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，它使你能久坐而無須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著，無拘無束，這要你做些實驗才懂。我們通常坐著時，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須移動。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。若你無精打彩地坐著，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，女士宜穿著長裙，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，如用一塊摺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：雙膝著地，一小腿置於另一小腿之底部。

(4) 全蓮花式：雙膝著地，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，只把目光朝著前面沒有什麼特別要看的地方，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著。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。應選一個你最能久坐不痛、亦不會移動的姿勢，可嘗試不同的姿勢後才作選擇。隨著修習，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，坐下後背部不要靠著椅背，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，觀察著氣息在鼻子進進出出，乍看起來，這做法似乎很古怪與毫無用處。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，爲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、性幻想或對賬單等事情的擔憂上。

覺知到一個念頭與想著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著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。

當我們以氣息爲焦點時，心便有一個重要的參考點，在它遊離時可以退回來。因爲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，把禪修比喻爲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、拉扯著柱子數天之久，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：爲什麼選擇氣息作爲基本的禪修對象？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，我們可攜帶著它到處去，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，有著生命中一種變動不停的性質。呼吸是周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，但不可過份。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。

以呼吸作爲禪修對象時，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，不停追著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，你不會站著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。**作爲禪修者，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，**他們爲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著你的情緒、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，這不是要你坐著，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。隨著你的定力加深，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，享受到解脱煩惱的樂趣，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。這不是解脱，而是解脱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眞理爲止。這過程本身就很迷人和有滿足感，足以使人爲此走下去，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。**禪修時不要想著你的問題，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著你的氣息，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，但至少可以做得到；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。要鍥而不捨地在每一個呼與吸的細微步伐間，一個接著一個地重新努力；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，當你正確地做著時，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。因此我們應從小處著手，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」這東西應如何著手進行呢？

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，他們拉著你的手臂學步，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著，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；只須專心地觀察著內心的污垢旋轉，不可作絲毫的參與。不久之後，它會沉澱下來，跟著就會一直保持沉澱。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。接著，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，它們不是必須的。

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、耐性和鍥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，那時頭腦清醒，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。

隨著禪修興趣的增長，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。

隨著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，不要強迫自己忍著劇痛去禪坐，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，你是無需用上鐘錶的，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，只有堅持度過的人，才能從中得益。你必須學會安靜地、清楚地觀察它們、留心地注意它們，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著棍子在監督，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，憑著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，單純留意觀察著剛冒出來的**

東西——那不安、焦慮、煩躁或痛苦等——只須觀察著它的出現，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。**如果你相信僅靠唸唸有詞就能得救，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，長時間盯著那巨大建築，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。**佛陀爲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。他留下清晰的稱爲「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，爲了激發起用功的精進力，試對自己重複下面語句，同時感受著自己的熱切期望，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。它是一種藉著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，隨著靜觀注視「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著，你是無法進展的。此外，如你滿腦子想著近來的賺錢大計，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，你就可著手認眞對付那疾病本身了。**

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，眞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) 願一切衆生健康、快樂與安寧，願一切衆生遠離災害，願一切衆生

遠離困難，願一切衆生沒有問題困擾，願一切衆生永遠成功。也願一切衆生有耐性、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。

入睡前和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：想著「願一切眾生皆能快樂」，是遠遠比想著「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，皆應懷著慈心而行，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。隨著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，住於四向四果之聖弟子。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，則不只限於比丘、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，它們是手牽著手地走在一起的；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度過下半生的境況嗎？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，所有人都會久不久就生病，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度過，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。**大部分人都殫精竭慮地設法離苦得樂，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。第一步是從身體上著手，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，如懶散地坐著一定不會舒服的，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，只須專心地觀察著它。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，體驗著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。接著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，觀察著它的減退與流動，跟著，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，它會隨著練習而進步的，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，請儘管移動身體，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，並且注意著疼痛的減輕。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，只須留意地觀察著此現象即可，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著它即可。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，你的身體是會隨著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；即觀察著它的生起，觀察著它的消失，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，我們通常只有在睡著時，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，那可能是造成昏沉的原因。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，跟著慢慢地呼出來，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。如果心意狂亂而你又無法阻止時，就觀察著它好了，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

坐著一小時，當中什麼也不做，只感受著氣息的進出，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，而不是在觀察著那活生生的現實了。當你清楚地覺察著呼吸或任何現象時，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：

(1) 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。

(2) 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！不必猶豫，馬上投入吧！**

(3) 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，不要執著它，只是觀看著它的生起與增長，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，只須專心地觀察著它們即可。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，只須觀察著它即可。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，只須密切地觀察著它即可，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著它即可。如果你只坐著不動和觀察著你的煩躁不安，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，接著，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，只有靠自己去直接體驗它才行。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，你長時間處於一種緊張狀態，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，只是觀察著它即可。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著它，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，它就會銷聲匿跡。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，總比整天帶著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。只管繼續觀察著那抗拒情緒，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。跟著，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，也不是要在強制下度過一段厭煩的時光。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的不想要之副產品。**隨著你的鬆弛加深，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，仍須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：「分心是從我想著金錢開始的。」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

心中默默地數著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、周期性的、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，然後於每一個氣息周期在心中默唸：「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，便可把它們丟開，無念地直接專注即可。

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著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」，佛學家推薦用「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，而他的陰沉慍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，跟著，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，看清楚它如何影響著你的生活、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：「我在這裡坐著，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，你正暢順地隨著呼吸的氣流在進、出、進、出……平靜，安詳，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，一個分心接著一個分心，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會受其所困，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，只須留意地觀察著這個分心即可。**

（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，也就自然隨著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，我們肯定是在思考著那個分心的念頭，而非單純地在觀看著它了。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，然後客觀地觀察著它。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，你仍須依靠它一段時間。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，也不要去趕走它，無須這樣做，**只須以單純的注意力專心地觀察著它即可，無言地仔細觀察著那個分心，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著它即可。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。只須專心地觀察著那個分心，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、單純地注意著它們，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、客觀地觀看著它們，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、安詳心態，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，心只是站在一旁看著它的生起。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，我們深心確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著的東西之貪念，或是欲延長正感受著的美好體驗之想法。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耍的一種聰明小手段。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，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著？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、執著？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，再看著它消逝，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，你甚至可能貪戀著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待它們。**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著它們，只須在旁觀看著每一個生起的心態，看看它是什麼、它有多強、它會持續多**

久，然後看著它的消失。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。**

隨著定力的提高，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。無須思想反應、無須拒絕，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，上面有些象徵著疼痛的色彩，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著：「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，那就留心地觀察著這個情況即可。**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到，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，如是地執著那個記憶，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：你正坐著禪修，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：你正坐著禪修，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。跟著你可能會想：「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。

（只須單純地聽！）

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，應單純地注意著那聽的感受本身，僅僅是這麼做即可。實際上，由於發生的事簡單異常，乃至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，就要專注著聽的過程，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，或是疑惑著選哪一個才好，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，要留意觀察著它，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、專注著它、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，有時亦會在禪修中突然醒來，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，意味著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著它即可。它只不過是另一個令你分心的事物而已，給它一點注意，監視著它的消逝，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，即使它們正置我們於死地。我們所執著的思想是毒藥。**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，因為它們經常煩擾著你。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）依戀執著，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）。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，文字只不過像指著月亮的手指，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，包含著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，它不會依戀執著所感知到的事物，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，它是對當下發生著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，它是對現正發生著的事件所作之觀察。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著二年級的老師時，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。它觀察著當下的流逝經驗，它觀看著正在變化的現象，它看著所有現象的生起、成長與成熟，它注視著現象的衰微與消逝。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。內在世界貯存著龐大的資料，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，你也在感受著它們。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，對進行著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：(1) 靜觀提醒我們現在該做什麼；(2) 靜觀如實地觀察事物；(3) 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：

(1) 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。**

(2) 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，你只會精密地覺察著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。

(3) 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，以及自己在做著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，它們的頻率是會隨著修習而遞減的。

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，埋藏著一個機制，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，做著執取、依戀、拒絕等活動。跟著各種抵抗出現，令我們的覺知模糊不清，我們覺察不到當下發生著的改變，因為內心可能正忙於想著報仇、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98經《念處經》、北傳《雜阿含經》卷第24之605至639經等。