



如實接觸現實

摘錄自一行禪師二零一二年十月七日開示：
「以每個呼吸接觸生命」(Touching Life With Each Mindful Breath)

在日常生活中，很多時候我們的身心不在一起。我們的心可能沉溺於過去，淹沒在對過去的遺憾或悲傷中。過去成為你的「牢獄」，你走不出來。

許多人無法從過去中釋放出來。我們被遺憾和悲傷所困，無法過好生活，因為我們在「監獄」裏。正念呼吸可以把我們從過去釋放出來。當我們身心一體，就恢復自由了。因為當身心一體時，你安住於當下。當心和身體不在一起時，你就不在當下，不在此時此地。真正的生命只存在於當下，過去已經不復存在，未來還沒有到來。

生命以及生命的所有奇蹟，只能在當下找到。一次正念呼吸可以將你從過去的「監獄」裏釋放出來，讓你的心回到你的身體，這樣你就可以回到生命存在的當下。你可以接觸到藍天，接觸到雨、雲、樹木和鳥兒的歌聲。而你首先接觸到的就是你的身體。

佛陀教導的第三項正念呼吸練習：「吸氣，我覺知我的身體。」這個練習很簡單，你不需要為了做這個練習而努力和奮鬥。這個練習也可以非

常愉快，只是吸氣就可以令人愉快。當你沒有哮喘病，沒有鼻塞時，呼吸新鮮空氣會非常愉快。

吸氣，我享受吸氣；

呼氣，我知道我有一個身體。

這不難做到。許多人即使沒有被困在過去的「監獄」裏，也會被困在未來的「監獄」——擔心未來。我們不知道未來會發生什麼，所以我們把時間花在擔心未來：有對未來的恐懼，有對未來的焦慮和不確定，這些負面能量不是滋養和療癒的。

很多人為了未來犧牲了現在，他們為未來做好準備，卻無法活在當下。你陷入恐懼，陷入對未來的不確定中——未來成為了一座「監獄」。我們並不是真正過着自己的生活，因為我們沒有自由。自由是真正幸福的基礎，這不是指政治自由，而是相對於過去和未來而言。帶着悲傷、遺憾、心結、恐懼和焦慮，我們成為奴隸，被這些能量所束縛。我們不是自由的，因而無法快樂和幸福。

禪坐是一種獲得自由的方式。你可以練習通過你的身心、你的呼吸恢復自由，因為一個正念呼吸就可以把你從過去和未來的「牢獄」釋放出來。

只是覺知你有一個身體，對你的身體微笑，就可以幫助你完全存在於此時此地，讓你可以深入地生活。當你接觸你的身體時，正念和專注於你的身體，你可能會得到洞見。你的身體成為你正念的對象，因為正念總是對一樣事物的正念。當你呼吸時，正念呼吸；當你喝水時，正念喝水；當你走路時，正念行走；當你生氣時，如果你知道你在生氣，這是正念憤怒。正念總是對一樣事物的正念。

吸氣，正念的對象首先是你的入息。你的入息將你帶到你的身體，這是對身體的正念。如果你覺知自己的身體，那麼你會有定，正念和定總是在一起。當你對某一事物保持覺知、正念，你就是專注於這一事物。你釋放所有其他東西，只保留專注於一個對象。那個對象可能是你的入息，可能是你正在喝的茶，或者可能是你的身體——對身體的正念。

當你留意自己的身體，真正專注於自己的身體時，你可能很容易而且很快看到，你的身體是一個奇蹟，是一個謎。我認為生物學家能夠看到我們的身體是一個奇蹟。身體很有組織，生物學試圖了解身體，但我們對身體的了解還不夠，還不完整。身體是一個奇蹟，你擁有一個奇蹟。

昨天，在與 Thay 和 David 弟兄（本篤會修士）的談話中，我說：「那朵小花，你看見嗎？」在你的路上的小花是一個奇蹟，是一個謎。那朵小花的存在是一個奇蹟。你可能會說這種花屬於神的國度，你不能用人腦袋去解釋這朵花怎麼會在這裏。如果這朵花不屬於神的國度，它會屬於哪裏呢？

如果你有正念和定，你可以接觸到那朵花，

你會立刻領悟：這朵花屬於神的國度一部分。如果你真正接觸到那朵花，你就能在此時此地接觸到神的國度。如果「神的國度」存在，那朵花就屬於神的國度，你的身體也屬於神的國度。這不難理解。你的身體是一個奇蹟，是一個謎，你無法用你的猜測和推理來解釋。你接觸到的一切，在你身上和你周圍的一切都屬於神的國度，它們都是奇蹟。不僅蓮花是奇蹟，讓蓮花長大的泥土也是奇蹟，沒有淤泥沒有蓮花。

通過正念練習，你能在日常生活的每一刻接觸到神的國度。在佛教傳統中，我們不使用「神的國度」這個詞，我們用「法身」一詞，即宇宙的身體。或者我們用「如是」(Tathātā) 這個詞，意為如實，最終極的事實。

你不能用存在與非存在、善與惡、生與死來描述事實，因為這些是概念、想法，無法描述終極的心理範疇。你不能用觀念和概念來描述上帝。我們有「法身」這個詞：宇宙之身。有時我們使用「涅槃」這個詞。我們不使用「神」或「神的國度」這個詞，但它們是等同的。花、雲、雨、你的身體，都是法相，是妙法身、妙涅槃的呈現。

很多西方人屬於基督教傳統，使用「神的國度」這個詞他們比較容易理解。如果神的國度在此時此地，那麼神也在此時此地。如果你能接觸到神的國度，你就能接觸神。

行禪時，我摘了一朵小花獻給大衛弟兄，我獻了神的國度給他。

有了正念的能量，足夠強大的定，你可以在一切事物中接觸到神的國度。不僅在蓮花之中，也在淤泥裏，因為在神的國度裏沒有歧視。🌿

觀看視頻，請打開鏈接：

<https://www.youtube.com/watch?v=ICA2gjhwa8>

