

# 生活的覺醒

智明法師 (Ven. Kovida) 講

一九九五年十二月十九日講於公路局佛學社

鄭振煌 譯

熊世虹 紀錄

鄭振煌老師：Ven. Kovida 智明師父的父母是廣東的客家人，他本人在加勒比海的小島——牙買加出生，小時候的宗教信仰屬於基督教，但他非常不滿意，因為他有個愛發問的頭腦，常問「為什麼？為什麼呢？」基督教教義無法解答他的問題，在牙買加也找不到有關東方宗教思想的老師，無法滿足他的好奇心。他十幾歲就到加拿大的多倫多唸麥克馬斯特大學，他唸的是理工科，唸理工也與小時候的經歷一樣，很痛苦，他疑惑我們為何一直在探討外界的東西，從來未往內心去研究？每天都在繁重課業壓力下。

一次很殊勝的因緣——聽說二位朋友要前往印度去旅遊，他與之結伴前往，從歐洲經過中東進入印度、尼泊爾，當他抵達印度時，他嘆了一口氣說：「這就是我所要學的。」因為印度是世界四大文明古國之一，有非常豐富的人文思想，宗教思想，還有豐富的種族文化及種種古代文物。二十幾年前他就在印度開始

學佛法、學瑜伽，往後他又前往尼泊爾、斯里蘭卡，五年前在斯里蘭卡出家，之後往來於東方國家，如馬來西亞、香港、泰國、臺灣、韓國等地，教禪修及瑜伽。這次我邀請他來臺灣，就住在慧炬。一個很小的房間，他很滿足，吃也不挑剔，穿也不挑剔，住也不挑剔，更好的是很容易與大家溝通。在慧炬我幫他排了幾個課程；這裡做個廣告，如果各位善知識有興趣，歡迎來參加。第一個活動是在過年之後，每星期一晚上七至九點，我請他講解禪修的方式，再加點瑜伽，就是在禪修之前，先將我們的身體柔軟下來，透過瑜伽的動作及深呼吸的觀照，使自己身心柔軟，柔軟後再做動中禪，再做坐禪，再做觀照四念住的功夫，即先從瑜珈而動中禪，接著做四念住，來觀照身、受、心、法的變化。第二個活動是每星期五的晚上，如果各位對英文有興趣，我幫他安排了一個佛學英文課，講解最基本的英文佛法，從《佛陀的啓示》那本書編寫教材。他主

要是教禪修的，我們現在就請師父開示。

智明法師：你好，我今天很高興來此與各位結緣，講解佛法。這是我第一次對電腦來講話（註：演講在電腦室舉行），這是很有趣的一件事。請大家注意一下，佛陀本人並非學者，因此他從未寫過一本書，在佛陀時代，連書寫的方式都沒有，大家都是用說的，佛陀所說的法都是關於人的問題，如何來瞭解我們的人性，及如何來解決我們日常生活中所發生的難題，因此佛陀所說的教法是非常實際的，都是要我們如何瞭解自己，來解決我們的困難。譬如說在加拿大及美國，人們有很多的問題，卻不知如何來對治，那裡的人也許很富有，也許擁有一切，可是他們內心卻非常的貧窮，他們會有許多恐懼、不安全感及其他的負面情緒，因此他們並不快樂，因為他們的心並不安寧，這就是現代人為何要酗酒、吸毒的原因。人們總認為他們購買愈多東西，或賺進愈多錢，買更多東西，能帶給他們安全感和快樂，可是他們的心仍然混亂，仍然焦慮不安，那也就是人們為何喜歡逛街購物，我們稱之為「強迫式的購物」，有些東西他們不需要，依舊買回來。他們花了許多錢買東西，其實他們是浪費，因為他們根本無此需要。他們的心是焦慮不安是混亂的，他們只是認為藉著購物，

可使自己快樂，購物就變成一種習慣，他們的心仍然無法安詳，無法滿足，因此所謂瞭解佛法，其實就是在瞭解我們的人心。

為何我們會有問題呢？譬如說佛陀告訴我們人有三種染污、三種煩惱，也就是「貪、瞋、癡」三毒。所謂貪，就是總想要獲得什麼東西，因此這顆心從無滿足；所謂瞋，就是一種負面的心態，對於一種事物或對人感到不滿；所謂癡，就是對很多事物迷惑，癡有時是來自自我中心，很多人心裡有強烈的自我中心，所以產生許多問題。譬如在西方國家許多人對自我有強烈的執著，因此產生很多問題，他們有自私的思想，也有自私的興趣，當人們只是想著自我時，很多痛苦將由此產生。另一個產生癡的原因是思考的過程。大家知道我們的思考常過於激烈，換言之，是想得過多了。當然在日常生活裡我們是需要思考的，但往往不必思考時，我們仍在思考，心就像機器一樣，不肯停下來，想得過多，會產生許多問題。譬如我們感到憂慮不安時，這些不必要的思考、憂慮，使我們心亂。

因此，佛陀教我們禪修方法，讓我們的心安定下來，佛陀說：我們人的心就像一頭狂野的動物，必須訓練牠，而禪修即在訓練我們的心，如何將焦慮不安轉為安定，譬如某人對你說一句話，你的反應方式可以有很多種，這個

人也許說你是個好人，那麼你會很快樂；說你今天看起來很美麗，你就會很高興；若他說你今天並不美或你不是個好人，那你聽了會難以接受。你的反應方式與你的心態關係很大，問題來了，何以別人說你是好人或說你美麗，你會高興；反之你會生氣呢？原因即在於我們有強烈的自我中心，所以如果我們不把自我看得太重，別人怎麼說都不會影響我們，有時我們會擔心別人的批評，這稱之為「名譽的恐懼」；如果你的自我中心較少，就不會介意別人的說法，因為你無法叫別人不講話，你也知道人很喜歡蜚短流長，所以重要的是瞭解自己的心態，如此才不會被別人的話所影響。譬如說工作中有人對你發怒，你該如何來反應呢？如果你也以發怒相待，事情將會更糟，因為人在發脾氣時，氣氛會變得緊張而難受，所以以發怒來反應，並非處理事情的好辦法。

如果別人對你發怒，就是你修忍辱的好機會，當然欲修忍辱，心必須先平靜下來，想要有平靜的心，就必須對自己的身心了了分明，因此對於自己的呼吸了了分明，就是安定心的第一步。若別人對你發怒時，你可保持心情寧靜，把注意力放在呼吸之上，千萬勿以發怒來回應；你也可以咬住嘴唇，以此方式來修忍辱，因為別人對你發怒時，可能是你做錯了，若你做錯了而能忍辱，你會瞭解何以別人對你

發怒，這時你就能接受別人的抱怨，同時承擔你犯錯的責任，此外你也能體會到對你發怒者正處於不高興和痛苦中，繼而在你心中生起慈悲心，一旦你生起慈悲心，你就會覺得好多了，你可更瞭解對方，你可更加安詳，因此我們要知道如何來回應任何一種情境，是很重要的。

往往我們很容易下結論，或對別人有意見，但這種結論和意見卻是不正確的，因此我們的想法、觀念和意見往往是心的無明。佛陀教示我們的禪修方式是幫助我們瞭解心的無明，因此，所謂禪修並非坐禪，而是在日常生活裡保持心的清楚、平靜和專注。當我們對別人發怒時，我們就對此人產生種種負面的看法，這些負面的想法將產生更多負面的情緒，而負面的情緒會帶給我們更多的痛苦，因此我們若注意到對別人產生負面的想法和情緒時，我們就能中斷該想法和情緒。

有一件事情我們必須注意，就是一切萬法都是無常、會改變的。譬如說我們有某種情緒產生時，往往以為這種情緒會持久，但我們注意它的話，會發現它很快就改變了，即使是快樂也是暫時性的。所以如果我們對此情況有所瞭解，我們的心就不易受干擾，在日常生活裡會更加地寧靜。

我們都有這種經驗，坐下來時，動不動就

想了好幾個鐘頭，一直處在憂慮中，這種憂慮會製造恐懼、不安；有時你會想起某些事情，因而懷疑別人；有時我們會想起過去的事，或臆測未來。其實這是思考的性質，因為思考是來自過去的經驗，我們一旦想起過去的經驗，就會有許多的情緒產生，你會覺得快樂、或憂傷、或害怕、或生氣、或是覺得後悔。各位可以注意到，只要一想起過去的事，我們的心就會受到很多擾亂；一想起未來，也會產生很多焦慮、恐懼和憂愁。當我們的心焦慮不安時，就會有更多的慾望，這更多的慾望將產生更多的挫折感和失望，因為我們無法滿足一切的慾望。譬如你購物時，你會有購物的快樂感，但一、二天後那種快樂就消失了，你的心再度焦慮不安時，你就會想再去購物，以便再獲得快樂感。

佛陀知道這種感官的享受都是短暫的，都會過去的，所以若你老是追求感官的快樂，你的心就會有許多痛苦，如此你的心就不可能有滿足、安定的時候，即使是最好的感覺與體驗，都是暫時性的。我們的身體也是同樣的情況，若你有美麗的臉蛋，那還是會改變的，如果你執著於身體，也同樣會有痛苦。

在西方國家，人們因執著於身體，所以痛苦不安，他們很怕變老、變胖，因此老是照鏡

子，看自己的模樣，他們不知道身體也是屬於大自然，還是會變化的，所以，他們有錢的話，就會進行整容手術，他們想改變面貌，這不但花錢，同時也產生很多問題，即使在整容之後，他們還是焦慮不安、混亂的，因為他們不瞭解佛法，不瞭解無常的道理。所以有關這類問題，我們必須在日常生活好好思考。

無論你到何處去，人有時總會恐懼的，恐懼有很多種，這些恐懼大部分來自於心的焦慮不安及混亂，這是由於心沒有受過訓練，佛陀所教的禪修法非常實際有用，不論你去世界那一個角落，人都有同樣的心態，不管你是中國人、英國人、日本人或俄國人也好，心態都是相同的，都有同樣的精神、情緒問題，因此我們如果瞭解、修持佛法，我們的日子會變得智慧而平靜。

慈悲觀的禪修也對我們的負面情緒有幫助，你的心中若有負面的情緒，會令你產生痛苦。即使別人做了對不起你的事，你仍然要保持心的寧靜，去原諒他們。人心就像膠水般的黏著，總不希望讓東西跑掉；人心就像蜘蛛網，會網住一切，心總是要執著著某一種觀念、記憶和任何感覺，我們必須學習放開這一切，禪修及慈悲的訓練，可讓我們學習放下一切，讓我們的心獲得安定。