

參加馬哈希內觀禪修心得

初修者是以坐禪與行禪作為主要功課

坐禪：初學者是比較難在日常繁雜的環境中，對每個發生的現象給予觀照，所以必須先從注意那些顯著和容易覺照的現象開始。依《清淨道論》，修身念住中最容易觀照，最顯著的是風大。是故坐禪時以觀腹部起伏、移動、上升下降、或脹癆，為根本業處（home object）。禪坐時，如果有其他覺受如酸、麻、癢、痛，乃至妄念生起或變得明顯時，必須立刻觀照，並在心中「標記」：「酸、酸」或「妄想、妄想」。這些覺受經觀照、標名後，正常的話應該會消失，然後最顯著的還是腹部起伏的根本業處。有時根本業處不明顯時（如中間入息時），又無其他覺受，則須另外觀照次要目標，即身體的觸點或坐姿（挺直也是風大的作用）。至於觀照何處，或觸點多少，則因人而異，需要自己去實驗以及在小參時請教禪師。觀照根本業處時一開始就要敏銳、精確地瞄準目標，並確保心念的穩定專注。在整個過程中，從腹部開始膨脹到中間、結束、到腹部收縮下降的初中後，在每個階段都保持專注的覺照。

如果腹部的起伏不明顯時，可以用手放在腹部上。但不要刻意用力去改變呼吸，或故意減慢或加快呼吸的速度，也不可太用力呼吸，因為改變呼吸，會令心疲倦。

坐禪時應端正脊背，最好雙跏趺而坐，其他坐姿亦可，主要是兩隻小腿能夠平貼於地，令坐姿穩固。選擇持久又舒服的姿勢，盡量放鬆身體。

觀察腹部的脹起與消癆，但注意不要與觀「息」混淆。「息」指空氣吸入與呼出的過程，「脹、癆」是腹部脹起、癆下風大的作用，兩者差異很大；尤其是數息、隨息已經習慣的人，要花一段時間才能適應。

行禪：禪修必須交替的靜坐和經行，而不是從頭坐到尾。在《成實論》上說，如果不經行，就算得定了，住在禪定裡邊的時間也不長，就必須得要出定；一般初修者坐時間久了，腿子雖然不痛但氣血瘀結在那裡，就容易有問題，要經行走一走，幫助氣血流通。

除此之外，經行能發展覺知的平衡性、準確性與專注的持久性。經行，這是屬於一種動態內觀，禪坐前的經行對坐禪時心的專注很有幫助。

《聲聞地》說：內攝諸根，心不外亂而習經行，不太馳速，不太躁動。經行是在一段適當的距離內，約十幾步的步道來回行走。行走時，全身放鬆，以自然而舒適的步伐行走，內心一直覺知腳的移動，三分眼，不要東張西望。

慢步經行時，從起步到結束都須注意每一步的提起及落下的每一個動作，心隨著腳的動作，每一步常有正念，這一點很重要。持續一段時間後，覺知的時間就漸漸加長，妄念就愈來愈少。在經行時，雖然要念住於腳底和地面的接觸，但同時以開放的心，不排斥各種內外的訊息，如果前面有人經過，眼睛看到僅僅標

記即可，不必刻意斷絕外境。只是標記，不參與、不干預，更不為各種順逆的情境所動而起貪瞋的心，始終保持穩定而不遊盪，一旦能夠長期保持這種穩定的狀態，內心會感覺歡悅、輕鬆，依於這種穩定的心，便能理性抉擇所碰到的問題，而不慌亂，不隨境轉。佛世時便有比丘如二十億耳尊者，透過動態的經行證得阿羅漢果位，而不是以靜態的坐禪。

開始時，只注意一或兩個階段就已足夠：快步經行時，只需注意左腳、右腳，走慢時就注意提起、落下。如果已經熟練了，然後就可以注意三個階段：提起、前移、落下。當姿勢要變換時可保持原姿勢不動一會兒，先標記下面要做的動作，然後再慢慢的轉換姿勢，看著自己的心與作意，以及如何使用自己的身體，例如：經行走到步道盡頭時，先站立不動，標記想要轉彎及哪隻腳轉，身轉了，先站好然後作意再慢慢的繼續走。在專注每個動作下行動，如果想坐下時，就標記想坐下、想坐下。而坐下時，專注身體坐下時的重感。

個人體驗是：將身體放輕鬆，以平日慣常的走路步伐，自然、不造作，配合個人走路的韻律與脈動前進，並標記「左步」、「右步」。等到觀照綿密心境平穩時再慢慢放緩步伐速度，但需維持原先的自然姿勢，開始標「起、落」，乃至步伐更慢時標記「提起、前進、踩下」；在想要改變方向時，先站立片刻，並標記「站立」，乃至「轉身」，而且觀照整個的轉身動作。

我們一天之中，總是活動的多，經行所發展對動態的覺知很有幫助。在今日充滿緊張和壓力的生活中，經行是一個方便而簡單的紓解壓力及培養正知正念，淨化心智的方法。

在禪修當中注意觀照、標記每一個妄想是進步的關鍵。

注意與修止禪不同之處，察覺妄想之時，不是將心拉回所緣，而是用心去觀察妄想的狀況，只是觀察、標記（標名）而已，直到妄想消失為止，絕對不可去繼續尋思、推理、分析、評斷、對照（是要觀照妄想並標名，但並不存有令妄想立刻消失之心念）。在標記時，目標不在於獲得辭彙的技巧，而是要幫助我們清楚覺知這些經驗的實際特性，因此不要使用複雜的語言，越單純越好，最好是簡單的一兩個字。

除了行禪坐禪之外，進步的第二個關鍵是放慢所有的動作，有如無力之重病患者，放慢動作才能綿密不斷的專注的觀照日常生活中的一舉一動。

嚴格實行止語：馬哈希尊者曾這樣規定：『在修行道場聚首閒話乃諸惡之最。』這警語可謂發人深省。恰宓禪師曾經開示：「說話五分鐘，比躺下放逸十五分鐘更糟，五分鐘所說的話，冥坐時盤旋腦中，雖賣力觀『雜念，雜念』亦揮之不去，則定力何能增進？甚至這五分鐘的話，得賠上一天一夜的功夫，心才能靜息下來。」當說話的念頭泛起，應立即觀照此念頭，如理思維：『不應廢話浪費寶貴功夫』，

小參報告方式：小參必須如實報告用功的情形，其步驟相當簡單，要能在十分鐘內表達自己禪修的經驗。其主要原則，在於對於禪師的信心以及自己的誠實。不論行禪坐禪或者是生活中任何其他禪修目標，需以三個階段來報告：第一，如何確認出現了什麼最顯著的現行法；第二，是如何去觀照及標名；第三，究竟察覺或經驗了什麼。不要期待禪師的嘉許或認可，因為時間有限，他的任務只是要找出你錯誤的地方。如果只選擇自己以為好的情況說出來，說不定其實是不好的。禪師要了解的是你用功的方法是否正確，因此應該報告你所經歷的，而非想像出來教理以及境界。也不要談一些與用功無關的問題乃至教理，盡可能誠實、詳細而無所保留的報告，如此禪師才能依據報告的內容來分析判斷，給予契理契機的指導。請參考班迪達禪師所著《就在今生》，P.32-P.33。

參加馬哈希內觀禪修之前方便：

儘量提早調整日常作息，尤其是就寢起床時間。

提前適應減少飲食，開始練習持午不吃晚餐。

將經行宴坐排成每日定課。

很多初學者茫然摸不到頭緒，因此對禪修方法、禪堂規矩、行者基本須知，尤其是小參報告方式，要有基本瞭解。否則不但浪費時間，而且還障礙他人。

密集禪修時應注意事項：

世人為求事業的成功都必須全力以赴，何況努力用功，以期了斷煩惱生死大事的尊貴的瑜伽行者（Yogi）！瑜伽行者必須少事、少業、少說話，集中一切心力在觀照用功上，不能有所間斷。

用功期間所有應注意事項中最重要是禁語，「話是散亂因」，說話的人，向外攀緣，不能觀照，自己打自己閒岔，還打擾別人。（其他一切活動，放慢有如無力之重病者，放慢觀照，絕不可弄出一點聲音來）

隨時提醒自己參加禪修的主要目的，不要因為一些小障礙就打退堂鼓；境界、妄念多時正是行者練習的大好時機，將曾經學習的方法操作熟練才是行者的主要正事。

要耐煩，不要懷疑這如此簡單但有些枯燥的方法。經過數日用心後，會發覺自己所下的工夫是有成果的，觀照以及對治煩惱的力量日日都在增強中。

「寧動千江水，莫擾道人心」，盡量不要干擾到別人是每一位行者的本分，但是監香人員還是有其必要的，缺乏監香時，行者自制力應該更加強才對。的確一些初學者心浮氣躁，無法進入禪修狀況，有時或是高聲講話及製造出不該有的聲響，或是經行時是亂走，常會干擾到別人等等。「但自觀內，反求諸己」；你只能去調整你自己，其實這些干擾在日常生活中隨時隨處可見，藉著禪修來培養自己歷緣對境的能力。

有時被干擾的感受很強烈的生起，甚至於會怨恨，只想找個安靜無人的地

方，自己一個人獨處。或者，即使觀照很順暢，心中卻若有似無的生起莫名的不滿，對周遭的事物都有意見和看法，這一切的心行都要及時的、如實的加以警惕，清楚明白的觀照，在小參中更要報告出來，以利指導者給予適當的開示引導。

將一切內生的妄念和外來的干擾都視為「觀照」的材料，不要分別其善惡，只要用心觀照到就好。

現在資訊發達，學佛者的通病在於不斷的蒐集資料而尋名摘句、思惟分別；但是在這專修期中不需要多餘的語言文字，應該放下對教義教理的思惟分別，只要如實的去觀照當下顯著現行的所有心法與色法。

另外現代人受羅素經驗主義實證論之影響，因此對教授傳承的信心不足，但是可以從實踐中來檢驗。

有些人學習過其他的禪法，參加這樣的密集禪修，應該捐棄成見，先努力地依照教授的方法去實修，而不要在那裡比較。

不要執著許多身心上的變化，其中有好、有壞，有可喜，或可厭，或恐怖，或迷惑，都可能是未曾經驗過的。重要的是能夠警覺到境界的發生，能即時專注，如實的觀照，不加以分別或演繹。不要刻意的去思惟、推想、演繹，以正知正念對一一現行法如實即時不推理、不猶疑的當下觀照，日久功深，一定能達成這修行的目標。

禪修過程中，小參報告對於定慧的逐漸開發成長是非常重要的。

初學者的參考資料

嘉義新雨道場：《當代南傳佛教大師》，馬哈希，

嘉義新雨道場：《內觀基礎》六、正確的方法

慈善精舍：《四念處內觀智慧禪法》捨棄我禪師 sujivo sayadaw

清淨菩薩學處：《恰宓禪師禪修開示錄》

林震興居士暢印：《就在今生》之第一章，班迪達禪師。