

開發內在靈性沒有捷徑

焦諦卡

我們禪修的當下，大部分時間都在去除無明的雜草，努力地耕種心田。

我們該如何滋養心田呢？那就得靠慈悲心的培養了。換句話說，就是多為他人著想，多體貼和關懷自己與他人。我們不應該自殘，更沒有權力傷害他人。有些人會說「為眾生受苦受難」！但是我卻認為這不是正確的態度。我覺得任何眾生，都不應該受苦，所以我們才必須善待自己和他人。而這也意味著你必須持守戒律。

假設你確實有善待自己和他人的功夫，就說明了你的行為是符合五戒規範的。因為一個破戒的人，必然無法做到完全不傷害自己，不傷害他人的。有人曾經這麼說：「我殺盜淫妄都不犯，只是酒戒：比較難持守，但是我又不會對他人構成傷害。我只是喜歡喝上幾口：」這種論調聽起來似乎無傷大雅，不過事實上，你是在耗損自己的健康，同時，你也間接地累及他人。人是群居的生命體，在損傷自己的同時，怎麼可能會不讓自己的

父母、眷屬、孩子或親人傷心呢？

人與人之間總有千絲萬縷的關係，因此在傷害自己的時刻，不可能不累及他人。保護自己是非常重要的。

有一首優美的詩篇，正好表達了我想說的一切：

「人有何能耐令玫瑰花兒綻放？」這就是問題的關鍵了，「人到底有什麼能耐呢？」答案不外乎於「整地」！這首詩跟我之前說的，正好不謀而合，土壤肥沃了，玫瑰自然會茁壯成長，所以，好好整頓您的心地吧！

想要達到內心的平靜，我們需要具備絕對的信心和珍惜「某些特質」的勇氣。那麼，什麼是我們應該重視的特質呢？作為一個禪修者，我們要有專注力（正念）、內心的安祥與寧靜、少欲知足，另外，我們還必須持有深湛的洞察力（觀智）、解脫與自在，最後以佛陀當時的語言，就是「涅槃」，這意思即是最根本的安祥

與解脫。

正因為如此，想要達到最終的寂靜需要極大的勇氣，以及百折不撓、貫徹始終的努力與信念（正精進與持續的正念）。正精進與持續的正念是非常重要的。如果我們重視正念，就必須時時刻刻留意自己的行為。千萬別為自己找藉口，幫自己設定「專注」的時段：「嗯，只要過了傍晚五點鐘，我就可以放鬆一點啦。」這算是哪門子的正念？哪門子的精進呢？

一個真正理解禪修與正定意義的人，是不會刻意設定修行時間表的，因為對他而言，無時不刻處於禪定狀態。

這話怎麼說呢？一個真正了解其中奧妙者，能夠很清楚觀察到自己的身心是否安住在禪定中。能夠清楚區別這二者的人，絕對不會設定在那個時段應該持有正念，什麼時候不需要專正念。真正致力於禪修的人，是不會有這種分別心的。

「不明覺」指的是任由散亂的心製造出各種負面思維。我們的環境，充斥著可能引發各種貪念與私欲的條件，如果接觸這樣的因緣，只會令我們更加貪婪、自私、抱怨與不安分。在美國很流行這麼一句話：「如果少

欲知足，你的生活費可以減少一半，因為我們大部分的花費，都是不必要的。」

但是另一種人又會這麼說：「如果你減少一半的開支，很可能會造成經濟崩盤，所以做人不能太小器，應該多多消費。」他們所在乎的，就只是經濟問題，根本沒有考慮到精神層面的癥結。在這裡，你必須做出重大的抉擇，重新定義你的價值觀：你到底是希望開展自我的內在特質呢？或僅只是期盼求得世俗的富貴？

開發內在靈性沒有捷徑，也無法取巧！

在美國，有些禪修廣告寫著：「保證三天開悟」。你只屑花費一千元，就能求得開悟！開悟竟然可以買賣？竟然有如此捷徑？老實說，除非你願意花時間與努力面對內心，否則你是無法徹底了解自己所有的善與惡，從而啓發內在的靈性。

即使見到了自己的陋習，你還是得敞開胸懷，用慈悲的心接受自己的過愆，以第三者的角度來看待自己的貪婪、嗔恨、沮喪、傲慢與妒嫉。這些負面特質都是自然的。一旦你對這些念頭生起罪惡感與懊悔之心，自我執著（我執）就會變得更加強烈。如果你能夠看著這些負面特質，保持內心不起波瀾，那麼你就是在用平等心

看待事物。這種心，無嗔、無喜、無焦躁，只有一片寧靜安祥。

假設你有能耐以念力和平等心看待一切，那麼自我就會逐漸失去力量。煩惱是不會害怕遭到攻擊（對治）的，無論你用什麼方法對治煩惱，最終還是會敗下陣來。

煩惱指的是內心的貪婪、憤恨、沮喪、嫉妒或是自尊等負面心理因素。克制這些煩惱的方法，就是以平等心、智慧心和平常心看著它們，完全不添加「我」或「我所有」的想法，並且任何時候都保持覺照的心。

做為一個內觀禪修者，即便我們無法完全專注在要觀察的對象（念住的目標），也必須儘量保持覺知的心，捕捉任何一個浮現的念頭，然後靜靜地看著它們。念頭生起之後，有些會滅去，而某些念頭卻遲遲不散，這個時候，我們可以嘗試將念頭轉為善念。

大藏經裡面有提到聞法的重要性。有時候，有些情緒和煩惱讓我們無所適從，萬一你陷入這種為難的處境，閱讀佛教經典就是引發善念的一個好途徑。如果你不喜歡閱讀，或是無法取得適當的佛典，那麼就得找一位思想正念堅定、內心平靜的好朋友（或善知識）談一談。

親近正念十足、內心明覺祥和的善知識，能夠讓身心也變得安穩，是非常重要的。

佛陀對「善知識」以及怎樣親近善知識，有不少的論述。我自己也有一些經驗。我最初跟自己老師的互動，就是一個很好的例子，即使是在投入工作的當兒，他也能夠保持清晰的思維和平穩的心。我經常都會跟周遭的人提起我這位亦師亦友的音樂家兼樂器巧匠。截至今日，我還是非常懷念他，時常想到他的細心體恤。我從來不曾見他產生任何負面情緒，我的師父，做事永遠不疾不徐、全神貫注、力求完美。因此，不管做了什麼，都成績卓然。然而，我從來不曾聽他對自己的成就或是藝術，有一絲一毫的吹捧。他雖然手藝精湛，卻從不炫耀自己的能力，也從不談論自己的財富。

從我師父的例子中，我建議：每天選擇你能做的一些小善事，來建立你的自信。擁有自信、自尊、價值感是相當重要的。如果你不認為所做的事有價值、有意義，那麼無論任何事，都不會有好結果。尤其是禪修，若你不缺乏自信、不尊重自己，甚至不認為其價值，那將一無所成。培養自信會造就好的開始，好的開始是成功的一半。自信、善行，與接下來所說洞見真實自我的洞察力（觀智），三者是高度相關的。

洞察力很特別，如果你明知那是善舉，卻背離了它，那麼你就會失去洞察力。

「洞察力」非常深奧，所以一定要用心體會。如果你知道禪修、布施、持戒和慈悲等是善舉，就立即行動吧。假設你知善卻不從善，心就會離善越來越遙遠，甚至有時候會出現這種怠惰的念頭：「不然等改天吧！」但是就算是拖延了無數天，你仍然可能不會再去執行你應該採取的行動。人本來就具備聰明才智，不過，你縱然知道應該從事些什麼，偶爾稍一晃神，心就會攀附到別的事情去，就是不想馬上完成原有的計畫。但是如果你勤加練習，一旦培養了更深的洞察力，即便是再細微的念頭起伏，你也可以掌握。

當你禪修時，可能會發生類似的情況：心在坐禪時慢慢變得平靜安穩，然後腦際忽然一閃，你可能看到自己犯的錯誤，或是看到某些你忘了執行的事情。你可以馬上拿起紙筆把重點記下。更重要的是，你必須暫時把這件事情放下。智慧本來就是人的天賦，源於人的健忘和貪念等雜染，而蒙蔽了我們明覺的心，使我們常常忽略了目標。因此，每當你獲得啓發的剎那，趕快把重點紀錄下來，然後快速把事情捨下，重新投入修行。在禪修當中，如果你想起了自己曾經犯下的過錯，或是犯了

戒，就一定要盡快改正過來。

我的老師曾經這麼提點我，而我在修行過程中也證實了這個事實：

「如果你想開展甚深洞察力，就盡快去執行你認為正確的事情吧。只要你遵從這個目標，我保證你一定能夠啓發你內心最深層的靈性特質。」

當時，每天來向我的老師求法釋疑的人絡繹不絕，提出的疑問也形形色色。有些人的問題很簡單，如「我的腳很疼痛，是否應該去看醫生」等等。這些人格較為柔弱，不太能夠自己下決斷，所以只好來請示他。他老人家永遠都是那麼慈悲地提供他們所需的答案，並且常常都會這麼說：

「只要專心一志，你的心就會引領你做出正確的選擇。」

這個忠告聽起來異常的簡單。但是，如果遵循內心引領的正確方向，你知道的將會越來越多。我把心稱之為「它」，因為「心」並不是「我」，更不是「我所擁有的」。它會引導你去執行正確的事情。本質上，人本來就有分辨是非善惡的本能，當然，我指的是在一般情況下，我們是有分辨能力的。

分辨善惡不僅是人的本性。我曾經見過一本訓練黑猩猩的書籍《黑猩猩「可可」的培訓》，後來甚至有人把訓練「可可」的過程拍成紀錄片。我認識訓練黑猩猩的負責人。訓練「可可」的成員共有好幾位，但是主要培訓者只有一位，我猜測他應該是人類學學者。某日，其中一位馴獸師，在換班之前跟另外一位值班的馴獸師抱願，他說當天這頭黑猩猩非常搞怪，惹出一堆的麻煩。黑猩猩其實非常聰明，聽到馴獸師在控訴牠，顯得非常憤怒，不停蹦跳。黑猩猩爲了抗議將要離開的馴獸師誣告牠，因此大聲喊：「不，說謊、說謊。」

當黑猩猩不喜歡馴獸師離去之後，剩下比較善解黑猩猩感受的馴獸師在值班。他嘗試安撫可可的情緒，並問牠發生什麼事情。可可很坦承地表示自己有過失：「我壞蛋」。雖然黑猩猩知道自己的過錯，但還是闖禍了。而人類所知的領域可不限於此！雖然我們心中都有一把尺，但是不見得一定從善止惡。倘若我們知善卻不行善，那擁有無盡的知識又有什麼用呢？

如果不將理論落實到修行中，擁有再多的知識也是沒有價值的。

過了一天，疼惜可可的馴獸師來值班時，見到可心情又糟糕透了。馴獸師問牠發生什麼事情，牠用手語

說「壞ㄟ貓ㄟ」。馴獸師繼續追問原因，可可用了可以形成簡單句子的手語回答說「貓ㄟ殺ㄟ鳥ㄟ」。這個事件，足以證明黑猩猩也知道傷害其他生命是不對的，甚至還爲了小鳥的死亡而感到難過。可可自從出名後，來看牠的旅客絡繹不絕。某日，又來了一票好奇者，其中一位用手語稱讚可可「漂亮」。各位或許可以猜猜看可有什麼反應？猜得著嗎？結果可可可用美國式手語刮著鼻子，表示：「說謊」。雖然只是一隻黑猩猩，思維模式卻與人相近，一樣討厭受騙，同樣明白殺戮是可惡的。

我們都知道，如果不落實修行，探尋再多的知識都是毫無意義。你只要好好禪修，自然而然，就會明白什麼才是正確的，同時，心的洞察力也會越來越敏銳，這些都是非常令人鼓舞的。我當初獲得這個智慧的時候，感到無限歡喜。原來，我具備了「辨識」的特質。許多人向我的老師求教種種問題的時候，他都會這麼回答：「嘗試讓心沉澱、專注，心就會引導執行正確的動作。」

除非你每天都做一些使自己變得更完美的事情，讓自己變得更具愛心、慈悲、體貼、能夠與人分享、明覺又善解人意，否則，你可能會覺得自己是個失敗者。」

我到底是在做什麼呢？就這樣虛度光陰嗎？」如果這是個事實，這種失落便會隨著歲月與日俱增。換個角度來說，假設你天天修行，那麼我保證你會覺得自己越來越富內涵：「喔！過了一天，我又培養出更多一些的良好特質，我的愛心越來越豐富，並且懂得關懷與分享，心

地逐漸變得柔軟」。這些特質的增長，將會使你更加開心。

感謝心鼓手出版社授權轉載自《洞見最真實的自己

》

漢傳佛教祖庭文化國際學術研討會

【本刊訊】十一月十八日國家宗教事務局局長、中華宗教文化交流協會會長王作安在西安舉辦的「漢傳佛教祖庭文化國際學術研討會」上表示，支持佛教界經由維護祖庭、朝聖之旅、紀念祖師大德、締結友好寺院，互派學僧修學等活動，加強大陸與台灣、內地與港澳佛教界的聯繫，加強中國與亞洲國家乃至世界其他國家佛教界的聯繫。陝西是中華文化的發祥地之一，也是古代的中國佛教文化中心，漢傳佛教的八大宗派之中，有六大宗派祖庭位於此地，並從此向亞洲其他國家傳播。

王作安說，佛教傳入中國後，形成了以宗派為脈絡，祖師傳承為支撐，祖庭為載體的中國漢傳佛教。漢傳佛教隨著華僑華人傳播到新加坡、馬來西亞、菲律賓等東南亞

國家。近代以來，祖庭文化隨著漢傳佛教的傳播走向世界。

他認為，佛法流傳之路也是文化傳播之途，祖庭文化和祖師精神影響了中國、韓國、日本以及越南等國家的文學、繪畫、雕塑、建築、茶道等文化藝術，成為這些國家傳統文化和民族精神的重要組成部分。研討祖庭文化，旨在推動當代佛教事業健全發展，振興世界佛教教學術研究。

王作安並表示，祖庭文化是連結民衆傳統友誼的重要紐帶，搭建祖庭文化交流平臺，共同倡導佛教的和平、和諧、和合理念，將推動各國民衆的文化交流，為維護亞洲穩定、促進世界和平、增進人類福祉貢獻新的智慧和力量。