



海雲繼夢和上禪七開示

美國密歇根州安娜堡 – 2006年4月19日



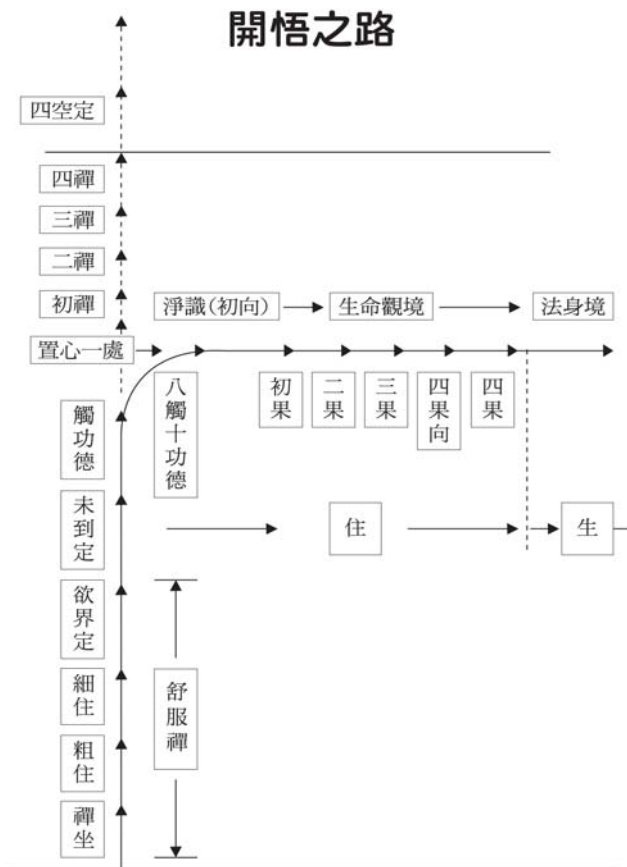
生命觀境

禪定

怎麼透過修行來提昇生命品質，從落實到實際的功夫，需要以下的模型作闡釋。由於在修行的過程中有很多陷阱和歧途，那些歧途會帶我們一直走往錯誤的方向。現今社會到處講修行，那些陷阱更為普遍。所以我們在走上菩提道的時候常常被誤導，很容易被社會上的雜訊所干擾。因此我有必要再做一個更明顯的模式給各位參考。

出離三界。一般修行人所走的路，就是往上走。我們這裡要強調的是：到「置心一處」，便要向右轉。談到這裡，再回過頭來看前面第一個圖表，往上走的那一條線，是 P 型的修行，是不對的、是虛幻的？你應很清楚我們要從 L1 到 L2 到 L3，就要往右邊走。

跟著要講的是最基礎的修行功夫。我們接受禪坐的訓練，在這個地方叫作禪坐；而禪宗的「禪修」要從「置心一處」開始，從「置心一處」向右轉才叫禪宗。現在我們做的是禪宗的前行準備功夫，一共有五個階段：第一個是「靜坐」，靜坐以後你會經過以下的過程；第二個是「粗住」，粗住是調身；第三個是「細住」，細住是在調心跟調息；第四個是「欲界定」，此時你能安住下來，心不會亂跑，事實上這個時候還沒入定。以上四個過程，我們統稱為「舒服禪」。在這個調整的過程中，假如產生痛苦或不舒服，你或許會離開；假如覺得很舒服，你多數會留下來。但那只是舒服，並不是成就。大概每三個人當中有兩個人會很舒服，有一個人會很痛苦，所以通常那個有痛苦的人就放棄了。另外兩個留下來的，他們會說禪坐很好。此時產生所謂種種的什麼功、什麼功，但那些都不是真正的禪坐。這時候出定，身體上有很多奇怪的病都會復原，例如高血壓、失眠、潰瘍都會痊癒，甚至糖尿病也可弄好。這些只是靜坐的副產品，不是靜坐的最終目的。佛陀跟耶穌不太一樣；因為耶穌弘法三年，是專門示現給人家治病的。佛陀不現治病的神通相，因為這些不是目的，只是過程裡必然會有的現象。欲界定開始就稱修行，之前三個階段我們叫修行的前方便。



修行必須注意以下的狀況：它的核心處是中間的「置心一處」，從此處你應該向右轉，這才是正確的修行途徑。通常的行者都只會一直往前走，到四禪八定，那是修大福報，沒有辦法

第五個階段是「未到定」；從「欲界定」到「未到定」之間會有兩種感覺：一方面是舒服禪的效果會繼續擴大，甚至於還會有一些神通，包括預知誰會當選總統，什麼時候會大地震，甚至能幫人治病。這個部分我們剛才講過

不是修行的目的。另一方面，你會逐漸的感覺到你的生命在起變化：你的個性、你的氣質，對社會、對大自然的感受能力，還有對生命、對人性的感受能力會逐漸的擴大及增強。從這個時候開始，你的身體和心靈都會產生很大的變化。在生理方面有八種大變化，在心理上有十種大變化，這些變化統稱「八觸十功德」，簡稱為「觸功德」。觸功德是每個修行人都會經歷過的，它會使你的生命產生很大的變化；傳統的記載說細胞會起變化，用現在的話來說，應該是血型跟 DNA 都會發生變化。經過這個變化後你便能夠置心一處，那才是真正的置心一處。置心一處的時候是沒有妄念，不起妄想，你的心很平靜，對於自己心念的狀況可以看得很清楚。因此它就會開始超越過我們這個世界。

修行的重點在於置心一處。為什麼置心一處是這麼重要？有幾個要點先說明，第一：禪宗是心性學的發明者，這就是禪宗跟其它外道禪不同的地方。心性學是禪宗興起以後，發展一千多年的結果，這個部份每一個禪行者都很清楚，可惜修行人不愛寫作，因此我們對於這個心性學就不太了解。若是有真的在修行你就會很清楚，從「置心一處」向右轉的修行就是從初果到四果之間的運作，這個部份我們叫作生命觀境。為什麼禪修到此處要轉化變成右轉？這個地方有一個關鍵處，這裡會產生一種現象，這個叫「息心入定」。

在西元一世紀到六世紀之間，歐洲有很多天主教的修行人，他們修行的方法是現在天主教徒不能了解的。很多靈修中心的人在研究這個時代的修行方式，他們也修到達置心一處的狀況，達到心定不動，使用的方法就是把心打死，使心完全不動。置心一處之後會進入禪定，其境界可以從初禪到四禪，稱作四禪定。在這個境界裡，你可能會看到上帝，這時你就進入禪定的領域了。其實你所見到的不是上帝，是色界天的天人，他們都是三十二相莊嚴。所以佛教徒進入禪定都以為見到佛菩薩，而外道的修行人，他們進到這個境界就以為見到他們的主—上帝。

這個框框是修禪定的人常會走偏的路線。重點在於：你到了置心一處的狀況後，要注意不能

使心死掉，你的心還要很活躍、很活潑。這個活躍活潑是不起妄念的活躍，這兩個東西是要同時存在的。假如為了置心一處、止住妄想而把心打死，那方法是錯誤的。相反的，假如為了使心活潑而妄想不斷，那根本是沒有修行的功夫。禪修訓練的重點在此，功夫就在既要置心一處、止住妄想，又要使心很活潑，具有旺盛的生命力。這是禪修的工夫，沒有妄想以後心要怎麼運作就是「相」的層面；就功夫而言應該是第二階段的工作。大腦很喜歡去研究這個第二階段，但要是沒有前階段的訓練，只用大腦來研究這個部份，是會有很大的挫折感。

舒服禪

首先要談的是第一個階段的訓練，裡面有兩個部份。第一個是「舒服禪」，舒服禪是每人都很喜歡的經驗，但是這種舒服的感覺跟禪人所說的輕安、喜悅是不一樣的。我們一定要試著去感受這種差別在那裡。舒服禪的舒服感是一種生理上的感覺，而禪修的輕安跟喜悅是來自於內心的感受，這是一個簡單的區分法。大概所有初學禪坐的人都有過舒服禪的經驗；在這階段很多人的討厭疾病跟症狀都會好轉。例如：鼻子過敏、輕微咳嗽、高血壓等好了，失眠的症狀改善，另外還有一些比較特殊的經驗，都是值得恭喜的，但這不是禪修的目標。可見你前輩子沒有造什麼大惡業，只是偶爾跟著作壞事而已；比如吃肉、釣魚、打獵，不是大壞事，甚至蠻高雅的。因為你釣魚太多，可能下輩子就會鼻子過敏；類似這樣，三世因果沒有人能講清楚。我們通常都把這些例子當作笑話，但因果理論的運作是真實的；現象的說明別太認真，但那個理論的狀況是真實的。別問我鼻子過敏是否前輩子釣魚的關係，誰也說不定。這種例子不能具體的說，因為沒有證據。如果是舒服禪就必須先把它過濾出來。

身心變化

禪坐的時候必須要注意幾個階段：第一個是調身，中國話叫「粗住」；第二個階段叫「細住」，是調心跟調息，事實上這時都還沒有成就。到了第三階段就能「安住」，可以有一些妄想在，但還沒有真正的修行。這三個階段是前行功夫，是一般的靜坐訓練，只能叫禪坐。正式訓練從「欲界定」開始，首先會有兩個現

象：一方面是舒服禪的繼續昇華，另一方面是心念是開始轉變。修行從「未到定」開始，我們要很清楚了解舒服禪的變化，它會加深。此時生理上會有八種變化，心理上十種變化。這些變化的詳細狀況只有在其它地方再作說明，但對這個階段要充份的了解。

在這身心變化的過程中，有痛苦的經驗不要恐懼，有舒服的感覺不要歡喜；都是針對成長的過程中心理與生理所遭受的傷害而起自然的調整作用。調整過程中會有好轉的現象，不管是不舒服的感覺或是舒服的感覺都一樣。在生命成長的過程裡，所有人都會遇到的挫折，常常被週遭的環境嚇一跳，威嚇不一定來自於父母，那個嚇一跳對身心都有傷害。在禪坐的調整過程裡，觸功德出現之後，心裡的最深處就不再有恐懼，也不會渴望人家的憐憫。為什麼我們會渴望別人的憐憫呢？可能因為小時候想吃糖果吃不到，可能因為媽媽把糖果都給哥哥吃了；你可能會計較喜歡的糖果被哥哥吃掉，繼而產生渴望，渴望轉變成貪婪。很多人的貪心一直沒辦法滿足，不為什麼，可能只因為小時候吃不到雞腿，也可能因為爸爸抱哥哥沒抱我。渴望爸爸抱一下，而爸爸放下哥哥後又沒有把我抱起來，他轉過身就抱媽媽，把我氣死了，一直氣到今時。現在，靜坐中身心會發生變化，透過此過程內心最深處的障礙跟傷害給清除掉。假如心理學醫師能夠來上我們的課，就知道怎麼諮商病人，可惜由於沒有受過我們的訓練，所以心理學要修很長的時間；況且心理醫生給病人諮商一段日子以後，也要去向人家諮商，他的心理也生病了。站在這個立場來看，每個人都需要禪修，禪修可以讓每個人的身心人格健全。但這不是禪修的目標，它是禪修過程裡的一種領悟。

除非一個人是身心健康、人格健全，否則不能夠進行第二階段的禪修訓練。真正的禪修訓練是從此開始，因為身心的障礙都已經清除了。此時，除了身心的調整以外，生命質感亦在進步，不止對自己的感覺比較敏感，在與人相處中也經常發現人家的優點。同時，發現大自然更好美，不止你在曬太陽，太陽亦在跟你講話；不止你迎風而去，風亦向你撫面而來；大自然每天都在迎接著你，不是你要去森林裡而

是森林很歡迎你來。其實，這就是生命的一種成長，你不但可以跟大自然結為一體，也能夠跟所有的人很和諧地相處。更重要的是你發現自己很可愛，若然你不能肯定自己的可愛就很難真心的跟別人相處，這是很重要的。禪修的真實性是指這個部份，表示生命真的在成長。

這也就是我們曾經所講的 L1 那條線向 L2、L3 提昇的地方。到了這一點，修行的技術就成熟了。在修行的技術面上是指數息觀。此時，數法、隨法、止法都已經完成了，意思是已經止住妄想，已經可以置心一處。萬一心跑掉了，跑去森林裡散步，你能夠再把它捉回來。好！從置心一處開始修行了，從這個地方開始修行的重點叫工程面。你要注意，萬一不注意，會鑽到禪定裡頭去；那世界很美，那裡有很多的上帝、佛菩薩，那裡很好玩，但那是錯誤的方向。雖然那裡很迷人，出定的時候還有煩惱，世間的傷害還是會來臨，無常繼續在運作，苦空繼續存在。一定要注意這一點，不要息心入定。

觀照

這個時候要提高警覺，要活起我們的心，仔細的去觀照，這個法門叫「觀照法門」，也就是剛才所提的既要止住妄想，又要活起我們的心。由此可知第一階段的工程有多麼的沈重。對每一個修行人來講這一個階段是必然那麼的沈重，好像我們再仔細的想想，在吃飯時候把飯煮熟並不是那麼容易；前面要有農夫的耕種才会有今天的飯，煮成白飯好像很簡單，但每一碗飯的產生都是農民辛苦種來的。現在置心一處也一樣，好像一碗白飯，前面要花好大的功夫才有這碗飯。從現在開始這碗飯要把它作炒飯，炒飯才是廚師的工作，種米不是廚師的工作，但一個修行人一定要從種米到炒飯皆完成。

從這個地方開始要進行的就叫做「工程面」。工程面真正要進行的就是心性學的探討跟實踐，禪宗傳統的術語叫「觀照」。在這觀照當中有一個實際要執行的工作，我把它取名為「自觀心」。為什麼要用自觀心這個詞呢？我們要避免兩個誤會，一個是「自我反省」，是指為人處事的反省；另一個是基本佛教的一種

禪修方法，叫作「毗盧遮那」，又叫「內觀」禪。「內觀」禪的訓練是從「四念處」開始，跟我們的內觀有所不同，所以我們不用「內觀」這個名字，我們用自己的話說成「自觀心念活動的軌跡」。自觀心念活動的軌跡必須在置心一處以後才有可能進行。假如不是置心一處，而去假設思維心念活動的軌跡，就跟修行沒有關係，是哲學家假設之事，跟修行人的修行觀法不同。所以這裡的假設前提非常重要，置心一處不是單純學理上的假設，我們是假設你已經修到置心一處。往後要談的是禪人進行到置心一處的程度，而不是哲學系學生的程度，這是有很大差別的。假如這個明確的差異沒有弄清楚，就變成大學講課的資料，文字會完全一樣，但內容卻完全不同。實踐以後的感受，真正的問題就在心念軌跡是怎麼樣的一種狀況，這裡面完全不是大腦活動所能控制，不是合理推理的東西，是一個生命真正活動的軌跡。樹木的樹皮被蟲蛀了，蟲蛀的軌跡是不一定的，沒有任何一處的軌跡是一樣的，它是非常有變化的。所以每個人在這個地方的心念軌跡也不一樣，這個地方牽涉到一個非常關鍵的問題，就是心念是怎麼引起的？

心念怎麼引起？怎麼樣活動的問題、容後再

談。現在要談的是：引發心念活動的媒介有兩個部份，一個就是六塵，六塵就是色、聲、香、味、觸、法。這六塵境界都是單一存在的，但它是不好覺知；一般人所感受的，都不是六塵境界，而是「綜合法塵」。一般人能感受到的，好像水聲、馬達聲、雨聲，這些不是「聲塵」，是「綜合法塵」。雨聲不是聲，雨聲是綜合法塵，聲音才是聲塵。所以自古以來就說「白馬非馬」，因為白馬是綜合法塵。事實上馬也是綜合法塵，馬只是一個東西，這種區別是非常必要的，是需要時間的訓練。雖然我們對綜合法塵容易認知，但這種訓練比較困難，我們沒有辦法直接從這裡作訓練。我們要訓練的是單純的法塵，然而一般人對單純的法塵又不容易認知，因此必須很慎重的自我訓練置心一處。只有真正的置心一處才能夠認識到法塵的存在，應該說是六塵的存在。透過六塵對根性的觸動你將進入法界，假如是透過六塵對六識的觸動，你將觀照到心念活動的軌跡。假如六塵觸動六根的話就進入法界，觸動六識才能看到心念的活動軌跡，我們在這個地方作第二階段的訓練，因為你已經置心一處，所以六塵會觸動你的六識，每一個識性的引發，都在帶動我們心念活動的軌跡，那個心念活動的軌跡情況又如何呢！下回分解。

