

由禪定論夫婦之道

美國全真道院

陳彥宏

何謂禪

禪——這個字，左邊是表示的「示」，右邊是單純的「單」，合起來「禪」這個字就是「單純的表示」。單純的心叫做禪，所以一個人如有單純的心，他就有禪。簡單的心就是生活非常的樸素，俗念非常的少，所以很容易開悟。禪就是外離一切相、見境不生境。

禪的修法

禪的修法即「認理歸真」及「篤行修持」二個重點。所謂「認理歸真」即是要從「理」字上悟到十方世界本是一顆絕對的真心，寂然清靜，不生不滅，不增不減，不垢不淨。「篤行修持」即是要在自己的身心上，體驗到天地與我同根，萬物與我一體的境界，使宇宙的真心，與我們的人心合一，如此則更當積極的躬身實踐。

修禪即修本性。本性如明，能澈則悟，能悟則聖。「開悟」是每一個修行者必經之路，也是修行精進的實證，在我們進入中堂前確實是標準的散亂心、放逸心，而我們經過了幾個很特殊而重要的過程：

1. 專心：進入中堂，在清淨的中堂中散亂心漸漸平息，而接下來，我們奉了功德費，也跨出了修行的第一步——布施。布施之後我們淨



手而後投入了辦道的莊嚴儀禮中，在歷經點中燈、請壇、焚表、當愿：一連串收心的過程後，我們原本散亂放逸的心已完全被祖師攝回，而在虔誠專注之中。

2. 一心：在專心之時，點傳師請我們「平心靜氣看佛燈靜候點玄」，凝視佛燈的刹那，原本專注的心更完全凝聚在佛燈之心，而無他心。

3. 無心：明師一指，粉碎了這最後的一心，當點傳師點玄的刹那，這最後一心消失了。

古來參禪，念佛的修行者一生夢寐以求的大悟，就在求道這樣平常安詳之中完成。

求道以後有些人的開悟是痛改前非，有些是大發慈悲心，而有些人是智慧大開……種種不同的體驗是真實與人生結合的，是修行路程中的突破。

「求道」是人生中最珍貴的一次開悟，但並不是第一次，也不是唯一的一次開悟。求道時開啟了第三隻眼是一種頓悟，但不表示頓悟以後就不再悟了。

一貫弟子開悟以後只有一件事「行功了愿」，對一個求道以後的人而言，行善、渡人就如吃飯一樣是不需經過思量就覺得應當做的。

何謂定

定就是定力，能以散亂之心，使心志專一，精神集中。一位修道者最忌五不定：

1. 無定知，則不能悟道。
2. 無定見，則不能修道。
3. 無定心，則不能辦道。
4. 無定力，則不能守道。
5. 無定性，則不能成道。

禪定的功夫

大學：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」知止而後有定，進入禪定階段，亦是禪定的功夫。例如：

教書的人——渾然忘我的思考與講授之中。
經商之人——在處變不驚的利益談判之中。

普通之人——至少可在今朝有酒今朝醉之中。

禪定的功夫，人人都有，只是等級不同，我們應該追求宇宙的大定，而非自滿於各種有缺憾的小定之中。

學禪最重自然心與平常心，而禪定亦是收心之法。希望各位學長能體悟到「禪定」不只是佛教、禪宗修禪的專有名詞，並非遠離眾生，在禪房或深山中獨守幽玄。

我們得了明師一指點，是真人靜坐，不假外觀，不以對治，直入本心，動則慈心應世，靜則迴光返照。

由禪定談夫婦之道

以下就讓我們以禪定修養來談談夫婦之道：

「夫婦」是人倫之大道，夫修身，妻立命，自然夫婦有別。夫不賢，則無以御婦；婦不賢，則無以事夫。如此說：夫勸其婦，婦勸其夫，互相砥礪，必全孝道。今生結成夫婦，深信三生石上有緣份，都滿懷憧憬，好好過日子。奉勸共築愛巢之前，不要只迷信愛情力量，而更要承認道德，因為道德才是左右人類幸福，決定人類苦樂的關鍵。所以，一過了蜜月期，蛻化成另一種更深的情感。感情雖然是很美好的東西，實際上是很難通融的東西。

夫婦相處，不是一件容易的事，凡事不要太苛求，這需是堅貞、執



著才能歷久彌新。有時候也要付出相當的容忍，在容忍之中去體諒對方，讓自己當局者的迷惘與疲累之中，騰身出來，變成旁觀者的角度，就會看到事情的全貌，及時彌補不足；由容忍而瞭解，由瞭解而寬恕。任何生活細節上，要互相協調，莫因小事變大事，大事變壞事。夫婦都應有決心來解決橫亙在兩人之間的障礙，得避免楚河漢界，我行我素，才不至於為障礙，而絆了腳。

既是彼此長相廝守地過這輩子，就要互愛、互諒、相敬如賓。尤以當今社會男、女、上司、部屬的職權易位，拜文明使然，雙方為了家用而外出工作，甚至有時妻子薪酬還較丈夫的高，可見今已有易位對調之實，深信明理又賢慧的職業婦女，也不認為有所恃憑。

女子修養，最好是「敬」；避強，最好是柔「順」；此「敬順」之道，是婦之大禮也。即使男主人搖身一變家庭煮夫下廚作羹湯，亦是光榮的一回事。為了「一家」，甘苦與共，乃夫婦應盡的責任。夫婦同心，其利斷金！若問家庭生活是否美滿？人生是否可愛？前景是否值得期待？不能全靠環境來證明，而必須要靠自己的信念。你承認美滿，它才美滿，你感覺它可愛，它才可愛，你認為值得期待，它才值得期待……

論及生兒育女，必以「禮」教之，尤其子女的教養，確實在婚姻生活中佔據很重要的位置，只因夫婦都來自不同的背景、生活、理念、習慣，相異的成長經驗。求好心切，無形中各持己見，小摩擦在所難免，必須有個折衷的方法作平衡點，那都是付出相當理智做後盾，才能維持久遠。生活雖然有嚴肅的一面，但如果我們懂得在嚴肅人生帶上一絲笑容，那麼是多美好！再者，莫忘了孩子的道德感是從我們良好的待人接物，那一件件生活經驗，示範和庭訓、身教中養成，應該包括愛心、真誠、歡樂、勇氣和人道的信念！期許夫婦子女都和樂，如鼓琴瑟要靠雙方的溝通與努力，才能經營一個美滿、理想的家庭！