

消融私心·提昇精神

現代人，有許多是缺乏關懷他人的精神，其關鍵就在於太自私了，所以要用修行的方法來消融私心，提昇精神。如何減少自我中心？首先應知自我是什麼。如何認識自我？則有賴於動中的禪修方法了。

在日常生活中，時時刻刻注意自己的心念；從放鬆身心、注意呼吸開始，繼而舉手投足，都知道自己在做什麼。說話時，知道在說什麼，對人有益、無益，了然分明；走路時，步步清楚，知道自己的步伐，自己的方向；吃東西時，不要胡思亂想，而要細細地嚼，認真地嚥；甚至如廁之時，也知道自己在做什麼。念念分明，然後覺知無念，這時候才會最清楚地知道，自我即是無我。

當你在心無雜念的時候，當下只有單純的自我；如果心中尚有任何念頭，都不外乎是環境的現象以及過去、未來的印象，而不是真實的自我。若能再進一步，體會到所有的人、所有外在的環境，和自己是不一不異、融為一體，那便是統一的「大我」顯現，這時你自己會心生歡喜，感覺非常的舒服，愛心亦油然而生。

如能百尺竿頭更進一步，連「大我」亦消融淨化，便是進入「無我」的空性，這就是智慧、解脫、自在。許多人由於不瞭解「小我」，所以畏懼「無我」。其實，無我是從有我開始的，先體解「小我」，才可以經驗到「大我」，而達到空、無相、無願的「無我」境界。

煩惱的重擔使人感到疲累，皆由於你的自我心不是集中的，所以任何一件事、任何一個人都能影響你，使你失去自己，不知所措，也使自我變成外在境界的奴隸，稱為「心隨境轉」，而不得自主。如果能練習到很清楚地知道「小我」是誰的話，就可以減少被外在環境影響的可能；如果能有「大我」的體驗時，便會對這個世界非常的熱心，積極地去幫助別人而且永遠不會悲觀；如果能進而達到「無我」的境界時，自然會奉獻自己的所有，給一切眾生，結平等法緣。