你在生活、健康、工作、家居、待人接物，通通都會出現狀況，所以半衰期值得重視。一九九〇年曾做過推估，學工程的半衰期平均五年，學管理、法律、社會科學的領域半衰期是十年，人文的半衰期是十五年，到二〇〇〇年，十年推估一次的時候發現，學工程的半衰期平均二年，學管理、法律、社會科學的領域半衰期是五年，人文的半衰期是八年，所以禪告訴我們，那個時



候的人，時代不斷在變，要不斷調適。

知識本身也是一個工具，知識本身也是一套技倆，你不得一直學下去。現在工程半衰期平均是兩年，其中最短的有兩種，一種是電腦科技，另一種是通訊科技，這兩者都是半年。我問教授工程的學者對半衰期縮短了的看法，他說我們怎麼有半衰期，如果有半衰期，我們教出來的學生誰要。

我的兩個小孩所學都是工程領域，我問：「你們半衰期又縮短

了」，孩子說：「連你那個半衰期的那幾個字，都已經超過半衰期了。」

我們怎麼可以有半衰期呢，我們做RMD的人設計出來的東西誰要，我們要賣給誰？所以，真的他們必須要不斷的跟上去。

我們這些民眾，如果不學電腦不學上網，我相信再過一兩年你就不知道怎麼買火車票，怎麼買高鐵的票，因為可能那時都在網路上賣。這告訴我們緣是很重要，我們不是只有接納，還要啟發自己的智慧，禪告訴我們第二的重點。◎（待續）



慧炬文庫 ■ 佛典叢書1006

六祖壇經敦煌本·流行本合刊

訂價：120元

國學大師錢穆先生推崇，《六祖壇經》為中國人應讀的六本書之一。六祖不識字，卻具夙慧，能聞一知百，不僅是理悟，而且是證悟。在思想與言行上，不僅與佛儒先聖契合，更能發揚光大。此種承先啟後大責大任的完成，在中國文化史上，寫下光輝燦爛的一頁。本書收錄流通本、敦煌本，讓我們從不同時代的撰述，一窺大師風貌。

