

動中靜

◆ 撰文 / 何日生

一次在一個嚴肅的會議中，二十多位與會者熱烈的討論著一項問題應如何解決，卻看到會議桌的一旁有一位學佛者，盤起腿閉上眼，在打坐。已經記不得這位朋友當時有無發言，或說了什麼話，但是他在這麼嚴肅熱烈的場合中打坐倒是令我印象深刻。

我必須說，我並不贊同這樣的舉動，並不是因為這舉動唐突，而是它讓我有一個深深的感受，似乎這位朋友無法在這樣的場合中維持心靈的一般狀態，只有盤起腿，他才能思考，才能獲得平靜。

打坐的時候快樂，打坐的時候內心寧靜，打坐的時候如如不動。而一不打坐難道心就不平衡，就起煩惱，就不平靜了嗎？在那麼熱烈的場合中打起坐來，莫非企欲恢復內心的平靜？莫非已經習慣依賴打坐來使自己恢復平靜及能量？

有沒有一種境界是無時無刻都能平靜，隨時隨地都能保持內在的平衡，不管於各種境界之中，都能常保內心的喜樂，真正做到金鋼經所說的「應無所住，而生其心。」

動靜分離，動靜相對立，是人之常情；動的時候容易亂，需要休息，需要靜一靜，這是我們凡人調養自己的方法。所以我們學打坐，練瑜珈，彈琴，學畫，接近大自然，在喧鬧中找一個幽

密僻靜的處所，讓自己藏休息遊一番。這無不都是為了求得靜。現代人遠居鄉野，返樸歸真的有之，在會議翻騰之際，所幸盤腿打坐，潛心冥想的也不少見。但是難道古人陶淵明所言，「結廬在人境，而無車馬喧，問君何能爾，心遠地自偏」的心靈境界不見了嗎？心遠地自偏，正是心不被境界所牽絆，心不隨境轉的一種修養及定力。

二〇〇三年我回到花蓮，進入靜思精舍任職，得以讓我在上人身邊學習。我看到上人全年無休，每天從清晨天未亮就開始忙著準備各種開示，志工早會結束，一連串的行程等著他，各地會務，訪客，志業體的工作報告討論，他幾乎無一刻能閒暇，可是我總看到上人神情及態度如此沈靜，清朗。智慧判斷如此敏銳。他如何能辦到的呢？凡夫早就受不了，早就希望能休息休息，請大家一陣子不要吵他。但是上人四十年如一日，誠如他所言，休息就是換一種方式工作，他沒將工作及休息分開，因為他沒將動與靜分開。他真正做到動中靜。那是人格徹底展現的一種偉大的定力。那定力來自慈悲，來自對人、事、物的大愛。

凡人平常都是在打坐、拜佛的時候靜，沈浸在高山古剎的氛圍中靜，但是待境界來磨，橫逆出現，

人我衝突考驗來了，心立刻跟著浮動，跟著紊亂，動靜總是無法兼具；但是真正的修行就是要練就動中靜，靜在動中實現。慈濟人在災難現場面對滿目瘡痍，生命殞落，親人離散，大地殘碎，但是志工們的心必須鎮靜，必須堅強持續的為受災之人伸出愛的援手。不只賑濟他們，更要在心靈上膚慰他們。其實任何人遇見巨大的哀傷，內心是會跟著受傷的。但是為什麼災難現場的志工人不會呢？因為他們心中有真誠無私的愛。清澈無私的愛，是真正讓內心喜悅平靜的究竟之道。

平靜是關乎情感及意志的錘鍊，那是知識、思辨，閱讀，或其他方式無法企及的。連靜坐祈禱都只是獲致平靜的一項手段及工具，真正的靜必須在境界中修練，必須在無私的愛之實踐中尋得。心於境離境，不即不離，在一切境界中都保有一份堅固的定力。

儒家思想有言，「君子是於道也，造次必於是，顛沛必於是」。學佛萬不能拜佛時靜，打坐時靜，考驗一來就亂。或是總希望躲進那個使我們逃避焦慮，逃避考驗的心理機制裡面去。就像我一開始提到的那位朋友，明明在開會時須要專心聆聽，須要他給意見的時候，他卻要寧靜，竟打起坐來。

磚塊磨不出鏡子來，這是禪宗的名言。只有在現實中歷練，才能練就出動中靜的真工夫。才能真正做到「無所

住，而生其心」的境界。

無所住生何心呢？生慈悲心，生無所求心、生不退轉心，生精進心。只有無私，才能節制人們無止盡的貪念和根深蒂固的我執。只有愛的付出，才能使我們具備承擔現實苦難勇氣；貪念及畏懼是心紊亂的根源，無私、有愛是根除煩惱的關鍵。能無欲，能無懼，心自然定，自然不被境和業所轉，自然動中靜。能付出、能愛人自然遠離煩惱。愛別人的力量有多大，內心的喜悅平靜就有多大。

證嚴上人常常在志工的身上看到那一份生命的純淨及清澈的愛，這種愛的激盪交融，正是證嚴上人永遠不會覺得煩、不覺得累的重要源頭。無私、智慧的愛使人的心靈常保平靜。

還記得古代名詩，「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠哪得清如許，唯有源頭活水來。」心要如平靜的湖面，映照萬物，唯有源頭活水來，這源頭活水是什麼呢？當然就是覺悟的愛！

下一次當你覺得煩，覺得亂，解決之道可能不是躲到孤獨及寂靜裡去，孤獨經常是欲念及怯懦滋生的溫床。如果您覺得煩亂，不妨想一想身邊有哪一個人缺乏愛，好好的、無私的、智慧的去愛他，您就會重拾內心的平靜及能量。

