



星云大师

著作：迷悟之间

身心安住

在西方社会，非常重视人们居家的空间，大众享有宽阔住所的权利。反观我们社会，一家老小挤在数坪的公寓，生活像鸡笼、鱼缸般的狭小空间，面对水泥墙壁、钢铁门窗，嗅不到清新空气，照不到温暖阳光。你说，居住在四周僵硬的现代人，如何享受身心自在，通体舒泰的安住之乐呢？

经云：“不住色声香味触法。”那么，我们的身心应以何安住呢？如果住在身体里，身体终会衰老，无法永久；如果住在房屋里，房屋终会毁坏，不能恒常；如果住在金钱里，金钱总在流动，不会永远；如果住在爱情里，爱情难免变化，不易久长。

禅宗二祖慧可，不惜断臂求法，只为想了知“身心安住”之道；六祖惠能，由于一句“应无所住而生其心”顿开茅塞，看见自家面目。第二次世界大战期间，有人问杜鲁门总统，如何在任务繁重和心理压力之下，仍能保持镇定的心情？他说：“我心里有个安全的避风港。”可见，“身心安住”是圆满生命、拥有快乐人生的关键。

吾人所以不能安顿身心的原因，是错把身心住在人我是非中忧虑苦恼，住在患得患失中比较计较，住在贪求撷取中欲壑难填，住在恐惧真倒中寝食难安。以上等等，致使每日的生活凄凄惶惶，惴惴不安。

吾人的身心应该安住在社会里，奉献群众，帮助士农工商得以维持运转；吾人的身心应该安住，在自然法则里，尊重生命，顺天而行；吾人的身心应该安住在慈悲法喜、真理满足中，才能享受祥和宁静——你曾有此“身心安住”的妙用吗？

经典说我们的心“念念如瀑流”，一般人将身心放住在五欲声色里，而圣者贤人安住在清净法乐里，而菩萨则以示教利喜为事业，以清净无染为安住。

望政府对民间居住环境的规划，不只是人身的安住，也应有心灵的居所，从提升教育文化、敦亲睦邻、改良社会风气、提倡家庭伦理、尊重正信宗教方面努力，让人民物质与精神的身心，都有一个圆满的安住。

《迷悟之间》星云大师