

## 禪修對現代生活的適應

林崇安(1999)

論文提要：

今日社會的不安以及家庭種種問題，其根源不外是來自佛陀所說的「貪、瞋、癡」，再追下去，不外是「無明」。因此，所有淨化人心的禪修技巧，必須以培養「明」為根本要點，才能收到治本之效。什麼是「明」？明就是圓滿的覺性，其基礎是正念正知。禪修的技巧要能適應現代生活的步調，已不只是瞑目靜坐而已，而必須訓練人們在行住坐臥時，都能清楚自己的動作以及心念的起伏，這種溶在生活中的訓練，便是「正念正知」的禪修技巧，也是「明」的訓練。如何以普遍而有效的技巧來達成此一目的，便是今日禪修適應問題，本文對此做出一些探討。

### 一、前言

今日社會的不安，種種問題的產生，是一個複雜的緣起現象，有前後的因果關係、有相互的利害衝突。但社會畢竟是由個人所組成的，因此，佛陀指出一切痛苦的根源其實是來自個人的貪、瞋、癡。將貪瞋癡再追究下去，根源不外是「無明」。因此，釋尊說：

若比丘諸惡不善法生，一切皆以無明為根本，無明集、無明生、無明起。所以者何？無明者無知，於善不善法不如實知，有罪無罪、下法上法、染污不染污、分別不分別、緣起非緣起不如實知。不如實知故，起於邪見；起於邪見已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。  
(T2,198b)

由此可以看出，社會上的種種邪語、邪業、邪命，都是來自無明，無明若不去除，社會必然不能安詳和諧。以淨化人心為目的的禪修，在今日忙亂的工商社會下，想要發揮其效果，便要看清痛苦的根源是來自無明，要對症下藥才能事半功倍。因此，所有淨化人心的禪修技巧，必須以培養「明」為根本要點。

### 二、明與正念正知

關於明的重要性，釋尊說：

若諸善法生，一切皆以明為根本，明集、明生、明起。明（者，）於善不善法如實知，有罪無罪、親近不親近、卑法勝法、穢污白淨、有分別無分別、緣起非緣起悉如實知。如實知者，是則正見。(T2,198c)

釋尊又說：

若起明為前相，生諸善法時，慚愧隨生；慚愧生已，能生正見。正見生已，起正念、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡。(T2,198b)

此處佛陀明白指出，所有的善法都要以明為根本，而且要以明為前導。也就是說，在日常生活當中，所有的身業、語業、意業都不可以脫離了「明」，如此才可以保持慚愧之心並且擁有正見，因而，在生活中才能具足正語、正業、正命。最後，並能完全真正地解脫了貪欲、瞋恚、愚癡。而聖弟子所要「明」的是什麼呢？不外是清楚地覺知自己行為的善不善、有罪無罪、染污不染污等等，也就是要看清自己的身心現象以及其實相。能看得透徹時，就是「如實知」。這些身心現象，佛法上歸納為「名」與「色」，因此，釋尊說：

何等法應知、應了，悉知悉了？所謂名色。何等法應知、應斷？所謂無明及有愛。何等法應知、應證？所謂明、解脫。(T2,87c)

此處佛陀已指出整個禪修的目的與核心，要以了解自己身心(名色)的實相為重點，將無明及有愛斷除，證得明與解脫。此中，有愛是對三有(三界)的執著，其根本仍然是來自無明。由此可知，禪修必須以培養「明」為其核心。但是，如何培養「明」呢？其下手處為何呢？前已提及要由名色(身心)下手，今再看看釋尊的開示：

諸比丘！於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦。如是受、想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。(T2,1b)

諸比丘！於眼若識、若知、若斷、若離欲者，堪任正盡苦。於耳、鼻、舌、身、意，若識、若知、若斷、若離欲者，堪任正盡苦。(T2,49b)

此處佛陀指出，必須清楚地覺知色、受、想、行、識等五蘊，或眼、耳、鼻、舌、身、意等內六處。而五蘊或內六處，不外就是「名」與「色」。因此，整個禪修的對象便是以自己的身心作下手處；這些對象也就是身、受、心、法。

釋尊說：

有四念處，何等為四？謂身身觀念處；受、心、法法觀念處。如是比丘！於此四念處，修習滿足，精勤方便，正念正知，應當學！若比丘離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。(T2,171a)

此處佛陀指出對自己的身、受、心、法要能努力保持正念正知，如此才是走在聖道上，如此才能脫離生老病死以及憂悲惱苦。由此也可看出，「明」的內涵便是要能夠對身心現象保持正念正知，也就是對自己的身體(色蘊)、感受(受蘊)、心識(識蘊)、諸法(指心上呈現的念頭及五蓋等心理)要能時時覺知並且了知其生滅等實相。所以，在禪修的訓練上，除了所觀察的對象(所緣)是以自己的身心實相為重點外，便是要訓練自己的心能夠在行住坐臥中保持正念正知；能夠正念正知便是「明」。對自己身心現象清清楚楚地覺知，如實地看清其實相，這便是一般所稱的「覺性」。因此，「正念正知」與「明」與「覺性」其實都有相同的內涵。所謂禪修訓練，因而也是覺性的訓練。南北傳佛法中的禪修技巧雖有所不同，但其交集便在於「覺性」或正念正知的開發與培養。

### 三、正念正知與南北傳的覺性

有關正念與正知的說明，我們以一些禪修者的體驗來闡示。阿姜查說：所謂的正念是覺知或當下的心。當下我們在想什麼、我們在做什麼？當下我們擁有什麼？我們這樣來觀照、覺知我們如何生活。當我們如此修行時，智慧便能夠生起。(《靜止的流水》，圓光出版社,98 頁,1994)

它(正念)是造成自我覺醒(正知)和智慧生起的〔因〕。如果缺少了正念，不論我們長養了什麼德行(戒)，都會是不圓滿的。所謂的正念是在行住坐和臥中，觀照我們的東西。(同上,129 頁)

各種禪修的法門都有協助正念增長的價值。要點是在於，利用正念去洞見潛藏的真理。用這種正念去觀照在心中生起的欲望、喜惡、苦樂，並領悟它們是無常、苦和無我的，然後放下它們。如此一來，智慧便會取代愚癡。... 正念就是覺知當下、覺察和覺醒。正知是覺知當下正在發生的情況。當正念和正知一齊運作時，它們的伙伴 – 智慧，永遠會幫它們完成任何的工作。(《寧靜的森林水池》，法耘出版社,106 頁,1994)

以上的闡示，可以明顯地看出正念在禪修中佔有主導的地位，必須對自己身體的動作、心裡的念頭時時覺知其變化，由此才有正知與智慧的出現。在禪修中，以正念去觀察心中生起的種種念頭，這便是「法念住」。這種直接觀察心中念頭的生起滅去，與北傳佛法中，初期禪宗的方式並無不同，重點都在開展持續不斷的正念。而這正念便是當下覺知的心，是一種清清楚楚的覺性。

佛使比丘在《內觀捷徑》（香光書鄉出版社,50頁,1998）中指出，只要持續地正念於禪修的對象上(例如，呼吸)，達到了「無間定」的一心，這樣的「正念」與「一心」就能夠運用在日常生活中，同時長養智慧；接著他又說：

我們會迅速地長養正念和正知，工作中不再犯錯，也不輕易掉入愛恨的糾葛裡。煩惱如雷電般迅速地消失。反之，假如你正念不足，就將成為煩惱的獵物。

心法有兩種特質，即煩惱和覺念(菩提)。當覺念主宰心念時，就會使心脫離煩惱，我們所講的修行方法，就是要把心引導到覺念的這邊。

擁有覺念的人，心中充滿正念、寧靜與智慧，在此情況下，沒有一個自我存在其中。(同上,61頁)

以上強調出正念的重要，由於正念就可引出正知及智慧，這種覺知的心便可稱做菩提、覺念或覺性。因此，整個禪修的重點，都落在如何培養出持續不斷的覺性。在北傳的佛法中，漢藏兩地也有共同的觀點，例如，張澄基教授在《佛學今詮》下冊（慧炬出版社,412頁,1983）中指出：

眾生的心識是狹小和蒙昧的「知覺」；有道行的瑜伽者的心識是有限的「明覺」；開悟的菩薩是廣大的「明空覺」；佛陀的則是「最極廣大的明空覺」。

佛法的一切教旨都只是為了建立一些準備、階梯和指針，以導向此最極廣大之明空覺。

以上的引據，可以看出佛法禪修的訓練，不外是如何引導眾生擁有持續的正念正知或擴展自己的覺性。覺性圓滿時，無明就完全消失了。

#### 四、今日禪修的適應

了解禪修的訓練要以正念為前導，那麼，在今日緊張而匆忙的生活中，就不是只以瞑目來靜坐而已，必須一開始就將正念結合於行住坐臥當中。阿姜查說：

佛陀所教授的法並沒有超出我們的能力所及。在一切的姿勢中，我們應當擁有一顆當下的心(正念)和自我的覺醒(正知)。(《靜止的流水》，圓光出版社,102 頁,1994)

因此，禪修課程的訓練要能顧及日常生活，今選一些符合於佛經的訓練正念正知的方式如下：

### A. 往返經行及住時

1 來回經行的訓練，有起點、中點及終點，在行走時覺知左腳或右腳的移動，重點在於持續覺知其移動，進而才覺知其細部的感受、接觸等。此訓練依據釋尊所說的（參考《南傳大藏經》第 7 冊,長部經典第 22 經《大念處經》,275 頁起,元亨寺妙林出版社,1994）：

比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。

2 在往返經行能保持正念，接著在日常生活的行動中，就能夠逐漸達成：

比丘不論行往歸來，正知而作。

### B. 手臂規律的動作

1 坐時，將手臂作規律的移動，同樣訓練覺知力，正念於動作，進而覺知感受等。此訓練依據釋尊所說的：

彼屈身伸身，正知而作。

2 在日常生活中，則擴及：

彼搭衣持鉢，正知而作。

3 再進一層，對身體的任何小動作都能覺知：

彼食、飲、咀嚼、嚐味，正知而作。

### C. 坐臥時與觀息

1 坐臥時，要了知：「我在坐」、「我在臥」。肢體不動時，可正念於入出息及較微細的身體感受等。坐時若肢體不動，一般以觀入出息為先，這是依據釋尊所說的：

盤腿而坐，端正身體，繫念在前，彼正念而入息、正念而出息。彼長入息，了知：『我長入息。』或長出息，了知：『我長出息。』或短入息，了知：『我短入息。』或短出息，了知：『我短出息。』

2 若坐臥時，將肢體（如一隻手臂或手掌）作規律的運動，此時正念於移動的部位，便是訓練覺性的好方法。

以上這些禪修訓練，先以規律的肢體動作或呼吸作為正念的目標，而後再覺知較細膩的微小動作或感受等。當正念能持續而穩固時，自然就能直接觀察到念頭的生滅，這已進入禪修的較高層次了。前述各種經典上所提的方法，都是適用於任何人，與種族、宗教背景無關；任何人依之實踐，都能有所獲益。

## 五、結語

在今日緊張的社會中，推展以「正念」為核心的禪修訓練有其正面的意義，任何人只要能覺知自己的身心行為，就可以從無明中逐漸脫離出來。禪修的重點，不在於看到光影、體驗禪樂，而在於培養「明」或正念正知，能以智慧去面對生活的起伏，使自己與別人不再迷迷糊糊地過日子。

(1999 年第九屆國際佛教學術會議論文)

---