



■ 明一法师

佛教一切用功修行的目的就是安心——安定我们这颗不稳定的心。

古人用观心的方法开悟很多人。但是，当时更多的人是在师父的一言半句点拨后就开悟的。所以，观心实际上是当时的比较差的办法，只有心性比较低劣的人，才要使用观心这种方式来用功，或者是开悟之后的人用观心的方法来保任功夫。这在许许多多的祖师公案里面可以看得出来。

这里面说的根性好坏实际上也是可以

衡量出来的。因为我们的主要问题出在五种缘虑心上面。我们的缘虑心总是爱攀缘，难以管理，从而使得我们不能做自己心的主人。结果我们常常代人受过，受很多的辛苦，乃至把自己的生死大事也搁下了。

不知道。知道后悔实际上是因为学了佛，才会知道可以后悔，可以通过忏悔来消除我们以前的罪业。

好一点的人，或者叫做比较能管得住自己的缘虑心的人，他同样也会做很多后悔都

觉，觉之即无”的方法过日子。他们可以很快地发现自己缘虑心的毛病，以最快的速度把缘虑心造成的损失弥补回来。这样就能把损失减少到最少，让自己后悔减少到最少，同时用佛教的方式进行忏悔，这样缘虑

指缘虑心比较难以控制的状态。所说的比较细的心实际上是说缘虑心比较好控制的状态。

现代根性的人缘虑心都比较大(表现在信力不足)，而且常常是偷心不死。所以，一言半句听过之后是左耳进右耳出，顶多半信半疑。这样当然是事后就完全忘记，到了下个境界临头自然不会有用，这就要靠做细的功夫了。所以，现在的人参话头，看话头成为了流行的用功方式。

为了安定我们的心，就要去用功，将被污染的心安定下来。

我们的心都被污染了，要如何去把这颗心清洗干净呢？这就要修行、做功夫。说到污染，首先联想到的是洗衣服，修行或者在家做功夫就好比是洗衣服。古人的衣服就好比是麻做的，不像现代人的衣服复杂好洗点；古人的污染源无非酱醋墨汁，不像现代人的化工原料难以清除。

我们都知道对于比较表面的污染是很容易清除的，比如衣服沾上泥土，我们只要把衣服放在水里漂洗几下就干净了。而对与深层次的污染，就不是轻轻漂洗几下就能完事的。要想消除深层次的污染，需要用洗衣粉、酒精、汽油甚至其他一些专业的清洗剂。

我们要清除自己心的污染也是一样，对于污染比较少的心，可以用简单点的方式清洗干净。古人常常是一言半句就解决问题，这是对于利根的人来说的。而对于问题比较严重的人就教以观心的方式，通过观察自己的心的运转变化，来达到解决问题的目的。

对于初入佛门的人，我常常教他们用观察自心的方式去用功。做功夫就是要消除我们的缘虑心，要我们的攀缘之心停下来。佛教中的名词叫做歇下来，所谓歇即菩提。初入门的人缘虑心自然很重，让他们把这么粗重的缘虑心歇下来，他们自然会感觉到焕然一新。但是深层次的问题依然存在，要想还复清净可不是那么容易的事情，衣服还存在很多的微细污染。

要想解决深层次的问题，就要采取比较极端的用功方式或者叫修行方式。这和洗衣服也是一样的，要想清除深层次的污垢，就要采取比较极致的手段。所以，佛教有八万四千法门，禅宗的参禅打坐是一个非常快速和有力的方式。

缘虑心有多可怕呢，我们做个大致上的形容。比如很多人会说这一辈子后悔死了，可见他一辈子都被自己的缘虑心给害了，还找不到后悔药治疗。现在佛教给你一个后悔的机会，让你有了忏悔业障碍的可能，实际上也是要你从现在开始，把过去的事情放下，把握将来的每一个当下。

上面的例子说明，一个人一辈子因为管不住他的缘虑心，而耽误了一生。如果没有学佛的话，连后悔的机会都没有。实际上很多人的一辈子何止是在后悔中度过的，甚至有人连被耽误，被缘虑心害得不得解脱都还

来不及的事情。后悔都来不及，这句话也是我们生活中常常听到的，这句话的意思就是，有人提醒我们不要被我们现在的缘虑心所左右，否则我们会后悔都来不及啊！

可是绝大部分的时候，我们听了这话还是管不住自己的缘虑心，去做错误的事情，结果自然会后悔。好在这样的后悔还比较好弥补，但是也是要花去我们很大的代价。而我们的一生中，这样的后悔可能多到数也数不清的地步，这是我们缘虑心不老实造成的一种比较轻的损失。

还有一种修道的人，他们持着“念起即

心所造成的损失就最少了。

最厉害的算是禅宗的看话头做功夫的人。他们做功夫的方式就是观察自己的缘虑心还没有生起的那个时候，这样缘虑心根本就没有机会造成任何的损失。当然这是要求有很高的功夫做基础，也是一种很难的做功夫的方式。也是我们这些顽固众生最后的一个救命机会了。

从这四个缘虑心作恶的形容来看，我们知道我们的缘虑心好坏实际上是可以有个衡量标准的，这就是我们常常所说的心的粗细问题。我们所说的很粗的心实际上就是

如果孩子微笑，如果大人微笑，世界将变得更加美好；如果每天我们都能够面带笑容，能够平和与快乐地生活，不仅仅我们自己，每个人都将从中受益；如果我们懂得生活，还有什么方式能比笑着开始一天的生活更好呢？我们的笑容，肯定了我们耍平和、快乐地去生活的觉知与坚定。真正的笑容，源于一颗了悟的心。

每天当你醒来，该如何记得去微笑？或许可以挂个提醒的物件，诸如一弯闲枝，一片树叶，又或者是几个鼓舞人心的词语，可挂在窗头，或可贴在与床相对的天花板上。这样一觉醒来便能看见，而一旦这样的修习熟练之后，或许微笑就已在你的心中：当鸟儿开始欢唱，当旭日的一缕阳光穿过你的窗户，自然而然地你就会微笑了。微笑，让我们带着温柔，带着理解走进新的一天。

当我看到某人微笑，我便立刻知道他或她正沉浸在觉知当中。在很多艺术家的创作过程当中，他们赋予无数的雕像与绘画以浅浅的微笑于那唇际，我相信这样的微笑也一定早已浅放在创作者的脸庞之上。你能想象一个愤怒的画家画出那样的一种笑容吗？蒙娜丽莎的微笑是淡淡的，如蜻蜓点水一般，然而就是这样的一种笑容也足以放松我们脸部的肌肉，驱走所有的忧虑与疲乏。当微笑的一点嫩芽吐放于我们的唇际，我们的觉知被滋养了，我们的焦躁也奇迹般地烟消云散，它把我们自以为已经丢失的平和重又带回到我们身边。

我们的微笑带给我们以及我们身边的人快乐。我们可以花很多钱为每一个家里人买礼物。然而，一切买来的快乐都不及我们的觉知，我们的微笑所能够给予的，而这样的一份礼物不需要花一分钱。在加利福尼亚一次静修结束的时候，一位朋友写下了这首诗：

我丢失了我的微笑，
但不要为我担忧，
蒲公英拾走了我的微笑。

如果你丢失了你的微笑，而仍然明了蒲公英正为你珍藏着的话，情况就没有那么糟糕。因为你仍然有足够的正念让自己明白，微笑还在那儿，并没有真的丢失。为了重获微笑，你唯一需要做的就是做两三次有意识的呼吸，如此微笑就会回来。蒲公英是我们的一位朋友，它一直在那儿，忠贞不移地为你珍藏着微笑。

实际上，周围的一切都为你珍藏着微笑。你不必感到孤独，只要打开心灵的窗户，你就能看到在你的内心，在你的周围，所有可以依赖的都在那儿，就像我的这位朋友

所感悟到的那样，只要觉知地呼吸，微笑就会回来。

在我看来，一个人只有在不用心的时候，洗碗刷盘才成为一件痛苦的事。当你全心全意站在水池边，挽起袖子，双手伸进温暖的水里时，你能感觉到洗碗刷盘确实是一件令人愉快的事。我很享受洗碗刷盘的悠闲时光，感受时间的流水穿过我的指间，全然地觉知到碗盘、水以及手部的每一个动作。但我知道，如果一个人为了能尽早吃到甜点而草草了事，那么洗碗刷盘的时间便变得让人不快且没有价值。如此，那将是件遗憾的事。生命的每一分、每一秒都是奇迹，碗盘本身以及我正在洗碗刷盘这一事实就是生命的奇迹。

如果我不能快乐地去洗碗刷盘，如果我为为了能尽早吃上甜点而草草了事，那么同样我也就不能尽享我的甜点。浮躁之下不得定心，心不定则不得享受当下。当我手持刀叉准备享用甜点时，浮躁的我就会想着接下来该做什么，而甜点的质地与口感，连同品尝时的愉悦都将离我而去。我将永远被未来拖着走，不能活在当下，享受当下的美好一切。

任何思想、任何行为在觉知的光耀下都会变得神圣。就此而论，神圣与世俗之间也就没有了界限。我必须承认，正念下洗碗刷盘要花费我更多的时间，但我完全活在那一刻并感到快乐。它既是手段，同时也是目的，也就是说，我们洗碗刷盘不仅是为了拥有干净的碗盘，同时也仅仅是为了洗碗刷盘，去全然地感受洗碗刷盘的分分秒秒。

行禅可以让人非常愉悦。行禅时我们独自缓行或与朋友偕行，可能的话最好是在风景优美的地方。事实上，行禅就是享受行走的过程——不是为了到达，而仅仅是行走本身——它的目的是为了让我们存在于当下这一刻，觉知我们的呼吸与行走，享受每一步的快乐。因而，行禅时的我们必须抖落所有的担忧与焦虑，既不被未来拖曳而行，也不会让过去锁住我们前行的脚步，而是能够全然享有当下的一刻。我们可以执着孩子的手行禅，在平和中踏出我们的每一步，感觉自己是这个世界上最快乐的人。

尽管我们一直都在行走，但我们的行走通常更像一种奔走。这样的奔走，如同用双脚在大地上书写焦虑和悲伤。行禅是一项极好的修习，我们只有以这种方式行走，才能将平和与安详深刻印在世界的每一片土地之上。任何一个孩子都能做到正念下的行走，我们成人也可以，若是心怀如此热望，我

们就能做到。如果我们能够踏出正念下的第一步，我们就能踏出第二步，第三步，第四步，第五步，直至每一步。当我们以平和、快乐的心境踏出每一步时，我们就是在为全人类的平和与快乐事业作贡献。

我们外出行禅时，步伐要比平时更缓慢，同时协调呼吸和步伐的节奏，使两者和谐一致。比如，如果呼吸一次前行六步，我们可以在行走每一步时念道：“吸、吸、呼、呼、呼。”这样做的目的是为了确认我们的每一次呼吸。每次当我们以一种名称称呼某一事物时，这种事物就会变得更加真

实，就好像我们说到朋友的名字时一样。

当然这要因因人而异，如果你的肺适宜八步一呼吸而不是六步，那就八步；如果仅适宜四步一呼吸，那就四步。同时，吸气和呼气时的步数也不必遵循教条，可以自行调节。比如，你可以吸气时走三步，呼气时走四步。只要你行走时感到快乐、平和与喜悦，这就是修习行禅的正确方式。

要觉知双脚与大地的接触。行禅，如同用我们的双脚去亲吻大地，它带给大地以平和与安宁，让大地分享我们爱的体验，这是行禅的精神。我们已经给地球带来了巨大

的伤害，现在是时候由我们去好好呵护她了。有时，当我们看见一些美好的事物——一棵树，一朵花，又或者是一群嬉戏的儿童——这时我们会驻足欣赏，但同时意念继续跟着呼吸的节奏，以免自我纠结于心中浮起的杂念，而在心中失去这朵花，当我们想要继续行走时，只要抬脚继续行走即可。行禅时，每一步都能提起一阵清风，让我们的身心都焕然一新，让脚下的鲜花生机勃勃，这是一种心的境界。只有当我们不再因将来和过去自扰，懂得生活只有在当下才能寻得时，行禅才是快乐的。

