

生活中的禪修

林崇安

(法光雜誌，第 120 期，1999.09)

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，都是要求不捲入妄念，但是覺知行可同時覺知外在狀況。同樣是不捲入妄念，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，但心不捲入妄念中。

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，過份用力時禪修者容易頭痛、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，修久了也容易看到光、影等禪相。覺知行則只是輕鬆地知道肢體在位移，而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，使在生活中能不斷覺知身動和心動，所謂覺知心動

是指念頭一生起就隨著知道。如此一天一天增加覺性，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。一伸、一舉，每一動作皆要知道，只是單純的覺知當下的狀況，覺知動作時無妄念，當妄念生起時就無覺性，此時立刻覺知妄念，同時生起覺性，妄念就消失，這便是覺知心動。

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，開始經行時只要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，繼續知道肢體在動。持續下來，覺知的時間就漸漸加長，妄念的時間就愈來愈短。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。第二天妄念漸短，覺知增長了。第三天妄念更短了，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短。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，打妄想的時間就愈來愈短。這是由於警覺到肢體仍在動，心很快就回來覺知。覺性穩定的前進，妄念相對就愈來愈短。對待妄念的來臨是：不排斥妄念，知道妄念生起並立刻減去，不壓制念頭，也不隨念頭跑。禪修到第四、五天，覺性自然提高，妄念自然短少，覺性愈來愈多。經行時覺知腳在動，日常生活時手、腳皆在動，選顯著的部位覺知它。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：當年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，心想休息一下，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，於此狀態下就證得了阿羅漢。那一剎那，果成熟了，證得阿羅漢果位。由於覺知的持續，果自然成熟，該來就來，不要先有期望。正確的因是，心不要太專注，才不會偏離中道，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，漸漸增長，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。此時即禪宗的看念頭，念頭正要生起，能覺照它。一切所有的貪、瞋、痴皆來自念頭，一般人在煩惱生起的一剎那，往往不能覺知它，且不斷增長，完全不知道自己正在生氣，過一陣子才知道在生別人的氣，這是由於覺性太弱。必須用強的覺性，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，訓練到能在根、塵接觸時就清楚。惑、業、苦是在根、塵接觸後產生。覺性弱的人，心會被外在的好吃、好看的對象所牽引而不自知。禪修的訓練在於培養很強的覺性，在根、

塵接觸時，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，雜念短少了，當覺性成鏈後會產生身心輕安。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，當下繼續覺知肢體在動，故此時喜悅只是喜悅，內心一直保持覺性，不捲入喜悅中。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，將看清身體、感受、心意、念頭（法）等都是無常和無我，因而智慧也會自然產生。

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，選擇身體動作來覺知。人整天在動，因此可訓練出剎那剎那的覺知，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，這是真正的三摩地（稱作剎那定），這是第四定根。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身心的實相，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，處在強的覺性下，不會被喜悅拉著跑。覺性成鏈時，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，覺性成鏈後是正定。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，妄念生起時立刻以覺性知道，如此在生活中把覺性貫穿起來。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。

（本稿講於法光佛研所，鄭寶蓮整理，林崇安略作校正）