

攝心與消心

禪修與生活：

1.加拿大的「甘呢住」，生活太閒未必好過日。

若由此而以逛網路·養寵物·包打聽，來打殺時間，也未必適宜。

其實，最適宜·最經濟的方略為禪坐也。

既不必花錢，又不受天氣影響。坐得好的話，一天半天就很快打發了。

2.尤其對年紀漸大的人而言，禪坐又是最好的養生之道。

無病預防，有病調養。

若待大病臨身，再想禪坐；便常已是「心有餘，而力不足」也。

3.或曰：我們不是太閒，而是太忙。

答言：太忙的人，更應禪坐。何以故？休息，是為走更遠的路。

若不適時放鬆休息，一旦身心超載過多、過久。便很難再恢復矣！

現代過勞死的病例，已愈來愈多。相信，未來還會更多。

現代老年痴呆症者已不少，相信未來時還會更多。

4.其次，太忙者更應冷靜去思惟：

一、 忙這些事，真有意義嗎？

二、 就算是有意義，云何能更有效率？

如果忙到只能機械式地去作反應，那就如動物，只能馮「本能」去反應了。那忙！還有意義嗎？

5.還有不少的憂鬱症者，用藥治療，多效用不彰。然若加以禪修，便往往能事半功倍。何以故？我認為憂鬱症，跟「氣鬱在胸部」會有相當的關係。

故能以禪修，調理好「氣鬱胸部」的脈障；憂鬱症便能不藥而癒也。

以上所說，禪修對任何人的身心，都會有相當大的好處。又不會以耗損地球的資源作代價。故相當值得推廣。

妄想與方法

眾所皆知：禪坐的心要之一，便是得控制身心，使不打妄想。

1.於是有些人，便有此偏端的心態：若警覺到心有妄想，便心生恨意。尤其若妄想如蒼蠅見血，揮之不去；更將恨到坐不下去。

你自以為很無辜嗎？其實，若非你平日，常撓著妄想打轉；它們也不會於你禪坐時，還纏綿不捨呢！

這就像有人平日交遊廣闊，門庭若市。一旦有急事要處理，他們竟還賴著不走。這時，你怎麼辦呢？拿掃把直接將他們掃出去嗎？相信，還不敢！怎麼辦呢？只好一方面虛與委蛇，略事周旋；一方面呵欠連連，頻頻看錶，暗示他們快點走路。

所以妄想多者，要有些耐心。否則，你愈急，妄想反而更多哩！多到最後，卻是自己走路一坐不下去了！

2.有些人不急著去請朋友走路，便甘脆眼不看·耳不聽，假裝朋友都走光了。

用自我暗示的方法，告訴自己：妄想很少了，將近無妄想了。快到「統一心」的境界了。

然而你問他：將近無妄想時，是什麼境界？他便說：身體輕鬆、心裡愉快，頭腦清楚等。

真是「文人說禪，鬼話連篇」。何以故？

以我個人的經驗：任何人用方法，不可能用到能自察覺到「心已無妄想」的境界。

因為若真無妄想，即無任何境界可覺察也。

因此，既有境界，既可察覺，即代表還有妄想！

所以更不必奢言什麼：內外統一、心物統一等名相。

事實上，就我所知：一般人修定，情況再好，也很難超越「第四個層次」一方法不會掉，然仍有細微的妄想。

對外界的覺知，對身體的覺受，以及對方法的認知和反省，其實都是細妄想也。

於是乎，若細妄想不得除盡；那可能提昇到第五、第六的層次呢？

3. 一般人在教授修定的方法時，常強調要「置心一處」。專心於所用的方法。

然而就我的體驗：光「置心一處」一專心於所用的方法。其實是不夠的。

何以故？還得去「察覺到有更細微的妄想，並消除它」，心才能愈來愈定。

這就像有兩列車，一是固定不動的，另一個是動靜不定的。於是用固定不動的列車，當參考。則另一列，是動是靜？就很容易被檢定出來。

於是既不斷地「察覺到有更細微的妄想，並消除它」，消到無妄想可察覺時，理論上：這時，心已入定了。

但是，若心真已入定，你是不可能察覺的。於是既有察覺，乃總是妄想連著妄想。

問曰：那入定與不入定，有何差別呢？

答言：唯時間的感受不同爾！心已定者，時間一下子就划過去了。

簡言之，既有能覺·所覺，心即不入定，未統一也。

4.以返照妄想，而能精準對治。

一般人於用方法時，多將妄想當作負面的看待。因為妄想多，所以心不能定。

事實上，從妄想的認知，對我們的修行，還會有極大的幫助。

記得以前有人問：「能否直接告訴我們：我是誰呢？」

我答曰：「回去，照照鏡子便知道了！」大家聽了，都笑得前翻後仰。

其實，這鏡子是指六塵境界。返照我們於六塵當下，曾起什麼妄念？便能對自我·妄我，有更精準的認識。

尤其在根塵驀然觸對，所現起的第一念。尤其精準。

能精準的認識妄我的所在，也才能去作適宜的對治消除。

禪修時，雖根塵驀然觸對的可能性是少了。但於粗妄想減少後，所現起的細妄想中，即有不少平日被壓抑的情結。

於是能對細妄想的情結標記·分類，對治·消除，便能改變我們的人格、心態等。

所以還得用正面的態度，來面對種種的妄想。

進入狀況與退出狀況：

1.很多人都說：方法如用得好的，便能漸進入狀況中。

然而又有什麼，不是在「狀況中」呢？

所以當言：便能漸進入「預設」的狀況中。

於是乎，既有「預設」；便免不了會有「自我暗示」與「自我催眠」的嫌疑了。

2.其次，既狀況與「預設」的相符合；便免不了因相應，而產生了「貪心」與「慢心」。

反之，如用得不好；或雖一度用得好，後又退失。便免不了因不相應，而產生了「瞋心」與「恨意」。

所以修來修去，最後便皆只進入「貪瞋痴慢」的狀態中而已！

3.這癥結究竟何在呢？

其實，既以「有所求·有所得」的知見與心態來修行，便唯與世間的「貪瞋痴慢」相應爾！

既唯與世間的「貪瞋痴慢」相應爾，則不著魔發狂，便屬僥倖。

那還奢求能成道呢？

4.所以真修行者，當求退出狀況，而非進入狀況。

退出什麼狀況？退出「貪瞋痴慢」的狀況！

5.或說：不先進入，那得退出？

答言：其實，我們一向都在「貪瞋痴慢」的狀況中；所以不必先求入，再退出。

6.那又當如何，才能退出？

常自覺照：我今身心是在那種狀況中？

既察覺了，便截斷當下的妄想，而得退出。

7.若退到無情況可退時，又當如何？

答云：若退到無情況可退時，早涅槃寂靜矣！那還會有「又當如何？」的問題呢？

總之，能進入狀況，是方便爾！能退出狀況，才究竟也。