

佛教禪修

MINDFULNESS IN PLAIN ENGLISH

Updated and Expanded Edition
By Bhante Henepola Gunaratana



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

目錄

李蘇芳博士序言	7
譯者前言	11
作者簡介	15
作者序言	19
導 言 美國的佛教	21
第一章 為什麼要禪修	27
第二章 禪修解惑	41
第三章 禪修正義	55
第四章 禪修的態度	69
第五章 禪修的實踐	75
第六章 如何調身	95
第七章 如何調心	101
第八章 規劃你的禪修	113
第九章 禪修前的唸誦	123
第十章 問題的處理	135
第十一章 分心的處理(上)	155
第十二章 分心的處理(下)	163
第十三章 靜觀(Mindfulness)的闡釋	183
第十四章 止與觀	197
第十五章 在日常生活中的禪修	207
第十六章 禪修的效益	221
後 記 慈心的力量	229

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！靜觀乃伴隨著智慧、慈悲、沉著與寬大的一種簡單、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。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，於1952年圓寂，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 (Myingyan)，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二十五年之久。

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2009年6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，本書更於2009年8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，但不宜過分執著。

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。[1]
- 書內段落前面的標題，若是**粗體及下加劃線的**，是原書所的，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。[2]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

【註釋】

[1] 編按：英文書名亦按出版慣例用斜體表示。

[2] 編按：此處指本書原版，由國際慈悲會有限公司於2009年出版。

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予普羅大眾。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，是用最淺顯通俗的語言。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所稱的「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著我們、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，既多姿而又充滿意義。務實的讀者只須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，有著不同的意識特性。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佈身心，那種平靜唯親證始能瞭解。大多數的禪修系統皆著重止禪成分，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、令人著迷的，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著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，影響著中國、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（*Visuddhimaggā*）》，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旅程，祝你成功！

【註釋】

[1] 內觀禪（*Vipassana Meditation*）：巴利文為 *Vipassana Meditation*，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：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做得到的特質，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。靠坐在椅子上觀看電視，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，自己也知道的，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，期望著再闖高峰。

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、假裝著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著。

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、捲曲的頭髮……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，跟著便沉靜下來。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；接著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，愛撫著它、緊握著它、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「執著（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。接著，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著它，同時計劃著怎樣可以得到更多。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，不會試圖執著無休止流逝的經驗（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，常常覆蓋著許多表層目標。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份舒緩感覺——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著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。一旦你做得到，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、安詳與快樂，實是無與倫比的。**

《法句經 (The Dhammapada)》[2] 是一部很古老的佛經，它比佛洛依德 [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，就像牛車的輪緊跟著拉它的牛一樣。行善之心所帶來的善果，也會如影隨形地跟著你的。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，它會完全融化。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至甚深的瞭解，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，跟著在心田施肥，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）卻對其餘部分產生著影響。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、你們的迷惘是正當的；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。所有禪修程序都著重心意集中，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，你就不是做著上述的「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筋骨，禪修時會挖起過去的傷心事。久遠埋藏心內而又被壓抑著的事情，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。隨著禪修的進展，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，只是等著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，當你洗著碗碟、想著全然無關的事情時，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？他忙著賑災或當義工嗎？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，他們都從事著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，我們念念覺察著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，你要一邊坐著，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，你仍想著巨大的瞬間轉變，必將全部錯過本會發生的微細改變，你會很快氣餒，跟著放棄，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」要專心斂念，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1478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、更為著重的元素，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，就只管坐著，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邃。

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，你是一面觀察著自己的經驗，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。我想知道這活著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」，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，常把心中影像誤以為現實。我們如此地陷於不斷起伏的思潮之中，以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，就只有你一個人坐著，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、烘著的麵包香味、在後面跟貼著你的貨車等；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「執著/排斥反應（Grasping-rejecting Reaction）」。

當某現象在心內出現時，我們的內心就想執著它或是推走它，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。我們學習以安詳的超然態度，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；我們把旋轉著的思想、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、恆久不變的實體，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恆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，你只須觀察著它，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，你無須走畢全程才有收穫，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，你不會光是坐著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著的四種（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，扭動著遍佈該處，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

只管坐著，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，實無須作激烈性的鬥爭，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) 不要執著任何東西，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，只須留心地觀察著它們即可。

(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伙伴，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著它，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著感官與知覺，應觀看生起的感受與隨後而來的心理活動，接著，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造作，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著頭腦，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著貪瞋癡的影響，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：我們舒服地坐著，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，並且環繞著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著那個情緒，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）。隨著內觀變得敏銳起來，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，當盲人背著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，當我們留心地觀察著身心時，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，把靜觀運用於日常生活之中，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、執著自我的、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，便無須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，才能著手改善自己，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。一個懷著惡意說話的人，是不能留心地去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。我們應留心地說話和留心地聆聽，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，並且跟著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著不動，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，專心致志地留意著你的禪修對象，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。**我們的心像經過投映機影片一樣，經常有一串串的影片經過，一些與過去的經歷有關，一些與我們計劃著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，心無須費力即可找到它，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，簡單地注意著氣息進出時的感覺。**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。只須簡單地注意著氣息的進出，不必同時說：「我正吸入。」或是：「我正呼出。」**當你專心注意著呼吸時，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著呼吸即可。**

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」。由於你持續地注意著短暫的吸氣與短暫的呼氣感受，你的身心會變得較為平靜，跟著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，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，想著繳交賬單的方法、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，跟著再吸氣，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。即一面數著「一、二、三、四、五、六、七、八、九、十」時，一面吸氣，然後再一面數著「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）。接著，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）。接著，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」。接著再深吸氣，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，你無須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，接觸著或磨擦著你的鼻孔末端邊緣。

(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，然後才用鋸子沿著那條直線鋸下去，他不會一面鋸一面看著鋸子上的鋸齒，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杵敲擊時，你會首先聽到厚重的聲音，隨著聲音漸漸消失，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著它時，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】，隨著徵狀發展，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。繼續單純地注意著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，並且讓心意隨著每一個相續的瞬間（剎那）流動。當你單純地注意著它時，你會發覺那徵狀本身也是不斷在轉變。讓你的心與轉變著的每一刻保持同步，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），隨著每一刻的不停流走，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著的事情同步。既然當刻可以在任何一刻找到，醒著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著的當刻的。一旦達至那種定力程度，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。在你注意著它們的時候，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。

隨著靜觀或留意覺察力（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，隨著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）。隨著呼氣，這緊張又會得到舒緩。呼氣之後，如果仍然停著不吸進新鮮空氣，我們又會感到不安。這意味著：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，而是只體驗著呼吸時的無常、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，它都會帶著對無常、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，心會變得更為有洞察力，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。