

朝看草嶺雲 暮觀心內法

• 施懿珊

二〇〇三年四月十八日至二十日，中華慧炬佛學會在雲林古坑草嶺持明寺舉辦「慈悲喜捨」禪修營，由鄭振煌老師指導，真是因緣殊勝。三天的禪修，我看到的，聽到的，做到的，讓我有感於心。

一般來說，南傳佛教著重內修，強調自身解脫再廣度眾生。大乘佛教則以廣度眾生為旨趣，自己先內修解脫纏縛，再外延到度化一切眾生，普獲法益。

禪修課程解行並重，先簡單介紹修行方法：一、從頭開始放鬆，頸部放鬆，肩膀放鬆，手臂、脊椎、背部、臀部、大腿、關節、小腿到腳底一一放鬆。二、吸進大自然的慈、悲、喜、捨，觀想三寶恩、父母恩、眾生恩、國土恩。三、呼氣時觀想自己憂、悲、愁、惱呼出。吸氣時觀想慈、悲、喜、捨化為光明、溫柔吸進。無始以來的憂、悲、愁、惱化為黑煙呼出。反覆深呼吸，三天內行住坐臥任何威儀必須提起正念。

《雜阿含經第五九九經》記載：佛陀在舍衛城時，有一位天神到佛陀跟前問：「內結與外結，人為結縛結，瞿曇我問汝，誰當解此結？」佛陀回答說：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼能解此結。」內結是緣取自己的身、心為我。外結是緣取一切外境為我所有。因此，我一定要漂亮、可愛、健康，起心動念、一切覺受均執著有我及我所有，形成千千萬萬個打不開的結。從小到大，從生到死，每一秒都在緣取，形成各式各樣的結，讓我們產生煩惱憂慮。山河大地、鳥語花香、可愛的朋友、討厭的人物，外面的現象事物與我們本不相干，但由於緣取，自己綁自己，心在牢獄中。緣取為眾生最大毛病，佛陀告誡眾生痛苦之因——內結、外結——愛染。故斷緣取須智慧，心不散亂、專注，先約束自己，收攝六根。

戒與律不同，律是規範約束眾人，戒是約束自己，規範自己身、口、意清淨。人們因不慈悲喜捨才有疾病。美國一醫生說：嗔恨是一切疾病的來源，慈悲是治療的法門。嗔恨引起種種疾病，慈悲心產生敏銳覺知。戒最重要的精神是不惱害，不惱害自己與眾生。憂苦愁惱是守戒不清淨所引起的。戒要求自己，不是要求別人。業力包括作用力與反作用力，身、語二業清淨就能解開很多內外結，不亂說話就不會結惡緣，用愛語則人際關係好，說錯話則氣氛不對。「慈悲喜捨」使意業清淨。戒不清淨，結愈多。守戒愈清淨，愈清涼。

修定能調伏強大妄想心，心專注、安定，就能了知五蘊非我，外境一切法非我所有。只有修心與慧的人才能生起智慧。

戶外修動中禪，提腿——慈，移動向前——悲，放腿——喜，觸地——捨，心專注腿。此在修禪定（奢摩他）。透過練習，心才能為我們所用，否則不能掌控心，會被帶著跑。

晚間禪茶時間，一位師兄問：慈悲喜捨與自他交換有何不同？鄭振煌老師說：自他交換是藏傳佛教特有的，把眾生苦難吸進，呼出對眾生的關懷，修的是無上菩提心。先要有空性智慧，有證悟才能做，否則會很慘。透過持咒、轉念，把自己觀想成佛菩薩，吸進眾生痛苦，呼出光。自他交換法門，要等自己修成才可修。接著，天敏法師帶我們持誦阿彌陀佛往生心咒：唵別媽打列吽！回向龍天護法。唵是咒語的開端，開啟智慧清淨身。吽：所有功德總收，清淨意，由丹田呼出。持咒能感應，心胸會開闊，任何佛的咒語都能作為用功的對象。

第二天清晨五點半，賴富旺師兄帶領大家做遊龍功一至五式。七點半用完早齋，天敏法師帶領大家攀爬峭壁雄風，一路上法師訴說九二一地震的可怕，甚至五個月後還不敢獨處，要人陪伴。賀伯颱風時，金剛禪寺寮房崩落，地基流失。納莉颱風，草嶺堰塞湖被上游土石沖毀，還好山洞中的金剛禪寺只有些微滲水。雖經歷這些災難，持明寺依然屹立不搖，真是佛菩薩保佑。精勤修行，龍天護法必降臨，法師渾身散發慈悲喜捨，任何起心動念都在祈求眾生平安，體現慈悲喜捨。

學佛要緊鬆調劑、適中。喝茶、交談、戶外走動是鬆，禪坐是緊。必隨意才是真正禪法，動靜中，維持天然佛性，永遠安住佛性中。「害」：傷害，心照顧不好，傷害自己、眾生。「惱」：激惱、煩惱，總是緣取、打結，使自己煩惱無盡。「憂」：憂慮，掛礙多，已過去仍憂慮，當下亦憂慮。龍樹菩薩說：「世間人最苦的是憂慮。」自己從小到大都在怨、惱、害、憂之中。喜樂是五禪支必產生的，安止定必有喜樂。檢驗自己有無功夫：看自己有否喜樂。「喜」：肉體上的輕安，每個細胞都在微笑，全身細胞都動起來。「樂」：比喜微細，心理上很微細的輕安，心中感覺舒暢。「安」：心能安定，不管任何狀況。「忍」：能不動如山，任何誘惑、刺激都能不動如山。為何要對自己產生慈心？如果自己不能喜、樂、安、忍，就無法給其他眾生喜、樂、安、忍。佛陀最大發現：業力自己造，命運自己掌握。我們不是受制於鬼神而是受制於自己。

孟子說：「夭壽不二也。」短命、長命沒有什麼差別，若一直行善，對社會有貢獻，對自己有交代，短命何憾？若不求清淨業，而造惡業，長命又有何益？生死連續，無始無終，蓋棺仍不能論定。生死不二，善惡不二，長短不二，日夜不二，不二才是真理、人生宇宙真面目。對自己修慈心，必檢討自己有沒有善法，懺悔過去不如法的業、不如法的念頭、不如法的話。

「慈悲喜捨」是解開結的方法之一，如何修慈？慈心如何生起？首先要知慈心的利益及無慈心之過患。無慈心之過患：容易無明，傷害眾生，傷害自己。龍樹菩薩說：「一念嗔心起，火燒功德林。」嗔心一起，所有功德燒光光。有慈心的功德：慈是無上的功德、涅槃，得平安心。做好人際關係，遠離一切敵人、冤親債主傷害。

修慈心的步驟

一、先對自己修慈心。願我無怨、無害、無惱、無憂。願我有喜、有樂、有安、有忍。無始以來吃、喝、玩、樂，糟蹋自己身體。對自己一生好好反省，過去有那些不如法的身、語、意業，使自己陷入無盡的內結外結中。不像過去那樣無知執著，今後有定慧，能放下，不緣取就能從內外結掙脫出來。

二、觀想十五位應該愛的人，給他們喜樂安忍——包括父母親、兄弟姊妹、朋友。反省自己，此後對他們慈心相待。我們能有今天，都是他們所成就的。發起感恩的心，心會更柔軟，更有空性。

我們打的結使我們不自由，依因果律而言，別人對我們不好也許是現世報，有時因形成果的時間慢些，下輩子成果報，也許是下二世形成果報或更多時間。因果有時間落差，造的惡業大，今世就會呈現，業不大，也許下輩子才顯現。因果關係非常複雜。佛經上說：因果甚深甚難解，唯有佛能知。

三、對中立，不是很密切關係的人培養慈心，如左鄰右舍，交往不深的人，住同一城市的人，台灣人，同種族華人，外國人。有這麼多眾生，工人，資本家，種種行業，因他們努力，食衣住行才方便，要感謝他們。擴大慈心到世界上的人類，希望他們能得到喜樂安忍、和平快樂，他們都在痛苦中。我們意念的力量非常大，隨時輸送電波，會影響到所有人。若念波是惡的，受傷的人先是自己，其次是周遭的人。讓整個世界有愛心，世界才能充滿和平。隨時照顧念頭，就像照顧嬰兒。止觀雙運，可引導心遵從指揮，作自己的主人，心不會散亂，心百分之百順從。自己充滿柔軟、空性，整個地球就會充滿慈愛。

四、發展對敵人慈愛的心。對自己、自己的家人朋友發展慈心並不難。對中立的人發展慈心比較難，對敵人慈愛幾乎是不可能。對中立者、敵人發展慈愛有二種方式：玲七支思維：建立感恩母親之心。1.修平等心：一切眾生皆希望離苦得樂。2.知母：一切眾生於無量劫中生死輪迴，皆曾為我父母。3.知母恩：母親對我們恩德最大，寧願犧牲自己，甚至財產、健康，照顧我們長大，所以要回報母親的恩德。4.念報恩：我們生生世世都在輪迴，眾生都可能曾經是我父母。過去世的母親可能變成陌生人，可能變成仇人，可能在其他道輪迴。如此思維一切眾生都曾是自己的親人。5.慈心：把一切眾生納入我們報恩的對象。6.增上意樂：增上以我為利樂眾生之意樂。7.菩提心：利益眾生唯有證取菩提始能成就。委自他交

換：施受法。依因果道理，我們都想得到別人的愛與關懷，所以要先關懷別人，愛別人，尤其是對我們的敵人。如果對別人都有分別心，這個人跟我沒關係，或這個人曾經陷害過我，就劃地自限。學佛就是要擴充無量的慈心，無量的智慧。提婆達多想盡方法陷害佛陀，佛陀心量大到對要陷害他的人都具有慈愛心，所以他可以成就。沒有敵人，不可能知道慈悲喜捨的重要。

五、以平等心對待一切人類、一切眾生：不可用分別心對待眾生，否則不能成正果。有分別心，修行就不究竟。一至四仍建立在分別之上，還是二元對待。修悲心、喜心的次第與慈心相同。

修慈悲喜可進入三禪。初禪是有尋有伺，離生喜樂。二禪是無尋無伺，定生喜樂。三禪是離喜妙樂。「尋」：尋找發展慈悲喜對象（所緣），心專注，觀想所緣，對他們生起慈心等。「伺」：心不離所緣。「喜」：每一細胞充滿喜悅（觀想穩定）。「樂」：比喜更細膩，心裡有寧靜樂的感覺。

最後是修捨心。方法與前不同，要思維空性。我們因因果、業力與一切眾生結緣，我們是一切眾生，我們與眾生是共同體。捨心生起，直接進入「一境性」（四禪中的第四禪或五禪中的第五禪）。《清淨道論》列舉修定的業處有四十種，佛教的修定方法有九十多種。何以慈悲喜捨是修行人在日常生活最可體會的？其他修行有時在日常生活用不上，譬如修死隨念，會讓人對工作討厭，修不淨觀會產生負面情緒。「慈悲喜捨」不管出家在家人，尤其是菩薩道行者，日常生活隨時可修，而且是最該有的。「慈悲喜捨」可以改善人際關係，消除惡夢，消除業障。善的身口意心胸廣大，消除衝突對立，龍天護法護持，可達圓滿。「慈悲喜捨」稱為四無量心，心包容整個宇宙，無所不包，智慧就越來越多。

最後，天敏法師帶領大眾將三天以來殊勝功德回向：願世界和平、國泰民安、一切眾生成正覺、在座一切眾生離苦及苦因、得樂及樂因。