

正念動中禪法談

林崇安編著

1.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，眼睛自然的張開，以覺性來聽講。經過不斷的練習，昏沉漸漸消失了，但是掉舉、妄念有時卻像大老鼠一樣的冒出來。怎麼辦呢？對於妄念、雜念，我們不去壓抑它們，也不跟著它們跑。我們不要直接去跟大老鼠搏鬥，我們只要好好的將貓養大，讓大貓自然的去處理大老鼠，這樣才是一勞永逸的正確方式，以後都可以高枕無憂了。現在我們所急著要做的，就是把貓養大，也就是一直覺知自己肢體的動作，使覺性持續如鍊子就對了。

2.當你的妄念、雜念、生氣、沮喪、無聊感等等佔據你的內心時，你不用跟它們搏鬥，你只要放鬆身心，一直覺知你的肢體動作，把覺性提起來，不久，你就發現這些情緒、這些雜念都消失了。這些妄念和情緒都像客人一樣，有時來得久，有時去得快，不要把它們當作你自己，要快樂的迎接它們，快樂的歡送它們。

3.有一天，佛陀遊行到印度的摩竭陀國，與弟子們來到「申恕林」的樹林下，佛陀用手拿起樹葉，問弟子們：

「我手中的樹葉多呢，還是樹林中的樹葉多？」

弟子們說：

「世尊手中的樹葉甚少，樹林中的樹葉何止百千億萬倍，甚至算數譬喻都不可以比。」

佛陀告訴弟子們說：

「是的。同樣的道理，我成佛後所宣說的法，就像我手中的樹葉這麼一點點，這些是有利益於大眾，可以導向滅苦的法。至於我所不宣說的法，就像樹林中的樹葉那麼多，我雖然也知道這些法，但是我不宣說，因為這些法並沒有益處，不能引導眾生走向滅苦。」

4.正念動中禪所教導的法，就是佛陀手中的樹葉，是非常珍貴而稀有的，是引導大眾走向滅苦的方法，因此你們要懂得珍惜，好好的去實踐。

5.當妄念來時我們不壓抑它們，也不跟隨它們，我們仍然一直覺知自己的動作。強烈的情緒來時也一樣，激動而流淚時也如此，當下仍要一直覺知肢體的動作，你就能超越情緒、超越感受。不要給感

受或感覺欺騙了。「感覺」是不可靠的，常會欺騙我們，因此，我們要以覺性來處理，要站在覺性這一邊，而不是隨著感覺跑。如何超越情緒、感覺和妄念呢？答案還是你要一直覺知你的動作，培養出強而有力的覺性。感覺與妄念會以千奇百怪的面貌來欺騙我們，來吸引我們的注意，儘管它們變化萬千，我們還是永遠站在覺性這一邊，以不變應萬變。在禪修的路上，你只要走在覺性的道上，就不會有任何的危險，「覺知你的動作」就是你的扶手。懂得握住這個扶手，就能安全的引導你到達目的地。要讓覺性成為你真正的歸依處。

6.大家要精進用功，就像挖水井一樣，開始挖時，石塊泥土一大堆。挖到水時，仍是渾濁不清，就像禪修的前期冒出一大堆的妄念、雜念。但是只要你繼續把髒水舀走，一瓢一瓢的舀走，最後就會呈現清澈可口的水。同樣的道理，你只要一次又一次的覺知你肢體的動作，你的妄念、雜念就會愈來愈少，最後，覺性持續成片，內心的清淨光明自然就會呈現出來，因此，要耐心的舀水，要耐心的覺知你的肢體動作。這個工作沒有人能替你做，你必須自己清理自己的污垢。要努力的將你心中的無明煩惱清理掉。

7.我們只是一直覺知自己的肢體動作。動時知道動，停時知道停，我們的覺性不知不覺間在增長著，我們開始走在正道之上，一步一步往滅苦的目標前進。要記得正法的特色是「現世的、不待時節的、來看的、導向的、自證的」，也就是說，正法在此世就可證實的，是隨時隨地都可練習的，是大家都可以來看的，是引導我們走向滅苦的，是自證自知的。現在透過動中禪的訓練，我們確實體驗到隨時隨地只要我們覺知自己的動作，我們當下就沒有痛苦的生起，我們的內心自然的呈現安祥，並且自然生起智慧去處理當下生起的問題。正法是沒有什麼秘密的，是公開歡迎大家來看、來體驗的。

8.在動中禪的訓練過程中，你很清楚的看到了貪、瞋、痴這三毒的運作。每當你的心一離開你的動作，當下就是無明，就是痴。當你的心離開你的動作並且捲入快樂的念頭中，貪愛就產生了。當你的心離開你的動作並且捲入不快樂的念頭中，瞋恨就產生了。因此，在舊有的習性中，我們將許多寶貴的時間都浪費在無意義的貪瞋痴之中而不自覺。現在經由禪修的訓練，我們已體會到，能將心念擺在覺知肢體的動作上，那麼，當下就是「明」，當下就沒有貪、

瞋、痴的生起。這就是我們開始擺脫舊有的習性的起點。我們也開始體會到，每當覺性持續如鍊的那一段時刻，是我們真正安祥的一刻，只要再延續下去，必然會達到滅苦的標的。

9.我們所修的是正定，是自然的定，並不需要給予其他的名稱。當你的覺性持續如鍊時，心無散亂，沒有妄念的生起，這便是自然的定，此時眼耳仍自然的運作著，內心敞開而覺性不斷，這種定是貫穿到行住坐臥之中的。以這種定可以自然的生起智慧。有三種智慧：聽聞而來的，稱做「聞慧」，經推理思考而來的，稱做「思慧」。實修所產生的如實的智慧，稱做「修慧」。經由動中禪的訓練，在持續的覺性下所產生的智慧就是「修慧」。這種修慧可以看清身心的實相並滅除痛苦。

10.在禪修中培養「正念」「正知」是一個核心的重點。正念與正知是分不開的，可將二者合稱做「覺性」。「正念正知」是，對當下的對象清清楚楚，能夠如實的覺知當下的對象；在覺知時，內心很輕鬆、很安祥。將這種覺知持續不斷，就成為正定。以這種正定，進而就能生起「修慧」。因此，「念」「定」「慧」是一體的，是不可分割的。

11.整個動中禪的訓練，開始是覺性，中間是覺性，最後也是覺性。

12.經過禪修的體驗，大家已可分別出兩種情況的心，第一種是散亂的心，第二種是穩定的心。一個尚未經過禪修訓練的人，他的心是散亂的，每當妄念生起，他的心就跟著跑了。他沒有覺性，他看不到念頭的來源。他的心跟著妄念跑，就像一個脆弱的人跟著別人走一樣。

13.一個好好受過禪修訓練的人，他的心是穩定的，他能夠帶有覺性來思考。一顆穩定的心，帶有覺性，不會受外界的干擾。他對自己所做的事情都具有信心。

14.事實上，每個人只有一顆心。因此，我們要把自己散亂的心訓練成穩定的心。經由練習，我們可以使困難的變得容易。不練習，則會使容易的變成困難。

15.如果不練習，一個人散亂的心，將會無止盡的散亂、徘徊，沒有終止的一天。但是，若練習，就會有終止的一天。要想終止，就要培養我們的覺性。大家來到這兒，沒有其他的事，只是練習。不用講話，不用交談。也不用分析，不用解釋。只要一直覺知自己肢體的動作，覺性圓滿時，所有的問題都得到解答了。

16.一直覺知自己的動作，你的散亂心就會變成穩定的心。變成穩定的心後，你能面對艱難的工作，並完成它。散亂的心則不能完成艱難的工作，因為會生起厭煩或無聊感的心理。因此，我們要耐心的培養覺性，訓練出穩定的心。

17.用嘴巴向大家解說是一回事，你自己的親身體驗是另一回事，這是你自己的工作。因為真理不能只用語言來了解，要親身去體會。經由練習，你將以內心的慧眼看到真理。不繼地練習，你必將成功，你的心將由散亂變成穩定，由脆弱變成堅強，由徬徨變成安祥。這就是生命的目標。

18.人們不知如何將散亂的心，變成穩定的心，因為不知道方法。佛陀的出世，就是為了教導出培養覺性的方法。用這方法，你的內心不再往外散亂，而是滿足於安住在內。當你有了覺性，你會有自信，即使別人不相信你，你的內心依舊平穩，不會被情緒所晃動。你也能夠獨處，因為你自己已成為自己的歸依處。反過來說，如果你沒有覺性，你所擁有的是一顆散亂的心，那麼，即使你處在人群中，你仍將感到孤單，感到沒有依靠。一個內心散亂的人，一直都在找伴侶，找其他的人。如果你想要擁有一顆穩定的心，就要好好培養自己的覺性。這是佛陀所教導的。

19.因此，要勤奮的、努力的培養自己的覺性，手動時，知道動。手停時，知道停。

20.有兩種暗。一種是「黑的暗」，這是大家所熟悉的。例如，不快樂的感受生起了，不如意的事情發生了，考試落榜了，這些就是黑的暗。碰到「黑的暗」，我們都知道只好忍痛去承受它們，熬過它們。第二種是「白的暗」，表面看起來是白的，其實內在是暗的。例如，全身生起快樂的感受，一切事情都春風得意，考試上榜了，這些都是「白的暗」。為什麼是「白的暗」呢？因為你得意忘形了，你趾高氣昂了。你稱心如意之下，不知不覺忘了你自己了，你的覺性不見了，你的貪愛生起了，飽暖思淫欲了，這便是「白的暗」。

21.法的核心在於親身體證，要能一直保持覺性，活在當下，才是真正的受用到佛法，並且真正護持著佛法。

22.最後，將以上所談的，作一個總結。首先，經由動中禪的不斷練習，我們能覺察出自己的心是散亂的心或是穩定之心。我們也要覺察到痛苦與快樂都會遮住我們內心的光明，我們要超越它們。要警

覺到痛苦與快樂的感受是二種暗。為了去除我們根深蒂固的散亂習氣，我們要不斷的覺知動作，就像將又髒又黏的油從瓶中倒出來一樣，要不斷的搖動，一直到將它們完全倒出來。

23.不管是新學員，舊學員，都要好好的培養自己的覺性。好好的傾倒出自己不良的習氣。請繼續用功、繼續用功。