

內觀禪林法談：正知與提升

林崇安

各位精進的法友和熱心的義工們：

- 1、先祝福大家。也歡迎大家能夠來「內觀教育禪林」精進禪修、研習經論或者當義工，用以累積福德資糧和智慧資糧。
- 2、首先，我們簡單地介紹一下「內觀教育禪林」的成立目標和用途。「內觀教育禪林」是一個累積福德資糧和智慧資糧的道場，不同於一般的休閒場所，也不同於一般的有機農場。「內觀」的意義是往內觀察自己的身心現象、觀察自己的一舉一動，這是禪修訓練的核心，也是佛法的核心。「內觀教育」就是透過教育的學習過程，培養出個人的戒律、禪定和智慧的能力，這種能力唯有經由學員不斷地訓練才能達成。「內觀教育」的訓練內容有二方面，一個是佛經義理的研習，包含因明辯經營，用以提升聞所成慧和思所成慧。另一個是禪修的實踐，包含內觀禪修營，用以達成修所成慧。所以，「內觀教育禪林」是提供給真正想往上提升自己能力的人的禪修之林。
- 3、佛陀說，只要在生活中具有正念正知，便是在修行，所以，學員們和義工們都能夠同樣的在「內觀教育禪林」裡累積福德資糧和智慧資糧，義工們還能夠在服務中以愛心來提昇自己、淨化自己。所以我們特別讚嘆義工們。
- 4、佛經上也說，有的人種下小的種子，可以得到非常大的果；有的人辛苦耕種，却只得到一丁點兒的果。為什麼有這麼大的差別呢？就是因為所選的種子不同和所種的地方不同，例如，把經濟價值不高的種子種在砂石的土地上，再多的灌溉也得不到好的成果。所以，佛陀要我們在生活中和禪修時，用正念正知去灌溉慈悲和智慧的種子。慈悲和智慧便是我們心中最好的種子，將這種子好好灌溉，耐心地呵護，自然就會得到大的果。這種慈善的能力將一直跟隨著你，別人一親近你就會受到感染而感到快樂、喜悅。
- 5、那麼，如何建立起正念和正知呢？首先，要一直鎖定自己的目標：

來禪林當學員或義工，只是為了培養自己福德和智慧的資糧、只是為了培養自己的慈悲和智慧的能力，這種能力是我們所擁有的最珍貴的一種能力。這是學員或義工們來禪林的唯一目標。時時正知於這一個目標、鎖定這一個目標，那麼，在這兒的每一分每一秒就變得有意義，禪修或工作時再多的辛苦也都值得，這些辛苦都會自然轉成纍纍的果實。所以，「正知目標」實在太重要了。

- 6、知道目標，掌握目標後，接著認清自己所扮演的角色，一直要正知自己的角色。學員有學員的角色、義工有義工的角色，把自己份內的角色做好，這是最重要的。把自己份內的事情做好，就像完成一件藝術品，一旦完成，內心的喜悅自然就會生起。所以，要一直正知自己的角色，就像演戲一樣，每人是戲中的一個不可或缺的角色，好好演完這場義工大戲後，每人就累積了真正的功德。不要去干涉別人的角色，每個人演好自己的角色是最重要的。
 - 所以前面說過，有的人得到很大的果，就是因為他懂得默默耕耘，正知於自己的目標，扮演好自己的角色，能夠放下我執，享受學習或服務的樂趣。所以，「正知角色」實在太重要了。
- 7、正知自己的目標和角色後，剩下的就是一直正知於自己的行為和工作：以輕鬆而喜悅的心覺察自己的一舉一動，這樣身業就清淨。禪修的學員時時保持禁語，而研習義理的學員和義工只說該說的話，這樣就是語業清淨。大家的內心一直保持安詳和正知，這樣就是意業清淨。所以，在這當下，就是生活和禪修結合在一起，每人都在培養三業清淨：使身業、語業、意業都清淨，這樣一天下來，所累積的功德，比起用散亂心來工作不知超越了幾千萬倍，因為你當下是一顆清淨的心。
 - 當然，修行也不是那麼容易的，因為在你工作的過程中，難免時時會出現內在和外在的干擾。內在的干擾是來自於自己的不良習性，例如緊張、生氣、貪心、鬆懈等等。外在的干擾是來自於環境和團體生活的不便。所以，正知於目標和正知於角色外，要時時正知於自己的身心行為。例如，要時時放鬆身心，時時覺察，我的動作是否輕柔、是否安詳，是否扮演好份內的角色？碰到外在的突發狀況時，更要用智慧和愛心來處理，內心一點也不能急，反而要以正知來覺察自己當下的行為。如此，耐心地照顧好自己這一顆心，輕柔

地回到觀照自己的身心動作上，一直活在當下，以愛心呵護自己，漸漸就能脫離那種過去的習性反應。這種正知於自己的行為、正知於自己的工作，也就是正知於自己的身、語、意三業，所以，「正知三業」實在太重要了。

- 8、前面提到，來到內觀禪林的唯一目的就是往上提升自己的能力。但是有的人卻認為自己不用提昇，別人去提昇就好；還有一種的人，不懂得業障，卻口口聲聲說：「我業障深重」，認為自己不能提昇，這種心態都是一種無知。讓我們來看看明朝的袁了凡先生。袁了凡在少年時期，從雲南來了一位孔先生特別算他的命，算得非常準確，例如，算出袁了凡的縣考會得第十四名，府考會得第七十一名，提學考試會得第九名，放榜出來，果然都相同。因而他認為命運已定，不用再去作為。後來，碰到雲谷禪師，禪師告訴他：只要從內心改變，命運就會隨之改變。所以，雲谷禪師要袁了凡將每日的一切善事、惡事都記到功過簿上，即使是很小的善事、惡事也要記上。袁了凡本來的名字是袁學海，因為聽了雲谷禪師的話，從這一天開始，就改名為袁了凡。了凡這二個字的意思是，不要再當迷迷糊糊的凡夫了，他立志改過向善，提昇自己，從此開始培養正知，言行謹慎，每做一件善事就在日曆上圈一紅圈。袁了凡不斷行善，結果二年內就做了三千件善事，而且也開始發現他的命改變了，孔先生所算的不準了。原先孔先生算他沒有兒子的命，結果他有一個好兒子，並且中了進士。原先孔先生算他只能活到五十三歲，在八月十四日死去，我們依據袁了凡的傳記，知道他活了七十四歲，足足多了二十一歲。所以，我們不要怨天尤人，不要說命中注定如何如何，不要認為自己不能提昇。只要此時此刻下定決心，開始以正念正知來守護自己的心，當下就是自己生命的新開始。這是我們所強調的。
- 9、內觀禪林中的修行，為何於正念之外，特別強調正知呢？現在我們以釋迦牟尼佛的修行例子來作說明。釋尊成佛之前，先以六年的時間來修傳統的種種苦行，他心無旁念，以專注的心來修，靠內心的專注，他的每一種苦行都比別人多出兩倍。修了六年後，有一天，釋尊心中生起了正知：檢察自己這麼苦修，為什麼不能開悟呢？他的心中生起了三個沒有人教導過的重要譬喻。第一個譬喻是，水中的濕木頭，用鑽子鑽，鑽不出火來；第二個譬喻是，地上的濕木頭，

用鑽子鑽也鑽不出火來；第三個譬喻是，只有地上的乾木頭，用鑽子鑽才能鑽出火來。這表示為了生火，首先要將濕木頭，脫離水中，接著要使濕木頭變乾，最後再用鑽子鑽木頭，才能生出火來。同樣的道理，智慧之火的生起，也是有條件和次第的：要先減少外在感官的刺激，就像將濕木頭脫離水中一樣。接著，要減少內心的貪欲，就像將濕木頭變乾一樣。最後以正念、正知和正定才能生起智慧之火，就像用鑽子一直鑽乾木頭就能生起火來一樣。至於極端的苦行，就好像將身體變成枯朽的木頭一樣，永遠生不起智慧之火，這是釋尊成佛前以正知所悟出的非常重要的道理。想通了這一點，釋尊便放棄苦行，改走中道之行。所以，釋尊此後就開始吃營養食品，來補充身體。這時，在西那延村有一村長，他有二個女兒，一位名叫歡喜，另一位名叫歡喜力，她們二位攜帶非常營養的乳粥來供養釋尊，釋尊食用以後，氣力充盛，六根圓滿，身心喜悅，走到尼連禪河岸的菩提樹下，在黃昏時降伏魔王和魔女，隔日清晨就成佛了。後來釋尊說，這二位女兒懂得護持修行，她們所獲得的功德實在難以想像。這一故事，一方面說明正知的重要，一方面說明護持修行是累積功德的妙方。

- 10、當然，當學員和做義工都要接受考驗，只有接受考驗才能提昇自己，就像釋尊要接受魔王和魔女的種種考驗才能成佛一樣。我們修行和生活時，一個主要的考驗是來自個人的我慢和執著。要知道，我們在累積福德和智慧資糧時，最大的敵人和考驗好像來自外在的環境，例如，看到別人不合規矩，看到別人不順自己的意思，不由得生起無明之火，這火一生起就把功德林都燒掉了。但是追究起來，如果自己的內心沒有無明的火種，自己怎麼會生氣呢？如果自己的內心沒有執著的習性，怎麼會斤斤計較呢？所以，真正問題的源頭是來至自己內裡的瞋恨之心和我慢，也可以說魔王和魔女就坐在我們的心頭上。每當無明之火生起時，我們要立刻生起正知，知道自己內心的火種要生起了，知道魔王和魔女要出動了，此時只有用智慧和愛心來滅火，如何滅呢？一方面知道自己是來培養愛心和耐心的，現在是考驗自己、提昇自己的時機，別人正在給我機會來練習，真該謝謝他；一方面，要把握這機會，將注意力移回到自己的身上，觀察正要生氣的自己，覺察自己的呼吸和感受，看清魔王和魔女的

面貌，而後心平氣和的回到自己該做的事情上，守住自己的目標，做好自己的角色。有些人的習氣較重，難免會一再捲入是非和煩惱中，就要一再提醒自己：現在是提昇自己的好機會，為什麼不利用這一機會來改改自己的習性？為什麼不將工作和修行結合在一起，以得到大的功德？過去的我已經過去了，一個新的我就要誕生了，此刻我不重新出發，更要待到何時？所以，我們要一而再、再而三的以正知立刻回到自己的本份上，這就是真正的修行。做學員和做義工，都要勇於接受種種考驗，而不是排斥它，那麼，內心自然會得到真正的功德。就像梅花要經過寒風冷雪的考驗，才能散發出清香一樣。

- 從另一個角度來看，在禪林內，我們就像在一條船上的一夥人，正往佛法滅苦的目標前進，能在末法的時代來用功是很不容易的，所以，應相互勉勵、相互提攜，並能隨喜讚嘆，內心自然會生起一份喜悅。
- 11、今日國內有許多禪修營和義工團體。他們有許多寶貴的經驗可以供我們參考。一般而言，日常生活中的問題，常是來自「禍從口出」。所以，在禪林研習的期間，便是我們培養八聖道中的「正語」的最好時機。禪修的學員在正知下，保持單純的禁語。研習義理的學員和義工在正知下，只說相關的話。平時我們沒有機會守住自己的口，現在便是一個提昇自己的最好機會，只要生起是非之心，只要口出猗語，就立刻回到當下身體動作上，用正念切斷妄念，用正知切斷無知。如果一邊工作，一邊口出猗語，不但偏離了目標，沒有扮好自己的角色，也把自己所累積的功德都耗損掉了。所以，口中不出現任何是非的句子，耳朵不用豎起來聽這一些話，以正知切斷自己不良的習性，以愛心呵護自己當下的工作。
- 12、我們要效法袁了凡的精算精神，讓正知作為我們的「精算師」，時時以正知來檢驗我們，計算自己的功德和過失。要時時檢驗自己，以精算師的眼光來要求自己，而以一般寬厚的標準去要求別人，這樣就對了。要常常以正知檢查自己：我的身體動作是不是越來越輕柔了？我的心是不是越來越柔和了？我的心是不是執著在一個觀點而放不下？我是不是只說該說的話？只要一察覺到是有過失和不對的，就要立刻鬆手，像觸到電一樣立刻鬆手。在鬆手的當下，你就

提昇了。所以，正知於自己的提昇，實在太重要了。

- 13、現在，將以上所說的再作一提醒：在「內觀教育禪林」裡所有的學員們和義工們都是修行的一份子，每分每秒都應正知於自己的工作，守住自己的目標、守住自己的角色，守住自己這唯一的一顆心，不讓它溜出去，以耐心和愛心來呵護它，讓自己不斷走在正法的道路上，快樂地活在當下。佛法其實不是離我們很遙遠的，就在我們的眼前，就在我們當學員和做義工的當下。培養出這種正知的能力，是我們所帶回去的最珍貴的禮物，一個值得可以和別人分享的禮物。最後，

願所有的法友和義工們，正知自己的目標。

願所有的法友和義工們，正知自己的角色。

願所有的法友和義工們，正知自己的身、口、意的行為。

願所有走在覺醒的道路上的人們，不斷地提昇、提昇、再提昇。