

生活中的禪味

(一九九五年十月廿七日講於國立臺灣師範大學中道學社)

阿里耶拉涅博士 講

鄭振煌 翻譯
胡菁琦 記錄

各位年紀都很輕，正是習禪的最好時候。

在佛法裡有三樣最重要的東西：(一)布施、分享，(二)戒律，(三)禪。

在日常生活中，每位在家學佛人，須將布施與禪定結合。布施是給予他人，把快樂散布。每天，不管在家、馬路上、課堂中，或在任何地方，都可行布施，幫助別人。布施的其中一個形式是將物質施與別人，如將土地贈予別人，是土地的布施。知識分子將知識分享給別人，是知識的布施。有技術、工程素養的人，如醫治病人、助人蓋房子，亦是布施。布施很重要，六波羅蜜以布施為第一。布施是不求回報的。有所求即非真布施。

要真正實踐佛陀教化，在生活中必須守紀律，至少守五戒。第一，不殺生；不傷害其他眾生。持戒，連傷害其他眾生的念頭都沒有，何況是行為。第二，不偷盜。不屬於你的東西，不拿；獲得不該得的利潤亦是偷竊。若有地震、水、旱災發生，囤積居奇，獲取利益亦是

偷盜。第三，不邪淫。第四，不妄語。第五，不飲酒。一位真正的佛教徒，必須持守五戒，否則很難修行，持守我們的心。

在日常生活中，除布施和守戒外，每天應撥出一點時間來禪坐。佛陀說，若想根除痛苦，獲得最高的快樂，就得比一般人有更高的修持，即要有戒、定、慧。請記住以下兩組之區別，第一組是一般人：施、戒、禪。第二組修戒、定、慧。兩者是有區別的。學佛的終極目標，即大家都成佛、成菩薩，達到最高覺悟，超越生死輪迴。佛陀教我們四聖諦：苦、集、滅、道。世間是充滿苦的；苦有其因，是息滅的；息滅是有方法的；證得究竟的快樂，即是淨土或涅槃。有人誤解其意，以為世間只是苦，只是追求短暫快樂，其實應求永恆快樂。

以下介紹八正道。首先是正見。第一個層面是認識世間一切有形、無形都是無常，都在改變之中。若我們執著，一旦某一東西消失，就會感到痛苦。佛陀要我們建立正確知見，了解世間一切是無常、苦的。每一個人，由早上

睜開眼睛，到晚上睡覺，若都能有正見，就不會受到干擾。有正見，就會產生正思惟。若有正見及正思惟，言語就不會有粗話、罵人之話，而都能讓人歡喜。同時，也不會做邪淫、偷盜、妄語、殺生等不正當的行為。我們的職業會很正當，不會販賣武器傷害他人，或從事特種行業。這是正念。正精進是保留善的行為，使之增長。現代資訊發達，正精進是保留好的念頭，同時引進好的資訊，去除不好的資訊，防止不好的念頭進入心中。

我以簡單的語言闡釋八正道。前面六正道，皆是修禪的過程。若有正念、正定，才能真正了解無常、苦、無我三法印。也唯有了解此三法印，才能開發我們的智慧。我們可以從老師處得到知識，由八萬四千法門得到知識，但最重要的是將之在生活中實現。

佛陀說法的對象，絕大部分是一般人，不是高級知識分子等特定對象。佛陀告其弟子，他經幾百萬年之修行，降世成為悉達多太子，享受榮華富貴，當他看到生、老、病、死的人生諸苦之後，二十九歲決定出家，修行六年終於開悟。在尼泊爾的藍毗尼園，我們可以看到佛陀的出生地，在印度我們可以看到佛陀修禪定處及成道的菩提伽耶。在往後四十五年間，他在印度各地說法，甚至傳說到過錫蘭三次，教導脫離生死輪迴的方法。

現在，讓我們花幾分鐘，看我們能否提高心意來修行。花二分鐘來觀察我們的呼吸。從出生我們即呼吸，每天呼吸幾萬次，卻未了解。現在請各位背挺直，雙手平放，頭要直，輕閣上眼，深呼吸三次，放鬆身體，感覺身體上的每塊肌肉都是放鬆的。將心意帶到呼吸上。呼吸時，將注意力放在空氣經過鼻腔的地方，對於空氣的衝擊要覺察。知道什麼時候呼，什麼時候吸，要清清楚楚觀察呼及吸。……現在，慢慢將注意力換到眼睛，清楚知道我將把眼睛睜開，現在把注意力放在鼻腔尖端、鼻孔出口，了解空氣之出、入。此時若受到干擾，必須清清楚楚。各種傳入耳朵的聲音，吸入鼻子的氣味，入眼的影像，舌頭上種種的滋味，身體上種種感覺，腦中種種記憶思想，包括心在內，共有六樣東西會干擾我們，若能阻止這六樣東西的干擾，即能對呼吸清楚。如果有任何影像，漂亮、醜陋或光線來到眼前，不要受其影響，它們皆是無常、無我，都要讓它們離開。

我用淺白語言說明了戒、定、慧。安那般那念，即呼吸之了了分明，是修習禪定的最基礎方法。佛典中有四十種或四十六種修禪定的禪觀對象（所緣境或所緣相），我們可依自己個性，選擇適合自己的所緣境。在日常生活中，行、住、坐、臥是天天採取的四姿勢。修禪

定不只是在坐下時，甚至連走路、開車、游泳時都要修行，如喝水時要知道水的溫度，更要知道我們身體是水構成的以及水喝入的感覺。吃東西時要知道食物的軟硬，更要知道我們身體是由地水火風組成的，亦有軟硬。還要了解知心的生滅及萬物的生滅。觀呼吸是修行的第一步。

現在，我們來練習第二種修禪定的方法。

請依照剛才的方式坐好，右手放在左手上，閉眼，放鬆，臉部微笑。吸氣時，數一、一、一至吸的終點；呼氣時數二、二、二、二至呼的終點，用此方式讓注意力集中。這種練習熟練後，可以不必數一、一、一、二、二、二。同時，我們要看清楚自己在呼或吸。這樣把心念集中於呼吸，練習幾分鐘後，必須開始慈悲的修禪。

把呼吸集中於鼻腔時，要說：願自己健康，身體每一部位都健康。以慈悲心灌注在身體的每一細胞、部位。之後，再將此慈悲心灌注在心裡，願心裡健康，沒有貪、瞋、癡。觀呼吸後，以慈悲灌注身心，願我的身心得到快樂，更要願我們身邊的人身心快樂。願父母、兄弟、姊妹、朋友，這個都市的所有人，這個國家的所有百姓，世界的所有人民身心快樂，更願其他眾生身心快樂，更願將來即將、正在出

生、已出生的眾生身心快樂。願此世、未來世、過去世、現存、已死亡的一切人類、眾生皆身心快樂。

這種修禪定的方式，首先是將心念集中於鼻孔，再擴及身體其他部位。由自己擴展到一切眾生，包括未來或現世的眾生。這是慈悲的禪定。現將注意力集中於睫毛、嘴唇，眼睛慢慢睜開。

我請各位每天早、晚都練習這種禪定。之後，在工作、生活中找機會練習。想辦法在每一時刻，將心念集中於鼻孔中。每天早上醒來時，即觀想願一切眾生快樂、吉祥。我走入此地時，即願大家吉祥快樂。我們想起任何一人，亦願他吉祥快樂。走路時，見人迎面而來，無論是友是敵，皆願其身心健康快樂。

還有其他禪定的修法，如利用聲音。念佛，即將心念繫於佛號上。總之，禪修有四十種方式。最正式、最困難及最重要的禪修是內觀禪。前面介紹的是止禪，我勸各位每天盡可能修此二種禪定，因為想進一步修智慧前，須以此兩種禪定為基礎。修觀即對你的身觀察成無常、苦、無我，對受、心、世間萬法亦是。大多數人都需要這種練習。在日常生活中實踐，盡量修持此兩種禪定，準備作進一步的觀禪。修習禪也許會覺得昏沈、想睡，此時可以起身

走動、運動，千萬不可以為禪定只能坐著或在深山中修行。務必落實於生活中，清楚知道世間的無常。願大家都身心愉快。

鄭振煌：今晚的題目是「生活中的禪味」，各位一定期望聽一些故事。其實這些故事對我們並沒有幫助，因為只有當事人才能了解其內容。今天，阿里博士告訴我們慈悲的禪修方法，這是很重要的。中國大乘佛教討論數息法較多，對於慈悲，多已變成口號，至於修法則無。今天我們已學到修慈悲的方法了。願一切有情眾生皆能快樂，之後再修觀，即可以開展智慧。

問：禪坐時，左手在上有特別用意嗎？

答：沒有。這只是一種方式。最重要的是要放鬆。頭不要靠東西，只為防止昏沈。

問：以觀呼吸之修禪方式，真的能解脫生死嗎？

答：我們分分秒秒皆在生死之中，生死有身和心兩種。你的心能維持不動，不為外境所轉，即為了生死。一定要觀，才能了解無常、苦、無我，才能不執著。「觀」之前要修「止」。不修定，如何有慧？念佛固然可定，禪坐亦是很好的修定方法。



阿里耶拉涅博士（前排左一）與聽眾