

# 繫念禪修法

海那波拉·瓜那瑞塔那尊者 著  
王青楠博士 譯



佛陀教育基金會 印贈

# 繫念禪修法

作者：海那波拉·瓜那瑞塔 尊者

中文翻譯：王青楠 博士

**Mindfulness In Plain English**

by Ven. Henepola Gunaratana Mahathera

Translated by Dr. Qingnan Wang

出版印贈者：財團法人佛陀教育基金會



# Mindfulness In Plain English

by Ven. Henepola Gunaratana Mahathera

Translated by Dr. Qingnan Wang

## 繫念禪修法

作者：海那波拉·瓜那瑞塔 尊者

中文翻譯：王青楠 博士

版權所有者：WISDOM PUBLICATIONS

Copyright©1997 by WISDOM PUBLICATIONS

初版：1997 年 10 月，3000 冊

First Edition : October 1997, 3000 copies

- 感謝美國 WISDOM PUBLICATIONS 出版社同意，授權本會出版印製此書中文譯本，與各界免費結緣流通。

Permission to publish and print the Chinese version for free distribution has been kindly granted by WISDOM PUBLICATIONS .

- 此書為非賣品，免費贈送結緣。

*This book is for free distribution. It is not for sale.*

出版印贈者：財團法人佛陀教育基金會

Published and Donated by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11th Floor, 55, Hang Chow S. Rd. Sec 1, Taipei, Taiwan R.O.C.

Tel: 886-2-3951198, Fax: 886-2-3913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org), [www.budaedu.org](http://www.budaedu.org)

網址：<http://www.budaedu.org>



---

## 譯者序

本書的翻譯是去年夏天在West Virginia拜見瓜那瑞塔那尊者後開始的，當時我們幾個朋友在陪尊者做飯後的行走，他老人家提到本書的翻譯，並強調本書的文字「不是英國英文，不是斯里蘭卡英文，……也不是中國英文，而是美國英文。」現在譯稿完成了，我覺得有幾個問題需要向讀者交代一下，以免因文化差異和本書特殊風格而使本來有緣的朋友誤會，乃至錯過從中獲益的機會。

繫念禪法就是八正道中正念的內容，它的目標也可以說就是禪宗所說的開悟、或無我（見本書第三章）。這是一本供實修的手冊，尊者是在用最簡單的語言將修行中的「裝飾和根本的內容分開，只將平白的真理赤裸裸地呈現出來。」除了對調身、調心問題對治方法的介紹之外，注重實修的讀者還可以從中得到一些極為難得的，直接從直覺意識層次把握正確修行過程的開示。比如心念集中（定）和繫念（慧觀）於一個目標時身心的感受，覺知上

---

有什麼不同，怎樣直觀地察覺到思維和繫念一個念頭的差異，這簡直猶如手拉手地幫助讀者將文字的開示轉化爲內心的運作過程。本書一方面具體、細微、周到；另一方面，所涵蓋的宗教經驗內容也是極爲深刻的。第五章所敘述的呼吸由粗到細，由難以察覺再到心中出現一個境界相，依《清淨道論》這是定力達到近行（未到地）定或安止定才有的境界。由於擔心我國的讀者喜歡將境界影相和著魔聯想在一起，而完全忽視其正面的價值和正確方法，抵消其副作用的效力，我就畫蛇添足地注上了《清淨道論》的有關開示出處所在，供有興趣的讀者參考。至於第十六章的許多內容，那完全是證悟以後的境界。這樣一本手冊涵蓋了如此深廣的實踐內容，難怪第一章說：「你還要走上很長的路，才會完全了解書中的內容」。

下面談談本書的風格。原書經過了西方人的潤色，其中美國俚語、俗語之多，會使其它文化背景的讀者大爲驚訝，而最初幾章世間法的部分也完全是針對西方人的。幾年前我第一次讀到本書，只看了兩、三章，就以爲以後的章節主題也這麼廣泛不

---

切實際，索興將它丟到一邊。如果當時能弄懂那些俚語，再加上耐心去讀後面的章節，情況就大不相同。實際上第四章以後關於具體修行的介紹中，俚語很少出現在關鍵的動詞上，而「簡單語言」的風格卻貫穿始終。也許是出於對具體場合針對性的考慮，即使是同一述語的用詞也不盡相同。比如五蓋就有兩種表述"Desire, Aversion, Lethargy, Agitation, Doubt"和"Greed for Sensual Pleasure, Hatred, Mental Lethargy, Restless and Mental Vacillation"。在尊者的另一學術著作中則為"Sensual Desire, Ill will, Sloth and Torper, Restless and Worry, and doubt"。不過幾乎在每個用簡單語言表達的專門名詞的場合，都伴隨著很仔細的解釋，這樣可能的誤會就被大大減少了。

原書的封底附有書評，其中一條寫道「本書對慧觀禪修法一步步的開示，真正做到了既實用又直捷。瓜那瑞塔那尊者的對話式風格和日常生活例子的運用，以無與倫比的清晰、巧妙方式融入了對毘婆舍那禪修法的基本開示之中。他那體現著深刻心靈體驗，而又超越宗教派別的教導方法，在吸引著



---

一切背景的讀者都來體嘗禪修覺照的果實。」有緣的朋友，我們爲什麼不也來試一下呢？

一九九六年二月

---

## 目 錄

引 言	9
第 一 章 修禪！何必呢？	15
第 二 章 什麼不是禪修？	31
第 三 章 禪修是什麼？	49
第 四 章 態 度	65
第 五 章 修 行	75
第 六 章 怎樣調身？	99
第 七 章 怎樣調心？	107
第 八 章 安排你的禪修	123
第 九 章 預備性練習	137
第 十 章 問題的處理	151
第十一章 煩擾的對治(一)	177
第十二章 煩擾的對治(二)	187
第十三章 繫念 (sati)	213
第十四章 繫念專念 (定)	231
第十五章 在日常生活中習禪	245
第十六章 你能從中獲得什麼？	265



---

# 引 言

## 美國的佛教

本書的主題是毘婆舍那（慧觀）禪修法，再說一遍：是禪修法。這是一本手冊，一本將一步步地指導慧觀禪法的書。這意思是說要切實，它是「供人來實用」的。

在佛教哲學中有關禪修理論，已經有了許多內容豐富的論著。如果對這類材料有興趣，我們鼓勵你去讀那些書，其中有許多都寫得很好。這本書是講「怎樣做」的，它是為那些想實際修禪，特別是那些馬上就想開始的人而寫的。在美國，真正能教佛教禪法的師父很少，提供給你所需的基本資料，以便開始行動起來，就是我們的動機。只有那些依照這裡指示實踐的人，才能判斷我們是否成功了。只有持之以恆，勤奮習禪的人，才能體會到我們的努力。要求在一本書中論及禪修者會遇到的所有問題是不可能的，最終，你還是要去親近一位夠水準

---

的師父。然而，眼前這些都是基本的方法；你還要走上很長的路，才會完全了解書中的內容。

禪修有許多種風格，每種主要的宗教傳統都有某類他們自稱為「禪修」的過程，而且，這個詞常常被非常廣義地使用。請注意，本書只談毘婆舍那禪修法，它是指在南亞、東南亞佛教中教授、實踐的那一種。它也被翻譯成「慧觀禪修法」，因為這個法門的目的是賦與修行人對現實相狀的洞見力和對一切事物過程的準確理解力。

從整體上講，佛教和西方人所熟悉的神學式宗教非常不同。它是精神或神聖境地的直接入口，而不談及神或其它「媒介」。它的風格非常冷靜，與其說它是人們平常所說的宗教，倒不如說更像心理學。它就是對真實狀況（實相）不止息的探究，對覺知過程本身細緻入微的審察。我們平時透過謊言和幻覺交織的帷幕來看待世界，佛教就是要撕破這帷幕，讓最真實的相狀顯現出來。毘婆舍那就是專以此為目的的、古老而細緻的手段。

南傳佛教給我們提供了一個探索從內心較深層次直至意識根源本身的有效體系，它也具備一個相

---

當龐大，含容了這些修行技巧的信仰，宗教儀式系統。這個優美的傳統，是兩千五百年來，佛教在高度南亞、東南亞文化傳統中發展的自然結果。

在本書中，我們會盡一切努力將裝飾和根本的內容分開，只將平白的真理赤裸裸地呈現出來。喜好儀式的讀者，可以去研究其它關於南傳佛教修行的書籍，在那裡，你會找到衆多的傳統習俗和儀式，那是個處處美好、有意義、內容豐富多彩的傳統。喜好冷靜風格的讀者，可以只運用這些修行技巧，在他樂意應用的任何哲學、感情環境中使用它們，實修才是重要的。

毘婆舍那和其它類型禪修的區別是至關重要的，這一點必須要徹底弄清楚。佛教開示了兩類主要的禪修法，它們屬於不同的心智訓練方法、運作狀況或意識的品質。在南傳佛教文獻原始的文字巴利文中，它們稱爲Vipassana（毘婆舍那）和Samatha（奢摩他）。

Vipassana可譯爲「慧觀」，一種和真實狀況確切相符的，清楚的覺照。Samatha可以譯爲「專念」或「定」，它是指一種使心不動，只集中於一個目

---

標而不散亂的狀態。在這種境界中，身與心都充滿了深深的寧靜，要明白這種寧靜，除非你有這種經驗。大多數禪修系統都強調Samatha方面，禪修者將心力集中於某個目標，比如：祈禱者、某種盒子、一段誦詞、燭焰、宗教圖案或別的什麼；同時摒除心中其它一切念頭和想法，得到的是一種全神貫注的狀態，它會持續不斷，直至坐禪結束。這種境界美好、令人愉快，意味深長並且誘人，可是，它只是暫時的。Vipassana開示另外一個方面的內容——慧觀。

Vipassana禪修者以集中做為工具，覺照力藉此來穿鑿那使他不見活生生現實光芒的虛幻之牆。它是不斷增加的覺照力，透視到現實過程本身內部的一個逐漸歷程。這要經過許多年，可是有一天，禪修者終於鑿通了牆壁，豁然看到了光芒。這個轉化是徹底的，稱為「解脫」，而且是永久的。「解脫」是一切佛教修行體系的目標，但到達這一終點的途徑卻千變萬化。

佛教有大量不同的宗派，它們的理念可分為兩大流派——大乘佛教和南傳佛教。大乘佛教流傳於

---

東亞各地，形成了中國、朝鮮、日本、尼泊爾、西藏和越南的文化。其中最廣為人知的就是禪宗，其修持主要流行於日本、朝鮮、越南和美國。南傳佛教遍布於南亞和東南亞，包括錫蘭、泰國、緬甸和柬埔寨，這本書討論的便是南傳佛教的修持法。

在傳統的南傳佛教聖典中，即開示Samatha（集中和定），也開示Vipassana（慧或清楚的覺照）。在巴利文獻中，講述了四十種不同的禪修所緣對象，它們被推荐做為修定的對象和通過考察來培養智慧的所緣。不過這只是一本基礎手冊，我們的討論將僅限於這些推荐目標中最基本的——呼吸。

本書是藉由對呼吸的整個過程，進行純粹觀察來清楚的體會，以達到繫念法門的入門書。以「呼吸」做最初的集中對象，禪修者將參與式的觀察(註①)應用於自己的全部感性世界。他學會去觀察生理、感受、覺知中的一切變化。他學會去觀察自己的「心理活動」和「意識」本身的起伏。所有這一切都發生在覺受之中，在我們經驗的每一剎那中呈現出來。

「修禪」是種活生生的、本來就是經驗性的行為，它是不能做為純學術的題目來講授的。這一過



---

程是活的心要，只能從教授者親身的經驗而來。不過，曾經來過這世間的一些極有深邃智慧的人，還是留下了大量禪修的文獻，這些資料值得後人留心。本書的大多數觀點都引自「三藏」，它是由保留著佛陀原始教說的三個部分組成。三藏包括：戒律——比丘、比丘尼和在家信徒的戒條；經——佛陀對衆人所做的開示；和論——一套高深的心理、哲學教導。

公元一世紀，傑出的佛學家Vpatisa寫下了《解脫道論》，他在其中總結了佛陀教授的禪法。在公元五世紀，另一位偉大的佛學家覺音，依同樣體系寫成了《清淨道論》，本書至今都是習禪的標準教材。當代教授禪法的師父，依照三藏，揉合自己的經驗來指導。用英文向你提供Vipassana最清楚、簡明的指導，就是我們的用意所在。這本書幫助你一腳跨進了門，是否向前走上幾步，去發現你是誰、和書中在講些什麼，就取決於你了！

這個旅行很值得參加，我們希望你會成功。

①譯者註：見第三章

◎第一章◎

修禪！何必呢？



「修禪」不容易，既花時間，又費精力。它需要堅忍、決心和約束。它需要許多我們平常認為是不愉快的，盡可能避免的個人品質，我們可以將它總結為美國字 GUMPTION（進取精神）。

「修禪」需要進取精神，坐著看電視當然比坐禪要容易多了，何必要修禪呢？在能享受的時候，為什麼要浪費這些時間和精力？為什麼？很簡單，因為你是人！正是因為「你是人」這個簡單事實，你發現自己生活中有與生俱來的不如意，而它總也不肯離去。你可以讓自己在一段時間內不察覺它，你可以連續幾個小時將注意力分散至別處，可是它一定會回來——而且常常是在最出乎你預料的時候。一切都發生得那麼突然，瞬時讓你開始注意，意識到「生活的真實狀況」。

這時候，你一下意識到自己只是混了一輩子。你維持好的外表，盡量想辦法使結果如意，在外人眼中過得去，但卻把那些沮喪失意，覺得一切都在和自己作對的情況留給了自己。你弄得一團糟，自己也知道，可是卻很巧妙地掩飾過去了。同時，你知道，深深地在這一切之下，一定有某種其它的生

活方式，更好的看待世間的角度，更全面接觸生活的方法。對它，你常常憑機運一下子就投入進去；有了好的職業、陷入情網、贏了一場遊戲，在這一段時間內，生活既豐富又得意，一切的不如意、無聊的時光都逐漸消褪。你整個的感受都變了，你告訴自己：「好了！現在，我成功了！現在，我就快樂了！」可是這種狀況猶如風中的煙霧一樣，也在消褪，留給你的只是對這件事情的記憶和有些什麼不對勁的模糊感覺。

可是，在生命中，確實有另外一種深度和敏銳的完整境界，由於各種原因，你就是無法看到它。纏繞不清的感情阻隔著你，你覺得有某種覺受的棉紗，將你和那種經驗的甜美相隔絕。你沒有真的接觸到生活，也沒有成功地找到新生活。甚至那種模糊感覺淡漠下去之後，你又回到昔日的現實之中，世界和以往一樣充滿了罪惡，至少也是無聊。它是感情的滑行軌道，你在坡下很久了，期待著能上升。

你的問題在那兒呢？你是頹廢派嗎？不，你只是個人，而且在為每個人都沾染的同樣的病而苦惱。這是個在我們所有人內部的魔，它有許多手臂：持

續不斷的壓力，對人缺乏真誠的慈悲，甚至對最親密的人也不例外，情感被阻蔽，感情麻木。許多、許多手臂，我們誰也不能完全擺脫。我們可以否認它，試著去抑制它。我們在四周建立了一整套文化來躲避它，假裝它不存在，並且用目標、計劃和現狀等等來分散注意力。但它絕不會離去，它是每個念頭、覺受之中的一股不息的潛流；它是腦後不斷的，細小無言的話語「還不夠好，再弄多一點，再弄得好一些，一定要更好才行。」這是個魔，一個無處不在以微妙方式顯現的魔。

去參加聚會，聽著笑話，那尖利的聲音在說著表面可笑而內涵恐怖的事。感到緊張，感到壓力，沒有人真正的輕鬆，他們只是在冒充而已。去看球賽，觀察台上的球迷，觀察無理勃發的憤怒，觀察在激情或協調精神藉口的掩飾之下，沮喪不受制約地顯現在人們身上。譏笑、噓聲和放縱的自我中心主義都是在忠於球隊的名義下進行的。喝醉了酒，在看台上打架。這些人都在急於緩解內在的壓力，這些人都不能安寧於自身。看電視新聞，聽流行歌曲，就會發現同樣的主題，在以不同的方式一遍又

一遍地重複：嫉妒、苦惱、不滿和緊張。

生活似乎是種永遠的掙扎，以巨大的努力來抗衡對方壓倒性的優勢。我們解決所有這些不如意的辦法是什麼呢？我們的問題就在「只要」上。只要有更多的錢，我就會快樂。只要找到真正愛我的人、只要我能減肥二十磅、只要我有了彩色電視、漩渦式浴缸、燙髮……等等一直下去。這些亂七八糟的東西是從那兒來的？更重要的，對它們我們能做些什麼？它們來自我們自身內在的因緣，這是一組深入、細微、遍布各處的心理習性。這是個我們一點點建立起來的難解的結。而且，我們也可以同樣地，一次一段地解開它。我們可以調整自己的覺照力，尋出每個相互分離的部分，使其暴露在光亮之下。我們可以意識到無意識，慢慢地、一次一部分。

我們經驗的本質就是「變化」。

變化是連續不斷的，一剎那、一剎那，生活在流逝，而且再也不會重複。覺受世界的本質就是永遠在改變。頭腦中湧出一個念頭，半秒鐘之後，它就消失了。另一個來了，它也要消失。一個聲音衝擊到耳鼓，接著就安靜了。睜開眼睛，世界注入進

來，閉上眼睛，它就離開了。人們進入你的生活，也同樣會離去。朋友走了，親戚死了。你的命運上升、下降，有時你贏，可是你也同樣經常地失敗。這是連續不斷的：變化、變化、變化。從來沒有兩個剎那是相同的。

問題並不在這裡。這是世間的本性，可是人類文化卻教給我們一些對這無止息遷流的奇怪反應方式！我們將經驗分類，試圖將這無盡遷流中的每個感受及心理變化歸入三個鴿子籠：好、壞或者中性！接下去，按照所歸入的籠子，我們以一組固定的心理習慣反應來感受它。如果某個感受被貼上「好」的標籤，我們就試圖把時間凝固在那裡，抓住那個念頭，我們愛撫、緊握它，不想讓它跑掉。不成功時，就竭盡全力去重複產生那個念頭的經驗。讓我們稱這種心理習性為「執取」。

心中的另一邊貼放著「壞」的籠子。感受到壞事物時，我們就試圖將它推開，我們想否定它，排斥它，盡一切可能擺脫它。我們和自己的經驗搏鬥，想逃避自己本身的一部分。讓我們稱這種心理習性為「排斥」。在這兩種反應之間，放著「中性」的



籠子，我們將非好、非壞的感受放在這裡面。它們不冷不熱，屬中性，無趣味，令人厭煩。我們將這些經驗遠遠地放在中性籠子中，這樣就可以忽視它，而將注意力回到那貪欲、厭惡無止息的周期活動之上。這類感受剝奪了我們注意力的平等分享權力。讓我們稱這種心理習性為「痴」。所有這些愚不可及行為的直接結果，就是「一無所得」。永不止息的單調踏車比賽，不停地追求快樂，不停地逃避痛苦，不停地忽視掉我們百分之九十的經驗。接著，又為生活如此乏味而感到奇怪。最後分析的結果，這套辦法是行不通的。

不論花多大的氣力去追求快樂和成功，你總會有失敗的時候。不管逃得有多快，總有痛苦追上你的時候。在這些時期之間，生活令你厭煩得簡直要叫出來。我們心中充滿了觀點和批評，我們在四周建築圍牆，並陷入自己愛憎的獄所——我們苦惱！

「苦」在佛教思想中是個大字眼，這是個關鍵術語，應當徹底地理解。巴利文是dukkha，它並不僅是指身體的痛苦，它是指深入、微細的不如意感，這是內心每個剎那的一部分，直接來自於心中的踏

車比賽。佛說生活的實質就是苦，乍看之下，這似乎過於可怕和消極，甚至似乎不是真的。我們畢竟有許多快樂的時光，是嗎？不，沒有，只不過似乎是如此。任選一個你真正感到滿足的時刻，仔細觀察一下。在快樂之下，你會看到那細微、到處充滿緊張的潛流，不論這一時刻有多好，它總是要結束的。不管剛剛獲得了多少，你可能將會失去其中一部分，或者就以餘下的光陰來守護所得，並且想辦法去獲得更多。最後，你會死的。你終會失去一切，一切都是稍縱即逝的！

聽來很淒涼，不是嗎？很幸運的，不是，根本就不是。只有當我們從普通的心理層次來看時，才會覺得淒涼，而這正是那踏車比賽進行的層次。在這個層次的深層底下，有另一番景象——一種完全不同的看待世界的方法。在這個新層次的運作中，內心並不在試圖凝固時間，經驗流逝時，我們並不想去抓取，也不去阻隔或忽視它們。這個層次的經驗，超越了好和壞，超越了快樂和痛苦，它是一種可愛的感受世界的方法，是種可以學會的方法。它並不容易，但絕對可以學會。

幸福和安寧，確實是人類生存的兩個主要事項，所有人在追求的就是這個。平常，這有點不容易看清，因為在這個基本目標上覆蓋著層層表面的目標。我們想要食物、錢、性、財產和尊嚴。我們甚至告訴自己「幸福」這個理念太抽象了，「看！我是現實的。只要給我足夠的錢，我就能買到全部所需的幸福。」不幸的是，這個想法行不通。考察其中每一個目標，你就會發現它們都是膚淺的。你要食物，為什麼？因為我餓了。你餓了又怎麼樣呢？如果吃了東西，我就不餓了，覺得好受了。啊！覺得好受。現在真的有樣東西，我們真正追求的，並非表面的目標，它們只不過是種終止的手段。我們真正追求的，只是那種壓力被滿足之後的舒解的感受。舒解、放鬆、和緊張的終止。安寧、幸福，除此之外沒有別的期望。

那麼，幸福是什麼呢？我們大多數人認為，完美的幸福快樂意味著得到每一件想要的東西、有權控制一切、扮演凱撒的角色，讓全世界隨著我們每次興致衝動而起舞。這種看法也同樣行不通，看看歷史上真正獲得這種權力的人，他們並不是快樂的

人。非常肯定的是，他們不是安寧於自身的人。爲什麼？因爲他們不得不徹底、絕對地控制世界，可是他們卻又做不到。他們要控制所有的人，而還是有人拒絕被控制。他們不能控制星星，他們仍會生病，還不得不死。

你無法得到所有想要的東西，這是不可能的。幸運的是，這兒還有另一種方案。你可以學會控制內心，站到這欲望和厭惡無止息的循環之外。你可以學習「不要你想要的東西」，重新組織一下欲望，但卻不爲其所控制。這並不是說你什麼都不管，讓人人都欺負你。這是讓你過一種看起來是平常的生活，可是卻在一個全新的觀念下生活。必須做的事，你做，但你沒有出自個人欲望的迷痴，強迫性的壓力。你想要某樣東西，但你不必去追逐它。你畏懼某樣東西，但你不必站在那兒發抖。這是種很難的心智文化，要花上許多年來培養。可是，想要「控制所有事物」是不可能的，「困難」總比「不可能」要可取。

等一下！安寧和幸福！文明不全都是關於這些的嗎？我們修建了摩天大樓和高速公路；我們有發

工資的假日、電視；我們提供免費醫療和病假、社會保險和福利事業，所有這些都是在提供一定程度的安寧和幸福。然而，精神病的發病率卻在直線上升，犯罪率也增長得更快，街上充滿了具有侵犯性和反覆無常的人。手臂伸出家裡的安全區，很可能就會有人來偷你的表。什麼地方出了毛病？幸福的人不會去偷，安寧於自身的人也不會覺得不得不去殺人。我們還可能以為我們的社會是在充分利用人類知識的每一個領域，以達到安寧、快樂的目的。

我們才剛開始看到，爲了物質方面的過度發展，我們在較深的感情和精神方面做出了犧牲，而且正在爲這個錯誤而付出代價。談論今天美國的道德、精神素質衰敗是一回事，做些事來補救卻是另一回事。入手之處就在我們本身！仔細地向內觀察——真實而且客觀。我們每個人都會看到「我是個廢物」，「我在發狂」的時刻。我們將學習去看到這些時刻，清楚而徹底地看，並且沒有責怪的態度。我們就將開始上路，脫離這些狀態。

在你確切如實地看到自己的現狀之前，生活的模式是不可能發生根本變化的。一旦你確切看到了，

變化就會自然而然地涌現出來。你用不著被迫掙扎著去遵從某個權威制定的條令，你的變化就會發生，這是自動進行的。可是要達到那種初始的慧力，卻是件艱巨的任務。你必須看清你是誰，你怎麼樣，其中沒有任何幻覺、評判或抗拒。你必須看清自己在社會中的處境和做為社會一員的作用，你必須看清自己對人群伙伴的任務與責任。首先是做為和他人相處的一員，對於自己的義務，你必須清楚，做為一個單位，一個有機的相互關係，來看清所有這一切。這聽起來複雜，但卻常常在一瞬間發生。「禪修」的心智文化，在幫助你達到這種理解和平靜的快樂方面，是無與倫比的。

《法句經》是佛教古老的聖典，它比弗洛伊德早上幾千年。上面說：「你的現在是過去的結果，你的明天是現在的結果，邪念的果報跟著你，如車隨著拉它的牛。純淨心的果報跟著你，如影隨形。沒有任何人比自己的純淨心更重要——父母不是，親屬不是，朋友也不是，沒有任何人比得上。只有約束良好的內心才會帶來幸福。」

「修禪」就是為了純潔內心，它能淨化所謂的

心理刺激過程，例如貪婪、瞋恨，以及那些使你在感情束縛下糾纏不清的狀態。它使內心達到一種寧靜、覺照的狀態，一種集中且具有慧力的境界。

在這個社會中，我們是教育的極度信奉者。我們相信，知識可以使有教養的人文明起來，然而，文明只能從表面上改變人，讓我們高貴。老練的紳士處於戰爭或經濟崩潰的壓力之下，我們來觀察一下會發生什麼情況。因為明白了懲罰，擔心後果而遵守法律是一回事，由於清除了自身中會使你偷盜的貪心和會使你殺生的恨心而遵守法律，卻是完全不同的另一件事。丟一塊石頭到河裡，流水會將其表面磨光，而內部卻毫無變化。將同樣一塊石頭，置於鍛爐的烈焰之中，整塊石頭從內到外都會變化，全部都融化了。文明改變人的外表，禪修使他的內部軟化，徹徹底底。

「禪修」被稱為大導師，它是熔爐中淨化的火焰，藉著理解慢慢地起作用。你的理解力越強，靈活性和忍耐力也就越強。理解力越強，你就能具有更大的慈悲心。你好像變成了完美的父母或理想的老師。你隨時可以寬恕、忘記；因為理解別人，你

感到對他們的愛。你理解別人，因為已經理解了自己。你已經向內深入地觀察，看到了對自我的錯覺和自己人格上的弱點，你看到了自己的人性，學會了寬恕和愛。學會了對自己的慈悲後，對別人的慈悲便會自然而然的產生。修行已成就的禪者，得到了對生活的深刻理解，而且不可避免地，會將這個世間和一種深深的、無分別的愛聯繫起來。

「修禪」非常像開墾一塊新土地，要在森林中開闢出一塊地，你首先就要清除樹木，拔出樹根。接著，你耕地、施肥。再下去就是播種、收穫。要修習心智，首先就要清除沿途的各種刺激，將其連根拔出，這樣它們就不會再長出來。接著你施肥，將精力、約束灌入心靈的土壤。再下去，你會因播種而收穫信仰、道德、繫念和智慧的果實。

順便一提，信仰和道德在這裡具有特殊的涵義。那種因為寫在書中，或先知說過的，或某個權威教過而產生的信仰，佛教並不提倡。這裡的意味接近於「確信」，是指因為看到某件事行得通，因為親自觀察到它，而知道它是確實的。同樣的，道德不是宗教儀式化的遵從某種外在的附加戒條的行為。



無寧說它是種健康的習慣模式，你有意識，自願地去遵從它，因為你體認到，它比你現在的行為更具優越性。

「修禪」的目的是個人的轉變，從一側進入修禪經驗的你，和從另一側出來的你是不同的。它改變你的個性，通過感受的過程和你對自己思想、言語、行為的深入覺察。你的傲慢揮發了，對抗心枯竭了，內心變得平靜、安寧，生活變得平緩。所以，正確從事的禪修使你隨時能夠去面對生活中的起落。它削弱了你的緊張、恐懼和焦慮。減少了不安，節制了情慾。事情開始安置適當了，生活由掙扎變為滑行，這一切都是通過理解而發生的。

「修禪」能使你的集中和思維力加強，然後，一點一點，你能看清自己無意識中的動機和過程。思想過程的精確度增加了，逐漸地，你就能直接了知事物的真實狀況，沒有偏見，沒有幻覺。那麼，這個理由是否足以讓你留意禪修呢？大概不會，這還只是紙上的承諾。要想知道投入精力習禪是否值得，唯一的方法是——學會正確的修行法，而且去實踐，親自來體驗。

◎第二章◎

甚麼不是禪修？



「禪修」是一個詞，你以前就聽到過這個詞，否則，你就不會拿起這本書。思考過程是通過聯想進行的，許多概念都和「禪修」這個詞有關。其中有些可能是對的，而另外的卻是風馬牛不相及。有些對其它禪修系統而言可能是恰當的，但卻和毘婆舍那毫不相干。在繼續介紹禪修之前，先將某些觀念的殘餘，從我們神經網路中清掃一下，是很有益處的。這樣，新的訊息才能不受阻礙地傳遞過來。讓我們從最明顯的內容開始。

我們不是在教你去觀照臍部或念誦密咒，你也用不著去降魔或操縱無形色的能量。沒有人會根據你的表現而授與你染色的帶子，你也不一定要剃頭或帶上頭巾。甚至你都不一定要放下財產，搬到寺院中來住。實際上除非平日的生活不道德而且混亂，你可能馬上就可以開始並獲得一些進展。聽起來很令人鼓舞，你說是不是呢？

關於禪修的書很多很多，其中大多數都是由某一宗教或哲學傳統的觀點出發寫成的，而且，許多作者都不肯講明這一點。他們講禪修，聽來好像是普遍規律，可是實際上，那只是某個特定修行系統

獨有的次序過程而已。這樣，結果就含糊不清。更糟的是，他們用彼此觀點差異很多的複雜理論和解釋來裝飾門面。結果當然是一團糟，一個由互相矛盾的觀點和不切要資料的混亂且龐大的堆積。

本書的內容是專門的，我們只討論毘婆舍那系統的禪修。我們要教授以寧靜、不執著的方式來觀察自心的運作過程，這樣，你就能得到覺察自己行為的慧力——其目的就是覺察。這種覺察力是如此之強、集中和協調精密，以至於你能夠深深地透入到現實本身的內在過程之中去。

對禪修有許多常見的誤解，我們發現它們在初學者中常常出現，一次次都是同樣的問題。最好把這些問題一起處理一下，因為這類預存的觀點，可能從一開始就阻礙著你的進步，我們將一個個地把這些錯誤觀點糾正。

### 第一種謬見——禪修僅僅是種放鬆的技術

問題出在「僅僅」這個詞。放鬆是修禪的一個關鍵要素，可是毘婆舍那的目標卻比這高得多。不管怎麼說，對許多其它的禪修系統而言，這種講法基本上是正確的。所有禪修過程都強調心力的集中，

並將之安住於一個心念目標或區域。要是足夠堅強、徹底地去實踐，你就會達到一種既深、又令人喜悅的放鬆狀態，這就是所謂定境。這種狀態極度寧靜，會令人感到著迷的喜悅。這種喜悅超過了平常意識可能領受到的一切快樂，許多禪修系統就以此做為終點。這就是目標，一旦證到了它，在餘下的生命光陰中，你只要去重複體驗它就可以了。但毘婆舍那卻不是這樣，它追求另外的目標——覺照。覺照力必然伴隨著集中和放鬆，二者是必需的開路者、手邊工具和有益的副產品。可是它們並不是目的，目的在於「慧力」。毘婆舍那是一種深刻的宗教行持，清淨和轉化你的日常生活就是它的目標。在第十四章，我們將更加徹底地討論「集中」（定）和「慧力」的差異。

### 第二種謬見——禪修意味著進入恍惚狀態

同樣，這種觀點對於某些禪修系統是對的，但對毘婆舍那卻不適合。慧觀禪修並非是一種催眠術，你並不是在封鎖自己的心念以達到無意識的狀態，你也不是要將自己變成無情的植物。如果說它是什麼，那與上面講的正好相反。你將會和自己感情的

變化越來越諧調，你將學會以前所未有的清晰、精確度來了解自己。在修學之中，的確會有些境界，在旁觀者看來恍惚的，可是實際上，這些境界完全不是這麼一回事。在催眠的恍惚狀態中，是由他人控制；而在深度的集中狀態中，禪修者仍然是處在自己的控制之下。認為兩者相似的觀點是膚淺的，而且，無論如何，出現這種狀態，也不是毘婆舍那的要點所在。像我們以前講的，深度集中的定境僅僅是工具，或是提升覺照力過程中的晉身之階。毘婆舍那的定義就是修持「繫念」或「覺照力」，在修習之中，如果你發現自己進入了無意識狀態，那麼，按照「修禪」在毘婆舍那中的定義，你就沒有在修禪，事情就是這麼簡單。

### 第三種謬見——禪修是神祕的、是無法理解的

同樣，這種看法幾乎正確，但還不盡然。禪修面對的意識層次比形式思維更深，因此，禪修中的某些內容無法用文字表達。可是這並不是說，這些內容無法理解，了解事物還有比文字更加深刻的方法。你知道怎樣走路，你可能並不知道如何去描述神經束和肌肉收縮在這一過程中的確切次序，但你

會走路。禪修也要以同樣的方法來了解，要通過實踐，它並不是那種通過抽象術語就可以學會的東西，它也不是拿來討論的，它是要來體驗的。禪修並非一個無心念的公式，它會產生機械性的、預期的結果。在每一次禪修之中，你從來都無法精確預見到底會出現什麼？它是考察、是實驗，每次都是在探險。事實上，這一點是如此之真實，以至於當你覺得在修行中達到了一種可以預見，同一的狀態時，你都可以以此做為一個標誌。它表示你走偏了，越修越死氣沉沉。要學會視每一秒都好像是世間中唯一的一秒，這在毘婆舍那中是最關鍵的。

#### 第四種謬見——禪修的目的在於成為有神通的超人

不，「禪修」的目的在於培養覺照力，學會讀他人的心念並不是要點，使身體騰空也不是目的，目的在於「解脫」。神通現象和禪修有聯繫，但這種關係比較複雜。在初學階段，這類現象或許出現，或許不出現。有人或許對過去世有些直觀了解或記憶，而其它人卻沒有。不管怎樣，這些都不是健全培養出的可靠的神通。不應當予以特別的重視。因為它很誘惑人，這類現象對初學者而言，實際上很



危險。它們可能成爲一個我見的陷阱，誘使你脫離正常的軌道。最好的辦法是對這些現象不予任何重視。出現了很好，不出現，也很好。禪修者到了某一階段，可以專門去修神通，但這個階段很遙遠。達到了一種很深的定境之後，他就可以去修習這些能力。這時，他的程度已經足夠，不會因爲神通的危險而失去自控力，或者爲它而左右了生活。他學這些，純粹是爲了利益別人，這個程度大多要經過幾十年的修行才能達到，你還用不著去擔心，只要致力於培養越來越強的覺照力就是了。如果有聲音、影像出現，只要注意到他們，放下他們，而不要去糾纏。

**第五種謬見——禪修是危險的，精明人應該迴避它**

每件事都危險，在路上走，可能會被公共汽車撞上；洗澡時，可能會扭斷脖子；去修禪，可能會使往昔的惡事現起。那些被隱埋、壓伏多年的東西，可能是很讓人害怕的，同時也是非常有利益的。沒有一項活動完全沒有風險，但這並不是說，我們應該用蠶繭把自己包捲保護起來，這並不是生活，這是提早死亡。處理危險的方法是去弄清楚大約有多

少危險？可能在什麼地方？出現時應怎樣應付，這本手冊的目的就在於此。

昆婆舍那就是覺照力的培養，它本身並不危險，恰恰相反，增強的覺照力反而會保護你不受危險的侵害。正確地修，禪修是種很柔和漸進的過程，緩慢而輕鬆地進行，修行的進步就是自然而然的，什麼也不要強迫。以後，在一位有經驗師父的密切關注和智慧的保護之下，你可以通過一個階段的密集修行而加速地進步。然而在開始階段，要做得輕鬆，柔和地用功，一切都會很好。

**第六種謬見——聖賢才適於修禪，對普通人則不宜**

在崇尚聖賢，受到宗教式崇拜的亞洲，你會發現這種觀點很流行。這和美國人對電影名星、籃球健將的偶像化觀念很相似。這些人被模式化了，被誇張，並且附加上了各種普通人無法俱備的特徵。甚至在西方，我們對禪修也持幾分同樣的態度。我們構想的禪修者是異常的神聖，甚至嘴裡的黃油都不敢融化。一旦和這些人有了少許接觸，這種幻想就會被驅散。這些人一般都具有極大的活力，生機勃勃，他們精力之充沛令人驚奇。當然，大多數聖

賢修禪，這是確實的，可是他們並非因為是聖人才去修禪的。正好相反，因為修禪，所以才是聖賢。正是藉由修禪，他們才成為聖賢。在沒有成聖賢以前，他們就開始學禪，否則，就不會成為聖賢，這一點很重要。似乎有許多學員覺得，學禪以前道德要完美才行，這種想法是不切實的。遵守道德，需要有一定的心理控制能力，這是個前提，沒有一點心理控制力的話，你連任何戒也持不住。如果你的心好似一個吃角子老虎機（註①）其中不斷旋轉的印著水果的轉輪，自我控制就幾乎不可能。因此，首先要進行心智的修養。

佛教的禪修由三個有機要素組成：戒、定、慧，隨著修行的深入，這三方面一起進步。每一個都對其它相互影響，因此，是三方面一起修，而不是一次只修一個方面。有了認識真實狀況的智慧，對於相關眾生的慈悲就會自發地出現。慈悲意味著你自發地約束自己，不去做會傷害自己和別人的身、口、意行。所以，你的行為自發地就合於道德。只有對事情的認識不夠深刻時，你才會有問題。如果看不清自己行為的後果，你就會手忙腳亂，連連出錯。

那些要等到道德完美才開始習禪的人，是在等待一個永遠不會發生的「可是」，古代聖者將他形容為「一個要等到大海平靜後，才下去洗澡的人」。

爲了更全面地認識這種關係，我們將道德分爲幾個層次。最低的一層，是要去遵守別人制定的一組條令和規則。制定者可能是你敬仰的先知、政府、你的族長或父親。不論是由誰制定的，在這個層次上，你要做的就是了知並且遵守它們。這件事機器人也能做到，如果這套規則足夠簡單，而且每次觸犯都要挨棍子的話，甚至受過訓練的黑猩猩也能做到。這個層次，根本用不著禪修，有了規則和拿棍子的監督者就夠了。

下一個道德層次，就要求在沒人懲罰的條件下，去遵守同樣的規則了。遵守它們，因爲你已將它們轉化爲內在的東西了。每次觸犯後，都會自我懲戒。這個層次，要求一定的內心控制力。思想模式紊亂的話，行爲也一定會紊亂，心智的修養能夠削弱內心紊亂的程度。

道德還有第三個層次，也許稱之爲倫理更好。這是一個量子化的躍遷，一種全新的世界觀。在倫

理層次上，人們並不是在遵守權威所制定的強硬、嚴格的條令，他自願地沿著繫念、智慧和慈悲指示的道路前進。在這個層次，他必須有真正的智慧和能力來處理各種因素，而且能在每個場合，時時做出那唯一的、創造性的、適當的反應。進一步，做這些抉擇的人，心須要衝破自己觀念的侷限，他必須客觀地看到全局，平等地看待他人和自己的需要。換句話講，他必須清除貪、瞋、嫉妒等常人具有的一切自私穢心，這些東西使我們無法從別人的角度看清問題，只有這樣，他才能針對那個場合，確切地採取真正最佳的行動。除非你是天生的聖人，對這個道德層次而言，禪修是絕對必須的，除此，也沒有其它辦法能達到這一層次。另外，這個層次所需的協調過程是令人精疲力盡的，如果想用意識心去在每一場合把握一切因素的話，你就會累死，理智的頭腦就好像玩雜耍的人不能一下子跟得上空中那麼多個球一樣。這是個超負荷的重擔，幸運的是，較深的意識層次能夠輕鬆地把握這一協調過程，你可藉由禪修達到這一目的，以上的擔心不過是種令人不安的感覺。

某天，你遇到了問題——比如，赫門大叔最近離婚了。看來，此事根本就無法解決，一大堆混亂的「或許」，就算索羅門（註②）來也會頭昏腦脹的。第二天，你一邊洗碗，一邊在想與昨日毫不相干的事，突然間，解決的辦法來了，從內心深處冒出來，你說：「啊哈！」，這樣問題就全部解決了。只有當你從問題的邏輯圈子裡跳出來，為深層意識提供一個蘊釀機會時，這種直觀才能出現，意識才走上軌道。禪修能教導你如何從思想過程中解脫出來，它是一種擺脫自我習慣方式的心智藝術，也是在每日生活中都有用的技術。禪修並非只對苦行者和隱士有用，而對你卻沒有價值；它是針對日常生活，在每個人生活中都用得上的，禪修不是另一個世界的東西。

可惜的是，這種想法成為一些學員的障礙。他們來修行，期待著立刻就有宇宙啓示的顯露，結束時有天樂相伴。而他們常常得到的是倒垃圾和處理赫門大叔問題的更有效方法。他們一點也不必失望，首先得到倒垃圾的方法，較長時間以後，才能談到天使聲音的問題。

### 第七種謬見——禪修是逃避現實

不對，禪修是走入現實。它並不是在將你和生活的痛苦隔絕開，它使你如此深入地契入生活及其各個方面，因之得以洞察痛苦障礙本身，並超越之。實踐毘婆舍那時，要有意願去面對現實，去完整地經驗生活的本來狀態，去應付你真正發現的事物。這樣，你就能吹散迷幻，擺脫一切你時時在自我欺騙的優雅的小小謊話。有什麼就是什麼！你就是你！對於自己弱點和動機的自欺，只能使你在幻覺之輪上繫得更緊。毘婆舍那並不是在使你忘卻自己或掩飾困難，它是精確、如實看清自己真相的學習，看清現實如何，全部接受下來，只有這樣，你才能改變它。

### 第八種謬見——禪修是陶醉的好方法

也對，也不對。有時，禪修確實會產生令人快樂的感受，可是這並不是目的，也不會總是發生。進一步講，抱著這種目的修禪，與爲了禪修的真正目的——增加覺照力相比較，前者發生這種情況的機會較少。快樂來自於放鬆，放鬆來自於緊張的解除。在禪修中追求快樂會增加緊張的成分，擾亂身

心的整個過程，這是個佯謬。只有不追求快樂時，它才會來。此外，如果快樂或好的感受就是你所追求的，還有更容易的方法：從全國各地的酒吧和街頭形跡可疑的人那裡就可以得到。快慰並不是禪修的目的，雖然它常常出現，但只不過是種副產品。寧靜，是非常令人愉快的副產品，禪修越久它就越常出現，高層次的修行人對這一點沒有異議。

### 第九種謬見——禪修是自私的

外表看來當然如此，禪修者坐在他小小的墊子上，有沒有去捐血？沒有。有沒有去忙著拯救受災的人？沒有。可是我們來看一下他的動機。他們為什麼要這樣做？他的目的是要淨化自己心中的瞋恨、偏見和不善的動機，他正處在去除貪、緊張和不敏銳的過程中，這正是阻礙他對別人慈悲的障礙所在。除非這些障礙被去除了，無論他做什麼善事，都很可能不過是我見的沿伸，而且對別人的幫助也無長久性可言。以幫助的名義來損害是自古就有的把戲之一，西班牙宗教法庭庭長的動機是崇高的，Salem的巫術是為「公眾利益」而實施的。考察高層次禪修者的個人生活，你常常會發現他們是在從事慈善



事業，根本就不會發現他們像十字軍傳教士那樣，爲了某些宗教理念而犧牲一些人的生命。實際上，我們比自己所了解的要自私得多。如果放任不管，「我見」就會把最崇高的行爲轉化爲垃圾。我們藉由禪修察覺自己的真實狀況，醒悟到自私心理無數細微的顯現方式。然後，我們才能做到有智慧的無私。洗滌自己的私心，並不是自私的行爲。

#### **第十種謬見——禪修時，你在思維崇高的觀念**

還是不對。有些觀照法門是在做這件事，但毘婆舍那不是。毘婆舍那是覺照力的修習，有什麼就覺察什麼，不論是無上的真理，或是骯髒的垃圾，有什麼，就是什麼。修行中高尙美好的念頭也會出現，當然不要排斥它們，但也不要追求，它們僅是令人愉快的副作用而已。毘婆舍那的修行是簡單的，它就是直接去體驗自己的生活，沒有偏好，也沒有附加的心理想像。毘婆舍那就是在平等的條件之下，看清剎那剎那中，你的生活所顯現出的內容，什麼出現了，就出現了，非常簡單。

## 第十一種謬見——修禪幾星期後，我的一切問題都會消失

對不起，禪修並非解決一切問題的方法。變化是馬上就能感覺到的，可是真正深刻的結果，還要等上許多年才會有。宇宙就是這樣構造的，有價值的東西不會一夜就完成。從某些方面看，禪修是困難的，它要求持之以恆，有時還是痛苦的。每次打坐都會有點結果，可是這結果往往是細微的，它們發生在心靈的深處，其意義要到很久以後才顯現出來。如果一直坐在那，期待著馬上有什麼巨變，那些細微的過程就會一起被忽略。你就會失望，停止修行，肯定地宣稱永遠也不會有這種變化出現。耐心是關鍵，耐心！即使從禪修中什麼也沒學到，你也會學到耐心。而且，這就是最有價值的一課。

①譯者註：一種賭具

②譯者註：索羅門是聖經中，以智慧著稱的國王。

繫念禪修法

第二章

◎第三章◎

禪修是甚麼？



禪修是個詞，在不同講述者口中，運用的方式也不同。這個觀點看起來沒有什麼意義，可是實際上卻不然。準確辨別出講話者用詞的特定涵義是十分重要的。比如，地球上每種文化都創造出了某種心智訓練，或許可稱之為「禪修」，這都取決於你對這個詞定義的廣泛程度。人人都從事心智訓練，從非洲人乃至愛斯基摩人。具體的方法千變萬化，我們也不想去綜合考察它們，有關的內容可以在其它書中找到。考慮到本書的目的，我們將限於討論西方讀者最熟悉的，和「禪修」一詞聯繫最密切的修行。

在猶太——基督教傳統中，有兩種相互交疊的修行方法：祈禱和冥想。祈禱是在直接向一個精神實體說話；冥想是在一個長時間內，思念某個特定的對象，常常是一個宗教理念或一段經典文字。從心智文化的角度看，這兩種都是在訓練專念（修定）。平日瀑流般的念頭被降伏，心念進入了單一意識的境地。其結果和其它一切修定的訓練相同：深深的寧寂，生理上新陳代謝的減緩與平和，以及良好的感受。

瑜珈禪法來自於印度傳統，它也是單純的專念訓練。傳統上的基本功是將心集中於一個目標——石頭、燭焰、音節或其它的什麼，而且不許動搖。基本訓練成功之後，瑜珈行者就要以禪修頌詞，彩色宗教形象，體內的氣脈等更複雜的目標來擴充自己的修行。同樣，不論目標有多複雜，禪修還是單純的專念訓練。

在佛教傳統中，對專念訓練也極為強調。可是又添加了新的要素，而且它受到了更大的重視，這就是「覺照」。所有佛教的禪修都是為了培養覺照力，專念只是工具。然而，佛教傳統的內涵非常寬廣，達到這一目的，有很不相同的幾種途徑。禪宗運用兩種不同的方法，第一種是靠意願的力量直接進入覺照。你坐下，只管打坐，除了單純地覺察到打坐以外，其它東西都要從頭腦中清除掉。這聽起來容易，實際上不簡單。經過一個短時間的嘗試，你就會知道有多難。日本臨濟宗用第二種方法來誘使心念脫離分別，進入純粹覺照的境地。學員必須要解決一個無法解決的謎，同時，令其置身於一個令人怖畏的場景之中，由於無法從痛苦的處境中脫

身，他只能逃入當下純粹的覺照之中去。除此，別無其它路可走。禪宗很難，對許多人，它很有效，但的確很難。

另一種策略——密宗，幾乎與以上正好相反。至少對我們平時而言，思想意識是「自我」所認為的你的表現。思想意識和自我的概念是密切關聯的。我見或自我中心主義，不過是在純粹覺照之流中，人為加入的一組反射和心理影像而已。密宗要通過消滅自我影像來得到純粹的覺照，這個過程是由觀想來完成的。學員禪觀的對象是某一特定的宗教形象，比如，衆多本尊中的某一位。他的觀想要修得如此徹底，以至於自己變成了那位本尊。捨棄了自己，而變成另一個體。可以想像，這需要相當的時間，但卻是可以做到的。在這個過程中，他能夠觀察到自我被建立、安置。結果，他認識到，包括自己在內，一切自我的任意性，並且擺脫了我見的束縛。在他所證得的境界中，要嘛還有個他選擇的自我——他自己或任何其他個體，要嘛，他也可以證得「無我」。結果：純粹的覺照。密宗也並不就是餡餅、蛋糕的遊戲。



毘婆舍那是佛教最古老的禪修方法，它直接來自佛陀親口所說的「四念處經」。毘婆舍那是一種直接而且漸進的繫念或覺照修行，在成年累月的訓練之中一步步地前進。學員們被仔細地引導著，進行對自身某方面的細密考察，受訓練的禪修者對自己生命之流的體驗愈來愈豐富。毘婆舍那是一種和緩的方法，同時也非常、非常徹底。這套方法是古老而又有聖典依據的心智訓練，它會使你對自己生活的覺察越來越敏銳。它包括留意地聽、注意地看和仔細地嘗試。我們學習使嗅覺敏銳、觸覺完整，真正地將注意力傾注於一切這類經驗的變化上。我們學習在不執著自己念頭的條件下，去傾聽它們的聲音。

毘婆舍那的目的是學會看到事物中無常、不如意、無我的真相。我們自認為已經這樣做了，但這不過是種幻覺。其原因就在於對自己不息的生命經驗波濤所付出的注意力太少了，總好像昏睡一樣，我們連查察到自己注意力不夠的注意力都不俱備。這是一場誤會。

藉由繫念的過程，慢慢地我們覺察到了我見印

象之下的真實狀況。我們覺悟到生活到底是什麼，它不僅僅是升升降降，甜蜜與倒楣，這是幻覺。如果願意來觀察，而且方法得當的話，我們就知道它具有更深刻的內容。

毘婆舍那是一種心智的訓練，它教你用全新的方式來體驗世界。你將會第一次認識到你真正遇到了什麼事，在你周圍、身上發生了什麼。這是個自我發現的過程，一種參與式的觀察。你觀察自己的感受，而感受發生時你亦在其中參與。這種修行只能以這種態度來從事：「不用去介意講授給我的內容，不要去管理論、偏見和舊框框。我要明白生活的真相；我要知道意識到自己活著到底是怎麼回事；我要體悟到生命真實和最深刻的品質；我不願僅限於接受他人的解說，我要親自來看清。」

以這種態度來用功修禪，你就會成功。就會發現你觀察事物客觀、如實——時時刻刻流動，變化不息。生命呈現出難以置信的豐富內容，這是無法描述的，只能靠體驗。

在巴利文中，慧觀禪修是Vipassana Bhavana. Bhavana從詞根bhu而來，bhu意味著成長或成為，

所以Bhavana意味著修行，這個詞總是相對於心境而使用的，Bhavana就是心智的修行。Vipassana來自兩個詞根：Passana意味著看和覺知；Vi是一個具有複雜內涵的前綴，其本意是「按一種專門的方式」，但也有「進入」和「貫穿」的涵意。這個詞的完整意思就是清楚、精確地觀察事物，看到相互區別的每一個組成部分，一直貫穿下去，直到領悟到那最根本的真實相狀為止。無論考察的對象是什麼，這個過程都會產生對根本實相的洞察力。把兩個詞聚在一起，Vipassana Bhavana意味著心智訓練，它的目的是以專門的方式來考察，以成就慧力和徹底的明了。

在毘婆舍那禪修中，我們修習這種專門的考察生活的方式，訓練自己準確如實地觀察，這種專門的領納狀態，就稱為「繫念」。繫念的過程和我們平時的行為確實十分不同。通常，我們不去看透眼前事物的真實相狀。我們透過念頭、概念的屏幕看待生活，並誤以為這些心理狀態就是實相，對這無盡的念頭之流的執著，使我們對實相的遷流毫無覺察。我們將時間花費在各種活動之中，沉醉於向外

不停地追求快樂，不停地逃避痛苦。用全部的力量來讓我們感受好一些，來掩藏我們的恐懼。我們在無止息地追求安全，同時卻讓真實體驗的世界流逝過去，既未去觸及，也未去品嚐。在毘婆舍那中，我們訓練自己對心中不斷要求更加舒適的衝動置若罔聞，而深入到實相中去。有諷刺意味的是，只有停止追求寧寂時，真正的寧寂才會出現。這是另一個佯謬。

將對舒適追求的欲望鬆緩下來以後，真正的滿足就出現了。你捨棄對快樂的熱烈追求後，生活真正的美就呈現出來了。你如果不帶幻想地追求實相，度過了中途一切痛苦和危險，這時才是自由和安全真正屬於你的時候。我們並不是在用另一套條令來訓練你，這是個可以觀察得到的現實，你能夠也應該自己來看清。

佛教有二五〇〇年的歷史，它的任何思想體系都有時間從教義和儀軌上層層展開。但無論如何，佛教的基本觀念是高度經驗的、反權威的。喬答摩——佛陀本人，就是個高度非正統化的人，真正的反傳統主義者。他沒有以一套教條來說教，而是用

一組供每個人親自考察的方法來引導。對個人、大家，他的邀請是「來！來看清」。他曾對信徒說：「不要在你的頭上安頭」，他的意思是：不要接受他人的話，要自己看清。

我們希望你在讀本書時，以這種態度來看待每一個字。我們並不是在宣稱：因為我們是這方面的權威，所以你應該接受它。盲目的信仰與這毫無關係，這些都是經驗性的現實。學著按照書中的指示調整你覺知的狀況，你就會親自看到。這樣，也只有這樣，信仰才有基礎。慧觀禪法本質上就是親自觀察發現的訓練。

講了這些以後，我們將在這兒對佛教哲學的一些要點做極簡略的介紹。我們並不求完備，因為已有許多書在這方面做得很好。這些內容對了解毘婆舍那至關重要，因此，必要要提一下。

以佛教觀點來看，我們人類的生活方式是很特別的。雖然周圍的一切都在變化，我們還是視無常之事物為恒常。這個變化的過程是永遠持續著的。讀這些文字時，你的身體就在老化，可是你一點都未加注意；手中的書也在朽壞，字體在逐漸模糊，

頁紙越來越脆弱；四周的牆也在老化，牆中的分子在以極快的頻率振動著，一切都在改變，在慢慢地離散分解。對這些，你也毫不留意。然後有一天，你向四下一看：皮膚起了皺紋，你尖叫一聲，感到傷心了；書本成了發黃、一團無用的東西；房子正在坍塌。因此，你渴望著失去的青春，財產沒有了，就開始痛哭。這些痛苦是從那裡來的呢？它來自於你的疏忽。你沒有密切地觀察生活，在世間不息的變遷發生時，你沒有觀察到。你在內心建造了一個集合：我、書、房子。以為它們是堅固、真實的個體，以為它們永遠會存在，可是它們從來都不是這樣。但是，你可以同這不停息的變化相協調，可以學會去感受到生活是個永遠遷流不息的運動，可以學會看清一切有為法的連續遷流，你可以學會這些；問題只是在時間和訓練。

在某些方面，我們人類習於覺受的方式是極為愚蠢的。我們濾除了感官所接受信息的百分之九十九，而將餘下的部分凝固為心中一些分立的事物。然後，以程序化、習慣性的方法對它們做出反應。

比如，在一個寧靜的夜晚，你獨自坐著。遠處

一條狗叫了，這件事本身即非好也非壞。沉寂的海洋中掀起了聲響的大浪，你開始聽到那可愛複雜的音調在神經系統中，它們成爲電流刺激的火花。這個過程應該用來觀察無常、不如意和無我，而我們人類習於完全忽略它。相反，卻將這感受凝固爲心中的事物。我們將心中的印象附加於其上，並發生一系列的感情和概念反應。「又是那條狗，它總在夜裡叫，多討厭！每晚都惹人煩。應該有人來管一下，也許該去叫警察；不，去找捕犬隊；打電話給走失畜牲的待領欄；不，也許應給狗的主人以惡劣的口吻寫封信，不，這太麻煩了，我只要帶上耳塞就好了。」這些都是直觀和心理的習慣。從小時候起，你就從周圍的人那裡模仿了這些習慣，它們並不是你神經系統中所固有的，其過程就是這樣，但這並不是運用我們心靈機器的唯一方法。後天學來的東西是可以棄除的，第一步就是在做的時候，要明白你在做什麼，後退一步，靜靜地觀察。

從佛教角度來看，我們人類對生活所持的觀念是顛倒的。我們將苦惱真正的原因視爲快樂，苦惱的原因就是我們前面講的，貪欲——厭惡的綜合體

系。一種感受涌現出來，什麼都有可能——漂亮姑娘、英俊男子、快艇、持槍的惡棍、衝向你的卡車、任何東西。不管是什麼，我們緊接著就會帶著感情對這個刺激做出反應。

擔憂，我們有許多。擔憂本身就是問題，它是個過程，其中有步驟。焦慮不僅是一種存在的狀態，而且是一個過程。你所要做的就是去觀察這一過程的最初起始，這一過程力量積蓄起來之前的初始階段。擔憂鎖鏈的第一環，就是執著——排斥的反應。現象一在心中出現，我們就試圖去抓住或推開它，這就將擔憂的反應發動起來了。幸運的是，你可以使用毘婆舍那這個簡單的工具，讓整個過程短路。

毘婆舍那教我們如何極為細緻地考察自己的覺知過程。我們學習以安詳、無執的感情來觀察念頭和覺知的升起，學會寧靜、清晰地來看待自己對刺激的反應。我們開始看到自己在對反應本身不執著的條件下做出反應，心念中沉迷的特徵慢慢地消盡了。我們還可以結婚，還可以去避開卡車的來路，但對這二者（感情與危險，譯者註）都不再會苦惱。



與念頭的沉迷性脫離，產生了一種對現實全新的觀點，這是世界觀的完全改變，知覺過程的徹底變化，它伴隨著從沉迷中解脫的喜悅。由於這些優點，佛教視這種看待事物的方式為正見，佛教文獻中稱之為看到的事物與它們真實的狀況相一致。

毘婆舍那是一套訓練過程，它將這種真正與現實一致的見地逐漸向我們展開。隨著這種新的實相觀而來的，是對「我」這個實相中心要素的新見地。精細的考察表明，對「我」也和對其它一切覺受一樣，我們做了同樣的事。我們將正在遷流的念頭、感受和覺知凝固為心理中的結構，然後給它貼上個標籤——「我」。從此以後，我們一直視之為一個靜態、不朽的實體，我們以為它是和所有其它事物相隔別的。我們將自己從不息變化的宇宙中挖出來，然後，為自己多麼孤獨而難過。忽視了和其它一切眾生的內在聯繫，我們下決心要讓「我」得到更多；然後，又對人類的貪婪、麻木感到吃驚，這一過程就這樣發展著。世間每個壞行為、殘忍的事例都出自於對「我」的錯覺，那種以為「我」和周圍的一切都相區別的看法。

將這個概念粉碎，你的整個宇宙就改變了。然而，不要想在一夜之間就完成這件事。你花了整整一生的時間來建立這個概念，所有這些年中，你用每個念頭、話語、行爲來強化它。它不會立刻就化掉，但是，如果你投入足夠的時間和注意力，它就會消失。毘婆舍那就是一個可以溶化它的方法。通過觀察它，你一點一點地將它鏟光。

「我」的概念是個過程，是件我們正在做的事。在毘婆舍那中，我們學習看到我們在做它、什麼時候做、如何在做。然後，它就會移開、消失，好似飄過晴空的一片雲。在我們證得的境界中，做它可以，不做它也可以，這都取決於場合。強迫性的壓力已經沒有了，我們具有選擇權。

當然，這些都是重要的見解，每個都是對人類生存某一基本問題的深刻理解。要具備它們，既不會很快，也不會未經相當的努力就成功。但是報酬卻非常大，你的生活會隨之完全轉化。從此之後，你存活的每一秒鐘都變了。沿這條路奮鬥到底的禪者證得的是完美的心理健康，對一切生命純粹的愛和苦惱的完全止息。這不是個小目標，但並不是說

你要走到底才會有收穫。馬上就會有利益，而且許多年中都在積累。它是個累加函數，打坐越多，你對自己存在的真實性質了解得也就越多。在坐禪中花的時間越多，冷靜地觀察自己心中剛出現的每個衝動、欲望，每個念頭，每次激情的能力也就越強。你朝向解脫的進步，是以在墊子上打坐的小時來衡量的。而且，你如不想再幹了，隨時都可以停下來。在你腦後並沒有一根棍子在督促，有的只是你看清生活真相，提升自己和別人生命層次的追求。

毘婆舍那本質上是經驗的，不是理論的。在禪修之中，你對生活的真實體驗，對事物的感受，變得敏銳。坐在那兒，你並不是在培養對生活微妙、審美的觀念，你在生活，與其說毘婆舍那禪修是什麼，倒不如說它就是在學會生活來得恰當。

## ➡ 第四章 ◀

# 態度



在上個世紀，西方的科學與物理學有了一個驚人的發現。我們是我們所觀察世界的一部分，我們觀察的過程本身就改變了所觀察的對象。舉個例子，電子是個極微小的個體，沒有儀器無法觀察到它，而且觀察者能看到什麼由儀器決定。如果用一種方法來觀察，電子就是小粒子，一種沿直線運動的彈跳小球。可是用另一種方法觀察時，它就是波，其中沒有堅固的特徵。它遍佈、漫遊於各處。與其說電子是一樣東西，倒不如說它是個事件。通過觀察過程本身，觀察者就參與了這個事件，這種相互作用是無法避免的。

東方科學對這一基本原理在很久以前就已知曉。心是一個事件的集合，每次觀察者向內觀察時，他就參與了這些事件。禪修是種參與式的觀察，你觀察的對象會對觀察過程做出反應，你所觀察的就是你，觀察到的內容取決於你如何觀察。所以禪修是個極微妙的過程，其結果絕對依賴於修行者的心理狀態。下列的態度對於修行的成功是至關重要的，其中的大多數已經在以前講過。但在這裡，我們再一次將它們集中列舉出來，做為實踐的一系列準則。

## 不要期待任何東西

只管坐下來，觀察發生了什麼，將這一切都當成一個實驗，將積極的興趣投注到實驗本身中去，而不要被你對結果的期待所干擾。關於這點，無論出現了什麼結果都不要焦慮，讓禪修按照自己的速度和方向發展，讓禪修來教導你它想讓你學的東西。禪修中的覺照力，追求的是對真實狀況的精確觀察，無論和我們的期待相符與否，我們一切預想、觀點都必須暫時放在一邊。在禪修期間，我們必須將自己的印象、觀點和解釋都收起來，否則，就會被它們絆倒。

## 不要緊張

不要去強迫任何事或刻意過份地努力。修禪不是種過分的行爲，其中沒有激烈的鬥爭。只管去放鬆，平穩地用功就是了。

## 不要急躁

沒有什麼可著急的，所以要從容不迫。置身於坐墊之上，好像一整天都沒有別的事似的。任何真正有價值的東西培養起來都需要時間。忍耐、忍耐、忍耐。

## 不要執著，也不要排斥任何東西

來的東西，就讓它來。不管是什麼，都要調整自己適應於它。心中好的形像出現了，很好；壞的出現了，也很好。對這一切都平等看待，而且對任何事都要使自己自在。不要和你的體驗作對，只管保持繫念地去觀察一切。

## 放下

學會去隨順出現的一切變化，保持放鬆。

## 接受出現的一切

要接受你的感受，即使對自己不喜歡的亦如此。接受你的體驗，甚至對自己所討厭的也不例外。不要因為自己有人性上的弱點和不足而責怪自己，學習去從心中看待一切現象為自然的，而且是可以理解的。隨時，對於經驗到的一切都要試著去進行無偏好的接受。

## 待自己要和緩

待自己要友善。也許你不完美，可是你就是你要用功對象的全部。成就你未來的過程，首先是從完全接受你的現狀開始。



## 考察自己

對每件事質疑，對任何事都不認為理所當然，不要因為聽起來有智慧、善良或出自聖人之口，就去相信，要親自去看。這並不是說你要玩世不恭、冒失和傲慢，這是說要以經驗為依據，用自己的經驗來驗證一切觀點，由結果來導引你趨向真理。靠著內心對覺悟真實相狀和得到洞見事物真實結構慧力的渴望，慧觀禪修得以進步。整個修行的關鍵就在於這種覺悟真理的欲望，缺少了它，修行就是膚淺的。

## 視一切問題為考驗

將負面東西的出現視為學習和進步的機會。不要逃避、責怪自己，或在沉默中將負擔掩藏。你有問題了？太好了，有利可圖的東西來了。歡喜、投入、並且考察。

## 不要考慮

用不著去想清楚所有的事，推論式的思維並不能使你避免落入陷阱。

在禪修中，藉由繫念，無言、純粹的注意力，內心自然而然地得以淨化。要去除這些束縛你的東

西，習慣式的思考是沒有必要的。清晰、非概念化地覺察到它們是什麼，過程怎樣，就是所需要的全部。僅憑這，就足以化解那些束縛，概念和推理只會礙事。不要去想，要去看。

### 不要去細想差別

人與人之間確實有差別存在，可總去細想這些卻是個危險的過程，除非格外的小心，這一過程會直接導致自我中心觀念。一般人的心中充滿了貪婪、嫉妒和傲慢。在街上，一個男人看到另一個男人時，立刻就會想到「他比我英俊」，當下就產生了嫉妒和羞恥感。一個女孩看到另一個就會想：「我比她漂亮」，當下就產生了傲慢。這種比較是心理習慣，而且它直接就會引起各種不好的心態：貪婪、嫉妒、傲慢和怨恨。這是一種不善巧的心態，可是我們卻一直在這樣做。我們和別人去比較長相、成功、成就、財富、擁有物、智商，而這一切產生的結果都是相同的——與別人疏遠、隔閡。這些都是不良的心態。

修禪者要做的就是靠徹底考查這樣不善巧的習慣來消除它，然後，再用另一種來代替它。不是去

留心自己和他人之間的差別，禪修者訓練自己去注意相似之處。他觀察的重心在於那些一切生命中普遍的因素，那些使他和別人更接近的事物。所以，如果說他也做任何比較的話，那只會使他感到與別人的關係密切而非疏遠。

呼吸是個普遍存在的過程，所有脊椎動物的呼吸方式本質上是相同的。一切衆生都在以某種方式和環境交換氣體，選擇呼吸做集中的對象，其原因之一就在於此。以探究自己的呼吸過程為方便，禪修者被指導著去覺悟到自己和其它生命的內在聯繫。這並不是說我們要閉上眼睛，對身邊的一切差別視而不見，差別是存在的。只是要我們不去強調差別，而去強調普遍、相同的因素。以下是個可取的步驟：禪修者對領納到的任何事物，都不要按照平常那種自我中心的方式來思考。我們要考察這個領納過程本身，要觀察那個事物對我們的感官、覺察力有了什麼影響，要觀察心中出現的感受，以及隨之而來的心理活動。我們應當注意到，最後我們自己的意識發生了什麼變化。在對這一切現象的觀察中，我們必須覺察到所見內容的普遍性。最初領納會激發

出快樂、不快樂或中性的感受，這種情況很普遍，和我們一樣，這在別人心中也會發生，我們要看得清清楚楚。各種反應都會隨著這種感受出現，我們可能會害怕、擔心、不安或煩躁。這些反應都是普遍的。我們只要注意到它們，然後推而廣之。我要明白，這些都是平常人的反應，在任何人心中都會發生。

修習這種比較的方式，最初可能會覺得被迫或矯揉造做，可是它事實上比我們平常的行為要更沒有造做，問題只是還不熟悉。隨著修習過程，這種習慣將會取代我們平常以自我為中心的比較模式。而且，在長遠過程中，它給人的感覺要自然得多。結果，我們會非常理解別人，對別人的失敗也不再感到不安，我們在朝著與一切生命和諧的方向進步。



## 第五章

# 修行



雖然修禪的所緣對象有許多，但我們極力主張，開始時，你要全神貫注於呼吸以得到少許的集中。記住，你不是在修深定或單純的專念法門，你要修的是繫念，而所需的只是一定程度的淺專念。你要修習繫念，達到至上的洞察力和智慧，來體證那如實的真理；你要精確地了解自己身心系統的運作過程；你要擺脫一切心理上的苦惱，過真正安寧、幸福的生活。

如果不能如實地觀察事物，內心就無法淨化。「如實地看清事物」是一個被大量引用，而又含糊不清的術語。許多初學者都不解其意，因為視力良好的人都能如實看清目標。

當我們用這個術語描述禪修中產生的慧力時，所指的並非是用肉眼膚淺地看到事物，而是指用智慧如實了知它們。以「智慧了知」意味著，在沒有源於貪、瞋、痴的偏見條件下，由身心系統來看清事物。平常在觀察自己身心系統的運作過程時，我們習慣於隱藏或忽視不可意的方面，而去執取可意的方面，這是因為我們的心總在受著貪、瞋、痴的影響。自我中心觀念，各種觀點在擋著路，而且將



我們的判斷染上了顏色。

在繫念觀察身體的覺受時，我們不應將它們與「行」（譯者註：五蘊之一，指意志）相混淆，因為身體覺受的出現可能和心念毫無關係。比如，我們坐著很舒服，過了一會兒背部或腿上可能會出現一些不舒服的感覺，心中立刻就感到了這種不舒服，並且由此產生了許多念頭。這時，不要把念頭和感受混淆，要將感受孤立出來並加以繫念觀察。感受是七種普遍的心理要素之一，另外六個是，接觸、想（譯者註：五蘊之一）、注意、定、生命力和意志。

在另一時刻，我們也許具有某種感情，比如怨恨、恐懼或貪婪。接著，我們就應精確地觀察這種感情，而不讓任何別的東西摻雜進來。如果將自己的色、受、想、行、識合為一束，將它們的全體做為受來觀察，我們就會迷惑，因為我們無法看清「受」的來源。如果只是單獨觀察「受」，而對其它心理要素置之不理，我們要想證悟真理就非常困難。

我們想要得到對無常經驗的慧力來征服怨恨：

對不如意更深的了知以征服它的來源——貪欲；對無我的證悟來征服我相產生的無明。首先，我們應相互隔別地看待身與心。分別了知之後，我們就應看到它們本質上的相關性。隨著慧力的增強，我們就越來越明顯地感覺到所有的五蘊都是在一起合作進行變化的，沒有一蘊能離開其它諸蘊而獨存。這裡就可以看出那個著名的，關於能走路的盲人和有目殘廢人比喻的真正意義。他們誰也不能單獨做什麼事。可是當殘廢人爬上了盲人的肩膀之後，他們就可以一起，很容易地走動，去要去的地方。同樣，僅靠身體什麼事也做不成。好像一條木料，除了處於無常、衰朽和死亡過程之中外，僅靠自己，既不能移動，也不能做任何事。沒有身體的幫助，心也什麼事都做不成。繫念，將身與心一起地觀察時，我們就會看到，它們結合起來時，能做出多少奇妙的事。

只要在一個地方坐下，我們就會得到某種程度的繫念。去打禪七，或花上幾天或幾個月的時間來觀察自己的受、想，無數的念頭和各種的意識狀態，最終會使我們寧靜下來。一般情況下，我們沒有那

麼多時間一直在某個地方修禪。所以，我們應當找到一種將繫念應用於日常生活的方法，以應付無法預見的不測事情的發生。

我們每天面對的事是無法預料的。由於生活在一個緣起、無常的世間，事情的發生都有多重的因緣。繫念就是急救箱，隨時可供我們使用。遇到令人憤慨的場合，如果繫念考察自己的心，我們就會在自身發現令人痛苦的現實。比如：我們自私；我們以自我為中心；執著於自我；執著自己的觀點；自以為是而且覺得別人都不對；有偏見；不公正，最後一條，我們並不真的愛自己。這種發現雖然令人痛苦，但卻是最有價值的經驗。就長期而言，這種發現使我們從根深蒂固的心理、精神苦惱中解脫了出來。

繫念就是對自己百分之百誠實的修習。考察身心時，我們看到一些自己不願意認識到的事。因為不喜歡，我們就試圖排斥它們。不喜歡的是些什麼事呢？我們不願意放下對所喜愛事物的執著，不願意去和所討厭的事物生活在一起。這些好惡的對象不僅包括人、地方和物品，而且還包括觀念、想法、

信仰和決定。對身上自然發生的事，我們不喜歡。比如：我們不喜歡衰老、生病、虛弱、歲月如流，因為我們強烈地希望維持住外表；因為非常自傲，我們不喜歡別人指出自己的缺點；我們不喜歡比自己聰明的人，因為我們對自己有幻覺。這只是我們個人貪、瞋、痴經驗中的少數幾個例子而已。

當貪、瞋、痴在日常生活中顯現出來時，我們用繫念追蹤它們，並了解到其根源。每種心態的根源都在我們內部，比如：如果沒有瞋心的根源，誰也無法激怒我們，因為對外人言行做出反應的正是氣憤的根源；如果有繫念，我們就會勤奮地用智慧來觀察自己的心；如果沒有恨心，別人指出弱點時，我們就不介意，相反，會去感謝那個使我們注意到自己缺點的人。我們一定要具有高度的智慧和繫念去感謝指出我們不足的人，因此，我們得以改善、向上。我們都有盲點，他人就是我們得以用智慧看到缺點的明鏡。對使我們看到自己不足的人，應視為在我們身上發掘出以前不知的潛伏寶藏的人，通過了知自己的不足，我們就得以改善。改善自己就是通向我們生活目標——圓滿——的直捷道路。只

有克服了缺點，才能修出深深地隱藏在我們無意識中的聖賢品質。在試圖征服弱點之前，首先要知道它在那裡。

生病了，我們就必須找出它的原因，只有這樣，我們才能得到治療。有了痛苦，如果還假裝沒病，那我們就永遠得不到治療。同樣，如果自以為沒有這些缺點，我們精神的道路就永遠不會潔淨。自己看不到缺點，就需要別人幫我們指出來。當他們指出缺點時，我們要感激，好像舍利弗尊者那樣，他說：「即使一個七歲的沙彌指出我的錯誤，我都將以對他最尊敬的心來接受。」舍利弗尊者是位百分之百繫念具足的阿羅漢，而且本身沒有缺點，可是由於沒有慢心，他能夠保持這種態度。我們雖然不是阿羅漢，但是應該下決心效法他，因為我們生活的目標也是達到他所證得的境界。

當然，指出我們錯誤的人本身不一定沒有毛病。就像他能看到我們的毛病一樣，我們也可以看見他的，未經我們點明時，他自己也不會知道。無論是指出缺點還是被指出缺點時，都要保持繫念。如果有人喪失繫念的情況下，用粗劣的言辭指出別人

的缺點，那麼，其結果對他自己和對方都是弊多利少的。帶著怨恨講話的人就不會有繫念，也無法將意思表達清楚。聽到粗劣言辭的人，感到被傷害，就會失去繫念，因此聽不到對方所說的真實內容。要從說、聽中獲益，我們就應保持繫念地去說、去聽。具備繫念地去聽、去說，我的心中就沒有貪、自私、怨恨和愚痴。

### 我們的目標

做為修禪者，我們都應有個目標。如果沒有的話，我們就只是在依著某人關於禪修的開示，在黑暗中摸索。我們不論有意識、有意願地做什麼事，都一定會有個目標。修毘婆舍那的目標，不是為了比別人先開悟，比別人俱備更強的能力或獲得更多的利益，禪修者並不是在互相做繫念的比賽。

我們的目標是使藏在潛意識中的善良、賢聖品質達到圓滿。這個目標包含五個要素：淨化內心、克服悲哀、克服痛苦、走上通往永恒寧寂的正確道路，並且沿著這條路獲得快樂。牢記這五重目標，我們就能懷著希望和達到目標的信心前進。

## 修 行

一但坐了下來，在達到最初設定的時間以前不要改變位置。如果因為不舒服，你改變了原來的位  
置，過了一會兒，如果新的位置也不舒服了又怎麼  
辦呢？你就想再換一次位置，過了一會兒，又不舒  
服了，你可能就一直在坐墊上不停地挪開、移動，  
從一個位置到另一個，並且無法獲得較深而且有價  
值的專念。所以，你必須盡一切努力不要改變原來  
的位置。處理疼痛的方法，我們會在第十章討論。

要避免變換位置，一開始就要決定打坐多長時  
間。如果從未有打坐經驗，坐著不動的時間不要超  
過二十分鐘。在重複的修習中，可以把時間加長。  
打坐時間的長短取決於你可以拿出多少時間來修，  
以及你能坐多久而沒有難以忍受的疼痛出現。

我們不應該對達到目標制訂時間表，因為成功  
取決於我們依見地和內心能力培養的修行進展。在  
沒有特別設定達到目標時間表的情況下，我們必須  
精進，繫念地朝向目標努力。條件成熟了，就會達  
到那裡。我們全部要做的就是為成功做好準備。

坐下不動之後，閉上你的眼睛。我們的心好像

一杯濁水，靜置的時間越久，沉澱下的淤泥就越多，水也就看上去越清。同樣，身無動搖安靜地坐著，全神貫注於修禪目標時，你的心就會安頓下來並開始感受到禪修的喜悅。

爲了給證悟做準備，我們應該將心保持在當下一刻，而這一刻處於如此之快的變化之中，漫不經心的觀察者似乎連它的存在都注意不到。每個時刻都是由事件形成的時刻，沒有一個時刻的流逝不伴隨著事件，不能觀察到一個時刻發生的事件，就無法觀察到那個時刻。所以，我們以純粹注意力觀察的時刻就是當下。閃過心中的系列事件，好似投影儀放映的一系列圖片，這些圖像一部分來自於我們過去的經驗，另一部分則是我們對未來行爲計劃的想像。

心中沒有一個目標，就怎麼也不會集中起來。所以，我們必須給自心一個隨時都能得到的目標，呼吸就是這種目標之一。發現呼吸，我們用不著花很大心力。呼吸在每一時刻都從鼻孔流入、流出。當我們在每個清醒的時刻修慧觀禪修法時，因爲呼吸比任何其它目標都要明顯和穩定，將心集中於其



上就非常容易。

像前面講述的那樣坐下，並且將慈愛分享給每一個人（註①）之後，做三次深呼吸。三次之後就正常呼吸，使吸入與呼出自然而不費力，同時開始集中注意力於鼻孔的邊緣。只要去留意吸入、呼出的感受。在一次吸氣完成，呼氣尚未開始時，有個暫短的停頓。注意到它，並且注意到呼出的開始。呼出完成，吸入尚未開始時也有一個停頓，也要注意這個停頓。這意味著有兩次短暫的停頓——一次在吸入結束後，另一次在呼出結束後。兩次停頓發生的時間如此之短，你也許察覺不到它們的出現。可是當你有繫念時，就能觀察到它們。

不要去將任何東西言語化或概念化。只要留意吸入、呼出，而不要說：「我吸入」或「我呼出」。將注意力集中於呼吸時，不要去理會任何念頭、回憶、聲響、氣味、口味等等。注意力集中的唯一目標就是呼吸，此外別無它物。

開始時，吸入和呼出都短促，因為身與心都沒有平靜放鬆。留心那短促吸入、呼出發生時的感受，而不要去說「吸氣短」或「呼氣短」。隨著連續地

觀察短吸入和呼出的感受，你的身心就會相對安靜下來。接著，呼吸就會變長。如實觀察那長呼吸的感受，而不要去說「呼吸長」。再下去，要從頭至尾地觀察呼吸的整個過程。再往下，呼吸變得細微，身和心都比以前更平靜。留意這種平靜、詳和的呼吸感受。

### 念頭跑了怎麼辦

儘管你努力將心力集中在呼吸上，它還是會跑掉。它可能會跑到過去的經驗中去，你忽然發現自己回憶起了過去訪問的地方、見過的人、久別的朋友、很久以前讀過的書、昨天所吃食物的味道等等。一旦發現心不在呼吸上了，就要保持繫念地將它領回來，安住在呼吸上。然而，沒過多久，你的心又亂了，去想怎麼付帳單、打電話給朋友、寫信給某人、洗衣服、買食品、參加聚會、計劃下次假期等等。一旦發現心念不在目標上了，就保持繫念地將它領回來。以下是一些方法，它們能幫助你獲得修習繫念所需的專念。

#### (一)數息：

在這類情況下，數息是有效力的。數息的目的只

是將心力集中於呼吸上，一旦心已經集中在呼吸上了，就應停止數息，這是一種獲得專念的方便。數息有許多種方法，它們都應在心裡進行，數的時候不要發出聲響，以下是一些方法：

- (1)吸入時，數「一，一，一，……」直至肺中充滿了新鮮空氣為止。呼出時，數「二，二，……」直至肺中再沒有空氣為止。再吸入時，數「三，三，……」將肺充滿為止。呼出時，數「四，四，……」直至肺中沒有空氣為止。這樣數到十以後再從頭來，重複的次數依心力集中於呼吸的所需而定。
- (2)第二種方法是很快地數到十。一邊數著「一，二，三，……十」，一邊吸入，接下去，一邊數「一，二，三，四，……十」，一邊呼出。這就是說，吸入一次就要數到十，呼出一次也要數到十。這樣重複下去，直至心念集中於呼吸為止。
- (3)第三個方法是相續增加地數到十。這一次，吸入時數「一，二，三，四，五」（僅數到五）。接著，呼出時數「一，二，三，四，五，六」

（數到六）。吸入時再數「一，二，三，四，五，六，七」（僅到七）。然後，呼出時數「一，二，三，四，五，六，七，八」。吸入時數到九，而呼出時數到十。這樣反複數，直至心集中在呼吸上為止。

(4)第四種方法是做一次長呼吸，肺充滿時，心裡面數「一」。將氣完全呼盡，然後數「二」。再做一次長呼吸，數「三」，像以前一樣，將氣呼盡。等肺完全空了，心裡數四。這樣一直數到十。然後，再倒過來從十數到一。接著再從一到十，從十到一。

(5)第五種是將吸入和呼出聯合起來。肺空時，心裡數「一」。這次，你要將吸入和呼出一起數為一。接著吸入，呼出，心裡數二。這樣子只數到五，然後再從五數到一。重複這一過程，直至呼吸變得細而平靜為止。

記住，你不應該一直都數息。一旦當心力鎖定於鼻尖與吸入和呼出的接觸點上，而且呼吸已經細而平靜，以至於你無法覺察吸入和呼出是相互隔別時，就應停止數息。數息只是在訓練心念集中

於一個目標時才使用。

(二)連接：

吸氣之後，不要去等著觀察那呼出之前的短暫停頓，而要將吸入與呼出連接起來。這樣，你就會發現吸入和呼出組成了一個連續的呼吸。

(三)固定：

將吸入和呼出連接起來之後，你的心念要固定在你感覺到和吸入與呼出相接觸的那一點。在一次呼吸中，吸入與呼出，流入且流出，接觸或摩擦著你鼻孔的外緣。

(四)集中心念，好似一個木匠一樣

木匠在要鋸的木板上畫一條直線，然後沿著畫好的直線鋸下去。他並不去看在木板上進進出出運動著的鋸齒，而是將全副精力投注在畫好的直線上，這樣他才能鋸得直。類似地，將心力直接保持在鼻孔邊緣感覺到呼吸的那個點上。

(五)讓自己的心好似一個看門人

進到房中人的任何細節，看門人是不管的。他所要做的，只是注意到經由大門進入和離開房間的人。類似地，如果心念是集中的，你就不應該去

管所經驗的任何細節，只是在單純地注意著出入息經過鼻孔邊緣時的感覺。

隨著修行的繼續，你的心與身都會變得如此之輕，以至於你覺得自己是浮在空氣或水中，你甚至會覺得身體正在向上躍入天空。當呼吸的粗重狀態停止以後，細微的出入息就會出現。這種非常細微的呼吸就是你心念集中的目標，這就是專念所緣的境界。境界目標的最初狀態將會被一系列越來越細微的所代替，這種境界之細微可以用鐘聲來比較。鐘被一根大鐵柱撞過之後，你首先聽到粗重的聲音，隨著聲音的衰減，它就變得非常細微。類似地，出入息最初表現為一個粗重的境界。當你以持續純粹的注意力觀察時，這個境界就變得非常細微，而意識仍然完全集中於鼻孔的邊緣。隨著境界的深入，其它的禪修目標會變得越來越清晰，可是呼吸卻隨著境界深入變得越來越細微。由於這種細微性，你可能無法觀察到呼吸還存在。不要因認為你找不到了呼吸或修禪時什麼也沒有發生而感到失望，不要擔心，要保持繫念並且下決心將對呼吸的感受領回鼻孔的邊緣。這正是你應更精勤修習的時刻，要把

握好精進、信心、繫念、專念和智慧的平衡。

### 農夫的比喻

譬如有位用水牛來耕稻田的農夫，在正午時分，他覺得累了。他放開了水牛，就到樹蔭下休息。醒來後，他發現牲口不見了。他並不擔心，只是走到熱天中午所有牲口聚集喝水的地方。在那兒，找到了自己的水牛，毫不費力地將它牽回來，套上犁後再次開始耕地。

同樣地，在繼續這種練習時，呼吸會變得如此微細，以至於你根本都無法發現它的感覺了。當這種情況發生時，不要著急。它並沒有消失，它還在原來的地方——就在鼻尖上。做幾次快速呼吸，你就會再次發現呼吸的感覺了。繼續以純粹的覺照來觀察呼吸在鼻孔邊緣接觸的感覺。

隨著持續將心念集中於鼻孔邊緣，你就會發現禪修進展的境界，你會感受到對一個境界相（註②）的愉快覺受。不同的習禪者所經驗的也不同，它可能像一顆星星或一枚圓形的寶石，或一顆圓形的珍珠，或一粒棉花種子，或一只心材做的木釘，或一條長帶子，或一個花環，或一團煙霧，或一朵蓮花，

或月輪，日輪。

在修行的初期，你以出入息為習禪的目標。現在，你有了這個境界相做為第三個目標。心念集中於這第三個目標時，你所達到的集中程度已足夠來修慧觀了。這個境界相鮮明地呈現於鼻孔邊緣，熟練把握而且要能完全控制它，在任何需要的時候都能得到它。將心和這個當下呈現的境界相聯合在一起，並且讓心隨著每個相繼的剎那遷流。以純粹的注意力來觀察，你就會發現，在每個剎那它都在變化。將心保持在這變化著的剎那上，同時要留意讓心只集中於當下的剎那，心和當下剎那的這種聯合稱做剎那定。隨著一個接一個的剎那連續不斷地逝去，心念和它們的步調保持一致，隨著它們而變化、出現、消失，而對其沒有任何執著。若想在某一剎那將心念停止，結果一定會令人失望，因為心念是無法被被緊緊抓住的，它必須要跟上新時刻發生的事。因為在任何時刻都能找到當下一刻，每個清醒的時刻都可以成為專念的時刻。

要將心與當下一刻聯合在一起，我們必須找到某樣在這一時刻發生的事。然而，若不具備一定程度



的專念來跟上刹那的節奏，你就無法集中心念於每個變化著的刹那。一旦俱備了這種程度的專念，你就可以利用它，將注意力集中在經驗到的任何事上——腹部的升起和下降、胸部的升起和下降、任何感覺的產生消逝，或者呼吸、念頭的產生消逝等等。

修習慧觀要想有任何進步，就需要這種刹那定。這也是修慧觀禪法所需的全部，因為你經驗的每件事都只活在一個刹那。當以這種定心集中於內心和身體上發生的變化時，你就會發現自己的呼吸是生理部分，對呼吸的感受，對感受的意識，對境界相的意識是心理部分。觀察它們時，你就會發現它們一直在變。除了呼吸的感受之外，在你身上也還有各種各樣的覺受。要在全身各處觀察它們，不要去製造任何不屬於體內自然呈現的感受。可是，要留意體內出現的任何覺受，念頭來了也要注意到。在这一切現象中，你全部要留意的就是無常、不如意和無我性，這包括你的全部經驗，不論它是生理的還是心理的。

隨著繫念的進步，你對於變化的不滿，對不愉快感受的厭惡，對快樂感受的貪求，對自我的意識，

都將由對無常、不如意和無我更深的觀照所取代。經驗中這種對實相的認識，會幫助你培養出對生活更加平靜、安寧、成熟的態度。你會看到，以前自己認為是永久的東西，其變化之迅速難以想像，甚至你的心也跟不上它。你會有辦法觀察到許多變化，會看到無常的微妙，無我的微妙。這種慧力會向你顯示出寧靜、幸福之路，並將賦與你處理日常生活的智慧。

如果時時能將心念和呼吸聯合在一起，我們就自然而然地能夠將心集中於當下的剎那，我們就可以注意到呼吸同鼻孔外緣的接觸點上感受的出現。我們吸入呼出空氣中的地大元素和鼻孔的地大元素相接觸時，內心就感受到氣流的出入。鼻孔或身體任何其它部分出現的熱感，都來自與呼吸中熱元素的接觸。對呼吸無常的感受，是當氣流的地大元素接觸鼻孔時產生的。雖然呼吸中也有水大，可是心感受不到它。

當新鮮空氣被從肺中抽入、壓出時，我們會感到肺、腹、下腹的擴張、收縮。腹部、下腹和胸的擴張收縮是宇宙節奏的一部分。宇宙中的每件事都

和我們的呼吸與身體一樣，具有同樣的擴張、收縮節奏。它們全部都在升起、衰落。然而，我們主要關心的，還是自己呼吸，身體和內心微細部分的升起、衰落。

隨著吸入，我們感受到一點平靜。如果有一小會兒不把氣呼出去，這點平靜就會變成緊張。將氣呼出後，這種緊張就解除了。呼出後，如果在再次吸入前等得太久，我們就會感到不舒服。這就是說每當肺充滿時，我們必須呼出；每次肺空了以後，我們必須吸入。吸入時，我們感到一點點平靜；呼出時，我們也感到一點點平靜。我們想要平靜和緊張的解除，而不喜歡緊張和那種由於缺乏呼吸而產生的感覺。我們希望平靜能保持久一些，緊張能比平常更快地消失。可是緊張並不會像我們所希望的那麼快的消失，平靜也不會持續我們希望的那麼久。再一次，我們感到焦慮和困擾，因為我們想讓平靜再出現，多存留一會，緊張很快消失，再也不要回來。在這裡我們看到，在無常之中，即使有一點點對永恒的貪欲，痛苦或不快樂就會出現。因為沒有一個自我的實體在控制這種局面，結果，我們就會

感到更加的失望。

然而，如果觀察時既不希求其中的平靜，也不厭惡其中的緊張，而只是在感受呼吸中的無常、不如意和無我，我們的心就會變得寧靜、平和。

心並不會總是安住於對呼吸的感受上。它會去追逐聲音、回憶、感情、領納、意識和意志。經驗到這些時，我們就應放下呼吸的感受，而立刻集中心念於這些狀態——一次一個，而不是一次去觀察它們全部。它們逝去以後，就將心念回復到呼吸上。這是心念從到各種身心狀態，長短不一的旅行中歸來的家。我們必須記住，這一切心理的旅行都是內心自己發起的。

每次心念回到呼吸，都伴隨著對無常、不如意、無我慧力的加深。通過對這些事件公正、無偏好的觀察，心變得更有智慧。它獲得了看到以下事實的洞察力，這個身體，這些感受，各種意識狀態和數不清的意願，都只是用來為一個目的服務的——獲得對身心複雜體系更深的慧力。

- ①譯者註：見第九章
- ②依《清淨道論》「安般念」所說，境界相出現時的定力已達近行（未到地定）或安止定。

## ◎第六章◎

# 怎樣調身？



禪修的歷史沿續了幾千年，這個嘗試的階段相當長，修行的步驟已被改進到極為細緻的程度。佛教一貫認為身與心是緊密聯繫，相互影響著的。所以，有些關於身體上的訓練，會對你掌握禪修技法，非常有幫助。你應該照著去做。然而要記住，這些姿勢是修行的輔助方法。不要將二者混淆，修禪並不意味著以蓮花坐來打坐，它是種心智的技法，在你想修的任何地方都可以修。而這些姿勢可以幫助你學會這種技法，並且會加速你的進步。所要對之加以利用。

### 一般規則

採用各種不同姿勢的目的都有三重。首先，它們讓人感到身體穩定。這使你不會因平衡和肌肉疲勞之類的事分心，這樣，就可以集中於真正的禪修目標。其次，它們使身體更難動搖，這將反映在心的不可動搖性上。這就會產生一種深深的安住、寧寂的集中。第三，它們使你有能力打坐很久，而不會屈服於禪者的三個主要敵人——疼痛、肌肉緊張和昏睡。

最重要的是，坐下後背要直。脊柱豎直，背骨



好似一串，一個個相累的銅錢，頭和脊柱保持在一條直線上。這一切都要做得放鬆，毫不僵硬。你不是木雕的士兵，也不是在受訓練的軍士。後背豎直，不應使任何部分的肌肉緊張，坐的要輕鬆、安逸。脊柱應像一株從鬆軟土壤中長出的，堅強、朝氣蓬勃的樹。身體的其它部分，只是輕鬆地掛在上面。這要求你去做一些試驗。一般情況下，我們坐的姿勢緊張，行走或談話的姿勢謹慎，放鬆時又懶散。這些姿勢都不行，但這些都是文化中的習慣，是可以再進行學習的。

你的目標是修成一種姿勢，能在一次坐禪中保持一動不動。開始時可能會覺得挺直脊背的坐姿有點怪，但你終究會習慣的。這需要練習，豎直的姿勢非常重要。從生理學上講，這個姿勢會喚起心理的警覺。如果懶散，就會誘發你的昏沉。坐在什麼東西之上也很重要，用椅子或者墊子，由你的姿勢決定。坐位的硬度也要有幾分留意，太軟了，你很快就會想睡，太硬了，又容易產生疼痛。

## 衣服

禪修所穿的衣服應當寬鬆、柔軟。如果它阻礙

了血液的流動或壓迫了神經系統，就會產生疼痛和（或）刺痛式的麻痺——我們平常所說的「腿麻了」。如果繫著一條腰帶，就將它放鬆。不要穿緊身褲或厚布料的褲子。長裙對女眾很適宜，薄而有彈性材料的鬆寬褲子對每個人都好。柔軟、平滑的罩袍是亞洲的傳統服飾，它們的類型不勝枚舉，比如馬來人的圍裙和日本人的和服都是。把鞋脫掉，襪子如果緊，也將它一起脫掉。

### 傳統的姿勢

你在地板上以亞洲的傳統方式打坐時，就需要一個墊子來抬高脊柱，找一個比較結實，坐壓下去至少還有三寸高的墊子。坐在靠近墊子前沿的地方，兩腿交叉在前面的地板上。要是地毯，可能它已能使保護你的踝關節和脛骨免受壓迫。如果不行，可能就要用某種襯墊來保護腿，折疊的毯子就很好。不要坐在墊子很後面的地方，這會使它的前沿壓迫大腿的下部，壓痛神經，腿就會跟著疼。

腿交疊的方式有許多，我們依優越性上升的次序列舉四種：

(一)美洲印第安人式：右腳置於左膝下，左腳置於右

膝下。

- (二)緬甸式：兩腿從膝至腳都平貼於地面，它們相互平行，一前一後。
- (三)半蓮花坐：兩膝著地，一腿與腳平置於另一條腿的小腿之上。
- (四)全蓮花坐：兩膝著地，並且兩腿的小腿交叉。左腳置於右大腿上，右腳置於左大腿上，兩腳底朝天。

採用所有這些姿勢時，你的一隻手托著另一隻，它們手心向上置於腰以下至大腿前部的位置（註①）。雙手正處於臍下，兩腕均彎曲壓在大腿上。這種手臂的姿勢，為上身提供了十分穩定的支撐。不要使脖子和肩膀的肌肉緊張，放鬆手臂，使橫隔膜放鬆，擴張到最大程度，不要讓壓力在胃部聚集，下巴內收，兩眼或睜或閉。若是一直睜開，就注視於鼻尖或正前某一中間距離處。你不是在看任何東西，只是要將目光移至沒有東西值得看的地方，這樣就可以視而不見。不要緊張、呆板、僵硬。要放鬆，讓身體自然而且柔軟，好像是一個在豎直脊柱上掛著的布娃娃。

半蓮花和全蓮花坐是亞洲傳統的坐禪姿勢，全蓮花式被認為是最理想的，它是所有姿勢中最穩定的。一旦你能鎖定在這個姿勢上，在很長一段時間內，你都能完全不動。由於這要求腿部相當柔軟，並不是每個人都能做到。另外，你為自己選擇姿勢的主要標準，並不在於別人怎麼評價，而是要讓你覺得舒適才行。選一個你能在不疼痛、不動搖的狀態下打坐時間最長的姿勢。去嘗試不同的姿勢。隨著修習，筋腱會放鬆。這樣，你就可以逐漸朝著全蓮花式而努力。

### 用椅子

由於疼痛或其它原因，在地面上打坐可能對你不適宜。沒問題，你總是可以椅子來打坐。找一把座面水平，椅背直而且沒有扶手的椅子。坐下後，最好不要靠在椅背上，座位不要前伸至大腿的下部。兩腿並列，雙腳平放在地面上。和傳統的姿勢一樣，一手托著另一手，置於腰下大腿前部的位置。脖子和肩膀的肌肉不要緊張，放鬆手臂，兩眼或睜或閉。

在做所有以上這些姿勢時，都要記住你的目的。你要讓身體達到完全寧靜的境地，卻又不能昏睡。

回想一下那濁水的類比。你要加強身體完全安止的能力，由此產生內心相應的安止。這種能產生你所尋求的心理明晰狀態的生理狀態，本身也必須是警覺的。身體是創造所要心理狀態的工具，要明智地利用它。

①原文Lap，這裏只是照字面直譯。譯者見到瓜那瑞塔那尊者坐禪時，手的位置就在小腹前。譯者註。

➡第七章◀

怎樣調心？



我們所教的禪，是慧觀禪法。我們以前講過，修禪可能的所緣對象幾乎是無限的。而且，人類在漫長的歲月中曾使用過的，數也數不清，甚至在毘婆舍那的傳統內部也不盡相同。有的師父教導學員，通過觀察腹部的升起、下降來跟隨呼吸。其他的師父則主張將注意力集中於身體與坐墊的接觸點，或手和手或兩腿相壓迫處的感受。而我們將要介紹的方法，是最傳統的，可能就是喬答摩——佛陀——教授弟子的方法。「四念處經」是佛對繫念的原本開示，其中特別指出，必須由集中於呼吸開始，接下去再觀察一切出現的其它生理、心理現象。

我們坐下，觀察空氣出入鼻孔。乍看之下，這種方法非常奇怪而且毫無用處。在做具體開示之前，讓我們先看一下其背後的道理。首先我們可能會問的是，為什麼要用集中的心力呢？不論如何，我們只要培養覺察的能力就是了。為什麼不只管坐下來，觀察當下心中發生的事呢？實際上，這種性質的禪法是有的，有時它被稱為無次第禪法，而且修起來是很難的。心很奇妙，念頭的過程本質上就是複雜的。這就是說，我們被念頭的系列所局限、籠罩和



阻礙。一個念頭引出另一個，接著，再引出另一個、另一個等等。十五分鐘之後，我們突然醒悟過來，意識到自己一直在做白日夢，幻想男女之事或擔心帳單或別的什麼。

在覺察一個念頭和在考慮它是不同的。這種差別很細微，主要是在於感覺和質地方面。以純粹無雜的注意力覺察一個念頭時，你感受到的質地是輕的。在那個念頭和考察它的純粹觀察力之間，有一種距離感。它輕輕地呈現，好似一個水泡，逝去時，也不一定會引起另一個念頭。平常的意識念頭，其質地要沉重得多。它是沉重、命令、強迫式的，它欺騙你並執著於去控制意識。它從根本上就是迷痴的，而且一下子就引發出系列中的下一個念頭，其中沒有明顯的間隔。

意識念頭在生理上會產生相應的緊張，比如肌肉收縮或心跳加快，由於平常的意識是貪婪的，這些緊張未發展成疼痛之前，你是不會覺察到的。這種意識抓取了你全部的注意力，使你對它本身的效果完全忽視。覺察和考慮一個念頭之間的差別是很確實的，可是也是極為細微，難以觀察到的。要看

清這種差別，專念就是所需的工具之一。

深層次的專念會使念頭過程減慢，觀察念頭的敏銳程度加強，結果考察念頭的能力得以提高。專念是我們考察內在細微狀態的顯微鏡。利用集中的注意力，我們來達到平靜，持續觀察的心繫一境。沒有一個固定的參考點，你就會迷失，為心中旋轉不息變化之流的浪濤所淹沒。

我們以呼吸為集中目標，它是個至關重要的參考點，心從它偏離，又收回到它。沒有一個集中的中心點做參考，就無法發現煩擾。這就是一個參照系統，我們依相對於它的狀況，來觀察平常思考中一直在發生的，不止息的變化和中斷。

古代巴利文的聖典將禪修類比於馴服野象。當時的辦法是將新捉到的象用結實的繩索拴在柱子上，你這樣做，大象可不高興。牠會許多天都咆哮，踐踏、拉扯那條繩索。後來，由於無法逃走，牠低下了頭，安定了下來。這時，你就可以來餵牠，在做了些保護措施以後，就可以訓練牠。最後，繩子和柱子就用不著了，你可以訓練牠做各種工作。現在你有了一條馴好的象，它可以做有價值的事了。

在這個類比中，野象就是你不羈、活躍的心，繩索就是繫念，柱子就是修禪的所緣目標——我們的呼吸。經這一過程馴好的象就是訓練好的，集中的心，接下來，就可以用它來從事剝落使實相模糊的層層幻覺的艱巨任務；禪修馴服我們的心。

下面要談的問題是：爲什麼選呼吸做禪修的初始對象？爲什麼不找個更有趣的目標？答案多得很。有價值的習禪對象應該能增強繫念；應當便於攜帶，容易得到，價格便宜；它應當不會使我們陷入想要從中解脫的心理狀態，比如：貪、瞋、痴。呼吸滿足所有這一切，而且還不止。呼吸是每個人都具有的。無論走到那兒，我們都隨身攜帶它。它總是在這兒，隨時可得，從出生到死亡永不止息，而且一分錢也不用花。

呼吸是個非常概念的過程，用不著思考就可以直接體驗到它。更進一步，這是個極爲活生生的過程，是生命不息變化的一個方面。呼吸的進程是循環——吸入、呼出，吸入、呼出。所以，它就是生活本身的一個縮影。

呼吸的覺受很細微，而當你學會與之諧調以後，

它又是十分明顯的。找到它要花一些功夫。然而，人人都可以做到。你必須在上面用功，但不能過分。由於所有這些原因，呼吸成爲修禪的理想所緣目標。呼吸平常是個無意識的過程，在無意的狀態下，按著它自己的節奏進行。然而，一個意念能加快或減緩它，使它變得長而平緩，或短促而不連續。無意識呼吸與刻意控制呼吸之間的平衡非常微妙，在這兒，你可學一些關於意願和欲望的特性。同樣，鼻尖上的那一點可以看做內在、外在世界的某種窗口。它是一個聯接點和能量交換處，經由這裡成爲我們所謂「我」的一部分，而且，「我」的一部分流出、匯入外在的世界。在這裡，可以了解到一些關於自我的概念和我們塑造它的過程。

呼吸是一切衆生都具有的，對它真正經驗性的了解，會使你更加接近其它的衆生，它向你顯示出你和一切生命的固有聯繫。最後，呼吸是當下的過程，我們的意思是，它總發生在眼前和現在。當然，我們通常並沒有生活在現在。我們將大多數時間花在糾纏對過去的回憶或對未來的希望，心中充滿了擔心和計劃。呼吸絲毫不俱備那種「其他時間內

容」，真正在觀察呼吸時，我們自動就安住於當下。我們從心理印象的泥潭中拔出，進入了對「此處和當下」的純粹經驗之中。在這個意義上講，呼吸是一個活生生的現實切片。對這樣一個生活本身縮影的繫念觀察，會產生可以廣泛應用於其他生活經驗中的慧力。

以呼吸做為修禪目標的第一步，就是找到它。你要找的就是空氣進出鼻孔時的生理、接觸的感覺。通常它就在鼻尖內，可是準確的位置依人而異，取決於鼻子的形狀。要找你自己的那一點，就做一次快速深呼吸，並留心觀察。在鼻內或上嘴唇，對空氣流動感覺最明顯的地方就是。現在呼氣，並留心那一點的感覺。就是通過這一點，你將要跟隨呼吸的整個過程。一旦清楚地找到了這一點，就不要偏離它，利用這單一的一點來將注意力固定住。如果沒有選出這一點，你就會發現自己在鼻孔移進移出，在氣管中上升下降，不停地在追逐你無法跟得上的呼吸，因為它一直在變化、移動、遷流。

如果曾經鋸過木頭，那你就已經知道了竅門。你做木匠，不能站在那兒，看鋸齒上上下下，這樣

頭會暈的。要將注意力固定在鋸齒吃進木料的那個地方，要鋸出一條直線，只有這個方法。你修禪，就要將注意力集中在鼻內感受的那一個位置。通過選好的這個點，你以清晰集中的注意力來觀察整個呼吸過程。不要試圖去控制呼吸，這不是瑜珈術中的那類呼吸訓練。集中心力於自然、自發的呼吸運動，而不要以任何方法去調整或強調它。在這方面，許多初學者有困難。爲了集中於這個覺受，他們不自覺地加強了呼吸。這種強迫，不自然努力的結果，不但沒有加強集中，反而阻礙了它。不要去加深呼吸或增大其聲響。後一點對集體修行尤爲重要，大的呼吸聲會使周圍的人困擾。只管讓呼吸自然進行，好像你睡著了一樣。隨它去，讓這一過程按其自然節奏進行。

聽起來很容易，可是它比你想像的要複雜。發現自己開始這樣想時，也不要灰心，只要將此當做觀察意識動機性質的機會就是了。觀察呼吸，控制呼吸的念頭和停止控制呼吸的念頭之間的微妙相互關係。在一個階段內，你會灰心喪氣，但這種學習的經驗，是極富於成果的，這是個短暫的階段。最

後，呼吸的運作將由它自己來決定，你也不再有意來控制它的念頭。這時，你對自己控制宇宙的那種強迫性需要，將會有重大的領悟。

呼吸，最初看起來多麼平庸，多麼無聊，事實上，是個極為複雜、迷人的過程。如果你去觀察，其中就充滿了微妙的變化。其中有吸入和呼出，長呼吸和短呼吸，深呼吸和淺呼吸，順暢和不順暢的呼吸，這些類型以微妙複雜的方式相互結合。密切地觀察它，真正下功夫研究它，你就會發現極多的變化和相同式樣的不斷重複，它好像一部交響樂，不要只觀察它的粗輪廓，這裏可觀察的比僅僅是吸入、呼出要豐富的多。每次呼吸都有初始、中間和結尾，每次吸入都經歷了出生、成長和死亡的過程，每次呼出也是同樣。呼吸的深度和速度，依你的情緒狀態，心中閃過的念頭，和聽到的聲音而變化。去研究這些現象，你就會發現它們非常迷人。

然而，這並不是說，你應坐在那兒，內心進行著小小的自我對話：「這次呼吸短而不暢，這次深而長，下次會怎樣呢？」不，這不是毘婆舍那，這是思維。你會發現這種情況，尤其是在初學的階段。

這也是一個短暫的階段，只要注意到這一情況，再將注意力帶回到對呼吸覺受的觀察上來。心力的散亂還會發生，但要再一次將注意力領回到呼吸上來，再一次，再一次，再一次，直至這種情況不再發生為止。

剛開始這一過程時，要有遇到困難的思想準備。你的心念會不斷地游離開目標，在附近穿梭，好像一只野蜂在營營、胡亂地飛。不要擔心，這種猿猴心是衆所周知的，每個高層次的禪者都曾經不得不面對它。他們以某種辦法克服了它！因此，你也應該可以。它出現時，你只要意識到自己曾思慮，做空想焦慮等等的事實，輕柔而堅決地，對自己丟了目標而不做任何評價地，簡簡單單地直接回到對呼吸的生理覺受上來。下一次發生時再這樣做，再一次，再一次，再一次。

這樣進行到某一程度，你會突然而震驚地意識到自己完全瘋了。你的心是一所在輪子上的瘋人院，它發著尖叫，胡語，在跌跌撞撞地開下山坡，它完全失控，一點希望也沒有。你並不比昨天更瘋狂，它一直就是這樣，只不過你沒有注意到罷了。你也



不比周圍的人更瘋狂，唯一真正的差別，在於你已經面對了這個問題，而他們卻沒有。所以他們還相對比較舒服，這並不是說，他們就比較好。無明可能也是快樂的，但這不能趨向於解脫。所以不要因為意識到這點而感到不安，事實上，這是一個進步的里程碑，一個進步的標誌。你親眼看到了問題，這件事本身就說明你走在向上，擺脫這一處境的道路上了。

在對呼吸的無言觀察中，要避免兩種狀態：思維和沉沒。我們剛討論過的猿猴心，就是內心思維最明顯的表現。沉沒差不多正好相反，廣義而言，沉沒是指一切覺察力昏昧的狀態。它至多是一種心境的真空，其中沒有念頭，沒有對呼吸的觀察，沒有對任何東西的覺察。它是個間隔，心理上無形的灰色區域，很像無夢的睡眠。沉沒的心是沒有用處的，要避免。

毘婆舍那是個積極的活動。專念是將強而有力的注意力投注於單一的目標之上，覺照是明亮而清楚的警覺，三摩地和繫念是我們要修習的兩種能力。而在沉沒的心中，哪一種也沒有。最糟的情況下，

它讓你昏睡，既使在最好的時候，它也只是在浪費時間。

如果發現自己陷入了沉沒狀態，只要意識到這點，然後就要回到呼吸的覺受上來。觀察吸入時的觸覺，感受呼出時的接觸。吸入、呼出，觀察發生的現象。這樣修習一段時間之後——也許幾星期或幾個月，你就會好像在覺察一個物體那樣地，覺察這種接觸。只管繼續下去，吸入、呼出。觀察發生的現象，隨著專念的深入，猿猴心帶來的困擾就越來越少。呼吸會緩慢下去，你對它的跟蹤變得越來越清楚，其中被打斷的次數越來越少。你開始感受到一種非常寧寂的狀態，其中完全脫離了所謂的心理刺激。沒有貪婪、欲望、嫉妒或瞋恨，刺激遠離了，恐怖也逃走了。這是美好、清晰、喜悅的心理狀態。這都是暫時的，隨著修禪的停止，它們也就停止了。然而，即使是這些短暫的經驗，也會改變你的生活。這不是解脫，但這是朝那個方向道路上的墊路石。然而，不要去期待立刻就得到喜悅。即使是這些墊路石，也要花上時間、精力和忍耐才能得到。

修禪的經驗並不是一種比賽，它有確定的目的地，但沒有時間表。你要做的事，就是越來越深入地，通過層層的幻象，掘出一條通向證悟無上真理的道路。這個過程本身就吸引人，令人滿足。急進是沒有必要的。

一次狀態良好的習禪結束時，你會感受到愉快、清新的心境。這種活力安詳、輕靈、快樂，接下去，你就可以將它應用於日常生活的問題之中，這已經是足夠的報償了。修禪的目的並不在於處理問題，然而解決問題的能力是種附帶的利益，應當這樣來看。如果過於強調解決問題方面，在習禪當中，你就會發現自己的注意力偏離了，轉向了這些問題。修禪時不要去想問題，輕輕地將它們推開。

從所有的擔心、計劃中停下來，讓禪修成爲一個完整的假期。信任自己，信任自己以後處理這些問題的能力，那時，有你在習禪中積蓄起來的精力和清新的頭腦可資利用。這樣地信任自己，以後事情也就真的會這樣。

不要爲自己制定高不可及的目標，對自己要柔和，你要沒有間斷地連續跟蹤自己的呼吸。聽上去

是夠簡單的，因此很自然，你一開始就想努力做到一絲不苟，精確無誤。這是不現實的。應該在小時間段落上下功夫。開始吸入時，下決心僅在這次吸入中跟住呼吸。甚至這也不簡單，但至少是可以做到的。接著，在呼出前下決心，僅跟住這次呼出，這樣持續下去。你將會重複地失敗，但要堅持下去。

每次栽了跟斗，就重新開始。每次致力於一次呼吸，這種程度的事，才是你真的有能力做到的。這樣鏗而不捨——在每個呼吸周期，這微小的時間段落上，都重新下定決心。仔細而精確地觀察每次呼吸，在下次呼吸之前，用一剎那時間，來繼續重新下決心。這樣下去，終會產生連續而且沒有間斷的覺察力。

對呼吸的繫念，就是對現在的覺照。如果做得正確，你會只察覺到現在發生的事。既不向後看，也不向前望。對上一次呼吸已經忘記，對下一次也不會去想。在開始吸入時，你不會去展望它結束的狀態，你也不會去想接下去的呼出，你只是正好安住於正在發生的事上。吸入正在開始，這就是你在注意的，而沒有任何其它的注意對象。

這種禪修是個心理的再訓練過程。在你所追求的目標境界中，你完全了知自己覺知世界中每一件發生的事，發生的確切過程、時刻；你的覺照保持在當下，完備而毫無間斷。這是一個高得難以置信的目標，而且也無法一下就完全達到。這需要修行，因此，我們從小處入手。我們從對一個微小時間段落的完全覺察開始，僅僅一次吸入。而且，當你成功的時候，就已走上了通向自己全新生活經驗的道路。

◎第八章◎

安排你的禪修



迄今爲止，講過的都是理論。現在，讓我們進入實際的修習。所謂的禪修應該如何實行呢？

首先，你要制定出一張正式修習的課程表，在特定的某段時間內，你其他什麼也不做，專修毘婆舍那。當你還是幼兒時，不會走路，有人花了很大力氣想教會你。他們拉著你的手臂，在你學會獨立行走之前，他們一直在多多地鼓勵你，讓你將一隻腳放到另一隻的前面。行走方法的正式練習就是由這些指導組成的。

在禪修中，我們按同樣的基本步驟進行。我們拿出一定的時間，專門用來修習這種稱爲繫念的心智技法。我們將這段時間供這項活動專用，並且將環境安排得使干擾降至最少。這種技法並不是世間最容易學的。我們花整個一生所養成的心理習慣，實際上和無間斷繫念的理想狀態非常抵觸。要從這些習慣中脫離出來，就需要一些策略。像前面提到的一樣，我們的心如同杯中的泥水，修禪的目的就是要澄清這些混濁，以看清其中的狀況。最好的辦法就是把它放在那兒，給它足夠的時間，就會沉澱下來。結果，你就得到了清水。在禪修中，我們爲



這一澄清過程安排一個專門的時間。從外表看來，這似乎是毫無用處的。我們坐在那兒，顯然和怪石雕像一樣無所事事。然而，在內部卻有許多變化發生。心中的水在沉澱，我們得到了清明的心境，這為我們面對生活中出現的問題做了準備。

這並不是說，我們一定要做些事來促進這一沉澱過程，它是一個自發進行的自然過程，這一沉澱過程正是由打坐和保持繫念而造成的。實際上，我們任何強迫這一過程的努力，所起的作用都是相反的。那是壓制，不會有效力。試圖從心中把東西排擠出去，只會增加它的能量。暫時或許成功，可是從長期看來，你只是在使它們加強。它們一直藏在無意識中，等你不留意時，它們就會跳出來，使你束手無策。

澄清心中溶液的最好方法就是讓它自己沉澱，不要再向其中添加任何能量。只管繫念觀察這泥水的漩渦，而絲毫不捲入這一過程。接著，等它澄清之後，就會一直保持澄清。我們精進修禪，但不強迫。我們的精進，僅僅是柔和、忍耐的繫念。

修禪期間好似是你全天的一個截面。你所遇到

的每件事都會以某種形狀、心理或感情貯藏於心中。在平常的活動中，你對其中事件的壓力非常執著，以至於對修禪中的基本問題很少處理得徹底。它們藏在潛意識中，在那裡沸騰、起泡、潰爛。接下去，你奇怪這些緊張都從那兒來的？禪修中，這些內容都會以各種形式出現。你得到了觀察它、看清它是什麼，並且放下它的機會。我們安排了一段正式修禪的時間，來為這種抒解創造出一個有益的環境。在有規則的時間段落內，我們重新建立起繫念，我們從那些不斷刺激內心的事中退了出來，我們遠離一切使情緒激化的活動，我們避至一個安靜的處所坐下，一切都像水泡一樣浮出，接下去再消逝。所得的結果好似在給電池充電——禪修為你的繫念充電。

在什麼地方打坐？

去給自己找個安靜、隱蔽的處所，在那裡，你可以獨處。它不一定是某個森林中的理想處所，對我們大多數人而言，這幾乎是不可能的，但在這個地方，你應覺得舒服，不受外界打擾。在這裡，你並不覺得是在做給人看。你想將全副精力毫無牽掛

地投入禪修，而不在擔心別人怎麼看你在浪費時間。盡可能去找一個安靜的地點，不一定是所隔音的房子，但一些干擾性強的噪音必須要避開，音樂和談話差不多是最糟的，心念會自然而然地，無法控制地被吸引，這樣你的集中也就不存在了。

你可以用一些傳統的輔助手段，來創造適當的氣氛，在黑暗房中點上一只蠟燭就很好，點上枝香也很好，然而，這些都是方便，對一些人鼓舞作用，但並非修行的核心所在。

你也許會發現，每天都坐在同一個位置很有益。某個位置供打坐專用，而不做其它用途，對絕大多數人都有助益。你很快就會將那個位置和深層次的集中的寧寂關聯在一起，這種關聯會幫助你更快地達到深層次的境界。主要是要在一個你覺得對修行有助益的地方打坐，這需要做一點實驗，去試幾個地方，直到找到一個覺得舒服的為止。你只要找一個地方，在那裡沒有不自然的感覺，而且修禪時沒有過分的干擾。

許多人發現與一群人共同坐禪，既有益又有支持作用。堅持有規律的修行是至關重要的。大多數

人發現，熱心去參加集體共修就會對他們有幫助，堅持有規律地打坐就比較容易。許了願，你就預期自己會遵守。這樣「我很忙」之類的藉口，就被巧妙地避開了。在周圍，你也許能找到一群修禪的人。他們和你修習的方法是否一樣，並沒有什麼關係，只要進行時保持安靜就好。另一方面，要努力依賴自己來修行，不要將有一群人在共修，來當做自己來打坐的唯一動機。做得適當的話，打坐是種快樂，要以禪修的人群做為輔助，而不是拐杖。

在什麼時候打坐？

這裡最重要的準則是：打坐時，要依照佛教所說的中道來進行。既不要過分，也不要不足。這並不是說，什麼時候心血來潮，什麼時候就打坐。而是說，你制定了一張修行功課表，並且柔和，鏗而不捨地履行它。可是一旦你覺得功課表不再起促進作用，而成了一種負擔，那麼，一定在什麼地方出了問題。修禪不是一種義務，也不是一種責任。

修禪是種心理的活動。你要面對未經修飾的覺受、感情之類的東西。很自然，這種活動對於你每次坐禪的態度非常敏感。你的期望，很可能就是你

得到的結果。所以，當你盼望打坐時，它就進行得最好。如果坐下後以為打坐是難熬、單調乏味的，坐下去的結果可能正是這樣，所以要制定一個可行的日程安排。它要合理，使它與生活的其它部分協調，如果覺得你好像在朝著解脫做單調的爬坡時，就要做一些改變了。

早晨起來，以修禪做為第一件事是絕好的。那時，你的頭腦清醒，而且尚未陷入各種要處理的事物之中。早晨修禪，是開始一天生活的極好方式。它使你進入良好狀態，隨時可以有效地處理問題，這一天就會過得輕鬆一點。然而，你要確實處於清醒狀態。如果坐在那打盹，你是不會有多少進步的，因此睡眠要充足。開始之前去洗把臉，或沖個澡。你也許願意先做一點活動，使身體的循環進行起來。用所需的任何方法，讓自己完全清醒過來，然後再打坐。然而，不要讓日常的活動擾亂這項安排，忘了去打坐，實在是很容易發生的。讓禪修成為早晨所做的第一項主要活動。

晚間是另一個修禪的好時間。心中充滿了白天聚積起來的垃圾，在睡覺前去除這個負擔，真是太

好了。修禪會使心清淨，恢復活力。重新建立起繫念而且睡覺才真的能睡好。

剛開始修習時，每天一次就夠了。想要多修，那也好，可是不要過份。我們常在初學者中看到精疲力竭的情形，在幾周當中，他們潛心修行，每天長達十五個小時，接下去，現實世間的問題來了，他們就認定修禪太花時間，要求付出的犧牲太多了，對這一切，他們付不出這麼多時間。不要落入這個陷阱，不要第一個星期就弄得精疲力竭。要慢慢地加速，要持之以恆，穩定地進行努力。讓自己有時間來將修禪和日常生活結合起來，讓修行逐步、和緩地進步。

隨著對修行興趣的增長，你就能為修行功課安排出更多的時間。這種現象是自發的，基本上是它自己自然發生的——沒有必要強迫。

有經驗的習禪者每天可以安排出三、四個小時。他們在世間，每天過著平常的生活，但還是擠進了所有這些修行安排，而且他們以此為樂，這都是自然出現的結果。

## 要坐多久？

在這兒的準則也相似：能坐多久就坐多久，但不要過頭。大多數初學者從坐二、三十分鐘開始。開始時，比這更久而要有受益是困難的。西方人對姿勢不熟悉，身體上的調整需要一些時間；對心理上的技法也同樣不熟悉，適應它也需要時間。

隨著你對這一過程的熟悉，就可以將禪修一點一點地延長。我們認為，你經過一年左右的持之以恆的修行，你就應該能夠舒適地一次坐上一個小時。

然而，這裡有個要點：毘婆舍那不是一種苦行，自苦其身不是它的目的。我們要修的是繫念，而非疼痛。有些疼痛是難以避免的，尤其是在腿上。在第十章，我們會徹底地討論疼痛，以及處理的辦法。你將會學到處理這些不適的專門方法和態度。在這兒要指出的是：這不是一場忍耐力的比賽，你用不著去向任何人證明任何事。所以，不要僅僅因為能告訴別人你坐了一個小時，就強迫自己忍著劇痛打坐，這是出自於我見的無益訓練。開始時不要做得過頭，要了知自己的限度，不要因為做不到像塊石頭一樣一直堅持打坐，而責怪自己。

當禪修成爲你生活越來越多的一部分時，就可以將坐禪的時間增加至超過一小時。有一個一般性的準則是，先決定在你現在的狀態下，能舒適地修上多長時間，然後，比這段時間再多坐上五分鐘。

對打坐時間的長短，並沒有硬性的規定。即使嚴格地定出一個下限，有時生理上還是可能不允許你坐那麼久，這並不是說你應將那一天的修行安排都取消。有規律地打坐是至關重要的，即使坐上十分鐘可能也非常有益處。

在打坐之前，你順便決定要坐上多久。不要在坐禪當中做這種決定，這種方法很容易使你向「不安止」投降，而且，不安止是我們要學習繫念觀察的一個主要目標。所以選擇一個切實可行的時間長度，然後，按照它堅持下去。

可以用一支表來看時間，但不要每兩分鐘就瞥上一眼，看看自己做得怎麼樣了，如果這樣，專念就會完全喪失，而焦慮不安就會乘虛而入。你發現自己在打坐開始前的上進心沒有了，這不是在修禪，只是在看表。除非你覺得整個坐禪已經結束了，否則，就不要去看表。其實你根本就用不著表，至少



不是每次打坐都用得上。一般而言，只是想繼續坐，你就應一直坐下去，並不存在一個奇妙的時間長度。然而，你最好還是訂出一個時間的下限。如果不事先這樣做，你會發現自己常常只打坐很短的時間。每當不安定或不愉快的狀況出現時，你都會逃避。這種情況不好，這些都屬於禪修者所遇到的最有價值的經驗，可是你只有堅持打坐，經歷過它們，才能從中獲益。你必須學會寧靜、清楚地觀察它們，繫念觀察它們。這樣經過足夠的次數以後，它們就失去對你的控制了。你看到了它們的本來狀態：不過是些衝動，出現並且消逝，僅是正在逝去的景象的一部分。以後，你的生活就很優美地平緩了下來。

「紀律」對我們大多數人來說，都是一個困難的詞。讓人想到，有人拿著棍子監督，告訴你錯了。可是，自我約束就不同了。這是一種方法，藉之可以看穿自己衝動的空喊，並發現它們的奧祕。它們對你是無能為力的，這都是一齣戲、一場騙局。你的衝動向你尖叫、咆哮；它們在哄騙、誘惑、威脅；可是實際上，它們手中根本就沒有棍子。出於習慣，你順從它們。你順從，由於你從未真正去看清這威

脅的背後，它們的背後全是空的。然而，要了解這些只是一個辦法，這頁紙上的文字做不到，而應向內看，觀察呈現出來的東西——不安、焦慮、不耐煩、痛苦——只要觀察它們呈現出來，而不要捲入其中。你會非常驚奇，它會簡簡單單地離去。它升起、消失，就這麼簡單。還有另一個詞來描述自我約束，這就是忍耐。



◎第九章◎

預備性練習



在南傳佛教的國度中，每次禪修功課，傳統上都是由念誦某些誦文開始的。美國聽眾在一見之下，很可能會以為這些祈禱只不過是些無害處的宗教儀式，除此之外再沒有別的意義，因此就省略了它們。然而，這些所謂的儀式，是由一些注重實效，具有奉獻精神的人所設計，精心改進的，它們完全是以實用為目的的。因此，對它們進行更深的考察是值得的。

佛陀在他那個時代被認為是逆反的。他出生在一個過度宗教儀式化的時代，他的觀點和當時所建立的僧侶制度是截然相反的。在許多場合，他反對為了儀式而使用儀式，而且，對這一點毫不動搖。但這不是說儀式毫無用處。而是說儀式本身，單純為了儀式而舉行儀式，不能將你帶出陷阱。實際上，儀式的舉行就是陷阱的一部分。如果相信僅靠念誦詞句就能得救，那麼，你只是增加了自己對詞句概念的依賴性而已。這使你與對實相的無言語的覺察，不但沒有接近，反而偏離開了。因此，修習下面的誦文時，一定要清楚理解其本身的內容和功用。它們並非祈禱，也不是咒語，它們不是魔術，它們是

清潔內心的器具，需要精神上的主動參與才有效力。口中吐出誦詞而心中卻沒有意願，其結果是毫無用處的。毘婆舍那是微妙的心理活動，修行者的心理狀態，對於其成功是至關重要的。在平靜、慈愛的自信氣氛中，它的效果最好。而且，這些念誦就是針對培養這些態度而設計的。使用得正確，它們就會成爲解脫道路上的有益工具。

### 三重的引導

修禪是很難的，本質上就是一種孤獨的行爲。一個人在和極強大的力量作戰，而對手就是正在從事禪修的心理模式本身的一部分。真正投入以後，你終會看到自己在面對著一個驚人的發現。有一天，你向內觀察，意識到了你所對抗的對手的全部強大規模。你努力要突破的對象，好似是一堵緊密結合的牆，連一絲光線也透不過來。你發現自己坐在那兒，盯著這個龐大建築，自言自語道：「那個，我要衝過它？這是不可能的！那是所有的一切，那是整個世界。那就是所謂的每件事，而且，我就是用它來定義我自己，來了解周圍的一切的。如果將它拿開，整個世界就會崩潰，我就會死。我無法穿過

它，我就是不能。」

這是種非常令人驚駭，非常孤獨的感覺。你好像覺得：「我就是在這兒，完全是孤獨的，想要打倒一個如此龐大的對象，這不是我能力所及的」。要對治這種情緒，了解到你並不孤獨，是很有用的。別人以前已經走過了這條路，他們也曾面對同樣的障礙，而且他們向著光明開闢出了自己的路。他們展示出要完成這一事業所要履行的準則，他們結合成了相互鼓勵、支持的兄弟般的團體。對同樣一堵牆，佛陀找到了他自己的路，而且，許多人跟著他走了過來。爲了引導我們走過同樣的路，他以法的形式留下了清楚的教導。他建立了僧團，這是法師們爲了保留那條道路並且在其上相互扶持的兄弟般團體。你並不孤獨，事情也不是毫無希望的。

修禪需要精力。你需要勇氣來面對一些相當困難的心理現象，用來在各種令人不愉快的心態下堅持坐禪。懶惰沒有用處，爲了激發起用功的力量，對自己複述下面的話，感受到你確實實行它們的願望，你的話就是所要做的。

「我要沿著佛陀和他偉大、聖賢的弟子們走過



的同樣的路向前走。懈怠的人是走不下去的。讓我的精力充滿吧！讓我成功吧！」

### 廣博的慈愛

毘婆舍那是繫念的訓練，也就是無我狀態下覺照的訓練。它是這樣一個過程，藉由深透的繫念觀察，自我被鏟除。開始修習時，修行者的身心處於自我觀念的完全掌握之中。隨著繫念觀察我見的功能，它一直透入到我見過程的根源，並且，一點一點地將我見消除。然而，這裡有個典型的佯謬。繫念是無我狀態下的覺照，如果最初完全為自我觀念控制，我們又怎麼能有足夠的繫念來開始修行呢？任何時刻總多少有些繫念存在，真正的問題是將它們聚集到有效力的程度。達到這一目的，有個妙法可用。我們可以削弱我見危害最大的方面，這樣，繫念所要克服的阻力就比較少。

貪和瞋是我見的基本表現方式。在心中有執取和排斥的範圍內，修習繫念就非常困難。這種結果是很容易看到的，如果在強烈執著於某事的條件下打坐，你就什麼結果也得不到。如果心中全是關於最近賺錢的計劃，打坐時可能大多數時間除了想這

事外，什麼也沒有做。如果最近對某種侮辱感到盛怒，它就會完全充斥了你的心。每天只有這麼多時間，打坐的時間很寶貴，最好不要浪費它。南傳佛教傳統發展了一種有用的方法，它使你得以暫時從心中移開這些障礙，這樣，你就能開始用功，以將它們永遠連根拔除。

你可以用一種觀念來抵消另外一個，用正面感情來沖淡，可以平衡一個負面的感情。布施和貪婪相對立，仁愛和瞋恨相對立。現在就要弄清楚：這不是在想用催眠術來使你解脫。開悟是不能加條件限制的，涅槃是無條件限制的，解脫者確確實實是好施而且仁慈的，可是這並不是因為他們在一定條件下才這樣做的。他們如同其本性的顯現一樣純潔，其中再也沒有我見的習性，所以，這些方法並不是在附加條件。毋寧說這是心理的藥品，按著指示服用這些藥，就能暫時緩解你現在的病苦，接著，你就可以誠摯地著手對付疾病本身了。

你從驅逐自我仇恨、自我責備入手。首先讓好的感情、願望流向自身，這是比較容易的。然後，對最親近的人做同樣的事。逐步地，你從自己所密

切的圈子向外擴展，直至將同樣的感情注入你的敵人和各處的一切衆生。做得正確的話，這本身就是一項有力、使人轉化的訓練。

每次坐禪之前，對自己講述下面的話，要確實感到以下這種意願：

願我健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於我，沒有困難來阻礙我，沒有問題來困擾我，願我始終獲得成功；也願我具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

願我的父母健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

願我的老師們健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

願我的親屬健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

願我的朋友健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

願所有陌生人健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

願我的敵人健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

願一切衆生健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。

一旦誦畢這些誦文，在修禪期間，就要將一切問題、衝突完全撇開，只管將整個包袱放下。如果在坐禪中間，它們又回來了，就要將它們當做它們的實質、煩擾、來處理。

在晚上入睡之前和早晨剛起來之後，修習廣博的慈愛也值得推荐，據說這會讓你睡得好並消除惡夢，它也會使早晨起來比較容易。使你更爲友善，開敞心胸地對待每一個人，朋友或敵人，或另外的衆生。

最有危害的心理刺激就是憎恨，當內心平靜時尤其如此。憶及某些曾使自己身心痛苦的事，你可能會感覺到屈辱。這種感受使你不適、緊張、焦慮和擔心。感受到這種狀態後，或許你就無法再堅持打坐下去了。所以，我們極力主張，你的禪修由培養廣博的慈愛開始。

你也許會奇怪，我們怎麼能希望：「願我的敵人健康、快樂、安寧，沒有傷害施加於他們，沒有困難來阻礙他們，沒有問題來困擾他們，願他們始終獲得成功；也願他們具備忍耐、勇氣、理解和決心，來面對並且戰勝生活中不可避免的困難、問題和失敗。」

必須記住，你修慈愛是爲了純淨自己的心，好像你修禪爲了自己證得沒有痛苦和苦惱的安寧與解脫一樣。內心修慈愛時，你的舉止就處於最友善的狀態，其中沒有成見、歧視、偏見或仇恨。你那聖賢的舉止能使你以最切實的方式來幫助別人，去減輕他們的痛苦與苦惱。能幫助別人的，是有慈悲心的人。慈悲就是將慈愛付諸於行動，因爲沒有慈愛的人是不會幫助別人的。賢聖的舉止意味著最友善的行爲，舉止包括你的思想、言辭和行爲。如果舉止的這三重表達狀態有相互矛盾之處，那一定有問題，相互矛盾的舉止，絕不屬於聖賢。另一方面，從實效上講，修習這種聖賢觀念「願一切衆生快樂」，比「我恨他」的觀念要好得多。總有一天，賢聖的觀念會在我們的賢聖行爲中表現出來，而怨

恨的念頭也會在邪惡的行爲中表現出來。

爲了達到預期的結果，要記住你的觀念被轉化成了語言和行動，念頭被翻譯成行動，就能產生確實的效果。你講話、做事都應時時繫念於慈愛，口上講慈愛，如果行爲或言語與之截然相反，你就會遭到有智慧人的譴責。隨著對慈愛繫念的進步，你的思想、言語和行爲，就應該是柔和、愉快、有意義、真實、有益於你和別人的。如果思想、言語或行爲，對你、對別人，或對兩方面都產生了傷害，那就一定要問一下自己，是否真的在繫念於慈愛。

從所有實際效果來看，如果你所有的敵人都健康、快樂、安寧，他們就不是你的敵人了。如果他們擺脫了問題、痛苦、苦惱、精神病、精神變態、偏執狂、恐懼、緊張和焦慮等等，他們就不是你的敵人了。你對敵人的切實方針就是幫助他們克服困難，這樣他們就能生活在平安快樂之中。實際上，如果你能夠，應該在所有敵人心中貫注、充滿慈愛，使他們明白平安的真正意義，這樣，你就能生活在平安和快樂之中了。他們在精神病、精神變態、恐懼、緊張、焦慮等等之中陷得越深，對世間造成的

問題、痛苦、苦惱也就越多。如果能將一個邪惡的人轉化爲聖人，那你就實現了一個奇蹟。讓我們在心中培養起足夠的智慧和慈愛，來將那些邪惡的心轉化爲聖賢的心。

你恨某人時就會想：「讓他醜陋，讓他一直痛苦，不要讓他成功，不要讓他富有，不要讓他出名，不要讓他有朋友，讓他死後進入不快樂的境遇，墮入地獄。」然而，現實發生的情況卻是：你的身體產生了有害的化學物質，使你感到疼痛，心跳加快、緊張、面部表情改變、胃口變壞、失眠，而且，外人看來樣子很不愉快。對敵人的詛咒，你都經歷了。你也不能如實看清真相，你的心好似沸騰的水，或者像個黃疸病人，對再好吃的食物，也覺得平淡無味。類似地，你也不能欣賞某些人的外表、成果和成功等等。只要這些狀況存在，你的禪修就不會好。

所以，我們非常主張在認真修禪之前修習慈愛，非常關注地，全心全意地重複前面的誦文。念誦時，首先感受到對自己的真正慈愛，然後，再將它分享給別人。因爲，你是無法將自己身上沒有的東西給別人分享的。



然而，要記住，這些並非奇妙的咒文。僅靠它們本身，是沒有效果的。如果這樣來使用它們，你只會浪費時間和精力。可是你若真的實行這些誦詞，並以自己的精力投注於其中，它們對你就很有效果。試一下吧！自己來看一下效果。

## ➡第十章◀

# 問題的處理



你修禪，就將陷到問題堆裡，人人都如此。出現的問題包括各種形狀和大小，你唯一能絕對確定的事就是，你會遇到一些。處理問題的主要訣竅，就是採取正確的態度。困難是你修行的一個有機組成部分，它們並不是所要避免的，而是要加以利用的東西，它們提供了極為寶貴的學習機會。

我們都在生活的泥潭中受困的原因，就在於我們不停地逃避自己的問題，不停地追隨欲望。禪修為我們提供了一個實驗室的環境，在這裡我們可以檢查這些症候，並制定出解決的方案。禪修中出現的各種困難和混亂都是可加利用，並從中獲益的，它們是我們加工的材料。沒有一定程度的痛苦就不會有快樂；沒有一定程度的快樂，也就沒有痛苦。生活由歡悅和悲哀組成，它們手拉著手前進，禪修也不例外。你會經歷到好和壞的時光，令人狂喜和畏懼的時光。

如果撞到某些境界上，好像是碰到一堵磚牆，不要感到吃驚，不要以為你的情況特殊，每個有經驗的禪者都曾有過各自的磚牆，它們一次又一次地呈現出來，只要有思想準備並預備好去應付就是了。

處理這些問題的能力依賴於你的態度。如果能夠學會將這些混亂當做機會，當做修行進步的時機，你就會取得成績。處理禪修中出現的某些問題的能力，將會影響到你的一生，使你在遇到真正重大的困擾時，能夠將事情緩和下來。如果你試圖去迴避禪修中出現的每一個棘手的處境，那你只不過是在強化一些習慣，而它們有時已經使生活顯得難以忍受了。

學會去面對現實中令人不愉快的一面是必須的。做爲修禪者，我們的任務就是要學會對自己忍耐，無偏見地看清自己，看清我們的全部苦惱和不足之處。我們必須學會仁慈地對待自己。長遠地講，迴避不愉快的方面，對自己而言是件非常不仁慈的事。似非而是的情況是，仁慈是勇於在不愉快出現時面對它。一種在人群中普遍流行的處理困難的方法，是自我暗示：不好的事發生了，就讓自己相信沒這回事，或者，它是令人愉快，而非不愉快的。佛陀的方法與此相反。不去隱藏或掩飾它，佛陀的教法力主去徹底考察它。佛教主張不要去摻入你實際上沒有的感受，或者迴避你實際上有的感受。如果悲哀，你就是悲哀的，這是現實，是正在發生的事，

所以要面對它，毫不畏縮地直盯住它。在不順利時候，要去考察那個不順利。保持繫念地觀察，研究其現象並發現它的作用過程。脫離陷阱的方法，在於研究陷阱本身，弄清它是怎麼造的。你將它一部分一部分地拆開。被拆開後，陷阱就不會再為難你了，其結果就是自由。

這一點是根本的，可是它卻是佛教哲學中，最鮮為人了解的方面之一。那些僅僅膚淺地研究過佛教的人，很快就總結道：這是一組悲觀的教導，總是在敘述一些不愉快的事，比如說苦惱，總在力勸我們去面對令人不快的，痛苦、死亡、疾病等現實。佛教思想家並不認為自己是悲觀主義者——實際上，正好相反，世間存在著痛苦，對它採取一些措施是不可避免的。學習去處理它，並不是悲觀主義，而是一種非常注重實效的樂觀主義。你如何處理自己配偶的去世？如果你母親明天去世，你的感受如何？或者不幸發生在你姐姐或最親密的朋友身上。如果在同一天你失了業，喪失了存款，雙腳殘廢了，你會怎樣來面對將來在輪椅上生活的前景呢？如果處於癌症晚期，你如何處理它的疼痛？當死亡迫近時，

怎樣應付？或許你能逃避這些不幸的大多數，但無法全部避免。我們大多數人，在生命的某個時期都有朋友、親屬去世。我們都會不時地生病，而且，我們總有一天都會死。要麼，你因這類事而痛苦，要麼，你能敞開心胸面對它們——選擇權在你手中。

痛苦是不可避免的，而苦惱卻不是，痛苦和苦惱是兩種不同的動物。如果你的心遭受到以上任何悲劇的衝擊，你就會苦惱。現在控制著心態的習慣模式就會將你鎖定在那種苦惱上，而且逃也逃不掉。花一些時間來學習取代這些習慣模式的方法是很值得的。人類的絕大多數都將全部精力花在沒法增加快樂，減少痛苦的事情上。佛教也不主張你完全停止這些行爲。錢和保護措施並不壞。痛苦要盡可能加以避免。沒有人在告訴你去放棄一切財產或尋求不必要的痛苦，然而，佛教確實建議你投入些時間和精力，來學習處理不愉快的事，因為有些痛苦是不可避免的。如果看到一輛卡車向你衝來，你就會用盡一切辦法來躲避。同樣的在修禪上，你也要花些時間，學習處理不適的感受，是你準備好應付那看不見卡車的唯一方法。

在修行當中會出現問題。其中有的屬於生理問題，有的屬於心理問題，還有的屬於態度問題。所有這一切，都可以去面對，而且每一種都有其專門的對應方法。所有這些，都是你解脫的機會。

### 問題一：生理上的疼痛

沒人喜歡疼痛，然而，每個人在某些時候都會有一些。這是生活中最普遍的經驗之一，而且，在禪修中一定會以某種形態出現。

處理疼痛的過程分為兩步。首先，如果可能，就將疼痛去除，或者，至少將它降至最低限度。如果還有餘下的，接著就以它為所緣目標而習禪。第一步是從物質上著手，疼痛也許來自某種疾病：頭疼、發燒、擦傷或別的什麼。在這種情況下，修禪之前要先接受常規的醫藥診治：吃藥、塗塗藥膏，以及任何你平常使用的方法。另外還有些疼痛是打坐姿勢所特有的。如果你還沒有花過很多時間來盤腿在地板上打坐，那就要經歷一個調整階段。某些不舒適幾乎是不可避免的，針對不同的疼痛部位，有不同的緩解方法。如果疼痛是在小腿或膝蓋，就要檢查一下你的褲子，如果太緊或太厚的話，問題



可能就在這兒，要改變這種狀況。坐墊也要察看一下，壓上去以後，高度應為三寸左右。如果疼痛在腰部，就將腰帶放鬆。疼痛若在後腰下部，你的姿勢可能就不對。懶散的姿勢絕不會舒服，因此要挺直。不要緊張或僵硬，但脊柱要保持豎直。頸部或後背的疼痛有好幾個來源。首先是手的姿勢不對，手應舒適地放於腹至大腿區域，不要向上拉回到腰部，放鬆手臂和頸部的肌肉，頭不要向前低垂，要保持豎直並且和脊柱對齊。

以上這些調整都做完了，也許還有疼痛未能消除。在這種情況下，就要試一下第二個步驟。讓疼痛做修禪的所緣目標。不要跳起來，不要激動，只管繫念地觀察疼痛。疼痛強烈時，就會發現它在將你的注意從呼吸上拉開。不要進行還擊，只要將注意力輕輕地調整到這種單純的覺受上，完全契入這種疼痛之中。不要阻隔這種體驗，要探究這種感受，要超越那種逃避的反應，而一直契入其下的，那種純粹的覺受。你會發現兩樣東西：第一樣就是單純的覺受——疼痛本身。第二樣就是你對這種覺受的抵抗。抵抗的反應部分屬於心理，部分屬於生理。

生理的部分就是疼痛區域附近肌肉的緊張，將這些肌肉放鬆，一條一條的處理，每一條都完全放鬆，僅憑這一步可能就會將疼痛大大減輕。接著，再來尋求抵抗的心理方面。如同你在生理上是緊張的一樣，你在心理上也是緊張的。你在從心理上壓制對疼痛的覺受，想將它濾除掉或從意識中排擠出去。所謂排擠就是那種無言的，「我不喜歡這種感受」或「走開」的態度。它很細微，但確實是有，而且真的去觀察就會發現它。找到它的所在，將它也一併放鬆。

最後的一部分更為細微。實際上，人類的語言無法精確地形容這一過程。最好的方法是用類比。檢討一下你處理緊張肌肉的辦法，將同樣的過程轉化到心理環境之中。用與放鬆身體相同的辦法，來放鬆內心。佛教認為身與心是密切聯繫著的，這一點是這樣的真實，以至於許多人不認為這個處理過程含有兩個步驟。對他們而言，放鬆身體就是放鬆內心，反過來也對。這些人所經驗的整個放鬆過程，包括心理和生理方面，是一個單一的過程。不論是那種情況，都要將痛完全放下，使覺察力通過緩和

了的抵抗的壁壘，並且輕鬆地進入其下那遷流著的、純粹的覺受之中爲止。抵抗是你自己所建立的壁壘，是一段間隔，一種自己和別人之間的距離感，是「我」和「疼痛」之間的分界線。溶解了壁壘，這種間隔就消失了。你緩緩地契入了覺知波濤的海洋，而且和疼痛打成了一片。你成爲了疼痛，你看著它衰竭、遷流，並且出現了令人驚奇的事。它不再令你感到傷害了，苦惱已經不在了。剩下的只是疼痛，一種體驗，再沒有別的，曾被傷害的「我」也不在了。其結果就是從疼痛中解脫。

這是一個漸增的過程。最初，你可戰勝小的疼痛，而爲大的所擊敗。和我們的大多數技藝一樣，它是隨著練習而進步的。修行越多，你能應付的疼痛也就越多。請徹底地理解清楚，這根本不是在提倡虐待，並不是在主張自苦其身。這是覺照，而不是自苦其身的訓練。如果疼痛變成了折磨，就要移動姿式，但移動時要緩慢，並保持繫念。觀察自己的動作，看清移動時的感覺如何，觀察它對疼痛有什麼影響。觀察疼痛的減弱，然而，不要移動得太多。移動得越少，完全保持繫念狀態就越容易。有

時，初學者說，在疼痛時就無法保持繫念，這種困難出自於誤解，這些學員相信繫念是種區別於疼痛感受的東西。這是不對的，繫念從來不能獨存，它總是要有所緣對象的，而且，每種對象都一樣好。疼痛是種心理狀態，你可以像繫念呼吸一樣，繫念於疼痛。

第四章講的規則可以適用於任何心理狀態，對疼痛也不例外。必須小心，對覺知既不要增加，也不要欠缺，不要向它添加任何東西，也不要遺漏任何部分，不要將純粹的體驗和概念、圖像或推理思維攪在一起。要將覺照就安住於現在，就安住疼痛之上，這樣，它的開始與結束都不會被遺漏。如果不以清楚的繫念來觀察疼痛，就會產生害怕、焦慮或氣憤等情緒化的反應。如果觀察的狀態適當，我們就沒有這類反應。它就只是覺受，只是單純的能量。一旦你學會了這種處理生理疼痛的方法，接著就可以將它推廣到生活的其它部分，對任何不愉快的覺受使用它。處理疼痛有效的方法，用來處理焦慮或長期性的意志消沉也有效。這是最有用，最可適用於生活中的方法之一——這就是忍耐。

## 問題二：腿麻木了

初學者坐禪時，腿麻木或失去知覺是很普遍的現象，這無非是由於他們不熟悉盤腿的姿勢。有人對此非常焦慮，他們覺得非要起來活動一下不可。有人很肯定地認為，由於缺乏循環，他們的肢體就會局部壞死。腿的麻木絲毫都不值得擔心，這是由神經受壓疼痛而引起的，而不是缺乏循環。打坐是不會傷害腿上的組織的，所以要放鬆。修禪時腿麻木了，就繫念地觀察這種現象，考察其感受如何。也許不太舒服，但如果不繃緊，它並不疼，只管保持平靜地觀察它。不論腿是否麻木，在整個坐禪中都要持續這樣做。經過一段時間的修習之後，麻木就會逐漸消失。你的身體已經適應了日常的修行，接著，你就能坐上很久，而再也沒有麻木之類的現象了。

## 問題三：奇特的覺受

禪修中，人們會經驗各種不同的現象。有人感到癢，有人感到震顫，深度的放鬆，變輕了或者飄浮起來了。你也許會覺得自己在空氣中長大、縮小或上升。初學者往往對這種覺受感到十分興奮。不

要擔心，在近期，你是不大可能向空中浮起的。放鬆以後，神經系統就開始更有效地傳遞覺受的訊號了。大量以往被阻礙的覺受訊號得以流通，產生了各式各樣奇特的覺受。它們並不特別地說明什麼，這只不過是覺受。所以，只要運用一般的方法，觀察它的出現、消逝，但不要陷進去。

#### 問題四：昏沉

昏沉是禪修中普遍的現象。你非常平靜和放鬆，這正是所應當發生的事。不幸的是，我們平常只有在睡覺時才經驗到這種可愛的狀態，而且，我們將它和睡眠過程聯繫在一起了。所以，你的心自然就漂移開了。發現這種情況時，就要繫念於昏沉本身。昏沉有些明確的特徵，對心念過程有某些作用。自己去發現是什麼作用，它會伴隨著一些身體感受。去找出這些感受的所在。

這類探究性的覺照都是昏沉的直接對治，而且會將它化解掉。如果這樣不解決問題，你就應懷疑暈倦有生理上的原因，將它找出來並加以解決。如果剛剛飽餐一頓，問題可能就在這了。坐禪之前，最好少吃。或者，在飽餐之後，等上一個小時。而

且，對顯而易見的事也不要忽視。如果在外面運磚，工作了一天，你自然會覺得疲勞。頭天晚上如果只睡了幾小時，情況也是一樣。要照顧到身體上的生理需要，然後再修禪。不要向睏倦屈服，要保持清醒和繫念，因為昏睡和禪修的專念是兩種截然相反的經驗。從睡眠中，你什麼新的慧力也得不到，而它們只能從禪修中來。如果覺得很睏，就深吸一口氣，盡可能長時間地屏住氣息，再慢慢地呼出。反覆這一練習，直至身體發暖，睏意消失為止。接著，再回到呼吸上來。

#### 問題五：無法集中

心念過於活躍、奔忙，是每個人都有的經驗。一般的處理方法，在關於煩擾的那一章會提到。然而也應該告訴你，有幾種外界因素，也會產生這種情況。而且，最好的處理方法，就是調整你的時間表。心理印象是很有力量的東西，它們能在心中存留很久，全部寫小說的藝術就在於對這些材料直接運用。如果作家做得好的話，人物和印象就會在你心中產生有力和久久難忘的效果。看完這一年的最佳影片，接著打坐時，心中就會充滿其中的印象。

如果剛讀了一半所讀過的最恐怖的小說，打坐就會被魔鬼充滿。所以要替換做事的次序：先打坐，然後再讀書或去看電影。

另一個有影響的因素就是你的感情狀態。生活中如果真的有了衝突，那種焦慮就會被帶到禪修裡來。盡可能在打坐之前解決每日當前的衝突，生活就會更加平緩，修禪時也不會去進行無用的思考。但是，不要以這個建議做爲逃避坐禪的藉口。有時，並非每個問題都能在坐禪之前解決，這時就應無論如何，先去打坐再說。運用修禪來棄除一切我見中心的態度，是它們使你受制於自己觀點的侷限。以後，你的問題解決起來就容易得多了。有些日子，心好像一刻也平靜不下來，可又找不到明顯的原因。回想一下我們以前說過的周期性更替，修禪也是在周期循環之中。你有好的日子，也有壞的日子。

毘婆舍那主要是種覺照的訓練，空掉心念並不如繫念於心中的活動重要。如果內心狂亂而又無法阻止，就觀察它好了。這些都出自於你本身，其結果將使你在自我探索的行程上，更向前邁出一步。首先，不要對自心中無止息的閑談而沮喪，那些嘮



叨只不過是繫念的又一對象而已。

### 問題六：厭煩

其它什麼也不做，只是安靜地坐上一小時，感受著空氣從鼻孔中出入，很難想像還有本質上比這更令人厭煩的事了。禪修中，你會一次又一次地感到厭煩，每個人都是如此。厭煩是種心理狀態，應甚於這種認識來處理它。有幾種簡單的辦法可以幫助你應付它。

### 方法①：重新提起真正的繫念

如果覺得一次次地觀察呼吸是件極為乏味的事，那你就可以肯定一件事：你在觀察這一過程時，已不再具有真正的繫念。繫念從不會讓人厭煩。再看一下，不要假定你已經知道了什麼是呼吸，不要想當然地認為你已經看清了所要觀察的對象。如果這樣做，那你就是在將這一過程概念化，你並沒有在觀察活生生的現實相狀。當你清楚地繫念於呼吸或任何其他對象時，絕不會感到厭煩。繫念看待一切事物，都是以兒童的眼光，含有一種好奇意識。繫念看待每一個剎那，都好像這是全宇宙第一個並且是唯一的剎那一樣。所以，再去觀察吧！

## 方法②：考察你的心態

繫念地觀察你的厭煩心態。厭煩是什麼呢？厭煩在什麼地方呢？它的感覺如何？它的心理組成是什麼？它有沒有生理上的感受？它對你的心念過程有何作用？用一種新鮮的眼光來看一下厭煩，好像你從未經歷過它一樣。

## 問題七：恐懼

修禪時，有時會覺得恐懼，而又看不出什麼明顯的原因。這是種平常的現象，其中的原因有許多種。你可能經驗到了，很久以前某件被壓抑事件的效果。記住，念頭首先是從無意識現起的。在念頭明顯出現的很久以前，它的感情成份常常已經滲漏，注入於你有意識的覺察之中了。如果你堅持著到恐懼結束，記憶可能就會自己浮現出來，這樣你就能處理它了。或者，你可能就在直接面對那種我們都擔心的恐懼——「未知的恐懼」。在禪修生涯的某一階段，你會對自己所做事情的嚴重性感到震撼。你正在拆除那堵幻覺之牆，而它一直是你用來向自己解釋生活的，用來保護你避開現實的強烈火焰的。你就要和現實面對面地相遇了。那是令人恐懼的，

但終究是要面對的。向前進，直接投入吧！

第三種可能：你感覺到的恐懼可能是自己造成的。或許產生於不善巧的專念。或許你無意識地在「考察考察會出現什麼。」所以，恐懼的妄念出現時，心念就鎖定在上面了。妄念得到來自你注意力的能量，便增長強化。這裡真正的問題在於繫念薄弱。如果繫念已培養得足夠強，這種注意力轉移的情形，一發生就會被注意到，並且會按照通常的方法加以處理。無論恐懼的來源是什麼，繫念都是對治法。精確、如實地來觀察恐懼，不要執著它，只是看著它出現和增長，研究它的效果，看看它給你的感受如何，對你的身體有何影響。發現自己為恐懼的妄念困擾時，就去繫念觀察它們。視圖像為圖像，視回憶為回憶，觀察它們所伴隨的情緒反應，依照它們的實際狀況來理解它們。要旁觀這一過程，而不去介入，以一個感興趣旁觀者的姿態，來處理整個過程。最重要的，不要去和這種狀況鬥爭，不要去試圖抑制這種回憶、感受或妄想。只要超然地避開，讓這個大雜燴全部浮現出來，流逝過去。它是不會傷害你的，它只是記憶，只是妄念，它只不

過是恐懼。

在有意識的觀察之下，如果讓恐懼自然地發展進行，它以後就不會再落回到無意識之中來了，它也不會再來糾纏你了，這個問題就妥善解決了。

### 問題八：焦慮

不安，往往是某些正在無意識深層次中發生過程的掩飾。我們人類，很善於將事情進行壓抑。不肯面對某些不愉快的心念，我們試圖將它掩藏起來，我們希望不要去面對它。不幸的是，我們通常都不會成功，至少不能完全成功。我們將心念隱藏，可是掩飾所用的心理能量還在那兒，並且在沸騰。結果就是所謂的焦慮、不安，那種不自在的感覺。你什麼原因也找不到，可是，你就是覺得不自在，無法放鬆。這種不適的狀態在禪修中出現時，就只管去觀察它。不要讓它支配你，不要跳起來逃走，不要和它鬥爭並試圖將它趕走。就讓它在那兒，並且仔細地觀察它。接下去，被壓抑的東西終究會浮現出來，你就能發現自己一直在擔憂什麼了。

你想要迴避的不愉快經驗，幾乎可能是任何事情：內疚、貪欲、或其他的問題。可能是低度的疼

痛，輕微的病狀或患病的先兆。不管是什麼，都讓它呈現出來，並加以繫念觀察。你如果只管坐著不動地觀察你的不安，它終將會逝去。對不安自始至終的安忍，是你禪修生涯中的一個小小的突破。它會教給你許多。你會發現，焦慮實際上是種相當表面性的心理狀態。命中注定它就是短命的。它來，並且走開。對你根本就沒有真正的控制力。

### 問題九：努力過度

一般都會發現，高層次的禪修者是快樂的人。他們具備一種人類最寶貴的財富——幽默感。這不是電視節目主持人的那種膚淺的詼諧妙語，它是一種真實的幽默感。他們可以為自己性格上的欠缺而發笑，他們能夠暗笑自己個人的災難。初習禪的人往往對自己的優點過分地認真。在修習中學會鬆弛、緩和是非常重要的。無論發生了什麼事，你都要學會去客觀地觀察。如果你在緊張、在奮鬥，將一切都看得非常非常認真，那就無法做到這一點。初學者往往對成果過於渴望，內心充滿了巨大、膨脹化的期待。他們急切地投入，希望不花什麼時間就出現令人難以置信的結果。他們用力，他們緊張，他

們流汗、盡力。這一切都如此地可怕，可怕地嚴厲和莊重。這種緊張的狀態和繫念正好是對立面，很自然，他們得不到什麼結果。接下來，他們就認定禪修畢竟不是那麼令人振奮，它不會給出他們所需要的東西。他們就將禪修拋開。應該指出的是，只有通過修禪才能明白禪，要明白禪修到底是怎麼回事，它的目的地何在，只有靠直接去體驗它才行。所以，初學者不知道自己在向何處努力，因為他對修行將自己導引向那裡的感覺，幾乎還沒有培養起來。

新手的期待注定是不現實、不成熟的。做為一個初學禪修的人，你可能會期待各種錯誤的東西，但是這些企盼對你一點好處都沒有，它們是妨礙人的。過分的努力，會產生僵硬和不愉快、內疚和自我責備。如果用功過度，你的努力就變得機械，使繫念在尚未產生時就遭到抑制。將這一切都放下是明智的，將期待和過度的奮鬥都拋開。簡單地、穩定且平衡地修禪。要體會到習禪的樂趣，而不要背上流汗和搏鬥的負擔。只管保持繫念，禪修本身自會對前程作出安排。

## 問題十：灰心喪氣

過分勉強用功的結果，就是灰心喪氣。你處於一種緊張狀態，什麼結果也沒有得到。因為意識到自己沒有取得預期的進步，就開始灰心喪氣。你覺得彷彿經歷了一場挫敗，這一切都是個極為自然的周期，但卻是個可以完全避免的周期。其根源就是，所追求的目標不切實際。不管怎麼說，這是種很普遍的情況，而且，儘管有所有這些最好的建議，你還是可能發現它發生在你身上。這裡有個解決的辦法：如果覺得灰心，就去清清楚楚地觀察你內心的狀態，不要對它添加任何東西，只要觀察它。失敗感只不過是另一種短暫的情緒反應，如果你介入其中，它就以你的能量為補充，獲得增長；如果只是超然地觀察它，它就會逝去。

如果是因為認識到了禪修中的失敗而心灰意冷，那這是很容易處理的。你覺得在修行中自己失敗了，你沒有能具備繫念。簡單地繫念於那種失敗感，只通過這麼一步，你就重新提起了繫念。失敗感的原因，只不過是記憶。在禪修中沒有所謂的失敗，有的是挫折和困難。可是，只要你沒有完全放棄，就

無所謂失敗。即使已花了整整二十年而什麼結果也沒得到，如果你願意，還是可以在任何一秒中提起繫念，這都取決於你的決心，遺憾只不過是另一種不繫念的狀態。在意識到自己沒有繫念的剎那，這種意識本身就是繫念的作用。所以要持續這一過程，不要因為情緒反應而偏離方向。

#### 問題十一：抵觸修禪

有時你覺得不想修禪，它似乎很令人不快。漏掉一次坐禪功課好像沒什麼要緊，可是這很容易養成一種習慣。逆著這種抵觸而前進，是較為明智的辦法。不管三七二十一都去打坐，觀察這種厭惡的感受。在大多數情況下，都是種短暫的感情，在眼前就會消逝的曇花一現。你坐下以後五分鐘，它就不見了。在其他的情況下，它是出自於那天的壞情緒，這就會持續得久些。同樣，也確實會逝去。而且，在二、三十分鐘的坐禪中消除它，比一整天都背著包袱，為之不快要好得多。抵觸有時也出自於修禪所遇到的某些困難，你可能知道，也可能不知道那困難是什麼。如果知道問題的所在，就按照本書中所介紹的方法來處理。一但問題不存在了，抵



觸也就不存在了。如果不知道問題的所在，那你就必須不畏縮地忍耐了。只要自始至終地承受住它，並且繫念地觀察它，它就會消逝。接下去，造成抵觸的問題可能就會隨著浮現出來，這就好處理了。

如果修行中總覺得有抵觸情緒，那就應懷疑自己的基本態度中有些微細的差錯了。修禪並不是在以某種姿勢來進行的宗教儀式，不是某種痛苦的訓練，或強迫之下的一段無聊時光。它也不是冷酷無情，要板起面孔來完成的義務。它是繫念，是一種新的觀察角度，而且是一種形式的玩耍。禪修是你的朋友，這樣來看待它，抵觸情緒就會消失得無影無蹤，好像夏天微風中的煙霧一樣。

試過了所有這些可能性以後，如果抵觸情緒還在，那它就可能是個問題了。修禪者可能碰到了某些超越尋常感官的障礙，而這類問題遠遠超出了本書的討論範圍。初學者碰到這類問題，並不常見，但這是可能發生的。不要放棄，去尋求幫助。找到夠水準的、修毘婆舍那的師父，請求他們來幫你解決問題，這些人恰恰就是爲了這一目的而生存於世間的。

## 問題十二：沉沒

我們已經討論過了心的沉沒現象，但應該留心，那種狀態也會經由一種特殊的途徑產生。心境的暗鈍，可以做為深入專念的，一種不希望發生的副產品出現。隨著放鬆的深入，肌肉放鬆了，神經的傳導也變化了，這在體內產生了一種非常平靜、輕盈的感受。你感到非常寧靜，而且有幾分和身體脫離的感覺，這種感覺的中心很好地圍繞在呼吸上。然而，再繼續下去時，快樂的感受加強了，並且把你的注意力從呼吸上分散了。你真的開始享受這境界了，這時，繫念就走了下坡路。你的注意力被牽引以致分散，在模糊禪悅的雲霧中，無精打彩地漂移。這是個非常缺乏繫念的結果，是一種令人心醉的沉沒。其對治方法，當然是繫念。繫念地觀察這些現象，它們就會消散。那種喜悅的感受來了，就接受它。用不著迴避它們，但也不要為其所迷惑。它們是生理的感受，要基於這種觀點來處理它們。要觀察到感受為感受，沉沒為沉沒。觀察它們出現，觀察它們逝去，不要陷進去。

在修禪之中，你會遇到問題，每個人都如此。

你可以視它們為痛苦的折磨，或者為有待征服的挑戰。如果視之為負擔，你的苦惱只會增加；如果視之為學習和進步的機會，那麼，你心智發展的前景就是無限的。

◎第十一章◎

煩擾的對治(一)



在修行中，每個人都會有遇到煩擾的情況，這就需要對治的方法。人們想出了許多有用的方法來讓你回復到正常的進程，其速度比單純靠意願的力量來努力要快得多。專念和繫念是手拉手前進的，一方與另一方相互補充，如果一方薄弱，另一方終會受到影響。糟糕的日子通常都有定力差的特點，心就是在不停地來回浮動。你需要一種方法，即使當面對心理上的逆境時，也能重新建立起專念。幸運的是，你得到了它。實際上，有以下的傳統策略可供你選擇。

### 策略一：估計時間

第一種技術已在前面章節中做了介紹。一項煩擾將你從呼吸上吸引開了，突然之間，你意識到自己在做白日夢。處理的訣竅就是要完全從中脫離出來，徹底打破它對你的束縛，這樣，你就可以再次將全付精力集中於呼吸了。這一過程是靠估計心力被分散的時間來實現的，這不是精確的計算，你用不著一個精確的數值，只要大約的估計即可。可以用多少分鐘來表示，也可以用概念描述。只要對自己說「好了，我已經分心了大約兩分鐘」，或者「狗

叫以後，我才開始分心的」，或者「從我想到錢以後，才分心的」。練習這種技術時，要從和自己對話開始。一旦養成了習慣，對話就用不著了。這種行動變得既不需要文字，又極為迅速。要記住，全部的目的就是脫離分心的狀態，而再次回到呼吸上。脫離那個念頭的辦法就是以它做為目標來考察，所花的時間僅僅能夠來粗略地估計出它的時間長短，那段時間本身並不重要。一但不再為那項煩擾所困，就將這一整個過程放下而回到呼吸上來，不要又在估計過程中拖延。

### 策略二：深呼吸

內心雜亂、焦慮時，幾次急促的深呼吸往往就可以重新提起繫念。吸入時強而有力，呼出時也同樣進行。這樣就使鼻孔內的覺受更加敏銳，並使集中變得較為容易。下定很強的決心，而且用一些力量來加強注意力。專念是可以靠強迫來增長的，因此，這樣你也許就會看到，自己的全部注意力很好地安住於呼吸上了。

### 策略三：數息

在呼吸時計數，這是非常傳統的方法，有的宗

派以此做基本法門來教授，毘婆舍那以之做為輔助的手段，靠它來重新提起繫念，靠它來強化集中。像我們在第五章中所談的，你可以用幾種不同的方法來數息。記住將注意力保持在呼吸之上。數息之後，你可能會注意到一種變化：呼吸減慢了，或者變得很輕、很細。這是注意力集中建立之後的一種好的訊號。這時，呼吸往往變得如此之輕，或如此之細密、柔和，以至於你無法清楚地將吸入和呼出區別開來。它們似乎相互混合了，你就將它們兩者做為一個單一的周期來計數，繼續數下去，但只數到五，以相同的方法完成了五次數息之後，接著再從頭開始。如果計數成了一種困擾，就實行下一步驟。不去管次數，忘掉吸入和呼出的概念，只管直接投入到對呼吸的純粹覺受之中去。吸入融入呼出，一次呼吸又融入下一次，形成一個永無止息的、純粹、平緩遷流的循環。

#### 策略四：入——出法

這是數息法的一種改型，而且功用也極為相似。只管將注意力投注在呼吸上，對每個周期，心中都用「吸入……呼出」或「入……出」等詞來標誌一



下。持續這一過程，直至你不再需要這些概念為止，然後，再將它們丟開。

### 策略五：以一個念頭抵消另一個

有些念頭怎麼也不離開。我們人類是情迷的衆生，這是我們最大的問題之一。我們的心習於鎖定在男女方面的幻想、焦慮和奢望之上，多少年來我們給這些觀念輸入營養，而且，一有空閑就玩賞他們，這就給了它們豐富的練習機會。然後在坐禪時，我們命令它們走開，讓我們獨處。一點都不奇怪，它們不聽命令。對這類持續性強的念頭，要用直接的方法才行，要採取全範圍的正面進取。

佛教心理學發展了一套獨特的分類體系，與其將念頭分爲「好」和「壞」，佛學家們傾向於視之爲「善巧」和「不善巧」。和貪、瞋、痴相聯繫的就是不善巧的念頭，這就是那些最容易使心陷入執迷狀態的想法，它們不善巧就在於引導你偏離了解脫的目標。另一方面，和布施、慈悲、智慧相關聯的念頭就是善巧的，它們善巧就在於可以對不善巧的念頭做某種補救，因此，可以幫助你邁向解脫。

你無法用條件式的方法達到解脫，因爲它並非

是一種由念頭所建立的狀態。你也無法用條件式的方法來達成解脫所產生的人格，仁慈的觀念可以產生仁慈的外表，但這還不是真的是。受到壓力時，它就會崩潰。慈悲的觀念只能產生膚淺的慈悲，所以，僅憑善巧的觀念本身，並不能使你脫離陷阱。只有當它們能被當做解葯，來化解不善巧觀念之毒時，它們才成爲善巧觀念。布施的念頭可以暫時抵消貪欲，它們將貪欲推到一邊，提供足夠長的時間，來讓繫念不受其障礙地發揮作用。接下去，當繫念能夠深入到自我觀念過程的根源時，貪欲就蒸發掉了，而且，真正的布施也出現了。

這個原則可以每天都在你的禪修中使用，如果爲某種特定的執迷所困擾，就靠它的反面來抵消它。這裡有個例子：你如果非常恨查里，而且心中不斷地浮現出他那下沉的面孔，就要試著將一股慈愛和友好之泉流導引向查里。也許心中的印象馬上就不影響你了，這樣，你就可以繼續修禪了。

有時，僅憑這個方法還不行，因爲執迷太強烈了。在這種情況下，就必須先削弱幾分它對你的控制，然後才能有效地抵消它。這時，內疚——這種

最令人羞恥的情感之一，終於派上了用場。要以堅決的態度，好好看一下你所要擺脫的情緒反應。確確實實地思量它，看清它給你的感受，去看看它對你的生活、幸福、健康和與別人的關係，起著什麼作用，去看清它是怎樣影響你在人前的形象的，去看看它阻礙你朝向解脫進步的方式。巴利文的聖典極力主張你非常徹底地這樣實行，他們開示你要逐步激起厭惡和羞辱感，這種感情和你在脖子上掛著動物腐敗屍體行走時的感受完全相同。你要追求的，是真正的厭離，這一步驟本身或許就已經把你的問題解決了。如果還沒有話，就再用與之相反的情感來抵消那些殘餘的執迷。

和欲望相聯繫的一切都屬於貪念，從對物質利益赤裸裸的貪求，到希望被以有德行人的身分來受到尊敬的微細需求，都包括在其中。瞋心的範圍覆蓋了從小器量到殺氣騰騰暴怒的全部。從做白日夢到真的有了幻覺，這一切都屬於痴。布施抵消貪婪，仁慈與慈悲抵消仇恨。只要肯去揣摩一會兒，對任何不善巧的念頭，你都能找到特定的對治方法。

**策略六——回想一下自己的目的**

有時，事物在心中浮現，看起來完全是隨機的，沒有可辨認的原因，而字、短語、或整個句子卻從無意識中跳了出來，物體出現了，圖像閃出而又消逝。這種經驗變幻不定，心中的感受好像是強風中飄動的旗幟，又好像海水的波浪一樣，前後沖刷。在這種場合，回想一下自己爲什麼在這兒，往往就夠了。你可以對自己說：「我在這兒打坐，並不是要在這些念頭上浪費時間。我在這兒，是要集中於一切衆生都具有的呼吸上。」有時，甚至在還沒有完成這段誦詞時，你的心就已經安定下來了。有時，你卻要重複上好幾遍，才能重新集中到呼吸上來。

這些技法可以單一地使用，也可以幾種相結合。適當地加以運用，它們就會成爲你與猿猴心戰鬥的、十分有效的武庫。



## ◎第十二章◎

### 煩擾的對治(二)



你正在這兒，坐禪的狀況非常好。身體毫無動搖，內心也完全寧靜。你正在順利地跟隨著呼吸的氣流，入、出，入、出，……平靜、安詳而且專念地，各方面都完美無缺。接下去，完全是意外的，某個完全不相干的事從心中跳了出來：「真的，我很想要個蛋捲冰淇淋。」顯然，這是個煩擾，這並不是你應該去做的。你注意到這個念頭，又將自己帶回到呼吸上，回到那平緩的氣流上，入、出，入……。接下去，「我有沒有付那張煤氣帳單呢？」——另一個煩擾。你注意到它，又將自己拉回到呼吸之上。入、出，入、出，入……「那個新的科幻片上映了，星期二晚上也許應該去看。不，星期二不行。星期三要做的事太多了，星期四比較好。」——另一次煩擾。你將自己從中帶出來，回到呼吸之上，可又並不能真的做到這一點。因為這樣做時，頭腦中有個微小的聲音在說：「我的背，可真要命。」這樣不停地進行著，一個煩擾接著另一個，似乎永無終結。

這多麼煩人，可是，所有的一切都在這兒了。這些煩擾實際上就是全部的要點，關鍵就是要學會



對付這些事情。學習察覺它們，而不陷入其中，這就是我們在這兒的目的。內心的這種遷移狀態令人不快，這是可以肯定的。可是，這是你心理過程的通常狀態。不要視之為敵人，它只不過是現實而已。如果想要做些改變，你首先要做的，就是如實看清它。

第一次坐下來專念於呼吸時，你就會因心中竟是如此忙亂，而大吃一驚。它跳躍、止步；它轉彎、顛簸；在經久不變的圓圈上，它自我追逐；它閑談、它思考；它幻想並做白日夢。對於這些，不要感到不安，這很自然。心從修禪的對象上偏離了，就要繫念地觀察這個煩擾。

在慧觀禪法中談及煩擾時，我們說的是任何使你專注，而不再注意呼吸的事物。這就提及修禪中的一個新的、重大的規則：如果有任何強到足以使你偏離禪修對象的心理狀態出現時，就要暫時地，將注意轉移到這種煩擾之上，暫時以煩擾做為修禪的對象。請留意「暫時」這個詞，它很重要。我們不是讓你在中途換馬，也不希望每過三秒鐘，你就換一個全新的所緣對象，呼吸將一直是你集中的主

要目標。轉而留意於煩擾的時間，僅僅足夠看清它的某些方面而已。它是什麼？有多強烈？它持續多久？

一旦無言地回答了這些問題，對這些煩擾的考察也完成了，你就可以回到呼吸上來了。這裡再一次的請注意「無言」這個詞。這些問題並不是在引發你內心更多的閑談，這樣會使你轉移到錯誤的方向上，產生更多的思維。我們要讓你遠離思維，回到直接、無言、非概念化的對呼吸的感受上。設計這些問題，是爲了使你脫離煩擾，具備看到其性質的慧力，而不是讓你在其中陷得更深。它們使你注意到煩擾，並幫助你擺脫它——一切都在一步中完成。

這裡有個問題：心中出現的任何煩擾、心理狀態，都首先是在無意識中成長的。過了一個瞬間之後，它才在意識中出現的。這一剎那的時間差別很重要，因爲它已足夠使執著發生。執著的發生幾乎是立刻的，而且首先是在無意識中進行的。所以，當執著的程度已使它可以爲意識所辨別時，我們早已開始鎮定於其上了。我們會很自然地繼續這一過

程，隨著對煩擾的連續觀察，在其中越陷越深。這時候，我們肯定是在思維那個念頭，而不是在以純粹的觀照來觀察它。這整個過程都發生在一瞬間，這就向我們提出了一個問題，當意識到煩擾時，我們在一定意義上已經陷入其中了。我們的三個問題「它是什麼？有多強？持續多久？」就是對這種偏差的明智補救。要回答這些問題，我們就必須確認煩擾的性質。要做到這點，就必須置身其外。在內心，從它向後退一步，不參與它，並且客觀地考察它。爲了以它做爲一個考察對象，我們必須停止去思維那個念頭或感受那種感覺。這個過程就是繫念，不介入、無執著觀照的一種訓練。這樣，對煩擾的執取就破裂了，繫念又回復，把握了局面。這時，經由平緩的轉化，繫念回到最初的目標上，並且，我們也回到了呼吸上來。

剛開始練習這一方法時，你可能不得不用言語。向自己以言語提問，並且以言語來回答。然而，很快你就會能夠將文字形式完全放棄。內心習慣一但養成，你就只會注意到煩擾，注意到它的性質，然後再回到呼吸上來。這完全是個非概念的過程，並

且非常迅速。可能的煩擾什麼都有：音聲、覺知、感情、幻想、任何東西，無論它是什麼，都不要去壓抑，不要試圖強迫將它從心中趕走，這用不著。只要用純粹的繫念來觀察它，無言地考察煩擾，它就會自己逝去，你就會發現自己毫不費力地回到了呼吸上。不要因為自己被擾亂了而自責，有煩擾是自然的。它們會出現，也會離去。

儘管有了這項明智的勸告，你還是會不管三七二十一地責怪自己，這也很自然。只要將責怪過程視為另一次煩擾來觀察，然後，再回到呼吸上來。

來看一下這個事件的序列：呼吸、呼吸、被煩擾的念頭出現，因為妄念而產生失敗情緒，責怪自己被煩擾，注意到在自我責備，你又回到呼吸上來，呼吸、呼吸。如果你正確地做，這的確是個非常自然、平滑流動的循環。其中的竅門，當然是耐心。你如果能學會在不介入的條件下來觀察煩擾，所有這一切都非常容易。你只是要輕鬆地經歷過煩擾，並且使注意力很容易地回到呼吸上來。當然，同一個煩擾在以後某時刻也許還會出現，如果它再來，就繫念地觀察它。如果你在對付的是種久已形成的

心理模式，那麼，這一過程就要進行很久，有時是好幾年，不要感到不安，這也是自然的。只要去觀察煩擾，並且再回到呼吸上來。不要去和煩擾爭鬥，不要緊張或掙扎，這樣是沒有用的。你抵抗所消耗的每一分力量都流入了那個妄念體系，使它變得更加強大，所以，不要試圖去強迫這類妄念離開。這是場你無法贏的戰鬥。只要繫念地觀察這個煩擾，它終究會離開的。這很奇怪，但你以純粹觀照考察煩擾的時間越多，它就越弱。如果以足夠的時間，足夠的頻繁次數，來用純粹的覺照觀察，那它就會消逝，永不復返。和它們爭鬥，它們就獲得力量；不執著地進行觀察，它們就會枯萎。

繫念具有使煩擾解除武裝的功用，好像武器專家排除炸彈一樣。看上一眼，弱的煩擾就繳械了。觀照的光芒一照上去，它們馬上就揮發掉了，再也不會回來。對根深蒂固、習慣性的思想模式，就需要以不斷的繫念，反覆地考察它。需要多少時間才能破除其束縛，就要投入多少時間。煩擾是真正的紙老虎，他們沒有自己的力量，他們需要經常地餵養，否則就會死。你如果拒絕用自己的恐懼、瞋恨

和貪心餵養它們，它們就會衰弱下去。

繫念是禪修中最重要方面，它是你要修習的基本內容，所以去和煩擾爭鬥是根本不必要的。至關重要的是繫念於正在發生的事，而不是去控制它。記住，專念是工具，是輔助純粹觀照的。從繫念的角度來看，實際上並不存在所謂煩擾。無論心中出現了什麼事，都可以看做僅僅是修習繫念的又一個機會。記住，呼吸是個隨意選出的集中對象，它被當做我們觀照的主要目標。煩擾被用做觀照的輔助目標，肯定地，它和呼吸都同樣是現實的一部分。不同的繫念目標所產生的差別非常小，可以繫念於呼吸，也可以繫念於煩擾，可以繫念於自己內心寧靜、專念很強的狀態，也可以繫念於定力全失，內心極為混亂的狀態，這全都是繫念。只管保持繫念，專念終將隨之而來。

修禪的目的並非永遠無間斷地專念於呼吸——這個本身毫無用處的目的。修禪的目的也不在於達到十分寧寂、安詳的心境，這種境界雖然可愛，但僅靠它並不能解脫。修禪的目的在於達到不間斷的繫念。繫念，而且只有繫念才能產生證悟。

煩擾的出現，有各種大小、形狀和風味，佛教哲學已將它們分類。其中一類是蓋覆（註①），稱之為蓋覆，因為它們對你修禪兩方面的進步都有阻礙，繫念與專念都包括在內。對這個術語要稍加留意：「蓋覆」這個詞有負面的涵意，而且的確是我們想要去除的心理狀態。然而，這並不是說要去抑制、迴避或責備它們。

讓我們以貪心為例。對心中出現的任何貪心，我們都不希望它持久，因為這種狀況的持續會產生束縛和苦惱。這並不是說它一出現，我們就試圖將它從心中趕出去，我們只要拒絕去鼓勵它繼續停留。我們允許它來，而且，我們允許它走。以純粹的注意力考察貪心剛開始時，我們沒有做任何價值判斷，我們只是後退一步，觀察它的出現。對貪心的整個動態過程，從開始到終結，都只是這樣地觀察。我們不助長它，不阻礙它，連最細微的干擾也不做，它要停留多久就是多久。它在的時候，我們盡可能地了解它，我們觀察貪心有什麼作用？觀察它是怎樣困擾我們？如何給別人造成負擔？我們看到它怎樣使我們一直感到不如意，永遠處於一種未被滿足

的渴望狀態之中。從這種第一手的經驗中，我們從本質上確定，貪心是一種不善巧的生活方式，這種了悟並不涉及任何理論化的內容。

所有蓋覆的處理方法都一樣，在這裡，我們將作一一的考察。

貪欲：假定在禪修中，有某種好的經驗煩擾你，它可能是種令人愉快的幻想或傲慢的念頭，可能是自尊的感受，可能是愛的念頭，或者，甚至是禪修本身所帶來的生理上的快樂。不論是什麼，隨之而來的就是貪欲——想獲得你剛剛想念的東西。或者，想讓那種經驗持久。不管它是什麼性質，你都應以下述的方法來對待貪欲。當念頭、覺受出現時，注意到它，還要注意到隨之而來的貪欲心態是與之隔別的另一件事，注意到這種貪欲的確切範圍和程度。接下去，注意到它持續了多久？什麼時候最後消失的？完成這些步驟之後，就回到呼吸上來。

厭惡：假設你受到某種負面經驗的煩擾，可能是某種你恐懼的東西，煩惱不已的憂慮，可能是內疚、壓抑或者疼痛。不論這種念頭或感受實際上是什麼，你發現自己在排斥或壓抑——試圖迴避它、



抵抗它、或否認它。這時的處理方法實際上也是一樣，觀察念頭或覺受的出現，注意到伴隨它的排斥心態，估計這種排斥的範圍和程度，看清它持續了多久，什麼時候消失的。然後，再將注意力回到呼吸上來。

昏睡：昏睡的出現，有各種不同的類型和強度，從輕微的瞌睡到完全麻痺的狀態都包括在內。這裡我們所談的是心理，而不是生理狀態。睏倦和生理上的疲勞是很不同的東西，在佛教的分類系統中，後者屬於生理感受。心理上的昏睡是內心迴避不愉快事件的小竅門，在這個意義上，它和厭惡是密切相關的。它是一種關閉心理官能的辦法，它使感官、認知功能遲鈍，是一種在藉昏睡之下的、強制的遲鈍。這可能是很難對付的，因為它的狀態和運用繫念的情形完全對立，昏睡幾乎是繫念的反面。不管怎麼說，這一蓋覆的對治也還是繫念，而且處理的方法也是一樣。注意到昏沉的出現，及其範圍、程度，注意到它何時出現？持續多久？何時消失？這裡唯一特殊的，就是早期發現它的重要性，在它孕育時就要發現，並立刻以強大的純粹觀照對治它。

如果讓它發動起來，其發展可能會超過你繫念的力量。如果昏睡贏了，結果就是昏昧的心態，乃至入睡。

不安定：煩躁和擔憂就是內心不安定的表現。你的心不停地亂撞，不肯安住於任何一個目標。你可能在同樣一件事上來回反覆，即使這樣，不安定的感覺也是主要因素。心念不肯安住於任何地方，不停地來回跳躍。這種情況的對治也是同樣的基本過程。煩躁將某種感受傳入意識，你可以稱之為一種味道或特徵，不管稱它做什麼，那種不安定的感覺都是其特性。去觀察它，一旦找到了就要注意到它有多強？什麼時候出現的？持續了多久？什麼時候逝去的？然後，再回到呼吸上來。

疑：在意識之中，疑有自己特殊的感受。巴利聖典對它有很好的描述：一個人在荒涼之地迷失，到達了一個沒有標誌的十字路口時，心中的感覺就是疑。該走那條路呢？根本就無從判斷。因此，他就站在那兒猶豫不決。在禪修中，疑通常出現的形式是內心的對話：「只是這麼坐著，我到底在幹什麼呢？難道真的會從中有所收穫嗎？噢，肯定會的，

這對我有好處。書上是這麼說的。不，那是抽象的想法，這是在浪費時間。不行，我不能停止打坐。我說過我要坐下去，我就要繼續坐下去。或者，我是不是太固執了？不知道，我真的不知道。」不要落入這個陷阱，這只不過是另一種蓋覆而已，是另一種阻礙你真正覺查到正在發生事情的小心理煙幕。對付疑惑，只要以這種猶豫動搖狀態為觀照的目標即可，不要陷入其中，從中退出來，觀察它。看清它有多強，看清它何時出現？持續多久？接著，再觀察它的消逝。然後，它回到呼吸上來。

這就是對付任何出現的煩擾所使用的一般模式。要記住，我們所謂的煩擾是指任何阻礙你修禪的內心狀態，其中有些很微細。列舉出一些可能的情況是有用的，負面的狀態很容易發現：不安全感、恐懼、氣憤、壓抑、煩躁和沮喪。

貪心和欲望就比較難以發現了，因為它們可能發生在我們通常認為是道德或高尚的事上。你可能懷有追求自己完美的欲望，可能會對更高的德性抱持貪心，甚至可能養成對「禪修的快樂經驗」本身的執著。去除這種對利他感情的執著就有點困難，

然而，它終究只是更多貪欲的另一種呈現。這是一種欲望，它在追求令人滿意的結果，一種忽視現實的巧妙方法。

然而，最令人難解的，莫過於在禪修中，不知不覺地出現的真正正面的心理狀態。其中包括快樂、平靜、內在的滿足、同情和對一切處所有衆生的慈悲。這是如此甜蜜，如此仁慈的狀態，你連想一下自己與之鬆脫都無法忍受，這會使你覺得自己成了人類的叛徒，這種想法是沒有必要的。我們並不是讓你排斥這些心境，或者，變成一個無情的機器人。我們只是讓你以它們的如實狀況來看待它們。它們屬於心理狀態，它們來了，它們離去；它們出現，它們消逝。隨著禪修的繼續，這些境界會經常地出現。訣竅就是不要去執著它們，只要在每個境界出現時看清楚，看清它是什麼，有多強烈，持續多久，接著，觀察它的消逝。這一切都不過是在你自己內心世界中，再添加些正在逝去的景象而已。

就如同呼吸的出現有階段性，心境也是如此。每次呼吸都有開始、中間和結束階段；每個心理狀態也有出生、成長、衰落。你應當努力去將這些階

段看清楚，然而，要做到這點很不容易。像我們已經提到的，最初，每個念頭和覺知都是從無意識中開始，只是以後，才出現於意識之中的。平常只是當它們已經出現於意識之中，而且在那兒停留了一段時間之後，我們才覺察到它。實際上，平常只有當煩擾已經放鬆了對我們的束縛，即將離開時，我們才覺察到它。正是在這時，我們才突然意識到自己在打妄想、在做白日夢、在幻想、或其它的什麼。十分明顯，在事件連續發生的序列中，這簡直太遲了。我們稱這個現象為抓住了獅子尾，而且，這樣做是很不善巧的。好像遭遇了一隻危險的野獸，我們必須迎面和心理狀態打交道。保持耐心，我們將要學會，當它們從我們深層意識中逐漸呈現時，就能及時辨認出來。

由於心境首先出現於無意識中，要捕捉它的出現，你就必須將覺照擴展深入到這個無意識領域。這很困難，因為你看不清在那兒發生了什麼事，至少不能用觀察意識念頭的同樣方法。你可以學習得到一種對其動態的模糊感覺，學習依靠一種心靈的觸覺來進行。這種能力從修行中來，它是專念深度

寧寂的另一種功用。專念使這些心境的出現緩慢，這就給了你時間，甚至在有意識地看到它們之前，都能覺察到它們每一個在無意識中的出現。專念幫助你將觀照力擴展到發源念頭和覺知的沸騰黑暗之中。

專念深入以後，你就有能力來看到念頭和覺知的緩慢出現，好像相互分離的水泡，互相之間都不同，而且有距離間隔。它們好像水泡，慢慢從無意識中冒上來。在有意識的心境中停留一段時間，然後漂移離去。

以覺照來觀察心境是一種精密的心靈狀態，對感受和覺知而言，尤其如此。覺知很容易被誇張，就是說添加一些東西，使它超過實際狀況；覺知也同樣容易被減損，只得到它的一部分而非全體。你所追求的理想是，完完整整地經驗每個心理狀態，準確地同它的狀況一樣，什麼也不添加，什麼也不減少。讓我們以腿上的疼痛為例，它實際上是一種純粹的覺受遷流，它永遠在變化，這一個時刻絕不會與下一個時刻相同，從一個位置移至另一個，強度上升又下降。疼痛不是一樣東西，它是一個事件，

不應該有任何概念附加於它，也沒有概念從屬於它。在純粹不受阻礙的觀照之下，對這一事件的經驗就只是一種能量遷流的模式，除此別無它物。沒有念頭，沒有排斥，只有能量。

在習禪的早期階段，我們需要重新評估在我們概念形成時所隱含的假設。我們之中的大多數人，在學校或在生活中，都曾由於邏輯地處理心理過程、概念的能力，而獲得好評。對事業，生活中的大多數成功、快樂的人際關係，我們都認為主要是成功運用概念的結果。然而在培養繫念時，我們暫時不用概念化的過程，而集中於心理過程的純粹性質之上。禪修之中，我們追求在先於概念的層次之中，來對內心進行體驗。

可是，人們將疼痛這類事件概念化，你發現自己將它思維做「疼痛」，這是個概念，是個標籤，是在覺知上附加的東西。你發現自己建立了一個心理印象，一個疼痛的圖像，自己在以一種形狀來看待它。你可能看到一張圖，腿上的疼痛由某種可愛的顏色勾劃著，這雖然很有創造性，極為有趣，但卻不是我們所要的，這都是在活生生的現實上添加

的概念。非常可能，你會發現自己在想「我的腿在疼」，「我」是個概念，它是純粹經驗之外的附加物。

你將「我」添入這個過程時，你就在現實與觀察現實的覺照之間建立了一個概念的間隔。對直接的觀照而言，「我」、「我的」這類觀念是沒有地位的，它們都是直接觀照的外來附加物，在不知不覺中會為害的東西。將「我」引入這個圖像，你就是在對「疼痛」進行分別，這只會增加對它的強調。如果讓「我」離開這一操作過程，疼痛就不疼了，它只不過純粹是能量波瀾的遷流，甚至，它可以是美妙的。如果發現「我」不知不覺地潛入了你對疼痛的體驗，或任何其它的覺受，就繫念地觀察它，對將疼痛個人化的現象，以純粹的覺照來觀察。

總的原則，卻幾乎到了簡單過分的程度。你想要看清每一個覺受，無論它是疼痛、快樂或煩躁都一樣，你想要完整地經驗那個事情自然、未被擾亂的狀態，只有一個辦法來做到這點：你的時間必須精確，對每種覺受的觀照都必須與它的升起精確協同。如果捕捉它時只慢了一點，你就錯過了初始狀



態，你就無法得到它的全體。如果執迷於任何已經逝去的覺受，那麼，你抓住的就是一種記憶。那事情本身已經過去，抓住那種記憶不放，你就錯過了下一次覺受的升起。這是一個非常微妙的過程，你的行程必須準確地跟隨著眼前和當下，拾起並且放下事情，其中沒有任何延遲。這種接觸很輕，你和覺受的關係絕不應該是過去或未來之一，而應永遠是單純並且直接的現在。

人們的心念總是在將事物概念化，而且爲之發展了一大套聰明的方法。如果讓念頭隨順習性，每個簡單的覺受都會觸發一系列概念的思維。讓我們以聽覺爲例：你在打坐，隔壁有人掉落了一個盤子。聲音衝進你的耳膜。立刻，你就看到了那個屋中的畫面，你或許還看到了一個人正在掉落盤子。如果是個熟悉的環境，比如在你家中，你也許會看到一場三度空間的彩色心念電影，其中有人像，也是那個盤子摔了下來有的圖像。這一整個序列，立刻自己呈現在意識之中，從無意識中跳出來，它是如此的明亮、清楚、強烈，以至於將其它的一切都排擠出視野。原來的覺受，純粹地聽，現在怎麼樣了呢？

它在混亂之中遺失，完全被壓倒、忘記。我們忘掉了現實，進入了幻想的世界。

這有另外一個例子：你在打坐，一個聲音衝擊到耳鼓。這只是一種不明顯的噪音，一種低沉的嘎吱嘎吱聲，或是任何別的聲音。接下去可能發生的就是：「那是什麼？誰幹的？從那兒來的？離這兒有多遠？它是不是危險？」如此繼續下去，除了幻想的投影之外，你什麼答案也得不到。概念化是一個會伺機害人的精巧過程，它潛入你的經驗之中，並直接取得了主導地位。修禪當中聽到聲音，就要以純粹的注意力來聽，這樣反應，並且，只這樣反應。實際發生的事根本就是如此的簡單，以至於我們可能，而且真的將它錯過了。聲波以某種特別的模式衝擊到耳鼓，在大腦中，這些波轉換為電脈沖，這些脈沖再對意識展現出一種聲音的模式。全部就是這樣，沒有畫面，沒有心念電影，沒有概念，沒有關於問題的內心對話，有的只是噪音。現實是第一流的簡單，沒有裝飾。你聽到聲音，就要繫念於聽見的過程，額外的任何東西都只是附加的閑話，放下它。同樣的準則適用於你的每一個覺受、每種

感情、每個經驗。對自己的親身經驗要仔細觀察，穿透過內心的層層裝飾，而看清它的真實狀況，你就會為它的簡單、美妙而驚奇。

有時，會有許多覺受同時出現。或許，恐懼念頭，胃感到擠壓，背痛和左耳垂搔癢一起襲來。不要坐在那兒左右為難，不停地調換目標，或者決定不了選擇那個為好。其中有一個最強烈的，只要敞開心境，最顯著的那一個就會自己闖進來，引起你的注意。這樣就來注意它，所花的時間剛剛足夠看到它消逝離去，然後，回到呼吸上來。如果另一個自己闖了過來，就讓它進來。完成這一過程後，再回到呼吸上來。

然而，這一過程可能會運用過頭。不要坐在那兒尋找繫念的目標，要將注意力保持在呼吸上，直至另外再有東西來干涉，並將你的注意力引開為止。察覺到這種情況，不要去和它爭鬥，讓你的注意力自然地轉移到煩擾之上，並且保持在那裡，直至煩擾揮發掉為止。然後，回到呼吸上來。不要再去找另外的生理或心理現象，只管回復到呼吸上，讓它們自己來找你。當然，你會有偏離繫念的情況發生，

甚至在修行了很久之後，你還是會看到自己突然醒悟過來，意識到自己已經偏離了一段時間了。不要感到失望，意識到自己偏離了如此如此長的時間，然後再回到呼吸之上。負面的反應是根本不必要的，意識到你偏離了，這一行爲本身就是積極的觀照。僅論它本身，就是純粹繫念的訓練。

繫念隨著對它的練習而成長，這好像是在鍛鍊一塊肌肉，每次練習，都只使他鼓起一點，你都使他強勁一點。那種醒悟的感受本身，就意味著繫念能力的改善，這意味著你贏了。要不帶遺憾地回到呼吸上來，然而遺憾是種條件反射，它可能總會伴隨著出現——另一種心理習性。如果發現自己心灰意冷、喪失勇氣，或者在自我責備，就要以純粹的觀照來考察它們。這只是另一個煩擾，花一些注意力考察它，並且觀察它消逝，再回到呼吸上來。

我們剛剛回顧的方法，可以也應該徹底地應用於你的一切心理狀態之中，你會發現這是一種完全無情的教誡，這是你將從事的，最困難的一項工作。你會發現自己比較願意將這些技術用於某一部分經驗，而根本不願意在另一部分經驗中使用它。

禪修有些像心理上的酸劑，無論你將它置於何物之上，它都會慢慢地將對方腐蝕掉。我們人類是很奇怪的衆生，我們喜好某些毒品的味道，即使它們在致死我們，我們還是倔強地繼續享用。我們執著的念頭就是毒品，你會發現自己對某些念頭非常急於連根拔除，對另一些，卻心懷戒備的守護和珍愛，這就是人們的狀況。

毘婆舍那並不是遊戲，清晰的覺照也不只是一種愉快的消遣，這是一條道路，沿著它可以走出我們每個人都深陷的泥潭——自己貪欲和瞋心所形成的沼澤地。將覺照施加於自己比較卑劣的方面，相對而言是比較容易的。一但看到恐懼和壓抑在炙熱、強烈的觀照燈塔之下蒸發掉，你就會想讓這一過程再重複發生。這都是令人不愉快的心境，它們會傷害人，因為困擾了你，你就想擺脫它們。對你所珍愛的心境，比如愛國主義、雙親對子女的保護或真正的愛，如果要應用同樣過程就會困難得多，但這和對治卑劣方面的必要性是一樣的。正面的執著將你禁錮在泥潭之中，其牢固和負面的執著是一樣。如果勤奮修習毘婆舍那，你就能從泥潭中出來，上

升到足以讓呼吸順暢一些的高度。毘婆舍那就是通向涅槃之路，從那些經過勤苦達到那一高尚目標的人們的敘說上看，每一分投入的努力都是很值得的。

①就是五蓋。漢文書中常譯為：貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。  
譯者註。



➡第十三章◀

繫念(sati)





繫念譯自巴利文Sati，Sati是一種活動，它到底是指什麼？這是沒有確切答案的，至少用文字不行。文字是由符號思維的心理層次所發明，用來描述符號思維所處理的現實；繫念是先於符號思維的，它不受邏輯的束縛。不過，繫念是可以經驗的而且是相當容易的，只要記住文字不過是標月之指，繫念就可以被描述。它們並非事物本身，真實的經驗處於文字之下，超越了符號。繫念可以用與這裡所用的完全不同的術語來描述，而每個描述仍然正確。

你當下正在運用的繫念是個細微的過程，這個過程超越文字的事實並沒有使它變得不真實。正好相反，繫念就是那產生文字的現實，伴隨著它的文字，只不過是現實暗淡的陰影。所以，了解到以下所說的一切只是類比，是很要緊的。這種講法也不會是完美無缺的，繫念總是超越文字邏輯的，但是，你可以經驗它。被稱為毘婆舍那（慧觀）禪修的方法，就是在約二千五百年前由佛陀開示的，這是一套專以經驗到無間斷繫念為目標的心理活動過程。

當某事剛剛被覺察到，你就會有稍縱即逝的一剎那純粹的觀照，這就恰恰發生在你將此事概念化，

進行鑒別之前。那是觀照的狀態，通常，這種境界是短暫的。它就發生在一剎那，就在你剛剛將目光集中於那樣東西上時，就在你剛剛將心念集中於那樣東西上時，就在你以一個客觀對象來看待那樣東西之前，就在你內心抓住它，使它和所處的環境分離開來之前，它就發生在你開始思維這樣東西之前——在內心說：「噢，這是條狗」之前，那純粹觀照、流暢、柔光聚焦的時刻就是繫念。在心中那短暫的一剎那，你經驗的事物好似非事物，你經歷到純粹經驗柔和，流暢的一剎那，事物與其在現實中的環境是相互聯結在一起的，而不是分離的。繫念非常像你視野的邊緣區域所見，它和正常或中心視野的焦聚所見很不相同。然而，這柔和、未聚焦覺照的一剎那，包含著一種非常深刻的了知。一旦你將心念集中，並將目標看為一個客觀事物時，這種了知就消失了。在平常的覺知中，繫念的步調簡直快到了無法被覺察的程度。我們養成了將注意力浪費在所有其它步調中的習慣，關注於覺知、辨別覺知、給它貼標籤，最極端的是捲入了圍繞著它的一連串符號思維之中。最初的一剎那繫念很快就結束

了，毘婆舍那禪修的目的，就是要訓練我們來延長那個觀照的片刻。

一旦通過適當的方法延長了這種繫念，你就會發現這種經驗是深刻的，而且，它改變了你整個的世界觀。然而，必須要通過學習才能達到這種覺知境界，這需要經常性的修行。一旦學會了這種方法，你就會發現繫念具有許多有趣的方面。

### 繫念的特徵

繫念是鏡子式的心念。它只會確切地反映出在發生了什麼和發生的方式，其中沒有任何偏見。

繫念是沒有判斷的觀察。它是內心在無評論狀態下觀察的能力。靠著這種能力，人們在無責怪、無評論的狀態下看清事物。這樣的人不驚奇於任何事情。他只是精確地對事物所處的自然狀態，採取平等的態度，既不做決定，也不去評價，只是在觀察。請注意，當我們說：「既不做決定，也不去評價」時，其意思是說禪修者觀察感受，很像科學家在顯微鏡下觀察物體時，沒有任何預存的觀念，為的只是確切、如實地看清目標。禪修者以同樣的態度來觀察無常、不如意和無我。

如果不能接受心中出現的各種境界，同時又要客觀地觀察到我們內在發生的事，這從心理上講，是不可能的。對於不愉快的心態，這一點尤為明顯。爲了觀察我們的恐懼，我們就必須接受自己害怕這個現實。如果不能完全接受我們的抑鬱，也就無法去考察它；對於煩躁、焦慮、沮喪和一切這類不舒適的感情狀態，這一點也同樣真實。如果在不斷地排斥某事，你就無法完整地考察它。不論我們經驗到了什麼，繫念都只是接受它。這只不過是另一件生活中發生的事，只是另一件要注意到的事。沒有傲慢，沒有羞恥，沒有個人利益被威脅——這兒有什麼，就是什麼。

繫念是種公正的觀察。它不會偏袒，它不會爲所覺察到的內容所阻礙，它只是在覺察。繫念不會對好的心境迷戀，也不會對壞的心境躲避。對愉快沒有執著，對不愉快沒有逃避。繫念對所有經驗平等對待，所有的念頭都平等，所有的感受都平等。沒有東西被壓抑，沒有東西被束縛。繫念沒有任何偏好。

繫念是非概念的覺察。Sati的另一個術語是「純

粹的注意」，它不是在思維，它不涉及思維和概念，它不為理念、觀點和記憶所阻礙，它只是觀察。繫念感受到各種經驗，但卻不去將它們做比較，並不將它們貼標籤或做分類，只是在觀察每件事，好像它是第一次出現一樣。繫念不是那種基於反射和記憶的分析，它是對當下發生事物的直接和即刻的經驗，其中沒有任何思維做中介。在覺知的過程之中，它出現在思維之前。

繫念是在當下時間的覺察。它發生在這裡，發生在現在，是對現在，當下一刻正在發生事情的觀察。它永遠處於現在，永遠處於流逝著的時間的、不斷前湧著的波浪的巔峰。你如果想起了二年級的老師，那是回憶，接著，你覺察到自己在回想二年級的老師時，那就是繫念了。你如果接著將這一過程概念化，對自己說：「噢，我正在回憶」，這就是思維。

繫念是沒有自我中心的警覺，是在不參照自我的條件下進行的。藉由繫念，人們在不參照「我」、「我的」之類概念的條件下，看清一切現象。比如，你左腿某處疼痛，通常的意識會說：「我疼」。運

用繫念，就只需注意到這種覺受是種覺受而已，不會再去添加上一個額外的「我」。繫念停止了人們給覺知添加或減少任何東西的過程，具備繫念的人不增強任何東西，只是在確切地觀察這兒有什麼——沒有任何變形。

繫念是對變化的覺察。它在觀察著正在逝去的經驗之流，它在觀察著處於變化之中的事物，它在看著一切現象出生、成長、並且成熟，它在觀察著事物衰敗、死亡。在每一剎那，繫念都在連續觀察事物，它在觀察所有的現象——生理、心理或感情——任何在內心發生的事，人們只要無動於衷地觀察這些景象。繫念是對每個正在逝去現象基本特徵的觀察，它觀察著事物在產生、在消逝，它在看著事物給我們怎樣的感受，我們如何做出反應，它在觀察著，這事物對別人有何影響。在繫念當中，人是個無偏袒的觀察者，他唯一的任務，就是隨時跟上那內在世界中，不斷逝去的景象。請留意這最後一點，在繫念中，人們觀察內在的世界，修習繫念的禪者並不是在關心外在的世界。外在世界是有的，但在禪修之中，人所探究的領域是自己的經驗、自

己的念頭、自己的感受、自己的覺知。在禪修之中，人是自己的實驗室，內在世界不僅蘊藏著反映外在世界的巨大信息資源，而且還有比這豐富得多的內容，對這些素材的考察會通向徹底的解脫。

繫念是參與式的觀察。禪修者同時即是參與者，又是觀察者。如果有人正在觀察著自己的感情或生理覺受，那他的感受就和所觀察的現象是同時的。繫念不是一種智力的覺察，它僅僅是覺察，在這一點上，那個鏡式心念的比喻失效了。繫念是客觀的，但不是冷酷或無感受的，它是對生活覺醒的經驗，一種對生活不斷演進過程的警覺參與。

用文字來定義繫念是極為困難的，不是因為它複雜，而是因為它過於簡單，不受約束。在人類經驗的每個領域都會發生同樣問題，最基本的概念總是最難定義的。翻一下字典，你就會看到明顯的例子，長句往往具有簡明的定義，而基本的短詞，如—— "the"和"is"的定義卻可能長達一頁。在物理學中，最難的函數就是那些描述最根本現象的——那些處理最基礎的，量子力學現象的函數。繫念是先於符號思維的功能，你可能花上整天時間來擺



弄文字術語，但卻永遠無法完全說清楚它。我們永遠無法完全描述出來它是什麼，然而，我們可以講出它有什麼功用。

### 三種基本活動：

繫念有三種基本活動，我們可以用這些活動來做這個術語的功能性定義：①繫念提醒我們所應做的事。②它看到事物，如同它們的真實狀況。③它看到一切現象的真實性質。讓我們來詳細考察一下這些定義。

### 繫念提醒你所應做的事

修禪時，你將注意力集中於一個目標，當心念偏離開時，提醒你心念在散亂和應該去做什麼的是繫念。將你的心帶回禪修目標的是繫念。所有這一切都發生在一瞬間，而且不涉及內心的談話。繫念不是思維，在修禪中反覆練習，這種功能就會被培養成心理習慣，而且它將伴隨著你一生。真誠的禪者，時刻都在以純粹的觀照來觀察一切發生的事，天天如此，也不論形式上是在打坐與否。這個目標極高，追求它的禪者可能要努力上幾年甚至幾十年。我們為念頭所困擾的習慣已有許多年了，而且它會

以最頑強的姿態延續下去。唯一的擺脫方法，就是同樣頑強地修習連續不斷的繫念。如果有繫念，一旦為思維模式所困擾時，你就會發現。正是這種發現，使你從思維過程中擺脫出來，並且使你從中解脫。接著，繫念再將你的注意力帶回到適當的目標上。如果那一刻正在修禪，那麼你就會集中於禪修的正式目標上。如果沒有在正式修禪，那就只是一種對純粹注意力的應用，只是在單純注意著發生了什麼，而沒有任何介入。——「噢，這個出現了……還有，現在是這個，還有，現在是這個……還有，現在是這個。」

繫念同時即是純粹的注意力本身，也是我們停止運用純粹注意力時，提醒我們恢復起來的那種功能。純粹的注意力就是在觀察，只是靠注意到它的不存在，它才將自己重新建立起來。一旦你發現自己一直沒有在觀察，那麼按著定義，你現在在觀察，並且接著回復到純粹注意力的狀態。

繫念在意識中產生自己獨特的感受，它有種味道——一種輕靈、清晰、精神飽滿的味道；相形之下，意識念頭遲鈍、沉重、挑剔。可是，這些也同

樣只是文字而已。親身的修行，會向你顯示出其中的差別。接著，也許你會找到自己的術語來描述，而這裡的文字變得不必要。記住，關鍵是要修行。

### 繫念觀察事物如同它們的真實狀況

繫念既不向覺知中添加任何內容，也不從中減少任何內容。它不去變形任何東西，它是純粹的觀照，只是在觀察任何出現的事物。意識思維在我們的經驗上附加了東西，讓我們負擔著概念和觀點，將我們沉浸入計劃、擔心、恐懼和幻想翻騰的漩渦中。有繫念時，你就不會玩這種遊戲。你只是在確切地注意到心中出現的事，然後，又注意到下一件事。「噢，這個…還有這個，現在是這個。」這真的非常簡單。

### 繫念看到所有現象的真實性質

繫念，也只有繫念才能領悟到，佛教所開示的三種基本特性是存在事物最深刻的真理。在巴利文中，這三種稱為Anicca（無常），Dukkha（不如意）和Anatta（無我—我們稱為靈魂或自我的永恆不變實體是不存在的）。在佛教中，這些真理並不是用來讓人們盲目相信的教條。佛教徒認為這些真理對

所有願意以適當方式考察的人來說，都是普遍存在和不言而喻的。繫念就是那種考察的方式，單憑繫念，就有能力使人觀察到最深層次的真實狀況。在這個考察層次，人們看到①一切因緣所成的事物，本性注定就是稍縱即逝的。②世間的每一個事物，最終都是不如意的。③確實沒有永恆不變的實體，一切都只是種過程。

繫念很像電子顯微鏡，它觀察的層次是如此的精細，它所能直接觀察到的實際對象，在意識思維過程中，至多只能從理論上來構造而已。繫念實際地從每個覺知中看到其無常的特徵；它從每個覺知到的事物中看到短暫、消逝的特徵；它看到一切因緣所成事物固有的不如意特徵；它看到，去執取這流逝著的景象中的任何東西都是毫無意義的，這樣是找不到安寧和快樂的；而且最終，繫念會看到所有一切現象固有的無我性；它看到我們是怎樣武斷地選擇了某些覺受，將它們從經驗巨流的其它部分分離出來，接著將它們做爲獨立、持久的個體而概念化。繫念實際上看到了這些事情，它並不思維它們，而是直接地看到它們。

圓滿培養起來的繫念，直接、即刻地看到存在事物的這三個特徵，其中沒有涉及任何意識思維。事實上，我們剛剛講過的這些特徵，本質上也是聯合在一起的。他們的存在，實際上不是相互分離的。它們純粹是我們努力實踐所謂繫念——這一原本簡單的過程，並且再以思維意識層次的臃腫、不適切方式將它表達出來的結果。繫念是個過程，但它並不由很多步驟組成，它是一個全體過程，是以一個單位進行的。你注意到自己缺乏繫念，這個注意本身就是繫念的結果。繫念就是純粹的注意力，純粹的注意力就是確切如實地、沒有變形地看清事物——事物的如實狀態就是無常、不如意、和無我。這一切都發生在幾個念頭的剎那之中，然而，這不是說，通過首次一剎那的繫念，就立即達到了解脫（脫離一切人類的弱點）。學習將這些內容融入你的意識生命之中，是一個很不同的過程，學習延長這種繫念狀態又是另一個過程。然而，它們是令人愉快的過程，很值得去努力追求。

### 繫念和慧觀禪修

繫念是毘婆舍那禪修的中心，而且也是整個過

程的關鍵。它既是這種禪法的目的，同時也是達到目的的手段，你藉著比以前具備更多的繫念來達到繫念。巴利文中另一個可以譯為繫念的詞是 Appamada，它的意思是沒有疏忽或毫無狂迷，時時都注意到內心真正所發生的事，這樣的人就是達到了極果的聖人。

巴利文 Sati 也具有記憶的內涵，它並不是指對過去的觀念、景象回憶，而是清楚、直接、無言地了知什麼是、什麼不是；什麼正確、什麼不正確；我們在做什麼、應該怎樣做。繫念提示禪修者在適當的時候對適當的對象加以注意，而且以多少恰好如同所需的力量去從事這一過程。力量使用得當時，禪修者就會一直處於平靜而且警覺的狀態。只要維持著這些條件，所謂「蓋覆」或「心理刺激」就不會出現——其中也沒有貪心、瞋恨、淫欲或懶惰。可是，我們都是人，都會犯錯。我們大多數人會重複犯錯。儘管做了誠實的努力，禪修者還是不時地疏忽於繫念。他發現自己為某些不幸、但卻是人們通常的失敗所困擾。是繫念注意到了這種變化。提示他投注力量使自己從中脫離的也是繫念。疏忽會

一次又一次地發生，可是，它們出現的頻率會隨著修行而減少。一旦繫念將這些心理缺陷推開，更多善的心態就會佔據它們的位置。瞋恨為仁愛讓開道路，貪欲被不執著所取代。注意到這種變化的也是繫念，是它在提示毘婆舍那修行者，要保持這種較好的境界，就需要使心智更敏銳一點。繫念使智慧和慈悲的增長成為可能，沒有繫念，這兩方面是不可能完全成熟的。

有一種心理過程深深地隱藏在內心，它接受一切經驗到的美好、愉快的事物，而且排斥那些醜惡、痛苦的事物。這一過程產生了那些我們在訓練自己避免的心理狀態——貪心、色欲、瞋恨、厭惡和嫉妒。我們願意避免這些蓋覆，不是因為在通常文字的意義上它們是邪惡的，而是因為它們是具有排斥性的；因為它們佔據了內心，完全吸引了我們的全部注意力；因為它們在緊密的念頭小圈子中不停地打轉；因為它們將我們與現實隔絕。

有繫念時，這些蓋覆就不會出現。繫念是對當下實際狀況的注意，所以是和心中有障礙的迷茫狀態是完全相反的。對禪修者而言，只有當我們對繫

念疏忽時，內心深處的那種過程才會起主導作用——執取、黏著和排斥。接著阻力就出現了，障蔽了我們的覺察。我們沒有注意到這種變化的發生，我們過分地關注於仇恨、貪婪或任何其它的念頭。在未經訓練的人身上，這種狀態會無限地進行下去，而一個受過訓練的禪者，不久就會明白發生了什麼事。是繫念注意到了這種變化，是繫念記起了所受過的訓練，並集中起注意力。結果迷茫消散，是繫念在努力無限地保持自己的狀態，以使阻力不再出現。所以，繫念是蓋覆的專門解藥，它既是治療，也是預防的方法。

圓滿培養起來的繫念，是完全沒有執著的狀態，對世間的任何事都毫不黏著。我們若能保持這種狀態，就不用著使用任何其它的方法來擺脫障蔽，來達到從人類弱點中解脫的目的。繫念是種非表面性的覺察，它看到事物的深處，透入到概念和觀點的層次之下。這種深透的觀察會導致完全的確信無疑，其中完全沒有迷茫。它自身主要顯現為一種永恆、毫無動搖的觀照，從不減弱也不會躲避。

這種純粹無染的探究性覺察，不僅抑制了心理



蓋覆，而且使它們的進行過程暴露無遺，並對它們加以摧毀。繫念使心中的煩惱不能發生作用，它產生的結果就是：內心保持於無染和無懈可擊的狀態，完全不受生活中的起落影響。

◎第十四章◎

繫念專念(定)



毘婆舍那禪修是種心理平衡的活動，你需要培養兩種不同的心理品質——繫念和專念。在理想狀態下，這兩方面像一個集體，聯合起作用。也就是說他們在拉那種兩匹馬前後或縱列的雙輪馬車，所以二者一起平衡地修習是很重要的。如果強化一方時要以削弱另一方為代價，那麼內心的平衡就喪失了，修禪也就不可能了。

專念和繫念的功能是截然不同的。在禪修中他們各有自己的角色，其關係既明確又微妙。專念常常被稱為心住一境，它就是強迫使心保持在一個靜止的點上。請注意強迫這個詞，專念基本上是種強迫類型的活動，它可以靠強迫、不鬆懈的意志力來培養，而且一旦修習成功，它就會保留一些強迫的味道。另一方面，繫念卻是一種能使感受更加精細的微妙功能。這二者在繫念中是伙伴，繫念敏銳，他注意到事物；專念為之提供力量，它將注意力維繫於一個目標。在理想狀態下，繫念處於這樣的關係之中。繫念選擇出要注意的對象，並且察覺到注意力偏離的狀況；將注意力穩定保持在選好目標上的實際工作，是由專念來完成的。兩伙伴中有一方

薄弱，禪修就會偏失。

專念可以定義為無間斷地，一念心集中於一個目標的心理能力。必須強調的是真正的專念是種善的心安住一境，那就是沒有貪、瞋、痴的狀態。不善的心安住一境也是可能的，但這不會導致解脫。你可能會處於一心一意的貪欲狀態，可是，那樣你什麼目的也達不到。無間斷地集中於某件你恨的事上，什麼問題也解決不了。實際上，這種不善的專念即使能達到，其持續也是短暫的——當用它來害人時，尤其如此。真正的專念，本身是沒有這類染污的，它是靠心力聚集，而具備了力量和強度的狀態。我們可以用透鏡來做類比：陽光的平行波照在紙上，只不過會使表面溫暖而已，可是，用透鏡將同樣數量的陽光集中於一點，紙就會迸發出火焰。專念就是透鏡，它產生出所必需的熾熱的強度，來看清內心更深的層次。繫念選擇出透鏡的聚焦目標，並且通過透鏡來看清那裡的狀況。

專念應被當做一種工具，和任何工具一樣，可以用來行善，也可以做惡。利刀可以用來製做美麗的雕刻，也可以來傷害人，這全都取決於用刀的人。

專念也很相似，使用恰當的話，會幫助你解脫。可是，它也可以用來為「我見」服務，它可以在成就競爭的背景下運用；你可以運用專念來從事主宰別人的活動，可以用它來做自私的事。真正的問題是，單憑專念並不能給你自我透視的能力，它不能弄清自私的基本問題和苦惱的本性。它可以用來契入心理的深層境界，即便如此，還是無法弄清我見的力量，這只有繫念可以做到。如果不用繫念來通過透鏡看清發現的事物，那這一切就都變得毫無目的了。只有繫念才能明白，只有繫念才會帶來智慧，專念也還有另外的侷限性。

只有在某些特定的條件下，真正的專念才會出現。佛教徒花了很大氣力來修建禪堂和寺院，他們主要的目的就是要創造一個物質環境，在那裡沒有煩擾，可以學習修行的方法；在那裡沒有噪音，沒有打擾。然而，創造一個沒有煩擾的感情環境也同樣重要。培養專念，會被某些心理狀態所障礙，這就是我們所說的五種蓋覆。它們是對感官快樂的貪欲、瞋恨、內心昏睡、不安止，和內心猶豫不定。在第十二章，我們已經對這些心理狀態做過更詳盡

的考察。

寺院是個有控制的環境，在那裡，這類感情噪音被降至最低；在那裡，異性是不許住在一起的，所以，淫欲出現的機會就降低了，不許擁有任何物品，所以，就沒有關於所有權的爭吵，貪著的機會就比較少。專念有另外一個障礙也應提及：進入真正深入的專念之後，你被所緣對象如此深深地吸引著，以至於忘記了一切瑣細的事。比如你的身體、身份和周圍的一切。這裡，寺院再次提供了有用的方便。有人在照料你，為你操心一切食物和物質保障，這實在是太好了。如果沒有這些保障，人們就會對深入到他們所能達到的專念，有所顧慮。

另一方面，繫念沒有這些弱點，繫念不依賴於任何這類特別的環境，物質的或其它的。它只是純粹的注意，所以，不管出現了什麼——貪、瞋或噪音，它都可以不受拘束地去觀察。繫念不為任何條件所侷限，在每個時刻，每個出現的情況中，都有一定程度的繫念存在。它也沒有固定的所緣目標，它觀察變化，所以，它有無數的觀察對象。它只是在觀察著從心中經過的任何事物，而不去做分類。

觀察煩擾和打攪所用的注意力與用於修禪正式目標上的是相同的。在純粹繫念的狀態下，你的注意力只是在隨著心中出現的任何變化而遷流。「變換、變換、變換，現在這個、現在這個、現在這個。」

繫念無法靠強迫來培養，咬緊牙關的意願力對你的繫念根本沒有好處。實際上，這會阻礙繫念的進步，繫念是不能靠拼搏來修的。它的成長要靠認識清楚，靠放下，靠只是安心於當前一刻，並讓自己對所經驗的任何事感到舒適。這並不是說繫念完全是自發實現的，實際與此相去甚遠。精力是必須投入的，努力也是必須的，可是，這種努力不同於強迫。修繫念靠的是一種柔緩的努力，修繫念靠的是持續地提示自己，以柔緩的方式來保持對當下正在進行的任何事的觀照，持久和輕輕地接觸就是其中的奧秘。修繫念靠的是不斷地將自己拉回到觀照的狀態——柔緩地，柔緩地，柔緩地。

繫念也無法以任何自私的方式來運用，它是無我的警覺性，在純粹的繫念狀態中是沒有「我」的，所以就沒有「自我」可以來自私。與此相反，是繫念使你真正地認識自己，它使你從自己的貪欲和厭



惡之中，自內心向後退出關鍵性的一步，這樣你才能觀察並且說「啊！這就是我的真實狀況」。

在繫念的狀態之下，你確切如實地看到自己：你看到自己自私的行爲，你看到自己的苦惱，而且看到自己是如何製造出苦惱的，你看到自己如何去傷害別人。你正穿透了平時進行自欺的謊言層，並看清了真實的情況。繫念會通向智慧。

繫念並不是在試圖成就任何事，它僅僅是在觀察。所以，其中不涉及貪欲和厭惡。在這個過程中，爲成績競爭而拼搏是根本沒有地位的。繫念不以任何東西爲努力目標，它只是在看著任何已經在這兒的事物。

繫念比專念的功能更廣、更大，它是一種全體容納的功能。專念是排斥性的，安住於一個目標而忽略其他的一切。繫念是涵容的，它從注意力的焦點向後退，以一種更寬廣的注視來觀察，很快地注意到發生的任何變化。如果聚集心念於一塊石頭，集中只會看到石頭；繫念就會從這個過程中向後退，覺察到石頭，覺察到心力聚集於石頭，覺察到聚集的強度，並且在專念被煩擾時，立刻覺察到注意力

的轉移。發現煩擾出現的是繫念，將注意力再次引回石頭的也是繫念。因為繫念是一種更加深透的功能，它比專念更難修習。專念只是在聚集心力，很像一束激光，它有能力照出一條路，深深地進入心中，並將那裡照亮，可是它不理解自己所看見的內容。繫念可以考察自私的機制，並且明白所見的內容。繫念可以揭開苦惱的迷團，並且洞見不舒適的過程。繫念可以使你解脫。

然而，這裡有一個佯謬。繫念並不因所見的事，而做出反應，它只是看清楚明白而已。繫念是忍耐的核心，所以不論看到了什麼，你都必須直接加以接受、承認，並且心平氣和地觀察。這一點並不容易，但卻是完全必要的。我們是愚昧的，我們自私、貪婪、且好自誇，我們好色，我們說謊，這都是事實。繫念意味著看到這些事實，並對自己有耐心，接受我們的現狀。那件事讓我們覺得格格不入，我們不願去接受它，我們想否認它，或改變它，或為它辯護。可是，接受是繫念的核心。要想繫念增長，我們就必須接受它所發現的事。這事或許無聊、煩躁或恐懼，或許是弱點、不適當或錯誤，不論它是

什麼，那就是我們的狀況，那就是真實的狀況。

無論有什麼，繫念就單純地接受什麼。如果想使繫念進步，耐心地接受是唯一的途徑。繫念只有唯一的成長方式：靠連續地修習繫念，靠嘗試著做到繫念。這意味著忍耐，這個過程是無法強迫的，而且也無法急於求成的。它的進程有其自己的步調。

在禪修中，繫念與專念手拉著手前進。繫念在導引著專念的力量，繫念是這個過程的操縱者。依靠專念提供的力量，繫念能夠深入到內心的最深層次。它們合作的結果就是慧力和理解，這些都必須以平衡的方式來修習。由於繫念是禪修的中心，所以對它的強調稍多一點，最深層次的專念對於解脫並不是真的需要。均衡仍是至關重要的，過度的覺察而沒有平靜來均衡，會產生一種失控、敏感過度的狀態，那情形很像是濫用了LSD（一種麻醉品，麥角酸二乙基氯胺）一樣。過度的專念而沒有覺照的成份來平衡，會產生「石頭佛」的情況。禪者進入了如此寧寂的狀態，以至於只是像塊石頭那樣坐著。這兩種情形都要避免。

心智修習的初始階段是特別微妙的。這時過分

地強調繫念，實際上會延緩專念的進步。開始習禪以後，你第一件注意到的事就是，心念真實的活躍程度是多麼的令人難以置信，南傳佛教稱之為「猿猴心」，西藏佛教將它比做「思念的瀑流」。如果這時強調觀照，可觀察的事情太多了，以致於不可能達到專念的狀態。不要失望，每個人都會有這種經歷，而且，有一個簡單的解決辦法。最初，將大多數力量投注於集中於一點的功夫上，只管不斷地，一次次地將偏離的注意力拉回來，堅持地忍耐過去，完整說明如何去做的方法寫在第七和第八章中。這樣修上幾個月，你就會培養出專念的力量了。接著，就可以將這些能量輸送到繫念上。然而，修習專念不要走得太遠，到達發現自己處於麻木狀態了的程度。

在兩個要素之中，繫念仍是較為重要的，一旦能夠舒適地建立起它，就應馬上著手。繫念為以後更深專念的修習提供了必需的基礎。最拙於這種平衡的人，最終也會做自我修正的，正定（正確的專念）會自然地隨著強的繫念而成長。你對觀察這個方面修習得越好，發現煩擾也就越迅速，從中脫離

出來並回到正式的注意目標上，也就越快，自然的結果是——專念能力增強了。專念進步了，它就會幫助繫念的進步。專念的力量越強，你心念偏離，陷入長長的分析煩擾鎖鏈的機會也就越少。你只要注意到煩擾，並將注意力帶回應投注的地方。

所以，這兩個因素會十分自然地相互平衡，支持對方的成長。在這一時期，你幾乎只有一條規則要遵守，那就是首先投入力量於專念，直至猿猴心冷靜了一些為止。在此之後，強調繫念；如果發現自己變得狂亂，就強調專念；如果自己變得麻木，就強調繫念。總體而言，繫念是被強調的一方。

在禪修中，繫念導引著你進步，因為它具備覺察自己的能力。是繫念使你了解到自己修行的狀況。繫念會讓你知道，你做得怎麼樣。但是對這不要過分地擔心，這不是在賽跑，你不是在和任何人競爭，而且沒有時間表。

最難於了知的事情之一就是繫念不依賴於任何感情或心理狀態。我們對修禪懷有某些印象——它是在寧靜的岩洞中，由安靜的人動作緩慢地修習的。這些都是訓練的條件，它們為的是培養專念並學習

繫念的方法。然而，一旦你學會了那種方法，就能夠捨棄那些訓練時的限制，而且也應該這麼做。繫念用不著在蝸牛式的步調移動中進行，甚至平靜也不必要。你可以在認真解決計算問題時繫念；可以在橄欖球比賽的混戰中繫念。你甚至可以在盛怒當中繫念，心理和生理的活動並不妨礙繫念。如果發現自己的心非常活躍，那就簡簡單單地觀察那種活躍的性質和程度，它只不過是內心正在逝去著的景象的一部分而已。



◎第十五章◎

在日常生活中習禪





每個音樂家都練習音階，開始學鋼琴時，你所學的第一件事就是指法練習，而且以後也永遠不會停止。世界上最優秀的鋼琴演奏家也仍然練習指法，在這種基本技法上遲鈍是絕不能容忍的。

每個棒球手都練習擊球，這是你從少年球隊中所學的第一件事，而且你也永遠不會停止練習。每場世界級的比賽都由擊球練習開始，基本技法必須永遠保持嫻熟。

坐禪就是習禪者練習基本技法的所在，禪者從事的運動就是自己的生活經驗，所用的設備就是他自己的覺知器官。即使是最老練的禪者也在繼續修習坐禪，因為這會使他在從事他的具體運動時，具備協調、嫻熟的基本技法。然而，我們絕不能忘記，坐禪本身並不是這種運動，它是種練習。要對這些基本技法加以應用的運動，就是在坐禪之外的生活經驗。禪修如果沒有被應用於日常生活，那它就是枯燥無味且狹隘的。

毘婆舍那禪修的目的，就是要根本而永久地轉變你的整個覺受、認知經驗，這意味著徹底改造你整體的生活經驗。坐禪的時間，就是為了灌注新的

心理習性而安排的。你學習接收和理解覺受的新方法，培養處理意識念頭的新方法，培養關注自己感情不斷衝擊的新模式。這些新的心理習慣，必須要貫徹到生活的其它部分中去，否則，禪修就仍然是乾枯而沒有成果的，是經驗中的一個理論片段，與所有其它的經驗沒有聯繫。付出一些努力來將這兩部分連接起來，是十分重要的。對禪修經驗一定程度的貫徹會自發地實現，但是這個過程既緩慢，又不可靠。很可能你最後覺得什麼結果也沒有，並且放棄了這個沒有報償的過程。

禪修生涯中最難忘的情景之一，就是當你在極平常的活動中，第一次意識到自己在修禪的一剎那。你在高速公路上開車或去倒垃圾，禪修就自發地開始了。你如此小心培養的技法，這樣在無準備的條件下流露出來，實在是種快樂。它向你展開了一扇微小的、關於未來的窗口，你本能地瞥見了修行的真正寓意。這種意識的轉變真的能成為你經驗的永恒特徵，這種可能性打動了你。你意識到自己真的有可能在餘下的時光中，過那種避開了自己迷痴正在衰竭的叫喊，和不再被自己的需要和欲望驅使得

發狂的生活。只管避開，並且觀察著一切的流逝。這到底是怎麼回事，你嘗到了一點點味道。這是一個神奇的剎那。

然而，除非你主動地去促進這一貫徹過程，那種想像很可能還是沒能付諸實現。禪修中最重要的時刻，就在你離開坐墊的那一瞬間。禪修功課結束時，你可以跳起來，把這一切都拋開，或者，可以將這些技法隨身帶到其它的活動中去。

明白禪修是什麼，對你而言是至關重要的。它並不是某些專門的姿勢，也不僅是一組心理訓練。禪修就是修習繫念，而且，一旦培養出繫念就對它加以應用。習禪並不一定要坐著，洗碗時，你可以修禪；洗澡時、走路時，或打字寫信時，你也可以修禪。修禪就是觀照，而且，它必須應用於生活中的每一項活動；這是不容易的。

我們在一個安靜的地方，藉著打坐來培養覺照力，是因為那是最容易修習的環境。在運動中修禪就困難一些，在快步調、嘈雜的活動中修禪就更難。而在極度自我中心的活動中，比如談情說愛或爭論中修禪，卻是最大的挑戰。初學者在壓力較少的環

境中就會忙得不可開交。

然而，修行的最終目標依然是：發展自己的專念和覺照的程度，使它們能夠在現代社會的生活壓力中毫不動搖。生活提供了許多挑戰，真誠的習禪者永遠不會感到厭煩。

將禪修貫徹到日常生活中，不是個簡單過程，去嚐試你就會明白。坐禪結束和「現實生活」開始之間的轉折點是一個跳遠，對我們大多數人而言，那距離太長了。在幾分鐘之內，我們就發現自己的平靜和專念揮發掉了，接下去的狀態顯然並不比以前好。爲了跨過這條鴻溝，佛教徒以平緩這一轉折過程爲目標，許多個世紀以來設計出了大量的訓練方法，他們將那一跳分割成很小的步子，每一步都可以單獨練習。

### 步行禪

我們每天的生活都充滿了運動和活動。連續幾個小時坐著完全不動，這和我們平常的經驗近乎完全相反。在絕對靜止中達到的清晰、平靜的狀態，當我們一運動時很快就會散去。我們需要一些過渡性的練習，它們可以教會我們在運動中保持平靜、

觀照的技法。步行禪有助於我們完成那從靜止寧靜到日常生活的轉換，這是在運動中修禪，常常和坐禪交替使用。當你非常不安時，步行尤其有益。一小時的步行禪常常能使你耗盡那不安的能量，並且得到了可觀的清晰度。你可以接著去打坐，以取得更大的收獲。

在典型的佛教徒修行過程中，人們提倡用經常性的集體靜修（註①）與每天的打坐相補充。靜修就是一段較長的、專門用來修禪的時間。一、兩天的靜修，對在家人而言是很平常的。寺廟中有經驗的禪者，可能一次投入幾個月的時間，除了修禪其它什麼也不做。這種修行很嚴格，對生理和心理的要求都相當高。除非已經修習了很多年，你能有收益地打坐多久，在時間上是有個上限的。對大多數初學者而言，連續十小時採取坐的姿勢會產生遠遠超過他們定力的疼痛。所以，有效益的靜修必須進行某些姿勢變化和運動，通常的模式是將打坐和步行禪的時間相間布置。常見的安排是每種一小時，中間再加上小段的休息時間。

修步行禪，你需要一處僻靜場所，它的尺度至

少要能容下五至十步的直線，你將要很慢地來回行走。在多數西方人的眼中，你顯然很奇怪，而且和日常生活脫節。這不是那種你要在房前草坪上表演，來吸引許多不必要注意的活動——去找個僻靜的地方吧。

身體的動作要求很簡單，找個沒有障礙的地方，開始時處於它的一端，保持注意地站立一分鐘。手臂以任何舒適的方式放置，在前方、後方或兩側均可。吸氣時，提起一隻腳的後跟；呼氣時，這隻腳放鬆地置於腳趾上。再次吸入時，抬起這隻腳並向前送；呼出時，腳下落並接觸至地面。對另一隻腳重複這一過程，非常緩慢地走到另一端，站立一分鐘，非常緩慢地轉身，再站立一分鐘，然後慢慢地向回走。接下去重複這一過程。頭保持向上，頸部放鬆，兩眼保持睜開以維持平衡，但不要專門去看任何東西。行走要自然，在舒適的條件下，保持最慢的步調，對環境一點都不要去注意。留心任何身內形成的緊張，一經發現，就立刻將它們放鬆。不要為舉止優雅而費任何心思，不要試著讓自己看來比較漂亮，這不是體育訓練或舞蹈，這是觀照的訓

練。你的目的是達到完全的警覺、高度的敏感和對步行運動徹底無阻礙的體驗。將全副注意力投注於腳和小腿的覺受上，每隻腳運動時，都要努力觀察到它盡可能多的信息，潛心投入純粹的步行覺受之中，注意到運動中的每個細微變化，感受到每一條運動著的肌肉。腳壓迫地面，接著又抬起時，要經驗到觸覺的每個微小變化。

對這些表面上平滑的運動，要注意到它們由一個複雜系列的微小反射所組成的方式，盡量什麼也不要遺漏。爲了提高你的敏感程度，可以將動作分解成不同的部分。每隻腳都經歷抬起、擺動，然後踏下的過程，其中每個部分都有開始、中間和結束。爲了使自己和這一系列動作和諧，你可以從對每一階段在內心進行明確標記開始。

在內心標記「抬起、擺動、下落、接觸地面、下壓」等等，這是個訓練過程，使你熟悉動作的序列，並保證你不遺漏任何部分。當你能夠覺察到成千上萬個正在進行的微細事件時，你就沒有運用文字的時間。你發現自己沉浸在對運動的流動，無間斷的覺照之中，腳會成爲你的整個世界。如果心偏



離了，就用通常的方法注意到煩擾，接著將注意力帶回到行走上來。做所有這些事時，都不要去看腳，也不要一邊來回步行，一邊觀察一幅腳和腿在內心的圖像，不要去思維，只要去感受。你用不著腳的概念，你用不著圖像，只要去注意遷流著的覺受。開始時，在平衡上可能會遇到一些困難，你在以一種新的方式來運用腿部肌肉，需要一個學習階段是很自然的。如果有心灰意冷的感覺出現，就注意到它，並將它放下。

毘婆舍那步行法的設置，為的是讓簡單覺受充斥你的意識，為的是讓這樣的過程能實行徹底到將其它的一切都推至一旁的程度。沒有空間留給思維，也沒有空間留給感情，沒有時間來執取，也沒有時間來將活動過程凍住以產生一系列概念。自我的感覺是用不上的，只有觸覺、動覺的感受在掃過，一個無盡、永遠變化著的，未經加工經驗的洪流。我們在這兒學習逃入現實之中，而不是逃出。從中獲得的任何洞見力，都可以直接應用於我們概念充斥的生活之中。

## 姿勢

修行的目的是要對我們那無間斷、剎那剎那遷流體驗的一切方面，達到完全的覺察。我們在做或經驗大多數事情時，都很少或根本沒有在注意觀察，在這個意義上講，這些行為都完全是在無意識中進行的。我們的心完全放在其他事上，大多數時間都好像是在由自動駕駛儀操縱，而且，在白日夢和成見的大霧中迷失了方向。

在我們的生活中，一個最經常被忽視的方面就是自己的身體。頭腦中的彩色動畫片是如此地誘人，以至於我們傾向於取消對動覺和觸覺的觀察。那些信息每秒都在注入神經，湧入大腦，可是我們卻將其大部分與意識隔絕開來。它們注入較低的心理層次之後，就再也無法前進了。佛教徒發展了一種方法來打開閘門，使這些材料傳送到意識之中，這是意識到無意識的另一種方法。

在一天的過程中，你的身體經歷了各種各樣的扭曲：你坐下、站立；你行走、躺下；你屈身、跑動、爬行並懶散地伸開手足，教禪的師父極力主張對這不斷進行著的舞蹈保持覺察。在一天的生活中，

每過幾分鐘就花幾秒鐘來檢查一下你的姿勢。做的時候不要用評價的方式，這不是修正姿勢，或者改善外表的練習。將注意力掃遍全身，感受到你是怎樣維持這個身體狀態的，心中默默記下「步行」、「坐著」、「躺著」或「站著」。這一切聽起來簡單得可笑，可是，不要輕視這個過程，這是個強有力的練習，如果實踐得徹底，真正地深入灌輸這種心理習慣，它就能徹底轉變你的經驗。它為你接通了覺知的全新的空間，你覺得像是盲人恢復了光明。

### 慢動作的活動

你的每個動作都由相互隔別的動作組成，簡單的繫鞋帶動作就是由一個複雜系列的微細運動所構成，大多數細節發生時都未被注意到。爲了從總體上增強繫念的習慣，你可以用非常慢的速度來從事簡單的活動——下功夫以全部注意力來觀察活動中的每個微小變化。

坐在桌邊喝茶就是個例子，這就有許多要體驗的：審視你坐的姿勢，並感受杯把和手指間的感覺；聞到茶的香味，注意到杯子、茶水、手臂和桌子的放置；觀察心中要抬起手臂意欲的出現，在手臂抬

起時感覺它；感覺杯子碰到嘴唇，液體注入口中；嘗到茶水的味道，再觀察到降低手臂意欲的出現。如果你全心全意投入其中，不執著地觀察每個覺受和念頭與感情的遷流，那麼，這整個過程就是迷人而優美的。

同樣的策略可以應用於許多日常活動之中。有意地放慢你的思維、言語和動作，這就使你能夠洞察它們，達到遠比平常深入得多的層次，所發現的事是完全令人吃驚的。開始時，故意保持慢步調，這在大多數日常活動中是很困難的，但隨著時間的增加，技法會逐漸嫻熟起來。深刻的了悟不但會在打坐時出現，而且，當我們在每日生活中確實地考察自己的內在過程時，也會出現。這是個實驗室，在這裡我們真正開始看到自己情緒的機制和感情的操作過程；在這裡我們可以確實地衡量自己推理的可靠性，並瞥見自己的真實動機和身著騙人騙己的偽裝盔甲之間的差別。

我們會發現大量的這種信息令我們吃驚，其中許多還擾亂人心，可是它們全都是有用的。純粹的注意力，使那些聚集在內心小小隱蔽角落中的凌亂

變得有秩序。如果在日常生活中具備了清晰的理解力，當你以繫念之光深入到內心非理性的角落和裂縫之中時，就有能力保持理性與平和。你開始看清：在多大程度上是自己造成內心的苦惱；你視自己的悲傷、恐懼和緊張爲你自己產生的結果；你看到了自己造成自己苦惱、虛弱和侷限的途徑。對這些心理過程理解得越深，它們對你的控制也就越少。

### 協調呼吸

打坐時，我們主要集中在呼吸上，對於變化不息呼吸的完全專念，可以直接把我們帶入當下一刻。同樣的原理可以在運動中使用，你可以將從事的活動和呼吸協調起來，這就給你的運動提供了一種流動著的節奏，它使許多陡峭的轉化變得平緩，心力集中於那項活動也就比較容易，繫念也增加了，這樣，保持在覺照當下的狀態也就容易多了。在理想情況中，禪修是要廿四小時進行的。這是個非常切實的建議。

繫念狀態就是有心理準備的狀態，心中沒有成見的負擔或憂慮的約束，對任何出現的事都能立刻面對。真的具備繫念時，你的神經系統就精神飽滿，

並含有那種能促進慧力的彈性，問題出現了，你簡單地加以處理，迅速、有效，忙亂被降至最低程度，你不會站在那兒猶豫不決，也不會去逃到一個安靜的角落坐下，以它為目標修禪，你直接處理它。某種情況下似乎沒有解決的辦法，你也不會為此擔憂，你只是繼續去做下一件需要處理的事，你的直觀成為了一種很實用的本領。

### 偷到的光陰

對真誠的禪修者而言，「被荒廢的時間」，這個概念是不存在的。一天中小小的荒廢時間片段可以被轉化為利益，每個空閑的片刻都可以用來修禪。焦急地坐在牙醫辦公室時，就以焦急為緣修禪；在銀行排隊覺得煩躁，就以煩躁為緣來修禪；在公共汽車站捻著手指感到無聊，就以無聊為緣來修禪；盡量做到一天自始至終都保持警覺和觀照，即使是對最繁複、乏味的事，也要確切地繫念於當下正在發生的狀況。要利用你獨處片刻的好處，要利用那種大部分是機械呆板活動的好處，要利用空閑的每一秒鐘來保持繫念，要盡可能利用一切時間片段。

**專注於所有一切活動**

從醒來後第一個感受開始，到睡著以前最後一個念頭為止，你都應努力自始至終地，對一天中的每項活動和每個覺知保持繫念。這個目標之高，令人難以置信。不要希望很快就能成就，只管慢慢地達成這一目標，讓你的能力在時間中成長。最可行的辦法就是將你一天的時間分爲片段，在一定的時間片段內專門繫念於姿勢，以後再將繫念擴展至其它的簡單活動：吃、洗刷、穿衣等等。在一天中的某個時間，你應抽出十五分鐘來修習某種對特定心理狀態的觀察，比如：愉快、不愉快和中性的感受，或是蓋覆，或是念頭。具體的安排由你決定，其要點是要修習辨認清楚各種狀態，並且在一天之中，自始至終盡可能完滿地保持繫念狀態。

要努力在日常活動中做到，坐禪和其他生活經驗之間的差別少之又少，讓一方自然地滑入另一方。你的身體幾乎從不會靜止下來，總有運動可供觀察，在最極端的情況下，還有呼吸。除非是在很深的定境，你的心從不會停止講話，總會有東西出現可供觀察。只要是真誠地在應用你的禪修，就永遠不會在值得觀察的事物前茫茫然。

你必須將修行應用於每日的生活場景，那是你的實驗室，它能提供你所需的試驗和挑戰，來使修行深化和名符其實，它是淨化你欺騙和失誤的火焰，它是顯示你是在進步還是自欺的酸性試劑。如果禪修不能幫助你處理每天的矛盾和掙扎，那它就是膚淺的。如果每天的情緒反應沒有變得越來越清晰，越來越容易處理，那你就是在浪費時間了。在真的去進行那樣試驗之前，你是永遠不會知道自己做得如何的。

繫念的修習應該是無處不在的，不能有時候修，而在其它時間就放置不理，你要一直在修。如果只有躲在隔音的象牙塔中，禪修的效果才好，那它仍舊是不成熟的。慧觀禪法是時時刻刻繫念的修習，習禪者學習以純粹的注意力來觀察心中一切現象的生成、增長和衰亡，他不厭惡其中任何一個現象，也不讓任何一個逃脫，這裡包括念頭和情緒、活動和欲望全部的景象，他觀察這一切，連續地觀察，可愛、可怕、美麗、羞恥都無關緊要，他看到它的現狀，看到它的變化，沒有任何經驗層面被排除或迴避，這是個非常徹底的進行過程。



如果在日常活動的忙碌中，你發現自己感到厭煩，那麼就以厭煩來修禪，看清它的感受如何？過程怎樣？是由什麼組成的？如果生氣了，就以生氣來修禪，探究它的機制，不要逃避它；如果發現自己非常沮喪，就以沮喪來修禪，以無牽掛、探尋的態度來考察沮喪，不要盲目地逃避它。探索這個迷宮並畫出它的路線圖，這樣，當下次再出現沮喪時，你就能更好地加以處理。

以每日生活中的起伏來修禪，是毘婆舍那的全部關鍵所在。這種修行是極為嚴格和極需要大量精力投入的，但是，它會在內心逐漸形成一種境界，其靈活性超越了比較。禪修者每一秒鐘都保持著心胸開放，他在不停地考察著生活，考察著自己的體驗，以無牽掛和探尋的觀點來看待事物，他的心一直在對任何形式、來自任何地方、在任何時間的真理敞開著，這種內心狀態就是你解脫所需要的。

據說如果內心保持在禪修的準備狀態，那麼此人隨時都有可能開悟，最微小最普通的覺知都可能成為觸發點：月亮的景色、鳥兒的啼哭、樹上的風聲。覺知到什麼，並不如你觀察那種覺知時所處的

狀態來得重要，那種敞開、有準備的狀態是關鍵。如果你的條件具備，它可能現在就發生在你身上。你的手指在這本書上的觸覺可能就是線索，這些文字在你頭腦中的聲音也許已經足夠了，如果條件俱備，你現在就可以開悟。

①相當於我國的禪七。

繫念禪修法

第 十 五 章

◎第十六章◎

你能從中獲得甚麼？



你可以期望從修禪中獲得一些利益，最初的好處都是現實的事物，較後階段的利益卻是深刻、超常的。它們並駕齊驅，從簡單到宏偉，我們將在這兒列舉其中一些。親身的修行會告訴你真相，只有你自己的經驗才算數。

那些我們稱爲蓋覆或煩惱的狀態，並不僅僅是令人不快的心理習慣，它們主要來自「我見」過程本身的顯現。自我意識本身，實質上是種相分離的感受——一種對我們所謂的「我」和所謂的「別人」之間的距離感覺。只有不斷地訓練這種感覺，它才能穩固地保持住，而這些訓練就是由蓋覆組成的。

貪婪和欲望都在試圖爲我「從那兒得到一些」，瞋恨和厭惡都在試圖將「我和那個」之間的距離增大。所有的煩惱都依賴於那種在自我和別人之間有障礙的感覺，而且每次煩惱過程，又全都助長這種感覺。繫念深入、極爲清晰地感受事物，它將我們的注意力引向煩惱的根源，並使它們的機制暴露無遺。繫念看到它們給我們的後果和影響，它是無法被騙的，一旦清楚地看到了貪婪實質上是什麼以及它對你和別人的實際效果，你就會自然地停止再

從事它。小孩在熱爐灶上燙著了手，你用不著去告訴他把手縮回來，他就會自然這樣做，其中不涉及思維和決心。神經系統中內建有一種以此為目的的反射活動，它的過程比思維還快，當小孩意識到燙的覺受時就開始哭了，而手已經從疼痛的來源處縮了回來。繫念運作的方式非常相似，它沒有文字，自發進行，並且效率十足。清晰的繫念能阻止蓋覆的增長，而連續不斷的繫念能將它們消除。所以，當真正的繫念建立起來時，我見之牆就會破碎，渴望減弱了，自我防護和僵化削弱了，你的心境變得更加敞開，更能夠接受，更加靈活，你學著讓別人分享你的仁愛。

佛教徒在傳統上是不大談最終人性的，而稍微願意描述一下的人通常會說：我們終極的本性或佛性是純淨、神聖、內在善良的，人類表現與之不同的唯一原因，就是他們對終極本性的體驗被障蔽了，好像被擋在閘門後面的水。隨著繫念溶解磚石，閘門就穿開了洞，慈悲和同情的快樂向前湧出；隨著繫念禪修的進步，你全部生命經驗都在改變，感覺到自己活著，也就是覺察到自己有意識本身，這種

經驗變得清晰而且精確。它再也不僅僅是成見的、一個未被注意到的基礎了，它變成一個持續被觀察到的事物。

每個流逝著的剎那，其本身都是醒目的；這些剎那再也不是混合在一起，處於未被注意到的模糊之中了。沒有任何東西被掩飾，或認為是理所當然，沒有任何經驗被認為只是「普遍」，每樣東西看起來都明亮、別緻。你不再將自己的感受進行心理分類了，描述和解釋都被扔到一旁，時間中的每一個剎那都獲許來表達自己，你真的去聽它要說的內容，你在聽，好像是頭一次聽到一樣。當你的禪修真的具備了力量，它也就會持續不斷，你不停地以純粹的觀照來觀察呼吸和每個心中的現象，你感到越來越穩定，越來越安住於對事物剎那剎那的純粹直接的經驗之中了。

心中一旦沒有念頭，它就會清楚地覺醒著，並且安住於完全單純的觀照之中。這種觀照是無法適當描述的，文字是不夠的，只能來經驗它。呼吸不再僅僅是呼吸，它不再侷限於你會認為的那種靜止而熟悉的概念了，你不再認為它只不過是吸入和呼



出的相繼相續了，它不再是種無意義、單調的體驗了。呼吸成了一個活生生變化著的過程，它活著而且迷人，它不再是時間中發生的事了，在觀照之下，它就是當下的剎那本身。時間被認為是個概念，而不是經驗中的實體。

這是一種對觀照簡單化、初步、去除了一切枝末細節的描述。觀照立足於當下活生生的遷流不息之上，它以對實相的深刻覺察為標誌。你知道這絕對是真實的，比你曾經歷的任何事都真實。一旦獲得了這種具備絕對確信的覺察力，你就得到了一個新的有利位置，一種新的標準，依此可以來衡量自己一切經驗。由這種覺察力，你清楚地看到自己在和純粹現象打交道的時刻，也看到自己用內心態度擾亂現象的時刻，你看到自己將現實和內心評價、陳舊印象、個人觀點扭曲在一起。在做的時候，你知道自己在做什麼，你對自己疏忽真正實相的過程越來越敏感，你的領悟力在趨向於單純、客觀，既不對現實增加什麼，也不減少什麼，你成了一個很有洞見力的人。從這個有利位置觀察，一切都是清楚的，數不清的心理、生理活動都細節鮮明地顯現

出來。你繫念地觀察不停升降著的呼吸，觀察身體覺受和運動的不息之流，審視念頭和感受的迅速相繼，並且感覺到那來自時間穩恒進程回音的節奏。在所有這些無止息的運動之中，並沒有一個觀察者，有的只是觀察。

在這種覺察狀態之中，沒有任何事物在兩個相繼的剎那中保持不變。所看到的每樣事物都是處於不斷的變換之中，一切事物出生，一切事物衰老並且死亡，從來沒有例外。你對自己生活的無止息變化覺醒了，向周圍看，你發現每樣事物都處於消長之中，每一樣事物，每一樣事物，每一樣事物。它們全部都在上升和下降，增強和衰弱，出現和消逝。所有的事物，從極微小的到太平洋，全都處於不停的運動之中。你覺察到宇宙是感受的一條川流不息的大河，你最喜愛的物品正在悄悄離去，就連你的生命也不例外。然而，卻沒有理由為這種無常而悲哀，你站在那兒全神貫注，一動不動注視著這種持續不斷的活動，你感受到奇妙的快樂——這一切都在運動、跳舞，充滿了活力。

你繼續觀察這些變化，看到所有這些是如何結

合在一起的，這時，你覺察到一切心理、覺知，以及感情現象之間的密切聯繫。你觀察一個念頭導引出另一個，你看到其消失引起感情的反應，感受產生更多的念頭。行爲、念頭、感受、欲望——你看到他們全部都密切地聯結在一起，形成一個因果的精妙組織。你觀察愉快的感受升起、下降，你看到它們從來不能持久；你看到疼痛不請自來，而且看到自己焦急地奮力將它趕走；你看到自己失敗了。當你安靜地後退一步，只管觀察這一切的過程時，所有這些都會一次又一次地發生。

從這個活的實驗室之中，你得到了一個內心的無可置疑的結論。你看到自己的生活具有失望和沮喪的特徵，並且清楚地看到了其根源。這些反應都來自你本身沒有能力得到所要的東西，你害怕失去已經得到的東西，以及對已有的東西永不滿足的習慣。這些都不再是理論概念，你已親眼看到它們，而且你知道它們是真的。你覺察到自己的恐懼——你自己面對生死時最根本的不安全感，這種緊張是非常深刻的，它一直深入到思想的根源，並使全部生命成爲一種掙扎。你看到自己在急切地摸索，心

懷畏懼地想去抓取堅固、可靠的依賴基礎；你看到自己在永無止息地抓取著什麼，任何可供在所有這些流動的沙中抓住不放的東西。你看到，沒有任何東西可供抓住不放，沒有任何東西不在變化。

你看到損耗和哀傷的痛苦，看到在一天天平常的生活中，自己不得不去和痛苦的發展相適應；你親眼看到每日生活過程所固有的緊張和矛盾；你看出自己的大多數憂慮，實際上是多麼膚淺；你觀察疼痛、疾病、衰老和死亡的過程，你感到驚奇，這些恐怖的事其實根本就不可怕——它們只不過是現實。

通過對自己生活負面的深入細緻考察，你深刻地了解到了「苦」——一切事物的不如意性，你開始在人生的各個層面中領悟到苦，從明顯的一直到最細微的。你看到苦不可避免地尾隨執著而來，一旦你抓取了任何東西，痛苦會不可避免地跟著來，一旦徹底了解了欲望的整個過程，你就會對它非常敏感；你看到它從何處來、在何時出現、如何影響你；你看到它一次又一次的運作過程，表現在每一個感受渠道之中，控制了內心，並使意識成爲它的

奴隸。

在每個快樂的感受中間，你觀察自己的渴望和執著的過程；在不愉快的感受中，你觀察內心強大的抵抗力。你不去堵塞這些現象，而只是在觀察，將它們當做人的念頭看待。你在尋找你稱爲「我」的東西，可是你找到的只是一個肉身，而且你又怎麼能說這個皮膚和骨頭的袋子就是你意識中的自我呢？進一步探尋，你就會發現各種心理現象，比如情緒、思維模式和觀點，看看以它們其中的每一個做爲意識中的自我如何。你看到自己有意欲去占有、保護、防禦這些可憐的東西，而且看到這樣做是多麼愚痴。你狂怒地在這些東西中搜查，不斷地在尋求自己——物質、身體覺知、感受和情緒——當你徹底追究下去，深入到每個角落，無止息地尋求「我」時，就發現所有這一切都處在不停的旋轉之中。

你什麼也沒找到，處在無止息變化經驗的無盡之流中，你在所有那些心理部份的總和中只能找到數不清的非人格過程，它們都是以往昔的過程爲因爲緣的，靜止的我根本找不到，一切都是過程。你

找到了念頭，但沒有思維的人；找到了情緒和欲望，但沒有實行的人。房子本身是空的，家裡也沒有人。

這時，你對自我的全部觀念變化了，你開始以看待報紙照片的目光來看待自己。以肉眼觀看時，所見的照片是一個確實的圖像；當用放大鏡觀察時，這一切都破碎成一幅錯綜複雜的格點構成圖形。同樣地，在繫念的深透關注之下，「自我」、「生命」或任何的感覺，都失去了其堅固性並且溶解了。這在慧觀禪修中就到達了這樣一個程度，一切存在的三個特徵——無常、不如意和無我——以灼熱觀念的力量迅速衝擊著你的頭腦。你活生生地體驗到了生活的無常性，人類生存的苦惱性和無我的真實性，對這些的體驗是如此的真確，以至於你突然醒悟到——貪求、執取和排斥是完全無益的。在這意義深遠時刻的清晰性與純粹性中，我們的意識轉化了，自我的實體蒸發掉了，剩下的只有無窮個相互關聯的非人格現象，它們是因緣所成的，而且是永遠在變化的。貪欲被消滅，一個巨大的負擔卸去了；繼續存在的只有毫不費力的遷流不息，其中沒有絲毫的排斥和緊張；繼續存在的只有安寧，而且快樂的

涅槃及無爲的境界就此實現了。

## 作者簡介

海那波拉·瓜那瑞塔那尊者十二歲於斯里蘭卡的Maladeniya出家，一九四七年二十歲時，他在Kandy獲得更高層次的戒體，他的學業完成於Vidyalankara College和Buddhist Missionary College（佛教宏法學院）。接著，他旅行到印度五年，為Mahabodhi Society（摩訶菩提協會）做宏法工作，並為Sanchi, Dehi（德里）和Bombay（孟買）的不可接觸賤民服務。後來，他在馬來西亞宏法十年，擔任Sasana Abhivardhiwardhana Society, Buddhist Missionary Society（佛教宏法協會），Buddhist Youth Federation of Malaysia（馬來西亞佛教青年聯盟）的宗教顧問。他曾在Kishon Dial School和Temple Road Girl's School教書，而且曾在Buddhist Institute of Kuala Lumpur（吉隆坡佛學院）擔任校長。

應Sasana Sevaka Society之邀，他於一九六八年來美，在首都華盛頓擔任Buddhist Vihara So-



ciety（佛教精舍協會）的祕書長。一九八〇年，他被任命為協會的主席，在任職期間，他教授佛學課程，指導坐禪靜修，並從事講演活動，足跡遍及廣大的地區，其中包括美國、歐洲、澳大利亞和紐西蘭。

他也曾追求學術研究的興趣，在The American University（美國大學）獲得哲學博士。他曾在The American University, Georgetown University（喬治城大學）和University of Maryland（馬里蘭大學）教授佛學課程。他的書和文章發行於馬來西亞、印度、斯里蘭卡和美國。

瓜那瑞塔那尊者自一九七三年起就在The American University任佛教宗教師，現在他是位於西弗吉尼亞Shenandoah Valley的Bhavana Society（心智修習協會）的主席。

**參考書目：**

**“ MINDFULNESS IN PLAIN ENGLISH ”**

**by Ven. Henepola Gunaratana**

**Boston: Wisdom Publications, 1992**

**“ THE PATH OF SERENITY AND INSIGHT:  
AN EXPLANATION OF THE BUDDHIST JHANAS ”**

**by Ven. Henepola Gunaratana**

**Delhi: Motilal Banarsidass, 1985**

