

# 佛教無疆域 法義貫一味

◎ 釋智明 (Kovido) 開示

◎ 柯兆貞 吳茵茵翻譯

◎ 謝雅玲整理

二〇〇二年三月二、三日中華慧炬佛學會邀請數度來台，加拿大籍的智明法師在印光祖師紀念堂指導瑜伽禪修並演講佛法，其開示如下：

## (一) 覺照的功用

我們學習瑜伽要注意我們的呼氣、吸氣，這是有深重意義的。因為這樣有助於我們觀照每個當下。我們的心識通常在想過去或未來，我們的思想不斷地在運作，很難活在當下。我們的焦慮大多來自思考未來，未來難以預測，因此恐懼不安。

現今社會，雖然物質比較充裕，有足夠的食物，有好的工作環境，但人們的內心卻相對的感到惶惑。有些人在銀行裡面有很多存款，但內心仍然感到非常不安，這不是存款多不多或夠不夠的問題，而是心永遠不滿足，主要的原因在於我們老是想著我們的未來。此外也有很多失望、痛苦、悲傷的情緒，來自於我們一直想著過去。想著過去就會有很多的懊悔，因此，在當下如果能夠放鬆、靜下來，就能夠立即感受到祥和及舒適，這是非常有益的。如果我們對身體、對呼吸、對內在的感受能更加清晰的覺照，就更能夠活在當下。假如一直想著過去的種種，則所產生的情緒，以及一些思考的方式，當下就會現出來。當我們計畫著未來，對未來會發生什麼事的那些想法、那種感覺，當下也就會現出來。除非有覺照的心，否則對於上述那種情況，我們是無法清楚的覺察的，因為，思考是心識上強而有力的幻惑，我們如果能在身體及出入息方面更加的覺照，將更有能力去控制心智。

仔細地觀照就會發現我們的思考以及情緒在控制我們，它們隨時都會發生狀況，而且是毫無預警的發生。所有在心識裡頭發生的事情都是非常強而有力的。如果注意去檢省你的心智，就會發現這些情感是多麼地強而有力。這時如果能夠多加觀照我們的出入息以及身體各部分的感覺，就能夠有效地去控制情緒及思考。佛陀說，除非我們能觀照，否則就會有苦。很多心理方面的問題是來自於思考太多，它會讓情緒失控。時時刻刻我們都對外在的事物加以回應，回應是來自於固有習性，我們被負面的情緒 | 憤怒、仇恨、忌妒、沮喪牽著走，苦就是來自於這些負面情緒的反應，若我們對身體及出入息多觀照，就能訓練出免於人我二分的想法。

觀呼吸並不限定哪種宗教、教派，也沒有男性、女性，或出家眾、在家眾的分別，因為呼吸是很自然的事，它是生命的自然現象。藉著對呼吸的覺察，我們能夠瞭解到無我的本質。當一個嬰兒呱呱落地直到老死才停止呼吸，人只要活著，其呼吸即存在，所以，呼吸屬於一種自然的變化過程，我們無法去控制它，我們也無法防止身體老化，更無法防止身體死亡。所以可以確切的知道，這個身體並不屬於我們，雖然在一般的語言上，我們會說這是我的身體，這是我，但就真理而言，身體並不屬於我，它也不是我本身，身體就像呼吸一樣，它是自然變化的一個過程。這就是為何我們要覺察身體及呼吸，因為如此才能了解「無常」與「無我」。

在觀出入息的當下，我們還能體驗到沒有時間限制的感覺，也就是沒有過去，也沒有未來。吸氣與呼氣的過程是宇宙中超越時間的自然過程，這個過程就好像我們在海邊看海浪不斷地潮來潮往，是永續的節奏。我們也可以體會到身體內永恆的時間節奏，當我們能夠很清楚的覺察到這種過程的時候，我們就能夠得到安詳與快樂。我們的思考和想像也就是我們的心，常有非常嚴重的幻想，我們很容易被五塵色、聲、香、味、觸所迷惑，我們的第六識是導致我們迷惑的最大根源，因為人類的腦筋，通常都想得太多了，我們所想的事物似乎都那麼的真實，好像是恆存的，思考以及想像的一切好像是很堅實的存在的，但藉著觀照，我們都可以看得出來這一切只不過是心識的作用罷了。一切的東西都是有來有去的，我們的心通常會把一切的想像如同放映電影般不斷地把它放映出來。

## （二）人生如夢幻

我們是這個世界戲劇大舞台演出的主角演員，這就是為什麼要覺照我們的思考及想像的原因，這樣覺照是非常重要的，否則，就會被心理所想像出來的東西給迷惑了。有一個很好的技巧可以幫助我們來做覺照練習，那就是去注意它。比方說你對外界某件事情感到擔心、焦慮時，就在自己的內心做一個注意的動作，告訴自己我現在正在擔憂，然後把你的覺照放在呼吸上。當你突然想到過去的某些事情，讓你感到懊惱、生氣時，就告訴自己我現在正在懊惱、生氣。或者，有任何方面的想法出現時，就告訴自己我正在做那樣的想，告訴自己我只是在想而已。然後將你的覺照放回你的呼吸上，這樣專心注意，可以幫助我們客觀的去看每一件事情，能幫助我們離開思考的內容。人的想法會不斷的創造出戲劇故事來，讓自己陷入故事的情節中。它看起來是那麼的真實、恆存、堅實。當我們告訴自己這只是一種想法時，就可以幫助我們遠離這樣的故事，讓我們的心識從這樣的想法當中解放出來而得到自由。佛陀的教義就是教導我們在迷惑中清醒過來，也是從無明當中醒過來。我們最大的無明在於相信我是存在的、是堅實不變的。但當我們用心去覺照時，我們會發現所謂的我，是非真實存在的、非恆久長存的，只不過是我們的妄想罷了。妄想來自於哪裡呢？它是從過去的經驗、記憶而來，也是從吸收的不真實知識而來，一切都是虛幻不實的。

### （三）破除制約

我們不能得大自在，是因為我們的身心受到制約。所謂的制約，指的是我們根深柢固的經驗束縛著我們，譬如我們生長在台灣，便受制於台灣這個大環境，受制於教育方式，以及中國人的傳統，包括風俗習慣、信仰及迷信等等，若是生長於另外的國度就受制於另外國度的各種條件。佛陀告訴弟子，心是可以訓練而不受制約的，不受制於過去的記憶，這種狀態是很純然的察覺，專注的覺照，這就是止觀的修習。所謂「止」就是存在於當下，它和過去及未來都不相關。當我們練習時，自然的覺照力、止的能力就會變得愈來愈加強大。佛陀覺悟的原因是因為能夠了解心識自然運作的過程，藉著對止的覺察能力，能夠了知受制約的心是什麼狀態；藉著對萬事的覺察，能夠了知事情生起和消退，所有的事情都會改變的，都不是永恆的，所有的事物都是空無自性。因為我們受制約，我們對「我的」感受認為是永恆、堅實、不變的。我們把身體認為是我或是我的，以為我們的情緒或是思考也都是我或者是我的，這就是造成苦的原因。因為我們攀緣外在事物，把外在事物都變成是我。我們有了覺察力，就知道這些東西都不是屬於我們的，它們會生起也會消失，是空無自性，是不堅實的，不是永恆的。

### （四）遠離負面情緒

產生慾望和各種情緒的原因是我們的思考，對妄念的執著也是因為我們的思考。因為妄念對外界的反應是如此的快，以致於我們無法覺察到。當情緒不佳、心情不好的時候，很容易就會相信人生是可怕的，我們的心立即陷入負面的狀態。若覺察到此刻我的心陷入一種想法中，有這種覺察力的時候，就能夠將心從負面的狀態中釋放出來。這種覺照力好像一種魔術，可以使心從負面情緒中得到解放。在日常生活中，我們的心、我們的想法很容易陷入負面的狀態中，你會變得憤怒，喜歡評斷事情，這種負面的情緒就會造成苦。因此，覺察到負面的情緒是很重要的，能從苦當中得到自由。佛陀真正的教義是很明確簡單的，只是二千多年來，一些自以為是的人妄加增減，把它變得非常複雜，很多人甚至對佛陀產生了迷信，事實上佛陀的教義只是止息妄念、離苦得樂，將我們從心的枷鎖中解放出來。釋迦牟尼佛是一位偉大的心理學家、心理治療師。

### （五）修慈悲心行慈悲行

我們在禪修時，不論禪坐或經行，都要保持心的正念，讓心很清楚的知道一切事情的生起及消退，因為能夠在當下保持正念，很多事情我們就不會攀緣，讓它過去。禪坐時將正念帶到呼吸上吸入呼出；經行時將正念放在雙腳上，我們的修行，

便能快速地進步。禪修不應該想得到什麼，或想見到什麼，因為那是妄念，是一種執著，障礙禪修。

我們的心很容易掉入負面的情況之中，執著負面的情況就會有苦，如果能夠觀照，就能清楚的知道那只是心在想著負面的事情而已。修慈悲心行慈悲行，是脫離負面狀態的最好法門。首先，要對自己慈悲，也就是說，對自己要慈祥、有耐心，原諒自己曾做錯事，然後將慈悲擴展到對父母、親友、陌生人以至於敵人。很多時候我們會原諒別人而不原諒自己，所以對自己慈悲是非常重要的。我們總是被習性、經驗制約，去分辨、批評、比較，說別人這樣不好那樣不好，喜歡這不喜歡那，心一直衡量、分別、批判、評論，造成心中很多的苦和衝突。這表示我們不能接受當下發生的事，所以修慈悲心即是接受自己是什麼樣子，同時也能接受別人是什麼樣子。如果我們對自己不好，心就不會平靜、平和。慈悲會淨化我們的心，淨化負面的情緒。在睡前修慈悲心，會睡得很好。會做噩夢表示心中有很多負面的情緒，如果修慈悲心，夢就會很甜美。首先可藉由觀呼吸讓心平靜下來，然後對自己說：希望我吉祥如意、脫離苦海，希望我平靜，遠離恐懼、焦慮、妄想。再想想自己的家人、朋友，把這些慈悲送給他們。如果你和某人有衝突，也要把慈悲送給他。也可以擴大想在台北的人、整個台灣人、全世界的人、宇宙間所有的有情眾生，把慈悲送給他們。

修慈悲心也能夠克服恐懼，因為恐懼來自於關心自己的安危，修慈悲心能夠超越自己。不管是達官貴人、升斗小民，每一個人都有難解的問題和難過的時候，即使是出家人也會有問題，尤其愈以自我為中心的人，他的苦就愈多。佛陀教我們修慈悲心，為的是要我們學習無我，遠離自我的痛苦。修慈悲心能讓我們有更多的耐心，譬如香港某些媒體和群眾常有許多對他人攻擊性、非理性的批判，嚴重的批判造成很多的罪惡和恐懼，罪惡和恐懼是因為人以自我為中心，所以，我在香港時就開示有關修慈悲心的法門。慶幸的是愈來愈多的人對佛法產生興趣，香港社會人口密集，壓力很大，從香港來到台北，覺得台北是一個非常安靜的城市。

## 問與答

問：如何覺知所緣？

答：放鬆時很不容易做到覺察，通常我們都認為放鬆很簡單，正確的方法就是完完全全的覺察，觀照我們的身體變化，通常我們躺下來時身是很放鬆的，可是心卻亂飄，放鬆時心必須要處在當下，也就是說我們的注意力和覺察力要完全放在胸部和腹部的起伏。當你的身體碰觸到地板時你就能覺知（我們今天沒有做這樣的練習），我們會先從腳開始然後你去覺察腳觸地的感受，像腳跟碰到地板的感覺，然後把覺知從腳跟慢慢地延伸到腿，你會感受到小腿肚在地板的感覺，再往上去感受背部和肩膀的感受，去感受手和手臂在地板上的感受，還有後腦勺在地

板的感受。在禪修時不管是臥禪或是坐禪方法都是一樣的，所以耐心很重要，通常我們都希望達到某些境界，希望我們的心趕快安止下來，這種希望達到什麼的心，事實上就是一種貪求的心。當你的心跑到別的地方時，只要把它帶回來就好了。

問：當負面的情緒很強的時候，繼續靜坐有幫助嗎？

答：有時候坐禪並不一定有幫助，尤其是當我們的正念並不是很強的時候，但你可以用覺知觀照力去覺照生氣這回事，了知這是因緣所生，是無常，是生滅不定，自然可以慢慢消融。我們也可以做一些身體的運動，像走路、像氣功呼吸動作，如我們能運用覺知觀照力，生氣就會愈來愈少。

問：如何從四念處--身受心法的修持開展智慧？

答：佛陀開示四念住：一、身念住是要我們觀身體的不潔淨狀況，然後生起捨離心而勤修佛法。二、受念住是要我們了知諸受皆苦，不好的覺受是苦，好的覺受也決不能持久，最後仍變成苦，瞭解了苦，就會去尋求滅苦之道。三、心念住是要我們觀心無常，心不在內，不在外，捉摸不到，心猿意馬，妄想紛飛，若能勤修禪定，把心靜下來，心自然能清明澄澈，見到事物的實相及自己的本來面目。四、法念住是要我們懂得諸法無我，這樣我們就不會執著有我，執著我的地位，我的財富，知道萬事萬物都是虛幻不實的。我們從苦、空、無我之中，便能生起智慧。