

動中禪修入門

林崇安

一、目的

正念動中禪是一種生活中的動態禪修，透過覺知自己肢體之動作，培養出持續不斷的覺性(佛經上稱作正念相續)。覺性增長後，妄念、雜念就日漸減少，內心的喜悅與安詳就日漸增多，最後可以完全熄滅了痛苦與煩惱。

二、方法

以輕鬆之心態，一次覺知自己肢體一個部位的動作。所覺知的對象是自己的手或腳為主，而不去管妄念的生滅。動作要輕柔，覺知要持續。

三、入門次第

覺性成長的過程，最初有九個階段，可以自己檢查自己的進度，當做一種心靈的觀測實驗：

第一階(內住)：可以覺知到對象，但常常給雜念、妄念拉跑。

第二階(等住)：較能長時覺知到對象，雜念少了些，但仍會捲入妄想中。

第三階(安住)：更能覺知對象，雜念生起後，能立刻拉回到對象上。

第四階(近住)：心能一直不離開對象，但有小雜念的同時生起。

第五階(調順)：心能一直不離開對象，但心過鬆，清明度不足而有細的昏沉。

第六階(寂靜)：心能一直不離開對象，但心略緊，而有細的掉舉(妄念)。

第七階(最極寂靜)：心能一直不離開對象，保持適中，但尚有細的昏沉與掉舉的餘勢。

第八階(一趣)：心能一直不離開對象，保持適中，但尚須用一點心力來達成。

第九階(等持)：心能一直不離開對象，保持適中，完全不費心力，覺性自動持續成片。

四、心靈的提昇

1. 從第三階以後，身心的喜悅越來越多，到第九階以後，強的覺性與大的輕安會生起。再繼續培養覺性，就能明心見性，看清自己的本來面目。
2. 再繼續培養覺性，時時覺知自己的動作，在日常生活中，於根塵接觸時訓練自己，強的覺性自然會去看念頭，最後會完全看清痛苦的源頭，拔除根深蒂固的煩惱，體驗無我的真理，並超越了生死而得到真正的自在。
3. 達成圓滿的覺性時 — 自覺、覺他、覺行圓滿，就稱為佛陀。
4. 走在覺性的大道時，呈現在心上的妄念、感覺、輕安、影相、空明等狀態，一律視為路邊的景色，不去管它，繼續覺知肢體的動作，將覺性作為唯一的依靠，終必達到目的地。