



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

佛 教 禪 修 直 解
德 寶 法 師 著 梁 國 雄 居 士 譯

佛 教 禪 修 直 解

德寶法師著
梁國雄居士譯

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

2012年10月20日 第1.2版

版權聲明

《佛教禪修直解》一書版權，乃屬譯者梁國雄居士所有。

歡迎在互聯網內轉載，但不得更改任何內容，

或作任何直接或間接的牟利商業用途。

譯者電郵：khl4035@yahoo.com.hk

原載網址包括：

佛法小品 <http://home.pacific.net.hk/~khl123/>

國際慈悲會 <http://www.compassionandwisdom.com>

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

目錄

李蘇芳博士 序言	03
譯者 前言	04
作者簡介	06
作者 序言	08
導 言 美國的佛教	09
第一章 為什麼要禪修	12
第二章 禪修解惑	18
第三章 禪修正義	23
第四章 禪修的態度	28
第五章 禪修的實踐	30
第六章 如何調身	37
第七章 如何調心	39
第八章 規劃你的禪修	43
第九章 禪修前的唸誦	46
第十章 問題的處理	50
第十一章 分心的處理（上）.	57
第十二章 分心的處理（下）.	60
第十三章 靜觀（Mindfulness）的闡釋	68
第十四章 止與觀	73
第十五章 在日常生活中的禪修	77
第十六章 禪修的效益	82
後 記 慈心的力量	85

李蘇芳博士 序言

一次，我要作演講，講題是：《You might want to be mindful (你或想靜觀)》。在預備講稿時，我幸運地發現了這本書——《Mindfulness in Plain English (佛教禪修直解)》。一看之下，我竟然愛不釋手，在當天便一口氣地把它讀完了，內心非常欣賞德寶法師 (Bhante H. Gunaratana) 表達靜觀的方式。他在靜觀上的深厚知見並非學術上的知解，乃來自多年的修習與運用靜觀的經驗，他不吝與人分享，實屬難能可貴。由那時候開始，我便經常向人大力推薦這本書，尤其是那些對內觀禪或靜觀有興趣建立堅實基礎的人士，因為，這本書實在太精確、完備、易讀、易懂啊！

現代生活實不容易，倫理、道德、關係與生活方式轉變得太快了，科技與凡事講求即時滿足的文化發展又是一日千里，社會上、政治上、經濟上與環境上又經常湧現重大問題，面對這些排山倒海的挑戰，我們的身心靈健康，怎麼不會大受衝擊呢！靜觀乃伴隨着智慧、慈悲、沉着與寬大的一種簡單、直接與有益身心的生存要素，它的培育與運用是超越文化與宗教的。只要對自己有所承諾、肯精進與下定決心，任何人士皆可修習。

確實，靜觀必須在個人心中建立起來，世界和平始可進展。

梁國雄居士自 1994 年起，已修習宣隆內觀禪修法近十五年了，他更有十多年之業餘翻譯與教授佛法及內觀禪的經驗，具備此背景來翻譯此書，自能準確可靠、通順明達，有利讀者輕易地掌握到德寶法師的禪法，並在生活中運用。

我衷心多謝德寶法師這部珍貴的著作，也多謝梁國雄居士的精巧翻譯。

李蘇芳博士

(Dr Susan So Fong Lee, PhD)

國際慈慧會有限公司主席

2009 年 3 月 31 日

【李蘇芳博士簡介】

李蘇芳博士 (Dr Susan So Fong Lee, PhD) 於 1985 年開始跟隨緬甸仰光 Kaba-Aye 的宣隆禪寺主持維那耶大師 (Venerable Sunlun A Shin Vinaya Sayadaw) 學習宣隆內觀禪修法，至今已近二十四載。宣隆禪修法是由緬甸已故的宣隆大師 (Venerable Sunlun Gu-Kyaung Sayadaw U Kawi) 所創，他於 1920 年成就阿羅漢果，然後繼續弘法三十二年，他於 1952 年圓寂，他的遺體 (全身舍利) 至今仍然完好，未有腐壞，仍存放在緬甸中部的敏建鎮 (Mingyan)，供有緣者瞻仰禮敬。

李博士也學習過其他內觀禪修法，她是香港大學佛學碩士課程的第一屆畢業生，有空時，經常結合佛法、靜觀、關係、溝通、談判、沙維雅成長模式 (Satir Growth Model) 與其他心理療法 (Psychotherapies) 等知識與技巧作治療輔導 (Therapeutic Counseling) 之用，她從 1987 年開始至今，已在香港和美國致力推廣與教授宣隆禪修法達二十二年之久。

譯者 前言

首先，多謝德寶法師（Bhante H. Gunaratana）慈悲，允許本人翻譯此書。其次，多謝李蘇芳博士的欣賞與大力支持，宣隆內觀禪修會、普明佛學會的同修與各界友好的資助，俾能在李蘇芳博士之「國際慈慧會有限公司」名義下，於二〇〇九年六月在香港印刷出版，免費贈閱各界人士。此外，為了廣泛流通，與各界共結勝緣，更於二〇〇九年八月開始於互聯網上刊出。

這是一本專論南傳佛教內觀禪或靜觀的入門書。誠如作者所言，本書對禪修初學者甚有裨益，特別是想盡快開始禪修而又未能找到導師指導的人，對於已有習禪經驗的人士及禪修導師，欲想進一步瞭解南傳佛教之禪修技巧，此書亦甚具參考價值。讀者如想進一步瞭解德寶法師，我大力推薦他著的另一本書——《Journey to Mindfulness: The Autobiography of Bhante G.》——裡面除了可以看到他的生平經歷、有趣的習禪因緣與經驗外，你也會發現到許多意想不到的東西。

我斷斷續續花了數年時間才完成此書的翻譯，至今可算告一段落了。此書是德寶法師用通俗、簡明的文字，寫給懂英語的讀者群看的。雖然如此，由於其內容具有普遍性，任何語言人士都可以受益。我非常欣賞德寶法師的學識、經驗與能力，為禪修初學者寫出如此難能可貴、深入淺出的引導書。希望讀者都能熟讀之，深思之，瞭解靜觀的涵義，善巧地如法修持，令自己終生受益。有關內觀禪的一般性理論與技巧，德寶法師都說得非常清楚、細緻與詳盡。但內觀禪技巧是多種多樣的，有些溫和詳盡，有些精簡激進，有些需要預習佛法與禪修理論知識一段時間始可修習，有些只須直接如法修持即可，它們看似相反、矛盾，實則不然。因此，讀者應知，德寶法師所傳的有效禪修技巧，只是眾多內觀禪修技巧之一而已，可以採用，但不宜過分執着。

在閱讀本書前，請留意以下幾點：

- ◆ 由於 Mindfulness 一字多義，且是佛教禪修用語之一，因此，為了方便讀者理解，本書盡量少用「念住」或「正念」等古譯名稱，也不會統一它的譯法，而是根據它出現的上下文義作出適切的近代常用翻譯；例如：若與佛教的內觀禪（又稱觀禪、智慧禪或四念住內觀智慧禪等）有關，則把它譯為「觀」、「靜觀」、「留意觀察」、「留意覺察」、「留意覺知」、「專注」或「密切注意」……等等。讀者欲瞭解作者對 Mindfulness 在禪修活動中的詳細闡釋，可首先參閱第十三章的內容。
- ◆ Awareness 被譯作「覺察」、「覺察力」、「覺知」或「覺知力」。
- ◆ 為了促進初學者的理解，譯者不厭其煩及冗贅，有時多加了一些有（）的異譯或參考文字，敬希讀者原諒。
- ◆ 巴利文與梵文用斜體表示，例如：Vipassana。英文則用正體表示，例如：Mindfulness。
- ◆ 書內段落前面的標題，若是**粗體及下加劃線**的，是原書所有的，若是加上（），例如：（**粗體及下加劃線**），那是譯者額外加入的。
- ◆ 譯者把內文的一些「標準文字」變成「粗體文字」，目的是要吸引讀者，注意它們所欲傳遞的重要訊息。
- ◆ 「他」、「他的」或「他們的」，既代表男性，也代表女性。
- ◆ 《南傳法句經》第 183 句說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」本書只教「自淨其意」的善巧方便，讀者若能同時留意「諸惡莫作，眾善奉行」與「尊師重道」等個人品德修養，自可相得益彰。

最後，感謝同修涂嘉麗、陳敏儀與岑家亮等的悉心審閱與校對，葉向寧先生的排版安排與封面設計，劉錦華師兄的印刷安排，他們都是在百忙之中抽空協助的。我更多謝太太陳美露，她在整個翻譯過程中，無論在文字諮詢、用語商討與最終審校等方面，都給予很大的幫助。

梁國雄居士
(Mr K H Leung)
2009年7月7日

作者簡介

德寶法師 (Bhante Henepola Gunaratana) [1] 是斯里蘭卡人，生於1927年，十二歲時在斯里蘭卡的瑪蘭德尼雅 (Malandeniya) 出家為僧，到1947年二十歲時，在康提 (Kandy) 受具足戒 [2]。他畢業於金叭哈 (Gumpaha) 的維迪雅錫卡拉專科學校 (Vidyasekhara Junior College)、卡蘭尼雅 (Kelaniya) 的維迪雅蘭卡拉學院 (Vidyalankara College)，以及可倫坡 (Colombo) 的佛教弘法學院 (Buddhist Missionary College)。其後，他接受摩訶菩提協會 (Mahabodhi Society) 的邀請到外國進行弘法工作，曾在印度逗留五年，為桑奇 (Sanchi)、德里 (Delhi) 與孟買 (Bombay) 等地的賤民 (Harijana) 服務，賤民是印度社會中地位最低下的「不可接觸階層」。之後，他在馬來西亞弘法十年，擔任SA佛教協會 (Sasana Abhivurdhiwardhana Society) 與馬來西亞佛教青年聯合會 (Buddhist Youth Federation of Malaysia) 的宗教顧問。他曾在吉崇迪爾學校 (Kishon Dial School) 與寺院路女子學校 (Temple Road Girls' School) 教書，並曾擔任吉隆坡佛學院 (Buddhist Institute of Kuala Lumpur) 院長。

在SS佛學會 (Sasana Sevaka Society) 的邀請下，他於1968年到了美國，擔任華盛頓佛寺協會 (Buddhist Vihara Society of Washington, D.C.) 的主任秘書。1980年，他被任命為該協會的會長。由1968至1988年任職佛寺協會期間，他除了教授佛法課程之外，還指導密集禪修，並到世界各地巡迴演講，足跡遍及美國、加拿大、歐洲、澳洲、紐西蘭、非洲與亞洲等地。此外，從1973至1988年間，德寶法師也曾擔任美國大學 (American University) 的佛教教士 (Buddhist Chaplain)。

他奮學不倦，在學術研究上取得了美國大學的哲學博士學位，也曾分別在美國大學、喬治城大學 (Georgetown University) 與馬里蘭大學 (University of Maryland) 教授佛學課程。他著作的書籍與文章在馬來西亞、印度、斯里蘭卡與美國等地都有出版。本書《佛教禪修直解》，即《Mindfulness in Plain English》已經被翻譯為多國語言，並在世界各地出版。此書的泰文節譯本，還被選為泰國高中課程的教材，在泰國各中學裡傳授。

德寶法師從1982年起就擔任禪修學會 (Bhavana Society) 的會長，那是一座位於美國西維珍尼亞 (West Virginia) 州森林裡，靠近仙那度山谷 (Shenandoah Valley) 的寺院與密集禪修中心，由他與馬修·弗里克斯坦 (Matthew Flickstein) 共同創辦。德寶法師就住在禪修學會裡，他在那裡為比丘與比丘尼進行剃度儀式與訓練，並提供定期的密集禪修課程與普羅大眾。他也經常巡迴世界各地演講，並且指導密集禪修。

在2000年中，德寶法師獲得一項殊榮，他的母校維迪雅蘭卡拉學院給他頒贈了終生傑出成就獎。

【註釋】

[1] 欲進一步瞭解德寶法師的有趣生平、學習經歷與弘法生涯，讀者可一看他的自傳，你一定會大開眼界的，書名是：

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

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

[2] 具足戒：又叫近圓戒、近具戒、大戒，略稱具戒。指比丘、比丘尼所應受持的戒律，因

為跟沙彌、沙彌尼（在七歲至二十歲之間出家的男子、女子）所受十戒相比，戒品具足，所以稱為「具足戒」。依戒法規定，受持具足戒就可以正式取得比丘、比丘尼的資格。一般說，比丘戒有二百五十戒，比丘尼戒則有三百四十八戒。（對南傳佛教來說，比丘戒有二百二十七戒，比丘尼戒則有三百一十一戒。）

作者 序言

我的經驗告訴自己，想別人明白，最有效的表達方式，是最淺顯通俗的語言。在教學中我也認識到，語言越刻板嚴謹，效果就越少，尤其是在教授別人一些從未接觸過的東西時，用難懂的語言，是很難打動別人的。禪修不是人們熟悉的，由於越來越多人轉向禪修，因此，他們需要更簡單的指導，好讓他們可以無師自學。這本簡單、通俗易懂的禪修書，就是順應此要求而寫的。

在寫本書過程中，我得到很多朋友的幫助，我對所有人皆深表感激，我想特別多謝：約翰·派迪確 (John M. Peddicord)、丹尼爾·歐姆斯特 (Daniel J. Olmsted)、馬修·弗里克斯坦 (Matthew Flickstein)、卡羅·弗里克斯坦 (Carol Flickstein)、帕翠克·韓美頓 (Patrick Hamilton)、鄭妮·韓美頓 (Genny Hamilton)、比爾·梅尼 (Bill Mayne)、鄧范·左狄卡比丘 (Bhikkhu Dang Pham Jotika)、桑拿比丘 (Bhikkhu Sona) 等，他們在我撰寫此書過程中，給了我很多寶貴的建議、批評與指正。伊利莎伯·雷特 (Elizabeth Reid) 對於在新版中所加入的後記，提供了寶貴的協助。此外，我亦要多謝薩瑪尼師 (Reverend Sister Sama) 和克里斯·奧奇菲 (Chris O'Keefe)，她們一起幫助有關出版的一切事宜。

德寶法師 (觀勒拉坦拿法師)
Bhante Henepola Gunaratana

導言 美國的佛教

本書的主題是內觀禪 (*Vipassana Meditation*) [1]的修習，我重複，是修習。這是一本禪修手冊，一本有關內觀禪具體細節與步驟的指南書，它是為了可供實際應用而寫的。

坊間已有很多廣泛論述佛教義理或佛教禪修理論的書，如果對那些資料有興趣，我也鼓勵你們去閱讀，其中實有很多精品。可是，這本書是一本「怎麼去做」的禪修指南書，它是為了實在需要禪修的人而寫的，尤其是那些想立刻起步的人。在美國，有資格指導佛教禪修的導師實在很少，因此，我們想給你所需的基本資訊，好讓你可飛快地開始。只有那些跟隨本書指引去做的讀者，才能評論我們的成敗得失，也只有那些勤奮和經常如法修習的讀者，才能對我們的努力作出評價。沒有一本書可以涵蓋禪修者有可能遇上的所有問題，最後你還是要會見一位有資格的導師，直接向他請教。不過，在這期間，請先翻閱本書，裡面載有禪修的基本原則，對它們若能完全瞭解，已可令你進步不少了。

「禪修」的方式很多，每一個較大的宗教傳統都有其稱的「禪修」程序，而這個詞又經常被濫用。所以，請先瞭解，這是一本專論內觀禪修法的書，它是南傳佛教[2]歷來傳習的禪法。*Vipassana Bhavana* 這巴利文，通常被英譯為 *Insight Meditation*，意思是「內觀禪（為達致內觀智慧的禪修）」，因為此種禪系的目的是要令行者洞悉現實的本質，正確地瞭解各種事物（諸法）的基本運作方式。

整體來說，佛教與西方人最熟識的神學宗教是頗為不同的，它可以令人直接進入非凡的心靈或聖者境界，無需神祇或媒介的幫助。它有強烈的臨床意味——類似醫生辨症論治那麼客觀和慎重，它又近似「心理學」多於一般所稱的「宗教」。佛教徒的修習，是一種對現實持續不斷的考察活動，也是一種對感知本身的微觀審查活動，它的目的是要撕開籠罩着我們、使我們經常迷惑和受騙的面紗，從而顯露現實的本來面目。內觀禪修就是為了此目的而出現的一種古老而優雅的技巧。

上座部佛教 (*Theravada Buddhism*) [3]給我們提供了一個有效的系統，它可以幫助我們探索內心深處，直達意識本身的根源。它也提供了一個相當龐大的宗教崇敬與儀式系統，裡面也包含上述的禪修技巧。這個優秀傳統，是在南亞與東南亞的濃厚傳統文化中，歷經了二千五百多年的發展而自然形成的。

在本書中，我們將盡一切努力把裝飾品與根本內容分開，只呈報簡單直接的真理。偏好儀式的讀者，可研讀其他有關上座部做法的書籍，你會在那裡發現大量的習俗與儀式，那是一個富麗的傳統，既多采多姿而又充滿意義。務實的讀者只需親自實行那些禪修技巧，並且把它們在思想上或情緒上應用起來即可。實修才是重點。

瞭解內觀禪與其他禪修方式的區別是至關重要的，不可以含糊不清。佛教的禪修主要有兩種，它們是不同的心智技巧或運作模式，有着不同的意識特性。在巴利文，即上座部經典的原始記錄文字中，它們被稱為 *Vipassana Bhavana*（內觀禪、觀禪或毗婆舍那）與 *Samatha Bhavana*（止禪或奢摩他）[4]。

Vipassana 可譯作 *Insight*（內觀或觀），一種對當下、正在發生的事情的如實清楚覺知。*Samatha* 可譯作 *Concentration*（集中、定）或 *Tranquillity*（靜、止），一種不渙散、已安靜下來、集中於某一對象的心理狀態；在此狀態的人，會感到一種甚深的平靜遍布身心，那種平靜唯親證始能瞭解。大多數的禪修系統皆着重止禪成分，禪修者把心念集中於某一對

象，例如：一篇願文（祈禱文）、一首歌頌、一支燭火、或一個宗教性的肖像，同時排除意識內所有其他思想與知覺，漸漸達致一種喜樂，它會持續至禪坐完畢為止。它是美妙的、令人高興的、有意義的、令人着迷的，不過也是短暫的。

內觀禪致力於另一成分——內觀或觀，內觀禪修者以定力為工具，好讓他們以覺知鑿穿遮蔽着現實光芒的錯覺牆壁。過程是漸進式的，覺知將可逐漸增強至洞悉現實本身的內部運作。也許要花數年時間，可是總有一天，禪修者可鑿穿牆壁，豁然看到光芒。那轉變是徹底的，可稱之為「解脫」，而且是永久的。「解脫」是所有佛教修行體系的目標，不過，達此目標的路徑卻是多種多樣的。

佛教內部有很多不同宗派，它們都可歸納為兩大思想主流：大乘與上座部（北傳與南傳佛教）。大乘佛教（*Mahayana Buddhism*）[5]普遍流行於東亞地區，影響着中國、韓國、日本、尼泊爾、西藏和越南等國的文化。其中最廣為人知的大乘體系是禪宗（Zen），它的修持多見於日本、韓國、越南和美國。上座部佛教則多見於南亞和東南亞的國家，其中包括斯里蘭卡（錫蘭）、泰國、緬甸、寮國和柬埔寨，本書所論僅涉上座部佛教的修持。

傳統的上座部文獻對止禪與內觀禪皆有描述，據巴利文典籍所載，禪修對象（所緣）可有四十種，它們都可以被用作為止禪的對象來修習定力、或內觀禪的考察對象來達致內觀智慧。由於這是一本基礎手冊，我們將只討論其中最基本的禪修對象——呼吸。本書是內觀禪的入門書，它將描述如何透過對整個呼吸過程的單純注意與清楚覺知，來達致正念（專注或靜觀）。內觀禪修者以呼吸為主要的集中對象，繼而對自己的全部感知世界進行參與式的觀察。禪修者要學習觀看所有身體、感受、或知覺上的經驗變化，並且要學習觀察自己的心理活動與意識本身的波動。這一切變化皆在持續發生，且是我們隨時都可以經驗得到的。

禪修是一種活潑的、根源於內在經驗的活動，它不可能被視為一純學科來教授，那過程的活潑心法，得來自導師的親身體驗。話雖如此，仍有大量有關禪修的典籍被流傳下來，其中就有不少是出於世間有才智的大徹大悟者，這類文獻是相當值得留意的。本書的大多數觀點均引自巴利文的三藏（*Tipitaka*），它是佛陀的原始教誡的輯錄，三藏包括（一）律藏，內含比丘、比丘尼及在家人的戒律；（二）經藏，內含佛陀對大眾的開示；（三）論藏，內含有關心理及哲學的深奧論著。

公元一世紀時，傑出的佛學家優波提沙（*Upatissa*）寫下了《解脫道論（*Vimuttimaggā*）》，裡面把佛陀的禪修教導做了一番概括。公元五世紀時，另一位偉大的佛學家覺音（*Buddhaghosa*）依照同樣的立論基礎，寫成了《清淨道論（*Visuddhimagga*）》，此書至今仍為禪修的標準教材。

我們的意圖是：以最清晰、簡潔和扼要的指引，為英語世界的大眾介紹內觀禪修。本書助你入門，至於你是否繼續前進，找出你是誰及其中的意義，則要靠你自己去決定了。這是一個很值得踏上的旅程，祝你成功！

【註釋】

[1] 內觀禪（*Vipassana Meditation*）：巴利文為 *Vipassana Bhavana*，英文的翻譯為 *Insight Meditation*、*Insight Cultivation*、*Mindfulness Meditation* 等。中文的今譯為內觀禪、觀禪、靜觀、智慧禪、內觀智慧禪、或四念處內觀智慧禪等；古譯為觀、毗鉢舍那、

或毗婆舍那等。它是佛教特有的，為達致內觀智慧，洞悉現實的本質，瞭解諸法（事物）實相與運作的一種禪修。請留意，作者在其英文書內，常常把 *Vipassana Meditation* 簡稱為 *Vipassana*。

- [2] **南傳佛教**：在亞洲的南部或東南部國家，如斯里蘭卡、緬甸、泰國等所流傳的佛教，這些地方的佛教徒多稱自己所信奉的佛教為「上座部佛教 (*Theravada Buddhism*)」，即直接由佛陀時代的上座部弟子所傳下來的佛教。所傳的經律論三藏經典是由巴利文記錄的，屬較為原始或根本的佛教宗派。
- [3] **上座部佛教 (*Theravada Buddhism*)**：見[2]。
- [4] ***Vipassana Bhavana* 與 *Samatha Bhavana***：即「觀禪（內觀禪）」與「止禪（禪定）」，是佛教禪修的兩種方式。作者很多時候簡稱之為 *Vipassana* 與 *Samatha*，中譯為「觀」與「止」。有關它們的概略意義，請參閱本章的內容。
- [5] **大乘佛教 (*Mahayana Buddhism*)**：多指中國或西藏等地所傳的佛教，學者多稱之為「北傳佛教」。此派系傳統上大多貶稱在泰國、緬甸或斯里蘭卡等地所傳的南傳佛教為「小乘佛教」。現今學者或大乘佛教的有識之士多改稱「小乘佛教」為「南傳佛教」、「原始佛教」或「根本佛教」。

第一章 為什麼要禪修

禪修並不容易，它需要時間與精力，更需要膽識、決心與自律。它要求許多個人難以得到的特質，而那些特質又是人人常會找機會逃避的。我們可以用 Gumption（精明能幹）這一美國字來概括那些特質，禪修就需要這個字的內涵特質：即機智、應變力、魄力與進取心等可令人成功的要素。靠坐在椅子裡觀看電視，肯定比禪修輕易千萬倍。那麼，幹嘛要自找麻煩？幹嘛要浪費時間與精力去禪修，放棄眼前垂手可得的享受？為什麼？很簡單，因為你是人，就因為你是人這一簡單事實，你發覺自己必須承受生命中內在的、揮之不去的缺憾與不滿（Unsatisfactoriness）——例如：老病死，愛別離，怨憎會，求不得等令人苦惱、不安、逼迫等不如意事情。你可以在意識中暫時把它壓抑住一陣子，或令自己分散注意，在幾小時內都意識不到它，可是，它總會走回來的，而且，往往是在你最不想它出現的時候！到時你會突然間坐起來，評估一下現狀，然後意外地瞭解到自己的人生實況。

就這樣，你驚覺自己的一生，只是勉強應付過去罷了。你的門面裝得好，勉強可以維持生計，表面上你過得去，可是，那些絕望、沮喪的時刻，那些感到一切都與自己作對的時刻，你就秘而不宣了。其實你是一團糟，自己也知道，可是，你把它掩飾得天衣無縫。同時，你雖身陷困境，仍能確知：一定還有其他生活方式，一種看待世界更好的方式，或是一種更能全面接觸人生的方式。偶爾你會走運，例如：你找到一份好工作、遇上情投意合的對象、或是贏了一場比賽。這一陣子，世界轉變了，生命顯得非常有趣和清晰，過去的壞日子與枯燥無味也消失了，你的感受也全然變了質，於是你對自己說：「好了！現在我成功了！以後我快樂無憂了。」可是，這亦會消逝的，就像風中的煙霧一樣，最後只留給你一片迷惘的記憶，你模糊地意識到有些不對勁。

你感到實應另有境界，那裡的人生更為有深度和靈敏度；由於諸種原因，你就是看不到。結果，你感到與世隔絕，感官好像被棉紗罩住，令你無法享受到甜美的經驗，你接觸不到人生，於是，你又失敗了。到那模糊的意識也消失時，你又回到往日的現實之中，世界一如往常的不淨和恐怖，它像一列驚心動魄、急轉突變的過山車（Roller Coaster），你大部分時間都處在斜坡的底部，期望着再闖高峰。

那麼，你出了什麼問題？你是怪物嗎？不！你只是一個凡人，與其他人一樣患上相同的弊病。它是一隻妖怪，躲在所有人的內部，它有許多手臂：如慢性緊張、對人（包括自己或親屬）缺乏真誠的慈悲、冷漠、無情等。誰也不能完全擺脫它，我們可以否認它、嘗試抑制它、在周圍建立起一套文化來躲避它、假裝着它並不存在、甚至不斷為自己設立目標、實踐計劃、或追求重要的身份/地位/資格來分散注意力。可是，它從來就沒有離開過，它是一股斷不了的潛流，存在於每一個念頭和知覺之中，它是心底裡的一個細小聲音，經常在說：「還不夠好，得要更多！做好一些，要不斷改善！」它是一隻妖怪，一隻以微妙方式顯現在所有地方的妖怪。

去參加一個聚會，聽聽裡面的笑聲，在談笑風生的表面樂趣中，實掩蓋不了內心的恐懼；再感受一下那裡的緊張和壓力，沒有人是真正輕鬆的，大家都在假裝而已。去觀看一場球賽，留意一下看臺上的球迷，看看那些非理性的憤怒表現，留意一下在熱情與團隊精神的偽裝下，不時冒出的那些失控的挫敗感。例如：喝倒采、嘲罵、在忠於球隊名義下的自我放縱、酗酒、在看臺上打架等球迷，全都是不顧一切地想緩解內在緊張的人，全都不是內心安穩、和平的人。看看電視新聞，聽聽流行歌曲的歌詞，你會發現，同樣的情況：嫉妒、苦惱、不滿和壓力，正以不同的方式一遍又一遍地在重複着。

人生好像一場無休止的掙扎，一場極端不利自己的奮鬥。對所有這些不滿，我們有解決的辦法嗎？我們往往陷於「只要……我就……」的想法而不能自拔，例如：只要我有多一些錢，我就可以快樂了；只要我能找到真正愛我的人就好了；只要我能減少二十磅就好了；只要我有一臺彩色電視、熱水缸、卷曲的頭髮……等等數之不盡的事物就好了。這些無意義的妄念是從哪裡來的？更重要的是，我們可以對之做些什麼？它來自我們的內心習性，它是一組深層、隱微、遍佈各處的心理習性，一個我們不斷纏繞而成的、棘手的結，一個我們可以用同樣的方法，漸進式地，慢慢可以解開的結。我們可以調升自己的覺察力(Awareness)，向內先挖出一小塊，讓它曝光；我們可以讓覺察不到的「無意識[1]」裡的東西變成「意識」裡可以覺察得到的東西，慢慢地一次一小塊。

經驗的本質是變化，永無間斷的變化。生命時刻流逝，從來就不會重複，永恆的變動原來就是感知世界的本質。在腦子裡冒起的念頭，半秒後即會消失，隨後生起的念頭，同樣也會消失。一個聲音敲擊你的耳朵，跟着便沉靜下來。張開你的眼睛，世界頓時湧入，眨眼間，它又消失了。人們進入你的生命後，很快就會離開——朋友會離開，親屬會死亡。你的命運時好時壞，有時候贏，有時候輸。它總是永無休止地變化、變化、變化……，從未有兩個片刻是相同的。

這情況其實沒有任何問題，宇宙的本性就是如此——不斷的遷流變化，只是人類的文化教我們對之作出奇怪的反應而已。我們將經驗分類，試圖把變遷中的每個感受、每個心理變化塞進分類架中的三個分類小間隔內：好的、壞的或中性的；接着視乎不同的分類小間隔，我們就會作出不同的一組習性心理反應。如果某感受是好的，我們就在那裡凍結時間，抓住那個心念，愛撫着它、緊握着它、不讓它逃跑；如果失敗了，我們就會竭盡全力去重複產生那個念頭的經驗。讓我們稱此心理習性為「執着(Grasping)」吧。

心內的另一端還有一個壞的分類小間隔。當我們感受到壞的東西時，我們會嘗試推開它、否定它、拒絕它、甚至用盡方法去消除它。我們與自己的感受搏鬥，想離開本屬自己的那些部分。讓我們稱此心理習性為「排斥(Rejecting)」吧。好與壞之間有一個中性的分類小間隔，在這裡我們會放進不好亦不壞的東西，它們是不冷不熱的、中性的、沒有趣味的，我們把感受放入中性的分類小間隔內，讓我們可以不理它，然後回過頭來，繼續照顧那些無休止的愛憎活動。因此，這些感受並沒有得到應得的注意。讓我們稱此心理習性為「忽略(Ignoring)」吧。這些愚蠢行為的直接結果是：單調乏味、無休止的追求快樂與逃避痛苦、以及忽略我們約百分之九十的經驗。接着，我們質疑：「為什麼生活如斯乏味！」分析到最後，這些反應方式是行不通的。

無論你如何努力爭取快樂與成功，總會有時候失敗的；無論你逃跑得多快，總會有時候被痛苦追上的；而處於兩者之間的生活，又令你煩悶得尖聲大叫。我們的內心又充滿種種主張與批評，在自己周圍建造牆壁，把自己困在自建的愛憎牢獄之中，從而令自己苦惱不堪。

在佛教思想中，「苦」是一個重要的字眼。它是一個關鍵詞，必須被徹底瞭解。它的巴利文是 *Dukkha*，不但包括身苦，還包括內心深處隱微的不如意感(Dissatisfaction)，此不如意感念念都有，是心念不斷生起的結果。佛陀曾說：生命的本質是苦。乍看起來，這說法似乎極為病態和悲觀，甚至不可能是真的。畢竟我們有很多時候是快樂的，不是嗎？不！沒有，似是而非而已。隨便選一個你真正感到滿意的時刻來審查吧，在喜悅底下，你總會找到一些潛伏、隱微、普遍存在的不安，即無論任何美好時光，總會有消逝的一天。無論你剛得到多少(名利、成就等)，總難免會損失一部分，或要用下半生日子去守護着它，同時計劃着怎樣可以得到更多。到最後，你總會死去的，到最後，你總會失去一切所有的。一切事物就是那

麼無常，轉瞬即逝。

聽起來很淒涼，不是嗎？幸運地，不，一點也不淒涼。只有用世俗人的眼光去看才會覺得淒涼，因為那是世俗人的慣常心態。在世俗見解底下，實有另一層次的看法，一種完全不同的世界觀。這層次的心理運作，不會試圖凍結時間、不會試圖執着無休止流逝的經驗（感受）、也不會排斥或忽視它們。這層次的體驗，可超越好與壞、苦與樂，它是一種體會世界的美妙方式，它是一種可以學得到的技巧，雖然並不容易，但可以學得到的。

「快樂與安寧」的確是人生兩件大事，所有人都在追求，但我們通常不易察覺，因為，在這根本目標之上，常常覆蓋着許多表層目標。例如：我們需要食物、財富、性慾、娛樂以及別人的尊重等。我們甚至對自己說：「『快樂』的概念太抽象了，看！我很實際，只要有錢，便可買到我要的快樂。」不幸地，這種態度是行不通的。只要審查一下這些目標，你就會發覺它們都很膚淺。舉例說：你需要食物，為什麼？因為肚子餓了，對！你是真的餓了，那又怎麼樣？嗯！我吃了東西，就不餓了，我會感到舒服。啊哈！感覺舒服！真正重要的東西出現了，我們真正追求的不是那些表層目標，它們不過是為達目的之手段而已，我們想要的，實是本能需要獲得滿足後的那分舒緩感覺——即緩解、鬆弛、緊張結束、平靜、快樂——無欲（不再有任何欲望）。

那麼，這種快樂是什麼？對大多數人來說，完美的快樂是：萬事如意，要風得風，要雨得雨，唯我獨尊，天下為我一人所支配、役使。同樣，這是行不通的。看看歷史上曾經擁有那麼大權力的人士吧！他們都不是快樂的人。可以肯定，他們的內心並不安寧，為什麼？因為他們想完全、絕對掌控天下一切的欲望並沒有成功，仍然有不少人不受其所控；這些有權勢的人，仍然無法控制天上的繁星，他們仍然會病、仍然會死。

你怎麼可以萬事如意呢！那是不可能的。幸運地，你還有另一個選擇：你可以學習控制自心，走出愛與憎的惡性循環。你可以學習不隨心之所欲，認知生起的愛欲而不受其所控制。這並非要你躺下來任人踐踏，它的目的是要你繼續如常生活，但要用一全新的觀點來生活。你做常人會做的事，但不會讓自己再受欲望的迷惑與驅使，作強迫性的反應；你仍需要東西，但不會追逐它們；你仍會有恐懼，但不會顫抖。這類心智培育是很困難的，要多年努力才有成就。但是，試圖控制一切是不可能的，既然如此，選擇做困難而會成功的事，豈不更為明智嗎？

等一等！快樂與安寧！那不是人類文明所關注的嗎？我們興建摩天大樓與高速公路，我們享受有薪假期與電視機，我們提供免費醫療與病假、社會安全保障制度與社會福利等，一切都是為了提供某程度的安寧與快樂。可是，心理病患的比率正持續攀升，而罪案比率飆升得更快，街上充滿極具侵略性與心態失常的人，若把手伸出自家屋子安全範圍之外，很可能手錶即時被人偷去！一定有些地方出了問題，一個快樂的人是不會偷竊的，一個內心安寧的人是不會想殺人的。我們總喜歡一廂情願地以為：我們的社會正全面利用着人類每一領域的知識，為人類謀求快樂與安寧，但事實並非如此。

至今我們才開始瞭解：人類物質生活的過度發展，已經深深傷害了內層的感情與靈性，現正因錯誤而自食苦果。談美國今天的道德淪亡與精神素質低落是一回事，做點事去補救又是另一回事。我們應從自己內部做起，仔細向內觀察，如實和客觀地看，大家將不難在瞬間發現：「我原來是一個流氓」，以及「我原來是一個瘋癲的人」。我們將學懂瞭解自己的行為表現，清楚地、純淨地看到，沒有責備，那麼，我們就可逐漸好轉與擺脫現況了。

除非如實地看清自己的現況，否則，要根本改變自己的生活模式是不可能的。一旦你做不到，改變將會自然流露，不用你強迫、掙扎或遵守某位權威制定的規條。那是自動自發的，你只是改變。不過，要達到此初步領悟亦頗不容易的，你必須在沒有錯覺、判斷與抗拒的前提下，看清楚「你是誰」，以及「你的現況如何」；你要看到自己在社會裡的角色與功能；你要看到自己對人類的責任與義務，尤其是要看到，與別人一起生活時對自己的責任。最後，你要清楚地把上述一切看成是一個整體，一個不可分割的、相互關聯的整體。聽起來似很複雜，但事實上，是有可能在瞬間發生的。通過禪修來培育心智，對於幫你達到此等領悟、安祥與快樂，實是無與倫比的。

《法句經 (The *Dhammapada*)》[2]是一部很古老的佛經，它比佛洛伊德[3]還早出二千幾年，其中有言：「你現在的情況是你過去所作所為的結果，你未來的情況是你現在所作所為的結果。行惡之心所帶來的惡果，就像牛車的輪緊跟着拉它的牛一樣。行善之心所帶來的善果，也會如影隨形地跟隨着你的。沒有人比自己淨化了的心更能帶給自己福樂！你的父母不能，你的親屬、朋友也不能，沒有任何人可以！一顆訓練良好的心，才可以帶來福樂。」

禪修是用來淨化心意的。它能清理折磨人的內心煩惱，如貪、瞋與嫉妒等，這些煩惱令你處於不斷咆哮的情緒束縛之中。禪修能導致心境安寧與覺醒——一種定與慧的狀態。

在人類社會中，我們十分信奉教育，我們相信知識可令人文明起來。可是，文明只能修飾人的表面而已，不信的話，可派遣我們高貴、老練的紳士到有戰爭與經濟崩潰的地方去，然後觀察一下結果，即可得知。因為，知道犯法要受懲罰與害怕後果而守法是一回事，而由於清除了內心可導致偷竊的貪心、以及可導致殺人的瞋心而守法又完全是另一回事。拋一塊石頭到河裡，流水會把它的表面磨光，但內部是會保持不變的；若把同一塊石頭丟進熔爐的烈焰之中，石塊從內到外都會改變，它會完全溶化。文明只會改變一個人的外表，而禪修則可把人的內心徹底轉化。

「禪修」被稱為「偉大的老師」，它像清淨內心的煉火，穩健地通過理解起作用，慢慢令心通達諸法實相。理解力越高，你的靈活性與容忍力也會越高；理解力越高，你的慈悲心也會越高；你變得像一位完美的父母或理想的老師，你隨時可以寬恕及忘記，你對眾生充滿慈愛，因為你瞭解他們；而你瞭解他們是因為你瞭解自己，你已深入地看清楚和瞭解到「自我」的謬誤與自己本身的人性弱點，你已瞭解自己的人性，並學會寬恕和慈愛別人，當你學會對自己慈悲時，對別人的慈悲自會油然而生。有成就的禪修者已對生命達致甚深的瞭解，而且不可避免地以一種深入、無私的慈愛與世間一切建立起關係。

禪修很像開墾荒地。在樹林中要開闢一塊耕地，首先你要砍倒一些樹木、拔掉剩下來的樹根，然後鋤鬆土地、施放肥料、散播種子，最後才可收割穀物。同樣，要開墾自心的荒地，首先你要折服那些令你煩惱的障礙樹木，然後根除它們，不讓它們復活，跟着在心田施肥，即是說要持戒精進，之後才可播種和收割你的信、戒（道德）、念力（靜觀力或留意觀察能力）和智慧等穀物。

值得一提的是，信與戒（道德）在這裡有一特殊的涵義。佛教不太鼓吹源自書本、先知或導師等權威言論的信（Faith）[4]。在這裡，信的意思較接近信任（Confidence），一種知之為真的心態，因為你見過它的實際效用，且在自心的觀察中得到驗證。同樣，戒（道德）不是對權威人士所訂定的、強制性的行為準則作儀式上的順從，而是因為你認識到它比自己的行為較為殊勝，從而自動自覺地選擇的一種健康的行為習慣模式。

禪修的目的是個人的自我轉化。經過禪修之後，你會判若兩人。禪修改變你的性格是藉由一連串令你變得更為敏銳、更深入覺知自己思想言行的過程。你的傲慢被蒸發了，敵意也枯竭了，你的內心變得平靜、安寧，你的人生問題也會慢慢消除。因此，做得恰當，禪修可令你面對人生的順境與逆境時有備無患，它助你減少壓力、恐懼與煩憂；不安減退，情慾適度。情況變得井然有序，你常要掙扎的生活變得順暢起來，這一切都是通過悟解而生。

禪修增強你的定力與思考力，然後逐漸讓你清楚地，看到自己潛意識裡的動機與詭計；你的直覺力也增強了，思想的精確度也提高了，漸漸地，你會直接如實洞悉事物的現實狀況，沒有偏見，也沒有幻想。

那麼，上述理由足夠令你關注禪修嗎？相信不夠，這不過是紙上談兵而已。只有一個方法能令你確知禪修的價值與效用，那就是：學習正確的方法，然後不斷實踐，親自去體會和瞭解。

【註釋】

- [1] **無意識**：也稱潛意識或下意識，是指那些在正常情況下根本不能變為意識的東西，比如，內心深處被壓抑而無從意識到的慾望。正是所謂「冰山理論」：人的意識組成就像一座冰山，露出水面的只是一小部分（意識），但隱藏在水下的絕大部分（無意識）卻對其餘部分產生着影響。佛洛伊德認為無意識具有能動作用，它主動地對人的性格和行為施加壓力和影響。佛洛伊德在探究人的精神領域時運用了決定論的原則，認為事出必有因。看來微不足道的事情，如做夢、口誤和筆誤，都是由大腦中潛在原因決定的，只不過是以一種偽裝的形式表現出來。由此，佛洛伊德提出關於無意識精神狀態的假設，將意識劃分為三個層次：意識，前意識和無意識。
- [2] **《法句經 (The Dhammapada)》**：這裡指南傳佛教的《法句經》，是南傳佛教徒的必讀書。本經集合了很多早期佛經的重要偈語，合共四百二十三首，分二十六章，是瞭解早期佛教思想的一本重要及入門讀物。要看的話，最好能找一本有註釋的來看。北傳佛教也有傳本，稱《法句譬喻經》，有多個版本，內容也很豐富。
- [3] **佛洛伊德 (Sigmund Freud)**：生卒年份為 1856 與 1939，奧地利的精神病學家，猶太人。精神分析學的創始人，稱為「維也納第一精神分析學派」，以別於後來由此演變出的第二及第三學派。著作有《夢的解析》、《精神分析引論》等。提出「潛意識」、「自我」、「本我」、「超我」、「伊底帕斯情結」、「性衝動、性慾或性的本能 (Libido)」等概念。其成就對哲學、心理學、美學甚至社會學、文學等都有深刻的影響，被世人譽為「精神分析之父」。但他的理論自誕生到如今，卻一直飽受爭議。
- [4] **信 (Faith)**：佛教的「信」包括「信仰」，那是還未有經過自己深入瞭解和驗證的「信」；也包括「信服」或「信任」，那是有邏輯、事實或親身體驗根據的「信」。佛教鼓勵別人敬信「佛法僧」三寶，因為這樣才能「從聞思修，入戒定慧」，最終達致體證的「確信」。佛陀是反對「盲信」的。例如，在南傳藏經《增支部》的《卡拉瑪經》(AN 3. 65) 中，佛陀對卡拉瑪人說：「是的，卡拉瑪人啊！你們的懷疑、你們的迷茫是正當的；因為對於一件可疑的事，是應當生起懷疑的。卡拉瑪人啊！你們要注意不可被流言、傳說、及傳統所左右，也不可依據宗教典籍，也不可單靠論理或推測，也不可單看事物的表象，也不可溺好由揣測而得的臆見，也不可因某事物之似有可能而信以為實，也不可作如此想：『他是我

們的導師。」卡拉瑪人啊！只有在你自己確知某些事是不善、錯誤、邪惡的時候，你才可以革除它們……而當你自己確知某事是善良的、美好的，那時你再信受奉行。」

第二章 禪修解惑

「禪修」這個詞你應聽過，否則不會拿起這本書——《Mindfulness in Plain English》。思維過程靠聯想運作，因此，「禪修」這個詞令你想起各式各樣的概念，它們之中，有些或許正確，有些卻是虛假的、不可接受的，有些則較接近某類禪修系統，但與「內觀禪」的修習無關。在開始談「內觀禪」之前，我們應清洗一下腦袋，好讓新資訊能順利進入。讓我們由最明顯的東西開始吧。

我們不會教你留意肚臍（丹田）部位或唸誦密咒，你是無法征服魔鬼、邪神或駕馭無形力量的，不會給你彩色帶去標示你的修行成績，不會叫你剃頭或包紮頭巾，也不會要你放棄所有財物和入住寺院。事實上，你若非品德惡劣和活得一團糟，是可以馬上開始及取得一些進展的。聽來很鼓舞吧！

有關禪修的書很多，大部分皆以某一宗派的觀點出發，對此大多作者皆隱而不宣，他們對「禪修」的陳述，看似一般定律，其實只是某類禪修系統特有的程式而已，結果只會令人糊塗。更糟的是：把找來的複雜理論與解釋，全部混雜在一起，結果混亂一片，看來不是彼此無關，就是彼此矛盾；好像把找來的衣物與飾物全部穿戴上身，看來怪異不襯。本書與別不同，我們專為「內觀禪」禪修系統而寫，我們會教你用平靜與超然的方式去觀察自己內心的運作，讓你洞悉自己的行為，目標是覺知力（Awareness）：一種特別強烈、集中且經細緻調整的覺知力，它會助你通達事物本身的實相。

錯誤的禪修觀念，觸目皆是，它們在初學者中常常出現。最好能馬上處理，否則，在開始禪修時，它們會造成妨礙。我們在下面會檢視它們，並將之逐一擊破。

錯誤觀念（1）：禪修只是一種放鬆技巧

這裡令人恐懼的，是「只是」兩個字。放鬆固然是禪修的關鍵部分，但「內觀禪」有較高目標，非止於此。不過，對於很多禪修系統來說，這陳述仍大體可靠。所有禪修程序都着重心意集中，要引導自心安然地停留在某事物或思想領域上，做得有力和徹底，可達至深度的喜樂放鬆狀態——定境（*Jhana*），只有殊勝的寧靜才可導致那種喜樂，那是一種超越平常意識狀態經驗的快樂形式。大多數禪修系統只能在那裡停止，這就是它們的目標，當你到達後，亦只可在餘生中重複那種經驗。內觀禪並不相同，它要求另一目標：覺知。寧靜與喜樂只是覺知的前驅、有用而方便的工具和有益的副產品，卻不是內觀禪的目標。內觀禪的目標是靜觀力。內觀禪是深奧的宗教性修持，最終是要淨化和轉化你的日常生活。有關集中力（定力）與靜觀力的詳細分別，我們會在第十四章中處理。

錯誤觀念（2）：禪修是要進入恍惚、如夢幻之境的狀態（Trance）

此陳述亦只可用於某些禪修系統之中，不能用於「內觀禪」。「內觀禪」不是催眠，不想你自致昏沉，變得不知不覺，也不想你變得像草木般無情。要做的恰恰相反，你將越來越能夠調適自己的情緒變化，以及越來越清楚和精確地瞭解自己。學習此內觀禪技巧時，對修行者來說，某些類似恍惚的狀態是會出現的，但它們與前述的情況並不相同，在催眠的恍惚狀態中，當事者易受別人操控，然而，在深定之中，修行者仍可充分自主。兩者的相似點只是表面而已。不管怎樣，這些現象的出現並非內觀禪的關鍵之處。前面說過，具有深度定力的定境（*Jhana*），只不過是達到高度覺知的踏腳石而已。內觀禪的定義是覺知的培育，如果你發覺自己在禪修中變得不知不覺，你就不是做着上述的「內觀禪」了。

錯誤觀念（3）：禪修是深奧難懂的神秘修煉

這陳述似對，但非全對。禪修要處理的，是較一般概念或符號思維更深層次的意識，因此，禪修中某些資訊實無法宣之語言文字，但此言並非說禪修是無法理解的，除了語言文字外，還有較深邃的方法可去瞭解事物的。例如：你知道如何走路，但你無法描述在過程中自己的神經纖維和肌肉的收縮次序，雖然如此，你仍能走路。禪修亦可作如是觀，只管做就是了，它不是你用抽象術語可學得到的，它是要體驗的。禪修不是靠些膚淺公式，便可自動達到結果，在禪修活動中，你是無法預知什麼事情會發生的，每次都是一種調查、實驗和探險。事實上，此話的真確性，可見於下面例子：假若在禪修中，你真的達到預知的和相似的感覺時，你使用之作指標，那表示你已偏離正軌，轉向沉滯了。內觀禪最重視的，是要學習注意每一秒鐘（正在發生的事情），好像它是宇宙裡的第一和唯一的一秒鐘一樣。

錯誤觀念（4）：禪修目的是要變成具神通[1]的超人

不是，禪修目的是要培育和發展覺知。學習他心通（讀心術）不是它的重點，令身體飄浮於空中也不是它的目標，內觀禪的目標是解脫。心靈現象與禪修是有密切關係的，但那關係頗為複雜，禪修者於禪修初期，那些心靈現象可能發生，也可能不會發生。有些人會體驗到一些直覺知識或是過去世的一些記憶，有些人卻沒有這些經驗。無論如何，這些都不能視作高度發展和可靠的神通力（特殊的精神力量），也無須重視。事實上，對於初學者來說，那些現象是相當危險的，因為它們太誘惑了，可造成自我陷阱，引誘你立即偏離正軌。你最好完全漠視這些現象，如果它們出現，很好，如果它們沒有出現，亦佳；它們是不太可能會出現的。在禪修生涯中，到了某一階段，修行者可能會做些特殊修煉去發展神通力，不過，那是很久以後的事了。事實上，只有證得甚深定境（*Jhana*）[2]之後，才有足夠能力去修習神通，否則將會失控或喪失生命。到時，禪修者只會為了利益他人才去發展神通，而這種情況，又往往要好幾十年的修持功夫始得。對此不必擔心，只須專心繼續發展覺知，當中若有突發的聲音或影像出現時，只須在覺知後，讓它過去，不可與它糾纏。

錯誤觀念（5）：禪修是危險的，審慎者是不會做的

任何事皆有危險，走路時會給車子撞倒，洗澡時會不慎滑倒折傷頸骨，禪修時會挖起過去的傷心事。久遠埋藏心內而又被壓抑着的事情，會令人驚恐，不過，它們的出現也是很有益的。沒有活動是完全沒有危險的，但這並非表示要把自己包進保護囊中，此非生活，而是提前死亡。處理危險方法，首先，要知危險大約有多少？在哪裡會碰到？它出現時該怎樣應付？這都是本書要處理的問題。內觀禪是覺知的培育和發展，覺知本身是有益無害的，亦無危險。增強了的覺知力是危險的警衛，做得正當妥善，禪修是個溫和漸進的過程；和緩而輕鬆地做，禪修將會自然發展，無須勉強。之後，你可進行一個時期的密集鍛鍊，在明師的嚴謹照顧和悉心指導下，可加速你的修持進度。不過，開始時，還是輕鬆點吧！溫和地做功夫，自會一切順利。

錯誤觀念（6）：禪修是聖賢的事，常人是做不到的

你會發覺，亞洲人很多持有這種態度，在那裡，僧人或是聖者皆非常受人尊敬，有點像美國人崇拜電影明星和棒球英雄的態度一樣。這些人都被定型了，都被誇大了，都被背上各式各樣只有極少數人才能做得到的特質。就算西方人，對於禪修，現也沾上這些態度。我們大多期望，禪修者皆是非比尋常的虔誠之輩，在他們的口中，連牛油也不敢溶化。其實，只要與他們稍為接觸，很快就可消除這種錯覺。他們大多精力充沛和品味高尚，以驚人的活力過其生活。

事實上，大多數聖者皆有禪修，但他們並非因自己是聖者才禪修，那是顛倒的說法，他們是因為禪修才變為聖者的，禪修是他們成為聖者的因由，他們在成為聖者之前，早就開始禪修了，否則不會成為聖者。這是一個重要之點，大多數初學者都覺得，在開始禪修前，個人在道德上必須完滿無缺。這種想法是行不通的，道德首先要有適度的自制力，這是先決條

件，沒有少許自制力，你是無法遵守任何道德戒條的；況且，若內心不停運轉，那是萬難自控的。因此，禪修應是第一步。

佛教禪修有三個相互支撐的要素——戒（道德）、定、慧。隨着禪修的進展，這三個要素亦會一起增長。任何一個要素都會影響其他要素，因此，你是三者齊修的，不是一時修習一個的。當你有真智慧洞悉情況時，對有關人等所起的慈悲心，是會自動自發的，慈悲心可使你自動控制害己害人的思想言行，如是，你的行為自會合乎道德。只因你未曾深入瞭解事物，才會產生問題，你無法看清楚自己的行為後果，才會犯錯。那些要等到行為完全合乎道德，才開始禪修的人，只是等着一件永遠不會發生的事情。古時的智者曾說：「他是個要等到海洋波浪完全平靜下來才會洗澡的人。」

為了更全面地瞭解這種關係，讓我們作如下建議：道德是有數個層次的。最低下的層次，是要遵守他人所訂的規則，制訂規則的人，可以是你喜歡的預言家、國家、族長、或是你的父親。不管是誰制訂的，在這層次，你該做的，只是去明白它們、遵守它們。如果規則簡單，機械人能守，訓練過的猩猩也能守，只要在每次牠犯錯時，你就打牠一下。此層次全不需要禪修也可以做，你所需要的，是一些規則和一個打手。

第二個層次的道德是：即使沒有打手，你照樣能遵守，因為你已經適應和習慣成自然了。若有犯規，你會自己責備自己，這層次是需要一點心念控制的，但是如果你思想混亂，你的行為也將會混亂不堪的，禪修就可以減少心理上的混亂。

第三個層次的道德，稱之為「倫理（Ethics）」或許較佳，這是一個重大的躍進層次，它與前述的層次截然不同。在此「倫理」層次中，一個人不會盲從嚴格的、不容改變的、由權威制訂的規則，他選擇跟隨一條由靜觀、智慧與悲心作主導的道路。這層次要求真智慧與同時巧妙地處理情況中所有要素的能力，依之可每次作出合適的、獨特的和有創意的反應。此外，作決定的人，要能抽離自己有限的個人觀點，能客觀地認知全局情勢，平衡照顧自己和別人的需要。換言之，他要有不受貪欲、瞋恨、嫉妒等自私情緒干擾的能力，它們經常障礙我們瞭解別人對問題的觀點。只有如此，他才能作出適切的判斷，準確地選出處理情況最有利的一組行為。除非你是天生聖者，此道德層次絕對需要禪修，別無他途。況且，此層次要求的篩選過程繁複竭力，假若你想用表層意識去處理每一情況的所有要素，你將精疲力盡，智能是無法同一時間在空中擲耍那麼多球子的，這是一種超載。幸好，較深沉的意識能輕而易舉地處理此類篩選，禪修能助你完成這種篩選過程，那是一種奇異的感受。

譬如說：有一天，你遇到一個問題——要處理何文叔叔最近的離婚問題。表面看來，那是絕對解決不了的事，非常多的「可能」混在一起，令到如所羅門王等智者也會不知所措。第二天，當你洗着碗碟、想着全然無關的事情時，問題的答案會突然出現，它從你內心深處彈出，你靈機一觸的道：「啊哈！」整件事就獲得解決了。只有當與問題有關的邏輯線路被切斷，讓心靈深處有機會醞釀出解決方案，這類直覺才會生起。主因是表層意識活動在不斷構成障礙，而禪修教我們離開思想之流，這是一種走出習性窠臼的心理技藝，在日常生活中是非常管用的。禪修實非與我們無關的、專為苦行僧或隱士而設的修行方式，它與每一個人皆息息相關，它是一種以日常生活事件為專注修持對象的實用技巧，可直接應用於生活，禪修決非另一世界的事。

很不幸，這事實常對一些初學者構成障礙，他們加入修行的目的，是想瞬間獲得期望中的宇宙啟示，還要有眾多天神前來隨喜。他們通常得到的，往往是較有效的清除內心垃圾的方法，以及找出解決像上述何文叔叔問題的較佳途徑。他們不必失望，先學懂清除內心垃圾的方法吧，再花多一點時間努力修持，便有機會見到天神了。

錯誤觀念（7）：禪修是逃避現實

不對！禪修是走入現實，不是把你與生命的苦難隔開，它讓你鑽進生命及其有關方面之中，直至你可穿透痛苦的障礙，完全超越痛苦為止。**修習內觀禪要刻意面對現實、要全面體驗生命實相，然後依你發現的方式去處理。**它讓你吹走錯覺，超越心內常常出現的、有禮貌

的小謊話，那裡的東西是什麼就是什麼，自己是什麼就是什麼。繼續用謊話來掩飾自己的弱點和動機，只會令自己被束縛得更緊一些，在錯覺中團團轉，不會得到解脫的。內觀禪之目的不是要你嘗試去忘記自己，或是隱瞞自己的煩惱或問題，它要你學習觀察自己內心的實況，瞭解那裡有什麼，然後，全面地接受它。只有如此，你才能改變它。

錯誤觀念（8）：禪修是一種令人像酒醉般興奮、情緒高漲、飄飄欲仙的蠻好方法

可說是，也可說不是。禪修有時的確能給你可愛的美好感受，但它們不是禪修之目的——增強覺知，況且，它們也不會經常出現；事實上，你感到覺知增強的機會，比感到美好的感受還要多。快樂緣於放鬆，而放鬆緣於緊張的消除。在禪修中追求快樂反會造成壓力，毀了整個禪修過程的自然發展，令自己陷於兩難的困局。要快樂出現，惟有在禪修中停止追求快樂。幸福感不是禪修之目的，它會間中出現，但只可視為副產品，不過，它仍是非常愉快的副產品，而且，你禪修越久，它出現的頻率就會越高，此話老修行們都不會否定的。

錯誤觀念（9）：禪修是自私的行徑

表面看來確實如此，看！在那裡，一個禪修者正坐在墊子上面，他是去捐血嗎？他忙着賑災或當義工嗎？全都不是！讓我們來檢查一下他的動機，為什麼他要這樣做？噢！原來他要驅除心內的瞋恨、偏見和其他惡念，他正積極從事清除貪欲、緊張、感覺遲鈍等心念，那些都是妨礙他悲憫待人的東西，若不去掉它們，他作的任何好事，亦只是自我意識的延伸，長遠來說，實無助益。

「幫助為名，傷害為實」是個很古老的把戲：西班牙的宗教裁判所[3]所長滿口崇高動機，薩蘭姆的巫術（妖術）審判（Salem Witchcraft Trials）[4]也說是為了公眾利益。稍觀老修行的個人生活，你常會發覺，他們都從事着慈善的人道主義服務，你很少發現他們是十字軍式的教士——為了某些虔誠的信念而樂於犧牲某些人士。

事實上，我們比自己所瞭解的更為自私，若無限制，「自我（Ego）」會任性而為，它有方法把最崇高的活動變為廢物。通過禪修，我們念念覺察着自己無數隱微難見的自私行徑，漸漸變得更加瞭解真的自己，那才可以真的開展名副其實的無私。因此，淨除自私的利己之心，不算是自私的行徑。

錯誤觀念（10）：禪修時，你要一邊坐着，一邊思維崇高的想法

又錯了。有些禪修系統確實如此，內觀禪卻不是這個樣子。內觀禪是覺知的修習，要如實覺知那裡的東西，不管是崇高的真理，或是無用的廢物、垃圾，那裡的東西是什麼就要知道是什麼。當然，在修行中，崇高美好的思想有可能發生，不必迴避，也不必追求，它們只不過是愉快的副產品而已。內觀禪是一種簡單的修持，它包括直接體驗自己生命中的事件，沒有偏袒或任何想像。內觀禪是無私地持續觀察自己生命在每分每秒的開展，不管什麼東西出現，全讓它們出現，是非常簡單的。

錯誤觀念（11）：只須幾個星期禪修，我的一切問題就會消失

對不起，禪修不是速效的萬靈丹。你會開始看到一些即時轉變，但深遠的改變，要經年累月修習始得。這是宇宙的內在規律，有價值的東西是不會一夜之間成就的。在某方面來說，禪修是艱辛的，它要作長期的紀律訓練，間中也要經歷痛苦的修持過程。每次禪修必有得益，但其結果多不明顯，它們發生在內心深處，久而久之，才會顯現出來。若坐禪時，你仍想着巨大的瞬間轉變，必將全部錯過本會發生的微細改變，你會很快氣餒，跟着放棄，還會向人誓言，那些轉變是絕不會發生的。「忍耐」是個關鍵，忍耐啊！假若你從禪修學不到什麼東西，至少學到「忍耐」。「忍耐」是任何深遠轉變所不可或缺的要素。

【註釋】

- [1] **神通**：又稱神通力、神力、通力、通等。神，指變化莫測；通，指無拘無礙。那是修習禪定（止禪）至四禪的定境（*Jhana*）時，可以進一步修習得到的無礙自在、超人間的、不可思議的心靈作用或功能。佛教可修得六神通——神足、天眼、天耳、他心、宿命、漏盡（煩惱永滅）等六神通，其他宗教（外道）只能修得前面的五種神通，不能修得佛教所特有的漏盡通。
- [2] **定境（*Jhana*）**：修習「禪定（止禪）」所能達致的不同階層的心靈安定境界（安止定或根本定），佛教稱之為「四禪八定」，此定境成就，非佛教所獨有，其他宗教亦可修得。修習「禪定」要專心歛念，守一不散，經歷大約九個階段（九住心），才可到達「色界四禪」的初禪——第一個階層的定境，繼續精進修習，便可相繼達致「色界四禪」其餘的二禪、三禪、四禪，甚至可達致無色界的「四空定」——空無邊處定、識無邊處定，無所有處定、非想非非想處定等。【譯者註：綜合各位大師的講法，佛教並非以定境為究竟，而是以能導致解脫的內觀智慧為究竟，因此，佛教禪修，一般主張：（一）先修禪定（止禪）一段日子，定境最高不用超過四禪，即可轉修觀禪（內觀禪）；或是（二）同時修習禪定（止禪）與觀禪，達致剎那定/瞬間定（Momentary Concentration）或初禪的近分定（Access Concentration），即有成就內觀智慧的可能。】
- [3] **宗教裁判所**：亦稱「異端裁判所」，是天主教教廷的司法機關，用以對付異端，以及處罰那些進行煉丹術、施行巫術與魔法的人。西班牙的宗教裁判所，在一四七八年開始運作，稍後又重新改組。早期的刑罰十分殘酷，尤其是西班牙的南部，但相關資料已所剩無幾。
- [4] **薩蘭姆的巫術（妖術）審判（Salem Witchcraft Trials）**：Salem 是美國麻州（Massachusetts）首府波士頓北的城鎮。那裡在1692年，發生了一連串的巫術審判案，其間處死了約一百五十名的無辜民眾，未經審判而被無辜迫害至死的更多。牽涉的麻州州郡包括：艾塞克斯（Essex）、薩福克（Suffolk）與米德爾塞克斯（Middlesex）等。如今 Salem 市區還設有巫術博物館，以紀念當年在慘劇中被無辜處死的人。

第三章 禪修正義

「禪修」是一個詞，像其他詞一樣，常被不同的人以不同的方式來運用。這說法似乎微不足道，實則不然。能分辨出某講者所用的字或詞之實質意義，是相當重要的。地球上的每一個文化，似乎都有產生某類可稱之為「禪修」的心智修習，其意義的寬緊，全視乎你給它所下的定義。世界各地的有關技巧，相互間的差異都很大，我們不想一一去考察它們，已有很多專書做過了。因此，為了達到本書之目的，我們想把範圍縮細，只論述西方讀者最熟悉的、經常與「禪修」一詞相提並論的修習方法。

在猶太教與基督教所共有的傳統中，我們發現有兩種互相重疊的修習：「祈禱(Prayer)」與「冥想(Contemplation)」。「祈禱」是向一個靈體的直接說話，「冥想」則是針對某一主題：通常是一個宗教理念或某段經文，而進行的長時間的有意識的沉思。從心智培育的觀點來看，兩種活動都是有關定力或集中力的練習。它們限制如洪水般的念頭，只讓心意在某一意識範圍內運作，結果與其他定力或集中力的修習相同：感覺非常平靜、生理上的新陳代謝減慢、有一種安靜、幸福的感覺。

從印度傳統中出現了瑜伽禪修法，它也是純粹的定力訓練。傳統上的基本練習，是要集中心意於一個對象上，對象可以是一塊石頭、一支燭火、一個音節等等，同時不讓心意四處遊蕩或胡思亂想。基本訓練成功後，瑜伽行者便要擴大修習範圍，以較複雜的對象來修習，例如：專心唱誦祈禱文、憶念彩色的宗教性圖象、注意體內的氣脈(Energy Channels)等。不過，無論對象有多麼複雜，這種禪修仍只是定力或集中力的練習而已。

在佛教的傳統中，定力也備受重視，不過，在禪修中加入了一個新的、更為着重的元素，那就是覺知力或覺察力。所有佛教禪修皆是以發展覺知力為目標，並以定力作為輔助工具。然而，佛教傳統相當寬廣，至今已發展了多種途徑，它們都可達到此目標。日本的禪宗(Zen)有兩種不同的修法：第一種是以堅強的意志力直接投入，全神貫注於覺知之中，你坐下之後，就只管坐着，摒除心內一切雜念，不管別的，只保持坐的覺知。這修法看似簡單，實則不然，你只須照上述修法稍坐片刻，就可證明它的難度了。第二種是臨濟宗(Rinzai School)的修法，它設法誘導心意，走出有意識的思維，進入純粹的覺知之中。實修時，學員要設法解決一個無法解決的謎語，他被置於可怕的訓練環境之中，由於無法逃避困苦，他唯有被迫進入當下的純粹經驗之中，沒有他途。禪宗是嚴苛的，它對不少人有效，可是它的確是困難的。

另一種策略為佛教的密宗(Tantric Buddhism)所用，它與上述的方法剛好相反。有意識的思維，至少是我們常做的方式，是一種「自我(Ego)」的表現，是你通常自以為是的「你」。有意識的思維與「自我概念(Self-concept)」緊密聯繫，「自我概念」或「自我」不過是一組內心反應與形象，被人為地貼在純粹覺知的流動過程上而已。密宗試圖以破壞這個自我形象的方法來獲得此純粹覺知，這是靠觀想(Visualization)過程來實現的。學員的禪修對象是一個特定的宗教形像，例如：密宗神殿內的某一神明或本尊(Deity)，他要徹底令自己變成那個神明或本尊，他要放下自己的身份，扮演另一身份。可以想像，這需要一段日子，但可以做到的。在這過程中，他能看到「自我」是怎樣被建築而成的；他認識到所有人(包括自己)的「自我」皆是任意的，於是可擺脫「自我」的束縛。在那狀態中，他可以任意選擇一個「自我」，例如：自己原來的、自己希望的、或是不取任何「自我」。結果是純粹的覺知。由此可見，密宗的修法也非易事。

內觀或毗婆舍那(Vipassana)是佛教最古老的禪修方法，它直接來自佛陀宣說的《念

處經 (*Satipatthana Sutta*) [1]。內觀是一種對密切注意或覺知的直接和漸進式的培育方法，要經年累月地、一點一滴地不斷進行；學員要謹慎地專注與密切檢查自身存在（指身心）的某些層面，令自己察覺生活經驗之流的能力不斷增強。內觀是一種溫和的修法，卻也是非常、非常的徹底。它是一套古老的、已編成法典的修心系統，一套專為逐漸增強你覺知自己生活經驗能力的練習。它是留心傾聽、專心觀看與小心測試。我們學習敏銳地去聞（嗅）、完全地去接觸，以及認真地去留意觀察這些經驗正在發生的改變。我們學習傾聽自己的想法，小心不致陷入其中。

內觀修習的目的，是要學習洞悉各種現象的實相，皆是無常、苦與無我。我們以為自己已經這麼做了，其實是一種錯覺；事實上，我們對洶湧而來的生活經驗注意極少，幾近睡眠狀態，我們根本沒有充分注意，故此覺察不出自己並沒有注意。這是另一個兩難的困局。

透過留意覺察的修習過程，我們會慢慢知道自己的實相，不再受表面的「自我」形象所迷惑。我們醒悟到生命的實相，它不僅是起落浮沉、好壞雜陳、棒棒糖與皮鞭拍擊之表面上的展示而已，那是一種錯覺。如果我們肯費心觀察，並且方法正確，將發覺生命的內容特徵，實比我們所知的較為細緻深遠。

內觀是一種心智訓練方式，它教你用一種全新的方法去體驗世界。你將開始學習瞭解真正發生在自己身上、在自己的周圍，以及在自己內部的事情。它是一種「自我發現」的過程、一種參與性的審查，你是一面觀察着自己的經驗，一面參與其事的。修習時必須抱持以下態度：「勿理會先前學到的教導。忘掉理論、偏見與陳腔濫調。我想瞭解生命的真實本性。我知道這活着的經驗到底是怎麼樣的。我想領悟生命最深奧與真實的性質。我不想只是接受別人的解釋就算，我要親自見證。」

你若持此態度禪修，一定會成功的。你發覺自己在觀察事物時，能客觀和如實——它們在每一瞬間皆在流動與變遷，生命因而呈現出難以置信的豐盛，那是不可言喻的，必須親自體會始得。

「內觀禪修」的巴利文是 *Vipassana Bhavana*，*Bhavana* 的字根是 *Bhu*，意思是「成長」或「成為」，因此 *Bhavana* 的意思是「培育」，由於它常常與「心」字並用，所以 *Bhavana* 又有「心智培育」的意思。*Vipassana* 則是由兩個字根（*Vi* 與 *Passana*）所組成。*Passana* 的意思是「看（Seeing）」或「感知（Perceiving）」，而 *Vi* 是一個具有複雜內涵的字首，粗略地可譯為「以一種特殊的方式」，或是「進入與透過一種特殊的方式」。因此，*Vipassana* 的完整意思是：「向某事物的內部清楚而精確地觀察，認清每一組成部分，向內一直突破，直至領悟到事物最根本的實相為止。」藉此過程，我們可洞悉任何被檢視對象的根本實相。若把兩個字合起來解，*Vipassana Bhavana* 的意思就是：培育心智，令能以一種特殊的方式來觀察事物，最終達致（對事物根本實相的）洞悉與完全瞭解。

在內觀禪修中，我們培育這種觀察生命的特殊方式，我們訓練自己，使能精確、如實地看清楚事物的真相，我們稱這種特殊的認知方式為「靜觀」。這種靜觀過程與我們日常所做的，實際上很不相同。我們通常是不會看清眼前事物的，而是透過思想概念等有色眼鏡去看生命，常把心中影象誤以為現實。我們如此地陷於不斷起伏的思潮之中，乃致沒有覺察到眼前流逝的現實。我們的時間都花在活動上，不停地追求歡樂與滿足，以及不斷地逃避痛苦與不快，乃至不能自拔。我們竭盡全力，試圖令自己感覺得好些，試圖掩飾自己的恐懼，以及不斷尋求安穩。與此同時，實在的經驗世界在我們身邊溜走，沒有被接觸與品嚐。在內觀禪修中，我們訓練自己，忽略持續追求舒適的衝動，轉而向現實作深入的探究。諷刺的是，真的寧靜

只有在你停止追求它時才會出現 —— 這又是一個兩難的困局。

當你放下對舒適的渴求，確實的滿足才會生起；當你放下對滿足的忙亂追求，真正的美滿人生才會出現。當你追求瞭解現實時，能夠遠離顛倒幻想，能夠承擔過程中的所有艱辛險阻，真正的解脫與安穩一定屬於你的。這不是我們想灌輸給你的一種教義，它是可以覺察得到的現實，也是你做得得到且應該親自瞭解、體驗的事情。

佛教已有二千五百多年的歷史了，任何一個如此久遠的思想體系，皆有時間開展出層層疊疊的教義與儀式。雖然如此，**佛教的基本態度，始終都是強調經驗（實踐）與反對權威的。**喬達摩佛陀不但不依正統，且是一位真正反傳統的人物。他沒有提供一堆教條來作為他的教導，而是提供一些建議，讓大家來親自審查，他經常邀請人們：「親自來看吧！（Come and See）」。他向追隨者說過：「不要在自己的頭上安頭！」他的意思是：不要一味接受和相信別人的話，要親自去看！

我們希望你在閱讀此書的每一個字時，都能抱持這種態度。我們一直沒有作此宣稱：「就因為我們是這領域的權威，你們一定要接受和相信。」因為這與盲信無關，全都是經驗中的現實。若能學習依照本書指示，調教自己的認知方式，你自會親身瞭解的。也唯有那樣做，才能給信仰提供基礎。**基本上，內觀禪修是一種探究性的、要你親自去發現的修習。**

說到這裡，我們想對佛教思想的一些要點作簡略的介紹。我們不想詳盡，因為許多書本已經做得很好了，不過，由於這些資料對瞭解內觀十分重要，因此必須稍為一提。

從佛教的角度看，我們人類的生活方式是很奇特的，我們視無常的事物為常，雖然周圍的一切事物都在轉變。轉變的過程是持續不斷的，甚至在你閱讀這些文字時，你的身體正在老化，然而你根本沒有在意。你手中的書正在腐爛，印刷正在褪色，紙質正在變脆；你周圍的牆也在老化，牆內的組成分子正以極快的速率在震盪；每一事物都在遷移、解散與慢慢消失，而你也沒有在意。不過，總有一天，你會環顧一下周圍，然後突然發覺：自己的皮膚發皺了，關節也疼痛了；書本變成泛黃、褪色的東西，房屋也在土崩瓦解。於是你不禁緬懷逝去的青春，為失去的財物而哀傷痛哭。究竟這些痛苦從何而來？它們來自你的疏忽大意，你沒有細心觀察人生，你沒有觀察周圍世界在不斷遷流變化，你建立了一大堆心理結構 —— 「我」、「書本」、「房屋」等，並且認為它們都是堅固的獨立實體、永遠也不會改變，其實它們並非如此。不過，現在你可以調節自己進入不斷的轉變，學習體察人生的持續流逝活動，學習體察因緣和合現象的持續流動。你做得到的，只是時間與訓練的問題而已。

人類知覺上的習慣在某些地方是非常愚蠢的。我們漠視百分之九十九實際接收到的感官刺激，固定餘下的百分之一為獨立的心理現象（Mental Objects）[2]，然後我們對那些獨立的心理現象作出程式的慣常反應。

例如：在一個寂靜的夜晚，就只有你一個人坐着，遠處的一隻狗在吠，這件事本身實無好壞可言。在沉寂的夜空裡突然冒出聲浪，你開始聽到美妙而複雜的模式，它們在神經系統內被轉變為火花四射的電子刺激。這過程應被用作為一種無常、苦與無我的體驗，可是作為人類的我們往往完全忽略了它。我們把這知覺固定為獨立的心理現象，更在上面添油加醋，對它發動一連串的情緒思想反應：「又是那隻狗，牠總是在晚上吠，真討厭！牠每晚那麼煩擾，該有人出來想個辦法才是。也許我該報警，不！應通知捕捉遊蕩狗隻的部門 —— 我要打電話給動物收容所。不！也許我應寫封惡毒的信給狗主，不！那太麻煩了，我還是找對耳塞算了。」這些不過是知覺上的心理習慣而已，它們都是你自少模仿周圍的人學到的反應方式。

這些知覺上的反應不是我們的神經系統結構所固有的，線路是有的，但內心的機器並非只可作此用途。學到的東西是可以通過學習消除的，首先，你要在做的時候知道自己正在做什麼，換言之，不可介入，要退後一步來靜觀其變。

從佛教的角度來看，作為人類的我們，對人生確實有顛倒的見解，我們以真正的苦因為樂。「苦因」是我們前面（第一章）說過的「愛憎反應綜合症（Desire-aversion Syndrome）」。一個感性知覺突然彈出，它可以是任何東西，例如：一個美女、一個俊男、一艘快艇、烘着的麵包香味、在後面跟貼着你的貨車等；無論它是什麼，我們都會隨之作出有關此感性刺激的情緒反應。

例如憂慮，我們非常憂慮，憂慮本身就是問題。憂慮是一個過程，它是有步伐的，憂慮不僅是一個存在狀態，也是一個過程。你必須要做的，就是去觀察那過程的最初起點，在過程演變成令你憂心忡忡前的那些初始階段，憂慮鎖鏈的第一個環節是「執着/排斥反應（Grasping-rejecting Reaction）」。當某現象在心內出現時，我們的內心就想執着它或是推走它，這就啟動了憂慮的一連串反應。幸運地，就近有一個輕便、細小的工具，它的名字叫做內觀禪，你可以利用它來大大縮短整個機制。

內觀禪教導我們如何去詳細和精確地考察自己的知覺過程。我們學習以安祥的超然態度，去觀察知覺（Perception）與思想的生起，我們學習平靜而清晰地觀看自己對刺激的反應。久而久之，我們開始發現：自己可以在不受反應的困擾下作出回應，強迫性的思想反應也會慢慢消失。我們仍然可以結婚，我們仍然可以離開貨車的慣常路徑，而無須為此要經歷地獄式的苦惱。

能避免強迫性的思想反應，會對現實產生一種全新的看法，那是一種革命性的改變（Paradigm Shift），一種知覺機制上的完全改變，伴之而來的，是一種從強迫性困擾中解脫出來的深度喜樂。正因為這些效益，所以佛教視這種觀看事物的方式為人生正見，佛教經典將之稱為「如實觀察事物（Seeing things as they really are）」或簡稱「如實觀」。

內觀禪是一套訓練程序，令我們一新耳目，如實現觀事物的真相；與此同時，對於現實核心方面的「我」，亦有一全新領悟。仔細考察一下就可發現，我們處理「我」的方式實與處理其他知覺的（錯誤）方式一樣；我們把旋轉着的思想、感情與感覺之流固定為一心理結構（Mental Construct），然後標籤它為「我」，並從此視之為一個靜態的、恒久不變的實體，可以獨存於其他一切事物之外。我們把自己從宇宙這一個永恒轉變過程中擅自捏走，然後為自己的孤獨而悲痛。我們忽略了自己與萬物的內在聯繫，並且決定「我（I）」要為「我或自己（Me）」爭取更多的東西，然後又對人類的貪婪與感覺遲鈍而驚訝，於是，情況就如此地繼續下去了。世上的每一個惡行、每一件冷酷無情的事例，都是源於「我」的錯覺——以為它是一個與萬物分離的獨立實體。

你若能爆破那個概念的錯覺，你的整個世界都會改變。然而，不可期望在一夜間就能辦到。因為，你花了一生時間去建立那個概念，又經年累月地用每一個思想言行去強化它，它是不會在一瞬間蒸發的。不過，只要你投入足夠的時間與關注，它是會消失的。內觀禪是溶解那個概念的一種修行過程，你只須觀察着它，就可逐漸地把它剷除。

「我」的概念是一個過程，一個不斷地製造「我」的過程。透過內觀，我們學習在製造「我」時當即知道在製造「我」，並且知道我們是如何製造「我」的；那麼，那個心態（Mindset）^[3]就會慢慢地離開和消散，像一片浮雲飄過晴空一樣。於是，我們被置於一種境界，在那裡

我們可以選擇做或不做，全視乎當時的情況。強迫性離開了，我們可以有所選擇了。

這些都是重要的領悟，每一個領悟都是與人類存在的基本問題有關的深刻瞭解。它們不會很快出現，也不可能不勞而獲。不過，回報是很大的，它可令你脫胎換骨，從此以後，你生存的每一秒鐘都會改變。能於此道奮鬥到底的禪修者將會證得完滿的健康心智，一種純淨愛護眾生之心，以及苦惱的完全止息。那可不是一個小目標，不過，你無需走畢全程才有收穫，利益不但立竿見影，而且與時俱增。它是一個累增性的函數：你禪修得越多，就越瞭解自身存在的實相；禪修的時間越長，你就越能如實地靜觀心內生起的每一個衝動、意圖、思想與情緒。你的解脫成就，是可以根據你的坐禪時間來衡量的。在禪修過程中，你若覺得已經足夠時，隨時都可以中止的，其中並無強制性的規則，只有你想瞭解自己生命的本質，以及改善自他生活質素的熱忱而已。

內觀禪本身是經驗性的，不是理論性的。在禪修過程中，你對生活的真實體驗、對事物的感受將會變得敏銳很多，你不會光是坐着去發展有關生活的崇高想法，你要去過生活。內觀禪不是別的，正是學習去過生活。

【註釋】

- [1] 《念處經(*Satipatthana Sutta*)》：亦稱《念住經》。主要指南傳藏經的中部第10經(MN-10)與長部第22經(DN-22)。北傳藏經中也有甚為類似的經文，如中阿含第九十八經之《念處經》。這些經文是內觀禪的根本經典，佛教與別不同的詳細禪修技巧，就載於這些經典之中。內容主要教導我們如何修習四念處，即如何留意觀察(靜觀)身、受、心、法等人生的四個方面，從而獲得內觀智慧，最終達致解脫內心的煩惱苦因。在中部第10經的《念處經》中，佛陀開宗明義就說：「比丘們！只有一條路可使眾生清淨、克服憂愁哀傷、滅除苦楚悲痛、達致正道、體證涅槃，這條路就是四念處。是哪四個念處呢？那就是，比丘在日常生活中：對於身體，須隨時留意觀察身體，如實了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛。對於感受、心意與諸法，亦復如是。」由此可見其重要性了。傳統認為，修習四念處可親身觀察到身體不淨、感受皆苦、心念無常、以及諸法無我，從而破除我們內心所執着的四種(常、樂、我、淨)顛倒見解，最終獲得解脫。
- [2] 獨立的心理現象(Mental Objects)：亦可稱精神現象。佛教專稱之為「心所有法」、「心所法」或「心所」等。例如：欲、信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害、貪、瞋、癡、慢、疑、惡見、忿、恨……等等善與不善的心態。
- [3] 心態(Mindset)：一個人或一些人所持有的一套根深抵固的假設(信念)、方法或標記符號，持有的人會不斷採用或接受過往習以為常的行為、選擇或工具。這種認知上的偏好往往難以有系統的、理性的分析或決策過程來抵消的。

第四章 禪修的態度

在上一世紀，西方的科學有一驚人發現，我們都是我們所看見的世界的一部分，我們的觀察過程本身會改變我們正在觀察的東西。例如：電子是極為微小的東西，沒有儀器是觀察不到它的，而觀察者會看到什麼則取決於那件儀器。用某一方法看電子時，它是一顆微粒（Particle），像細小的皮球硬體一樣依直線彈來彈去；用另一方法看它時，它是一種波動（Wave form），空而不實，它發光發熱，扭動着遍佈該處，此時，電子看來不是一個實物，而是一件事（Event）。而觀察者在其觀察過程中自然地會成為該事件的參與者，這種互動作用是無法避免的。

至於東方科學，很早已認識此基本原理了。心本身就是一系列事件，每一次你向內觀心時，一定會參與那些事件的。**禪修是參與性的觀察，你的觀察對象會對觀察過程產生反應，你看的對象是你自己，而你看到什麼則取決於你怎麼樣看。因此，禪修是一種非常微妙的過程，其結果完全取決於禪修者的心態。**下列態度，對禪修實踐的成功與否至為重要，大部分在前面已經講過，我們把它們集合起來，好讓禪修者作為一系列的準則來應用。

(1) 不要期望任何東西 只管坐着，看看什麼事情會發生。把整件事看成是一種實驗，對試驗本身提起積極的興趣，不要對結果有所期望，以免分心。就此而言，不可為任何會發生的結果而擔憂，讓禪修依其步伐與方向前進，讓禪修教導你。禪修的覺察試圖瞭解現存事物的實相，因此，不管是否符合期望，我們實有必要暫時中止一切預想與意見。在禪修期間，我們必須把心中的影像、意見、解釋或描述等都封存起來，否則將會被它們絆倒。

(2) 不要太過繃緊 不要過分勉強行事，不要作重大與誇張的努力。禪修不是侵略性行為，實無需作激烈性的鬥爭，只須從容不迫地、平穩地用功即可。

(3) 不要匆促行事 不必匆忙，從容地進行吧，讓自己好整以暇地端坐在墊子上，就好像你有一整天的時間一樣，任何真正有價值的東西，都需要時間去慢慢發展的，要忍耐、忍耐、再忍耐。

(4) 不要執着任何東西，也不要排斥任何東西 要來的就讓它來，無論遇到什麼事情，都應隨遇而安。若內心出現美好的影像，那是好的；若內心出現醜惡的影像，亦佳。對所有出現的東西應等量齊觀，萬事都要泰然自若，不要和你的經驗作對，只須留心地觀察着它們即可。

(5) 放下 學習隨順一切遇到的轉變，好好地鬆開和鬆弛。

(6) 接受一切發生的事情 接受你的任何感受，即使那是你所不想有的。接受你的任何經驗，即使那是你所憎恨的。不要責怪自己擁有人性上的缺點與過失，學習瞭解內心之一切現象完全是自然的，是可以理解的。對自己所經驗的一切，要隨時採取公正無私的接受態度。

(7) 好好善待自己 對自己仁慈一點吧！你也許並不完美，可是，你只有自己這個合作夥伴，別無他選。你的自我改變過程，首先得由完全接受你自己現在的樣子開始。

(8) 審查你自己 質疑每一件事，沒有什麼是理所當然的。不要因為它聽起來似有見識、虔誠、或出於聖者之口就相信，要親自去查看。這不是要你憤世嫉俗、放肆無禮、或是不敬，而是要你根據經驗，要你親自驗證所有觀點，讓結果作為你接近真理的嚮導。內觀禪的逐步

形成，乃源於欲領悟現實的內在渴求，以及獲得洞悉生存結構的解脫智慧。整個修行都是以此為依歸——欲領悟真理的渴求；若缺少了它，禪修是膚淺的。

(9) 視所有問題為挑戰 視一切出現的逆境為學習與成長的機會，不要逃避它們、不要責備自己、或獨自黯然神傷。你有問題嗎？太好了！自我砥礪的良機來了，欣喜吧！投入其中，作深入的考察吧！

(10) 不要考慮太多 你不必事事都要搞清楚，散漫的思考是不能令你解困的。在禪修中，透過靜觀與無言的單純注意，你的心自然得到淨化。要消除束縛你的東西，並不需要慣性的思慮，你需要的只是清楚地、非概念性地直接覺知到「那是什麼」，以及「它是怎麼樣運作的」，即可化解；概念與推理思維只會造成障礙，不要想，要觀察。

(11) 不要耽於比較或對照 人與人之間確實有很多差異，耽於比較是危險的。若不小心處理，這會直接演變成唯我主義（Egotism）——自私自利、自尊自大。世人的思想充滿貪欲、妒忌與傲慢。一個男人在街上遇到另一個男人時，或會立刻想到：「他比我好看。」內心即時就會生起妒忌與羞愧；一個女孩看到另一個女孩時，或會立刻想到：「我比她漂亮。」內心即時就會生起驕傲。類似這些比較都是一種心理習慣，它會直接引起一些不良的心態，例如：貪欲、妒忌、傲慢、怨恨與敵意等。比較是一種不善巧的心態，而我們竟一直做個不停。我們與他人比較外觀、成功、成就、財富、財產或智商，這一切做法只會導致人與人之間的疏離、不和、隔閡與反感。

禪修者的主要工作，是通過徹底審察這些不善的習慣來消除它，然後代之以善者；不是去注意彼此間的差異，而是訓練自己去留意彼此相同的地方。禪修者的關注點是所有生命的共同要素，那些能令他更接近別人的東西。因此，即使有所比較，那也只會帶來親密而非疏離感。

呼吸是生命共有的過程，所有脊椎動物的呼吸方式基本上是相同的，眾生皆以某一方式與環境交換氣體。禪修採用呼吸為集中對象，原因之一就在於此。禪修者被教導去探索自己的呼吸過程，其實是瞭解自己與其他生命的內在聯繫的一個方便法門。這不是說，我們要閉上眼睛，對身邊的一切差異漠不關心，差異是存在的，只是我們不想強調差異，而是強調共同的地方。

以下是可取的步驟：作為禪修者的我們，當覺知到任何一種感官對象時，不可依慣常的自我中心方式去持續地細想着它，而是審察那個覺知過程本身。我們應觀看那個對象如何影響着感官與知覺，應觀看生起的感受與隨後而來的心理活動，接着，我們應注意在意識中出現的改變。在觀看這些現象時，禪修者要覺察到所觀現象的普遍性。知覺開始時，快樂、不快樂、或中性的感受是會出現的，這是一種普遍現象，在自己與在別人的心裡也會生起，我們應清楚地看到這一點。在這些感受之後，可能會出現各種各樣的反應，我們可能生起貪欲、色慾、或妒忌，也可能感到恐懼、憂慮、不安或厭倦。這些反應也都很普遍，我們只須注意它們，然後加以概括。我們應瞭解，這些都是平常人所有的反應，在任何人的身上都會發生。

上述的修習方式，開始時可能令人覺得有點勉強和做作，可是，與我們的慣常做法相比，它不算過分，我們只是不熟悉而已。透過練習，這個習慣會取代我們慣常的以自我為中心的比較模式；長遠來說，它會令人覺得較為自然；我們會變得善解人意，對別人的錯失也不再介懷，並且逐漸能與一切眾生和諧共處。

第五章 禪修的實踐

可用的禪修對象很多，但我們仍強烈推薦你由呼吸開始，透過專注呼吸來達致某程度的基本定力。請記住，這麼做並不是說，你在修習一種可達致深定的純粹止禪技巧，你在修習靜觀（留意覺察），你只須適度的基本定力即可。你想培育和發展覺察力，希望最後能獲得洞悉諸法實相的內觀智慧。你想確切地如實瞭解自己的身心組合，你想消除所有內心煩惱，令生命達到真正的安寧與快樂。

若未能如實地看到事物真相，心意是無法清淨的。「如實地看到事物真相」是一個那麼意味深長而又含糊不清的術語，以致初學者可能摸不着頭腦，不明白我們的意思，因為視力正常的人不是本來就能如實地看清事物嗎？

可是，當我們用此術語來描述從禪修所獲得的內觀智慧時，並不是指用肉眼來表面地看事物，而是指以智慧看到事物本身的真相，「以智慧看到」的意思是：看到以身心組合框架範圍內的事物，當中沒有因貪瞋癡而起的成見或偏見。平常地，當我們觀察身心組合時，總傾向忽略不可愛的東西，而去執取可愛的東西，這是因為我們的心經常受着貪瞋癡的影響，我們的自我、私心、個人見解等都會闖進來左右我們的判斷。

當我們留意觀察自己的身體感覺時，不要誤以為它們是一些心行（Mental Formations）[1]，因為身體感覺是可以完全不依賴心意而生起的。例如：我們舒服地坐着，不久之後，背部或腿部可能會出現不舒服的感受，我們的心立即感到不適，並且環繞着那感受生起很多想法。那時，不可把感受與心行活動混為一談，我們應把感受脫離出來，獨立地進行留意觀察。感受是七個普遍的心理因素之一，其餘六個是：接觸、想（知覺）、作意（注意）、定、生命力與心行（有意圖的思維活動）。

其他時候，某一情緒，例如憎恨、恐懼或愛慾等也許會出現，那時，我們就應確切地如實觀察着那個情緒，不可與其他東西混淆在一起。當我們把色、受、想、行、識等五蘊[2]捆紮為一並視之為感受時，我們就會困惑起來，因為這樣做令感受生起的原因變得含糊不清。如果我們只單單安住於感受本身，沒有把它從諸蘊獨立地分開出來，要體證真理就變得很困難了。

我們希望能親自洞悉無常，以克服自身的苦惱與無明（Ignorance）：對苦惱的深入瞭解可克服造成苦惱的貪欲，領悟「無我」可克服由「我想」引起的「無明」。欲達到這些內觀智慧，我們不但要懂得分辨身與心，還要看到它們的相互聯繫狀態（Interconnectedness）。隨着內觀變得敏銳起來，我們也會越來越明白五蘊身心一起協同運作的事實，知道沒有一蘊是可以不依餘蘊而能獨存的。於是，我們瞭解到那個著名的盲人與跛子故事的真正寓意——兩個人單獨來看，都是能力有限的，可是，當盲人背着有視力的跛子和聽從跛子的指導時，兩人才可一起踏上旅途，輕易地達到他們的目標。身與心也是一樣，身體不能單獨為自己做到什麼，它好像一塊木頭，本身不能走動或做到什麼，只能陷於無常、腐壞與死亡。心靈沒有身體的支持也做不了什麼，可是，當我們留心地觀察着身心時，亦即是當身心一起合作時，我們就可以看見很多奇妙的事情了。

在一個地方坐禪，我們可以修得某程度的靜觀力。能參加密集禪修，用幾天、乃至幾個月時間去留意觀察自身的感受、知覺（想蘊）、數不清的想法（行蘊）、以及各種意識狀態等，是可以最終令我們得到平靜與安寧的。可是，我們通常並沒有那麼多時間在一個地方持續修習，因此，應找個方法，把靜觀運於於日常生活之中，以應付每天無法預測的突發事件。

每天遇上什麼都無法預知，事情的發生是由許多因緣（條件）所決定的，因為我們都活在一個受條件制約與無常的世界裡。靜觀是我們的隨身求生包（Emergency Kit），隨時候命為我們服務。當我們要面對一個令我們憤怒的場合時，如果能仔細審察自心，就會發現一些難以接受的、與自己有關的事實，例如：我們是自私自利的、以自我為中心的、執着自我的、自以為是的、我對他錯的、有成見的、有偏見的等等。說到底，我們並不喜歡自己。這發現雖然難於接受，卻是十分有益的一個體驗，而且，長遠來說，這發現可令我們從根深柢固的心理與心靈的痛苦中解脫出來。

內觀禪修是百分之一百忠於自己的練習。當我們觀看自己的身心時，會發現某些東西是我們不喜歡知道的，既然不喜歡，我們就會抗拒它們。什麼東西是我們不喜歡的呢？我們不喜歡與所愛的東西分離，我們不喜歡與所惡的東西在一起。這些東西不但包括人、地和物，也包括意見、觀念、信仰與決定等。我們不喜歡會自然發生在我們身上的東西，例如：我們不喜歡變老、生病、衰弱或公開自己的年齡，因為我們想青春常駐；我們不喜歡接受別人的指責，因為我們相當自負；我們不喜歡別人比我們賢明，因為我們沒有自知之明。以上所述，只不過是貪瞋癡的一些個人可以經驗到的例子而已。

當貪瞋癡在我們的日常生活中顯露時，我們要用靜觀力去追捕它們和充分瞭解它們的根源。那些心態的根源都在我們裡面，舉例來說：如果我們沒有瞋，是沒有人可令我們憤怒的，就因為有瞋，才令我們對別人的說話、行動或表現生起反應。如果能及時覺知，就可運用智慧，堅持不懈地向內觀察自心。如果我們內心沒有瞋恨，便無需介意別人的挑剔或指責，反而要多謝那位提醒我們要留心過失的人。我們應十分明智地、小心地感謝那位揭露我們過失的人，因為他幫了我們踏上自我改善之路。我們大家都有盲點，那個人就像一面鏡子，令我們可用智慧看到自己的過失。我們應視那位指出我們過失的人為恩人，因為他為我們揭開自己不知不覺的寶藏。只有瞭解自己的缺點與不足，才能着手改善自己，而改善自己是達致圓滿的正道，那正是我們的人生目標。在我們試圖超越自身的缺點前，應首先知道它們是什麼，然後，通過克服那些缺點，才有可能開發潛在的高貴品德。

請如此地思維：如果我們有病，就應找出病因，只有如此，我們才能得到治療。如果明知有病，我們仍偽稱沒有病，那是無法得到治療的。同樣地，如果我們認為自己沒有這些過錯，那是無法清除修行道路上的障礙的。如果我們對自己的缺點無知，便需要別人為我們一一指出來。當他們指出我們的缺點時，我們就應感謝他們，就像尊者舍利弗所說：「即使有七歲的小沙彌指出我的錯誤，我也會欣然接受，並對他十分尊敬。」尊者舍利弗已經是一位百分百具足靜觀力（正念）的人（暗指阿羅漢），他並無過失，也沒有我慢，所以他能堅持這種做法。雖然我們不是阿羅漢，我們也應仿效他的做法，因為，我們的人生目標也是要達致阿羅漢所達致的成就。

當然，指出我們錯誤的人本身也非毫無缺點，可是，他看到我們的問題，就好像我們看到他的缺點一樣。我們不當面向他指出，他同樣是不會注意到自己的過失的。指出他人的缺點與回應他人的指責時都應留心地去，如果有人不留心地指出別人的缺點，用上不友善的粗言惡語，對於他和被他指出缺點的人來說，都是有害無益的。一個懷着惡意說話的人，是不能留心地與清楚地表達自己的；因聽到粗言惡語而感到不快的人亦會分神，無法聽到對方說話的真正內容。我們應留心說話和留心聆聽，才可得到說話與聆聽的好處。**當我們留心地說話或聆聽時，我們的心當下就可免受貪欲、自私、瞋恨與愚癡的影響了。**

我們的目標

身為禪修者，我們都應有一個目標，因為，如果沒有目標，並且跟着別人的禪修指示去做，我們只不過像瞎子摸象，在黑暗中摸索而已。無論我們樂意地或自覺地做什麼，總應該有一個目標的。內觀禪修者的目標，不是要比別人更快開悟、更有力量或得到更多利益，內觀禪修者是不會為了靜觀力而互相競爭的。

我們的目標，是要令潛在之高貴與良善品德都能達致完美。這目標有五個元素：清淨自心、克服憂愁與哀傷、祛除苦楚與悲痛、踏上可導致究竟安寧（涅槃）之正道，以及跟隨正道所得的快樂。我們若能謹記此五重目標，便可滿懷希望與信心地前進了。

禪修的實踐

一旦坐定後，姿勢就不可任意改變，直至預定的時間結束為止。假設你因為不舒服而改變姿勢，不一會兒，新的姿勢也會令你感到不舒服的，於是你又想再次改變，但是不久之後，你還是會不舒服的。於是，在整個禪修時段裡，你都會不停地在坐墊上移動與改變姿勢，那麼，你是無法獲得深刻而有意義的定力的。因此，你必須盡一切努力不改變原來的姿勢，至於如何應付坐禪時生起的疼痛，我們會在第十章中討論。

欲避免改變坐姿，最好能在坐禪前預先決定你想坐多久。如果你是新手，開始時可用不超過二十分鐘來嘗試坐着不動，之後，你可逐漸增加坐禪時間。坐禪時間的長短，全取決於你有多少時間，以及你有多大的坐禪忍痛能力。

我們不必有一個達標的時間表，因為，我們的成就全取決於我們的禪修進展，而禪修的進展又依賴我們對五根（指信、精進、念、定、慧等五種助道因緣）的瞭解與發展。我們應努力地與謹慎地向目標推進，而無須設置任何特別的達標時間表。當我們準備妥當，就自然可以達標。我們所要做的，應該是為達標而好好地準備自己。

坐定之後，就要閉上眼睛。我們的心有如一杯泥水，你令那杯泥水安置不動越久，就有較多的泥漿沉澱下來，而水也會越來越清澈。同樣，如果你能保持默然不動，專心致志地留意着你的禪修對象，你的心就會安定下來，並開始體驗到禪修之樂。

我們做達標的準備時，應保持自心於當下此刻，但當下瞬間飛逝，草率的觀察者根本注意不到它的存在。每一刻都有事件發生，沒有任何掠過的一刻是空白無事的。我們不可能在留意某一刻時，注意不到該刻內正發生的事件的。因此，我們要留意觀察的時刻就是現在當下此刻。我們的心像經過投影機的影片一樣，經常有一串串的影片經過，一些與過去的經歷有關，一些與我們計劃着將來想做的幻想有關。

如果沒有一個對象，心意是無法集中的。因此，我們要給心意一個對象，而那對象在任何時刻皆可輕易得到的。我們的呼吸就是這類對象之一，心無需費力即可找到它，因為氣息在每一刻都會在鼻孔內流出流入。由於我們的內觀禪實踐都是在清醒的時刻進行，而呼吸又比其他對象較為明顯和持續，因此，心意輕易地就能令自己集中到呼吸上來。

如上述般坐好後，與眾生分享你的慈心，然後深呼吸三次，深呼吸三次之後，回復正常的呼吸，讓氣息自由地、毫不費力地流出流入，然後開始專心留意鼻孔末端邊緣，簡單地注意着氣息進出時的感覺。在吸氣結束與呼氣開始之間會有一短暫停頓的，要注意此短暫停頓與呼氣的開始，在此呼氣結束與下一個吸氣開始之間也會有一短暫停頓的，同樣要注意這一短暫停頓。換言之，在一呼一吸間會有兩個短暫停頓，一個在吸完之後，一個在呼完之後。這兩個停頓極為短暫，你可能覺察不到，但是，如果留意，你是會知道的。

不可概念化或以言語表述任何感受。只須簡單地注意着氣息的進出，不必同時說：「我正吸入。」或是：「我正呼出。」當你專心注意着呼吸時，不要理會任何思想、記憶、聲音、香臭、味道等，只須一心一意地注意着呼吸即可。

開始時，由於身心尚未安靜與放鬆，吸氣與呼氣都很短暫，注意那短暫吸氣與短暫呼氣時的感受，不用說「短的入息」或「短的出息」。由於你持續地注意着短暫的吸氣與短暫的呼

氣感受，你的身心會變得較為平靜，跟着你的呼吸也會變得長些，要如實地注意那個長的呼吸感受，不用說「長的入息」或「長的出息」，然後，由頭到尾地注意整個呼吸過程。之後，呼吸會變得較為微細，而身心亦會比前較為平靜，注意你呼吸時這種平靜與安寧的感受。

當心意跑開時怎麼辦

不管你怎麼努力把心意安住於呼吸之上，心意還是會跑開的。它會跑到過去的經驗裡，突然間你會發覺，自己回憶起以前去過的地方、遇見過的人、久未謀面的朋友、一本很久之前讀過的書、昨天吃過的食物味道……等等。當你察覺時，你的心意已不在呼吸上了，要立即留心地把心帶回來，重新固定在呼吸之上。然而，很快你又再分心，想着繳交賬單的方法、打電話給朋友、寫一封信給別人、清洗衣服、買雜貨、參加舞會、計劃下次假期活動……等等。一旦你發覺心不在焉，要立即留心地把它帶回來。下面的一些建議，可幫你提高足夠的定力來修習觀禪。

(1) 數息

像這樣的情況，數息會有幫助。數息的目的是要把心意集中在氣息之上，一旦心意集中在氣息之上，就可停止數息，這是一種提升定力的技巧。數息有很多種，任何一種都是用心去數的，不可用口發聲來數。以下是數息的一些方法：

(a) 當吸氣時，數「一、一、一、一……」，直至肺部吸滿空氣為止，當呼氣時，數「二、二、二、二……」，直至肺部呼盡空氣為止，跟着再吸氣，數「三、三、三、三……」，直至肺部再吸滿空氣為止，然後呼氣時數「四、四、四、四……」，直至肺部呼盡空氣為止，如此地從一數至十，再不斷地重複，直至心能集中在氣息之上。

(b) 第二種數息方法是快速地從一數至十。即一面數着「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」時，一面吸氣，然後再一面數着「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」時，一面呼氣。換言之，在一次吸氣中你要數至十，在一次呼氣中你也要數至十。如此地不斷重複，直至心能集中在氣息之上。

(c) 第三種數息方法是由一數至五，然後順序地遞增至十。開始時，一面吸氣，一面數「一、二、三、四、五」（只數至五），然後一面呼氣，一面數「一、二、三、四、五、六」（只數至六）。接着，再一面吸氣，一面數「一、二、三、四、五、六、七」（只數至七），然後一面呼氣，一面數「一、二、三、四、五、六、七、八」（只數至八）。接着，在吸氣時數至九，在呼氣時數至十。如此地不斷重複，直至心能集中在氣息之上。

(d) 第四種數息方法是在深長的吸氣或呼氣之後才數。當肺部吸滿空氣後，在心裡數「一」，然後呼氣，當肺部的空氣呼盡了，在心裡數「二」。接着再深吸氣，至吸滿時數「三」，然後呼氣，至呼盡時用心數「四」。如此地呼吸，由一數到十，然後由十倒數至一，再由一數到十，又由十倒數至一。

(e) 第五種數息方法是把呼吸結合起來數。每次都在呼盡氣時數。即是在一吸一呼之後才數「一」，再一吸一呼之後才數「二」，如此地只數到五，然後再由五倒數至一，如此地不斷重複，直至你的氣息變得微細與安靜。

請記住，你無需用全部的禪修時間去數息，一旦你的心被鎖定在鼻孔末端與氣息接觸的地方，感到氣息微細與安靜，乃至分辨不出吸氣或是呼氣時，就要停止數息。數息只是用來訓練心意集中在一個對象上而已。

(2) 連接

吸滿氣後，不用等注意到短暫的停頓才呼氣，而是把吸氣與呼氣連接起來，好讓你在吸氣與呼氣時只感到一個連續的氣息。

(3) 固定

把吸氣與呼氣連接起來之後，就要把你的心固定在吸氣與呼氣時接觸鼻孔末端的那個感覺點上，讓吸氣與呼氣有如一個氣息般進進出出，接觸着或磨擦着你的鼻孔末端邊緣。

(4) 像木匠一樣集中你的心

在鋸木前，木匠一般都會在要鋸的木板上劃上一條直線，然後才用鋸子沿着那條直線鋸下去，他不會一面鋸一面看着鋸子上的鋸齒，而是把注意力完全集中於他所劃的線上[3]，這樣才能把木板切割得正直。同樣地，要把自心一直保持在你感到氣息與鼻孔末端邊緣的接觸點上。

(5) 令你的心像一個看門人

看門人是不會重視進入屋子裡的人的細節的，他只會注意經過屋子門口進入與走出的人們。同樣地，當你集中時，不應重視經驗上的任何細節，只須注意呼吸時氣息進出鼻孔末端邊緣的接觸感受即可。

當你繼續練習時，你的身心會變得很輕盈，感到自己好像漂浮在空氣之中或水面之上一樣，你甚至感到身體向空中升起。當出入息的粗重感消失後，微細的出入息就會出現，這個微細的氣息就是你心的專注對象，這是定境的徵狀，而這個最初的徵狀會被隨後陸續出現的、更加微細的徵狀對象所替代。徵狀的微細性質，可用鐘聲來作比擬，當一個鐘被一根粗鐵杆敲擊時，你會首先聽到厚重的聲音，隨着聲音漸漸消失，它會變得非常微細。同樣地，出入息的初期是粗重的，當你繼續單純地注意着它時，這徵狀亦會越來越微細的。然而，心識仍然完全集中在鼻孔末端的邊緣上【譯者註：這是你的主要或基本禪修對象】，隨着徵狀發展，其他禪修對象【譯者註：這是你的次要禪修對象】也會變得越來越清楚，而氣息亦會因而變得越來越微細的。由於這微細性(的不斷增加)，你可能察覺不到氣息的存在，不要因此失望，以為你失去了氣息、或以為禪修練習沒有任何進展。別擔心，要繼續留意覺察與下定決心找回在鼻孔末端邊緣的接觸感受。這個時候，你要更加積極地精進修習，平衡你的信、精進、念(觀、靜觀、留意覺察)、定、慧等五根或五力。

農夫的譬喻

假設有一位農夫，他以水牛來幫助他耕田。每當工作到中午時分，他感到有些疲倦時，他會解開耕牛的繫繩，自己就在樹蔭下休息。當他醒來時，發覺耕牛不見了，他一點也不擔心，只逕自走到所有動物在炎熱的正午會聚在一起喝水的地方，在那裡就可找到他的耕牛，輕易地把水牛帶回，重新套上牛軛，繼續耕作他的農田。

同樣地，當你繼續此練習時，你的氣息會變得很微細與精煉，令你好像全然覺察不到它。當這樣的事發生時，不用擔心，氣息並沒有消失，它仍然在鼻孔末端這個老地方。只要你快速地呼吸數下，就會再次注意到氣息的感覺了。繼續單純地注意着呼吸時氣息在你鼻孔末端邊緣上的接觸感受。

(禪修進一步發展時的徵狀)

當你繼續集中心意於鼻孔末端邊緣上時，就能注意到禪修進一步發展時的徵狀，其中之一是：你會有一種愉悅的感覺。對此體驗，不同的禪修者都會有所不同，它可能像一顆星星、一顆圓形寶石、一粒珍珠、一粒棉花種子、一根木釘、一條長繩、一個花環、一陣輕煙、一個蜘蛛網、一片雲霧、或是一朵蓮花、或像月輪、或像日輪等。

你之前的修習是以入息與出息為禪修對象，現在你是以上述的徵狀為你的第三種禪修對象。當你集中心意在這第三種對象時，你的心已達到相當的定力水平，足以用作內觀禪的練

習了。這徵狀明顯地存在於你的鼻孔末端邊緣，你要精通、熟練和完全地掌控它，以便在需要時，能隨時得心應手，把心意與當下可得的徵狀合而為一，並且讓心意隨着每一個相續的瞬間（剎那）流動。當你單純地注意着它時，你會發覺那徵狀本身也是不斷在轉變。讓你的心與轉變着的每一刻保持同步，同時要察覺到：心只可集中於當下此刻。心與當刻這樣子的結合被稱為「剎那定/瞬間定」(Momentary Concentration)，隨着每一刻的不停流走，心要與它們同步，與它們一起轉變，與它們一起出現和消失，不執取任何一刻【譯者註：指不斷改變心的注意對象為剛到達的當刻】。如果我們試圖讓心在某一刻停下來，只會招致挫敗，因為心是無法被握緊的，它一定會保持與新一刻發生着的事情同步。既然當刻可以在任何一刻找到，醒着的每一刻皆可成為有定力的一刻。

為了將心與當刻結合，我們必須在當刻找到一些正在發生的事情，可是，沒有一定程度的定力與當刻同步，你是無法集中心意於每一個變動着的當刻的。一旦達致那種定力程度，你便可運用它來集中注意任何體驗——腹部的起落、胸部的起伏、感受的生起與消失、氣息的升降、或思想起伏等。

欲想內觀禪修有所進展，你必須有此「剎那定或瞬間定」。內觀禪所需要的（定力），就是如此而已，因為，你的每一個體驗都只能活一個片刻（剎那）。當你把這種有「剎那定」的心意集中於身心的轉變時，你會發覺，氣息屬物質部分，而氣息的感受、對此感受的意識與對於徵狀的意識等等皆屬精神部分。在你注意着它們的時候，你也會察覺到它們都在一直轉變。除了呼吸的感受外，你可能有各種各樣的不同感覺在你身體內出現，遍身的感覺都要觀察，不要試圖捏造任何不是自然呈現在你身上的感覺，但要注意在體內生起的任何感覺。當思想生起時，也要馬上注意到它。在這些事件的出現中，你所應注意的是：你所有有關物質的、或精神上的體驗，皆有無常、苦（不能令人滿意）和無我【譯者註：不可控制、非獨一無二、無實自性】的本性。

隨着靜觀或留意覺察力（Mindfulness）的發展，你對改變的怨恨、對不愉快經歷或感受的嫌惡、對愉快經歷或感受的貪戀，以及自我的概念等，將會被無常、苦與無我等較深層的覺知所取代。你體會到的這種現實智慧，會幫你培養到一種較為平靜、安寧、以及成熟的對自己生命的態度。你會明白到，以前認為永恆不變的東西實在變化神速，甚至連心也無法跟得上這些改變。無論以何方式，你總會察覺到很多改變的，你會明白無常與無我的微妙之處，這洞悉將為你指出導致安寧與快樂之道，也會帶給你處理日常生活問題的智慧。

當心與氣息流動能一直保持結合時，我們自然能集中心意於每一個當刻，我們能注意到氣息與鼻孔末端邊緣接觸時生起的感受。當呼吸時空氣的「地大（Earth Element）」[4]接觸到鼻孔的地大時，心就會感到空氣的氣流在進進出出。當呼吸時空氣的「火大（Heat Element）」接觸到鼻孔或身體的其他部分時，溫暖的感受就會生起。當呼吸時空氣的地大接觸到鼻孔時，呼吸的無常感受就會生起。雖然「水大（Water element）」存在於氣息之中，但心無法感受到它。

此外，隨着呼吸時的新鮮空氣進出肺部，我們會感到胸部、腹部與小腹的膨脹與收縮，胸部、腹部與小腹的膨脹與收縮是整個宇宙律動的幾個組成部分，宇宙間的任何事物均有相同的膨脹與收縮律動，就和我們的氣息與身體一樣，它們全部都會生起和消失。不過，我們關注的重點是：氣息與我們身心微細部分的生起與消失現象。

吸氣的同時，我們會感到少許平靜，若未能在片刻間呼氣，這少許平靜就會轉變為緊張（壓力）。隨着呼氣，這緊張又會得到舒緩。呼氣之後，如果仍然停着不吸進新鮮空氣，我們又會感到不安。這意味着：每次肺部吸滿空氣後就要呼氣，每次肺部呼盡空氣後就要吸氣。

當我們吸氣時，就會感到少許平靜，當我們呼氣時，也會感到少許平靜的。我們渴望平靜與舒緩緊張，不喜歡緊張與呼吸困難的感受。我們希望平靜能停留久一點，緊張能早一點消失。但往往事與願違，緊張未能如我們所希望的那麼快離開，平靜也未能如我們所希望般停留得那麼久。於是，我們再次激動與生氣，因為我們渴望回到平靜與希望它能停留久一點，並希望緊張能趕快消失，永遠不要再回來。在這裡，我們可以看到：在這種無常的情況下，就算是少許的渴望永恆（常），也會產生苦痛與苦惱的。由於根本沒有一個自我實體去操控這種情況，我們將會變得更為失望。

不過，如果我們觀察呼吸時，沒有渴望平靜，也沒有憎惡呼吸時生起的緊張，而是只體驗着呼吸時的無常、苦與無我，我們的心就會變得平靜與安寧。

心是不會由始至終與呼吸在一起的，它有時也會跑去留意聲音、記憶、情緒、知覺、意識與心行（Mental Formations）。當我們經歷到這些狀態時，應暫時停止感受呼吸，馬上將注意力集中於這些狀態上——一次一個，不是同時一齊做。當它們消退時，再讓心回到呼吸上來，那是心的基地，無論心往身心的任何狀態旅遊多久，它總會返回這個（呼吸）基地的。我們必須記住，所有這些心靈之旅都是在自己的心中進行的。

每次心意返回呼吸上時，它都會帶着對無常、苦與無我更深入的洞悉回來的。通過對這些事情之不偏不倚的觀察，心會變得更有洞察力，它瞭解到一個事實：這個身體、這些感受、各種各樣的意識與無數的心行，只不過是用來獲得對身心綜合體實相之較深入的洞悉而已。

【註釋】

- [1] **心行（Mental Formations）**：佛教多簡稱為「行」，泛指內心的作用、狀態或思想情緒等活動。有時候特指有意圖的思維活動。
- [2] **五蘊**：佛教術語。亦作五取蘊，五陰或五取陰。英譯為（Aggregates of form, feeling, perceptions, mental formations and consciousness）。指構成眾生身心的五堆具有不同功能的聚合物，分別為色蘊（物質性的身體）、受蘊（感受）、想蘊（知覺）、行蘊（心理作用、狀態與活動。即「心行」）與識蘊（意識作用）。色蘊相當於我們所稱的身體，其他四蘊則相當於我們所稱的心理或精神。佛教所稱的「名色」相當於「身心」，「名」指「心」，「色」指「身」。
- [3] **把注意力完全集中於他所劃的線上**：意思是，把注意力完全集中於他所劃的線與鋸齒接觸之點上。
- [4] **地大（Earth Element）**：四大種之一。佛教之元素說，認為世間一切有形物質（色法）皆由地大、水大、火大、風大等四大要素（四大種）所構成。地大以堅硬為性，水大以潮濕為性，火大以溫暖為性，風大以流動為性。例如：人體的毛髮爪牙、皮骨筋肉等是堅硬性的地大；唾涕膿血、痰淚便利等是潮濕性的水大；溫度暖氣是溫暖性的火大；一呼一吸是流動性的風大。

第六章 如何調身

禪修實踐的歷史已有幾千年，實驗的時間可謂不算少了，它的程序已很精煉和細緻。佛教禪修一貫認為身心相連、且相互影響，因此，一些傳統的調身建議，對你掌握禪修技巧會有極大幫助，應緊密遵循，但要記住，這些姿勢只是修行實踐的輔助，不可混淆二者。禪修不一定要你以蓮花坐姿（雙盤腿）進行，它是一種心智技巧，可以在任何地方進行，但這些姿勢有助你學習此種技巧、加速你的進步和發展，因此，請善用它們。

一般規則

用這些姿勢的目的有三：第一，它們令身體穩重，不用你分心去處理平衡或肌肉疲勞等問題，你可更專注於正規的禪修對象。第二，它們讓身體較難搖動，這亦可反映心意的不動搖性，因而產生深度的安穩與平靜的定力。第三，它使你能久坐而無需屈服於禪修者的三個敵人：痛苦、肌肉緊張與昏沉。

最重要的是，坐定後背部要正直，要豎直脊骨，有如一串疊得整齊筆直的錢幣，頭部要保持與脊骨成一直線，這一切都要做得輕鬆自然、不可僵硬，你不是木製士兵，也沒有訓練的長官在場。保持脊骨正直時，不可讓肌肉過分緊張，要坐得輕鬆自然，脊骨要像一株剛在鬆軟泥土生長出來的、堅挺的幼樹，身體的其他部分則在它上面掛着，無拘無束，這要你做些實驗才懂。我們通常坐着時，都很緊張慎重，說話或走動時，又會緊張兮兮；到全身放鬆時，又會四肢攤開地倒下來，兩者皆不可取。不過，這是養成的習慣，可以重新學習改善的。

你的目標是要養成一種姿勢，好讓你可坐畢全程而無需移動。開始時，你會覺得坐直身子有點怪異，但你終究會習慣它的，這要練習，直身端坐是非常重要的，生理學稱之為覺醒的姿勢，它令內心提起警覺。若你無精打彩地坐着，便會招來昏沉。坐在什麼東西上面也很重要，視乎所選姿勢，你可能需要一張椅子或坐墊，座位硬度也要小心選擇，太軟容易令你昏沉，太硬則容易引起疼痛。

衣服

禪修所穿的衣服要寬鬆柔軟，如果它們阻礙血液循環或壓迫神經，就會產生痛苦和麻痺；如果你身繫腰帶，就要放鬆它；不要穿太緊或太厚的褲子，女士宜穿着長裙，薄而有彈性的寬鬆褲子，對任何人皆適宜，亞洲人的傳統制服多是柔軟飄動的長袍，其中有多種，如圍裙（莎籠）及和服等。脫掉鞋子，長襪如果太緊，亦可除下來。

傳統姿勢

如果你依亞洲人的傳統方式坐在地上，要用坐墊抬高你的脊骨，所選坐墊宜結實一點，壓下去時至少還有三吋高。坐下去時要接近坐墊的前沿地方，兩腿則交叉在身前的地上，要是地上已有氈子，那可能已足夠保護你的脛部和踝骨免受壓迫，如若不然，就要採用墊料來保護你的腿部，如用一塊折疊好的毛巾或毛氈之類。不要接近坐墊的後沿來坐，這會令坐墊的前沿壓住你大腿底部神經，令腿部產生痛楚。

有幾種盤腿方式可供選擇，以下我們列出四種，其中數字越大者越難，但也越可取：

- (1) 美國印第安人式：右腳掌放在左膝下，左腳掌放在右膝下。
- (2) 緬甸式：兩隻小腿向身體屈曲，一前一後、平行地放在地上。
- (3) 半蓮花式：雙膝着地，一小腿置於另一小腿之底部。
- (4) 全蓮花式：雙膝着地，兩小腿互相交叉，左腳掌置於右大腿上，右腳掌置於左大腿上，雙腳腳掌朝天。

在上述姿勢中，雙掌掌心向上作杯狀重疊，然後置於臍下與二大腿之間，兩腕微彎，輕輕按住大腿，這樣子的手臂姿勢能對上身提供穩固的支撐。不可繃緊頸部肌肉，讓手臂肌肉放鬆，也讓橫隔膜放鬆，令之可作最大程度的擴展，胃部周圍也不要緊張，下顎輕微朝上，眼睛可張開或閉合。如果保持張開，就要凝視鼻端或前面中等距離的地方，你不要望住任何東西，只把目光朝着前面沒有什麼特別要看的東西，做到視而不見即可。不可使勁繃緊、不可僵硬，要放鬆，讓身體自然、柔軟，就像布娃娃垂掛在豎直的脊骨上一樣。

在亞洲，半蓮花式和全蓮花式是傳統的禪修坐姿，全蓮花式被認為是最好的，因為至今它還是最穩固的，一旦你鎖定在這個姿勢，就可長時間全然不動地坐着。由於它要腿部有相當的柔軟度，不是每一個人都可以做到的，況且，替自己選取合適坐姿的標準，不在乎別人的評價，要自己感到舒適才行。應選一個你最久坐不痛、亦不會移動的姿勢，可嘗試不同的姿勢後才作選擇。隨着修習，筋腱是會慢慢變鬆的，不久之後，你就可試坐全蓮花式的姿勢了。

利用椅子

由於疼痛或其他原因，要你坐在地上，或許是不行的。沒問題，你可以利用椅子。所用的椅子不要扶手，坐面要平，椅背要直，坐下後背部不要靠着椅背，坐面前沿不可壓住你的大腿下部，兩腿平列，腳掌要平放地上，如同傳統的坐姿一樣，手心向上重疊後要放在大腿前部及臍下，不可令頸部及肩膀肌肉緊張，放鬆手臂，眼睛可張開或閉合。

在上述所有姿勢中，你都要清楚自己的目的——你要身體達致完全安靜而又不會昏沉。還記得第五章提過的那杯泥水比喻嗎？你想安靜身體，好讓心靈也可安靜下來。不過，身體亦須處於警覺狀態，心才可達致清明的。因此，實踐吧！身體是創造理想心靈狀態的一個工具，明智地善用它吧！

第七章 如何調心

我們所教的禪修名為內觀禪修。如前所述，可用作禪修對象之事物，其數目近乎無限，在過去漫長歲月中，人類使用過的真是多種多樣，就算內觀禪傳統內也有很多：有些禪修導師教弟子們，通過觀察腹部的起伏來跟隨氣息；其他導師則提議，專注身體與坐墊的接觸、手與手的接觸、腿與腿的接觸等。可是，這裡所述的方法是最傳統的，可能是佛陀教他弟子時所用的。在佛陀最早詳述內觀禪的《念住經》中，特別說要從專注氣息開始，進一步才留意觀察其他生起的身心現象。

我們坐下來，觀察着氣息在鼻子進進出出，乍看起來，這做法似很古怪與毫無用處。在繼續具體說明之前，讓我們先檢查一下其背後原因。首先要問的是，為什麼需要一個專注對象？我們畢竟只打算發展覺知力，何不乾脆坐下來，覺知心內正呈現的現象呢？事實上，這類型的禪修是有的，它們有時被稱為「鬆散的、無特定結構的禪修（Unstructured Meditation）」，那是相當難做的。心是詭計多端的，思想本質上又是一個複雜過程，因此，我們很易被困住、纏住或卡住於連串的思緒之中。一個念頭會引生另一個念頭，新的念頭又會引生另一個念頭……如是地相續發生，不知何時停止。大約十五分鐘後，我們突然醒覺，這才發現自己竟花掉全部時間於白日夢、性幻想、或對帳單等事情的擔憂上。

覺知到一個念頭與想着一個念頭是有分別的，那分別十分微妙，它主要是一種與感受或質感（Texture）有關的事情。你自然地以單純的注意覺知到一個念頭時，會感受到一種輕柔的質感，你會對念頭與對它的覺知間有一種距離感，它像泡沫一樣輕柔地生起，然後消失，不一定會引生出那串念頭的下一個念頭；平常有意識的思想，其質感較為粗重，它是笨重的、命令式的和強迫性的，它把你吸進去，要操縱你的意識，它本質上是強迫性的，而且一下子就會引生出下一個念頭，當中明顯地沒有間隙。

有意識的思想會令身體生起相應的緊張，例如肌肉收縮或心跳加快等；不過，直至它增長至疼痛之前，你是不會感到緊張的，因為有意識的思想亦是貪得無厭的，它會奪取你所有的注意力，讓你忽視它本身的影響。覺知到一個念頭與想着一個念頭的分別是很真實的，可是也極為細微難察。「定力（Concentration）」是看清楚這種分別的必備工具之一。

深厚的定力，有減慢思想與加速覺知念頭的效用，最終可加強仔細觀察心念的能力。定力好像一臺顯微鏡，讓我們可以察看細微的內部狀態。我們利用注意力的集中，來成就具有平靜與伺察（持續觀察）的心一境性（One-pointedness of mind）（參閱第十四章）。如果沒有一個固定的參考點，你會很易迷失，被心內旋轉不息、變化多端的波濤所淹沒。

當我們以氣息為焦點時，心便有一個重要的參考點，在它遊離時可以退回來。因為分心是不會被察覺到的，除非有一個中心點讓心離開。憑藉此參考架構，我們才能在正常的思想中，觀察到持續不斷的變化與干擾。

古代的巴利文聖典，把禪修比喻為馴服一頭野象的過程。當時的方法，是把新捉來的野象用結實的繩子繫在柱上，你這樣做時，象是不高興的，牠會尖叫、踩踏、拉扯着柱子數天之久，最後牠垂下頭來，自知無法逃走，便安靜下來。這時，你可開始餵牠，在安全範圍內去調教牠。最後，你可解開繫住牠於木柱上的繩子，訓練牠做各式各樣的工作。現在你擁有一頭訓練妥當的象，可以為你做有用的工作了。在這比喻中，野象是你狂野的心，繩子是專注力（Mindfulness），而木柱是禪修對象——氣息，訓練妥當的象是那訓練有素的、有定力的心，此時，心才適用於下述的艱巨任務——洞穿遮蔽現實相狀之層層疊疊的錯覺。禪

修可以馴服自心。

其次要問的是：為什麼選擇氣息作為基本的禪修對象？選一較為有趣的東西不是更好嗎？答案實在很多。一個有用的禪修對象必須能促進留意覺察力，它必須便於攜帶，容易得到，以及價格便宜，它一定不會令我們捲入那些我們正要從中解脫出來的心——例如貪、瞋、癡等。氣息可滿足上述的標準綽綽有餘，它是人類所共有的，我們可攜帶着它到處去，它亦隨時可得，由生至死都不會停息，且不用花錢。

呼吸是一個與概念無關的過程，一種可以不用思維就可直接體驗的東西，此外，它是一個活生生的過程，有着生命中一種變動不停的性質。呼吸是週而復始地循環進行的——吸入、呼出，吸入、呼出……因而，它可算是生命的一個縮影。

氣息的感覺是微妙的，可是，當你學懂與它協調時，它是相當明顯的，這當然要花點功夫才可，然而，人人皆可做到。你必須努力去做，但不可過分。由於所有這些原因，呼吸的確可以成為一個理想的禪修對象。呼吸過程通常是不隨意的，而是無意識地（不知不覺地）隨它本身的步伐進行，可是，稍為用意，它就會放慢或加快，使它變得深長和平穩，或是短淺而有起伏。不隨意與刻意呼吸之間的平衡是相當微妙的，況且，在這裡你亦可學到一些有關意志與欲望的性質。此外，鼻孔末端的接觸點亦可視為內部與外部世界之間的一個窗口；它是一個連接點與能量交換處，於此，外部世界的東西遷入來成為所謂「我」的一部分，而「我」的一部分又流出去與外部世界混為一體。在這裡，你又可以學到一些有關「自我」的概念，以及我們如何捏造它的過程。

呼吸是眾生的共有現象，對此過程有一真實體會，可令你與眾生關係密切，明白到你與眾生的內在聯繫。最後，呼吸是當下的過程，意思是，它總是在眼前當下發生。我們通常不是活在當下，大多數時間不是追憶過去，就是憧憬未來，內心充滿憂慮與計劃。但呼吸從未脫離當下，若能真正如實觀察呼吸，自可即時置身於當下，從念想的困境中解脫出來，進入當下的純粹體驗。就此意義而言，呼吸是一個活生生的現實切片。對此生命縮影進行片刻靜觀所產生的真知灼見（內觀智慧），可廣泛地應用於生活中的其他經驗。

以呼吸作為禪修對象時，第一步是要找到它，你要找的是在鼻孔末端與氣息出入時，那個物質性的接觸感覺，一般在鼻孔末端內就可找到，精確的位置會因人而異，全取決於鼻子形狀。欲找出自己的接觸點，可快速地深吸一下，然後留意上唇與鼻孔末端內部之間，那個最明顯的氣息接觸點就是；現在呼氣，然後留意同一點的感覺；這一點就是你要用來跟隨整個呼吸過程的地方。一旦清楚地找到那一點，就不可偏離，要利用那一點來令你的注意固定不移。如果找不出那一點，你就會發現自己在鼻孔管道中走上走落，不停追着那無法跟得上的氣息，因為它一直在轉變、遷移、流動。

如果你有鋸木的經驗，早已知道其中的奧妙了。作為木匠，你不會站着觀看鋸片的上上落落，那會令你頭暈的，你會把注意力集中於鋸齒正插入（接觸）木料的那一點，這是唯一可鋸成直線的方法。作為禪修者，你要集中注意力於鼻孔末端內的感覺點，在此有利情況之下，以清晰的專注力去觀察整個呼吸活動過程。不可嘗試去控制呼吸，這不是像瑜伽所做的呼吸練習，要集中於自然和自發性的呼吸活動，不要嘗試以任何方法去調節它或加強它。大多數初學者在這裡都會出現一些問題，他們為了幫助自己集中注意感覺，往往會無意識地（不知不覺地）加強他們的呼吸，結果是，強迫性和不自然的努力會阻礙多於協助定力的發展，不要增加呼吸的深度和聲音，尤其是後者，這在集體禪修之中是重要的。大聲呼吸會真的煩擾你周圍的人，只須讓呼吸自然流動，就像熟睡時一樣即可，放開對呼吸的約束，讓呼吸過

程依自己本身的韻律前進。

這做法聽來似很容易，但事實上比你想像的更為難於捉摸。如果你發覺有刻意呼吸的情況時，也不用氣餒，用之作為觀察內心意圖性質的機會吧！觀察呼吸、控制呼吸的意念與停止控制呼吸的意念等之間的微妙相互關係。有短暫時間你會沮喪，可是，這種學習體驗是極為有益的。它只是過眼雲煙，最後，呼吸過程必會自行運作，而你將不會感到有刻意操控的意念。此時，你對自己欲控制宇宙的強迫性需求，將有重大的領悟。

看來平凡沒趣的呼吸，原來是如此複雜與迷人的一個過程，只要觀察一下，你就會發覺它充滿微妙的變化：其中有出入的氣息，長短的氣息，深淺的氣息，暢順與不暢順的氣息等，它們的相互組合又是錯綜微妙。仔細地和密切地觀察它，認真地研究它，你就會發覺它變化多端，且有固定重複的循環模式，有如一首交響樂曲。不要只觀察它的粗略相狀，裡面除了呼出與吸入外還有很多可看的東西。每個呼吸皆有一開始、中段和結尾，每次吸氣都會經歷一個出生、成長與死亡的過程，每次呼氣亦是一樣，而呼吸的深度與速度則會隨着你的情緒、心念與聲音等的出現而改變。你研究一下這些現象，自會發覺它們的迷人地方。

然而，這不是要你坐着，在心中自言自語：「這次呼吸短而不暢順，這次呼吸深而長，下次呼吸會怎樣呢？」不！那不是內觀禪法，是思想而已。像這些現象是會發生的，尤其是在開始的時候，這也只是過眼雲煙而已。只須在注意到此現象時，把注意力帶回去觀察呼吸時的感覺即可。內心的干擾會再次出現，你要一次、又一次、又一次地把注意力帶回去觀察呼吸時的感覺，直至它不再出現為止。

剛開始上述的情況時，你要預期會遇上一些困難，你的心念會不斷漂離，好像一隻酒醉的大黃蜂，在周圍飛躍、亂衝亂撞。不要擔心，這猴子心現象已是眾所周知，它是每一位禪修老兵都要應付的東西，他們都能夠以某種方式去把它克服，你亦可以做得到的。當它出現時，只須注意到你在思想、做白日夢、或憂慮等事實，然後輕巧而堅決地返回到呼吸的感覺上來，當中無須因此不安或作出任何的自我評價，然後在下一次發生時再這樣做，如是地重複、又重複、又重複。

在這過程當中，你會突然驚覺，自己簡直是個瘋子，自心好像一座有輪子的瘋人院，裡面的人正在胡言亂語、大聲尖叫，它正在跌跌撞撞地衝下山坡、完全失控、簡直一點希望也沒有。不用大驚小怪，你的心沒有比昨天的心更為瘋狂，它一直就是如此，只不過你沒有注意到而已；你也不比周圍的人更為瘋狂，唯一確實的分別是，你已醒悟過來，而他們還沒有。因此，他們仍覺舒適愉快，這不是說他們比較好，無知可能是一種福氣，但它不會導致解脫。所以，不要因此體會而有所不安，實際上，它是一個里程碑，一個實質進步的徵兆。你能直接看到此問題的事實本身，就說明你已走在向上和擺脫此困境的路上了。

在默然地觀察呼吸時，有兩種狀態要避免：一是亂想，二是昏沉。亂想心的表現，有如前述的猴子心現象，而昏沉心則剛好相反。一般而言，昏沉心顯示覺察力的大幅減弱，它最多只是一片空白心態，內中沒有思想、沒有對呼吸的覺察、也沒有對任何事物的覺知。它像一個空隙，一個無形無相的心理灰色地帶，有點似沒有夢境的睡眠。昏沉心空無一物，要避免它。

內觀禪是一種主動、積極的功能，禪定（止禪）是對某一事物作強而有力的專注，覺察是清明的警覺。止與觀（*Samadhi and Sati*）（參閱第十四章）是我們想要培育和發展的兩種能力。昏沉的心並沒有這兩種能力的，它只會浪費你的時間，甚至令你昏昏入睡。

當你剛發覺陷入昏沉時，就要在注意到這一事實時，把注意力帶回到呼吸的感覺上來，觀察吸入時的觸覺，也感受呼出時的觸覺。試試吸入與呼出，仔細看看有什麼事情發生。當你已做上一段時間後，可能是幾個星期、或幾個月，你開始感到那個接觸是一物質性的東西，繼續如是簡單的吸入與呼出過程，仔細看看有什麼事情發生。隨着你的定力加深，你也會越來越少心猿意馬的散亂，你的呼吸會放慢下來，讓你可清楚地、越來越少干擾地追蹤到它，你開始體驗到一極為平靜的狀態，享受到解脫煩惱的樂趣，當中無貪、無欲、無妒忌、無羨慕、亦無瞋，激動離開了，恐懼跑掉了，這都是美好、清晰、極幸福的心態，它們是暫時性的，待禪修完畢後就會完結。儘管如此，這些片刻間的體驗將會改變你的人生。這不是解脫，而是解脫路上的一些踏腳石而已。然而，也不要期望此幸福感可以速成，這些踏腳石也是要時間、努力與堅忍始得。

禪修體驗不是比賽，它有確實的目標，但沒有時間表，你要做的事，是不斷向幻想與錯覺中一層一層地深掘下去，直至體證存在的終極真理為止。這過程本身就很迷人和有滿足感，足以使人為此走下去，匆匆忙忙地急進是沒有必要的。

一次良好的禪修體驗，可令你有一愉快、清新的心情，它是一種平靜、輕快、充滿快樂的活力，可有效利用於解決你的日常生活問題，這回報已足夠了。禪修目的不在於解決日常問題，但解決問題是它的附加利益，這是不能否定的；如果你偏重於解決問題方面，在禪修之中，你會自然地把注意力轉向問題，從而偏離了原先要集中的目標。禪修時不要想着你的問題，應把它們輕輕地推開。

應暫時中止你的顧慮及計劃，讓禪修完全佔用此休假時段。相信你自己，相信自己有能力於禪修後，可善用累積起來的活力與清新的心靈去處理那些問題；這樣地相信自己，問題自得解決。

不要為自己制定高不可攀的目標，對自己溫和一些。你要繼續不停地跟隨着你的氣息，這看起來頗為簡單，因此，你在開始時就想做到一絲不苟和精確無誤，這是不切實際的。應細步而行，在開始吸氣時，決定要在此吸氣時段內去跟隨氣息，這樣做其實也不容易，但至少可以做得好；然後，在呼氣開始時，決定要在此呼氣時段內，由始至終地去跟隨氣息。你將會一而再地失敗，不要緊，繼續堅持下去。

要屢敗屢戰，做好每一個呼與吸，這是你可以獲勝的遊戲級數。要鏗而不捨地在每一個呼與吸的細微步伐間，一個接着一個地重新努力；要在那剎那間，仔細而精準地重新觀察每一個氣息；這樣，連續不斷的覺知最終必會出現。

靜觀氣息是對當下的一種覺察，當你正確地做着時，你只會覺察到現正發生的事情。你不會回顧過去，也不會展望將來；你忘了剛過去的氣息，也不期望快將要來的氣息。當吸氣開始時，你不會期望它的結束，也不會偷步跳到隨後而來的呼氣；你只會與現在真正發生的事情在一起。吸氣現在開始，那正是你要注意的，除此之外，沒有其他的東西了。

這禪修是一種重新教育（調伏）心意的過程，你的目標境界，是要完全覺察到在你感知世界裡正在發生的每一件事，如實地覺察到它的發生方式，就在當下，念念無間，完整無缺。這是一個難以置信的崇高目標，不是一下子就可以達到的，要不斷修習始得。因此我們應從小處着手，從一短暫時間開始，只須完全覺察到當下的吸氣（或呼氣）即可，如果成功的話，你已邁向一全新的人生體驗了。

第八章 規劃你的禪修

到此為止，講的都是理論；現在，讓我們探究一下實際的修習吧！「禪修」這東西應如何着手進行呢？

首先，你要制訂一個正式的修習時間表，在那特定的時間內，你什麼也不做，只專用來修習內觀禪。當你還幼小，還未懂走路時，有人花了許多功夫才教曉你那個技巧，他們拉着你的手臂學步，給你鼓勵，要你一步一步的向前走，直至你學懂為止。那些教導時段即構成你學習行走技巧的正式練習。

在禪修時，我們依照相同的基本步驟，撥出特定時間來專門發展這叫靜觀的心靈技巧。在這特定時間中我們只做禪修，並規劃環境以減少分心。這並非世間很易學到的技巧。我們至今養成的心理習慣，實與無間斷的靜觀理想十分抵觸，欲想脫離這些習慣，非用點策略不可。如前所述，我們的心就像一杯混濁的泥水，而禪修目的，就是要澄清混濁，好讓我們看清楚裡面的情況。最佳辦法是讓它放置在那兒，給它足夠時間讓泥漿沉澱下來，最後便會出現清水。我們撥出來的禪修專用時間，就是為了進行此澄清過程。從外面看，這樣做似毫無用處，我們坐在那裡，與一座石雕怪物無異，哪有建樹可言。可是，裡面卻有不少事情在發生着，內心的污垢在沉澱下來，心境亦變得漸漸清明，使我們能夠應付接踵而至的各種生活問題。

這並非說，我們要有所作為來促成這種沉澱，它是自發的一種自然過程，只須保持端坐與靜觀，即可造成這種沉澱。事實上，任何其他的促使努力，都只會弄巧成拙；那是壓抑，不會有效的。嘗試驅逐心內的東西，只會為那些東西增加能量而已，你可能暫時得逞，長遠來說，你只會令它們更加強大；它們會隱藏在「無意識」裡，趁你不留意時，就會跳出來，令你手足無措。

要澄清心意，最佳辦法是讓它自己沉澱下來，不要去打擾；只須專心地觀察着內心的污垢旋轉，不可作絲毫的參與。不久之後，它會沉澱下來，跟着就會一直保持沉澱。我們在禪修中要奮發精進，不是要強迫。我們唯一要努力的是：溫和而又堅忍的靜觀。

禪修時段就像你整天的一個橫切面，發生在你身上的每一件事，都會以某種心理上或感情上的形式，存放在心裡。在日常活動中，你每每被事件纏住，很少能徹底處理好根本問題，於是，它們躲藏在「無意識」之中，在那裡沸騰、起泡沫與潰爛。接着，你感到緊張、不安，於是疑惑地問：那些緊張到底是從哪兒來的？

所有這些東西都會以某種形式在禪修中出現，你有機會去觀察它，看清楚它是什麼，然後放下它、由它去 (Let it go)。我們安排正式的禪修時間，就是為了創造一個有利於這樣解脫的環境。我們作定時的靜觀重建，我們從刺激感官與心靈的事物中抽離，我們從刺激情緒的活動中退下，我們遠離煩囂鬧市，來到安靜的地方坐下來，讓那些躲藏在「無意識」裡的東西一一浮現，然後消失；最終效果有如重新充電，禪修的確可為你的靜觀重新充電。

在哪裡坐？

為自己找一個安靜、隱蔽、且能獨處安居的地方，不一定要到樹林中央那麼理想之處，那不是一般人可以做得到的。不過，那個地方必須令你感到舒適、不會被打擾、更不會有被展覽之感，因為你想全神貫注於禪修上面，不想花時間顧慮別人對自己的看法。試找一個較

為安靜的地方，不必完全隔音，不過，某些噪音的確會使人分心，應該避免；例如音樂與談話就最差，它們令你不由自主地被吸引，不知不覺地專注它們。

你可用一些傳統的輔助手段來創造適當的氣氛，例如，在暗室中燃點一枝香或蠟燭，用鈴聲來開始與結束等都很好。不過，這都是一些方便用具，對某些人會有策動作用，但對修行來說，它們不是必需的。

你也許發現，每次禪修都坐同一地方會有幫助。是的，預留地方作禪修專用，對大多數人來說都很有助益，因為，你很快就會把那位置與深定中的寧靜聯繫起來，而那聯繫有助你更快達致深定狀態。關鍵是要找對地方，那需要做點實驗，可試坐幾個地方，直至找到一個你感到合適的為止。你只須找個沒有不自然感覺、不會令你過度分心的地方即可。

許多人發現，一起共修很有幫助，有規律的定時練習也很重要。如果有一起承諾的共修時間表支持，許多人都能作定時禪坐，因為應承了就要做，像「我很忙」等藉口就可巧妙地避開了。在你居住地區，你或可找到一群禪修者，他們的修習方式與你不同，但不要緊，只要是安靜的方式便可一起共修。另一方面，你要學會獨自修習，自給自足，無須依賴共修的激勵。做得適當，禪修實是一種樂趣。應視共修為輔助，而非不可或缺的跛子拐杖。

在什麼時候禪坐？

提到禪坐，最重要的準則是：依佛教的「中道」進行，避免過度與不足。這不是說，你一時興起才坐，而是制定一個禪修時間表，用溫和、耐性和鏗而不捨的精神去進行。訂立好的時間表有鼓勵作用，如果你發覺它已失去鼓勵作用，反而變成一種負擔，那麼，一定在某處出了問題。禪修不是一種義務，也不是一種責任。

禪修是一種心理活動，你要面對和處理的是原始、未經加工的感受和情緒等東西，因此，這活動很易受你每次禪修時所採取的態度所影響。你的預期很可能就是你所得到的，如果你期待禪修，到時你的禪修將會做得很好；如果你預期那是一種乏味的苦差，那結果很可能就會出現。因此，制定一個合理而可行的禪修日程表，讓它與你的其他日常活動相互容納；此外，如果發覺越來越難達致解脫，那就要作出一些改變了。

一早起來就做禪修是最好不過的事，那時頭腦清新，還未受日常事務的重大干擾。以晨早禪修來開始每一天是好的，它令你調昇至最佳狀態，準備好自己有效地處理事情，讓你輕易地度過每一天。然而，一定要確保你是完全清醒，否則，坐在那裡打瞌睡是不會有進步的。因此，要睡眠充足，開始前宜梳洗、沐浴，亦可做些熱身運動，令各循環系統活躍流通；總之，要盡你所能令自己完全清醒過來，然後坐下來禪修。此外，不可讓日常活動打擾，以致忘了預定的打坐安排，最好把禪修定為早上的首要活動。

晚間是禪修的另一個好時段，日間積聚於心的垃圾，能在睡眠前完全清除，實在太好了。禪修可令內心清淨和恢復活力。重新建立靜觀，才能夠真的睡得好。

對於禪修新手來說，每天一次就夠了；如果你想修習長些時間，那是好的，但不要過度。我們不時發覺有禪修新手把自己弄致筋疲力盡，他們逕自參加數星期的密集禪修，其間每天要禪修十五小時，不多久，現實世界的問題趕上來了，他發覺禪修太花時間了，作出的犧牲太多了，他們實在付不起。不要墮入此陷阱，不可在第一個星期就令自己精疲力竭，宜慢慢地加速、堅持努力、穩步前進，讓自己有時間將禪修融入日常生活之中，讓你的禪修緩和地逐步進展。

隨着禪修興趣的增長，你自會騰出更多時間作禪修之用，那是一種突發現象，自發於禪修活動本身，無須勉強。

經驗豐富的禪修者能安排每天禪坐三、四個小時，他們在世間也要過平常人的生活，之所以能擠出時間禪修，乃因為他們樂在其中，自然而然而已。

要坐多久？

類似的規則在這裡也適用，你能禪坐多久就禪坐多久，千萬不可過度，大多數新手開始時可坐二、三十分鐘，若超過這個時間，初學者是很難受益的。這種坐姿西方人並不熟悉，他們的身體是要一點時間去調適的。禪修所用的心理（精神）技巧對他們也是不熟悉的，亦需要一些時間去調整。

隨着你對禪修過程變得熟習，便可一點一點地延長禪坐時間，我們建議你用一年左右的時間去修習，令自己可舒暢地坐上一個鐘頭。

不過，這裡有一重點要知：內觀禪並不是一種苦行方式，自苦其身不是它的目的，我們是要培育靜觀力，不是苦痛。有些苦痛是無法避免的，尤其是腿子痛，我們會在第十章中詳盡地討論痛，以及處理它的辦法，屆時你將學到一些技巧和態度，足以應付那些不適的感覺。這裡想要指出的是：這不是一場嚴厲的耐力比賽，你無須向人證明什麼；因此，不要強迫自己忍着劇痛去禪坐，只為能證明你可禪坐一個鐘頭，這不過是一種自我的無益之舉而已。因此，開始時不要過度，要瞭解自己的極限，也不可責怪自己為何不能像石塊般一直坐下去。

當禪修漸漸成為你生活的重要部分時，便可把禪修時間延長至一個小時。一般來說，應就你的現況來作決定，以能舒適地禪坐多久為基準，然後再禪坐多約五分鐘就夠了。

禪坐時間沒有硬性規定，就算你預先定立下限時間，到時可能身體不適，令你數天內無法禪坐上那麼長的時間。這不是說你可取消那些日子的禪修安排，有規律的定時練習是重要的，就算只禪坐十分鐘也非常有益。

順便一提，你必須在禪坐前決定要坐多久，不要在禪坐中作決定，你會因散亂不安（掉舉）而出坐的，而散亂不安正是我們要學習留意觀察的重要項目之一。因此，選擇一個切實可行的禪坐時段，然後堅持下去。

可以用一鬧鐘或定時器來計時，但不要每兩分鐘就偷窺一下，看看自己的表現，你的定力會因此而完全消失的，散亂不安（掉舉）亦會乘虛而入，你會發覺自己很想提早出坐，這不是在禪修，而是在觀看鬧鐘。不要看鬧鐘，要坐至禪修結束時間為止！事實上，你是無須用上鐘錶的，至少不必每次禪坐都要用它。一般而言，你想坐多久就坐多久，所謂神效時段是沒有的。不過，最好給自己預定一個下限時段，如果沒有下限時段，你將發覺自己只能作短暫的禪坐，因為每當有不適或不安時，你就會逃避，匆忙結束，那是不好的。這些寶貴經驗是禪修者會遇上的，不過，只有堅持渡過的人，才能從中得益。你必須學會安靜地、清楚地觀察它們、留心注意它們，如是地重複多次之後，它們再不能掌控你了，而你就能如實瞭解，知道它們只不過是一些衝動，生住異滅，有如過眼雲煙。從此以後，你的人生問題便可優美地平息下來。

聽到「紀律」這個詞，我們大多數人都會覺得困難，因為它令人想像出，有個人高高在上地拿着棍子在監督，告訴你做錯了這樣或那樣，可是，「自律」就不同了，「自律」是一種技巧，憑着它你可看穿自己內心衝動的空喊，從而深入瞭解它的奧秘。它們對你是無能為力的，全部皆是一種展示、一個騙局而已。你的衝動向你尖叫、咆哮，它們或哄騙、誘惑、威脅你，可是，它們根本就沒有真的棍子在手。你順從它們只是出於習慣，因為你從來就沒有費神認真地看清楚威脅的背後，它的背後其實是空的。然而，只有一個方法可以學到這個教誨，紙上談兵是沒有用的，應該要向內看，單純留意觀察着剛冒出來的東西——那不安、焦慮、煩躁、或痛苦等——只須觀察着它的出現，不可與之交涉或作出任何反應，不多久，你會十分驚奇，它竟靜悄悄地離開了。它會生起、然後消失，就是如此簡單。

「自律」有另一個名稱，那就是「忍耐」。

第九章 禪修前的唸誦

在南傳佛教國家的傳統裡，每次禪修前都要唸誦一些預定的誦文，外國人看了並不在意，以為這些祈禱只不過是些無傷大雅的儀式，此外別無其他意義。其實，這些所謂儀式，是由一些注重實效和虔誠的人士所設定和改良出來的，它們具有深遠的實用價值，因此，對它們作深入一點考察是值得的。

佛陀在他的年代被認為是叛逆的。他出生於一個高度儀式化的社會，他的見解與當時已建立起來的宗教制度截然不同，在許多場合裡，他都反對為了儀式而使用儀式，並且對此立場毫不動搖。但這不是說儀式毫無用處，而是說完全為了儀式本身而做儀式，並不能使你脫離困境。如果你相信僅靠唸誦有詞就能得救，那只會增強你對語言、概念的依賴性，令你遠離而非接近對實相之無言覺知。因此，唸誦下述的誦文時，應先清楚瞭解它們的內容和所以生效的原故，它們不是有神奇效用的咒語，它們是心理清潔工具，需要你精神上的積極參與才能有效，沒有意願的唸誦是不會有效的。內觀禪是細緻、精巧的心理活動，行者的心理定向或心理取態（Mental Set）對它的成就是至關重要的，它在寧靜、慈愛、信任的氣氛下進行會最佳，禪修前的唸誦就是為了促進這些心理定向而設計的；若使用正確，可成為解脫道上的有用工具。

三重引導（佛法僧三寶）

禪修是一項艱巨任務，它本質上是一種孤軍作戰的個人活動，一個人要與相當強大的力量搏鬥，那力量不是別的，就是那正在進行禪修的心理結構本身的一部分。當你真正投入之後，你終究會面對一驚人體驗：一天，你向內觀察時，突然瞭解到要面對的力量規模，竟是如此巨大；你正奮力穿越的東西，有如一堵銅牆鐵壁，全不透光。你發覺自己坐在那裡，長時間盯着那巨大建築，自言自語道：「那個東西？就是那個我要超越的東西？那是不可能的！那是整個存在，那是整個世界，那是所謂的一切事事物物，而那正是我定義自己、瞭解世界周圍事物的根據，如我把它拿開，整個世界將會崩解，而我亦會死亡，我是無法超越它的，我實在不能。」

這是一種非常駭人、孤獨的感覺，你好像覺得：「這兒只有我孤單一個人，在試圖擊退那超乎想像的龐然巨物。」要抵消這種感受，知道你並不孤單是很有用的。往昔已有人走過，他們也面對過同樣的障礙，成功地開闢出通往光明的道路，他們設下完成此工程的規則，且組織了一群志同道合的夥伴在一起，互相支持與鼓勵。佛陀為自己找到穿越那壁壘的方法，跟隨他的教導，很多人也能做到。他留下清晰的稱為「法（*Dhamma*）」的教導，用來引導我們走同樣的道路。他也成立了僧團（*Sangha*）[1]，一個由比丘與比丘尼構成的團體，俾能維護「法」，以及團結志同道合的人。你並不孤單，那狀況亦不是無法解決的。

禪修需要精進力，你需要勇氣來面對一些相當棘手的心理現象，以及決心在難忍的心態中完成禪坐。懶惰是不行的，為了激發起用功的精進力，試對自己重複下面語句，同時感受着自己的熱切期望，要說到做到：

「我已準備好走佛陀及他的聖弟子走過的路，懶惰的人是走不下去的，因此，願我能精力充沛，願我能成功！」

普及的慈愛

內觀禪是一種靜觀（留意覺察）或無我的覺知（Egoless Awareness）練習。它是一種藉着靜觀的深入洞察與凝視來消除「自我（Ego）」的過程。於修習開始時，行者先以「自我」

來完全操控身心，之後，隨着靜觀注視「自我」的功能生效，靜觀直透「自我」結構的根源，把「自我」逐步地消除。然而，這裡有一個兩難的局面：靜觀是無我的覺知，如果我們一開始就以「自我」作全盤操控，我們怎麼能在開始時就有足夠的靜觀力來啟動禪修的工作呢？其實在任何時刻皆有一定程度的靜觀力的，問題是如何累積到足夠有效的靜觀力而已；幸運地，有一妙法可達此目的，我們可削弱「自我」有大殺傷力那方面，從而減輕靜觀要克服的阻礙。

貪與瞋是「自我」運作的實質表現，心中的執取與抗拒越重，靜觀的修習亦會越加困難。這種結果是不難看到的，例如，你一面禪坐、一面念念不忘心中強迫性的依戀執着，你是無法進展的。此外，如你滿腦子想着近來的賺錢大計，你的坐禪時間可能大部分都花在這些賺錢念頭之中。再者，如果你因最近受到的屈辱而盛怒，它也會佔據你的心的。每天就只這麼多時間，因此，禪修的每一分鐘都是寶貴的，最好不要浪費。南傳佛教的傳統發展了一種有用方法，可幫助你暫時移開那些障礙，好讓你繼續用功，把它們永遠消除。

你可用一個意念來抵消另一個，有負面情緒時，你可注入一個正面的情緒來平衡它。例如，慷慨（布施）可抗衡貪欲，仁慈可對治瞋恨。請現在就要弄清楚：這不是採用自我催眠來達成解脫的嘗試，你是不能用此制約方式來達致開悟的，因為涅槃[2]是無為法（Unconditioned State）。一個已解脫的聖者肯定會慷慨和仁慈，可是，他這麼做並非因為上述的制約方式，而是因為他已不受制於「自我」，故能依其純潔的本性行事。因此，這不是一種條件制約（Conditioning）而是一種心藥（Psychological Medicine），你若能按指示服用這些心藥，現在的痛苦就可得到暫時的緩解，之後，你就可着手認真對付那疾病本身了。

你可先從排除「自我憎惡」與「自我責備」入手。首先，你讓好的情感、願望流向自身，這是比較易做的；然後，你對最親近的人做同樣的事，逐步地，你可由親密的小圈子向外擴展，直至你能將同樣的情感傾注向你的敵人及十方眾生為止。做得正確的話，此法本身就是一種強勁和使人轉化的練習。

在每次禪修前，請虔誠地向自己唸誦下述願文，真正地去感受那些意願：

- 1)願我健康、快樂與安寧，願我遠離災害，願我遠離困難，願我沒有問題困擾，願我永遠成功。也願我有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。
- 2)願我的父母健康、快樂與安寧，願我的父母遠離災害，願我的父母遠離困難，願我的父母沒有問題困擾，願我的父母永遠成功。也願我的父母有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。
- 3)願我的老師健康、快樂與安寧，願我的老師遠離災害，願我的老師遠離困難，願我的老師沒有問題困擾，願我的老師永遠成功。也願我的老師有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。
- 4)願我的親屬健康、快樂與安寧，願我的親屬遠離災害，願我的親屬遠離困難，願我的親屬沒有問題困擾，願我的親屬永遠成功。也願我的親屬有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。
- 5)願我的朋友健康、快樂與安寧，願我的朋友遠離災害，願我的朋友遠離困難，願我的朋友沒有問題困擾，願我的朋友永遠成功。也願我的朋友有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。
- 6)願所有（與我素未謀面的）人健康、快樂與安寧，願所有（與我素未謀面的）人遠離災害，願所有（與我素未謀面的）人遠離困難，願所有（與我素未謀面的）人沒有問題困擾，願所有（與我素未謀面的）人永遠成功。也願所有（與我素未謀面的）人有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。
- 7)願我的敵人健康、快樂與安寧，願我的敵人遠離災害，願我的敵人遠離困難，願我的敵人沒有問題困擾，願我的敵人永遠成功。也願我的敵人有耐性、勇氣、諒解與

決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。

- 8)願一切眾生健康、快樂與安寧，願一切眾生遠離災害，願一切眾生遠離困難，願一切眾生沒有問題困擾，願一切眾生永遠成功。也願一切眾生有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。

一旦誦畢願文，就要在禪修期間把你的所有問題與衝突擱置，只管放下整個包袱，如果它們在禪修中又跑回來，就把它們作為分心的干擾來處理吧，它們的本性也的確如是。

入睡前一早起床時修習慈心禪也是值得的，據說這樣做可令你睡得安寧與防止惡夢，又可令你容易一早起床，以及令你對所有人，不論是你的朋友、敵人、人與非人等更加友善和開放。

心內生起最有害的煩惱是憎恨，尤其是當心平氣和的時候。當你想起令你身心痛苦的事情時，你可能感到憤怒，這感受會使你不適、緊張、激動和擔憂，你或許不能一面禪坐一面經歷這種心態，因此，我們強烈建議你，每次在禪修前應向十方普遍地散發慈心。

你也許會奇怪，我們怎麼可以作這樣的祝願：「願我的敵人健康、快樂與安寧，願我的敵人遠離災害，願我的敵人遠離困難，願我的敵人沒有問題困擾，願我的敵人永遠成功。也願我的敵人有耐性、勇氣、諒解與決心來面對和克服人生不可避免的困難、問題與失敗。」

請務必記住，你修習慈心禪（慈心的普及散發）是為了清淨自心，就像你的禪修實踐是為了達致內心安寧與苦惱解脫一樣。當你全心全意地修習慈心禪時，你的行為會十分友善，沒有偏愛、成見、歧視或憎恨，你的高貴舉止能令你以最切實的方式來幫助別人減低苦困。有憐憫心（悲心）的人才能幫助別人，而憐憫（Compassion）是慈愛心（Loving-kindness）在行為上的一種表現，因為缺乏慈心的人是不會幫助別人的。高貴的行為會表現得十分友善和熱情，其中包括身口意的表現，如果身口意三者的表現有矛盾，你的行為舉止不會是高貴的。此外，從實際上說，修習高貴的想法是比較善巧的，例如：想着「願一切眾生皆能快樂」，是遠遠比想着「我憎恨他」為佳。總有一天，我們的高貴想法會高貴地表現出來，而我們的怨恨想法也會在惡行中表現出來的。

請緊記，你的意願（想法）會轉化成語言和行為，從而引致期望之結果的；意願轉化成行為是能產生確實的成果的。因此，無論說話與做事，皆應懷着慈心而行，如果一面口言慈悲，一面又作截然不同的言行，必會被賢明人士所譴責的。隨着慈心的不斷修習與發展，你的身口意行為皆會變得溫和、優雅、宜人、有意義、誠實、有益於自他；如果你的身口意行為皆對自己、他人、或兩者皆有傷害，那麼，你就要問問自己有沒有忘記修習慈心了。

從實用的目的來看，如果所有你的敵人皆變得健康、快樂與安寧，他們就不是你的敵人了；如果他們沒有問題、痛苦、苦惱、折磨、神經病、精神病、偏執狂、恐懼、緊張、焦慮等，他們就不是你的敵人了。你若想消除怨敵，最切實的方法是幫助他們克服困難，那麼，你就可安心快樂地生活了。事實上，如果可能的話，應該讓你所有怨敵的內心皆充滿慈心，讓他們瞭解心境安寧的真正意義，那麼，你亦可活得愉快與安寧。如果你的怨敵越多神經病、精神病、恐懼、緊張、焦慮等情緒，他們為世間帶來的問題、苦痛及煩惱也會越多。如果你能把一個墮落與邪惡的人，轉化為一個聖潔和品德高尚的人，你已創造了一個奇蹟！讓我們在心內好好培育足夠的智慧與慈悲，把邪惡之心轉化為品德高尚的心吧！

當你憎恨某人時就會想：「希望他成為醜八怪、希望他長處痛苦之中，讓他不會成功、不

會發達，讓他不會出名、也沒有朋友，讓他死墮地獄、或轉生惡道。」然而，實際上正在發生的是：你身內產生了有害的化學物質，令你感到疼痛、心跳加快、緊張、面部表情變壞、胃口轉差、嚴重失眠，甚至連外人見到你也會感到不快；對怨敵的詛咒正發生在你自己身上，而且，你看不清楚事情的真相，因為你的心像滾水般沸騰，又或者像一個黃疸病者般，對一切食物均感淡而無味；同樣地，你無法欣賞別人的外表、成績與成功等。如果上述的情境一直維持，你是無法禪修得好的。

因此，在你開始認真禪修前，我們強烈建議你一定要先修慈心禪，請專心地、有意願地重複唸誦上述的慈心禪願文，一面唸誦，一面先在心內生起真誠的慈念，然後把它與別人分享。背後的理念是：你身上什麼東西都沒有，拿什麼與人分享？

不過，請記住，這不是神奇的方程式，它們本身是沒有效用的，如果你只按章程辦事，沒有認真投入，沒有按字句意思般口誦心行，那只會浪費時間與精神；相反，如果你認真如願文的意思去做，投下你的時間與精神，它們就會很好地為你服務。試一試吧！去親身體驗一下。

【註釋】

- [1] **僧團** (*Sangha*): 又稱僧伽或僧家，簡稱僧。佛法僧三寶之一。指信受如來之教法，奉行其道，而入聖得果者。亦即出家剃髮，從佛陀學道，具足戒、定、慧、解脫、解脫知見，住于四向四果之聖弟子。或指信受佛法，修行佛道之團體。出家眾包括新出家但未受具足戒的男性沙彌及女性沙彌尼，與受具足戒的男性比丘與女性比丘尼等；在家眾則有男性「優婆塞」與女性「優婆夷」等。此外，僧原為比丘、比丘尼之通稱，我國及日本，則稱比丘為僧，比丘尼為尼。然至後世，則不只限于比丘、比丘尼，尚有沙彌、沙彌尼等亦稱僧或尼，比丘等稱為大僧，沙彌等則稱為小僧。
- [2] **涅槃**: 即梵文 *Nirvana*，或巴利文 *Nibbana*。字面意義是吹滅（燈火），指吹滅貪瞋癡之火，亦指離開生死輪迴苦的狀態，是佛教實踐的終極目標。有「有餘涅槃」與「無餘涅槃」兩種。「有餘涅槃」是貪瞋癡等煩惱永斷，但五蘊（生命）仍會存活一段日子。就像被砍倒的離根樹一樣，樹根雖斷，但仍有餘勢可存活一段日子。「無餘涅槃」則指貪瞋癡等煩惱永斷，死後不再會轉生三界之中。

第十章 問題的處理

在禪修中你會偶然遇到問題，沒有人是不會的。出現的問題式樣繁多，有大有小，你肯定會遇到一些，而處理的訣竅在於有適當的態度。困難是禪修的一個有機組成部分，我們不必迴避它們，而是要利用它們，因為它們提供機會給我們學習。

我們之所以經常陷入人生困境，原因是：我們只懂不停地逃避問題，不停地追求欲望的滿足。禪修為我們提供一個像實驗室的環境，好讓我們審視此症狀（Syndrome），從而制定出解決方案。禪修中出現的各種障礙、煩擾與問題，皆是可加利用並從中得益的，它們正是我們要加工的材料。沒有快樂不會包含一定程度的痛苦，也沒有痛苦不會包含一些快樂。人生就是由歡樂與苦難所組合而成，它們是手牽着手地走在一起的；禪修也不例外，你會經歷到好與壞的時光，也會遇上令人狂喜與恐怖的時候。

因此，當碰上似無路可走的禪修境況時，不要震驚，不要以為這是你的特殊遭遇，其實每一位經驗豐富的禪修者都會各自遇上類似的情況，它們會一次又一次地出現，只須有此預防，隨時準備應付即可。你應付困擾的能力取決於你的態度，如果你學懂視這些障礙、煩擾與問題為禪修發展的良機，你就會有進展。處理禪修問題的能力，自然會融入你的生活，助你解決煩擾的重大難題。如果你試圖迴避禪修中出現的每一個棘手問題，那只會強化那些已使人生頗為難耐的習慣而已。

學會面對生存中不如意的事情是重要的。作為禪修者，我們的工作是要學會容忍自己、公平地看待自己的所有苦惱與不足之處，要學會對自己友善。長遠來說，迴避不如意的事情是對自己很不友善的做法。在不如意事生起時能勇於面對它，雖似反常，其實是一種友善的表現。

一種眾人皆知的處理困難的策略是「自我暗示」，例如：一件壞事突然發生了，你即用「塞翁失馬，焉知非福」等語言來不斷安慰自己。佛陀所教的戰術與此相反，力勸我們與其去掩飾它、躲避它，不如去仔細、徹底地考察它，直至它消失為止。佛教主張：不可摻雜你實際上沒有的感受，也不可迴避你實際上有的感受。如果你很苦惱，這是現實正發生的事情，那就要面對它，正視它，不可畏懼退縮。在不幸的日子裡，要檢視不幸的本身，留意地觀察它，研究那個現象，瞭解它的結構與運作方式。擺脫陷阱的方法，在於研究陷阱本身，瞭解它是怎麼製造出來的。你要把它一件一件地拆開，被拆開的陷阱就不再能困住你了，結果是自由、解脫。

此點很重要，但很可惜，原來這是佛教思想中最鮮為人知、最鮮為人瞭解的其中一個方面。那些對佛教只有淺薄認識與研究的人，會很快妄下斷語，說佛教是一套悲觀的學說和教導，不停地說些令人不快的事情，還經常要人面對不適意的現實，如痛苦、病患、死亡等。事實剛好相反，佛教思想家並不認為自己是悲觀主義者。世間苦痛，人生難免，學習應付苦痛實不算悲觀，而是一種很務實的樂觀主義。配偶過世時你怎樣應付？如果明天你的母親離世你的感受如何？如果是你的姊妹或你的親密朋友離世，你又會怎樣？又或者在同一日內，你失去了你的工作、你的儲蓄、以及你的雙腿，你能面對要在輪椅中渡過下半生的境況嗎？如果不幸染上末期癌症，你怎麼應付？另外，臨近死亡時你如何面對它？你或許可以避免大部分上述的不幸，但你總不可能避免全部的。大部分人會在有生之年失去朋友及親屬，所有人都會不久就生病，無論如何，你總會有死亡之一日的。你可以在這些不幸之中苦惱地渡過，你亦可坦率地、公然地面對它們，你是完全有選擇的。

痛苦（身苦）難免，煩惱（心苦）可消，因為，身苦與心苦是兩種截然不同的事。如果你的心受到上述某些不幸所打擊，你將會苦惱不堪；由於內心正受習氣所控，你將被煩惱所困，不得解脫。故此，用一點時間去瞭解免受習氣影響的方法是很值得的。大部分人都殫精竭力地設法離苦得樂，佛教並不主張你完全停止這些活動。金錢與安定是好的，痛苦亦應盡量避免，沒有人在勸你要捐出自己的所有財產，或追求不必要的痛苦，不過，佛教確實有勸你用一點時間與精力，好好學習應付令你不快意的東西，因為有些痛苦是人生難免的。當你看到一輛卡車正向你衝來，就應不顧一切地躲開，同樣道理，請用一點時間作禪修。學習好處理令你不適的東西，是武裝自己去好好處理那無形卡車的唯一妙法。

問題是會在禪修中出現的，其中有些屬生理，有些屬情緒，有些屬態度。所有這些問題都是可面對的，而每一種也有其自己的獨特回應，全部都是可令你解脫的良機。

問題一：身體上的疼痛

沒有人會喜歡痛，但人人總會在某些時候有一些，這是人生普遍體驗之一，而且，在禪修之中，痛一定會以某種形態出現的。

處理痛的過程可分兩步：第一，如果可能的話，把痛完全消除，或把它減至最低；第二，假使仍有痛殘留不散，就把它作為禪修的對象來處理。第一步是從身體上着手，痛也許來自某種疾病，例如：頭痛、發燒、損傷、或是別的什麼。在這種情況下，在你開始禪坐之前，最好先採用常規的醫療，例如：吃藥、塗點藥膏、或使用慣常的方法。

此外，有些疼痛是與特定的坐姿有關的，如果你從未試過長時間在地上盤腿而坐，那就需要一段適應期了。少許不舒服是會有的，那幾乎是無法避免。針對身體不同地方的疼痛，可有不同的特別緩解方法，例如：若痛在小腿，可檢查一下你的褲子，如果它是太緊或太厚，那可能是問題所在，試換一條褲子看看；坐墊也要檢查一下，它應在壓扁後有三吋高左右；如果疼痛在腰部周圍，就要解鬆你的腰帶；疼痛若在後腰下部，你的坐姿可能有些不對，如懶散地坐着一定不會舒服的，要挺直身子來坐，不宜太緊張或太僵硬，但要保持脊椎正直；頸部或後背的疼痛有幾個來源，首先是不正當的手部姿勢，你的雙手應舒適地放在你大腿區域的上部，不可把它們拉近到你的腰部，放鬆你的手臂和頸部肌肉，頭部不可向前垂下，要保持頭部平正，且與脊椎垂直地排成一線。

如上述般調整之後，你也許還有些疼痛殘留未散，那麼，就要試行第二步了，即把疼痛作為你的禪修對象。不要突然起身，也不要激動，只須專心地觀察着它。當疼痛變得劇烈時，你會發覺，你的注意力已被它從氣息（原本的禪修對象）拉到它那裡去了，不可還擊，只須讓注意力輕易地滑動至那簡單感覺之上，然後全然地進入那疼痛之中，不可阻撓那時的體驗，要探索那個時候的感受，要超越你的逃避反應，還要進入那感受之中，體驗着那感受裡面的單純感覺。

你會發現兩樣東西：第一樣是單純的感覺——疼痛本身，第二樣是你對那感覺的抵抗。抵抗反應有部分屬心理、有部分屬生理，例如：圍繞疼痛區域的肌肉緊張屬生理那部分，放鬆那裡的肌肉，將它們逐一地徹底放鬆，也許此步驟本身已把疼痛大大減輕。接着便可處理心理上的抗拒了，就像你有生理上的緊張一樣，你也會有心理上的緊張，你會在心理上壓制疼痛的感覺，努力把它從意識之中排擠出去。此種排擠是一種無言的「我不喜歡這種感受」或「走開」的態度，此心微妙細緻，你若認真視察就能發現，找到它後就把它一併放鬆。

最後那部分是較難捉摸的，也是無法用語言文字作精密的描述，最好的掌握方法可能是用類比法。試檢查一下你處理緊張肌肉的辦法，然後轉用於心理（精神）上的領域。佛教認為身心是緊密聯繫的，此聯繫的緊密程度令很多人皆察覺不到此過程有兩個步驟，對他們來說，放鬆身體即放鬆內心，放鬆內心即放鬆身體，因此，他們體驗到的身心放鬆只是一個過程而已。無論如何，要全然放下，讓覺知心慢慢地超越你自己豎立的障礙（內心的抗拒）—

— 一種自我與別人的距離感，一條「自我」與「疼痛」的分界線，若能銷毀那障礙，間隔即可消失。你要慢慢潛入波濤洶湧的感覺之海裡面，與疼痛融合為一，你變成感覺本身，觀察着它的減退與流動，跟着，令人驚奇的事情發生了，它不再干擾你，煩惱亦在瞬間消失，只有痛的感受本身，沒有「我」在受傷害，你結果便從疼痛中得到解脫。

這是一個漸進式的過程。開始時，你可戰勝小痛但輸給大痛，像其他技藝一樣，它會隨着練習而進步的，你越多練習就越能應付更強大的疼痛。請充分瞭解，這裡不是鼓吹「自虐或苦行」，這是一種「覺察力」的鍛煉，不是「施虐狂 (Sadism)」的行為。如果疼痛變得非常劇烈難忍，請儘量移動身體，但要緩慢且專心地去做，留意觀察你的動作，看看移動時是怎麼樣的感受，留心觀察那動作對疼痛的效應，並且注意着疼痛的減輕。不過，可不要移動得太多，因為，移動得越少，則越容易保持充分的靜觀。初學者有時會說，他們在疼痛時無法保持靜觀；其實這種困難是由於誤解所致，這些學員以為靜觀是有別於疼痛感受的東西，這是不對的。靜觀從來就不可能單獨存在，它總是要有對象的，任何對象皆可，疼痛是一種心態，你是可以像靜觀呼吸一樣來靜觀疼痛的。

第四章所述的規則適用於任何心態，對於疼痛也不例外。不過必須小心，靜觀感覺時不要過猶不及，不要加油添醋，不要有所遺漏，更不可以概念、圖像、或散漫無關的思想等弄髒那純粹的感受經驗。要保持覺知於當下與疼痛之中，這樣才不會遺漏它的開始與結束。疼痛若不能被清楚地觀照（靜觀），就會生起恐懼、焦慮或憤怒等情緒反應；若能被適當地觀照，那些反應就不會生起，而只有感覺本身——單純的能量。一旦你學懂這種處理疼痛的方法，就可以把這方法推廣，應用到你人生的其他方面，你可用於任何不適意的感覺，事實上，適用於疼痛的方法，對焦慮或長期的抑鬱症也是有效的。這是人生最有用、最可普及的技巧之一，我們稱之為「忍耐」。

問題二：腿腳麻木

初學者在禪坐時，腿腳發生麻木是常有的事情，那是由於他們對禪坐的坐姿不適應所致。有些人對此十分擔憂，他們覺得非要站起來活動一下不可，有少數人更相信，由於血液循環受阻，他們身體的某部分會壞死。腿腳麻木實無須擔心，它是神經受壓而引起的捏痛，而非由於血液循環受阻，此坐姿是不會損害你的腿腳組織的，因此，不要緊張，放鬆一下吧！如果你的腿腳在禪坐時麻木，只須留意地觀察着此現象即可，試審察一下那感覺是怎麼樣的，也許那只是一種不適的感覺而已，你如果不緊張，它還不算痛苦，只管保持平靜和觀察着它即可。就算腿腳在整個禪坐中持續麻木也不打緊，繼續禪修一段日子，麻木自會慢慢消失的，你的身體是會隨着日常的修習而自動調適的，不久之後，你就算坐上很長時間，也不會再有麻木的現象出現了。

問題三：奇異的感覺

在禪修中，人們會體驗到各式各樣的現象，例如感到痕癢、輕微的刺痛、深度的鬆弛、身輕或浮動等感覺。你也許會感到自己在膨脹、縮小或在空中升起來。初學者大多因此而激動興奮，不用擔心，在修習初期，你是不太可能會升空而起的。在禪修之中，當放鬆現象出現時，神經系統開始更有效地傳遞感覺訊息，大量以前受阻的感覺訊息得以輕易流通，從而產生了各式各樣的奇異感覺，那並不意味什麼，只是感覺而已。因此，只管如常地運用此技巧即可；即觀察着它的生起、觀察着它的消失，不要介入。

問題四：昏沉（昏昏欲睡）

在禪修中感到昏沉是常有的事。你變得非常平靜與放鬆，那正是禪修的意料中事，不幸

的是，我們通常只有在睡着時，才會體驗到這種美好狀態，而我們就把它與那過程聯繫在一起，於是便自然慢慢入睡了。當你發現這種情況時，就要立即靜觀昏沉本身。昏沉有一些明顯特性，它會影響你的心念，試把它們找出來；它與某些身體感覺有關，試找出它們的位置。

這種探究性的覺察是昏沉的最好對治方法，會令它很快消失的。如果不成功，你的昏沉很可能與身體有關，那就要找出原因來處理了。如果你禪坐前吃得很飽，那可能是做成昏沉的原因。因此，快將禪坐前要少吃一些，或者，在飽餐一頓後要等上一個小時後才可禪坐。還有，不可忽視明顯的因由，如整天辛勞工作後才禪坐，自然疲倦嗜睡了；又如你前晚睡眠不足，就先要處理好身體的需要才好禪坐。不要向昏沉屈服，保持清醒與警覺，因為昏沉與禪修時的心意集中是截然不同的兩種體驗。你在昏沉中是無法得到嶄新領悟的，它們只有在禪修中才可以得到。如你真的昏昏欲睡，可以深吸一口氣，然後屏息靜氣，越久越好，跟着慢慢地呼出來，如是地重複，直至你的身體發暖與昏沉消失為止，之後，便可返回來靜觀氣息。

問題五：無法集中心意

心念有時過度活躍，人人皆會遇到，一般的對治方法會在後面有關「處理分心」的章節中闡釋。然而，有幾個產生這現象的外因，也應在這裡告知你們，而最好的處理方法是調整你的時間表。心理影像是很有力量的東西，它們能長時間停留在你的心間，講故事的藝術只是直接運用這些材料，如果作家運用了得，人物的性格、影像就會在人們的心中產生有力和難於磨滅的效果。如果你在禪坐前剛看過今年的最佳影片，禪坐時心中將充滿影片中的人物與影像。如果你看了半部非常恐怖的小說之後禪坐，禪坐時自然充滿妖魔鬼怪。因此，要把上述的次序調換，即先禪坐，後看電影或看書。

另外一個影響因素是你的情緒狀態。如果生活中有些矛盾或衝突未獲解決，那內心的激動是會帶到禪修之中的。應盡可能在禪坐前了結當日的矛盾衝突，那麼，生活自然順暢，禪修時也不致滿腦子思想。但是，切不可以此建議作為逃避禪修的藉口。有時，你是無法在禪坐前把所有問題都完全解決的，此時不要理會什麼了，只管進行禪坐吧！就用禪坐來放下你以自我為中心的、有局限性的觀點與態度，禪修之後，問題往往會較易解決。另外，有些日子，內心好像一刻也停不下來，而你也找不到明顯的原因。記得我們提過的周期改變嗎？禪修也會有周期性的，你會有好日子，亦會有壞日子的。

內觀禪主要是覺察力的鍛鍊，令心留意覺察心的當下活動比令心空寂更為重要。如果心意狂亂而你無法阻止時，就觀察着它好了，它全是你的東西，結果你會在自我探索的旅程中，又向前邁進一步了。至為重要的是，不要因為內心的不停思緒、自言自語等而沮喪，那些東西（嘰哩咕嚕的內心話語）只不過是我們要留意觀察的另一樣東西而已。

問題六：厭煩

坐着一小時，當中什麼也不做，只感受着氣息的進出，還有比這做法更厭煩的事嗎？很難想像吧？在禪修中，你會屢屢感到厭煩，人人都會的。厭煩只是一種心態，應作如是理解。有幾個簡單辦法可幫你去應付它的：

方法一：重新提起可靠的靜觀力

如果不斷覺得觀察氣息是件十分厭煩的事，有一點可以肯定，你已失去可靠的靜觀力來觀察呼吸的過程了。靜觀從來都不會令人厭煩的，再觀察一下！不要假設你已知道什麼是呼吸，不要想當然地以為你已看遍所有要看的東西，如果這樣做的話，你是在概念化那個過程，而不是在觀察着那活生生的現實了。當你清楚地覺察着呼吸或任何現象時，是絕不會感厭煩的，靜觀就好像一個小孩，以充滿好奇的眼光來看待任何事物，靜觀看待每一刻的態度是：

每一刻都好像是宇宙的最初一刻、以及唯一的一刻。因此，再觀察一下吧！

方法二：觀察你的心態

留心地觀察你的厭煩心態，什麼是厭煩？厭煩在哪裡？你感到它是怎麼樣的？它由什麼心理成分所構成？它是否有任何肉體上的感受？它對你的思想過程有什麼作用？試用一新鮮的眼光來看待厭煩，就好像你從未體驗過那種心態一樣。

問題七：恐懼

在禪修中，有時會出現莫名奇妙的恐懼，這是常有的現象，原因有多種：

- (一) 你可能經驗到很久之前被壓抑事件的後果，請緊記，念頭首先是在「無意識」中冒起的，在念頭被覺察到之前，它的情緒部分已有一段長時間由「無意識」過濾到意識之中了。如果你能坐至恐懼消失為止，那個記憶氣泡本身可能已在你的忍耐限度內升出水面、消失了。
- (二) 你可能要直接面對所有人都會有的恐懼 —— 對未知的恐懼。禪修至某一階段時，你會對自己正從事之活動的嚴重性感到震撼，你正在拆毀那堵幻有之牆，而它正是你慣常用來向自己解釋生命、用來保護自己免於受現實烈火所傷害的東西。**你即將和現實面對面相遇了，那是令人恐懼的事，但終究是要面對的，繼續前進！不必猶疑，馬上投入吧！**
- (三) 你感到的恐懼可能是自己造成的，也許是你的不善巧關注所產生的。你可能在「無意識」中設立了一個程序 —— 「檢查一下有什麼出現」，結果，當可怕的幻想 (Fantasy) 出現時，注意力就被鎖定在它上面，幻想得到注意力提供的能量，自會不斷增強。這裡的真正問題在於（對主要禪修對象的）留意觀察能力的不足，如果留意觀察能力已足夠強勁，這種注意力的轉移，一出現已被它覺察到，並且以常法妥善處理了。無論你的恐懼源自什麼，留意覺察都可以把它治癒。要精確、如實地觀察恐懼，不要執着它，只是觀看着它的生起與增長，研究一下它的效應，看看它如何影響你的感受、以及如何影響你的身體。當發覺自己被可怕的幻想困擾時，只須專心地觀察着它們即可。看到圖像時就視之為圖像，看到記憶時就視之為記憶，觀察伴隨而來的各種情緒反應，如實地了知它們，站在過程的旁邊觀察，不要介入，要讓自己好像是一個感興趣的旁觀者一樣，來對待整個動態情況。最重要的是，不要與情境鬥爭，不要嘗試抑制記憶、感受或幻想，只須置身事外，讓它們全都冒出來、流過去即可。它是不會傷害你的，它只是記憶，它只是幻想，它只不過是恐懼之心而已。

在有意識的觀察下，當你讓恐懼無阻地表演完畢後，它將不會再度下沉到「無意識」裡，更不會再出來纏住你，它將永遠地一去不返。

問題八：煩躁不安

煩躁不安的心境，往往是「無意識」為自己內部感受的一種掩飾手段。我們人類很善於壓抑，不願面對令人不快的心念，往往選擇把它掩藏起來，以為從此就可無須處理那問題了。不幸的是，我們通常都不會成功，至少不能完全成功。我們把心念隱藏，可是，掩藏所用的心理能量還在那裡，且在沸騰。結果就出現了那種我們叫煩亂不安的不自在感覺。你弄不清楚是什麼原因，總之，你就是覺得不自在、無法放鬆。當這種不適的感覺在禪修中出現時，只須觀察着它即可。不要讓它支配你，不要跳起來逃走，不要與它爭鬥，也不要試圖去趕走它，就讓它在那裡，只須密切地觀察着它即可，那麼，被壓抑的東西終究會浮現出來，到時你便可知道自己一直在擔憂什麼了。

你一直想逃避的令你不快的感受，差不多可以是任何事情：如內疚、貪欲或其他問題；也可以是輕微的疼痛、難知的隱疾、或即將到來的病患。不管是什麼，就讓它呈現出來和留意地觀察着它即可。如果你只坐着不動和觀察着你的煩躁不安，它終究會消逝而去的。能安坐不動直至你的煩躁不安完全消逝，這行動本身實是你禪修生涯中的一個小小突破。它教懂你很多事情，你會發現，煩躁不安其實是一種頗為表面的心理狀態，它天性命短，一來即走，不會久留，對你根本沒有真正的控制力。

問題九：努力過度

你會發覺，禪修老手一般都是很快樂的人，他們擁有人類最寶貴的財富——幽默感。它不是媒體節目主持人的那種膚淺的詼諧妙語，它是一種真正的幽默感。他們能夠嘲笑自己本身的人性缺憾，他們能夠面對個人的災難而輕聲發笑。禪修新手往往為了成就而過分認真。因此，笑一笑吧！在禪修中學會間中放鬆一下、緩和片刻是重要的。無論任何事情發生，你都要學會客觀地去觀察它們。如果你在緊張、在奮鬥，把一切都看得那麼非常認真，那是無法做得到的。

禪修新手往往因求勝心切而過分認真，他們充滿巨大的、誇張的期望，他們迅即投入，希望花短暫時間就可得到令人難以置信的結果，他們奮力推進、緊張、流汗、竭盡全力，這一切都那麼地非常嚴肅、非常莊重。這種緊張狀態剛好與留意覺察相反，他們的成就自然很少，接着，他們認為禪修畢竟沒有刺激，不能滿足要求，於是就把禪修輕易地拋棄了。應該指出的是，只有在禪修實踐之中你才能知道什麼是禪修，你想知道禪修到底是怎麼一回事，它的目的何在，只有靠自己直接去體驗它才行。因此，禪修新手之所以不知方向，乃因為他們的實踐不足以培養到充分的方向感出來。

新手的期待本質上是不實際的和愚昧的，作為禪修新手，你是會生起各式各樣的錯誤期待的，它們對你畢竟沒有好處，只會造成妨礙。過分努力會產生僵硬與不愉快、內疚與自責等。如果用功過度，你的努力會變得機械化，使留意覺察在生起前便遭打擊。你應有見識地把它們統統放下，放下你的期待與過分努力，只簡單地以穩定而平衡的努力禪修，享受你的禪修，不用汗流浹背地搏鬥來加重自己的負擔，只管留意覺察，禪修本身自會對你的前途有所安排。

問題十：喪失信心（氣餒）

過度用功的最後結果會令人喪失信心。因為，你長時處於一種緊張狀態，你沒有任何進展，你發覺自己沒有取得預期的進步，於是就會氣餒、失去信心，你感覺好像失敗了。這是一個非常自然的循環過程，但卻是可以完全避免的。根源是追求不切實際的目標。然而，那是一個十分普遍的綜合症狀，儘管已有很多一流的忠告和勸諭，它還是會發生在你身上的。這裡有一個良策，假使你發覺自己心灰意冷時，只管清楚地觀察你當下的心態，不可對它添加任何東西，只是觀察着它即可。挫敗感只不過是另一個短暫的情緒反應，如果你介入其中，它就會得到能量而增長；如果你能超然地旁觀着它，它自然會消逝而去。

如果你在禪修中因感到失敗而氣餒，那就特別容易處理了。你感到禪修失敗，那是因為你疏忽了靜觀，只須立即留意覺察那個失敗感即可，這一步正好重新提起你的靜觀力。造成失敗的感覺，全因一個記憶而已。禪修是沒有所謂失敗的，有的只是退步與困難；除非你完全放棄，否則是不會有失敗的。即使你禪修了整整二十年仍一無所獲，你只須在任何一刻選擇靜觀，還是可以立即靜觀起來的，一切全在乎你的決定；後悔只不過是另一種失念（unmindful）情況，你若在一瞬間瞭解到自己失念，那瞭解本身就是一個靜觀活動。因此，繼續上述的過程吧！不可因情緒反應而偏離正道。

問題十一：抗拒禪修

有些時候你不想進行禪修，這想法看來頗令人不快。禪修少一次好像不太緊要，但很易會成為一種習慣，較明智的做法是，勉為其難地繼續禪修，總之就去坐，觀察此厭惡感受，在大多數情況下，它只是一種飛逝而去的情緒、在你眼前曇花一現的閃光而已。只須坐上五分鐘左右，它就會消聲匿跡。在其他情況下，由於當天的厭煩情緒，它會逗留多一點時間才散。總之，它仍是會走的；況且，用上二、三十分鐘的禪修去消除它，總比整天帶着它來破壞自己的心情好。有時候抗拒的出現，是由於在禪修上碰到一些困難，你可能知道，亦可能不知道那困難是什麼。如果知道問題所在，就按本書所述的方法來處理。一旦問題消失，抗拒的情緒也會自然消失的。如果不知道問題所在，那就要不畏縮地、堅決地忍受它，直至它消失為止。只管繼續觀察着那抗拒情緒，一直坐至它完全消失為止。待它按常規發展完畢，它自會消失的。跟着，產生它的根本原因就會隨即自然浮現出來，那就好處理了。

如果抗拒情緒在你禪修中持續地經常發生，那就要懷疑本身的基本態度是否有一些隱微的錯誤了。禪修不是一種以特殊姿勢來進行的宗教儀式，它不是一種痛苦的修煉，也不是要在強制下渡過一段厭煩的時光。它不是一種要板起面孔來完成的義務。禪修是留意觀察，它是一種觀看事物的新方法，也是遊戲的一種方式。禪修是你的朋友，若能用此態度去對待禪修，你的抗拒情緒自可煙消雲散。

如果試過上述所有的可能性後，抗拒情緒仍然存在，那就可能是個問題了。禪修者可能碰到某些超自然的障礙，而這是遠遠超出本書所能討論的範圍。這問題在初學者中是罕見的，卻是有可能發生的。不要放棄，去尋求幫助，找一位夠水準的、修習內觀禪的大師，請求他來幫你走出困境，這些人正是為了此目的而生存於世上的。

問題十二：昏沉遲鈍

我們已（在問題四中）討論過心的昏沉現象了，但要注意，有另一特殊途徑也會進入那種狀態：內心的昏沉遲鈍可以是定力加深時之不想要的副產品。隨着你的鬆弛加深，肌肉會放鬆，腦神經的傳導亦會改變，這會在身體產生一種非常平靜和輕盈的感覺，你感到非常寧靜，而且有點似與身體脫離的感覺，這是美好的感受，它很好地集中在呼吸之上。可是，再繼續下去時，那適意的感受會增強，從而令你分心，注意力離開了呼吸，你開始真的享受那境界了，你的靜觀力走下坡了。你的注意力終於渙散了，在迷糊不清的禪悅雲霧中懶洋洋地漂移，結果便產生了此種缺乏靜觀力的狀態，一種類似心醉神迷的昏沉遲鈍。它的對治方法當然是靜觀，專心地觀察這些現象，它們就會消散的。當那些迷人的感受生起時，要接受它們，不用去迴避它們，不要被它們纏住，它們只是生理上的感受，因此，應就此事實去處理它們。如其為感受則觀察其為感受，如其為昏沉遲鈍則觀察其為昏沉遲鈍，觀察它們的生起，亦要觀察它們的消逝，不要介入，也不要與之糾纏。

你會在禪修中碰到問題，任何人都會，你可以視它們為可怕的折磨，或是要克服的挑戰。如果你視它們為負擔，你的苦惱只會有增無減，如果你視它們為學習與成長機會，你的心智發展前景一定無可限量。

第十一章 分心的處理（上）

每一位修行者都會有時在禪修中遇到分心，到時總需要有方法來應付。有些優美的方法可幫你快一點重回正軌，而無須完全依靠意志力去突圍。定力與靜觀力是手拉手一起行動的，它們互相補足，如果一方薄弱，另一方最終亦會受到影響。**禪修時的壞日子往往與定力差有關**，你的心在目標周圍漂浮不定，這個時候，縱使你處於心理逆境，仍需用一些方法去重新建立起你的定力。幸運地，你已得到了。事實上，你可從下述一系列的傳統實際策略中選取：

策略一：時間估計

這策略已在前面的章節中探討過了。有分心的東西出現，令你的注意力離開了呼吸，你突然發覺自己在做白日夢。要訣就是從任何吸引你的東西之中完全抽身而出，徹底打破它對你的束縛，好讓你重新全心全意地回到呼吸上來。你是靠估計分心了多少時間來實現的，沒有必要作精密計算，粗略地以多少分鐘來估計或以概念來描述即可。例如：只須對自己說：「唔！我已分心約兩分鐘了。」或是：「分心大約是從狗吠聲開始的。」或是：「分心是從我想着金錢開始的。」初習用此技巧時，你要在腦中自言自語，熟習之後，就無須自言自語，即可無言地、迅速地做得到。**要牢記，根本重點是要離開分心的束縛，重新回到呼吸上來。你以分心之念為暫時的禪修對象，約略估計一下分心的時間即可。分心的時間多少並不重要，只須離開分心的束縛，就可忘記整個做法，迅速回到呼吸上來，不要被估計過程所拖累。**

策略二：深呼吸幾次

當內心興奮激動，難於馴服時，只須深呼吸幾次，就可重新建立起專注力。應強力地吸氣、強力地呼氣，這可增強空氣與鼻孔內的接觸感覺，使你更易集中心力；也要主動地運用意志力去加強注意。定力是可以運用身心力量來促使增長的，因此，你將會發覺，注意力很快便可重新安頓於呼吸之上了。

策略三：數息

心中默默地數着氣息的出與入是一個非常傳統的方法，有些禪修宗派以之作為基本法門來教授，內觀禪則以之作為輔助手段，用來重新建立留意觀察能力，或用來增強定力。在第五章中我們談過，你可用不同的方法來數息，但記住要把注意力維持在呼吸之上。數息之後，你可能會注意到一種改變，氣息減慢了或變得輕細了，這是一個生理上的訊息，顯示定力已很好地建立起來。這個時候，氣息多會變得那麼輕快、柔和，乃至你無法清楚地辨認出呼氣與吸氣，它們好像混合在一起了，到時，你只須把呼與吸合而為一地數即可，但只可數到五便要回過來由一數起。如果數息變成一種煩擾，就要進行下一步驟，即停止數息，忘記呼出與吸入的概念，只管將心意直接潛入呼吸的純粹感覺之中。出息與入息融合為一，每一個氣息都與下一個氣息融合起來，形成一種沒有止境的、週期性的、純粹的平穩流動。

策略四：出入息默念法

這是數息的另一選擇，它的功能與數息頗為相似。只須將注意力投放在氣息之上，然後於每一個氣息週期在心中默唸：「吸入……呼出。」或是「入……出。」如是地繼續做，直至你無須採用這些概念時，便可把它們掉開，無唸地直接專注即可。

策略五：以一念消除另一念

有些念頭是怎麼樣也不肯離開的，我們人類是受情迷的眾生（受強迫觀念困擾的眾生），這是我們的最大問題之一。我們習以為常地、自動地追逐某些東西，例如：性幻想、憂慮與野心等，多年來一直無時無刻滋養着這些錯綜複雜的病態想法，且一有空時就和它們玩耍，給予它們眾多強化的鍛鍊機會；到坐禪時，我們命令它們走開，好讓我們可獨處片刻，可是，它們不聽命令，這是一點也不出奇的。像這樣頑固的想法，要用一直接方式、全方位的正面突擊始得。

佛教心理學已發展了一套獨特的分類體系，與其將想法分為「好」與「壞」，佛學家推荐使用「善巧 (Skillful)」 [1] 與「不善巧 (Unskillful)」。不善巧的想法與貪、瞋或癡等相聯繫，這些想法就是心意最容易構造成的迷執（強迫性觀念），說它們不善巧，是因為它們會令你偏離解脫的目標。至於善巧的想法，它們與布施、慈悲與智慧等相聯繫，說它們善巧，是因為它們可對治不善巧的想法，且會助你邁向解脫。

解脫是無法用心理學上的條件作用 (Conditioning) 來達成的，因為它不是一種由思想所能建構成的狀態，用心理學上的條件作用也無法構成那些在解脫後始有的性格特質，仁慈的想法可產生相似的仁慈外表，那不是真的，有壓力時即會崩潰；同樣，慈悲的想法只可產生表面上的慈悲。因此，善巧的想法本身是不能令你脫離陷阱的，說它們是善巧的，只不過是因為它們可作解藥，用以化解不善巧思想之毒素。布施心可暫時消除貪念，把貪念隱藏片刻，好讓專注力有足夠時間去自由地發揮作用；等到專注力穿透，直達至「自我過程 (Ego Process)」的根源時，貪欲即煙消雲散，而真正的布施心亦自會生起。

這個原則可在你的日常禪修中運用，如果你被某種迷執 (Obsession) [2] 所困擾，可生起它的相反想法來消除之。舉例來說：如果你非常憎恨查里，而他的陰沉愠怒面孔又不停出現在你的腦海裡，試向他散發一股慈愛及友善之輻射流，你多數可令當前的心理影像消除，跟着，你便可繼續你的禪修工作了。

有時候，單靠這個方法仍是不行，因為那個迷執實在太強了。在這種情況下，就要先削弱幾分它對你的操控力，然後才可有效地用此法去完全抵消它。這時內疚 (Guilt) 終於派上用場了，它是人類最拙劣的情緒之一。用心好好地看清楚你正想消除的情緒反應，認真地去考慮它；看清楚它給你的感受，看清楚它如何影響着你的生活、幸福、健康、以及你與別人的關係；看清楚它如何影響你在別人面前的形象；看清楚它阻礙你邁向解脫的方式。巴利文的佛教聖典催促你要非常徹底地去實踐這些活動，聖典忠告你要逐步生起厭離心 [3] 與在眾人面前受辱的感受，有如被迫要在頸項掛上動物之腐爛屍體去遊街示眾一樣。你要追求的是真正的厭離 (Loathing)，這一步驟本身也許已能完全解決你的問題，如果還未解決，可再用它的相反情感來抵消仍逗留不散的殘餘迷執。

貪念包括一切與愛欲相應的東西，從對物質利益的坦率貪婪，一直到像有德行之人般那麼受人尊重的隱微需求，都包含在內。瞋心的範圍，由小氣易怒到殺氣騰騰的暴怒，都包括在內。癡念則包括白日夢乃至真的幻覺等一切東西。布施可抵消貪欲，慈悲可抵消瞋心，你只須考慮片刻，對任何煩擾你的妄念、惡念都可找到特定的適當對治。

策略六：回想自己的禪修目的

有時候，一些東西好像隨意地在腦中自動彈出。有些字、片語或完整的句子不知為何，忽然在「無意識」中冒出，一些物體出現了，一些圖畫斷斷續續地閃現，這都是些令人不安的體驗，你感到自心好像風中飄動的旗幟，又好像海洋的波浪一樣前後沖刷。遇到像這些情況時，只須回想一下自己為什麼在這裡，就足以解決了。你可對自己說：「我在這裡坐着，不是為了花時間在這些妄念上；我在這裡是要把心意集中於氣息之上，而氣息是眾生所共同擁有的。」有時候，還未唸完此誦文時，你的心已安定下來了。有時候，你要唸誦多次，心才可重新集中於呼吸之上。

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

【註釋】

- [1] **善巧 (Skillful)**：簡稱善。指順於真理、有益於自他及有益於今生與後世的。用來形容有漏與無漏之身口意行為。反之則是不善巧，或稱不善或惡。(漏，指煩惱)
- [2] **迷執 (Obsession)**：迷惑和固執。迷，指迷於事理，執，指生起迷情之思而念念不捨。是不健康的、困擾人的、不由自主的強迫性的思緒與隨後出現的行為。有些似心理學上所說的情意結或情結 (Complex)。佛教上所說的迷執，多特指對人生實相上的無常、苦、無我、不淨等執迷不悟，偏執人生是常、樂、我、淨等顛倒妄見，以致不斷作業受苦而不自知。
- [3] **厭離心**：厭惡與捨離之心。佛教認為要去除迷執習氣，必須勤習靜觀技巧，觀生死之中，虛假不實，如水上泡，速起速滅，往來流轉，猶如車輪。此身眾苦所集，一切皆是不淨，甚可厭離，始能獲得解脫知見，克服迷戀之情思，成就解脫。例如《雜阿含經》在卷一之第一經有言：
「世尊告諸比丘：『當觀色無常，如是觀者，則為正觀 (正見)；正觀 (正見) 者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正觀 (正見)；正觀 (正見) 者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』如觀無常、苦、空、非我，亦復如是。時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。」

第十二章 分心的處理（下）

（禪修時分心？別緊張！）

就這樣，你坐在那裡禪修得很好，你的身體完全不動，你的心也十分平靜，你正暢順地隨着呼吸的氣流在進、出、進、出……平靜，安祥，而又集中，一切都很完美。然後，突然間，一個完全無關的念頭在心中跳了出來：「我真的想吃蛋筒雪糕！」顯然，那是一個分心，那不是你該做的事，你注意到分心了，於是把自己拉回到呼吸上，回到暢順的流動，進、出、進、出……。然後另一念頭又出現：「我付煤氣費了嗎？」那是另一個分心，你留意到它，又把自己拉回到呼吸之上，進、出、進、出……。「那新的科幻影片上映了，也許星期二晚我可以去看，不！星期二不行，星期三要做的事太多了，還是星期四去較好……。」又是另一個分心，你又再把自己拉回到呼吸之上，可是，你未能做到，因為有一微小的聲音在腦中說話：「噢！我的背正痛得要命。」這樣的念頭不斷出現，一個分心接着一個分心，好像沒完沒了的。

多麼困擾啊！然而，事實的確如是，這些分心實是要關注的重點，關鍵是要學習處理這些分心，學習覺察它們而又不受其所困，這就是我們坐在這裡的主要目的。當然，心意漂蕩是令人不快的，然而，這是心的運作常態，不可把它當作敵人，它不過是樸素的事實而已。如果你想改變什麼，首先要做的，就是看清楚它本身的實際活動情況。

當你第一次坐下來把心意集中於氣息時，你會因心意那麼難以置信的忙亂而大吃一驚。它時而跳躍、時而躊躇、時而轉向、又時而反抗，它不斷循環地追逐自己，它喋喋不休，它思索，它亦會幻想和發白日夢。不要為這些現象而心煩意亂，那都是自然的事。當你的心離開禪修目標時，只須留意地觀察着這個分心即可。

（將注意力暫時移到分心上面）

當我們提到內觀禪裡的分心時，我們是指任何令你的注意力離開氣息（禪修的主要目標）之出神事件。**這裡要為你提出禪修的一條重要而新的準則：當任何強大的心態生起，令你偏離禪修目標時，可暫時把注意力轉到分心上去，讓分心成為你的暫時禪修目標。**請留意「暫時」這個字眼，它很重要。我們不是要你在中途改弦易轍，也不是要你在每三秒鐘左右就轉換新的禪修目標，呼吸永遠是你的主要禪修目標。你把注意力轉到分心上所逗留的時間，只須足夠令你注意到它的某些特點即可，那些特點包括：它是什麼？它有多強？它持續了多久？

當你已默然回答了這些問題時，實已檢視分心完畢，然後讓注意力回到氣息上來。這裡請再一次留意「默然（Wordless）」這個有用的運作字眼。這些問題不是為了引發更多的內心喋喋不休（Mental Chatter），那會把你導致錯誤方向，引來更多的思想；我們只想你離開思想，回到直接、默然、與非概念性的呼吸體驗上去。這些問題設計是要讓你解除分心的束縛，洞察它的本性，而不是要你更深地受其所困。它們讓你察覺到什麼事情令你分心了，以及幫你脫離它，全部皆在一個步驟中完成。

（對治分心的三個善巧問答）

問題來了：當分心或任何心態在心中生起時，它是在「無意識」中開始的，片刻之後，它才會浮現在意識心中。此瞬間的時差是很重要的，因為它讓執取有充足的時間發生。執取可在瞬間生起，而它是在「無意識」中開始的，因此，待執取浮升至能認知它的意識心時，我們已被鎖在它的上面了，既然受其所困，也就自然隨着那過程單純地繼續下去，而繼續觀看分心時，我們亦會對分心的執取越來越加深。到了這個時候，我們肯定是在思考着那個分心的念頭，而非單純地在觀看着它了。整件事在一瞬間發生！這提醒了我們一個問題：在我

們開始覺察到一個分心時，就某種意義而言，我們已經被它纏住了。

要善巧地對治這一特殊病症，可試用我們的三個問題：「它是什麼？」「它有多強？」以及「它持續了多久？」為了回答這些問題，我們必須弄清楚那個分心的性質，要這麼做，我們就要與它分離，意識上後退一步，脫離它，然後客觀地觀察着它。為了使它成為一個觀察對象，我們必須停止想那個念頭、停止感受那個感覺，這個過程本身也是一種保持中立、客觀、無執的留意覺察練習。對分心的執取就這樣被打斷，而我們又可專注了。這時，專注可平滑地回到原來的目標上來，而我們又可回到呼吸上了。

(不要為分心自責，誰不會分心?)

當你開始練習這技巧時，難免要依靠文字，你要用文字發問、用文字作答，雖然字句不長，你仍需依靠它一段時間。一旦內心習慣之後，你只須察覺到那個分心，察覺到它的性質，然後回到呼吸上來，那完全是一個非概念性的過程，且異常快速。分心本身可以是任何事情：一個聲音、感覺、情緒、幻想等，幾乎什麼都可以。無論它是什麼，都不要去壓抑它，也不要趕走它，無需這樣做，只須以單純的注意力專心地觀察着它即可，無言地仔細觀察着那個分心，它自會完全消失，而你的注意力又可輕鬆地回到呼吸上來。也不要為了分心而自責，分心乃自然之事，它們總會自來自去。

雖然這是聖者之言，你還是會自責的，那亦是自然之事，就把自責的過程作為一個分心來觀察，然後回到呼吸上去吧！

要知事件的次序為：呼吸，呼吸，分心之念生起了，因分心而受挫之念出現了，你因分心而開始自責，你察覺到自責之念，你回到呼吸上來，呼吸，呼吸。如果你做得正確，那真的是一個很自然暢順的循環。當然，其中的要訣是忍耐。如果你能學會觀察這些分心，而又不會被它們纏住，那就輕易不過了。你只悄然滑過分心，你的注意力很輕易地又回到呼吸上來。當然，同樣的分心可能會在片刻之後又冒出來，若是的話，只須再度專心地觀察着它即可。如果你在處理一個頑固的慣性思想模式，這種情況可能會持續多時，甚至經年累月。不要氣餒心煩，這亦是自然之事，只須察覺那個分心，然後回到呼吸上去即可。不要與這些分心之念搏鬥，不要緊張或掙扎，那是徒勞無功的，你用在抗拒的每一分精力（能量），只會進到思想情結之中，令它們更加強大。因此，不可試圖強迫思想離開你的心意，你是無法獲勝的。只須專心地觀察着那個分心，它最後自會離開。很奇怪，你越能單純地注意那些分心，它們就會變得越來越弱。如果能夠經常長時間地、單純地注意着它們，久而久之，它們自會消失得無影無蹤。若與之搏鬥，只會增強它們的力量，能超然、客觀地觀看着它們，它們自會凋謝。

(讓覺知助你一臂之力)

覺知具有破解分心的功能，就好像軍火專家有拆掉炸彈雷管的能力一樣。輕微的分心只須一瞥即可化解，以覺知默照，它們很快就會消失得無影無蹤。至於根深柢固的慣性思想模式，則須不計時間多少，堅持重複不斷的恆常專注始能破解。實際上，分心是紙老虎而已，它們本身是沒有什麼力量的，它們必須經常被餵養，否則就會死去。如果你拒絕以自己的恐懼、貪、瞋等餵養它們，它們就會奄奄一息。

覺知是禪修的一個重要部分，它是你要奮力培育發展的一個基本東西。因此，實際上是不必去與分心對抗的，關鍵是要覺知當下正在發生的事情，而不是去控制它們。記住，定力只是一件工具，其重要性僅次於單純的注意。從覺知的角度來看，根本就沒有所謂分心，心裡生起的任何現象都只是另一個培育覺知的機會而已。記住！呼吸只是一個任意選擇出來的禪修對象（焦點），被用作為注意的主要或基本對象，而分心則是注意的次要對象，它們與呼吸一樣，都是現實的一個部分。作為注意的對象，是什麼東西實在分別很微，你可以注意呼

吸，也可以注意分心；你可以注意到自心靜止的事實，亦可以注意到定力強的事實；你可以注意到定力散失，也可以注意到自心一團糟的事實。所有這些都是覺知活動，只要維持此覺知活動，定力自會隨之而來。

(禪修究竟是為了什麼?)

禪修目的，不是為了要把心意永無間斷地集中於呼吸之上，這目標本身是無法達致解脫的。禪修目的，不是為了要達到一完美無缺的靜止、安祥心態，雖然那境界甚為可愛，它本身是無法令人解脫的。禪修目的，是為了達致無間斷的留意覺察力（念力、靜觀力），（完美的）留意覺察力，亦只有（完美的）留意覺察力才可以令人開悟、解脫。

(五種蓋障)

分心會以各種大小、形狀和風格等不同形態出現，佛教論師把它們分門別類，其中一種被稱為「蓋障 (Hindrances)」[1]。它們被稱為「蓋障」，是因為它們障礙你在禪修中要培育發展的「止」與「觀」。請留意一下這個用語，「蓋障」這個詞包含一種貶意，事實上，那些心態也是我們想根除的。不過，那並非意味我們要去壓抑、迴避或譴責它們。

讓我們以「貪」為例，我們不欲延長在心內生起的任何貪念，因為延續貪念會導致束縛與悲痛。這不是說在覺察到它出現時，就要把它拋出心外，我們只是不鼓勵它逗留，以不迎不拒的態度，讓它自來自去。當貪念剛剛被覺察到時，心是不會對它起價值判斷的，心只是站在一旁看着它的生起。由頭到尾，整個貪念的動態，都應只是用此方式來觀看即可。我們一點兒也不去幫助它、阻礙它、或是干擾它，讓它逗留多久就多久，我們只是在它的逗留時間內去盡量認識它：默察貪念在做些什麼，默察它怎樣打擾我們和怎樣困擾他人，我們默察它是怎樣令我們一直無法稱心如意。從這些第一手經驗，我們深知依從貪欲生活是不善巧的，而這種領悟（認知）是絕非理論性的。

對於所有「蓋障」的處理方式都是一樣的，在這裡讓我們仔細地逐一檢視。

貪蓋障

假設在禪修中，你因美好的感受而分心，那可能是一念令人愉快的幻想、自豪或自尊自大的感受，可能是一念慈愛的感受，亦可能是禪修時生起的身體輕安感受。無論它是什麼，緊接而來的將是貪念，也就是欲得到任何你正想着的東西之貪念，或是欲延長正感受着的美好體驗之想法。無論其性質為何，你都應用下述方式來處理貪念：在貪念或感受生起的當下就要覺察到它，將伴隨而來的貪念區分開來覺察，留意一下它的確實範圍和程度，留意它會持續多久，以及留意它最後會在何時消失，如是地完成之後，將你的注意力帶回到呼吸上來。

瞋蓋障

假設在禪修中，你因負面的感受而分心，那可能是令人恐懼或困擾的東西，也可能內疚不安、情緒低落、或是身體痛苦，無論那心念或感覺的實質為何，你發覺自己已在抗拒或壓抑它，也即是想避開它、抵抗它、或是否定它。這裡的處理方式基本上是一樣的：在心念或感覺生起的當下就要覺察到它，留意伴隨而來的抗拒心念，估量一下它的範圍與程度，看看它會持續多久，以及何時消失，然後將注意力帶回到呼吸上來。

昏沉蓋障

昏沉以不同的等級與強度出現，由輕微的昏昏欲睡至完全呆滯、遲鈍皆有。我們在這裡說的是心理狀態，而非生理狀態。心理上的睏倦與身體上的疲勞是完全不同的一回事，而在佛教論典的分類中，它屬於生理上的感受。心理上的昏沉較接近厭惡（瞋），因為那正是心意為了逃避不適意感受所要的一種聰明小手段。昏沉有點像心理功能的關閉、或是感官與認知功能的遲鈍化，它假裝昏昏欲睡來迫使自己愚笨。

處理昏沉是棘手的，因為它的存在會直接違反覺知的運作。昏沉幾乎是覺知的相反現象，然而，覺知亦是對治此障礙的良策，而處理方法也是相同的。當昏沉現象出現時就要立即覺察到它，覺察到它的範圍和程度，覺察到它的出現、持續多久與消失。**這裡要特別留神的地方是，你要在它剛萌芽時就要立即猛然地覺察到它，這是至關重要的。如果錯失第一個時機，它的高速發展很快就會壓倒覺知的力量。**當昏沉勝過覺知力時，心就會沉下來，甚至熟睡起來。

掉舉（散亂）蓋障

憂慮與不安心態是內心的掉舉表現，你的心一直在四周飛奔不停，不願在任何一件事上安頓下來，你可能在一些事上重複不已。就算此時此地的你，不安的感覺仍佔內心的主要地位。心不願在任何地方安頓下來，它不停在四周跳動。這情況的對治還是同樣的基本程序。不安給意識一種特定的感覺，你可稱之為味道或質地（Flavor or Texture），無論你叫它做什麼，那不安之感在當時是會呈現出一些可被定義的特質的。尋找它，一旦你發現它後，就要注意它的剩餘程度，注意它的生起，注意它的持續時間，以及注意它何時消逝，然後把注意力重新拉回到呼吸上來。

疑蓋障

在意識上，疑有其本身的獨特感覺，巴利藏經把它描述得很好：那種感覺就像一個人，從沙漠中瞎闖而出，來到一處沒有任何標示的十字路口，他應走哪一條路？由於無法解答，他只有站在那裡躊躇、搖擺不定。在禪修之中，類似以下方式的內心對話會出現：「我為了什麼要這樣地坐着？我這樣做究竟真的得到什麼沒有？噢！當然有，這對我是好的，書是這麼說的。不！那是瘋狂做法，簡直浪費時間。不！我不會放棄，我說過要做就一定要去做。又或者我只是頑固、執着？不知道，我真的不知道。」不要跌落這個陷阱之中，它只是另一個障礙，一個內心的小煙幕彈，要障礙你做世間最艱巨的留意覺知當下實相的壯舉。處理疑並不難，只須覺知到這動搖不定的心態，把它作為一個禪修對象來審視即可。不要被它困住，要退一步來看它，看看它有多強，看看它何時來、逗留多久，再看着它消逝，然後重新返回呼吸。

（美好高尚的心態，畢竟如過眼雲煙）

這是處理任何分心的一般模式。記住，所謂「分心」，是指障礙禪修的任何心理狀態。其中有一些是很微細的，這裡列出的一些可能性，或許對禪修會有幫助，負面的心態較易辨識，其中包括：不安全感、恐懼、憤怒、情緒低落、激怒與失意等。

貪愛與欲望則比較難察覺，因為它們會被用在我們常認為是高尚和有品德的事物上。你可能有令自己止於至善至美的欲望，亦可能有較高品德的渴求，你甚至可能貪戀着禪修本身的喜樂經驗。要使自己脫離這些高尚的感受是比較困難的，到最後，它只會令你越來越多貪欲。它（求取高尚的事物）是一種滿足欲望的活動，一種忽視現實的聰明做法而已。

然而，最難處理的是，那些靜悄悄滲入禪修之中的正面心態，例如：快樂、平靜、滿足、對各地方所有眾生的同情與慈悲。這些心態如此甜美、仁愛，乃至令你不忍捨棄它們，因為，

這麼做會令你覺得有點像一個背叛人類的人，其實這想法是不必要的，這樣說不是勸你去排斥這些心態，或是要變成一冷酷無情的機械人，我們只想你如實地去看它們。它們不過是一些心態，會自來自去，會自生自滅。如你繼續禪修，這些心態是會更常出現的。要訣就是不去依戀或執着它們，只須在旁觀看着每一個生起的心態，看看它是什麼、它有多強、它會持續多久，然後看着它的消失。每一心態的出現，只不過是你內心世界的一片過眼雲煙而已。

就像呼吸分階段進行，心態也是一樣，每一個呼吸都有開始、中間和結束，同樣，每一個心態也有生起、成長和壞滅三個階段，你要努力看清楚這些階段，然而，這並非易事。之前我們已經提過，每一個念頭和感覺都是首先從「無意識」中生起，然後才浮升至意識層面；而我們通常在它們進入了意識層裡及逗留一段時間後才覺察到它們。事實上，我們在覺察到分心時，它已開始壞滅離開，不再糾纏我們了。就在這個時候，我們才突然驚覺，自己正在作白日夢、幻想或是胡思亂想。很明顯，這是事件的尾聲，要補救已太遲了，就好像賊過興兵一樣，於事無補。我們應正面迎戰逼近的心態，若能安忍不動，自然曉得不斷深入意識心中，在它們從「無意識」中冒出時就把它們認出來。

（定力帶你往何處去？）

由於心態會首先從「無意識」中冒起，若想捕捉到它，你就要把覺知力（Awareness）深入到這「無意識」層裡面。那是困難的，因為你看不到那兒正在發生什麼事，至少與你習慣在意識層裡看到的念頭不一樣，不過，你可以從學習中得到一個模糊的動態感覺，而運作方式有點似心靈上的觸覺。這要不斷練習始得，同時，這能力又與深度的定力有關。定力可令這些心態的生起減慢，從而令你有時間感受到每一個從「無意識」中浮現的心態，就在它們出現在意識層之前。定力可以幫助你把覺知力延伸至念頭與感覺之源——動盪難測的黑暗（喻「無意識」）之中。

隨着定力的提高，你開始感受到念頭與感覺的慢慢生起，它們好像一個個水泡，獨立而又分離。它們從「無意識」中慢慢冒上來，在有意識的心中逗留片刻，然後悄然消逝。

留意覺知自己的心態是一種精密的行動，對於感受或感覺尤其如是。你很容易走在感覺之前，意思是：在感覺的現實上添加了一些東西；同樣，你亦很容易落後於感覺，只得到其中的一部分而非全部。要奮力達到的理想是：完全如實地體會到每一個心態，不添加任何東西，也沒有任何遺漏。讓我們以腳痛為例，事實上它只是一純粹的感覺流動，它不斷改變，時刻不同，它到處移動，時強時弱。疼痛不是一個（實在的）東西，而是一件事（現象、過程）。因此，不宜以任何概念名之，亦不可以任何概念與之相聯繫。對此疼痛事件之單純無礙的覺知，將體會到它只是單單的能量流動形態而已。無需思想反應、無需拒絕，僅是能量活動而已。

（擺脫概念所惹的禍）

在禪修初期，我們需要反思一下有關概念化背後的假設。依靠邏輯方式，我們大多數人在學校與生活中，都能運用概念（心法）來取得良好成績。我們的事業、日常生活上的大多數成就、愉快的人際關係……等等，我們都視為大部分與成功地、巧妙地處理概念有關。然而，在發展覺知力時，我們要暫時擱置概念化過程，致力於體會心理現象的單純本性。在禪修當中，我們試圖在概念生起之前去直接體驗自心。

可是，人的心把這事件概念化為疼痛，你發現自己正把它想為「疼痛」，那是概念、標籤、一種加在感覺本身之上的東西。你發覺自己正構思起一個心理形象、一幅疼痛的畫面，而且開始看到它的樣子了。你可能看到那隻腳的圖畫，上面有些象徵着疼痛的色彩，這很有創意和娛樂性，然而，那不是我們想要的，那是扣在生動活潑的現實上之概念。很有可能你會開始想着：「我的腳有點痛。」「我」是一個概念，它是額外加諸純粹經驗上的東西。

當你把「我」引進到這過程時，你正在為現實與觀照現實的覺知之間建築起一道概念的鴻溝。諸如「我」或「我的」想法，在直接覺知之中是沒有任何地位的，它們是多餘的附加物，不時暗中為害。當你把「我」引入畫面時，實際上在確認疼痛為一體，那只會令它的影響力加倍而已。如果不讓「我」來打擾運作，疼痛就不會那麼令人難受，而僅是純粹的能量波動，且可以是美妙的。如你發現「我」正在迂迴進入你的疼痛或其他感受的體驗之中，那就留心地觀察着這個情況即可。**對痛苦作個人認同的現象要保持單純的注意。**

總的來說，我想表達的意思十分簡單：**你要如實覺察每一個感覺，無論它是疼痛、狂喜、或是厭煩，你要在那東西（現象）處於自然和純潔無染的狀態下，完全地體驗到它。只有一個方法可以做得好，那就是：你要精準地抓緊時機。你對每一個感覺的覺知必須與它的生起精確地同步。**若稍有遲緩，你會錯失開始，無法掌握到它的全貌；如果某感覺已在心中消逝，而你仍對它依依不捨，停留在任何感覺的過去記憶之中，如是地執着那個記憶，只會令你錯失下一個感覺的生起。這運作十分精巧，你必須漫遊於當下（此時此地），提起與放下皆不許稍有差遲（延誤），且十分需要瞬間的輕觸，**你與感覺的聯繫（接觸）永不可在過去或未來，只可單單在眼前當下。**

（感覺會引起一連串的概念性思維）

人類的心習慣把現象概念化，且已發展了很多聰明的做法。如果你放縱心意，每一個簡單的感覺都可以啟動一連串的概念性思維。讓我們以聽為例子：你正坐着禪修，隔壁房間有人掉下一隻碟子，那聲音撞擊你的耳朵，你的腦海馬上出現一幅隔壁房間的圖像，你也許還看到掉下碟子的那個人呢！如果那是熟悉的環境，比如說是你的住所，你的內心可能出現一套立體而色彩鮮明的動畫，在裡面你看到誰在掉碟子，以及掉的是那隻碟子等等。整個次序就在瞬間出現在意識之中，它就是這樣地從「無意識」中跳出來，那麼地鮮明、清楚和引人注目，它擠掉一切事物，令人只知它的存在。原來的感覺——那純粹的聽覺體驗——怎麼樣了？它在混亂中走失了，完全被蓋過與遺忘了。我們錯失現實，進入了一個幻想世界。

這裡有另一個例子：你正坐着禪修，突然有聲音撞擊你的耳朵，那是一個朦朧的雜音，類似一種低沉的壓碎聲，它可以是任何事情。跟着你可能會想：「什麼聲音？是誰做的？從哪裡發出來？距離有多遠？有危險嗎？」你會一直如是地繼續想下去，可是，除了你的幻想投射之外，沒有任何答案可得。

（只需單純地聽！）

概念化是一個潛伏的狡猾過程，它暗中潛入你的體驗之中，完全接管一切。當你在禪修中聽到一個聲音時，應單純地注意着那聽的感受本身，僅僅是這麼做即可。實際上，由於發生的事簡單異常，乃致我們經常把它完全遺漏了。聲波以一獨特的模式撞擊耳朵，聲波在腦中被轉成為電波，而那些電波脈衝則以聲音模式呈現給意識。如此而已，沒有畫面、沒有動畫、沒有概念、也沒有與之相關的內心對話，只有聲響。現實就是那麼單純和樸素，當你聽到一個聲音時，就要專注着聽的過程，其他一切只當是附加贅言，可以完全放下不理。同樣原則亦適用於你的每一個感覺、情緒或經驗。仔細觀看一下你自己的感受或體驗，向內心深處挖掘你的久遠收藏，看看有什麼發現。你也許會驚訝地發覺，它竟然如是簡單、如是美妙。

（幾種感覺同時生起時的處理）

有時候，好幾種感覺會突然同時生起，你可能同時有一念恐懼、胃痙攣、背痛，以及左耳垂痕癢。不要坐在那裡不知所措，不要一直來回地轉移目標，或是疑惑着選哪一個才好，其中必有一個感覺是最強烈的，只須開放自己，其中最堅持的或最強烈的那個自會闖入，吸

引你的注意，到時，要留意觀察着它，直至它消失為止，然後回來注意呼吸。如果有另一個（強烈的感覺）自己闖進來，就讓它進入，當它結束後，再回到呼吸上來。

不過，此過程可能會做得太過火了，不要坐在那裡不停地尋找對象來專注，應該維持對呼吸的專注，直至有干擾闖入來令你分心，當你察覺到這樣的事情出現時，不可與之抗爭，就讓心自然地注意到那個干擾、專注着它、待它消逝後，再回到呼吸上來。不可尋找其他的身心現象，應讓它們來找你，只須讓注意力回到呼吸上來即可。當然，有時候你會昏沉的，就算是禪修多年的人，亦會有時在禪修中突然醒來，發覺自己已經偏離正軌好一段時間了。不要氣餒，知道自己已分心了這麼一段時間後，再回到呼吸上來，完全不必生起任何負面情緒的反應。瞭解到自己已偏離正軌這動作本身，就是一種積極、有效的覺知，它本身就是純粹覺知的一次練習。

（像訓練肌肉一樣訓練專注）

專注要不斷運用與練習才能進步，就像訓練肌肉一樣，每一次練習都會令它進步少許，強壯一些。你感到醒覺這事實本身，意味着你的覺知力已剛剛增進了，那表示你勝利了，可以無悔地把注意轉回到呼吸上來。可是，懊悔是一種受條件反射的動作，它像其他心理習氣（Mental habit）[2]一樣，總會在不知不覺間發生的。如果你發覺自己開始有點挫敗感、氣餒或自責，只須以單純的注意觀察着它即可。它只不過是另一個令你分心的事物而已，給它一點注意，監視着它的消逝，然後回到呼吸上來。

上述原則可以、並且應該被認真地運用到你的所有心態之中。你將很快發覺，這是一條毫不容情的指令，也是你從未遇過的挑戰。你也會發覺，自己只願把這技巧實施於某些感受或經驗之中，而非全部。

（內觀禪助你脫離貪瞋等心理困境）

禪修有點像心內的酸性物質，它會慢慢侵蝕你放入心內的任何東西。我們人類是很奇怪的生物，我們喜歡某些有毒物品的味道，而且堅持要繼續吃它們，即使它們正致我們於死地。我們所執着的思想是毒藥。你會發覺，自己很熱心去剷除某些思想，對其他思想則很維護與珍惜，捨不得剷除。這就是我們人類的境況。

內觀禪修不是一種遊戲，清楚覺知決非一般的娛樂消遣那麼簡單，它是一條引領我們脫離貪瞋困境的道路。運用覺知於生活中較令人不快的情況，相信比較容易。一旦你體驗過恐懼與沮喪在覺知的強烈照射下消散殆盡，你就會想重複那個過程。那些是令人不快的心態，它們會造成傷害，你希望擺脫它們，因為它們經常煩擾着你。要運用同樣的過程到你愛惜的心態，如愛國心、愛兒心或摯愛之上，則會困難得多。不過，那一樣是必須的，因為，無論是正面的（善的）或負面的（不善的）依戀執着，它們都會令你陷於泥濘之中。若能勤習內觀禪法，就可輕易地出離困境，呼吸到一口新鮮空氣。內觀禪是直達涅槃的道路，從那些已攀上頂峰的聖者報導中可以知道，所付出的每一分努力都會是非常值得的。

【註釋】

[1] **蓋障 (Hindrances)**：佛教稱為「蓋」，是煩惱的別稱，能覆蓋自心，障礙善心的生起與發展。主要有五種：貪 (Desire)、瞋 (Aversion)、疑 (Doubt)、昏沉 (Lethargy) 與掉舉或散亂 (Agitation) 等。它們合稱「五蓋」。佛教禪修，初步努力必須克服此「五蓋」，始得成就「定境」。之後，便可進一步修持「靜觀」，獲得解脫智慧。

[2] 習氣 (Mental habit): 即習慣。佛教認為，由於我們的思想行為 (尤指內心的煩惱) 經常生起，不斷薰習自心，經久成習，令人受制，難於自拔。所指「習氣」，多指令我們受苦之壞習慣。

第十三章 靜觀 (Mindfulness) 的闡釋

Sati 是巴利文，它的英譯多為 Mindfulness，中文的古譯為「念、念住、正念或觀照」等，但今譯則多為「觀、靜觀、留意覺察、留意覺知、留意觀察、專注、覺知、覺察、觀察、注意」等。【譯者註：*Sati* 與 Mindfulness 皆有憶念、惦記、密切注意、覺知、專注等意思，但欲瞭解其禪修涵義，非參閱《念住經》[1]或《念處經》等經文不可。作者在本章中的闡釋，可謂深入淺出，幫了我們一個很大的忙。譯者為了方便讀者理解，決定根據不同的上下文義，給 Mindfulness 以適切的不同翻譯。】*Sati* 是一種活動，它真實的意思是什麼？確實的答案恐怕找不到，至少很難用文字來表達。文字是心設計出來的符號，它們描述的真實是符號思維要處理的東西，而靜觀所處理的，是在符號之前的真實，故不受符號邏輯所束縛。儘管如此，靜觀頗為容易被體驗，亦可被描述，只須緊記，文字只不過像指着月亮的手指，文字不是其所指的東西本身。實際的經驗皆超越文字與符號的範圍。靜觀可以用全然不同於本書的術語來描述，而每一描述也可以是正確的。

靜觀是你在當下正在運用的一種微妙過程，它超越文字，但此事實不會讓它變成不真實，正好相反，靜觀是引發文字的真實，隨後而來的文字只是真實的影子而已。因此，重要的是要瞭解，以下所述的一切皆是比喻而已，並沒有太大的意義。靜觀永遠超越語言文字的邏輯，不過你可以體驗它。佛陀在二千五百多年前所介紹的內觀禪修技巧，是一套專門用來體驗無間斷靜觀狀態的心理活動。

當你開始覺知某物，就在你將它概念化或確認之前，總會有一瞬間的純粹覺知，那是一種覺知狀態，通常歷時短暫；就在你集中視力於某物，就在你集中心力於某物，就在你把它具體化 (Objectify)、在心裡鎖定它、並從其他事物中抽離出來之前那一瞬間。它發生在你開始想它之前，就在你心裡說：「啊！它是一隻狗。」之前就發生了。那流動的、柔和聚焦的瞬間純粹覺知就是靜觀。在那電光火石間的短暫時間裡，你經驗到的東西皆非實在的東西。你體驗到一柔和流動的、瞬間消逝的純粹經驗，它與其他實際事物環環相扣，而非分離。靜觀好比以周邊視覺去看，而非以正常的中央視覺去看。然而，此瞬間的柔和而非集中的覺知，包含着一種非常深邃的洞悉，那是當你集中心意和把事物具體化時即會消失的能力。在平常的知覺過程中，靜觀階段瞬即飛逝，乃至常被忽略；於是，我們養成了只注意知覺過程其他階段的習慣，把焦點放在知覺、認知到知覺、標籤，以及大部分時間花在與之有關的符號思維之中，以致原來的瞬間靜觀一閃即逝。前面提過的內觀禪修，其目的就是要訓練我們去延長此瞬間的覺知時間。

利用適當技巧把靜觀延長後，你將有一深刻體驗，它會改變你的整個世界觀。然而，這認識層次必須通過學習與持續的定時練習始得。一旦學會此技巧，你將發現靜觀有很多方面都是非常有趣的。

靜觀的特質

- (1) 靜觀好像一面心鏡。它只會反映當下正在發生的事情或現象，而且是如其實在的反映，沒有任何偏見。
- (2) 靜觀是無判斷的觀察。它是內心那種不加批判的觀察能力。憑藉此能力，人才可以沒有責難、沒有判斷地來觀看事物，他不會為任何事物而驚訝，他只是大公無私地、如實地看待任何事物的自然狀態，他不判斷，也不決定，只是觀察。請留意，當我們說：「他不判斷，也不決定」時，我們的意思是，這位禪修者在觀察經驗時，十分像科學家用顯微鏡觀察物件，

心中沒有任何先入為主的想法，只是如實地觀看那物件。禪修者也是以同樣的方式來留意觀察無常、苦及無我。

從心理學上來說，如果我們不能在事件發生時，同時接受內心生起的各種狀態，要客觀地向內觀察自己是不可能的。此點對於不適意的心態而言尤其如是，例如，要觀察我們的恐懼，我們必須接受自己恐懼的事實。假如不能完全接受自己的情緒低落，我們又怎麼能審察它呢？這道理對於惱怒、激動、挫敗感，以及其他一切令人不舒服的情緒來說，亦是同樣適用的。如果你忙於排斥某些事情，你是無法同一時間去徹底檢察它們的。我們現有的任何感受或經驗，靜觀都會一概接受，它只不過是生命裡發生的另一件事，另一項要被覺知的事而已。沒有驕傲、沒有羞愧、亦沒有個人風險，那裡出現什麼，就是什麼。

(3) **靜觀是不偏不倚的密切注意。**它不會偏袒任何一方，它不會依戀執着所感知到的事物，它只是感知。靜觀不會迷戀那些美好心態，也不會嘗試迴避不好的心態。它不依戀樂事，也不逃避苦境。靜觀對所有經驗、想法、感受等皆一視同仁，沒有任何壓抑或壓制，靜觀不會搞個人偏愛。

(4) **靜觀是非概念性的覺知。**巴利文 *Sati* 的一個翻譯是靜觀，另一個翻譯是純粹注意。它不是思維，它不牽涉思想或概念，亦與意念、意見或記憶等無關，它只注視。靜觀會自動記下經驗，不會比較它們，不會給它們標籤或歸類，對每一件事，它都會視之為第一次相遇那樣來觀察。它不是建基於反省與記憶之上的分析，剛好相反，它是對當下發生着的任何事物的直接體驗，當中無須以思想概念等為媒介。在知覺過程中，它是先於思想出現的。

(5) **靜觀是當下的覺知。**它發生在眼前當下，它是對現正發生着的事件所作之觀察。它永遠逗留在現在，永遠在時光流逝的波浪頂峰上滑浪。如果你想起二年級的老師，那是記憶；當你覺知到自己正在想着二年級的老師時，那是靜觀；如果你把這過程概念化，對自己說道：「噢！我正在回憶。」那是思維。

(6) **靜觀是不自私的警覺。**它是在無私的前提下發生的。秉持靜觀去觀看一切現象的人，是不會心懷「我」或「我的」等概念的。例如：假設你的左腳有些疼痛，一般人的意識會說：「我有些疼痛。」而運用靜觀的人，心中只知道那感覺就是感覺，不會再在上面附加「我」的概念。靜觀不容許任何人在知覺上增加或減少任何東西。靜觀的人不會增強任何事，也不會強調任何事，他只是在當下如實地觀察，不作任何扭曲。

(7) **靜觀是變化的覺知。**它觀察着當下的流逝經驗，它觀看着正在變化的現象，它看着所有現象的生起、成長與成熟，它注視着現象的衰微與消逝。靜觀是時刻不停地、持續地觀看事物。它觀察所有現象，任何正在心中出現的身體、心理、或情緒現象，都包括在內，你只須坐下來觀看表演即可。靜觀是觀察眼前每一個流逝現象之本質，看到現象的生起與消逝，看到現象影響我們的方式，以及我們對它的反應，看到它如何影響其他人。在靜觀中，你是一個無私、公平的觀察者，你唯一的工作是要清楚了知內在在世界不斷流逝的表演。

請留意最後那一點，在靜觀中，你要觀察自己的內在在世界，正在發展靜觀力的禪修者是不會關心外在世界的，它仍在那裡，但在禪修時，你的研究領域是自己的經驗、思想、感受、以及個人的知覺。在禪修中，你自己的實驗室就是你自己本人。內在在世界貯存着龐大的資料，裡面不但包括外在世界的反映，還有很多其他的事物。仔細檢查一下這個資料庫，可令你達致完全解脫。

(8) **靜觀是參與性的觀察。**禪修者在同一時間內，既是參與者、又是觀察者。當你觀察自己的情緒或感覺時，在同一時間內，你也在感受着它們。靜觀不是一種知識性的覺知

(Intellectual Awareness)，它只是覺知而已。心鏡的比喻在此失效了，靜觀是客觀的，但不是冷酷無情，它是對生命之醒覺體驗，對進行着的生活過程的一種警覺性的參與。

(9) 靜觀是很難用文字來定義的。不是因為它很複雜，而是因為它太簡單和開放。同樣的問題，在人類經驗的每一個領域也會出現，最基本的概念總是最難定義的。看一看字典吧，你會發現很明顯的例子，長的英文字都有簡明的定義，短的英文字如「the (這)」和「be (是)」等，往往需要一頁紙長的定義；在物理學中，越基本的現象，它的功能就越難描述，如量子力學所研究的現象就是。靜觀是先於符號與文字的功能，你就算整天玩弄符號與文字，也是無法完全掌握靜觀的。我們永遠無法完全地描述它是什麼，不過，我們可以說它做的是什麼。

靜觀的三種基本活動

靜觀有三種基本活動，我們可以用之作為這個專門名詞的功能性定義：(一) 靜觀提醒我們現在該做什麼，(二) 靜觀如實地觀察事物，(三) 靜觀洞悉到諸種現象的真實本質。讓我們在下面較仔細地探討一下這些定義：

(一) 靜觀提醒我們現在該做什麼

在禪修中，你把注意力放在某一對象上，當自心離開這個焦點時，是靜觀提醒你現正分心，以及提醒你該做什麼，是靜觀把你的心拉回到禪修對象上，這一切都在瞬間發生，沒有心內的自我交談。靜觀不是思維活動。在禪修中不斷練習，可令靜觀這一功能成為習慣，並可引進到生活的其他領域。一個認真的禪修者，不論在正式禪坐時或在日常生活時，都會日復一日地經常保持純粹的注意。這是一個非常崇高的理想，往往需要數年、甚至數十年的日子才能成功。我們多年來忙於思想的習慣已是根深柢固，要擺脫它的唯一做法，就是要同樣地堅持不斷培育與發展無間斷的靜觀力。當靜觀出現時，你會留意到哪個時候會陷於思維模式之中，正是這種覺察令你從思維過程中可抽身而出。然後，靜觀把你的注意力帶回到正當的焦點上。如果那個時候你正在禪修，那個焦點就是你禪修的正式對象；如果你不是在禪修，那只是純粹注意本身的一次簡樸應用，即覺察到當下生起的任何現象，而沒有參與其中——「呀！這個出現了……現在是這個……現在是這個……而現在是這個。」

靜觀是純粹的注意，同時也是在分心時要我們專心致志的提醒功能。純粹注意是一種覺察活動，它覺察到自己消失時能重新恢復過來。當你覺察到自己沒有留意覺察時，根據定義，你是正在覺察，且同時已重新靜觀起來了。

靜觀在意識中創造出自己獨特的感受，它的特色是：一種輕盈、清晰、且有活力的風味。相比之下，意識思維是沉悶的、好挑剔的。然而，這裡要多說一次，這些都是文字，你自己的實踐才能告訴你分別在哪裡，到時，你可能會提出自己的用語和文字，而這裡所用的文字亦會變成是多餘的了。**記住！實踐才是重要。**

(二) 靜觀如實地觀察事物

靜觀不會對知覺有所增加或減少，亦不會有所扭曲。它是純粹的注意，只觀察發生的任何事物。意識思維把一些東西貼在我們的經驗上，以概念和觀念來加重我們的負擔，還要把我們淹沒於轉動不停的計劃、憂慮、恐懼與幻想的漩渦之中。在靜觀時，你是不會玩這些把戲的，你只會精密地覺察着心內正生起的任何現象，然後再留意覺察下一個。「呀！這個……現在是這個……現在又是這個。」它實在很簡單。

(三) 靜觀洞悉到諸種現象的真實本質

靜觀，亦只有靜觀才能覺知到現象的三個重要根本特性，那就是佛教裡有關現象的最深奧的道理（諸法實相）。在巴利文中，這三個特性被稱為 *Anicca* (Impermanence)、*Dukkha* (Unsatisfactoriness) 與 *Anatta* (Absence of a permanent, unchanging, entity that we call Soul or Self)。(即中文所稱之無常、苦、無我等三法印)。這三個真理在佛教教義中並不是一些教條，要人盲目地去信仰，佛教徒認為只要人們肯適當地依法研究，自會發現這三個真理是不証自明的、萬事萬物皆有的實相。靜觀就是那個研究方法。單靠靜觀本身，就有能力揭露人類觀察力所能達到的最深層次的實相。在這個視察層面，你可以瞭解到：(1) 一切因緣而生的事物其本性皆悉短暫無常，(2) 所有世間事物最終皆無法令人滿意，以及 (3) 實在沒有永恆、不變的（單獨）實體，有的只是過程。

靜觀的運作有如電子顯微鏡，那是說，它在極微細的層面運作，令人們能夠直接、真正觀察到那些實相。換取意識思維，充其量只能達致理論上建構的實相模型而已。靜觀真正觀察到每一知覺的無常本性，它瞭解到知覺裡一切事物皆瞬間流逝的本質，它也明白到一切因緣所生事物的內在不能令人滿意的（苦的）本質。它領悟到抓取任何過眼雲煙事物之不智，安寧與快樂是無法用此法獲得的。到最後，靜觀瞭解到一切現象的內在無我本性，它知道我們的認知方式，是隨意抓取一束感覺，把它們從洶湧的經驗之流中切割出來，然後將之概念化成獨立、持久不變的實體。靜觀真正瞭解這些事情，它不用思維，而是直接用心去覺察它們。

當靜觀得到完滿發展時，它能在剎那間直接體會到實際現象所共有的三個基本屬性，完全無須依靠意識思維作中間媒介。事實上，這三者在本質上是一體而非分開獨立的。它們的存在，純粹是我們的努力成果——努力地單純靜觀，以及運用那累贅的、本質上並不適當的意識層面上的思維符號來表達出來。靜觀是一個連續過程，它並非逐步發生，而是作為一個單位發生的整體過程：你察覺到自己沒有靜觀，這個察覺本身就是靜觀的結果；而靜觀是純粹的注意，純粹的注意是沒有扭曲地、如實地觀察事物，看到它們的實相是無常、苦和無我。這一切皆是在幾個心念（剎那）之內發生的。不過，這並不表示，你在第一次生起完滿靜觀（正念）的當下，就可立即得到解脫（擺脫一切人類的弱點）的成果，因為，學習把靜觀整合到你的平常意識生活，完全是另一個過程，而學習延長此靜觀狀態又是另一個過程。不過，它們是令人高興的過程，是十分值得你奮力做下去的。

靜觀與內觀禪

靜觀是內觀禪修的中心，也是整個過程的關鍵。它是禪修的目標，也是達致禪修目標的手段。你依賴不斷增強靜觀力來達致靜觀。另一個巴利文被翻譯為靜觀的是 *Appamada*，*Appamada* 的意思是不放逸或不錯亂。你若隨時隨地注意自己內心的當下實況，便可達致最高狀態的健全心智。

巴利文 *Sati* 還有「記憶」的含義。它不是儲存及回憶過去的想法或圖像，而是清楚、直接、無言地知道什麼是事實、什麼不是事實，什麼是對、什麼是不對，以及自己在做着什麼和應該怎麼進行等。靜觀提醒禪修者要在合適的時間運用合適的注意力於合適的對象上，以及精確地運用所需的精進力去完成任務。當這精進力被恰當地運用時，禪修者就會持續地處於一種平靜與警覺狀態，只要這種狀態能夠被保持，那些稱為「五蓋障」或「煩惱」等心態就無法生起，當下便沒有貪、瞋、愛欲或懈怠。

但是我們都是人，總會有時犯錯的。其實大多數人都會重複犯錯。儘管老實地精進，禪修者還是會久不久失念（分心），然後發覺自己陷入一些令人遺憾、卻又是正常的人性上的失誤。是靜觀覺察到那個改變，同樣也是靜觀提醒我們實施足夠的精進力，把自己拉出困境。這些失念情況會一再發生的，不過，它們的頻率是會隨着修習而遞減的。

一旦靜觀把這些煩惱（內心的污染）暫時移走，更為健康的心態就會取而代之，慈悲會

替代瞋恚，離欲（Detachment）會替代愛欲（Lust）。同樣也是靜觀覺察到這個改變，並提醒內觀禪修者臨時增多一點心靈敏銳度，好讓理想的心態能維持。靜觀能促進智慧與慈悲的生長，沒有靜觀，它們是無法達致完全成熟的。

我們的內心深處，埋藏着一個機制，它只接受內心認為美好和適意的經驗（感受），拒絕被知覺過程認為是醜陋和痛苦的經驗。這個機制引起的心態，如貪心、愛欲、瞋恚、厭惡與妒忌等，皆是我們在禪修中要訓練自己去防止的。我們選擇去防止這些障礙，不是因為它們是惡劣的，就如字面上所包含的意義；而是因為它們的強制性，因為它們把心整個接管過去，完全奪取了注意力；因為它們令思緒在小圈子內旋轉不息；亦因為它們把我們封鎖起來，與生動活潑的現實隔開。

這些障礙在靜觀存在時是無法生起的，由於靜觀是對當下現實的注意，故此，它與障礙的迷亂心態特質是直接相反的。作為禪修者，只有當我們讓靜觀走失，深埋的機制才會出來接管我們的心意，做着執取、依戀、拒絕等活動。跟着各種抵抗出現，令我們的覺知模糊不清，我們覺察不到當下發生着的改變，因為內心可能正忙於想着報仇、貪取、或是什麼的東西。一個未經教導與訓練的人會一直處於這種狀態之中，一個已受訓練的禪修者則會很快察覺到正在發生什麼事情。是靜觀覺察到改變，是靜觀記得受訓時的知識以及集中注意令紛亂消失，也是靜觀隨之奮力地不斷維持自身，令各種抗拒不能再生起。所以說，靜觀是各種障礙的特效解毒劑，它既能醫治也能防止。

（靜觀能化解心中的煩惱）

完善發展的靜觀是一種不會執取或依戀世間任何事物的心態。如果我們能維持這種心態，就無須用任何方法或措施來讓我們遠離障礙、解脫人類的弱點。靜觀不是表面、膚淺的覺知，它深入地瞭解事物，到達比概念與意見更為底下的層面去瞭解。這種深入的觀察可生起完全確知、沒有絲毫疑惑。它表現出來的，主要是一種持續、穩定、毫不動搖的注意力，它不會退縮、也不會轉移。

這純粹、無染、愛好研究的覺知，不但能防止各種障礙，也能揭穿它們的機制與摧毀它們。靜觀能化解心中煩惱（污染），令內心保持不受污染、不受損害、完全不受人生的盛衰浮沉所影響。

【註釋】

- [1] 《念住經》：又稱《念處經》，巴利文為 *Satipatthana Sutta*，可參考南傳《中部經》MN-10（*Satipatthana Sutta*）、南傳《長部經》DN-22（*Maha-satipatthana Sutta*）、北傳《中阿含經》第九十八經《念處經》、北傳《雜阿含經》卷第二十四之605至639經等。

第十四章 止與觀

內觀禪 (Insight Meditation) 的修習，多少有點像心理平衡活動，你將要培育兩種不同的心理品質——止與觀；「止」是定力或集中力，「觀」是觀察力、敏銳的覺知力或靜觀力。理想上兩者必須協力合作，它們可以說是串聯地運作的，所以，重要的是確保兩者能平衡地、肩並肩地一起培育和發展，如果要犧牲一個來發展另一個要素，心理就會失去平衡，禪修亦難繼續進行。

止與觀是截然不同的功能，在禪修中各別扮演不同的角色，它們之間的關係既明確又微妙。止常被說成是心的一境性 (One-pointedness of Mind) [1]，它是通過強迫心固定在某一靜態點上而成就的。請注意「強迫」這個字眼，在很大程度上，止的確似強迫性活動，它可以經由強迫力——純粹不懈的意志力去發展，且在發展後仍會保持此韻味。在另一方面，觀是一種微妙的功能，它可令你達至精煉的感覺能力。兩者是禪修工作中的伙伴，觀是敏感的那個人，他負責覺察事物；止則提供力量，他令注意力持續固定在某個目標上。理想地，他們的關係應如下述：觀選擇要注意的事物，並且監視着心，看它有否離開正道（離開注意應注意的事物），止做的實際工作是要保持注意力穩定地停留在所選目標（對象）之上，如果兩伙伴中任何一個衰弱，禪修便會走錯路。

止可定義為：能一心一意、不間斷地集中精神於一目標上的心理機能。必須強調，真正的止是健康的心的一境性，即是說，那止的心態是遠離貪瞋癡等根本煩惱的。不健康的心的一境性亦有可能，不過，它是不能助你解脫的；你可以在慾念中一心一意，但於解脫毫不管用；不間斷地集中心意於你的嫌惡目標上，對你亦絲毫無助。事實上，此類不健康的止，縱使獲得，亦甚短暫，尤其是用來危害他人的時候。真正的止本身是沒有這些（貪瞋癡等）污染物的，心意在止的狀態中被凝聚起來，從而增加力量與強度。我們或可把它比喻為一面凸透鏡，平行的日光光線若直射紙上，最多只能令紙溫暖，若經過一面凸透鏡再聚焦到紙上，則紙很快就會燃燒起來。止的功能就像那面凸透鏡，它凝聚烈焰般的強烈心力，好讓我們看到內心深處的區域。觀則選擇目標，好讓那面凸透鏡凝聚心力，以及通過那面凸透鏡，仔細地觀察那裡的東西。

止應被視為一件工具，像任何工具一樣，它可以被善用或惡用，一把尖刀可以用來創作一件精美的雕刻品，亦可用來傷害他人，那全看用刀者的心意。止亦如是，正當地運用它，止有助我們達致解脫，但它也可為我們的「自我」服務，在成就事業與競爭架構中運作。你可用止去支配他人，亦可用止去謀取私利。真正的問題是：單獨的止不能幫你透視和瞭解自己，它不能令你得到啟發，明白到自私自利的問題，以及苦的本性；它可用來發掘深層次的心態，可是，即使如此，仍未能瞭解隱藏着的自私自利的勢力，只有觀能做得到，如果沒有觀在場去直視那面凸透鏡所暴露出來的東西，也是徒勞無功的。只有觀可瞭解，只有觀可帶給你智慧。除此之外，止還有其他局限與缺陷。

真正深度的止只有在特定的條件下才會出現。佛教徒挖空心思去建造禪堂與寺廟，主要目的不過是想營造一極少干擾的居住環境，好讓禪修能順利進行。除了安靜和少干擾的居住環境外，營造一免除情緒干擾的環境，亦同樣重要。若有五蓋障，止將難於發展，那五蓋障就是：貪、瞋、疑、掉舉（散亂）或昏沉等五種內心障礙。我們在第十二章中已對此五蓋障作了詳細的敘述。

一座管理完善的寺廟，可令情緒干擾減至最低。例如：僧尼不同住，可減少產生對異性的貪慾；不私蓄財物，可免除對財物擁有權的爭吵與貪求。有關止的另一個障礙亦要一提，

當達至真正深度的止時，由於已全神貫注於禪修目標上，自會忘記其他瑣事，例如：你的身體、身份、身外的其他東西等，於此情勢，寺廟又再成為有用及方便之所，因為，知道有人看護你、照顧你日常的飲食與安全，是十分令人安慰的；沒有這些保證，想隨意進入真正深度的止，任何人也會躊躇不前的。

觀卻沒有這些弊端，觀並不依賴上述的任何環境，它只是一個純粹的覺知要素，因此，無論有什麼出現——貪、瞋或各種聲音，它都可自由地去覺知它們。觀不受任何條件或情況所限，在任何時刻與境況，它都會有某程度的存在。此外，觀並沒有固定的專注目標，它觀察轉變，因此，它有可注意的無限量目標，它只注視任何飄過心中的東西而不去歸類，覺知到分神與干擾的注意力分量，與覺知到禪修主要目標的注意力分量相同，在純粹覺知狀態中，你的注意會隨心內任何發生的轉變而流動——「轉移、轉移、轉移，此刻如是、此刻如是、而此刻又如是。」

你不能用強迫力去發展觀[2]，積極咬緊牙關式的意志力運用，對你並無幫助，事實上，它只會造成妨礙。觀不能經由努力掙扎去發展，它的發展有賴瞭解、去執、在此刻安頓下來、以及讓自己安於任何形式的體驗。這並不等於說觀可完全自發，事實遠非如此，精力、努力是需要的。不過，此努力與前述的強迫力不同。觀的培育有賴溫和的努力，禪修者在培育觀時，會柔和地不斷提醒自己，要保持覺知任何在此刻發生的事情，堅持與輕描淡寫是修觀秘訣。想發展觀，就要輕柔地、和緩地、友善地不斷抽離自己，回到覺知的心態中。

觀也不能以自私自利的方式去運用，它是無我的警惕，在觀的狀態中並沒有「我」，所以，並沒有「我」去自私自利。剛好相反，是觀令你透徹瞭解自己的真正本性。它讓你內心從貪瞋中採取決定性的後退一步，從而可以讓你看清楚之後說：「哦！原來真正的我是這個樣子的。」

在觀的狀態中，你如實地看到自己，你看到自己的自私自利行為，你看到自己的苦惱，而且，你看到自己是怎樣製造苦惱的，你看到自己怎樣傷害別人，你刺穿一層一層習以為常的自欺謊言，而你亦看到那裡的真相，所以說：觀能導致智慧。

觀不會嘗試去獲得任何成就，它只是不斷地觀察，因此，貪瞋不會被牽涉在內，在觀的過程中，為獲得成就而出現的競賽與爭鬥亦無立足之地。觀並沒有固定的專注目標，它只觀察着任何出現在那裡的事物。

觀對止來說，是較為廣大的功能，它是無所不包的功能；而止是排外的（Exclusive），它只會固定在某一項目上，而忽視所有其他東西。觀是包括的（Inclusive），它站在注意的焦點後面，用較寬的焦距觀察着，敏捷地察覺着生起的任何變化。若你用心凝視一塊石頭，止可令你看到的是一塊石頭；觀則站在此過程後面，覺察到那塊石頭、覺察到止如何集中於那塊石頭上、覺察到那集中力的強度、也會立即覺察到注意隨分心出現時的轉移。分心出現後，是觀察覺出來的；帶領注意回到石塊上，也是觀所做的。觀較止更難培育，因為觀是一種要達到更為深邃之處的功能。止做的只不過是集中心意，有點像雷射光束，它有燃燒力量直透內心深處，照亮着那裡發生的一切，但它不明所見；觀則能詳細檢查自私自利的技倆，明白所見的一切；觀能刺穿苦惱的神秘面紗與內心不安的機制；觀能令你得到解脫。

觀還有另一個困境——觀不會對看到的東西有所反應，它只看視和理解。觀是忍耐的要素，因此，無論你看到什麼，你必須單純地接受、承認、以及冷靜地觀察。這樣做並不容易，但卻完全必須。我們是無知的、自私自利的、貪得無厭的、愛自誇的，我們縱慾、說謊，

這些都是事實。觀的意義，是要一面看着這些事實，一面對自己耐心地忍受，接受着如是的自己。這樣做與人性相違，我們是不會接受的，我們想否定、改變它們、或對它們作出種種辯解。可是，接受是觀的精髓，如果我們要觀有所進步，就得接受任何觀所發現的東西，那可能是厭倦、煩躁、或恐懼，亦可能是軟弱、不足、或缺陷。無論那是什麼，全都是我們的現況，全都是真實不虛。

觀只單純地接受任何現前的事物，如果你想發展觀，有耐性地接受是唯一途徑。觀的發展只有一種方式，那就是持續地去修習觀、單純地去嘗試觀，這意味着要保持耐性，過程中不可太勉強或猛攻，它有自己前進的步伐。

在禪修工作中，止與觀是手拉手地協辦的，觀引導止的力量，觀是運作過程的總管，止提供力量予觀，好讓觀能通達內心至深之處，它們的合作可導致（對現實的）洞察與理解。這些運作要同時用平衡的方式來培育，可稍為着重觀，因為觀是禪修的中心，而至深程度的止對解脫工作實際無益。平衡仍是必要的，太多的覺察（觀）若無平靜（止）去平衡，會導致像濫用迷幻藥那樣失控的過敏狀態，太深的止而無比例上相稱的觀來平衡，亦會令人生起石佛綜合症（‘Stone Buddha’ Syndrome）——禪修者安靜得像一塊不知不覺的石頭。兩者皆要盡量避免。

心智培育（禪修）在最初階段會稍為微妙、棘手，此時若太着重觀，必會減慢止的發展。在開始禪修時，你會驚訝地發覺，心原來是如此活躍難馴的，南傳佛教稱之為「像猴子般的心」，藏傳佛教把它比喻為「像瀑布般的心」。此時若太着重觀，由於有太多事物要觀察，要止是不可能的。不用失望，很多人都遇過這種情況，幸好，有一個簡單的解決辦法——在開始時，把你的大部分努力放在止上，只須不斷地、重複地把分散的注意力喚回到禪修目標上即可，要堅持捱過去，詳細說明可參閱第七章與第八章。如是修習數個月後，你的止自會有所增進，到時，你才可調配多些精力去發展觀。不管怎樣，不要過分修止，以免陷入迷糊或昏沉之境。

觀仍是兩者中較重要的一個，一旦時機合適，就要馬上增進。觀可提供必需的基礎讓較深的止往後發展，而大部分的平衡錯失將會隨時間而得到更正。隨着強大的觀力生起，正定亦會自然發展。你越加修習觀，就越快覺察到分心，亦會越快把心（注意）拉回到禪修目標上，結果自然是較強的止。而止的增強又會幫助觀的發展。止力越強，分心及隨後有關分心的思維分析亦會越少。你只須單純地注意分心，隨即令注意回到禪修目標上即可。

以此方式，兩者很自然地朝着相互支持與平衡對方的發展而前進。於此要守的唯一規則是：開始時要主力發展止，當散亂心稍為靜下來時，就可着重發展觀了。如果發現自己有點忙亂，要着重修止；如果感到昏沉，就要着重修觀。整體來說，觀是要着重的一個。

觀可指導禪修的發展，因為觀有能力覺察自身。是觀令你看到自己的修習，瞭解到自己是怎麼樣修習的。可是，不要太憂慮這些東西，這不是賽跑或與人競賽，也無時間表限制。

其中之一最難學到的是，觀並不取決於任何情緒或心態。我們對禪修存有某些片面影像，以為禪修是一些慢慢走動的安靜的人，在安靜的山洞內所作的一些事情，其實那些東西只是訓練助緣，採用它們有助止觀技巧的培育和發展，一旦學懂，你可以、亦有必要去解除那些訓練束縛，你不用像蝸牛般緩慢步行才可修觀，你亦無須保持安靜，其實，就算在解決微積分數學難題時、在足球比賽混戰中，你也可修觀；甚至在盛怒中，你也可以修觀，身心活動是禁不了觀的。如果你發覺內心非常活躍，可單純地觀察那活躍的程度與性質，你會發覺，

那只不過是你內部流逝景象的一部分吧了。

【註釋】

- [1] **心的一境性 (One-pointedness of Mind)**：即佛教所稱的「心一境性」或「定」，是心念高度集中時的境界。令心停留（專注）於一境而不散亂，久而久之，便可得「定」。
- [2] **你不能用強迫力去發展觀**：強迫性做法是止的技巧，尤其是要集中心念觀察某一痛點時，或要降伏內心的煩惱與掙扎反應時難免要運用。請參閱上文第二段及《中阿含經》內的《念處經》及《增上心經》等。要瞭解的是，在禪修初期，止與觀的活動是甚難分得清的，只有在達至近分定或初禪時，始可不用費力地去觀。希望行者留意，不可見人在禪修時有奮力精進等行為表現時即妄言不妥。

第十五章 在日常生活中的禪修

每一位音樂家都會練習彈奏音階，這是你開始學鋼琴時首先要學的，也是你永遠不會停止練習彈奏的東西。世界上最好的鋼琴家仍然在練習彈奏音階，那是一種你不能讓之生疏、荒廢的基本技巧。

每一位棒球手都會練習打棒球，那是你在少年棒球隊首先要學的，也是你永遠不會停止練習的東西。每一次的世界棒球錦標賽都是從練習打棒球開始，基本技巧必須不斷保持在頂峰。

（禪修不是遊戲，而是練習）

坐禪是禪修者練習其基本技巧的舞臺。禪修者所玩的遊戲是其自身生命的經驗，而他所使用的器具則是自身的感官。即使最老練的禪修者亦會繼續練習坐禪的，因為要藉此調整好與磨練好他玩這特殊遊戲時所需要的基本技巧。不過，我們千萬不要忘記，坐禪本身不是遊戲，它是練習。禪修以外的生活方式，其中需要運用這些基本技巧於個人經驗上才是遊戲。若禪修不能運用於日常生活之中，它是枯燥無效的、或其效果是十分有限的。

內觀禪之目的，就是要從根本上永遠轉化你的整個感覺與認知經驗，亦即是要革新（徹底改變）你的整個人生經驗。那些坐禪練習時間，就是為了灌輸新的心理習慣而設的，你學習用新的方式來接收和瞭解感覺，你發展新的方法來處理意識思維，以及採用新的方式來照顧自己不停湧現的情緒。這些新的心理習慣，一定要被帶入到你個人生活的其他部分之中，否則，禪修仍是枯燥無效，只算是個人生活方式的一個理論上的環節，查實與其他部分毫無關連。為了連繫這兩個環節而要付出一些努力是必要的，因為，若不精進，某程度的禪修技巧轉移到日常生活之中亦會自然發生，但這過程往往緩慢和不可靠，你亦可能生起一事無成的感覺，乃至放棄這個似屬無益的訓練過程。

（練習做個局外人）

在你的禪修經歷中，其中一件最令人難忘的事，就是當你首次發現自己，在某項甚為平常的生活活動中正在禪修的那一刻。例如：當你在高速公路上駕駛時，或往倒垃圾的途中，禪修竟然自動地開始了。你小心培育的技巧，在沒有預先計劃下流露出來，實在令人欣喜異常，它給你開了一個可以看到未來的小窗，令你瞥見修行的真正寓意。這種意識轉化能成為常態經驗的可能性，令你感到震撼，你認識到在餘生之中，你是可以安靜地旁觀着強迫性觀念（obsessions）的刻意擾攘與喧鬧，不必再受自己的需求與貪欲之瘋狂困擾；你淺嚐法味，開始知道站在一旁，靜觀一切現象流逝的體驗滋味，那是神奇的一刻。

然而，上述可喜的體驗尚未算完善，除非你能積極促進前述的轉化過程。坐禪最重要的一刻，就是在你離開坐墊時那一刻。結束禪坐後，你可以很快地站起來，然後把禪修拋諸腦後，你亦可隨即把禪修技巧趁機帶進生活的其他活動之中。

（任何時候都可以禪修）

瞭解禪修是什麼對你很重要，它不是一些特殊姿勢，也不是一套心靈體操；禪修是靜觀的培育及對剛培育出來的靜觀之運用。你不一定要坐着來禪修，你可以在洗碟時禪修，可以在洗澡時禪修，也可以在溜冰或寫信時禪修。禪修即是覺察或覺知，它必須被運用於人生的所有活動之中，這並不容易。

我們選擇在安靜的地方用坐姿來培育覺察力，是因為那是最容易修習的情境。在行動中

禪修則較難，在節奏快速、熱鬧嘈雜的活動中禪修則更難，而在極度自我中心的活動中，例如：談情說愛或激烈爭論中禪修，那真是測試極限的挑戰。事實上，初學者在低壓力的禪修活動中已忙得不可開交。

可是，禪修練習的終極目標依然是：建立起定力（集中力）與覺察力至足夠的強度水平，好讓禪修者能在現代的社會的生活壓力下，仍然可以屹立不搖。對於生活中源源不絕的挑戰，認真的禪修者是極少會感到厭煩的。

把禪修帶入你的日常生活之中，決不是一個簡單的過程，試一試你就會明白。從坐禪結束到「現實生活」的開始之轉捩點是一大躍進，對大多數人而言，那個距離實在太長了。我們發覺在幾分鐘之內，我們的平靜與定力被蒸發得無影無蹤，接下來的狀態並不比以前好。為了跨越這道鴻溝，佛教徒在過去多個世紀以來，已設計出一系列的練習方法，以便順利促成這個轉移。他們成功了大躍進，然後把它分成幾個小部分，每一部分都可以單獨練習。

(1) 在行走中禪修（行禪）

我們的日常生活充滿各式各樣的動作與活動，要連續端坐幾小時不動，實與平常的經驗相反，我們經過不動地坐禪所培養出來的清明（清醒明智）與平靜心態，一動就會很快消失。故此，我們需要一些過渡性練習，使我們在活動中仍能保持平靜與覺知。行禪就是這樣的一種過渡性練習，它有助我們從靜態的禪坐過渡至日常的生活，它是在動中修禪，且經常與坐禪交替地運用。行禪在你非常煩躁不安時特別好用，大約一小時的行禪往往可化解你的不安情緒，還可帶來相當可觀的內心清明，好讓你在接下來的坐禪中得到更大的利益。

佛教的禪修傳統，一般都會建議你要經常進行密集禪修（閉關），以彌補平日坐禪之不足。密集禪修鼓勵人們用一段較長的時間來專心修習，在家人一般用最少一、兩天的時間，至於出家人或老練的禪修者，往往每次用上幾個月的時間來專心修習的。這樣的密集修行是嚴格的，對身心的要求都相當高，除非你已有多年經驗，否則，長時間的修習對你未必有好處。整整十個小時不動的禪坐姿勢，對初學者產生的極大苦痛，是他的有限定力所難以應付的。因此，一個有效益的密集禪修，必須安排一些姿勢改變與活動，通常會採取間隔的坐禪與行禪方式，一般的安排是輪流地坐禪一小時和行禪一小時，其間可休息片刻。

行禪需要一個沒人干擾的隱蔽地方，且有空間可直線行走至少五至十步。你將要緩慢地來回走動，這在大部分的西方人眼中，你是古怪的與日常生活脫節的。這些練習不是你會在家中前園的草地上做的，那只會引來不必要的注目，因此，要選擇一個較隱蔽的地方。

至於行禪時身體上的指示則很簡單，選一沒有障礙的地方，從一端開始，在那裡站着，並留意着自己的站立姿態一分鐘，手臂可隨意放在身前、身後或身體的兩側；接着，一面吸氣一面提起一隻腳的腳跟，然後一面呼氣一面放下那隻腳的腳指在地上，然後再吸氣，同時提起那一隻腳，然後一面向前一面呼氣，然後放下那隻腳在地上；接着，對另一隻腳重複做這個動作。就這樣慢慢地走至另一端，然後在那裡站立一分鐘。接着慢慢轉身面向另一端，在走回另一端前再站立一分鐘，然後再重複整個過程。

行禪時要保持頭部平正和頸項放鬆，眼睛要張開來保持平衡，但不可注視任何特別的景物。自然地行走，維持最慢而又舒適的步伐，不可注意周遭的環境，留意身體上是否有緊張，一發現到就要隨即放鬆。不要為了優雅而作某些特別嘗試，也不要嘗試令自己走起來好看。這不是一項體育練習或舞蹈，它是一種覺知的練習，你的目標是要達致完全警覺、高度敏感，以及對行走動作的無阻塞體驗。把所有注意力都放在腿和腳生起的感覺上，盡量留心記錄每一隻腳移動時的所有訊息。深入覺知行走時的純粹感覺，要注意到活動中難以捉摸的細微差別。感受一下個別肌肉活動時的感覺，體驗一下當腳接觸地面後，隨即提起時的觸覺微細轉變。

注意一下這些看來流暢的活動，是如何由一連串複雜的細微推拉活動所組成，不可遺漏任何細節。為了提升你的敏感度，可以把動作分拆為幾個截然不同的部分。每一隻腳都會經

過「提起」、「向前擺動」、然後「放下踏地」等階段，而每一部分都有開始、中間和完結。為了讓自己與這些連串動作能調適，你可以在開始時，心中明確地默念（默記）每一個階段。

心中明確地默念：「提起、向前擺動、放下、接觸地面、壓下」等等。這是一種練習程序，好讓你熟悉那些連串動作，以及確保不會遺漏任何細節。當你更能覺知正在進行的各式各樣微細的事件時，就再不會有時間顧及文字了。你將發覺自己正熱衷於流動、無間隔的覺知活動上。腳將成為你的全世界，如果你分了心，要像往常一樣覺察到自己的分心，然後再回來注意行走動作。當你做着這些事時，不要看着你的腳，也不要一面來回走動，一面在心中觀看着自己走動的畫面。不可思想，只須感受（體驗）！你不需要腳的概念，也不需要圖畫，只須在感覺流動時當即用心記下即可。開始時，平衡上你可能有些困難，因為你正以新的方式來運用你的腿部肌肉，自然需要一個學習階段。如果有挫敗感生起，只須注意到它，然後讓它離開即可。

設計內觀的行禪技巧，是為了以單純的感覺像洪水般淹沒你的意識，且要徹底地做到可以排除一切其他東西，不留任何空間與思想或情緒，不容許有時間去執取、或為活動營造一系列的概念，也不必自我的感覺，有的只是掠過的觸覺與動感（肌肉運動的感覺），一股無止境的、千變萬化的、處於自然狀態的感受洪流。我們在這裡學習逃往現實，而非逃避現實。我們在這裡所獲得的任何洞悉，皆可以直接用於其他充滿概念、想法及主張的日常生活上面。

(2) 在其他姿勢中禪修

我們的禪修目標，是要念念綿延不斷地知道我們自身感受的一切方面。我們的許多活動和感受都是完全無意識的（不知不覺的），那是說，我們沒有、或很少注意我們的活動，我們的心全放在其他事情上，我們把大部分時間花在機械式的反應上，迷失在白日夢與成見的迷霧之中。

在生存之中，最常被我們忽略的其中之一是身體，腦子裡面誘人的彩色漫畫影片，常令我們的注意力離開了觸覺與動感，這些訊息每秒鐘都不停地流入我們的神經系統與腦袋，但大部分都被封鎖在意識之外。它流入心的底層後，就不可再前進了。佛教裡面有一種方法可以打開閘門，讓這些東西可流進意識層面，這是另一種讓「無意識」變成為「意識」的方法。

每一天，你的身體都會經歷各式各樣的扭轉動作，如行住坐臥、彎腰伸展或爬行走動等。禪師們都會激勵你，要覺察到這些持續進行着的身體舞動。你在日常生活中，應隔幾分鐘就要花幾秒時間來檢查一下自己的身體姿勢，不可以批判的方式來做，這不是一個用來改正姿態或改善外貌的練習。用心由頭到腳掃描整個身體，感受一下你保持身體姿勢的方式，心中默念（默記）：「行走」、「坐着」、「躺下」或「站着」。這做法聽起來實在簡單可笑，然而，不可輕視這個步驟，這是一個很有效用的練習，如果你做得精確、透徹，如果你能令此心理習慣根深柢固，它可革新你的體驗，帶你進入一個全新的感覺領域，令你有如盲者突然重見光明之感。

(3) 慢動作的禪修

你的每一個行動都是由很多個別成分所組成的，像綁鞋帶那麼簡單的動作，就是由一連串複雜的細微動作構成，而大多數這些細節都是沒有被察覺到的。為了促進整體的靜觀（留意覺察）習慣，你可以盡量放慢速度來做簡單的活動，同時奮力全神貫注於每一動作的微妙之處。

另一個例子是：坐在桌子旁邊喝一杯茶。在這活動之中，你可以體驗到很多東西，例如：你可以體驗到坐着時的姿態、感受到手指與杯子把手的接觸、聞到茶葉散發出來的芳香、留意到杯子、茶葉、你的手臂及桌子的放置方式，接着，你會察覺到內心欲提起手臂的意向、感受到手臂提起時的感覺、感受到杯子與嘴唇的接觸、以及液體注入口中的感受，你會品嚐

茶的香味，然後察覺到欲放下手臂的意向。如果你能完全投入，以超然的態度來注意每一個感覺、想法和情緒的流動，那麼，整個過程將會十分美好和引人入勝。

同樣的策略亦可被運用於你的許多日常活動之中。刻意放慢你的思想、說話與動作速度，有助你比以前通達它們更深一個層次，你會發現，那裡充滿令人驚訝的現象。在開始時，要在平常活動中保持這種刻意的慢速，是十分困難的，不過，隨着經常的練習，技巧自會改進。深切的領悟會在坐禪中發生，然而，當我們在日常的活動中，能認真地仔細檢查一下我們自身的內部運轉，就算更加意義深遠的啟示亦會出現的。就好像在實驗室之中，我們真的開始看到自己本身的情緒機制，以及強烈感情的運作方式；在這裡，我們可以真確地估量我們的推理（論證）可信程度，以及瞥見自己的真實動機與自欺欺人的偽裝兩者之分別。

你會發覺，這些訊息大部分都很令人驚訝，有很多更令人煩擾不安，但全部都是有用的。純粹的注意，可為隱藏在內心小暗角的一團雜亂帶來秩序，當你在日常生活之中能實現到清楚的覺知、在投入有通達力的專注之光於那些非理性的心靈暗角或裂隙時，便有能力保持理性與安寧。你開始瞭解自己對內心痛苦應負的責任程度，你察覺到，自己的苦難、恐懼與壓力皆是自己引起的。你察覺到，自己是怎樣造成自己的痛苦、缺點與局限，而當你越深入瞭解這些心理過程，它們就越來越無法控制到你。

(4) 協調呼吸與活動的禪修

在坐禪時，我們的主要禪修對象是呼吸。全神貫注於千變萬化的呼吸上，能帶領我們直達當下。同一原理亦適用於活動之中，你可把呼吸與正在從事的活動協調起來，這樣做，可為你的動作帶來流暢的旋律，以及令許多轉變順暢無阻；你更易集中於活動上，專注力會增長，而覺知力更易保持在當下。理想上，禪修應是每天二十四小時都在修習的，這很實際有效。

留意覺察的心態，是一種準備就緒的心態。內心沒有成見、偏見或煩憂的包袱，對出現的任何事都可立即應對。當你確實在留意覺察時，你的神經系統就會充滿朝氣與彈性，很容易培育出內觀智慧。若有問題出現，你會率直地處理它，迅速、有效而不忙亂。你不會站在那裡猶豫不決，也不會逃跑至安靜的角落，好讓你坐下來思考着它。你只率直地處理它，在極少數看似不能解決的情況下，你也不會為之擔心。你只會進行下一件要你關注的事情，你的直覺將成為一種非常有用的能力。

(5) 善用零碎或空閒的時間來禪修

認真的禪修者是不會有「浪費時間」這一概念的。你日常生活中的許多零碎時間都可以被善用的，你可以拿每一個零碎時間或閒暇來禪修。例如：坐在牙醫診所內憂慮地等候時，可以利用憂慮為緣來禪修；在銀行站着排隊感到煩躁時，可以利用煩躁為緣來禪修；在巴士站等車時感到煩悶、玩弄手指時，可以利用煩悶為緣來禪修。總之，即使是冗長乏味、或單調辛苦的工作，整天都要嘗試保持警惕與覺察，以及靜觀當下正在發生的事情。要善用獨處的片刻，要善用大半是機械化的活動，要利用閒暇的每一刻來靜觀，要利用全部你能拿取的片刻來禪修。

(6) 對所有活動保持靜觀

每一天的活動與知覺，由覺醒時的首個知覺，到入睡前的最後一念，你都要嘗試對它們保持當下的留意覺察。這是一個非常高遠的目標，不可預期能一步登天，要慢慢來，讓你的能力與時俱增。最可行的方法，是把一天分為幾個時段，把一個時段致力於靜觀姿勢，然後把靜觀伸展至其他的簡單活動，例如：進食、清洗、穿衣等。你亦可在一天之中，撥出大約

十五分鐘來修習觀察特定的心態，例如：適意的、不適意的、以及中性的；或者是障礙禪修的五種蓋障（貪、瞋、昏沉、掉舉（散亂）或疑）、其他的思想等。具體程序可自行決定，重點是要你練習識別上述的各個項目，同時要在一天之內，盡量保持完滿的靜觀狀態。

努力建立起你的日常程序（習慣），使坐禪與其他生活經驗之間的差別，可減至最低，讓它們能彼此間自然磨合。整體而言，活着的身體是永難靜止的，你總會觀察到它的活動，至少它會呼吸，而內心也會念念不忘。除非你正處於甚深的禪定境界，否則，總會有些事物出現給你觀察的。若你認真致力禪修，一定不會因缺少值得你注意的事物而感到困惑的。

你必須運用禪修於你的日常生活情境之中。生活中的禪修就好像你的實驗室，它提供你所需的磨練與挑戰，令你的修持能深化和名副其實。它如煉火，能淨化你的欺詐與謬誤，又如嚴峻的考驗，能顯示你在進步之中、還是在自欺欺人之中。如你的禪修無法幫你應付日常的衝突與掙扎，那麼，它是淺薄的；如你的日常情緒反應，未能越來越被察覺與容易被處理，那麼，你是在浪費時間了。可是，如你還未做實際測試，你是永遠不會知道自己做得如何的。

留意覺察的修習必須普及於生活之中，不能一時修習、一時又置之不理，那是你隨時都要做的修習。要躲在象牙塔裡修習才能成功的禪修，到現在還未被開發出來。內觀禪修是一種時時刻刻皆在靜觀的修習，禪修者要學習純粹地注意心內一切現象的生起、增長與衰亡，不可逃避，也不可遺漏任何一個現象。對所有思想、情緒、活動、欲望等展示，他全部都要留意觀察，而且要持續不斷地觀察，不管是可愛的、可厭的、美好的、或是羞恥的，他都要即時知道它的現狀及轉變方式，不迴避、亦不排除經驗的任何方面。

在日常活動之中，如果發覺自己處於厭煩的狀態，那就專注自己的厭煩，看看它是一個怎麼樣的感受，它是怎麼樣運作的，它是由什麼構成的。如果你在憤怒，那就專注自己的憤怒，探究一下憤怒的運作方式，不可迴避它。如果發覺自己陷入沮喪的深淵，那就專注自己的沮喪，以超然、好奇的態度來審查此一沮喪情緒，不可盲目地逃避它，要仔細探究此迷宮，並記下它的路線圖，如此才能在下次沮喪出現時，讓你能處理得更好。

內觀禪修的重點，在於貫徹禪修於日常生活的起起伏伏（盛衰沉浮）之中，這類修習非常嚴格，且要求苛刻，可是，它所練成的心理變通性，卻是無與倫比的。禪修者分分秒秒均保持內心開放，他持續不停地探究生活，檢視自己的經驗，以一種超然、好奇的方式來觀察生命。因此，無論真理來自何時何方、或以何形式出現，他都能以開放的態度接觸得到，這正是解脫所需的心理狀態。

據說，若人內心能維持在準備就緒的禪修狀態，此人隨時隨刻皆有開悟的可能。最微細、最普通的知覺都可以引發開悟，例如：看到月亮、聽到鳥語風聲等。知覺到什麼並不重要，更重要的是你照顧那知覺的方式。開放的準備就緒狀態是必須的，你若準備好，馬上就有可能發生，而引發的因緣可以是：你手指與此書的觸覺、或是這些文字在你腦中的聲音。如果你準備好，現在就有可能開悟！

第十六章 禪修的效益

你可以期望從禪修中得到一些利益，最初的利益很實際和平凡，往後階段所得的利益則是深遠與超凡的，它們從簡單的到崇高的都有，我們在這裡會宣佈一些，你自己的體驗才算是真的。

那些我們稱為蓋障或煩惱的東西，不僅是令人不快的心理習慣而已，它們是自我活動過程本身的主要表現。自我感覺本身基本上是一種疏離的感受，一種「自我」與「其他」之間的距離知覺。這種知覺要不斷重複演習才能穩固地保持，而那些演習就是蓋障所組成的。

貪心與愛欲試圖為「自我」得到「其他」的一些東西，瞋恚與厭惡則試圖拉闊「自我」與「其他」之間的距離。所有煩惱皆因「自我」與「其他」之間有障礙的知覺而生起，而每次煩惱出現時，全都助長此一知覺。靜觀能深入與極清晰地體會事物，它能帶領注意力到煩惱的根源，把它們的機制暴露無遺，它知道它們對我們所造成的後果與影響，它不會被愚弄。一旦你看清楚貪欲的真面目，真正認識到它對你及其他人的所作所為，你自會停止，不再參與其事。就好像一個小孩，當他的手被烤爐燙過後，你無需叫他縮手，他也自然會做的，而且是不假思索或決斷。神經系統自會作出此反射動作，且它的速度比思想還要快。當孩子感到火熱的感覺並開始哭的時候，他的手已急拉離開了致痛的源頭。靜觀的運作方式與此很相似，它是無言的、自發的、且絕對有效率。清晰的靜觀制止了蓋障的增長，持續的靜觀則可徹底消滅它們。因此，當真正的靜觀被建立起來時，「自我」的牆壁會瓦解、渴愛會減少、自我防禦和頑固僵硬等亦會減輕，你會更為開放、更為包容與靈活變通，你學會與他人分享你的慈悲心。

傳統上，佛教徒都不願意談有關人類的本性，不過，願意說的人會作出一般性的描述，謂我們的本性或佛性是清淨的、聖潔的、且本質上是善良的。人並不如是表現，僅因為對那本性的體驗被障蔽了，就像水壩裡的水被堵住了一樣。蓋障就是那些建造水壩的磚塊，當靜觀溶解那些磚塊時，水壩就被洞穿，接着大量的悲心與喜心（四無量心之二）就會向外湧出。靜觀力隨着禪修發展時，你的整个人生體驗亦會改變，你活着的感受，亦即意識感覺本身會變得清晰明確，不再會因關注事物而不知不覺，而是一個可被持續知覺的東西。

經過的每一片刻都會各自顯現，它們不再混淆不清。沒有片刻的經驗被掩飾或被視為理所當然，也沒有經驗被標誌為「普通的」，所有片刻間的經驗看起來都很活躍、明亮和特別，你不再把自己的經驗在心內分門別類，描述與解釋被棄置一旁，讓每一片刻可各自為自己言說，你則老實地聆聽着它要說的話，聆聽時就好像是第一次聽到一樣。當你的禪修真的有力時，它亦會變得持久。你連續不斷地留意觀察呼吸與每一個心理現象，你感到越來越穩定，越來越能令心隨時停泊在樸實而單純的當下經驗上。

一旦你的心免受思想束縛，它會變得十分清醒，並安住於全然單純的覺知之中，這覺知無法可被充分描述，文字並不足夠，它只可被體驗。呼吸不再只是呼吸，它不再是你曾經熟悉的靜態呼吸概念，你不再僅僅視之為一連串的呼吸，它不再是些無關重要的單調感受，而是一個活生生的、不斷改變的過程，它生氣勃勃、引人入勝。它不再是時間中發生的事，而被視為當下的片刻本身，時間被認為是一種概念，而不是一種經驗到的事實。

這是簡單化的基本覺知，當中已被去除一切無關的細節。它的基礎是當刻活生生的流動，明顯地富有現實感覺特色；你確實地知道這是真的，可說比你過去的任何經驗更加真。一旦獲得這種絕對確定的洞察，你便擁有一個新的有力觀察點、一個新的標準，可用來衡量你的

一切經驗。經過這次洞察後，你會清楚地看到那些自己在單獨參與純粹現象時的片刻，也會看到那些自己以某些心態介入、干擾着現象時的片刻。你會觀察到自心，正以某些評論、陳舊的印象與個人意見等扭曲着現實。無論做什麼，你都會知道自己正在做什麼；對於自己錯過現實的方式，你會變得越來越敏感，而且，你會被吸引，趨向簡單、客觀的視察方式，不會對現實稍作加減。你變成了一位知覺非常敏銳的人，依此有利條件，一切都會被看得清清楚楚，無數的身心活動亦會細節鮮明地顯現出來。你留意地觀察着呼吸不停的起起伏伏，你觀察到的身體感覺與活動，就好像一條不會停息、無窮無盡的河流一樣；當你審視念念相續的思想與感受時，你又會感到時間穩步前進的回響節奏。此外，在所有這些不停的活動之中，並沒有觀察者（Watcher），只有觀察（Watching）本身。

在這種覺知狀態中，沒有事物在兩個連續的剎那間可以保持不變，每一感知經驗都在不停地轉變，一切事物皆會生起、衰老與死亡，可以說無一例外。你醒覺到自己的生命在不停改變，你回顧周圍，發覺每一事物皆在不斷變遷、流動，每一事物，每一事物，每一事物……都在升起、落下，增強、減弱，出現、消失。生命裡的一切，從極之微細的到太平洋那麼大的東西，其內的每一部分都在持續變動。你洞察到天地萬物就像一條流動着的經驗大河，你最珍愛的財物在悄悄離開，你的生命也是一樣。可是，沒有理由為這無常而悲傷的，你站在那裡，嚇得不能動彈，注視着這飛奔不停的活動，你的反應是一種驚奇的喜悅，一切都在移動、舞動，並且充滿生命。

當你繼續觀察這些改變時，你瞭解到所有一切是如何配合在一起，你也覺察到所有心理、感覺與感情現象間的緊密聯繫。你觀察到一個思想引發起另一個思想，你看到破壞所引起的情緒反應、感受所引起的思潮。行動、思想、感受與欲望等，你瞭解到它們一切皆在因果的微妙結構中緊密地聯繫在一起。你看見愉快的經驗生起與消失，也知道它們是不會持久的；你看見苦痛不請自來，也看見自己焦急地掙扎着想把它拋開；你也看見自己的失敗。這一切皆一次又一次地重複發生，當你站在一旁靜觀它們運作時自會領悟。

從這人生實驗室中，一個內心無懈可擊的結論會自己彈出，讓你知道：生命實有令人失望與挫敗的標誌，而你也清楚知道其原因所在。這些反應皆源於：（一）你無力取得你想要的東西，（二）你恐懼失去你已擁有的東西，以及（三）你貪得無厭、永不滿足的習性。這些都不再是理論性的概念，你已親身體驗過，知道它們是真的。你感知到自己的恐懼，以及面對生死時的根本不安穩。這極度深切的壓力（緊張）可一直追溯到思想的根部，並使全部生命成為一種掙扎。你觀看着自己在焦慮地摸索，惶恐地在流沙中亂抓，希望可以抓到任何可以牢牢握住的東西，而你發覺沒有東西可以握得住、沒有東西是不變的。

你明白到失落與悲傷的痛苦，你發覺自己要在日常生活中，日復日地被迫要適應痛苦的新發展，你目睹日常生活過程中所固有的壓力與衝突，而你也瞭解到，自己的大多數顧慮皆淺薄不堪，你觀看着痛苦、疾病、衰老與死亡的進展，你學識驚訝地讚歎：這些恐怖事情其實並不可怕，它們只不過是現實（Reality）而已。

通過對自己生命的負面進行透徹之研究，你深切地瞭解「苦（*Dukkha*）」——所有生存皆不能令人滿意的性質。你開始在人生的所有層面中知覺到「苦」，從最明顯的到最微細的皆然。你明白到執取與苦惱的因果關係，無論你執取任何東西，苦痛都會無法避免地尾隨而至。一旦熟悉了欲望的整個動態，你會對它敏感起來，你知道它從哪裡生起，在何時生起，以及如何影響着你，你旁觀着它的反覆運作，透過每一個感官通道表現出來，控制着心並使意識成為它的奴隸。

在每次愉快的經驗中，你看到自己的渴愛與依戀執着出現；在不愉快的經驗中，你看到自己的強力抗拒；而你不曾妨礙這些現象發生，你只是觀看着它們，你知道它們不過是人的思緒而已。你想尋找自稱為「我」的東西，但你發現到的是一個軀體，以及你如何認同此袋皮包骨為「自我」的意識。進一步尋找，你發現到各式各樣的心理現象，例如情緒、思維模式與種種意見，以及你如何認同每一心理現象為「自我」的意識。你看到自己越來越想擁有、保護與防衛這些令人憐憫的東西，也自知那是多麼的瘋狂、愚昧。你暴躁地在這些東西之中到處翻尋、搜索，不斷尋找「自我」；當你徹底追究下去，查看每一個角落和罅隙，不斷追尋「自我」時，那些東西仍繼續旋轉不休。

你什麼也找不到。在這身心集合體內持續不斷的經驗流轉中，你所能找到的，只有數不清的客觀過程（Impersonal Processes），它們皆各自隨已逝去的過程為因緣而生起，沒有固定不變的「自我」被發現，一切都是過程，你發現思想，卻找不到思想的人；你發現情緒與欲望，卻找不到實行的人，房子本身是空的，也沒有人在家。

至此你對「自我」的觀點徹底改變了，你開始看待自己有如報紙上的相片一樣，以肉眼視時，相片有一明確的肖像；當用放大鏡看時，它卻全部分解為複雜的點狀結構。同樣地，在靜觀力的透視下，「自我」、「我」或「任何存在」的感覺都會溶解並失去其堅實性。隨着內觀禪修的進展，你會上升至某一點，瞥見（頓悟）三法印（存在共有的三個特性）——無常、苦、無我，有力地燒毀諸種顛倒見解。你鮮明地體驗到生命的無常、人生是苦的性質、以及無我的實相。你如是生動、確實地體會到這些特性後，突然醒悟到渴愛、執着與抗拒實全無意義。就在這意義深遠的片刻明淨之中，我們的意識轉化了，「自我」的實體消失了，剩下來的只有無窮無盡的、互相聯繫的、非個人的（Non-personal）現象，它們緣生緣滅地不斷變化着。渴愛熄滅了，重擔消除了。餘下的只有輕鬆自在、毫不費力的流動，沒有絲毫抗拒或壓力的痕跡；餘下的只有安寧，可喜的涅槃與無生（The Uncreated）[1]終於實現了。

【註釋】

[1] 無生（The Uncreated）：涅槃的道理，又稱不生不滅，或無生滅。另外，諸法之實相無生滅（無生無滅）。所有存在之諸法本空——無實自體，故無生滅變化可言。但凡夫迷此無生之理，起生滅之煩惱，故流轉生死，若依佛教修持，可破除生滅之煩惱，證得無生。

後記 慈心的力量

本書所談論的內觀禪修方法，如果你能善用它們，一定可以轉化你的每一個經驗。在此書新版的後記中，我想花些時間去強調佛法的另一面——慈心或慈愛友善之心（*Metta* or *Loving-friendliness*），它是內觀的合作夥伴。沒有慈心，我們的內觀修習將很難成功突破自身的貪欲與固執的我見；反過來說，內觀也是發展慈愛的一個必須基礎，兩者經常是相輔相成地一起發展的。

從本書問世以來的十多年間，世界發生了許多增加人類恐懼與不安的天災人禍。在此擾攘不安的氣氛下，培育深切的慈愛意識，對我們的福祉來說，實關係重大，對於未來世界，亦是最佳的希望與祝福。慈愛意識所包含的利他精神，是佛陀維護人類福祉的心要——你在他的教導與生活方式中，都可以隨處見到。

我們每一個人天生就有慈愛的力量，可是，只有內心安靜——無貪、無瞋、亦無嫉妒，慈愛的種子才能發展，只有在內心安靜的肥沃土壤上才能開花結果。我們要在自己及他人之中培育慈愛的種子，幫助它們生根與茁壯。

我曾到世界各地傳授佛法，因此，亦會在機場內逗留不少時間。有一天，我在倫敦附近的吉域機場（*Gatwick Airport*）候機，有很多時間可用，對我而言，時間多不是問題，事實上，這是值得高興的，因為我又有多些機會禪修了！於是，我閉上眼睛，就在機場的長椅上盤腿而坐。當時身邊人來人往，都趕着上機和下機。在那樣的情況下禪修，我通常會對周圍的人、以及世界各地的每一個人散發慈心與悲心，隨着每一呼吸、每一脈動和每一心跳，我都努力令自己洋溢着慈愛友善之心。

在那繁忙的機場中，由於全神貫注於慈心的感受與散發，我全然沒有注意到身邊人群的熙來攘往。可是不久，我感到有人坐在長椅上面，很靠近我，我沒有張開眼睛，而是繼續禪修，散發着慈心；接着，我感到兩隻幼細嬌嫩的小手伸出來抱住我的脖子（頸項），於是我慢慢張開眼睛，看見一個非常漂亮的小孩，一個約兩歲大的小女孩。這小寶寶有一對亮晶晶的藍眼睛、一頭捲曲、柔和的金髮，就是她在擁抱着我。我在禪坐之前觀察人群時，已見過這可愛的小孩，當時她一隻手握住母親的小指。顯然地，這小女孩已放開母親的小指，跑來我這一邊。

我從上面望過去，發現她的母親已追趕上來，當她看見小女孩用手抱着我時，就請求我說：「請祝福我的小女孩，然後請放她離開吧。」我不知道小女孩說什麼言語，於是我用英語對她說：「回去吧！妳的媽咪很想抱住妳、親吻妳、給妳很多很多玩具、很多很多糖果，我這裡什麼也沒有啊！請回到媽咪的身邊吧！」那小女孩還是緊緊地抱着我，不肯放手。母親雙手合十，再次以非常柔和的語調請求我說：「先生！請您祝福小孩子，然後放她回來我這兒吧！」

到了這時，機場內的其他人士也開始注意我們，他們一定以為我認識小孩，或以為她與我可能有着某種關係。肯定地，他們知道小孩與我有很強的連繫，否則，她怎麼會抱着我不放呢？可是，我從未見過這可愛的小孩，我甚至不知她說什麼言語。我再次催促她：「請回去吧！妳和妳的媽咪還要趕搭飛機，妳們快遲到了。妳的媽咪有妳喜歡的各種玩具與糖果，我什麼也沒有，離開吧！快回到媽咪的身邊。」可是，小女孩不肯讓步，仍緊緊抓住我不放。於是，母親非常文雅地把小女孩的手從我的頸部拿開，並請我祝福她。我對小女孩說：「妳是一個很精乖的小女孩，妳的母親非常愛妳，去吧！趕快些啊！否則會錯過妳們的飛機。」可

是，那小女孩仍不想走，並且放聲大哭起來，最後，母親小心地把她抓起來，但小妮子卻忍不住亂踢和尖叫起來，她在嘗試掙扎出來，想回到我的身邊；但是，這一次母親總算把她帶上飛機了。我最後見她時，她還在掙扎着，想回到我的身邊來。

也許因為我的僧袍，小女孩以為我是聖誕老人、或是某神話故事裡面的人物吧！可是，另外亦有一個可能，因為當我坐在長椅上時，我正在修習慈心禪，隨着每一下呼吸去散發慈愛友善的心意，那小女孩或許感受得到。小孩對這些表達方式是極之敏感的，她們的心智能接收周圍的任何感受訊息；當你發怒時，她們是會感受到你的怒氣震盪的；當你充滿慈愛、悲憫時，她們亦會同樣感受得到。因此，那小孩可能感受到我散發出來的慈愛友善之心，才會被我吸引住的。我們之間有一種結合存在，那就是慈愛與友善的結合。

四無量心（四梵住）—— 慈悲喜捨

慈愛可產生奇蹟。我們都有能力作出慈愛、友善的行為，雖然我們內藏此種能力，可能我們仍懵然不知，慈心（Loving-friendliness）是佛陀所說的四無量心之一，其他三個是悲心（Compassion）、喜心（Appreciative Joy）與捨心（Equanimity）。四無量心相互關聯，修習時不可偏廢。

欲瞭解四無量心，我們可以設想一下父母養育子女之不同階段的心態。當一個年輕女子知道自己懷孕時，她會感到無盡的愛意流向肚子裡的胎兒，她會設法保護肚子裡正在成長的胎兒，她會盡力確保胎兒的安全與健康，她內心充滿着對胎兒的慈愛與希望。就像慈無量心一樣，這位初為人母的年輕女子對她的嬰孩的感情，也是無可限量與無所不包的；就像慈無量心一樣，對於接受她的慈心的嬰孩之行為與動作，她是不會計較的。

當嬰孩長大一些，開始探索周圍的世界時，父母親也開始發展悲心，每一次當小孩擦傷膝蓋、跌倒、或碰傷頭部，父母都會感受到孩子的傷痛，有些父母甚至說，當他們的孩子表現痛苦時，他們也好像自己受到傷害一樣。這種感受並沒有憐憫之情，因為憐憫會設置人我之間的距離，而悲心則會引生出適當的行動，此適當的、富有同情心的行動就是那純淨、衷心的希望痛苦可以停止、孩子不要再受痛苦折磨。

隨着時間過去，孩子入學讀書了。父母看着少年交朋結友，在學業、體育及其他活動上皆表現良好，也許孩子的拼字測驗成績美滿、能夠加入棒球隊、或被推選為班長等，父母都不會對孩子的成就有所妒忌或憤慨的，相反，他們為孩子高興，這是由衷欣賞的喜心。我們對孩子的這種感受，亦可以推廣到別人身上的，即使別人比我們成功，我們亦能讚賞他們的成就，為他們的快樂而欣喜。

再繼續談我們的例子：經過多年之後，終於孩子長大了，畢業謀生了，他開始走自己的路，也許跟着成家立室，有自己的家庭了。此刻，該是父母修習捨心的時候了。顯然地，此時父母對孩子的感受決非冷漠，而是察覺到自己已為孩子盡了一切，認識到自己的能力有限；當然，父母仍然會繼續關心和尊重他們的孩子，不過，在表達過程中他們有自知之明，不能像往常一樣去主導孩子的未來；這就是捨心的修習。

我們禪修的最高目標，就是要培育、發展慈、悲、喜和捨這四無量心。

巴利文 *Metta*（慈）源自另一個巴利文 *Mitra*（朋友）。因此，我喜歡把 *Metta* 翻譯為 loving-friendliness（慈愛友善之心），而不是 loving-kindness（慈心、慈愛或仁愛）。梵文亦有 *Mitra* 這個字，它解作太陽，是我們太陽系裡的中心，它普照萬物，令生命得以欣欣向榮。就像陽光為眾生提供能量一樣，慈愛友善之心（*Metta*）所散發出來的溫暖，亦會在眾生心中流動的。

慈心的種子皆在眾生心中

不同的物體以不同的方式來反射陽光，同樣地，人們表達慈心的能力亦會各自不同。有些人好像天生就會友善親切，有些人則較為保守，不願意敞開心胸。有些人要費力地培育慈心，有些人毫不費力就能培養到慈心。無論如何，沒有人是完全缺乏慈心的，我們天生就有慈心的本能，這可從嬰孩見到任何一個人的臉時就會自然地笑起來中看出。可惜對自己擁有那麼多慈心的人，多數竟全不知情。他們內在的慈心能力，可能被一世、或多世累積的身口意惡業——如大堆的瞋恨、憤慨與憎惡等負面情緒所埋沒，故此有困難表達。可是，無論如何，我們大家都可以培養出慈心的，我們若能對慈心種子勤於施肥、滋養，慈心自然會在我們的各種行為表現中開花結果的。

佛陀在世時，有一個名叫央掘摩羅（*Angulimala*）的男人，用現代話來說，這男人是一位連續作案的殺人惡魔，他惡名昭彰，殺人之後還砍下他們的手指，串起來做成項鍊，並掛在自己的身上。他正計劃殺害佛陀，使佛陀成為他的第一千名受害者。儘管央掘摩羅已惡名遠播，他的面目令人毛骨悚然，佛陀仍能看出他的慈心潛力。於是，出於慈悲，佛陀就教授了這名兇惡的殺人狂徒佛法。在佛陀的開導下，央掘摩羅終於放下利劍，臣服了佛陀，並且加入僧團，成為了佛陀的出家弟子。

後來大家才瞭解，原來由於央掘摩羅的老師想陷害他，在數年前慫恿他這樣做，他才開始犯惡的。央掘摩羅的本性並非殘暴，也不是一個邪惡的人；事實上，他曾是一個善良的小孩，他心中存有慈心、和藹與悲心。在出家之後，他的這些本性開始顯露無遺，而且不久之後就開悟了。

央掘摩羅的故事告訴我們，有時候看起來非常兇殘、邪惡的人，我們要瞭解他們並非天生如此的，也許是後天的環境令他們作出不善的行為。在央掘摩羅的例子中，他是因為信賴老師才殺人。其實，我們和暴力罪犯一樣，所作的每一件事，都有着數不清的善惡因緣條件的。

除了在前面（如第九章）所提供的禪修方法外，我想在這裡提供另一種修習慈心的方法。再一次，請你從排除自怨與自責的想法來開始。開始禪修時，（在心中）對自己說出以下的句子，同時再一次要感受這些意願：

- ◇ 願我滿懷慈、悲、喜、捨的想法。
- ◇ 願我慷慨寬大。
- ◇ 願我溫和有禮。
- ◇ 願我輕鬆自在。
- ◇ 願我快樂安祥。
- ◇ 願我健康。
- ◇ 願我心轉柔順。
- ◇ 願我的言詞討人歡喜。
- ◇ 願我的行為親切友善。

- ◇ 願我的六根，無論是看到的、聽到的、嗅（聞）到的、嚐到的、接觸到的與想到的，都可以幫我培養慈、悲、喜、捨等四無量心。
- ◇ 願這些體驗可以幫我培養慷慨寬大、溫和有禮。
- ◇ 願這些體驗可以幫我達到輕鬆自在。
- ◇ 願這些體驗可以激發起我的友善行為。
- ◇ 願這些體驗是我快樂安祥的泉源。
- ◇ 願這些體驗可以幫我解除恐懼、緊張、焦慮、擔憂與不安。

- ◇ 無論我到世界任何地方，向任何方向走，願我能以快樂、安祥、友善之心待人。
- ◇ 願我在各方皆得到庇護，免受貪欲、憤怒、厭惡、仇恨、妒忌與恐懼等困擾。

當我們培養自己的慈心時，漸漸會瞭解到別人也有這些溫和友善的本性，無論它們隱藏得多深。有時候我們要挖深一點才能發現，其他時候它都很接近表面。

識破污穢的道理

佛陀說過一個故事，一位比丘在路上看到一塊污穢的爛布，那塊爛布非常噁心，比丘初時也不願去碰它，只用腳去踢它，看看能否踢掉布上的一些污泥。跟着，嫌惡地用兩隻手指夾起那塊爛布，輕蔑地放遠一點來端詳。可是，正當那比丘這麼做時，他瞥見那塊爛布的潛能，於是把它帶回住所，並把它一洗再洗。最後，洗布的水變得乾淨了，隱藏在穢物與污泥之下的一塊有用布料顯現出來了。那比丘知道，如果他能收集到足夠的布塊，也許可以為自己做一件僧衣。

同樣地，由於某人的污言穢語，我們會輕賤他，乃至會無法看到他的慈心潛能。不過，這正是正精進修行的好機會，在這人的粗鄙外貌下，你有可能會發現溫暖而明亮的珍寶——那人的真實本性。

一個向別人粗言惡語的人，有時候仍會表現慈悲的。若不顧其言詞，他的行業可能是良善的。佛陀把這類人比喻為被苔蘚覆蓋的池塘，若想採用那池塘的水，你必須先把苔蘚清除。同樣地，我們為了發現別人的善心，有時候亦不必在乎別人表面上的缺點。

可是，如果一個人的言行皆劣時，我們該怎麼辦呢？他是否已壞到骨子裡呢？即使是這樣的人，亦可能有一顆純淨之心的。設想你正走在離開沙漠的路上，你身上沒有水，四周又沒有水源，你覺得又熱又累，你越走越覺得口渴，你極之渴望得到水。那時候，你看到路上有一個牛足的印，足印雖細而淺，卻有些少水在裡面，你若用雙手把水舀起來喝，必會把它弄得非常混濁，乃至不堪飲用；可是，你實在太口渴了，於是你跪在地上，彎下身體，慢慢把嘴巴湊近水面來吸吮，且要非常小心地不使水變成混濁不清。雖然四周都是泥沙，那小足印內的水仍是清澈的，可以暫時舒緩你的口渴。對於一個似乎無可救藥的人，若我們採用同樣的努力，也能夠發現他的善心的。

我常駐教授禪修的中心，是位於美國西維珍妮亞郊區的山丘之中，當我們開始啟用禪修中心時，路的下方住着一位男士，他對我很不友善。我習慣每天都會出去走一段長路的，每次看到他時，我都會向他揮手致意，而他總是皺起眉頭，然後把臉轉開；即使如此，我碰到他仍不忘向他揮手，對他心存善意和發散慈念。我沒有因為他的態度而放棄，也從來沒有放棄過他，在任何時候碰到他，我都會向他揮手。大約過了一年吧，他的態度轉變了，他不再皺眉頭了，我覺得很奇妙，慈心禪開始生效了。

再過一年後，當我在路上碰到他時，神奇的事情出現了，他的車在我身邊經過，放在駕駛盤上的一隻手指竟向我豎起來。我再一次想：「噢！太奇妙了！慈心禪又在運作。」一日復一日，一年又過去了。到了第三年，他放在駕駛盤的手竟向我豎起兩隻手指，又過一年，他駕駛盤上的手向我豎起四隻手指來。又過了一些日子，我在路上看見他的車子駛出家門，他竟從駕駛盤上提起整隻手來，並伸出窗外向我的揮手回敬。

這件事發生後不久，有一天，我看見那個人把車子停在山林裡的一條路邊，坐在駕駛座上吸煙。我走過去想和他開始交談，起初我們只談天氣，慢慢地，有關他的故事終於展露了。原來，在幾年前，他遇到一次可怕的意外，一棵大樹突然倒下，並壓住他的貨車，他全身骨折，而且昏迷了一段時間。當我初次在路上遇見他時，他剛剛復原，那時他並非吝嗇向我回禮，而是因為他的手部（包括手指）仍然動彈不得！如果當時我放棄了他，我將永遠無法知道那個人原來是那麼好的。有一次，我外出旅遊時，他竟然特地到禪修中心來找我，原來他很擔憂，因為多天以來都沒有見我出來走動。現在我們是朋友了。

修習慈心

佛陀曾說：「我用心觀察整個世間，至今還未發現有一個人，他愛護他人會更甚於愛護自己的，因此一個愛護自己的人應該修習慈心禪。」修習慈心禪時，應懷着與人分享善念的意向，首先向自己散發慈心，要不斷發展這種意識，對自己要充滿慈愛與友善，接受現實的自己。勿與你的缺點或弱點爭執，應與它們講和，設法包容它們（缺點），宜善待與寬恕當下現實的自己。若有念頭生起，暗示你應如此這般地去做，那麼，你只須知而不隨，讓念頭自動消失即可。要極為深厚地建立起這些善念與慈心，讓慈心的力量完全浸透你的整個身心，在它的溫暖與光輝中放鬆自己，然後把這種感覺延伸至你所愛的人、你並不相識的人或你對他們並無愛惡感覺的人、乃至你的敵人。

- ◇ 讓我們每一個人都設想自己的心沒有貪欲、瞋恚、厭惡、妒忌與恐懼。
 - ◇ 讓我們受到慈愛與友善的想法所包圍和擁抱。
 - ◇ 讓我們整個身心的每一個細胞、每一滴血、每一個原子及每一個分子都充滿慈愛。
 - ◇ 讓我們放鬆自己的身體。
 - ◇ 讓我們放鬆自己的心靈。
 - ◇ 讓我們的身心都充滿慈愛。
 - ◇ 讓慈愛的安祥與寧靜瀰漫、遍及我們的整個生命。
-
- ◇ 願十方世界一切眾生皆有善良的心。
 - ◇ 願他們快樂，願他們都有好運，願他們都親切友善。
 - ◇ 願他們都有善良與關心體貼的朋友。
 - ◇ 願十方一切眾生都充滿豐富、高尚與無量的慈愛感受。
 - ◇ 願他們都沒有敵意、苦惱與憂慮。
 - ◇ 願他們生活愉快。

就像我們經常練習走路、跑步或游泳來增強體魄一樣，定時修習慈心也可以強化我們的心靈。開始時，你只是刻板地依照本子唸誦，假裝自己在散發慈心，可是，反覆練習之後，它會成為習慣，一種良好的習慣。再過一段日子，你的心益發強勁，乃至慈心反應已成自動。當我們的心靈變得越來越強勁時，就算對着很難相處的人，我們也能生起慈心之念的。

- ◇ 願我的敵人幸福、快樂與安寧。
- ◇ 願他們不會遇到傷害、困難與痛苦。
- ◇ 願他們都能一直成功。

有些人會懷疑地問：「成功？我們怎麼可以希望敵人成功？如果他們想殺死我們，那怎麼辦？」當我們希望敵人成功時，我們並非希望他們取得世間上的成功（如名利等）、也非指傷風敗俗或不道德等的成功，我們指的是精神修養方面的成功。我們的敵人顯然在精神修養方面並不成功，否則，他們不會做出傷害我們的行為了。

每當我們對敵人提及「願他們成功」時，我們的意思是：「願我的敵人們沒有憤怒、貪欲與妒忌。願他們皆有安祥、舒適與快樂。」為什麼有些人會那麼殘忍與兇惡？也許他們是在不幸的環境中長大，也許他們生命中有一些我們不知的隱情，令他們的行為變得如此兇殘。佛陀要求我們把這些人視作惡疾纏身、深受痛苦的可憐人。我們會對生病的人生氣或苦惱嗎？或者，我們會同情和悲憫他們嗎？或許，我們的敵人比我們所愛的人更為值得我們的慈愛，因為他們的苦痛相對而言大很多。為了這些原因，我們應毫無保留地向他們散發慈心，把他們與我們最親愛的人一樣，一起放在心中。

- ◇ 願所有過去曾傷害我的人都沒有貪欲、瞋恚、厭惡、憎恨、妒忌與恐懼。
- ◇ 讓慈愛之念擁抱他們、包圍他們。
- ◇ 讓他們整個身心的每一個細胞、每一滴血、每一個原子及每一個分子都充滿慈愛。
- ◇ 讓他們放鬆自己的身體。
- ◇ 讓他們放鬆自己的心靈。
- ◇ 讓安祥與寧靜瀰漫、遍及他們的整個生命。

修習慈心禪可以改善我們的慣性負面思維方式，同時亦可增強正面的思維。當我們修習慈心禪時，我們的心會充滿安祥與快樂，我們會放鬆，亦會得到定力。當我們的心變得平靜與安祥時，我們的憎恨、憤怒與怨恨便會漸漸消失。不過，慈愛不應只限於我們的念想，我們也該在言語與行動中把它表現出來，我們不能在與世隔絕的情況下修習慈心的。

你可以從散發慈心善願至每天會接觸到的人開始。如果記得（散發慈心），你可以在所有清醒的時刻對每一個你要應付的人如法進行。每次見到別人時，都應考慮那個人和你一樣，都想離苦得樂。我們大家都有這個意識，其他眾生亦有此意識，就算細小的昆蟲亦會害怕傷害的。當我們認識到這個共同基礎時，我們就會瞭解彼此的聯繫原來是這麼緊密的。例如：櫃檯後面的那個女人，在高速公路駕車經過你的男人，走過街道的年輕情侶，在公園裡正在餵雀鳥的老人家……等等，總之，無論任何時間見到任何人，一定要記住散發慈心善願：願他們都能快樂、安寧與幸福。這種修行方式，可以改變你及你四周的人的生命。

剛開始修習時，你可能會感受到阻力，例如：也許你覺得這修習似很勉強，並非自願的；或是你覺得無法令自己感受到這些慈願想法。主因實與你本身的人生經驗有關，你對某些人會較易生起慈愛友善之心，對某些人卻感到有困難。例如，對小孩我們很自然就會生起慈念，而對其他人士就很困難了。觀察你的自心習慣，學習認出自心的負面情緒，然後開始粉碎它們。依賴靜觀，你慢慢就可以改變你的反應的。

向某人散發慈心善願可以真的改變那人嗎？修習慈心禪可以改變世界嗎？當你散發慈心善願到遠方的人，或是不認識的陌生人時，你當然無法知道它的效果，可是，對於慈心禪令你心境安寧的效果，你是可以察覺到的，關鍵在於你是否誠意地祝願別人快樂，事實上，效果是立竿見影的。你若想知道答案，唯一方法就是親身嘗試。

修習慈心禪並不表示要我們忽視別人的惡行，它只表示我們運用適當的方式來回應那種行為而已。有一位名叫亞巴金馬（無畏童子）（*Abharaja Kumara*）的王子，一天，他帶着自己的小孩往見佛陀，見面後，他問佛陀是否經常惡語待人。那時王子正抱着小孩在自己的腿上。

佛陀回答：「王子！假如你這個小孩把一塊木放進嘴裡，你會怎麼做呢？」

王子毫不猶疑地說：「如果他把一塊木放進嘴裡，我會用腿把他緊緊夾住，然後把食指伸入他的嘴巴，彎起手指把木塊扣住和拉出來，不理會他是否哭鬧、掙扎、甚至流血。」

佛陀又問：「為什麼你會這樣做呢？」

王子回答：「因為我愛我的孩子，我想要拯救他的生命。」

佛陀於是說：「同樣地，王子！有時候我必須嚴厲地對待我的弟子，那樣做並非出於殘忍，而是因為愛護他們啊！」

由此可見，佛陀對弟子或眾生的表現皆由慈心所促成，而非憤怒。

佛陀提供了我們五種非常基本的工具，好讓我們可以好好地善待別人。這些工具就是五戒。有些人以為奉持戒律是對自由的一種約束，但事實上，這些戒律是幫我們解除束縛的。因為，它們令我們不犯惡行，從而避免造成對己對人的痛苦。這些道德準則訓練我們保護別人，使他們免受傷害，並且藉由保護別人，我們也保護了自己。這五戒警告我們要克制自己：不可殺生、不可偷盜、不可邪淫、不可妄語或惡口（粗言惡語）、以及不可服用令人神志不清、喪失專注力、或上癮的酒類或麻醉藥品（*Intoxicants*）。

通過禪修來培養靜觀力，也能幫助我們以慈心待人接物。禪修時坐在墊子上，我們觀看

着內心生起的愛、惡之心，我們教導自己，在那樣的念想生起時要放鬆自心，我們學習瞭解依戀與嫌惡皆是瞬間的無常心態，應學習放下它們，讓它們自行消失。禪修幫助我們以新的觀點來視察世界，為我們提供一條出路。我們的修習越深，技巧就會越來越純熟。

處理憤怒

當我們向某人發怒時，通常都是針對那人的某方面而發的，例如：幾句粗魯的話、某一眼神、或一個輕率的行動等，時間一般都極為短暫。在我們的心裡，那人的其他方面都不見了，只剩下觸動我們發怒的那部分。當我們這麼做時，其實是把那人的一個細小部分抽離出來，並加以放大和無限上綱（把一些小事幻想成為嚴重惡行，然後狠狠批判）。我們看不到令那人如是表現的所有背後因素，我們只集中考慮那人的局部，即令我們發怒的那個部分。

過去多年，我們收到很多囚犯來信，他們都很想學習佛法，當中有些人犯過可怕的罪行，包括謀殺，可是，現在他的觀點改變了，且希望改變自己的生活。其中有一封信很有見地，且深深地打動了我的心。作者在信中描述：當有獄警出現時，其他囚犯都會向獄警叫囂、奚落或嘲弄的；這名囚犯曾嘗試向其他人解釋，說獄警也是人，無謂令人難堪，可是，其他人都被憤怒蒙蔽了，那囚犯說，他們只看見制服，看不到制服裡面的人。

當我們向某人發怒時，我們可以問問自己：「我是對他的頭髮生氣嗎？我是對他的皮膚生氣嗎？他的牙齒？他的頭腦？他的心？他的幽默感？他的溫柔？他的慷慨？他的微笑？當我們肯花時間去考慮所有眾多構成一個人的成分與過程時，我們的憤怒自然會軟化的。透過內觀禪修，我們學習要清楚一點瞭解自己與別人，而瞭解可以幫助我們以慈愛友善之心待人。我們每一個人的內心均是善良的，在某些情況中，例如，在上述央掘摩羅（*Angulimala*）的事例中，我們是無法看到這種本性的。瞭解「無我」概念，可以軟化我們的心，從而幫助我們去寬恕別人的惡行。我們都要學習以慈愛友善之心善待自己與別人。

不過，如果別人傷害你時怎辦？如果別人侮辱你時怎辦？你是會想報復的，那是一種十分人性的反應，可是，結果會導致什麼？如《法句經》所言：「冤冤相報，是無法止息仇恨的。」憤怒的回應只會招來更多的憤怒，如果你以慈愛友善之心回應憤怒，對方的憤怒將不會增加，也許還會慢慢地減退呢！就如《法句經》所繼續說的：「只有通過慈悲，才能止息仇恨。」

佛陀有一敵人名叫提婆達多（*Devadatta*）[1]，一次，他策劃殺害佛陀，先用烈酒灌醉大象，令牠激怒，然後在預先知道佛陀會出現的時間和地點把大象放出來，當時路上的行人都爭相走避，見到佛陀的人都警告佛陀要速速跑開，但是，佛陀繼續向前走。他忠心耿耿的夥伴阿難（*Ananda*）[2]尊者，暗忖自己可以阻止大象，於是走到佛陀的前面來保護佛陀，但佛陀叫他讓開，往旁邊站着；單靠阿難的體力肯定是無法阻止大象的。

當大象走近佛陀時，牠把頭抬起來，雙耳豎直，憤怒地把長長的鼻子朝天瘋狂擺動。佛陀只是站在牠的前面，向牠散發着慈悲的心念，那大象忽然間停下腳步來。佛陀溫柔地舉起手掌，掌心向着大象，向牠散發慈愛友善的輻射波（*Waves*）。很難想像，那頭大象竟慢慢地在佛陀的面前跪下來，溫馴得像隻小綿羊。單靠慈心的力量，佛陀便可把狂暴的野獸降伏了。

以暴制暴的反應是一種條件反射，它經學習而得，並非與生俱來的。如果我們自小已接受忍耐、友善與溫和的教養，那麼慈心就會成為我們生命的一部分，因為它已成為一種習慣；否則，容易發怒就會成為我們的習慣。但是，就算已長大成人，我們亦可改變我們的習慣性反應的，我們可以訓練自己用不同的方式來反應。

佛陀的一生中還有一個故事，可以教導我們在面對侮辱與刻薄的言語時應如何反應。佛陀的敵對者收買了一名叫旃遮（*Cinca*）的妓女，要她去侮辱佛陀、使佛陀出醜。旃遮把一捆木條綁在腹部，藏在她的粗布外衣裡面，假裝自己懷孕。當佛陀正在向數百人士說法時，她逕自走到佛陀面前，大聲地說：「你這無賴，假裝自己是聖者，向着所有這些人說法，但是，看看你對我所做的好事吧！我因為你已經懷孕了。」佛陀沒有發怒和憎恨，反以充滿慈悲的聲音，平靜地向她說：「妹妹，只有你和我兩個人，才知道究竟發生了什麼事啊！」旃遮被佛

陀的回應嚇得踉蹌後退，並跌倒下來，綁住那捆木條於腹部的繩子因而鬆脫了，木條亦全部散落下來，現場的人立即看穿她的詭計，有幾位聽法者想走去打她，但佛陀制止了他們，並向他們說道：「不！不！你們不要這樣對她，我們應該幫她瞭解法，那是比懲罰她更為有效的方法。」經過佛陀的教導後，她整個人都改變了，她變得溫和、友善與慈悲。

當有人欲激怒你或做一些事來傷害你時，千萬要保持對那人的慈心。佛陀曾說，一個充滿慈心的人就好像大地一樣。如果有人想用一把鋤頭或斧頭令大地消失，一定會徒勞無功的，無論怎麼挖掘，即使花一世或很多世，都無法令大地消失的。大地依然會存在，既不受影響，也不會縮小。就像大地一樣，一個內心充滿慈心的人，是憤怒無法觸摸的。

在佛陀一生中，還有另外一個具啟發性的故事。一個名叫無瞋（*Akkosina*）的男人，其性格與他的名字並不相符，他其實是很易發怒的。當他聽到佛陀從來不會向別人發怒時，他決定往訪佛陀，瞭解一下是否屬實。到達之後，他走到佛陀面前，以各式各樣的藉口來叱責佛陀、侮辱佛陀，並以極為難聽的字眼來謾罵佛陀。待他的激烈言論完畢後，佛陀問他：「你有親戚或朋友嗎？」他回答：「有！」佛陀又問：「你拜訪他們時會帶禮物給他們嗎？」他回答：「當然會！我一定帶禮物給他們的。」佛陀又問：「如果他們不接受你的禮物，你會怎樣做？」他回答：「那麼，我會把它們帶回家中，與我的家人一起享用。」佛陀然後說：「同樣地，你今天給我帶來的禮物，我不想接受，請把它帶回家中與你的家人享用吧！」就這樣，佛陀施用耐心、機智與慈悲，邀請我們改變對惡言惡語這一「禮物」的觀念。

面對侮辱或憤恨的惡言相向，如果我們能以靜觀與慈心回應，就可仔細地看清楚整個情況。也許那個人不知道自己在說些什麼，也許那個人所說的話沒有傷害你的意思，只不過是出於無知或疏忽不慎，又或者說話時剛巧碰到你的心境不佳，也許你沒有完全聽清楚或斷章取義。仔細考慮別人想說什麼也是重要的，如果你憤慨地回應，就會無法聽到話中的言外之音，也許那人正想指出一些重要事情，是你必須洗耳恭聽的。

我們大家都會遇到某些人，他們很易觸動我們的神經，如果沒有靜觀與慈愛友善之心，就會很易盲目地作出憤慨或怨恨的反應。如果能及時專注，我們就可觀察到自心回應別人言行的方式，就像在墊子上打坐時，觀看着依戀執着與厭惡的生起一樣。靜觀好像一個安全網，緩和自心惡行對我們的突然衝擊。靜觀給我們時間，容許我們有時間作出選擇。我們不用讓感受把我們捲走、吞噬，我們實可用智慧，而非癡心妄想作出回應的。

普及的慈愛友善之心

慈愛友善之心不是在某一個地方的墊子上坐着，然後起勁地重重複複想着的東西，我們應該讓慈愛友善之心的力量貫穿與照遍任何與人相會的過程。**慈愛友善之心是一切身口意善業背後的基本原則。**具有慈心，我們可以更清楚地認識別人的需要，且樂於幫助他們；具有慈心的想法，我們會熱烈地欣賞別人的成功。我們需要慈心與別人和諧地相處與工作。慈心可以保護我們，免受憤慨與妒忌的傷害。當我們修習慈（*Loving-friendliness*）、悲（*Compassion*）、喜（*Appreciative Joy*）與捨（*Equanimity*）四無量心時，不但可以令四周的眾生更加愉快，自己的生活也會因而變得安寧與快樂的。慈心的力量就好像太陽的光輝一樣，是無可限量的。

- ◇ 願世上一切合法或非法被囚禁的人，一切被警察拘留的人，都能得到平安與快樂。
- ◇ 願他們沒有貪欲、瞋恚、厭惡、憎恨、妒忌與恐懼。
- ◇ 讓他們的身心皆充滿慈愛友善之心念。
- ◇ 讓慈心的安祥與寧靜滲透及瀰漫他們的整個身心。
- ◇ 願一切在醫院被各種疾病所折磨的人，都能得到安寧與快樂。
- ◇ 願他們都能遠離痛苦、苦惱、沮喪（消沉、低落、抑鬱）、失望、焦慮與恐懼。
- ◇ 讓這些慈愛友善的心念擁抱他們、包圍他們。

- ◇ 讓他們的身心皆充滿慈愛友善的心念。
- ◇ 願一切遭遇到產痛的母親都能得到安寧與快樂。
- ◇ 讓她們整個身心的每一滴血、每一個細胞、每一個原子、每一個分子皆注滿這些慈愛友善的心念。
- ◇ 願一切獨力照顧孩子的單親父母，都能得到安寧與快樂。
- ◇ 願他們擁有忍耐、勇氣、瞭解與決心，去面對與克服生命中無法避免的困難、問題與失敗。
- ◇ 願他們都能幸福、快樂與安寧。
- ◇ 願一切被成年人以各種方式虐待的小孩，都能得到安寧與快樂。
- ◇ 願他們都充滿慈、悲、喜、捨之心念。
- ◇ 願他們都能溫良和善。
- ◇ 願他們都能放鬆。
- ◇ 願他們的心都能變得柔軟。
- ◇ 願他們的話語皆能悅眾。
- ◇ 願他們都能遠離恐懼、緊張、焦慮、憂心與不安。
- ◇ 願一切統治者皆溫和、仁愛、慷慨與慈悲。
- ◇ 願他們瞭解被壓迫者、低下階層者、被歧視者與貧困者的情況與處境。
- ◇ 願他們的心在面對不幸的人民時能軟化，舒緩人民的負擔。
- ◇ 願這些慈愛的心念擁抱他們、包圍他們。
- ◇ 讓他們整個身心的每一滴血、每一個原子、每一個分子皆注滿這些慈愛友善的心念。
- ◇ 讓慈心的安祥與寧靜滲透及瀰漫他們的整個身心。
- ◇ 願一切被壓迫者、低下階層者、被歧視者與貧困者，都能得到安寧與快樂。
- ◇ 願他們都能遠離痛苦、苦惱、沮喪（消沉、低落、抑鬱）、失望、焦慮與恐懼。
- ◇ 願十方世界一切苦難者皆能幸福、快樂與安寧。
- ◇ 願他們擁有忍耐、勇氣、瞭解與決心，去面對與克服生命中無法避免的困難、問題與失敗。
- ◇ 願這些慈愛友善的心念擁抱他們、包圍他們。
- ◇ 願他們整個身心皆注滿這些慈愛友善的心念。
- ◇ 願世上一切形形色色的眾生，無論是兩足、四足、多足或無足，已生的或即將出生的，在此界或他界（Realm），都擁有快樂的心靈。
- ◇ 願無論何處，不管誰都不會欺騙任何人、或蔑視任何人。
- ◇ 願不管誰，都不會傷害他人。
- ◇ 願我能對十方周圍一切眾生，培養出四無量心，沒有障礙與阻撓，也沒有仇恨或怨恨。
- ◇ 願一切眾生皆能解脫苦惱，達致徹底的安寧（究竟涅槃）。

慈心超越一切宗教、文化、地理、語言與國籍的限制。它是一條普及的古老法則，把我們緊密地結合在一起，不論我們的存在形式；因此，我們應該無條件地修習慈心。敵人的痛苦就是我的痛苦，他的憤怒就是我的憤怒，他的慈心就是我的慈心，如果他快樂，我就快樂，如果他安寧，我就安寧，如果他健康，我就健康。就好像痛苦一樣，不論彼此有何差異，我們都會分享到的，同樣地，我們也該把慈心與十方一切眾生分享。沒有任何一個國家，可以

不靠其他國家的幫助與支持而能單獨存在的，同樣地，任何人也不能獨活於世間之外的。為了生存，我們需要其他眾生，而那些眾生必然是與我們不同的，世間事情就是如此。由於我們的差異，修習慈心是絕對需要的，因為慈心正是把我們結合在一起的力量。

【註釋】

- [1] **提婆達多 (Devadatta)**：為釋迦牟尼佛叔父斛飯王之子，阿難之兄。佛陀成道後，提婆達多隨佛陀出家，於十二年間善心修行，精勤不懈。後因未能得聖果而退轉其心，漸生惡念，欲學神通而得利養，佛陀不許，遂至十力迦葉處習得神通力，受摩揭陀國阿闍世太子之供養。由是，提婆達多越加驕慢，欲代佛陀領導僧團，亦未得佛陀允許。此後提婆達多率五百徒眾脫離僧團，自稱大師，制定五法，以此為速得涅槃之道，遂破僧伽之和合，犯了五逆罪。後提婆達多教唆阿闍世弑父，並謀藉新王之威勢，為教法之王，阿闍世遂幽禁其父頻婆沙羅王，而自登王位。提婆達多亦欲迫害佛陀，以五百人投石器擊殺佛陀而未果。又於耆闍崛山（靈鷲山）投下大石，雖為金毗羅神接阻，然碎片傷佛足而出血。又趁佛陀入王舍城時，放狂象加害之，然象遇佛陀即歸服，事亦不成。其時，舍利弗及目犍連勸諭提婆達多之徒眾復歸佛陀之僧團，阿闍世王亦受佛陀之教化，懺悔歸依。提婆達多仍不捨惡念，撲打蓮華色比丘尼至死，又于十指爪中置毒，欲由禮佛足而傷佛陀，但佛足堅固如岩，提婆達多反自破手指，乃於其地命終。
- [2] **阿難 (Ananda)**：佛陀十大弟子之一，全稱阿難陀，佛陀之堂弟，出家後二十餘年間為佛陀之常隨弟子，善於記憶，對於佛陀之說法多能記誦，故譽為多聞第一。於佛陀生前未能開悟，佛陀入滅時悲慟而哭；後受摩訶迦葉教誡，發奮用功而開悟。於首次經典結集會中被選為誦出經文者，對於經法之傳持，功績極大。初時，佛陀之姨母摩訶波闍波提欲入教團，阿難即從中斡旋，終蒙佛陀許可，對比丘尼教團之成立，功勞至鉅。此外，他的品德與服務精神也是在佛世時僧團中數一數二者。