

前言

早在遠古時代，人類就發現調心能夠帶來莫大的裨益。雖然在過去兩千年，靜坐在歐洲被廣泛實行，但是調心的技巧卻是在印度和後來的中國得到完全的認可及全面的發展。四千多年以來，許多宗教和靈性的訓練方法都以靜坐為修行的核心。但是指出靜坐為覺悟和解脫之道的要髓的，釋迦牟尼佛卻是第一人。其他的宗教多利用靜坐來將心念導向外在的力量，而佛陀教導我們透過靜坐觀照內心，不憑藉任何外力，洞悉真理，進而自我昇華。

靜坐的主要目的是幫助我們控制和訓練心念，繼而達到內心的平靜。如此一來，能夠集中大量的精神能量，而使得心靈產生極大

的力量。聖徒和宗教領袖所示現的「神跡」就是通過控制心念產生的力量的一個好例子，例如：在水上行走分身、穿牆、身體放光等。但是，佛陀教導我們，神通並不是修行的終極目的。透過靜坐控制心念固然可以得到內心的平靜，但佛陀教導我們，這種控制僅是膚淺的層次。壓抑心靈的煩惱障礙只不過是一時的，它們隨時都會浮現而障礙我們的靈性修持。我們必須透過修行慈悲喜捨來去除嗔、恨、貪、慢、妄想、邪見等煩惱障礙，方能踏上解脫之道。

佛教指出五種去除煩惱的方法，它們的精髓為下：

一．以壓制來消除（鎮伏捨斷 *vikkhambhana-pahana*）：正如把一鍋水倒入一個佈滿青苔的池子裏，水把青苔往外推開一般，透過精神的專注力來把五種精神障礙驅走。

二．以相反的事物來消除（暫時捨斷 *tadanga-pahana*）：以覺性中生出的正知見來克服需要克服的事物，好比一盞點燃的燈驅走了黑暗一般。舉例來說，永生永續的概念被思維無常驅走。

三．以破除來消除（正斷捨斷 *samucceda-pahana*）：猶如一棵樹被閃電擊倒一般，透過對八正道的正知見來破除輪迴的枷鎖。

四．以止靜來消除（寂靜捨斷 *patispassaddhi-pahana*）：進入八聖道後，止靜以及讓枷鎖在證果之前永滅不生。

五．以寂滅來消除（出離捨斷 *nissarana-pahana*）：這正和涅槃寂靜不謀而合。

本書旨在解釋為何現代人迫切需要靜坐來達到他們迫切需要的平和（也是唯一之道）。書中詳細解釋了透過靜坐能夠達到的長期

和短期的利益，如何準備靜坐，靜坐的方法，和功效的評估。在書的最後，有一章由緬甸前總理烏努所撰寫有關內觀靜坐（*Vipassana Meditation*）的文章，以及由莉莉·德·席瓦教授所撰寫的附錄文章「禪修的現代觀」。

本書為了利益對開始靜坐這個重要的修行方法有興趣的人，為去除他們對靜坐在靈修和治療上的價值所產生的恐懼和疑惑，而以淺顯的語言寫成。我們必須強調本書的書名「靜坐——唯一之道」的意思並不是只有佛教徒才有通向解脫之路的秘訣。它僅僅指出全人類都能藉著訓練和淨化自己的心而得到無上的快樂。我們希望「靜坐——唯一之道」將帶給讀者更多心靈的平和與寧靜。

我們真誠地感謝 Messrs. Lim Teong Chuan 和 Vijaya Sama-

rawickrama 在編輯上的幫助，感謝 Mrs. Chong Hong Choo, Mr. Charles Moreira 和澳洲昆士蘭的 Mr. Klaas de Jong 在本書的製作的許多方面所提供的協助。感謝印度菩提迦耶國際靜坐中心秘書長 Ven. Rastapal 博士准許我們轉載自 "Manual for Vipassana Meditators" 這本冊子的部份文章，以及莉莉·德·席瓦教授的投稿。

K. Sri 達磨難陀法師
於一九八七年十月一日

- 佛教之道
- 唯一之道

序言

在這個世界上，人們以為他們能夠從財富、權力和社會地位得到快樂、內心的平靜與和諧。人們也從家庭，工作，夥伴，朋友和感官的享樂中尋找快樂。他們嘗試用許多方法改變物質的、社會和政治環境的外在條件，因為他們相信這些條件一旦得到發展，他們就能夠得到快樂和平靜。但是他們忘了外界的條件是不停地在改變的。在他們的夢想實現以前，事物就會改變，而對快樂的期待就像朝霧一樣在黎明時消散。越是努力追逐快樂，快樂越是難以捉摸，

第一章 靜坐或精神文化

- 序言
- 人心的惶恐不安
- 向內觀照
- 人可以獲得自由
- 靜坐的力量
- 禪坐的可貴
- 最大的力量
- 對禪修的誤解
- 禪修的不當用途
- 進步的絆腳石

恰似捉一隻近在眼前的振翅之蝶一樣誘人。

當人們不知如何駕馭他們的精神能量時，往往會耗費許多心神。能量就像瀑布一樣。一個有創意的工程師，觀察到水天天從瀑布傾瀉而下這個現象之後，蓋了一個水壩來控制這種能量。水所積聚起來的力量轉化成水電力，足以照亮許多街道房屋，以及使工廠運作。我們也可以同樣地積聚自己的精神力量，善加控制和利用它來讓自己得到平靜和快樂並造福他人。佛陀就是將自己的心靈力量發展到了極致，最終達到開悟的境界。

愛因斯坦說，雖然原子能震撼了整個世界，卻無法訓練一個人的心靈。這正是心的本質：沒有宗教的引導，是很難訓練一個人的心靈的。

由於人的自大、憎恨、自私和狡猾，人類把世界變成了定時炸彈。由於聰明人所發明的各種東西為當權者所濫用，使得萬物的生命都受到威脅。舉例來說，原子能是人所發明的，它能夠用在建設性或毀滅性的用途上。可是今天，政客用這種力量來威脅鄰國乃至全世界。除非他們可以控制自己的心念，把它轉向正途，否則可能會招來毀滅。

9

【人心的惶恐不安】

今天，很少人能夠活得平安，沒有恐懼、懷疑和緊張。幾乎每個眾生都替其他眾生製造麻煩。眾生由於愚癡而造業受苦。為什麼

人會製造問題如侵犯他人的平安和快樂呢？主因是在未經訓練的心靈中根深蒂固的自私。無論我們採用什麼樣的方法來增加科技或學術上的知識基本上都是沒用的。一個為物欲所奴役的心靈不但得不到適當的開展，同時也無法有真實的體悟。由於物質主義日盛，人變得越來越暴力、嫉妒，及為嗔恨所佔據。

現代人似乎把自私和貪婪當成應付世事的手段。一個人縱使和別人同住一個屋簷下也無法信任他人。即使是在人口稠密的地方，一般人仍免不了被不安和寂寞籠罩，只因他們對他人缺乏信心與信任。

要想瞭解一個人的真面目是相當困難的。他表面上很有文化素養，很文明，受過良好教育，或是非常虔誠。沒有人看得出來他骨

10

子裏是什麼樣的惡棍。他為謀求己益而行騙、詐欺、巧言令色。當你想到人的狡詐時，你會覺得他往往比禽獸還不如。動物不但沒有人的狡猾，而且從來不哄騙同類。住在鋼筋水泥森林裏的「靈長類」不但靠不住，自私自利，還經常引進不道德的行為來為害社會。

天底下最有能力摧毀全世界的生物非人類莫屬，只因人類將高度精密的科技玩弄於股掌之中。在過去，人們深信傳說有一天神或是魔鬼會摧毀這個世界。我們現在總算可以親眼目睹到底是何方神聖會毀滅世界了。當極大的政治權力淪落於少數決策者（以及操縱者）的手中時，成千上萬的人民的命運便在他的掌控之中。一旦其中一位元當權者按下一個按鈕，整個世界便有可能在剎那間淪為瓦礫及灰燼。如果他的精神錯亂（如希特勒）的話，全球毀滅的可

11

能性就更大了。古往今來的聖賢們發現特定的方法來引導人們步上有修為的人生。任何社會的文化均以古聖先賢所制定的道德標準為基礎。不幸的是，這些文化和宗教所推崇的方法往往被濫用。

【向內觀照】

許多人在尋找內心的和平與快樂時用錯了方法。他們往自身之外尋求，而不是往內求。人們愚癡地以為只要滿足五欲的需求便得以去除煩惱痛苦，於是他們喝酒，賭博，跳舞，幻想它們會帶來快樂。聲色犬馬並不能帶給他們安祥與放鬆。我們越是想透過感官上的享樂來滿足五欲，我們越會成為它們的奴隸。這種對滿足欲望的

12

渴求永無止境的。

我們必需開展「覺察力」以勘查事物的真實本性。缺乏覺察力就好比一個人在享用蜂蜜的美味時對蜜蜂的危險性渾然不覺。不過很多人已經開始覺察到快樂的真正泉源以及煩惱的根源。我們在改變世界的混亂局面之前，必須先為他人創造一個安祥與和諧的生活空間。要達到這個目標前我們得先馴服這個被惡念蒙蔽的心靈。唯有透過修持宗教與心靈的法則才能讓我們的心靈充滿清明或是智慧。

談到「覺察力」時，僧護比丘（英國籍比丘，『西方佛教僧團之友』創始人）道：

「覺察力」是指對於事物本性清明的洞見，犀利的理解力——也就是傳統佛教術語所謂的「一如」（萬法真如）。換句話說，套句

比較抽象、哲學的術語來說，「覺察力」就是對實相直截了當的領悟。冥想靜坐的最高境界正是內觀，或是「觀」的精髓。這種洞察力有雙重意義。一來，它是覺察由因緣和合而生的，也就是說，世間法，或是世俗的、無常等等層面；二來，它是覺照不受因緣法，超越世間的，也就是絕對、一如的層面。

【人可以獲得自由】

宗教的目的是訓練心靈，而不是拿教條來蒙蔽人類。我們藉由控制心念來使我們的感官平靜下來，從而獲得深度的放鬆。當我們提到「控制心念」時，並非指洗腦。一個人必須具有意願以及毅力

來控制心念。沒有一個人有資格去嘗試控制他人的想法。如果我們能夠掌控我們的意念，我們就有能力去掌握所有會影響我們的事物。一個完全馴服及淨化的心靈不但可以從煩惱障礙中解脫，還有辦法觀照到一般人肉眼見不到的境界。

這是唯一可以達到心靈淨化及解脫的方法。佛陀就是憑著這個方法以及他的親身體證而覺悟的，然後才把它介紹給其他人來修學。

雖然人類和動物均能承受肉體上的鍛練，但是要達成心靈上的訓練就更加困難了。正因冥想靜坐是一種訓練心靈的系統，所以它並非易事，而且需要一個人具備真誠與努力。正是因為它的複雜，導致很多人用之不得當，甚至誤導他人以中飽私囊。

靜坐最主要的目的乃是幫助我們如實地瞭解萬法，以消除我們

的妄念所產生的邪見，也就是對實相的錯誤見解。受貪影響的心念有如一碗染了色的水，無法清楚地反映光的顏色。受嗔支配的心念有如一碗沸騰的水，障礙光線清晰地射入其中。被懶惰佔據的心念有如一潭死水，覆滿了青苔和雜草。被亢奮和憂慮擾亂的心念有如被風吹皺的水。經常充滿疑心的心念就像黑暗中混濁的泥水。從以上我們不難明白一旦心念受到污染或是妄見的干擾，我們將會遇到種種困難。

【靜坐的力量】

克里希那穆提，一位傳奇性的靈性導師，給靜坐冥想闡明了定

義。他說：

「冥想靜坐並非遁世之舉；它不是一種孤立及自我封閉的行為，而是對世間和其運作方法的全盤瞭解。外在的世界所能提供給我們的不外乎食物、衣服和棲身之所，以及參雜劇苦的聲色之娛。對冥想靜坐來說最重要的是意念和心靈的質地。這並不是指你的成就，或是你宣稱你所證得的，而是一顆清淨無染及柔軟的心靈。透過放空一切便能進入光明的境界。僅僅是去累積禪修的經驗，或是安住在其中，不足以去體會禪修的精髓。禪修並非是為了達到某種結果的一種工具。它本身同時是工具和結果。心靈無法透過經驗來達到清淨無染的境界。唯有放下經驗才有辦法達到清淨無染的光明境界，而這種境界無法藉著意念來達到。意念永遠不可能是清淨的；終

17

結意念的是禪修，而不是禪修者，只因禪修者為禪修本身。缺乏禪修，我們就有如一個置身於多彩多姿的世界中的盲人。」

禪定能夠有效地帶領我們過和平的生活，尤其是身處於紛擾混亂的現代社會中。並不是每一個人都能夠走進叢林或是象牙塔去隱居以回避熙攘的人群。藉著修習禪定我們有能力去面對現代生活的壓力。只要認真修持禪定便能幫助我們去面對、瞭解、以及去解決生活上的各種難題。

18

要讓禪修上軌道的話，心念必須要遠離貪欲與嗔恚。當然，在起步時這是相當困難的。我們無法一下子就控制心念，尤其是用強迫的方式，不過應藉著修行以及理解來達到目標。

【禪修的可貴】

佛教徒並沒有規定一定要修習禪坐，不過禪修的確可以幫助我們從佛教的觀點去領會佛法所闡明的生命的本質、世界以及世間萬象的本性、苦的真諦、以及樂的無常本性。當我們明白到因緣法的真隨時，我們便會看到一切的感受均由心造。我們也理解到惟有讓內心平靜及控制心念我們才會得到快樂。為了讓禪修產生良好的效果，我們必須適時地讓內心充滿信心。我們應當重視禪修在訓練心念及達到和平這兩方面所帶來的貢獻。禪修不僅強化心念，同時也幫助內心去如實地瞭解事情的運作。

就像是我們的身體需要清潔、進食以及療愈一般，我們必須理

19

解心念也是有同樣的需要。我們透過平靜的禪修來清潔心念，透過佛法滋補心念。佛法就像是良藥一樣，療愈心念，驅除貪、嗔、癡的病。正如我們的身體需要衣物來蔽身一般，我們的心念也需要戒律來遮蔽赤裸裸的心。

醫學及療法無法有效地根治如挫敗與憂慮等的精神困擾，因為它們的成因並不在於器官出毛病，而是內心造成的。要對症下藥惟有靠禪修。

20

【最強大的力量】

世界上最強大的力量是心念。在這個無形的內心生起的任何一

念可以解救或是毀了這個世界。心念有如金礦，不過人們一直在污染它。所以心念一定要遵循戒律及理性的領導以防受到心靈的污染。佛說：「沒有一個敵人的殺傷力比得上我們的貪念、嗔恚以及癡念」。一旦我們成為內心的主人，我們便能擺脫如上的負面念頭，也就是種種讓你我不滿人生的想法。

內在的敵人比外在的敵人傷我們傷得更深。我們受更多的苦全因內心生起了擔憂、敵意以及煩躁的情緒，所以我們應該憑藉專注力及領悟力來勉力克服它們。

要修習禪定，一個人必須具備強大的決心、毅力和耐心。別冀望有立竿見影之效。我們要清楚，一個人得經過多年的訓練才能取得當醫生、律師、數學家、歷史學者或是科學家的資格。同樣的，

21

一個人要成為一位好的禪修者，必須花時間來控制捉摸不定的心念，以及平靜感官的需求。修習禪定有如逆流而泳。縱使一開始無法立刻達到顯著的效果也不要失去耐心。

如果要靠強迫的方式來禪修的話則和我們的真實本性背道而馳。我們不但無法放鬆和放下，反而緊緊抓著自我不放，同時也強化了我慢心。這樣一來，禪修淪為一種為了達到個人成就及擴充自我的野心遊戲。禪修正如慈悲心一般，它是出於自發的體驗，而不是逼迫下的產物，或是刻意營造出來的。

22

【對禪修的誤解】

在僧護比丘所著的『禪修的真貌』一書中，他提到很多人對「禪修」二字產生誤解：

「我經常聽到別人說：『禪修就是讓腦袋變成空白一片——放空心念。』也有人以為禪修就是指光坐著而無所事事。無所事事的呆坐也許是好事，也許不是，但這並不是禪坐。當然，有時候你也會常聽到別人講，或是在書上看到，說禪修意指坐時眼觀肚臍，也許還得眯眼，又或是進入催眠狀態云云。有些人甚至把『催眠狀態』當成禪修的同義詞。另一些人則以為禪修是靜靜的坐著然後想東想西，讓腦汁攪個不停。也有人以為禪修就是將自己引入一個自我引發的催眠狀態。以上只是眾多較為常見及廣為人知的對禪修的誤解的其中之一。」

23

大家往往視禪修為某種特定的禪修法門，或是把它與某種特別的定心技巧相提並論。大家或許不甚瞭解，其實論禪修就有五花八門的種類，各式各樣的方法，以及種種定心技巧。有時候人們剛好熟悉其中一種禪修方式，或是只修持這一種，往往認為禪修就是指他們所修習的那種方法，以及它特定的技巧。他們也可能一口咬定他們的方式一定是最好的，甚或是唯一公認的，而且宣稱除非你也用相同的方法習禪否則你也不算是在習禪。其他的技巧，其他的修持方式，其他的傳統，對於他們來說都不值得一晒。這就是他們的論調。

24

【禪修的不當用途】

當人們藉著禪修來開發他們的心念的某些層面，而靈性的成熟度卻趕不上腳步時，他們很可能會體驗到不同形式的狂喜，在某些狀況下甚至是極度的狂喜。這些感受有可能會誘發恐懼，甚或導致精神不平穩。不過一個人如果在靈性上的修持進步神速，縱使他透過禪修而得到神通力，他依然能夠保持平穩的心。另外，我們在禪修时一定要保持一顆完全利他的心。在獲得強大力量的同時，我們在禪修时一定要懷有正見。所謂的正見正是指從不滿中解脫，而不是追求駕馭花花世界的神通力。

有一則雋永的軼事提到一個人跟佛陀賣弄他多年修得能在水上行走的神通。佛陀評論說，如果僅僅是為了渡過一條河，他大可不必花那麼多的時間與精力在上面，因為他只要付一點小錢便可輕

輕鬆鬆的請船夫載他過河！

一個人必須培養正見和度脫生死輪回苦海的願力才能夠得到解脫。佛教禪修的目標便是藉著降服和淨化心念來讓我們了生脫死，得到究竟的自由。

缺乏道德操守的人會藉著禪修來開發他們的潛力，並且濫用他們的神通力來達到不正當的企圖。不過在佛教禪修來說，一個人必須開展毘鉢舍那（內觀）來體證萬法的真實本性以及捨棄自私或是利我的欲望。內觀是唯一淨化人心的解藥，幫助人從惡行及貪念中解脫。

有些人習禪並不是為了開展靈性，而是為了冀求在物質方面有所獲取。他們祈求找到更好的工作。他們希望賺更多的錢。他們希

望生意更興隆。或許他們無法參透佛教禪修的目的並不在於增加欲念而是淡泊物欲。對於一個想要透過禪修來達到出離世間的人來說，物質的動機是不契機的。我們應當經由禪修去親身體驗它對靈性的裨益，而這並非金錢可以買得到的。

一個人在開始禪修前必先具足信心及強大的堅決力。世界上到處都有人在關注空氣污染，水源污染等問題，可是他們對於心靈的污染卻關注得不夠。人類的心靈用憤怒、嫉妒、怨懟、憎恨，以及其他邪惡力量來污染整個世界和大環境。這些負面的心靈能量會影響正常的宇宙能量以及干擾整個宇宙。當我們的心靈被恐懼，憤怒和興奮所干擾時，我們不僅是毒害我們的心理，而且還會親身體驗許多生理失調。

正如跑了一段時間的引擎必須要冷卻以免過熱一般，我們的心靈受制於各種精神的公害，更是需要經由禪修來定期「冷卻」。

【進步的絆腳石】

有些人在初次嘗試禪修時會遇到困難。當他們在觀想某些特定的對象時甚至會感到不自在。這有可能是因為他們選錯了禪修的起觀對象。不適合的起觀對象也可能會造成某些生理或是心理的障礙，不過它本身並不是有害的。

不過對於情緒不穩定的人來說，禪修可能是個問題，因為對他

們而言很難去維持心靈上適當的平衡。初學者可能會因求好心切而有受挫之感。如果你瞭解心靈的本性的話，你會明白到要達到立竿見影之效是不太容易的。我們經常會聽到過度積極的年輕男女走入魔，只因他們的企圖心太大，對禪修抱持錯誤的態度，以及缺乏正確的導引。

固執，妄想，幻覺，以及幻念永遠都會染汙心念。如果想要消除這些心念的染汙和煩惱的話，我們必須精進不懈，並且不忘我們的信心和決心。這樣下去一定會有好的結果。我們一定要有很大的耐心才能夠在禪修上有所突破。

在佛教，以及其他東方的宗教中，耐心是一種非常重要的德行。唯有循序漸進才能馴服心念。當我們缺乏正確及有系統的訓練

時，我們無法冀望達致更高的境界。

禪修是一種溫和的方式來減輕染汙內心的煩惱。如果人們期望藉由證得不同的禪定次第來向他人誇耀自己的「成功」或「成就」的話，他們便濫用了這個淨化心念的方法。

一個人必需要有很扎實的道德觀，並且清楚瞭解要在禪修上有收穫的話，必須要權衡世間的成就與靈性的開展孰輕孰重。盡可能向一位有經驗的老師或指導者學習為佳，以在正道上前進。最重要的是不要太急功近利。

【佛教之道】

佛教的禪修方法是透過「戒」、「定」、「慧」三學。它們是指道德操守、專注力和智慧。首先，我們要甘願去遵守特定的道德原則和品德來奠定自己的道德基礎。這也是良好宗教生活的基石。如果我們違反了宇宙的因果定律（業），我們遲早都會嚐到苦果。這也是為什麼佛陀以戒律的形式來引進道德規範，讓我們從而和眾生和諧共處，維持一個健康、安祥的氛圍來利益眾生。

如果世界上的每一個人都向四周散發慈心、悲心以及同理心的話，便會緩和恐懼、劍拔弩張的氣氛或是疑心。大家也就能過平和的生活。

之後，我們必須專注在心靈的開展以達到平靜和安祥。這就是「奢摩它」，深度的禪定。當內心平靜時我們證得「般若」，或是

證悟。透過禪修，我們可以獲得內心的平靜、了悟或是智慧。這是我們最主要的目標。通過禪修而得到的信心和了悟對我們來說是相當重要的，因為它們幫助我們避免不當的擔憂和困擾。我們有時候會誤以為我們所遇到的困難是源於邪靈、鬼魅、蠱毒，或是巫術的影響，要不就是慣於懷疑或是怪罪他人。我們應當嘗試去瞭解人生的實相。我們不光是為了心靈的開展而習禪，同時也是為了在日常生活中能夠保持冷靜與平和的心境而習禪。如果我們能常保耐心和包容力，我們便比較不輕易被他人激怒，因為我們能夠從正確的角度去理解及看待事情。

當我們透過培養美德及正面的人格特質，維持人性的尊嚴，遵守道德操守及自律，來全然開展我們的心靈時，我們便會體驗到真

正的自由。這令我們感念所有已達到這個境界的人。我們向他們致最高的敬意。唯有在人生中培養不執著的心，保有安祥和知足的人，才能得到真正的快樂。

一個人對社會所能做出最大的回饋便是不作惡。一個經過開展和薰習的心靈能夠為人類的福祉和快樂出一分力。禪修並不會浪費時間。它能夠幫助習禪者擴展內心的愛與智慧，並且給予他能力去解決許多人類的困境，從而啟發他人。

當我們在十字路口徘徊，猶疑該走那一條路時，禪定可以協助我們作出最適當的抉擇。這些好處是別的地方所買不到的。沒有任何財物可購得禪修所證得的心靈境界。

【唯一之道】

當我們憶念佛陀在四念處經(Satipatthana Sutta) 中清楚指出有關禪修的部份，對我們會有所裨益。佛陀說禪修是：

- 唯一之道
- 為了淨化人心
- 為了超越悲傷與哀悼
- 為了減除痛苦與哀傷
- 為了踏上八正道
- 為了證得涅槃寂靜

佛陀用很明確的字眼告訴我們正念能夠淨化有情眾生，超越痛

苦，引導我們踏上八正道，最終證得涅槃本身——道和果。僧護法師指出修行之道的總綱領：

「我們終於能夠明瞭靈性的生活（或是高層次的進化）的真髓是什麼了。我們可以說它包含了循序漸進、有次第而不間斷的進展，直至身心達致更高的境界；從欲界到色界、從色界到無色界、以及從無色界直到涅槃，或是證悟。」

第二章 禪修的利益

- 獲得利益
- 精進不懈地習禪
- 解脫之道

【獲得利益】

目前在世界各地的許多人們，姑且不論他們的宗教信仰，均開始明瞭禪修的裨益。習禪最直接的目的是在於鍛煉心靈，以及有效地在日常生活中運用。它的終極目標則是從生死輪迴中解脫。雖然這是一項艱巨的工程，不過只要一個人有心習禪，一定會立刻得到正面的利益。我應當重申前面所提到的：一個人不應該被禪修的既得利益蒙蔽而忘了佛教禪修的真正目的。禪修的利益可歸納為以下幾點：

- 如果你是個忙碌的人，禪修可以幫助你減壓和放鬆。

• 如果你是個容易擔心的人，禪修可以安撫你及幫助你獲得內心的平靜。

• 如果你有無數的困擾，禪修可以幫助你開發勇氣和力量去面對及超越它們。

• 如果你缺乏自信，禪修可以幫助你獲得自信，也就是成功人生的秘訣。

• 如果你的內心充滿恐懼，禪修可以幫助你去瞭解令你害怕的問題的實相——然後你便會克服內心的恐懼。

• 如果你經常感到不滿，覺得人生樣樣有缺憾，禪修可以提供你一個機會去發掘及保持內心的滿足。

• 如果你的懷疑心重，對修行生活漫不關心，禪修可以幫助你超越你的疑心，並且去體會宗教引導的實用價值。

• 如果你因缺乏對人生及世界的無常的瞭解而煩惱和傷心，禪修可以真正引導你，幫助你去瞭解世間因緣無常的本質。

• 如果你是一個富裕的人，禪修可以幫助你看清財富的本質，以及如何適當的運用財富來帶給自己及他人快樂。

• 如果你是個貧窮的人，禪修可以開發你的知足心，以及幫助你不去嫉妒比你富有的人。

• 如果你是個年輕人，正在人生的十字路口徘徊而不知何去何從，禪修可以幫助你選擇最好的路來達成你的目標。

• 如果你是一位長者，覺得人生索然無味，禪修可以帶給你對

人生更深刻的體悟，而這種體悟會減緩你的痛苦，以及擴展生命的喜悅。

• 如果你的性情暴躁易怒，你能夠生起力量來克服憤怒、憎恨和不滿的種種弱點，而變成一個比較平和與內心清明的人。

• 如果你的妒嫉心重，你會瞭解到負面情緒永遠不會帶給你任何好處。

• 如果你無法減輕你追求感官快樂的欲望，你可以學會如何成為自己感官欲望的主人。

• 如果你染上酒癮或是毒癮，你可以從這種操控你的不良習慣中解脫。

• 如果你是個心胸狹窄的人，你可以開展對事物的洞悉力來幫助你和家人和朋友相處時免除誤會。

• 如果你是個容易受情緒左右的人，你的情緒將沒有機會誤導你。

• 如果你受精神疾病之苦如精神崩潰和精神困擾的話，禪修可以激發你身心的正面力量來幫助你重獲健康，特別是克服心身症方面的問題。

• 如果你是個怯懦的人或是有自卑情結，禪修可以幫助你強化心靈，以激發勇氣來克服你的弱點。

• 如果你是一個充滿睿智的人，禪修會帶領你達到無上的智慧。這樣一來你便得以如實觀照事物的本性，而非它們的外相。

以上是修習禪定所帶來的實際利益的一部分。這些利益是用金

錢也買不到的。不過你可以透過禪修來開展它們。心念是快樂之鑰，也是痛苦之鑰。唯有瞭解心性以及善用心念才能超越平靜和滿意的生活。

【精進不懈地習禪】

有些人說禪修對他們來說非常困難，因為外在的干擾太多。沒有人能夠止息擾亂。事實上，世界上沒有任何一個角落是沒有干擾的。不過假使我們有智慧去如實地瞭解事物的話，我們便有辦法去保護我們的心念，讓它不受任何形式的干擾。

41

佛陀的忠告是：「若見諸相非相，則見如來」。（當你看見任何事物時，不要去執著它，但是請用心念去開展對因緣和合的萬法真如本性的真知灼見。）

請用覺照的心從事物本身的角度來觀看萬法。如果所觀的對象很誘人的話，為了使心念平靜，你最好不要被它牽引。請讓心念從執取覺受的對象中解脫。當你聽到一些聲音，不論是悅耳或是刺耳的，只要用覺照的心去諦聽。你必須保持正念，以阻止音波的震動來影響你的心念。不要讓你的心念被它牽著鼻子走。你得如斯訓練你的心念來安住在祥和的境界中。我們從佛法中得以學到這種教法。沒有任何學術領域能夠引導我們去訓練心性。

畢達哥拉斯被問及哲學家的定義時，他提到類似以下的說法：

42

「當所有人被邀請去赴生命的餽宴時，有些人赴宴是為了享樂，有些人是為了追求名利，而還有一些人只是去當旁觀者。這些人便是哲學家」。這話的意思其實是指哲學家不耽溺于浮華人生。他是從一個置身度外的客觀的角度來觀察人生。

心念會受外在的事物以及刺激的干擾。當這些外在的事物和刺激不去干擾心念時，這時心念便會生起它自己的念頭與妄想。接下來它便會視它所生的事物而定，傾於生起貪心、嫉妒、妄想，又或是亢奮的情緒來染汙心性。禪修是唯一能保護我們心性的工具。不管事物是怡人的或是令人厭惡的，有智慧的人都能專注在任何事物上，而不對它們生起貪著或是厭離之想。

我們花很多時間在我們的肉體上：諸如沐浴、穿衣、飲食、裝

43

扮、放鬆等等，可是我們又付出多少時間在我們的心念上？

假使人們能夠在每一天抽出一些時間透過修習禪坐來達到感官的平靜，便可以預防林林總總的疾病與障礙。許多人因為缺乏對禪修的認知，不是不相信禪修的功效，就是懶得去習禪，有些人還認為習禪只是浪費時間罷了。

禪修可以透過開展心性去幫助人恢復健康以及維持健康。當內心卸下包袱時，他便能夠獲得真知灼見。當我們心懷惡念時，這些染汙會損害我們的肉體，讓我們親嚐苦果。醫學也認同心念可以同時是眾病之源以及療愈之方。

穆提道出他的看法：

「禪修即是開展當下。當下超越了不斷重複的過去——而禪修則

44

中止了這種周而復始的重複。禪修所帶來的息滅促使當下永恆不變。當下並不存在於思想的領域中，而禪定正是思想的寂滅。」

【解脫之道】

假使科學教育沒有伴隨著適當的心靈訓練或是宗教規範的話會造成災難。事實上這在世界各地經常發生。我們時常有聞受高等教育而缺乏智慧與慈悲的人濫用他們的聰明才智，採取邪惡的手段來達到他們的野心以及欲望。正因為僅是應用冷冰冰的科技與智慧，我們所面對的難題與威脅遠比我們的祖先要來得多。世界各地都有

過禪修你會習得如何去放鬆身體以及平穩內心，同時會知道如何達致內心的祥和與喜悅。

當我們受嫉妒、憤怒、驕慢、羨慕等負面意念侵擾的時候，禪定給與心靈莫大的能量，使它得以掌控人性的情緒。

我們必須知道世界上每一位靈性導師均透過修習禪定來達到他一生中修行的最高境界。他們在今日受到千千萬萬的人們的崇敬是因為他們的無上知見、耐心以及洞悉力為人類做出極大的貢獻。

佛教在闡明心念的功能及禪修的細緻精密之處等方面是相當仔細及深入的。通往解脫之道也正是拓展心靈之道。在興趣相應及環境的許可下，佛教徒最好盡力去習禪。如果想要修正我們的態度與行為來提升靈性上的修持的話，我們應當觀想以下四種對象：佛、

族群在相互鬥爭。佛教教導我們任何目的的殺生都有違天理。最糟的莫過於人們豎著宗教的旗幟而開戰及殺戮。

禪修對於馴服邪妄的心念很有一套。一旦我們認知了善惡皆由心造時，我們便應小心翼翼的審查自己的每一個念頭以及念念分明的覺知一舉一動。我們必須勤於勘查掠過心影的念頭的真實本性。檢視來來去去的念頭本身就是一種禪修。

當這個有意識的「我」經常煩躁不安，過度憂慮，或是長期沉湎在悲慟中時，我們的肉體也會開始出現狀況。胃潰瘍、皮膚病、冠心病以及一連串器官的疾病均是精神與情感不協調的產物。就拿小孩來說，視力上的缺陷往往和情緒上的疾病有關。

如果你修習靜坐，你會學到如何在煩憂中仍保持君子風度。透

慈悲心、婆婆的不圓滿以及死亡。即便僅是短暫地觀想這些對象，這四種觀想對象足以帶來保護的力量，加持修行者在解脫道上精進。

第三章

禪修的預備工作

- 選擇場地
- 選擇時間
- 禪修導師
- 姿勢
- 進食

【選擇場地】

當你一開始進行禪修時，你最好找一個安靜的地方，讓你放鬆而不受干擾。盡量去找一個遠離塵囂及紛擾的地點。它可以是一個房間、花園、你的臥室——只要是對你來說方便的地方就好。一旦你找到了適當之處就安定下來。不要再更改修習的地點。

等到你的禪修上軌道時，你就可以開始將之運用在日常生活中。我們並不需要經常處於閉關狀態。要知道你在禪修上的進展足以讓你摒除外來的干擾時，處處都是道場。

49

【選擇時間】

我們的心靈和肉體一樣，要藉由規律的作息才得以發揮它最大的功能，而像靜定一般的心念訓練幫助我們在禪修的過程中鞏固不變動的習慣。特別是在禪修這一門學問，即使是一個精勤不倦、念分明的禪修者在初階的訓練中也需要保持幾個恒常固定的修習時段；唯有經常固定不斷的修習的禪修者才能更有效地達到禪修的目的。

三個最理想的靜坐時段為清晨、正午以及黃昏，而古人的實證顯示它們為公認的吉辰。清晨之時勝於其他二時有種種的原因。它又稱作太陽升起前的清晨（Brahma-muhurta），即「清靜的時刻」而佛陀的證悟證明了它是智慧開悟的時段。不但如此，從生理的角度來看，利用清晨時刻來進行智性的訓練有相當的益處。這通常是

50

一個身心靜止、祥和，而大腦也經過一晚的休息而得到充電的時段，所以能達到心境的安祥，以助心靈在靜定的路上前進。

不過如果有某種原因造成早上修習的不便的話，你就應另找一個適當的時段，不過不論你選擇哪個時段，你只應將它應用在禪修上。在這個時段裏，你應當把日常生活的瑣事擺在一邊，以將全心專注在起觀對象上。不要讓任何事干擾到你的禪修，而且每天固定播出時間來修習。剛起步時不要嘗試去長時間的修習。全心全意專注在簡短的時段會達到更好的效果。當你的經驗越來越豐富時，你便可以延長修習的時段。透過固定的修習來讓禪修成為你日常生活的一部分。

51

【禪修導師】

或許你感到有需要別人來協助、指引以及教導你。要找到一位適合而符合資格的禪修導師並不是那麼容易。如果你有修習靜坐的朋友，去向他們請教；他們可以成為你的良師。如果你發現有關禪修的書籍或是文章，閱讀它們，讓它們成為你的導師。如果你能夠找到一位老師，要知道老師的身份其實只是朋友和嚮導。他無法代替你習禪。他也不能代替你開悟。如果你能夠開展堅定、清晰而恒常的專注力與正念的話，那麼你專注的覺照力就成為了你的導師；你的導師就在你的心中。不過你必須要具備信心與毅力來運用你的力量。

52

認知到每一個人的性格與脾氣上的差異對禪修來說十分重要。這也說明了佛陀為什麼會依據每一個人的心智和理解力來傳授他們在禪修時運用的各式各樣的觀想對象。禪修導師會去研究一個有心學禪的人的真實本性。他會評估他的心靈開展程度、他的意念的根性、探知他對禪修的利益有多理解及重視，以及衡量有沒有任何內心的弱點或是其他的障礙。一旦探究了以上種種特質後，導師就會傳授一個適當的對象來讓心念專注在其上。這個對象應當是中性的。

53

【姿勢】

姿勢的重要性在於它能預防生理上的問題，譬如不適、疼痛、

血液循環不良、頭痛、背痛或是頭暈。良好的姿勢能促進血液循環以及調理身體機能。一連坐了幾個小時的人可能會感到麻痺與疼痛。行禪便是佛陀針對這個問題所開的藥方。正因為如此，有一些人寧願選擇行禪。

佛陀所採用的禪修姿勢又被稱為蓮華坐。當你採用這個坐姿時，你人坐在地上，先將右腿至於左大腿上，然後再把左腳置在右大腿上。你應盡可能挺直背脊及頸部，不過如果發覺這個坐姿不舒服的時候，你可以稍微調整一下姿勢來讓自己坐得舒服一點。重點在於不要誘發不當的疼痛和不適，因為它們會分散內心靜定的力量。我們應當放鬆。不過，像這種坐姿對於沒有受過訓練的人來說很難照著做，因為它一定會伴隨著麻痺與疼痛。半跏坐應該會較容易採用。

54

採取這種坐姿時，把右腳放在左大腿上。對於大多數人來說這種坐姿應該要比蓮花坐要來的舒適。將右手掌放在左手掌上，兩手的指尖輕輕地相觸。

【進食】

事實上在食物方面並沒有硬性的規定，不過我們在靜坐時段前，尤其是晚上的時候，最好不要吃得太飽。如果你在靜坐前吃得撐撐的話，可能會感到不適。這也就是為什麼佛陀會勸勉僧眾以及受持八關齋戒的人要過午不食。

有一些人以為佛教徒應當持素而不應該吃肉。佛陀所說的法並

沒有包括這一條戒。不過，有心吃素的人可依個人的喜好去實行，因為這並不是教義的規定。

對於在叢林或是墓地修習靜坐的人來說，他們最好避開某些肉類以防它誘發某些動物的不當反應；它們的本能或是嗅覺的靈敏度之高往往會聞味而至禪修者身邊。

穆提在他的書「穆提讀本之二」中說道：

「當一個堅守原則與教條的人依照自己的意志行事時，他無法進入禪定的境界。要想靜坐冥想，自由是不可或缺的。並非先有禪修，然後才有自由之果；自由——捨棄世俗的道德與價值觀——是禪修的第一步。它並不是一個社交活動，可供許多人參與其中以及為眾生祈禱。它是獨一無二的，而且總是超越了社會操守的範疇。因為

56

55

真理並不存在於意念之中，或是在我們的意識所整理歸納出來所謂的『真理』中。徹底放下這種思考模式正是禪修的積極面。」禪修是永無止境的變遷。唯有我們的心靈非常開放時它才會翩然降臨。打開心靈的並非是思想之鑰；給內心安全感的也不是智識；不過當心靈如萬里無雲的天空般開闊時，禪定便會在你不經意時不請自來。不過你永遠不能看守它，保留它，崇拜它。如果你這麼做，它便不會再出現；當你憑著意志行事時，它也會離你而去。在禪修裏，你一點也不重要，你完全沒有立足之地，它的美而是在它本身，和你無關，你也無法加添一分一毫。別冀望在望向窗外時趁它不注意時攫取它，又或是坐在陰暗的房間裏等待它；它只有在你不注意的時候才會出現。

禪修的進展
日常生活中的禪修

四、如何禪修

【總論】

禪修是專注的覺察力或是憶念。如果你有意修習靜坐，你必須透過奢摩它或是寂止禪來學習如何去開展專注力。奢摩它指的是內心的平靜：當我們控制以及去除不斷生起的內心雜染時便感受得到它。

第四章
如何習禪
總論
重要的方法
奢摩它 (samatha)：止的禪修
活在當下
毗鉢舍那：觀的禪修
以身體為起觀對象
以覺受為起觀對象
以精神狀態為起觀對象
以意念為起觀對象

另一方面，當你學會如何開展覺照力或是正念時，你可以修習毗鉢舍那或是內觀。「毗鉢舍那」是指清明的覺察所產生的洞見；我們透過分析的智見得以開展。

如果你有志於將寂止禪活用於日常生活中的話，你便應學習去應用專注力。如果你有興趣去活用內觀的話，你則應該學習將覺照力運用在日常的活動中。這樣一來你便可以在共同的體驗以及日常生活的活動中修習專注的覺照力。

藉著減除許多煩惱障以及獲得禪定，「奢摩它」的禪修毫無疑問地幫助念頭平靜下來。不過，我們要透過「毗鉢舍那」的禪修才得以分析所有因緣和合而生之物，以及明白其真如本性。透過這種方法，我們得知沒有任何事物可讓我們執取不捨，或是被公認為永

久不滅的實體，而宇宙萬物只不過是肉眼可見或是不可見的相對的事物。

【重要的方法】

佛陀在教導心靈的法則時教導以下三件事：

了知心念——它離我們是如此的近，卻又是這麼的陌生。

改變心念——它是如此的不聽指揮及頑冥不靈，卻有可能化為繞指柔。

給心念自由——它被束縛得死死的，但卻有可能在當下得到自由。

佛陀教導我們要去分析所有因緣和合的事物以及去如實地明瞭

它的本性。我們從任何體驗中所生出對苦，又或是不圓滿的瞭解，幫助我們在禪修上得到進步，直到我們最終獲得真實的智慧。當我們體悟到這個宇宙現象的真實本性時，我們便不會輕易感到困擾或是失望。有了這一層的領悟，我們將有能力去無懼地面對我們的困境。困境的本質其實在於沒有人能左右自然的生滅變異。我們唯有去面對它們。為了我們的生活以及得到滿足，我們惟有嘗試去遵循現行的宇宙法則，來善加利用已存在的事物。

如同佛教其他的層面一般，刻意的或是正規的禪修均是循序漸進的，以配合個人的方便、性情、目標以及心靈開展的境界。有多達四十種禪修目標可被用來作為起觀對象。這個清單的開頭為十種外在的工具(kasinas)如顏色、物品、火，而習禪者可將心念專注

在其上。一具死屍經歷不同階段的分解過程則提供了十種不淨觀的主題。觀照佛、法、僧、道德倫理、自由、聖者、和平、死亡、肉體以及呼吸的過程(Anapanasati)則組成另外十種項目。對慈、悲、喜、捨和四無色界天(Arupaloka)的起觀以及對嗔及貪戀食物的覺察，加上將事物分解為四大(地水火風)的分析，總共達到四十項。

選擇起觀對象時必須端看習禪者的性情，而為了達到這個目的，大致上可根據人們的性情而將他們歸類為多欲的、易怒的、狂亂的、虔誠的、知性的以及推論的。依據一個人的性情所選擇的起觀對象能夠使心靈的開展達到專一定境以及無上的安祥境界。這樣說來，這種禪修是達到如入定(巴厘文：Jhana；梵文：Dhyana)般的高

度精神成就的踏腳石，並且透過內觀來證得終極的解脫(觀禪Vipassana-bhavana)。

【奢摩它：寂止禪】

奢摩它的禪修帶領心念進入不同層次的精神靜定。精神的靜定(又稱為禪那)在達到非常高的境界時，會發展出神通力。不過，對於大部分必須生活在節奏快的現代生活中的人們來說，像這種高層次的禪定並不是必要的，而且也不實際。透過馴服及強化我們的心靈，某些淨化的過程便會展開，而這種心靈的淨化會對內心起作用，讓它獲得操控自然現象的神通力。

不論我們用什麼辭彙來形容這些神力，它們是世俗的而非靈性的。我們不應該為這些所謂的「神通」而感到興奮。當這種力量拓展時，一些平淡無奇的現象會自內心生起。不過獲得這些超越物質的心靈力量並不是佛教禪修的主要目的。另外必須強調的是這種方法並不是佛陀最先發現的。印度的禪修導師證得高層次的開展，而且能夠示現在水上行走，同時分身於兩地等「奇跡」。直到今天仍有其他宗教的教徒修習這種形式的禪修。佛陀也曾經在證悟前跟隨一些老師修習這種禪修方法。他領悟到這種禪修無法引導他得到證悟。

65

奢摩它的禪修關乎開展一心不亂的心念。一心不亂是指一種專注的境界，而在這種境界裏所有的感官和念力全部集中在一個對象

上。一心不亂的心念是一個專注而統一的心念。一心不亂的心念正好和分心或是散亂心相反。本來我們的心靈狀態是散亂不已的，不過如果專注力凝聚在一個對象上的話，我們就會開始明瞭那個對象的真如本性。專注的過程逐漸修正精神狀態，直到全副心力聚集在一點上。

開展一心不亂的心念的目的何在？假使你如斯訓練你的心念的話，你會得到祥和與寧靜，而且能夠將注意力集中在一點上，從而防止心念揮霍及浪費它有用的能量。

獲得平靜的心並不是終極目標。內心的祥和只是開展內觀的先決條件。換句話說，假如你想要深入地觀照你自己以及透徹地瞭解你自己和世界的話，平靜的心是必需的。

66

對大部份的人而言，心念一會兒跳到過去，而下一秒又跳到現在或是未來，而且它經常在過去、現在、未來中，以及不同的空間中游走。所以這種人浪費了極大的精神能量。如果你有辦法訓練你的心念來維持相當的專注力，在每一個？那間專注於每一件事上的話，對於剛起步來說已經非常了不起了。當你在閱讀、步行、交談——無論你在日常生活中做什麼，秉持著一個平和的心來行動，小心翼翼地專注在每一個動作上。這就是正念分明。要學習去專注心念在每一件事上以拓展覺性。

67

【活在當下】

如果你想要開展專注力的話，你第一個任務便是去找一個合適的對象好讓你專注在其上。如前面所述，佛教的禪修裏有四十種起觀對象可供你做開展定力之用。你不需要用到全部四十種對象，不過你得選擇一個適合你性情和智性的對象。如果你缺乏老師來幫助你選擇適合你的起觀對象的話，你則應當試驗然後自己作出抉擇。以下是一些準繩來幫助你尋找適合自己的起觀對象：

- 對象必須是中性的；如果它喚起如欲望、嗔恨等強烈的情感的話，它不但無法讓你的心平靜下來，反而讓它變得浮躁和激動。
- 對象可以是內在的或是外在的：內在的對象在我們的內心深處。內在的對象例如呼吸、慈愛、悲憫等等。外在的對象是指在身外的對象。舉凡佛像、花朵、山嶽、光圈、燭光等等。

68

・對象必須是愉悅的，而為內心所能接受；如果內心不斷地排斥這個對象，那麼專注力便會打折扣。

・謹記一個對象在一時適合你未必適用於其他時刻。例如在勃然大怒後，用慈愛來當修定的對象會相當困難。在這種時刻，憤怒的情緒本身或許可以成為更好的起觀對象。

一旦你選好了對象，你的工作正如你把動物拴在柱子上一樣，只是把念頭繫在對象上而已。靜定練習的重點在於藉著排除其他的對象來置心於一個對象上。通過置心一處，心念便會逐漸平靜及放鬆。

以下是幾個靜定的練習：你可以將它們開展為正式的禪修或是

69

納為日常生活的一部份。

健康練習：在步行的時候，內心只要念念不忘以下三個念頭：快樂、健康、強壯。重複這幾個字眼，把念頭專注在這幾個詞上面直到你能感受到它們在體內流竄。

憶念練習：當你想到一個對象時，將念頭繫在其上。將念頭的專注力僅僅放在特定的對象上。不要懷有任何外來的或是無關緊要的念頭。

70

日常生活的練習：當你在看書時把眼睛和念頭停駐在書本上。

當你在掃地時，把心放在掃的動作上。

當你在口授信稿時，把心放在口授的動作上，而非在秘書上。

要學習時時刻刻去專注你的一舉一動。這就是活在當下。

【毗鉢舍那：內觀】

毗鉢舍那是指對萬法的本性所生的洞見；毗鉢舍那是如實地觀照事物的本質。覺照力或是正念分明是通往這個洞見或是證悟的道路。開展正念的方法是根據佛陀所說的一部有名的論述。

佛陀在「四念處經」中闡明了如何去開展和修持心念。在這部經裏，佛陀提出了四種起觀對象來達到專注力：身體、感受、思想以及精神狀態。修習四念處的基礎在於運用這四種對象來開展專注力、正念、以及對自己及周圍的世界的洞見和了悟。四念處提供了最簡單、直截了當和有效的方法來鍛煉心念以應對生活上的任務與困擾，以及達成最高的目標——解脫。**四念處適用於任何人，而且是一種溫**

71

和的訓練心念之法。無論是何時何地，在繁忙的辦公室或是在一個幽靜的夜晚，你都可以運用這個方法。

這個任務是開展覺照力或是正念（sati）。覺照其實是一種非常簡單、非常平淡無奇以及非常熟悉的心念狀態。在它的萌芽階段，覺照力幾乎不去注意起觀對象。也就是說，你純粹是去觀察一個對象而完全不去批判它或是去想它。覺照僅僅是不帶批判及思考地去觀照或是慎密地審查。

72

【以身為起觀對象】

這些禪修練習的目的是證悟身的真如本性，以及達到不執著身

的境界，也就是不喜不厭。絕大部分的人通常認同他們的身體為他們自己。不過，趣向相當的精神淨化的境界和洞見時，你便不再會認同自身為自己。你會開始視肉身為一堆因緣和合的產物。

練習一：了了分明地呼吸（Anapanasati 安那般那念）

當你選好了時間和地方以及採用一個最合適的姿勢時，你已經準備好上路了。平緩而自然地呼吸，在呼吸的當下對你的氣息了了分明。覺照呼吸的動作，卻不去認同呼吸為你自己。認知到這個過程為：「吸進來」、「呼出去」——如果有太多的念頭或是其他令人分心的事物生起來干擾到你的專注力的話，你則不妨數呼吸的動

73

作：「吸進來，一、二、三」、「呼出去，一、二、三」。當專注力逐漸恢復時，放下數息而認知我們的呼吸。儘量將你的注意力鎖定在鼻孔下方空氣和身體接觸的那一點上。

氣息會隨著自然的傾向而變深或淺，緩慢或急促。讓身體保持直挺和靜止，同時維持內心的清明；敏銳地觀察而盡可能如如不動。一旦你掌握了這個練習的竅門，身體便會放鬆而你會變得十分平和，以及不受內在或是外在的活動所干擾。

當你在進行這個練習時，你應該忘掉一切日常的瑣事，而且不應去意識到自我的存在。儘是覺照呼吸的過程便可。在呼吸時只要在呼吸時留意入息和出息。清晨是一個進行這種練習的好時刻。

練習二：了了分明地經行

74

經行的練習始於立足於一點上。站姿應為挺直身子及併攏足踝。雙眼僅視前方，不望上也不望下。在整個經行的練習中保持這個姿勢。讓正念，而不是目光，跟著動作走。

在站立的同时，清清楚楚知道自己在站著；在心裏默念：「站著、站著、站著」來認知自己在站立。然後移動在行走的腳。在心裏默念：「抬起來」以覺知正在抬起來的右腳。將腳向前推以及在內心認知到：「往前」。把腳放下，踩在地上和用心念覺知：「到了」。

經行的練習包括三個階段：「抬起來」、「往前」以及「到了」。在念念分明地經行時覺照每一個階段，專注在經行過程的每一個動作上直到你抵達經行預定的終點。

75

當你停止時併攏雙腳，維持立姿，在心裏默念：「站著、站著、站著」。當你的腳跟一轉，轉身的同時，覺知到迴轉動作的每一個階段：也正是一隻腳的腳跟迴轉，而另一隻腳抬起來和觸地的動作。清清楚楚地覺照站姿。默念：「站著、站著、站著」。然後開始步行，再默念道：「抬起來、前進、到了」。做這個練習要慢慢越好，盡可能念念分明。

如果任何感受、思緒、聲音、干擾等等生起的話，你必須了了分明地覺知它們的生起。如果你聽到一個聲音，默念：「聆聽、聆聽、聆聽」。如果一些思緒進入你的心，默念：「思考、思考、思考」以覺知它們。認知了以後，將注意力拉回經行練習上。不要抗拒干擾，因為這樣一來你便會專注在抗拒的心態上而將起觀對象

76

拋在腦後。

練習三：在日常生活中心念分明地覺知身體

一旦你藉由身體為起觀對象而開展了一定程度的專注覺照力時，你必須盡可能在工作天的每一個當下去清清楚楚明瞭到你的身體在做什麼。在步行時，留心步行的動作，觀察得越仔細越好。另外，清清楚楚地覺照這個身體是在坐著、站著還是在躺著。無論是注視一點或是巡視周遭，無論是捲曲或是伸展身子，無論是穿衣、洗滌、進食、咀嚼，還是大小解時，觀照身體的一切動作。目標是在每一件事情的當下如如不動地專注在其上。可是不要專注在虛妄不實的妄想境界中。如果身體在做一件事情，而心同時想到或是察覺到別的事情的話就失去意義了。當動作和心念統一時，你便會達到「一

77

心不亂」的境界。

每當你在工作中稍有閒暇時，你便可以用來觀身為起觀對象。

【以受為起觀對象】

這項任務是指在每一個覺受生起的當下用心念去覺照它。要想處理你的情緒，你還得下很大的功夫。不管覺受是愉悅的、不悅的還是中性的，你都必須明瞭各種不同的覺受。你得明白它們如何生起，生起後又如何開展，以及它們如何滅去。每當五根（眼、耳、鼻、舌、身）和外境接觸時，覺受便會生起。我們必須如實地認知和明瞭覺受。

78

練習一：念念分明五塵

你必須清清楚楚覺知五根（眼耳鼻舌身）以及它們和外境的接觸。你必須覺察因這種接觸而生起的覺受。舉例來說，耳朵現在正接觸到從禪修地點外傳來的聲音（例如孩童們的喧嘩與笑聲）：「不悅的感覺生起」。或是身體接觸到硬梆梆的表面（你正在坐著的椅子）：並非令人不悅的。癢的感覺自鼻孔中生起：不悅之感，想要癢抓。就好比一個守門人留心進進出出的人們一般，去認知你的覺受。用覺受作為你專注覺照的對象。這樣一來你就會洞悉你的覺受的本性，而將更能掌控它們。

練習二：在日常生活中心念分明地覺受

藉由適當的進食以及避免過多的睡眠來試著一步一步地去掌控

79

你的覺受。在一天的生活中儘量在覺受剛生起時去檢視它們。以下是幾個例子：當你不耐煩地在公車站候車時，觀照：「憤恨的感覺生起來了」。當你在餐廳享用美食時觀照：「舌頭接觸到美味的東西。貪念生起來了」。當你遇到一位多年不見的好友時，觀照：「意念接觸到友誼的對象。喜悅的感覺生起來了」。

【以精神狀態為起觀對象】

你無法逃避自己的心念。透過禪修，你可以訓練心念來保持心境平和以及從內外的干擾中解脫。將專注的覺照力運用在內在的混亂和內心的衝突上，然後觀照或是將注意力轉向你內心轉化的狀態。

80

當內心得到適度的開展時，它帶來快樂和無上的喜悅。當內心被輕忽冷落時，它帶來無窮盡的煩惱和困擾。自律的心是堅強而有效率的，反之搖擺不定的心則是怯懦而缺乏效率。有智慧的人訓練他們的心念如同訓馬師訓練他們的馬匹般一絲不苟。

練習一：審閱心念

獨自坐著然後觀照內心的起伏變動。這個任務在於觀照生滅變化的狀態。不要和內心對抗，或是逃避它，又或是嘗試去控制它。僅僅去客觀地「看」待心念然後盡可能去看它的本來面目。當心念在欲海中沉浮時，如實地觀照。當內心充滿嗔恨，或是從憤怒中解脫時也如是觀照。觀照專注的心和散亂的心。觀照這種轉變異的狀態而不被它牽著鼻子走。這個任務是將你的注意力從外界轉移，然

81

【以思緒為起觀對象】

在『四念處經』中可以發現佛陀指示了一條藉由覺照力所開展的證悟之道。在這裏，法或是教法的不同層面——也就是心念的對象——在內心生起時，均受到慎密的審查及觀照。對於禪修初學者來說可能掌握不到上述的佛陀教法的層面，可以把內心生起的思緒和意念當作是心念的對象。

這個任務是去觀照思緒在內心的生起和寂滅。你得去洞悉思緒的本質。你得去明瞭如何善加利用好的意念和防止不善的意念。如果想要淨化心念的話，那麼你得經常審閱思緒。

練習一：念念分明的意念

獨自坐著然後集中心念在意念上。檢視好的念頭及觀照它們如何影響你的心念狀態。檢視不善的意念及觀照它們如何干擾你的心念狀態。僅是不偏頗地觀照意念便能創造機會去超越它們。超越一切的思緒和知識帶來安祥、和諧以及喜悅。就如同你會看著人群在你的房間內穿梭往來一般，檢視在你的內心穿梭的意念。你會逐漸減少念頭。每少一個念頭就會增加內心的平和與力量。如果你和意念對抗的話，你很可能會有一個很不愉快的經驗。僅是觀照它們。你會逐漸洞悉如何去控制惡念以及如何去激發善念。

練習二：念念分明心念的對象

在你工作的一天當中，儘量去觀照你的思維模式。不要被你的思維模式轉走了：僅是去觀照它。認知：「我現在的思緒是錯誤的：

83

後將之專注在其上：心念觀照心念自身來發掘它的真如本性。這並非易事，不過還是做得到。

練習二：在日常生活中觀看心念

在各種處境中，你必須察看內心的運作而不被它牽引或是為你的念頭找藉口，不豎起偏見的螢幕，不冀望回報或是成就感。當你在下功夫時，感官的欲望、憤怒、嫉妒和其他無益的心緒必然會油然而生，從而顛覆內心的平衡。在這個時刻你需要靠禪修來檢視這些有害的因素。舉例來說：認知「內心很擔憂因為我錯過一班公車。擔憂不在公車上；擔憂是在內心」。認知「內心懷著憎厭因為我不喜歡這種食物。憎厭並不存在於食物中，它是源於內心。我得仔細地觀照內心的厭惡」。

82

84

「剛剛在內心靈光一閃的確實是一個好主意。我得讓甲先生去運用。」

【禪修的進度】

要知道修習禪定需具備耐心、毅力以及努力。要付出相當的努力及長時間才有可能達到恒常的進步。這條路是沒有捷徑的。沒有神奇的藥方。禪修的過程就如逆水而泳一般，是要下苦功的。

假如你期待從禪修中獲得立竿見影之效，你可能會大失所望。

如果你是一個忙碌的人且懷有許多世俗的企圖心的話，你無法令念頭頓時自動止息到了一念不生的地步；你不可能快速地體證到一股強而不斷的專注覺照力。

85

如果你希望在禪修上有所進步的話，你必須訂下一些訓練守則。

訓練守則對於一個志在奪標的運動員的強健體魄來說是不可或缺的。相同的，訓練守則對於強化一個有志于達到恒常進度的禪修者的魄力也是同樣的重要。在拓展你的自律時，要像吉他的弦一樣，不過緊也不過鬆：別失去你的和諧。

良好的心理與生理健康對於你的進度來說是必要的。你要維持及啟動足夠的身心能量。過度疲弱的身心是禪修的一大阻礙。你得讓身心休息。

該如何去判斷你在禪修中真正的進度呢？衡量自己的靈性成長並不容易。不要僅憑著短暫的輕安、改變的覺受、不尋常的意識、神通力而下定論。

86

以下是一個粗略的指標，你可以用來衡量真實的進度：如果你體驗到不斷擴大的喜悅、安祥和寧靜，以及不斷減弱的激動、憂鬱、擔憂、焦慮時，這就表示你真正有在進步。

【日常生活中的禪修】

佛教教導我們如何去維持念念分明。當我們理解到有些意念並沒有其他的意念來得危險或是有害時，我們得儘量去開展及培養這種意念以利益眾生和我們自己。

縱使當我們在談話時，我們也要全然地念念分明。我們在用字遣詞時要謹慎地衡量及判斷它們是否會傷害別人。同樣地，每當我

87

們在步行、端坐、就寢或是進食的時候，我們應當保持正念。缺乏正念我們有可能會犯錯甚至冒犯他人。我們也很有可能會在過程中傷害到自己。我們必須不斷地警惕自己以在身口意三業中維持一個健康的心靈。

一位虔誠的佛教徒會在佛像前供花、香、燈等的時候本著恭敬心去誦念經文。在這個時刻，他事實上可算是在修習某種形式的禪定。

在傳統的佛教祈請儀式中，以誦念長短不一的經文來上供已有幾千年的悠久歷史。這些誦文並不是啟請神力來應許信徒的祈願的祈禱文。反之，這些經文具體表現了讓信徒觀照的要素。它們包羅萬有，從佛法僧三寶延伸至特定的觀想對象不等。

88

舉例來說，當信徒在佛像前供花時，說道：「我供養這些花朵給佛陀。藉著供花的功德請加被我得到解脫。就像這些花朵會凋謝和枯萎一般，我的身體也會有這一天」。一個人如是觀照身體的無常，而這正是佛教的心念訓練中根本的觀想對象。

正規的禪修可以開展專注覺照的狀態。然而在轉移這個境界到日常生活中時，必須要一步一步來。這也許相當費時、費力以及需要具備耐心，不過你會能夠將禪修運用在你的一生中。

只要你願意，你總是有辦法在日常生活中創造機會來開展某種形式的專注覺照力。在現代生活中總是有盡不完的義務，數不清的匆忙行動，緊張的時刻，以及令人憂慮的境況，而它們大大浪費心念的能量。

- 慈愛及正義的力量
- 心念的無上境界
- 健康的身與心

Eni Pasiko—請親自來看\請過來看一看

【一個開放的邀請】

禪修不需要被貼上任何宗教的標籤。任何人都可以去修習。如果心念已經準備好了，它就可以接受訓練從而用在正當的用途上。心念的力量可被用來利己或利人。這種力量是宇宙中最大的力量。

在紛亂的生活當中，每天撥出一點時間在禪修靜坐上以強化你的心念。這對你的日常工作和進度是很寶貴的。透過審視你在日常生活中生起的思緒和覺受，你能夠逐漸去勘查事物的深度意義。你會找到內在的力量和安祥。

如果你能夠在日常生活中修習禪定的話，你就是充實地活在當下。你澈見你內在與周圍的一切變化。在一個煩擾不安的世界裏，你仍活在內在的安祥與寧靜中。

第五章

Eni Pasiko—請親自來看

- 一個開放的邀請

所有其他的能量均是盲目的能量，不過心念的力量是充盈智慧的能量。這個智慧之力可被用來疏導所有其他現存的能量來達到健康及有益的目標。不然，人們很可能會濫用這個能量在毀滅性的目標上。不論你的種族、宗教、信條是什麼，禪修對任何人均有裨益。禪修是一股促進世界的美好與和平的良善力量。

當心念被禪修馴服時，沒有任何的問題——如戰爭或是人類的命運——是人類的力量所不能改變和影響的，尤其是當我們明瞭到戰爭的源頭來自我們本身。聯合國教育科學與文化組織的人權憲章的序文中體現了這個原則：「既然戰爭始於人類的心念，我們則必須要在人類的心念中建立捍衛和平的觀念」。

【慈愛及正義的力量】

在禪修中清淨心是不可或缺的。本生經有一則很有意思的故事闡述了散發慈愛的真正價值。（本生經的故事是關於佛陀過去生追尋證悟的歷程。這些故事重申了某些道德倫理。）

從前，佛陀在過去生中過著隱士般的生活，並且致力於廣佈他的慈愛於所有有情眾生。這個國家的國王是位非常善解民意以及正直的統治者，以慈悲心來治理國家。他想要瞭解是否有人對他治國的方式感到不滿。不過他找不到任何人抱有怨言。

他認為百姓可能不敢親口向他抱怨，所以他便喬裝打扮成一個普通的老百姓，然後去尋訪人民的心聲。

93

他的正義感也對淨化整個環境起了作用。這就是為什麼苦果變甜的二大主因。」

【無上的心念境界】

禪定是引導行動的心念之光；缺少了它就沒有愛。

如果世界上每一個人都能散發慈愛、悲憫以及體恤他人的話，那麼就不會有任何恐懼、不安或是猜忌。每一個人都能夠生活在平和與和諧中。這個世界也會成為一個對全人類來說較安全的地方。

當你仔細觀察某些人，你會留意到他們的言行舉止，以及他們如何在面臨敵對的局面時仍不失泰然自若的溫柔和愉悅。你可以說

95

當他在步行的時候，他看到一位隱士坐在一棵樹下。他向隱士請教他正在做什麼。那個人告訴他已經在樹下修習禪定有好長的一段時間了。禪修者然後拿了樹上結的果子請國王吃。大家都知道這種樹的果實其實是非常苦澀的。

當國王被請用果實時，他問道：「我怎麼能夠吃這個果子呢？它很苦啊！」。禪修者則告訴他：「別擔心，你先嚐一口再說。」國王咬了一口才發現它非常的甜美。

94

禪修者然後向國王解釋道：「我在這棵樹下修習擴展我的慈愛心已經有一段很長的時間了。正因如此，這四周的氣氛也隨之改變，甚至到了果實從苦澀轉化成甜美及可食的地步。尚有另一個原因。這個國家的國王是一位非常仁慈、體恤民情及有正義感的統治者。」

像他們這種人超越了一般人。他們的外表應當反映出他們心念的開展。另一方面則有一些人恃著高傲的態度來表現他們的聰明或是高人一等。這反映出他們心念的不成熟和膚淺。每一個人都有他獨特的固有性格或是行為，所以我們可以將每一個人分類為充滿獸性的、魔性的、人性的或是神性的。

我們可以運用禪修這個方法來馴服我們內在的獸性和魔性。有一些人的舉止不像是文化教養的人。他們粗野而缺乏教養。他們最不能容忍異己。這清楚地顯示他們雖然同樣是人，卻尚未馴服他們的獸性或是魔性。

當一個有文化教養的人能制服上述的弱點時，便能藉由維護人性的尊嚴和智慧來證明他人性的特質。一個人證得崇高或是無上的

96

精神境界時表示神性戰勝了他。圓滿的人生是指沒有染汙及不犯過惡的。這種人縱使是在非人眾生的眼中仍是人見人愛的。善解人意的人總是懷有一顆平衡的心。佛陀說：「知足乃最大的財富」。如果我們持著相同的態度的話，我們便能夠維持我們的安祥與喜悅。話說回來，這並不表示我們不該努力工作求溫飽。知足並不應被拿來當成是懶惰及不上進的藉口。現代人忘了知足的可貴。這也就是為什麼人與人之間充滿了不健康的鬥爭。我們遺忘及忽略了古老的智慧。甘地曾說道：「在這個世界我們可以找到任何事物來滿足我們的需求卻無法滿足我們的貪欲」。他還提到：「欲望越少就越快樂」。

在穆提的書『穆提讀本之二』中，作者說：「禪定是無上喜樂

97

【健康的身心】

我們把人生規劃得井然有序，以為這樣便能帶給我們快樂，殊不知我們只是在欺騙自己罷了。現代的世界創造了刺激而非快樂。這種刺激干擾了我們的心以及擾亂了我們的神經系統。禪修是唯一緩和內心和神經系統的途徑，藉由靈性的成長來幫助我們過一個健康的人生。

佛陀曾說道：「健康是最大的收穫」。如果我們忽略了健康，不管我們得到再多，我們會過著非常不幸的人生。禪修已被公認為許多身心疾病的良藥。世界各地的醫療界權威以及偉大的心理學家提到精神上的挫折、擔憂、痛苦、焦慮、緊張以及恐懼均是許多疾

99

的甦醒；它同時是出於感官以及超越感官的無上喜樂。它沒有延續，因為它是超越時間的。一份關係所帶來的快樂與喜悅、雲朵負載著大地的景象、以及閃爍在葉子上的春光，均是賞心悅目的。這種欣喜可以透過意念和記憶的時空來培養，但是它和禪悅則不同，因為禪悅裏包括了感官的強度。意念就好比火焰所生的煙霧一般，而無上喜樂則是缺少雲霧般的煙的火薰的眼淚直流。享樂是一回事，而無上喜樂則又不同了。享樂是意念的束縛，而無上喜樂遠遠超脫了意念。禪定的基礎在於對意念和享樂的洞悉力，連帶它們的道義以及安撫人心的戒律。禪悅是不屬於時空的：它超越了兩者所以是不可思量的。它的狂喜並非凡人的肉眼所能見的，也不是思考家所能體驗的。」

98

病的成因。而且縱使是潛伏的疾病也會因上述的精神狀態而加劇。通常一個未經訓練的心難以捉摸，同時教唆人們去行惡而成為感官的奴隸。在心念沒受到適當訓練之前，妄念和情緒總是誤導一個人。當他知道如何去修習禪定時，他便有辦法在感官誤導心念時控制心念。

我們今天所遇到的煩惱中，大部分是來自未加訓練及未經調伏薰習的心。

佛陀察覺到禪修是尋求和平以及證得人生實相的唯一之道。他也因此把正念的修習納為他的核心教義。

念念分明，則可被歸納為如下：

• 它是用來洞悉內心的金剛不壞的萬能鑰匙，所以是起點。

100

• 它是用來塑造心念最完美的工具，所以是焦點。
• 它是心念證得自由無上的示現，所以是極點。

佛陀表明了這是帶領我們脫離這一生的不如意，而獲得最終極的解脫的唯一方法。

要想獲得健康的身心與祥和的人生，我們必須學習如何修習禪定。佛陀通過開拓他的內心而得到證悟。他並沒有祈求神力來加被他。他透過自力來修習禪定，從而得到智慧。

禪修者所面臨最艱巨的工程莫過於馴服內心了。對於一位認真的禪修者來說，要達到他的目標並不是沒有可能的。佛陀曾說過：「比丘們，一個充滿精力和毅力的人無論做什麼都會成功」。

佛教禪修的目的無他，就是念念分明在當下，也就是透過清除

【對修行者而言最重要的先決條件】

對於一位欲透過修習毗鉢舍那禪修來證得無上禪悅的禪修者來說，以下五個先決條件十分重要：

- 一・一位具資格的導師
- 二・堅定的信心
- 三・良好的戒律
- 四・真正的誠實
- 五・精進不懈

所有習氣和傳統所帶來的障礙而徹底覺醒的意識形態。

重要的並不是有關禪定的理論、觀點或是概念，而是很有耐心地精進實踐『四念處經』所教的禪修方法。

靜靜地修習然後觀察結果。請一起來走上這古老之道，回應佛陀響亮的呼喚：Ehi Passiko—請過來看一看，自己體驗一下。

【一位具資格的導師】

一位符合資格的導師是指一個人曾經深入修習內觀並且已經獲得非常紮實的禪定體驗。

禪修者應當經常向導師請教有關自己的禪修體驗。在小參時，導師能夠指導禪修者如何在正確的禪修方法上用功。如果禪修者因為進展不大而感到氣餒的話，導師則必須給與一些鼓勵的話。

【堅定的信心】

並不是所有的禪修者都具足堅定的信心。有一些人的確具備了如服從、信心、自律、誠實以及精進的特質。可是他們仍然需要找出內心的弱點。

藉由覺照力可以徹底根除貪嗔癡三毒。要想達到這些證悟並非

易事。唯有信心具足和具備對自我的正見的禪修者才有能力臻得心靈淨化的境界。

【良好的戒律】

為了要達到最好的效果，我們建議您在一間如法的禪修中心接受訓練。從禪修班的開始直到禪修者離開中心為止的這段時間裏，他幾乎不會有時間去花在閒雜事上。

進禪中心修習的人通常起得非常早，而且花很長的時間在習禪上。在一般狀況來說缺乏睡眠會影響一個人的健康。不過這並不妨礙習禪者因為他有禪定功夫。

在禪中心閒談世俗事、吸煙、看報紙、看書、看電視、寫信或是做任何和禪修不相關的事是不合宜的。

【誠實】

習禪者必須向導師開誠佈公地講述他的體驗。不管是好是壞，他都只能敘述他親身體驗的事實。如果他達不到內心的靜定，又或是他對禪修失去信心的話，他必須一五一十地報告。有一些禪修者曾經從其他人或是書上學到禪修。他們可能會在小參中把書上所讀到的這些事實當作是他們親身體驗一般，和導師講述。我們要盡最大的努力來杜絕這種不老實的行為。如果習禪者不向導師吐露實情的話，導師也無從協助他。習禪者僅可以陳述他在禪修過程中所親身經歷的，而不是他冀望他能夠體驗的。所以他必須能夠如實地覺察自己。

【精進不懈】

正如上述所指出的，根除貪、嗔、癡的工作並不容易。它需要依靠永不間斷的努力、耐心、堅毅心、信心以及對佛教禪修真正目的的瞭解。

【身念處禪觀修法 (Vipassana Bhavana) 的簡介】

禪修者如果志在有效地修習「身念處禪觀修法」的話，則應該瞭解身心的真實本性。

內心又稱為「契它Citta」，色身則名為「盧aRupa」。很多人認為他們的身與心從出生到死亡一點也沒有改變。他們錯了。「契它Citta」(內心)正如閃電一般。契它生起了，然後在內心孕育了下一個「契它」的同時滅去。接下來的這個「契它」也在創造

下一個「契它」的當下逝去。「契它」生滅的心理過程是永不間斷的。肉體也並不是從生到死都是一模一樣的。事實上，肉體是由稱為原子 (paramanu) 的特別細微的粒子所組成的。它們在剎那間生起同時滅去。這些粒子和內心一樣，不斷經歷著連續的改變。身與心的無常的本性稱為「Anicca」(無常)。

毘鉢舍那意指清清楚楚及正面地覺照。所以「身念處禪觀修法」是指覺照自己身心的無常本性的禪修。當禪修者清晰及積極地觀照到他自己身心的無常時，他自然會不自覺地悟到身心的不真實以及它們無法帶來真正的快樂。這種自發性的體悟又稱為對自己身心不圓滿的體悟。當禪修者觀照到這兩種特質時，他同時會生起其他自發性的體悟，悟到身心是不輕易受動搖的及不受控制的，而且它們

依據身心的無我 (Anatta) 法則而生起及減去。

經由對無常 (Anicca) 的觀照而生出對苦 (Dukkha) 及無我 (Anatta) 的證悟是達到徹底解脫的重大關鍵。一個人除非具備了無常觀以及對苦空無我的證悟，否則無人能夠證得聖人的境界。

【四種內心的靜定】

肉眼是無法觀察到一杯水中的細菌。唯有透過顯微鏡才能把它們看得一清二楚。同樣地，禪修者可以透過四種內心的靜定來反思自己，從以觀照到無常。在毘鉢舍那禪修中，內心的靜定稱為四念處 (Satipatthana: 正念分明或是堅定的覺照)。

這四種能引導禪修者觀到無常的內心靜定如下：

1. 對身體產生堅定不移的正念會幫助禪修者覺察到任何和身

體有關的事物。他會覺察到身體各部位的一舉一動。縱使沒有任何動作，他也會覺照到沒有動作。

2. 對感受產生堅定不移的正念會幫助禪修者不只是覺察到肉體的覺受，還有所有內心的感受。感受有愉悅的、令人不快的、以及中性的。當他生起以上任何一種覺受的同時，他的正念會幫助他去覺察它們。

3. 對內心產生堅定不移的正念會幫助禪修者洞悉內心不同的特質。一旦他生起貪念，他會覺察到。一旦他生起感受，他會覺察到。一旦他生起了淫欲心，他會覺察到。假使他心猿意馬，他會覺察到。如果他的定力深厚，他會覺察到它的深厚。快樂、不快樂、得意洋洋、垂頭喪氣、充滿信心、喪失信心、精進不懈、懶散等等，

均逃不過經驗老到的禪修者的覺察力。對內心本質的覺察力會幫助他留意到任何煩惱的出現。

4. 對意念產生堅定不移的正念會幫助禪修者覺察意念。絕大多數的初學者在習定時會想到世俗雜事。正念分明會幫助禪修者覺照到自己的思緒以及控制它們，以免它們越飄越遠。

I. 獲得心念靜定的步驟：

禪修者最好遵守五戒或是八戒。禪修者如果無法透過「戒律」（道德規範）來控制他的身體的話，也將無法控制他的心念。

II. 節欲（自律）

節欲是一位禪修者的生活要素。在禪修的期間，吃你所能吃到的，

睡在你被分配到的地方。放下所有和禪修無關的事物。

III. 其他的禪修初步措施

1. 發如下的願：「願我所受的戒條能夠裨益我的禪修。」

2. 如果禪修者曾經詆毀禪修的話，他應該在禮敬佛法僧三寶後懺悔。如果他曾經嘲弄修習禪定的人的話，他應該向他們致歉。如果他沒有機會碰見他們，他必須向導師懺悔如斯行為。

3. 導師如果能帶領說：「我皈依於佛陀」的話會有極大益處。

有一些初學者在禪修時見到幻象時會心生恐懼。而恐懼所帶來的後果便是他們會有好一段時間無法繼續禪修。在這些例子當中有許多僅是虛幻的想像。如果在禪修開始之前皈依佛的話，就不會發生這種狀況了。縱使發生了以上的狀況，恐懼也會很快平息下來。

4・禪修者應該正式地請導師在他修行走錯路時毫不猶疑地指正他。

5・如果他能夠在獲悉修行方法的指引後及進入禪修前，對以下數點思維片刻的話，會有很大的裨益：

(a) 涅槃（指痛苦的結束）是好的。

(b) 聖道（結束痛苦的圓滿之道）是好的。

(c) 憑著內觀，我將會步上終止痛苦的道路上。

(d) 我正走在諸佛、辟支佛以及阿羅漢所曾走過的道路上。

6・如果他能夠憶念佛法僧的功德的話，將會有所裨益。這會帶給禪修者歡欣及信心。

7・他如果能夠全神貫注於一具他曾見過的屍體，並告訴自己：

「我也會有這樣的一天」的話會很有幫助。去除五蓋，分別是欲望、惡念、身心呆滯、憂慮以及猶疑不決，也會有極大的幫助。

8・禪修者不應該忘了梵天及天人。他應當記得對一切眾生散發慈悲心，並說道：「願所有十方三世一切有情，無論是遠是近都能得到安祥的心」。

9・當他在習禪時，他可以採用任何坐姿。他可以根據他的需要，選擇坐在椅子上或是席地而坐。

身念處禪觀修法 (Vipassana Bhavana)

以下是緬甸的馬哈希禪師 (Mahasi Sayadaw) 提供禪修者的詳細指導：

將注意力集中在腹部。你將會感到它的起伏。如果觀不到它的起伏的話，將手掌置於腹部上幾分鐘。當你能夠注意到它的起伏時，便可以將手移開。

接著，當腹部因吸氣而升起時，你必須在心裏念：「升起」。當腹部因吐氣而降時，你必須在心裏念：「下降」。你必須在腹部起伏時全心全意覺察它的起伏。你必須自然地呼吸。同時你不得不費力地呼吸，否則你很快便會感到疲累。

當你想表達你所覺照的狀態時，在心裏默念便可。

【正念分明】

當你全神貫注於腹部的起伏時，你的念頭可能會散亂。你一旦察覺到這些念頭時，給它們安上適當的名字。舉個例子來說，如果你正在計劃事情，默念：「計劃、計劃、計劃」。如果你正在解決某個問題，默念：「解決、解決、解決」。如果你的意念散亂，默念：「散亂、散亂、散亂」。如果你和別人見面時意念散亂的話，默念：「見面、見面、見面」。如果在意念散亂時你正在和某人談話，默念：「談話、談話、談話」。你必須反復稱呼意念的名字，直到它們消失為止。當這些意念消失後，再把注意力拉回起伏上。當你全神貫注的當下，假使你想要吞咽唾液時，默念：「想要吞嚥」。如果你嚥了口水，默念：「吞嚥了」。如果你想要吐出來，默念：

「想要吐出來」。如果你吐出來了，默念：「吐出來」，然後再專注在起伏上。當你全神貫注的當下，如果你想要垂下頭的話，默念：「想要垂下」。當你正在垂下頭時，默念：「垂下、垂下」。當你垂下頭時，緩緩地垂下。如果你想要仰起頭時，默念：「仰起、仰起、仰起」。緩緩地仰起頭來，然後再將注意力放回起伏上。

如果你的身體的某個部位因為坐太久的關係而疼痛的話，將注意力集中在那個痛點上而默念：「疼痛、疼痛、疼痛」。痛楚可能會一會兒便消失。不過假使你因為疼痛加劇而想更換姿勢的話，默念：「想要換姿勢」。給你身體的各種動作安上適當的名稱。例如，你想要抬腿時，默念：「想要抬腿」。當你正在把腿抬起來時，緩緩地抬高，然後在抬高的每一剎那一邊念道：「抬高、抬高、抬高」。

117

如果你想要伸展你的腿，默念：「想要伸展」。然後當你緩緩地伸展時，在每一個剎那念道：「伸展、伸展、伸展」。如果你想彎曲你的腳的話，默念：「想要彎曲」。然後當你正在緩緩地彎曲時，一邊念道：「彎曲、彎曲、彎曲」。當你想將腳放下時，默念：「想要放下來」。而當你正在緩緩地放下腳時，一邊念道：「放下來、放下來」。當你放下腳時，如果其中一個部位碰到東西時，默念：「碰到了」，然後再把注意力集中在起伏上。如是集中意念的話，你也許會感到身體的某個部位有灼熱之感。依照你對治痛楚的方式來面對它。**精進不懈地喚醒自己的覺察力**。不讓任何一刻喪失自己的覺察力。

118

有些人可能會有相當不尋常的體驗。一旦他們的奢摩它（定境）

佔上風時，他們會遭受到各種無法忍受的痛楚，舉凡腹部上方的疼痛，如被尖刀刺的肌肉痛、全身如火燒般的灼痛、身體如被小蟲鑽來鑽去的痕癢、全身發寒等。不過，只要禪修者加緊提高他的覺察力的話，種種痛苦不堪的疼痛和覺受便會頓然停止。而當定境再度佔上風時，這些疼痛又會回來干擾。

【開展專注力】

如果你有如上的經驗的話，首先專注在疼痛上。假使它們依舊不消失的話，不要去管它們。儘管全神貫注在起伏上。不要擔心，也不要恐懼。這些只是一般的疼痛而已。我們一向沒有留意它們是因為缺乏專注力的緣故。（我們感興趣的事物往往分散了我們的注意力，而掩蓋了這些疼痛。）當這些令人感興趣的事物被專注力驅

119

走時，疼痛便鮮活了起來。所以，如果你遇到這種經驗時，不要因害怕而停止你的修行。堅持下去。疼痛不會害你。只要你堅持禪修的話，它們一定會消失的。

在專注於起伏的同時，有些人會發現他們會不自主地晃動。如果你有類似的經驗的話，只需一邊專注其上而念道：「搖晃、搖晃」。如果專注力不奏效，而你晃動得更厲害時，你一是靠在牆上或是躺在床上，而仍專注在其上。晃動的現象將會消失。

有時，當你在專注的時候，你可能從頭到腳充滿非常奇特的覺受，而且容易為微弱的聲音所驚嚇。這種情況通常會在你的覺照力大增後出現。

如果當你在專注時動了喝水的念頭，默念：「想喝水」。如果

120

你想要起座，默念：「想要起座」。當你起來時，你必須了了分明四肢的每一個動作。專注在緩緩起來的身體上時，你得一邊念道：「起來、起來、起來」。如果你已經站起來的話，默念：「站起來」。如果你看著壺子，默念：「看到了」或是「看見了」。如果你想朝著壺子走去，念道：「想去」。當你向前邁進時，邊走邊念：「向前走、向前走」。或者你也可以念道：「左或右」。你必須徹底明瞭抬起或放下的每一個階段。如果你正緩緩地步行，抬起腿時一邊念道：「抬起來」而放下腿時念道：「放下來」。

【一步一步地開展正念】

一旦你可以得心應手地觀看「抬起」和「放下」這兩個階段時，你再增加一個步驟如下：抬腿的當下默念：「抬起來」。邁開腳步

121

的當下默念：「邁出去」。然後放下的當下念道：「放下來」。記得這三個步驟：抬起、邁出以及放下。你必須了了分明這三個程式。無論你什麼時候看到壺子或是其他事物時，默念：「看到了」或是：「看見」。如果你站得離壺子很近的話，默念：「站著」。當你想要把手伸向杯子的話，默念：「想要伸出去」。當你緩緩地把手伸向杯子時，念道：「伸出去、伸出去」。當你的手碰到杯子時，念道：「碰著了」。當你欲斟水入杯子時，默念：「想要斟水」。當你徐徐地倒水入杯時，念道：「倒著、倒著」。

當你欲把杯子拿近口邊時，默念：「想要拿近」。當你緩緩地把杯子拿近嘴邊時，默念：「拿近、拿近、拿近」。在杯子和嘴觸碰的當下，默念：「觸碰」。當你的嘴唇感受到冰涼的感覺時，默

122

念：「覺得好冰、好涼」。在你緩緩地飲水時，默念：「喝著、喝著、喝著」。當水流進口腔及喉嚨時，你的口腔及喉嚨會覺得有涼意。你必須念念分明地覺照這種感覺及不停地念道：「覺得好冰、好涼」。當你正在緩緩地放下杯子或是壺子時，默念：「放回去、放回去」。當你想把雙手垂下時，默念：「想要垂下」。當你慢慢地把雙手放下時，默念：「放下、放下、放下」。如果你的雙手碰到了你的身體的話，默念：「碰到了、碰到了」。如果你想要轉身，默念：「想要轉身」。當你慢慢地轉身時，默念：「轉過去、轉過去、轉過去」。當你走回你的座位時，就如同你剛剛走近壺子一般，專注在你的腳步上。當你想要站起來時，默念：「想要站起來」。當你正在站著時，默念：「站著、站著、站著」。站了一會兒以後，

123

專注在起伏上。

當你想要坐下來的時候，默念：「想要坐下來」。當你正朝著你準備坐下來地方走去時，把注意力集中在你的腳步上，如上述般默念適當的字句。當你走到那個地方時，默念：「到了」。當你緩慢地轉身時，默念：「轉身、轉身」。當你想要坐下來時，默念：「想要坐下來」。當你緩緩地坐下來時，默念：「坐下、坐下、坐下」。你應當了了分明地覺照坐下來來的每一個動作。在你剛坐下不久時，你的手腳可能會稍有動作。當你專注於每一個動作時默念適當的字句。然後專注在起伏上。

如果你想要睡覺，默念：「想睡了」。當你正躺在床上時，念念分明地專注在身體的每一個動作上，默念：「躺著、躺著、躺著」。

124

當你的頭部或是身體碰到枕頭或是床時，默念：「碰著、碰著」。在你剛躺下去沒多久時，你的手腳可能會稍微挪動。當你在專注於每一個動作之餘，默念適當的話。然後再將注意力放回起伏上。

當你躺在床上時，你應當了了分明地覺照你身體的每一個動作、所有的感受，以及所有生理反應所帶來的覺受、種種浮現的念頭。如果你沒有什麼特別可以覺察的對象的話，就專注在起伏上。當你想睡時，默念：「想睡、想睡」。當你的眼皮逐漸沉重時，念道：「越來越重、越來越重」。如果你的定力好的話，昏沉可能就此打住，而你也會打起十二分精神。然後專注在你精神充足的狀態上，念道：「有精神了、有精神了」。接下來，專注在起伏上。無論你有多累，你都不應該中斷專注力。你應該卯足全力堅持下去，直到

125

打盹為止。

【徹底的覺照】

我們無法在入睡時集中意念。不過，一旦你醒過來後你應當覺照它並默念：「醒來了」。在剛起步時，要覺照到這個狀態是有點困難，所以一想起來時儘量去覺照。如果你正在思考，默念：「思考、思考」。接著，專注在起伏上。如果你聽到某個聲音，默念：「聽到了、聽到了」。

126

接下來，專注在起伏上。你應當了了分明地覺照每一個動作，舉凡轉身、彎曲、伸展，然後給每一個動作安上適當的名稱。如果你想到了時間，默念：「想到了」。如果你想要從床上起來，默念：「想要起床」。了了分明地覺照起床的每一個細微的動作。當你緩

緩地從床上爬起來時，默念：「爬起來、爬起來」。專注在身體的每一個動作的同時，一旦坐直了身子就默念：「坐著、坐著」。接下來專注在起伏上。

無論你是在洗臉、入浴、如廁，你都應當清楚覺照一切——不管你看到什麼、瞥見什麼、聽到什麼、想到什麼、摸到什麼、檢到什麼、做什麼，甚至是在浴室裏盥洗沐浴，都要了了分明地去做。當你在洗手時，你應當覺照雙手的動作。如果水是冰涼的，你應當覺察到它的冷。如果水是熱的，你應當覺照到它的熱。洗完手以後，當你在整理衣服時，你應當覺照到每一個動作。當你從廁所出來時，如上述般專注在每一個步伐上。

當你在進食時看到什麼東西時，默念：「看見了、看見了、看

127

見了」。當你把食物壓碎、切塊或是捲起來時，默念：「壓碎、切塊、捲起來」。當你把食物送入口中時，默念：「送入口、送入口、送入口」。如果你低頭，默念：「低頭」。如果食物和嘴巴接觸時，默念：「張開」。當食物進入口中時，默念：「送進來」。當你把嘴合上時，默念：「合起來」。當你放下雙手時，默念：「放下、放下」。如果手碰到盤子時，念道：「碰到了」。當你抬起頭時，念道：「抬起來、抬起來」。正當你在咀嚼食物時，默念：「咀嚼、咀嚼」。如果你嚐到了食物的味道時，默念：「嚐到了、嚐到了」。在吞嚥時，默念：「吞下去、吞下去」。當食物和喉嚨接觸時，默念：「接觸、接觸」。依照這個方式，在進食時盡你最大的能力去覺察一切。

128

在剛起步時，你的心念可能無法去覺察所有的事物。縱使你無法了了分明地專注也不要氣餒。達到一定的定境後，你自然會比較容易專注在比上述更多的事情上。

【高層次的專注力】

幾天下來，你會覺得專注在起伏上變得容易多了。你可能會覺得除了專注在起伏這兩件事以外，心還有餘力去專注在多一件事物上。到達這個階段時，表示你已經在「奢摩它」（定）的開展上到了相當的程度。

除了專注在起伏以外，你也可以專注在你的坐姿上。然後專注在起、伏、坐姿上。你得默念：「起、伏、端坐」。就如同你一邊念：「起、伏」而一邊了了分明地覺察到起伏一般，你必須了了分

明地覺察到坐姿，及一邊默念：「坐著」。

當你正躺在床上時，應將注意力從坐姿轉移到臥姿。你必須在採取這個姿勢時默念：「起、伏、平躺」。正如同你了了分明地覺察起伏一般，你應該去了了分明地覺照臥姿。

等到你的定境開展得更有力時，你也許會想要再把注意力擴展到多一樣事物上。那麼除了專注在起、伏、臥姿上之外，你則應當專注在身體和床接觸的那個部位。在這個狀況，你應該默念：「起、伏、躺著、觸碰著」。你必須對升起、下降、躺著、碰著以上四項了了分明。如果你正坐在椅子上，則默念：「坐著」而非「躺著」。

如果你覺得更合適的話，你可以在坐的時候默念：「升起、坐著、下降、坐著」而在躺下時，可以默念：「升起、躺下、下降、

躺下」。

當你在專注於以上的四個念頭時，即使瞥見日常生活的事物，如房間內的椅子、床、桌子等等，也不需要去觀照它們。

正當你在觀照以上的程序時，日常生活事物的景象是無法將你的心念拉到妄念上的。可是，如果你有意去觀看某些事物的話，縱使它們很不起眼，你必須覺照到自己正在看它們，然後默念：「瞄到了」或者是：「看到了」。

【不執取】

如果你看到不尋常的景象，譬如是一個女人或是一個男人，縱使你無心去看到，你仍必須不斷地默念：「看到了、看到了」直到你平時的專注力回來為止。

以上的原則也可以應用在聲音上。不用去留意一般的聲音。繼續你的專注力。不過，假使你剛好聽到了，就默念：「傾聽、傾聽」數次，直到你的注意力回來為止。當你聽到不一樣的聲音，如歌聲、狗吠、雞啼、鳥鳴，你必須默念數次：「聽見了、聽見了」然後再回到你的注意力上。

如果你沒有觀照到你正在觀看或是聆聽，而因為不覺的緣故，沒有默念：「看見了」或是：「聽到了」的話，你的念頭會被聲色牽引，跟著妄念跑。這種念頭會引發貪欲、嗔怒、淫欲心等等。如果你因失掉正念而在思考、計畫，又或是生起淫欲心的話，在覺照它們的當下默念適當的字眼，然後才回到平時的專注力。如果你截止不了妄念的話，觀照它；當然，你也可能會發現自己很難去專

注。

有時候可能會有以下的狀況：你會突然站起來，忘了留心想要站起來的念頭。你不經意拾起地上的某件物品，忘了留心想要撿起來的念頭。你忽然往床上一躺，忘了留心四肢的動作。你總是在坐了、撿起東西，或是往床上一倒之後，才猛然想起你忘了留心想坐的念頭、想撿起來的念頭，以及留心四肢的動作。當你回過神來覺察到自己所忘失的念頭時，默念：「忘記了、忘記了」。

【保持覺照的心】

在初學的階段，達到奢摩它（定境）之前，你可能會覺得這種依據四念處的禪修（正念之道）的專注方式索然無味。你必須觀照到這個念頭而默念：「無聊、無聊」以及：「悶死了、悶死了」。

133

須全神貫注及毫不間斷地觀照一切事物。即使是一剎那也好，你都絕對不能陷入不覺中。

剛起步時，你有時候會覺得昏沉。你偶而會被要求打起十二分精神。不過，一旦你的定力（奢摩它）加強後，你就不會感到昏沉了。你會精神爽利。

【給禪修者的特別建議】

當景象、聲音、味道、觸感，或是念頭和你的眼耳鼻舌身意接觸時，你必須立刻覺照到「觸」的現象。不過，千萬不要專注在所看到的景象等等。當這些事物和相應的感官接觸的那一剎那，你必須將注意力從事物轉移到你在觀看等等的行為上。透過綿密的覺察力來驅走我們的意識裏外在的事物，使它們離我們越遠越好。舉

135

有的時候，你甚至會開始懷疑這種靜定方式到底有沒有辦法消除所有煩惱。了了分明地覺照這些疑問及默念：「懷疑、懷疑」。有時你會期望自己的定境會很快提升。了了分明地覺照它及默念：「期望」。有時你在下午的時候會追朔早上的經驗，又或是在晚上追憶下午的體驗。了了分明地覺照它而默念：「追憶、追憶」。如果你企圖解讀這些過去的經驗，你必須徹底觀照它然後默念：「解讀、解讀」。你可能會因覺照力薄弱而垂頭喪氣。覺照它然後默念：「感到失望、感到失望」。當覺照力增強時，你變得比較快樂。覺照它然後默念：「覺得快樂、覺得快樂」。同樣地，你必須了了分明地洞悉你所處的精神狀態。

從醒來的那一刻起，直到你上床就寢的那一剎那為止，你都必

134

個例子好了，在觀看東西時，你曾經被告知要默念：「看見了、看見了」。當你在默念：「看見了、看見了」的時候，你應當把注意力放在看見這個行為上，而不是視覺所見到的對象。你必須用相同的方式來面對其他的事物。你的心念必須堅貞不移地緊守著你的身與心。你絕不能讓它受外在事物的動搖。

假使你信心堅定，堅決及精進不懈地遵照以上的教導的話，你的內觀境界會一步一步地提升，直到你達到終極目標。

【毘鉢舍那內觀】

修習禪定的結果是，禪修者會證得毘鉢舍那觀智，從而引導他到「道」與「果」上——一條讓你體證靈性成就的真正果實的正確道路。在這篇論文裏無法詳述禪修者一般在獲得每一個階段的毘鉢舍

136

那觀智時會碰到的體驗。在以下的段落，只能皮毛地概述毘鉢舍那內觀。希望禪修者會對這些觀智有相當的概念。

毘鉢舍那禪修的目的在於幫助禪修者獲得這些觀智。所以假如禪修者沒有證得這些觀智的話，就表示問題出在禪修方法或是禪修者上。

禪修者應得到事先警告，他的體驗未必符合四種禪修方式（先前敘述的四種）。有些可能相似，而有些可能會有差異。既然在這裏無法概括每一種個別的經驗，禪修者不應該因為在以下的敘述中找不到和他相吻合的體驗而感到失望。無論他有什麼樣的體驗，他都要一五一十地向導師陳述。經驗豐富的導師會立刻察覺到禪修者的體驗是不是和佛法相吻合。

【第一觀智】

（名色分別智Namarupa-pariccheda-nana）

（由分析身心所產生的智見）

如果一位禪修者遵循上一章所陳述的教法來修習毘鉢舍那的話，時機一到他會證得奢摩它（定）。當他的定境有足夠的強度時，他會覺察到升起以及覺知升起的心念，覺察到下降以及覺知下降的心念，覺察到端坐以及覺知端坐的心念，覺察到彎曲以及覺知彎曲的心念，覺察到伸展以及覺知伸展的心念，覺察到抬腿以及覺知抬腿的心念，覺察到舉步以及覺知舉步的心念，覺察到放下以及覺知放下的心念等等。以上的經驗均是成雙成對地相互緊扣的。

在洞悉力強的時候，禪修者會體會到升起是一回事，而對它的

覺照力是另一回事，還有下降是一回事而對它的覺照力又是另一回事等等。這樣一來，他便會對身與心這兩種不同的存在實體有更清晰的證悟了。不久他的洞悉力會變得十分清楚心念正飛向升起、下降、端坐、站立、彎曲、伸展等等事物。當他的覺照力透徹地明白到這一點時，禪修者就被公認為洞悉心念的真實本性，也就是指心念總是衝向事物的這個傾向。

當禪修者的覺察力十分清楚這兩種實體的存在時，如果他對佛法夠熟悉的話，他可能會有如下的證悟：—

「天下只有兩種實體——升起和覺知；下降和覺知；端坐和覺知；彎曲和覺知等等。除了這兩種以外再也沒有其他的存在；一個人不過是這兩種實體的組合。一個男人不過是這兩種實體。一個女人不

過是這兩種實體。除了這兩樣以外，沒有「靈魂」或是「我」或是「自己」的概念。他在覺照如起、伏、坐、伸展等等對象時生起這種體悟。

當禪修者證得第一觀智時，多半會有如上的體驗。

【第二觀智】

（把握因緣智Paccaya pariggaha-nana）

（對生活必需品的欲求本質所生的知見）

一旦奢摩它（定境）增強之後，禪修者會立刻察覺到身體上任何想要活動的念頭。在毘鉢舍那的初期他無法在欲望一浮現時去覺照它。縱使他默念：「想要……」，他其實總是在欲望消失後，還

有那個身體部位因欲望而挪動後才如是默念。不過，等到定力大增後，只要他動了想要彎曲手臂的念頭的話，他便會了了分明地覺察。所以他能夠在想要彎曲的念頭浮現的同時默念：「想要彎曲」。至於其他的動作也是如此，想動的念頭和覺照它的心念是同步產生的。覺知動作總是比覺知想動的念頭要晚了一步。

在毘鉢舍那的起步階段，因為一般來說他總是後知後覺地默念：

「想要……想要……」，他以為身體反應得比意念快。當定力增長時，他會感到他的洞悉力甚至比欲望還要快一步，就好比一隻坐在溪旁的鸛，在魚兒跳出水面的那一剎那把它抓住一般，覺照力在欲望一出現時便把它逮個正著。到了這個階段時，他便開始清楚地觀察到心念反應得比身體快。既然他對每一個欲念以及每一個和欲念

141

相應的動作均瞭若指掌，他體悟到欲望是因，而身體相應的動作是果。

當他在全神貫注時，他清楚地觀照到他的覺察力從升起跳到端坐，從端坐跳到垂下，從垂下跳到觸碰，從觸碰跳到升起等等。而當他忽然看見牆上的一幅畫時，他的覺察力就往圖上奔去。當他以默念「看見、看見」來口頭上表達他的覺察力時，他聽到了狗吠聲。然後他的覺察力離開了圖畫而飛向聲音。當他在默念「聽見、聽見」時，他突然觀照到一個想要搔大腿止癢的念頭。然後在他默念完「想要……想要……」之後，他觀照到他的手的每一個動作，伸展著要去抓癢。他默念著：「伸出去、伸出去」。在那一剎那，他的腦海浮現了他最愛吃的食物。他便默念：「出現、出現」。就在此刻

142

他察覺到他的舌頭上流著唾液。當他在默念「流著、流著」時，食物的意象又出現了。他默念：「又出現了、又出現了」。而過了一會兒後，他開始不耐煩，因為他最喜歡的食物意念並不肯離去。所以他不是默念「好煩、好煩」就是「不肯消失、不肯消失」。

從以上的經驗他體悟到——

1. 覺照力是因有對象而產生的。
2. 或者是對象為因，而覺照力為果。
3. 或者是沒有對象就不會有覺照力
4. 或者是沒有因就沒有果。

透過他如斯清明的領悟力，他自然悟到業力，也就是一個人所抉擇的，或所說的，或所做的，才是綿延不斷的三世輪迴的主因，

143

以及每一個轉世所伴隨的善報與惡報的主因。

禪修者不應該在這個體悟上打轉。一、兩次之後，他應該默念「又出現了、又出現了」來觀照它的重複出現，直到它消失為止。然後禪修者必須專注在其中一個對象上。

當禪修者證得第二觀智時，多半會有如上的體驗。

【第三觀智】

（遍知智 Sammasana-nana）

（觀一切存在的實相為無常、苦、空、無我）

當奢摩它增長時，有很多禪修者會體驗到相當多的不適之感，好比痕癢、灼燒感、疼痛、沉重感、又如被繩子捆綁的動彈不得、

144

或是被塞進一個異常窄的洞般的奇怪的感覺。奇怪的是，當他們停止修習毘鉢舍那內觀時，種種不快之感也不知所蹤。而當他們繼續修習毘鉢舍那內觀時，種種不快之感又出現了。禪修者大可不用去煩惱。當他們到達這個階段的毘鉢舍那內觀時，一般來說這些不適之感都會出現。如果他們將注意力集中在其上而默念「好癢、好癢」或是「好痛、好痛」又或是其他適當的字眼作為覺察力對這些不適之感的認可，這些不適之感會逐漸消失。

除了以上不適之感以外，禪修者尚可能會以為他彷彿看到異象，譬如佛陀和弟子在天空飄動，他所敬愛及尊崇的人物，森林，山嶽，花園，如畫的雲彩，四大分解的屍體，人類的骨骼，經四大分解的有情與無情眾生，地獄的罪苦眾生，天人等等。他彷彿看見自己流

血不止或是被斬成塊，或是經過四大分解。他也可能會以為好像看到了自己的骨頭、肌肉、肌腱、腸子等等。這些只是他憑空想像的事物。到達毘鉢舍那的這個階段，他的定功已經高到他一打妄想，如上的種種幻想就會突然出現的地步。

每當它們出現時，禪修者會觀照到它們並默念：「看到了、看到了」。可是假使禪修者被這些異象牽引，又或是他在看到異象後被恐懼所掌控的話，它們就不會這麼快消失了。否則的話，它們應該會在默念「看到了、看到了」一、兩次之後消失的。

在這個階段，禪修者應該要小心翼翼地面對妄念，別讓它妨礙他的定力。

有些禪修者並沒有類似的經驗，反倒是在長時間專注於他們平常

的對象如升起、端坐、垂下、觸碰等之後覺得沉悶。這時他們必須覺照這個現象而默念「無聊、無聊」直到沉悶感消失為止。

當禪修者證得這個階段的毘鉢舍那時，他的定力已經進步不少。所以當他在觀照一個對象時，他了了分明地覺知它的來龍去脈。在過去，一旦新的對象一來，他便放下舊的對象。他對於舊的對象是怎麼消失的並不清楚。不過現在可不同了。他只有在清楚覺照到舊的對象是如何消失的，才會放下舊的而轉向新的對象。

1. 當他的專注力特別好的時候，尤其是他清清楚楚地洞悉到對象的頓時生起和滅去時，他會自發地證悟到所有的事物生滅不已，還有它們並非永久不變的。

2. 除了這點以外，他也會悟到無常絕不可能成為快樂的泉源；

它只會帶來痛苦。他逐漸瞭解到眾生之所以會執著生命是因為他們對生命的苦空無常的本質不瞭解。

3. 他也會同時領悟到因為無常符合自然的規則，所以沒有人能將無常轉為永恆。

第一、第二、第三個證悟分別表明了心與物的無常、苦、空的本質。

禪修者從已知躍入未知，並且洞悉到這三種特質存在於一切精神與物質，無一例外。

當禪修者獲得如斯證悟時，他必須不讓它冒出多過一、兩次。然後他應該把注意力放回升起、端坐、垂下、觸碰上。

當禪修者證得第三觀智時，多半會有如上的體驗。

【第四觀智】

（生滅隨觀智Udayabbaya-nana）

（觀照起伏所生起的智見）

當他專注在上述的事物時，覺照力也會變得更為敏銳。在他達到這個階段之前，當他在吸氣時，他只會注意到下腹的升起。現在因為他的覺照力大增的緣故，他更加清楚升起的各種階段。以前當他吸氣時，他只會留意到腹部下降這個單一動作。現在他就能體會到下降時更細微的層次了。對於其他的肢體動作來說也是一樣，例如彎曲、伸展、端坐、站立、躺下等，他都能夠洞悉動作的更多層次。

他也能夠保持快速而相續不斷的洞悉力掃遍全身，清楚覺知他

149

以前從來沒有留意過的各種痕癢之感。有一些禪修者也能夠快速而相續不斷地覺照到細微痕癢及疼痛遍佈全身。

在這個階段時，定境到達了一個相當細微的狀態。每當哪裏生起了一個對象，洞悉力彷彿長了腳似地儘往它撲上去。有時甚至會造成這個對象直接衝向洞悉力的錯覺。禪修者的洞悉力並不模糊。他可以把手不同的對象鮮明地區分開來。正因為有強大的定境，儘管對象是以迅雷不及掩耳的速度來來去去，只要他在對象一生起時緊緊跟隨在後頭，他就能夠念念分明它們的來龍去脈。

正因為定力的增強，禪修者會忽然覺得環繞他的四周都變得光亮無比。不論他朝著什麼方向放眼望去，他都會感到好似看到令人愉悅的光。

150

因為他堅定不移的覺照力的緣故，他可能會獲得無比的禪悅（喜piti）。一位禪修者通常會在定功變得深厚時獲得這種狂喜。這種狂喜會令愉悅的震顫流竄全身上下各處。它也可能會令人流淚。

禪修者可能會有身置旋轉木馬之感。許多宗教均在書上記載聖者所體驗到的如上經驗。事實上它們一點也不神秘，也非怪力亂神。根據佛陀所說的，所有在靈性修持達到一定程度的人都能夠體驗它。在這裏要給禪修者一個警告。他在四周所看到的奇異而愉悅的光，喜悅無比的感受，一切因他的異常堅定的覺照力所激發的奇妙體驗，可能會影響他的心念及誘使他偏離毗鉢舍那。有許多禪修者遇到這種情況時，成了魔障的受害者。有些人正因為抱著這種心態，以致一旦發現他們所熱愛的光、喜悅和奇妙的體驗全部和定境一併消失

151

殆盡時，不禁忿而下淚。

結論是當禪修者看見光，或者是產生欣喜之感，又或是為奇妙的體驗所著迷時，他必須認知到以上種種均為危險的共犯。他絕對不能允許自己去渴望它們。和平常一樣，他必須默念「看到了、看到了」或是「開心極了、開心極了」或是「分神了、分神了」或是其他適當的話語，直到它們的影響力消失為止。剛開始時，禪修者可能會覺得對它們的影響力招架不住，特別是因為他自己非常貪戀它們。不過只要有不屈不撓的精神以及對不良後果的深入瞭解，他將會戰勝它們。

152

【第五觀智】

（壞滅隨觀智Bhanga nana）

（思惟一切有情四大分解而生的智見）

當定力加深以後，禪修者清晰地見到對象的減去，卻沒有清晰地見到它的緣起。當他從這個角度來觀照時，他以為對象消失得比以前快。事實上對象並沒有消失得比以前快，而是因為他的定力更佳之故，他看得更多。它的原因如下：

在過去，當他專注在下腹的升起時，他僅僅是覺照到升起的動作而已。不過現在的話，當他專注在升起的同时，他不光是洞悉到升起這個現象的減去，還有這個洞悉到升起減去的心念的減去。他清清楚楚地觀照到升起的現象及覺照心這兩者的減去，而後者緊隨著前者。還有拿其他對象的狀況來說，例如垂下、端坐、站立、彎曲、伸展、疼痛、痕癢、搔抓等等，他了了分明地觀照到對象本身

153

以及洞悉心兩者的減去。

有的時候在這個階段會出現不靈巧的狀況。舉例來說，一旦動了想彎曲手的念頭時，禪修者會覺知這個欲望。而既然覺照力打斷了心念的刺激，禪修者會發現他自己有好一會兒無法彎曲他的手。他也會在其他的動作上發現類似的經驗。這是個好現象。這表示他的定力在進步。當禪修者進入這個階段時，他應該捨棄他平日慣用的起觀對象。他應該專注在每一個浮現於感官的對象。只有在他變得疲倦，又或是有強大的妄念來干擾他的覺照力時，他才應該回到老方法上。而一旦他堅定不移的覺照力恢復之後，他便應捨棄他平时的對象而專注在每一個浮現於與感官的對象上。

當禪修者證得第五個階段的觀智時，多半會有如上的體驗。

154

〔第六觀智〕

（怖畏現起智 Bhaya-nana）

（由知見所孕育的恐懼或是可怖之感中所產生的智見）

當他能夠經常地觀到對象的減去，以及接踵而至的覺照如是減去的心念的止息時，他會在當下覺悟到過去的心念與物質是無常的，正如處在現在及未來的心物也是無常的。禪修者必須洞悉到這個體悟而默念「覺照、覺照」直到這個覺照心止息為止。

除此之外，在觀照數個對象之間的空檔時，禪修者會覺察到內心深處的某種恐懼感油然而生。這和他平常遇到駭人的動物、幻象或是事物所生的恐懼感並不相同。它是因對心念與物質的無常本性的深刻體悟而孕生的恐懼感。無論它什麼時候生起，他必須觀照它

155

及默念：「恐懼、恐懼」。

當禪修者證得第六觀智時，多半會有如上的體驗。

〔第七觀智〕

（過患隨觀智 Adinaṇa-nana）

（由觀苦而生的智見）

上一個階段，這個階段和下一個階段是等同不二的。它們的差異僅僅是程度上的不同而已。

一旦禪修者到了這個階段時，他會比前一個階段更加清澈洞悉對象與覺照對象的心念這兩者的減去。他對心念與物質的厭離心也正因此增長了。有的時候他會斥責無常的心念與物質為不好的、一

156

無是處的、以及有害的；他也可能會把造成痛苦之因，如老、病、死、憂惱、愛別離的劇苦，歸咎於輪迴轉世上；他也可能責怪妄想把真如本性覆蓋起來；他也可能會責難一切緊緊抓著無常的生命而不放的舉動。每當他怨天尤人時，他會觀照它而默念：「責怪、責怪」。

在這個階段，他會感到他的軀體彷彿歷經了迅速的四大分解，有的習禪者會感到他們的身體正在快速的分解及腐化。

禪修者在證得第七觀智時多半會有如上的體驗。

【第八觀智】

（厭離隨觀智Nibbida-nana）

（由觀厭離心所生的智見）

毗鉢舍那（內觀）要求每一位禪修者清楚覺照到對象如何在感官中生起。對象不過是物質與心念罷了。所以當禪修者達到了毗鉢舍那的這個階段時，他對毗鉢舍那的熱衷會因為他對心物的厭離而大大減退。他想要藉由放棄毗鉢舍那來驅逐他所厭惡的對心物的覺照心。可是他發覺他無法放棄。因為他的定力強大，毗婆舍那禪觀彷彿會自動生起。他不費吹灰之力便了了分明地覺照到每一個顯現在他的感官的對象。在這一個階段，他就好比是故事裏的主人翁，得穿過一道佈滿塵沙及泥濘的小徑。他厭惡把腳伸出去踏在這種路上。不過，既然他在路途的另一端有非常重要的事情要辦，他不得不按著不快的心而前進。所以縱使他厭惡去覺照心與物，他還是得修持毗鉢舍那（內觀），因為唯有透過毗鉢舍那禪修才能引導他走

上心物的全然寂滅之路。

在修持毗鉢舍那禪觀之前，又或是在修持的初期時，每當禪修者一念及富足和神力強大的人、天人或是梵天的時候，他會覺得深受他們的吸引。可是，當他達到了毗鉢舍那的這個次第時，一想到他們只會令他的內心充滿了厭惡之感，只因他只看得到實相——也就是迅速的分解，而看不到如色、光、神力、美色等等的幻相。

當禪修者證得第八階段的觀智時，多半會有如上的體驗。

【第九觀智】

（欲解脫智Munci tukamyata-nana）

（由渴望出離所生的智見）

當禪修者到達這一個次第時，因為他對心物的強烈厭惡感之故，他清清楚楚地感到彷彿有一股巨大的衝動驅使他遠離對心物的覺照心。他開始覺得如果沒有了對象，沒有了感官，沒有了心念就好了，因為它們都是造成痛苦的罪魁禍首；他也覺得如果他能夠避開種種受苦之因的話，事情就好辦了；他更覺得如果他能夠到一個苦因完全不生的地方，日子就更好過了。

當他證得第九觀智時，多半會有如上的體驗。

【第十觀智】

（審查隨觀智Patissankha-nana）

（由反觀自性所生的智見）

有一些禪修者會覺得索性終止修習毗鉢舍那禪修說不定會更好，因為他們只覺照到最令人喪氣及不悅的事物。如果禪修者懷有上述的想法的話，他應該默念：「考慮、考慮」直至念頭寂靜為止。不過有一些禪修者會發覺很難去舍掉這種念頭。所以他們索性逃離了禪修中心。不過他們意料不到的是，他們會發現他們很難捨離毗鉢舍那禪修。即使是在自己的家裏，他們都念念分明地洞悉到感官所攝受的每一個對象。

當一位禪修者達到了這個次第時，一位經驗豐富的導師必然一清二楚。有經驗的導師明瞭到禪修者會因為厭離心與物而減退他對毗鉢舍那的熱誠。所以導師在和禪修者的日常接觸中，總會一再地強調觀照無常、只有「苦」沒有「苦空」及無我的重要，因為唯有

（對萬法緣起的平等心的智見）

這是毗鉢舍那禪修中最重要的次第。它離解脫及證聖果只有兩個次第而已。剩下的兩個次第其實並非難關。禪修者一旦到達這個次第的巔峰時，其餘兩個次第會自動引導他直接證果。不過，當一位禪修者在接近這個次第的巔峰時，有可能會因走錯路而滿跚而行。在討論這個階段的證悟之前，先提一下有哪些錯誤的步驟會使禪修者在接近頂峰時走的不穩當，以利益大家。

當禪修者由上一個次第的證悟邁入這一個次第的證悟時，他的「奢摩它」或是內心的靜定，以及對事物的洞悉力會得以開展。如果說天下沒有任何事物——縱使有多不起眼——只要和他的感官相觸，均逃不過他的覺察力的法眼的，這個說法一點兒也不誇張。從這一

透過覺照它們，他才能獲得解脫及證得聖果。根據以上建議，禪修者會加倍努力精進修持。

不過，有的禪修者倒是不需要導師的提點，便能靠自己來得到相同的體悟。

在這個階段的禪修，有些禪修者可能會遭受到難以言喻的痛楚。他們不用太煩惱。集中心念在其上然後默念：「痛啊、痛啊」直到痛楚消失為止。

當禪修者證得了第十觀智時，泰半會有如上的體驗。

【第十一觀智】

（行舍智[Sankharupekkha-nana]）

個有力的著力點，禪修者將會穩穩當當地邁向頂峰。

如果我們打個比方，把這個證悟的頂峰當作是由山腳下往上斜的九十度，那麼禪修者在攀爬至八十五度左右的地方時，會有一種非常奇異而愉悅的覺受。在這個時候他的覺照力突飛猛進。他會因而以為有什麼不尋常的現象會發生。他也因而期望證得聖果。他一想到他即將證果時便雀躍不已。為了要在最短的時間內證果，他卯足了全力修習禪定。

念頭、期待心、欣喜、額外的努力以及種種類似的舉動均是覺照力的大敵。正因上述種種因素，覺照力大大削弱，禪修者也因而從八十五度一再地往下滑落。在這群修行往下滑落的禪修者之中，有許多人均對這篇論述所提到的體驗有卓越的知見。在毗鉢舍那的

這個階段裏，金剛不壞的覺照力是不可或缺的。禪修者無論在什麼境況中，千萬不能容許念頭、期待心、欣喜之情等現象來干擾自己。禪修者千萬不要努力過度，也不要懈怠。他必須像平日般地行持。

當禪修者到達這個階段時，他的覺照力變得更清晰了。他感到即使是再不起眼的事物他都可以輕而易舉地洞悉它們。有時候事物會飛快地接踵而至。縱然每一個對象從頭到腳接二連三地和感官接觸，他的覺照力都能在緊急狀況時應裕自如。

緊接他的覺照力的是對心物的無常、苦，或是無我的真實本性的證悟。

即使是在禪修者證悟的初期，他所證得的「奢摩它」或是內心的靜定也是相當不凡的。這也是為什麼他能夠輕易地洞悉任何微小

不起眼的事物了。在這個階段，當「奢摩它」已經相當高深卻仍未臻完美時，如果他能一改平時專注的對象，轉而專注在任何和他任何感官相觸的對象上的話，他的收穫會更加大。一旦他的奢摩它到了屹立不搖的地步時，他便無法如此觀照了。在這個階段，心念傾向於緊守著一個特定的目標久久不放。所以，當心念能輕快地遊走時，禪修者應該把握機會專注在每一個和感官相觸的對象上。這對於激勵他迅速往聖果邁進有莫大的裨益。

當他的奢摩它（定力）增強時，他有時會感到彷彿被拋上天。有時他會感到他的全身彷彿被柔軟的棉絨輕觸。有時只有極少數的對象出現，而他也沉靜地一一觀照它們的出現。有時候所有的對象和他的身體一併從他的覺照力中消失。而禪修者儘是洞悉他的心念

的變化而已——念頭一個緊接一個地生起和減去。

當禪修者達到這個境界時，他已經離證果不遠矣。所以，他應當勤精進。當他的覺照力突飛猛進時，他必須提高警覺，因為緊緊遵循覺照的大道是相當要緊的。這是他即將證果的徵兆。所以，他絕對不能容許如期待心、歡喜、擔憂等等令他分心的事物來毀壞他的奢摩它。事實上這些才是奢摩它的大敵。

當禪修者證得第十一觀智時，他多半會有上述的體驗。

【第十二觀智】

（隨順智Anuloma-nana）

（順從世俗的知見，和順應實相的知見是等同不二的）

一旦上一個證悟到達了巔峰之處時，這第十二個階段的證悟會轉化心念，讓它得以契入涅槃的境界。專注在這個次第的心念被稱為隨順（Anuloma）。它是毗鉢舍那最後一個觀智。

【第十三觀智】

（種姓智Gotrabhu-nana）

（進入聖者的傳承的成熟知見）

這個觀智又被稱為種姓（Gotrabhu）。這個觀智和之前稱為隨順（Anuloma）的觀智一樣，保持了了分明的專注力。而名為種姓（Gotrabhu）的觀智脫離了心念曾經繫念不休的六境，轉而依止一個全然不同的境界，非心也非物；在六道輪迴（無盡的轉世）中來

說，這還是頭一遭。佛教稱之為涅槃，意思是指痛苦的終結以及輪迴轉世的終止。

名為隨順 (Anuloma) 或是種姓 (Gotrabhu) 的觀智是異常的短暫，因為它們是分別由一個專注的念頭所形成的。

這種觀智並不是毗鉢舍那內觀的觀智。當禪修者獲得毗鉢舍那內觀的觀智時，他的心念依止於心與物。種姓 (Gotrabhu) 則以涅槃為依歸。這就是毗鉢舍那的觀智和其他如種姓 (Gotrabhu)、八正道 (Magga)、四果 (Phala) 的觀智的不同之處。

第十四及第十五觀智
(道智與果智 Magga and Phala nana)

(對於通往涅槃的正確之道以及修成正果的智見)

緊隨著種姓 (Gotrabhu) 的心念被稱為八正道 (Magga)。它也是依止於涅槃。

第一道將兩種習氣 (Asumayas)，也就是傾向，分別是 Dittanussaya——產生臆測的傾向 (邪見) 的種子，以及 Vicikicchānussaya——產生躊躇不決的傾向的種子 (對佛、法、僧三寶之疑)，連根拔起。

第二道減弱了其餘五種習氣。
第三道剷除了其餘五種習氣中的兩種，分別是 Kamaraganu-saya——產生執取五欲的種子：色、聲、香、味、觸，以及 Patighānānussaya——產生嗔恚的種子。

第四道，也是最後一道，剷除了其餘三個習氣，分別為 Mānānusaya, Bhavarāganussaya 以及 Avijjānussaya。第一個是指孕生傲慢心的種子。第二個是指貪戀勝境的種子。第三個是指孕生對真相的無明的種子。

果是指道的結果。有些禪修者在聚集了相當的波羅蜜 (在過去世所証得的圓滿) 時緊接著道而證得二果。有些禪修者在穩固地積聚波羅蜜時緊接著道而證得三果。
證果的心念也依止於涅槃。

第十六觀智
(省察智 Paccavekkhana nana)

(在定境中所獲得回憶中的心念意象或者是證得實相的內在體驗)

其實還有一個觀智。它名為觀察 (Paccavekkhana)。這個觀智喚醒了一個人對道、果及涅槃的體驗。

這個觀智其實也持續不久。正因為這種觀智，禪修者才能夠向導師陳述他們的體驗如下：—

1. 「境和覺照力彷彿被截斷似的，頓時同時消失。」
2. 「正如樹上的樹枝被折斷一樣，境與覺性也頓時被截斷。」
3. 「正如有一個沉重的擔子由頭上卸下一般，我們感到境與覺性突然脫落了。」
4. 「正如手上的東西突然墜落一般，我們忽然從境與覺照

突然落下。」

5. 「我們忽然從境與覺照心中解脫，就如同我們從障礙中解脫一般。」

6. 「境與心好比微弱的火焰熄滅一般，也在剎那間止息了。」

7. 「我們正如被人從黑暗推向光明一般，忽然被人推離境與心。」

8. 「我們彷彿從垃圾堆中跳往清淨地似的，從境與心中跳脫出來。」

9. 「境與心如同大石沉入水中般往下沉。」

10. 「境與心就如同一個人正在跑步，卻因突然被人從前面一推而停下來一般地停頓了。」

境與心徹底消融的時間其實並不長。它和以下三種相續的心念——一種「道」的心念和兩種「果」的心念——是一樣長的。話又說回來，

173

附錄

禪修的現代觀

莉莉·德·席瓦教授著

如華特·B·坎農（哈佛大學心理學家）等研究者所作的實驗顯示，生理和強烈的情緒之間毫無疑問地存在一種明確的相互關係。「當感覺神經受到強力的刺激時，腎上腺會受到反射性的激發，進而將更多的腎上腺素注入血管。」這造成了身體變化的明顯表徵，如瞳孔擴張，出汗，呼吸急促等等。其他方面像是心跳，血壓，總血液量，皮膚電反應等等，也出現生理變化。不過這些對我們來說並不是很有幫助，因為它們和巴利文佛經中的資料並沒有什麼關聯。邏輯的推論是，如果強烈的負面情緒能造成某些不利於健康的生

175

因為它是現象的顯現，所以它帶給禪修者的衝擊力是相當劇烈的。所以有些人在回憶他們的體驗之後會驚呼：「這個體驗真的太不可思議了！」。有些人會猜測這應該表示是「道」與「果」的階段。

對佛教稍有瞭解的一些人則明瞭到境與心的消融等同涅槃。他們也同時意識到他們對境與心的全然止息了了分明，因為他們已證得「道」與「果」，也就是心靈開展的最高境界。

174

理變化的話，那麼培養正面情緒也理應會引致和前者大不相同的生理變化。

和強烈的情緒如憤怒所引發的瞳孔擴張以及猙獰的面孔恰成對比的是，我們發現在巴利經文中所提到的出家僧眾的慈眉善目。據說出家人用友善的眼神注視彼此，並且如水乳交融般地相處。這一特點如此明顯以致引起有識之士的關注，因為根據記載，拘娑羅國的波斯匿王用出家僧人令人愉悅的眼神作為鑒別他們具有清淨心和圓滿智慧的標誌之一。

僧眾的面容或神色也被認為是一個反映出他們所證得的心靈境界的殊勝特徵。清淨光亮的面容或者是安祥自若的神色往往會引來許多旁觀者的注目，而且將非佛教徒引進佛門。比如舍利弗大為讚

176

許多旁觀者的注目，而且將非佛教徒引進佛門。比如舍利弗大為讚歎名為阿濕婆 (Asaji) 的僧人的光明面容和安祥的儀態，並由此進入佛門。阿育王也是因為被名為尼拘律 (Nigrodha) 的學僧的外表攝受之故而轉信佛教。最重要的佐證莫過於佛陀那無瑕、清淨、光明的面容，為三十二相的其中一相，而這些相被視為殊勝的靈性圓滿的表徵。

【生理特徵】

說到出汗為情緒亢奮的生理反應時，佛陀的一生中有一段有趣的小插曲，和我們目前的研究有相關之處。有一次尼捷子 (Saccaka 耆那派宗師) 前來和佛陀辯論。他被公認為令人畏懼的大辯論家。他吹噓說，他有本事在辯論時如一個壯丁抓著一頭山羊的長須，前

後甩動般地向佛陀進攻。他目中無人地誇耀說在辯論中被他挑戰的人沒有不大汗淋漓的。但是當尼捷子和佛陀在五百離車眾 (Licchavis) 面前舉行辯論時，他自己反而受挫得汗流不止。據說佛陀此時敞開胸襟以顯示他一滴汗都沒有流。這一段插曲可作為阿羅漢不會因情緒興奮而流汗的證據。

急促的呼吸則為另一個負面情緒的生理特徵。呼吸律動或是幅度的改變均被視為絕佳的測謊指標。一般的經驗告訴我們，當我們處在寧靜及休息的狀態時，呼吸會常保安祥與平靜。在禪修時呼吸會更趨平靜。巴利文經典主張到了第四禪的境界，也就是高度細緻微密的超意識狀態，呼吸會全然止息。在這個狀態下新陳代謝有可能會停頓或是降到最低的水準。雖然說阿羅漢不是一直安住在這種

禪定之中，我們也可以推測他們的呼吸應該是經常保持著平靜的規律。他們從沒有情緒的干擾或是波動。他們的平靜安祥是如此的深邃，據說到了連他們在說話時都保持內在寧靜的地步，而在潛意識自言自語的這個人性的特質在他們身上完全找不到一絲痕跡。

【禪定生理學】

當代有關禪修生理學的科學研究也明白顯示了與本研究相關的其他方向。血乳酸濃度在禪修時會驟降這點已被證實。在研究對象休息時血乳酸濃度通常會下降，不過在禪修時的下降幅度經證實超出平常的三倍之多。這和焦慮神經症的病人受到壓力時血乳酸濃度的升高成很大的對比。實驗報告也同時指出，在這一類病人身上注入乳酸鹽會誘發焦慮症。不但如此，相當重要的是，患有特發性和

腎性高血壓的患者處在休息狀態時的血乳酸濃度比非高血壓患者來的高，而相比之下，禪修者的低乳酸濃度則和低血壓有關聯性。因此，血乳酸濃度的下降很明顯地帶來有益的心理生理影響。所有這些醫學證據顯示健康與安祥的心念會顯現在經正面轉化的人體化學上。所以我們可以說，證得禪修最高境界及涅槃的聖者一定是身心都健康的。

【腦波的種類】

人體具備某些和心理過程如專注力和情緒有明顯關聯的電性能。其中之一是在禪定時急速升高的皮膚電阻。華力斯和本森 (Wallace and Benson) 報導十五位被測試禪修者的皮膚電阻顯示在二十分鐘內升高至十四萬歐姆。皮膚電阻通常也會在睡眠時升高，不過不至

於這麼高或者是這麼快。相同的測驗也用在測謊技術上，而大部分實驗室的研究均發現皮膚電阻的反應為最好的測謊工具。這個證據毫無疑問地顯示不自主的生理變化會伴隨正面及負面的情緒狀態。再者，據說腦部不斷發射小振幅電波，以赫茲(Hz)（週期每秒）為計量單位。這些不同頻率和形狀的波均被冠以希臘字母如δ波（小於1赫茲），θ波（1至7赫茲），α波（8至13赫茲），以及β波（大於13赫茲）。研究對象的腦電波記錄顯示α波在禪定中有明顯增強的趨勢。

181

【腦波的分析】

華力斯和本森報告他們在磁帶上記錄了腦部七個主要區域的腦波，並用電腦分析它們的模式。據他們說，一般在禪修時緩慢的α

波（每秒八至九週期）的密度會在腦的中、前部增加。對於有幾例，這個變化還伴隨著有在腦前部（額葉部）顯著的θ波。另一方面，情緒的干擾如憤怒總是會產生α波阻滯的現象，而睡眠剛好相反，它的特徵為緩慢的高振幅活動。光和聲音的刺激也會阻礙α波的律動。在恐懼的時候它會減低或是受到壓抑。病患處在憂慮的狀態時α波會消失殆盡。憑著以上的調查結果，我們可以推斷內心的和諧很大程度上是身體健康的關鍵。以此聯繫涅槃的體驗時，我們可以推論一位阿羅漢已中止了所有由心理壓力引起的疾病。他的身體只會受到肉體的病痛以及外在因素造成的傷害。

182

【巴利文原典佛經中的個案研究】

在巴利文原典佛經中有阿羅漢患病及感到劇烈痛楚的記載。不

過同時值得留意的是，據稱他們通過思維佛法而得到痊癒。憑著迄今所提供的證據，我們自然會把他們的病因歸咎於生理因素。還有一例為一位尚未證得阿羅漢的僧侶死於蛇咬。佛陀說，如果這位僧人在生前有力修慈觀的話，他就不會慘遭不幸了。或許也可以說，假使他的慈心得到徹底的開展，蛇也不會去咬他。不過，話又說回來，有一則出自注疏的小故事提到一位尚未證得阿羅漢的僧侶在聞法時遭毒蛇咬噬。蛇毒開始在他的體內擴散並且令痛楚轉劇。僧人則觀照他自受具足戒以來所獲的清淨功德。據說，正是這種觀照使他的心中湧起充盈全身的法喜，而這法喜如解藥般令他痊癒。

183

用心理生理學的術語來說，禪定為「清醒的代謝減退狀態」，而它的特徵如下：「耗氧量、二氧化碳的排除量、呼吸速率及呼吸

量的減低；動脈血液酸度的微增，血乳酸濃度的顯著下降，心跳減慢，皮膚電阻大幅增強，腦電圖形顯示的緩慢α波的趨強，參雜非經常性的θ波活動。」我們可想而知，阿羅漢的新陳代謝在清醒時大抵是維持在健康水準的最低標準，因為他的身體不會受到激動情緒所帶來的不當耗損。我們尚且不論更高層次的覺知境界，經過淨化昇華的情緒，或是神聖的道德操守（brahmavihara 四無量心）如慈、悲、喜、捨，必定會反映在人體化學上，促進健康的體質和充滿了和平、滿足，以及證悟法喜（sambodhi sukha 正覺樂）的平靜、如如不動及安祥的性情。

184

【靈性的開展】

我們可以想到佛陀曾經說過的一句話。他說，縱使只有小如塵

埃的部分抗拒人身心品質的轉變，那麼過更高層次的修行生活（brahmachariya 梵行）也是毫無意義的。意思是說世界上沒有永恆不變的存在，而梵行會成功地帶來一個人精神上與生理上的轉化。現代科學在禪定生理學方面的研究證實，精神文化會引致身體產生基本的生物化學及生物電學變化。所以我們可以推論精神文化的極致會帶來心理生理的全然轉化。

從生物回饋技術的研究來看，我們可以臆測神經系統會在高度開發的心靈潛力的同時得到根本的轉化。大家都知道自主神經系統分為交感神經系統和副交感神經系統兩部分。約翰·史托華（Johann Stoyva）在一篇有關生物回饋技術的文章中指出，在深度鬆弛狀態中自主神經系統很有可能偏向副交感神經系統支配的狀態。副交

感神經系統的功能和較細微的情感——驚歎、信仰與美的體驗、沉思——有極密切的關聯，而這些情感均具備了寬廣的覺照力。另一方面，交感神經系統支配與覺照力受限的情緒，如憤怒和恐懼，也有關。憑著這個證據，我們可以推論副交感神經的功能會隨著靈性的提升而得到更有效的發揮。

鮮為人知的是松果腺的功能。據說笛卡爾視它為人類靈魂的住所。它被形容為人類天生的生理時鐘，因為調節睡眠和清醒的週期都要靠它。松果腺分泌一種稱為褪黑激素的荷爾蒙，影響行為、睡眠、腦部活動以及青春期、排卵以及性成熟等性活動。

當褪黑激素刺激腦部活動時，性行為則受到抑制。再者，光暗度，嗅覺，寒冷，壓力以及其他中性刺激條件都被認為對松果腺的

功能有影響。接觸光線會減少褪黑激素的分泌和抑制松果腺的重量。反之，光線會促進性成熟和性活動。

當我們拿松果腺的功能和佛教教義比較時，松果腺的功能就像是和感官控制心理學所對應的生理表徵。佛教主張無節制的感官刺激會干擾精神活動。如果感官的大門守護的好，也就是說視覺，聽覺，嗅覺，味覺，觸覺的輸入受到控制的話，相對應的心情愉悅以及專注的精神活動也化為可能。心一境性（cittassa ekaggata）或者是能夠將心念專注在一點上的能力大多取決於對感官的控制。叢生理學的角度來看，它看起來是指這種感官的控制有助松果腺分泌褪黑激素來刺激腦部活動以及抑制性活動。所以由松果腺的觀點來看，腦部活動和性活動可以說是互為對立的。佛教同樣也強調性

欲會妨礙清明的思路，扭曲洞察力，蒙蔽問題，障覆智慧以及破壞內心的平和。

【覺悟之道】

由八正道構成的心靈開展的完整歷程是一個有效率，有次第的修行計畫，為了達到一個人心理上的逐步轉化，以證得涅槃為終極目標而度身訂造的。修持戒律（尸羅）為圓滿的行為舉止的基礎，透過它才能逐漸建立健全的人體化學。與和諧的生理和發聲活動有關聯的神經中樞會得到強化，而和暴力相關聯的中樞神經系統則會相對減弱。開展八正道的第二個階段包含了禪修。在這個階段裏會出現穩定而迅速的生理心理的發展。我們推測和負面情緒如盛怒和恐懼相伴隨的腎上腺素的分泌會因而下降到一個健康、容易控制的

水準。或許它以小劑量進入血液中以維持不懈的熱誠來幫助我們無畏無懼、不屈不撓地堅持艱苦的禪修。或許可以說，當內分泌腺互相刺激或是抑制時，腺體分泌的平衡組合會影響到禪修者的認知與情感行為。當我們重複修習慈、悲、喜、捨等莊嚴的行為方式的時侯，它們必定會在我們的神經系統留下根深蒂固的銘記，可能會加強副交感神經支配。透過修習毘鉢舍那或是內觀，松果腺有可能徹底激發身體的潛能來揭露禪修者心中蘊藏的一切靈性智慧，而當這個過程圓滿結束時他也同時證得涅槃。

189

以上的闡釋在佛教教義裏識與名色的相對關係中得到進一步的支援。經典中有一個兩束蘆葦紮在一起相互扶持的比喻闡明了這個關係。只要其中一束的位置變動，必然會引致另一束位置的改變。

所以心理的開展顯然藉由神經系統及內分泌腺的活動來影響生理機能。健康的生理變化促進了健康的心理活動。所以心理生理相互的互動過程視乎身口意的善惡，會給人帶來相應的快樂與痛苦。正因任何活動都離不開心念的參與，所以是心念決定了人體化學和神經功能的品質。

一旦心念最後契入一個超越染汙的絕對清淨的境界時，人體化學和神經功能也會經歷徹底而不退轉的改變。我們可以臆測，當松果腺和它的副交感神經的效能發揮到極致時，迄今腦部不活躍的區域會在注意力得到相應引導之後表露它們不為人知的秘密。記憶也因此變得非常有效率，甚至到了重朔無數前世知見的地步。相似地，天眼或透視力變得清澈透明，可以揭示出人生經歷的前世業因。當

190

一個人獲得直截的洞悉力，以及對性格的身心過程的第一手的知見時，他便會證得無上的覺悟。

（本文章摘自原文「涅槃的體驗」，登載於「斯里蘭卡佛學研究期刊」——第一卷 1987. 斯里蘭卡巴利和佛教大學出版，214 Baddhaloka Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka.）

191

192