

定

如何控制心意

葛印卡

講述

鄭振煌

口譯

鄭以芳

紀錄

落實佛法才能開悟

昨天我們討論佛法的第一步也就是戒，但如果佛的教法僅止於戒，是沒辦法開悟的。你不能做這不能做那，你能做這能做那……一位開悟的覺者，對於此等叮嚀教誡，並不感到興趣，佛陀的興趣在於眾生的開悟。對於佛有深信心、恭敬心的人，欲將佛法落實在生活中；很多對佛法知識層面感興趣的人，也願在生活中實踐。從佛陀時代乃至今日，很多人盼望在日常生活中守戒，願心是有卻不能安

住於守戒的生活。一位酗酒者明知酗酒一無是處，一有機會照喝不誤；一位賭徒也知道賭博對個人、家庭兩無好處，一有機會還是照賭不誤。同樣的道理，世人皆知諸惡莫作，逆緣一來卻故態復萌。因此只是在信仰的層面、知識的層面接受佛法是不夠的，當下就該實踐。佛陀十分清楚為什麼眾生無法修行？那是因為他們無法控制心意，不能成爲心意的主人，反而成爲其奴隸。因此佛法的第二步，即是如何做心的主人。第一步戒，第二步三摩地即禪定，必須勤加學習以控制住心猿意馬。

修定同時要淨心

如何讓心專一？必須有方便。修習禪定有很多所緣境，即禪觀的對象，以安住我們的心。在佛陀及其後的時代，有許多上師提出專注的技巧。有一個非常普遍的方法是，持誦一字或一咒，在不斷的複誦中，心將越趨平靜。持誦任何字都會產生效用，即使複誦「手錶」，心也能漸趨於寧靜。一直複誦拍手所發出的「咄」這一字，心也能變得安定。就好比一個嬰兒尚未睡著，只要母親不停的哼唱搖籃曲，嬰兒終將安然入眠。複誦所信仰的神祇或聖人的名字，也是很流行的法門。令心專注的另一種方法是，面對某人或某神的像觀想，訓練經日後，在心中形成清晰的影像，從此產生信心。當你雙眼合閉時，心中影像了了分明，進而會發現心意越來越細微。上座部的修行人，即採用此種觀像的方式。如果不停的提示自己，我將清淨我的心，清淨我的心，心也會變得寧靜。諸如此類讓心專注的技巧

，是挺多的。

令心專注並不是佛法的目的，那僅只是達到目的的方法而已，促成心靈的完全清淨才是終極的目標。因此，佛法中讓心專注的修行方式，同時也應是使心清淨的法門。若心依於不清淨的所緣境，那心一定不能清淨。如貓逮老鼠，老鼠一出現貓就撲過去了；也好像長鶴站在河邊捕魚，即時捉住游過的魚；也恰似提槍凝視的獵人，獵物出現馬上開槍。縱使是一位扒手，也是十分專注，一有機會就下手。這樣子的專注，基礎並非是清淨的。

觀照身心實相

佛陀教我們一項很殊勝的內觀法門，不用唸咒、觀像、觀想、幻想，只要觀照我們身心的實相。佛陀此一教法，是要把眾生帶到第三步驟，心靈完全清淨的境界。要求心靈的純淨，必須充分瞭解染污的來源——不良心態的真實狀況。此一方法即教

諸位如何瞭解自體身心結構的真相，從中去體悟真理——那是屬於你自己的真理。佛陀的教法讓你認知身心的一切造作，都是自然生自然滅的。佛陀的教法是要你去體驗一切萬事萬物的真實面目，有了諸法實相的體悟，即是自淨其意。因此，令心專注的訓練，一定是要讓你除污去染的步驟。為達成此一目的，佛陀教我們靜坐。坐下來任何姿勢都行，只要自然舒服，能夠讓你久坐的即可。當然脖子要挺、背宜直，對各位會有所幫助。將你的雙眼輕闔，以免被外物所干擾，嘴巴也要閉上不要說話。你就靜靜的坐著，沒有隻字片語，也不要有任何的肢體動作，你將會發現有什麼事開始要發生了。不要有任何幻想、觀想，你只要體會諸法實相就好了。

首先，你將經驗到你的呼氣吸氣。讓呼吸隨順於自然，不要操練呼吸，不要掌握呼吸，也不用刻意的去調整呼吸。呼吸深沉，就接受深沉；呼吸輕淺，就接受輕淺。如果氣從左鼻孔進出，就從左鼻孔進出；如果氣從右鼻孔進出，就從右鼻孔進出；

如果是從兩鼻孔進出，就由兩鼻孔進出。不要干涉呼吸的自然流動，呼吸自有它的途徑，你不要干涉，只要觀察。就像一個人站在岸邊，觀察河水的流動，而不去干涉河水的流動。同理，你只須把注意力放在鼻端，讓氣息自然流動，你只要觀察，其他事都不做。有如坐在岸邊觀察河水的流動，何其簡單？一旦參加了十日內觀的課程，你將發現其實很難。觀幾次氣息的出入，心就跑掉了，跑掉了把心找回來，觀幾次以後，心又跑掉了又找回來……。

觀呼吸活在當下

課程的第一天可能會有挫敗感，會對自己發脾氣，這麼簡單也做不好。此時不是對別人而是對自己發脾氣，你變成自己脾氣的奴隸。你的指導老師將告訴你，不用發愁，讓一切還它本來面目吧！參加十日禪是為了解脫痛苦，就須要能接受事實。你只要觀察，心溜走了，不必把心拉回來，心自然

會回來，你專心觀察現象就好了。心不斷流失，一直往外跑，總是有好些藉口。其實，沒必要去追究心是如何溜走的。心會流浪到兩個地方去，過去世或者是未來世。當下只要去體悟什麼是本來面目即可。你將會發現你的心並不想留在當下，不斷的追尋過去或臆想未來，過去的時光已無法喚回，當未來變成當下，你才能生活在其中。只想活在過去、活在未來，這即是心動盪不安的原因。如果心不能活在當下，就不是生活的藝術。

如果你有耐心堅持繼續修行，就老實活在當下，自然就可以體現心的本質。你將能洞察，不管是回憶過去或臆想未來，你的心都會有各種快樂的、痛苦的覺受產生，對於這些反應，你會不喜歡、不要它、唾棄它。佛陀的教法告訴大家，快樂會引起貪愛，痛苦會引起瞋恨，心存貪愛瞋恨就會激動不安寧。貪愛是苦，瞋恨也是苦，此時什麼也不必做，只要觀照貪愛、瞋恨、痛苦的產生，就接受此一事實吧！你也將領略，在觀察氣息出入的自然情況中，貪瞋癡的毒性消失了，清淨心的維持，可以由

短暫的數秒鐘進步到幾分鐘。耐心修習，成果自然會展現。

心淨入不二境

第二天，你可以感覺到心越來越清淨了，雖然尚未完全清淨，可是清淨的心已經開始呈顯。你只須把注意力放在鼻尖這一小區域，你的心就會越寧靜越銳利。到第三天，覺察出鼻端有一些覺受產生。過去，對身體的覺受毫不在意，此時會對這些覺受有所認識。不管睡醒、行住坐臥以至於任何威儀，呼吸都照常在進行，從來不曾注意過，然而藉由佛陀的教法，開始察覺到呼吸。或者是感到熱熱的，鼻子發癢振動，任何反應皆意識到。時刻都有不同的覺受產生，有時是生物反應，有時是化學反應，分秒都不一樣。另一方面，注意去觀察種種反應和種種覺受，雖然是發生在色身中，其實源自於心。

來到第四天，你的心會非常的專注和敏銳，從頭到腳全身覺受了了分明。粗的細的、苦的樂的、

不苦不樂的，不同的覺受在身上不斷發生。你可以注意觀察，心對不同的覺受採取不同的反應，會讓你滋生貪愛瞋恨，心就因而不平衡，你的心一失去平衡，就會陷入痛苦。從表層的意義來說，心對覺受產生反應；就深層的義理來看，諸心皆陷入痛苦之中。

這時就進入修行的第三步，直觀的洞察力，見到諸法實相的智慧，不僅是表層，要從深層的意義來討論般若智慧。佛的興趣，不在於把心安住在表層。當今許多老師的教導，可能僅止於表面層次的淨化。然而佛陀教法的第三步，是令心完全清淨，不能有絲毫的染污。要達成目的，第二步必須有清淨的所緣，不能有任何幻想，幻想僅會逼使你追求更大的幻想。

不要在知識的層面上認識佛陀的教法，還要修行、實踐。公開的演講，旨在啟發大家實踐的動機而已！願大家親自體驗佛的教法，去發現你是如何痛苦，去發現苦的來源，及如何淨化苦。



葛印卡博士伉儷出席記者招待會，鄭振煌教授（在）翻譯