

# 6

## 禪修要「明心」

### 藉著「觀呼吸」看清自心

漢傳佛教的禪修強調要「明心」，所有禪修方法也都是要「明心」。什麼叫「明心」？就是要知道自己本來的真心，證得不生不滅的真實心。你看清楚自己的不耐煩是因何生起，看到自己如何固著習氣，看到自己的心急躁進，這些都是不真實的，都是心的虛妄影像，而不應執取，我們就這樣開始修。我們追求的是什麼？就是「明心」！學著看清楚心在哪裡。

這一支香你可能採到了點消息，可是下一支香呢？你的心又開始思緒紛飛，不知又散亂到哪裡去了。沒有關係，就讓它這個樣子，不必理會。只要繼續專注於呼吸上，你的心就會慢慢地平靜下來。

若你能夠如此修行，時刻不忘平靜自己散亂的心，那麼，打坐是禪，經行也是禪。如果你躺在床上很快就睡著了，這也是禪，吃飯、睡覺無一不是禪。

所以，禪修時，吃飯就安心吃飯，睡覺就安心睡覺。現在大家都過午不食，如果你的身體確實需要，當然也可以申請用藥石。這個時候，大家都在用功，不要散心雜話，如果你一直有話想跟別人說，不但無法攝心，也會干擾別人。有任何需要，請找內護與外護的法師，大家彼此成就。

盡可能地把時間完全給自己，平常看到人不打招呼會不好意思，這時是用功時間，你就安心完全地回到自己身上，對自己慈悲一點。平常我們只要一得空，就忙不迭地找事情做，想填滿空檔，但現在在禪修，我們要盡可能地放鬆身心，安心、專注地觀呼吸，去看自己的心在哪裡。

不要忘記觀呼吸是一種工具，讓我們明白自己的心，修行要藉重工具，不要把工具當目的。



### 修行要識路途、知方向

院長白公老人曾說：「修行沒有什麼別徑，但是你必須要識路途在哪裡，而且方向是明確的。」

我們要知道方法比什麼都重要，開始練習「觀呼吸」，觀察呼吸的一進一出、一進一出，這不是練習如何「呼吸」，因為你本來就會呼吸啊！不要在坐進禪堂以後，在本來自然的呼吸上又加上其他東西，以至於變成用力呼吸或延長呼吸等等，這樣你很快就會感到疲累，甚至連胸口都會疼痛，也有可能會感到頭痛。

這樣的一進一出氣息的流動，當然是不住的，不會安住下來，也不可能安住下來，這是自然的狀態。我們只是把它當作工具，這方向要明白掌握，只要自然地呼吸，放鬆地呼吸，一呼一吸，一呼一吸，讓自己放鬆下來，專注地觀察它的進出就好了，久之心自然能趨於平靜，這是自己可以檢查到的。所以，回到你身上，對自己好一點，不要給自己壓力。

