

如何「安心」

聆聽心保和尚對大師所著，“般若心經的生活觀”開示後，核桃分會在讀書會中，輔導法師慧楷法師列出許多問題要大家討論。

我選“慧可見達摩祖師為了“安心”，生活中你以什麼方法“安”自己與他人的“心”？”做為報告。

如何“安心”可真是大哉問，作為佛弟子，自己常用念佛，念咒，念經或拜佛來讓紛擾的心安定下來，但從去年底，練習以大師所說“我是佛”來警醒自己，當然上面的方法也還是會用的，二個方法都用，但迷糊妄想躁動的時候還是居多。

第一次聽到大師說“我是佛”並要大家大聲說出來，是1991年，在西來寺的大殿，29年過去，聽過，卻沒真正聽進去，我還是我，貪嗔癡煩惱一點沒少，去年底讀到大師新著——自學之道，第一章就是“我是佛”——如何自學佛法，恭讀後心中無限歡喜，好像陰暗中看到一片晴空，原來大師是這樣做的，在日常生活中，在行住坐臥中，在不同的境界中，都要提起“我是佛”的正念。

自己是一介凡夫，應該學習，才能轉化自己的邪思邪見，觀念對了，有正確的知見，配合觀照力，習氣，煩惱才能減少，才能說對的話，做對的事。

諸法因緣生，所以我生，諸法因緣滅，所以我老我病，因緣果報法則一直圓滿的呈現在自己的身心環境上，希望能用正知，正見，正念來對待病痛，煩惱，惶恐，不安，...學著用“我是佛”來坦然接受目前的狀況，學習隨緣安住，當然在自我修學的同時，也學著關懷別人，服務他人，在做的當中，會有不同的因緣產生，就會有更多的學習機會。

我也建議，有緣的師兄姊們，練習大師所說的“我是佛”的概念，煩

惱妄動的心，比較容易安定下來。

最後一個有趣的問題，請師兄姊們參詳參詳，二祖慧可大師已被達摩祖師“安心竟”，日後又得衣鉢為二祖，為什麼晚年傳法後，會入歌臺酒肆，被人問，却答“我自調心，何關汝事”？

（文 / 馬元美）
