

修行的方法

李恆鉞

佛教修行的方法，一是止，一是觀

佛教修行的方法：離苦得樂是把許多種修行方法歸納出來的一個原則。專修，佛教的術語叫定課，也就是固定的時刻與時間，每天固定運作的時間是「時刻」，運作長短則是「時間」。

定課的修行在各門派中差別很大，但是原則只有兩個，一是止，就是定。二是觀。遵守的原則有三，一是心理與生理的放鬆，二是安靜，三是一心不亂，精神統一。不論用什麼方法，只要合乎這三個原則就是修定。

其實做到止的三個條件，也常出現在日常生活中，如催眠狀態、洗腦狀態。如果被催眠者心情緊張則無法催眠。因此，我們的修行就是自我催眠、自我洗腦。其目的就是要將我們的正見變成正確的感情，因為現在我們的心是跟我們的正見相反的，我要用修定把我的感情翻過來，使它跟我的正見一樣。

觀，就是想一件事情。平常我們想事情，是散心的想。倘若我們在這三個條件下想事情，就是定心的想。此時如果定的情形不同，想的範圍、能力就有變化。沒有入定時什麼都會想，進到未到地定時，腦筋就不如平常那麼清楚，數學運算等需要精確思考的事做不出來，可是簡單的動作不會有問題；同時對外來的反應也減少了。如果進到二禪以上，定的程度深了，對外界就起了隔絕的作用，除非事先想好有那些東西可以接受，才會對那些東西起反應，像催眠術說好聽到一二三才會醒過來是一樣的道理。進入四禪以後，腦筋活動力非常小，已經不會思想，對與錯都不知道了；但是仍然可以把平常的希望、願望拿出來。可以把解脫的正見提出來，但是正見合不合理卻不能分辨。

修觀的作用就是在止成功以後把正見提出來，目標是把正見變成自己的感覺經驗，使我們感覺或理智得以轉變成心解脫或慧解脫。因為在止的時候影響第八識的力量最大，第八識就是我們身心變化、環境變化的來源，所以在止的情形下，用觀來做為修行的工具，提出正見使自己的見解得其正，而達到我們得到解脫的目標。其他的宗教也用止觀，但不像佛教只是用來得解脫，而是練神通，甚至害人。

隨時修：只要不是在需要專心做事的情況下，不論何時要修戒、定、見、信，任何一種都行。例如修信念佛，可以在等車和坐在車上的時候進行。除去做事非集中精神不可的情況以外，都可以修行。

應物修：就是面對某種現象來修行。例如在日常生活上，遇到困難、打擊，便可把緣起性

空的正見拿出來觀察，看看困難的出現與變化是否合乎緣起性空。如果是由因緣和合而生，則我自己的精神不需為其產有壓力和煩惱。如果受到很深的打擊，內心十分憂愁悲傷，立刻就引發的條件是否是緣起的？是緣起性空而自己還要執著不放下，不是很冤枉嗎？為什麼我要選擇難過而不選擇快樂，不受其影響不是很好嗎？由此漸漸用功修行，越修則影響越大，使慧力加強而解脫。如果慧力不夠，則加信、加定，用念咒、念菩薩來補充。應物修主要用來修慧，隨時修則側重戒、信、定、見。但是在做應物修時，自己的慧力不足以解決大煩惱時，馬上用隨時修的信來加強。因為信最容易做到，也最管用，所以信在任何宗教上都放在第一位。只要信的真誠，就會得到快樂。

為什麼以往都只提倡專修，為什麼這裏要說定課三修？因為專修在時間與體力上要求較多，所以只要是定課專修，修行的時間就不能太長。隨時修則沒有這些限制，不論有沒有遇上困難，任何時間、任何地點都在修行，如此就進步快。過去我常做定課專修，老是感覺不到進步，後來把修行放到所有生活中的事事物物上去，才感覺到有些輕鬆愉快的反應，然後才感到真正有了進步。後來便把整個專修的進度停下來，而改到隨時修上去。

關於專修不如隨時修的效果明確，在別的事物上也有同樣的印證。我小時候是上私塾的，一位老師教一群學生永遠學一樣的東西，天天不斷的重複，可是我學的進度卻很慢。後來上了洋學堂，天天換新課程，一下體育、一下畫圖……。學得多又快卻不疲倦不厭煩。另外就是學武術，天天練相同的拳，打得精疲力盡還學不會。後來換老師，又練拳、又練刀，然後還要對打，結果還學得好快。後來我才曉得，一樣事做久了，工作效率就沒有了，改成輪班就不一樣了。所以我從來不閉關，反而進步快。所以做事要方法，不能拼命學一樣東西；因為人的身體與精神只能維持一定限度的集中，超過限度既學不進去也練不出來。人本身就有這樣的極限，所以像專修這樣拼命的修，未必學得有效果。

問答

問：從前每次在固定的時間打坐後，內心都會充滿喜悅；持續半年以後，便失去了所有的感受。這種情況要如何改進？為什麼會出現這種情況？

答：這是一個人類避免不掉的固定法則，因為人不是一成不變的。人的心理與生理一直都在變化，只是個人在不同的條件下，變化產生得快與慢的差別而已。尤其在修定的時候最明顯，因為隨時修的時候，用的時間長，所以變動不劇烈，感覺不明顯。因此有的人在精神充沛的時候，不論做任何事，一點脾氣都沒有。精神不旺盛時，只要一點小事就大發脾氣。修定的時候，普通人都修得很急，因此把很強的變化在很短的時間裏擠出來，所以感覺得很鮮明。譬如數呼吸數久後身體就會不由自主的動起來，會自己結手印。安靜下來以後，又開始動，但是換成身體內部的震動，像發熱、有氣流轉，然後又消失了。再換成心理情感的動，自己感到恐懼、憂愁、悲哀……。然後再換精神上的動。這種不斷的變化有一個缺點，不論是喜歡它或者是討厭它，它就會沒完沒了的自己跑出來，這就是走火入魔。除非完全不理會它的存在，自己仍舊專心在修定的數呼吸上，它自己才會停下來。如此經過每一個變化，到了這個變化干擾不到自己，自己才能支配它，要它怎麼變化它就怎麼變。神通就是如此，起初是自己來的，這個時候它是你的主人，一定要不受它的干擾，它就變成你的奴隸，隨你呼來喚去。這是每個人都與生俱來的，但是要靠修練才能有效的利用它。修行中的種種變化就

是人類種種本能的顯現。通過這些變化，最後才進入四禪。而四禪裏的變化是不同空間的變化，會到未到地定的空、到無所有處的空，如此繼續不斷，這是印度教的定。到了道教就變成氣功，由大周天而小周天結聖胎，由丹田至黃庭至泥丸而離開自己身體四處遊走。這些情況都是人的本能，只是自己不知道它的存在，必須經過修行，才能讓它顯現出來，並且控制它而不受它的干擾與被它控制。

問：有人認為學佛專心在一門上可以學得深入，對初學佛者來說，如果為了學得快而在不斷的變換所學的情況下會不會只學到皮毛，請問該如何處理？

答：前面所說的變化是為了達到同一個目標或一個科目之下相互關連的事物，互動穿插所做的改變以提高效率。比如要學解脫而讀三種不同的佛經，天天只讀同一種而唸了一年的效率，一定不如一個星期唸一種，交互著唸效果好，這樣做學得又多又快，並且記得清楚。不是說要把會計學好而同時去學法律又加學英文。

問：星雲法師修行很深，但是未曾聽到他講到氣有這麼多變化的情況，請問原因？

答：這是動與靜的問題。有的人在修行時沒有動作上的變化，有的人就有很多動作。有的人在身體裏面才有變化，外表看不出來。而且每個人的第八識內容都不一樣，加上不同的宗教強調的重點不同，像醫術的氣用來治病，武術的氣用來打人，都跟修行的深淺沒有關係，也沒有誰對誰錯的問題。我只是把這一類的修行歸納出一個原則，所有跟這種修行相關的可以用這個原則來了解。