

尋回失落的寧靜

—— 佛教禪修入門

阿姜阿馬羅比丘 (Ajahn Amaro) 著

淨厚法師 譯

目錄

前言	5
如何使用本書	8
序 中文譯者	10
第一章 身體的姿勢和心的焦點	13
第二章 動與靜	45
第三章 覺知與思考	75
第四章 佈施和接納的心	95
第五章 智慧與慈悲	125
第六章 障礙和陷阱	155
經行的方法	182
作者感謝文	184
譯者感謝文	186
作者簡介	188
譯者簡介	189

前言

此書是依 2002 年在美國加州門多西諾縣（Mendocino County）六周禪修課程講稿編集而成，此書所涵蓋的禪修觀念、技巧和方法適合初學者使用。

雖然此書介紹的禪修觀念與技巧屬於佛教傳統，但這些方法並不只適用於佛教徒，筆者希望任何信仰體系的跟隨者，無論是人本主義、基督徒、共產主義、佛教徒都能練習此書的禪修方法和原則，並運用在生活上。如果能確實練習此書的內容，相信讀者們將更深地瞭解自己與他人，使自己的內心變得更加祥和，而生活在和諧喜悅的世界中。

本書並不試圖說服讀者信仰佛教，或認定佛法是最正確的教法，甚或期待信仰基督教、猶太教、伊斯蘭教或其他信仰的讀者們動搖對原本的宗教信仰。換句話說，此書並不試圖說服讀者們成為佛教徒。相反的，此書介紹的是一套無論何種信仰，任何人皆可使用的簡易禪修方法和原則，運用此書的觀念與方法可使生活變得更加美好。因此我誠心地希望無論是何種信仰背景的讀者，都會覺得此書的內容簡單易解，而能運用在日常生活中。

什麼是禪修？

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

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

生、學習如何與他人、與環境和諧共處。這些動機比起那些想要獲得神通等等的動機更為平淡，更踏實、更實用的態度。總而言之，本課程的主要目的，也是「禪修」的意義，是讓讀者親身體驗內心的和平及智能的真義。

總結而言，本書不是在教授獲得特殊神通的能力，也不保證經過這六堂課的訓練，讀者就能變得更漂亮、更容光煥發，更有魅力，或是解決負債的問題無債一身輕。相反的，我的意圖是讓運用此書中禪修方法的人能更瞭解自己的生活，使生活多一點寧靜，與家人和同事相處得更融洽。無論內在及外在因素如何地變化，都能清醒的覺知，瞭解生命的意義。通過禪修觀念的理解與方法的練習使生活與內心更加協調一致，這才是禪修的真正目的。

如何使用本書

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

擇取幫助的教法

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

神，如果你發現這些課程對你有幫助，請把課程的觀念運用在你的生活上，並經常練習書中所列的禪修引導。如果你發現本書的內容對你沒有幫助，那就請把它放在一旁，不必勉強使用。

阿姜 阿馬羅 (Ajahn Amaro)

阿馬拉瓦諦佛教寺院

(Amaravati¹ Buddhist Monastery) 2011

¹ Amaravati 是巴利文，翻譯成英語是 Deathless。

序 中文譯者

翻譯此書目的目的在感謝譯者在英國生活多年，阿瓦瑪締僧團無私地張開雙臂，成為他鄉異國歸依僧寶的僻護所，尤其是 2012 年的冬安居及次年的結夏安居，兩次與西方南傳佛教修行者共住的經驗，使譯者深刻地體驗到長期專心修行的深度與廣度。其次是此書第五章阿姜阿馬羅以大乘佛教的觀世音及文殊師利菩薩的慈悲智慧的修行與教法，讓譯者感到其寬大心胸與文化涵容性，此為值得讚揚與提倡的態度。

佛教是東方文化的精粹，在亞洲地區發展流傳了兩千多年，孕育了當地的精神文明，這個古老的佛教傳統在傳入資訊發達的西方世界，正在產生何種變化？譯者認為此為這一世紀人類文明最大的轉變動能之一。佛教在西方是個新興宗教，沒有歷史的包袱，也較少似是而非的道聽塗說，西方人的邏輯思考方式與東方人不同，加上宗教、語言、文化、政治、歷史等因素的差異，使得西方人的想法與觀念與東方人回異，生命經驗與故事也截然不同，同樣的禪法透過他們的經驗與故事來表達，在禪法的解讀與說明上，令人煥然一新的感受。這個特質在本書的結構與內容的傳達上清晰可見。因此，譯者希望透過此書以新的語

言重新認識審視讀者可能已經熟悉的禪修方法。

在這個佛教文化傳衍的大事中，漢傳佛教的學人不能置身事外。除了成為這個文化傳衍的推手，還要關注傳衍的發展，吸收發展中的精粹來充實漢語佛教的內涵。讓佛法在西國不同種族文化的環境下，透過東西兩方僧俗四眾的努力，為古老的佛教智慧傳統添加新的能量與元素，使佛教在西方世界呈現全新的面貌，藉以回饋南傳佛教森林傳統的西方眾僧團，也祝願東西兩方的佛教修行者有更多相互學習的機會，持續建立良性正向溝通與交流的管道。

總而言，翻譯此書的主要目的是為了介紹現代西方佛教禪師教導的禪修方法與特色，其次是協助吸納現代西方佛教的風格與長處，為持續漢傳佛教博大精深的內涵克盡一份綿薄的心力。

釋淨厚 2019 年 6 月 11 日
彰化縣永靖鄉妙音如來淨願念佛會

第一章 身體的姿勢和心的焦點



本章的主題是禪修時身體的姿勢和心的焦點，此為禪法修行最重要的基礎，也是禪修的起始點，適用於心靈和身體兩方面。

當我們閱讀、聆聽及思考禪修的議題時，容易產生修行只是單獨地關注在心的種種念頭想法，以為禪修關注的只是心理的活動。在現今的媒體文化中，越來越多的廣告使用閉眼盤腿的形象來作為禪修的圖像。一旦開始嘗試禪修的練習，多數人很快就會意識到要像廣告中的人坐得那麼端正，肢體保持完美平衡的姿勢，向內心觀照，實在是非常不容易的事。一是我們的雙腿被強迫適應不尋常的打坐姿勢。二是當腿子盤好了，身體坐正了，不出幾分鐘就會接收到從膝蓋、背部、臀部或身體部位所發出的疼痛抗議的訊息。因此，禪修活動不只是調整心的練習，也涉及到調適身體的事實，這點很快就被呈現出來。

從傳統的佛教觀點來說，上述的現象不是意外或一種不幸的狀況。禪修者從一開始就應瞭解禪修訓練是涉及身體與心靈兩個層面。因此，正如禪修不單涉及心靈，此章節所指的「姿勢」也不單是身體的姿勢，而包含了禪修的心態。同樣的「焦點」包括身體的焦點，也包含心靈的焦點。從本質上講，練習禪修時就

是專注在姿勢和焦點上，因為禪修的目的在於培養兩個特定平衡的品質：一是精神力或警覺力，二是使身體的能量平衡、放鬆，平靜和安寧的元素。一般最常看見的禪坐姿勢是坐姿佛像的姿勢，佛陀盤腿端身正坐，這是達到能量平衡和身心放鬆的理想方式之一，單單練習這個姿勢就能有助於發展冷靜、智慧和觀照的特質。

警覺與放鬆

剛練習打坐時，就像剛學騎單車一樣，容易不自覺地偏向兩邊，在單車不穩地左右蹣跚地搖動時，從一邊偏到另一邊，我們會直覺地改變車把的方向。在正常運行的狀況下，這些突然產生的警覺或強烈的觀照力，多半是因為外在事件的刺激或內心升起的情緒而引起。因為遇到危險的事件或刺激的事情，身體會變得焦躁不安，心情也會隨著興奮起伏，而處於高度警覺或防衛狀態。所以，身體和心靈過於活躍或興奮時，就無法同時擁有安定或觀照的本質，這是一個極端。

另一個極端是過度放鬆的狀況，放鬆通常被認為只是減少身體的動作，讓心停止對一切外在事物的關

注，用「攤在沙發椅上」的形象，或是慵懶的星期日下午，放著音樂、開著電視，翹起雙腳，不需要集中注意，打著瞌睡，思慮隨意漂流，做為身心放鬆的表像。但這樣的狀態所呈現的心只是半醒的，心的覺知不完全，甚至是在半睡眠的狀態。

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

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

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

剛開始學習禪修或剛接觸佛教的讀者，發現自己對禪修佛法抱持半信半疑的心態，可將這一章視為只是供你參考的文章，可將此文視為只是禪修練習上實際可用的建議。這些課程的精神是讓讀者自己閱讀，使用書中所教導的方法和技巧，把它當成是一種科學上的假設，自己去實驗而找到適用的方法。

在練習身體姿勢時更容易理解到書中的原則，從身體鍛煉的層面上看到它的有效性。如果讀者有練瑜伽的經驗，可能自然有這樣的感受。瑜伽練習者，可能會發現盤腿，閉上眼睛，注意身體，能保持身體的端正，保持背脊挺直，保持端莊的氣質時，可能會感覺到脊柱的底部微微地被拉扯，胸部撐開了一點，眼睛輕輕地閉著。這樣的姿勢充滿活力，保持這樣姿勢不會造成背部僵硬緊張。這種感覺完全不像沿著脊柱的觸電感或像猛然掉進冰水中一樣突兀。伴隨著身體端正的感受—就像使用任何瑜伽姿勢一般—身體放鬆的禪坐姿勢，這些姿勢是個框架，藉由框架的輔助，我們可以幫助身體更柔軟。這個原理與雕塑家澆注濕石膏到模具中，然後石膏硬化的過程相反。禪修從僵硬的姿勢開始，然後漸漸放鬆，之後可能產生非凡的柔軟度，在端正穩健的姿勢中體驗到身體的安定自在。

在警覺和放鬆之中找到兩者的平衡。如果試圖用

理性的頭腦來分析，可能很難瞭解這種平衡，因為這樣的現象似乎是沒有道理可言的。如果單純地用身體來感覺，禪修者可體認到：「噢，對！此時我的意識完全清醒，身體充滿警覺，充滿活力，同時還可以放鬆身心。」這不意味著放鬆的姿勢，使我們身體崩塌下去，脊椎彎曲，鼻子貼到地毯上！這是一種自然維持的姿勢，在這個姿勢的架構中，身心自然達到柔軟與放鬆。

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

禪修的目的

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

無論如何，禪修者要明白禪修並非要創造某種非自然的狀態。禪修的目的是將身體和心靈的自然品質顯露出來，使兩者和諧統一，並將此和諧帶進日常生活中。禪修不是要成為什麼，讓心的本質更和平，或使之覺醒。從佛教的角度來說，心的本質本來就是如此，心是完全和平，完全純淨，完全清醒的。心一直都是覺醒、和平、明智且仁慈的。但這些特質被我們的日常活動與責任，醒來、睡覺、與人互動及日間無數的雜務所閉塞、覆蓋住了。禪修不是試圖創造什麼特別的東西，或進入特殊的狀態。禪修是在揭露那一直都在，始終不變的本然事實。因此，禪修會讓外在的環境與人的活動更加和諧。

本書並不要求讀者相信這個觀點，主要的目的是通過這些課程，用禪修方法向內觀照，通過一遍又一遍的尋找而照見、發現心本具的寧靜和清醒的特質是無時無處不在的。讀者自己觀察體驗，親身體驗禪修的方法能讓人心安定，讓注意力轉向當下。當自己一遍又一遍的親見這個本質，對這個實相的信心會自然升起。體驗自己的心靈，就會發現當念頭不落入思索未來或追憶過去（如：安排購物之旅，幻想著下一個假期或懷念上一個假期等等），當一個人留意當下，放鬆並清楚地觀照，就會發現心中自然存在的安寧、純淨、

覺醒，自己的心充滿光明的心。隨著自己的經驗慢慢的累積，禪修者終於體驗並相信生命的現象之下是純淨、明亮、和平的心的本質。

禪修的心態

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

當我們試圖讓頭腦冷靜下來，將心帶回現在，關注于當下，培養放鬆和集中心神的品質是非常重要的，這樣禪修者就能身心和諧無礙地用功。重點不是在設置或強迫心來服從命令，因為從事心靈工作就像和訓練兒童與動物一樣。如果強迫堅持要小馬服從指揮，那訓練的人很快地就會摔落到地上！和小孩相處也是如此，只要開始以強迫，凌駕和控制的態度，相處的時段，很快地就以眼淚收場，或是在緊張的狀態下結束。在這樣緊張又痛苦的關係中，人人都是輸家，雖然偶會不情願地服從威勢強權，但一轉身一不注意，一有機會，強壓的控制系統就出現裂縫，在這種情況下，孩子和自己都會感到痛苦不堪，被壓迫性的互動的緊張情勢所困住了。

相反地，如果採用互助合作的態度，結果就會有很大的差別。以和兒童相處為例，教導他們如何學習使用洗手間，共同制訂家庭所應遵循的規則，或清理自己所使用的物品；與動物相處時，順著牠們的天性，以慈愛的態度來培訓它。此時開發的是從基本情感、愛、合作而來的持久力和耐力，這些互動方式所呈現的是人類本具的慈悲本質，而非強迫性的蠻力。

佛教主張做事的過程與方法將與結果一致，這是一個標準原則，也就是手段與結果是一致的。如果使

用的手段充滿強迫、暴力或攻擊，結果也會是充滿痛苦和壓迫，成因和結果一定是緊密相連的。所以，禪修調心時，要努力精進，投入全部的精力，訓練持久不懈，並嘗試順應心的能量和傾向，對之抱持友善與配合的態度。心是一個朋友，而不是需要被毆打就範的敵手。

身體的姿勢

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

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

禪修開始

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

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

從最原始基本的層面著手，用禪修專注所養成的關愛心，幫助身體朝向更平衡精緻的品質，透過端正的姿勢，讓警覺和放鬆的品質相結合，兩者相互協調。訓練姿勢的方法應該像訓練小狗出去大小便、教孩子怎麼寫字的態度相似。學著順應孩子的本性，抓著孩子拿著鉛筆的手，在紙張上面，溫柔地教導如何寫字。同樣地，以溫柔、耐心，彈性地調整，慢慢地訓練身體。就像舉例中的孩子，適應他的本性來指導他，我們也以有益於調適身心的方法來鍛煉我們的身心。

禪修技巧

禪修的重點是在訓練將心的注意力集中於當下。真實的生活其實只發生在當下，也就是現在這一刻，這是個很容易被忽略的事實。過去只是記憶，未來是未知，生活實際上只發生於當下。如果經常心不在焉，不斷徘徊在過去的記憶中或是幻想著未來的生活，這樣就會錯過許多生命的時光。

佛教傳統教導許多禪修的技巧，大多的技巧都是將心的注意力拉回當下的訓練，有很多集中心力的物件可以用來實現這個目的，佛教的術語稱之為「禪觀對象」，禪觀對象有很多種，例如：咒語是複誦一個單字或短語；觀想圖像涉及觀想特定顏色的光或形狀；使用身體的感覺作為禪觀對象，在禪期中，使用掃描全身的感覺作為禪觀的焦點，這種禪修方法教導在靜坐時持續掃描全身的觸覺²，用身體的觸覺作為禪觀的焦點。

禪觀對象的作用在於使禪修者專注於當下。簡單的呼吸節奏大概是最常用、最有效，而且是最簡易的

²這裏指的是葛印卡(Goenka)老師從緬甸這一傳承所教的禪法。Sensation 對應的是「觸」。

禪修對象。原因是記住一個詞，必須先使用思維概念創造它，這與將色彩與亮光作為禪修對象相同。但是，只要活著，身體就會呼吸，呼吸不是人為創造的。再則，呼吸不像令人喜愛的雜誌或扣人心弦的間諜小說一樣吸引人的注意力。雜誌和小說雖然吸引人的注意力，但是這種注意力是鬆散的，它被分散在所吸引的圖像、劇情、文字頁面上，這一種專注無助於心的寧靜。

呼吸是個簡單的禪觀對象，它能使心自然地安定下來，它不像個廣告、有趣的故事或動人的音樂般突出或引人注意，所以禪修者必須用心力來觀照自己的呼吸。因為呼吸非常微細，不易抓取，所以禪修者必須提起心力來照顧它。如果電視節目只撥放一個人的呼吸，像安迪·沃荷（Andy Warhol）關於一個人睡覺八小時的電影。這樣的電影可能會吸引一些特定的觀眾，但對大多數的人而言，這樣的電影不是很有吸引力。同樣地，觀照呼吸時，禪修者可能覺得這不是很有趣。但是，藉由單純地觀照平常熟悉又和平的呼吸，能幫助禪修者培養在日常生活中，活在當下的敏銳專注力。

我們的心習慣了恐懼、興奮、刺激、淫蕩、充滿煩躁的心理狀態，禪修是訓練自己的心回到當下專注

于和平的狀態。因為，當事情不是那麼令人興奮或有趣時，人們往往會陷入想像或夢幻的世界中。禪修的練習是從呼吸的專注中，把簡單自然呼吸的感受當成注意力的焦點，當成注意力的錨，然後本然存在的單純和寧靜就會充滿整個心。當心開始安住於呼吸上，注意力比較集中時，禪修者就可以不用那麼地用力，那麼地拘謹。但是剛開始練習呼吸法時，禪修者一定要集中注意力，將心放在呼吸的覺受上。禪修前，必須先把心念鎖定在於呼吸的目標上，對自己說：「在姿勢坐好、身體安定之後，禪修的半小時之內，我要將全部的注意力安放在呼吸上。」

呼吸法的練習

一般有許多呼吸法的練習法，如哈達瑜珈（Hatha Yoga），有瑜伽呼吸法（pranayama），運用特定的方法來改變呼吸。在一些禪修及放鬆方法中，有各種深呼吸的技巧，或緩慢地呼吸，用不同方法調整呼吸。例如透過過度換氣或讓呼吸連續不間斷，吸氣後馬上呼氣，一口氣接著一口氣，中間沒有任何間隔。呼吸法的練習者在呼吸中，可以讀到所呈現的各種象徵性的意義，在一些傳統或經典中，呼吸被解讀為宇宙的

韻律或是普拉納³（prana）的氣場。

在這個佛教傳統的禪修方法中，並不試圖著透過呼吸來觀看宇宙，或尋找呼吸代表象徵意義，甚至是追求呼吸所帶來的各種活化的效果。練習者單純地跟隨著呼吸進出所產生的自然韻律，無論呼吸是短，還是長，深或淺的氣息，無論是一致的或一遍又一遍變化的節奏；禪修者全然地接受自然呼吸的狀態，將呼吸的現象作為禪觀的對象。保持著對自然呼吸的覺知，讓呼吸的節奏和感覺及身體內所有不同的感受，自然地存在。將注意力集中在呼吸過程中的各種感受，將心安住在整體過程中。這個練習將在本章附屬的禪修引導及下一個章節中有更多的說明。

禪修的過程中，禪修者的心可能呈現激動或是安靜；有的人心境可以相當快地平靜下來，有的則是心念互相抵觸，無法平靜下來。這些現象是禪修者無法控制的事，也沒有任何硬性的規則或快速的方法能運用在禪修中而使禪修順利進行。每個人的因緣不相同，所以情況各不相同，心情也不同。一般而言，禪修者經常訓練自己將心安放在呼吸上，就越容易做到安住於呼吸上。努力地付出，不斷地練習觀呼吸的禪

³ Prana: 又譯為風，印度醫學於瑜伽術語。

修的技巧，慢慢地就會熟悉方法，心就能清楚地觀照呼吸的自然流動。練習一段時間之後，注意力就能停留在呼吸上，沒有頻繁的妄念或是經常分心。禪修者即能保持集中注意力，而安住於呼吸上。

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

內觀禪修

隨著時間的推移，禪修者比較能夠將注意力穩定地安放在呼吸上，發現心已經具備安住在當下的能力，而無需專注於呼吸上。呼吸是存在的，但心已經

放棄散亂的習慣，很歡喜地警覺、開放、細心地接受當下這一刻。

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

禪修練習的目的不是成為呼吸專家或呼吸迷戀者，禪修的重點是訓練心念能專注於當下這一刻。禪修的結果是對當下的種種現象保持開放覺知的態度，包含對身體的感受、聲音、想法及可能出現的種種情緒，禪修者練習的態度是讓它們自然的出現，讓它們自然成形，讓發揮它們所要呈現的功能，接著溶化而逐漸消失。這樣的禪修方法稱為「內觀」，依著內觀的練習，漸漸訓練心來覺察並洞悉一切經驗的基本性質（本質、本性）。禪修者會發現在每個時刻中影像、聲音、味道、味覺、觸覺、思維、感覺及情緒的生起、形成、停留並消失。自然地呈現生命中這些不斷流動的面向。這些感覺產生，我們經驗它們，接著它們自然地產生變化。在這些現象當中，有一種無所不包的意識敏感的覺知現前的一切，禪修者不帶習氣反應來對待這一切。這種覺照的意識不陷溺於遷流的經驗中。禪修者清楚地覺知現前的一切，愈來愈深刻全然地瞭解到心是如何地被喜歡、不喜歡、想要、不想要、

愉悅、痛苦、美麗、醜陋、過去和未來的想法、自己和他人所糾結的牽動。禪修者開始察覺自己是如何地將這些概念固化，開始練習從心放下，學習不被上述的心念所纏繞，或以習慣性的方式來認定這些心念，這就稱為「內觀」。

禪修者瞭解到我們持續地、慣性地被環繞我們的世界的表像、內心的感受、我們認識自己或他人是如何的方式等等所愚弄。但是當我們更近地觀察，用禪修來使自己變得非常寧靜，就會清楚明白地發現經驗究竟是什麼，就會開始看見經驗是不停地流動改變的，並清晰地瞭解到任何經驗並不能帶來真正的滿足。開始明白：以嫌惡的感受為例，它只是不停地流動改變的諸多感受中的一種，並不需要因為那不悅的感受而借題發揮。

藉由禪修的練習，心愈來愈安定，不再被生命種種的經歷所衝擊。在日常生活中，許多是內心念頭的習性的反應，通過禪修的練習，我們開始以不同的方式回應。在禪修過程中所學習到的轉而應用到日常生活中，能更好地切合的應對實際生活。有事要做時，就是簡單地做事。沒有事的時候，就不做，不再盲目地慣性反應。具有吸引力的東西出現時，我們就習慣性地抓取；對厭煩的事，就排拒它、試圖甩掉。透過

禪修的練習更能察覺到習慣性的感受，看到什麼是導向自利利他，相反的，哪些是導向弊害的。

禪修的過程中，有意識地放掉專注於呼吸上，試著體現這個洞察力的本質，就像是在船上，把錨拉起，心想沒有水流不強或沒有太多潮汐，但實際上可能有很多沒有預想到影響船隻的力量。起錨之後，可能忽然發現船漂向礁石，解決的方法是再將錨放下來避免觸礁的危險。

這與在禪修中故意將呼吸的焦點放下，嘗試地讓心開放給流轉的經驗時雷同。也許禪修者原本的意圖是觀察流動的思緒，卻被妄想橫掃而陷入一連串的思緒中。在意識到亂流之前，已經被轉走、被感覺迷惑住，攔截了下來。當這個現象發生，單純地將注意力移回呼吸及打坐姿勢上，觀察自己身體的姿勢如何，彎腰駝背了嗎？身體緊繃了嗎？試著將平衡的質地拉回姿勢上，讓觀照的力量自然地將姿勢調整好。藉由再次專注於呼吸幫助覺知力回到當下，漸漸地平靜下來，加倍地專注用心。重建了穩定的坐姿及集中注意力的品質之後，再次放掉對呼吸的單一注意力，將心開放給經驗的流轉。這個的重點是在逐漸地訓練心細膩而單純地在當下敞開心懷，警覺、觀照經驗之流，開放而對經驗的生起、形成及消失沒有特別的偏見。

此時需注意不要過於理想化，執意地認為應該會有特別感覺、思考或存在的方式。最後，檢查是否只是想像自己在做內觀，但忽略了事實上心被雜念妄念佔據，或四處飄蕩，或內心自我對話得起勁而沒有真正的在禪修方法的練習上。我戲稱這種現象為「內觀妄想」，心完全被內心活動的泥沼席捲。

我們的目標是從經歷的事情中學習成長，自己明瞭、判斷，就每次禪修的不同狀況而作出適當的調整。禪修者必須自己尋找體驗到最適合自己的方式，並做出適當的調整，朝向平衡、觀照當下及不執著的開放。禪修的目標是不抓取，也不排拒任何事情，將心調和到此時此地。

使用以下的禪修指引，禪修者會發現禪修許多不同的面向。從某方面來說，禪修是很簡單的事，但是，由於心的複雜程度太高，所以需要非常地用心地投入練習。

最有效的態度

進入禪修時的態度很重要。其實，沒有所謂的好或壞的禪修，但是如果禪修時心的狀態非常和平、安

靜、光明，禪修者就認為這支香坐得很棒。相反的，如果坐得身心扭曲痛苦，困惑、憤怒及不安，就覺得這是個糟糕的禪修經驗。其實，修行的重點在於如何從這些經驗中獲取教訓。無論是痛苦困難或是安詳光明、清明美好的經驗，都能從中學習。

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

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

禪修指引

開始時，刻意地讓自己的身心活動慢下來。找到一個自己感覺舒適的姿勢，一個身體能夠維持半小時平衡穩定的姿勢，在椅子、禪凳或盤腿坐在蒲團上均可。

將注意力由身體開始從外轉向內。在開始調整身體前，先花一點時間察覺身體的感覺。心情如何？沉重？緊張？熱？冷？不痛？不舒服？無論如何，花點時間來辨識身體的感受。重點是熟悉自己的身體、它的感受，知道自己的下手處，有哪些現況是自己要面對處理的。

將注意力拉到脊椎上，讓身體正直而不緊張、僵硬或緊繃。保持身體像一株成長的花卉或在森林成長的高大紅杉樹，自然堅定、強壯、向上成長，感受身體以此種方式像一棵大樹一樣挺直生長，中央有堅定的軀幹，周圍有大大小小的分枝，分枝的末端有精心排列的枝葉。同樣的道理，脊椎是身體的主幹，讓在脊椎周圍身體的各部位放鬆，就像枝幹輕鬆地掛在樹幹上，樹枝、葉子或針葉環繞在堅固的枝幹上。讓全身放鬆自在，沒有緊張感。

身體掃描法

接著，從臉部和頭部的感受開始，有系統地掃過全身，幫助放鬆的感受貫穿整個身體。首先，注意感覺，臉部、額頭、眼睛周圍的感受。是否有任何緊張或繃緊？有意識地讓肌肉放鬆。

感覺嘴巴、下顎周圍的肌肉，有什麼感覺？注意是否有任何的緊張或緊繃的感覺？有意識地讓一切軟化，讓所有的緊繃消融。

開始感覺溫和的輕鬆感流淌過身體，就如溫暖的陽光從樹的頂端流泄下來，向下流向所有的枝幹、樹枝及枝葉的末端。從頭部、臉部下來，向下進入頸部、肩膀，有意識地讓他們一點一點地放下，從緊繃中解脫出來，軟化，鬆弛。當肌肉漸漸地鬆軟後，覺知那是什麼感受。此時的心情如何的受之影響？當身體逐漸地鬆弛，軟化及消融，心的覺受如何？

隨著鬆弛的覺受向下流入雙臂、雙肩，上手臂、手肘。一路向下往手腕、雙手到手指尖。無論有多緊張、緊繃或僵硬，有意地讓一切放鬆、軟化，讓緊張溶解。允許自己感到自在，不持續任何的焦慮。

注意力漸漸地移向身體的主軀幹，覺知胸部的感受，想像心臟部位像是一朵花苞，讓它開放一點。把肩膀向後拉回一點，讓胸部放開一點，像花蕾一樣慢慢地綻放。如一朵綻放的花，讓自己更輕鬆地呼吸。

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

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

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

接下來的兩分鐘，讓注意力貫通全身上下，無所不在。任何時候，只要察覺任何緊張或緊繃再次返回上一個步驟，也許你在放鬆胃部時，眼睛又開始緊張起來，或是你在放鬆膝蓋時，肩膀又緊張起來。將注意力轉回到又開始緊張起來的部位。讓愛的覺知像火炬的溫暖一樣融化緊繃的硬塊。將注意力停在那個區域，讓每個部位放鬆軟化，然後繼續掃描到其他區域，認識自己的身體，引導它朝向放鬆自在。

藉由專注於呼吸來聚焦

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

將注意力拉回呼吸上

呼吸是一個微細又平淡無奇的存在，所以觀呼吸

⁴又譯為「壇城」。

時，注意力離散是很正常的事。可以把它當成練習慈愛與耐心的好機會。失敗、失去焦點，被身體的感覺所分心了，有懷疑，有些爭執的回憶，時間就這麼流逝，心跑掉了，回憶往事，一旦發現自己的心跑掉了，或被飄過的思緒擒住，輕巧溫柔地放下它，讓呼氣將散亂的心帶走，用呼氣自然放鬆的品質引出放鬆的身體的狀態，以溫和的呼氣「啊……」帶來放鬆。無論多緊急的問題，多麼令人興奮的主意，多麼憤慨的情緒，一旦發現自己分心了就開始呼氣「啊……」，用呼吸把它們包起來，鬆開它，放下它，讓它流逝。接著用帶有天然活力的吸氣重新開始，再次建立專注的品質。

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

當你的心散亂時，不要批評或懲罰自己。禪修是一種學習如何「完美的」失敗，學習如何失焦的過程，瞭解到這一點，徹底地放下所分心的事，重新開始。

沒有任何損失，沒有指責，只是很歡喜地回到現實的當下，此時此地。一次又一次地訓練心察覺分心的質地，覺知它，將它呼出。放下心中所有的執取，重新開始。

增長觀照力（觀）

如果你發現心開始安定下來，也變得更加平穩，心很容易地安放在呼吸上，這時候你可以讓呼吸回歸到是當下眾多感受的一部分。以先前你將注意力縮小到呼吸上的方法，將它延伸到整體覺知的地平線，讓它再擴展，不需要特別注意當下生起的任何物件。

讓當下這一刻成為關注的焦點，不管它是聲音、身體的感覺、想法、或呼吸，無論是什麼，讓整體的經驗模式流動，結晶成型，被經驗到，然後溶解消失。因此，雖然有一連串的認知和解讀，但是覺知同時存在，將心放在這個覺知的層次上，這種覺知的性質。不同的事情生起並轉變，出現及消失，用這現象來反省：這是變化的，這不是真的我，也不是我所有的，這是在意識上出現的一個圖像，一個聲音，一件事情，一個想法。這不是真正的我或形成我的。它並不真的屬於我。這只是過路演出的一個面向罷了。成為覺知的本質，讓所有的一切流過。

觀照經驗（照）

如果心很忙碌，常常被妄念佔據，練習將心安住在呼吸上。如果水流及潮汐很強，就放下船錨。最好是適當地迴響你所正面對的局限與狀況，而非跟隨預先設想好的公式。如果你試著放下呼吸，但是心卻被妄念拉去，那就回到呼吸上；放下船錨，你還不夠穩定，你必須自己判斷。注意心是否平穩，如果注意力穩定，你可以讓呼吸成為整體經驗的一部分，讓整體當下這一刻成為關注的焦點，整個時刻，心涵蓋整體。不執著任何事，也不排拒任何事。用溫柔的態度來接納所有的事情，以慈悲放下所有的事，釋放它。慢慢地張開雙眼，伸展雙腿來結束禪修。

問答篇

問：我聽說禪修是清空自己的心，釋放心中的思緒。是這樣嗎？

答：無可否認的，這是禪修所產生的效果之一。能夠放下心中的念頭是非常令人愉悅的經驗。雖說如此，如果認為最究竟的幸福及和平等同於沒有思想，那是很大的誤解。

以佛教心理學來說「思緒」就像聲音和影像一樣，是感官的物件之一。如不帶任何迷惑或不調和的態度來聽見或看見事物一樣，面對「思緒」的升起時，也能如此。例如；心中出現了一個想法，如果能被完全清楚、如實地覺知，它就不一定是寧靜的心的干擾者。

思緒對大多数人而言是個干擾，因為我們無法克制或傾向於相信它的內容、故事和其價值判斷。因此像對待影像、聲音、味道、味覺及觸覺的其他感官物件一樣客觀地對待思緒幾乎不可能。感覺思想似乎與感官對象屬於不同的類別，但實際上不是。

隨著時間的推移，禪修技巧逐漸熟練，我們也許能做到心的集中和平靜，甚至到了所有思想概念全部停止的狀態。這是禪修的附加價值而非最終目標。比這更核心的是立志練習了悟思想概念是空，是流轉無常的。這樣一來，即使有思緒，無論是故意或是無意識的，就不會有混亂的感受或糾結停滯在心中。它的存在像香味或生理感受，視覺印象或聲音，能夠美化心靈的安寧與寂靜，而非阻塞或敗壞它。

問：如果禪修當中有重要的事情浮現在腦海中，可以準備紙筆寫下來嗎？

答：如果你嘗試著安定集中心念，即使是重要、啟發的想法出現，最善巧的回應是默默地對它們說：「等一會兒。」愛倫·金斯伯格（Alan Ginsberg）分享了一個他親身體驗的禪期中禁止寫詩的經驗。禪修過程中他因為努力克制寫作的衝動，而感覺自己幾乎要爆炸了。但是，當禪期結束後，他非常驚異地發現他可以更自由地寫作，而且所寫出來的是比起在禪修期間出現的那些他肯定自己會永遠忘記而浪費掉的文字更有洞察、說服力的作品。

也許你有重要的計劃需要發展，或是課程要交的作業，你想就這個主題來深入鑽研自己的想法和靈感。如果是這樣，那麼就拿出你的筆記型電腦或筆記本，將筆蓋打開放在紙上，閉上眼睛，等到心夠安靜時，問自己一個關於這個主題的問題，等待任何的想法，如果有任何聲音或想法出現就記下來。接著重新集中注意力，然後再問另外一個問題。

這是個很豐富的腦力激盪思考的過程。我每年都會因一些活動或企劃而使用這個方法。這也可能是從事思考的最佳方式之一。

問：為什麼禪修必須採取蓮花式的坐姿？

答：訓練身體以蓮花坐姿來打坐，因為它是打坐最舒適平穩的坐姿。身體非常的平衡，並且協助體內的能量迴圈。它讓心保持明亮，對身體而言，它是最穩定舒適的姿勢。

訓練身體習慣蓮花坐姿需要很長的時間，但是一旦關節鬆軟之後，它是最平衡，舒活且放鬆的姿勢。

第二章 動與靜



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

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

寧靜、無聲、空靈

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

只錯過了生活的一大部分，更是錯過了思惟心的本質。

喋喋不休的心

不斷思考的心會在大多數甚至是全部的禪修練習中出現；這是一個呱噪的心，心裡面的評論員對一切事物給予不同的想法，而且不只一位評論員，而有整組的評論會……所有的成員意見都不同！喋喋不休的心不斷的審查過去，計畫未來，對所有的事提出意見，和這樣的心共事令人煩惱。人們總是想讓呱噪的心閉嘴，當它真的停止下來時，真的令人感到是天賜之福。但是，如果心無雜念就等於開悟，佛陀早就開出了令人極樂的藥方來掃開所有的思考程式，讓我們就樂不可支，但事實並非如此。真正的快樂並不僅是心無雜念。阿姜查經常說：「水牛（在泰國常見）被看成是極度安靜的心的縮影！」水牛有難以置信的定力。他們可以在米稻田上閒逛，無休止的咀嚼反芻。同樣的，一隻雞可以待在窩裡好幾天。所以說，只是禪坐而什麼都不想的坐上一天又一天，也許可以得到像雞那樣的智慧，那智慧大概也不是很高。所以，從寧靜無聲和空靈中得到的釋懷感受，的確是好的，但是高估它們的重要性卻是錯誤的。

從實際面看動與靜

從實際的角度來說，坐禪的時候可能會出現這些問題：什麼時候需要坐著不動？身體疼痛的時候，何時需要適當的移動呢？同樣的，不同形式的禪修有時會牽涉到如經行等動作，這些會在後面的章節說明。這一章的焦點在更細微的動與靜的層次。

動靜融合

理解動和靜是如何彼此相融在一起很重要，有技巧的禪修包含了這兩個要素。

正念呼吸

首先，必須要理解什麼是「正念呼吸」。如第一章所說明的，把注意力回到呼吸進出上的簡單自然的技巧，不以各種方式來刻意調整或操控呼吸，呼吸可能很深，很慢或是很快都不管它。讓身體自然的呼吸，把呼吸的節奏當成注意力的焦點。呼吸法就是用自然的呼吸來幫助練心的一種方法，訓練將注意力保持在

當下。因為身體只存在於當下，心卻可以假想未來或是編造過去，它可以被鮮活的記憶所佔據，但是身體無法跟隨它跑到過去或是未來。身體總是坐在這裡，活在當下。

身體和身體的功能，像呼吸一樣，是一種自然、簡單、引領心回到當下可靠的管道。當保持覺知的練習越容易時，心就被訓練不製造問題，不迷失在焦慮，害怕，沉迷，及心所製造的成千上萬的妄念中。

正念呼吸的練習是將注意力放在呼吸的自然進出中，將注意力放在簡單平常的身體感受與呼吸的覺受上，就像眼睛自然專注于曼陀羅的中心或玫瑰花心上。將注意力放在固定的焦點，其他的經驗與覺知，如大街上的聲音、身體的感受、雜念等等均減弱，練習將將注意力持續的轉回呼吸上，以它為中心、平衡點，成為注意力的焦點。

將注意力放到呼吸上，是觀察動與靜間關係的好方法。將注意力放在呼吸上，漸漸發覺氣息如何地進出身體。慢慢地會察覺呼氣之後，在吸氣之前，有幾秒鐘的停頓。在吸氣完之前，有另外一個停頓，然後換氣。

剛開始時注意力在呼吸的動態上。隨著禪修練習的進展，禪修者開始在呼吸到達氣息的終點時也保持穩定的注意力。在吸氣的尾端，禪修者還是將注意力停在吸氣結束後不動的那一點；呼氣時也是一樣，同樣地將注意力停在呼氣結束時不動的那一點上，注意力跟隨著呼吸的韻律走。

妄念

在呼氣和吸氣之間不動的那些點上，妄念很容易就啟動起來。我在探索宗教領域時，到泰北的森林傳統道場之前，從來沒有靜坐過。接受正念禪修的指導之後，我發現自己的心常常漫不經心，容易分心到不同的地方遊蕩。即使藉由純粹的意志力，我能將心短暫地集中起來，將心集中到吸氣結束，但是在呼吸的另一個迴圈開始，心可能就很快地跑到印度遊一圈再回來。呼氣之後，我發現那個停頓比較長，所以可以一路跑到歐洲去，在下個呼吸開始之前，才又回到呼吸上。

保持注意力 體驗寧靜的心

隨著訓練心保持專注，會發現當呼吸到達終點時，注意力能保持在安靜的本質上。有些時刻，禪修者開始經驗到心自然的寧靜，這種寧靜就像房裡的空間。當房間沒有人的時候，房裡的空間和寧靜是顯而易見的。如果房中有許多人，我們一般不會注意到房間中的空間，我們會注意到彼此，朋友和傢俱等等，注意力轉移到房裡的人和物。

相同的，當跟隨呼吸時，注意力會停留在呼吸及伴隨著呼吸而來的種種不同的感受，如果以之為注意力的對象，即不會查覺到呼吸移動的空間，呼氣和吸氣的終點，及呼吸短暫地停在這些點上，當呼吸在這些轉捩點時，留心的話就可以在這些點上發現心的寧靜及呼吸所穿過的空間。換句話說：呼吸到它的盡頭，寧靜同時存在。呼吸的律動循環不已。

在寂靜的時刻中，有很深層的平靜。如風吹過樹林，樹葉沙沙作響，發出很多聲音，然後消失安靜下來。這種平靜就如平常沒注意到冰箱的噪音，直到它停止運轉才聽到它的噪音。它停止之後，突然間，你才查覺到時空中的寧靜，甚至察覺到原來自己已經不

知不覺地被惱怒了。同樣地，在呼吸循環中的短暫停止時，覺知到心的寧靜，也會輕輕地帶來某些情緒的釋放。

動與靜

開始的時候，動和靜是彼此相對的，就如房裡的人及房裡的空間。隨著禪修的功夫加深，注意力被訓練保持在呼吸上，心不再很快地散亂，而能安住在寧靜的品質上。心被訓練安住在呼吸進出的空間及寧靜的心。禪修者開始注意到呼吸周遭的空間與心的寧靜品質恆常存在，而不被呼吸的律動所阻礙或遮蔽。正如物理學家告訴我們原子中大多是空間，我們的身體大多是空間，空間是所有存在中最大的組成分子。

在呼吸的律動及知覺變化的律動中同時有寧靜環繞存在於這些律動之中，就如樹木有靈活性和堅固性的品質並存。心同時有寧靜與律動兩個品質，兩者並不妨礙對方。隨著時間的推移，禪修者開發更穩定敏銳的專注力，不是以讓每件事情停下來、做白日夢或逃避來找到寧靜和祥和。禪修者學習不只在冰箱停止運轉時、呼吸回轉短暫停止時找到寧靜，而是找到內心本具的寧靜與空間，而常處於寧靜中，甚至是在活

動時、在思緒中時也不例外。

始于聲音 轉至思緒

一開始從外在的聲音，如風吹動樹葉的聲音中找到寧靜與祥和比較容易。從思緒中找到寧靜則比較困難，因為思緒充滿了許多有趣的內容，有好、壞、痛苦、害怕、興奮等區別，注意力被思緒所編造的故事所吸引，但隨著禪修的進步，禪修者能夠聆聽思緒而不被捲入其中；能夠聆聽內心評論委員會的種種意見，並讓所有的聲音在空間中、在心的熔爐裡相會。

讓世界如是

動與靜相容的最後一個層次牽涉到觀察最穩定、最微細的層次，即是朝向超越寧靜，外在的安靜，甚至沒有思緒的概念上。這個無上安定的元素是自心醒悟、覺知的本性，即是智慧，上述的這些概念在佛教的傳統中非常普遍。

這意味著禪修者只是讓實際經驗以它的方式呈現，不管所生起的感受是愉悅的或痛苦的，不管思緒

是美麗或醜惡的，除了在生起的種種感受中找到寧靜與安定的元素，禪修者從訓練心安住在覺醒的本性中找到寧靜與安定。這三個層次涵蓋了：介於物品之間的空間、物品本身的空間及醒覺本身的空間，所有領域的各個面向。

阿姜查：寧靜的流水

我的老師阿姜查有一個習慣就是在幾個月中，使用同某個特定主題來開示，以某個問題或謎語來考問拜訪他或他所教導的學生。在他 1981 年中風而無法說話之前，他用的最後一個主題是：「你見過靜止的水嗎？你知道什麼是靜止的水嗎？」參訪者或學生們大部分回答他們知道什麼是靜止的水。然後，阿姜查會再問：「你見過流水嗎？你知道流水像什麼嗎？」在場的人多數會回答：「見過」。最後，阿姜查會問：「你見過靜止的流水嗎？」他所得到的回答總是從來沒有見過靜止的流水。

接著阿姜查就會指導他們心的本質其實就像「靜止的流水」。我們所認知的、所想的、所感覺的，我們的情緒、情感流動變化，它們出現、形成、變化及消失，這是他們固有的性質，這是它們的性格，它做它

們應該做的，這變動的覺知、感受即稱為被制約的心。但是那覺知認識、情緒和思想的醒覺心是完美不動的，它像鏡子反映美麗、醜陋、愉悅或痛苦，鏡子並不因為美麗的事物而興奮，不被暴力所威脅或因醜陋而厭惡，它如實地反應所有在它面前呈現的影像。

覺知心

同樣地，依照佛教徒的瞭解，覺醒或覺知的本質，就是智慧的本質充滿心中。它是一個安定的地方，以佛教名詞而言，它是個皈依處。用禪修，尤其是內觀的練習，附在後面的禪修引導，禪修者經過不同的層次在心中建立認知的穩固基礎。禪修者練習安住在智慧的本質上，因此能傾聽內心委員會情感、思想、認知的內在對話或是外部委員會——身邊的人的話語，而發展出觀照所有一切的出現、形成，接著消失而不為所動的能力。禪修者長養全然接受一切的心，保持不被內心任何的思緒和感受所困擾。

這可能讓人誤以為禪修就像轉變成一架攝影機，變成只是訊息的接受單位，紀錄影像、想法、情感，但並不捲入其中。這聽起來可能有點像從世界中冷酷地逃離。實際上，與此相反，禪修者只是簡單的消弭

困惑，將心調整到與世界的本質相符合，這是最充實、最美好的經驗。

當我們把心調整到這個不執著、不佔有的智慧的覺知本質上，我們的行為和態度被這個智慧與慈悲所引導，而不是被習性反應、貪心、恐懼、價值判斷及自我中心所控制。當我們看到能夠幫助他人的方法時，我們就會立即行動。當我們需要堅強的時候，我們就會堅強。當我們需要屈服時，我們就屈服。當情況需要的只是閉嘴而什麼都不做時，我們就會閉嘴。在已經無計可施的情況下，讓情況自然發展，而不被迫或認為一定要做什麼事情。我們感受到圓滿調和及毫不執取的完美結合。因此引導我們行為的是對環境與時間的敏感度，而不是被習性、意見或猜測周遭人的期待所操控。

這簡單的動與靜的元素，形成了一般聽覺、感覺、思想與行為等感官經驗中醒覺與認知的基礎。禪修的重點不在於能夠不在乎膝蓋的疼痛，安靜地長時間打坐或是讓呼吸變得平緩神聖（呼吸是我們生命中寶貴、重要的）。禪修的重點是在如何有個和諧的人生，成為自己和他人的福氣，讓自己的生活更友好、更有意義。

禪修指引

禪修開始

試著適應打坐的姿勢，輕輕地闔上眼睛。將注意力轉移到脊椎上，感覺身體的覺受。

剛開始的時候，不要試圖特別做什麼，就讓身體一如平常地坐著，用一些時間覺知身體的現狀。

身體

在意識的空間中感知身體。在覺知的領域中，有一團被認知的物件，我們稱之為身體。當你覺知身體時，特別覺知脊椎的部位，讓脊椎向上生長，讓它朝向天空伸展。試著不要緊張或全身僵硬，讓身體穩定正直，像花朵一般向著太陽。

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

繃的臉、腸胃，肩膀、全身、骨盆和雙腿。

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

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

當你被某個念頭吸引住，或因一些念頭或記憶而分心，注意力被帶走了，一旦發現注意力分散了，馬上放下，放下心中任何的執取。如同你跑到曼達拉的邊界，放下把你帶出去的東西，回到中心點，回到呼吸的感受，用呼吸來穩定你的注意力。

也許從一開始就專注於呼吸是你真正的任務，只

需注意自己的現狀，找到自己適用的方式，就著呼吸的狀況來練習。如果心很忙亂，就著忙亂來練習。試著建立與呼吸的聯繫（熟悉感）。如果心是穩定的，注意力也很專注，就可以再細膩一些。並沒有哪個境界比哪一個好，它們都是你當下所面對來練習的對象。

呼吸中的寂靜

當你發現你的注意力比較穩定了，緊緊地跟隨著呼吸的進出。接著將注意力放在出息的末端，然後放在入息的末端。覺察這兩個呼吸律動暫止的轉捩點。只要單純地覺察，不要刻意地延長。讓心停留在呼與吸轉換的暫停點，藉此品嘗寧靜的品質。看看你是否能短暫的接觸到內在寧靜的特質…靜止…，接觸內心本具的寧靜。

無論心被帶走多少次都無所謂，心的注意力可以無限制的更新。當你發現注意力分散時，放下散亂的分心，回到當下，再次輕輕地、耐心地回到呼吸上。練習的過程是執取、放下、重新來過。

察覺呼吸的空間

如果你發現心很平穩，放鬆的將注意力放在呼吸

上。想像呼吸像是心中無限遼闊的空間中，一道平行的光束，一端是出息，另一端是入息，你的注意力像游標般輕輕地遊走在光束上。察覺呼吸周圍，呼吸中及呼吸前後的空間，就如充斥在空間中的光束一般，它有形式。有外形、形狀、顏色、音調，但卻沒有堅固的色調，也不是固態的，在它的前後、左右、中間及周圍都有空間。

將注意力放鬆在呼吸上，看看是否能捕捉到一些內在的寧靜或是在呼吸律動中的空檔。接著將注意力擴大感知寂靜的品質，瞭解這寧靜不只存在於出息或入息暫時停止的空檔中，而是像房間內的空間般存在，無論房間內有沒有人，空間永遠都在。有呼吸的運動，也有呼吸運動律在的空間與寧靜。

安住於覺醒中

如果心夠平穩安定，試看看是否能让心簡單的安住在這覺醒的質地中，甚至放下呼吸這固定的焦點。開展開放那接受、包容的覺知心。覺察聲音、身體的感受、呼吸、思緒、任何一樣在覺知中升起的事情，在意識中出現、轉變、消失。外在空間客觀的質地是內在主觀覺知的反照，心對所有事物開放，接受所有的事物，也放下所有的事物。

如果心非常忙碌，四處跑來跑去，一下攀緣這個，一下攀緣那個，受挫于安住在空靈狀態的嘗試，這意味著潮流洶湧，風勢吹拂，此時必須放下船錨，將注意力拉回呼吸上，用方法讓注意力集中。

當你的心和注意力更能集中安住在當下，你愈能夠開啟這純淨的覺知的品質，內心開放的覺知，只是接受、覺知每一件事物。所有的聲音…思緒…身體的覺受…全部接受，覺知它們，全然放下。讓它們隨著吸氣全部進入，被覺知接納，然後隨著呼氣將它們全部呼出。

禪修結束。

問答篇

問一：當你在禪修時，以隨息為所緣境，你知道周遭有許多噪音，如狗吠等聲音，此時你如何保持你的注意力？你要告訴自己禪修可能會被打斷嗎？你對在禪修中被驚嚇到這件事有什麼建議？

答一：這要視情況而定。外在的事物用一種方式來處理，內在的事物處理方式則有些不同。專注在呼吸上對處理外在事物有效。對視覺運作較強的人而

言，以呼吸的感受為焦點比較有效。當你聽到吵雜的交通或狗吠時，想像那些聲音在知覺心的邊緣。你察覺那些聲音，有意識地把注意力從中移開。如果你對它們開戰，問題就來了。

1970年阿姜查到英國訪問，東南亞的禪師來倫敦在當時是一件大事，當時聚會的地方很小，參與的人很多，大家擠在一起。那天剛好是一個英國少有的炎熱夏夜，房間裡熱得冒蒸氣。每個人都覺得躁熱，因此就將窗戶打開，但是街道的對面有一家酒吧，大聲地播放著搖滾音樂。所以，幾分鐘之後又把窗戶關上。阿姜查全部的時間都坐在那裡，沒有說任何話。窗戶關起來之後，大家又覺得熱，覺得快要窒息了，阿姜查還是坐在那裡不動。大家又把窗戶打開，大聲的搖滾音樂又再傳進來，主辦單位甚至跑到對街請酒吧將音樂關小聲一點，但是那一點用處都沒有，就這樣開開關關好幾次。阿姜查讓大家坐在那裡禪修了一個半小時，最後才敲引磬下坐。因為是在英國，所以一下坐大家就馬上開始很有禮貌地說著抱歉，面對這樣的情況，阿姜查所說的第一件事是：「你們以為是聲音干擾你，但其實是你干擾了聲音。聲音本來如是，它們只是空氣的震動。問題在於我們是否要跟它對立。」

那真是一個非常棒的機會教育。也許環境中有狗

吠或交通的噪音，但實際上是否要與之抗衡或覺得憤恨取決於我們的反應和態度。也許昨天自己還在放著同樣的音樂，但是，當鄰居放了同樣的音樂，我們就想：「不要製造噪音！我正在試著練習打坐！怎麼這麼沒有同理心！」重點是在避免抱持著對立的態度，對噪音抱持著沒關係、無所謂的態度。有意識地讓噪音停在一旁，查覺它，但有意識地放下它。你可以嘗試不同的方式來運用你的想像力，比如說：「狗就是狗，牠不是故意要吵我的，牠只是在做狗做的事，狗就是會叫，牠們就是應該吠。如果我是一隻狗，我也會叫。」以簡單直接的方式轉變自己的心態，將心拉回注意力的中心。

當你面對內在的狀況，像是揮之不去的念頭，一個想法或一個回憶，有許多不同的方法可以對治。例如：在你上坐之前，發一個願，在這段禪坐練習的時間內，不管發生任何事情，可能是想到一首好詩，一通忘了打的電話等等，都要在禪坐之後再處理。現在，這幾分鐘，你要做這個簡單的禪坐練習，將之視為是此時此刻這個世界上最重要的事情。無論什麼重要的事情出現，都會被處理，但不是現在處理。禪坐結束之後，再來處理每一件事。

禪坐前發上面教導的這個願，以它為禪修時的基

本態度，禪修時如果有需要操心、計畫、演練、構想及設計等這些讓人分心的事情出現時，非常堅定清楚地對它們說：「等一下。」令人訝異的是這簡單的練習具有很大的力量。如果你說：「閉嘴！走開！」就是用意志力來壓制念頭，如以與之相抗衡的方式來壓制噪音，可以短暫的壓抑噪音，但是這種方式反而給噪音更大的力量，一旦意志力鬆懈，噪音又會再回來干擾你。因此，只要輕輕地，但堅定地說：「等一下。我不是說你不重要，這是一個顯著的想法，一個重要、令人憂慮、需要思考一下的問題，但不是現在。」你尊重它。你說：「是的！你有權利述說你的觀點，我不是忽視你，只是現在的時機不對。」

用這種方法建立禪坐的態度，幫助非常大，因為當我們在練習調心的時候，瞭解「方法就是目的」的這個觀念非常重要。如果你以威脅、強迫或強勢的方法來調心，結果心就會緊張、憤怒、衝突。替代的方案是用溫和、清楚及慈愛的方式來調心，禪修的結果從正面的調心態度而來，你會感到和諧、簡單、清楚。用不擇手段來達成目的的方法，完全不符合佛法的觀念。佛教中，方法就是目的，方法和目的是雙胞胎。

因此，禪修時有妄念出現，如果它持續不消退，而且吸引我們的注意，同樣的念頭不斷的出現、不斷

地回來，那就對著那個念頭說：「好吧！有什麼話就說吧！」不要試圖地將它趕走，就像建築的事務一樣：「如果你無法隱藏它，就讓它成為一個特徵。」妄念還是在，它要求被注意，它不會離開的，它要抓住心的注意力，這時候就接納它、讓它表達；找出是什麼因緣、它從哪裡來的、是什麼推動它。下一章我們會進一步討論如何把概念思緒當成禪修的對象。

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

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

我們可以用探索念頭的方法，來幫助我們釐清導致某個特定感受的因素。這樣一來雖有思考，但是心還是同時保持著聚焦平靜。也許有熱門的議題、有去發生的大事的記憶都在心中，我們可以讓念頭持續的呢喃，同時我們也能平心靜氣地對待念頭的呢喃，就如我們能與街上的噪音和平相處一樣。我們可以對自己說：那只是噪音而已，如果我們不和噪音對立，就沒有問題，相安無事。那只是自然界中來來去去、不斷變化的一個面向。

我嘗試過很多次，當我的心不停地叨擾某些事情，與其捲入思緒的內容，我試著反觀：「看看這真是一氣呵成！喔！今晚我的心真是混亂，讓我來聽聽看自己在想什麼！」思緒如此的持續不斷，但是它們被包圍在和平的氣氛中。動與靜同時存在，心念在動，但是我們不和它爭吵，我們照顧心念，但是不被捲入憤怒的情緒之中。

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

答二：運動是禪修很重要的一環。我最初走進泰國的寺院時，我從來沒有禪修過。我們是坐在水泥地上一片薄薄的草席禪坐，每一次禪修就是一個小時，

而且禪坐中不能移動。因此，我在入門時禪修開始十五分鐘後身體就開始感到疼痛。

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

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

平，因為你發展出對疼痛的盲目反應，如果你一感到疼痛就開始移動，你是在讓自己變得脆弱、無力。

佛教所說的中道是這兩個極端中的平衡點，這個平衡不是一半的時間移動，另外一半的時間保持不動。中道像是兩端圍繞旋轉的點，不只是兩端的中間，或是一半一半，它是兩端的起源，從找到面對處理身心的不適感的正確態度與方法而來。

當我們感到疼痛的時候，我們第一個直覺的反應就是緊張抗拒，或是排斥它，再不就是對它感到恐懼或厭惡，感覺上這好像是合理的憎恨，似乎完全不喜歡疼痛是很合理的，因為它令人不悅，就像上面所舉的阿姜查禪修課程中街道的噪音一樣，覺得是噪音干擾你似乎是很合理的，膝蓋上的疼痛覺得很討厭也是正確的，但是正如阿姜查指出的那樣，其實是你導致對疼痛的厭惡。因為心抓住疼痛並對它開戰，藉由禪修的練習，你試著放下慣性的反應：放下疼痛是不好的想法、它不應該在那裡、你不要它在那裡的想法，此時，你就能開始探索內心到底真正發生了什麼事。

正如我們先前討論過的，疼痛就如聲音一樣。如果你無法隱藏它，那就為它製造一個「特色」。如果疼痛在背上、腿上、手臂上或任何地方出現，不要將它

視為令人討厭、令人從呼吸上分心的事。放下呼吸，將疼痛放在舞臺的中央，探索疼痛，你會發現那個感覺是不愉悅的，就像聲音也許令人厭惡一般。不需要試著將它變成令人愉悅的，或是把它排除在外，只要單純地體認它令人不悅的事實和感受。你會開始明白感受是一回事，心中所加諸於它的種種念頭和想法，又是另外一回事。即使你的心忙碌地抗拒，你仍然可以察覺它、看到這樣的狀況發生進行，你能夠認清疼痛只是一種感受，開始看到不適的感受與身體會受到傷害之間的差距，你會發現你能夠學習與不適的感覺相處，而不是透過剛強或是單用蠻力來抗拒它，只是單純地覺知那一種不悅的感受。你不需要討厭它、對付它或是憂慮它。當你需要的時候，你可以移動，但是只要在忍受的範圍內，你可以與它相處，發現它並沒有那麼糟糕。

禪修面對疼痛的要點是在調整對待它的態度，建立一種堅決不與自己的身體與念頭開戰的態度。從這個角度來看，你會發現疼痛存在，但是你可以很平和地與它相處。如果你發現自己將不適的感覺視為破壞禪修的侵入者，練習試著以慈愛和藹的心來對待那些令人不喜歡的感受。運用慈愛不意味著我們喜歡疼痛，我們只是單純地認知並接受存在於腿上或身體上

的疼痛或頭痛，你無法以意志力強迫它離開，用柔軟的態度來對待它是第一步。

第二步是將疼痛帶到注意力的中心，你意識到因為抗拒不適而開始緊張僵硬。你可以像做瑜珈時放鬆的姿勢一樣來放鬆身體。當你在做瑜珈時，也許你試著想要把動作做正確，因為嘗試做出那個姿勢而變得僵硬，接著你試著在那個動作中放鬆，可能突然間不知道從哪裡來的柔軟度，讓你拉伸了幾吋，而能夠完全地做到預期的伸展動作。這與禪修中處理疼痛一樣，查覺到自己因為抗拒而僵硬，發現從胯部的關節、膝蓋、全身都緊繃，此時你可以試著放鬆，身體系統因為放鬆而減低了因抵抗疼痛產生的緊張。隨著緊張感的減低，所以疼痛的程度漸漸降低，不與疼痛對抗的態度，意味著即使有不適感的存在，也不成問題。

當你以真誠、直接的方式來處理疼痛，你會對自己的身體產生精準的直覺。這樣一來，你就會知道身體承受過多的壓力時，其實是自己給自己太大的壓力，你會知道什麼時候應該移動，這時並不是出自於對疼痛的厭惡，而是對身體慈悲的舉動，這是兩者主要的差異。

阿姜查總是說：「當你真的想移動時，等一下，多

等幾分鐘，再等一兩分鐘，再等一下，放鬆一點，有耐心一些。」要讓這樣的等待達到最高的效果，你必須等到你想移動的動機不是因為厭惡疼痛，而是因為慈愛身體才移動。你必須小心，因為你「心中的律師」總是會試著說服你此時移動是出自于慈愛的心念，他會以用任何代價來說服你，讓你移動。但是你必須檢驗自己是否真的是出於慈悲的善念，還是因為恐懼和逃避而移動。

當你移動時，耐心等待的好處在於當你移動時不只是身體的解放，還包括內心壓力的釋放。如果你是因為恐懼逃避疼痛而移動，當下一個疼痛不適感來臨時，你又回到恐懼、逃避移動與否的糾結中。

在處理與打坐時身體姿勢無關的慢性生理痛是一樣的道理。讓你自己打從心理完全接受疼痛這件事情，這個態度會使情況產生巨大的改變。以上述的方式來處理身體的疼痛非常有用，因為你會開始以同樣的方式來對待心理的傷痛。你能夠與悲傷、憤怒、傷心及恐懼共存，以慈愛的方式接受它們、覺知它們，放下它們。

問三：可否請你談談昏沉的問題？

答三：剛開始禪修最常發生的兩個困擾就是掉舉和昏沉。佛教的語言巴利文與梵文相關，巴利文的昏沉和掉舉成為禪修者非常熟悉的字彙。巴利文的掉舉（uddhacca-kukkucca），音譯為烏達查雅·酷酷查，是個聽起來非常奇妙的擬音聲，聽起來好像是皮膚底層沾黏了沙子。巴利文的昏沉（thina-middha），音譯為「錫納米達」，有懶惰和麻木的意思。我們在第一章討論散亂心時談到：當我們想到心放鬆時，容易誤以為是昏迷沉淪，當我們想到心的警覺時，則誤認為是興奮或恐懼。

禪修是嘗試發現內心本具的完全放鬆又全然警覺的品質。也許你覺得這不是我們內心與生俱來的能力，實際上，我們的心同時擁有這兩種不同的特質。心的本質具有完美的覺醒又有全然地寧靜。

開始禪坐時，我們的心無法適當地掌握放鬆的練習，會不自覺地傾向昏沉。昏沉似睡眠般循環地發生，如果放鬆，心就像關了燈一樣，傾向昏沉，這時你必須逮到第一波的昏睡感，一旦感覺有些昏沉，就把眼睛睜開。另外一個技巧是將火柴棒或某個物品騰空地夾在兩隻姆指碰觸之間，不要靠在手掌心上，一旦心

陷入第一波昏沉時，手上的物品就會掉落，我們的手非常敏感，馬上會發現物體的移動，心也會跟著清醒過來。

另外一個對治昏沉的技巧是：將心的注意力準確地放在脊椎的覺受上，因為一旦我們開始昏沉，就會開始彎腰駝背，頭部也會開始垂下。運用上述兩種對治昏沉的技巧，會幫助你的心更加警覺，防止陷入第一波的昏沉中。如果一開始昏沉時，心就提起警覺力，克服了第一波的昏沉，這樣就能防止持續的昏沉，克制自己陷入昏沉的惡性循環。如果一開始昏沉就沒有提高警覺力，睡眠的循環就會開始，很可能就陷入夢鄉二十分鐘或更長的時間。

如果真的昏沉的很重，難以克制，你可以放一本書或火柴盒在頭頂上，這種對治昏沉的方法在出家眾之中非常普遍。尤其是大家一起共修時，書掉下來的聲音會讓你覺得難堪而清醒過來，它不像在拇指間的火柴棒掉下來沒有人察覺。放一本書或火柴盒在頭上，一旦開始昏沉，它就會掉下來，落地時聲音很大，大家都會察覺，這是以毒攻毒的方法。以自己的驕慢心來克服昏沉的心，以煩惱來對付另外一個煩惱。但這不保證你能夠克服昏沉，因為一個有經驗的禪修者，可能會發展出即使放了火柴盒在頭上，陷入昏沉

時，身體前後搖晃，甚至都快貼到地面上的了，也不會讓火柴盒掉下來的技巧！

再者，使用蠟燭的火焰或是任何視覺的形象，來做為禪修的所緣境都很好。一旦第一波的昏沉來襲，眼睛就無法凝聚焦點。藉由保持清楚的火焰影像，心一旦開始散亂，很容易被察覺。開始有點瞌睡時，視覺的影像也開始模糊，可能會看到雙重影像，兩個火焰，這時候你就知道要清醒過來！

第三章 覺知與思考



前兩章中，我們討論了禪修集中注意力的方法：如何將心集中在一個焦點上及如何讓心安住在當下這一刻中。但是，單獨地將心的注意力集中並不是解脫的特質。集中心的焦點能使人覺得平和愉快，但是單單地通過它們，禪修者無法培養出禪觀所要培養獨特的內觀目標。

禪定與禪觀

佛陀把禪修的練習分為兩種層次或階段。第一階段，也是本書第一、二章所涵蓋的範圍，奠定了心的平和、安定與集中的基礎。第二階段是以智慧的開發，真實地瞭解世間事物如何的存在，確實的了知我們是如何存在，我們在宇宙中的位置，讓心從更深的層次獲得解脫。

有時候這兩種層次被描繪成截然不同或完全分開，因為他們有獨特的內涵特質。但是，阿姜蘇美多被視為阿姜查禪修系統西方僧團的精神領袖的一位美國僧侶及他的老師阿姜查兩個人都強調：與其將這兩個階段視為迥異且不相關的特質，更正確的是將它們視為整體連續的一部分。正如盛開的蘋果花和成熟後

被咬一口的蘋果，表面上是兩個截然不同的物品，雖然花與果表面形式上不同，但是他們卻屬於同一個進程中兩個不可缺少的元素，是同一個植物成長的過程所經歷的不同階段。

開發洞見

洞見是在寧靜的基礎上發展而來的，因為只有在心夠平穩安定之後，才可能放下禪修練習時用來安定內心的所緣物件，而專注於當下存在的經驗與覺受。第二章中我們討論到把專注於呼吸上的心放下，退一步來見證存在於呼吸律動周圍的空間，體驗那種空靈的感受。以這樣的方法來練習禪修，禪修的穩定度就會逐漸地建立起來，就如水中的船逐漸平穩下來。接著禪修者就能把集中專注力的所緣境放掉，開始運用智慧心本具的自然觀照或覺知能力，禪修者逐漸地放下個別的經驗內容而將重點轉到整個經驗過程的體驗。

禪修效果的運行

禪修效果的運行如下：從專注於一個焦點開始，

以呼吸或其他所緣對象為注意力的集中點。一旦我們的心明顯地穩定下來，能夠好好地安住在當下這一刻，禪修者就可以試著下呼吸或所緣對象，將心開放給流動的整體經驗。整體的經驗之流可能包含：小鳥啁啾的叫聲、腿上的覺受、突然浮現的往事或是想起禪修之後冰箱內可以吃的點心。內心會出現千奇百怪，五花八門的想法和感受，但是在增長禪觀能力的修行中，不是著眼於個別經驗的內容，禪修者將重點放在經驗的整體過程上，與其去尋找是什麼鳥所發出的叫聲，禪修者不如去覺知聲音的生起與消失、思緒的生起與消滅、身體的覺受，如腿上的感受的出現與消逝。

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

片刻的體悟

將心開放給流動的整體經驗不是一個簡單的練習。但這樣的覺醒能在片刻的體悟中生起，它能在半秒中或更短的時間中發生。像佛陀教導的一彈指間，

禪修者能體悟到自己的念頭與情緒不是自我，每一件事情都是變化無常的、沒有一樣東西能夠被佔有，經驗過的故事只不過是發生在一個人的內在世界中。

佛教的世界觀中，一個人的行為是有果報的，人嘗試行善，行為果報也會是善的。這就是業果的觀念。在亞洲佛陀生長教化的地區，佈施是一個重要地增長善業的方法，尤其是對出家僧團的供養，因此，在南傳佛教中佈施是在家人主要的修行方法之一。另外，培養佛教徒稱為慈心的態度，也是累積善業的一個重要的修行方法。

佛陀教導將有價值的禮物贈送給貧窮的人、修行的團體或完全證悟的佛陀，所帶來的精神利益比不上擠一頭牛的牛奶的時間中（大約二十分鐘）長養慈愛心念態度的修行。

佛陀進一步地教導我們即使是在一彈指間用來觀照每件事物的無常，創造更多的善業。在一彈指間清楚地洞見事物真實的本質，這個行為超過任何物質供養的善業。這個教誨非常值得我們深思。

內觀：洞見的練習

佛陀的語言巴利文中將這個練習稱為內觀（vipassana）。內觀簡單的意思是「向內看」或是「洞察」。「Vi」在這裡是「內」的意思。「passati」是動詞，「看」的意思，向內看就是內觀。除了指用向內看的方法之外，內觀是內心因為明瞭真相而產生的自由，並體驗內在空間因而產生的轉變，這個洞見是禪修最重要的部分。在接下來的禪修引導中，我們的目標是更深入地探討這種觀照的方法。

禪修引導

觀照身體

將注意力拉到身體中，察覺你如何掌握自己，身體的感受如何。以此為出發點，輕輕地讓身體向上舒展，讓脊椎伸直，這樣做會協助提升內心的注意力和警醒性的品質。脊椎為身體的主要支柱，可作為觀照的中心主軸，讓身體其他的部分在脊椎周圍放鬆。

與自己的身體為友，讓它自在安住。察覺臉部肌

肉是否有任何緊張、雙肩、胃。無論在任何地方發現緊張的感受，輕輕地讓自己的那個部位放鬆。讓眼睛與口腔周圍的肌肉放鬆。讓雙肩放鬆一點。讓肚皮放鬆，延展放鬆的範圍，全然地放鬆。

在觀照的空間中覺知你的身體，停留在時時運作的覺知功能中，將注意力放在身體上。

將注意力聚焦到呼吸上

一旦身體穩定下來，打坐姿勢持續安穩，將注意力縮小安放在呼吸上。不刻意地調整呼吸，使它變長或變深，不用任何方法控制它，只是感受身體在呼吸，讓簡單的呼吸韻律成為注意力的焦點，心猶如巨大的空間，存在于廣大開放的領域中。

找到呼吸的中心，跟隨著呼吸所產生的固定循環的感受。以感受曼陀羅及花朵的中心一樣地感受它。感受身體的呼吸，跟隨著吸氣，從開始到結束。跟隨著呼氣，從開始到結束。

對治散亂心

如果你的心聽到聲音就跑出去，被帶走了。或是陷入遊蕩的記憶中。或是陷入偶然飄過的記憶、想法、

剛剛過的這一天的回憶，任何將注意力從呼吸上帶走的事情，記得以慈愛和溫柔的態度來對待自己的心，與心合作、協作，不要與它鬥爭或反抗它。

一旦你發現心散亂、跑走，輕輕地並有意識地放下心當下心所執取的內容。放鬆、放下，再次回到注意力的中心，讓聲音、思緒、身體的感受留在覺知意識的邊緣。讓呼吸及身心中各種覺受成為心所關注的焦點。

慢慢地轉移注意力，愈來愈安住於在當下這一刻。讓思緒隨時浮現，讓他們自由來去，暫時讓注意力安放在呼吸上。

放下呼吸 安住覺知

如果你發現心變得比較沉穩，更容易安住於當下，而能正念覺知到所聽到的聲音及生起的感受—不同的思緒—此時，你可以放下以呼吸為中心的感覺，放下在覺知空間中伴隨呼吸而來的種種感受。

放下呼吸的焦點，體驗心靈的開放領域。退一步，讓呼吸成為眾多物件之一……經驗模式中的一個……在心中成型。察覺身體在地板上的重量、車聲、鳥聲、

人聲、不同的思想、情緒、任何升起的感受，如疲倦或創意、任何記憶或計畫，自心域中出現。

讓心安住在覺知的品質及單純的觀照中。感受流動的經驗模式。放下它的內容，放下故事。只是見證這一切……在自然的生起、變化、消逝的模式中覺知一切。成為寬廣的覺知，擁抱一切、歡迎一切，彷彿心是在吸進每一個時刻、覺知它、放下它……然後，將它呼出去。

反思經驗的本質

為觀照念頭、觀念及感受的方法提供一些協助，我們可以使用下列幾種想法來觀照：「這是變化的，隨它去吧！」或「這真的是我的嗎？放下吧！」當你見到及認知了自然的模式就能放下它們。一旦你發展這種覺知方法，看到它對內心的影響，就能產生放下、解脫的效果。

培養注意力

如果你發現自己的心很容易迷失，注意力容易被轉移，被思緒沖走，用一些時間將注意力從新建立在呼吸上。回到身體上並檢查自己的坐姿。讓身體放鬆

伸展。重新將焦點放在當下。當心穩定下來之後，就放下以呼吸或身體為注意力的焦點。這個練習是引導心念讓心接納每一刻的經驗，不執取，也不拒絕。

培養洞見

當你學會放下，開始觀察念頭，那個我們認為是內在的經驗是否與所認為的外在聲音的經驗有所不同？檢驗「我」、「這裡」和「那裡」的感受，察覺這些都是簡單的感受。這些感受屬於誰？是什麼東西擁有它們？

當放下了，當心釋放了，查覺到那是什麼樣的感受。覺知那沒有「我」、「我的」、「我所擁有的」執取的感受。只有簡單、純粹、開放的覺知……，覺知所有的一切。調整進入於這種覺知。放下一切。

禪修結束。

問答篇

問一：在這一章當中，「心」(heart)和「意」(mind)

兩個字，在不同的時候似乎是交互使用的。您能否談談兩者的區別？他們有什麼不同？

答一：心與意這兩個字在英文中有不同的涵義。在佛教經典的巴利語言中，可以用三個字來表達它的意思：末那（mano），心（citta），和識（viññāna）。一般來說，英文中「心」有心靈活動的內涵。心這個字自然就給人溫暖、寬敞的感覺。另外，我們常用「我的頭腦」來思考，或是「她有一個令人難以置信的頭腦。」這些句子，意思是「她很聰明。」或「她懂得很多事情。」

在佛教的傳統中，我們談論到正念是觀照當下的一種關鍵的品質。在佛教經典中，有一個主要的禪修教法稱為「四念住」。我將上述的主要教法命名為「四心住」，因為雖然念是一個有用的功能，但它總是分別抉擇經驗。這個「意」字常常與大腦活動相連結，如我們知道的，如果有機會，頭腦就會涉入進來出風頭。常常人們將正念與大腦活動相連結，而變得有點局限。「心念住」的「心」將整個重心拉低了一點。

在某些佛教典籍中，有大寫的「心」為大心，一般的心和分別的心為小的心。大寫的「心」比較廣大，我們就稱之為心。我們也用「本心」一詞。中國禪宗

三祖〔僧璨〕說道：「以分別心來尋求本心，是最大的錯誤。（將心用心，豈非大錯⁵）」。」這就如同波浪尋找大海一樣的不可能。在某種程度上，我們必須從上下文中尋找這個字的意思。西藏佛教傳統中用英文小寫的心來代表分別心，英文大寫的心來代表心及其寬廣的品質。基本上，這兩個功能有明顯的區別，一個是我們稱為大心或心的超越覺知的品質，另一個是概念分別的心。大部分的佛教傳統都有這個區別，因此，我們必須保持警覺來正確地辨別這個字是如何使用的。

問二：思考是否為禪修的一個層面？如何掌握念頭？

答二：語言有時候很彆扭，但是我們需要它來溝通。如果我只是來坐在這裡，無語地「存在」，那是個秘密的，也許不太有用的教導。因此，語言是一種很便利的工具，但是它只能帶我們到一定的深度。我們也許能用「心」這個字將我們帶入觀照的氛圍中，使用語言就像使用鷹架一樣，你架起鷹架到高處工作，一旦工作完成，就不需要再保留鷹架，因為它會擋路。使用語言就和使用鷹架一樣，把他們組合起來方便完

⁵譯者注：僧璨大師《信心銘》作「將心用心 豈非大錯。」Using mind to cultivate mind Is this not a great mistake.

成工作，一旦工作完成，就要把他們移開。關鍵是在完成工作，而不是在完美的鷹架。

因此，我們也許用「心」這個字與忙碌、零碎的分別心的品質相對照，或是用來提醒我們內心本具的寧靜，接著我們放下這個字。這個字幫助我們打開了內在的空間，然後我們就可以放下它。重點是要讓寬敞的空間擴張、慢慢地被覺知。在觀照的過程中，有時候某個主題生起時，也許不是語言能表達的。

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

答三：當我提到直覺時，我所指的是我們的心有本具的智慧和概念。我們的存在有一個自然本有的面向能認出宇宙的模式。猶太基督思想傳承的是有一個獨立於世界之外的我，令人感覺疏遠。但是這個禪修練習及佛教教法指出「我」不是獨立存在的體認。每一口呼吸都是與他人交換空氣。我呼出空氣，你將它呼進去。相同的空氣被這裡的植物吸收，花朵就生長。實體層面上什麼是我及什麼不是我的界線開始模糊。

當我們以相同的方式來檢視我們的心，就會開始

看到心理與生理之間的界線在某方面來說也是模糊不定的。此時就會開始產生疑問：我們的心和我的身體怎麼可能絕對究竟的斷開，甚至不同於所有其他的事物。全宇宙中我是唯一不屬於宇宙整體的，這是不可能的！認為我是獨立的，不同於所有事物，不但是高慢，事實上是非常愚癡！

在心理層面上，我們可能覺得很疏離，覺得每個人都是自然的一部分，但自己是錯誤的那一塊。但是，當你想清楚一點，就在你這麼想的時候，你自己都知道這種想法是很荒謬的。但是在情感上，我們會有這樣的感受，會不會？

因此，隨著這個練習，我們做的是漸漸接受我們終究與自然界所有的一切無法分離的事實。而且與宇宙完全接軌的是心的層次。心的本質、我的存在、我是什麼，與所有存在的本質相同。它怎麼可能從其他所有事物的本質中分別出來？心性只有一個，本然的心性和宇宙萬物一體。

以電腦為譬喻，當我們有意識地向直覺借鑒時，就好像插上了通訊埠，心就像你的伺服器，或像舊式的電話通訊交流。在電腦上通訊埠是你連接到網路的出口，在生活中，心則是連接到生命網路的基礎。你

通過探索自心本質而與全體生命產生連結。我們內探深入自己的本性，而這本性也究竟的與大自然的一切相連。

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

如此做我們就借鑒於內在的調和，我們及大自然的內在合一。例如：我們可能無法用概念的頭腦來弄清楚事情，我們也許不知道該怎麼辦。但是通過我們的直覺，可能有不需要做任何事情，按兵不動或狀況真的不明朗，此刻真的沒有答案等等的想法出現。這些念頭不是來自於推理或慣性思考，而是通過對當下的覺知感應而來的。

這和指揮音樂家與管弦樂團合作演出的感覺類似，沒有任何一個音樂家能夠準確的跟隨所有其他樂器的樂譜或是同時跟蹤其他演奏者不同情緒的轉移。

沒有一個人能持續跟蹤這一切，計算所有一切。但是音樂家能夠感受到整體樂團的運作。同樣的，運動、舞蹈都是非常肢體的、移動的、劇烈的，當你參與其中時，內在有個東西自然地知道怎麼做，自然的就能進入狀況。就像奧比旺·克諾比（Obi Wan Kenobi）對天行者路克⁶說：「不要思考，用心體會。」我們做的正是這個練習，契入自然的律動。

你可以稱之為你更高的天性，或是神聖的靈感，你喜歡怎麼稱呼它都可以，就如阿姜蘇美多曾經說：「如果你喜歡你可以稱它為蒙塔古（Montague）」。你可以稱它為神、女神或更高的神諭，或者你也可以稱它為直覺的智慧，一種能夠引導我們的本性，為我們的選擇與意見導航。另外一個表達（雖然聽起來有點像「新時代」思潮，但是我還是將就著用）「諮詢你內在的預言家」。如果你不問預言家，你就無法得到靈感。因此，我們不厭其煩地詢問，這不是內心模糊空洞的活動，而是在安靜的片刻，帶著清楚的意念，自問：「在這樣的情況下該怎麼做？」「對此我覺得如何？」這是一種直接契入的狀態，不和理性或慣性思考相關，因此我們可以信任它。在直覺引導下，比以理智思考有更多的確定性。如果我們習慣性以邏輯思

⁶譯者注：《星球大戰》裏的人物。

考事情，計算得與失，心中仍會有一些疑惑。如果試圖以思考的方式來結束因疑惑所產生的不確定，就會像在法院開庭一樣，甲和乙彼此對立，一方的律師總是會想出一套反駁的說詞，一旦累積了一些證據想：「好！一定如此，這就是正確的做法。」接著會有這樣的念頭出現：「是啊！但是從另外一方面來說……。」如果你強行做決定，另外一方的律師就會提出上訴。然後一切的辯論又重演一遍。因此，與其試圖以思考的方式來終結疑惑、試圖找出什麼應該做、什麼是對的，我們只要傾聽我們的心，從內在的智慧採取。也許會發現我們需要做的是放下那個境界，或是不管/不干涉/不理某個情況，或者面對的問題根本沒有答案，這時候我們就可以停止憂慮。因為有時候我們根本就是問錯問題了！

直覺是極為重要的品質。在佛法的練習中，它有不同的用詞，智慧或超越的智慧。你不需要任何複雜的儀器來挖掘你的直覺，只要花一個片刻反思，向內看，只要我們在那一刻很直接清楚，那從內心中升起的智慧就會和當下的那一刻同樣的清楚明白。這是所有人都熟悉的。每個文化以不同的方法對待這個現象，有祖先向你說話，或聽到來自天上的預言，無論什麼都好。我們以不同的方式來表達，但過程是相同的。

問四：這和眾生皆具的「佛性」一樣嗎？

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

問五：所以佛性與直覺不同？

答五：不，我認為佛性與直觀智慧是一樣的。你可以用不同的字眼來稱呼它，它就是那覺知的品質。它就像穿上鞋，如果鞋子合腳，你根本就不用思考鞋子是否合腳，你在找出話語形容詞就知道它是合腳的，那是一種無語、實際、實在的覺知，它就是覺醒的本質。

問六：它是所有生物都有嗎？

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

第四章 佈施和接納的心



「佈施」與「接納」的心，是東南亞泰國、緬甸、錫蘭、寮國、柬埔寨、印度等南傳佛教的國家中佛教禪修重要的主題。佛教語言中「上座部」(Theravada)是長老之道的意思，它的目的是在遵循佛陀最早的弟子的標準，是佛教中最古老的傳承之一。

慈愛或慈悲的能量，這裡稱為長養施與受之心的練習。這個練習在這個傳統中，與此書前幾章所提到的專注與洞見的練習並存。這個品質在這一傳統中極為被強調與重視。本章最後的禪修引導有幾個方法來開發這個施與受的品質。

英文的語言中沒有真正與「慈」(metta)等同的意義。它被翻譯為「友愛」(loving kindness)、「愛的友善」(loving friendliness)或「普遍的仁慈」(universal kindness)。在解釋這個字的意思時，佛陀以母親對自己獨子毫無疑問的感情、毫無條件的愛為例。慈愛練習的目的是在發展培養上述的品質。因此我們能夠具有同樣毫無疑問、毫無條件的利他。對所有的眾生，不論是人類或動物、友善、不相干或敵對、不同性質，都具有毫無條件的慈愛，目標是養成關懷並友善地對待所有眾生的態度。

長養佈施心

培養這種心地的一種方式是通過一種禪修的方法，首先想像一個我們非常親愛的人，一個我們只要一想到他就會覺得很感動、慈悲和溫暖的感受。這個人可以是一個小孩、一個伴侶，甚至是一隻寵物。我們將他帶入心田中以喚起本能、完整及明確的情感與慈悲。

隔空傳播慈愛

接著我們全然地認識到這個感受，然後將它傳遞出去，這個練習有許多不同的做法。首先，我們可以用穿越空間的方式來擴展慈心。

從對自己散播慈愛開始。一般而言，在猶太基督教的文化中，「我」這個第一人稱在情感的名單中是被忽略的。我們認為自愛是一種放縱的噁心，或是自我的膨脹的想法；喜歡自己不體面，所以絕對不是宗教行為。但是，佛陀指出如果我們無法對自己慈愛，就不可能對任何眾生產生真正的慈心。因此，所有長養慈心不同的禪修方法都是從慈悲自我開始。

每個人或多或少都會不喜歡自己的某些人格特質，希望最好這些不好的特質能夠消除。因此，剛開始長養慈心及利他練習時，從身體開始比從性格開始容易一些，例如我們可以對自己的身體產生一種像是對寵物或狗一般的友善情感。當主人對狗親切時，狗的反應是非常熱烈且極為高興，因為主人關注到牠，所以它的反應是快樂、充滿活力且友善的。同樣的，當我們對自己的身體發出關注與慈善的關懷，身體就會有所反應，身體也快活了起來，多一些精神和生命力，平衡而有活力的能量。

在讓自己的身體充滿慈愛的能量之後，我們能超越時空地擴展它。首先，我們將慈愛的能量傳給房間中其他的人，然後傳給其他在這個建築物中的人，最後擴張到市鎮、轄區、縣市、省市及整個國家。根據所在地，我們可以想像溫暖的、金色的光，慢慢地往國家領土擴張，北方、南方、所有的方向，緩慢地、輕輕地直到將全球環繞包圍起來。所到之處就接觸當地的生物、植物、動物、昆蟲、鳥類、魚，大大小小的生物及所有的人類。這個觀想可以運用各種的想像，包含狀況好時及正在經歷痛苦時、美麗及醜陋的、生病時、剛出生時、正在邁向死亡的時我們可以觀想這個慈愛的品質擁抱著整個地球，從這個藍色星球懸

浮的特定區域傳播到整個宇宙。

傳遞給不同類型的眾生

另外一個長養慈心的方法是將慈愛的心一一地傳給不同類別的眾生。從我們自身開始，接著將慈愛分享給我們所愛的人，跟我們很親的人和動物。然後將慈心傳遞給跟我們不太相關的人。再來，將慈心分享給與我們有衝突的人，不喜歡我們的人，或我們覺得討厭或有負面情緒的人。接著我們將慈心傳送給所有的人類，給不認識、佩服、我們覺得無所謂的人，我們感受到威脅或厭惡的人，即使不認識他們也沒關係。我們將慈愛傳給不同的人們：有吸引力的、中性的及令人討厭的。

傳遍所有類型的人類之後，開始傳給不同類型的生物。從多足動物或細小的微生物，甚至是沒有生命的物質，植物、岩石、河流等。或者巨大的動物，如大象、鯨魚，各種大小體型的生物。所有生物的概念，包含其他世界及肉眼看不見的向度，包含其他的空間和宇宙中的鬼類眾生、天界眾生及魔類眾生。

依照什麼對我們最有效來決定，我們可以按照一

定次序觀想這些眾生，或是選擇以自由的形式和次序來觀想。無論我們選擇如何做，我們可以開創各種從心中傳播慈愛的模式與方法，心是我們存在的中心，也是慈愛美麗的情緒和意圖的發電機。我們散發出崇高的理想，願意用仁慈友善的態度來對待我們接觸到的每個眾生，這就是給予的心。

接受的心

無論是在一天、週末或十天的禪修中，往往有慈心觀的禪修引導練習。在這階段中，往往會有禪眾覺得在這慈心觀的練習之前，禪修的狀況很好，但是在慈心觀的引導練習中反而升起很多粗的煩惱。尤其是在慈心觀練習中引導將慈愛傳播分享到全世界中，禪眾對這樣的練習感到惱火，因為其實內在的守財奴一點都不想與這些感性的廢話有任何關連，內心產生一堆牢騷，並對將慈愛傳播給一切的想法和做法產生強烈的抗拒。

一旦我們覺得要對每一個人都好的時候，內心尖酸刻薄的感受很可能被挑起，這種現象可能是來自於對慈愛觀念的誤解，而覺得自己被強迫要喜歡每個人，就像被強迫從華德狄斯奈樂園的有色眼鏡中來看

世界一樣。我們以為應該要有「認為每一件事情都很好」的態度，因此心中就產生了反感。

讀者應該要瞭解慈愛並不是要我們培養喜歡每一件事情的態度。對那些有害且具破壞性的人和對可愛單純善良的人保持同等慈愛的態度，並不意味著我們贊同惡人的行為或假裝喜歡他們的行為。相反的，我們是練習接受事物當下的狀態。這是一種接納的心態，一種接受當下的事物本來如此。我們不是假裝苦味是甜的，殘酷是美麗的或是憤怒是好事。苦楚、殘酷及憤怒是屬於生命的一部分，暴力、自私和妒忌也是自然的一部分，他們同樣地生存在自然的世界中。

佛陀常用具有強力圖像意味的故事或譬喻來吸引學生的注意力，這是一種讓人容易記憶的方式。在教導慈愛的法義時，佛陀使用了一個譬喻的故事。佛陀要求他的聲聞眾想像自己被一群盜匪綁架，這群盜匪用雙柄的鋸子鋸斷自己的兩隻胳膊和雙腿，他說任何人在這樣的狀況下，如果升起任何憎恨的心，就是沒有練習運用佛陀的教法。佛陀不是要我們享受這樣的虐待，或是為我們的筋骨太硬對盜匪感到抱歉，因為我們吃太多蛋白質而增加了他們砍斷我們四肢時的困難和工作量。他的教導主要是指出自我中心的心態使得我們用「他們」或「邪惡」來分離他人與自我，而

使敵人變成永遠且絕對的錯誤和邪惡，任何這類的想法基本上都與生命的本質與實相違背。

即使正在發生的事情是很痛苦、嚇人及不如意的，藉由練習慈心觀，我們能在心中找到不沉浸於對他人或事產生惡念或憎恨的心態，這是我們能做到的。佛陀用這個強烈的意象故事來凸顯並對治我們認為在某些狀況中內心存有一些憎恨是合理的錯誤認知，佛陀教導我們那永遠不可能是真實的，只要我們將一些人區分成「他們」，將他們與我們分別、對立且指責他們為錯誤的個體，那我們就失去認清現實真相而迷失了。

運用慈心觀找到心中的和平

慈心觀不是一種搭配專注心和洞見練習的特別技巧，它是在所有禪修練習的基礎，它奠定一種真正仁慈與接納的品質，增長專注心及洞見。我們也許認為自己是個好人、很慈悲，也很溫和良善；甚至覺得自己沒有什麼暴力或憤怒的問題。但是我們可能會發現開始禪修練習的時候，那一些不光明正大的念頭和感覺紛紛湧上來，我們可能會發現自己對那些念頭與現象感到非常的厭惡，焦急地試著讓紛亂的念頭離開或

閉嘴，禪修本來是種宗教生活中尋找平靜的途徑，這時反而變成掃除念頭、感受、憤怒或妄念的抗爭。我們用來提升內心和諧的方法實際上非常的和不和諧。

佛法練習的一個要點是過程與目標是絕對統一、一致的。佛教的理解中，為了實現目標與結果，不能不擇手段，反過來說手段就是目標與結果。如果使用強硬、兇猛的方法來控制心念、掃除妄念、強迫內心不去感覺恐懼、厭惡或欲望，最後這種暴力、兇猛、強硬的態度必會影響禪修的結果。如果使用溫柔、寧靜和祥和的方式來調整心念，心就會自然反映出相同的品質。

慈悲自己

在禪修中練習慈悲自己並不意味著無所事事，發生任何事都沒關係，放任心念胡思亂想。相反的，練習慈心觀就像母親訓練小孩或主人訓練寵物一樣，母親不是放任小孩做他想做的事情，而是幫助他建立紀律。同樣的在禪修中，我們必須認識到每一件事都與禪修相關，沒有一件事可以被排除在外，先建立起慈悲觀為禪修的基礎，另外，妄念、呼吸、憤怒的波瀾、恐懼、不安、幻想與仁慈、清淨的念頭等都包含在禪

修的練習中。

全然接受在世界中所有事物都有它的位置是慈心接受一切的基礎。在這基礎中，我們帶進智慧的辨別。認知訓練心集中的價值，就像訓練一個三歲小孩拿湯匙吃東西或是訓練小孩或家中的小狗上廁所一樣重要。其重要性可能無法直接解決宗教精神生活的難題，但能提升處理日常生活問題的能力。訓練心增加覺知的價值，訓練的方法不用負面情緒與念頭。

例如，如果我們要去北方的一個地方，我們開車向北邊而不開向南邊，這並不表示南邊是壞的、錯的或邪惡的。相同的，在禪修中，我們不認為念頭、情緒或想法是邪惡的，我們只是單純的不讓心跟著那個方向走。我們要心安在呼吸上，而不是在計畫、記憶或解決問題上。因此辨別心的基礎在於實用和單純，而不在於排斥某些不屬於禪修的思想感受，或是以嚴厲的方法來強迫心的服從。我們調心的基礎在於不排斥任何心念和現象、全心接納及利他的方式。這是一種與我們心的本質合作的方式，而不是與心鬥爭對抗。

禪修引導

從當下開始

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

將覺知帶進身體中

現在將覺知帶進身體中，察覺身體的感受。將注意力集中在脊椎上一段時間。讓身體向上延伸，讓脊椎伸展開來，慢慢地再伸展一些，帶進觀照和覺知的品質。

當脊椎找到挺直適當的位置之後，讓身體其他的部位隨著脊椎的中心逐漸放鬆下來。花一些時間將注意力從頭頂掃描到身體的每個部位，手指指尖、下來到足部，只要發現身體任何部位是緊張的，讓它放鬆下來。讓自己全身鬆軟，安定，覺知當下的自在。

培養無條件的慈愛與友誼

將注意力轉移到心的部位，在胸部中心部位感覺呼吸的韻律。不需要嘗試控制呼吸或做任何事，只要將注意力停在這個部位即可。感覺到身體在呼吸，跟隨身體自然呼吸的律動。

運用任何你覺得舒適的方法，在心中想像一個人或動物，這可以是你最喜愛的寵物或一個你覺得全然且無條件關愛你的人，他們帶給你最大的溫暖和友愛，活著或往生的都可以。以你個人最獨特的方式將這個人或動物帶進你的心中，你也可以將注意力放在你對聖人或佛菩薩的敬愛或虔誠的心上面。

以他們在你心中自然呈現的方式，將他們留在你的心中，感受到從那個對象身上所接受到的毫無保留的關愛、仁慈、溫暖和全然地接納。避免陷入與其相關的往事或回憶。單純地將這慈愛的品質和身影放在心中，感覺到從心中升起的溫暖及開闊寬廣的感受。

運用他們的存在所帶來的溫暖來點燃自己的心光。用點燃蠟燭的燭火為專注的對象，點燃我們心中的慈愛，慈愛的光被點燃，照亮溫暖我們的心。

隨著呼吸的入息，觀想著自己吸入房間裡的空氣，吸入此時此刻的精氣，吸入當下的情境、此刻與所有的因緣息息相關。吸取當下的能量進入心中，將當下的狀態、所聽到的聲音、感受、想法、空氣都轉換成慈愛的光。

隨著呼吸的出息，想像慈愛的光從你的心中散發出來，充滿你的身體，你的心就像一盞燈，是光的源頭，以時間為燃料轉化成慈愛的能量，從心中散發出來，慢慢地擴展到胸部，擴散充滿到全身，慢慢地滲透到你全部的存在。

讓慈愛遍滿身體

隨著每個呼吸的出息，讓慈愛的光遍佈更廣更遠，遍佈到身體全部，讓全身充滿這個友善的能質。感受對自己色身的友善，包括所有的器官、骨頭、血液、肌肉和關節等等。

隨著每個呼吸的出息，慢慢地讓身體充滿慈愛，直達皮膚，慈愛像溫暖柔軟金色的光充滿整個身體的輪廓，慢慢地緩緩地滲透到身體中的每個角落，到手指尖、腳趾頭、全身的骨頭……身體內所有的器官。

隨著每個呼吸的入息，延續帶進每個時刻的能量，在心中轉化成慈愛的力量。吸入能量轉化成慈愛散發出去，直到全身充滿並散發出柔軟、光明的慈愛品質。全然地接受身體自然的狀態，包括它的長處或短處、強健或病痛，關愛它現在的樣子，接受它現在的狀態。

散發慈愛之光

當身體充滿了仁慈的光明與能量，慢慢地讓光從皮膚中滲透出來，向四周發散能量，向外擴散，你的身體變成一盞明燈，一個光源。心吸入此刻的能量，呼出發散慈愛的能量，從心中散發出去，充滿了室內，佈滿整個空間，遍滿屋內每個人和所有在這空間中的每個眾生，讓仁慈的態度與美好的祝福充滿整個空間。

隨著每個呼吸的出息，將慈愛的能量散播到更遠的地方，慈愛的能量增長，緩緩地向遠方傳遞出去，傳播到房間以外的地方，從這個建築物中向外傳遞擴展…到達鎮上…到樹林、街道…空氣…汽車…建築群…沒有任何分別心…到朋友們的房中…到法院…到商店…賣場…空曠的地方…辦公室…監獄…學校和遊樂園…遍佈所有的人、狗、貓、蟑螂及所有的這個地區的生物。感覺並想像慈愛之光散播、環繞並充滿整

個城鎮的空間，穿過所有的牆壁，遍滿所有的生物，每個臉龐。溫柔地向外傳播，廣泛地接觸，從心中平緩持續地醞釀慈光的力量，不斷地從此刻吸進當下的能量，轉換成活現的慈光。將這慈悲善意的光遠遠地傳播出去，充滿整個地區及城鎮的邊緣。

隨著每一個呼吸，慈光的強度與涵蓋的範圍逐漸增長，漸漸地穿越城鎮到達市區週邊，穿越縣市…穿越山嶺…穿越樹叢…穿越森林…穿越河流…穿越小溪…穿越山泉…穿越狐狸和熊的窩…穿越地底岩石和地下河川…穿越空氣…無所不包…充滿鳥類、昆蟲、蝴蝶…水中生物…山頂河谷中所有的人類…在鄉村中出入流連…穿越葡萄園…梨花園…原始森林…湖泊區…所有的道路。再將心中散發出的慈愛之光傳播擴散到海洋…拍打海岸的浪花…穿越湖泊…北方的森林…南方的葡萄園和農莊。讓每個呼吸的範圍變得更廣大，內心的力量也隨著增強，沒有任何分別心，漸漸地向外傳播。將慈光導向國界之外，越過海洋…穿過水面下…遍佈所有海洋中的生物…所有魚類、各種鯨魚、海龜類、水母、所有微細的浮游生物，海岸邊岩石區的所有生物。將慈愛的光傳播到城市中、到成千上萬公頃的建築物中，道路上的所有人類，各種不同內心狀態的眾生。將慈愛之光散播給貧窮的人、監

獄中的犯人、富有的人，傳播給各州所有的地區，傳播到所有的方向，每個呼吸都向外延傳，接觸到所有的地方，富饒的地方、乾燥的地方、冷的、熱的、潮濕的、高的、低窪的地區，傳達到地球所有的每一個角落…。廣大慈悲之光的心，動源是取之不盡、用之不竭。橫渡到達整個國家的所有南部及北部地方。穿越海洋、不斷延伸、涵蓋、擴展、傳播開來，持續地觀想整個地球慢慢地被心中散發出來的慈光接觸、擁抱、包圍，慈光像手指頭一般輕緩地撫摸環繞擁抱整個地球。

從心中湧出無限豐富、取之不盡、用之不竭的能量推展著這個柔軟慈悲的光芒，接觸、擁抱、覆蓋整個像藍綠色的寶石一樣的地球。將慈光傳送給所有地球上的生物、戰爭中的人、和平中的人、神聖的人、褻瀆的人、暴力的人、受害的人、高等和低等的生物、各種境界，生物境界中、沒有任何的分別，穿過土地、水域和空界充滿所有自然生物的肉體、組織和心。以慈悲的氛圍充滿這個地球，包圍整個地球，擁抱所有的一切。

穿越地球的空間到達太陽系、月球、太陽、金星、火星、水星、天王星、海王星及冥王星海王星。散播慈光到達無窮無盡的邊界，像光一樣廣大無限無法測

量地充滿整個空間…銀河系…各個星系間的空間。讓慈光沒有分別地充滿十方世界：上方、下方、全方位。沒有任何阻礙，以無限的慈愛、無條件地善意祝福、全然的接納來充滿全部的空間，充滿宇宙的存在。知道當下的宇宙充滿了善意。當你達到像似宇宙的邊界的時候，你感覺到局限和界線，在這宇宙的盡頭你發現它的界線是你自己身體的身形，你的肩膀，你的雙腿，你的頭頂門，整個宇宙以這個形象為框架，存在於這個生命中，此時你認知到宇宙的身體充滿了無盡的慈愛與接納的心，安住在這個感覺中，讓你的心持續地安住在這慈悲的質地中。

禪修引導結束。

問答篇

問一：將一些人和物歸類為「非我」的問題，是否在於我們因此就會拒絕承認，對之產生排斥或拒絕，因而遠離了世間的實相？

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

簡短智慧的法語。

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

問二：那麼接觸實相唯一的方法只能是通過心嗎？

答二：基本上是的，心是認知現實事物本質的基礎點。

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

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

接納並不只是坐著不動或任事情自由發展，就像訓練小孩和動物的例子一樣：你不只是讓情況自由發展，而不做任何干預。我們的行為、動機及改變世界的能力是世界存在的部分之一。重點在於從認清實相的角度來引導我們的行為，而不是從條件反射的意見、習氣或以恐懼、欲望、厭惡為動機導向，也不是從扭曲錯認實相的角度為立足點。如果我們以上述的重點為行為的基礎，那我們就能表達出我們所相信的事情，並積極有力的反對錯誤和不公的事實。我們反對這些事情，不是因為我們憎恨他們，或將他們視為絕對永遠的「非我族類」。我們不贊同這些事情是為了所有眾生的利益，認知到這個錯誤必須被阻止。這就像是你的小孩追著球跑向馬路上去，你馬上抓住他的衣服，儘管這會讓他覺得很痛，因為你看到一輛卡車

往小孩子的方向開來了，如果你不猛力地拉住小孩的衣背，他就會被卡車撞上一樣的道理。這個時候，你不會站在路邊，被動地瞭解正在發生的一切，看著你的小孩被卡車撞上，固著於某種不執著的錯誤觀念，諷刺的是這樣的想法正是執著心的最佳的例證——你執著於不執著的想法，緊緊地抓住這個想法不放而導致自己和他人很多的麻煩和痛苦。有時候做一些令他人不高興的事情是必須的，也是不得已的，但是你行為的動機並不是刻意令他人不快樂，你這麼做的原因是因為內心直覺這是更好的行為，對更多人有幫助。無論如何，這是一個複雜棘手的問題。

問四：如何處理生存在世界中的痛苦和所見到的他人的困境？

答四：需要找到關懷和智慧平衡。一個母親對他的孩子需要有一定的執著，如果她不重視她的小孩，那個小孩有大麻煩了。但是，如果那個母親對那小孩有太多的佔有欲，那可能麻煩就更大了。在佛陀的教導與禪修的方法中，如何全心全意的關懷，但不被佔有欲佔據是一種修行的藝術。

如果你的小孩正在生病或經歷極大的痛苦，你也會感覺到相同的困難而帶來的悲傷和痛苦。此時你不

用試著壓抑這種感覺，或假裝每一件事都很好，乃至認為發生這樣的事情你很開心。你可以覺得同情但不在痛苦中迷失，或因為佔有欲而分不清楚自他的問題，你可以同情他人的痛苦而不糾結於所有的問題之中。

英文的語言中並沒有和「慈悲」對等的詞彙，英文字「同情」(compassion) 是一起受苦的意思，從拉丁文的「一起」和「受苦」(com + passion) 結合而來。佛教的慈悲和同情的意思並不完全相同。從佛教的觀點來說，慈悲並不是和被慈悲的物件處於一樣痛苦的內心狀態，而是同理他人所感受到的痛苦，但不被捲入與之相同的苦惱狀態。在某種意義上，我們能夠給正在受苦者的眾生最大的禮物是全然的同理心，而不被捲入他們內心的漩渦之中，或陷入他們的迷茫困惑的狀態。

因為缺乏準確的英文用詞來正確地描述這樣的關係，讓談論慈悲這個概念變得有點棘手，慈悲是一種我們所要實現的一種品質，而不是一種有距離的冷漠，而是一種全然的同理心，其中沒有任何的迷惑。例如：我們可能因為失去所愛的人或一些令人極為痛苦的事情而感到悲傷，或因為做了超級愚蠢的行為而讓他人痛苦和困擾而感到非常悲傷，因而流下悲傷懊

悔的淚水。無論如何，即使在經驗失落、衝突和被誤解的情況中，我們的內心可以同時感受全然的寧靜祥和，這可能有點矛盾。只要我們的念頭開始分析或編造故事，內心真實的感受就立即停止。只要我們放下檢驗、分析、解釋的念頭，靜靜地讓內心的感受自然存在，心中的感受也許增強，但那些感受能被寧靜和正念所擁抱。一般人認為分析的念頭能夠減少痛苦，但它去卻讓所經驗的從現實的體驗中脫離。如何感受痛苦而不被困惑是修行的目標，不將自己從經驗中抽離出來，但也不被這個經驗所吞噬。

世界上許多地方如中東、印度、巴基斯坦、阿富汗和南美洲等地，許多恐怖的事情正在發生。如果我們只有善心，但沒有智慧心，有慈悲而沒有智慧，我們就會被現象帶走而被現實所吞噬，因痛苦的程度而變得不堪負荷。如果慈悲與智慧等持，我們就能同理其他眾生的痛苦，而智慧的處理及採取有效的行動。

這是終生的練習，因為我們不知道如何找到最佳的平衡，不是過於冷漠而關閉內心，就是被情緒的洪流所吞噬帶走。我們還沒有找到中道平衡之處，這需要花很多的練習和實驗才能找到良好的平衡點。一開始我們會察覺自己被情緒帶走了，只在短暫的時刻中找到平衡點。其實我們的內心知道真正的平衡是怎麼

樣的。某方面來說，禪修的練習就是一種探索內心平衡感受的過程，學習信任達到平衡的感覺，不被冷漠隔絕和情緒吞噬的兩個極端所困擾，就像小時候學習騎單車的經驗一樣，一開始不到幾秒鐘就跌下來，慢慢地學會了平衡就能同時踩著踏板直行。同樣地，在禪修中你也會慢慢地找到平衡，愈來愈容易地回到內心和諧平衡的空間。

問五：這和執著有何關聯呢？

答五：我們撿到某樣東西，不一定會執著或認為它屬於我們。一旦我們認為那些事物是屬於我們，「執著」會導致緊張的情緒，放下我們對所有東西的執著，只是放鬆緊握的手，不需要放開它，只需要放鬆並不是擺脫任何東西，不執著並表示不持有任何東西，或擺脫手錶、汽車、房子、公寓和薪水等。不執著不代表不能擁有任何東西，你還是可以擁有東西，珍惜它，然後放下它，這是生活中非常現實且重要的一部分。問題其實是出在執著和佔有欲，認為這是我的東西、我要擁有它，永遠保有它的想法而過分在乎。

我們有身體、個性，我們靠著它們生活。對於我們擁有的人事物，我們可能產生強烈的執著和佔有慾而製造危機或以此編寫連續劇。佛陀的教法及禪修不

是要將我們變成沒有人性的非人類，不是要去除個性或放棄身體，身體和個性並不是障礙，只要我們照顧它們、保護它們，他們就不是問題。但是，如果對它們產生執著和佔有欲，那麻煩就來了。

禪修練習的主要目的不是不互動，而是練習著該提起來的時候提起來，該放下的時候能夠放得下，培養對時間和地點正知和正念是修行的重點。慈心觀是認知當下時刻的狀態，使得我們知道在適當的時候提起責任及放下責任。當下如是圓滿無缺，不需要有所不同。契入當下現況是禪修非常重要的原則，有時候我們懼怕認知分別。佛教界中，許多人談論無分別心或不二的道理，所持的論點讓二元論變成很負面，且不受歡迎。但是，實際上二元論有它存在的用處，如果你要去三藩市或倫敦市，選擇用哪一種途徑是必要的，此時不是高唱不二論點的時刻。

長養沒有執著的心，是一種知道何時提起，何時放下的藝術，是知道何時該說些什麼，何時不適合說話，如果在什麼都不必說的狀況下，那就根本不需要說話。如果需要說一些溫和柔軟語，那就說。如果需要說一些嚴厲的話，那也應該說。如何選擇在什麼時間說什麼話或做什麼事要奠基在對實相的基本認知與接受上。無論如何，我們需要運用智慧和敏感度，來

判斷在什麼情況下做什麼才是正確的。

佛陀教導了幾個用來判斷何時、對什麼人、該說什麼話的一些準則。如果是真實悅耳的事，但說出來並沒有什麼益處，佛陀就不會說。不真實的話，佛陀永遠不說。與人無益的話，佛陀也不說。佛陀只說真實而于人有益的話。一件事情是否聽起來悅耳。真實是次要的議題，但他還是會謹慎地考慮，並且等到適當的時機才將這件事情說出來，這些是非常有用的準則。將這些準則記在腦海中，對我們決定什麼應該說、如何溝通及如何和他人互動是非常有幫助的。有些時候我們需要做或說一些別人不歡迎的事情，別人並不想聽這些事情。但是，如果知道所要說的事情是真實的、有證據的、利益人的，那就要選擇適當的時間表達。

佛陀教導了五個表達負面意見的準則：

- 1.你必須本著慈悲心為基礎而表達，你所要傳達的負面意見是為對方利益著想，而不是為了你個人的利益。另外，必須等到沒有負面情緒、厭惡的感受、認為如果這個人不是這樣，自己的生活就會更好的想法等等，沒有了這些負面的想法之後，我們才能將自己內心負面的意見表達給對方。

2.你必須詢問對方是否願意聽你負面的回饋。

3.你必須選擇正確的時間和地點。必須選擇在不給對方難堪，或在公共場所給對方造成困擾。相反地，要選擇適當的情況、有時候是在中立的場合或輕鬆、非正式的時刻中立的場合。

4.你必須把焦點放在你所知道的事實和真相之中，你不能依賴任何主觀臆測或相信道聽塗說，你只能說你所看到的、你所知道的狀況和事實。

5.你自己沒有犯同樣的錯誤。

如果心中有這些準則，對生活異常的有幫助，雖然有時候我們不是非常滿意，但我們必須等待給予回饋的適當時機。將這些準則放在心上，儘量依照這些準則來生活。越能將自己的語言奠定在這些準則的基礎上，越能以有明白、充滿意義的方式溝通。因此不是僅僅在發表聲明，而是真正的從心溝通。溝通不只是需要表達，也需要接收。在溝通中很容易產生只有表達，而沒有接收的情形。真正的溝通需要傳達者與接受者兩方同時存在。否則障礙與隔閡就會產生，不是我們就是對方關閉心房，聽不進任何意見。

當儘量地長養上述的聆聽品質與準則，就會發現對方的內心越開放，越能夠將困難圓滿地處理好。可以克服人際關係的緊張、自己的掙扎、可以表達自己的政治意見、對社會改革議題的立場、在社會中更有效地運作。相反的，如果採取強硬的立場，認為某些人和事是我們的「對手」，應該給他們「一點教訓」，實際效果就會差得多。一旦我們超越這些敵對的關係，站在慈悲心為基礎的立場，就能一起行動，將競爭對手轉化為一種合作的。

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

答六：你所提的是很好的重點。如果有些事情想和對方討論，可以用很誠懇的態度提起，例如：「我知道自己還沒有從憤怒的心念中解脫，也許是因為我還沒有解脫，所以我認知到它令人產生很多的痛苦。因此，我想和你談談我所經歷的那些憤怒的心理狀態。」你可以用這樣迂迴的方式來切入你所要傳達的事件重點。佛陀給予的準則是引導的標準而不是僵化的教

條。當然，佛陀會設立這樣的準則，是為了要防止耶穌所說的人們常有的忽略自己的過錯，而忙於指點他人的傾向和錯誤，就像是當自己的視線被大梁木遮蓋，卻忙著批評他人眼中的木屑。這個方法是瞭解、承認並接受自己的局限之後，才可能從這個角度與他人溝通、承認並接受。

問七：你提到要對自己所說的話保持正念，要知道這些話是否會傷害他人？

答七：這是佛陀教導的如何選擇說話的時間和內容的準則之一，這包含了三種因素：

所說的內容是否屬實或不屬實

所說的內容聽起來是否悅耳或不悅耳

所說的內容是有說明或無幫助

佛只會說真實的並對他人有幫助的話，至於聽起來是否悅耳或不悅耳並不是最重要的標準，但是他會選擇正確的時間和情況來表達他所要說的話。因此，如果有些事情是真實的而且聽起來很悅耳，但說出來對他人並沒有幫助，他就選擇不表達。如果他知道自己所要說的是事實，聽起來不悅耳，但卻有幫助的，

那他就會選擇正確的時間表達。

你必須要提起這些準則並仔細地研讀思考他們，接著就是如何決定何時是適當的時間，這沒有一種既定的程式可運用。在上一課中，我們提到直覺的智慧和傾聽的品質。你也可以運用大衛修士（Brother David Steindl-Rast）的語錄：「當你把問題放下時，答案自然就會浮現」。因此，當你不再用邏輯思維尋找答案時，此時在你的心中就會產生深層的諦聽，參問內心的智慧、當下的覺受，讓這些引導你。

第五章 智慧與慈悲



這一章的主題是智慧與慈悲。上一章中，我們談到四無量心中的慈心觀，佛教的經典巴利文是 *Mettā*，四無量心中的第二個教法悲無量（*karunā*），在許多方面而言，慈悲和智慧是相輔相成，必要且對等的存在。

慈悲

我們往往認為慈悲是一種同情的心理。通常我們覺得對人或眾生產生慈悲心的時候，我們的內心就跟著他們受苦。如同上一章提到的英文字慈悲是一同受苦的意思。在佛教的教義當中，慈悲是一種無上圓滿的同理心，而不是與對方一同受苦的意思。佛陀指出如果你因為練習對他人產生慈悲心，自己的內心卻和眾生一起經驗痛苦，這樣的練習是錯誤偏差了。佛陀的教法在練習慈悲心時，練習的人會因為眾生經驗的痛苦，而體驗到一種無限深刻的同理心，但是練習者自己卻不和那些眾生一起受苦受難。像許多佛教的練習與教法一樣，西方英文語系及猶太基督的概念當中是找不到適當的概念與用詞來表達他們的內涵與意義，這也包括慈悲心無量這一個概念。同理心一詞是非常接近佛教所說的慈悲心，但是慈悲心的範圍與深

度卻是廣泛太多了。因此在認識慈悲這一佛教語詞當中，我們只能描述它的品質和運作，然後讓慈悲的真正內涵與意義在我們的心中自然形成。

一種最好的方式來瞭解慈悲的意思是透過北傳佛教的一個佛教意象，包括了中國、日本、西藏和韓國等國家流傳的佛教傳統。在這個傳統中的一個重要人物名為觀音菩薩，通常以優雅的女性形象來代表慈悲的內涵。她的中文全名為觀世音，意思是傾聽世界的聲音。梵文 Avalokiteshvara 也是關懷世界的聲音。這個名字體現了佛教慈悲的真正意涵，一顆傾聽所有眾生的心，無論所聽到的是美麗或醜陋的、痛苦或困難的都全然無拒地接納。這是一種以敏感覺知的心包容生命所有的層面，而不起習性反應。心不被美麗的事物所帶走，也不被痛苦和醜陋所吞噬，或被眾生受苦的巨浪所卷走。這顆慈悲的心全心的傾聽，觀照所有的一切。

在佛教的意象當中，觀音是一尊菩薩，也是慈悲的象徵。在佛教的世界中，佛陀的雕像、宗教的物品、佛桌上供奉的佛像等等都受到無比的尊崇。佛教徒尊敬佛陀是個偉大的導師，但是佛教修行的重點是在內化所有佛像所代表的崇高優良的特質。如果修行人無法內化這些證悟者的心性品質，那修行就沒有達到期

望的效果，也失去了修行真正的重點。修行並不是向外追求崇高的偶像，並理想化他們，也不是將慈悲的概念變成遙不可及的理想。修行的重點是將慈悲內化，並成為自己內在的品質，發現、長養、發展一顆傾聽的心。

從某方面來說，慈悲的特質是認同全宇宙、同情所有的生命、感受到物我一體，將心擴展，廣大到能夠包括所有的事物，發展同理心，認同於全體事物而與之共同存在。雖說如此，這個原則也許和以下所談的智慧觀點有點互相抵觸。在開發智慧的時候，我們用的是相反的途徑，就是不將任何事情視為自我。這個觀點很明顯地與有形的世界相抵觸，即使是在佛陀的時代，有許多不同宗教派別的追隨者抱怨：「要從佛陀或他的弟子的口中，得到直接的答案是一件不可能的事！」

調和這兩個看似矛盾的教法的方式是將慈悲與智慧看成鳥的雙翅，修行需要這兩種內心的特質。藏傳佛教中的喇嘛一詞可以說明這兩者等同的重要性，如達賴喇嘛的「喇嘛」意思是指精神導師或精神人物。「喇（La）」是從智慧一詞而來，「嘛（Ma）」是從慈悲一詞而來。一個精神領袖所要具備的兩個最重要的品質就是慈悲和智慧。中國禪宗的三祖僧璨提到：「如是的

世界中無自無他⁷」，指向不可言喻的自我實相之中。因此，我們可以從慈悲的層面來說：「所有事物都是我！我是宇宙的全部，我的身心與全宇宙都是相關聯的。」我們並非獨立存在的個體，因為我們與所有的自然物息息相關，我們的身心因自然法則而與所有事物相通。

悲智雙運

與「每一件事都是我的事」相對的觀念是「沒有一件事與我相關」。沒有一個絕對真實存在的本質，可以稱為獨立的自我。智慧的教法強調這個層面的實相本質。假設我舉起手來（指向左邊），我說「我的手指向左邊」，你面對著我，所以你說「不，你是指向右邊。」我們其實是看著相同的東西，但是從不同的角度看。這就像鳥的雙翼一樣，它們左右對稱它，如鏡子的影像一般相互照應，雖然是相對，但是形狀完全相同。

慈悲和智慧就是如此，從某方面來說，他們是彼此的對照的鏡面影像，他們是從同一個源頭產生的。他們就像鳥的雙翼一般，鳥需要兩隻翅膀才能飛翔，兩隻翅膀都是從鳥的身體中長出來的。

⁷僧璨大師【信心銘】原文：「真如法界，無他無自」。

智慧的開發

第三章中我們談到覺知與思考，其中我們提到內觀的練習，藉此練習來長養智慧。這個練習涉及到運用覺知的品質，一種了知的覺照，看到所有經驗的模式都是一種瞬間消逝的變化現象。

我們以觀察念頭、感受、情緒、記憶及想法的世界來發展智慧，觀看自我的感受、觀察透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺或身體等等的覺受，所得到的外在世界印象。我們開始在覺照中，觀察所有這些事情的經驗的過程，不是關注在事情內容，所經驗的物件的美麗與醜陋、令人愉悅或不悅。在智慧與觀照的開發中，我們將注意力從特定的經驗內容上，轉而關注於經驗過程本身。

我們刻意地將注意力從關注於感官物件的獨特性格中抽離出來，而以宇宙中普遍存在的無常、不定、無我及不圓滿等特性來觀察所有經驗的不圓滿。我們學習到在經驗中沒有一個面向能真正的是我和我的存在。感覺的自我、感受的自我、我和我的都不是真正的我，這個我並不實在、或真實的存在，這是日常現實生活中，所無法置疑的一個面向。

業主在哪裡？

當我們真實的觀察，就能逐漸瞭解到自我的感覺的生起，它是在覺照的心中被覺知的。有一種自我感覺，但是這個感覺的「我」也只是像其他所的感受一樣。它生起、被經驗，然後消退而去。知道這個感受存在的是什麼？如果被覺察的是感受，那覺察感受的那個東西是什麼？是誰知道那個覺知？

因此生物學家觀察跳蚤，

有更小的跳蚤是他們的獵物；

而這些小獵物，有更小的獵物可以吃，

如此迴圈無窮。

～～～喬納森·斯威夫特 詩： 《一首狂想曲》

當我們試圖找出能知者，這種一步一步的尋找看起來似乎是無窮無盡。最後我們瞭解到覺知本身其實如背景般存在，而不只是覺知中的一個想法。我們將心安放在覺知的本質上，漸漸地我們開始瞭解我們以為的自我、他人的特質，如一個念頭、一個感覺、一

個形狀、一個聲音、一個記憶或一個想法。我們無法從這些中找到任何恒常、穩定、存在的特質。所有我們認為是我或我的：我的財產、我的名字、我的社會安全碼、我的故事、我的未來、我的身體、我的念頭、我的情緒等等，當我們試圖尋找所有者時，我們無法找到任何個別存在的物質、本質或可定位的元素來被稱為這個所有者。能找的只是從覺知和經驗中所形成的「我」、「世界」、「你」等等，這些不同的世俗界現象。

當我們認真的參究，就會發現堅固的自我意識只是一種世俗界的現象，其實擁有的只是部份的事實，但是我們習慣固化這個自我的概念，例如：「我是這個人。當他們叫我名字的時候，或指涉我時，每個人都在告訴我，我就是這個人。」然後，我們自然地就認為這就是我們真實存在的本質。

有一個很有趣的禪修練習，用自己的名字來禪修。專注地將心安定下來，把注意力集中，然後清楚穩定地說出自己的名字，重複一次或兩次，不需要說我是某某某。一開始只說名字就好，如：瑪莉（Mary）、阿馬羅（Amaro）。突然間這名字感覺有點奇特。我們會開始明白我們以為是我的那個東西，實際上比個性、身體、記憶、想法等等，比我們習慣性地認為是

我的總和還要廣大得多。

以智慧的教法，我們嘗試著打破這些被建立強加於自我想法，認為我們就是獨立的個體、住在這個地方、就是這個身體、這個性格等等，跳脫這些慣性想法的局限。我們讓心向著比這些局限的想法更高、更超越的實相覺醒。

保持平衡

一個修行人如果過於偏重智慧的教法，可能產生過於空泛及超脫世界、疏離身體和簡單實際的生活現況的現象。相反的，如果過於偏重慈悲的一面，可能使我們異常的忙碌，甚至是因為投身公益事物及照顧眾生萬物而過度勞累。

因此，同時修持上述兩種教法的建議看似有點吊詭，但是，重要的是要記住就是必須如此修行。即使兩者如同鏡中相互對立的倒影，兩個教法是相輔相成。對邏輯思考的大腦而言，這是非常令人感到挫折的，我們想要知道兩者之中哪一個才是真理，無法相信兩者都是真理的可能性。但是這就是中道思想最美妙的事實之一，智慧和慈悲都是世俗實相的一部分，

兩者彼此依賴對方而存在。

慈悲與傾聽

一但建立了某程度的集中力，以這個力量平穩地安住當下，此時你就能察覺到在心中有某程度聒噪的聲音。這是內在的自言自語、自我對話、交叉討論，內在的委員會們並不等待他人把意見表達完，而是逕自地把自己的觀點和意見表達出來，歡快地喋喋不休。當我們試著訓練心集中的時候，就會發現內在在不同的聲音紛紛出現，興奮的聲音（我真正想要的是…）、批評的聲音（她真是個不中用的人）、憤怒的聲音（一但讓我抓到他的把柄，我一定要告訴他！）、懊悔的聲音（如果我十九歲的時候，沒有做這些、那些事情，一切就會非常非常的不同；如果我沒有做那真正愚蠢的事情；如果我能重寫我的過去……）。

舉例來說，我剛出家生活的五、六年時間，我發了令人難以置信的時間想像未來生活的腳本。經過五、六年時間的觀察之後，我不再如此做，因為我發現現實生活裡，沒有任何一個時刻是按照我的計畫進行。有許多時候，即使其他的演員並沒有按照他們的臺詞演出，我還是堅持按照我寫的腳本來進行。但是

經過五、六年的時間，發現這些無休止的計畫從來沒有實踐過，心中產生一些變化，而放棄了這個策略，也許那是一個自然淘汰法則的版本。

與內心的委員會共事

就個人內心的層面而言，從練習慈悲與智慧中，我們學習如何傾聽內心的聲音，內在委員會的聲音。這個委員會有非常多元及不同的意見和聲音。有自信強勢的聲音，有合理邏輯的聲音，有情緒感覺的聲音，有安靜懂事的聲音，有被動又具攻擊性的聲音，有徹底瘋狂的聲音。我們可以耐心地傾聽所有這些聲音，在心中生起時，練習有效地加強對自己的慈悲心。

我們經常試著讓內心的種種聲音安靜下來。然而，往往越是壓抑或排斥，越是給他們更強的生命力。在此農藥是個很好的譬喻。農藥製造的效用通常是比昆蟲適應時間早一年到一年半的時間。製造廠必須不斷地開發新的農藥，因為昆蟲會對農藥產生抗體而生存下去，因此，實際上農藥製造廠是在繁殖超級昆蟲。我們的心其實一模一樣，如果我們嘗試用精神的農藥來讓我們的問題消失，我們只會不斷地讓問題更嚴重。

與其排斥壓抑不斷重複的念頭和心中習性的聲音、批判或是顯得很強迫障礙的事情，我們可以讓他們發聲，站在舞臺中心述說他們的故事，這個態度本身就足夠讓這些聲音安靜下來。我讓他們佔據舞臺的中心來破壞他們的演出，讓佔據在舞臺上強烈的光線下，我們可以清楚地看到所有的皺紋及自我的操控。

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

我的一位老師阿姜蘇美多常常提到他在出家第一年當沙彌，一個人住在泰國東北邊時禪修茅房一年時，所執著的一個念頭。不知從哪來的一個想法，他想：「圭東林（Gwendolyn），對我而言你是什麼？」然後他想：「圭東林？我不認識任何人叫做圭東林的，甚至在我的一生中都沒遇過一個圭東林！這真是一個

愚蠢的念頭，趕快滾開！」然後這個念頭又會回來：「圭東林（Gwendolyn），對我而言是什麼？」他愈是想把這個念頭推開，這個念頭愈是一直地回來。當時，他在這個念頭的執著上發現在觀照的方法上還有許多需要學習的。最後，他終於瞭解只有完全清楚那個想法才能夠放下它，讓它自動消失。

觀察心製造自我感

用上面提到的方法，我們的心製造自我感。用表達、確認的方法取代壓抑念頭，以完全的認清這些念頭。我們也許會經驗到如上面提到的自我批評的反例，然後想：「在所有禪修者、精神追求者之中，我必須承認我是所有認識人當中的佼佼者。」對大多數人而言，我們很難想像自己會有這樣的念頭。但是那些有高慢心及自我膨脹傾向的人，以頭腦清楚地勾勒這些想法，內心就會明白這些念頭和自我批評一樣，不過是講給自己聽的故事而已。

如果不清楚地看透這些想法，內心就無法知道實相。不學會傾聽，一個人就無法契入自己的內心世界。以開發這種直接了當的慈悲，傾聽內心的聲音、批判、執取，就可以契入內心批評之下的直覺。

在第三章中所提到的禪修中智慧的層面，通過觀照每個念頭、感受，加持了這個過程加持了這個。當一個念頭生起時，可以運用察覺念頭無常、變動及無我的本質的方法來運用和開發智慧。運用內觀來反思觀照「這些是變動無常的」、「這些究竟真正屬於誰？有一個擁有它的人嗎？」

舉例來說，疼痛的感受在腳上生起。覺察這個感受，觀察它。經由它的生起、變化和消失的過程，而瞭解到這些感覺的來去和變化。查覺到感受包含收縮和緊繃的質地，而探求是什麼知道這些感受的，我們尋找這些感受是否屬於我，是否有主人？如果感覺真的是屬於我，繼續追問：究竟是什麼特性屬於我？主人又是誰？在禪修中，我們慢慢穩定地以這些問題來探索，並觀察探索所產生的反應和效果。將感受稱為「疼痛的經驗」，在疼痛周圍開創了一些以前沒有的空間。了知疼痛只是一種疼痛的感受，就是智慧和內觀的練習。我們認知到所有經驗共有的空靈質地。

放下自我、我及與我相關的感受

佛教修行的目標之一是在放下自我、我和與我相關的所有的感受，認為所有的經驗都有一個堅固的所

有者。在禪修中，層層揭開挖掘那些我們毫無疑問地認為是「我的」一些想法和概念，如：我的記憶、我的想法、我的性格和我的心。我們深入最深細、最難達到的角落，持續柔和地反思：當我說「我的」的時候，是什麼意思？真的有個所有者嗎？誰擁有這些呢？上述的問題我們不是在尋找從頭腦概念思考中所產生的話語式的答案。事實上，如果有話語式的答案出現，那一定是錯的。

我們問這樣的問題：「是什麼知道這個的？」來解構慣性的答案：「我」。將這樣的問題投入寬廣的覺知中，讓心認知自然的覺知狀態，其中沒有一個人或獨立的個體在從事這個覺知。覺知是一種無形存在的本質。我們問問題或提出聲明來打破慣性反應。重點是在讓心安住在覺知的本質中。用這樣的方法，把慈悲和智慧兩方連結在一起，慈悲接納每樣東西並傾聽一切異類的眾生和世界，以智慧洞察透視它們的本質，藉此將我們帶到殊勝圓滿的中道行中。

禪修指引

全身放鬆

禪修開始，花一些時間把注意力放在身體的姿勢上，並讓身體安定下來。讓脊椎伸展直到舒適挺直的位置。讓脊椎四周及身體其他部位徹底放鬆。

允許自己自在地安定下來。

把全身放鬆…臉部及肩膀的肌肉…腹部…你所發覺身體任何部位中緊張的感受。刻意地讓自己放鬆下來。

將注意力放在呼吸上

將注意力放在呼吸的感受上，不需要以任何的方式來改變它，單純地感受身體自然呼吸的韻律。以呼吸的感受為注意力的中心與焦點。單純地盡你所能地跟隨每一個呼吸的進與出。

察覺心中的雜念

心的習性是跟著妄念跑。它的習慣是抓取一個聲

音、感受或一個想法而虛構出整個故事…並跟著它跑。一旦你發現自己的心跑掉了，變得糾結或分心，有意地訓練自己覺察這些分心的覺受，然後有意識地放下它們，放下內心所執取的念頭，將心轉回呼吸覺受所標示的當下。

長養接納的心念

如果你發現自己的心奔向一連串的点子、故事，而且不甘願放下，那就培養耐心傾聽內心的聲音，與其置之不理，不如把它放到注意力焦點中。以這些念頭「我想要的是…」、「我害怕的是…」、「事情應該要這樣…」，讓內心的聲音充分地表達呈現。一有分心的念頭生起，就把它呈現出來…用心去傾聽…讓它進到意識中。以一顆柔軟接納的心來傾聽，接納它、覺知它，放下它。

也許你會發現當你傾聽內心的故事時，自己就會想我可以做得得更好。當你想完了這個念頭後，讓呼吸的出息將它帶走，讓心回歸寧靜。

無論是什麼念頭，也許是腦海中想到的一些個人的事情，或是世界中的苦痛、戰爭及可怕的衝突，從內心中浮現，這時只要感受到心被一種感覺、想法和

影像充滿。以這樣傾聽的方式讓這些念頭進入內心。給它表達的機會，整理出內心是怎麼一回事。從表達它，認領它，冷靜下來就能看到它的轉變。覺察自己如此做，會發生什麼改變。

運用智慧洞察的元素

如果心有足夠的持續與穩定，反觀你對經驗的認知方式…你所聽到的、身體所感受到的、任何生起的念頭…所有的可能性，反觀所有一連串的現象。

當你放下癡迷的執著，以知足、深化、充滿慧智的方式來反觀：「這是不確定的、短暫的、無法滿足的。這個時刻屬於誰？有擁有者嗎？」提起這樣的覺知、參究及智慧。

不需要把每一件事情都弄清楚，但是讓自己的心慢慢地、全然地安住在寬廣、善意、開放的覺知中，成為那開放的覺知。歡喜接納一切。接納擁抱每一件事，而不意圖佔有，放下一切，透徹觀照每一件事。

以這樣的反觀方式來減低自我中心所建立的預設立場。你可以在禪修中以默念自己名字的方式來練習。傾聽並留意內心的回應，那知道並看透自我中心

的智慧，有如突然地看穿一些本來看不透的事情，了知它的透明性。讓心安住在那個更高、更寬廣的光明中。

禪修結束

問答篇

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

問：你自己的「心」（heart）的經驗是什麼？你是如何經驗它的？

答（阿姜珊卓）：佛教中，意念和心（mind and heart）是交替使用的。如果你問西方人心在哪裡？他/她會指著自己的胸前，然後說它在這裡。因此我們覺得心在這裡（指著胸腔），而意在那裡（指著頭部）。所以，你所指的心是什麼意思？

問：我會這麼問就是因為我不知道。

答（阿姜珊卓）：在佛教中，心（citta）是指在每

個時刻中你所經驗的每一件事。心並沒有被定義為情緒或非情緒的，理智或非理智的。它代表了當下這一刻經驗的全部。

有時候當你切斷連結時，你的心會覺得閉塞；當自我不構成阻礙時，心就與萬物連結而感到開放。另外一些時候，你可能因為執著於我和我所有的想法，而感到緊繃和封閉。心覺得緊閉的經驗往往與執著、恐懼、貪念等等慣性的想法有關，而阻絕了內心與世界的聯結溝通。讓心開放的方法是減少自我耽溺的念頭，並減少對自我中心和身體的執著。

通常我們認為心是一種與情緒相關的經驗：「我覺得或我的心碎了」、「我有一顆快樂的心」等等，我們認為心是感覺事情的部位。有些人可能有疑問，不知道佛教中「心」在哪裡，因為佛教的教法以冷靜理性的方式呈現，修行的方法也常常被形容為內在的煩惱降溫。但是每一個時刻中，「心」的經驗並不局限在生理的心或身體的某個部位。它也不被局限在某些特定的經驗中，如你覺得慈悲，活在自心中；或你覺得很可憐而完全不在心中。對佛教而言，上述兩個經驗平等地都在心中，無論你覺得刻薄、自私和愚蠢，還是覺得聰明、富有同情心及慷慨，任何一種感受到的感覺，不要忘記這些感受都與心（巴利文的 citta）相關。

心（citta）可以用意念（mind）或心（heart）來表示，它包含了所有語言中與頭腦和心相關的想法。

問：什麼是空心？開放或封閉的心？

答（阿姜珊卓）：開放和封閉的概念，並不是把對方排除在外。如果你覺得自己的心關閉起來了，因為你迷失在自我的顧慮中。其實這並不是你的心是封閉的。雖然它看起來是關閉的，心總是在的，它總是存在這一刻，並非關閉也不是開放的。有時候你能感受到心，有時候不能，這只是一種呈現的方式。當下你對這個房間的感覺就像是心的感覺，它不是真的封閉或開放的。當你看著阿姜阿馬羅，你就忘記這個房間，但是房間仍然存在。同樣地，我們的心，比情緒的經驗、前胸中的感受，或太陽神經叢中的感覺等大得多。在這個傳統中，心比上述的種種經驗更寬廣。

答（阿姜阿馬羅）：當說空心是開放的心時，指的是一種空去固著的自我感。誠如阿姜珊卓說的當自我的覺受不被當成固定不變的、與其他所有事物分開的絕對存在，而有的一種與生俱來的圓滿性與開放性，此時心的無限性更加顯而易見。

剛才阿姜珊卓在談話的時候，我想到一位天主教

神秘主義的一個神父，恩格拉斯·史利賽斯（Angelus Silesius）曾說：「神只有在我們不在家的時候才會來拜訪。」這句話意思我想是當「自我」不在的時候，神就來拜訪。我們不是要把自我當成大反派，或完全放逐自我，重點是不給自我控制權，讓自我操控你的生活，就像開車的時候把方向盤交給三歲的小孩來駕駛。如果讓自我的感覺來主導生活，將會有麻煩產生。

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

答（阿姜阿馬羅）：嗯！其實是開玩笑的，邏輯來看，就是這麼樣的。但是經驗上來說，我們發現覺知是事件中的背景，我們從中覺知發生的事情。舉例來說，有個清楚覺照的時刻，然後一個想法產生：「喔！哇！有一個清楚覺知的時刻。」此時你就離開了覺知，有這樣的想法而注意力就消失在這個念頭中。因此，問「覺知的是什麼？」你就退一步想，然後明白自己剛剛退了一步等等。這就是覺察覺知的那個覺知。如果你的心抓取了這個想法，你又離開了覺知。當你離開覺知又回到覺知時，你可以用我先前提到的詩句來解讀：「大跳蚤上有小跳蚤，如此反復迴圈。」實際上當我們真正地了知覺知的品質，就是後面隱形的一道

牆。你無法超越這面牆後面的這面牆。這讓我想起由一位劍橋學生寫的一首詩：

有一位年輕人說：

即使看起來是我知道我知道，

我想知道的是

當我知道我知道的那個知道

那個知道我知道的我

問：您能夠多談一些關於行動中的慈悲嗎？

有個禪修老師有一次提到在一個禪期中，坐在齋堂中查覺到有一人在咳嗽，然後他們開始噲到…噲到…噲到，然後才會想到：「喔！天啊！他快噲死了！」

我有一點困惑。

阿姜阿馬羅在解釋執著、放下我、自我和我所有。但是在什麼時候我應該說：「沒關係，這真是一團糟，我必須去處理它。」？

答（阿姜珊卓）：阿姜查常常教導一個很棒的教

法：如果你放下一點點，你就有一點點的寧靜；如果你放下很多，你就有很多的寧靜；如果你完全地放下，你就有完全的寧靜。有一天，他在寺院周圍散步，他看到他的一個徒弟的禪修小木屋屋頂上有個洞，最後，整個屋頂都掉下來了。住在那個木屋裡的徒弟很忠實地放下不管。這就是阿姜查常說的「沒有智慧」。也許有放下的觀念，但是智慧沒有被用在當時的情況下。

智慧是對此時此地的適當回應。如果是個真確的回應，那它會是個智慧的回應，與當下時刻和諧，並符合實相。這意味著你正做著你應該做的事情。如果房子著火了，你不能說：讓我們全部都放下，反正每個人都有往生的一天。沒關係。這房子只是著火了，讓我們留在這裡，這將會過去的。」這是一種愚蠢的行為。

因此，慈悲的問題，實際上，智慧和慈悲同時出現。它是對生活的一種回應。但是，禪修者會經過一些不同的階段，你必須欣賞這些階段的人性本質，自己和自己進入了一段有趣的關係中。在你之中有個執著、抓取、叫喊的人，然後又有一個知道其實你應該放下的自我。然後你也有個想著所有這些其實都沒有關係的自我。然後你有個自我說：實際上什麼才是重

要的？如果那個人噏到，我應該要做些什麼事情，否則她就會死掉。」這時應該有正念和智慧—智慧和慈悲的元素—等等。因此你在旅程中有這些不同層次的自我在旅程中。

你期望做一個真正好的禪修者，但是如果你僅僅注意到「窒息、窒息、窒息、窒息。」實際上你進到了一種佛陀要我們瞭解並去除的信仰體系，不要延續這種信仰體系。頭腦會相信這些東西。你相信自己要保持正念。但這並非真正的保持正念，這仍然是相信頭腦中所執著的事情的理想狀態。「所以，我要對自己頭腦的狀態保持正念。」好！聲音…聲音…聲音。窒息…窒息…窒息。」突然間智慧產生，「喔！我的天啊！有個人噏到快窒息了。喔！也許我必須要帶她去醫院，也許她會往生。」因此，智慧突然地現前，明白正在發生的事情及應該要做些什麼反應。

智慧的行動是當你放下所有個人考慮，不在乎個人的舒適，所產生的立即反應。有許多慈悲或所謂的慈悲反應，它們可能有許多其他的動機，因此我們可能會覺得很困惑。我們真的是慈悲，還是為了得到好的感覺而慈悲？或者我們做的事情是因為其他人認為它是該做的事？這些不同的考慮在動機的背後讓我們產生困惑。我們很難辨別哪一個是哪一個。

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

你能夠開始的地方就是在這裡，從你的心開始，而且不是只是一個理想。有很多事情感動我們的心，也許是我們遇到的一些人，照顧老人家，覺察自己心中和世界中的痛苦。但是，如果你的心對自己的身體和內心沒有慈悲的話，那你將無法真正的體會到當下正在發生的事情。這就像一個人看到有個人很憂鬱，而想對這個人慈悲，所以他說：「加油！振作起來！看看這個世界：它是如此的美麗！看看蝴蝶和鳥類。現在是春天，而且風光明媚，真是個美好的一天！」當

然！他們的立意很好，但是，對那個憂鬱的人而言，這不是慈悲的對應，對那個人而言，也許他需要的是同理心，也許它需要的是有人握著他的手，轉向他說：「天啊！你今天覺得非常糟糕，是不是？」

答（阿姜阿馬羅）：路易斯（C.S. Lewis）是一位基督教神學家，他曾說：「慈善是基督教信仰中最顯著且重要的一個美德，但是那接受慈善的人往往看起來像是被捕獵到的獵物。」

這是非常真實的。我們可能鍛煉著自我中心出發而幫助他人的需求，因為〕如果我們能夠幫助他人，能讓我們覺得很好。但是，實際上他人很容易變成只是一種滿足我們覺得好的需求的棋子。這也是為什麼當我在思考要教導慈悲的課程時，我認為最有幫助的方法是練習傾聽自己的內心，因為從某方面來說它是慈悲心的根源。

誠如阿姜珊卓所說，如果你試著做一些好的事情或是做些慈悲的行為，但是它是從理想的角度出發，而不符合實際的狀況，加上沒有真正的聆聽整個事件的狀況，你將會總是有點不協調。你將會被那些種種不同層次的動機所驅動：「如果還有痛苦存在世界中，那是我的錯。」在座的人曾經有過這樣的狀況嗎？有

人對你說：「我覺得很痛苦，都是你的錯！」或者是我們告訴他人：「我很痛苦，是因為你的錯，我才這麼痛苦」？這確實常常發生。

因此，阿姜珊卓說得非常的圓滿，因為我們有基督宗教的影響，鼓勵我們要存有善心，柔軟的心並對他人有所幫助。然而當我們不能真正幫助所有的人的時候，反而經歷到一種不滿足感，即使我們已經做了很棒的事情，還是覺得「我做得不夠。」、「我應該做得更多。」。我認識很多人，在他們的生命中做了許多非常不可思議的事情，但是他們還是覺得自己做得不夠多。他們創造了負面的自我形象，而無法慶祝或隨喜他們所做的善事。

我進入泰國佛教環境中的第一個經驗是：那裡的人能夠滿足於他們所能做的，而不覺得有什麼缺失或不足的。我記得我第一次遇到這樣的經驗時，我感到非常驚訝。在我的一生中，我從未見過這樣的事情。我是一個「愛做好事」的那種人，總是假設你做不到足夠的好事，而且是如果你可以的話，你會做更多的好事。那就會「更好」。

這是個有趣的觀念：只要做自己能做的，無法做的就放下，並不一定是比較差的選擇，也許是最明智

的方式。當我們知道即使我們不能解救或幫助那些斷翼的鳥兒，或地球上每位營養不良的小孩，這樣的狀況也沒有什麼不足的，明白這一點就是智慧和慈悲真正融合在一起，那是一種美好的心性；當你能夠坦然地說：「好吧！我已經盡力了。」而且覺得對自己所做感到高興，然後放下其它的一切。你並不是因為他人的痛苦或得不到幫助而感到高興，但是，你也不把這個狀況認為是個人的失敗。有時候，有些人對你說他們感到痛苦，那是你的錯誤造成的，也許他們所說的是真的。但是，也許他們的痛苦多是來自於他們處理事情的方式，或其他偶然的因素，你只是一個便利的標靶，你在錯誤的時間走進了那個房間。

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

答（阿姜珊卓）：這讓我想起以前的一個經驗，當時我聽到腦海中一種正義的聲音，聽起來完全正確而且真實。我帶著興趣地察覺那個聲音說：「是啊！我有這些論點一、二、三，這些足以正確地證明我的立場。」但是在我的心中有一個更明智的部分明白：「是的，但是那是行不通的。這些辯詞帶有些微的暴力，像是：『我要用我的論點把你砍成一、二、三塊。』」在一個層次來說，我的論點聽起來非常正確、真實、明智且慈悲。但從另一方面來說，我知道這些辯詞不與我和那個人溝通時想表達的意思符合。因此，我必須放下說：「不！即使我有一些看起來絕對正確，而且完美地證明我的觀點的說法，我不能使用它們，因為到了那個時候，這個方式會非常不善巧。」

答（阿姜阿馬羅）：誠如阿姜查曾說的：「事相上是正確的，但在法上卻是錯誤的。」這也是讓世界變得不同的因素。

第六章 障礙和陷阱



這一章的主題是障礙與陷阱，這有點討論了美好的部分，現在宣佈壞的消息。我們即將討論禪修練習，將會遇到的困難和令人頭痛的狀況。但是，為了要讓我們的練習有進步，讓學習可能面對的困難和練習對治問題的方法很重要。因此，這一章的目的是在說明如何讓練習的方法更有效果、更有用處，讓我們能夠處理在禪修中發生的狀況，因此我們能夠活得更寧靜愉快，並且有更深一層的瞭解。

前面章節的主題：建立專心及集中注意力的品質、發展內觀和智慧、培養慈愛的心、瞭解智慧與慈悲的關係、練習內觀和反省能力、審查這些不同的元素如何結合在一起。最後這一章節廣泛地涵蓋了佛教禪修的基本要素，目的是在指出當我們運用本書中基本方法來練習禪修時，可能會遇到的各種困難。

共通性的難題

禪修這個概念是跨越宗教領域界線的。舉例而言，當佛教徒與基督教徒討論禪修、冥想及祈禱時，提到所遇到的障礙，無論是來自什麼宗教背景，大家都會點頭同意。每個人都會遇上如何不讓喋喋不休的

心佔領整個舞臺，或是因為睡著而不省人事等等問題。用一位年輕男子在我們道場剃度時所發生的事情來說明，他的姐姐在印度教傳統出家大約有十年的時間，她穿著具有戲劇性效果的鮮豔橘色僧袍，並戴著很漂亮的頭巾。大家都覺得她是一個非常認真的瑜珈師，但是在剃度儀式的一半，人們開始發現她嚴重地打瞌睡，大家才明白原來佛教徒和印度教徒有很多的共通點。印度教的昏沉和佛教的昏沉並沒有差別，誠如我們說的條條道路通山頂。

禪修五蓋

佛教的經典中提到五種在練習禪修中常見的障礙和陷阱。

感官的欲望（Kāmacchanda）

第一個障礙是被形容為追求快感的感官欲望。例如：我們坐下來禪修，但是心卻不願意停在指定的禪觀物件上，我們聽到聲音，可能是從隔壁傳來的一段音樂，我們的心被那段音樂吸引了。也許實際上並沒有音樂播放著，但是我們自己想起一些音樂，並且開

始唱起歌來。也許感到饑餓，禪期中在食物上和用餐時間有特別的紀律，沒有供應晚餐。我的老師阿姜查說當他還是一個沙彌的時候，在泰國北部的一個道場，他會開始想像中國麵條，幻想著麵條。他的想像力很強，他可以感覺到這些麵條進入他的嘴裡面，滑過他的舌頭上。或者是他能夠聞到一種泰國香蕉（gluey hom）的香味；即使是坐在禪堂裡，他能夠聞到那個香味，他的嘴巴分泌出許多口水，品嚐它的味道，感受到它們在他的舌頭上。這只是饑餓的身體想要吃一些東西，阿姜查就幻想：「如果能夠吃到香蕉，那該有多棒！」為了吃上一碗麵條，一條香蕉，他還有什麼做不出來的事！這些例子體現了感官欲望的障礙。我們的心被聲音、氣味、味道或是一種念頭和激情所吸引。

舉另一個例子來說，萬佛城佛教道場還沒有在加州烏基亞（Ukiah, California）開光之前，道場的僧侶們住在三藩市傳教區（Mission District, San Francisco）的一個舊床墊工廠內，有一位剛進入修行生活的行者，他是個很大塊頭的男子，曾在美國海軍服役服役，這家寺院有個非常嚴格的規定，一天只用餐一次。因為他還只是一個行者，所以還可以使用金錢，有時候因為寺院的飲食無法滿足他對食物的欲望，因此每隔

一段時間，他就會去附近的餡餅店買餡餅吃。有一天，他去了餡餅店，狼吞虎嚥了很多餡餅之後，但還剩下一個餡餅，無論他如何努力就是擠不出空間來吞下那個餡餅。因此，他把餡餅塞進他的袋子內，就回到寺院了。雖然他已經吃得很飽，很難想像還會再覺饑餓，但是在下午三四點鐘的時候，那熟悉的饑腸轆轤的感覺又出現了，突然間他已經在幻想餡餅了！這家寺院持戒非常嚴謹，晚上是禁止食用任何東西的。但是整個晚坐及師父開示的時間中，他持續地想著：「餡餅…餡餅…我的袋子裡有一個多汁的莓果餡餅。那個餡餅已經讓他迫不及待了！最後，像很多人在類似場合一樣，他想：「我才不管這事情的後果是什麼，我不能繼續忍受了，實在太難承受了，我一定要動手。」

他計畫好一切，晚上在每個人都回去寮房睡覺之後，他從救生梯爬上寺院屋頂。他在煙囪背後找個位置安頓下來，從袋子內拿出他的餡餅，他咬下第一口，心裡想：「嗯嗯嗯！這真是涅槃…這是全然絕對的幸福…這實在非常值得！」然後，他聽到腳步聲從逃生梯上傳上來，他想：「都已經是晚上十點了，沒有人會在晚上跑到屋頂上來。快點！快想辦法，快想辦法！」因此，他就開始在屋頂上經行，以一種非常精進、莊嚴、苦行的樣子假裝在做經行的練習。在屋頂欄杆邊，

寺院的住持宣化上人出現了，他從逃生梯上下來，往另外一個方向，模仿這位新行者的姿勢經行。這位行者眼光垂視在地上，這位師父也以相同的精進、莊嚴、專心禪修的方式，一次、兩次的經過他身邊。這時候，這位行者的心跳可能有一分鐘兩百下，全身一直冒汗。最後，在第三次擦身而過時，這位師父停下腳步，直視他的眼睛說：「覺得怎麼樣？」他給了這位行者一個微笑，然後說：「繼續吃你的餡餅！」接著他們倆都笑了，師父就離開了，留給這位行者寧靜的空間。

佛陀用幾種比喻來描述這些障礙或阻礙物。其中，他用水來做說明，感官欲望就像被加了紅色、綠色、藍色染料的水，清澈心靈的水被加了額外的染料，它被上色了，原本的狀態被改變了。佛陀也用負債比喻，當我們的心被感官欲望抓取住，就像負債一樣。

我們是能夠將心從感官欲望中解放出來的。我們可以對自己說：「我知道餡餅讓我迫不及待，不過，即使今天晚上我不吃它，我還是可以存活下來。」或者我們可以想：「如果我不跟著這個欲望跑，我一定會覺得比較快樂。」我們可以體驗那個放下的時刻，明白心中有欲望，但是選擇不沉溺進去。我們可以識別到那痛苦或難堪的追求結果。然後，我們就可以掙脫欲望的崇拜與拉扯。佛陀說有這個解脫的品質就像是還

清債務一樣，心放下了對欲望的扯動。

負面情緒、厭惡、惡意（Vyāpāda）

接下來的障礙是負面情緒、厭惡或惡意。例如，隔壁的房子播放著音樂，它真的干擾你，你希望音樂停下來。你想像著你能做的所有事情能讓鄰居不再播放音樂。強迫他們不要再來煩你，因為你正在練習禪修，他們應該知道打擾你精神生活而造成的可怕業力。所以，你在聽到隔壁傳來的音樂之後，產生了一連串內心中消極的謾罵。在前面幾堂課中，我提到阿姜查在炎熱的夏天到了倫敦，上座時有音樂的聲音傳來，當阿姜查敲鈴讓禪修者下座的時候，他對他們所說的第一件事就是：你以為聲音干擾你，但實際上是你在干擾聲音！聲音就是聲音，它並沒有想讓你心煩意亂，它只是做聲音該做的事情該。如果有任何的煩惱，那都是來自你。」

心在面對外境或身體的疼痛很容易陷入惡意或負面的心態。在地上打坐超過十分鐘，膝蓋就出現的疼痛，對此產生反感似乎是很自然且合理的。我們的心就開始產生一連串的想法：「如果我的膝蓋不痛，那我就會快樂。」「如果我能放下這個執著的念頭念頭，我

就不會再要求任何其他事情了。我一定要停止這個荒謬的念頭念頭。」「我如果能夠停止想念那個煩人的流行歌曲、擺脫那可怕的音調，我就會很快樂！」

禪修的期間，我們的心緊緊隨著不悅的事物翻攪。約瑟夫·戈爾茨坦（Joseph Goldstein）是一位美國知名的禪修老師，他曾經分享他在一條河流旁的小木屋閉關修行時發生的一個小插曲，他執著溪水聲像「星條旗永不落」旋律的想法，他甚至跑到溪裡把溪裡的石頭重新排列，所以它可以不再播放這首惱人的歌。

但是往往問題不在於那些石頭上，多數的時候，我們的心才是問題。在談論厭惡和負面情緒的問題時負面情緒，佛陀以沸騰的水正在加熱冒泡來做譬喻，他也用生病或染疾的狀態來做比喻。以因為隔壁鄰居的嘈雜音樂聲而心中生起煩惱為例子，我們可以辨別其實那個聲音只是一個聲音。我們也可以察覺如果是自己放音樂，我們享受它；但如果是鄰居放的音樂，它破壞了我的禪修。我們可以用這樣的方式來分析這樣的狀況，而明瞭其實是我們的心從沒有問題中創造出問題來。

同樣的，我們可以察覺對身體疼痛所產生的緊

張、恐懼和厭惡，而練習放鬆身體及對疼痛的態度。我們明瞭到其實我們可以放下負面的心念，而讓疼痛自生自滅自生自滅。明瞭疼痛只是一種覺受，不需要把它變成是一個大麻煩，或是想像這會變成一趟被送往急診室的旅程。我們可以不管疼痛，並且放鬆的與它共存，讓它以它的本然的方式存在。如果能夠如此做，疼痛的感受程度急速減輕，也許仍然覺得不太舒服，但是它不再是個問題。我們可以放下厭惡感，而體驗鬆一口氣的感覺。

懈怠和昏沉（Thīna-middha）

下一個禪修的障礙在佛教術語上稱為「懈怠和昏沉」，這是指一種禪修中常出現的昏暗、沉重、似醒非醒的內心狀態。

在開始修行的時候，我們的心往往是忙碌、煩躁、四處亂竄的狀態，我們的身體則緊繃難受。我們的心因為這樣程度的煩躁而非常的警備，呈現一種熱烈、精神亢奮的狀態。不久之後，我們訓練自己的心更專心，身體也比較適應盤腿的姿勢，身體和內心也就比較安定。紛亂、痛苦、刺激的影響漸漸消退。我們的心轉移到另一個模式，因為我們很少經驗全速前進和

完全停止之間的狀況。「心警覺」時，意味著我們是興奮、恐懼或惱怒的。「覺得寧靜」時，意味著我們發呆了，關閉起來，不再感受任何事情。我們不知道如何同時保持心的警覺及寧靜的狀態。

昏沉在禪修時是個特別嚴重的問題，因為我們常常陷入嚴重的昏沉或瞌睡中，而無法運用任何對治的方法。當我們正在昏沉的時候，往往沒有足夠的敏銳力來思考運用什麼方法來對治這樣的內心狀態。它也可能矇騙我們，因為它可能是非常寧靜的，我們愚昧地想像我們禪修得很好。當我還是個新的沙彌在泰國的一家寺院的時候，我以為我早晨的禪修練習比其他時間更好。晚上禪修的時候，我總是覺得很痛苦，還被很多蚊子咬，是非常不舒服的時間，感覺禪坐的時間好像很長。早上的時候，我的禪修狀況比較起來好多了，總是一下子就過去了。但是有一個沙彌指出我總是很快就睡著了，頭部下垂到都快碰到地板了，完全處於半昏迷狀態。因此昏沉具有欺騙的效果。我們可能自己以為打坐狀況真的很好，感覺很寧靜，但是其實是睡著了！

瞌睡是一波一波的襲捲而來，關鍵是在第一波的時候發現它。如第二章問答中提到的這樣的一個方法，選取一個物件，如火柴為例，拿在手中，兩根指

頭夾住，只要你的心一開始昏沉，手指頭就鬆懈，火柴就會掉到你的手上。睡眠的第一波到了，這個時候，把你的眼睛打開，伸直你的脊椎。往往另外一波瞌睡，隨後就來了，眼睛開始模糊，身體開始下垂，如果你能夠抵抗而不陷入昏沉，經過一兩波昏沉的攻勢，它就會消失。另外一個方法涉及到運用你的眼根的覺知，張開你的眼睛，專注在蠟燭的火焰上或另一種在你前方的物品。一旦影像開始模糊或分離，你知道自己開始要睡著了，當這種狀況發生時，眼睛重新對焦，直到視力的影像又開始清晰為止。

還有許多的方法你可以嘗試運用，就像拿一個火柴盒、一本書放在你的頭頂上。一但你開始打瞌睡，它就會掉下來。這個方法很有效，尤其是一群人一起打坐的時候，你不想在別人面前丟臉，因此你會用虛榮和驕傲來對治昏沉。這可能算是以毒攻毒，但是，這是一個對治昏沉非常有效的方法。

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

掉舉（Uddhacca-kukkucca）

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

對治掉舉的主要方法是將注意力放在身體上，尤其是使用前幾章禪修指引練習中的全身觀照法，依序地將身體中的每個部份逐步放鬆。我們也可以借用呼吸，特別是出息來幫助身體放鬆，讓煩躁、不安、動盪的心安定下來。這個技巧並不只是用在身體的躁動上面。持續地將心拉回呼吸上，安定放鬆身體，也是對治內心煩躁、不安的好方法。阿姜查總是推薦禪眾到外面做經行的練習，快步經行，依個人的速度越快越好，甚至跑到用盡身體所有的能量，以燃燒很多的能量。就像昏沉一樣，掉舉也有很多不同的解藥和對治的方法。

疑 (Vicikicchā)

禪修典型的障礙最後一個是疑。心被不確定性壟罩。這並不是智慧的觀照所有事物的變動無常性質的那種不確定。相反的，這是禪修障礙的一種疑問，導致如下的問題：接下來我應該做什麼？我現在應該要動嗎？應該不動嗎？我是誰？我是什麼？我從哪裡來？我要去哪裡？晚上吃什麼？我應該更換職業嗎？我應該更換伴侶嗎？我應該換壁紙嗎？我應該染頭髮嗎？換眼鏡？我應該要停止問愚蠢的問題？我應該要如何甩開這些疑問？懷疑的存在就是當我們的心陷入無休止的疑問、推測及猶豫不決，因而陷入無盡的兩難狀態。

當內心被疑心壟罩時，我們無法停止內心的思緒，試圖以思考的方式來找出疑問的出路。疑心就像法庭中的爭論，無論這一方建立了多少的證據，對方的律師總是會找到另一個相對的佐證來反駁，因為這就是律師的工作。即使是法庭做了判斷下來，案子的結果確定了，一方會上訴，然後又重新開始。這案子可以被上訴到高一等的法院，再高一等的法院，再高一等的法院。同樣的，疑心總是會堆積很多的證據，事實上，我們是無法以分析的方式來停止疑心。

對治疑心最好的方式是心放下那無止盡的檢測和不確定感，從疑心中走出來，本質上我們簡單的明白，「這是一種疑心的心態。」懷疑的心總是告訴我們好像少了什麼東西，只要我們找到問題的答案，我們就會圓滿了。就像認為只要去除膝蓋上的疼痛，我們一定會感到快樂的信念一樣，當我們吃到了麵條，我們就會快樂。或是當我們記得這首個的歌詞，我們就會快樂。但是，這不是真實的。與其相信這些編造出來的故事，我們只要單純地瞭解到，「這只是疑心。」我們的經驗本身就是圓滿無缺的。疑心告訴我們少了一些東西，但是實際上，實相已經是究竟圓滿的。在宇宙當下的這一刻，怎麼可能真的缺少什麼東西？

最後講一個故事，多年前，我是個「超級修理工」，和另一個法師承擔了在英國頗具規模的阿瓦瑪蒂寺院（Amaravati Monastery）秘書的工作，當時寺院中有約五、六十位常住眾，很多事情進行著。如果有任何事需要執行、修理或決定，這些人就會到辦公室來，他們會一遍又一遍的問：「女眾法師住處那邊的屋頂如何處理？」「水塔怎麼處理？」「這教學任務如何做？」，我發現自己總是將這些問題的責任延攬下來，親自解決這些問題。另外那位和我有同等責任的法師，總是避免將責任攬在自己身上。我常思考他是怎

麼樣每一次都能夠辦到。我發現每一次只要有人帶來一個問題或一件事，我總是會想出一些解決的方式、建議，把它變成自己的問題。這位法師正好相反，他總是會回答：「很好的問題」，然後問那個人要如何處理這個問題。他並不是懶惰或回避責任，他只是單純地明白這種善巧的回應方式的價值，我還沒有想到要用如此的方式回應。

因此，當內心要求一個答案時，我們可以回答：「好問題！」或是簡單的認清這是疑心。疑心生起，然後消失。運用善巧的方式，我們可以得到助力，並離開疑心製造的故事和臺詞，離開故事的架構：「如果我能夠得到這個問題的答案，我就會很快樂。」我們只要單純地明瞭「這是一個感受」，「這裡有一個問題」。雖然如果我們沒有得到問題的答案，宇宙好像就會不完整，其實，我們可以發現實際上宇宙早就已經是完整的了，只是我們還不明白。然後，我們可以擺脫疑心所製造的所有不安。

有些人沒有什麼疑心的困難。但是對某些人而言，這卻是嚴重的障礙。佛陀說疑心就像一個穿越沙漠的旅途一樣。放下疑心就好像安全的跨越沙漠一樣。他也用渾水或泥水來比喻被疑心覆蓋的心，不只像一般泥水，而是像一碗放在暗櫃中的泥水。

有一次我聽到一位基督教修士大衛·斯坦德爾·拉斯特 (David Steindl-Rast) 談論基督教修士三大誓願的原則：出離，禁欲和服從，他以三種困難的角度來談論這些主題。在出離的主題中，他說：「當我失去自我的時候，我比任何時候更接近真實的自己。」關於禁欲，他說：「當我在親密的孤獨狀態時，我與所有的一切都是親密的。關於順從：「當我放下疑問時，答案就在那裡。」順從的重點在於傾聽，這個英文字 (obedience) 的字根是從拉丁文的 ob + audiens 成為完全傾聽 (completely listening) 的意思。

這與我們在第五章教導長養慈悲時的練習相似，也和第三章問答時提到的直覺的智慧雷同。我們採用類似的程式來處理疑心，以放下問題的方法或說：「好問題！」或「這只是一個疑問，我的經驗本身就是全然圓滿的。」當我們以這樣的方式來對待疑心，就會發現問題的答案會自然出現，如果你能給疑問一些空間，答案自然就會從你內心直覺的智慧中產生。你是無法以思考的方式來停止你的疑問，但是當你放下它時，當你給它一些空間，你能夠深入自身本具的智慧。

禪修導引

對身體的關注

將脊椎調整到挺直的姿勢，並將注意力放在身體上。讓脊椎向上伸展一些，協助增長警覺的能力及身體的能量。讓身體的其他部分放鬆，柔軟下來，感覺身體存在於觀照的氛圍中。

慢慢地一個部位一個部位地觀照全身，如果你發現身體任何部位有任何緊繃或壓力，拉緊的臉部肌肉或肩膀、胃部、腿部，任何部位，有意識地放鬆緊張的感覺。讓身體充分放鬆平衡的能量中，全然自在、警覺、挺直、放鬆休息的狀態。

集中注意力到呼吸上

為了協助注意力維持在當下，縮小注意力的範圍到呼吸上面，在這簡單、柔和迴圈節奏的感受中。體驗身體呼吸的自然韻律。讓你聽到的聲音、沙沙作響的樹葉聲、路上的汽車、所有任何的聲音，那成為你注意力的焦點。身體的感受，不同的念頭生起，讓他們在注意力的周邊。讓呼吸成為注意力的焦點，關注

的中心。

對治禪修障礙

接下來幾分鐘，將這個簡單的練習成為你注意力的目標。無論你的心中產生的推測、計算、計畫、回想、對立、追逐等等，無論是哪一種禪修障礙，五種障礙中的任何一種障礙生起，嘗試以這個課程中所教導的方式來對治他們。無論是哪一種蓋障現行，也許有煩躁不安、感官欲望、厭惡、昏沉或疑心。心移向任何一個方向，試著運用這堂課的建議來對治。

使用佛陀的比喻來觀察，看看你是否能夠感受到自己在沙漠中、負債或入獄。當你從某個障礙中解脫時，放下它…讓它沉澱…讓它消失。察覺出獄、還完債、離開沙漠了的自由滋味，察覺到這美好的感受。

你並不需要刻意地製造特別的問題或障礙，他們會自己出現！盡自己的能力保持全然的關注在呼吸上。讓接下來的十、十五、二十分鐘的禪修時段自然的發展。如果有障礙生起，就逐一對治。如果沒有任何障礙產生，那就享受當下，把心打開面對當下。

如果你因為一個念頭或想法而感到煩躁，以慈

愛、開闊的心及接納來對治它。如果心被性幻想吸引，觀想追求欲望的過患。如果你真的得到你想要的，你必須要跟它生活在一起，在那樣的狀態一年、十年、一百年，又會怎麼樣呢？如果你正在昏沉的經驗之中，挺直脊椎、張開眼睛、提起精神來。如果你正經驗著掉舉，緊緊地跟著出息，直到它結束，安定身體，讓身體全然地安住。如果經驗著疑心，懷疑著自己應該做什麼，是否做得正確，以「這是個好問題！」的回應來離開疑心。

維持平衡

如同大海中的一葉小舟，承受著不同的飄移與扯動——風吹、潮汐、海浪推移、不同的海洋生物的輕推、馬達的推動等等，對治這些不同力量的牽引，向不同的方向拉扯。對心中各種不同的牽引力量維持敏感度，調整自己的心，適應當下的經驗。對治禪修的蓋障，在心中維持平衡的品質。

禪修結束

問答篇

問：請詳細說明你剛剛提到的及你覺得有效的方

法來對治感官的欲望？

答：假設你有一個性幻想，你和一個人緊鎖在美妙的擁抱之中。這種喜悅是取決於它是短暫的事實，對吧？因為如果你想像自己處在一個美妙的擁抱中一個小時，你可能會想「哦！那還可以。」但假設維持這樣的姿勢一天不動，經過十或十二個小時，它就失去了它的魅力。經過一天之後，它就變成一種工作，如果是一年呢？那就是殘酷及不人道的懲罰。如果是十年呢？你會開始想：我什麼時候可以擺脫這張床？你會開始想我受夠了這個人；你們已經面對面十年了。思考一下這種狀況的魅力何在或是任何一種吸引人的事情，像是一首美麗的樂章，如果你播放貝多芬的第九號交響曲十五萬次，它就失去了它的吸引力。

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

當心靈被欲望拉扯時，「如果吃那個香蕉」、「如果我能吃那些麵條」、「如果我能弄到這個和那個」當你聽到這樣的謊言時，宇宙收縮到這樣的程度，如果你能擁有它，那一刻世界只剩下這一樣東西，這樣你會完全滿意了。熟悉這樣的狀況，就像是把欲望的物件拉到舞臺中心，打上燈光而說：「哦，是的。哦！真的嗎？你以後不會再想要任何東西了？」「哦，閉嘴！你毀了整個事！」這就是為什麼夜總會裡面的燈光總是非常幽暗，我不去夜總會，但我還記得這些事情。在昏暗的紅燈下，你無法看到所有的皺紋和破綻，以讓你維持幻覺。相反的，麥當勞裡的燈光非常明亮，因為他們希望顧客不要久留，在強光下你不會覺得舒服，因為你可以看到一切。什麼都很清楚，因此麥當勞永遠不會客滿。欲望的心努力工作以維持錯覺。

我們出生在非常貧窮的家庭，我們是農夫，所以沒有多餘的金錢。我們的家庭傳統是孩子們只有在耶誕節或生日時才會獲得禮物，其他時候沒有。大約在我三、四歲的時候，農場附近的一個村莊裡有個玩具店，在玩具店的展示窗中，有各式各樣的玩具車，也有火柴盒小汽車。我出生於 1956 年，在 50 年代後期寶馬生產了一型三輪傳動車，前面兩個車輪、後面一個車輪，前面有一個門。它在英國被稱為「泡泡車」。

在那個玩具店的櫥窗中，有一台這種小型紫紅色的泡泡車，我無可救藥地愛上它。我們去村裡時，我總是跑到玩具店的櫥窗前，把我的鼻子貼在玻璃上，呆若木雞地望著這台紫紅色小小的泡泡車。我央求母親買這台小泡泡車給我，我央求、我央求、我不斷央求。但那時不是我的生日，也不是耶誕節，所以她說不行，不能買泡泡車。我清楚地記得自己對她說：「如果妳買泡泡車給我，我以後永遠不會想要其他東西。」在那個年紀我真誠地相信自己說的是真話，因為除了泡泡車以外，我無法想像我還會想要別的東西。如果我有那台玩具車，我的生活就會徹底地圓滿。

大概在我生日的兩三周之前——我當時太年輕記不得了——那台在玩具店櫥窗的小紫紅色泡泡車消失了，它不見了，已經太遲了，我真的很難過。我走進去問：「那台小泡泡車還在嗎？」「哦，不，我想不在了。哦，而且我也不知道它去了哪裡，對不起。」我心都碎了。當然，玩具店主人與我母親串通好。

我的生日到了，那小紫紅色泡泡車是我的生日禮物！最少在那一天的時間中，我開心的眉飛色舞、完全陶醉在快樂喜悅的心情中。隔天我玩它的時間減少一點，第三天再少一點，到了第四天，它就被放在架子上了。幾個禮拜之後，我開始向我的母親要求買其

他的東西。她提醒我承諾過我不會再要任何東西的承諾。她總是半開玩笑地提醒我說過的話，我回答：「是啊！但這不一樣。」

這是不是一個大家都熟悉的典型情景？實際上，我的母親還保留著這台紫紅色的小玩具車，它變成一個傳家寶。他們曾經搬過四次家，但是這台小玩具車還是被保留在家中。因此，這台紫紅色的玩具車是我欲望的象徵。

我們有多少台這種「紫紅色的泡泡車」？它可能是下一個女生、下一個男生、下一個學歷、下一個房子、下一個職業。「如果我可以順利通過這個課程。」「如果我能擺脫這個傢伙。」「如果我能夠和這個女生聯繫上」「如果我能擺脫這個疾病。」「如果我能得到的.....」「如果我能.....那麼.....」。我們被這些承諾矇騙。在那一刻，我們絕對相信這就是我們需要的全部。當我們體驗滿足的那一刻，就像咬莓果餡餅的那一刻，覺得完全的幸福。但是它無法持久，也不會持續下去。

很重要地我們要認知佛陀不是一位很消極的人，才為我們指出這些負面的現象。相反的，這只是大自然中的一個事實而已：沒有什麼東西能夠持久。我們

無法停留在永恆的幸福中，只因為吃了這口餡餅。如果你滿口餡餅地坐在那裡一個小時，它會很快就變得不新鮮了。以這種方式來思考是一個發人深省的方法。並不是因為我們想要讓自己苦不堪言，只是為了揭開玩弄的伎倆。

英文的「魅惑力」(glamour)是一個古字，它的起源就如一位巫師，有神通力量的人要把自己偽裝起來，他們就施展魅惑力。例如，在奧德賽的故事中，當奧德賽回到伊薩卡的時候，雅典娜是他的保護人，就在他身上施展了一個魅力，使他看上去像一個老人，伊薩卡的人都認不出他來。魅惑是一種幻術來防止看到真實的現象。我們這裡所討論的過程就是來看穿魅惑力。

美國社會中一年花費數千億美元來維持魅惑力。一年多前，我們去洛杉磯聽達賴喇嘛演講的時候，我留意了一下洛杉磯的報紙。裡面充滿一頁又一頁的整容手術的廣告。廣告商許諾能改造面容及一些我甚至不知道身體的哪些部位。這些用令人驚訝的巧妙方式改造身體部位，只是為了保持魅惑力。我還沒有看到最近的統計資料，1999年美國有一千五百億美元花費在整容手術和減肥產品上面，體重減少的健康食品。這是一個很大的資源用來維持魅惑力，我們有強烈的

傾向想要延長魅力。

當我們願意看透它，體現精神的成熟度，內心成熟的聲音在跟我們說：不管你如何地維持魅力，它只能維持有限的時間，它只在某個角度的燈光下，某個範圍裡才有用。而且它並不只是展現在外貌上而已——它體現在我們生活中的許多層面上：你所開的車、你所擁有的學位、你所屬的機構、你支持的慈善機構、你 T 恤上的標語恤。

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

答：這是一個很好的問題。

這沒有固定的答案，也沒有所謂的唯一正確的回應。你必須在每個特定的情況下，你觀察你行動的結

果。因為學習正確行為的最佳方法，觀察行為的動機，然後觀察遵循這一動機的行為結果。事前觀察意向；行動的時候有什麼的感覺；然後觀察行動後的結果。在整個事情的前、後及進行期間觀察衡量。

問：鑒於人類的傾向，如果你喜歡做某件事，自己享受發生的事情，你會想永遠做下去……永遠做下去……在禪修中你可以說：「哦，我不希望連續做連續做 12 小時」，但在日常的生活中，如果你很享受和許多人在一起，很容易盡情地享受它。這是否只是強化了想要事情快樂、美好的執著。

答：有時是這樣，有時並非如此。你必須觀察它的動機，參問衝動的背後是什麼？是什麼在扯動你的心？拉扯的背後是什麼？有什麼效果？當它出現的時候，我是否試著抓住每個經驗它的機會？這個欲望是否一直在尋找出路？或者是我可以選擇跟隨或不跟隨？是否有同樣的感覺？您可以如此地掂量整個情況。

當你從事這個行動的時候，你可以觀察到它的影響。你會發現如果有很強的興奮感，那就有逐漸「上癮」的可能。如果您看到你的心被拉往那個方向，你會發現就像「安全毒品」一樣，只要供應良好時，都

沒有問題，但是一但供應被切斷了，就會有很大的麻煩。這將會非常、非常痛苦。我們知道上癮的程度有多高，或者是沒有上癮。最可靠的指標是如果使用它或不使用它的時候是不是一樣； 這樣你就知道了。

經行的方法

泰國森林傳統包含了各式各樣的禪修方法，除此之外，也很注重肢體鍛煉的層面，其中最顯著的就是經行的方法，這種修行方法在其他佛教傳統不是非常普遍。

對大多數人來說，聽到「坐禪」一詞就立刻想到兩腿盤坐，眼睛微閉，後背挺直，表情安詳。甚至連最物質化的產業，如汽車生產商，信用卡公司或人壽保險業務，想要表達其產品或服務的精神層面，所採用的最典型圖像就是禪坐的姿勢。

和許多佛教禪修系統一樣，森林傳統的經行練習，是禪坐和經行各約一小時，交替進行，這是非常有效的練心方法，是佛陀開創出來並持續一生的修行方法之一。

這個方法非常簡單，首先盡可能找到一塊平坦的地面，建立一條 20～25 碼⁸長的經行步道，決定起點及終結點，比如說某塊大石頭在一端，大樹在一端。經行開始前，先靜靜安穩的站在步道起點，然後將注

⁸譯者注：這裏的長度大致相當於 18～23 公尺。

意力從上到下緩慢地掃描身體，覺知身體的存在，開始前先放鬆。確認身體的覺知清楚穩定後，可以開始經行。

和禪坐練習一樣，經行有很多集中注意力的物件，通常最容易被接受的對象是輕鬆自然經行時，簡單專注在雙腳接觸地面的感覺。當念頭轉向過去的記憶、未來的計畫或是被影像及聲音所干擾時，持續的放下干擾，將注意力回歸到當下，回到雙腳行走在步道上的感受。

持續地用上述的方法，專注於身體的動作，在步道的兩端來回走動，呼吸進出的自然迴圈，成為注意力的焦點，時時地把意識拉回到現實的當下，會對各種干擾的思緒產生安定的效果。

當經行漸入佳境時，經行者會發現內在的安寧，精神上更趨安定，與禪坐時所體會的境界一樣。經行者對身體的動作有更加清晰的意識，由於意識總是在「這裡」，動作在不動的覺照中發生，阿姜查稱之為「靜止的流水」。

作者感謝文

巴利文的卡踏奴答（kataññutā）是感恩的意思；也是一群慷慨贊助者，捐資助印這一本小的禪修指導手冊第一版印刷的團體。基於感恩 佛陀及他所指導的解脫的教法，他們助印這本書的內容以利益更多的讀者。同樣的，我要表達對他們的感恩之意，感謝他們直覺的智慧及助印此書來利益他人。

除了這些仁慈捐資助印此書以供免費結緣的人之外，當然還有很多相同用心付出協助的居士們，他們提供了他們技巧的雙手，把這本書出版出來，帶到讀者們的手上。我要依循著此書出版的過程——對他們獻上我由衷的感恩。

瑪朵西若瑜珈中心（Yoga Mendocino）的瑪莉·帕佛德（Mary Paffard）和瑪姬·牛頓（Maggie Norton）是由他們建議舉辦這一系列的課程，這課程在 2002 年烏克萊（Ukiah）的陽光之屋（Sun House）舉辦，這本書的內容就是由這些課程的教材組成的。賴瑞·瑞士他爾（Larry Restel）策劃所有課程與禪修引導的錄音。喬伊絲·雷德烈（Joyce Radelet）耐心勤勞地將所有的錄音翻打為文字檔。路百·格瑞德（Ruby Grad）

極富耐心地將我所說的不同且多如毛牛的口語編輯成可閱讀的形式。丹津·丘凱宜（Tenzin Chogkyi）一位美國籍藏傳佛教格魯派的出家女眾法師，她花了幾個月的時間，用充分的耐心和技巧將編輯好的文字稿再仔細地修潤成為第一版的網路書，在 2011 年春天公開在網路上。

奧黛莉奧黛莉·帕薩拉·卡爾（Audrey Pesalā Kral）親切地讓我們使用她精緻典雅的畫作為此書的封面她。阿姜蘇欽多（Ajahn Sucitto）他仔細地閱讀文稿，糾正了許多文法或字句以及許多不小心的錯誤。帕瓦羅法師（Tan Pavarō）他用他的鷹眼梳理了「最最最後」的版本，並逮到幾個順利逃過檢測的拼字錯誤。

對這些每一位在修道路上的好朋友和同伴們，我獻上深刻而真誠的贊許，希望所有這些崇高的努力，成為實現最珍貴的和平的因素。

阿姜阿馬羅（Ajahn Amaro）

阿馬拉瓦第寺（Amaravati Monastery）

2011 年 6 月 26 日

譯者感謝文

此書的翻譯歷經了幾年的時間，多次因為解讀能力與生活中各式的難題而停頓，曾有半途而廢的念頭產生，也曾想假手他人完成翻譯，最後因為諸多善緣的協助才圓滿此書的翻譯。感恩善知識們的鼓勵，讓此翻譯書籍終於問世，不辜負僧團的期許與長年護持的信眾。

首先感恩 阿姜阿馬羅慈悲，信任譯者，同意讓譯者翻譯他的著作，感恩泰國森林傳統的西方僧團，感恩他們出家修行，精進地學習東方的禪法，將佛法傳入西方世界中。感恩阿姜珊卓（Ajahn Sundra）及梵優法師（Ajahn Brahmanvara）堅持在南傳佛教中出家修行，延續了女性佛教出家的慧命。感恩在英國長期護持的 Anne and Chris Ellingham, Noemie Pommier, Marian and Nick, 也感恩愛爾蘭都柏林佛教中心、空性佛教中心(Sunyata Buddhist Centre)及德國阿難迦蘭若（Aneñja Vihāra）等信眾在翻譯此書時所提供的四事供養。感恩佛陀教育基金會的全體同仁，在此一併獻上無限的感恩之意。

感謝譯者的俗家老菩薩邱武昌、張妙珠，邱聖誌、

林淑芳，俗家大姊邱敏君老師、姊夫吳希達菩薩及邱靖嶂、林奕鈞等賢伉儷及邱敏麗居士，加上多位護法如蔡金伶、紀瓊雀、賴俊雄、劉秀敏、呂承霖、李錦春、廖彩明等菩薩們的護持，筆者才能全心的完成此書的翻譯。也感謝馬來西亞的寶燕菩薩夫婦闔家及他們的愛女靜薇菩薩長年弘法淨資的支持。

最後，感恩 聖嚴師父與法鼓山僧團的法乳養育之恩，莫生難忘。願將所有的善因緣回向十方三世一切眾生離苦得樂，體解大道，發無上成佛之心，並回向國家安定，人民安樂、世界和平、人間淨土早成。

釋淨厚 德國 阿難迦蘭若
(AneñjaVihāra, Germany)

2016 年 5 月 18 日

作者簡介

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

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

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

譯者簡介

淨厚法師現為英國布裡斯托大學多宗教中心（Multifaith Chaplaincy Centre, University of Bristol, UK）佛教宗教師。1970 年出生於臺灣彰化縣。2000 年于^上聖^下嚴長老座下出家，進入臺北農禪寺僧團當行者，接受傳統佛教大寮出坡、大眾勞役的訓練，接著到法鼓山新成立的法鼓山僧伽大學接受現代僧團的訓練與法教的學習。

2007 年赴英國布里斯托大學研讀博士學程，並受教于聖嚴師父第一位傳法的西方法子約翰克魯克教授門下，致力於漢傳佛教與西方文化的融合。2013 年成立布里斯托大學禪學社及佛學社，為首任指導教師。2014 年取得碩士研究學位後，在英國、德國、俄羅斯、愛爾蘭及北京等地帶領基礎禪修、基礎佛法及心靈環保等課程。現專注於英國地區成立國際青年禪修中心。