



五、處在中道

先舉個一例子：阿難尊者想參加五百結集，但大迦葉不允許，因為當時阿難尚非阿羅漢。阿難尊者心有所求，想早點證得阿羅漢，經行時未能放鬆心情，其覺性不夠強，走了整晚，又累又不能證得阿羅漢，就放鬆想休息，此時心沒有期待要證得阿羅漢，正在躺的那一剎那仍保持覺知，但心無所求，不鬆也不急，於此狀態下就證得阿羅漢了。那一剎那，果成熟了，從初果証得阿羅漢。由於覺知的持續，果自然成熟，該來就來，不要先有期望，只要心一直覺知動作即可。正確的因是，心不要專注於一點，才不會偏離了中道，若太懶散也偏離了中道。故禪修中的中道是心不要太緊，也不可太鬆，要一直貫穿單純的覺知，這是實踐中的中道。一開始要將正確的因就擺在中道上，一直維持它，果要來就來，如同種樹一樣，種子要對，播種下去，一直灌溉它，成熟時果就來了。生活中的禪修，也是同樣的道理，分分秒秒知道身體的動作，這就是灌溉，依據自然的法則，果該成熟就成熟。這是一種簡單而合乎中道的原理，只單純的灌溉，而不要把心弄緊，或散亂掉，果就來了。最初的覺性，未經訓練就如一棵小的苗，慢慢灌溉它，就會變成一棵大樹。同樣，從早到晚覺知自己的動作，漸漸能成片，最後達到圓滿就是佛。

六、覺性與看念頭

經由覺知一個部位，進而清楚知道身體的走動、起身、坐下，覺知力更強之後，強的覺性自然會去看心的活動，即心的念頭。不是我要去看念頭，是強的覺性去看念頭。此時即禪宗的看話頭，念頭正要起，能覺照它。一切所有的煩惱、貪、瞋、痴皆來自念頭，一般人在煩惱升起的一剎那，往往不能覺知它，不知道

自己正在生氣，過了一陣子才知道在生別人的氣，這是由於覺性弱。必須有強的覺性，如光明一樣，馬上覺照念頭。強的覺性是「明」，相對於無明、無知，「明」是強的覺性，這是訓練出來的。一步一步覺性提高之後，自然會去看念頭，最後能拔除無明的根源。一以貫之，整個生活中禪修過程是一直培養覺性。是在根、塵接觸中來訓練。覺性弱的人，心會被外在好吃、好看的對象所牽引而不自知。惑、業、苦是在根、塵接觸後產生。禪修的訓練在於覺性。內心若有很強的覺性，在根、塵接觸時，能夠看只是看，聽只是聽，對外境不產生排斥或被吸引。從早到晚，不斷覺知肢體的動作，培養到高層次的覺性，就如儲錢多了，就不必工作。覺性也如此，一直培養到最後，覺性即能一直存在著。以上指出一個重點：當覺性強時才能看念頭，否則會捲入念頭中。

七、喜悅與禪相

若一開始即採用專注行，即使能在禪修中產生很大的喜、樂，但回到現實的生活還是一樣，對外境仍起煩惱。而生活中的禪修是採用覺知行，開始的因是開放式，知道外在的訊號，而不為訊號拉著跑，其技巧是一直覺知自己的動作，培養覺知力，禪修幾天後，雜念少了，當覺性成片後會產生身心輕安。但一般坐著不動的靜態禪修，極容易掉入輕安喜悅中，跳不出來。如世尊之前，有很多人修到四禪八定不能開悟，因為落在喜悅中，覺性顯現不出來。覺知行不同，喜悅同樣產生，當下繼續覺知肢體仍在動，故此時喜悅只是喜悅，痛苦只是痛苦，心一直保持覺性。以此方法能突破修行上的障礙，不管狂喜、光明、佛等禪相出現，當下把它當成旁邊的東西，只依靠自己的覺性，只知道肢體在動，這些禪相自然消失，禪修者心不

會被拉跑。

八、自歸依與平等心

生活中要以覺性為依靠，即佛陀所說：自己是自己的歸依處，稱作自歸依，也就是依靠自性佛。死亡時唯一的依靠也是覺性，故覺知行是很踏實的修行方法。眾生皆有佛性，動物因為條件不足，無法訓練覺性，身為人則機會難得，可以在覺知身體的動作中來培養覺性。只要持續的練習，覺性漸漸提高，喜悅自然會產生。覺性高時，智慧也自然產生。覺知力強後，就能看清楚身體、感受、心意、念頭（法），此時不會被感受及念頭牽著走，也就是說，此時具有真正的平等心與平常心。

九、修行的次第

修行成聖的過程要經過五根、五力的加行道，進入見道、修道。五根第一是信，要相信佛法、因果，正確的因即有正確的果，要相信佛陀的方法。第二精進，對於方法要不斷的去訓練，世尊說：行、住、坐、臥要正念正知。要相信這是佛陀教導的方法，能致滅苦的目標。第三是念，念就是覺知，在行、住、坐、臥中要覺知，選擇一個部位的動作來覺知。人整天在動，因此可訓練出無間斷的覺知，能持續時即是定。這不是專注式的定，而是覺知式的定，這才是正定，也是日常生活的定。覺知動作是無雜念，這是真正的三摩地，覺性是全面開展、持續的，持續時就是第四定根。定中包含前面的信、進、念。定中包含覺性，不是專注的定，是開放式的定。定中有覺性時，第五慧根自然生起。信、進、念、定、慧的次第是一種自然的過程，慧是來自於根塵接觸中，以強大的覺性來觀察實相。此即是佛法的理論與實踐。無明在那裡？在根塵接觸中，沒有覺性而被妄念牽走。無明如何斷除？在根塵接觸中，以強大的覺性，看清實相。慧如何產生？在日常生活中，以具有覺性的定來觀照，因緣成熟時，慧即產生。此慧是修所成慧，非聞、思修慧，是

真正的般若。由持續的覺性，在因緣成熟下而有慧，若有所期待，念與定減弱，慧是不能產生的。念與定必須平穩、持續，慧才能成熟。五根更成熟時是五力，五力更加強後，進入七覺支，進入見道位，體證身心的實相，呈現般若而成為聖者。七覺支仍以念覺支開始，以覺性來貫穿，再來是釋法覺支，觀察身心的實相，精進覺支便是不斷培養覺性。喜與輕安覺支，是由於覺性而自然產生身心的喜悅與輕安，現在有強的覺性，不為喜悅拉著跑。覺性成片時，便是定覺支。在很強的覺性下，便有真正的平等心，這就是捨覺支，不黏著任何外境或現象，不被感受，念頭拉著跑。例如，身體病痛時能不生氣，因為有很強的覺性，習氣不再產生。七覺支之後是修道位的八聖道，八聖道是中道，是生活中的一種實踐。第一正見，要有正確的因果觀念，正確的原因得到正確的結果。在生活、禪修中，使心有正確的觀念，放在正確的位置，位置不要擺錯，一開始只要訓練覺知即可，不要急著進入專注中。心有正確的位置之後，只要一直灌溉它。正思惟不是妄想，是在生活中的正確思考。種種日常行為要在覺性下來思考、規劃。正語、正業、正命是指日常的言行要伴隨著強有力的覺性。正精進是在覺性中不斷的努力，正念是單純地覺知自己的身心行為，覺性成片後是正定。佛法的訓練便是以覺性來貫穿整個修行的過程。

十、歸結到覺性

佛法修行的核心在於覺性的培養，覺性圓滿時成佛。各宗各派不同的只是技巧，但我在這兒推薦最簡單方法是，走的時候知道在走，同時的，站著、坐著、臥著、舉伸時，當下要知道身體的動作，把覺性一直貫穿並培養起來，這種方式在任何時候皆可訓練。人是動物，整天在動，利用這種自然的現象來訓練覺性，可說是一種最簡單、最自然的方法，這便是生活中的禪修。

(全文完)