

# 十三字良方和囚字的秘密 (下)

◎ 四二一

(接上期)

## 歸「一」回家

佛言：「慎勿信汝意，汝意不可信。」《佛說四十二章經》

「目不可信，心不足恃。」孔子曾經感慨：眼見不一定為實，憑藉內心的想法來衡量事物，到頭來也不一定可靠（以下故事出自《孔子家語·在厄》）。

孔子和弟子們周遊列國時，有一次斷糧了七天。很不容易得了一石米，顏回和子路便馬上開始煮飯。孔子也在對著灶房門口的椅子上睡著了。在等飯熟的那段時間裡，子路坐在門檻上休息。

不久飯香四溢，子貢耐不住饑餓，跑進了灶房去看看。卻發現顏回正偷偷把一團香噴噴的飯往自己嘴裏塞。他悄悄退了出去，告訴了孔子。

孔子聽後，進入灶房對顏回說：「不久前我夢見祖先，相信牠們會保佑我們，我想要用煮好的飯先祭拜祖先。」

孔子這一招十分厲害，因為誰都知道，若用吃過的米飯來祭祀祖先、神明，就是大為不敬。

想不到顏回連忙說：「老師，不可！萬萬不可！」

「為什麼？」孔子問。

「老師，剛才我煮飯時不小心，竟讓一撮灰掉了進去，弄髒了一小團飯；我覺得弄髒的飯絕不能給老師和同學們吃，扔掉又可惜，於是我就將那團飯吃了。這樣的飯，怎能用來祭祀？」

生死輪迴中流浪的眾生，死死依賴六根，特別執著於眼「見」為實；但是，人類的眼耳鼻舌身意是天生功能有所不足的、傲慢的、無明的。眼睛只能看到有限的波段、耳朵只能聽到有限的頻段。眼睛看不到身體內的神經和血管，不意味著神經和血管不存在；眼睛看不到土地下生命頑強的樹根，也不代表著土地下空無一物。

如何才能開啟智慧，明心見性，認識內在和外在世界的真相？修行要做的就像打靶，只關注到靶心，內心

念念歸自性，不為任何境界所動，終究得道歸「一」。

墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。《莊子·內篇·大宗師》

人能常清靜，天地悉皆歸。《太上清靜經》

種種聖人言，悉皆歸自性，「一」，是「一」，非「一」，名「一」。

### 生活禪修 自性為師

生活本分事修行——生活禪，落實在每天 24 小時裡，要如何來做呢？

小編原本把功夫一直圍繞在將煩惱心變成清淨心，把隨外境而變化的妄心，色、受、想、行、識等等轉變成清淨的。這個方向一開始就錯了。把波動可勁兒（註 1）想要拉直，就像一直想從波濤起伏的情緒波動，改變成像過世之人的心臟被拉平了的心電圖一樣「清靜」；讓妄心徹底不見，而清淨心替現。這種想要改變、控制、主宰的妄執，從第一步就偏離了緣起性空的真理法則。

像小編這樣違背因緣法、緣生緣滅規律，強行想把煩惱心念改變滅除

成清淨心念，由此像驢子一樣原地打轉，並碰地而頭破血流，是再正常不過了。

阿姜查長老（註 2）開示：「以正念與正知去觀察心，並增長這智慧。『放下』的態度會生起，你會覺知一切現象不斷的生與滅。生滅只是心的活動。某件事生起，接著滅去，緊跟著又是另一次生滅。每件事都只是生與滅，沒有任何東西可以持續存在，只有生滅相續不已——如此而已。」

阿姜查長老讓人們訓練和觀察心的生滅，可是要怎麼觀察？誰在觀察？通常人們會以為是眼睛在看、耳朵在聽，可是有些突然出了車禍和意外的人，眼睛、耳朵等六根都是好的，卻再也無法看見、聽見；由此可知，看、聽和觀察的主人，不是肉長的器官，而是另有其人。

阿姜查長老開示中的「觀察者」，不是別人，就是「它」。只是沒有經過訓練的凡夫，能夠清醒觀察覺知事物和念頭生滅的時間很短暫（暫稱為覺知者），多數是隨妄心情緒波動，憨吃迷糊睡迷失的狀態（迷失者）。

為什麼生活禪會適合在家人甚至出家人的修行呢？

打坐時可以進行覺知和觀察訓練，走路、工作、學習、煮飯、燒菜等等不同生活形態時，也一樣可以進行覺知和觀察訓練，這不是生活禪修又是什麼呢？

念頭煩惱等等心理活動，就像在旁邊爬過的眼鏡蛇，它會來也會走。它只是做一條眼鏡蛇會做的事。但一旦你妄執而決定要殺了它、滅了它，最終只能是被它激怒、被帶進它的山洞，吃的連骨頭都沒得剩。所以無論喜歡或不喜歡，苦受和樂受，都要放下它們，既不思惡，也不思善；既不要樂，也不要苦。如此一來，平靜會穩固地建立起來。

關於戒，定，慧，解脫修行的真實含義，六祖惠能大師也給出了同樣的開示：「一戒香，即自心中，無非、無惡、無嫉妒、無貪瞋、無劫害，名戒香；二定香，即睹諸善惡境相，自心不亂，名定香；三慧香，自心無礙，常以智慧觀照自性，不造諸惡；雖修眾善，心不執著，敬上念下，矜恤孤貧，名慧香；四解脫香，即自心無所攀緣，不思善，不思惡，自在無礙，名解脫香；五解脫知見香，自心既無所攀緣善惡，不可沉空守寂，即須廣學多聞，識自本心，

達諸佛理，和光接物，無我無人，直至菩提，真性不易，名解脫知見香。」《六祖壇經·懺悔品第六》

佛言：「夫為道者，猶木在水，尋流而行，不觸兩岸，不為人取，不為鬼神所遮。不為洄流所住，亦不腐敗。吾保此木，決定入海。學道之人，不為情欲所惑，不為眾邪所燒，精進無為。吾保此人。必得道矣。」《佛說四十二章經》

小編瘋瘋癲癲尋師求醫問病的過程，到此結束。希望這樣的言語不要誤導到朋友們。

「言語道斷」，當文字語言出現時，道是斷的。因為太上老君說過：「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物；吾不知其名，強名曰道。」《太上清靜經》再次感恩生命中所有的師父、善知識和朋友們。因為有你們，這一路才更溫暖、更堅定。

註1：竭盡力氣的意思。

註2：阿姜·查·波提央（1918－1992）為泰國南傳上座部佛教長老，是泰國乃至南傳佛教界當代極具影響力的僧侶。

（全文完）