

念一遍你的「心經」

深入觀照之一——體會無我

一行禪師 著

游欣慈 譯

當你有了「無我」的洞見，便知道快樂與痛苦並不是個人的事，不被懲罰與責怪的念頭所誘惑，而能以智慧的方式來處理彼此的問題，這樣的理解與智慧，是深思、深觀後的果實。

感恩的一刻，覺悟的一刻

有時我們會特別感激生命中的某人，深深地感謝他（她）的存在，那時內心充滿慈悲、感恩與愛。我們都曾在生命中經歷過這時刻，非常感謝他（她）還活著，一直與我們在一起，在我們生命最困難時仍陪伴身邊。我建議你，當這一刻發生時，要好好地把握。

為了真正地享受這時刻，你要到一個可以獨處的地方，而非只是走到對方面前說：「我很



感謝你能與我同在。」這是不夠的，你可以待會兒再做。這一刻，你最好到房間或安靜的地方，讓自己沈浸在充滿感恩的心情裡，寫下你的感覺、感謝與快樂。在半頁或一頁的紙上，盡情地表達所有的感覺，也可以錄音下來。

這充滿感恩的一刻，也是覺悟的、正念的、智慧的一刻，這是你從意識深處所顯現出來的。原來在我們內心深處就有這樣的智慧與洞察，但生氣時，感激的心與愛突然消失，彷彿不曾存在。所以，要將它寫在紙上並保管好，時常拿出來再讀一遍。

《心經》是一部佛教徒日常唱誦的經典，是佛陀所有關於智慧的教導中最精華的部分。而你剛才所寫下的字句，其實就是一部「心經」——它來自你的內心，而非菩薩或佛陀，是「你的」心經。

每天念一遍自己的「心經」

在那位把情書放於餅乾盒裡的法國女士身上（編按：即有位女士看見餅乾盒裡先生從前寫給她的情書，而喚起往日快樂的時光，於是重新寫封真正的情書給先生，兩人因而破鏡重圓。）我們看到那些信拯救了她。在這個故事裡，我們都可以有所學習，當你也用「心」讀這樣的信時，你也獲得了拯救。你的救主不是來自身外，而是內心，你有能力去愛、欣賞與感激別人，這是一種福氣。

你知道自己有多麼幸運，能遇見伴侶；又是多麼幸運，有緣在生命中遇見心愛的人。為什麼要讓這真實的感覺飛走呢？

它就在你心裡啊！所以，每天要念一遍自己的「心經」。每天讀它一次，每次當你感受內心的愛與感恩時，就會再次感到喜悅，再次珍惜他（她）的存在。

你必須獨處，才能真正地感謝另外一個人
的存在。如果你們形影不離，你會開始把他（她）
視為理所當然，而忘了他的美好。所以，偶爾有二三
至七天的時間離開他一下，可以讓你更加珍惜他。雖
然相隔遙遠，但是他對你而言，會比你們一直在一起
時更加真實。在分開的這段時間裡，你將重新體會到
他是多麼珍貴且重要。

所以，請寫下你的「心經」或別的經典，把它保存在一個祕密
的地方。試著常常念誦你的「心經」，當憤怒佔據內心，而你還未有足夠的能力擁抱它時，你的
「心經」會給你莫大的助益。拿出你的「心經」，深呼吸，然後一字一句地讀出來，你很快就能
夠回到自己，痛苦便會減輕許多。當好好地讀過你的「心經」後，就會知道應該如何回應，採



（繪圖：釋白願）



取什麼行動。最大的挑戰是你是否願意這麼做，你必須去創造那樣的情境，去準備、計劃、安排，才能從自己的智慧中獲得真正的利益。請發揮潛能安排與創造如此的修行方式吧！

離開憤怒的此岸

你一直站在痛苦與憤怒的此岸，為什麼不離開到無瞋、祥和而自由的彼岸呢？那裡比這裡要快樂多了。為什麼要花幾個小時、一個晚上或幾天的時間，讓自己在憤怒中受苦呢？這裡就有一條船，可以幫助你很快地到達彼岸。這條船就是練習如何回到自己，透過念念分明地呼吸，讓我們能深入地觀照自己的痛苦、憤怒與絕望，然後對它們微笑。當我們如此做時，便克服了自己的痛苦，到達彼岸。

別再停留此岸吧！別再繼續做憤怒的受害者吧！你可以決定不生氣，這是可能的。你就渡河到沒有憤怒的彼岸去吧！那兒是清涼、喜樂、讓人神清氣爽的地方。不要再讓憤怒壓迫你了！給自己自由吧！讓自己解脫吧！讓老師、修行的朋友與自己的修行幫你渡河。就靠著這些船，向彼岸划去吧！

現在你可能正站在困惑、憤怒、懷疑的此岸，但是別待在這兒，到對岸去！靠著你的師父、師兄、師姊們，以及走路與呼吸時的修持、深入地觀照，每天念誦自己的「心經」，可能只要花

幾分鐘，你很快地就可以過河了。你有權利讓自己快樂、發揮慈悲，並去愛別人。覺悟的種子就在你心裡，藉著修持，可以立刻讓它變成花朵，停止痛苦，佛法是在當下就能發揮效用的。

你明白了，就解脫了

當你生氣時，會想減輕自己的痛苦，這是很自然的心理傾向。雖然有很多方法可以化解痛苦，但最大的心理解脫是來自於了解。當我們了解時，怒氣便自然消除，當你了解對方的處境與痛苦的本質後，憤怒必然會消失，而轉化成慈悲。

深入地觀照是最常被推薦為治療憤怒的藥方，如果你好好地觀照，就會了解別人的困難，與他們從未實現的深深渴望。這時，慈悲就會從內心深處生起，而它正是治療憤怒的解藥，若以慈悲滋潤內心，怒火便立即熄滅。我們大部分的痛苦，是源自對「沒有獨立自我」的真理缺乏了解與洞察，其實，別人就是你，你就是別人。當真正發現這個事實，憤怒就會消失。

慈悲是從了解中綻放出來的花朵，當你對某人生氣時，能練習念念分明地呼吸，試著深入觀照當時的情境，了解自己或別人痛苦的本質，就能從痛苦中解脫出來。

深入觀照可以停止憤怒



你有沒有想過自己到底是誰？其實你就是那個讓自己生氣的人。如果你對兒子生氣，就是在對自己生氣。表面上看來，你與孩子是兩個分離的個體。但是如果深入觀照，就會發現其實你們仍然是一體的。因此，化解彼此的爭執或重建和諧，這與你如何調和身心，其實是相同的。因為你與孩子具有同樣的本質，原本就是一體的。

多年以前，我走進一家倫敦的書店，看到《我的母親，我自己》這本書。這是個非常有智慧的書名，「你的母親，你自己」，你也可以寫另外一本書——《我的女兒，我自己》，或《我的兒子，我自己》、《我的父親，我自己》。這確實是個事實，當你對兒子生氣時，就是對自己生氣；當你懲罰兒子時，就是懲罰自己；當你讓父親受苦時，也讓自己受苦。我們必須洞察「我」(non-self)，洞察「我」是由「無我」的元素所組成，包括我們的父親、母親或祖先，以及太陽、空氣與大地，都是如此。這時，我們才能獲得真正的智慧。

當你洞察「無我」的真理，就會知道快樂與痛苦並非個人的事，你的痛苦就是所愛的人的痛苦，他們的快樂就是你的快樂。當你體悟到這點，就不會被懲罰與責怪的念頭所誘惑，而以更智慧的方式行動。這樣的理解與智慧，是深思、深入觀照的果實。所以，當你念著自己的「心經」時，可以幫助你記起——你的孩子就是你，你的伴侶也是你。

讀誦經典是為了讓自己可以沉浸在「無我」的真理與體悟中，希望你能寫出自己的「心經」，它來自你與別人本來是一體的體悟。《心經》與智慧有關，你的「心經」也是如此，它以

智慧提醒你，你並不是分離、獨立的個體，也提醒你愛的智慧。當你生氣時，或被自他分離的觀念誤導時，讀一遍自己的「心經」，就能幫助你重新回到自己。當洞察生起時，佛陀當下現前，你就安全了，再也不必受苦了。

我們必須不斷地提醒自己，雖然有很多方法可以化解憤怒，但最好的、最深的解脫，還是來自智慧——對於「無我」的洞見。「無我」不是抽象的哲學概念，只要能念念分明地生活，隨時都能體驗「無我」的真實。洞察「無我」能幫助你恢復與他人之間的和諧，你有權利活得快樂，也有權利活在和諧之中，這就是你必須與他（她）一起坐下來商討生活方式的理由。

更進一步地，也要找出讓自己獲得和諧、寧靜的方法，因為你經常為了內心的交戰與衝突而飽受折磨，所以必須與自己簽訂和平條約。內心充滿交戰是由於缺乏智慧與洞見，只要你有智慧，就能重建自己，以及與他人的和諧關係。你會知道如何有智慧地應對進退，就不會再身處於衝突的戰場之中了。如果你心中充滿和諧，對方便能覺察你的改變，彼此的關係就能很快恢復和諧，你也會因此而更快樂，更容易相處。同樣地，你的快樂也會很快地感染到其他人。

所以，要幫助你的兒子，得先重建自己內心的和諧。請先深入地觀照自己！如果要幫助母親，也是如此，請找出可以幫助母親的智慧。幫助自己是幫助他人的第一步，放下「自我」的幻覺，可以真正幫助我們從憤怒與痛苦中獲得解脫，這就是修行的主要精髓所在。



快樂的祕密

7

你確定自己是對的嗎？

我們常依著錯誤的認知在行事，其實不該如此確定自己的看法是正確的。當看到美麗的太陽，你可能相信太陽就是現在這樣，但科學家會告訴你，那是八分鐘前的樣子——太陽與地球相距遙遠，陽光需要花八分鐘才能到達。又如當看著天上的星星時，你相信它就在那裡，但事實上它可能在一千年、兩千年或一萬年前就已消失了。

我們常因錯誤的認知而使自己痛苦，也把所愛的人一起推入痛苦的深淵。因此，問問自己，你確定自己是對的嗎？有些人由於錯誤的認知而痛苦了十幾、二十年，認為別人背叛或厭惡他們，即使對方可能只是出自一番好意。一個錯誤認知的受害者，不但使自己痛苦，也連累周圍的人。所以，當生氣、痛苦時，請回到自己，深入地檢視認知的內涵與本質，檢視所相信的事。如果能去除錯誤的認知，祥和與幸福的感覺會在心中浮現，而你又有能力重新愛別人了。（一行禪師）