



**MINDFULNESS**  
IN PLAIN ENGLISH  
Updated and Expanded Edition  
By Bhante Henepola Gunaratana

**佛 教 禪 修 直 解**  
德寶法師著 梁國雄居士譯

# 佛 教 禅 修 直 解

德宝法师着  
梁国雄居士译

MINDFULNESS in Plain English  
Updated and Expanded Edition  
By  
Bhante Henepola Gunaratana

2009年7月7日 第1.1版

## 版权声明

《佛教禅修直解》一书版权，乃属译者梁国雄居士所有。

欢迎在互联网内转载，但不得更改任何内容，

或作任何直接或间接的牟利商业用途。

译者电邮：[kh14035@yahoo.com.hk](mailto:kh14035@yahoo.com.hk)

原载网址包括：

佛法小品 <http://home.pacific.net.hk/~kh1123/>

国际慈慧会 <http://www.compassionandwisdom.com>

香港普明佛学会 <http://home.netvigator.com/~hung024/poming>

# 目录

李苏芳博士 序言.....	03
译者 前言.....	04
作者简介.....	06
作者 序言.....	08
导 言 美国的佛教.....	09
第一章 为什么要禅修.....	12
第二章 禅修解惑.....	18
第三章 禅修正义.....	23
第四章 禅修的态度.....	28
第五章 禅修的实践.....	30
第六章 如何调身.....	37
第七章 如何调心.....	39
第八章 规划你的禅修.....	43
第九章 禅修前的唸诵.....	46
第十章 问题的处理.....	50
第十一章 分心的处理（上）.....	57
第十二章 分心的处理（下）.....	60
第十三章 静观（Mindfulness）的阐释.....	68
第十四章 止与观.....	73
第十五章 在日常生活中的禅修.....	77
第十六章 禅修的效益.....	82
后 记 慈心的力量.....	85

## 李苏芳博士 序言

一次，我要作演讲，讲题是：《You might want to be mindful (你或想静观)》。在预备讲稿时，我幸运地发现了这本书——《Mindfulness in Plain English (佛教禅修直解)》。一看之下，我竟然爱不释手，在当天便一口气地把它读完了，内心非常欣赏德宝法师 (Bhante H. Gunaratana) 表达静观的方式。他在静观上的深厚知见并非学术上的知解，乃来自多年的修习与运用静观的经验，他不吝与人分享，实属难能可贵。由那时候开始，我便经常向人大力推荐这本书，尤其是那些对内观禅或静观有兴趣建立坚实基础的人士，因为，这本书实在太精确、完备、易读、易懂啊！

现代生活实不容易，伦理、道德、关系与生活方式转变得太快了，科技与凡事讲求即时满足的文化发展又是一日千里，社会上、政治上、经济上与环境上又经常涌现重大问题，面对这些排山倒海的挑战，我们的身心灵健康，怎么不会大受冲击呢！静观乃伴随着智慧、慈悲、沉着与宽大的一种简单、直接与有益身心的生存要素，它的培育与运用是超越文化与宗教的。只要对自己有承诺、肯精进与下定决心，任何人士皆可修习。

确实，静观必须在个人心中建立起来，世界和平始可进展。

梁国雄居士自 1994 年起，已修习宣隆内观禅修法近十五年了，他更有十多年之业余翻译与教授佛法及内观禅的经验，具备此背景来翻译此书，自能准确可靠、通顺明达，有利读者轻易地掌握到德宝法师的禅法，并在生活中运用。

我衷心多谢德宝法师这部珍贵的著作，也多谢梁国雄居士的精巧翻译。

李苏芳博士

(Dr Susan So Fong Lee, PhD)

国际慈慧会有限公司主席

2009 年 3 月 31 日

### 【李苏芳博士简介】

李苏芳博士 (Dr Susan So Fong Lee, PhD) 于 1985 年开始跟随缅甸仰光 Kaba-Aye 的宣隆禅寺主持维那耶大师 (Venerable Sunlun A Shin Vinaya Sayadaw) 学习宣隆内观禅修法，至今已近二十四载。宣隆禅修法是由缅甸已故的宣隆大师 (Venerable Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi) 所创，他于 1920 年成就阿罗汉果，然后继续弘法三十二年，他于 1952 年圆寂，他的遗体 (全身舍利) 至今仍然完好，未有腐坏，仍存放在缅甸中部的敏建镇 (Mingyan)，供有缘者瞻仰礼敬。

李博士也学习过其他内观禅修法，她是香港大学佛学硕士课程的第一届毕业生，有空时，经常结合佛法、静观、关系、沟通、谈判、沙维雅成长模式 (Satir Growth Model) 与其他心理疗法 (Psychotherapies) 等知识与技巧作治疗辅导 (Therapeutic Counseling) 之用，她从 1987 年开始至今，已在香港和美国致力推广与教授宣隆禅修法达二十二年之久。

## 译者 前言

首先，多谢德宝法师（Bhante H. Gunaratana）慈悲，允许本人翻译此书。其次，多谢李苏芳博士的欣赏与大力支持，宣隆内观禅修会、普明佛学会的同修与各界友好的资助，俾能在李苏芳博士之「国际慈慧会有限公司」名义下，于二〇〇九年六月在香港印刷出版，免费赠阅各界人士。此外，为了广泛流通，与各界共结胜缘，本书更于二〇〇九年八月开始于互联网上刊出。

这是一本专论南传佛教内观禅或静观的入门书。诚如作者所言，本书对禅修初学者甚有裨益，特别是想尽快开始禅修而又未能找到导师指导的人，对于已有习禅经验的人士及禅修导师，欲想进一步了解南传佛教之禅修技巧，此书亦甚具参考价值。读者如想进一步了解德宝法师，我大力推荐他着的另一本书——《Journey to Mindfulness: The Autobiography of Bhante G.》——里面除了可以看到他的生平经历、有趣的习禅因缘与经验外，你也会发现到许多意想不到的东西。

我断断续续花了数年时间才完成此书的翻译，至今可算告一段落了。此书是德宝法师用通俗、简明的文字，写给懂英语的读者群看的。虽然如此，由于其内容具有普遍性，任何语言人士都可以受益。我非常欣赏德宝法师的学识、经验与能力，为禅修初学者写出如此难能可贵、深入浅出的引导书。希望读者都能熟读之，深思之，了解静观的涵义，善巧地如法修持，令自己终生受益。有关内观禅的一般性理论与技巧，德宝法师都说得非常清楚、细致与详尽。但内观禅技巧是多种多样的，有些温和详尽，有些精简激进，有些需要预习佛法与禅修理论知识一段时间始可修习，有些只须直接如法修持即可，它们看似相反、矛盾，实则不然。因此，读者应知，德宝法师所传的有效禅修技巧，只是众多内观禅修技巧之一而已，可以采用，但不宜过分执着。

### 在阅读本书前，请留意以下几点：

- ◆ 由于 Mindfulness 一字多义，且是佛教禅修用语之一，因此，为了方便读者理解，本书尽量少用「念住」或「正念」等古译名称，也不会统一它的译法，而是根据它出现的上下文义作出适切的近代常用翻译；例如：若与佛教的内观禅（又称观禅、智慧禅或四念住内观智慧禅等）有关，则把它译为「观」、「静观」、「留意观察」、「留意觉察」、「留意觉知」、「专注」或「密切注意」……等等。读者欲了解作者对 Mindfulness 在禅修活动中的详细阐释，可首先参阅第十三章的内容。
- ◆ Awareness 被译作「觉察」、「觉察力」、「觉知」或「觉知力」。
- ◆ 为了促进初学者的理解，译者不厌其烦及冗赘，有时多加了一些有（）的异译或参考文字，敬希读者原谅。
- ◆ 巴利文与梵文用斜体表示，例如：Vipassana。英文则用正体表示，例如：Mindfulness。
- ◆ 书内段落前面的标题，若是**粗体及下加划线的**，是原书所有的，若是加上（），例如：**（粗体及下加划线）**，那是译者额外加入的。
- ◆ 译者把内文的一些「标准文字」变成「粗体文字」，目的是要吸引读者，注意它们所欲传递的重要讯息。
- ◆ 「他」、「他的」或「他们的」，既代表男性，也代表女性。
- ◆ 《南传法句经》第 183 句说：「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。」本书只教「自净其意」的善巧方便，读者若能同时留意「诸恶莫作，众善奉行」与「尊师重道」等个人品德修养，自可相得益彰。

最后，感谢同修涂嘉丽、陈敏仪与岑家亮等的悉心审阅与校对，叶向宁先生的排版安排与封面设计，刘锦华师兄的印刷安排，他们都是在百忙之中抽空协助的。我更多谢太太陈美露，她在整个翻译过程中，无论在文字咨询、用语商讨与最终审校等方面，都给予很大的帮助。

梁国雄居士  
(Mr K H Leung)  
2009年7月7日

## 作者简介

德宝法师 (Bhante Henepola Gunaratana) [1] 是斯里兰卡人，生于1927年，十二岁时在斯里兰卡的玛兰德尼雅 (Malandeniya) 出家为僧，到1947年二十岁时，在康提 (Kandy) 受具足戒 (2)。他毕业于金卧哈 (Gumpaha) 的维迪雅锡卡拉专科学校 (Vidyasekhara Junior College)、卡兰尼雅 (Kelaniya) 的维迪雅兰卡拉学院 (Vidyalkara College)，以及可伦坡 (Colombo) 的佛教弘法学院 (Buddhist Missionary College)。其后，他接受摩诃菩提协会 (Mahabodhi Society) 的邀请到外国进行弘法工作，曾在印度逗留五年，为桑奇 (Sanchi)、德里 (Delhi) 与孟买 (Bombay) 等地的贱民 (Harijana) 服务，贱民是印度社会中地位最低下的「不可接触阶层」。之后，他在马来西亚弘法十年，担任SA佛教协会 (Sasana Abhivurdhiwardhana Society) 与马来西亚佛教青年联合会 (Buddhist Youth Federation of Malaysia) 的宗教顾问。他曾在吉崇迪尔学校 (Kishon Dial School) 与寺院路女子学校 (Temple Road Girls' School) 教书，并曾担任吉隆坡佛学院 (Buddhist Institute of Kuala Lumpur) 院长。

在SS佛学会 (Sasana Sevaka Society) 的邀请下，他于1968年到了美国，担任华盛顿佛寺协会 (Buddhist Vihara Society of Washington, D.C.) 的主任秘书。1980年，他被任命为该协会的会长。由1968至1988年任职佛寺协会期间，他除了教授佛法课程之外，还指导密集禅修，并到世界各地巡回演讲，足迹遍及美国、加拿大、欧洲、澳洲、纽西兰、非洲与亚洲等地。此外，从1973至1988年间，德宝法师也曾担任美国大学 (American University) 的佛教教士 (Buddhist Chaplain)。

他奋学不倦，在学术研究上取得了美国大学的哲学博士学位，也曾分别在美国大学、乔治城大学 (Georgetown University) 与马里兰大学 (University of Maryland) 教授佛学课程。他着作的书籍与文章在马来西亚、印度、斯里兰卡与美国等地都有出版。本书《佛教禅修直解》，即《Mindfulness in Plain English》已经被翻译为多国语言，并在世界各地出版。此书的泰文节译本，还被选为泰国高中课程的教材，在泰国各中学里传授。

德宝法师从1982年起就担任禅修学会 (Bhavana Society) 的会长，那是一座位于美国西维珍尼亚 (West Virginia) 州森林里，靠近仙那度山谷 (Shenandoah Valley) 的寺院与密集禅修中心，由他与马修·弗里克斯坦 (Matthew Flickstein) 共同创办。德宝法师就住在禅修学会里，他在那里为比丘与比丘尼进行剃度仪式与训练，并提供定期的密集禅修课程与普罗大众。他也经常巡回世界各地演讲，并且指导密集禅修。

在2000年中，德宝法师获得一项殊荣，他的母校维迪雅兰卡拉学院给他颁赠了终生杰出成就奖。

### 【注释】

[1] 欲进一步了解德宝法师的有趣生平、学习经历与弘法生涯，读者可一看他的自传，你一定会大开眼界的，书名是：

《Journey to Mindfulness: The Autobiography of Bhante G.》

By Bhante Henepola Gunaratana (Author), Jeanne Malmgren (Author)

[2] **具足戒**：又叫近圆戒、近具戒、大戒，略称具戒。指比丘、比丘尼所应受持的戒律，因为跟沙弥、沙弥尼（在七岁至二十岁之间出家的男子、女子）所受十戒相比，戒品具足，所以称为「具足戒」。依戒法规定，受持具足戒就可以正式取得比丘、比丘尼的资格。一般说，比丘戒有二百五十戒，比丘尼戒则有三百四十八戒。（对南传佛教来说，比丘戒有二百二十七戒，比丘尼戒则有三百一十一戒。）

## 作者 序言

我的经验告诉自己，想别人明白，最有效的表达方式，是用最浅显通俗的语言。在教学中我也认识到，语言越刻板严谨，效果就越少，尤其是在教授别人一些从未接触过的东西时，用难懂的语言，是很难打动别人的。禅修不是人们熟悉的，由于越来越多人转向禅修，因此，他们需要更简单的指导，好让他们可以无师自学。这本简单、通俗易懂的禅修书，就是顺应此要求而写的。

在写本书过程中，我得到很多朋友的帮助，我对所有人皆深表感激，我想特别多谢：约翰·派迪确（John M. Peddicord）、丹尼尔·欧姆斯特（Daniel J. Olmsted）、马修·弗里克斯坦（Matthew Flickstein）、卡罗·弗里克斯坦（Carol Flickstein）、帕翠克·韩美顿（Patrick Hamilton）、郑妮·韩美顿（Genny Hamilton）、比尔·梅尼（Bill Mayne）、邓范·左狄卡比丘（Bhikkhu Dang Pham Jotika）、桑拿比丘（Bhikkhu Sona）等，他们在我撰写此书过程中，给了我很多宝贵的建议、批评与指正。伊利莎伯·雷特（Elizabeth Reid）对于在新版中所加入的后记，提供了宝贵的协助。此外，我亦要多谢萨玛尼师（Reverend Sister Sama）和克里斯·奥奇菲（Chris O'Keefe），她们一起帮助有关出版的一切事宜。

德宝法师（观勒拉坦拿法师）  
Bhante Henepola Gunaratana

## 导言 美国的佛教

本书的主题是内观禅（*Vipassana Meditation*）[1]的修习，我重复，是修习。这是一本禅修手册，一本有关内观禅具体细节与步骤的指南书，它是为了可供实际应用而写的。

坊间已有很多广泛论述佛教义理或佛教禅修理论的书，如果对那些资料有兴趣，我也鼓励你们去阅读，其中实有很多精品。可是，这本书是一本「怎么做」的禅修指南书，它是为了实在需要禅修的人而写的，尤其是那些想立刻起步的人。在美国，有资格指导佛教禅修的导师实在很少，因此，我们想给你所需的基本资讯，好让你可飞快地开始。只有那些跟随本书指引去做的读者，才能评论我们的成败得失，也只有那些勤奋和经常如法修习的读者，才能对我们的努力作出评价。没有一本书可以涵盖禅修者有可能遇到的所有问题，最后你还是要会见一位有资格的导师，直接向他请教。不过，在这期间，请先翻阅本书，里面载有禅修的基本原则，对它们若能完全了解，已可令你进步不少了。

「禅修」的方式很多，每一个较大的宗教传统都有其所称的「禅修」程序，而这个词又经常被滥用。所以，请先了解，这是一本专论内观禅修法的书，它是南传佛教[2]历来传习的禅法。*Vipassana Bhavana* 这巴利文，通常被英译为 *Insight Meditation*，意思是「内观禅（为达致内观智慧的禅修）」，因为此种禅系的目的，是要令行者洞悉现实的本质，正确地了解各种事物（诸法）的基本运作方式。

整体来说，佛教与西方人最熟识的神学宗教是颇为不同的，它可以令人直接进入非凡的心灵或圣者境界，无需神祇或媒介的帮助。它有强烈的临床意味——类似医生辨证论治那么客观和慎重，它又近似「心理学」多于一般所称的「宗教」。佛教徒的修习，是一种对现实持续不断的考察活动，也是一种对感知本身的微观审查活动，它的目的是要撕开笼罩着我们、使我们经常迷惑和受骗的面纱，从而显露现实的本来面目。内观禅修就是为了此目的而出现的一种古老而优雅的技巧。

上座部佛教（*Theravada Buddhism*）[3]给我们提供了一个有效的系统，它可以帮助我们探索内心深处，直达意识本身的根源。它也提供了一个相当庞大的宗教崇敬与仪式系统，里面也包含上述的禅修技巧。这个优秀传统，是在南亚与东南亚的浓厚传统文化中，历经了二千五百多年的发展而自然形成的。

在本书中，我们将尽一切努力把装饰品与根本内容分开，只呈报简单直接的真理。偏好仪式的读者，可研读其他有关上座部做法的书籍，你会在那里发现大量的习俗与仪式，那是一个富丽的传统，既多采多姿而又充满意义。务实的读者只需亲自实行那些禅修技巧，并且把它们在思想上或情绪上应用起来即可。实修才是重点。

了解内观禅与其他禅修方式的区别是至关重要的，不可以含糊不清。佛教的禅修主要有两种，它们是不同的心智技巧或运作模式，有着不同的意识特性。在巴利文，即上座部经典的原始记录文字中，它们被称为 *Vipassana Bhavana*（内观禅、观禅或毗婆舍那）与 *Samatha Bhavana*（止禅或奢摩他）[4]。

*Vipassana* 可译作 *Insight*（内观或观），一种对当下、正在发生的事情的如实清楚觉

知。*Samatha* 可译作 Concentration (集中、定) 或 Tranquillity (静、止)，一种不涣散、已安静下来、集中于某一对象的心理状态；在此状态的人，会感到一种甚深的平静遍布身心，那种平静唯亲证始能了解。大多数的禅修系统皆着重止禅成分，禅修者把心念集中于某一对象，例如：一篇愿文（祈祷文）、一首歌颂、一支烛火、或一个宗教性的肖像，同时排除意识内所有其他思想与知觉，渐渐达致一种喜乐，它会持续至禅坐完毕为止。它是美妙的、令人高兴的、有意义的、令人着迷的，不过也是短暂的。

内观禅致力于另一成分——内观或观，内观禅修者以定力为工具，好让他们以觉知凿穿遮蔽着现实光芒的错觉墙壁。过程是渐进式的，觉知将可逐渐增强至洞悉现实本身的内部运作。也许要花数年时间，可是总有一天，禅修者可凿穿墙壁，豁然看到光芒。那转变是彻底的，可称之为「解脱」，而且是永久的。「解脱」是所有佛教修行体系的目标，不过，达此目标的路径却是多种多样的。

佛教内部有很多不同宗派，它们都可归纳为两大思想主流：大乘与上座部（北传与南传佛教）。大乘佛教 (*Mahayana Buddhism*) [5] 普遍流行于东亚地区，影响着中国、韩国、日本、尼泊尔、西藏和越南等国的文化。其中最广为人知的大乘体系是禅宗 (Zen)，它的修持多见于日本、韩国、越南和美国。上座部佛教则多见于南亚和东南亚的国家，其中包括斯里兰卡（锡兰）、泰国、缅甸、寮国和柬埔寨，本书所论仅涉上座部佛教的修持。

传统的上座部文献对止禅与内观禅皆有描述，据巴利文典籍所载，禅修对象（所缘）可有四十种，它们都可以被用作为止禅的对象来修习定力、或内观禅的考察对象来达致内观智慧。由于这是一本基础手册，我们将只讨论其中最基本的禅修对象——呼吸。本书是内观禅的入门书，它将描述如何透过对整个呼吸过程的单纯注意与清楚觉知，来达致正念（专注或静观）。内观禅修者以呼吸为主要的集中对象，继而对自己的全部感知世界进行参与式的观察。禅修者要学习观看所有身体、感受、或知觉上的经验变化，并且要学习观察自己的心理活动与意识本身的波动。这一切变化皆在持续发生，且是我们随时都可以经验得到的。

禅修是一种活泼的、根源于内在经验的活动，它不可能被视为一纯学科来教授，那过程的活泼心法，得来自导师的亲身体验。话虽如此，仍有大量有关禅修的典籍被流传下来，其中就有不少是出于世间有才智的大彻大悟者，这类文献是相当值得留意的。本书的大多数观点均引自巴利文的三藏 (*Tipitaka*)，它是佛陀的原始教诫的辑录，三藏包括（一）律藏，内含比丘、比丘尼及在家人的戒律；（二）经藏，内含佛陀对大众的开示；（三）论藏，内含有关心心理及哲学的深奥论着。

公元一世纪时，杰出的佛学家优波提沙 (*Upatissa*) 写下了《解脱道论 (*Vimuttimagga*)》，里面把佛陀的禅修教导做了一番概括。公元五世纪时，另一位伟大的佛学家觉音 (*Buddhaghosa*) 依照同样的立论基础，写成了《清净道论 (*Visuddhimagga*)》，此书至今仍为禅修的标准教材。

我们的意图是：以最清晰、简洁和扼要的指引，为英语世界的大众介绍内观禅修。本书助你入门，至于你是否继续前进，找出你是谁及其中的意义，则要靠你自己去决定了。这是一个很值得踏上旅程，祝你成功！

## 【注释】

- [1] **内观禅 (Vipassana Meditation)**: 巴利文为 *Vipassana Bhavana*, 英文的翻译为 Insight Meditation、Insight Cultivation、Mindfulness Meditation 等。中文的今译为内观禅、观禅、静观、智慧禅、内观智慧禅、或四念处内观智慧禅等; 古译为观、毗钵舍那、或毗婆舍那等。它是佛教特有的, 为达致内观智慧, 洞悉现实的本质, 了解诸法 (事物) 实相与运作的一种禅修。请注意, 作者在其英文书内, 常常把 *Vipassana Meditation* 简称为 *Vipassana*。
- [2] **南传佛教**: 在亚洲的南部或东南部国家, 如斯里兰卡、缅甸、泰国等所流传的佛教, 这些地方的佛教徒多称自己所信奉的佛教为「上座部佛教 (*Theravada Buddhism*)」, 即直接由佛陀时代的上座部弟子所传下来的佛教。所传的经律论三藏经典是由巴利文记录的, 属较为原始或根本的佛教宗派。
- [3] **上座部佛教 (*Theravada Buddhism*)**: 见[2]。
- [4] ***Vipassana Bhavana* 与 *Samatha Bhavana***: 即「观禅 (内观禅)」与「止禅 (禅定)」, 是佛教禅修的两种方式。作者很多时候简称之为 *Vipassana* 与 *Samatha*, 中译为「观」与「止」。有关它们的概略意义, 请参阅本章的内容。
- [5] **大乘佛教 (*Mahayana Buddhism*)**: 多指中国或西藏等地所传的佛教, 学者多称之为「北传佛教」。此派系传统上大多贬称在泰国、缅甸或斯里兰卡等地所传的南传佛教为「小乘佛教」。现今学者或大乘佛教的有识之士多改称「小乘佛教」为「南传佛教」、「原始佛教」或「根本佛教」。

## 第一章 为什么要禅修

禅修并不容易，它需要时间与精力，更需要胆识、决心与自律。它要求许多个人难以得到的特质，而那些特质又是人人常会找机会逃避的。我们可以用 Gumption（精明能干）这一美国字来概括那些特质，禅修就需要这个字的内涵特质：即机智、应变力、魄力与进取心等可令人成功的要素。靠坐在椅子上观看电视，肯定比禅修轻易千万倍。那么，干嘛要自找麻烦？干嘛要浪费时间与精力去禅修，放弃眼前垂手可得的享受？为什么？很简单，因为你是人，就因为你是人这一简单事实，你发觉自己必须承受生命中内在的、挥之不去的缺憾与不满（Unsatisfactoriness）——例如：老病死，爱别离，怨憎会，求不得等令人苦恼、不安、逼迫等不如意事情。你可以在意识中暂时把它压抑住一阵子，或令自己分散注意，在几小时内都意识不到它，可是，它总会走回来的，而且，往往是在你最不想它出现的时候！到时你会突然间坐起来，评估一下现状，然后意外地了解到自己的人生实况。

就这样，你惊觉自己的一生，只是勉强应付过去罢了。你的门面装得好，勉强可以维持生计，表面上你过得去，可是，那些绝望、沮丧的时刻，那些感到一切都与自己作对的时刻，你就秘而不宣了。其实你是一团糟，自己也知道，可是，你把它掩饰得天衣无缝。同时，你虽身陷困境，仍能确知：一定还有其他生活方式，一种看待世界更好的方式，或是一种更能全面接触人生的方式。偶尔你会走运，例如：你找到一份好工作、遇上情投意合的对象、或是赢了一场比赛。这一阵子，世界转变了，生命显得非常有趣和清晰，过去的坏日子与枯燥无味也消失了，你的感受也全然变了质，于是你对自己说：「好了！现在我成功了！以后我快乐无忧了。」可是，这亦会消逝的，就像风中的烟雾一样，最后只留给你一片迷惘的记忆，你模糊地意识到有些不对劲。

你感到实应另有境界，那里的人生更为有深度和灵敏度；由于诸种原因，你就是看不到。结果，你感到与世隔绝，感官好像被棉纱罩住，令你无法享受到甜美的经验，你接触不到人生，于是，你又失败了。到那模糊的意识也消失时，你又回到往日的现实之中，世界一如往常的不净和恐怖，它像一系列惊心动魄、急转突变的过山车（Roller Coaster），你大部分时间都处在斜坡的底部，期望着再闯高峰。

那么，你出了什么问题？你是怪物吗？不！你只是一个凡人，与其他人一样患上相同的弊病。它是一只妖怪，躲在所有人的内部，它有许多手臂：如慢性紧张、对人（包括自己或亲属）缺乏真诚的慈悲、冷漠、无情等。谁也不能完全摆脱它，我们可以否认它、尝试抑制它、在周围建立起一套文化来躲避它、假装着它并不存在、甚至不断为自己设立目标、实践计划、或追求重要的身份/地位/资格来分散注意力。可是，它从来就没有离开过，它是一股断不了的潜流，存在于每一个念头和知觉之中，它是心底里的一个细小声音，经常在说：「还不够好，得要更多！做好一些，要不断改善！」它是一只妖怪，一只以微妙方式显现在所有地方的妖怪。

去参加一个聚会，听听里面的笑声，在谈笑风生的表面乐趣中，实掩盖不了内心的恐惧；再感受一下那里的紧张和压力，没有人是真正轻松的，大家都在假装而已。去观看一场球赛，留意一下看台上的球迷，看看那些非理性的愤怒表现，留意一下在热情与团队精神的伪装下，不时冒出的那些失控的挫败感。例如：喝倒采、嘲骂、在忠于球队名义下的自我放纵、酗酒、在看台上打架等球迷，全都是不顾一切地想缓解内在紧张的人，全都不是内心安稳、和平的

人。看看电视新闻，听听流行歌曲的歌词，你会发现，同样的情况：嫉妒、苦恼、不满和压力，正以不同的方式一遍又一遍地在重复着。

人生好像一场无休止的挣扎，一场极端不利自己的奋斗。对所有这些不满，我们有解决的办法吗？我们往往陷于「只要……我就……」的想法而不能自拔，例如：只要我有多一些钱，我就可以快乐了；只要我能找到真正爱我的人就好了；只要我能减少二十磅就好了；只要我有一台彩色电视、热水缸、卷曲的头发……等等数之不尽的事物就好了。这些无意义的妄念是从哪里来的？更重要的是，我们可以对之做些什么？它来自我们的内心习性，它是一组深层、隐微、遍布各处的心理习性，一个我们不断缠绕而成的、棘手的结，一个我们可以用同样的方法，渐进式地，慢慢可以解开的结。我们可以调升自己的觉察力(Awareness)，向内先挖出一小块，让它曝光；我们可以让觉察不到的「无意识[1]」里的东西变成「意识」里可以觉察得到的东西，慢慢地一次一小块。

经验的本质是变化，永无间断的变化。生命时刻流逝，从来就不会重复，永恒的变动原来就是感知世界的本质。在脑子里冒起的念头，半秒后即会消失，随后生起的念头，同样也会消失。一个声音敲击你的耳朵，跟着便沉静下来。张开你的眼睛，世界顿时涌入，眨眼间，它又消失了。人们进入你的生命后，很快就会离开——朋友会离开，亲属会死亡。你的命运时好时坏，有时候赢，有时候输。它总是永无休止地变化、变化、变化……，从未有两个片刻是相同的。

这情况其实没有任何问题，宇宙的本性就是如此——不断的迁流变化，只是人类的文化教我们对之作出奇怪的反应而已。我们将经验分类，试图把变迁中的每个感受、每个心理变化塞进分类架中的三个分类小间隔内：好的、坏的或中性的；接着视乎不同的分类小间隔，我们会作出不同的一组习性心理反应。如果某感受是好的，我们就在那里冻结时间，抓住那个心念，爱抚着它、紧握着它、不让他逃跑；如果失败了，我们会竭尽全力去重复产生那个念头的经验。让我们称此心理习性为「执着(Grasping)」吧。

心内的另一端还有一个坏的分类小间隔。当我们感受到坏的东西时，我们会尝试推开它、否定它、拒绝它、甚至用尽方法去消除它。我们与自己的感受搏斗，想离开本属于自己的那些部分。让我们称此心理习性为「排斥(Rejecting)」吧。好与坏之间有一个中性的分类小间隔，在这里我们会放进不好亦不坏的东西，它们是不冷不热的、中性的、没有趣味的，我们把感受放入中性的分类小间隔内，让我们可以不理它，然后回过头来，继续照顾那些无休止的爱憎活动。因此，这些感受并没有得到应得的注意。让我们称此心理习性为「忽略(Ignoring)」吧。这些愚蠢行为的直接结果是：单调乏味、无休止的追求快乐与逃避痛苦、以及忽略我们约百分之九十的经验。接着，我们质疑：「为什么生活如斯乏味！」分析到最后，这些反应方式是行不通的。

无论你怎么努力争取快乐与成功，总会有时候失败的；无论你逃跑得多快，总会有时候被痛苦追上的；而处于两者之间的生活，又令你烦闷得尖声大叫。我们的内心又充满种种主张与批评，在自己周围建造墙壁，把自己困在自建的爱憎牢狱之中，从而令自己苦恼不堪。

在佛教思想中，「苦」是一个重要的字眼。它是一个关键词，必须被彻底了解。它的巴利文是 *Dukkha*，不但包括身苦，还包括内心深处隐微的不如意感(Dissatisfaction)，此不如意感念念都有，是心念不断生起的结果。佛陀曾说：生命的本质是苦。乍看起来，这说法似乎极为病态和悲观，甚至不可能是真的。毕竟我们有很多时候是快乐的，不是吗？不！没有，似是而非而已。随便选一个你真正感到满意的时刻来审查吧，在喜悦底下，你总会找到一些

潜伏、隐微、普遍存在的不安，即无论任何美好时光，总会有消逝的一天。无论你刚得到多少（名利、成就等），总难免会损失一部分，或要用下半生日子去守护着它，同时计划着怎样可以得到更多。到最后，你总会死去的，到最后，你总会失去一切所有的。一切事物就是那么无常，转瞬即逝。

听起来很凄凉，不是吗？幸运地，不，一点也不凄凉。只有用世俗人的眼光去看才会觉得凄凉，因为那是世俗人的惯常心态。在世俗见解底下，实有另一层次的想法，一种完全不同的世界观。这层次的心理运作，不会试图冻结时间、不会试图执着无休止流逝的经验（感受）、也不会排斥或忽视它们。这层次的体验，可超越好与坏、苦与乐，它是一种体会世界的美妙方式，它是一种可以学得到的技巧，虽然并不容易，但可以学得到的。

「快乐与安宁」的确是人生两件大事，所有人都在追求，但我们通常不易察觉，因为，在这根本目标之上，常常覆盖着许多表层目标。例如：我们需要食物、财富、性欲、娱乐以及别人的尊重等。我们甚至对自己说：「『快乐』的概念太抽象了，看！我很实际，只要有钱，便可买到我想要的快乐。」不幸地，这种态度是行不通的。只要审查一下这些目标，你就会发觉它们都很肤浅。举例说：你需要食物，为什么？因为肚子饿了，对！你是真的饿了，那又怎么样？嗯！我吃了东西，就不饿了，我会感到舒服。啊哈！感觉舒服！真正重要的东西出现了，我们真正追求的不是那些表层目标，它们不过是为达目的之手段而已，我们想要的，实是本能需要获得满足后的那分舒缓感觉——即缓解、松弛、紧张结束、平静、快乐——无欲（不再有任何欲望）。

那么，这种快乐是什么？对大多数人来说，完美的快乐是：万事如意，要风得风，要雨得雨，唯我独尊，天下为我一人所支配、役使。同样，这是行不通的。看看历史上曾经拥有那么大权力的人士吧！他们都不是快乐的人。可以肯定，他们的内心并不安宁，为什么？因为他们想完全、绝对掌控天下一切的欲望并没有成功，仍然有不少人不受其所控；这些有权势的人，仍然无法控制天上的繁星，他们仍然会病、仍然会死。

你怎么可以万事如意呢！那是不可能的。幸运地，你还有另一个选择：你可以学习控制自心，走出爱与憎的恶性循环。你可以学习不随心之所欲，认知生起的爱欲而不受其所控制。这并非要你躺下来任人践踏，它的目的是要你继续如常生活，但要用一全新的观点来生活。你做常人会做的事，但不会让自己再受欲望的迷惑与驱使，作强迫性的反应；你仍需要东西，但不会追逐它们；你仍会有恐惧，但不会颤抖。这类心智培育是很困难的，要多年努力才有成就。但是，试图控制一切是不可能的，既然如此，选择做困难而会成功的事，岂不更为明智吗？

等一等！快乐与安宁！那不是人类文明所关注的吗？我们兴建摩天大楼与高速公路，我们享受有薪假期与电视机，我们提供免费医疗与病假、社会安全保障制度与社会福利等，一切都是为了提供某程度的安宁与快乐。可是，心理病患的比率正持续攀升，而罪案比率飙升得更快，街上充满极具侵略性与心态失常的人，若把手伸出自家屋子安全范围之外，很可能手表即时被人偷去！一定有些地方出了问题，一个快乐的人是不会偷窃的，一个内心安宁的人是不会想杀人的。我们总喜欢一厢情愿地以为：我们的社会正全面利用着人类每一领域的知识，为人类谋求快乐与安宁，但事实并非如此。

至今我们才开始了解：人类物质生活的过度发展，已经深深伤害了内层的感情与灵性，现正因错误而自食苦果。谈美国今天的道德沦亡与精神素质低落是一回事，做点事去补救又是另一回事。我们应从自己内部做起，仔细向内观察，如实和客观地看，大家将不难在瞬间

发现：「我原来是一个流氓」，以及「我原来是一个疯癫的人」。我们将学懂了解自己的行为表现，清楚地、纯净地看到，没有责备，那么，我们就可逐渐好转与摆脱现况了。

**除非如实地看清自己的现况，否则，要根本改变自己的生活模式是不可能的。**一旦你做得得到，改变将会自然流露，不用你强迫、挣扎或遵守某位权威制定的规条。那是自动自发的，你只是改变。不过，要达到此初步领悟亦颇不容易的，你必须在没有错觉、判断与抗拒的前提下，看清楚「你是谁」，以及「你的现况如何」；你要看到自己在社会里的角色与功能；你要看到自己对人类的责任与义务，尤其是要看到，与别人一起生活时对自己的责任。最后，你要清楚地把上述一切看成是一个整体，一个不可分割的、相互关联的整体。听起来似很复杂，但事实上，是有可能在瞬间发生的。**通过禅修来培育心智，对于帮你达到此等领悟、安祥与快乐，实是无与伦比的。**

《法句经 (The *Dhammapada*)》[2]是一部很古老的佛经，它比佛洛伊德[3]还早出二千几年，其中有言：「你现在的情况是你过去所作所为的结果，你未来的情况是你现在所作所为的结果。行恶之心所带来的恶果，就像牛车的轮紧跟着拉它的牛一样。行善之心所带来的善果，也会如影随形地跟随着你的。没有人比自己净化了的心更能带给自己福乐！你的父母不能，你的亲属、朋友也不能，没有任何人可以！一颗训练良好的心，才可以带来福乐。」

禅修是用来净化心意的。它能清理折磨人的内心烦恼，如贪、瞋与嫉妒等，这些烦恼令你处于不断咆哮的情绪束缚之中。禅修能导致心境安宁与觉醒 —— 一种定与慧的状态。

在人类社会，我们十分信奉教育，我们相信知识可令人文明起来。可是，文明只能修饰人的表面而已，不信的话，可派遣我们高贵、老练的绅士到有战争与经济崩溃的地方去，然后观察一下结果，即可得知。因为，知道犯法要受惩罚与害怕后果而守法是一回事，而由于清除了内心可导致偷窃的贪心、以及可导致杀人的瞋心而守法又完全是另一回事。抛一块石头到河里，流水会把它的表面磨光，但内部是会保持不变的；若把同一块石头丢进熔炉的烈焰之中，石块从内到外都会改变，它会完全溶化。文明只会改变一个人的外表，而禅修则可把人的内心彻底转化。

「禅修」被称为「伟大的老师」，它像清净内心的炼火，稳健地通过理解起作用，慢慢令心通达诸法实相。理解力越高，你的灵活性与容忍力也会越高；理解力越高，你的慈悲心也会越高；你变得像一位完美的父母或理想的老师，你随时可以宽恕及忘记，你对众生充满慈爱，因为你了解他们；而你了解他们是因为你了解自己，你已深入地看清楚和了解到「自我」的谬误与自己本身的人性弱点，你已了解自己的人性，并学会宽恕和慈爱别人，当你学会对自己慈悲时，对别人的慈悲自会油然而生。**有成就的禅修者已对生命达致甚深的了解，而且不可避免地以一种深入、无私的慈爱与世间一切建立起关系。**

禅修很像开垦荒地。在树林中要开辟一块耕地，首先你要砍倒一些树木、拔掉剩下来的树根，然后锄松土地、施放肥料、散播种子，最后才可收割谷物。同样，要开垦自心的荒地，首先你要折服那些令你烦恼的障碍树木，然后根除它们，不让它们复活，跟着在心田施肥，即是说要持戒精进，之后才可播种和收割你的信、戒（道德）、念力（静观力或留意观察能力）和智慧等谷物。

值得一提的是，信与戒（道德）在这里有一特殊的涵义。佛教不太鼓吹源自书本、先知或导师等权威言论的信 (Faith) [4]。在这里，信的意思较接近信任 (Confidence)，一种知之为真的心态，因为你见过它的实际效用，且在自心的观察中得到验证。同样，戒（道德）

不是对权威人士所订定的、强制性的行为准则作仪式上的顺从，而是因为你认识到它比自己的行为较为殊胜，从而自动自觉地选择的一种健康的行为习惯模式。

禅修的目的是个人的自我转化。经过禅修之后，你会判若两人。禅修改变你的性格是藉由一连串令你变得更为敏锐、更深入觉知自己思想言行的过程。你的傲慢被蒸发了，敌意也枯竭了，你的内心变得平静、安宁，你的人生问题也会慢慢消除。因此，做得恰当，禅修可令你面对人生的顺境与逆境时有备无患，它助你减少压力、恐惧与烦忧；不安减退，情欲适度。情况变得井然有序，你常要挣扎的生活变得顺畅起来，这一切都是通过悟解而生。

禅修增强你的定力与思考力，然后逐渐让你清楚地，看到自己潜意识里的动机与诡计；你的直觉力也增强了，思想的精确度也提高了，渐渐地，你会直接如实洞悉事物的现实状况，没有偏见，也没有幻想。

那么，上述理由足够令你关注禅修吗？相信不够，这不过是纸上谈兵而已。只有一个方法能令你确知禅修的价值与效用，那就是：学习正确的方法，然后不断实践，亲自去体会和了解。

### 【注释】

- [1] **无意识**：也称潜意识或下意识，是指那些在正常情况下根本不能变为意识的东西，比如，内心深处被压抑而无从意识到的欲望。正是所谓「冰山理论」：人的意识组成就像一座冰山，露出水面的只是一小部分（意识），但隐藏在水下的绝大部分（无意识）却对其余部分产生着影响。佛洛伊德认为无意识具有能动作用，它主动地对人的性格和行为施加压力和影响。佛洛伊德在探究人的精神领域时运用了决定论的原则，认为事出必有因。看来微不足道的事情，如做梦、口误和笔误，都是由大脑中潜在原因决定的，只不过是以一种伪装的形式表现出来。由此，佛洛伊德提出关于无意识精神状态的假设，将意识划分为三个层次：意识，前意识和无意识。
- [2] **《法句经 (The Dhammapada)》**：这里指南传佛教的《法句经》，是南传佛教徒的必读书。本经集合了很多早期佛经的重要偈语，合共四百二十三首，分二十六章，是了解早期佛教思想的一本重要及入门读物。要看的话，最好能找一本有注释的来看。北传佛教也有传本，称《法句譬喻经》，有多个版本，内容也很丰富。
- [3] **佛洛伊德 (Sigmund Freud)**：生卒年份为 1856 与 1939，奥地利的精神病学家，犹太人。精神分析学的创始人，称为「维也纳第一精神分析学派」，以别于后来由此演变出的第二及第三学派。著作有《梦的解析》、《精神分析引论》等。提出「潜意识」、「自我」、「本我」、「超我」、「伊底帕斯情结」、「性冲动、性欲或性的本能 (Libido)」等概念。其成就对哲学、心理学、美学甚至社会学、文学等都有深刻的影响，被世人誉为「精神分析之父」。但他的理论自诞生到如今，却一直饱受争议。
- [4] **信 (Faith)**：佛教的「信」包括「信仰」，那是还未有经过自己深入了解和验证的「信」；也包括「信服」或「信任」，那是有逻辑、事实或亲身体会根据的「信」。佛教鼓励别人敬信「佛法僧」三宝，因为这样才能「从闻思修，入戒定慧」，最终达致体证的「确信」。佛陀是反对「盲信」的。例如，在南传藏经《增支部》的《卡拉玛经》(AN 3.65) 中，佛陀对卡拉玛人说：「是的，卡拉玛人啊！你们的怀疑、你们的迷茫是正当的；因为对于一件

可疑的事，是应当生起怀疑的。卡拉玛人啊！你们要注意不可被流言、传说、及传统所左右，也不可依据宗教典籍，也不可单靠论理或推测，也不可单看事物的表象，也不可溺好由揣测而得的臆见，也不可因某事物之似有可能而信以为实，也不可作如此想：『他是我们的导师。』卡拉玛人啊！只有在你自己确知某些事是不善、错误、邪恶的时候，你才可以革除它们……而当你自己确知某事是善良的、美好的，那时你再信受奉行。」

## 第二章 禅修解惑

「禅修」这个词你应听过，否则不会拿起这本书——《Mindfulness in Plain English》。思维过程靠联想运作，因此，「禅修」这个词令你想起各式各样的概念，它们之中，有些或许正确，有些却是虚假的、不可接受的，有些则较接近某类禅修系统，但与「内观禅」的修习无关。在开始谈「内观禅」之前，我们应清洗一下脑袋，好让新资讯能顺利进入。让我们由最明显的东西开始吧。

我们不会教你留意肚脐（丹田）部位或唸诵密咒，你是无法征服魔鬼、邪神或驾驭无形力量的，不会给你彩色带去标示你的修行成绩，不会叫你剃头或包扎头巾，也不会要你放弃所有财物和入住寺院。事实上，你若非品德恶劣和活得一团糟，是可以马上开始及取得一些进展的。听来很鼓舞吧！

有关禅修的书很多，大部分皆以某一宗派的观点出发，对此大多作者皆隐而不宣，他们对「禅修」的陈述，看似一般定律，其实只是某类禅修系统特有的程式而已，结果只会令人糊涂。更糟的是：把找来的复杂理论与解释，全部混杂在一起，结果混乱一片，看来不是彼此无关，就是彼此矛盾；好像把找来的衣物与饰物全部穿戴上身，看来怪异不衬。本书与别不同，我们专为「内观禅」禅修系统而写，我们会教你用平静与超然的方式去观察自己内心的运作，让你洞悉自己的行为，目标是觉知力（Awareness）：一种特别强烈、集中且经细致调整的觉知力，它会助你通达事物本身的实相。

**错误的禅修观念，触目皆是，它们在初学者中常常出现。最好能马上处理，否则，在开始禅修时，它们会造成妨碍。我们在下面会检视它们，并将之逐一击破。**

### **错误观念（1）：禅修只是一种放松技巧**

这里令人恐惧的，是「只是」两个字。放松固然是禅修的关键部分，但「内观禅」有较高目标，非止于此。不过，对于很多禅修系统来说，这陈述仍大体可靠。所有禅修程序都着重心意集中，要引导自心安然地停留在某事物或思想领域上，做得有力和彻底，可达至深度的喜乐放松状态——定境（*Jhana*），只有殊胜的宁静才可导致那种喜乐，那是一种超越平常意识状态经验的快乐形式。大多数禅修系统只能在那里停止，这就是它们的目标，当你到达后，亦只可在余生中重复那种经验。内观禅并不相同，它要求另一目标：觉知。宁静与喜乐只是觉知的前驱、有用而方便的工具和有益的副产品，却不是内观禅的目标。内观禅的目标是静观力。内观禅是深奥的宗教性修持，最终是要净化和转化你的日常生活。有关集中力（定力）与静观力的详细分别，我们会在第十四章中处理。

### **错误观念（2）：禅修是要进入恍惚、如梦幻之境的状态（Trance）**

此陈述亦只可用于某些禅修系统之中，不能用于「内观禅」。「内观禅」不是催眠，不想你自致昏沉，变得不知不觉，也不想你变得像草木般无情。要做的恰恰相反，你将越来越能够调适自己的情绪变化，以及越来越清楚和精确地了解自己。学习此内观禅技巧时，对修行者来说，某些类似恍惚的状态是会出现的，但它们与前述的情况并不相同，在催眠的恍惚状态中，当事者易受别人操控，然而，在深定之中，修行者仍可充分自主。两者的相似点只是表面而已。不管怎样，这些现象的出现并非内观禅的关键之处。前面说过，具有深度定力的定境（*Jhana*），只不过是达到高度觉知的踏脚石而已。内观禅的定义是觉知的培育，如果你

发觉自己在禅修中变得不知不觉，你就不是做着上述的「内观禅」了。

### **错误观念（3）：禅修是深奥难懂的神秘修炼**

这陈述似对，但非全对。禅修要处理的，是较一般概念或符号思维更深层次的意识，因此，禅修中某些资讯实无法宣之语言文字，但此言并非说禅修是无法理解的，除了语言文字外，还有较深邃的方法可去了解事物的。例如：你知道如何走路，但你无法描述在过程中自己的神经纤维和肌肉的收缩次序，虽然如此，你仍能走路。禅修亦可作如是观，只管做就是了，它不是你用抽象术语可学得到的，它是要体验的。禅修不是靠些肤浅公式，便可自动达到结果，在禅修活动中，你是无法预知什么事情会发生的，每次都是一种调查、实验和探险。事实上，此话的真确性，可见于下面例子：假若在禅修中，你真的达到预知的和相似的感觉时，你使用之作指标，那表示你已偏离正轨，转向沉滞了。内观禅最重视的，是要学习注意每一秒钟（正在发生的事情），好像它是宇宙里的第一和唯一的一秒钟一样。

### **错误观念（4）：禅修目的是要变成具神通[1]的超人**

不是，禅修目的是要培育和发展觉知。学习他心通（读心术）不是它的重点，令身体漂浮于空中也不是它的目标，内观禅的目标是解脱。心灵现象与禅修是有密切关系的，但那关系颇为复杂，禅修者于禅修初期，那些心灵现象可能发生，也可能不会发生。有些人会体验到一些直觉知识或是过去世的一些记忆，有些人却没有这些经验。无论如何，这些都不能视作高度发展和可靠的神通力（特殊的精神力量），也无须重视。事实上，对于初学者来说，那些现象是相当危险的，因为它们太诱惑了，可造成自我陷阱，引诱你立即偏离正轨。你最好完全漠视这些现象，如果它们出现，很好，如果它们没有出现，亦佳；它们是不太可能会出现。在禅修生涯中，到了某一阶段，修行者可能会做些特殊修炼去发展神通力，不过，那是很久以后的事了。事实上，只有证得甚深定境（*Jhana*）[2]之后，才有足够能力去修习神通，否则将会失控或丧失生命。到时，禅修者只会为了利益他人才去发展神通，而这种情况，又往往要好几十年的修持功夫始得。对此不必担心，只须专心继续发展觉知，当中若有突发的声音或影像出现时，只须在觉知后，让它过去，不可与它纠缠。

### **错误观念（5）：禅修是危险的，审慎者是不会做的**

任何事皆有危险，走路时会给车子撞倒，洗澡时会不慎滑倒折伤颈椎，禅修时会挖起过去的伤心事。久远埋藏心内而又被压抑着的事情，会令人惊恐，不过，它们的出现也是很有益的。没有活动是完全没有危险的，但这并非表示要把自己包进保护囊中，此非生活，而是提前死亡。处理危险方法，首先，要知危险大约有多少？在哪里会碰到？它出现时该怎样应付？这都是本书要处理的问题。内观禅是觉知的培育和发展，觉知本身是有益无害的，亦无危险。增强了的觉知力是危险的警卫，做得正当妥善，禅修是个温和渐进的过程；和缓而轻松地做，禅修将会自然发展，无须勉强。之后，你可进行一个时期的密集锻鍊，在明师的严谨照顾和悉心指导下，可加速你的修持进度。不过，开始时，还是轻松点吧！温和地做功夫，自会一切顺利。

### **错误观念（6）：禅修是圣贤的事，常人是做不到的**

你会发觉，亚洲人很多持有这种态度，在那里，僧人或是圣者皆非常受人尊敬，有点像美国人崇拜电影明星和棒球英雄的态度一样。这些人都被定型了，都被夸大了，都被背上各式各样只有极少数人才能做得到的特质。就算西方人，对于禅修，现也沾上这些态度。我们大多期望，禅修者皆是非比寻常的虔诚之辈，在他们的口中，连牛油也不敢溶化。其实，只要与他们稍为接触，很快就可消除这种错觉。他们大多精力充沛和品味高尚，以惊人的活力过其生活。

事实上，大多数圣者皆有禅修，但他们并非因自己是圣者才禅修，那是颠倒的说法，他

们是因为禅修才变为圣者的，禅修是他们成为圣者的因由，他们在成为圣者之前，早就开始禅修了，否则不会成为圣者。这是一个重要之点，大多数初学者都觉得，在开始禅修前，个人在道德上必须完满无缺。这种想法是行不通的，道德首先要有适度的自制力，这是先决条件，没有少许自制力，你是无法遵守任何道德戒条的；况且，若内心不停运转，那是万难自控的。因此，禅修应是第一步。

佛教禅修有三个相互支撑的要素——戒（道德）、定、慧。随着禅修的进展，这三个要素亦会一起增长。任何一个要素都会影响其他要素，因此，你是三者齐修的，不是一时修习一个的。当你有真智慧洞悉情况时，对有关人等所起的慈悲心，是会自动自发的，慈悲心可使你自动控制害己害人的思想言行，如是，你的行为自会合乎道德。只因你未曾深入了解事物，才会产生问题，你无法看清楚自己的行为后果，才会犯错。那些要等到行为完全合乎道德，才开始禅修的人，只是等着一件永远不会发生的事情。古时的智者曾说：「他是个要等到海洋波浪完全平静下来才会洗澡的人。」

为了更全面地了解这种关系，让我们作如下建议：道德是有数个层次的。最低下的层次，是要遵守他人所订的规则，制订规则的人，可以是你喜欢预言家、国家、族长、或是你的父亲。不管是谁制订的，在这层次，你该做的，只是去明白它们、遵守它们。如果规则简单，机械人能守，训练过的猩猩也能守，只要在每次牠犯错时，你就打牠一下。此层次全不需要禅修也可以做，你所需要的，是一些规则和一个打手。

第二个层次的道德是：即使没有打手，你照样能遵守，因为你已经适应和习惯成自然了。若有犯规，你会自己责备自己，这层次是需要一点心念控制的，但是如果你思想混乱，你的行为也将会混乱不堪的，禅修就可以减少心理上的混乱。

第三个层次的道德，称之为「伦理（Ethics）」或许较佳，这是一个重大的跃进层次，它与前述的层次截然不同。在此「伦理」层次中，一个人不会盲从严格的、不容改变的、由权威制订的规则，他选择跟随一条由静观、智慧与悲心作主导的道路。这层次要求真智慧与同时巧妙地处理情况中所有要素的能力，依之可每次作出合适的、独特的和有创意的反应。此外，作决定的人，要能抽离自己有限的个人观点，能客观地认知全局情势，平衡照顾自己和别人的需要。换言之，他要有不受贪欲、瞋恨、嫉妒等自私情绪干扰的能力，它们经常障碍我们了解别人对问题的观点。只有如此，他才能作出适切的判断，准确地选出处理情况最有利的一组行为。除非你是天生圣者，此道德层次绝对需要禅修，别无他途。况且，此层次要求的筛选过程繁复竭力，假若你想用表层意识去处理每一情况的所有要素，你将精疲力尽，智能是无法同一时间在空中掷耍那么多球子的，这是一种超载。幸好，较深沉的意识能轻而易举地处理此类筛选，禅修能助你完成这种筛选过程，那是一种奇异的感受。

譬如说：有一天，你遇到一个问题——要处理何文叔叔最近的离婚问题。表面看来，那是绝对解决不了的事，非常多的「可能」混在一起，令到如所罗门王等智者也会不知所措。第二天，当你洗着碗碟、想着全然无关的事情时，问题的答案会突然出现，它从你内心深处弹出，你灵机一触的道：「啊哈！」整件事就获得解决了。只有当与问题有关的逻辑线路被切断，让心灵深处有机会酝酿出解决方案，这类直觉才会生起。主因是表层意识活动在不断构成障碍，而禅修教我们离开思想之流，这是一种走出习性窠臼的心理技艺，在日常生活中是非常管用的。禅修实非与我们无关的、专为苦行僧或隐士而设的修行方式，它与每一个人皆息息相关，它是一种以日常生活事件为专注修持对象的实用技巧，可直接应用于生活，禅修决非另一世界的事。

很不幸，这事实常对一些初学者构成障碍，他们加入修行的目的，是想瞬间获得期望中的宇宙启示，还要有众多天神前来随喜。他们通常得到的，往往是较有效的清除内心垃圾的方法，以及找出解决像上述何文叔叔问题的较佳途径。他们不必失望，先学懂清除内心垃圾的方法吧，再花多一点时间努力修持，便有机会见到天神了。

## **错误观念（7）：禅修是逃避现实**

不对！禅修是走入现实，不是把你与生命的苦难隔开，它让你钻进生命及其有关方面之中，直至你可穿透痛苦的障碍，完全超越痛苦为止。**修习内观禅要刻意面对现实、要全面体验生命实相，然后依你发现的方式去处理。**它让你吹走错觉，超越心内常常出现的、有礼貌的小谎话，那里的东西是什么就是什么，自己是什么就是什么。继续用谎话来掩饰自己的弱点和动机，只会令自己被束缚得更紧一些，在错觉中团团转，不会得到解脱的。内观禅之目的不是要你尝试去忘记自己，或是隐瞒自己的烦恼或问题，它要你学习观察自己内心的实况，了解那里有什么，然后，全面地接受它。只有如此，你才能改变它。

#### **错误观念（8）：禅修是一种令人像酒醉般兴奋、情绪高涨、飘飘欲仙的蛮好方法**

可说是，也可说不是。禅修有时确实能给你可爱的美好感受，但它们不是禅修之目的——增强觉知，况且，它们也不会经常出现；事实上，你感到觉知增强的机会，比感到美好的感受还要多。快乐缘于放松，而放松缘于紧张的消除。在禅修中追求快乐反会造成压力，毁了整个禅修过程的自然发展，令自己陷于两难的困局。要快乐出现，惟有在禅修中停止追求快乐。幸福感不是禅修之目的，它会间中出现，但只可视为副产品，不过，它仍是非常愉快的副产品，而且，你禅修越久，它出现的频率就会越高，此话老修行们都不会否定的。

#### **错误观念（9）：禅修是自私的行径**

表面看来确实如此，看！在那里，一个禅修者正坐在垫子上面，他是去捐血吗？他忙着赈灾或当义工吗？全都不是！让我们来检查一下他的动机，为什么他要这样做？噢！原来他要驱除心内的瞋恨、偏见和其他恶念，他正积极从事清除贪欲、紧张、感觉迟钝等心念，那些都是妨碍他悲悯待人的东西，若不去掉它们，他作的任何好事，亦只是自我意识的延伸，长远来说，实无助益。

「帮助为名，伤害为实」是个很古老的把戏：西班牙的宗教裁判所[3]所长满口崇高动机，萨兰姆的巫术（妖术）审判（Salem Witchcraft Trials）[4]也说是为了公众利益。稍观老修行的个人生活，你常会发觉，他们都从事着慈善的人道主义服务，你很少发现他们是十字军式的教士——为了某些虔诚的信念而乐于牺牲某些人士。

事实上，我们比自己所了解的更为自私，若无限制，「自我（Ego）」会任性而为，它有方法把最崇高的活动变为废物。通过禅修，我们念念觉察着自己无数隐微难见的自私行径，渐渐变得更加了解真的自己，那才可以真的开展名副其实的无私。因此，**净除自私的利己之心，不算是自私的行径。**

#### **错误观念（10）：禅修时，你要一边坐着，一边思维崇高的想法**

又错了。有些禅修系统确实如此，内观禅却不是这个样子。**内观禅是觉知的修习，要如实觉知那里的东西，不管是崇高的真理，或是无用的废物、垃圾，那里的东西是什么就要知道是什么。**当然，在修行中，崇高美好的思想有可能发生，不必回避，也不必追求，它们只不过是愉快的副产品而已。内观禅是一种简单的修持，它包括直接体验自己生命中的事件，没有偏袒或任何想像。**内观禅是无私地持续观察自己生命在每分每秒的开展，不管什么东西出现，全让它们出现，是非常简单的。**

#### **错误观念（11）：只须几个星期禅修，我的一切问题就会消失**

对不起，禅修不是速效的万灵丹。你会开始看到一些即时转变，但深远的改变，要经年累月修习始得。这是宇宙的内在规律，有价值的东西是不会一夜之间成就的。**在某方面来说，禅修是艰辛的，它要作长期的纪律训练，间中也要经历痛苦的修持过程。每次禅修必有得益，但其结果多不明显，它们发生在内心深处，久而久之，才会显现出来。**若坐禅时，你仍想着巨大的瞬间转变，必将全部错过本会发生的微细改变，你会很快气馁，跟着放弃，还会向人誓言，那些转变是绝不会发生的。「忍耐」是个关键，忍耐啊！假若你从禅修学不到什么东西，

至少学到「忍耐」。「忍耐」是任何深远转变所不可或缺的元素。

### 【注释】

- [1] **神通**：又称神通力、神力、通力、通等。神，指变化莫测；通，指无拘无碍。那是修习禅定（止禅）至四禅的定境（*Jhana*）时，可以进一步修习得到的无碍自在、超人间的、不可思议的心灵作用或功能。佛教可修得六神通——神足、天眼、天耳、他心、宿命、漏尽（烦恼永灭）等六神通，其他宗教（外道）只能修得前面的五种神通，不能修得佛教所特有的漏尽通。
- [2] **定境（*Jhana*）**：修习「禅定（止禅）」所能达致的不同阶层的心灵安定境界（安止定或根本定），佛教称之为「四禅八定」，此定境成就，非佛教所独有，其他宗教亦可修得。修习「禅定」要专心敛念，守一不散，经历大约九个阶段（九住心），才可到达「色界四禅」的初禅——第一个阶层的定境，继续精进修习，便可相继达致「色界四禅」其余的二禅、三禅、四禅，甚至可达致无色界的「四空定」——空无边处定、识无边处定，无所有处定、非想非非想处定等。【译者注：综合各位大师的讲法，佛教并非以定境为究竟，而是以能导致解脱的内观智慧为究竟，因此，佛教禅修，一般主张：（一）先修禅定（止禅）一段日子，定境最高不用超过四禅，即可转修观禅（内观禅）；或是（二）同时修习禅定（止禅）与观禅，达致刹那定/瞬间定（Momentary Concentration）或初禅的近分定（Access Concentration），即有成就内观智慧的可能。】
- [3] **宗教裁判所**：亦称「异端裁判所」，是天主教教廷的司法机关，用以对付异端，以及处罚那些进行炼丹术、施行巫术与魔法的人。西班牙的宗教裁判所，在一四七八年开始运作，稍后又重新改组。早期的刑罚十分残酷，尤其是西班牙的南部，但相关资料已所剩无几。
- [4] **萨兰姆的巫术（妖术）审判（Salem Witchcraft Trials）**：Salem 是美国麻州（Massachusetts）首府波士顿北的城镇。那里在1692年，发生了一连串的巫术审判案，其间处死了约一百五十名的无辜民众，未经审判而被无辜迫害至死的更多。牵涉的麻州郡包括：艾塞克斯（Essex）、萨福克（Suffolk）与米德尔塞克斯（Middlesex）等。如今 Salem 市区还设有巫术博物馆，以纪念当年在惨剧中被无辜处死的人。

### 第三章 禅修正义

「禅修」是一个词，像其他词一样，常被不同的人以不同的方式来运用。这说法似乎微不足道，实则不然。能分辨出某讲者所用的字或词之实质意义，是相当重要的。地球上的每一个文化，似乎都有产生某类可称之为「禅修」的心智修习，其意义的宽紧，全视乎你给它所下的定义。世界各地的有关技巧，相互间的差异都很大，我们不想一一去考察它们，已有很多专书做过了。因此，为了达到本书之目的，我们想把范围缩细，只论述西方读者最熟悉的、经常与「禅修」一词相提并论的修习方法。

在犹太教与基督教所共有的传统中，我们发现有两种互相重叠的修习：「祈祷(Prayer)」与「冥想(Contemplation)」。「祈祷」是向一个灵体的直接说话，「冥想」则是针对某一主题：通常是一个宗教理念或某段经文，而进行的长时间的有意识的沉思。从心智培育的观点来看，两种活动都是有关定力或集中力的练习。它们限制如洪水般的念头，只让心意在某一意识范围内运作，结果与其他定力或集中力的修习相同：感觉非常平静、生理上的新陈代谢减慢、有一种安静、幸福的感觉。

从印度传统中出现了瑜伽禅修法，它也是纯粹的定力训练。传统上的基本练习，是要集中心意于一个对象上，对象可以是一块石头、一支烛火、一个音节等等，同时不让心意四处游荡或胡思乱想。基本训练成功后，瑜伽行者便要扩大修习范围，以较复杂的对象来修习，例如：专心唱诵祈祷文、忆念彩色的宗教性图象、注意体内的气脉(Energy Channels)等。不过，无论对象有多么复杂，这种禅修仍只是定力或集中力的练习而已。

在佛教的传统中，定力也备受重视，不过，在禅修中加入了一个新的、更为着重的元素，那就是觉知力或觉察力。所有佛教禅修皆是以发展觉知力为目标，并以定力作为辅助工具。然而，佛教传统相当宽广，至今已发展了多种途径，它们都可达到此目标。日本的禅宗(Zen)有两种不同的修法：第一种是以坚强的意志力直接投入，全神贯注于觉知之中，你坐下之后，就只管坐着，摒除心内一切杂念，不管别的，只保持坐的觉知。这修法看似简单，实则不然，你只须照上述修法稍坐片刻，就可证明它的难度了。第二种是临济宗(Rinzai School)的修法，它设法诱导心意，走出有意识的思维，进入纯粹的觉知之中。实修时，学员要设法解决一个无法解决的谜语，他被置于可怕的训练环境之中，由于无法逃避困苦，他唯有被迫进入当下的纯粹经验之中，没有他途。禅宗是严苛的，它对不少人有效，可是它的确是困难的。

另一种策略为佛教的密宗(Tantric Buddhism)所用，它与上述的方法刚好相反。有意识的思维，至少是我们常做的方式，是一种「自我(Ego)」的表现，是你通常自以为是的「你」。有意识的思维与「自我概念(Self-concept)」紧密联系，「自我概念」或「自我」不过是一组内心反应与形象，被人为地贴在纯粹觉知的流动过程上而已。密宗试图以破坏这个自我形象的方法来获得此纯粹觉知，这是靠观想(Visualization)过程来实现的。学员的禅修对象是一个特定的宗教形像，例如：密宗神殿内的某一神明或本尊(Deity)，他要彻底令自己变成那个神明或本尊，他要放下自己的身份，扮演另一身份。可以想像，这需要一段日子，但可以做到的。在这过程中，他能看到「自我」是怎样被建筑而成的；他认识到所有人(包括自己)的「自我」皆是任意的，于是可摆脱「自我」的束缚。在那状态中，他可以任意选择一个「自我」，例如：自己原来的、自己希望的、或是不取任何「自我」。结果是纯粹

的觉知。由此可见，密宗的修法也非易事。

内观或毗婆舍那 (*Vipassana*) 是佛教最古老的禅修方法，它直接来自佛陀宣说的《念处经 (*Satipatthana Sutta*)》[1]。内观是一种对密切注意或觉知的直接和渐进式的培育方法，要经年累月地、一点一滴地不断进行；学员要谨慎地专注与密切检查自身存在（指身心）的某些层面，令自己察觉生活经验之流的能力不断增强。内观是一种温和的修法，却也是非常、非常的彻底。它是一套古老的、已编成法典的修心系统，一套专为逐渐增强你觉知自己生活经验能力的练习。它是留心倾听、专心观看与小心测试。我们学习敏锐地去闻（嗅）、完全地去接触，以及认真地去留意观察这些经验正在发生的改变。我们学习倾听自己的想法，小心不致陷入其中。

内观修习的目的，是要学习洞悉各种现象的实相，皆是无常、苦与无我。我们以为自己已经这么做了，其实是一种错觉；事实上，我们对汹涌而来的生活经验注意极少，几近睡眠状态，我们根本没有充分注意，故此觉察不出自己并没有注意。这是另一个两难的困局。

透过留意觉察的修习过程，我们会慢慢知道自己的实相，不再受表面的「自我」形象所迷惑。我们醒悟到生命的实相，它不仅是起落浮沉、好坏杂陈、棒棒糖与皮鞭拍击之表面上的展示而已，那是一种错觉。如果我们肯费心观察，并且方法正确，将发觉生命的内容特征，实比我们所知的较为细致深邃。

内观是一种心智训练方式，它教你用一种全新的方法去体验世界。你将开始学习了解真正发生在自己身上、在自己的周围，以及在自己内部的事情。它是一种「自我发现」的过程，一种参与性的审查，你是一面观察着自己的经验，一面参与其事的。修习时必须抱持以下态度：「勿理会先前学到的教导。忘掉理论、偏见与陈腔滥调。我想了解生命的真实本性。我想知道这活着的经验到底是怎么样的。我想领悟生命最深奥与真实的性质。我不想只是接受别人的解释就算，我要亲自见证。」

你若持此态度禅修，一定会成功的。你发觉自己在观察事物时，能客观和如实——它们在每一瞬间皆在流动与变迁，生命因而呈现出难以置信的丰盛，那是不可言喻的，必须亲身体会始得。

「内观禅修」的巴利文是 *Vipassana Bhavana*，*Bhavana* 的字根是 *Bhu*，意思是「成长」或「成为」，因此 *Bhavana* 的意思是「培育」，由于它常常与「心」字并用，所以 *Bhavana* 又有「心智培育」的意思。*Vipassana* 则是由两个字根 (*Vi* 与 *Passana*) 所组成。*Passana* 的意思是「看 (Seeing)」或「感知 (Perceiving)」，而 *Vi* 是一个具有复杂内涵的字首，粗略地可译为「以一种特殊的方式」，或是「进入与透过一种特殊的方式」。因此，*Vipassana* 的完整意思是：「向某事物的内部清楚而精确地观察，认清每一组成部分，向内一直突破，直至领悟到事物最根本的实相为止。」藉此过程，我们可洞悉任何被检视对象的根本实相。若把两个字合起来解，*Vipassana Bhavana* 的意思就是：培育心智，令能以一种特殊的方式来观察事物，最终达致（对事物根本实相的）洞悉与完全了解。

在内观禅修中，我们培育这种观察生命的特殊方式，我们训练自己，使能精确、如实地看清楚事物的真相，我们称这种特殊的认知方式为「静观」。这种静观过程与我们日常所做的，实际上很不相同。我们通常是不会看清眼前事物的，而是透过思想概念等有色眼镜去看生命，常把心中影象误以为现实。我们如此地陷于不断起伏的思潮之中，乃致没有觉察到眼前流逝的现实。我们的时间都花在活动上，不停地追求欢乐与满足，以及不断地逃避痛苦与不快，

乃至不能自拔。我们竭尽全力，试图令自己感觉得好些，试图掩饰自己的恐惧，以及不断寻求安稳。与此同时，实在的经验世界在我们身边溜走，没有被接触与品尝。在内观禅修中，我们训练自己，忽略持续追求舒适的冲动，转而向现实作深入的探究。讽刺的是，真的宁静只有在你停止追求它时才会出现——这又是一个两难的困局。

当你放下对舒适的渴求，确实的满足才会生起；当你放下对满足的忙乱追求，真正的美满人生才会出现。当你追求了解现实时，能够远离颠倒幻想，能够承担过程中的所有艰辛险阻，真正的解脱与安稳一定属于你的。这不是我们想灌输给你的一种教义，它是可以觉察得到的现实，也是你做得到且应该亲自了解、体验的事情。

佛教已有二千五百多年的历史了，任何一个如此久远的思想体系，皆有时间开展出层层叠叠的教义与仪式。虽然如此，佛教的基本态度，始终都是强调经验（实践）与反对权威的。乔达摩佛陀不但不依正统，且是一位真正反传统的人物。他没有提供一堆教条来作为他的教导，而是提供一些建议，让大家来亲自审查，他经常邀请人们：「亲自来看吧！（Come and See）」，他向追随者说过：「不要在自己的头上安头！」他的意思是：不要一味接受和相信别人的话，要亲自去看！

我们希望你阅读此书的每一个字时，都能抱持这种态度。我们一直没有作此宣称：「就因为我们是这领域的权威，你们一定要接受和相信。」因为这与盲信无关，全都是经验中的现实。若能学习依照本书指示，调教自己的认知方式，你自会亲身了解的。也唯有那样做，才能给信仰提供基础。基本上，内观禅修是一种探究性的、要你亲自去发现的修习。

说到这里，我们想对佛教思想的一些要点作简略的介绍。我们不想详尽，因为许多书本已经做得很好了，不过，由于这些资料对了解内观十分重要，因此必须稍为一提。

从佛教的角度看，我们人类的生活方式是很奇特的，我们视无常的事物为常，虽然周围的一切事物都在转变。转变的过程是持续不断的，甚至在你阅读这些文字时，你的身体正在老化，然而你根本没有在意。你手中的书正在腐烂，印刷正在褪色，纸质正在变脆；你周围的墙也在老化，墙内的组成分子正以极快的速率在震荡；每一事物都在迁移、解散与慢慢消失，而你也没有在意。不过，总有一天，你会环顾一下周围，然后突然发觉：自己的皮肤发皱了，关节也疼痛了；书本变成泛黄、褪色的东西，房屋也在土崩瓦解。于是不禁缅怀逝去的青春，为失去的财物而哀伤痛哭。究竟这些痛苦从何而来？它们来自你的疏忽大意，你没有细心观察人生，你没有观察周围世界在不断迁流变化，你建立了一大堆心理结构——「我」、「书本」、「房屋」等，并且认为它们都是坚固的独立实体、永远也不会改变，其实它们并非如此。不过，现在你可以调节自己进入不断的转变，学习体察人生的持续流逝活动，学习体察因缘和合现象的持续流动。你做得到的，只是时间与训练的问题而已。

人类知觉上的习惯在某些地方是非常愚蠢的。我们漠视百分之九十九实际接收到的感官刺激，固定余下的百分之一为独立的心理现象（Mental Objects）[2]，然后我们对那些独立的心理现象作出程式的惯常反应。

例如：在一个寂静的夜晚，就只有你一个人坐着，远处的一只狗在吠，这件事本身实无好坏可言。在沉寂的夜空里突然冒出声浪，你开始听到美妙而复杂的模式，它们在神经系统内被转变为火花四射的电子刺激。这过程应被用作为一种无常、苦与无我的体验，可是作为人类的我们往往完全忽略了它。我们把这知觉固定为独立的心理现象，更在上面添油加醋，对它发动一连串的情绪思想反应：「又是那只狗，牠总是在晚上吠，真讨厌！牠每晚那么烦扰，

该有人出来想个办法才是。也许我该报警，不！应通知捕捉游荡狗只的部门——我要打电话给动物收容所。不！也许我应写封恶毒的信给狗主，不！那太麻烦了，我还是找对耳塞算了。」这些不过是知觉上的心理习惯而已，它们都是你至少模仿周围的人学到的反应方式。这些知觉上的反应不是我们的神经系统结构所固有的，线路是有的，但内心的机器并非只可作此用途。学到的东西是可以通过学习消除的，首先，你要在做的时候知道自己正在做什么，换言之，不可介入，要退后一步来静观其变。

从佛教的角度来看，作为人类的我们，对人生确实有颠倒的见解，我们以真正的苦因为乐。「苦因」是我们前面（第一章）说过的「爱憎反应综合症（Desire-aversion Syndrome）」。一个感性知觉突然弹出，它可以是任何东西，例如：一个美女、一个俊男、一艘快艇、烘着的面包香味、在后面跟贴着你的货车等；无论它是什么，我们都会随之作出有关此感性刺激的情绪反应。

例如忧虑，我们非常忧虑，忧虑本身就是问题。忧虑是一个过程，它是有步伐的，忧虑不仅是一个存在状态，也是一个过程。你必须做的，就是去观察那过程的最初起点，在过程演变成令你忧心忡忡前的那些初始阶段，忧虑锁链的第一个环节是「执着/排斥反应（Grasping-rejecting Reaction）」。当某现象在心内出现时，我们的内心就想执着它或是推走它，这就启动了忧虑的一连串反应。幸运地，就近有一个轻便、细小的工具，它的名字叫做内观禅，你可以利用它来大大缩短整个机制。

内观禅教导我们如何去详细和精确地考察自己的知觉过程。我们学习以安祥的超然态度，去观察知觉（Perception）与思想的生起，我们学习平静而清晰地观看自己对刺激的反应。久而久之，我们开始发现：自己可以在不受反应的困扰下作出回应，强迫性的思想反应也会慢慢消失。我们仍然可以结婚，我们仍然可以离开货车的惯常路径，而无须为此要经历地狱式的苦恼。

能避免强迫性的思想反应，会对现实产生一种全新的看法，那是一种革命性的改变（Paradigm Shift），一种知觉机制上的完全改变，伴之而来的，是一种从强迫性困扰中解脱出来的深度喜乐。正因为这些效益，所以佛教视这种观看事物的方式为人生正见，佛教经典将之称为「如实观察事物（Seeing things as they really are）」或简称「如实观」。

内观禅是一套训练程序，令我们一新耳目，如实现观事物的真相；与此同时，对于现实核心方面的「我」，亦有一全新领悟。仔细考察一下就可发现，我们处理「我」的方式实与处理其他知觉的（错误）方式一样；我们把旋转着的思想、感情与感觉之流固定为一心理结构（Mental Construct），然后标签它为「我」，并从此视之为一个静态的、恒久不变的实体，可以独存于其他一切事物之外。我们把自己从宇宙这一个永恒转变过程中擅自捏走，然后为自己的孤独而悲痛。我们忽略了自己与万物的内在联系，并且决定「我（I）」要为「我或自己（Me）」争取更多的东西，然后又对人类的贪婪与感觉迟钝而惊讶，于是，情况就如此地继续下去了。世上的每一个恶行、每一件冷酷无情的事例，都是源于「我」的错觉——以为它是一个与万物分离的独立实体。

你若能爆破那个概念的错觉，你的整个世界都会改变。然而，不可期望在一夜间就能办到。因为，你花了一生时间去建立那个概念，又经年累月地用每一个思想言行去强化它，它是不会在一瞬间蒸发的。不过，只要你投入足够的时间与关注，它是会消失的。内观禅是溶解那个概念的一种修行过程，你只须观察着它，就可逐渐地把它铲除。

「我」的概念是一个过程，一个不断地制造「我」的过程。透过内观，我们学习在制造「我」时当即知道在制造「我」，并且知道我们是如何制造「我」的；那么，那个心态(Mindset)[3]就会慢慢地离开和消散，像一片浮云飘过晴空一样。于是，我们被置于一种境界，在那里我们可以选择做或不做，全视乎当时的情况。强迫性离开了，我们可以有所选择了。

这些都是重要的领悟，每一个领悟都是与人类存在的基本问题有关的深刻了解。它们不会很快出现，也不可能不劳而获。不过，回报是很大的，它可令你脱胎换骨，从此以后，你生存的每一秒钟都会改变。能于此道奋斗到底的禅修者将会证得完满的健康心智，一种纯净爱护众生之心，以及苦恼的完全止息。那可不是一个小目标，不过，你无需走毕全程才有收获，利益不但立竿见影，而且与时俱增。它是一个累增性的函数：你禅修得越多，就越了解自身存在的实相；禅修的时间越长，你就越能如实地静观心内生起的每一个冲动、意图、思想与情绪。你的解脱成就，是可以根据你的坐禅时间来衡量的。在禅修过程中，你若觉得已经足够时，随时都可以中止的，其中并无强制性的规则，只有你想了解自己生命的本质，以及改善自他生活质素的热忱而已。

内观禅本身是经验性的，不是理论性的。在禅修过程中，你对生活的真实体验、对事物的感受将会变得敏锐很多，你不会光是坐着去发展有关生活的崇高想法，你要去过生活。内观禅不是别的，正是学习去过生活。

## 【注释】

- [1] 《念处经(*Satipatthana Sutta*)》：亦称《念住经》。主要指南传藏经的中部第10经(MN-10)与长部第22经(DN-22)。北传藏经中也有甚为类似的经文，如中阿含第九十八经之《念处经》。这些经文是内观禅的根本经典，佛教与别不同的详细禅修技巧，就载于这些经典之中。内容主要教导我们如何修习四念处，即如何留意观察(静观)身、受、心、法等人生的四个方面，从而获得内观智慧，最终达致解脱内心的烦恼苦因。在中部第10经的《念处经》中，佛陀开宗明义就说：「比丘们！只有一条路可使众生清净、克服忧愁哀伤、灭除苦楚悲痛、达致正道、体证涅槃，这条路就是四念处。是哪四个念处呢？那就是，比丘在日常生活中：对于身体，须随时留意观察身体，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛。对于感受、心意与诸法，亦复如是。」由此可见其重要性了。传统认为，修习四念处可亲身观察到身体不净、感受皆苦、心念无常、以及诸法无我，从而破除我们内心所执着的四种(常、乐、我、净)颠倒见解，最终获得解脱。
- [2] 独立的心理现象(*Mental Objects*)：亦可称精神现象。佛教专称之为「心所有法」、「心所法」或「心所」等。例如：欲、信、精进、惭、愧、无贪、无瞋、无痴、轻安、不放逸、行舍、不害、贪、瞋、痴、慢、疑、恶见、忿、恨……等等善与不善的心态。
- [3] 心态(*Mindset*)：一个人或一些人所持有的一套根深柢固的假设(信念)、方法或标记符号，持有的人会不断采用或接受过往习以为常的行为、选择或工具。这种认知上的偏好往往难以有系统的、理性的分析或决策过程来抵消的。

## 第四章 禅修的态度

在上一世纪，西方的科学有一惊人发现，我们都是我们所看见的世界的一部分，我们的观察过程本身会改变我们正在观察的东西。例如：电子是极为微小的东西，没有仪器是观察不到它的，而观察者会看到什么则取决于那件仪器。用某一方法看电子时，它是一颗微粒（Particle），像细小的皮球硬体一样依直线弹来弹去；用另一方法看它时，它是一种波动（Wave form），空而不实，它发光发热，扭动着遍布该处，此时，电子看来不是一个实物，而是一件事（Event）。而观察者在其观察过程中自然地会成为该事件的参与者，这种互动作用是无法避免的。

至于东方科学，很早已认识此基本原理了。心本身就是一系列事件，每一次你向内观心时，一定会参与那些事件的。**禅修是参与性的观察，你的观察对象会对观察过程产生反应，你看的对象是你自己，而你看到什么则取决于你怎么样看。因此，禅修是一种非常微妙的过程，其结果完全取决于禅修者的心态。**下列态度，对禅修实践的成功与否至为重要，大部分在前面已经讲过，我们把它们集合起来，好让禅修者作为一系列的准则来应用。

(1) **不要期望任何东西** 只管坐着，看看什么事情会发生。把整件事看成是一种实验，对试验本身提起积极的兴趣，不要对结果有所期望，以免分心。就此而言，不可为任何会发生的结果而担忧，让禅修依其步伐与方向前进，让禅修教导你。禅修的觉察试图了解现存事物的实相，因此，不管是否符合期望，我们实有必要暂时中止一切预想与意见。在禅修期间，我们必须把心中的影像、意见、解释或描述等都封存起来，否则将会被它们绊倒。

(2) **不要太过绷紧** 不要过分勉强行事，不要作重大与夸张的努力。禅修不是侵略性行为，实无需作激烈性的斗争，只须从容不迫地、平稳地用功即可。

(3) **不要匆促行事** 不必匆忙，从容地进行吧，让自己好整以暇地端坐在垫子上，就好像你有一整天的时间一样，任何真正有价值的东西，都需要时间去慢慢发展的，要忍耐、忍耐、再忍耐。

(4) **不要执着任何东西，也不要排斥任何东西** 要来的就让它来，无论遇到什么事情，都应随遇而安。若内心出现美好的影像，那是好的；若内心出现丑恶的影像，亦佳。对所有出现的東西应等量齐观，万事都要泰然自若，不要和你的经验作对，只须留心地观察着它们即可。

(5) **放下** 学习随顺一切遇到的转变，好好地松开和松弛。

(6) **接受一切发生的事情** 接受你的任何感受，即使那是你所不想有的。接受你的任何经验，即使那是你所憎恨的。不要责怪自己拥有人性上的缺点与过失，学习了解内心之一切现象完全是自然的，是可以理解的。对自己所经验的一切，要随时采取公正无私的接受态度。

(7) **好好善待自己** 对自己仁慈一点吧！你也许并不完美，可是，你只有自己这个合作伙伴，别无他选。你的自我改变过程，首先得由完全接受你自己现在的样子开始。

**(8) 审查你自己** 质疑每一件事，没有什么是一理所当然的。不要因为它听起来似有见识、虔诚、或出于圣者之口就相信，要亲自去查看。这不是要你愤世嫉俗、放肆无礼、或是不敬，而是要你根据经验，要你亲自验证所有观点，让结果作为你接近真理的向导。内观禅的逐步形成，乃源于欲领悟现实的内在渴求，以及获得洞悉生存结构的解脱智慧。整个修行都是以此为依归——欲领悟真理的渴求；若缺少了它，禅修是肤浅的。

**(9) 视所有问题为挑战** 视一切出现的逆境为学习与成长的机会，不要逃避它们、不要责备自己、或独自黯然神伤。你有问题吗？太好了！自我砥砺的良机来了，欣喜吧！投入其中，作深入的考察吧！

**(10) 不要考虑太多** 你不必事事都要搞清楚，散漫的思考是不能令你解困的。在禅修中，透过静观与无言的单纯注意，你的心自然得到净化。要消除束缚你的东西，并不需要惯性的思虑，你需要的只是清楚地、非概念性地直接觉知到「那是什么」，以及「它是怎么样运作的」，即可化解；概念与推理思维只会造成障碍，不要想，要观察。

**(11) 不要耽于比较或对照** 人与人之间确实有很多差异，耽于比较是危险的。若不小心处理，这会直接演变成唯我主义（Egotism）——自私自利、自尊自大。世人的思想充满贪欲、妒忌与傲慢。一个男人在街上遇到另一个男人时，或会立刻想到：「他比我好看。」内心即时就会生起妒忌与羞愧；一个女孩看到另一个女孩时，或会立刻想到：「我比她漂亮。」内心即时就会生起骄傲。类似这些比较都是一种心理习惯，它会直接引起一些不良的心态，例如：贪欲、妒忌、傲慢、怨恨与敌意等。比较是一种不善巧的心态，而我们竟一直做个不停。我们与他人比较外观、成功、成就、财富、财产或智商，这一切做法只会导致人与人之间的疏离、不和、隔阂与反感。

禅修者的主要工作，是通过彻底审察这些不善的习惯来消除它，然后代之以善者；不是去注意彼此间的差异，而是训练自己去留意彼此相同的地方。禅修者的关注点是所有生命的共同要素，那些能令他更接近别人的东西。因此，即使有所比较，那也只会带来亲密而非疏离感。

呼吸是生命共有的过程，所有脊椎动物的呼吸方式基本上是相同的，众生皆以某一方式与环境交换气体。禅修采用呼吸为集中对象，原因之一就在于此。禅修者被教导去探索自己的呼吸过程，其实是了解自己与其他生命的内在联系的一个方便法门。这不是说，我们要闭上眼睛，对身边的一切差异漠不关心，差异是存在的，只是我们不想强调差异，而是强调共同的地方。

以下是可取的步骤：作为禅修者的我们，当觉知到任何一种感官对象时，不可依惯常的自我中心方式去持续地细想着它，而是审察那个觉知过程本身。我们应观看那个对象如何影响着感官与知觉，应观看生起的感受与随后而来的心理活动，接着，我们应注意在意识中出现的改变。在观看这些现象时，禅修者要觉察到所观现象的普遍性。知觉开始时，快乐、不快乐、或中性的感受是会出现的，这是一种普遍现象，在自己与在别人的心里也会生起，我们应清楚地看到这一点。在这些感受之后，可能会出现各种各样的反应，我们可能生起贪欲、色欲、或妒忌，也可能感到恐惧、忧虑、不安或厌倦。这些反应也都很普遍，我们只须注意它们，然后加以概括。我们应了解，这些都是平常人所有的反应，在任何人的身上都会发生。

上述的修习方式，开始时可能令人觉得有点勉强和做作，可是，与我们的惯常做法相比，它不算过分，我们只是不熟悉而已。透过练习，这个习惯会取代我们惯常的以自我为中心的比较模式；长远来说，它会令人觉得较为自然；我们会变得善解人意，对别人的错失也不再介怀，并且逐渐能与一切众生和谐共处。

## 第五章 禅修的实践

可用的禅修对象很多，但我们仍强烈推荐你由呼吸开始，透过专注呼吸来达致某程度的基本定力。请记住，这么做并不是说，你在修习一种可达致深定的纯粹止禅技巧，你在修习静观（留意觉察），你只须适度的基本定力即可。你想培育和发展觉察力，希望最后能获得洞悉诸法实相的内观智慧。你想确切地如实地了解自己的身心组合，你想消除所有内心烦恼，令生命达到真正的安宁与快乐。

若未能如实地看到事物真相，心意是无法清淨的。「如实地看到事物真相」是一个那么意味深长而又含糊不清的术语，以致初学者可能摸不着头脑，不明白我们的意思，因为视力正常的人不是本来就能如实地看清事物吗？

可是，当我们用此术语来描述从禅修所获得的内观智慧时，并不是指用肉眼来表面地看事物，而是指以智慧看到事物本身的真相，「以智慧看到」的意思是：看到以身心组合框架范围内的事物，当中没有因贪瞋痴而起的成见或偏见。平常地，当我们观察身心组合时，总倾向忽略不可爱的东西，而去执取可爱的东西，这是因为我们的心经常受着贪瞋痴的影响，我们的自我、私心、个人见解等都会闯进来左右我们的判断。

当我们留意观察自己的身体感觉时，不要误以为它们是一些心行（Mental Formations）[1]，因为身体感觉是可以完全不依赖心意而生起的。例如：我们舒服地坐着，不久之后，背部或腿部可能会出现不舒服的感受，我们的心立即感到不适，并且环绕着那感受生起很多想法。那时，不可把感受与心行活动混为一谈，我们应把感受脱离出来，独立地进行留意观察。感受是七个普遍的心理因素之一，其余六个是：接触、想（知觉）、作意（注意）、定、生命力与心行（有意图的思维活动）。

其他时候，某一情绪，例如憎恨、恐惧或爱欲等也许会出现，那时，我们就应确切地如实地观察着那个情绪，不可与其他东西混淆在一起。当我们把色、受、想、行、识等五蕴[2]捆扎为一并视之为感受时，我们会困惑起来，因为这样做令感受生起的原因变得含糊不清。如果我们只单单安住于感受本身，没有把它从诸蕴独立地分开出来，要体证真理就变得很困难了。

我们希望能亲自洞悉无常，以克服自身的苦恼与无明（Ignorance）：对苦恼的深入了解可克服造成苦恼的贪欲，领悟「无我」可克服由「我想」引起的「无明」。欲达到这些内观智慧，我们不但要懂得分辨身与心，还要看到它们的相互联系状态（Interconnectedness）。随着内观变得敏锐起来，我们也会越来越明白五蕴身心一起协同运作的事实，知道没有一蕴是可以不依余蕴而能独存的。于是，我们了解到那个著名的盲人与跛子故事的真正寓意——两个人单独来看，都是能力有限的，可是，当盲人背着有视力的跛子和听从跛子的指导时，两人才可一起踏上旅途，轻易地达到他们的目标。身与心也是一样，身体不能单独为自己做到什么，它好像一块木头，本身不能走动或做到什么，只能陷于无常、腐坏与死亡。心灵没有身体的支持也做不了什么，可是，当我们留心观察着身心时，亦即是当身心一起合作时，我们就可以看见很多奇妙的事情了。

在一个地方坐禅，我们可以修得某程度的静观力。能参加密集禅修，用几天、乃至几个

月时间去留意观察自身的感受、知觉（想蕴）、数不清的想法（行蕴）、以及各种意识状态等，是可以最终令我们得到平静与安宁的。可是，我们通常并没有那么多时间在一个地方持续修习，因此，应找个方法，把静观运于日常生活之中，以应付每天无法预测的突发事件。

每天遇上什么都无法预知，事情的发生是由许多因缘（条件）所决定的，因为我们都活在一个受条件制约与无常的世界里。静观是我们的随身求生包（Emergency Kit），随时为我们服务。当我们要面对一个令我们愤怒的场合时，如果能仔细审察自心，就会发现一些难以接受的、与自己有关的事实，例如：我们是自私自利的、以自我为中心的、执着自我的、自以为是的、我对他错的、有成见的、有偏见的等等。说到底，我们并不喜欢自己。这发现虽然难于接受，却是十分有益的一个体验，而且，长远来说，这发现可令我们从根深柢固的心理与心灵的痛苦中解脱出来。

**内观禅修是百分之一百忠于自己的练习。**当我们观看自己的身心时，会发现某些东西是我们不喜欢知道的，既然不喜欢，我们就会抗拒它们。什么东西是我们不喜欢的呢？我们不喜欢与所爱的东西分离，我们不喜欢与所恶的东西在一起。这些东西不但包括人、地和物，也包括意见、观念、信仰与决定等。我们不喜欢会自然发生在我们身上的东西，例如：我们不喜欢变老、生病、衰弱或公开自己的年龄，因为我们想青春常驻；我们不喜欢接受别人的指责，因为我们相当自负；我们不喜欢别人比我们贤明，因为我们没有自知之明。以上所述，只不过是贪瞋痴的一些个人可以经验到的例子而已。

当贪瞋痴在我们的日常生活中显露时，我们要用静观力去追捕它们和充分了解它们的根源。那些心态的根源都在我们里面，举例来说：如果我们没有瞋，是没有人可令我们愤怒的，就因为有了瞋，才令我们对别人的说话、行动或表现生起反应。如果能及时觉知，就可运用智慧，坚持不懈地向内观察自心。如果我们内心没有瞋恨，便无需介意别人的挑剔或指责，反而要多谢那位提醒我们要留心过失的人。我们应十分明智地、小心地感谢那位揭露我们过失的人，因为他帮了我们踏上自我改善之路。我们大家都有盲点，那个人就像一面镜子，令我们可用智慧看到自己的过失。我们应视那位指出我们过失的人为恩人，因为他为我们揭开自己不知不觉的宝藏。只有了解自己的缺点与不足，才能着手改善自己，而改善自己是达致圆满的正道，那正是我们的人生目标。在我们试图超越自身的缺点前，应首先知道它们是什么，然后，通过克服那些缺点，才有可能开发潜在的高贵品德。

请如此地思维：如果我们有病，就应找出病因，只有如此，我们才能得到治疗。如果明知有病，我们仍伪称没有病，那是无法得到治疗的。同样地，如果我们认为自己没有这些过错，那是无法清除修行道路上的障碍的。如果我们对自己的缺点无知，便需要别人为我们一一指出来。当他们指出我们的缺点时，我们就应感谢他们，就像尊者舍利弗所说：「即使有七岁的小沙弥指出我的错误，我也会欣然接受，并对他十分尊敬。」尊者舍利弗已经是一位百分百具足静观力（正念）的人（暗指阿罗汉），他并无过失，也没有我慢，所以他能坚持这种做法。虽然我们不是阿罗汉，我们也应仿效他的做法，因为，我们的人生目标也是要达致阿罗汉所达致的成就。

当然，指出我们错误的人本身也非毫无缺点，可是，他看到我们的问题，就好像我们看到他的缺点一样。我们不当面向他指出，他同样是不会注意到自己的过失的。指出他人的缺点与回应他人的指责时都应留心地去，如果有人不留心地指出别人的缺点，用上不友善的粗言恶语，对于他和被他指出缺点的人来说，都是有害无益的。一个怀着恶意说话的人，是不能留心地与清楚地表达自己的；因听到粗言恶语而感到不快的人亦会分神，无法听到对方说话的真正内容。我们应留心地说和留心地去听，才可得到说话与聆听的好处。当我们留

心地说话或聆听时，我们的心当下就可免受贪欲、自私、瞋恨与愚痴的影响了。

## 我们的目标

身为禅修者，我们都应有一个目标，因为，如果没有目标，并且跟着别人的禅修指示去做，我们只不过像瞎子摸象，在黑暗中摸索而已。无论我们乐意地或自觉地做什么，总应该有一个目标的。内观禅修者的目标，不是要比别人更快开悟、更有力量或得到更多利益，内观禅修者是不会为了静观力而互相竞争的。

**我们的目标，是要令潜在之高贵与良善品德都能达致完美。这目标有五个元素：清净自心、克服忧愁与哀伤、祛除苦楚与悲痛、踏上可导致究竟安宁（涅槃）之正道，以及跟随正道所得的快乐。我们若能谨记此五重目标，便可满怀希望与信心地前进了。**

## 禅修的实践

一旦坐定后，姿势就不可任意改变，直至预定的时间结束为止。假设你因为不舒服而改变姿势，不一会儿，新的姿势也会令你感到不舒服的，于是你又想再次改变，但是不久之后，你还是会不舒服的。于是，在整个禅修时段里，你都会不停地在坐垫上移动与改变姿势，那么，你是无法获得深刻而有意义的定力的。因此，**你必须尽一切努力不改变原来的姿势，至于如何应付坐禅时生起的疼痛，我们会在第十章中讨论。**

**欲避免改变坐姿，最好能在坐禅前预先决定你想坐多久。如果你是新手，开始时可用不超过二十分钟来尝试坐着不动，之后，你可逐渐增加坐禅时间。坐禅时间的长短，全取决于你有多少时间，以及你有多大的坐禅忍痛能力。**

**我们不必有一个达标的时间表，因为，我们的成就全取决于我们的禅修进展，而禅修的进展又依赖我们对五根（指信、精进、念、定、慧等五种助道因缘）的了解与发展。我们应努力地与谨慎地向目标推进，而无须设置任何特别的达标时间表。当我们准备妥当，就自然可以达标。我们所要做的，应该是为达标而好好地准备自己。**

坐定之后，就要闭上眼睛。我们的心有如一杯泥水，你令那杯泥水安置不动越久，就有较多的泥浆沉淀下来，而水也会越来越清澈。同样，如果你能保持默然不动，专心致志地留意着你的禅修对象，你的心就会安定下来，并开始体验到禅修之乐。

我们做达标的准备时，应保持自心于当下此刻，但当下瞬间飞逝，草率的观察者根本注意不到它的存在。**每一刻都有事件发生，没有任何掠过的一刻是空白无事的。我们不可能在留意某一刻时，注意不到该刻内正发生的事件的。因此，我们要留意观察的时刻就是现在当下此刻。我们的心像经过投影机的影片一样，经常有一串串的影片经过，一些与过去的经历有关，一些与我们计划着将来想做的幻想有关。**

**如果没有一个对象，心意是无法集中的。因此，我们要给心意一个对象，而那对象在任何时刻皆可轻易得到的。我们的呼吸就是这类对象之一，心无需费力即可找到它，因为气息在每一刻都会在鼻孔内流出流入。由于我们的内观禅实践都是在清醒的时刻进行，而呼吸又比其他对象较为明显和持续，因此，心意轻易地就能令自己集中到呼吸上来。**

如上述般坐好后，与众生分享你的慈心，然后深呼吸三次，深呼吸三次之后，回复正常的呼吸，让气息自由地、毫不费力地流出流入，然后开始**专心留意鼻孔末端边缘，简单地注意着气息进出时的感觉。在吸气结束与呼气开始之间会有一短暂停顿的，要注意此短暂停顿与呼气的开始，在此呼气结束与下一个吸气开始之间也会有一短暂停顿的，同样要注意这一短暂停顿。换言之，在一呼一吸间会有两个短暂停顿，一个在吸完之后，一个在呼完之后。这两个停顿极为短暂，你可能觉察不到，但是，如果留意，你是会知道的。**

**不可概念化或以言语表述任何感受。只须简单地注意着气息的进出，不必同时说：「我正吸入。」或是：「我正呼出。」当你专心注意着呼吸时，不要理会任何思想、记忆、声音、香臭、**

味道等，只须一心一意地注意着呼吸即可。

开始时，由于身心尚未安静与放松，吸气与呼气都很短暂，注意那短暂吸气与短暂呼气时的感受，不用说「短的入息」或「短的出息」。由于你持续地注意着短暂的吸气与短暂的呼气感受，你的身心会变得较为平静，跟着你的呼吸也会变得长些，要如实地注意那个长的呼吸感受，不用说「长的入息」或「长的出息」，然后，由头到尾地注意整个呼吸过程。之后，呼吸会变得较为微细，而身心亦会比前较为平静，注意你呼吸时这种平静与安宁的感受。

## 当心意跑开时怎么办

不管你怎么努力把心意安住于呼吸之上，心意还是会跑开的。它会跑到过去的经验里，突然间你会发觉，自己回忆起以前去过的地方、遇见过的人、久未谋面的朋友、一本很久之前读过的书、昨天吃过的食物味道……等等。当你察觉时，你的心意已不在呼吸上了，要立即留心地把心带回来，重新固定在呼吸之上。然而，很快你又再分心，想着缴交账单的方法、打电话给朋友、写一封信给别人、清洗衣服、买杂货、参加舞会、计划下次假期活动……等等。一旦你发觉心不在焉，要立即留心地把它带回来。下面的一些建议，可帮你提高足够的定力来修习观禅。

### (1) 数息

像这样的情况，数息会有帮助。数息的目的是要把心意集中在气息之上，一旦心意集中在气息之上，就可停止数息，这是一种提升定力的技巧。数息有很多种，任何一种都是用心去数的，不可用口发声来数。以下是数息的一些方法：

(a) 当吸气时，数「一、一、一、一……」，直至肺部吸满空气为止，当呼气时，数「二、二、二、二……」，直至肺部呼尽空气为止，跟着再吸气，数「三、三、三、三……」，直至肺部再吸满空气为止，然后呼气时数「四、四、四、四……」，直至肺部呼尽空气为止，如此地从一数至十，再不断地重复，直至心能集中在气息之上。

(b) 第二种数息方法是快速地从一数至十。即一面数着「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」时，一面吸气，然后再一面数着「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」时，一面呼气。换言之，在一次吸气中你要数至十，在一次呼气中你也要数至十。如此地不断重复，直至心能集中在气息之上。

(c) 第三种数息方法是由一数至五，然后顺序地递增至十。开始时，一面吸气，一面数「一、二、三、四、五」（只数至五），然后一面呼气，一面数「一、二、三、四、五、六」（只数至六）。接着，再一面吸气，一面数「一、二、三、四、五、六、七」（只数至七），然后一面呼气，一面数「一、二、三、四、五、六、七、八」（只数至八）。接着，在吸气时数至九，在呼气时数至十。如此地不断重复，直至心能集中在气息之上。

(d) 第四种数息方法是在深长的吸气或呼气之后才数。当肺部吸满空气后，在心里数「一」，然后呼气，当肺部的空气呼尽了，在心里数「二」。接着再深吸气，至吸满时数「三」，然后呼气，至呼尽时用心数「四」。如此地呼吸，由一数到十，然后由十倒数至一，再由一数到十，又由十倒数至一。

(e) 第五种数息方法是把呼吸结合起来数。每次都在呼尽气时数。即是在一吸一呼之后才数「一」，再一吸一呼之后才数「二」，如此地只数到五，然后再由五倒数至一，如此地不断重复，直至你的气息变得微细与安静。

请记住，你无需用全部的禅修时间去数息，一旦你的心被锁定在鼻孔末端与气息接触的地方，感到气息微细与安静，乃至分辨不出吸气或是呼气时，就要停止数息。数息只是用来训练心意集中在一个对象上而已。

### (2) 连接

吸满气后，不用等注意到短暂的停顿才呼气，而是把吸气与呼气连接起来，好让你在吸气与呼气时只感到一个连续的气息。

### (3) 固定

把吸气与呼气连接起来之后，就要把你的心固定在吸气与呼气时接触鼻孔末端的那个感觉点上，让吸气与呼气有如一个气息般进进出出，接触着或磨擦着你的鼻孔末端边缘。

### (4) 像木匠一样集中你的心

在锯木前，木匠一般都会在要锯的木板上划上一条直线，然后用锯子沿着那条直线锯下去，他不会一面锯一面看着锯子上的锯齿，而是把注意力完全集中于他所划的线上[3]，这样才能把木板切割得正直。同样地，要把自心一直保持在你感到气息与鼻孔末端边缘的接触点上。

### (5) 令你的心像一个看门人

看门人是不会重视进入屋子里的人的细节的，他只会注意经过屋子门口进入与走出的人们。同样地，当你集中时，不应重视经验上的任何细节，只须注意呼吸时气息进出鼻孔末端边缘的接触感受即可。

当你继续练习时，你的身心会变得很轻盈，感到自己好像漂浮在空气之中或水面之上一样，你甚至感到身体向空中升起。当出入息的粗重感消失后，微细的出入息就会出现，这个微细的气息就是你心的专注对象，这是定境的征状，而这个最初的征状会被随后陆续出现的、更加微细的征状对象所替代。征状的微细性质，可用钟声来作比拟，当一个钟被一根粗铁杆敲击时，你会首先听到厚重的声音，随着声音渐渐消失，它会变得非常微细。同样地，出入息的初期是粗重的，当你继续单纯地注意着它时，这征状亦会越来越微细的。然而，心识仍然完全集中在鼻孔末端的边缘上【译者注：这是你的主要或基本禅修对象】，随着征状发展，其他禅修对象【译者注：这是你的次要禅修对象】也会变得越来越清楚，而气息亦会因而变得越来越微细的。由于这微细性（的不断增长），你可能察觉不到气息的存在，不要因此失望，以为你失去了气息、或以为禅修练习没有任何进展。别担心，要继续留意觉察与下定决心找回在鼻孔末端边缘的接触感受。这个时候，你要更加积极地精进修习，平衡你的信、精进、念（观、静观、留意觉察）、定、慧等五根或五力。

## 农夫的譬喻

假设有一位农夫，他以水牛来帮助他耕田。每当工作到中午时分，他感到有些疲倦时，他会解开耕牛的系绳，自己就在树荫下休息。当他醒来时，发觉耕牛不见了，他一点也不担心，只迳自走到所有动物在炎热的正午会聚在一起喝水的地方，在那里就可找到他的耕牛，轻易地把水牛带回，重新套上牛轭，继续耕作他的农田。

同样地，当你继续此练习时，你的气息会变得很微细与精炼，令你好像全然觉察不到它。当这样的事发生时，不用担心，气息并没有消失，它仍然在鼻孔末端这个老地方。只要你快速地呼吸数下，就会再次注意到气息的感觉了。继续单纯地注意着呼吸时气息在你鼻孔末端边缘上的接触感受。

## （禅修进一步发展时的征状）

当你继续集中心意于鼻孔末端边缘上时，就能注意到禅修进一步发展时的征状，其中之一是：你会有一种愉悦的感觉。对此体验，不同的禅修者都会有所不同，它可能像一颗星星、一颗圆形宝石、一粒珍珠、一粒棉花种子、一根木钉、一条长绳、一个花环、一阵轻烟、一

个蜘蛛网、一片云雾、或是一朵莲花、或像月轮、或像日轮等。

你之前的修习是以入息与出息为禅修对象，现在你是以上述的征状为你的第三种禅修对象。当你集中心意在这第三种对象时，你的心已达到相当的定力水平，足以用作内观禅的练习了。这征状明显地存在于你的鼻孔末端边缘，你要精通、熟练和完全地掌控它，以便在需要时，能随时得心应手，把心意与当下可得的征状合而为一，并且让心意随着每一个相续的瞬间（刹那）流动。当你单纯地注意着它时，你会发觉那征状本身也是不断在转变。让你的心与转变着的每一刻保持同步，同时要察觉到：心只可集中于当下此刻。心与当刻这样子的结合被称为「刹那定/瞬间定」(Momentary Concentration)，随着每一刻的不停流走，心要与它们同步，与它们一起转变，与它们一起出现和消失，不执取任何一刻【译者注：指不断改变心的注意对象为刚到达的当刻】。如果我们试图让心在某一刻停下来，只会招致挫败，因为心是无法被握紧的，它一定会保持与新一刻发生着的事情同步。既然当刻可以在任何一刻找到，醒着的每一刻皆可成为有定力的一刻。

为了将心与当刻结合，我们必须在当刻找到一些正在发生的事情，可是，没有一定程度的定力与当刻同步，你是无法集中心意于每一个变动着的当刻的。一旦达致那种定力程度，你便可运用它来集中注意任何体验——腹部的起落、胸部的起伏、感受的生起与消失、气息的升降、或思想起伏等。

欲想内观禅修有所进展，你必须有此「刹那定或瞬间定」。内观禅所需要的（定力），就是如此而已，因为，你的每一个体验都只能活一个片刻（刹那）。当你把这种有「刹那定」的心意集中于身心的转变时，你会发觉，气息属物质部分，而气息的感受、对此感受的意识与对于征状的意识等等皆属精神部分。在你注意着它们的时候，你也会察觉到它们都在一直转变。除了呼吸的感受外，你可能有各种各样的不同感觉在你身体内出现，遍身的感觉都要观察，不要试图捏造任何不是自然呈现在你身上的感觉，但要注意在体内生起的任何感觉。当思想生起时，也要马上注意到它。在这些事件的出现中，你所应注意的是：你所有有关物质的、或精神上的体验，皆有无常、苦（不能令人满意）和无我【译者注：不可控制、非独一无二、无实自性】的本性。

随着静观或留意觉察力 (Mindfulness) 的发展，你对改变的怨恨、对不愉快经历或感受的嫌恶、对愉快经历或感受的贪恋，以及自我的概念等，将会被无常、苦与无我等较深层的觉知所取代。你体会到的这种现实智慧，会帮你培养到一种较为平静、安宁、以及成熟的对自己生命的态度。你会明白到，以前认为永恒不变的东西实在变化神速，甚至连心也无法跟得上这些改变。无论以何方式，你总会察觉到很多改变的，你会明白无常与无我的微妙之处，这洞悉将为你指出导致安宁与快乐之道，也会带给你处理日常生活问题的智慧。

当心与气息流动能一直保持结合时，我们自然能集中心意于每一个当刻，我们能注意到气息与鼻孔末端边缘接触时生起的感受。当呼吸时空气的「地大 (Earth Element)」[4]接触到鼻孔的地大时，心就会感到空气的气流在进进出出。当呼吸时空气的「火大 (Heat Element)」接触到鼻孔或身体的其他部分时，温暖的感受就会生起。当呼吸时空气的地大接触到鼻孔时，呼吸的无常感受就会生起。虽然「水大 (Water element)」存在于气息之中，但心无法感受到它。

此外，随着呼吸时的新鲜空气进出肺部，我们会感到胸部、腹部与小腹的膨胀与收缩，胸部、腹部与小腹的膨胀与收缩是整个宇宙律动的几个组成部分，宇宙间的任何事物均有相同的膨胀与收缩律动，就和我们的气息与身体一样，它们全部都会生起和消失。不过，我们关注的重点是：气息与我们身心微细部分的生起与消失现象。

吸气的同时，我们会感到少许平静，若未能在片刻间呼气，这少许平静就会转变为紧张（压力）。随着呼气，这紧张又会得到舒缓。呼气之后，如果仍然停着不吸进新鲜空气，我们又会感到不安。这意味着：每次肺部吸满空气后就要呼气，每次肺部呼尽空气后就要吸气。当我们吸气时，就会感到少许平静，当我们呼气时，也会感到少许平静的。我们渴望平静与舒缓紧张，不喜欢紧张与呼吸困难的感受。我们希望平静能停留久一点，紧张能早一点消失。但往往事与愿违，紧张未能如我们所希望的那么快离开，平静也未能如我们所希望般停留得那么久。于是，我们再次激动与生气，因为我们渴望回到平静与希望它能停留久一点，并希望紧张能赶快消失，永远不要再回来。在这里，我们可以看到：在这种无常的情况下，就算是少许的渴望永恒（常），也会产生苦痛与苦恼的。由于根本没有一个自我实体去操控这种情况，我们将会变得更为失望。

不过，如果我们观察呼吸时，没有渴望平静，也没有憎恶呼吸时生起的紧张，而是只体验着呼吸时的无常、苦与无我，我们的心就会变得平静与安宁。

心是不会由始至终与呼吸在一起的，它有时也会跑去留意声音、记忆、情绪、知觉、意识与心行（Mental Formations）。当我们经历到这些状态时，应暂时停止感受呼吸，马上将注意力集中于这些状态上——一次一个，不是同时一齐做。当它们消退时，再让心回到呼吸上来，那是心的基地，无论心往身心的任何状态旅游多久，它总会返回这个（呼吸）基地的。我们必须记住，所有这些心灵之旅都是在自己的心中进行的。

每次心意返回呼吸上时，它都会带着对无常、苦与无我更深入的洞悉回来的。通过对这些事情之不偏不倚的观察，心会变得更为有洞察力，它了解到一个事实：这个身体、这些感受、各种各样的意识与无数的心行，只不过是用来获得对身心综合体实相之较深入的洞悉而已。

### 【注释】

- [1] **心行 (Mental Formations)**: 佛教多简称为「行」，泛指内心的作用、状态或思想情绪等活动。有时候特指有意图的思维活动。
- [2] **五蕴**: 佛教术语。亦作五取蕴，五阴或五取阴。英译为 (Aggregates of form, feeling, perceptions, mental formations and consciousness)。指构成众生身心的五堆具有不同功能的聚合物，分别为色蕴（物质性的身体）、受蕴（感受）、想蕴（知觉）、行蕴（心理作用、状态与活动。即「心行」）与识蕴（意识作用）。色蕴相当于我们所称的身体，其他四蕴则相当于我们所称的心理或精神。佛教所称的「名色」相当于「身心」，「名」指「心」，「色」指「身」。
- [3] **把注意力完全集中于他所划的线上**: 意思是，把注意力完全集中于他所划的线与锯齿接触之点上。
- [4] **地大 (Earth Element)**: 四大种之一。佛教之元素说，认为世间一切有形物质（色法）皆由地大、水大、火大、风大等四大要素（四大种）所构成。地大以坚硬为性，水大以潮湿为性，火大以温暖为性，风大以流动为性。例如：人体的毛发爪牙、皮骨筋肉等是坚硬性的地大；唾涕脓血、痰泪便利等是潮湿性的水大；温度暖气是温暖性的火大；一呼一吸是流动性的风大。

## 第六章 如何调身

禅修实践的历史已有几千年，实验的时间可谓不算少了，它的程序已很精炼和细致。佛教禅修一贯认为身心相连、且相互影响，因此，一些传统的调身建议，对你掌握禅修技巧会有极大帮助，应紧密遵循，但要记住，这些姿势只是修行实践的辅助，不可混淆二者。禅修不一定要你以莲花坐姿（双盘腿）进行，它是一种心智技巧，可以在任何地方进行，但这些姿势有助你学习此种技巧、加速你的进步和发展，因此，请善用它们。

### 一般规则

用这些姿势的目的有三：第一，它们令身体稳重，不用你分心去处理平衡或肌肉疲劳等问题，你可更专注于正规的禅修对象。第二，它们让身体较难摇动，这亦可反映心意的不动摇性，因而产生深度的安稳与平静的定力。第三，它使你能久坐而无需屈服于禅修者的三个敌人：痛苦、肌肉紧张与昏沉。

最重要的是，坐定后背部要正直，要竖直脊骨，有如一串叠得整齐笔直的钱币，头部要保持与脊骨成一直线，这一切都要做得轻松自然、不可僵硬，你不是木制士兵，也没有训练的长官在场。保持脊骨正直时，不可让肌肉过分紧张，要坐得轻松自然，脊骨要像一株刚在松软泥土生长出来的、坚挺的幼树，身体的其他部分则在它上面挂着，无拘无束，这要你做些实验才懂。我们通常坐着时，都很紧张慎重，说话或走动时，又会紧张兮兮；到全身放松时，又会四肢摊开地倒下来，两者皆不可取。不过，这是养成的习惯，可以重新学习改善的。

你的目标是要养成一种姿势，好让你可坐毕全程而无需移动。开始时，你会觉得坐直身子有点怪异，但你终究会习惯它的，这要练习，直身端坐是非常重要的，生理学称之为觉醒的姿势，它令内心提起警觉。若你无精打彩地坐着，便会招来昏沉。坐在什么东西上面也很重要，视乎所选姿势，你可能需要一张椅子或坐垫，座位硬度也要小心选择，太软容易令你昏沉，太硬则容易引起疼痛。

### 衣服

禅修所穿的衣服要宽松柔软，如果它们阻碍血液循环或压迫神经，就会产生痛苦和麻痺；如果你身系腰带，就要放松它；不要穿太紧或太厚的裤子，女士宜穿着长裙，薄而有弹性的宽松裤子，对任何人皆适宜，亚洲人的传统制服多是柔软飘动的长袍，其中有多种，如围裙（莎笼）及和服等。脱掉鞋子，长袜如果太紧，亦可除下来。

### 传统姿势

如果你依亚洲人的传统方式坐在地上，要用坐垫抬高你的脊骨，所选坐垫宜结实一点，压下去时至少还有三吋高。坐下去时要接近坐垫的前沿地方，两腿则交叉在身前的地上，要是地上已有毡子，那可能已足够保护你的胫部和踝骨免受压迫，如若不然，就要采用垫料来保护你的腿部，如用一块折叠好的毛巾或毛毡之类。不要接近坐垫的后沿来坐，这会令坐垫的前沿压住你大腿底部神经，令腿部产生痛楚。

有几种盘腿方式可供选择，下面我们列出四种，其中数字越大者越难，但也越可取：

- (1) 美国印第安人式：右脚掌放在左膝下，左脚掌放在右膝下。
- (2) 缅甸式：两只小腿向身体屈曲，一前一后、平行地放在地上。

(3) 半莲花式：双膝着地，一小腿置于另一小腿之底部。

(4) 全莲花式：双膝着地，两小腿互相交叉，左脚掌置于右大腿上，右脚掌置于左大腿上，双脚脚掌朝天。

在上述姿势中，双掌掌心向上作杯状重叠，然后置于脐下与二大腿之间，两腕微弯，轻轻按住大腿，这样子的手臂姿势能对上身提供稳固的支撑。不可绷紧颈部肌肉，让手臂肌肉放松，也让横隔膜放松，令之可作最大程度的扩展，胃部周围也不要紧张，下颚轻微朝上，眼睛可张开或闭合。如果保持张开，就要凝视鼻端或前面中等距离的地方，你不要望住任何东西，只把目光朝着前面没有什么特别要看的地方，做到视而不见即可。不可使劲绷紧、不可僵硬，要放松，让身体自然、柔软，就像布娃娃垂挂在竖直的脊骨上一样。

在亚洲，半莲花式和全莲花式是传统的禅修坐姿，全莲花式被认为是最好的，因为至今它还是最稳固的，一旦你锁定在这个姿势，就可长时间全然不动地坐着。由于它要腿部有相当的柔软度，不是每一个人都可以做到的，况且，替自己选取合适坐姿的标准，不在乎别人的评价，要自己感到舒适才行。应选一个你最能久坐不痛、亦不会移动的姿势，可尝试不同的姿势后才作选择。随着修习，筋腱是会慢慢变松的，不久之后，你就可试坐全莲花式的姿势了。

## 利用椅子

由于疼痛或其他原因，要你坐在地上，或许是不行的。没问题，你可以利用椅子。所用的椅子不要扶手，坐面要平，椅背要直，坐下后背部不要靠着椅背，坐面前沿不可压住你的大腿下部，两腿平列，脚掌要平放地上，如同传统的坐姿一样，手心向上重叠后要放在大腿前部及脐下，不可令颈部及肩膀肌肉紧张，放松手臂，眼睛可张开或闭合。

在上述所有姿势中，你都要清楚自己的目的——你要身体达致完全安静而又不会昏沉。还记得第五章提过的那杯泥水比喻吗？你想安静身体，好让心灵也可安静下来。不过，身体亦须处于警觉状态，心才可达致清明的。因此，实践吧！身体是创造理想心灵状态的一个工具，明智地善用它吧！

## 第七章 如何调心

我们所教的禅修名为内观禅修。如前所述，可用作禅修对象之事物，其数目近乎无限，在过去漫长岁月中，人类使用过的真是多种多样，就算内观禅传统内也有很多：有些禅修导师教弟子们，通过观察腹部的起伏来跟随气息；其他导师则提议，专注身体与坐垫的接触、手与手的接触、腿与腿的接触等。可是，这里所述的方法是最传统的，可能是佛陀教他弟子时所用的。在佛陀最早详述内观禅的《念住经》中，特别说要从专注气息开始，进一步才留意观察其他生起的身心现象。

我们坐下来，观察着气息在鼻子进进出出，乍看起来，这做法似很古怪与毫无用处。在继续具体说明之前，让我们先检查一下其背后原因。**首先要问的是，为什么需要一个专注对象？**我们毕竟只打算发展觉知力，何不干脆坐下来，觉知心内正呈现的现象呢？事实上，这类型的禅修是有的，它们有时被称为「松散的、无特定结构的禅修（Unstructured Meditation）」，那是相当难做的。心是诡计多端的，思想本质上又是一个复杂过程，因此，我们很易被困住、缠住或卡住于连串的思绪之中。一个念头会引生另一个念头，新的念头又会引生另一个念头……如是地相续发生，不知何时停止。大约十五分钟后，我们突然醒觉，这才发现自己竟花掉全部时间于白日梦、性幻想、或对帐单等事情的担忧上。

觉知到一个念头与想着一个念头是有分别的，那分别十分微妙，它主要是一种与感受或质感（Texture）有关的事情。你自然地以单纯的注意觉知到一个念头时，会感受到一种轻柔的质感，你会对念头与对它的觉知间有一种距离感，它像泡沫一样轻柔地生起，然后消失，不一定会引生出那串念头的下一个念头；平常有意识的思想，其质感较为粗重，它是笨重的、命令式的和强迫性的，它把你吸进去，要操纵你的意识，它本质上是强迫性的，而且一下子就会引生出下一个念头，当中明显地没有间隙。

有意识的思想会令身体生起相应的紧张，例如肌肉收缩或心跳加快等；不过，直至它增长至疼痛之前，你是不会感到紧张的，因为有意识的思想亦是贪得无厌的，它会夺取你所有的注意力，让你忽视它本身的影响。觉知到一个念头与想着一个念头的分别是很真实的，可是也极为细微难察。「定力（Concentration）」是看清楚这种分别的必备工具之一。

深厚的定力，有减慢思想与加速觉知念头的效用，最终可加强仔细观察心念的能力。定力好像一台显微镜，让我们可以察看细微的内部状态。我们利用注意力的集中，来成就具有平静与伺察（持续观察）的心一境性（One-pointedness of mind）（参阅第十四章）。如果没有一个固定的参考点，你会很易迷失，被心内旋转不息、变化多端的波涛所淹没。

当我们以气息为焦点时，心便有一个重要的参考点，在它游离时可以退回来。因为分心是不会被察觉到的，除非有一个中心点让心离开。凭藉此参考架构，我们才能在正常的思想中，观察到持续不断的变化与干扰。

古代的巴利文圣典，把禅修比喻为驯服一头野象的过程。当时的方法，是把新捉来的野象用结实的绳子系在柱上，你这样做时，象是不高兴的，牠会尖叫、踩踏、拉扯着柱子数天之久，最后牠垂下头来，自知无法逃走，便安静下来。这时，你可开始喂牠，在安全范围内

去调教牠。最后，你可解开系住牠于木柱上的绳子，训练牠做各式各样的工作。现在你拥有一头训练妥当的象，可以为你做有用的工作了。在这比喻中，野象是你狂野的心，绳子是专注力（Mindfulness），而木柱是禅修对象——气息，训练妥当的象是那训练有素的、有定力的心，此时，心才适用于下述的艰巨任务——洞穿遮蔽现实相状之层层叠叠的错觉。禅修可以驯服自心。

**其次要问的是：为什么选择气息作为基本的禅修对象？**选一较为有趣的东西不是更好吗？答案实在很多。一个有用的禅修对象必须能促进留意觉察力，它必须便于携带，容易得到，以及价格便宜，它一定不会令我们卷入那些我们正要从中解脱出来的心——例如贪、瞋、痴等。气息可满足上述的标准绰绰有余，它是人类所共有的，我们可携带着它到处去，它亦随时可得，由生至死都不会停息，且不用花钱。

呼吸是一个与概念无关的过程，一种可以不用思维就可直接体验的东西，此外，它是一个活生生的过程，有着生命中一种变动不停的性质。呼吸是周而复始地循环进行的——吸入、呼出，吸入、呼出……。因而，它可算是生命的一个缩影。

气息的感觉是微妙的，可是，当你学懂与它协调时，它是相当明显的，这当然要花点功夫才可，然而，人人皆可做到。你必须努力去做，但不可过分。由于所有这些原因，呼吸的确可以成为一个理想的禅修对象。呼吸过程通常是不随意的，而是无意识地（不知不觉地）随它本身的步伐进行，可是，稍为用意，它就会放慢或加快，使它变得深长和平稳，或是短浅而有起伏。不随意与刻意呼吸之间的平衡是相当微妙的，况且，在这里你亦可学到一些有关意志与欲望的性质。此外，鼻孔末端的接触点亦可视为内部与外部世界之间的一个窗口；它是一个连接点与能量交换处，于此，外部世界的东西迁入来成为所谓「我」的一部分，而「我」的一部分又流出去与外部世界混为一体。在这里，你又可以学到一些有关「自我」的概念，以及我们如何捏造它的过程。

呼吸是众生的共有现象，对此过程有一真实体会，可令你与众生关系密切，明白到你与众生的内在联系。最后，呼吸是当下的过程，意思是，它总是在眼前当下发生。我们通常不是活在当下，大多数时间不是追忆过去，就是憧憬未来，内心充满忧虑与计划。但呼吸从未脱离当下，若能真正如实观察呼吸，自可即时置身于当下，从念想的困境中解脱出来，进入当下的纯粹体验。就此意义而言，呼吸是一个活生生的现实切片。对此生命缩影进行片刻静观所产生的真知灼见（内观智慧），可广泛地应用于生活中的其他经验。

**以呼吸作为禅修对象时，第一步是要找到它，你要找的是在鼻孔末端与气息出入时，那个物质性的接触感觉，一般在鼻孔末端内就可找到，精确的位置会因人而异，全取决于鼻子形状。**欲找出自己的接触点，可快速地深吸一下，然后留意上唇与鼻孔末端内部之间，那个最明显的气息接触点就是；现在呼气，然后留意同一点的感觉；这一点就是你要用来跟随整个呼吸过程的地方。一旦清楚地找到那一点，就不可偏离，要利用那一点来令你的注意固定不移。如果找不出那一点，你就会发现自己在鼻孔管道中走上走落，不停追着那无法跟得上的气息，因为它一直在转变、迁移、流动。

如果你有锯木的经验，早已知道其中的奥妙了。作为木匠，你不会站着观看锯片的上上落落，那会令你头晕的，你会把注意力集中于锯齿正插入（接触）木料的那一点，这是唯一可锯成直线的方法。**作为禅修者，你要集中注意力于鼻孔末端内的感觉点，在此有利情况之下，以清晰的专注力去观察整个呼吸活动过程。**不可尝试去控制呼吸，这不是像瑜伽所做的呼吸练习，要集中于自然和自发性的呼吸活动，不要尝试以任何方法去调节它或加强它。大

多数初学者在这里都会出现一些问题，他们为了帮助自己集中注意感觉，往往会无意识地（不知不觉地）加强他们的呼吸，结果是，强迫性和不自然的努力会阻碍多于协助定力的发展，不要增加呼吸的深度和声音，尤其是后者，这在集体禅修之中是重要的。大声呼吸会真的烦扰你周围的人，只须让呼吸自然流动，就像熟睡时一样即可，放开对呼吸的约束，让呼吸过程依自己本身的韵律前进。

这做法听来似很容易，但事实上比你想像的更为难于捉摸。如果你发觉有刻意呼吸的情况时，也不用气馁，用之作为观察内心意图性质的机会吧！观察呼吸、控制呼吸的意念与停止控制呼吸的意念等之间的微妙相互关系。有短暂时间你会沮丧，可是，这种学习体验是极为有益的。它只是过眼云烟，最后，呼吸过程必会自行运作，而你将不会感到有刻意操控的意念。此时，你对自己欲控制宇宙的强迫性需求，将有重大的领悟。

看来平凡没趣的呼吸，原来是如此复杂与迷人的一个过程，只要观察一下，你就会发觉它充满微妙的变化：其中有出入的气息，长短的气息，深浅的气息，畅顺与不畅顺的气息等，它们的相互组合又是错综微妙。仔细地 and 密切地观察它，认真地研究它，你就会发觉它变化多端，且有固定重复的循环模式，有如一首交响乐曲。不要只观察它的粗略相状，里面除了呼出与吸入外还有很多可看的東西。每个呼吸皆有一开始、中段和结尾，每次吸气都会经历一个出生、成长与死亡的过程，每次呼气亦是一样，而呼吸的深度与速度则会随着你的情绪、心念与声音等的出现而改变。你研究一下这些现象，自会发觉它们的迷人地方。

然而，这不是要你坐着，在心中自言自语：「这次呼吸短而不畅顺，这次呼吸深而长，下次呼吸会怎样呢？」不！那不是内观禅法，是思想而已。像这些现象是会发生的，尤其是在开始的时候，这也只是过眼云烟而已。只须在注意到此现象时，把注意力带回去观察呼吸时的感觉即可。内心的干扰会再次出现，你要一次、又一次、又一次地把注意力带回去观察呼吸时的感觉，直至它不再出现为止。

刚开始上述的情况时，你要预期会遇上一些困难，你的心念会不断漂离，好像一只酒醉的大黄蜂，在周围飞跃、乱冲乱撞。不要担心，这猴子心现象已是众所周知，它是每一位禅修老兵都要应付的东西，他们都能够以某种方式去把它克服，你亦可以做得到的。当它出现时，只须注意到你在思想、做白日梦、或忧虑等事实，然后轻巧而坚决地返回到呼吸的感觉上来，当中无须因此不安或作出任何的自我评价，然后在下一次发生时再这样做，如是地重复、又重复、又重复。

在这过程当中，你会突然惊觉，自己简直是个疯子，自心好像一座有轮子的疯人院，里面的人正在胡言乱语、大声尖叫，它正在跌跌撞撞地冲下山坡、完全失控、简直一点希望也没有。不用大惊小怪，你的心没有比昨天的心更为疯狂，它一直就是如此，只不过你没有注意到而已；你也不比周围的人更为疯狂，唯一确实的分别是，你已醒悟过来，而他们还没有。因此，他们仍觉舒适愉快，这不是说他们比较好，无知可能是一种福气，但它不会导致解脱。所以，不要因此体会而有所不安，实际上，它是一个里程碑，一个实质进步的征兆。你能直接看到此问题的事实本身，就说明你已走在向上和摆脱此困境的路上了。

在默然地观察呼吸时，有两种状态要避免：一是乱想，二是昏沉。乱想心的表现，有如前述的猴子心现象，而昏沉心则刚好相反。一般而言，昏沉心显示觉察力的大幅减弱，它最多只是一片空白心态，内中没有思想、没有对呼吸的觉察、也没有对任何事物的觉知。它像一个空隙，一个无形无相的心理灰色地带，有点似没有梦境的睡眠。昏沉心空无一物，要避免它。

内观禅是一种主动、积极的功能，禅定（止禅）是对某一事物作强而有力的专注，觉察是清明的警觉。止与观（*Samadhi and Sati*）（参阅第十四章）是我们想要培育和发展的两种能力。昏沉的心并没有这两种能力的，它只会浪费你的时间，甚至令你昏昏入睡。

当你刚发觉陷入昏沉时，就要在注意到这一事实时，把注意力带回到呼吸的感觉上来，观察吸入时的触觉，也感受呼出时的触觉。试试吸入与呼出，仔细看看有什么事情发生。当你已做上一段时间后，可能是几个星期、或几个月，你开始感到那个接触是一物质性的东西，继续如是简单的吸入与呼出过程，仔细看看有什么事情发生。随着你的定力加深，你也会越来越少心猿意马的散乱，你的呼吸会放慢下来，让你可清楚地、越来越少干扰地追踪到它，你开始体验到一极为平静的状态，享受到解脱烦恼的乐趣，当中无贪、无欲、无妒忌、无羡慕、亦无瞋，激动离开了，恐惧跑掉了，这都是美好、清晰、极幸福的心态，它们是暂时性的，待禅修完毕后就会完结。尽管如此，这些片刻间的体验将会改变你的人生。这不是解脱，而是解脱路上的一些踏脚石而已。然而，也不要期望此幸福感可以速成，这些踏脚石也是要时间、努力与坚忍始得。

**禅修体验不是比赛，它有确实的目标，但没有时间表，你要做的事，是不断向幻想与错觉中一层一层地深掘下去，直至体证存在的终极真理为止。这过程本身就很迷人和有满足感，足以使人为此走下去，匆匆忙忙地急进是没有必要的。**

一次良好的禅修体验，可令你有一愉快、清新的心情，它是一种平静、轻快、充满快乐的活力，可有效利用于解决你的日常生活问题，这回报已足够了。禅修目的不在于解决日常问题，但解决问题是它的附加利益，这是不能否定的；如果你偏重于解决问题方面，在禅修之中，你会自然地把注意力转向问题，从而偏离了原先要集中的目标。**禅修时不要想着你的问题，应把它们轻轻地推开。**

应暂时中止你的顾虑及计划，让禅修完全占用此休假时段。相信你自己，相信自己有能力于禅修后，可善用累积起来的活力与清新的心灵去处理那些问题；这样地相信自己，问题自得解决。

不要为自己制定高不可攀的目标，对自己温和一些。你要继续不停地跟随着你的气息，这看起来颇为简单，因此，你在开始时就想做到一丝不苟和精确无误，这是不切实际的。应细步而行，在开始吸气时，决定要在此吸气时段内去跟随气息，这样做其实也不容易，但至少可以做得得到；然后，在呼气开始时，决定要在此呼气时段内，由始至终地去跟随气息。你将会一而再地失败，不要紧，继续坚持下去。

**要屡败屡战，做好每一个呼与吸，这是你可以获胜的游戏级数。要锲而不舍地在每一个呼与吸的细微步伐间，一个接着一个地重新努力；要在那刹那间，仔细而精准地重新观察每一个气息；这样，连续不断的觉知最终必会出现。**

静观气息是对当下的一种觉察，当你正确地做着时，你只会觉察到现正发生的事情。你不会回顾过去，也不会展望未来；你忘了刚过去的气息，也不期望快将要来的气息。当吸气开始时，你不会期望它的结束，也不会偷步跳到随后而来的呼气；你只会与现在真正发生的事情在一起。吸气现在开始，那正是你要注意的，除此之外，没有其他的東西了。

这禅修是一种重新教育（调伏）心意的过程，你的目标境界，是要完全觉察到在你感知

世界里正在发生的每一件事，如实地觉察到它的发生方式，就在当下，念念无间，完整无缺。这是一个难以置信的崇高目标，不是一下子就可以达到的，要不断修习始得。因此我们应从小处着手，从一短暂时间开始，只须完全觉察到当下的吸气（或呼气）即可，如果成功的话，你已迈向一全新的人生体验了。

## 第八章 规划你的禅修

到此为止，讲的都是理论；现在，让我们探究一下实际的修习吧！「禅修」这东西应如何着手进行呢？

首先，你要制订一个正式的修习时间表，在那特定的时间内，你什么也不做，只专用来修习内观禅。当你还幼小，还未懂走路时，有人花了许多功夫才教晓你那个技巧，他们拉着你的手臂学步，给你鼓励，要你一步一步的向前走，直至你学懂为止。那些教导时段即构成你学习行走技巧的正式练习。

在禅修时，我们依照相同的基本步骤，拨出特定时间来专门发展这叫静观的心灵技巧。在这特定时间中我们只做禅修，并规划环境以减少分心。这并非世间很易学到的技巧。我们至今养成的心理习惯，实与无间断的静观理想十分抵触，欲想脱离这些习惯，非用点策略不可。如前所述，我们的心就像一杯混浊的泥水，而禅修目的，就是要澄清混浊，好让我们看清楚里面的情况。最佳办法是让它放置在那儿，给它足够时间让泥浆沉淀下来，最后便会出现清水。我们拨出来的禅修专用时间，就是为了进行此澄清过程。从外面看，这样做似毫无用处，我们坐在那里，与一座石雕怪物无异，哪有建树可言。可是，里面却有不少事情在发生着，内心的污垢在沉淀下来，心境亦变得渐渐清明，使我们能够应付接踵而至的各种生活问题。

这并非说，我们要有所作为来促成这种沉淀，它是自发的一种自然过程，只须保持端坐与静观，即可造成这种沉淀。事实上，任何其他的促使努力，都只会弄巧成拙；那是压抑，不会有效的。尝试驱逐心内的东西，只会为那些东西增加能量而已，你可能暂时得逞，长远来说，你只会令它们更加强大；它们会隐藏在「无意识」里，趁你不留意时，就会跳出来，令你手足无措。

要澄清心意，最佳办法是让它自己沉淀下来，不要去打扰；只须专心地观察着内心的污垢旋转，不可作丝毫的参与。不久之后，它会沉淀下来，跟着就会一直保持沉淀。我们在禅修中要奋发精进，不是要强迫。我们唯一要努力的是：温和而又坚忍的静观。

禅修时段就像你整天的一个横切面，发生在你身上的每一件事，都会以某种心理上或感情上的形式，存放在心里。在日常活动中，你每每被事件缠住，很少能彻底处理好根本问题，于是，它们躲藏在「无意识」之中，在那里沸腾、起泡沫与溃烂。接着，你感到紧张、不安，于是疑惑地问：那些紧张到底是从那儿来的？

所有这些东西都会以某种形式在禅修中出现，你有机会去观察它，看清楚它是什么，然后放下它、由它去（Let it go）。我们安排正式的禅修时间，就是为了创造一个有利于这样解脱的环境。我们作定时的静观重建，我们从刺激感官与心灵的事物中抽离，我们从刺激情绪的活动中退下，我们远离烦嚣闹市，来到安静的地方坐下来，让那些躲藏在「无意识」里的东西一一浮现，然后消失；最终效果有如重新充电，禅修的确可为你的静观重新充电。

### 在哪里坐？

为自己找一个安静、隐蔽、且能独处安居的地方，不一定要到树林中央那么理想之处，那不是一般人可以做得到的。不过，那个地方必须令你感到舒适、不会被打扰、更不会有被展览之感，因为你想全神贯注于禅修上面，不想花时间顾虑别人对自己的看法。试找一个较为安静的地方，不必完全隔音，不过，某些噪音的确会使人分心，应该避免；例如音乐与谈话就最差，它们令你不由自主地被吸引，不知不觉地专注它们。

你可用一些传统的辅助手段来创造适当的气氛，例如，在暗室中燃点一枝香或蜡烛，用铃声来开始与结束等都很好。不过，这都是一些方便用具，对某些人会有策动作用，但对修行来说，它们不是必须的。

你也许发现，每次禅修都坐同一地方会有帮助。是的，预留地方作禅修专用，对大多数人来说都很有助益，因为，你很快就会把那位置与深定中的宁静联系起来，而那联系有助你更快达致深定状态。关键是要找对地方，那需要做点实验，可试坐几个地方，直至找到一个你感到合适的为止。你只须找个没有不自然感觉、不会令你过度分心的地方即可。

许多人发现，一起共修很有帮助，有规律的定时练习也很重要。如果有一起承诺的共修时间表支持，许多人都能作定时禅坐，因为应承了就要做，像「我很忙」等藉口就可巧妙地避开了。在你居住地区，你或可找到一群禅修者，他们的修习方式与你不同，但不要紧，只要是安静的方式便可一起共修。另一方面，你要学会独自修习，自给自足，无须依赖共修的激励。做得适当，禅修实是一种乐趣。应视共修为辅助，而非不可或缺的跛子拐杖。

## 在什么时候禅坐？

提到禅坐，最重要的准则是：依佛教的「中道」进行，避免过度与不足。这不是说，你一时兴起才坐，而是制定一个禅修时间表，用温和、耐性和锲而不舍的精神去进行。订立好的时间表有鼓励作用，如果你发觉它已失去鼓励作用，反而变成一种负担，那么，一定在某处出了问题。禅修不是一种义务，也不是一种责任。

禅修是一种心理活动，你要面对和处理的是原始、未经加工的感受和情绪等东西，因此，这活动很易受你每次禅修时所采取的态度所影响。你的预期很可能就是你所得到的，如果你期待禅修，到时你的禅修将会做得很好；如果你预期那是一种乏味的苦差，那结果很可能就会出现。因此，制定一个合理而可行的禅修日程表，让它与你的其他日常活动相互容纳；此外，如果发觉越来越难达致解脱，那就要作出一些改变了。

一早起来就做禅修是最好不过的事，那时头脑清新，还未受日常事务的重大干扰。以晨早禅修来开始每一天是好的，它令你调升至最佳状态，准备好自己有效地处理事情，让你轻易地度过每一天。然而，一定要确保你是完全清醒，否则，坐在那里打瞌睡是不会有进步的。因此，要睡眠充足，开始前宜梳洗、沐浴，亦可做些热身运动，令各循环系统活跃流通；总之，要尽你所能令自己完全清醒过来，然后坐下来禅修。此外，不可让日常活动打扰，以致忘了预定的打坐安排，最好把禅修定为早上的首要活动。

晚间是禅修的另一个好时段，日间积聚于心的垃圾，能在睡眠前完全清除，实在太好了。禅修可令内心清净和恢复活力。重新建立静观，才能够真的睡得好。

对于禅修新手来说，每天一次就够了；如果你想修习长些时间，那是好的，但不要过度。我们不时发觉有禅修新手把自己弄致筋疲力尽，他们迳自参加数星期的密集禅修，其间每天要禅修十五小时，不多久，现实世界的问题赶上来了，他发觉禅修太花时间了，作出的牺牲太多了，他们实在付不起。不要堕入此陷阱，不可在第一个星期就令自己精疲力竭，宜慢慢地加速、坚持努力、稳步前进，让自己有时间将禅修融入日常生活之中，让你的禅修缓和地逐步进展。

随着禅修兴趣的增长，你自会腾出更多时间作禅修之用，那是一种突发现象，自发于禅修活动本身，无须勉强。

经验丰富的禅修者能安排每天禅坐三、四个小时，他们在世间也要过平常人的生活，之所以能挤出时间禅修，乃因为他们乐在其中，自然而然而已。

## 要坐多久？

类似的规则在这里也适用，你能禅坐多久就禅坐多久，千万不可过度，大多数新手开始时可坐二、三十分钟，若超过这个时间，初学者是很难受益的。这种坐姿西方人并不熟悉，他们的身体是要一点时间去调适的。禅修所用的心理（精神）技巧对他们也是不熟悉的，亦需要一些时间去调整。

随着你对禅修过程变得熟习，便可一点一点地延长禅坐时间，我们建议你用一年左右的时间去修习，令自己可舒畅地坐上一个钟头。

不过，这里有一重点要知：内观禅并不是一种苦行方式，自苦其身不是它的目的，我们是要培育静观力，不是苦痛。有些苦痛是无法避免的，尤其是腿子痛，我们会在第十章中详尽地讨论痛，以及处理它的办法，届时你将学到一些技巧和态度，足以应付那些不适的感觉。这里想要指出的是：这不是一场严厉的耐力比赛，你无须向人证明什么；因此，不要强迫自己忍着剧痛去禅坐，只为能证明你可禅坐一个钟头，这不过是一种自我的无益之举而已。因此，开始时不要过度，要了解自己的极限，也不可责怪自己为何不能像石块般一直坐下去。

当禅修渐渐成为你生活的重要部分时，便可把禅修时间延长至一个小时。一般来说，应就你的现况来作决定，以能舒适地禅坐多久为基准，然后再禅坐多约五分钟就够了。

禅坐时间没有硬性规定，就算你预先定立下限时间，到时可能身体不适，令你数天内无法禅坐上那么长的时间。这不是说你可取消那些日子的禅修安排，有规律的定时练习是重要的，就算只禅坐十分钟也非常有益。

顺便一提，你必须在禅坐前决定要坐多久，不要在禅坐中作决定，你会因散乱不安（掉举）而出坐的，而散乱不安正是我们要学习留意观察的重要项目之一。因此，选择一个切实可行的禅坐时段，然后坚持下去。

可以用一闹钟或定时器来计时，但不要每两分钟就偷窥一下，看看自己的表现，你的定力会因此而完全消失的，散乱不安（掉举）亦会乘虚而入，你会发觉自己很想提早出坐，这不是在禅修，而是在观看闹钟。不要看闹钟，要坐至禅修结束时间为止！事实上，你是无须用上钟表的，至少不必每次禅坐都要用它。一般而言，你想坐多久就坐多久，所谓神效时段是没有的。不过，最好给自己预定一个下限时段，如果没有下限时段，你将发觉自己只能作短暂的禅坐，因为每当有不适或不安时，你就会逃避，匆忙结束，那是不好的。这些宝贵经验是禅修者会遇上的，不过，只有坚持渡过的人，才能从中得益。你必须学会安静地、清楚地观察它们、留心注意它们，如是地重复多次之后，它们再不能掌控你了，而你就能如实了解，知道它们只不过是一些冲动，生住异灭，有如过眼云烟。从此以后，你的人生问题便可优美地平息下来。

听到「纪律」这个词，我们大多数人都会觉得困难，因为它令人想像出，有个人高高在上地拿着棍子在监督，告诉你做错了这样或那样，可是，「自律」就不同了，「自律」是一种技巧，凭着它你可看穿自己内心冲动的空喊，从而深入了解它的奥秘。它们对你是无能为力的，全部皆是一种展示、一个骗局而已。你的冲动向你尖叫、咆哮，它们或哄骗、诱惑、威胁你，可是，它们根本就没有真的棍子在手。你顺从它们只是出于习惯，因为你从来就没有费神认真地看清楚威胁的背后，它的背后其实是空的。然而，只有一个方法可以学到这个教诲，纸上谈兵是没有用的，应该要向内看，单纯留意观察着刚冒出来的东西——那不安、焦虑、烦躁、或痛苦等——只须观察着它的出现，不可与之交涉或作出任何反应，不多久，你会十分惊奇，它竟静悄悄地离开了。它会生起、然后消失，就是如此简单。

「自律」有另一个名称，那就是「忍耐」。

## 第九章 禅修前的唸诵

在南传佛教国家的传统里，每次禅修前都要唸诵一些预定的诵文，外国人看了并不在意，以为这些祈祷只不过是些无伤大雅的仪式，此外别无其他意义。其实，这些所谓仪式，是由一些注重实效和虔诚的人士所设定和改良出来的，它们具有深远的实用价值，因此，对它们作深入一点考察是值得的。

佛陀在他的年代被认为是叛逆的。他出生于一个高度仪式化的社会，他的见解与当时已建立起来的宗教制度截然不同，在许多场合里，他都反对为了仪式而使用仪式，并且对此立场毫不动摇。但这不是说仪式毫无用处，而是说完全为了仪式本身而做仪式，并不能使你脱离困境。如果你相信仅靠唸唸有词就能得救，那只会增强你对语言、概念的依赖性，令你远离而非接近对实相之无言觉知。因此，唸诵下述的诵文时，应先清楚了解它们的内容和所以生效的原故，它们不是有神奇效用的咒语，它们是心理清洁工具，需要你精神上的积极参与才能有效，没有意愿的唸诵是不会有有效的。内观禅是细致、精巧的心理活动，行者的心理定向或心理取态（Mental Set）对它的成就是至关重要的，它在宁静、慈爱、信任的气氛下进行会最佳，禅修前的唸诵就是为了促进这些心理定向而设计的；若使用正确，可成为解脱道上的有用工具。

### 三重引导（佛法僧三宝）

禅修是一项艰巨任务，它本质上是一种孤军作战的个人活动，一个人要与相当强大的力量搏斗，那力量不是别的，就是那正在进行禅修的心理结构本身的一部分。当你真正投入之后，你终究会面对一惊人体验：一天，你向内观察时，突然了解到要面对的力量规模，竟是如此巨大；你正奋力穿越的东西，有如一堵铜墙铁壁，全不透光。你发觉自己坐在那里，长时间盯着那巨大建筑，自言自语道：「那个东西？就是那个我要超越的东西？那是不可能的！那是整个存在，那是整个世界，那是所谓的一切事事物物，而那正是我定义自己、了解世界周围事物的根据，如我把它拿开，整个世界将会崩解，而我亦会死亡，我是无法超越它的，我实在不能。」

这是一种非常骇人、孤独的感觉，你好像觉得：「这儿只有我孤单一个人，在试图击退那超乎想像的庞然巨物。」要抵消这种感受，知道你并不孤单是很有用的。往昔已有人走过，他们也面对过同样的障碍，成功地开辟出通往光明的道路，他们设下完成此工程的规则，且组织了一群志同道合的伙伴在一起，互相支持与鼓励。佛陀为自己找到穿越那壁垒的方法，跟随他的教导，很多人也能做到。他留下清晰的称为「法（Dhamma）」的教导，用来引导我们走同样的道路。他也成立了僧团（Sangha）[1]，一个由比丘与比丘尼构成的团体，俾能维护「法」，以及团结志同道合的人。你并不孤单，那状况亦不是无法解决的。

禅修需要精进力，你需要勇气来面对一些相当棘手的心理现象，以及决心在难忍的心态中完成禅坐。懒惰是不行的，为了激发起用功的精进力，试对自己重复下面语句，同时感受着自己的热切期望，要说到做到：

「我已准备好走佛陀及他的圣弟子走过的路，懒惰的人是走不下去的，因此，愿我能精力充沛，愿我能成功！」

## 普及的慈爱

内观禅是一种静观（留意觉察）或无我的觉知（Egoless Awareness）练习。它是一种藉着静观的深入洞察与凝视来消除「自我（Ego）」的过程。于修习开始时，行者先以「自我」来完全操控身心，之后，随着静观注视「自我」的功能生效，静观直透「自我」结构的根源，把「自我」逐步地消除。然而，这里有一个两难的局面：静观是无我的觉知，如果我们一开始就以「自我」作全盘操控，我们怎么能在开始时就有足够的静观力来启动禅修的工作呢？其实在任何时刻皆有一定程度的静观力的，问题是如何累积到足够有效的静观力而已；幸运地，有一妙法可达此目的，我们可削弱「自我」有大杀伤力那方面，从而减轻静观要克服的阻碍。

贪与瞋是「自我」运作的实质表现，心中的执取与抗拒越重，静观的修习亦会越加困难。这种结果是不难看到的，例如，你一面禅坐、一面念念不忘心中强迫性的依恋执着，你是无法进展的。此外，如你满脑子想着近来的赚钱大计，你的坐禅时间可能大部分都花在这些赚钱念头之中。再者，如果你因最近受到的屈辱而盛怒，它也会占据你的心的。每天就只这么多时间，因此，禅修的每一分钟都是宝贵的，最好不要浪费。南传佛教的传统发展了一种有用方法，可帮助你暂时移开那些障碍，好让你继续用功，把它们永远消除。

你可用一个意念来抵消另一个，有负面情绪时，你可注入一个正面的情绪来平衡它。例如，慷慨（布施）可抗衡贪欲，仁慈可对治瞋恨。请现在就要弄清楚：这不是采用自我催眠来达成解脱的尝试，你是不能用此制约方式来达致开悟的，因为涅槃[2]是无为法

（Unconditioned State）。一个已解脱的圣者肯定会慷慨和仁慈，可是，他这么做并非因为上述的制约方式，而是因为他已不受制于「自我」，故能依其纯洁的本性行事。因此，这不是一种条件制约（Conditioning）而是一种心药（Psychological Medicine），你若能按指示服用这些心药，现在的痛苦就可得到暂时的缓解，之后，你就可着手认真对付那疾病本身了。

你可先从排除「自我憎恶」与「自我责备」入手。首先，你让好的情感、愿望流向自身，这是比较易做的；然后，你对最亲近的人做同样的事，逐步地，你可由亲密的小圈子向外扩展，直至你能将同样的情感倾注向你的敌人及十方众生为止。做得正确的话，此法本身就是一种强劲和使人转化的练习。

在每次禅修前，请虔诚地向自己唸诵下述愿文，真正地去感受那些意愿：

- 1) 愿我健康、快乐与安宁，愿我远离灾害，愿我远离困难，愿我没有问题困扰，愿我永远成功。也愿我有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。
- 2) 愿我的父母健康、快乐与安宁，愿我的父母远离灾害，愿我的父母远离困难，愿我的父母没有问题困扰，愿我的父母永远成功。也愿我的父母有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。
- 3) 愿我的老师健康、快乐与安宁，愿我的老师远离灾害，愿我的老师远离困难，愿我的老师没有问题困扰，愿我的老师永远成功。也愿我的老师有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。
- 4) 愿我的亲属健康、快乐与安宁，愿我的亲属远离灾害，愿我的亲属远离困难，愿我的亲属没有问题困扰，愿我的亲属永远成功。也愿我的亲属有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。
- 5) 愿我的朋友健康、快乐与安宁，愿我的朋友远离灾害，愿我的朋友远离困难，愿我的朋友没有问题困扰，愿我的朋友永远成功。也愿我的朋友有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。
- 6) 愿所有（与我素未谋面的）人健康、快乐与安宁，愿所有（与我素未谋面的）人远离灾害，愿所有（与我素未谋面的）人远离困难，愿所有（与我素未谋面的）人没有问

题困扰，愿所有（与我素未谋面的）人永远成功。也愿所有（与我素未谋面的）人有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。

7) 愿我的敌人健康、快乐与安宁，愿我的敌人远离灾害，愿我的敌人远离困难，愿我的敌人没有问题困扰，愿我的敌人永远成功。也愿我的敌人有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。

8) 愿一切众生健康、快乐与安宁，愿一切众生远离灾害，愿一切众生远离困难，愿一切众生没有问题困扰，愿一切众生永远成功。也愿一切众生有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。

一旦诵毕愿文，就要在禅修期间把你的所有问题与冲突搁置，只管放下整个包袱，如果它们在禅修中又跑回来，就把它们作为分心的干扰来处理吧，它们的本性也的确如是。

入睡前和一早起床时修习慈心禅也是值得的，据说这样做可令你睡得安宁与防止恶梦，又可令你容易一早起床，以及令你对所有人，不论是你的朋友、敌人、人与非人等更加友善和开放。

心内生起最有害的烦恼是憎恨，尤其是当心平气和的时候。当你想起令你身心痛苦的事情时，你可能感到愤怒，这感受会使你不适、紧张、激动和担忧，你或许不能一面禅坐一面经历这种心态，因此，我们强烈建议你，每次在禅修前应向十方普遍地散发慈心。

你也许会奇怪，我们怎么可以作这样的祝愿：「愿我的敌人健康、快乐与安宁，愿我的敌人远离灾害，愿我的敌人远离困难，愿我的敌人没有问题困扰，愿我的敌人永远成功。也愿我的敌人有耐性、勇气、谅解与决心来面对和克服人生不可避免的困难、问题与失败。」

请务必记住，你修习慈心禅（慈心的普及散发）是为了清净自心，就像你的禅修实践是为了达致内心安宁与苦恼解脱一样。当你全心全意地修习慈心禅时，你的行为会十分友善，没有偏爱、成见、歧视或憎恨，你的高贵举止能令你以最切实的方式来帮助别人减低苦困。有怜悯心（悲心）的人才能帮助别人，而怜悯（Compassion）是慈爱心（Loving-kindness）在行为上的一种表现，因为缺乏慈心的人是不会帮助别人的。高贵的行为会表现得十分友善和热情，其中包括身口意的表现，如果身口意三者的表现有矛盾，你的行为举止不会是高贵的。此外，从实际上说，修习高贵的想法是比较善巧的，例如：想着「愿一切众生皆能快乐」，是远远比想着「我憎恨他」为佳。总有一天，我们的高贵想法会高贵地表现出来，而我们的怨恨想法也会在恶行中表现出来的。

请紧记，你的意愿（想法）会转化成语言和行为，从而引致期望之结果的；意愿转化成行为是能产生确实的成果的。因此，无论说话与做事，皆应怀着慈心而行，如果一面口言慈悲，一面又作截然不同的言行，必会被贤明人士所谴责的。随着慈心的不断修习与发展，你的身口意行为皆会变得温和、优雅、宜人、有意义、诚实、有益于自他；如果你的身口意行为皆对自己、他人、或两者皆有伤害，那么，你就要问问自己有没有忘记修习慈心了。

从实用的目的来看，如果所有你的敌人皆变得健康、快乐与安宁，他们就不是你的敌人了；如果他们没有问题、痛苦、苦恼、折磨、神经病、精神病、偏执狂、恐惧、紧张、焦虑等，他们就不是你的敌人了。你若想消除怨敌，最切实的方法是帮助他们克服困难，那么，你就可安心快乐地生活了。事实上，如果可能的话，应该让你所有怨敌的内心皆充满慈心，让他们了解心境安宁的真正意义，那么，你亦可活得愉快与安宁。如果你的怨敌越多神经病、精神病、恐惧、紧张、焦虑等情绪，他们为世间带来的问题、苦痛及烦恼也会越多。如果你

能把一个堕落与邪恶的人，转化为一个圣洁和品德高尚的人，你已创造了一个奇迹！让我们在内心好好培育足够的智慧与慈悲，把邪恶之心转化为品德高尚的心吧！

当你憎恨某人时就会想：「希望他成为丑八怪、希望他长处痛苦之中，让他不会成功、不会发达，让他不会出名、也没有朋友，让他死堕地狱、或转生恶道。」然而，实际上正在发生的是：你体内产生了有害的化学物质，令你感到疼痛、心跳加快、紧张、面部表情变坏、胃口转差、严重失眠，甚至连外人见到你也会感到不快；对怨敌的诅咒正发生在你自己身上，而且，你看不清楚事情的真相，因为你的心像滚水般沸腾，又或者像一个黄疸病者般，对一切食物均感淡而无味；同样地，你无法欣赏别人的外表、成绩与成功等。如果上述的情境一直维持，你是无法禅修得好的。

因此，在你开始认真禅修前，我们强烈建议你一定要先修慈心禅，请专心地、有意愿地重复唸诵上述的慈心禅愿文，一面唸诵，一面先在内心生起真诚的慈念，然后把它与别人分享。背后的理念是：你身上什么东西都没有，拿什么与人分享？

不过，请记住，这不是神奇的方程式，它们本身是没有效用的，如果你只按章程办事，没有认真投入，没有按字句意思般口诵心行，那只会浪费时间与精神；相反，如果你认真如愿文的意思去做，投下你的时间与精神，它们就会很好地为你服务。试一试吧！去亲身体会一下。

### 【注释】

[1] **僧团 (Sangha)**：又称僧伽或僧家，简称僧。佛法僧三宝之一。指信受如来之教法，奉行其道，而入圣得果者。亦即出家剃发，从佛陀学道，具足戒、定、慧、解脱、解脱知见，住于四向四果之圣弟子。或指信受佛法，修行佛道之团体。出家众包括新出家但未受具足戒的男性沙弥及女性沙弥尼，与受具足戒的男性比丘与女性比丘尼等；在家众则有男性「优婆塞」与女性「优婆夷」等。此外，僧原为比丘、比丘尼之通称，我国及日本，则称比丘为僧，比丘尼为尼。然至后世，则不只限于比丘、比丘尼，尚有沙弥、沙弥尼等亦称僧或尼，比丘等称为大僧，沙弥等则称为小僧。

[2] **涅槃**：即梵文 *Nirvana*，或巴利文 *Nibbana*。字面意义是吹灭（灯火），指吹灭贪瞋痴之火，亦指离开生死轮回苦的状态，是佛教实践的终极目标。有「有余涅槃」与「无余涅槃」两种。「有余涅槃」是贪瞋痴等烦恼永断，但五蕴（生命）仍会存活一段日子。就像被砍倒的离根树一样，树根虽断，但仍有余势可存活一段日子。「无余涅槃」则指贪瞋痴等烦恼永断，死后不再会转生三界之中。

## 第十章 问题的处理

在禅修中你会偶然遇到问题，没有人是不会的。出现的问题式样繁多，有大有小，你肯定会遇到一些，而处理的诀窍在于有适当的态度。困难是禅修的一个有机组成部分，我们不必回避它们，而是要利用它们，因为它们提供机会给我们学习。

**我们之所以经常陷入人生困境，原因是：我们只懂不停地逃避问题，不停地追求欲望的满足。禅修为我们提供一个像实验室的环境，好让我们审视此症状（Syndrome），从而制定出解决方案。**禅修中出现的各种障碍、烦扰与问题，皆是可加利用并从中得益的，它们正是我们要加工的材料。没有快乐不会包含一定程度的痛苦，也没有痛苦不会包含一些快乐。人生就是由欢乐与苦难所组合而成，它们是手牵着手地走在一起的；禅修也不例外，你会经历到好与坏的时光，也会遇上令人狂喜与恐怖的时候。

因此，当碰上似无路可走的禅修境况时，不要震惊，不要以为这是你的特殊遭遇，其实每一位经验丰富的禅修者都会各自遇上类似的情况，它们会一次又一次地出现，只须有此预防，随时准备应付即可。你应付困扰的能力取决于你的态度，如果你学懂视这些障碍、烦扰与问题为禅修发展的良机，你就会有进展。处理禅修问题的能力，自然会融入你的生活，助你解决烦扰的重大难题。如果你试图回避禅修中出现的每一个棘手问题，那只会强化那些已使人生颇为难耐的习惯而已。

学会面对生存中不如意的事情是重要的。作为禅修者，我们的工作是要学会容忍自己、公平地看待自己的所有苦恼与不足之处，要学会对自己友善。长远来说，回避不如意的事情是对自己很不友善的做法。在不如意事生起时能勇于面对它，虽似反常，其实是一种友善的表现。

一种众人皆知的处理困难的策略是「自我暗示」，例如：一件坏事突然发生了，你即用「塞翁失马，焉知非福」等语言来不断安慰自己。佛陀所教的战术与此相反，力劝我们与其去掩饰它、躲避它，不如去仔细、彻底地考察它，直至它消失为止。佛教主张：不可掺杂你实际上没有的感受，也不可回避你实际上有的感受。如果你很苦恼，这是现实正发生的事情，那就要面对它，正视它，不可畏惧退缩。在不幸的日子里，要检视不幸的本身，留意地观察它，研究那个现象，了解它的结构与运作方式。摆脱陷阱的方法，在于研究陷阱本身，了解它是怎样制造出来的。你要把它一件一件地拆开，被拆开的陷阱就不再能困住你了，结果是自由、解脱。

此点很重要，但很可惜，原来这是佛教思想中最鲜为人知、最鲜为人了解的其中一个方面。那些对佛教只有浅薄认识与研究的人，会很快妄下断语，说佛教是一套悲观的学说和教导，不停地说些令人不快的事情，还经常要人面对不适意的现实，如痛苦、病患、死亡等。事实刚好相反，佛教思想家并不认为自己是悲观主义者。世间苦痛，人生难免，学习应付苦痛实不算悲观，而是一种很务实的乐观主义。配偶过世时你怎样应付？如果明天你的母亲离世你的感受如何？如果是你的姊妹或你的亲密朋友离世，你又会怎样？又或者在同一日内，你失去了你的工作、你的储蓄、以及你的双腿，你能面对要在轮椅中渡过下半生的境况吗？如果不幸染上末期癌症，你怎么应付？另外，临近死亡时你如何面对它？你或许可以避免大

部分上述的不幸，但你总不可能避免全部的。大部分人会在有生之年失去朋友及亲属，所有人都会久而久之生病，无论如何，你总会有死亡之一日的。你可以在这些不幸之中苦恼地渡过，你亦可坦率地、公然地面对它们，你是完全有选择的。

**痛苦（身苦）难免，烦恼（心苦）可消，因为，身苦与心苦是两种截然不同的事。**如果你的心受到上述某些不幸所打击，你将会苦恼不堪；由于内心正受习气所控，你将被烦恼所困，不得解脱。故此，用一点时间去了解免受习气影响的方法是很值得的。**大部分人都殚精竭力地设法离苦得乐，佛教并不主张你完全停止这些活动。**金钱与安定是好的，痛苦亦应尽量避免，没有人在劝你要捐出自己的所有财产，或追求不必要的痛苦，不过，佛教确实有劝你用一点时间与精力，好好学习应付令你不快意的东西，因为有些痛苦是人生难免的。当你看到一辆卡车正向你冲来，就应不顾一切地躲开，同样道理，请用一点时间作禅修。学习好处理令你不适的东西，是武装自己去好好处理那无形卡车的唯一妙法。

问题是会在禅修中出现的，其中有些属生理，有些属情绪，有些属态度。所有这些问题都是可面对的，而每一种也有其自己的独特回应，全部都是可令你解脱的良机。

### **问题一：身体上的疼痛**

没有人会喜欢痛，但人人总会在某些时候有一些，这是人生普遍体验之一，而且，在禅修之中，痛一定会以某种形态出现的。

处理痛的过程可分两步：第一，如果可能的话，把痛完全消除，或把它减至最低；第二，假使仍有痛残留不散，就把它作为禅修的对象来处理。第一步是从身体上着手，痛也许来自某种疾病，例如：头痛、发烧、损伤、或是别的什么。在这种情况下，在你开始禅坐之前，最好先采用常规的医疗，例如：吃药、涂点药膏、或使用惯常的方法。

此外，有些疼痛是与特定的坐姿有关的，如果你从未试过长时间在地上盘腿而坐，那就需要一段适应期了。**少许不舒服是会有有的，那几乎是无法避免。**针对身体不同地方的疼痛，可有不同的特别缓解方法，例如：若痛在小腿，可检查一下你的裤子，如果它是太紧或太厚，那可能是问题所在，试换一条裤子看看；坐垫也要检查一下，它应在压扁后有三吋高左右；如果疼痛在腰部周围，就要解松你的腰带；疼痛若在后腰下部，你的坐姿可能有些不对，如懒散地坐着一定不会舒服的，要挺直身子来坐，不宜太紧张或太僵硬，但要保持脊椎正直；颈部或后背的疼痛有几个来源，首先是不正当的手部姿势，你的双手应舒适地放在你大腿区域的上部，不可把它们拉近到你的腰部，放松你的手臂和颈部肌肉，头部不可向前垂下，要保持头部平正，且与脊椎垂直地排成一线。

如上述般调整之后，你也许还有些疼痛残留未散，那么，就要试行第二步了，即把疼痛作为你的禅修对象。不要突然起身，也不要激动，只须专心地观察着它。当疼痛变得剧烈时，你会发觉，你的注意力已被它从气息（原本的禅修对象）拉到它那里去了，不可还击，只须让注意力轻易地滑动至那简单感觉之上，然后全然地进入那疼痛之中，不可阻挠那时的体验，要探索那个时候的感受，要超越你的逃避反应，还要进入那感受之中，体验着那感受里面的单纯感觉。

你会发现两样东西：第一样是单纯的感觉——疼痛本身，第二样是你那感觉的抵抗。抵抗反应有部分属心理、有部分属生理，例如：围绕疼痛区域的肌肉紧张属生理那部分，放松那里的肌肉，将它们逐一地彻底放松，也许此步骤本身已把疼痛大大减轻。接着便可处理心理上的抗拒了，就像你有生理上的紧张一样，你也会有心理上的紧张，你会在心理上压制疼痛的感觉，努力把它从意识之中排挤出去。此种排挤是一种无言的「我不喜欢这种感受」或「走开」的态度，此心微妙细致，你若认真视察就能发现，找到它后就把它一并放松。

最后那部分是较难捉摸的，也是无法用语言文字作精密的描述，最好的掌握方法可能是

用类比法。试检查一下你处理紧张肌肉的办法，然后转用于心理（精神）上的领域。佛教认为身心是紧密联系的，此联系的紧密程度令很多人皆察觉不到此过程有两个步骤，对他们来说，放松身体即放松内心，放松内心即放松身体，因此，他们体验到的身心放松只是一个过程而已。无论如何，要全然放下，让觉知心慢慢地超越你自己竖立的障碍（内心的抗拒）——一种自我与别人的距离感，一条「自我」与「疼痛」的分界线，若能销毁那障碍，间隔即可消失。你要慢慢潜入波涛汹涌的感觉之海里面，与疼痛融合为一，你变成感觉本身，观察着它的减退与流动，跟着，令人惊奇的事情发生了，它不再干扰你，烦恼亦在瞬间消失，只有痛的感受本身，没有「我」在受伤害，你结果便从疼痛中得到解脱。

这是一个渐进式的过程。开始时，你可战胜小痛但输给大痛，像其他技艺一样，它会随着练习而进步的，你越多练习就越能应付更强大的疼痛。请充分了解，这里不是鼓吹「自虐或苦行」，这是一种「觉察力」的锻炼，不是「施虐狂 (Sadism)」的行为。如果疼痛变得非常剧烈难忍，请尽管移动身体，但要缓慢且专心地去做，留意观察你的动作，看看移动时是怎么样的感受，留心观察那动作对疼痛的效应，并且注意着疼痛的减轻。不过，可不要移动得太多，因为，移动得越少，则越容易保持充分的静观。初学者有时会说，他们在疼痛时无法保持静观；其实这种困难是由于误解所致，这些学员以为静观是有别于疼痛感受的东西，这是不对的。静观从来就不可能单独存在，它总是要有对象的，任何对象皆可，疼痛是一种心态，你是可以像静观呼吸一样来静观疼痛的。

第四章所述的规则适用于任何心态，对于疼痛也不例外。不过必须小心，静观感觉时不要过犹不及，不要加油添醋，不要有所遗漏，更不可以概念、图像、或散漫无关的思想等弄脏那纯粹的感受经验。要保持觉知于当下与疼痛之中，这样才不会遗漏它的开始与结束。疼痛若不能被清楚地观照（静观），就会生起恐惧、焦虑或愤怒等情绪反应；若能被适当地观照，那些反应就不会生起，而只有感觉本身——单纯的能量。一旦你学懂这种处理疼痛的方法，就可以把这方法推广，应用到你人生的其他方面，你可用于任何不适意的感觉，事实上，适用于疼痛的方法，对焦虑或长期的抑郁症也是有效的。这是人生最有用、最可普及的技巧之一，我们称之为「忍耐」。

## 问题二：腿脚麻木

初学者在禅坐时，腿脚发生麻木是常有的事情，那是由于他们对禅坐的坐姿不适应所致。有些人对此十分担忧，他们觉得非要站起来活动一下不可，有少数人更相信，由于血液循环受阻，他们身体的某部分会坏死。腿脚麻木实无须担心，它是神经受压而引起的捏痛，而非由于血液循环受阻，此坐姿是不会损害你的腿脚组织的，因此，不要紧张，放松一下吧！如果你的腿脚在禅坐时麻木，只须留意地观察着此现象即可，试审察一下那感觉是怎么样的，也许那只是一种不适的感觉而已，你如果不紧张，它还不算痛苦，只管保持平静和观察着它即可。就算腿脚在整个禅坐中持续麻木也不打紧，继续禅修一段日子，麻木自会慢慢消失的，你的身体是会随着日常的修习而自动调适的，不久之后，你就算坐上很长时间，也不会再有麻木的现象出现了。

## 问题三：奇异的感觉

在禅修中，人们会体验到各式各样的现象，例如感到痕痒、轻微的刺痛、深度的松弛、身轻或浮动等感觉。你也许会感到自己在膨胀、缩小或在空中升起来。初学者大多因此而激动兴奋，不用担心，在修习初期，你是不太可能会升空而起的。在禅修之中，当放松现象出现时，神经系统开始更有效地传递感觉讯息，大量以前受阻的感觉讯息得以轻易流通，从而产生了各式各样的奇异感觉，那并不意味着什么，只是感觉而已。因此，只管如常地运用此技巧即可；即观察着它的生起、观察着它的消失，不要介入。

#### 问题四：昏沉（昏昏欲睡）

在禅修中感到昏沉是常有的事。你变得非常平静与放松，那正是禅修的意料中事，不幸的是，我们通常只有在睡着时，才会体验到这种美好状态，而我们就把它与那过程联系在一起，于是便自然慢慢入睡了。当你发现这种情况时，就要立即静观昏沉本身。昏沉有一些明显特性，它会影响你的心念，试把它们找出来；它与某些身体感觉有关，试找出它们的位置。

这种探究性的觉察是昏沉的最好对治方法，会令它很快消失的。如果不成功，你的昏沉很可能与身体有关，那就要找出原因来处理了。如果你禅坐前吃得很饱，那可能是做成昏沉的原因。因此，快将禅坐前要少吃一些，或者，在饱餐一顿后要等上一个小时后才可禅坐。还有，不可忽视明显的因由，如整天辛劳工作后才禅坐，自然疲倦嗜睡了；又如你前晚睡眠不足，就先要处理好身体的需要才好禅坐。不要向昏沉屈服，保持清醒与警觉，因为昏沉与禅修时的心意集中是截然不同的两种体验。你在昏沉中是无法得到崭新领悟的，它们只有在禅修中才可以得到。如你真的昏昏欲睡，可以深吸一口气，然后屏息静气，越久越好，跟着慢慢地呼出来，如是地重复，直至你的身体发暖与昏沉消失为止，之后，便可返回来静观气息。

#### 问题五：无法集中心意

心念有时过度活跃，人人皆会遇到，一般的对治方法会在后面有关「处理分心」的章节中阐释。然而，有几个产生这现象的外因，也应在这里告知你们，而最好的处理方法是调整你的时间表。心理影像是很有力量的东西，它们能长时间停留在你的心间，讲故事的艺术只是直接运用这些材料，如果作家运用了得，人物的性格、影像就会在人们的心中产生有力和难于磨灭的效果。如果你在禅坐前刚看过今年的最佳影片，禅坐时心中将充满影片中的人物与影像。如果你看了半部非常恐怖的小说之后禅坐，禅坐时自然充满妖魔鬼怪。因此，要把上述的次序调换，即先禅坐，后看电影或看书。

另外一个影响因素是你的情绪状态。如果生活中有些矛盾或冲突未获解决，那内心的激动是会带到禅修之中的。应尽可能在禅坐前了结当日的矛盾冲突，那么，生活自然顺畅，禅修时也不致满脑子思想。但是，切不可以此建议作为逃避禅修的藉口。有时，你是无法在禅坐前把所有问题都完全解决的，此时不要理会什么了，只管进行禅坐吧！就用禅坐来放下你以自我为中心的、有局限性的观点与态度，禅修之后，问题往往会较易解决。另外，有些日子，内心好像一刻也停不下来，而你也找不到明显的原因。记得我们提过的周期改变吗？禅修也会有周期性的，你会有好日子，亦会有坏日子的。

内观禅主要是觉察力的锻鍊，令心留意觉察心的当下活动比令心空寂更为重要。如果心意狂乱而你又无法阻止时，就观察着它好了，它全是你的东西，结果你会在自我探索的旅程中，又向前迈进一步了。至为重要的是，不要因为内心的不停思绪、自言自语等而沮丧，那些东西（叽哩咕噜的内心话语）只不过是我们要留意观察的另一样东西而已。

#### 问题六：厌烦

坐着一小时，当中什么也不做，只感受着气息的进出，还有比这做法更厌烦的事吗？很难想像吧？在禅修中，你会屡屡感到厌烦，人人都会的。厌烦只是一种心态，应作如是理解。有几个简单办法可帮你去应付它的：

##### 方法一：重新提起可靠的静观力

如果不断觉得观察气息是件十分厌烦的事，有一点可以肯定，你已失去可靠的静观力来

观察呼吸的过程了。静观从来都不会令人厌烦的，再观察一下！不要假设你已知道什么是呼吸，不要想当然地以为你已看遍所有要看的東西，如果这样做的话，你是在概念化那个过程，而不是在观察着那活生生的现实了。当你清楚地觉察着呼吸或任何现象时，是绝不会感厌烦的，静观就好像一个小孩，以充满好奇的眼光来看待任何事物，静看待每一刻的态度是：每一刻都好像是宇宙的最初一刻、以及唯一的一刻。因此，再观察一下吧！

### 方法二：观察你的心态

留心观察你的厌烦心态，什么是厌烦？厌烦在哪里？你感到它是怎么样？它由什么心理成分所构成？它是否有任何肉体上的感受？它对你的思想过程有什么作用？试用一新鲜的眼光来看待厌烦，就好像你从未体验过那种心态一样。

### 问题七：恐惧

在禅修中，有时会出现莫名奇妙的恐惧，这是常有的现象，原因有多种：

- (一) 你可能经验到很久之前被压抑事件的后果，请紧记，念头首先是在「无意识」中冒起的，在念头被觉察到之前，它的情绪部分已有一段长时间由「无意识」过滤到意识之中了。如果你能坐至恐惧消失为止，那个记忆气泡本身可能已在你的忍耐限度内升出水面、消失了。
- (二) 你可能要直接面对所有人都会有的恐惧 —— 对未知的恐惧。禅修至某一阶段时，你会对自己正从事之活动的严重性感到震撼，你正在拆毁那堵幻有之墙，而它正是你惯常用来向自己解释生命、用来保护自己免于受现实烈火所伤害的东西。**你即将和现实面对面相遇了，那是令人恐惧的事，但终究是要面对的，继续前进！不必犹疑，马上投入吧！**
- (三) 你感到的恐惧可能是自己造成的，也许是你的不善巧关注所产生的。你可能在「无意识」中设立了一个程序 —— 「检查一下有什么出现」，结果，当可怕的幻想（Fantasy）出现时，注意力就被锁定在它上面，幻想得到注意力提供的能量，自会不断增强。这里的真正问题在于（对主要禅修对象的）留意观察能力的不足，如果留意观察能力已足够强劲，这种注意力的转移，一出现已被它觉察到，并且以常法妥善处理了。无论你的恐惧源自什么，留意觉察都可以把它治愈。要精确、如实地观察恐惧，不要执着它，只是观看着它的生起与增长，研究一下它的效应，看看它如何影响你的感受、以及如何影响你的身体。**当发觉自己被可怕的幻想困扰时，只须专心地观察着它们即可。看到图像时就视之为图像，看到记忆时就视之为记忆，观察伴随而来的各种情绪反应，如实地了知它们，站在过程的旁边观察，不要介入，要让自己好像是一个感兴趣的旁观者一样，来对待整个动态情况。最重要的是，不要与情境斗争，不要尝试抑制记忆、感受或幻想，只须置身事外，让它们全都冒出来、流过去即可。它是不会伤害你的，它只是记忆，它只是幻想，它只不过是恐惧之心而已。**

在有意识的观察下，当你让恐惧无阻地表演完毕后，它将不会再度下沉到「无意识」里，更不会再来缠住你，它将永远地一去不返。

### 问题八：烦躁不安

烦躁不安的心境，往往是「无意识」为自己内部感受的一种掩饰手段。我们人类很善于压抑，不愿面对令人不快的心念，往往选择把它掩藏起来，以为从此就可无须处理那问题了。不幸的是，我们通常都不会成功，至少不能完全成功。我们把心念隐藏，可是，掩藏所用的心理能量还在那里，且在沸腾。结果就出现了那种我们叫烦乱不安的不自在感觉。你弄不清

楚是什么原因，总之，你就是觉得不自在、无法放松。当这种不适的感觉在禅修中出现时，只须观察着它即可。不要让它支配你，不要跳起来逃走，不要与它争斗，也不要试图去赶走它，就让它在那里，只须密切地观察着它即可，那么，被压抑的东西终究会浮现出来，到时你便可知道自己一直在担忧什么了。

你一直想逃避的令你不快的感受，差不多可以是任何事情：如内疚、贪欲或其他问题；也可以是轻微的疼痛、难知的隐疾、或即将到来的病患。不管是什么，就让它呈现出来和留意地观察着它即可。如果你只坐着不动和观察着你的烦躁不安，它终究会消逝而去的。能安坐不动直至你的烦躁不安完全消逝，这行动本身实是你禅修生涯中的一个小小突破。它教你很多事情，你会发现，烦躁不安其实是一种颇为表面的心理状态，它天性命短，一来即走，不会久留，对你根本没有真正的控制力。

### 问题九：努力过度

你会发觉，禅修老手一般都是很快乐的人，他们拥有人类最宝贵的财富——幽默感。它不是媒体节目主持人的那种肤浅的诙谐妙语，它是一种真正的幽默感。他们能够嘲笑自己本身的人性缺憾，他们能够面对个人的灾难而轻声发笑。禅修新手往往为了成就而过分认真。因此，笑一笑吧！在禅修中学会间中放松一下、缓和片刻是重要的。无论任何事情发生，你都要学会客观地去观察它们。如果你在紧张、在奋斗，把一切都看得那么非常认真，那是无法做得到的。

禅修新手往往因求胜心切而过分认真，他们充满巨大的、夸张的期望，他们迅即投入，希望花短暂时间就可得到令人难以置信的结果，他们奋力推进、紧张、流汗、竭尽全力，这一切都那么地非常严肃、非常庄重。这种紧张状态刚好与留意觉察相反，他们的成就自然很少，接着，他们认为禅修毕竟没有刺激，不能满足要求，于是就把禅修轻易地抛弃了。应该指出的是，只有在禅修实践之中你才能知道什么是禅修，你想知道禅修到底是怎么回事，它的目的何在，只有靠自己直接去体验它才行。因此，禅修新手之所以不知方向，乃因为他们的实践不足以培养到充分的方向感出来。

新手的期待本质上是不实际的和愚昧的，作为禅修新手，你是会生起各式各样的错误期待的，它们对你毕竟没有好处，只会造成妨碍。过分努力会产生僵硬与不愉快、内疚与自责等。如果用功过度，你的努力会变得机械化，使留意觉察在生起前便遭打击。你应有见识地把它们统统放下，放下你的期待与过分努力，只简单地以稳定而平衡的努力禅修，享受你的禅修，不用汗流浹背地搏斗来加重自己的负担，只管留意觉察，禅修本身自会对你的前途有所安排。

### 问题十：丧失信心（气馁）

过度用功的最后结果会令人丧失信心。因为，你长时处于一种紧张状态，你没有任何进展，你发觉自己没有取得预期的进步，于是就会气馁、失去信心，你感觉好像失败了。这是一个非常自然的循环过程，但却是可以完全避免的。根源是追求不切实际的目标。然而，那是一个十分普遍的综合症状，尽管已有很多一流的忠告和劝谕，它还是会发生在你身上的。这里有一个良策，假使你发觉自己心灰意冷时，只管清楚地观察你当下的心态，不可对它添加任何东西，只是观察着它即可。挫败感只不过是另一个短暂的情绪反应，如果你介入其中，它就会得到能量而增长；如果你能超然地旁观着它，它自然会消逝而去。

如果你在禅修中因感到失败而气馁，那就特别容易处理了。你感到禅修失败，那是因为你疏忽了静观，只须立即留意觉察那个失败感即可，这一步正好重新提起你的静观力。造成失败的感觉，全因一个记忆而已。禅修是没有所谓失败的，有的只是退步与困难；除非你完全放弃，否则是不会有失败的。即使你禅修了整整二十年仍一无所获，你只须在任何一刻选

择静观，还是可以立即静观起来的，一切全在乎你的决定；后悔只不过是另一种失念（unmindful）情况，你若在一瞬间了解到自己失念，那了解本身就是一个静观活动。因此，继续上述的过程吧！不可因情绪反应而偏离正道。

### 问题十一：抗拒禅修

有些时候你不想进行禅修，这想法看来颇令人不快。禅修少一次好像不太紧要，但很易会成为一种习惯，较明智的做法是，勉为其难地继续禅修，总之就去坐，观察此厌恶感受，在大多数情况下，它只是一种飞逝而去的情绪、在你眼前昙花一现的闪光而已。只须坐上五分钟左右，它就会消声匿迹。在其他情况下，由于当天的厌烦情绪，它会逗留多一点时间才散。总之，它仍是会走的；况且，用上二、三十分钟的禅修去消除它，总比整天带着它来破坏自己的心情好。有时候抗拒的出现，是由于在禅修上碰到一些困难，你可能知道，亦可能不知道那困难是什么。如果知道问题所在，就按本书所述的方法来处理。一旦问题消失，抗拒的情绪也会自然消失的。如果不知道问题所在，那就要不畏缩地、坚决地忍受它，直至它消失为止。只管继续观察着那抗拒情绪，一直坐至它完全消失为止。待它按常规发展完毕，它自会消失的。跟着，产生它的根本原因就会随即自然浮现出来，那就好处理了。

如果抗拒情绪在你禅修中持续地经常发生，那就要怀疑本身的基本态度是否有一些隐微的错误了。禅修不是一种以特殊姿势来进行的宗教仪式，它不是一种痛苦的修炼，也不是要在强制下渡过一段厌烦的时光。它不是一种要板起面孔来完成的义务。禅修是留意观察，它是一种观看事物的新方法，也是游戏的一种方式。禅修是你的朋友，若能用此态度去对待禅修，你的抗拒情绪自可烟消云散。

如果试过上述所有的可能性后，抗拒情绪仍然存在，那就可能是个问题。禅修者可能碰到某些超自然的障碍，而这是远远超出本书所能讨论的范围。这问题在初学者中是罕见的，却是有可能发生的。不要放弃，去寻求帮助，找一位够水准的、修习内观禅的大师，请求他来帮你走出困境，这些人正是为了此目的而生存于世上的。

### 问题十二：昏沉迟钝

我们已（在问题四中）讨论过心的昏沉现象了，但要注意，有另一特殊途径也会进入那种状态：内心的昏沉迟钝可以是定力加深时之不想要的副产品。随着你的松弛加深，肌肉会放松，脑神经的传导亦会改变，这会在身体产生一种非常平静和轻盈的感觉，你感到非常宁静，而且有点似与身体脱离的感觉，这是美好的感受，它很好地集中在呼吸之上。可是，再继续下去时，那适意的感受会增强，从而令你分心，注意力离开了呼吸，你开始真的享受那境界了，你的静观力走下坡了。你的注意力终于涣散了，在迷糊不清的禅悦云雾中懒洋洋地漂移，结果便产生了此种缺乏静观力的状态，一种类似心醉神迷的昏沉迟钝。它的对治方法当然是静观，专心地观察这些现象，它们就会消散的。当那些迷人的感受生起时，要接受它们，不用去回避它们，不要被它们缠住，它们只是生理上的感受，因此，应就此事实去处理它们。如其为感受则观察其为感受，如其为昏沉迟钝则观察其为昏沉迟钝，观察它们的生起，亦要观察它们的消逝，不要介入，也不要与之纠缠。

你会在禅修中碰到问题，任何人都会，你可以视它们为可怕的折磨，或是要克服的挑战。如果你视它们为负担，你的苦恼只会有增无减，如果你视它们为学习与成长机会，你的心智发展前景一定无可限量。

## 第十一章 分心的处理（上）

每一位修行者都会有时在禅修中遇到分心，到时总需要有方法来应付。有些优美的方法可帮你快一点重回正轨，而无须完全依靠意志力去突围。定力与静观力是手拉手一起行动的，它们互相补足，如果一方薄弱，另一方最终亦会受到影响。**禅修时的坏日子往往与定力差有关**，你的心在目标周围漂浮不定，这个时候，纵使你处于心理逆境，仍需用一些方法去重新建立起你的定力。幸运地，你已得到了。事实上，你可从下述一系列的传统实际策略中选取：

### 策略一：时间估计

这策略已在前面的章节中探讨过了。有分心的东西出现，令你的注意力离开了呼吸，你突然发觉自己在做白日梦。要诀就是从任何吸引你的东西之中完全抽身而出，彻底打破它对你的束缚，好让你重新全心全意地回到呼吸上来。你是靠估计分心了多少时间来实现的，没有必要作精密计算，粗略地以多少分钟来估计或以概念来描述即可。例如：只须对自己说：「唔！我已分心约两分钟了。」或是：「分心大约是从狗吠声开始的。」或是：「分心是从我想着金钱开始的。」初习用此技巧时，你要在脑中自言自语，熟习之后，就无须自言自语，即可无言地、迅速地做得到。**要牢记，根本重点是要离开分心的束缚，重新回到呼吸上来。你以分心之念为暂时的禅修对象，约略估计一下分心的时间即可。分心的时间多少并不重要，只须离开分心的束缚，就可忘记整个做法，迅速回到呼吸上来，不要被估计过程所拖累。**

### 策略二：深呼吸几次

**当内心兴奋激动，难于驯服时，只须深呼吸几次，就可重新建立起专注力。**应强力地吸气、强力地呼气，这可增强空气与鼻孔内的接触感觉，使你更易集中心力；也要主动地运用意志力去加强注意。定力是可以运用身心力量来促使增长的，因此，你将会发觉，注意力很快便可重新安顿于呼吸之上了。

### 策略三：数息

心中默默地数着气息的出与入是一个非常传统的方法，有些禅修宗派以之作为基本法门来教授，内观禅则以之作为辅助手段，用来重新建立留意观察能力，或用来增强定力。在第五章中我们谈过，你可用不同的方法来数息，但记住要把注意力维持在呼吸之上。数息之后，你可能会注意到一种改变，气息减慢了或变得轻细了，这是一个生理上的讯息，显示定力已很好地建立起来。这个时候，气息多会变得那么轻快、柔和，乃至你无法清楚地辨认出呼气与吸气，它们好像混合在一起了，到时，你只须把呼与吸合而为一地数即可，但只可数到五便要回过来由一数起。如果数息变成一种烦扰，就要进行下一步骤，即停止数息，忘记呼出与吸入的概念，只管将心意直接潜入呼吸的纯粹感觉之中。出息与入息融合为一，每一个气息都与下一个气息融合起来，形成一种没有止境的、周期性的、纯粹的平稳流动。

### 策略四：出入息默念法

这是数息的另一选择，它的功能与数息颇为相似。只须将注意力投放在气息之上，然后于每一个气息周期在心中默念：「吸入 …… 呼出。」或是「入 …… 出。」如是地继续做，直

至你无须采用这些概念时，便可把它们掉开，无唸地直接专注即可。

### **策略五：以一念消除另一念**

有些念头是怎么样也不肯离开的，我们人类是受情迷的众生（受强迫观念困扰的众生），这是我们的最大问题之一。我们习以为常地、自动地追逐某些东西，例如：性幻想、忧虑与野心等，多年来一直无时无刻滋养着这些错综复杂的病态想法，且一有空时就和它们玩耍，给予它们众多强化的锻鍊机会；到坐禅时，我们命令它们走开，好让我们可独处片刻，可是，它们不听命令，这是一点也不出奇的。像这样顽固的想法，要用一直接方式、全方位的正面突击始得。

佛教心理学已发展了一套独特的分类体系，与其将想法分为「好」与「坏」，佛学家推荐用「善巧 (Skillful)」[1]与「不善巧 (Unskillful)」。不善巧的想法与贪、瞋或痴等相联系，这些想法就是心意最容易构造成的迷执（强迫性观念），说它们不善巧，是因为它们会令你偏离解脱的目标。至于善巧的想法，它们与布施、慈悲与智慧等相联系，说它们善巧，是因为它们可对治不善巧的想法，且会助你迈向解脱。

解脱是无法用心理学上的条件作用 (Conditioning) 来达成的，因为它不是一种由思想所能建构成的状态，用心理学上的条件作用也无法构成那些在解脱后始有的性格特质，仁慈的想法可产生相似的仁慈外表，那不是真的，有压力时即会崩溃；同样，慈悲的想法只可产生表面上的慈悲。因此，善巧的想法本身是不能令你脱离陷阱的，说它们是善巧的，只不过是因为它们可作解药，用以化解不善巧思想之毒素。布施心可暂时消除贪念，把贪念隐藏片刻，好让专注力有足够时间去自由地发挥作用；等到专注力穿透，直达至「自我过程 (Ego Process)」的根源时，贪欲即烟消云散，而真正的布施心亦自会生起。

这个原则可在你的日常禅修中运用，如果你被某种迷执 (Obsession) [2]所困扰，可生起它的相反想法来消除之。举例来说：如果你非常憎恨查里，而他的阴沉愠怒面孔又不停出现在你的脑海里，试向他散发一股慈爱及友善之辐射流，你多数可令当前的心理影像消除，跟着，你便可继续你的禅修工作了。

有时候，单靠这个方法仍是不行，因为那个迷执实在太强了。在这种情况下，就要先削弱几分它对你的操控力，然后才可有效地用此法去完全抵消它。这时内疚 (Guilt) 终于派上用场了，它是人类最拙劣的情绪之一。用心好好地看清楚你正想消除的情绪反应，认真地去考虑它；看清楚它给你的感受，看清楚它如何影响着你的生活、幸福、健康、以及你与别人的关系；看清楚它如何影响你在别人面前的形象；看清楚它阻碍你迈向解脱的方式。巴利文的佛教圣典催促你要非常彻底地去实践这些活动，圣典忠告你要逐步生起厌离心[3]与在众人面前受辱的感受，有如被迫要在颈项挂上动物之腐烂尸体去游街示众一样。你要追求的是真正的厌离 (Loathing)，这一步骤本身也许已能完全解决你的问题，如果还未解决，可再用它的相反情感来抵消仍逗留不散的残余迷执。

贪念包括一切与爱欲相应的东西，从对物质利益的坦率贪婪，一直到像有德行之人般那么受人尊重的隐微需求，都包含在内。瞋心的范围，由小气易怒到杀气腾腾的暴怒，都包含在内。痴念则包括白日梦乃至真的幻觉等一切东西。布施可抵消贪欲，慈悲可抵消瞋心，你只须考虑片刻，对任何烦扰你的妄念、恶念都可找到特定的适当对治。

### **策略六：回想自己的禅修目的**

有时候，一些东西好像随意地在脑中自动弹出。有些字、片语或完整的句子不知为何，忽然在「无意识」中冒出，一些物体出现了，一些图画断断续续地闪现，这都是些令人不安的体验，你感到自心好像风中飘动的旗帜，又好像海洋的波浪一样前后冲刷。遇到像这些情况时，只须回想一下自己为什么在这里，就足以解决了。你可对自己说：「我在这里坐着，不

是为了花时间在這些妄念上；我在此處是要把心意集中於氣息之上，而氣息是眾生所共同擁有的。」有時候，還未唸完此誦文時，你的心已安定下來了。有時候，你要唸誦多次，心才可重新集中於呼吸之上。

上述多種技巧可單獨使用，亦可因應情況地互相结合使用，若能適當地運用，它們就是你與心猿意馬搏鬥時的有效軍械庫。

### 【注釋】

[1] **善巧 (Skillful)**: 簡稱善。指順於真理、有益於自他及有益於今生與後世的。用來形容有漏與無漏之身口意行為。反之則是不善巧，或稱不善或惡。(漏，指煩惱)

[2] **迷執 (Obsession)**: 迷惑和固執。迷，指迷於事理，執，指生起迷情之思而念念不忘。是不健康的、困擾人的、不由自主的強迫性的思緒與隨後出現的行為。有些似心理學上所说的情意結或情結 (Complex)。佛教上所说的迷執，多特指對人生實相上的無常、苦、無我、不淨等執迷不悟，偏執人生是常、樂、我、淨等顛倒妄見，以致不斷作業受苦而不自知。

[3] **厭离心**: 厭惡與舍離之心。佛教認為要去除迷執習氣，必須勤習靜觀技巧，觀生死之中，虛假不實，如水上泡，速起速滅，往來流轉，猶如車輪。此身眾苦所集，一切皆是不淨，甚可厭離，始能獲得解脫知見，克服迷戀之情思，成就解脫。例如《雜阿含經》在卷一之第一經有言：

「世尊告諸比丘：『當觀色無常，如是觀者，則為正觀（正見）；正觀（正見）者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正觀（正見）；正觀（正見）者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』如觀無常、苦、空、非我，亦復如是。時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。』

## 第十二章 分心的处理（下）

### （禅修时分心？别紧张！）

就这样，你坐在那里禅修得很好，你的身体完全不动，你的心也十分平静，你正畅顺地随着呼吸的气流在进、出、进、出……平静，安祥，而又集中，一切都很完美。然后，突然间，一个完全无关的念头在心中跳了出来：「我真的想吃蛋筒雪糕！」显然，那是一个分心，那不是你应该做的事，你注意到分心了，于是把自己拉回到呼吸上，回到畅顺的流动，进、出、进、出……。然后另一念头又出现：「我付煤气费了吗？」那是另一个分心，你留意到它，又把自己拉回到呼吸之上，进、出、进、出……。「那新的科幻影片上映了，也许星期二晚我可以去看，不！星期二不行，星期三要做的事太多了，还是星期四去较好……。」又是另一个分心，你又再把自己拉回到呼吸之上，可是，你未能做到，因为有一微小的声音在脑中说话：「噢！我的背正痛得要命。」这样的念头不断出现，一个分心接着一个分心，好像没完没了的。

多么困扰啊！然而，事实的确如是，这些分心实是要关注的重点，关键是要学习处理这些分心，学习觉察它们而又不会受其所困，这就是我们坐在这里的主要目的。当然，心意飘荡是令人不快的，然而，这是心的运作常态，不可把它当作敌人，它不过是朴素的事实而已。如果你想改变什么，首先要做的，就是看清楚它本身的实际活动情况。

当你第一次坐下来把心意集中于气息时，你会因心意那么难以置信的忙乱而大吃一惊。它时而跳跃、时而踌躇、时而转向、又时而反抗，它不断循环地追逐自己，它喋喋不休，它思索，它亦会幻想和发白日梦。不要为这些现象而心烦意乱，那都是自然的事。当你的心离开禅修目标时，只须留意地观察着这个分心即可。

### （将注意力暂时移到分心上面）

当我们提到内观禅里的分心时，我们是指任何令你的注意力离开气息（禅修的主要目标）之出神事件。**这里要为你提出禅修的一条重要而新的准则：当任何强大的心态生起，令你偏离禅修目标时，可暂时把注意力转到分心上去，让分心成为你的暂时禅修目标。**请留意「暂时」这个字眼，它很重要。我们不是要你在中途改弦易辙，也不是要你在每三秒钟左右就转换新的禅修目标，呼吸永远是你的主要禅修目标。**你把注意力转到分心上所逗留的时间，只须足够令你注意到它的某些特点即可，那些特点包括：它是什么？它有多强？它持续了多久？**

当你已默然回答了这些问题时，实已检视分心完毕，然后让注意力回到气息上来。这里请再一次留意「默然（Wordless）」这个有用的运作字眼。这些问题不是为了引发更多的内心喋喋不休（Mental Chatter），那会把你的意识引向错误方向，引来更多的思想；我们只想你离开思想，回到直接、默然、与非概念性的呼吸体验上去。这些问题设计是要让你解除分心的束缚，洞察它的本性，而不是要你更深地受其所困。它们让你察觉到什么事情令你分心了，以及帮你脱离它，全部皆在一个步骤中完成。

### （对治分心的三个善巧问答）

问题来了：当分心或任何心态在心中生起时，它是在「无意识」中开始的，片刻之后，它才会浮现在意识心中。此瞬间的时差是很重要的，因为它让执取有充足的时间发生。执取可在瞬间生起，而它是在「无意识」中开始的，因此，待执取浮升至能认知它的意识心时，

我们已被锁在它的上面了，既然受其所困，也就自然随着那过程单纯地继续下去，而继续观看分心时，我们亦会对分心的执取越来越加深。到了这个时候，我们肯定是在思考着那个分心的念头，而非单纯地在观看着它了。整件事在一瞬间发生！这提醒了我们一个问题：**在我们开始觉察到一个分心时，就某种意义而言，我们已经被它缠住了。**

**要善巧地对治这一特殊病症，可试用我们的三个问题：「它是什么？」「它有多强？」以及「它持续了多久？」**为了回答这些问题，我们必须弄清楚那个分心的性质，要这么做，我们就要与它分离，意识上后退一步，脱离它，然后客观地观察着它。为了使它成为一个观察对象，我们必须停止想那个念头、停止感受那个感觉，这个过程本身也是一种保持中立、客观、无执的留意觉察练习。对分心的执取就这样被打断，而我们又可专注了。这时，专注可平滑地回到原来的目标上来，而我们又可回到呼吸上了。

### (不要为分心自责，谁不会分心?)

当你开始练习这技巧时，难免要依靠文字，你要用文字发问、用文字作答，虽然字句不长，你仍需依靠它一段时间。一旦内心习惯之后，你只须觉察到那个分心，觉察到它的性质，然后回到呼吸上来，那完全是一个非概念性的过程，且异常快速。分心本身可以是任何事情：一个声音、感觉、情绪、幻想等，几乎什么都可以。无论它是什么，都不要去压抑它，也不要赶走它，无需这样做，只须以单纯的注意力专心地观察着它即可，无言地仔细观察着那个分心，它自会完全消失，而你的注意力又可轻松地回到呼吸上来。也不要为了分心而自责，分心乃自然之事，它们总会自来自去。

**虽然这是圣者之言，你还是会自责的，那亦是自然之事，就把自责的过程作为一个分心来观察，然后回到呼吸上去吧！**

要知事件的次序为：呼吸，呼吸，分心之念生起了，因分心而受挫之念出现了，你因分心而开始自责，你觉察到自责之念，你回到呼吸上来，呼吸，呼吸。如果你做得正确，那真的是一个很自然畅顺的循环。当然，其中的要诀是忍耐。如果你能学会观察这些分心，而又不会被它们缠住，那就轻易不过了。你只悄然滑过分心，你的注意力很轻易地又回到呼吸上来。当然，同样的分心可能会在片刻之后又冒出来，若是的话，只须再度专心地观察着它即可。如果你在处理一个顽固的惯性思想模式，这种情况可能会持续多时，甚至经年累月。不要气馁心烦，这亦是自然之事，只须觉察那个分心，然后回到呼吸上去即可。不要与这些分心之念搏斗，不要紧张或挣扎，那是徒劳无功的，你用在抗拒的每一分精力（能量），只会进到思想情结之中，令它们更加强大。因此，不可试图强迫思想离开你的心意，你是无法获胜的。只须专心地观察着那个分心，它最后自会离开。很奇怪，你越能单纯地注意那些分心，它们就会变得越来越弱。如果能够经常长时间地、单纯地注意着它们，久而久之，它们自会消失得无影无踪。若与之搏斗，只会增强它们的力量，能超然、客观地观看着它们，它们自会凋谢。

### (让觉知助你一臂之力)

觉知具有破解分心的功能，就好像军火专家有拆掉炸弹雷管的能力一样。轻微的分心只须一瞥即可化解，以觉知默照，它们很快就会消失得无影无踪。至于根深柢固的惯性思想模式，则须不计时间多少，坚持重复不断的恒常专注始能破解。实际上，分心是纸老虎而已，它们本身是没有什么力量的，它们必须经常被喂养，否则就会死去。如果你拒绝以自己的恐惧、贪、瞋等喂养它们，它们就会奄奄一息。

觉知是禅修的一个重要部分，它是你要奋力培育发展的一个基本东西。因此，实际上是不必去与分心对抗的，关键是要觉知当下正在发生的事情，而不是去控制它们。记住，定力只是一件工具，其重要性仅次于单纯的注意。从觉知的角度来看，根本就没有所谓分心，心

里生起的任何现象都只是另一个培育觉知的机会而已。记住！呼吸只是一个任意选择出来的禅修对象（焦点），被用作为注意的主要或基本对象，而分心则是注意的次要对象，它们与呼吸一样，都是现实的一个部分。作为注意的对象，是什么东西实在分别很微，你可以注意呼吸，也可以注意分心；你可以注意到自心静止的事实，亦可以注意到定力强的事实；你可以注意到定力散失，也可以注意到自心一团糟的事实。所有这些都是觉知活动，只要维持此觉知活动，定力自会随之而来。

### (禅修究竟是为了什么?)

禅修目的，不是为了要把心意永无间断地集中于呼吸之上，这目标本身是无法达致解脱的。禅修目的，不是为了要达到一完美无缺的静止、安祥心态，虽然那境界甚为可爱，它本身是无法令人解脱的。禅修目的，是为了达致无间断的留意觉察力（念力、静观力），（完美的）留意觉察力，亦只有（完美的）留意觉察力才可以令人开悟、解脱。

### (五种盖障)

分心会以各种大小、形状和风格等不同形态出现，佛教论师把它们分门别类，其中一种被称为「盖障 (Hindrances)」 [1]。它们被称为「盖障」，是因为它们障碍你在禅修中要培育发展的「止」与「观」。请留意一下这个用语，「盖障」这个词包含一种贬意，事实上，那些心态也是我们想根除的。不过，那并非意味我们要去压抑、回避或谴责它们。

让我们以「贪」为例，我们不欲延长在心内生起的任何贪念，因为延续贪念会导致束缚与悲痛。这不是说在觉察到它出现时，就要把它抛出心外，我们只是不鼓励它逗留，以不迎不拒的态度，让它自来自去。当贪念刚刚被觉察到时，心是不会对它起价值判断的，心只是站在一旁看着它的生起。由头到尾，整个贪念的动态，都应只是用此方式来观看即可。我们一点儿也不去帮助它、阻碍它、或是干扰它，让它逗留多久就多久，我们只是在它的逗留时间内去尽量认识它：默察贪念在做些什么，默察它怎样打扰我们和怎样困扰他人，我们默察它是怎样令我们一直无法称心如意。从这些第一手经验，我们深知依从贪欲生活是不善巧的，而这种领悟（认知）是绝非理论性的。

对于所有「盖障」的处理方式都是一样的，在这里让我们仔细地逐一检视。

### 贪盖障

假设在禅修中，你因美好的感受而分心，那可能是一念令人愉快的幻想、自豪或自尊自大的感受，可能是一念慈爱的感受，亦可能是禅修时生起的身体轻安感受。无论它是什么，紧接而来的将是贪念，也就是欲得到任何你正想着的东西之贪念，或是欲延长正感受着的美好体验之想法。无论其性质为何，你都应用下述方式来处理贪念：在贪念或感受生起的当下就要觉察到它，将伴随而来的贪念区分开来觉察，留意一下它的确实范围和程度，留意它会持续多久，以及留意它最后会在何时消失，如是地完成之后，将你的注意力带回到呼吸上来。

### 瞋盖障

假设在禅修中，你因负面的感受而分心，那可能是令人恐惧或困扰的东西，也可能内疚不安、情绪低落、或是身体痛苦，无论那心念或感觉的实质为何，你发觉自己已在抗拒或压抑它，也即是想避开它、抵抗它、或是否定它。这里的处理方式基本上是一样的：在心念或感觉生起的当下就要觉察到它，留意伴随而来的抗拒心念，估量一下它的范围与程度，看看它会持续多久，以及何时消失，然后将注意力带回到呼吸上来。

## 昏沉盖障

昏沉以不同的等级与强度出现，由轻微的昏昏欲睡至完全呆滞、迟钝皆有。我们在这里说的是心理状态，而非生理状态。心理上的睏倦与身体上的疲劳是完全不同的一回事，而在佛教论典的分类中，它属于生理上的感受。心理上的昏沉较接近厌恶（瞋），因为那正是心意为了逃避不舒适感受所要的一种聪明小手段。昏沉有点像心理功能的关闭、或是感官与认知功能的迟钝化，它假装昏昏欲睡来迫使自己愚笨。

处理昏沉是棘手的，因为它的存在会直接违反觉知的运作。昏沉几乎是觉知的相反现象，然而，觉知亦是对治此障碍的良策，而处理方法也是相同的。当昏沉现象出现时就要立即觉察到它，觉察到它的范围和程度，觉察到它的出现、持续多久与消失。**这里要特别留神的地方是，你要在它刚萌芽时就要立即猛然地觉察到它，这是至关重要的。如果错失第一个时机，它的高速发展很快就会压倒觉知的力量。**当昏沉胜过觉知力时，心就会沉下来，甚至熟睡起来。

## 掉举（散乱）盖障

忧虑与不安心态是内心的掉举表现，你的心一直在四周飞奔不停，不愿在任何一件事上安顿下来，你可能在一些事上重复不已。就算此时此地的你，不安的感觉仍占内心的主要地位。心不愿在任何地方安顿下来，它不停在四周跳动。这情况的对治还是同样的基本程序。不安给意识一种特定的感觉，你可称之为味道或质地（Flavor or Texture），无论你叫它做什么，那不安之感在当时是会呈现出一些可被定义的特质的。寻找它，一旦你发现它后，就要注意它的剩余程度，注意它的生起，注意它的持续时间，以及注意它何时消逝，然后把注意力重新拉回到呼吸上来。

## 疑盖障

在意识上，疑有其本身的独特感觉，巴利藏经把它描述得很好：那种感觉就像一个人，从沙漠中瞎闯而出，来到一处没有任何标示的十字路口，他应走哪一条路？由于无法解答，他只有站在那里踌躇、摇摆不定。在禅修之中，类似以下方式的内心对话会出现：「我为了什么要这样地坐着？我这样做究竟真的得到什么没有？噢！当然有，这对我是好的，书是这么说的。不！那是疯狂做法，简直浪费时间。不！我不会放弃，我说过要做就一定要去做。又或者我只是顽固、执着？不知道，我真的不知道。」不要跌落这个陷阱之中，它只是另一个障碍，一个内心的小烟幕弹，要障碍你做世间最艰巨的留意觉知当下实相的壮举。处理疑并不难，只须觉知到这动摇不定的心态，把它作为一个禅修对象来审视即可。不要被它困住，要退一步来看它，看看它有多强，看看它何时来、逗留多久，再看着它消逝，然后重新返回呼吸。

## （美好高尚的心态，毕竟如过眼云烟）

这是处理任何分心的一般模式。记住，所谓「分心」，是指障碍禅修的任何心理状态。其中有一些是很微细的，这里列出的一些可能性，或许对禅修会有帮助，负面的心态较易辨识，其中包括：不安全感、恐惧、愤怒、情绪低落、激怒与失意等。

贪爱与欲望则比较难察觉，因为它们会被用在我们常认为是高尚和有品德的事物上。你可能有令自己止于至善至美的欲望，亦可能有较高品德的渴求，你甚至可能贪恋着禅修本身的喜乐经验。要使自己脱离这些高尚的感受是比较困难的，到最后，它只会令你越来越多贪

欲。它（求取高尚的事物）是一种满足欲望的活动，一种忽视现实的聪明做法而已。

然而，最难处理的是，那些静悄悄渗入禅修之中的正面心态，例如：快乐、平静、满足、对各地方所有众生的同情与慈悲。这些心态如此甜美、仁爱，乃至令你不忍舍弃它们，因为，这么做会令你觉得有点像一个背叛人类的人，其实这想法是不必要的，这样说不是劝你去排斥这些心态，或是要变成一冷酷无情的机械人，我们只想你如实地去看待它们。它们不过是一些心态，会自来自去，会自生自灭。如你继续禅修，这些心态是会更常出现的。要诀就是不去依恋或执着它们，只须在旁观看着每一个生起的心态，看看它是什么、它有多强、它会持续多久，然后看着它的消失。每一心态的出现，只不过是内心世界的一片过眼云烟而已。

就像呼吸分阶段进行，心态也是一样，每一个呼吸都有开始、中间和结束，同样，每一个心态也有生起、成长和坏灭三个阶段，你要努力看清楚这些阶段，然而，这并非易事。之前我们已经提过，每一个念头和感觉都是首先从「无意识」中生起，然后才浮升至意识层面；而我们通常在它们进入了意识层里及逗留一段时间后才觉察到它们。事实上，我们在觉察到分心时，它已开始坏灭离开，不再纠缠我们了。就在这个时候，我们才突然惊觉，自己正在作白日梦、幻想或是胡思乱想。很明显，这是事件的尾声，要补救已太迟了，就好像贼过兴兵一样，于事无补。我们应正面迎战逼近的心态，若能安忍不动，自然晓得不断深入意识心中，在它们从「无意识」中冒出时就把它认出来。

### （定力带你往何处去？）

由于心态会首先从「无意识」中冒起，若想捕捉到它，你就要把觉知力（Awareness）深入到这「无意识」层里面。那是困难的，因为你看不到那儿正在发生什么事，至少与你习惯在意识层里看到的念头不一样，不过，你可以从学习中得到一个模糊的动态感觉，而运作方式有点似心灵上的触觉。这要不断练习始得，同时，这能力又与深度的定力有关。定力可令这些心态的生起减慢，从而令你有时间感受到每一个从「无意识」中浮现的心态，就在它们出现在意识层之前。定力可以帮助你吧觉知力延伸至念头与感觉之源——动荡难测的黑暗（喻「无意识」）之中。

随着定力的提高，你开始感受到念头与感觉的慢慢生起，它们好像一个个水泡，独立而又分离。它们从「无意识」中慢慢冒上来，在有意识的心中逗留片刻，然后悄然消逝。

留意觉知自己的心态是一种精密的行动，对于感受或感觉尤其如是。你很容易走在感觉之前，意思是：在感觉的现实上添加了一些东西；同样，你亦很容易落后于感觉，只得到其中的一部分而非全部。要奋力达到的理想是：完全如实地体会到每一个心态，不添加任何东西，也没有任何遗漏。让我们以脚痛为例，事实上它只是一纯粹的感觉流动，它不断改变，时刻不同，它到处移动，时强时弱。疼痛不是一个（实在的）东西，而是一件事（现象、过程）。因此，不宜以任何概念名之，亦不可以任何概念与之相联系。对此疼痛事件之单纯无碍的觉知，将体会到它只是单单的能量流动形态而已。无需思想反应、无需拒绝，仅是能量活动而已。

### （摆脱概念所惹的祸）

在禅修初期，我们需要反思一下有关概念化背后的假设。依靠逻辑方式，我们大多数人在学校与生活中，都能运用概念（心法）来取得良好成绩。我们的事业、日常生活上的大多数成就、愉快的人际关系……等等，我们都视为大部分与成功地、巧妙地处理概念有关。然而，在发展觉知力时，我们要暂时搁置概念化过程，致力于体会心理现象的单纯本性。在禅修当中，我们试图在概念生起之前去直接体验自心。

可是，人的心把这事件概念化为疼痛，你发现自己正把它想为「疼痛」，那是概念、标签、一种加在感觉本身之上的东西。你发觉自己正构思起一个心理形象、一幅疼痛的画面，而且

开始看到它的样子了。你可能看到那只脚的图画，上面有些象征着疼痛的色彩，这很有创意和娱乐性，然而，那不是我们想要的，那是扣在生动活泼的现实上之概念。很有可能你会开始想着：「我的脚有点痛。」「我」是一个概念，它是额外加诸纯粹经验上的东西。

当你把「我」引进到这过程时，你正在为现实与观照现实的觉知之间建筑起一道概念的鸿沟。诸如「我」或「我的」想法，在直接觉知之中是没有任何地位的，它们是多余的附加物，不时暗中为害。当你把「我」引入画面时，实际上在确认疼痛为一体，那只会令它的影响力加倍而已。如果不让「我」来打扰运作，疼痛就不会那么令人难受，而仅是纯粹的能量波动，且可以是美妙的。如你发现「我」正在迂回进入你的疼痛或其他感受的体验之中，那就留心地观察着这个情况即可。**对痛苦作个人认同的现象要保持单纯的注意。**

总的来说，我想表达的意思十分简单：**你要如实觉察每一个感觉，无论它是疼痛、狂喜、或是厌烦，你要在那东西（现象）处于自然和纯洁无染的状态下，完全地体验到它。只有一个方法可以做得好，那就是：你要精准地抓紧时机。你对每一个感觉的觉知必须与它的生起精确地同步。**若稍有迟缓，你会错失开始，无法掌握到它的全貌；如果某感觉已在心中消逝，而你仍对它依依不舍，停留在任何感觉的过去记忆之中，如是地执着那个记忆，只会令你错失下一个感觉的生起。这运作十分精巧，你必须漫游于当下（此时此地），提起与放下皆不许稍有差迟（延误），且十分需要瞬间的轻触，**你与感觉的联系（接触）永不可在过去或未来，只可单单在眼前当下。**

### （感觉会引起一连串的概念性思维）

人类的心习惯把现象概念化，且已发展了很多聪明的做法。如果你放纵心意，每一个简单的感觉都可以启动一连串的概念性思维。让我们以听为例子：你正坐着禅修，隔壁房间有人掉下一只碟子，那声音撞击你的耳朵，你的脑海马上出现一幅隔壁房间的图像，你也许还看到掉下碟子的那个人呢！如果那是熟悉的环境，比如说是你的住所，你的内心可能出现一套立体而色彩鲜明的动画，在里面你看到谁在掉碟子，以及掉的是那只碟子等等。整个次序就在瞬间出现在意识之中，它就是这样地从「无意识」中跳出来，那么地鲜明、清楚和引人注目，它挤掉一切事物，令人只知它的存在。原来的感觉——那纯粹的听觉体验——怎么样了？它在混乱中走失了，完全被盖过与遗忘了。我们错失现实，进入了一个幻想世界。

这里有另一个例子：你正坐着禅修，突然有声音撞击你的耳朵，那是一个朦胧的杂音，类似一种低沉的压碎声，它可以是任何事情。跟着你可能会想：「什么声音？是谁做的？从哪里发出来？距离有多远？有危险吗？」你会一直如是地继续想下去，可是，除了你的幻想投射之外，没有任何答案可得。

### （只需单纯地听！）

概念化是一个潜伏的狡猾过程，它暗中潜入你的体验之中，完全接管一切。当你在禅修中听到一个声音时，应单纯地注意着那听的感受本身，仅仅是这么做即可。实际上，由于发生的事简单异常，乃致我们经常把它完全遗漏了。声波以一独特的模式撞击耳朵，声波在脑中被转成为电波，而那些电波脉冲则以声音模式呈现给意识。如此而已，没有画面、没有动画、没有概念、也没有与之相关的内心对话，只有声响。现实就是那么单纯和朴素，当你听到一个声音时，就要专注着听的过程，其他一切只当是附加赘言，可以完全放下不理。同样原则亦适用于你的每一个感觉、情绪或经验。仔细观看一下你自己的感受或体验，向内心深处挖掘你的久远收藏，看看有什么发现。你也许会惊讶地发觉，它竟然如是简单、如是美妙。

### （几种感觉同时生起时的处理）

有时候，好几种感觉会突然同时生起，你可能同时有一念恐惧、胃痉挛、背痛，以及左耳垂痕痒。不要坐在那里不知所措，不要一直来回地转移目标，或是疑惑着选哪一个才好，其中必有一个感觉是最强烈的，只须开放自己，其中最坚持的或最强烈的那个自会闯入，吸引你的注意，到时，要留意观察着它，直至它消失为止，然后回来注意呼吸。如果有另一个（强烈的感觉）自己闯进来，就让它进入，当它结束后，再回到呼吸上来。

不过，此过程可能会做得太过火了，不要坐在那里不停地寻找对象来专注，应该维持对呼吸的专注，直至有干扰闯入来令你分心，当你察觉到这样的事情出现时，不可与之抗争，就让心自然地注意到那个干扰、专注着它、待它消逝后，再回到呼吸上来。不可寻找其他的身心现象，应让它们来找你，只须让注意力回到呼吸上来即可。当然，有时候你会昏沉的，就算是禅修多年的人，亦会有时在禅修中突然醒来，发觉自己已经偏离正轨好一段时间了。不要气馁，知道自己已分心了这么一段时间后，再回到呼吸上来，完全不必生起任何负面情绪的反应。了解到自己已偏离正轨这动作本身，就是一种积极、有效的觉知，它本身就是纯粹觉知的一次练习。

### （像训练肌肉一样训练专注）

专注要不断运用与练习才能进步，就像训练肌肉一样，每一次练习都会令它进步少许，强壮一些。你感到醒觉这事实本身，意味着你的觉知力已刚刚增进了，那表示你胜利了，可以无悔地把注意转回到呼吸上来。可是，懊悔是一种受条件反射的动作，它像其他心理习气（Mental habit）[2]一样，总会在不知不觉间发生的。如果你发觉自己开始有点挫败感、气馁或自责，只须以单纯的注意观察着它即可。它只不过是另一个令你分心的事物而已，给它一点注意，监视着它的消逝，然后回到呼吸上来。

上述原则可以、并且应该被认真地运用到你的所有心态之中。你将很快发觉，这是一条毫不容情的指令，也是你从未遇过的挑战。你也会发觉，自己只愿把这技巧实施于某些感受或经验之中，而非全部。

### （内观禅助你脱离贪瞋等心理困境）

禅修有点像心内的酸性物质，它会慢慢侵蚀你放入心内的任何东西。我们人类是很奇怪的生物，我们喜欢某些有毒物品的味道，而且坚持要继续吃它们，即使它们正致我们于死地。我们所执着的思想是毒药。你会发觉，自己很热心去铲除某些思想，对其他思想则很维护与珍惜，舍不得铲除。这就是我们人类的境况。

内观禅修不是一种游戏，清楚觉知决非一般的娱乐消遣那么简单，它是一条引领我们脱离贪瞋困境的道路。运用觉知于生活中较令人不快的情况，相信比较容易。一旦你体验过恐惧与沮丧在觉知的强烈照射下消散殆尽，你就会想重复那个过程。那些是令人不快的心态，它们会造成伤害，你希望摆脱它们，因为它们经常烦扰着你。要运用同样的过程到你爱惜的心态，如爱国心、爱儿心或挚爱之上，则会困难得多。不过，那一样是必须的，因为，无论是正面的（善的）或负面的（不善的）依恋执着，它们都会令你陷于泥泞之中。若能勤习内观禅法，就可轻易地出离困境，呼吸到一口新鲜空气。内观禅是直达涅槃的道路，从那些已攀上顶峰的圣者报导中可以知道，所付出的每一分努力都会是非常值得的。

#### **【注释】**

[1] **盖障 (Hindrances)**：佛教称为「盖」，是烦恼的别称，能覆盖自心，障碍善心的生起与发展。主要有五种：贪 (Desire)、瞋 (Aversion)、疑 (Doubt)、昏沉 (Lethargy) 与

掉举或散乱 (Agitation) 等。它们合称「五盖」。佛教禅修，初步努力必须克服此「五盖」，始得成就「定境」。之后，便可进一步修持「静观」，获得解脱智慧。

**[2] 习气 (Mental habit):** 即习惯。佛教认为，由于我们的思想行为（尤指内心的烦恼）经常生起，不断薰习自心，经久成习，令人受制，难于自拔。所指「习气」，多指令我们受苦之坏习惯。

## 第十三章 静观 (Mindfulness) 的阐释

*Sati* 是巴利文，它的英译多为 Mindfulness，中文的古译为「念、念住、正念或观照」等，但今译则多为「观、静观、留意觉察、留意觉知、留意观察、专注、觉知、觉察、观察、注意」等。【译者注：*Sati* 与 Mindfulness 皆有忆念、惦记、密切注意、觉知、专注等意思，但欲了解其禅修涵义，非参阅《念住经》[1]或《念处经》等经文不可。作者在本章中的阐释，可谓深入浅出，帮了我们一个很大的忙。译者为了方便读者理解，决定根据不同的上下文义，给 Mindfulness 以适切的不同翻译。】*Sati* 是一种活动，它真实的意思是什么？确实的答案恐怕找不到，至少很难用文字来表达。文字是心设计出来的符号，它们描述的真实是符号思维要处理的东西，而静观所处理的，是在符号之前的真实，故不受符号逻辑所束缚。尽管如此，静观颇为容易被体验，亦可被描述，只须紧记，文字只不过像指着月亮的手指，文字不是其所指的东西本身。实际的经验皆超越文字与符号的范围。静观可以用全然不同于本书的术语来描述，而每一描述也可以是正确的。

静观是你在当下正在运用的一种微妙过程，它超越文字，但此事实不会让它变成不真实，正好相反，静观是引发文字的真实，随后而来的文字只是真实的影子而已。因此，重要的是要了解，以下所述的一切皆是比喻而已，并没有太大的意义。静观永远超越语言文字的逻辑，不过你可以体验它。佛陀在二千五百多年前所介绍的内观禅修技巧，是一套专门用来体验无间断静观状态的心理活动。

当你开始觉知某物，就在你将它概念化或确认之前，总会有一瞬间的纯粹觉知，那是一种觉知状态，通常历时短暂；就在你集中视力于某物，就在你集中心力于某物，就在你把它具体化 (Objectify)、在心里锁定它、并从其他事物中抽离出来之前那一瞬间。它发生在你开始想它之前，就在你心里说：「啊！它是一只狗。」之前就发生了。那流动的、柔和聚焦的瞬间纯粹觉知就是静观。在那电光火石间的短暂时间里，你经验到的东西皆非实在的东西。你体验到一柔和流动的、瞬间消逝的纯粹经验，它与其他实际事物环环相扣，而非分离。静观好比以周边视觉去看，而非以正常的中央视觉去看。然而，此瞬间的柔和而非集中的觉知，包含着一种非常深邃的洞悉，那是当你集中心意和把事物具体化时即会消失的能力。在平常的知觉过程中，静观阶段瞬即飞逝，乃至常被忽略；于是，我们养成了只注意知觉过程其他阶段的习惯，把焦点放在知觉、认知到知觉、标签，以及大部分时间花在与之有关的符号思维之中，以致原来的瞬间静观一闪即逝。前面提过的内观禅修，其目的就是要训练我们去延长此瞬间的觉知时间。

利用适当技巧把静观延长后，你将有一深刻体验，它会改变你的整个世界观。然而，这认识层次必须通过学习与持续的定时练习始得。一旦学会此技巧，你将发现静观有很多方面都是非常有趣的。

### 静观的特质

(1) 静观好像一面心镜。它只会反映当下正在发生的事情或现象，而且是如其实在的反映，没有任何偏见。

(2) **静观是无判断的观察。**它是内心那种不加批判的观察能力。凭藉此能力，人才可以没有责难、没有判断地来观看事物，他不会为任何事物而惊讶，他只是大公无私地、如实地看待任何事物的自然状态，他不判断，也不决定，只是观察。请留意，当我们说：「他不判断，也不决定」时，我们的意思是，这位禅修者在观察经验时，十分像科学家用显微镜观察物件，心中没有任何先入为主的想法，只是如实地观看那物件。禅修者也是以同样的方式来留意观察无常、苦及无我。

从心理学上来说，如果我们不能在事件发生时，同时接受内心生起的各种状态，要客观地向内观察自己是不可能的。此点对于不惬意的心态而言尤其如是，例如，要观察我们的恐惧，我们必须接受自己恐惧的事实。假如不能完全接受自己的情绪低落，我们又怎么能审察它呢？这道理对于恼怒、激动、挫败感，以及其他一切令人不舒服的情绪来说，亦是同样适用的。如果你忙于排斥某些事情，你是无法同一时间去彻底检察它们的。我们现有的任何感受或经验，静观都会一概接受，它只不过是生命里发生的另一件事，另一项要被觉知的事而已。没有骄傲、没有羞愧、亦没有个人风险，那里出现什么，就是什么。

(3) **静观是不偏不倚的密切注意。**它不会偏袒任何一方，它不会依恋执着所感知到的事物，它只是感知。静观不会迷恋那些美好心态，也不会尝试回避不好的心态。它不依恋乐事，也不逃避苦境。静观对所有经验、想法、感受等皆一视同仁，没有任何压抑或压制，静观不会搞个人偏爱。

(4) **静观是非概念性的觉知。**巴利文 *Sati* 的一个翻译是静观，另一个翻译是纯粹注意。它不是思维，它不牵涉思想或概念，亦与意念、意见或记忆等无关，它只注视。静观会自动记下经验，不会比较它们，不会给它们标签或归类，对每一件事，它都会视之为第一次相遇那样来观察。它不是建基于反省与记忆之上的分析，刚好相反，它是对当下发生着的任何事物的直接体验，当中无须以思想概念等为媒介。在知觉过程中，它是先于思想出现的。

(5) **静观是当下的觉知。**它发生在眼前当下，它是对现正发生着的事件所作之观察。它永远逗留在现在，永远在时光流逝的波浪顶峰上滑浪。如果你想起二年级的老师，那是记忆；当你觉知到自己正在想着二年级的老师时，那是静观；如果你把这过程概念化，对自己说道：「噢！我正在回忆。」那是思维。

(6) **静观是不自私的警觉。**它是在无私的前提下发生的。秉持静观去观看一切现象的人，是不会心怀「我」或「我的」等概念的。例如：假设你的左脚有些疼痛，一般人的意识会说：「我有些疼痛。」而运用静观的人，心中只知道那感觉就是感觉，不会再在上面附加「我」的概念。静观不容许任何人在知觉上增加或减少任何东西。静观的人不会增强任何事，也不会强调任何事，他只是在当下如实地观察，不作任何扭曲。

(7) **静观是变化的觉知。**它观察着当下的流逝经验，它观看着正在变化的现象，它看着所有现象的生起、成长与成熟，它注视着现象的衰微与消逝。静观是时刻不停地、持续地观看事物。它观察所有现象，任何正在心中出现的身体、心理、或情绪现象，都包括在内，你只须坐下来观看表演即可。静观是观察眼前每一个流逝现象之本质，看到现象的生起与消逝，看到现象影响我们的方式，以及我们对它的反应，看到它如何影响其他人。在静观中，你是一个无私、公平的观察者，你唯一的工作是要清楚了知内在世界不断流逝的表演。

请留意最后那一点，在静观中，你要观察自己的内在世界，正在发展静观力的禅修者是不会关心外在世界的，它仍在那里，但在禅修时，你的研究领域是自己的经验、思想、感受、以及个人的知觉。在禅修中，你自己的实验室就是你自己本人。内在世界贮存着庞大的资料，里面不但包括外在世界的反映，还有很多其他的事物。仔细检查一下这个资料库，可令你达

致完全解脱。

**(8) 静观是参与性的观察。**禅修者在同一时间内，既是参与者、又是观察者。当你观察自己的情绪或感觉时，在同一时间内，你也在感受着它们。静观不是一种知识性的觉知 (Intellectual Awareness)，它只是觉知而已。心镜的比喻在此失效了，静观是客观的，但不是冷酷无情，它是对生命之醒觉体验，对进行着的生活过程的一种警觉性的参与。

**(9) 静观是很难用文字来定义的。**不是因为它很复杂，而是因为它太简单和开放。同样的问题，在人类经验的每一个领域也会出现，最基本的概念总是最难定义的。看一看字典吧，你会发现很明显的例子，长的英文字都有简明的定义，短的英文字如「the (这)」和「be (是)」等，往往需要一页纸长的定义；在物理学中，越基本的现象，它的功能就越难描述，如量子力学所研究的现象就是。静观是先于符号与文字的功能，你就算整天玩弄符号与文字，也是无法完全掌握静观的。我们永远无法完全地描述它是什么，不过，我们可以说它做的是什麼。

### **静观的三种基本活动**

静观有三种基本活动，我们可以用之作为这个专门名词的功能性定义：(一) 静观提醒我们现在该做什么，(二) 静观如实地观察事物，(三) 静观洞悉到诸种现象的真实本质。让我们在下面较仔细地探讨一下这些定义：

#### **(一) 静观提醒我们现在该做什么**

在禅修中，你把注意力放在某一对象上，当自心离开这个焦点时，是静观提醒你现正分心，以及提醒你该做什么，是静观把你的心拉回到禅修对象上，这一切都在瞬间发生，没有心内的自我交谈。静观不是思维活动。在禅修中不断练习，可令静观这一功能成为习惯，并可引进到生活的其他领域。一个认真的禅修者，不论在正式禅坐时或在日常生活时，都会日复一日地经常保持纯粹的注意。这是一个非常崇高的理想，往往需要数年、甚至数十年的日子才能成功。我们多年来忙于思想的习惯已是根深柢固，要摆脱它的唯一做法，就是要同样地坚持不断培育与发展不间断的静观力。当静观出现时，你会留意到什么时候会陷于思维模式之中，正是这种觉察令你从思维过程中可抽身而出。然后，静观把你的注意力带回到正当的焦点上。如果那个时候你正在禅修，那个焦点就是你禅修的正式对象；如果你不是在禅修，那只是纯粹注意本身的一次简朴应用，即觉察到当下生起的任何现象，而没有参与其中——「呀！这个出现了……现在是这个……现在是这个……而现在是这个。」

静观是纯粹的注意，同时也是在分心时要我们专心致志的提醒功能。纯粹注意是一种觉察活动，它觉察到自己消失时能重新恢复过来。当你觉察到自己没有留意觉察时，根据定义，你是正在觉察，且同时已重新静观起来了。

静观在意识中创造出自己独特的感受，它的特色是：一种轻盈、清晰、且有活力的风味。相比之下，意识思维是沉闷的、好挑剔的。然而，这里要多说一次，这些都是文字，你自己的实践才能告诉你分别在哪里，到时，你可能会提出自己的用语和文字，而这里所用的文字亦会变成是多余的了。记住！实践才是重要。

#### **(二) 静观如实地观察事物**

静观不会对知觉有所增加或减少，亦不会有所扭曲。它是纯粹的注意，只观察发生的任何事物。意识思维把一些东西贴在我们的经验上，以概念和观念来加重我们的负担，还要把我们淹没于转动不停的计划、忧虑、恐惧与幻想的漩涡之中。在静观时，你是不会玩这些把

戏的，你只会精密地觉察着心内正生起的任何现象，然后再留意觉察下一个。「呀！这个 …… 现在是这个 …… 现在又是这个。」它实在很简单。

### （三）静观洞悉到诸种现象的真实本质

静观，亦只有静观才能觉知到现象的三个重要根本特性，那就是佛教里有关现象的最深奥的道理（诸法实相）。在巴利文中，这三个特性被称为 *Anicca* (Impermanence)、*Dukkha* (Unsatisfactoriness) 与 *Anatta* (Absence of a permanent, unchanging, entity that we call Soul or Self)。(即中文所称之无常、苦、无我等三法印)。这三个真理在佛教教义中并不是一些教条，要人盲目地去信仰，佛教徒认为只要人们肯适当地依法研究，自会发现这三个真理是不证自明的、万事万物皆有的实相。静观就是那个研究方法。单靠静观本身，就有能力揭露人类观察力所能达到的最深层次的实相。在这个视察层面，你可以了解到：(1) 一切因缘而生的事物其本性皆悉短暂无常，(2) 所有世间事物最终皆无法令人满意，以及 (3) 实在没有永恒、不变的（单独）实体，有的只是过程。

静观的运作有如电子显微镜，那是说，它在极微细的层面运作，令人们能够直接、真正观察到那些实相。换取意识思维，充其量只能达致理论上建构的实相模型而已。静观真正观察到每一知觉的无常本性，它了解到知觉里一切事物皆瞬间流逝的本质，它也明白到一切因缘所生事物的内在不能令人满意的（苦的）本质。它领悟到抓取任何过眼云烟事物之不智，安宁与快乐是无法用此法获得的。到最后，静观了解到一切现象的内在无我本性，它知道我们的认知方式，是随意抓取一束感觉，把它们从汹涌的经验之流中切割出来，然后将之概念化成独立、持久不变的实体。静观真正了解这些事情，它不用思维，而是直接用心去觉察它们。

当静观得到完满发展时，它能在刹那间直接体会到实际现象所共有的三个基本属性，完全无须依靠意识思维作中间媒介。事实上，这三者在本质上是一体而非分开独立的。它们的存在，纯粹是我们的努力成果——努力地单纯静观，以及运用那累赘的、本质上并不适当的意识层面上的思维符号来表达出来。静观是一个连续过程，它并非逐步发生，而是作为一个单位发生的整体过程：你察觉到自己没有静观，这个察觉本身就是静观的结果；而静观是纯粹的注意，纯粹的注意是没有扭曲地、如实地观察事物，看到它们的实相是无常、苦和无我。这一切皆是在几个心念（刹那）之内发生的。不过，这并不表示，你在第一次生起完满静观（正念）的当下，就可立即得到解脱（摆脱一切人类的弱点）的成果，因为，学习把静观整合到你的平常意识生活，完全是另一个过程，而学习延长此静观状态又是另一个过程。不过，它们是令人高兴的过程，是十分值得你奋力做下去的。

### 静观与内观禅

静观是内观禅修的中心，也是整个过程的关键。它是禅修的目标，也是达致禅修目标的手段。你依赖不断增强静观力来达致静观。另一个巴利文被翻译为静观的是 *Appamada*，*Appamada* 的意思是不放逸或不错乱。你若随时随地注意自己内心的当下实况，便可达致最高状态的健全心智。

巴利文 *Sati* 还有「记忆」的含义。它不是储存及回忆过去的想法或图像，而是清楚、直接、无言地知道什么是事实、什么不是事实，什么是对、什么是不对，以及自己在做着什么和应该怎么进行等。静观提醒禅修者要在合适的时间运用合适的注意力于合适的对象上，以及精确地运用所需的精进力去完成任务。当这精进力被恰当地运用时，禅修者就会持续地处于一种平静与警觉状态，只要这种状态能够被保持，那些称为「五盖障」或「烦恼」等心态就无法生起，当下便没有贪、瞋、爱欲或懈怠。

但是我们都是人，总会有时犯错的。其实大多数人都会重复犯错。尽管老实地精进，禅

修者还是会久不久失念（分心），然后发觉自己陷入一些令人遗憾、却又是正常的人性上的失误。是静观觉察到那个改变，同样也是静观提醒我们实施足够的精进力，把自己拉出困境。这些失念情况会一再发生的，不过，它们的频率是会随着修习而递减的。

一旦静观把这些烦恼（内心的污染）暂时移走，更为健康的心态就会取而代之，慈悲会替代瞋恚，离欲（Detachment）会替代爱欲（Lust）。同样也是静观觉察到这个改变，并提醒内观禅修者临时增多一点心灵敏锐度，好让理想的心态能维持。静观能促进智慧与慈悲的生长，没有静观，它们是无法达致完全成熟的。

我们的内心深处，埋藏着一个机制，它只接受内心认为美好和适意的经验（感受），拒绝被知觉过程认为是丑陋和痛苦的经验。这个机制引起的心态，如贪心、爱欲、瞋恚、厌恶与妒忌等，皆是我们在禅修中要训练自己去防止的。我们选择去防止这些障碍，不是因为它们是恶劣的，就如字面上所包含的意义；而是因为它们的强制性，因为它们把心整个接管过去，完全夺取了注意力；因为它们令思绪在小圈子内旋转不息；亦因为它们把我们封锁起来，与生动活泼的现实隔开。

这些障碍在静观存在时是无法生起的，由于静观是对当下现实的注意，故此，它与障碍的迷乱心态特质是直接相反的。作为禅修者，只有当我们让静观走失，深埋的机制才会出来接管我们的心意，做着执取、依恋、拒绝等活动。跟着各种抵抗出现，令我们的觉知模糊不清，我们觉察不到当下发生着的改变，因为内心可能正忙于想着报仇、贪取、或是什么的东西。一个未经教导与训练的人会一直处于这种状态之中，一个已受训练的禅修者则会很快察觉到正在发生什么事情。是静观觉察到改变，是静观记得受训时的知识以及集中注意令纷乱消失，也是静观随之奋力地不断维持自身，令各种抗拒不能再生起。所以说，**静观是各种障碍的特效解毒剂，它既能医治也能防止。**

### （静观能化解心中的烦恼）

完善发展的静观是一种不会执取或依恋世间任何事物的心态。如果我们能维持这种心态，就无须用任何方法或措施来让我们远离障碍、解脱人类的弱点。静观不是表面、肤浅的觉知，它深入地了解事物，到达比概念与意见更为底下的层面去了解。这种深入的观察可生起完全确知、没有丝毫疑惑。它表现出来的，主要是一种持续、稳定、毫不动摇的注意力，它不会退缩、也不会转移。

这纯粹、无染、爱好研究的觉知，不但能防止各种障碍，也能揭穿它们的机制与摧毁它们。静观能化解心中烦恼（污染），令内心保持不受污染、不受损害、完全不受人生的盛衰浮沉所影响。

### 【注释】

[1] 《念住经》：又称《念处经》，巴利文为 *Satipatthana Sutta*，可参考南传《中部经》MN-10（*Satipatthana Sutta*）、南传《长部经》DN-22（*Maha-satipatthana Sutta*）、北传《中阿含经》第九十八经《念处经》、北传《杂阿含经》卷第二十四之605至639经等。

## 第十四章 止与观

内观禅（Insight Meditation）的修习，多少有点像心理平衡活动，你将要培育两种不同的心理品质——止与观；「止」是定力或集中力，「观」是观察力、敏锐的觉知力或静观力。理想上两者必须协力合作，它们可以说是串联地运作的，所以，重要的是确保两者能平衡地、肩并肩地一起培育和发展，如果要牺牲一个来发展另一个要素，心理就会失去平衡，禅修亦难继续进行。

止与观是截然不同的功能，在禅修中各别扮演不同的角色，它们之间的关系既明确又微妙。止常被说成是心的一境性（One-pointedness of Mind）[1]，它是通过强迫心固定在某一静态点上而成就的。请注意「强迫」这个字眼，在很大程度上，止的确似强迫性活动，它可以经由强迫力——纯粹不懈的意志力去发展，且在发展后仍会保持此韵味。在另一方面，观是一种微妙的功能，它可令你达至精炼的感觉能力。两者是禅修工作中的伙伴，观是敏感的那个人，他负责觉察事物；止则提供力量，他令注意力持续固定在某个目标上。理想地，他们的关系应如下述：观选择要注意的事物，并且监视着心，看它有否离开正道（离开应注意的事物），止做的实际工作是要保持注意力稳定地停留在所选目标（对象）之上，如果两伙伴中任何一个衰弱，禅修便会走错路。

止可定义为：能一心一意、不间断地集中精神于一目标上的心理机能。必须强调，真正的止是健康的心的一境性，即是说，那止的心态是远离贪瞋痴等根本烦恼的。不健康的心的一境性亦有可能，不过，它是不能助你解脱的；你可以在欲念中一心一意，但于解脱毫不管用；不间断地集中心意于你的嫌恶目标上，对你亦丝毫无助。事实上，此类不健康的止，纵使获得，亦甚短暂，尤其是用来危害他人的时候。真正的止本身是没有这些（贪瞋痴等）污染物的，心意在止的状态中被凝聚起来，从而增加力量与强度。我们或可把它比喻为一面凸透镜，平行的日光光线若直射纸上，最多只能令纸温暖，若经过一面凸透镜再聚焦到纸上，则纸很快就会燃烧起来。止的功能就像那面凸透镜，它凝聚烈焰般的强烈心力，好让我们看到内心深处的区域。观则选择目标，好让那面凸透镜凝聚心力，以及通过那面凸透镜，仔细地观察那里的东西。

止应被视为一件工具，像任何工具一样，它可以被善用或恶用，一把尖刀可以用来创作一件精美的雕刻品，亦可用来伤害他人，那全看用刀者的心意。止亦如是，正当地运用它，止有助我们达致解脱，但它也可为我们的「自我」服务，在成就事业与竞争架构中运作。你可用止去支配他人，亦可用止去谋取私利。真正的问题是：单独的止不能帮你透视和了解自己，它不能令你得到启发，明白到自私自利的问题，以及苦的本性；它可用来发掘深层次的心态，可是，即使如此，仍未能了解隐藏着的自私自利的势力，只有观能做得到，如果没有观在场去直视那面凸透镜所暴露出来的东西，也是徒劳无功的。只有观可了解，只有观可带给你智慧。除此之外，止还有其他局限与缺陷。

真正深度的止只有在特定的条件下才会出现。佛教徒挖空心思去建造禅堂与寺庙，主要目的不过是想营造一极少干扰的居住环境，好让禅修能顺利进行。除了安静和少干扰的居住环境外，营造一免除情绪干扰的环境，亦同样重要。若有五盖障，止将难于发展，那五盖障

就是：贪、瞋、疑、掉举（散乱）或昏沉等五种内心障碍。我们在第十二章中已对此五盖障作了详细的叙述。

一座管理完善的寺庙，可令情绪干扰减至最低。例如：僧尼不同住，可减少产生对异性的贪欲；不私蓄财物，可免除对财物拥有权的争吵与贪求。有关止的另一个障碍亦要一提，当达至真正深度的止时，由于已全神贯注于禅修目标上，自会忘记其他琐事，例如：你的身体、身份、身外的其他东西等，于此情势，寺庙又再成为有用及方便之所，因为，**知道有人看护你、照顾你日常的饮食与安全，是十分令人安慰的；没有这些保证，想随意进入真正深度的止，任何人也会踌躇不前的。**

观却没有这些弊端，观并不依赖上述的任何环境，它只是一个纯粹的觉知要素，因此，无论有什么出现——贪、瞋或各种声音，它都可自由地去觉知它们。观不受任何条件或情况所限，在任何时刻与境况，它都会有某程度的存在。此外，**观并没有固定的专注目标，它观察转变，因此，它有可注意的无限量目标，它只注视任何飘过心中的东西而不去归类，觉知到分神与干扰的注意力分量，与觉知到禅修主要目标的注意力分量相同，在纯粹觉知状态中，你的注意会随心内任何发生的转变而流动——「转移、转移、转移，此刻如是、此刻如是、而此刻又如是。」**

**你不能用强迫力去发展观[2]，积极咬紧牙关式的意志力运用，对你并无帮助，事实上，它只会造成妨碍。观不能经由努力挣扎去发展，它的发展有赖了解、去执、在此刻安顿下来、以及让自己安于任何形式的体验。这并不等于说观可完全自发，事实远非如此，精力、努力是需要的。不过，此努力与前述的强迫力不同。观的培育有赖温和的努力，禅修者在培育观时，会柔和地不断提醒自己，要保持觉知任何在此刻发生的事情，坚持与轻描淡写是修观秘诀。想发展观，就要轻柔地、和缓地、友善地不断抽离自己，回到觉知的心态中。**

观也不能以自私自利的方式去运用，它是无我的警惕，在观的状态中并没有「我」，所以，并没有「我」去自私自利。刚好相反，是观令你透彻了解自己的真正本性。它让你内心从贪瞋中采取决定性的后退一步，从而可以让你看清楚之后说：「哦！原来真正的我是这个样子的。」

在观的状态中，你如实地看到自己，你看到自己的自私自利行为，你看到自己的苦恼，而且，你看到自己是怎样制造苦恼的，你看到自己怎样伤害别人，你刺穿一层一层习以为常的自欺谎言，而你亦看到那里的真相，所以说：**观能导致智慧。**

观不会尝试去获得任何成就，它只是不断地观察，因此，贪瞋不会被牵涉在内，在观的过程中，为获得成就而出现的竞赛与争斗亦无立足之地。观并没有固定的专注目标，它只观察着任何出现在那里的事物。

观对止来说，是较为广大的功能，它是无所不包的功能；而**止是排外的 (Exclusive)**，它只会固定在某一项目上，而忽视所有其他东西。**观是包括的 (Inclusive)**，它站在注意的焦点后面，用较宽的焦距观察着，敏捷地察觉着生起的任何变化。若你用心凝视一块石头，止可令你看到的是一块石头；观则站在此过程后面，觉察到那块石头、觉察到止如何集中于那块石头上、觉察到那集中力的强度、也会立即觉察到注意随分心出现时的转移。分心出现后，是观察觉出来的；带领注意回到石块上，也是观所做的。观较止更难培育，因为观是一种要达到更为深邃之处的功能。止做的只不过是集中心意，有点像雷射光束，它有燃烧力量直透内心深处，照亮着那里发生的一切，但它不明所见；观则能详细检查自私自利的伎俩，明白所见的一切；观能刺穿苦恼的神秘面纱与内心不安的机制；观能令你得到解脱。

观还有另一个困境——观不会对看到的東西有所反应，它只看视和理解。观是忍耐的要素，因此，无论你看什麼，你必须单纯地接受、承认、以及冷静地观察。这样做并不容易，但却完全必须。我们是无知的、自私自利的、贪得无厌的、爱自夸的，我们纵欲、说谎，这些都是事实。观的意义，是要一面看着这些事实，一面对自己耐心地忍受，接受着如是的自己。这样做与人性相违，我们是不会接受的，我们想否定、改变它们、或对它们作出种种辩解。可是，接受是观的精髓，如果我们要观有所进步，就得接受任何观所发现的東西，那可能是厌倦、烦躁、或恐惧，亦可能是软弱、不足、或缺陷。无论那是什麼，全都是我们的现况，全都是真实不虚。

观只单纯地接受任何现前的事物，如果你想发展观，有耐性地接受是唯一途径。观的发展只有一种方式，那就是持续地去修习观、单纯地去尝试观，这意味着要保持耐性，过程中不可太勉强或猛攻，它有自己的步伐。

在禅修工作中，止与观是手拉手地协办的，观引导止的力量，观是运作过程的总管，止提供力量予观，好让观能通达内心至深之处，它们的合作可导致（对现实的）洞察与理解。这些运作要同时用平衡的方式来培育，可稍为着重观，因为观是禅修的中心，而至深程度的止对解脱工作实际无益。平衡仍是必要的，太多的觉察（观）若无平静（止）去平衡，会导致像滥用迷幻药那样失控的过敏状态，太深的止而无比例上相称的观来平衡，亦会令人生起石佛综合症（‘Stone Buddha’ Syndrome）——禅修者安静得像一块不知不覺的石头。两者皆要尽量避免。

心智培育（禅修）在最初阶段会稍为微妙、棘手，此时若太着重观，必会减慢止的发展。在开始禅修时，你会惊讶地发觉，心原来是如此活跃难驯的，南传佛教称之为「像猴子般的心」，藏传佛教把它比喻为「像瀑布般的心」。此时若太着重观，由于有太多事物要观察，要止是不可能的。不用失望，很多人都遇过这种情况，幸好，有一个简单的解决办法——在开始时，把你的大部分努力放在止上，只须不断地、重复地把分散的注意力唤回到禅修目标上即可，要坚持捱过去，详细说明可参阅第七章与第八章。如是修习数个月后，你的止自会有所增进，到时，你才可调配多些精力去发展观。不管怎样，不要过分修止，以免陷入迷糊或昏沉之境。

观仍是两者中较重要的一个，一旦时机合适，就要马上增进。观可提供必需的基础让较深的止往后发展，而大部分的平衡错失将会随时间而得到更正。随着强大的观力生起，正定亦会自然发展。你越加修习观，就越快觉察到分心，亦会越快把心（注意）拉回到禅修目标上，结果自然是较强的止。而止的增强又会帮助观的发展。止力越强，分心及随后有关分心的思维分析亦会越少。你只须单纯地注意分心，随即令注意回到禅修目标上即可。

以此方式，两者很自然地朝着相互支持与平衡对方的发展而前进。于此要守的唯一规则是：开始时要主力发展止，当散乱心稍为静下来时，就可着重发展观了。如果发现自己有点忙乱，要着重修止；如果感到昏沉，就要着重修观。整体来说，观是要着重一个。

观可指导禅修的发展，因为观有能力觉察自身。是观令你看到自己的修习，了解到自己是怎么样修习的。可是，不要太忧虑这些东西，这不是赛跑或与人竞赛，也无时间表限制。

其中之一最难学到的是，观并不取决于任何情绪或心态。我们对禅修存有某些片面影像，以为禅修是一些慢慢走动的安静的人，在安静的山洞内所作的一些事情，其实那些东西只是

训练助缘，采用它们有助止观技巧的培育和发展，一旦学懂，你可以、亦有必要去解除那些训练束缚，你不用像蜗牛般缓慢步行才可修观，你亦无须保持安静，其实，就算在解决微积分数学难题时、在足球比赛混战中，你也可修观；甚至在盛怒中，你也可以修观，身心活动是禁不了观的。如果你发觉内心非常活跃，可单纯地观察那活跃的程度与性质，你会发觉，那只不过是你内部流逝景象的一部分吧了。

### 【注释】

- [1] **心的一境性 (One-pointedness of Mind)**: 即佛教所称的「心一境性」或「定」，是心念高度集中时的境界。令心停留（专注）于一境而不散乱，久而久之，便可得「定」。
- [2] **你不能用强迫力去发展观**: 强迫性做法是止的技巧，尤其是要集中心念观察某一痛点时，或要降伏内心的烦恼与挣扎反应时难免要运用。请参阅上文第二段及《中阿含经》内的《念处经》及《增上心经》等。要了解的是，在禅修初期，止与观的活动是甚难分得清的，只有在达至近分定或初禅时，始可不用费力地去观。希望行者留意，不可见人在禅修时有奋力精进等行为表现时即妄言不妥。

## 第十五章 在日常生活中的禅修

每一位音乐家都会练习弹奏音阶，这是你开始学钢琴时首先要学的，也是你永远不会停止练习弹奏的东西。世界上最好的钢琴家仍然在练习弹奏音阶，那是一种你不能让之生疏、荒废的基本技巧。

每一位棒球手都会练习打棒球，那是你在少年棒球队首先要学的，也是你永远不会停止练习的东西。每一次的世界棒球锦标赛都是从练习打棒球开始，基本技巧必须不断保持在顶峰。

### （禅修不是游戏，而是练习）

坐禅是禅修者练习其基本技巧的舞台。禅修者所玩的游戏是其自身生命的经验，而他所使用的器具则是自身的感官。即使最老练的禅修者亦会继续练习坐禅的，因为要藉此调整好与磨练好他玩这特殊游戏时所需要的基本技巧。不过，我们千万不要忘记，坐禅本身不是游戏，它是练习。禅修以外的生活方式，其中需要运用这些基本技巧于个人经验上才是游戏。若禅修不能运用于日常生活之中，它是枯燥无效的、或其效果是十分有限的。

内观禅之目的，就是要从根本上永远转化你的整个感觉与认知经验，亦即是要革新（彻底改变）你的整个人生经验。那些坐禅练习时间，就是为了灌输新的心理习惯而设的，你学习用新的方式来接收和了解感觉，你发展新的方法来处理意识思维，以及采用新的方式来照顾自己不停涌现的情绪。这些新的心理习惯，一定要被带入到你个人生活的其他部分之中，否则，禅修仍是枯燥无效，只算是个人生活方式的一个理论上的环节，查实与其他部分毫无关联。为了连系这两个环节而要付出一些努力是必要的，因为，若不精进，某程度的禅修技巧转移到日常生活之中亦会自然发生，但这过程往往缓慢和不可靠，你亦可能生起一事无成的感觉，乃至放弃这个似属无益的训练过程。

### （练习做个局外人）

在你的禅修经历中，其中一件最令人难忘的事，就是当你首次发现自己，在某项甚为平常的生活活动中正在禅修的那一刻。例如：当你在高速公路上驾驶时，或往倒垃圾的途中，禅修竟然自动地开始了。你小心培育的技巧，在没有预先计划下流露出来，实在令人欣喜异常，它给你开了一个可以看到未来的小窗，令你瞥见修行的真正寓意。这种意识转化能成为常态经验的可能性，令你感到震撼，你认识到在余生之中，你是可以安静地旁观着强迫性观念（obsessions）的刻意扰攘与喧闹，不必再受自己的需求与贪欲之疯狂困扰；你浅尝法味，开始知道站在一旁，静观一切现象流逝的体验滋味，那是神奇的一刻。

然而，上述可喜的体验尚未算完善，除非你能积极促进前述的转化过程。坐禅最重要的一刻，就是在你离开坐垫时那一刻。结束禅坐后，你可以很快地站起来，然后把禅修抛诸脑后，你亦可随即把禅修技巧趁机带进生活的其他活动之中。

### （任何时候都可以禅修）

了解禅修是什么对你很重要，它不是一些特殊姿势，也不是一套心灵体操；禅修是静观的培育及对刚培育出来的静观之运用。你不一定要坐着来禅修，你可以在洗碗时禅修，可以在洗澡时禅修，也可以在溜冰或写信时禅修。禅修即是觉察或觉知，它必须被运用于人生的所有活动之中，这并不容易。

我们选择在安静的地方用坐姿来培育觉察力，是因为那是最容易修习的情境。在行动中禅修则较难，在节奏快速、热闹嘈杂的活动中禅修则更难，而在极度自我中心的活动中，例如：谈情说爱或激烈争论中禅修，那真是测试极限的挑战。事实上，初学者在低压力的禅修活动中已忙得不可开交。

可是，禅修练习的终极目标依然是：建立起定力（集中力）与觉察力至足够的强度水平，好让禅修者能在现代的社会的生活压力下，仍然可以屹立不摇。对于生活中源源不绝的挑战，认真的禅修者是极少会感到厌烦的。

把禅修带入你的日常生活之中，决不是一个简单的过程，试一试你就会明白。从坐禅结束到「现实生活」的开始之转折点是一大跃进，对大多数人而言，那个距离实在太长了。我们发觉在几分钟之内，我们的平静与定力被蒸发得无影无踪，接下来的状态并不比以前好。为了跨越这道鸿沟，佛教徒在过去多个世纪以来，已设计出一系列的练习方法，以便顺利促成这个转移。他们成功了大跃进，然后把它分成几个小部分，每一部分都可以单独练习。

### (1) 在行走中禅修（行禅）

我们的日常生活充满各式各样的动作与活动，要连续端坐几小时不动，实与平常的经验相反，我们经过不动地坐禅所培养出来的清明（清醒明智）与平静心态，一动就会很快消失。故此，我们需要一些过渡性练习，使我们在活动中仍能保持平静与觉知。行禅就是这样的一种过渡性练习，它有助我们从静态的禅坐过渡至日常的生活，它是在动中修禅，且经常与坐禅交替地运用。行禅在你非常烦躁不安时特别好用，大约一小时的行禅往往可化解你的不安情绪，还可带来相当可观的内心清明，好让你在接下来的坐禅中得到更大的利益。

佛教的禅修传统，一般都会建议你要经常进行密集禅修（闭关），以弥补平日坐禅之不足。密集禅修鼓励人们用一段较长的时间来专心修习，在家人一般用最少一、两天的时间，至于出家人或老练的禅修者，往往每次用上几个月的时间来专心修习的。这样的密集修行是严格的，对身心的要求都相当高，除非你已有多年经验，否则，长时间的修习对你未必有好处。整整十个小时不动的禅坐姿势，对初学者产生的极大苦痛，是他的有限定力所难以应付的。因此，一个有效益的密集禅修，必须安排一些姿势改变与活动，通常会采取间隔的坐禅与行禅方式，一般的安排是轮流地坐禅一小时和行禅一小时，其间可休息片刻。

行禅需要一个没人干扰的隐蔽地方，且有空间可直线行走至少五至十步。你将要缓慢地来回走动，这在大部分的西方人眼中，你是古怪的与日常生活脱节的。这些练习不是你会在家中前园的草地上做的，那只会引来不必要的注目，因此，要选择一个较隐蔽的地方。

至于行禅时身体上的指示则很简单，选一没有障碍的地方，从一端开始，在那里站着，并留意着自己的站立姿态一分钟，手臂可随意放在身前、身后或身体的两侧；接着，一面吸气一面提起一只脚的脚跟，然后一面呼气一面放下那只脚脚指在地上，然后再吸气，同时提起那一只脚，然后一面向前一面呼气，然后放下那只脚在地上；接着，对另一只脚重复做这个动作。就这样慢慢地走至另一端，然后在那里站立一分钟。接着慢慢转身面向另一端，在走向另一端前再站立一分钟，然后再重复整个过程。

行禅时要保持头部平正和颈项放松，眼睛要张开来保持平衡，但不可注视任何特别的景物。自然地行走，维持最慢而又舒适的步伐，不可注意周遭的环境，留意身体上是否有紧张，一发现到就要随即放松。不要为了优雅而作某些特别尝试，也不要尝试令自己看起来好看。这不是一项体育练习或舞蹈，它是一种觉知的练习，你的目标是要达致完全警觉、高度敏感，以及对行走动作的无阻塞体验。把所有注意力都放在腿和脚生起的感觉上，尽量留心记录每

一只脚移动时的所有讯息。深入觉知行走时的纯粹感觉，要注意到活动中难以捉摸的细微差别。感受一下个别肌肉活动时的感觉，体验一下当脚接触地面后，随即提起时的触觉微细转变。

注意一下这些看来流畅的活动，是如何由一连串复杂的细微推拉活动所组成，不可遗漏任何细节。为了提升你的敏感度，可以把动作分拆为几个截然不同的部分。每一只脚都会经过「提起」、「向前摆动」、然后「放下踏地」等阶段，而每一部分都有开始、中间和完结。为了让自己与这些连串动作能调适，你可以在开始时，**心中明确地默念（默记）每一个阶段。**

心中明确地默念：「提起、向前摆动、放下、接触地面、压下」等等。这是一种练习程序，好让你熟悉那些连串动作，以及确保不会遗漏任何细节。当你更能觉知正在进行的各式各样微细的事件时，就再不会有时间顾及文字了。你将发觉自己正热衷于流动、无间隔的觉知活动上。脚将成为你的全世界，如果你分了心，要像往常一样觉察到自己的分心，然后再回来注意行走动作。当你做着这些事时，不要看着你的脚，也不要一面来回走动，一面在心中观看着自己走动的画面。不可思想，只须感受（体验）！你不需要脚的概念，也不需要图画，只须在感觉流动时当即用心记下即可。开始时，平衡上你可能有些困难，因为你正以新的方式来运用你的腿部肌肉，自然需要一个学习阶段。如果有挫败感生起，只须注意到它，然后让它离开即可。

设计内观的行禅技巧，是为了以单纯的感觉像洪水般淹没你的意识，且要彻底地做到可以排除一切其他东西，不留任何空间与思想或情绪，不容许有时间去执取、或为活动营造一系列的概念，也不必自我的感觉，**有的只是掠过的触觉与动感（肌肉运动的感觉），**一股无止境的、千变万化的、处于自然状态的感受洪流。我们在这里学习逃往现实，而非逃避现实。我们在这里所获得的任何洞悉，皆可以直接用于其他充满概念、想法及主张的日常生活上面。

## (2) 在其他姿势中禅修

我们的禅修目标，是要念念绵延不断地知道我们自身感受的一切方面。我们的许多活动和感受都是完全无意识的（不知不觉的），那是说，我们没有、或很少注意我们的活动，我们的心全放在其他事情上，我们把大部分时间花在机械式的反应上，迷失在白日梦与成见的迷雾之中。

在生存之中，最常被我们忽略的其中之一是身体，脑子里面诱人的彩色漫画影片，常令我们的注意力离开了触觉与动感，这些讯息每秒钟都不停地流入我们的神经系统与脑袋，但大部分都被封锁在意识之外。它流入心的底层后，就不可再前进了。佛教里面有一种方法可以打开闸门，让这些东西可流进意识层面，这是另一种让「无意识」变成为「意识」的方法。

每一天，你的身体都会经历各式各样的扭转动作，如行住坐卧、弯腰伸展或爬行走动等。禅师们都会激励你，要觉察到这些持续进行着的身体舞动。你在日常生活中，应隔几分钟就要花几秒时间来检查一下自己的身体姿势，不可以批判的方式来做，这不是一个用来改正姿态或改善外貌的练习。用心由头到脚扫描整个身体，感受一下你保持身体姿势的方式，心中默念（默记）：「行走」、「坐着」、「躺下」或「站着」。这做法听起来实在简单可笑，然而，不可轻视这个步骤，这是一个很有效用的练习，如果你做得精确、透彻，如果你能令此心理习惯根深柢固，它可革新你的体验，带你进入一个全新的感觉领域，令你有如盲者突然重见光明之感。

## (3) 慢动作的禅修

你的每一个行动都是由很多个别成分所组成的，像绑鞋带那么简单的动作，就是由一连串复杂的细微动作构成，而大多数这些细节都是没有被察觉到的。为了促进整体的静观（留意觉察）习惯，你可以尽量放慢速度来做简单的活动，同时奋力全神贯注于每一动作的微妙

之处。

另一个例子是：坐在桌子旁边喝一杯茶。在这活动之中，你可以体验到很多东西，例如：你可以体验到坐着时的姿态、感受到手指与杯子把手的接触、闻到茶叶散发出来的芳香、留意到杯子、茶叶、你的手臂及桌子的放置方式，接着，你会察觉到内心欲提起手臂的意向、感受到手臂提起时的感觉、感受到杯子与嘴唇的接触、以及液体注入口中的感受，你会品尝茶的香味，然后察觉到欲放下手臂的意向。如果你能完全投入，以超然的态度来注意每一个感觉、想法和情绪的流动，那么，整个过程将会十分美好和引人入胜。

同样的策略亦可被运用于你的许多日常活动之中。刻意放慢你的思想、说话与动作速度，有助你比以前通达它们更深一个层次，你会发现，那里充满令人惊讶的现象。在开始时，要在平常活动中保持这种刻意的慢速，是十分困难的，不过，随着经常的练习，技巧自会改进。深切的领悟会在坐禅中发生，然而，当我们在日常活动中，能认真地仔细检查一下我们自身的内部运转，就算更加意义深远的启示亦会出现的。就好像在实验室之中，我们真的开始看到自己本身的情绪机制，以及强烈感情的运作方式；在这里，我们可以真确地估量我们的推理（论证）可信程度，以及瞥见自己的真实动机与自欺欺人的伪装两者之分别。

你会发觉，这些讯息大部分都很令人惊讶，有很多更令人烦扰不安，但全部都是有用的。纯粹的注意，可为隐藏在内心小暗角的一团杂乱带来秩序，当你在日常生活之中能实现到清楚的觉知、在投入有通达力的专注之光于那些非理性的心灵暗角或裂隙时，便有能力保持理性与安宁。你开始了解自己对自己内心痛苦应负的责任程度，你察觉到，自己的苦难、恐惧与压力皆是自己引起的。你察觉到，自己是怎样造成自己的痛苦、缺点与局限，而当你越深入了解这些心理过程，它们就越来越无法控制到你。

#### (4) 协调呼吸与活动的禅修

在坐禅时，我们的主要禅修对象是呼吸。全神贯注于千变万化的呼吸上，能带领我们直达当下。同一原理亦适用于活动之中，你可把呼吸与正在从事的活动协调起来，这样做，可为你的动作带来流畅的旋律，以及令许多转变顺畅无阻；你更易集中于活动上，专注力会增长，而觉知力更易保持在当下。理想上，禅修应是每天二十四小时都在修习的，这很实际有效。

留意觉察的心态，是一种准备就绪的心态。内心没有成见、偏见或烦忧的包袱，对出现的任何事都可立即应对。当你确实在留意觉察时，你的神经系统就会充满朝气与弹性，很容易培育出内观智慧。若有问题出现，你会率直地处理它，迅速、有效而不忙乱。你不会站在那里犹豫不决，也不会逃跑至安静的角落，好让你坐下来思考着它。你只率直地处理它，在极少数看似不能解决的情况下，你也不会为之担心。你只会进行下一件要你关注的事情，你的直觉将成为一种非常有用的能力。

#### (5) 善用零碎或空闲的时间来禅修

认真的禅修者是不会有「浪费时间」这一概念的。你日常生活中的许多零碎时间都可以被善用的，你可以拿每一个零碎时间或闲暇来禅修。例如：坐在牙医诊所内忧虑地等候时，可以利用忧虑为缘来禅修；在银行站着排队感到烦躁时，可以利用烦躁为缘来禅修；在巴士站等车时感到烦闷、玩弄手指时，可以利用烦闷为缘来禅修。总之，即使是冗长乏味、或单调辛苦的工作，整天都要尝试保持警惕与觉察，以及静观当下正在发生的事情。要善用独处的片刻，要善用大半是机械化的活动，要利用闲暇的每一刻来静观，要利用全部你能拿取的片刻来禅修。

#### (6) 对所有活动保持静观

每一天的活动与知觉，由觉醒时的首个知觉，到入睡前的最后一念，你都要尝试对它们保持当下的留意觉察。这是一个非常高远的目标，不可预期能一步登天，要慢慢来，让你的能力与时俱增。最可行的方法，是把一天分为几个时段，把一个时段致力于静观姿势，然后把静观伸展至其他的简单活动，例如：进食、清洗、穿衣等。你亦可在一天之中，拨出大约十五分钟来修习观察特定的心态，例如：适意的、不适意的、以及中性的；或者是障碍禅修的五种盖障（贪、瞋、昏沉、掉举（散乱）或疑）、其他的思想等。具体程序可自行决定，重点是要你练习识别上述的各个项目，同时要在一天之内，尽量保持完满的静观状态。

努力建立起你的日常程序（习惯），使坐禅与其他生活经验之间的差别，可减至最低，让它们能彼此间自然磨合。整体而言，活着的身体是永难静止的，你总会观察到它的活动，至少它会呼吸，而内心也会念念不忘。除非你正处于甚深的禅定境界，否则，总会有些事物出现给你观察的。若你认真致力禅修，一定不会因缺少值得你注意的事物而感到困惑的。

你必须运用禅修于你的日常生活情境之中。生活中的禅修就好像你的实验室，它提供你所需的磨练与挑战，令你的修持能深化和名副其实。它如炼火，能净化你的欺诈与谬误，又如严峻的考验，能显示你在进步之中、还是在自欺欺人之中。如你的禅修无法帮你应付日常的冲突与挣扎，那么，它是浅薄的；如你的日常情绪反应，未能越来越被察觉与容易被处理，那么，你是在浪费时间了。可是，如你还未做实际测试，你是永远不会知道自己做得如何的。

留意觉察的修习必须普及于生活之中，不能一时修习、一时又置之不理，那是你随时都要做的修习。要躲在象牙塔里修习才能成功的禅修，到现在还未被开发出来。内观禅修是一种时时刻刻皆在静观的修习，禅修者要学习纯粹地注意心内一切现象的生起、增长与衰亡，不可逃避，也不可遗漏任何一个现象。对所有思想、情绪、活动、欲望等展示，他全部都要留意观察，而且要持续不断地观察，不管是可爱的、可厌的、美好的、或是羞耻的，他都要即时知道它的现状及转变方式，不回避、亦不排除经验的任何方面。

在日常活动之中，如果发觉自己处于厌烦的状态，那就专注自己的厌烦，看看它是一个怎么样的感受，它是怎么样运作的，它是由什么构成的。如果你在愤怒，那就专注自己的愤怒，探究一下愤怒的运作方式，不可回避它。如果发觉自己陷入沮丧的深渊，那就专注自己的沮丧，以超然、好奇的态度来审查此一沮丧情绪，不可盲目地逃避它，要仔细探究此迷宫，并记下它的路线图，如此才能在下次沮丧出现时，让你能处理得更好。

内观禅修的重点，在于贯彻禅修于日常生活的起起伏伏（盛衰沉浮）之中，这类修习非常严格，且要求苛刻，可是，它所练成的心理变通性，却是无与伦比的。禅修者分分秒秒均保持内心开放，他持续不停地探究生活，检视自己的经验，以一种超然、好奇的方式来观察生命。因此，无论真理来自何时何方、或以何形式出现，他都能以开放的态度接触得到，这正是解脱所需的心理状态。

据说，若人内心能维持在准备就绪的禅修状态，此人随时随刻皆有开悟的可能。最微细、最普通的知觉都可以引发开悟，例如：看到月亮、听到鸟语风声等。知觉到什么并不重要，更重要的是你照顾那知觉的方式。开放的准备就绪状态是必须的，你若准备好，马上就有可能发生，而引发的因缘可以是：你手指与此书的触觉、或是这些文字在你脑中的声音。如果你准备好，现在就有可能开悟！

## 第十六章 禅修的效益

你可以期望从禅修中得到一些利益，最初的利益很实际和平凡，往后阶段所得的利益则是深远与超凡的，它们从简单的到崇高的都有，我们在这里会宣布一些，你自己的体验才算是真的。

那些我们称为盖障或烦恼的东西，不仅是令人不快的心理习惯而已，它们自我活动过程本身的主要表现。自我感觉本身基本上是一种疏离的感受，一种「自我」与「其他」之间的距离知觉。这种知觉要不断重复演习才能稳固地保持，而那些演习就是盖障所组成的。

贪心与爱欲试图为「自我」得到「其他」的一些东西，瞋恚与厌恶则试图拉阔「自我」与「其他」之间的距离。所有烦恼皆因「自我」与「其他」之间有障碍的知觉而生起，而每次烦恼出现时，全都会助长此一知觉。静观能深入与极清晰地体会事物，它能带领注意力到烦恼的根源，把它们的机制暴露无遗，它知道它们对我们所造成的后果与影响，它不会被愚弄。一旦你看清楚贪欲的真面目，真正认识到它对你及其他人的所作所为，你自会停止，不再参与其事。就好像一个小孩，当他的手被烤炉烫过后，你无需叫他缩手，他也自然会做的，而且是不假思索或决断。神经系统自会作出此反射动作，且它的速度比思想还要快。当孩子感到火热的感觉并开始哭的时候，他的手已急拉离开了致痛的源头。静观的运作方式与此很相似，它是无言的、自发的、且绝对有效率。清晰的静观制止了盖障的增长，持续的静观则可彻底消灭它们。因此，当真正的静观被建立起来时，「自我」的墙壁会瓦解、渴爱会减少、自我防御和顽固僵硬等亦会减轻，你会更为开放、更为包容与灵活变通，你学会与他人分享你的慈悲心。

传统上，佛教徒都不愿意谈有关人类的本性，不过，愿意说的人会作出一般性的描述，谓我们的本性或佛性是清净的、圣洁的、且本质上是善良的。人并不如是表现，仅因为对那本性的体验被障蔽了，就像水坝里的水被堵住了一样。盖障就是那些建造水坝的砖块，当静观溶解那些砖块时，水坝就被洞穿，接着大量的悲心与喜心（四无量心之二）就会向外涌出。静观力随着禅修发展时，你的整个人生体验亦会改变，你活着的感受，亦即意识感觉本身会变得清晰明确，不再会因关注事物而不知不觉，而是一个可被持续知觉的东西。

经过的每一片刻都会各自显现，它们不再混淆不清。没有片刻的经验被掩饰或被视为理所当然，也没有经验被标志为「普通的」，所有片刻间的经验看起来都很活跃、明亮和特别，你不再把自己的经验在心内分门别类，描述与解释被弃置一旁，让每一片刻可各自为自己言说，你则老实地聆听着它要说的话，聆听时就好像是第一次听到一样。当你的禅修真的有力时，它亦会变得持久。你连续不断地留意观察呼吸与每一个心理现象，你感到越来越稳定，越来越能令心随时停泊在朴实而单纯的当下经验上。

一旦你的心免受思想束缚，它会变得十分清醒，并安住于全然单纯的觉知之中，这觉知无法可被充分描述，文字并不足够，它只可被体验。呼吸不再只是呼吸，它不再是你曾经熟悉的静态呼吸概念，你不再仅仅视之为一连串的呼吸，它不再是些无关重要的单调感受，而是一个活生生的、不断改变的过程，它生气勃勃、引人入胜。它不再是时间中发生的事，而

被视为当下的片刻本身，时间被认为是一种概念，而不是一种经验到的事实。

这是简单化的基本觉知，当中已被去除一切无关的细节。它的基础是当刻活生生的流动，明显地富有现实感觉特色；你确实地知道这是真的，可说比你过去的任何经验更加真。一旦获得这种绝对确定的洞察，你便拥有一个新的有力观察点、一个新的标准，可用来衡量你的一切经验。经过这次洞察后，你会清楚地看到那些自己在单独参与纯粹现象时的片刻，也会看到那些自己以某些心态介入、干扰着现象时的片刻。你会观察到自心，正以某些评论、陈旧的印象与个人意见等扭曲着现实。无论做什么，你都会知道自己正在做什么；对于自己错过现实的方式，你会变得越来越敏感，而且，你会被吸引，趋向简单、客观的视察方式，不会对现实稍作加减。你变成了一位知觉非常敏锐的人，依此有利条件，一切都会被看得清清楚楚，无数的身心活动亦会细节鲜明地显现出来。你留意地观察着呼吸不停的起起伏伏，你观察到的身体感觉与活动，就好像一条不会停息、无穷无尽的河流一样；当你审视念念相续的思想与感受时，你又会感到时间稳步前进的回响节奏。此外，在所有这些不停的活动之中，并没有观察者（Watcher），只有观察（Watching）本身。

在这种觉知状态中，没有事物在两个连续的刹那间可以保持不变，每一感知经验都在不停地转变，一切事物皆会生起、衰老与死亡，可以说无一例外。你醒觉到自己的生命在不停改变，你回顾周围，发觉每一事物皆在不断变迁、流动，每一事物，每一事物，每一事物……都在升起、落下，增强、减弱，出现、消失。生命里的一切，从极之微细的到太平洋那么大的东西，其内的每一部分都在持续变动。你洞察到天地万物就像一条流动着的经验大河，你最珍贵的财物在悄悄离开，你的生命也是一样。可是，没有理由为这无常而悲伤的，你站在那里，吓得不能动弹，注视着这飞奔不停的活动，你的反应是一种惊奇的喜悦，一切都在移动、舞动，并且充满生命。

当你继续观察这些改变时，你了解到所有一切是如何配合在一起，你也觉察到所有心理、感觉与感情现象间的紧密联系。你观察到一个思想引发起另一个思想，你看到破坏所引起的情绪反应、感受所引起的思潮。行动、思想、感受与欲望等，你了解到它们一切皆在因果的微妙结构中紧密地联系在一起。你看见愉快的经验生起与消失，也知道它们是不会持久的；你看见苦痛不请自来，也看见自己焦急地挣扎着想把它抛开；你也看见自己的失败。这一切皆一次又一次地重复发生，当你站在一旁静观它们运作时自会领悟。

从这人生实验室中，一个内心无懈可击的结论会自己弹出，让你知道：生命实有令人失望与挫败的标志，而你也清楚知道其原因所在。这些反应皆源于：（一）你无力取得你想要的东西，（二）你恐惧失去你已拥有的东西，以及（三）你贪得无厌、永不满足的习性。这些都不再是理论性的概念，你已亲身体验过，知道它们是真的。你感知到自己的恐惧，以及面对生死时的根本不安稳。这极度深切的压力（紧张）可一直追溯到思想的根部，并使全部生命成为一种挣扎。你观看着自己在焦虑地摸索，惶恐地在流沙中乱抓，希望可以抓到任何可以牢牢握住的东西，而你发觉没有东西可以握得住、没有东西是不变的。

你明白到失落与悲伤的痛苦，你发觉自己要在日常生活中，日复日地被迫要适应痛苦的新发展，你目睹日常生活过程中所固有的压力与冲突，而你也了解到，自己的大多数顾虑皆浅薄不堪，你观看着痛苦、疾病、衰老与死亡的进展，你学识惊讶地赞叹：这些恐怖事情其实并不可怕，它们只不过是现实（Reality）而已。

通过对自己生命的负面进行透彻之研究，你深切地了解「苦（Dukkha）」——所有生存皆不能令人满意的性质。你开始在人生的所有层面中知觉到「苦」，从最明显的到最微细的皆

然。你明白到执取与苦恼的因果关系，无论你执取任何东西，苦痛都会无法避免地尾随而至。一旦熟悉了欲望的整个动态，你会对它敏感起来，你知道它从哪里生起，在何时生起，以及如何影响着你，你旁观着它的反覆运作，透过每一个感官通道表现出来，控制着心并使意识成为它的奴隶。

在每次愉快的经验中，你看到自己的渴爱与依恋执着出现；在不愉快的经验中，你看到自己的强力抗拒；而你不会妨碍这些现象发生，你只是观看着它们，你知道它们不过是人的思绪而已。你想寻找自称为「我」的东西，但你发现到的是一个躯体，以及你如何认同此袋皮包骨为「自我」的意识。进一步寻找，你发现到各式各样的心理现象，例如情绪、思维模式与种种意见，以及你如何认同每一心理现象为「自我」的意识。你看到自己越来越想拥有、保护与防卫这些令人怜悯的东西，也自知那是多么的疯狂、愚昧。你暴躁地在这些东西之中到处翻寻、搜索，不断寻找「自我」；当你彻底追究下去，查看每一个角落和罅隙，不断追寻「自我」时，那些东西仍继续旋转不休。

你什么也找不到。在这身心集合体内持续不断的经验流转中，你所能找到的，只有数不清的客观过程 (Impersonal Processes)，它们皆各自随已逝去的过程为因缘而生起，没有固定不变的「自我」被发现，一切都是过程，你发现思想，却找不到思想的人；你发现情绪与欲望，却找不到实行的人，房子本身是空的，也没有人在家。

至此你对「自我」的观点彻底改变了，你开始看待自己有如报纸上的相片一样，以肉眼看时，相片有一明确的肖像；当用放大镜看时，它却全部分解为复杂的点状结构。同样地，在静观力的透视下，「自我」、「我」或「任何存在」的感觉都会溶解并失去其坚实性。随着内观禅修的进展，你会上升至某一点，瞥见（顿悟）三法印（存在共有的三个特性）—— 无常、苦、无我，有力地烧毁诸种颠倒见解。你鲜明地体验到生命的无常、人生是苦的性质、以及无我的实相。你如是生动、确实地体会到这些特性后，突然醒悟到渴爱、执着与抗拒实全无意义。就在这意义深远的片刻明净之中，我们的意识转化了，「自我」的实体消失了，剩下来的只有无穷无尽的、互相联系的、非个人的 (Non-personal) 现象，它们缘生缘灭地不断变化着。渴爱熄灭了，重担消除了。余下的只有轻松自在、毫不费力的流动，没有丝毫抗拒或压力的痕迹；余下的只有安宁，可喜的涅槃与无生 (The Uncreated) [1]终于实现了。

### 【注释】

[1] 无生 (The Uncreated): 涅槃的道理，又称不生不灭，或无生灭。另外，诸法之实相无生灭 (无生无灭)。所有存在之诸法本空 —— 无实自体，故无生灭变化可言。但凡夫迷此无生之理，起生灭之烦恼，故流转生死，若依佛教修持，可破除生灭之烦恼，证得无生。

## 后记 慈心的力量

本书所谈论的内观禅修方法，如果你能善用它们，一定可以转化你的每一个经验。在此书新版的后记中，我想花些时间去强调佛法的另一面——慈心或慈爱友善之心（*Metta* or *Loving-friendliness*），它是内观的合作伙伴。没有慈心，我们的内观修习将很难成功突破自身的贪欲与固执的我见；反过来说，内观也是发展慈爱的一个必须基础，两者经常是相辅相成地一起发展的。

从本书问世以来的十多年间，世界发生了许多增加人类恐惧与不安的天灾人祸。在此扰攘不安的气氛下，培育深切的慈爱意识，对我们的福祉来说，实关系重大，对于未来世界，亦是最佳的希望与祝福。慈爱意识所包含的利他精神，是佛陀维护人类福祉的心要——你在他的教导与生活方式中，都可以随处见到。

我们每一个人天生就有慈爱的能力，可是，只有内心安静——无贪、无瞋、亦无嫉妒，慈爱的种子才能发展，只有在内心安静的肥沃土壤上才能开花结果。我们要在自己及他人之中培育慈爱的种子，帮助它们生根与茁壮。

我曾到世界各地传授佛法，因此，亦会在机场内逗留不少时间。有一天，我在伦敦附近的吉域机场（*Gatwick Airport*）候机，有很多时间可用，对我而言，时间多不是问题，事实上，这是值得高兴的，因为我又有多些机会禅修了！于是，我闭上眼睛，就在机场的长椅上盘腿而坐。当时身边人来人往，都赶着上机和下机。在那样的情况下禅修，我通常会对周围的人、以及世界各地的每一个人散发慈心与悲心，随着每一呼吸、每一脉动和每一心跳，我都努力令自己洋溢着慈爱友善之心。

在那繁忙的机场中，由于全神贯注于慈心的感受与散发，我全然没有注意到身边人群的熙来攘往。可是不久，我感到有人坐在长椅上面，很靠近我，我没有睁开眼睛，而是继续禅修，散发着慈心；接着，我感到两只幼细娇嫩的小手伸出来抱住我的脖子（颈项），于是我慢慢睁开眼睛，看见一个非常漂亮的小孩，一个约两岁大的小女孩。这小宝宝有一对亮晶晶的蓝眼睛、一头卷曲、柔和的金发，就是她在拥抱着我。我在禅坐之前观察人群时，已见过这可爱的小孩，当时她一只手握住母亲的小指。显然地，这小女孩已放开母亲的小指，跑来我这一边。

我从上面望过去，发现她的母亲已追赶上来，当她看见小女孩用手抱着我时，就请求我说：「请祝福我的小女孩，然后请放她离开吧。」我不知道小女孩说什么言语，于是我用英语对她说：「回去吧！妳的妈咪很想抱住妳、亲吻妳、给妳很多很多玩具、很多很多糖果，我这里什么也没有啊！请回到妈咪的身边吧！」那小女孩还是紧紧地抱着我，不肯放手。母亲双手合十，再次以非常柔和的语调请求我说：「先生！请您祝福小孩子，然后放她回来我这儿吧！」

到了这时，机场内的其他人士也开始注意我们，他们一定以为我认识小孩，或以为她与我可能有着某种关系。肯定地，他们知道小孩与我有强烈的连系，否则，她怎么会抱着我不放呢？可是，我从未见过这可爱的小孩，我甚至不知她说什么言语。我再次催促她：「请回去

吧！妳和妳的妈咪还要赶搭飞机，妳们快迟到了。妳的妈咪有妳喜欢的各种玩具与糖果，我什么也没有，离开吧！快回到妈咪的身边。」可是，小女孩不肯让步，仍紧紧抓住我不放。于是，母亲非常文雅地把小女孩的手从我的颈部拿开，并请我祝福她。我对小女孩说：「妳是一个很精乖的小女孩，妳的母亲非常爱妳，去吧！赶快些啊！否则会错过妳们的飞机。」可是，那小女孩仍不想走，并且放声大哭起来，最后，母亲小心地把她抓起来，但小妮子却忍不住乱踢和尖叫起来，她在尝试挣扎出来，想回到我的身边；但是，这一次母亲总算把她带上飞机了。我最后见她时，她还在挣扎着，想回到我的身边来。

也许因为我的僧袍，小女孩以为我是圣诞老人、或是某神话故事里面的人物吧！可是，另外亦有一个可能，因为当我坐在长椅上时，我正在修习慈心禅，随着每一下呼吸去散发慈爱友善的心意，那小女孩或许感受得到。小孩对这些表达方式是极之敏感的，她们的心智能接收周围的任何感受讯息；当你发怒时，她们是会感受到你的怒气震荡的；当你充满慈爱、悲悯时，她们亦会同样感受得到。因此，那小孩可能感受到我散发出来的慈爱友善之心，才会被我吸引住的。我们之间有一种结合存在，那就是慈爱与友善的结合。

#### **四无量心（四梵住）—— 慈悲喜舍**

慈爱可产生奇迹。我们都有能力作出慈爱、友善的行为，虽然我们内藏此种能力，可能我们仍懵然不知，慈心（Loving-friendliness）是佛陀所说的四无量心之一，其他三个是悲心（Compassion）、喜心（Appreciative Joy）与舍心（Equanimity）。四无量心相互关联，修习时不可偏废。

欲了解四无量心，我们可以设想一下父母养育子女之不同阶段的心态。当一个年轻女子知道自己怀孕时，她会感到无尽的爱意流向肚子里的胎儿，她会设法保护肚子里正在成长的胎儿，她会尽力确保胎儿的安全与健康，她内心充满着对胎儿的慈爱与希望。就像慈无量心一样，这位初为人母的年轻女子对她的婴孩的感情，也是无可限量与无所不包的；就像慈无量心一样，对于接受她的慈心的婴孩之行为与动作，她是不会计较的。

当婴孩长大一些，开始探索周围的世界时，父母亲也开始发展悲心，每一次当小孩擦伤膝盖、跌倒、或碰伤头部，父母都会感受到孩子的伤痛，有些父母甚至说，当他们的孩子表现痛苦时，他们也好像自己受到伤害一样。这种感受并没有怜悯之情，因为怜悯会设置人我之间的距离，而悲心则会引生出适当的行动，此适当的、富有同情心的行动就是那纯净、衷心的希望痛苦可以停止、孩子不要再受痛苦折磨。

随着时间过去，孩子入学读书了。父母看着少年交朋结友，在学业、体育及其他活动上皆表现良好，也许孩子的拼字测验成绩美满、能够加入棒球队、或被推选为班长等，父母都不会对孩子的成就有所妒忌或愤慨的，相反，他们为孩子高兴，这是由衷欣赏的喜心。我们对孩子的这种感受，亦可以推广到别人身上的，即使别人比我们成功，我们亦能赞赏他们的成就，为他们的快乐而欣喜。

再继续谈我们的例子：经过多年之后，终于孩子长大了，毕业谋生了，他开始走自己的路，也许跟着成家立室，有自己的家庭了。此刻，该是父母修习舍心的时候了。显然地，此时父母对孩子的感受决非冷漠，而是察觉到自己已为孩子尽了一切，认识到自己的能力有限；当然，父母仍然会继续关心和尊重他们的孩子，不过，在表达过程中他们有自知之明，不能像往常一样去主导孩子的未来；这就是舍心的修习。

我们禅修的最高目标，就是要培育、发展慈、悲、喜和舍这四无量心。

巴利文 *Metta*（慈）源自另一个巴利文 *Mitra*（朋友）。因此，我喜欢把 *Metta* 翻译为 loving-friendliness（慈爱友善之心），而不是 loving-kindness（慈心、慈爱或仁爱）。梵文亦有 *Mitra* 这个字，它解作太阳，是我们太阳系里的中心，它普照万物，令生命得以欣欣向荣。就像阳光为众生提供能量一样，慈爱友善之心（*Metta*）所散发出来的温暖，亦会在众

生心中流动的。

## 慈心的种子皆在众生心中

不同的物体以不同的方式来反射阳光，同样地，人们表达慈心的能力亦会各自不同。有些人好像天生就会友善亲切，有些人则较为保守，不愿意敞开心胸。有些人要费力地培育慈心，有些人毫不费力就能培养到慈心。无论如何，没有人是完全缺乏慈心的，我们天生就有慈心的本能，这可从婴孩见到任何一个人的脸时就会自然地笑起来中看出。可惜对自己拥有那么多慈心的人，多数竟全不知情。他们内在的慈心能力，可能被一世、或多世累积的身口意恶业——如大堆的瞋恨、愤慨与憎恶等负面情绪所埋没，故此有困难表达。可是，无论如何，我们大家都可以培养出慈心的，我们若能对慈心种子勤于施肥、滋养，慈心自然会在我们的各种行为表现中开花结果的。

佛陀在世时，有一个名叫央掘摩罗（*Angulimala*）的男人，用现代话来说，这男人是一位连续作案的杀人恶魔，他恶名昭彰，杀人之后还砍下他们的手指，串起来做成项鍊，并挂在自己的身上。他正计划杀害佛陀，使佛陀成为他的第一千名受害者。尽管央掘摩罗已恶名远播，他的面目令人毛骨悚然，佛陀仍能看出他的慈心潜力。于是，出于慈悲，佛陀就教授了这名凶恶的杀人狂徒佛法。在佛陀的开导下，央掘摩罗终于放下利剑，臣服了佛陀，并且加入僧团，成为了佛陀的出家弟子。

后来大家才了解，原来由于央掘摩罗的老师想陷害他，在数年前怂恿他这样做，他才开始犯恶的。央掘摩罗的本性并非残暴，也不是一个邪恶的人；事实上，他曾是一个善良的小孩，他心中存有慈心、和蔼与悲心。在出家之后，他的这些本性开始显露无遗，而且不久之后就开悟了。

央掘摩罗的故事告诉我们，有时候看起来非常凶残、邪恶的人，我们要了解他们并非天生如此的，也许是后天的环境令他们作出不善的行为。在央掘摩罗的例子中，他是因为信赖老师才杀人。其实，我们和暴力罪犯一样，所作的每一件事，都有着数不清的善恶因缘条件的。

除了在前面（如第九章）所提供的禅修方法外，我想在这里提供另一种修习慈心的方法。再一次，请你从排除自怨与自责的想法来开始。开始禅修时，（在心中）对自己说出以下的句子，同时再一次要感受这些意愿：

- ◇ 愿我满怀慈、悲、喜、舍的想法。
  - ◇ 愿我慷慨宽大。
  - ◇ 愿我温和有礼。
  - ◇ 愿我轻松自在。
  - ◇ 愿我快乐安详。
  - ◇ 愿我健康。
  - ◇ 愿我心转柔顺。
  - ◇ 愿我的言词讨人欢喜。
  - ◇ 愿我的行为亲切友善。
- 
- ◇ 愿我的六根，无论是看到的、听到的、嗅（闻）到的、尝到的、接触到的与想到的，都可以帮我培养慈、悲、喜、舍等四无量心。
  - ◇ 愿这些体验可以帮我培养慷慨宽大、温和有礼。
  - ◇ 愿这些体验可以帮我达到轻松自在。
  - ◇ 愿这些体验可以激发起我的友善行为。
  - ◇ 愿这些体验是我快乐安详的泉源。

◇ 愿这些体验可以帮我解除恐惧、紧张、焦虑、担忧与不安。

◇ 无论我到世界任何地方，向任何方向走，愿我能以快乐、安祥、友善之心待人。

◇ 愿我在各方皆得到庇护，免受贪欲、愤怒、厌恶、仇恨、妒忌与恐惧等困扰。

当我们培养自己的慈心时，渐渐会了解到别人也有这些温和友善的本性，无论它们隐藏得多深。有时候我们要挖深一点才能发现，其他时候它都很接近表面。

## 识破污秽的道理

佛陀说过一个故事，一位比丘在路上看到一块污秽的烂布，那块烂布非常恶心，比丘初时也不愿去碰它，只用脚去踢它，看看能否踢掉布上的一些污泥。跟着，嫌恶地用两只手指夹起那块烂布，轻蔑地放远一点来端详。可是，正当那比丘这么做时，他瞥见那块烂布的潜能，于是把它带回住所，并把它一洗再洗。最后，洗布的水变得干净了，隐藏在秽物与污泥之下的一块有用布料显现出来了。那比丘知道，如果他能收集到足够的布块，也许可以为自己做一件僧衣。

同样地，由于某人的污言秽语，我们会轻贱他，乃至会无法看到他的慈心潜能。不过，这正是正精进修行的好机会，在这人的粗鄙外貌下，你有可能发现温暖而明亮的珍宝——那人的真实本性。

一个向别人粗言恶语的人，有时候仍会表现慈悲的。若不顾其言词，他的行业可能是良善的。佛陀把这类人比喻为被苔藓覆盖的池塘，若想采用那池塘的水，你必须先把苔藓清除。同样地，我们为了发现别人的善心，有时候亦不必在乎别人表面上的缺点。

可是，如果一个人的言行皆劣时，我们该怎么办呢？他是否已坏到骨子里呢？即使是这样的人，亦可能有一颗纯净之心的。设想你正走在离开沙漠的路上，你身上没有水，四周又没有水源，你觉得又热又累，你越走越觉得口渴，你极之渴望得到水。那时候，你看到路上有一个牛足的印，足印虽细而浅，却有些少水在里面，你若用双手把水舀起来喝，必会把它弄得非常混浊，乃至不堪饮用；可是，你实在太口渴了，于是你跪在地上，弯下身体，慢慢把嘴巴凑近水面来吸吮，且要非常小心地不使水变成混浊不清。虽然四周都是泥沙，那小足印内的水仍是清澈的，可以暂时舒缓你的口渴。对于一个似乎无可救药的人，若我们采用同样的努力，也能够发现他的善心的。

我常驻教授禅修的中心，是位于美国西维珍妮亚郊区的山丘之中，当我们开始启用禅修中心时，路的下方住着一位男士，他对我很不友善。我习惯每天都会出去走一段长路的，每次看到他时，我都会向他挥手致意，而他总是皱起眉头，然后把脸转开；即使如此，我碰到他仍不忘向他挥手，对他心存善意和发散慈念。我没有因为他的态度而放弃，也从来没有放弃过他，在任何时候碰到他，我都会向他挥手。大约过了一年吧，他的态度转变了，他不再皱眉头了，我觉得很奇妙，慈心禅开始生效了。

再过一年后，当我在路上碰到他时，神奇的事情出现了，他的车在我身边经过，放在驾驶盘上的一手指竟向我竖起来。我再一次想：「噢！太奇妙了！慈心禅又在运作。」一日复一日，一年又过去了。到了第三年，他放在驾驶盘的手竟向我竖起两只手指，又过一年，他驾驶盘上的手向我竖起四只手指来。又过了一些日子，我在路上看见他的车子驶出家门，他竟从驾驶盘上提起整只手来，并伸出窗外向我的挥手回敬。

这件事发生后不久，有一天，我看见那个人把车子停在山林里的一条路边，坐在驾驶座上吸烟。我走过去想和他开始交谈，起初我们只谈天气，慢慢地，有关他的故事终于展露了。原来，在几年前，他遇到一次可怕的意外，一棵大树突然倒下，并压住他的货车，他全身骨折，而且昏迷了一段时间。当我初次在路上遇见他时，他刚刚复原，那时他并非吝啬向我回礼，而是因为他的手部（包括手指）仍然动弹不得！如果当时我放弃了他，我将永远无法知

道那个人原来是那么好的。有一次，我外出旅游时，他竟然特地到禅修中心来找我，原来他很担忧，因为多天以来都没有见我出来走动。现在我们是朋友了。

## 修习慈心

佛陀曾说：「我用心观察整个世间，至今还未发现有一个人，他爱护他人会更甚于爱护自己的，因此一个爱护自己的人应该修习慈心禅。」修习慈心禅时，应怀着与人分享善念的意向，首先向自己散发慈心，要不断发展这种意识，对自己要充满慈爱与友善，接受现实的自己。勿与你的缺点或弱点争执，应与它们讲和，设法包容它们（缺点），宜善待与宽恕当下现实的自己。若有念头生起，暗示你应如此这般地去做，那么，你只须知而不随，让念头自动消失即可。要极为深厚地建立起这些善念与慈心，让慈心的力量完全浸透你的整个身心，在它的温暖与光辉中放松自己，然后把这种感觉延伸至你所爱的人、你并不相识的人或你对他们并无爱恶感觉的人、乃至你的敌人。

- ◇ 让我们每一个人都设想自己的心没有贪欲、瞋恚、厌恶、妒忌与恐惧。
  - ◇ 让我们受到慈爱与友善的想法所包围和拥抱。
  - ◇ 让我们整个身心的每一个细胞、每一滴血、每一个原子及每一个分子都充满慈爱。
  - ◇ 让我们放松自己的身体。
  - ◇ 让我们放松自己的心灵。
  - ◇ 让我们的身心都充满慈爱。
  - ◇ 让慈爱的安祥与宁静弥漫、遍及我们的整个生命。
- 
- ◇ 愿十方世界一切众生皆有善良的心。
  - ◇ 愿他们快乐，愿他们都有好运，愿他们都亲切友善。
  - ◇ 愿他们都有善良与关心体贴的朋友。
  - ◇ 愿十方一切众生都充满丰富、高尚与无量的慈爱感受。
  - ◇ 愿他们都没有敌意、苦恼与忧虑。
  - ◇ 愿他们生活愉快。

就像我们经常练习走路、跑步或游泳来增强体魄一样，定时修习慈心也可以强化我们的心灵。开始时，你只是刻板地依照本子唸诵，假装自己在散发慈心，可是，反覆练习之后，它会成为习惯，一种良好的习惯。再过一段日子，你的心益发强劲，乃至慈心反应已成自动。当我们的的心灵变得越来越强劲时，就算对着很难相处的人，我们也能生起慈心之念的。

- ◇ 愿我的敌人幸福、快乐与安宁。
- ◇ 愿他们不会遇到伤害、困难与痛苦。
- ◇ 愿他们都能一直成功。

有些人会怀疑地问：「成功？我们怎么可以希望敌人成功？如果他们想杀死我们，那怎么办？」当我们希望敌人成功时，我们并非希望他们取得世间上的成功（如名利等）、也非指伤风败俗或不道德等的成功，我们指的是精神修养方面的成功。我们的敌人显然在精神修养方面并不成功，否则，他们不会做出伤害我们的行为了。

每当我们对敌人提及「愿他们成功」时，我们的意思是：「愿我的敌人们没有愤怒、贪欲与妒忌。愿他们皆有安祥、舒适与快乐。」为什么有些人会那么残忍与凶恶？也许他们是在不幸的环境中长大，也许他们生命中有一些我们不知的隐情，令他们的行为变得如此凶残。佛陀要求我们把这些人视作恶疾缠身、深受痛苦的可怜人。我们会对生病的人生气或苦恼吗？

或者，我们会同情和悲悯他们吗？或许，我们的敌人比我们所爱的人更为值得我们的慈爱，因为他们的苦痛相对而言大很多。为了这些原因，我们应毫无保留地向他们散发慈心，把他们与我们最亲爱的人一样，一起放在心中。

- ◇ 愿所有过去曾伤害我的人都没有贪欲、瞋恚、厌恶、憎恨、妒忌与恐惧。
- ◇ 让慈爱之念拥抱他们、包围他们。
- ◇ 让他们整个身心的每一个细胞、每一滴血、每一个原子及每一个分子都充满慈爱。
- ◇ 让他们放松自己的身体。
- ◇ 让他们放松自己的心灵。
- ◇ 让安祥与宁静瀰漫、遍及他们的整个生命。

修习慈心禅可以改善我们的惯性负面思维方式，同时亦可增强正面的思维。当我们修习慈心禅时，我们的心会充满安祥与快乐，我们会放松，亦会得到定力。当我们的心变得平静与安祥时，我们的憎恨、愤怒与怨恨便会渐渐消失。不过，慈爱不应只限于我们的念想，我们也该在言语与行动中把它表现出来，我们不能在与世隔绝的情况下修习慈心的。

你可以从散发慈心善愿至每天会接触到的人开始。如果记得（散发慈心），你可以在所有清醒的时刻对每一个你要应付的人如法进行。每次见到别人时，都应考虑那个人和你一样，都想离苦得乐。我们大家都有这个意识，其他众生亦有此意识，就算细小的昆虫亦会害怕伤害的。当我们认识到这个共同基础时，我们就会了解彼此的联系原来是这么紧密的。例如：柜台后面的那个女人，在高速公路驾车经过你的男人，走过街道的年轻情侣，在公园里正在喂雀鸟的老人家……等等，总之，无论任何时间见到任何人，一定要记住散发慈心善愿：愿他们都能快乐、安宁与幸福。这种修行方式，可以改变你及你四周的人的生命。

刚开始修习时，你可能会感受到阻力，例如：也许你觉得这修习似很勉强，并非自愿的；或是你觉得无法令自己感受到这些慈愿想法。主因实与你本身的人生经验有关，你对某些人会较易生起慈爱友善之心，对某些人却感到有困难。例如，对小孩我们很自然就会生起慈念，而对其他人士就很困难了。观察你的自心习惯，学习认出自心的负面情绪，然后开始粉碎它们。依赖静观，你慢慢就可以改变你的反应的。

向某人散发慈心善愿可以真的改变那人吗？修习慈心禅可以改变世界吗？当你散发慈心善愿到远方的人，或是不认识的陌生人时，你当然无法知道它的效果，可是，对于慈心禅令你心境安宁的效果，你是可以察觉到的，关键在于你是否诚意地祝愿别人快乐，事实上，效果是立竿见影的。你若想知道答案，唯一方法就是亲身尝试。

修习慈心禅并不表示要我们忽视别人的恶行，它只表示我们运用适当的方式来回应那种行为而已。有一位名叫亚巴金马（无畏童子）（*Abharaja Kumara*）的王子，一天，他带着自己的小孩往见佛陀，见面后，他问佛陀是否经常恶语待人。那时王子正抱着小孩在自己的腿上。

佛陀回答：「王子！假如你这个小孩把一块木放进嘴里，你会怎么做呢？」

王子毫不犹豫地回答：「如果他把一块木放进嘴里，我会用腿把他紧紧夹住，然后把食指伸入他的嘴巴，弯起手指把木块扣住和拉出来，不理睬他是否哭闹、挣扎、甚至流血。」

佛陀又问：「为什么你会这样做呢？」

王子回答：「因为我爱我的孩子，我想要拯救他的生命。」

佛陀于是说：「同样地，王子！有时候我必须严厉地对待我的弟子，那样做并非出于残忍，而是因为爱护他们啊！」

由此可见，佛陀对弟子或众生的表现皆由慈心所促成，而非愤怒。

佛陀提供了我们五种非常基本的工具，好让我们可以好好地善待别人。这些工具就是五戒。有些人以为奉持戒律是对自由的一种约束，但事实上，这些戒律是帮我们解除束缚的。因为，它们令我们不犯恶行，从而避免造成对己对人的痛苦。这些道德准则训练我们保护别

人，使他们免受伤害，并且藉由保护别人，我们也保护了自己。这五戒警告我们要克制自己：不可杀生、不可偷盗、不可邪淫、不可妄语或恶口（粗言恶语）、以及不可服用令人神志不清、丧失专注力、或上瘾的酒类或麻醉药品（Intoxicants）。

通过禅修来培养静观力，也能帮助我们以慈心待人接物。禅修时坐在垫子上，我们观看着内心生起的爱、恶之心，我们教导自己，在那样的念想生起时要放松自心，我们学习了解依恋与嫌恶皆是瞬间的无常心态，应学习放下它们，让它们自行消失。禅修帮助我们以新的观点来视察世界，为我们提供一条出路。我们的修习越深，技巧就会越来越纯熟。

## 处理愤怒

当我们向某人发怒时，通常都是针对那人的某方面而发的，例如：几句粗鲁的话、某一眼神、或一个轻率的行动等，时间一般都极为短暂。在我们的心里，那人的其他方面都不见了，只剩下触动我们发怒的那部分。当我们这么做时，其实是把那人的一个细小部分抽离出来，并加以放大和无限上纲（把一些小事幻想成为严重恶行，然后狠狠批判）。我们看不到令那人如是表现的所有背后因素，我们只集中考虑那人的局部，即令我们发怒的那个部分。

过去多年，我们收到很多囚犯来信，他们都很想学习佛法，当中有些人犯过可怕的罪行，包括谋杀，可是，现在他的观点改变了，且希望改变自己的生活。其中有一封信很有见地，且深深地打动了我的心。作者在信中描述：当有狱警出现时，其他囚犯都会向狱警叫嚣、奚落或嘲弄的；这名囚犯曾尝试向其他人解释，说狱警也是人，无谓令人难堪，可是，其他人都被愤怒蒙蔽了，那囚犯说，他们只看见制服，看不到制服里面的人。

当我们向某人发怒时，我们可以问问自己：「我是对他的头发生气吗？我是对他的皮肤生气吗？他的牙齿？他的头脑？他的心？他的幽默感？他的温柔？他的慷慨？他的微笑？当我们肯花时间去考虑所有众多构成一个人的成分与过程时，我们的愤怒自然会软化的。透过内观禅修，我们学习要清楚一点了解自己与别人，而了解可以帮助我们以慈爱友善之心待人。我们每一个人的内心均是善良的，在某些情况中，例如，在上述央掘摩罗（*Angulimala*）的事例中，我们是无法看到这种本性的。了解「无我」概念，可以软化我们的心，从而帮助我们去宽恕别人的恶行。我们都要学习以慈爱友善之心善待自己与别人。

不过，如果别人伤害你时怎办？如果别人侮辱你时怎办？你是会想报复的，那是一种十分人性的反应，可是，结果会导致什么？如《法句经》所言：「冤冤相报，是无法止息仇恨的。」愤怒的回应只会招来更多的愤怒，如果你以慈爱友善之心回应愤怒，对方的愤怒将不会增加，也许还会慢慢地减退呢！就如《法句经》所继续说的：「只有通过慈悲，才能止息仇恨。」

佛陀有一敌人名叫提婆达多（*Devadatta*）[1]，一次，他策划杀害佛陀，先用烈酒灌醉大象，令牠激怒，然后在预先知道佛陀会出现的时间和地点把大象放出来，当时路上的行人都争相走避，见到佛陀的人都警告佛陀要速速跑开，但是，佛陀继续向前走。他忠心耿耿的伙伴阿难（*Ananda*）[2]尊者，暗忖自己可以阻止大象，于是走到佛陀的前面来保护佛陀，但佛陀叫牠让开，往旁边站着；单靠阿难的体力肯定是无法阻止大象的。

当大象走近佛陀时，牠把头抬起来，双耳竖直，愤怒地把长长的鼻子朝天疯狂摆动。佛陀只是站在牠的前面，向牠散发着慈悲的心念，那大象忽然间停下脚步来。佛陀温柔地举起手掌，掌心向着大象，向牠散发慈爱友善的辐射波（*Waves*）。很难想像，那头大象竟慢慢地在佛陀的面前跪下来，温驯得像只小绵羊。单靠慈心的力量，佛陀便可把狂暴的野兽降伏了。

以暴制暴的反应是一种条件反射，它经学习而得，并非与生俱来的。如果我们自小已接受忍耐、友善与温和的教养，那么慈心就会成为我们生命的一部分，因为它已成为一种习惯；否则，容易发怒就会成为我们的习惯。但是，就算已长大成人，我们亦可改变我们的习惯性反应的，我们可以训练自己用不同的方式来反应。

佛陀的一生中还有一个故事，可以教导我们在面对侮辱与刻薄的言语时应如何反应。佛

陀的敌对者收买了一名叫旃遮 (Cinca) 的妓女，要她去侮辱佛陀、使佛陀出丑。旃遮把一捆木条绑在腹部，藏在她的粗布外衣里面，假装自己怀孕。当佛陀正在向数百人士说法时，她迳自走到佛陀面前，大声地说：「你这无赖，假装自己是圣者，向着所有这些人说法，但是，看看你对我所做的好事吧！我因为你已经怀孕了。」佛陀没有发怒和憎恨，反以充满慈悲的声音，平静地向她说：「妹妹，只有你和我两个人，才知道究竟发生了什么事啊！」旃遮被佛陀的回应吓得踉跄后退，并跌倒下来，绑住那捆木条于腹部的绳子因而松脱了，木条亦全部散落下来，现场的人立即看穿她的诡计，有几位听法者想走去打她，但佛陀制止了他们，并向他们说道：「不！不！你们不要这样对她，我们应该帮她了解法，那是比惩罚她更为有效的方法。」经过佛陀的教导后，她整个人都改变了，她变得温和、友善与慈悲。

当有人欲激怒你或做一些事来伤害你时，千万要保持对那人的慈心。佛陀曾说，一个充满慈心的人就好像大地一样。如果有人想用一把锄头或斧头令大地消失，一定会徒劳无功的，无论怎么挖掘，即使花一世或很多世，都无法令大地消失的。大地依然会存在，既不受影响，也不会缩小。就像大地一样，一个内心充满慈心的人，是愤怒无法触摸的。

在佛陀一生中，还有另外一个具启发性的故事。一个名叫无瞋 (Akkosina) 的男人，其性格与他的名字并不相符，他其实是很易发怒的。当他听到佛陀从来不会向别人发怒时，他决定往访佛陀，了解一下是否属实。到达之后，他走到佛陀面前，以各式各样的藉口来叱责佛陀、侮辱佛陀，并以极为难听的字眼来谩骂佛陀。待他的激烈言论完毕后，佛陀问他：「你有亲戚或朋友吗？」他回答：「有！」佛陀又问：「你拜访他们时会带礼物给他们吗？」他回答：「当然会！我一定带礼物给他们的。」佛陀又问：「如果他们不接受你的礼物，你会怎样做？」他回答：「那么，我会把它们带回家中，与我的家人一起享用。」佛陀然后说：「同样地，你今天给我带来的礼物，我不想接受，请把它带回家中与你的家人享用吧！」就这样，佛陀施用耐心、机智与慈悲，邀请我们改变对恶言恶语这一「礼物」的观念。

面对侮辱或愤恨的恶言相向，如果我们能以静观与慈心回应，就可仔细地看清楚整个情况。也许那个人不知道自己在说些什么，也许那个人所说的话没有伤害你的意思，只不过是出于无知或疏忽不慎，又或者说话时恰巧碰到你的心境不佳，也许你没有完全听清楚或断章取义。仔细考虑别人想说什么也是重要的，如果你愤慨地回应，就会无法听到话中的言外之音，也许那人正想指出一些重要事情，是你必须洗耳恭听的。

我们大家都会遇到某些人，他们很易触动我们的神经，如果没有静观与慈爱友善之心，就会很易盲目地作出愤慨或怨恨的反应。如果能及时专注，我们就可观察到自心回应别人言行的方式，就像在垫子上打坐时，观看着依恋执着与厌恶的生起一样。静观好像一个安全网，缓和自心恶行对我们的突然冲击。静观给我们时间，容许我们有时间作出选择。我们不用让感受把我们卷走、吞噬，我们实可用智慧，而非痴心妄想作出回应的。

## 普及的慈爱友善之心

慈爱友善之心不是在某一个地方的垫子上坐着，然后起劲地重重复复想着的东西，我们应该让慈爱友善之心的力量贯穿与照遍任何与人相会的过程。**慈爱友善之心是一切身口意善业背后的根本原则。**具有慈心，我们可以更清楚地认识别人的需要，且乐于帮助他们；具有慈心的想法，我们会热烈地欣赏别人的成功。我们需要慈心与别人和谐地相处与工作。慈心可以保护我们，免受愤慨与妒忌的伤害。当我们修习慈 (Loving-friendliness)、悲

(Compassion)、喜 (Appreciative Joy) 与舍 (Equanimity) 四无量心时，不但可以令四周的众生更加愉快，自己的生活也会因而变得安宁与快乐的。慈心的力量就好像太阳的光辉一样，是无可限量的。

- ✧ 愿世上一切合法或非法被囚禁的人，一切被警察拘留的人，都能得到平安与快乐。
- ✧ 愿他们没有贪欲、瞋恚、厌恶、憎恨、妒忌与恐惧。

- ◇ 让他们的身心皆充满慈爱友善之心念。
- ◇ 让慈心的安祥与宁静渗透及瀰漫他们的整个身心。
- ◇ 愿一切在医院被各种疾病所折磨的人，都能得到安宁与快乐。
- ◇ 愿他们都能远离痛苦、苦恼、沮丧（消沉、低落、抑郁）、失望、焦虑与恐惧。
- ◇ 让这些慈爱友善的心念拥抱他们、包围他们。
- ◇ 让他们的身心皆充满慈爱友善的心念。
  
- ◇ 愿一切遭遇到产痛的母亲都能得到安宁与快乐。
- ◇ 让她们整个身心的每一滴血、每一个细胞、每一个原子、每一个分子皆注满这些慈爱友善的心念。
  
- ◇ 愿一切独力照顾孩子的单亲父母，都能得到安宁与快乐。
- ◇ 愿他们拥有忍耐、勇气、了解与决心，去面对与克服生命中无法避免的困难、问题与失败。
- ◇ 愿他们都能幸福、快乐与安宁。
  
- ◇ 愿一切被成年人以各种方式虐待的小孩，都能得到安宁与快乐。
- ◇ 愿他们都充满慈、悲、喜、舍之心念。
- ◇ 愿他们都能温良和善。
- ◇ 愿他们都能放松。
- ◇ 愿他们的心都能变得柔软。
- ◇ 愿他们的话语皆能悦众。
- ◇ 愿他们都能远离恐惧、紧张、焦虑、忧心与不安。
  
- ◇ 愿一切统治者皆温和、仁爱、慷慨与慈悲。
- ◇ 愿他们了解被压迫者、低下阶层者、被歧视者与贫困者的情况与处境。
- ◇ 愿他们的心在面对不幸的人民时能软化，舒缓人民的负担。
- ◇ 愿这些慈爱的心念拥抱他们、包围他们。
- ◇ 让他们整个身心的每一滴血、每一个原子、每一个分子皆注满这些慈爱友善的心念。
- ◇ 让慈心的安祥与宁静渗透及瀰漫他们的整个身心。
  
- ◇ 愿一切被压迫者、低下阶层者、被歧视者与贫困者，都能得到安宁与快乐。
- ◇ 愿他们都能远离痛苦、苦恼、沮丧（消沉、低落、抑郁）、失望、焦虑与恐惧。
- ◇ 愿十方世界一切苦难者皆能幸福、快乐与安宁。
- ◇ 愿他们拥有忍耐、勇气、了解与决心，去面对与克服生命中无法避免的困难、问题与失败。
- ◇ 愿这些慈爱友善的心念拥抱他们、包围他们。
- ◇ 愿他们整个身心皆注满这些慈爱友善的心念。
- ◇ 愿世上一切形形色色的众生，无论是两足、四足、多足或无足，已生的或即将出生的，在此界或他界（Realm），都拥有快乐的心灵。
- ◇ 愿无论何处，不管谁都不会欺骗任何人、或蔑视任何人。
- ◇ 愿不管谁，都不会伤害他人。
- ◇ 愿我能对十方周围一切众生，培养出四无量心，没有障碍与阻挠，也没有仇恨或怨恨。
- ◇ 愿一切众生皆能解脱苦恼，达致彻底的安宁（究竟涅槃）。

慈心超越一切宗教、文化、地理、语言与国籍的限制。它是一条普及的古老法则，把我们紧密地结合在一起，不论我们的存在形式；因此，我们应该无条件地修习慈心。敌人的痛苦就是我的痛苦，他的愤怒就是我的愤怒，他的慈心就是我的慈心，如果他快乐，我就快乐，如果他安宁，我就安宁，如果他健康，我就健康。就好像痛苦一样，不论彼此有何差异，我们都会分享到的，同样地，我们也该把慈心与十方一切众生分享。没有任何一个国家，可以不靠其他国家的帮助与支持而能单独存在的，同样地，任何人也不能独活于世间之外的。为了生存，我们需要其他众生，而那些众生必然是与我们不同的，世间事情就是如此。由于我们的差异，修习慈心是绝对需要的，因为慈心正是把我们结合在一起的力量。

## 【注释】

- [1] **提婆达多 (Devadatta)**: 为释迦牟尼佛叔父斛饭王之子，阿难之兄。佛陀成道后，提婆达多随佛陀出家，于十二年间善心修行，精勤不懈。后因未能得圣果而退转其心，渐生恶念，欲学神通而得利养，佛陀不许，遂至十力迦叶处习得神通力，受摩揭陀国阿闍世太子之供养。由是，提婆达多越加骄慢，欲代佛陀领导僧团，亦未得佛陀允许。此后提婆达多率五百徒众脱离僧团，自称大师，制定五法，以此为速得涅槃之道，遂破僧伽之和合，犯了五逆罪。后提婆达多教唆阿闍世弑父，并谋藉新王之威势，为教法之王，阿闍世遂幽禁其父频婆沙罗王，而自登王位。提婆达多亦欲迫害佛陀，以五百人投石器击杀佛陀而未果。又于耆闍崛山（灵鹫山）投下大石，虽为金毗罗神接阻，然碎片伤佛足而出血。又趁佛陀入王舍城时，放狂象加害之，然象遇佛陀即归服，事亦不成。其时，舍利弗及目犍连劝谕提婆达多之徒众复归佛陀之僧团，阿闍世王亦受佛陀之教化，忏悔归依。提婆达多仍不舍恶念，扑打莲华色比丘尼至死，又于十指爪中置毒，欲由礼佛足而伤佛陀，但佛足坚固如岩，提婆达多反自破手指，乃于其地命终。
- [2] **阿难 (Ananda)**: 佛陀十大弟子之一，全称阿难陀，佛陀之堂弟，出家后二十余年间为佛陀之常随弟子，善于记忆，对于佛陀之说法多能记诵，故誉为多闻第一。于佛陀生前未能开悟，佛陀入灭时悲恸而哭；后受摩诃迦叶教诫，发奋用功而开悟。于首次经典结集会中被选为诵出经文者，对于经法之传持，功绩极大。初时，佛陀之姨母摩诃波闍波提欲入教团，阿难即从中斡旋，终蒙佛陀许可，对比丘尼教团之成立，功劳至巨。此外，他的品德与服务精神也是在佛世时僧团中数一数二者。