

寻回失落的宁静

—佛教禅修入门

阿姜阿马罗比丘——著

净厚法师——译

佛陀教育基金会 印赠

寻回失落的宁静

—— 佛教禅修入门

阿姜阿马罗比丘 (Ajahn Amaro) 著

净厚法师 译

目录

前言.....	5
如何使用本书.....	8
序 中文译者.....	10
第一章 身体的姿势和心的焦点.....	13
第二章 动与静.....	43
第三章 觉知与思考.....	71
第四章 布施和接纳的心.....	89
第五章 智慧与慈悲.....	117
第六章 障碍和陷阱.....	147
经行的方法.....	172
作者感谢文.....	174
译者感谢文.....	176
作者简介.....	178
译者简介.....	179

前言

此书是依 2002 年在美国加州门多西诺县（Mendocino County）六周禅修课程讲稿编辑而成，此书所涵盖的禅修观念、技巧和方法适合初学者使用。

虽然此书介绍的禅修观念与技巧属于佛教传统，但这些方法并不只适用于佛教徒，笔者希望任何信仰体系的跟随者，无论是人本主义、基督徒、共产主义、佛教徒都能练习此书的禅修方法和原则，并运用在生活上。如果能确实练习此书的内容，相信读者们将更深地了解自己与他人，使自己的内心变得更加祥和，而生活在和谐喜悦的世界中。

本书并不试图说服读者信仰佛教，或认定佛法是最正确的教法，甚或期待信仰基督教、犹太教、伊斯兰教或其他信仰的读者们动摇对原本的宗教信仰。换句话说，此书并不试图说服读者们成为佛教徒。相反的，此书介绍的是一套无论何种信仰，任何人皆可使用的简易禅修方法和原则，运用此书的观念与方法可使生活变得更加美好。因此我诚心地希望无论是何种信仰背景的阅读者，都会觉得此书的内容简单易解，而能运用在日常生活中。

什麼是禪修？

由於社會中各方的影響及不同的生活方式，人們對於什麼是禪修有許多不同的想法，有人認為禪修可以使人看到過去世的種種、閱讀他人的心念、從忙碌的生活中抽離出來，讓心沉溺在幸福喜悅的狀態中或進入奇妙深奧的境界等等。有些人相信禪修能減肥、讓人賺大錢、能給我們療愈的能量，或使我們成為閃閃發光有趣迷人而在雞尾酒會上脫穎而出。有些人可能在書籍雜誌上看到有關禪修的文章，或聽到電視節目討論「禪修」的議題，而產生觀念不清、模擬兩可的想法。鑑於這些對禪修觀念的誤解，此書的目的是希望從我所屬的佛教傳統觀點來說明禪修的方法及目的，標明禪修的要点並不在希冀上述的種種效果。

依我個人的了解，禪修觀念和目的與一般大眾的觀念與印象差異很大。當然，有些人的確因為禪修之後而產生集中心力，心中出現特殊的影像，甚至產生感知未來、他心通或其他神通的能力。但是，我的老師阿姜查極力地劝阻他的學生對此類的經驗產生過多的好奇或投注任何精力追求那些效果，他強調禪修者應該以佛陀教導的方法來練習禪修，幫助我們培養內心寧靜的特質及清晰思考的能力、學習了解我們的人生、學習如何與他人、與環境和諧共處。這些動機比

起那些想要获得神通等等的动机更为平淡，更踏实、更实用的态度。总而言之，本课程的主要目的，也是「禅修」的意义，是让读者亲身体验内心的和平及智能的真义。

总结而言，本书不是在教授获得特殊神通的能力，也不保证经过这六堂课的训练，读者就能变得更漂亮、更容光焕发，更有魅力，或是解决负债的问题无债一身轻。相反的，我的意图是让运用此书中禅修方法的人能更了解自己的生活会，使生活多一点宁静，与家人和同事相处得更融洽。无论内在及外在因素如何地变化，都能清醒的觉知，了解生命的意义。通过禅修观念的理解与方法的练习使生活与内心更加协调一致，这才是禅修的真正目的。

如何使用本書

此書包含了六章循序漸進的課程，每一章的主題都是獨立的概念與方法，包含禪修主題、方法指引及課後問答，每個章節都讀者都能獨立地運用。不像看連環小說般，跳過三個章節就會錯失重要情節。閱讀此書時如果跳過某個章節，讀者不會遺漏重要觀念而影響到另一章的理解。雖然如此，還是建議讀者依照前後章節的次序來閱讀，按部就班地練習此書的方法，如果不得不跳躍式的閱讀，建議找時間補閱跳過的章節。

擇取幫助的教法

佛教的主要的學習原則之一：面對接受的教法不盲目地相信或毫不思考地將之視為真理。佛陀鼓勵他的弟子仔細探究、思考並實踐所聽到的佛法、測試體驗所學習到的教法是否適用於自己，如果所聽所學的教法，實踐之後帶來好的經驗與結果，那就繼續使用。如果實踐之後，發現該教法並不適用，或者當下對個人而言不具意義，甚至發現該教法可能是錯誤的，可以先把它放在一旁，不需採用。此書也承襲了這種精神，如果你發現這些課程對你有幫助，請把課程的觀

念运用在你的生活上，并经常练习书中所列的禅修引导。如果你发现本书的内容对你没有帮助，那就请把它放在一旁，不必勉强使用。

阿姜 阿马罗 (Ajahn Amaro)

阿马拉瓦谛佛教寺院

(Amaravati¹ Buddhist Monastery) 2011

¹ Amaravati 是巴利文，翻译成英语是 Deathless。

序 中文译者

翻译此书的目的在感谢译者在英国生活多年，阿瓦玛缔僧团无私地张开双臂，成为他乡异国归依僧宝的僻护所，尤其是 2012 年的冬安居及次年的结夏安居，两次与西方南传佛教修行者共住的经验，使译者深刻地体验到长期专心修行的深度与广度。其次是此书第五章阿姜阿马罗以大乘佛教的观世音及文殊师利菩萨的慈悲智慧的修行与教法，让译者感到其宽大心胸与文化涵容性，此为值得赞扬与提倡的态度。

佛教是东方文化的精粹，在亚洲地区发展流传了两千多年，孕育了当地的精神文明，这个古老的佛教传统在传入资讯发达的西方世界，正在产生何种变化？译者认为此为这一世纪人类文明最大的转变动能之一。佛教在西方是个新兴宗教，没有历史的包袱，也较少似是而非的道听涂说，西方人的逻辑思考方式与东方人不同，加上宗教、语言、文化、政治、历史等因素的差异，使得西方人的想法与观念与东方人回异，生命经验与故事也截然不同，同样的禅法透过他们的经验与故事来表达，在禅法的解读与说明上，令人焕然一新的感受。这个特质在本书的结构与内容的传达上清晰可见。因此，译者希望透过此书以新的语言重新认识审视读者可能已经熟悉的禅修方法。

在这个佛教文化传衍的大事中，汉传佛教的学人不能置身事外。除了成为这个文化传衍的推手，还要关注传衍的发展，吸收发展中的精粹来充实汉语佛教的内涵。让佛法在西国不同种族文化的环境下，透过东西两方僧俗四众的努力，为古老的佛教智慧传统添加新的能量与元素，使佛教在西方世界呈现全新的面貌，藉以回馈南传佛教森林传统的西方众僧团，也祝愿东西两方的佛教修行者有更多相互学习的机会，持续建立良性正向沟通与交流的管道。

总而言之，翻译此书的主要目的是为了介绍现代西方佛教禅师教导的禅修方法与特色，其次是协助吸纳现代西方佛教的风格与长处，为持续汉传佛教博大精深的内涵克尽一份绵薄的心力。

释净厚 2019年6月11日
彰化县永靖乡妙音如来净愿念佛会

第一章 身体的姿势和心的焦点



本章的主题是禅修时身体的姿势和心的焦点，此为禅法修行最重要的基础，也是禅修的起始点，适用于心灵和身体两方面。

当我们阅读、聆听及思考禅修的议题时，容易产生修行只是单独地关注在心的种种念头想法，以为禅修关注的只是心理的活动。在现今的媒体文化中，越来越多的广告使用闭眼盘腿的形象来作为禅修的图像。一旦开始尝试禅修的练习，多数人很快就会意识到要像广告中的人坐得那麼端正，肢体保持完美平衡的姿势，向内心观照，实在是非常不容易的事。一是我们的双腿被强迫适应不寻常的打坐姿势。二是当腿子盘好了，身体坐正了，不出几分钟就会接收到从膝盖、背部、臀部或身体部位所发出的疼痛抗议的讯息。因此，禅修活动不只是调整心的练习，也涉及到调适身体的事实，这点很快就被呈现出来。

从传统的佛教观点来说，上述的现象不是意外或一种不幸的状况。禅修者从一开始就应了解禅修训练是涉及身体与心灵两个层面。因此，正如禅修不单涉及心灵，此章节所指的「姿势」也不单是身体的姿势，而包含了禅修的心态。同样的「焦点」包括身体的焦点，也包含心灵的焦点。从本质上讲，练习禅修时就是专注在姿势和焦点上，因为禅修的目的在於培养两

个特定平衡的品质：一是精神力或警觉力，二是使身体的能量平衡、放松，平静和安宁的元素。一般最常看见的禅坐姿势是坐姿佛像的姿势，佛陀盘腿端身正坐，这是达到能量平衡和身心放松的理想方式之一，单单练习这个姿势就能有助於发展冷静、智慧和观照的特质。

警觉与放松

刚练习打坐时，就像刚学骑单车一样，容易不自觉地偏向两边，在单车不稳地左右蹒跚地摇动时，从一边偏到另一边，我们会直觉地改变车把的方向。在正常运行的状况下，这些突然产生的警觉或强烈的观照力，多半是因为外在事件的刺激或内心升起的情绪而引起。因为遇到危险的事件或刺激的事情，身体会变得焦躁不安，心情也会随著兴奋起伏，而处於高度警觉或防卫状态。所以，身体和心灵过於活跃或兴奋时，就无法同时拥有安定或观照的本质，这是一个极端。

另一个极端是过度放松的状况，放松通常被认为只是减少身体的动作，让心停止对一切外在事物的关注，用「摊在沙发椅上」的形象，或是慵懒的星期天下午，放著音乐、开著电视，翘起双脚，不需要集中

注意，打著瞌睡，思慮隨意漂流，做為身心放鬆的表像。但這樣的狀態所呈現的心只是半醒的，心的覺知不完全，甚至是在半睡眠的狀態。

從佛教的角度來看，修行的主要目的是找到生命的本質，將警覺與放鬆這兩種內心的能力提升到最高狀態，並在身心中保持兩者的平衡。這是佛教的原則，當你開始關注當下，開始觀照自己的心，讓頭腦冷靜下來，深深地觀照心的品質時，心就會比平常變得更加覺醒、更加祥和，如此持續不斷的練習，漸漸地我們的心就能更深刻、更敏銳地關注於當下。

簡單地說就是當我們越清楚地看到事物的本質，更認識心性的根本時，會越了解心的本質是完全清醒、和平自在的。警覺清醒與和平放鬆同時存在，兩者不互相排斥，是同時存在的特質。

某方面而言，警覺和放鬆同時存與一般的既定想法不同，甚至和一般的生活經驗不符合。我們往往誤以為只要一個特質存在，另一個就不存在。但是，如果我們看著心的本質，密切的關注就會經驗到心靈完全覺醒，全然覺知，完全和平的特質。

刚开始学习禅修或刚接触佛教的读者，发现自己对禅修佛法抱持半信半疑的心态，可将这一章视为只是供你参考的文章，可将此文视为只是禅修练习上实

际可用的建议。这些课程的精神是让读者自己阅读，使用书中所教导的方法和技巧，把它当成是一种科学上的假设，自己去实验而找到适用的方法。

在练习身体姿势时更容易理解到书中的原则，从身体锻炼的层面上看到它的有效性。如果读者有练瑜伽的经验，可能自然有这样的感受。瑜伽练习者，可能会发现盘腿，闭上眼睛，注意身体，能保持身体的端正，保持背脊挺直，保持端庄的气质时，可能会感觉到脊柱的底部微微地被拉扯，胸部撑开了一点，眼睛轻轻地闭著。这样的姿势充满活力，保持这样姿势不会造成背部僵硬紧张。这种感觉完全不像沿著脊柱的触电感或像猛然掉进冰水中一样突兀。伴随著身体端正的感受—就像使用任何瑜伽姿势一般—身体放松的禅坐姿势，这些姿势是个框架，藉由框架的辅助，我们可以帮助身体更柔软。这个原理与雕塑家浇注湿石膏到模具中，然後石膏硬化的过程相反。禅修从僵硬的姿势开始，然後渐渐放松，之後可能产生非凡的柔软度，在端正稳健的姿势中体验到身体的安定自在。

在警觉和放松之中找到两者的平衡。如果试图用理性的头脑来分析，可能很难了解这种平衡，因为这样的现象似乎是没有道理可言的。如果单纯地用身体来感觉，禅修者可体认到：「噢，对！此时我的意识完全清醒，身体充满警觉，充满活力，同时还可以放松

身心。」这不意味著放鬆的姿勢，使我們身體崩塌下去，脊椎彎曲，鼻子貼到地毯上！這是一種自然維持的姿勢，在這個姿勢的架構中，身心自然達到柔軟與放鬆。

本章节尾有禪修導引，讀者可以用來練習這種平衡警覺和放鬆的方法，來實踐禪修的方法，親身體驗一下，這種方法是否適用。這個練習的目的主要是在說明修禪者提升覺醒與觀照，同時達到放鬆的效果。幫助禪修者在身體中發現這些特質，這時也能使人在心中感受到並鞏固這些特質，藉此更深入地連結身體和心靈的互動關係。

禪修的目的

一開始禪修時，往往必須略帶強迫或以人為的方式來達到身和心的平衡。禪修者決定開始禪觀，練習讓身體保持在禪修的姿態，或嘗試將心力集中，使心平靜、安定。

無論如何，禪修者要明白禪修並非要創造某種非自然的狀態。禪修的目的是將身體和心靈的自然品質顯露出來，使兩者和諧統一，並將此和諧帶進日常生活中。禪修不是要成為什麼，讓心的本质更和平，或

使之觉醒。从佛教的角度来说，心的本质本来就是如此，心是完全和平，完全纯净，完全清醒的。心一直都是觉醒、和平、明智且仁慈的。但这些特质被我们的日常活动与责任，醒来、睡觉、与人互动及日间无数的杂务所闭塞、覆盖住了。禅修不是试图创造什麼特别的东西，或进入特殊的状态。禅修是在揭露那一直都在，始终不变的本然事实。因此，禅修会让外在的环境与人的活动更加和谐。

本书并不要求读者相信这个观点，主要的目的是通过这些课程，用禅修方法向内观照，通过一遍又一遍的寻找而照见、发现心本具的宁静和清醒的特质是无时无处不在的。读者自己观察体验，亲身体会禅修的方法能让人心安定，让注意力转向当下。当自己一遍又一遍的亲见这个本质，对这个实相的信心会自然升起。体验自己的心灵，就会发现当念头不落入思索未来或追忆过去（如：安排购物之旅，幻想著下一个假期或怀念上一个假期等等），当一个人留意当下，放松并清楚地观照，就会发现心中自然存在的安宁、纯净、觉醒，自己的心充满光明的心。随著自己的经验慢慢的累积，禅修者终於体验并相信生命的现象之下是纯净、明亮、和平的心的本质。

禪修的心態

禪修的心態指的是禪修中如何調整心的態度。也許有人會認為讓思緒慢下來，心靈平靜下來是很容易的。但是，一旦坐下來禪修，可能會發現心喋喋不休的，不斷地在不同的思緒上打轉，思考著許多事情，回想過去，計畫未來，對每一件事都有意見。有人會試圖把自我和心區分出來，試著讓心平靜下來，或將心中那個不停高談闊論的瘋子揪出來。禪修者可能不自覺地與自己的心形成鬥爭對立的状态，而將思考的心、散亂的思維、內心的情感及情緒性反應視為敵人。有人可能試著使思緒和內心活動停下來，乃至不自覺地以極為嚴厲專制法西斯主義般的心態來對付自己的頭腦里的思緒。雖然平日待人隨和，提倡和平、仁慈的政治與社會，致力於不傷害的行為，但對自己卻採取高度壓制的態度。雖然這是有點誇張的比喻，但是確實是有許多人禪修時對自己的状态非常挑剔，吹毛求疵，而給自己很大的壓力。

當我們試圖讓頭腦冷靜下來，將心帶回現在，關注於當下，培養放鬆和集中心神的品質是非常重要的，這樣禪修者就能身心和諧無礙地用功。重點不是在設置或強迫心來服從命令，因為從事心靈工作就像和訓練兒童與動物一樣。如果強迫堅持要小馬服從指

挥，那训练的人很快地就会摔落到地上！和小孩相处也是如此，只要开始以强迫，凌驾和控制的态度，相处的时段，很快地就以眼泪收场，或是在紧张的状态下结束。在这样紧张又痛苦的关系中，人人都是输家，虽然偶会不情愿地服从威势强权，但一转身一不注意，一有机会，强压的控制系统就出现裂缝，在这种情况下，孩子和自己都会感到痛苦不堪，被压迫性的互动的紧张情势所困住了。

相反地，如果采用互助合作的态度，结果就会有很大的差别。以和儿童相处为例，教导他们如何学习使用洗手间，共同制订家庭所应遵循的规则，或清理自己所使用的物品；与动物相处时，顺著它们的天性，以慈爱的态度来培训它。此时开发的是从基本情感、爱、合作而来的持久力和耐力，这些互动方式所呈现的是人类本具的慈悲本质，而非强迫性的蛮力。

佛教主张做事的过程与方法将与结果一致，这是一个标准原则，也就是手段与结果是一致的。如果使用的手段充满强迫、暴力或攻击，结果也会是充满痛苦和压迫，成因和结果一定是紧密相连的。所以，禅修调心时，要努力精进，投入全部的精神，训练持久不懈，并尝试顺应心的能量和倾向，对之抱持友善与配合的态度。心是一个朋友，而不是需要被殴打就范的敌手。

身体的姿勢

基本的打坐姿勢之一是脊背挺直端坐，可以坐在地板上、坐墊上盤腿或跪坐在凳子上。其實，禪修不是絕對要坐在地板上，坐在椅子或矮凳上也很好。重點是在找到一個至少能夠維持半個小時不動，持久而平穩的姿勢。

身體的姿勢方面，注意脊椎是否正直。坐在椅子上時，不要靠在椅背上，盡量保持身體端正，以脊椎作為坐姿的中心。脊柱是禪修世界的軸心，是中央元素，所有的結果與因素都圍繞著它。

禪修開始

開始禪修時，先坐下來，將注意力轉向身體，感覺身體的姿勢，使用本章結尾的禪修引導，察覺體內的壓力或沉重感，輕輕地調整身體，調向正直及內在的放鬆。

花一點時間專注於調整姿勢之後，將注意力從頭到腳來回掃描幾次，熟悉身體的感覺，身體的狀況怎樣？身體的姿勢如何？

从最原始基本的层面著手，用禅修专注所养成的关爱心，帮助身体朝向更平衡精致的品质，透过端正的姿势，让警觉和放松的品质相结合，两者相互协调。训练姿势的方法应该像训练小狗出去大小便、教孩子怎麼写字的态度相似。学著顺应孩子的本性，抓著孩子拿著铅笔的手，在纸张上面，温柔地教导如何写字。同样地，以温柔、耐心，弹性地调整，慢慢地训练身体。就像举例中的孩子，适应他的本性来指导他，我们也以有益於调适身心的方法来锻炼我们的身心。

禅修技巧

禅修的重点是在训练将心的注意力集中於当下。真实的生活其实只发生在当下，也就是现在这一刻，这是个很容易被忽略的事实。过去只是记忆，未来是未知，生活实际上只发生於当下。如果经常心不在焉，不断徘徊在过去的记忆中或是幻想著未来的生活，这样就会错过许多生命的时光。

佛教传统教导许多禅修的技巧，大多的技巧都是将心的注意力拉回当下的训练，有很多集中心力的物件可以用来实现这个目的，佛教的术语称之为「禅观对象」，禅观对象有很多种，例如：咒语是复诵一个单字或短语；观想图像涉及观想特定颜色的光或形状；

使用身体的感觉作为禅观对象，在禅期中，使用扫描全身的感觉作为禅观的焦点，这种禅修方法教导在静坐时持续扫描全身的触觉²，用身体的触觉作为禅观的焦点。

禅观对象的作用在於使禅修者专注於当下。简单的呼吸节奏大概是最常用、最有效，而且是最简易的禅修对象。原因是记住一个词，必须先使用思维概念创造它，这与将色彩与亮光作为禅修对象相同。但是，只要活著，身体就会呼吸，呼吸不是人为创造的。再则，呼吸不像令人喜爱的杂志或扣人心弦的间谍小说一样吸引人的注意力。杂志和小说虽然吸引人的注意力，但是这种注意力是松散的，它被分散在所吸引的图像、剧情、文字页面上，这一种专注无助于心的宁静。

呼吸是个简单的禅观对象，它能使心自然地安定下来，它不像个广告、有趣的故事或动人的音乐般突出或引人注意，所以禅修者必须用心力来观照自己的呼吸。因为呼吸非常微细，不易抓取，所以禅修者必须提起心力来照顾它。如果电视节目只拨放一个人的呼吸，像安迪·沃荷（Andy Warhol）關於一个人睡觉八小时的电影。这样的电影可能会吸引一些特定的

²这里指的是葛印卡(Goenka)老师从缅甸这一传承所教的禅法。Sensation 对应的是「触」。

观众，但对大多数的人而言，这样的电影不是很有吸引力。同样地，观照呼吸时，禅修者可能觉得这不是很有趣。但是，藉由单纯地观照平常熟悉又和平的呼吸，能帮助禅修者培养在日常生活中，活在当下的敏锐专注力。

我们的心习惯了恐惧、兴奋、刺激、淫荡、充满烦躁的心理状态，禅修是训练自己的心回到当下专注于和平的状态。因为，当事情不是那麼令人兴奋或有趣时，人们往往会陷入想像或梦幻的世界中。禅修的练习是从呼吸的专注中，把简单自然呼吸的感受当成注意力的焦点，当成注意力的锚，然後本然存在的单纯和宁静就会充满整个心。当心开始安住於呼吸上，注意力比较集中时，禅修者就可以不用那麼地用力，那麼地拘谨。但是刚开始练习呼吸法时，禅修者一定要集中注意力，将心放在呼吸的觉受上。禅修前，必须先把心念锁定在於呼吸的目标上，对自己说：「在姿势坐好、身体安定之後，禅修的半小时之内，我要将全部的注意力安放在呼吸上。」

呼吸法的练习

一般有许多呼吸法的练习法，如哈达瑜珈（Hatha Yoga），有瑜伽呼吸法（pranayama），运用特定的方

法来改变呼吸。在一些禅修及放松方法中，有各种深呼吸的技巧，或缓慢地呼吸，用不同方法调整呼吸。例如透过过度换气或让呼吸连续不间断，吸气後马上呼气，一口气接著一口气，中间没有任何间隔。呼吸法的练习者在呼吸中，可以读到所呈现的各种象徵性的意义，在一些传统或经典中，呼吸被解读为宇宙的韵律或是普拉纳³（prana）的气场。

在这个佛教传统的禅修方法中，并不试图著透过呼吸来观看宇宙，或寻找呼吸代表象徵意义，甚至是追求呼吸所带来的各种活化的效果。练习者单纯地跟随著呼吸进出所产生的自然韵律，无论呼吸是短，还是长，深或浅的气息，无论是一致的或一遍又一遍变化的节奏；禅修者全然地接受自然呼吸的状态，将呼吸的现象作为禅观的对象。保持著对自然呼吸的觉知，让呼吸的节奏和感觉及身体内所有不同的感受，自然地存在。将注意力集中在呼吸过程中的各种感受，将心安住在整体过程中。这个练习将在本章附属的禅修引导及下一个章节中有更多的说明。

禅修的过程中，禅修者的心可能呈现激动或是安静；有的人心境可以相当快地平静下来，有的则是心念互相抵触，无法平静下来。这些现象是禅修者无法

³ Prana: 又译为风，印度医学於瑜伽术语。

控制的事，也沒有任何硬性的規則或快速的方法能運用在禪修中而使禪修順利進行。每個人的因緣不相同，所以情況各不相同，心情也不同。一般而言，禪修者經常訓練自己將心安放在呼吸上，就越容易做到安住於呼吸上。努力地付出，不斷地練習觀呼吸的禪修的技巧，慢慢地就會熟悉方法，心就能清楚地觀照呼吸的自然流動。練習一段時間之後，注意力就能停留在呼吸上，沒有頻繁的妄念或是經常分心。禪修者即能保持集中注意力，而安住於呼吸上。

無論禪修者散亂徘徊多少次，當下总是在這裡，禪修的練習就是讓禪修者回歸當下。每次的放下就是覺醒，就是回到當下。當注意力轉離呼吸時，例如注意力被拉到噪音或其他事情上，再從一個妄念轉移到其他妄念上，發現這樣的現象時，禪修者應該練習著不陷入沮喪或耽溺於不悅的感受中。時時以著極大的溫柔和耐心，放下心中的任何想法，那也許是未來一周的計畫、假期的記憶或與孩子的爭吵，這些都不管它，再次回到呼吸的感覺上。如果意識到自己失去對呼吸的覺知，帶著寬恕的態度，隨時準備重新開始。無論禪修者忘失正念多少次，當下這一刻從來不曾放棄過我們。當下是最究竟、最忠實的伴侶。

内观禅修

隨著時間的推移，禪修者比較能夠將注意力穩定地安放在呼吸上，發現心已經具備安住在當下的能力，而無需專注於呼吸上。呼吸是存在的，但心已經放棄散亂的習慣，很歡喜地警覺、開放、細心地接受當下這一刻。

禪修開始時呼吸被用來當成心的錨，將心拉回當下的繩索。當心能夠自在的安住當下時，就可以不再把呼吸當成特別的对象。當下成了專注的焦點。

禪修練習的目的不是成為呼吸專家或呼吸迷戀者，禪修的重点是訓練心念能專注於當下這一刻。禪修的结果是对当下的种种现象保持开放觉知的态度，包含对身体的感受、声音、想法及可能出现的种种情绪，禪修者練習的态度是讓它們自然的出現，讓它們自然成形，讓發揮它們所要呈現的功能，接著溶化而逐漸消失。這樣的禪修方法稱為「内观」，依著内观的練習，漸漸訓練心來覺察並洞悉一切經驗的基本性質（本质、本性）。禪修者會發現在每個時刻中影像、聲音、味道、味覺、觸覺、思維、感覺及情緒的生起、形成、停留並消失。自然地呈現生命中這些不斷流動的面向。這些感覺產生，我們經驗它們，接著它們自

然地产生变化。在这些现象当中，有一种无所不包的意识敏感的觉知现前的一切，禅修者不带习气反应来对待这一切。这种觉照的意识不陷溺於迁流的经验中。禅修者清楚地觉知现前的一切，愈来愈深刻全然地了解到心是如何地被喜欢、不喜欢、想要、不想要、愉悦、痛苦、美丽、丑陋、过去和未来的想法、自己和他人所纠结的牵动。禅修者开始察觉自己是如何地将这些概念固化，开始练习从心放下，学习不被上述的心念所缠绕，或以习惯性的方式来认定这些心念，这就称为「内观」。

禅修者了解到我们持续地、惯性地被环绕我们的世界的表像、内心的感受、我们认识自己或他人是如何的方式等等所愚弄。但是当我们更近地观察，用禅修来使自己变得非常宁静，就会清楚明白地发现经验究竟是什麼，就会开始看见经验是不停地流动改变的，并清晰地了解到任何经验并不能带来真正的满足。开始明白：以嫌恶的感受为例，它只是不停地流动改变的诸多感受中的一种，并不需要因为那不悦的感受而借题发挥。

藉由禅修的练习，心愈来愈安定，不再被生命种种的经历所冲击。在日常生活中，许多是内心念头的习性的反应，通过禅修的练习，我们开始以不同的方式回应。在禅修过程中所学习到的转而应用到日常生

活中，能更好地切合的应对实际生活。有事要做时，就是简单地做事。没有事的时候，就不做，不再盲目地惯性反应。具有吸引力的东西出现时，我们就习惯性地抓取；对厌烦的事，就排拒它、试图甩掉。透过禅修的练习更能察觉到习惯性的感受，看到什麼是导向自利利他，相反的，哪些是导向弊害的。

禅修的过程中，有意识地放掉专注於呼吸上，试著体现这个洞察力的本质，就像是在船上，把锚拉起，心想没有水流不强或没有太多潮汐，但实际上可能有很多没有预想到影响船只的力量。起锚之後，可能忽然发现船漂向礁石，解决的方法是再将锚放下来避免触礁的危险。

这与在禅修中故意将呼吸的焦点放下，尝试地让心开放给流转的经验时雷同。也许禅修者原本的意图是观察流动的思绪，却被妄想横扫而陷入一连串的思绪中。在意识到乱流之前，已经被转走、被感觉迷惑住，拦截了下来。当这个现象发生，单纯地将注意力移回呼吸及打坐姿势上，观察自己身体的姿势如何，弯腰驼背了吗？身体紧绷了吗？试著将平衡的质地拉回姿势上，让观照的力量自然地将姿势调整好。藉由再次专注於呼吸帮助觉知力回到当下，渐渐地平静下来，加倍地专注用心。重建了稳定的坐姿及集中注意力的品质之後，再次放掉对呼吸的单一注意力，将心

开放给经验的流转。这个的重点是在逐渐地训练心细腻而单纯地在当下敞开心怀，警觉、观照经验之流，开放而对经验的生起、形成及消失没有特别的偏见。此时需注意不要过於理想化，执意地认为应该会有特别感觉、思考或存在的方式。最後，检查是否只是想像自己在做内观，但忽略了事实上心被杂念妄念占据，或四处飘荡，或内心自我对话得起劲而没有真正的在禅修方法的练习上。我戏称这种现象为「内观妄想」，心完全被内心活动的泥沼席卷。

我们的目标是从经历的事情中学习成长，自己明了、判断，就每次禅修的不同状况而作出适当的调整。禅修者必须自己寻找体验到最适合自己的方式，并做出适当的调整，朝向平衡、观照当下及不执著的开放。禅修的目标是不抓取，也不排拒任何事情，将心调和到此时此地。

使用以下的禅修指引，禅修者会发现禅修许多不同的面向。从某方面来说，禅修是很简单的事，但是，由於心的复杂程度太高，所以需要非常地用心地投入练习。

最有效的態度

進入禪修時的態度很重要。其實，沒有所謂的好或壞的禪修，但是如果禪修時心的狀態非常和平、安靜、光明，禪修者就認為這支香坐得很棒。相反的，如果坐得身心扭曲痛苦，困惑、憤怒及不安，就覺得這是個糟糕的禪修經驗。其實，修行的重點在於如何從這些經驗中獲取教訓。無論是痛苦困難或是安祥光明、清明美好的經驗，都能從中學習。

禪修過程中，要記住當內心呈現混亂狀態時，要有耐心地去了解混亂的狀態也是心的本質的功用。即使是瘋狂的心念也有開始和結束，這些心理的現象來來去去，禪修者可借著痛苦的經驗開發智慧和洞察力。再者，美好歡喜的經驗也可能轉變為障礙，如果對它產生執著、希望能夠重複這個經驗、或因此沾沾自喜，認為自己有所證悟，即使剛開始是好的、純潔、美麗的，它也會變成痛苦的來源和自我的蒙騙。

禪修的關鍵是在從所有的經驗中學習，無論是喜歡與不喜歡、美與丑。只要我們有學習的心，每一件事都能教導我們。這是禪修的一個主要原則。重點在於學習到了什麼，而不在於過程中某些特定的主觀經驗。

禅修指引

开始时，刻意地让自己的身心活动慢下来。找到一个自己感觉舒适的姿势，一个身体能够维持半小时平衡稳定的姿势，在椅子、禅凳或盘腿坐在蒲团上均可。

将注意力由身体开始从外转向内。在开始调整身体前，先花一点时间察觉身体的感觉。心情如何？沉重？紧张？热？冷？不痛？不舒服？无论如何，花点时间来辨识身体的感受。重点是熟悉自己的身体、它的感受，知道自己的下手处，有哪些现况是自己要面对处理的。

将注意力拉到脊椎上，让身体正直而不紧张、僵硬或紧绷。保持身体像一株成长的花卉或在森林成长的高大红杉树，自然坚定、强壮、向上成长，感受身体以此种方式像一棵大树一样挺直生长，中央有坚定的躯干，周围有大大小小的分枝，分枝的末端有精心排列的枝叶。同样的道理，脊椎是身体的主干，让在脊椎周围身体的各部位放松，就像枝干轻松地挂在树干上，树枝、叶子或针叶环绕在坚固的枝干上。让全身放松自在，没有紧张感。

身体扫描法

接著，从脸部和头部的感受开始，有系统地扫过全身，帮助放松的感受贯穿整个身体。首先，注意感觉，脸部、额头、眼睛周围的感受。是否有任何紧张或绷紧？有意识地让肌肉放松。

感觉嘴巴、下颚周围的肌肉，有什麼感觉？注意是否有任何的紧张或紧绷的感觉？有意识地让一切软化，让所有的紧绷消融。

开始感觉温和的轻松感流淌过身体，就如温暖的阳光从树的顶端流泄下来，向下流向所有的枝干、树枝及枝叶的末端。从头部、脸部下来，向下进入颈部、肩膀，有意识地让他们一点一点地放下，从紧绷中解脱出来，软化，松弛。当肌肉渐渐地松软後，觉知那是什麼感受。此时的心情如何的受之影响？当身体逐渐地松弛，软化及消融，心的觉受如何？

随著松弛的觉受向下流入双臂、双肩，上手臂、手肘。一路向下往手腕、双手到指尖。无论有多紧张、紧绷或僵硬，有意地让一切放松、软化，让紧张溶解。允许自己感到自在，不持续任何的焦虑。

注意力渐渐地移向身体的主躯干，觉知胸部的感受，想像心脏部位像是一朵花苞，让它开放一点。把

肩膀向後拉回一點，讓胸部放開一點，像花蕾一樣慢慢地綻放。如一朵綻放的花，讓自己更輕鬆地呼吸。

隨著這放鬆的感受流向胸部，流到腹部、丹田。留意腹部、丹田的部位是否有緊張的氣結硬塊，焦慮緊張的糾結，刻意地放鬆緊張的結塊，讓肚皮鬆弛平復。這不是練「鐵肚功」的時候，而是讓腹肌變成像果凍一樣。讓每一個部位都鬆弛開來，放鬆自在，沒有什麼可執著的，也沒有什麼需要緊張的。

如此地下意識地練習時，留意所有的變化及這些練習對情緒的影響。當你讓丹田放鬆時，內心的感受如何？身體覺得如何？

讓注意力從腹部轉到骨盆腔，並通過髖關節。請留意那些部位是否有任何緊繃或僵硬的感受。讓肌腱放鬆軟化，讓雙腿放鬆，感受到放鬆的暖流向雙腿，大腿、膝蓋，一路到雙腳和腳趾。讓注意力全然地關注，向下流傳到身體的每個角落，遍布到身體的每一寸，讓整個系統全然地自在放鬆，感受全身沉穩、扎實、安定、自在。

接下來的兩分鐘，讓注意力貫通全身上下，無所不在。任何時候，只要察覺任何緊張或緊繃再次返回上一個步驟，也許你在放鬆胃部時，眼睛又開始緊張起來，或是你在放鬆膝蓋時，肩膀又緊張起來。將注

意力轉回到又開始緊張起來的部位。讓愛的覺知像火炬的溫暖一樣融化緊繃的硬塊。將注意力停在那個區域，讓每個部位放鬆軟化，然後繼續掃描到其他區域，認識自己的身體，引導它朝向放鬆自在。

藉由專注於呼吸來聚焦

心有流動、散亂的傾向。心是那麼容易地被吸引，被這個和那個迷惑而去。因此我們選擇一個簡單的物件，訓練心安住於當下。感知到身體存在於意識空間中，在身體的各種感受中，將注意力縮小集中在呼吸的節奏上，不要試圖以任何方式改變呼吸，不需要對它做任何特別的事，只要感受到身體依著自己的節奏來呼吸，就讓這簡單回圈的感受群存在於當下，就如曼陀羅⁴格局的中心一樣，成為關注的焦點。

將注意力拉回呼吸上

呼吸是一個微細又平淡無奇的存在，所以觀呼吸時，注意力分散是很正常的事。可以把它當成練習慈愛與耐心的好機會。失敗、失去焦點，被身體的感覺所分心了，有懷疑，有些爭執的回憶，時間就這麼流逝，心跑掉了，回憶往事，一旦發現自己的心跑掉了，或被飄過的思緒擒住，輕巧溫柔地放下它，讓呼氣將

⁴又譯為「壇城」。

散乱的心帶走，用呼气自然放鬆的品質引出放鬆的身體的状态，以温和的呼气「啊……」帶來放鬆。无论多緊急的問題，多麼令人興奮的主意，多麼憤慨的情緒，一旦發現自己分心了就開始呼气「啊……」，用呼吸把它們包起來，鬆開它，放下它，让它流逝。接著用帶有天然活力的吸氣重新開始，再次建立專注的品質。

呼吸本身的韵律自然地把警覺和放鬆兩個品質拉近，這些品質相互配合，充分地體現在呼吸本身中，如樹的靈活性和堅定性一般，肩並肩地存在。樹木虽然是堅固、直立且強壯，但是他們遇到風也會傾斜彎曲，這兩種品質都需要。因此當你失去注意力，意識到自己分心了，无论心所執取的是什麼，只要放下，回到呼吸上，從覺察吸氣再次開始專注心地練習。

當你的心散乱時，不要批評或懲罰自己。禪修是一種學習如何「完美的」失敗，學習如何失焦的過程，了解到這一點，徹底地放下所分心的事，重新開始。没有任何損失，沒有指責，只是很歡喜地回到現實的當下，此時此地。一次又一次地訓練心察覺分心的質地，覺知它，将它呼出。放下心中所有的執取，重新開始。

增长观照力（观）

如果你发现心开始安定下来，也变得更加平稳，心很容易地安放在呼吸上，这时候你可以让呼吸回归到是当下众多感受的一部分。以先前你将注意力缩小到呼吸上的方法，将它延伸到整体觉知的地平线，让它再扩展，不需要特别注意当下生起的任何物件。

让当下这一刻成为关注的焦点，不管它是声音、身体的感觉、想法、或呼吸，无论是什么，让整体的经验模式流动，结晶成型，被经验到，然後溶解消失。因此，虽然有一连串的认知和解读，但是觉知同时存在，将心放在这个觉知的层次上，这种觉知的性质。不同的事情生起并转变，出现及消失，用这现象来反省：这是变化的，这不是真的我，也不是我所有的，这是在意识上出现的一个图像，一个声音，一件事情，一个想法。这不是真正的我或形成我的。它并不真的属于我。这只是过路演出的一个面向罢了。成为觉知的本质，让所有的一切流过。

观照经验（照）

如果心很忙碌，常常被妄念占据，练习将心安住在呼吸上。如果水流及潮汐很强，就放下船锚。最好是适当地回响你所正面对的局限与状况，而非跟随预

先设想好的公式。如果你試著放下呼吸，但是心却被妄念拉去，那就回到呼吸上；放下船锚，你还不够稳定，你必须自己判断。注意心是否平稳，如果注意力稳定，你可以让呼吸成为整体经验的一部分，让整体当下这一刻成为关注的焦点，整个时刻，心涵盖整体。不执著任何事，也不排拒任何事。用温柔的态度来接纳所有的事情，以慈悲放下所有的事，释放它。慢慢地张开双眼，伸展双腿来结束禅修。

问答篇

問：我聽說禪修是清空自己的心，釋放心中的思緒。是這樣嗎？

答：无可否认的，这是禅修所产生的效果之一。能够放下心中的念头是非常令人愉悦的经验。虽说如此，如果认为最究竟的幸福及和平等同於没有思想，那是很大的误解。

以佛教心理学来说「思绪」就像声音和影像一样，是感官的物件之一。如不带任何迷惑或不调和的态度来听见或看见事物一样，面对「思绪」的升起时，也能如此。例如；心中出现了一个想法，如果能被完全清楚、如实地觉知，它就不一定是宁静的心的干扰者。

思绪对大多数人而言是个干扰，因为我们无法克制或倾向於相信它的内容、故事和其价值判断。因此像对待影像、声音、味道、味觉及触觉的其他感官物件一样客观地对待思绪几乎不可能。感觉思想似乎与感官对象屬於不同的类别，但实际上不是。

隨著时间的推移，禪修技巧逐渐熟捻，我们也许能做到心的集中和平静，甚至到了所有思想概念全部停止的状态。这是禪修的附加价值而非最终目标。比这更核心的是立志练习了悟思想概念是空，是流转无常的。这样一来，即使有思绪，无论是故意或是无意识的，就不会有混乱的感受或纠结停滞在心中。它的存在像香味或生理感受，视觉印象或声音，能够美化心灵的安宁与寂静，而非阻塞或败坏它。

問：如果禪修當中有重要的事情浮現在腦海中，可以準備紙筆寫下來嗎？

答：如果你尝试著安定集中心念，即使是重要、启发的想法出现，最善巧的回应是默默地对它们说：「等一会儿。」爱伦·金斯伯格（Alan Ginsberg）分享了一个他亲身体验的禅期中禁止写诗的经验。禅修过程中他因为努力克制写作的冲动，而感觉自己几乎要爆炸了。但是，当禅期结束後，他非常惊异地发现他可以更自由地写作，而且所写出来的是比起在禅修

期间出现的那些他肯定自己会永远忘记而浪费掉的文字更有洞察、说服力的作品。

也许你有重要的计划需要发展，或是课程要交的作业，你想就这个主题来深入钻研自己的想法和灵感。如果是这样，那么就拿出你的笔记型电脑或笔记本，将笔盖打开放在纸上，闭上眼睛，等到心够安静时，问自己一个关于这个主题的问题，等待任何的想法，如果有任何声音或想法出现就记下来。接著重新集中注意力，然后再问另外一个问题。

这是个很丰富的脑力激荡思考的过程。我每年都会因一些活动或企划而使用这个方法。这也可能是从事思考的最佳方式之一。

問：為什麼禪修必須採取蓮花式的坐姿？

答：训练身体以莲花坐姿来打坐，因为它是打坐最舒适平稳的坐姿。身体非常的平衡，并且协助体内的能量回圈。它让心保持明亮，对身体而言，它是最稳定舒适的姿势。

训练身体习惯莲花坐姿需要很长的时间，但是一旦关节松软之後，它是最平衡，舒活且放松的姿势。

第二章 动与静



佛教禪修要我們了解的是本然存在的特質，那些特質是早已存在於心中，而非試圖從外在獲得的特殊東西，或是用強迫及不自然的方式試圖改變自己成為另一種人。

如果一棵樹或植物是完全僵硬的，只要微風一吹過或是被東西撞了，就會被折斷。相反的，如果植物不具堅韌性，只有彈性，那它就會倒下，完全無法挺立。和所有的生命一樣，人類需要安定平穩及靈活適應，這些特質都不可或缺。這個章節的主題是動與靜，觀察動與靜兩種不同元素的特質，包括安定、平穩及靈活、適應。

寧靜、無聲、空靈

一般對禪修普遍的誤解是認為禪修在於追求絕對的靜止：寧靜、無聲、空靈。隨著這個想法，就會被躁動，喧嘩和緊繃帶來的負擔所困擾——寧靜，無聲，空靈——令人渴望這些缺乏的品質。這是對禪修目的的誤解。五六十年代，美國西岸的佛教過於追求空靈，成為了逆主流文化的一大主題。醉心於膜拜寧靜，無聲和空靈，並把它們當成存在和不變的主因，人們不只錯過了生活的一大部分，更是錯過了思惟心的本質。

喋喋不休的心

不断思考的心会在大多数甚至是全部的禅修练习中出现；这是一个呱噪的心，心里面的评论员对一切事物给予不同的想法，而且不只一位评论员，而有整组的评论会……所有的成员意见都不同！喋喋不休的心不断的审查过去，计画未来，对所有的事提出意见，和这样的心共事令人烦恼。人们总是想让呱噪的心闭嘴，当它真的停止下来时，真的令人感到是天赐之福。但是，如果心无杂念就等於开悟，佛陀早就开出了令人极乐的药方来扫开所有的思考程式，让我们就乐不可支，但事实并非如此。真正的快乐并不仅是心无杂念。阿姜查经常说：「水牛（在泰国常见）被看成是极度安静的心的缩影！」水牛有难以置信的定力。他们可以在米稻田上闲逛，无休止的咀嚼反刍。同样的，一只鸡可以待在窝里好几天。所以说，只是禅坐而什麼都不想的坐上一天又一天，也许可以得到像鸡那样的智慧，那智慧大概也不是很高。所以，从宁静无声和空灵中得到的释怀感受，的确是好的，但是高估它们的重要性却是错误的。

从实际面看动与静

从实际的角度来说，坐禅的时候可能会出现这些问题：什么时候需要坐著不动？身体疼痛的时候，何时需要适当的移动呢？同样的，不同形式的禅修有时会牵涉到如经行等动作，这些会在後面的章节说明。这一章的焦点在更细微的动与静的层次。

动静融合

理解动和静是如何彼此相融在一起很重要，有技巧的禅修包含了这两个要素。

正念呼吸

首先，必须要理解什麼是「正念呼吸」。如第一章所说明的，把注意力回到呼吸进出上的简单自然的技巧，不以各种方式来刻意调整或操控呼吸，呼吸可能很深，很慢或是很快都不管它。让身体自然的呼吸，把呼吸的节奏当成注意力的焦点。呼吸法就是用自然的呼吸来帮助练心的一种方法，训练将注意力保持在当下。因为身体只存在於当下，心却可以假想未来或是编造过去，它可以被鲜活的记忆所占据，但是身体

无法跟随它跑到过去或是未来。身体总是坐在这里，活在当下。

身体和身体的功能，像呼吸一样，是一种自然、简单、引领心回到当下可靠的管道。当保持觉知的练习越容易时，心就被训练不制造问题，不迷失在焦虑，害怕，沉迷，及心所制造的成千上万的妄念中。

正念呼吸的练习是将注意力放在呼吸的自然进出中，将注意力放在简单平常的身体感受与呼吸的觉受上，就像眼睛自然专注于曼陀罗的中心或玫瑰花心上。将注意力放在固定的焦点，其他的经验与觉知，如大街上的声音、身体的感受、杂念等等均减弱，练习将注意力持续的转回呼吸上，以它为中心、平衡点，成为注意力的焦点。

将注意力放到呼吸上，是观察动与静间关系的好方法。将注意力放在呼吸上，渐渐发觉气息如何地进出身体。慢慢地会察觉呼气之後，在吸气之前，有几秒钟的停顿。在吸气完之前，有另外一个停顿，然後换气。

刚开始时注意力在呼吸的动态上。随著禅修练习的进展，禅修者开始在呼吸到达气息的终点时也保持稳定的注意力。在吸气的尾端，禅修者还是将注意力停在吸气结束後不动的那一点；呼气时也是一样，同

样地将注意力停在呼气结束时不动的那一点上，注意力跟随著呼吸的韵律走。

妄念

在呼气和吸气之间不动的那些点上，妄念很容易就启动起来。我在探索宗教领域时，到泰北的森林传统道场之前，从来没有静坐过。接受正念禅修的指导之後，我发现自己的心常常漫不经心，容易分心到不同的地方游荡。即使藉由纯粹的意志力，我能将心短暂地集中起来，将心集中到吸气结束，但是在呼吸的另一个回圈开始，心可能就很快地跑到印度游一圈再回来。呼气之後，我发现那个停顿比较长，所以可以一路跑到欧洲去，在下一个呼吸开始之前，才又回到呼吸上。

保持注意力 体验宁静的心

随著训练心保持专注，会发现当呼吸到达终点时，注意力能保持在安静的本质上。有些时刻，禅修者开始经验到心自然的宁静，这种宁静就像房里的空间。当房间没有人的时候，房里的空间和宁静是显而易见的。如果房中有许多人，我们一般不会注意到房

间中的空间，我们会注意到彼此，朋友和家俱等等，注意力转移到房里的人和物。

相同的，当跟随呼吸时，注意力会停留在呼吸及伴随著呼吸而来的种种不同的感受，如果以之为注意力的对象，即不会查觉到呼吸移动的空间，呼气 and 吸气的终点，及呼吸短暂地停在这些点上，当呼吸在这些转捩点时，留心的话就可以在這些点上发现心的宁静及呼吸所穿过的空间。换句话说:呼吸到它的尽头，宁静同时存在。呼吸的律动循环不已。

在寂静的时刻中，有很深层的平静。如风吹过树林，树叶沙沙作响，发出很多声音，然後消失安静下来。这种平静就如平常没注意到冰箱的噪音，直到它停止运转才听到它的噪音。它停止之後，突然间，你才查觉到时空中的宁静，甚至察觉到原来自己已经不知不觉地被恼怒了。同样地，在呼吸循环中的短暂停止时，觉知到心的宁静，也会轻轻地带来某些情绪的释放。

动与静

开始的时候，动和静是彼此相对的，就如房里的人及房里的空间。随著禅修的功夫加深，注意力被训

练保持在呼吸上，心不再很快地散乱，而能安住在宁静的品质上。心被训练安住在呼吸进出的空间及宁静的心。禅修者开始注意到呼吸周遭的空间与心的宁静品质恒常存在，而不被呼吸的律动所阻碍或遮蔽。正如物理学家告诉我们原子中大多是空间，我们的身体大多是空间，空间是所有存在中最大的组成分子。

在呼吸的律动及知觉变化的律动中同时有宁静环绕存在於这些律动之中，就如树木有灵活性和坚固性的品质并存。心同时有宁静与律动两个品质，两者并不妨碍对方。随著时间的推移，禅修者开发更稳定敏锐的专注力，不是以让每件事情停下来、做白日梦或逃避来找到宁静和祥和。禅修者学习不只在冰箱停止运转时、呼吸回转短暂停止时找到宁静，而是找到内心本具的宁静与空间，而常处於宁静中，甚至是在活动时、在思绪中时也不例外。

始于声音 转至思绪

一开始从外在的声音，如风吹动树叶的声音中找到宁静与祥和比较容易。从思绪中找到宁静则比较困难，因为思绪充满了许多有趣的内容，有好、坏、痛苦、害怕、兴奋等区别，注意力被思绪所编造的故事所吸引，但随著禅修的进步，禅修者能够聆听思绪而

不被卷入其中；能够聆听内心评论委员会的种种意见，并让所有的声音在空间中、在心的熔炉里相会。

让世界如是

动与静相容的最後一个层次牵涉到观察最稳定、最微细的层次，即是朝向超越宁静，外在的安静，甚至没有思绪的概念上。这个无上安定的元素是自心醒悟、觉知的本性，即是智慧，上述的这些概念在佛教的传统中非常普遍。

这意味著禅修者只是让实际经验以它的方式呈现，不管所生起的感受是愉悦的或痛苦的，不管思绪是美丽或丑恶的，除了在生起的种种感受中找到宁静与安定的元素，禅修者从训练心安住在觉醒的本性中找到宁静与安定。这三个层次涵盖了：介於物品之间的空间、物品本身的空间及醒觉本身的空间，所有领域的各个面向。

阿姜查：宁静的流水

我的老师阿姜查有一个习惯就是在几个月中，使用同某个特定主题来开示，以某个问题或谜语来考问拜访他或他所教导的学生。在他 1981 年中风而无法说

話之前，他用的最後一個主題是：「你見過靜止的水嗎？你知道什麼是靜止的水嗎？」參訪者或學生們大部分回答他們知道什麼是靜止的水。然後，阿姜查會再問：「你見過流水嗎？你知道流水像什麼嗎？」在場的人多數會回答：「見過」。最後，阿姜查會問：「你見過靜止的流水嗎？」他所得到的回答總是從沒有見過靜止的流水。

接著阿姜查就會指導他們心的本質其實就像「靜止的流水」。我們所認知的、所想的、所感覺的，我們的情緒、情感流動變化，它們出現、形成、變化及消失，這是它們固有的性質，這是它們的性格，它做它們應該做的，這變動的覺知、感受即稱為被制約的心。但是那覺知認識、情緒和思想的醒覺心是完美不動的，它像鏡子反映美麗、丑陋、愉悅或痛苦，鏡子並不因為美麗的事物而興奮，不被暴力所威脅或因丑陋而厭惡，它如实地反應所有在它面前呈現的影像。

覺知心

同樣地，依照佛教徒的了解，覺醒或覺知的本質，就是智慧的本質充滿心中。它是一個安定的地方，以佛教名詞而言，它是一個皈依處。用禪修，尤其是內觀的練習，附在後面的禪修引導，禪修者經過不同的層

次在心中建立认知的稳固基础。禅修者练习安住在智慧的本质，因此能倾听内心委员会情感、思想、认知的内在对话或是外部委员会——身边的人的话语，而发展出观照所有一切的出现、形成，接著消失而不为所动的能力。禅修者长养全然接受一切的心，保持不被内心任何的思绪和感受所困扰。

这可能让人误以为禅修就像转变成一架摄影机，变成只是讯息的接受单位，纪录影像、想法、情感，但并不卷入其中。这听起来可能有点像从世界中冷酷地逃离。实际上，与此相反，禅修者只是简单的消弭困惑，将心调整到与世界的本质相符合，这是最充实、最美好的经验。

当我们把心调整到这个不执著、不占有的智慧的觉知本质上，我们的行为和态度被这个智慧与慈悲所引导，而不是被习性反应、贪心、恐惧、价值判断及自我中心所控制。当我们看到能够帮助他人的方法时，我们会立即行动。当我们需要坚强的时候，我们会坚强。当我们需要屈服时，我们就屈服。当情况需要的只是闭嘴而什麼都不做时，我们会闭嘴。在已经无计可施的情况下，让情况自然发展，而不被迫切或认为一定要做什麼事情。我们感受到圆满调和及毫不执取的完美结合。因此引导我们行为的是对环境与时间的敏感度，而不是被习性、意见或猜测周遭人

的期待所操控。

这简单的动与静的元素，形成了一般听觉、感觉、思想与行为等感官经验中醒觉与认知的基础。禅修的重点不在於能够不在乎膝盖的疼痛，安静地长时间打坐或是让呼吸变得平缓神圣（呼吸是我们生命中宝贵、重要的）。禅修的重点是在如何有个和谐的人生，成为自己和他人的福气，让自己的生活更友好、更有意义。

禅修指引

禅修开始

试著适应打坐的姿势，轻轻地阖上眼睛。将注意力转移到脊椎上，感觉身体的觉受。

刚开始的时候，不要试图特别做什麼，就让身体一如平常地坐著，用一些时间觉知身体的现状。

身体

在意识的空间中感知身体。在觉知的领域中，有一团被认知的物件，我们称之为身体。当你觉知身体时，特别觉知脊椎的部位，让脊椎向上生长，让它朝

向天空伸展。試著不要緊張或全身僵硬，讓身體穩定正直，像花朵一般向著太陽。

感覺動與靜變得清楚，察覺內心穩定與放鬆的質地，觀察這兩者如何支持堅定感與適應感，在身體中建立起這些品質非常有幫助。查覺到挺拔的脊椎，威嚴的坐姿，如何地幫助身體帶來警覺與能量。讓脊椎成為核心支柱，讓身體全身在脊椎的周圍放鬆，像一柱柔和的光向下流过全身，軟化所有緊張的結塊、緊繃的臉、腸胃，肩膀、全身、骨盆和雙腿。

注意到身體放鬆，沿著脊椎的肌肉變得柔軟，就像一塊美麗柔軟的布匹披掛在中心軸上，輕鬆、溫柔、不緊張。花幾分鐘的時間，讓身體擁有這種和諧的能量與放鬆的感受，並找到身體保持平衡的坐姿。

現在感覺身體存在於意識的空間中，讓這一團感受成為注意力的中心。不需要排斥街頭的噪音，房間里的噪音，及所有身體感覺以外的東西，讓他們留在意識的邊緣，像似超出曼陀羅周邊的花瓣般。讓身體的感受留在中心，然後慢慢地將注意力從整個身體縮小到呼吸或只是呼吸的感覺上。不管此時身體是如何地呼吸：長、短、深或淺，都沒關係，就讓呼吸自然進行。讓種種的感受成為曼陀羅關注的中心，讓心和注意力安放在這平緩之流中。

当你被某个念头吸引住，或因一些念头或记忆而分心，注意力被带走了，一旦发现注意力分散了，马上放下，放下心中任何的执取。如同你跑到曼达拉边界，放下把你带出去的东西，回到中心点，回到呼吸的感受，用呼吸来稳定你的注意力。

也许从一开始就专注於呼吸是你真正的任务，只需注意自己的现状，找到自己适用的方式，就著呼吸的状况来练习。如果心很忙乱，就著忙乱来练习。试著建立与呼吸的联系（熟悉感）。如果心是稳定的，注意力也很专注，就可以再细腻一些。并没有哪个境界比哪一个好，它们都是你当下所面对来练习的对象。

呼吸中的寂靜

当你发现你的注意力比较稳定了，紧紧地跟随著呼吸的进出。接著将注意力放在出息的末端，然後放在入息的末端。觉察这两个呼吸律动暂止的转捩点。只要单纯地觉察，不要刻意地延长。让心停留在呼与吸转换的暂停点，藉此品尝宁静的品质。看看你是否能短暂的接触到内在宁静的特质…静止…，接触内心本具的宁静。

无论心被带走多少次都无所谓，心的注意力可以无限制的更新。当你发现注意力分散时，放下散乱的

分心，回到当下，再次轻轻地、耐心地回到呼吸上。练习的过程是执取、放下、重新来过。

察觉呼吸的空间

如果你发现心很平稳，放松的将注意力放在呼吸上。想像呼吸像是心中无限辽阔的空间中，一道平行的光束，一端是出息，另一端是入息，你的注意力像游标般轻轻地游走在光束上。察觉呼吸周围，呼吸中及呼吸前後的空间，就如充斥在空间中的光束一般，它有形式。有外形、形状、颜色、音调，但却没有坚固的色调，也不是固态的，在它的前後、左右、中间及周围都有空间。

将注意力放松在呼吸上，看看是否能捕捉到一些内在的宁静或是在呼吸律动中的空档。接著将注意力扩大感知寂静的品质，了解这宁静不只存在於出息或入息暂时停止的空档中，而是像房间内的空间般存在，无论房间内有没有人，空间永远都在。有呼吸的运动，也有呼吸运动律在的空间与宁静。

安住於觉醒中

如果心够平稳安定，试看看是否能让心简单的安住在这觉醒的质地中，甚至放下呼吸这固定的焦点。

开展开放那接受、包容的觉知心。觉察声音、身体的感受、呼吸、思绪、任何一样在觉知中升起的事情，在意识中出现、转变、消失。外在空间客观的质地是内在主观觉知的反照，心对所有事物开放，接受所有的事物，也放下所有的事物。

如果心非常忙碌，四处跑来跑去，一下攀缘这个，一下攀缘那个，受挫于安住在空灵状态的尝试，这意味著潮流汹涌，风势吹拂，此时必须放下船锚，将注意力拉回呼吸上，用方法让注意力集中。

当你的心和注意力更能集中安住在当下，你愈能够开启这纯净的觉知的品质，内心开放的觉知，只是接受、觉知每一件事物。所有的声音…思绪…身体的觉受…全部接受，觉知它们，全然放下。让它们随著吸气全部进入，被觉知接纳，然後随著呼气将它们全部呼出。

禅修结束。

问答篇

問一：當你在禪修時，以隨息為所緣境，你知道周遭有許多噪音，如狗吠等聲音，此時你如何保持你的注意力？你要告訴自己禪修可能會被打斷嗎？你對

在禪修中被驚嚇到這件事有什麼建議？

答一：这要视情况而定。外在的事物用一种方式来处理，内在的事物处理方式则有些不同。专注在呼吸上对处理外在事物有效。对视觉运作较强的人而言，以呼吸的感受为焦点比较有效。当你听到吵杂的交通或狗吠时，想像那些声音在知觉心的边缘。你察觉那些声音，有意识地把注意力从中移开。如果你对它们开战，问题就来了。

1970年阿姜查到英国访问，东南亚的禅师来伦敦在当时是一件大事，当时聚会的地方很小，参与的人很多，大家挤在一起。那天刚好是一个英国少有的炎热夏夜，房间里热得冒蒸气。每个人都觉得躁热，因此就将窗户打开，但是街道的对面有一家酒吧，大声地播放著摇滚音乐。所以，几分钟之後又把窗户关上。阿姜查全部的时间都坐在那里，没有说任何话。窗户关起来之後，大家又觉得热，觉得快要窒息了，阿姜查还是坐在那里不动。大家又把窗户打开，大声的摇滚音乐又再传进来，主办单位甚至跑到对街请酒吧将音乐关小声一点，但是那一点用处都没有，就这样开开关关好几次。阿姜查让大家坐在那里禅修了一个半小时，最後才敲引磬下坐。因为是在英国，所以一下坐大家就马上开始很有礼貌地说著抱歉，面对这样的情况，阿姜查所说的第一件事是：「你们以为是声音干

扰你，但其实是你干扰了声音。声音本来如是，它们只是空气的震动。问题在於我们是否要跟它对立。」

那真是一个非常棒的机会教育。也许环境中狗吠或交通的噪音，但实际上是否要与之抗衡或觉得愤恨取决於我们的反应和态度。也许昨天自己还在放著同样的音乐，但是，当邻居放了同样的音乐，我们就想：「不要制造噪音！我正在试著练习打坐！怎麼这麼没有同理心！」重点是在避免抱持著对立的態度，对噪音抱持著没关系、无所谓的态度。有意识地让噪音停在一旁，查觉它，但有意识地放下它。你可以尝试不同的方式来运用你的想像力，比如说：「狗就是狗，它不是故意要吵我的，它只是在做狗做的事，狗就是会叫，它们就是应该吠。如果我是一只狗，我也会叫。」以简单直接的方式转变自己的心态，将心拉回注意力的中心。

当你面对内在的状况，像是挥之不去的念头，一个想法或一个回忆，有许多不同的方法可以对治。例如：在你上坐之前，发一个愿，在这段禅坐练习的时间内，不管发生任何事情，可能是想到一首好诗，一通忘了打的电话等等，都要在禅坐之後再处理。现在，这几分钟，你要做这个简单的禅坐练习，将之视为是此时此刻这个世界上最重要的事情。无论什麼重要的事情出现，都会被处理，但不是现在处理。禅坐结束

之後，再來處理每一件事。

禪坐前發上面教導的这个愿，以它为禅修时的基本态度，禅修时如果有需要操心、计画、演练、构想及设计等这些让人分心的事情出现时，非常坚定清楚地对它们说：「等一下。」令人讶异的是这简单的练习具有很大的力量。如果你说：「闭嘴！走开！」就是用意志力来压制念头，如以与之相抗衡的方式来压制噪音，可以短暂的压抑噪音，但是这种方式反而给噪音更大的力量，一旦意志力松懈，噪音又会再回来干扰你。因此，只要轻轻地，但坚定地说：「等一下。我不是说你不重要，这是一个显著的想法，一个重要、令人忧虑、需要思考一下的问题，但不是现在。」你尊重它。你说：「是的！你有权利述说你的观点，我不是忽视你，只是现在的时机不对。」

用这种方法建立禅坐的态度，帮助非常大，因为当我们在练习调心的时候，了解「方法就是目的」的这个观念非常重要。如果你以威胁、强迫或强势的方法来调心，结果心就会紧张、愤怒、冲突。替代的方案是用温和、清楚及慈爱的方式来调心，禅修的结果从正面的调心态度而来，你会感到和谐、简单、清楚。用不择手段来达成目的的方法，完全不符合佛法的观念。佛教中，方法就是目的，方法和目的是双胞胎。

因此，禪修時有妄念出現，如果它持續不消退，而且吸引我們的注意，同樣的念頭不斷的出現、不斷地回來，那就對著那個念頭說：「好吧！有什麼話就說吧！」不要試圖地將它趕走，就像建築的事務一樣：「如果你無法隱藏它，就让它成為一個特徵。」妄念還是在，它要求被注意，它不會離開的，它要抓住心的注意力，這時候就接納它、让它表達；找出是什麼因緣、它從哪裡來的、是什麼推動它。下一章我們會進一步討論如何把概念思緒當成禪修的对象。

禪修時可以用智力與直覺力來檢驗是推動某個思緒、恐懼、執著或情緒的原因，以此種方式來對待思緒和「與喋喋不休的心念對立」的方式是完全不同的，這種方式提供內心的平穩度，因為與其讓心像多個不同的電台同時播放一般，倒不如選擇一台值得聆聽的電台，因為即使思緒升起，他們還是在禪修的覺知空間中呈現。

我們常常認為或聽到禪修的目的是為了達到沒有念頭的境界，但是實際上並非如此。從佛教心理學的角度而言，有六個感官，眼見色、耳聞聲、舌嘗味、鼻嗅香、身覺觸、心知法。第六個感官也是心的功能，覺知思想與情緒，其實和其他五種感官相同。如果我們能以和平的心來聽與看，或是以完全平和的心來體驗呼吸的升起、變化與消逝，即使我們有念頭，不表

示我们的心不平静。

我们可以用探索念头的方法，来帮助我们厘清导致某个特定感受的因素。这样一来虽有思考，但是心还是同时保持著聚焦平静。也许有热门的议题、有去发生的大事的记忆都在心中，我们可以让念头持续的呢喃，同时我们也能平心静气地对待念头的呢喃，就如我们能与街上的噪音和平相处一样。我们可以对自己说：那只是噪音而已，如果我们不和噪音对立，就没有问题，相安无事。那只是自然界中来来去去、不断变化的一个面向。

我尝试过很多次，当我的心不停地叨扰某些事情，与其卷入思绪的内容，我试著反观：「看看这真是一气呵成！喔！今晚我的心真是混乱，让我来听听看自己在想什麼！」思绪如此的持续不断，但是它们被包围在和平的气氛中。动与静同时存在，心念在动，但是我们不和它争吵，我们照顾心念，但是不被卷入愤怒的情绪之中。

問二：是否能請你談談身體與運動，尤其是打坐中因為不適而要移動，以減輕疼痛的問題。

答二：运动是禅修很重要的一环。我最初走进泰国的寺院时，我从来没有禅修过。我们是坐在水泥地上一片薄薄的草席禅坐，每一次禅修就是一个小时，

而且禪坐中不能移動。因此，我在入門時禪修開始十五分鐘後身體就開始感到疼痛。

我們要了解即使禪修時常常感到不適或疼痛，佛教禪修並不是自虐的組織，我們並不尋求肉體的疼痛，疼痛只是禪修的副作用而不是它的目的，沒有它我們會很开心，因此身體上的疼痛，有幾個議題需要討論。

首先，我們要學習到如何有技巧的處理身體疼痛的方法，因為它會直接的影響我們面對心的傷痛。心的傷痛會直接的表現，身體疼痛也是：「唉喲！」「這裡好痛！」「我不要！」「滾開！」「停止！」「喔！這樣好一點。」心理的傷痛是既複雜又擾人的。因此，學習如何以動靜調和的方式，來處理身體的不適，是非常有幫助的。如果帶著「我發誓我不移動」、「每個人都看著我」、「移動是錯誤的，我要用我的方式強行通過」等等的態度來處理疼痛，是直接送往接骨所或急診室的快捷方式。你不能用意志力強迫自己，身體不會遵守的，你可以克制疼痛一陣子，但是因為疼痛是身體受到過多的壓力，它是一個警訊。如果你過於剛強或僵硬，你就會夭折。這種現象的另一個極端就是完全地癱軟，一旦感受到一點點的不適，你就開始坐立不安，如果持續這樣你將無法体会到真正深層的和平，因為你發展出對疼痛的盲目反應，如果你一感到

疼痛就开始移动，你是在让自己变得脆弱、无力。

佛教所说的中道是这两个极端中的平衡点，这个平衡不是一半的时间移动，另外一半的时间保持不动。中道像是两端围绕旋转的点，不只是两端的中间，或是一半一半，它是两端的起源，从找到面对处理身心的不适感的正确态度与方法而来。

当我们感到疼痛的时候，我们第一个直觉的反应就是紧张抗拒，或是排斥它，再不就是对它感到恐惧或厌恶，感觉上这好像是合理的憎恨，似乎完全不喜欢疼痛是很合理的，因为它令人不悦，就像上面所举的阿姜查禅修课程中街道的噪音一样，觉得是噪音干扰你似乎是很合理的，膝盖上的疼痛觉得很讨厌也是正确的，但是正如阿姜查指出的那样，其实是你导致对疼痛的厌恶。因为心抓住疼痛并对它开战，藉由禅修的练习，你试著放下惯性的反应：放下疼痛是不好的想法、它不应该在那里、你不要它在那里的想法，此时，你就能开始探索内心到底真正发生了什麼事。

正如我们先前讨论过的，疼痛就如声音一样。如果你无法隐藏它，那就为它制造一个「特色」。如果疼痛在背上、腿上、手臂上或任何地方出现，不要将它视为令人讨厌、令人从呼吸上分心的事。放下呼吸，将疼痛放在舞台的中央，探索疼痛，你会发现那个感

觉是不愉悦的，就像声音也许令人厌恶一般。不需要试著将它变成令人愉悦的，或是把它排除在外，只要单纯地体认它令人不悦的事实和感受。你会开始明白感受是一回事，心中所加诸於它的种种念头和想法，又是另外一回事。即使你的心忙碌地抗拒，你仍然可以察觉它、看到这样的状况发生进行，你能够认清疼痛只是一种感受，开始看到不适的感受与身体会受到伤害之间的差距，你会发现你能够学习与不适的感觉相处，而不是透过刚强或是单用蛮力来抗拒它，只是单纯地觉知那一种不悦的感受。你不需要讨厌它、对付它或是忧虑它。当你需要的时候，你可以移动，但是只要在忍受的范围内，你可以与它相处，发现它并没有那麽糟糕。

禅修面对疼痛的要点是在调整对待它的态度，建立一种坚决不与自己的身体与念头开战的态度。从这个角度来看，你会发现疼痛存在，但是你可以很平和地与它相处。如果你发现自己将不适的感觉视为破坏禅修的侵入者，练习试著以慈爱和蔼的心来对待那些令人不喜欢的感受。运用慈爱不意味著我们喜欢疼痛，我们只是单纯地认知并接受存在於腿上或身体上的疼痛或头痛，你无法以意志力强迫它离开，用柔软的态度来对待它是第一步。

第二步是将疼痛带到注意力的中心，你意识到因

为抗拒不适而开始紧张僵硬。你可以像做瑜珈时放松的姿势一样来放松身体。当你在做瑜珈时，也许你试著想要把动作做正确，因为尝试做出那个姿势而变得僵硬，接著你试著在那个动作中放松，可能突然间不知道从哪里来的柔软度，让你拉伸了几寸，而能够完全地做到预期的伸展动作。这与禅修中处理疼痛一样，查觉到自己因为抗拒而僵硬，发现从胯部的关节、膝盖、全身都紧绷，此时你可以试著放松，身体系统因为放松而减低了因抵抗疼痛产生的紧张。随著紧张感的减低，所以疼痛的程度渐渐降低，不与疼痛对抗的态度，意味著即使有不适感的存在，也不成问题。

当你以真诚、直接的方式来处理疼痛，你会对自己的身体产生精准的直觉。这样一来，你就会知道身体承受过多的压力时，其实是自己给自己太大的压力，你会知道什么时候应该移动，这时并不是出自於对疼痛的厌恶，而是对身体慈悲的举动，这是两者主要的差异。

阿姜查总是说：「当你真的想移动时，等一下，多等几分钟，再等一两分钟，再等一下，放松一点，有耐心一些。」要让这样的等待达到最高的效果，你必须等到你想移动的动机不是因为厌恶疼痛，而是因为慈爱身体才移动。你必须小心，因为你「心中的律师」总是会试著说服你此时移动是出自于慈爱的心念，他

会以用任何代价来说服你，让你移动。但是你必须检验自己是否真的是出於慈悲的善念，还是因为恐惧和逃避而移动。

当你移动时，耐心等待的好处在於当你移动时不只是身体的解放，还包括内心压力的释放。如果你是因为恐惧逃避疼痛而移动，当下一个疼痛不适感来临时，你又回到恐惧、逃避移动与否的纠结中。

在处理与打坐时身体姿势无关的慢性生理痛是一样的道理。让你自己打从心理完全接受疼痛这件事情，这个态度会使情况产生巨大的改变。以上述的方式来处理身体的疼痛非常有用，因为你会开始以同样的方式来对待心理的伤痛。你能够与悲伤、愤怒、伤心及恐惧共存，以慈爱的方式接受它们、觉知它们，放下它们。

問三：可否請你談談昏沉的問題？

答三：刚开始禅修最常发生的两个困扰就是掉举和昏沉。佛教的语言巴利文与梵文相关，巴利文的昏沉和掉举成为禅修者非常熟悉的字汇。巴利文的掉举（uddhacca-kukkucca），音译为乌达查雅·酷酷查，是个听起来非常奇妙的拟音声，听起来好像是皮肤底层

沾黏了沙子。巴利文的昏沉（thina-middha），音译为「锡纳米达」，有懒惰和麻木的意思。我们在第一章讨论散乱心时谈到：当我们想到心放松时，容易误以为是昏迷沉沦，当我们想到心的警觉时，则误认为是兴奋或恐惧。

禅修是尝试发现内心本具的完全放松又全然警觉的品质。也许你觉得这不是我们内心与生俱来的能力，实际上，我们的心同时拥有这两种不同的特质。心的本质具有完美的觉醒又有全然地宁静。

开始禅坐时，我们的心无法适当地掌握放松的练习，会不自觉地倾向昏沉。昏沉似睡眠般循环地发生，如果放松，心就像关了灯一样，倾向昏沉，这时你必须逮到第一波的昏睡感，一旦感觉有些昏沉，就把眼睛睁开。另外一个技巧是将火柴棒或某个物品腾空地夹在两只姆指碰触之间，不要靠在手掌心上，一旦心陷入第一波昏沉时，手上的物品就会掉落，我们的手非常敏感，马上会发现物体的移动，心也会跟著清醒过来。

另外一个对治昏沉的技巧是：将心的注意力准确地放在脊椎的觉受上，因为一旦我们开始昏沉，就会开始弯腰驼背，头部也会开始垂下。运用上述两种对治昏沉的技巧，会帮助你的心更加警觉，防止陷入第

一波的昏沉中。如果一开始昏沉时，心就提起警觉力，克服了第一波的昏沉，这样就能防止持续的昏沉，克制自己陷入昏沉的恶性循环。如果一开始昏沉就没有提高警觉力，睡眠的循环就会开始，很可能就陷入梦乡二十分钟或更长的时间。

如果真的昏沉的很重，难以克制，你可以放一本书或火柴盒在头顶上，这种对治昏沉的方法在出家众之中非常普遍。尤其是大家一起共修时，书掉下来的声音会让你觉得难堪而清醒过来，它不像在拇指间的火柴棒掉下来没有人察觉。放一本书或火柴盒在头上，一旦开始昏沉，它就会掉下来，落地时声音很大，大家都会察觉，这是以毒攻毒的方法。以自己的骄慢心来克服昏沉的心，以烦恼来对付另外一个烦恼。但这不保证你能够克服昏沉，因为一个有经验的禅修者，可能会发展出即使放了火柴盒在头上，陷入昏沉时，身体前後摇晃，甚至都快贴到地面上了，也不会让火柴盒掉下来的技巧！

再者，使用蜡烛的火焰或是任何视觉的形象，来做为禅修的所缘境都很好。一旦第一波的昏沉来袭，眼睛就无法凝聚焦点。藉由保持清楚的火焰影像，心一旦开始散乱，很容易被察觉。开始有点瞌睡时，视觉的影像也开始模糊，可能会看到双重影像，两个火焰，这时候你就知道要清醒过来！

第三章 觉知与思考



前两章中，我们讨论了禅修集中注意力的方法：如何将心集中在一个焦点上及如何让心安住在当下这一刻中。但是，单独地将心的注意力集中并不是解脱的特质。集中心的焦点能使人觉得平和愉快，但是单单地通过它们，禅修者无法培养出禅观所要培养独特的内观目标。

禅定与禅观

佛陀把禅修的练习分为两种层次或阶段。第一阶段，也是本书第一、二章所涵盖的范围，奠定了心的平和、安定与集中的基础。第二阶段是以智慧的开发，真实地了解世间事物如何的存在，确实的了知我们是如何存在，我们在宇宙中的位置，让心从更深的层次获得解脱。

有时候这两种层次被描绘成截然不同或完全分开，因为他们有独特的内涵特质。但是，阿姜苏美多被视为阿姜查禅修系统西方僧团的精神领袖的一位美国僧侣及他的老师阿姜查两个人都强调：与其将这两个阶段视为回异且不相关的特质，更正确的是将它们视为整体连续的一部分。正如盛开的苹果花和成熟後被咬一口的苹果，表面上是两个截然不同的物品，虽

然花与果表面形式上不同，但是他们却屬於同一个进程中两个不可缺少的元素，是同一个植物成长的过程所经历的不同阶段。

开发洞见

洞见是在宁静的基础上发展而来的，因为只有在心够平稳安定之後，才可能放下禅修练习时用来安定内心的所缘物件，而专注於当下存在的经验与觉受。第二章中我们讨论到把专注於呼吸上的心放下，退一步来见证存在於呼吸律动周围的空间，体验那种空灵的感受。以这样的方法来练习禅修，禅修的稳定性就会逐渐地建立起来，就如水中的船逐渐平稳下来。接著禅修者就能把集中专注力的所缘境放掉，开始运用智慧心本具的自然观照或觉知能力，禅修者逐渐地放下个别的经验内容而将重点转到整个经验过程的体验。

禅修效果的运行

禅修效果的运行如下：从专注於一个焦点开始，以呼吸或其他所缘对象为注意力的集中点。一旦我们的心明显地稳定下来，能够好好地安住在当下这一

刻，禪修者就可以試著下呼吸或所緣對象，將心開放給流動的整體經驗。整體的經驗之流可能包含：小鳥啁啾的叫聲、腿上的覺受、突然浮現的往事或是想起禪修之後冰箱內可以吃的點心。內心會出現千奇百怪，五花八門的想法和感受，但是在增長禪觀能力的修行中，不是著眼於個別經驗的內容，禪修者將重點放在經驗的整體過程上，與其去尋找是什麼鳥所發出的叫聲，禪修者覺知聲音的生起與消失、思緒的生起與消失、身體的覺受，如腿上的感受的出現與消逝。

如此做的目的是將注意力刻意地從經驗的內容轉移開來，即使我們的心對經驗的內容，如待會禪修結束後要吃的零食更加有興趣，我們練習著轉向觀察經驗本身的無常本質。

片刻的體悟

將心開放給流動的整體經驗不是一個簡單的練習。但這樣的覺醒能在片刻的體悟中生起，它能在半秒中或更短的時間中發生。像佛陀教導的一彈指間，禪修者能體悟到自己的念頭與情緒不是自我，每一件事情都是變化無常的、沒有一樣東西能夠被占有，經驗過的故事只不過是發生在一個人的內在世界中。

佛教的世界观中，一个人的行为是有果报的，人尝试行善，行为果报也会是善的。这就是业果的观念。在亚洲佛陀生长教化的地区，布施是一个重要地增长善业的方法，尤其是对出家僧团的供养，因此，在南传佛教中布施是在家人主要的修行方法之一。另外，培养佛教徒称为慈心的态度，也是累积善业的一个重要的修行方法。

佛陀教导将有价值的礼物赠送给贫穷的人、修行的团体或完全证悟的佛陀，所带来的精神利益比不上挤一头牛的牛奶的时间中（大约二十分钟）长养慈爱心念态度的修行。

佛陀进一步地教导我们即使是在一弹指间用来观照每件事物的无常，创造更多的善业。在一弹指间清楚地洞见事物真实的本质，这个行为超过任何物质供养的善业。这个教诲非常值得我们深思。

内观：洞见的练习

佛陀的语言巴利文中将这个练习称为内观（vipassana）。内观简单的意思是「向内看」或是「洞察」。「Vi」在这里是「内」的意思。「passati」是动词，「看」的意思，向内看就是内观。除了指用向内看的

方法之外，内观是内心因为明了真相而产生的自由，并体验内在空间因而产生的转变，这个洞见是禅修最重要的部分。在接下来的禅修引导中，我们的目标是更深入地探讨这种观照的方法。

禅修引导

观照身体

将注意力拉到身体中，察觉你如何掌握自己，身体的感受如何。以此为出发点，轻轻地让身体向上舒展，让脊椎伸直，这样做会协助提升内心的注意力和警醒性的品质。脊椎为身体的主要支柱，可作为观照的中心主轴，让身体其他的部分在脊椎周围放松。

与自己的身体为友，让它自在安住。察觉脸部肌肉是否有任何紧张、双肩、胃。无论在任何地方发现紧张的感受，轻轻地让自己的那个部位放松。让眼睛与口腔周围的肌肉放松。让双肩放松一点。让肚皮放松，延展放松的范围，全然地放松。

在观照的空间中觉知你的身体，停留在时时运作的觉知功能中，将注意力放在身体上。

将注意力聚焦到呼吸上

一旦身体稳定下来，打坐姿势持续安稳，将注意力缩小安放在呼吸上。不刻意地调整呼吸，使它变长或变深，不用任何方法控制它，只是感受身体在呼吸，让简单的呼吸韵律成为注意力的焦点，心犹如巨大的空间，存在于广大开放的领域中。

找到呼吸的中心，跟随著呼吸所产生的固定循环的感受。以感受曼陀罗及花朵的中心一样地感受它。感受身体的呼吸，跟随著吸气，从开始到结束。跟随著呼气，从开始到结束。

对治散乱心

如果你的心听到声音就跑出去，被带走了。或是陷入游荡的记忆中。或是陷入偶然飘过的记忆、想法、刚刚过的这一天的回忆，任何将注意力从呼吸上带走的事情，记得以慈爱和温柔的态度来对待自己的心，与心合作、协作，不要与它斗争或反抗它。

一旦你发现心散乱、跑走，轻轻地并有意识地放下心当下心所执取的内容。放松、放下，再次回到注意力的中心，让声音、思绪、身体的感受留在觉知意识的边缘。让呼吸及身心中各种觉受成为心所关注的

焦点。

慢慢地转移注意力，愈来愈安住於在当下这一刻。让思绪随时浮现，让他们自由来去，暂时让注意力安放在呼吸上。

放下呼吸 安住觉知

如果你发现心变得比较沉稳，更容易安住於当下，而能正念觉知到所听到的声音及生起的感受—不同的思绪—此时，你可以放下以呼吸为中心的感觉，放下在觉知空间中伴随呼吸而来的种种感受。

放下呼吸的焦点，体验心灵的开放领域。退一步，让呼吸成为众多物件之一……经验模式中的一个……在心中成型。察觉身体在地板上的重量、车声、鸟声、人声、不同的思想、情绪、任何升起的感受，如疲倦或创意、任何记忆或计画，自心域中出现。

让心安住在觉知的品质及单纯的观照中。感受流动的经验模式。放下它的内容，放下故事。只是见证这一切……在自然的生起、变化、消逝的模式中觉知一切。成为宽广的觉知，拥抱一切、欢迎一切，彷彿心是在吸进每一个时刻、觉知它、放下它……然後，将它呼出去。

反思经验的本质

为观照念头、观念及感受的方法提供一些协助，我们可以使用下列几种想法来观照：「这是变化的，随它去吧！」或「这真的是我的吗？放下吧！」当你见到及认知了自然的模式就能放下它们。一旦你发展这种觉知方法，看到它对内心的影响，就能产生放下、解脱的效果。

培养注意力

如果你发现自己的心很容易迷失，注意力容易被转移，被思绪冲走，用一些时间将注意力从新建立在呼吸上。回到身体上并检查自己的坐姿。让身体放松伸展。重新将焦点放在当下。当心稳定下来之後，就放下以呼吸或身体为注意力的焦点。这个练习是引导心念让心接纳每一刻的经验，不执取，也不拒绝。

培养洞见

当你学会放下，开始观察念头，那个我们认为是内在的经验是否与所认为的外在声音的经验有所不同？检验「我」、「这里」和「那里」的感受，察觉这些都是简单的感受。这些感受属于谁？是什麼东西拥有它们？

当放下了，当心释放了，查觉到那是什麼样的感受。觉知那没有「我」、「我的」、「我所拥有的」执取的感受。只有简单、纯粹、开放的觉知……，觉知所有的一切。调整进入於这种觉知。放下一切。

禪修結束。

问答篇

問一：在這一章當中，「心」(heart)和「意」(mind)兩個字，在不同的時候似乎是交互使用的。您能否談談兩者的區別？他們有什麼不同？

答一：心与意这两个字在英文中有不同的涵义。在佛教经典的巴利语言中，可以用三个字来表达它的意思：末那（mano），心（citta），和识（viññāna）。一般来说，英文中「心」有心灵活动的内涵。心这个字自然就给人温暖、宽敞的感觉。另外，我们常用「我的头脑」来思考，或是「她有一个令人难以置信的头脑。」这些句子，意思是「她很聪明。」或「她懂得很多事情。」

在佛教的传统中，我们谈论到正念是观照当下的

一种关键的品质。在佛教经典中，有一个主要的禅修教法称为「四念住」。我将上述的主要教法命名为「四心住」，因为虽然念是一个有用的功能，但它总是分别抉择经验。这个「意」字常常与大脑活动相联结，如我们知道的，如果有机会，头脑就会涉入进来出风头。常常人们将正念与大脑活动相联结，而变得有点局限。「心念住」的「心」将整个重心拉低了一点。

在某些佛教典籍中，有大写的「心」为大心，一般的心和分别的心为小的心。大写的「心」比较广大，我们就称之为心。我们也用「本心」一词。中国禅宗三祖〔僧璨〕说道：「以分别心来寻求本心，是最大的错误。（将心用心，岂非大错⁵）」这就如同波浪寻找大海一样的不可能。在某种程度上，我们必须从上下文中寻找这个字的意思。西藏佛教传统中用英文小写的心来代表分别心，英文大写的心来代表心及其宽广的品质。基本上，这两个功能有明显的区别，一个是我们称为大心或心的超越觉知的品质，另一个是概念分别的心。大部分的佛教传统都有这个区别，因此，我们必须保持警觉来正确地辨别这个字是如何使用的。

問二：思考是否為禪修的一個層面？如何掌握念

⁵译者注：僧璨大师《信心铭》作「将心用心 岂非大错。」 Using mind to cultivate mind Is this not a great mistake.

頭？

答二：语言有时候很别扭，但是我们需要它来沟通。如果我只是来坐在这里，无语地「存在」，那是个秘密的，也许不太有用的教导。因此，语言是一种很便利的工具，但是它只能带我们到一定的深度。我们也许能用「心」这个字将我们带入观照的氛围中，使用语言就像使用鹰架一样，你架起鹰架到高处工作，一旦工作完成，就不需要再保留鹰架，因为它会挡路。使用语言就和使用鹰架一样，把他们组合起来方便完成工作，一旦工作完成，就要把他们移开。关键是在完成工作，而不是在完美的鹰架。

因此，我们也许用「心」这个字与忙碌、零碎的分别心的品质相对照，或是用来提醒我们内心本具的宁静，接著我们放下这个字。这个字帮助我们打开了内在的空间，然後我们就可以放下它。重点是要让宽敞的空间扩张、慢慢地被觉知。在观照的过程中，有时候某个主题生起时，也许不是语言能表达的。

問三：您談到在觀照中，將問題的種子種下，然後觀察有什麼直覺的反應產生，在這樣的背景中什麼是直覺？您能就直覺多談一些嗎？

答三：当我提到直觉时，我所指的是我们的心有

本具的智慧和概念。我们的存在有一个自然本有的面向能认出宇宙的模式。犹太基督思想传承的是有一个独立於世界之外的我，令人感觉疏远。但是这个禅修练习及佛教教法指出「我」不是独立存在的体认。每一口呼吸都是与他人交换空气。我呼出空气，你将它呼进去。相同的空气被这里的植物吸收，花朵就生长。实体层面上什麼是我及什麼不是我的界线开始模糊。

当我们以相同的方式来检视我们的心，就会开始看到心理与生理之间的界线在某方面来说也是模糊不定的。此时就会开始产生疑问：我们的心和我的身体怎麼可能绝对究竟的断开，甚至不同於所有其他的事物。全宇宙中我是唯一不屬於宇宙整体的，这是不可能的！认为我是独立的，不同於所有事物，不但是高慢，事实上是非常愚痴！

在心理层面上，我们可能觉得很疏离，觉得每个人都是自然的一部分，但自己是错误的那一块。但是，当你想清楚一点，就在你這麼想的时候，你自己都知道这种想法是很荒谬的。但是在情感上，我们会有这样的感受，会不会？

因此，随著这个练习，我们做的是渐渐接受我们终究与自然界所有的一切无法分离的事实。而且与宇宙完全接轨的是心的层次。心的本质、我的存在、我

是什麼，與所有存在的本質相同。它怎麼可能從其他所有事物的本質中分別出來？心性只有一個，本然的心性和宇宙萬物一體。

以電腦為譬喻，當我們有意識地向直覺借鑒時，就好像插上了通訊埠，心就像你的伺服器，或像舊式的電話通訊交流。在電腦上通訊埠是你連接到網路的出口，在生活中，心則是連接到生命網路的基礎。你通過探索自心本質而與全體生命產生連結。我們內探深入自己的本性，而這本性也究竟的與大自然的一切相連。

儘管我們的頭腦無法弄清楚事情是怎麼一回事，或是正在發生什麼事，我們的心，無論如何仍然是聯系的。我們直覺地一心知道——在每一個時刻做正確的事，而非以邏輯來推論每一件事或以習氣反應做事，以符合我們意見的、以每個人所期待的或被我們的行為及觀點影響的各種不同的方法，當我們開放給內在的聰明、直覺的智慧時，我們會問：「此時此地該做什麼？」

如此做我們就借鑒於內在的調和，我們及大自然的內在合一。例如：我們可能無法用概念的頭腦來弄清楚事情，我們也許不知道該怎麼辦。但是通過我們的直覺，可能有不需做任何事情，按兵不動或狀況

真的不明朗，此刻真的没有答案等等的想法出现。这些念头不是来自於推理或惯性思考，而是通过对当下的觉知感应而来的。

这和指挥音乐家与管弦乐团合作演出的感觉类似，没有任何一个音乐家能够准确的跟随所有其他乐器的乐谱或是同时跟踪其他演奏者不同情绪的转移。没有一个人能持续跟踪这一切，计算所有一切。但是音乐家能够感受到整体乐团的运作。同样的，运动、舞蹈都是非常肢体的、移动的、剧烈的，当你参与其中时，内在有个东西自然地知道怎麼做，自然的就能进入状况。就像奥比旺·克诺比（Obi Wan Kenobi）对天行者路克⁶说：「不要思考，用心体会。」我们做的正是这个练习，契入自然的律动。

你可以称之为你更高的天性，或是神圣的灵感，你喜欢怎麼称呼它都可以，就如阿姜苏美多曾经说：「如果你喜欢你可以称它为蒙塔古（Montague）」。你可以称它为神、女神或更高的神谕，或者你也可以称它为直觉的智慧，一种能够引导我们的本性，为我们的选择与意见导航。另外一个表达（虽然听起来有点像「新时代」思潮，但是我还是将就著用）「谘询你内在的预言家」。如果你不问预言家，你就无法得到灵

⁶译者注：《星球大战》里的人物。

感。因此，我們不厭其煩地詢問，這不是內心模糊空洞的活動，而是在安靜的片刻，帶著清楚的意念，自問：「在這樣的情況下該怎麼做？」「對此我覺得如何？」這是一種直接契入的狀態，不和理性或慣性思考相關，因此我們可以信任它。在直覺引導下，比以理智思考有更多的確定性。如果我們慣性以邏輯思考事情，計算得與失，心中仍會有一些疑惑。如果試圖以思考的方式來結束因疑惑所產生的不確定，就會像在法院開庭一樣，甲和乙彼此對立，一方的律師總是會想出一套反駁的說詞，一旦累積了一些證據想：「好！一定如此，這就是正確的做法。」接著會有這樣的念頭出現：「是啊！但是從另外一方面來說……。」如果你強行做決定，另外一方的律師就會提出上訴。然後一切的辯論又重演一遍。因此，與其試圖以思考的方式來終結疑惑、試圖找出什麼應該做、什麼是對的，我們只要傾聽我們的心，從內在的智慧探取。也許會發現我們需要做的是放下那個境界，或是不管/不干涉/不理某個情況，或者面對的問題根本沒有答案，這時候我們就可以停止憂慮。因為有時候我們根本就是問錯問題了！

直覺是極為重要的品質。在佛法的練習中，它有不同的用詞，智慧或超越的智慧。你不需要任何複雜的儀器來挖掘你的直覺，只要花一個片刻反思，向內看，只要我們在那一刻很直接清楚，那從內心中升起

的智慧就会和当下的一刻同样的清楚明白。这是所有人都熟悉的。每个文化以不同的方法对待这个现象，有祖先向你说话，或听到来自天上的预言，无论什麼都好。我们以不同的方式来表达，但过程是相同的。

問四：這和眾生皆具的「佛性」一樣嗎？

答四：可以這麼說。「佛」的意思是「已覺醒的人」。出生在兩千五百多年以前的佛陀是擁有這個品質的代表者。誠如我的老師阿姜查常說的：「很多人都相信佛在兩千多年前已經入滅了，但是真正的佛現在還活著。」我們現在說的「佛」是覺醒的品質，是存在於心中的智慧的品質。當我們契入佛的智慧，就好像我們能在任何時間跟佛諮商。如果我們不嘗試詢問他，我們就得不到建議或引導。佛性只是這個覺醒能力的另外一個名詞。當然，我們人生歷程中可以不運用它，將它埋在層層的習氣、衝動、忙碌、恐懼、懶惰及其他種種事物之中。但是如果我們不厭其煩地運用它，認識它，開發它，那麼它就會直接的指引我們的生活。

問五：所以佛性與直覺不同？

答五：不，我認為佛性與直覺智慧是一樣的。你

可以用不同的字眼來稱呼它，它就是那覺知的品質。它就像穿上鞋，如果鞋子合腳，你根本就不用思考鞋子是否合腳，你在找出話語形容詞就知道它是合腳的，那是一種無語、實際、實在的覺知，它就是覺醒的本質。

問六：它是所有生物都有嗎？

答六：是的。如果你是一隻動物，它就被層層的本能所埋沒，而生為人類的一個很大的益處是我們不僅有意識及警覺的能力，我們還有反省的能力。我們不只知道，我們還知道「自己知道」。

第四章 布施和接纳的心



「布施」与「接纳」的心，是东南亚泰国、缅甸、锡兰、寮国、柬埔寨、印度等南传佛教的国家中佛教禅修重要的主题。佛教语言中「上座部」(Theravada)是长老之道的意思，它的目的是在遵循佛陀最早的弟子的标准，是佛教中最古老的传承之一。

慈爱或慈悲的能量，这里称为长养施与受之心的练习。这个练习在这个传统中，与此书前几章所提到的专注与洞见的练习并存。这个品质在这一传统中极为被强调与重视。本章最後的禅修引导有几个方法来开发这个施与受的品质。

英文的语言中没有真正与「慈」(metta)等同的意义。它被翻译为「友爱」(loving kindness)、「爱的友善」(loving friendliness)或「普遍的仁慈」(universal kindness)。在解释这个字的意思时，佛陀以母亲对自己独子毫无疑问的感情、毫无条件的爱为例。慈爱练习的目的是在发展培养上述的品质。因此我们能够具有同样毫无疑问、毫无条件的利他。对所有的众生，不论是人类或动物、友善、不相干或敌对、不同性质，都具有毫无条件的慈爱，目标是养成关怀并友善地对待所有众生的态度。

长养布施心

培养这种心地的一种方式是通过一种禅修的方法，首先想像一个我们非常亲爱的人，一个我们只要一想到他就会觉得很感动、慈悲和温暖的感受。这个人可以是一个小孩、一个伴侣，甚至是一只宠物。我们将他带入心田中以唤起本能、完整及明确的情感与慈悲。

隔空传播慈爱

接著我们全然地认识到这个感受，然後将它传递出去，这个练习有许多不同的做法。首先，我们可以用穿越空间的方式来扩展慈心。

从对自己散播慈爱开始。一般而言，在犹太基督教的文化中，「我」这个第一人称在情感的名单中是被忽略的。我们认为自爱是一种放纵的噁心，或是自我的膨胀的想法；喜欢自己不体面，所以绝对不是宗教行为。但是，佛陀指出如果我们无法对自己慈爱，就不可能对任何众生产生真正的慈心。因此，所有长养慈心不同的禅修方法都是从慈悲自我开始。

每个人或多或少都会不喜欢自己的某些人格特

质，希望最好这些不好的特质能够消除。因此，刚开始长养慈心及利他练习时，从身体开始比从性格开始容易一些，例如我们可以对自己的身体产生一种像是对宠物或狗一般的友善情感。当主人对狗亲切时，狗的反应是非常热烈且极为高兴，因为主人关注到它，所以它的反应是快乐、充满活力且友善的。同样的，当我们对自己的身体发出关注与慈善的关怀，身体就会有所反应，身体也快活了起来，多一些精神和生命力，平衡而有活力的能量。

在让自己的身体充满慈爱的能量之後，我们能超越时空地扩展它。首先，我们将慈爱的能量传给房间中其他的人，然後传给其他在这个建筑物中的人，最後扩张到市镇、辖区、县市、省市及整个国家。根据所在地，我们可以想像温暖的、金色的光，慢慢地往国家领土扩张，北方、南方、所有的方向，缓慢地、轻轻地直到将全球环绕包围起来。所到之处就接触当地的生物、植物、动物、昆虫、鸟类、鱼，大大小小的生物及所有的人类。这个观想可以运用各种的想像，包含状况好时及正在经历痛苦时、美丽及丑陋的、生病时、刚出生时、正在迈向死亡的时我们可以观想这个慈爱的品质拥抱著整个地球，从这个蓝色星球悬浮的特定区域传播到整个宇宙。

传递给不同类型的众生

另外一个长养慈心的方法是将慈爱的心一一地传给不同类别的众生。从我们自身开始，接著将慈爱分享给我们所爱的人，跟我们很亲的人和动物。然後将慈心传递给跟我们不太相关的人。再来，将慈心分享给与我们有冲突的人，不喜欢我们的人，或我们觉得讨厌或有负面情绪的人。接著我们将慈心传送给所有的人类，给不认识、佩服、我们觉得无所谓的人，我们感受到威胁或厌恶的人，即使不认识他们也没关系。我们将慈爱传给不同的人：有吸引力的、中性的及令人讨厌的。

传遍所有类型的人类之後，开始传给不同类型的生物。从多足动物或细小的微生物，甚至是没有生命的物质，植物、岩石、河流等。或者巨大的动物，如大象、鲸鱼，各种大小体型的生物。所有生物的概念，包含其他世界及肉眼看不见的向度，包含其他的空间和宇宙中的鬼类众生、天界众生及魔类众生。

依照什麼对我们最有效来决定，我们可以按照一定次序观想这些众生，或是选择以自由的形式和次序来观想。无论我们选择如何做，我们可以开创各种从心中传播慈爱的模式与方法，心是我们存在的中心，

也是慈爱美丽的情绪和意图的发电机。我们散发出崇高的理想，愿意用仁慈友善的态度来对待我们接触到的每个众生，这就是给予的心。

接受的心

无论是在一天、周末或十天的禅修中，往往有慈心观的禅修引导练习。在这阶段中，往往会有禅众觉得在这慈心观的练习之前，禅修的状况很好，但是在慈心观的引导练习中反而升起很多粗的烦恼。尤其是在慈心观练习中引导将慈爱传播分享到全世界中，禅众对这样的练习感到恼火，因为其实内在的守财奴一点都不想与这些感性的废话有任何关连，内心产生一堆牢骚，并对将慈爱传播给一切的想法和做法产生强烈的抗拒。

一旦我们觉得要对每一个人都好的时候，内心尖酸刻薄的感受很可能被挑起，这种现象可能是来自于对慈爱观念的误解，而觉得自己被强迫要喜欢每个人，就像被强迫从华德狄斯奈乐园的有色眼镜中来看世界一样。我们以为应该要有「认为每一件事情都很好」的态度，因此心中就产生了反感。

读者应该要了解慈爱并不是要我们培养喜欢每一

件事情的态度。对那些有害且具破坏性的人和对可爱单纯善良的人保持同等慈爱的态度，并不意味着我们赞同恶人的行为或假装喜欢他们的行为。相反的，我们是练习接受事物当下的状态。这是一种接纳的心态，一种接受当下的事物本来如此。我们不是假装苦味是甜的，残酷是美丽的或是愤怒是好事。苦楚、残酷及愤怒是屬於生命中的一部分，暴力、自私和妒忌也是自然的一部分，他们同样地生存在自然的世界中。

佛陀常用具有强力图像意味的故事或譬喻来吸引学生的注意力，这是一种让人容易记忆的方式。在教导慈爱的法义时，佛陀使用了一个譬喻的故事。佛陀要求他的声闻众想像自己被一群盗匪绑架，这群盗匪用双柄的锯子锯断自己的两只胳膊和双腿，他说任何人在这样的状况下，如果升起任何憎恨的心，就是没有练习运用佛陀的教法。佛陀不是要我们享受这样的虐待，或是为我们的筋骨太硬对盗匪感到抱歉，因为我们吃太多蛋白质而增加了他们砍断我们四肢时的困难和工作量。他的教导主要是指出自我中心的心态使得我们用「他们」或「邪恶」来分离他人自我，而使敌人变成永远且绝对的错误和邪恶，任何这类的想法基本上都与生命的本质与实相违背。

即使正在发生的事情是很痛苦、吓人及不如意的，藉由练习慈心观，我们能在心中找到不沉浸於对

他人或事产生恶念或憎恨的心态，这是我们能做到的。佛陀用这个强烈的意象故事来凸显并对治我们认为在某些状况中内心存有一些憎恨是合理的错误认知，佛陀教导我们那永远不可能是真实的，只要我们将一些人区分成「他们」，将他们与我们分别、对立且指责他们为错误的个体，那我们就失去认清现实真相而迷失了。

运用慈心观找到心中的和平

慈心观不是一种搭配专注心和洞见练习的特别技巧，它是在所有禅修练习的基础，它奠定一种真正仁慈与接纳的品质，增长专注心及洞见。我们也许认为自己是个好人、很慈悲，也很温和良善；甚至觉得自己没有什麼暴力或愤怒的问题。但是我们可能会发现开始禅修练习的时候，那一些不光明正大的念头和感觉纷纷涌上来，我们可能会发现自己对那些念头与现象感到非常的厌恶，焦急地试著让纷乱的念头离开或闭嘴，禅修本来是种宗教生活中寻找平静的途径，这时反而变成扫除念头、感受、愤怒或妄念的抗争。我们用来提升内心和谐的方法实际上非常的不和谐。

佛法练习的一个要点是过程与目标是绝对统一、一致的。佛教的理解中，为了实现目标与结果，不能

不择手段，反过来说手段就是目标与结果。如果使用强硬、凶猛的方法来控制心念、扫除妄念、强迫内心不去感觉恐惧、厌恶或欲望，最後这种暴力、凶猛、强硬的态度必会影响禅修的结果。如果使用温柔、宁静和祥和的方式来调整心念，心就会自然反映出相同的品质。

慈悲自己

在禅修中练习慈悲自己并不意味著无所事事，发生任何事都没关系，放任心念胡思乱想。相反的，练习慈心观就像母亲训练小孩或主人训练宠物一样，母亲不是放任小孩做他想做的事情，而是帮助他建立纪律。同样的在禅修中，我们必须认识到每一件事都与禅修相关，没有一件事可以被排除在外，先建立起慈悲观为禅修的基础，另外，妄念、呼吸、愤怒的波澜、恐惧、不安、幻想与仁慈、清净的念头等都包含在禅修的练习中。

全然接受在世界中所有事物都有它的位置是慈心接受一切的基础。在这基础中，我们带进智慧的辨别。认知训练心集中的价值，就像训练一个三岁小孩拿汤匙吃东西或是训练小孩或家中的小狗上厕所一样重要。其重要性可能无法直接解决宗教精神生活的难

題，但能提升處理日常生活問題的能力。訓練心增加覺知的價值，訓練的方法不用負面情緒與念頭。

例如，如果我們要去北方的地方，我們開車向北邊而不开向南邊，這並不表示南邊是壞的、錯的或邪惡的。相同的，在禪修中，我們不認為念頭、情緒或想法是邪惡的，我們只是單純的不讓心跟著那個方向走。我們要心安在呼吸上，而不是在計畫、記憶或解決問題上。因此辨別心的基礎在於實用和單純，而不在於排斥某些不屬於禪修的思想感受，或是以嚴厲的方法來強迫心的服從。我們調心的基礎在於不排斥任何心念和現象、全心接納及利他的方式。這是一種與我們心的本質合作的方式，而不是與心鬥爭對抗。

禪修引導

從當下開始

從注意自己當下的感覺開始，現在的心情如何？在調整身體或心情之前，先覺察自己身體與內心的感受。身體的感受如何？情緒怎樣？沒有所謂的對與錯，只是看看自己快樂、不快樂，疲倦或有精神，熱或冷，無論它是怎樣，這是你禪修的起始點。我們從覺知當下開始禪修。

将觉知带进身体中

现在将觉知带进身体中，察觉身体的感受。将注意力集中在脊椎上一段时间。让身体向上延伸，让脊椎伸展开来，慢慢地再伸展一些，带进观照和觉知的品质。

当脊椎找到挺直适当的位置之後，让身体其他的部位随著脊椎的中心逐渐放松下来。花一些时间将注意力从头顶扫描到身体的每个部位，手指指尖、下来到足部，只要发现身体任何部位是紧张的，让它放松下来。让自己全身松软，安定，觉知当下的自在。

培养无条件的慈爱与友谊

将注意力转移到心的部位，在胸部中心部位感觉呼吸的韵律。不需要尝试控制呼吸或做任何事，只要将注意力停在这个部位即可。感觉到身体在呼吸，跟随身体自然呼吸的律动。

运用任何你觉得舒适的方法，在心中想像一个人或动物，这可以是你最喜爱的宠物或一个你觉得全然且无条件关爱你的人，他们带给你最大的温暖和友爱，活著或往生的都可以。以你个人最独特的方式将这个人或动物带进你的心中，你也可以将注意力放在

你对圣人或佛菩萨的敬爱或虔诚的心上面。

以他们在你心中自然呈现的方式，将他们留在你的心中，感受到从那个对象身上所接受到的毫无保留的关爱、仁慈、温暖和全然地接纳。避免陷入与其相关的往事或回忆。单纯地将这慈爱的品质和身影放在心中，感觉到从心中升起的温暖及开阔宽广的感受。

运用他们的存在所带来的温暖来点燃自己的心光。用点燃蜡烛的烛火为专注的对象，点燃我们心中的慈爱，慈爱的光被点燃，照亮温暖我们的心。

随著呼吸的入息，观想著自己吸入房间里的空气，吸入此时此刻的精气，吸入当下的情境、此刻与所有的因缘息息相关。吸取当下的能量进入心中，将当下的状态、所听到的声音、感受、想法、空气都转换成慈爱的光。

随著呼吸的出息，想像慈爱的光从你的心中散发出来，充满你的身体，你的心就像一盏灯，是光的源头，以时间为燃料转化成慈爱的能量，从心中散发出来，慢慢地扩展到胸部，扩散充满到全身，慢慢地渗透到你全部的存在。

让慈爱遍满身体

随著每个呼吸的出息，让慈爱的光遍布更广更远，遍布到身体全部，让全身充满这个友善的能质。感受对自己色身的友善，包括所有的器官、骨头、血液、肌肉和关节等等。

随著每个呼吸的出息，慢慢地让身体充满慈爱，直达皮肤，慈爱像温暖柔软金色的光充满整个身体的轮廓，慢慢地缓缓地渗透到身体中的每个角落，到手指尖、脚趾头、全身的骨头……身体内所有的器官。

随著每个呼吸的入息，延续带进每个时刻的能量，在心中转化成慈爱的力量。吸入能量转化成慈爱散发出去，直到全身充满并散发出柔软、光明的慈爱品质。全然地接受身体自然的状态，包括它的长处或短处、强健或病痛，关爱它现在的样子，接受它现在的状态。

散发慈爱之光

当身体充满了仁慈的光明与能量，慢慢地让光从皮肤中渗透出来，向四周发散能量，向外扩散，你的身体变成一盏明灯，一个光源。心吸入此刻的能量，呼出发散慈爱的能量，从心中散发出去，充满了室内，

布满整个空间，遍满屋内每个人和所有在这空间中的每个众生，让仁慈的态度与美好的祝福充满整个空间。

随著每个呼吸的出息，将慈爱的能量散播到更远的地方，慈爱的能量增长，缓缓地向远方传递出去，传播到房间以外的地方，从这个建筑物中向外传递扩展…到达镇上…到树林、街道…空气…汽车…建筑群…没有任何分别心…到朋友们的房中…到法院…到商店…卖场…空旷的地方…办公室…监狱…学校和游乐园…遍布所有的人、狗、猫、蟑螂及所有的这个地区的生物。感觉并想像慈爱之光散播、环绕并充满整个城镇的空间，穿过所有的墙壁，遍满所有的生物，每个脸庞。温柔地向外传播，广泛地接触，从心中平缓持续地酝酿慈光的力量，不断地从此刻吸进当下的能量，转换成活现的慈光。将这慈悲善意的光远远地传播出去，充满整个地区及城镇的边缘。

随著每一个呼吸，慈光的强度与涵盖的范围逐渐增长，渐渐地穿越城镇到达市区周边，穿越县市…穿越山岭…穿越树丛…穿越森林…穿越河流…穿越小溪…穿越山泉…穿越狐狸和熊的窝…穿越地底岩石和地下河川…穿越空气…无所不包…充满鸟类、昆虫、蝴蝶…水中生物…山顶河谷中所有的人类…在乡村中出入流连…穿越葡萄园…梨花园…原始森林…湖泊区…所有的道路。再将心中散发出的慈爱之光传播扩

散到海洋…拍打海岸的浪花…穿越湖泊…北方的森林…南方的葡萄园和农庄。让每个呼吸的范围变得更广大，内心的力量也随著增强，没有任何分别心，渐渐地向外传播。将慈光导向国界之外，越过海洋…穿过水面下…遍布所有海洋中的生物…所有鱼类、各种鲸鱼、海龟类、水母、所有微细的浮游生物，海岸边岩石区的所有生物。将慈爱的光传播到城市中、到成千上万公顷的建筑物中，道路上的所有人类，各种不同内心状态的众生。将慈爱之光散播给贫穷的人、监狱中的犯人、富有的人，传播给各州所有的地区，传播到所有的方向，每个呼吸都向外延传，接触到所有的地方，富饶的地方、乾燥的地方、冷的、热的、潮湿的、高的、低洼的地区，传达到地球所有的每一个角落…。广大慈悲之光的心，动源是取之不尽、用之不竭。横渡到达整个国家的所有南部及北部地方。穿越海洋、不断延伸、涵盖、扩展、传播开来，持续地观想整个地球慢慢地被心中散发出来的慈光接触、拥抱、包围，慈光像手指头一般轻缓地抚摸环绕拥抱整个地球。

从心中涌出无限丰富、取之不尽、用之不竭的能量推展著这个柔软慈悲的光芒，接触、拥抱、覆盖整个像蓝绿色的宝石一样的地球。将慈光传送给所有地球上的生物、战争中的人、和平中的人、神圣的人、褻渎的人、暴力的人、受害的人、高等和低等的生物、

各种境界，生物境界中、没有任何的分别，穿过土地、水域和空界充满所有自然生物的肉体、组织和心。以慈悲的氛围充满这个地球，包围整个地球，拥抱所有的一切。

穿越地球的空间到达太阳系、月球、太阳、金星、火星、水星、天王星、海王星及冥王星海王星。散播慈光到达无穷无尽的边界，像光一样广大无限无法测量地充满整个空间…银河系…各个星系间的空间。让慈光没有分别地充满十方世界：上方、下方、全方位。没有任何阻碍，以无限的慈爱、无条件地善意祝福、全然的接纳来充满全部的空间，充满宇宙的存在。知道当下的宇宙充满了善意。当你达到像似宇宙的边界的时候，你感觉到局限和界线，在这宇宙的尽头你发现它的界线是你自己身体的身形，你的肩膀，你的双腿，你的头顶门，整个宇宙以这个形象为框架，存在於这个生命中，此时你认知到宇宙的身体充满了无尽的慈爱与接纳的心，安住在这个感觉中，让你的心持续地安住在这慈悲的质地中。

禪修引导结束。

问答篇

問一：將一些人和物歸類為「非我」的問題，是

否在於我們因此就會拒絕承認，對之產生排斥或拒絕，因而遠離了世間的實相？

答一：將人物歸為「非我」的行為意味著我們認為宇宙中有些事在本質上是絕對錯誤的。生活中某些因素不應該存在，也不屬於當下。但是阿姜查卻說：「如果事情不應該這樣，它就不會這樣。」他很擅長如此簡短智慧的法語。

這也許聽起來很悲觀或聽天由命，其實不然，這句話非常實在。它就像是說：「無論你喜歡與否，事情就是這樣了。」我們都有過這樣的感受，認為如果我們不是這樣或只要事情的發展和現在的狀況有一點點的不同，事情可能就會好多了，但是實際上現況就是如此，能夠看到這一點是最實際的，察覺這個現況真的很痛苦、真是不公平、真的很丑陋，不過現實的狀況就是如此。如果我們這一點開始慢慢接受現況，那就不會像這個舊笑話一樣：有一個開車的人停下來問路，過路的人告訴他：「從這個地方到不了你要去的地方。」這是不可能的事情，因為無論如何我們都需要從當下的地方開始著手。

問二：那麼接觸實相唯一的方法只能是通過心嗎？

答二：基本上是的，心是認知現實事物本質的基礎點。

問三：我能夠理解接受情緒而不縱容它。但是接受及改變世界，兩者如何相容？如何接納？

答三：鈴木大佐老師（Suzuki Roshi）曾經說：「每一件事都是如此的完美無缺，但是它永遠有進步的空間。」因此，從某方面來說，我們做的是把心調到與事物本然的状态相融合，這包含我們所給予和付出的智慧、動機和直覺，也包含我們對時間和地點的敏感度，我們能做些什麼能讓我們生活更祥和、更有益處、更安全、能使自己和其他眾生不受到傷害。因此，接納的態度不代表是一種被動的状态。

接納並不只是坐著不動或任事情自由發展，就像訓練小孩和動物的例子一樣：你不只是讓情況自由發展，而不做任何干預。我們的行為、動機及改變世界的力量是世界存在的部分之一。重點在於從認清實相的角度來引導我們的行為，而不是從條件反射的意見、習氣或以恐懼、欲望、厭惡為動機導向，也不是從扭曲錯認實相的角度為立足點。如果我們以上述的重點為行為的基礎，那我們就能表達出我們所相信的事情，並積極有力的反對錯誤和不公的事實。我們反對這些事情，不是因為我們憎恨他們，或將他們視為

绝对永远的「非我族类」。我们不赞同这些事情是为了所有众生的利益，认知到这个错误必须被阻止。这就像是你的小孩追著球跑向马路上去，你马上抓住他的衣服，尽管这会让他觉得很痛，因为你看到一辆卡车往小孩子的方向开来了，如果你不猛力地拉住小孩的衣服，他就会被卡车撞上一样的道理。这个时候，你不会站在路边，被动地了解正在发生的一切，看著你的小孩被卡车撞上，固著於某种不执著的错误观念，讽刺的是这样的想法正是执著心的最佳的例证——你执著於不执著的想法，紧紧地抓住这个想法不放而导致自己和他人很多的麻烦和痛苦。有时候做一些令他人不高兴的事情是必须的，也是不得已的，但是你行为的动机并不是刻意令他人不快乐，你这麽做的原因是因为内心直觉这是更好的行为，对更多人有帮助。无论如何，这是一个复杂棘手的问题。

問四：如何處理生存在世界中的痛苦和所見到的他人的困境？

答四：需要找到关怀和智慧平衡。一个母亲对他的孩子需要有一定的执著，如果她不重视她的小孩，那个小孩有大麻烦了。但是，如果那个母亲对那小孩有太多的占有欲，那可能麻烦就更大了。在佛陀的教导与禅修的方法中，如何全心全意的关怀，但不被占有欲占据是一种修行的艺术。

如果你的小孩正在生病或经历极大的痛苦，你也会感觉到相同的困难而带来的悲伤和痛苦。此时你不用试著压抑这种感觉，或假装每一件事都很好，乃至认为发生这样的事情你很开心。你可以觉得同情但不在痛苦中迷失，或因为占有欲而分不清楚自他的问题，你可以同情他人的痛苦而不纠结於所有的问题之中。

英文的语言中并没有和「慈悲」对等的词汇，英文字「同情」(compassion)是一起受苦的意思，从拉丁文的「一起」和「受苦」(com + passion)结合而来。佛教的慈悲和同情的意思并不完全相同。从佛教的观点来说，慈悲并不是和被慈悲的物件处於一样痛苦的内心状态，而是同理他人所感受到的痛苦，但不被卷入与之相同的苦恼状态。在某种意义上，我们能够给正在受苦者的众生最大的礼物是全然的同理心，而不被卷入他们内心的漩涡之中，或陷入他们的迷茫困惑的状态。

因为缺乏准确的英文用词来正确地描述这样的关系，让谈论慈悲这个概念变得有点棘手，慈悲是一种我们所要实现的一种品质，而不是一种有距离的冷漠，而是一种全然的同理心，其中没有任何的迷惑。例如：我们可能因为失去所爱的人或一些令人极为痛苦的事情而感到悲伤，或因为做了超级愚蠢的行为而

让他人痛苦和困扰而感到非常悲伤，因而流下悲伤懊悔的泪水。无论如何，即使在经验失落、冲突和被误解的情况下，我们的内心可以同时感受全然的宁静祥和，这可能有点矛盾。只要我们的念头开始分析或编造故事，内心真实的感受就立即停止。只要我们放下检验、分析、解释的念头，静静地让内心的感受自然存在，心中的感受也许增强，但那些感受能被宁静和正念所拥抱。一般人认为分析的念头能够减少痛苦，但它去却让所经验的从现实的体验中脱离。如何感受痛苦而不被困惑是修行的目标，不将自己从经验中脱离出来，但也不被这个经验所吞噬。

世界上许多地方如中东、印度、巴基斯坦、阿富汗和南美洲等地，许多恐怖的事情正在发生。如果我们只有善心，但没有智慧心，有慈悲而没有智慧，我们就会被现象带走而被现实所吞噬，因痛苦的程度而变得不堪负荷。如果慈悲与智慧等持，我们就能同理其他众生的痛苦，而智慧的处理及采取有效的行动。

这是终生的练习，因为我们不知道如何找到最佳的平衡，不是过於冷漠而关闭内心，就是被情绪的洪流所吞噬带走。我们还没有找到中道平衡之处，这需要花很多的练习和实验才能找到良好的平衡点。一开始我们会察觉自己被情绪带走了，只在短暂的时刻中找到平衡点。其实我们的内心知道真正的平衡是怎麼

样的。某方面来说，禅修的练习就是一种探索内心平衡感受的过程，学习信任达到平衡的感觉，不被冷漠隔绝和情绪吞噬的两个极端所困扰，就像小时候学习骑单车的经验一样，一开始不到几秒钟就跌下来，慢慢地学会了平衡就能同时踩著踏板直行。同样地，在禅修中你也会慢慢地找到平衡，愈来愈容易地回到内心和谐平衡的空间。

問五：這和執著有何關聯呢？

答五：我们捡到某样东西，不一定会执著或认为它屬於我们。一旦我们认为那些事物是屬於我们，「执著」会导致紧张的情绪，放下我们对所有东西的执著，只是放松紧握的手，不需要放开它，只需要放松并不是摆脱任何东西，不执著并表示不持有任何东西，或摆脱手表、汽车、房子、公寓和薪水等。不执著不代表不能拥有任何东西，你还是可以拥有东西，珍惜它，然後放下它，这是生活中非常现实且重要的一部分。问题其实是出在执著和占有欲，认为这是我的东西、我要拥有它，永远保有它的想法而过分在乎。

我们有身体、个性，我们靠著它们生活。對於我们拥有的人事物，我们可能产生强烈的执著和占有欲而制造危机或以此编写连续剧。佛陀的教法及禅修不是要将我们变成没有人性的非人类，不是要去除个性

或放弃身体，身体和个性并不是障碍，只要我们照顾它们、保护它们，他们就不是问题。但是，如果对他们产生执著和占有欲，那麻烦就来了。

禅修练习的主要目的不是不互动，而是练习著该提起来的时候提起来，该放下的时候能够放得下，培养对时间和地点正知和正念是修行的重点。慈心观是认知当下时刻的状态，使得我们知道在适当的时候提起责任及放下责任。当下如是圆满无缺，不需要有所不同。契入当下现况是禅修非常重要的原则，有时候我们惧怕认知分别。佛教界中，许多人谈论无分别心或不二的道理，所持的论点让二元论变成很负面，且不受欢迎。但是，实际上二元论有它存在的用处，如果你要去三藩市或伦敦市，选择用哪一种途径是必要的，此时不是高唱不二论点的时刻。

长养没有执著的心，是一种知道何时提起，何时放下的艺术，是知道何时该说些什麼，何时不适合说话，如果在什麼都不必说的状况下，那就根本不需要说话。如果需要说一些温和柔软语，那就说。如果需要说一些严厉的话，那也应该说。如何选择在什麼时间说什麼话或做什麼事要奠基在对实相的基本认知与接受上。无论如何，我们需要运用智慧和敏感度，来判断在什麼情况下做什麼才是正确的。

佛陀教导了几个用来判断何时、对什麼人、该说什麼话的一些准则。如果是真实悦耳的事，但说出来并没有什麼益处，佛陀就不会说。不真实的话，佛陀永远不说。与人无益的话，佛陀也不说。佛陀只说真实而于人有益的话。一件事情是否听起来悦耳。真实是次要的议题，但他还是会谨慎地考虑，并且等到适当的时机才将这件事情说出来，这些是非常有用的准则。将这些准则记在脑海中，对我们决定什麼应该说、如何沟通及如何和他人互动是非常有帮助的。有些时候我们需要做或说一些别人不欢迎的事情，别人并不想听这些事情。但是，如果知道所要说的事情是真实的、有证据的、利益人的，那就要选择适当的时间表达。

佛陀教导了五个表达负面意见的准则：

1.你必须本著慈悲心为基础而表达，你所要传达的负面意见是为对方利益著想，而不是为了你个人的利益。另外，必须等到没有负面情绪、厌恶的感受、认为如果这个人不是这样，自己的生活就会更好的想法等等，没有了这些负面的想法之後，我们才能将自己内心负面的意见表达给对方。

2.你必须询问对方是否愿意听你负面的回馈。

3.你必须选择正确的时间和地点。必须选择在不

给对方难堪，或在公共场所给对方造成困扰。相反地，要选择适当的情况、有时候是在中立的场合或轻松、非正式的场合中立的场合。

4.你必须把焦点放在你所知道的事实和真相之中，你不能依赖任何主观臆测或相信道听涂说，你只能说你所看到的、你所知道的状况和事实。

5.你自己没有犯同样的错误。

如果心中有这些准则，对生活异常的有帮助，虽然有时候我们不是非常满意，但我们必须等待给予回馈的适当时机。将这些准则放在心上，尽量依照这些准则来生活。越能将自己的语言奠定在这些准则的基础上，越能以有明白、充满意义的方式沟通。因此不是仅仅在发表声明，而是真正的从心沟通。沟通不只是需要表达，也需要接收。在沟通中很容易产生只有表达，而没有接收的情形。真正的沟通需要传达者与接受者两方同时存在。否则障碍与隔阂就会产生，不是我们就是对方关闭心房，听不进任何意见。

当尽量地长养上述的聆听品质与准则，就会发现对方的内心越开放，越能够将困难圆满地处理好。可以克服人际关系的紧张、自己的挣扎、可以表达自己的政治意见、对社会改革议题的立场、在社会中更有效地运作。相反的，如果采取强硬的立场，认为某些

人和事是我们的「对手」，应该给他们「一点教训」，实际效果就会差得多。一旦我们超越这些敌对的关系，站在慈悲心为基础的立场，就能一起行动，将竞争对手转化为一种合作的。

問六：對於佛陀所提到的五項表達負面回饋意見的準則，我全部同意，但是對於最後一項自己沒有犯同樣的過錯，我心中有些疑慮。就像在座的各位一樣，人都是不完美的，如果我們是從慈悲與真誠的善意出發，我的想法是我們不需要超越那些錯誤，我們只要坦誠的表明自己的狀況。

答六：你所提的是很好的重点。如果有些事情想和对方讨论，可以用很诚恳的态度提起，例如：「我知道自己还没有从愤怒的心念中解脱，也许是因为我还没有解脱，所以我认知到它令人产生很多的痛苦。因此，我想和你谈谈我所经历的那些愤怒的心理状态。」你可以用这样迂回的方式来切入你所要传达的事件重点。佛陀给予的准则是引导的标准而不是僵化的教条。当然，佛陀会设立这样的准则，是为了要防止耶稣所说的人们常有的忽略自己的过错，而忙於指点他人的倾向和错误，就像是当自己的视线被大梁木遮盖，却忙著批评他人眼中的木屑。这个方法是了解、承认并接受自己的局限之後，才可能从这个角度与他人沟通、承认并接受。

問七：你提到要對自己所說的話保持正念，要知道這些話是否會傷害他人？

答七：这是佛陀教导的如何选择说话的时间和内容的准则之一，这包含了三种因素：

所说的内容是否属实或不属实

所说的内容听起来是否悦耳或不悦耳

所说的内容是有说明或无帮助

佛只会说真实的并对他人有帮助的话，至於听起来是否悦耳或不悦耳并不是最重要的标准，但是他会选择正确的时间和情况来表达他所要说的话。因此，如果有些事情是真实的而且听起来很悦耳，但说出来对他人并没有帮助，他就选择不表达。如果他知道自己所要说的是事实，听起来不悦耳，但却有帮助的，那他就会选择正确的时间表达。

你必须要提起这些准则并仔细地研读思考他们，接著就是如何决定何时是适当的时间，这没有一种既定的程式可运用。在上一课中，我们提到直觉的智慧和倾听的品质。你也可以运用大卫修士（**Brother David Steindl-Rast**）的语录：「当你把问题放下时，答案自然就会浮现」。因此，当你不再用逻辑思维寻找答

案时，此时在你的心中就会产生深层的谛听，参问内心的智慧、当下的觉受，让这些引导你。

第五章 智慧与慈悲



这一章的主题是智慧与慈悲。上一章中，我们谈到四无量心中的慈心观，佛教的经典巴利文是 *Mettā*，四无量心中的第二个教法悲无量 (*karunā*)，在许多方面而言，慈悲和智慧是相辅相成，必要且对等的存在。

慈悲

我们往往认为慈悲是一种同情的心理。通常我们觉得对人或众生产生慈悲心的时候，我们的内心就跟著他们受苦。如同上一章提到的英文字慈悲是一同受苦的意思。在佛教的教义当中，慈悲是一种无上圆满的同理心，而不是与对方一同受苦的意思。佛陀指出如果你因为练习对他人产生慈悲心，自己的内心却和众生一起经验痛苦，这样的练习是错误偏差了。佛陀的教法在练习慈悲心时，练习的人会因为众生经验的痛苦，而体验到一种无限深刻的同理心，但是练习者自己却不和那些众生一起受苦受难。像许多佛教的练习与教法一样，西方英文语系及犹太基督的概念当中是找不到适当的概念与用词来表达他们的内涵与意义，这也包括慈悲心无量这一个概念。同理心一词是非常接近佛教所说的慈悲心，但是慈悲心的范围与深度却是广泛太多了。因此在认识慈悲这一佛教语词当

中，我们只能描述它的品质和运作，然後让慈悲的真正内涵与意义在我们的心中自然形成。

一种最好的方式来了解慈悲的意思是透过北传佛教的一个佛教意象，包括了中国、日本、西藏和韩国等国家流传的佛教传统。在这个传统中的一个重要人物名为观音菩萨，通常以优雅的女性形象来代表慈悲的内涵。她的中文全名为观世音，意思是倾听世界的声音。梵文 Avalokiteshvara 也是关怀世界的声音。这个名字体现了佛教慈悲的真正意涵，一颗倾听所有众生的心，无论所听到的是美丽或丑陋的、痛苦或困难的都全然无拒地接纳。这是一种以敏感觉知的心包容生命所有的层面，而不起习性反应。心不被美丽的事物所带走，也不被痛苦和丑陋所吞噬，或被众生受苦的巨浪所卷走。这颗慈悲的心全心的倾听，观照所有的一切。

在佛教的意象当中，观音是一尊菩萨，也是慈悲的象徵。在佛教的世界中，佛陀的雕像、宗教的物品、佛桌上供奉的佛像等等都受到无比的尊崇。佛教徒尊敬佛陀是个伟大的导师，但是佛教修行的重点是在内化所有佛像所代表的崇高优良的特质。如果修行人无法内化这些证悟者的心性品质，那修行就没有达到期望的效果，也失去了修行真正的重点。修行并不是向外追求崇高的偶像，并理想化他们，也不是将慈悲的

概念变成遥不可及的理想。修行的重点是将慈悲内化，并成为自己内在的品质，发现、长养、发展一颗倾听的心。

从某方面来说，慈悲的特质是认同全宇宙、同情所有的生命、感受到物我一体，将心扩展，广大到能够包括所有的事物，发展同理心，认同於全体事物而与之共同存在。虽说如此，这个原则也许和以下所谈的智慧观点有点互相抵触。在开发智慧的时候，我们用的是相反的途径，就是不将任何事情视为自我。这个观点很明显地与有形的世界相抵触，即使是在佛陀的时代，有许多不同宗教派别的追随者抱怨：「要从佛陀或他的弟子的口中，得到直接的答案是一件不可能的事！」

调和这两个看似矛盾的教法的方式是将慈悲与智慧看成鸟的双翅，修行需要这两种内心的特质。藏传佛教中的喇嘛一词可以说明这两者等同的重要性，如达赖喇嘛的「喇嘛」意思是指精神导师或精神人物。「喇（La）」是从智慧一词而来，「嘛（Ma）」是从慈悲一词而来。一个精神领袖所要具备的两个最重要的品质就是慈悲和智慧。中国禅宗的三祖僧璨提到：「如是的世界中无自无他⁷」，指向不可言喻的自我实相之中。

⁷僧璨大师【信心铭】原文：「真如法界，无他无自」。

因此，我们可以从慈悲的层面来说：「所有事物都是我！我是宇宙的全部，我的身心与全宇宙都是相关联的。」我们并非独立存在的个体，因为我们与所有的自然物息息相关，我们的身心因自然法则而与所有事物相通。

悲智双运

与「每一件事都是我的事」相对的观念是「没有一件事与我相关」。没有一个绝对真实存在的本质，可以称为独立的自我。智慧的教法强调这个层面的实相本质。假设我举起手来（指向左边），我说「我的手指向左边」，你面对著我，所以你说「不，你是指向右边。」我们其实是看著相同的东西，但是从不同的角度看。这就像鸟的双翼一样，它们左右对称它，如镜子的影像一般相互照应，虽然是相对，但是形状完全相同。

慈悲和智慧就是如此，从某方面来说，他们是彼此的对照的镜面影像，他们是从同一个源头产生的。他们就像鸟的双翼一般，鸟需要两只翅膀才能飞翔，两只翅膀都是从鸟的身体中长出来的。

智慧的开发

第三章中我们谈到觉知与思考，其中我们提到内观的练习，藉此练习来长养智慧。这个练习涉及到运用觉知的品质，一种了知的觉照，看到所有经验的模式都是一种瞬间消逝的变化现象。

我们以观察念头、感受、情绪、记忆及想法的世界来发展智慧，观看自我的感受、观察透过视觉、听觉、嗅觉、味觉或身体等等的觉受，所得到的外在世界印象。我们开始在觉照中，观察所有这些事情的经验的过程，不是关注在事情内容，所经验的物件的美丽与丑陋、令人愉悦或不悦。在智慧与观照的开发中，我们将注意力从特定的经验内容上，转而关注於经验过程本身。

我们刻意地将注意力从关注於感官物件的独特性格中抽离出来，而以宇宙中普遍存在的无常、不定、无我及不圆满等特性来观察所有经验的不圆满。我们学习到在经验中没有一个面向能真正的是我和我的存在。感觉的自我、感受的自我、我和我的都不是真正的我，这个我并不实在、或真实的存在，这是日常生活中，所无法置疑的一个面向。

业主在哪里？

当我们真实的观察，就能逐渐了解到自我的感觉的生起，它是在觉照的心中觉知的。有一种自我感觉，但是这个感觉的「我」也只是像其他所的感受一样。它生起、被经验，然後消退而去。知道这个感受存在的是什麼？如果被觉察的是感受，那觉察感受的那个东西是什麼？是谁知道那个觉知？

因此生物学家观察跳蚤，

有更小的跳蚤是他们的猎物；

而这些小猎物，有更小的猎物可以吃，

如此回圈无穷。

～～～乔纳森·斯威夫特 诗：《一首狂想曲》

当我们试图找出能知者，这种一步一步的寻找看起来似乎是无穷无尽。最後我们了解到觉知本身其实如背景般存在，而不只是觉知中的一个想法。我们将心安放在觉知的本质上，渐渐地我们开始了解我们以为的自我、他人的特质，如一个念头、一个感觉、一个形状、一个声音、一个记忆或一个想法。我们无法

从这些中找到任何恒常、稳定、存在的特质。所有我们认为是我或我的：我的财产、我的名字、我的社会安全码、我的故事、我的未来、我的身体、我的念头、我的情绪等等，当我们试图寻找所有者时，我们无法找到任何个别存在的物质、本质或可定位的元素来被称为这个所有者。能找的只是从觉知和经验中所形成的「我」、「世界」、「你」等等，这些不同的世俗界现象。

当我们认真的参究，就会发现坚固的自我意识只是一种世俗界的现象，其实拥有的只是部份的事实，但是我们习惯固化这个自我的概念，例如：「我是这个人。当他们叫我名字的时候，或指涉我时，每个人都在告诉我，我就是这个人。」然後，我们自然地就认为这就是我们真实存在的本质。

有一个很有趣的禅修练习，用自己的名字来禅修。专注地将心安定下来，把注意力集中，然後清楚稳定地说出自己的名字，重复一次或两次，不需要说我是某某某。一开始只说名字就好，如：玛莉（Mary）、阿马罗（Amaro）。突然间这名字感觉有点奇特。我们会开始明白我们以为是我的那个东西，实际上比个性、身体、记忆、想法等等，比我们习惯性地认为是我的总和还要广大得多。

以智慧的教法，我们尝试著打破这些被建立强加於自我想法，认为我们就是独立的个体、住在这个地方、就是这个身体、这个性格等等，跳脱这些惯性想法的局限。我们让心向著比这些局限的想法更高、更超越的实相觉醒。

保持平衡

一个修行人如果过於偏重智慧的教法，可能产生过於空泛及超脱世界、疏离身体和简单实际的生活现象。相反的，如果过於偏重慈悲的一面，可能使我们异常的忙碌，甚至是因为投身公益事物及照顾众生万物而过度劳累。

因此，同时修持上述两种教法的建议看似有点吊诡，但是，重要的是要记住就是必须如此修行。即使两者如同镜中相互对立的倒影，两个教法是相辅相成。对逻辑思考的大脑而言，这是非常令人感到挫折的，我们想要知道两者之中哪一个才是真理，无法相信两者都是真理的可能性。但是这就是中道思想最美妙的事实之一，智慧和慈悲都是世俗实相的一部分，两者彼此依赖对方而存在。

慈悲与倾听

一但建立了某程度的集中力，以这个力量平稳地安住当下，此时你就能察觉到在心中有某程度聒噪的声音。这是内在的自言自语、自我对话、交叉讨论，内在的委员会们并不等待他人把意见表达完，而是迳自地把自己的观点和意见表达出来，欢快地喋喋不休。当我们试著训练心集中的时候，就会发现内在不同的声音纷纷出现，兴奋的声音（我真正想要的是…）、批评的声音（她真是个不中用的人）、愤怒的声音（一但让我抓到他的把柄，我一定要告诉他！）、懊悔的声音（如果我十九岁的时候，没有做这些、那些事情，一切就会非常非常的不同；如果我没有做那真正愚蠢的事情；如果我能重写我的过去……）。

举例来说，我刚出家生活的五、六年时间，我发了令人难以置信的时间想像未来生活的脚本。经过五、六年时间的观察之後，我不再如此做，因为我发现现实生活里，没有任何一个时刻是按照我的计画进行。有许多时候，即使其他的演员并没有按照他们的台词演出，我还是坚持按照我写的脚本来进行。但是经过五、六年的时间，发现这些无休止的计画从来没有实践过，心中产生一些变化，而放弃了这个策略，也许那是一个自然淘汰法则的版本。

与内心的委员会共事

就个人内心的层面而言，从练习慈悲与智慧中，我们学习如何倾听内心的声音，内在委员会的声音。这个委员会有非常多元及不同的意见和声音。有自信强势的声音，有合理逻辑的声音，有情绪感觉的声音，有安静懂事的声音，有被动又具攻击性的声音，有彻底疯狂的声音。我们可以耐心地倾听所有这些声音，在心中生起时，练习有效地加强对自己的慈悲心。

我们经常试著让内心的种种声音安静下来。然而，往往越是压抑或排斥，越是给他们更强的生命力。在此农药是个很好的譬喻。农药制造的效用通常是比昆虫适应时间早一年到一年半的时间。制造厂必须不断地开发新的农药，因为昆虫会对农药产生抗体而生存下去，因此，实际上农药制造厂是在繁殖超级昆虫。我们的心其实一模一样，如果我们尝试用精神的农药来让我们的问题消失，我们只会不断地让问题更严重。

与其排斥压抑不断重复的念头和心中习性的声音、批判或是显得很强迫障碍的事情，我们可以让他们发声，站在舞台中心述说他们的故事，这个态度本身就足够让这些声音安静下来。我让他们占据舞台的中心来破坏他们的演出，让占据在舞台上强烈的光线

下，我們可以清楚地看到所有的皺紋及自我的操控。

例如：「我是一個很差勁的禪修者」的雜音在腦中產生。我們讓心專注、安靜、清楚、穩定，接著說：「我是個失敗的禪修者，我實在很不中用，所有的這些實在是一點價值都沒有，其他人是很好的禪修者是，我去參加禪修、上課，但是每一個人都比我祥和寧靜多了」。這樣說讓它成為意識的對象，我們會發覺心知道這並不是故事的全部。但是當這些想法沒有被清楚全然的認識之前，我們仍然會相信它、被它支配且被這些信念所影響。這只是一個例子，能糾纏住心的事情有很多。對自己過於苛刻只是比較常見的一種而已。

我的一位老師阿姜蘇美多常常提到他在出家第一年當沙彌，一個人住在泰國東北邊時禪修茅房一年時，所執著的一個念頭。不知從哪來的一個想法，他想：「圭東林（Gwendolyn），對我而言你是什麼？」然後他想：「圭東林？我不認識任何人叫做圭東林的，甚至在我的一生中都沒遇過一個圭東林！這真是一個愚蠢的念頭，趕快滾開！」然後這個念頭又會回來：「圭東林（Gwendolyn），對我而言是什麼？」他愈是想把這個念頭推開，這個念頭愈是一直地回來。當時，他在这个念頭的執著上發現在觀照的方法上還有許多需要學習的。最後，他終於了解只有完全清楚那個想法才能夠放下它，讓它自動消失。

观察心制造自我感

用上面提到的方法，我们的心制造自我感。用表达、确认的方法取代压抑念头，以完全的认清这些念头。我们也许会经验到如上面提到的自我批评的反例，然後想：「在所有禅修者、精神追求者之中，我必须承认我是所有认识人当中的佼佼者。」对大多数人而言，我们很难想像自己会有这样的念头。但是那些有高慢心及自我膨胀倾向的人，以头脑清楚地勾勒这些想法，内心就会明白这些念头和自我批评一样，不过是讲给自己听的故事而已。

如果不清楚地看透这些想法，内心就无法知道真相。不学会倾听，一个人就无法契入自己的内心世界。以开发这种直接了当的慈悲，倾听内心的声音、批判、执取，就可以契入内心批评之下的直觉。

在第三章中所提到的禅修中智慧的层面，通过观照每个念头、感受，加持了这个过程加持了这个。当一个念头生起时，可以运用察觉念头无常、变动及无我的本质的方法来运用和开发智慧。运用内观来反思观照「这些是变动无常的」、「这些究竟真正属于谁？有一个拥有它的人吗？」

举例来说，疼痛的感受在脚上生起。觉察这个感受，观察它。经由它的生起、变化和消失的过程，而了解到这些感觉的来去和变化。查觉到感受包含收缩和紧绷的质地，而探求是什麼知道这些感受的，我们寻找这些感受是否屬於我，是否有主人？如果感觉真的是屬於我，继续追问：究竟是什麼特性屬於我？主人又是谁？在禅修中，我们慢慢稳定地以这些问题来探索，并观察探索所产生的反应和效果。将感受称为「疼痛的经验」，在疼痛周围开创了一些以前没有的空间。了知疼痛只是一种疼痛的感受，就是智慧和内观的练习。我们认知到所有经验共有的空灵质地。

放下自我、我及与我相关的感受

佛教修行的目标之一是在放下自我、我和与我相关的所有的感受，认为所有的经验都有一个坚固的所有者。在禅修中，层层揭开挖掘那些我们毫无疑问地认为是「我的」一些想法和概念，如：我的记忆、我的想法、我的性格和我的心。我们深入最深细、最难达到的角落，持续柔和地反思：当我说「我的」的时候，是什麼意思？真的有个所有者吗？谁拥有这些呢？上述的问题我们不是在寻找从头脑概念思考中所产生的话语式的答案。事实上，如果有话语式的答案出现，那一定是错的。

我们问这样的问题：「是什麼知道这个的？」来解构惯性的答案：「我」。将这样的问题投入宽广的觉知中，让心认知自然的觉知状态，其中没有一个人或独立的个体在从事这个觉知。觉知是一种无形存在的本质。我们问问题或提出声明来打破惯性反应。重点是在让心安住在觉知的本质中。用这样的方法，把慈悲和智慧两方连结在一起，慈悲接纳每样东西并倾听一切异类的众生和世界，以智慧洞察透视它们的本质，藉此将我们带到殊胜圆满的中道行中。

禅修指引

全身放松

禅修开始，花一些时间把注意力放在身体的姿势上，并让身体安定下来。让脊椎伸展直到舒适挺直的位置。让脊椎四周及身体其他部位彻底放松。

允许自己自在地安定下来。

把全身放松…脸部及肩膀的肌肉…腹部…你所发觉身体任何部位中紧张的感受。刻意地让自己放松下来。

将注意力放在呼吸上

将注意力放在呼吸的感受上，不需要以任何的方式来改变它，单纯地感受身体自然呼吸的韵律。以呼吸的感受为注意力的中心与焦点。单纯地尽你所能地跟随每一个呼吸的进与出。

察觉心中的杂念

心的习性是跟著妄念跑。它的习惯是抓取一个声音、感受或一个想法而虚构出整个故事…并跟著它跑。一旦你发现自己的心跑掉了，变得纠结或分心，有意地训练自己觉察这些分心的觉受，然後有意识地放下它们，放下内心所执取的念头，将心转回呼吸觉受所标示的当下。

长养接纳的心念

如果你发现自己的心奔向一连串的点子、故事，而且不甘愿放下，那就培养耐心倾听内心的声音，与其置之不理，不如把它放到注意力焦点中。以这些念头「我想要的是…」、「我害怕的是…」、「事情应该要这样…」，让内心的声音充分地表达呈现。一有分心的念头生起，就把它呈现出来…用心去倾听…让它进到意识中。以一颗柔软接纳的心来倾听，接纳它、觉知

它，放下它。

也许你会发现当你倾听内心的故事时，自己就会想我可以做得得更好。当你想完了这个念头後，让呼吸的出息将它带走，让心回归宁静。

无论是什麼念头，也许是脑海中想到的一些个人的事情，或是世界中的苦痛、战争及可怕的冲突，从内心中浮现，这时只要感受到心被一种感觉、想法和影像充满。以这样倾听的方式让这些念头进入内心。给它表达的机会，整理出内心是怎麼一回事。从表达它，认领它，冷静下来就能看到它的转变。觉察自己如此做，会发生什麼改变。

运用智慧洞察的元素

如果心有足够的持续与稳定，反观你对经验的认知方式…你所听到的、身体所感受到的、任何生起的念头…所有的可能性，反观所有一连串的现象。

当你放下痴迷的执著，以知足、深化、充满慧智的方式来反观：「这是不确定的、短暂的、无法满足的。这个时刻属於谁？有拥有者吗？」提起这样的觉知、参究及智慧。

不需要把每一件事情都弄清楚，但是让自己的心

慢慢地、全然地安住在寬廣、善意、開放的覺知中，成為那開放的覺知。歡喜接納一切。接納擁抱每一件事，而不意圖占有，放下一切，透徹觀照每一件事。

以這樣的反觀方式來減低自我中心所建立的預設立場。你可以在禪修中以默念自己名字的方式來練習。傾聽並留意內心的回應，那知道並看透自我中心的智慧，有如突然地看穿一些本來看不透的事情，了知它的透明性。讓心安住在那個更高、更寬廣的光明中。

禪修結束

問答篇

阿姜珊卓（Ajahn Sundara）是阿姜查森林傳承道場的一位女眾戒長法師，她參加了這次的禪修問答，也回答了部分的問題。

問：你自己的「心」（heart）的經驗是什麼？你是如何經驗它的？

答（阿姜珊卓）：佛教中，意念和心（mind and heart）是交替使用的。如果你問西方人心在哪裡？他/她會指著自己的胸前，然後說它在這裡。因此我們覺得心在

这里（指著胸腔），而意在那里（指著头部）。所以，你所指的心是什麼意思？

問：我會這麼問就是因為我不知道。

答（阿姜珊卓）：在佛教中，心（citta）是指在每个时刻中你所经验的每一件事。心并没有被定义为情绪或非情绪的，理智或非理智的。它代表了当下这一刻经验的全部。

有时候当你切断连结时，你的心会觉得闭塞；当自我不构成阻碍时，心就与万物连结而感到开放。另外一些时候，你可能因为执著於我和我所有的想法，而感到紧绷和封闭。心觉得紧闭的经验往往与执著、恐惧、贪念等等惯性的想法有关，而阻绝了内心与世界的联结沟通。让心开放的方法是减少自我耽溺的念头，并减少对自我中心和身体的执著。

通常我们认为心是一种与情绪相关的经验：「我觉得或我的心碎了」、「我有一颗快乐的心」等等，我们认为心是感觉事情的部位。有些人可能有疑问，不知道佛教中「心」在哪里，因为佛教的教法以冷静理性的方式呈现，修行的方法也常常被形容为内在的烦恼降温。但是每一个时刻中，「心」的经验并不局限在生理的心或身体的某个部位。它也不被局限在某些特定的经验中，如你觉得慈悲，活在自心中；或你觉得很

可怜而完全不在心中。对佛教而言，上述两个经验平等地都在心中，无论你觉得刻薄、自私和愚蠢，还是觉得聪明、富有同情心及慷慨，任何一种感受到的感觉，不要忘记这些感受都与心（巴利文的 citta）相关。心（citta）可以用意念（mind）或心（heart）来表示，它包含了所有语言中与头脑和心相关的想法。

問：什麼是空心？開放或封閉的心？

答（阿姜珊卓）：开放和封闭的概念，并不是把对方排除在外。如果你觉得自己的心关闭起来了，因为你迷失在自我的顾虑中。其实这并不是你的心是封闭的。虽然它看起来是关闭的，心总是在的，它总是存在这一刻，并非关闭也不是开放的。有时候你能感受到心，有时候不能，这只是一种呈现的方式。当下你对这个房间的感觉就像是心的感觉，它不是真的封闭或开放的。当你看著阿姜阿馬羅，你就忘记这个房间，但是房间仍然存在。同样地，我们的心，比情绪的经验、前胸中的感受，或太阳神经丛中的感觉等大得多。在这个传统中，心比上述的种种经验更宽广。

答（阿姜阿馬羅）：当说空心是开放的心时，指的是一种空去固著的自我感。诚如阿姜珊卓说的当自我的觉受不被当成固定不变的、与其他所有事物分开的绝对存在，而有的一种与生俱来的圆满性与开放性，

此时心的无限性更加显而易见。

刚才阿姜珊卓在谈话的时候，我想到一位天主教神秘主义的一个神父，恩格拉斯·史利赛斯（Angelus Silesius）曾说：「神只有在我们不在家的时候才会来拜访。」这句话意思我想是当「自我」不在的时候，神就来拜访。我们不是要把自我当成大反派，或完全放逐自我，重点是不给自我控制权，让自我操控你的生活，就像开车的时候把方向盘交给三岁的小孩来驾驶。如果让自我的感觉来主导生活，将会有麻烦产生。

問：你說當我們探究的時候，會有一個知道自己正在覺知的人，然後是覺知者察覺覺知者，你是認真的嗎？

答（阿姜阿馬羅）：嗯！其实是开玩笑的，逻辑来看，就是这麼样的。但是经验上来说，我们发现觉知是事件中的背景，我们从中觉知发生的事情。举例来说，有个清楚觉照的时刻，然後一个想法产生：「喔！哇！有一个清楚觉知的时刻。」此时你就离开了觉知，有这样的想法而注意力就消失在这个念头中。因此，问「觉知的是什麼？」你就退一步想，然後明白自己刚刚退了一步等等。这就是觉察觉知的那个觉知。如果你的心抓取了这个想法，你又离开了觉知。当你离开觉知又回到觉知时，你可以用我先前提到的诗句来

解读：「大跳蚤上有小跳蚤，如此反复回圈。」实际上当我们真正地了知觉知的品质，就是後面隱形的一道牆。你无法超越这面牆後面的这面牆。这让我想起由一位剑桥学生写的一首诗：

有一位年轻人说：

即使看起来是我知道我知道，

我想知道的是

当我知道我知道的那个知道

那个知道我知道的我

問：您能夠多談一些關於行動中的慈悲嗎？

有个禅修老师有一次提到在一个禅期中，坐在斋堂中查觉到有一人在咳嗽，然後他们开始呛到…呛到…呛到，然後才会想到：「喔！天啊！他快呛死了！」

我有一点困惑。

阿姜阿马罗在解释执著、放下我、自我和我所有。但是在什麼時候我应该说：「没关系，这真是一团糟，我必须去处理它。」？

答（阿姜珊卓）：阿姜查常常教导一个很棒的教

法：如果你放下一点点，你就有一点点的宁静；如果你放下很多，你就有很多的宁静；如果你完全地放下，你就有完全的宁静。有一天，他在寺院周围散步，他看到他的一个徒弟的禅修小木屋屋顶上有个洞，最後，整个屋顶都掉下来了。住在那个木屋里的徒弟很忠实地放下不管。这就是阿姜查常说的「没有智慧」。也许有放下的观念，但是智慧没有被用在当时的情况下。

智慧是对此时此地的适当回应。如果是个真确的回应，那它会是个智慧的回应，与当下时刻和谐，并符合实相。这意味著你正做著你应该做的事情。如果房子著火了，你不能说：让我们全部都放下，反正每个人都有往生的一天。没关系。这房子只是著火了，让我们留在这里，这将会过去的。」这是一种愚蠢的行为。

因此，慈悲的问题，实际上，智慧和慈悲同时出现。它是对生活的一种回应。但是，禅修者会经过一些不同的阶段，你必须欣赏这些阶段的人性本质，自己和自己进入了一段有趣的关系中。在你之中有个执著、抓取、叫喊的人，然後又有一个知道其实你应该放下的自我。然後你也有个想著所有这些其实都没有关系的自我。然後你有个自我说：实际上什麼才是重要的？如果那个人呛到，我应该要做些什麼事情，否

则她就会死掉。」这时应该有正念和智慧—智慧和慈悲的元素—等等。因此你在旅程中有这些不同层次的自我在旅程中。

你期望做一个真正好的禅修者，但是如果你仅仅注意到「窒息、窒息、窒息、窒息。」实际上你进到了一种佛陀要我们了解并去除的信仰体系，不要延续这种信仰体系。头脑会相信这些东西。你相信自己要保持正念。但这并非真正的保持正念，这仍然是相信头脑中所执著的事情的理想状态。「所以，我要对自己头脑的状态保持正念。」好！声音…声音…声音。窒息…窒息…窒息。」突然间智慧产生，「喔！我的天啊！有个人呛到快窒息了。喔！也许我必须带她去医院，也许她会往生。」因此，智慧突然地现前，明白正在发生的事情及应该要做些什麼反应。

智慧的行动是当你放下所有个人考虑，不在乎个人的舒适，所产生的立即反应。有许多慈悲或所谓的慈悲反应，它们可能有许多其他的动机，因此我们可能会觉得很困惑。我们真的是慈悲，还是为了得到好的感觉而慈悲？或者我们做的事情是因为其他人认为它是该做的事？这些不同的考虑在动机的背後让我们产生困惑。我们很难辨别哪一个是哪一個。

以外在世界是个烂摊子事情而言，我们能做些

什麼呢？往往我們想要當一個無所不能的人，能夠解決每個人的問題。有一種意識或下意識的想要成為無所不能的人，能夠解決所有問題的欲望。當我們無法解決所有問題時，我們對自己非常失望。最近，有一位朋友告訴我一個鳥類的醫院接近破產的邊緣，她非常關心他們的福利。當我拜訪這個朋友時，她告訴我有三十五萬美元的支票剛剛兌現，我說：「我的天！那些鳥類有很多的功德！它們一定做了一些很好的事情，才能找到這樣的人給它們這麼多錢，支持它們在這地球上短短的旅程。」所以，你能够做些什麼對社會人類有所幫助的事呢？你做你能力範圍內能够做的事情。

你能够開始的地方就是在这里，從你的心開始，而且不是只是一個理想。有很多事情感動我們的心，也許是我們遇到的一些人，照顧老人家，覺察自己心中和世界中的痛苦。但是，如果你的心對自己的身體和內心沒有慈悲的話，那將無法真正的体会到當下正在發生的事情。這就像一個人看到有個人很憂郁，而想對這個人慈悲，所以他說：「加油！振作起來！看看這個世界：它是如此的美麗！看看蝴蝶和鳥類。現在是春天，而且風光明媚，真是個美好的一天！」當然！他們的立意很好，但是，對那個憂郁的人而言，這不是慈悲的對應，對那個人而言，也許他需要的是同理心，也許它需要的是有人握著他的手，轉向他說：

「天啊！你今天觉得非常糟糕，是不是？」

答（阿姜阿馬羅）：路易斯（C.S. Lewis）是一位基督教神学家，他曾说：「慈善是基督教信仰中最显著且重要的一个美德，但是那接受慈善的人往往看起来像是被捕猎到的猎物。」

这是非常真实的。我们可能锻炼著自我中心出发而帮助他人的需求，因为如果我们能够帮助他人，能让我们觉得很好。但是，实际上他人很容易变成只是一种满足我们觉得好的需求的棋子。这也是为什麼当我在思考要教导慈悲的课程时，我认为最有帮助的方法是练习倾听自己的内心，因为从某方面来说它是慈悲心的根源。

诚如阿姜珊卓所说，如果你试著做一些好的事情或是做些慈悲的行为，但是它是从理想的角度出发，而不符合实际的状况，加上没有真正的聆听整个事件的状况，你将会总是有点不协调。你将会被那些种种不同层次的动机所驱动：「如果还有痛苦存在世界中，那是我的错。」在座的人曾经有过这样的状况吗？有人对你说：「我觉得很痛苦，都是你的错！」或者是我们告诉他人：「我很痛苦，是因为你的错，我才这麼痛苦」？这确实常常发生。

因此，阿姜珊卓说得非常的圆满，因为我们有基

督宗教的影响，鼓励我们要存有善心，柔软的心并对他人有所帮助。然而当我们不能真正帮助所有的人的时候，反而经历到一种不满足感，即使我们已经做了很棒的事情，还是觉得「我做得不够。」、「我应该做得更多。」。我认识很多人，在他们的生命中做了许多非常不可思议的事情，但是他们还是觉得自己做得不够多。他们创造了负面的自我形象，而无法庆祝或随喜他们所做的善事。

我进入泰国佛教环境中的第一个经验是：那里的人能够满足於他们所能做的，而不觉得有什麼缺失或不足的。我记得我第一次遇到这样的经验时，我感到非常惊讶。在我的一生中，我从未见过这样的事情。我是一个「爱做好事」的那种人，总是假设你做不到足够的好事，而且是如果你可以的话，你会做更多的好事。那就会「更好」。

这是个有趣的概念：只要做自己能做的，无法做的就放下，并不一定是比较差的选择，也许是最明智的方式。当我们知道即使我们不能解救或帮助那些断翼的鸟儿，或地球上每位营养不良的小孩，这样的状况也没有什麼不足的，明白这一点就是智慧和慈悲真正融合在一起，那是一种美好的心性；当你能够坦然地说：「好吧！我已经尽力了。」而且觉得对自己所做感到高兴，然後放下其它的一切。你并不是因为他人

的痛苦或得不到幫助而感到高興，但是，你也不把這個狀況認為是個人的失敗。有時候，有些人對你說他們感到痛苦，那是你的錯誤造成的，也許他們所說的是真的。但是，也許他們的痛苦多是來自於他們處理事情的方式，或其他偶然的因素，你只是一個便利的標靶，你在錯誤的時間走進了那個房間。

你無法事先預測任何狀況。每一個狀況都是時刻變動著。因此，將注意力收回到心中注意力，以直覺的智慧來傾聽，參問：「我如何接納？這事的背景原因是什麼？這個到底有多真確？」然後，所得到的回應可能是做一些事情、採取行動、介入並解決問題介入並解決問題。也許，得到的反應與上述的恰恰相反，這兒已經沒有任何能做的事了，已經沒有任何話可以說或能做了，因此放下不管事最慈悲和智慧選項。但是這個你無法在事前猜測到。你只能用心觀照當下的狀況，並且讓它指引你。

答（阿姜珊卓）：這讓我想起以前的一个经验，当时我听到脑海中一种正义的声音，听起来完全正确而且真实。我帶著興趣地察覺那個聲音說：「是啊！我有這些論點一、二、三，這些足以正確地證明我的立場。」但是在我的心中有一個更明智的部分明白：「是的，但是那是行不通的。這些辯詞帶有些微的暴力，像是：『我要用我的論點把你砍成一、二、三塊。』」在一個層次

来说，我的论点听起来非常正确、真实、明智且慈悲。但从另一方面来说，我知道这些辩词不与我和那个人沟通时想表达的意思符合。因此，我必须放下说：「不！即使我有一些看起来绝对正确，而且完美地证明我的观点的说法，我不能使用它们，因为到了那个时候，这个方式会非常不善巧。」

答（阿姜阿馬羅）：诚如阿姜查曾说的：「事相上是正确的，但在法上却是错误的。」这也是让世界变得不同的因素。

第六章 障碍和陷阱



这一章的主题是障碍与陷阱，这有点讨论了美好的部分，现在宣布坏的消息。我们即将讨论禅修练习，将会遇到的困难和令人头痛的状况。但是，为了要让我们的练习有进步，让学习可能面对的困难和练习对治问题的方法很重要。因此，这一章的目的是在说明如何让练习的方法更有效果、更有用处，让我们能够处理在禅修中发生的状况，因此我们能够活得更宁静愉快，并且有更深一层的了解。

前面章节的主题：建立专心及集中注意力的品质、发展内观和智慧、培养慈爱的心、了解智慧与慈悲的关系、练习内观和反省能力、审查这些不同的元素如何结合在一起。最後这一章节广泛地涵盖了佛教禅修的基本要素，目的是在指出当我们运用本书中基本方法来练习禅修时，可能会遇到的各种困难。

共通性的难题

禅修这个概念是跨越宗教领域界线的。举例而言，当佛教徒与基督教徒讨论禅修、冥想及祈祷时，提到所遇到的障碍，无论是来自什麼宗教背景，大家都会点头同意。每个人都会遇上如何不让喋喋不休的心占领整个舞台，或是因为睡著而不省人事等等问

題。用一位年轻男子在我们道场剃度时所发生的事情来说明，他的姐姐在印度教传统出家大约有十年的时间，她穿著具有戏剧性效果的鲜艳橘色僧袍，并戴著很漂亮的头巾。大家都觉得她是一个非常认真的瑜珈师，但是在剃度仪式的一半，人们开始发现她严重地打瞌睡，大家才明白原来佛教徒和印度教徒有很多的共通点。印度教的昏沉和佛教的昏沉并没有差别，诚如我们说的条条道路通山顶。

禅修五盖

佛教的经典中提到五种在练习禅修中常见的障碍和陷阱。

感官的欲望（Kāmacchanda）

第一个障碍是被形容为追求快感的感官欲望。例如：我们坐下来禅修，但是心却不愿意停在指定的禅观物件上，我们听到声音，可能是从隔壁传来的一段音乐，我们的心被那段音乐吸引了。也许实际上并没有音乐播放著播，但是我们自己想起一些音乐，并且开始唱起歌来。也许感到饥饿，禅期中在食物上和用餐时间有特别的纪律，没有供应晚餐。我的老师阿姜

查说当他还是一个沙弥的时候，在泰国北部的一个道场，他会开始想像中国面条，幻想著面条。他的想像力很强，他可以感觉到这些面条进入他的嘴里，滑过他的舌头上。或者是他能够闻到一种泰国香蕉（gluey hom）的香味；即使是坐在禅堂里，他能够闻到那个香味，他的嘴巴分泌出许多口水，品尝它的味道，感受到它们在他的舌头上。这只是饥饿的身体想要吃一些东西，阿姜查就幻想：「如果能够吃到香蕉，那该有多棒！」为了吃上一碗面条，一条香蕉，他还有什麼做不出来的事！这些例子体现了感官欲望的障碍。我们的心被声音、气味、味道或是一种念头和激情所吸引，气念头所吸引。

举另一个例子来说，万佛城佛教道场还没有在加州乌基亚（Ukiah, California）开光之前，道场的僧侣们住在三藩市传教区（Mission District, San Francisco）的一个旧床垫工厂内，有一位刚进入修行生活的行者，他是个很大块头的男子，曾在美国海军服役服役，这家寺院有个非常严格的规定，一天只用餐一次。因为他还只是一个行者，所以还可以使用金钱，有时候因为寺院的饮食无法满足他对食物的欲望，因此每隔一段时间，他就会去附近的馅饼店买馅饼吃。有一天，他去了馅饼店，狼吞虎咽了很多馅饼之後，但还剩下一个馅饼，无论他如何努力就是挤不出空间来吞下那个馅饼。因此，他把馅饼塞进他的袋子内，就回到寺

院了。虽然他已经吃得很饱，很难想像还会再觉饥饿，但是在下午三四点钟的时候，那熟悉的饥肠辘辘的感觉又出现了，突然间他已经在幻想馅饼了！这家寺院持戒非常严谨，晚上是禁止食用任何东西的。但是整个晚坐及师父开示的时间中，他持续地想著：「馅饼…馅饼…我的袋子里有一个多汁的莓果馅饼。那个馅饼已经让他迫不及待了！最後，像很多人在类似场合一样，他想：「我才不管这件事情的後果是什麽，我不能继续忍受了，实在太难承受了，我一定要动手。」

他计画好一切，晚上在每个人都回去寮房睡觉之後，他从救生梯爬上寺院屋顶。他在烟囱背後找个位置安顿下来，从袋子内拿出他的馅饼，他咬下第一口，心里想：「嗯嗯嗯！这真是涅槃…这是全然绝对的幸福…这实在非常值得！」然後，他听到脚步声从逃生梯上传上来，他想：「都已经是晚上十点了，没有人会在晚上跑到屋顶上来。快点！快想办法，快想办法！」因此，他就开始在屋顶上经行，以一种非常精进、庄严、苦行的样子假装在做经行的练习。在屋顶栏杆边，寺院的住持宣化上人出现了，他从逃生梯上下来，往另外一个方向，模仿这位新行者的姿势经行。这位行者眼光垂视在地上，这位师父也以相同的精进、庄严、专心禅修的方式，一次、两次的经过他身边。这时候，这位行者的心跳可能有一分钟两百下，全身一直冒汗。最後，在第三次擦身而过时，这位师父停下脚步，

直视他的眼睛说：「觉得怎麼樣？」他给了这位行者一个微笑，然後说：「继续吃你的馅饼！」接著他们俩都笑了，师父就离开了，留给这位行者宁静的空间。

佛陀用几种比喻来描述这些障碍或阻碍物。其中，他用水来做说明，感官欲望就像被加了红色、绿色、蓝色染料的水，清澈心灵的水被加了额外的染料，它被上色了，原本的状态被改变了。佛陀也用负债比喻，当我们的的心被感官欲望抓取住，就像负债一样。

我们是能够将心从感官欲望中解放出来的。我们可以对自己说：「我知道馅饼让我迫不及待，不过，即使今天晚上我不吃它，我还是可以存活下来。」或者我们可以想：「如果我不跟著这个欲望跑，我一定会觉得比较快乐。」我们可以体验那个放下的时刻，明白心中有欲望，但是选择不沉溺进去。我们可以识别到那痛苦或难堪的追求结果。然後，我们就可以挣脱欲望的崇拜与拉扯。佛陀说有这个解脱的品质就像是还清债务一样，心放下了对欲望的扯动。

负面情绪、厌恶、恶意（Vyāpāda）

接下来的障碍是负面情绪、厌恶或恶意。例如，隔壁的房子播放著音乐，它真的干扰你，你希望音乐

停下来。你想像著你能做的所有事情能让邻居不再播放音乐。强迫他们不要再来烦你，因为你正在练习禅修，他们应该知道打扰你精神生活而造成的可怕业力。所以，你在听到隔壁传来的音乐之後，产生了一连串内心中消极的谩骂。在前面几堂课中，我提到阿姜查在炎热的夏天到了伦敦，上座时有音乐的声音传来，当阿姜查敲铃让禅修者下座的时候，他们对他们所说的第一件事就是：你以为声音干扰你，但实际上是你在干扰声音！声音就是声音，它并没有想让你心烦意乱，它只是做声音该做的事情该。如果有任何的烦恼，那都是来自你。」

心在面对外境或身体的疼痛很容易陷入恶意或负面的心态。在地上打坐超过十分钟，膝盖就出现的疼痛，对此产生反感似乎是很自然且合理的。我们的心就开始产生一连串的想法：「如果我的膝盖不痛，那我就快乐。」「如果我能放下这个执著的念头念头，我就不会再要求任何其他事情了。我一定要停止这个荒谬的念头念头。」「我如果能够停止想念那个烦人的流行歌曲、摆脱那可怖的音调，我就会很快乐！」

禅修的期间，我们的心紧紧随著不悦的事物翻搅。约瑟夫·戈尔茨坦 (Joseph Goldstein) 是一位美国知名的禅修老师，他曾经分享他在一条河流旁的小木屋闭关修行时发生的一个小插曲，他执著溪水声像

「星条旗永不落」旋律的想法，他甚至跑到溪里把溪里的石头重新排列，所以它可以不再播放这首恼人的歌。

但是往往问题不在於那些石头上，多数的时候，我们的心才是问题。在谈论厌恶和负面情绪的问题时负面情绪，佛陀以沸腾的水正在加热冒泡来做譬喻，他也用生病或染疾的状态来做比喻。以因为隔壁邻居的嘈杂音乐声而心中生起烦恼为例子，我们可以辨别其实那个声音只是一个声音。我们也可以察觉如果是自己放音乐，我们享受它；但如果是邻居放的音乐，它破坏了我的禅修。我们可以用这样的方式来分析这样的状况，而明了其实是我们的从没有问题中创造出问题来。

同样的，我们可以察觉对身体疼痛所产生的紧张、恐惧和厌恶，而练习放松身体及对疼痛的态度。我们明了到其实我们可以放下负面的心念，而让疼痛自生自灭自生自灭。明了疼痛只是一种觉受，不需要把它变成是一个大麻烦，或是想像这会变成一趟被送往急诊室的旅程。我们可以不管疼痛，并且放松的与它共存，让它以它的本然的方式存在。如果能够如此做，疼痛的感受程度急速减轻，也许仍然觉得不太舒服，但是它不再是个问题。我们可以放下厌恶感，而体验松一口气的感觉。

懈怠和昏沉 (Thīna-middha)

下一个禅修的障碍在佛教术语上称为「懈怠和昏沉」，这是指一种禅修中常出现的昏暗、沉重、似醒非醒的内心状态。

在开始修行的时候，我们的心往往是忙碌、烦躁、四处乱窜的状态，我们的身体则紧绷难受。我们的心因为这样程度的烦躁而非常的警备，呈现一种热烈、精神亢奋的状态。不久之後，我们训练自己的心更专心，身体也比较适应盘腿的姿势，身体和内心也就比较安定。纷乱、痛苦、刺激的影响渐渐消退。我们的心转移到另一个模式，因为我们很少经验全速前进和完全停止之间的状况。「心警觉」时，意味著我们是兴奋、恐惧或恼怒的。「觉得宁静」时，意味著我们发呆了，关闭起来，不再感受任何事情。我们不知道如何同时保持心的警觉及宁静的状态。

昏沉在禅修时是个特别严重的问题，因为我们常常陷入严重的昏沉或瞌睡中，而无法运用任何对治的方法。当我们正在昏沉的时候，往往没有足够的敏锐力来思考运用什麼方法来对治这样的内心状态。它也可能蒙骗我们，因为它可能是非常宁静的，我们愚昧地想像我们禅修得很好。当我还是个新的沙弥在泰国

的一家寺院的时候，我以为我早晨的禅修练习比其他时间更好。晚上禅修的时候，我总是觉得很痛苦，还被很多蚊子咬，是非常不舒服的时间，感觉禅坐的时间好像很长。早上的时候，我的禅修状况比较起来好多了，总是一下子就过去了。但是有一个沙弥指出我总是很快就睡著了，头部下垂到都快碰到地板了，完全处于半昏迷状态。因此昏沉具有欺骗的效果。我们可能自己以为打坐状况真的很好，感觉很宁静，但是其实是睡著了！

瞌睡是一波一波的袭卷而来，关键是在第一波的时候发现它。如第二章问答中提到的这样的一个方法，选取一个物件，如火柴为例，拿在手中，两根指头夹住，只要你的心一开始昏沉，手指头就松懈，火柴就会掉到你的手上。睡眠的第一波到了，这个时候，把你的眼睛打开，伸直你的脊椎。往往另外一波瞌睡，随后就来了，眼睛开始模糊，身体开始下垂，如果你能够抵抗而不陷入昏沉，经过一两波昏沉的攻势，它就会消失。另外一个方法涉及到运用你的眼根的觉知，张开你的眼睛，专注在蜡烛的火焰上或另一种在你前方的物品。一旦影像开始模糊或分离，你知道自己开始要睡著了，当这种状况发生时，眼睛重新对焦，直到视力的影像又开始清晰为止。

还有许多的方法你可以尝试运用，就像拿一个火

柴盒、一本書放在你的頭頂上。一但你開始打瞌睡，它就會掉下來。這個方法很有效，尤其是一群人一起打坐的時候，你不想在別人面前丟臉，因此你會用虛榮和驕傲來對治昏沉。這可能算是以毒攻毒，但是，這是一個對治昏沉非常有效的方法。

對一個被昏沉佔據的心，佛陀以被一層水藻或浮萍覆蓋的水來比喻，混濁不清澈、眼睛無法透視的水。他也以被關在獄中來比喻昏沉，當心不再昏沉時，當我們克服昏沉或學習如何來防止它生根，就像把混濁水塘中的水過濾乾淨，或者像被釋放出獄一般。

掉舉 (Uddhacca-kukkucca)

與昏沉相對的障礙是掉舉、煩躁、蠢動，因為太多的能量而產生的煩躁、不安、擔憂、躁動的心，造成身體失去平衡。佛陀用水被風吹動、翻滾、攪動來比喻，佛也用奴役來比喻掉舉的奴役，當一個人掙脫了掉舉的狀態，就像是從聽從他人使喚的奴隸身分中被解放一樣。

對治掉舉的主要方法是將注意力放在身體上，尤其是使用前幾章禪修指引練習中的全身觀照法，依序地將身體中的每個部份逐步放鬆。我們也可以借用呼

吸，特别是出息来帮助身体放松，让烦躁、不安、动荡的心安定下来。这个技巧并不只是用在身体的躁动上面。持续地将心拉回呼吸上，安定放松身体，也是对治内心烦躁、不安的好方法。阿姜查总是推荐禅众到外面做经行的练习，快步经行，依个人的速度越快越好，甚至跑到用尽身体所有的能量，以燃烧很多的能量。就像昏沉一样，掉举也有很多不同的解药和对治的方法。

疑 (Vicikicchā)

禅修典型的障碍最後一个是疑。心被不确定性垄罩。这并不是智慧的观照所有事物的变动无常性质的那种不确定。相反的，这是禅修障碍的一种疑问，导致如下的问题：接下来我应该做什麼？我现在应该要动吗？应该不动吗？我是谁？我是什麼？我从哪里来？我要去哪里？晚上吃什麼？我应该更换职业吗？我应该更换伴侣吗？我应该换壁纸吗？我应该染头发吗？换眼镜？我应该要停止问愚蠢的问题？我应该要如何甩开这些疑问？怀疑的存在就是当我们的的心陷入无休止的疑问、推测及犹豫不决，因而陷入无尽的两难状态。

当内心被疑心垄罩时，我们无法停止内心的思

绪，试图以思考的方式来找出疑问的出路。疑心就像法庭中的争论，无论这一方建立了多少的证据，对方的律师总是会找到另一个相对的佐证来反驳，因为这就是律师的工作。即使是法庭做了判断下来，案子的结果确定了，一方会上诉，然後又重新开始。这案子可以被上诉到高一等的法院，再高一等的法院，再高一等的法院。同样的，疑心总是会堆积很多的证据，事实上，我们是无法以分析的方式来停止疑心。

对治疑心最好的方式是心放下那无止尽的检测和不确定感，从疑心中走出来，本质上我们简单的明白，「这是一种疑心的心态。」怀疑的心总是告诉我们好像少了什麼东西，只要我们找到问题的答案，我们会圆满了。就像认为只要去除膝盖上的疼痛，我们一定会感到快乐的信念一样，当我们吃到了面条，我们就会快乐。或是当我们记得这首个的歌词，我们就会快乐。但是，这不是真实的。与其相信这些编造出来的故事，我们只要单纯地了解，「这只是疑心。」我们的经验本身就是圆满无缺的。疑心告诉我们少了一些东西，但是实际上，实相已经是究竟圆满的。在宇宙当下的这一刻，怎麼可能真的缺少什麼东西？

最後讲一个故事，多年前多，我是个「超级修理工」，和另一个法师承担了在英国颇具规模的阿瓦玛蒂寺院 (Amaravati Monastery) 秘书的工作，当时寺院

中有约五、六十位常住众，很多事情进行著。如果有任何事需要执行、修理或决定，这些人就会到办公室来，他们会一遍又一遍的问：「女众法师住处那边的屋顶如何处理？」「水塔怎麼处理？」「这教学任务如何做？」，我发现自己总是将这些问题的责任延揽下来，亲自解决这些问题。另外那位和我有同等责任的法师，总是避免将责任揽在自己身上。我常思考他是怎麼樣每一次都能够办到。我发现每一次只要有人带来一个问题或一件事，我总是会想出一些解决的方式、建议，把它变成自己的问题。这位法师正好相反，他总是会回答：「很好的问题」，然後问那个人要如何处理这个问题。他并不是懒惰或回避责任，他只是单纯地明白这种善巧的回应方式的价值，我还没有想到要用如此的方式回应。

因此，当内心要求一个答案时，我们可以回答：「好问题！」或是简单的认清这是疑心。疑心生起，然後消失。运用善巧的方式，我们可以得到助力，并离开疑心制造的故事和台词，离开故事的架构：「如果我能够得到这个问题的答案，我就会很快乐。」我们只要单纯地明了「这是一个感受」，「这里有一个问题」。虽然如果我们没有得到问题的答案，宇宙好像就会不完整，其实，我们可以发现实际上宇宙早就已经是完整的了，只是我们还不明白。然後，我们可以摆脱疑心所制造的所有的不安。

有些人没有什麼疑心的困难。但是对某些人而言，这却是严重的障碍。佛陀说疑心就像一个穿越沙漠的旅途一样。放下疑心就好像安全的跨越沙漠一样。他也用浑水或泥水来比喻被疑心覆盖的心，不只像一般泥水，而是像一碗放在暗柜中的泥水。

有一次我听到一位基督教修士大卫·斯坦德尔·拉斯特 (David Steindl-Rast) 谈论基督教修士三大誓愿的原则：出离，禁欲和服从，他以三种困难的角度来谈论这些主题。在出离的主题中，他说：「当我失去自我的时候，我比任何时候更接近真实的自己。」關於禁欲，他说：「当我在亲密的孤独状态时，我与所有的一切都是亲密的。關於顺从：「当我放下疑问时，答案就在那里。」顺从的重点在於倾听，这个英文字 (obedience) 的字根是从拉丁文的 ob + audiens 成为完全倾听 (completely listening) 的意思。

这与我们在第五章教导长养慈悲时的练习相似，也和第三章问答时提到的直觉的智慧雷同。我们采用类似的程式来处理疑心，以放下问题的方法或说：「好问题！」或「这只是一个疑问，我的经验本身就是全然圆满的。」当我们以这样的方式来对待疑心，就会发现问题的答案会自然出现，如果你能给疑问一些空间，答案自然就会从你内心直觉的智慧中产生。你是无法以思考的方式来停止你的疑问，但是当你放下它

时，当你给它一些空间，你能够深入自身本具的智慧。

禅修导引

对身体的关注

将脊椎调整到挺直的姿势，并将注意力放在身体上。让脊椎向上伸展一些，协助增长警觉的能力及身体的能量。让身体的其他部分放松，柔软下来，感觉身体存在於观照的氛围中。

慢慢地一个部位一个部位地观照全身，如果你发现身体任何部位有任何紧绷或压力，拉紧的脸部肌肉或肩膀、胃部、腿部，任何部位，有意识地放松紧张的感觉。让身体充分放松平衡的能量中，全然自在、警觉、挺直、放松休息的状态。

集中注意力到呼吸上

为了协助注意力维持在当下，缩小注意力的范围到呼吸上面，在这简单、柔和回圈节奏的感受中。体验身体呼吸的自然韵律。让你听到的声音、沙沙作响的树叶声、路上的汽车、所有任何的声音，那成为你注意力的焦点。身体的感受，不同的念头生起，让他们在注意力的周边。让呼吸成为注意力的焦点，关注

的中心。

对治禅修障碍

接下来几分钟，将这个简单的练习成为你注意力的目标。无论你的心中产生的推测、计算、计画、回想、对立、追逐等等，无论是哪一种禅修障碍，五种障碍中的任何一种障碍生起，尝试以这个课程中所教导的方式来对治他们。无论是哪一种盖障现行，也许有烦躁不安、感官欲望、厌恶、昏沉或疑心。心移向任何一个方向，试著运用这堂课的建议来对治。

使用佛陀的比喻来观察，看看你是否能够感受到自己在沙漠中、负债或入狱。当你从某个障碍中解脱时，放下它…让它沉淀…让它消失。察觉出狱、还完债、离开沙漠了的自由滋味，察觉到这美好的感受。

你并不需要刻意地制造特别的问题或障碍，他们会自己出现！尽自己的能力保持全然的关注在呼吸上。让接下来的十、十五、二十分钟的禅修时段自然的发展。如果有障碍生起，就逐一对治。如果没有任何障碍产生，那就享受当下，把心打开面对当下。

如果你因为一个念头或想法而感到烦躁，以慈爱、开阔的心及接纳来对治它。如果心被性幻想吸引，观想追求欲望的过患。如果你真的得到你想要的，你

必須要跟它生活在一起，在那样的状态一年、十年、一百年，又会怎麼樣呢？如果你正在昏沉的经验之中，挺直脊椎、睁开眼睛、提起精神来。如果你正经验著掉举，紧紧地跟著出息，直到它结束，安定身体，让身体全然地安住。如果经验著疑心，怀疑著自己应该做什麼，是否做得正确，以「这是个好问题！」的回应来离开疑心。

维持平衡

如同大海中的一叶小舟，承受著不同的飘移与扯动——风吹、潮汐、海浪推移、不同的海洋生物的轻推、马达的推动等等，对治这些不同力量的牵引，向不同的方向拉扯。对心中各种不同的牵引力量维持敏感度，调整自己的心，适应当下的经验。对治禅修的盖障，在心中维持平衡的品质。

禅修结束

问答篇

問：請詳細說明你剛剛提到的及你覺得有效的方法來對治感官的欲望？

答：假设你有一个性幻想，你和一个人紧锁在美

妙的擁抱之中。這種喜悅是取決於它是短暫的事實，對吧？因為如果你想像自己處在一個美妙的擁抱中一個小時，你可能會想「哦！那還可以。」但假設維持這樣的姿勢一天不動，經過十或十二個小時，它就失去了它的魅力。經過一天之後，它就變成一種工作，如果是一年呢？那就是殘酷及不人道的懲罰。如果是十年呢？你會開始想：我什麼時候可以擺脫這張床？你會開始想我受夠了這個人；你們已經面對面十年了。思考一下這種狀況的魅力何在或是任何一種吸引人的事情，像是一首美麗的樂章，如果你播放貝多芬的第九號交響曲十五萬次，它就失去了它的吸引力。

任何的感官吸引力或魅力都是依賴環境（緣起）而存在的，但是我們沒有看透它緣起的本質。因此如果你以這種反思的方式來思考，你可以說：「是，然後這樣…然後…再然後…再然後…」往往你會聽到一個很微細的聲音告訴你要放下，因為你漸漸看透了解欲望之心的本質，就好像你戳穿了它的把戲。因為我們無法看到玩把戲的人在做什麼，欲望像撲克牌的把戲一樣捕捉心的注意力。因此，你用推想滿足欲望的缺失來揭露假像，就會很平靜穩定的看透它。

當心靈被欲望拉扯時，「如果吃那個香蕉」、「如果我能吃那些麵條」、「如果我能弄到這個和那個」當你聽到這樣的謊言時，宇宙收縮到這樣的程度，如果你

能拥有它，那一刻世界只剩下这一样东西，这样你会完全满意了。熟悉这样的状况，就像是把欲望的物件拉到舞台中心，打上灯光而说：「哦，是的。哦！真的吗？你以後不会再想要任何东西了？」「哦，闭嘴！你毁了整个事！」这就是为什麼夜总会里面的灯光总是非常幽暗，我不去夜总会，但我还记得这些事情。在昏暗的红灯下，你无法看到所有的皱纹和破绽，以让你维持幻觉。相反的，麦当劳里的灯光非常明亮，因为他们希望顾客不要久留，在强光下你不会觉得舒服，因为你可以看到一切。什麼都很清楚，因此麦当劳永远不会客满。欲望的心努力工作以维持错觉。

我们出生在非常贫穷的家庭，我们是农夫，所以没有多馀的金钱。我们的家庭传统是孩子们只有在耶诞节或生日时才会获得礼物，其他时候没有。大约在我三、四岁的时候，农场附近的一个村庄里有个玩具店，在玩具店的展示窗中，有各式各样的玩具车，也有火柴盒小汽车。我出生於 1956 年，在 50 年代後期宝马生产了一型三轮传动车，前面两个车轮、後面一个车轮，前面有一个门。它在英国被称为「泡泡车」。在那个玩具店的櫥窗中，有一台这种小型紫红色的泡泡车，我无可救药地爱上它。我们去村里时，我总是跑到玩具店的櫥窗前，把我的鼻子贴在玻璃上，呆若木鸡地望著这台紫红色小小的泡泡车。我央求母亲买这台小泡泡车给我，我央求、我央求、我不断央求。

但那时不是我的生日，也不是耶诞节，所以她说不行，不能买泡泡车。我清楚地记得自己对她说：「如果你买泡泡车给我，我以後永远不会想要其他东西。」在那个年纪我真诚地相信自己说的是真话，因为除了泡泡车以外，我无法想像我还会想要别的东西。如果我有那台玩具车，我的生活就会彻底地圆满。

大概在我生日的两三周之前——我当时太年轻记不得了——那台在玩具店橱窗的小紫红色泡泡车消失了，它不见了，已经太迟了，我真的很难过。我走进去问：「那台小泡泡车还在吗？」「哦，不，我想不在了。哦，而且我也不知道它去了哪里，对不起。」我心都碎了。当然，玩具店主人与我母亲串通好。

我的生日到了，那小紫红色泡泡车是我的生日礼物！最少在那一天的时间中，我开心的眉飞色舞、完全陶醉在快乐喜悦的心情中。隔天我玩它的时间减少一点，第三天再少一点，到了第四天，它就被放在架子上了。几个礼拜之後，我开始向我的母亲要求买其他的東西。她提醒我承诺过我不会再要任何东西的承诺。她总是半开玩笑地提醒我说过的话，我回答：「是啊！但这不一样。」

这是不是一个大家都熟悉的典型情景？实际上，我的母亲还保留著这台紫红色的小玩具车，它变成一

个传家宝。他们曾经搬过四次家，但是这台小玩具车还是被保留在家中。因此，这台紫红色的玩具车是我欲望的象徵。

我们有多少台这种「紫红色的泡泡车」？它可能是下一个女生、下一个男生、下一个学历、下一个房子、下一个职业。「如果我可以顺利通过这个课程。」「如果我能摆脱这个家伙。」「如果我能够和这个女生联系上」「如果我能摆脱这个疾病。」「如果我能得到的.....」「如果我能.....那麼.....」。我们被这些承诺蒙骗。在那一刻，我们绝对相信这就是我们需要的全部。当我们体验满足的那一刻，就像咬莓果馅饼的那一刻，觉得完全的幸福。但是它无法持久，也不会持续下去。

很重要地我们要认知佛陀不是一位很消极的人，才为我们指出这些负面的现象。相反的，这只是大自然中的一个事实而已：没有什麼东西能够持久。我们无法停留在永恒的幸福中，只因为吃了这口馅饼。如果你满口馅饼地坐在那里一个小时，它会很快就变得不新鲜了。以这种方式来思考是一个发人深省的方法。并不是因为我们想要让自己苦不堪言，只是为了揭开玩弄的伎俩。

英文的「魅惑力」(glamour)是一个古字，它的

起源就如一位巫师，有神通力量的人要把自己伪装起来，他们就施展魅惑力。例如，在奥德赛的故事中，当奥德赛回到伊萨卡的时候，雅典娜是他的保护人，就在他身上施展了一个魅力，使他看上去像一个老人，伊萨卡的人都认不出他来。魅惑是一种幻术来防止看到真实的现象。我们这里所讨论的过程就是来看穿魅惑力。

美国社会中一年花费数千亿美元来维持魅惑力。一年多前，我们去洛杉矶听达赖喇嘛演讲的时候，我留意了一下洛杉矶的报纸。里面充满一页又一页的整容手术的广告。广告商许诺能改造面容及一些我甚至不知道身体的哪些部位。这些用令人惊讶的巧妙方式改造身体部位，只是为了保持魅惑力。我还没有看到最近的统计资料，1999年美国有一千五百亿美元花费在整容手术和减肥产品上面，体重减少的健康食品。这是一个很大的资源用来维持魅惑力，我们有强烈的倾向想要延长魅惑力。

当我们愿意看透它，体现精神的成熟度，内心成熟的声音在跟我们说：不管你如何地维持魅惑力，它只能维持有限的时间，它只在某个角度的灯光下，某个范围里才有用。而且它并不只是展现在外貌上而已——它体现在我们生活中的许多层面上：你所开的车、你所拥有的学位、你所属的机构、你支持的慈善

机构、你 T 恤上的标语恤。

問：當我在一種令人非常滿意、開心、愉快的處境中——我對事情的反應很好，所以我可以隨順它——但是總是有一個小小的聲音說：「也許你不應該這麼興奮，因為我們知道它會過去的。」心中總是有個不同的聲音，要讓自己用幾分力量來參與當下的事情，這個對話會再轉移到：「真正的參與之後，然後再放下它，會是什麼的感覺？」我們希望參與，但又希望這個經驗是愉快，這兩個期望是不相符的。你能談談這樣的狀況嗎？

答：這是一個很好的問題。

這沒有固定的答案，也沒有所謂的唯一正確的回應。你必須在每個特定的情況下，你觀察你行動的結果。因為學習正確行為的最佳方法，觀察行為的動機，然後觀察遵循這一動機的行為結果。事前觀察意向；行動的時候有什麼的感覺；然後觀察行動後的結果。在整個事情的前、後及進行期間觀察衡量。

問：鑒於人類的傾向，如果你喜歡做某件事，自己享受發生的事情，你會想永遠做下去……永遠做下去……在禪修中你可以說：「哦，我不希望連續做連續做 12 小時」，但在日常的生活，如果你很享受和許

多人在一起，很容易盡情地享受它。這是否只是強化了想要事情快樂、美好的執著。

答：有时是这样，有时并非如此。你必须观察它的动机，参问冲动的背後是什麼？是什麼在扯动你的心？拉扯的背後是什麼？有什麼效果？当它出现的时候，我是否试著抓住每个经验它的机会？这个欲望是否一直在寻找出路？或者是我可以选择跟随或不跟随？是否有同样的感觉？您可以如此地掂量整个情况。

当你从事这个行动的时候，你可以观察到它的影响。你会发现如果有很强的兴奋感，那就有逐渐「上癮」的可能。如果您看到你的心被拉往那个方向，你会发现就像「安全毒品」一样，只要供应良好时，都没有问题，但是一但供应被切断了，就会有很大的麻烦。这将会非常、非常痛苦。我们知道上癮的程度有多高，或者是没有上癮。最可靠的指标是如果使用它或不使用它的时候是不是一样；这样你就知道了。

经行的方法

泰国森林传统包含了各式各样的禅修方法，除此之外，也很注重肢体锻炼的层面，其中最显著的就是经行的方法，这种修行方法在其他佛教传统不是非常普遍。

对大多数人来说，听到「坐禅」一词就立刻想到两腿盘坐，眼睛微闭，後背挺直，表情安详。甚至连最物质化的产业，如汽车生产商，信用卡公司或人寿保险业务，想要表达其产品或服务的精神层面，所采用的最典型图像就是禅坐的姿势。

和许多佛教禅修系统一样，森林传统的经行练习，是禅坐和经行各约一小时，交替进行，这是非常有效的练心方法，是佛陀开创出来并持续一生的修行方法之一。

这个方法非常简单，首先尽可能找到一块平坦的地面，建立一条 20~25 码⁸长的经行步道，决定起始点及终结点，比如说某块大石头在一端，大树在一端。经行开始前，先静静安稳的站在步道起点，然後将注意力从上到下缓慢地扫描身体，觉知身体的存在，开

⁸译者注：这里的长度大致相当於 18~23 公尺。

始前先放松。确认身体的觉知清楚稳定後，可以开始经行。

和禅坐练习一样，经行有很多集中注意力的物件，通常最容易被接受的对象是轻松自然经行时，简单专注在双脚接触地面的感觉。当念头转向过去的记忆、未来的计画或是被影像及声音所干扰时，持续的放下干扰，将注意力回归到当下，回到双脚行走在步道上的感受。

持续地用上述的方法，专注於身体的动作，在步道的两端来回走动，呼吸进出的自然回圈，成为注意力的焦点，时时地把意识拉回到现实的当下，会对各种干扰的思绪产生安定的效果。

当经行渐入佳境时，经行者会发现内在的安宁，精神上更趋安定，与禅坐时所体会的境界一样。经行者对身体的动作有更加清晰意识，由於意识总是在「这里」，动作在不动的觉照中发生，阿姜查称之为「静止的流水」。

作者感谢文

巴利文的卡踏奴答（kataññutā）是感恩的意思；也是一群慷慨赞助者，捐资助印这一本小的禅修指导手册第一版印刷的团体。基於感恩 佛陀及他所指导的解脱的教法，他们助印这本书的内容以利益更多的读者。同样的，我要表达对他们的感恩之意，感谢他们直觉的智慧及助印此书来利益他人。

除了这些仁慈捐资助印此书以供免费结缘的人之外，当然还有很多相同用心付出协助的居士们，他们提供了他们技巧的双手，把这本书出版出来，带到读者们的手上。我要依循著此书出版的过程一一对他们献上我由衷的感恩。

玛朵西若瑜珈中心（Yoga Mendocino）的玛莉·帕佛德（Mary Paffard）和玛姬·牛顿（Maggie Norton）是由他们建议举办这一系列的课程，这课程在2002年乌克莱（Ukiah）的阳光之屋（Sun House）举办，这本书的内容就是由这些课程的教材组成的。赖瑞·瑞士他尔（Larry Restel）策划所有课程与禅修引导的录音。乔伊丝·雷德烈（Joyce Radelet）耐心勤劳地将所有的录音翻打为文字档。路百·格瑞德（Ruby Grad）极富耐心地将我所说的不同且多如毛牛的口语编辑成

可阅读的形式。丹津·丘凯宜 (Tenzin Chogyi) 一位美国籍藏传佛教格鲁派的出家女众法师，她花了几个月的时间，用充分的耐心和技巧将编辑好的文字稿再仔细地修润成为第一版的网路书，在 2011 年春天公开在网路上。

奥黛莉奥黛莉·帕萨拉·卡尔 (Audrey Pesalā Kral) 亲切地让我们使用她精致典雅的画作为此书的封面她。阿姜苏钦多 (Ajahn Sucitto) 他仔细地阅读文稿，纠正了许多文法或字句以及许多不小心的错误。帕瓦罗法师 (Tan Pavaro) 他用他的鹰眼梳理了「最最最後」的版本，并逮到几个顺利逃过检测的拼字错误。

对这些每一位在修道路上的好朋友和同伴们，我献上深刻而真诚的赞许，希望所有这些崇高的努力，成为实现最珍贵的和平的因素。

阿姜阿马罗 (Ajahn Amaro)

阿马拉瓦第寺 (Amaravati Monastery)

2011 年 6 月 26 日

译者感谢文

此书的翻译历经了几年的时间，多次因为解读能力与生活中各式的难题而停顿，曾有半途而废的念头产生，也曾想假手他人完成翻译，最後因为诸多善缘的协助才圆满此书的翻译。感恩善知识们的鼓励，让此翻译书籍终於问世，不辜负僧团的期许与长年护持的信众。

首先感恩 阿姜阿马罗慈悲，信任译者，同意让译者翻译他的著作，感恩泰国森林传统的西方僧团，感恩他们出家修行，精进地学习东方的禅法，将佛法传入西方世界中。感恩阿姜珊卓（Ajahn Sundra）及梵优法师（Ajahn Brahmanvara）坚持在南传佛教中出家修行，延续了女性佛教出家的慧命。感恩在英国长期护持的 Anne and Chris Ellingham, Noemie Pommier, Marian and Nick, 也感恩爱尔兰都柏林佛教中心、空性佛教中心(Sunyata Buddhist Centre)及德国阿难迦兰若（Aneñja Vihāra）等信众在翻译此书时所提供的四事供养。感恩佛陀教育基金会的全体同仁，在此一并献上无限的感恩之意。

感谢译者的俗家老菩萨邱武昌、张妙珠，邱圣志、林淑芳，俗家大姊邱敏君老师、姊夫吴希达菩萨及邱

靖帙、林奕鈞等贤伉俪及邱敏丽居士，加上多位护法如蔡金伶、纪琼雀、赖俊雄、刘秀敏、吕承霖、李锦春、廖彩明等菩萨们的护持，笔者才能全心的完成此书的翻译。也感谢马来西亚的宝燕菩萨夫妇阖家及他们的爱女静薇菩萨长年弘法净资的支持。

最後，感恩 圣严师父与法鼓山僧团的法乳养育之恩，莫生难忘。愿将所有的善因缘回向十方三世一切众生离苦得乐，体解大道，发无上成佛之心，并回向国家安定，人民安乐、世界和平、人间净土早成。

释净厚 德国 阿难迦兰若
(Aneñja Vihāra, Germany)

2016年5月18日

作者簡介

生於 1956 年，阿姜阿馬羅畢業於倫敦大學心理與生理學系，他對精神的追求使得他旅行到泰國，最後，到了泰國佛教森林傳統的巴蓬寺（Wat Pah Nanachat），由國際知名的南傳佛教禪師阿姜查為訓練西方弟子所建立的寺院。

阿姜查在 1979 年四月為他傳授比丘戒。在 1979 年十月他回到了英國加入了阿姜蘇美多（Ajahn Sumedho）在西薩塞克斯郡（West Sussex）成立的新寺院威瑟斯特寺（Chithurst Monastery）。在 1983 年，他完成了長達 830 英哩的行腳，從威瑟斯特郡走到靠近蘇格蘭邊界新建立的哈南精舍（Harnham Vihāra）。

在 1985 年 7 月，他搬到倫敦北部的阿瑪拉瓦諦寺（Amaravati Buddhist Monastery）居住多年。在 90 年代初開始每年在加洲（California）弘法，1996 年的 6 月加洲北部靠近尤奇亞市（Ukiah City）成立了一所無畏山寺（Abhayagiri Monastery），該寺禮請阿姜阿馬羅與阿姜巴山諾（Ajahn Pasanno）共同擔任住持。2010 年夏季之後，他回到英國在西方森林傳統極具規模的阿瑪拉瓦諦寺擔任住持。

譯者簡介

淨厚法師现为英国布里斯托大学多宗教中心（Multifaith Chaplaincy Centre, University of Bristol, UK）佛教宗教师。1970年出生於台湾彰化县。2000年于^上圣^下严长老座下出家，进入台北农禅寺僧团当行者，接受传统佛教大寮出坡、大众劳役的训练，接著到法鼓山新成立的法鼓山僧伽大学接受现代僧团的训练与法教的学习。

2007年赴英国布里斯托大学研读博士学程，并受教于圣严师父第一位传法的西方法子约翰克鲁克教授门下，致力於汉传佛教与西方文化的融合。2013年成立布里斯托大学禅学社及佛学社，为首任指导教师。2014年取得硕士研究学位後，在英国、德国、俄罗斯、爱尔兰及北京等地带领基础禅修、基础佛法及心灵环保等课程。现专注於英国地区成立国际青年禅修中心。



財團法人佛陀教育基金會 印贈

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

※ 经书法宝，敬请尊重珍惜，勿任意弃置 ※

本会经书法宝，免费赠送结缘，严禁販售！绝无募款，敬请明察！

This book is strictly for free distribution; it is not to be sold.

Printed in Taiwan

CH734-29