

「覺之教育」的實踐原則及方法

林崇安

大綱：

- 一、前言
- 二、實踐的原則
- 三、訓練的方法
- 四、覺知動作的進一步說明
- 五、課程的安排
- 六、結語

提要：

「覺之教育」的實踐原則要考慮普遍性、易行性、安全性、效益性、次第性，如此才能生活化。訓練的方法要分清覺知「身體動作」、「呼吸」、「感受」及「心念」的難易，且依學員年齡的不同，安排一日、三日、七日、十日的課程，並重視課後的輔導。

一、前言

「覺之教育」除了理論的教導之外，最重要的是身體力行，培養出強而有力的覺性，用以看清事物的真相，不被表相所迷惑，而能以智慧及慈悲來處理問題、面

對人生。爲了事半功倍，本文以覺性圓滿的佛陀的教導，作爲我們的指導，依此先提出實踐的原則，而後列出方法；最後討論覺之教育的課程安排以及課後的追蹤輔導等。

二、實驗的原則

在印度的巴利經文中，佛陀說：

正法是現世的、不待時節的、來看的、導向的、自證的。

這意思是說，佛陀所教導的方法，是現世就能證得的，是隨時都可以練習的，是大家都可來看的：往內看清自己的身心，是引導走向滅苦的，是大家都可來看的：往內看清自己的身心，是引導走向滅苦的，是每個人都可親自體證的。「覺之教育」的實踐原則，也要合乎上述所說的：現世的、不待時節的、來看的、導向的以及自證的，也就是說，要能夠合乎普遍性、易行性、安全性、效益性、次第性。因此覺性的訓練是適用到所有的人，與年齡、性別、職業、教育、國籍、宗教信仰無關，沒有任何的典禮、儀式。任何人都可以練習，都可以得到相同的效果。

三、訓練的方法

佛陀在《大念住經》中說：

諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。

在這段經文中，佛陀指出滅除痛苦的一條道路就是修習四念住，也就是修習身念住、受念住、心念住和法念住。以下扼要地舉出其中一些項目來說明。

(1) 覺知身體動作

覺知身體動作，這是依據佛陀在《大念住經》中所說的：

比丘於行時，了知：我在行。於住時，了知：我在住。於坐時，了知：我在坐。於臥時，了知：我在臥。此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。

此段經文的意思是說，練習者在行、住、坐、臥要能夠清清楚楚的知道自己的動作。能夠一直覺知自己的動作，就表示覺性強。

佛陀又說：

比丘不論行住歸來，正知而作。彼觀前顧後，正知而作；彼區身伸身，正知而作；彼搭衣持鉢，正知而作；彼食、飲、咀嚼、嚐味，正知而作；彼大小便利，正知而作；彼行、住、坐、臥、醒、語、默，亦正知而作。

此段經文的意思是說，練習者不論是看前看後、屈伸身體、穿衣服、拿東西、吃東西、喝東西、上洗手間等等，從早到晚所有的動作與行爲，自己都要清楚明白。能夠使覺知持續不斷，就是擁有強的覺性。

(2) 覺知呼吸

佛陀說：

端正身體，繫念在前。彼正念而入息、正念而出息。

這意思是說，練習者覺知自己呼吸的進與出，使心不想到過去和未來，而只是單純的覺知當下的呼吸。

(3) 覺知感受

佛陀又說：

比丘在體驗樂受時，了知：我在感樂受。在經驗苦受時，了知：我在感苦受。在經驗不苦不樂受時，了知：我在感不苦不樂受。

這意思是說，練習者覺知自己當下的感受是苦、樂或不苦不樂，要能時時清楚明白，而不生起其他的貪心或生氣等心理。

(4) 覺知心念

佛陀又說：

比丘心貪時，了知心貪。心離貪時，了之心離貪。心瞋時，了知心瞋。心離瞋時，了之心離瞋。心癡時，了知心癡。心離癡時，了之心離癡。

這意思是說，練習者覺知自己當下的心以及善惡念頭的生滅，看清自己內心的實相，進而才能達到苦的滅除。

以上介紹了訓練覺知的不同對象，分別是身體動作、呼吸、感受、心念，這些方法各有其優點。此中以覺知身體動作最適合初學者，因為呼吸較為細膩，練習者容易走入全神貫注而失去對周圍的覺知；觀察感受和心念時，初學者容易捲入妄念而失去覺照力。

四、覺知動作的進一步說明

1.人是動物，整天都在動，因此利用動作來培養覺性是最善巧的方法。但是一般人在生活中都在胡思亂想，未能覺知當下自己的動作，因而當下就沒有覺性在，為了喚醒覺性就要安排課程來訓練。覺性的訓練，便是依據佛陀所說的：要在所有

的動作中能夠正念正知。能夠持續的覺知自己的動作，覺性就一直增強。強的覺性就能看清自己的念頭、看清自己身心的實相。

2.我們如果追究痛苦的來源，就可以發現到是來自妄念、雜念。有二種念頭。第一種是不能作主的念頭，稱作妄念、雜念。例如，生氣、貪心、無知、恐懼、忌妒等念頭。這種念頭會使我們受苦。第二種是能作主的念頭，稱作「自然的念頭」，是在正念正知下的念頭，不會使我們受苦，例如，我們日常打掃、洗衣時，須要正確的思惟，這便是自然的念頭，這種念頭是有益無害的，而且是生活中所必須的。人們常被第一種妄念所佔據，不斷升起貪心、生氣、無知的心理，不斷的捲入念頭之中而受苦。一個實際的例子便是「愈想愈氣」：由於妄念不斷的生起，因而不論吃時、作時或在任何地方，都不斷的受苦。

3.只有當我們培養起強的覺性時，才能看清念頭，才不會有第一種的妄念、雜念。覺性猶如貓，妄念猶如大老鼠。尚未練習覺性的人，最初覺性很小，猶如小貓，經過一天天不斷的覺知自己的肢體動作後，覺性不斷的增加，猶如貓不斷的長大。覺性圓滿時，猶如大貓，從此妄念這隻大老鼠就逃得無影無蹤了。因此，練習的重點，是要不斷的培養自己的覺性，不斷的餵貓，而不用去管大老鼠。時候到了，大貓自然就會去處理大老鼠。因此，訓練時，不要壓抑妄念，也不要跟隨妄念。只將注意力擺在覺知動作上。覺性強了以後，念頭一生起，就能立刻看見，就能拋掉貪念與瞋心，漸漸的，內心的品質就會開始轉變。

4.培養覺性的要點，就是要不斷的移動肢體。如果身體靜止不動，一方面妄念容易生起，而且容易捲入其中，會不斷的胡思亂想，另一方面容易昏沉、睡著。因此，要不停的移動身體的一部分，用以培養覺性。

5.在練習時，身心要放鬆，任何坐姿都可以，只要舒適就好。背要直。眼睛要

自然張開，往前看，不要看太遠或太近，也不要專注前方一點。手腳的移動要清柔，不要持名、不要默念、不要數數字，一切要自然。妄念來了，不用管它，只要覺知身體移動的部位，使覺知持續得愈久愈好。

6.坐久了，腳部覺得痛時，隨時可以改變姿勢，但要同時覺知自己正在改變動作。腳痛時，不要對抗這自然現象，不要強忍著痛，不要故意坐得久，這樣反而違背了自然。因為人們的身體是無常的、無我的，不要故意去控制它。重要的是在改變姿勢的時候，要清楚的覺知姿勢的改變，如此覺性仍然持續不斷。

7.同樣的，呼吸也是順其自然，不要刻意去調整呼吸。走路時也不要故意走得慢，不要刻意想觀察得清楚。要自然而輕鬆的走路，不要走太快，也不要走太慢。要以自然而平和的方式去增長覺性，不要強求。妄念來了就接受它，繼續覺知自己肢體的動作。那麼，我們將發現自己的覺性不知不覺間增強了，身心現象也愈來愈看得清楚了。只要種下正確的因，正確的結果自然就會來臨。因此，要以輕鬆的心情時時覺知自己的肢體動作。這樣就種下正確的因，這樣才是正確的滅苦方法。當覺性強大而且如鍊子不斷時，隨時都可能出現內心的轉變，從沉重變成輕盈，從黑暗變成光明，慈悲與智慧會自然的呈現出來。

五、課程的安排

就像訓練體能一樣，要一步步不停的訓練，才能有好的體力，覺性的訓練也是一樣，要安排一日、三日、七日或十日的課程來培養覺性。

(1) 一日課程：早上二小時介紹原理與方法，二小時練習。下午二小時練習，最後一小時回答。

(2) 三日課程：安排食宿。第二日由早上五時開始戀十至晚上九時練習，黃昏或晚上有一小時問答。第三日黃昏結束前有一小時經驗分享。

(3) 七日或十日課程：安排食宿。除了首尾二日，其他時間都是一直練習覺知肢體動作，並由有經驗的老師以小參輔導員的心態。最後課程結束前，有二小時的經驗分享。

(4) 課後輔導：由於習性不易改變，課後日常生活中仍要不斷鼓勵，繼續覺知肢體的動作，使覺性持續保持。早晚固定一小時的練習，對覺性的培養，很有幫助。

六、結語

1. 人們都想過著沒有痛苦的日子。一旦生活中有了問題，人們就望外尋找依靠，求神問卜，但是外在的依靠是不可靠的，因而常常不能解決問題而受苦。那麼怎麼辦呢？佛陀說：「住於自洲，住於自依。」

這句經文的意思是說：住在自己的洲上、島上，自己要作為自己個歸依處。因此，佛陀要我們堅強起來，使自己能夠依靠自己。依靠自己的什麼呢？就是依靠自己的覺性。以強的覺性看清一切問題的根源，從而徹底解決痛苦。

2. 每一個眾生都有清淨的覺性，也就是說，眾生都有佛性。每人都有這塊珍寶，但是要自己去挖掘它。能夠挖掘它，就能滅除自己的痛苦。我們要追隨佛陀的足跡，走同樣的一條路，這一條路就是覺性之路。我們作任何一件事情，如果既有覺性，痛苦就會產生。如果有覺性，我們就會面對事情而不會推諉給別人。我們將以覺性來處理問題。因此，為了解覺我們生活上的問題，為了滅除我們的痛苦，就要以耐心來培養自己的覺性，要使自己從早到晚一直覺知自己肢體的動作。由於我

們整天都在動，可利用這一自然現象來培養我們的覺性。可說是借力使力，養成習慣後，不費工夫。能越早訓練越是有利。

3.覺性的培養，是「覺之教育」的核心。唯有強而有力的覺性，才能免於妄念，這是今日兒童、青少年、成年人以及老年人所必須培養出來的，因為大家都同樣面臨種種的痛苦與煩惱。