

二〇〇四年二月二十八日講於瑞音佛堂

止觀禪修法

慧聖法師 (Ven.pannyavaro) ◎開示

鄭振煌◎口譯

周照煖◎整理

很高興在放假的日子裡，能和大家在這裡見面！今天主要介紹禪修，首先講坐禪的理念和方法，當然更要做實際的修行：包括坐禪、行禪及如何將心帶回當下，正念分明。之後，諸位可以提出有關坐禪的理論，或經驗上任何的問題，希望得到大家的回饋。

我相信在座諸位已經有若干禪修的經驗，但我也相信絕大多數的大德還沒有經驗過一種所謂系統性的禪修。有禪修經驗的人請舉手！非常好！我們應該知道禪修是什麼？它的性質是什麼？還有禪修的方法有哪些？

系統性的禪修

不管是佛教、蘇菲教、基督宗教或印度教，都將禪修歸成兩種：第一種是將心專注在單一的對象上。心專注在一個對象上而不理會其他的對象，中文稱之為「止」，修止的結果會讓心安定下來，讓心得到平和。心安住的對象可以有很多種，可以用觀像，或用觀想的方式，或唱誦真言（持咒）。密教修很多種觀想，淨土宗也修觀想。觀想所緣境的目的是要讓我們的心得到專注，佛教名相稱之為奢摩他，也就是提起正念。

第二種禪修方式是以覺醒為基礎，以剛剛所說安止下來的心觀察所緣境。這種禪修方式即「觀」，或稱內觀（毘婆舍那），有時翻譯為智慧或智慧禪。修的方式很多，譬如用出入息隨念，即觀呼吸的方式，或密教所修的大手印、大圓滿。大手印、大圓滿比較不那麼普遍，最直接、最普遍、常見的是出入息隨念（即觀呼吸），在經典上提到得最多，能夠直通涅槃之路。

我所接受的傳承是第二種禪修，內觀禪（毘婆舍那），是以第一種止禪（奢摩他）為基礎，修出入息觀加慈悲觀，再以出入息觀與慈悲觀為基礎修毘婆舍那，也就是內觀禪。今天的禪修練習是要結合奢摩他與毘婆舍那，即止和觀這兩種禪修方式。

中國、日本及韓國的禪宗雖各具特色，但同出一源，修行結果是跟上座部的毘婆舍那禪一樣的。不過，上座部的禪修方式有技巧可循，比較容易修；相對的，中國禪宗的禪修方式比較沒有技巧可循。上座部的禪修方式是以《出入息念處經》（一部原始佛教經典）為基礎，這部經是禪修的資料來源，主要講的是四念處，以四念處作為毘婆舍那禪的理論根據，這是從佛陀的言教一直傳承下來的。

《念處經》是佛陀所說，主要在修四念處，觀四種對象，即以身、受、心、法為主要的觀察現象，而不觀察環境。觀察我們自認為是真實的、自我的身和心兩部分，我們要觀察發生在身上和心上最顯著的現象。這種禪修方式不僅只是靜態的盤腿，更要在日常生活中隨時注意到自己的身、心變化。禪修並不是要引生某一種狀態，相反的是要觀察身、心上的實相；目的不是要創造某一種境界，而是去

探討、研究身心的真實現象。

內觀禪

現在簡單介紹內觀（毘婆舍那）禪的方法。內觀禪的觀察對象有身、受、心、法四個。第一個是身念處，以身為觀察對象。觀身的方法很多，可以各種方式來觀察我們的身體。我無意教導大家很特殊的方法，只就我所接受的傳統訓練來告訴諸位。首先，我們要了解身的主要條件、主要內涵。身是由地、水、火、風四大所組成，可是地大、水大、火大、風大仍然只是概念而已，概念與禪修無多大關係。禪修所要覺察的是實際經驗，去體驗身體所接觸到的外境是硬的、是軟的等等現象，所以禪修的要領是去探討我們身體的經驗，而不是去看那些思想概念的東西。這些技巧等下會介紹！

佛在《念處經》裡所提到第一個觀的對象是身念處，身念處主要是觀察地水火風四大的經驗。第二個是觀所緣的覺受，前天晚上已經做了介紹，就是觀察身上的任何覺受，是快樂的、是不愉快的、或是不苦不樂的。只是去觀察覺受，覺受跟情緒是不同的，也就是觀察情緒產生以前的純然覺受。第三個觀的對象是心，稱為心念處。心念處就是我們心的任何起伏，這是很微細的，很難觀察得到的。一般的修行者很難觀察到心念處，很難觀察到起心動念。第四個觀的對象稱之為法，即念頭的內容，心的情況。

四念處就是身念處、受念處、心念處和法念處，內觀即以身受心法為觀的對象。

一般說來，發生在身心的現象，最明顯的就是動，動是最容易被觀察到的。當我們坐下的時候，氣息在身上的脈動最容易被觀察到，也就是觀察呼吸（風大）的出入情況；因為它在動，所以就容易觀察到。我們也可以在走路的時候，觀察兩隻腳移動的現象，因為它最明顯。當然，我們也可以觀察身體在改變姿勢時的活動情況。禪宗還有一種觀法，觀我們的丹田，當我們坐下的時候，可以丹田為所緣境。前面提過，毘婆舍那禪的所緣境可以有很多種，但是我們在練習禪修的時候，一定要以一個主要的所緣境為觀察對象。當我們坐下的時候，氣在丹田內的移動是最明顯的。所以，練習內觀禪主要是觀察身體器官的動作情況，之後再觀察心的動靜。

我們在觀身心變化現象的時候，就會發現一切都不停的在改變，沒有一恆常不變的現象。練習的時候，可以將手放在我們的下腹部，這時很自然可以觀察到下腹部的起伏。諸位可以將手放在下腹部，我們不是在練習氣功，不是在練習呼吸，不必去控制、改變呼吸的自然形式，而是很自然地去覺察腹部的運動。我們吸氣，腹部自然膨脹；呼氣，腹部自然往內縮。不必刻意指揮或控制呼吸及腹部的運動，只要觀察腹部自然的活動就可以了。

止觀的修法

練習的時候，是以腹部的起伏為主要的觀察對象，當然隨後還可以觀察到其他現象。初學者開始是以腹部的起伏為所緣境，可以隨著腹部的隆起，在心中默念「起」；隨著腹部的內縮，在心中默念「伏」。腹部實際的起伏，心中就同時跟著默念起、伏、起、伏。但要注意，不是去控制、指揮腹部的起伏，而只是幫助我

們的心能專注在呼吸的自然起伏而已。呼吸的起伏是自然現象，我們沒有必要去改變它。等到稍有功夫了，就不必再默念，只要清清楚楚地了知腹部的起伏就夠了。

腹部的起伏是外在的動，當我們心中默念腹部起伏的時候，就是內在的動。我們以這種方法持續觀察腹部的起伏，默念腹部起伏的時候，很容易會發現有種種覺受產生。譬如坐在這裡會覺得痛、痠痛，這時要覺察到疼痛的出現，不必去改變疼痛，也可以在心中默念「腿在痠」、「腿在痛」，或是哪裡在痠、哪裡在痛，所以這時很容易覺察到身上任何覺受。此外，還會覺察到有妄念產生，忽然想到某件事情、某個人物。因此對於自己的覺受與妄念要有所覺知，換言之，我們觀的最主要對象是腹部起伏，但當身體的覺受或心中的妄念產生時，會把我們的心拉走，這時要能覺察到痠痛或是妄念。

內觀的禪修，不阻止妄念的生起，不壓制妄念。內觀是禪修與妄念一如，妄念起來就讓它來，妄念去了就讓它去，只要了知就可以。我們了知覺受的生滅來去，了知妄念的生滅來去，了知就可以，不作任何抵抗壓抑。在了知之後，默念之後，覺察之後，把注意力拉回到第一個主要觀的對象上，就是腹部的起伏。所以簡單來說，觀的主要對象是腹部起伏，但當身體的任何覺受或心的妄念產生，這時身動與心動會變得很顯著，顯著到比腹部的起伏更容易引起我們注意。此時我們要覺察身體的任何覺受或心上的任何妄念，當覺察之後不要有任何懊惱，不要作任何判斷，立刻把注意力拉回到腹部的起伏上，這是禪修的要領。

在我們的禪修傳統中，並不強調坐，這與日本的禪修只管打坐是不一樣的。坐禪強調坐的功夫，內觀禪不強調坐，當坐下時不必採取雙盤或是單盤，可以用散盤，或任何姿勢，最重要的要覺得舒服。軀幹自然挺直，舒服就可以。你若覺得哪裡太緊，就移動身體，讓自己的身體很舒服的坐下來。之後，就要創造一些空間，觀察自己腹部的起伏，觀察身體上的覺受或心中所產生的妄念。最後，觀察妄念的內容或外在的環境。

身念處禪修：當我們坐在這地方，身體接觸蒲團、椅子、地板時，會覺得硬，會覺得軟，這種觸的感覺就是地大，直接去經驗地大的真實面目。觀察腹部的起伏，就是直接去經驗因為風大的呼吸所引起的移動。

現在開始練習，首先身體自然放鬆，讓身安住下來；然後，覺察到觸的感覺，即坐下觸到拜墊、地板或椅子的感覺，在心中要默念觸、觸、觸。當覺察到觸的感覺後，就把手放在腹部這裡，腹部很自然會有起伏，不要去干預，只要如實的了知腹部的起伏，不作任何干預。練習十分鐘。

首先，身體放輕鬆，安住下來。

再來，覺察身體觸到地板、坐墊、椅子的感覺，了了分明。心中默念觸、觸、觸。之後，手放在腹部，去覺知腹部的起伏。不要作任何干預，真理就是自然現象，禪修就是去了知現象的真實面目。

非反應式的覺醒

諸位大德！你們應該都可以察覺到腹部的活動、起伏。萬一沒有很清晰地察覺

到，也不必沮喪，覺得自己的修行功夫不好。所謂修行，必須反覆的做，必須長時期、幾個月、幾年時間，一直練習這種禪修方法。在行住坐臥四威儀中，當坐下時最容易覺察自己的無意識動作，譬如會去摸摸臉頰、抓抓癢或是其他無意識的動作，這沒什麼大礙，最重要的是要察覺而不作任何反應，只要覺察發生在身上的現象即可。坐在這兒也許有癢的感覺產生，就有動機想去搔癢，想把癢的不舒服感覺去除。這是我們沒有了知，不要嘗試去改變身上的任何現象；若想改變身上的任何現象，譬如癢就要去搔癢時，在那當下，就是一種欲望的產生、貪欲的產生。想去搔癢就是要除去癢的感覺，這種欲望就是苦的來源。

佛陀告訴我們，任何貪欲都是苦的來源。因此，我們會覺得某個地方癢，就要了知癢、癢、癢，這樣就好，而不要生起任何欲望想要去搔癢。如果有癢產生，就無意識的、不由自主的要去搔癢，這表示正念不夠。如此，在生活上就經常會有很多無意識的動作，這些欲望就是苦的來源。

我們練習禪修，就是如實觀照身心兩方面的任何現象。這就是非反應式的覺醒，要覺知身上的一切現象，可是不要作反應。因為一作反應，即是無意識的貪欲。若要作反應，也要清楚自己在作反應，不要作無意識的反應。當要作反應時，清楚知道自己在作反應，這種反應才不是無明的反應，而是清楚很有智慧的反應。毘婆舍那的修行，需要反覆練習，去覺察身上的一切現象，不作無意識的反應，我們稱之為非反應式的覺醒。

我們練習，就是要覺知腹部的起伏；可是我敢保證，在座的朋友，即使只坐了五分鐘，就會發現除了腹部的起伏外，還有其他次要的現象產生。在座諸位，剛才打坐時，沒有打妄念的請舉手！沒有人沒打妄念？所以妄想、妄念或身上的任何覺受就變成次要觀的所緣。首先要觀的是腹部的起伏，但是會有身上、心上的一切現象跑出來，此時要覺知身上、心上的一切現象。內觀禪是包容性的禪修，不是排斥性的禪修。

內心淨化的過程

前面說過，當我們身上有任何現象，心中有任何妄念產生時，千萬不要去阻止它，壓抑它，讓它呈現就好。心中有妄念產生時，表示內心深處的東西跑出來，跑出來就讓它跑出來，千萬不要壓抑它，否則它就永遠存在內心深處。讓過去的記憶、傷痛、任何生活經驗自然地由內心深處浮現出來，千萬不要作任何抗拒。只是知道、知道、知道，不要去分析或作價值判斷，不要創造故事，被妄念牽著走，這就是心的淨化。何謂心的淨化？心的淨化就是讓壓抑在內心深處的一切過去經驗、記憶浮現出來，因而使得內心深處所貯藏的過去經驗越來越減少。如果我們壓抑心中所生起的任何妄念，也就是將心的污染、煩惱，又壓入心的深處，修行難有成就。

佛陀告訴我們，了知身心的一切現象，是淨化內心的過程，其方法有二：第一種方法，當有思想、妄念跑出來時，心中就默念：想、想、想，就夠了；千萬不要對妄念去認同、去排斥、去分析、去反應。只是單純的在心中默念：想、想、想，也就是有妄念就讓妄念存在，知有妄念就好；不要認同妄念、不要排拒妄念，不

要追逐妄念，當然也不要逃避妄念。等到如此做完之後，就又回到觀的主要對象——腹部的起伏。在有妄念起來干擾時，要了知想、想、想，如此不去追逐它，不去貪著妄念，妄念自然就平息了。趕快回到腹部的起伏，因為這是觀的主要對象。

第二種方法，是把妄念當作銀幕上的情節故事來觀察。好像在銀幕上，一個影像出現，又一個影像過去了。在呈現過去的影像中，必然會有很多過去的生活經驗、觀念和故事一直冒出來。這時要當作銀幕上的影像來觀它，影像自然出現、自然過去，千萬不要對影像執著認同。

所有的事情及現象似乎都是連續不斷，似乎都是實存的。但是經過這兩種觀的方法以後，會發現在那似乎不間斷的妄念之流當中，很有趣的，偶爾會沒有妄念。那時刻，在那偶爾沒有妄念、妄想的時候，就是一種空。空呈現，心就清淨。所謂修行，就是擴大兩個妄念之間的空隙。本來妄念似乎沒有空隙、空間，現在透過這種禪修的方式，不對身心現象起任何執著反應，只觀它的生滅，了知其生滅，我們就會發現妄念之間會有空間產生。這種空間產生越來越多的時候，就表示我們的心越來越淨化。假以時日，越來越清淨，越來越能覺知自己的起心動念。

知道能知者是誰

雖然時間到了，但是還想耽誤大家一點時間，因為這是一件非常重要的事。剛剛說過，內觀禪只觀念頭的生滅，不阻止念頭。現在請問諸位：「當沒有念頭時，是怎樣的狀態？」這是一個弔詭的問題，很多禪修者很喜歡沒有妄念的空間。諸位朋友，有沒有「沒有妄念」的時候？諸位是否想說說看「沒有妄念」是什麼狀況？「是不是一片空白？」

學員答：「沒有妄念的時候其實不是一片空白。」當我們沒妄念時，其實心、意識仍然在動，也就是心識知道我們沒有妄念，並不是毫無所有，一片空白。換言之，心識、意識的作用仍然存在。

禪修者在修行過程中，首先要知道有一個所觀和一個能觀。「所觀」是被觀的對象，「能觀」是觀所觀的能力。一般人把肉體認為就是我、自我；等到進入比較細膩的層次，我們又會把心識認同為我。身似乎是恆常不變，心似乎也是恆常不變。身容易發現並非恆常不變，因身體的變化容易覺察到；但是心卻一直在打妄想，故心很難覺察到它不是恆常不變的。《阿毘達磨》中所說，無常、無我，在心的層次是很難觀察到的。當我們禪修到比較高深的層次，就沒有妄念產生。雖然沒有妄念產生，其實心識仍然在作用。心識知道沒有妄念，仍然是「想」的作用，只不過是認知沒有妄念產生而已，這已經是很細微了。所以禪修者必須了知「沒有妄念」是「所觀」，很細微的「能觀」就是「知道現在沒有妄念」。禪修者一定要深入到這個地步，知道沒有妄念的心識其真面目是什麼，這又更細微了。現在又有一個問題想請問諸位：「知道能知者的是誰？」到底是什麼人知道有一個能知者？那能知者是什麼？知道沒有妄念是能知者，沒有妄念就是所知者。若到更細膩的層次時，就知道現在沒有妄念。現在的問題是，為什麼知道有一個能知者去知道現在沒有妄念？給諸位一個功課：「誰知道能知者？」讓大家去「參」、

去「觀」！

「是誰知道能知者？」「知道能知者是誰？」大家好好用功！時間太快了！如果大家很樂意學習的話，很願意再來台灣指導。大家回去要坐，要練習才有用，否則只是一個概念，不是經驗。學佛修行就是直接經驗身心的現象，從而發現身心現象的真面目，如此而已！v

