

生活即禪修

林崇安教授編著

佛法教材系列 H1

內觀教育基金會

序

今日國內外有很多種禪修的方法，其目的不外是為了淨化內心、滅除痛苦。內觀教育基金會所出版的《佛法與內觀系列》中，就介紹了八、九種不同之禪修的方法：有的著重寂止，有的著重內觀；有的強調專注，有的強調覺知；有的屬於靜態，有的屬於動態。最重要的是，要能夠應用在日常生活之中，使禪修與生活合一。內觀教育基金會近年邀請泰國的隆波通禪師來台，傳授隆波田禪師所教導的「正念動中禪」，他對學員的指導與問答，都是精簡扼要，甚受學員們的歡迎與肯定。

正念動中禪是一種動態的禪修，透過覺知肢體的動作，培養出強而有力的覺性，用以看清身心實相、滅除痛苦。由於此方法輕鬆而自然，可以與生活結合，甚合現代人的需要，值得介紹。

為了方便教學，今將動中禪的內容依照佛法（三十七菩提分法）的次第與深淺重新整理，並且以「法談」的方式編寫出來，取名為《生活即禪修》，一方面供社會大眾了解「正念動中禪」的基本原理，一方面供法友們配合禪修的實踐，來品嚐正法的滋味。

願正法久住！

林崇安 2000年9月6日

內觀教育基金會

目錄

一、開課前言·····	04
二、第一日法談·····	10
三、第二日法談·····	18
四、第三日法談·····	26
五、第四日法談·····	34
六、第五日法談·····	42
七、第六日法談·····	49
八、第七日法談·····	56
九、動中禪摘要·····	62

生活即禪修

林崇安編著

開課前言

禪修營的一些規約

1.先祝福大家。歡迎大家來參加**正念動中禪**的禪修課程。在今日煩忙的時代，能抽空來參加動中禪的禪修是很不容易的，因此，要好好利用在這兒的每一分每一秒。正念動中禪這一名稱，表示這是一種動態的內觀法門，這一傳承是來自泰國隆波田。內觀來自巴利文不同於止。

正念動中禪有不同的稱呼，正念動中禪，是強調正念或覺性的重要，訓練學員們從「小的正念」提升到「大的正念」，也就是說，把「小的覺性」提升到「大的覺性」、「圓滿的覺性」。當你訓練到能夠時時覺知自己肢體的動作時，你的覺性就會自動的運轉，接著覺性就會發展到「大覺性」、「大正念」。

2.那麼，如何訓練覺性呢？目前世界各地有非常多的禪修方法，這兒所傳授的，是一種非常簡單、非常自然、非常獨特的培養覺性的禪修方法。

3.其它的禪修方法有它們的好處，但是請在這個禪修課程內，將它們暫時擺在一邊，那些方法您已經學會了，暫時放在一旁，不會一下就忘記了，因此，不用擔心。課程結束後，您再決定那一種方法對您較為適合。大家既然來了，就是已下定決心要來好好學會一個新的方法，就應該好好的學習。猶如一個杯子，要先將原先的水倒出去，才能裝入新的東西，因此，您要將舊的方法暫時擺在一邊。如果混在一起，反而學不到新的東西。

4.大家既然來參加課程，表示已下定決心，排除萬難，要學會這個方法，將它應用在日常生活之中。因此，要堅持完成整個禪修課程。不要給自己的妄念打敗，不要中途離去，要堅持到最後一分鐘，要完成

自己所下的心願。以往上千的學員都完成了他們的心願，你也要同樣達成你的心願。

5.整個課程都要保持禁語，除了小參時間外，都不要講話。這是為了使您的覺性能夠持續成片。凡是保持禁語的學員，在課程結束時，都會察覺到自己的覺性大大的增強了。

6.整個禪修課程，為了培養覺性，不准寫筆記、打電話、錄音。您來這兒，是放下一切往日的俗事，全心全意的培養覺性，往內觀察自己的身心動作，不要分心到世俗的事務上。禪修中，走路時不要東張西望，遇到學員或禪師也不打招呼，這是同樣的道理。

7.由於是團體的生活，因此要有一些生活上的規範。例如，排隊或用齋取食的時候，出家法師先，在家眾排後。開門關門、走路等等，所有的動作都要輕柔。任何動作都要保持覺知。在空地來回走路，以經行訓練覺性時，大家要選擇同一方向來回，避免交叉。每次敲鐘集合在禪堂時，先集體共修至少十五分鐘。有些事項會在此時宣佈。每天都要在禪修的活動範圍內練習，不可外出；有任何的需求，要經過禪師的同意。

8.為了避免昏沉、昏睡、愛睏的心理，要適量的取用食物，不要吃得太飽，否則眼皮就會沉重起來，覺性就不見了。

9.從早到晚要時時覺知自己的動作。為了服務大眾，有的學員有時會被分配環保及清潔的工作，在工作時要一直覺知自己的動作，使工作與禪修合一，但仍要保持禁語。

10.以上是一些規矩的說明，這些規矩在於補助你的覺性的培養。現在將動中禪的原理解說一下，使您容易掌握實踐的要領。

正念動中禪的原理

1.動中禪的原理，是依據佛陀在《大念住經》中所說的：

「比丘於行時，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。」

此段經文的意思是說，禪修者在行、住、坐、臥要能夠清清楚楚的知道自己的動作。

2. 佛陀又說：

「比丘不論行住歸來，正知而作。
彼觀前顧後，正知而作；
彼屈身伸身，正知而作；
彼搭衣持鉢，正知而作；
彼食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；
彼大小便利，正知而作；
彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。」

此段經文的意思是說，禪修者不論是看前看後、屈伸身體、穿衣服、拿東西、吃東西、喝東西、上洗手間等等，從早到晚所有的動作與行為，自己都要清楚明白。

3. 人是動物，整天都在動，但是一般人在生活中都在胡思亂想，未能覺知當下自己的動作，因而當下就沒有覺性在。正念動中禪的訓練，便是依據佛陀所說的：要在所有的動作中能夠正念正知，也就是說，要一直覺知自己的動作。能夠持續的覺知自己的動作，覺性就一直增強。強的覺性就能看清自己的念頭、看清自己身心的實相。因此，要以耐心來培養自己的覺性，要使自己從早到晚一直覺知自己肢體的動作。由於人們整天都在動，動中禪便是利用這一自然現象來培養我們的覺性。可說是借力使力，不費工夫。

4. 讓我們清楚地覺知身體的每一個動作，例如，在眨眼時要覺知，在呼吸時要覺知，這就是我們所說的自覺。

我們都想過著沒有痛苦的日子。一旦生活中有了問題，人們就往外尋找依靠，求神問卜，但是外在的依靠是變化無常而不能長久的，因而常常不能夠解決問題而受苦。那麼怎麼辦呢？佛陀說：

「住於自洲，住於自依。」

這句經文的意思是說：住在自己的洲上、島上，自己要作為自己的歸依處。因此，佛陀要我們堅強起來，使自己能夠依靠自己。依靠自己的什麼呢？就是依靠自己的覺性。以強的覺性看清一切問題的根源，從而徹底解決痛苦。

5.每一個眾生都有清淨的覺性，也就是說，眾生都有佛性。每人都有這個珍寶，但要自己去挖掘它。能夠挖掘到它，就能滅除自己的痛苦。我們要追隨佛陀的足跡，走同樣的一條路，這一條路就是覺性之路。我們做任何一件事情，如果沒有覺性，痛苦就會產生。如果有覺性，我們就會面對事情而不會將責任推諉給別人。我們將以覺性來處理問題。因此，為了解決我們生活上的問題，為了滅除我們的痛苦，為了培養我們的覺性，我們就要好好的來學習動中禪。

6.我們如果進一步追究痛苦的來源，就可以發現到是來自妄念、雜念。有二種念頭。第一種是不能作主的念頭，稱作妄念、雜念。例如，生氣、貪心、無知、恐懼、忌妒等念頭。這種念頭會使我們受苦。第二種是能作主的念頭，稱作「自然的念頭」，是在正念正知下的念頭，不會使我們受苦，例如，我們日常打掃、洗衣時，須要正確的思惟，這便是自然的念頭，這種念頭是有益無害的，而且是生活中所必須的。人們常被第一種的妄念所佔據，不斷生起貪心、生氣、無知的心理，不斷的捲入念頭之中而受苦。愈想愈氣，便是一個實際的例子，由於妄念不斷的生起，因而不論吃時、坐時或在任何地方，都不斷的受苦。

7.只有當我們培養起強的覺性時，才能看清念頭，才不會有第一種的妄念、雜念。覺性猶如貓，妄念猶如大老鼠。開始練習動中禪的人，最初覺性很小，猶如小貓，經過一天天不斷的覺知自己的肢體動作後，覺性不斷的增加，猶如貓不斷的長大。覺性圓滿時，猶如大貓，從此妄念這隻大老鼠就逃得無影無蹤了。因此，修行的重點，是要不斷的培養自己的覺性，不斷的餵貓，而不用去管大老鼠。時候到了，大貓自然會去處理大老鼠。因此。禪修時，不壓抑妄念，也不跟隨妄念。只將注意力擺在覺知動作上，不停的餵貓。覺性強了以後，念頭一生起，就能立刻看見。漸漸的，我們內心的品質就會開始轉變，正道也由這兒開始生起了。

8.培養覺性的要點，就是要不斷的移動肢體。如果身體靜止不動，一方面妄念容易生起，而且容易捲入其中，會不斷胡思亂想，另一方面容易昏沉、睡著。因此，我們一直要不停的移動身體的一部份，用以培養覺性，這便是動中禪的一個特色。隆波田禪師說：「妄念之流整天都在流著，要同時覺知肢體的動作，這是最簡單而最有效的滅苦的方法，這個我能保證。」

9.在練習動中禪時，身心都要放鬆，任何坐姿都可以，只要舒適就好。背要直。眼睛要自然的張開，往前看，不要看太遠或太近，也不要專注前方一點。手腳的移動要輕柔，不要持名、不要默念、不要數數字，一切要自然。妄念來了，不用管它，只覺知身體移動的部位，使覺知持續得愈久愈好。

10.腳部覺得痛時，隨時可以改變姿勢，但要同時覺知自己正在改變動作。腳痛時，不用對抗這自然現象，不要強忍著痛，不要故意要坐得久，這樣反而違背了自然。因為我們的身體是無常的、無我的，是不屬於任何人的，不要故意去控制它。重要的是在改變姿勢的時候，要清楚的覺知姿勢的改變，如此覺性仍然持續不斷。反之，故意要坐得久，有時反而呈現著「我執」的心理，有時忍痛忍得太久反而會對痛苦的感受生起恐懼的潛在心理，結果覺性不見了。

11.同樣的，呼吸也是順其自然，不刻意去調整呼吸。走路時也不要故意走得慢，刻意想要觀察得很清楚。要自然而輕鬆的走路，不要走太快，也不要走太慢。要以自然而平和的方式去增長覺性，不要刻意強求。妄念來了就接受它，繼續覺知自己肢體的動作。那麼，你將發現你的覺性不知不覺間增強了，身心現象也愈來愈看得清楚了。只要種下正確的原因，正確的結果自然就會來臨。因此，要以輕鬆的心情時時覺知自己的肢體動作。這樣就種下正確的原因，這樣才是正確的滅苦的方法。當覺性強大而且如鍊子不斷時，隨時都可能出現「苦的完全滅除」，這便是果的出現。在南傳的巴利經文中，佛陀說：

「正法是現世的、不待時節的、來看的、導向的、自證的。」

這意思是說，佛陀所教導的方法，是現世就能證得的，是隨時都可以修習的，是大家都可來看的，是導引走向滅苦的，是每個人都可親自體證的。

12.動中禪的方法，便是完全合乎上述所說的：現世的、不待時節的、來看的、導向的以及自證的一個方法，適用到所有人，與年齡、性別、職業、教育、國籍、宗教信仰無關，沒有任何的典禮、儀式。任何人都可以練習，都可以得到相同的效果。

第一日法談

- 01.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，眼睛自然的張開。此時，不用做手部的動作，要以覺性來聽講。在這兒，先把動中禪的要點提醒一下，它的要點就是在舉手投足之間都要一直保持覺性，動作要輕柔，身心要放鬆，使覺性持續如鍊子，愈長愈好。
- 02.當我們翻掌時，知道在翻掌。當我們的手往上移時，知道手往上移。當我們的手往下移時，知道手往下移。手移動時，知道手在移動。手停的時候，知道手停。一次一個部位在動，要輕鬆地知道。同樣的，走路時知道左腳或右腳正在移動，走時自然而輕鬆。能觀的心和所觀的手或腳有一距離，而不是將心聚焦於手或腳。白天任何時候，眼睛要自然的張開，讓眼耳都自然的運作。時時覺知身上一個部位的動作。舉手、投足、眨眼、吞口水、搖頭、點頭等等，都輕鬆地覺知到那一部位在移動。知道移動的那一剎那，我們就生起覺性，所以，不斷地覺知後，覺性就會持續成鍊（成鍊代表很密的覺性，但不是成線），我們的覺性就愈來愈高。人是動物，整天都在動。動中禪就是利用這個自然的原理來培養我們的覺性。
- 03.經過不斷的練習，你也許已經發現到了五個心理現象，會在禪修中出現，阻礙我們的修行，佛法上稱作「五蓋」。五蓋就是五個障礙，像蓋子一樣蓋住我們的心。第一個蓋就是「貪欲」。貪欲是指對所想要的東西生起貪求的心理。例如，貪求成果的出現，就是一個貪欲蓋。第二個蓋是「瞋恚」。瞋恚就是別人觸犯了你，你生起了生氣的心理，或者想到以前不如意的事情而生氣。第三個蓋是「昏沉、睡眠」，就是感覺身心沉重、昏昧、提不起勁，想睡覺，覺得很累。第四個蓋是「掉舉、惡作」。掉舉是想到過去所經歷的歡樂事情，內心浮動而胡思亂想，生起種種雜念。惡作是指後悔的心理，例如，想到我還有很多事情要辦，我何必來這兒禪修，這種後悔的心理，就稱作惡作。第五個蓋是「疑」，就是懷疑老師、懷疑自己的能力、懷疑這個方法能不能達到滅苦的目標等等。
- 04.要時時警惕自己，貪心、生氣、昏沉、雜念以及懷疑這五個蓋是修定的障礙。如何處理這五蓋呢？這要懂得善巧。特別是，昏沉、睡眠將要生起之時，你就要立刻逃開，不要給它們抓到。也就是說，當你坐著覺知手部動作時，覺得有一點點的昏沉，就立刻要改變手的姿勢，或者起來走路、經行、洗臉。務必要把昏沉睡眠趕掉。記

住，永遠不要讓昏沉靠近你。至於貪念、生氣、後悔、妄念、懷疑等等心理生起之時，要立刻覺知，不要一直捲入念頭中。例如，貪念一生起，你要隨著知道「貪念生起了」，這一剎那你將生起覺性，同時貪念會減去，你接著繼續覺知自己的動作就對了。生氣、後悔、妄念、懷疑等心理生起之時，也都隨著知道，而後繼續覺知自己的動作。如此，不斷地覺知身體的動停，配上覺知念頭的生滅，你的覺性就開始培養出來了。

05.為了培養我們的覺性，晚上好好的睡覺後，白天就不用睡覺，要把覺性持續不斷，中午不用午睡。開始也許不習慣，但依據以往學員的經驗，兩三天後就習慣了，而且覺性增加後，晚上睡眠的時間也會自動縮短，並且白天仍然很有精神。

06.有的學員覺得其它的禪修方法開始不會這麼累，為什麼動中禪一開始會這麼累呢？

這有不同的理由，一個理由是因為還沒適應新的環境、新的作息，另一個理由是因為以往有的學員是以靜態的方式坐在禪堂，身體都不動，因而昏沉生起時並未察覺，而且覺得自己還坐得不錯哩！但是，現在因為要移動手部，眼睛還要張開，所以你只要有一點點的昏沉，自然就覺得眼皮非常沉重而有累的感覺。你必須警覺到，如果你被昏沉征服，你的覺性就沒有了，所以，仍要不斷移動你的身體來做「動中禪」，幾天下來，你將發現你的昏沉不見了，而且禪修的品質比往日大大的提昇了。

07.有的學員說：中午沒有睡一下，下午反而沒精神。

不錯，開始幾天也許會如此，但漸漸的，你不餵「食物」給午睡，午睡就愈來愈無力，最後就消失掉了。在禪修期間，一旦克服昏沉，你會發現自己的覺性大大的提昇了，而且接下來，你對自己身心的洞察將會有更深的體驗。以往許多學員降服昏沉、睡眠後，內心就生起喜悅，身體也變得輕盈了。

08.如果晚上睡得夠，但白天卻覺得昏沉，那麼，這種昏沉是來自無明煩惱。這種無明煩惱是一種習性，必須去除，只要一直的覺知肢體動作或經行，終必將之克服。

09.關於禁語，大家也體會到，即使不講話，腦中已胡思亂想，若再講話，那麼，內心的寧靜就不可能達成了，所以，整個禪修課程要一直保持禁語。靜靜的覺察自己身心的動作。

- 10.在小參時，可以向禪師請問問題，所問的是與此刻的禪修技巧有關的問題，這樣對你才有幫助。由於每人的背景不同，所以，禪修中所呈現的身心狀況有所不同，禪師會依你的狀況給予指導。除了小參時間外，當你有特別的體驗而有疑問須要澄清時，也歡迎來找禪師解答，但不要找學員或其他人談，找別人不但沒有幫助，有時反而誤導。每人的禪修體驗要在最後一天來分享，這時可以好好講出來。
- 11.有的學員問：像現在在聽講，此時手是否也要一直動？
這一點，要掌握動中禪的訓練基本原則，是一次以一個對象為主要的覺知對象，所以，聽時就只是聽，以所聽的內容作為對象，讓耳朵自然的運作著。但是，如果聽講時，外面有聲音傳來，心就被吸引過去而忘了聽講，那就不對了。反之，如果外面有聲音傳來卻完全聽不到，那就是心太專注，應放輕鬆，使耳朵自然地工作。所以，在聽講時，要保持放鬆，以覺性來聽。
- 12.有的學員問：像現在在聽講時可以不可以閉起眼睛？
這要了解正念動中禪的禪修目的，是要培養覺性應用到日常生活當中。平常我們除了睡覺以外都是張開眼睛的。所以，在禪修訓練時，就一直要自然而輕鬆的張開眼睛，如此隨時都準備好應用在日常生活當中。所以，只有晚上睡覺時，才閉眼睛，平時聽講要輕鬆的張開眼睛。同樣的道理，我們的呼吸完全順其自然，不去刻意的調息。動中禪是一個順乎自然而簡單的方法，重點是要輕鬆而有覺性在。
- 13.在這兒要澄清一個觀念，就是「覺知」與「專注」的不同。覺知是很輕鬆，很開放地知道對象。專注或全神貫注則是費力的集中在對象的一點，所以，專注會覺得累，甚至會產生頭痛。有些禪修的人，常常頭痛，一個原因便是以專注於一點的方式來禪修。而動中禪則完全是走覺知的方式，很輕鬆的覺知肢體的動作，使心能夠持續的覺知動作而沒有任何的散亂。覺知與專注不同，覺知時，內心輕鬆、沒有壓力、沒有散亂。專注或全神貫注時，雖然也沒有散亂，但是內心並沒有放鬆，有壓力在，因為想要專注於一點，就會費心力。
- 14.專注與覺知的不同，可以用譬喻來說明如下：在冰箱裡的小冰塊，結成四四方方的硬塊，也非常的冷，但是一移到陽光下，不久就融化了。專注便像這個樣子，在禪堂時，專注一點，內心不動，但是一到生活中，心就散亂了。另一種狀況是深海裡的水，同樣是非常

的冷，但卻是流動的，不會忽硬忽軟。覺知便像這種水，在任何狀況都是內心柔和而不散亂。冰箱的冰塊與深海的水，同樣是水，但是大不相同。專注與覺知也很類似，但是大不相同。動中禪訓練我們的身心放鬆並且充滿覺知，能夠運用到行住坐臥中。

- 15.所以，練習動中禪的手部動作時，內心只要輕鬆地知道手在動、在停就對了，不是用眼睛去看手的移動，只單純的感覺到手在移動。但是不可以專注於手上任何一點，如果專注一點，那就有壓力、就不自然，會覺得累。同樣的，手的移動速度也要自然，不要太快，不要太慢，整個手臂都要放鬆，移動時內心要不急不緩。這樣持續的覺知手部運動的動和停，覺性就慢慢提昇起來了。每一動作中的停止，都要覺知到，這個停的動作，對覺性的培養大有幫助。
- 16.同樣的，來回走路時，用「心眼」去覺知腳的移動就對了，不要走太快，也不要走太慢，要自然的走，也不要專注於腳上某一點，因為我們是在訓練覺性，走時眼睛、耳朵都自然的運作著，只要覺知到腳的移動就可以了，並且把這覺知持續如同鍊子一樣，愈長愈好。走時也會覺知到腳與地面的接觸，甚至覺知到各種感受，但是不要把注意力移到這些現象去，不要專注到感受上面，而是仍然一直覺知腳的移動就對了，這樣，你的覺性就很容易增長起來。
- 17.也不要故意走得慢，或者刻意想把動作看得清楚，這樣會走入太專注而使身心緊張起來。正確的動中禪的走路，是很輕鬆而自然的走動，讓覺性自然而然的增長，一點也不刻意。最重要的是要掌握到動中禪的正確方法，進步就會很快。什麼是正確的方法呢？就是一直覺知肢體的動作，身心保持放鬆，使覺性持續如鍊。
- 18.當你的覺性增強以後，就能清楚地看清自己身心的實相。我們的「心」與「身」，在經典上稱作「名」與「色」。詳細一點，把心又分成「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」、「識蘊」四種。「受蘊」就是各種感受，「想蘊」就是辨別與記憶，「行蘊」就是心理的造作，如貪心、生氣等等。「識蘊」就是視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺以及意識的認知。這些心理現象歸納為「四蘊」，身體則屬於「色蘊」，所以，將這些身心現象，合稱作「五蘊」。我們每個人，不外是這五蘊所組合而已，沒有一個獨立不變的我，所以稱作「無我」。當我們覺性強時，就能夠清清楚楚的看清自己五蘊的運作過程，也就是說，看清我們的身心現象。能夠看清我們的五蘊，就能

看清我們的煩惱以及痛苦的來源，接著才能滅除我們的痛苦。所以，不斷地培養覺性是當前最重要的事。

19.有的學員問到動中禪與四念住的關係。

四念住是身念住、受念住、心念住以及法念住。這是將心安住於觀察身體、感受、心意及念頭。現在有四樣東西，如何去練習呢？動中禪就是「四合一」的方法，透過覺知自己的動作，將覺性培養起來後，就以大的覺性將當下的身、受、心、法看得清清楚楚。以大的覺性，同時掌握四念住。所以，動中禪是一個「四合一」的方法，是一條修行的捷徑。所以，為了看清我們的身心實相，為了照見我們的五蘊，為了達成四念住，就要時時刻刻培養我們的覺性。當我們覺性尚未培養起來之前，不要急著去觀察感受及心念，因為弱的覺性會被感受等拉著跑，會捲入其中而不自覺。所以，正確的方式是，要先培養出持續不斷的覺性。

20.有關正念動中禪的傳承，由於時代久遠，一般相信這種手部的動作，是經由緬甸、寮國傳到泰國，再由泰國的隆波田禪師發覺其精髓而重新宏揚開來。

隆波田禪師生於 1911 年，早年學了多種禪修方法，雖然他很努力練習，但未能解決他的生死問題，所以，到了 46 歲時決定離家實修，並且下定決心：若不能體驗正法、親證真理，就不回家。他在泰國農蓋省的摩尼光寺從一位寮國法師學到了這種移動肢體的方法，這位寮國法師所教的方法除了肢體動作外，還要心裡默念「動、停」，一教完他就回寮國去。隆波田則繼續練習這個方法，但他自己覺得不要默念「動、停」才對，只輕鬆而單純的覺知肢體的動作，結果，他的覺性一路增長，到第三天早上當他做手部動作時，有一隻母蠍子背著一些小蠍子跌落到他的大腿上，當下他生起了看清名色的智慧，看清身心的無常、苦、無我。不久非常強烈的情緒與念頭在他心中生起，他努力回到繼續覺知動作，不久一切回復安詳。到了晚上，他的覺性強到足以看清念頭的來源，不久證悟就產生了。他繼續練習，他的心整個改變了。

隔日早上經行時，他的體證更為深入，他的貪、瞋、癡一直削減，接著，拔除了對「寧靜」的執著，他繼續保持對身心的覺知，最後在經行時，將最細的無明拔除而達到苦的完全滅除。

這一時刻是 1957 年 8 月 11 日的早晨。

- 21.後來，隆波田就回家把所體驗的正法教給妻子與親友們，引導他們走向滅苦。
- 1960年2月3日，他決定再出家使正法更為弘開。
- 從此，他所傳的動中禪便流傳到國內外。
- 隆波田禪師雖於晚年罹患腸癌，但仍然繼續傳法，不為病魔所動。
- 1988年9月13日，隆波田禪師在泰國東北洛依省的醫院，神智非常清清楚楚地離開了人世，享年七十七歲。
- 今日，隆波田的動中禪仍由他的弟子們在世界各地公開傳播著，泰國境內約有五、六十所寺院採用隆波田所提倡的方法，其中著名的禪師有隆波康懇（甘恬）、隆波通、阿姜達等。
- 如果照著正念動中禪的正確方式，勤奮地練習，隆波田保證：「最多三年，苦就可以滅盡；有的人也許只要一年；有的人甚至只要一天到九十天。練習動中禪可以使痛苦減少或者痛苦不再干擾你了。」
- 所以，大家要有信心，要勤奮的一直培養覺性。
- 22.最好常常想一下我們的譬喻：覺性像貓，妄念、雜念像大老鼠。
- 如果你的覺性弱，那就像一隻小貓，而且是生病的小貓。此時對大老鼠是無可奈何的。小貓的天性雖然不怕老鼠，會去抓老鼠，但小貓會給大老鼠拉著跑，解決不了問題。所以，你現在所須要的是好好照顧這隻小貓，不斷餵食，使牠健康長大，不用去管大老鼠。當貓長得強壯後，自然會去處理大老鼠。所以，你現在所要做的事，是不斷的去餵這隻小貓。也就是說，你要一直覺知你的肢體動作。不要靜坐不動。如果靜坐不動，你很容易昏沉或生起妄念、雜念，不知不覺就給大老鼠拉跑了。
- 23.所以，你要一直移動你的肢體，一直覺知你的肢體動作，這樣便是一直在餵貓。把貓養大，是你的責任，是你的工作。在禪修期間，你唯一的責任、唯一的工作，便是覺知你肢體的動作。一直培養你的覺性便是你唯一的工作。要努力的餵貓，不要忘了你的責任。
- 24.在禪修期間，外面的噪音出現了，別人的舉止不合己意時，該怎麼辦呢？
- 每一位學員的唯一責任、唯一工作是覺知自己的動作。但是，每位學員的背景不同、習性不同，因而，有的學員在開始的階段難以覺知自己，大部分的時間妄想紛飛，甚至不能守規矩。當你看到、聽到這些不如己意的情況時，最重要的仍是要覺知自己的動作，不要使覺性中斷，要先照顧好自己，否則看到、聽到不順己意的事情就

生氣，那麼，你的覺性當下就中斷了，因為你心隨境轉，被境界拉跑了。所以，先照顧好自己。當學員們有特別的個案發生時，將由義工或禪師來處理。

25.不要有期待成果的心理。有時你會想著：今晚要好好睡，明天努力用功，希望有所突破。結果反而輾轉不能入睡。應該只單純的把心思一直放在當下，輕鬆的覺知此刻的肢體動作就對了。只要當下做得好，好的結果自然就會來臨。

26.不要用功用過了頭。有的人強忍著肢體的痛苦，堅持不改變姿勢，反而，心煩氣燥，覺性就不見了。要讓覺性自然的成長，當覺性強時，對肢體的疼痛，能夠適量的承受，而不起排斥的心理，因而，愈來愈能坐得久而且不心煩。覺性強大後，不用強求，就能自然坐得久。

27.佛陀時期，有一位比丘，名字叫做「首樓那」。他出身富貴人家，跟著潮流也來出家。他非常勇猛精進，來回的經行，一直走到腳都流血了，地面上血跡斑斑，好像屠宰場一樣。但是，一點證悟的影子都沒有。

他想到：「沒有人比我更用功了。血流滿地，我還不斷地用功。但一點消息都沒有。是不是這個方法不行？以前在家時，多麼舒服，傭人們服侍得好好的，享受都是一流的。現在苦得什麼都不是。我也許不是修行的料子，還是還俗去享受人間之樂吧！至少也還可以當個在家居士來護持佛法。」

首樓那比丘在胡思亂想時，佛陀來了，問他：「首樓那！你以前不是很會調琴嗎？琴的弦調太緊，聲音會好聽嗎？」

「不會，世尊！」

「首樓那！琴的弦調太鬆，聲音會好聽嗎？」

「不會，世尊！」

「首樓那！是不是琴的弦調得適中，才能彈出好的琴聲？」

「是，世尊！」

首樓那一聽佛陀的指點，就知道自己毛病之所在，立刻調整身心，以輕鬆而自然的心情來修行，不久就證得阿羅漢的果位，將苦完全滅除了。

28.總之，在禪修時，要調整好我們的心態，不要好高騖遠，不要渴求開悟，也不可以懈怠。要心平氣和的一直覺知自己當下的肢體動作。心跑開了，就拉回來，要有屢敗屢戰的精神。從早上醒來，覺

知眼皮的張開，一直到入睡前眼睛的閉上，整天都要耐心而持續的覺知自己的動作：在刷牙時、在吃飯時、清理桌面時、上洗手間時、洗澡時、洗衣服時……時時刻刻都覺知肢體的動作，時時都在禪修。這是一個整天的禪修。生活中，有時動作比較複雜，有幾個部位在動，那就選擇其中一個主要的部位來覺知。如此，整天可將覺知都貫連起來。課程中，有時白天有安排環保的清理工作，這就是禪修的好時刻，此時一邊輕鬆的清理，一邊覺知自己肢體的動作。讓整個清理過程，變成一種藝術。

- 29.最後，將以上所談的，作一個總結。要知道五蓋的生起，要善巧的處理它們，不要給昏沉睡眠佔據了，不要捲入妄念之中，要一直覺知自己的肢體動作，使覺性如鍊，沒有間斷，自然就會圓滿四念住，自然就能看清自己身心五蘊的實相。要輕鬆而自然的練習，不要太過勇猛、不要過度折磨自己。
- 30.不管是新學員、舊學員，都要好好的培養自己的覺性。好好的餵貓。請繼續用功、繼續用功。

第二日法談

01.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，眼睛自然的張開，以覺性來聽講。經過不斷的練習，在覺知肢體動作的同時，你已經或多或少的經歷到五蓋：貪欲、瞋恚、昏沉、掉舉以及懷疑，這五種心理的呈現與消失，你只要一直覺知肢體的動作，你的覺性就逐漸增強。

當你覺性強的時候，五蓋就不會生起，當下你的內心就非常平穩，如同大石頭，動也不動，一點也不受風雨的影響。泰文所說的「戒律」，就是用不動如石作譬喻。所以，只要我們有強的覺性在，自然就有戒律而不會受貪心、瞋心的影響，不會做出錯誤的行為。

佛法上的戒條非常多，在家眾要遵守五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。出家眾中，沙彌要遵守十戒、比丘要守二百五十多條戒等等。戒條有這麼多，要如何遵守呢？

如果一個人只是在表面守戒，而內心卻正生起貪心、瞋心，那麼就不算是守戒清淨了。所以，動中禪對戒的看法是，要是你的內心能時時具足覺性，使內心穩如泰山，那麼不用勉強、不用造作，戒就自然守住了。例如，在動中禪的禪修期間，你一直覺知你的肢體動作，念念分明，當下沒有瞋心的生起，自然不會去殺生。當下，沒有貪心的生起，自然不會去偷盜、邪淫。當下，沒有愚癡的生起，自然不會去講妄語、自然不會去飲酒。所以，五戒自然就守住了。如果天天都能維持覺知當下的肢體動作，天天就能守戒清淨，天天內心就安穩如大石。

02.為了達到這個目標，你要非常努力的來培養覺性，使之持續如鍊。能夠努力的培養覺性，便是佛法上的「四正勤」，四正勤就是四種正確的努力、正確的精進。第一個正勤是努力使「已生的惡法」斷除掉，例如有人沉迷於賭博，就要努力斷除，不再賭博。第二個正勤是努力使「未生的惡法」不生起，例如你不喝酒，就要保持永不喝酒。第三個正勤是努力使「未生的善法」生起，例如你尚未培養覺性，就要努力使之生起。第四個正勤是努力使「已生的善法」不忘失，例如你已培養慈悲心，就要它一直持續增長。

03.當你努力覺知自己的動作，當下你就在實踐四正勤。第一正勤：你當下擁有覺性，所以，以往的惡法，如貪心、生氣就不能呈現出來。第二正勤：在覺知的當下，未生的惡法，如邪見、傲慢，就沒有機會生起。第三正勤：你正在努力使以往尚未生起的覺性這一善法，於此刻生起。第四正勤：你努力使覺性持續地增長，這便是善法的不斷增

上不失。所以，在練習正念動中禪的同時，就是在實踐四正勤。能夠實踐四正勤，前面所說的五蓋也就逐漸減除了。

04.在練習動中禪時，我們身心都要放鬆，讓眼耳等自然地運作。我們的眼、耳、鼻、舌、身、意合稱作內六處。內六處的對象就是外六處。外六處就是色、聲、香、味、觸、法。在生活中，眼的對象是色，也就是我們所看到的物質的色彩、形狀等。耳的對象是聲音。鼻的對象是香臭的味道。舌的對象是酸甜苦辣的滋味。身的對象是我們身體所接觸的東西。意的對象是諸法，也就是種種的念頭、想法等等。我們所生活的世界便是內六處與外六處交互作用的組成。這內六處又稱作六根。外六處又稱作六塵。所以，我們的世界便是根塵一直相互作用著。

05.我們不斷的生起煩惱與痛苦，便是由於不能處理好根塵的接觸。我們的眼睛看到好看的對象，便被拉走，生起了喜歡與貪愛的心理，當這對象消失，便生起了痛苦。動中禪的訓練便是讓我們在根塵接觸的當下，以覺性切斷後續的貪愛與痛苦。也就是說，當我們眼睛看到對象時，仍是覺知自己的肢體動作，當下具有覺性，因而可以「看只是看」而不會生起後續的貪愛與痛苦。

06.同理，當我們聽到刺耳的聲音，仍是覺知自己的動作，當下具有覺性，因而可以「聽只是聽」而不會生起後續的生氣與痛苦。鼻、舌、身、意與其對象的接觸，也都以相同的方式來處理。所以，在動中禪的訓練中，是開放著六根，一直培養我們的覺性，當覺性圓滿時，就能夠完全滅除我們的痛苦。

07.有的禪修者以為禪修是要使心專注在一點，忘記週遭的一切。這種將耳朵、眼睛封閉起來的禪修，是生不起智慧的。封閉眼耳可以得到一時的平靜，但是一回到社會中，仍是波濤洶湧，用不上力氣，再度被煩惱所淹沒。所以，我們在培養覺性時，要使內六處或六根自然的運作，這樣定力和智慧就能自然的生起，痛苦也就自然的滅除。

08.有的學員問：眼睛閉起來，心比較能專注而不散亂，為什麼不閉眼？正念動中禪是一個自然的方法，不去違抗自然。「看」是眼的功能。我們工作時，眼睛張開來看，所以訓練時，不要閉眼睛。習慣於閉眼來禪坐的人，開始會覺得不舒服。但是練習正念動中禪一陣子後，就會習慣於自然的張開眼睛，並且能夠運用此方法於日常生活中。閉起眼睛來可以比較專注，但是專注並不是我們的目標；專注會使內心有壓力存在。我們是要以覺性為目標。經過不斷的練習，我們

可以輕鬆地張開眼睛，同時內心沒有壓力，也沒有散亂，這是可以達到的。閉起眼睛，容易專注，而有靜態的一種寧靜出現，禪修者很容易對這種寧靜生起執著，不易放下。這種靜態的寧靜，不能產生內觀的智慧。若張開眼睛，訓練出覺性，就不會執著於寧靜。張開眼睛，也較不會昏沉。動中禪是生起內觀智慧的一條捷徑。若以專注的方法，則不能生起內觀的智慧。

09.人們的煩惱，分成貪、瞋、癡三類，也就是貪愛、瞋恨、無明，又稱作三毒。這三類煩惱時時刻刻都會因為根塵的接觸而發生，養成習性後，非常難以拔除：易怒的人，常常生氣。貪心的人，常常想佔便宜。無知的人，常常犯錯。這些根深蒂固的煩惱，如何根除呢？正念動中禪的目的就是要根除這些煩惱。

10.有的人認為何必做手部這些大動作呢？讓人累了半死！只要觀察呼吸這些小動作就夠了，或者直接看心就夠了。

這些說法，只是片面的見解。因為經過禪修的實際訓練，初學者馬上可以發現到：昏沉、掉舉、貪、瞋、疑這五蓋是多麼容易佔據我們，妄念是那麼不容易去除。所以，我們要以大的動作來去除五蓋。

譬如，我們要砍一顆粗大的樹木，要以大斧頭來砍，以大鋸子來鋸。如果以刮鬍刀的刀片來砍來鋸，這顆大樹還會對你微笑呢。

要認清我們的煩惱習性是比這大樹還來得頑強，所以，我們要以大的手部動作及經行來培養我們強而有力的覺性，來根除貪瞋習性。

11.有了大斧頭、大鋸子，大樹不會就倒下，必須不斷的砍、不斷的鋸。同樣的，為了使你的覺性增強，你要不斷的移動你的手、移動你的腳，要努力的去練習，要以四正勤來培養你的覺性。

12.手部大的動作做久了，想休息一下，此時可以改為覺知手部的小動作，如翻翻手掌、拇指食指互動，或眨眼睛，也可以去覺知呼吸的出入。過些時候，仍要回到覺知手部的大動作或來回經行。整個禪修的過程中，不管動作的大小，都要一直維持覺知動作，如此就能訓練到覺性連續不斷如鍊。

13.如果只一直做微小的動作或只注意微細的呼吸，很容易走入專注，或者由於對象太微細而不知不覺落入昏沉、睡眠。這樣覺性就斷掉了。所以，在動中禪的訓練課程中，以有規律的手部動作及來回經行為主。當覺性強大後，身上各部位各種微細的動作以及心念的剎那生滅，一切都可以看得很清楚。所以初學者不用急著去看微細的現象。

14.至於想要直接去觀察心、觀察念頭，這個是有條件的：必須你有很強的覺性。如果你的覺性弱，你就會捲入念頭之中，就像小貓被大老鼠拖著跑。所以，必須要先透過覺知肢體的動作，培養出強而有力的覺性。強而有力的覺性自然會去看念頭、自然會去觀察心念。要注意，此時不是你去看念頭，而是覺性去看念頭。到了這階段，修行開始得力了。

15.經由動中禪的訓練，大家也開始體會到，我們的這顆心不是那麼容易就被馴服的。它一直不想活在當下，不想與覺性同在，它一直想跑去和妄念在一起，就像現在的許多青少年一樣，不想待在自己的家裡，想往外面跑，覺得在外面才夠刺激、才夠自由。但是，這種刺激、這種自由，到頭來只剩下一片失落感，因為沒有覺性做自己的靠山。所以，我們唯有耐心的培養出強而有力的覺性，才能解決自己的根本問題。只有當下清楚的覺知自己的動作時，才算是「光明」，心一跑到過去或跑到未來，就是跌入了「黑暗」。心落在當下就是明，心落到過去、未來，胡思亂想就是暗。

所以，我們要時時檢查當下的自己，是處在「明」中，還是處在「暗」中。是由「明」轉「暗」，還是由「暗」轉「明」。佛陀要我們由暗轉明，進而一直處在明中。

過去的事已經過去了，未來的事尚未到來，所以，不用把心思擺在這上面，而應擺在當下，一直要處在「明」中。因為，「當下是因，未來是果」只要把當下的因做得正確，未來的果必然會好。如果沒有好好的種因，卻去期待未來有好的果，這是不可能的。所以，好好的活在當下，才是重要的，要時時覺知自己的動作，要一直和覺性在一起，那麼，你就一直處在明中。現在好，將來也必然好；現在光明，將來也必然光明。

16.為了使自己處在明中，使自己活在當下，就要在眼耳鼻舌等內六處與色聲香味等外六處一接觸時，就要清楚明白、了了分明。為了能夠清楚明白、了了分明，就要培養出強而有力的覺性。所以，透過肢體的動作來增長我們的覺性是必要的。想要達到「看只是看」、「聽只是聽」，就必須先培養覺性。只要因做得好，好的果自然就會呈現出來，這是大自然的法則。動中禪便是順著這個大自然的法則來達到最後的結果，培養出強而有力的覺性，滅除根深蒂固的煩惱與痛苦。

17.有的學員問：正念動中禪的規律式手部移動，與拳術、太極拳、氣功等的手部移動，道理是否一樣？是否有助於身體的健康？

同樣是手部移動，精神卻大不相同。動中禪手部的動停方式，可以很有效的提昇覺性，禪修時只覺知手部的移動，對於手上氣的強弱、感受的強弱等等都不在意，所以，不被氣或感受拉著跑，而只是一直培養覺性，一直覺知手部的動、停。對於氣或感受的生起，我們不排斥它們，也不被它們所左右。培養出強的覺性後，對它們自然都清清楚楚，所以，不要分心到這些現象上，只要好好的培養覺性。

18.有的學員問：手部移動的速度要多快？

正確的速度是我們的心能夠跟得上手的移動，並且感覺舒適。每人有所不同，自己要去體會出來。

19.我們需要以專注力非常清楚地知道肢體動作嗎？

不！我們只是簡單而持續的知道它。只要愈來愈知道，我們到時自然就會看得非常清楚，這是一個自然成長的過程，而不是刻意去看得非常清楚。同樣的道理，我們走路也要很自然，不刻意的走得很慢想去看得非常清楚。一刻意，就不自然了，反而會產生心理的壓力，容易走入太專注。

另外，如何平衡精進與放鬆呢？由於每人的狀況不同，自己要調整自己，找出自己最適中的狀況。同樣的道理，當我們聽講時，一方面要放鬆身心，但不能變成昏沉、睡眠。一方面要以覺性來聽法談的內容，但不要太專注而忘了週遭的一切。太專注的話，聽完就會覺得累。以覺性來聽就不會累，因為心不用力，處在一種輕鬆而不散亂的狀態。

20.有的氣功方法，使身體不由自主的抖動，這種不由自主的動作，與動中禪完全不同。我們要的是能夠自主，使覺知一直配合自己的動作，一動一停都能了了分明，輕輕鬆鬆。身體不好的學員也不要以期待的心理，盼望奇蹟出現，使自己的身體健康。動中禪只注重培養當下自己的覺性，對於未來不生起期待的心理。一有期待，內心就產生壓力而不輕鬆了。所以，只問耕耘，不問收穫。由於覺性的增高，內心自然安祥，以往由於心理壓力所產生的疾病自然會消失，這些效果會自然呈現出來，這是一些副產品，根本不用去期待，該來的自然就會來。所以，好好的培養當下的覺性，好好的活在當下，不要期待成果，這樣才是正確的禪修。

21.有的學員問：在日常生活中，有時我們的身體靜止不動，此時如何維持覺性呢？同樣的問題也發生在臨死的時候，此時肢體不動，怎麼辦呢？

這要先知道，我們的覺性是先透過不斷的覺知動作而培養起來，就像人們辛苦的工作累積財富一樣，等到他非常富有時，雖然不工作，他仍然有錢。同樣的道理，當你培養出強大的覺性後，你的身體雖然沒有動，仍然有強的覺性在。所以，在臨終時，仍然能夠清清楚楚的看清身心現象而不起執著，因而能含笑的離開世間，即使當時肉體很痛苦，也能如此，因為強的覺性能超越苦受與樂受。當然，想要有大的覺性，有待平日的訓練與不斷的努力。在平常的訓練，我們透過肢體的動作，已能習慣於面對種種的妄念而不捲入其中。所以，有時身體雖處在靜止的狀況下，只要妄念一生起，我們就能立刻察覺到而不被它拉著跑。同樣的，在接近死亡之時，肉體即使疼痛，也不會生起排斥的心理，因而，不會被苦受拉著跑。又譬如，你為了學會開車，吃了不少苦頭，考到了駕照，也開了一陣子車。後來把車賣掉，在這期間你雖然沒有開車，但是你開車的能力還是存在著，不會就不見了。同樣的道理，你的覺性經過動中禪的訓練培養起來以後，在臨終時，即使身體不動，你的覺性仍是存在著。所以，最重要的是：在你活著的此刻此時，要趕快練習動中禪，培養出強的覺性。

22.有的學員問：晚上睡不著覺時，怎麼辦？

如果覺得睡夠了，就起來經行或做手部動作，但是不要打擾到別人的睡覺。如果覺得還沒睡夠，就繼續躺在床上，覺知自己手部的小動作，也可以覺知腳趾的移動等，要輕鬆的去覺知，不要擔憂今晚睡不著覺第二天沒精神，這些擔憂或胡思亂想，便是一種妄念，會耗費我們的精神，所以，不要捲入其中，而要一直覺知自己肢體的小動作，此時，也可以去覺知呼吸的入與出，但不要跟著氣息入出身體，只要覺知當下是入或出就夠了。接下來能入睡就入睡，沒睡著也沒關係。只要沒有捲入妄念，第二天你不會覺得怎麼累。大家過著團體的生活，早上鐘一響，大家都要起來繼續用功，不可以因為愛睡而偷懶。理想的禪修狀況，是晚上好好的睡，一睡夠就起來修行。養成好的習慣後，一般睡個四、五小時就夠了。當然，這還是因人而異的，不可勉強。

23.有的學員問：為何晚上出現夢境？還有，晚上睡覺時，覺性豈非中斷了？

關於夢境，白天的妄念與晚上的夢是同一個東西。白天稱作「妄念」，晚上稱作「夢」。覺性圓滿的人，晚上就沒有夢，白天晚上都清清楚楚的，白天內心光明，晚上也是內心光明，沒有日夜之分。經由動中禪的訓練，白天的妄念日漸減少。達到白天沒有妄念後，晚上睡覺就

能夠清清楚楚，也就是說，能夠白天覺性不斷之後，晚上漸漸就能夠覺性不斷。

24.人們都是情緒和慾望的奴隸。容易生氣的人是生氣的奴隸。貪心的人是貪心的奴隸。容易無聊的人是無聊的奴隸。貪愛享樂的人是享樂的奴隸。雖然人們是情緒和慾望的奴隸，但卻不容易察覺，因為覺性太弱了。當我們開始培養覺性時，這些情緒和慾望便毫不客氣的衝出來。容易生氣的人，開始煩躁不安了，開始挑剔環境了。沒有耐心的人，開始生起無聊感了，嚷著要回去了，不想禪修了。這時你該怎麼辦呢？要用你的覺性對「無聊」說：「要回去，你回去！我要留在這兒。我不跟你回去。我不做你的奴隸。」當無聊感一生起，就要有勇氣對它說：「不！」

不要被無聊感拉著跑，不要做「無聊感」的奴隸。我們只接受當下的事實：「無聊感來了」，而後繼續培養自己的覺性，繼續覺知自己的肢體動作，永遠站在覺性這一邊，不做情緒和慾望的奴隸。

25.我們要不斷的移動肢體或經行，來培養我們的覺性，以這些大動作來砍倒我們根深蒂固的煩惱。煩躁來了，砍倒它；無聊感來了，砍倒它；生氣來了，砍倒它。要有耐心的去面對這些頑強的敵人，不要做它們的奴隸。我們只要跟我們的覺性在一起，終究一定會戰勝、一定會成功的。

26.有的學員問：在覺知動作時，要不要去分析、思考呢？

只要覺知當下的動作就夠了，這是一種純粹的覺知，不加上任何符號、標記。不用分析、不用思考，因為分析及思考的內容是概念法，過去或未來的事物也都是概念法，這些不是當下正在生滅的事物。而內觀是如實觀察當下的身心現象，用覺性和智慧看到身心的實相是無常、苦或無我。動中禪就是動態的內觀，觀察時身體雖在動，而觀者是一種單純的覺知，不斷地覺知當下正在發生的身心現象的變化，當覺知持續如鍊時，就可以看清身心的實相，同時生起內觀的智慧。

27.古時印度，有一隻大象，年輕時非常強壯，打起仗來，神勇無比。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，費了一番力氣，也奈何不得，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。

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，彷彿又回到了戰場，不由得精神大振，一鼓作氣，就脫離了困境。當年的佛陀以這隻大象的故事告訴弟子們：

「比丘們！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。」

現在你們正在禪修中，也要依靠自己的力量，以強大的覺性，將自己從昏沈、妄念、無明的枷鎖中拔脫出來，不要只想依賴外力，要像大象一樣靠自己的力量掙脫出來。靠自己得來的自由，更是彌足珍貴。

28.最後，將以上所談的，作一個總結。只要你和覺性在一起，那麼，內心穩如泰山，不被貪瞋癡所推動，你自然就守住戒了。不斷的覺知肢體的動作，惡法自然漸減、善法自然漸增，努力培養覺性，你就在實踐「四正勤」。每當自己眼耳鼻舌身意的六內處與外在的色聲香味觸法接觸時，要能了了分明，在覺性的觀照之下，不再生起貪瞋癡三毒。

29.不管是新學員、舊學員，都要好好的培養自己的覺性。努力的砍倒所有的無明煩惱、所有的貪瞋癡。請繼續用功、繼續用功。

第三日法談

01.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，眼睛自然的張開，以覺性來聽講。經過不斷的練習，昏沉漸漸消失了，但是掉舉、妄念有時卻像大老鼠一樣的冒出來。怎麼辦呢？

對於妄念、雜念，我們不去壓抑它們，也不跟著它們跑。就像大老鼠，你去抓牠，牠會困獸猶鬥，弄得兩敗俱傷，結果人被咬傷了，花瓶打碎了、電視打壞了、眼鏡也跌破了。有時這大老鼠還躲在洞裡，對你「吱吱吱」的嘲笑呢！

所以，我們要用智慧來處理問題，不要直接去跟大老鼠搏鬥，我們只要好好的將貓養大，讓大貓自然的去處理大老鼠，這樣才是一勞永逸的正確方式，以後都可以高枕無憂了。現在我們所急著要做的，就是把貓養大，也就是一直覺知自己肢體的動作，使覺性持續如鍊子就對了。一切就這麼簡單。懂得訣竅，處理起來是輕鬆愉快的。

02.在泰國的森林裡，有些地方有水蛭、吸血蟲，會吸附到動物的身上。那要怎麼辦呢？不懂訣竅的人，硬是想將牠拔出，牠就愈咬得緊，跟你奮鬥，弄得兩敗俱傷。懂得訣竅的聰明人，只要把混有煙草和石灰的水往牠身上撒去，牠就鬆口了，大家都平安無事。懂得訣竅的，就這麼簡單。

同樣的道理，當你的妄念、雜念、生氣、沮喪、無聊感等等佔據你的內心時，你不用跟它們搏鬥，你只要放鬆身心，一直覺知你的肢體動作，把覺性提起來，不久，你就發現這些情緒、這些雜念都消失了。這些妄念和情緒都像客人一樣，有時來得久，有時去得快，不要把它們當作你自己，要快樂的迎接它們，快樂的歡送它們。不要生起排斥的心理，就像不要硬拔吸血蟲一樣。有時惡客臨門，更要耐心的練習，不要浮躁，惡客終究還是會離去的，因為一切都是無常、無我的。

03.妄念多也不是不好，它使我們有更多的機會訓練自己，一直回到覺知動作上。妄念生起的次數愈多，練習的機會也愈多。所以，不用去壓抑它們，讓它們自然的來去。覺性強而有力時，有時內心一片安祥，完全沒有念頭，此時也不用去尋找念頭跑到哪裡去了，仍應繼續覺知自己的肢體動作。

04.有的學員希望多一點的引經據典。

佛法的經論，編成經、律、論三部份，稱做三藏，份量非常的龐大。但是，大家要清楚，佛陀在開悟前，並沒有去看任何一部經典。佛陀

開悟後，才從內心冒出這些經典。所以，在禪修時，應好好閱讀自己內心的這部經典。這並不是說文字記載的三藏經典有什麼不好，而是說我們要好好親身去體驗真理。不要將厚厚的三藏經典背在身上，壓得自己都喘不過氣來。

如何閱讀內心的這部經典呢？就要培養出強而有力的覺性，來看清自己身心的實相，一切經典就會從內心流出，也可以看清：流傳了二千多年的文字經典，有沒有被後人所扭曲。所以，不要只滿足於經典的研究，而應親自去體驗真理。好好培養你的覺性。

05.要不要背誦經典呢？

經典沒有什麼不好，但是它們只是提供走路所用的地圖。你需要的是培養自己的覺性，也就是說，你要實際地在路上走，努力地往目的地走。

06.有一天，佛陀遊行到印度的摩竭陀國，與弟子們來到「申怨林」的樹林下，佛陀用手拿起樹葉，問弟子們：「我手中的樹葉多呢，還是樹林中的樹葉多？」

弟子們說：「世尊手中的樹葉甚少，樹林中的樹葉何止百千億萬倍，甚至算數譬喻都不可以比。」

佛陀告訴弟子們說：「是的。同樣的道理，我成佛後所宣說的法，就像我手中的樹葉這麼一點點，這些是有利益於大眾，可以導向滅苦的法。至於我所不宣說的法，就像樹林中的樹葉那麼多，我雖然也知道這些法，但是我不宣說，因為這些法並沒有益處，不能引導眾生走向滅苦。」

07.正念動中禪所教導的法，就是佛陀手中的樹葉，是非常珍貴而稀有的，是引導大眾走向滅苦的方法，所以你們要懂得珍惜，好好的去實踐。

08.有的學員問：當我們正在練習時，要不要去思考法或真理呢？

不要，因為法或真理會一步步的自然呈現出來。這是超越思惟的。

09.有的人在參加禪修課程前，有個人生活上的問題要解決。在課程中，是否需要去想這些個人問題的答案？

不需要。你在禪修課程中的唯一責任就是培養自己的覺性，一直覺知自己的動作。當你的覺性強大以後，就有能力處理好你的問題。換言之，覺性變強，問題就變小了。

10.為了滅除惡法、為了增長善法，以希欲做基礎，培養覺性而不散亂，稱做「欲神足」。以精勤做基礎，培養覺性而不散亂，稱做「勤

神足」。以定心做基礎，培養覺性而不散亂，稱做「心神足」。以觀察做基礎，培養覺性而不散亂，稱做「觀神足」。當覺性持續，心不散亂，便稱做「神足」。

以上所說的「欲」「勤」「心」「觀」四種，合稱做「四神足」。在練習動中禪的同時，我們就在培養四神足，因為我們要使覺性持續如鍊而不中斷。當覺性持續不斷後，內觀智慧就會自然的生起，看清我們身心的實相，進而才能滅除我們的痛苦。

11.現在我們進一步談談滅苦的道理。當年印度的悉達多太子為何要出家呢？就是因為他感受到生老病死的苦一直在逼迫著他，他想要找出一個滅苦的方法，所以就出家去尋求答案。他找到當日印度最有名的兩位禪修老師，一位叫羅羅仙人，另一位叫水獺仙人。

他從羅羅仙人學習「無所有處定」，從水獺仙人學習「非想非非想定」。他一下子就學會了，但是這二種禪修都是以專注的方式來禪修，只能將煩惱壓伏下來，不能生起真正的智慧，不能達到內心完全的清淨，不能達到滅苦的目的。

所以，悉達多太子便離開老師，繼續尋找答案。接著他到尼連禪河邊去修苦行。以控制呼吸的方法來修行，受了種種大苦，但是不能安於正定。他以斷食的方法來修行，受了種種大苦，仍然不能安於正定。他領悟到這些修法都不是正道、不是正智、不是正見，不能滅苦，不能成佛。所以，他恢復正常的飲食，放鬆身心，於菩提樹下，培養正念正知，安住於正定，以強大的覺性觀察自己的身心、觀察緣起，終於成佛了。他發現這條道路後，開始指導眾生滅苦。甚至在家眾也都可以滅苦了。

12.佛法上有關因果的道理，稱作「緣起」。那麼，如何觀察緣起以體會生死的流轉過程呢？佛陀所說的流轉的十二緣起是：

「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，」

這段經文所說的是流轉的緣起，共有十二個因果的鍊子：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。順著這十二個，前一個是後一個的緣。也就是說，由於無明、無知的存在，造作種種身心的行為，並使識與名色、六處依次受到影響；在內外六處的接觸下，生起了感受；由於對感受的愛、取，造作出新的行為稱作「有」；由於這個行為產生了「生」與「老死」。在這一個因果的鍊子中，很明顯的，只要我們有「無明」存在著，生老病死的痛苦就無法避免了。

所以，要想滅苦，依據緣起的道理，就要把根本的「無明」滅掉。如何滅除無明呢？就要以「明」來對治，也就是要以覺性來對治。

13.所以，要由緣起的還滅過程來滅苦，佛陀說：

「無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六處滅，六處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅。」

這段經文所說的是還滅的十二緣起。將因果鍊子的根源「無明」滅除，那麼整個生死之苦就滅除了。也就是說，在內外六處接觸的當下，就要有強的覺性，不再生起無明，不再執著身心為「我」或「我所有」，因而滅除後續對受的愛取與執著，如此後續的生死之苦就不產生了。佛陀對阿難說：「緣起是甚深、甚深的。」所以，我們不要只用理性的思辨，以為因果的道理很簡單。應該透過親身的體驗去掌握它，也就是要好好的練習動中禪，將覺性或「明」培養起來，以強大的覺性看清身心的實相，那麼，一切甚深的道理就瞭如指掌了。

14.十二緣起的流轉與還滅，在佛經上歸結為：

「此有故彼有，此生故彼生。」

「此無故彼無，此滅故彼滅。」

前句是說：前面的因緣有了，後面的果就會產生；後句是說：前面的因緣沒有了，後面的果就不產生了。所以，在禪修中，最重要的是要把當下的因緣處理好，後面的果是依據前面的因緣來決定的。正念動中禪訓練我們要覺知根塵接觸的當下，在觸時，就要明。要能夠站在「明」，而不是站在「暗」或無明。因能夠明，果就能夠明。如此把因處理好，好的果自然就會到來。這是遵循著大自然的因果法則。所以，只要培養出強而有力的覺性，那麼，在根塵接觸時，你將能親身體悟緣起的甚深道理。

15.有的學員問：為什麼只談覺性，不多談一點「無常、苦、無我」？要知道，「無常、苦、無我」是我們要體驗的東西，並不是談談而已，當我們培養出強而有力的覺性時，當下將清清楚楚的看到身心現象的「無常、苦、無我」。所以，在禪修時，我們把力氣擺在培養當下的覺性。

16.有的學員問：昏沉、睡眠一來，就立刻改變姿勢，將之趕走，很有效。那麼，妄念一來我就改變姿勢，好不好？

如果這樣，你就隨妄念而起舞了。昏沉與妄念的對治方法是不一樣的。當妄念來時我們不壓抑它們，也不跟隨它們，我們仍然一直覺知

自己的動作。強烈的情緒來時也一樣，激動而流淚時也如此，當下仍要一直覺知肢體的動作，你就能超越情緒、超越感受。

不要給感受或感覺欺騙了：有的人剛去洗手間尿尿回來，一下子又感覺想尿尿，你是否就要立刻去洗手間？「感覺」是不可靠的，常會欺騙我們，所以，我們要以覺性來處理，要站在覺性這一邊，而不是隨著感覺跑。

如何超越情緒、感覺和妄念呢？答案還是你要一直覺知你的動作，培養出強而有力的覺性。感覺與妄念會以千奇百怪的面貌來欺騙我們，來吸引我們的注意，儘管它們變化萬千，我們還是永遠站在覺性這一邊，以不變應萬變。在禪修的路上，你只要走在覺性的道上，就不會有任何的危險，「覺知你的動作」就是你的扶手。懂得握住這個扶手，就能安全的引導你到達目的地。要讓覺性成為你真正的歸依處。

17.有的學員問：在覺知手部的動作時，如果同時配合呼吸的出入，可以使心更為專注，這樣好不好？

要知道，我們的訓練是，一次覺知一個對象，也就是：利用手或腳的動作來訓練覺性的持續不斷。如果故意去配合呼吸，內心就會產生壓力而走向專注，不符合輕鬆而自然的原則。如果在覺知動作的過程中，偶而出現呼吸自動配合動作的情形，或是呼吸非常微細，只要是自然發生的，就無所謂，但是不要將注意力移到這上面。要一直單純的覺知自己的動作，使覺性持續如鍊。

18.有的學員問：在覺知動作的同時，心中冒出咒音，綿綿不斷，有時規律，有時不規律，此時該怎麼辦呢？

由於每人根性的不同，有的看到光、看到佛像、有的聽到咒音、聽到音樂，所有這些現象，不是好也不是不好，都不要給予重視，仍然只是覺知自己肢體的動作，久了自然就消失了。因為我們禪修的重點是與覺性在一起，而不是與這些形象、聲音在一起。圓滿的覺性就是真正的佛陀。所以，我們要一直與佛陀在一起，這才是最重要的。

19.我們經由覺知肢體的動作來培養覺性，當覺性大時，覺性就會自動去「看念頭」。知道念頭和看念頭有什麼不一樣呢？

當念頭生起一陣子，你才察覺到它們，這是「知道念頭」，也就是說，你捲入了念頭一陣子了。當念頭剛要生起時，你就察覺到它，這是「看念頭」。譬如，大老鼠由洞口跑出來一陣子，你才察覺到，這是「知道」。當大老鼠正要由洞口探出頭來，你就已察覺到，這是「看」。

所以，只有覺性強時，才有資格去「看念頭」。在修行的開頭，我們要大家好好培養覺性，便是這個緣故。

20.有的學員問：動中禪的手部移動，有一定的移動姿勢，如果不用這姿勢，是否效果也一樣呢？

我們這種規律的移動方式，是由傳承的師父傳下來的，隆波田禪師以這種方式達到了滅苦。依照這個方式可以很快達到滅苦的目標，這個是可以被保證的。而其他的姿勢，我們不保證。

21.在禪修的過程中，要排除傲慢和瞋恚的心理。傲慢是一種看低別人的心理。瞋恚是一種生氣的心理。當年印度的悉達多太子，小時候有一位玩伴，名字叫做「車匿」，或叫做「闍陀」。當悉達多太子離開王宮出家時，由車匿一人駕車送行。等到太子成佛後，車匿也來出家修行。但是車匿跟所有的比丘們都相處得不好，因為他認為自己很早就伴隨佛陀，交情比別人深，因而生起了傲慢的心理。他對佛陀的上首二大弟子舍利弗和目犍連，特別看不順眼。佛陀勸了車匿幾次，仍然改不了他的傲慢與瞋恚。

佛陀入滅後，比丘們依照佛陀臨終前的指示，對車匿施行「梵罰」。梵罰就是大家都不跟他說話。

車匿只好自己一個人在鹿野苑附近的地區精進修行，但是證不了果。這時他的傲慢與瞋怒開始降溫，想起了阿難尊者，便去找阿難尊者指點，他問道：

「阿難尊者！身心一切都是無常和無我的。那麼，做了善惡業後，是誰承受果報呢？還是沒有人承受果報呢？」

阿難尊者看到車匿的傲慢與瞋恚已冷卻下來，知道他已是接受佛法的好根器了，便向他解說甚深的「緣起」的道理：

在身心的連續變化中，並不存在一個固定不變的我，由於沒有一個固定不變的我在承擔果報，所以不落入「常見」。另一方面，在身心的連續變化中，有一後續的身心存在著，這個後續出現的身心承受著果報，所以不落入「斷見」。

經由阿難的指點，車匿終於以強大的覺性看清身心現象的緣起過程，滅除了常見和斷見，處在中道而證得了聖者的果位。

所以，在修行的過程中，不管體驗如何，都要好好守護自己的心，不要給傲慢、瞋恚或無明所佔據。

22.佛陀時期，在舍衛城裡有一位年青的比丘去找一位長老比丘住在一起，這位長老比丘是他的舅舅。住了不久，年青的比丘生起了還俗的念頭。這一天，他正在服侍著長老比丘，內心想著：

「還俗後，我就賣掉衣物買一隻母羊，接著母羊生了許多隻小羊，不久就存有足夠的錢可以娶妻生子。然後，我就駕著車，帶著太太和兒子來看舅舅。路途中，我想抱著兒子一起來駕車，太太卻說：不可以！要專心的駕車。我堅持把兒子拉過來，太太不肯，在拉扯之間，兒子掉下車子，給車輪輾過了。我非常生氣，就拿起木條打太太，太太立刻閃到一邊去。…」

當時，這位年青的比丘正在用扇子替舅舅搧涼，由於胡思亂想就把扇子打在長老比丘的頭上。

這位長老比丘有「他心通」，知道年青比丘的心念，就叫道：

「你自己打不到老婆，怎麼來打舅舅？」

年青比丘不好意思，就跟他舅舅到佛陀那兒。佛院說：「人們的心整天到處亂跑，甚至跑到非常遙遠的地方。要努力調伏自己的心，從貪瞋痴的煩惱魔中，解脫出來。」

聽了佛陀的開示，這位年青比丘好好地收攝心思，不久就證得了預流果的聖位。

所以，在禪修時以及平常時，都要一直保持覺性，不要胡思亂想，要好好的活在當下，一直覺知自己的動作，能夠如此，目的地就不遙遠了。

23.大家要精進用功，就像挖水井一樣，開始挖時，石塊泥土一大堆。挖到水時，仍是渾濁不清，就像禪修的前期冒出一大堆的妄念、雜念。但是只要你繼續把髒水舀走，一瓢一瓢的舀走，最後就會呈現清澈可口的水。同樣的道理，你只要一次又一次的覺知你肢體的動作，你的妄念、雜念就會愈來愈少，最後，覺性持續成片，內心的清淨光明自然就會呈現出來，所以，要耐心的舀水，要耐心的覺知你的肢體動作。這個工作沒有人能替你做，你必須自己清理自己的污垢。要努力的將你心中的無明煩惱清理掉。

24.最後，將以上所談的，做一個總結。要好好的閱讀自己心中的這部經典，好好的體驗身心的實相，不斷的使覺性持續成鍊，沒有散亂，那麼，你就已在訓練欲、勤、心、觀這四個神足。時時覺知自己的動作，那麼，「明」就會生起，同時滅除了十二緣起中的「無明」。要

珍惜這個方法，勤奮的練習，這是佛陀掌中的正法，一顆實用而能真正滅苦的珍寶。

25.不管是新學員、舊學員，都要好好的培養自己的覺性。努力的清除內心的無明煩惱，不斷的清除，終究會有完全清澈的一天。請繼續用功、繼續用功。

第四日法談

01.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，眼睛自然的張開，以覺性來聽講。經過不斷的練習，我們的覺性逐漸增加了，自己覺知自己的肢體動作的時間愈來愈長了。妄念、雜念來來回回的生起滅去，不管是好的念頭、壞的念頭、長的念頭、短的念頭、有念頭、沒有念頭，我們不在乎它們，我們只是一直覺知自己的肢體動作。動時知道動，停時知道停，我們的覺性不知不覺間在增長著，我們開始走在正道之上，一步一步往滅苦的目標前進。

要記得正法的特色是「現世的、不待時節的、來看的、導向的、自證的」，也就是說，正法是此世就可證實的，是隨時隨地都可練習的，是大家都可以來看的，是引導我們走向滅苦的，是自證自知的。現在透過動中禪的訓練，我們確實體驗到隨時隨地只要我們覺知自己的動作，我們當下就沒有痛苦的生起，我們的內心自然的呈現安祥，並且自然生起智慧去處理當下生起的問題。正法是沒有什麼秘密的，是公開歡迎大家來看、來體驗的。

02.在動中禪的訓練過程中，你很清楚的看到了貪、瞋、痴這三毒的運作。每當你的心一離開你的動作，當下就是無明，就是痴。當你的心離開你的動作並且捲入快樂的念頭中，貪愛就產生了。當你的心離開你的動作並且捲入不快樂的念頭中，瞋恨就產生了。所以，在舊有的習性中，我們將許多寶貴的時間都浪費在無意義的貪瞋痴之中而不自覺。現在經由禪修的訓練，我們已體會到，能將心念擺在覺知肢體的動作上，那麼，當下就是「明」，當下就沒有貪、瞋、痴的生起。這就是我們開始擺脫舊有的習性的起點。我們也開始體會到，每當覺性持續如鍊的那一段時刻，是我們真正安祥的一刻，只要再延續下去，必然會達到滅苦的標的。我們有了這種體會與信心。

03.現在經由體驗，我們對正法所生起的信心，就比單單依靠聽聞所生起的信心更為深入了。對佛陀、對正法、對僧眾，對這三寶生起了更深入的信心，這稱做「信根」。我們自然更努力去實踐正法，更努力於培養自己的覺性，這種努力是自動自發的，是對正法的深切體會而發出的努力，不斷精進用功，這就是「精進根」。不斷的去覺知自己肢體的動作，以培養出強而有力的覺性，這就是「念根」。使覺性持續不斷，如同鏈子，沒有散亂，這就是「定根」。在延續不斷的覺性中，自然看清身心的實相，這種由修行所生的智慧，就是「慧根」。

以上所說的信、精進、念、定、慧，在佛法上合稱做「五根」。經由動中禪的訓練，我們培養了五根。

04.有的學員問：正念動中禪所修的定，是剎那定、近行定或其他的定？

我們所修的是正定，是自然的定，並不需要給予其他的名稱。當你的覺性持續如鍊時，心無散亂，沒有妄念的生起，這便是自然的定，此時眼耳仍自然的運作著，內心敞開而覺性不斷，這種定是貫穿到行住坐臥之中的。以這種定可以自然的生起智慧。有三種智慧：聽聞而來的，稱做「聞慧」，經推理思考而來的，稱做「思慧」。實修所產生的如實的智慧，稱做「修慧」。經由動中禪的訓練，在持續的覺性下所產生的智慧就是「修慧」。這種修慧可以看清身心的實相並滅除痛苦。

05.將信、精進、念、定、慧等「五根」，不斷的培養，不斷的均衡發展，到了更純熟的階段，就稱做「五力」。五根與五力的內容是一樣的。

06.在禪修中培養「正念」「正知」是一個核心的重點。正念與正知是分不開的，可將二者合稱做「覺性」。「正念正知」是，對當下的對象清清楚楚，能夠如實的覺知當下的對象；在覺知時，內心很輕鬆、很安祥。將這種覺知持續不斷，就成為正定。以這種正定，進而就能生起「修慧」。所以，「念」「定」「慧」是一體的，是不可分割的。

07.整個動中禪的訓練，開始是覺性，中間是覺性，最後也是覺性。在佛法的實踐上，這是「初善」、「中善」及「後善」，是一條通往圓滿覺性的大道。

08.禪修時，我們不要吃得太飽，也不要完全斷食，而應保持在中道上。佛陀說：

「諸有情，一切無非由食而住。何等為食？食有四種：一段，二觸，三思，四識。」

這意思是說：一切眾生都依賴食物而活著。廣義的食物有四種，第一種是段食，就是我們分幾餐，用口吃食物，來養活色身，第二種是觸食，是指依靠接觸而成長，例如雞蛋在孵化時期，依靠母雞體溫的輸入而成長。第三種是思食，是指依靠內心的希望而使生命延續，這是一種意業，例如非常渴的人，見到遠方的水，仍能撐下去而不死。以上三種食物要依靠著心識才能存在，所以，第四種的食物，就是識食。眾生之所以輪迴生死，就是因為對這四食有所執著。

09.要如何看待這四種食物呢？關於「段食」，佛陀要我們對所吃的食物，不可以生起絲毫的貪愛之心，就好像在荒漠上處在絕境的旅人，乾渴下不得已要喝自己的尿一樣，平時要以這種心態來用食物。所以，每當用餐時，我們必須提高醒覺，不可以貪口腹之欲，而要覺知自己肢體及口腔的動作，以覺性來用餐，就可以逐漸滅除我們對食物的貪著。

同樣的道理，對於「觸食」，也要提高警覺，每當「內六處」與「外六處」接觸，也就是根塵相接觸，而生起感受時，都要清楚明白，不可以執著感受而生起貪瞋，否則就像被剝皮的牛一樣，牠所有的接觸都是痛苦。所以，要以強而有力的覺性來守護我們的根門。

對「思食」也要提高警覺，因為人們常在期待的心理下，心有所求不斷受苦，所以，它就像無煙的小火，一不小心就會把整個街道都燒毀了。所以，要以強而有力的覺性來守護我們的起心動念。

對於識食，也同樣要提高警覺，因為我們眼、耳、鼻、舌、身、意的六識運作，一直在進行著，在不斷的認知過程中，提供給上述三種食物活動的場所，所以，對識食要處理好，否則就會日夜承受到像三百隻矛、三百支槍來刺身體的痛苦。如何處理好呢？還是要以強的覺性來觀照，達到「看只是看，聽只是聽」，如此，才不產生後續的貪瞋等煩惱。

10.有的學員問：是不是一定要素食呢？

要知道，禪修的重點是培養我們的覺性，在覺性的觀照之下，我們知道自己要如何適當的照顧好自己的身體，所以，當素食能使我們的身體健康，我們就素食。今日南傳國家僧眾的食物，是由在家眾供養，出家眾知道適當的取食，以維持自己的色身，實行過午不食。最重要的是前面所說的，在飲食時要有覺性，不可以生起執著的心理來食用，也不是說，那就不吃好了，這是另一極端，因為為了修行來滅苦，我們必須要有足夠的體力和意志力，適量的飲食是必須的。所以要以覺性來用餐，不要太飽，也不要斷食。

11.佛陀時期，印度憍薩羅國的國王叫做「波斯匿王」，長得身體肥胖。有一天，波斯匿王吃完豐富的早餐後，坐車到祇樹給孤獨園聆聽佛陀說法。他全身冒汗，氣喘喘的來到佛陀跟前，聽沒幾下子，就開始點頭，猛打瞌睡。他對佛陀說：

「我吃完早點後，身體一直不舒服。」

佛陀告訴他：

「過量的飲食，會使身體不舒服。」

接著建議波斯匿王安排一位專員，在每次用餐前就提醒國王：

「大王！減少食量，身體就會健康而苗條。」

波斯匿王很聽話，便安排了一位專員。幾個月下來，果然國王減肥成功，變得精力充沛，行動迅速，聽經不再遲到，而且整堂課都能保持覺性，下課時充滿法喜。那位專員也被國王加了薪。

後來，波斯匿王證得了預流果的聖位，具足了「四證淨」，也就是具足了對佛的淨信、對法的淨信、對僧的淨信以及聖戒成就。由此可以看出，適量的飲食竟有這麼大的好處。

12.經過禪修的體驗，大家已可分別出兩種情況的心，第一種是散亂的心，第二種是穩定的心。

一個尚未經過禪修訓練的人，他的心是散亂的，每當妄念生起，他的心就跟著跑了。他沒有覺性，他看不到念頭的來源。他的心跟著妄念跑，就像一個脆弱的人跟著別人走一樣。

13.一個好好受過禪修訓練的人，他的心是穩定的，他能夠帶有覺性來思考。一顆穩定的心，帶有覺性，不會受外界的干擾。他對自己所做的事情都具有信心。

14.事實上，每個人只有一顆心。所以，我們要把自己散亂的心訓練成穩定的心。經由練習，我們可以使困難的變得容易。不練習，則會使容易的變成困難。

15.如果不練習，一個人散亂的心，將會無止盡的散亂、徘徊，沒有終止的一天。但是，若練習，就會有終止的一天。要想終止，就要培養我們的覺性。大家來到這兒，沒有其他的事，只是練習。不用講話，不用交談。也不用分析，不用解釋。只要一直覺知自己肢體的動作，覺性圓滿時，所有的問題都得到解答了。

16.一直覺知自己的動作，你的散亂心就會變成穩定的心。變成穩定的心後，你能面對艱難的工作，並完成它。散亂的心則不能完成艱難的工作，因為會生起厭煩或無聊感的心理。所以，我們要耐心的培養覺性，訓練出穩定的心。

17.用嘴巴向大家解說是一回事，你自己的親身體驗是另一回事，這是你自己的工作。因為真理不能只用語言來了解，要親身去體會。經由練習，你將以內心的慧眼看到真理。不繼地練習，你必將成功，你的心將由散亂變成穩定，由脆弱變成堅強，由徬徨變成安祥。這就是生命的目標。

18.人們不知如何將散亂的心，變成穩定的心，因為不知道方法。佛陀的出世，就是為了教導出培養覺性的方法。用這方法，你的內心不再往外散亂，而是滿足於安住在內。當你有了覺性，你會有自信，即使別人不相信你，你的內心依舊平穩，不會被情緒所晃動。你也能夠獨處，因為你自己已成為自己的歸依處。反過來說，如果你沒有覺性，你所擁有的是一顆散亂的心，那麼，即使你處在人群中，你仍將感到孤單，感到沒有依靠。一個內心散亂的人，一直都在找伴侶，找其他的人。如果你想要擁有一顆穩定的心，就要好好培養自己的覺性。這是佛陀所教導的。

19.所以，要勤奮的、努力的培養自己的覺性，手動時，知道動。手停時，知道停。當覺性強大後，你將體會到身心五蘊都是苦的。不只是一般的苦受，才是苦，手的一動一停也都是苦。這就是「苦諦」。你也將看清心中來來回回的無明妄念，這些都是「集諦」，這些都是痛苦的來源。無明妄念的滅除就是「滅諦」。時時覺知自己肢體的動作以培養覺性，就是「道諦」。你將依次體會苦諦、集諦、滅諦及道諦這四個真理。這四個真理，稱做「四聖諦」或「四諦」。所以，動中禪的訓練，便是為了體悟四聖諦。經由不斷的練習，這些真理就呈現出來了。

20.經由動中禪的訓練，好好的體會苦諦、集諦、滅諦及道諦。這四種聖諦，都是在我們身心之內的，不要在身心之外去尋找真理，要以強的覺性來看清自己。

21.有兩種暗。一種是「黑的暗」，這是大家所熟悉的。例如，不快樂的感受生起了，不如意的事情發生了，考試落榜了，這些就是黑的暗。碰到「黑的暗」，我們都知道只好忍痛去承受它們，熬過它們。第二種是「白的暗」，表面看起來是白的，其實內在是暗的。例如，全身生起快樂的感受，一切事情都春風得意，考試上榜了，這些都是「白的暗」。為什麼是「白的暗」呢？因為你得意忘形了，你趾高氣昂了。你稱心如意之下，不知不覺忘了你自己了，你的覺性不見了，你的貪愛生起了，飽暖思淫欲了，這便是「白的暗」。同樣的道理，在修行中，「黑的暗」易躲，「白的暗」反而會淹沒了你。當你的內心充滿狂喜時，當你的內心呈現無比的寧靜時，你不知不覺就黏上去，拔不出來了。當你有一天冒出許多智慧，過去所學都融會貫通了，有一鼓熱勁想昭告天下，你認為你到達涅槃的目的地了，你忘了覺知你肢體的動作了，你認為你已擁有所要的一切了。這便是「白的暗」。

22.眾生都有佛性。眾生的心性是本來清淨的。在禪修過程中，當你到了「名色階段」，以大的覺性偶而一瞥心性的本淨，固然是一個鼓勵，但是根深蒂固的無明習性，此時會以各種面貌來欺騙你，讓你以為你已到達目的地了，使你不知不覺又走回頭路。所以，要小心的、謙虛的、繼續不斷的覺知自己肢體的動作。當禪修者到達名色階段時，有許多知識會生起，如果禪修者執著於這些知識，他就不能再進步。他會忘了自己，他會以這些知識為傲，他想去教導別人。有經驗的禪師會指導他繼續覺知自己的動作，他就能往前進步。所以，要記得，覺知自己肢體動作是我們的安全島。自己獨修時，若能回到這個安全島就不會有問題。

23.眾生都有佛性。但是每人的根器有所不同。每人的無明習氣也不同。印度的悉達多太子，經歷了結婚、生子，而後出家修行，六年後成佛了。他的無明習氣少，因而能夠自證自悟而成佛。他的無明習氣就像一個瓶子裡所裝的略受污染的水，一倒就出來了。而我們的無明習氣就像一個瓶子裡所裝的非常黏而髒的油。我們要將它倒出來，除了倒拿著瓶子，還要一直不停的搖晃。同樣的道理，我們想將我們根深蒂固的三毒煩惱去除，我們就要不斷的練習動中禪，不停的移動手脚，如此才容易將覺性迅速的培養起來，如此才容易滅除三毒煩惱。所以，要勤於移動肢體，不要靜坐不動。有的人不想動，因為他覺得靜靜的坐著，是多麼的寧靜安祥，但是，他不知不覺已執著於寧靜而未察覺。這種對寧靜的執著，也是解脫道上的大障礙。執著於寧靜時，內心已生起微細的貪愛。有貪愛的生起，必然會得到痛苦，所以，他仍然處生死輪迴中，他被「白的暗」遮住了。

24.有的學員問：在做手的動作時，覺得手上有氣；在經行時，覺得氣脈舒暢，舒服無比，並且覺得身上運行的氣可以用來幫助別人治病，這樣好不好？

先要了解，要能將自己內心的痛苦或內心的病拔除，才能真正的幫助別人。動中禪要我們以強而有力的覺性來滅苦，所以，對於身體上的氣不去管它，不要隨之起舞。如果你將注意力移到氣的流動或舒暢的感受，那麼，它們將更是千變萬化以吸引你的注意，讓你產生貪瞋的心理，不知不覺間，你的覺性就中斷了，你忘了當下你肢體的移動。所以，你必須努力回到覺知動作上，不要使覺性中斷，這是最重要的。當我們的覺性持續如鍊時，當下自然就能夠清清楚楚的看清這些氣、這些感受及妄念的真實面目，而且超越了它們，得到真正的解脫。

25.有的學員已掌握到動中禪的要領，輕鬆愉快的一直覺知自己肢體的動作，由於太簡單了，便問道：

「這麼簡單嗎？」

是的！禪修本來就是這麼簡單。從開始的第一步，到滅苦的終點，就是一直這樣修下去、這樣走下去。不用懷疑。途中呈現的各種景色，看到什麼，聽到什麼，感受到什麼，不管好的或壞的，都不要在意它們，只要一直覺知肢體的動作就對了，覺性會去處理所有的問題。人們喜歡複雜的東西，把簡單的也都複雜化了。人們喜歡捲入妄念、情緒、感受之中，備嚐種種的痛苦而未察覺是自己惹來的。所以，我們要把複雜的簡單化：單純的覺知自己的肢體動作，用覺性去面對千奇百怪的一切而不捲入其中。以覺性超越一切的情緒、一切的感受、一切的愛憎。這就是我們所要走的路。

26.佛陀時期，在舍衛城郊區的一個果園裡，住著一位比丘，名字叫做「伊估達那」。他只能熟記一首佛陀所教的偈頌，但是徹底體會其中的道理。每次他讀完這個偈頌，果園的樹神們就熱烈的鼓掌稱讚。有一次，兩位博學多聞，並且常常說法的比丘，帶著一群徒弟經過這個果園，問伊估達那在這麼偏僻的地方，會有人來聽法嗎？他說：果園的樹神都會鼓掌稱讚。所以，這兩位比丘便在園中說法，舌粲蓮花，滔滔不絕，如長江大河。但說完後，果園裡卻是靜悄悄的，連樹葉落地的聲音也沒有。

他們就請伊估達那說法。他一讀完這個偈頌，園裡一如往常地響起熱烈的掌聲，並且大聲叫好。

這兩位比丘的徒弟們認為這些樹神偏心，對伊估達那比較友好，因為他所講的根本就很平常，不如他們師父的精彩。佛陀聽到了這件事，就對弟子們說：

「比丘們！我不認為聽了許多經典常常說法的人，就一定精通佛法。相反的，雖然聽得不多，卻能體會真理，經常保持正念的人，才是真正精通佛法的人。」

從佛陀的開示，我們知道法的核心在於親身體證，要能一直保持覺性，活在當下，才是真正的受用到佛法，並且真正護持著佛法。

27.最後，將以上所談的，作一個總結。

首先，經由動中禪的不斷練習，我們培養信、精進、念、定、慧這五根和五力。我們也對四食以及四聖諦有一個初步的了解。接著，我們也能覺察出自己的心是散亂的心或是穩定之心。我們也要覺察到痛苦

與快樂都會遮住我們內心的光明，我們要超越它們。要警覺到痛苦與快樂的感受是二種暗。為了去除我們根深蒂固的散亂習氣，我們要不不斷的覺知動作，就像將又髒又黏的油從瓶中倒出來一樣，要不不斷的搖動，一直到將它們完全倒出來。

28.不管是新學員，舊學員，都要好好的培養自己的覺性。好好的傾倒出自己不良的習氣。請繼續用功、繼續用功。

第五日法談

01.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，眼睛自然的張開，以覺性來聽講。經過不斷的練習，有的學員開始有了不同的體驗，不管是覺得身心沉重、或覺得身心輕盈，所有的這些現象都不用在意它們，只要平穩的一直覺知自己的動作，你將超越種種感受，而往上提昇。只有強而有力的覺性，才不會被苦受、樂受所拉跑，這就是真正的平等心。

02.在平穩而強大的覺性中，自然具足種種好的心性品質：慈悲、智慧、正定、平等心、喜悅等等。這也就是為什麼我們不需要另外去找慈、悲、喜、捨等四無量心。當你的覺性增強，智慧自然呈現出來，心中的煩躁就日漸減少，所以不需要從心外再去尋求智慧了。

03.有的禪修方法，強調愛心與慈悲；動中禪並不忽視愛心與慈悲。我們培養強的覺性。在強的覺性裡自然含有種種好的品質。智慧、愛心、慈悲、喜悅、安詳全在覺性裡面，此中，又以智慧為前導。愛心與慈悲若沒有智慧作前導，會產生痛苦，會產生更多的問題。譬如，作功德、放生等行為，這些是世俗上的做善事，但是如果我們仍有痛苦存在，仍在生死之中輪迴，那就有所不足，我們必須培養出覺性與智慧。在做這些善事的同時，要以覺性與智慧來做，才不會有問題。

04.經由動中禪的不斷練習，使覺性不斷的提昇，禪修者體驗到名色、看到心性後，仍要一直培養自己的覺性，使七覺支圓滿。七覺支是念、擇法、精進、喜、輕安、定及捨等七個菩提分法。此中，以覺性為開頭，時時保持正念，便是念覺支。以覺性來觀察身心的無常、無我，便是擇法覺支。不斷培養覺性以出離痛苦，這是精進覺支。接著會生起內心的喜悅以及身心的輕安，這二種是喜覺支及輕安覺支。將覺性持續如鍊，沒有散亂，這是定覺支。最後，在強大的覺性下，對順逆境能夠心住於平等，這是捨覺支。在七覺支下，禪修者將初次體驗到涅槃境界，拔除了身見、戒禁取及懷疑等三個煩惱，而成為聖人。將覺性不斷的培養，會有擇法、精進、喜、輕安、定及捨的出現，這就像將樹的種子不斷的灌溉，就會長出根、莖、葉、花及果一樣，這是自然的道理。

05.佛法上有種種的界。例如，三界、四界、十八界。三界是指欲界、色界、無色界，這是眾生輪迴的區域。覺性的培養，就是為了超越這三界的束縛。四界是地界、水界、火界、風界，又稱做四大：地大、

水大、火大、風大，是組成物質的基本要素。禪修時，有時覺得熱，這就是火大的作用；有時覺得氣在動，這就是風大的作用。對這些身上呈現的現象，不要在意，要一直保持覺知肢體的動作；這些現象來來去去，都是無常、無我的，都不是我們真正能擁有的。在強大的覺性下，我們將清楚體驗到四大的生滅無常和無我。

06.十八界是由根、境、識三者的接觸所構成，也就是由內六處與外六處配上六識所組成，共有六組：

眼睛、色法與眼識為一組。耳朵、聲音與耳識為一組。

鼻子、香味與鼻識為一組。舌頭、味道與舌識為一組。

身體、所觸與身識為一組。心意、法處與意識為一組。

人們整天都活在這十八界裡面而不知，就好像魚兒不知水一樣，現在經由動中禪的訓練，我們逐漸以強而有力的覺性，開始覺察到內六處和外六處在接觸的當下生起六識的過程。只有圓滿的覺性，才能夠達到「看只是看」「聽只是聽」等等，而沒有無明與貪、瞋的隨後升起，因而，可以沒有苦的升起，可以擺脫生死的輪迴。

07.要脫離生死輪迴，除了要脫離欲界的貪愛，還要脫離對色界、無色界的微細貪愛。有的禪修者會投生到色界與無色界，是因為還執著於禪定的寧靜。要以大的覺性來擺脫對禪定的執著，才能得到真正的大自在。所以，在尚未得到大自在之前，要一直覺知肢體的動作，努力培養出強而有力的覺性，用以擺脫三界的束縛、擺脫非常黏滯的無明習氣。

08.為了渡過這生死的苦海，我們必須持續的覺知自己肢體的動作。就像划船過河，我們要不斷的划槳，方向正確後努力的、持續的划，不要畏懼波濤的起伏，最後必定划到彼岸。到了彼岸後，還要不要繼續划呢？我們到了彼岸，把船和槳好好保留，留給後人使用。同樣的道理，當我們滅除了痛苦，我們對人們示範手部的正確動作，教導人們如何培養覺性。我們把動中禪的正確方法保留給後人。

09.在禪修的過程中，禪修者依習氣的不同而有不同的身心現象。所以，要由到達彼岸的人來指導禪修的小參，他能看清路程中的每一步驟，給與善巧的指導，使學員不會落入陷阱，不會發生意外。到達山頂的人，看山底下清清楚楚，知道如何指導山底下的人上來，同樣的道理，要指導禪修的小參，要由站在頂點的人來指導。否則學員的體驗比指導者還深時，如何指導呢？所以，大家要奮力的達到山頂。另

一方面，從勝義的方面來看，你的真正的老師，是你的覺性，你如果能夠一直和覺性在一起，就必然能達到山頂。

10.有的人喜歡問：死後，人的靈魂會去那裡呢？

這是一個沒有終止的問題，沒有意義的問題。對提出這種問題的人，佛陀問他：

「你現在有沒有苦呢？」「有。」

「那麼，這個才是迫切的問題。在活著時，你應該知道如何去滅苦。」死後生到那裡去呢？知道的人，不談這些。最重要的是學習如何不生不死、如何不再輪迴。只要好好培養覺性，我們就可以不再輪迴。為何覺性這麼重要呢？因為覺性會引導我們看清自己並使我們脫離痛苦，得到真正的自由。

11.每人都想追求自由。自由有兩種：外在的自由和內在的自由。

12.有的人認為只有外在的自由，而忽視內在之自由。他們求外面的自由。他們在外面創造許多美麗的東西，但是，這種外在的自由是不能持久的。

13.內在的自由才是真實而永久的，這種自由是以智慧來引導的。即使已有了外在的自由，如果沒有智慧來引導，仍然產生不了內在的自由。

14.以智慧克服自己的自我之後，真正內在的自由才會產生。這種能以智慧克服自己的人，才是真正的強人，這種人在任何時刻都有覺性在。

15.這種內在的自由本來一直都存在著，任何一人都擁有它，與宗教、背景、教育、文化都無關。外在的東西隨時間而變化，但是，這內在的自由是不隨時間而變化的，也沒有人能使它改變。我們要以覺性及智慧來尋找它。

16.如果沒有正確的方法，我們不能找到它。我們以覺知自己的肢體動作，培養出覺性與智慧，就能找到它。如果我們此刻開始找，在我們有生之年就能找到它。要珍惜自己的時間，要在有生之年找到它。

17.只要我們有痛苦存在著，這樣表示我們的生命還沒有內在的自由。我們沒有痛苦的那一刻，就是擁有內在自由的時候。這種內在的自由是超越一切事物的，與宗教無關。宗教只是一種世俗表相，親友死後的宗教儀式便是一種世俗表相，其目的是教導還活著的人，不要毫無目的浪費時間，因為人死了什麼都不能做了，所以，活著時要好好的培養覺性，找到內在的自由。這些宗教儀式只是一種世俗表相，

只是用來點醒人們：生命苦短，要好好利用時間。但是，人們卻執著世俗表象、執著儀式，非常強烈地執著著。

18.如果如果我們不能找到內在的自由，我們就不能超越這些世俗表相，我們會一直活在黑暗之中。由於我們不了解這些世俗表相，就會被人們所創造的世俗表相所迷惑、所欺騙，對它們感到害怕，結果，我們沒有了內在的自由；我們不管做什麼，變得沒有信心，充滿疑惑。我們被這些世俗表相遮蔽了真理。例如泰國的四面佛的四個面，前後左右有四個臉，只是象徵覺性圓滿，四方都看得清清楚楚。但是現在都被用在求財求子等等俗事上。為了看清真相，為了超越世俗表相，大家要回歸自己，好好培養自己的覺性，一切真相就會大白，內在的自由就會自然的生起，我們不再有疑惑與痛苦了。

19.又如，談到三世：前世、今世與來世，佛陀是要我們知道有三世因果，所以要把眼光好好的放在今世，種下正確的因，好好的培養自己的覺性，就在今世滅苦。但是，人們津津樂道於前世與來世，將注意力移到死時要如何超度，死後要生到那裡去，而忘了重要的是當下的此刻。現在是一個非常混淆的時代，佛陀出世前也是如此，當時有九十多種學說，大家在口頭上爭來爭去，佛陀成佛後，找出了真正的答案，他發現只有覺性與智慧才能解決所有的問題，要懂得活在當下才能解決當下所發生的問題。

20.有的學員說：我的練習，似乎沒什麼進展，是不是我的無明深重？當你覺得自己沒進步時，就要更努力練習。知道自己有無明，而能用功，那麼，你有機會變成智慧的人。知道自己有無明，卻不用功，那麼，你將一直處在無明之中。不要用「我的無明深重」做藉口，而把自己的開悟之門封閉了。

21.當你的覺性一直增加之後，你會達到看清「名色」的一個階段，此時對自己的身心有一程度的體驗。在這個階段，許多知識會冒出來，你可能覺得什麼都懂了，說起法來，滔滔不絕。你體驗了心性，看清了世俗的假相，因而你所說的話，非常直率，不顧情面。批評起來，勇往直前，令人難堪。

此時你要知道，這是一個障礙，稱做觀障，也就是內觀的障礙。你應該保持謙卑，繼續覺知自己肢體的動作，繼續培養覺性，你將能超越這個障礙，進而才能到達第一個聖者的果位。聖者的心是：從沈重轉成輕盈，從黑暗轉成光明，從無明轉成明。當你獲得不同層次的聖者果位時，內心就有大的轉變，這是自證自知的。從看清名色開始，經

歷不同層次的聖果，將粗的、中的、細的煩惱依次拔除，這便是動中禪的修道次第，每一階段都是自證自知的。

22.在名色階段，許多知識會冒出，你想去教眾人。這種知識與滅苦無關。但是你也不要壓抑它們，讓它們生起，仍然覺知自己肢體的動作。此時還未到達目的地，還不能利益別人，你需要繼續前進。

23.佛陀要我們在此世尋找並親證涅槃：親身體驗苦的完全滅除。佛法是對活的人來說的，而不是為了死的人。你們在活著的此時，就要親證真理，不要等到死後。

24.不要把天堂與地獄想得很遙遠。有覺性的人知道：天堂與地獄就存在於當下：當你內心平穩，沒有貪瞋，當下就是天堂。當你生起貪瞋痴的當下，你就是處在地獄。這樣的天堂與地獄是可證實，可體驗的。所以說：「天堂在心中，地獄在心中。」假使有人想到天堂，只要讓自己的心保持平穩，沒有貪瞋那就到了。能夠一直保持當下這一時刻的美好，就不用期待未來的天堂。如果天堂不存在於當下，即使你全力的渴望、祈求、等待，這未來的天堂還是永遠不能出現。

25.同樣的道理，涅槃也在我們的心中，在活著時就要去親證真理、滅除痛苦，不要等到死後，那是不能被保證的。人們喜歡談論無法被證明的東西，因而迷失了自己。佛陀要我們在活著時就自證自知。

26.以正念動中禪，不斷地覺知自己的動作，使覺性持續如鍊，那麼，現世就可以親證涅槃。當一個人初次體證了涅槃，就成為聖人，他滅除了懷疑、戒禁取以及身見三個煩惱。這三個煩惱稱做三結。懷疑是指對佛陀、正法與僧眾的懷疑。現在這些懷疑都沒有了。戒禁取是指執著於錯誤的修持方式與戒條。現在這些錯誤的執著都沒有了。身見是指執著身體是我和我所有，連帶的也將心識執著為我和我所有。現在這種執著都完全沒有了。

27.要珍惜正法，這兒所講的就是佛陀兩千多年前所傳授的正法，好好的去體證真理，像經文所說的：

「捨棄財產以保存肢體，捨棄肢體以保存性命，捨棄生命以保存真理。」

要有這種決心，去體證真理。這真理存在於每個人的心中。這真理一直都存在著，甚至在佛陀開悟之前就已存在了。

28.佛陀的前世為了求得正法曾經犧牲好多次的生命，終有今世的成佛。我們現在有機緣碰到、學到佛陀辛苦得來的正法，我們豈可將之輕易的放過？

29.不要聽了就相信，要親自去證明。即使是佛陀或老師所說的，我們也不應盲目相信。我們要親身體會並證明，而後才能真正的沒有疑惑。

30.佛陀有一次行化到葛拉瑪人住的地方，他對葛拉瑪的人說：

「不可只因它是口傳已久，就信以為真。

不可只因它是奉行已久，就信以為真。

不可只因它是載諸典籍，就信以為真。

不可只因它是合我理論，就信以為真。

不可只因它是導師所說，就信以為真。

葛拉瑪人！每當你親身體驗到：它是不善的、有害的、遵行後得到無益或痛苦的，就要捨棄它。

葛拉瑪人！每當你親身體驗到：它是善的、無害的、遵行後得到有益或快樂的，就要實行它。」

所以，佛陀要我們好好去體證真理，而不是盲目的相信他。

301. 佛陀要我們以意志力，不斷用功，去體證真理；真理不是憑空就會掉下來的。佛陀時期，有一位女僕名字叫做「樸娜」。有一天為主人椿米，晚上繼續加班，看到比丘們很晚才休息，她心裡想著：

「我因為命苦，必須工作到這麼晚。這些比丘們為什麼要這麼晚才休息呢？」

第二天的早上，她做好糕餅，走在路上，看到佛陀正拖鉢而來，就將糕餅供養佛陀，並提出心中的疑問。用完餐後，佛陀告訴樸娜：

「妳因為必須工作，因而缺少睡眠時間。比丘們因為必須常保持覺性，所以才晚睡。但是不管什麼人，都應經常保持清醒，使覺性不斷。」

302.佛陀時期，有一位七歲的小沙彌，名字叫做「蘇卡」。有一天，他隨著舍利弗拖鉢路上看到農夫正在引水灌溉，他問舍利弗：

「尊者！水可以被引導到任何地方嗎？」

舍利弗說：「是的，只要懂得技巧。」

接著，他看到製作弓箭的人，用火鍛烤竹子，使彎曲的竹子變成直的。也看到木匠正在切割木材，用來製作車輪。蘇卡心裡想著：

「這些沒有意識的河水、竹子和木材，都可以加以調伏，做成有用的東西，而擁有意識的我，為什麼不能調伏自己的心呢？」

經過這番思考後，他向舍利弗請求回到禪堂禪修。回到禪堂後，他不斷地觀察自己的身心，終於調伏了無明習性，滅除了痛苦，成為一位聖者。

303.最後，將以上所談的，作一個總結。

首先，要知道圓滿的覺性裡面包含著智慧、慈、悲、喜、捨等好東西，我們在此世就要努力培養出圓滿的覺性。要知道天堂、地獄及涅槃都在心中。以動中禪，我們好好地培養七覺支，就可在此世親證涅槃。其次，我們對三界、四界、十八界有個初步的了解。重要的是，我們要以覺性來脫離三界的束縛。我們要懂得追求內在的自由，這種自由才是真實而永久的。

304.不管是新學員、舊學員，都要好好的培養自己的覺性。為了橫渡生死的苦海，為了得到真正的自由，要努力的划槳。請繼續用功、繼續用功。

第六日法談

01.現在是法談的時間。請放鬆身心，眼睛自然的張開，以覺性來聽講。經過不斷的練習，我們的覺性在起伏中增長著，有高潮也有低潮，我們不要在意這些情緒的起伏，我們只要努力地划著槳，乘風破浪，往涅槃的正確目標前進，終必到達目的地。

02.波濤洶湧時，我們不用驚懼，風平浪靜時，我們不用心喜，我們要超越苦樂的波濤，不隨喜憂的感受而起舞。即使我們已拔除了身見、戒禁取以及懷疑這三個煩惱，已成為聖人，但是仍然還有習氣要拔除，所以，還要一直覺知自己的動作，繼續培養自己的覺性，要一直培養到覺性圓滿。

03.佛法中的聖人，有下列幾種：預流的聖者、一來的聖者、不還的聖者、阿羅漢聖者、獨覺聖者、菩薩聖者以及佛陀，這些聖者都不是凡夫，他們都是走在八聖道的路上，他們都已經親證真理了。

04.八聖道是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念及正定。此中，由覺性生起的智慧，如實看清身心實相，就是正見。依靠正見，而沒有貪欲、瞋恚、傷害的心理，這是正思惟。以正確的思惟，發起如法的言論，不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，這便是正語。行住坐臥、衣食住行，都能在正念正知下，不殺生、不偷盜、不邪淫，這是正業。如法的過活，不作邪命，這是正命。繼續不斷的去惡向善，拔除剩餘的煩惱，這是正精進。繼續培養覺性，擺脫昏沈、掉舉，這是正念。使覺性持續不斷，得到心的喜悅與自在，這是正定。

所以，在生活中，禪修者不斷實踐八聖道，使覺性達成圓滿，滅除所有的煩惱與痛苦。八聖道就是中道。佛陀所走的正道，就稱做中道。我們也要走相同的中道。如何走在中道呢？就是要走在覺性的道路上；如果不這麼走，痛苦就會生起。

05.在禪修的路上，不同層次的煩惱要依次拔除，共有十個煩惱結。身見、戒禁取以及懷疑是最初的三個煩惱結，稱做三結。其次是欲貪及瞋二個結，以上五個結稱做「五下分結」。打開這五個結，所有欲界的束縛力就滅除了。不還的聖者的一個特色，就是已打開這「五下分結」。

另外五個結，稱做「五上分結」，是色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。這五上分結一打開，所有色界及無色界的束縛力就滅除了。阿羅漢的一個特色，就是五上分結也打開了。

所以，要從三界中脫離，不外是將五下分結及五上分結這十個結打開。當結打開時，內心就有大的轉變，這是自證自知的。動中禪的目的，就是將心中這十個結打開。如何打開？就是不斷的動手、動腳，將覺知一直持續，最後就必定打開這十個結。

06.有的學員問及神通。

我們不排斥神通，也不執著神通。六種神通是天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏盡通。此中，最重要的是漏盡通。當你體證無我，滅盡煩惱，就得到了漏盡通。一般有所謂的「隱形」，例如隱形人、隱形飛機，這種隱形仍然是會被找到的。但是當一個人體證「無我」時，這才是真正的隱形、真正的神通，因為誰也找不到「我」了。

07.眾生由於輪迴在三界內，不能脫離三界的束縛而受苦。三界是欲界、色界及無色界。色界有四個禪那，第一個禪那，稱做初禪，具有五個心理：尋、伺、喜、樂、心一境性。二禪是喜、樂和心一境性。三禪是樂和心一境性。四禪是不苦不樂受和心一境性。無色界有空無邊處、識無邊處、無所有處以及非想非非想處四個境界。投生到色界和無色界的凡俗眾生，都是利用專注力使內心達到非常的寧靜，所以，如果對禪定仍有所執著，就會投生到這些地方，還不能夠脫離三界的束縛。要想脫離，必須對禪定也不執著。正念動中禪的訓練，便是要使我們直接脫離欲界、色界及無色界的束縛，所以，要訓練出強而有力的覺性，不被欲望和寧靜所束縛。

08.在日常生活中，想要任何時候，做任何事都具有覺性是不容易的。說是容易，做起來卻是不容易。儘管如此，任何人還是可以做得好。我們要在任何日常工作中，以耐心和決心來培養我們自己的覺性。由於我們整天都在動，所以在工作時，保持對肢體的覺知，我們的覺性就會愈來愈增加。這是一個簡單的方法。它是一條捷徑，沒有典禮儀式。我們可以在任何時間，任何地點來練習。

09.在任何時候，覺知自己肢體的動作，就是一種最好的業、最好的行為。在一個吵雜的地方，我們仍然能用這方法來培養覺性，並能面對問題。

10.工作沒有覺性的人，只依照他的習性，無意識地工作著。一旦問題來臨了，就承受痛苦。如果我們有覺性，問題來時，我們不會受苦。雖然問題存在著，但我們不受苦。這並不是說，沒有受苦的人就不會碰到問題。而是這些問題不能讓他受到痛苦。換句話說，他超越了問

題和痛苦。所以，我們在日常生活中要維持覺性，那麼我們的工作將做得愉快而正常。

11.每一個人都非常須要覺性，這跟他的國籍、語言無關。

12.如果我們擁有覺性，那麼，正定和智慧就會生起，也自動會守戒。

13.這個方法是一個捷徑，有的人對此難以相信，因為看來這麼簡單，有的人則是執著典禮、儀式或外在的表相。而動中禪的方法是超越外在的形式的。

14.練習動中禪之後，它的結果，常常超出原先的想像。禪修者將看清自己生命的實相，到達沒有痛苦的境界，這是最大最高的果。

15.要知道「痛苦」不怕任何人，不怕國王、不怕權勢、不怕財富，但是只怕「覺性」。

16.如果我們沒有擁有覺性，那麼，我們的生命不算完整，因為我們尚未得到生命的精華。這生命的精華，不是別人給我們的，也不是誰為我們創造出來的；我們只要往自身去尋找，就能得到並且證實的。

17.真實的內在生命大家都是相同的。差異的只是世俗的表相，例如，我是出家人，你是在家人，我是男人，妳是女人等等。希望大家好好發掘自己內在的生命。

18.人們的痛苦，都是來自執取，執取什麼呢？執取快樂的感受，排斥痛苦的感受。結果，人們隨著情緒的高高低低而起舞。感受由何處產生的呢？感受是來自根塵的接觸，也就是內六處與外六處的接觸。當眼看東西的這一剎那，有了接觸。當耳聽聲音的這一剎那，有了接觸。當鼻子聞到香味的這一剎那，有了接觸。當舌頭嚐到味道的這一剎那，有了接觸。當身體觸到東西的這一剎那，有了接觸。當內心想到一件事的這一剎那，有了接觸。在接觸的這一剎那，禪修者要了了分明，不可以生起「我」和「我所有」的無明，否則接下來就會對接觸所生起的感受生起愛憎的心理而產生痛苦。所以，在禪修中，我們要培養出比閃電還要快的覺性，要在接觸的那一剎那就能切除無明的生起。就像兩人搶一個座位，力量強的就能佔住。我們要使覺性成為強者，那麼無明就不能坐到這位子上了。

19.有的學員問：當我看到花園的東西，有的喜歡，有的不喜歡。我能否只是看而不生起喜歡或不喜歡的感覺？

當你感覺到喜歡或不喜歡時，是因為那一剎那你已忘了自己，未能知道自己的動作。如果已覺察到自己生起喜歡或不喜歡的感覺，就接受

這個事實，同時不要與這些感覺認同，也就是說，不要把這些感覺當做是「我」或「我所有」。所以，最重要的是要先培養出強的覺性。20.有的人認為自己業障深重，整天愁眉苦臉。其實，過去的業已經做了，你就接受這事實，要將注意力移到現在的行為：要覺知當下你的肢體動作，培養出強而有力的覺性。如此，你開始做出正確的行為，做出正確的新業，因而能夠有效的處理當下發生的事情，不再做出錯誤的行為。所以，動中禪的訓練，使我們能夠活在當下，不再造惡業，並且能夠正面地面對各種逆境，解決問題。當覺性愈來愈強，自己的心就愈來愈清淨，業障習性也就愈來愈薄了。我們以強的覺性，看清妄念的來源，當下妄念就無力生起，因而業障習性就薄弱了。這是一個直接淨化的過程，這是一條捷徑，這是佛法的精髓。我們常常覺得習性非常難改，這是因為覺性不夠強的緣故。當貪心、生氣一生起的時候，若不能看清它，就會被習性拉著跑，因而一再地犯錯而改不過來。所以，根本之道就是要培養出強的覺性，能在妄念剛要生起時，就立刻把妄念丟掉，這樣習性就起不了作用了。

21.有的學員問：我們一直覺知自己的肢體動作，這算不算是一種執著？

要知道，我們會執著，是因為不能覺知自己肢體的動作。能夠覺知自己的肢體動作，就不會執著。我們愈能覺知肢體的動作，我們的覺性就愈強；我們的覺性愈強，就愈不會執著。

22.有兩種知道，一種是沒有覺性的知道，一種是具有覺性的知道。沒有覺性的知道，會以自己所知的引以為傲，會執著於所知道的，因而固執不化，反而會被所知道的迷惑。具有覺性的知道，則是不會執著於所知道的，不會被所知道的迷惑，不會對所知的自以為傲，如果我們能以這種方式知道，那麼，我們知道得愈多，內心覺得愈舒適，愈沒有疑惑，愈沒有苦惱。這種知道，才是真正的知道。

23.所有佛陀的八萬四千法門或三藏經典，可以歸到一句話：「滅苦」。我們不用去擁有什麼東西，只要沒有擁有「苦」就夠了。

24.有的學員問：在日常生活中，由於工作煩多，我每天早晚各練習一小時的動中禪，這樣夠不夠？

能夠每天保持這樣的練習，當然也可以；能持續不斷，那麼你下一次再參加課程，就會進步很快。最好的情況是，你在日常生活中，能夠把握住動中禪的原則，時時覺知你的肢體動作，一次一個部位，那麼，你將發現生活就是禪修。飯後能夠經行半小時，養成習慣之後，對自

己的身心都有很大的幫助。每天自己可以檢討一下：「一天下來，自己覺知動作的時間多，還是妄想的時間多」。如此常常激勵自己，使自己在日常生活中，能夠保持覺性。久了，你將發現到在處理日常生活中突然冒出來的問題，愈來愈能得心應手，迅速而正確，這便是修行的一個結果，這結果是自然成熟的。

25.有的學員問：已經生氣了，該怎麼辦？

已經生氣了，我們就更努力回到覺知自己的肢體動作。事實上，正念動中禪也是一個保護自己的方法：我們只要一直活在當下，覺知自己肢體的動作，那麼，當生氣剛要生起的那一剎那，覺性就會看到它，它就自然跑掉了。能保護我們的心的，就是覺性。

26.有的學員問：一個滅苦的人，死後那裡去？是不是往生淨土？

要知道，一個滅了苦的人，臨終時，自己清清楚楚的知道：如果有那裡可以去，他就去那裡；如果沒有那裡可以去，他就不去那裡。當他活著時，他體證了涅槃，他超越了生與死。所以，你不用去擔心滅了苦的人，死後那裡去！最重要的是：你要好好把握活著的當下，不用擔憂死後到那裡去。要好好的耕耘，就像我們種樹，要不斷的去灌溉一樣，我們要不斷的覺知身體的動作，使覺性一直成長。只要種下正確的因，正確的果就會出現，這是大自然的道理。所以，好好的覺知當下的肢體動作。

27.有的學員問：經典上提到七清淨，也就是一、戒清淨，二、心清淨，三、見清淨，四、度疑清淨，五、道非道智見清淨，六、行道知見清淨，七、智見清淨。這些如何達成呢？

要知道，這些內容不超出戒、定、慧三學，而這三學含攝在圓滿的覺性當中，所以，我們只要好好的培養覺性，那麼，增上戒學，增上心學及增上慧學，或七清淨自然都可以具足。將樹的種子，好好灌溉，就會長出根、莖、葉、花及果，多麼神奇。同樣的，一直覺知肢體的動作以培養覺性，就會得到智慧、慈悲，這是自然的道理。

28.真實的東西只能被真實的人來證實。依照自然的本性，人整天都在動著，所以，當我們活著時，要用這自然的方法去證實真實的東西。

29.有的學員想了解十六階智，也就是一名色識別智，二緣攝受智，三思惟智，四生滅隨觀智，五壞滅隨觀智，六怖畏現起智，七過患隨觀智，八厭離隨觀智，九欲解脫智，十審察隨觀智，十一行捨智，十二隨順智，十三種姓智，十四道智，十五果智，十六省察智。

要知道，這些南傳論典所提到的智慧名相，並不是要我們去記誦的，而是要我們去親自體證的，只要我們不斷的覺知自己的動作，把覺性持續如鍊，那麼，所有的內觀智慧自然就會生起，層層上增，此時配合經論，我們將知道自己擁有什麼樣的智慧，所以，在禪修時，以培養自己的覺性為首要之務。

30.有的學員問：在修行的路上，會經驗到什麼？會碰到什麼障礙呢？我想先做好準備。

要知道，你最忘不了的，是你親身的體驗，所以，我們希望禪修者親自去體驗，這樣就永遠不會忘記。不要聽太多別人的體驗，這些體驗可能跟你都無關。修行路上的障礙，經典上已經提到了五蓋，這就夠你好好去親身面對。面對任何的障礙，我們的這條路就是一直覺知當下的肢體動作。任何阻礙我們知道肢體動作的，就是蓋。例如，昏沉、懶惰、懷疑、妄念等等。碰到任何障礙，記得回到覺知自己的動作，與覺性同在，就能帶你到安全的地方。

301.有的學員問：正念動中禪要修多久才能滅苦呢？

當年釋迦牟尼佛成佛後，觀察眾生的根性，有上中下三根，利鈍不同。就像蓮花，有的浮出水面，有的與水面齊，有的居於水面下，眾生也是如此。所以，依據根性的利鈍，要修多久才能滅苦會有所不同。隆波田禪師說，善良而用功的人，不出三年將證苦滅。至於不用功的人，就是十年也沒用。

302.有一天，佛陀宣稱四個月後，他就要入滅了。很多尚未證得聖位的比丘，感到很傷心，就整天緊緊追隨在佛陀的身邊。但是有一位比丘名字叫做「提沙」卻沒有整天跟著佛陀，反而到靜僻的地方禪修。其他的比丘帶他去見佛陀說：

「世尊！提沙比丘不像我們這樣敬愛您、尊重您。他躲在一邊，自行其是。」

提沙比丘說：

「我只是加緊用功，希望在佛陀入滅前，證得聖位，達成滅苦的目標。」佛陀聽完後，加以讚歎說：

「凡是敬愛和尊重我的人，應該效法提沙比丘。比丘們！奉行我所教導的出世間法，精進禪修的人，才是真正的尊敬我。已經嚐到佛法的滋味而喜悅的人，將免於恐懼和邪見。」

303.最後，將以上所談的，作一個總結。動中禪的訓練，就是培養八聖道，使禪修者能夠在日常生活中，以覺性走在中道的路上。在禪修

的路上，有十個結或十個根本煩惱要拔除，這十個結綁住我們。使我們在三界內不得自在。透過覺性，可以將這十個結鬆綁。當我們培養出強的覺性後，才能在根塵接觸的當下，不生起「我」「我所有」的錯覺，而不會被苦受或樂受拉著跑，因而不會繼續打結。

304.不管是新學員、舊學員，都要好好的培養自己的覺性。好好的灌溉自己心中覺性的種子，使它成長、茁壯。請繼續用功、繼續用功。

第七日法談

01.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，以覺性來聽講。經過不斷的練習，昏沉消失不見了，身心感到愈來愈輕盈，因為覺性日益增強了。整個禪修的方法也熟練了，同時，也可以體會到：生活就是禪修，禪修就是生活。時時刻刻、分分秒秒我們都在禪修，舉手投足、揚眉瞬眼都是在禪修。佛陀的正法原來是這麼簡單，也這麼奧妙。我們也同時體會到經上所說的：走在正法道上的人，都是喜悅的人。

02.當我們敞開我們的心胸，當我們以覺性來面對生活上的一切順逆境界時，我們的內心安穩而平詳，那麼，「戒」已立足在我們的心中。當我們的覺性，念念分明如鍊不斷，那麼，「定」已立足在我們的心中。當我們以覺性看清一切事物如實的樣子，不被現象所迷惑，不再執著於身心世界，而能縱橫自在，那麼，「慧」已立足在我們的心中。所以，動中禪的訓練，可以使我們自然具足戒、定、慧這三學。

03.以強而有力的覺性，我們可以看清身體的生滅無常，可以看透色身是苦而無我的。我們也看清苦受、樂受的不斷生滅，不隨苦受樂受而起舞，因為我們有強的覺性在。每當貪心、瞋心剛要出現，我們都可以清楚的知道，不再捲入其中。每當好的念頭、壞的念頭一生起，我們也清楚的覺知，能夠自主的走在正確的方向。以上就是對身、受、心、法的清晰覺察，時時安住在身心現象的當下，便是走在「四念住」的道上。

04.同樣的道理，我們努力以覺性來滅除惡法、增長善法，我們就在實踐「四正勤」。當我們以希欲、精進、定心、觀察做基礎，使覺性持續不斷，我們就是在實踐「四神足」。

05.覺性如貓。妄念如老鼠。我們不斷的餵貓，我們也體會到老鼠漸漸不見了。經由動中禪的實踐，我們的信心愈來愈堅定了，對佛、對法、對僧、對緣起、對聖諦等等都自然產生了堅定的信心，也堅信覺性的不斷培養與提昇，是佛法修行的核心。我們培養了「信根」。我們也自動的持續修行，這是「精進根」。我們時時覺知自己肢體的動作，培養出覺性，這是「念根」。我們使覺性持續如鍊，沒有散亂，這是「定根」。在強而穩定的覺性中，自然呈現出智慧，這是「慧根」。在禪修中，我們培養了信、精進、念、定、慧這五根以及五力。

06.煩惱像是一顆百年的大樹，我們透過肢體動作做工具，培養出強而有力的覺性，就像用大斧頭來砍這顆大樹，我們體會到覺性的威力

了。強而穩定的覺性，就是「念覺支」。以強的覺性來抉擇諸法，這是「擇法覺支」。不斷地繼續培養覺性，這是「精進覺支」。在強的覺性下，自然生起了喜悅，這是「喜覺支」。同時，身心輕安也自然而然的時時出現了，這是「輕安覺支」。覺性持續如鍊，自然的運轉著，毫不費力，這是「定覺支」。在強而穩定的覺性下，對根塵的接觸，都能自然的保持平等心，這是「捨覺支」。我們正在培養念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支等七覺支。

07.我們潛在的不良習氣就像挖井過程中出現的濁水。但是只要一直將濁水一直舀走，最後必然出現清涼乾淨的水。同樣的道理，我們將覺性時時刻刻結合在生活當中，將自己的不良習氣一一去除。在日常生活中，時時覺知自己的動作，培養穩定有力的覺性，看清身心的實相，不被外境所困惑，這是「正見」。以覺性來思考，不生起貪瞋的心理，這是「正思惟」。在覺性中，保持如法的言論、如法的行住坐臥、如法的生活，這便是「正語、正業、與正命」。將潛在的不良習性，以覺性不斷地拔除，這便是「正精進」。使覺性持續不斷如鍊，使心清靜自在，這便是「正定」。所以，動中禪的訓練，便是在使我們過著合乎八聖道的生活。將上面所提到的四正念、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道合起來，就是三十七菩提分法。所以，整個動中禪的訓練也就是在生活中培養三十七菩提分法，培養圓滿的覺性。整個佛法的實踐，便是以覺性來貫穿。開始是覺性，中間是覺性，最後是圓滿的覺性。大家永遠要掌握佛法的這一精髓。

08.在禪修時，我們要時時覺知自己肢體的動作，不要靜坐不動，不要隨妄念之流而下，而應逆流而上。在江河上，死魚是順流而下的，而生命力十足的活魚是逆流而上的。只有死魚是永遠順流而下的。你要當活魚呢？還是當死魚？所以，你要一直覺知肢體的動作，不要靜止不動。在日常生活中，有空閒時，就做規律的手部動作或來回經行，其他時間，就一直覺知自己當下的動作，使覺性從早到晚連續如鍊。那麼，你就是逆流而上的活魚，最後，必然可以「魚躍龍門」，由凡入聖。

09.經由不斷的努力，你的覺性增加了，內心的污垢也漸漸淨除了，而且對別人的悲憫心也會自然的生起。因為你看事情不會再落入習慣性的偏見中，因為你開始能以覺性從多個角度來看事情。以前你對某人不能諒解，現在你能從他的環境對他生起同情。以前你難以釋懷的心結，也因覺性的增高而化解了。以前你所逃避的事情、所不敢面對

的事情，你能心平氣和的以覺性來處理。覺性增強後，生活的品質自然改變了，你發現週遭不再是枯燥乏味而是生氣盎然的。你發現自己不再是習性的奴隸了，因為你以覺性看清了習性的面目，不再跟隨它了。

10.當你看到那些忘了自己而受苦的人，你不由得生起悲憫之心，你自然想幫助他生起覺性。你想將覺性分享給一切眾生，你希望在每人的心上遍植覺性的花朵。你希望眾生不要再盲目的受苦了。看清眾生都有佛性，你想去點燃他們心中覺性的火把。

11.整個動中禪的訓練，在於提煉出覺性這最珍貴的甘露，在這甘露中含藏著戒、定、慧與慈、悲、喜、捨。這個方法不只是一石二鳥，而是一石七鳥或更多的鳥。要好好珍惜這個方法，使自己與別人都能享受這最珍貴的法寶。

12.由於我們整天都在動，我們時時都可以禪修，所以，沒有理由找藉口說：「我太忙了，我沒有時間禪修。」

13.在泰國，有的人是在農田種菜時開悟的，有的是在餵豬時開悟的。所以，最重要的事是要時時保持覺知。

14.當我們到達滅苦的目的地之後，我們可以做規律的手部動作，也可以不做。但是我們為了教導別人而示範這個規律的手部動作，把這個方法傳給下一代。

15.有的學員問：這個方法回去自己練習，會不會有危險？

我們只要一直覺知自己肢體的動作，就絕對不會有危險。不管發生了什麼身心現象，都要與自己的覺性在一起。只有忘了自己的人，才會有危險。就像在洪水中過河，手一直拉著繩索前進就可以橫過去。如果手不抓緊，就會被洪水沖走。覺知肢體的動作，就是我們的繩索，要抓緊它，就不會有危險。

16.在生活中，我們要能夠以覺性來面臨各種逆境和挑戰。在佛陀時期，印度拘樓地區有一對婆羅門夫婦和一位長得非常漂亮的女兒。有一天，這位婆羅門遇到佛陀，認為佛陀就是合乎他女兒的許配對象。他立刻去找妻女，回來時，只看到佛陀留在地上的腳印。他的太太仔細看了佛陀的腳印說：「不要打妄想了，他不會娶女兒的，因為有這種腳印的人，已經完全斷除了世間的慾望。」

但是婆羅門還是不死心，找到了佛陀。佛陀說：

「當日我在菩提樹下，看到魔王波旬三位美麗無比的女兒時，我的心都不動一下；你們的女兒，我怎麼有可能動心呢？」

這對夫婦就跟隨佛陀出家修行，並且證得了聖者的果位。至於他們的女兒，後來則成為優填國王的三位王妃之一，稱做摩希提利王妃，但是她對於佛陀的拒絕，始終懷恨在心。

有一天，佛陀行化到優填國王的僑賞彌城。提利王妃知道後，就開始進行報復，派人尾隨佛陀，散佈謠言，誹謗佛陀，講各種壞話。服侍佛陀的阿難尊者，聽多了壞話，就對佛陀建議：還是離開這裡，到別的城市去吧。但是，佛陀說：

「到別的地方，也同樣可能受到誹謗。一個清白的人，每次受人誹謗就離開，是不對的。在什麼地方發生問題，就要在那個地方解決問題。」而優填國王的皇后和侍女們都敬信佛陀，這使得提利王妃更是生氣，就常向國王進讒言，說皇后要謀害國王。有一次，她知道國王要住在皇后那兒幾天，就設計將毒蛇擺在皇后的床上，當國王看到毒蛇，相信了王妃的讒言，就用箭射皇后和侍女們，但是她們已經經過佛法的薰習，心中不但沒有恐懼而且充滿著慈悲，結果這些箭沒有傷害到她們，國王知道她們是無辜的。

提利王妃心有不甘，便暗地找到皇后住處四面縱火，在熊熊火焰中，皇后和侍女們保持正念正知，安詳地離開了人世。

佛陀知道後說：

「正念現前，精進的人進入不死的涅槃。」

優填國王懷疑火災是提利王妃的指使，便故意對她說：

「皇后在世時，我整天提心吊膽，害怕遭到她的毒手，現在我可以放心了。是誰幫我解決了這心腹大患？一定是深愛我的人。」

壞心腸的提利王妃馬上就承認是她找人來縱火的，國王假裝很高興，說把這些人好好集合起來賞賜一番。王妃把那些人集合後，國王就將他們全部處決了。

佛陀知道後說：

「沒有正念而放逸的人，不斷在苦海中輪迴著。」

所以，我們要知道，外在的順境和逆境，不是任何人所能全面掌控的，我們唯一能掌控的只是自己的這一顆心，經由培養出強而有力的覺性，去面對人生的逆境，這是我們所能掌控的。世間的無常，不是我們所能掌控的，要認清這一事實，好好遵循佛陀的教導，不斷使正念現前，去面對誹謗與逆境，並且以慈悲與智慧去處理各種危機，最後將達到內心沒有痛苦與煩惱的境界。

17.最後，總結一下動中禪的一些要點：

◎任何人都可以練習正念動中禪，與年齡、性別、職業、教育、文化、國籍、宗教信仰都無關。任何人只要知道如何去練習，他就能練習這個方法。

◎動中禪的基本觀念是：要知道當下你正在做什麼，要與你當下的肢體動作同在。

◎我們不將生活與禪修分開。每當有空閒的時間，就練習正式而規律的手部動作或來回經行。工作時就覺知自己肢體中一個部位的動作，例如，在洗盤子時，就覺知擦拭盤子的那一隻手的動作。走路時，就覺知往前移動的那一隻腳；等候公車時，就覺知手掌指頭的動作。

◎正念動中禪是一個自然的方法，可以在任何地方、任何時間以及任何活動中練習。每一眾生都有清淨自然的覺性，也就是說，眾生都有佛性。這個方法，要我們時時活在當下，把我們的覺性喚醒。我們將看清自己當下的身與心，看清自己的念頭。而念頭是所有痛苦的來源。

◎人們由於念頭而哭或笑。他們只知道有念頭生起了，卻看不清念頭。如果只「知道念頭」，就會給念頭拉著跑，而不知道如何擺脫，結果就哭哭笑笑。

◎如果我們有強的覺性，我們就能「看清念頭」。能看念頭，念頭就會停止。因而，可以擺脫妄念，達到滅苦的目標。

◎不斷的培養覺性，你愈來愈知道自已的肢體動作。當你能夠時時知道肢體動作時，你的覺性就會自動的運轉，接著覺性就會發展到大的覺性，這時稱做「大正念」、「大覺性」。

◎正念動中禪的目的是培養出一顆穩定而健全的心，使人從痛苦中解脫出來，對生死不再有疑惑。這顆健全的心，不只利益自己，也利益週遭的人。

18.經由不斷的練習，你的覺性提高以後，智慧就會展現出來，看事情不再只是單方面的看法，你會從不同的角度來看事情。這種智慧是一種內觀的智慧，使你能夠安祥的面對種種困難。

佛陀時期，有一位大弟子叫做「富樓那」。有一天，他向佛陀報告，他要到印度西部輸盧那去弘揚佛法，度化輸盧那人。佛陀說：

「輸盧那人性情兇暴，好勇鬥狠，他們當面罵你、詆毀你，你怎麼辦呢？」

富樓那說：「世尊！他們罵我、詆毀我的時候，我心裡會想著：這些輸盧那人很有智慧，對我很好，只痛罵我一番而已，因為他們可以用手打我、用石塊丟我呀。」

佛陀說：「如果他們用手打你、用石塊丟你，你怎麼辦呢？」

富樓那說：「世尊！他們用手打我、用石塊丟我的時候，我心裡會想著：這些人很有智慧，對我很好，只用手打我、用石塊丟我而已，因為他們可以用刀杖來傷害我呀。」

佛陀說：「如果他們用刀杖傷害你，你怎麼辦呢？」

富樓那說：

「世尊！他們用刀杖傷害我時，我心裡會想著：這些人很有智慧，對我很好，只用刀杖傷害我而已，因為他們可以把我殺死呀！」

佛陀說：

「如果他們把你殺死了呢？」

「世尊！如果他們殺死我，我那時會想著：佛陀教導我們要厭離身體這個臭皮囊，現在這些輸盧那人很有智慧，對我很好，幫助我解脫這個朽敗的身體，我實在要感謝他們。」

佛陀聽了富樓那的話，讚歎道：

「善哉！善哉！你能夠忍辱而柔和，你有資格去輸盧那的地方度化眾生，使他們達到滅苦的目標。」

19.大家要好好效法富樓那尊者的傳法精神，他已經培養出強大的覺性，能夠以平等心去處理逆境。經過他的度化，在輸盧那的地方，他建立了五百個精舍，使好多人都得到了正法的利益。

20.動中禪的禪修課程結束時，也是禪修的開始。因為生活就是禪修。禪修就是生活。關於動中禪的課程規劃，一種是七天的「訓練課程」，有時連續數期。另一種是「共修課程」，由舊學員安排來自修。這些課程都有相同的作息時間，從早到晚一直培養覺性。在日常生活中，人們很容易放逸、懈怠，而今透過這些課程，可以互相激勵、互相支持，容易使覺性持續不斷。想用功辦道，並且能夠遵守團體規約的學員們，歡迎來參加這些課程。

最後，祝福大家早日圓滿自己的覺性。

動中禪摘要

說明：

動中禪的特色是單純地覺知自己肢體的動作，來培養相續不斷的覺性。以不斷增強的覺性看清妄念的源頭，最後超越身心的執著而滅除痛苦，得到解脫。以下要點摘自隆波田的《自覺手冊》。

【原則】

(1)

人，生而思考，思此想彼，永無終止。念頭像溪水般地流動。

念頭是最快的，快過閃電或其它。

由於我們看不清念頭，所以有痛苦。

念頭本身並不是痛苦。當念頭生起時，我們不能同時看見、知道和了解它，因而生起貪、瞋、癡而帶來痛苦。

貪、瞋、癡事實上不存在，只因我們看不見「心的源頭」，它們才生起。

所以，讓我們來培養自己的覺性。念頭生起時，知道、看見、了解它。這就是「覺知一定心一智慧」，我們稱之為「自己的覺性」。只要我們覺知，念頭就無法作怪；若不留神，它便導演不停。

這方法是頓悟的捷徑。

(2)

讓我們清楚地覺知身體的每一個動作，例如，在眨眼時要覺知，在呼吸時要覺知。念頭生起時要覺知。

這就是我們所說的自覺：自己的覺性。

(3)

有兩種念頭，剎那生滅的念頭，第一種帶來了貪、瞋、癡。

第二種是我們作主的念頭，它不會引發貪、瞋、癡，因為是帶著正念正知去想的。

在這方法，不要試圖壓抑念頭。讓念頭自然地現前，念頭越多，覺性愈強，有些人討厭妄念，怕妄念使他們不能得定。那是種誤解。妄念是好事，因為念頭動得越多，覺知愈強。繼續用功訓練自己的覺性，但不要專注。

每當念頭生起，不要壓抑它們，而要以覺知身體的動作來離開念頭。

「自覺」將取代「不覺」。

(4)

觀察念頭是大多數人所忽略的首要事情。念頭一起，我們開始批判或評論它。這表示我們「進入」念頭裏而非「放下」念頭。那是「認識念頭」，不是「看念頭」。

如果我們一直觀察念頭而沒有任何身體的動作，當念頭生起時我們很容易「進入」念頭裏。所以，覺知身體的動作是必要的。念頭生起時，我們能看見、知道。

當我們看見鬼、神、佛像、水晶珠，甚至佛陀，都不是真見。那只不過是我們的心遊動所引起的。我們沒有看清念頭，所以內心自己導演著。它會導演，是因為我們看不見「念頭的源頭」。

不經觀照而起的念頭會想像出鬼、顏色、光、神、地獄或天堂。不論它是什麼，我們都如實地觀照。那些是幻像、心的花招。

能如實看見才是真實的。所見的都是虛妄，所以不能使心自由。唯有見到實相，方能使心從痛苦中解脫。

這是捷徑：當念頭生起時，立即覺知，這就是真正的修習佛法。規律地動作只是一種方便（藉以幫助我們看見念頭）。

(5)

每人都可以覺知自己的身心動作。

即使我們沒有覺知自己，身體還是動，念頭還是起，只是我們不覺而已。如果沒有覺知身心的動作，心便顯現想像。

這個方法除了覺知身心動作之外無他。

(6)

有兩種寧靜：

第一種是寧靜而沒有覺知，好像是磚石一樣，就叫做「無慧的寧靜」或「無明的寧靜」

第二種是帶著覺知的寧靜，它也許不該叫寧靜而應稱為「覺」。這種寧靜是一種沒有貪、瞋、癡的寧靜，沒有無明的寧靜，沒有不覺的寧靜，不管你叫它甚麼，都只是文字。

帶著覺知的寧靜，意謂著我們不需其他東西。我們不再尋師、求法或找道場。

【坐時培養覺性的方法】

做事情都有方法以達成目的。同樣地，訓練自己的覺性以達成「覺知一定心一智慧」也需要技巧。

你可以用任何坐姿或坐在椅子上，站立或躺下。

不要閉上眼睛。一直要規律地動作。

準備動作：將雙手手掌向下，平放大腿上。

01. 以右掌外側為緣，翻右掌：要覺知手掌的動和停，但不要默唸「翻右掌」，只要覺知就夠了。

02. 舉右掌（覺、停）。

03. 放右掌於小腹（覺、停）。

04. 以左掌外側為緣，翻左掌（覺、停）。

05. 舉左掌（覺、停）。

06. 放左掌於右掌背上（覺、停）。

07. 提右掌貼胸（覺、停）。

08. 外揮右掌（覺、停）。

09. 下移右掌外緣於右大腿上（覺、停）。

10. 覆右掌，平放右大腿上（覺、停）。

11. 提左掌貼胸（覺、停）。

12. 外揮左掌（覺、停）。

13. 下移左掌外緣於大腿上（覺、停）。

14. 覆左掌，平放左大腿上（覺、停）。（復原）

這是訓練自己的覺性的實際方法。這個練習是開悟之道。

我們也應清楚地覺知其他姿勢，例如左側臥、右側臥、仰臥、從左側臥起身、從右側臥起身以及仰臥起身。

你應該常常訓練自己的覺性。

【經行時培養覺性的方法】

走時，不要擺動雙手。應兩手握於前胸或握於背後。

當往返經行時，你應覺知腳的動作。

沒有必要默唸「右腳動」、「左腳動」。

不要走太快或太慢，自然地走。

當你走時要覺知自己在行走。

如果你沒有帶著自己的覺性來行走，就沒有用。

【生活中培養覺性的方法】

(1)

我們必需盡己所能來培養自己的覺性，甚至可以在轎車裏或公車上練習。

當我們坐在公車上或轎車時，可以把手放腿上而上下翻掌，或以姆指摩擦食指指尖，或是重複地握拳放拳。慢慢地做，要覺知。

不論何時何地，練習必須像遊戲般地輕鬆。

每次只動一隻手而非雙手一起動。動右手就別動左手；動左手就別動右手。

有人可能會說：「我很忙，沒有時間練習。」或「我不能練習，我不夠清淨。」這些都是藉口。

我們如果想要做件事情，便能找到時間做。不論做什麼，都要覺知。

(2)

假如你是一位老師，當你拿筆時，帶著覺知拿筆。寫字時也是帶著覺知。

這就是培養自己的覺性、自然地學法的自然方式。

(3)

當吃飯時，要覺知地拿湯匙。要覺知地將食物放入口中。咀嚼時，要覺知。吞咽時，要覺知。

(4)

持續練習如環鏈：在日常生活中做任何事情，你都要覺知每一個動作：洗衣、掃地、清理房舍、洗碗、寫字或做生意。覺性將點點滴滴地累積，像雨水落在完好的容器裏而裝滿它。

(5)

當我們來回走動，手的進出動作都要覺知，上床時我們可以反覆地握拳、放拳直到入睡為止。

醒來時，應繼續練習。

(6)

行、住、坐、臥或曲或伸，時時刻刻覺知每一個動作。

練習規律動作，翻覆手掌、提放手臂，要覺知；低頭、抬頭要覺知；左傾、右傾、眨眼、張口、氣息入出，要覺知。

當念頭生起時，要覺知。

時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。

這就是培養自己的覺性的方法。

【走在正道上】

（1）基礎階段

對初學者而言，練習手的規律動作要比往返經行好。規律地、緩慢地、柔和地、輕輕地動手。當它停時，要覺知它；當它動時，要覺知它。如果手臂動得太快，由於我們的覺知力還不夠強，便無法趕上身體的動作。

要持續地練習，別怕累。如果以為累了就稍作休息，持續的環鏈就斷了。

一旦你領悟了什麼是「身與心」，就可以往返經行。你一定得真正領悟它。當念頭生起時，不要阻止它們，任其流動，但不要陷入其中，要將注意力回歸到「身心」，時時刻刻對「身心」歷歷分明。

有時，喜悅會生起，而把我們由「身心」的覺知帶走。一旦我們不覺知「身心」，心便漸漸地變遲鈍。

念頭生起時，任由它起。你如果壓抑它們，可能會導致昏沉。要放鬆，別擔心你是否覺知。

第一階段，所要體認的是「身心目標」，包括了身、心、身動、心動等。必須一再地反覆溫習。

當我們復習這些目標時，會有念頭生起，由它去。只要我們覺知，心便會安住在「身心目標」上。反覆觀照，直到它們深植於心。

當念頭生起時，有時我們會受其牽引，導致經行或規律動作的速度加快。應該要覺知並調慢速度，不管需要多少時間。

（2）看念頭階段

在完全領悟「身心目標」之後，應該繼續觀察念頭。將規律的手部動作或走動的速度加快。

不要壓抑念頭，輕輕鬆鬆練習。輕鬆地觀察念頭。念頭生起時，不管是快樂或悲傷，只要察知身體的動作，念頭便會立刻停止。

通常念頭生起時，心便被帶著跑，如小貓捕大老鼠似地。大老鼠（念頭）比小貓（覺性）強。當大老鼠出現時，小貓本能地便會捉牠。大老鼠因為害怕而逃跑，即使小貓緊捉不放，過一會，當小貓累了，就把大老鼠放了。同樣地，念頭將不停地生起，也將自動地停止。

當我們一再地訓練自己的覺性，就好像不停地飼養小貓直到牠長大強壯一樣。念頭生起時，心不會被拖走，念頭自然立刻停止。

念頭如果來得兇猛，我們必須緊握拳頭或作任何有效的姿勢。如果它夠強，念頭會即刻停止。

繼續練習，只要念頭一起，你便能立刻覺知。正如我常常告訴你們的，如果有兩個人和一張椅子，強健、快速的人會坐到椅子上。

當我們一再地訓練培養自己的覺性，「自覺」將取代「不覺」，而「不覺」將逐漸減少。

任由念頭生起，念頭生得越頻繁，我們也越覺知。當「自己的覺性」越來越強時，便能趕上念頭。

假定有一百個念頭生起，我們只覺知十念而不覺其它九十，接著是能覺知二十而不覺八十。繼續練習到能知八十而不覺二十，接著知道九十、九十五。當在一百念中能知九十五時，我們應該要很用功地練習。不要灰心、懈怠或在白天睡覺。

當念頭生起時，我們要立刻覺知，一而再，再而三。心在這一點會轉變。「正道」從此開始，這就是涅槃的起點。

從前，心在黑暗中，不認識「正道」。當它能快過念頭時，心將會變光明。這光並不是肉眼可見的外界之光。心本身就是自在光明的。它稱之為「慧眼」，也就是「內觀智慧」的生起。

我們應繼續以任何我們喜歡的速度練習手部的規律動作或來回經行。在這方法裏，你將會看見、知道、明瞭這條道路。如果你看到其他的，那是不對的。

【障礙及解決方法】

(1)

剛開始練習時，會有專注的傾向。我們想認識、想看、想有、想得。這不是正確的了解。如果你追求這些，可能就變得緊張、暈眩或窒悶。這不是正確的練習。

妄念太多時，我們不喜歡，便想壓抑它，而帶來麻煩。

正確的方法是輕鬆地練習。目光遠看而輕柔地培養自己的覺性。不要專注。帶著覺知安閒地、規律地動或走。

(2)

如果練習時覺得疲暈（昏沉），應該轉換另一種動作，例如，除草、洗臉、洗澡或洗衣。我們應找個方法來避免這障礙。

(3)

沒有覺知的寧靜，是一個障礙。訓練自己的覺性，不在於獲得這種寧靜，而是永遠覺知動作。

(4)

達成「身心目標」，便是基礎階段的終點。有人會停止練習，以為他已得最高的佛法。在此階段，知識湧現不已，使我們因此驕傲（這是觀障）。念頭生起時不觀看它們而捲入念頭中。

執著於「觀障」的人多話而且傲慢。

解決的方法是輕鬆地做規律動作。不要專注或期待成果。輕柔地做動作。當念頭生起，覺知身體的動作。

(5)

一般而言，喜悅是好的。但是，根據這方法，喜悅卻是達成苦滅的障礙。喜悅生起時，練習者會執著它（這是喜障）。

我們應該要精進並盡所能地做身體的動作，使心由喜悅轉回動作。慢慢地、規律地做。當覺性愈強時，喜悅便漸漸消失，心將回到平常的境界。

窒悶、昏沉或緊張可能發生。我們應練習得輕鬆，目光遠看，動得輕柔。不該因這些障礙而中斷，而是繼續用功地練習。白天不睡覺，晚上休息。

(6)

根據經文，「顛倒障」是以假為真、以地獄為天堂、以惡為善。

顛倒障是一種心態，當人發現好東西並以為可以保住它，便拋下自己的覺性而取它，就好像被小偷偷走了似的，當他開始尋求時，它已不在那兒，被藏起來了。人不應離開自己的覺性，即使痛苦已滅或其它。任由念頭生起，不要壓抑它們。

當你練習時，必須自己照顧自己，不要期待別人來照顧你。任何反常的情形發生時（這是顛倒障），你一定要立刻停止練習，那反常的境界就會自行漸漸消失。

【結果】

(1)

一旦抵達最後步驟時，智慧自然會生起。

我到達這境界時，領悟了「世尊只剃一次髮」的話。

一旦你已證悟「此」，你能了解它。你無法事前知道它。如果你能事前知道它，那只是知識，而不是「此」。

當我看見、知道、明白「此」時，領會到「哦！世尊只剃一次髮。」並非指真正的頭髮，而是指已斷[縛]。

就像在兩柱間緊繃一根繩子，如果在中間截斷它，它將彈回兩邊的柱子上，而無法再連接。

我們將知道、看見「改變」。

它是絕對地輕鬆，就像是毫無重量。這是終點。

當它結束時，智慧會現前，而你將體證「苦滅」。

(2)

「只剃一次髮」是指依自然法則，將身體回歸本來，心亦回歸本來。

「此」既不長也不短。它是平淡的、絕妙的、可尊敬的。你以往從不曾證得它。

「法」並不是你可以想像的，你必須修行直到證得「此」的境界。

每個人都應記得，如果我們不能證得這境界，在臨死時，大約最後一口氣前一至二秒到五分鐘間，我們會經驗「此」，然後呼吸停止。「此」即是真理，最極的真理。

每個人都會死，也會經歷「此」。如果不悟「此」，我們將活在世俗間，如果悟「此」，便是出世。

當我們見「此」，我們將了解死時的狀態。它必定如此。我們將知道如何死。每個人必須走到這點。沒有人逃得過，因為每個人都會死。真理是不變的，不管悟不悟，它是如此。

(3)

覺知身心的動作能帶領我們到此點（痛苦的熄滅）。這就是自己要走的正道，唯一的道。這道與其它不同。

如果你用功的話，在五至十天之內你將領悟「身心目標」。

精進的人在一至三個月內，心態會轉變。這就是正道的起點。

假如你是位善良的人，不出三年將證苦滅。

至於不用功的人，就是十年也沒用。

我向很多人保證並邀請他們來練習。或多或少他們都有所領悟。

佛法教材系列 H1

書名：《生活即禪修》

作者：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

網址：<http://www.insights.org.tw>

出版日期：2000 年 9 月初版

非賣品，歡迎印贈