

在 日常生活中守護善根

藏拙

每天睡覺醒來，總在惺忪的雙眼中，開始了匆忙的日子，而生活就在這一天一天的迷濛中度過。似乎絕大部分的人，都是如此地生活。我當然也不例外，而且認為這是理所當然。

在接觸佛法之前，每天打開報紙或電視，盡是人我是非與不當的報導內容，很容易挑起我神經的緊張，好像感覺到血液隨之加速，情緒也跟著起伏不定。嫉惡如仇的習性，蠢蠢欲動；主觀的見解，對世事難以認同。我的內心常有股難以抑制的衝動，四處找人一吐為快。在瞋心躍然而出，憤世嫉俗下，常常造了口業而不自知。後來發現，在耳濡目染的薰習中，自己的心緒很容易受到媒體的影響而鼓動。為了擺脫這種困擾，我便決定不再看報紙和電視，藉以消除這些干擾，如此樂得輕鬆過日子。

在經過一段不問世事的生活之後，發覺這種觀念的處理方式，是自我麻痺——只挑自己喜歡的，這是一種鴛鴦式的逃避。複雜弔詭的世間事，雖然不是一己之力所能改變，但也不會因為掩著自己的眼睛和耳朵，就會自動如我心意。經過如此的思惟觀察之後，深深覺得：事實



(繪圖／鍾顧隆)

終歸是事實，自有其因緣與結果。那麼，在日常活動中，當如何來面對呢？

記得有一回，開恩法師禪修時開示：「修行者必須時時保持清明的覺知。當每天睡醒時，第一件事情就是：要能夠很清楚地知道自己的呼吸。下床時，也要清楚地知道，是那一隻腳先著地。」別以為這是簡單的事。經過幾天的體驗，發覺愈看似簡單的事，愈不容易做到。原來所謂的修行，並非高談闊論，而是從日常生活的身心覺照做起。從此每天睡覺醒來的剎那，我開始意識著要時時刻刻保持覺知，清清楚楚知道自己當下的念頭。雖然做起來，不是那麼容易，但這卻是最基本的正念方法。藉著每天的練習，讓它自然地成為一種習慣。誠如性空法師所說：「多培養好的習慣，不好的習慣自然會減少。有好的習慣，就不容易做出不好的事。」當生活中都是好習慣時，時時保持一顆清明寧靜的心，來觀照這個變化無常的世事，對於當下生起的念頭，時時保持敏銳的覺知，不隨習性反應，逐境流轉，身、口、意自然趣向清淨、安樂。

愈是接觸佛法，愈是體會出它的微妙——如是因，如是果。當面對事情時，從緣起法去觀照，發現當下的心念，正是環環相扣的因果關係。藉著這樣的警覺，在日常生活中，培養正念和正知，讓這顆心保持著明靜不動，並時時督促自己如雞抱卵般地謹言慎行。📖