

目錄

一、心的內外	3
二、佛教所見的內在與外在	4
三、佛教的目的在於內外的和諧	8
四、參禪的方法	18

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，那爲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。

二、佛教所見的內在與外在

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，當我問她爲什麼這麼煩惱時，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，妳要結婚爲什麼要問我呢？」她說：「我有三個很好的對象，但是我不知道要跟哪一位結婚才好，因爲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：「那你就抽籤決定好了，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

爲他兒子治病，有人好奇的問這位名醫說：「你既然是一位名醫，爲什麼不能爲自己的兒子治病呢？」他說：「正因爲那是我的兒子，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爲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，昨天認爲對的而今天卻認爲是錯的，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

三、佛教的目的在於內外的和諧

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：「隨成就衆生則佛土淨。」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。如果萬事不爲自己而只爲眾生，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，希望初祖爲他安心，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：「你終日爲誰忙碌？」百丈答道：「因爲我自己已無事可做，所以專爲需要他的人而忙碌。」

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）

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，
陸續企畫出版中：

一、學佛入門

- (1) 修行進程
- (2) 教義教理
- (3) 聖者故事

二、生活實用

- (1) 日常修行
- (2) 佛化家庭
- (3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

法鼓山全球通訊錄

法鼓山全球資訊網 <http://www.ddm.org.tw>

國內分院道場

●法鼓山世界佛教教育園區

Tel : (02) 2498-7171 Fax : (02) 2498-9029

20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

●北投雲來寺

Tel : (02) 2893-9966 Fax : (02) 2893-9911

11244臺北市北投區公館路186號

●北投農禪寺

Tel : (02) 2893-3161 Fax : (02) 2895-8969

11268臺北市北投區大業路65巷89號

11268臺北市北投區大度路112號（汽機車入口）

●法鼓德貴學苑

Tel : (02) 8978-2081（法鼓山世界青年會）

（02）2381-2345（法鼓山人文社會基金會）

（02）8978-2110（法鼓文理學院推廣教育中心）

10044臺北市中正區延平南路77號

●北投中華佛教文化館

Tel : (02) 2892-6111 Fax : (02) 2892-5501

11246臺北市北投區光明路276號

●臺北安和分院

Tel : (02) 2778-5007~9 Fax : (02) 2778-0807

10688臺北市大安區安和路一段29號10樓

●三峽天南寺

Tel : (02) 8676-2556 Fax : (02) 8676-1060

23743新北市三峽區介壽路二段138巷168號

法鼓山全球通訊錄

●桃園齋明寺

Tel : (03) 380-1426 Fax : (03) 389-4262
33561桃園市大溪區齋明街153號

●桃園齋明別苑

Tel : (03) 315-1581 Fax : (03) 315-0645
30050桃園市桃園區大業路一段361號

●臺中寶雲寺

Tel : (04) 2255-0665
40756臺中市西屯區市政路37號

●臺中寶雲別苑

Tel : (04) 2465-6899
40764臺中市西屯區西屯路三段西平南巷6-6號

●南投德華寺

Tel : (049) 242-3025 Fax : (049) 242-3032
54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號

●臺南雲集寺

Tel : (06) 721-1295 Fax : (06) 723-6208
72242臺南市佳里區六安里六安街218號

●臺南分院

Tel : (06) 220-6329 Fax : (06) 226-4289
70444臺南市北區西門路三段159號14樓

●高雄紫雲寺

Tel : (07) 732-1380 Fax : (07) 731-3402
83341高雄市鳥松區鳥松里忠孝路52號

●臺東信行寺

Tel : (089) 225-199 Fax : (089) 239-477
95059臺東縣臺東市更生北路132巷36號

法鼓山全球通訊錄

海外分院道場

●美國紐約東初禪寺

Tel : (1-718) 592-6593 Fax : (1-718) 592-0717
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373, U.S.A.
<http://www.chancenter.org>

●美國紐約象岡道場

Tel : (1-845) 744-8114 Fax : (1-845) 744-8483
184 Quannacut Rd., Pine Bush, NY 12566, U.S.A.
<http://www.dharmadrumretreat.org>

●美國洛杉磯道場

Tel : (1-626) 350-4388
4530 N. Peck Rd., El Monte, CA 91732
<http://www.ddmbala.org>

●加拿大溫哥華道場

Tel : (1-604) 277-1357 Fax : (1-604) 277-1352
8240 No.5 Rd., Richmond, B.C. V6Y 2V4, Canada
<http://www.ddmba.ca>

●北美護法會安省多倫多分會

Tel : (1-416) 855-0531
1027 McNicoll Avenue Toronto, ON M1W 3W6, Canada
<http://www.ddmba-ontario.ca>

●澳洲雪梨分會

Tel : (61-4)1318-5603 Fax : (61-2)9283-3168
<http://www.ddm.org.au>

●澳洲墨爾本分會

Tel : (61-3)8822-3187
1/38 McDowall Street, Mitcham, Victoria 3132, Australia
<http://www.ddmmelbourne.org.au>

法鼓山全球通訊錄

- 盧森堡聯絡處

Tel : (352)400-080 Fax : (352)290-311

15, Rue Jean Schaack L-2563 Luxembourg

E-mail : ddm@chan.lu

- 英國倫敦聯絡處

London Branch 28 the Avenue, London NW6 7YD, U.K

E-mail : lieu853@btinternet.com

- 馬來西亞道場

Tel : (60-3) 7960-0841 Fax : (60-3) 7960-0842

Block B-3-16, 8 Ave., Pusat Perdagangan Sek. 8, Jalan

Sg. Jernih, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

<http://www.ddm.org.my>

- 新加坡護法會

Tel : (65) 6735-5900 Fax : (65) 6224-2655

38 Carpmael Rd., Singapore 429781

<http://www.ddsingapore.org>

- 香港護法會

Tel : (852) 2865-3110 Fax : (852) 2591-4810

香港九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓203室

Room 203 2Fl., Block B, Alexandra Industrial Building

23-27 Wing Hong St., Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong

<http://www.ddmhk.org.hk>

- 泰國護法會

Tel : (66-2) 713-7815 Fax : (66-2) 713-7638

1471. Soi 31/1 Pattnakarn Rd., 10250 Bangkok Thailand

E-mail : ddmhkk2005@gmail.com

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

四衆佛子共勉語

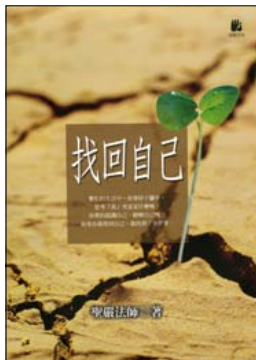
信佛學法敬僧	三寶萬世明燈
提昇人的品質	建設人間淨土
知恩報恩為先	利人便是利己
盡心盡力第一	不爭你我多少
慈悲沒有敵人	智慧不起煩惱
忙人時間最多	勤勞健康最好
為了廣種福田	那怕任怨任勞
布施的人有福	行善的人快樂
時時心有法喜	念念不離禪悅
處處觀音菩薩	聲聲阿彌陀佛

人間淨土系列 11

找回自己

聖嚴法師 著

聖嚴法師以佛法的智慧，
提供我們認識自己的方向，
並為探尋答案時所升起的疑惑，
提出最適切的建議。



定價 160 元

無論是人生的價值與目的、如何克服執著、如何放下欲望、應有的生活態度、自我成長、懺悔與責任……等，聖嚴法師都以最生活化的實例、最直接明瞭的說解，讓我們可以立即運用，確實踐履，真正做到自我肯定、自我成長、最後是自我消融的境地。

大智慧系列 1

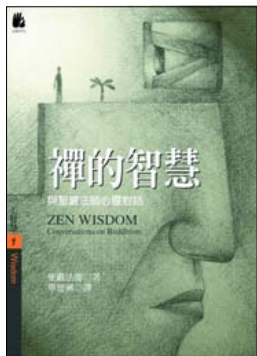
禪的智慧

與聖嚴法師心靈對話

聖嚴法師 著

單德興 譯

聖嚴法師與西方弟子最精采
的心靈對談。



定價 320 元

本書是聖嚴法師於紐約東初禪寺，與西方禪修者的對話集，共收錄三十八篇問答，每篇皆緊扣現代人關心而且與佛法相關的議題，例如：佛教的死亡觀、禪與心理治療、修行與家庭責任，以及打坐常碰到的禪病……等。聖嚴法師在自序中也將這樣的問答方式比喻成叩鐘，隨著西方人敏感而深刻的提問角度，聖嚴法師的解答方式也不同，就像敲鐘的力道不同，回應的鐘聲也不同，也讓我們清晰感受到漢傳佛教的代表性宗師——聖嚴法師的真情與幽默。



法鼓山智慧隨身書

心靈成長 3-3

禪一內外和平

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網 址：www.shengyen.org.tw

電 話：(02) 2397-9300

傳 真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-7033-61-1

著 者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

修訂版60刷：2015年7月

版權所有・請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會