



# 念住禪實修手冊

一種四念處的特修方法 最慢三年解脫



- ◎ 直指佛陀原說，回歸佛陀本懷，避開佛教龐雜的迷宮
- ◎ 公布佛陀親傳七年解脫的奧秘，不再任由論師繞遠路
- ◎ 佛陀沒留下的秘密～四念處實修法門〔念住禪〕保證三年解脫

空堂禪師 著



# 三年解脫三部曲

從動靜中入禪境，在呼吸裡觀自在

佛教禪修的祕密  
大師沒教的絕技

你知道佛陀保證七年解脫嗎？

你會打坐嗎？你知道你使用的打坐方式不是佛教的禪坐方法嗎？

你知道在禪修營裡沒有人會教「十六勝行，四禪八定」，你會嗎？

如果你連這都不懂，那一切都走偏了...

最快速的修行全攻略祕笈——念住禪修行  
最精華的法門白話全都錄——觀呼吸禪修  
安般念十六聖階，步步拆解深入剖析  
揭開四禪八定的神祕面紗

第一本以現代人的角度寫出的佛教修行手冊  
從最正確的基本觀念到實際修行方法，詳述安住、見法、正覺各階段的狀況  
並從四念處（身、受、心、法）著手，逐一解析安般念十六聖階  
再從中講述四禪八定破除迷障，解開心中無盡疑惑  
以最快捷的法門讓你從門外漢晉升解脫自在的境界

## 本書特色

◎ 作者在紅塵打滾數十年，歷經大起大落，體悟到人生無常，遂興起求道超脫之念。在聞道後，實修自證、有所成就，進而出書推廣此方便法門。

◎ 除佛學外，更結合現代邏輯觀念以及管理學，使修行者更易掌握學佛的脈絡，循序漸進、易於修習。

◎ 從基礎觀念談起，列有修行要點及步驟，更有大量的修行釋疑與各類障礙解說。深入淺出，使讀者在修佛之途把持正念、不偏不倚。

## 作者簡介

### 空堂禪師

俗名李沅堂，1960年生。台北市人，曾任中華民國攀岩協會首屆理事長。一生經商汲營逐利，少年得志三十餘歲即攢得億萬家產，嘗盡榮華富貴。但在四十歲遭遇家庭驟變，一度窮途潦倒。幾經力爭奮鬥，終於如願東山再起，再度坐擁豪宅，頗有成就。卻偏逢至親長輩陸續辭世，警覺一輩子庸碌奔波，永無滿足之日。內省自問：難道所謂人的一生就是如此嗎？老了只能等死嗎？那麼為何來，從何去，生命就是為了爭名奪利嗎？

因不甘如此渾噩一生，五十歲結束往外追求名利的一切，決心尋找出心中渴望的答案。拜網路資訊蓬勃之賜，自學自通，聞道、思道有所得後，自覺該是進入實修自證階段，於2011年11月參加禪十共修，其中連得「名色分別智」、「思惟隨觀智」，返家後停止一切俗事，專修念住禪及四念處，最後在2012年2月5日晚證得滅苦。



## 學員蛻變故事集

名色過後身心不是會有很大轉變嗎？當時並無此強烈的感受，只知道自己的覺知能力真的變強了！

禪修回家後世界真的逐步的在翻轉，變得跟禪修前不同了，心變得比較平淡，變得不愛說話，不想湊熱鬧，不想看電視，不想滑手機，而食量也真的變小了，禪修至今我已經瘦了五公斤，而剩下的樂趣只想練習覺知。

— 一月正醒禪修 林洪源

完成了名色分別智與開法眼的過程，感覺整個世界都轉變了，我知道其實世界沒有變，變的是我，真是法喜充滿一切盡在不言中。

之後回到先前的生活環境中時，發現貪、瞋、癡變少了，就算升起也不受影響，因為我可以看見它的升起以及在身體內慢慢地減去，不會在跟著三毒輪轉。也發現自己變得開朗，很容易就笑出來，眼中沒有敵人，沒有好人與壞人，一切都是美好的。我還用師父教的方法幫媽媽調理身體，看到母親又充滿活力的樣子，也令我很開心。

很幸運也很感恩能找到這麼好的實修法門，力量真是強大。讓我這一次禪修真是收穫滿滿，奉勸有緣的人，一定要來親身體會，保證不虛此行。

— 104 年 3 月佛陀世界 劉潤澤

真是太奇妙了，更奇妙的是回到生活中，我的心真的得到療癒了，不再悶悶地，空空的感覺，還帶有喜悅感在心中，於是我又開始想像，若以後我持續地作下去，我的心是不是隨時充滿著喜悅？期待著。

— 104 年 3 月佛陀世界 林怡玲

我發現禪修前與禪修後的自己，思維模式判若兩人，而且情緒可以收放自如，並有一顆「清明之心」看待人事物，歷緣對境中大腦干擾的減少，讓我活的更加有品質。

尋尋覓覓那麼久，終於找到了我最相應的法門-「念住禪」，它是幫助我能夠離苦得樂的快速解脫之道，現在的我熱衷於「念住禪」，我已經離不開它了。

— Suliou 感恩合十

過了「名色分別智」，發現生活變輕鬆，好似一切順耳順眼了。沒有抽離自己經歷禪修，怎會知道。真的沒有對錯，現在知道一切不晚，在這「生命的轉彎處」，我確信我可以放我自由了。一切只有感恩師父及法友們的帶領。

— 2015.5/16~5/26 黃淳賀



師父上課的風格很特殊，提綱挈領不贅言，令人耳目一新，直接受用，有如徜徉沐浴於虛空法海中，經過一遍遍的洗滌，整個身心都輕了起來。佛法的根本意趣—滅苦(解脫)，香醇濃郁。師父鳥瞰佛教史，貫穿古印度及現代，伸縮 2500 年於掌中，傾囊相授，經契阿含，不離四依，如實教修。尤其是念住禪的教導及解說，令我雀躍，雖然是初嚐，但彷彿已可遙聞濃蜜的香醇。

過名色當然是慶喜的事，我更開心的是"覺性"能夠持續強化，減少被捲入生滅的苦輪中，身心愈趨苦邊。也感恩所有師兄姊的指導及關懷，道氣道情道風自然宣流，我的受益大家都有一份。

— 弟子 易倫 合十

### 『明心見性』

人之言、行、舉、止，長大之後絕大部分都是被大腦所操控！隨著年紀的增長被掌控的程度將會更深，以至於無法「明心」，自然就無法得見「自性」！

只有掌握能擺脫被大腦掌控的方法，我們的心才能得以清明……心逐漸清明了，光明的自性便自然地呈現出來。這明心見性的過程必須實修實練……絲毫無取巧之可能！

『念住禪』是我所知道最有效真實的解脫法門。

— 蘇州禪修營 陳冠勳

禪修期間「念住禪」的訓練讓我清楚明白地體悟到，唯有好好觀照當下、覺知自我，才是最佳自我療癒身心的方法。因為所有的問題都不是外境給予，而是自由心生。並且我開始感覺到，自我意識與身體之間似乎開始溝通、對話，試圖取得平衡。培養高度覺性，專注自我亦能使人更加踏實。若能成就完全圓滿的"現在"，自然就能生成～擁有好的"過去"與迎接好的"未來"！

禪修結束後心境變得較輕鬆且自在。我想，好好地、實實在在地活在當下即是自己目前努力的目標！感恩此次的機緣；感恩促成我禪修學習的一切；感恩此行所獲得的一切！

— 10/16-10/27 正念禪修 廖家眉

練習念住禪之後，本來就知道有覺知能力的我，覺知能力更加強了，日常生活或是工作中，遇到困難時，或是與人相處時，更能覺知內在的反應是什麼，引發的負面反應也變得比較表層，比較不會影響到內在，內在處在平靜的狀態，

或是受到波動時，也更容易覺察到。原本對問題的解析能力就不錯，現在更加強了，也就是對問題的看法更快速，正確。比如，面對一個工作的問題，我提出解答方向，當同事也表達一些看法時，可以感受到同事對我的競爭性，要表現出他也很行，要受肯定，但是他沒覺察到他要肯定的這些反應，而我在與同事應對時，有時也會如此，

不過，有時在造作出來前，能及時覺察到而停止造作，有時，一時口快還是說了，造作了，但能做了之後快速發現，就不再繼續下去。有時遇到難解的問題，它所帶來的煩惱，憂慮變輕了，像是只在表面，沒有深入內心，而能專注於尋找答案，





另一個值得一提的是“名利”一事，原本以為我對名利已經放下了，但是，現在發現還是對它們有某種程度的執著。最後要分享的是，對人事物的看法，會比較全面性，比較客觀，開始注意因，緣，果，以及以慈悲觀面對，不造惡業，而即使行善業，也難真的全善。

念住禪讓我體會到它的威力，快速有效的去除負面情緒及念頭，就像去除遮蔽太陽的烏雲，讓自己面對人事物時，更能保持平靜的心，也知道離解脫自在還有很遠，當繼續努力，也願能對他人有幫助。

— 陳宗仁

『身體不是我，思想不是我，情緒不是我，感覺不是我』它們都是大腦知見運作下的產物，都是虛幻不實的，我們千萬不要再以假當真，認賊做父了。一句老話：一發覺有念頭來時，就趕快不斷地回到當下覺知肢體的動作，日久功深，自然長養覺性，如片如鍊如環。

今後吾等將如實精進修行，過如法的生活，朝解脫大道前進。

— 吳詠嫻

禪修營回來後，生活中這種‘習慣’一直在持續，很自然輕易的覺察到「雜念來了」，「不捲入頭腦的故事」，回（到當下正在做的事）」，感覺真棒。

— 104/12 禪十 胡悅姝

動中禪讓我長養覺性，更容易內觀和覺知到肢體的動作，從而減少雜念、增強辦事效率。雖然練的時候比較辛苦，因為身體與習性不喜歡我們沒有雜念，還要睜著眼，但只有這樣，我們才能在歷緣對境中心不隨境轉，活在當下的正念中。感恩師父，感恩所有法工們的護持和奉獻。

— 澳大利亞墨爾本 楊君華居士

就在禪修最後一天，猶如洪水決堤依樣完全不受控制的崩潰了，累世累劫為了解脫，練了無數複雜的法門，原來要解脫如此簡單，淚水不聽使喚奪眶而出像瀑布一樣宣洩不止，內心一直吶喊著：『解脫有路了！解脫有路了！』當時對師父的感恩是無法用言語形容的。

— 蔡琬鍾合十

離開禪修營回家後，發現二十幾年以來第一次完全不帶負擔的煮飯，才發覺從結婚開始認為主婦應該煮飯，到後來奉養公婆，生養小孩，每一次煮飯都是責任，這兩年孩子陸續出門讀書，公婆先後往生，竟找不到煮飯的動力。這二十幾年來第一次「只是煮飯」，平靜安詳。

後記：體重減了 5 公斤，還在持續降低中！

— 張宛華



(更多真實蛻變的故事請登錄靜心村官網 [mahasati.cn](http://mahasati.cn))



# 三年解脫三部曲

## 第二部 念住禪實修手冊

一種四念處的特修方法 最慢三年解脫

序  
實修 念住禪

一、修行次第：修行指南針，讓你不再迷航 /12

關鍵句：要去哪裡，要先弄清楚現在自己在哪



安住階段～安住身心 (尋、伺禪支) /12

見法階段～觀照念頭 (喜、樂、靜禪支) /13

正覺階段～寂照世間 (捨禪支) /14

## 二、修行念住禪你不能不知的概念以及要避免的錯誤認知 /17

**關鍵句：觀念不對努力白費**

念住禪觀念 /17

正念與雜念的衝突 /19

覺性是甚麼？ /19

念住禪修行 /21

## 三、修行時這些要點你忽略了，就會事倍功半，甚至無效 /23

**關鍵句：掌握最重要 20%的要點，你就掌握 80%的精隨**

一個觀照的遊戲 /23

禪堂如戰場 /23

覺性生起的智慧 /24

精進用功 /24

張開眼睛的禪修 /25

覺知與專注 /26

念住禪與睡眠 /27

對治目標～雜念 /28

無時不刻的禪修 /29

學佛是修學分 /30

禪修禁語 /30

## 四、念住禪實修完整攻略大公開 /32

**關鍵句：學習時，『學』佔 20%，『習』佔 80%。習很重要，習很重要，習很重要！**

手部動作要點 /32

手部動作概述 /32

開功預備式 /33



## 初階 安住階段 /35

- 初階練習之一 十四念禪會雜念 /35
- 初階練習之二 百味雜陳讓它走 /36
- 初階練習之三 雜念紛飛神回手 /36
- 初階練習之四 長短一時長覺性 /36
- 初階練習之五 貪瞋掉疑昏呼吸 /37
- 初階練習之六 低目少粘黏攪編 /37
- 初階練習之七 手無對錯自胡疑 /39
- 初階練習之八 酸麻痛癢融動禪 /39
- 初階練習之九 尾首相連片鍊環 /40
- 初階練習之十 十四自覺動動停 /40
- 初階練習之十一 戲觀手鍊開法眼 /41

## 身心改變 /42

### 見法 /42

## 行禪 如虎添翼 /43

## 經行出典 /43

- 經行的意思 /43
- 經典記載 /43
- 經行證果 /44
- 經行的利益 /45
- 經行的方法 /47
- 經行的時間 /47

## 經行要點—正念法門的行禪 /48

- 內觀身心 /48
- 長養覺性 /48
- 行禪的速度 /49
- 行禪的距離 /49
- 日常行禪的重要 /50
- 行禪的時機 /50





## 經行要訣—同等威力的行禪 /51

### 進階 見法階段 /52

進階的叮嚀 /52

點燈窺心 /53

名色五蘊 /54

如實知·如實見 /55

由初級進階時的內觀障礙—觀障 /55

喜禪支進階的障礙—喜障 /55

樂禪支進階的障礙—樂障 /57

俱捨拔苦 /60

## 五、修行 25 問，助你重回覺知之路 /61

**關鍵句：疑問、煩惱即菩提**

怎麼比靜坐還累？ /61

我們需要專注著肢體動作嗎？ /62

如何平衡精進與放鬆呢？ /62

覺知動作時，要不要去分析、思考呢？ /62

練習時心要想甚麼？ /63

沒有午睡沒精神 /63

晚上睡不著覺時，怎麼辦？ /64

晚上做夢是什麼？做夢時，覺性會中斷嗎？ /64

念頭來了 /64

如何超越情緒、感覺和妄念呢？ /65

念頭剛起的時候要如何覺知？ /65

知道念頭和看念頭有什麼不一樣呢？ /66

念頭干擾 /66



改變練習的手勢，效果會怎樣？ /67  
 平常身體沒有動時，怎麼維持覺性？要死了，怎麼辦呢？ /67  
 手部練習時配合呼吸好嗎？ /68  
 眼睛擺哪裡？ /69  
 引經據典談法義 /69  
 發現無我 /70  
 走火入魔 /70  
 手動速度 /70  
 小動作 /71  
 觀察微細動作 /71  
 念住禪與氣功、拳術原理是否相同？ /72  
 禪修與醫療 /72

## 六、修行障礙：了解障礙，面對障礙，障礙就解決一半 /74

**關鍵句：**面對它，接受它，處理它，放下它。

初階關卡－昏沉蓋 /74  
 無聊的奴隸－掉悔蓋 /75  
 疑問湧現－疑蓋 /78  
 期待成果－貪欲蓋 /79  
 直接觀心－貪欲蓋 /80  
 當外境干擾時－瞋恚蓋 /80  
 肢體疼痛－瞋恚蓋 /81  
 初學者的專注 /82  
 一張白紙 /83  
 幻像生起 /84  
 節奏念佛持咒 /85  
 標記與默念 /85  
 推理與想 /86  
 分析思考 /87  
 無意識動作 /87  
 無覺知寧靜 /88  
 靜思個人問題 /88

## 七、修行饗宴 /90

## 附錄



## 三年解脫三部曲 第二部 念住禪實修手冊

### 一、修行次第：修行指南針，讓你不再迷航

**關鍵句：要去哪裡，要先弄清楚現在自己在哪**

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



一生都活在雜念之中，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竄刺針飛。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，現在卻開始嘗試不與理會它。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，行者沿著一喜、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一行、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，凡人無法查覺。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、正知一覺性(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一覺醒之前你生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。外敵已靖，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，保任一在歷緣對境之時，保護心念，避免妄念侵襲，讓覺性任意運行與作為，修圓一在起心動念之際，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一觀"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著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。

為了全面系統地分享佛陀的正法，我創建了一個全新的網站【靜心村官網】。

在那裡，會不斷地更新原創的文章和影片，我將分享所有我禪修學佛的秘訣，甚至是我的身念處禪修、四念處禪修、仙道辟穀課程現場錄影。如果你也渴望第一時間佔有這些不為人知的身心靈解脫秘訣，請立即關注下方網站網址。

官方網站：[mahasati.cn](http://mahasati.cn)

精華內容訂閱：

【三年解脫三部曲】系列電子書下載：



## 二、修行念住禪時...

### 你不能不知的概念以及要避免的錯誤認知

**關鍵句：觀念不對努力白費**

#### 01.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。請務必要確定這個觀念。

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。

## 02.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"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一色、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。✿



## 03.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；它無是無非；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，自然烏雲清散。滅了雜念自然就是正向目標，築階踏實的斷煩惱、滅苦、斷輪迴、涅槃寂靜。



## 04.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"也是修行人眾所週知的痛處。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。





為了全面系統地分享佛陀的正法，我創建了一個全新的網站【靜心村官網】。

在那裡，會不斷地更新原創的文章和影片，我將分享所有我禪修學佛的秘訣，甚至是我的身念處禪修、四念處禪修、仙道辟穀課程現場錄影。如果你也渴望第一時間佔有這些不為人知的身心靈解脫秘訣，請立即關注下方網站網址。

官方網站：[mahasati.cn](http://mahasati.cn)

精華內容訂閱：

【三年解脫三部曲】系列電子書下載：



## 三、修行時這些要點你忽略了..就會事倍功半，甚至無效

**關鍵句：掌握最重要 20%的要點，你就掌握 80%的精隨**



### 01.一個觀照的遊戲

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。

### 02.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。



### 03.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，智慧將自動生起。



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。

### 04.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，就像初學行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心的無明、貪愛清理掉。



## 05.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 BETA(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 ALPHA(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。

## 06.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、扁窄化，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，就能夠運用到對自身的行、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，不要用眼晴專心去看手的移動，單純的感覺知道到手在移動。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。

## 07.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。

## 08.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檔的，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。不要再生起分別批判的心理，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。

換個向度來想，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。

## 09.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？

## 10.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。

## 11. 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。



為了全面系統地分享佛陀的正法，我創建了一個全新的網站【靜心村官網】。

在那裡，會不斷地更新原創的文章和影片，我將分享所有我禪修學佛的秘訣，甚至是我的身念處禪修、四念處禪修、仙道辟穀課程現場錄影。如果你也渴望第一時間佔有這些不為人知的身心靈解脫秘訣，請立即關注下方網站網址。

官方網站：[mahasati.cn](http://mahasati.cn)

精華內容訂閱：

【三年解脫三部曲】系列電子書下載：



## 四、念住禪實修完整攻略大公開

**關鍵句：學習時，『學』佔 20%，『習』佔 80%。習很重要，習很重要，習很重要！**

### 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-因為它就是您一生痛苦的根源、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-您在雜念中，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，您的正知正念就在這裡，您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，一般的法門都是讓您用"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，初學行者練習之初，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

#### 1. 雙手前舉，與肩同高，力往下甩 36 次





2.雙手平舉，雙掌互擊，指尖互扣 36 次

3.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。



## 初階 安住階段

### 初階練習之一 十四念禪會雜念

念住禪法有二大階段，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？

25

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，但又不會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成效。

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秒鐘，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 2～3 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，守關大將名叫昏沉，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 2 種原因：

1.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。

2.五蓋的昏沉蓋作用（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：

2-1.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。

2-2.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。

2-3.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（頓腦知見）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，攔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，在講堂上徜徉經行。」

《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，下至洗脚處。洗脚已入房，却坐床上，欲少時消息，倚身欲臥。脚已離地，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，最重要的是一證果。

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，是一心求道的禪修



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，世尊過夜平坦，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.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，佛陀對目犍連說：「目犍連！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。目犍連！是名比丘慳懃精進。」



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。

## 經行要點－正念法門的行禪

### 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、瞋、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、心態及心繫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，只要你有所感受就是超過了。心只要知道在走路，不要再去知道是左腳右腳，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。

「行禪一經行」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，或地磚邊線、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，你不再隨著情緒起哄，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形成崛起之後，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晒的，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，只是耽湎的時間多寡而已，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，因而耽湊於平靜之中。(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，跟讓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不正常情形發生時，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意境。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。



為了全面系統地分享佛陀的正法，我創建了一個全新的網站【靜心村官網】。

在那裡，會不斷地更新原創的文章和影片，我將分享所有我禪修學佛的秘訣，甚至是我的身念處禪修、四念處禪修、仙道辟穀課程現場錄影。如果你也渴望第一時間佔有這些不為人知的身心靈解脫秘訣，請立即關注下方網站網址。

官方網站：[mahasati.cn](http://mahasati.cn)

精華內容訂閱：

【三年解脫三部曲】系列電子書下載：



## 五、修行 25 問，助你重回覺知之路

**關鍵句：疑問、煩惱即菩提**

### 問題：怎麼比靜坐還累？

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，靜坐的目的地是修正定，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。這些五蓋障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，修行的目的不也就達成了。

念住禪法門不用去靜坐，強調每天時時刻刻在日常生活中都可以修行，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？

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，一刻意就是我(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？

由於每人的根性、現況不同，必須要靠自己拿捏調整自己，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週遭的一切。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？

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？

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，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，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

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。

初學行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，最後消失掉了。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？

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。也可以覺知呼吸的入與出，切記不要又專注地跟著氣息出入身體，只要覺知當下是入或出就夠了。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？

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

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？

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？

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』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？

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

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？

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)，我三個月達到了滅苦。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：平常身體沒有動時，怎麼維持覺性？要死了，怎麼辦呢？

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，你就能夠清楚覺知一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？

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公平的傾向一邊，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？

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

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)自會如撥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

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。這實在是不需要有這種想法，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

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作出其他的念頭，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

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

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

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，當下的動靜一身念處。當行者來到靜(一心)禪支，覺性強大後，身上各部位四大十二特性(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。所以初學行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？

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

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？—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，不去揠苗助長，『祂該來的時候自然就來』，這樣就是正確的禪修。



為了全面系統地分享佛陀的正法，我創建了一個全新的網站【[靜心村官網](#)】。

在那裡，會不斷地更新原創的文章和影片，我將分享所有我禪修學佛的秘訣，甚至是我的身念處禪修、四念處禪修、仙道辟穀課程現場錄影。如果你也渴望第一時間佔有這些不為人知的身心靈解脫秘訣，請立即關注下方網站網址。

官方網站：[mahasati.cn](http://mahasati.cn)

精華內容訂閱：

【三年解脫三部曲】系列電子書下載：



## 六、修行障礙：了解障礙，障礙就解決一半

*關鍵句：面對它，了解它，解決它，放下它。*

### 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，蠕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、洗澡甚至去洗衣服。務必要把昏沉趕掉。記住，永遠不要讓昏沉靠近你。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，那裡就是心識的所在。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，會覺得和你想像的不一樣，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」。將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，進入漸修階段後由如攀登高峰一般，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」。

初學行者常會聯想：「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色身當武器的一蓋。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。我們恆常覺知著自己的動作。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、感覺和妄念的綑縛呢？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，就能築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？這麼讓你用力看下去，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，形影相隨的徬徨左右，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(阿爾發波)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比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。以四正勤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。因為不是你有所期待、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。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。

Q1

## 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有不舒服的感覺，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，就沒有如不如己意的事了，瞋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，瞋恚蓋來攪局了。

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－嗔恚蓋

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。但是因為坐姿不良、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，這是力倍功半的練習，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，也不要去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存在了，腳也不存在了，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：

狀 態	腦 波 頻 率	意 識	內在行為
-----	---------	-----	------

BETA 貝他	14～100 赫茲	清醒	忙碌外在境界
ALPHA 阿爾發	8～13 赫茲	冥想	安住定靜
THETA 塞他	4～7 赫茲	靈感	靈光乍現



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彀的，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。但是初學者就必須要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，自然你就會明明了了。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，有人會耽溺於這種寧靜，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。

為了全面系統地分享佛陀的正法，我創建了一個全新的網站【靜心村官網】。



## 七、修行饗宴

蔡琇錘「正念禪修心得」

就在今年過完年後，在家實在待不下去了，要離開家總要找個藉口，那就是禪修。但已報名的禪修營在四月才開始，聽一位禪修師父說，動中禪 3 月就開始了，於是上網去查，但第一次接觸動中禪，不知有兩家，跑出來竟是正念禪修學會，游標移到報名處，某個地方被卡住，剛好旁邊有 0919000888 可以協助報名電話，打過去。





對方傳來的聲音很親切，而且當時後學正在研讀雜阿含經，順便請教對方，對方無一不知的如實回答，便請問對方貴姓，他說姓李，心想這位李師兄學富五車，內心更加好感。對方還說他從一月 15 日到現在未進食，也就是空食，還要蓋修行村，這些理念很適合後學。（心想這位李師兄餅劃得很大，尤其是空食，還是打問號，人不是七天七夜不吃不喝就會死掉嗎？）

當時滿心期待去瞧這個快兩個月未進食的李師兄，當禪二開始才知道，原來他是創辦師父，內心惶恐知道對師父大不敬。禪修營開始了，不是動中禪嗎？怎麼跟我所認識的不一樣，（其實根本沒有接觸過，只是自己的想法而已。），邊揮手邊想這樣比劃幾下就可以解脫？真是笑死人，邊比劃邊笑這樣就可以解脫，那世間沒有人會再輪迴了，真邪門，自己邊劃邊想.....

就在當下，不可思議的事情發生了，有個聲音叫我不再ㄍㄟ了，放輕鬆自在，後學馬上照做，放下一切的執著跟想法，當下進入定格狀態，腦袋一片空白，安靜，輕安，那怕是他方世界下一滴雨，都會很敏銳，只是覺知手部在揮動，其他都不存在，那個世界是如此寂靜悠閒自在，彷彿進入天國。

後來向師父報告，師父說那不是天國，是心一境性，後學更有信心，這麼簡單就可以進入心一境性，那種法為有如飲水，冷暖自知，就在禪修營快結束時，還沒過名色分別智，內心有點急，在其他禪修營用功了五年.....

禪師非常用心指導後學，這一期沒過關，太丟他老人家的面子，當時就像阿難尊者要在一天內證阿羅漢的心情是果同，但內心不放棄還有兩天跟他拚了，整理一下情緒用平常心面對一切，

就在禪修最後一天，猶如洪水決堤依樣完全不受控制的崩潰了，累世累劫為了解脫，練了無數複雜的法門，原來要解脫如此簡單，淚水不聽使喚奪眶而出像瀑布一樣宣洩不止，內心一直吶喊著：『解脫有路了！解脫有路了！』當時對師父的感恩是無法用言語形容的。

現在把禪修當成一種樂趣，目的是它可以讓後學解脫，以前跑業務，每每聽到同事收了多少業績回來、那個同事收了多少業績回來，心裡是羨慕又忌妒，心總是過去世沒有好好的布施，所以大案子都不會落在後學身上，

但現在遇見這個法就不一樣了，這個法全然取決在自己的決心，在十波羅蜜中，有一項就是決意，自己下定主意，此生就是要畢業，這個大獎自己可以掌控，但師父指示畢業需要有足夠的資量，可以到福田會館種福田，學能量醫學來幫助眾生，這就是此生的志業，也是最後的志業，願與大家共勉之。

後學

蔡琬鍾合十



## 楊君華「2016/01/02 正念禪修心得」

我是從網上讀到空堂禪師的《動中禪遇上觀呼吸》和《空堂僧語》兩本書，特地從澳大利亞墨爾本來到臺灣學習動中禪的。這次有幸參加了從 12 月 19-29 日的禪修營，獲益多多，感恩萬分。

收穫最大的是學會了動中禪的 14 個手部動作，並由師父循序漸進地指導修練的次第，於第 6 天得名色分別智。



下面我將從兩方面分享我的獲益與學習心得：

### 一. 能量 及養身

1. 在禪修營期間，師父每天早上帶領我們做能量操。能量操的理念是讓我們的身體與宇宙自然運轉的 8 字形交叉能量共震，從而啟動我們自身的能量。師父教我們怎樣在全身的每個部位舞動 8 字形。我把每個動作都記下來，幾天後學會自己做。雖然沒有師父做得那麼棒，但只要身體放鬆，每個部位前後左右舞動 8 字形就有效。在動禪昏沉時起來做一做，能對治昏沉。整套操大約 10-15 分鐘，也可根據自己需要多做或少做。

2. 在新生禪二課堂上，師父告訴我們，我們每個人都是一個完美的能量體，可以把自己作為一個導體，接宇宙的能量來療愈有病痛的人，只是我們以前不知道，也沒有自信心。師父當場為我們十多個學員做遠端定位調整脊椎，他讓我們站在原地不動，他把每個人的位置掃視一遍，然後做了幾下手勢，不到一分鐘，就說：“好了，感覺一下。”我在 9 年前曾經腰椎骨折，打坐久了會腰背痛，在這次整脊椎後打坐再久也沒有痛過。師父這些天每天不辭辛勞開車將近一小時去新店的福田會館公益推廣，免費教課，把這些自癒救人的法寶傳授給社會大眾。我因要趕回澳洲，只聽了三堂課。

3. 在養身方面，我從師父那裡學到了一個新的理念，即：消化食物要耗費我們身體的能量。師父說，我們的胃只有拳頭這麼大，但吃下去的卻是三、四倍量的食物。難怪我以前吃得越飽越想睡覺，尤其是晚上吃得太飽，第二天會醒不過來。我們只想到吃這個補，吃那個補，卻不知道消化系統與能量的關係。我也看到了自己的貪和抓取。禪十期間我捨去晚餐，用喝水來填補所謂的、身體習性反應的“餓”，到了第三天就沒有餓的感覺了，早上醒來精神充沛，早飯也吃得特別香。



## 二. 學習動中禪

師父在新生禪二課堂上詳細地教我們 14 個手部動作，教我們怎麼連、接球和剎車。頭兩天只有機械的動作，念頭在哪裡都不知道，慢慢的能覺知手的動作了，但也只能維持幾秒鐘，因為雜念妄想不斷地竄進來，整天都在做著把覺知拉回來的練習，還要戰勝昏沉。



第四天上午還沒練多久，我就控制不住地哭起來，當時不知道該怎麼辦，多虧執事長陳師姐進來陪我出去，並說：“去遠一點，放開大哭吧。”我就跑到停車場哭出聲來。雖然師父說過“要哭的時候不要忍”，我還是忍了，怕完全放開哭會很恐怖，嚇到別人。哭完後，我就坐在停車場的臺階上繼續練，感到眼前的大自然美極了，在這裡修行太殊勝了！

第五天練到下午時，突然感到一下子很順，前面的景象定住了，清楚的覺知到手部動作，並能延續較長時間，（可能也只不過一分鐘左右吧）這時看表是 2 點半左右。我法喜充滿，感覺自己過了名色分別智。但是我沒敢跟師父說，怕師父說我自以為是、大腦知見。到第六天上午師父正式宣佈我過了名色分別智，才證實了前一天下午是過了，但不穩定。

動中禪讓我長養覺性，更容易內觀和覺知到肢體的動作，從而減少雜念、增強辦事效率。雖然練的時候比較辛苦，因為身體與習性不喜歡我們沒有雜念，還要睜著眼，但只有這樣，我們才能在歷緣對境中心不隨境轉，活在當下的正念中。感恩師父，感恩所有法工們的護持和奉獻。

楊君華居士  
澳大利亞墨爾本  
2016 年 1 月 2 日

### 陳宗仁「2016/02/14 正念禪修心得」

我是陳宗仁，在新竹園區工作，需要帶領團隊從事積體電路設計，積體電路的設計複雜，在產品製造出來後，需要測試，若有錯誤，必須將設計的錯誤找出來加以修正，若是製程問題，也要指出問題點對電路的影響，因此，很需要清晰的頭腦，而在管理上，



發現是自己的內在問題，無法將管理學應用出來，這種內在問題會影響到情緒，產生苦以及煩惱，

因此，一直嚮往解脫，曾經用傳統的打坐方法實施了半年，發現有效，這個有效是來自對自己更加了解，以及接納負面部分，進而改善對環境的抗壓力以及接納度，了解到即使外在環境不變，自己也懂得放下，帶來生活品質的提升，讓自己生活感覺比較好，所以，願意禪修，以增強覺醒能力，更加認識自己，也可以讓頭腦更清晰，除了對自己，也可以幫助同仁，甚至影響他們。

我知道在解脫這條路，還差很遠，廣度和深度都不夠，很幸運的，有緣從 facebook 得知法師傳授念住禪，於是在 2015 年 4 月參加二日禪，開始了念住禪的練習，經過一番努力，體驗到練習時的嚴重昏沉，以及之後的身心輕安，才明白前後的差別，過了名色分別智，有感覺到覺知能力的提升，對於解脫算是更靠近了。

在過了名色之後，我繼續練習念住禪，有經驗過喜跟樂，也有幾次苦在胸口的經驗，將它們吐掉就好了，

法師教導我不要迷在這些境界，之後就很少再經驗喜，樂，苦，可是，開始出現長時間的不耐煩，比如一到二小時，也會昏沉，雜念也多了起來，雖然姿勢正確，雜念卻多到讓我忘記做念住禪時要傳球。幸好，在一次的隨喜之中，法師來帶領大家做念住禪，我感覺到那股能量是不一樣的，是一種平順柔和的能量（不知形容得正確與否），能帶領大家更快進步，而法師也再次提醒別忘了傳球，這次，讓我想起要傳球，而經過多日的在家練習，感覺雜念少了，也似到過名色前所經歷的輕安，但似乎更深入了，當雜念來時，也似乎能看到它，若是捲進去了，也一下子就知道，然後回到手部動作，也感覺到覺知能力再提升了。

練習念住禪是簡單方便的解脫法門，在練習的這段日子，感受到它的威力與實用，在工作及生活上，能更加解脫，更有覺知能力，改善生活品質，也希望影響別人，幫助別人，因此，我會繼續練習下去。

## 廖家眉「10/16-10/27 正念禪修心得」

機緣下報名參加了正念禪修營，第一次參加此類的活動，並沒有特別去了解是什麼的形式，本身對於佛法也沒有特別研究，因此對我來說是一個難得全新的學習體驗。

全程 12 天的修行期間讓我面臨了生理及心理上種種的考驗。





生理層面：昏沈想睡、全身各處的不適（腳麻、小腿酸痛、腿背緊疼、腰酸背痛、肩頸疼痛…），加上擔心尚未全癒的左膝蓋舊傷，以及六天的生理期，各種的狀況不間斷地接種而來，但也隨著時間適應慢慢地逐一減弱消去，雖然無法讓全部的不適消除，一直到最後的三天明顯漸入佳境，更容易進入專注自我的狀態。其實生理上的問題並不難克服，只要用物理科學的方法來調整皆能獲得一定程度的改善，例如坐禪前的暖身操、起身後的伸展與拍打按摩、坐禪時適時適度的調整姿勢、計算好讓左右腳交替盤腿及休息的時間等等。但心理層面的狀況就不是可計算可掌握的了。



心理層面：每個人的身、心境狀態不同、所求也不同，試煉所顯象的方式也皆不同。無論是「禪坐」或者是「經行」皆考驗著自己的毅力與定性。我並沒有像許多同修者提到的浮現許多過往的畫面，12天下來我看到畫面可以說是相當少，但倒是出現了許多的"未來對話"，想對某人說的話像預演練習般不時地出現，另外也會莫名地流淚。這讓我驚覺到從兩年半前家人突然辭世開始，我一直陷入於"過去的枷鎖"當中，雖然在我努力一段時間之下終於走了出來，但職場的驟變又讓我開始陷入"未來的枷鎖"當中，總之過去的痛苦記憶與未來的不確定妄想，這些紛飛的雜念阻礙了現在的自己。

禪修期間「念住禪」的訓練讓我清楚明白地體悟到，唯有好好觀照當下、覺知自我，才是最佳自我療癒身心的方法。因為所有的問題都不是外境給予，而是自由心生。並且我開始感覺到，自我意識與身體之間似乎開始溝通、對話，試圖取得平衡。培養高度覺性，專注自我亦能使人更加踏實。若能成就完全圓滿的"現在"，自然就能生成～擁有好的"過去"與迎接好的"未來"！

禪修結束後心境變得較輕鬆且自在。我想，好好地、實實在在地活在當下即是自己目前努力的目標！

感恩此次的機緣；感恩促成我禪修學習的一切；感恩此行所獲得的一切！

## 易倫「5/15-5/26 正念禪修心得」

師父上課的風格很特殊，提綱挈領不贅言，令人耳目一新，直接受用，有如徜徉沐浴於虛空法海中，經過一遍遍的洗滌，整個身心都輕了起來。佛法的根本意趣一滅苦(解脫)，香醇濃郁。師父鳥瞰佛教史，貫穿古印度及現代，伸縮 2500 年於掌中，傾囊相授，經契阿含，不離四依，如實教修。尤其是念住禪的教導及解說，令我雀躍，雖然是初嚐，但彷彿已可遙聞濃蜜的香醇。





過名色當然是慶喜的事，我更開心的是"覺性"能夠持續強化，減少被捲入生滅的苦輪中，身心愈趨苦邊。也感恩所有師兄姊的指導及關懷，道氣道情道風自然宣流，我的受益大家都有一份。

帶著法喜愉悅感恩的心情，暫別古舍師友，回來後不忘教導，於生活中持續練習。日前看到欲報名禪月需 400 分，遂打電話探尋師父（因為我才過 345 分），並跟師父報告近日心得，覺得覺性提升了一層，觀察名色的距離更穩更清晰，心又輕了鬆了不少，回首前程往事，幾十年的學習，如今不過兩週，有此進境，真是感動啊！

後經師父及師兄慈悲，告知經測知確定已過名色（385 分），感恩師父，感恩所有護持的法友。祝願大家同証菩提，究竟苦邊。

弟子 易倫 合十

## 劉潤澤「104 年 3 月佛陀世界正念禪修心得」

在高中畢業後就對生命的意義充滿了疑惑，之後就一直不斷的尋求答案，從加入服務人群的社團以及學習中國的傳統五術(山、醫、命、相、卜)，到後來接觸心理學與哲學和新世紀的書籍，因為都不能解決我心中的疑問，轉而尋求宗教來找答案，由天主教、基督教、一貫道、道教，直到佛教才慢慢領受到這就是我要追尋的答案。

不過問題又來了，佛教的法門這麼多該學哪個法門呢？哪個法門與自己比較相應呢？因為不確定只好都學，學過淨土宗、禪宗、藏密、南傳等等，雖然都有獨到之處並獲得一定的法喜，但是總感覺要修行到有成就比較難，要馬上解脫更不容易。那我應該以哪個法門當作我主要修行的法門呢？心中充滿了疑惑。

在偶然的機緣之下在網路看到正念禪修學會，有所謂動中禪的修行方式，感覺還蠻有趣的，報名二次都無法成行，後來在因緣俱足之後才能成行參加禪二，雖然沒辦法完全聽懂師父上課所說的內容，不過重實修的觀念倒是與我想法相同，在一切的機緣配合之下安排這次禪七的實修，心裡充滿期待也有許多疑惑，最後想想既來之則安之。

前三天師父講解了修行的次第與經典內容出處，以及動中禪的方法與原理和要達到的現階段的修持目標，也提到身體健康的重要與如何運動及調理方式，這些對後來幾天的禪修都大有幫助。因為身、心、靈都會互相影響因此要好好修行，身心靈的健康缺一不可，雖然大家都知道，可是像師父這樣真正做到的人並不多，加上師父又無私地把增進身心靈健康的方法都告訴我們，看來我真的是來對了。雖然我還不是很清楚名色分別智是甚麼，但是在心裡暗自下定決心一定要達成這次禪修的目標—明色分別智。

由第三天起堅持努力用功，但是過程經歷了昏沉、掉舉、懷疑、腳痠麻與痛，幸好師父之前上課都有提醒會遇到這些障礙，讓我一一度過這些關卡，另外一方面也表示方向是對的，就持續用功，

到了第五天看到有些師姐有反應了，內心有些急躁，還好有先前的學長師兄姐的鼓勵，提醒我不要急用自己的步調努力就好，這才安下心來。並且找時間向師父小參與請教黃老師，發現自己一直注意手部的感覺，而不是覺知手部的動作，原來用功的點有點偏了，調整之後，隔天早上在做手禪時就感覺有一股力量衝上胸口，自己硬是把它壓下來，詢問師父與師兄為何有這種感覺，師父告知這是在醞釀當中，要繼續做就對了。感恩師父慈悲，下午請師姊帶我們共三位新學員到大士殿練習，那裡都是比較資深的學長姐練習之處，也比較安靜，有助於我們這些菜鳥好好練習。上座後經過師父提醒調整速度，馬上就進入狀況，又擔心爆發出來會影響其他師兄姊，奮戰了將近三十分鐘，滿身大汗簡直快要虛脫了，還好師父救我，請黃老師帶我到一個秘密基地，

完成了名色分別智與開法眼的過程，感覺整個世界都轉變了，我知道其實世界沒有變，變的是我，真是法喜充滿一切盡在不言中。之後師父告知確認過了名色分別智的法眼智，叫我回到觀音殿繼續練習，因此並沒有鬆懈太久，抓緊時間繼續練習。期間又經過二次更加深化的過程，並且進入氣功態將全身的經脈疏通，讓我的身心靈獲得更進一步的淨化，身心靈都舒暢，時時充滿平靜與喜樂，覺得天地萬物都是這麼可愛與美好，我也什麼都不缺了。我執淡了，只想利益與幫助他人，最難能可貴的是這一切都是自然流露。

之後回到先前的生活環境中時，發現貪、瞋、癡變少了，就算升起也不受影響，因為我可以看見它的升起以及在身體內慢慢地減去，不會在跟著三毒輪轉。也發現自己變得開朗，很容易就笑出來，眼中沒有敵人，沒有好人與壞人，一切都是美好的。我還用師父教的方法幫媽媽調理身體，看到母親又充滿活力的樣子，也令我很開心。



很幸運也很感恩能找到這麼好的實修法門，力量真是強大。讓我這一次禪修真是收穫滿滿，奉勸有緣的人，一定要來親身體會，保證不虛此行。

最後感恩師父與黃老師的護念，也感恩眾多師兄與師姊的鼓勵與提攜，也感謝佛陀世界提供這麼棒的場地，以及法師與發心義工的護持，讓我們能無後顧之憂，安心禪修，道業精進。願將此次禪修功德迴向十方方法界一切有情眾生，阿彌陀佛！末學合十。



## 八、附錄

### 禪修活動與課程介紹

~~致想要修行解脫的你~~

當這些人如此輕鬆、

快速的身心健康，修行解脫

你卻仍在尋找正確的法門而到處撞牆，

對你來說，

這應該是嚴重的耗損！

善護居士好：



如果你真心**想要身心健康，並且有心要解脫成就**，那麼接下來的訊息，將是一份**很珍貴的禮物**...

相信你一定已經讀過我的一些文章，或是看到我分享的一些影片，才會連結到這封信，不過你可能對我還是很陌生，我簡單地介紹一下我自己...



我是**空堂師父**，俗名李沅堂，1960 年生，台北市人。曾任中華民國攀岩協會首屆理事長...

一生經商追逐利益，少年得志三十餘歲就賺到億萬家產，嚐盡榮華富貴。但在四十歲遭遇家庭驟變，一度窮困潦倒...

後來經過一番奮鬥，終於如願東山再起，再度坐擁豪宅，頗有成就。但是...

卻逢家中的親人長輩陸續辭世，**讓我驚覺**，一輩子庸庸碌碌，四處奔波，但內心永遠沒有滿足的一天，夜深人靜的時候，我**常常在反思**，常常在問自己...

**難道人的一生就是如此嗎？**

**老了只能等死嗎？**

**那麼為何而來？從何而去？**

**生命就只是為了爭名奪利嗎？**

因為我不甘如此渾渾噩噩就過完這一生，在五十歲時，就結束了往外追求名利的一切，**決心尋找**



心中渴望的答案。

拜網路資訊蓬勃發展之賜，我自學自通，我聞道，思道後，有所得，但是...



自覺該是進入**實修自證**階段的時候了，於是在 2011 年 11 月報名參加禪十共修，過程中連得了**略色分別智**、**思惟隨觀智**，返家後，停止一切俗事 ...

## 在家專修

## 禪修之秘密

## 三個月，解脫成就

後來，我在家不眠不休地專修**念住禪**及**四念處**三個月，最後在 2012 年 2 月 5 日的晚上，解脫拔苦，知道來去不再攪和。

跟很多人一樣，我在修行的過程中遇到了很多困難，我苦思了很久，我把佛陀的解脫之路，之前銜接了一些環節，**讓解脫更簡單、更快速，這也是我成功的關鍵**

此刻你內心一定有很大的疑問，想知道規劃到底是怎樣...是在哪本佛學經典中呢...





答案可能會跌破你的眼鏡，我規劃的解脫整體過程是...

**健康之路**

**修行之路**

**解脫之路**



沒有了身心健康，要如何來談解脫呢

我有跟一些居士分享過這一路以來的經驗，後來他們要我把這些經驗總結成了課程跟他們分享，我分享給他們聽了之後...你猜他們的反應怎樣？

**他們都覺得怎麼可能?? 就這麼簡單喔??** 我好後悔怎麼到處繞了那麼久？

他們把我教的功法練了之後，在修行上有了飛速的精進 ... **心靈能量有了數倍的成長**

此刻你一定很好奇，我跟這些居士說了什麼 ...

好了 ... 我就不賣關子了，現在說明一下我**課程的規劃**...

**禪二之基礎聞思網路線上課程中你將學習到：**



- 佛教禪修的秘密，大師沒教的絕技
- 直指佛陀原說，回歸佛陀本懷，避開佛教龐雜的迷宮
- 公布佛陀親傳七年解脫的奧秘，不再任由論師繞遠路
- 直達佛道的地圖 ～ 揭開人們一輩子在尋尋覓覓的解脫藏寶圖
- 佛陀沒留下的秘密 ～ 四念處實修法門 (念住禪) 保證三年解脫
- 體驗無我 ～ 藉由團體互動，你將體驗到「大腦常我與深我的衝擊」
- 在禪修營裡沒人會教的『十六勝行，四禪八定』



### 禪七之進階聞思課程及實修課程中你將學習到：

- 2500 年前佛陀留下了公式，論師極力隱藏、忽略、誤導，因為公布了公式，信眾就不需要他們了，所以佛教門派越來越多，經論浩瀚淹沒佛子。
- 當你知道了公式，剩下的就只是你有沒有決心了，是真修行還是我慢作祟假修行？你敢來面對你的內心深處嗎？
- 我設計了一系列科學有效實修的覺察、開悟、解脫之道，讓你在修行上少走幾十年的冤枉路。
- 實踐四念處實修法門～念住禪，七日之內讓你身心改變，而不僅是讓大腦塞飽佛學知識。
- 四念處直剖 ～ 圖表式課程，一次搞懂佛說一乘道，佛學不難，難在論師讓佛學越來越難，原因只有兩個，不是他不懂亂掰就是他不想讓你懂！
- 經行證果 ～ 以經為縱線，來回行走就可以證果，原始經典有許多修士經行證果的記錄，現在南北傳所教授的經行都已經偏離原法，只是散步卻自以為是。
- 向初果次第 ～ 一次清楚由凡夫俗子到初果聖者階梯，只有看清路徑修行才會順暢，不然光有目標不知方向只是一再撞牆。
- 四禪八定 ～ 世人都在參加禪修營坐傻定，教你正確的打坐攻略地圖，讓你正確進入色界四禪不再只是呆坐。
- 念食明覺 ～ 「食相應」是第一次結集時，佛陀弟子記錄佛陀說法七大項目之一，可見他的重要性，現在你可以完整接收，並如實的聞思與修證。



這些功法都是我幾十年來的生命總結...

可以讓你少走幾十年的冤枉路，



只要你徹底執行，不只能讓你身心健康，更重要的是...

佛陀還保證你...

三年內能解脫，

中者三個月，

甚至是數日內！！

什麼？！...不可思議

是的，你沒有聽錯...

如果你有心想要解脫，那麼你幸運了，因為我會在線上及線下課程中，**毫無保留地完全揭密**

也就是說，你可以在家學習到**最完整的解脫之道**，不僅如此，還可以來禪七學習進階聞思及實修，  
更重要的是...



我還要告訴你，什麼是...**健康之路**

**你在禪七中你還會學到能量課程**，你現在一定很想知道...



### **能量課程中你將學習到：**

- 你可以**在不打針，不吃藥的狀況下，出手助人調理療癒，只要你願慈悲救人，舉手之勞積德行善。**
- 第一天接收九品灌頂之第一品中脈開穴灌頂，獲傳「掌氣功法」，不須練功即可以掌氣調理自己和他人。
- 第七天接收九品灌頂之第二品六脈開穴灌頂，獲傳「指氣功法」，不須練功即可以指氣深入病灶，標靶病根源頭，加速療癒。
- **能量呼吸 ～ 強氧呼吸法可使自我療癒力提高三成，不易疲勞精力充沛，強化免疫力，少病少藥。**
- **攝心呼吸 ～ 一種能讓心能寧靜，腦能清醒，目能明亮，專注力倍增，思考、做事效率加倍的吐息法。**
- **慈心觀 ～ 佛光淨化儀式，祝福自己與世間有情眾生，免於危險苦難，身心吉祥如意，自在安樂**
- **安眠引導 ～ 讓人像是被媽媽捧在手中的小嬰兒，倒頭就睡，遠離失眠困惑的睡眠引導法。**

能量課程中教的一些功法，在外面培訓會收你數萬到數十萬元不等...

但是...

我不是論師在圈信眾，不是用培訓在圈錢，

我出家就是**為了弘揚佛法...**



一心想你要畢業，  
不然我做這事就沒有意義  
只要你想了解生命真相  
這裡有答案，而且不藏私  
其他的就只有靠你自己了...



此刻你一定在想...

“空堂師父，我已經決定參加  
你的課程  
真心想要畢業，該如何報名呢？”

如果你尚未完成線上禪二的聞思課程，我建議你，點此鏈接，在線上先學習，學習完之後再來參加禪七實修，因為上山實修一趟路不容易...

如果你已經學完了線上聞思課程，而且你很渴望能夠實修快速成就 ...

**請立即按下列步驟完成報名**

1. [點此鏈接 \(https://goo.gl/forms/sjwhQ02qrw0llltG3\)](https://goo.gl/forms/sjwhQ02qrw0llltG3)，填寫線上報名表。





2. **與郭春梅居士聯絡** (手機 :0955-090-588, Line :0955090588, 微信 :CM0955090588), 確認已完成報名。

3. 課程費用：所有住宿學雜費，在課程現場**採取隨喜捐款 (協會開收據證明)**

當然如你所知，所有團體要能持續運營需要金源支持，如果在課程結束之時，你認為這樣的理念課程值得推廣及鼓勵，你能夠以實質的方式協助我們推廣，這是我們能夠繼續開辦下去的條件。



一位智者曾經對我說，如果**不改變**現在的做法，我**未來十年**的人生將和過**去十年**的人生一模一樣。

2018 年的第二季將和過去一樣悄悄地到來，當那一天來臨之際，想身心健康，解脫畢業的你，還會**像去年一樣**，只是**空有願望**呢，還是**你到課程中**拿到解脫的鑰匙，向著脫離苦海的方向前進！

我希望你**採取行動**，我希望你**馬上採取行動**！記住，你採取行動的風險是零，不採取行動的風險可能是失去的機遇、**身心健康**、心靈自由，甚至是**你不能畢業**！下輩子還要**繼續來受苦**！

願你永遠主宰自己的命運！

### 特別提醒#1

**本課程是唯一你能最近距離最系統地學習解脫之道**，如果你還未學習聞思的課程，請至靜心村網站依修行次第線上學習

如果你已完成了聞思的課程，請不要停留在想：**要實修，參加禪七**...不要想...

因為誰也**不知道無常與夢想**，哪一個會先到，**在天堂的門前，只會有兩種人**，一種人是準備繼續六道輪迴，繼續在苦海修行，一種是已經解脫成就，離苦跳脫輪迴



此刻你選擇當哪一種人？

### 特別提醒#2

嘎色鬧有雲霧之鄉之稱，這邊的**風景有如仙境**，也是我們實修上課的地方，不僅如此，**為了你能快速成就**，我們還設了結界以及能量場，文章的最下面會給你送上幾張嘎色鬧的美照。



### 特別提醒#3

2018 年 禪修課程規劃

**五月**

5/19 (六) ～ 5/26 (六) 禪修營

**六月份以後課程，每個月規律化**

第二周 6/09(六) ～ 6/17(日) 身念處禪修營

第三周 6/17(日) ～ 6/24(日) 四念處禪修營 (名色分別智以上才可以參加)

第四周 露營禪修 (週一至週五擇期三日，名色分別智以上才可以參加)

### 特別提醒#4

如果對課程相關的資訊有疑問，歡迎諮詢郭春梅居士，**郭春梅居士的聯絡方式**，手機：0955-090-588，Line：0955090588，微信：CM0955090588

**下一頁附上嘎色鬧的美照**



想像一下自己身處雲霧美景之中上課、修行，是多麼地幸福，我們課程中見...

