

內觀雜誌第 18 期【2000 年 10 月】

內觀雜誌第 18 期

【本期重點】：介紹禪修的規約與原理。

第 18 期內容文摘：

正念動中禪的法談

正念動中禪禪七心得：平淡的過程

平淡過程之解析



正念動中禪的法談

林崇安編著

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、愛暈的心理，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。現在將動中禪的原理解說一下，使您容易掌握實踐的要領。

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：

平淡的過程

圓定法師於蓮華寺 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：妄念之辨法

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。當晚馬上和林教授討論，教授建議自己走路時，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，而去撞到外物的窘狀也自然而然的克服了，似乎所有事都平和而柔軟，都不會造成障礙，但，這不代表沒有知覺，而是知道卻沒有被念頭或外物所著，無論食衣住行，也都清楚，並不相互干擾和障礙。

6.第五、六天：動作之解析

今天有一個大發現，那就是完全明白「手部動作」的好處。看似簡單又無趣的動作，卻包含了重大意義。這個動作左右上下，兩隻手包括了四面八方，如果仔細觀察就可發現，無論手掌上下左右，動作須清楚並不容易，且，如果做不好或動作要領沒有拿捏準，那麼，會產生一些副作用，譬如手酸肩膀痛等，假設做的正確，那麼，不但手不酸、肩不痛，而且，全身會輕鬆，念頭也不會一直停在痛處上，就可完全覺知到手部動作，當動作清楚，那麼，自然不會產生妄念，身體自然就會舒服，也不會昏沉，反而越做精神就越好，到了休息時，也可輕鬆入眠，隔天精神就很好。



平淡過程之解析

圓定法師

1. 覺知分析

在許多解釋「覺知」的名相，眾多紛紜。在個人看過解釋的清楚是這本書—《如實之道》之覺知的培養。但，在台灣學習的我，感覺總有些許的距離，於是，運用個人之前所學之唯識基礎的《百法明門論》中之五遍行來略作解釋。

五遍行—觸、作意、受、想、思。在《大乘五蘊論》中把「作意」放在「觸」之前，意思是相同的。前者是指「外」而言，後者指「內」而言。

所謂「外」即當一念升起時，我們可將這一念切割分為五個動作（如不注意是不會發現那麼細微），最初一定是有外在境存在，那麼，首先就是「觸」了，即先要接觸，然後由外色轉為內作意，接下來感受升起，想法即接著出現，判斷力即湧出。在一般說來，這只是一剎那的一念而已。舉個例：當聽到車聲時，五個動作幾乎是一起現形，只是一瞬間的事而已。那麼，訓練覺知之終點即是將這五個動作分解後，我們只要達到「觸」就好，不須再作意，也不須要有接受之感覺，苦樂之覺受也就不起了，以下之念也不會再升起。那麼，「不起」另一個意思就是「滅」，所有「滅」之各相的意思就迎刃而解了。

所謂「內」，指「作意」在前，原因是無外境，而是自己本身原來之意識所想像的，所以，作意會在前。就像頭痛，原因很多，但可能是沒有外境的干擾而由意識直接認為頭痛的這種認知作用產生，所以，有時當頭痛時，不斷說話就不痛了。因此，作意生起時，就到那兒就好，就不會起其它念，也不會有煩惱出現了。覺知有二個比較明顯的階段—「見道」與「見道位」。可以用現在常說的兩個名詞來說明：煩惱、菩提。轉煩惱為菩提即「見道」。無煩惱，直見菩提即「見道位」。二者最大差別在於：有煩惱就是五遍行皆出現，發現之後沒有讓其它妄念或者想法加進來，這就是所謂轉菩提了。不斷訓練之後，煩惱不生就達到「滅」，那麼，雖

然只有「觸」，就能直見菩提，自然就見了實相，也就達到「見道位」了。

2. 《六祖壇經》：惠能、神秀之偈分析

神秀大師的偈：「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

惠能大師的偈：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」

仔細思考，會發現這與動中禪有絕對相關聯，記得嗎？隆波通禪師教我們用一處或一個動作來讓我們清楚明白自己的覺知，由一處覺知進而到遍知，這個過程不就像神秀大師的偈一樣：「時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」為什麼呢？仔細思量，禪師曾開示：由點到線到面，整體之覺知就會呈現，在點時，要不斷的練習，不斷的覺知，那麼就會連綿不絕，而達到無時無刻都在覺知的情況下，這時，心不就像一面鏡子嗎？只呈現原始的風貌，而不起執著，也不升起作用，也不會有覺受，所以就不會有好壞，相對之下，就不會有所謂的妄念或者第二念出現了。

再來，遍知情況下，就會更往上，那麼就會看到所謂的「實相」。（禪師曾開示：動中禪有五階段），那麼，惠能大師此偈的階段應當是屬後面的階段，因為，已經見到實相，那麼，在任何時間、空間裡，發生的事情就不會有多大的區別，也不會所謂煩惱的出現，對所有事情都不會起任何執著，當然就不會有偈裡說的「塵埃」出現了。所以，惠能大師至少是見實相的階段了。

3. 《心經》：色不異空，空不異色

此句是在形容見到實相時心境，也就是說當見到實相時，就不會執著色是真實的或者執著它是假的，不會落於兩邊，即是「中道」。舉個例子：當吃到苦的東西時會覺得苦，這只是一個念而已，如果起了執著是好的或不好的，或者喜歡或不喜歡，那麼，此苦就是真實存在而實有的了，就落於一邊了，而如果對於苦而沒有苦的感覺，又落於另一邊了。所以，應該知而不起執著，那才是中道。

《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/>

