

如實知，身心平衡





從呼吸中見到無常

觀呼吸，訓練心

「How long is now」，這句話是在問：「現在到底有多長？」「生命有多長？」「呼吸有多長？」我們不是在參與自己的呼吸嗎？這裡不是在訓練你如何呼吸，也不是在測量你的呼吸有多長或多短。而是藉由專注於呼吸，調伏並訓練你那狂亂的心。

呼吸代表自己的生命，它的活動說明我還「活」著！它精進得不得了，在我活著的每一天，它沒有一刻停止，但我哪一天一口氣呼不上來時，它就停止了。我們想用功，就是要趁它還沒有停止以前，看住它。用功時，要常反問自己：「我到底是誰？我在這裡打坐，觀察一呼、一吸，不是跟大家一樣共同呼吸著禪堂的空氣嗎？誰又能例外？但是我用功了嗎？」

什麼是「用功」？就是專注於觀察呼吸，「呼吸」本身非常地精進，又非常地無常，氣息一進、一出，絕不可能停止，停止就保證一定會死，這是無常的真理。只要看著呼吸，就知道一切都無常迅速。看著我們的心臟砰砰跳，一直把血液輸送出來，也沒有停止，這如果不是「無常」，又會是什麼？

我們到底對自己有多少覺知？

要記住「回到當下」與「覺知不住」。你在禪修時一定會看到「不住」，心裡一定想痛哭一場，因為你看到無常的苦迫。但是只有流淚是沒有用的，哭

一哭後，眼淚擦乾，也不過如此。你的我執仍然存在，仍然身不由主，不得自在。

例如大家來拜懺，懺文寫得非常懇切，法師們帶領的唱韻實在感人，鐵石心腸的人也會懺悔自己所造的惡業而哭上一場，但眼淚擦乾後，轉個身走出大門，要穿鞋子時一看：「我的鞋子怎麼踩在你腳下？你怎麼可以踩我的鞋子呢？」那個充滿執著的「我」立刻現形，剛才虔誠拜懺想消除業障的心，已然消失無蹤。我們到底對自己有多少的覺知？

所以坐禪堂，除了明瞭「How long is now」，還有「身安道隆」與「回到當下，覺知不住」，整個佛法的核心，絕對沒有離開這幾句。呼吸是無常的，我們的心也是無常的。從無常中，我們了悟到沒有一個實質的、永恆不變的「我」，我們還想在生滅不住的無常中抓取什麼呢？



以覺知面對生滅無常的身心

從彗星談起

歐洲太空總署於2004年在歐洲發射的太空探測器羅賽塔號（Rosetta），終於在十年八個月後於彗星67P上登陸。

有人說流星很美，一見到流星，大家爭相觀看、許願。我小時候看到彗星，就會說：「那是拉肚子星啦！」但是大人總是對我們說：「如果看到它，趕快吐口水，不然會倒楣。」還會再警告我們，不能用手指指月亮，你一指，耳朵就會被割掉。以前都是這樣口耳相傳的。

外面天空有數不清的流星，宇宙不是只有一個地球、一個太陽、一個月亮。讀了佛經以後，我們知道有三千大千世界，有無量無數的三千大千世界，都存在著無數眾生。如果哪天在這裡去世，或許我們就轉生他界，他界毀壞了以後，我又轉生他方，《地藏經》就是這麼說的。

太空科學家們一生致力於探索太空，有的想要知道有多少境外文明（地球人類世界以外的文明），有的發想移居其他星球，因為有預言說將來有彗星會撞向地球，地球會因此毀滅。

看見無常，不忘覺知

地球的毀滅一定是要等到彗星來相撞嗎？看看我們人類現在對環境的破壞，其毀壞的速度已是分分秒秒。不必等到彗星撞來，這地球恐怕就已很難繼

續居住了。器世間的成、住、壞、空如此無常迅速，我們的身心又何嘗不是如此！

「呼吸」是最容易看到身心生滅無常的地方，因為它是動態的，一刻也停不下來，它的進出正標示著它無常的特性。我們走路也是動態的，你的腳部要抬起、移動、放下，才能完成「走」的動作。我們的心也是動態的，念頭起伏，沒有一刻能抓住。我們的身體也是動態的，心臟跳動、胃腸蠕動，所有的器官都在活動，才維持住了我們的生命。一切都在生、住、異、滅當中，「無常」從來不曾須臾與遠離我們。

禪修讓我們看到生命「無常」的實相，你總有生病的時候，感覺身體不再由你做主；有老的時候，你不會永遠像現在這樣年輕；你最後也要死去，成為一具死屍。

如果有人問：「為什麼看到人家死亡，我就特別會流眼淚或心裡會焦急？」因為你看到了死亡，心裡產生很多想法，不是只有聽聞產生的概念而已。你會想到自己將於何時死亡，又會是如何死去。你參與了這件事，雖然不是立刻就會死去，但了知必定終有一天，自己也會離開這個自己日夜執取的世間，怎麼不會傷心、焦急呢？

面對生滅無常的身心，我們如何自處？就是要覺知它，回到當下。「當下」是什麼？你親自參與自己的生命，參與自己的呼吸，參與自己走過的每一個地方。到最後的一口氣，還是不忘覺知自己的呼吸與心，就是如此而已。



在不安當中找到安頓

堅持修行，安住身心

世界上有許多宗教，每個宗教都在弘揚自己的教法，你拿著你的聖經，我拿著我的佛經，從印度到中國，從中國到台灣。經典是一樣的，但是每個地方都有它固有的風俗、習慣、法律，自有其束縛的力量，阻礙了佛法的弘傳。身為佛教傳教師的我們，除了要想辦法將這些束縛慢慢地鬆開以外，佛法要能弘傳，最主要還是要有耐心。

弘揚佛法會遇到兩個問題，一個是法門的問題，一個則是世間的束縛。我們不犯法、不犯戒，坦然地面對世間的人心，能站得住腳，就可以一件件地處理。你碰到的這些都是事相，不論難易，你都要歡喜地去接受它、處理它，因為每一件事都是我們繳學費學習來的。學習什麼？學習如何弘揚佛法。

發射太空船去探訪宇宙，發射成功只是第一步，接下來要完成任務就不是一、兩天的事，或許幾十年後太空船都還未抵達目的地。所以，當然要培養後進，繼續完成這一條路。禪修也是如此，你將自己的心念一直釘入於所修的對象，不見得一次就能打中，要不斷地練習，你學習好它，就可以傳授給別人，這便是在弘揚佛法。

對自己所修的法門一定要堅持，用全副的精神與生命，將自己的身心就安在這個地方。人會不會死？死是必然的。不要看別人生病就說：「唉唷！那個人生病好可憐。」生病有什麼好可憐？生病還可以安住，才叫做功夫。「安」在哪裡？「安」在不平衡，「安」在生病，「安」在你心的進進出出，你反而

在那裡可以看到自己的用功處。重要的就是安住於當下，你想要另外到別的地方去追求，那是做夢！

修學佛法就是讓自己「如實知」

如何求得身安？就是因為身不安，你反而要在不安當中找到「安」。找到「安」以後，那個「安」的剎那又過去了，一切法都在生滅當中。修行就是要對治煩惱，但費心對治後仍然煩惱重重。此時此刻還在與煩惱中糾纏的你，即使咒罵自己，也無法擺脫煩惱，誰又能把你怎麼辦呢？只要如實去覺知煩惱的生起與滅去，其實不需要咒罵自己。

例如，有東西打了我一下，第一步就是先把它看清楚，到底我在怕什麼。如果看到鬼，也是要趕快把鬼看清楚，看它到底是什麼個樣子。如果只是一直怕鬼，結果根本連鬼是什麼都沒看到，你又為何要怕一個完全沒看到的東西呢？你要先定下心來，學著去看清楚它，這就是「如實知」。

修學佛法就是讓自己「如實知」。身不安，你要「如實知」；煩惱生起，你要「如實知」，如此不斷地練習。等你功夫純熟時，你會發現自己只不過是轉個身而已。

禪修二十天是不夠的，世界不會因為我們在禪修就停擺，它還是繼續在轉動。密集禪修結束後，還有很多的事等著大家去做，藉著你的執事、工作與他

人的接觸等等，都是讓你看住自己的心，去好好用功的機會。

大家回到各個執事單位以後，還是要繼續用功，每天要定時用功，至少有十五分鐘的時間，讓自己調理一下呼吸，或是讓自己沉澱一下。這不是為誰做，而是為自己做。

事實上，我們的心隨時都在那裡，呼吸也隨時都在伺候著我們，但是我們卻常常忽略了它。你雖然不理會它，氣息還是在進出，因為你是活的人。活著真好，能夠當人，又能夠出家修道，又能夠在佛門裡好好地發心，這是多大的福報，關鍵就在於這一口氣——「呼」與「吸」。

誰會把呼吸放到第一位置來呢？當心看著呼吸時，不是要練習什麼呼吸的技巧，而是要找到平穩與和諧。



你參與的是自己的呼吸

動態的平衡

佛法所說的「平衡」，不是用眼睛看的，也不是用耳朵聽的，你要不斷地提醒自己，佛法所說的「平衡」是一種動態的平衡。時間是動態的，生命是動態的，呼吸是動態的，即使身體坐在這裡，內在的地、水、火、風四大元素還是在各自生滅，心念起起伏伏，這些都是動態的。

十二因緣的各個緣起支相互為緣而生起的狀態，也是動態的，它說的是身心因緣生起與還滅的過程。如果背那些名詞你背不住，你就把它放到呼吸上。如果你看著呼吸，不知道是要呼出去或吸進來，你乾脆把注意力完全放在呼吸進出中間停頓的地方，看它如何暫停。只要安心地放在那裡，念頭如果生起，就捨掉它。你盯住了，就是在用功。

別忘記要定下心來，專注看著呼吸的一進、一出，這不是在看某一件事情有多美好、多良善，或是在同情某個人好可憐，這是毫無益處的。它無法成為你的內在力量，也無法令你覺察到自己就是如此地喜歡攀緣，本末倒置。別人的幾句讚歎，自己就樂得醺醺然，或者聽到某件事很悲慘而同情心氾濫，就自認為心地慈悲了。事實上，這連泡沫都談不上！如果未能安頓身心，不想參與自己的生命，更遑論要提升智慧、解脫煩惱了。

修行在養成專注力與意志力

「覺知不住，回到當下」，你參與的不是別人的呼吸，而是自己的呼吸。

只有愈安得住，才能夠愈來愈清晰、安穩，要對自己有一份的信任。知道用功的方法，努力去踐行它，心安定得下來，身體才有可能安住，這種安定可以變成你的習慣性，而且在身體上選擇某個特定的部位，讓自己的心安住在那個地方，檢查自己的感受、感覺，你就會發現它還是來來去去、生滅無常的。

當自己在用功時，各種情況都可能出現。真的進入自己內心深處後，有時會看到平靜的身心世界，感受到前所未有的快樂；有時會看到比地獄、餓鬼、畜生還更加黑暗的地方，那是你不曾知道的自己內心煩惱的黑暗面。當你真正專一心志而走入禪修的世界時，真實的考驗才會現起。

修行不在你看到什麼奇蹟，而在養成自己的專注力與意志力。它不是枯木死灰，佛法所說的教理是動態的而非靜態的。重點要抓得很穩，知道什麼是修行，碰到的每一件事情，不論它出現的是美的或醜的、善的或不善的，這些都是你從心中生起來的。

記得要看住呼吸，「呼」與「吸」當中，它有停頓，那你就看住它，跑掉了再看。我們身體坐在這裡，而心會湧入大量的想法、情緒，還有各種的心所，不必去理會，就只是去覺知、覺察，這就是用功。



認識自己，發現平衡點

身心本自具足平衡與和諧

我出家以後常想：用什麼方法可以在佛門安住下來？我發現自己擁有比別人更好的因緣。例如，每一次生病，都是自己用功的最佳時刻，因為終於發現身體是那麼地平衡。本來生病是痛苦的，但是結果在生病時，才知道身體可以是那麼地平衡，又那麼地無常。

我們其實常忽略身上有取之不盡、用之不竭的寶藏。你看住它、耐心地安下它，就知道世間能真正用之不竭、取之不盡的，是來自於善用自己的身心。身心要透過修行才能夠安頓下來，如果隨著自己的意念，依自己的高興或不高興而任意妄為，那不是真正的安頓。

其實要想解脫煩惱，身心必須要平衡與和諧，而平衡與和諧在我們身上本來就已具足，這是每個人與生俱來的寶藏。在你的身上就可以挖掘這些寶貝，你如實地認識自己，就可以看到這些無價的珍寶。

認識自己，不是在意高矮、性別、美醜或國籍，而是要從身上發覺自己的平衡點在哪裡。我所說的「平衡」，不是指走路不會一直歪來倒去的平衡，而是指身心和諧的平衡。

我們的身心裡本就具有平衡的東西。例如，我們每天不都在走路嗎？你會感覺有一股力量不斷地推動你往前走，我們不是一直都在往前衝的。又如聽到打板聲，我們自然而然地就提起腳步，不論走得快或慢，走得大步或小步，不就是這樣一步步地走到齋堂，這不是一種平衡嗎？

你的身心怎麼會不平衡呢？它本來就很平衡，現在只要多加一點點專注，這是用功，不是另外再生出一個東西，它本來就存在你身上。你要看清楚，身與心從來就沒有分開過，這是我們與生俱來的。

你走得快或慢，或停下腳步，或坐在坐墊上，你不會感到煩躁或心猿意馬，這些都是平衡。以自己的平衡力，再加上用功、安住，同時還可以再學習、再成長、再開發，也可以治療自己，這是一個人一生的志業。這種志業不是要趕快開悟成佛作祖，或證得初果、二果。證涅槃很重要，可是涅槃最基本的條件是身心要安穩、和諧，如果身心無法獲得安穩，涅槃就永遠不可得。所以，我們要反問的是：「修行要修到哪裡去？」

想要趕快到西方極樂世界去，還不如把那種心情放到此時此刻、此生此地來完成它，不但你自己可以享用，也可以構成影響力，因為這些還可以再發展，讓更多的人獲得平衡與安穩。

「當下」是一種親自的「參與」

在修行中，我們所要經營、發覺且要實踐落實下來的是什麼？還是「回到當下」。「當下」是什麼？就是「現在」，它是一種親自的「參與」。親身參與自己的生命，參與自己的呼吸，縱使從別人的書上，或從楷範身上找來的，都要自己重新踐行，這才稱為「當下」。「當下」是必須親臨現場，要親自踐行、

參與的。

現在你坐在自己的蒲團上，這就是「當下」。你參與自己的呼吸，坐在這裡參與自己的禪修，這就是你身與心的平衡，你的覺知能力也從這個地方再進一步增長。

我們常說生病就是四大不調，可是當四大不調時，四大不也自動地遞補而平衡、和諧嗎？你是否信任自己的身體？身體是你的資源，你要作意去訓練它，所有的作意都必須回到身體上來檢驗。

身體如何檢驗呢？我們坐下來，即使念頭仍不斷地撞進來折磨人，別人如何說我、罵我，或我如何得意、痛苦、不安、委屈、被奚落，你都要好好地呼吸。如果你的心一直翻滾這些東西，就會增生許多煩惱。你是否可以暫時把它擱到一邊去呢？若是放捨不下，那就是自尋煩惱了。過去的創傷已經過去，這些來來去去的前塵往事都是無常的、動態的，何必執取不放呢？



自護護他，安住本位

照顧彼此的平衡

我去印度朝聖時，導遊帶我們去看馬戲團雜耍。有個印度人在表演場中一直走來走去。他肩膀上有個高高的「幢」，他的女兒就站在最上面，變化各種表演姿勢。他對女兒叮嚀：「你不要亂動，看住我的眼睛，才能夠保護你自己啊！」

女兒就跟父親說：「怎麼會是看你的眼睛呢？我知道你在表演，你不要一直走動啊！」父女彼此交流，他叫她不要亂動，她也叫他不要走動。

她說：「我看你的眼睛不對啦！我應該要站穩，我跟著你晃動時，我可以照顧自己的平衡。」她能夠自我照顧，度量出平衡點。

父女兩人這樣的合作。誰要照顧誰？這叫「自護護他」。彼此在身心的律動裡，各自地愛護自己；在動態中，找出自己的自在平衡。在他們合作中，明白相互依存的道理，彼此體貼和諧，才能各安其位，平安無事。

相互依存，安住於自己的本位

這個例子是在說明我們要如何安住於「本位」。你能夠順著自己的本位，身心完全地專注而統一，任何事便都能成辦。以如此的專注力來表演，清楚自己的位置與角色，不但自己可以獨立運作，和他人之間整個動能也是一致的。

在這當中，我們就可明白每個剎那、每個動態都是相互與共的。

表演要身心平穩，禪修所求的也是身心平穩。當然，例如雜耍表演，平常就要熟練技術，並在當下知道如何平穩自己，知道合作表演者的力量傾向哪邊，下一步的姿勢會如何改變，它的動能在哪裡。這時彼此是一體的，放下自己，也放下別人，專注在表演上。

禪修一方面從個人身心開始，一方面也要知道自己所在的整個環境的平衡狀態。人在世間，不是單獨存在的，是在相互依存當中保持和諧自在，彼此安住於自己的本位。

禪修要先修「止」，或先修「觀」？都要彼此在一個和諧的狀況。你愛護我，我愛護你，在一個肩膀上相互護持。你在上，我在下，你要身心安穩地踩在「幢」上。全神貫注地踩著，你一定能知道對方是否有晃動，這不僅是修「止」，同時更是修「觀」。

你身心安穩自在地放鬆，這是平時要練習的功夫。就如在馬戲團裡的表演者，平常就要熟練技術。一旦踏上表演台，站在下面的人身心要安穩，因為上面還有人跟著在表演。站在上面的人不能看到鼓掌的人多，自己就昏了頭，身心更是要安穩，知道整個的力道會如何移動，隨時都在調整中。他們要隨時保持完全的統一專注，因為萬一掉下來就會有生命的危險。

修法就是要引導自己的心，把身心引導到安穩自在，不要像猴子般地跳上跳下，要清楚的是「身心統一」。有個方法能處理個人的身心，跟人家在一起時，能彼此護持；而在與人合作時，也能各安其位，大家都得到安穩自在。這便是在找到自身平衡後，也能自護護他，完成彼此的理想。修法就從這裡開始。