

禪修鳥瞰（上）

二〇〇四年九月五日講於古晉佛教居士林彌陀院

◆ 鄭振煌 主講

◆ 陳智美、常照 整理

修行不是一日的事情，也不是一輩子的事情，而是直到我們究竟成佛之事。一切事物皆不生不滅，凡夫卻以狹隘心認為有所謂的生、住、異、滅，但終究是無生、住、異、滅的。

今天的一日修，蔡林長指示以禪修為主，以一日禪修是不夠的，至少要有七天、十天、兩個星期，如此才能嚐到禪修的味道。我們為何要禪修？《雜阿含經》五百九十九經記載有位天神曾說：「內結與外結，人為結此結；瞿曇我問汝，誰當解此結？」「內結與外結」意指我們本身身心的結，還有外面世界的結。身體的結包括了生、老、病、死、情緒的變化等等，尤其是生理的疾病，會影響我們身心的自在。不只生理的結，還有心理的結，即受、想、行、識這四蘊的結，緊緊的綁住了我們。我們覺得快樂，有了結；覺得不快樂，也有了結。我們的想法、意願，比如想要修行、想要……，也是個結。最終，心結的來源就在我們的心，然而我們的心又在何處？

識破妄心

佛陀對阿難七處徵心，逼得阿難找不出其心在何處，其實「心」並非真實存在，其存在是種妄心。佛陀開示阿難，妄心是生死的根本，人為何會輪迴痛苦，那是因為人相信妄心、假心、分別善惡的心為自己，不知道自己本具有不生滅的佛性、真心，所以禪定、禪修或整個佛法的修行都是讓我們識破妄想心、分別心、散亂心，回復到真心、如來心、真如，這是大乘佛法修行的要領。

「內結與外結」，身心的內結，將我們綁得不得自由，每個人面對生、老、病、死的結，非常痛苦，而人際關係的結、情緒的結也都解不開。此外還有外結，這世界的結，譬如說天氣的變化，好的環境、不好的環境都是個結，把我們綁得不得自由。天神言「誰當解此結」，到底是誰能解這些結呢？各宗教都有不同的詮釋，其他的宗教都認為是魔鬼綁的結，因此要挑戰這個魔鬼。還有些宗教、哲學家則說不是魔鬼綁的結，而是地理、風水、生辰等等所綁。總之，都是以外來的力量當作結的來源。如果相信這些說法，就永遠不得解脫、了生死。

深信佛法的人認為只有了解佛法的人才能究竟解脫、了生死。了生死即是究竟打開此結。其他宗教、學問是可以打開部分的結，但並不究竟。譬如世間的學問幫助我們賺錢，解決貧窮的結；醫學幫我們打開生病的結，在現代化的醫學治療下生命可以延長，但還無法讓人不死，無法避免不生病，故只是打開一小部分的結，還是不究竟；健康、飲食、哲學、文學、美學的追求等都可以打開部分的結，一樣無法打開究竟的結，即生死的結。這些理論都認為「結」是來自於外在的力量，而這些又是超乎我們所能控制，如此「結」將永遠無法打開。

因此要究竟解決生死問題，將「結」打開，只有佛法。天神是已修了很大的福德，也修了禪定，能到天上去，已解決了墮落到下三道痛苦的結，在天道享受一切快

樂。覺察到快樂又是個結。痛苦是一種束縛，但享受或快樂的情境又是另一種束縛，但諸位在有福報的情境下而能覺醒（有福報亦是結），是非常可貴的。所謂八無暇，暇滿的人生而能學佛的人太可貴了。「人身難得、中國難生、佛法難聞、明師難遇」，遇見能講授真正佛法的人，的確是非常可貴的。諸位能在一位深入佛法、修持佛法的蔡林長帶領下而邁向覺悟之路，是諸位累生修來的福報。

是誰綁住我們呢？接著「瞿曇我問汝，誰當解此結」，瞿曇（Gotama）即是佛名，即釋迦牟尼佛。你既已了生死，不受後有，我請問你是誰能把內結、外結、千千結打開？釋迦牟尼佛說：「我不能打開你的結，你的結是由你自己打開。」這是很重要的開示，也就是說佛法認為結不是外來的，束縛我們的種種因素，如天氣的變化，生、老、病、死，物理的、生理的結等等，這些都只是緣而已，是次要的條件，最重要的因素在於我們的「心」。

而我們的心在何處？它又是如何表現的？所有三藏十二部經都是在解釋這個「心」，心既不在任何一處，然而又在一切處。當你身體任何地方有所覺知時，你的心就在該處；當你覺知外境，心就覺知外境去。但當你沒有任何覺知的當下，心又在何處呢？佛法就在解釋這個心。釋迦牟尼佛開示天神說：「不是外面的力量、外面的魔束縛自己，而是自己束縛了自己。」換言之是心在束縛我們。心既非存在又非不存在，束縛我們的又是怎樣的心呢？是妄想心、妄心在束縛自己。「妄」即虛妄，有生有滅、有改變、有來有去、有分別執著、未看到真理的心。不是地理、風水、魔鬼、生老病死、生理的因素束縛我們。

修行者也會生病，但他當下接受生病，欣賞生病，參透生命、感恩生命，當下看到生命的實相。修行者面對老、病、死都能當下接受，安住於其變化中，同時也會繼續來「生」。佛菩薩千百億化身，處處祈求處處現。故修行者照樣會來出生，也必須經過母親懷胎、嬰兒出生、成長的過程。如果他展現神通力，眾生需要幫助，他就立刻化生出現。他也會生病，如維摩詰大士，他是個在家人，他照樣生病，他對前往探病的菩薩、阿羅漢說：「眾生有病，故我有病。」若一生都不生病，會被誤認是萬能的，為救度眾生，故示現病的情況來救度眾生。

修行者一樣會生、老、病、死，種種的生理需求與一般人都一樣，其不同唯在於「心」。他曉得「妄心」是束縛我們的罪魁禍首，使我們在生死中輪迴，不得自由。雖然在生死中走動、變化，但他去除妄心，體證了真心，就從生死中解脫。所謂了生死、解脫，並非離開地球到外太空其他的星球去，釋迦牟尼佛解脫成佛後，並未離開印度。照樣走路，並不會飛；每天照樣走路乞食，照樣會感覺痛，一樣會生病，會老，會死。過程與凡夫都一樣，只不過他體悟真心，去除妄心。因此佛法認為妄心是讓我們煩惱痛苦，若想了生死、離開煩惱痛苦，必須掌握修行最重要的因素，就是了解妄心。

### 戒、定、慧的修行

釋迦牟尼佛開示天神，若想解開此心、此結，必須要透過戒、定、慧的修行。佛說：「住戒有慧人，修習心與慧，有勤智比丘，彼當解此結。」所有的「戒」都是在規範我們的身、語、意，而最重要的是規範「意」，即「心」。身與語的表現

來自心，因此「戒」即是透過身、語的規範來約束心，目的是讓心能定下來。了解這個道理後，我們就不怕守戒了。未守戒前，我們的心是徬徨無助沒有依歸，妄想紛飛、散亂往外攀緣。守戒後，「身」不殺、盜、淫；「語」是不妄語、綺語、兩舌、惡口；心也就有了規範，接著不貪、不瞋、不癡，這就是十善。身還包括酒戒，舉凡一切會麻醉我們神經作用的物品或毒品都包括在內。身、語、意能夠安定下來，必然身心健康，就能得身和心的解脫自在，但最終的輪迴還是未能解脫，也就是靈性的開發還不完整，此時就要靠「慧」來解脫了。

一般社會道德、倫理規範都提到「戒」、「定」，其他宗教亦然，卻沒有提到究竟的智慧，因此也就無法得到究竟的解脫。禪定的目的是從「戒」得到一部分的「定」，之後由「定」再發展到更深層、更廣泛的「觀慧」，因而得到身心靈整體究竟的解脫。

如何修習禪定？禪定若要深入講解約需一、二年的時間，因此只能就其重要的課題作介紹。「定」的目的是讓「戒」更加堅定穩固，最終是要用定的心來觀照人生宇宙、身心五蘊，因而得到智慧，故「定」在修行上是居於樞紐地位。佛法修行者，如果不修「定」是得不到智慧的，即使淨土宗執持名號的修行法門，如果沒有禪定的工夫，在念佛當下還是一直打妄想。林長剛提過，若沒有禪定功夫，淨土修不好，其他的法門也修不好，故禪定非常的重要。

「禪」是由印度話音譯而來，在佛教傳入中國以前，禪有「祭祀」和「傳位」二個意思。後來將梵文 Jhana（巴利文是 Dhyana）音譯為「禪那」（福建音）。中國人好簡，將「那」省略，並加入「定」字，合稱「禪定」。其實「禪定」並非「Jhana」這個字的全部意義，很多人誤以為禪定就只是修「定」而已，這是錯誤的，「Jhana」的意思不僅是「定」，而是包括「定」、「慧」二部分，因此修「Jhana」，是得到定、慧。

所謂「戒」就是五戒、八關齋戒、出家戒等等，目的是培養「定」的工夫。所謂「定」就是心住於一處，即「善心一境性」，而且必須是能夠開展智慧的。而「慧」則是法抉擇的能力，「法」是一切萬事萬物，「抉擇」是清楚了解。了解一切萬事萬物包括物質、心理、靈性的、有為法、無為法等等，這就是「慧」。在禪修的過程中，既可達到「定」，又可達到「慧」，要有智慧必須修習禪定。所謂禪修是包括戒、定、慧三學的修行。

禪修時三皈依、念佛等儀軌即是「戒」，先調伏內心，緊接著再練習「定」，當下不僅要求「善心一境性」，更要求開智慧，否則修「定」就不一定要禪修。譬如畫畫、寫字、唱歌、打牌、聊天等也是一部分的「定」，但那是邪定，不是善的心。正定是能夠開智慧，也就是八正道所說的正定。開智慧是法抉擇，了解一切萬事萬物的真相，整個禪修的過程是戒、定、慧一體的。如此「戒」、「定」、「慧」就具足了。

#### 禪修法門

禪修分為「南傳佛教的修行方法」、「中國佛教的修行方法」、「西藏佛教的修行方法」。南傳佛教的修行方法就是明白四念處，「四」指身受心法，「念」是專注，「處」

則是對象。四念處真正的義涵不是指身受心法而是 Satipathana，也就是念處。sati 是「念」，pathana 英文解釋是 build（建立）或是 incline to（傾向於），Satipathana 就是能夠建立念，所以四念處非指身受心法，而是指我們的心專注在身受心法上。南傳佛教的修行方法以四念處為主，把心專注在身上的某部分，最普遍的方法是把心專注在呼吸上，數息或觀察呼吸的出入。當然身念處的修行不只是呼吸而已，也有所謂「動中禪」，這是把心專注在身體各種行、住、坐、臥等動作的過程。透過把心放在身體上而達到念（sati），即「正念」，心不浮動、散亂而最後產生智慧。「身念處」有很多的修行方法，南傳佛教所修的，都是從「身念處」開始，不管行、住、坐、臥都不離「身念處」，透過身的專注而達到「正念」。有了基礎後，再觀察自己的覺受。

覺受可分為「身的覺受」與「心的覺受」。首先觀察身的覺受，即肉體受到影響所產生的反應。人很容易被移動的東西所吸引住，不移動的比較少被注意，故大多數人喜歡看電視，跳舞等。心專注以後就容易覺察到肉體的感受，如冷、熱、流汗、痛、癢、麻等感覺。打坐時會有癢、痛、麻等感覺，那是因為和過去的習氣相抗。習氣的養成是一有欲望，我們就立刻滿足它。如坐久了不舒服，就躺下；肚子餓，趕緊找東西吃，立刻滿足欲望，就養成習氣。修四念處就是把心拉回自身之上，不要再往外攀緣，覺察到細微的身的變化，緊接著覺察心的變化。心的憂、悲、愁、苦與身的癢、痛、麻是不同的。想到過去快樂的事、痛苦的事，想到明天要考試、要做工，心裡就不舒服；想到要玩，心裡就快樂，此即心的受。「受念處」有了基礎後，就開始修「心念處」，覺察心的生滅。寧靜的心，很容易觀察到自己念頭的生滅、來去，會發現念頭非常多，如閃電般剎那生滅，佛經上亦載如四十里瀑流般，來去力量強大，使我們的心一直散亂、動盪，不得安寧。一下子快樂、一下子苦，一下子高興、一下子討厭，一下子過去、一下子未來，心不得定。有身念處、受念處的基礎後，就可以觀察自己的念頭怎麼生、怎麼滅，如何來去，此即觀察心。

接著修「法念處」，觀察念頭的內容，念頭很細微，雖如閃電般來去，但寧靜的心是可以觀察到的。泰國禪師佛使比丘於其所著《觀呼吸》一書中，就四念處的修行有詳盡的解釋，認為透過呼吸的觀察修習四念處，所指的「觀」包括「觀」及「念」，「念」即是指「定」，將心定在一處，「觀」是讓心來觀察、分析、了解呼吸的狀況。書中說明如果修行「身念處」成就可證得「須陀洹果」即第一果；「受念處」修行成就可證得「斯陀含果」第二果；「心念處」修行成就可證得「阿那含果」第三果；「法念處」修行成就可證得「阿羅漢果」第四果。所以如以證阿羅漢、了生死為目標並不難，只要「觀呼吸」即可。

潛心修習「四念處」，短則七天便可證得阿羅漢果，因為七天就可將「四念處」修習完畢。當然，這需要充分了解佛法與禪修的要領，了解後才能修、才能證。為什麼沒有證量？是因為修得不夠，修得不得法，或者沒認真的修，或根本沒修。若知道修的方法，用功去修七天便可證得阿羅漢。

為什麼修得不好？因「解」得不夠。「行」不好，當然沒有證量；「解」不夠就不

能「行」，「解」不夠是因為「信」不足；「信」不足是因為對佛所說的法，信心不夠堅定。佛給予我們最終的承諾，只要修佛講的法就可以成阿羅漢，成佛。我們號稱學佛，行大乘菩薩道要成佛，對佛所說法應該完全信服，並堅信自己也有成佛的能力。佛不能解脫我們，不能打開我們的結，只提供藥及藥方，就看我們是否對佛有信心願意服用，否則只是讚嘆佛的能力，五體投地的拜佛，而不去服藥，是無法成佛的。信解行證主要的目的在解與行，不必擔心證量不夠，只要有解與行就有證。

南傳佛教「四念處」的修行可以讓我們達到十六種特勝(很特殊勝妙的境界)，「身念處」、「受念處」、「心念處」、「法念處」各有四種特勝讓我們分別證得「須陀洹果」、「斯陀含果」、「阿那含果」及「阿羅漢果」。所以要證「阿羅漢果」並不難，短則七天的時間，但是要成佛並不容易，需要三大阿僧祇劫，如是禪宗方法「當下成佛」，密宗方法「即身成佛」，淨土宗方法「當生成就」。

佛能了解更多的事情，證悟到更多的真理，幫助更多的眾生，能讓眾生究竟解脫。而阿羅漢只有解脫「我執」，並未解脫「法執」。我們學大乘菩薩道是要更進一步解脫「法執」，也就是法的結。(未完待續)

空海法師／圖片提供

