

禪——內外和平

【目錄】

- 一、心的內外 2
- 二、佛教所見的內在與外在 3
- 三、佛教的目的在於內外的和諧 5
- 四、參禪的方法 11

一、心的內外

當我們向內觀察自己的內心時，常會發現我們的心不在內而在外，那麼內在與外在是否成對立的呢？站在佛教的觀點來看，內在與外在是統一而非對立的，只要內心安寧清淨，所見的外在世界也是安寧清淨的。然而一般人因為內心與外界，有許多的矛盾與衝突，而感到萬分的痛苦。如果我們能運用佛教的觀念及修行的方法，使得內外和諧，那麼我們的身心自然能夠得到安樂與自在。

二、佛教所見的內在與外在

(一) 佛教的宇宙觀與人生觀

佛教的宇宙觀是由人的內在完成的，外在的世界只是反映著過去內心的造作，因為業由心起而萬法唯心所現，個人的小世界是自己個人業力所現，外在的世界是大家共同的共業所感。由無明煩惱為因，而有人生宇宙的結果，無始無明的煩惱使人產生心理及生理的行為，再由身心的行為產生後續生活及生命的結果，在獲得生活及生命之延續結果的同時，又由於厭苦與求樂的本能而不斷地造作新的身心行為，如此由因至果，從果生因，便形成相續不斷的生命現象，這就是三世流轉。而這個生命現象的起因是內心的無明煩惱，因為個人內心有煩惱而不能平靜，造成外在世界也不能平和。

(二) 佛教內在與外在的統一論

眾生與聖人所不同之處在於心的染淨，眾生的心不清淨而有雜染，相反的聖人的心是清淨而

無染，心有染故眾生所見的宇宙也不清淨。佛教將世界分為精神的心法與物質的色法，人生與宇宙是由精神的心法與物質的色法組合而成的。在精神與物質二者之中，以精神的心法為要，因為精神的心法是內在生命的動力，而外界的色法是生命的現象，「心」的精神加上「色」的物質，則有人生宇宙的各種現象。我們必須依靠內在的精神才能認識外在的物質世界，如果離開精神，物質的世界對我們來說，就等於不存在。如果我們希望世界和平，首先每個人的內心必須平和，一般人只是希望世界和平而自己的內心卻無法平和，那麼這個世界是不可能和平的，有人希望世界和平而瞋恨戰爭，這個人的內心便是不平和。有兩個人在爭論，其中一人主張和平是不需要戰爭的，而另一個人卻主張只有戰爭才能達到和平的目的。正在劇烈的爭論時，那位主張戰爭的人問那位主張和平的人說：「既然你主張和平，那為什麼又要與我爭論呢？爭論就是不和平。」像這樣的兩種人比比皆是。

三、佛教的目的在於內外的和諧

(一) 世間是苦的事實

1. 自我和外在的對立與衝突

我們這個世界充滿了痛苦，而苦的原因，是起於個人自己，與外在的自然環境，及社會環境的對立與衝突，在社會中常常見到人與人之間總是有衝突，父與子鬥，親戚朋友互相對立，甚至於鬥爭，是非常普遍的現象，你有沒有見到過結婚後從不吵架的夫妻嗎？當一對夫妻爭吵時，總是覺得對方是錯誤的，是因為對方的錯誤，給自己帶來無限的痛苦。

有一位太太常與先生吵架而感到十分煩惱，當我問她為什麼這麼煩惱時，她卻回答說：「我自己本身並沒有煩惱，而是我先生帶給我無比的煩惱。」

2. 自我與內心的矛盾衝突

(1) 取與捨，利與害的衝突：當我們面臨抉擇時，在取與捨之間總是無所適從，在作了決定後

又患得患失。

有一天一位皈依女弟子問我說她要結婚了好不好？我回答說：「很好，妳要結婚為什麼要問我呢？」她說：「我有三個很好的對象，但是我不知道要跟那一位結婚才好，因為我無法在三者中選擇一個，所以才來請教師父。」於是我建議這個女弟子在三個對象中選一位來見我，過了一天她果真帶了一位男朋友來見我，我立刻告訴她：「這位最好！」她回答說：「但是你還沒有見到另外兩位，他們也很不錯啊！」我說：「那妳就抽籤決定好了，但是妳要知道，妳之所以先帶這位來，必定有妳的原因。」結果她還是跟那位被她帶來給我看的男朋友結婚了。

(2)理智與情感的衝突：一般人通常用理智處理他人的事，而用情感來處理自己的事，這就是所謂的「當局者迷」的原因。

有一位名醫師，當他的兒子生病時，總是要請別的醫生為他兒子治病，有人好奇的問這位名醫說：「你既然是一位名醫，為什麼不能為自己的

兒子治病呢？」他說：「正因為那是我的兒子，我害怕自己不能很理智地診斷及治療，因而可能造成錯誤的結果。別的醫師與我兒子並沒有親情的關係，他會很冷靜地用理智為我兒子做正確的診斷與治療。」以此可知，我們如果用情感來處理事情，往往容易造成錯誤。

(3)前念與後念的衝突：昨天的想法到今天已經改變了，昨天認為對的而今天卻認為是錯的，今天決定的事，到了明天可能又要改變，有人改變得太快，因而對自己的決定起了懷疑。如果一個人常常在改變自己的決定，這個人的內心，一定不能安定，內心不安定，他跟著來的生活，也就不能安定了。

(4)自我的失落與盲目的追求：有一位年輕人，每當我見到他時，他都是在生氣，於是我就問他說：「你為什麼總是在生氣呢？」他回答：「這個世界已經瘋狂了，我昨天計畫好的事，今天的情況就已經改變了，我永遠無法追上這個世界，所以讓我很生氣。」這個人自己沒有原則性的目

標，一味跟著環境的風浪浮動翻滾，而去盲目的追求，今天看到東邊好就要向東走，明天覺得西邊更好，又要往西跑，由於外境的誘惑，瞬息變遷，便引起了他內心的不安與混亂，因而失去了安定及安全。

（二）離苦得樂，便是內外的寧靜與和平

1.用佛教的理論可以疏導我們

（1）因果觀：我們所遭遇到的一切好事與壞事，都有其原因，若不是今生所造之因，必是過去無量世中所造之因。所以遇到好事不必驕傲，遇到壞事也不必惱恨，及時努力求進步、求改善，才是最好的決定。

禪宗的初祖菩提達摩曾說：①遇到惡境應修「報冤行」。既是過去自作的惡因，現在當受惡果。好像你自己弄髒了手，趕緊洗手最要緊，不先洗手，而先埋怨或計較弄髒了手的責任那是蠢人。②遇到善境當修「隨緣行」。既然是過去自作的善因，現在當受善果。好像你開支票向銀行

提出大筆原屬於你自己的存款，如果還以為那是飛來的橫財而高興不已，豈不是傻瓜。

(2)因緣觀：世間的現象不是一個人可以成就的，而是眾緣合和而成的。曾有一位大公司的老闆，很驕傲地對我說：「我們的公司有三萬員工，都是靠我生活的。」我問他說：「如果所有的員工，都不替你的公司工作，或者你無法找到足夠而適當的員工，那時你的公司，仍然可以存在嗎？」這位老闆就是一個不能瞭解因緣觀的實例。

我們所處的環境，都是由於各種因緣的結合而出現。因緣不斷地在變動，現象也跟著不斷地改變。所以好的無常，壞的也無常，不必太高興，不用太悲傷，繼續向好的方向努力，才是最重要的。

2.用修行的方法達到內心的平靜

修行的方法很多，例如誦經、持咒、禮拜、念佛號及念菩薩聖號，都是修行的方法。但從一般來說，以修行坐禪的方法，最容易達到內心平靜的效果。當然，打坐的時候，首先要有正確的坐姿及呼吸的方法，使得全身放鬆之後，再用調

心的方法，把散亂心集中起來，再由集中了的心境，進而達到前念與後念的統一。

因此，在達到內心統一的過程中，有三個層次：

(1)身與心的統一：在這個時候我們會忘記自己身體的存在，同時會感到非常輕鬆。

(2)內心與外境的統一：當你達到這個境界之時，你會覺得身外的環境與你自己的身心是一體的。所以最大者並不在外，至深者也不在內，此時內心與外境統一而成一體，體驗到所謂「天地與我同根，萬物與我一體」。所以能有「仁民愛物」的心量。當你有了如此的經驗之時，對於世上的好壞美醜，不但沒有分別，而且都是無比的可愛。

(3)前後念的統一：當你到達這種境界時，時間的感覺和空間的概念已不存在，因為前與後對你來說並無差別，這就是所謂的入定。當在入定之時，身心、世界、時間、空間，都無差別，僅是現實的存在。對你而言，整個宇宙，都只有一個全體的存在。有了這種經驗的人，在出定後，仍然會有一段時期停留在內外統一的感受中。

四、參禪的方法

（一）《維摩經》云：「隨成就眾生則佛土淨。」又云：「隨其心淨則佛土淨。」

若能發願救濟一切眾生，便能無怨無敵，便能得到內心的安寧及世界和平。如果萬事不為自己而只為眾生，此人便會生起慈悲心，有慈悲心者必能與智慧相應，有智慧者必與自在的解脫相應。在諸佛眼裡所見的現實世界，原本清淨，所見的一切眾生，皆是平等。只因眾生的心不安寧、心不清淨、心有雜染，眾生所見的世界，就不是安寧和清淨的，所見的眾生，也不是能夠平等的。

（二）禪宗的安心法

禪宗說：「參禪不在腿。」這是說，參禪不一定要靠打坐，而開悟也不一定是因為修行，只要心得平安，萬事便容易解決。

禪宗二祖慧可見初祖菩提達摩時，希望初祖為他安心，菩提達摩說：「將心拿來，我與你安。」

結果慧可覓心不可得。達摩就說：「已經給你把心安了。」心即是念，考察每一個念頭，若不是屬於過去就是屬於未來的。過去已成過去，未來尚未出現，所以永遠也找不到現在的念頭。

牛頭法融是禪宗五祖弘忍的同門，當他見到四祖道信時，四祖問他：「誰在觀心？心是何物？」二祖慧可都找不到心，當然牛頭法融也一樣地找不到心，因此牛頭聽了四祖的問話就開悟了。

《六祖壇經》說：「憎愛不關心，長伸兩腳臥。」當愛與憎都與你無關之時，你就可以伸長兩條腿，好好睡覺了。這並不表示開悟的人無事可做，而是說心中無事可煩。例如當雲巖禪師問百丈大師說：「你終日為誰忙碌？」百丈答道：「因為我自己已無事可做，所以專為需要他的人而忙碌。」

如果我們能用佛教的觀念及修行的方法使得自己內心平衡、安定，那麼我們所見的外在世界，必然也是和平的。我們更要努力地幫助別人，使得所有與佛法有緣的人，也能同樣地得到心內心

外的平靜與和平，世界上的紛爭，也會因此而減少再減少了。

（一九九〇年十月二十九日講於北加州的Ukiah Sarwa Dharma，屬於西藏白教系統的西方人團體，講出時的英文題目是"Inner Peace and Outer Peace"，由哈佛大學的音樂博士Dr. Loni Baur女士擔任英語翻譯。嗣後由甘桂穗居士根據我的演講大綱及錄音帶，分別整理成為中英文稿）