

## 2019 年潮音禪寺禪修營講義

時間：2019 年 8 月 16 – 19 (Friday-Monday)

地點：關西潮音禪寺（新竹縣關西鎮中豐路一段 80 巷 10 號）

講義提供者：蔡耀明

20190815

〔背景觀念〕

- 一、覺察心念之禪修
- 二、睡夢禪修
- 三、往生佛土法

〔背景觀念〕

# 以法為師、自淨其意。在講台做帶領講解的，並不是師父或傳授師，而只是類似導遊、導覽、或售貨員的介紹講解。大家就是以佛法或禪修為共同的交集在一起學習與練習。由於如此，我們類似快聚快散的一班，沒那許多黏著、社交、或愛恨情仇。我們不做有些宗教團體以社交、人情、認同、歸屬、階級為要素的組合；我們不做有些里長或宮廟介人民眾恩怨糾結的事端；我們更加不做有些黨派或邪教專搞個人崇拜、黨同伐異、集體洗腦、操弄信徒的勾當。佛門單純就是清淨修行之地。

# 學員應該按照講解進度，跟著學習與練習。如果不願意跟著進度學習與練習，而只做自己習慣做的或愛做的，應該立即退班。

# 學員雖然想跟著進度學習與練習，卻變成一直在看一些或聽一些類似神明的景象，則應認知那已經不是在做禪修，而是走在通靈的岔路上。

禪修的基本情形為心識維持清醒。有別於此，通靈的情形，上焉者，類似在看（或聽、知覺）嘈雜的人群，看電視節目，看網絡視頻；下焉者，類似昏睡之夢境，被催眠之狀態，抽了大麻或吸食或注射迷幻劑之狀態。像這樣或者出神或者外靈附體的通靈，應該如同戒毒，尋求適當的方法予以戒除。

禪修的基本要求為清醒地控制著禪修的步驟與進程。有別於此，通靈的情形，則是反過來被所感應的或所入侵的神明或中有身（或鬼魂）控制。譬喻：看著（或聽著、知覺）嘈雜的人群，或看著電視節目，或看著神明景象，感覺好像是當事者在看，其實當事者並沒有能力控制要看什麼，沒有能力控制看或不看，而且多多少少被如此所看的景象影響其心情與認知。像這樣被神明或中有身（或鬼魂）控制的通靈，不論該神明或中有身（或鬼魂）自稱或傳說如何大咖，皆應尋求適當的方法予以戒除。

禪修的要務在於鍛鍊心態之念住、止息、洞察、靜慮、等持之能力，而且如此的能力來自於禪修者鍛鍊出來的功德（或內涵品質）。有別於此，通靈的重鎮放在接收靈界的信息與嫁接靈界的力量。譬喻：通靈者類似收音機、電視機、電腦、手機在收訊，也類似借款者在尋求金援。然而，如此收到的訊號與衍生的力量，只是嫁接的幻象，並非

收音機乃至手機之功德（或內涵品質）。佛法的禪修者應該腳踏實地鍛鍊紮實的禪定功德，而不應該以急功近利或走捷徑的心態尋求搭上通往靈界的便車。

禪修專務於心態活動的如實覺察與心態能力的技術開發。然而，佛法並不把禪修做在僅止於技術的層次或儀軌的領域，而是以禪修之功德為後盾與跳板，一層又一層往上開發洞察理解與通達認知之智慧，進而導向究竟的解脫或覺悟。這就提昇到禪修哲學所要探究的層次與境界。簡言之，禪修所涉及的項目、層次、與領域，皆應洞察理解為空性、不二、幻化。有別於此，通靈隨著接通的靈界，跟著就建構所接通靈界的層次與領域，也跟著樂此不疲地認同與歸屬在所建構的層次與領域，包括辨認通靈者的身份與地位，辨認神明的身份與地位，論斷通靈者與神明之間的二分與歸屬關係，以及由通靈者、神明、信徒、儀式、與有關的活動領域打造出一個交往的圈子。如此的身份、地位、歸屬關係、與活動領域一旦建構完成，通靈者以及由通靈者所帶領的信眾，就很有認同感與歸屬感地集體往來於所建構的交往圈而渾然不知且不克自拔。佛法的禪修者應該遠離由通靈共構的任何交往圈。

禪修由於致力於禪定次第之精益求精，以及進階地開發智慧，助成解脫，導向覺悟，因此不僅應該避免以沾著的心態看待禪修，而且應該避免把重心放在世間短暫的與浮面的效益。有別於此，通靈通常把重心放在世間短暫的與浮面的效益，以此自豪、自誇，甚至嚴重介入世人的業力、因果、愛憎、紛擾、與糾結，卻反過來被世人的業力乃至糾結的漩渦大口吞噬。佛法的禪修者應該遠離由通靈串連的業力漩渦。

## 一、覺察心念之禪修

# 「覺察心念」之禪修的目的：由覺察心念之念住禪修，奠定禪修的基本功之一，進而通達地理解覓心了不可得之智慧。

# 覓心了不可得：並不是到處找心卻到處都找不到，而是通達地理解任何的心態活動以及任何的心態鍛鍊所開發的心態品質、心態能力、與心態施展，由於不具有本身的存在性，因此不可被掌握或被獲得在任何有限的時空領域內。

透過覓心了不可得之通達理解，目的至少有三：其一，開發如實地理解心之智慧；其二，不被任何的心態現象所愚弄、欺騙、障礙、驅使、凌駕、或沈沒；其三，體認心性清淨而無染、明亮而無闇、寂靜而無擾。

# 覺察心念之禪修，以身（或身體）受（或感受）心（或心意、心思）法（或法目、法理）為入手項目，隨著身受心法的活動或運作進行到哪兒，心念跟著就在那兒。

# 身受心法這四類入手項目，首先可由身體入手；而身體這一類，首先可由入出息入手。

# 「入出息念住」（*ānāpāna-smṛty-upasthāna*）：起心動念在心念之基礎層次持續地隨順覺察入息與出息的活動，從而持續地安住在如此的覺察心念。

# 「入出息念住」之要領：以入息與出息的活動為手段，以鍛鍊出得以持續安住的覺察心念為要務。換言之，這一套練習真正重要的，不在於就入息與出息的活動練氣功，而在於練出安住於覺察心念之品質與能力。

# 練習「入出息念住」的時候，只有入出息與念住（與覺知）這二個項目是有關的；其它的項目，在練習的時候，都存而不論，盡量不要牽涉進入練習的系統。

然而，由於習氣、性格、作息、疾病等因素的有意或無意的作用，其它的項目，即以妄念、牽掛、攀緣、焦慮等方式，間歇地或持續地夾雜在「入出息念住」的練習過程。

怎麼辦：其一，不去否認；其二，不去壓抑；其三，不去評斷；其四，不去攀緣；其五，和平共行（或和平共處）；其六，相信這些都是由因緣而累積的；其七，盡量淡化視之，越淡越好；其八，盡量把重心調整在入出息之覺察心念。

如果重心有意或無意地都在其它的項目，則「入出息念住」的練習，相當於砸鍋了。應該體認這是障礙法，也應該就此深刻地自省、懺悔。

# 雖然念住禪修以鍛鍊出得以持續安住的覺察心念為要務，做為手段的入息與出息的活動，卻也馬虎不得。

尤其在練習的時候如果感覺障礙重重或難以上手，則可以考慮從「調息」（或控制呼吸 *prāṇa-yāma*）加強練習。

# 「調息可視為「入出息念住」的預備功課。

# 與「調息」搭配為一組的預備功課，則為「調心」（或控制心念 *citta-yāma*）

# 調息與調心的預備功課之一：放鬆。身體、氣息、姿態、心態都放鬆。不放鬆，或放鬆不下，而充斥著緊張、緊繃、牽掛、焦慮，一方面，或者受制於習慣，或者鏈接在世間的紛擾，另一方面，良好品質的內涵出不來。

練習身體放鬆、氣息放鬆、姿態放鬆、心態放鬆、生命放鬆。

# 調息與調心的預備功課之二：寧靜。

以無睜、緩和、和平、平息、休息，理解寧靜。以身心之寧靜，讓身、心、生命皆得以踏實地休息。

體認且重視寧靜在身、心、生命之寶貴價值。

練習遠離世間的喧囂與紛紛擾擾。練習身寧靜、語寧靜、意寧靜。如同涉水，甚至潛水，練習滑入寧靜之深水區。

# 調息與調心的預備功課之三：開發氣息之縱深與心態之縱深。

氣息之縱深：起手式就在深呼吸。

心態之縱深：藉由放鬆與寧靜，心態不再是被刺激而立即做出淺層的反應，也不再是習氣所驅使的淺層的慣性作用，而是在寧靜之深厚的涵養，一方面，開發心態多層次的覺察、信念、理解、慈悲等內涵；另一方面，心胸可包容廣大且多樣的世界與眾生。

心態淺薄，猶如雞腸鳥肚，傾向於容易經常被周遭的小事情激擾，也傾向於容不下任何非我族類者。

練習探勘心態之縱深，很緩慢地往下再往上，沈浮在心態縱深的不同刻度。這有助於鍛鍊出心態深層的品質與能力。

# 調息之設計與引導：

地點，空氣品質不太差，通風良好。

深呼吸。每一天一得空就想到深呼吸，地點適合就做幾下深呼吸，讓深呼吸成為日常。尤其碰到意外、刺激、壓力、緊張、不舒適的場合，更要記得深呼吸且提起正念 (Take a deep breath and stay mindful)。

吸到更多氧氣，呼出更多廢氣，讓身體氣機更具活力，更為充沛，更加強壯。吸氣，將氣息使胸部、小腹微凸。呼氣，小腹、胸部微縮。

氣息走到哪裡，心念跟到哪裡。

# *nāḍī-śodhana* 「脈之淨化呼吸法」(或鼻孔交替呼吸法)：

# 關鍵詞釋義：<sup>1</sup>

*nāḍī* 脈，微細質管道或通道。

*iḍā (comfort)-nāḍī* 左脈：陰脈，代表月 (*candra-nāḍī*)，冷卻能量，左鼻孔引入，激發右腦良性活躍，直覺、情感、創新。

*piṅgalā (brown, solar)-nāḍī* 右脈：陽脈，代表日 (*sūrya-nāḍī*)，加熱能量，右鼻孔引入，激發左腦良性活躍，分析、推理、語言。

*suṣumṇā-nāḍī (center principle channel)* 中脈。

*śodhana* 淨化、清淨。

*nāḍī-śodhana* 透過微細質管道(尤其左脈與右脈)氣息的導引流動，用氣能循環，暢通、平衡、與淨化微細質管道，平衡陰陽能量，進而疏通、淨化身心機能。

# 「脈之淨化呼吸法」初步的做法：

- 禪修的坐姿。或者，雙腳交叉，挺直腰背，舒適、安穩的坐姿。雙眼微閉。
- 雙手持禪定印 (*dhyāna-mudrā*) (手心向上，拇指與食指相扣，其餘三指平放)，放在膝蓋上，用幾次深呼吸，讓身心皆放鬆。
- 左手維持禪定印。
- 右手持鼻尖印 (*nāsāgra-mudrā; nāsikāgra-mudrā*) (將右手食指與中指彎向掌心，放在鼻尖下，手背向外，無名指與小指在左鼻孔邊，拇指在右鼻孔邊。不要聳肩。肩膀要放鬆、柔軟)。
- 右手拇指輕輕按住右側鼻翼，右鼻孔即閉著，由左鼻孔輕輕吸氣，默數到 4。
- 右手無名指與小指輕輕按住左側鼻翼，左鼻孔即閉著，拇指鬆開，由右鼻孔呼氣，默數到 8。

<sup>1</sup> Cf. Stephen Sturgess, *The Book of Chakras & Subtle Bodies: Gateways to Supreme Consciousness*, London: Watkins, 2014.

- 由右鼻孔吸氣，默數到 4.
- 右鼻孔閉著，由左鼻孔呼氣，默數到 8.
- 以上為一輪。由左鼻孔吸氣開始，由左鼻孔呼氣結束，步驟為左右右左，這樣形成一個完整的回合。重複五輪。

- 初學者，吸氣與呼氣的時間相等。

熟練後，吸氣與呼氣的時間 1:2.

例如，3:6; 4:8; 5:10. 在感到舒適的情況下，吸氣與呼氣的時間越久越好。氣息應緩慢、均勻、穩定、受控制，卻不帶有強迫或逼迫。

- 五輪做完後，雙手持禪定印，做幾次深呼吸。

# 「脈之淨化呼吸法」的功效：

- 有助於減輕壓力和焦慮，穩定情緒，改善呼吸和血液循環，平衡左右腦功能。
- 有助於深度放鬆，提高專注力，心神安穩。
- 左鼻孔吸氣，右鼻孔呼氣：冷卻能量或清涼的效果。有助於減輕煩躁、調節怒氣、緩和失眠。

- 右鼻孔吸氣，左鼻孔呼氣：加熱能量或溫暖的效果。有助於增強能量、促進消化、活絡生理機能。

- 冷卻能量、加熱能量、平衡能量。

# 「入出息念住」之「念住」初步的做法：

- 禪修的坐姿。雙手持禪定印。做少數幾次深呼吸，當作暖身動作。熟練之後，即可省略暖身動作。

- 緩慢由二個鼻孔吸氣，(順著左脈與右脈)，經過胸腔，下降腹腔。起心動念之心念，在基礎的層次，覺察或覺知吸進來的氣息。這一個動作，稱為「心念之現前覺察」，或「覺察心念」。心念與氣息同步，亦即，氣息走到哪裡，心念跟到哪裡。這一個功課，不要數息(數息是略有不同的功課，另外做)。心念猶如亦步亦趨地跟在氣息的正下方，單純做覺察氣息的作用。

- 緩慢將氣息從腹腔、胸腔上升，(順著左脈與右脈)，由二個鼻孔呼出。心念也亦步亦趨地覺察呼出的氣息。

- 持續地入息與出息，心念也持續地安住在入息與出息之覺察。如果心念得以如此地安住，稱為「念住」，即構成禪定的初階素養之一。

# 「入出息念住」之「覺知」初步的做法：

- 能就入息與出息隨順覺察，熟練到相當程度，即可以覺察力為基礎，亦步亦趨地覺知入息與出息。

- 如此覺知之要領：其一，不是陳腐的認知，而是片刻片刻都是新鮮、清新的認知。其二，不是以個人好惡為基礎的認知，而是片刻片刻都以覺察力為基礎的認知。其三，不是夾帶雜念的認知，而是盡量維持心清淨的認知。其四，盡量不帶著概念作用的

認知，也就是盡量不拿概念去做套用的、停頓的、間隔的、僵固的認知，而是盡量單純地、順暢地認知。其五，盡量不去牽扯過去的、未來的事情之認知，而是盡量片刻片刻都是當下現前的認知。其六，盡量不就入息與出息的情形做成評斷，而是盡量讓覺知如行雲流水般順暢地運行。

- 如此覺知在覺知什麼：覺知入息與出息之入出、氣息行進的路徑、氣息擴散的範圍大小、氣息的長短、氣息行進的沿路所牽連的心思的擾動或心思的平靜。

# 「入出息念住」之禪定與智慧：

- 練習「入出息念住」的時候，三大有關項目：其一，氣息之入出；其二，持續地念住；其三，持續地覺知。

- 持續地念住，構成禪定的初階素養之一。持續地覺知，構成智慧的初階素養之一。

- 練習「入出息念住」的時候，起心動念之心念，即顯現為持續地念住與持續地覺知。如此顯現的心念，既非等同於身體或身體的某一個器官，亦非等同於氣息，亦非等同於本身存在的心，既不在此處，也不在彼處，更不在任何處所，而是隨著氣息之入出，跟著鍛鍊出來的心態品質與心態能力。透過如此第一手的經驗所透發的領悟，即指向心無自性與覓心了不可得之智慧。

# 由隨觀感受而鍛鍊念住與覺知：

- 練習隨觀疼痛之感受、快樂之感受。
- 練習隨觀無聊之感受。
- 練習隨觀寂寞之感受。

# 由隨觀心思而鍛鍊念住與覺知：

- 練習隨觀貪染之心思。
- 練習隨觀嗔恨之心思。
- 練習隨觀困惑之心思。

## 二、睡夢禪修

- 睡眠休息。
- 睡眠禪觀。
- 做夢之因緣、駕馭、定力、智慧。

## 三、往生佛土法

- 心願：生生世世長隨佛學、攝受正法。
- 一輩子又一輩子接力賽的菩提道修行的行進又行進。
- 隨時隨地都準備好往生佛土。