

# 生活與禪修

林崇安

(講於行政院中諦禪學社,2001.08)

## 一、前言

禪修分為動態內觀及靜態內觀。所謂內觀，「內」為往內，「觀」為觀察自己。廣義而言，所有禪修均為內觀的修行功夫，差別僅在於方法不同而已。

禪修並非不著邊際的，它是非常具體的，而且可以應用於生活，並與生活密切結合。傳統所稱面壁六年、九年，以為禪修一定是靜態的，即所謂「靜中禪」，其實不然。如追溯至最初釋迦牟尼佛於《阿含經》中的開示，即教導禪修應與生活結合，只是後來因時代久遠，慢慢轉變其禪修方法，並逐漸與生活脫節，以致誤以「小乘」來稱呼。但觀諸釋迦牟尼佛當時的大弟子，例如舍利弗、目犍連等阿羅漢，他們的禪修均係與生活結合，與大眾在一起，並幫助眾生解除痛苦。直至佛陀滅度五百年後禪修方法開始複雜化。梵文「阿含」的涵義，係佛陀所說的話，世代相傳，流傳下來。在《阿含經》中的《念住經》，即有動態禪修（或稱動中禪）的依據，經上說：「於行住坐臥時，要能了知自己正在行、住、坐、臥。觀前顧後、屈身伸身時，都要正念正知。」這些經句指出禪修者要將禪修貫穿到日常的生活當中。

禪修的目的是什麼呢？就是為了滅除心中的苦惱。生活中的苦惱，無論因任何事或與人相處所生的苦惱，細究苦惱的源頭，均可發現係來自於貪、瞋、癡的念頭。例如夫妻因看法、觀念不同而吵架，這是來自瞋心；逛街因一時喜歡而購物，事後發現並不需要，這是來自當時的貪心。由於人會受習性所左右，如沒有修行，常常會對人、事、物反應過快，以致於未看清事實真象，就生起貪欲、瞋恚與愚痴。當時所生起的貪欲、瞋恚與愚痴的念頭，就是造業的根源，也是在六道中受苦的根本原因。因為有了貪心、瞋心、痴心，當下就會做出許多不該做的事，此即所謂造了惡業，種下了未來受苦的因，等因緣成熟即會有果報。任何生活中的苦惱，均其來有自。佛法雖然非常深奧，但其基本內容不外是要眾生知苦，進而知道如何離苦，並造福他人，幫助別人解脫痛苦。

## 二、知苦與滅苦

生活中的苦係源自於事發當時所生的妄念，也就是：因喜歡而產生佔有的貪心；因不喜歡而產生排斥的瞋心；因沒有智慧而做出錯誤判斷，即無知的癡心等，一切均無例外。我們受苦係因起心動念所生錯誤的念頭，妄念愈多者，受苦愈多；妄念較少，則受苦較少。故滅苦之道，首需了解者，即生活的苦都是因為有了妄念，也就是因為貪、瞋、癡而造身、口、意業所致。

了解苦的產生後，第二步要了解如何滅苦。滅苦須先學會看清念頭，在念頭正要升起或發生的剎那，即須看清；否則，妄念導致行動後，則已太慢。故要滅除妄念，須在妄念正要產生的當時，即有警覺並能看清它，以覺性取代妄念，否則妄念發展成行動後再要處理，已來不及。

但是如何看清念頭？念頭的產生常在數千萬分之一秒間，過程極為快速。未受訓練，根本看不清楚，因此，佛陀當時訓練弟子們在看清自己的念頭之前，先訓練到能夠時時覺知自己身體的每一動作，因「身動」這種粗的動作如果都無法看清，遑論能見到較微細的「心動」。佛陀當時要弟子們培養正念正知，即是先從日常生活行住坐臥的動作中均能覺知開始。所謂活在當下，第一條件即對自己行、住、坐、臥及語默動靜時的身體動作均能清清楚楚。如此，將日常生活與禪修密切結合，持續不斷加以練習，而後就可以看清念頭，並放下妄念而開始走向滅苦之路。

## 三、如何在動中培育正念正知

日常生活中，去觀呼吸會因為太細微而不易做到，最好以觀走路的動作為之，此即「經行」的方法：將雙手固定在胸前或身後，自然地來回走十幾步或二十步，輕鬆地覺知腳步的動與停。訓練時覺知腳的動、停，心一跑掉，以覺性立刻覺察而有正念正知，訓練久了就能看清念頭，心也逐漸清淨。透過覺知肢體的每一動作，正念正知容易被培養出來，能自然而輕鬆地覺知每一突然冒出的念頭。培養正念正知時，對肢體動作，只是輕鬆地知道，並非專注於肢體一點；在經行時，輕鬆地知道自己腳步的移動，以開放的心，不排斥各種內外的訊息，念頭生起就立刻覺知，不為各種順逆的情境所牽引，不捲入貪瞋

而忘了身體的移動，一旦能夠長期保持這種穩定的心，便為「動中之定」。

正念正知即是每人自己的覺性。內心太鬆、太緊都不是正念正知。培養正念正知後，覺性如探照燈，妄念一起就能覺察，因而能守護諸根，進而護戒、由戒生定、由定發慧。內心不產生貪、瞋、痴的妄念，自然不起攀緣，就不會犯戒，即達「心平何勞持戒」。當然基本條件仍在於培養出正念正知，始能成就。改變習性，也需從培養正念正知始。覺性愈高，愈不捲入妄念，內心時常感覺歡悅、輕安、無壓力，身體即生樂，而處於動中之定，此即生活中的定，依靠這種穩定的心，便有智慧處理所遇見的問題，而不慌亂。也就是說，以正念正知為基礎，進而培養內心的定力，因緣條件具足時，即生起真正的般若智慧。

覺知如能剎那剎那持續如鏈，即能「見如實、知如真」，毋需借助外力即能看清身心及外在現象的實相，不被假相所蒙蔽、所困擾。此時對世間的事物能有距離地觀察，心不會被黏住，即能達到無欲的境界，並能以強的覺性處理所遇到的事物，而心不隨境轉。

依世尊在經典中所開示，要培養正念正知，即從行、住、坐、臥的動作中保持清楚明白開始，經由不斷地演練，即能輕鬆地將禪修運用並融入於生活中。禪修訓練之始以開放的心胸來觀察自己的身體動作，而後對自己每一念頭的生起，都能立刻覺察，因而不為外境所牽引。要達到此一目標，有一很好的訓練方法，即前面提到的「經行」，這是屬於一種動態內觀，係於動中不斷鍛鍊定力並對身體大有幫助。經行時的骨骼運動，可減少骨骼疏鬆症的形成；飯後經行，能幫助消化及身體血液循環，亦可培養正念正知。世尊弟子中有名者，如阿難尊者及二十億耳尊者，即係以經行方式而速證阿羅漢果者。經行的修行方法，依世尊教示，步伐要自然，須不慌不忙、不鬆不緊，如琴絃太鬆太緊均不宜，須調整恰到好處，始能有成。

## 四、開悟的條件

「開悟」常是學佛者所追求的第一個重要目標，但要開悟首先方法要對，否則縱使如何努力亦徒勞無功。生活中的禪修，即先從每一個動作都能清楚明白開始，等覺性慢慢培養產生後，內心穩定而有定力（稱作剎那定），而後生起智慧，能清楚看到自己身心的無常、無

我。修行要有次第，培養出正念正知後，成果即依序開展。要以正念正知來貫穿所有的修行。一般修行時常強調定、慧，但定、慧從何而來？是否為真正的定？需知「定」要以正念作基礎；而智慧亦係透過正念培養的正定而來，因此，真正的般若智慧來自正念正知。

正念正知的培養，沒有辦法速成，首先，要從清楚知道自己的動作開始，不要燥進，走時單純覺知身體的走動，坐時單純覺知手的移動，打掃時覺知身體的動作。如此訓練到自己在任何行住坐臥，覺性能客觀地照見整日的動作，並時時立刻察覺念頭的生起而不捲入，如此正念相續，內心清楚明白，具有正定。由於具有正念和正定，因而能看清念頭，在念頭正要升起或發生的剎那，即能自動地照見念頭的生起與滅去，直接看清念頭的實相是無常和無我（此屬心念住和法念住）。所以，在滿足正念和正定的條件下，自然生起真正的般若智慧而開悟。開悟時，當下看清自己身心現象的無常和無我，而不再執著身心為我。

## 五、結語

生活中的禪修方法很簡單，只是常為人所忽略。只要修行的方法正確，即可漸漸培養出穩定的覺性，可以漸漸減弱不良的習性。但必須留意的是，在禪修進行過程中，有時會呈現不同的身心反應或境界，禪修者容易去執著好的境界而起染著。對這些現象都要放下，繼續回到覺知自己身體的動作，使覺性不斷增強，就能脫離內心的染著。總之，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，就要正念相續和正定。佛法雖深奧，但禪修的方法並不難，也不複雜。只要能掌握核心的正念正知，透過經行來訓練，並於日常生活中培養，即能逐漸圓滿覺性，達到滅除苦惱的目的。

# 生活中的禪修

林崇安（講於法光佛研所 2000,3）

二十多年前，我從（格魯派）歐陽無畏喇嘛學習藏傳佛教的理論，實踐方面是從紅教（寧瑪派）劉銳之上師學習，由於根器的緣故，在生活上總覺得未能得力。五年前思考有何方式突破，開始參加禪七，也接觸到內觀（毗婆奢那）的不同禪修方法。從葛印卡老師所學的內觀方法是較靜態的，覺得在生活中尚需有所加強。兩年前接觸到動態的內觀禪法，簡稱為動中禪，其方式不是閉著眼睛、不是身體固定不動，而是在生活中直接訓練覺知力。我一方面從理論研究，另一方面也從實踐來學習，體驗雖然不是很深，但從最近所辦的禪修活動，從一期一期中，可以看出學員的轉變，以客觀方式評估效果，覺得動中禪確實可以與一般的生活結合。

## 一、因果的原則

禪修有一基本的原則，即任何的禪修開始的「因」若不同，後面的「果」當然不同。所訓練的方式，其「因」若掌握正確，正確的「果」自然呈現。一開始，心怎麼擺在所觀察的對象上，必須掌握住正確的要領。傳統的禪修是強調專注，切掉外面的訊號；一開始若是種下此「因」，後來的「果」一定偏向於一種安靜，排斥外面的訊號。這樣就如世尊時代早期外道修定的方法，只專注於一境，身心上產生一些喜悅，但「果」也只能停留在這裡。只專注於一境，應用在生活上就有一距離。要前進的話，一定要有所轉變，故一般的修法是到一階段，又要改變另一種方式、方法。用前面的修法為基礎，後面改變另一方法。密宗也是如此，一開始修生起次第，觀想一尊佛的形相，令心專注，接下來修圓滿次第，觀身體的氣脈等，轉變另一方式來修；最後到大手印、大圓滿，就捨棄心的專注，走入心的覺性本身。因不同，果不同，必須改變一下因，才能呈現另一結果。以上先介紹第一個基本的觀念：因不同，果就不同。

## 二、專注行與覺知行的不同

第二要分辨專注式的修行（簡稱專注行）以及覺知式的修行（簡稱覺知行）的不同。專注（concentration）與覺知（awareness）不同，以走路為例子，專注行是走時內心專注一點，未覺知路旁。覺知行是心仍是開放的，可覺知旁邊的狀況。此二者有一共通點，都是要求沒有妄念，但是覺知行可同時覺知外在狀況。同樣是沒有妄念，但一種是專注一點，忘記旁邊；一種是心是開放的，看到房子只是看到房子，但心沒有妄想。

專注的譬喻：如握緊拳頭，有緊張、壓力，也不能握久，握緊拳頭十分鐘就會不舒服。以這類專注的方式禪修，禪修者容易頭痛、身體不舒服，而且不能持久，久了容易有多種副作用。

覺知行的譬喻：如輕輕的握著拳，不費力，很舒服，要握多久就能握多久。

二者方式不一樣，專注會使內心有壓力，易出狀況的是專注行，而且專注一點，多少有排斥心理，例如，在禪修時有聲音傳來，心就不舒服，不喜歡聲音，心是處在緊的狀態。而覺知行是接受聲音的出現、經過、消失，心只覺知而不受其干擾。分清楚二者的不同很重要，因為一開始所修的因不同，果就會不同。

又如，在禪修訓練「經行」時，來回走來走去。同樣是經行，因不同，果也有不同。有一種走的很慢，每一動作皆非常慢，不知不覺即走入專注，結果變成一種專注行，身心有一種壓力在；另一種雖正常地走，但很注意腳接觸地面，或注意腳動作時的感受，無形中心也走入專注了。這些專注行的方法，身心容易產生變化，也容易看到光、影等禪相。覺知行則只是輕鬆地一直知道腳的肢體在位移，不是固定在腳的一小位置上，因而較不易產生禪相。

### 三、生活中的禪修與覺知行

由於生活中五根皆在起作用，因此生活中的禪修要運用開放式的覺知。「因」對的話，「果」自然會在生活中呈現出來。此一重要觀念即是，禪修需與生活結合，生活即禪修，如此才能時時禪修而不間斷。訓練生活中的覺知並不是很難，所謂心的覺知或「覺性」，是對自己動作的清楚覺知，此相當於密宗大手印、大圓滿所說的「明體」，也相當於禪宗的「佛性」。動中禪便是強調覺性，一開始的重點是訓練覺性及覺知力，使在生活中能成片、貫穿，一天一天增加覺性，這

是第三個重要的觀念：要使禪修與生活結合，以覺知行的訓練最易達成。

## 四、動中禪修

接下來說明動中禪修的訓練方式。如世尊所說：「行時知行，住時知住，坐時知坐，臥時知臥。」表面看是很簡單，其實是很奧妙的。走時要知道正在走，停住時知道停住，坐下知道正坐下，躺時知道正在躺。這是一種很單純的覺知，走時單純知道正在走，過程中無妄念。一伸、一舉，每一動作皆要知道，只是單純的覺知當下的狀況。

我們在動的過程中，覺性就在裡面。要使禪修結合生活很簡單，因為整天人們皆在活動，因此可以時時訓練覺性。在禪修訓練活動中，需要比較科學式的訓練，開始只知身上一部位在動、在停。例如，經行時只要一直持續知道左右腳在來回走動。第一天妄念很快跑進來，不理會它，仍只知道肢體在動。持續下來，覺知的時間就漸漸加長，妄念就愈來愈少。來回的走時，眼睛仍自然的張開著。如果前面有人經過，眼睛看到而內心仍然覺知肢體的動作，但心不與外境斷絕。知道外境而心仍保持覺知。

第一天妄念多，覺知少。第二天知道妄念漸少了，覺知增長了。第三天妄念更少了，覺性更強。這種開放式的覺知，在生活中慢慢用得上。重點是持續、再持續的練習，覺性能持續愈長，就是覺性強。可以自己檢驗一星期中覺性的增加與妄念的減少。經行時，若不知不覺想一件事想很久，表示妄念的時間長。訓練久了，想到旁事就會愈來愈少、打妄想的時間愈來愈短。這是由於警覺到肢體仍在動，心很快就拉回來。覺性穩定的前進，妄念相對就愈來愈少。對待妄念的來臨是：不排斥妄念，知道妄念升起，但心仍要一直擺在覺知動作上，不壓制念頭，也不隨念頭跑。禪修到第四、五天，覺性自然提高，妄念自然減少，覺性愈來愈能成片。經行時覺知腳在動，日常生活時手、腳皆在動，仍只選一部位覺知它。早上眼一張開，覺知眼皮在動，起床知道身體在動，走路知道左腳與右腳在動，刷牙知道手在動，從早到入睡一直訓練覺性。使覺性與日常生活一體，從早到晚訓練，如世尊所說，行、住、坐、臥都知道身體的狀況。故生活即禪修，禪修即生活，這是開放式的覺性的訓練。

## 五、處在中道

先舉一例子：阿難尊者想參加五百結集，但大迦葉不允許，因為當時阿難尚非阿羅漢。阿難尊者想早點證得阿羅漢，便整晚經行，但是心有所求，經行時未能放鬆心情，覺性還不夠強，走了整晚，又累又不能證得阿羅漢，就想休息，此時心沒有期待要證得阿羅漢，正在躺下的那一剎那，處在放鬆而保持覺知的狀態，由於心無所求，不鬆也不急，於此狀態下就證得阿羅漢了。那一剎那，果成熟了，從初果證得阿羅漢。由於覺知的持續，果自然成熟，該來就來，不要先有期望，只要心一直覺知動作即可。正確的因是，心不要太專注於一點，才不會偏離了中道，若太懶散也偏離了中道。故禪修中的中道是心不要太緊，也不可太鬆散，要一直貫穿單純的覺知，這是實踐中的中道。一開始要將正確的因就擺在中道上，一直維持它，果要來就來，如同種樹一樣，種子要對，播種下去，一直灌溉它，成熟時果就來了。生活中的禪修，也是同樣的道理，分分秒秒知道身體的動作，這就是灌溉，依據自然的法則，果該成熟就成熟。這是一種簡單而合乎中道的原理，只單純的灌溉，而不要把心弄緊，或散亂掉，果就來了。最初的覺性，未經訓練就如一棵小的苗，慢慢灌溉它，就會變成一棵大樹。同樣，從早到晚覺知自己的動作，漸漸能成片，最後達到圓滿。

## 六、覺性與看念頭

經由覺知一個部位，進而清楚知道身體的走動、起身、坐下，覺知力更強之後，強的覺性自然會去看心的活動，即去看心中的念頭。不是我要去看念頭，是強的覺性去看念頭。此時即禪宗的看話頭，念頭正要起，能覺照它。一切所有的貪、瞋、痴皆來自念頭，一般人在煩惱升起的一剎那，往往不能覺知它，不知道自己正在生氣，過一陣子才知道在生別人的氣，這是由於覺性弱。必須有強的覺性，如光明一樣，馬上覺照念頭。強的覺性是「明」，相對於無明、無知，「明」是強的覺性，這是訓練出來的。一步一步覺性提高之後，自然會去看念頭，最後才能拔除無明的根源。整個生活中的禪修過程是一直培養覺性，是在根、塵接觸中訓練。惑、業、苦是在根、塵接觸後產生。覺性弱的人，心會被外在好吃、好看的對象所牽引而不自知。禪修的訓練在於覺性。內心若有很強的覺性，在根、塵接觸時，就能夠看只

是看，聽只是聽，對外境不產生排斥或被吸引。從早到晚，不斷覺知肢體的動作，培養到高層次的覺性，就如儲錢多了，就不必工作，覺性也如此，一直培養到最後，覺性即能一直存在著。以上指出一個重點：當覺性強時才能看念頭，否則會捲入念頭中。

## 七、喜悅與禪相

生活中的禪修是採用覺知行，知道外在的訊號，而不為訊號拉跑，其技巧是一直覺知自己的動作，培養覺知力，禪修幾天後，雜念少了，當覺性成片後會產生身心輕安。一般坐著不動的靜態禪修，此時極容易掉入輕安喜悅中，跳不出來。如世尊之前，有很多人修到四禪八定不能開悟，因為捲入喜悅中，生起對禪定的貪著，覺性顯現不出來。覺知行則不同，喜悅同樣產生，當下繼續覺知肢體仍在動，故此時喜悅只是喜悅，內心一直保持覺性。以此方法能突破修行上的障礙，不管狂喜、光明、菩薩等禪相出現時，當下把這些視同路旁的景象，仍然一直覺知自己當下肢體的動作，這些禪相自然消失，禪修者內心一直清楚而穩定而不被拉跑。

## 八、自歸依與平等心

生活中要以覺性為依靠，即佛陀所說：自己是自己的歸依處，稱作自歸依，也就是依靠自性佛。死亡時最可依賴的也是覺性，臨終時只要輕鬆地覺知呼吸的進與出，便是與覺性同在。故覺知行是很踏實的修行方法。眾生皆有佛性，動物因為條件不足，無法訓練覺性，身為人則機會難得，可以在覺知身體的動作中來培養覺性。只要持續的練習，覺性漸漸提高，喜悅自然會產生。覺知力強後，就能看清楚身體、感受、心意、念頭（法），此時不會被感受及念頭牽著走，也就是說，此時具有真正的平等心與平常心。覺性高時，智慧也自然會產生。

## 九、修行的次第

修行成聖的過程要經過五根、五力的加行道，進入見道、修道。五根的內容：第一是信，要相信佛法、相信因果，要相信佛陀的方法，

要相信正確的因就會有正確的果。第二是精進，對於方法要不斷的去訓練，世尊說：行、住、坐、臥要能正念正知，要相信這是佛陀的教導，精進地練習能致滅苦的目標。第三是念，念就是覺知，在行、住、坐、臥中要覺知，選擇一個部位的動作來覺知。人整天在動，因此可訓練出無間斷的覺知，能持續時即是定。這不是專注式的定，而是覺知式的定，這是正定，也是日常生活的定。覺知動作而無雜念，這是真正的三摩地，覺性是全面開展、持續的，持續時就是第四定根。定中包含前面的信、進、念，包含覺性。定中有覺性，第五慧根自然生起。信、進、念、定、慧的次第是一種自然的過程，慧是來自於根塵接觸中，以強大的覺性來觀察實相。此即是佛法的理論與實踐。無明在那裡？在根塵接觸中，沒有覺性而被妄念牽走。無明如何斷除？在根塵接觸中，以強大的覺性，看清實相。慧如何產生？在日常生活中，以具有覺性的定來觀照，因緣成熟時，慧即產生。此慧是修所成慧，非聞、思慧。念與定必須平穩、持續，慧才能成熟。五根更成熟時是五力，五力更加強後，進入七覺支，進入見道位，體證身心的實相，呈現般若而成為聖者，此慧是修所成慧，是真正的般若。七覺支仍以念覺支開始，以覺性來貫穿，再來是擇法覺支，觀察身心的實相。精進覺支便是不斷培養覺性。喜與輕安覺支，是由於覺性而自然產生的身心喜悅與輕安，現在處在強的覺性下，不會被喜悅拉著跑。覺性成片時，便是定覺支。在很強的覺性下，便有真正的平等心，這就是捨覺支，此時不黏著任何外境或現象，不被感受、念頭拉著跑。例如，身體病痛時能不生氣，因為有很強的覺性，習氣不再產生。七覺支之後是修道位的八聖道。八聖道是中道，是生活中的一種實踐。第一正見，要有正確的因果觀念，正確的原因得到正確的結果。在生活中，一開始只要訓練覺知即可，不要急著進入專注中。心有正確的位置之後，只要一直灌溉它。正思惟不是妄想，是在生活中的正確思考。種種日常行為要在覺性下來思考、規劃。正語、正業、正命是指日常的言行要伴隨著強有力的覺性。正精進是在覺性中不斷的努力提升。正念是單純地覺知自己的身心行為，覺性成片後是正定。所以佛法的訓練是以覺性來貫穿整個修行的過程。

## 十、歸結到覺性

佛法修行的核心在於覺性的培養，各宗各派不同的只是技巧，但

在這兒所推薦的最簡單方法是：走的時候知道在走，站著、坐著、臥著、舉伸時，當下要知道身體的動作，把覺性一直貫穿並培養起來。這種方式在任何時候皆可以訓練。人是動物，整天在動，利用這種自然的現象來訓練覺性，可說是一種最簡單、最自然的方法。這便是生活中的禪修。