

生活中的禅道

洪启嵩 ◆ 著

内观禅法

内观禅法

是直接关照我们的身心感受，

及一切现象的禅法，

是一种与我们生活

最直接贴近的禅法，

不必通过任何的持诵与仪式，

只要拥有正确的观念、决心

与持续的修习，

任何人由浅至深，

都可以远离一切身心的疾病与痛苦。



中国
社会
出版
社

禅与生活丛书

内观禅法

——生活中的禅道

洪启嵩 著

中国 社会 出版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

内观禅法/洪启嵩著. —北京: 中国社会出版社,
2004.5
(禅与生活丛书)
ISBN 7-5087-0079-1

I. 内... II. 洪... III. 禅宗—通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 032096 号

丛 书 名: 禅与生活
书 名: 内观禅法

著 者: 洪启嵩
责任编辑: 永 弘
出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电 话: 66051698 电 传: 66051713
经 销: 各地新华书店 邮购电话: 66060275

印刷装订: 北京柯蓝博泰印务有限公司
开 本: 850mm×1168mm 1/32
印 张: 7.125
字 数: 122 千字
版 次: 2004 年 5 月第 1 版
印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0079-1/B·57
全套定价: 146.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



序 言

现代人的生活，日趋紧张而复杂，因此，如何运用有限的时间，让我们的身心产生巨大的效能，创造自在幸福的人生，实在是十分值得我们深入探讨的课题。

佛典中常说：“制心一处，无事不办。”或许可以给我们一些信息。

当我们能够使身心集中，产生强大的定力与智慧时，应该能让我们在人生道路上，不断抉择正确的方向，并且圆满而有效地过着愉快的生活。

事实上，现代人是比古代人更需要修学禅法的。

古代人的生活一向较为单纯，资讯的来源也不会像现代那么繁多复杂，而且必须常做快速正确的抉择，接受身心压力的挑战。禅法正是高效能、高品质人生所应具备的生命技术，对于现代人的复杂生活而言，禅法正是可以发挥最高生活效能的方法。

要使禅法在人生中扮演最佳的角色，让我们生命的品质、决策的效能升级，最好的方式是能让禅法与生活融合，使我们时时刻刻都能提升自己的身心境

界。四念处内观禅法，正是能够完全落实于我们日常生活中最有效能的禅法。

四念处内观禅法是直接观察我们身心实相的禅，通过当下对自己身体的观察、感受的观察、心念的观察，及一切诸法现象的观察，产生对身体、感受、心念及一切相应现象的如实觉知观照，而体悟实相，生起真实的智慧。

在这修持的过程中，由于能清楚觉知自己身心的各种现象，因此身心得到更好的统一。并且由这统一身心的定力，与由定力所产生的智慧，让身心更加健康、升华，得到前所未有的喜悦与能力。因此，修学内观禅法，可以说是生命力量源源不绝的源泉。

四念处内观禅法，完全是以直观我们身心及生活现象来修习，并不需要任何的宗教仪式，而且随时随地皆可修习，实在是最适合现代人生活的修行法门，而且也不一定要任何宗教的信仰。

通过随时随地觉知自己身心的禅观，我们从清晨起身、盥洗、早餐、上班、工作、下班、就寝、睡眠及梦境等，一天二十四小时的生活，都可运用内观禅法来提升生活的质量，可以说它是能够全面改善我们生活的有效禅法。

自在的人生才有趣味，自主的人生才活得有意义。四念处内观禅法，从觉知我们的身心生活当中产生定力，而让我们慢慢的重新掌握自己人生的自主



权。接着,再通过安定的心力,产生觉照智慧,现观体悟生命的实相,让我们的人生圆满自在,实在是值得现代人大力推广的禅法!

四念处禅法又称为一乘道,是一种十分简易而境界无限深广的禅法,能让我们从初开始修习时,就十分容易掌握,并使我们体悟到最高的实相境界。因此,自古以来,四念处就是佛陀最重视的禅法之一。

现在,四念处内观禅法,由于许多南传佛教大师的弘扬,开始渐渐为大众所熟知修习,实在令我等随喜赞叹,也确知这实在是因缘所成的吉祥善果。

由于笔者多年来在禅观的学习与教学中,深深感受到四念处内观禅法的利益,并且思维如何加以推广,因此,现在十分欢喜地把这一门可以运用在日常生活中,并随时改善我们人生的禅法,做了一些整理。让佛陀以及历代圣者的智慧,能善巧地运用在我们的日常生活当中,使我们的人生更为光明喜乐。希望每一个人都能够因此而提升身心境界,受用欢喜,成就心中所有的吉祥心愿。





目 录

生活中的禅道

——内观禅法 1

通向生命的幽径 1

 圆满禅法三部曲 4

 掌握幸福关键的禅法 7

 长寿青春的宝库 8

 创造超高 EQ 的人生 9

 随时和乐的生活 12

 成就圆满觉悟的生命 14

内观禅法的意涵 16

 止与观的密切关系 18

 内观禅法与四念处 24

 四念处的来源 27

 与生活密切相应的四念处禅法 34

内观禅法的基础 40

 身心自由的泉源：止与观 40

 定力与智慧的圆融：止观双运 43

 九种摄心的过程：九住心 46



对身的如实观察	56
生活中每一刹那的清楚觉照	57
从身体内相到外相的细密观察	60
清净生活的实践	63
从内身扩大到外身的身念处禅观	65
内外身的观察	67
以意念智慧观注身心	69
观察身体不净的实相：不净观	70

身念处

——观照自身实相	73
创造长春自在的人生——行的禅观	73
双脚走路是人类进化的重要契机	75
行走禅观的练习	77
使身心长寿自在的行走禅观	79
易于入定的慢步经行	80
截断妄念的快步经行	85
放松自在的行走禅法	86
圆满自在的站立禅观	89
站立时安住的禅法	91
让身体自然放松直立的禅法	93
安稳身心的坐禅观法	95
坐禅姿势的七个要点	95
各种坐禅的姿势	98





清楚觉照坐禅的完整过程	101
空明寂静大休息——睡眠禅法	103
练习睡眠禅法的姿势	106
舒适的睡眠环境	108
进入觉知的睡眠	109
睡眠禅观的修习步骤	112
虚拟实境的梦境	123
梦观修炼的阶次	124
梦中悟道的高峰禅师	127
睡醒时的禅观	129
生命活力的泉源——呼吸的观察	131
呼吸是身心状况的指标	133
观察呼吸的方法	135
以呼吸调伏心马	139
心、息与身完全统一的呼吸禅法	140
身念处	
——观照自身对应外境	144
心灵的明镜——眼观外境的禅法	144
忙着看,所以看不到	146
“我”是生命中的负担	149
被攫夺灵魂的现代人	151
觉知眼观的禅法	152
山谷中的空响——觉知音声的虚妄	154

闻声觉知而不生分别心	155
观能听闻的心是虚妄不实	156
耳根圆通禅法的修学次第	158
耳根禅法的体验	162
鼻根、气味与意识的组合——鼻嗅的禅观 ...	165
闻香解脱的香严童子	166
用香味说法的众香世界	167
执著的味觉——舌尝众味的禅观	168
尝味开悟的药王、药上菩萨	169
梦中的味道	170
从身体的触觉体悟实相	171
有声的寂静——语言的禅观	173
善于倾听方能善于表达	175
外在的语言和内在的语言	177
自觉、创意的工作者——工作中的禅观 ...	178
越忙碌越有效率?	178
让工作服务人生	179
最好的开悟时节	180
如来的生活——日常中一切动作的自觉 ...	181
开启一天觉性的生活	182
如厕的观察	186
端正仪容的禅观	188
用餐时的观照	190





受念处

- 清楚觉知一切感觉 192
- 观察感受是苦的实相 192
- 对感受的错误认知与期待 194
- 被语言操控的生命 196
- 根深蒂固的食之感受 197

心念处

- 一切心念的如实观察 201
- 随时觉知生活中的心念 202
- 不必恐惧心中的黑暗 204
- 中空的芭蕉心 205

法念处

- 在万法中觉知实相 206
- 失去依止的烦恼 206
- 无常生灭的万法 208

结语：自觉的新生 210

佛教禅宗常用术语 212



生活中的禅道

——内观禅法

通向生命的幽径

生命的至道在何处呢?许多人用各种玄妙的见解、繁复的语言来加以解说。但是,这些玄思妙想,与我们的人生,与我们日常的生活,有什么相干?是否能改善我们每天的生活,让我们过得快乐、健康、活泼又美丽呢?

如果,不能让我们的人生过得更美好、幸福,更圆满自在的,是不是真正的大道呢?

六祖慧能大师说:

佛法在世间,不离世间觉;

离世觅菩提,恰如求兔角。

讲得明明白白、清清楚楚的,人世间就是我们实践圆满生命的大道场,离开了这一切,玄思空想着奇妙境界,与我们现实的人生,有什么交涉呢?

在这里,我想起了一个故事。这是唐朝黄檗希运禅

师的弟子睦州道明禅师的公案。

这位睦州道明禅师是十分有趣又孝顺的人。他在开悟之后,还时常用蒲草编织着草鞋,偷偷地放在道路上,卖了鞋子之后,以奉养母亲。因为他俗姓陈,所以,被人称为陈蒲鞋。

关于他的蒲鞋,又有一种很有趣的传说。当唐末黄巢寇乱之时,他正住在睦州(浙江)。这时,黄巢入境要掠夺睦州城,道明禅师知道了,就做了一双大草鞋放在城门之上。黄巢看了十分不舒服,要将这大草鞋丢掉,没想到竭尽力气,也不能将草鞋举起。

这时,黄巢就叹说:“这睦州城中有大圣人!”

于是就舍城而去,此城就免去了纷扰。道明禅师真是一位有趣而关心大众的慈悲修行人。

有一天,这位道明禅师碰到了一位秀才,就问他:“先辈!你到底是治学哪一部经典?”在此当然指的是儒家的经典。

这一位秀才对自己的学问,可是极为自负的,听到有人问他的学识,就十分得意地回答说:“我治学的是《易经》。”这《易经》可是玄妙的经典啊!

道明禅师一听,也不禁肃然起敬了,于是就向他请教说:“《易经》中说:‘百姓日用而不知。’请问这到底是为什么?”

秀才一听,没想到是这么简单的问题,于是马上回答说:“是不知其道。”





原来大道是至普至广至深，遍于一切。所以，我们一切的生活方式，都是大道的体现，而一般的人，百姓却日用其道而不知了。看来这秀才对《易经》中的文句，可背诵得清楚无比了。

道明禅师听了秀才这老生常谈的一句话之后，“噢！”的一声，然后眼睛也不抬，缓缓地问：“那什么是‘道’呢？”

这秀才大概只会背书，忽然间被这样一问，顿然傻了，无法开口。

“果然不知道！”看来睦州道明是说对了。这秀才也是“百姓日用而不知”的一群了。

真正的大道，就是在生命中帖帖实实的展现，不离开我们一天二十四小时的日常生活，除了这个真实之外，我们又如何体现？如何展现大道？

日常生活中的大道，大道中的日常生活，确实就是自觉自悟、自由自在的，实实在在的体现。

而四念处内观禅法，正是一种最直接、亲切，可以跟我们的生活完全贴近、融合的禅法。不管我们是专修的禅者，或是一般社会人士，都能够迅速地从这种内观禅法中得到利益，甚至开悟解脱。

内观禅法，不必依循任何的仪轨与宗教仪式、形象，只需用我们的身、心感受世界，作为身心生命增长的基石。

不需特殊繁复的方法，只要拥有正确的观念、决心

与持续的修习,任何人都可以从浅至深,享有四念处的光明禅境。

■ 圆满禅法三部曲

而任何禅法的修习,都是要我们通过正确的观念认知,调整身体、呼吸与心念,然后用正确的禅定法门,使我们的身心达到健康、自由、清净、解脱的境界,最后才能圆满地具足定力、三昧、慈悲与智慧。

因此,完整的禅修,包括了三个次第:

- (一)正确的见解;
- (二)精进的修习;
- (三)圆满殊胜的成果。

而正确的见解,就像找到适当的大地,并种下没有错谬的健康种子,这是根本的因,而精进的修习是不断的努力浇注水分及施肥除草,这是成就的缘。最后得到圆满而殊胜的果实,将使我们的生命解脱自在,并具足圆满的慈悲、智慧。

正确的见解,来自正确的观察与理解。其实我们并不用怕目前自己所拥有的身心条件不好,或不够完善,只要朝着正确的方向努力,虽然现在距离圆满的境界还很遥远,无法马上到达,但是只要前进的方向没有错误,不断地继续努力,一定可以到达目的地。

但是,如果朝着错误的目标前去,就算修持的功夫



很好,但再怎么用功努力,恐怕还是徒劳无功。

这让我想起了过去的一个经验。在一九八三年十月,我到南投的别毛山闭关,并带了一些小白菜的种子上山。因为小白菜十分好种植,所以我准备在山上的关房旁边种植,可以充作平时的粮食。

我到了山上之后,看到一户常到山上从事植林工作的夫妇,也种植小白菜。也许是山上水土特别肥沃及天气清凉的关系,他们所种植的小白菜,真是高大肥硕得惊人。这时,我心中窃喜:不久后必定也能吃到自己亲手种植、可口青翠的小白菜。

于是,我在关房旁边播下种子,几天之后就开始冒出青绿色的嫩芽,心中不禁充满喜悦:“再过几天,应该就可以此收成来加菜了吧!”

几天之后,却眼见这些小白菜,愈长愈不对劲,它们的叶子竟然不是越长越肥大,反而是细细的根茎愈抽愈高,叶子长得比指头还小。这样的景象,弄得我一团雾水。

到最后,这细细抽高的小白菜叶茎,中间又长出新的叶子,再往上抽高部分,竟然都开花了。这时,即使自己再没常识,也知道这些小白菜都早已成熟长大,并且已开花生籽,传宗接代了。于是,我只好开始收获。

满袋的菜子,加上优良的水土、气候,这些收成的小白菜却只够炒成一小盘菜。虽然十分纳闷,为何会与植林夫妇所种植的小白菜,在外形上有那么大的差异?但是当时的我还是吃得满心欢喜。





“为什么如此呢？”后来我忍不住问了这一对山上的夫妇。

只见他们哈哈大笑地说：“你种的小白菜，是农田收成后，在下次种植之前，所种的白菜籽。那是作短期肥料用的，根本不是拿来吃的呀！”

原来如此，我下错了种子，竟然把能快速开花、成长，却根本不能收成，只是作为农田副肥的超级小白菜，当做一般食用的白菜种植，难怪会得到不同的结果，不过这也给了我很好的教训与启示。

从这个启示，我们可以了解：建立正确的见解是多么重要。有了正确的观念，从事正确的行为，然后有效率地精进努力，才能得到有意义、丰硕的成果。

因此，不论对于我们的生活内涵、养生或宗教修行等事，有着正见作为因地的基础，再从事精进的 effort，才能获得圆满的结果。

而且，就像同样是小白菜的种子，但也会因为种类的不同，而生长出不同的小白菜。同样的，在修持时，也会由于动机、发心的不同，而有不同的结果和成就。例如：以自求解脱为重点的阿罗汉，就能迅速地当生成就；但是发愿要度尽无边众生成佛的菩萨，虽然其果德成就比阿罗汉广大得多，但却必须耗费更长远的时间与力量，才能收成殊胜的果实。

因此，本书提供了如何运用正确的观念，与适切而精进的方法，使我们的身心得到完整的健康、自由，乃

