

實踐，就是調心

從釋迦牟尼佛時代開始，佛法即是心法，心法是什麼呢？就是調心。了解因果與因緣，是從觀念上來調心，不過單是從觀念下手是不夠的，還要從實踐來調心，要把念頭調柔、調和，把剛強的調成柔軟的、懦弱的調成勇敢的、愚蠢的調成有智慧的。

例如參加法鼓山舉辦的禪修，我們教人調心的方法，可以從呼吸調起、從觀聲音調起（觀世音菩薩耳根圓通法門），以及從觀身體的感覺調起。因為人心是浮動的，很容易引起情緒波動，所以先要把心安定下來。

而心要安定在哪裡？一是安定在身體的動作、感覺上；進一步，安定在環境裡各式各樣的事物上；再深入，就是安在我們的念頭上。念頭出現時，通常自己是不知道的，因為人們常常是浮躁的、情緒性的，導致不清楚自己的念頭變化。

例如有人在慌亂或情緒波動的狀況中，講出來的話連自己都控制不了，講完之後，才知道自己到底講了些什麼。如果我們能夠隨時將心安在自己的念頭上，就不會有身體動作的出軌，更不會有語言的出軌，甚至連心念也不會出軌。

我們剛開始用方法時，一定要「有所住」。注意我們的心念，也就是覺照心念，那是「有所住」的最高層次，其次是覺照呼吸，最後則是覺照身體的感覺、環境。就像我們看一片樹葉或一塊石頭，就一直看下去，不要轉念，這時心是安定的。但是人通常安不住，頭腦一下子又轉了起來，念頭就出來了。所以最好的方法，就是先安於呼吸、安於外境，然後再安於念頭，這雖然很難，但還是可以練習的。我常教人試著看自己的手指，看看頭腦裡能多久不出現其他的雜念、妄想。我的經驗是大約只能維持兩秒鐘，第三秒就出現其他雜念了。注意動態的呼吸，把心安在呼吸上面，這是第一步。然後第二步是注意身體，身體會有痛、癢、麻，或是舒服、不舒服的感覺。練習去感受，最後癢或痛等等感覺沒有了，身心就安定了。