

培養內觀的能力

林崇安（2004,9）

一般的人都生活在「外觀」的世界中，眼光只看著別人，別人滿我的意，就高興；不順我的意，就生氣。結果，自己不知不覺間變成了外境的奴隸都不知道，因為自己已經「心隨境轉」，不斷生起貪愛和嗔恨，內心不再平靜了。如果一直這樣生活下去，生命有何光彩和意義呢？

為了使生活有意義，就要走回頭路：開始培養「內觀」的能力。什麼是內觀呢？內觀就是往內觀察自己的身心，使自己跟外界互動的當下，清楚而不起晃動。但是如何才能清楚而不晃動呢？這就有待內觀禪修的訓練。

內觀禪修是怎麼一回事呢？目標是什麼呢？內觀禪修就是使禪修者經由一段時間的訓練，培養出一種開放而穩定的往內觀察的能力，使自己真正的活在當下，時時照顧好自己這一顆心。這能力人人都可培養出來，但要經過一番的訓練。譬如籃球國手，就有很強的打籃球的能力。沒有打過的人，就沒有這種能力。同樣的，人人可以被訓練到會開車，而擁有開車的能力，但如果沒有實際的訓練，即使懂得車子的原理，仍然不會開車。內觀禪修就是要培養出一種往內觀察的穩定能力。這種能力使自己的內心輕鬆而明白，以這種清醒而穩定的心，就可以面對人生的起伏，這便是內觀禪修的目標。內觀能力經過訓練培養起來以後，就伴隨著你，所以，可以說內觀的能力就是你最可依賴的朋友。

內觀禪修如何訓練這一顆心，使之清楚而不起晃動呢？下面就介紹兩種佛陀所傳，簡單而有效的淨化心靈的方法，第一種是將心擺在身體的呼吸上；第二種是將心擺在身體的動作上。

（一）如何將心擺在呼吸上呢？

一個重要基本原則是：要輕鬆！要很輕鬆地覺知自己面前呼吸的進出。眼睛自然地張開，不用閉眼睛。全身放鬆，背要直，肩膀要鬆。呼吸進來時，知道進來了；呼吸出去時，知道出去了。如此，一直將心擺在覺知呼吸上，不用專注在鼻端的一點。因為專在一點，不知不覺就會使心緊起來，而不再處於輕鬆的狀態。坐久了，腳痛怎麼辦？

此時可以換腳，但要覺知整個換腳的過程，而後再回到覺知呼吸的進出。這種觀察呼吸的方式，便是佛陀所教導的「安那般那念」，也就是「入出息念」，一般簡稱為「觀呼吸」，論典上尊之為「甘露法門」，可知其重要地位。「入出息念」其實很簡單，佛陀說：

「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。

彼長出息，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。」

(1)這段經文的意思是說：禪修的人坐好身體後，就將注意力擺在面前附近，很清楚地覺知氣息的進入和氣息的出去。

(2)在禪修的過程中，首先覺知到長的入息和長的出息，覺知久了以後，也可以覺察到呼吸入出的交換時的情況。這個交換的階段，稱做「短」的入息出息。此時因為內觀能力已不斷提昇，因而可覺察到呼吸在進出之間的那一小小段落的情況。

(3)觀察呼吸時，一方面身心要放輕鬆，一方面內心的覺知不要離開所觀察的呼吸，也就是說，你的心不要跑到其他的地方去，那麼，你就開始「活在當下」了，並且開始擁有一種往內觀察的能力了。

(4)平時每次至少連續觀察呼吸三十分鐘，一天多次，只要持之以恆，一個月後就可自知自己內心的穩定力提升了。

(5)如何檢定自己內心的穩定能力？持續觀察呼吸三十分鐘後，就可以來檢定：在這段時間內，如果有百分之五十以上，心從對象（今為呼吸）跑開，那就表示內心的穩定能力很低；如果有百分之九十以上，心都安住在對象上，那就表示內心的穩定能力高，這一時段有好的內觀能力。

(6)內觀禪修訓練的第一階段，就是使內心的穩定度，從能力低提升到能力高。譬如投籃球，開始學習時，十個投近一二個，經過不斷的訓練就能投近八九個，這種能力培養出來後，就是這個人所擁有，別人搶也搶不走。沒有訓練過的人，就沒有這種能力，這能力不是由祈求、加持而得來的。禪修訓練的最後階段，要求心能不費力氣地一直（百分之百）安住在對象上。

(7)內心培養出高的內觀能力後，就會發現到自己的情緒變得很穩定，處事變得得心應手，不再徘徊在人生的瓶頸內，生活覺得有趣了。

(二) 如何將心擺在身體的動作上呢？

依據同樣的原則，要輕鬆地將心擺在覺知自己當下的肢體動作上。佛陀所教導的一個重要禪修方法就是「經行」。

經行是在一段適當的距離內（約十幾步）來回行走。行走時，全身放鬆，雙手抱在胸前或握在身後，以自然而舒適的步伐行走，眼睛自然地張開，不要看太遠，也不要看太近，步伐速度要自然，不要太快，也不要太慢。在經行時，一直覺知自己的腳步移動，同時以開放的心，不排斥各種內外的訊息，不為各種順逆的情境所動，內心保持穩定，不起貪瞋的心，一旦能夠長期保持這種穩定的狀態，內心即能感覺歡悅、輕安、無壓力，身體舒服，而得到「動中之定」，此即生活中的定，依靠這種穩定的心，便有智慧處理所碰到的問題，而不慌亂。此時對世間的事物能有距離地觀察，心不被黏住，不隨境轉。

在今日充滿緊張和壓力的生活中，經行便是一個方便而簡單的紓解壓力的方法。這種輕鬆而穩定的向內觀察自己肢體動作的禪修方法，便是佛陀所說的：

「於行時，了知我在行。

於住時，了知我在住。

於坐時，了知我在坐。

於臥時，了知我在臥。

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。」

也就是說，禪修者在行、住、坐、臥的整個過程中。都要一直覺知自己當下肢體動作，如此，便能夠真正地活在當下，並且開始擁有一種往內觀察的穩定能力了。

以上簡單地介紹了兩種重要的禪修方法。方法有了，剩下的就是個人的努力。古時印度，有一隻大象，年輕時非常強壯，打起仗來，神勇無比，很受國王寵愛。但是歲月不饒人，年紀一大，卻是衰弱不堪。有一天，牠走到池塘邊喝水時，不幸陷在泥中，脫困不得。旁邊的人們，費了九牛二虎之力，也推不動，因為這隻大象實在太重了。國王知道後，就派一位馴象師去處理。這位馴象師到達大象陷身的地

方，觀察了一下子，就叫人吹打戰鼓。大象一聽到隆隆的戰鼓聲時，彷彿又回到了當年的戰場，不由得精神大振，一鼓作氣，就脫離了困境，從泥淖中重獲自由。當年的佛陀以這隻大象的故事告訴弟子們：

「你們要像這隻大象自行脫困一樣，要奮力的從煩惱中解脫出來。」

所以想從內觀禪修獲得新生的人們，也要依靠自己的力量，培養出強而有力的內觀能力，將自己從生活的瓶頸中拔脫出來，不要只想依賴外力，要像大象一樣靠自己的力量掙脫出來。

結語

生活中必然會有問題的產生，所出現的問題常常是兩難的問題。重要的是培養出一顆穩定並有覺醒的心去處理這些問題而不是逃避它們。經由不斷的內觀練習，不但看清了「身的動」，也看清了這些問題的來源——「心的動」，也就是來自各種妄念、私心的生起。經由層層的深入，可以看到身心的無常、無我，就不會執著自己的色身，也不會固執自己的意見、想法，生起貪心、瞋恨等負面的心理，因而能夠心平氣和的處理好兩難的問題。生活中的內觀禪修很簡單，只是常為人所忽略。只要修行的方法對，即可漸漸培養出穩定的心。但必須留意的是，在禪修進行過程中，會呈現不同的身心反應，這是因人而異的，對這些現象都不要理它，要持續不斷地覺知自己當下的呼吸或身體的動作，如此智慧自然現前。唯一能使自己解脫痛苦者，只有自己的智慧現前。要想智慧現前，就要培養出強而穩定的內觀能力，如此才能從兩難的束縛中解脫出來，完全體悟生命的意義，並成為真正自在的人。