

生活中的禪修

／隆波通禪師主講

／林崇安語譯 　／呂凱文整理

我們每天都在動

我們整天都在動著，就像在呼吸、眨眼睛、吞口水、身體伸屈等等。再深一點講，我們每天都有念頭在想，人人都要去想。而這個想或這個念頭有兩類，一類是自然的，就是能作主的一種念頭；一類是我們不能作主的念頭，也就是妄念。

不能作主的念頭，就是妄念這一種呢，就是我們不想這樣想，但是它偏偏去想，這種妄念使我們哭啦！笑啦！都是這種妄念而來。我們不想去想，但是它偏偏就是讓我們去想它。而這種妄念，亦即就是這種不能作主的念頭呢，就是有時候高興，有時候悲傷，有時候憂鬱，有時候感到沮喪，甚至讓我們睡不著覺。

而一般人也知道，這一類不能控制的妄念不好，但是他不知道如何去控制它，如何去把這一些妄念丟掉。我們不知道如何把它丟掉，把它剷除掉。因為我們不知道這技巧，如何把它丟掉丟掉。所以這就是我要介紹一個方法，讓你們能夠把這個應用在日常生活之中。

發現你的覺性

一般的人在動，但是他並不知道自己在動，不能跟自己的動在一起。大多數人都是活在過去、活在未來，就是想著過去、想著未來，而沒有活在當下。如果一個人能夠活在當下，他不會迷失自己，他可以充滿自己的覺性。我們這裡所教的主要就是覺性這一部分，自己的覺性。而其它的老師沒有強調的覺性這一部分。因為很多人沒有提到自己的覺性，結果呢！大部分大家都忘了自己。

大部分的時間我們都沒有跟自己肢體的動作在一起，這就是希望大家回到自己，也就是回到自己的身和心。如果我們能夠回歸到自己的身和心的話，我們就有真正的寶藏，或者說是真正的歸依。佛陀說的很好，一個人是自己的歸依處，不要依賴於別人。在巴利文的經典上有次提到，自己是自己的歸依處，自歸依。因為我們忘了這一句，所以就往外追尋自己的依靠。

覺性就是自己歸依處

我們不能發現自己，不能看見自己，所以就往外面去找歸依。結果呢，就變成許多佛教徒在外面尋找東西，像個乞士一樣在外面尋找東西。結果呢，我們看到大樹，就期待大樹來保護我們；我們看到石頭，就期待石頭來保護我們；看到佛塔，就期待佛塔來保護我們。而佛陀說，這種由外找來的歸依，不是永久的歸依，從長期看來這沒有永久的意義。而真的歸依處，當然就是佛法僧。如果我們對自己的動作有覺知的話，這種覺性就是自己的歸依處。而這歸依就變得永久，

而生命就有意義了。

因為我們對自己的動作知道，就是有覺性的話，這就可以真的變成一個歸依處，就是能夠解決掉我們的問題。而這樣之後，我們對於佛法僧就不會有任何的疑惑。因為我們經由實踐來體驗了真理。而佛法的真正意義呢，是我們自己的覺性，而涵蓋著戒定慧。我們從我們的身心來研究佛法，那我們就可以看到佛法僧。我們就可以體會到佛陀真正的面目。如果我們從我們的身心來研究佛法，那麼我們可以看到真理，而且是活著的時候體驗到真理。在我們這一世就可以體驗到真諦真理。

如果我們到身外去追尋的話，我們就看不到真正的佛陀。在外面我們可以看到佛陀的象徵、佛陀的外表，不能看到真正的佛陀。真正的佛陀在我們的內心之內，所以從外面來看佛陀是看不到佛陀的真正面目。所以如果你要見到真正的佛陀，你必須對於自己的肢體動作充滿覺知，充滿覺知才能夠看得到。或者說就是把存在於我們內部的佛性弄醒，當佛性被喚醒之後，我們將看到真正的實相。看到如實的樣子。

佛法傳到現在已千年之久，但是我們所看到的都是外表的實相。我們執著於外表所設定的東西，執著於它。一般人反而盲目地相信這些自己所設定的東西。如果我們能夠回歸自己，觀察自己身心的話，那麼我們心的品質就可以不斷地往上提昇。我要做的就是介紹這種提昇自己覺性的方法。使大家在日常生活之中能夠練習。如果人們能夠持續不斷地，像鍊子一樣地練習下去，我保證一定可以滅掉苦。你對自己就會有自信，而且你能夠保證自己。

動中禪的實踐

這個方法可用在行住坐臥的時候。在坐著的時候我們靜止不動，我們動這個手。當我們坐著的時候，我們自然地張開眼睛，而不閉著眼睛。我們如果閉著眼睛練習，你就不能運用在日常生活之中，而且張開眼睛，你還是會忘記一些事情。就是說，平常你要是閉著眼睛，張開眼睛處理一些事情的時候，你還是會處理不好，會有一些錯誤的。在特別的一段時間，自己做規律的訓練，而此外在日常生活之中，就是覺知自己的動作就可以了。

這個技巧是順著自然，我們不違抗自然。我們不違抗自然，我們不跟自然作對，我們就是順著自然。我們坐的時候，我們不強調自己坐得很久。我們可以改變姿勢，我們也不是說站要站很久，或坐要坐很久，我們就是順著自然。當我們對自己的肢體動作能夠覺知，越來越能夠覺知的時候，我們就能夠看到看清我們的念頭。

一般人只知道有念頭，卻不能看清楚念頭，結果就被念頭拉著跑，像水流一樣被拉著跑。沒有其他方法能夠比這個方法會直接讓你能夠看清楚念頭。其實念頭越多越好，但是我們要看清它。同時呢，不壓抑念頭。

這個方法是從粗的肢體動作覺知它，從覺知粗的肢體動作下手，然後我們的覺性越來越強，最後就可以看清我們的念頭。我們先觀察粗的肢體動作，當覺知

越來越強之後，就可以看到越來越細的這種現象，自然而然就可以看到越來越細的身心現象。你自己親自這樣來練習，你就自己可以親自看到，親自體驗。而佛陀也說過，這種體驗是你自己親身體驗，自己知道的，而這種體驗是個人的，它不受時間限制，而是自然到了的時候，智慧就呈現出來。

剛剛就是一個簡單的介紹，大概就夠了。大家大致可以知道這個教導的核心。因為大家都是成年人，剛才一講大家都應該知道這個法的核心在哪裡。接著師傅要示範如何來練習。

示範的時候，大家可以先看著，或者同時跟著做。可以以任何舒適的姿勢坐著，呼吸則是自然的呼吸。放鬆，眼睛自然的張開著，但是不要專注在前面的任何一點，就是張開眼睛就對了。坐姿要直但是要很放鬆。因為坐得直的時候，身體的血液循環會比較好，而且背後比較不會酸痛。這個方法，背靠著牆壁也可以做，坐在椅子上也可以做，兩腳往前伸也可以做。準備好之後，就把兩隻手掌擺在大腿上，就是膝蓋的上方，不要弄在膝蓋，就是大腿上平擺。

動的時候要覺知肢體的動作

當你這個手動的時候，或舉起來的時候，或者停的時候，你就是要覺知它，覺知你的肢體的動作。而心中，只要心裡知道就好。只要知道肢體在動，這就夠了。而動這個手的時候呢，以規律性來動作，但也不要動得太快，也不要動得太慢。慢，但是不要太慢。由右手開始，然後是左手，但是有時候忘記了，不要緊，再重頭開始。

如果有學過的人，在這中間也跟著學著做。在現在這個教導的期間，大家就把以前的方法放在一邊，就是不要閉著眼睛等等，照著師父所交的方法，就這樣來實行。因為這個方法一定要大家張開眼睛來練習。在開始時，因為有人習慣閉著眼睛，要張開眼睛會覺得不大適應。

當我們的手在動的時候並不是用肉眼去看自己的手，而是用你的心眼知道我的手在動就對了。眼睛自然張開看著前面，自然張開。因為我們沒有訓練我們的內眼，就是我們心中的心眼，結果我們就沒有智慧。我們有兩種眼睛，一種是我們的肉眼，一種是我們內在的心的眼。因為我們沒有培養自己的覺性，結果我們沒有內在的眼，我們的智慧沒有出來，就是我們沒有訓練它。我們能夠培養內在的眼，這個心的眼，而這種心的眼就是天眼，當我們有天眼或這種神聖的眼，我們就可以了解自己、看清自己。

看清自己就能夠看到佛陀

要發現自己，是一個困難的工作。當一個人能夠看清自己，就能夠看到佛陀。或者就如同佛陀一樣的覺悟。這一個部分是正規的部分，大家都會練習吧。當你在練習的時候，覺知到你手的動作嗎？當它動的時候，心裡知道嗎？當它停的時候，心裡知道嗎？

大家練習的時候，如果知道的請舉手。這樣看來，我們有比較多的人知道自

己。有的人在開始的時候，一點也不能知道自己。當你不斷地練習下去，你的覺知的要素就會越來越增加了。而這覺知的要素，就是覺性，會一點一滴地增加起來。有的人在開始訓練時，對這個不了解，所以就沒有繼續再做了。當你一直不斷這樣練習的話，你會體會到自己的覺性就一點一點慢慢地增加了。

只要你種下正確的因，自然正確的果就會呈現出來。而這個成果就是自然地就會呈現。有的人只想得到這個結果，但是卻不想去種下前面這個因。這個方法呢，就像是開頭我們種下一顆種子，然後灌溉水分等等，它自然就會成長。就像我們的覺性一樣，一點一滴去覺知動作，慢慢覺性就會非常強。

這個方法，我們不是要大家去期待這個成果，而是要大家在因的階段，就要好好地播種、灌溉就對了。因為我們不必去期待結果，只要種下的這個原因是正確的，好的結果自然就會呈現。你如果在做的時候，不要期待結果，反而會得到結果。我們如果有練習，當然結果就會呈現。而這個成果，它自然會呈現出來，在我們期待之外。該呈現時，它自然就呈現。不用事先去期待它，只要好好做就對了。因為我們有所期待，就是有一種念頭。而我們的念頭是在念頭之外，就是要超越這個念頭，成果才會呈現。

覺知每一個小動作

除了剛剛的規律的動作之外，還有簡單的一次一隻手動，像師父一樣一次右手一次左手這樣翻，這也是禪修的一部分。一次動一隻手，不要動兩隻。這個教法的核心，就是要覺知自己肢體的動作。用這種方式把我們的覺性喚醒，而這個覺性，這個知道的要素呢，就是使我們開悟的要素。所以能夠覺知自己的姿勢，這就很好。也可以改成很輕鬆輕柔的合掌或放掌，輕輕地不要太急，輕輕地一次一隻手，一次一隻手，覺知。

有時候也可以做更小的動作，就是動動小指頭，也是一樣一次一隻手。我們覺知到我們的拇指、食指這樣動。我們一次一隻手，一隻手停了，再動另一隻手。有時候我們也可以覺知自己的呼吸，只要知道這樣是進來，這樣是出去就夠了。而不需要知道它是長短，只要知道它是進來或出去就夠了。也不需要辨別到這個是粗的呼吸或細的呼吸，知道進出就夠了。

或者我們動這個頭，往左、往右、往上、往下，自己清清楚楚地知道就對了。而這種自然的動作，我們忘記我們自己在動，所以我們要拉回來，覺知自己自然的動作。一般的人就像機器人一樣，動作的時候，不知道自己在動。因為它不知道自己在動。我們常常都是把注意力移到外面，就像是注意到佛像、唱頌這些，而這些並不是佛陀教導的重點，因為我們不知道覺知自己的動作，我們即使沒有對外在的佛像、儀禮、供養，只要我們能夠往內覺知自己的動作，把這個覺性培養出來，這個才是真正地供養佛陀。

我們坐久了腳會酸痛，你可以隨時換個姿勢，你要換姿勢的時候，你要知道你的姿勢在改變，結果我們這個覺性就沒有間斷，一直持續而且一直持續，越久越好，而且就像一個鐵鍊一樣不要斷掉。我們可以坐在椅子上，用這個方式來訓

練，就像這樣做，一樣的方式，就是規律訓練的方法。

站著以及正躺在床上睡覺的時候也一樣。站著，就不要靜止不動，就是動這個手，正躺在床上睡覺的時候就是這樣做，保持一直在動，覺知。這個方法可以從一個姿勢改變到一個姿勢，從一個動作改變到一個動作，移到下一個活動，把這個覺性一直貫穿著，不要斷掉。如果你左側臥的話，右手這樣動，如果右側臥的話，左手這樣動。會一直動到你睡著為止。覺性一直持續下去。

這個方法非常簡單很有彈性。有時候我們可以站在一個地點，但是還是要動，這個腳踩著一上一下，在一個點上動。再原地打轉也是一樣，一次一個動作。左轉的時候，心裡知道，右轉的時候，心裡知道，心裡知道就好。

行禪或經行的方式

走路也是一樣，手固定起來，在練習的時候，手要固定起來，不要晃來晃去，輕輕地固定就好。來回走的距離不要太長，也不要太短。走時，自然地走。不要算自己是走一步還是兩步，不要算。也不要說左右，當你準備好就開始走，走的時候你要知道現在是哪一隻腳在動，覺知它就夠了，知道。

到路的端點，你就要知道停止，心裡知道停止。然後轉過來的時候，你要知道有再轉，然後再繼續往前走，步伐都是很自然的。眼睛就看著自己所要走的路，不要看太遠也不要看太近。到盡頭的時候可以馬上轉過來，但是你心裡知道現在沒有停在那裡，現在馬上就轉，而這觀念就是知道我此刻正在做什麼。手放在前面或放在後面都可以。就是很自然地輕鬆地走就對了，但是你要一直覺知自己腳的動作，持續一直練習。而這個叫做行禪或是經行，這是最簡單的方式，

因為大家都知道這是自然的走，不像手部的動作，稍微難一點點。但是觀念都是相同，就是覺知一個部位在動。整個方法，就是規律性地訓練，這個方法，眼睛動一下，手動一下，你都要知道，你那覺性就沒有斷掉。改變姿勢也要知道。我們還有一點時間，你們認為可以練習嗎？我們有自學手冊，上面還有圖片說明，大家可以看一看。

讓心回到自己美麗的家

這個方法很簡單，忘了的時候可以再看看手部動作怎麼做。其實這些手部的動作，是讓我們的心有個工作給它做，我們的念頭整天都不想待在自己的家裡，就是身心，總是東跑西跑，我們用這個方式讓心有個工作，讓它不亂跑，回到自己美麗的家裡，回到你身心上。

因為我們的心都一直往外跑，總是離開家，結果你的家就會變得很骯髒，現在把心拉回來，你的家就開始可以弄乾淨了。因為我們的心都是跑到外面東想西想，只有得到傷害而已，所以我們要把這個心拉回來，當我們能夠把心拉回到家裡，一直在心中充滿覺性的話，人家就會看到你的家非常乾淨。

因為我們是這個家的主人，所以如果有壞人要來，就不可以讓他進來，我們只邀請好的朋友到我們家裡。當我們不再邀請這些生氣、傷心，這些不好的情緒，

不再邀請這些壞朋友進來，那麼我們的家就開始不一樣了。現在大家知道怎樣待在家裡，知道把家裡弄乾淨的方法，所以大家這樣一直練習下去，以後就可以體驗到真理。

