

內觀雜誌第 16 期【2000 年 4 月】

內觀雜誌第 16 期

【本期重點】：動中禪的心得

第 16 期內容文摘：

動中禪簡介

正念動中禪心得（1）

正念動中禪心得（2）

正念動中禪禪七經驗（1）

正念動中禪禪七經驗（2）



動中禪簡介

在今日複雜而刺激的世界，對這些尋找心理安寧與平衡的人，禪修扮演著越來越重要的角色。許多老師，大都來自東方，他們提供很多不同的禪修技巧。有的老師採用數息和呼吸專注法。其他的老師教大家專注於咒語或公案。有的老師告訴他們的學生觀想一種宗教的形象或某種光芒或顏色。這些方法都有一個相同的主題：「內心專注一處」。

隆波田禪師是泰國佛教界一位重要的老師，教導出一種審視、練習禪修的新方法：「正念動中禪」。他教導禪修是一種以覺知和智慧如實地觀察事物的藝術。我們看這世界和周遭的事物，一般是透過概念、思想的過濾，和透過從小開始在我們生活中累積的心裡影像。因此，這些念頭是人類活動和人類痛苦的根源，在隆波田禪師看來，念頭是貪愛、瞋恨和無知的源頭。隆波田禪師說：「我們不能簡單地壓抑貪愛、瞋恨和無知，不能僅藉由道德戒律就達成；我們也不能壓抑它們，不能僅依賴專注的禪修方式來維持內心的寧靜。」雖然這些活動（道德戒律和專注禪修）有某程度的益處，我們還需要深入到煩惱的根，用覺知來看透、突破障礙。當我們在思想之外，如實地看清事物，內心將完全改變它的品質。在覺知的當下，內心立刻變得積極、明晰而清淨。以這種積極、明晰而清淨的心，我們體認到自然的法則和生命的自由。我們將免於痛苦。

正念動中禪是一種動的禪修。在動中禪中，練習者覺知身心規律的移動。這些移動簡單而重複，然而動中禪是自我體認的一種具有威力而深入的方法。

由於是動態的禪修，練習者不必擔心盤腿方面的困擾，因為允許坐中可以起來改為練習行禪或立禪。每一位練習者可依自己的意願來坐或走。動中禪簡單而直接，任何背景的人都可以練習。學會後，立刻可用在日常生活當中。

正念動中禪的目的是獲得直接的內觀智慧，使自己從痛苦中解脫；並且獲得一個健全、穩定而智慧的心。這個健全的心不只利益了練習者，同時也利益了他的周遭，包括左右的人以及一般社會大眾。

正念動中禪心得（1）

許榮燦 2000/1/20

我自認自己生性好逸惡勞，雖然愛好佛法，但是看到三藏十二部經典就嚇跑了，聽說有一種法門，稱為禪宗，不立文字，直指人心，明心見性，可以當下成就，於是心嚮往之。以前有多次禪一的經驗，在家裡常常打坐，也看了一些禪書，知道修禪者千千萬萬，成就者寥寥無幾，知道這不是一件容易的事情，總以為這輩子是無望了，修行終生一事無成者比比皆是也。

這次參加動中禪七，是抱著渡假的心情來的，心想遠離俗世塵囂，又可以不講話，不做事、沒有電視、沒有報紙，可以過一個清淨的禪七。

報到以後，遇到一位王師兄，他很熱心的告訴我：『這正念動中禪真是好，我大概練了一年多，整個人都變了，以前是愁眉苦臉的，現在是快樂的不得了。練動中禪真的會開智慧，就是所謂開法眼，真的絕不騙你。』聽了以後，我跟著興奮起來，晚上差一點睡不著，於是決定全神投入，試它一試。

第一天，隆波通師父先講解正念動中禪的動作及要領，並說明一些原理原則。釋迦牟尼佛陀曾告訴我們：『一切眾生皆具有佛性。』正念動中禪就是在開發自己的佛性，也就是覺性，當覺性完全圓滿開發之後，就達到苦滅，並具有無上之智慧，所有佛法都會融會貫通，自然捨棄五蓋，守戒自然清淨，戒定慧都俱足，是學佛修行趣入涅槃的捷徑。

現在我就用師父教的方法，開始練習。一兩個小時以後，開始感到無聊了，兩手這樣比過來，再比過去，真的會產生智慧嗎？心裡有點懷疑，要這樣子過七天嗎？真是自討苦吃！這時心裡有另外一個念頭告訴我，既來之則安之，這也是在磨練耐性啊，耐心的練吧！於是我想，何不品嚐一下覺性？師父說覺性有大智慧。師父說的，我把它修飾一下，是這樣子譬喻覺性的：『覺性像一個愛睡覺的莊主，他管有一個美麗的山莊。莊主醒來的時候，大權在握，無所不能。他聰明睿智，知所取捨。見有雜亂不淨之處，就會馬上命令莊丁予以清除整理；莊主睡覺的時候，莊丁們群龍無首，各自為政，又會把山莊弄得亂七八糟。這些莊丁就是妄念。我們就是靠

部份身體的啟動與停止，來喚醒莊主。莊主愈清醒，能力就愈強，清醒的時間愈長，環境清理得愈乾淨。最後莊主不再睡覺了，山莊就完美無瑕，變成淨土了，也就是修到涅槃了。』我一邊練習一邊品嚐覺性，我發現手在啟動與停止的當下，覺性最強，所以為什麼動作一定要動、停、動、停交互不斷，而且要有韻律，一種無聲的韻律，要讓覺性延綿不絕。當我有這種感覺時，無聊厭煩一掃而空，我知道七天中我能安住於這種無聊的動作中了。

因為以前學的禪修，總是要我們專心一致，覺察呼吸的進出，專注再專注，不要讓觀呼吸的念跑掉，不要讓妄念進來干擾。而正念動中禪的要領，只要覺知身體動的部份，知道它在移動，就可以了。不要專注，只要覺知。那麼甚麼是專注？甚麼是覺知？又有甚麼不同呢？師父告訴我，把眼睛閉起來，體會一下專注，把眼睛張開，體會一下覺知。練正念動中禪時，覺知是只知道部份身體正在移動，知道就可以了，沒有思索，也沒有判斷，它可以同時接受各方傳來的訊息，像陽光普照大地，沒有差別。所以在練正念動中禪時，眼睛一定要張開，為了避免專注，不要去注視移動的手，像師父在練習時，眼睛平視，而沒有焦點，可以全面覺知眼前所收到的全部訊息。我認為專注就像單眼相機，它有焦點，焦點以外是模糊的，覺知是傻瓜相機，照出來是全面清楚的。有人問我說，近視者練正念動中禪，帶著眼鏡練好，還是不帶眼鏡好？我認為都可以。以我的經驗，不戴眼鏡的時候，剛開始會習慣於去注視某一點，因看不清楚，造成眼睛疲勞，後來學會失去焦點以後，眼睛非常輕鬆，全身也較容易放鬆，會覺得很舒服，練起來效果更佳。

我覺得修習正念動中禪的態度，是非常重要的，就是『只問耕耘，不問收穫』。假設某甲要練一千萬次才能成就；而某乙要練三千萬次。因為個人狀況差異很大，但我們事先都不知道，也不要想知道，只要老實練習就對了。每增加一次，就向成就目標靠近一步。如果心裡有比較、有期望，對修習都有妨礙。不要跟別人比較，也不要和過去的自己比較。不要期望什麼時候有什麼成果，功夫到了成果自然顯現。另外，正確的觀念也很重要，不要擔心自己的妄念多，也不要懊悔妄念不斷。要這樣想，知道妄念的是覺性，應該慶幸又多了一次覺性才對。因為一般人，平常都是活在妄念中，而不自知。覺性起來會自動清理垃圾，查覺妄念而清理之，是

在消業障。師父說是在累積功德，所以功德累積夠了，自然會有成就。

師父在一次開示裡，對活在當下有非常清楚的解說，令我印象非常深刻。師父說：『過去、現在、未來的時間流，都要終結在當下。所有妄念，不是想過去，就是想未來，或是想一些假設的狀況。我們要把過去所造作的業，都終結在當下。過去所作，思索無益。未來尚未可知，思索無益。當下只管正在做的事，只管現在該做的事。不要想去改變過去，也不要想去控制未來。』我想這是『隨緣消舊業，莫再造新殃』的意義吧！為了體認活在當下，我把手錶拿掉，因為起床、吃飯、睡覺、集合都有鐘聲為訊。正念動中禪的練習，學員可依自己的情況，改變方式。坐累了，可以經行；手酸了，可以改變動作；冷了，穿衣；熱了，脫衣；太陽出來了，可以出去晒太陽；渴了，就喝水；屋裡悶了，還可以出去呼吸新鮮空氣。該做什麼就做什麼，我不控制時間，也不被時間控制。我不比較是否坐得更久，也不計較妄念是不是又增加了，我要體驗什麼是自在。

也不知道過了幾天，終於有些感覺出來了。不論是手部動作中，或是經行中，以前所學的佛法會不自主的湧現出來，而且還賦予新的意義，又會跟師父所說的法相應。比如說，有一次，腦中湧現『眾生皆具有佛性，這佛性具有無上之智慧』，令我體會得更加深刻，跟著後面的改變，是讓我更尊重生命，更能以平等無差別之心看待別人，也更能激發我開發覺性一定會成功的信心。我在小參的時候問師父，這些湧現的法義，是不是一種妄念。師父說，不用擔心，它是在清垃圾，覺性甦醒來的時候，會清理過去存留在意識裡的東西，它會去蕪存菁，保留好的，把垃圾丟掉，精神的負擔會減輕，會感到輕鬆。

最後的那幾天，我發現自己睡眠變少了。有一次，九點多上床，十一點半就醒來，也不知甚麼時候又睡，三點又醒過來，最後是四點半醒來，沒再睡，直等到敲鐘才起床。有一點擔心白天精神不濟，會打瞌睡，結果整天精神都不錯。小參的時候，師父回答告訴我說，覺性強的時候，不需要睡很久，師父每天的睡眠都很少。於是我瞭解妄念比較耗精神，我還問睡覺時不可能還保持覺知，如果是可能的話，那是甚麼樣的狀態？師父說這是可能的，至於是甚麼狀態，到時候自己就會知道。後來我曾經在睡覺時，經歷過一

種經驗，感覺頭腦是清明的，身體不動的部份像手腳等四肢，卻沒有感覺，但是隨時可動，只有呼吸及心跳跟平常一樣，我不知道這是否在睡眠狀態，我想覺性強者，睡眠的定義可能和平常人不一樣，這些還沒有得到印證。

在師父開示及問答時間裡，有同學問及如何看電視。也有人談到社會風氣敗壞，政治黑暗的問題。師父說，看電視不要融入劇情裡，隨劇中人物喜怒哀樂，而迷失自己。至於政治，泰國也是一樣，美國也一樣。我提出用覺性看電視，用電視來檢驗覺知，是不是可行？師父說很好，我另外在期末心得報告中提出，用看電視的心情來看社會及政治亂象。眾生沉淪，公義不張，無非是貪瞋痴作祟。時時保持覺性，就會時時了然於胸，時時修道行善，邁向成就之路。

這期禪七結束了，我法喜充滿，也非常感激。師父最後的開示，要我們以平常心來看待，不管是因有了收穫而喜悅，或是遇到障礙而苦惱，都要把心收起來，繼續練正念動中禪。尤其是喜悅的心情，會障害覺性的開發。不要放逸，不要氣餒，不要中斷，繼續練習，直到成功為止。我自己私下覺得師父這些話，都是針對我而說的。想起上山來時的心情，不禁生出萬般無常的感慨，也慶幸能有這段學習的因緣。

在回家的路上，同車的一位師兄提到，他曾問師父，如何培養慈悲心。師父回答說，正念動中禪都包括在內了。他還是不了解師父的意思。我忽然想到，曾聽一位出家師父說，慈悲就是容忍、允許自己不喜歡的事物存在。我在這七天中，曾體會到一些無我的概念。隨順眾生是無我、眼順耳順是無我、知天命是無我，哈！慈悲心也是無我。我知道師父的意思了，修正念動中禪是通往無我的大道。於是再想起報到處的兩副對聯：『只是動停覺妄念，身心離執破無明』，『動停當下見妄念，真是養覺滅苦法』。

正念動中禪心得（2）

許榮燦 2000/2/20

上次禪七的法喜，逐漸的淡化，兩週以後消失殆盡，只是空留一些回憶。我心有不甘，於是再來一次，我想應該比較快可以上路。所有結果都是一滴滴的過程累積出來的，要到達美好的遠景，一定要付出耕耘的代價。五週以後，我再度上山，獲得了許多新的非常深刻的體驗。

開始的時候，在練習正念動中禪中，無意間進入一種寧靜的狀態，感覺很清淨，妄念很少，以前經驗過創意及法義湧現的情形不再，但卻覺得很寧靜。師父說，這樣不對，它讓人沉醉在安逸中，不會產生智慧。當我放棄求靜的心以後，萬般念頭立刻湧現出來。我想必要時，可以在動中禪中思考，但是要維持對動作的覺知。在覺性之下思考，常會有意想不到的收穫。

第一天晚上，整夜睡不著覺，第二天精神不濟。師父說，不要與自然對抗，該睡覺時還是要睡，雖然鼓勵精進，但是要合乎中道，不要太過份。他建議我睡覺時不要練，讓它自然睡著。後來我自己查覺，是因為我想要體驗睡中的覺性，雖然身體盡量的放鬆，四肢幾乎沒知覺了，還是睡不著，於是放棄這個想法，就恢復正常了。

我曾問師父，為什麼在練習正念動中禪的時候手移動不能太慢，師父說，動作太慢覺性可能變成片段，不能連成一氣，效果就差了，同時也容易掉入專注、清淨與安逸之中，這不是練正念動中禪的目的。為了更精確的了解練習動中禪的方法，我再詳問師父，原來覺知是要跟著手的移動而移動，一個時點覺知只存在一個點上，它會隨焦點而移動，就像電視螢光幕掃描，由點構成整個畫面。覺知可同時處理許多事情，相當於電腦中央處理機的分時系統 (Time sharing) 或多重處理 (multi-programming)，覺性強的人可以一心多用，且事事周到，不會互相干擾。『覺知』和『妄念』像翹翹板的兩端，覺知強妄念就弱，覺知弱妄念就強，覺知很容易被妄念與慣性所取代，所以隨時知道自已的動作，就是要確保覺知連續，過度專注容易形成慣性，不利覺知之連續。

在正念動中禪中，曾不自主地產生了一個妄念，分析後發現，這妄念與過去的某件事有關，再回憶起那件事，在事發當時的我，內心曾有強烈的反應，因此推論，妄念之產生是符合因緣法的，如果現在有強烈的喜歡或不喜歡的感覺或心情，就會種下因緣，以後就成為妄念的來源，如果心隨妄念而轉，又製造新的因緣，如此輾轉，永無止期，假如覺性夠強，妄念來時，心境無波，妄念就此了結，於是妄念日減而覺性日增，圓滿時能達到心無妄念的境地。妄念如果被暫時控制，沒有消除，日後還是會再出現，所以正念動中禪不抑制妄念，也不管妄念，讓它自生自滅。禪修期間，練習動中禪的唯一目的就是培養覺性，其他的感應與收穫，都是副產品，不必太在意，把它當做激勵因素就可以了。

曾問師父，三摩地與涅槃有何區別，三摩地是怎樣的狀態，師父說，涅槃是目標，而三摩地是涅槃的中途站，三摩地是一種全面覺知的狀態，此時心境平穩無波，六根清明，周遭了了分明，思考與動作行為一切無礙，我在練正念動中禪中，曾有過相近的經驗，這時候會生起一種『無我』的感覺，一切一切都非常順適，心無所求，好像時間是永恆的靜止，會動的只是這顆無常的心。

在某一個下午的問答與開示時間裡，有人問師父如何滅除身體上的痛苦，當天晚上，我自己作一個實驗，在晚上練習正念動中禪時，因為已接近就寢時間，兩腿關節不耐久盤，差不多十分鐘就要變換姿勢，面對肉體上的苦痛，我在覺性中觀痛點，我告訴自己，痛只是一種感覺，是因為不喜歡，所以會有痛苦，然後我再觀不喜歡的感覺，奇妙的事情發生了，我只知道正在痛，苦的感覺沒有了，不！只知道它是『苦』而已。於是我就一直坐下去，沒有再變換姿勢，直到鐘聲響起，看看時間，已經超過三十分鐘了。

覺性的功能，在修正偏見我執方面，發揮出令人意想不到的效果，當時我走在經行的走道上，心情頗為舒適，遇見一個人，妄念讓我生起了一種感覺，我查覺到這是一種偏見，於是仔細觀這個感覺，一邊經行，儘量保持覺知動作，過了一會兒，這個感覺不見了，以後再遇到這個人，也不會再生起那種感覺，我知道我對他的偏見已經消除了。

有一天睡覺的時候，做了一個夢，夢見有兩個歹徒，到處行騙，騙了別人家的鑰匙，再用偷的，我觀察得清清楚楚，輪到要騙我時，我不從，他們就使用暴力襲擊過來，我隨手從身旁拿起一樣

東西打回去，夢中很清楚的知道，那東西就是『覺知』，夢就醒了，接著馬上讓我想起一個朋友來。那天早上，心裡的影子一直揮之不去，我跟那朋友糾葛的事，就盤繞著整個心靈，有很強烈不舒服的感覺，我已查覺這就是煩惱。一邊練著正念動中禪，一邊懷著煩惱。過去的、預想的事情在腦海中旋轉，忽然，我漸漸地理出一些頭緒來，想到了應對的方法，那不舒服的感覺就很快的消失了，我知道這是覺性的功能，事後再嘗試著回憶那件煩惱事，也沒有不舒服的感覺，知道這件煩惱已經斷了，一股強烈的喜悅慢慢的湧了出來，我找到滅苦的方法了。

下午，喜悅的心逐漸清淡，感恩的心逐漸升起，眼眶充滿了淚珠，怕別人看了，我趕緊上洗手間，借以擦拭留在臉頰上的淚痕。那天晚上，我迫不及待的去找師父，向他報告一切經過，並深深的頂禮膜拜，師父慈悲開示，並耳提面命：覺知動作不要中斷；遇到強大的外力只要保持覺知，就能過關；任何事都不執著，包括佛法。

我在小參的時候問師父：修習正念動中禪，每個人的進程與遭遇是不是都一樣？產生的結果是不是都一樣？參考別人的經驗有沒有幫助？師父說：應該都一樣，從開始修習到成就會有五種變化或五個階段，正念動中禪從頭到尾就只有一個動作，足以應對所有狀況，參考別人的經驗，只有激勵作用，以外沒有幫助，因為各人感受透過語言或文字，不能真實表達，只有親自體證，才能獲益。我也請求開示五種變化，以及對治方法。師父不肯說，因為事先知道反而會達不到，經過以後，全部都會清清楚楚，只要不是極端驕縱自大，都不會有危險，從頭到尾只有一個動作，足以對治所有狀況。

在這期禪修圓滿心得分享時，我把上述體驗述說出來，並提出我自己的結論：

※痛苦與快樂只是一種感覺而已，覺性可以處理這種感覺，覺性讓你不苦不樂，但很舒適。覺性是中道的、平穩的，快樂和痛苦都是波浪，覺性可以把它擺平。

※覺性可以替煩惱找一條出路，可以斷煩惱。

※覺性可以去我執偏見，可以護送我們步上無我的大道。

回家以後，我就開始設想，如何在日常生活中也能夠培養覺性，我想到把生活的空間，在顯眼的地方，貼上一些標語，隨時提醒『覺

知動作』。拜佛時，要同時覺知肢體動作；開車、看報、看電視、打電腦、唸佛、甚至睡覺時，手指頭都可以練習動中禪；走路時，則當作是經行。我要隨時保持心境的覺知，當它起波浪時，我會憶起師父平穩微笑的臉，就像堅固的避風港，漂泊的心情，馬上可以進入避難。

我寫這篇心得的心情，正像獻曝的野叟，冬日的太陽是那麼美好，我享受到它的溫暖，這是很了不起的發現，應該把它獻給國王！修習正念動中禪，增強了我的覺性，獲得那麼多的利益，這是很很有價值的東西，我要把它獻給千千萬萬的國王！



正念動中禪禪七經驗（1）

黃同學

首先感謝禪師、老師、法師們和內觀教育基金會使我能夠學習到這個正法和獲得法益。希望一切眾生都能同霑法益。

這一次的參加由於有先前廣天寺和中央大學的禪修經驗，加上老師帶領著每天做早晚的練習，因此心態和技巧方面都已作好準備。當我一到淨土精舍時，雖然禪七還沒正式開始，但是我就開始更加地保持對肢體動作的覺知。

當第一日的禪七正式開始後，外在的作業活動大量地減少，因此絕大部份的時間都是在做練習。在練習的過程中常常陷入突如其來的妄想中而失去手部動作的覺知，或者覺得心情起伏不定一無聊感、士氣消沈感、不舒適感，不過自己並沒有因此而灰心，依然保持耐心繼續作手部動作的練習。（在從來到淨土精舍的前二、三日看到師兄、師姐、法師們為了希望能讓大家在精舍圓滿禪七，不斷地付出，內心覺得很感動又慚愧自己幫不了什麼大忙，於是就不敢懈怠，而禪師下午和晚上的開示，彷彿在為大家加油打氣一番，心裡會感到要做一個活在當下，而沒有痛苦煩惱的人就要靠自己不斷地精進用功，所以我就沒有想很多，只是不斷練習手部動作並對它保持覺知。）

在第二日晚上的練習手部動作時，無意間突然感覺到「覺知跟上了手部動作」，當時對於手部移動的覺知較往常強烈，特徵是：很清楚而且連續不間斷地知道整個揮動動作的過程，沒有妄念發生，覺得手很輕柔、強烈地現場感，有一種「跟上了」的感覺。在連續不斷地揮動完整的手部動作幾次後，那時好奇心和驚訝感湧上心頭，就想難道這才是真正的「awareness」嗎？就在這片刻這種經驗就消失了。所以往後的練習我變得很注意手部動作，甚至不自覺眼睛會去看手，而且心裡疑問仍在。以致翻譯會提醒我不要看手，師父在這前幾日小參時會提醒我要放鬆地練習，有時當我不做練習去幫忙其他雜事時，常常無法覺知身體的移動，因此小參時禪師就告訴我，用功地回到方法練習，因為此時我的覺知弱，會容易陷入在事情裡面（condition 中）。所以我就下定決心好好地用功練習。之後這段時間我都是待在禪堂中練習手部動作，累了就做經行。

第三日晚上用完飯（接近六點），在外面掛蚊帳時，禪師也一起來幫忙，我也一邊弄一邊覺知動作，當時心裡頭常在做動作或者不自覺的時候會有念頭冒出來，那時真的覺得很懺悔，自己怎麼在禪師旁邊，還會起念頭，而且都很清楚。於是弄完蚊帳後就趕緊回禪堂練習，當持續練習一段時間，大概在八點時，發覺前一次相同的經驗又發生了，因為有前一次教訓所以我沒有主動想什麼，就只是保持對手部動作的覺知，經過一段時間（十幾分鐘），我試著改換經行，仍舊一樣感到對動作的連續移動強烈清楚（動作在移動的當下現場感很重），而且有安全、安定的感覺，沒有念頭，可以思考，但可以「立刻」清楚發覺，所以我又會回到對動作的覺知，並沒有因此而中斷當下的這種狀態。當九點敲鐘時，我就從禪堂走到睡覺的地方，現在回想起來印象最深刻的是從手部動作到經行並發覺起思考作用又立刻回到動作覺知那段時候，之後的印象真的模糊了。

隔天第四日早上五點起床後不久就開始練習，七點用餐完後，我繼續手部動作的練習，大概八點左右那種清楚的經驗來了一二分鐘後就過去了。所以早上小參時，我告訴師父昨晚我有一個特別的經驗：「我覺得對身體的動作很清楚，不是平常那種，而且有安全、安定的感覺。」師父叫我不再想它，趕緊繼續練習對身體動作的覺知就對了。隨著持續地練習自己逐漸能感覺覺知「當下的動作」有在進步。念頭有時依然很多，甚至自己還會捲入其中一段時間。在第四或五日的下午，禪師問大家是否有問題時，我問說：「我在練習時會覺胸口悶悶緊緊的。」禪師回答說，那是因為我太專注手部動作了。應該要放鬆地練習。往後我就試著放鬆地練習，當察覺又專注時，就放鬆。

最後第六日時，我已經練得非常精疲力盡，但是想起禪師的話：「修行要像戰士一樣去對治貪、瞋、癡」，所以我就沒有鬆懈，在晚上八點左右，我在練習手部動作時，突然感到一片寧靜，完全沒有念頭，動作也很清楚，一會兒這種狀態就沒了我覺得很奇怪，剛剛和現在旁邊明明有聲音呀？為什麼剛剛會突然這樣，而且雖然身體很累，但現在精神怎麼那麼好，也不想睡覺。

第七天早上大概四點左右，自己就起床到禪堂經行，有時心裡頭會突然冒出恐懼心，但隨著保持對經行動作地覺知並沒有落入念頭中，這種感覺不久就消失了。後來七點半用完早餐後，因為身體

非常疲憊，所以就不再一直練習手部動作，而改採經行，經行不久就到睡覺的空地，拿一塊塑膠布躺著作練習，當眼睛目視天空的廣闊，覺得可以幫助自己放鬆，察覺到自己內心並沒有很放鬆，思考著可能自己待在禪堂內作手部動作太久以致心太專注，此時依然覺知手部動作，並放鬆自己的身和心，後來就去幫忙收拾東西，但是仍舊保持覺知，等做完一會兒，就到禪堂練習手部動作，因為身體疲憊，所以作一下就累，心不久就感到很消沈，但是依然保持手部動作的覺知，接下來我就改採經行，這樣交換幾次後，就在經行中內心開始覺得喜樂，腳步也覺得似乎比往常輕快。身體沒有感到之前的疲憊感，因此經行起來蠻輕快地，但我並沒有因此沈浸在此喜樂中，我繼續保持經行動作的覺知，並且知道經行太快，很難覺知動作，所以我輕快走，但是在我還可以覺知的範圍。師父要吃飯前對我說：「不要 push it」（繼續保持經行），並問我會不會再覺得胸悶，我回答不會，也知道師父的意思——依然保持動作的覺知（因為那時腳步經行起來速度比平常快，如果因為沈浸在喜樂中而忘記覺知，以致腳步太快，如此下去是會失去對當下的覺知，那時心裡頭知道這些），用完飯後，喜樂還在，我就繼續經行，有師兄叫我並跟我說了幾句話，之後我繼續保持經行並覺知，但經行速度隨著這感覺有加快的現象，也發覺再加快真的會陷在裡頭而失去覺知，所以我沒有加快腳步，只是讓腳步輕快的走，並且在可以覺知的速度下，突然心裡有疑問，我就等禪師用完餐回寮房時，問禪師從昨晚到現在心裡的變化是怎麼一回事（因為覺得我只不過是保持身體動作的覺知，但為何心的狀態明顯浮現出來讓我覺知道它變來變去），我像禪師說「心好像在欺騙我」，禪師告訴我不管傷心、消沈、快樂，只要保持覺知，覺知會帶我到安全的地方。因為那時心的注意力轉移到禪師身上，因此沒有注意喜樂消失的過程。後來覺得心比較平靜，不容易被妄念帶走，真的覺得自己愈來愈像是活在當下的人。

回來的短短幾天，自己都可以非常明顯感覺到退轉，覺知身體的動作的能力愈來愈不綿密。

最後還是要謝謝老師和內觀教育基金會的努力，使得正法能在這片土地傳播。

正念動中禪禪七經驗（2）

黃同學

以下茲就在第五期以及之前所出現的禪修體驗做一簡述。

前半段：

經過連日來密集的手部動作以及經行後，心念的活動越來越細密，這時身心方面有幾個最主要的特徵：1、身體比平常輕盈，2、心也比較輕鬆，3、念頭活動的軌跡以及對身的影響力，可經由覺知力的提升而覺知到，4、當動作停下來時內心會感到很靜，耳朵甚至有平靜、寂靜的聲響。

在這個階段所經過一次最特別的覺受是：

在某一日下午 0230~0300 之間的經行，突然心有一種鬆動、脫落到地下的感覺，之後身慢慢的輕起來，心的覺知力似乎能夠非常輕易的回到腳步上，一段時間後，突然覺得身體變得舒暢，重量感消失了，在這過程中，有種特別的體驗：當內心當中念頭升起，接者伴隨某些壓力，但覺性並沒有被帶走，只覺得這是妄念，於是就不理它。不久在經行幾分鐘之後，發現身體重量感消失，心裡覺得全身好舒暢，一點負擔都沒有，內心突然有一種興奮的感覺，那時腳步跟地面的接觸只覺得像雨滴般的輕盈。因此，經行起來好輕快，就像在飄一樣。那股內心的喜悅讓我想笑，應該說是狂喜，我起初控制不住，但立刻把覺知力移到腳步上，就不笑了，但興奮仍然持續前後大概幾十分鐘的時間。

後半段：

這時的練習大都以腳步的經行為主，手部的動作為輔，輕安常常出現，此時內心敏銳而身體都很輕盈，練習久了身體會覺得疲憊，但輕安的出現彷彿給人吃了一帖清涼劑，把練習所帶來的疼痛給沖淡了。覺性不斷的增強，念頭的作用力一直在減弱，這點自己可以非常清楚的感覺到。其中有一個特別的經驗是，當過去某一段記憶升起時，也就是道念頭一起之後接者有相續之念時，覺知力會立刻回到腳步的動作，這些妄念馬上就會跟著消失。這種感覺像是突然忘記什麼又不留一點從前的痕跡。一直不斷的如此練習，念頭來了不管它，感受來了不管它。在這過程當中，輕安一次接著一次來，但之前的喜悅越來越少，反而覺得沒什麼。總之，那時就只覺

知動作罷了。就在吃飽飯後不久的一次練習時，又昇起了吃飯前的念頭，接著出現批評的念頭，後來又起懺悔的念頭，但我依然不管念頭，繼續覺知動作，突然間覺性很強，而這些微細的念頭剎那停止，有一段時間完全沒有念頭，好比意識流瞬間被切掉，也沒有能所（能覺之覺性，所覺之動作）的對待感，彷彿完全融入了只有剎那對當下一切的「了知」，只有當下清楚明白的「覺」，每一刻都是新的，時間空間感沒了，只有絕對的「覺」在連續。經過此，了知什麼叫絕對的「覺」以及無我感。

希望以上的心得體驗，能夠增進大家對動中禪的信心以及對生死輪迴的關心，希望每個人都能獲得法益。



《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>

