

內觀雜誌第 21 期【2001 年 7 月】

內觀雜誌第 21 期

【本期重點】：覺性的法談。

第 21 期內容文摘：

覺性的故事：

一、珠寶商的故事

二、梵吉沙的故事

正念動中禪法談

春節禪三法談

「正念動中禪」心得分享

覺性的故事

林崇安編著

一、珠寶商的故事

- 1.將覺性提高後，我們才有能力以智慧與慈悲來面對生活中突發的事件。沒有覺性，我們就會被貪、瞋的習性拉著跑，做出錯誤的行為。
- 2.佛陀時期，舍衛城有一位珠寶商，能打造精美的首飾，家中養了一隻白鶴當寵物。有一位長老比丘，名字叫做「諦沙」，天天來這兒托鉢。有一天，他照常來托鉢，在珠寶商的店裡等著，這時，波斯匿王的使者送一顆紅寶石來加工，將寶石交到珠寶商的手裡就匆匆離去。珠寶商將寶石放在店內桌上，到裡面洗完手，出來一看寶石不見了。
- 3.他問家裡的人和長老，都說沒有拿。但是，他認為沒有其他外人，只有諦沙長老在場，因此一定是他拿去了。珠寶商的太太說：「過去十二年多來，我沒有看過長老做錯過任何事。我們寧可接受國王的懲罰，也不要冤枉好人。」
- 4.但是珠寶商在焦慮與氣憤的當下，哪裡聽得進太太說的話，反而拿起棍子把長老打得頭破血流。店中的白鶴看到滴到地上的血就跑來吃，珠寶商這時正在氣頭上，一腳把白鶴踢死了。
- 5.諦沙長老看到白鶴死掉了，便勸珠寶商息怒，告訴他：當他進去洗手時，白鶴把紅寶石誤以為是食物吃進肚子裡了。
- 6.珠寶商把白鶴的肚子切開，果然找到了寶石，也知道自己做出了錯誤的行為，請求諦沙長老原諒。長老說：我對你始終沒有一絲恨意。
- 7.由於諦沙長老有強大的覺性，能以慈悲心看待白鶴，最初寧願自己的身體受苦，也不願白鶴被殺害。
- 8.珠寶商事後該怎麼辦呢？就應該好好培養覺性，改變自己的牛脾氣。只有在強大的覺性下，才能看清自己念頭的生起，當下才能切斷後續的怒氣，如此就不會做出錯誤的行為。否則，若沒有培養出覺性。

二、梵吉沙的故事

1.只有懊悔，或者找人來消災解厄，都是無濟於事，一旦面臨相同的狀況，又會一再重演悲劇。所以，最重要的事是我們要好好培養覺性。

2.禪修的目的，在於脫離三界的束縛，得到真正的自在，不被世間的各種現象所迷惑。佛陀時期，有一位婆羅門，名字叫做「梵吉沙」。他有一項特別的本領，只要將死人的頭蓋骨拍一拍，就知道這個死人是投生到天上、人間或是地獄。他的朋友們擁著他到各鄉市巡迴表演，村民們向梵吉沙詢問死去的親友們投生到何處去，問完後，有的給十元、二十元或一百元不等，一路下來，真的是財源滾滾。

2.有一天，梵吉沙來到祇數給孤獨園附近。他的朋友們看到當地民眾都去聽佛陀說法，就向他們說：

「現在來了的一位摸骨大師，能夠知道你們死去的親友生到何處去，趕快過來瞧瞧，機會難得。」

佛陀的信徒們說：

「佛陀是誰也比不上的，他才是究竟覺悟的人。」

梵吉沙的朋友認為這是一句挑戰的話，就擁著梵吉沙來向佛陀挑戰。

3.佛陀知道了他們的來意後，便叫人準備好五個頭蓋骨，請梵吉沙回答。前面四個依次是投生到地獄、畜生、人間及天上的頭蓋骨，梵吉沙都答對了。但是第五個頭蓋骨，他拍了又拍，瞧了半天，冒了好多汗，卻回答不出來。這個頭蓋骨確實難倒了他。

4.佛陀說：「梵吉沙，不知道了吧。我知道這個頭蓋骨的主人生到何處去。」

原來這第五個是一位阿羅漢的頭蓋骨。梵吉沙便請求佛陀教導他如何知道這第五個的技巧。

佛陀說他要先出家，加入僧團，才能教他。

5.梵吉沙為了學會這技巧，便受戒成為比丘，遵照佛陀的指示，整天觀察自己的身體。

6.他很努力的禪修，培養出強而有力的覺性，終於看清自己身心的實相，滅除了痛苦，證得了阿羅漢的聖位，從三界的束縛中完全解脫出來了。

7.後來他的朋友們來找他，要他繼續巡迴表演，以特異功能來賺錢，梵吉沙說：

「你們回去吧，我不再加入你們的行列了。」

一位內心擁有覺性的人，將過著安詳而踏實的生活，不會沈迷於特異功能。

正念動中禪法談

林崇安編著

1.現在是我們法談的時間，請放鬆身心，眼睛自然的張開，以覺性來聽講。經過不斷的練習，昏沉漸漸消失了，但是掉舉、妄念有時卻像大老鼠一樣的冒出來。怎麼辦呢？對於妄念、雜念，我們不去壓抑它們，也不跟著它們跑。我們不要直接去跟大老鼠搏鬥，我們只要好好的將貓養大，讓大貓自然的去處理大老鼠，這樣才是一勞永逸的正確方式，以後都可以高枕無憂了。現在我們所急著要做的，就是把貓養大，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。

2.當你的妄念、雜念、生氣、沮喪、無聊感等等佔據你的內心時，你不用跟它們搏鬥，你只要放鬆身心，一直覺知你的肢體動作，把覺性提起來，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客人一樣，有時來得久，有時去得快，不要把它們當作你自己，要快樂的迎接它們，快樂的歡送它們。

3.有一天，佛陀遊行到印度的摩竭陀國，與弟子們來到「申恕林」的樹林下，佛陀用手拿起樹葉，問弟子們：

「我手中的樹葉多呢，還是樹林中的樹葉多？」

弟子們說：

「世尊手中的樹葉甚少，樹林中的樹葉何止百千億萬倍，甚至算數譬喻都不可以比。」

佛陀告訴弟子們說：

「是的。同樣的道理，我成佛後所宣說的法，就像我手中的樹葉這麼一點點，這些是有利益於大眾，可以導向滅苦的法。至於我所不宣說的法，就像樹林中的樹葉那麼多，我雖然也知道這些法，但是我不宣說，因為這些法並沒有益處，不能引導眾生走向滅苦。」

4.正念動中禪所教導的法，就是佛陀手中的樹葉，是非常珍貴而稀有的，是引導大眾走向滅苦的方法，因此你們要懂得珍惜，好好的去實踐。

5.當妄念來時我們不壓抑它們，也不跟隨它們，我們仍然一直覺知自己的動作。強烈的情緒來時也一樣，激動而流淚時也如此，當下仍要一直覺知肢體的動作，你就能超越情緒、超越感受。不要給感

受或感覺欺騙了。「感覺」是不可靠的，常會欺騙我們，因此，我們要以覺性來處理，要站在覺性這一邊，而不是隨著感覺跑。如何超越情緒、感覺和妄念呢？答案還是你要一直覺知你的動作，培養出強而有力的覺性。感覺與妄念會以千奇百怪的面貌來欺騙我們，來吸引我們的注意，儘管它們變化萬千，我們還是永遠站在覺性這一邊，以不變應萬變。在禪修的路上，你只要走在覺性的道上，就不會有任何的危險，「覺知你的動作」就是你的扶手。懂得握住這個扶手，就能安全的引導你到達目的地。要讓覺性成為你真正的歸依處。

6.大家要精進用功，就像挖水井一樣，開始挖時，石塊泥土一大堆。挖到水時，仍是渾濁不清，就像禪修的前期冒出一大堆的妄念、雜念。但是只要你繼續把髒水舀走，一瓢一瓢的舀走，最後就會呈現清澈可口的水。同樣的道理，你只要一次又一次的覺知你肢體的動作，你的妄念、雜念就會愈來愈少，最後，覺性持續成片，內心的清淨光明自然就會呈現出來，因此，要耐心的舀水，要耐心的覺知你的肢體動作。這個工作沒有人能替你做，你必須自己清理自己的污垢。要努力的將你心中的無明煩惱清理掉。

7.我們只是一直覺知自己的肢體動作。動時知道動，停時知道停，我們的覺性不知不覺間在增長著，我們開始走在正道之上，一步一步往滅苦的目標前進。要記得正法的特色是「現世的、不待時節的、來看的、導向的、自證的」，也就是說，正法在此世就可證實的，是隨時隨地都可練習的，是大家都可以來看的，是引導我們走向滅苦的，是自證自知的。現在透過動中禪的訓練，我們確實體驗到隨時隨地只要我們覺知自己的動作，我們當下就沒有痛苦的生起，我們的內心自然的呈現安祥，並且自然生起智慧去處理當下生起的問題。正法是沒有什麼秘密的，是公開歡迎大家來看、來體驗的。

8.在動中禪的訓練過程中，你很清楚的看到了貪、瞋、痴這三毒的運作。每當你的心一離開你的動作，當下就是無明，就是痴。當你的心離開你的動作並且捲入快樂的念頭中，貪愛就產生了。當你的心離開你的動作並且捲入不快樂的念頭中，瞋恨就產生了。因此，在舊有的習性中，我們將許多寶貴的時間都浪費在無意義的貪瞋痴之中而不自覺。現在經由禪修的訓練，我們已體會到，能將心念擺在覺知肢體的動作上，那麼，當下就是「明」，當下就沒有貪、

瞋、痴的生起。這就是我們開始擺脫舊有的習性的起點。我們也開始體會到，每當覺性持續如鍊的那一段時刻，是我們真正安祥的一刻，只要再延續下去，必然會達到滅苦的標的。

9.我們所修的是正定，是自然的定，並不需要給予其他的名稱。當你的覺性持續如鍊時，心無散亂，沒有妄念的生起，這便是自然的定，此時眼耳仍自然的運作著，內心敞開而覺性不斷，這種定是貫穿到行住坐臥之中的。以這種定可以自然的生起智慧。有三種智慧：聽聞而來的，稱做「聞慧」，經推理思考而來的，稱做「思慧」。實修所產生的如實的智慧，稱做「修慧」。經由動中禪的訓練，在持續的覺性下所產生的智慧就是「修慧」。這種修慧可以看清身心的實相並滅除痛苦。

10.在禪修中培養「正念」「正知」是一個核心的重點。正念與正知是分不開的，可將二者合稱做「覺性」。「正念正知」是，對當下的對象清清楚楚，能夠如實的覺知當下的對象；在覺知時，內心很輕鬆、很安祥。將這種覺知持續不斷，就成為正定。以這種正定，進而就能生起「修慧」。因此，「念」「定」「慧」是一體的，是不可分割的。

11.整個動中禪的訓練，開始是覺性，中間是覺性，最後也是覺性。

12.經過禪修的體驗，大家已可分別出兩種情況的心，第一種是散亂的心，第二種是穩定的心。一個尚未經過禪修訓練的人，他的心是散亂的，每當妄念生起，他的心就跟著跑了。他沒有覺性，他看不到念頭的來源。他的心跟著妄念跑，就像一個脆弱的人跟著別人走一樣。

13.一個好好受過禪修訓練的人，他的心是穩定的，他能夠帶有覺性來思考。一顆穩定的心，帶有覺性，不會受外界的干擾。他對自己做的事情都具有信心。

14.事實上，每個人只有一顆心。因此，我們要把自己散亂的心訓練成穩定的心。經由練習，我們可以使困難的變得容易。不練習，則會使容易的變成困難。

15.如果不練習，一個人散亂的心，將會無止盡的散亂、徘徊，沒有終止的一天。但是，若練習，就會有終止的一天。要想終止，就要培養我們的覺性。大家來到這兒，沒有其他的事，只是練習。不用講話，不用交談。也不用分析，不用解釋。只要一直覺知自己肢體的動作，覺性圓滿時，所有的問題都得到解答了。

16.一直覺知自己的動作，你的散亂心就會變成穩定的心。變成穩定的心後，你能面對艱難的工作，並完成它。散亂的心則不能完成艱難的工作，因為會生起厭煩或無聊感的心理。因此，我們要耐心的培養覺性，訓練出穩定的心。

17.用嘴巴向大家解說是一回事，你自己的親身體驗是另一回事，這是你自己的工作。因為真理不能只用語言來了解，要親身去體會。經由練習，你將以內心的慧眼看到真理。不繼地練習，你必將成功，你的心將由散亂變成穩定，由脆弱變成堅強，由徬徨變成安祥。這就是生命的目標。

18.人們不知如何將散亂的心，變成穩定的心，因為不知道方法。佛陀的出世，就是為了教導出培養覺性的方法。用這方法，你的內心不再往外散亂，而是滿足於安住在內。當你有了覺性，你會有自信，即使別人不相信你，你的內心依舊平穩，不會被情緒所晃動。你也能夠獨處，因為你自己已成為自己的歸依處。反過來說，如果你沒有覺性，你所擁有的是一顆散亂的心，那麼，即使你處在人群中，你仍將感到孤單，感到沒有依靠。一個內心散亂的人，一直都在找伴侶，找其他的人。如果你想要擁有一顆穩定的心，就要好好培養自己的覺性。這是佛陀所教導的。

19.因此，要勤奮的、努力的培養自己的覺性，手動時，知道動。手停時，知道停。

20.有兩種暗。一種是「黑的暗」，這是大家所熟悉的。例如，不快樂的感受生起了，不如意的事情發生了，考試落榜了，這些就是黑的暗。碰到「黑的暗」，我們都知道只好忍痛去承受它們，熬過它們。第二種是「白的暗」，表面看起來是白的，其實內在是暗的。例如，全身生起快樂的感受，一切事情都春風得意，考試上榜了，這些都是「白的暗」。為什麼是「白的暗」呢？因為你得意忘形了，你趾高氣昂了。你稱心如意之下，不知不覺忘了你自己了，你的覺性不見了，你的貪愛生起了，飽暖思淫欲了，這便是「白的暗」。

21.法的核心在於親身體證，要能一直保持覺性，活在當下，才是真正的受用到佛法，並且真正護持著佛法。

22.最後，將以上所談的，作一個總結。首先，經由動中禪的不斷練習，我們能覺察出自己的心是散亂的心或是穩定之心。我們也要覺察到痛苦與快樂都會遮住我們內心的光明，我們要超越它們。要警

覺到痛苦與快樂的感受是二種暗。為了去除我們根深蒂固的散亂習氣，我們要不斷的覺知動作，就像將又髒又黏的油從瓶中倒出來一樣，要不斷的搖動，一直到將它們完全倒出來。

23.不管是新學員，舊學員，都要好好的培養自己的覺性。好好的傾倒出自己不良的習氣。請繼續用功、繼續用功。

春節禪三法談

90年1月29日

隆波通禪師回答，鄭惠珍口譯

問：何謂「見法」？「見法」意謂著所見的事物不同於世俗所見嗎？

答：見法是見到「法」，見法是要真正來修行、實際來修行的人，才見得到的。否則，就算我們跟別人講，別人也聽不懂。一般世俗的語言——也就是人類的語言，跟法的語言是不一樣的。

如果我們知道「法」，我們講給一般的人聽，他們一聽，還以為我們腦筋有問題。所以說，法的語言和一般世俗的語言是完全不一樣的。就像此刻在座有一些人，真正實際地來修持之後，產生了一些了解，然後就把這些了解去跟一般人講的話，講完了，他們可能並不了解，心裡會想「你到底在講什麼？」所以，知道法跟不知道法的人，見法跟不見法的人，是不一樣的，見解也完全不同。不見法的人，喜歡依據經典、經論來爭執，他們爭得面紅耳赤。甚至有的人宣稱他們在天空中看到了佛像，看到光芒、光亮、看到了什麼…（譯按：這是指泰國的一間寺院，他們甚至登廣告說，他們在空中看到了自己寺院的佛像），他們看到了外在的佛像，如果你問他們：你在行、住、坐、臥中，看得到自己嗎？他們就無法接受。

問：喝一滴水與喝整杯水的感覺必定不同，而如隆波所講的：在沒有貪、瞋、痴生起的當下那一刻，即稱為「涅槃」，是否請隆波就「短暫的涅槃」與「真正的涅槃」再解釋得更清楚些？

答：沒錯，短暫的涅槃，就像這個例子當中喝一滴水一樣；而真正的涅槃，是長久的涅槃。現在坐在這裏的諸位，你們此刻的心中有貪、瞋、痴嗎？如果沒有，在這個短暫的時刻，你的心就處於覺醒、涅槃的狀態；而如果此刻你的心中還是有苦惱的話，那麼，當時涅槃就從你的心中立刻消失。看自己的心，現在有什麼嗎？有沒有貪、瞋、痴？如果沒有，就是短暫的涅槃，可是能維持多久呢？誰要是能夠維持這樣的心態，一直持續，這個就叫作真正的涅槃。所以，我們要從小小的涅槃開始，不要奢望一次就能夠完全滅苦，從偶爾出現，慢慢變成長長的，然後一直持續，一直持續，時間越

來越長。我們從小小的、短暫的開始照護，慢慢地累積、累積、累積，讓它越來越長、越來越長。可是這樣子說呢，對於一些長期研習經典的人來講，他們可能沒有辦法接受，他們會覺得，這像在開玩笑一樣，因為涅槃是很崇高的啊！其實，涅槃就在我們的心中，只是我們不知道而已；任何時刻在你的心中，沒有苦、沒有苦惱的狀態，就叫作「涅槃」。否則，要是涅槃的意義變得越來越崇高，就會離我們越來越遠，有時候，連要提到這兩個字，都會覺得有罪惡感；要是沒有完全地滅除煩惱，絕對不敢輕易講這兩個字。於是，人們就離涅槃越來越遠，越來越遠，不知道要等到何年何月何日、哪一輩子，才等得到煩惱的完全滅除——真正的涅槃。

問：「涅槃」——完全滅苦的狀態下，五蘊還有嗎？

答：五蘊還是有，但色蘊不苦、受蘊不苦、想蘊不苦、行蘊不苦、識蘊也不苦；五蘊還是在，但是沒有苦，它們不再捏造、造作。色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，這五個都在，都還在運作著。一般人的五蘊是晃來晃去的（隆波豎起手掌，五指伸直，手掌搖晃著），現在，變這個樣子（手掌豎立，但不晃動）色不苦、受不苦、想不苦、行不若、識不苦。（隆波用手指指著雙眼、雙耳…）眼睛還在，耳朵也有啊，鼻、口、舌、身都還在，可是，不苦，就這樣而已，雖然運作，但是，不苦。

苦跟不苦是這樣，明跟無明也是這樣；無明就是不知道，明就是知道。有時候我們把簡單的東西變複雜，把短短的東西變成長長的東西，然後我們就開始在裏面忙來忙去，我們慣於把簡單的複雜化，然後我們就開始在裏面忙碌起來。

問：「涅槃」了，還有「欲」嗎？

答：「欲望」跟「餓」是兩碼子事。餓是自然的，可是欲望呢？是煩惱。如果餓的時候，你需要食物，這是身體的自然現象；欲望雖然沒有了，但是餓還是會存在，因為身體自然就是這樣子。我們還是可以來盡責任，對家人、對工作，可以照常地盡責任跟義務。沒有欲望，並不是說，就坐著，從早到晚什麼事都不做、不動，工作也不用做了、家庭也不用顧了，這樣子的無欲是錯誤的；我們生活在這個世間、這個社會裡面，我們要自力更生，要去找錢，來養活自己，不是說，沒有了欲望，就向人伸手，就什麼不管，不是這樣

子。佛陀教導我們要精勤，佛陀沒有教我們懶惰，不事生產；佛陀教我們的是勤奮、勤勞。當然對於我們平常的欲望，要有所限制，不要超過，知道剛剛好，知道適度，佛陀告訴我們要行中道，就是要知道「剛剛好」。佛陀教我們：「擁有，不要苦；沒擁有，也不要苦」。現在的人，有了也苦，沒有也苦。來，你們來選，一個人是，什麼都有了但是他有苦惱，另外一個是什麼都沒有，但是他不苦。你們選哪一個？（一聽眾答：什麼都有，但不苦。眾笑）不行、不行，不可以改變條件。

再來一次，一個是長得漂漂亮亮、英俊瀟灑，可是很苦惱，另外一個是長得不怎麼樣，甚至很醜，可是他不苦。來，你們來選吧，來，選一個…

（一位約 25 歲的女眾說：「知道要選長得醜，但不苦的那個。可是自己還是常希望比現在更漂亮些啊！」眾笑）

外表醜陋難免會苦，所以佛陀才說：「精勤用功的人不苦」還是要好好的用功（才能醜或不醜都不苦）。

（蔡醫師也選了不苦的那一個）

選對了，但是你能照著做嗎？

（蔡醫師：正在努力中）

要是能夠真正地來實踐，那就太好了。能說，而不能做，就不好；能說又能做，那才好。而不說出口，卻能真正地去做，那就更好了，這比那些滿口天花亂墜，但是都不做的人好。我們通常都喜歡講，講很多，但是講很多，常常又不太好。有時候，不說話的人被視為傻瓜，但是，有時不說話的人反而比說話的人聰明，話說個不停的人，是越說越笨。

（一聽眾說：聖弟子只有二事：聖說法與聖默然，在這裏大家都靜默）

靜默好啊，我們用一種靜默的方式來宣說佛法。一種是用口語、用嘴巴來宣說；一種是做、還要做給人家看；最後一種，連說話都不用了，就坐在這裏示現給大家看。

問：如果說錯了話，會不會「苦」跟著生起呢？

答：錯就錯了，不用跟，就在那個時候，知道錯了，不要整個都抓過來；就是放下，知道，這樣就可以了。長久以來所教導的：「如果我們做了什麼錯，惡果會跟著追隨過來。」其實，就在你做的那

一刻，就已經苦惱了。我們以往所被教導的：把「過去」拿來教導人們，例如：宿昔所造的業啦。這是為了教導人們有所警惕，不要隨便造惡。其實，不管過去、現在、未來，只要把現在處理好，那過去跟未來就會好。可是我們把過去、未來、現在全部混在一起，甚至於只講過去，只講未來，就是不管現在；我們應該好好地來管「現在」才對。（隆波以手在面前往左、右、中比三下）過去、未來在左右兩邊，現在在中間，都是教過去，未來；未來、過去，就是沒有在中間，沒有教「現在」。抓過去、抓未來，本來是為了讓我們能好好地活在現在，可是剛好相反，我們就一直黏在過去、黏在未來，就是不管現在。所以呢，就因為這樣子的教導，我們一直去注意宿昔、一直去注意未來，於是，人們失去了依靠，沒有辦法依靠在這裏（指當下），心一直跟著未來、看著過去，把當下、把現在忘失了。這就是為什麼，這裏一再地強調，要活在現在，我們要能夠跟當下在一起，不在意過去，也不渴求未來，好也好、不好也好，你就是把現在照顧好。人們是「現在」不要，就是要那些遠遠的。熱熱的食物，香噴噴的，應該現在吃，好好地吃才對呀，好好的食物在你面前，不吃，一直要那些遠遠的。有人做了熟食，你就是不吃，等到你想吃的時候，卻因為食物壞掉再也無法吃了。

問：假設阿羅漢腳扭傷了，會感覺怎樣？

答：身苦還是在呀，可是心超越了苦受。經典上提到，有一次佛陀跟阿難一起出去，佛陀身體不舒服，要阿難到河邊拿水來。佛陀的身體會苦，心會即刻知道，但是心不會像身體的苦一樣，心是不苦的；就算是有病痛，還是可以舒解，不會那麼樣地苦，會輕鬆。

（隆波伸手在杯子旁邊比）受、苦受，在這裏（杯子），可是，心（手掌）是有距離的，正念（覺性）越強，手就離杯子越遠。有痛，但是不黏，而一般人是黏在一起的。心黏在苦受上，沒有正念，不知道要怎麼離開，如果有正念、有智慧，就有辦法離開，超越受、超越苦。當身體扭傷了，卻不知道有身苦的感受，這樣就不自然、不正常了。

問：佛陀覺性圓滿了，還需要睡嗎？

答：每一個人的身體都需要休息，佛陀也要睡呀，不過佛陀的睡跟一般煩惱還很重的人來比，是不一樣的。佛陀一樣行住坐臥，可是

跟我們一般煩惱還很粗重的凡夫是不一樣的。他不會黏著在「味」上，睡覺有睡覺的滋味，不會黏上去，他不會黏在睡眠或飲食的滋味中；可是一般的人會黏：好吃，就黏好吃；睡覺時，睡得好舒服歐，繼續睡吧，根本就不想起床，這就是黏，黏上去。差別就在於有沒有黏上去，有沒有執取。就好像苦跟不苦，不苦的時候就是涅槃，苦了就下地獄了。佛陀只是（在根門上）簡單的人跟出，進來了就出去了，不會黏，不會抓著。

問：「無我」跟「空」一樣或有什麼不一樣？「空」是中國大乘後來傳承的，一直強調「空」。在此一再強調的「活在當下」，究竟是指「空」或者是指「無我」？

答：能夠跟當下在一起，那就沒有什麼了，既不是「空」，也不是「不空」；既不是「無我」，也不是「我」，沒有什麼，只有當下、只有「覺性」。（稍停片刻…）蔡醫師懂了嗎？（眾笑）

「空」也沒有，「無我」也沒有。有「我」，就有實體。「空」沒有，「無我」也沒有。有「我」，那就有實體的一個「我」。有我就有實體；有實體就有我。有時候，經典上寫的這些語言名相，讓人家越看越迷糊，我們有了覺性以後，對於「空」和「不空」〔有一個實體的我〕，對於「我」和「無我」就不會有疑惑。如果有覺性的話，會自己知道，就算不說，也已經存在在自身之中了，所以，才不說這個、說那個。這兒只說一個——就是覺性，因為每一樣都在這裏含攝了、包含了。不用去講得很遠、很遠。有了覺性呢，就含攝了所有的一切，不少、不多。所以，師父努力地少說話，甚至於不要說，只是一再地強調要努力來實踐、來修習。兩三天才一次法談，就是為了讓大家多些時間來練習。有些人會很高興：「嗯，真好，師父都不講，讓我們多一點時間練習」。有時候，越是說，越糟糕。在泰國，隆波田的時代，有人一起來禪修，一個月、兩個月、三個月，都不講話。有時候，去問隆波田問題，他的回答只有三兩個字而已：「怎麼樣？」「知道嗎？」「有沒有覺性？」就這樣子，就沒了。想要再問什麼，自己的嘴巴就自動閉起來了，而我們在這裏，還花很多時間來討論，只是為了鼓勵大家：繼續用功。

「正念動中禪」心得分享

劉文欽 90.02.04

以前上佛學課程「五戒相經」時，指導法師要大家寫心得報告，內容不限於該經，可包含一切學佛心得和知見；交出去後得到法師的讚許，要我多寫幾篇，說要為我出書，可是寫了幾篇就不想寫了；為什麼呢？因為寫出來的東西過了不久就會自覺有點膚淺，自覺有點不足，所以就不寫了。第 18 期的內觀雜誌有我兩篇在光明寺和蓮華寺的心得報告，在雜誌還沒付印之前，又已生起了那種感覺，為了不願誤導他人，89 年底禪七結束當天的心得報告，作了以上表示而留白。90 年初廣天寺的禪七心得報告就沒參加，在樓下經行，有位同修問我為何不上去，告以以上看法，她說：「雖然我在佛法上用心了十多年，看了您的心得報告，還是得到很大的鼓勵和啟發。」另有幾位同修也作了類似的表示，讓我改變了想法，修行之人，本來就該在每一個因緣裡盡份而後隨緣，在每一個修行階段把自己的體驗和他人分享，應該可以多少鼓舞他人，因此又要饒舌了。

此次禪七因為得到法成法師比家人還無微不至的照，連小女準備大學甄試都在這裡得到妥善的照護，因此，此次禪修身心安樂，得到一點小小的突破。

話說從頭，三年前第一次參加靜態的十日內觀法門，可以明晰有力的全身穿透，可以正穿透、逆穿透，乃至好像身中有一塊隱形板可以把身體正切割、橫切割，乃至斜切割、逆切割，第二次禪十回家後，我體驗到一種渾身輕快舒暢、沒有重量、全身好像被棉花包住，又好像被浮雲托住的感覺，當我一點一點觀察全身感受的時候，好像用包著棉花的指頭去接觸觀察的部位，感受是那麼的清晰，輕鬆和愉悅；心很平，沒有波浪、腳也久坐不痛，即使有時會痛，也能覺知痛只是痛，心中無苦，因此並無苦受。它常常在靜坐觀察的時候出現，但離開蒲團就消失了。壹年前參加了幾期「正念動中禪」之後，雖然方法不同，卻也生起相同的感受，在以前，離開蒲團不久就消失了，這一次，可以持續到經行中，乃至有時持續到戶外的經行(散步)，我想這就是動中禪最殊勝的地方，它讓我們擁有動中定，可以持續修行的功力，如同煮開水，不要關火，火力持

續，水才會開，如果靜中有力，動中無功，如同關了火，時燒時關，真要燒到驢年。這次修行得力時的體驗也是有別於昔日，因為六根是開放的，因此，人來人往、虫鳴鳥叫、人聲車聲歷歷分明，雖然是那麼清楚的耳聞目睹，內心卻平靜得彷彿世界是靜止的、無聲的，心是那麼的平靜安詳喜悅，堅固而不受動搖。「那伽常在定，無有不定時」的一行三昧、海印三昧、百千三昧應該是這樣步步深入而得到的吧？當功夫到家之後，必定可以在滾滾紅塵之中，乃至在滔天巨浪之中保持一顆清明喜悅、平靜安詳的心，乃至更深刻的心靈體驗。就以這粗淺的體驗來和大家共勉。當我們對外境只是純粹的了知，當我們不作習性反應的奴隸之時，世界其實是本然的美好。

值得附帶一提的是，七年前接觸佛法之後，即生起「我怕死，彼亦怕死；我怕痛、彼亦怕痛」的同理心而不忍食眾生肉，但是傳統市售素食的致癌添加物令人憂心，心中默禱有個兩全其美的辦法，果然不久就遇到姜淑惠醫師倡導生機飲食，喜不自勝，立刻奉行，從葷食直接改成生機飲食，我們的吃法是十分素樸儉省而有效的，生菜整把整把的咬，外加常常變化的五穀飯，偶而吃點熱性自然食物(如桂圓、乾果之類)或中藥(如肉桂)，此外，少食餘物，市售的現成垃圾食品更是少吃，如此行之有年，深獲其益，一些拖泥帶水的小毛病不藥而癒，而一向吃點蘿蔔、冬瓜、大白菜就會下痢的腸胃，在剛生食時每日下痢二至三次，持續半年，因已聽過姜醫師的心理建設，因此能處變不驚，到後來變成無物不可吃，胃腸還時常傳出舒暢的訊息，雖有B肝帶原，檢查時卻都是「健康帶原者」。我想是經由這樣的飲食讓身心得到相當程度的淨化(身體更健、精神更佳、脾氣更好)，所以才能在真正下手修行時就能有那麼一點小小的體驗，也以這個經驗和大家共勉。

還有一事，有這樣的機會，若不略作說明，我會覺得對不起大家。當有人問起涅槃的內涵時，不論是佛使尊者、不論是隆波田或隆波通，他們都異口同聲的說：「沒有貪瞋痴生起、沒有苦生起的當下，就是短暫的滅苦、短暫的涅槃。」我擔心一些完全沒有佛學基礎也沒有禪修經驗的人，看了這樣的開示會說：「什麼？涅槃只是這樣？那有什麼值得我們千辛萬苦，努力的追尋呢？」就個人的理解和體驗，當我們口渴時，喝一滴水和喝一杯水的感覺是大大的不同的，一杯水可以暫時解渴，一滴水則達不到目的；又比如有人

拿一滴白色液體給我們品嚐，我們可能不知它是牛奶，如果那人給我們一杯同樣液體，我們就可以輕易嚐出它是牛奶，還體驗到它的濃、醇、香，所以一滴和一杯就已經是大大的不同；短暫的滅苦，我們應該還沒有嚐到它的真味，如同只嚐一滴，無法知道它是牛奶一樣；也如前述個人淺薄的禪修體驗，那覺受和平常短暫的沒有貪瞋痴比起來，已是大大不同，更何況層層深化之後呢？在佛經中常有人問解脫者，涅槃的情況，他們想了半天，實在想不出那超越心念、物質的絕對境界如何表達(凡夫所知所想皆在心念、物質概念的相對境界中，故無法表達；如同對只懂中文的人，無法向他用英文表達一樣)，最後總是蹦出一句「快樂呀！真是快樂呀！」算是答案。這種樂，可不是世間這種必定伴隨事前或事後的不如意(比如苦求之後暫得，比如得而復失，比如激情之後的落寞…)，而是一種常恆不變的平靜喜悅之樂，它是當下樂、今生樂、來生樂的永樂。最上算的是，這是一本兆利的投資，它可以截斷往後永無止盡的生死輪迴之苦。

《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/>
