活在當下解脫煩惱

（一九九五年九月十三日講於臺大晨曦學社幹部研習營）

Kovida法師講
鄭振煌 中譯
王正宏 紀錄

開示

首先，我們必須記住：佛陀並沒有上過大學，也沒讀過佛學院，更沒有寫過任何一本有關佛教理論的書。因為，那時的印度，並沒有文字，完全憑記憶和口說傳承；人們生活簡樸，沒有電視，也沒有錄音機。同時，我們也必須記住：佛陀說的「法」是在教導我們如何解決日常生活中所遭遇到的問題——關於人的本性和「心」的問題。我們不瞭解這些問題的根本原因或者有錯誤的認識，佛陀教導我們必須要經由禪修來發展、培育我們的心智，透過對心的發展和培育，就會有正知和正見，而正知和正見也會為我們帶來智慧。有了正見和智慧，你的心將自由自在。通常我們的心有很多問題，特別是「不安」、「恐懼」和「焦慮」。我們到美國、加拿大、日本和歐洲，同樣發現大多數人都有「心」的問題，縱令是十分富有的人也一樣，太多的欲望、太多的情感和無盡的不安情緒，充斥在我們的心中。

當我談到「禪」的時候，必須花多一點時間談談有關「恐懼」這種令人不安的情緒。什

麼是「恐懼」的本質？如何了解「恐懼」？如何遠離「恐懼」？「恐懼不安」可分數種不同的類型：當我們看到蛇或火的時候，就會感到害怕，這叫做生理上的恐懼，是身體的自然反應。又例如站在高樓之上往下看，因為高度過高，你會感到害怕，這是容易理解的。然而，大部分的「恐懼不安」並不是來自生理上的自然反應，而是來自我們的「心」，當思考事情時，就會產生恐懼和焦慮。舉例而言，以前我在大學時代，每當思考「未來」的問題時，心中就開始「憂慮」，害怕明天會發生什麼事，明年會發生什麼事，甚至後年、大後年會發生什麼事。我只是想未來，就令我如此的不安和焦慮，我甚至感受到這種恐懼和不安的情緒滲透進我的胃、我的身體之中。不幸的是，那個時候我並不知道這種恐懼和不安來自「思考」，是由思考未來而產生恐懼的。佛陀教導我們要了解「心」的本性，我們要明白是「心」帶來了所有的問題。我們要記住：世界的一切都是由「心」開始的（一切唯心造）。通常，我們總認為世界是在「那裏」，例如：

帶領社團幹部進行「動中禪」

當我們提到「大學」時，我們會想到要去大學上課，大學在那個地方呢？哦！它座落於臺北市，一般人總如此思考。但實際上，這世上之所以會有「大學」這個東西產生，是始於我們的「心」、我們的思考。這並不容易理解。不過，我們仔細想想，當我們在睡覺時，那有「世界」？那有「大學」的存在？只有當你睡醒之後，你才會看到，聽到，而且思考到。哦！對了，大學就在臺北市。所以，佛陀告訴我們：首先要了解世界的本質，它是始於我們的「心」和「身體」，心和身體就是一個世界。明白這點是很重要的，一般人似乎都不認為如此。假若有一天你病了，病得很嚴重，躺在床上下不了床，這時你會想我不能外出，不能騎車了，必須待在家裡。這時，你會瞭解到原來你的身體也是世界的一部分。

往往，當我們將眼光投注於外在的世界時，這樣的想法就會不自覺地生起：我要這個，我要那個，我要成為富人，我要成為名人；看到自己喜歡的東西，就會有「我要擁有它」的想法。佛陀告訴我們要清楚地了知人的六種覺受，即眼、耳、鼻、舌、身、意，包括眼所見的，耳所聽的，鼻所嗅的，舌頭所嚐到的，身體所感受到的種種接觸和動靜，以及心的思考活動。佛陀告訴我們要努力練習禪修來安頓我們的身心，因為我們的「心」一直騷動不停，每個意念都如電光石火般的飛逝而去，透過禪坐，可以使我們的心靜下來。我們應該讓「心」回復到「和平」的狀態，所以，佛陀說我們要「覺醒」，要「正念」，要「念念分明」。正念，是一種專注，一種處於平和狀態的專注，將你的「心」處於平和狀態。當我們處於「正念」、「念念分明」的時候，你將發現，你更容易認識與了解事物，你的「心」也可以得到充分的休息，這種了知是很重要的。通常，我們都帶著「感覺」來看待這個世界，同時對世界的各種形形色色作出反應。比如說，看到某些有趣的、漂亮的東西，欲望就從心中油然生起。哦！我喜歡它。如果看到一些無聊的、醜陋的東西，就會心生厭惡。相同的，如果有人說你的好話，例如：你是位大好人，長得如此英俊瀟灑或美麗大方，而且如此的聰明過人，你會感到很開心，有飛上天的感覺。你對別人的稱許感覺到快樂，正是你的「心」對別人的稱許有了反應（react）所導致的結果。倘若現在有人說你並不聰明，也不漂亮，不是一個好人，種種侮辱的言詞，這時你會覺得如何？會有怎樣的反應？也許會因此而生氣吧！所以，「法」教導我們：當我們有了正念和正知時，你的心將不會被外物所干擾，別人讚美你，你會覺得「ok，沒事」，別人誹謗你，你也會覺得「ok，沒事」，「心」不會因外物的干擾而受到影響，因為你知道無

論別人說的是好話或壞話，對你而言，都只是一些「話」——經由耳朵和聲音接觸生成而已。通常我們對此並不瞭解，我們總是因別人的好話、壞話而作出反應。所以，我們必須了解，我們的心總是隨著外在的事物產生不同的反應。滿有趣的是：有時你覺得遠處的那個人是如此的有魅力，真想見見他，於是生起想去認識那個人的欲望，但是，當他靠近時，你會發現，唉！原來平淡無奇，那有魅力？你的「心」好像在惡作劇一般，它是如此地不確定，因外物而左右。我們會有怎樣的反應，常取決於我們看到了什麼，以及我們的感受如何，而這總是不確定且經常在變動的。有時候，我們遇到了外貌很有吸引力的人，我們想和他做朋友，但是，你和他交談之後，你會發現這個人並沒有你想像的那麼好，他驕傲，以自我為中心，雖然外表迷人，但內在卻一點也不良善。

我發現，特別是在美國和加拿大，「自我」的問題非常嚴重，人們由於自我意識很強烈，常執著「我」、「我的」觀念，在日常生活中造成很大的困擾。「法」對我們主要的教導之一，就是要我們對「我」這個概念具有正確的了解，因為它是引起許多問題的主要原因。在生活中，如果有人讓我們出了問題或紕漏或讓我們難堪，若你不執著「我」或「我的」概念，或你不把自己看得那麼偉大或那麼嚴重，你對這些問題都將可以淡然處之，你會很容易去寬容和忘記這些不愉快的事。如果你執著「我」、「我的」，你對別人帶給你的麻煩將很生氣，不輕易寬恕別人的過錯。往往，當你因此而生氣時，自己便受到「苦」的折磨。我們必須記住，為了溝通上的方便，免不了使用「我」、「我的」，或「你」、「我」、「他」等名詞。這就好像每個人都有自己的名字一般，其目的是為了方便溝通。每個人都有名字，但名字並不永遠屬於我們，也許這名字是你父母親為你取的，是你的老師為你取的。不論如何，實際上，它只是一個標籤，就像A、B、C、D字母一樣，只是為了方便溝通。我們之所以會執著於「我」、「我的」觀念，是因為從小到大幾乎天天在使用「我」、「我的」，使得「我」、「我的」觀念變得堅固不移。我們通常有一個看法認為「我」是不會改變的，「我」總是恆同的，但這是不正確的看法，因為「我」時刻在改變。每一分每一秒，心和身體都在改變，我的存在是一個不斷變化的過程。雖然，仍是用同樣的字「我」，事實上我已經不是原來的我了，因為，每一秒鐘我們都有不同的感受、不同的思考、不同的情緒，我們的身體也不斷地在變

化。我們常以為當我們使用「我」這個字時，會有同樣的感覺。其實，這是錯誤的看法。我們必須了解：事物是處於一個不斷在變化的過程，了解我們自己的方法是學習「法」——它是了解自我和我們日常生活問題的南針。眾所周知，人類經過不斷地累積知識，已經發展出各種不同的學科，在大學的圖書館裏，你可以看到數學、物理、化學、文學、法律等學科的書籍，這麼多的知識，我們擁有這麼多關於自然及人文的知識，但缺少最重要的一門知識，那就是關於「人本身」的知識，即「心」是什麼？「身體」是什麼？我是什麼？人類的本性又是什麼？我們可以稱之為認識自我的學問，這是非常重要的學問，如果你不瞭解你自己，不瞭解法，你將無法得到真正的快樂。舉例而言，在美國和加拿大，我知道很多擁有博士、碩士學位的人，包括醫生、律師等專業人士，他們都有很好的工作，也很富有，但他們過得不快樂。主要原因在於他們不懂得「認識自我」的學問，不懂得「法」。他們的「心」有很多問題：恐懼、焦慮、強烈的不安全感。他們的「心」總是忙個不停，靜不下來，他們擔心未來，對未來充滿疑懼，擔心現在擁有的一切，雖然手中已有不少錢財，卻仍想獲取更多更多的財富，有了一億元，仍想要另一個一億元，二億元……，欲望永無止境。為何如此？其原因何在？真正的問題出在我們的「心」，是心產生了貪婪，是「心」產生了恐懼和憤怒。例如，有甲乙二人，甲對乙說：「你實在很笨。」很自然地乙就會感到氣憤不已。這時，我們可以問：這個氣憤、生氣的情緒是在那個地方？是在甲身上，還是在乙身上？很明顯的是在乙身上，是乙的「心」起了生氣的覺受，所以乙生氣了。

當我們年輕的時候，精力充沛，「心」也一直動個不停，我們的心想得太多，有太多的欲望、煩惱、憂慮和恐懼。所以，大部分的問題是來自心的不安，靜不下來。這也是為什麼現代社會有很多人、很多青年學生吸毒的原因。因為他們的心總是紛擾的，總是忙個不停。「心」處於紛擾忙亂的狀態，就會有愈來愈多的欲望，當我們的欲望愈來愈多時，就會遭受愈來愈多的挫折和失望。總之，失望和挫折是來自欲望，而欲望是來自紛擾不停的「心」，當挫折和失望不斷地向我們侵襲時，我們的「心」也就更加紛亂。大家在日常生活中是否有過困惑不已的經驗？我在大學求學的時候，生活過得並不快樂，我厭倦課業。我是學自然科學的，我發現學習自然科學不能帶給我真正的快樂。我想要知道更多的東西，所以，我到世界各地去旅行，後來到了印度，在那兒我找到了佛法。

了解「心」，了解「思考」是什麼，是自我了解的一部分，我們絕大部分的時間總是在思考，不停地思考。「思考」是什麼東西呢？為什麼我們會一直想個不停？我們能否停止「思考」？在印度我遇到一位住在喜馬拉雅山很久的印度教修行人。我問他：「你有什麼了知的生活經驗可以教導我嗎？」他說：「沒有思考，沒有煩惱。不想就沒有煩惱。」或者我們可以這樣認為：沒有思考，就沒有自我，也就沒有煩惱。這種看法是正確的。但如何去停止思考，如何能夠「不想」呢？人的大腦就像一部電腦，能夠自己複製資料，而且，大腦比電腦複雜得多。因為人的「大腦」已運轉發展了幾萬年。就像電腦一般，我們的大腦也有記憶體。大腦的記憶體儲存了許多過去的知識和經驗，從小到大的一切經驗學識統統儲存其中。每次我們在思考時，就從大腦的記憶體讀取過去的學識經驗。因此，思考就是一直在參考過去的經驗、過去的學識、過去的一切資訊，因為過去的一切都已儲存在我們的腦子裏，因此，「思考」可說是一種把刺激加進我們大腦的電能。當我們腦子裏有影像時，就好像是電視裏出現的畫面，同樣都是電子運作的過程。思考來自過去的資訊，思考時把過去的資訊投射出來，因此，思考產生一種被制約的腦波，一直在思考著過去，想著現在和未來，時間的觀念也因而產生。這使得我們的腦子不停閃爍著東西，一下想到未來，一下子想到過去，忙個不停。

我們觀察自己的心，如果一想到過去，就產生時間的觀念和起伏不定的情緒。你一回憶起過去快樂的經驗，就會感覺很愉快，若回憶起挫敗的經驗，你的情緒就跟著低落；回憶起憂傷的經驗，自然墜入憂傷的情緒中，即使你回憶的事情是發生在好久好久以前，仍然會使你產生沮喪、悲傷的情緒。有時，回憶過去的經驗，會讓你感到很後悔或痛苦，不管是生理或心理的，你都會憶起。因此，若你回憶過去，就會生起這麼多各式各樣的情緒，而影響到你現在的心境。這正是思考的特質。當你想到未來，就有焦慮、恐懼、欲望，比方說想起「考試」，雖然是幾年後的事，你可能現在就會恐懼了。其實，當你在參加考試時也會緊張、害怕，唯恐不及格。問題來自「我」，有「我」的觀念產生。如果你只專注回答問題，不理會「我」，就絕對不會恐懼。因此，我們一有思考，一想起什麼，就會產生恐懼、混亂的情緒，以及種種欲望、失望的情況。佛陀教導我們：必須訓練自己的心，因為心就好像野獸一樣，難以羈縻。我們要讓心保持覺醒，保持正念，而這種覺醒、正念，不在過去或未

來，一有過去就不能覺醒，一有未來也沒有覺醒、正念。有趣的是，正念、覺醒只存在於當下。

當然，我們身為一個人，有時候必須要思考，讀書要思考，做事要思考。可是，我們在很多根本不必思考的時候，心還是靜不下來，還是繼續不斷的狂想。讓我們產生煩惱的就是這些不必要的思考，這些不必要的思考讓我們產生憂慮、欲望、執著和耽迷。我們很容易被某些事情困惑擾亂，經常對一些事情感到不滿足，因此，當我們有正念、能覺醒的時候，我們的心就能次序井然。所謂次序井然，是說當我們在思考時，能以合乎邏輯、很有理性的方式來思考；當我們不必思考時，我們的心就能夠安靜的、安詳的停止下來，這不是想睡覺、昏昏欲睡的心，而是安靜平和的心。

現代年輕人有愈來愈多的問題。在美國，高中生的讀寫能力也都很差。因為他們的心很亂，心不時接受各式各樣的刺激，太多的熱門音樂、電玩、電視，他們不喜歡讀書，學習成果自然不好。當我們年輕時，偶爾為自己增添一些生活的樂趣是好的。但是，太多的刺激會給我們的日常生活帶來問題。這種認識是非常重要的。當我們用功讀書時，只要保持一顆清晰、安和的心，就可以集中精神學習，此時你的心就不會攀緣外境，不會為外物左右。

與各幹部共進午餐