

放鬆身心來禪修



讓身體好好地坐著

禪修的原則——「身安道隆」

修行時生起的煩惱有時不是惡念，而是心理的許多想法如排山倒海般一直生起。它們無關善惡，卻不斷地交纏縈繞，擾亂我們想要安定的心。收攝心念的方法很多，專注於自己的呼吸是最根本、最簡易的方式，這是需要長時間自己生起力量去練習的，無法由別人代替。而且即使在教理上能理解，但是真正想用功，絕對是要自己親身實踐的。

很多人常感嘆歲月如梭，自己一事無成。感嘆時哭上一哭，又能如何呢？下一回仍然是半招都使不出來。時間就這樣匆匆過去，自己的心是否能安定下來了呢？有的人則是很用功，今天修這個法門，明天又說那個法門更加高超，修來修去，卻沒有一個法門是能熟習而有把握的。你是否可以就一個讓自己有感覺、身心可安頓的法門來用功呢？

禪修一定要把持的原則就是「身安道隆」。「安」的意思就是「自在」，「道」就是指你的法身慧命。「身」要自在，「道」才能夠興隆。人會不會生病？因緣是否會改變，是否會橫生枝節？這些都很難預料。但最先改變的是自己，不是別人。如果看到、聽到、想到什麼就順著它們轉，身心自然無法安住，又怎能自在呢？

穩定的坐姿可幫助身體安定

我先從「身安」談起。平常大家都在做執事，總覺得時間被安排而受限制，無法專心好好地用功。而現今不必做執事，整天就在禪堂裡禪修，你又用了多少時間在用功呢？如果用得上功夫，心很快就可以安定下來，有的人坐在這裡卻覺得好無聊，希望找些事情來做。這時是要「安身」還是要「安心」呢？

首先，你得把身體自然地、自在地放在蒲團上，但這樣做對不常禪坐的人來說並不容易。有時身體雖然端坐著，不免心想：「最好能起來走一走。」於是決定起身行禪，但走不了一會兒，又希望趕快坐下來。我們的心就是如此躁動，無法安定。

身體是你的，為什麼會如此躁動呢？

身體要如何「安」？只有「坐」這個方式嗎？在所有行、住、坐、臥的姿勢裡，「坐」相對是比較穩定的狀態。你的身體整個底面積都是穩定的，這個姿勢可以幫助你的心安定下來。身體是否安住不動，這個就只有你自己知道，而且要學著去知道，別人是無法得知的。

有個方法可以幫助觀察身體是否安住。在你坐好以後，先把頭挺起來，最好是脖子稍微往後仰，但不是去看天花板。儘量挺直脊椎，脖子自然地挺起，稍微後仰，後仰到不會跌倒的姿勢，但不可太過僵硬，然後閉上眼睛。這時把注意力完全放在呼吸上，你完全地專注於呼吸時，身體不會跌倒，而且也不會僵硬。如果挺起脊椎有困難，就先調整所坐的蒲團，感覺坐上去時不會一直往前滑或一直往後倒，如此身體才能坐得安穩。

檢查身體各部位是否有放鬆

坐下來後，就要讓身心放鬆。如何放鬆？你從頭開始檢查自己是否有放鬆：我的臉部放鬆了嗎？肩膀放鬆了嗎？手臂放鬆了嗎？手鬆了嗎？喉嚨放鬆

了嗎？胸部放鬆了嗎？丹田放鬆了嗎？臀部放鬆了嗎？雙腿放鬆了嗎？坐得安不安穩？可以坐久一點嗎？

或許你們會覺得修行打坐應該是在修心，不是在修身，其實兩者相輔相成，它還是一個整體。讓你的身體坐在這裡的是你的心，心如果不動，身體自己也不會坐下的。你把自己擺在蒲團上，依自己的習慣，透過對身體每個部位的觀察，然後從頭檢查到腳，從腳檢查到頭，先覺知你的身體是否舒適，不舒適就趕快調整。別一味地咒罵蒲團不好坐，坐得腰痠腿麻，或旁邊的人動作太大，吵得自己無法專注，埋怨這些都是無益的。要能不受外境影響，讓自己安住，這才是自在的。

身體先安住，雙手自然地放下，閉上眼睛，把注意力放在呼吸上，注意呼吸的進出。你可以選擇要注意「呼」或「吸」，完全地看住它。如果察覺自己妄念還是很多，那麼，就看著「呼」與「吸」中間的停頓點，不要移動。只是自然地呼吸，觀察著完整的呼吸，所觀察的是你自己的呼吸，不是別人的呼吸。

為什麼要作意在呼吸呢？其實它是將注意力放在身根上，注意鼻孔處的觸覺，是在處理「身」的部分。這不是在處理眼睛、鼻子或其他部位，而是你的覺知。所以，直接把注意力放在呼吸的進出，而不是在畫鼻子、鼻根，它是身根。因此，禪修第一步最要緊的是「身安」。



身體的每個姿勢都帶有 很強的能量

身體的平衡是與生俱來的

構成人身體的地、水、火、風四大元素之間，以及器官與器官之間，本來就是相互依存，彼此平衡、和諧的。所以，我們要相信身體與生俱來就具足了這樣的能力。

在日常生活中，我們的心被很多的念頭佔據，到處攀緣，心思散亂，反而忽略了身體在心的帶動下所生起的各種反應。所以，在禪修時，談到眼睛要如何擺放時，就開始在心中畫眼睛，談到注意力要放在呼吸時，就開始畫鼻子。就在心裡畫眼睛、畫鼻子製造各種形相，而忘了實際上要觀察的是呼吸的進出。

修行不只是靜態的，它也是動態的。我們的身體不可能不動，姿勢一定會改變，在姿勢改變當中，有它自己的平衡與和諧。這些我們就稱為「無常」。

這種「無常」有特定的能量與挑戰，每個姿勢都是完整的，但不可能永遠停留在那裡，即使你想刻意去固定它，也做不來。只要你保持覺知，你就可以發現，在無常之中自有它的平衡與穩定。

你一定要選一個自己覺得舒適的姿勢，安下心來，才可能完全地進入禪修的狀態。「身安」是繫住我們的妄想心的一種覺知，同時也開展了身心安頓的法門。

覺知身心，栽培自己的慧命

為什麼寫書法也是一個練習專注的法門？因為它同樣是一種動態的覺知。覺知握筆的感覺，覺知筆尖觸紙的感覺，覺知運筆行於紙上的感覺，每一剎那都要專注於當下，才可能寫出好的作品。祖師大德說：「修行不是只有在禪堂。」修行是動態的，你總要在某一個部位，讓自己完全地有所體會、覺知，同時把那個地方喚醒，你就可以用功了，而且取之不盡，用之不竭。

參加奧林匹克的運動員也要練習打坐，因為如果沒有專注便無法完成運動項目。我們禪修不是訓練身體的力量，而是心的「專注」力量。以身體來收攝你的覺知，增強你的覺知力，不但禪定的功夫能夠加深，也可以發揮在日常行、住、坐、臥的活動中。在舉手投足時，確實知道自己攝住心，心是安定的、不散亂的。所以，佛法不是只有在佛寺的圍牆裡，而是知道如何在生活中用功。

訓練自己，讓身心安頓，這不是要申請什麼執照，讓你能正式執業；也不是要擁有什麼階段的畢業證書，你能因此獲得較好的工作。重點是在「安住」，是身心真正的安頓，無關乎財富或權勢，而是你的慧命，這是佛法的解脫之道，它不共於世間。

佛教是世界性的宗教，任何人都可以修學。但是如果想要解脫煩惱、離苦得樂，就要有實際的訓練與修法，這種訓練方法並不分出家或在家、東方或西方，我們得自己走進教法中，解門與行門兩者互相配合，才能說是真正地學佛。

我們一定要相信自己，身安之後，「道」自然興隆。每個身體的姿勢，都帶有很深的能量，端正身體，繫念於自己的呼吸，可以產生很深的自我悲憫，不論是站著、坐著、躺著，一舉手、一投足，身體自有平衡，心靈自會平靜，一切都是最美的，而且其影響性自然就會開展，這是無庸置疑的，因為它是完整的。

佛法說的「修行」、「覺悟」、「覺知」所指的就是這些道理，覺知身心即是自己栽培自己的慧命，透過強而有力的覺知，我們便能走向解脫。



誰在呼吸？

呼吸與生命等長

我們離開母體以後，就會自己呼吸，呼吸跟我們的生命等長。

我們要好好地照顧呼吸，放下自己，輕鬆、平衡、自在地看住它。禪修的開始是要練習的，要修平衡、修自在。不論你現在的天下有多寬廣，你都得放下它，將注意力回到呼吸上，一呼、一吸，注意氣息的進出。氣息就如流水，它是持續的、流動的。你就是單純地看住它，從這裡開始，你可以修「止」，也可以進一步修「觀」。

有關觀呼吸的法門非常多。南傳、藏傳、漢傳佛教都以之為基礎的修行法門，系統雖多，但都有共同的鑰匙，你當下就能取來檢驗身心是否平穩。

觀呼吸不必趕緊或趕慢，而是讓自己的心與呼吸完全地結合。呼吸是很容易的事，就算我們不注意它，它仍會自然地進行，即使晚上沉睡時，也都還在持續。「呼吸」是一個修行的法器，吃飯在呼吸，開車也在呼吸，不論你做任何事都在呼吸，任何時刻你都可以藉由呼吸來修行。修「止」觀察呼吸的進出；如果是修「觀」，也要看自己的呼吸，是急促的或是有壓力的。它是一把能使你解開身心束縛的鑰匙。

禪修是真正的慈愛與悲憫

我就讀中國佛教三藏學院時的院長白公老人，他修的是漢傳佛教的法門，

是高旻寺來果老和尚的禪宗傳統，所教導的是參「念佛是誰？」觀呼吸時，問「是誰？」

「誰在呼吸？」「是我啊！」進去的是我，出來的是我。到底哪一個是我？哪一個不是我？

我剛出家時想：「就是我啊！還用問是誰？」後來自己開始禪修以後，愈來愈覺得呼吸好像只有動能的力量在流動，找不到什麼是「我」。身心完全地進入、放空，在那個當下，身心是統一的、自在的、相互平衡的，只有一股能量在流動，哪裡有個「我」？

了知沒有「我」而修習慈心禪，會生起一種真正的慈愛與悲憫。因為如果在慈心之中還有個「我」，這個以「我」而產生的慈心就會受到限制，不是平等的慈心，無法遍一切處。

修法一定先要從自護護他的慈心作為動機。慈心是真正地從共同整體來看待一切眾生，放空自己，以利他為主要目標，這些都是修法的關鍵。就從這裡開始慢慢地引導我們的心，導引正確的方向。教法在教導我們這些道理，我們藉由禪觀所踐行、體證出來的也是這些道理。

心是要引導的，經過引導就會轉而成熟了。成熟以後，還要轉生出來利益一切眾生，修習菩薩道，最後達到自覺覺他、覺行圓滿的境界。



調理自己，安住於呼吸

生活中的一切活動都是用功的機會

平常的生活都在做執事，你會覺得匆忙；到了禪堂以後，要適度地將所有的執事都放下來，讓自己的身心獲得沉澱，從事密集的修行，這是非常需要的。

除了在禪堂的密集禪修之外，平常生活中的睡覺、吃飯、沐浴、洗衣、走路……，這些全部都是生活型態中的一部分，生活中絕對少不了，這些都是用功的機會。如果你覺得有哪個不需要，可以從生活中抽離，那你的修行又算什麼呢？如果離開生活，有任何一個東西稱為「那種境界」，這是在胡說八道。

就提「走路」一項來說，你的生命隨著你的兩隻腳走到哪裡，它不就到哪裡嗎？只是看你是否把心放上去而已。在求道的路上，最主要的目標除了讓身心能和諧、安穩，還會有第二件事嗎？

意識會停止作用，但心從不停止

禪修的基本功夫是從觀察呼吸開始，一般時間我們用鼻子呼吸，那是自然的呼吸，我們不必刻意注意它，氣息時時刻刻都會自由地進出。觀呼吸則是在自然的呼吸上，加上心的觀察，將注意力從外在收攝進來，就放在氣息的進出上，你用心觀察著呼吸，讓原本散亂的心專注在呼吸上。

我們從呱呱墜地一直到最後一口氣，維持生命的不就是呼吸嗎？「呼吸」是非常好用的法器，它跟你的身體等長，時時刻刻都沒有離開過你，你隨時都可以拿來使用。你能安住在呼吸之上，是由誰安的呢？是我們的心。

《原人論》說，我們用功一定要用「心」，不是用第六意識。因為第六意識於深睡時會停止作用，其他如投生無想天或進入無想定時，也會停止。所以，我們的意識有停止的時候，但是心從不停止。

用心來看自己的呼吸

為什麼用功於呼吸時，會令人清醒？你現在就用心來看自己的呼吸，然後養成習慣，在任何情況之下你都可以拿起來用功，這是最根本的修行。我們做其他事時，會忘記呼吸嗎？不會。我們睡覺時它仍然持續，也沒有停下來。若是停頓下來，那你就嗚呼哀哉了！

小狗呼吸、魚缸裡的魚也在呼吸，和我們的呼吸有什麼不同？我們的呼吸帶有覺醒的力量，因為你把心放上去了。將心的注意力轉到呼吸上，這件事看起來微不足道，但是其實要找到心卻不太容易。心在哪裡？心有時還是具有動物性，到處追逐，遇到喜歡的就生起貪愛，見到討厭的就生起瞋恚，不斷地在貪愛與瞋會中打轉，自己的心跑到哪裡去毫無所覺，不知將伊於胡底。

大家幾天用功下來就會知道，平常根本就不會想到的事情，現在都會不由

自主地把它拿出來想一想，平常還不會那麼認真地想，坐在禪堂裡的蒲團上閒閒沒事，正有空開始好好地想一想。

當妄想紛飛時，你更要繫念在呼吸上。不論多少念頭岔進來，你都不予理會，這裡面就有很多的功夫哦！這不是訓練呼吸，更不是端正地坐著練習瑜伽，把自己挺得肩膀痠、脖子疼、腿子麻的，一堂坐下來滿頭大汗，禪修不是這樣的。我們要調伏的是狂亂的心，著重的是心的訓練。

禪修是自己獨享的

我們要放鬆地坐著，調理自己的身心。調理的方法就是注意呼吸的一進、一出，覺知它。只要是活著能呼吸，我們就可以繼續用功。不論走路、吃飯、經行，都將注意力放在呼吸上。你的心會愈來愈清明，會立刻覺知到身體的各種狀況，例如一打坐就開始全身繃緊，「我為什麼這麼緊繃？」「我在緊張什麼嗎？」這是需要靠自己檢查的。覺知它而不追逐緊張，這就是在「調理自己」。

一開始用功，妄念的障礙就立刻現起，這是正常的現象，我們不用尋它們的來處或去處，只要回到觀察呼吸即可，不斷地將心拉回來，等功夫純熟，散亂的心自然就會安住在呼吸上了。所以，禪修是自己獨享的，是去探究自己內在剎那生命的方法。



不要分別，看住呼吸

不陷入意識分別的陷阱

我們一般的意識是膚淺的、分別的、隨波逐流的，所以讓我們常常處在混亂之中，變成非理作意，而作出錯誤的決定。這是因為我們並未回到自己的心，更深層地去審察眼前所發生的事情，只是隨著自己原有的習性跟著事件跑來跑去，手忙腳亂地比任何人都忙。

禪修是一種幫助你冷靜地回歸自心的方法。在遇到任何事情時，都先回到自己的心，不要跟著生起的因緣或對境在外面到處攀緣，而作出種種分別，增加無謂的煩惱。修行人一定要擁有這樣沉穩、平靜的心，來處理周遭所發生的一切事情。

我不是在談大家平常所作的分別是不對的，而是我們的眼、耳、鼻、舌、身、意六根與六識，常會不自覺地陷入意識分別的陷阱，而對六塵生起愛憎之心，然後繼續造作各種的「業」，於是不斷地受苦。

例如，第六意識說把心放在兩眉之間，結果我們就開始畫兩個眼睛，畫眼睛的「相」，隨著眼睛的「相」與它的作用，我們忘了要注意的對象其實是「心」，而生起一團又一團的紛雜心緒。如此就不能稱為「禪修」，更遑論是進入行者的「道」。

我們要學習的就是在眼根對上色塵的那一剎那，看只是看，不在心中描繪喜歡或討厭的「相」；耳根對聲塵時，聽只是聽，不會再往下生起悅耳或不悅耳的判斷，而讓其他的煩惱接續生起。

回到身上來

「回到身上來」就是讓你不再往下想的方法，這是需要學習的。每一件事都回到身上來，先對你的身體有感覺，完整地去覺知。不然我們不可能安身，六根也不可能安定下來。我的眼睛要如何收攝呢？嘴巴要如何收攝呢？我的鼻子在呼吸，又要如何收攝呢？

現在鼻子在呼吸，呼吸是氣息的自然流動，它不是鼻子的作用。你不必去畫鼻子的「相」，只要覺知氣息的進出即可。每個器官都有它的「相」與作用，呼吸不是鼻子的作用，而氣息的進出則是屬於身根的。你只要把注意力放在鼻子前面，很輕鬆地覺知氣息，不要分別氣息是冷的、熱的、長的、短的。你只是覺知氣息在流動，心不要跟著跑進跑出，因為我們要用功的是「心」。如此你就是在訓練心，讓它能夠安住而不起分別了。

如果你不斷地在分別，那是意識在作用。原本禪修時只要看住呼吸就好，但意識還要為它強加某些東西，一直忙著生起各種情緒，非常不守本分。這是我們在禪修時要非常清楚看到的部分。

修行必須要有相當的耐心與毅力，如果你真心想要獲得平靜與快樂，便要捨得放下平常思惟分別的習性，要跟自己說：「我要有一些堅持。禪修是培養自己的意志、毅力與安忍，以及真正的慈悲。這些都從覺知自己的身體開始。」將一切的注意力都拉回到身上來，你的心會更加平穩、平靜。



不隨境轉，只是覺知

癡人當作本來人

能夠覺知「身安」的是第六意識。第六意識是什麼？古德說：「無量劫來生死本，癡人當作本來人」。因為第六意識具有分別的作用，它最會攀緣，它的活動力非常活躍，帶領前五識對外在的境界執取種種的分別，而生起各種粗重或微細的煩惱。

當我們觀察呼吸時，應該要將注意力放在鼻子的前端，去覺知氣息的進出，而不是要開始畫鼻子、眼睛的「相」，而是要真正地覺知，就是單純地覺知氣息的進出就好。

為什麼我要一直強調覺知於呼吸？因為禪修時意識分別會現行，各種妄念會不斷地生起與滅去，如此生、滅、生、滅……，心就跟著這些生滅的念頭而變得掉舉或昏沉，何時在覺知呼吸呢？修行是要看「心」，不是要看意識分別的。我們平常的意識分別，實在是夠迅猛的啊！

「覺知」是不跟著境界走

在一小段的禪修時間裡，你就可以發現，身體不斷地有各種變化，一會兒肩膀有點癢，手心有點熱，腳底有點麻，不一而足。身體各處都有某些微細的感覺，它們都在不斷地試探著我們——「嘿！你有沒有注意到我在這裡」。這時，如果你未注意到呼吸，而是去注意它們，心就會散亂。如果你只是知道有

感覺生起，但心不跟著轉到那裡去，不去理會它，你慢慢地就會進入禪修的狀態。

禪修在修心，不是在修意識分別，可是意識分別是我們平常就很熟悉的，是我們的習性之一，它會在你不知不覺當中，把你的心帶到十萬八千里之外，這是最難察覺的。只有不斷地覺知，你才有可能保持片刻的清明。「覺知」不是在檢查你這裡有什麼訊息，那裡有什麼危險，這時你要跟自己說的是：「我知道，我不跟著走。」你的心才會慢慢地愈來愈純熟。

如果有進入用功狀態的人，身心自然就會放鬆，身體這裡癢或那裡痛的感覺已不會成為問題，也不會生起想去觸摸或移動的心。清清楚楚地覺知，心不隨它轉，這樣才能有辦法增加自己的修道資糧，這才是禪修。

我們的意識分別當然也是心的作用，但它是很表層的。如果一個已經知道如何用功、熟門熟路的老練禪修者，他坐上蒲團，身心很快地就可以放鬆下來，就進入禪修的狀態，因為他自己能攝持得住這個身心。

「覺知」隨時都要緊追著觀察的對象

我們平常人能禪坐半小時不動其實是很困難的，有的人痛苦地強行忍耐，從他們緊繃的表情就可以看得出來；有的人不耐久坐，屁股就像坐在針氈上，有如猴子般動個不停。

你說那些老練的禪修者端身正坐兩個小時，還能一直如如不動，臉上一派安詳，難道他們的腳不痠不痛嗎？事實上，有痠、痛、麻的感覺都是正常的，但熟習於用功的人不會受到這些感覺的干擾，因為他的心已不在表面的意識，而是進入心的深層裡，不會被意識分別的「觸」所干擾。

「覺知」隨時都要緊追著觀察的對象，否則意識心自己就會橫生枝節，衍生出更多妄念，幾經轉折又不知道會轉到哪邊去。如此便要從頭開始，重新回到呼吸上，以觀呼吸來繫住自己的心，而且去檢查身上是否某一個部分、某一件事在那裡探出頭來說：「嘿！我在這裡」。這些都不要去理它，只需要去覺知。

如果身體某部位有比較僵硬、痠麻的感覺，那就是「觸」在現行，你只要知道它是僵硬、痠麻的狀態即可，不再多作分別，心就不會被這些感覺所牽引。如果太過分心，你只好再回到呼吸上，不需要知道呼吸是長或短、冷或熱，這還是屬於身根的範圍。

身體一定要先安住，安住於六根，不再像平常一樣跟著各種境界轉來轉去，心很快地就可以找到方向進入禪修。事實上，那些讓我們轉來轉去的境界，不是外境、外事，而是內在所現行出來的。

例如念佛時，你是否會懷疑：「不知道阿彌陀佛是否有聽到我在念佛？」那麼，我要問你：「你自己是否有聽到呢？聽到後有感動嗎？」如果你自己都不知道，阿彌陀佛又怎麼會聽到呢！這就是自己的六根要先「安」，你的覺知能力也會增強。



放鬆心，進入心

禪修可看到內心深處的寧靜與安詳

禪修時，要相信佛菩薩一定會護佑你，但是也要回過頭來想：「我自己是否有護佑自己安住得下來？」一定先從外在的身體來安住，再回到呼吸。現在在禪堂裡密集禪修，不似平常的生活作息，也沒有想要吃什麼才補得健康或如何住、穿才令人心安的問題。在這裡只有你以平等心來看待身體，你讓全身只有一個覺知，是一種完全的覺知，那個才是真正的放鬆，真正的「安」。如果身體哪邊感覺很強烈，不斷地在拉扯你的心生起各種煩惱，這樣的情況不是「安」。

坐在禪堂裡禪修，外頭很安靜，但我們心裡有很多事情一直在東拉西扯，甚至生起無有根據的空想、妄想，編造出各種劇情，這些都是雜念，而且橫生枝節。當我們在用功時，事實上要看住的是我們的心，必須先以禪修的方法，慢慢地將平常很活潑、很靈活的意識分別安撫下來，不要強加其他非禪修的任何力量，就只是單純地覺知呼吸，心只要放鬆下來，你的身體是知道的，你的心是知道的，這時你才能進入內心，看到心的本來狀態是多麼地平靜。

心是平靜的，問題是如果我們想要看到這樣的平靜，目前的距離仍然還很遙遠。很多人在這裡坐著禪修，一開始就已經很不耐煩，看看沒事可做，乾脆打起瞌睡。還有的人就開始坐不住，不是這裡痛，就是那裡痠，簡直苦不堪言。所以，要把心中猶如海中波浪的意識分別，藉由觀呼吸的專注力慢慢地安撫下來。

禪修是要看到自己內心深處的寧靜與安詳，如果感覺不耐煩，誰都無法幫助你，因為這本來就是你自己的事，本來就擺在那裡，你只能靠自己，只要你的心平靜下來，就可以慢慢地發現到它。你只要按照禪堂裡的作息，專心坐禪、行禪，端身正坐，專注於觀察呼吸，大寮組會用以各種最營養、最好吃的食物來供養大家，你只要負責好好地吃飯即可。要想盡辦法讓自己放鬆下來，完全地放鬆了以後，很快就能進入禪修的狀態了。

以覺知將束縛鬆綁

你的身體屬於你所有，絕對沒有另外一個。「放鬆」就是將你那個很緊的、很莫名其妙的束縛鬆綁，這對自己的道業、身體、健康都是一個必然的過程，也可看清楚自己的煩惱是什麼。

要看清煩惱，首先就是要知道「覺知」應該擺在哪裡。不是跟著強烈的「觸」亂跑，心理忙著處理痠痛感，一直生煩惱。利用「觸」可以檢查自己的意識分別，哪裡是最無法放鬆的地方，那裡便可看到翻滾的重重煩惱。

現在你就是看住自己的呼吸，感覺自己的呼吸，這是一個用功的好方法。同時包括吃飯、走路也是如此，別忘了你走在地板上的每個腳步，都是回到當下的。不要再加進上一次走路感覺如何，昨天走路又感覺如何等等分別，你只要放穩腳步，放鬆地走路，沉穩地走路，而且清楚知道自己現在就是在走路，這樣的身心狀態就是放鬆的。因為腳在走路，它拉動著全身每一塊肌肉，你只是把全身的動作放到腳走路這一個接觸點，這時你是放鬆的。

你坐下時也要檢查自己是否坐得安穩，只有放鬆才是安穩的。這是用自己的覺知來攝受自己，知道什麼是「鬆」或「緊」，什麼是「痠」、「麻」或「痛」，應該平等地去看待所有這些感受，但不要隨著它們打轉，你才能發現內在的安穩。



喚醒藏在身體裡的覺知

將身體當作映照器

我們的身體是過去業力累積的呈現，當坐在禪堂裡禪修時，你就會發現這個道理。例如你感覺身體一直往後靠，有時這是基因使然，有時是你的習慣性，有時是因內心的不安。或是別人從前講過你什麼，過去的某個眼色、某個聲音，它們反薰回你的身上，在此刻全然地佔據了你，而變成了你的身體姿態。這些東西藏在哪裡？絕對藏在你身上，不會在別人身上。想要根除它們，你不必向外尋求解決方法，就只要從自己身上喚醒本具的覺知即可。

它出現時你不理會它，仍然回到呼吸上。你不理會那些閒話，也不理會哪個地方生起癢或痛的感覺。但你完全地看到它們的生起與滅去，你只是知道而不執取，這稱為「覺知」、「覺醒」，這是用身體來作為一個映照器。你如果這樣做，會喚醒你身體的感官，它們會更加地敏銳，你的覺知力更強，就會有用不盡的資源。

用功要有做大事的心態

身體是修行的法器，身體會老，但法器卻是愈修愈有用，修法的心會愈來愈年輕，且具有青年求法的熱誠，我們的修道才能進步。很多人都對我說：「師父！你看我都老了，手腳都不伶俐了，頭髮都白了。」意思是什麼？我老了，不用掃地了；我老了，不用洗碗了；我老了，這都不是我做的工作；我老

了，怎麼再打坐修行？

其實我也不知道如何幫助他們，難道要蓋一個老人村嗎？

我要出家時，媽媽跟我說：「你可以去那裡養老，不然也吃個快活素，不要吃那種苦菜，不要做得那麼辛苦。」

但是，我個人認為只要我還走得動，我打從心裡高興自己的腳還能走路。我去爬山，不喜歡有人陪伴，因為我想要聽聽自己的腳步聲，專注在行禪中。這也是要騰出一點時間，不斷地自己用功，感受自己學法用功的喜悅，能減少自我干擾才是最好的，不要一直說「我老了」，這個不能做，那個也不行做，這不是自己先把自己當廢物了嗎？

用功要有做大事的心態。什麼是「大事」？就是一生一世、生生世世我都要參與自己的生命，參與自己的呼吸，參與我所有的志業。同時認識自己，也認識生命是怎麼一回事。「我老了」這句話，絕對不能成為你逃避「參與」生命的藉口。

「身安道隆」還是「回到當下，覺知不住」，無論你看到與否，它都是不住的，你雖然正在用功，但它仍然不住。你期待它停下來，那是不可能的，因為一切法「不住」。不要以為我們在封山禪修，整個世界就要停止運轉，那是不可能的。

你要從身心去覺醒，喚醒自己身體的覺知能量，它們不會因為你在觀察，生、老、病、死與四大運作，就會變成是靜態的、平面的。所發生的一切都是生滅不住的。

修行是找到身心的和諧、平衡，內外都要平衡。別人的影子、聲音在我身心生起時，我不為所動，還是繼續專注於觀察呼吸。只有看到一切法皆生滅不住的實相，你才是真正明白佛陀所說的真理。



吃飯、穿衣，回到當下

防護六根除諸漏

我們的香光書鄉出版社出版了菩提比丘整理的《一切漏經注》。《一切漏經》是以綱要的方式記載佛陀所說的修行方法，以知見「如理作意」與「非理作意」作為開始，經由「體見、防護、受用、安忍、迴避、除遣、修習」七種方式，來斷除諸漏，可說是我們實修佛法的最佳指引。

什麼是「漏」？「漏」有三種「欲漏」、「有漏」與「無明漏」。這些都是身心的障礙與污染，必須先斷除，才可以進入聖道。如同要種田一般，一定得先鋤草、施肥、鬆土與引水灌溉；想要解脫，也要先清理煩惱染污，才可能進入聖道、聖法。

禪修先從哪裡開始呢？從對我們自己的身體有感覺開始，不是要尋求身體之外的某些概念，或那些雜亂的妄想，一定是從身體開始，把心繫住。例如禪修時，身體會有一些觸覺，你先回到身根，用自己的身體來檢核你的意識分別，這些分別心會一直往外面飛，一直要把你拉出去，它不想回到你心身上。但你要不為所動，要防護你的六根，如理抉擇，才不會被煩惱所轉。

什麼是「六根」呢？就是我們的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，也就是我們能感知外境的感覺器官。防護這六根讓我們能阻斷意識分別所生起的煩惱，因此是修行時最基本的功夫。

我記得有次遊太魯閣時，有位女士跟我說：「晚上門窗要關好，不然會有猴子跑進來，你們就會多一位眾生了。」

我心想：「我們修法也是要關好眼、耳等六根的門窗，不然煩惱的猴子也會跑進來竄上竄下啊！」

有的人就會說：「那麼，瞎子與聾子不就是在修行了嗎？」是這樣嗎？不是。個人修法時，想要得到自在，不是閉上眼睛、觀上嘴巴就認為是關起外緣在修行。什麼是修行？你的感官能清楚覺知，只是不執取任何境界，是自在清楚的、自覺覺他的。

清楚覺知，不手忙腳亂

清楚地覺知是指什麼呢？例如吃飯時，手也忙、眼睛也忙，每個地方都在忙，你的心不要隨著眼睛與手到處忙，別讓自己連吃飯也那麼手忙腳亂。要安心地覺知自己嘴巴的咬合，完全地咀嚼食物，所有的菜、湯與水果都不貪取，飲食知節量，不可吃得手忙腳亂。不論進行任何動作，都要回到當下，吃飯只是吃飯，喝湯只是喝湯，如此心才可以安，其實這是很好的修行方法。

包括走路也是如此，密集禪修期間，你必須訓練自己緩慢而專注地走路，不是要走快一點或走慢一點的問題，而是專注地走路，注意腳部「抬起、移動、放下」的動作。當一隻腳抬起來時，你身體的另一隻腳就會自動地維持平衡，這一隻腳還未踩下去，那一隻腳已經等著要抬起。你完全地專注，就會發現那時身體是最輕鬆的，而且自我都是平衡的，每一步都在當下。

記得也要把這種專注帶入平時的走路當中，只是這時覺知的速度要比密集禪修時快上許多。那種常常拐到腳、扭傷筋的走路法，都是「魂不附體」的走路方式。專注地走路也是一種修行，我們稱之為「行禪」，要把這種方法培養成你的修行方法。

你要清楚地知道腳如何踩下去，飯菜如何吞嚥下去，這些都需要感官去覺知，但你只是觀察，不分辨好壞、美醜，這就是用功。若是什麼都不知道，吃這個、想那個，走這個、看那個，心沒有收攝，又怎能談到修行呢？

阿難的證果

禪修要轉化成為你知道的方法，你確實知道方法以後，你就會在你的吃飯、穿衣、走路等任何的情況中，都回到當下，是冷靜的、清明的，不是驚慌失措、魂不附體的，而且你的心是全然放鬆的。

就如阿難的證果過程一般，《阿含經》裡記載，佛陀入滅以後，大迦葉發起第一次結集，召集了五百位證得阿羅漢果的比丘參加結集，只有阿難不可以參加，因為他尚未證得阿羅漢果，同時大迦葉也提出了十件與阿難有關不如法犯波逸提的事，來責怪阿難。

阿難心裡非常難過，他回到住處，整夜精進行禪，觀察「抬起、移動、放下」的一一動作，直到天將破曉，想稍作休息而徐徐躺下時，仍持續地專注於觀察「躺下、躺下」，在這樣的動態裡，心全然地放鬆而專注，於瞬間證得阿羅漢果。阿難最終被允許參加結集，也才有經藏與律藏的產生，佛法得以流傳至今。

香光莊嚴雜誌社出版

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏