



二十多年前，我從歐陽無畏喇嘛學習藏傳佛教的理論，實踐方面是從紅教(寧瑪教派)劉銳之上師學習。由於根器的緣故，在生活上總覺得未能得力。五年前思考未能有任何方式突破，開始參禪七，也接觸到內觀(毗婆奢那)的不同禪修方法。從葛印卡老師所學的內觀方法是較靜態的，在生活中仍需要突破。兩年前接觸到動態的內觀禪法，又稱為正念動中禪，其方式不是閉著眼睛、不是身體固定不動，而是在生活中直接訓練覺知力。我一方面從理論研究，另一方面也從實踐來學習，體驗雖然不是很深，但從最近所辦的禪修活動，有十期動中禪，七十天中有兩三百人參加，有的是從第一期參加到最後一期，有的參加一兩期。從一期一期中，可以看出學員的轉變，以客觀方式評估效果，發現到動中禪確實可適用在一般生活之中。以上是我個人的經驗以及從辦禪修活動中，觀察禪修的結果。

一、因果的原則

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

二、專注行與覺知行的不同

第二要分辨專注的修行(簡稱專注行)以及覺知式的修行(簡稱覺知行)的不同。專注(concentration)與覺知(awareness)的不同，以走路為例子，專注行是走時內

心專注一點，未覺知旁邊。覺知行是心仍是開放的，可覺知旁邊的狀況。此二者有一共通點，都是要求沒有妄念，但是覺知行可同時覺知外在狀況。同樣是沒有妄念，但一種是專注一點，忘記旁邊。一種是心是開放的，看到房子還是看到房子，但心沒有妄想。專注的譬喻：如緊握拳頭，有緊張、壓力，禪修者易頭痛、身體不舒服，而且專注行不能持久。緊握拳頭十分鐘就會不舒服，專注會有很多副作用。覺知行的譬喻：如輕輕的握著拳，不費力，很舒服，要握多久就能握多久。二者方式不一樣，專注會使內心有壓力，易出狀況的是專注行，而且專注一點，多少有排斥心理。例如，在禪修時有聲音傳來，心就不舒服，不喜歡聲音，心是處在緊的狀態。而覺知行是接受聲音的出現、經過、消失，心只覺知而不受其干擾。分清楚二者的不同很重要，因為一開始所修的因不同，果就會不同。又如，在禪修訓練經行時，來回走來走去。同樣是經行，因不同，果也有不同。有一種走得很慢，每一動作皆非常慢，不知不覺即走入專注，結果變成一種專注行，身心有一種壓力在。另一種正常地走，但很注意腳接觸地面，無形中心走入專注了。也有注意腳動作時的感受。這些專注的方法，皆進入專注行，身心容易產生變化，也容易產生光、影等禪相。覺知行則只是輕輕地知道肢體在位移，不是固定在一小位置上，較不易產生禪相。

三、生活中的禪與修覺知行

生活中五根皆在起作用，因此生活中的禪修要運用開放式的覺知。「因」對的話，「果」自然會在生活中呈現出來。此一重要觀念即是，禪修需與生活結合，生活即禪修。訓練心的覺知並不是很難。所謂心的覺知或覺性，是相同於密宗大手印、大圓滿所說的明體，也相同於禪宗的佛性。動中禪便是強調覺性，一開始的重點是訓練覺性及覺知力，使在生活中能成片、貫穿。一天一天增加覺性，最後終能圓滿。這是第三個重要的觀念：以覺性的訓練可使禪修與生活結合。

四、動中禪修

接下來說明動中禪的訓練方式。如世尊所說，行時知行，住時知住，坐時知坐，臥時知臥。表面看是很簡單，其實是很奧妙的。走時要知道正走，停住時知道停住，坐下知道正坐下，躺時知道正在躺。這是

一種很單純的覺知，走時單純知道正在走，過程中無妄念。一伸、一舉，每一動作皆要知道，只是單純的覺知當下的狀況。

我們在動的過程中，覺性就在裡面。要使禪修結合生活很簡單，因為整天人們皆在活動，因此可以時時訓練覺性。

在禪修訓練活動中，需要比較科學式的訓練，開始只知一部位在動、在停。經行時只要一直持續知道左右腳在來回走動。第一天妄念很快跑進來，不理會它，仍只知道肢體在動。持續下來，覺知的時間就漸漸加長，妄念就愈來愈少。

來回走時，眼睛仍自然的張開著。如果前面有人經過，眼睛看到而內心仍然覺知肢體的動作，但心不與外境斷絕，知道外境而心仍保持覺知。

第一天妄念多，覺知少。第二天知道妄念漸少了，覺知增長了。第三天妄念更少了，覺性更強。這種開

放式的覺知，在生活中慢慢用得上。重點是持續、再持續的練習，覺性能持續愈長，就是覺性強。可以自己檢驗一星期中覺性的增加與妄念的減少。有時若想一件事想很久，表示妄念的時間長。訓練久了，想一件事會愈來愈短。這是由於警覺到肢體仍在動，心很快就拉回來。覺性穩定的前進，妄念相對就愈來愈少，不排斥妄念，知道妄念升起，但心擺在覺性上，不壓制念頭，不隨念頭跑。禪修到第四、五天，覺性自然提高，妄念自然減少。覺性愈來愈能成片，經行時覺知腳在動。日常生活中手、腳皆在動，仍只選一部位覺知它。早上眼一張開，覺知眼皮在動，起床知道身體在動，走路知道左腳與右腳在動，刷牙知道手在動，從早到入睡一直訓練覺性。覺性與日常生活一體，從早到晚訓練，如世尊所說：覺知行、住、坐、臥。故生活即禪修，禪修即生活，這是開放式的覺性的訓練。

(待續)

