

如何在日常生活禪修 舍棄我禪師

一般來說，大多數禪修者只參加了一個星期或以上的密集內觀智慧禪修後，他們回想起來時，大都會肯定自己是有收穫的。至少他們學過了基本的禪修法，就是如何應用正念來祛除五蓋，以便培育正定。如果禪修者能夠超越概念來體證三法印，他們一定會對內觀智慧禪有更深一層的認識。因此，禪修者在離去前大都會問：“我們回家後該如何繼續修行？”

(一) 協調

禪修者回去後，他們必須花點時間來協調心念，以便應付世俗的生活。有些禪修者可能會變得心煩意亂或易怒。這是因為在密集修行期間，被壓抑的貪念和各種不良傾向這時候才湧現出來。這現象不會持久，沒必要去擔心。

然而，有些禪修者還能繼續地觀照，這些禪修者往往引來許多非議，比如說，他們的同伴可能會認為他們行為怪異、離群，和自鳴清高。他們不像以前那樣高談闊論或開玩笑。他們甚至連動作都放緩了！如果禪修者在這講究速度的世界裏，爲了能持續地觀照而把動作放緩，那是不實際的。然而，這並不意味著他們必須違背自己的意願去涉入無謂的對話。如果勤奮的修習會影響他們的職業、學業或家庭生活，那麼他必須放棄過於積極的修行。畢竟，他們還不是出家人。爲了生活、環境及其世俗的顧慮，他們在無從選擇之下，必須面對這現實的世俗處境。

(二) 在日常生活中的正念

在這動作急速的世俗生活裏，禪修者應用的是一般性的正念。這種正念好像一盞明燈，照耀著那受到外界刺激而生起的動作和感受。這時，除非環境許可，否則他們不會持續專注於一個目標上。他們必須觀照較多外在的目標。比如說開車時，雖然我們主要的動作是駕駛，但正念不可以單單地集中在駕駛而已。我們也必須對周圍的環境，例如交通燈、行人、汽笛聲等等提高警惕。否則，一不小心就可能發生意外。

第二，正念多用以觀照概念化的事物，而不是觀照事物的真實本質。我們既生活在這個概念化的世界，就必須跟人溝通，因此我們不能忽略種種的概念。比如說，我們必須用到“我”、“你”、“我的”及“你的”等字眼。我們也必須思考，但我們應該懷著正念去思考。有些禪修者往往會藉此機會來觀照思想，而且他們會發覺每當觀照思想時，思想就會消失。爲了起居生活，人還是得面對及接納這現實的世俗。

有些禪修者會因爲太過注重觀照當下的事物而變得善忘，他們必須花好一段時間去思考，以便記起說過或聽過的事情。如果有這種現象，那麼他們就必須更謹慎

地記起往事或計畫未來。也有一些禪修者會凝視某一景物，但腦海中卻是空白的，這是缺乏正念的醒覺，禪修者不應該讓這種現象持續下去。

簡單來說，他們應該對以下事物懷有正念和正知：

- (1) 目的——做事的目的應該是善而不是惡的。
- (2) 適當性——處事時懂得適應天時、地利、人和。

對家居士而言，懂得在日常生活裡採用一般性的正念觀照非常重要。因為他們大部分的時間都忙著工作、生活。如果他們抱有某程度的正念來處事待人，他們將能正確地認識這世俗的生活。這種見解能帶來利益與快樂。

(三) 正式的禪定修習

如果條件許可的話，我們應該善用週末或下班後的一段時間來進行正式修習。只有在這專心修習的時段，我們才能暫時忘記外面的世俗生活，進行這最清淨和有意義的工作。

日常的修習，一般所面對的難題是如何讓心念遠離五蓋，獲得平靜。禪修者可修習行禪、誦經、佛隨念、慈悲觀、不淨觀或死隨念來平伏心裏的壓力，之後才轉到正式的修習。他可以直接修智慧禪，使心念平靜，然後進而繼續修習以培育智慧。如果工作後覺得疲倦，可以先休息一會兒才開始修行。

如已習慣在日常生活裏禪修，效果和進度自然比偶爾禪修好得多。但是，在日常生活裏所培育的正念，不比在密集修行期間來得迅速和鞏固。

禪修者也會問：“我需要用多長時間來修習，才能保持在密集修行時所達至的程度？”禪修者想要保持在密集修行時所達至的程度無可厚非。但這往往不易辦到。在密集修行期間所達至的程度比較高，因為當時的正念是持續不斷的，並且又有禪師從旁指導。如果在密集修習時，禪修者的進展也是緩慢的話，那麼他在平日禪修時就能輕易的保持他的程度；反過來說，如果禪修者在密集修行期間進度很快，那麼平時就必須用較長的時間來修習，才能保持他所培育的正念和正定。其實，禪修者必須明白，日常的修習不是為了要有顯著的進步。只要擁有正念，就會獲得利益；如果缺少了正念，我們將會面對種種困擾或危險。

(四) 善行

一個人必須功德圓滿才能跳出六道輪迴。其中，善助緣和所作功德能讓我們證入聖道。這些善行包括布施、持戒、服務、禮敬、勤修等等。奉行這些善行所帶來的業報，將導至解脫苦海。因此，每當完成一個善行，佛教徒都會誓下此願：

“願以此功德，祛除內心的污穢，以證的涅槃”

將此業報，集成一股因緣，並導向脫離苦海的解脫道。

內觀智慧禪——培育智慧，走向解脫自在之路

內觀智慧禪（四念住）的修習是佛陀的教法，也是佛陀賴以達致完全覺醒的修習方法。這是一條簡單、有效，而且已有無數人走過的路，能帶我們離苦，達至最究竟的解脫自在。

修習初期，禪修者不一定是佛教徒，但隨著修習而得到的利益，很自然地，禪修者會對佛法產生興趣及信賴。

修習的成效和進度每個人都不同，而且不是一個單向的過程，禪修者在任何階段，都可能因缺乏興趣、決心、精進力及其他助緣而退步。內觀智慧禪並不是善巧地進入一種沒有思想的狀態，它帶來的利益是在日常生活與人交往中可見的，它的應用也是在每個當下可實行。

禪修者必須需具備以下條件方能成功：

1. 勤練，並保持耐心／持久力及精進力
2. 誠實及虛心：誠實地向老師彙報自己的修習情況及體驗，並虛心聽取老師的指導。
3. 良師益友及助緣（適當的修行環境）：一旦找到可信賴的老師，一定要認真聽法、完全遵照指示修習。否則，禪修者將無法掌握正確技巧或有所進步。

良師和正確的禪修法門必須具備哪些條件？

- 禪修導師所授法門必須能利益眾生，能幫助禪修者對治諸如貪、嗔、癡等習氣，而且教法必須合乎佛法。
- 禪修導師須精通理論，並具備實修經驗。
- 禪修導師須有能力給學生清晰的指示，並能解答學生在修習上

的疑難。

- 禪修導師須為人正直，言行一致。教授禪法只為自利利他，而非為了個人的名揚利養。

修行初期，禪修者可能會隨不同的老師學習不同的法門，不過初學者其實應該先認真學習一種法門，精通了之後才去學習其他方法。一般來說，如果禪修者在目前所修習的法門得到利益，就不應改換法門，除非發生以下情況：

- 如果長期（數月以至數年）按照導師的教法努力修習，仍無法掌握技巧或沒有進步，禪修者就應向教授同一法門的其他老師請益。但如果沒有老師能夠幫助禪修者取得進步，就可以考慮跟別的老師學習其他法門。
- 有些不完整的禪修法門，可能只是為某些特定環境而設。當禪修者已有一定程度而無法再取得進步時，就應考慮學習其他法門以作互補。不過，同時修習不同的禪修法，很容易導致混淆，初學者應儘量避免。
- 如果導師無法給學生適當的指引，禪修者應考慮另請高明。

無論是禪修法門或者是導師，都是禪修的助緣。當這些因緣條件再無法幫助禪修者繼續進步時，禪修者就應考慮尋找合適的助緣以求進步。

下面會簡介一下修行路上的幾個主要階段。

第一階段——以實修來掌握正確的禪修方法：

1. 明白禪修的目的
2. 跟隨一位可信賴的禪修導師，認真學習，謹記方法，然後依法奉行。

3. 勤加練習：正如過去八週的課程，我們每天反復練習及彙報結果（每週的功課），並得到導師的個別指導，逐漸掌握禪修方法，糾正錯誤，取得進步。
4. 在這階段，禪修者得接受並克服疑惑、無聊、身體不適，以及種種內在外在的干擾。禪修者在禪修時能夠把覺知導向禪修目標（所緣）上，但未能持續很久。
5. 此階段的成功要素：**無論有沒有興趣，都要持續練習**。完全遵照指示去做，直至掌握正確方法。並需要用“概念法”（如數息或標籤當下身心現象）去幫助心的專注。
6. 當禪修者感受到內觀修習的利益——更好地認識自己身心現象，從而改變自己的思考模式——他會重新修訂自己禪修的目的，並下決心繼續禪修。

第二階段——深化練習

1. 禪修者持續每天修習，並且加長修習時間。
2. 禪修者需要老師繼續指導，及參加集體禪修活動。
3. 需要參加密集禪修營以培育持續的正念（覺察力）。
4. 禪修時，可以專注在所緣上較長時間（一分鐘以上），但心仍然會游離。主要困難是身體的種種苦受、懶惰、掉舉及失去興趣。當看不到明顯的進步時，禪修者會對修法產生懷疑。
5. 成功要素：急迫感、精進力及持久力，良師益友及適當的修行環境。
6. 在這階段，禪修者能體驗到持續的正念及較穩定的專注所帶來的利益（如禪悅），也能更深入瞭解身心現象的運作而感到法喜，更會逐漸改變生活習慣，以便更好地禪修。

第三階段——決意修習

1. 禪修者持續每天修習，而且肯花較長時間修習。

2. 禪修者視禪修為生活的重要部分，開始參加長達兩星期、一個月，甚至更長的密集禪修營來培育正念、正定及智慧。
3. 在這階段，專注力可以安住在所緣上較長的時間。當心游離所緣時，警覺的正念可以把心迅速地帶回所緣。
4. 主要障礙
 - 得不到家人、朋友的接受及支持。
 - 對修行的路感到疑惑。
 - 對既得的禪悅及安寧感到滿意，不再求進步。
5. 成功要素：
 - 良師益友及良好的修習環境。
 - 勇氣、耐力、決心及精進力。
6. 禪修者體驗到因貪、嗔、癡減少而帶來的喜悅和自在，對新建立的價值觀抱有信心和肯定。

第四階段：追求理想

1. 禪修者視淨化內心為生命中最要的工作，願意花更長時間（數月以至數年）在導師的指導下全職修行，直至達到他滿意的水平。
2. 在這階段，禪修者的專注力漸趨成熟及穩定，正念可持續數小時。禪修者會每天持之以恆，親身體驗佛法中的三法印——苦、無常、無我這實相，並在修行上達到不退轉的階段。
3. 主要障礙：可能遇到身心的苦難，缺乏良師指導，或缺乏適當的修行環境。
4. 成功要素：良師益友及適當的修行環境；安忍、精進和決心；清楚了解自己的不足之處，從而明白對治之法——熟練及善巧。

第五階段：當禪修者達到自己禪修的理想時，他自會知道自己下一步該怎麼做。