



16

《禪的生活》

鍛鍊心

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 168 ~ P. 174	無	1. 鍛鍊	1.1 人心的鍛鍊需要有正確的方法
		2. 心	2.1 人心不同，各如其面 2.2 人心的不同，造成對抗、衝突等問題 2.3 鍊心的目的 - 在對立、衝突之中，尋求平衡與和諧
		3. 鍊心的方法	3.1 層次一：經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心 3.2 層次二：用修行的方法，把散心、亂心，鍛鍊成統一的心 3.3 層次三：用禪的方法，把集中、統一的心粉碎

16 鍛鍊心

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 168	無	1. 鍛鍊	1.1 人心的鍛鍊需要有正確的方法

1. 鍛鍊

1.1 人心的鍛鍊需要有正確的方法

1.1.1 寶刀寶劍的鑄造，講究技術，著重傳承。

1.1.1.1 技術不好，不僅鍊不出鋼來，反而作成鐵渣。

1.1.1.2 技術差的鐵匠，只能打出鏟刀、菜刀。

1.1.2 跟鍊鋼一樣，人心的鍛鍊也要有明師指導正確的方法。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 169 ～ P. 170	無	2. 心	2.1 人心不同，各如其面 2.2 人心的不同，造成對抗、衝突等問題 2.3 鍊心的目的 - 在對立、衝突之中，尋求平衡與和諧

2. 心

2.1 人心不同，各如其面

2.1.1 一個人的思想觀念、性格性向、言行舉止，都是心在主宰。

2.1.2 世界上沒有面孔長得完全一樣的兩個人，也沒有任何兩個人的心是相同的。

2.2 人心的不同，造成對抗、衝突等問題

2.2.1 「人不為己，天誅地滅。」

2.2.1.1 每個人的思想、觀念不同。

2.2.1.2 人與人之間也因而產生許多不和諧的現象，勾心鬥角，擾攘紛爭，永無寧日。

2.2.2 人心不同，不容易統一。

2.2.2.1 從個人與個人，乃至國家與國家、人與動物之間，都會引起諸多問題，產

生對抗與衝突。

2.3 鍊心的目的 - 在對立、衝突之中，尋求平衡與和諧

2.3.1 最大的問題 - 未經鍛鍊的心變幻莫測，不可捉摸

2.3.1.1 這樣的心有如野馬奔逸，不易駕馭、制伏。

2.3.2 鍊心的目的，即是期望在矛盾、對立、衝突之中，尋求平衡、和諧、統一。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 170 ～ P. 174	無	3. 鍊心的方法	3.1 層次一：經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心 3.2 層次二：用修行的方法，把散心、亂心，鍛鍊成統一的心 3.3 層次三：用禪的方法，把集中、統一的心粉碎

3. 鍊心的方法

3.1 層次一

經由教育或宗教信仰，把歪曲心鍛鍊為正直心

3.1.1 偏心 - 正常的狀況

正常人是偏心的 - 偏己、偏私，偏一家、一族，一國家、一民族等。

3.1.2 歪曲心 - 損人利己不正常

歪心的人，居心叵測，慣用不正當的手段取得不合情理法的利益。

3.1.3 正直心 - 利人利己，不歪心

3.1.3.1 佛教的教育，可使人從歪曲心變成正直心。

3.1.3.1.1 佛法用因果論來教育眾生，善有善報、惡有惡報

3.1.3.1.2 信奉佛法的人知道因果輪迴，不敢做違背良心的事，相反地要做有益於人的事。

3.1.3.2 一般的宗教也能達此層次，此在佛教，乃是最基本的要求。

3.2 層次二

用修行的方法，把散心、亂心，鍛鍊成統一的心

3.2.1 第二個層次的鍊心方法，主要是用禪定的修持。

3.2.1.1 第一個層次所依的方法是戒

3.2.1.1.1 戒的消極立場是不作一切惡

3.2.1.1.2 戒的積極立場是須行一切善

3.2.1.2 若要把亂、散的妄想心變成集中的統一心，就要用定的力量。

3.2.2 妄想心與散亂心為同一東西，但不同性質。

3.2.2.1 散亂：指思想不集中、念頭散漫，沒有一定的方向和目標。

3.2.2.2 妄想：指不必想的而去想、不該想的而去想，它可能是散漫的，也可能是有條理的。

3.2.2.2.1 例：有菸癮、賭癮的人，不抽、不賭，他心裡難過，癮頭犯的時候，要他不抽、不賭，已不容易，心裡不想，更不容易了。

3.2.3 初學者容易因為妄想、妄念而難過：

3.2.3.1 聖嚴師父說：「不要這麼想，如果能夠沒有妄想雜念，你的修行已經成功了。」

3.2.3.2 平常生活中也會有壞念頭出現，只是心思太雜，自己沒有發覺。

3.2.4 以禪觀對治散亂心與妄想心：

3.2.4.1 入門的方法是數息觀。就是用數呼吸的方法，打心的鐵。

3.2.4.2 時刻把心繫於方法上，方法和心，要像猴子和鏈子的關係。

3.2.4.3 當心念往外緣時，立即又被拉回到方法上來。

3.2.4.4 時刻把心綁在方法上，一離開方法，就馬上警覺。

3.2.4.5 數息觀最易讓我們警覺、發現自己的心是否離開了方法。

3.2.5 用方法能使散亂的妄想心消失，不是說用方法來把妄想打掉。

3.2.6 用方法就是用方法，為了用方法而用方法。

3.2.6.1 不是為了要消滅妄想而用方法，最後妄想就會自然消失。

3.2.7 鍊心鍊到第二個層次完成，心已能集中和統一。

3.2.7.1 到集中的程度，便可減少打妄想的時間，心力專注、頭腦清楚，對於日常生活，應付裕如。

3.2.7.2 進一步到統一的程度，就是發現「天地與我同根，萬物與我一體」的道理。

3.2.7.3 世間的聖賢之能成為聖賢，必定有類此的體驗。

3.3 層次三

用禪的方法，把集中、統一的心粉碎。

3.3.1 集中心和統一心，尚都是有「我」的階段：

3.3.1.1 能夠集中的心，是「小我」的肯定。

3.3.1.2 能夠統一的心，是「大我」的落實。

3.3.1.3 正在經驗大我的統一狀態時，不會有煩惱的分別心。

3.3.2 當你由統一心狀態再恢復到分別心狀態時，便會產生強烈的自信心。

3.3.2.1 自信心越強的人，我執越重。

3.3.2.2 他有自信他是有無限慈悲心、同情心、使命感和權威感的人。

3.3.3 很多宗教與宗教之間的對立、衝突、戰爭、迫害，都是從此自信心出。

3.3.3.1 因為強大的自信心，即是傲慢與偏激。

3.3.4 佛法的立場：

3.3.4.1 雖然要有自信心，但要無我。

3.3.5 無我的意思：

3.3.5.1 不以為自己是全體，不以為自己是有無限力量的救濟。

3.3.5.2 所謂救濟，是眾生自己得度。

3.3.5.3 所以菩薩度盡一切眾生，而實沒有一個眾生得度，這是無我。

3.3.6 經由禪的方法來修行，能夠達到「無我」的目的。

3.3.6.1 禪的方法，就是把已經集中統一的心粉碎。

3.3.6.2 把堅固的我執消滅、消散。

3.3.6.3 當「我」不存在了，才是大解脫，也是大落實。

討論題目

1. 為什麼需要鍊心？
2. 鍊心有哪幾個層次？
3. 禪修的初學者容易因為妄想、妄念多而難過，聖嚴師父怎麼說？
4. 請說明如何以禪觀對治散亂心與妄想心？

