

禪與心的效能訓練（一）

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

今天有這麼好的機緣，在這麼好的場地裡，來給大家談一點禪與現在人心的訓練，這是一件很開心的事。我七歲開始去佛寺，是我的母親帶我去的，從此我便與佛結緣，高一開始，我很嚴格的每天坐禪。我販賣水果也是從高一開始的，但只做了一個月，很快就做了水果中盤商。我發覺在工作中可以學到不少東西，我下課回家到產地去將水果批發進來，第二天早上四點半再從家裡出發將兩百斤的水果批發出去，趕在八點鐘準時進學校。也正因為如此，我每天都打坐，晚上不能太晚睡，因為我每天四點半得爬起來，所以我差不多十點半就把腿盤起來打坐半個小時後睡覺。當時我主修禪，很虔誠很精進的學禪法。每天早上從宜蘭市將兩百斤的水果運往羅東去賣時，在這一條往羅東的路上，剛好早上的朝曦照射著，我很清楚的感覺那就是東方的琉璃淨土，真的好美！一到下午就看到太陽往太平山落下，那邊看起來如太平的極樂世界，我常常覺得我的生活就在佛法之中，雖然很辛苦和挫折，但是也覺得很有意思。早上八點鐘如果未進校門，就得站在校門口站一個小時，我站的位置前面剛好就是國父孫中山先生的銅像，上面有天下為公四個字，我就在下面參那四個字，天下如何為公？也許每個人的環境造化不一樣，無法為公，但是每個人的心都要提升，瞭解天下為公的意義。

一切法無二——非一非異

每個禮拜我會去雷音寺上課，當時是星雲大師給年輕人講話，講到禪，到現在都無法忘掉他對我們的啟發。他說什麼是禪，什麼是坐禪，只有一個字「心」。師父講這個心，當時我體驗還不是很深，我們問起心動念這個心就叫做心嗎？師父說是你在起心動念的基礎上你有一個清淨的、穩定的心，那個是你要去參、去修行的。現在換我給佛學院的學生以及執事人員上課，上的是《解深密經》，此經談的是一切法無二，什麼是一切法？一切法，一者有為，二者無為，有為非有為非無為，無為非無為非有為，無為是指一個人永恆存在的那個部分，它不是指一個人，而是整個宇宙的本體永恆存在的世界叫無為，稱為空性，也是無為，禪家稱為慧命，一個永恆存在的慧命。

上星期我在台大校友會館做了一場演講，討論一個問題，學生問：「老師，如果您的生命剩下兩年，您如何準備？」我說：「不必準備，我現在已經準備好了。」我很清楚慧命，有為現象界的人生世界部分這個無常性，就不需要準備，好在我也沒有什麼財產可以處理，根本不須費神，人最需要的是要看到永恆無為的這一

部分。相對的，人生有血有肉的有為部分是從無為部分來的，所以有為這部分，並不是用「最後一場空」來解釋，有為非有為，也不是用無為來解釋。它是從那裡來的？現在在這裡起心動念的就和後面有關，因為稱為不二的意思是說各自不能離開，可是它又講得很清楚，雖然是不二，但是非一非異，雖然是同一個，但又不是兩個完全相同，所以《解深密經》中所說的非一，是不同一個，就像一個人在沒有得到證悟時跟已經證悟時，看起來沒什麼兩樣，但心地已改，所以非一。非異是說，開悟者跟我們都具相同慧命，相同體性，有為無為，我們如何去證悟到那個本體世界呢？

在這部經裡討論得很清楚，我們往往追尋禪裡面一個文字可以說明的東西，卻不知最重要的要在行門上參透人生旅行，旅行完後，行者要看到旅行世界裡的慧命部分。人生如在舞台上演戲，這齣戲演完要記得戲並非終究，演戲者要演出很好的戲劇與演技，但是我們知道這些都是道具，戲演完了，如果阿彌陀佛跟你說你的戲演得很好，你已經非戲中之人。所以在禪的部分我也摸索了很久，從中有些領會與瞭解，可是誠如陳教授剛剛介紹我的人生很豐富，我做過深山裡的工人，做過建築工，做過商人，為我們國家做過十五年的高科技引進工作，這十五年，我跟李國鼎先生努力的為台灣科技打基礎，我有幸能夠參與他這分工作，從民國六十五年開始，有十五年參與科技，我瞭解一個民族一個國家一個人，以及所有人的生命世界裡頭，我發現有一種人無私的佔有，內心想到的就是眾人需要什麼東西，內心到這樣子的程度時，看東西就更為清楚。所以我們當時高科技的引進，包括人才培養，包括怎樣去將國外的學者請回來，這是一群無私者奉獻得來的，包括醫學領域、台大的醫學中心也是當時構想出來的，牙醫也是從討論中覺得應該引進來，就是那個時候內心沒有我執的人帶動一群人，他們在看東西的時候的有為法，有為這件事，有為的世界，雖然不是無為世界，不是完全等於它，但是卻是從那裡來的，我們無為的光明，卻在有為的世界裡，我們因為這樣的修行而有進步。所以，今天給各位談心的效能訓練之前，把我的生活和工作中的修行的經驗跟大家分享。

菩薩們都有一個共同的特質，他必須做到這一點，有時候會有一種很深的感受，菩薩有時候是你無法認識到他的，當然你會感覺到，有些人他們的思考或待人接物可以超越到一個比較內心裡頭純淨的思考與感情世界，確實是跟我們不一樣的，因此我們可以瞭解到，為什麼把菩薩解釋為覺有情，是可以瞭解的。他既是一個覺性又具備那麼豐富的感情，我覺得以禪的主題講，還是沒有離開有為非有為非無為，無為非無為非有為。

禪學起源

我下功夫閱讀經藏，民國六十七年左右與淨空法師讀經，跟好幾位大師親近

學習不同教法。淨空法師對於經典教法及國學很好，他對於經典各種版本研究很多，開始時我跟他學《華嚴經》，後來他要我應該多閱藏，當時我就將大正藏請回家，我家裡就像小型的圖書館，各種套書都有，堆到無處可走，沒有空間。

早期佛陀在《阿含經》對於禪的說法，說有情生命的本質，有情的生命必須去面對無常的挑戰，有情的生命本身是一個變動不居的生命，所生活的環境也不斷的在變，整個大自然在變化，時代在變潮流在變，沒有一刻不接受挑戰，包括自己的身體，每一件事情都必須接受無常的挑戰。面對無常的挑戰最需要兩件事情：第一是醒覺，第二是智慧，只有清醒的覺察，覺悟每一件事情你才能夠清醒，覺悟生命的究竟你才能夠生活得好，覺悟待人接物，才能處理得好人際關係，覺悟整個時事的變遷，才能夠領導更多的人做社會變遷的回應。

首先，在生命世界裡要面對生命無常的挑戰，特別是每一個個體最後人生的究竟，這個一定要去面對它，這個課題是你從出生到死亡的整個過程，從生、住、異、滅的這個過程裡頭時時刻刻都要覺悟，如何覺悟？不久以前，有一個朋友告訴我，有個病人在台大醫院需要我去看他，他認識你，你可否抽空去看他？一位得了漸凍症的女士，得病一年多即已進入嚴重期，我去看她，我說老師今天來看你，什麼也沒有帶來，只給你帶來佛法中的覺法，肉體總有一天要解體的，每一個人都要面對它，連佛陀也不例外要面對它，沒有人能夠逃脫，能夠除外，你要看清楚也要知道，生命終究的結局是什麼？我說，我要提醒你四大分離時，就如洪水衝破你的家，只有家被毀，那個主人你沒有被毀，你的慧命不會被毀，天災會沖毀財產田莊園地，就好像開一部車，車子新的時候既好開又體面，慢慢的要常維修，零件要常換，零件越來越老化，換到最後零件都不能換了，開車的人只好再換一部新的車子，此時你要記得你要找一部好的車子，而且要找對品牌。開示完，我要她感謝得到這種病，躺在這裡剛好如同閉關，好好念佛一定可以往生淨土成就修行。很快的第三天她往生了，往生前，眼睛在動，照顧他的朋友拿注音符號牌子給她用眼睛拼字，最後拼出八個字：「司機還在，我心自在。」上面寫：「給鄭老師。」

我們的人生面對究竟的無常時要不斷的醒覺，醒覺到最後一刻直至中陰身，都必須醒覺如此的有智慧才可以。

其次，用智慧克服生活的障礙，只要有生命都會有障礙，只有禪定才能夠發展智慧，真正的障礙在那裡呢？第一件是隨使，什麼叫隨使呢？使就是生命的欲望、衝動，如果我們隨著這個使，讓欲望牽著我們的鼻子走，隨著使去死，這個人是縱欲隨著欲望走，這個人的人生是很悲哀的，因為他沒有發展智慧，被種種的欲望及貪瞋癡慢疑牽著走，在阿含藏裡頭說：若隨使使者，隨使死，我們的人生裡常打了很多的結，很多事情看不慣，我們常在人生裡有很多想要的東西、欲望不能滿足的東西，如使會打很多的結，這個結又繫縛我們的心，引導我們的心走向更多的偏頗，走向更多的無明，這叫結所繫法，就是我們打了很多的心結，

潛伏在阿賴耶識裡放不開的種子，這些會繫著我們無法離開六道輪迴。

第三是動搖，就是這顆心常常不穩定、不平衡，人的生活就會有很多障礙，讓我們無法產生智慧、無法讓生活締造喜樂幸福。

佛陀因此對佛弟子提出一個處方就是禪，在平常生活當中都要注意到方便禪思，隨時可以運用自如叫做方便禪思。佛在靈山會上示現拈花微笑，傳燈完畢，無人能懂。如果我今天演講也拿一朵花笑笑，也給大家看，大家看了也笑笑，這樣子演講不就完了，拈花微笑不是很好嗎？可是，當時這些聲聞弟子都無法理解，其中只有摩訶迦葉對老師報以微笑。佛說：「我有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門；不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」其涵意即是我有正確的智慧之眼，如來藏那個心沒有偏見、沒有障礙、沒有成見，所看到的是實實在在的現象，不會執著在生住異滅的現象界裡，會去創造這個生命，過喜樂的生活，這個法門就是沒有文字敘述，不是在語言教化之中，而是每一個人內心真正領悟得到的生命智慧。佛陀把這個教法付囑摩訶迦葉，這就是禪的第一次傳燈。我們可能會這樣想，佛陀為什麼要拈一朵花？考證學者常想那是什麼樣的花，是曼陀羅或是蓮花？不管它是什麼花，它只是一朵花，你我都是一樣，每個生命都是一朵花，都是不同，不管是山坡上的小野花，你千萬不要去羨慕人家大宅院的牡丹，也許你是一枝小黃花，你千萬不要去羨慕玫瑰的瑰麗，花的顏色不同、大小不同、時節不同，需要的養料、需要的環境也不同，有一種是一樣的，眾生是平等的，就是花開的喜悅是一如也，是一樣的。當你去山坡野外看小徑的小野花，秋風送爽時，它真的就像對著你招手，它很開心很快樂。我每天在那裡看著所有的昆蟲、所有的花樹都是一樣，《阿彌陀經》裡說極樂世界的花鳥世界都是念佛、念法、念僧的。你可以瞭解這個道理，即使是一個小水果販，這水果販也是在開正等正覺的花。你是一個大富豪，你是一個教授也是，在世界裡，無論是士農工商一樣在開那朵花。所有的生命，每一個人都應該為那一朵生命的花開而喜悅，它不是一般的花，而是正果，它不是扭曲的壞掉的果，結的種子也是好的種子，不是扭曲邪惡的種子。依此看來，我們每天在拜佛的時候，我們看肢體語言，肢體語言本身也是象徵式的語言，不管我們講國語或英文，透過這個語言來解決。兩隻手合掌的時候，就是一朵花苞，我們用這雙手來禮佛，在座都是佛弟子，你聽到佛的法就會喜歡，你會聽演講，會去共修，光憑這一點，我可以確定你就是從極樂世界來的，你會說真的嗎？我說真的。我覺得很奇特，我七歲時母親帶我去佛寺一次，我就再也不離開，你說理論從何根據，《阿彌陀經》清楚的說，極樂世界的聖眾每天常以妙華供養十方諸佛，極樂世界的人是九品蓮華，他們每天清晨以生命之妙華供養十方世界一切諸佛，我們也是來這裡供養釋迦牟尼佛這個教法的，所以你我都應該珍惜。佛教的跪拜是代表我們整個生命世界裡，每個關節，每塊肌肉，每個生命都在轉動法輪的轉動。無論工作、家庭婚姻、待人接物、專業等各方面都轉動發展。合掌跪拜並不是屈服，而是很謙卑，是足輪放光，膝輪放光，胸膛放光，問訊時是眉心放光，是智慧放光，全身放光。放光是代表領略佛法，

禮拜一上一下象徵佛教語言，也代表傳燈整個法益。禪對於現在人來講是很好的啓發，禪的三個領域：齊一生命的角度、生活的挑戰、生活中求得平衡安定。

禪的訓練，從七十年代開始有很多實驗，談到這個問題，哈佛大學醫學院曾做研究：如果好好學習坐禪，以每天都有坐禪，坐禪三年以上的人，開始坐禪半小時後檢驗身心變化，五分鐘後耗氧量開始慢慢減少，呼吸放慢，心跳血壓下降，可看到身體改變，血乳酸下降，它下降的效果比睡眠六小時還要快，皮膚電阻升高也是以睡眠六小時之改變，血乳酸下降表示我們的焦慮下降了， α 波腦波出現是安靜鎮定指標，坐禪對於身心影響很好。現代人應該每天有時間練習坐禪，我每天都有坐禪的時間，現在，我常與佛學院同學說盤腿的功夫比你們好，每天一點點練習不勉強，主要是調整墊子，盤不起來將墊子加高，呼吸能夠落到丹田效果比較好，起先是盤五分鐘，不要一開始就半小時，再去貼藥膏，這樣不是一個很好的方法。應該常常盤，自然而然你可以半個小時，你就會發現坐禪很好。靜坐一會兒對我們是非常好的。史丹佛大學也因為開始坐禪發展出創造智慧科學研究，發現搞科技學工程的人，若每天學習坐禪，創意會變得比較好。我在企業界裡面走過很多地方，從台北到新竹，發現尤其是做研發工作者，很多公司都有一個讓工程師可以靜坐的地方，甚至還可以躺下，給他們靜一下，這樣腦子會更為清晰，甚至有這樣的課程出來了。

在紐約 Eastchester Public Schools 學區的實驗，很多學生有吸毒問題，師生間常發生衝突，提倡靜坐一年以後，發現學生成績提高、相處和睦、與父母教師衝突減少，濫用藥物也下降。台灣花蓮有個四維高中，學校闢有禪堂，在上課之前實行靜坐五分鐘，在進入實習工廠實習前也立禪五分鐘，結果發現進入工廠實習的意外事故相對減少，四維高中早期原本是很多人不願去讀的一所學校，現在成爲名校，這也是透過禪的靜坐讓智慧顯現出來的效果。Wallace 和 Benson 兩個人做研究，以一千八百六十多個犯罪青年做實驗：有百分之九十是吸毒，訓練靜坐後六個月，吸毒者剩下百分之三十七，二十一個月後降到百分之十二，要戒煙戒酒也可，坐禪對於心理功能也幫助很大的。Terry V Lesh 研究發現，有些研究生經過一段時間靜坐後，以心理測驗作檢測，有三樣東西進步。

1、心開放的經驗（open to experience）與覺察提高，人的心不開放，很多東西會被堵死。

2、同理心（empathy）會增加，對別人的立場瞭解比較清楚。

3、對於生活感受可以自我實現（Self-actualization），就是在他的生涯依自己的興趣自我實現，感覺到生活的本身是喜樂、意義與價值，目標踏實的喜樂過程，有如此的效果。

（待續）