當下涅槃（THINK STOP）

〔一九九六年四月二十二日講於中鼎公司菩提社〕

智明法師(Ven. Kovida)講
紀友嫻翻譯
中鼎公司菩提社整理

「涅槃」，就是佛教四聖諦「苦集滅道」中的「滅」諦。在「涅槃」的境界裏，泯除了人我關係、時空障礙和物量對待，超越死亡和無常的恐懼，呈現清淨的本性、眞實的自我。

佛陀在世時生活十分簡樸，一生之中大多數的時間在叢林中度過，與大自然十分接近，由於長時間接觸大自然的環境，心識十分平和，禪修與每日生活相結合，不再多花時間修習禪法，禪修自然而然呈現在每日生活中。因生活在森林中得以時時觀察自然與自己的心識，「法」(宇宙的真理、自然的法則)油然而生。

而今禪修已不是自然而然發生的事，在繁忙的社會裏，就需撥出特定時間參加禪修。佛陀在世時，禪修與日常生活息息相關 -- 行、住、坐、臥時時念念分明。佛陀在世時，「法」由觀察大自然的一切而建立，不立文字。

我的青少年期在牙買加度過，當地盛行基督教，沒有機會接觸東方哲學，多方面探索而未能回答人生問題，十四歲時因人生有疑惑，心識呈現不平靜的狀態。當時我主要思索的問題是我們能不能超越思想，停止思想，因為不斷的憶想，所以直覺上認為有辦法可以達到，卻又無法突破它；那個時候尚沒有機會學瑜伽、禪修，使得我苦思不解。

讀大學的時期，這些問題一直縈繞著我，卻沒人可以解答。直到我遇到兩位到過中東、印度、尼泊爾的朋友與我分享他們的經驗，令我覺得應該到中東、印度、尼泊爾旅行。我很高興能有這樣經歷使我返璞歸真，我執與分別的識心也得以消除。

一路緩緩行到印度，平靜的看行腳處的萬事萬物，沒有帶著分別心。看到有很多人流落街頭，呈現生、老、病、死人生百態，我都能平靜接受，因當時無分別心，慈悲心從而生

起，不會特別受到干擾。如果我們從大都會一下飛機到印度，目睹此景，若有分別心在作用，會大吃一驚。其實所謂「貧窮」只是相對的概念；在街頭的人，他們所表現的比物質豐裕的人要快樂，因為貧窮的人們有自己的社區，人與人之間有交流，他們愉快的交談著，生活在一起。但在文明世界中，人人有工作，有錢，在物質方面可能較富裕，但心靈方面倍感寂寞。實質上，是生活在街頭的人享受了人生，他們在宗教中生活，精神上富足，對因果律的了解十分深入；並且有耐心(生活情勢所逼，不得不如此)，他們不擔心未來，他們活在今天(能獲得多少食物)，因此他們對活在當下十分有概念。

接著我在火車上遇到一位平和的印度人，與他討論禪修。他原是一個從政的人，但因為政局混亂，感到不快樂，他了解到單靠政治是無法幫助他的同胞，透過禪修他比較平和。我們通常從外找快樂與安全感。經由禪修內觀，從心中尋求快樂與安全感。他告訴我，其實思想是可以停止的；我十分高興，自小的問題得以解答。因為我一直以為思想的停止，只有在失去知覺、昏睡或死亡之後才可以達到。其實，思想是可以不待死亡便能停止的，而思想停止的狀態是很清醒的、明亮的、平靜的、一念不起的。我對這個概念很著迷，所以我開始思索停止思想的狀態是什麼。那位印度人告訴我，為達到思想的停止，必須要找明師以及方法，在大自然中修行。他並為我開立了書單。

有一日在印度人心目中的聖河 -- 恒河沐浴後，四周景致十分安詳而美麗，內心越來越平靜，當時我並不知道如何禪修、數息、觀呼吸，一剎那間心思妄念自然停止，我想要的答案自然呈現。我不知道它如何停止，可能是一路下來，心識清純而產生的效果。一旦思想停止，會發現空間無限寬廣。

因妄念紛起，腦中充滿了意念、形象、圖表，十分壅塞，沒有空間、沒有秩序條理的感覺。所以，讓思想停止，心識平靜下來的修行，與空間無限寬是相輔相成的。比如經過一夜好睡，起來之後，心中覺得平靜、寬廣，原因在心識活動少，意念停止了。各位一定有類似的經驗，只是沒有察覺，一旦心識活動停止，思想空間就無限開闊。時間停止，沒有過去未來的對比，當下這一剎那成為永恒的當下，因為思想就是時間的本質。

回想起我小時候，因沒有電視，很多時候一個人在後院漫遊，心念停止已發生過，只是

不知它的好處，未加以觀察。因透過電視使我們產生很多意念，產生很多欲望。在尼泊爾登山，思想停止的意境一直產生。回到加拿大後，我一直想回到過往的意境，產生很多苦，便展開禪修。

以上所講的這種無限寬廣的、「空」的意境還是十分粗淺，人往往會有這種體驗而沒有伴隨「智」。這種無限寬廣的、「空」的體驗是很好的開始，這些體驗可作為修行的基礎。有了這些基礎，可以觀察心識的活動 -- 妄想、意念的產生。大多數人在生活中為意念所控制，這些意念如瀑流，帶來欲望而憂慮、緊張都在其中。心識之流(MIND STREAM)乃是佛陀所稱的輪迴。佛陀 -- 人類智慧的導師，要人渡此生死相續的心識之流到達解脫的彼岸，只有站在河邊，才有可能觀察心識的河流，不再隨波逐流。

世人均為不停的意念所控制，大家所使用的語言可能有異，但心中面臨的問題卻是一樣的；大家的職業不同，但心中面臨的問題卻是一樣的。就算是有了行醫執照的精神科醫生，他內心的病症也與接受他治療的病人相同。

世上許多學問固有其實用性，但面臨心中的問題時，我們一定要認清自己是誰？是什麼？要認清自己是誰，唯有藉著認清思想的本質。我們為什麼要思考，如今上班處理事務固然要思考；但一旦不要去想時，偏偏腦筋不空，如同機器不停的運轉著。不必要的思考帶來痛苦、憂慮、恐懼、緊張。這是我們的心沒秩序。秩序的定義是有條理。有條理的心識是在需要思考時，有條理的去思考；沒有必要時，不去思考。一旦心識有條理，便不會浪費時間去思考不必要思考的事物。現代人的疲勞，心理的疲倦多於生理的疲憊。這就是為什麼藉著正念得以建立心念秩序的原因。佛陀在世時，一直強調正念的重要性，並教導我們如何產生正念，因為心念不停是痛苦的來源 -- NO THINK, NO PROBLEM。

什麼是思想？我們無時無刻不在想，但一直都未思考思想是什麼。如經觀察思想是什麼，我們可以把大腦比做電腦，一直想要將電腦與人腦並駕齊驅；事實上，人腦比電腦還要複雜得多，因為人腦是億萬年累積成的記憶。在人腦中儲存著過去的記憶、經驗、知識、從小所學的資訊，每一次思想均從過去儲存的記憶中取得資料，如電腦開新檔，一經鍵入便可自資料庫讀取資料。思考會用到過去累積的經驗，事實上思想不是新鮮的，所謂的新點子是

由過去經驗重新組合的。所以說，思想的本質就是時間，透過思想就有過去、現在、未來三際的概念。妄念不斷的人，不是活在擔心未來，就是活在憂慮過去。

當然有時要運用到過去的經驗，例如為了建築本棟大樓必需要構思。思想創造了很多實體與幻覺，包括很多美好的事物：藝術、詩歌、哲學……；但往往也創造世上的問題：爭執、戰爭、分別心……，讓我們產生男女之別，宗教之別，出家、在家之別……。人們以自我為中心，一旦有了分別心，必然產生衝突。人以自我為中心，產生自私的想法，有了痛苦與煩惱，無法產生內心的平和與寧靜。往往「我」的概念會產生孤立與寂寞。透過思想的過程，使得我們有了內心與外在的分別，思想使我們產生幻覺，讓我們與自然分開，事實上我們與周遭的萬事萬物是一體的。一旦我們打破分別，覺知油然而生，慈悲也會油然而生，很自然的就會同情他人。藉由打破分別，我們才可解脫自在。心識很忙時，我們無法解脫。心識很忙，就算身處寧靜的深山，也無法領受四周的美景，宛如活在另一個紛亂的世界中。只有在心識停止時，方可以獨處。人腦不再作用，方可以從過去回憶中解脫。

正念與妄想是兩碼子事，透過正念可以從輪迴中解脫。回想過去，會有很多感受產生：想到過去愉快的事，心中會產生愉快的感受；想到過去不愉快的事，心中會產生不愉快的感受。每每想到忿忿不平的事，那忿忿不平的感受就會產生，即使是對方已過世了，一回想到那事，一樣生氣。遺憾、恐懼亦然。一旦回想令人身心痛苦的經驗，就會引發同樣的反應。所以，單就回想過去的事物，就會產生這些感受，這就是思想的本質。

同時，貪欲也是藉著回想而產生的。例如過去有個美好的經驗，因無常而消失，該經驗在腦中常存。回想美好的經驗是十分容易的，一旦回想過去美好的經驗，我還想再回到過去美好的經驗，因而產生愉快的感受，進而投射到未來，也希望產生同樣愉快的感受。透過此一心識的運作，欲望再度產生。例如我們常憧憬未來一年、兩年……會發生什麼事：可以晉昇、可以……，由於有欲望便產生緊張，產生胃不舒服的感覺。人因不了解思想的過程，憶往追來產生不當的思想，當心不平靜時，產生種種欲望，有了貪念，就不能滿足。

當心識不平衡時，人不能平靜，會感到寂寞，不能獨處，容易感到無聊，一感到無聊，

人就產生了逃避無聊的感覺；逃避無聊感覺的方法有很多種，都不究竟，我們只是逃避無聊，很少去觀察無聊的本質是什麼。我們恐懼無聊的感覺，一旦產生無聊的感覺就要逃避。觀察無聊是很有趣的，一旦有無聊的感覺就說我很無聊，轉而尋求刺激，希望藉由刺激改變無聊，這是不正確的。我們要心識不處在無聊的狀態，一旦有了正念我們就不會說我很無聊。無聊的感覺生起時，只要知道心識處在無聊的狀態，當下觀三法印 ─ 「無常」、「苦」、「無我」，我們便可清楚明白這感覺不是「我」、不是「我的」。

當快樂的感覺生起時，我們說我很快樂，促使妄念說我希望我永遠快樂。事實上，快樂是無常的，一定會消失。在快樂來臨時，我們沈醉其間，不覺察到四周；當悲傷來臨時，我們的苦受生起被它包圍了，我會說我不快樂。我們的心識大多為這喜怒哀樂所包圍，如能在日常生活中正念分明，就不會看成「我」是快樂的、不快樂的……，執著這快樂的、不快樂的……。因為感受是無常、苦、無我的。因為我們妄執感受是「我」，所以沒有看到「無我」的真理。各位細想一生中經歷的無數感受，請問現在在哪？如此多的感受，腦子要有多大才可以容納？而今那麼多的妄念去了那裡？

讓我們深思這些不屬於我們的「思想」這個課題。所謂思想的過程，實為電子傳遞的過程。透過儀器可以檢視腦子的結構，可是不能看到思想。思考意象，如同電視顯影，只是腦子的思維比較複雜而已。所以，我們要訓練心識時時保持正念、活在當下。為什麼保持正念、活在當下那麼可貴？因為只有在當下，我們才能超越時空，回想過去或追憶未來是辦不到的。

我們可以把心識比喻成天空，各種情感如同天上的雲，憤怒如打雷，哭就如同下雨。心境可因而變天，之後雨過天晴。對流層之上的天空還是十分晴朗、平靜的。正念是那一片寬廣的、平靜的對流層之上的天空，因為它超越了妄想、意念及概念。這些對流層之下的天空不斷在變化，對流層之上的天空因正念已起，十分平靜。這就是為什麼要時時保持正念的原因。正念對心識的作用是自然的現象，正念無時無刻不存在，只是受困於妄想的打壓。早期的人生活質樸，心未受污染，思想也沒有混亂，正念較易生起。

有一次我在斯里蘭卡碰到了一條眼鏡蛇，

一下子覺醒了，思考的雜念跑掉了，腦筋清醒了。佛陀的意思是覺者，碰到了一條眼鏡蛇，讓我一下子覺醒了，所以說眼鏡蛇是我們最好的導師，它讓我們不再打妄想，不會想過去未來和起分別心了。我們藉著眼鏡蛇喚起覺知，每天時時刻刻像碰到一條眼鏡蛇，不用特意從事禪修。

又如坐在廚房中，突然廚房著火，一下子就清醒了，要採取立即的措施，思索行動。十分清楚的了解當下，知道如何因應，這不是來自思考而是來自正念。這就是為什麼佛陀要教導我們四念處：身、受、心、法。

如果有正念，就不會有痛苦，在思考時如果你意識到思想產生，就不會被思想困住。例如他惹我生氣時，我就產生負面的情緒，憤怒的產生源自我的反應。當人稱讚我聰明時，我就起了高興的反應。當人損我時，我就起了負面的反應。我們被困在讚美、污辱的話語中，我們對別人的話語有了反應，若有人激怒我，事實上是我們對那人的話語產生了反應。一旦有人激怒我，負面的情緒就淹沒了我，忘了往日的友誼，忘了那位朋友所有的優點。一生氣，你就無法再認同其他的感覺，你沒法再認同其他人對他正面的評價。負面的情緒作用一強，人往往就被其愚弄，唯有靠正念才可以了斷生氣的想法。生氣時，我覺得他可惡；正念時，我可以察覺我對人有負面的想法。兩者的差別在於前者是想他很可惡，或者是我對人有負面的情緒。所以，真正的問題癥結不在他人，而在我對人有負面的想法。有了正念，可以清楚我對人有負面的想法，就可以適時予以斬斷，就有能力去處理負面的情緒。各位透過練習，可以不必因習慣起相同的反應，可以不必因失正念而做了一些愚事，事後自問，到底發生了什麼事？

有一真實的例子發生在高雄：丈夫在吃芒果，太太認為芒果不熟而批評丈夫，兩人出口相譏，演成太太持刀手刃了丈夫，事後回想，僅是兩人對芒果熟不熟而起了言語上的衝突，終變成殺人血案。所以，佛陀要我們好好守住六根門（眼、耳、鼻、舌、身、意）。我們對於所看、所聽要如實的認知，不要起分別心。有了平靜的正念，你就不會有痛苦。

問：恐懼的成因與對治？

答：每個人都會有恐懼的經驗，基本上有的是生理的，也有的是心理的。

生理上的恐懼屬於自然的反應，較易

觀察到，例如我在斯里蘭卡碰到一條眼鏡蛇、衣服突然起火了、從高處往下看等等。

心理上的恐懼就比較複雜得多，我可以畫顆樹，不同的恐懼情緒反應如樹枝。我們可以舉很多恐懼的例子，例如：死、失去工作(無法維生)、失去錢、失去朋友、不成功、老、病、丟臉、鬼神、公論、寂寞、未來的不安、國家何去何從等。

所以，社會文明越進步，恐懼越大，不再把萬事萬物自然的連接起來，而生起敵對的態度。死亡是人人不可避免的，我們會認為它是殘酷的事實，要被迫放棄愉快的事物，離開親人，放下一切，做個終結。對死亡的恐懼，其實是對生命的執著。在生命之中會有越來越多的執著，死亡就成為對事物執著的終結。思想會延續成來生的欲想，要再世為人，更加憧憬著會更美、更有錢、更有地位……。其實一切都是思想在作祟，死了還希望子孫傳宗，思想是一切問題的根源；沒有子孫的，採用其他方式如立紀念碑，可以留名後世，思想不願停止。唯有正念使得妄念止息，思想的中止，屬於心識的死亡。心識不斷，所以沒有辦法想像思想停止的狀態。一旦心識停了，從過去的經驗中思想靜止下來，這是心識的死亡。時時保持正念，便可從過去的經驗、思想中解脫出來。我們在活著的時候要學習面對死亡。於生活中學會在世時面對心識的死亡。直到生理死亡來臨時，死就不會變得那麼恐懼。如此的對待死，能將未來不可避免的帶來當下，其中，要牽涉到很大的智慧。

在日常中放下一切的執著，活在當下意味著「在當下那一剎那放下執著」。因為心識的本質是執著(種種的經驗、回憶)，大多數人執著於過去的經驗、回憶，造成生活在痛苦中。因不懂得捨，造成了不懂得死。

如同在現今的社會中，我們依賴外界的人、事來獲得安全感，一旦產生依賴就會恐懼失去；依賴與恐懼是並存的。在現今的社會中，我們不可或免的相互依賴，例如依賴郵差送信。在朋友之間互相依存，那是心理上的依賴，把你的愉快與安全感建築於他人，這種關係一旦建立，需要常伴在身邊，便會產生執著。因為恐懼

失去，就會想要控制對方，在人際關係中，夫妻關係是最常見的，這是不健康的。

至於一心要有所成就，是源自於小時候的比較；自小，父母、老師甚至自己常與同儕比較。我們不知道它所造成的傷害有多大，因比較而產生恐懼不安，在學校中就產生種種問題。在學校中，你可以發現有些同學比你有錢、有些比你聰明、有些比你漂亮，很容易就妄自菲薄，產生不如人的感覺，只有少數人覺得高高在上。源自於小時候的比較，使我們沒有自信，而產生不能有所成就的恐懼不安，一心要獲得他人的肯定。

我們可以看出，很多恐懼不安來自思考的方式與時間(過去、未來)的延續。

鬼神源自小時候的印象，小時候的神怪故事、幻想，烙在心中，延伸至成人，以致一想到小時候幻想的神鬼就怕。以我為例，因生長的背景是在牙買加，因當地是非洲後裔，所以我的鬼神以非洲版為主。

再談到老病的恐懼，源自對色身的認為是「我」、「我的」。色身是「非我」、「非我的」，是變化無常的。身體一旦生病了，如果是你的，你就可以自主，就設立指示讓它常而不變。同理，如果色身是我、我的，便可以令它不老、不餓、不痛苦、不會死，如此就青春永駐了。事實上，不管你喜不喜歡，一切將隨著自然的法則，這是為什麼要認清事實，不要執著於色身是「我」、「我的」。執著於色身是「我」、「我的」，痛苦由此發生，一旦有了正知正念，身體要是發生病苦或面臨死亡，你便可以坦然面對它。沒有正知正念，身體發生病苦或面臨死亡，你就會產生痛苦。

心中恐懼是思想、時間、貪婪的延伸，各種恐懼的根是無明 — 我、我的。面對各種恐懼時，我們要保持正念，不能說我很悲傷、恐懼、無聊……，只要一有情緒生起就去觀察它，以正念提醒自己是無常、苦、無我的，它就會自然消退，不要執著它。真正的智慧是能看清無常、苦、無我的真理，透過正念，就可以在每一日、每一時刻，清醒而覺知了了分明。