

空堂禪師著

念住禪，
四念處的專修法門

從動靜中入禪境，在呼吸裡觀自在

序

敝人才疏學淺，這不是謙虛客套話，真是個人因果的最佳寫照——從小貪玩不讀書，才疏學淺腦空空。本書寫來盡是白話，這對我來說也不是問題，因為我這輩子也只有初中肄業，才讀到初二上學期。從來沒有寫過一篇文章也根本沒有能力寫得多深奧，所以這是一本給普羅大眾看的通俗白話的佛教禪修小冊，怕就怕寫的淺顯但還是讓讀者看不懂，那就失禮啦。如果您是位高級知識份子或是佛學專家無意發現翻閱來看，內容沒有高深義理，文言藻麗，引經據典，肯定讓您大失所望。

之所以有提筆爬格的念頭，是由於敝人為了佛學吃了不少苦頭，心想學習佛法真的要這麼苦嗎？難道佛法真的是高級知識人士的專利嗎？因為這些艱澀的古文，阻擋多少有心求法的一般百姓呢？書是要讓人看得懂的不是嗎？佛經的演化卻是人越看越不懂，即便是博學之士，也要花個一段長時間才能梳理出脈絡，如果是一拿起佛經，毫不端詳直接拿起來就啃的，保證吃足苦頭，而且還搞不清楚方向。

請容我用登月任務來比擬形容佛教的模樣，這比喻有些不恰當，但是如此形容

會比較有畫面些。在約二千五百年前，一位名叫喬達摩·悉達多的智者，成功的用自己發現的方法在他活著的時後登上月球。他回來後也傳授了這個方法，使得無以計數的人登月成功。在他去世以後，弟子們將他的言行、教導記錄結集成記錄，後世稱為《雜阿含經》。

這個團體後來發展成相當龐大的集團。言語會因為地域區隔的因素，而形成方言，思想更是如此，這形成了百花齊放的榮景，但也造成各說各話的後遺症。真理已經不是絕對的仲裁者，生存與茁壯才是根本的驅動力。

佛陀還在世的時代，必須要登過月球的人才能教導一般凡人，但是當他不在的時候，就已經沒有這種制約的力量了。這個意思是說只要有人願意聽，任何人都可以來傳授如何登月的方法。只要你能言善道，口若懸河，甚至是有錢有勢，都可以講經說法，成為山頭大師。而這些沒有登上月球的人之中，如果又出現學富五車、自恃才高八斗的人。久而久之就有可能會因為「我慢」（未達四果阿羅漢都有我慢結）而認為：「連我這種級數的人都無法登上月球，那可見這個登月任務很難，甚至不可能。」的想法。

時間一久，是不是就會形成了這樣的狀況。那就是這些宣稱有辦法製作大艘太

空船的團體，研究登月任務的科學家，與日俱增，有人研發登月機器，有人研究火箭推進器，也有些人製作太空站。結果這些人沒有登過月球的人異口同聲的告訴大家：「現在是末法時代，不可能登陸月球！」。這致使原本保障七年可以登月的旅程，演變成登月要花上三十八億四千萬年才可以完成的癡心妄想。

沒有人告訴我，教主親口保證最多一趟七年就可以完成的事情，為什麼現在要花上三十八億四千萬年，才不過二千五百年光景，就相差了五點五億倍。現在又流行你只要將指定課本這麼一直唸、一直唸下去，不想呼吸的時候就可以往生西天。但是沒人肯保證，甚至一位知名的居士還曾經說過：「萬人念佛，不過二三人往生。」這種或然率比起西方的宗教實在差太多了，這些宗教告訴你：只要乖乖聽話，死後可以上天堂。暫且不說往生西方只有百分之三的機率，即使是百分之百，也比不上教主保證的七年，更何況這七年還完全掌握在你手中。你並不需要修完七年才知道佛祖教的方法管不管用，就像吃一盤炒蛋一樣，吃上一口，你就會知道這蛋的好壞。如果有人還抱持著懷疑的心態，認為哪有這麼好康的事？那麼連教主所保證的七年都不能夠相信，身為這個宗教的信徒還有甚麼可以相信、依靠的呢？

目錄

序	3
壹、道路	15
一、學佛	16
什麼是佛教？	16
學佛學甚麼？	18
二、學佛之路	24
尋找藏寶圖	24
一切從懷疑開始	25
目標管理	27
學佛課表	28
決定路線	34
三、進階之路	36
斷十結	37

證四果	38
四、實修之道	41
七年證果	41
三年拔苦	45
五、覺醒核心——正念	50
佛學的重心	50
正念禪法	52
念住禪——高峰頓悟期	53
正念觀呼吸——高原行腳期	56
六、行者正觀	58
禪坐的關卡	58
從何處解脫？	64
談無我	69
貳、實修念住禪	77
一、修行次第	78

安住階段——安住身心（尋、伺禪支）	78
見法階段——觀照念頭（喜、樂、靜禪支）	80
正覺階段——寂照世間（捨禪支）	82
二、概念	85
念住禪觀念	85
正念與雜念的衝突	87
覺性是甚麼？	88
念住禪修行	91
三、要點	94
一個觀照的遊戲	94
禪堂如戰場	94
覺性生起的智慧	95
精進用功	96
張開眼睛的禪修	97
覺知與專注	99
念住禪與睡眠	102

對治目標——雜念	103
無時不刻的禪修	106
學佛是修學分	107
禪修禁語	107
四、實修	109
手部動作要點	109
初階：安住階段	115
行禪：如虎添翼	127
進階：見法階段	143
五、修行釋疑	160
問題：怎麼比靜坐還累？	160
問題：我們需要專注著肢體動作嗎？	162
問題：如何平衡精進與放鬆呢？	162
問題：覺知動作時，要不要去分析、思考呢？	163
問題：練習時心要想甚麼？	164
問題：沒有午睡沒精神	165

問題：晚上睡不著覺時，怎麼辦？	165
問題：晚上做夢是什麼？做夢時，覺性會中斷嗎？	166
問題：念頭來了	167
問題：如何超越情緒、感覺和妄念呢？	168
問題：念頭剛起的時候要如何覺知？	169
問題：知道念頭和看念頭有什麼不一樣呢？	169
問題：念頭干擾	171
問題：改變練習的手勢，效果會怎樣？	172
問題：平常身體不動時，怎麼維持覺性？要死了，怎麼辦呢？	173
問題：手部練習時配合呼吸好嗎？	174
問題：眼睛擺哪裡？	175
問題：引經據典談法義	176
問題：發現無我	177
問題：走火入魔	178
問題：手動速度	178
問題：小動作	179

問題：觀察微細動作	180
問題：念住禪與氣功、拳術原理是否相同？	181
問題：禪修與醫療	182
六、修行障礙	184
初階關卡——昏沉蓋	184
無聊的奴隸——掉悔蓋	186
疑問湧現——疑蓋	191
期待成果——貪欲蓋	194
直接觀心——貪欲蓋	195
當外境干擾時——瞋恚蓋	196
肢體疼痛——瞋恚蓋	198
初學者的專注	199
一張白紙	200
幻像生起	201
節奏念佛持咒	204
標記與默念	205

推理與想	207
分析思考	208
無意識動作	209
無覺知寧靜	209
靜思個人問題	210
參、空堂僧語	211
肆、修行饗宴	225
誠意	226
過關	228
從讀者到行者的路程	230
出路	232
臨門一腳	234
起而行	236
思維隨觀智	239

附錄	243
禪修活動與課程	243
正念禪修協會聯絡資訊	246

壹、道路

一、學佛

什麼是佛教？

你對佛教的認識是甚麼？

佛教是一個虔誠燒香拜神就可以達成願望、心想事成的宗教是嗎？

佛教是一個誦咒念經就可以消災解厄、逢凶化吉的宗教是嗎？

佛教是一個辦法會、放生烏魚就可以積德積福的宗教是嗎？

身為佛教徒一開始就要清楚，佛教在做甚麼？為什麼要成為佛教徒？要不然就會如同你手上拿了一張「藏寶圖」，看也不看一眼，掄起鋤頭就地便挖，就像作戰前不先勘察地形地物，一股腦走入迷宮，到最後不是放棄說佛教騙人，就是埋怨佛祖不來救你。

求佛求什麼？求「感應」？求「算命」？求「通靈」？求「符咒」？求「財

「富」？求「有求必應」？

一大堆人祈求神佛感應，但是即使感應到了，有沒有想過，然後呢？再更多的感應嗎？讓你身體健康，萬事如意嗎？這世上真有萬事如意的嗎？真有此事的話，那麼世上所有的社會活動全部停止運轉，大家都來拜就全世界萬事如意多好！

現在流行唸咒，這些咒可殊勝啦！要平安嗎？求財富嗎？身體健康？求婚姻？求子嗣？只要你想得到的，就像現在大賣場一樣，通通有。專用的、通用的、大大小小的咒語，一字、三字、六字、十字、百字甚至千字，應有盡有包你滿意，但是真是如此嗎？那麼，為什麼那個持咒已經千餘年的國家到現在還是那麼窮，還是那麼不堪一擊，還是流亡政府呢？難道千年數百萬人的信仰，以及數以千計的活佛，就抵不住槍桿子的現實？這些咒語連活佛都保護不了，還全都跑出來推銷給我們？

太多人不假思索的直接求財富？但是就算真的給你求到了，然後呢？最好再來更多不是嗎？真的有神佛會如此愚蠢到想嘗試滿足永遠不可能滿足的人類貪饜嗎？

到處拜廟找天神，希望真能有求必應？就算真的有求必應，然後呢？繼續要求更多對吧？天神們難道不知道「求不得苦」是有情生靈輪迴的宿命嗎？

現在台灣富裕了，大部份都傾向行善，命不好做功德佈施讓命好一些，命好一點的更是要做功德佈施，讓命好上加好。捐善款、烏魚放生、辦桌普渡、天災法會……。台灣已經儼然成為一個大型的行善團體了，但是佛教等同於行善如此而已嗎？這情形就像人人都浮浮沉沉、頭出頭沒在苦海之中，站在比較淺的手拉著比較深的人一般，但是為什麼沒有人想要去走上岸？或者根本無岸可上呢？佛陀到底是在教凡人手牽手行善最樂，還是在教人如何上岸不再浸泡於苦海中？

學佛學甚麼？

學習是要有目標的，那麼學佛的目標是什麼？

應該不會是法事超渡，念咒解運，練神通靈感。也應該不會只是做做功德善事，迴向冤親債主，親友團，大家日子好過一點。如果只是這樣的話，那我寧願改信基督教，這個宗教佔世界人口32.9%之多，超過約23億信徒，只要虔

誠信主，認真做好人，死後直接上天堂。

但是佛教（5.9%約4億信徒）卻又是聯合國宗教團體組織認為是最有智慧的宗教，那麼到底甚麼是佛教的智慧……？

佛法的特色是：

世尊說現見法、離熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺。

——《雜阿含215經》

原來佛教徒是可以在今世成就，滅除煩惱，不用等到死後升天。死後的事誰知道，有人說相信就可以得救，那是信仰不是修行。

重點是能經過自己修行，自己可以親身體證的。「佛說當自依、法依、莫異依。」這意思是說：你該相信自己的體證，該相信自己親證後的真理，沒有經過自己的證明，不應該去相信、崇拜任何一個人或神，包括佛陀他自己。這告訴我們不要去迷信鬼神及怪力亂神的宗教、也不只是去信仰一個單一的神，尊為主子，相信就可以上天堂，不相信就得不到救贖，大家地獄見。也不人云亦云去輕易聽信以恐嚇世界末日為口號的團體，正信的佛教單純得就是好像是一門學問，教

你如何用智慧解脫煩惱、妄想。

佛 (Buddha)，全稱「佛陀」，是脫離了輪迴的、對於宇宙人生徹底明白的人，真正圓滿覺悟的人，被稱為正等正覺如來或正遍知覺者。

佛陀就是「覺悟者」的意思，而佛教就是喬達摩·悉達多（釋迦摩尼佛）組織僧團，教導祂所發現的真理法則，讓當時修行者開悟覺醒所形成的團體。簡而言之，就是一個自證覺悟者教導大家（出家眾、在家眾）如何覺悟如此而已，在所有已知的國際承認文獻記錄中，佛陀所教導的就是「覺悟」二字，再也沒有其他教導了。佛教徒學佛的中心思想就是扣住「覺悟」，出此範圍，不是邪說就是繞遠路了。

直接問你一個問題最快！你是要學佛祖的解脫？還是學佛祖做善事？

這個問題大家都不假思索的回答：「當然是學佛祖的解脫啦，這樣這輩子就可以快樂的不得了，不想呼吸的時候，不用再來輪迴受苦（佛法所說的八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五陰熾盛苦）。往生佛土找佛祖泡茶去！」。

大家都會這麼說，但實際上是這樣嗎？現在台灣一心向佛的人絕大多數全都

一股腦的跑去做好事求功德而不思解脫不是嗎？當然不是做好事不好，身為佛教徒行善，累積善根福德是基本功，「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」，但是對於學佛的目的在於解脫、滅除煩惱，好像就此不予重視，而擱置一旁？

學習任何學問技藝，目標方向一定要清楚，更何況人生大事——學佛學習解脫者的解脫自在。自認為修行者的你方向清楚嗎？為什麼要做善事？當然有人說行善是人生最快樂的事，是啊，我也是這麼認為，那麼佛教跟其他的慈善團體有甚麼不一樣？是當佛教徒做善事還可以累積功德是嗎？難道要有這種對價關係才肯做善事嗎？是因為要積功德才做善事，還是用做善事順便來積功德？

還有一些團體告訴你多做善事迴向給冤親債主讓自己好過一點。這個也不通！出生為人本來就是六道眾生中的三善道之一，那就代表善、惡兩相加加減減，善的成分比較多，至少還有剩，你才會轉世為人。又怎麼會有那麼多冤親債主，放著自己投胎轉世的大事不理，寧願當個孤魂野鬼，專職來讓你日子難過，讓你雞犬不寧呢？如果你真的做了這麼傷天害理的事情，你也不可能轉世為人。你應該投胎到畜生、餓鬼、地獄三惡道不是嗎？

身為佛教徒都知道「人身難求」這句話，佛經裡處處都告訴我們，天人都還得來聽佛陀、證果聖者講經說法，就連佛陀在經行的時候，帝釋天（玉皇上帝）還亦步亦趨的跟在後面隨行學習著。六道眾生中也只有人道才會修行，因為天人過得太舒適不會想修，惡道眾生過得太苦了，也沒有足夠的智慧來修，這個意思也就是讓我們知道唯有「人道」才有機會解脫成佛。

佛教的三法印：無常、無我、涅槃。明白的指出諸行無常——任何事件都不是常態、諸法無我——任何現象都沒有一個「我」存在、解脫的一實相是涅槃寂靜。

四聖諦：苦、集、滅、道，更是直接道出了因為人的無明所以貪愛結縛導致惱苦不堪，知道甚麼是苦、「苦」是如何的蘊集、指出滅苦之道以及走在解脫道路上邁向涅槃目標的八個要素！

佛法的三印四諦清楚的讓我們了解，人因無明而貪愛執取造成虛妄痛苦，學佛的目的就是學習由無明（不知）進階為明（知道），不再因為無明而貪愛執取導致輪迴不已，如此就不會虛妄痛苦了。學佛的目標直接指向——解脫、斷煩惱、這一期生命結束前就要做到，不然又要落入輪迴自尋煩惱了，到了下一期生命

又有誰可以確保自己再來人道，即使再生為人又如何保證再續佛緣呢？

學佛就是學習佛陀所教導的佛法，讓我們浮沉苦海的人開悟覺醒，現世解脫憂悲惱苦，輕安自在，不再三界輪迴，永登極樂世界。

《增一阿含經》卷26：「諸佛世尊皆出人間，終不在天上成佛也」。

只有身為人（六道輪迴之人道）才能成佛，經典中，清楚的告訴我們，沒有別的地方可以開悟覺醒、成佛解脫了。「人道」甚至還被稱為善趣中的善趣。成就唯有在當下、現在！我們活著的時候就可以即身解脫，不需要等到死了，再來升等滅苦。佛法是務實的，現在的惱苦現在滅除，放著實用的佛法，可以解除惱苦的枷鎖而不學習，任由生命流逝著實令人扼腕可惜。

學佛就是走上覺悟之路，立願成為一個自利利他的覺悟者。目標有了，方向明確了，接下來就是如何讓我們找到能夠幫助自己覺醒的佛經聖典（藏寶圖）了。

二、學佛之路

尋找藏寶圖

佛教流傳二千五百年，最令人頭疼的問題就是藏寶圖太多，宣稱持有真正藏寶圖的師級人物更多。不說南傳、藏密，光是北傳三藏十二部經典就足以令人眼花撩亂，中國各宗各派自奉經典，各各宣稱持有真正佛門藏寶圖，讓有志之士抓不到頭緒，找不到下手處，因著機緣搭上宗派深入經藏，耗費一生光陰，只是長了些學問、多了些許我慢的人比比皆是。

問題是各宗各派都或多或少，必定會出現有成就的宗師，或者應該是說因為有宗師的成就才會出現宗派。那麼以這個論點來看，這些藏寶圖張張都是真的無誤才對。這下子更讓人傻眼了，從眾多藏寶圖找出一張真正的藏寶圖已經夠嗆人了，現在是要從一大堆真正的藏寶圖找出最真實、最與眾不同、最無雜質、最直接覺悟、最速成的一張，接下來這個尋寶歷程可有意思了。

一切從懷疑開始

據上座部佛教經安典《增支部》葛拉瑪經記載講述佛陀對卡拉瑪人的教誨。

卡拉瑪人因各宗派教義不同，而不能分辨是非真假，故向佛陀請教。佛陀對該問題講述了《葛拉瑪經》，意在告訴人們：不要立即接受或相信任何事情，以免成為他人（包括佛陀本人）的知識奴隸。佛陀並為此總結了十項準則：

- 一 不可因為他人的口傳、傳說，就信以為真。
- 二 不可因為宗教經典所載，就信以為真。
- 三 不可因為合乎傳統、奉行傳統，就信以為真。
- 四 不可因為轟動一時，流傳廣遠，就信以為真。
- 五 不可因為合乎邏輯，就信以為真。
- 六 不可因為根據哲理，就信以為真。
- 七 不可因為符合常識外在推理，就信以為真。

八不可因為符合自己的預測、見解、觀念，就信以為真。

九不可因為權威人士所言，就信以為真。

十不可因為他是導師、大師，就信以為真。

（原意是縱使是佛祖所說，也不可馬上信以為真。）

用現代話來解釋：

佛陀教導我們沒經過自己親自證實，而聽到就相信的叫做「迷信」，經過自己證實才相信的，才是「正信」。

就連佛陀自己親口所說的話，都不可以信以為真，佛陀教導佛法，要學生去懷疑，自己去找答案，自己去證明，真是令人讚嘆，讓人眼睛為之一亮，這是多麼科學的宗教！這個宗教的教你方法如何解脫自在，但是要你自己「聞」、「思」、「修」、「證」，讓你用智慧去自己證明真理。

佛祖如此開示，就是叫我們學佛者不要立即接受或相信任何事情，一切以親自證明為實，以免成為盲目迷信的信徒，浪費生命、金錢還徒勞無功。接下來我們就照著佛祖所教導的原則，來找尋可以讓我們當下解脫的天字第一號「藏寶圖

」。

目標管理

現代人注重「目標管理」，做事訂定目標才不至於漫無目的，效率才會出來。有了目標管理，就可以從中找出成效的最高及最低標準。才能確定目標時間，從而管理時間，依時間管理作成效依據，分析出階性區段，讓分段目標更明確。修行細節清楚，就不至於霧裡看花，越看越花。目標、方向、時間、階段清楚，修成正果當然是力半功倍、指日可待了。

如果有一張藏寶圖能夠提供這些功能、最好再有保證人詳盡告訴修行人挖掘寶藏的利益，甚至保證能夠親眼目睹及擁有，那這張藏寶圖不就是天下佛子所引頸企盼的那一張嗎？

接下來以表格方式來呈現學習佛法的修行課程表。

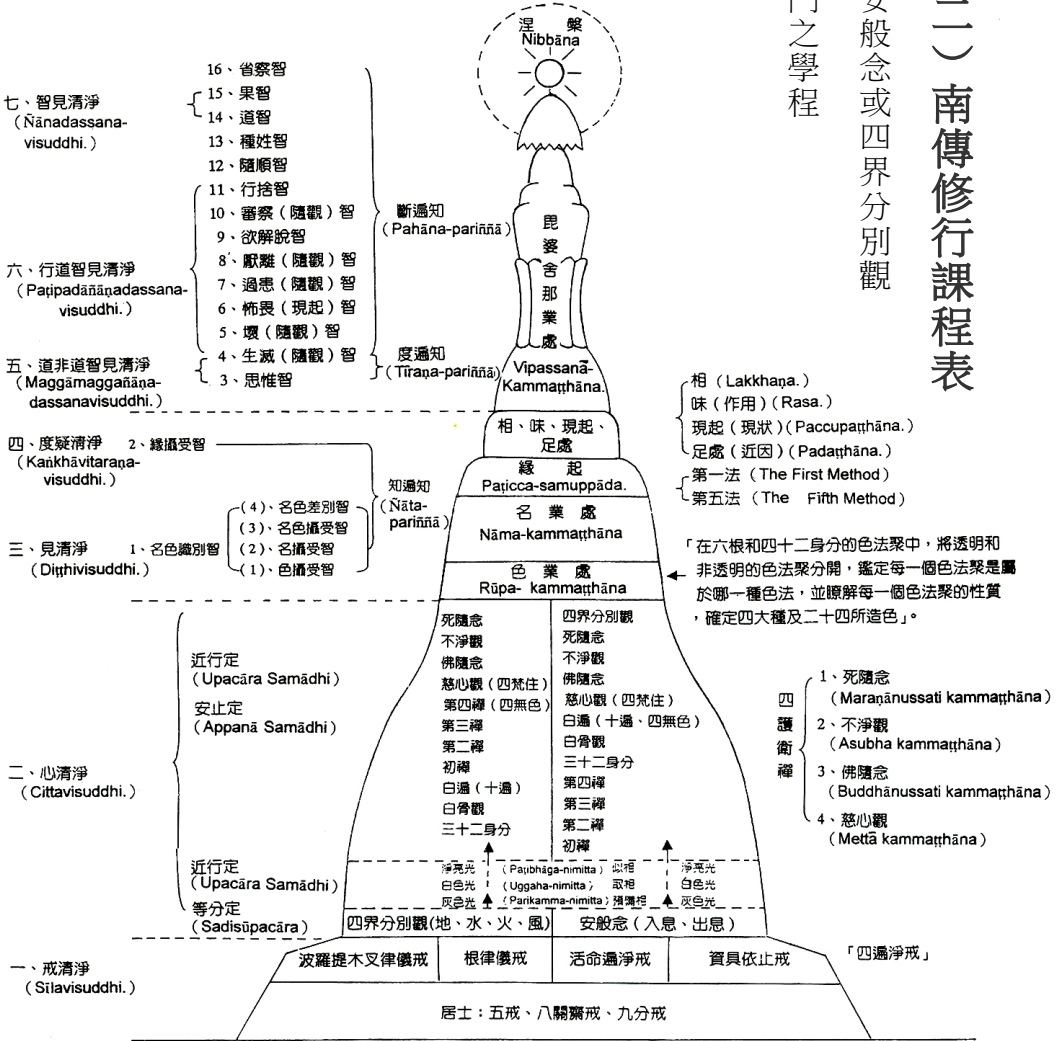
學佛課表

(一) 佛傳修行課程表《阿含經》記載

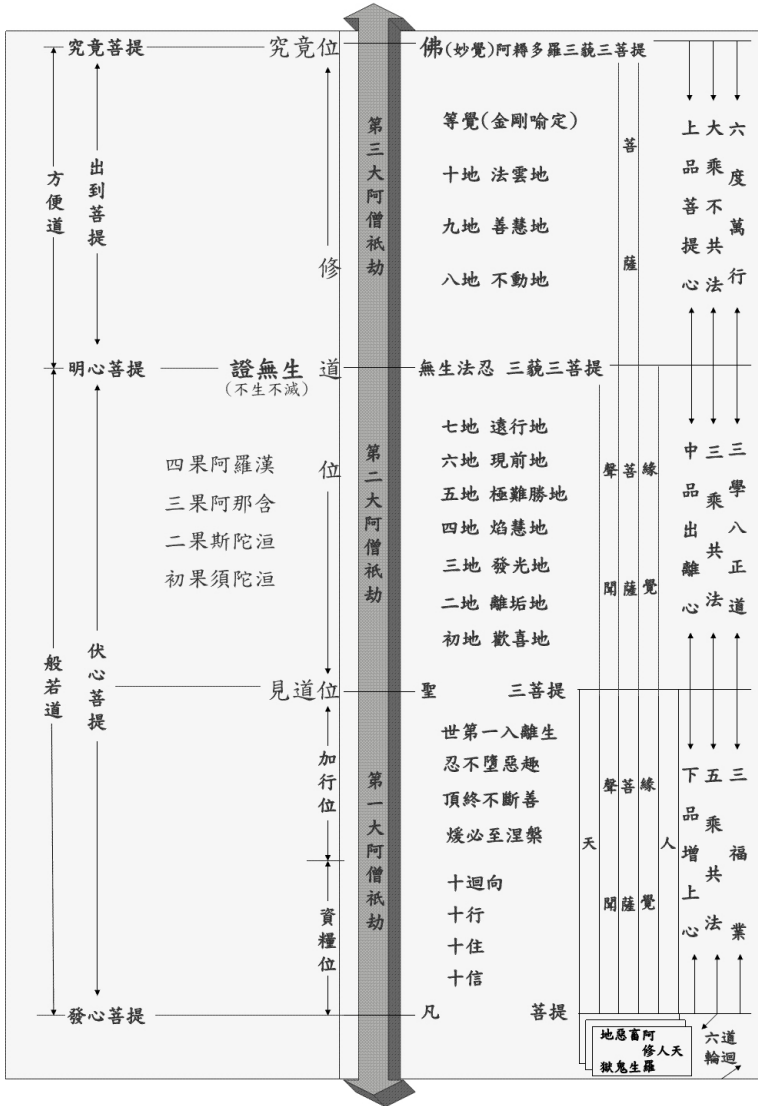
斷十結		八 士	四 雙	四 果	修 行 時 間 七 年
身見結、戒禁取結、疑結	五下分結	向初果	證初果	須陀洹果 (入流)	
		向二果	證二果		
向三果		證三果	阿那含果 (不還)		
向四果		證四果		阿羅漢果 (無生)	
貪欲結縛、瞋恚結		五上分結	向初果	證初果	須陀洹果 (入流)
斷貪欲結、斷瞋恚	向二果		證二果	斯陀含果 (一來)	
色貪結、無色貪結、掉舉結、我慢結、無明結	五上分結	向三果	證三果	阿那含果 (不還)	
色貪結、無色貪結、掉舉結、我慢結、無明結		向四果	證四果		阿羅漢果 (無生)

(二) 南傳修行課程表

以安般念或四界分別觀
入門之學程

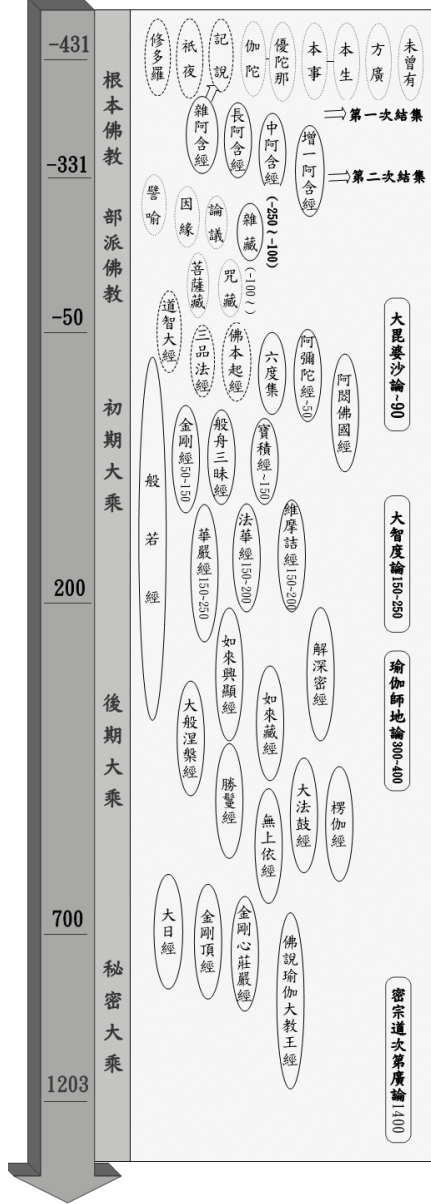


三大阿僧祇劫修行過程



(三) 北傳修行課程表

佛經集成出現年表



(四) 修行經典

三大阿僧祇劫大約是三十八億四千萬年之久。吊詭的是北傳把沙門四果放在二大阿僧祇劫中，那麼就意味著要證初果前需要十二億八千萬年，而初果至阿羅漢果（相當於初地歡喜地至七地遠行地）也需要十二億八千萬年，相較於在相關阿含經典中，佛陀所說修行四念處只要七年的時間即可究竟圓滿，至少可得三果不還，其差異性相當令人不解與咋舌。

由以上幾張圖表，我們可以發現佛教經典，離佛祖在世時間越久遠，所需要的修行時間就越長，法門就越繁瑣。這是不是徒子徒孫們加油添醋所造成的結果，我們無法也不敢貿然斷言。但是佛學隨著時間的延展確是越發叢茂繁博，滋蔓難圖，實是有悖治學常理。

佛法是教導人們出離解脫的學問，決不是拜拜送禮就可以中樂透的迷信，或是只要相信就可以上天堂的信仰，那去信基督教比較簡單，不用動頭腦，只要相信就好，死了就可以上天堂。實在的佛教是要人自依（依照自己去證明）、法依（依照佛法去證明）、莫異依（不可以依靠人、神，就是迷信），是要佛教徒修行自證真理的。

基於先前假設性的藏寶圖理論：張張都是真的藏寶圖，只是要找出一張有實

際保證人（切記是人不是神，必須經歷史考證），實用有效率，能夠立竿見影，今世親身驗證的藏寶圖，才是我們要的重點——天字第一號THE ONE藏寶圖。

那麼哪一部經典才是學佛修行者最寶貴的藏寶圖呢？

——阿含經。

個人認為把佛祖傳法四十五年所教導的方法學會就足以修成正果，即使投注所有精力把三藏十二部經典都讀透，能把握自己成就嗎？現代人又能有多少時間專注於此呢？身為佛教徒，連佛教的教祖——釋迦牟尼佛所說的話都不去搞懂，先去研習其他經典，次序上是否有些不對？四部阿含經就是佛陀所說出由第一代弟子敘述的母經，而雜阿含經是佛陀入滅後的第一次夏安居結集而出的，更顯得彌足珍貴。先清楚佛祖說過的話，再去研讀後世出現的經典，可以保障自己學佛的方向正確無誤，方向對了就不至於繞遠路或迷路了，這不就是學佛者最直捷正向又不至於迷途的藏寶圖嗎？

台灣有多少間佛學研究所？我不知道，台灣有多少人在學佛？我不清楚。但是我認為至少要看到了這一經才不至於冤枉白讀了佛學。

《雜阿含二一五經》：「世尊說現見法、說滅熾然、說不待時、說正向、說

即此見、說緣自覺。」

佛祖重視的是現世即時性、不待時節的、導向的、現世的效果和當下的親自體證。

《雜阿含經》是世界公認的第一本佛經聖典，直接了當的說：**現世解脫，立地成佛（阿羅漢）。**

「諸佛世尊皆出人間，終不在天上成佛也」。這句話不就是保證嗎？佛就是自證的解脫者，阿羅漢就是學佛自證的解脫者，差別就是如此而已，不是嗎？

決定路線

一 目標管理：正向覺悟涅槃。

二 依據經典：國際考據公認，佛陀親傳的佛教第一祖本《阿含經》。

三 保證人：喬達摩·悉達多；世人尊稱佛、佛陀、解脫者。

四 修行法門：佛陀四十五年傳法的晚期，全力推行的佛法修行精髓——四念

處。

五 修行時間：行者精進，最多七年保證正果，至少得三果（無還）。

六 利益：令行者清淨、超越憂悲惱苦，得如實法、自證涅槃。

有了教主的保證，照著解脫者的教法，如此不靠他力上天堂，自證自知，利人利己就是最可靠的保障，法門對了只剩下自己的問題了。

讓我們換個角度這麼說吧？無論如何也要為自己拿張門票！是的，涅槃聖界也有門票，那就是——初果。因為證得初果所得的果實就是：不墮惡道、終不退轉、七往天人圓滿涅槃。就是說初果聖人，不會墮入畜牲、惡鬼、地獄，三惡道受苦受難。自證初果以後也不會再退轉為凡夫俗子，最多七次天、人生死就可以證得涅槃境界。所以說無論如何也要為自己拿張門票——初果吧？至少也不枉此生是嗎？

三、進階之路

在這條道路上，要清楚明確的知道法次法向，也就是要清清楚楚知道你的目的、目標是什麼？有多少階段？不要矇著眼睛瞎練，佛教修行的最終目標就是涅槃、滅苦、斷輪迴，循著證初果、證二果、證三果、證四果的階段依次前進。修行者要明確的知道現在是往證初果的階段、終點站就是得阿羅漢四果，涅槃成佛。

沒有立定好目標，請問你為何學佛的意義何在？如此累世累劫浮沈世間苦海，要有多少善根福德因緣，才能聽聞正法呢？就像一張天堂的邀請票都已經放在你面前了，錯過了這一世，你還要等多久？還想多來個幾次嗎？這樣說吧，如果這是你的機緣到了，你會把握珍惜嗎？還是下次有機緣再說呢？這種機緣你認為會有幾次呢？

斷十結

學佛就是學習「佛」解脫的方法，讓你我能鬆脫綑綁，脫離於困境。「解脫」顧名思義就是有了束縛，被綑綁住了才要來尋求解脫。我們要先知道是受了甚麼樣的綑綁，再來對症下藥，才有解脫的可能。有十種束縛，障礙了我們悟道，這十結束縛了眾生的心、流轉生死，而使你我不能出離生死輪迴的煩惱。要證得阿羅漢解脫自在，就必須斷此十結，即是十種束縛，方能解脫自在，恢復本來面目。那麼何謂十結？

- 一 身見：不知五蘊無常，還執著有一個自我。
- 二 戒禁取見：還執著於與解脫無關禁戒與迷信。
- 三 疑：還懷疑著佛、法、僧三寶的解脫之道。
- 四 欲貪：當歷緣對境之時，對合意的起欲貪。
- 五 瞋恚：當歷緣對境之時，對不合意的起瞋恚。
- 六 色愛：對色界的貪愛。

七 無色愛：對無色界的貪愛。

八 掉舉：心行浮躁不定。

九 我慢：潛意識我執，當歷緣對境之時，產生二元分別。

十 無明：生死流轉主因，愚癡覆蓋，造諸惡業。

欲界有五種束縛的煩惱，稱之五下分結：身見結、戒禁取見結、疑結、貪結、瞋結；色界、無色界也有五種束縛的煩惱，稱之五上分結：色貪結、無色貪、掉舉結、我慢結及無明結。

證四果

在修行的道路上有四個階梯，稱為四果，每一個階段都是自證自知的。你不需要依靠他力就可以親自見法，進道上昇。

初果：須沱洹果，稱「預流果」。入聖人之流，七往天人輪迴，完成究竟涅槃。不退轉，不墮三惡道。斷三結——身見結、戒禁取見結、疑結得初果。

二果：斯陀含果，稱「一來」，未盡欲界煩惱，再返人間一次，而入般涅槃。身見結、戒禁取見結、疑結斷，貪結、瞋結縛得二果。

三果：阿那含果，稱「不還」，不再返欲界受生死，往生天人入涅槃。五下分結盡斷（身見、戒取、疑、貪欲、嗔恚）得三果。

四果：阿羅漢果，稱「無生」，十結盡斷，謂貪、恚、癡永盡，一切煩惱永盡的解脫聖者。

從阿含經中，可以得知修行者在證得初果以後，實際上是已入聖者之流，雖然還有貪嗔癡等習氣，但因已無我執，三結斷故，其習氣會逐漸隨著時日而消散，佛陀常用斷多羅樹頭來形容，已斷根的樹，雖然還有餘香，仍能喘息存活一陣子，但終究斷了賴以活命樹根的滋養補給，總會死去。聖者亦然，已無我執故，習氣總有消失的一日，所以入流聖者，慢則七返天人，快則當生證阿羅漢果而得證涅槃。

由此可知，證初果行者，是已入聖者之流。佛陀晚期所倡立教導的四念處修行方法，是說精進七年即可得三或四果，如此看來要證得初果不是更容易嗎？

有些人不明究裡，人云亦云。一看到阿羅漢三個字，就直接脫口說：「啊！

你這是小乘、是焦芽敗種。」千萬不要如此陷入見諍，害人害己，這是謗佛的行為，因為就連佛祖都自稱祂是阿羅漢。

佛陀十號「如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。」，其中「應供」就是阿羅漢的意思。你說阿羅漢是小乘、焦芽敗種，連佛陀一起罵進去，真是不知死活。

為了門派之別，說佛祖是敗種，匪夷所思了些。「小乘」是北傳（自稱大乘）貶低南傳的說法，但是南傳卻認為北傳經典「不是佛說」，一個是「小乘」、一個「不是佛說」，這一比較下來你說誰吃虧？有人問我是北傳還是南傳，我都說我是祖傳——佛祖傳的，管你是南傳北傳、大乘小乘、是不是佛說跟我都沒關係。

四、實修之道

七年證果

四念處——佛祖的保證

在中阿含第98念處經、中部第10念住經及長部第22大念住經中，佛陀清清楚楚說明了修習四念處可以：

- 一 使眾生清淨。
- 二 克服憂悲。
- 三 滅除煩惱。
- 四 去除痛苦。
- 五 得到如實法（自證緣起）。

六 完成自證涅槃。

並且保證只要認真修行七年甚至七日之內就可以證果。

諸比丘！任何人於七年間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智（四果阿羅漢），或有餘依，則得不還（三果阿那含）。

諸比丘！且置七年間、六年間、五年間、四年間、三年間、二年間、一年間，任何人於七個月如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

諸比丘！且置七個月、六個月、五個月、四個月、三個月、二個月、一個月、半個月，任何人於七日間如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

最久七年就可以成就阿羅漢，解脫生死輪迴，那初果呢？時間一定更短，更簡單不是嗎？

觀呼吸

（原名：出入息念、安那般那念、安般念）

在中部 118 出入息念經中，一開始直接講明了：

諸比丘！修習、廣修習入出息念者，有大果、有大功德。

諸比丘！修習、廣修習入出息念者，令圓滿四念住。

修習、廣修習四念住者，令圓滿七覺支。修習、廣修習七覺支者，令圓滿明與解脫。

在這經中直接標明了修行次第，修習出入息念，是為了圓滿四念處，而修習四念處是為了七覺支圓滿，圓滿七覺支就是破無明得明，圓滿解脫。

所以重點是修習四念處而不是打坐觀呼吸，但是現代的修行者全都本末倒置，只是重視打坐，最嚴重的是現在的禪修營裡沒有人在教導真正的「觀呼吸」，也就是所謂的十六勝行、四禪八定。

無論哪種打坐方式都能夠培養定力，但是身為佛教的教導師，竟然不去教導

觀呼吸的十六勝行，反而教一些所謂的自創禪法，又來攀緣附會「四念處」，這些誤人慧命的事情，實在很不應該。

不論你修行靜坐多久了，遇上我就只會問你兩句話：你打坐到第幾階了？知道修到第幾禪嗎？如果回答不出來，抱歉，那不是佛教的靜座方式。想觀「十二因緣」就必須安住色界第四禪，安住的意思是說不只是坐到四禪，而要一直穩在四禪，這樣才能澈見十二因緣，不然都是白做工了。

不想觀「十二因緣」？那你為什麼要學人打坐？連佛陀坐到七定、八定都認為不能究竟解脫而放棄了，這不是做白工是甚麼？

一切修行還是要回到佛陀唯一推行的禪法「四念處」，這是佛陀原說的一乘道，離開了四念處，就是繞遠路。所有的修行法門都好，但是你又為什麼不好好的照著佛陀的教誨，老實精進的來修行四念處，況且還有佛祖的親自保證——七年解脫呢？很多人不去相信只要認真七年就可以遠離憂悲惱苦，反而去相信死了以後的世界，這實在是令人費解，匪夷所思。

甚麼叫做「迷信」？我想最簡單的意思就是：又迷又信就叫做迷信，這不會是佛陀的教導，人不是活在過去也不是活在未來，人之所以會憂悲苦，就是把「

過去的妄念，投射到未來的妄想，然後在現在受苦。「也唯有解脫當下的憂悲惱苦才是真正的解脫，這才是佛陀真正的教導。你一直是在「現在」受苦，寄望死後解脫和現在痛苦的你又有何干呢？

三年拔苦

還有沒有更快更適合現代人的方法？佛法難道不能用科學的方法，讓我們更簡單明瞭、更清楚方便的，最好是適用於現代社會日常生活的實用法門？

佛教八萬四千法門，活佛大師們都說他的法門最好，就是沒有人提出是不是可以用科學的方法整合分析一下看看有沒有能夠衝擊出更簡單明瞭、更清楚方便的實用法門。接下來讓我們來嘗試看看真的可以用科學的方法來整合修行技巧嗎？

念住禪——兩千五百年以後的保證

這時就要先來說說「念住禪」了，在佛陀時期，佛陀弟子中的舍利弗被稱為

「智慧第一」，目捷連被稱為「神通第一」，而在今日的泰國，隆波田被稱為「正念第一」。這是由於在佛滅二千五百年後，隆波田具體找出培養正念或覺性的有效方法，弘揚於國內外，成為泰國的一個重要禪修法門。

國內在二十年前引進台灣，將其稱為「正念動中禪」，但是這樣的翻譯實在太隨意，重點是詞不達意，不能夠就字面上清楚涵意，導致泰國尊者頗有微詞。我們為此將之正名為「念住禪」。

一 是還原英譯 *mindfulness* 的原意，*ma* 意指偉大的、大的，而 *sati* 就是念住的意思了。正名為「念住禪」就很貼切了。

二 修行「念住禪」的佛子很清楚的知道，這個禪法根本就是修行四念處的專修法門，四念處只是個概念修行入處，非專修行者實在很難下手，當然有些人教導就是從身念處↓受念處↓心念處↓法念處，一路次第從粗糙到細微下手修下去。那我向你保證，這位導師根本就沒有實修的經驗，他是從理論裡想當然耳，認為理所當然，如此這般就一股腦塞給你的。你想想這「身、受、心、法」涵蓋所有身心一切現象，有辦法切割嗎？更遑論是初學的行者。修行四念處的要訣就是「安住身念處，直觀受、心、法

念處」如此簡單，把四念處分開來修，真是害人不淺。而「念住禪」就是安住身念處最立竿見影的禪法了，說是念住禪是實修四念處最快捷的禪法，絲毫沒有誇大，既實在又確實。

「念住禪」是毗婆舍那（內觀）的一種。內觀就是往內觀察自己的身心實相。「念住禪」屬於內觀修法之一。練習時透過覺知規律而重複的手部動作，來培養正念觀察雜念，進而長養正知而發展出強大的覺性（正念正知），在行、住、坐、臥之中，覺知著自己的一舉一動並對生起的念頭能歷歷分明，從中觀照心念的生滅變化，經由覺性的壯大而使內心的執著與煩惱消散無蹤，最後拔除「苦」的束縛，得到真正的自在，確實的實踐活在當下的實相生活。

我們確實地覺知一動一停，就是時時在禪修，心處在正念。清楚的覺知著當下的一動一停，便是如實的培養著正念正知；將這覺知點滴成片成鍊的延續，就能培養出定和智慧。這一方法確實能達成滅苦的目標。

修習「念住禪」得法，行者依正念長養覺性，會有處處見法的禪悅經驗。如實的自證自知體悟，這時在日常生活及工作崗位上，會展現身心改變的狀態，生活品質明顯改善，工作效率也因為雜念脫去，心無旁騖而力半功倍起來。

最重要的是隆波田禪師的保證：如果您正確地開發正念，最長實踐時間是不超過三年、中等時間是一年和最快時間是一天到九十天。在泰國已經有很多人實修自證。如隆波康肯、隆波甘恬、隆波阿內、隆波派善、阿姜達、甘澎禪師和安嘉莉老師等等著名尊者……。

而經過空堂實修的體悟，這個禪修方法確實能夠快速而且紮實的達成滅苦的目標。空堂於閉關第三天首次見法——得名色分別智，接下來第四天過觀障、第五天過喜障。而後回到家中俗事盡卸，精進潛修，雖苦無良師教導，吃了許多苦頭，但是也在三個月之後，進道上昇突破到了拔苦的進境。這是個極好的法門，空堂也整理出修行階段心得，修行者只要如實專修，不出三年必定滅苦。凡庸如我，能在三個月拔苦，再多乘上十二倍的三年時間，對極大多數人而言絕對是綽綽有餘。

以下是我當時的體驗：

名色清楚的分開了，這是未曾有過的體驗，覺性就這樣觀著色；

色身的疼痛減輕了70%（所以精神憶想的疼痛比色身更痛）

名色撕開般的分開，就像把肉從鐵板上剝離，不再黏著。

名色分別後就像風箏斷了線，不再相連。

以覺性觀察疼痛的地方，疼痛會萎縮減輕。

有關個人的證悟體驗，因每位修行者宿緣、因習，每人都會各有不同。學人切勿有先人為主、望文生義、欲令如是之憾事衍生，這實非作者奉告分享的初衷。

五、覺醒核心——正念

佛學的重心

經常有人問到一個切身的問題：「『學佛一年，佛在身邊、學佛三年，佛在天邊』，佛海浩瀚，三藏十二部經典，就是沒人告訴我佛教禪修的重點是甚麼？」

簡單！兩個字——正念。

三十七道品中，正念就佔了十二品。

四念處：身、受、心、法皆正念。

四正勤：未惡令生、已惡令滅、未善令生、已善令長皆正念。

五根、五力中有念根、念力。

七覺支之首要——念覺支。

八正道也有正念。

不僅是根本佛教的修行重心在正念，佛教八萬四千法門，每一個法門都以正念為基礎，以正念為要務。如禪宗的直指人心、明心見性、見性成佛；淨土宗的執持佛號、一心不亂；密宗的三密相應、觀像觀想等等……。

正念是什麼？就是如實知如實見當下所發生的一切諸法實相。正念不存在過去，也不可能幻於未來。套句現代話就是——不去憶想過去的故事，不去幻想未知的未來，活在當下。

不僅是南傳還是北傳禪、淨、密佛教，現代著名的心靈大師如克里希那穆提、艾克哈特·托勒……等等，談的都是當下、當下、當下……。而當下就是正念的同義詞，正念就是當下。

學佛的重點是什麼？

基礎在正念、要務在正念、自覺在正念。

智慧的行者把修行的焦點放在「正念」，清楚確實、直接了當而且迅速成就

！

正念禪法

大家都知道禪坐修行就是要專心——專注意力的培養定力，但是如果我告訴您不需要專心反而能夠加快修行腳步，您會怎麼想？如果是以覺性來取代專心，您覺得效果會更好還是變糟呢？

正念禪法——確實定位的修行方法（純粹修行正念）。

利用「念住禪」正念第一，專修覺性（佛性）的特性，快速祛除雜想妄念，穩定正念成果。再以培育出的覺性為定位向度來修習四念處，如此一來是不是既能快速的培養覺性，又能以正念無雜質（雜念），紮實的修行四念處。這樣離成佛（阿羅漢）的目標是不是可以拉近一大步呢？

正念禪修次第：

念住禪（四念處專修）↓念住身念處↓培養覺性力↓直觀受、心、法念處↓
拔苦解脫

內觀解脫次第：

正觀六觸入處（相）↓洞見五蘊集滅（性）↓證三法印入解脫道、慧解脫

念住禪——高峰頓悟期

如果把佛法修行看做是蓋101大樓，「念住禪」就是他的鋼筋骨架了，「正念」原本就是佛法的精隨，依據「念住禪」專修正念及快速成就的特性，作為禪法骨架，在四念處概念之下，如實修行。短期內即可見法，身心改變，逐步擺脫如影隨形的雜念，遠離憂悲惱苦，是迅速確實、如實知見的實用法門。

念住禪分為三階、六禪支：

- 一 初階：安住階段，有「尋、伺」二禪支。
- 二 進階：見法階段，有「喜、樂、靜（一心）」三禪支。
- 三 高階：正覺階段，有「捨」禪支。

一 初階（基地安營）安住階段

是行者修行將心安住於身心目標的階段，此階段有「尋、伺」二禪支。是由常人踏入修行門檻的入門階，簡單的說「尋」禪支階段就是還未入門之前的階段，修行者需要調整身心，適應作息。比如早睡早起、禪修活動的體力及較長時間修行的耐力等等基本功，就是這階段的功課，這時的行者因為身心尚待磨合有如剛上小舟的人，顛簸狼狽，內心極不安穩，正在尋找安身的方法，屬尋覓正法的階段。

而「伺」禪支就是已經入門的階段，此時行者作息及一切身心基本功課已經準備妥當，不再心浮氣燥，真正得以全心培養覺性，守株（念住禪）伺兔（正法）的時候。這時才是「念住禪」安住階段的正式起動。其進階分水嶺就是得「名色分別智」。

二 進階（高峯頓悟）

見法階段，此時行者已見名色分別智，開始正式邁向攀峰見法的路程，在這個階段當中，有「喜、樂、靜（一心）」三禪支。每次進道上昇就是一個全新的

境界，隨著你的覺性增長的進展，歷緣對境之時處處見法、起心動念之際處處法喜，覺性持續增長，正法體悟綿綿不絕。隨著高度越高，境界越純粹。實相世界已近在眼前。

三 高階（高原修圓）

正覺階段，行者過了捨禪支，就已經安然站在正念彼岸了，此時你解脫了無明的束縛，苦已不復存在，不再生死糾纏著你。妄想雜念止息，萬籟俱寂。之前的你是從雜念（此岸）中看著正念，那是有距離的，因為雜念噪雜不休，使你如霧裡看花，越看越花，懵懂非懂。經過你如實的修習正法，現在是你站在正念這一邊看著雜念，那也是有距離的，因為正念清靜光明，你隔岸靜觀雜念一清二楚。這二種距離感截然不同，在雜念低窪尋尋覓覓找正念和在正念高原清清楚楚觀雜念，有著光明與黑暗的天壤之別。

這個階段是行者脫離了苦海，上岸自在的回家過程，你站在高原上，山下的妄想雜念離你遠去，但是宿世薰染的雜習識氣仍然附著於心田，此時的工作就唯有保任與修圓了，保任就是憑依覺性保護著心念，不受妄念的干擾，讓心念任意運行與作為，不使走作滲漏令妄念侵蝕。而修圓便是把無始習性這些突稜偏角一

一剔盡，滌除現業流識，圓融法身。

正念觀呼吸——高原行腳期

念住禪有所成就以後，鋼筋骨架結構已成，行者憑高望遠，心念純篤。這時可以選擇「滅苦覺解脫」或者得「名色分別智」以後，以念住禪培養出的強大覺性力，循著觀察者的視野向度，而非思考者的確實定位。正念覺知修行觀呼吸（出入息念、安那般那念），依十六聖階（勝行）次第進階上昇。因為不需要在集中專心及控制分心上耗費心力，所以禪坐成效顯著，依憑覺性即可功倍相乘、穩定踏實地如煉金一般精粹法身。

這個方法和一般先修定後修慧的方式截然不同，你獲得了不斷增長的強大覺性，再回頭來修行四禪八定，包管手到擒來。就像你開車上高速公路快速的到達了目的地，貫覽本地風光，你達到了，也知「道」了，拿掉了偏見眼鏡，現在好整以暇的以本來面目，重回尋「道」路上，清靜自在自遨遊。雖然宗派法門各有不同，但卻殊途同歸，十六聖階的進階次第，行者以識途老馬之姿，胸有成竹之勢，自然勢如破竹，迎刃而解。

以正念觀呼吸有二種入手修法：

一 完成修行「念住禪」，滅苦覺解脫後，依十六聖階（勝行）次第，隨順四念處而修。此法循序漸進，以「覺」煉「定」，淬鍊法身。

二 修行「念住禪」得名色分別智之後，借位輾轉相輔雙修。可跳躍二法之瓶頸階段，成效驚人，立竿見影。但最好為專修行者，且需經指導師因個人資質決定下手處為要。

六、行者正觀

進入實修之前，請容我談談一些概念，當大腦知見阻塞的時候，一遇上瓶頸，有時會讓修行者怎麼拗都拗不順暢，即使讓你硬是鑽過這個瓶頸，還是會有卡的，有種卡在半空中的心裡感受。這件事早晚會碰上，先讓我們來幫大腦通一通概念。修行的成果就是印證三法印：無常、苦、無我。談無常、苦，一般修行的人應該還能夠理解體會。而最難釐清的就是無我了，接下來我們來嘗試梳理看看。

禪坐的關卡

我們以與修行者最切身的課題禪坐，來讓大家體會三法印：無常、苦、無我。

內六入處（六根）：眼、耳、鼻、舌、身、意；外六入處（六境）：色、聲、香、味、觸、法。以佛教的概念來講，這內外六入處就是你的世間全部了，眼

看、耳聽、鼻嗅、舌嚐、身觸、意識。每個人的世間就是這麼大，除此之外別無他處。在此把它分成三個部分來談：

一 眼根、耳根、鼻根、舌根

眼觀色，耳聽聲，鼻嗅香，舌嚐味此四根專司攀緣外境的任務，也觸發好惡判別心識，除了舌根在禪坐修行時較不起作用以外，其他三根或多或少都是禪修的關卡（苦）。多數人在打坐的時候都是閉著眼睛，但是修習「念住禪」確是需要張開眼睛練習的，「念住禪」是在日常生活中以正念培養覺性來滅除雜念，所以張開眼睛接觸外境是隨順自然的修行方法。在練習當中雖然外境的雜訊不斷入侵，但除非修行的環境條件惡劣，一般而言並不會因為張開眼睛而產生多大阻礙，鼻根也是如此。重點就在於耳根了，禪修場地安靜無聲，最重耳根清靜（樂），隨意起身或大意開門等不經意的舉動就可能會干擾（苦）到禪修者，而合己意如悅耳的鳥鳴聲（樂）又會把心思拉去外境，這也是干擾。

修行正念禪修法的行者因為不是練習專注修行，對於外境的干擾程度算是減少許多衝擊，相反的，正念覺知是可以接受外境干擾的雜訊，外境雜訊也是練習的一部份，而不是要去刻意的抗拒排斥它（苦）。行者在禪坐時如遇外境干擾，

除了以正念覺知以外，正可以修行觀無常——清楚覺知外塵「色、聲、香、味」無常，剛剛沒有，現在出現，等等又會消失，把握機會，清楚體會因緣生滅的無常法印。合己意（樂）、不合己意（苦）都是外緣無常，分別心作意，清楚體會因緣生滅的苦法印。幾日以後外境依舊，行者自然是沒有看到，沒有聽到了。

如是修行體會中，清楚明瞭一切都是因緣聚散而生滅變異，哪裡還有「我喜歡的色、我喜歡的聲、我喜歡的香、我喜歡的味」的存在呢？哪裡還有「我不喜歡的色、我不喜歡的聲、我不喜歡的香、我不喜歡的味」的存在呢？

既然沒有喜歡、不喜歡，又因為清楚明瞭一切都是因緣聚散而生滅變異，哪裡還有「我的色、我的聲、我的香、我的味」的存在呢？哪裡還有「我的」存在呢？

既然沒有「我的」存在，又因為清楚明瞭一切都是因緣聚散而生滅變異，那麼這個「我」又存在在哪裡呢？

在這段根境的禪坐關卡中，我們可即時如實知、如實見，體會無常、苦、無我法印。

二 身根

修習禪坐時，身體會產生感受，先苦後甘，人們一想到打坐，心中立即會有排斥的心理，直接就掉入身體疼痛的情境。大家都懼怕禪坐時所發生的身苦：痛、麻、酸、癢、漲。這是一個簡單的觀念釐清事情而已，很少人去談論這個問題，到了禪修中心，老師就是叫你坐就是了，更有甚者還聽過有助理老師說：「坐就是了，還沒有發現把腿坐斷的」，這種不求甚解的鐵布衫硬練著實折煞人啊，想必是：「老師以前就是這樣痛過來的，你也要一樣的痛才有成就。」

大家想想，禪坐是不是越練習就可以越做越久，而且就沒有聽到「痛」了。這不就是「無常法印」的示現嗎？

因為由身體從來沒有做過久坐這件事而言，你練習禪坐就是在破壞大腦認為「常」的事實，而你現在要練習正觀就長時間坐下去，這時大腦知見就發生「苦」的信息，痛、酸、麻、癢、漲就出現了，經過一段時間之後慢慢的身體適應了，也當然不會再發出「苦」的信息，不合己意的感受也就漸漸平息了，哪裡有「常」呢？既然沒有常性，那麼你在怕甚麼？不是正好藉由這一修行的階段，好好體會身體感受（苦）的生滅變異嗎？

我們由修行人越坐越不痛的事實，可以證明「痛」也是無常，如果「痛」是常，那就應該是無論坐多久都會痛才是，怎麼會是長期練下去就慢慢不痛了呢？所以從另一個向度來看，感受的疼痛大小、時間長短是自己觀念（頭腦知見）的事，與其他無關。你越認為會痛就會如你所願的繼續痛下去，排斥苦（痛、酸、麻、癢、漲）的作用力和大腦知見的反作用力對立抗衡，你的身體就變成衝撞的戰場，加劇痛苦狀況了。但是當你現在知道這個現象是無常、苦的因緣變異，知道只是個過程之後，以旁觀者之心觀察痛、酸、麻、癢、漲不合己意的現象，名色（身心）分離看（觀察）心頭能量的湧動就可以順利過關。

當然如果是因為姿勢、褲折壓迫導致血管不通引起痛麻體感，行者如果強硬不換姿勢，反而阻礙修行。

如是修行體會中哪裡還有「常、我」的存在呢？你認為的痛、酸、麻、癢、漲，一切都是大腦知見作意，一切都只是因緣聚散而生滅變異，在這段身苦的禪坐關卡中，我們可以清楚明瞭身體的苦痛，也是無常法印的示現，我們在禪坐修行時可以即時如實知、如實見，體會無常、苦、無我法印。

身苦的相對詞是身樂：喜、樂；就是苦受與樂受。「人」對每一個感受的取

邊（好惡）思考，事實上就是對無明——大腦知見的認同。行者經過一段初學時日的修習後，思維漸漸深入微細境界，開始照見體驗到喜、樂、靜（一心）的階段，此時行者就可以確實體認：苦樂兩邊就是二元對立的實證，有樂才有苦，想樂才覺苦。苦無常、樂亦無常，苦非我、樂亦非我。其差別只是在於迎樂拒苦的二元對立，好惡取邊而已。我們在禪坐修行時得以澈見無常、苦、無我法印，應當即時如實覺知觀察、如實知見無常、苦、無我法印。

三 意根

心的苦源來自於無明、貪愛捆縛，而五蓋：貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沉蓋、掉悔蓋、疑蓋，就是無明所使的五支大軍。修習「念住禪」初階時「昏沉蓋」的阻礙尤其猛烈，這五蓋是禪修時的關卡，也藉此體會無常、苦、無我法印的生滅變異特性。剛剛沒有，現在出現，等等又會消失，突然又冒出，任意衝撞。這時行者一警覺五蓋生起念頭，當即把握機會，明確的認知五蓋特性之後，立即標記：「這是貪愛」、「這是瞋恚」、「這是昏沉」、「這是掉悔」、「這是疑」，需要標記是因為當你發現了五蓋念頭，不論是念頭剛起時的「看」，還是已經攪入念頭，你認為那是你，藉由標記使你認識熟悉五蓋，辨別之後行者得以體悟明瞭一

切只是大腦的分別知見作祟。標記後即刻回來手部動作（經行亦然），以免又落入念頭漩渦。時日功倍之後，正念正知明顯著，五蓋無從遁形，行者將清楚洞悉五蓋的變化伎倆，清楚體會因緣生滅的「苦」，都是五蓋起心作意。我們清楚知道在實修當中，即時如實知、如實見，體會無常、苦、無我法印。

從何處解脫？

學過基本佛法的人都知道，四大五蘊生滅無常、無明貪愛所以苦的道理、但是往往都卡在無我上面，就字面上來看懂是懂，可是明明「我」就存在著，喜怒哀樂、有情有欲怎麼會沒有這個我存在呢？接下來請容我試著用「常我」這個名詞來解釋「無我」。

我們先來認識：我↓食↓味，以此軌跡依次見解，先談談我（我、我所）、食（搏食、觸食、念食、識食）、味（味、患、離）。

我、我所

人們認為我（大腦知見）是我，認為我是（不比我差的某某）、我能（我可以比別人更……）、我所（我的……）、我欲（我要這樣，我要那樣）、我見（我認為……）、我慢（比別人強一點）、我執（我就是這樣……）、我使（我教你……）。仔細觀察只要是人，不論是王侯將相還是販夫走卒，三教九流的任何一種人，全都不離這個「我」，無論他人生多麼糟糕，開口閉口：我是、我能、我要……。那麼這個「我」是甚麼呢？

四食：搏食、觸食、念食、識食

這個「我」吃四種食物。

食的定義是滋養、助長及維繫生命的延續，生命有欲求從食之（擷取、收納、同化）而得滿足，也因食受而緣有，生命得以延續。

「諸比丘！比丘於一法而正厭患、正離貪、正解脫、正觀邊際、正現觀其義，於現法而盡苦際。何等為一法耶？一切眾生依食而住。諸比丘！比丘於此一法而正厭患、正離貪、正解脫、正觀邊際、正現觀其義，於現法而盡苦際。」

「一切有情皆依食住。」這是生活中一個簡單的事實，最重要的是，當這句話被行者憶念、深思及熟慮之後。如果理解得夠深廣的話，就會發現這句話揭示了導致生死輪迴的根本，以及斷除此根本的真理。

一 搏食（亦稱段食），印度人吃飯是把飯捏成一搏（團）一搏（團）就口來吃，所以叫做搏食。進食是有情生命維持身體運作機能的基本行為，每天沒有分段進食，根本無法延續生命。所謂「飽暖思淫慾」這句話，就是當人類滿足了「搏食」接下來就要來滿足「觸食」了。

二 觸食（亦稱樂食），緣眼（六根）、色（六塵）生眼識（六識），三事（根塵識這三項）和合生「觸」。人對六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）所接觸的事物產生合意（食）、不合意（拒）的行為，如眼觀美色、耳聽樂音、鼻聞香味、舌嚐美食等等……所產生愜意的感覺，稱為觸食。

觸食滿足了享樂的世界，也滋養了對存在的渴求。因為有了觸食、才有了樂受、想要持續「常樂」就有了渴愛、想去執取，產生了有，如此生、老、病、憂、悲、惱、苦、死——輪迴不已，永無寧日。

三 念食（亦稱意思食），「念食」強化自我中心，以另外一個角度來看，「

念食」就是「自我」的影子，我是、我能的影子，在人們社交場合上，歷緣對境的時候，你很輕易的可以觀察到「意念在進食的情境」，人們都各有意圖的在各說各話，東牽西扯都在導入自我的意念，展現出我是、我能甚至我使、我慢更深層的「我」都會無意識不經意的出籠。修行的關鍵就在於是否能夠讓你在歷緣對境的時候去看到（觀察）你的「念食」？

修行法門都是讓你的心靜下來，讓你去看到「念食」。在歷緣對境的時候，要去看到我是、我能又出來了，甚至是更嚴重的我使、我慢也無法控制的衝了出來。簡單的說就是照「我」的意思去做！包括說你在家裡面，認為你是我太太，就應該要三從四德，就要夫唱婦隨。父母屬意兒女學習才藝，甚至動輒干涉意願。要他人、晚輩、下屬、友人等等遵從己意這就是「念食」。

念食，小者以統攝他人「意思」為食而獲取滿足，以肯定生命價值。大者膨脹自我以統攝集體「意識」為食而獲得滿足，如政黨、權威、宗教門派、山頭大師宣揚理念、意識等……。

從業的觀點來看，念食是輪迴三界的食物。念食以自我為中心，「我」就

是整個生命輪迴的活動主體。而「我」的一切行為，佛教主要稱之為「業」——我們無法抗拒地被「我」的業習（行為習慣）、生存的執取、「我所」的渴愛牽引至虛幻妄想的輪迴深淵之中。

四 識食，識食與念食同屬於潛意識範疇，同樣是藉由外在條件而滋長生命的因素，所以也同列為四食。識食專司五蘊之統合，識別五受陰的狀態，擷取判斷六入處所接收的訊息，模仿學習生存功能為己識。支持有情身命不壞，是生命中的基本生存功能。

「識」能引生「後有」，即於此生之中，由於為圓生命存活之故，起動五蘊運行之「思」業，遂使業業熏習，從而引發來生相生相續不斷輾轉之生起。

味、患、離

以上因為「我、四食」之故，產生味（滋味、美味）就涵蓋整個人生世事，週而復始，積習成性，積性成人（應是有情，不一定是人）而致輪迴不斷。

而行者修習內觀禪修，往內觀照，體悟了「苦、樂」相依相生沒完沒了，知

道了「味」之後的患（過患），行者發覺「我↓食↓味」這條食物鏈，因為「貪愛」緣故永無止息，就會產生離（厭離），就像嗜毒成癮之人唯有遠離才能戒斷一樣，如實知見實相，不再虛妄夢想，就步步邁向解脫之道。

本節正觀的概念，亦是修行正念禪法話禪的基礎重點，在歷緣對境修話禪時是必須時時刻刻拿來外觀內參的，有興趣學習話禪的法友，須詳加熟練。

談無我

你不是你

人體五臟六腑自主地運行，人體的心臟會自主地供血，人體的肺會自主地呼吸，甚至無意識時還會自行移動方向位置。理智明明說不行，大腦早已做出相反的行動。人體的大腦自主地將六根所引發的心緒（絮）和其他心思（識）聯繫起來，人的思維完全自主地思考（妄想雜念），但是你卻自行認為那是你的理念、概念、思想。

有沒有嘗試過你可以停止思考多久的時間？如果你嘗試去停止思考，你會發現剛停止思考，念頭又上來了，心緒詞語、贅言碎片、心思想法和情感色彩全是自動產生的。喋喋不休的心緒心思就這樣出現，隨著而來的是潛藏在內心深處對過去的妄念，也隨著對未來的妄想。大腦完全自主地工作，**它和你，完全無關！**大腦只是你的作業軟體工具，你卻認為它是你。

美國神經學家班傑明·李伯特實驗發現：「意圖的發動先於行動1／5秒——但是在意圖之前1／3秒先出現大腦脈衝。」也就是說，我們的決定並非產生於意識或理性行為。反而，它們自主生成於我們無意識的頭腦，當脈衝波動到意識的層面，意圖（大腦意識）就佔為己有、視同己出，發動行動。容我再換另一個角度解釋：在人們的名色發動之前，無意識的大腦發出脈衝，驅使意↓口↓身三行運作，而這個過程你認為是自己在做主，自己所做的決定。科學證明：不！心自由做主，和你沒有關係。無意識裡產生的大腦脈衝驅使意圖去行動的過程是意識無法掌控的。只有之後的自發行動的過程才能被有意識地掌控。你會以你方式來自我合理化，但是你無法控制那讓你採取行動的信號的發起。這才是佛教徒修行身口意三行的真正原因。

這個意思是：「你」既然不是**前面的**思想的思考者，當然也不會是**後面的**行

為實施者。

簡單的說：「你」既不是思想的思考者，也不是行為實施者。這就是「你不是你」的意思！

大腦是「它（軟體工具器官）」不是「我」，無我即是指在大腦運行產生的知見中不存在「我」，也沒有「我主宰」的意思，為了利於分辨理解，我把平常大腦在思考的我稱為「常我」，而覺性（佛性）的我稱為「真我」。

大腦的思想（軟體）和身體的行動（硬體）都是細胞工作運行的結果，我們不是器質性的身體、大腦或是對它在運行的感覺，我們不是大腦和妄想雜念，注意接下這幾句，並試著去理解它。

你不是大腦感官的識知，你是讓所有的識知發生的本然覺知。

你不是大腦的意識情緒，你是讓所有意識情緒運行的本然意識。

讓我加上兩個字：

你不是大腦感官（六根）的識知，你是那個讓所有的識知發生的本然覺知。

你不是大腦的意識情緒（五蘊），你是讓所有意識情緒運行的本然意識。

容我再加四個字：

你不是大腦（常我）感官（六根）的識知，你（真我）是那個讓所有的識知發生的本然覺知。

你不是大腦（常我）的意識情緒（五蘊），你（真我）是讓所有意識情緒運行的本然意識。

無我的意思是指常我非我——大腦（常我）不是真實的我（真我），而人們都認為大腦的雜念妄想就是我，故說無我。

它是提供資訊（念頭）給我們的自主系統，是你從小到大讓它不知限度的提供訊息傳輸服務，我們無法強制的停止它（大腦不可能讓你這麼做），但是你可以不帶批判性安靜（安住於定靜中）地的觀察著它，當你觀照時，間隙（雜念與雜念二者之間）就產生了，你開始知道那是雜念（常我非我），而你（真我觀察者）是正念（雜念以外依此分別出正念），從此經過不斷的正觀練習，縫隙會越來越大，正念培養了覺性，最終將平息它。

我們是安靜（安住於定靜中）的觀察者，是清明的意識，是能夠察覺到身體、念頭的寂然意識。我們能夠如實觀察到身心的自主功能，我們是無色無形的觀照者，我們是本然的存在，是覺知生命運行、觀照意識認知的存在。我們錯誤的認為自己就是大腦和身體，我們錯誤的用形體來確定自己身份，這一直是一種錯誤的觀點，但是大家都一直這麼承續教育下去。

真正的「你」是一種寂靜清明的意識，不侷限於大腦或是框住在其他任何東西，是超越所有物質層面的，是本然（道、空、覺……）一體的存在，是無所不在、無所不在。但是用大腦知見（頭腦思考）是無法讓你體悟、照見的（以盲斷盲），你必須停止用判別（二元）心來體會到這一切，你必須學習當個安靜（安住於定靜中）的觀察者，當距離出來了，常我、真我就分開了。你知「道」了、證「悟」了。

當你知「道」了，在本質上，這就是「覺醒」。但是在當事人自身的認知上，把祂稱之為「蛻變」，會來得容易體會，因為真我就從常我中蛹蛻出來了。

共生概念

這時候會發生從一個問題之中又產生了一個問題：明明有我，這個有血有肉的我，怎麼說無我？明明談無我，怎麼又變成了兩個我？

從「法」的觀點來看，五蘊無常，因緣生滅，何來有我。但是重點就在於現世六根五蘊已具、因緣已生中，人們很難理解怎麼會無我？如果用另外一個向度來闡釋，大家應該比較能理解。以六根五蘊已具的向度來解釋：本來就有「我」（要不然寫的人是誰，看的人又是誰？），說無我是說常我非真我，行者從真我的高度來看常我，無論怎麼看當然是常我非我。從字義上來看，非我比無我更難令人理解。但這時用非我似乎比較能夠清楚。

如果到現在還是無法理解無我、常我、真我的概念，讓我們以另外一個思考向度來討論看看——共生概念。

常我是讓動物生存活命的行運體，真我是覺性本然自在的意識體。

就像我們開著飛機，但是你一直讓電腦（大腦知見——常我）執行著自動駕駛，你經常無意識的生活著，飛機持續開著，你誤認為自己始終是飛機的掌控者

、駕駛員，甚至以為自己就是電腦（大腦）、飛機（身體），但是你卻從來沒有開過飛機。嘗試取消自動駕駛，讓自己駕駛飛機，飛機上的儀器還是電腦在執行著工作，兩者互不相干、也相互依存，就像兩條平行線，相互不交叉但也彼此互持前進。覺者行雲流水，二邊相互共生共存，兩無罣礙。

壹、道路

貳、實修念住禪

一、修行次第

基地安營安住階段——安住身心（尋、伺禪支）

高峰頓悟見法階段——觀照念頭（喜、樂、定禪支）

高原修圓正覺階段——寂照世間（捨禪支）

安住階段——安住身心（尋、伺禪支）

初階行者在這個階段就如同是登山前的準備，開始建設基地、安穩紮營一般。人的一生活活在雜念之中，要想達成究竟涅槃的目標就必要先穩定住身心，讓妄想雜念不再那麼的亂刺針飛。要攀登高峰之前，就必須要基地安營，才能整裝待發。而在「念住禪」的初級階段就是練習讓念（心絮）安住在身心目標。讓行者練習生養正念、喚醒覺性、察覺大腦攀緣（碰到任何境界情事都攀會附著）的習性。

這是六禪支中的第一支——尋禪支，是凡夫成為修行者，調適身心，安營前的準備階段，如睡眠時間、禪修活動及修行體力等等基本功課，這時的行者有如初次行舟，顛簸狼籍，內心忐忑不安，疑雲蓋頂。因為身心尚待磨合，屬尋法適法的階段。

而第二支——伺禪支，就是守株（念住禪）伺兔（正法）的時候。已經踏入門檻，正式基地安營的階段，此時行者作息及一切身心基本功課已經就緒，不再心神不定，真正得以全心培養覺性，這時才是「念住禪」安住階段的正式起動。行者已蓄勢待發，屬伺法的階段。

這階段所遇上的雜念都是屬於放任型的雜念，歸類為「粗煩惱」，所謂放任型雜念是指一般人心念未曾經過內觀訓練，正念覺性尚未升起，妄想雜念放任叢生。但凡任何風吹草動，眼看、耳聽、鼻聞、舌嚐、身觸、意識，大腦心念剎那攀緣——色↓受↓想↓行↓識，任何名色（精神稱名、物質稱色）一旦上腦，五蘊連線（色受想行識）瞬間成識。此時形成的心識造成第一層（外層）粗糙煩惱。如果未加以對治清理，積聚成形後便沉澱至潛意識成為難以抹滅的記憶。日後當有相似的外境發生就會再度浮上腦海，提供資訊比對分析判斷，最後再度聚攏成新的心識，再回到潛意識等候下一次的浮現，此種「相似相續」的現象，行者

可在此發現「輪迴」的粗胚身影。

初級安住階段所面臨的雜念都是屬於這種粗糙雜念，平常你是任由它來去自如，現在卻開始嘗試不予理會它。可想而知，修行者將會面臨前所未有的衝撞情境，好消息是這種煩惱畢竟是較為粗糙的雜念，雖然是心海龐然大軍，但是只要行者如實修行，不由它來去自如，久而久之，大腦的需求不再，即可親睹雜念浪潮終漸消散。當行者通過初階的試煉，將祛除一生強佔腦海十之有七的粗雜念，讓自己踏上成為真正主人（所謂本來面目）的道路。

完成初階的臨界點就是行者自證「名色分別智」。只要通過這個念住禪初階，行者將步入見法階段，覺性已然成型崛起。只要精進、如實得法的修行，將可處處見法、時時法喜，親身體證正法。

見法階段——觀照念頭（喜、樂、靜禪支）

行者進入見法階段，就如同登山者已經完成了充分準備，身心安住已達登峰的條件，開始登峰。這時行者所到之處是此生從未有過的境界，繼續長養覺性，

讓覺性愈發茁壯，行者沿著喜、樂、靜（一心）禪支的道跡前行，沿途處處見法，體證法義中所呈現出的真理。並且發現身心因著覺性成長而改變，你的身心改變對照在日常生活——行、住、坐、臥、眠、寤、語、默之中有如驚異大奇航一般，這世界沒有任何變異，但世間因你而改變。在雜念日漸蛻去的識界裡，一花一語中，凡塵俗世間，在每次通過層次越高的禪支（喜、樂、靜）之中，行者認知的體悟也隨之進階上昇，每一次的進境轉折處，人的六門（眼、耳、鼻、舌、身、意）所觸之處，層層迷霧層層開，所到之處，依正念以覺性觀詳世間萬物，處處是法，禪悅不斷。

另一方面，在此之前粗糙雜念大軍過於噪雜喧囂，更細微的煩惱，凡人無法察覺。覺性的生起使得表層的粗煩惱相對萎縮，這時你會發現隨之而來的潛意識記憶煩惱（中煩惱），這包括了過去（含兒時）的負面記憶、甚至舊時身體的傷痛紛紛出籠，覺性開始處理這一塊區域，此時的行者更需如實精進，持續正念覺知念處（念住禪、行禪、身念處），恆常的培育長養覺性，不去理會雜念（所有大腦知見），持續覺知著正念，讓覺知正念成為你的習慣，讓正念成為你的一部分。自然正知生起，覺性（佛性）成長壯大，雜念自然逃逸無蹤。當烏雲密佈時，讓太陽出現是直達究竟的一乘法。

當行者來到靜（一心）禪支，中煩惱（烏雲）也因為覺性（太陽）而稀鬆消散時，就有機會登上高原了，行者因為機緣、精進程度、如法準度及宿世基業，每個人滅苦的時間因人而異，但是只要如實修行「念住禪」，三年之必有所成。這是我的體證及保證。

正覺階段——寂照世間（捨禪支）

行者修行「念住禪」經過尋、伺、喜、樂、靜（一心）的過程，終於來到了捨禪支，也就是滅苦的階段。捨禪支和前面五禪支的不同點在於當你體證尋、伺、喜、樂、靜（一心）五禪支時，你是有所得，是見法、知法、得法的自證心境，但是當你來到了捨禪支，你是有所失，有所捨的。你會感到身上有某種屬於你的東西被拉拔出去了，感覺就像絲襪整個罩住你的頭上，然後硬生生的將絲襪往上拔走的感受。

實際的感受應是說像絲襪裹住全身，有外力將絲襪使力的往上拔起，然後清楚的感覺到有個東西從根深蒂固的地方整個被拔走抽除的感覺，事後自行印證的結果是潛藏在內心深處揮之不去的那一塊「苦」不見了。（這是個人體悟，每個

人依著個人悟性、因緣，證道感受應該有所不同才對。）

當你到了這裡，連法都不見了，一切二元都不存在了，十方空無，萬籟俱寂。之前的你是從雜念（此岸）中看著正念，那是有距離的，經過你如實的修習正法，自然就越來越接近正念，換個角度來說是正念越來越純粹了，一層一層見法就是正知如實、自證正法甚深如實知。而正念正知就是覺性了，當你到了滅苦的階段，就是正念、正知——覺性（佛性）完成了，此時的你真正解脫了雜念的捆縛，是以完全相反的向度來看世間，是從正念（彼岸）中看著雜念，在正念中一切寂靜——「寂照世間」。當你從生活者成為觀察者之時，就像登上冰山脫離冰原般，在冰山上眺望冰原，漸行漸遠。凡聖之間，正雜之別已然斷開。

空堂對彼岸的認知悟解就是「正念之岸」，當行者擺脫雜念結縛，站上正念之岸時，清楚明覺的看（觀）著浮沉在妄想雜念的苦海世間。安住在正念彼岸，寂照著雜念的世間。

此「道」之路是否就此結束呢？這麼回答吧！這時行者貪、嗔、癡已除，但是習性尚在。確實已經結束了，但也是準備要開始了。覺醒之道已經告一段落，戰爭已然結束，該是清理戰場的時候了。換個另外的向度來說，覺醒之前你生

世世輪迴在三界六道，覺醒之前的你活在妄念過去、妄想未來的夢中，現在醒來以後，這一生所養成的習性是還沒有被剔除的，更遑論過去無盡生死的宿世習性。外敵已清，是該清理宿世習性的時候了，接下來就是保任與修圓的工作了。保任，在歷緣對境之時，保護心念，避免妄念侵襲，讓覺性任意運行與作為；修圓，在起心動念之際，將無始習氣一一剔除滌盡，圓融法身。

行者將清晰的內觀到習性的潮來潮去及生滅變異現象，這時我們稱為「高原體悟」。這時你正處於正覺階段，於禪修時間，依正念禪法中的靜禪法門四念處十六聖階讓行者的覺性更為純粹、進入甚深微妙的究竟寂靜，及在日常的行、住、坐、臥之時，依空禪法門修行回歸空態——觀「有」（習性），進而逕行清理的工作。使行者得以迅速剝離宿世習氣。宿習是導致輪迴的重要因素，當行者到達了覺醒之際，接著自然而然就是做清除宿世習氣的工作，修行空禪法門則可加速清除宿世習氣。

二、概念

念住禪觀念

人類是動物，無時不刻都在動，行住坐臥都在動，即使是休息睡覺，身體不動頭腦也還是不停的在那裡胡思亂想不停的動，「念住禪」是24小時的全方位身念處修行。而大家現在練習的手部動作及經行動作，就是專修、就是精進加強時段。請務必確定這個觀念。

念住禪就是利用這個自然的原理來培養我們的覺性。念住禪的要點就是在舉手投足之間都要一直保持覺性，動作要輕鬆閒柔，身心要放鬆，使覺性持續成片、成鍊、成環，愈長愈好。

翻掌時，覺知在翻掌。手往上移時，覺知手往上移。手往下移時，覺知手往下移。手移動時，覺知手在移動。手停止時，覺知手停止。十四個動作十四個覺知，要清楚的覺知。同樣的，行禪（經行）時覺知左腳或右腳正在移動，走時不

急不徐、鬆柔明覺。日常活動時，眼睛要自然的張開，讓眼、耳、鼻、舌、身、意六根自然的運作。恆常覺知著身上一個部位的動作（找一個主要部位），舉手投足、眨眼吞嚥、搖頭點頭等等，都覺知到該部位在移動。覺知移動時，正念越鞏固，覺性（正念正知）就慢慢培養上來了。把正念覺知持續成片成鍊，我們的覺性就愈來愈高（你也可以把這個狀態稱為覺醒）。人是動物，整天都在動。「念住禪」就是利用這個自然的原理來培養覺性（佛性）。

中阿含第98經：「比丘者。行則知行。住則知住。坐則知坐。臥則知臥。眠則知眠。寤則知寤。眠寐則知眠寤。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。復次。比丘觀身如身。比丘者。正知出入。善觀分別。屈伸低昂。儀容庠序。善著僧伽梨及諸衣鉢。行住坐臥。眠寤語默皆正知之。如是比丘觀內身如身。觀外身如身。立念在身。有知有見。有明有達。是謂比丘觀身如身。」

如同佛陀所教導的，行、住、坐、臥，或曲或伸或低或昂，時時刻刻覺知每一個動作。練習一套規律動作，帶著正念覺知著掀覆手掌、提落手臂；低頭、抬頭；左傾、右傾、眨眼、閉眼、張口、閉口、出入氣息，時時刻刻覺知所有動作。這就是培養自己覺性（佛性）最簡單、直捷的方法。

念住禪是不論何時何地，行、住、坐、臥、眠、寤、語、默都在不間斷的精進修行法門，只要你能確實精進修行，再加上善知識的善巧引導，三年之內必定究竟圓滿，一年之內至少證得名色分別智，證得初果，斷三結（也就是身見結、戒禁取結、疑結）。能把握這個原則就能夠多多避免因為頭腦知見誤導所致而走的冤枉路，縮短浮浮沈沈於修行路途的時間，完成究竟涅槃的願望。

正念與雜念的衝突

人類頭腦的設定是這樣：從你還是嬰兒時，每當你學會一個固定不變的動作時，頭腦便自動把這一組動作丟到潛意識區去，由潛意識自動執行動作；同時由前六識（眼、耳、鼻、舌、身、意）對外尋找攀緣目標，繼續執行我、我所（常我）的身心活動。但這時正在修行覺性的你並不這樣做，你並不把規律性的手部動作，交由潛意識自動執行。你是繼續將覺知放在你的手部動作上，此時就產生了一「頭腦」前所未有的衝突點，你持續覺知（正念正知）著你的念住禪，頭腦依著內緣外境的訊息，慣性的丟出相續念頭讓你相應聯想（雜念），如此一來你的心將會在雜念與正念兩者之間拉扯，一開始攀緣的雜念當然會盤據著你的頭腦，

畢竟它就是你頭腦知見的全部，但是經過你的堅持、精進，慢慢的覺性會越來越強壯，正念正知會由一點一點的碎片，連結成有意義的片段，再串聯成鍊。相反的這時的雜念已經無法再經由五蘊——色、受、想、行、識，串聯成鍊，雜念回到了支離破碎的本質，再也不堪一擊。這時強大的覺性讓你體會了身心實相，你清楚的如實知如實見，你將自知已然邁向滅苦涅槃之路。

覺性是甚麼？

正知正念

正念正知就是覺性，如實知如實見就是覺性。除此之外就是雜念（憶念過去叫做妄念、幻想未來叫做妄想）。所以清楚了正念與正知，就清楚甚麼是覺性了。簡單說，正念就是念念分明，正知則是清楚明白知道實相只是實相，沒有我或我所的存在。

修行念住禪，立意就是培養正念，使覺性壯大，正知智慧自然現前。所謂清楚明心，自然見性。

覺得知道

覺性是指「覺得知道」，不要超過這個，不要增加其他。不要去清楚覺察「你正在走、正在停，在入息、在出息」。這是錯誤的。覺知身和心的動。當念頭生起，知道它；當身體移動，覺知它。只要覺知它，這就夠了，這是一切。

觀察者

培養覺性可以轉變自己，從「受苦者」變成觀察——看「苦」的狀態。這是因為覺性的純粹一境性存在：它非陰非陽；它無是非非；不苦不樂；不是二元對立，凌駕一切分別事物，它是無分別智的純粹單一「在」的狀態。

覺性是貓

牢記念住禪著名的譬喻：覺性像貓，雜念像群四處亂竄的老鼠。凡人的覺性弱，就像一隻小貓，而且是隻了無生氣的小貓。此時對數也數不清的大老鼠（亂竄的雜念）是無可奈何的。小貓的天性會去抓老鼠，但無力的小貓會給大老鼠耍得團團轉，把自己搞得昏頭轉向，都忘了自己是隻貓了，不經提醒，它就會一直

混在老鼠堆中把自己當作老鼠了，成不了事。所以，你現在所需要的是好好照顧這隻小貓，不斷的培養它，使牠健康長大，不要去管大老鼠，大家都有這種經驗，越想去抓老鼠（雜念）就會越抓越多。與其你筋疲力盡的想盡辦法去一隻又一隻的抓老鼠，此時你只要專心做一件事就可以把整窩的大老鼠全數趕走。那當然就是專心致志的培養餵食小貓（正念），當貓長大強壯後，自然會去解決大老鼠，鼠輩們是不需要你去操心的。所以，你現在所要做的事，是不間斷的去餵養這隻小貓。

如何讓小貓長大呢？你要一直覺知你的肢體動作。當你練習持續覺知正念，讓正念一直維持不間斷，覺性就在此時成片成鏈成環的培養壯大了。覺知你的肢體動作，這樣便是一直在餵貓。把貓養大，是你在禪修期間唯一的責任、唯一的工作。覺知你肢體的動作，便是培養你的覺性，覺性強大了，雜念自然消散無蹤，就像陽光普照了，自然烏雲消散。滅了雜念自然就是正向目標，逐階踏實的斷煩惱、滅苦、斷輪迴、涅槃寂靜。

念住禪修行

有些在修其他法門的法友，認為念住禪這種修法很粗，因為他們認為念住禪只是動一動而已，沒有學問，因為他的宗派告訴他要完成究竟要花三大阿僧祇劫（三十八億四千萬年）、或者告訴他這個時代要修成阿羅漢果根本不可能，古人慧根比較好比較聰明。

各位法友，念住禪比你想像的還要粗！請問高速公路粗不粗？要開車從鄉下到臺北，就直接手握方向盤，油門一踩，上高速公路就到目的地。我不需要遇到每一個交流道就下去看看沿路風光啊？因為我的目標很清楚告訴我——我要滅苦涅槃，就是如此而已。越快讓我完成目標的方法越好，目標管理是這樣教我的。不需要認識任何汽車零件，組裝維修知識等等……只要讓我好好的開上又粗又寬的高速公路，快速安全的到達目的地就行啦。等我到達了目的，這時的我時間多得是，我也可以選擇再回到任何交流道，修習任何法門，到時候已經成為阿羅漢，要修什麼還不快嗎？如此才是科學的修學方法。

有人說念住禪只是動一動而已，沒有學問？那麼請問大家，坐在那裡一動也不動，數數呼吸、看看肚子膨脹縮小，學問就很深？當然你會說：那是你不懂啦

，你來試試就會知道他深不深了。親愛的法友，這句話就是我想跟您說的，您不試試又怎麼會知道念住禪法門深不深呢？您不試試又怎麼可以信口說說呢？

學佛和學問不是絕對的，真的要讀透三藏十二部經典才能成佛嗎？擁有佛學基礎當然對學佛有幫助，但是「知識障」也是修行人眾所周知的痛處。禪宗六祖沒讀過書，你說慧能祖師粗不粗？如果真的要花上三大阿僧祇劫？算一算一大阿僧祇劫要十二億年八千萬年，三大阿僧祇劫要花上三十八億四千萬年？那麼我勸你去信基督教，好好唸阿門，死了直接上天堂。

有人說，好好念佛上西天，那麼我問你有把握上得了嗎？有誰告訴你誰上去過了？是萬中選一？還是千中選一？李炳南老居士曾說過萬人念佛，不過二、三人往生！您有把握萬分之三雀屏中選嗎？即使你費盡千辛萬苦上了西天，請問阿彌陀佛要教你什麼？你要學什麼？還是一樣的東西啊？那你幹嘛不現在學？況且你現在有我的保證——只要你精進用功，三年究竟涅槃，你懷疑嗎？來試試一次，你就會知道實修實證的威力了，如果你連給自己短短的幾日時間都不願意，都不想試。那你什麼法門也不用試啦。我也無法跟你爭，只能祝福您心想事成，萬事如意……。

有活佛、上師告訴他這個時代要修成阿羅漢果根本不可能，古人慧根比較好比較聰明。不會啦，這樣不符合優生邏輯吧？大家只要去看看現在小朋友就好了，一個比一個厲害，優的很，你小時候有那麼聰明嗎？所以說古人會比較聰明？我不認為，而且現在網路資訊如此透明，統計、組織、分析等等科學那麼發達，運用科學技術，要成佛照理是應該要比古早人容易得多才是。

三、要點

一個觀照的遊戲

練習時，隨順自然，切記正念就是當下，所有的想法都是知見做作而成。

眼睛要自然的去看，耳朵要自然的去聽，不跟隨著念頭飄去。

不去壓抑念頭，不要追逐念頭，讓念頭自然的升起，自然的滅去。

不要去專注手勢，我們覺知手在動就好。

輕鬆的去覺知當下肢體的動和停，念住禪修行是一個觀照的遊戲。

禪堂如戰場

在禪堂裡昏沉、掉舉後悔、貪愛成果、疼痛瞋恚、疑心不安、無聊孤獨、煩

躁妄念等煩惱從裡外蜂擁攀緣而至，這都是你修行觀照時所發現的常我知見作意的現象。禪堂如戰場，把常我視同敵人。我們不把敵人收縛安撫，敵人就照樣霸佔我們的心田。

這些昏沉、疼痛、無聊、煩躁等現象的出現是禪修已開始有所進步的表徵，平常的你根本就是不自覺的過著日子，現在你已經踏上滅苦之路。不要輕易被這些煩惱所蒙騙，繼續一路用功下去，去輕鬆的覺知肢體的動和停，這些念頭因你的回應而活，靜觀念頭來去生滅，煩惱得不到回應，既沒有順勢攀緣亦沒有阻擋抗拒（不迎不拒），就會逐漸自行消散而去。

覺性生起的智慧

當行者經過一段時間的如實正念覺知「身、心」，雜念與雜念之間就開始發生間隙，經過你持續的精進修行，距離出現了，覺性產生了，這時自然就會生起「看見」；這不叫做「想」，想是大腦知見運行的結果，這叫做「靜心觀照」，因為如實知見而產生實妄辨別，智慧自動生起。

這稱作「直捷的實修」，例如，我們抬手或翻掌：只是知道，感覺手臂在動、手掌在動，覺知在移動，連去「想」都是多餘（誰在想？不會是覺性）。

直接單純地覺知到「當下的身體」，是一種全新的體會藝術。身體的動，用不到推理，用不到想，只用這麼純粹的方式去知道！用清醒、明白的方式去知道。

當你真正地以覺知的感覺接觸到，這是心靈體會藝術，透過精進修習，你將嫻熟於此並且通透地知道，真正地感知到身體。這不是一般的知道，覺性——祂自動增長。

精進用功

想像著修行就像挖一個攸關生命的水井一樣，剛開始動工時，石塊泥土一大堆，你不知道要花上多少時間，挖到多深才能見底現水。當你挖到爛泥巴了，知道再下去應該會有成果，產生些微信心，看到渾濁不清的水從底部湧出，就像初學者冒出一大堆的妄念、雜想。修行就是要你繼續把既髒且濁的水舀走，一瓢

接著一瓢老老實實的舀走，最後就會呈現出沒有雜染清澈的水。

同理，行者要持續的覺知你肢體的動作，行、住、坐、臥、眠、寤、動、靜、語、默都要以正念覺知身體的動作。常我的妄念、雜想就會日漸減少，最後，覺性穩定如鏈，內心自然清淨光明。所以，要精進用功持續不間斷的覺知肢體動作。你要耐心的舀水，沒有人知道你這口井有多深？有多麼混濁不清？這個工作沒有人能替你做，你必須自己清理自己的污垢雜染，要精進努力的將你自己的無明、貪愛清理掉。

張開眼睛的禪修

人類在日常生活中，張開眼睛的時候，腦波處於 β （貝塔）狀態，腦波頻率位於 14 到 100 赫茲，意識清醒活躍，非常忙碌，注意到很多事情（六根攀六塵）。這時雜念紛飛，而修行不就是要滅除雜念嗎？

你把眼睛閉起來，此時腦波處於 α （阿爾發）狀態，腦波頻率位於 8 到 13 赫茲，意識進入冥想階段，此時注意力容易集中，雜念就自然減少很多。一旦對

治的對象沒有了，那麼修行禪坐不就大多在做白工？

這也可以拿來解釋為什麼有人說打坐時「入定如神，出定還是人」，無論你修定修得多深，眼睛張開還是妄想紛飛。「一把無名火，燒盡功德林」管你是修行數十年的老法友，那把莫名火一湧上來，道行馬上還給佛祖。

習慣於閉眼來禪坐的人，練習「念住禪」時，開始會覺得不適應不舒服。但是練習念住禪一陣子後，就會習慣於自然的張開眼睛，並且能夠運用此方法於行、住、坐、臥、眠、寤、語、默、動、靜之中。試想修行的成果不能實用於日常生活中，那為何而修行呢？

念住禪是生起內觀智慧的一條捷徑。若以專注的方法，則只能培養「定」而不能生起內觀的智慧。訓練時，不要閉眼睛。閉起眼睛來可以比較專注，但是專注並不是我們的目標；專注把內心壓縮到一點，壓力無法釋放。我們提起正念覺知來修行，以覺性為目標。經過精進不斷的練習，我們不需要違抗自然，「看」是眼的功能，眼睛自然張開來看，同時內心鬆柔明覺，沒有壓力，也沒有散亂。

練習「念住禪」就是要將眼睛張開，不逃避不閃躲迎接雜念的到來，清楚覺知雜念的來去生滅、無常、苦、無我。若因一時疏忽或逃避雜念而閉起眼睛修行

念住禪，必然會因為沒有堅持要點而力倍功半，花同樣的時間而得到些微的效果實在可惜。

覺知與專注

每當人們聽到「打坐」，腦中浮起的影像不是坐著渡孤打瞌睡就是酸麻癢痛練定力。這就是人們所認為或是被教導的專注，這是需要澄清的。專心注意著人中的氣息進出、小腹的漲大縮小、數息或念咒唸佛號，把注意力從其他事物上收回，完全專注於把心念縮小、集中到某一點上的專注力，這其實是一種排他的過程。你是全神貫注的，對其他任何事物都不可以有興趣，也因此失掉了興趣。就此而言，專注是一種縮窄化的過程，不是嗎？我們通常所主張的、時常練習或熱衷的禪定，都屬於這種排斥性的專注。

當你努力專心時，其實你只是在抗拒某些東西，也許是抗拒著想看窗外的慾望，或是抗拒著想看看是誰從大門進來等等。你這麼做時，你一部分的精力都花在抗拒上了，你在心的四周築了一道牆，強迫它完全專注於特定的事物，而你認為這就是訓練自己心智集中的方法。你試著把其他所有的意念都排除，只留下你

所容許的那個特定的意念，這就是大部分人所謂的專心。把專注的概念狹隘、扁平化，寂靜的空間從無邊被強迫縮小到一點了。

這種專心有僵化性的危險，經常導致身心諸多問題，修專注定的法友修行時為求成效，全神貫注的集中在對象所緣的一點，往往會出現疲累、甚而產生經常性頭痛的問題，也經常需要運用慈心觀來處理長期禪坐而產生的心力緊繃問題，也會因為強迫專注而導致產生佛光、佛像及各種幻光幻像問題。這種專注強迫培養定力，以強迫的方式來練習打坐，導致人們一聽到修行，立刻聯想起纏腳疊座，痛苦難耐的景象，當即退避三舍，拒絕往來。

覺知和這種狹義式專注相反，覺知是廣義的專注，唯有以廣義專注——覺知，才能在內觀旅程中，真正觀照體悟到「空」的無邊寬闊。這種完全不同的專心，不是排斥，也不是把其他的意念關在門外，因為在這種心境之中沒有抗拒，因此反而具有更大的專注力。

讓我們從相反的角度——「分心」來看這件事情。你想要專心讀書，但是你的注意力卻被外面的噪音分散了，於是你望向窗外尋找聲音的出處。你想專心在某件事上面，而你的心卻飄走了，這就叫做分心。於是你一部分的心就開始抗拒

這所謂的分心，這種抗拒其實就是浪費精力。

然而如果你在每一剎那都能覺察到自己心念的活動，那麼就根本沒有分心這一回事，你也不會因為排斥什麼東西而浪費精力了。因此瞭解什麼是「專心」是很重要的。清楚「覺知」與「專注」的不同，對禪坐的基礎概念是很重要的分水嶺。

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，但是內心有排斥分心的壓力，精神緊繃無法放鬆，專心注意於特定的一點，就會耗費無謂心力。

覺知是很輕鬆，很開放地知道對象。鬆、柔、明、覺的知道肢體的動作，使心能夠持續的覺知動作而沒有任何的散亂。知道週遭事物的來去生滅，也知道雜念的來去生滅，知道了並回來覺知著動作。當禪修的深度步步接近寂靜中心，覺知的廣度就可以讓行者在每一個層次體悟風光，處處見法處處法喜。以覺知訓練我們的身心放鬆並且充滿覺性，就能夠運用到

自身的行、住、坐、臥及對外的歷緣對境的日常生活之中。

練習念住禪的手部動作時，輕鬆地知道手在動、手在停就是正念覺知了，不

要用眼睛專心去看手的移動，單純的感覺知道手在移動。切記不要專心注意手上任何一點。同樣的，內心舒緩，手臂放鬆，手部移動自然不急不徐。如此持續的覺知手部運動的動、停，覺性就慢慢培育茁壯起來了。

念住禪與睡眠

睡眠是人類補充精氣神最主要的方式，其最大的特質是會中斷，並大幅減少（沈澱、萎縮）睡眠前活動、學習等成果，當行者培養覺性並且想要覺性持續不斷增長廣大時，午睡便是妨害修行最大的障礙了，禪修中因為疲憊或者習慣而去午睡，將使辛辛苦苦培養出來，尚未茁壯的覺性隨之凋萎許多。行者應當讓晚上有充分的睡眠及品質，中午不午睡，使覺性持續增長，只要短短兩三天適應期習慣了，你會發現覺性不同了，身心也會慢慢改變，而且夜間睡眠品質轉好，時間也會自行縮短，白天精神盎然。

但是如果是因為外在因素大量干擾，如在家修行受到電視，網路資訊而導致頭腦念頭、訊息充斥，修行品質低落，無法靜心禪修，反致心生懊惱氣餒。直接小睡片刻反而是祛除雜念最快速的利器，凡事一劍兩刃，好壞陰陽端看行者如何

任運。

對治目標——雜念

我們很清楚的知道，練習念住禪對象就是滅除雜念，掉舉（不安定）、妄念很像大大小小的老鼠一樣，就這樣到處竄出來。在覺性（貓）還沒有長大之前，你是沒有任何方法可以阻擋的，這時候如何因應呢？

一個初學者，當你發覺念頭時，你已經攪在念頭裡了，一發現了就不要理它，跳出來當個觀察者。念頭換個面貌再來時不要去管它，無論念頭如何再升起都不要理它，善的念頭、惡的念頭、思考、分析、批判、欲為人師的念頭都不要理它，清楚的知道這都是念頭（常我）在扮演的面具遊戲。

當你的妄念、雜想、生氣、沮喪、無聊感等等佔據你的內心時，不要去跟它們搏鬥，不要忘了那就是你（常我），你阻擋它（作用力），它就慣性的再加壓施力回彈給你（反作用力），如此猶如困獸之鬥，弄得兩敗俱傷，別忘了這裡指的兩敗都是你自己。只要放鬆身心，一直覺知你的肢體動作，對於妄念、雜想，

我們不去壓抑它們，也不跟著它們跑（頭腦知見就是要你這麼做）。把覺性提起來，就做現在在做的事——練習念住禪（手部動作）培養覺性，持續累積功力練久了，覺性變強了，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老鼠一樣，知道被盯（觀察）了，一溜煙就消失無蹤。有時來得久，有時去得快，不要把它們（常我）當作你自己（真我），要旁觀者清的迎接它們，旁觀者清的送別它們。不要再升起分別批判的心理，尤其是產生起無謂的排斥心理，就像被蜂螫時不要硬拔蜂刺一樣，不小心把蜂毒液囊扯破，造成更嚴重二度傷害。有時惡客臨門，正是給行者耐心練習的機會，不要浮躁，惡客終究還是會離去的，這時就是體會五陰無常、苦、無我的最好時機，要善加把握。這時「煩惱即菩提」這句話當下便可體會了。

換個角度來想，雜念多正是個天大的好事，當我們在家要抓老鼠時，如果「登」不到老鼠那會將是一件非常無奈的事，想想要去除雜念的時候，雜念（對象）愈多不是愈好嗎？心裡想著：「來吧！正好一次輸贏！一次解決！」。雜念蜂擁而來讓我們體會藏在潛意識底下的妄念雜想何其龐大，讓我們重新認識自己的無明，使我們有更多的機會訓練自己，一直回到覺知動作上。雜念生起的次數愈多，練習的機會也愈多。如果不是練習這個念住禪，平時就是被念頭拖著走，不

是嗎？不用去壓抑它們，讓它們自然的來去。而要以覺知身體的動作來離開念頭，「自覺」將取代「不覺」、「明行」將取代「無明行」。

所以說念頭愈多愈好，因為念頭愈多，愈有機會練習。念頭一波波的升起，不要隨著它去，不要直接去跟大老鼠搏鬥，我們只要好好的將貓養大，讓大貓自然會去處理大老鼠，這樣才是一勞永逸的正確方式，以後都可以高枕無憂了。現在我們所唯一要做的事，就是「養貓」，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。就這樣練下去，頭腦的慣性心緒傳輸久了，沒有得到回應，念頭沒有得到餵養，當大腦覺得訊息傳輸沒有得到回應，無意義時，念頭也就慢慢愈來愈少。

覺性強而有力了，有時內心一片安祥，完全沒有念頭，此時不需去尋找念頭跑到哪裡去了（又是一個念頭），繼續強壯覺性，覺知自己的肢體動作。這是通往解脫，驅除無明的快捷法門，清楚明確、簡單扼要。請想想浮沉輪迴的人們需要有多少善根福德因緣才能有機會親近到如此善法。

無時不刻的禪修

這是一個整天的禪修，從早上醒來，覺知眼皮的張開，一直到入睡前眼睛的閉上，整天都要警覺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。生活中，有時動作比較複雜，有幾個部位同時在動，那就選擇其中一個主要的部位來覺知。如此，整天就可將覺知都貫連起來。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，這些都是頭腦知見在作祟，在裝模作樣的試圖誤導你。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，要有擺脫念頭（頭腦知見）、自己作主的決心。

共修課程中，白天會有安排環保的整潔工作，這就是禪修的好時刻，此時一邊輕鬆自在的清理，一邊覺知自己肢體的動作。讓整個清理過程，變成覺性的展現。一開始當然無法做到，但我們不就是來學習做到的嗎？

學佛是修學分

解脫修行，其特色是兄弟登山，各自努力、個人吃飯個人飽、個人造業個人擔，誰也不知道自己前世積累了多少成績，再加上現世資質、精進程度、機緣等等……。所以修行是累積學分、打積分制的比恆心競賽，不需要和他人比較，看法友進步比你快，也無須氣餒，人家前幾世不知多辛苦，打了多少基礎。這時你應該慶幸自己已經朝向解脫之路邁進，想想這世上有多少人在世間苦海浮沈還不自知啊，你沒有萬中選一，至少是千中選一了。第三、四名是不需要羨慕第一、二名的。在你後面還排好一大串呢？請你務必牢記這個觀念——學佛是修自己的學分，任誰也不知道前世累積了幾分？也無法知道自己到彼岸的過關學分是幾分？唯有把握現世，精進紮實的老實修行一途而已。

禪修禁語

如果是法友共修的場合，禁語是需要大家共同維護的禪修團體規則，此行禪修的目的是減苦涅槃，至少也要減輕煩惱，而要達成目的最重要的原則就是內觀——保持安靜（安住於定靜中），靜靜的覺察自己身心的動作。為了提昇禪修品

質獲得心的寧靜，切斷歷緣對境的工具——對話，避免擾亂修行磁場是必要的共識。整個禪修期間保持緘默，讓磁場沉穩平定達成純粹的一境性——我們稱之為「自在的靜默」。

什麼叫「自在」？歐美人士稱為：Presence 臨在，就是覺知自己存在，當常我開口攀緣的時候，自己是不存在的。自在總是在靜默中綻放，保持靜默就是留一個空間給自在，留給本然的自我，這裡如果你用頭腦的知見去理解，只能感覺似懂非懂。讓自己保持靜默，當自在於間隙中綻放的剎那，如果你還在靜默中，你將遇上。

四、實修

手部動作要點

手部動作概述

現在讓我們先來瞭解練習念住禪手部動作的目的，「念住禪」手部動作分為十四動，每一個動作都不盡相同，或者移動長度不同，或者左右手方向不同，連續十四個不同動作，不讓心有動作相似而恍神分心的機會，這是為了給心一個工作做。心一直東奔西跑，心無常——因為生滅變異，無法捉摸、心苦——因為它就是你我一生痛苦的根源、心無我——你以為它是你，無意識裡產生的脈衝驅使意圖去行動的過程是意識無法掌控的，每當你覺得你已經控制住它時，這時它已消散無跡，如此剎那生滅，你根本無從發覺。你只是接收它的指令，開始合理化有意識的分配工作而已。

念住禪動作練習就是：給心一個工作，這樣讓你當下可以覺知觀察——你在雜念中，培養覺性，讓覺性持續不斷，覺性將自然提升到完整、圓滿。圓滿的覺性會做它自己的工作——滅苦、趣向彼岸。

修習念住禪在任何時候，眼睛要自然的張開，讓眼耳都自然的運作。一直覺知身上一個部位的動作。舉手、投足、眨眼、吞口水、搖頭、點頭、摸耳、抓癢等等，都要清楚覺知到那一部位在移動。當我們手移動時，知道手在移動。手停的時候，知道手停。一次覺知一個部位，要清楚的知道。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。同樣的，走路時知道左腳或右腳正在移動，走時自然而輕鬆。當你覺知每個移動時，你的正知正念就在這裡，你要精進的練習把這個覺知持續不中斷，我們的覺性就愈來愈強壯。這是修行念住禪法門和其他法門最大不同的地方，一般的法門都是讓你用「頭腦的知見」來破「頭腦的知見」，以盲斷盲，所以經常會陷入知障的漩渦而不自知，甚至自性盈滿、貢高我慢。而念住禪你只要好好的培養正念正知，覺性會自然觀照妄念，正念越多雜念就越少，這是個再簡單不過的道理了，你理解嗎？

經常覺知當下的身和心，使覺知持續如鍊子，這就夠了。心要無分別而簡單

地覺知，不要想其他，必須平衡而中性。內心要維持沒有期待，不需要去希望和想要從練習中獲得什麼，那是常我的伎倆。

重要的是準備好你的心！你勤於作手部動作，這是很好，但是你還要勤於覺知這些手部動作，使覺性增長。如果你經常作手部動作，但是你的心卻散亂、跑掉，就不算是處在當下。覺知著練習時的動作，就是活在當下的快速練習法門，了解嗎？

一開始能夠掌握正念覺知的精要以後，剩下的就是耐心的練習和覺性的累積。就像蓋一間磚塊砌建的樓房，每一磚塊疊得正確，基礎自然穩固而扎實。推而廣之，每人整天的動作也不外是動、停的組合；我們若能踏實地覺知一動一停，那麼就是時時在禪修。時時覺知當下。

開功預備式

現在正式進入實修階段，初學者練習之初，往往因為教導師疏忽、或不重視而沒有做開功準備。這個階段屬於暖身階段，尤其一大早第一次上堂禪坐時，全身骨架、肌群尚未舒展，此時行功預先疏通經絡、舒展關節，對於全身氣血暢

行及禪坐品質有相當助益。

甩擊摩掌氣通絡

- 一 雙手前舉，與肩同高，力往下甩36次。
- 二 雙手平舉，雙掌互擊，指尖互扣36次。
- 三 雙掌互摩，洗臉搓耳，十指叩頭36次。

霸王舉鼎張功架

將雙手由胸前往上往兩側大大張開，雙手兩側平舉，平轉兩邊到底。
將左手往左側平伸至盡，右手由上劃圓與左手相合，反之亦同。

潛龍八開聳蛹肩

頭部平視往兩側以8字型蛹動，單肩交叉前後蛹，雙肩前後齊聳。

亢龍吐水圓周天

兩眼平視前方，將頭部往前劃圓，配合腹呼吸，頭探前時吐氣，頭後縮時吸氣。

以丹田為圓心，頭部頸椎劃圓，隨後加上胸椎劃圓，最後再加上腰椎劃圓。

鼎立龍架丹呼吸

劃圈動作慢慢回到圓心，這時正是禪坐最佳姿勢，行功前最後做9次數息丹田呼吸，平穩身心，讓自己安住於定靜狀態。



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14



15

初階：安住階段

初階練習之一：十四念禪會雜念

念住禪法有三大階段，其一是安住階段、其二是見法階段。依次著「尋、伺、喜、樂、靜（一心）、捨」六禪支的次第前進。初學者學習第一安住階段——尋覺支，其目的就是要練習安住身心目標，不要被雜念拖著趴趴走。當你得到「名色分別智」之後，即可進入第二見法階段。

現在開始進入念住禪初階，讓我們先來會會你的念頭，這一堂課就叫做「十四念禪會雜念」，請開始練習……

初階練習之二：百味雜陳讓它走

體驗了第一堂的念住禪禪修，雜念紛飛嗎？知道念住禪的厲害吧？把你第一層粗的雜念全都轟出來了。現在知道你的雜念有多少了嗎？你的一生不也是如此嗎？請想想你的頭腦如果不再有這些惱人的雜念，不再編、導、演還會苦嗎？

這時候你會感覺好累，那是因為雜念一下子湧上來太多，層出不窮應接不暇，擋也擋不住，有人甚至已經頭痛起來了。現在來試試：

「百味雜陳讓它走」

整個階段你會發覺雜念傾巢而出，不要阻擋它，要不然又回到專注那條路了（入定如神，出定還是人）。想像它是人類電腦的暫存檔，專職為你服務。當你嘗試阻擋這個跟了你一輩子的念頭，就會產生作用力，頭腦會再變新的給你，而曾經出現過的也會因為作用力的關係，產生反作用力一再的反彈來回，你阻擋的作用力越來越強，念頭的反作用力為了達成它傳達資訊給你的任務也就一次比一次強。而造成您雜念紛飛的感覺。阻擋你自身的雜念會產生一個後遺症——頭會越來越痛（這也是修專注法門的常態狀況）——不要去理睬，更不要嘗試排斥它，不迎不拒，任其自由流動，百味雜陳讓它走……請繼續用功精進練習……

初階練習之三：雜念紛飛神回手

「雜念紛飛神回手」

一旦你發覺頭腦又被捲入念頭的漩渦時，最好的方法就是把覺知拉回到手部

動作，捲入拉回來，捲入再拉回來，這就是念住禪的練習了。漸漸的你會發覺雜念越來越少，你一步一步的踏上涅槃成佛之路。

雜念紛飛神回手……用功精進練習……

初階練習之四：長短一時長覺性

「長短一時長覺性」

動中禪的手部十四個動作是給心一個工作，藉此制約心行，讓大腦不再雜念紛飛，正念手部動作，進而長養覺性。十四個動作，不是長度距離不一，就是左右方向不同，練習時只要將每一個動作都限制在相同的時間，大腦為了確保動作節奏沒有誤差，因此更加覺知於手部動作，運用這個方法較能拋開念頭，取得廣義式專注的優點功效，但又不曾有一般狹義式專注的鎖心盲練缺點。平常輕易就會進入有念及落入無覺的機率就相對減少很多，這對練習動中禪有著事半功倍的效果。

覺性有著比念頭更快的特性，訂出一個時間讓覺性跟得上，念頭跟不上，這樣修行動中禪就能確實長養覺性，茁壯小貓，而不是一直耗在念頭老鼠堆中與雜

念搏鬥，耗費心神又徒勞無功。根據經驗法則，最恰當的時間為每一個動作一小時，初學者能讓覺性跟上並且拋開念頭。當你練習純熟以後，可以自己測試微調，抓出自己最恰當的時間點，不過一般而言一動一秒對初階行者是最適宜的時間。

微調節奏時間，只要抓住一個原則——太慢，念頭會跟得上，練習時導致事倍功半，太快——覺性也跟不上，容易落入無意識狀態，念頭將隨之側匿侵襲。

長短一時長覺性……繼續練習，用功精進！

初階練習之五：貪瞋掉疑昏呼吸

這時候你會發覺好累，有二個主要原因，其一是因為剛來禪修營，還沒適應新的環境、新的作息，這種狀況到那裡都一樣，總要適應個二至三天。其二是練念住禪會更累，這是因為你要一直移動手部，眼睛還要張開，所以你只要有一點時差的不適應，自然就覺得眼皮非常沉重而有昏沉的感覺。這時必須警覺到你已經來到念住禪第一個關卡了，守關大將名曰昏沉，是無明五虎將之一。事實上你只要照著接下來要傳授給你的對治口訣，就可以擊潰它！幾天下來，你將發現

你的昏沉消散不見了，而且禪修的品質比往日大大的提升，好比在邁向涅槃彼岸的法舟上外掛了動力引擎，效率和速度加快許多。你將會發現覺性增長，身心輕盈喜悅，對自己的洞察覺知力有更深的體悟。

「貪瞋掉疑昏呼吸」

會昏沉大部分不離兩種原因：

一 雜念出現用阻擋的方式，而沒有任其自由流動流走，導致阻抗反作用力產生昏沉甚至頭緊頭痛，只要用「百味雜陳讓它走」口訣對治即可處理。

二 五蓋的昏沉蓋作用（無明五虎將——昏沉將）

念住禪的五蓋對治中——欲貪蓋、瞋恚蓋、掉悔蓋、疑蓋都還不是大患，還不用理它，只要記得「雜念紛飛神回手」即可。最需要克服的就是昏沉蓋！方法有二：

1 先試試是不是身體的龍頭大水管不通？就是整個脊柱阻塞了，此時運用「亢龍吐水」。把頭（平視不能低著頭）往前伸出去，再往下勾回來（就像用頭寫個零），做個3~5次即可改善。

2 試試呼吸，先將氣吐出（自然就好，比平常多一點，不需刻意吐盡）觀想穢氣隨息而出，用腹式呼吸法吸氣（就是不要用肺吸，用丹田吸，小腹要凸）觀想光明氣隨息而入，吸得比平常多一點不要勉強。連續做3~5次，次次再多一點，如此即可恢復神清氣爽……

1 + 2，就叫龍吐水，只要昏沉蓋來了，會讓你認為再下去會影響修行，就做！

1、2 分別做也可以，1 + 2 龍吐水一起做也可以。

3 記住，永遠不要讓昏沉靠近你。禪修初期，昏沉蓋來得猛烈，絕對不可以有一點點的昏沉，上述辦法做完還是有感覺昏沉，就立刻起來走路、經行、洗臉。務必要把昏沉睡眠趕掉。

貪瞋掉疑昏呼吸……繼續練習，用功精進！

初階練習之六：低目少粘黏攪編

經過一段時間的精進練習，這時候的雜念不是減少了許多，就是進入往內，再深一層的意識——雜念大軍換了另外一批了，一些細細微微的、老舊的、甚至

早已遺忘的開始出籠了。

「低目少粘黏攪編」

五蘊是指色、受、想、行、識。雜念就是來自外塵內根（色）粘附攀緣，產生感受（受）黏著，開始憶想辨別（想）攪和，接連想像造作（行）編劇，最後把劇本歸類建檔藏為意識認知（識）。如果你發覺雜念來得太多太細，不是你當下神回手、讓它走可以擺平的時候，馬上將目光往下看著前方地下約一公尺處，可立即收攝心神，祛除念頭。否則當念頭魚貫的延著五蘊（色——受——想——行——識）蜂擁竄入，你已經不自覺的捲入雜念漩渦中了，當你發覺後又已經不知今夕是何夕了。但切記此法是善巧法，是類專注法，當念頭已經大為平息後，你應回復到眼睛平視遠方，繼續精進用功。

低目少粘黏攪編……繼續練習，用功精進！

初階練習之七：手無對錯自胡疑

「手無對錯自胡疑」

行者在通過雜念紛飛的時候，會面臨疑蓋階段，這是我慢所發動的，很多人

都會卡在這裡，在練習念住禪的時候，不是認為這樣做那樣做比較對（譬如故做神佛狀、可愛狀、優雅狀、帥氣狀等等），不然就是認為做這樣不對，做那樣也不對。事實上是落入兩邊都不對！身體是很聰明的，試想這樣持續不斷經年累月做下來，至少幾十萬次。身體會自動調整到最省力、最簡潔的姿勢，是不勞您（頭腦知見）費心的，硬是要擺成你想的姿勢是不智的，會成為修行的阻礙。只要照著訣竅做，不需要把心思放在手動的對、錯上。保持輕柔明覺每一動每一停，就是知道而已。

手無對錯自胡疑……繼續練習，用功精進！

初階練習之八：酸麻痛癢融動禪

「酸麻痛癢融動禪」

禪修練習時，大家都有身體不適的經驗，除了昏沉蓋之外，大大小小的酸、麻、痛、癢都會來攪局。這時希望你能熬過去，這無非是大腦又來出狀況了。能熬過去，慢慢的相似情形將會越來越少，最後你將會通過這一關。

但是真的難熬就不要死撐，這樣修行的品質將會大打折扣，甚至毫無建樹。

當酸、麻、痛、癢強大到快要無法忍受時，你心中要有規律的依照動禪一秒一動的動作著，保持覺性把伸手、伸腿及抓癢的動作融入動禪中。這樣就不至於中斷禪修的練習功虧一簣了。

酸麻痛癢融動禪……繼續練習，用功精進！

初階練習之九：尾首相連片鍊環

修行到現在整個品質出來了嗎？拿第一天來比較，是不是不可同日而語呢？現在進入最後階段。

「尾首相連片鍊環」

念住禪有十四個動作，大部分的人會不自覺的把它分作4部分，這樣就中斷環鍊了，雜念也就更容易趁空檔竄進來。你把每一個部分的最後一個步驟和下一個部分的第一個步驟相連起來，成片、成鍊、成環——這樣整個循環動作就會連接貫通起來，環環不斷，生生不息。請注意我手部動作的示範。

切記此法是善巧法，當手部動作已經大為流暢，雜念妄想不再亂竄後，你應回來覺知每一個停，念住禪的關鍵就在於「停」，清楚明覺的知道每一個動作的

停。

尾首相連片鍊環……繼續練習，用功精進！

初階練習之十：十四自覺動動停

經過這一段時間的精進用功，現在將要進入第一安住階段的收成期，這時候陸陸續續會有學員第一次見法，也就是證得「名色分別智」。

請務必依照三十七道品次第一步一腳印踏實精進的修行。

「十四自覺動動停」

練習手部動作時，內心鬆柔明覺地知道手在動、在停就對了，不是用眼睛去看手的移動，用心看著動作，不是黏在動作上，清楚明覺的知道每一個動作，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，那就把心鎖住了，這樣會有壓力、會覺得累。

要確確實實做好每一個動、每一個停。念住禪的十四個手部動作，每一個動作就是一個自覺，每一個動作都不相同。手部的每一個動作（一動一停）都要有

正念正知，一動一停，便是培養一個正念正知；將這覺知一個個延續，覺性就提昇起來了。這是修行的關鍵所在。

念住禪的關鍵就在於「停」，每一個動作的「停」，你要清楚明白的覺知到，這個停的動作，對覺性的培養大有幫助。整個動作約花十五秒，每分鐘可做四次，你要掌握好。如實知，如實修行。

十四自覺動動停……繼續練習，用功精進！

初階練習之十一：戲觀手鍊開法眼

最後，持續不斷的練習由「長短一時長覺性」「尾首相連片鍊環」到「十四自覺動動停」的三階段。每次上座時都要循著這個次第上手練習，一直到將這三句口訣融入每次上座時的步驟動作之中，要確定熟練這整套動禪手部動作。

現在開始以觀察者的角度來看你在練習整套動禪手部動作，用遊戲的心態來觀察動禪手部連動時，整個身心的運行。只有當你脫離「我」的角度時，才能洞見名色的分別，所有初階的教導及指引在此告一段落，行者安住伺禪支。靜待因緣分名色，當你進道上昇至喜禪支，就是步上入道攀峰的覺醒旅程。

戲觀手鍊開法眼……繼續練習，用功精進！

身心改變

當你由尋、伺禪支進階上昇到喜禪支的時候，將得到「名色分別智」，你就會發現身心明顯改變了，這時你會清楚感受到覺性強大了，七覺支中的念覺支、擇法覺支、精進覺支，五根中的信根、精進根、念根及五力中的信力、精進力、念力趨向堅定後，這時你就可以進入修習念住禪的第二階段——見法，此時行禪——經行亦需納進練習課程，也可以由教導師依根性決定相輔相成，交叉借位雙修動靜禪，修習正念觀呼吸十六聖階。

見法

修行念住禪會有幾次見法的階段，分別是尋、伺、喜、樂、靜（一心）、捨禪支。

第一次見法是在伺禪支（得名色分別智）進階上昇至↓喜禪支（觀障）時、其後就是在喜禪支進階上昇至↓樂禪支（喜障）、再來就是在樂禪支進階上昇至

↓靜（一心）禪支（樂障）、最後是在靜（一心）禪支進階上昇至↓捨禪支（苦滅）。

最明顯的分別是在未到究竟彼岸（苦滅）之前，所有經歷見法的當時都是「有所得」，就是你會認為你會了，什麼都會了，高人一等了。唯獨最後的苦滅階段是「有所失」，你的覺受是拔除了，沒有了，一切止息了，擱在內心最深處那一丁點的「無明苦」不見了。當你見法時，心如果沒有止息下來，就還未達究竟，行者可依此自我判斷。

行禪：如虎添翼

經行出典

經行的意思

經行——行禪。佛教修行者在一小段的距離來回行走，古稱為經行，從字面上看起來只是來回走動的意思，但是功效卻遠高於此，不只是因為身體健康而走

，如此走念住禪修的方式經典記載是能使修行者直入阿羅漢境界的。為了彰顯這種修行的重要性，我們慎重的將這種走動式的禪修稱為「行禪」。

「經行」的語義，「經」字，意指「織物的縱線」，「經行」的字面義不外乎是：「如織物的縱線般行走。」、「如絹經來往，故云經行。」、「如織之經，故曰經行。」

經典記載

在阿含經典中多處可以見到經行記錄，由此可知是經行禪修是常態性的活動

《長阿含·小緣經》：「爾時，世尊於靜室出，在講堂上彷彿經行。」

《雜阿含·592經》：「爾時，世尊出房露地經行。」；

《雜阿含·1072經》：「爾時，尊者僧迦藍出房露地經行。」。

《雜阿含·979經》：「爾時，尊者阿難於園門外經行。」；

《雜阿含·347經》：「時，眾多比丘出房舍外露地經行。」。

《中阿含·婆羅婆堂經》：「於堂影中露地經行。」。

《雜阿含·1153經》：「詣講堂東蔭，蔭中露地經行。」。

《雜阿含·262經》：「時，有眾多比丘出房外林中經行。」。

《中阿含·降魔經》：「是時，尊者大目犍連至經行道頭，敷尼師檀，結跏趺坐。」。

《中阿含·教化病經》：「世尊即便往至經行道頭，敷尼師檀，結加趺坐。」

《中阿含·七車經》：「以尼師檀著於肩上，至安陀林經行之處。」。

《雜阿含·809經》：「循諸房舍、諸經行處、別房、禪房。」

《中阿含·教化病經》經行中的佛陀，得知給孤獨長者來訪，便在「經行道頭」就地坐下，為其說法。

《中阿含·阿夷那經》：「於是，世尊離於經行，至經行頭，敷尼師檀，結跏趺坐，問諸比丘……」。

經行證果

在佛陀時代，經典記載行禪——經行得證阿羅漢果，其中最著名的案例當屬佛祖的侍從阿難尊者。

《摩訶僧祇律》：「時尊者阿難勤加精進，經行不懈，欲盡有漏。」。

《善見律毘婆沙》：「於是阿難從經行處，下至洗腳處。洗腳已入房，却坐床上，欲少時消息，倚身欲臥。腳已離地，頭未至枕，於此中間，便得羅漢。若有人問於佛法中，離行住坐臥而得道者，阿難是也。」。

《中阿含·侍者經》：「尊者阿難作是說：諸賢！我坐床上，下頭未至枕頃，便斷一切漏，得心解脫。」。

《雜阿含·1130經》也有明示：「世尊告諸比丘：若於彼處，有比丘經行於彼處，四沙門果中得一果者，彼比丘盡其形壽，常念彼處。」

《五分律》：「初中後夜，勤經行思惟，望得解脫。」。

《長部·大般涅槃經》的注釋書，佛陀般涅槃前所收的最後弟子須跋陀，從佛陀那學習業處後，當場以經行的方式修習毗婆舍那，並證得阿羅漢果。

《根本說有部毘奈耶破僧事》17卷中，寶德長者子問阿難尊者說：「尊者！云何苾芻，決定修行，早得成就，意得正定？」阿難回答：「如佛所說，受三摩地，勤苦經行，速得正定。」寶德長者子便不斷經行，但是用功用過了頭，佛陀出來指點他：「就像調絃，絃調得太緊或太鬆，聲音都不好聽，只有不鬆不緊才會好聽，同樣的，修行時不要用功用過了頭，也不要太過慢緩，要處中而行。」

聽了佛陀的教導，寶德長者子便以輕鬆而覺醒的心來修行，很快就證得了阿羅漢的果位。

《清淨道論》，據說住在烏恰瓦立卡的大龍長老本是具神通的凡夫，但是在修習經行，走至第三步時便證得阿羅漢果。

經行的利益

初期佛教重視經行道甚至是經行堂的設施，無非是因為經行訓練能夠帶給僧團成員種種的利益。不同的初期佛教文獻，包括《增支部》、《四分律》、《十誦律》、《出曜經》、《佛說七處三觀經》，皆記載經行能夠帶給經行者利益。

經行有十大利益，最重要的是——證果。

其餘分成三大類：

一 有益身體健康：

1 能夠行遠路、2 有力、3 少病、4 飲食易消化。

二 能增精進，驅昏沉：

5 堪能精進、6 解勞，除睡意。

三 能得定思維：

7 容易得定、8 所得的定久住、9 能思惟。

一 經行有益身體健康：1 能夠行遠路、2 有力、3 少病、4 飲食易消化。

根據不同的經、律記載，佛陀與其弟子常在食訖後經行。這種食後經行的情況，顯然是因為經行有助於消化飲食的緣故，經行具備的健身、消食作用，是禪心求道的禪修者所應重視的。

《增壹阿含經》：「爾時，世尊遊甘梨園中。食後如昔常法，中庭經行」。

《增壹阿含經》：「爾時，世尊食後起，與阿難共於樹園中經行」。

《中阿含經》（T1, 740c）：「爾時，世尊過夜平旦，著衣持鉢，入阿耨那而行乞食。食訖中後，收舉衣鉢，澡洗手足，以尼師檀著於肩上，往至一林，欲晝經行」。

《十誦律》卷38：「時諸比丘食後經行。」

二 經行能增精進，驅昏沉：5 堪能精進、6 解勞，除睡意。

經行具有提起精進力，去除昏沉，讓行者持續修行的能力。在《中阿含·長老上尊睡眠經》與《增支部·7集58經》兩部經皆提到，經行是八種去除睡意的方法之一。

巴利注釋書也提到，食後經行是為了去除睡意，讓之後的修行更加順利。

《中部注》所說：「他們在那時經行為了消除豐盛食物引起的昏沉與睡意。當他們食後經行、沐浴，令身體恢復活力後，打坐修沙門法時，心是一境的。」

《中阿含經》卷20：「若汝睡眠故不減者，大目犍連！當從室出，而至屋頭，露地經行，守護諸根，心安在內，於後前想，如是睡眠便可得減。」

三經行能得定思維：7容易得定、8所得的定久住、9能思惟。

經行有助於定力的培養。這三項利益，使經行有別於一般步行、散步的運動，構成佛教修練的一種禪修方法。

《根本說一切有部毘奈耶破僧事》卷17：「白言：尊者！云何苾芻決定修行，早得成就意得正定？答言：如佛所說：受三摩地勤苦經行，速得正定。時彼聞已，即往屍林，作三摩地經行」。

《根本說一切有部毘奈耶皮革事》卷2：「白言：尊者！云何一向勤求行三摩地？答言：具壽！如佛所言，經行最勝。」。

經行的方法

經行的方法，有部的兩部律典提供身體儀態、動作方向的要點及用心的原則

《十誦律》卷57說：「經行法者，比丘應直經行，不遲、不疾。若不能直，當畫地作相，隨相直行，是名經行法。」

《薩婆多部毘尼摩得勒伽》卷6說：「云何經行？：不得搖身行、不得大駛、不得大低頭縮。攝諸根心不外緣。當正直行，行不能直者，安繩。」

綜合兩段律文，可得出下列幾項經行的要點：

1 直行；2 不疾速；3 不急、不緩；4 身正直、不搖擺；5 不過度低頭；6 心向內緣。

前五點與身體儀態、動作速度有關，第六點則是經行時用心的原則。獨特的用心方法，是經行有別於一般步行的關鍵。

《瑜伽師地論·聲聞地》：「非身劬勞、非身疲倦、非心掉舉所制伏時而習經行。為修善品，為善思惟，內攝諸根，心不外亂而習經行。不太馳速，不太躁動，亦非一向專事往來而習經行。時時進步，時時停住而習經行。」

經行的時間

《雜阿含503經》中，佛陀對目捷連說：「目捷連！若此比丘，晝則經行

、若坐，以不障礙法自淨其心；初夜若坐、經行，以不障礙法自淨其心；於中夜時，出房外洗足，還入房右脅而臥，足足相累，係念明相，正念、正知，作起思惟；於後夜時，徐覺、徐起，若坐、亦經行，以不障礙法自淨其心。目捷連！是名比丘慇懃精進。」

由於經行具有如此世間與出世間的利益，因此，諸經、律總是說到修行者除了中夜睡眠之外，在白晝、初夜及後夜，藉由「經行」與「（禪）坐」，淨除諸蓋。所以經行運用在每日的修習當中，應是毫無時間上的限制，而且在每次習禪的期間並用經行與禪坐，似乎是禪修運用的最佳策略。

正念法門的行禪——經行要點

內觀身心

行禪是與念住禪交互練習的重要禪法，我們藉由行禪來培養正念正知。行禪主要就是在動態當中覺知身心的變化，從行禪中來覺知身心的變化是很契合的禪修方法、依著四念處法次法向，身、受、心、法下手觀察——從我們的身體部分、然後從感受部分、再從心的部分、最後從諸法現象的部分依次去做觀察。深入

身心對象從而了悟身心無常、苦、無我的本質，原來是無明在顛倒夢想，導致貪、嗔、痴結縛一生。

佛教的內觀修行就是往內觀察身心的問題，我們的煩惱痛苦雖然不是來自於身心，不過卻是從身心感受煩惱痛苦，所以我們必須要從身體、感受、心態及心絮下手來如實知見身心是由因緣生滅所生的本質。然後才會認識到原來煩惱不是來自於身心，而是來自於對身心執取的誤解，這種因無明引起的誤解，才會引起我們的煩惱。

長養覺性

當你往返行禪時要覺知自己在行走，如果你沒有帶著自己的覺性來行走，就失去行禪的意義。不要走太快或太慢，也不要專注於腳上某一點，自然地走，鬆、柔、明、覺的覺知著腳的動作，不要默唸「右腳」、「左腳」，這樣會捲入專注。走時兩手疊於前胸或握於背後，切勿擺動雙手，你的覺知會被拉到雙手的擺動。

用「心」去覺知腳的移動就對了，知道我們是在訓練覺性，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。行禪時眼睛、耳朵

都自然的運作著，你會由眼、耳、鼻、舌、身、意這六根去知道各種感受，你看
到、聽到、聞到、想到甚至腳觸到與地面的接觸，但是不要把心力移到這些六觸
現象去，不要將心力專注到感受上面，腳接觸地面時，只要知道腳放下了（知道
動作就好），不需要再去知道腳底與地面的接觸感覺。仍然一直覺知腳的移動，
你的覺性將在這裡增長廣大起來。

走路時，覺知在走路就好，如果路邊有花、樹的時候，看的那個當下，覺知
還是放在腳上，只要有所感受就是超過了。心只要知道在走路，不要再知道
是左腳右腳，就只是知道。看到、聽到也不要理，樹影、鳥叫、花香、風吹都不
理，這些外境只是知道。讓我們的心就像一面鏡子，走過去的當下，你可以看到
任何東西，聽到任何聲音，可是都沒有特別去覺受，但是心裡面都很清楚，只是
不去分別它。提起正念只跟自己腳步的移動在一起。行禪的這個當下，如果心到
外面去了，就是中斷了行禪的功課，出去攀緣了，離開了當下。不要被外境牽動
，這一切到觸境就好了，不要去思維，你一起心動念，色↓受↓想↓行↓識，一
剎那又捲進念頭了。行禪時只要持續「覺知腳的移動」，如此而已。

要做到知道只是知道，開始時很不容易，想要解脫自在就要精進修行。有了
覺性，那些外境自然就黏不上來。就是看到了，過去；聽到了，過去；聞到了，

過去；嚐到了，過去；觸到了，過去。

行禪的速度

行禪的速度把握住不要故意走得慢，也不需要分成幾個慢動作，刻意把動作看得清楚，這樣會走入太專注而使身心緊繃起來，如此就觀不到對治的雜念了。正確的行禪的走路動作，是很輕鬆而自然的走動，一點也不刻意，就是這麼的走著，讓覺性自然而然的增長。只要你能掌握到念住禪的正確方法，進步就會很快。提起正念一直覺知著腳的移動，身心保持放鬆，使覺性持續成片如鍊。

行禪的距離

行禪有一定的距離，長短依自己情況和場地大小決定，沒有硬性的限制。但是較理想的是在一段適當的距離內（約八至十六步）來回行走。如此短距離的向後迴轉，就像念住禪手部動作每一個「停」一樣。在一來一回的短時間內讓心思有一個斷停的開關功能，更能確保行禪時不至於因較長的時間踏步，心念無意識地進入潛意識狀態，導致念頭滲透入侵的現象。

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，

內心一直覺知腳的移動，但不要東張西望，也不要默數、默念。

行禪是直線來回地走，如果繞圈子走，就不是行禪了。沒有提起正念，沒帶著覺性也不能稱為行禪，充其量只能稱為散步。如同當你做著手部動作，如果沒帶著覺性，根本就是白做工。行、住、坐、臥、動、靜、語、默，做任何事情，都要帶著覺性。日常生活，身念處中任何動作都是在培養覺性，只是「行禪」這個動作特別強而有力。

日常行禪的重要

行禪是一個簡單而有效的紓解身心壓力的好方法，就現代都市人的角度來看，每天早上若能行禪一小時，許多慢性疾病如心臟血管、新陳代謝疾病都會因腳部（小腿是第二心臟）的運動而有明顯改善，常態性的行禪可以減緩中老年的骨骼疏鬆；飯後行禪半小時，更有助益於消化，對抗疾病的免疫力也會自然增強。每日規律的訓練一久，內心自然穩定而不再有情緒上的問題。

「行禪——經行」有很多用處，首先對長期禪坐採坐、跪姿的人而言，行禪可以活絡筋骨，飯後可幫助消化、驅逐睡意。再者，行禪是「念住禪」的基本修行。長時間行禪可以增長禪定能力。就好比「牧牛」一樣。牛要能夠主人有益處

、有功用，需要調柔它，調伏它。我們的身心也是一樣，平日沒有調柔、調伏好，有時心識野性一發反而會傷害到辛苦栽種的心田。

行禪的時機

因為行禪只有二個練習動作——左腳、右腳，所緣對象太過於單一，初期安住階段因為行者的覺性尚未萌芽茁壯，初學者的定力尚不足以將正念持續覺知在腳步的移動上。所以對修行成長的幫助微乎其微相當有限。在這個階段頂多是在每日清晨的第一堂前及午休後的第一堂禪修前十分鐘作為熱身運動而已，讓因為睡眠而中斷的禪修快一點進入狀況罷了。所以在這個階段中，行禪就權充做是念住禪與念住禪之間的暫時休息、散步小憩時間，必須要等到過了初階，得了名色分別智以後，行者來到了見法階段，覺性壯大到可以看念頭了。念住禪與行禪交互運用，無間斷的進階上昇，修行行禪的效能在這個時候才能真正的整個展現出強大的力道。

經行要訣——同等威力的行禪

念住禪的手部動作和腳部動作——行禪的差別在於動作的多寡，手部有十四

個動作，距離方向不同但刻意讓時間相同，這樣可以使心更能夠黏在手部動作（身念處），而不至於跑去腦部運作（感受、心情、心緒）攪入雜念或是落入潛意識。但是行走卻只有兩個步驟，左腳、右腳，所以很容易因為走路是潛意識動作而讓心念離開所緣（經行），導致雜念紛飛。這也是念住禪的創建人龍波田尊者所強調的——在修行者尚未取得名色分別智之前，覺性還未增長成型時，經行只是散步而已。

但是在修行初期，昏沉蓋來得猛烈，如果經行只是散步，那將大大浪費修行時間。曾經修行過念住禪的法友，一定知道在禪修的過程中，因為昏沉很睏，經行的時間絕對是多於手動禪坐。如果有方法讓經行不只是散步，效果可以等同手部動作的話，那禪修時效就能夠事半功倍，不再曠日廢時。

安繩一香

「安繩」是以限制活動範圍的方式，在八步來回之間，利用地形地物，或地磚邊緣、或樹與樹間等等，標定行禪區域，藉此限制心念（腦部活動）往外攀緣不再活躍。

「一香」是依實修經驗得出每次修行時間如果超過45分鐘後，禪修品質及

體悟將能有更堅實的收穫。而在行禪時若能堅持一香（45分）時間，則有實質修行的效益。

綜合安繩、一香，範圍與時間的要領，將能大大提升經行的禪修品質，如果要領正確，你將發現光是來回走路，短時間內就會面臨昏沉蓋的攻擊，這就表示行者不再隨著心念造作流轉，正知正念於行走，心識無所攀緣，而起了無聊感所引發的蓋障。

請務必重視「行禪」法門，因為經典告訴我們，「經行」是能夠讓修行者直達究竟涅槃的，忽略了這個殊勝的法門，將是修行者最大的損失。

進階：見法階段

進階的叮嚀

行者得到了名色分別智之後，正式踏上了攀峰見法階段，此時你的覺性已然成形，不再是一隻小貓了，這隻進入少年時期的貓，雖然還沒有健壯到令雜念畏

懼的地步，也已經是頭好壯壯的青少年了，不再懵懵懂懂的任由老鼠戲弄，現在要出來見見世面了。你開始得以運用日漸穩定的覺性（貓）來觀照念頭（老鼠）。在登山的這個過程中，沿途會有經過幾個階段——從喜禪支進階到樂禪支，再由樂禪支進階到靜禪支，最後由靜禪支進階到捨禪支。

這裡是你從未來過的境界，在你登上下一個高度的水平時，你的觀念、概念、見解等等……所有的一切，都將因為高度的不同，而大大的改變。因為這是你從未到達的水平，所以每一次你都會認為你看到了別人看不到的層次，悟到別人悟不到的境界，你認為你達「到」了、知「道」了、覺醒了。而生起「我」高人一等的我是、我慢的心理現象。這就是「念住禪」說的觀障、喜障、顛倒障的現象（本書稱為觀障、喜障、樂障）。

現在就叮嚀你這件事，就是為了讓你面對到這些障礙的時候，得以清楚回神，不去愚痴的竊竊自喜，暗自得意，導致原地踏步甚至因此退轉而不自知，希望事前的囑咐可以讓智慧的行者直接跨過障礙，朝向究竟解脫的大道邁進。

點燈窺心

開始進入見法階段之際，請靜思一下這些短句，這些雋永心得值得您細嚼慢嚥，靜心品嚐，挑出幾句成為你的心法，其中一句有可能就是你的關鍵……。

「知道身體的動作，只是知道而已，就是這麼多。」

「純粹的知道，不觀想、不默念，純粹的知道。」

「清楚的覺知身心的每一個動作，當念頭升起時要立即覺知，不要陷入其中。」

「念頭一起就開始造作（編導或評判），就是陷入妄念。」

「不要壓抑念頭，任其流動，讓它想，就是觀照念頭。」

「是讓心『看』著動作，而不是心『黏』在動作上。」

「是由『見』而悟，不是由『想』而悟。」由觀察不是由思想。

在完全領悟「身心目標」之後，將念住禪手部動作或行禪走動的速度加快。既然培養覺性已有所成，應繼續觀察念頭，讓覺性得以茁壯。

不要興起要去壓抑念頭的念頭，心「安住於定靜」地觀察念頭。知道念頭生起時，只要回來覺知身體的動作，念頭便會立刻停步遁去。

念頭不停地生起，也將自動地停止。但是我們的心，通常念頭生起時，便不由自主被帶著跑了，如同小貓捕大老鼠似地，小貓被大老鼠拖著到處趴趴走。當我們持續訓練著覺性，我們不去理會老鼠（念頭），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。行者的心穩如泰山，如如不動。

你要任由念頭生起，念頭是我們對治的對象，你不讓念頭生起，我們要對付誰？念頭生得越頻繁，我們也越有能力警覺念頭的生起。當「覺性」越來越強時，便能快過念頭。

試想有一百個念頭生起，我們只知其十而不覺其九十，接著是能知二十而不覺其八十。如是練習到能知八十而不覺二十，接著覺知九十、九十一……。當在一百念中能知九十五時，行者應該要更加精進練習，一而再，再而三。「心」在這一點轉變，「道」從此開始，這裡就是涅槃的起點。

名色五蘊

當你的覺性增強以後，就能清楚地看清自己身心的實相，不被無明貪嗔癡所蒙蔽扭曲。佛教將外在世界，內而身心，種種物質精神的現象稱為名色五蘊。

「色」代表一切有形物質，「名」代表精神層面，就身心而言，「色」是身，「名」是心。

五蘊是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。其中身體屬於「色蘊」，而心理現象又分成「受蘊」、「想蘊」、「行蘊」、「識蘊」四種。

「受蘊」就是各種感受，「想蘊」是辨別與記憶，「行蘊」是心理的造作、心絮的流轉。「識蘊」就是眼、耳、鼻、舌、身、意六識身的認知。

我們每個人，不外是這五蘊所組合而已。我們的覺性越強時，就越能夠清清楚楚的看清自己五蘊的運作過程，也就是說，經由身、受、心、法，境界由粗到細，逐階深入的看清我們的身心現象。能夠看清我們的五蘊，就會知道身心也不過是因緣和合而成，因緣生滅之間，沒有一個獨立不變的我，如實知見諸行無我，無我法印歷歷在前。看清我們的煩惱以及痛苦的來源，接著就能滅除我們的痛

苦。由此可知你不需要深研身外的佛經，你只要好好的把你自己的這一本無字天書看透就能解脫自在了。就在這個當下，你可以體悟到，持續不斷地培養覺性是當前修行最重要的事。

如實知，如實見

當你進入見法觀照階段，除了繼續培養覺知身體的動作以外，覺性已經可以修習進一步的方法——觀照念頭。

在日常生活行住坐臥眠寤語默當中，不論你做什麼，你都要覺知心裡的感受。不管你正在想什麼，都要跟隨著內心生起的任何東西，觀照念頭的意思就是要知道並且看（音勘）著它（心流）。不論你在做什麼，都要持續不斷地看著自己的念頭，跟著流轉游動的法流。不論你做什麼事——任心流動，但要看（觀照）著當下心的作態。

看書、寫字、買菜、煮飯或洗澡——不論你做什麼事，就是一直看著自己的心。恆常地觀照念頭，清楚知道生起了什麼的感受？是因為什麼所緣而生？貪愛、厭惡、疑慮、憂、悲、惱、苦……等等；這些念頭怎麼來？怎麼去？當歷緣對

境之時是如何起心動念，我們要觀照這些念頭和知道其所緣，覺性強大了，自然就能追根溯源，抽絲剝繭。觀照這些念頭不是一直都存在的，它們不斷生起、滅去，不斷地在生滅變異。

知道了念頭的生滅無常特性，你開始了悟了，你將開始脫離隨念起舞的無明因緣，你再隨著情緒起哄，你知道跟隨著情緒只會引起苦惱懊悔。行者只在一旁觀照著，當下只要一有什麼生起，覺性馬上看見它。念頭只要讓你看見，它就停了，這一停就滅除了煩惱，太陽升起，黑暗滅除了，前面的道路不復霧鎖雲埋，你知道回家的路了。

由初級進階時的內觀障礙——喜障

喜障——你進入喜禪支之初所發生的障礙，這時你剛開始真正擁有內觀能力，正式成為內觀行者，這是你內觀道路的第一個障礙，稱為喜障。當你從尋、伺（覺、觀）禪支進道上升到喜禪支時，里程碑就是得名色分別智——達成「身心目標」，這便是基礎階段的終點。因為較高的視野讓你看到了以前所看不到的向度，大千世界隨之改變，真理佛法（這一層）湧現不已，這是你從未達到的一個境界，你以為已得最高的佛法。在此階段我執較重的行者驕傲、我慢升起，有人

會因而停止練習。

你的覺性隨著這一次的進階而成形崛起之後，將會加速的茁壯成長，你達到看清「名色」的階段，此時對自己的身心有更高一層的體驗。在這個階段，以前的死角現在看到了，許多法相見解一一現出，體悟了心性，看清楚了世間名法的外相，你覺得什麼都懂了，你認為你已經出師了，你欲為人師。致使你說出的話，單刀直入，句句到肉，不顧情面。引經說法高談雄辯，信手文章有模有樣。批評人事，左砍右戳，令人難堪。

每個禪支都有障礙，但不是過了障礙才能上昇，而是每次進道上昇之後就會出現障礙，這是和一般治學不同的地方，主要是每當你登上一階新的高峰，見解視野驀然乍高，每次攀上新的高峰，都是你從未來過的新地，所以你誤認為你到（終點）了，這讓你觸發沉潛在大腦深處的我慢，使你展現捨我其誰、妄自尊大。這就是障礙！執著於「觀障」的人其通病多是作意人師而自矜話多。

這時該是我們來認識「洋蔥理論」的時候了——你是洋蔥，沾滿了骯髒污垢，你很煩惱，就像尚未修行之前的你，不知如何是好。現在如法修行，你認真的開始剝開洋蔥的外皮，經過精進努力終於把外皮剝掉了，你獲得了前所未有的潔

白乾淨，你認為到此為止了，你完美無瑕了。現在能夠了解我想要表達的意思嗎？不！還早得很，你還要剝好幾層皮才有辦法到達核心。

努力終於有了回報了，你走入了一個新天地，但是裡面還有，你的內心有著好幾層的寶礦等著深入挖掘，你進入了金銀銅鐵礦中的鐵礦，它是寶礦但是值得你為它停留嗎？與深入核心的寶藏相比是不值一哂的，此時你要深思，未經修行以前的你是多麼的無知，現在的你提升了，但是接下來還有很多關卡要過，和以前相比不過是五十步笑百步，有甚麼好吹噓的呢？行者你應該保持謙卑，以謙遜之心重燃精進的火苗。這是一個障礙，是你由初階進入內觀世界的障礙，稱做喜障。

這個障礙是由於覺性昇起後，所產生的正觀智慧，如實知見的看到實相世界所衍生的，因為你看到了，而認為周圍的人都未看清。所以你認為知「道」了。

這種智慧能知道色名、知道無常、苦、無我、知道世間二邊，知道世間名相。而且是經由修習動態內觀而開發出來的一種自覺智慧，但是這樣的智慧只是內觀的第一層、外層，觀到它能夠讓你知道的也只是知道了世間假相而已，你所得的智慧還不夠深入到滅苦的境界。這樣的智慧其實是相當於「在失火的房子裡開

了扇窗，看到了外面的實相世界」的智慧，以前是瞥見，現在是開窗看見，不是真正看見。

你的洋蔥已經剝掉了外層，但是也只是到了第一層內層，經由正念正知思維而「知道」的知道、只是知道了「世間的假相」、假名，但是「世間的真相」你還不知道，還需要再深入的去知道。

這種知道再經過「我慢」的雜染，就構成了一個障礙——喜障（因內觀生起的染污煩惱）。當這樣的智慧生起時，無明的我們因「我慢」而無法自拔深陷其中，那麼這樣的智慧就成了第一個障礙。

在這個時候，充滿我慢的念頭生起，陷入我執的你不再提起正念持續的看念頭，而是直接捲入念頭中，你現在只想要品嚐高人一等、為人師的美味（還記得我↓食↓味嗎？）。現在你事先知道了這個障礙，不要再把沉重的我慢結背在身上。放下了，你就超越了這個障礙。解決的途徑是——先恭喜自己進階了，然後輕輕的放下這個愉悅的感覺，告訴自己：覺性崛起時就是往前邁進的時候了。回來繼續覺知自己肢體的動作。此時應注意不要去專注或期待成果。鬆、柔、明、覺地做著念住禪動作。

從現在開始，當念頭生起時，你開始觀照念頭。當你撥雲見日時就瞥見了聖道——正念之道，而你發覺大道一直就在你的面前。

樂禪支進階的障礙——樂障

這是在樂禪支開始階段時發生的障礙，在這個階段，你有了「思惟隨觀智」，內外境一切現象都隨著你覺性的強大而有著截然不同的思惟，深植在你大腦根深蒂固的二元對立架構開始潰塌，你在所屬社會裡所耳濡目染的貪愛執取模式隨著你內觀智慧的增長而日漸微萎，持續精進的修行使你洗除塵心，脫胎換骨。思惟隨著內觀的智慧判若雲泥，這時自然心怡神悅，喜悅之心不由自主流溢。

一般而言，法喜愉悅是正向的、好的。但是，這個時候，喜悅卻是達成苦滅的障礙。喜悅生起時，練習者會執著於它，行者將執著於「喜受的現法樂住」。如果你耽樂於此，那麼你將自陷於這個障礙，而沒有辦法繼續上升至下一個境界，接續上一章的比喻，這是金、銀、銅、鐵礦中的銅礦，值得你留戀忘返嗎？

作者在得了名色分別智之後，腦海一直掛著：「這是甚麼？怎麼裡面有這個？」明知想不得，但卻揮之不去，浸泡在苦思不解的境界中，深陷泥淖。禪修第

五日禪修下座後，就坐在靠窗的椅子上，聽著窗外雨聲，腳跟踩著椅子下方的橫桿，雙腳尖無意識的上下點著，滿腦子「這是甚麼？怎麼裡面有這個？」突然腳跟踩空，當雙腳懸在半空，尚未蹬地之時，心口屏氣要出未出之際，剎時之間萬籟俱寂，大叫：「啊！就是這個！」，狂喜不已，「我知道覺性是甚麼！覺性在哪裡了！」當時一心浸漬此境，心澄神曠無有想出，直至敲鐘回神已是晚餐時刻了。回到現在，旁觀者清的您認為當時的我，應該浸泡在得悟的法境之中？還是繼續前進，究竟解脫呢？記住你現在睿智的選擇，輪到你的時候就知道該怎麼做了。

「現法樂住」是指行者於禪修之際，離一切妄想，身心寂滅，現受法喜之樂，而安住不動。修習動態內觀的第二個障礙就是得法喜而樂住，滲我慢而生障礙。當我們瞭解及看見這點就要知道，法喜是進階的明證，但也是再進階的障礙，喜悅不是不對，但還是不對，未到究竟如何言對。行者終究還是會往前續進，只是耽洩的時間多寡而已，這時要加以警心滌念的是我慢也隨著法喜側匿而至，喜悅雜染了自滿和自傲能修到這個程度的心態，此時如果沒有警覺，導致自慢盈滿時，將對進階之路橫生障礙鴻溝，這是無色的黑暗。可知的黑暗是黑色的，尚能辨認容易看出，隱伏於法喜當中的黑暗是無色的黑暗，無從看見的黑暗是更可怕

的。

所有的正、雜心念都是念頭，喜悅被我慢滲透，被纏在喜悅中就是被纏在念頭之中。當念頭生起時，我們攪進其中，不能看見念頭，換言之當我們被纏在雜染了我慢的喜悅之中，我們就不能看見純粹的喜悅，而自然安住於喜悅之中。那麼為什麼會被我慢滲入呢？因為「我慢」是五上分結之一，是屬於極微細甚深結縛，只有來到四果阿羅漢的修行者才有能力不令束縛，以行者目前的功力是無法避免的。因為這樣，我們必須把自己從我慢雜染的念頭中拉出來，站到念頭的外面來，這樣才能看見我們的念頭。

所謂被攪在喜悅之中是由於不知道純粹的法喜被我慢滲染，似是而非取而代之，因為當我們現受法喜之樂時，在現受法喜的那個當下沒有看見（我慢心念），而在生起的那個當下捲入其中。

耽於現法樂住要離開，受到我慢滲透的喜悅更要離開，以免受到雜染影響而致退轉。因此喜悅是在趣向更高進階層次佛法的一種障礙。

很多不知道和看見自己念頭的人，都會說他們已經知道和看見念頭，但實際上他們並不懂什麼是知道和看見。因為他們一直都還在念頭裡，大腦的念頭還在

不停地現起，他們被攪在其中，只有在作意排除雜念之際，在這裡認為知道和看見自己念頭。殊不知自己在排除雜念之際，另一個「我能」的雜念已從背景升起。那些得到喜悅的人也是一樣，他們或純或雜一樣攪在輕安平靜之中，他們不知道那種平靜也是一種進道障礙，因而耽湮於平靜之中。（那些執迷於專注止禪得到平靜的人也是一樣，他們攪在平靜之中，他們不知道那種境界也是一種進道障礙，因而貪著於平靜之中。）

解決的途徑依然是——恭喜自己再次進階了，知道自己又往前邁進一步，輕輕的放下這個法樂現住的輕安喜悅。回來繼續覺知自己肢體的動作，保持精進使心由喜悅轉回動作。鬆、柔、明、覺地做著念住禪動作。當覺性愈強時，喜悅便漸漸消失，心將回到平常心的境界，趣向靜（心一境性）禪支。

靜禪支進階的障礙——靜障

這是在靜（一心）禪支階段時發生的障礙，在這個階段，你有了「審查隨觀智」，這個障礙不是一個明顯的大障礙，而是陸續出現的一串障礙，這一段障礙，我們稱它「靜障」。上一次的喜障感受是明顯強烈的，你很清晰的體悟，是欣喜雀躍的法喜，而狂喜之後的障礙就沒有第一次的那麼明顯，它一波一波的湧現

，是安怡自樂的法喜。謹記著，「念住禪」每一次的進階，每一次攀登到新的境界就會蔓生出我慢發動的障礙，行者經過了一次大感受的「體悟」之後，而後就是一連串的「體驗」了。

這些體驗沒有必然的順序，隨著行者的習氣、機緣及因所受教育對法的理解差異性而有所變動。它是覺性讓你體驗到的一種心態，跟你狂喜是一樣的東西，只是規模較小，這意味隨著你覺性的增長廣大，每一次的進階越來越輕易了，頻率也加快了許多。這種如法的心態會讓你想要保住它，而放下覺性去執取它，當行者意猶未盡的尋求那種體驗時，因為想要攀念（這也是念頭）而離開覺性，也因為離開了覺性而禪味不再、原味盡失，你執意的尋找，終究白費功夫。最後還是回來持續覺知正念，長養覺性。如此體驗戲碼一再重演，心猿意馬來回攀盪，終無是處。

所有的體驗都是對的，但是就如同是瞎子摸象一般，每一位瞎摸者各執一邊片面的真理，都是對的也都不對，你必須把所有的面向都體驗過了，由點連成線構成面架成體才是完整。當你練習時，發現任何想要不以覺知肢體動作而以體驗的心得去執取的情形發生時，立刻轉為行禪練習，執取的境界就會自行漸漸消失，恢復正常心態後再回到念住禪來。

所有的體驗都是對的，但這是長養覺性的成果，果熟自落無須強求，如果行者「我慢」作祟，硬要倒果為因，將導致如健身時專練一處肌肉，產生畸形發展，到時想要回頭調整，又將大大耗費無謂的心力。一切的體悟、體驗都因覺性而生，離開覺性如同斷根。守護覺性則令行者均衡發展，不偏不倚正向究竟涅槃。

在這一波一波體驗的階段中，任何有想要以成果感受來改變覺知方式的非常情形發生時，應立即停止練習，改以行禪代之。那執取反常的境界就會自行漸漸消失，壓力會馬上減少。你依然任由念頭生起，不要阻止它們，這些是心得成果，它會逗留著，持續知道它、看到它、瞭解它，成為「是」，成為「有」，覺性因它也隨之強大。

俱捨拔苦

聖者的心從沈重轉成輕盈，從黑暗轉成光明，從無明轉成明。將粗的、中的、細的煩惱依次拔除，從看清名色開始，內心就有大的轉變，每一階段都是自證自知的，這便是「念住禪」的修道次第。洋蔥層層剝去，最後空無一物，你到達

了拔苦階段，安住寂靜空無地。接下來，便是在歷緣對境中保任與在起心動念中修圓了。

言語道斷，到了這裡一切都放下了，停止了，文字、語言等一切有限概念的表達方式，怎麼落筆都不對。這是全然純粹的體驗，無從形容世間二元止息之境。行者只有親身體驗，當你到了根、境、識一切空無，無所有、所有無之地，你就到了。

五、修行釋疑

問題：怎麼比靜坐還累？

答：

念住禪修慧、靜坐修定這是兩種截然不同的禪法。開始練習「念住禪」手部動作時，會感覺比起靜坐的修行方式還要累，這是因為念住禪是張開眼睛接受任何念頭訊息進出的禪法，所以很容易引發心中久存的大批念頭，不像一般閉起眼睛封鎖大腦運作的靜坐，靜坐的目的是修止定，定靜而內觀，二者無法相提並論比較的。

我們面對問題（念頭）才能解決問題（雜念），而不是閉起眼睛，關起門來不去理睬問題。正如行軍作戰一樣，要知道敵人在哪裡，擬訂攻擊策略，勇敢的與敵人作戰，哪有明明知道敵人在哪裡，想方設法躲起來，這樣就會戰勝敵人的道理。直接解決敵人——這就是為什麼「念住禪」修行進展得以那麼快速，能夠

保證三年證果究竟的原因。

念住禪練習者在初期因為從未以正念覺知當下的肢體動作，手勢尚未熟練，同時又不抵擋任由念頭紛飛，比起其他修法是會面臨更多挑戰，學習做著規律的動作，尚未培養出強大的覺性，因此你會發現雜念、妄想、昏沉、不安（五蓋）特別明顯。這些五蓋阻礙有賴行者精進用功及對正法的信心來克服。但是換個角度來想——作戰就怕找不到敵人或者敵人躲起來，這下通通出籠了，簡直是天佑我也。禪修期間依照善知識指導，按部就班如實修法，幾天下來念頭平息大半了，行者如陰影般的煩惱減輕了許多，修行的目的不就也達成了。

念住禪法門不用去靜坐，強調每天時時刻刻在日常生活都可以修行，當覺性培養至見法階段，就能在日常的動作中提起正念正知，每天的行住坐臥都是修行，進步當然就愈加神速了。在跨越過初期門檻後，行者就會領悟到：歷經數倍的五蓋煩惱洗鍊，禪修境界亦是數倍的躍進，藉由日漸茁壯的覺性力更能順暢的邁向滅苦大道。

問題：我們需要專注著肢體動作嗎？

答：

千萬不要專注，這樣又把整個「心」鎖死了，讓心動彈不得是力倍功半的累人法門，不！我們只是簡單而持續的知道，覺性會愈來愈知道，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，不要刻意去看清楚，一刻意就是（常我）在看了。就不是觀察者在觀了。一專注就進去了，觀察者不進去，旁觀者清不是嗎？

問題：如何平衡精進與放鬆呢？

答：

由於每人的根性、現況不同，必須要靠自已拿捏調整自己，在精進與放鬆之間找出自己最適中的狀況。比如，當我們聽講時要以覺性來聽法談的內容，一方面要放鬆身心，但不能昏沉、打盹。一方面不要太專注而忘了周遭的一切。太過於專注，一段時間就會覺得疲憊。以覺性來聽就不會累，因為心不需要用力，覺

性可以使你處在心境輕鬆而不散亂的狀態。這個要領用說的不容易瞭解，需要自己來練習、體會，才有辦法身心領會這兩者的區別。繼續練習有了覺性，不用問別人，自己就會自證自知，清楚的知道這個問題。

問題：覺知動作時，要不要去分析、思考呢？

答：

當覺性還沒養成時，你認為是誰在分析、思考？我——常我，換個名詞——念頭，念頭不過換了個面具出場亮相罷了。覺知當下的動作就夠了，這是一種純粹的覺知，不去加上任何符號、標記。不用分析、不用思考，因為分析及思考的向度都是以過去的記憶，反射成未來的想像，而不是相應當下的事物。

內觀的意思就是往內如實的觀察當下的身心現象。不帶任何面具的觀察，是一種單純的覺知，當覺知持續如鍊時，就自然生起內觀的智慧，同時看清身心的實相。

問題：練習時心要想甚麼？

答：

是誰在想？此時的心是誰的心？練習念住禪時只是覺知肢體動作，當你覺知的時候，怎麼去想？不管你怎麼想，用甚麼想？只要一去「想」！就離開了覺知不是嗎？

不要「用心」心，當你發現你動了心，那早已是捲入了念頭（已經是過去式）中。練習時腦中要放下一切，不要想什麼。

手部不急不徐的翻覆提落著；不去擔心手部動作的對或錯。不要移動太快，太快時覺知會跟不上，不要移動太慢，太慢時又會陷入專注的狀態。感覺到手部的「動和停」。手部移動時，以正念覺知手部的移動，手部停止時鬆柔明覺的知道手部的停止。不要默唸著：「動、停」。不要心想著：「我在動、我在停」，放下大腦所有「想」的這一切。覺知手動，而不要「用心」心，那將會加重感覺——錯誤的將覺知動停轉變為專注所緣。安靜（安住於定靜中）覺知，慢慢的你將覺察到覺性是輕、專注是重的分別。

問題：沒有午睡沒精神

答：

在禪修期間，一旦克服昏沉蓋，你會發現自己的雜念消散了許多，正念正知——覺性的那種清明感明顯提昇了，你對自己身心的洞察通透將會有更深的照見，就如洋蔥般一層一層往內剝去。

初學者尤其在禪修的前幾天更會因為作息時間的不同，午間用餐後沒有睡個午覺，覺得精神萎靡不濟。但是應該謹記「午睡」是行者專修期間不小的障礙，會使精進得來的成果，去其半，拱手再還給佛祖。應該儘量堅持修行下去，漸漸的，你不臣服於午睡，昏沉蓋就愈來愈無力，最後消失了。如此就可造就出良好的行者習性了，而且降服睡眠後，內心就生起喜悅，身體自然也變得輕盈了。

問題：晚上睡不著覺時，怎麼辦？

答：

念住禪專治失眠，平常你練習的時候不是昏昏欲睡嗎？請坐起來練習念住禪（手部動作）半小時就可以輕鬆入眠了。但是千萬不可以干擾到別人的睡覺，任何衣被窸窣聲都足以吵醒旁人。準備就寢時就躺在床上，覺知自己手部的小動作，或覺知腳指的移動等。此時輕鬆的覺知，念頭來了就任運觀察念頭，不要捲入其中，而要一直覺知自己肢體的小動作，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。如果你又去擔心今晚睡不著覺第二天沒精神，便又攪進妄念之中，冤枉消耗自身的精氣神。也可以覺知呼吸的人與出，切記不要又專注地跟著氣息出入身體，只要覺知當下是人或出就夠了。如果覺得睡夠了，就起來經行或做手部動作。只要不去吵到旁人，一切輕鬆自然對待。

問題：晚上做夢是什麼？做夢時，覺性會中斷嗎？

答：

睡覺時做的夢就是白天的妄念，是同一個東西。白天叫「妄念」，晚上叫做「夢」。覺性圓滿的人，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。經由念住禪的訓練，白天的妄念日漸減少，如果白天沒有妄念，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，晚上就不會做夢了。

晚上睡覺時作夢了，就是雜念又躡手躡腳捲上來了，覺性自然就無法連貫了。這也就是為什麼禪修時不要午睡的原因，一時抵擋不了睡眠蓋，小有成績的正念成果又要雙手奉送了，雖不至於前功盡棄，也委實可惜。

問題：念頭來了

答：

當知道念頭來的時候，初階行者已經是無意識的攪入念頭之中，此時不要去排斥或有任何抗拒的想法，只要有意識的將覺知轉移回到當下的禪修動作。如果正在練習手部的規律動作，就繼續去知道手部的動跟停。如果是在經行，就繼續知道腳移動。

繼續不斷地覺知當下的動作，一發覺攪入念頭，再回來覺知當下禪修動作。

不斷地回到當下，不斷的來回往復，就這樣讓停留在念頭的時間越來越短。「念住禪」這個方法就是別管念頭，不管念頭多或少，都不要管。繼續回到當下。如果念頭來了，又攀攬進去了，如實的再回來覺知動作。知道當下身體的動作，不斷地培養覺性，覺性越來越強，念頭自然就會減少：本來是一百，變成九十九、九十八……，慢慢地減少，如此老實修行，直至到「零」。

問題：如何超越情緒、感覺和妄念呢？

答：

所謂的情緒、感覺和妄念，都是大腦知見（常我）運行下的產物——以觀察的向度，放下批判（二元對立）的作意就已經是超越。

答案還是一直覺知著你的動作維持正念生活，如此培養出強而有力的覺性。感覺與妄念會以千變萬化的面具現前，來誤導我們，來吸引我們的注意，讓我們攀緣過去隨之起舞。在禪修的路上，你只要走在正念的道上，覺性就會越趨穩定，就慢慢不會有陷入任何雜念的偏頗危險，「覺知你的動作」就是你正向涅槃的安全帶。懂得繫穩這個安全帶，就能安全的守護你到達目的地。

問題：念頭剛起的時候要如何覺知？

答：

當發覺有東西在腦海生起時，就只有「覺得知道」它。不要直覺阻擋它，讓它通過。你不需要再去（分別、判斷）知道「它是貪心或是生氣」。這是不需要的。你只需要覺知（覺得知道）它，並讓它走。例如，當聲音響起，就只是覺知到（聲音響起）。你不需要去知道它是甚麼東西發出的聲音。連知道「它是甚麼聲音」都是多餘的了。只要覺知——從「沒有↓有↓沒有」的改變，這就夠了。你不用給名字，否則你又陷入頭腦知見裡了。

問題：知道念頭和看念頭有什麼不一樣呢？

答：

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」。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「隨念頭起舞」，不是「看念頭」。

看就是看（勘音）查、觀察念頭的意思，是大多數人所忽略的首要事情。只是觀看著念頭，不起分別判斷心。如果我們一直想去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。只有覺性強時，才有力量去觀察（看）念頭。念頭生起時，我們能看見、知道。在修行的開頭，我們要大家好好培養覺性，便是這個緣故。

知道與看到這兩者是完全不同的，每個人知道自己的念頭，但是知道時往往都被攪在裡面了，而擁有很強的覺性看念頭的行者，則是在剛開始起心動念之時就有取捨能力，如果生起的是不想要的妄念就立刻丟棄。有用的念頭（如煮飯時要起念頭）則照常進行。看念頭時，有時看到念頭生起，有時沒有看到念頭，念頭的本性也是如此，有時有，有時無。就像看守城門的禁衛軍一樣，好的正念放行，壞的雜念不讓進入，有時一窩蜂，有時無影無蹤。

行者在第一次見法——名色分別智以前，還沒有真正長養出覺性，是無法看念頭的，此時就是提起正念持續覺知手部動作，來培養覺性，當覺性大時，覺性就會自動去「看念頭」。

問題：念頭干擾

答：

修行時，行者常抱怨念頭的干擾。請仔細地想想：誰才是真正的干擾者？事實上，是我們去干擾念頭，念頭如常的存在，是我們覺知到那是貪瞋癡的源頭，我們不要它了。念頭自然地生起，因為有歷緣對境（內外）的因，而隨著當時心境的陰晴善惡，物理性的反應提供（大腦資料庫）出心絮的攀連（色——受——想——行——識），那是它們運作的方式，我們不能阻止它們。我們無法自行挑選只要自己喜歡的快樂念頭，也無法拒絕不快樂的念頭，因為沒有覺性的凡人，根本就是生活在念頭之中。我們不能告訴自己不要有念頭，因為念頭不是在我們的操控之下。這就是我們為何受苦的原因。

我們唯一所能作的是，覺知自己身體的移動而警覺地不去跟隨念頭，要讓覺性成為你真正的歸依處。妄念太多時，不喜歡便想壓抑它，而帶來麻煩。修行不是不要念頭，而是不陷入讓念頭控制，覺知正念和不再輕易陷入念頭，就像一起走在路上，保持正念正知、共生共存。想壓抑念頭或者捲入念頭，實際上就像是干擾了真、常雙方的相依運作。

問題：改變練習的手勢，效果會怎樣？

答：

改變手勢這件事我試過，如果不去嘗試的話，拔苦的時間應該至少提早半個月。這是我的經驗，至於你改變練習的姿勢，結果是好是壞會怎樣我不知道？我只能告訴你我所知道的事。文字表達無法讓你明瞭改變手勢的優缺點，這種事必須要當面演繹、對照比劃手勢，你才能清楚的知道為什麼不能改變的原因。不過每人根性不同，一切隨順因緣，發現不對改回來練就是了。

練習著這種規律的移動方式（其中更動了手勢一個月），我三個月達到了減苦。至少可以證明這個移動手勢是有機會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，我無法保證。但是以科學實驗的角度來看，我真的很想試試幾種不同的手勢，有數據的累積總是對弘法事業有幫助的。

問題：平常身體不動時，怎麼維持覺性？要死了，怎麼辦呢？

答：

這個問題的重點不在於如何維持覺性，而是在於你有沒有覺性，你有多少純粹的覺性。覺性經過不斷的覺知動作而長養起來，當你已有正念正知的時候，覺性觀照著一切。身體動時覺性觀照著身體動，頭腦思考時覺性觀照著頭腦思考，身體不動時覺性觀照著呼吸、心跳脈動甚至觀照著維持身心的生命能量場。不是如何維持覺性的問題，一旦你有了覺性，你就能夠清楚覺知——覺性觀照著一切實相。

有了覺性就沒有維不維持的問題，重點應當在於當你還沒有覺性時該如何維持正念呢？當個觀察者，保持覺知一切身心動作，覺性智慧自然現前。

當你培養出強大的覺性後，就是明心見性了，到了彼岸還要維持甚麼呢？甚至在最後臨終時，仍然能夠清清楚楚的看清身心現象而不起執著，不留一絲罣礙的離開世間，即使當時肉身很痛苦，也因為強有力的覺性，而能超越苦受與執取。當然大覺性，有待平日的訓練與不斷的努力。在平常的訓練，我們覺知肢體的

動作，已能面對種種的妄念而不捲入其中。即使有時身體處在靜止的狀況下，只要妄念一生起，我們就能立刻察覺到而不被它拉著跑。同樣的道理，你的覺性經過念住禪的訓練培養起來以後，在臨終時，即使身體不動，你的覺性依然自在。

問題：手部練習時配合呼吸好嗎？

答：

當你練習鋼琴時會不會想要同時配合彈古箏？在覺知手部的動作時，當然不可以同時配合呼吸的出入，這樣會使心無所適從而致分心，心分二用而導致力倍功半不是我們想要的結果。

有這種練習同時又想配合呼吸的想法，是不是心——大腦知見又在作怪了呢？我們的訓練是，去覺知一個明顯易認的對象，也就是：利用手或腳的動作來訓練覺性的持續不斷。如果又去配合呼吸，內心就會搖擺不定，先是分心再來就會不平均的傾向一邊，若是傾向手部練習，那麼為何要配合呼吸？如果是傾向呼吸，因為太細微產生壓力而走向專注，不符合輕鬆而自然的原則。

在覺知動作的過程中，偶而出現呼吸自動配合動作的情形，或是發現呼吸非常微細，只要是自然發生的，就讓它自然發生，但是不要將注意力攀移到這上面。自然地呼吸，知道自己正在吸氣、正在呼氣就夠了。不必唸「進」或「出」，也不需要知道呼吸是長或短、是粗或細。發覺到呼吸狀況照樣回來單純的覺知肢體動作，我們練習覺性持續如鍊。

問題：眼睛擺哪裡？

答：

張開眼睛修習念住禪時，輕鬆自然的看著遠方，眼睛不要抓住所觸到的對象，不要聚焦，不要釘住對象，整個前景好似模糊般。看到什麼，不要隨著去。別人走來走去，知道別人走來走去，不要去理，理了就隨它去了，不要去特地去看這個人臉長得怎麼樣，穿什麼衣服。耳朵聽到聲音也是一樣，不要去注意聽到的聲音，一旦注意了又隨它去了，練習時就是只要覺知當下在做的動作。

有時雜念紛飛，可以試著把視線放在眼前兩三公尺，甚至一二公尺的地方，保持自然輕鬆舒適為要，雜念消散後再回復看著遠方。覺得外界干擾太多，想想

無常生滅，一切心——大腦知見作意，放下一切善惡心念回到練習。

問題：引經據典談法義

答：

有人希望能夠多些引經據典以了解法義，容我請教你這個問題——平時您不好好的引經據典了解法義，怎麼到了實修的時間反而有了興趣要了解法義了呢？經過了前面的聞思階段，您能分辨出是誰想要「引經據典以了解法義」了嗎？是常我？還是真我呢？分得清楚是我能、我慢在想要「食」嗎？能夠感覺得出來那個「味」嗎？只要你能感覺得到「我↓食↓味」，那麼讓自己停下來，安靜（安住於定靜之中）！就觀得到「味」後面的「↓患↓離」，無我法印就出來了，這就是內觀的竅門，知道嗎？

我們的法門注重實修實證，在禪修的時候我們能不談就儘量不要去談，大多數人想辦法擠出時間來專修，這時候再把時間花在講經說法上，方向上有些不恰當。想要引經據典談法義，任何時候都好，但是不要現在，現在是修行時間，套句老話：「修行時老實修行。」

只要你好好的培養覺性（實修），真理（實證）自會如剝開洋蔥般一層層讓你體悟，當你有了一些成果，再去好好研讀阿含經，到時你才是真懂了。你有了覺性（佛性），再去了解經典不正可以達到力半功倍的效果嗎？

問題：發現無我

答：

禪修者經過一段時間（3~30天）的練習之後，覺性升起身心自然改變。有些人驚訝地發現生命有了很大的轉變後，感覺這個身體不再屬於我，因而生起了疑惑及恐懼。這實在是不要有這種想法，正念禪法是一門迅速確實的修行法門，祂能夠讓行者如實知見佛門的真諦。這個身體原本就不屬於我們，沒有修行就只有懵懂過一世。恭喜你開始體驗無我法印，不要害怕改變，只要記得回到覺知身體的動作，繼續不懈邁向解脫的道路。

問題：走火入魔

答：

當你以正知正念在覺知著動作，處於「正覺」的狀態中，是不會發生所謂的走火入魔現象。

修行「念住禪」是讓你行正「覺知」，即是心處於正念的狀態，而非處於煩惱、妄念。我們肢體手腳的運作是鬆、柔、明、覺的，即是自然、清淨的。

所謂「自然、清淨」，就是此一作為不會再造生出其他的念頭，因此單純的覺知在這不會造作的清淨時刻，就是「活在當下」，活在當下就已經是放下了。不斷覺知動作，就可生起覺性，不再造作妄念，免於貪嗔痴的煩惱侵擾。既然如此，怎麼會發生走火入魔呢？

問題：手動速度

答：

原則上手部的移動速度是我們的心能夠適中不徐不急的跟得上手部移動，並

且感覺輕柔明覺。每人認知不盡相同，必須靠自己去體會出來。初級行者可依一組十四動做下來時間為十五秒來做標準，這樣一分鐘就是四組，一小時是二百四十組，明確清楚。以每一分鐘做四組為準則，你的內心有了依據就不至於迷糊，不知所以。見法以後，覺性已然成形，雜念相對萎縮不再肆意攀串，行者此時可以加快速度，以每一分鐘五組為準，這時以每一動的「停」為重心，每一個停就是一個斷（斷除妄想雜念），如此覺性將加速成長茁壯，你將發現覺性由片成鍊成環，雜念之間的「間隙漸寬」，終至兩斷，永不再續。

問題：小動作

答：

手部大的動作作久了，想休息一下，這時行者要先確認——是誰想休息呢？你？這時候的你又是誰呢？是掉舉蓋嗎？是那裡累了？還是「心」在想要休息了呢？真是累了就站起來走走，舒展一下筋骨，再回來用功。如果是心（常我）想要休息，這時機會來了，你只要堅持下去，精進突破掉舉蓋的考驗，幾次以後此招不再，你又如願往前邁進一大步，定力為之成長了許多，正念、正知、覺性也

長養茁壯了。

所謂小動作如翻翻手掌、拇指食指互動、眨眼睛、原地踏步、單腳點地或覺知呼吸的出入。這些翻掌提腳小動作都是在平日工作閒暇空檔、零碎等待的時刻，提起正念，保任覺性，覺知當下的修行。整個24小時不間斷禪修的過程中，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成環。

問題：觀察微細動作

答：

沒有來到靜（一心）禪支的行者，心還是很粗，心粗如何能夠觀察微細呢？當行者沒有觀察微細動作的能力時，即使勉力為之，很容易落入大腦知見，直接攪入貪欲蓋念頭中。事實上這個階段的行者想要觀察微細動作還是分別心在作意，簡言之就是貪欲蓋（我、我是、我能、我慢）在運作。心知肚明的智者應該提起正念，覺知當下練習的動作，持續恆常的培養覺性，令覺性增長廣大。

如果行者執意一直觀察微細動作、操作微小的動作或只去注意微細的呼吸，這樣很容易走入專注，或者因為所緣對象太微細而不知不覺落入昏沉蓋而導致睡眠。這樣會使得覺性就此中斷了。

在「念住禪」的修行過程中，以覺知當下的動作為主，或是念住禪（手部動作）、或是行禪（經行），或是覺知著行、住、坐、臥、眠、寤、語、默，當下的動靜——身念處。當行者來到靜（一心）禪支，覺性強大後，身上各部位四十二特性（輕重、粗細、硬軟、推動和支持、冷熱、流動和黏濕），各種微細的動作以及各種微細的感受、心念的剎那生滅，一切都可以看得很清楚。所以初學者當知急著想去看微細的現象是貪欲蓋在起意，立刻回到覺知當下動作，回來正念之道。

問題：念住禪與氣功、拳術原理是否相同？

答：

氣功與拳術是無法讓你培養覺性的，也不能讓你滅苦的。覺知念住禪手部的動、停運行，可以有效讓你提起正念來提昇覺性，禪修時只覺知手部的移動，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，就像對所有的感受一般，我們不排斥，也不隨它們左右。持續覺知動、停，對於手上氣的強弱、感受的強弱等等是不會有任何感受的。事實上當你認為有感受而在意時，你早就分心了，這叫做心不在焉，不要分心到這些現象上，只要好好的培養覺性，這是你唯一的工作，其他都叫做「想太多」。

問題：禪修與醫療

答：

念住禪的練習是要的是能夠自主，使覺知一直配合自己的動作，一動一停都能了了分明，鬆柔明覺。我們修行的目的是來滅苦、解除煩惱憂愁，來這裡可不是來醫病的，身心有恙的法友不要抱持期待的心理，盼望神蹟出現，使身體恢復健康。

修行念住禪就是把一切覺知放在培養當下自己的覺性，對於未來不生起期待

成果的心理。「期待」狀態不就是大腦知見——常我的產物嗎？一有期待，內心自然產生壓力而緊張了。行者修行只問耕耘，不問收穫，持續精進自然成果豐碩。由於正念覺性的茁壯，內心煩惱大幅降低，自然平和安祥，以往心理壓力所產生的心因性疾病自然會消失。覺性穩定度提高了，常我不再為所欲為，自然現代慢性病也得到控制。（在美國，已突破三百多家醫院成立正念中心，提供正念減壓療法治療心因性身心病患，成果卓越。）

老實修行，這些效果會自然呈現出來，這是修行有所成就後附帶的禮物，根本不用去期待（一期待又陷入泥淖），該來的自然就來。踏踏實實的培養當下的覺性，好好的自在（自己存在）當下，不要期待成果，讓草木自己生長，不去攪苗助長，「祂該來的時候自然就來」，這樣就是正確的禪修。

六、修行障礙

初階關卡——昏沉蓋

貪心、生氣、昏沉、雜想以及懷疑這五個蓋是禪修的大障礙。特別是昏沉蓋，此蓋是第一階段安住身心的最大阻礙。當你一發現昏沉、睡眠將要生起之時，你就要立刻警覺對治，不要被昏沉蓋祭起縛仙索將你牢牢捆綁，讓你動彈不得。就是說，當你坐著覺知手部動作時，一覺得有昏沉襲來，就立刻要以亢龍吐水的方式，蛹動你的脊柱並且進入丹田呼吸，3~5次這個動作可以讓你將大部分的昏沉部隊驅離，甚至可以大動作的蛹舞脊柱來迅速驅趕之，如果效果還是不理想，就起來走路、經行、洗臉、除草、洗澡甚至去洗衣。務必要把昏沉趕掉。記住，永遠不要讓昏沉蓋靠近你。至於其他四蓋——貪念、生氣、後悔、妄念、懷疑等等心理。如果你已經清楚我所說的大綱，那麼當它們生起之時，正好成為我們內觀的對象，如果來的時候恰當，反而可以善加運用而成為修行的助力。只要繼續覺知自己的動作就對了，當你的覺性增強後，這些都自動會凋萎零落。

當初學者修行著規律的手部動作時，你提起正念有意識地覺知的動作，又保持張開眼睛（根）與外境（塵）接觸，大腦知見慣常的拋出念頭（識）提供信息（根、塵、識這三件事結合就稱為觸，這是人類與外境接觸的基本心理運作），產生念頭讓你憶想（色↓受↓想↓行↓識）。但是這回你沒有像往常一般進入念頭（識——過去的記憶）這麼做，你持續覺知著當下的手部動作，不再理會大腦。而大腦是為你服務的器官，你越不採納它就會越丟越多（這是它的職責），而初學者如果以抵擋的方式來拒絕大腦所提供的信息，將會產生反作用力如此反覆來回，這樣一來新的繼續增加，舊的來回反彈。你說這樣會不會產生昏沉呢？另一方面大腦所丟出的信息，你都相應不理，直接讓你昏昏欲睡，一覺醒來重新來過，似乎也是極為聰明的相應方法。當然適應一個全新的環境和持續的用功練習也是引發昏沉的原因之一。

好消息是你只要堅持這段時日，當大腦（為你服務的器官）知見已經明白你不再來者不拒，也不再需要那麼多的訊息，信息（雜念）將不再大量湧現，而你也學會了不再試圖抵擋雜念，這時也就沒有昏沉的問題，間隙即將出現，覺性已然萌芽，而你已然踏上覺醒的第一階。

無聊的奴隸——掉悔蓋

經過一段時間的修行訓練，心思由粗轉細，是否開始體會到，你的心是那麼的不願意被馴服的，你會發現我們的心一直活在過去的記憶中，它完全依賴著苦樂記憶的滋養而存在，那裡是妄想雜念的發源地，那裡就是意識的所在。它從來沒有想過活在當下，不想與覺性同在，它原本就是和妄念攪和在一起的，就像天下大多數佛緣未到的人們一樣，不會想到要修行的，不想待在自己的家裡（內觀），想往外面跑，覺得在外面才夠刺激（獲取、征服）、才夠自由（我、食、味）。但是，這種刺激、這種自由，到頭來只剩下一片失落感（當你得到的時候，會覺得和你想像的一樣，一股不實在空虛感），然後不斷的往外追求（貪婪，還要更多），周而復始（有看到輪迴的影子嗎？）。

因為心沒有覺性做自己的靠山，它只會和過去（妄念）、未來（妄想）混在一起，使你永遠沉淪在人生八苦（生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛）的輪迴海中。所以，我們唯有精進耐心的長養出強而有力的覺性，才能徹底解決自己的根本問題。

廣義的掉舉蓋便是除了正念彼岸之外，何處不掉舉（不安定）呢？只是症狀

輕重緩急之別吧了。只有當下清楚的覺知自己的動作時，心才不在雜念那裡，才算是「光明」，心一回到過去或跑到未來，你就跌入了「黑暗」。

心正念在當下就是明，心一被拉回到過去、未來，雜想妄念就是暗。當你在當下一剎那之間，覺知自己的動作時，這時產生一個光明的間隙，當「當下」，每一個當下（光明間隙）成片、成鍊最終成環的時刻，你就完全覺醒，這中間你會經歷見道、開悟、體悟、得道……你終將到達寂靜的中心——涅槃。

所以要成為一個修道者，就要時時警覺當下的自己，內觀現在的自己是處在明（正念）中，還是處在暗（雜念）中。是由「明」退回「暗」的方向，還是由「暗」進階上昇往「明」的方向？成佛之道就是不想再活在妄想雜染之中，奮力摸索著往正念的方向邁進，力圖處暗化明，當你開悟的時候就是站在正念的道上，旁觀著周邊的雜念苦海，此後枷鎖初解，行者時時保任，警覺雜念來犯，既已明心自然見性，進入漸修階段後由猶攀登高峰一般，隨著高度不同，見解更勝，痼累習性日漸蟬蛻，實相天地任君周遊。

過去的事已經過去了，未來的事尚未到來，人（常我）都是拿過去的記憶，來憶想未來，拿過去為因，未來為果，而承受者永遠是當下的你，如此便是無明

——無明行，就是黑暗。所以你要回到「當下」來，一直要念住在「明」中。讓「當下是因，未來是果」，清楚實相的把當下的因作好，未來的果必然會豐碩。這就是明——明行足，就是光明。所以，好好的活在當下，才是務實重要的，時時覺知自己的動作，一直和覺性在一起，那麼，你就一直處在明中。現在清楚實相，將來也必然實相清楚；現在光明，將來也必然光明。

當你發現妄想雜念、生氣沮喪、心猿意馬、無聊感等等……意圖盤據或者已經盤據你的內心時，千萬不要去跟它們正面迎戰，這樣就落入掉舉蓋的圈套。發現敵人挑釁的時候，採取不理會的對策是最明智的戰略，你必須馬上讓自己回到當下正在修習的身體動作，只要鬆、柔、明、覺的一直覺知你的肢體動作，把正念提起來，持續不使間斷的長養覺性。不用多久，你就發現這些三心二意、妄想雜念不復見了。這些掉舉蓋的雜牌軍就像毫無定性的烏雲一般，來時長短變化無端，職司挑釁，引君入甕，他們見你不中計，便又遁回另思他法。

你知道它們來了就只要覺知是它們來了就好，不要再多了，雜念就是這樣來來去去不是嗎？不要生起排斥的意圖，就像你沒事不會去捅馬蜂窩一樣。它的作用力無非就是要引起你反作用力，這樣他才有辦法再使力。惡客臨門正是修行好時機，你要抓住機會練習，不要輕浮意躁，這樣就讓掉舉蓋得逞了，惡客終究還

是會離去的，謹記諸行無常、諸法無我，來來去去變異無常的道理。

人們都是無明五蓋的奴隸，蓋就是煩惱的別名，煩惱能覆蓋人們的心性，使人不生善法。貪心的人是貪欲蓋的奴隸，容易生氣的人是瞋恚蓋的奴隸，慵懶昏沉的人是昏眠蓋的奴隸。不安輕動的人是掉悔蓋的奴隸。狐疑猜忌的人是疑蓋的奴隸。人們因為覺性太弱了，很不容易察覺自己是無明的奴隸。當我們開始培養覺性，也就是站在正念這一邊時，五蓋雜念衝出來的時候你便得已開始如撥雲見日般，漸漸的看得清楚，你這一生都活在雜念之中，當你想要脫離的這時，五蓋要留住你更是會無所不用其極的蜂湧而。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，腦袋叫著要回去了，不想禪修了。現在你已經清楚了掉舉蓋的把戲了，你該怎麼做呢？清楚的告訴自己：「我不可以再當奴隸了，既然我已經知道了真相，就不可能再愚痴下去了。」。

不要被無聊感牽引去了，一旦被牽引了，就是又做去了「無聊感」的奴隸。我們接受當下的事實：「喔！無聊來了」，而後回來繼續覺知自己的肢體動作，培養自己的覺性，永遠站在覺性這一邊，不回去做情緒和慾望的奴隸。直接離開「無聊」，心思回到持續覺知肢體動作，任你五蓋如何使壞，一式老僧入定，心想：「來得真巧，正好餵招」。

初學者常會聯想：「昏沉、睡眠一來，就立刻改變姿勢，將之趕走，這一個方法很有效。那麼，妄念一來我就改變姿勢，如法炮製好不好？」。這是不同的兩碼子事，千萬不要被掉舉蓋牽引了。

先清楚知道這不是你的聯想，是掉舉蓋讓你聯想的，如果這樣跟著順水推舟聯下去，你就隨妄念而起乩了。昏沉是五蓋中唯一以身當武器的一蓋。它讓修行者感覺到身體昏昏欲睡，對治的方法也唯有改變姿勢，將之趕走最為有效，與雜念的對治方法是不一樣的。雜念的特性是來來去去，我們對治雜念的口訣是——「潮來潮去冷觀變」，當雜念來時我們知道它來任由它來，不壓抑它們，因為你知道你不可能阻擋得住潮水的，你擋左它右來、擋右它左來、擋中間它左右一起上。也不去跟隨它們，因為你更知道一旦你跟隨它們，將會被帶入大海深淵。我們恆常覺知自己的動作。當強烈的情緒來時，甚至激動而流淚時也是如此（不會只有小潮幾波而已），當下仍是提起正念覺知肢體的動作，這時你就超越情緒、超越感受。不要給感受或感覺欺騙了，這些都是五蓋所戴的假面具，平常就是如此，只是你從未發覺，「感覺」是不可靠的，你一定曾經有過被「感覺」拖著團團轉，不知何為和不堪所為的經驗是嗎？當所謂的感覺來時是擋也擋不住的，但是收拾善後的一定是事後狼狽不堪的你。所以，我們要以覺性來處理，要站

在覺性這一邊，而不是被感覺拉著跑。

要如何掙開情緒、感覺和妄念的網縛呢？永遠的答案是——一直覺知你的動作，增長廣大你的覺性。情緒、感覺（這時實際上都是妄念）會以各種讓你認為真實不虛的面貌來欺瞞我們，來吸引我們往大海深淵一路沉下去。

它們的變化萬千，是為了讓我們回到大腦知見的掌控，行者既然已經知道了它的遊戲節奏，就要打定主意不要再成為無明五蓋的奴隸了。你要學習永遠站在覺性這一邊，與無明劃出界線，做自己的主人，解脫自在。在這一期生命的禪修路上，只要你確實走在覺性的道上，就不會再有任何憂悲惱苦的危險，「覺知你的動作」就是讓你依「正念」一步一腳印的踏在正道上，不被兩旁的雜草叢生所羈絆。提起正念是支持你走得四平八穩的扶手，牢牢握住這個扶手，就能逐階踏實的引領你到達目的地。

疑問湧現——疑蓋

初學者修行時大多會想到何必做手部這些大動作呢？讓人昏昏欲睡累了半死

！難道不能觀察呼吸這些微細動作就好了嗎？或者直接看心就夠了？當你腦海裡蹦出了這種想法，會想到修專注定、觀察呼吸這些微細動作，那準是「疑蓋」來啦。要明白，如果觀察微細動作是覺醒之路的話，那麼佛祖也就不會修成七定、八定畢業之後，重新摸索另覓真理了，也不會有佛教的出現。觀察呼吸真的比較容易修成，也輪不到我們來說：「念住禪是正念第一，快速成就的法門。」。

或者想到類似「直接看心就夠了」的這些想法，請問你，您是用哪顆心看心呢？說正念沒正念，如果用雜念的心去看雜念的心，看又有何用呢？這麼讓用力看下去，不是會讓你更加雜亂無章嗎？「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」是疑蓋的妄想雜念拉扯著你，搗亂你不讓你得到「正念」之心，是嗎？

只是一直做著小動作或者注意微細的呼吸，是不是很容易進入專注呢？因為所緣對象太微細而不知不覺落入昏沉、睡眠。斷掉了覺性，這樣豈不是冤枉做白工嗎？任何人初學之際都是帶著一顆雜念的心來修行的，我們可以明白拿雜心來觀雜心是一件不智的行為。所以我們修行「念住禪」——不去看心，不去注意微細呼吸，持續依正念來覺知規律的手部動作，如實精進的正念覺知，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，自然都可以看得清楚明白

，念念分明。知道正念法門的人，不以心去看心，我們培養「覺性」看心。

經過實際的禪修訓練，初學者可以體認到——昏沉、掉舉、貪、瞋、疑這五蓋根本就是盤踞在我們的大腦，妄想雜念如漫天芒刺，無明習性如惡瘡痼疾，形影相隨的徬傍左右，不是那麼容易去除的。要觀察細微之處必得閉眼，當你一閉眼專注，因為腦波（ α 波）不同，雜念就不容易進入，沒有了雜念當然會讓你覺得比較好修，但是對治的對象雜念大幅的減少出現，那麼修行的意義目的內觀，便蕩然無存了。所以，我們張開雙眼，以歷緣對境的當下，來面對五蓋，以正面交鋒之勢，迅速滌除雜念、習性。

必須認清我們的煩惱習性是一千年老樹盤根錯節還來得頑強，所以，我們以大的手部動作，這樣初學者才有能力覺知到正念不被雜念給輕易拖走。以四正動來培養我們強而有力的覺性，來根除貪瞋習性。

縱使手部大的動作作久了，想休息一下，此時可以改變手部的動作，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。但是心裡要清楚這是權宜方便法，片刻時候，仍要回到覺知手部的十四動作。切記整個禪修的過程中，無論動作大小，都要維持正念覺知動作，如此方能訓練覺性如鍊。

期待成果——貪欲蓋

請不要有期待成果的心理，這是貪欲蓋在作怪，每一個人的心性、因緣、學識、歷練不同，這還不包括前世積累。要知道修行的路程上修的慢不見得不好，這個階段必定是你所欠缺的，正好精雕細琢。見得師兄弟修得快，你又怎麼知道人家上輩子吃了多少苦頭，下了多少功夫？期待、想要或是你認為接下來的成果，不是貪欲蓋就是我慢在攪局，它希望你一如往常被它一而再三的攪入念頭中，活在顛倒夢想的世界中。

有時你想著明天我要努力用功，今晚要好好睡，希望進度有所突破。結果因為這個期待反而輾轉不能入睡，導致影響了明天整日的修行品質。因為不是你所期待、想要或是你認為如此，成果就會如你所願，這根本就是兩回事，只是人們自以為是的把他們串在一起，這一切只是虛妄夢想而已，同意嗎？

我們越單純的練習著覺知身體動作，就越能夠獲得更精粹的覺性成果。心思持續放在當下，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。

直接觀心——貪欲蓋

未見法之前的行者不要去觀照心，心還沒有覺醒，你的覺性還不夠強大到可以觀心，這時候只要覺知身體的動作就會知道心。心和身是君臣關係，眼睛和耳朵並不知道任何事，每一樣事物都來自心。當眼睛見到美麗的景象時，眼睛本身並不知道，也無法去判斷任何事。耳朵聽到聲音時，耳朵本身並不知道，也無法去判斷任何事。眼睛耳朵只是負責看聽的功能，是心負起受、想、行、識的作用。身體就像現在的電腦硬體一樣，沒有驅動程式是完全不會運行的。重要的是心和身是一起運作的。身體並不知道任何事，心知道。以正念不斷地訓練自己知道身體的動作，覺性自然就會見到心。

如果你想要直接去觀察心、觀察念頭，你就必須要有很強的覺性。必須要先透過練習覺知肢體的動作，長養出強而有力的覺性。你的覺性太弱，就會被捲入念頭之中，就像小貓被大老鼠拖著跑。鬆柔明覺持續著覺知身體的動作，直到你過了安住階段尋、伺禪支，得了「名色分別智」之後，當你開始修行見法階段的時候，這時你、覺性自然會去看念頭、觀察心念。要注意，此時不是你（常我）去看念頭，而是覺性（真我）去看念頭。到了這個見法階段，修行的力道就出來

了。

當外境干擾時——瞋恚蓋

在禪修期間，外境的噪音出現了，別人的舉止不合己意時，該怎麼辦呢？

在共修的時候，因為每位同修來自社會不同階層、領域，其背景、習性截然不同，甚至是生平第一次參加共修，有的人在剛開始的前幾天階段，大部分的時間妄想紛飛，甚至不能守規矩，遑論要他活在當下去覺知自己。這是過渡期，慢慢就會漸入佳境，每個人都是如此，因為時差、習性的因素無有例外。

不論是共修、自修的時候，當你看到、聽到一些不如己意的情況時，那就是在告訴你：你的程度還不夠，分別心還很重，使得瞋恚蓋有機可趁，見縫插針。

外境不如己意的意思就是當下這個環境讓你不舒服的感覺，這種不舒服的感覺是出自於你，和別人一點關係都沒有不是嗎？你放下了就沒有了如己意、不己意的事了。是你的分別心在作意，一旦外境（噪音）現前，起心動念攀境之際，耳根一聽見聲音，過去儲藏在潛意識的相似記憶（耳識）馬上比對，再加上我

慢、我執的攪和，立即生起苦的感受。讓你開始編造出心煩意躁的心境。

只要行者實修進階以後，心不輕易的心猿意馬似的隨著外境所轉，就沒有不如己意的事了，嗔恚蓋也沒有那麼容易入駐了。所以當你遇上外境不如己意的時候，記得要清楚這是自己修行的程度火候還不夠，嗔恚蓋來攪局了。

這時行者如果無法放下心回到修行，可藉機順勢觀察外境的無常現象，不合己意的外境（如噪音、舉止）出現了，之前沒有、現在出現、等會消失的情形，這是無常法境的示現，外境是如此的無常生滅變異、好似聚沫泡影。你會發現讓這些外境無常現象來影響你的身心，破壞你的修行品質是一件不相值的事。

當然在共修時，外境事務或同修有特別個案時，義工幹部自會迅速處置，避免影響修行品質，這是禪修主辦單位份內的工作庶務。

「念住禪」修行的唯一工作是「覺知自己的動作」。最重要的仍是要覺知自己身體的動作，不要使覺性中斷，對外境要輕鬆以對先照顧好自己，清楚認知初學行者不如意事十有八九，否則看到、聽到不順己意的事情就生氣，一下子攪進嗔恚念頭，那麼你的這隻覺性小貓，因為你無意識的心隨境轉，當下就跟著大老鼠跑了。

肢體疼痛——瞋恚蓋

修行時，切記肢體麻、酸、痛、漲、癢的現象反應，是無常法印的示現。是因為坐姿不良、褲折壓迫或是舊傷復萌時，就不要用功過了頭。有的人強忍著肢體的痛苦，堅持姿勢不改變，反而，心浮氣燥，覺性就不見了。如果你念住禪一小時，前面十五分鐘覺知清楚，而後面四十五分鐘都是在應付身體疼痛，那不叫做修行一小時，那叫修行十五分鐘，後面在熬痛。這樣修行的一小時通通都白費功夫，而且會讓你以後一想到禪坐，從心底自然產生畏懼感。倒不如念住禪（手部練習）和行禪（經行）交互運用，讓覺性自然的成長，當覺性強時，肢體疼痛的念頭隨之萎縮，自然能夠漸入佳境，而不起排斥的心理，就能夠愈坐愈能坐得久而且日漸遠離肢體的疼痛。

剛開始練習禪坐之前，我們的身體從來沒有久坐過，禪坐就是在破壞大腦認為「常」的事實，這時大腦知見就發出「苦」的信息，痛、酸、麻、癢、漲就出現了，你有了不舒服的感覺，經過一段時間你持續的練習之後慢慢的身體適應了，不合己意的感受也就漸漸平息了，也當然不會再發出「苦」的信息。

當然最好的方式是忍受而超越，這會讓你的定力越來越堅強。有時忍受不了

，就保持覺知來更換姿勢。不過慢慢的因著你的精進，持續定力會越來越強。正念將愈來愈穩定，持續做久了就越穩定，這是需要培養的。

這時你將親身體驗，禪坐的經驗是越坐越不痛的事實，從而證明「疼痛」也是無常，既然沒有常性，那麼你就不再需要畏懼禪坐，正好藉由修行來好好體會身體感受（苦）的生滅變異。

初學者的專注

初學者尤其是曾經練習過專注行的行者，剛開始練習時，會有專注的傾向，切記，身為一個修行者要能夠分辨得出甚麼是專注，甚麼是覺知。專注是內縮的、封閉的、集中的，而覺知是知道一切的、開放的、廣義的專注。行者在禪修時專注去集中一點，鎖住整個心力，這是力半功半的練習，這不是正確的了解。禪修時只是覺知——覺得知道，鬆柔明覺的覺知經由禪修一次又一次的進入更深邃的寂靜中心。如果你專注追求著有所得，可能就變得緊張、暈眩或窒悶。這不是正確的練習。

正確的方法是自覺著身動的練習。鬆柔而輕明地培養自己的覺性。不要去專注。帶著覺知規律地動，有意識的知道在動就好。

一張白紙

只有在歸零的狀態之下學習，才能獲得最完整的學習，就像海綿吸收沒有被加油添醋或是被稀釋的水一般才能完全飽滿，這一點請務必要詳加了解並認同，這樣才能確實讓教導師清楚你的狀況，才能因材施教、力半功倍。

不要把以前學過的方法添加進來，現在所學習的（覺知）跟在別處學的（專注）絕對是兩碼事。完全不相干。不要根據自己的意向、見解或思想來練習，也不要丟掉這個方法的某些內容。一旦你加減了禪修方法，就像是身上背了包袱，雙腳下又踩了四輪鞋，讓自己頭重腳輕，這樣是除了讓自己走得更辛苦以外，沒有任何好處的。這些都是「我慢」在誤導你，不讓你拋棄「常我」而添加進來的，不要再聽我慢的了。它是阻礙你成長覺醒的十結大將之一。

為了使練習有所進展，你應該遵循師父的指導。把自己交出來，教導師才好

拿捏分寸，對症下藥。就好像你離家到了醫院找醫師，一方面就診，又同時吃著沒有醫好你的藥一樣，這只會讓你力倍功半而已。

你是帶著一張白紙，還是帶了一張塗了一堆顏色的紙來美術教室學畫呢？

我知道你會回答：是帶著一張白紙。錯！遺憾的你是帶了一張塗了一堆顏色的紙來學畫，你有著一坨「以前學過的方法」、也有著一坨「認為自己比較有見解，比別人強的思想」、你更有一坨「自認為聰明想要來改良或刪掉禪修的方法」的種種顏色，更糟糕的是你想用你自己與眾不同的獨門調色方式來攪和顏色。

希望你是一位有智慧的行者，把一切暫時放下。試著歸零，試著讓你這一張塗滿五顏六色的紙，暫時像一張白紙，因為，唯有一張白紙才能夠畫出最美的圖畫。

幻像生起

有人練的時候感覺腦袋不在了，腳也不在了，有著要騰空的感覺，好像要飛了起來，更有甚者看見佛、菩薩、佛光異相。這不是體驗也不是看見，這是

幻像。

現代科學將人分成四種心智狀態（見下表）：

狀態	腦波頻率	意識	內在行為
β (Beta 貝他)	14 ~ 100 赫茲	清醒	忙碌外在境界
α (Alpha 阿爾發)	8 ~ 13 赫茲	冥想	安住定靜
θ (Theta 塞他)	4 ~ 7 赫茲	靈感	靈光乍現
δ (Delta 道爾他)	低於 3 赫茲	睡眠	無意識

你會作夢嗎？日有所思是不是夜有所夢呢？如果你要把夢境當成是真的，那麼難保別人不把你當瘋子。夢境是幻像，這也是幻像。當你在修行的時候（8 ~ 13 赫茲）是不是離睡眠（低於 3 赫茲）很近呢？淺層睡眠更是差不到幾赫茲。

佛門說這是「欲令如是」，這時候你全神貫注在修行上，日思夜想覺醒解脫，自然很容易感覺到這些情形，說穿了不就跟做夢沒兩樣。或是當你碰到相似的情形「欲令如是」，就打蛇隨棍上了。社會上一大堆大師級的神棍就是利用這種

情形讓人入殼的，這些修行者動輒追求這種感應境界，滿足我是、我慢心態，法向偏頗，進退顛沛，永無止日。

不要忘了佛陀要我們自依、法依、莫異依，既然要我們不要依靠外力，不就是告訴我們，一切攏是假的（幻像）嗎？好消息是「念住禪」是張開眼睛的修法，頂多是感覺肢體不存在了，要是閉著眼睛專注打坐的人，看到神佛現前，還說自己是天賦異稟，武林奇葩。

這時候不要攪進念頭了！要回來當下，繼續回來覺知當下的動作，不要去管這個腳是不是已經空掉，頭腦是不是已經空掉，不要去管這些。如果覺得有要飛起來的感覺，不要去管它，那是疑蓋使的花招，讓你停止覺知動作，意圖阻斷你修行之路。繼續覺知當下的動作。有些人可能沒有這樣的經驗，有些人可能有同樣的經驗，而有些人也許將來會碰到這種經驗，因人而異無可厚非，請大家要記得：在這條修行的路途上，五蓋都會帶上各種面具來讓你上當，讓你放棄修行，養成習慣隨時保持留意，任它來去不要理它，只要繼續知道當下的動作就好。

節奏念佛持咒

心裡如果升起一個節奏不由自主想要去跟著動時，不要理會那個節奏，持續覺知著身體的動作。內心這時怎麼會升起一個節奏來讓你動呢？不安定的掉舉蓋來了是嗎，請扣住一個原則：「除去雜念就是正念！」，相反的意思就是：「正念以外就是雜念！」

你正在以正念覺知著身體的動作，那麼這時候心裡升起一個節奏，還讓你不由自主地想要去跟著動，你說這是甚麼？如果你認為是「雜念」的話，你知道自己該怎麼做了。一開始先不要去理會那個節奏，持續覺知著身體的動作，半數以上的節奏雜念將會退卻。但如果腦海生起的節奏、歌曲持續縈繞，絲毫沒有退卻的現象，反而有變本加厲的情形，這種狀況尤其是在行禪及日常修行四念處時特別明顯。對治的絕活就是看著它、就這麼直盯著這個現象，不消片刻，這些節奏、歌曲般的雜念，就會消散，你將發現新一波的雜念湧上取而代之，再次用其他面目又掩襲過來。

想要同時念佛或持咒時，練習手部動作，或是想要同時練習手部動作時，練習念佛或持咒。這是會是正念嗎？這是屬於不安定的「掉舉蓋」雜念，對吧。

如果一定要念佛或持咒，先念完佛或持咒後再練習手部動作。但是這時候明明是練習禪修的時候，為什麼偏偏一定要念佛或持咒呢？是我執、我慢出頭了嗎？

標記與默念

初學者常常會認為因為正念不強，覺性不足，所以在走路或做事情的時候都妄念紛飛，有人會用默念，標記的方式來輔助，或來強化這個覺知，比如說：手舉起時默念「舉起」，手落下時默念「落下」，跨左腳就念「左腳」，跨右腳就念「右腳」，這樣是無法幫助正念，強化覺知的，反而會因為專心標記或默念而阻礙到覺性的開發，最後延滯整個禪修的過程。

初學者的妄念紛飛是本來就存在的事，人的一生命本來就是妄念紛飛，是因為初學者現在開始提起正念了，才發現雜念怎麼會那麼多？只要你不再修行，一如往常回到日常生活，不就是回到妄想雜念的一生嗎？

修行「念住禪」的原理是利用正念覺知規律的手部動作，培養覺性來觀念頭

（雜念），住於正念而內觀雜念，進而止息雜念。重點就是覺知二字。如果你標記、默念著動作不就落入「專心」的漩渦了嗎？

行、住、坐、臥的時候，知道自己在行、住、坐、臥就好了，不要去想現在在做什麼，讓心覺知著身體的動作，不讓心再攪進「念頭」。這個方法是要「知道」，不要默念。在行、住、坐、臥之中，知道自己在行、住、坐、臥，不需要去默念「我現在在……」，知道就好了，標記默念都過了「知道」這個概念。要培養的是這個覺性，如果去默念或標記，那就畫蛇添足了。誰讓這個初學者不好的老實修行呢？我是？我慢？掉舉？

標記或者默念身體的動作是不必要的，那會使你落入「專心」的漩渦。但是初學者就必須清楚標記出五蓋的種類，這是因為如果連對手是誰都搞不清楚，就非常容易攪入念頭，只有你分清楚了這是「雜念」、這是「五蓋」，再清楚了這是「貪欲蓋」、「瞋恚蓋」、「昏眠蓋」、「掉舉蓋」、「疑蓋」，才會如實照見到蓋障所使出的障眼法，才能快速的脫離五蓋的糾纏，好好的安心修行「念住禪」。這並不需要用到多長的時間，當行者分清楚誰是誰，或者誰混了誰的時候。還是要放下標記，完全的「回來覺知肢體動作」。最後你才會覺知到原來認為好的念頭也是蓋障在攪局，這時覺性就出頭了。

推理與想

當你決定實際修行的時候，就不要再讓無明的大腦去推理和憶想「對或錯」，不要如此，修行時實實在在的修行，不要再用妄想雜念去推理、憶想「對與錯」。

用正念喚醒覺性以後，自然你就會明白了。法是體會的，當你（大腦）推理、憶想、分辨、判斷就又捲進去了（念頭）。

在你實際體會「對或錯」、「知道或看見」之前，不要想「對或錯」、「知道或看見」，那不是升起的覺性，那一直是你的大腦知見。

用一個概念來談——請告訴我，現在的你能夠在起念的時候分辨清楚這個念頭是雜念還是正念嗎？還是已經被雜念攪得七葷八素了，才如夢初醒呢？既然連起念都沒有能力去分辨，又怎麼會有能力在念中推理、憶想「對與錯」呢？

分析思考

當我們在練習時，不要去思考法或真理。

法或真理會因為你精進的長養覺性，一步步的自然呈現出來。這是超越思惟的。在覺知動作時，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，因為分析及思考都是你去抓取過去記憶的事物，來妄想未來的行為模式，而不是如實知見當下的事物。內觀是如實的觀察當下的身心現象，不讓自己如往常一般浸泡在習性模式當中。當你安住在當下，才能夠看到你的雜念是如何依你過去的無明貪嗔習性游移，智慧就在這個時候生起。

在「念住禪」的修行中，覺知是一種單純的覺得知道，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。那時你就會「知道」，知道是體會，分析、思考只是「常我」在阻撓。這個「我」在阻礙你的知道。

無意識動作

練習時無意識地摸頭，不需要有去觀照這個動作的念頭。不要去觀照和身體動作有關的微細的無意識反應，這些無意識動作只是讓你認知一件事，你還是在心的掌控範圍——你的摸頭動作是在事後才被你發現的，你在摸頭前、摸頭時毫無意識。這個動作既然不是你，就不需要去觀照，一觀照又被心給攪進去了，繼續覺知身體的動作。

無覺知寧靜

當行者遇上了這種沒有覺知的寧靜，有人會耽湮於這種寧靜，更有甚者誤認為這是修行到了某種境界。這是個誤區，沒有覺知的寧靜是一個障礙。它也是個念頭，一個空無意識的念頭，它和無意識的摸頭動作一樣，一個是無意識的身，一個是無意識的心，都是事後你才發現到的。行者修行不在於獲得這種寧靜，它不是真實的寧靜，它只是一個什麼都沒有發生的無意識念頭，當你發現了這個沒有覺知的寧靜，你應當知道你又一次落入心的掌控，這時繼續修行自己的正念，繼續把心放在覺知動作，長養自己的覺性。

靜思個人問題

有的人在參加禪修課程前，有個人生活上的問題尚待解決，想要利用禪修清靜的時候，順便思考一下屬於個人問題的答案。

事實上這就是人的聰明善巧使的方便，明明知道在專修時間思考個人問題有些不對勁，但是還是給他聰明下去。你只要自己去判斷這個想法是雜念還是正念就好了，如果你覺得是雜念，你自己知道怎麼做，如果你還是認為這是正念，也還好，只是你的無明、我執比別人重了一些而已，我們修行就是為此而來。

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。當你的正念如鍊之後，覺性強大了，正知自然現前，就真正有智慧能夠處理好你的問題。換言之，覺性變強，你的高度更高了，問題就變小了，重點在於你的高度而不是問題。

參、空堂僧語

八袋長老

長老一直想著當上幫主的那一天，論年紀，講資歷，身上背的八袋豐功偉業。

一袋一袋是他一生的歷練，有愛恨情仇，憂悲惱苦，有得意與歡愉，有折磨與淒涼、一生掏不盡的千帆萬履。

群眾中數他背囊最多，無人堪比也無人爭鋒，只是他從來沒有發覺，是喜是悲，是樂是苦，都是包袱，唯有「放下一切」才有機會當上幫主。

一個人老是活在過去，現在怎麼做主……

空箱

禪者的人生觀，好像皮箱一樣，一生扛在背上，也要有覺性放得下。滿滿的一咖臭皮囊箱子，開悟後，慢慢就空了。

鞋與蔥

生活就像穿小鞋
漂亮秀給別人看
痛只有趾頭知道
修行就像剝洋蔥
轉進轉深往裡揪
片片流淚無所有

聰明的傢伙

自認為聰明的人學佛會很慘，因為真相從來不在頭腦這一邊。

覺性

以覺性來面對問題

問題就簡單不會複雜化

問題不在於能不能解決

而是有沒有智慧「放下」

關鍵

覺知著所緣，不是進入所緣；

禪修一但攪入所緣，覺知就不存在了。

閉嘴

兩年學說話，一生學閉嘴

你必須停止說話，

才能聽到內在的聲音。

安靜是指安住在定靜中，

於是聽到了「受想行」躁雜的對話，

觀到五蘊三相，修行才算蹣跚起步……

活在騙局找真理

凡夫在虛妄夢想的世界找天堂，

行者浸泡在名相的腦海尋真相；

修行終點不是修到甚麼都沒有，

而是讓你發現原來一直都沒有。

業的止息

有人說你業障深重，要你持咒、拜懺、辦法會赦因果……

讓我來告訴你，要止息業力唯一的方法，這一直是佛陀唯一的教導，再也沒有別的了。

業的止息 就是 貪瞋癡的止息；

貪瞋癡永盡 就是 煩惱永盡。

當你不再貪執、瞋恨及愚痴，心中的煩惱終止，寂靜無波。

舊業無法攀附，不再造作現業，也沒有造作未來的新業。

如此，過去、現在、未來的業就會止息。

業的止息不能往外求，那猶如大海撈針，而針一直扎在你心坎裡。

往外求是 佛教徒的做法；

往內修是 佛弟子的智慧。

人生苦短 修念住禪 住四念處 三年解脫。

客問

要怎樣斷離瞋怒呢？

沒有誰在斷離誰，瞋怒就是你自己，自己又如何斷離自己呢？

只有安住在覺性中，隨時覺知大腦的貪、瞋、癡。

當你觀照到瞋念起心時，瞋念就自行消失了。

夢

人間翻騰一場夢，痴人陷夢不識空；
夢裡幻化如實境，癡心妄想黃梁真；
凡夫無明涎貪愛，喜樂受完苦隨跟；
夢醒時分何年日，隨順滄浪撩雲塵。

非將非卒

棋局結束時，將和卒都要被放回棋盒裡
所以重點不是棋局中，你是將還是卒
而是回到棋盒後，
你依然是——
輪迴棋局的將或是卒，
還是你己——
非將非卒……

蒲公英

人都在我的，我要的貪求中
渡過愛恨苦樂的一生……

實修人 才能看到都是 因緣集滅 所致
聞思人 自認通了、懂了，我慢也腫了
還是在頭腦的泥淖打轉受苦

人就像蒲公英，看似自由，卻身不由己
就是隨著 因緣 飄來盪去
萬般事，不放开永陷憂悲苦
無我執，放開了就是解脫身

結、解

哪裡有執著，那裡就有束縛，不論是樂受或苦受的束縛，都是緊緊捆綁著人。只要執取著人、事、務是「我」或「我所有」，那就是繫縛所在，凡人就陷在束縛的泥淖之中。看到了嗎？結在這裡，解在這裡。

這裡稱為觸

在這個發生點上

就是修行下手處

懸命抓住這一點 手起刀落 好不痛快

標靶

真正的修行

不再寺廟 山洞裡

修行發生在 感官、對象與 心識交會

的地方

眼 耳 鼻 舌 身 意 六觸入處

你與 世間 接觸的所在

不等不待

人生太短 明白太晚

衰老太快 懂得太慢

一生執取 老病輾轉

呼吸須臾 禍福夕旦

已來未去 活出現在

乾坤無我 生死何礙

頭腦複雜

你內心的痛苦，跟外在沒有關聯，往外求什麼？

「正觀六觸入處，洞見五蘊集滅」
這就是佛陀的教導，沒有再多了。

其他所謂的教法，都是人類頭腦複雜化的陷渦。

透過四念處的實修法門——念住禪，整段解脫過程由厭離到無欲、最後滅盡到捨離。

走在解脫道上的你，將深深體悟，自證自知。

你會知道，不需要孤伶流浪往外癡求：
：

海盜船

得，被盪向一邊；失，被盪向另一邊
因貪愛沉溺於執取，

得，想要更得，

我、我所、我慢崛起，

一失足就慘，越得越慘；

失，呻吟、愁苦、嚎哭、苦苦聚集……

無失無得 無苦集滅 行於道

見心

起心動念人人都會形容
看到自己的才算真修行

不是

拜佛不是彎腰屈膝，而是誠心禮敬。
念佛不是背誦功課，而是一念淨清。
頂禮不是俯身認小，而是跪除我見。
合掌不是寒暄招呼，而是祝福有緣。
禪定不是傻坐比久，而是定出禪機。
歡喜不是眉開眼笑，而是真心喜悅。
清淨不是摒棄私慾，而是無私無慾。
布施不是施捨造福，而是感恩回報。

減法

鑿去多餘的，就會留下有用的，
做減法永遠比做加法，成長更快。
佛陀留下的佛法就是如此，
但是人們偏偏往身上一直加、加、加

謹記「為學日增，為道日損，損之又損，直至無為」就到了……

束縛

人們 用已知的記憶 模式 來解讀 當前的面臨

明明活在現在 卻如往昔的複製
這不叫鮮明的 活著

精進勤精進

調伏 斷離 超越 往昔的苦與樂
如實的活在當下

這就是解脫

洞見

生死流轉的關鍵

就是洞見五蘊集滅相

先清楚知道都是「識」在作祟

導致引出種種罣礙心結

這時才是起修

否則只是落入空談

文字知識再多還是垃圾

空談垃圾怎麼清除垃圾

涅槃

涅槃沒有甚麼。

涅槃真的沒有甚麼，不生不死，甚麼都沒有。

人們就是想要，甚麼都要，要不到就苦

，這麼簡單的道理，大家都說知道。

但千山萬里還是要要要，一直在這裡面繞。

甚麼都沒有的，人們不要。

生

往內心觀察時，靜心覺照就可以看到。

痴、貪、瞋現前時，「我、我的」就生起。

每一次的生起、滅去就是「一生」，「輪迴」就藏在這裡，滅了它就沒有生死。

一生

生與死 只是波滔騰蛹
榮與辱 只是我慢爭寵
愛與恨 只是貪執陣痛
起起落落 誰在浮沉與共
名利權情 剎那黃粱夢 轉身空空
愛恨恩仇 愚痴人懵懂 臨老慵慵
一生苦樂相參痛
天堂地獄匿心中
永不安寧的靈魂
何去何從太匆匆
苦思尋覓 輪迴永盡 光明夢
暗夜萬劫 今生得見 解脫種
就與無常 搏這世 醒中
放下我見 滅身家 捨夢
誓成覺者 卸錮鎖 且鬆

無相自在 觀來去 是空

受害者

當你發生負面的情緒時，是過去記憶的
投射讓你的感覺糟，不是你很糟。
如實知見發生的事件和感受，只要你不
讓過去記憶來比對，當下都是中性的。
決定心安樂或不安樂的關鍵就在你是不
是讓過去的妄念來讓現在痛苦罷了。
不是你很糟，是你不得法，感覺自己糟
……

不陷入才能靜觀深入

對世間事務的判斷，放在心裡就好，因為你能夠理解的，不出你眼中的世界，你認定的真相，絕不等同他人的眼中的世界。實相如此，摻雜了各人的貪、嗔、癡的世界更是如此。

誤會、偏見、摩擦、叛逆、衝突、悔恨、拼鬥、戰爭等……世間所有負面的事務，就此而生，孳長蔓掩，無從收拾。肚裡沒事撐船搖櫓，世俗事不要出嘴，一旦溜出嘴去，「沒事」也會變「出事」。蠢人才會做這種事，要成為有智慧的人，得先學會「忍住」。因為——「不陷入才能靜觀深入。」

現見

不是只有在打坐才是修行，「修行者」在任何時地都是修行，如實照見五蘊味貪、後患，當下知法、辨法、斷法才是正見修行！

熄苦

如果修行是為了求得回報，讓「我」更厲害，「我所有」擁有更多，將只會引起痛苦無盡的循環。

修行是為了苦的止息，不是為了得到什麼，而是為了捨離「我、我所有」的重擔！

活在地獄

佛教徒相信 惡人臨終墮惡道，
從來沒有人告訴我們天天墮惡道，
焦慮苦惱是地獄道；
愚痴無知是畜生道；
貪索欲執是惡鬼道。
現實三惡道比死後下惡道更實際！
如果你現在不墮惡道，死後必定不會墮
惡道。
早晚念佛，平日執貪、起瞋、住癡，早
就活在惡道，
癡心妄想持咒求佛做法拜懺久而久之
我慢自大，
這時的你在哪一道？肯定不在人道……

卸下

修行的終點是放下是非黑白對錯
將這些制約設定的枷鎖一一卸下
腦中的躁雜紛擾就此日漸安寧
這樣才有清淨的空間讓覺性脫穎生起
覺性的長養相對也讓空間增長廣大
如此轉卸轉轉生轉轉增
就是這條邁向解脫的古仙人道
過去佛、現在佛、未來佛的成佛之道

離我

行善佈施是為了柔和「自我」，
持戒修定是為了調伏「自我」，
養慧圓覺是為了超越「自我」。

攝心繫念

修行的關鍵在於攝心

心如野馬，一時鬆銜轡，又是踐踏走作
心如潑猴，套索不牢靠，立時翻雲搞怪

謹持身口意，
攝心觀因緣。
安住身念處，
覺觀受心法。
覺性守六關，
繫念住當下。

捨不得解脫

吃喝玩樂世間事捨不得，
說不停，吃不停，趨樂不停；
怎麼修得出離心捨世間？

生生世世輪迴反覆重演——

說不停，吃不停，趨樂不停；

臨到生老病死空談解脫！

沒有捨得

有了抓取，早晚都要學會「捨得」，再
不捨，最後終得全捨。

回朔人生無盡抓取，憂悲愁苦身陷其中
，天下間所有捨不得，都是妄想貪執所
出；只要沒有抓取，根本沒有捨不得，
當然更沒有甚麼要去「捨得」。

肆、修行饗宴

誠意

口述：傅黃美惠

筆錄：傅薇真

我是一位不識字的歐巴桑，今年七十四歲了，由於從小雙親不在，在沒有父母的照顧下，自幼失學，導致字認識我，我不認識字，後來十八歲結婚嫁人，生活安定，年老退休後，女兒要我考上學校讀書，讀了三年，終於在民國九十年六月有了一張國民小學畢業同等資格證書。當時領到人生第一張的讀書資格證明書時，內心的喜悅非筆墨可以形容。雖然具有國小資格，但是隨著歲月年老，記憶不斷的減退，經過這些年以前讀書的字全已還給老師了，還得一乾二淨，只剩下我的名字傅黃美惠四個字記得會寫，因為我女兒警告我，什麼都可以忘，就是名字不能忘，因為出門代表我自己，又有時候要請領老人福利金以及其他的相關需要文件時比較方便，因此我雖然變回不認識字的歐巴桑，但是我的名字傅黃美惠四個字永遠記得。

由於女兒接觸佛教，認識了張秀隆師兄三十多年，在張師兄的介紹之下來隨空堂師父修學「念住禪」，在經過禪十的洗禮下，我這個不認識字的歐巴桑心靈

能量等級由一百八十進步到二百五十五分，這是我做夢都沒有的經驗，以前本來妄念很多，心很煩躁，參加禪十後有比較少一點，心情有比較穩定一些，心情有比較開朗，負面念頭比較少一點，高血壓也穩定一些，真的很感謝師父的教導，希望繼續跟隨師父學習，希望將來在修行上再接再厲，進步再進步。

過關

呂絲螢

六月這期的禪七是我第二次參加，第一次禪七就是將念住禪的五定支練熟練，把師父所教的十四個動作的停、頓都做到，然而雜念紛飛也就只有發現捲入念頭時盡快回到手部的十四個動作來努力，這就是第一次禪七時學到的基礎，回來後每逢禪二都儘量參與希望能為第二次禪七多多凝聚一些力量，期望能突破第一關「名色分別智」。

禪七的第二天竟然多年的舊疾暈眩發作了，天啊！沒帶藥來吃呢！怎麼渡過？嘔吐不止，只能躺在床上，無法動彈，多虧傅師姐幫忙刮痧，師父用雲端系統調理，在躺了一天一夜終於可以下床了。接著第四天、第五天也一直都在微微暈眩，無法全神貫入，心裡一直想著這期要過關恐怕無望了。

第六天一早師父開始鼓勵我衝刺過關，我還苦笑的搖頭，想前幾天都沒好好做，現在只剩三天怎麼有可能（這就是全部用大腦在思考了）？一天下來邊做邊想其實看到第二天蔡師姐、李師姐都拼過關，自己也很想拼拼看能不能過關。下午上座練習時，突然跑出二個字「拔苦」，終於明白這就是自己一直的目標，

不論這次禪七能不能名色，剩下二天我都要為「拔苦」而努力，此時整個心就不再浮動了。

第七天一大早師父帶著大家做了能量呼吸，結束時我一向都是靜坐很久的，這時卻想自己現在好放鬆喔！利用這個鬆軟的心開始動中禪吧！這一開始就覺得自己全部放鬆，念頭也變少，而且十四個動作的停、頓都很清楚，愈來愈鬆，突然一股悲苦從心出來，當下崩潰了，所有的憂悲惱苦全哭出來，我終於踏上真正「回家的路」，一條解脫的路也是拔苦有望了。這就是師父一直提醒的唯有實修才能達到解脫之路，感謝師父我終於走上這條路了。

從讀者到行者的路程

蔡志浩

會來參加這個禪修的因緣其實還滿特別的，那是在七月份的時候，有天我去逛書局，剛好看到師父的「動中禪遇上觀呼吸」，隨手拿起來翻了一下，覺得裡面有些東西是我要的，就順手帶回家了，整個看過一遍，覺得這個法師是有料的，而且他分享出來的東西是真心的希望你看懂的，這點看似簡單，其實還真不容易做到，我們週遭總會遇到很多人，或者是檯面上大師級的人物，在跟你陳述一件事物的時候，總是會用一些華麗的語言，艱澀的詞彙，隱喻的內容，來陳述自己要表達的東西，以彰顯自己的博學多聞，高人一等，這就是我光看完書，就會想來找這個法師的原因。

參加這個禪修，我是帶著很大的期待來的，希望在這期的禪修證得「名色分別智」，當然在修行的路上，有這種想法，多少都會造成一些障礙，但我還是希望能早點跨入門檻，拿到門票，成為實修佛弟子。

禪修中的過程及內心的一些想法及轉折，我就不多說了，禪修結束的前一天，師父在小參室跟我說，我證得「名色分別智」了，當然心中是非常高興，但是

又有一絲絲空虛的感覺，不能說證到「名色分別智」時完全沒有變化，可是就是淡淡的，跟原本預期的完全不一樣，所以內心就是有那麼點怪怪的，有點空虛，也就帶著這樣的心情回家了。

結束禪修離開「正醒禪苑」這幾天，我真的發現不一樣了，原本雜念紛飛的念頭，只要你願意，很容易就可以念住當下，修行不再是費力的事情了，甚至有時候在走路時，念住當下，不疾不徐，可以真實的感受到內心的平靜，前一秒鐘跟後一秒內心就會有截然不同的變化，讓我見識到「念住禪」強大的威力，直到這一刻，我對「念住禪」才真的生起信心，讓我深信，三年解脫是如實的。

最後我要感謝諸位師兄師姐無條件地付出及護持，師父幽默無私地教導，感恩這一切的一切。

出路

宜佩

尋找這一條路好辛苦哦！我現在46歲，生命去了一大半，去過了太多的宗教團體，聽過的、沒聽過的我都去過，二十支手腳指數都數不完。

每回出國、出門去旅遊，出發前的期待都比去到當地還開心，因為怎麼想放鬆、舒壓，那個心就是空空的、不踏實、常常在想：為何人生開心一下下也沒有？什麼叫很開心？可是苦這個字，可能想到很苦很苦，怎麼想怎麼苦，苦到肝腸寸斷，心痛五臟六腑到不受控制。大家都會說「昨天已過，明天還沒到」，就活在當下活在今天，可是真的有幾個人可以辦到？

一個因緣接觸了念住禪，我哥告訴我有多不一樣，我去參加了新人班二日禪，師父在講解雜阿含經時，我就覺得這就是我要找的了。可是開始練念住禪時，好累、好辛苦哦！我的疑蓋就出來了。

心量分數一路往上走，懷疑的成份卻越不同，剛開始練時，認為真的這十四個動作就可以解脫嗎？師父騙一堆人在這裡做念住禪？真的沒有串通嗎？我哥不會騙我吧？

參加禪七時，師父說七天內不能理世間事就不要想，好好在這裡練哦！我問師父：坐不住啦！肩膀痛啦！雜念一直出來。師父說看著它就看著它，我一直想：要怎麼看啊，到底什麼叫看著它，可是還是乖乖的練。

第二次禪七的第四天心裡酸酸的：是這個嗎？所謂的名色分別智嗎？自己又否認了，到最後一天的晚上分數出來了330分，那表示我練的方向沒錯，大家放鬆了，師父來說：「最後一晚就要衝阿！你再過些分數就可以取得名色了。」本來八點就想躺下了，想好好做好能量呼吸回寮房睡上一覺，被師父一說精神都來了，跟它拼了！一個晚上衝刺下來，真讓我找到回家的路。人的潛力真的可怕，想要的決心，真的重要。想要的決心原來還可以比之前的更大。

從師父說完的那一刻起，覺知真的都在手上，念頭開始沒有亂飄，痛看著它，昏沉看著它，雜念來了看著它，拼了一夜，早上要回寮房就邊走邊哭也不知道在哭什麼、吃早齋也哭、師父上早課也哭、師父看到我了真的跟它拼過了一晚，師父說：「過了」。我還覺得不信，師父說去哭吧！真的沒來由的、也不知哭什麼、但是自己知道「心」掉下眼淚，這次真的清楚明白的知道這是回家的路。

感恩師父、感恩護持的法眾。

臨門一腳

文馨

真的要謝謝師父的臨門一腳。

參加這次禪七前，練習時間短，腿也不聽使喚，總是坐不住起煩惱，但是想到悠悠忽忽學佛二十幾年了，現實的考驗加上想不開，幾年前才從憂鬱尋短的關頭走一回，於是參加完新生禪二後，默默下決心要做下去，為了更純熟接連二個月都參加禪二共修，發現自己無論在生活上或工作上專注力及決斷力都明顯提升。

禪七第二天連經行都忍不住打瞌睡，心想可能沒救了；第三天看到前方黃老師示範手部動作時突然領略到什麼，嘗試把手提高一點時心中也告訴自己再鬆一點，不知為何就哭了，可能是個性壓抑的我心打開了一些，頓時後腦脹痛也消失。

第四天身心狀況俱佳，尤其前晚的能量呼吸做完四肢震動像電流通過，做手部動作更覺輕巧專注，把坐墊轉向外面，雖然禪堂外有學員在我前方走動但幾乎可以不受影響，念頭與覺知都變的更清晰，背部感覺到能量的流動。

只請了三天假，第五天要下山了，中午經行時想到阿難尊者，心想不能放棄只好下次再拼了，去向師父告假，一開口聲音變了，當下也沒多想只想進禪堂再練習最後一小時，沒想到與師父的對話讓我回禪堂一坐下就大哭，到小參室只見我又哭又笑又跺腳，脫去了一層沉重的皮，我決定不再悲苦犧牲。

感謝師父大器風趣的引導，黃老師、郭師姐及執事師姐們的護持，傅師姐、王師兄的接引關懷，還有簡師姐與舒宜的同行，虔願每個人在解脫道上永不退轉。

起而行

敖一中

接觸動中禪是因為在今年初朋友傳來了一份有關正念動中禪的資料給我，在這之前從來沒有聽說過動中禪，所以這個名詞對我來說是很新鮮的，於是找時間上網查了一下，找到正念禪修學會，並隨即加入臉書，從此只要師父有PO文，我就讀，就這樣過了半年吧！在這期間偶爾也生起想要找學會的工作人員聊一聊的念頭，想知道動中禪修行的方法為何？（因為如果不夠好，我那三十幾年的朋友是不會傳給我的）不過，這也僅止於想而已，並沒有任何行動。

到今年九月終於下定決心上網找地址，誒？網站上四處翻就是沒有學會地址，只有看到禪修營的日期及地點，同時載明新生要從新生禪二開始，我心想：不會吧！這學會也太奇怪了，一般人都會想說先瞭解法門的修法，才會決定參不參加禪修營。我這是腦袋一片空白，硬去報了九月的新生禪二，其實到達陽明山莊園前還一直擔心自己的腿功不好，禪二怕坐不住，進禪堂後看到和室椅就放心不少，這下子腿有救了。上完兩天的禪修課，發現以前我們所知道的佛學，可能有一大部分是需要修正的；同時從課程的安排上可以看出來，師父是有想法的，他

所教的是全面性的，當然就沒辦法找個人跟我說明個一小時我就能懂的。

禪二結束後，接著上禪三、禪七及這次的禪十，禪十的第一、二天師父要上新生課程，所以我們是在寮房內自修，第三天才集合到禪堂共修，我也是在這一天通過名色分別智。當時的情況是這樣的：下午經行後，在禪堂做手部動作，昏沈不斷的找上來，令人氣結的是，只要跟雜念攪在一起，人就清醒的；只要覺知手部動作，昏沈就立刻出現，最嚴重的時候，眼皮是無法睜到最大，只能到一半，而且是很努力才能到一半，就這樣掙扎大概半個小時，突然昏沈不見了，取代的就是清醒。雖然只是一剎那的變化，但這一剎那想睡的慾望不見了，卻殘留著因昏沈而造成眼睛澀澀的感覺，這真是太奇怪了。休息一下後連坐2枝香，確定的不再昏沈，於是到小參室請教師父，經師父確認通過名色分別智，並且交待我：1 過名色才是真正起修，2 要避免狂禪。這兩點我最怕的是狂禪，報告師父，我一定會時時注意。

名色分別智是動中禪的入門，之後還有思維隨觀智、審查隨觀智以及滅苦三關，雖然我還沒有經過這三關，但我相信難度一定是越來越高。修行又怕慢又怕走錯路，而動中禪這條路是師父走過的高速公路，正是所謂「欲知山上路，須問過來人」路對了、師父又在我們身旁指導，我們所需要準備好自己的就只是毅力

，三者俱備，未來何愁不究竟！

動中禪是一個強大的法門，可讓初學者在短時間內降低紛擾雜沓的念頭，更厲害的是可以保證三年滅苦，這些對於有志走解脫道的修行人而言不啻為最佳法門。也衷心期盼師父的解脫村能順利成立，讓眾師兄、師姐有能有固定的修行場所，共同走上解脫大道。

。 謝謝師父的教導，謝謝各志工的無私付出，謝謝各蘭若提供完善的修行場所

思維隨觀智

小周

能來參加禪修真心感謝很多人的包容與成全，所以始終抱持每次都是第一次也是最後一次的心態，想像自己來時是張白紙，過程中的點點滴滴都是顏料，結束離營帶著獨一無二的畫作回去，沒有好壞對錯因為全部都是你；不管喜歡或不喜歡也都是你。

依據慣例前幾天是聞思課程，雖然已經聽過兩次，但還是想藉由上課來調整自己後再慢慢進入狀況。記得第一次禪修時間思課幾乎都在與瞌睡蟲搏鬥，明明台上師父講的是國、台語，但對我來說卻像外國話，有聽卻懂不多；第二次上課非常心虛因這些內容彷彿都像第一次聽到。師父的書翻閱數次，大概自己天資愚鈍，每個字每句話都懂，但全部組合在一起就……。

這次帶了書與講義準備來認真拼一下。坐在台下內心忐忑不安深怕被師父趕去練手禪，還好能自在選擇聽課或練習，才能發現自己一次比一次多懂一些，每堂課都有些關鍵字或句子，只要能聽懂一句就增加一份禪修資糧，在我個人的練習時這些關鍵字常常能派上用場。

聞思課程結束後就進入實修階段，這次師父將過第一關的學員集合，除了複習十四個手禪要點，還特別叮嚀三個重點：1 停一秒、2 傳球、3 雙手九十度要明確。另外還教導更細微的手禪覺知。開始也是聽得「霧煞煞」，在小參之後就照著SOP標準程序先練習。

第一次練習在快速後的慢速度時，覺知手部動作有時像太空漫步；有時又變得更輕、柔，實在難以用筆墨形容，但還是會不定時檢查自己手部動作是否都在講義的上座要點框框內，只要在安全範圍內就單純地練習。

約莫過了幾天，依稀察覺到師父說的：「一個動作變三個動作；十四個動作變四十二個動作。」剛開始聽到時心想怎麼有可能呢？又不是在變魔術！但這是個全新的體會，太神奇了——傑克！一變三生住滅真的有啊！

記得師父說過這種練習要持續好幾天，眼看禪修的天數應該也不夠用，能練多少算多少吧。在這期間有兩天下午自己曾一度坐不住，但又想跟「坐不住」拼，就這樣反反覆覆在這兩者間打轉拉扯。猜想應該是左右腦在打架，此刻心裡不斷冒出想回家的念頭，感謝師父善巧的安排，讓我拍照紀錄禪修的過程，藉由走動拍風景，以及光明正大觀看其它師兄姐的練習來轉換心情順便喘口氣。

接下來在練習手禪的慢速度時，「一變三」曾經以好幾種方式呈現過，笨口拙舌就不在此詳述。但有天昏沈的特別厲害，幾乎快倒地昏睡，在身體用力一停頓後整个人變得非常清醒，十四個動作變四十二個動作全部都出現了，原本認為天方夜譚的事竟然就是如此啊！

在行禪的部份，這次練習「全然覺知」，每天定時定點在自己的經行道上，透過這樣去觀察更細膩的變化。

每次禪修總有新的元素加入，對於新事物向來不排斥的我算是一大福報。抱持著嘗鮮玩一玩說不定有意外的收穫，誠如師父所言入寶山怎能空手回呢？來了學到、聽到都是賺到，所有的體驗與新知識通通可以打包外帶。最後還是要感謝師父以及共修的師兄姐妹們，謝謝大家無私的付出與關照，一路給我滿滿的溫暖。還在猶豫不決的人還不快來！

後續

禪修營結束後，隔天立刻展開新的旅程——出國瞎拚旅遊，依照過往經驗面對新生活時通常都是既興奮又期待，外加一點點緊張，但實際抵達後卻非如此，發現自己很淡定、平靜。這種前所未有的感受一度讓我以為生病了，隨著時間一

天天過去，開始懷疑我不認識我；這不應該是我的反應；我不是我；我怎麼會變成這樣呢？眼前的這個人非我熟悉的我，好多的我我我……太奇怪了。本來偷懶不想寫心得，只想看這次一票取得名色分別智的師兄弟姐妹們分享，但這種感覺實在是太怪異，不得不寫心得請教師父。原本最喜歡最有熱情的事一瞬間變調了，也曾試圖從師父的書找答案，是「無常」、「無我」、「剝洋蔥」……我不確定，但唯一能確定的是以前聞思不懂裝懂；似懂非懂，現在慢慢知道真體會就會真懂。念住禪看似簡單卻藏著許多未知的寶藏，等待著你一次又一次來挖掘自己這座寶藏。

師註：當人脫離了大腦的想像圈，過著實相的生活不再與幻想為伍，漸離漸遠，當然與以前比較起來就少了很多的夢幻了。有人說這樣的日子活得太平淡了，但重點是以前的你是活在虛妄夢想中，你還要回去「騙局」裡嗎？

附錄

禪修活動與課程

如果您常為金錢不夠用而擔心、工作受迫壓力大、政治紛擾不斷而煩悶、家庭失和難解、心有種種糾結、或是精神層面上的障礙……等等，這些問題若無適切抒緩排解，日後將對您的身體健康造成負面影響；只要參加禪修課程，絕對能協助您找到內在解決問題的答案，從而學得排解轉化人生種種苦惱的技能，一生受用！

正念禪修學會長期舉辦的解脫課程如下：

一〇 環測試

證量等級教學，想知道自己修行的方法、方向、方式，是否正確嗎？歡迎週五提早入營。修行初期的方向、証量的等級，乃至日後的自證自知，種種疑惑都能讓您得到滿意的解答。

革命性科學：從分辨真假到量化人類行為模式的能量「肌力印證學」研究始

於1965年，臨床廣泛運用肌肉印證學作為病理診斷技巧，獲得普遍確定印證。大衛·霍金斯博士更於1990年發表：數十餘年實驗累積的結論、數萬名受測者、不下千萬次實驗，不同的種族、國家與宗教背景，不同年齡層、不同人格類型及不同職業。測試涵蓋人類古往今來的全部經驗，文學、建築、藝術、科學、世界大事及人際關係。所有測試結果無一例外，全部相同且完全可以複製，符合科學研究的實驗可複製性的完美要求。

二 禪二課程內容：

1 認識「佛教」讓你真實了解——佛陀教導的真實義，不再盲修瞎鍊，目標確實成果躍進。

2 學習正念動中禪整套功法，快速消除雜念遠離憂鬱，現代公認三年成就。

3 四念處入門教學，圖像探究清晰易解。確實掌握四念處脈絡，不再人云亦云。

4 能量療癒：

A 學習心靈能量等級印證法，知道自己心靈能量等級。

B 現觀心識世界、實相世界，清楚掌握自我。

C 找到人體身心能量發動機，關掉無名火的開關。

D 神性能量合一療癒，消融累世心結宿世積習，當下釋放解脫。

三 禪七課程內容：

1 成為法眾：踏上四雙八士的旅程，進入向初果須陀洹之旅。

2 能量療癒：神性能量合一療癒，消融負面情緒心結，揚升心靈能量等級。

3 動中禪：完整實修，一期身心改變獲得法眼智，利己利人。

4 四念處：圖表教學，教導精華口訣，實修三處五觀法門。

5 念食明覺：實修「我、食、味、患、離」要訣，掌握證初果之鑰。

如欲報名禪修課程，請至中華正念住禪修協會官網參考該年度的禪修營行事曆

註：中華正念住禪修協會禪修活動與課程，費用全免。

中華正念住禪修協會聯絡資訊

一 官方網站：<http://www.maha-sati.com/>

二 臉書FB：<https://www.facebook.com/5stvvv>

三 新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/5stvvv>

四 空雲古舍（禪修蘭若處）：

1 電話：（02）26726363

2 地址：台灣新北市三峽區竹崙里三層坪路14號

3 座標：N24° 54'08" E121° 26'38"

五 協會電話：0919000578

註：電話、協會電話，海外朋友請自行於前加國碼886。