

心念現前覺察之優化：結夏安居之禪修奠基-5

20230609 關西潮音禪寺

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳講解

一、由正念安住凸顯心念現前之覺察：

做為禪修基本功之正念安住(*smṛty-upasthāna*; 念住、念處; mindfulness): 心念現前且安住於禪修所緣的修為。

在形成正念安住的脈絡，優先強調，心態活動的基礎運作為念頭(*smṛti*, $\sqrt{smṛ}$)的產生，而且體認念頭的重大作用就在於覺察(being aware), 因此同時且同步地覺察產生的念頭，讓念頭維持清明地現前覺察的能力，進而強化念頭之清明地現前覺察的能力。

梵文的 $\sqrt{smṛ}$ (1P, *smarati*; *smṛti* (f.)), 不僅是覺察，也是記憶。在形成正念安住的脈絡，不僅心念現前，而且安住於覺察禪修的所緣，進而記憶如此的修為。

佛法在念住禪修的脈絡，能緣的，即心念現前，所緣的，有四類：身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心態(*citta*)、法目(*dharma*; 法理)。

正念安住之禪修，即以剎那剎那現起的能緣之清明的念頭，覺察剎那剎那設置為所緣對象的身體、感受、心態、法目（或法理），從而形成剎那剎那皆安住(*upasthāna*; 住)在覺察(*smṛti*; 念)乃至皆確實認知所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

二、呼吸做為心念現前覺察的第一道所緣：

以心念現前之覺察為能緣，其四類所緣的第一類，亦即身體，又以身體之入出息優先上場，此即構成入出息念(*ānāpāna-smṛti* (Skt.)/ *ānāpāna-sati* (Pāli); 阿那般那念、安般念): 心念現前覺察入出息。

三、背景經驗：

1. 一打坐，就入定，這對一般現代人太難了。
2. 因此，練習禪修，開頭的設置，有三個要點。第一，設置能緣與所緣的格式，且專注在所設置的格式範圍。第二，不在所設置格式範圍的事情，既不去迎接、攀緣、招惹，也不去招待、挽留、混雜。第三，透過設置的所緣，即構成重要的參考點，可據以認知是否游離所緣而落入散亂的情境。反之，如果欠缺所緣為參考點，即很難認清自己會多麼地散亂。

在入出息念的練習所設置的格式範圍，能緣的方面，優先上場的，即心念現前之覺察；所緣的方面，優先上場的，即身體之入出息。

四、入出息念之駕輕就熟的優化導向：

1. 覺察與呼吸並行地放鬆：

(1) 在開頭學習與練習的階段，一方面，由於還夾帶平日眾多的行為習慣，另一方面，由於換成不同於平日的方式在做，可能會出現緊張、扭曲、窒礙、或混雜的情況。

- (2) 在度過開頭的青澀期後，應進行**優化的處理**，而首要的標的，即**放鬆**。
- (3) 如同練太極拳，**身心放鬆，氣往下沈**。身體方面的骨骼、肌肉、關節、韌帶，大大小小、上上下下，一一放鬆。而放鬆，並不是垮掉或塌掉。
- (4) 一般世人的日常，傾向於**身體緊繃**，連帶地，心意的緊張、浮躁、與糾結，也含藏在緊繃的身體各處。就這樣，一般世人的日常，長期幾乎都扛著與承擔自己在身體與心態的重壓。
- (5) 藉由**身體各方面的放鬆、氣往下沈**，即可**逐漸釋放與緊繃身體糾結的既粗躁且雜亂的心態**，從而**開通心念現前單純的覺察**。
- (6) 藉由類似程序**開通的心念**，第一，不被緊繃的情緒困在底下，才得以重見天日。第二，身心越能**放鬆**，心念之覺察的靈敏度越高，而且**覺察的觸角越廣**。第三，如此**開通的心念**，才是適合用來**觀呼吸的合格憑藉**。第四，以**合格的心念**，**覺察與覺知入出息**，讓如此的練習可**進展、可升級**。

2. 入出息念之自動化、深刻化、自然化：

入出息念若得以在覺察與呼吸並行地放鬆，接著，可練習的目標方向，包括自動化、深刻化、自然化。

- (1) **入出息念之自動化**：禪修上的自動化，第一個標竿在於，涉及自我、個人、好惡的干預因素逐漸減弱，放手讓禪修的設置自動運轉。第二個標竿在於，初步感覺很複雜、繁瑣、艱難的學習，變成單純、順手、簡易的作業。第三個標竿在於，初步感覺很不可控制的操作，變成已可調控的規律運行。
- (2) **入出息念之深刻化**：禪修上的深刻化，至少在於呼吸踏實、覺察踏實、涉及的修行也跟著踏實。
- (3) **入出息念之自然化**：禪修上的自然化，初步在於體認，這既非外在的強加套用，亦非勉強穿戴禪修的外衣，而是不帶有異化(alienation)的結合。