

開放六根，覺知一切

修行並非關閉六根

在《雜阿含經》中記載了一段有意思的故事，是有關修行人應如何看待眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。

佛世時，有一位年少的婆羅門鬱多羅，他是婆羅門大師波羅奢那的弟子。

鬱多羅前來見佛陀，佛陀問他：「你的老師波羅奢那是否有教你如何修根（在六根中修行）？」

鬱多羅說：「我的老師教我眼睛不要看，耳朵不要聽，就是修根。」

佛陀反問：「如果照你這麼說，盲人看不見色相，聾人聽不見聲音，他們也是在修根嗎？」

修行並非關閉六根，不看、不聽、不聞，而是在六根與六塵（色、聲、香、味、觸、法）接觸的當下，保持清楚的覺知。對於一位投入宗教生活、實踐菩薩道的行者來說，六根必須開放，去接觸、認識、探索周遭的生活、文化與世界。

認識生命的意象

我曾經在香光尼眾佛學院引進「意象教育」，這是西方基督教對教會人員的訓練方式，是一系列內省的教學方法，包括意識會談、演講法、研討法等等。它提供了四個層次：

- （一）客觀的：明白客觀情境上呈現的狀況。
- （二）感受的：對客觀情境的反應是什麼？
- （三）詮釋的：考慮情境的意義與目的。
- （四）決定的：在情境中如何處理自己。

這個方法可在任何情境使用，藉著這四個層次，從覺察客觀的存在到主觀的深入對話，教導人們認識個人的生命意象。從個人所在的環境，到認識自己與環境的關係，以及自己與自己、自己與他人的關係，從而達到生命意象的覺醒，以及生存景況的抉擇、改善。

覺知自己，理解他人

開放六根，可以讓我們探索人與自己、人與人、人與自然的關係，這是做為一個人本具的覺知能力。但是說它是一種能力，還不如說它使人具有人類的熱情，懂得關懷自己和人們的處境，並願所有的人都獲得安穩且有尊嚴的生命。

身為一位佛教宗教師，是否要將全部的人都度化成為佛教徒呢？那倒不必。因為信仰、知識與生活的深度、寬廣度有很多層次，只有不斷地學習、理解，才能豐富自他。

佛教說人是「有情」，這也代表人是有感知、感覺的。在日常生活中，我們知道自己行所當行、止所當止，從開放六根去覺知自己，進而理解他人，讓自他的互動昇華。如此一來，便能增上對生命的信心與信念。但是，對於「無情也可以成佛」的主張，我則是持保留的看法。