

內觀雜誌第 20 期【2001 年 4 月】

內觀雜誌第 20 期

【本期重點】：內觀教育基金會的動中禪活動記事 and 學員心得。

第 20 期內容文摘：

內觀教育活動簡介

動態內觀活動—正念動中禪記事

正念動中禪禪七心得分享

「正念動中禪」禪修感言

禪七經驗分享—輕如羽毛、淡如流水

「正念動中禪」禪七心得

「正念動中禪」心得分享

內觀教育活動簡介

1.內觀就是往內觀察自己身心的實相。要如何觀察呢？佛陀教導出一個層層深入的方法，先由觀察粗的身體下手，純熟後自然會觀察到細的感受與心念。因此，內觀教育便是循序漸進地訓練學員培養出強大的覺性，來看清自己的身心實相，一旦能看清妄念、雜念的源頭，就能拔除妄念、雜念，自然淨化了內心，達到從痛苦煩惱中解脫出來的目的，成爲一個安祥快樂的人，並能盡自己的責任去幫助別人。因此，在今日煩亂焦躁的社會中，內觀教育的推廣是有其必要的。

2.爲了觀察自己，有靜態與動態的二種內觀方式。靜態的方式是學員在禪堂中閉著眼睛，保持姿勢不動，觀察自己的身心。如此，可達到寧靜的效果。但要直接用到忙亂的生活中，有一段距離。動態的方式，則是在訓練時，眼耳都自然開放著，輕鬆而自然的一直覺知自己的身體動作，這種方法又稱做「正念動中禪」，當培養出持續如鍊之覺性後，就自然可以看清自己念頭的來源，從而拔除妄念雜念。因而，除了可達到內心寧靜的效果外，更可直接運用到日常的活動中，不受時間、空間的限制。

3.財團法人內觀教育基金會，於 1997 年於桃園縣立案後，先出版一系列的內觀書籍，介紹八九種國際有名的內觀方法，涵括靜態與動態的不同內觀技巧。

4.1998 年起，爲了配合今日工商社會的生活，開始推動動態的內觀方法—正念動中禪，經過七天以上的訓練後，學員們開始體會到身心的放鬆與覺性的提昇，漸漸改變以往緊張焦躁的習性，能輕鬆的去面對生活，也漸漸能使禪修與生活結合在一起。

動態內觀活動—正念動中禪記事

財團法人內觀教育基金會自 1998 年 12 月起，開始舉辦動態的內觀禪修，使禪修與生活結合，已舉辦二十多期的「正念動中禪」，以下列出各期的時間及地點。

- | | | | | |
|--------------|---|------------|---------|---------------|
| 一、1998.12.25 | ~ | 1999.12.27 | 中壢市廣天寺 | (第 1 期) |
| 二、1999.02.13 | ~ | 1999.02.17 | 高雄縣古嚴寺 | (第 2 期) |
| 1999.02.18 | ~ | 1999.02.22 | 中壢市中央大學 | (第 3 期) |
| 1999.02.24 | ~ | 1999.02.28 | 木柵慈光寺 | (第 4 期) |
| 三、1999.06.26 | ~ | 1999.07.02 | 北投淨土精舍 | (第 5 期) |
| 1999.07.05 | ~ | 1999.07.10 | 竹東觀音禪寺 | (第 6 期) |
| 四、1999.12.17 | ~ | 2000.02.25 | 石碇光明寺 | (第 7 到 16 期) |
| 五、2000.06.23 | ~ | 2000.06.30 | 三芝鄉蓮華寺 | (第 17 期) |
| 2000.07.01 | ~ | 2000.07.07 | 三芝鄉蓮華寺 | (第 18 期) |
| 2000.07.08 | ~ | 2000.07.11 | 新竹市龍泉寺 | (第 19 期) |
| 2000.07.11 | ~ | 2000.07.14 | 新竹市龍泉寺 | (第 20 期) |
| 六、2000.11.12 | ~ | 2000.12.29 | 中壢市廣天寺 | (第 21 到 25 期) |
| 七、2001.01.20 | ~ | 2001.01.27 | 中壢市廣天寺 | (第 26 期) |
| 2001.01.27 | ~ | 2001.01.30 | 中壢市廣天寺 | (第 27 期) |

正念動中禪禪七心得分享

姚麗香

(參加龍泉寺課程，寫於 2000.9.28)

從新竹龍泉寺禪七回來後，安心而自在地生活了約一個月，這一個月算是對禪修七天的驗收期吧！與過去參加一般禪七或佛七的體驗不同的是，以往參加禪修回來後，身心輕安、喜悅的覺受為期較短，頂多一個星期，且是自我受用的；而這次動中禪所帶來的轉變，並非純粹的輕安、喜悅或妄念減少，而是安心。是的，就是安心、自在；也因為安心自在，影響所及不是個人的受用而已，最大的受惠者應當是與自己最親近的人——我的兒子，得以在平靜、快樂的互動中度過他的第一個暑假。而這段沒有對立、衝突、壓抑的日子是如此得來不易啊！

報名參加動中禪，是一個非意料中的因緣，但是促成個人決定參加的動力卻來自於我的兒子。從個人有記憶以來，就一直與宗教結緣，而這二十年來也是在學佛道上不急不徐地走著，偶有體驗，卻少有大的突破，只有在碰到生活上的困境時，才會認真去思考所學與實踐上的差距。直到有了小孩之後，生活型態的大幅變動，孩子所帶來的問題，讓自己陷入一種前所未有的煩惱與困頓，才發覺過去所學佛法在個人身上的作用是多麼的有限。那種無力感讓自己急於尋求生活上的解脫，急於尋求一種「實際而有效」的修行法門。也因此，這幾年來個人突破以往對傳統佛教的接觸，從各式各樣的新興宗教中，試圖理出一套適合自己日常修行的方法，而在觀念上也確實有了些許的突破；只是自己很清楚地知道，安依然存在，疑惑仍然未解。

去參加動中禪，並未帶有特別的期許，只當是另一個參訪，或一段難得的靜修，甚至到第二天為止，個人的看法是「這個方法頂多是用來對治個人禪修中的毛病——昏沈」，如此而已，從未想到自己可以就此安下心來。尤其在禪修正式開始的第一天，昏沈的情況相當嚴重，感覺自己一直在對抗昏沈，心裡又不斷起疑，小參時總有問不完的問題。一天下來，疲憊不堪，彷彿打了一場硬仗。

第二天上午，用功沒多久就覺得眼睛非常疲乏。隆波通禪師表示，這是由於眼睛習慣專注於一定點，太過緊張所致。於是試著放

鬆，不去注意視線的落點，來眼睛疲乏的情況似乎較為改善；不過昏沈依舊難熬，對抗昏沈所造成的緊張讓自己感覺很不舒服，一度想放棄這種「笨」方法。心想何以就不能像任由念頭生滅一般，昏沈就任其昏沈呢？但自己又覺得好笑，無端起妄念，不必壓抑它也會自然停止；而昏沈卻不然，這似是一種慣性而非生理上的需求，誠如隆波通所言：昏沈成習慣後，像在餵食老鼠般，老鼠的胃口將愈來愈大，這對覺性的培養是很大的障礙。不過，由於自己實在不喜歡昏沈的感覺，因此只要一覺查坐著昏沈將起時，就立即轉而經行或拜佛或工作，絕不勉強，如此一來，倒覺得此法輕鬆自在多了。

第二天下午隆波開示時，本來有些問題待問，隨後發現在別的同修發問中，隆波已解答了自己的一些疑問，因此也就不再急著發問，反而只是輕鬆地聽著。直到隆波離開時，才恍然發覺自己的問題已全然化解了，而答案竟是如此簡單時，一時之間悲從中來，忍不住痛哭不已，怎麼自己二十年來所汲汲追求的竟是這樣的結論？這真的是令人難以置信啊！哭了一陣子後，覺得從未有過的輕鬆自在，升起喜悅之情，使得經行時恍若要飛起來一般，這一晚似睡非睡。

第三天開始，昏沈奇蹟似的頓時失去蹤影，睡眠時間減少，整天只是輕鬆地動著、覺知著，清楚地看著念頭的生生滅滅，喜悅、輕安的感覺持續著。只是有時當肢體動作慢下來時，一不小心會再掉入以往專注禪修的寂靜、舒適的定境中，但當自己覺查到這是一種微細的貪著——貪著輕安、舒適感時，隨即再回歸肢體的覺知上。

禪修的第六天，在某一位同修的讚嘆中，突然察覺到自己幾天來的喜悅之情，甚而偶起的教導、幫助他人之念頭與行為，實一微細的慢心所引發，而這乃長久以來自我強烈的慢心、習氣的延續時，頓生懺悔之心。然而卻因強烈的懺悔感壓過覺性，而再度憂悲哭泣不已。去求見隆波時，隆波只是慈悲地看著我，指導我用「強烈的肢體動作」去應對，教我再重新回到覺知動作上。由於「覺知行」所走的是中道，能自然遠離兩極端，既不落入大喜，也不憂悲；而自己方才的憂悲事實上也是這幾天的欣喜過度所致。這麼一來，心才真正定了下來，回到一種平穩而安定的狀態，不喜不憂，也明確地了知不思善、不思惡，唯有覺性，當下即是，更待何求。

後記：回顧七天的禪修生活，心裡唯有感恩。多年的疑團打破，心算是真正安下來了，心安則貪、瞋、痴也自然的減弱，日常應對也輕鬆自在多了。學佛以來，急於尋求解脫，但禪修中的輕安、喜悅的覺受有時反而成爲障礙，然而此時無所期待，只是在日常生活中時時提醒自己回歸覺性。如此簡單而直截了當的修行方法，個人有幸得以聞之，隆波以其生命保證此法之可行，令人深受感動，而在親自的實踐後也深信這個方法是適合自己的。最後在這篇分享心得中，再次感謝隆波的慈悲教導，也感謝一切成就的因緣。

「正念動中禪」禪修感言

釋天平

於中壢廣天寺 2000 年 11 月

回想自己親近佛法以來，在修行道路上尋尋又覓覓。雖然修習多種法門，其中也有些許的受益，可是在日常生活和自己所修持方法之間有一斷層，有無法串連起來的感覺。就如打坐，坐時很寂靜輕安，呼吸微細，但是，要起坐時，總是感到呼吸是一件痛苦的事，所以形成了喜好寂靜、不愛吵雜的性情，雖然很想改變此種現象，可是多年來始終如此。

有一回，當我看到《楞嚴經》裏提到「此楞嚴大定，無有出定、無有入定。」見到這段經文，心中有無限渴望，這不是我夢寐以求的事嗎？可是想歸想，卻只能於門外徘徊，不得其門而入，不知道無有出定、無有入定究竟要如何修？參加「正念動中禪」後即找到答案，解除了以往的困擾。

第一天：昨晚看過隆波通禪師的手部移動示範，今天依樣畫葫蘆，因為陌生，怕次序顛倒，以致手極為僵硬不自然，時時觀察自己手掌的起落、翻動有無錯誤。剛開始覺得很吃力，手又酸，妄想又多，接踵而來的昏沉讓人受不了，想藉由經行來消除它。人真是可笑既可憐，每每要用功，業障偏偏與你作對，今天是一道輪迴：昏沉又昏沉。

第二天：昨日昏沉太嚴重，所以想要突破重圍，一定得把動作訓練流暢，好讓自己舒服點。希望不用到外面經行；風好大、腳又痛，祈禱著：但願今日不昏沉，否則，又需花二、三個鐘頭解決這個大敵。然而，無始劫以來的無明，大概全部化成昏沉籠罩著我，眼皮像夜幕一樣低垂下來，有一股衝動想跑去睡覺；可是心底卻不甘心，只好到外頭繼續經行。心裏感傷著：修行何以如此辛苦。帶著昏沉的心，拖曳著沉重腳步，一步又一步踩在步道上，風一波波吹得舉步唯艱，鼻水也慢慢滑下。

第三天：在做手部移動時，心中對動中禪其實並沒有信心，手只是如此比一比，能比出什麼結果出來？當小參時，隆波開示：「藉手部移動，覺知自己的肢體動作，如是反覆，妄想會慢慢減

少，覺性愈加增強，智慧一層層提高，直到無有妄想，終究滅苦，達到涅槃。而你們不要相信我所說的話，你們要去證明。」

這一番話打擊到我，是啊！暫且不用相信隆波的話，動中禪是否能除惑滅苦，要自己證明，唯有自己體證的東西是半點不能造假，是可以千錘百鍊、永不抹滅。所以，當今之計是老老實實的做手部移動，督促自己回歸覺性。

第四天：一切障礙都面臨過，也覺得步上軌道了，手部擺動自然順暢，猶如行雲流水。妄想升起時，了知妄想，不加以排除，當下知道自己肢體動作，如是反覆一直練習，刷牙知道刷牙的動作，吃飯、走路、前進、後退，皆是如此覺知自己的肢體動作。不想過去或未來，只是把握現前的覺知，妄想再次升起時，不困擾亦不去對治，目前只有一個工作，即是不斷的覺知自己的肢體動作。今天不再有昏沉現象，而覺知愈更加顯明了！

第五天：清晨於大殿練習手部移動，妄想來時，不理會它，任它來去，一面繼續覺知自己的動作，於此時，大寮炒菜的聲音、抽油煙機的轉動聲、各處不同鳥類的叫聲、遠處來來往往的車聲，感覺在同一時間內皆聽得清清楚楚，而且不受干擾，心中一片祥和；更能了知自己當下的肢體動作，真是內外通徹，無遠弗及。現在我總算明白《楞嚴經》所說的無有出定、無有入定的真正本質！它是當下具足定慧，於六根接觸六塵時同時運作；而心中不落下影像，這不正是一根通，六根皆通？

第六天：有了昨日的經驗後，今天整個人都很輕盈，做手部移動時非常輕鬆，好像身體不是質礙的東西；而覺知綿綿不斷，這種感覺真有說不出的美妙，內心有一股深深的吶喊，我已找到回家的路，再也不用徬徨、恐懼、猶豫，因為已經心安了，這種心安對我而言是何等重要啊！只要回家的指標一旦確立明顯，就不怕道路上的叉路沿途出現；因為回家的路了然於前，只要循著這條路線前進，終究到達終點。

人生的旅途能尋得歸依處，是件特別困難的事。多年來的尋覓至此可劃下句點。當人生是一種簡單的生活時，幸福的光環永遠包圍著你，當看只是單純的看，聽只是單純的聽，看過、聽過之後沒負擔，這是多麼愉快和喜悅的事啊！簡單祥和的日子是我想要的生活品質，吃膩了豐盛大餐之後，淡淡的菜根香還是最讓人垂涎！動

中禪使我察覺和滿足自己的需求。雖然離目的地還很遙遠，但行囊裡裝滿了信心，加足馬力繼續上路，直至生命走到盡頭……。

禪七經驗分享—輕如羽毛、淡如流水

王愛琴（慈濟社會服務組社工員）

於廣天寺 2000.12

學佛四年，一直以四念處為主要用功方法，也幸運的有南傳師父指導。雖然礙於脊椎不適，不敢參加多日禪修活動，倒也漸能在生活中學習與實踐佛法。

這次，參加「正念動中禪」禪修是第一次的禪七經驗，前三天心很不穩定，昏沉、睡眠、無聊，來來去去，也經驗身體的腰酸背痛，過程是辛苦的；然而我知道，唯有持續的用功，以精進力前進，方能乘風破浪。

直到第三天下午，心方才明顯的安份下來。這時，我知道是再加把勁的時候了。法談時，隆波通禪師提及：覺性存在每個人心中，不斷的覺知手部及經行等身體動作，就好比不斷的搖晃隱藏在無明下的覺性，使之昇起。

在第四、五天的經驗中，身的用功有如燒開水的柴火，心彷彿被加溫的水，覺性不斷的昇起，直到某一個強度及熱度、直到鐘聲緩緩響起：是午膳的時候了、是藥石時間了、是睡覺的時間了…。

第五天下午覺性成面開展，內心狂喜如鼓動，而外境卻是平靜的穩定與覺知，好奇妙的分野！內身與外境如此巨大的差異！而能歡能知的卻又如此的清晰。

第六天，身體開始微覺不適，不斷地打嗝及呃氣，從身體腹部四周不斷地冒氣，因擔心打擾他人，只好選擇在外面經行，然而覺性的穩定性被身所干擾，妄念不斷，心是不穩定、孱弱的，而身的反應越來越強。與隆波小參的應答內容在下午時分不斷的冒出，心也開始搖擺在擔心與失望間。但，此時我想到以前一位師父曾說過，不論心是處在快樂或懈怠，都要不斷的精進用功，而不是只有在心快樂時才用功。所以當下，也只有繼續用功才是。

第七天，清晨用功時，身心好像與昨天完全不同了，身覺輕安、腳部輕靈，心又回復精進與輕安，彷彿昨天的干擾完全消跡無蹤了。身不斷地經行，腳與時間一樣地輕巧，當下覺得身心好像經驗了一次大轉變。身不斷地來回經行走動，速度比平常快很多，可

是心又如此的平穩，覺性清清楚楚；只是不曉得為何，與隆波小參的對話內容又重覆地回溯，如影片般的湧出，成串、成片、而後成面，直到躍出對覺性的體會更深入到身心是法、是覺性，體悟到覺性是佛法的精髓。

此時，感恩之情油然而生，感謝指導我的曦比丘與這次禪修的隆波通禪師。身為一位助人工作者，過去曾與一個個案對話的情節彷彿歷歷在目，直到觸動內心深層的一個點，我哭了；我終於瞭解災難發生時，慈濟證嚴師父的這顆沉重的心了。窗外曙光乍現，而一窗之隔，卻有無限的眾生需要協助，內心期待著儘早回到工作崗位。

身，還是不斷地經行，心從高亢的情緒，快速以數秒的間距急速向下轉回平穩；心，在定中；身，仍繼續經行。直至午後，心又再次轉輕、轉柔、轉淡，如一片羽毛輕置。心的覺受仍持續…，我知道，我的心從不曾有這樣的經驗，有喜悅，可是心又平平淡淡的好像沒事發生過一樣。

感謝與諸位大德分享我七天的身心經驗；然對我，它更是嶄新的。感恩再感恩！但願眾生得離苦，不為一己求安樂，阿彌陀佛。

「正念動中禪」禪七心得

海青法師

於廣天寺 2000.12

第一日（十二月二十三日）

昨晚隆波教過了方法之後，今天開始自己用功，本來以為憑著過去的禪修基礎，加上隆波並未規定「一定坐多久、行禪多久」那應該是可以駕輕就熟，輕鬆上路吧，沒想到才坐了二十分鐘，就開始昏沉了，換個位子再坐，還是想睡，到外面庭院經行運動，情況雖然好了一些，但精神是還是不像平時的清明，一整天就在半昏半醒之間度過。

第二日（十二月二十四日）

今天昏沉狀況依舊，大部分時間我都在外面經行，下午我走著走著，突然現起一個念頭，對於這種昏沉狀況我得接受它，但不能滿足它，以往我或許會先去睡飽了再來全力衝刺，但隆波提到昏沉是種無明產生的障礙，一定要突破它，既是如此，那麼我就別去滿足它吧！

第三日（十二月二十五日）

一早，還是有點昏沉現象，小參時，隆波要我用生命去對治昏沉的現象，不可向昏沉投降，聽完這話，我內心裏似乎升起一股力量，回到禪堂作手部動作時，正念不斷增強，內心有種喜悅升起。淡淡的喜悅剛現起時，我想到了林教授曾告訴我的，這個禪法的基本原理便是不管任何狀況產生，都不去管它，只要不斷地保持覺知動作就好，所以我只是知道那喜悅，而沒有注意它，我還是覺知我的動作，很快地，喜悅消失了，心中一片寧靜。我繼續覺知，忽然，一個念頭升起又馬上消失，我並未刻意去對治那念頭，要它消失，但它就那樣突如其來地出現，又毫無預警地自動消失了，從這兒，我經驗了法談中所說的「不斷餵貓，不管大鼠」：我們不必去管妄念，覺性增長了，自會去對治它。

下午、晚上精神都很好，昏沉已消失無蹤，但仍有妄念不時現起。

第四日（十二月二十六日）

上午精神狀況不錯，但妄想紛飛。修學動中禪是希望能達到覺性持續如鍊子，而我則是覺知到妄想如鍊子，我看到我以一個念頭

想到一個人，然後有些事，又牽扯一堆人，腦中就像連續劇一樣一幕一幕上演，就這樣我把過去出國時發生的事情，很久不去想它了，現在「英英美代子」就重想一遍，未來的計劃要做些什麼，我雖未刻意但卻一步一步地編織著，想著過去，念著未來，原來要覺知當下是這麼不容易啊！

面對這紛然雜遝的妄想，我並沒有去對抗它，心中也沒有自責，因為我知道自責只會消耗我的心力，反而不能繼續用功，所以我只是「知道」我有妄想，就這樣在妄想特多，偶然還伴隨著有種想哭的情緒，但又哭不出來中，度過了一個早上。

下午一點多，妄想沒來由地就忽然止息了，對於動作，我清清楚楚的覺知，心中感到安詳寧靜，身體很輕鬆，偶而還會有妄想現起，但是都很短暫，都是一現起便立刻消失。

這之後，我不管是走路、開門、上廁所、洗澡，都比平常更有覺知，動作更輕柔。

第五日（十二月二十七日）

早上覺得身體不太舒服，好像全身都不對勁，而胃特別不舒服，中午用餐時，我就減食三分之二，下午覺得有好一點，晚上因為隆波沒有開示，所以我到樓下經行，持續不斷地走，到後來，我發現我的腳底發熱，全身舒暢，氣血通順，這種感覺我已經很久沒有過了。

第六日（十二月二十八日）

一早起床，全身酸痛，但我無暇顧及它，我還是去覺知我的動作，當我坐在禪堂不斷地覺知我手部的動作時，我感到那是種單純而持續的覺知——就只是單純罷了，而美感也就在這當中產生，我看到了單純之美，這一剎那，我清楚的知道，動中禪的根本關鍵就是這個，我只要不斷地覺知下去，不去期待，想像會有什麼結果，這是我今後繼續用功的方向。

第七日（十二月二十九日）

才剛嚐到法味，禪修課程就要嘎然而止了，佛陀曾說：「比丘晝及初夜，後夜則經行，若坐，以不障礙法，自淨其心是謂殷懃精進。」一早我在經行時，突然想起阿含經的這段經文，而這樣的禪修生活，不就有那樣的感覺麼，面對課程結束，我心裡多少是有可惜的感覺，但轉念一想，這邊專修課程結束，正是生活禪修的開始

哪，所以也沒有什麼好不捨的，只要將這覺知融入生活，那覺性必將持續增強。

後記

這次禪修，我可以說是吃的好，睡的好，還拉的好！因為我為法來，不為床座。原本禪修之前，身體不舒服，腳不能蹲，但廣天寺一樓的廁所只有蹲式的，面臨這種狀況，我心想，要使用這種蹲式廁所，我就只有將就著蹲著上，一個星期訓練下來，相信我的蹲功必有長足的進步。事實果真如此，禪修結束，我已能蹲得很好，腳的筋骨已鬆軟許多，經過這次經驗，讓我體會到，凡事只要念頭一轉，自然別有洞天，不要耗費太多的心力在吃住用上，能知足則能常樂，如此就能全力以赴，投注在覺性的增長，而不必起無謂的煩惱，增加周遭的人的困擾，我認為這是禪修前須先具備的資糧。

「正念動中禪」心得分享

釋淨妙

於中壢市廣天寺 2000 年 12 月

前言

很高興能與大家共聚一堂來此禪修，這要感謝法成法師的因緣成就。也許我跟隆波通及動中禪有緣，我從緬甸禪修回國，請法成法師幫我接機住廣天寺；隔日就是隆波通來台，且要在廣天寺指導「正念動中禪」，有五期之久。

民國八十六年，在我去緬甸之前，於佛學院就有兩年生活禪修的訓練：在行、住、坐、臥的日常生活舉止中，培養活在當下，如實覺知，只是沒有像「正念動中禪」的手部規律動作訓練。

第一期動中禪

第一期的前兩天，由於剛接觸「正念動中禪」，坐時需作手部規律動作，且要張開眼睛，很不習慣，因為以往靜坐都是心繫一緣，且眼睛微閉，早年在佛學院的生活禪修，也只是注意於日常生活而已，故內心對「手部規律動作」，覺得「多此一舉」，有排斥抗拒之感，因此，全身酸痛疲勞。小參時向隆波報告，要求不要在禪堂而在戶外走禪可否？隆波很慈悲地說可以，只要把覺知放在肢體移動，任何姿勢都可以。

第三日大致以走禪為主，能覺知當下每一腳步的移動，而且很清楚。第四日放下以前先入為主的觀念，接受「坐時作手部規律動作」。前幾日因抗拒而全身緊繃酸痛，現在接受它，反而身心放鬆，不久之後，慢慢進入狀況。更妙的是，在以往禪修所內觀之「心生色」，此刻作手部規律動作時，觀得更清楚。心為主導，如同指令：叫手動手就動，叫手停手就停，叫手舉手就舉，「心生色」隨著手部慢慢移動，剎那剎那生滅著。內心法喜充滿，身心輕安，安祥自在，寧靜成片，一直維持到第六日。

在第六日，因為常住有事須回去幫忙，我向隆波告假，亦考驗自己是否在任何時空地點，皆能保持覺知。

第五期動中禪

經過第一期訓練，對這個方法已很熟練。唯中間幾期未參加，但在生活舉止行動中，大致可以覺知當下，了了分明。在第五期禪修中，以戶外走禪及坐禪為主，很少在禪堂，因第五期天時地利人和，每天皆有陽光，冬天太陽特別溫暖，尤其在榕樹下走禪及坐禪，芬多精的清涼、空氣清新，讓人心曠神怡。坐禪的當下，做手部規律動作，翻掌、舉手、放掌、動、停，如同在高山俯視，看著心在主導身體舉止行動，當下體會到是覺性在觀照，內心湧出佛法妙理，如同甘泉，源源不斷，洗濯內心貪、瞋、癡污垢，法喜遍滿全身：人只不過是五蘊身心假合的名色法，是剎那剎那生滅，沒有實質的我，沒有永恆，是那麼無常，有何好執取。人會有煩惱皆因我執，沒有看清真相。遇順境即貪染，合乎己意就快樂。遇逆境即瞋怒，不合乎己意就怒氣沖天。內心有抗拒排斥之心，即有我執，為保護自己，故身心是緊繃而沈重。倘若全然接受順逆境，當下保持平衡心，即在修無我相，身心是放鬆而輕安。當覺性提昇時，能超越善惡念，即不思善不思惡，當下是清淨心。有清淨心，已不染著世間相，只是遊戲人間罷了。

後語

法無定法，應機則妙，「正念動中禪」下手簡單，三根普被。把覺知放在肢體動作，慢慢培養覺性，使覺性增長，煩惱即慢慢消滅薄弱。這個法門正適合這工商科技發達的社會，人們在繁忙緊張的生活中有一個歸依處。把在禪修中手部規律動作的技巧，應用於日常生活中，無有時空約束，是開放性、自然性，只覺知當下舉止行動。我們的覺性提昇後，自然不會去造業起惑，達到苦的止滅。故此法門值得推廣，讓在這繁忙緊張社會中的人們，得到佛法的真實利益。

《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：www.insights.org.tw

<http://140.115.120.165/forest/>
