

本期專題

禪修法談

內觀18

中華民國八十九年十月一日出版

內觀雜誌

贈閱

行政院新聞局登記證局版北市誌字第313號

中華郵政北台字第5477號執照登記為雜誌交寄

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯室

發行所：台北市西寧北路86巷12號二樓

傳真：(03)425-8073

通信：320中壢市郵政信箱9之110號

國內郵資已付
北區郵局
直轄第10支局
許可證北台
(免)
字第11512號

收件人



WTS17/20

內容

《生活即禪修》序	1
正念動中禪的規約	3
正念動中禪的原理	6
禪七心得(1)：平淡的過程	12
禪七心得分享(2)	19
禪七心得分享(3)	24
禪七心得分享(4)	28

明法比丘法家



《生活即禪修》序

林崇安 2000年9月6日

今日國內外有很多種禪修的方法，其目的不外是為了淨化內心、滅除痛苦。內觀教育基金會所出版的《佛法與內觀系列》中，就介紹了八、九種不同之禪修的方法：有的著重寂止，有的著重內觀；有的強調專注，有的強調覺知；有的屬於靜態，有的屬於動態。最重要的是，要能夠應用在日常生活之中，使禪修與生活合一。內觀教育基金會近年邀請泰國的隆波通禪師來台，傳授隆波田禪師所教導的「正念動中禪」，他對學員的指導與問答，都是精簡扼要，甚受學員們的歡迎與肯定。

正念動中禪是一種動態的禪修，透過覺知肢體的動作，培養出強而有力的覺性，用以看清身心實相、滅除痛苦。由於此方法輕鬆而自然，可以與生活結合，甚合現代人的需要，值得介紹。

為了方便教學，今將動中禪的內容依照佛法的次第與深淺重新整理，並且以法談的方式編寫出來，取名為《生活即禪修》，一方面供社會大眾了解「正念動中禪」的基本原理，一方面供法友們配合禪修的實踐，來品嚐正法的滋味。

願正法久住！

正念動中禪的規約

1. 先祝福大家。歡迎大家來參加「正念動中禪」的禪修課程。在今日煩忙的時代，能抽空來參加動中禪的禪修是很不容易的，因此，要好好利用在這兒的每一分每一秒。正念動中禪，又稱做Maha Sati 禪修法。Maha是印度巴利文，是大的意思，Sati也是巴利文，是正念或覺性的意思。Maha Sati 合起來就是大正念、大覺性。因此，「正念動中禪」是訓練學員們從「小的正念」提升到「大的正念」，也就是說，把「小的覺性」提升到「大的覺性」、「圓滿的覺性」。當你訓練到能夠時時覺知自己肢體的動作時，你的覺性就會自動的運轉，接著覺性就會發展到「大覺性」、「大正念」。
2. 那麼，如何訓練覺性呢？目前世界各地有非常多的禪修方法，這兒所傳授的，是一種非常簡單、非常自然、非常獨特的培養覺性的禪修方法。
3. 其它的禪修方法有它們的好處，但是請在這個禪修課程內，將它們暫時擺在一邊，那些方法您已

經學會了，暫時放在一旁，不會一下就忘記了，因此，不用擔心。課程結束後，您再決定那一種方法對您較為適合。大家既然來了，就是已下定決心要來好好學會一個新的方法，就應該好好的學習。猶如一個杯子，要先將原先的水倒出去，才能裝入新的東西，因此，您要將舊的方法暫時擺在一邊。如果混在一起，反而學不到新的東西。

4. 大家既然來參加課程，表示已下定決心，排除萬難，要學會這個方法，將它應用在日常生活之中。因此，要堅持完成整個禪修課程。不要給自己的妄念打敗，不要中途離去，要堅持到最後一分鐘，要完成自己所下的心願。以往上千的學員都完成了他們的心願，你也要同樣達成你的心願。
5. 整個課程都要保持禁語，除了小參時間外，都不要講話。這是為了使您的覺性能夠持續成片。凡是保持禁語的學員，在課程結束時，都會察覺到自己的覺性大大的增強了。
6. 整個禪修課程，為了培養覺性，不准寫筆記、打電話、錄音。您來這兒，是放下一切往日的俗事，全心全意的培養覺性，往內觀察自己的身心動作，不要分心到世俗的事務上。禪修中，走路

時不要東張西望，遇到學員或禪師也不打招呼，這是同樣的道理。

7. 由於是團體的生活，因此要有一些生活上的規範。例如，排隊或用齋取食的時候，出家法師先，在家眾排後。開門關門、走路等等，所有的動作都要輕柔。任何動作都要保持覺知。在空地來回走路，以經行訓練覺性時，大家要選擇同一方向來回，避免交叉。每次敲鐘集合在禪堂時，先集體共修至少十五分鐘。有些事項會在此時宣佈。每天都要在禪修的活動範圍內練習，不可外出；有任何的需求，要經過禪師的同意。
8. 為了避免昏沉、昏睡、愛睏的心理，要適量的取用食物，不要吃得太飽，否則眼皮就會沉重起來，覺性就不見了。
9. 從早到晚要時時覺知自己的動作。為了服務大眾，有的學員有時會被分配環保及清潔的工作，在工作時要一直覺知自己的動作，使工作與禪修合一，但仍要保持禁語。
10. 以上是一些規矩的說明，這些規矩在於補助你的覺性的培養。

正念動中禪的原理

1. 動中禪的原理，是依據佛陀在《大念住經》中所說的：

「比丘於行時，了知：我在行。

於住時，了知：我在住。

於坐時，了知：我在坐。

於臥時，了知：我在臥。

此身置於如何之狀態，

亦如其狀態而了知之。」

此段經文的意思是說，禪修者在行、住、坐、臥要能夠清清楚楚的知道自己的動作。

2. 佛陀又說：

「比丘不論行住歸來，正知而作。

彼觀前顧後，正知而作；

彼屈身伸身，正知而作；

彼搭衣持鉢，正知而作；

彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；

彼大小便利，正知而作；

彼行、住、坐、臥、醒、語、默，

亦正知而作。」

此段經文的意思是說，禪修者不論是看前看後、屈伸身體、穿衣服、拿東西、吃東西、喝東西、上洗手間等等，從早到晚所有的動作與行為，自己都要清楚明白。

3. 人是動物，整天都在動，但是一般人在生活中都在胡思亂想，未能覺知當下自己的動作，因而當下就沒有覺性在。正念動中禪的訓練，便是依據佛陀所說的：要在所有的動作中能夠正念正知，也就是說，要一直覺知自己的動作。能夠持續的覺知自己的動作，覺性就一直增強。強的覺性就能看清自己的念頭、看清自己身心的實相。因此，要以耐心來培養自己的覺性，要使自己從早到晚一直覺知自己肢體的動作。由於人們整天都在動，動中禪便是利用這一自然現象來培養我們的覺性。可說是借力使力，不費工夫。
4. 我們都想過著沒有痛苦的日子。一旦生活中有了問題，人們就往外尋找依靠，求神問卜，但是外在的依靠是變化無常而不能長久的，因而常常不能夠解決問題而受苦。那麼怎麼辦呢？佛陀說：「住於自洲，住於自依。」

這句經文的意思是說：住在自己的洲上、島上，自己要作為自己的歸依處。因此，佛陀要我們堅強起來，使自己能夠依靠自己。依靠自己的什麼

呢？就是依靠自己的覺性。以強的覺性看清一切問題的根源，從而徹底解決痛苦。

5. 每一個眾生都有清淨的覺性，也就是說，眾生都有佛性。每人都有這個珍寶，但要自己去挖掘它。能夠挖掘到它，就能滅除自己的痛苦。我們要追隨佛陀的足跡，走同樣的一條路，這一條路就是覺性之路。我們做任何一件事情，如果沒有覺性，痛苦就會產生。如果有覺性，我們就會面對事情而不會將責任推諉給別人。我們將以覺性來處理問題。因此，為了解決我們生活上的問題，為了滅除我們的痛苦，為了培養我們的覺性，我們就要好好的來學習動中禪。
6. 我們如果進一步追究痛苦的來源，就可以發現到是來自妄念、雜念。有二種念頭。第一種是不能作主的念頭，稱作妄念、雜念。例如，生氣、貪心、無知、恐懼、忌妒等念頭。這種念頭會使我們受苦。第二種是能作主的念頭，稱作「自然的念頭」，是在正念正知下的念頭，不會使我們受苦，例如，我們日常打掃、洗衣時，須要正確的思惟，這便是自然的念頭，這種念頭是有益無害的，而且是生活中所必須的。人們常被第一種的妄念所佔據，不斷生起貪心、生氣、無知的心理，不斷的捲入念頭之中而受苦。愈想愈氣，便

是一個實際的例子，由於妄念不斷的生起，因而不論吃時、坐時或在任何地方，都不斷的受苦。

7. 只有當我們培養起強的覺性時，才能看清念頭，才不會有第一種的妄念、雜念。覺性猶如貓，妄念猶如大老鼠。開始練習動中禪的人，最初覺性很小，猶如小貓，經過一天天不斷的覺知自己的肢體動作後，覺性不斷的增加，猶如貓不斷的長大。覺性圓滿時，猶如大貓，從此妄念這隻大老鼠就逃得無影無蹤了。因此，修行的重點，是要不斷的培養自己的覺性，不斷的餵貓，而不用去管大老鼠。時候到了，大貓自然會去處理大老鼠。因此。禪修時，不壓抑妄念，也不跟隨妄念。只將注意力擺在覺知動作上，不停的餵貓。覺性強了以後，念頭一生起，就能立刻看見。漸漸的，我們內心的品質就會開始轉變，正道也由這兒開始生起了。
8. 培養覺性的要點，就是要不斷的移動肢體。如果身體靜止不動，一方面妄念容易生起，而且容易捲入其中，會不斷胡思亂想，另一方面容易昏沉、睡著。因此，我們一直要不停的移動身體的一部份，用以培養覺性，這便是動中禪的一個特色。隆波田禪師說：「妄念之流整天都在流著，要同時覺知肢體的動作，這是最簡單而最有效的

滅苦的方法，這個我能保證。」

9. 在練習動中禪時，身心都要放鬆，任何坐姿都可以，只要舒適就好。背要直。眼睛要自然的張開，往前看，不要看太遠或太近，也不要專注前方一點。手腳的移動要輕柔，不要持名、不要默念、不要數數字，一切要自然。妄念來了，不用管它，只覺知身體移動的部位，使覺知持續得愈久愈好。
10. 腳部覺得痛時，隨時可以改變姿勢，但要同時覺知自己正在改變動作。腳痛時，不用對抗這自然現象，不要強忍著痛，不要故意要坐得久，這樣反而違背了自然。因為我們的身體是無常的、無我的，是不屬於任何人的，不要故意去控制它。重要的是在改變姿勢的時候，要清楚的覺知姿勢的改變，如此覺性仍然持續不斷。反之，故意要坐得久，有時反而呈現著「我執」的心理，有時忍痛忍得太久反而會對痛苦的感受生起恐懼的潛在心理，結果覺性不見了。
11. 同樣的，呼吸也是順其自然，不刻意去調整呼吸。走路時也不要故意走得慢，刻意想要觀察得很清楚。要自然而輕鬆的走路，不要走太快，也不要走太慢。要以自然而平和的方式去增長覺性，不要刻意強求。妄念來了就接受它，繼續覺

知自己肢體的動作。那麼，你將發現你的覺性不知不覺間增強了，身心現象也愈來愈看得清楚了。只要種下正確的原因，正確的結果自然就會來臨。因此，要以輕鬆的心情時時覺知自己的肢體動作。這樣就種下正確的原因，這樣才是正確的滅苦的方法。當覺性強大而且如鍊子不斷時，隨時都可能出現「苦的完全滅除」，這便是果的出現。在南傳的巴利經文中，佛陀說：

「正法是現世的、不待時節的、來看的、
導向的、自證的」

這意思是說，佛陀所教導的方法，是現世就能證得的，是隨時都可以修習的，是大家都可來看的，是導引走向滅苦的，是每個人都可親自體證的。

12. 動中禪的方法，便是完全合乎上述所說的：現世的、不待時節的、來看的、導向的以及自證的一個方法，適用到所有人，與年齡、性別、職業、教育、國籍、宗教信仰無關，沒有任何的典禮、儀式。任何人都可以練習，都可以得到相同的效果。

正念動中禪

禪七心得(1)：平淡的過程

圓定法師 蓮華寺2000年7月

1. 引言

首先，自我介紹。

在國小以前，自己是自閉性格，到了國中已大好。而為了對抗外在的壓力，自己學會了看著呼吸，更明確的說，應該是發現了「看著呼吸」這個方法，使自己的頭腦清晰，無論是自己的腦中想法或者外在的事物都能清楚明白，但，因自閉性格的關係，不太會與人溝通，所以，外在事物雖清楚，卻從也少過問，少插手，直至現在也差不多如此。

2. 第一天：筋骨之鍛鍊

在學會手部動作之後，不斷反覆的做，以及走路。雖然知道動作，也練的純熟，但在身體的運用上，總是差那麼一點而失去柔和性，不知不覺

陷入手酸腳痛的困境中，但憑一股毅力而堅決的一直做，心念上，沒有其他思維，只是不斷繼續就好了，對於旁人、事物也沒有多少知覺，精神總在自己的身體上，走路時也低頭。這似乎是一般教導出家人的結果：走路低視徐行，五官不被外塵(外面的事物)所引，這才能減少妄念升起，而過得清淨生活。也因如此，一天下來，全身上下酸痛，連腳底也疼，脖子也酸痛不堪，到了晚上，不用說妄念，連善念也不起，只有一個字：累。

3. 第二天：妄念之辦法

早上，嚐試著在室外做手部動作，卻發現了一個問題。原本安靜的環境裡，突然間，聽到一聲車聲，但，卻沒有下文，且，非常訝異的是：自己手部的動作仍是清楚。可是，車聲仍清楚啊！也發現，自己的念頭也在一瞬間停止了，同時，無論車聲或其它聲音仍存在，手部動作也持續清楚。問題來了，如果是以前的觀念，聽到車聲就表示被外塵所引，可是隆波通禪師說六根是開放的。既然如此，那麼，一定會被外塵所引，那不是有所出入嗎？且，聽到車聲到底是不是所謂的「妄念」呢？所以，在小參時，請問了禪師，禪師回答說：「手部動作仍清楚嗎？」當然清楚啦！禪師就說：「那聽到車聲就不是妄念。」自己雖然仍

有疑惑，卻也無從再問起，只好暫時接受，再接再勵的繼續用功。

4. 第三天：自覺之升起

本身性格，加上出家後訓練儘量不為外塵所引，導致自然而然太專注自己的動作。如果坐著動作還好，走路時就發生問題了。不自覺會去撞到別人或牆、桌子，可是，自己也清楚牆在前面就要到了，但，就撞上了。所有的事，包括走路時，念頭在那兒都清楚，但，因為太專注了，無法去控制，另外一種說法，時間似乎也在一瞬間停止了，就停在清楚的當下，沒有念頭，念頭也不知跑那兒去了。當晚找林教授，教授說：依禪師的小參，此狀況走路時，頭稍微抬高一些，視野範圍再大點。可能可以改善，就試試看吧！不過，這似乎和以前所學的有一些出入了吧！

5. 第四天：內外之結合

一早起第一階段的練習時間，就馬上試著眼睛往遠看，走路動作仍持續，在眼睛往遠看時，忽然間，自己眼睛所看的事物都明白，同時動作也清楚，不但如此，耳朵聽到的也清楚明瞭，自己也試著不同動作是否也可以明瞭，發現竟然也行。似乎沒有受到外來的事物所干擾，也沒有產生愉快或煩吵的感覺，好像從裡到外，外到內，都只是看著它而已，清楚明白就好了，而去撞到外物