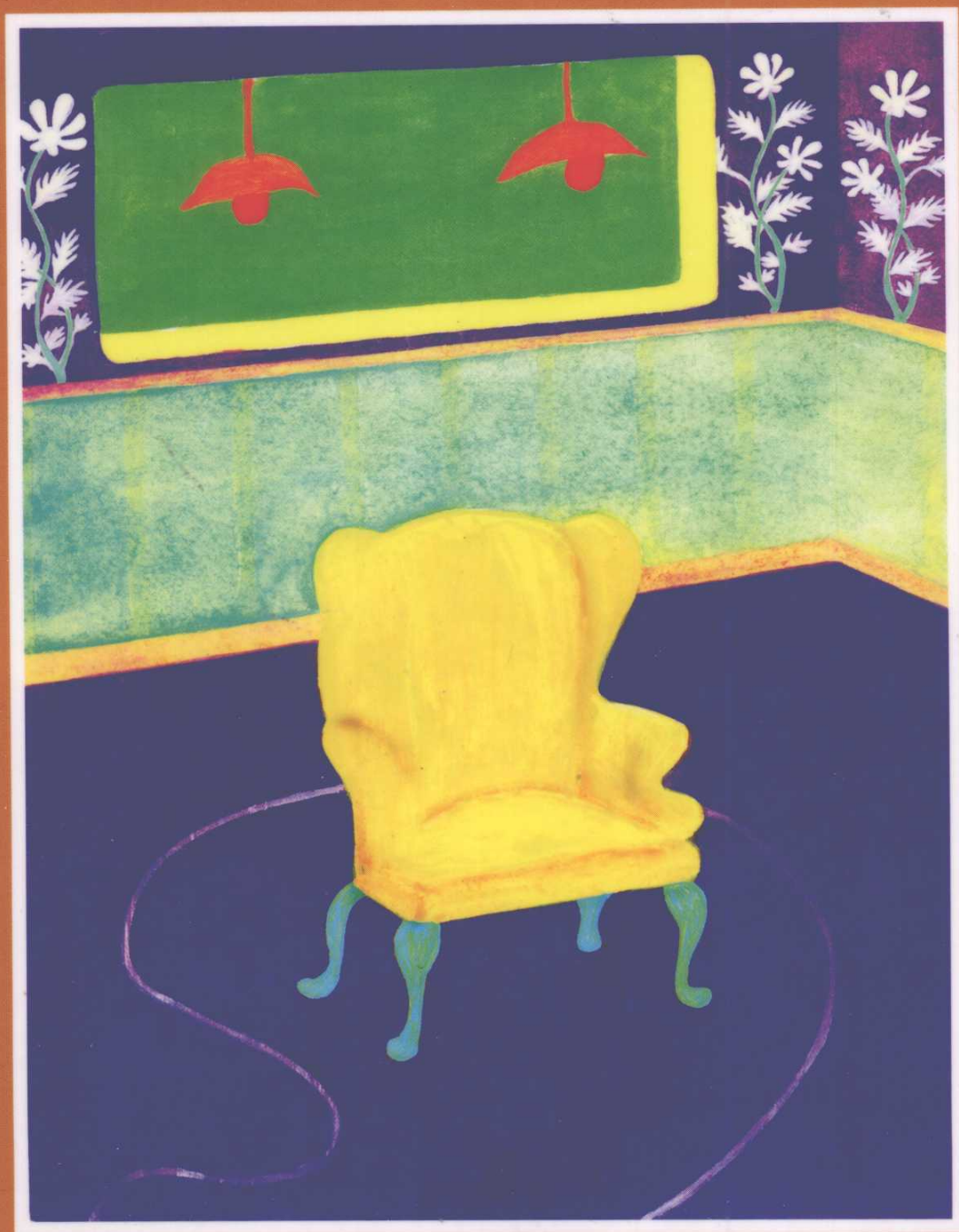


禅悦

快乐呼吸16法



Mindfulness, Bliss, And Beyond

[英] 阿姜布拉姆◎著 柳奇奇◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

Mindfulness, Bliss, And Beyond

生命中最棒的技巧，就是学会全然放下。

◆ 放下，慢下来、停止，什么也不做。这不仅对获得正觉很重要，更是身心健康之关键。因为心理与身体的许多疾病都是由压力造成的，不知道怎样才能放下过多的事情，这就是压力的源头。

◆ 禅修是“放下”之道。禅修不是要你不负责任，放弃义务，而是通过修习，放下心灵的重担，获得内在的安定。禅修是净化与增强内心力量的好方法，这种从世间解脱的净心经验，即是不可思议的禅悦。

◆ 禅修是快乐与健康之道。它引导你保持正念，学会倾听，你甚至能听到自己身体的声音，听到身体发出的警讯，进而兼得愉悦与健康的身心。

ISBN 978-7-80709-220-9



9 787807 092209 >

上架建议：心灵·励志·修养

定价：28.00元

禅悦

快乐呼吸16法
Mindfulness, Bliss, And Beyond

[英] 阿姜布拉姆◎著
柳奇奇◎译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禅悦：快乐呼吸16法/（英）阿姜布拉姆著；柳奇奇译.

—深圳：深圳报业集团出版社，2009.1

（心灵·探索系列）

ISBN 978-7-80709-220-9

I.禅… II.①阿…②柳… III.禅宗—通俗读物

IV.B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第129760号

Mindfulness, Bliss, And Beyond: A Meditator's Handbook

Published by agreement with Wisdom Publications through the Chinese Connection Agency,
a division of The Yao Enterprises, LLC.

All rights reserved.

禅 悦：快乐呼吸16法 （英）阿姜布拉姆/著 柳奇奇/译

责任编辑：郭良原

丛书设计：明名文化

出版者：深圳报业集团出版社（518009 深圳市深南大道6008号）

经 销：新华书店

印 刷：广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：17.25

字 数：250千

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-220-9

定 价：28.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装问题，请随时向承印厂调换。

你手上拿的是一位经验丰富的比丘撰写的禅修手册。作者阿姜布拉姆是研究、修行并精通佛法的现代西方人，如今，他要为认真修行的人贡献出他的所学、所思、所感。

在本书中，你将发现一套有关禅修的完整教法，其目标是达到禅定以及下一个次第的洞见。阿姜布拉姆提供了一套详细、精妙的方法与理论，教你如何面对刚开始禅修时遇到的困难，以及如何使内心趋入禅那的狂喜、快乐、轻盈和深定，最终带来大解脱，实现无我洞见及智慧。

我相当随喜于阿姜布拉姆以自身的丰富经验，来指导修行者的发心。他以佛陀所教导的方式来指导这条增长禅那与洞见的道途，用以帮助弟子们渐次觉悟。一行禅师、佛使比丘、孙伦法师等大师们的教导皆各有其长，所提供的方法虽不同，然殊途同归，皆具有大解脱力。

因此，请有志于修行禅那的读者，仔细阅读本书，并尝试以此为范本。

对于佛陀与阿姜布拉姆的忠告，我们可以与他人分享或尝试着付诸实践，但切勿过于执著。

最后，愿这些超越执著、深入于心的教法能为众生带来正见、利益和福祉。

谨以慈心祝福。

杰克·康菲尔德

于美国加州，心灵磐石中心

二〇〇六年

了解禅修，了解本书

禅修是“放下”之道。在禅修中，你“放下”了外在的复杂世界，进而实现内在的安定。禅修是净化与增强内心力量的好方法，这种从世间解脱的净心经验，即是不可思议的禅悦^①，它比“性”更美好。

禅修的过程会有些辛苦，尤其是在刚开始的时候，但若坚持，禅修将引你进入某种非常美好且别有况味的状态。无论你是在家人、比丘，还是比丘尼，都必须坚持不懈地努力，否则就不会有进步，且前功尽失。

单靠努力还不够，你必须用对方法，正确的方法会正确引导你完成禅修。方法得当的努力不会造成阻碍与干扰，相反地，它会引领你获得禅定的美好和安宁。

禅修的目标

想知道禅修时应该如何努力，你就必须清楚地了解禅修的目标。若能了解禅修的目标是获得内心的美好寂静、安定和清

^①禅悦是指进入禅那时的喜、乐等状态。在初禅与第二禅有喜有乐，第三禅无喜有乐，到了第四禅则无喜无乐。其中“舍清净”、“念清净”，也是一种禅悦。

明，那么你修行的着眼点与方法会更加明确。你应该努力于修习“放下”，培养断除烦恼的心。

佛陀有个简单而深奥的说法：“致力于‘放下’的禅修者，能轻易达到三昧。”“三昧”即指“等持”或“定”，它就是禅修的目标。佛陀的意思是，能够舍弃、放下或脱离，即可获得禅定。

❖ 放下负担

在禅修的过程中，我们不应增长累积或执取的陋习，而是应努力于放下或舍弃世间一切牵绊的烦恼。

日常生活中，我们必须承担许多工作，但在禅修期间，我们要尽可能地放下它们，做到义无反顾、毫不犹豫地将其舍弃。

这种倾向于“舍离”的心态将引导你进入禅定，即使在禅修初期，你也要尝试是否具备出离世间的力量，自己是否对外在事物已有舍弃之心。

舍弃心中那些牵绊烦恼时，你将会感到更轻松、更自由。在禅修的各个阶段，你都将会一再经历这样的“舍离”的不同次第。

善巧的禅修者如同飞鸟一般，抛开一切负担，自由地翱翔并冲上内心美丽的云端。这已经算是达到禅修巅峰状态的感知了，此时禅修者将通过自己的直接体验来了解所谓“心”的意义。同时，也将了解所谓“自我”、“神”、“世界”和“宇宙”等一切事物的本质，他们沉静的内心将从此开悟。

本书的架构

本书的第一部“禅修的快乐”，也称“禅悦”，是写给希望通过禅修摆脱生活重担，却又被种种障碍或能力所限，无法感受到“禅悦”境界的人。其实，只要禅修的方法正确，初学者也能从中得到大快乐。

本部第一章系统地介绍了禅修的七个阶段，它相当于我以前写的一本小册子《禅修的基本方法》的修订版本。在第二章，我会指出禅修过程中可能出现的问题，并与读者分享轻松解决这些问题的方法。在第三、四章，我以独特的方式解释“正念”，进而提出三种有助于平静内心的禅修方法，以全面扩展读者的禅修技巧。接下来在第五、六章，我会介绍佛陀的一些经典教法，即《入出息念经》与《念处经》，希望能以佛陀的睿智言语印证并充实本书的教法。

第二部“禅悦与解脱”，将引导读者游历永恒的佛教禅悦世界。在此，我会描述如何通过禅修进入禅那，去感受无上禅悦，以及在“放下”的状态中揭开五欲的面纱，以呈现证悟之时内心的庄严世界。其中第一、二、三章将详细描述禅定经验，为读者开启纯净的内心世界，并通过循序渐进的方法，指导读者体验令人惊喜的境界。接着，第四、五章继续述说获得禅定的人将如何打开内心的智慧果园之门。随后的第六、七章则描述如何圆满达成此生的禅修，并列出明确而详实的细节，解释何谓“正觉”，以及如何达到“正觉”。

最后的“结论”部分是“永远放下”，这是本书的“返回舱”^①，使读者从禅那与涅槃的出世之境界，重新回到日常生活中，学以致用。

如何使用本书

我写此书，有三个目的。

首先，本书教法以传统佛学理论以及佛陀真言为基础，仔细阅读并实践本书内容的禅修者，无异于修习一门渐进且完整的佛学禅修课程。

其次，本书是排解禅修疑难的指南，可助读者克服修行中遇到的某些问题。例如，若禅修的障碍是嗔念，读者可以翻到第一部第二章，从中找到修“慈”的建议。书中还有更多有助于解决疑难问题的忠告，那是人们平时鲜有机会听到的。例如第三章“正念的特质”，其中所言安置“守门人”以监督并保证顺利禅修的方法，便是非常珍贵且极具效力的教法。

本书的第三个功能，是帮助读者了解他们较为陌生的佛学禅修领域。它将为读者提供平时可能较难接触到的信息。例如第二部一至三章探讨“禅那”——深刻的禅悦状态，“禅那”虽是佛学禅修理念的根本，如今却经常遭到世人误解，而本书所言可帮助读者们摆脱这些认知误区。

^①此处以太空船完成任务后重返地球作比喻。

我是带着些许忐忑不安的心情将本书交予出版社的。当我于上世纪60年代末期在伦敦开始禅修时，一位来访的日本禅僧曾告诉我：“根据业的法则，凡是撰写佛教书籍者，未来都将转生为驴子！”这让我很担心。不过，无论这是否属实，我相信所有遵循本书指导的读者都将解脱一切烦恼，而不只是解脱长耳驴身而已。

在《萨遮迦大经》中，佛陀说：“我常想，禅那会是正觉之道吗？随后，我由此了悟到：它是正觉之道。”

目录

推荐序	完整与深化的禅修指导	1
导 论	了解禅修，了解本书	3

第一部 禅修的快乐

第一章	禅修的基本方法	2
	……禅修的七个阶段	
第二章	禅修的障碍	26
	……挡在我们与禅那之间的五个障碍	
第三章	正念的特质	49
	……心的守门人；如何才能禅修成功？	
第四章	换一种禅修方法	60
	……使心欢愉，不再厌倦并享受喜悦	
第五章	美丽的呼吸	76
	……获得禅那与正觉	
第六章	四念处	98
	……利用念处见到莲花中的宝石	

第二部 禅悦与解脱

- 第一章 禅那[1]：禅悦 122
……展开“美丽的呼吸”之旅
- 第二章 禅那[2]：禅悦增上 132
……禅相；禅那的入口
- 第三章 禅那[3]：禅悦极增上 148
……进入禅那；禅那中别有洞天
- 第四章 深观的本质 169
……无法抱持正见的因素；如何进入深观？
- 第五章 解脱的深观 181
……深观改变一切并引导我们正觉
- 第六章 正觉：入流 202
……什么是涅槃（正觉）？涅槃的初体验
- 第七章 完全正觉 220
……四圣果：如何辨识觉悟之境
- 结论 永远放下 241
……放下执著，让生活增添快乐和安顿
- 致谢 261

禅修的快乐

第一部

禅修的基本方法

本章将要探讨禅修的七个初级阶段。你们如果想要快速地完成初级阶段，那么千万要小心。倘若心急想要快点结束初级阶段的禅修，就好像地基还没挖好就想盖房子一样，房子可能很快搭建起来，但会很快倒塌！

明智之举是，多花点时间打好坚实的基础，如是方能稳扎稳打地练习到更高层次，体验到最终的禅悦。

第一阶段：觉知当下

首先，我要教导大家如何放下过去与未来的包袱。你们可能以为这事很简单，其实不然。

“放下过去”意味着不去想工作、家庭、承诺、责任以及童年的快乐或悲伤等等，你将完全对过去的所有经历无所牵挂，

对它们的回忆完全不感兴趣。禅修时，你应“放下过去”，切断自己老是回溯过往的陋习，停止去想自己生于何处、住于何处、父母是谁或你接受了何种教育。

如果你和别人一起禅修，人人平等，都只是一个修行人。不论你是资深禅修者或只是初学者，都不重要。我们都不应再回想过去发生的事情。假如能抛开过去的一切，抛开使内心不安的顾忌、观念或想法，我们才有可能是平等与自由的。

这样的心灵修炼，如同在病房墙壁上安装软护垫，任何经历、观念或想法在撞到护垫时都不会反弹，只会沉入其中，毫无回溯之音。

有些人以为，自己多少可以通过回忆往事来学到一些东西，并可以此解决眼前的问题。但实际上，当我们凝望过去时，总会附带先入为主的思考方式，因此我们所看见的事实真相，其实已经不是真相了！正因如此，诸多人等都会对某件过去的事各执己见、争吵不休。

对于此点，调查交通事故的警察可谓深有体会：两个目击者虽然都非常诚实，却可能对同一件事做出完全相反的陈述。记忆并不可靠，我们若明白这一点，就不会高估自己的回忆，也就能够将之埋葬——如埋葬死者一般，一切就此了结。

不必缅怀过去，不必紧紧抓着装满往事的棺材不放。否则，你就是在用并不必要的重担来压垮自己。只要放下过去，你就能立即得到解脱。

至于未来的事情，包括忧虑、恐惧、计划、期待，你也应

该放下，佛陀曾说：“不论你以为它将会如何，它总是会变成另外的模样。”智者知道未来是不确定、不可知和无法预测的，所以没有必要去思考未来，对于禅修者而言，这样做更是浪费人生。

❖ 奇妙而美好的心灵

当你专注于内心世界时，就会发现心很奇妙，它会带给你许多美好的感受。

静不下心的修行人有时会想：“又来了，难熬的一个小时又来了。”但接下来总会有奇妙的事情发生：最终他们往往会远超自我预期，进入非常平静的境界。

最近我听到一个初次参加十日禅修者的故事。第一天禅修过后，他因痛苦不堪而请求回家。老师说：“我保证，多待一天，你的痛苦将会消失。”因此他又在禅修中心待了一天，但变得更加痛苦，他再次请求回家，老师还是重复那句话：“只要再多待一天，痛苦就会消失。”

待到第三天，他感觉越来越痛苦……前9天的每个晚上，他都请求老师准许他回家，而老师每次都说：“只要再多待一天，痛苦就会消失。”

令他惊讶的是，就在最后一天，即第十天早上，痛苦的感觉彻底消失了，他可以长时间打坐而不觉痛苦。对于这样的结果，他感到妙不可言。

所以说，你无法预知未来，未来是如此奇妙、神秘、完全

超乎预期，你完全可以抛开对未来的所有顾虑与期盼。

当你在禅修时想“还要等几分钟？我还要忍耐多久？”时，这说明你已经分心，过度顾虑未来的事了。事实是，痛苦可能转瞬即逝，但你就是无法预料它何时会消失。

刚开始时，你也许以为自己的禅修之法无一可取之处，但下回打坐的时候，你会感觉非常平静、轻松。你会想：“哇，现在我可以修禅了！”可是再下一回打坐时，初始禅修的痛苦又出现了。这究竟是怎么回事呢？

我的第一位禅修老师，曾对我说过一句在当时听来相当奇怪的话。他说：“没有‘坏的禅修’。”他是对的。不论是“坏的”或“有挫折”的禅修，到最终，你所有的辛苦付出都会得到回报。

这就如某个人星期一辛苦工作了一整天，下班时却没有领到薪水，他会想：“我这么做是为了什么？”星期二他工作一整天，仍然一无所获；星期三、星期四他依然勤奋工作，但还是没有领到薪水，连续四个糟糕的日子。到了星期五，他和以前一样继续工作，当天下班时老板把薪水付给了他。

为什么不能把每次禅修都变成“领薪水的日子”呢？这是因为在禅修的困难阶段，你是在积蓄力量，在为成功奠定基础。勤奋禅修时，你的力量将会增强，从而创造出获得平静的动力，当力量积蓄到一定程度，你的内心将进入一个美好的禅修境界，那便是“领薪水的日子”。但你必须记得，多数工作是在所谓“坏的禅修”中完成的。

❖ 过去与未来都是负担

在我主持的一次闭关活动中，小参^①时有位女士告诉我，她以前常生我的气，但每次生气的理由都不同。在禅修初期，她因身体不适而怨我没有早些摇铃结束禅修，后来她进入美好平静的状态时，又怨我太早摇铃。可实际上，每次禅修的时长都同样是一小时。

当你开始思虑未来，并开始想：“还要过几分钟才摇铃？”你就无法安住于当下——这是在自找麻烦，而非修禅。

在禅修的第一阶段，你对当下的专注，要达到全然不在意时间流逝的程度。现在是上午还是下午？——不知道！你甚至不记得今天是何年何月何日，而只知道“当下”。

我当初在泰国出家时，真的忘了那是哪一年！那种没有时间观念的感觉极为美妙，在没有时间的空间中，你将了悟当下的实相。

当下的实相是宏大而庄严的。当你放下过去与未来的一切时，也就相当于活在当下，心中只有当下的念想，此即禅修的第一阶段，达到此阶段，说明你已摆脱进入禅那的初步障碍。

接下来，你需要积极努力地精进，稳固并安住于这一初级阶段，这点相当重要。

^①小参：禅修期间，禅师针对每个禅修者的身心状况，分别给予指导的时刻。

第二阶段：静默地觉知当下

我已在“导论”中勾勒出禅修的目标：获得内心的美好静默、安定和清明。如今，你已摆脱阻碍深入禅那的某些负担，现在应进一步体验内心更为美丽与真诚的静默境界。

❖ 静默意味着不评论

开始第二阶段的讨论之前，我们先理清“静默地觉知当下”与“评价当下”之间的差别。以观赏网球比赛的电视转播为例，你会同时看到两场比赛：显现在荧幕上的比赛，以及你听评论员描述的比赛。评论经常是带有个人偏见的，例如澳洲人与美国人比赛，澳洲主播与美国主播的评论一定大不相同。在这个譬喻中，只看电视画面不听评论，代表禅修中的静默觉知，而听取评论则表明你也在评论它。你需要明白的是：不带偏见、不作评论地观察当下（静默地感受当下），你会更接近当下的实相。

我们有时会带着内心固有的认知看待这个世界，事实上，内心的认知完全无助于我们认识世界，内心只会编织造成痛苦的妄想，使我们怨恨敌人或疯狂地依恋所爱的人，由此产生人生中的诸般困惑。内心会制造种种假象，如同技巧娴熟的演员自如操纵观众的情绪一样，让你感到恐惧与罪恶、焦虑与沮丧。因此，你若想追求当下实相，应珍视静默，在禅修时将它看得比任何想法都重要。

过于珍视自己的思想是保持静默的主要障碍，我们该如何抛开内在的思想？

一个有效的方法是：精炼“觉知当下”，非常仔细地觉知当下的每个时刻。这样，你就根本无暇去评价过去发生的事。当你在注意或评论已发生的事时，就无法专注于当下，这犹如因沉湎于回忆旧访客而忽略了新来者。

延伸这个比喻，想象你的心是宴会的主人，正在门口招呼客人。若客人进门后主人便开始和他攀谈，此时主人就无法尽到招呼每一位来客的责任。

由于每时每刻都有客人来访，主人必须不停地招呼，与其中某位访客交谈就意味着错过下一位来客。禅修也一样，你若专注于回忆依次进入内心世界的一桩桩往事，就会错过随之而来的下一桩。

如果能够心无旁骛地完全专注于当下的每一件事，你就无暇顾及内心的感受，这便是精炼“觉知当下”。精炼“觉知当下”、深化内在静默的过程，就好像你鼓足勇气放下三四十年来一直背着沉重包袱。放下吧！这样你会感觉到极大的解脱与轻松，从此无牵无挂。

另一个深化内在静默的有效技巧是认出“思想间的空隙”。以敏锐的正念，仔细留意一个念头结束而另一个念头开始之前——就是那里，那个间隙便是静默！

起初，“思想间的空隙”可能只是一瞬间，但当你感受到这一瞬间的静默时，你会开始慢慢熟悉它，而静默的时间也会因

此延长。请记住，静默是很害羞的，若听到你在评说她，她就会立即消失！

❖ 静默令人愉悦

若能放下内在的一切思想，并安住于“静默地觉知当下”中，只要时间够久，便能了解这种经验是多么令人愉悦而美妙。比起种种分心杂念，静默更能使人清明、生智；你若了解这一点，静默将会变得更具吸引力。

你的心灵应趋向静默，寻求静默，真正必要时才动用思想。我们脑中的多数思想其实毫无意义，只会让自己感到茫然与头痛。认识到这一点，我们才会轻松愉悦地专注于追求内在的静默。

“静默地觉知当下”是禅修的第二阶段。对于禅修的第一、二阶段，我们应付出更多时间，若能完成这两个阶段的练习，表明我们已在禅修之路上迈出了一大步。这样，我们便能在静默的“当下”之中，体验到无尽的安定、喜悦，以及随之而来的智慧。

第三阶段：以“呼吸”为觉知对象

倘若我们希望禅修更进一步，此时就不必去觉知内心所想到的每一件事，而是只选择一件事，于静默的当下去觉知。我们可选择呼吸的经验、慈的概念、观想一个有颜色的圆轮，或

其他几个并不常见的事物作为觉知的对象。以下我将要描述的是：于静默的当下觉知“呼吸”。

❖ 专注勿分心

当你的内心开始持续关注一件事而不作他想时，必会体验到更多的安定与禅悦。此时我们会发现，分心会造成多余的重担，犹如6部电话同时响起，我们若舍弃5部而只接听一部电话，即是一大解脱。想要专注于呼吸，先要了解分心即是重担，这点很重要。

❖ 安忍是捷径

你若能小心谨慎地努力实现“静默地觉知当下”，会发现自己能轻易地把觉知转到当下的呼吸上，而且能不间断地连续觉知呼吸，这是因为你已移除了“入出息念”（呼吸禅法）的两个主要障碍。第一个障碍是内心习惯于回忆过往或思虑未来，第二个障碍是先入为主的内心思想。所以，我才会先教导“觉知当下”与“静默地觉知当下”，以此作为更深邃的“入出息念”的坚实基础。

我们时常看到，禅修者会过早地进入第三阶段来修习“入出息念”，而彼时他的内心还在过去与未来之间跳跃，尚未放下内在的一切思想杂念。

这便是准备工作未做好，就想修习“入出息念”。这样很难修习成功，很可能因挫折感而放弃。

反之，完成前面两个阶段的练习之后，你就能轻松地持续专注于修习“入出息念”。一旦你发现很难专注于呼吸，表明你应该重新回到前面两个阶段去练习，唯有安忍才是捷径。

❖ 呼吸的部位无关紧要

当你专注于呼吸时，有些老师会告诉你，要观察鼻尖处的状态或腹部的起伏等。然而，通过亲身实践，我发现其实没必要去关注呼吸的部位，若专注于鼻尖的呼吸，你就会产生“关于鼻子的觉知”，而非“关于呼吸的觉知”；若专注于腹部，那么你将会产生“关于腹部的觉知”。其实，你只需在当下问自己：“我是在吸气还是吐气？我是怎么知道的？”实践将会告诉你是吸气还是吐气，放下对呼吸部位的顾虑吧，呼吸的过程才是你需要关注的。

❖ 控制呼吸的节奏

此阶段的常见问题是如何把握呼吸的节奏。在此阶段的练习过程中，你的呼吸可能会有些不顺畅。应对之法是，你可以想象自己只是车里的一位乘客，不必操心车辆的驾驶，只需放轻松并享受这趟旅程——让气息自行吐纳，你只需坐在车上从旁观察即可。

当你可以连续觉知自己呼入与呼出气息（即“入息”与“出息”）近百次而无任何遗漏时，便已达到了禅修的第三阶段——持续觉知呼吸，这比第二阶段更能令人感到安定与喜

悦。想要更深入的话，你就得准备下一阶段的练习，即持续专注地觉知呼吸。

第四阶段：持续专注地觉知呼吸

当你有能力把握每一次呼吸的节奏时，自然能进入第四阶段。在觉知入息的第一个停顿时，你会发现自己正不断深入，对入息全过程的感受也在逐渐增强。

随后，你还会注意到入息之时的下一个停顿，然后是更多的停顿——每一次停顿都只是相当短暂的一刹那——之后你才开始吐气。

同样地，你会注意到出息过程中的每一次停顿，直到出息全过程结束。当然，你所觉知的都是静默当下的入息与出息。

❖ 让 开

你连续觉知每一回合的入息与出息，直至数百回，这个过程才可称为“持续专注地觉知呼吸”。你无法通过憋气或握拳来勉强达到这个阶段，唯有忘却宇宙中的一切事物，默默地觉知当下的呼吸过程方可达成。事实上，“你”并未达到这个阶段，是“心”自己完成的。“心”明白在这个阶段只要专注于呼吸，即可感受到平静与喜悦。

你会发现，要在这个禅修阶段取得进步并不费力，我们只需让开、放下，任其发展。只要肯放下，心就会自动趋近、靠

向非常单纯、安定、甜美的心一境性^①，在每一个相续的停顿间觉知呼吸。

❖ 美丽的呼吸

我称第四阶段为禅修的“跳板”，因为你能由此潜入禅悦的状态。当我们只是通过让开（不干涉）来维持内心的专注时，当心转而专注于呼吸过程的核心——极度的安定、自由和禅悦时，呼吸本身似乎渐渐消逝了。

在这个阶段我要提及“美丽的呼吸”，因为心在觉知呼吸的过程时，显得格外美丽。我们在一个个相续的刹那中持续觉知这美丽的呼吸，轻松而且持久。

接下来我将进一步解释，当呼吸消失时，只剩下不以实体存在的“美丽”，成为内心觉知的唯一对象。我们不再觉知呼吸、身体、思想、声音以及外在世界，所能觉知的就只有美丽、安定、禅悦、轻盈，甚至之后被唤起的一切感知，但它们都不是以实体的形式存在！我们早已放下内心的杂念，不再对其他事物妄加评判，此时心是如此安定。刚开始我们只是粗浅地感受到内心的禅悦，而随着禅悦的增长，我们便可进入所谓“禅那”的境界。

到目前为止，我已经描述了禅修的前四个阶段。在进入下一阶段之前，你务必多花点时间，好好修习这四个阶段，以确

^①心一境性：即内心与外界融合为一。

保自己进阶之前的根基已经非常稳固。这时的你，应该可以轻松维持第四阶段的禅修——持续专注地觉知每一次呼吸。这不是要你在这个阶段细数呼吸的次数，而是要求你在进阶前，把握自己停留在第四阶段的大致时长。在禅修过程中，唯有安忍才是捷径！

第五阶段：持续专注地觉知“美丽的呼吸”

此阶段接续上一个阶段，其转变通常自然且不留痕迹。我们曾讨论过，当禅修者完全持续专注地觉知呼吸，诸般感知不受外界任何事物干扰而渐渐平稳时，其气息将会安定下来，转变为非常平顺安稳的“美丽的呼吸”。你的内心会对此深觉满足和快乐，而观察过程也不会很费力。

❖ 什么也不做

在这个阶段，“你”无需做什么事也无需尝试做什么，否则就会扰乱整个过程，美丽将会消失，犹如降落在“蛇梯棋”^①游戏中的蛇头上，你必会倒退数格。从这个禅修阶段起，造作者（即心中的“自我意识”）必须消失——你只是个被动的正在进行观察的觉知者。

^①蛇梯棋（Snakes and Ladders），英美等国小朋友常玩的一种棋，玩者掷骰子决定要走的格数，碰到梯子就往上爬，碰到蛇就要往下走。

在此阶段有一个有效的技巧，即暂时打破内心的静默，并温柔地对自己说：“安定。”在此禅修阶段，心通常很敏感，只要轻轻推一下，它就会遵照你的指示去做。这样一来，呼吸将变得安定，并呈现出美丽的意境。

当我们被动地观察当下“美丽的呼吸”时，对于气息“入”或“出”，或者对气息“初”、“中”、“后”段的感知，都应该消失。

心不在乎所观察的是呼吸的哪一部分，也不在乎所观察的是身体的哪个部位，心只在乎“美丽的呼吸”这个过程本身。在此，我们应当简化禅修的对象，除去一切不必要的细节，只体验当下的呼吸，只是觉知平顺、连续且几乎毫无变化的“美丽的呼吸”。

什么也不要做，看看呼吸是如何平顺、美丽和不受时间影响的，看看你能让它多安定。慢慢品尝美丽呼吸的甜美，越安定，越甜美。

❖ 只剩下“美丽”

呼吸很快就会消失，不是你希望如此，而是当你进入一定的安止状态时，就只会剩下“美丽”这一征象。

英国作家刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝漫游仙境》中有段著名的文字，可能有助于理解这段呼吸消失的过程。该书说到，爱丽丝惊讶地看见“嘻笑猫”坐在附近一棵树的大树枝上，张开大嘴笑着。

一如所有仙境中的奇异生物，“嘻笑猫”拥有政客的口才，它不仅能在后来的对话中辩赢爱丽丝，还会突然消失，然后又突然出现。

爱丽丝说：“我希望你不要乍然出现又消失，那会让人头晕眼花！”“好！”这只猫说。这次它消失得很缓慢，从尾巴开始，最后是张开大嘴的笑貌，那笑貌在身体其他部位都消失后，又持续显现了一段时间。“嗯！过去我常看见猫而不见笑容，”爱丽丝心想，“但现在却是只见笑容不见猫！这是我这辈子见过最怪异的事！”

对于禅修经验而言，以上这段话可以说是歪打正着的比喻，如同最后只剩下“嘻笑猫”张开大嘴而笑的样子，禅修者的身体与呼吸渐渐消失，最后只剩下美丽。对爱丽丝而言，那是她一生中所见过最怪异的事，而对禅修者来说这也相当奇特：清楚地体验到自由流动的美丽，而其中并无实体，也不存在丝毫气息。

“美丽”，或更精确地说是“美丽的征象”，乃是禅修之道上的下一个阶段。这个“征象”的巴利语^①是Nimitta，即“禅相”。下一个阶段就是“体验美丽的禅相”。

^①巴利语是一种古代语言，属印欧语系，与梵文十分相近，乃小乘佛教上座部经典（又称巴利藏经）及注释书所使用之宗教书面语言，并被古代佛教徒认为是佛祖释迦牟尼使用的语言。近代许多语言学家认为它是一种方言。

第六阶段：体验美丽的禅相

第六阶段会在我们彻底放下身体、思想和五入处^①（包括呼吸的觉知）时达成，此时你所觉知的对象只剩下美丽而纯净的心理征象——禅相，也即“心”所感知的真实场景，它在初次出现时会显得极为奇特，因为我们先前根本未曾经历过这样的事。然而，“心”会遍寻有关生命的记忆，查找类似的情形。多数禅修者会将此无实体的美（心理上的喜悦）感知为美丽的光，有人会看见白光或金星，有人会看见蓝珍珠等，但那其实并不是光。因为眼睛是闭着的，禅修者的眼识已封闭许久。实际上，那是“心”首次摆脱五入处的世界，犹如满月穿过重重乌云照耀世间（满月在此代表明亮的心，乌云则代表五入处的世界）。此时的禅相不是光，但它被感知为光，这个不尽准确的描述是感知所能提供的最好描述了。

有些禅修者会以极平静或狂喜等身体感觉来描述禅相的初次显露，但禅修者的身识（有关苦乐或冷热等的感觉）已长期关闭，因此那些也不是身体的实际感受（只是禅修者心理上的感受罢了）。虽然有些禅修者体验到了身体的感觉或看见光，但他们所描述的其实都是相同现象，他们都体验到了同样纯净的心境，只是由于感知不同，做出了不同的表述而已。

^① “入处”的巴利语为 *ayatana*。此处的五入处，包括眼、耳、鼻、舌、身等五内入处（五根），和色、声、香、味、触等五外入处（五境）。

❖ 禅相的特质

我们可通过以下6个特点来认出禅相：（1）它只有在禅修者达成第五个禅修阶段，体验到“美丽的呼吸”之后才会出现；（2）它在呼吸消失时出现；（3）它只有在色、声、香、味、触等五外入处完全消失时才会出现；（4）它只有在静默的当下，当内心的杂念完全消失时才会出现；（5）它奇特却又极吸引人；（6）它是具有单纯之美的征象。希望这6个特点可以帮助你区分真正的禅相与想象中的禅相。

禅相初次生起时，可能会显得模糊，这是因为禅修者太快进入禅相了。在此情况下，禅修者应立即返回上一个禅修阶段，持续专注地觉知美丽的呼吸。有时禅相如灯塔上的灯火一般，明灭不定直至消失，这也意味着禅修者太早离开了“美丽的呼吸”这个境界。须知，“心”只有先做到长时间轻松地觉知“美丽的呼吸”，之后才可能对于更加细微的禅相保持清晰的正念。因此，在持续觉知“美丽的呼吸”这一阶段里，你应安忍且勤勉地调伏“心”——只有当体验禅相的时机成熟时，禅相才会是明亮、稳定且容易维持的。

❖ 放 下

禅相之所以显得模糊，主要原因可能是你尚未感到深度的满足，还想进一步体验明亮的禅相或禅那。但是你要切记！禅那是“放下”的状态，是不可思议的深度满足。因此，你要先抛开饥饿渴求的心，培养对美丽呼吸的满足感，这样禅相与禅

那就会自行生起。

换言之，禅相之所以不稳定、模糊，是因为身为造作者的你，不肯停止干涉。造作者即是控制者，就是那个在后座指挥驾驶的乘客，他总是不肯安分守己，因此才把事情搞得一团糟。禅修是自然而然的安定过程，它需要你完全抽身旁观——你只有真正放下，禅那才可能出现。“真正”放下，是要造作者完全不干涉整个禅修的过程。

让造作者彻底放下的好办法是积极地对禅相表达信念，非常温和地打断内心的静默，并在心中默念，你对禅相完全有信心，因此身为造作者的你，会放弃一切控制，并就此消失。此时，心将在你的注视下驾驭禅修的过程。

在此你无需做任何事，因为禅相极美，根本不劳你费心便能吸引你的注意力。但要小心，你不能发问，例如：“这是什么？”“这是禅那吗？”“我下一步该怎么做？”这些都表明造作者希望再次介入。发问会打断禅修的过程，你可以等禅修过后再来评估一切。就像一位优秀的科学家，只有等到最后所有的数据都齐备时，才会评估实验成果。

无需注意禅相的形状或者边缘，“它是圆形还是椭圆形？”“边缘清晰或模糊？”这些都是不必要的问题，只会造成更多混乱。让心随意而行，它通常会趋向禅相的中心，中心是最美的部分，拥有最亮且最纯净的光。禅相中心的光明将完全四散并笼罩你，你应放下一切，让心自由自在地遨游，融入禅悦之中，然后进入禅修之道的第七阶段——“禅那”。

第七阶段：禅那

要进入禅那之门，你可能会遇到两个常见的障碍——高兴与恐惧。高兴时，心会变得激动：“哇，这就是它！”这时禅那就不太可能发生。对治之法是，把所有的“哇！”都留待退出禅那之后，才激动地叫出来。

但你更可能遇见的障碍是恐惧，恐惧来自你对禅那的强大力量以及禅悦的认知，或者缘于你发现有些东西在你完全进入禅那后必须舍弃。造作者在进入禅那之前是静默的，但一直存在着。

然而，在禅那之中，造作者会完全消失，只有觉知者还在运作。你完全能够觉知，但无法控制一切，甚至无法生起一个念头，更不可能做出决定。也就是说，你的意志被冻结了，这对初学者来说会很可怕，因为他完全不曾有过类似无法控制却又完全清醒的经历。

这种恐惧感可以通过增强对佛法的信心，以及通过认知并趋入禅悦来加以克服。佛陀常在《鹩喻经》等经书中提及，不应害怕禅那中的禅悦，而应追求、增长并经常修习之。因此，在感到恐惧之前，你应当完全信任禅悦，并抱持对佛陀教法与佛陀弟子的信心。要相信佛陀的教法，并在经历轻松、无形、无我和禅悦的过程中，让禅那温暖地拥抱你，那将会是你生命中最难以忘怀的经历。你要勇敢地、全心全意地舍弃控制时间的欲望，并亲自去体验这一切。

❖ 禅那的特质

禅那会持续较长一段时间，如果只是持续几分钟，那就不该称为“禅那”。高阶禅那通常会持续数小时以上，一旦进入状态，你便无法选择退出，只有在心准备好要退出，并在累积的“动力”耗尽时，你才可以退出禅那。每个禅那都是一种相当安定和令人满意的意识状态，因此它的特质就是长时间的持续性。

禅那的另一个特质是，只有在清晰地认出禅相后，它才会出现。此外，我们应知道，在任何一种禅那中，禅修者都不可能感受到身体（如肉体疼痛）或听见外界声音，或产生任何念头（连“善”念也不会有）。禅修者只会有一种清晰的感知：一段很特别的禅悦经验，持久不变，那不是恍惚，而是一种高度觉知的状态。你可以据此判断，那些你自以为的禅那究竟是真实的还是想象的。

我会在本书第二部的一至三章对“禅那”再做特别说明。

❖ 止观禅修

有些传统佛学理论提到两种禅：观禅与止禅。事实上，两者是同一件事的两个方面，彼此密不可分。“止”是禅修中产生的安乐，“观”是从同一禅修过程中产生的洞见；“止”导致“观”，“观”也导致“止”。

那些误以为这里只指导如何修“止”而无关乎“观”的读

者需要明了的是，本书所教导的既非“观”亦非“止”，而是“修行”。

这些方法是由佛陀所教导，并传承自泰国东北部的森林传统，我的老师阿姜查便在此传承之列。阿姜查经常说，“止”与“观”二者就如手心与手背，不能分拆，也不能脱离正见、正思维及正业等来修习。在佛教传统中，“观”与“止”是不可分割的。若要在上述七个禅修阶段取得进步，禅修者确实需要正见并接受佛陀的教法，且必须戒行清净。

修习止观禅法，可在三个方面产生洞见：洞见令人苦恼之事、洞见禅修之道，以及洞见“心”的本质。

❖ 洞见令人苦恼之事

当遭遇死亡、疾病、失意甚至恼人的争执时，我们不仅会痛苦，还会困惑。犹如在树木繁茂的危险丛林中迷了路，我们应爬到树上的高处去寻找远方的地标（例如通往安全处所的河流或道路），在眺望并掌握前路的情况之后，你的苦恼自然会消失。

在这个比喻中，丛林代表日常生活中纠缠不清的苦恼事。爬上树顶则代表禅修，那会令你感到平静与安定，洞见便由此产生。

因此，若遇到重大的问题，别一直去想它，因为此时你已经迷失在自己的丛林中。如果能认真遵循此前所介绍的禅修方法，你便能顺利地解决问题、消除苦恼。你若登高远眺丛林，

以此获得平静（亦即“止”），就能从那个有利位置获得解决问题的洞见。

❖ 洞见禅修之道

在每次坐禅结束时，花两三分钟回顾坐禅的全过程。无需在禅修时“做笔记”，因为你在结束时会很容易记住过程中的觉受。不论坐禅过程是安稳的还是充满挫折的，你都应自问，是不是因为自己做了什么，才会产生安稳或挫折感呢？没有人一开始就是完美的禅修者，只有在坐禅结束时回顾与反省自身，才会获得关于禅修的洞见。

每次坐禅结束时，回顾禅修中获得的洞见，将会深化你的禅修体验并助你克服禅修中遇到的障碍。对此我会在本书第二部分作深入探讨。

目前我只能说，你需要洞见来达成我所描述的每一个阶段。例如，要放下念头，你就需要获得关于什么是“放下”的洞见，在禅修时每精进一个阶段，你的洞见就会深入一些。在达到禅那的阶段后，你的洞见将得到全面提升。

此外，这些深入禅修之道的洞见，也有助于解决你在日常生活中遇到的问题，这是因为你身上导致禅修障碍的某些习性，和你在日常生活中会造成困境的笨拙态度如出一辙。我们需要在禅修过程中培育内心的力量，以获得平静、产生洞见，然后将两者应用在下一阶段的禅修与日常生活中，去追求快乐与成功。

❖ 洞见“心”的本质

最深入与最细微的洞见，可令你深入了解“心”的真实本质，这洞见并非可以通过信赖或思考而得，只能通过禅修，通过绝对安定、释放“心”而后觉知“心”，方能获得。

为了觉知心的秘密，禅修者必须完全舍弃思想，长久地安住于禅那中，持续观察“心”。有个比喻是，千瓣莲花在夜晚合上花瓣，在黎明时张开。当第一道曙光落在最外围的那层花瓣上，它们便张开，温暖的阳光又接着落在内层一圈花瓣上，如是往下递延，但若乌云遮蔽阳光，花瓣便会合上。只有不断地接受长时间的日照安抚，莲花才会逐渐张开，直至最内层，最终展露出它的秘密。

这个比喻中的莲花就代表心，阳光的温暖代表安定的念力，云代表破坏安定的思想或烦恼。有些禅修者只是专注于花瓣的内圈并误以为：“这就是它。”这是虚假的证悟，此时安定会被打破，莲花瞬即合拢。

然而，随着禅修的逐渐深入，你可以持续安定数小时，可以远离障碍来观察心，并看见最内圈的花瓣完全开展，露出莲花芯中的珍宝，此时的你将会证悟最高的洞见——“心”的实相。你亲自去发现吧！

我曾提出唯有“安忍”才是禅修捷径。这对于本章讨论的七个禅修阶段都适用，这些都是“放下”的阶段，彼此密切相关。最后进入禅那阶段时，禅修者必须真的放下，这是深度的放下，唯有通过细心与勤勉的修行方能达成。

在本章中，我只描述了达到禅修初期七个阶段的基本方法，但接下来还有关于禅修的障碍、念的特质和其他禅修对象等内容有待说明。现在，请将你的注意力转向禅修的五个障碍与克服五障的方法。

禅修的障碍

在本章中，我会详细解释“五障”，这些是禅修中常会遭遇的障碍，禅修者必须学习如何克服它们。在巴利语中，这些障碍称为nīvaraṇa，直译为“关门”、“禁止进入”，亦即“障碍”之意。它们会阻止你进入“禅那”，也会削弱你的智慧，并使你更加困惑。因此在佛教中，禅修者若要形容禅修的敌人，五障可谓是“头号公敌”。因此了解并克服五障是非常重要的，不过，要一一克服它们，你必须先充分了解它们。

有些老师对障碍的解释不够清楚，尤其是那些使你无法进入禅定的细微障碍。如果你不肯尝试着去辨识及克服它们，它们就会主宰你的心，你就无法享受到心的禅悦，也无法增长菩提智慧。

这五障通常横亘在你与正觉之间。你如果能辨识出它们，就很有可能将之克服。你如果还没能达到禅那，那意味着你尚

未完全了解五障；你如果已进入禅那之境界，就代表你已克服了五障。

佛陀列举五障如下：欲贪、嗔念、昏眠、掉悔、疑。

第一障：欲贪

所谓欲贪，不仅仅是我们平常所知道的渴望，它是阻挠禅修者进入禅那的最主要障碍，所以被列为五障之首。禅修初学者最了解它带来的麻烦。“欲贪”的巴利语是kāma-chanda，其中kāma意指任何与色、声、香、味、触等五入处有关的事物，而chanda意指喜好或契合，两字相连后的意思是“喜好、关注或涉入五入处的世界”。

举例来说，禅修时听到某种声音，我们为何不能忽略它呢？它为何会严重干扰我们？许多年前，我们寺院外面的村庄举办欢宴时，喇叭噪音很大，破坏了寺院的宁静，我们因此向老师阿姜查抱怨噪音妨碍禅修。大师回答：“不是噪音妨碍你们，而是你们妨碍噪音！”

在上述例子中，欲贪是指心在干涉声音。同理，若有人说因为脚痛而无法禅修，其实并不是疼痛妨碍了他，而是他妨碍了疼痛。他若具备正念，便会看见自己的觉知离开了身体，并再次对感受外界产生兴趣，那便是欲贪在运作。

人很难克服欲贪，因为我们非常执著于五入处及相关的事，一旦产生执著，我们就无法从中抽身。检视五入处与身体

之间的关系对于我们了解这种执著很有帮助。我们通常会宣称五入处的存在是为了保护身体，但洞见告诉你的恰恰相反：身体之所以存在，是为了向五入处提供在世间玩乐的载体。你也将察觉到，当五入处消失时，身体也随之消失，放下其中一个，便意味着另一个也放下了。

❖ 逐渐去除欲贪

你无法单靠意志力便能放下五入处与身体，在禅修中去除欲贪需要一个渐进的过程。首先，应选择舒适安静的地方开始禅修，你若觉得坐在椅子上更舒服，也可以这么做——别忘了佛陀有时也坐在椅子上。刚闭上眼睛时，你对身体还没有太多感觉，这就像从明亮处走进黑暗里，得花几分钟才能看清周围，同理，要在闭上眼睛几分钟后，我们的身体姿势才会做出调整。

像这样迁就欲贪，你的身体暂时会感到舒适，五入处也会得到满足，但这并不会持久。你必须利用这最初的舒适，赶紧让心远离五入处，将其置于五入处所不能及之地。具体方法得从“觉知当下”开始。

我们的过去与未来几乎都被五入处之事所占据，记忆里充满身体的感受、味道、气味、声音或影像，未来规划里也同样离不开五入处。通过觉知当下，我们可以斩断关于过去与未来的多数欲贪。

下一个禅修阶段是“静默地觉知当下”，你需要在此阶段

去除一切思想，也即去除“欲寻”。佛陀称欲贪的某些部分为“欲寻”，意即细想五入处的世界。对于禅修初学者而言，欲寻最明显的形式是性幻想，我们会为此类欲寻虚耗数小时，尤其在长期闭关时。

要突破这个阻挠禅修进步的障碍，你需要内观或净信^①，且要明白彻底解脱五入处（即禅那）是比性经验更棒的事。出家僧尼放弃性行为，并非出于恐惧或压抑，而是因为他们发现了某种更有意义的事。即使只是想到午餐也是欲寻，静默会被此打断。少数禅修者能体悟到自己在注意身体的感觉，例如想到自己正在“吸气”或“听到一种声音”或“感到一阵刺痛”，这些也属于欲寻，都是进一步禅修的障碍。

伟大的道家圣人老子，会在傍晚时让一名弟子陪他一起散步，弟子总是一路保持静默。一天傍晚，他们走到山脊时，弟子叹道：“好美的夕阳。”老子从此再也不让这名弟子陪他。当其他人问起原因时，老子解释：“那个弟子说‘好美的夕阳’时，他已不是在看夕阳，而是看见那些字。”所以你们在禅修时必须放弃言语，因为那意味着你已不再对事情保持正念，而只是把时间徒然浪费在描述上。

在“静默地觉知当下”时，五入处的世界就如被局限在笼子里，无法漫游或造成任何危害。其次，为了完全舍弃五入处

^①净信，即清净的信心，所信的对象是真实的、有功德的、能够成就菩提的，乃是佛教中对“信”的一般定义。

与身体，你应将正念集中于五入处世界的一小部分而排除其他部分，也就是将正念集中在对呼吸的感觉上，而不去注意身体的其他感觉或声音。呼吸将成为你从五入处世界进入内心的踏脚石。

当成功地持续专注于呼吸时，你将会发觉所有的声音都消失了。而你完全不会察觉到声音停止的那个瞬间，因为它的本质即是逐渐消逝。这种消逝就像肉体的死亡一般，是一个较为缓慢的过程而非突发事件。

你在坐禅结束后，花一点时间来回顾禅修（如第一章所建议的）时，通常会发现心将不受任何声音的影响。你也会发现身体已消失，感觉不到手，也接收不到任何关于脚的讯息，唯一觉知的只有呼吸。

当部分身体似乎消失时，有些禅修者会感到惊慌，这显示出他们对于身体的强烈执著，亦表明欲贪正在运作，会阻碍禅修的进步。通常你会在不久之后逐渐熟悉身体消逝的感觉，并开始喜欢不受拘束的美好平静。在此期间，不断鼓励你断除执著的，是由“放下”产生的自由与喜悦。

接着，随着呼吸的渐渐消失，你的心中将充满庄严的禅相，这时你才完全去除欲贪，不再涉入五入处的世界。于是，你感受到禅悦，并最终来到了禅那的门前。

正如佛陀在《本生经》中所言：“你越去除五入处的世界，你就越会感觉到禅悦。你若想要体验完全的禅悦，就要完全去除五入处的世界。”

第二章：嗔念

第二章是嗔念，也是禅定的主要障碍，西方的禅修者尤其要注意此障。我们一般都认为嗔念即是怨怒他人，但其实并非如此，嗔念的对象，似乎更可能是你自己，甚至是禅修的对象。

❖ 对自己生嗔

对自己生嗔的一些表现是：不让自己狂喜、安定或禅修成功。这与西方人的性格特点较有关系，根源则在于西方人的教育方式。

对自己产生嗔念，很可能会导致你无法深入禅修，对此你应当注意。我是在好几年前，听某位西方尼师谈到她的禅修经历时，才发觉这个问题的。她禅修时经常可以深入到几乎就要进入禅那状态，她说自己已经站在禅那的门口了，却无法进入，障碍就是她自觉不该得到这份快乐。实际上，那是她对自己的嗔念阻碍了她，她不愿让自己体验禅悦。从那时起，我在许多人身上都看到了同样的情形。有时当禅修变得安定或令我们感到快乐时，我们便以为一定是哪里出错了，于是会对自己生嗔，不允许自己快乐与自在。

以这位尼师为例，她很清楚地看见介于自己与禅那之间的是细微的嗔念障碍，她自认为不该得到禅悦。为何不该呢？她确实应该得到禅悦啊！世上有些狂喜是不合理的，有些则违反了佛陀的戒律，或使人生病或有可怕的副作用，但禅悦没有任

何副作用，也没有不合理，而且佛陀分明是在颂赞它们。

如果你仔细审视自己的禅修方式，可能会发现自己同样遇到了嗔念的障碍，但并非在到达禅那之前遇上。你可能是在更早一些的禅修阶段，在不允许自己高兴时碰到它，当时你可能更喜欢忍受痛苦，甚于享受安定与快乐，也可能认为自己不应得到快乐、禅悦和自在。

不愿得到快乐，就意味着你有罪恶感。当某人被发现有罪时，法律的惩罚通常会随之而来。在我们的传统观念中，罪与罚是分不开的。我们若对某事抱有罪恶感，想到的下一件事就会是自我惩罚——否定自己应得的某种愉悦、快乐或自在，而西方人就只会不断惩罚自己。真是疯了！

❖ 善待自己

我们可以练习慈心禅，让自己放松一下，以便克服嗔念的障碍。你应对自己说：“通往内心之门已经完全向我敞开，我允许自己快乐，允许自己安定，我要善待自己。在此次禅修中，我要有足够的善意，让自己得到安定与大喜。”

你若发现难以对自己施舍慈心，就问自己为什么吧！也许你心中有根深蒂固的罪恶感，以致你还在期待惩罚，不肯无条件地宽恕自己。

佛教的伦理之美在于，它不在意别人对你做了什么，也不在意你受到了多么不公平的待遇——你仍然可以完全原谅他们。我曾听人说有些事是无法原谅的，但那不符合佛教的伦

理。在佛教中，没有什么事是不可原谅的。几年前，一个精神错乱者跑到苏格兰某所小学，杀死了许多小孩，此后的某次宗教仪式中，一位地位较高的教会执事请求上帝不要原谅这个人，他认为有些事是不可原谅的！听到有宗教领袖不肯宽恕悲剧事件的制造者，并以那样的方式治疗人们的痛苦时，我的心情很沉重。

如果你是佛教徒，就必然能原谅一切事情。你的宽恕便是治疗，它解决了旧问题，而且绝对不会制造新问题。因为对自己根深蒂固的成见，致使你无法原谅自己，有时是因为问题深埋在心中，有时是因为你已经忘了它。你只知道心中有些事让你有罪恶感而无法原谅自己，你觉得有理由否决自己的自由、禅那和觉悟。为何不尝试着善待自己呢？对自己生嗔，就是你禅修无法成功的主要原因。

❖ 对禅修对象生嗔

对禅修对象生嗔，这常发生于还不太熟悉入息出息的人身上。我说“还”，是因为熟悉入息出息只是时间早晚的问题，只要遵从指示去做，每个人都会成功。倘若你仍然不能成功，可能就是对禅修或禅修对象生嗔了。你可能会坐下来想：“哦！又来了”、“这一定很困难”、“我实在不想做这事”、“我这么做是因为禅修者都这么做”，或“我一定要成为一个好的佛教徒，而这是佛教徒应该做的”。你若带着嗔念开始禅修，勉强为之，便很难进步——你是摆明了跟自己过不去。

我喜爱禅修，而且非常享受它。某次有幸轮到自己带领众僧闭关禅修，我很高兴，于是对大家说：“太好了，闭关禅修啊！”我每天早上都很期待禅修。“哇！我正在闭关禅修，不必做寺院的其他例行工作。”我太喜爱禅修了，对它毫无憎恶之感。你若也持这种态度，便会发现心正如佛陀所言的那样，在“跃向禅修”。

我喜欢这个比喻：你走在街上，忽然看见某位老友就在街对面，而你们过去曾共同度过很美好的时光。此时，无论自己正打算去哪里或想要做什么，你都不在乎了，只想冲到街对面去，给他一个热情的拥抱——“去喝杯咖啡吧，我们太久没见面了！我也不管约会是否迟到了。走吧！让我们好好聚一聚。”禅修就像一位亲密老友，你愿意放下手边的所有事情，只为与之相聚一叙。我若是在一里之外看见禅修，一定会冲向它，给它一个温暖的拥抱，并找个地方和它一起喝杯咖啡。至于禅修的对象——呼吸，我的呼吸和我是最佳拍档，我们曾共同度过很美好的时光。若以这种善意看待呼吸，你就会明白，在禅修中觉知呼吸其实很简单。

当然，情况也许正相反——当你知道自己必须和这个该死而且讨厌的呼吸在一起时。你和它曾有过很不愉快的相处经历，看见它从街对面走过来，你会想：“天啊！它又来了！”你会试图躲开，好让它看不见你，你只想逃避。很不幸的是，许多人确实会对呼吸生起这种嗔念。

因此，请对禅修的对象培养善意，设法让自己喜欢这段禅

修。比如像这样想：“哇！好棒！我只需坐在这里，不必做其他任何事：不必盖房子、写信或打电话。我只需坐在这里，和我亲爱的老友——呼吸共处即可。”你若能这么做，就已去除嗔念之障，而且还能得到反向的增长——增长对呼吸的慈爱。

我用以下方法来克服对呼吸的所有嗔念。我会将呼吸看成是自己的新生儿，你会把自己的婴儿遗忘在商场里吗？你会把他遗失在路上吗？你会让他长时间离开你的视线吗？我们为何无法专注于呼吸呢？那是因为对呼吸缺少慈爱，我们不喜欢也不欣赏它。你若能像对待自己的小孩或某位难以割舍的亲密爱人一样地欣赏呼吸，你就绝对不会遗忘或放弃它，而是会始终注意它。但如果你对呼吸心怀嗔念，你就会发现自己总是将它遗忘，而且还会一直想着要失去它，因为你一点都不喜欢它。这正是你无法进入禅那的真正原因。

总之，嗔念是一个障碍，你可以通过悲悯他人、宽恕自己、对禅修对象报以慈爱之心、和善地关爱禅修对象等，来克服这个障碍。当你对禅修对象心怀慈爱时，无需多做努力就能守住它。

第三障：昏沉

第三障是昏沉。相信我们都已经通过自身的禅修经验了解它了。我们坐禅时，无法真正知道自己在观察什么，不知道自己是在观察当下、静默、呼吸，还是在观察其他对象，这是因

为心是昏沉的，犹如没有光线照亮内在般，心的世界陷入了一片阴暗与模糊。

❖ 妙法消解昏沉

克服昏沉最精妙、最有效的方式是任由自己陷入昏沉——别对抗它！记得当我还是泰国森林寺的年轻比丘时，在凌晨3点15分的打坐中如果想睡觉，我就会拼命挣扎，以求战胜昏沉，但抗争通常以我的失败告终。

不过，当我真的成功克服昏沉而不再感到昏昏欲睡时，掉举^①往往取而代之。因此，我会努力平息掉举并再次陷入昏眠，于是我的禅修过程就如钟摆，一直在两端之间摆荡，永远找不到中点。

我花了好几年的时间，才了解个中原委。

佛陀主张观照，而非对抗。因此，我开始检视昏沉的原因——过去我一直在凌晨3点15分禅修，睡得少而且营养不良。一个英国比丘身处炎热的热带丛林，结果还能怎样呢！陷入昏沉便是无可避免的结果。

看清原因后，我选择停止抗争并让脑袋低垂，慢慢睡去——天晓得，我甚至还可能打鼾！不过，当我停止对抗昏沉时，昏沉的情况也没有持续太久。此外，当我通过了昏沉的

① “掉举”是一种轻度的兴奋状态，陷入掉举的禅修者内心会浮现过往的回忆、杂念，甚至带动欲贪、嗔念等情绪，而无法进入禅定。

考验时，接下来即可体验到安定而非掉举。我已找到钟摆的中点，而且从此就能轻松地观察呼吸。

禅修中的昏沉是心疲倦的结果。若对抗昏沉，则会使你更累，这时，休息可让能量重回你的内心。为理清这个过程，我们要了解构成心的两个部分：觉知者与造作者。觉知者是被动的那一半心，它只接收讯息；而造作者是主动的那一半心，它会进行评估、思考和控制，二者共同消耗同一颗心的能量。因此，当你忙忙碌碌地努力做事时，造作者会消耗你的多数能量，只留下很少的能量给觉知者。当觉知者的心理能量匮乏时，你就会感到昏沉。

几年前的一次闭关，某个在城里担任企业主管的闭关者因为工作繁忙而迟到。坐禅的第一个晚上，她的心可说是死气沉沉，因此我特别指导她如何克服昏沉：我请她休息。接下来她连续3天都睡过头，一觉睡到黎明，吃过早餐后又回去倒头大睡，午餐过后再打个大盹。多么精彩的禅修啊，在这毫不抗争的三天里，造作者几乎没得到任何心理能量——心理能量自然而然地流向了觉知者。

三天过后，她的心渐渐亮了起来，再过三天，她已能赶上其他禅修者的进度。在闭关结束前，她已经领先且成为那次闭关的优秀禅修者之一。

因此，不要试图对抗你的心，不要想改变情况，应该任由它去。你要与昏沉和解而非作战，接着，你的心理能量将被释放而流向觉知者，昏沉自然会消失。

◆ 珍视觉知

另一个克服昏沉的方法是更加珍视觉知。禅修之道上有时会有岔路口，左边通往昏沉，右边通往正念。你可以凭经验认出这个路口，这是禅修中选择昏沉小巷或正念大道的时机。往左，你将同时放弃造作者与觉知者；往右，你将放弃造作者而保留觉知者。你若珍视觉知，将会自觉选择右边的正念之道。

◆ 昏沉与嗔念

昏沉有时是第二障嗔念的结果。我以前去澳洲监狱教导禅修时，常会听到这样的狱中俚语：“多睡1小时，便少关1小时。”拥有这种负面情绪的禅修者会有趋入昏沉的倾向，而嗔念正是其症结所在。

我们泰国的寺院每星期都会有一次彻夜禅修。在彻夜打坐的过程中，昏沉总会规律性地在午夜过后出现，将我制服一两个小时。回想起来，我在出家之前常在派对、摇滚音乐会、俱乐部里彻夜狂欢，或在凌晨两点聆听某个乐团的音乐，那时我从不会感到昏昏欲睡。为什么？显然当你正在享受所做的事情时，不太可能陷入昏沉，但当你不喜欢正在做的事情时，昏沉就会出现。我以前不喜欢彻夜打坐，认为那是愚蠢的做法，所以只是勉强为之罢了。这就是我心中的嗔念，也是我昏沉的原因。当我改变态度，从彻夜打坐中觅得乐趣并乐享其中时，昏沉便很少出现。因此，你也应该审视自己的昏沉，看它是否源自嗔念。

❖ 禅修忌恐惧

当我还是居士时，曾在英格兰北部参加过一次禅修闭关。清晨的禅堂很冷，大家都会把毯子裹在身上。但那样很容易使人在禅修中睡着，于是禅师拿着一根大棍子来回巡视，我旁边的家伙才刚开始打盹儿就挨打了。霎时间，每个人的昏沉都消失了——只需一个人被打就足以使我们警醒。问题是，唤醒我的那种恐惧感此后一直跟着我，阻碍我更进一步禅修。这段经历给我的教训是，不宜通过恐惧或暴力等不善的方法，去追寻平静与自在。

在泰国东北部的古老森林传统中，比丘们会在危险的地方禅修，例如树上的高台、悬崖边或老虎出没的森林里。幸存者说他们得到了很好的禅修，但你却永远无法听到那些不幸者的感言。

第四障：掉悔

掉悔（掉举与后悔）是最细微的障碍之一，其主要成分是心的掉举。但请先容我对“后悔”作简短说明。

❖ 后 悔

后悔是你所做过或说过的恶业造成的结果，换言之，它是恶行的结果。若禅修中感到后悔，你应该原谅自己而非沉溺其中。每个人都会犯错，智者并不是永远不会犯错的人，而是能

原谅自己并从中汲取教训的人。有些人太后悔了，以致相信自己永远不可能觉悟。

佛经里有大家耳熟能详的、关于央掘摩罗的故事。央掘摩罗是个连环杀人狂，他杀了999个人，并切下每个人的一根手指挂在颈上做成花环，故有“指环”之称。第1000名受害者是佛陀，他当然无法杀死佛陀，而是佛陀“杀了他”——杀了他的恶行与烦恼。后来，他成为佛教比丘。即使像央掘摩罗这样的杀人魔，都可能达到禅那并完全觉悟，那么你呢？难道你杀过人？你是杀人狂吗？连那样的人都能觉悟，你当然也可以。无论我曾做过什么坏事或对什么事感到后悔，请永远记得央掘摩罗，这样你就不会觉得自己太糟糕。原谅、放下过去，是克服后悔的良方。

❖ 掉 举

掉举（兴奋不安）就是禅修时一味想要做别的事情，或脑子里胡思乱想，或想去别处（除了当下之外的任何一处）逛逛。掉举一如欲贪，是禅修的主要障碍之一，它会使我们难以长时间地静坐。

我们之所以感到掉举，是因为不懂得欣赏知足之美：我们不了解“无为”的单纯乐趣，对于既存事物同样心存挑剔而非欣赏。

禅修中的掉举，永远是无法感受当下的喜悦所致，至于是否能感受到喜悦，取决于我们看待事情的态度。例如看着一杯

水，你可以觉得它很美，也可以认为它很普通。禅修时，我们可以把觉知呼吸看做是无聊和单调的事，也可以看成是非常美丽和独特的事。我们如果认为专注于呼吸是很有价值的，就不会感到掉举，不想再做别的事了。

我从“觉知当下”开始修禅，就是为了克服掉举的唠唠叨叨：“我想去当下之外的某个地方。”无论当下有多么舒适，掉举总会说它不够好。看着你的蒲团，掉举会说它太大或太小、太硬或太宽；掉举会看着闭关中心说：“它不够好，我们应该一天吃三餐，还应该享受客房服务。”

与挑剔心相反的是知足心，你应该尽一切可能让自己对所拥有的一切及周围的环境感到知足。

要谨防禅修中产生的挑剔心。有时你可能会想：“我还不够深入，我已观察当下很久了，却一直没什么进步。”此类想法正是掉举的因。禅修的进展如何无关紧要，重要的是你要对它绝对知足，相信自己的禅修将会更深入。如果你不满意于自己的进步，只会使情况变得更糟。因此，要学习对当下知足，忘记禅那，就对此时此刻感到知足。当知足感加深时，禅那将会因应而起。

要满足于静默的当下。你若真的知足，无需说话，无需多想。大多数言语或想法，不是抱怨或想要离开，就是想做其他事情。“想”意味着不知安定。若真的知足，你一定是安定、安静的。试着强化自己的知足感吧，那正是掉举的解药。

即使身体疼痛并微觉不适，你还是可以改变自己的感知。

视之为很好，甚至很美的事。你可以看看自己能否满足于这种状况，以及是否允许疼痛感存在。

出家之后，我曾有好几次感到身体剧烈的疼痛，但我没有逃避，因为那样无法消除随之而来的掉举。我努力让心完全接受疼痛感的存在并对此感到满足，结果发现自己也能接受更剧烈的疼痛。你若能那么做，便不会感到疼痛有多可怕，掉举也会随之消失，你完全可以安住于疼痛之中。伴随疼痛而来的掉举，可能才是最糟的部分，通过知足去除掉举，你甚至可能享受疼痛。

请你对目前所了悟的当下、静默、呼吸等，发展知足之心。无论你正在何种禅修阶段，都请知足——发自真心地知足。这样，你将逐渐安定，并使禅修变得更深入。

克服了普通的掉举后，在更深入的禅修阶段通常还会出现一种更加微妙的掉举。这是指当你初次看见禅相时，陷入掉举的你会三心二意，不满足于眼前的禅相，想要得到更多，并感到兴奋不安——这种状态会轻易地阻挠你体验禅相。你应当采取的对治之法是：什么也不做，只是让自己知足，只是坐在那里看着禅相如花般绽放，而后进入禅那。

不论你为此要花一个小时还是五分钟，或者永远都不会看到禅相，你都能够知足，那便是走上了通往禅那之道。假如禅相犹如烛火般明灭不定，那是内心陷入掉举的征兆。反之，如果你能毫不费力地将注意力维持于当下的禅修之上，即表明你已经克服了掉举。

第五章：疑

最后一个障碍称为“疑”，它针对的对象可能是教法、老师或你自己。

对于针对教法的疑，你要有足够的信心，相信禅修定会带来美好的结果。你可能已经历过许多美好的事，那就让这些正面积极的经历来强化你的信心吧，你应当相信禅修的作用。打坐，在安定中修心，尤其在禅那中修心，是非常有意义的，它将会带给你清明、快乐和对佛法的正见。

说到针对老师的疑，老师们常常像是运动团队的教练，主要工作是根据自己的经验来教导学生，更重要的是以自己的言行举止来启发学生。但你在信任老师之前，要先检验他们，观察他们的行为，并检视他们是否言行一致。他们若真的知道自己所教授的内容，就应该是道德、有自制力且可以激励学生的人。只有以身作则、堪为典范的老师，才是你应该信任的。

怀疑自己的人会想：“我没希望，我办不到，我真没用，我相信除了自己之外的每个人都已达到禅那，且已开悟。”这些挫败与失望感往往会因为老师的激励与鼓舞而被克服。老师的工作是要告诉你：“是的，你可以做到这一切。很多人已经做到了，你怎么会不行呢？”老师会给你打气，要你相信自己一定能够心想事成。

事实上，只要你有足够的决心与信心，成功是迟早的问题，唯有那些中途放弃的人才会失败。

你也可能会转而怀疑自己当下的经历：“这是什么？这是禅那吗？这是对当下的觉知吗？”这即是疑障，它不应该出现在禅修之时，你需要尽可能地放下，让心保持安定、享受快乐，你可以在事后回顾并自问：“那是怎么回事？真有趣。那时发生了什么事？”禅修之后，才是你确认那些事是否为禅那的时机。如果你在禅修时心想：“这是禅那吗？”那么它一定不可能是禅那！因为那样的想法不可能在深入禅修的阶段出现。只有在事后，当你回顾那些状态时，才可能检视它并说：“啊！那是禅那。”

如果在禅修中遭遇困难，你就该停下来问自己：“这是哪一种障碍？”一旦明白所遇为何种障碍，你就可寻找相应的方法来解决。若是欲贪障，你就该逐渐把注意力从五入处移开，专注于呼吸或别的禅修对象；若是嗔念障，你就该发展慈悲心；若是昏沉障，你就该记住“珍视觉知”；若是掉悔障，你当谨记“知足、知足、再知足”，或练习宽恕；若它是疑障，你就要坚定对老师、教法以及自己的信心。

每次禅修时，你都应该有系统地运用合适的方法来解除相关障碍，这样一来，你所遇到的障碍很快就会消失。

❖ 障碍工场

禅修者之所以无法克服障碍，是因为他们不了解障碍的出处。想要获得成功的禅修，禅修者务必充分了解障碍的运作过程（那是只有身处觉知者与觉知对象之间才能看见的）。造作

者制造障碍，阻碍禅修者进步，而制造障碍的工场就位于心与其禅修对象之间的空间里。

聪明的禅修者会观察自己的呼吸，同时也会注意“如何”观察呼吸。若能看见自己对呼吸的期待，你便是遇到了第一障“欲贪”；若能察觉其间的侵略性，你便是遇到了第二障“嗔念”；若能认出其间的恐惧（也许是害怕失去关于呼吸的觉受），你便是在禅修时碰到了几种混合的障碍。有时你看似成功，能专注于观察呼吸数分钟，但却无法进一步深入。实际上，你在禅修中的主要任务即是发现这些障碍并把它们排除。

不论面对何种觉知对象，若能把安详、慈爱放在自己与觉知对象之间（即安详、慈爱地对待觉知对象），那么你在禅修的每个阶段都不会出错。例如，当性幻想出现时，你待之以安详，那样的白日梦很快就会失去动力，终至消失。

就如房子是由千百块砖头砌叠而成一样，安详之屋（即禅那）也是由千百个静默的当下累积而成。当你在每一个相续的当下，都能安详、柔和或慈爱地对待觉知对象时，你就不再需要性幻想，疼痛会消失，昏沉将转为光明，掉举将失去动力，禅那会自然而然地发生。

总之，你要先知道，五障是在觉知者与被觉知对象之间的空间里出现的，然后才能把安详与慈爱放入其间。当然，你不只需要这样的正念，还需要增长我所说的“无为的正念”——绝不控制或干涉觉知对象。这样一来，一切障碍都将被摧毁并迅速消失。

❖ 蛇的譬喻

有些禅修者抱怨说，某些纠缠不清的障碍在禅修时经常出现。这些反复出现的障碍，可用以下由“蛇的譬喻”衍生出的方法加以克服。

早年我在泰国森林里修行时，因为没有凉鞋，所以晚上经常打着赤脚返回茅舍，又因为没有手电筒，所以我总是利用星光引路。虽然森林中的小路上有很多蛇出没，但我从来没有被咬过，因为我知道它们数量庞大且非常危险，所以一直小心翼翼地提防着。如果看到路上有可疑的东西，即使那只是一根棍子，我也会跳过去或绕道，因而能成功地避开危险。

禅修之道上同样会有许多危险的障碍等着要抓你，让你无法进步。但你只要记得它们就潜伏在四周，而且很危险，自然会提高警惕，不会被逮到。纠缠不清的障碍就如为数极多的蛇，你如果不想被它逮到，就该在每次开始打坐时提醒自己，小心那个纠缠不清的障碍，因为它很危险。此时你就会在整个坐禅过程中，一直提防它出现在觉知者（你自己）与觉知对象之间的空间里。运用这个方法，你就不太可能会被抓到。

❖ 那罗祇梨对策

有些禅修者说他们曾一次同时感受到五个障碍，且来势汹汹！当时他们心想自己可能会发疯。为了帮助禅修者准确并强有力地反击五障，我提出了“那罗祇梨对策”——这与广为人知的佛陀遭遇的某件事有关。

佛陀的敌人们试图在他托钵乞食的狭窄街道上，释放一头醉酒的公象“那罗祇梨”来杀害他。看见疯象狂奔而来的人尖叫着让佛陀和随行的僧人们快闪开，于是除了佛陀与侍者阿难，所有比丘都避到一旁去了。阿难勇敢地挡在佛陀面前，准备牺牲自己来保护他敬爱的老师，佛陀温柔地推开阿难，独自面对狂象的猛烈攻击。

佛陀当然拥有神通力，我相信他能抓住大象的鼻子，在头上转三圈，然后把它抛入几百里外的恒河中！但那并不符合佛陀的行事风格，他会慈悲地放下。也许他心里想的是“亲爱的那罗祇梨，无论你对我做什么，我的心门都为你敞开。你可以用鼻子打击我或将我踩在脚下，我都不会嗔恨你，我会无条件地关爱你”。佛陀温柔祥和地对待凶猛的大象，那是无法抵挡的、真正慈悲的力量，几秒之内，狂暴的大象就被降服了，那罗祇梨温顺地趴在大慈大悲者的脚边，佛陀轻轻地拍着它的鼻子：“做得好！那罗祇梨，做得好。”

某些禅修者在修行时，他们的心就如横冲直撞、破坏力巨大的醉象，在这种时候，请记得“那罗祇梨对策”。别用暴力去征服内心那头狂暴的公象，应慈悲地放下：“我亲爱的狂心，无论你对我做了什么，我的心门都完全为你敞开。你可以打击我或摧毁我，我都不会嗔恨你。无论你怎么做，我都爱你——我的心。”要与你的狂心和解而非对抗，那是在极短时间内真正慈悲地放下的力量，心将不再狂暴，转而温顺地站在你的面前，被你温柔的正念轻轻地拍着：“做得好！心，做得好！”

❖ 克服卷土重来的障碍

经常有人问起，克服障碍后可以持续多久，如果克服了它们，是意味着从此永无忧患，还是只限于禅修期间不受干扰？

事实是，你只是暂时地克服了它们。心非常敏锐且安定，你可以长时间专注于某件事，而且毫无嗔念，即使别人打你的头，你也不生气，你对于欲乐（例如性爱）也不感兴趣，这就是好的禅修结果。但过了一段时间（时间长短取决于禅修的深度与长度），障碍会再度返回。

这就像在拳击场内，对手只是被击倒而已。障碍只是暂时“失去知觉”，此后还是会卷土重来，并展开报复，但你至少知道该怎么去克服它们。你返回禅那的次数越多（即克服障碍的次数越多），障碍就会变得越来越虚弱无力。接下来，你便要通过正觉正见，彻底克服那些虚弱的障碍。这是古老的成佛之道，当你完全克服障碍时，你便毫无困难地进入了禅那。

正念的特质

正念是实现成功禅修的要素之一，若未能充分了解与修习正念，你可能会在禅修中浪费很多时间。

设置守门人

正念不只是觉知或者完全意识到你身边正在发生的事，它还会把觉知引向特定的领域，使你记得所受的教导并将之付诸实践。在佛陀所用的譬喻中，正念就好像一个看守家门或城门的人。

请想象你是个富人，有守门人负责看护你所居住的豪宅。某天晚上，在出门去寺院禅修之前，你告诉守门人要保持警惕、慎防窃贼。结果返家时，你发现家里遭窃了。

“我不是告诉你要保持警惕吗？”你对守门人咆哮。“但

我是有保持警惕啊！”守门人辩解道，“我警惕地看到窃贼入侵，还清楚地看到他们拿走了你的电视与音响，他们这样进进出出好几回。后来，我还全神贯注地观察到他们搬走了你的古董家具与珍贵珠宝。”

对于这种解释，你会满意吗？换成是聪明的守门人，他会明白自己的工作不只是单纯地留意而已，还必须记得指示并努力执行——如果看见有小偷企图入侵，就必须立刻阻止或马上报警。

因此，正念包括了这两个方面的内容：觉知和记住指示。

在佛教经典中，“正念”的巴利语 *sati* 既可解释为“觉知”，也可解释为“记忆”，拥有好觉知的人，也是个拥有好记忆的人。

若我们非常留意自己正在做的事，觉知会在心中创造一个相关印记，而使此事变得容易记住。假如你险些发生严重的车祸，你的觉知会因为感知到危险而突然变得很敏锐，其强度足以让你清清楚楚地记住此事，即使到晚上入睡前也还是无法忘记。

觉知与记忆之间的关系由此可见一斑：你越关注正在做的事，记忆就会越深刻。

如果守门人已增长观察力（觉知），便会留意自己接收到的指示；如果能完全留意宅主指示，他就会记住指示并认真地执行。因此，我们应明确指示正念要专心留意，从而使其记住该做的事情。

指示守门人

开始禅修时，请记得你心里有个守门人——能觉知正在发生的事并记住指示的人。给守门人一些指示，例如重复指示三次：“现在是觉知当下的时间”。再三重复这句话，守门人就更容易记住。就好像你在学校背不出一个单词时，就必须写上一百次一样，以后将永远不会忘记。因为当你越是重复某件事，就越是会重视它。

你不必每隔一两秒就给予守门人相同的指示，只要在开始时重复给予三次即可。他会恪尽职守，努力做好本职工作。

指示守门人就如同你指示出租车司机一样，只需要清楚地说出想去哪里，然后就可以轻轻松松地坐到后座去，因为你相信司机知道如何抵达目的地。试着想象，如果你每隔几秒就告诉司机：“开慢一点……开快一点……这边左转……现在换三档……看你的观后镜……保持靠右。”结果会怎样呢？出租车司机可能会在开出几百米后就把你扔下车。同理，当禅修者每隔几秒就给予指示时，心里的守门人（正念）一定会开始反抗并拒绝合作。

给出清楚的指示后，就让守门人专注于当下的工作吧，别一直干扰他，就在一旁观察。你将发现守门人会照着指示去做。或许他仍会不时犯错，但指示将确保他安住于当下，而非偏向过去或未来。对于身为旁观者的你而言，你只是监视守门人做事，而不必给他过多的指示。这即是了解正念，顺着它的

本性而为。

和正念玩这样的游戏，就可以从中了解它的作用。第一次禅修闭关时，我便被告知无需设定早上起床的闹钟，老师告诉我们，只要在就寝前对自己说“我要在4点55分起床”就可以了。果然，此后我每天都能按时起床，最多差一两分钟，完全不必依赖时钟。

正念工作的方式实在很不可思议，我不知道它如何记得，但它确实做到了。因此，你可以试着设定正念：“现在是观察当下的时间。活在当下、活在当下。”你只需这么做，然后就可让正念自行运作。

当然，清楚地指示守门人“谁能进入”很重要。若守门人未拿到禁入名单，他就很可能会犯错。

❖ 第一阶段的守门人

在禅修的第一阶段“觉知当下”，唯一允许进入的访客是正在发生的事情。它可能是鸟叫声、远方的卡车声或风声，也可能是某个人在咳嗽或关门，是什么都无所谓，只要它是正在发生的事，那就是此阶段的访客。因此，应当特别注意你要准许谁进来，并准备好随时欢迎对方。

同时，你也应该特别关注要禁止谁入内——谁是当下的不速之客？过去或未来的任何思想、感知与见解（即所有的回顾或前瞻）等。

所以，你要将那些不速之客非常明确地通报给守门人，这

点很重要。你应在开始禅修前对自己说三次：“我将觉知当下，且不会偏入过去或未来。”

❖ 第二阶段的守门人

在第二阶段“静默地觉知当下”，不速之客是“内心杂念”。因此在此阶段的禅修开始时，你要明确设定如下正念：

“我将静默地觉知当下，抛开一切杂念。”重复这段话两次，以此保持正念。这样，你便已经给予了守门人清楚的指示，从而使禅修顺利进行。

❖ 第三阶段的守门人

在第三阶段“以呼吸为觉知对象”，唯一受邀的访客是“当下的呼吸”。不速之客是谁？除了呼吸之外的一切事物，包括外界的声音、身体的感受、想吃午餐或晚餐的念头等。因此，你应该重复三次告诉自己：“我将觉知当下的呼吸，并抛开其他一切感知与杂念。”

正念在得知何事可为、何事不可为之后，便可自行运作，你只需旁观即可。当呼吸之外的念头生起，例如听到外面割草机的声音时，正念会立即觉知不该注意此事而自动转移注意力。

观察训练有素的正念会是件很美妙的事。当它接收到清楚的指示时，就会记得该做什么，且知道自己正在做什么，因此禅修将会变得很顺利。

不过，禅修并不是非常轻松的事，你付出努力的时机要选

对，如同种树，该努力时则努力，该放手时则放手。在种树的过程中，你播种、浇水并施肥，但多数时候你只需照看它，确保种子成长的过程不受干扰。同理，别总是干扰正念，别总是刺激它、推动它或告诉它该做事，否则它以后肯定会造反。正念会说：“别管我。瞧！我正在努力履行职责。快让开。”若不赶快让正念自行运作，你的禅修就完了！

◆ 第四阶段的守门人

在禅修的第四阶段“持续专注地觉知呼吸”，你应该告诉守门人每一个当下都要严密地观察，不准其他事情侵入：“我应持续专注地觉知呼吸，不去理会呼吸之外的任何事。”你只需在此阶段的禅修开始前，这样谨慎且明确地对守门人重复三次这个指示，便可退到一旁去观察。

如果你在给出这些指示的一两分钟后，却发现自己的注意力分散了，原因可能有两个：一是你的指示不够详细；二是你的正念还不够强。倘若是正念还不够强，那就每隔三四分钟重复一次那些指示。

如果你非常认真谨慎地给自己下指示，那么你将会记得这些指示，正念将会逐渐深化——刚开始，正念可以在一大片领土上遨游，随后，它可以遨游的范围被逐渐缩减，最终它只专注于静默的当下，而抛开了有关内在的一切思想杂念。第二阶段的“觉知当下”又被“静默地觉知当下”取代，除此之外的所有事物都被抛开了。然后便是“持续专注地觉知呼吸”——

专注于入息和出息的全过程，其余一切都被抛开。在每个后续的阶段，正念都会逐渐缩小领地范围，以更加专注。

正念与三昧

在第三阶段“以呼吸为觉知对象”，你只需要保持正念，以觉知入息与出息，察觉到入息的一部分后，正念就可到别处逛逛，但它必须及时返“家”，以便觉知下一个出息。只要看见气息吐出，正念还是可以离开，但它必须再次及时返家以觉知下一个入息。正念总是有其他地方可去，但是在第四阶段“持续专注地观察呼吸”，你必须将正念锁定在呼吸上，不可让它到别处去。

第四阶段在禅修中非常重要，你将在此阶段第一次完全掌握禅修对象，正念则被限定于当下一刹那的呼吸。你需要集中正念不让它四处游走，集中了的正念会变得很强，犹如使用放大镜点火，能将全部能量都集中于一点。这种维持正念于一处的安定能力称为“三昧”。

“三昧”并不罕见。以外科医师动手术为例，医师告诉我，他们有时会花数小时做一个手术，且从头到尾都站着，但从不会感觉累，因为他们必须全神贯注于手术刀尖上，注意力只要有一丝分散，病人就可能会丧命。

外科医师已经达到了三昧的境界，而且还不会感到脚痛，因为他们的注意力都集中于刀尖，他们只关心一件事：此刻正在

进行的手术。这个例子给了我们一个关于三昧的重要启示：若它真的很重要，你就能办得到。

❖ 正念与精进

维持正念的一个不可缺少的因素是“精进”，每一个禅修阶段都需要精进。人们常有的一个错误想法是：“我若是在这一刻倾注太多精力，那么到下一刻我就没什么精力了。”禅修者精进正念时尤其会发生这种情况。但实际上，你在这一刻投入越多精力，下一刻你的精力就会越充沛。

心理能量的积聚是无限的，若投入许多精力于当下所做的事，你将会发现下一刻的你真的是清醒和机警的。我的老师阿姜查常说：不论你在做什么都要全心投入，事后你的能量便会增强。然而，你若心想：“啊，这一刻我其实不必投入太多精力。”你就会变得昏昏沉沉，且无法享受生活中的乐趣。

如果你在吃饭时，无法充满正念地吞咽，而是让正念溜走，那么你可能不知道塞进嘴巴里的是什么东西（很多人都因此消化不良）。实际上，无论你正在做什么，都应当保持正念，觉知自己正在做什么，能量才会被激发出来。

正念有如明灯

增强了的正念将变得更敏锐，你会觉得自己正从一个昏暗的世界探出头来，渐渐走向阳光灿烂的户外，走进美丽的花园

中。当正念越来越强时，就好像心里的一盏明灯被点亮，或升起的太阳照亮了眼前的一切，你能看见缤纷的色彩、可爱的形状，甚至纹理的微妙之美，整个世界看起来是如此美好——当正念增强时，你不只会产生这样的洞见，还会感到喜悦。

强大的正念会振奋精神、激励人心，此时你若把正念集中于某一事物上，而不是让它四处游走，正念即会增强自身的能量，变得越来越明亮，从而帮助你以非常深入与奇妙的方式洞见事物本质，看见更多的美与实相。

强化正念将会增强内观的力量。你可以拿起一样东西，例如一片树叶，持续观察那片叶子，直到你看见的不只是绿色的叶子，而是整个世界，此时你将会了解正念的力量。

观察叶子时，你能看清上面有很多精细的纹理，但你若偏离主题，想到晚餐要吃什么时，就无法继续深入洞见这片叶子了。你可能会感到昏沉，或开始担心：“有人正在注意我吗？他们会不会觉得我有点奇怪？”此时持续观察的魔力就被瓦解了。然而，若能持续观察，你将会惊讶于自己得到的洞见。

假如你修习禅那，努力让正念长时间维持在某个对象上，并不断增强这种能力，那么你将能洞见事物的本质——如果你希望亲自发现诸法的深奥实相，而非依赖书本或老师，这就是你寻获诸法实相的方法。若能持续观察你的心并潜入它，你将会发现一个装有稀世珍宝的宝盒，我们称之为“深观”。

总而言之，创造正念之道的关键在于：明白什么是正念，它应该如何增强，尤其是该如何在每个禅修阶段安立正念。你

需要给你的守门人下达清楚的指示，让他知道该做什么，然后你就只管坐在一旁观察他自行工作吧。

正念的层次

禅修中最不可思议的一件事就是：当你增强正念时，会发现它有不同的层次。对于智慧而言，平常的正念太过晦暗、无用，敏锐度不高且没什么力量。当你的禅修取得进步时，正念会变得越来越敏锐、强大。换言之，当你能持续专注于极细微的领域时，正念也将变得非常明亮、强大、灵敏而锐利。

有时，禅修者会遇到失去觉知对象的情况，例如以呼吸为对象，就可能忽然觉知不到呼吸。其实那是呼吸变得极细且微妙，而此时正念依然太粗糙，跟不上呼吸变化的进度。这时，你应该返回上一个修习阶段。这种情况随时可能发生，尤其是在第四阶段“持续专注地觉知呼吸”上更易发生。

有时呼吸消失且出现禅相，但你却无法维持禅相，这是因为维持禅相所需要的正念必须非常精细，而此时的你尚未拥有那样的力道，因此你必须返回禅相出现之前的第五阶段，即“持续专注地觉知‘美丽的呼吸’”。你必须学习如何持续专注于较粗糙的禅修对象，之后才有能力面对更精细的禅相。

在这些相续的禅修阶段中，正念将层层提升，后一阶远比前一阶更灵敏、更锐利。以正念持守禅相所需的技巧，就如同外科医生进行脑部手术一样精细，而在第三阶段持守呼吸的技

巧则像在削马铃薯皮。细微程度不同，需要的精巧度也不同，若直接从削马铃薯皮进阶到做脑部手术，一定会把事情搞得一团糟。同理，若禅修对象太快从呼吸进阶到禅相，就很容易找不到觉知对象。

在精进修行时，你能体验到静默的正念，那是完全专注于某件事、非常清晰又敏锐的正念，佛陀说这已经达到第四个禅修阶段的高峰，是正念的顶点。此时的你心灵澄澈且静默，并通过自己的亲身实践了解到正念的能耐，也会明白无需体验禅那即可觉悟的想法是多么可笑。你将明白，到达觉悟需要怎样的正念层次。

日常生活中的念是一回事，而禅定中的念又是另一回事。不同的念有不同的力量，细微与穿透程度也不同，就如同有各种类型的刀子：有钝刀和锋利的刀子，有用来削马铃薯皮的刀子，也有手术用的解剖刀。

因此，请培养一种敏锐而又强大的正念，用来深入挖掘心的本质，并发现无常、痛苦和无我的美丽宝藏。

有些人可能会抗议：痛苦怎么可能是宝藏呢？无常与无我又怎么可能是宝？这些人是想发现一些看起来相当炫目的宝藏，例如美、超越、宇宙意识或一切存在的本质，这正是他们找不到真正宝藏的原因，因为他们不知道自己在寻找什么。

第

四

章

换一种禅修方法

本章要介绍三种不同的禅法：修慈、随它去（修舍）与行禅。这三种禅法大都和之前所介绍的“入出息念”（呼吸禅法）相似，主要差别在于集中注意力的目标不同。这些方法会让你的禅修内容更加丰富多彩。如果你只埋头苦修一种禅法，可能会感到无聊而陷入昏沉，或意兴阑珊而完全放弃。禅修需要快乐，快乐是将正念固定在其对象上的黏着剂，也是禅修中的调和剂。健身的格言也许是“没有痛苦，就没有收获”，但禅修的格言是“没有喜悦，就没有禅修”。

修 慈

“慈”是一种情感，一种始终希望别人快乐且愿意宽恕任何过错的想法，是一种善意的感觉。在有关“慈心”的表述中，

我最喜欢的一句话是：“无论你是谁，或曾经做过什么，我的心门永远、完全为你敞开。”

“慈”是无私之爱，纯粹出于自愿且不求回报，没有任何条件，佛陀将它比喻为母亲对子女的爱心。母亲可能不会认同孩子所做的每件事，但她会永远关心孩子，希望他们快乐。这种开放、无私、关怀他人的善意就是“慈”。

在修慈中，你需要专注于慈爱的感觉，并让自己从中得到的愉悦感不断增长，直至这种愉悦的情感充满内心为止。这一过程可用点燃营火来比喻。你先点燃纸张或其他易燃品，然后往上面添加小树枝或木片，火势变大后再加入厚木片，过一阵子再加入厚木块。火势一旦变得猛烈，加入的木块哪怕是潮湿或多汁的，都能很快燃烧起来。

“慈”可被精确地喻为心中燃起温暖明亮的一把火。不要指望先对自己或敌人修慈，这么做如同从厚木块底下击发火星来点燃营火一样困难。你应从某个更容易激起慈心的对象开始。

我自己是以当下的正念为基础，进入第一章所说的禅修第一阶段后，从观想小猫开始修慈。我喜欢猫，尤其是小猫，因此我所观想的小猫之于慈心，就如同瓦斯之于火焰，只需想到小猫，我的心就会被“慈”照亮。我持续观想这个虚拟友伴，脑海中浮现出它遭遗弃、饥饿，或看起来很恐怖的画面——它在短暂的一生中，只体验过被拒绝、暴力、寂寞。我观想它骨瘦如柴，毛皮沾染了尘垢与血污，身体也因为害怕而变得僵硬。我观想若自己不关心这个无助的小生命，它将会在惊吓、

寂寞和恐惧中死去。对于小猫的痛苦，我完全能感同身受。怜悯之心油然而生，我希望能关心它、保护它、喂养它。我观想自己深深凝望它焦虑的双眼，试着透过眼神交流，将慈爱融入它的心中。我缓慢且体贴地把手伸向它，但并未中断眼神的接触；我轻轻地拥它入怀，以自己的体温为它驱寒，以温柔的拥抱化解它的恐惧，然后我感觉到它对我的信任增加了。我对怀中的小猫说：“小东西，不用害怕，你以后不会再孤单了，我会一直照顾你，做你的朋友。我爱你，小猫！无论你去哪里或做什么，我的心永远欢迎你，我会永远给你无限的慈爱。”我感觉小猫变得温暖、放松，最后发出满足的喵叫。

这只是我对如何展开修慈的简略描述，我用想象与内心思想在心中作画，创造了一个可以燃起慈心火苗的情节。在此阶段修行将结束时，我依然闭着眼睛，将注意力集中于心脏部位，并感受慈悲情感的第一道温暖光辉。

我的小猫就如同用来点燃营火的纸张。你如果不喜欢小猫，也可以选小狗或婴儿，或任何你喜欢的东西；但无论你选择什么作为第一个修慈的对象，请采用虚拟想象的、而非真实世界的事物，这样你将更有可能生起慈心。例如我的虚拟小猫，它会在适当的时间喵叫，而且绝对不会在我膝上拉屎。选好你的第一个修慈对象之后，请施展想象力，创造出一个能激发你慈心的故事。经过几番这样的练习，它将会成为你修慈的最有效也是最有趣的方式之一。

数年前，有个女弟子向我抱怨这方法对她无效，她视小动

物为小麻烦，尤其是调皮的小猫，她也不喜欢又哭又闹、包着臭尿布的婴儿——她的这种情况很严重，我现在称之为“慈心障碍”。她接着又告诉我，她曾在公寓中种过一些花卉盆栽，因此我建议她选择一株植物作为第一个修慈对象。于是她开始想象一株娇弱柔嫩的幼苗，它相当脆弱，需要她的关爱与保护才能存活。她把母性的本能全都灌注在那株易受伤害的小盆栽上，对她的“小朋友”定期浇水施肥，直到它绽放出美丽芬芳的花朵来回报她的慈爱。那是她第一次修慈成功，她从此真心喜欢上了这种方法。

以这样的方式体验到第一道慈心的光辉后，请放下你的虚拟生物，代之以真正的人——某个和你非常亲近的人，例如伴侣或最好的朋友，总之必须是很容易让你生起并保持慈心的人。请于心中描绘他们：他们在感情上也是脆弱的、他们正面临失望与挫折、他们也需要友谊与爱。你的心回应着：“最亲爱的朋友，我诚挚地希望你快乐。愿你的身心远离痛苦。我会无条件地爱你，会永远与你同在，你将永远在我心中占有一席之地。”同时，再想象他们就在你的面前，你正用充满慈爱的话语关爱他们，一直到慈爱之光明亮且持续地笼罩他们。接着，你暂且集中注意力于自己的心上，感受伴随慈心而来的身体感觉，你将会发现这种感觉是充满愉悦的。

随后，以另一个熟人来代替刚才想象的那个人，通过同样的内心思想对他们创造慈爱的感觉：“愿你快乐地生活……”想象他们就在你的面前，直到慈爱之光明亮且持续地笼罩他们。

接着，换成一群人，也许是与你同住的所有人。以同样的方式将慈爱的光辉笼罩在他们身上：“愿你们幸福快乐……”若用那个营火的比喻来形容，你现在放入的就是木块。

接下来，你应该试着看看自己，能否将慈心想象成心脏中央一朵美丽的白莲花所散发的金光，让慈心的光芒照耀四方，笼罩更多的众生——照向你能想象到的一切众生：“愿世间众生，无论远近、老小，都平安快乐……”以慈心的温暖金光照耀整个宇宙，并持续一段时间。

以营火的譬喻来看，火现在是熊熊燃烧且炙热的，并能烧起潮湿、多汁的木块。再请观想你的敌人，观想某个曾经深深伤害你的人，你会很惊讶地发现你的慈心已强到能够原谅他们，也能将慈心的疗愈金光与他们分享：“朋友！无论我曾对我做过什么，报复对我们彼此都没有助益，我更希望你幸福。我诚挚地希望你远离过去的痛苦，享受未来的喜悦。愿这慈心之美能延至你处，带给你快乐与满足。”当慈心之火炽燃时，没有任何东西能禁得住它。接着，等到最后一块“潮湿、多汁的木块”要扔进慈心之火时，多数禅修者会发现，最难给予慈心的对象竟然是自己。

想象你看着镜中的自己，在心中极为真诚地说：“我希望自己幸福，我要送给自己快乐的礼物。我的心门已关闭太久，现在我要打开它。无论曾做过什么或打算怎么做，我的爱与尊重之门永远为自己敞开，我完全宽恕自己。回家吧！我要好好爱自己，我关心这个被称为‘我’的脆弱生命，我以慈爱之心拥

抱‘我’的一切。”你可以通过这些话语，让慈心的温暖深入你内在最脆弱的部分，让这种温暖化解一切阻力，直到你感觉自己被无量慈光所笼罩。

在结束修慈之前，请花一两分钟回想内心的感觉，观察这段禅修是否给你带来了极美好的禅悦。

为了给本阶段禅修划上优雅的句点，请再次将慈心想象成位于心脏中央的一朵白莲花所散发出的金色光芒，观想金光被收回莲花内，而把温暖留在了外面。当金光变得像是莲花中央的白热高能浓缩球时，想象这个慈心球周围的花瓣闭合起来，以守护心中的慈心种子，静待下次修慈时再次释放。然后睁开眼睛，缓缓起身。

❖ 修慈使人平和

修慈可使你的心更柔软，并使它更容易表现善意，以及关心与接受他人。你变得不自私，不在乎自己的需求，更愿意与别人平和地互动。慈心令人感觉愉悦与纯净，当你反复修习时，它很快就能常驻心中，使你成为一个慈悲的人，而你的慈爱将给他人及你自己带来喜悦。

“慈”让你能自发地拥抱另一个生命并与之沟通，多数人会挑剔地认为这不可能做到；其实他们只是看见了另一个生命的缺陷，并因此拒绝接受它。相反地，慈心会完全地拥抱对方，并如实地接受它。通过修慈，你发现自己会更加坦诚地面对自己与别人的过失。能看见对方的美好而忽视其缺点的这种

能力，对于各阶段的禅修都是一大助益。要维持你当下的观察力，例如，你必须接受事物当下的模样，且不加挑剔。若你一直挑剔，就会发现自己无法安定。

将修慈与入出息念相结合是可能的，在展开第三阶段的“觉知呼吸”时，你可通过慈心对呼吸作这样的观想：“呼吸，无论你感觉如何，无论你怎么做，我的心门都为你敞开。”你很快就能悲悯地看着呼吸，如实地接受它。因为慈爱，你很快就感受到心在亲切温暖地对待呼吸，在每一个入息与出息间感受喜悦。观察呼吸变得如此美好，使你在短时间内便能到达第五阶段——“美丽的呼吸”。

❖ 由修慈进入禅那

禅那是情感的高峰而非理智的顶点，你无法通过想象进入禅那，只能去感觉它。你需要熟悉自己的感情世界，但只是熟悉、接受，而不是试图控制，这样才能成功，也许这正是女性禅修者比男性更容易进入禅那的原因。

每个人都能通过修慈，训练自己更轻松地面面对感情的变化。有时你在修慈期间可能会哭，甚至号啕大哭，若真如此，那就顺其自然吧！在通往涅槃的道路上，我们都必须学会接受最纯净感情的冲击，而禅那便是其中最纯净的。因此，修慈使我们更容易进入禅那。

你甚至能通过修慈直接进入禅那。当你达到此前描述的阶段——慈心的无量金光遍满宇宙、散发四方，让众生都浸润在

慈心巨大的力量之中，此时便可进入下一个步骤：忘记众生并忽略力量的来源，专注于慈心本身。这一步通常会自动发生，无需你做任何决定。此时，禅修对象被简化了，你心中只剩下“无实体的慈”（类似第一章中“嘻笑猫”无实体的笑）。你体验到心中金光闪闪的禅悦球体，这即是禅相——慈相。

修慈所产生的禅相总是极其美好，只是有时不太稳定。它的本质很迷人，你会忍不住想停留在这种强烈的禅悦中。不久之后，闪亮的金色慈相会变得很安定，这意味着你已通过修慈进入禅那。

❖ 深定之后散发慈心

许多年前在澳大利亚海滨城市珀斯的寺院中，我们正唱念佛陀散发慈心的偈诵，这段唱诵只持续约5分钟。在此之前我曾深入禅定，当开始唱诵时，我的心完全融入慈爱中，以致无法继续唱诵，无量慈爱从心中倾泻而出，我快乐地沉浸其中，根本无法唱完那些偈诵。

类似经历给我的启示是，应先在三昧的境界中修慈，然后便可强有力地散发慈心。达到三昧后，你能在任何地方用极为强大的慈心打动任何人！在我所主持的闭关禅修结束后，我邀请学生们试试这个做法。我带领他们修慈，一旦感觉到力量够强时，就请他们以超强的慈心打动不在场的朋友，但是要优先选择那些离闭关中心很远的人。然后，我记下时间，等修慈结束后便建议学生们稍后打电话联络他们修慈时想到的朋友，询

问他们当时正在做什么、感觉如何。后来许多学生兴奋地告诉我：“真的有效啊！”当你以三昧所增强的心发送慈爱时，它可以被对方接收到。你不妨试试看。

随它去（修舍）

有时我不以慈心或呼吸作为禅修对象，而是观察心，并了解它在当下最需要的是“随它去”。基本上，我们只在第二阶段“静默地觉知当下”修习“随它去”。你必须在当下保持静默，因为“随它去”意味着你不下命令也不抱怨，不发一言。

修习“随它去”就如坐在房间里，有谁想进来就让他进来，还可任其自便。即使他们是可怕的魔鬼，你也该大方地允许他们进来并坐下；若佛陀金光闪闪地进来，你也一样坐在那里，完全心平气和。

无论是谁进入你的心里，你都站在一边并“随它去”，不做任何反应——只是静静地观察并练习“静默地觉知当下”。这便是修习“随它去”。

❖ 花园的譬喻

许多美国人的住宅都带有花园，他们经常会花好几个小时在花园中工作，但花园不只是工作的场所，它还应该是用来享受的。

我的学生中最笨拙者认为，在坐下来享受之前，必须先割

草、修剪灌木、浇洒花卉、打扫落叶，将花园整理得很完美才行。但是，无论他们如何努力工作，花园永远都不可能尽善尽美，因此他们永远不得闲。

相反地，智力中等的学生则不工作，他们坐在花园中，心想：“草该割了，灌木该修剪了。花看起来有些干枯，落叶真的需要打扫，原生灌木种在那边应该不错。”他们花时间去构思如何使花园变得更完美，而不是单纯地享受它。当然，他们也不得安定。

第三种学生是明智的禅修者，他们已在花园中做了许多工作，现在该休息了。他们说：“草可以割了，灌木可以修剪了。花要浇水，落叶也要打扫——但不是现在，现在这个样子的花园已经很好了。”因此他们可以好好休息一会儿，不会对未竟之事产生负疚感。

修习“随它去”也是如此。别总是想着让一切事情都很完美，你应该“随它去”。生命永远不可能是完美的，工作也永远做不完。“随它去”是要你有勇气安静地坐下来，让心在不完美的当下休息。

“随它去”的力量

若你的入出息念、修慈或别的禅法都不管用，通常是因为你的根基不够扎实，此时即可修习“随它去”。你可以“坐在花园一角”，无论发生什么事都不去在意，没有喜好、选择，

也没有争吵、非议，就只是“随它去”。你的内心可以有一些想法，但都是关于“随它去”的意见。你只要观想和禅修主题有关的事，其余的事一概不管。这样，你的禅修就会趋近“静默地觉知当下”这一阶段。

当我感到痛苦时，例如头痛、胃痛，或者被蚊子咬了，便会说：“就随它去吧！”我不为此动怒，也不为此沮丧，只是观察身体的感受——若是被蚊子咬得发痒：“就随它去。”若是夜里无法入眠：“随它去。”或疼痛不止：“就随它去。”只是与它同在，别想逃开。

假如魔鬼进入你的房间，你既不必推开他们，也不必邀请他们留下，只是随它去。

行 禅

行禅是很好的禅修方法，尤其在清晨。通常当你早起时，尤其是不习惯早起时，你会感到很疲累，内心浑噩、不清明。这时候你可以出去走走，以行禅作为对治疲倦之法。

行禅的一个好处就在于走路时无法打瞌睡，它能提振精神，你也会感到安定。

佛陀常赞叹及修习行禅，你若阅读巴利藏经中的经典教法，就会发现佛陀经常在清晨行禅。

许多比丘与比丘尼都是在行禅的路上开悟的——不论修止或修观，行禅都是很有效的方式（但还无法使你进入禅那）。

我在泰国认识的一些比丘就很少打坐，而主要以行禅为修行方式。他们要走很多路，许多人都是在行走的过程中获得了极深刻的洞见。

行禅特别适合那些长期打坐导致身体不适的人。你若因身体疼痛而难以坐禅时，行禅会是效果很好的替代禅修方式。

别将行禅视为“次等的”禅修，你不妨认真且细致地照做，看看自己是否能在来回行走中增长快乐。

❖ 行禅需静心

对于行禅的地点，你可以选择一条干净笔直、有二三十步之遥的道路，也可以是房子的走廊、花园步道，或只是草地上的一条小径——请善用一切能找得到的地方，即使比20步短一点也无妨。如可行的话，别穿鞋子，体会一下赤脚接触地面的感觉。

先站在步道的一端，让心平静下来，接着放松身体，以最自然的步伐来回行走。其间，双手以舒服的姿势交握身前，并让目光停留在前方约两米的地面上。不要四处张望，那会使你分心，浪费你的时间。

❖ 禅修之法也适用于行禅

第一章描述的前四个禅修阶段在此也适用，但行禅时的注意力应集中在脚上，而非呼吸上。

首先，如第一阶段所说，须设定目标：“当下的觉知”。利

用先前谈到的技巧，放轻松，进入只觉知行走的状态。当感觉自己已完全进入当下，心中并无有关过去与未来的念头时，就将目标设定为增长“静默地走在当下”。

其次，你要渐渐放下一切思想，保证行走时心无杂念。你可以利用第一章所描述的技巧，完成这个静默行走的阶段。

第三，一旦心中的杂念减少至稀疏无几时，将注意力集中于脚部及小腿下半部，做到清楚察觉踏在步道上的每一步为止。觉知左脚的每一步，再觉知右脚的每一步，不遗漏任何一步，包括在步道尽头转弯时的每一步。中国谚语有云：“千里之行，始于足下。”漫长的旅程其实就只有一步之遥，即你此时正在走的这一步。因此，你只需静默地觉知“这一步”，放下其他一切。当完成十次来回折返而不遗漏左右任何一步的觉知时，你就已完成行禅的第三阶段，可进入下一阶段了。

现在请提高注意力，以便察觉左脚移动每一步的感觉。从左脚移动、抬离地面开始注意，觉知它抬起、前进、放下，再度停在地上，承接身体的重量。持续觉知左脚步伐的移动，然后同样平顺而不间断地觉知右脚的步伐。认真行走每一步，直到步道的尽头，当你转弯时，请觉知转弯过程的每一个感觉，别遗漏任何动作。

当你可以持续行走15分钟，且能舒适地觉知行走的每一个动作而无任何间断时，你已完成行禅的第四阶段——持续专注地觉知行走。此时走路完全占据了你的注意力，你的心已达到三昧或等持的境界，变得非常安稳。

❖ 我的行禅体验

当你的注意力完全集中于走路时，连鸟叫声也听不到了。你会发现，自己可以轻易地将注意力集中于某件事并感到知足、安定，这真是令人愉快之至的体验。

当正念增长时，每一步都是“美丽的步伐”，你会了解更多行走的感觉，会发现走路确实能使你的心体验到舒适与快乐、美丽与安定。当你着迷于单纯地走路时，你会很容易地将所有注意力都集中在这上面，并通过行禅感受到禅定。

我是在曼谷的一座寺院里开始修习行禅的，当时，我选择了一条步道。我相当放松、毫不勉强地缓慢行禅（无需刻意快走或慢走，只要感觉舒适即可）。我常会在行禅时进入美丽的禅定境界，只有一次因为走太久而被打断——有个比丘来找我，因为我必须去参加一个重要的仪式，却未注意到时间的流逝。那名比丘出现在我面前说：“布拉姆！你必须回去托钵乞食。”此时我正看着前方两米处，双手交握于身前，全身心沉浸在行禅带来的安定之中。听到他的声音时，我感觉那仿佛是从1公里之外传来的。他重复道：“布拉姆！你必须现在就去！”我大概花了超过1分钟的时间，才将目光转到这位比丘身上，他正尝试吸引我的注意。当我们目光相接时，我能说的只是：“什么？”我花了好长一段时间才退出禅那，并恢复正常的反应速度。那时我的内心非常清凉、安定且平静。

我希望你们尝试行禅时，也能体验到这份安定。只要放慢

速度，你就能感受到安定。只是觉知行走的感觉，你就能获得平静。

选择适当的禅法

选择多了，就可能令人感到迷惘。如今你已了解好几种不同的禅修方法，该选择哪一种呢？以下譬喻将回答这个问题。

木匠学徒要从如何使用各种工具开始学起，直到熟悉每种工具的功能。木匠师傅在做家具之前，会先检视木材。加工一块从仓库运来的木料时，木匠师傅必须先裁切尺寸，然后加以刨削，去除原先的切割记号；接着是磨光，要先用最粗的砂纸，然后用中等粗细的砂纸和最细的玻璃纸；最后是用柔软光滑的布，把油或蜡擦在木头上。就这样，木匠师傅把一块粗糙的木材变成了美丽平滑的家具材料。

有时木匠会选择已经刨削或磨光的木材，他检视木材后很快就明白，自己只需要轻微磨光，再用油与布将之擦亮即可。只有在极少数情况下，木匠师傅会直接使用不需磨光的平滑木材。这些就是木匠师傅的技巧。

禅修者同样应从如何使用各种禅修方法开始学，直到熟悉每种方法的功能。禅师则会从检视自己的心理状态开始禅修，他们若一直忙忙碌碌，就知道必须从粗糙的“心”开始，因此会选择先单纯地修习“随它去”。他们若看见自己的身体是僵硬的，就会选择行禅。他们若看见心并非那么粗糙，就会先修

习“觉知当下”及之后的“静默地觉知当下”。有经验的禅师知道心何时能观察呼吸，或准备好开始修慈；他们知道何时该使用比较精细的工具，例如“持续专注地觉知呼吸”或“觉知‘美丽的呼吸’”。禅师精通技巧，知道进入禅相的适当时机，也知道如何轻巧地擦亮心以进入禅那。这样，那颗粗糙的心，就被禅师转化为最美丽、平顺、光明的心。

有时，禅师会直接从已经是冷静与充满正念的心开始禅修，他们检视自己的心理状态，很快就知道可跳过“觉知当下”与“静默”的阶段，直接以“呼吸”或“慈”为修习对象。他们甚至可能看见自己的心已经非常喜悦地安住，因此能轻松地从“觉知‘美丽的呼吸’”开始禅修。个别情况下，禅师会明白自己的心已拥有强大的正念，能在几秒内生起禅相，并迅速进入禅那。这些便是禅师的技巧。

愚笨的木匠莽莽撞撞，拿起粗糙的木材便直接用打光的布去擦拭，结果浪费了很多时间和许多精致的布料！笨拙的禅修者同样傲慢粗鲁，甚至不愿花点时间察看自己的心有多么粗糙，只想一开始就创造“觉知呼吸”的正念。他们浪费了很多时间，还制造了许多麻烦。

因此，请先熟悉各种禅法，直到你知道该在何时使用它们以及如何使用为止。每次禅修时，先从检视自己的心开始，你会了解到底该使用何种禅修方法。

美丽的呼吸

佛教的精髓存在于佛陀的觉悟中。就在距今两千多年前的印度，游方僧（即云游僧人）乔达摩忆起童年初次禅修的经验，了悟禅那乃是通往正觉之道。于是他走到大河岸边一处安静的树林中，坐在茂密无花果树下的青草垫上，开始禅修。他所使用的禅修方法是“入出息念”。这样修习进出禅那，他迅速获得正觉正见，因而被称为“佛陀”（即觉悟者）。

佛陀毕其余生继续教导入出息念，那是让他觉悟的方法，是出类拔萃的禅修之法，他将同样的方法传授给了所有的僧俗二众弟子。这个重要的禅修方法后来被保留在浩瀚繁复的三藏佛教经典中，其中尤以《中部》的《入出息念经》最为著名。

佛陀所说的入出息念，包含前期准备以及接下来的16个步骤。前12个步骤是关于进入禅那的指导，而后4个步骤则是关于退出禅那后该如何行事的指导。

前期准备

❖ 寻找安静的禅修之所

首先，佛陀说要找一个不会受到人、声音或琐事（如蚊子叮咬）打扰的静处。有些老师宣称可在菜市场或闹市街道的汽车内禅修，但这种肤浅的禅修无法使人获得觉悟，佛陀一向建议我们寻找安静的处所。虽然有人可能想要在蚊虫肆虐的丛林或老虎出没的步道上禅修，但那只能增长禅修者的忍耐力而非进入禅那的能力。佛陀称赞的理想场所是像公园或果园一类的地方，类似他达到正觉的成道之处——“菩提伽耶”。

接着，找一个舒适的座位坐下来。你可坐在垫子、板凳或椅子上，只要能让身体轻松地久坐即可。佛教徒不会坐在碎玻璃或钉床上，即使佛陀也只是使用菩提树下的青草垫；你也不必非要盘起双腿并僵硬地挺直背脊。用最随意的姿势进行禅修就好。不管选择何种姿势，目的只在于解除不适，并尽快地放松身体。

入出息念的16个步骤最好均以坐姿完成，就如佛陀在菩提树下所做的一样。

❖ 安立正念

接着，你需要“系念在前”。佛陀所说的“系念在前”，意思并非把注意力放在鼻尖、上嘴唇或眼前的某处，而是指重

视正念，也就是说，禅修者要先安立正念。

在前期准备工作当中，我们当遵循修习“觉知当下”与“静默地觉知当下”的方法创立正念，也就是保持静默，将正念集中于当下正在发生的事——这种层次的正念正是你开始修习入出息念所需要的。

有太多禅修者太快进入呼吸的禅修阶段，忽略了要先建立足够正念的前期指导，因此会遇到麻烦。他们无法将呼吸持守于心，甚至用太多的意志力顽强地抓住呼吸，以致越来越紧张，也使佛教的呼吸禅法背上污名。

呼吸禅法16步

❖ 步骤一、二：知息入与知息出

虽然佛陀说须先体验绵长的呼吸，后再体验短促的呼吸，但你无需强自控制呼吸以符合这项教导。企图控制呼吸只会导致不舒服，你只要单纯地观察呼吸，觉知它的长短就够了。

我们需要了解佛陀这项教导的原因是，开始时你可能会觉得只是观察呼气吸气的感觉很无趣，但佛陀的教导会帮助你了解更多。有时我会建议弟子应在此阶段注意：入息与出息，谁持续的时间较长？入息与下一个出息之间的间隔，是否和出息与随后入息之间的间隔一样长？入息的感觉和出息的感觉相同吗？其作用跟佛陀教导的体验长短呼吸是相同的，目的是让禅

修者观察更多细节，不致生厌。

还有一个方法可以帮助你持守呼吸：设想一个有关入息与出息的美丽故事。我提醒弟子们记得，他们正在吸进的氧气是由花园与森林中的植物所补给，而呼出的二氧化碳则是那些植物的食物。因此，你可以想象自己正在吸入花朵与树木所赐予的珍贵礼物，而呼出的空气同样是送给身边绿色植物的宝贵礼物——你的呼吸与生气勃勃的植物紧密关联。这种感知呼吸的鲜活方式，会让你更容易持守呼吸。

在泰国森林传统中，“佛陀”二字被融入了呼吸的禅修之中：吸气时，默念“佛”，吐气时，则默念“陀”，其作用同样是让你在禅修的初期阶段更容易持守呼吸。

❖ 步骤三：念息遍身（体验完整的呼吸）

第三步“念息遍身”在巴利语中称为 *Sabba-kāya-patisamvedī*，意思是体验完整的呼吸过程。某些老师将 *kāya* 误解为“身体”，因此错误地以为此阶段应把注意力转向全身的所有感觉，这是个大谬误。实际上，第三个步骤的目的是为了让禅修者可以更加熟练地运用、维持正念，去观察呼吸过程中产生的每一个感觉。

依循此步骤，你可以清楚地觉知入息从原本静止到开始启动的整个过程，你能看见入息每一刹那的进展，其达到顶点后逐渐消退，直到完全消失；你的内心甚至清明到可以看见空隙——入息与下一个出息之间的间隙。你的心要像猫捉老鼠一

般保持警觉，以捕捉下一个出息的启动。

随后，你观察着出息逐步进展的过程——开始启动，达到顶点而后消退，最后再次消失。接着，你要观察出息与入息之间短暫停歇的空隙。在这重复呼吸的过程中，你便已完成了第三步——体验完整的呼吸。

在印度的经典史诗《摩诃婆罗多》中有则譬喻，是关于一位老师及其三位弟子的禅修故事，可以用来解释第三个步骤。这位老师以射箭来训练弟子们禅修，他在教导弟子们一段时间后，用考试来测试他们的能力。他把一只玩具鸟小心地安置在距离弟子们很远的树枝上，要他们远距离地射穿小鸟（得有惊人的技巧才行）。但老师对弟子们下了几乎不可能做到的指示：“你们只有用箭射穿了鸟的左眼，才算通过考试。我不希望你们射中它身体的其他任何部位。”

老师给了第一位弟子一把弓与一支箭，告诉他必须先禅修，让心与目标合一，然后才能射箭，考试时间不限，但在射出箭前必须先给老师一个信号。30分钟后，第一位弟子给出信号准备射箭。老师问：“你能看见树上的鸟吗？”弟子丝毫不敢分神地说：“是。”老师推开弟子，抓起弓与箭说：“你这个蠢材，回去继续学习如何禅修。”老师再把弓与箭递给第二位弟子，并给他相同的指示。这位弟子在整整1个小时之后，才给了老师准备射箭的信号。“你能看见树上的鸟吗？”老师问。

“什么树？”弟子回答。老师接着满怀希望地问：“你能看见鸟吗？”弟子回答：“哦，是的。”失望的老师一把推开第二位弟

子，拿走弓与箭，并让他回去学习如何正确地禅修。

最后老师把弓与箭交给第三位弟子，并做了相同的指示。这名弟子花了整整两个小时进行禅修，使他的心与目标（鸟的左眼球）合一，然后才给老师信号。老师问：“你能看见树上的鸟吗？”学生回答：“什么树？”老师接着问：“你能看见鸟吗？”弟子回答：“什么鸟？”老师开始微笑并继续问：“你能看见什么？”弟子目不转睛地回答：“大师，我只看见一个眼球。”“很好！”老师说，“发射。”——箭笔直地射穿了弟子觉知到的唯一事物。

这个故事对于如何达到入出息念的第三步——体验完整的呼吸，是个相当精准的比喻。就像第三个学生全心专注于鸟的左眼（他的目标），你同样也应该专注于入出息念的第三步——体验完整的呼吸。当你完成第三步时，若问自己：“你能听到声音吗？”你会回答：“什么声音？”“你能感觉到身体吗？”——“什么身体？”“你能看见什么？”——“只有当下的呼吸。”“很好！”

❖ 步骤四：除身（使呼吸平稳）

当你完全专注于呼吸时，妨碍你进步的因素锐减，你的呼吸自然会变得安定平稳、轻柔平顺，就如一块粗重的厚棉布被换成了细致的绸缎一般。你也可以暂时打断内在的静默，对自己重复说“平稳、平稳、平稳”，以确保整个过程顺利进行，然后再重新回到静默之中，体验唯有呼吸的当下。你还可以通

过这么做来给予守门人指示。

如果你太快跳到第四步，将会陷入昏眠。只有先捉住野马，才有可能驯服它。同样地，你必须先捕捉到完整的呼吸，完成第三步后，才能使呼吸变得平稳。

凭借意志力达到第三步的禅修者，会发现自己无法调和呼吸，使其安定平稳。他们过去只是用力而未放下，因此现在才会停滞不前。当你手上拿着一朵花时，绝不可握得太紧，否则会弄坏它。精细的对象需要细腻地接触，如果想要维持正念，持续数分钟地觉知平稳的呼吸，你的心就要非常敏锐。这种敏锐的注意力只有通过温柔与持续地放下才可能达成，它永远无法只凭借纯粹的意志力去强行掌控。

当木匠锯木材时，他可以看见整把锯子，当他专注于锯木材时，他的注意力会越来越集中于锯子接触木材的那一部分，锯柄很快便从眼前消失。再过一会儿，他就只能看见与木材接触的那个锯齿，左右两边的锯齿都不在他的觉知范围内，他不知道也无需知道那锯齿到底属于锯子的前段、中段还是后段。

同样地，在第四步骤，当呼吸逐渐平稳，你的注意力将变得非常精细，你只会觉知到当下一刹那的呼吸。你完全不知道它是入息还是出息。

❖ 步骤五、六：觉喜与觉乐（体验伴随呼吸而来的喜与乐）

第五步，你将体验伴随呼吸而来的喜，第六步则将体验伴随呼吸而来的乐。喜与乐很难被拆开，且经常一起出现，因此

我们可将此二者视为一体。

当呼吸逐渐平稳时，喜与乐会自然生起，就如黎明的太阳光在东方地平线上缓缓出现一般。因为此时你的所有心理能量都流入了觉知者而非造作者，所以喜与乐是自动生起，而非由你控制。事实上，从你呼吸的平稳程度可知，你什么也没做，只是在观察。清晨第一道阳光照在地平线上只是时间早晚的问题，同样地，当你维持平稳的呼吸时，喜与乐也迟早会出现在你的心中。

倘若你已达到第四步，且能持续觉知非常平稳的呼吸，却未看到喜与乐，那么我给你的忠告是：“别惊慌！”别因失去耐心而破坏了整个进程。你可以这样反省：你是完全静默地觉知呼吸吗？你可有受到什么干扰？也许是因为你未能持续觉知当下的呼吸，也可能是你的呼吸还不够平稳。若果真如此，请耐心等待，当你能够维持正念，不受任何干扰地觉知呼吸，且呼吸变得越来越平稳时，喜与乐迟早会生起。

伴随呼吸而来的喜与乐开始时可能极其微妙，使你难以察觉，就如某个常吃便宜餐点的人，首次去五星级的法国餐厅，因品位太差而不懂得欣赏那里的菜肴。当你的禅修经验越来越丰富时，你将能很快觉知喜与乐，成为静心的行家。

完成入出息念的第五与第六步，等同于达到前面介绍的基本禅修法中的“持续专注地觉知‘美丽的呼吸’”。在此阶段，呼吸会显得非常平静与美丽，甚至比春天的花园或夏天的日落更迷人。

❖ 步骤七：觉心行（用心体验呼吸）

当呼吸变得更加美丽，喜与乐在无形中逐渐增长时，你的呼吸似乎完全消失了。在第一章中，我称此为只剩下美丽的呼吸；我也举了咧嘴笑的“嘻笑猫”为例（它逐渐消失，最终只剩下一张嘴在笑）。这精确地描述了以下过程：从第五与第六步骤“体验伴随呼吸而来的喜与乐”，进入第七步骤时只认知到呼吸需用心体验。换言之，此时呼吸遁于无形，你只能用心去感受。

在此，我要引用佛陀对于眼、耳、鼻、舌、身、意六根的分析，来理清上述转变过程。在禅修的初期，你舍弃眼、耳、鼻、舌，让这四根暂时完全关闭；然后舍弃第五根“身根”的多数活动，而只专注于呼吸的触感，并排除其他所有的事物；第六根“意根”则自始至终都在运作。现在，第五根“身根”也关闭了，只剩下第六根“意根”在觉知呼吸。

请想象某位老朋友，满头乱发，蓄着胡子，经常穿得邋里邋遢地四处走动，后来他出家为僧，当你初次在寺院见到他时，他光着头，还穿着僧袍，你可能认不出他，但他毕竟还是你的老朋友，只是衣着外表不同罢了。

同样地，你的老朋友“呼吸”经常“穿”着触感走来走去，对此你主要是通过第五根来认知的；在入出息念的第七个步骤里，你的呼吸超越了五根的世界（尤其是第五根），现在你只是通过第六根，而认知到呼吸是心的体验对象。这正是佛陀称这一步为“觉心行”的原因。

因此，若你的呼吸在此阶段似乎消失了，切记这是自然现象，别四处寻找从前对呼吸的感知。当呼吸似乎消失时，你应问自己还剩下什么，若你已认真地遵从指导，在喜乐安立之后，呼吸只会看似消失，剩下的只有喜与乐。你的正念必须细微到足以辨认出喜与乐这个微妙的对象，它将会告诉你这微妙的喜与乐就是老朋友“呼吸”，但现在你只能用心去体验。

若无法持守呼吸，那是因为自第五与第六步生起的喜乐还不够。在关闭第五根之前，你应该积极禅修，在感受到大量的喜与乐之后，才会观察到较美丽的呼吸。不过只要多练习，正念会更灵巧地持守微妙的喜乐层次，你也能早一点舍弃第五根，用意根（心）去体验呼吸。

❖ 步骤八：除心行（保持呼吸的平稳）

在禅修的这一阶段与后续阶段，积累的喜与乐可能会使你过于兴奋而不再平静。因此，佛陀才会教导入出息念的第八步——保持呼吸的平稳。

当禅修初学者（有时也可能是经验丰富者）在开始经历一些禅悦时，他们一不小心就会产生“哇！”的反应：“哇！终于出现了！太惊人了！”但这时禅悦会立即消失，因为他们太兴奋了。

恐惧也可能会随着禅悦生起：“这不是我所能承受的，这太惊人了，我不该得到！”于是禅悦再次消失，因为恐惧破坏了平静。

因此，要当心“兴奋”与“恐惧”这两个敌人，它们可能在此阶段出现，这时你要记得让呼吸保持平稳，并维持当下的安定与静默，否则禅悦将会消失。

阿姜查的著名比喻“宁静的森林水塘”，有助于我们了解此处的情况。阿姜查是这样解释的：当他在泰国的丛林与森林中修习“头陀行”^①时，傍晚因需要洗澡而四处寻找水源。丛林中的禅修者常因炎热而汗流浹背，如果下午没有洗澡，整个晚上都会因汗垢黏腻而感到不适。阿姜查想喝水的时候，便会去寻找森林里的水塘、河流或泉水，找到水源后，就在附近扎营过夜。

喝过水、洗完澡，适应了周围环境后，阿姜查便在离水塘几米处坐禅。他有时习惯睁开眼睛打坐，因此会看见许多动物走出丛林来洗澡、喝水。它们只有在他非常平静时才会出来，因为丛林里的生物很胆小，害怕人类更甚于人类害怕它们。它们走出灌木丛时，会四处张望与嗅闻，以察看是否安全；若发现他在场，它们就会走开，但如果他平静无比地坐着，动物就听不到他的声音，甚至嗅不到他的气味，此时它们就会出来喝水。有些动物除了喝水外，还会在水里玩耍，好像他不存在或是隐形人似的。有时也会出现一些很奇怪、不知名的动物，那是他从未看过的，甚至他的父母也未必见过。但只有在他完全

^① “头陀”意即苦行，“头陀行”是指修治身心、除净烦恼尘垢之十二种梵行，又作十二誓行、头陀十二法行等。

平静时，这些奇异的生物才会出来喝水。

这个比喻非常适合用于描述禅定。水塘或水池是心的象征，在修习入出息念的第八步，你只需坐在它前面观察，若给予任何指示，那就是不平静。美丽的生物（即禅相与禅那）只有在你完全平静时才会出现，它们若出来察看动静，而你说“哇”，它们一定会马上退回森林，不敢再出来。如果它们出来时发现你在看着，即使你只是用眼角余光，它们也会察觉并逃跑。你若希望这些生物现身并安心玩耍，就不能移动；当你完全平静，不说话也不移动时，禅相就会出现。它们四处张望、试探，认为没有人在时才会出来并在你面前玩耍。但你只要动一下眼皮，它们也会再次跑开。只有在你完全平静时，它们才会留下来。在这个过程中，先现身的是普通景象，然后是很美的景象，最后是非常奇特与美妙的景象，奇特到你叫不出名字，甚至无法想象出它们的存在——那些便是禅那。

阿姜查这个美妙的比喻，体现出他的智慧与深奥悟心。当你心中生起喜与乐，了解到喜乐不外乎是用心体验呼吸所致，且能在观察呼吸的全程中保持平稳，非凡的禅那便可能出现。

❖ 步骤九：觉心（体验心）

《入出息念经》的第九步被称为体验心。对于“心是什么”，一些人有自己的想法与观点。但只有在这一阶段，你才可能真正了解、体验心。

你只能通过禅相（即心的反射）来体验心。例如眼睛，它

能透过镜子看见自己（它看见的是镜子对自己的反射），而你在此禅修阶段所看见的反射（即禅相）是心的真实反射，就像照镜子，它表面的所有尘埃与污垢都已在禅修中清除干净，心终于可以看见自己在镜中的反射——禅相。

当禅相生起时，它的奇特几乎无法形容。我们常常用语言来比喻某样东西硬得像砖块，或软得像草……我们总是从五根的世界去引用比喻，但心的世界很难有适当的比喻。你在初次体验禅相后，心想：“这到底是什么？”你知道那是真实的体验，但就是很难找到描述它的完美比喻。你只能说：它像一种光，像一种禅悦的感觉，有点儿像这个，有点儿像那个。你知道它和你以前觉知的对象完全不同，但还是必须设法描述它。不管你如何描述所体验到的禅相，它们其实都是同一种觉知，只是我们使用的比喻不同罢了。

然而，对许多禅修者而言，心转瞬即来，转瞬即逝，就如动物从森林里出来，一旦觉察到有个情绪亢奋的人在场就又逃逸无踪。这些禅修者很难看见禅相，他们达到“持续专注地觉知‘美丽的呼吸’”阶段后，却什么事也没发生，他们往往因此而怀疑自己是不是哪里做错了……以下的事例可以解释此种感觉。

某天深夜，我从灯光明亮的茅棚出来，走进茂密黑暗的森林。周围黑得伸手不见五指，但我仍然保持平静与安定。慢慢地，眼睛逐渐适应黑暗，不久我便能辨识周围树木的形状，抬头也可看见美丽的星星，甚至整条银河。

体验禅相可能就像这样，在无形无相的平静中，呼吸似乎消失，起初我们可能什么也看不见，但只要忍耐并静静等待，正念很快就会逐渐适应这个超乎过去习惯（类似前述的明亮的房间）的“黑暗”，并看见事物的形状。起初，我们所见的形状很模糊，但不久之后，美丽的禅相（星星）可能会出现。若持续平静的时间够久，最佳的禅相（银河）也可能会出现。

❖ 步骤十：令心喜（使禅相发亮）

禅相的两个缺陷可能会阻碍禅修者进步：禅相显得过于黯淡与禅相不稳定。为了点明这两个问题，佛陀教导入出息念的第十与第十一步：使禅相发亮、维持禅相。“使禅相发亮”的意思是：心越是喜悦，禅相就会越明亮。如果要进入禅那，禅相必须是你所见过最明亮的事物，而且必须具有超凡之美。

为何禅相会显得黯淡甚至污浊呢？禅相只是心的反射。若禅相黯淡，意味着你的心是黯淡的；若禅相污浊，则表明你的心被染污了。此处容不得你欺瞒或否认，因为这是你在直接面对真实时的心理状态。

佛陀说，若无净戒则无净定。在此，“戒”的重要性十分明显。若心不净，则身、口、意、行会受到污染。即使禅修时禅相出现了，那也将是黯淡、污浊的。若这是你的经历，那么你得在坐禅之外多做一些净化自身行为的努力：保持戒律清净，并检视自己的话语。

慷慨慈悲、信心坚定的人，通常拥有所谓的“纯净的

心”。这种内心纯净的禅修者，便是最能体验明亮禅相的人。因此，除了持戒清净之外，也要培养“纯净的心”。

然而，有时即使是善良的人也会见到黯淡的禅相，通常这是因为他们的心理能量很低，也许是生病或过度劳累所致。避免这类问题的方法便是，花点时间修习激励人心的禅法，例如意念佛、意念法、意念僧，并观想它们，直到内心充满喜悦。

如果你原本就是非常宽厚的人，那么就可观想过去的布施，以此来激励自己，佛陀称此为“舍随念”；你也可以花点时间修慈。一旦心理能量提升到喜悦光明的层次，便可重回“入出息念”。

以上所谈的，都是在开始入出息念之前使禅相发亮的技巧。此外，在禅修期间生起的禅相若显得黯淡，以下还有四种方式可使之明亮：

（1）专注于禅相的中心：即使在黯淡的禅相里，中心也会比周围明亮，你应当温和地建议自己去看禅相的中心。中心亮处会慢慢扩散开来，然后你再专注于扩散亮处的中心，那会比先前更亮。这样反复进行，黯淡的禅相很快就会变得极其明亮，且亮度会持续“激增”，直至进入禅那。

（2）强化对当下的觉知：虽然“觉知当下”是入出息念前期准备中的一部分，但在此阶段经常会出现当下的觉知变得“迟钝”的情形。更敏锐地专注于觉知当下，有助于禅修者维持正念、避免昏沉，并使禅相发亮。

（3）对禅相微笑：禅相是你内心的反射。若心微笑，禅相

就会回报以笑容。禅相若一直黯淡，有可能是由嗔念引起，但微笑有足够的力量来克服这个细微的障碍。你若不了解“对禅相微笑”的意思，可以去照镜子，然后微笑，并在心里对着禅相重复这个动作。

（4）返回“美丽的呼吸”：有时禅相暗淡，就只是因为你太早看见禅相了，因此你最好能温和地下定决心，在“美丽的呼吸”这个禅修阶段待久一点。即使禅相出现，若它是黯淡的，就将之忽略，并重新返回到“持续专注地觉知呼吸”这一阶段。通常我这么做时，禅相不久就会再次出现，而且比先前更亮。当我再次忽略它时，它会持续出现且越来越亮，直到出现真正灿烂的禅相！

你可以通过上述方式来擦亮禅相，使其自然而然地发亮，直到变得美丽且光芒四射。

❖ 步骤十一：令心摄（令禅相维持更久）

第二个禅相缺陷是禅相的不稳定性，它会阻碍禅修的深入，使禅相快速消失。为了处理这个问题，佛陀教导入出息念的第十一步：“令心摄”，意思是“持续观察禅相”。

通常禅相初出现时相当不稳定，不是一闪即逝就是不停移动。明亮有力的禅相比昏暗虚弱的禅相能维持更长时间，这正是佛陀在上一步教导我们使禅相发亮的原因。有时禅相变得光彩辉耀，而能使其保持更长时间，以便禅修者仔细观察。然而，即使是明亮的禅相也可能是不稳定的，因此我们要找寻维

持禅相的最佳方法。

帮助我维持禅相的洞见，是完全明白心中所见的禅相只是觉知者的反射。如果觉知者移动，反射的禅相也会跟着移动，就像在镜子前盯着自己的影像一般：你移动，影像也会随之移动。只要你不移动，就不可能通过固定镜子来保持影像静止不动。所以，你应该专注于让心中的觉知者保持安定静止。此时，觉知者的反射影像（即禅相），就会保持稳定、静止不动，并持续发出亮光。

造成禅相不稳定的原因往往是恐惧或兴奋，这表明此时的你反应过度了。初次体验禅相就像遇见一个完全陌生的人，你经常因为不认识或不知道他们会如何表现而忐忑不安，然而在认识对方之后，你即可轻松地与他们交流沟通，而且很快就成为好朋友。你和他们在一起会觉得很自在，“恐惧”或“兴奋”等反应消失了。这很像小孩子学骑自行车，一开始可能会紧抓着自行车的把手，甚至抓到指关节都泛白了，但由于身体得不到放松而一直摔跤。在经历多次挫伤与瘀青之后，他很快就发现，越是放松就越容易保持平衡。所以，只有学会让自己放松，不去努力控制或紧抓着禅相不放，禅相才会更容易维持。

我练习不控制的另一个技巧是观想开车的画面。当明亮的禅相出现时，我给它钥匙并说：“现在由你来驾驶。”我完全信任明亮的禅相。我也了解心中残余的造作者，那个喜欢控制一切的怪物。它总是想搞破坏，因此我用这个比喻来帮助自己停止一切控制的行为。

在持续观察禅相一段时间之后，它会变得更加明亮且非常强大。好禅相的特征是，它们拥有你此生见过最美的颜色。例如，若你看见的是蓝色的禅相，那种颜色一定不是普通的蓝，而是你见过最深、最美也最蓝的蓝色。当你体验到美丽稳定的禅相时，便已经是站在禅那世界的边缘了。

❖ 步骤十二：令心解脱

入出息念的第十二步称为“令心解脱”。在这一步你会得到一种体验，而且事后你对它可能有两种不同的描述，这取决于你的观点：（1）你发现自己沉入或潜入禅相；（2）禅相以亮光及禅悦之感完全包围你。你无法事先决定自己会认同哪种观点，答案会在你放下一切造作后自然揭晓。

你将通过心的解脱而进入禅那，佛陀说禅那即是“解脱”。此时，心从身体与五入处释放出来，解脱了一切——不是灵魂出体、心随处飘浮，而是你将不再有空间感，因为有关空间的一切觉知经验都源自五入处。此刻你对当下发生的事不会再有任何身体的感觉，听不到任何声音，也说不出一句话。你欣喜若狂，却又完全持有正念，安定，稳如磐石，这些都是心解脱的迹象。这将成为你这一生最深刻的体验，或至少是最深刻的体验之一。

你若经历过禅那，通常会很想出家为僧，因为世间对你已没有太大的吸引力。与禅那以及令心解脱的禅悦相比，交际、音乐、电影、爱情、名声、财富等，似乎都变得不重要且不具

吸引力了。

但除了禅悦之外，你还会产生更多觉受，例如这段禅修经历的哲学深度。当你经历禅那达数小时，乐意的话，你完全可以自称是神秘主义者，因为你已拥有许多宗教教义所宣扬的神秘经验，这经验极不平常，佛陀称此为“超人法”（即某种超越常人的经验），或称此为心的“大至”。佛陀也认为禅那之乐很像“正觉乐”，那是个没有烦恼的地方，是魔罗（佛教中的恶魔）无法进入的地方，你在此时是觉醒而解脱的。

所以，假如你能修习入出息念的前十二步，它们将会引领你进入禅那。

❖ 退出禅那

《入出息念经》的后四步，是针对刚刚退出禅那的禅修者。第一次退出禅那的境界时，你会禁不住想：“哇，那是什么？”因此你该做的第一件事就是审视禅那，以便探究这段体验禅那的经历，即使你自觉言辞笨拙，不足以形容它。你应自问：它如何生起？我做了什么特别的事吗？禅那中的感觉像什么？为何有如此感觉？我现在感觉如何？为何它令人如此快乐……这些深思将为你带来深刻的洞见。

你会发现描述禅那为何发生的最佳词语是“放下”。现在你算是第一次真正地放下了——不是放下所执著的事物，而是放下产生执著的事物，你已放下造作者，放下了自我。要你放下自我相当困难，但通过系统的练习后，你确实办到了，这便

是禅悦。

通过审视这段经历，你便可以选择修习“念处”，或直接进入到入出息念的后四步。

❖ 步骤十三：无常行（随观无常）

第一随观是针对“无常”。“无常”的反面意义是“常”，意指规律或恒常的事物。以佛陀所制的戒法典籍《律藏》中规律性的施食为例，某个弟子每周二都带食物来寺院，即称为“常施食”，一旦停止这么做，便是无常。在经历深刻的禅修之后，禅修者所观见的须为恒常的事物，因为它实在太恒常了，所以你从来没有注意过它——那就是“我”；但在禅那中，“我”消失了——请注意，随观“我”的消失将会让你深悟“无我”的真谛，并很可能会带来“入流”^①的体验。

❖ 步骤十四：观离欲（随观事物消逝）

若无法随观无常，你还可观见“离欲”，即指事物刚刚消失之际。你在进入禅那之后，将会看见许多事物消失——其中有一些和你密切相关，以致你会认为它们是你身边不可或缺的一部分。然而，当它们都在禅那中消失的时候，你将体验到自我的消逝。

^①修行者证悟涅槃后，可达到四种果位，依次为：入流、一来、不来、阿罗汉，亦称四圣果。

❖ 步骤十五：随观“灭”

退出禅那后的第三个随观应是观“灭”。所谓“灭”，是指某个曾经存在但如今已完全消失的事物——它已不见踪影，其所在的地方如今空无一物！禅修者只有持续深入地禅修，才可能觉知这种“空”。此时此刻，宇宙中许多你原本认为是实体的事物都已不复存在，你处在一个完全不同的空间里。

“灭”也是第三圣谛^①，乃是“苦”的终结，其因是放下。你若真的放下，99%的苦便告止息。那么还剩下什么呢？苦的反面是什么？乐，苦的止息即是乐。因为许多苦已经止息，所以乐才会生起。因此你应观见：禅那是你此生最快乐的体验。

想象你受头痛折磨长达数月，有人给你一种刚发明的新药，说这药并不适用于所有人，而只是对某些人有效，你服用了它并发现此药有效，长期折磨自己的偏头痛消失了，这时你的感觉如何？你会飘飘欲仙、欣喜若狂，甚至还可能喜极而泣。所以说，苦的止息即是乐。

为何小学生在期末考试结束时会那么快乐呢？那是因为紧张备考的痛苦已结束了。此外，当你终于偿清买房贷款时，为了还债而必须经年累月努力工作的痛苦消失了，你也会因此感到无比高兴。可见，人们体验到的快乐常常源于先前所承受的痛苦消逝。

^① “谛”意即真理，“圣谛”是佛陀悟得的真理。四圣谛分别为：苦、集、灭、道。

❖ 步骤十六：观舍遣

《入出息念经》的最后一步是随观舍遣。“舍遣”在本文中是指舍弃“此处的”，而非“彼处的”。人们通常认为佛教是出世的（出离世间），但“舍遣”却是舍弃内在的世间，舍弃造作者，甚至舍弃觉知者。你若非常仔细地观察，将会发现在禅那中所发生的事，不只与外在世间无关，同时也与内在世间无关，尤其是脱离了造作者、意志、控制者。这样观见，你将体验到快乐、清静、解脱、禅悦，即已找到灭苦之道。

以上所述是佛陀教导的修习入出息念的几种方法，这是一个完整的修行法门，从最简单的于僻静舒适处坐下开始，然后系念在前，且单纯地观察呼吸……一步接着一步，都是你有能力付诸实践的步骤，最后你将达到“禅那”的深奥禅悦境界。

当你退出禅那时，有四件事要注意：事物的无常或不稳定性；事物的消逝；自我的息灭；以及舍遣“此处的”一切。你若在体验禅那之后随观这些事物，有些事情就会接着发生。

“禅那”是火药而“随观”是火柴，当你把两者凑在一起时就一定会燃起火焰。

希望你们都能体验到这些所谓“觉悟”的美丽火焰。

四念处

这一章将解释“四念处”——“念”的四个焦点，及其与先前所说禅修的关系。

首先，有些人宣称修行念处是证悟的唯一道路，其实不然。根据佛陀的说法，证悟的唯一道路是通过八圣道^①，念处则是八圣道的第七支。如果只是修习“一支道”（例如只修习念处），而忽略其余道支者，则不可能证悟，就好像要烘焙蛋糕却只用面粉一种原料，那就等着饿肚子吧！

基于上述理由，本章解释念处时，会把它放在八圣道的脉络中，以说明对修习念处而言，八圣道中的其他七支是如何不可或缺和相辅相成的。

①八圣道，即八种悟道成佛的途径：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。

某些著作还宣称念处修法乃佛教首创，是佛陀独一无二的发现，它使佛陀本人觉悟，也使阿罗汉弟子们陆续觉悟。然而，这种说法并不可信，实际上“念处”并非佛教所特有的概念。念处是把念集中于身、受、心、法等事物上，不论任何民族或任何宗教，其中的聪敏好学者都明白，要深入了解诸事物，须先集中心念于该事物的各个层面上。

佛教首创的见解是修习禅那，以此来强化并大幅提升正念。禅那的修习离不开微妙平衡的生活形态，此平衡称为“中道”。“中道”常遭到苦行者与世俗之人排斥，例如当佛陀开始修习中道时，身边五个坚持苦行的弟子都鄙夷地离开了他。

修习念处的准备工作

在英文中，“念处”通常译为 **foundations of mindfulness**（念的基础），但更精准的翻译应是 **focuses of mindfulness**（念的焦点）。念处法指导禅修者应把念置于何处，念处则为禅修者揭示应该观照哪里才能真正觉悟。

在现存的《念处经》版本中，佛陀说，“若人这样修习念处七日”（照经中所描述的修行），将能证悟阿罗汉或不来果。然而，许多出家或在家的佛教徒，虽然已完成多次禅修闭关，却依然尚未证悟。请别责怪佛陀！我们应重新检视佛陀的承诺：

“若人‘这样’修习念处七日……”无法证悟的原因是，他们并未以正确的方式修习念处。这就好比他们买了一套非常昂贵

的高科技家电，组装好之后便兴奋地插上电源——轰！糟糕，一定是哪里出错了，这时他们才急忙翻阅说明书。我们不是应该养成先看说明书的习惯吗？佛教徒无法证悟的原因是，他们并未依照手册修习念处。

佛陀共教导了两种念处。第一种是在禅那的支持下，快速地达到证悟；第二种是尚未进入禅那，而直接生起宝贵的洞见，尤其是那些能让你放下并趋近禅那，但还未得到正觉的洞见。本章主要讲解第一种念处的修习。

❖ 修习念处须先体验禅那

经上说，修习念处者应先“去除世间的贪爱与忧愁”，这是对于巴利语 *vineyya loke abhijjhā-domanassam* 这句话的常见翻译，它是在一百多年前，由英国宗教学家莱斯·戴维斯(Rhys Davids)博士提出的，一直沿用至今。但实际上，我认为这是错误的翻译。

若参考其他书籍，再联系上下文，就可知这句话是指“暂时去除五障”，也就是说，修习念处的先决条件是去除五障！佛教徒由于未正确利用此说明书，才使得所修习的念处无法发挥效用。

暂时去除五障是禅那的功能，凡是体验过禅那的人都知道，退出禅那后正念是很强且很容易维持的，这是五障不再干扰的结果。

我还记得上大学时与女孩们出游的日子。在派对中，灯光

总是昏暗的；出去晚餐时，烛光摇曳生辉；在河中划船时，则身处一片银白的月光下。我明白，想要发生浪漫的事，光线就得暗。但事实上，那么暗，我根本看不清楚是在和谁出游。

微弱的正念就如同在夜间出游，你无法看得清楚。但有些人偏偏喜欢微弱的正念，因为正念会揭露一些他们不想面对、不想看清的真相。这些人宁可沉迷于幻想中，以毒品麻醉自己或喝得烂醉如泥；有些人则借忙碌来逃避清醒；只有极少数诚实的人有勇气保持警醒。

❖ 念的力量

如果念如光，则禅修会让那光辉耀四方。当我还是泰国东北部国际森林寺的年轻僧人时，曾在禅堂很平静地行禅，目光停留在两米前的水泥地上。但后来我不得不停下来，因为原本暗淡无光的水泥地表面居然出现了极美的画面，各种投影与纹理呈现出我所见过最美的图案，真是令人难以置信。我想切下那个断面送去伦敦的泰特美术馆，那可是件艺术作品。但一两个小时后，它又再度恢复为平凡无奇的水泥地。

你可能也遇到过类似的事。在强念中，心就如百万瓦特的探照灯，能让人更深入照见当下所观察的事物：普通的水泥地变成一件杰作；一片青草忠实地散发出令人愉悦而闪亮的荧光绿晕；一根细枝则变成具有形状、颜色和结构的无穷宇宙。在强念的光照下，琐碎变得深奥，凡俗化作天堂。

去除五障即是如此。经书上说五障“削弱智慧”，当五障

消失时，那种体验就如同透过已清除污垢与灰尘的挡风玻璃去看东西，或用已清除耳垢的耳朵去听声音，或用已消除困惑的心去反省。当你亲身体验强念与弱念之间的差别时，你就会明白禅那对于念处的必要性。

禅那可产生“超强念”，如果强念如百万瓦的探照灯，那么禅那所产生的超强念就如上兆瓦的太阳。假如你的目标是证悟，那么超强念就是你所需要的工具，任何有过禅那体验者，都会明白这个道理。想想这个比喻吧：弱念有如以汤匙挖洞，强念便如以铲子挖洞，而超强念则像是以大型挖土机挖洞，运作一次就抵得上你用汤匙挖好几年。

❖ 千瓣莲花

在此重提千瓣莲花的譬喻，是为了说明如何通过维持正念来揭露你的本质：你的心与身的本质。

回想一下，莲花在夜晚合上所有花瓣，直到清晨，第一道阳光开始给予莲花温暖，这是触发莲花张开花瓣的机制。这需要花几分钟的时间，待第一层花瓣得到足够的温暖，才能完全展露；如果当时是阴天或起了雾，那就得等上很久。一旦最外层的花瓣打开后，温暖的阳光就能照到下一层花瓣，在阳光不间断地照射下，这层花瓣也会打开。于是，再下一层花瓣也能接收到温暖的阳光，而它们不久之后也会接着开放。莲花有好几层花瓣，因此要颇长一段时间才会完全绽放。千瓣莲花则需要很强的阳光，且要持续很长的照射时间，才能打开每片花

瓣，露出核心处的名贵珍宝。

在此处，“千瓣莲花”是对于这个“身心”，亦即“你”或正坐在某处阅读本书者的比喻。阳光犹如正念，你必须在“身心”上维持长时间的正念，才能让最内层的花瓣打开。若有五障存在，正念就不会出现，就如有乌云或浓雾时，阳光就无法给予莲花温暖一般。

如果能生起强念，并将之保持在“身心”上，实相便开始显现，你将看见完全不同的景象。过去你一直自以为知道“你”是什么，但如今你才了解自己错得太离谱、懂得太少。反之，如果无法生起强念，你就只能看见最外层的花瓣。

当你以此方式禅修时，所有的旧标签都将消失，所有的旧观念——过去你对自己的看法，别人对你的看法——都是外层花瓣，是肤浅的，这些花瓣打开后会露出更深层的实相，你将看见以前从未见过的东西，拥有从未有过的体验，其内涵将超越你过去的所有认知。

我们此前的多数认知都来自学校或家人的教育，如“牛”“狗”“僧人”“警察”“思想”“感受”“意识”等等，其实这些都是表面化的标签与观念，实相就掩藏在这世俗认知的背后。

这个譬喻称为“千瓣莲花”，因为其中大约有1000个实相。禅修者得花很多时间打坐，以揭开关于自己与世间的许多妄想和误解。

佛陀教导说，痛苦的根源是“无明”，但并未说它很容易

被揭开。禅修者需要以正念层层揭开“无明”的真实情况，就如阳光令莲花瓣绽放一样。

在禅修中还应当警惕一个危险，那就是高估自己的成就。有时维持“身心”的强念时，或许彼时阳光已令莲花打开了49瓣，让你看见了千瓣莲花的第50瓣。这第50瓣花瓣很美，因此你心想：“哇！这就是了。我终于证悟莲花的核心秘密。”抱歉，我的朋友！还有950瓣花瓣有待开启。所以请小心，你尚未完全证悟。

当第一千瓣花瓣打开时，你将看见莲花核心的名贵珍宝，美丽、超俗绝伦。你知道那是什么珍宝吗？钻石？红宝石？不是，它是“空性”，你在“身心”的核心处看见了无价的“空性”珍宝，那完全超乎你的预期。它不仅仅是另一片花瓣而已。“空性”的本质和其他所有花瓣与一切事物完全不同，它一无所有。要达到这么深入的阶段，通常需要长久地维持在超强念的焦点上。

❖ 念处的目的

了解任何一种修行的目的，都有助于帮助自己修行成功。当你对目标有清楚的了解时，就更有可能成功。

那么修习念处的目的是什么呢？是看见“无我”——没有自性，没有“我”，也没有任何事物属于“我”，从而洞见“无我”或“莲花心中的空性”。谨记修习念处的目的，便能更清楚地掌握修习的方法。

❖ 小 结

以下所列，便是成功修习念处所要做的准备工作。

- (1) 除世贪忧——先通过修习禅那，去除五障。
- (2) 极念——拥有由禅那产生的超强念。
- (3) 热——维持超强念于念处。
- (4) 正知——谨记修习念处的目的是了悟“无我”。

接下来逐一介绍四念处的每一支。

身随观

《念处经》中一共提到14个关于身体的念处，分六大类：

(1) 入出息；(2) 身体姿势；(3) 身体活动；(4) 身体组成；(5) 四界观；(6) 尸体九观。以下介绍除了第五类之外的所有身念处。

❖ 入出息

在印度哲学中，“呼吸”有时被视为人类生命的要素，例如“动物”与“呼吸”的巴利语都是pāṇa。英文的animal（动物）亦衍生自拉丁文animalis，后者意指“有呼吸的”。“呼吸”在古代被视为生命中的重要部分，几乎等于“自我”或“灵魂”。

通过将超强念集中于呼吸，我们可从中体验到“空”，即不存在实体，只剩下纯净的呼吸。此外，在深度禅那中，我们

可能经历“呼吸完全消失”的阶段，但不会危及生命。

我的老师阿姜查长年生病，其间他经常停止呼吸。有一次，新来的值班看护为此惊恐不已，陪护的比丘们则请他放心，说那只是禅那的征象。但这名看护还是很担心，因此在阿姜查停止呼吸的那段时间里，他每隔几分钟就要抽血检验，以确保阿姜查的血氧浓度维持正常值，毕竟只要血液中有足够的氧气，就不会对身体造成危害。

这位看护发现，即使阿姜查长时间没有呼吸，他的血氧浓度也依然正常。实际上，在禅那中，禅修者体内的新陈代谢变得很慢，几乎不消耗能量，因此短暂地停止呼吸并无关系。

为何普通人在兴奋时会倒抽一口气，或在临死前挣扎着要呼吸呢？也许，他们对呼吸的执著超乎自己的理解。念处将揭开你完全没有意识到的执著。当你发觉呼吸停止时，显然它根本就不属于你，依照这样的洞见，你将能去除对呼吸的执著。

❖ 身体姿势与身体活动

了解一事物有两种方式：观想它的构造；观想它的表现。此处我要说的便是通过观想身体的表现来解析身体。在此你须先注意：看上去是“我”在走路、站立、躺卧、坐下、伸臂等，事实上只是身体在做这些事，并非“我”。

许多在运动、艺术，甚至禅修方面有很高成就者，常以“进入能场”来描述“无我”状态。

某位著名的古典印度舞者被问到如何展现演出的高水平

时，她的答案是练习再练习，但是开始表演时，她就刻意忘记所学的一切，“要自己闪开”，让舞蹈成为主角，这是“进入能场”的经典描述。当运动员处在某种能场中时，他可以轻松、优雅、完美地展开动作。当禅修者处在能场中时，他可以庄严、持续、静默地深观等持（三昧）。你清楚地明白这一切都只是自然发生的过程，并无任何实体在控制，此即“无我”。

你以超强念观察身体的姿势与活动，并迅速进入一种能场，所有身体的姿势与活动，都被视为因缘结合的产物，而非自我驱动。进入能场后，你将变得超脱，且活得自在。

有些老师误以为，念一定总得集中在当下的活动上。事实上，“念”的巴利语sati，也有“记得”的意思。当下的超强念能专注于许多发生于过去的事件，从而了悟实相。

例如，《念处经》里教导修行者修习专注于“睡眠”的正念。然而即使是阿罗汉，他们睡着时也无法觉知，那么这段话是什么意思呢？有些译者将此句改为修习“入睡”的正念，试图以此来解决这个问题。然而《念处经》中的相关巴利语是指“睡眠”，“入睡”的巴利语则是另一个词汇。修习专注于“睡眠”的正念，是指行者将当下的超强念集中于过去入睡的过程，此时的念即是以过去的经验为观察对象。

❖ 身体的构造

记得我大约11岁时在家看电视，那时的电视节目流行播放血淋淋的大型外科手术细节。我的父母兄弟都因看不下去而走

开，只剩下我一个人在看，因为我认为这个节目很有教育性，而且观看身体的内部构造很有意思。

多年以后，我成为佛教僧人，更加渴望观察泰国与澳大利亚的验尸过程。有趣的是，有些人会排斥看验尸，并经常在靠近现场时昏倒。虽然我们在学校都上过生物课，但多数人还是排斥看到身体的自然本质。

我们过分执著于身体，此妄念带来了许多痛苦。通过集中超强念于身体的构造，你将能穿透抗拒与恐惧的藩篱，如实地观看身体。

身体不过是由零碎的部件组合而成，既不美也不丑，既不强也不弱，它就是自然的事物，并不属于你。你能永远保持苗条与健康吗？你能让身体不死吗？不能。是谁拥有你的身体呢？显然是大自然，而不是你自己。

当你完全无惧自己的死亡时，便已洞见身体的实相。对于洞见的另一个考验是，挚爱的亲属或好友去世时你的反应。若你接到来电，被告知他们死于车祸，而你的反应是：“是的，那在预料之中。”则此时的你已解脱对于身体的执著。

❖ 尸体随观

尸体随观结合了对于身体构造与身体表现的观想。起初禅修者会因此而感到厌弃，中期则生起洞见，最后达到解脱。这种观想是强而有效的。

车祸中的尸体会被迅速覆盖并送到停尸间，在那里做防腐

处理与化妆美容，处理的技巧之高明会让死者看起来像是快乐地睡着而非死了。因为我们不想看见尸体真实的样子，而是更满足于幻象。但是，我们需要为这种妄想付出昂贵的代价——越不想看见真实的尸体，越迟了解死亡，我们遭受的痛苦就会越大。

当超强念集中于尸体或关于尸体的清晰回忆时，死尸会像千瓣莲花一样开启，露出深藏在表面下的实相。尸体正在教导你，这就是你的身体——它会变老、衰败，最后死亡，这是你与其他所有身体的共同命运。

这样的洞见将会使你不再对身体产生拥有的欲望，不会再执著于身体或害怕死亡。尸体终将败坏并重回自然状态，这再次证明了自然才是真正的主人。

受随观

第二念处是“受”，此字指的是通过六根——眼、耳、鼻、舌、身、意而体验到的快乐、痛苦或不苦不乐的感受。

我们用不同的形容词传达六根中每一根的愉快或不愉快，若指称形色，我们用“美丽”、“丑陋”或“平庸”来形容；若说到声音，感受是“悦耳”、“刺耳”或“无趣”；若描述身体的感觉，则是“痛苦”、“高兴”或“沉闷”。美丽、悦耳、高兴共有的那个宜人特质，名为“乐受”；丑陋、刺耳、痛苦等共有的令人讨厌的特质，则名为“苦受”；既不宜人也不令人

讨厌的特质，则名为“不苦不乐受”。

切记，我们所认为的美丽、丑陋、悦耳、高兴等感受，并非实相本有的特质。五障会在心的“禅定”微弱时现形，心因此会对讨厌的事生起憎恶，而对喜欢的事生起贪爱。乐、苦或不苦不乐，便是我们自己通过受五障制约的心，而加诸实相的特质。

所以，禅修者须先去除五障，不受“贪爱”或“憎恶”等情绪的干扰，以强而稳定的正念和完全离欲之心随观“受”。

❖ 受的起伏

心静默且无贪欲与憎恶时，你将看见乐受不过就是两个苦受之间的暂歇。你也不难察觉，乐受的强度和之前的痛苦程度直接成正比，而苦受的强度则取决于你刚失去的快乐的多少。

在一本描述上世纪70年代阿根廷政治犯遭受囚禁与苦刑的书中，作者提到他最痛苦的经历不是被鞭打或受“苏珊”（警卫对电击刑具的昵称）刑罚。在长年累月的囚禁生涯中，最惨的时刻是迫害者将他妻子的信递给他的时候。为了克服心中的恐惧与绝望，他一直在刻意淡忘入狱前的快乐时光。那封信唤起了他关于妻子与家庭的许多温暖回忆，也使他更难以忍受目前黑暗与苦恼的处境。

他咒骂妻子寄来这封信，并在心底深处呐喊，那种痛楚远远超过遭受的电击之苦。这故事生动地说明，你此刻痛苦或不满的强度，和你回忆起的过往快乐的程度成正比。

❖ 没有恒常的受

受是独立的，不是“我的”，就如昼夜更替一般，它非任何人所能控制。我们可以通过超强的正念了解到，受只是受，我们不必太在意自己体验到的是乐受还是苦受。世上没有恒常的乐，也无恒常的苦。所谓恒常，只是一厢情愿的想象而已，而所谓永恒的地狱，也同样不可信。

因此修习第二念处的目的，是洞见“受”并非“我的”，乐与苦相拥而舞，两者是轮回世界中难分难解的伴侣。由此，对事物的贪爱与执著变得毫无意义，当我们终于断舍贪爱与执著，就解脱了痛苦，也解脱了快乐。

心随观

第三念处“心随观”，是最难修习的一种，因为心宛如从头到脚被五件厚重衣物包裹得严严实实的君王一般，被色、声、香、味、触等五外入处所覆盖，禅修者根本无法看到。

要想看到君王的面貌，你得先去除包裹他的衣物。要想看见心，你同样得先去除五外入处，禅那的任务就是去除五外入处并揭露心的模样。因此，除非你已有禅那的体验，否则第三念处的修习将无从开始。这就像当你只能看见包裹着君王的衣物时，根本谈不上观察他的面貌。

了解心的本质，犹如研究黄金的本质，化学家在开始测试

材质之前，必须先确保黄金的样本是纯净无杂质的纯金。你在观察心的本质之前，同样必须先确保心的内在是纯净无染的，亦即外在五识的杂染都已去除，而这只有在退出禅那后才可能达成。所以，此时禅修者须先集中超强念来观察先前的禅那体验。唯有这样，禅修者才会渐渐看到心的实相。

❖ 心的本质

当你在纯净的心上维持超强念时，心的本质即会自行展现。心上有各种根识，这些识是一连串个别、独立的事件，可比作沙滩上绵延的沙，表面上看起来延续数百里，但你若仔细观察，就会发现这些沙其实是由许多个别、独立的硅酸盐组成，每颗沙粒之间有空隙。我们所看到的识，此时被清楚地洞见为一连串独立的个别事件。

此外，还可以用水果色拉来比喻。假设盘子上有颗苹果，你清楚地看见它完全消失，原来的地方出现了一粒椰子。然后椰子消失，出现另一颗苹果。接着第二颗苹果消失，被另一粒椰子取代。那粒椰子再消失，出现一根香蕉，当香蕉消失时，盘子上又出现另一粒椰子，然后是另一个香蕉、椰子、苹果、椰子、芒果、椰子、柠檬、椰子……当某样水果消失时，紧接着便出现另一种全新的水果，它们都是水果，但品种完全不同，而且各自独立。在这个比喻中，苹果代表眼识，香蕉代表鼻识，芒果代表舌识，柠檬代表身识，椰子则代表意识。每个根识都是独立的，彼此毫无联系。

心是一连串个别、独立的事件，彼此并不连续——这将会揭穿觉知者总是存在且始终在觉知的假象。先前你可能认为“我是觉知者”是显而易见的事，但显而易见的事通常是错误的表象。

现在你看见它就只是“觉知”，或只是意识，就如椰子不会时时都在那里。心只是个自然的现象，也会止息，它不可能是“我”、“我的”或“自性”，心是“无我”的。

修习念处的目的是觉悟“无我”。如果你认为自己就是造作者或觉知者，那就不算觉悟。看穿这些假象一次，你就是入流者^①；每次都能看穿这些假象，你就是阿罗汉。

❖ 证悟之后，心将消失

燃烧的火焰依赖燃料。蜡烛的火焰依赖热、蜡和烛芯，三者之中若缺少任何一项，譬如说热量被风吹散、烛心烧尽，“燃料”就无法燃烧，火焰就会熄灭。真正的火焰熄灭之后，不会快乐地升上天堂永远闪耀，也不会融入宇宙，与上帝共存亡，它就是消失了。火焰“熄灭”的巴利语是nibbāna，与“涅槃”同义。

心也依赖燃料，佛教经典上说，心依赖“名色”（心理与身体），当禅修者证得“无我”，“名色”也就止息，心亦随之止息，它熄灭——“涅槃”了。它哪里也没去，就只是不复存

^①请参考本书第95页注释，入流者意指已证得“入流”果位的禅修者。

在。有趣的是，两位著名的比丘尼翅舍侨答弥与波咤左罗，都是在看见灯火熄灭时完全证悟的。

法随观

“法”是四念处中的最后一项。《念处经》中列出的“法”是五障、五蕴、六内外处、七觉支和四圣谛。这些只是“法”的典型，在此还将提及思想与情绪等，它们皆为佛教经典中未提到的“法”。

❖ 随观五障

在前面探讨“受随观”时，我已解释过必须先去除五障，才可能有效地观察任何事物。但去除五障后，你怎样观察它们呢？如先前所说，念包含记忆，所以你可取过往的经历为观察对象。例如，超强念可以取先前昏眠的经历加以观察，并持守足够长的时间，以洞见它的真实本质。你要明白，你所观察的这些经历，只是与自己无关的影像。举例说明如下：

许多年前，有个老同学去牙买加旅游。他开车到一座偏远小镇的戏院去看电影，而那个小镇是以暴力事件频发著称的。他惊讶地发现，戏院里的屏幕竟然是两米厚的强化水泥墙，建造成本相当高。后来他才知道，当地人很喜欢西部枪战片，每当电影中枪战镜头出现时，许多观众便纷纷掏出自己的手枪加入战局！他们若是不喜欢片中的警长，就会朝屏幕射击他的影

像——他们会朝屏幕上任何一个不喜欢的人开枪射击。戏院老板无法阻止他们，在更换了许多块弹痕累累的帆布屏幕后，只好搭建了一个打不坏的水泥屏幕。之后，他就可以放心地让观众们朝屏幕射击了。

如果你像这些看电影的观众一样，将屏幕上的影像视为真实的，你就会想开枪射他们。但你若秉持正念去观察，就将洞见他们与你无关。同理，当你只将五障视为意识屏幕的影像时，它们就再也不会干扰你，你将是超脱于外的。

❖ 随观思想

思想是可能产生巨大痛苦的“法”，它可能表现为掉举、后悔、疑惑、贪欲或嗔念。因此，思想是五障的核心，持续悲观的思想会使人沮丧，甚至自杀；过度恐惧的思想则易使人变成偏执狂。因此，修习第四念处的随观思想，将给我们带来很大助益。

再强调一次：只有超强念才可能揭穿思想的本质。在平常的念之下，你很容易相信思想而被它掳获，甚至崇拜它，认为它比实相更真实。这就好像某位饥饿的人去昂贵的餐厅用餐，侍者呈上菜单，他吃了菜单，付钱离开，但仍然饥肠辘辘。因为菜单不是食物，如同思想并非实相。

就超强念所关注的思想而言，最好的情况是思想只偏离实相一步，最糟的情况则是完全偏离实相：嗔念会将思想激化为愤怒，贪欲则将思想膨胀为爱欲，掉举会将思想扭曲为挫败。

当我们修习念处，看到思想的实相时，就会对思想生起离欲之心。这也就意味着，你能够随时放下思想。如何证实你已达成此境界？这就要看你于当下保持静默的能力如何。在经书中，用以形容证悟者的词语是“寂静圣者”。

❖ 随观意志

另一个重要的“法”是“意志”。意志是造作者，造作者是“自我”的一个组成部分，另一部分是觉知者（心）。因此，我们应随观意志（即造作者）并视之为“无我”——这对证悟很重要。

多年前，我曾是剑桥大学“心理研究社”的活跃成员。每年我们都会邀请一位专业催眠师来现场展示，对学生来说那是一个很大的娱乐节目。有一次，催眠师使一位志愿受试的学生进入深度催眠状态，在所有学生面前，催眠师告诉他，待会儿在催眠师碰触他的左耳时，他会站起来唱英国国歌。那位学生脱离催眠状态后，当催眠师碰触他的耳朵时，这位可怜的学生立即起立唱歌：“天佑女王！”大家哄堂大笑。这个展示环节最有趣的部分是，事后在被问起时，他坚决认定唱国歌是出于他自己的自由意志，并牵强附会地讲出了一些理由。由此可见，被洗脑的人还是可能视洗脑为自己的自由意志。

你天真地以为你此刻读这些文字也是出于自己的自由意志。不，我的朋友，这是因为你别无选择！你只是想当然地认为自己做出此事是缘于自由意志，而实际上，意志不是个人的

行动，而是过程的最后产物。

当超强念以最近的禅那体验为对象时，你将看见意志（即造作者）在禅那中完全止息，它消失了很长一段时间。随观一个不为个人意志左右但你又完全能够觉知的状态，将让你明白意志并非“我”“我的”或“自性”。你所做的一切，都是必然的结果。

当我这么说时，有人会感到害怕，这种害怕是一种征象，表明你很担心“意志”被取消。你可能会提出抗议说，若无自由意志，那人们怎么还会为证悟而精进呢？答案很明显，你精进是因为你别无选择！

只有超强念有能力穿透恐惧所竖起的障碍，并如实地随观意志。如同千瓣莲花，代表了造作者的内层花瓣打开的那一刻，你惊讶地发现，此中并无人在造作这一切。意志是“无我”的，渴爱于此开始消散。

◆ 随观情绪

最后一个“法”是“情绪”。情绪是心的纹理，包括沮丧或兴奋、罪恶或宽恕、忧虑或平静、憎怒或慈悲等。情绪亦是心的观察对象，是呈现在意识屏幕上的事物，且是这第四念处的一部分。

当我还是个年轻的佛教徒时，看了电影《西区故事》。电影的结尾有一幕令人心碎的场景：当英雄人物东尼奔向爱人玛莉亚时，他在纽约市的街灯下被射杀，死在了玛莉亚的怀中。

一对情人从此生死永隔，他们唱道：“有个地方适合我们，某个地方适合我们。”许多观众情不自禁地啜泣。他们为何哭泣？那毕竟只是一场电影，只是布幕上的光影表演而已。

当你被情绪蒙蔽时，会认为自己所追求的情绪是重要的、真实的、“我的”，你会沉浸其中，即使你所感受到的只是悲伤痛苦的情绪。为何人们明明知道那只是煽情的电影，却还要带包面巾纸去观看呢？那是因为他们执著于情绪，不想解脱。

超强念集中于情绪之上，无论你是否想解脱，实相都会被揭开。你将认出自己喜好的情绪其实只是诱人上当的女妖。实质上，情绪只不过是心的观察对象，与你无关。你只有看清实相，才能摆脱情绪的专横统治。

无论是五障、思想，还是意志或情绪，只要它是心的对象，只要它出现在意识屏幕上，便都能放在超强念的不间断且具有穿透力的光束下。你将会有完全超乎预期的领悟，并洞见到佛陀在菩提树下之所见。你将因而明白，意识屏幕上的这一切事件都只是自然而然的结果，而非由谁来控制或操纵的，这些心的对象是“空”、“无我”的。你若看穿这些假象，便已解脱，不再受任何心的对象的影响。

佛陀承诺任何努力修习四念处者，都将会在七天之内达到不来果或阿罗汉果。你可能现在才明白，许多禅修者感到失望是因为他们修习四念处已远远超过七天，却依然不曾觉悟。如我先前所说，原因在于他们并未遵照佛陀的指示修习念处。不妨试试看吧，努力增长由禅那产生的超强念，这样你就会知道

普通的念是多么微弱。请把“心”（觉知者）或“思”（意志、造作者）放在超强念的聚光灯下，勇敢地走出自己固定的思维模式，等待不可预期的事情发生，但不必预测实相。耐心等待，直到千瓣莲花完全打开，露出核心，那将是无明的尽头、轮回的结束和念处的终点。

禅悦与解脱

第二部

禅那[1]：禅悦

在原始佛教典籍中，用来表示“禅修”的词只有一个——禅那。根据完全正觉的阿难尊者在《瞿默目犍连经》中所说，佛陀唯一推荐的禅修之法是修习“禅那”。

在禅那中，佛教徒的心是不动诸想、远离一切五入处，且焕发着超俗的禅悦之光。简而言之，若无禅那，就无佛教的禅修，也许这就是佛陀将“正定”（包含四种禅那），列为八圣道中最后一支的原因。

佛陀的发现

古老的佛教经典说是佛陀发现了禅那，后世的一些权威经典也说，佛陀出世之后才出现四种禅那。佛陀发现禅那的事实不容忽视，因为这个发现是戏剧性的“正觉事件”的核心。

最具权威性的阿罗汉阿难说“佛陀发现禅那”，这并不等于之前不曾有人体验过禅那。有些人可能会举佛陀的老师阿罗逻迦罗摩、郁陀迦罗摩子教导禅那为例而提出异议。

若果真如此，那为何明明禅那能导致涅槃，佛陀却说他们的方法无法导致涅槃呢？又为何菩萨当时要放弃苦行并问：“有另一条路可以到达涅槃吗？”

那么，这两位老师究竟教导了什么，让佛陀一边不断否定其有效性，一边却又赞叹禅那的有效？

答案揭晓，那就是阿罗逻迦罗摩与郁陀迦罗摩子从未教导过禅那，而他们宣称的“无所有处定”与“非想非非想处定”这两种无色界定名不符实，其更像是迦叶时代原始禅修形式的简化版本。

如同今日有些老师自称达到了某种禅修的境界，并称之为“禅那”，但其实距真正的禅那还很遥远；或者就像有些大学为了筹措经费而以函授方式授予学生学位，但那学位并不正式，阿罗逻迦罗摩与郁陀迦罗摩子所教导的同样不可能是真正的“无所有处定”与“非想非非想处定”。

禅那在佛陀出世之前不为人知的另一个理由是，禅那的因——中道的修行，那时同样不为人知。如《初转法轮经》之类的古老经典说是佛陀发现了中道，而中道与八圣道同义。另一部经典则说，佛陀发现的八圣道，就如一条消隐多年的通往古城之道。

我们还应注意，八圣道或中道是以正定（禅那）为目标的

渐修之道。因此，我们若接受佛陀发现中道或八圣道的说法，则也必须认同：佛陀发现这条道路的最后阶段，或至少是部分阶段属于禅那。

《无诤分别经》认为中道修行等同于追寻禅那。该经详细解释说，行者不应追求苦行或五根之乐，而应追求中道。若修行者不追求苦行或五根之乐（欲乐），而只追求第六根（意根）的快乐，这必然就是中道。这部经典又说，佛陀鼓励人们追求内在的快乐，显然所指的即是中道，而且他还将它定义为追求四种禅那。经典的最后结论是：中道即追寻禅那。

在佛陀正觉的故事中，佛陀一旦了解禅那是正觉之道，便立即领会到想以憔悴之身达到禅那是不可行的，因此才开始恢复正常饮食，不再苦行。他最初的五名弟子见状，都鄙夷地离开他，认为他已放弃努力。由此可知，在佛陀出世之前，像这样先追求身体平静再追求禅那的温和修行，并不被那五位弟子一类的有识之士所认可。当这条道路不被认可时，自然也不会有人想去追求它，当然更不可能会有人达到禅那。现在我们都应该很清楚，刚开悟的佛陀，他初转法轮^①的第一部分，为何是通往禅那与其后证悟的中道或八圣道法。

关于这一部分，我写了这么多，并引用了许多古老的佛教经典，那是因为对西方人来说，“佛陀发现了禅那”这一说法是

^① “轮”是古印度的一种武器，形状像个轮子。佛教中以“轮”比喻佛说的法，称“法轮”。佛的法轮现世后，一切不正确的见解、不善良的法都破碎无余，所以说法被称为转法轮。佛的第一次说法则叫做“初转法轮”。

个新观念。佛陀说执著于见解可能有碍内观，因此我恳请所有用心的读者暂时抛开成见，仔细观想这部分文字。

毕竟，藏经中提到的原始经典《般闍罗旃陀经》已被证实为五百阿罗汉于初次结集时诵出的真实法，而这部原始经典说是佛陀发现了禅那。

不应畏惧禅那

当菩萨洞见禅那是正觉之道时，他心想：“我为何要对无关五入处或不善法的那种乐趣感到害怕呢？我对于那种（禅那的）乐趣应无所畏惧！”

即使到了今日，仍有些禅修者以为，像禅那这样会给人带来极大愉悦的事物是可能导致苦灭的，因此依然畏惧禅那。然而，佛陀在许多经典中反复提及，“应该追求禅那的乐趣，而不是畏惧它！”

虽然这忠告毫无疑问出自佛陀本人，但仍有些人误导禅修的学生，劝阻他们追求禅那，理由是人们可能会执著于禅那，以致永远无法觉悟。

我在此必须指出，佛陀表述“执著”的用语是 *upādāna*，仅指对五入处世界的享乐或各种邪见（如“我见”）的执著，而绝不是指对禅那善法的执著。

简而言之，禅那是“放下”的状态，我们无法执著于“放

下”，正如同自由无法囚禁我们一般。我们可沉浸于禅那中，沉浸于“放下”的禅悦中，受到误导的人却以为这就是执著，于是大感恐惧。

但佛陀在《清净经》中说，沉浸于禅那乐趣者，只会得到四种结果：入流、一来、不来和阿罗汉！换言之，沉浸于禅那中只可能导致四种解脱果位。因此，以佛陀的话来说，“人们不应畏惧禅那”。

对一些禅修者而言，禅那似乎和自己的现况相距甚远，因而觉得与他们无关。其实不然，就如在地图上标示出目的地一般，讨论这些高阶的禅修状态将对修行者产生激励作用。更重要的是，当修行者接近任何一种解脱果位时，这些讨论将让他知道该怎么做，而且，它能让人深入了解法，尤其是第三圣谛——苦灭。因此讨论禅那是相当值得的，即使现在它们看似遥远。

有些禅修经验丰富的读者，可能完全理解有关禅那的这些讨论，这将有助于他们完成进入禅那的最后一跃。此外，当禅修者身处深奥的禅修状态时，他们会想真正地理解这种状态，印证佛陀对这些状态的描述。因此，能正确辨识禅修阶位是很重要的。

适当地鼓舞自己也很重要，这种正面的情感可以鼓励修行者进一步放下。我说这些是想告诉你们，这些禅那状态有多么美妙、深奥，而这种体验对证悟也是大有帮助的。

阅读本篇有关禅那的讨论所种下的种子，终有一天会结

果，到了适当时机，心自然会知道它该怎么做。例如禅相生起时，心将立即知道该如何应对。有时事后回想：“何以会有那种反应呢？”答案是，因为禅修者阅读过有关此类讨论的文字！

因此请别以为自己尚未达到禅那，就觉得这类讨论无用，不论最终会达到何种禅那，那时你都会感到，此时所讨论的内容是多么重要。

美丽的呼吸：禅那之旅的起点

以“美丽的呼吸”为起点，来展开这趟禅那之旅是最合适的，达到此阶段之前，心的觉知能力或稳定程度都还不够，不足以支持心进入更高层次的意识状态。但当你能不间断且长时间轻松地维持入出息念，而感觉愉悦时，心便具备了强大的正念，此时你已经可以展开禅那之旅了。

别畏惧禅修中的愉悦，这种快乐很重要！因此，当愉悦伴随呼吸生起时，请像对待珍宝般地珍惜、保护它。

在“美丽的呼吸”阶段生起的愉悦，是把正念固定在呼吸上的粘着剂，它能使修行者维持正念，持续专注地观察呼吸，使正念自动停留在呼吸上，不再游走他处。

若无愉悦的体验，心就会有一些不满，从而在修行者达到“美丽的呼吸”阶段之前就抽离正念，不再专注于呼吸。此时修行者保持入出息念的唯一方式，是努力维持意志，一旦进入“美丽的呼吸”阶段，心的不满就会消失，正念仍会持守，此

时修行者便可放松控制、放下努力。

就如汽油是推动汽车前进的燃料，不满则是推动心离开的燃料，当汽油用尽时，汽车缓缓停止，根本无需踩刹车。当不满的情绪耗尽时，美丽的呼吸生起，内心同样会缓缓地停驻，无需修行者使用意志力来“刹车”，心自然能达到定的境界。

喜与乐

在巴利语中，复合词pīti-sukha是指喜与乐的结合。这些词可应用于多种场合，但在禅修中，pīti-sukha仅指通过放下所产生的喜与乐。

如同能通过各种燃料来区分不同的火，例如燃烧木材的火、燃油的火或矮林地中的野火，我们也可通过快乐的各种因来区分喜与乐。美丽的呼吸所产生的喜与乐，是因为放下过往一切而带来的愉悦，所以不可能造成执著——我们不可能同时做到执著与放下。由美丽的呼吸产生的愉悦，其实已经有些脱离执著的明显迹象。

生起喜与乐的缘由可能是感官上的欢愉、个人成就或者“放下”，但这三种快乐的本质不同。

由感官欢愉产生的快乐是热烈而刺激的，却会逐渐消退。由个人成就所产生的快乐是温暖而充实的，但也会很快消退，最终只留下空洞虚无之感。由“放下”所产生的快乐则是清明而持久的，是真正的解脱。

此外，由感官刺激产生的快乐会造成更强烈的欲望，使得快乐变得浮躁且专横；由个人成就产生的快乐会使人更加执著于控制，执著于追求个人权力，快乐也终将被这种执著扼杀。至于由放下产生的快乐，则会鼓励人们顺其自然，放下更多，清净无为、少去干涉，所以这种快乐是稳定且轻松的。

若要禅修成功，认清快乐的不同类型相当重要。若入出息念所产生的快乐是属于感官欢愉的类型，例如肉体上波浪式的快感奔流过身体，但当你放松努力时，它便会迅速消失，只剩下沉重与疲倦。若快乐和成就感有关——“哇！我终于获得一些禅修成就”，它通常会衰变，会被造作者破坏，或被喜欢干涉他物的“自我”摧毁。但如果这是随着“美丽的呼吸”生起的快乐，是由“放下”所产生，那么你会觉得根本不必为此说什么或做什么，只要顺其自然就好。这种快乐的兄弟是解脱，姐妹则是安定。它的强度会以惊人的方式自行增长，宛如禅那花园中的花朵一般绽放。

除了“美丽的呼吸”之外，还有许多其他的禅修对象，包括“慈”、“身至念”、“遍”等，此外，无论修习何种禅法，只要是以禅那为目标，都一定要经历从“放下”所产生的喜、乐阶段。例如，禅修者修慈时，将感受到全宇宙极美妙与无条件的爱，其内心将会充满甜美的喜悦，这种喜与乐即生起于“放下”之时，此时的禅修者将处于“美丽慈心”的阶段。有些禅修者专注于身体的某一部分（通常是头盖骨），当禅修深化，正念停留在内心关于头盖骨的画面时，令人惊讶的过程

将会展现：心中的头盖骨画面会开始变白，直至发出极亮的白光，成为“美丽的头盖骨”。此时由于“放下”，禅修者将感受到喜与乐，即便是某些修“不净”的禅修者，例如观察死尸的比丘，也能将原本令人厌恶的尸体想象成最美丽的画面。“放下”已产生许多快乐，以致禅修者超越本能的厌恶，看到了充满喜、乐的画面。

若喜与乐并未生起，那可能是因为我们过于急躁，不够知足，结果欲速则不达。此时我们应该观想五障的前两支：第一障欲贪使注意力转移到贪爱的对象，因而偏离呼吸；第二障嗔念会挑剔呼吸的经验，这种不满使我们无法专注于呼吸。知足便是介于欲贪与嗔念之间的“中道”，它使正念可以在呼吸上保持足够长的时间，以便生起喜与乐。

定之道

定是指“不动”，由于意志会造成心的移动，因此要体验定，我们必须去除一切意志、造作和控制。当你抓住一片树叶，尽全力让它保持静止时，无论你多么努力尝试，肯定都无法成功，因为身体肌肉的颤抖总会引起一些震动。然而，当你不碰树叶，只是保护它不受风吹，那么树叶自然会达到安定。你同样无法在意志力的钳制下抓着心而想借此达到定，但若去除心中移动的因——意志，心很快就会安定。

因此，我们无法凭借意志让心定下来，定之道在于“放

下”，并通过“放下”产生喜与乐。一旦美丽的呼吸伴随着愉悦出现，意志就会变得多余和毫无意义，因为念喜欢与美丽的呼吸同在，此时心自然会安定。

定的出现会增进喜与乐，喜与乐的加深反过来会更轻松地增强定，这过程只要持续不中断，就会一直发展至禅那境界，彼时定是深奥的，喜与乐也是极强的。

第二章

禅那[2]：禅悦增上

禅相——进入禅那之前的最后阶段

当呼吸消失且内心充满愉悦时，禅相通常会出现。此前我们曾在第一部简短讨论过禅相及其特征，此处将深入探讨。在禅修的脉络中，禅相是指心中出现的美丽的“光”。需要先声明的是，禅相并非外在之物，并非眼根可见，在此禅修阶段，眼根并无运作。禅相实为纯净的心理现象，为意根所觉知，不过它们通常被感知为光。

感知努力地想要诠释禅相这类纯净的心理现象。然而，我们的感知只能以我们能够了解的词汇来诠释这种经历，它非常依赖于比较，只有借用先前的类似经历来诠释这种新的经历。

只不过，纯净的心理现象是难得一遇的，以致感知很难找

到任何可与这种全新经历相比的事物。这就是禅相看起来很奇怪的原因——我们从未体验过禅相，但在我们过去的经历中，最接近禅相的现象就是光，例如汽车的大灯、黑暗中的手电筒，或夜空中的满月。诸如此类的比喻虽然不够圆满，但多少有些相似，于是为感知所接受，禅相终被诠释为光。

所有体验过禅相的人都有相同的觉受，这对我来说是个很有趣的发现！不同的只是禅修者诠释那段经历的方式。有人看见禅相是纯净的白光，有人认为是金色或深蓝色的；有人看见一个圆圈或椭圆形，有人看见了清楚的轮廓，有人看到了模糊的边缘。

其实禅相可能是任何形状的，一般人都会根据自己认为有意义的方式，赋予禅相特定的颜色与形状。

❖ 当禅相太早出现时

有时禅修者在很早的禅修阶段就能觉知光一般的禅相。然而，除了造诣深厚的禅修者之外，对很多人来说，这样的禅相都很不稳定，而且出现得不合时宜，我们若把注意力放在上面，就会一事无成。最好是将之忽略，继续专注于早期禅修阶段的主要任务。

当禅相在“美丽的呼吸”阶段出现时，呼吸尚未消失，这时的禅相同样是不稳定的，它将扰乱禅修者，使其无法持续专注地觉知“美丽的呼吸”。

我们若在此时刻意把注意力转向禅相，通常维持不了多

久，因为心尚未精细到可以持守细微的禅相。所以，此时最好的做法便是忽略禅相，并把所有的注意力都放在“美丽的呼吸”上。

我们这样照做后，禅相通常会再度出现，而且比上次更强、更亮。请再次忽略它，当它第三度重返时，还会更强大、更明亮，这时，还请继续忽略它，重新专注于呼吸。这样修行，最后必然会有个极为强大且明亮的禅相闯入你的觉知，此时你便可仔细观察。

事实上，足够强大的禅相很难被忽略，它通常会带领你进入禅那。

上述情况可比喻为有访客敲你的门。他可能是推销员，因此你可以不搭理他，继续做自己的事。这时访客往往会离开，但有时他会再次敲门，且更大声更持久。你仍然不搭理他，沉默片刻后，他开始更大声、更猛烈地捶门。那么，这位访客一定是你的好友，于是你打开门，和他共享欢聚的时光。

以下忠告只适用于造诣深厚的禅修者（已有丰富禅那体验的人），但是为了保持教学的完整性，我仍将它列在这里：

当修行者进入禅那的技巧已经纯熟，且最近刚刚体验过禅那时，他的心会非常平静且强大，甚至在开始禅修之前，便可跳过许多障碍。因此他几乎能在开始禅修后立即觉知禅相，他的心很熟悉禅相并热衷于持守它们，于是可以直接跃入禅相并安住其中、达到禅那。对于这些造诣深厚的禅修者来说，禅相越早生起越好。

❖ 当禅相不出现时

在某些人的禅修中，呼吸消失后并未出现禅相，他们的心中没有出现光，取而代之的是安定、空和无的深刻感受，这可能是很有益的状态，因此不该忽视它。此外，这种状态虽然精妙，却无法继续向前发展，它是个死胡同。我们可以通过多种方式绕过此阶段，最终生起禅相，并趋入禅那。

之所以出现上述状态，是因为禅修者并未感受到通常会伴随呼吸而来的喜与乐，自然无法产生清晰的美丽心境，“念”也就无法依止。明白此理之后，禅修者只需在觉知呼吸时注意捕捉喜与乐，并努力强化它，直到它增长为强烈的美感为止。例如，你可以将呼吸看成是曾经共度美好时光的亲密老友，回想那些快乐时光会带给你喜悦，而喜悦会让你觉得呼吸很美。

无论禅修者用何种方法，只要明确无误地专注于随呼吸而来的美丽心境，禅相就会自行出现，并逐渐变得明亮。

我曾在上一章提醒大家别畏惧禅修中的愉悦，在此重复一遍：别畏惧禅修中的愉悦，它很重要！此外，你理应欣喜若狂，对“美丽的呼吸”欣喜若狂是禅修之道的精华部分。因此当愉悦伴随呼吸生起时，请像对待珍宝般地珍惜、保护它。

另一个不会生起禅相的原因是，禅修者未向觉知者投入足够的能量。如同前一章所做的解释，愉悦是通过使能量流入觉知者而产生。我们大多数的能量通常是流失在造作中——流失在计划、回忆、控制和思想中。若禅修者将能量从造作者抽出，并全部导入觉知者或自己的观察力中，心就会亮起来，充

满着愉悦的能量。在呼吸消失之后，当禅修者感到非常愉悦或拥有强大的喜、乐时，禅相便会出现。

然而，若呼吸消失而依然无任何禅相生起，此时禅修者必须小心，注意别让自己陷入不满。不满会削减既存的喜与乐，并令心陷入掉举，使禅相的生起更加困难。所以禅修者必须安忍、知足，并注意始终保持知足之心，届时愉悦便会生起，当愉悦的力量增强时，禅相便会出现。

当呼吸消失时，另一个生起禅相的有效方法是：更敏锐地专注于当下。“觉知当下”是这套禅修方法的第一个阶段，应在一开始便安立。但在修行中，随着禅修的进步，禅修者会转而注意其他事物，对当下的觉知可能会变得有点松懈。这时，禅修者的正念可能变成散布于当下而非准确地集中于某一点。只要察觉出此问题，禅修者很容易就能做出调整，并精准地将正念维持于焦点处，就如调整透镜般，原本有点模糊的影像就会立即变得清晰。当正念准确地集中于当下时，它会更有力量。喜与乐随之出现，禅相也将随之而来。

❖ 辨识“无用的禅相”

以感知光的方式修习禅相很有效。这些“光禅相”是引领禅修者进入禅那的最佳工具，而使用“受禅相”有可能进入禅那，但很难。这里所说的“受禅相”，是指某些禅修者未看到光，而只是感受到心中的禅悦。我们必须谨记，此时这种禅悦已超越触入处（五外入处的最后一个），其感受完全是由意

根（意入处）生起的心理觉知对象，却被感知为类似身体触感的觉受。这虽然是真实的禅相，但我们很难运用这类禅相达到禅那。建议禅修者们，若想达到禅那，最好能辨识这些“无用的”禅相，以免浪费时间，并专注于修习“光禅相”。

第一种禅相：有时我们心中会清楚呈现完整的景象，可能是风景、建筑、熟人或陌生人，这些画面也许相当吸引人，但它们既无用处也无意义，禅修者当然不应误认为这些就是实相。根据我的经验，这个阶段生起的画面是故弄玄虚且全不可信的，只是错综复杂的心的反射而已。若时间充足，禅修者大可稍事逗留，但最好的应对之法是不去理会那些画面，重新回到美丽的呼吸。在呼吸消失之前，心应该安静下来，回归单纯境界。禅修者持续观察美丽的呼吸，并保持长时间不受干扰，就是在单纯境界中修行。当呼吸消失时，能够引导你进入禅那的禅相就会出现。

第二种禅相：我们可称之为“烟火禅相”，它虽然没有那么精巧，但仍然很复杂。顾名思义，烟火禅相由许多闪烁的火光构成，但不会持久，而且在同一段时间内可能会有五颜六色的火光出现，令人眼花缭乱。这烟火禅相同样是心依然杂乱且不稳定的征象，禅修者可以稍加欣赏，但不要浪费太多时间，应尽快重新专注于呼吸，并增长“一境性”与“止”^①。

第三种禅相被称为“害羞的禅相”：就好像一道电光快速

^① “止”即安定与快乐，详见本书第一部第一章“止观禅修”一节。

闪现又随即消失，片刻后又再次闪现，每次闪现都只持续一两秒。这种禅相更能激励人心，它显示了心的一境性，是喜、乐变得强大的征象；但假若电光无法持续闪现，则表明“止”的程度还不够。在这种情况下，禅修者无需立即返回“美丽的呼吸”阶段，而是应耐心等待，以增长更多的“止”，让心更能接受非常害羞的禅相。“害羞的禅相”之所以消失，通常是因为心兴奋或恐惧而对这种禅相的到来反应过度的缘故。只要你修得的“止”足够稳固，并自信完全不会反应过度，“害羞的禅相”就会回来，最终欣然被“止”心接纳，并维持较长时间。

第四种禅相是“点禅相”：宛若单纯、有力而细微的光点，可以持续许多秒。这种禅相可能会很有用，它显示出极佳的一境性，“止”也足够，但还欠缺一些喜与乐，此时禅修者只需温和地深入观察它，让正念聚焦。那个光点将开始放大，仿佛觉知正在趋近禅相，在它扩大的过程中，禅修者应持续专注于禅相中心，而非其边缘或边缘之外。只要将正念准确地聚焦于“点禅相”的中心，观察力便会增强，喜与乐也会增长，很快地，就会展现出最佳的禅相。

最佳的禅相（最接近禅那者）类似清朗夜空中的满月，当美丽的呼吸缓缓消失时，它便优雅地生起。起初的三四秒钟内，它渐渐现身，而后安住，对心展现出纯净、美丽的光芒。它在安住之后会逐渐变亮，很快便会比正午的太阳更加明亮辉耀，并散发出禅悦之美，成为你迄今为止所见过最美的东西——美到让你觉得不可思议。禅修者往往会纳闷：我是否可

能具备如此强大的力量，来接受这样巨大的禅悦？但这确实是可能的，他完全可以领受无限的禅悦。接着，禅相爆炸，使人沉浸在更大的禅悦中，或潜入光芒四射的狂喜中心，若禅修者能够继续待在那里，便已进入禅那。

❖ 使禅相发亮

第一部第五章曾以镜子来比喻禅相实为内心影像的反射，就如同照镜子看见自己的脸。因此，当禅相模糊甚至出现污秽时，意味着禅修者的心是模糊或是污秽的，原因可能是他近来嗔怒或骄慢，以致犯了戒。

在此禅修阶段，他直接观察自己的心，根本毫无自欺的机会。禅修者总是可以如实地照见自心，因此禅相若出现模糊或垢染，就表示此人要在日常生活中持戒净化自己的行为，只说慈悲之言，修习布施且无私地利他。从禅相出现的这个禅修阶段，我们可清楚了解到，持戒是禅修成功的必要元素。

最容易进步和禅修成果最卓著者都是那些心灵纯净的人。他们是欢喜布施者，绝不容许自己伤害他人，他们总是轻声细语、音调柔和且快乐，纯真的生活方式让他们拥有美丽的心境。当他们达到此禅修阶段时，禅相就会呈现在他们心中，而后轻松地带领他们到达禅那。

生活骄纵与堕落的禅修者是不可能轻易完成禅修的；与之相反，修习净戒与增长悲心者可轻松完成禅修。因此，使模糊、污秽的禅相发亮的最佳做法是：净化禅修之外的行为。

然而，如果禅修者的日常行为不是太逾越规矩，那么在禅修当中污秽的禅相就可以自行发亮。禅相的大部分领域可能比较模糊晦暗，但最中心的部分总是最明亮和最纯净的，而且，尽管禅相的其他部分既僵硬又难以接触，中心部分却是柔软的。

当禅修者专注于中心时，中心部分就会像气球般膨胀开来，形成第二个更纯净、更明亮的禅相；他再度深入检视第二个禅相的最中心，接着它又膨胀形成比前一个更纯净、更明亮的第三个禅相。这样凝视中心，可以有效地擦亮禅相，禅修者理应持续这么做，直至禅相变得光辉灿烂。

禅修者若于生活中养成挑剔之心，惯于到处挑毛病，便很难觅得模糊禅相的美丽中心并专注于其中。因为他已习惯了挑出诸事的缺失，若要他忽略禅相中所有模糊与污秽的部分，而只专注于美丽的中心，便是违背了他的意愿。这再次说明，生活中的不良态度对于达到禅那的阻碍有多大。当禅修者渐渐变得宽容时，他才能做到既不消极迷惘也不激进亢奋，而是平和地接受，也才能在模糊与污秽的禅相中看见中心部分的美丽。

要想进入禅那，一定得先看到光明辉耀的禅相，模糊与污秽的禅相就如同中途抛锚的破旧老爷车。如果你不去擦亮模糊的禅相，它通常会很快消失。

因此禅修者倘若无法使禅相发亮，就得回到“美丽的呼吸”阶段，在那里累积更多的能量，产生随呼吸而来的更大喜乐。随后，在下一次呼吸消失时生起的禅相将不再是模糊的。

◆ 使禅相稳定

当禅相非常明亮时，它往往会以超乎寻常的方式呈现其至美。无论禅相的颜色如何，它都比人的肉眼所能看到的丰富千倍，如此惊人的美将会俘获禅修者的注意力，使禅相得以维持。禅相越美，它就越可能稳定而不变动。

因此，依照上一节的解释，稳定禅相以使其长久安住的最佳方式之一就是使它发亮。

然而，有些明亮的禅相依然无法持久，顶多就如晴朗夜空中的流星般光耀一瞬。这些禅相虽然有力量，却缺乏足够的稳定性。为了稳住这类禅相，禅修者最好能明确分散禅相光辉的两个敌人是恐惧与兴奋。在这两个敌人当中，恐惧更为常见，那是禅修者在发现某事物比自身更强大之后的本能反应，而禅相所呈现的强大力量与美丽，经常会让人感到害怕，禅修者会因害怕在禅相面前丧失“自我”而感到惊慌。

然而，只要禅修者能放下“自我”并信任禅相，他就能充满禅悦地悠游其中！此时他会体验到超俗的禅悦，对于“自我”的执著则会消失，最后只留下真实的解脱感。

那些了解佛陀“无我”教法的人，将会比较容易超越这种恐惧并接受禅相。他们知道没必要保护什么，因而能够放下控制，以“无我”的心态享受禅相的美丽与力量，禅相因此得以安定。此外，那些无法体会“无我”之真谛者，则可通过觉知更有力的禅悦来克服这种恐惧。

我们可用小孩子与游泳池的比喻来解释上述观点。刚学会

走路的小孩第一次看见游泳池时，很容易感到害怕。因为他担心这种陌生的环境会威胁到自己的安全，担心自己幼小的身躯应付不了情况不明的游泳池。于是，他先把一根脚趾头放进水中，然后快速地抽出来，感觉还算安全后，就接着把小脚丫伸进水中，停留更长时间，感觉还不错时，小孩就接着把整个小腿都探进水中，最后是整条腿都浸入其中。随着信心的增加，小孩渐渐感到游泳池其实很有趣，于是充满喜悦的期盼之情超越了恐惧感。他跳进了水里，完全沉浸其中。此时他已乐不可支，反而不愿意离开游泳池了。

同理，当恐惧随着强大的禅相生起时，禅修者应在禅相中稍微停留一会儿，然后回想那种感觉。当然，身处美丽禅相中的感觉是很好的，而且下一次体验到这种禅相的感觉还会更好，这样禅修者必然会逗留更长时间。经过逐步尝试之后，禅修者的信心很快增强，喜悦的期盼之情渐渐占了上风，此刻禅相生起，禅修者立即跳入并完全沉浸其中，甚至乐不可支，任何人都很难让他出来。

在此阶段克服恐惧的另一个好办法，就是举行一个给予信心的心灵小仪式（最好在恐惧感还不是太强的时候举行）。这就好比到目前为止，禅修者一直是自己的禅修之车的驾驶者，但此刻该将控制权转交给禅相了。

禅修者可以依照第一部第五章的建议，观想自己向强大的禅相递交一串钥匙，就好像让信任的朋友接手开自己的车子一样，通过观想递交钥匙的姿势，禅修者将实现控制权的转移

并赋予禅相完全的信任。这种信心的移转，使禅相与其后续的深化禅修更为稳定。由此我们可以看到，贯通整条禅修之道的主轴便是——禅修者再一次给予觉知者信任，而不再相信造作者。禅修者从一开始就修习“被动的觉知”，即维持正念，清楚地觉知禅修对象但对其完全不干预；随着禅修的不断精进和信心的逐渐提升，造作者消失，觉知者的能量则不断增强。

当禅修者学会观察如呼吸之类的普通对象而不加干预时，接下来的观察对象便会更吸引人（例如美丽的呼吸），禅修者所修习的“被动的觉知”如果通过了这个考验，接下来最艰巨的挑战对象——禅相，就会出现在面前，那是最后一关考验。假如禅修者干预禅相并试图控制它，无论干预的程度多么轻微，他都将无法通过最后的考验，只有回到“美丽的呼吸”阶段进行重修。

禅修的经验越丰富，禅修者就越能领会觉知时要放下一切造作，当此技巧纯熟时，他就很容易通过最后的考验，以完美的被动觉知稳住禅相。

镜子的比喻同样适用于此处。当你观察镜中的影像时，影像在移动，那是因为你并未静止。想靠固定镜子来稳住影像是无效的，如果你尝试这么做，镜中的影像反而会动得更厉害。只有观者静止，影像才会静止。

同理，禅相是心的反射，是觉知者的影像，当禅相移动，那是因为觉知者在移动，禅修者了解到这一点，就会专注于觉知者，让它静下来。觉知者不动，禅相也随之不动。

使禅相难以长久保持稳定的另一个敌人是兴奋，亦即我所说的“哇！”反应。禅修成功时，有惊人的事物出现，禅修者会感到很兴奋，尤其当比太阳更亮、比奇花异葩更美的美妙禅相初次出现时，心经常会发出“哇！”的惊叹。

不幸的是，美丽的禅相一旦受此惊扰，就会立即退离且久久不愿返回。为了避免发生这种情况，禅修者应该谨记阿姜查著名的“平静的森林水塘”的比喻，对此，第一部第五章已详细叙述过了。在这个比喻中，森林水塘代表心，坐在水塘边的森林代表念。当念平静时，代表着“美丽的呼吸”与“喜乐”等的动物会纷纷走出丛林，在心的边缘嬉戏。此时念一定要保持平静，只有这样，当“美丽的呼吸”与“喜乐”结束在心中的活动时，代表着美丽禅相的动物才会小心翼翼地进入心中嬉戏。若禅相感知到觉知者“哇！”的念想，它就会羞怯地奔回丛林，久久不肯重现。

因此，当强大与美丽的禅相出现时，请试着像阿姜查那样，绝对静止地坐在远处观察。

随后，禅修者会看到奇异而美妙的禅相在心中嬉戏，直到它准备好带领禅修者进入禅那为止。

进入禅那

禅相稳定且辉耀之时，禅修者正处于禅那的入口，他必须训练自己耐心等候，静止不动，直到进入禅那的因缘成熟。但

在此阶段，有些禅修者会因为忍不住窥视禅相边缘而犯下扰乱全过程的错误。

一旦禅相稳定且明亮，禅修者可能会对它的形状或尺寸感兴趣。它是圆形的还是椭圆形的呢？边缘是清晰还是模糊的呢？它是小的还是大的呢？当他观察边缘时，念便失去了一境性。因为边缘是介于禅相中心与外界之间的二元地带，二元性是一境性的对立面，若去观察边缘，禅相会变得不稳定，甚至可能消失。禅修者应该将正念保持在禅相的正中心，远离边缘，直到所有关于边缘的感知全部消失，并融入非二元的一境性为止。

此外，禅修者倘若试图扩大或缩小禅相，他同样可能会失去根本的一境性。若扩大与收缩禅相涉及有关尺寸的感知，由于又牵涉到禅相边缘与外界的觉知，于是，因为这种无益的扩大与收缩，禅修者再次掉进二元的陷阱，并失去一境性。

因此，当禅相稳定且明亮时，你必须安忍、静止不动。待喜乐与心一境性不断增长，并累积起足够的能量时，就会带领禅修者进入禅那。

《增支部》中有一段常被引用且与此处讨论有关的经文：

诸比丘！此心光明，但被杂染所污。世俗凡夫未如实了知此事，故其心无法增上。

诸比丘！此心光明，并已解脱杂染。声闻圣弟子如实了知此事，故其心得以增上。

在美丽且稳定的禅相阶段，禅相辉耀、无比光明。一如先前所说，禅相是心的反射，禅修者体验到这样的禅相，会认出其为上述《增支部》经文所说的光明（或辉耀）心。禅相辉耀是因为心已解脱“杂染”（即五障），此时禅修者已然明了此禅相（解脱五障的光明心）是禅那的入口，于是真正了解了“心增上”的意思。

禅相辉耀且稳定时，它的能量逐渐累积，变得更加安定，而当这种安定增强到极致时，喜与乐也随之增强，禅相的亮度也会增加。若此时禅修者能保持正念，专注于禅相的最中心，借此维持心一境性，则其能量将可达到顶点。随后，禅修者便进入了禅那。

❖ 溜溜球禅那

毫无经验的禅修者有时也会进入禅相，他的正念会被立即弹回至起始处，我用小孩子的玩具来做比喻，称此为“溜溜球禅那”。那不是真正的禅那，因为它并不持久，但已非常接近真正的禅那。导致“念”被反弹的敌人是前面提到的“兴奋”，这种反应不难理解，因为在禅相中体验到的禅悦，已经超过了禅修者的想象。他会发现，和当下的禅悦相比，过去自己认为无比美好的爱情或感官愉悦简直都微不足道。甚至在“溜溜球禅那”消退之后，他还会常常掉下快乐的眼泪，因为那是他迄今为止最美妙的经历。因此，禅修初学者初次体验“溜溜球禅那”的反应是可以理解的，毕竟他要经过许多历

练，才能处理这种巨大而强烈的禅悦，但无论如何，那都是他们修行过程中应得的大奖之一。

经常玩“蛇梯棋”的朋友都知道，降落在目标格的前一个方格中是最困难的。最长的蛇头位于第99个方格，你若落在第100格便能赢，但落在第99格，你就得落入蛇口，重回起点。

“溜溜球禅那”就像那第99格，你几乎就要赢得游戏而进入禅那了，但就差那么一点，你落在了兴奋的蛇头上，游戏结束，一切都要从头再来。

即便如此，“溜溜球禅那”还是很接近真正的禅那，因此我们不该轻视它。禅修者可以在其中体验到不可思议的禅悦并欣喜若狂，它使人的心情保持长时间的愉悦。这是禅修者一生当中最美妙的体验，它将会改变禅修者的生活。

之后，只要稍加练习并明智地观想自己的体验，你就可以再次进入禅相或被它包围而不反弹。那时，你便已真正进入惊人的禅那世界。

禅那[3]：禅悦极增上

禅那的特点

从进入禅那的那一刻起，禅修者将丧失一切控制力，无法如平常一般下命令。控制的意欲消失，塑造未来自我概念的“我将……”也随之消失。

由于时间的概念会在禅那中停止，所以“我接着该怎么做”的问题将不复存在，禅修者甚至无法决定何时离开禅那。那时，控制欲、时间都将彻底消失，禅那将安住，禅修者也将持续不断地体验到禅悦。

在禅那中，禅修者无法思维——由于圆满的心一境性和正念的完全静止，他的一切感知也都是静止、凝结、非二元的，并已融合成为禅悦的体验。这就像有人出示一张某个寻常物件

的相片让你猜，但相片的拍摄角度极特别，我们若无法从不同角度去观察，就很难认出那是什么物件。当你不再思维时，理解也会随之停止，因此，我们在禅那中不仅失去了时间感，也无法理解究竟发生了何事，禅修者甚至不知道自己是身处哪一个禅那中，他只体验到了美妙的禅悦：静止、不变，且不知时间流逝。

虽然在禅那中无法思维，但禅修者也并非处于恍惚状态，他的正念的敏锐程度已经得到了不可思议的大幅提升，其觉知力极强，只是“念”不动，被完全冻结于禅悦之中了。

接着，当禅修者退出禅那时，正念“解冻”，心一境性减弱，思维能力逐渐恢复，心也能再次移动，于是禅修者恢复了日常的意识。

刚退出禅那的禅修者常常会回顾刚刚发生的事，并检视自己对禅那的深刻体验。禅那是深具影响力的，当然会在禅修者的记忆库里留下难以抹除的记录。

事实上，禅修者在有生之年绝对忘不了自己在禅那中的经历，他们能轻易地唤起鲜明的回忆，回味禅那体验的每一个细节，也明白那是哪一种禅那。此外，自禅那中所获得的感知，则成为使禅修者证悟的认知源泉。

另一个将禅那与其他所有经历区别开来的奇异特质是：五人处在禅那中完全关闭，禅修者无法见、听、嗅、尝、触，他听不到乌鸦叫或咳嗽声，即使附近有雷鸣也听不到。若有人拍他的肩膀，或把他举起又放下，禅那中的他都是浑然不知的。

禅那中的心完全将五入处隔离在外了^①。

有位居士告诉我，有一次他在家禅修，很偶然地进入了深度禅那，他的妻子还以为他生命垂危，于是立刻叫来救护车，在警笛长鸣声中把他送进医院。在急诊室中，心电图显示他已经停止心跳，脑电图上也看不出脑部活动，值班医师使用起搏器对他的心脏进行电击，他在病床上被电击得上下起伏却浑然不知。后来，他在急诊室里退出禅那，身体完全无恙，他根本不知道自己怎么会在医院，对救护车、警笛声以及起搏器同样毫无印象。那段时间他始终处于禅那之中，完全能觉知，但觉知的只是禅悦。这便是五入处在禅那中完全关闭的一个事例。

禅那的特点小结

以下是禅那的几个特点：

（1）不可能有思想。

（2）不可能做出决定。

（3）无时间感。

（4）进入禅那的禅修者无从检视自己的心理状态。

（5）虽然禅修者依然保持非常清晰的意识，但他只能意识到禅悦。

（6）五入处完全关闭，只剩下第六根意根（意入处）还在运作。

^①声音可能扰乱禅修，当禅修者真的感知到声音时，他已不在禅那中。

因此，在深度禅修中，如果禅修者心里在怀疑这是不是禅那，那就可以确定，这肯定不是禅那！因为在禅那中，是不可能存在这种想法的。这些特点只有在禅修者退出禅那、心能移动后，进行回顾时才能辨识。

初 禅

❖ 晃动（寻与伺）

所有禅那几乎都属于静止的禅悦状态，但在初禅中仍会有些难以辨识的活动，我称此为初禅的“晃动”。当禅修者觉知到美妙的禅悦时，由于它太美妙了，可能会引起禅修者少许的执著，使心出于本能地执取禅悦。初禅的禅悦是由“放下”所推动的，因此心的执取将削弱禅悦。当发现禅悦被削弱，心会自动放下执著，禅悦的力量因而再次增强，尔后心会再度执取、放下。这样几番反复，这种细微的非自主活动便造成了初禅的“晃动”。

这个“晃动”的过程还可以用另一种方式来描述。当禅悦因心不自主地执取而变弱时，念会稍微偏离禅悦，接着心自动放下执著，念又被推回禅悦。

事实上，这种晃动代表了初禅的两个禅支——“寻”与“伺”，寻是自动移回禅悦，伺则是不自主地执取禅悦。有些学者将寻与伺解释为“初想”与“续想”，通指为“思想”。

但是，像思想这类粗疏的活动，是不可能存于像禅那这么精细的状态中的，而事实上，在进入禅那之前，思想就早已停止。在禅那中，寻与伺都是隔绝于言语与思维之外的，不应称为“思想”；寻是心放下执著、返回禅悦的活动，伺则是心执取禅悦的活动，这些心的活动在退出禅那后，常会给禅修者带来思想甚至言语方面的影响。

❖ 一境性

初禅的第三禅支是“一境性”——念精准地聚焦于目标的极小范围里。它在空间上是“一境”，因为禅修者只看见居于一点的禅悦，以及由初禅中寻、伺所造成的禅悦周围的小范围晃动。它在时间上也是“一境”，因为禅修者只感知当下，绝对且精确，以致完全失去了一切对于时间的感知。它在现象上仍是“一境”，因为禅修者只觉知一个对象——禅悦，而完全不在意五入处的世界与自己的身体。

空间上的一境性为禅修者带来了非二元意识的独特经历，这只有在禅那中才有可能——禅修者于此完全觉知——对象只有一个，觉知角度只有一个，且毫无时间限制。由于意识完全集中于一件事，因此禅修者暂时失去了理解能力，只有在一境性消散而退出禅那后，他才能完全明了初禅的这些特点。

时间上的一境性造就了初禅非凡的稳定性，让它能轻松地维持许久。我们如果在初禅内只感知到当下，就无从掌握时长的变化，取而代之的是无时间性、静止的感知。

现象的一境性造成禅悦不断增上的特殊情况，这在整个禅那期间维持不变。

就学术术语而言，一境性的巴利语 *ekaggatā* 是复合词，意思是“一顶端”。其中 *agga*（梵语为 *agra*）意指山顶、高峰，或国家首都，例如印度莫卧儿帝国的古都阿格拉（*Agra*）。因此，*ekaggatā* 包含的意义不只是“一境性”，还有聚焦于崇高事物的意思。在初禅中，这个崇高的事物（*ekaggatā* 的焦点）就是指喜与乐的最高禅悦。

❖ 喜与乐

初禅的最后两个禅支是喜与乐，由于这两个禅支的关系很密切，因此合并讨论。事实上，它们只有进阶到第三禅时才分开——喜消失而只剩下乐。因此，只有在第三禅之后，禅修者才可能根据自己的亲身经历而得知何者为乐、何者为喜。

初禅的喜与乐是指念的焦点——禅悦，既是初禅经验的核心，也是初禅的首要特色，所以成了禅修者退出禅那后，进行回顾时所记起的第一件事。而许多禅修者也确实被初禅的无限、无私、安定、狂喜、无上和清净脱俗彻底征服，他们将这种经历理解为“与上帝合一”。但佛陀的解释是，这仅是“出世间禅悦”的一种形式，而“出世间禅悦”还有其他更为殊胜的形式。依照佛教的禅那经验，禅修者会逐步明了“出世间禅悦”的许多层次，而初禅仅是第一层。虽然退出初禅后，禅修者可能还无法想象后面更令人喜乐的经历，但这条路确实还很

长、很精彩！

禅悦的每个层次都有不同的“滋味”，即不同的特质，它可使各个层次相互区别开来。这些不同的特质可用禅悦的各种因加以解释。就如阳光产生的热与烧柴产生的热拥有不同的特质一样，阳光的热和火炉产生的热也不相同。因此，由不同的因所推动的禅悦，将会显现出不同的特色。

初禅禅悦的独到之处，由完全止息一切的五入处活动所推动。当五入处（包括表现为思想的一切五入处反应）都关闭时，禅修者将放下身体与物质（欲界），进入纯粹的心的世界（色界）。

这就好比抛开了一个巨大的负担，或如同阿姜查常说的，从有记忆以来，你脖子上就一直紧缠着一条绳子，因为缠的时间过久，以致你已习惯而不再感觉痛苦。有一天绳子忽然解开，束缚感消除，那种感觉便相当于你此时所体验到的禅悦。重担完全消失了，过去一直被你视为世界的一切都消失了，于是你体验到了初禅的禅悦。这种关于初禅禅悦之因的洞见，是了悟佛陀四圣谛中“苦谛”的基础。

❖ 初禅摘要

（1）寻与伺：觉知为“晃动”，是进出禅悦的细微活动。

（2）一境性：觉知为非二元、无时间概念、安定。

（3）喜与乐：觉知为胜过物质世界里一切事物的禅悦，由完全止息一切五入处活动所推动。

第二禅

❖ 晃动止息

当初禅深化时，晃动减少而禅悦增强，禅修者达到一种状态——伺依然以最细微的方式执取禅悦，但不足以使禅悦丧失稳定性。

禅悦不会因伺而稍减，而念看来也未偏离源头，因为禅悦很强，以致伺无法中断它。虽然伺仍在活动，但已经没有任何寻的活动，心没有移回禅悦源头的动作，晃动已消失，这便是经中所说有少许伺而无寻的禅那状态。它非常接近第二禅，以致常被归入此禅那中。

当禅悦增强至极稳定时，伺便无任何可执取的目标，此时心变得完全自信，能彻底放下。随后，禅修者对于禅悦的稳定性产生强大的信心，于是伺消失，禅修者进入真正的第二禅。

此时，经中描述第二禅的第一个特色为“无寻”与“无伺”，这意味着心将不再有晃动。第二禅的第二个特色是“内等净”，这是指完全信任禅悦的稳定性，那正是伺止息的因。

❖ 圆满的心一境性

“心一境性”是第二禅的第三特色，也是最好辨认的特色。此时心停留在禅悦中，不再有任何晃动，就如屹立不摇的磐石，比山更坚定，比钻石更坚固。这就是后来被认知为圆满特质的三昧。

三昧即等持，在第二禅中，禅修者的注意力被完全静止地保持在禅修对象上，连最细微的动摇也没有。禅修者被固定、冻结，并被“超级胶水”黏住，根本无法动弹。

一切扰动都消失了，心的安定莫过于此，这种特色叫做“圆满的三昧”，它不只出现在第二禅，也出现在更高阶的禅那中。

❖ 造作者完全消失

正是这圆满的三昧，赋予第二禅的禅悦全新的特点，因为已断除影响初禅的负担（即移动的苦恼），一切事物都处于完全安定的状态，甚至包括觉知者在内。在经中，第二禅的禅悦称为“定生喜乐”，这种禅悦非常强大，比从超越五入处的世界所产生的禅悦更令人感到舒畅，它超乎禅修者的预期，属于极为特别的层次。

在经历过第二禅，了解了出世间禅悦的两个稀有“种类”（初禅与第二禅）之后，禅修者就会很想了解前方是否还存在另一种禅悦的层次。

第二禅的另一个显著特色是：一切造作完全停止，连导致晃动的不自主活动也完全消失，造作者已死。禅修者只有在体验过第二禅后，才可能完全领会“造作者”的意思，就如青蛙只有初次跳上干燥的陆地并发现水消失时，才可能完全领会“水”的意义一般。不只是造作者消失，那些看似显而易见的情景也已变成幻影或假象。

❖ 第二禅摘要

第二禅的特色由另外四个禅支组合而成：

（1）无寻与无伺、内等净：来自初禅的晃动已止息，起因是禅修者对禅悦的稳定性有强大的信心。

（2）心一境性：圆满的心一境性，起因是完全信任禅悦。禅修者通常将此觉知为如磐石般不动或圆满的三昧。

（3）定生喜乐：这是第二禅禅那的焦点，意即由止息内心一切活动而产生出世间的禅悦。

（4）停止一切造作：造作者已完全消失。

第三禅

当觉知者持续保持安定时，被觉知对象也会更加安定。切记，被觉知的对象在禅那中是心的镜像，而心是觉知者。所以，首先是觉知者安定，然后才是镜像（即被觉知对象）逐渐安定。

在前两个禅那中，心的镜像被认知为禅悦，我们一直称之为喜与乐。然而在第三禅中，心的镜像已进入下一个安定的层次，到达一种完全不同的禅悦境界。

❖ 喜消失了

在第三禅之前，一切禅悦都有共同之处，尽管它们由于不同的因而各有特色。那个共同之处是喜与乐的结合，因两者总

是在一起，犹如连体双胞胎般，所以试图分开它们的做法不仅无意义，也不可能。正是这种结合，才使其成为第三禅之前的一切禅悦的共同特质。

如今在第三禅中，喜消失而只剩下乐，因而形成了完全不同的另一种禅悦。只有在体验过第三禅之后，禅修者才可能知道乐是什么，并进而得知喜是什么。

❖ 正念、正知、等舍

一切禅那的体验都是难以言传的，层次越高，体验越深刻，也就越难以描述——那些状态都是超凡脱俗的。如果非要用语言来形容，我们只能说第三禅的禅悦（即乐），有更大的舒适感，更宁静且更祥和。在佛教经典中，第三禅的乐常伴随“正念”、“正知”、“等舍”出现。然而根据《不断经》所说，所有的禅那中都会出现这些特质，因此我认为，第三禅之所以强调这三种特色，是为了指出在这个非常深入的禅那中，禅修者非常地正念、正知且安定，能保持静止地观察，这就是“等舍”的根本意涵。

❖ 依然如磐石般安定

第三禅能够保持圆满的三昧，如磐石般安定、无造作者以及远离五入处的世界。于是禅悦的本质提升至新的层次，从而与第二禅区分开来，成为完全不同的另一种禅悦。因此，佛陀所描述的第三禅便是：“住于禅悦中，正念，直观。”

❖ 第三禅摘要

第三禅有以下几点特色：

- (1) 禅悦已分家，喜——这个较粗糙的部分消失了。
- (2) 留存的禅悦——乐，呈现正念、正知和等舍的特质。
- (3) 一如第二禅，如磐石般绝对安定，且无造作者。

第四禅

当觉知者的安定使被觉知对象静止时，禅悦前三禅的核心特色，在禅修者进入第四禅时将会再次发生变化，这次变化更彻底——“乐”完全消失，只剩下觉知者维持正念于绝对的安定之中。

从第四禅的观点来看，此前禅那中的禅悦其实是“乐”的残存，而当那些禅悦消退后，只剩下深刻的安定时，就标志着第四禅的到来。在第四禅中，禅修者感受不到乐或苦，其内心最深处感到完全静止、完全平衡，就像处于宁静的暴风眼中，无任何事物在旁边扰动。此时禅修者会产生圆满的安定与觉知，佛陀称此为“舍念清净”。

第四禅的安定，完全不同于世上可感知的其他安定，它只有在经历过前三种禅那之后才可能被觉知。事后要证实禅修者所觉知的静止与安定确实属于第四禅，唯一的方式即先经历前三禅。此外，禅修者在第四禅中的状态实在是太安定了，以致他可以维持这种状态达数小时，而且体验的时间不可能缩短。

虽然在第四禅中，喜与乐已止息，只剩下圆满的安定，但事后当禅修者回顾这种经历时，却会感到无比愉悦，它被视为最棒的禅悦，是无上禅悦之禅悦。

❖ 第四禅摘要

第四禅有以下几点特色：

（1）乐消失。

（2）极为持久且不变，禅修者感觉到圆满的安定（只有经历过前三禅才可能达成）。

（3）与第二、三禅相似，如磐石般安定，且无造作者。

（4）完全远离五入处的世界以及对身体的感知。

佛陀对于四种禅那的比喻

佛陀常通过生动的比喻来描述四种禅那。在阐述这些比喻之前，应先理清所有比喻中常用到的一个巴利语关键词kāya的意思。kāya的意思与“身”相当，也指称除身体之外的其他事物，例如心关于身体方面的感知——“名身”（nāma-kāya）。在禅那中，五入处都不运作，那意味着已经没有了身体方面的感知。因此，当佛陀在这四个比喻中说“他全身没有一个部分不被（喜、乐等）覆盖”，便可解释为“他‘全部的名身经历’没有一个部分不被（喜、乐等）覆盖”。

佛陀将初禅喻为泥球（相当于肥皂），浸泡泥球的水刚好

适量，不多也不少。泥球意味着强大的心，其中正念已局限在由“晃动”（寻与伺）创造出来的区域内。这里的水相当于彻底远离五入处世界的禅悦，泥球完全被水覆盖，象征着心已感受到强大的禅悦。正如水一样，禅悦与禅悦是彼此相续、不会间断的。水不过量，因此不会外漏，这是形容禅悦一直笼罩着心并融入心中，且永远不会从心的领域外泄至五入处的世界。

第二禅被比喻为一池泉水——只有内在的涌泉注入，无外来水进入。这里的池子代表心。完全没有外来水进入，是指心远离外界的影响，连造作者也无法进入此禅那，这种密闭性是第二禅如磐石般安定的因。内在涌泉注入水池，则代表“内等净”——内在对于第二禅禅悦的信心，它使心完全放下、清凉入定，不再作任何移动。清凉代表禅悦本身，它从三昧生起、入定，进而遍布整个心灵，且整个禅那期间皆不变。

第三禅被比喻为莲花在水池中茁壮成长；水象征禅悦，莲花代表禅那中的心。水可使莲花的花瓣与叶子感到清凉，但永远无法渗入莲花中，因为所有水珠都会滚落。这里的清凉代表乐，湿润代表喜。因此，就如莲花浸在水中一般，第三禅中的心只觉知乐（清凉），而喜（湿润）不会渗入。在第三禅中，心持续经历如磐石般的安定，永远不会向外移动，就如莲花永远浸在水中一般。如同池水使莲花茁壮成长，第三禅的禅悦也支撑着位于其中的心。此外，如同莲花从头到尾彻底浸润在池水中一样，第三禅独一无二的禅悦也始终遍布其中。

第四禅则犹如人从头到脚都盖上了一块干净的白布；人代

表心，布代表完全清净的舍与念，它们是第四禅的标记。第四禅的心是无垢的，如白布般纯洁——完全安定与等舍，毫无瑕疵。这种绝对的清净与安定，始终遍布名身，就如白布从头到脚完全覆盖人的身体一般。

禅那间的移动

如我先前所说，禅修者在禅那中完全无法移动，他无法让自己从这个禅那前进到下一个，甚至无法让自己出定，他的一切控制力皆已断除。此外，禅修者的理解力也已在深入的禅定中完全凝结，他根本无法觉知自己的经历，只有在出定后回顾时才会辨识出那是禅那。因此，在禅那中，禅修者非但无法移动，也不知自己身在何处，更遑论去处了。那么，禅那之间的移动是怎样发生的呢？

请想象一座有四个房间的宅子，但只有一道进出的门，禅修者走进那道门，进入了第一个房间。他只能通过第一个房间走进第二间，通过第二间走进第三间，再通过第三间走进第四间。离开宅子时，他退出第四个房间，再退出第三间，然后退回第二间，最后是第一间。因此，禅修者是从同一道门进入并离开的。现在请想象所有房间的地板都很滑，禅修者只能小心翼翼地走进去，而无法做出任何多余的动作，所以，如果他只以很细微的动作走进房间，滑到第一个房间就会停住；若动作大一点，就可能滑到第二、第三甚至第四个房间。

这个比喻道出了在禅那之间移动的实际情况。禅修者在禅那中不做任何控制，他若以很小的动作进入禅那，就只能停留在初禅；若进入的动作大一点，便可能达到第二禅或第三禅；若动作再大一点，则可能达到第四禅。禅修者只能在禅那之外决定动作幅度的大小。

此处的动作是指“放下”。禅修者应在进入禅那之前修习“放下”，直到成为心的自主意向或自然趋势。若他以“放下一点点”的动作进入禅那之门，则会停留在初禅；若放下更多，他便能达到第二禅或第三禅；若以很强的意念彻底放下，他将达到第四禅。但如果他在禅那之中，则无法提高“放下”的动作强度。

禅修者可通过回顾禅悦的经验，或通过辨识所谓“执著”的障碍，在禅那之外修习“放下”。在心发现“放下”的美妙时，“放下”的意向将会增长。有时我会观想：“瞧！心，瞧！‘放下’时还会有更多的禅悦。心，瞧啊！”我借此教导自己那顽固的心。心将因此学会更坚定地放下，或可能认出使禅修者无法体验更深刻禅悦的障碍（这障碍即是各个层次的执著）。这样，心“放下”的意志力将会提升。

另一个了解禅修者怎样在禅那之间移动的方法是，回想千瓣莲花在阳光下开放的譬喻。初禅可比喻为很接近中心的一排珍奇而又娇嫩的花瓣，阳光给予它们温暖，使之绽开，露出里面更芬芳的一排花瓣；同理，安定的念给予珍奇而娇嫩的初禅以温暖，使之绽开，露出更令人愉悦的第二禅。依次类推，第

二禅位于初禅之内，第三禅在第二禅之内，第四禅则在第三禅之内，它们犹如依次排列的莲花瓣一般。

禅修者拥有更多的禅那经验后，就可以做到有计划地在禅那间移动。开始禅修时，他可依照预定的时间进入特定的禅那，当然这种做法只适用于熟悉目标且通晓路径的资深禅修者。然而，即使是老练的禅修者，也一定要依循正常的路径才可能进入特定的禅那，例如他计划进入第三禅，那么一定得先通过初禅与第二禅，只不过他的行进速度可能比初次禅修者要快很多。

无色定

在千瓣莲花的譬喻中，最内排的花瓣中有四排代表禅那：第八排是初禅，第七排是第二禅，第六排是第三禅，第五排是第四禅。你可能会好奇，一至四排花瓣代表什么？它们代表四无色定。佛陀从来不曾经典中称这些无色定为“禅那”。四无色定如下：

空无边处

识无边处

无所有处

非想非非想处

就如莲花的层层花瓣一样，第四禅位于第三禅之内，第一

无色定位于第四禅之内，第二无色定位于第一无色定之内。因此，四无色定必然都延续禅那所具有的以下特色：

（1）心持续远离五入处的世界以及对身体的一切认知。

（2）心持续长时间地如磐石般安定，无法形成任何思想或计划。

（3）理解力被冻结，以致禅修者彼时很难觉知自己的经历，只有在出定之后才能恢复理解力。

（4）第四禅清静的舍与念，同样是每个无色定的基础。

前三禅皆以不同形式的禅悦为觉知对象。第四禅是以纯净安定的殊胜状态为觉知对象，而各无色定均以纯净的、对心的感知为觉知对象，我称其为“心的基地”（即意处），因为它们是无色定安住的心理平台。无色定越深入，这些静止的“心的基地”就变得越发细微与空寂。

第四禅的念强大且稳定，只关注远离五入处世界的、心一境性的圆满安定。在心一境性的状态中，出世间的感知已取代世俗概念。

例如，当处于早期阶段的禅修者变得完全专注于当下，感知到时间的一境性时，出世间的时间感知将取代世俗的时间概念，也就是说，当他完全专注于当下时，一方面感到时间消失，另一方面又感到自己掌控了世上所有的时间。

在当下，时间是无边的，也是不确定、空和无量的。我们只有先明白此理，方能理解“无限”与“空”是无色定的两大内涵。

❖ 空无边处

从第四禅起，心能洞见圆满的安定，从而感知空间的绝对一境性，这是如实审视第四禅的一个要点，也是进入无色定的必经之道。在绝对的一境性中，心所感知的空间是无限与空，类似某种无空间的状态，不同于人们通常所说的空间——“色”，因此它与此后的禅定都称为“无色”定。

所以，第一无色定是“空无边处”——空间被感知为无限与空、无量与无边界，这感知将完全充满内心并维持长久。在完全知足的情况下，禅修者可带着强大、安定、清静的正念，来直观此感知。

❖ 识无边处

在空无边处，空间已经毫无意义，空间消失了，对识的绝对一境性的感知取代了对空间的绝对一境性的感知。意识被同时感知为无限与空、无量与无边界，禅修者已进入第二无色定“识无边处”。

❖ 无所有处

在识无边处，意识渐渐变得毫无意义，心在第二无色定专注于这一点时，对于意识的感知消失了，对于空间的感知也早已消失，只剩下无所有的一境性，禅修者已进入第三无色定“无所有处”。对“无所有”的感知将完全充满内心，并同样无间断地持续更久。

❖ 非想非非想处

在无所有处，渐渐地连“无”也不存在了！若心能细微地觉知这一点，则无所有的感知就会消失，取而代之的是非想非非想。若要具体描述这第四无色定，我们只能说它是“没有感知”。在千瓣莲花的譬喻中，这种状态代表最内排的花瓣仍然封闭，而其他所有花瓣均已完全展露。这最内排的花瓣是最细微与最殊胜的，因为包在它们轻柔身躯里的，是著名的“莲花心中的珍宝”——涅槃。

❖ 涅槃，灭一切想

在非想非非想处，关于“想”的一切感知均已结束，意即一切觉受与感知均告灭尽（涅槃），若心注意到这一点，它就会止息。当心再次开始觉知时，禅修者就已达阿罗汉果或不来果。

❖ 一切皆空

另一个看待四种禅那与四无色定的方式，是观想它们的息灭顺序。进入初禅之道，是五入处的世界以及身体与一切造作者的息灭；初禅到第四禅之道，是可辨识乐与苦的那一部分心的息灭；第四禅到第四无色定之道，是心的其余活动（即“觉知”）几乎息灭；最后一步则是最后残余觉知的息灭。通过四种禅那与四无色定，禅修者先放下身体与五入处的世界，然后依次放下造作者、乐与苦、空间与意识等。放下一个对象时，

该对象就会消失、息灭，若没有消失或息灭，则表示他并未真正放下。通过放下一切可被觉知的对象，觉知者会止息，一切事物均息灭，心亦息灭。此处意识不再显现，地、水、火、风都无法立足，名与色也完全摧毁。空——灭——涅槃，莲花心中的珍宝开始显现。

本章的“禅那”探索，带领你踏上了从理论迈向修行的旅途，登上了高山的峰顶“禅那”，又攻上了最高峰的“无色定”。这趟旅程似乎与今天的你毫不相干，但明天你会发现自己正向这条道路迈进。因此，今天就好好研习这张“地图”（探索禅那的征程），对将来的你会很有帮助。

这些禅那就好似丰富的金矿，只不过其中蕴含的是珍贵的智慧而非贵重金属，它们会提供原料（令人讶异的珍奇资料），使人们开启慧眼、洞见涅槃。禅那是庄严佛教的珍宝，是不可或缺的觉悟。

深观的本质

“观”常见，“深观”罕见；“观”令人欣慰，“深观”充满挑战，有时甚至令人害怕。“观”对于人们的个性有少许影响，“深观”则会改变人们的生活。

例如，两名僧人为了风中飘扬的一面旗帜发生争执，一位僧人说是“旗动”，另一位僧人说是“风动”，他们去见禅师，禅师说两人都错了，答案应该是“心动”。一位上座部森林僧则认为，他们三人都没有看到重点，其实是他们的“嘴动”！这是“观”。

一位相识的僧人告诉我，他在家修行时曾有过一次充满深刻禅悦且无比美好的禅修经历，当时，他的心觉知身体消失，一切事物都静止不动了。那次不同寻常的经历，不仅挑战并颠覆了他先前对快乐的理解，还挑战了他的整个人生观，于是他出家求道。这就是“深观”。

十正道

十正道的作用在于教导我们禅修的道路与目标，其中包括了《增支部》中著名的“八正道”^①，代表修行的过程，而另外两支“正智”与“正解脱”是指目标（修行的结果）。

深观即正智。《增支部》明确指出，深观或正智的目标是禅那——正定。深观的必然结果是正解脱，也就是正觉。

正智：如实智见

在佛教经典中，正智或深观经常被称为“如实智见”。许多人声称已经获得“观”并如实智见，但对于如实智见的内涵，他们之间却很少达成共识。事实上，世间有许多宗教，而每种宗教各有许多派别，各派都声称自己如实智见，别派则否！即使那些坚持无宗教信仰的人也是如此，因为他们相信只有无宗教信仰才能如实智见。

为何“观”如此容易引发争议呢？问题在于，确实有少数人真的如实智见，而大多数人只是看见事物的表象，便执著地认为那是观、是真理。请小心，即使你已清楚地觉知，可是通过五根而觉知的事物也已是为取悦你而改头换面、修饰一新的事物。

^①八正道即八圣道，详见本书第98页注释。

有位僧友是越战老兵，他在战场上挨了一颗子弹，子弹打在了后脑勺上。医生认为他会因此失明，但他的视力看起来很好。几周以后，他和一些朋友玩棒球，击球者把球挥到他的防守处上空，当他快速移动准备去接球时，球突然沿着他的视线消失了，接着又很快出现，再过几秒，球消失的情形重现，那是他第一次发觉自己有视觉盲点。

其实我们的视觉区域里都有个空洞，即盲点。我们是看不见这个空洞的，但心会以虚拟的事物填补它，只是我们看不到它这么做而已，所以，即便是真真切切被我们观察到的，也未必就是事物的实相。

每当我们被贪欲诱惑或怒火中烧时，盲点便会在瞬间出现，只是我们不自知而已。这正如恋爱时的我们常常看不到对方的缺点，于是老丈人才会对女婿说：“你认为我的女儿很完美是自然的，因为你正在恋爱。但一两年后，当你看到她的缺点时，一定要记住：当初我的女儿若没有那些缺点，她可能会嫁给比你更优秀的人！”我们常常因贪欲或期望而歪曲实相，以迎合自己的喜好。

我们在愤怒时，同样可能只看见他人、伴侣甚至狗儿的过错，所以才会踢狗出气！对于愤怒的心而言，事情的真相就是：我们的痛苦源自别人的过错，包括那只可怜的狗的过错。在佛教里，愤怒被称为“暂时性发疯”，它是危险的疾病，患病的我们自以为看见了事情的实相，但事实是自己的见解被扭曲了，我们所觉知的实相是经过修饰的。

我们的自我总是与见解密不可分，以致若改变见解，承认自己的错误，自我就会感觉受到威胁。因此，我们愿意否认实相并扩大心中的盲点，反之，若要如实智见，则必须付出更大的勇气，放下自己珍爱的诸多见解。简言之，要洞见“法”，我们就必须放下最珍爱的观念——我见。

那么，我们要如何才能如实智见呢？又如何辨识深观与妄想的不同呢？答案是抑制五障。

五障与深观

五障阻碍我们如实智见。在此再次提醒读者，五障是：

（1）欲贪；（2）嗔念；（3）昏眠；（4）掉悔；（5）疑。

欲贪会扭曲实相以迎合我们的喜好。例如，当我在青少年时期喝下第一杯啤酒时，简直无法相信啤酒的味道竟那般令人作呕。然而，我所处社会的男性们对啤酒几近崇拜，并奉之为庆典中不可或缺的饮品。于是我很快爱上了啤酒的味道，那味道其实并未改变，只是我为了迎合自己的期望，改变了对味道的感知。换言之，实相被欲贪扭曲了。

“性”也是如此，跟随社会潮流而生的、对于荷尔蒙交配的饥渴，使性爱显得如此欢愉。然而，究竟“性欢愉”是事物的实相，还是由于欲贪的假造，而使它看似这样呢？阿难尊者对婆耆沙尊者说，欲爱只不过是颠倒的感知（颠倒想）。

第二障“嗔念”，是躲在“否定”背后的力量。我们很讨

厌老、病、死，因而抗拒它们，认为它们不会发生在自己身上，于是拒绝如实智见这身体的实相，而代之以谎言。我们憎恨与所爱者分离的现实，更愿意沉浸在他们始终与我们同在的幻想中。我们也不喜欢知道真相，更愿意粉饰事实来欺骗自己。总之，实相往往不为我们所接受，因此干脆下意识地排斥它，于是形成嗔念，成为阻碍我们如实智见的主要障碍。

第三障“昏眠”包括睡眠与昏沉，即身体上的嗜睡与心理上的昏沉，我们对它的感受犹如行走在黑暗中，一切事物皆模糊不可见，以致我们把女友看成了超级模特儿，或把男友看成了足球明星。如果换成在白天约会，当我们能清楚地看到对方脸上的暗疮时，恐怕就没有几个人会坠入爱河了。夜晚扭曲了事物的真相，昏眠的暗淡无光同样也扭曲了诸法实相。

掉举与后悔，让我们无法完全地如实智见——心快速移动时，觉知的信息是不完整的。例如，我的寺院坐落在山顶上，距离高速公路两公里，多年来我都是乘坐汽车上山或下山，后来有一天我决定沿着陡峭的山路徒步上山。走在路上时，我感到很惊讶，因为过去我一直自以为熟悉的山坡与溪谷，如今看来却比从前见到的更美。我停下脚步，眼前的一切又发生了改变——景色变得更壮丽，过去被我疏忽了的精美细节，此刻一一呈现于眼前，清晰、完美，且令人愉悦。

通过移动的车子向外张望，我们的眼睛就只能看到窗外时刻变化的风景片段，而无法在车子快速行进时看清窗外的全景。反之，我们在慢步行走时，就有更多的闲暇去细细欣赏身

边的景致。

只有保持静止时，我们的眼睛才有更多的机会去觉知山谷中的每一处美景，也才能看清山谷中的完整实相。同理，唯有心静止不动时，我们才可能如实智见完整实相。

疑，佛陀将之比喻为在沙漠中迷路——没有路标，也没有地图。疑阻碍如实智见，只因人们不知该往哪儿看或该怎么看。于是，佛陀给了一份指示道路的地图——法，并将之记录在经典中世代流传。类似本书的书籍，则相当于沙漠中的地标，可以为经中的讯息作注释。

总之，五障会导致妄想与无明，它们阻碍人们如实智见，使人们只能觉知被世俗见解扭曲了的事物。我们多半看不到五障的运作方式，所以它们才被称为“无明”。而当五障运作时，人们无法确定所觉知的对象是否实相，而只有暂时抑制了五障之后，人们才可以信任“观”。

因此，若要实现一切有意义的“观”，尤其是深观，其先决条件是长时间、持续地去除五障。

近行定——禅那的近邻

通过禅那可去除五障，但人们却无法在体验禅那时获得深观，这是因为禅那状态太安定，以致“观”的心理活动无法发生。然而，禅那经验有助于禅修者在退出禅那后，长时间有效地抑制五障，使深观成为可能。

退出禅那后，紧接着出现的禅修状态称为“近行定”，即“禅那近邻”的意思。在此状态中，五障已经完全沉滞达数小时，甚至更久。念超强、易于集中且无所畏惧，这是因为丧失了力量的五障遭到抑制的缘故。以佛陀的话来说，此时“心清净、明亮、离染、无瑕、顺服、敏捷、稳定，且趋于沉着”，因此深观才有可能发生。

即将进入初禅之前的阶段也是“近行定”，禅修者在此阶段处于邻近初禅的状态，通常会感知自己能够长时间、轻松地维持很美很安定的禅相，此时五障也已被抑制。然而，禅那之前的近行定，其稳定性显然不如禅那之后的，因为禅那之前的五障只是轻微地受到抑制，它们仍能轻易地溜回来。如果禅修者于此时随观法，将会失去近行定，五障也将重返，所以佛陀在经中说，此时不适合随观法。

如佛陀在《那罗伽波宁村经》中所说，只要禅修者尚未达到初禅或更高的禅那，不满与厌倦就会伴随五障侵袭其心并驻留；但当他达到至少初禅的境界时，五障、不满和厌倦就会渐渐消退。可见，由于深观需要抑制五障，因此深观也需要禅那。

两位使者的故事

为了强调禅那对于深观的必要性，佛陀以两位使者的譬喻来教导我们。该譬喻记载于《紧叔迦经》，在此，我以意译方式来讲述这个譬喻：

有位国王教导王子治国安邦之道，为了给予年轻的王子亲身实践的机会，便指派他到王国边境内的某个小郡，授予一切权力，让他去学习如何统治地方。

几个月后，该郡的市民代表向国王抱怨王子每天只知纵情声色，疏于职守。于是国王召来最聪明的大臣，派他前往该郡，指导王子负起君主的责任。但聪明的大臣已预见，如果他单枪匹马前往，傲慢的王子可能听不进他的劝告，于是请求国王派出最勇猛的将军陪同前往。国王同意了。

大臣与将军终于抵达郡中王子的宫殿，他们远远地就听见宫里传来欢宴之声，王子的五个朋友却阻挠他们进宫。聪明的大臣表明身份，并说明是受了国王的派遣而来，那五个人却只是大声嘲笑，叫他们回去。那五个人声称：“这是我们王子的领地，他可以为所欲为。”

眼见聪明的大臣跟王子的五个朋友有理讲不清，于是勇猛的将军拔出剑来逼近五人，这五个人立刻跑得无影无踪。

随后，国王的两位使者长驱直入，走进宫殿，站在了王子的面前。聪明的大臣再次表明身份，请王子结束宴会。然而就像刚才那五个人一样，王子也命令两位使者离去，因为这是他的封邑，他认为自己可以为所欲为。对于父王的最聪明谋士的忠谏，他顽固地拒绝采纳。这时勇猛的将军再次拔出剑来，抓住王子的头发，并用锐利的剑刃抵住王子的喉咙。

“王子，请听你父王派来的大臣之言！”将军命令道。

“我在听，我在听！”王子尖叫，他能感觉利刃划过皮肤。

就这样，勇猛的将军让王子动弹不得，也使其全神贯注地聆听聪明大臣的指导，王子因此明白了身为一国之君所拥有的权利和要承担的责任。此后他完全改变了，不仅能公正廉明地治理小郡，还能在适当时机接掌王权，为全国百姓谋福利。

在这个譬喻中，国王相当于佛陀，王子相当于佛陀的一位弟子，聪明的大臣则代表“观”，勇猛的将军代表禅那，王子的五位朋友则是五障，因此是禅那排除了五障，而非“观”。禅那使心保持长时间的安定之后，紧随其后的近行定使“观”发挥作用，并以佛法指导心。

锣 槌

由上述两名使者的譬喻可知，心需要安定才能深入洞见事物的本质。我经常以“锣槌问答”来说明这点。

我举起身边用来敲锣的槌子问听众：“这是什么？”

“木棒。”有人说。

“还有呢？”我答道。

“圆柱体。”另一个人说。

“还有呢？”我继续问。

“一半黑，一半白。”“白的那半包着布。”“15厘米长。”“敲锣用的。”

“这东西就只是这样子的吗？”我鼓励大家继续想象。

“闪闪发亮。”“圆形的末端。”“你手握着的有些地方磨

损了。”

词穷之时，我的听众们仍然在观察，他们明白自己尚未完全了解锣槌，观察越久，感受就越丰富，但他们后来的感受，已经无法用言语来形容。

由此，他们了解到，“木棒”、“圆柱形”、“半黑半白”都只是表面的词语表述，除此之外，还有更多内容是他们没有看到的。

我们小时候就在学校学过那些词语，它们即是佛陀所说的“世俗谛”，当错认词语所描述的现象为实相时，它们则会妨碍我们进一步理解实相。当听众说“那是木棒”，并认为自己已明了它的实相时，他们就会停止进一步探究。我必须诱导他们继续观察、发现，等到一切词语皆穷尽，他们继续以静默安定的心去观察，直到看见更深层次、更难以描述的内涵为止。

世上最美的竹丛

我第一次闭关时，还在剑桥大学读书，那时我们每天早上都有一小时自由散步的时间用以活动身体。第一天早晨，进行了一段安静的禅修后，我决定去附近的植物园。走进园中时，入口处的一丛竹子吸引了我，那是我这一生见过的最精致美丽的植物：竹干修长，形状迷人，明亮的绿色光泽在晨曦中闪耀，整丛竹子在风中优雅摇曳的姿态令人陶醉。

我静静地站着，怀着敬畏之心凝视这美妙的竹子，不知过

了多久，然后坐到附近的长椅上，继续探索竹子之美，直到不得不返回禅修中心。

翌日再去植物园，竹子之美再次掳获了我的心。我继续长久地静坐在长椅上，凝望着那一小丛竹子。在闭关的九天中，我有八个早晨的自由散步时间是在剑桥大学植物园入口处度过的——我就在那儿欢喜地凝视着一丛竹子，久久不舍离去！

闭关结束大约一周后，有天早晨我刚好有空，于是骑自行车重访老友——那丛世上最美的竹子。结果到了那里，我感到既困惑又失望——依然是那丛竹子，几天前它还那么迷人，现在看起来却很普通、单薄、灰黄、无趣，跟参差不齐的小灌木差不多！

这种转变促使我去探究其中的原因。我很快就了解到，改变的是我的心而不是竹子。因为闭关结束、骑自行车穿越剑桥市的滚滚车流后，我的心根本就无法安定。现在心只能看见竹子的外在缺陷，而无法持续安定地深入觉知竹子美丽与无穷的实相，就如前述譬喻中的王子一般，无法看见实相，除非被禅定镇伏。

在那次闭关期间，我得到了第一次禅定经验。当我走进植物园时，心非常安定，因此，看见竹子时，心在那里停驻、嬉戏，深入洞见竹子的内在并乐在其中。

当我们的心如如此安定时，即使锣槌也会变得极为精致迷人，我们将会发现许多关于锣槌的新鲜事，甚至可以注视锣槌达数小时而不厌烦。

手电筒加地图

看见灰黄的竹丛转变成世上最美的灌木，这不仅令人兴奋，而且趣味无穷，但它无法改变禅修者的生活，“无明”比最坚硬的竹子更难穿透。然而，这种经历却有助于禅修者了解，心在三昧的加持下可以多么深入。定越安稳，心就越安定、无畏，念也更加透彻，因此，退出禅那之后的心，往往可以如实智见，即“深观”。

退出禅那后，当禅修者不知该往哪儿看或看错了方向时，深观可能就无法发生，以上的竹丛便是一个很好的例证。正如本书第一部第六章的比喻，退出禅那之后的心，可比喻为照亮前方一切事物的强力手电筒，但如果不知道该将手电筒照向何处，你就不太可能发现深观的藏匿处。因此，除了强力的手电筒之外，我们还需要一份精确的地图（佛陀的教导——法）。

如果只有地图而没有手电筒，或者手电筒发出的光线不够明亮，我们还是无法发现深观。这就像研究经书的学者和造诣深厚的禅修者在讨论经文，学者可以透彻地掌握理论知识，但因为缺乏禅那的亲身体验（手电筒光线不够亮），而无法产生深观。

但对于拥有地图者——曾亲耳听闻老师的教导并勤于发问与钻研的人，他如果同时拥有强力手电筒（即禅那中加持的心），就已经非常接近深观了。如佛陀所说：“道从禅（手电筒）智（地图），得至涅槃。”

解脱的深观

深观苦与乐

四圣谛是佛陀的核心教法，其中第一谛是苦谛，因此佛陀才说众生无法觉悟的主要原因是，他们未彻底了解苦。

当禅修者真的在退出禅那后获得对于苦的深观，且没有任何疑惑时，深观将助他彻底了解苦的完整意义。

一旦彻底了解了苦的意义，你将明白，深观是建立在不可思议、浩瀚庞杂的洞见之上的，它深入心髓了解苦，而不是仅仅停留于思维的表面。建立深观之后，心中的渴爱与执著开始瓦解，禅修者将觉悟到再无任何东西值得执取——生活由此改变。

此外，禅那的经验，亦打通了彻底了解苦的第二条通

道——深观乐！禅那的主要特色之一便是前所未有且持续的禅悦，那种持久的快乐即便是爱情也无法与之相比。于是，你自然想问这种禅悦是怎样的，以及它来自何处。

❖ 绞 绳

阿姜查以绞绳做比喻，对这种快乐做出了清晰的解释，我在第二部第三章讲解初禅时曾经提到过。

请想象一个人一出生，脖子就被套上绳子，由两个强壮的、分别叫做“五入处”与“造作”的无形恶魔紧紧地拉住。这种情形一直持续到他长大，而他已经习以为常，甚至在修习正念时，也察觉不到脖子上紧绷的绳子。也就是说，脖子上的绳子一直都存在，但他还认为是正常合理的，所以对此不会多加注意。然而有一天，那两个恶魔暂时消失并放松了绳子，他有生以来第一次解脱束缚、摆脱五入处与造作的重担，并体验到不可思议的喜乐，这种喜乐完全不同于他先前所理解的任何事物。直到那时，他才了悟真正的快乐，以及绞绳与两个虚伪的恶魔是多么令人痛苦，也明白了痛苦的止息即是快乐。

我们同样是一生下来，心就被身紧紧地“绑住”、被五入处与造作（意志、选择、控制等）的恶魔持续绷紧绳子，而我们就这样长大且习以为常，有些人甚至还享受五入处的世界。

我们即便修习关于五入处或意志的正念，也还是无法辨识其痛苦的本质。假如我们一直认为所见即是实相，那怎么可能了解苦呢？然后有一天，当你第一次进入禅那，五入处与造作

暂时消失，身体也随之消失，心此生第一次解脱一切造作与五入处的活动，也解脱了如绳索般紧缚美丽之心的沉重身体，我们感受到禅那中的无上禅悦，并了解到快乐与痛苦各是什么，也了悟到身即是苦，见、听、嗅、尝、触时时皆苦，造作（种种行为）也彻彻底底是苦，并深观苦的普遍性（诸事皆苦）。我们还了悟到，禅那中的禅悦是巨大的痛苦在禅那期间消失的结果。

除非你有过禅那的体验，并经历过一切五入处都消失的情形，否则你就无法理解，为何在晨光中看着露珠莹润的玫瑰是苦、聆听贝多芬动人心弦的第五交响曲是苦，甚至觉得甜美曼妙的性爱之事也如烈火焚身般令人痛苦。

也许你认为这种说法很疯狂，但当你亲身经历禅那时，就会发现这些说法非常真实，如佛陀在经中说：“凡夫称为快乐的事物，觉者称之为苦。”深观使禅修者能见到凡夫难以企及、理解和感动的事物。

❖ 监狱的譬喻

另一个譬喻同样可以解释“深观乐”。在监狱里出生和长大的人，从不曾踏出监狱一步，他只了解监狱里的生活，对于自由以及外面的世界毫无概念，也不明白监狱生活的痛苦。若有人说他的世界很苦，他肯定不会同意，因为他只拥有监狱里的生活经验。但有一天，他发现了前人挖掘的通往监狱外面的地道，于是他穿过地道，来到了监狱的高墙之外，进入了此前

无法想象的广阔世界，体验到了真正的自由。这时，他才可能了解监狱生活其实很痛苦，同时也明白逃离监狱、及早结束痛苦才是大快乐。

在此譬喻中，监狱好比身体，监狱的高墙就像那五入处，而残酷严苛的狱卒则相当于人们自己的意志（即造作者），前人挖掘的地道可以帮助他脱逃，那就是禅那。人们只有体验过禅那后，才会明白五入处的世界不过就是被五面墙围住的监狱，它可能会稍显安全，但终究还是监禁死囚的牢房！只有在进入深刻的禅定之后，人们才会了解“意志”即是折磨者，它伪装成自由，却阻止人们快乐地安住。只有逃出监狱，人们才能获得信息，生起深观，了悟苦谛。

总而言之，如果没有禅那的经验，禅修者将因为世间知识太受局限而无法彻底了解苦（第一圣谛），当然也就无法达到正觉。

深观无常

认清一切事物的无常本质看似容易，因为任何事物显然都不可能永久长存，我们甚至不需成为禅修者就明白这个道理。然而，假如知道无常就能觉悟，那为何觉悟的人那么少呢？

那是因为我们每个人都有无形的盲点，如同那位曾是越战老兵的僧侣一样。诸事万物的变化始终存在，只是不够明显，所以我们看不出来。有些事物太过稳定，以致我们无法察觉出

它们的变化，这些就构成了“无明”的盲点。以下譬喻将进一步说明这个道理。

❖ 电视的譬喻

想象你正坐在家里看电视，电视画面不断变换、节目不断变换，频道也不断变换，甚至在关掉电视只剩下空白屏幕时，我们还可以观察“空频道”。但此处生起的任何一种无常观都是肤浅的，它无法断除你对电视的执著。

同理，我们虽能随观关系变化、昼夜交替、花朵凋零、生老病死，看见诸多事物的无常，但对它们的渴爱却依然无法平息。即使你随观死亡、看到生命消逝，你的执著仍无法消解。医院太平间的工作人员与丧葬业者每天工作时都会看见死亡，但他们并未觉悟——这种随观是肤浅的。

让我们回到关于电视的譬喻上，想象你坐在家里看电视，并随观无常。突然间，不只节目停止，整台电视机也随之消失了！它在一瞬间完全消失！这完全出人意料、令人震惊且改变了你的生活观念——深观就是这么回事。

有些现象是那樣的牢靠稳定，我们看不见，也完全无法想象它的无常，例如我们的意志。即使我们在某些需要专注的活动中压抑意志，可我们还是知道，那个造作的潜能或意志始终存在。在某种程度上，我们始终被控制着。

在深度禅修中，造作的潜能或意志突然消失了，就像看见电视机突然在眼前消失般出人意料、令人震惊且怪异。在禅

那中，尤其在第二禅之前的禅那中，过去人们认为始终存在的某些东西（造作的潜能或意志）已完全停止、消失，但意识持续运作，且较以往更明亮、清晰。我们的理解力在正念之下被冻结，心比钻石更坚硬明亮，如虚空般不可动摇。这便是深观无常的意义，你将看见一些难以想象与令人沮丧的真相，“我”、造作者或意志都被制止，而意识仍在持续运作。生起这样的深观之后，你再也无法认为自己是自我的主宰。

❖ 消失的海洋

请想象你看着海面上的波浪上下起伏，就如看着乐受与苦受上下起伏一般。这也是在随观无常，但这只是肤浅的随观。现在再想象有一天，你在随观海浪的起伏，突然间整片海洋消失了，连同周围的陆地也随之不见，一切都不见了。这即是深观，难以想象、令人惊讶而且令人沮丧，你会想，海洋怎么可能突然消失得无影无踪呢？你的旧有观念被完全颠覆，人生从此改变。

禅那中的情况即是如此，禅修者随观乐与苦的波浪，在五入处之海起伏，然后整片五入处之海完全消失，连同包含五入处的身体也随之不见。

由此，禅修者真正脱离这个世间——欲界，而进入禅那的领域——色界。他对于无常的真正意义及衍生义有了更深层次的了解，他深观五识止息，再也不会认为见、听、嗅、尝、触者是“我”。

❖ 眼球与望远镜

想象你正透过望远镜看星星，然后有人在仪器末端放了一面反射镜，结果你根本看不到天空，而是看到了正在向外看的眼球。对于觉知者而言，这就代表着他连最肤浅的无常观也很难获得。

现在想象你使用贴上反射镜的望远镜看正在向外看的眼球时，突然间眼球的影像连同它旁边的一切都消失了，甚至连虚空也跟着消失。

你随后立即明白，若觉知的所有对象都消失，则觉知者也必然已经消失。此时深观生起，你会知道觉知的对象是无常的，觉知者也不是“我”。

这便是经历禅那与无色定的情况。五识在进入初禅时已消失，现在剩下的是意识，它被层层剥开，就在达到“八解脱”的最后一支“灭一切受想定”（灭尽定）前，最后残余的意识消失。“意识的眼球”（即“心”）止息，一切皆消失。深观发觉知者（心）、一切存在的基础、“我”……全都是无常的，终归于灭，这就称为“灭度”（般涅槃）。

因此，当禅修者运用禅那的经验深观无常时，其深入程度将远超他的预期，他会看见曾经坚实的人生观彻底瓦解，长久以来固定成形的“我见”完全被颠覆。

深观让人很快就了解到，无论何时何地，都不会有任何东西能够稳定到可以让“自我”立足其上。你已明白，可以立足其上的所有一切已荡然无存。

深观无我

深观会引爆三颗炸弹：苦、无常和无我，其中任何一颗都会破坏无明的基础，佛陀称它们为“诸法三相”。我在前面已指出，深观苦与无常可以让人完全放下，并使“自我”无立足之地。现在我将引爆第三颗内观炸弹——无我，它真的能把“自我”炸掉。

与深观苦和深观无常相似，深观无我只有借助禅那中不断增强的心来实现，我们完全无法只利用自己缺少实践的理性思考去理解这些真谛，例如有些佛教理论希望通过“我是谁？”这样的提问，来思辨“法”以获得深观。在《一切漏经》中，佛陀称这种质问为“非如理作意”，意即不智。“我是谁？”这个问题不够深入，因为它带有错误的假设——如果问“我是谁？”首先必须假设“我”存在。更有建设性的提问应该是：“被我当做‘我’的是什么？”或“问这问题的是什么？”

在中世纪的印度，某位博学比丘与大天比丘之间发生了一次针对“无我”的著名公开辩论：

比丘：早安，你是谁？

大天：大天。

比丘：谁是“大天”？

大天：我。

比丘：谁是“我”？

大天：一只狗。

比丘：谁是“一只狗”？

大天：你是！

比丘：谁是“你”？

大天：大天。

比丘：谁是“大天”？

大天：我。

比丘：谁是“我”？

大天：一只狗。

比丘：谁是“一只狗”？

大天：你是！

.....

整场辩论就这样不断地绕着圈子，直到观众的笑声点醒博学比丘为止。他这才明白，自己竟然多次允许聪明的大天称自己为“一只狗”。

这段令人莞尔的历史性对话，说明语言中包含了太多不明确的假设，极易让人落入文字陷阱。这同时也表明，若未设定好问题，就得不到合理的答案。

更有建设性的问题不是要探究“你是谁”，而是探究被你当做“你”的是什么，然后再问这是不是真相？我可能认为自己是比丘、英国籍的澳洲人、白皮肤（或更像不匀称的粉红色）、54岁、身体健康等。肤浅的随观就能看出这些身份都只是暂时的，并非本质上的“我”。

随着年岁渐长，我们会越来越明了，我们不可能等同于这衰变的身体，我们的心也不可能是大脑的副产品。

❖ 脑死心存活

我认为“心”不是大脑的副产品，这个观点得到了最新医学研究结果的支持：

近来有研究心跳骤停现象的医学研究人员指出，虽然多数发生心跳骤停的患者事后常无法回忆起整件事，但却有将近10%的人有过典型濒死经验的记忆。其中包括能“看见”并回想、描述急救的细节，而且那些细节也得到了急救医生的证实。许多针对人类与动物的研究指出，心跳停止期间脑功能也会停止，那么，这么清晰且完整、不仅能推理还能形成记忆的思维过程，又是如何能在这种时候发生的呢？

心脏科医生萨本提到一位年轻美国女人在做脑部手术的过程中，因并发症而致心跳停止，脑皮层与脑干的电波图（EEG）都呈现为一条直线。手术结果是成功的，经证实，这位病人在心跳停止后，产生了极强烈的濒死经验，包括灵魂出体经验，后来医生确认，这与脑波图呈直线期间的观察符合。

以上两段出自不同研究论文的引文显示，患者在临床上被判定死亡之后，其意识仍然持续运作。第一段引文出自2002年英国南安普敦总医院的医生团队，第二段引文则为2001年荷兰某个医生团队的研究结果，后者被刊登在全球最富盛名的医学期刊《柳叶刀》上。他们严谨地研究心跳骤停者的濒死经验，在结论中提到：“我们的研究结果显示，现代医学无法解释濒死经验的发生……所有病人都已在临床上被判定死亡。”

这两篇文章的作者研究了众多案例，结果显示心在脑死亡之后依然存活，如果心只是大脑的副产品，这事就不可能发生。大脑停止运作后，意识依然存在的事实，是心可以不依赖大脑的一个有力证据。另一位研究人员则指出：

结果表明，在心跳停止的时候，濒死经验产生于无意识期间。这是一个惊人的结论，因为当脑部如此异常而让病人陷入深度昏迷时，制造主观意识与记忆的大脑构造必然也遭到严重破坏，像报道中那样复杂的濒死经验，不应该发生或者留在记忆中。这些病人按理不应有主观的意识（如研究中88.8%的病人），即使还保有一些脑功能，大多也处于混乱的状态。即使无意识的脑中充满神经传导素，也不应该形成清晰明确的记忆，因为那些产生意识与支持记忆的大脑结构已因为缺氧而受损。可以进一步支持这个看法的事实是：当心脏停止跳动时，大脑皮层的功能会比脑干功能丧失得更快。

总而言之，我们可以确认：即便大脑死亡，“心”还依然存在。因此，对于“我”是什么，我们推断出两个最后的身份——造作者与觉知者。

❖ 自我假象的最后堡垒

自我的最后两个身份是造作者与觉知者。在一切短暂的身份背后，这两者暗中行动，而成为对抗实相的最后据点——自我假象的最后堡垒。世俗凡夫在理智与“观”的步步进逼下，最后会退至造作者与觉知者中，以此来捍卫自我的存在。要攻

占这最后的堡垒并看穿假象，我们需要借助禅那的强大深观。

自我主宰一切似乎是显而易见的事，我们理所当然地认为是自我选择听音乐、看电视或阅读。自我产生意志，这似乎也是千真万确。但是很遗憾，看似理所当然的事往往不是真相。

美国加州大学旧金山分校的神经科学家本杰明·李伯特在一组实验中，请志愿者伸出手臂，让他们可以随着自己的自由意志屈曲手腕。有个时钟让受试者可以留意自己做出行动决定的精确时间，手腕则安装电极，以测量开始行动的真正时间。更多的电极则被安装在志愿者的头皮上，用来记录称为“就绪潜能”的特殊脑波型态，这种脑波型态会出现在任何一组复杂动作之前，预示着下一个动作的开始。研究发现，决定行动的意识竟然出现在“就绪潜能”之后！这个实验的必然结论是，可被观察到的“决定行动的意识”，或者说是我们自以为有决定权的自由意志，其实都是在行动开始之后才出现。意志并非行动的创造者，而是该过程的副产品。

这些证据充分的实验结论很难被接受，因为它们违背了人们对于生命的基本假设，甚至还会引起某些人的恐惧，他们很难想象自己竟然不是身体与心理活动的主宰者。对于他们而言，就算是强有力的科学证据，也不足以摧毁“自我意志决定行动”的假象，我们必须通过禅那去洞见，诸事万物的产生与发展都只是因果缘起，而无“自我意志”在操控。

禅修可以用“进入事物的核心”来概括，禅修者先进入时间的核心“现在”，然后进入没有一切思想的“现在”的核

心，接着以呼吸进入身体的核心，再进入呼吸的核心——“美丽的呼吸”，然后进入美丽呼吸的核心，禅修者在那里体验禅相，继而进入禅相的核心而进入初禅，接着通过初禅的核心进入第二禅，依此类推。这是“如理作意”^①，也有回归源头之意，这样层层深入身体与心理的源头，禅修者终将达到意志的源头、造作者的所在地——“造作的潜能”所住的堡垒。最后他看见堡垒里是“空”的，根本没有“自我”存在。

❖ 无人驾驶的公交车

如果将生命旅程比喻为公交车之旅：公交车代表我们的身与心，司机是意志，透过车窗可以看见我们快乐与痛苦的种种经历，那么我想大多数人都会同意，我们的车子有个很糟糕的司机。因为有时公交车会经过充满欢笑的地方，但那时无能的司机非但不停下来，甚至还会加速离开，就如生命中的欢乐时光好像永远无法如愿地长久持续。有时公交车会经过一些可怕的地方，而不合格的司机却不会尽快加速驶离，反而放慢速度甚至熄火，就如生命中痛苦的时光似乎总是那么漫长。最后，我们不得不去找这个差劲的司机（即我们的意志），打算训练他只驶向乐土，在那里逗留久一些，并避开或快速驶离生命中的痛苦之地。为了找到公交车驾驶座（即意志的源头），我们

^① “如理作意”指的是，将注意力集中于某件事情上，明确无误地理解它的因缘，也指了解某些事物的实相。

必须经历漫长的内在心灵之旅，最后在禅那中发现它，然而当我们到达那里时，却会对这趟旅程感到震惊：驾驶座是空的！

目睹公交车无人驾驶的结果是，重新回到自己的座位上，安静地坐下来并停止抱怨，因为再也没有可抱怨的对象了。美好的经历来了又去，痛苦的经历来了又去，人们只是抱持平常心坐在那里，抱怨或不满（又称为渴求快乐）终于止息。

有些聪明的学生问我，倘若公交车的驾驶座是空的，为何我还要费心修行？努力修行的意义是什么？答案是，因为公交车的驾驶座是空的，你除了修行以外别无选择，努力是这趟旅程的一部分。但永远要记得，努力是由其他因缘而生，它并非来自你的“自我”。

佛陀针对“觉知者”的开示

即使有些勤于修行的好比丘，也无法突破假象的最后防线——觉知者，他们将“觉知者”、“本心”、“纯粹觉知”或其他对于心的描述，视为究竟与永恒的实相。佛教明确指出，这些看法还不够深入。

例如，在佛教经藏的第一部经典《梵网经》中，佛陀详细描述62种邪见。其中第八邪见是：称为心、意、识的那个事物是指永恒的自我，它稳定、永恒、不变更、永远如一。简言之，即认定觉知者恒存。佛陀指出，这是一种邪见。

然而，就如先前所说确凿的科学证据，无法打破“我们自

己即是造作者”的见解一般，连佛陀所开示的经典证据，也无法去除“觉知者是恒存实相”的见解。有些人甚至主张佛经一定已遭到篡改，只因为经文不符合他们的见解！

这些不理性的固执来自“有爱”——对于存在的渴爱。

“有爱”很强，以致我们为了存在而准备放弃包括财产、身体和想法等所有东西，只为了最后还能保有那一点点“存在”。毕竟我们希望享受“般涅槃”，为了能够到达那里已经付出了那么多。“有爱”是许多大禅修者无法和佛陀一致的原因，他们无法做出舍离的最后一跃，无法彻底地放下包括“心”在内的一切。即使佛陀说“一切法皆不值得执著”，人们仍执著于心，执著于觉知者，并将它提升至虚无飘渺的神秘层次，称它为“一切存在的基础”、“与上帝合一”或“本心”等，无视佛陀对这些执取的严厉驳斥——佛陀说，一切存在皆臭不可闻，手上即使只沾了一点也是臭。

我们需要许多禅那的体验，并结合佛陀本人教导的完整知识，才能突破“有爱”的障碍，亲自洞见人们所称的“心”、“意”、“识”或“觉知者”只是“空”，是由“有爱”所假设，并被无明所遮蔽，它的本质其实是寂灭无余的。

深观心

统治一切根识活动的是“心”。我们可能以为眼根本身就可见色，但事实上是意根在起作用，它紧跟着眼根觉知眼前

所见。如佛陀所说，心能反映五根的任何事件及心本身的独特经历。由于意识紧随五识觉知每个可见的事物，这五识由此产生了相同的假象——无论见、听、嗅、尝、触，觉受似乎都一样。然而，一旦我们身处禅那中，就能看出产生相同觉受假象的只是伴随五识而来的心。

❖ 心的粒状本质

先前说过，沙滩上的沙看似连绵一片，但仔细看，就会看见沙滩是由小砂粒所构成。再看仔细一点，还可看见各砂粒之间有空隙存在，它们甚至没有任何接触。心有同样的粒状特质，它表面上看似连续的实体，实际上是由一系列个别的“觉知”所组成，这些觉知通过因果关联而紧密相邻。我们甚至可以看出，心与心或各个觉知之间的间隙是空无一物的。

依托于许多禅那体验，禅修者将看见即使清净心也是无常的，是由独立的心粒子所构成，并且受制于灭。他将因此彻悟——“觉知者”、“觉知”、“意”或“清净心”皆是“空”，其中并不存在任何“自我”实体。此外，它们是由因与果驱动的：由于一切心皆因缘而生，因此它们也因缘而灭。如佛陀的观察：“凡具有生法者，皆受制于灭法。”

❖ 心的远离

禅修者在体验更高阶的禅那时，将可以完全看清，每个更高阶禅那的特色，都只是让心逐渐远离禅那。当他一步步从禅

那进入无色定时，将会发现觉知者所能觉知的事物越来越少，由此也了解到，若初禅之道是指放下五识，那么更高阶的禅那之道便是放下意识（心）。

例如，在第四无色定中，心几乎完全消失，因此它才会被称为“非想非非想”。心一待完全止息，它就被称为“灭受想”。在此，心将消失、寂灭，也就是涅槃了。

从寂灭的状态出来时，禅修者不是成为已完全正觉的阿罗汉，就是成为近乎完全正觉的不来者。觉知者（即心）的息灭是非常深奥的，只有深观才可辨识。那时，禅修者会看见一切事物都已停止。

就算禅修者尚未进展到“灭一切受想定”，他仍可以只利用一两个禅那的经验去推知心灭的本质。他已看见心的初步远离，如今能以推论的方式去了解觉知者的完全远离。心离得越远就越安定、庄严，此时他将可使心趋于灭。如经中所说，经历过禅那后，禅修者会了解到：

这种完全远离是安定的；这是胜法，亦即诸行止息，舍弃一切执著对象、渴爱尽除。禅修者由此达到心的诸漏尽除，若他未达诸漏尽除（成为阿罗汉），则将成为不来者。

❖ 清净心

什么是清净、无染、光明的心？在经中，佛陀依然以“清净与无染”来描述退出禅那之心，亦以“光明”来描述去除五障的心。因此，根据佛陀的说法，清净、无染、光明的心，是

指退出禅那之后的心。

根据许多佛教经典的说法，深观可催化觉悟，使禅修者领悟到即使这最清净、完全无染、光明的心，也是因缘、无常并终归于灭的。例如，在《八城经》中，阿难尊者被问起佛陀称哪一法为正觉之门时，他回答道，佛陀称正觉有11个入处，都需要进入禅那以触发深观：

他观想此事，并了解到：“这第一（或第二、第三等）禅那是因缘法与有为法，但一切因缘法与有为法皆无常，终归于灭。”他由此证入（阿罗汉或不来果）。

在沙粒的譬喻中，禅修者不只看见沙滩是由彼此并无接触的个别沙粒所构成，还看见沙粒留在沙滩上的因果关系：他明白海洋是如何使沙粒沉积并带走它们，又如何使沙子平整并包覆沙滩。

当禅修者仔细观察清净心时，他同样会看出造成此心的因果关系，而了解渴爱与其同伴——思（意志）如何使个别心（刹那心）生起并带走它们，又如何染污心并使其填满每个空虚的空间，产生连续与永恒的假象。

亲身洞见之后，禅修者将了解到，即使是清净心，也是因缘与无常的，它并非独立恒存的实体，也非无因而生。由此，禅修者已深观觉知者（心）不会永远留存。当维持刹那心的因停止时，意识流就会枯竭，它将完全止息，这就是“般涅槃”——完全寂灭。

❖ 不必问清静心去了哪儿

当云游僧婆蹉种问佛陀，阿罗汉死后他的清静心会怎样时，佛陀以火作譬喻加以解释。火依赖燃料而燃烧，也就是因缘而起，当燃料耗尽时，火便熄灭，问火熄灭后去了哪儿并无意义。问阿罗汉入灭后，清静心去了哪儿同样毫无意义，这是个笨问题。

如我们先前所见，著名的比丘尼阿罗汉波咤左罗是在看见油灯熄灭时才获得完全正觉的洞见。她看见火与心的相似本质，都是因缘而生，就如火焰熄灭一般，心也必然涅槃。

阿罗汉的清静心可以比喻为流星，千百万年来，一块宇宙间的岩石或冰块一直绕着太阳系转，在或明或暗的空间中沿着轨道运行，就像识流（觉知者与造作者）一样千百万世地一直在流转。然后那块岩石或冰块撞到地球，进入大气层而成为明亮纯净的流星，放射光芒，燃烧后永远熄灭。就如我们所称的“人”遭遇真实“法”——深观造作者与觉知者的空性，心在光明辉耀中炽燃，散发某种智慧，然后迅速熄灭，永远熄灭。

深观与念处

佛陀所教导的四念处既是助我们进入禅那的资粮，也是深观无我的方法。

体验过禅那，才能洞见无我，这正是为何在修习每一念处前都要先去除五障的原因。如《那罗伽波宁村经》证实，停止

这五障“侵扰心并留驻”是进入禅那的前提之一。禅修者需要借助禅那以增强正念，以便让深观生起。

修行念处时，禅修者在随观诸现象的缘生缘灭后，将了解到一切都是因有果的过程，任何法都不应被视为“我”、“我的”或者“我自己”。换言之，念处的功能是获取“无我”的洞见。

本章特别注重第四与第三念处，因为这是最中心与最难进入的“无明”巢穴，也是造作者与觉知者的住处。在第四念处可观照造作者“缘起”与“性空”的本质，而在第三念处则可深观觉知者“无常”与“缘起”的本质。

❖ 阿姜查的总结

我的老师阿姜查生病时，西方僧众在国际森林寺为他搭建了一间蒸汽浴室，他每周都要从自己的巴蓬寺来此洗一次蒸汽浴。事实上，通常他每周在做蒸汽浴之前会先开示，之后僧众再搀扶他进入蒸汽浴室。这样，不仅我们能帮助老师，他也能由此与我们分享法义。

有一次，阿姜查在做了深具启发性的开示后，我并未像往常般陪老师进浴室，而是溜到会堂后室坐禅。那次禅修很美妙、很深入，以致我失去一切时间感。我笑容满面地走出房间后，忽然想到老师，心想也许还来得及帮老师做些洗毛巾之类的小事，于是我走进浴室。

我还是来晚了，阿姜查已洗完蒸汽浴，我在通往浴室的走

廊中遇见了他。正要离开的阿姜查停了下来，以成功禅修者才有的眼神看着我。我猜伟大的阿姜查已察觉我放松的姿态与笑容，并推知我刚从禅那中出来，因此打算点化我。

“布拉姆！”他向我发出诘问，声音如同利剑一般刺来，“为什么？”

我犹豫了。我明白他在问什么，但我不知道答案。

因此我回答：“我不知道，老师。”

阿姜查严肃的表情松弛下来，他笑了。

“这就是答案，”他说，“如果有人问你：‘为什么？’答案是：‘没什么事。’”

我目瞪口呆，深感震撼。这印象如此深刻，即使至今已时隔二十几年，可提笔描写时，当时的情景仍历历在目。

阿姜查进一步追问：“你明白吗？”

“是的，老师。”我很有信心地说。

“不，你不明白！”他笑着回答，然后离开了。

这是我所认识的最慈悲、最睿智的大师传授给我的，他总结了本章关于深观的所有内容。抱持由禅那所增强的正念，逼问“为什么”这个问题时，正确答案只有一个：“没什么事！”

你了解吗？

不！你不了解。

第

六

章

正觉：入流

我所证得的法很深奥，难以看见且难以了解，安定且殊胜，无法仅凭推理获得；微妙，是智者所体验。但这个时代的人喜欢执著，他们热衷于此，且乐在其中。这样的人很难看见其中真谛，即因缘与缘起，即诸行止息、无所得、断渴爱、离欲、灭、涅槃。

——佛陀

虽然了悟涅槃的“正觉”很难获得，但是这并非不可能，即使是今天，还是有比丘体验过这个真实法。

根据《大般涅槃经》里佛陀对云游僧须跋陀的教导，只要充分修行完整的八正道，便能成为入流者、一来者、不来者或阿罗汉。但是如果少了其中一个道支，例如舍弃禅那（正定），只剩下七个道支，或是舍弃正语、正业、正命，只剩下五个道支，那么修行者将无法得到任何正觉。在今天，只有在

少数坚持独身禁欲的僧团中，才找得到全心投入完整八圣道的修行者，也只有他们才能正觉。

关于涅槃的错误描述

不修行完整八正道，就难以达到正觉。这说法可能令人难以接受，但却是真的，就如佛陀教导涅槃是“灭”，虽令人难以接受却是事实一样。本章将按照佛陀指示的教法，也就是依照精准与清晰的原则来解释正觉，并描述涅槃发生的最终过程。下面我们先说说关于涅槃的一些错误认知。

❖ 庸俗化的涅槃

现在常有人曲解涅槃的意涵以迎合大众，以使佛教能更容易融入社会。的确，当你只告诉人们他们想听的话时，教法就很容易被接受。此外，虚荣心也会诱使一些法师，以迎合听众无明的方式来解释涅槃。这都会导致涅槃的庸俗化。

在现代一些佛教著作中，“正觉”不过是被动地接受事物表象（与退出禅那之后，对事物如实智见的情况截然不同）；“无为”仅仅是唾手可得的刹那正念，于其中可做任何事；“无死状态”（涅槃）只是非二元觉知、无分别，肯定一切终将融为一体且有助益。于是佛教修行的最高目标就成了浑浑噩噩的生活艺术，或在生命长河中随波逐流，以及否定“苦”是一切存在形式的本质。这就像精神失常的囚犯颂扬被监禁的生

活，而非寻找逃离之道。这些庸俗化的“法”可能令人觉得温暖适意，但却贬抑了真实的涅槃。

❖ 香蕉涅槃

青少年时期的我，曾请许多基督教老师解释“上帝”的意义，他们常常给我一个晦涩难懂的答案。例如，他们会说上帝是“不可说”或“最高实相”或“一切存在的基础”或“无限意识”或“纯粹觉知”。

后来，我请许多佛教老师解释“涅槃”的意义，他们也总是给我一个晦涩难懂的答案。例如，他们会说涅槃是“不可说”或“最高实相”或“一切存在的基础”或“无限意识”或“纯粹觉知”。这时我恍然大悟：我以前曾在哪里听过这类莫名其妙的话！我年轻时不认同那些关于上帝的无意义描述，基于同样的理由，我现在依然不认同关于涅槃的所有模棱两可的描述。

有些关于涅槃的定义纯属胡说八道，比如说“不是意识的意识”或“理解不可理解的事”，这样自相矛盾的定义只会贻笑大方。

佛教徒若不清楚涅槃的概念，是很尴尬的，这就像上了公交车却不知道它要驶向何方一样；而当非佛教徒的朋友请你描述佛教之旅的目的地时，情形会更尴尬——许多佛教徒只能含糊其词，以听来神秘的玄妙语句哄骗听者。而听者如果不解其义，他们就可能认为它很深奥，并认为你很有智慧。

这些对于涅槃的歪曲描述不坦率、不正确，因此我称之为“香蕉涅槃”。经验告诉我们，人们只有熟悉某事并经常亲身体验这件事时，才能够提供清晰、详细且直观的描述，故作神秘则是说话者无知的明显表现。

涅槃并不神秘

在此，我给出关于涅槃的三个互为补充的描述：（1）涅槃是最大的快乐；（2）涅槃是贪、嗔、痴的完全止息；（3）涅槃是身与心的无余寂灭。这三个叙述都出自佛教经典著述，是对涅槃的清晰且明确的描绘。一旦我们了解涅槃是什么，就很容易认出通往涅槃的道路，这时，佛陀的一切教法都将变得异常清晰易解。

❖ 最大的快乐

佛陀说：“涅槃是最大的快乐。”这也许是对达到正觉最有助益的定义，率直且掷地有声，很能打动人心。它透露了过去2600年来，世间男女努力追求涅槃的原因。我们都想要快乐，如果有人提供最大的快乐，我们就会去追求。因此，佛教一再教导我们如何才能越来越快乐，直到快乐的顶峰——涅槃。

近来，我在讲解佛陀的四圣谛时发现，若从苦谛开始讲起，听众会纷纷掉头离开，他们已经从生活中了解得够多了，当然不想浪费时间去了解更多的痛苦。任何一个推销员都知

道，第一印象最重要，所以我这样介绍四圣谛：（1）乐；（2）导致乐之道；（3）苦；（4）苦的因。

这种教导方式在本质上和佛陀的教导完全相同，只是讲解时重新排序可以获得更好的效果。有些人可能会称这样的安排为“营销”，但这只是为了强调佛教修行的目标，所以我将“乐”排在第一位。

称涅槃为最大的快乐，也揭示了八圣道是不断增加的快乐之道，那些全心遵循此道者会越来越快乐。如佛陀在《无诤分别经》中说：“人们应该知道怎样界定乐，知道之后，他们应通过自己的内在去追求乐。”人们可以毫无畏惧地追求这种内在的乐——禅那，直至达到最大的快乐。

你所经历过的最大快乐是什么？吸毒？爱情？音乐？看见你的第一个小孩出生？你会发现，禅那之乐超过这一切，所以你的第一次禅那经验会粉碎过去有关快乐的所有概念，因为它能使你洞见什么才是真快乐。禅那并非最大的快乐，但已经非常接近，就如我们先前所说，佛陀称它为“正觉乐”。从禅那处继续前进，最大的快乐即是涅槃。如果你想要世上最大的快乐，就朝涅槃前进吧！

❖ 贪、嗔、痴完全止息

佛陀的大弟子舍利弗尊者将涅槃定义为贪、嗔、痴完全止息，以下这个许愿游戏的故事可作为这个定义的注解。

5个小孩在玩许愿游戏。每个人都会被问到一个问题：“如

果让你许一个愿望，你的愿望会是什么？”谁的愿望最棒，谁就赢。

第一个小孩说：“若我许愿，我会想要一个巧克力冰淇淋。”那天非常热，所以他想吃冰淇淋。

第二个小孩说：“若我许愿，我会想要一间冰淇淋工厂。这样我就可以想吃就吃！”第一个小孩闷闷不乐地坐下，后悔自己只想要一个冰淇淋，并认为第二个小孩好聪明。

第三个小孩说：“我想要十亿元钱。我可以用十亿元买下冰淇淋工厂、糖果店和快餐店，每当我想吃的时候，就可以有一份汉堡和两份炸薯条，妈妈也阻止不了我，我还会剩下足够的钱，想要什么东西都可以买下来。”现在第二个小孩开始为自己竟然只想要一间冰淇淋工厂感到懊恼，并认为第三个小孩聪明多了。

第四个小孩说：“若我许愿，我会许三个愿望！我会用第一个愿望得到冰淇淋工厂，用第二个愿望获得十亿元，至于我的第三个愿望，我会要求再许三个愿望！这样我就可以永远许愿。”即使想要十亿元的小孩，现在也甘拜下风，前三个小孩都推崇第四个小孩为天才。

但第五个小孩胜过他们所有人。他平静地说：“若我许愿，我会希望非常知足，永远不需要更多的愿望！”

最后一个小孩赢得了许愿比赛，他了解最大的快乐——涅槃，它是贪、嗔、痴的完全止息，是最后的满足。

世上有两种自由：贪欲的“自由”以及从贪欲中“解脱”

的自由。第四个小孩的无限愿望即象征第一种自由，那是被唯物主义社会奉为生活最高目标的自由。现代政府努力要在财富、权利以及其他方面满足国民贪欲上的自由，然而人民大都不满足。第五个小孩的永恒知足象征第二种自由，只有如佛教一类的宗教派别，会尊崇这种解脱贪欲的自由。涅槃是第二种自由的完美形式，贪、嗔、痴的完全止息即是解脱“一切”贪欲，渴爱止息、安定、正觉。

❖ 身与心的无余寂灭

佛陀在世时，连普通的村民也了解涅槃的意义，因涅槃的巴利语nibbāna是用于形容油灯熄灭的常用词，当油尽灯枯或风大使灯熄灭时，村民就会说火焰已“熄灭”（nibbāna-ed）。实际上，nibbāna是形容自然过程无余灭尽的一般用词，既可形容单纯的火焰，也可形容复杂的身与心……或用来形容时髦的“好奇盒”。

据说，在上世纪70年代末期的美国加州，有一个小活动在社交聚会上很流行：主人在咖啡桌上放一个长方形的小金属盒，作为引发众人谈话兴趣的小玩意。盒子的每一面都很平常，唯有前面有个简单的开关，当客人问起它的用途时，主人会请客人启动它。一触动开关，就可听到盒子里马达与齿轮转动的声音，然后盒子的某一面就会向外翻起，从里面伸出一只机械手臂，这只手臂会伸长并绕到盒子前面去关掉开关。接着它会退回盒子里，翻起的那面会重新合上，一切再度恢复宁

静。那个盒子唯一的目的就是关掉它自己身体内部的声音，对我而言，这是对涅槃的最佳譬喻！

“身与心”运行的目的就是关掉自己内部的声音，回归寂静。回归寂静即“身与心”的整个运行过程完全成空，我们只有直接体验到这一点，才可能真正看懂这个譬喻。就此而言，最佳的深观是：无论在这里、那里或任何地方都没有一个“我”，造作者（意志或思）与觉知者（意识）都只是空。当人们生起这样的深观时，就没有任何东西可以失去或断灭。只有在一开始就牵扯到恒存的实体时，我们才可能用“断灭”这样的词语，但对于一切成“空”的无余止息，我们使用的字眼是“寂灭”。“空”与身心的运行，只为了让它自己（“空”与身心的运行）得以寂灭，这就是“涅槃”。

涅槃的初体验：入流

在刚体验过禅那后，禅修者有超强的正念，能使观察的对象保持长久静止，掉举与昏眠的障碍都已彻底消失，心变得清明、安定，充满快乐。正念深入陌生领域时，禅修者就能轻易克服因此生起的恐惧。禅悦让心勇敢、无畏且不停追求真谛，有时心在接近难以捉摸的“真实法”时，会被恐惧、贪欲和憎恶强行拉走，但现在，安住于禅那之后，没有了贪欲、憎恶和保护自我的执念，心无畏且明亮，并进入了所有身心觉受的源头——“自我的堡垒”，它由造作者与觉知者两位君主

所统治。在那里，禅修者第一次清楚地看到，这个堡垒完全是“空”的！

这样深观的经历将完全超乎你的想象。就如佛陀在《善士经》中所说（虽然是关于禅那，但完全可应用于入流）：“无论你如何想象，经验永远与此不同。”其中所发生的巨大思维转换，就如地球的地壳板块移动造成大地震一样。个人基本观点的转变就像心中的可怕地震，许多古老且珍贵的概念与看法的架构彻底瓦解，这种强大的深观好似一场心中的爆炸。有一段时间，禅修者不知如何自处，他知道自己并未发疯，事实上，他感到心比从前更清明、安定，且充满禅悦。深观的重要征象之一是长久持续且美妙的禅悦，据说佛陀在正觉之后，所获得的极乐让他在长达七天的时间里都静止不动。

一段时间，甚至几天之后，就如尘埃落定般，兴奋的眩光渐渐淡去，禅修者足以看清那关于概念和看法的庞大架构里还剩下什么，以及有什么已经不存在了。若是到达“入流”，他便会清楚看见自我或本体的所有假象（无论是个人还是宇宙）都已经永远消失了。

入流之后，一切看起来都一目了然，禅修者觉得奇怪，自己为何那么笨，没能早点看穿这个喧闹的骗局。佛陀的教法已经一再明确地表明了无我的真谛，现在禅修者终于了解到，过去他因设想、否认或未去除五障而筛检一切所见所闻，并扭曲与诠释它们，以求符合自己的期望。

无明愚痴的力量竟然比大多数人所知的更强大，而且无所

不在，这真是令人惊讶，一如法国哲学家伏尔泰所讽刺的：“理解数学领域中‘无穷尽’概念的唯一方式，是思考人类的愚蠢程度。”

如今假象已被拆穿，无明开始瓦解，深入无我的核心后，禅修者已能明了苦的意涵。先前他很难接受一切事物都是苦的说法，这是因为“自我”至少需要一个与苦隔离的角落来栖身，例如某个至乐的心灵幻象。其他一切事物都可能是苦，但唯独此神圣区域除外，自我假象保留它作为“退休之家”。而禅修者一旦明了内、外诸法的绝对空性，便不再需要“退休之家”，他摧毁了维系自我的执念，不再否定而是完全同意佛陀“诸行皆苦”的明确教法。

此外，禅修者还看见身心并无任何恒存的实体，亦即他在觉悟过程中可达到无漏的境界。许多认真修行的佛教徒总希望在觉悟后为自己保留一些觉受，但这就是执著，即便是希望留住一些优美的事物也是执著。修行者要能够断除这些从“我见”生起的执著，并了解到包括身心内在的一切经历都只是因缘结合的现象，终有一天会完全歇止。如前章所说，入流者若充分了解无常，不仅能看见诸事万物犹如海上的波浪般起伏，而且可预见整片海洋连同陆地都将一起消失，此观智是紧随无我的洞见而来。因此，在佛学经论中，我们发现许多入流者以如下的觉受来表达修行之成果：

凡有生，终必有灭。

所以说，洞见无我使心得以预见生命中的苦与无常。证得人流，即是了解一切经历皆是无常、有苦、无我——“终归于灭、苦，无恒常实体”。这著名的诸法三相适用于一切事物。

有些人执著于存在，致使他们将涅槃视为“退休之家”。这些人会认为“无处”是个地名，“空”是宝贵的坚实实体，而“灭”则是某件美好事物的开端。

用语言来表述一个问题的缺失，在于当我们描述某物“不是”什么，以及“没有”某个特质时，这个“不是”或“没有”很容易会被误解为事物本身。例如，在刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝镜中世界奇遇记》（《爱丽丝漫游仙境》的姐妹篇）一书中，白国王问爱丽丝是否看到了路上的使者。爱丽丝说：“我在路上看见没有人。”国王懊恼地说：“我真希望有这种眼睛，能看见路上的‘没有人’，可为何我只能看见真实的人！”后来使者终于抵达，国王问他：“你在路上遇到谁了吗？”使者说：“没有人。”国王说：“正是，这位小姐也看见他了，可见‘没有人’走得比你还慢。”使者以愠怒的口气说：“我已尽力了，我相信没有人走得比我快。”国王说：“那不可能，不然他早已先到这里了。”

佛教里也有类似的故事，说的是佛陀的伟大弟子阿那律年轻时的事。由于阿那律做了很多善业，所以总能得到想要的东西。有一天，年轻的阿那律和朋友玩弹珠游戏，赌注是他午餐篮里的丰盛餐点，结果他一直输，把午餐全输光了。因为他家很富有，所以他命令仆人提午餐篮回家带更多的糕点来。结

果，他又把仆人带来的那些食物输掉了。于是他再次派仆人回家带更多糕点，然后又再次把糕点全输给了玩弹珠的对手。他第三次命令仆人提着空空如也的午餐篮回家，要求母亲拿出更多的糕点，然而此时家中已经没有糕点，于是母亲让仆人把空的午餐篮提回去，并让他转告阿那律：“**natthi**糕点！”巴利语**natthi**的意思就是“没有”。

当仆人提着空的午餐篮返回阿那律那儿时，天神知道如果他们不帮忙，阿那律就没法得到想要的东西，于是就偷偷地往午餐篮里放了一些天界的糕点。仆人返回后，把篮子交给小主人并说：“先生，**natthi**糕点！”阿那律打开篮子，吃了一块香喷喷的天界糕点。那些糕点实在太美味了，所以他要求母亲此后只需给他**natthi**糕点。

事实上，在天神介入此事前，“**natthi**糕点”仅指“没有任何糕点”。就如**ajātam**是指“无生”、**abhūtam**指“无有”、**akatam**指“无作”、**asankhatam**指“无为”一样。这四个巴利语是《自说经》中著名的“涅槃”同义语。有些译者在翻译这些否定词（它们的首个字母都是a）时，便毫无根据地将之诠释为“那无生”、“那无有”、“那无作”、“那无为”，这很像白国王将“没有人”误当成人名。

❖ 人流的两个条件与五个助缘

佛陀曾多次提到，正定或禅那是如实智见（深观）的近因，那么为何不是每个体验过禅那者都能成为人流者呢？

答案是除了禅那之外，禅修者还必须充分了解佛陀的教法。继续以手电筒与地图为譬喻，请大家想象三个人在夜间的森林里寻宝，第一个人有手电筒但无地图，第二个人有地图但无手电筒，第三个人既有手电筒又有地图，那么只有第三个人才找得到宝藏。在这个譬喻中，手电筒代表禅那所增强的光明心，地图代表对于佛陀教法的正确理解与实践，而宝藏则指入流。禅修者只有曾听闻教法并拥有禅那的体验时，才可能发现涅槃。

在《有明大经》中，舍利弗尊者说要达到正见（即入流），需要两个必要条件——“他人音声”与“如理作意”。这两个条件可由五个助缘推动而得：戒、闻、议论、止与观。

“如理作意”是指建立在止上的观，在千瓣莲花的譬喻中，它的核心处是最宝贵的珍宝——涅槃，禅修者的任务是一层层地开启莲花花瓣，直到抵达其核心，这即是“如理作意”之意。止的作用是使禅修者尽可能地接近核心，观的作用是了解核心内在完全的空性，两者一定要建立在戒之上，因为禅修者的戒若不清净，则禅相就会黯淡，甚至完全不生起，禅修者便无从进入禅那。因此，舍利弗尊者所说的第二个条件“如理作意”是由戒、止、观三个助缘逐级推动的。

“他人音声”是入流的另一个必要条件，它由五个助缘当中的闻与议论构成。只是阅读经论或从有成就的僧尼那里听闻教法还不够，禅修者还需要和合格的老师讨论自己所读与所听闻的内容，以确保自己正确了解那些内容。我们的大学课程里设

有个别辅导或专题讨论的环节，即相当于闻与议论。

更进一步说，无论是讲解还是书写，若要“他人音声”有效，这音声则一定要出自圣者——那些已达到入流、一来、不来和阿罗汉等果位者。他们已深入洞见无常、苦及无我，并有涅槃的亲身体验，因此知道自己该说什么。

佛教经论亦指出，从真正的圣者处闻法很重要，否则是不可能达到入流的。圣者与凡夫宣讲的法音或许完全相同，但听众会认出两者的天壤之别，其区别在于教法的出处。若教法出自圣人之口，则是鲜活、振奋人心的；若教法出自凡夫之口，则顶多只是有趣而已。

因此，欲入流之禅修者需要勤修戒、闻、议论、止与观这五种助缘，并确认闻与议论所结合成的“他人音声”是出自圣者之口；让戒与止成为观的基础，以实现“如理作意”。然后，当禅修者结合“他人音声”与“如理作意”时，就像是把火药与火焰凑在一起，两者一接触就会发生大爆炸，这就是深观。烟雾消散后，禅修者将会看到自我的一切假象都已完全摧毁，这便是入流。

◆ 随信行者无需禅那

僧团中常辩论不休的一个主题是，修行者若没有禅那的体验，有可能达到入流吗？行笔至此，答案已经很明显，少了从禅那体验中获得的资料，我看不出有完全洞见无常、苦和无我的可能。但记载于三藏（经、律、论）中的一些故事，却暗示

这也许有可能。

我所读过暗示最明显的故事，是提婆达多派出31个刺客去不留痕迹地刺杀佛陀。第一个刺客去杀佛陀，接下来的两个去杀那第一个刺客，接着再派4个去杀那两个刺客，然后派8个杀4个，最后派出16个去干掉那8个，这样杀死佛陀的主谋就很难追踪到。然而，因为佛陀强大的威德，没有人能完成任务。因而最后结果是，每一组刺客都请求佛陀原谅，并聆听佛陀说法。他们显然并未持戒，遑论修习禅那了，但这31个原想杀佛陀的刺客在听闻教法后都证得入流。

在此我要介绍迈向入流之道的两种人：“随信行者”与“随法行者”，这也许可以解释上述现象。信、精进、念、定和慧等无漏根，是推动心趋入正觉的五种力量，然而，当定与作为其结果的慧变得虚弱时，信与作为其结果的精进就能得以增强。我们将那些依靠信与精进的驱动而趋入正觉者称为“随信行者”，由定与慧驱动者则称为“随法行者”，当然，两者都需要念。也许那时他们对于佛陀教法有很强的信心，并且可以不断精进以增强信念，因此能在没有体验过任何禅那的情形下达到入流，正如古谚所云：“信可移山。”

然而，这种信需要非常坚定，才能使禅修者在没有禅那的情形下移除无明大山而达到入流，其所需要的信心层次可参见以下录自经书注释的故事。

某个年轻人乞求一位大师收他为弟子，大师拒绝并声称弟子只是麻烦，因为他们从来不肯听从指示去做。年轻人坚持说

他对大师有很强的信心，他会遵从每一个指示，因此大师决定测试他。他命令年轻人朝正东方向直走，无论发生什么事都不可停下或转向。因此，年轻人就出发向正东方走去。当碰到多刺的灌木时，他二话不说就直接穿越；遇到水田时，他依然笔直地踩入田里的泥浆，而不是在田埂上迂回行进；当来到大湖前，他还是继续往前走且丝毫不改方向。很快，湖水没至他的腰部，接着淹到脖子，然后淹到鼻子！但他继续往前走，就在水快盖过耳朵使他听不见之前，大师大声唤他上岸，此后年轻人就成了大师的弟子。教导这种愿意为了遵从老师的指示而牺牲生命的学生比较容易，因为他们的信心足够坚定，已达到没有禅那体验也能证得入流的境界，这正是随信行者所需要的。在现今这个多疑的时代，这样的学生并不多。

对此，经论明确指出，没有禅那体验不可能达到不来果，更不要说成为阿罗汉，这就好像不先穿过树皮就不可能接触树干的核心。

入流的因与果

佛陀说：“见缘起者即见法，见法者即见缘起。”入流的一个必然结果是完全了解缘起。禅修者在证悟之前，将觉知者与造作者视为自我或自我的一部分；入流以后，则视它们为单纯自然的过程，并非受个人控制，而是由因果相承的“无我法”所控制。

入流者会完全洞见缘起的止息（我称之为“缘灭”），他们既看见了身心觉受产生的过程、看见了这过程如何无余止息，也看见了从证悟的那一刻起，灭的过程就已开始。对入流者而言，证悟之后，注定会看到一切皆空。

入流者完全看见无常时，将了解到身与心能无余止息；他们完全看见无我时，了解到并没有任何东西在最后的息灭中失去；而他们完全看见苦时，当然会急切地想要终止这个过程。这就像你若发现有颗苹果已彻底腐烂、没有任何部分值得保留，便会急于将它丢弃一样。入流之后，正是因为彻底了解了苦，身与心的觉受才告止息。

◆ 厌 离

我们会厌离身处的困境，就如同佛陀经常教导的，如实智见（入流）的必然结果是生起厌离。如前所说，当你最后看见苹果烂掉时，厌离会促使你丢掉这颗烂苹果。

要强调的是，这种厌离并不涉及“个人”，因为你已断除一切我见。厌离是在入流之后自然生起的现象，无论你是否想要厌离，它都会自然生起，这就是“法”。完全了解“法”的禅修者（尤其是了解了苦之后）将会迫不及待地厌离，就如在监狱出生与长大的囚犯了解到自己的可怕处境后，会迫不及待地想要逃离。把人们绑在生死之轮上的是无明与渴爱，而释放人们的是厌离，它是生死轮回的逃生弹射椅。在入流之前，由于未能断除无明，人们才会致力于执取与入世；在入流之后，

受到“法”的引导，尤其是了悟苦谛之后，入流者会变得越来越超脱。

❖ 远 离

顺着“灭”的因果顺序（也即“涅槃的法则”），我们也许可以进一步地说是厌离导致远离，尤其是远离贪欲与嗔念。一旦修行者看见五入处的世界完全充满苦，那就再也没有任何东西值得留恋。他的心拒绝回到那个世界，这并非个人的意志，而是必然的结果。禅修者的入流体验有多深刻，亦即他对于无常、苦和无我的体悟有多深入，决定了他顺着“灭”的过程达到解脱的时间会有多长。

❖ 自然涅槃

“灭”（涅槃的法则）的过程无法停止。入流者一旦了解造作者并非自我，而只是身心自然运行过程的一部分，就会明白他无从选择。事情再也不是他们所能控制的，就像上了涅槃公交车，一旦你上了车，既无法下车也无法控制驾驶，涅槃公交车会按照自己的时间表前进，直到抵达终点。因此，达到入流的阶段后，修行者显然无法因悲悯众生而决定延后到达涅槃，此时发起大悲心已经太迟了。涅槃的法则——“灭”的自然过程，已经过了折返点，再也无法停止。

完全正觉

正觉有四个果位：入流、一来、不来和阿罗汉。入流即是已了悟法并获得正见；一来是入流之后，进一步远离更多贪欲与嗔念；不来则更进一步，完全断除嗔念与五入处世界内的一切贪欲；阿罗汉（完全正觉），是证得阿罗汉果位的修行者可至的最高境界。

七个遭遇船难的水手

佛陀在《水喻经》中对上述四个正觉果位做了进一步解释。此经以远离陆地、置身大海的七人作譬喻，我为之添加了海难、水手等细节，以使解释更为合理、易懂。

有七个水手因遭遇海难，漂浮于茫茫海面上。第一个水手直接沉入水下而溺毙；第二个水手漂浮了一段时间后，也沉水

淹死；第三个水手在海面漂浮，努力让头部露出水面；第四个水手除了头部露出水面，还环顾四周并看到了不远处的陆地；第五个水手也在海面漂浮并发现了陆地，于是径直游向海岸；第六个水手也看到了陆地，并奋力游去，此刻正踏着浪花，涉水走向岸边；第七个水手看到了陆地，并且已经上岸，此刻正快乐、放松、安全地坐在干燥的土地上。

佛陀解释这个譬喻的意义如下：

第一个水手直接下沉溺毙，代表造了许多恶业的某些人，在死后直接堕落恶处。

第二个水手漂浮了一段时间后下沉淹死，代表某些人曾经拥有七种心灵力量但又失去，而得到这样的结果。这七种心灵力量是惭、愧、信、精进、念、定、慧，他们由于缺少修行而失去了它们，自己也在死后堕落恶处。

第三个水手始终在海面上漂浮，他代表一直保有这七种心灵力量的人。他们的头部一直保持露出水面，意即不在乎生命的起起伏伏。

第四个水手环顾四周并看见不远处的安全陆地，代表入流者已经看见涅槃了。

第五个水手发现了陆地并游向岸边，代表一来者已解脱部分贪欲与嗔念。

第六个水手已经十分接近陆地，能站起来并涉水走向岸上，代表不来者已断除五入处世界内的一切贪欲与嗔念。他们已基本完成任务，因此站在了离涅槃很近的地方。

第七个水手已到达安全与舒适的干地，他是完全正觉者——阿罗汉。

在佛陀这个深富启发性的譬喻中，包含了关于四个正觉果位的许多宝贵讯息。

第一，它再次强调信、精进、念、定、慧等五无漏根的重要性，同时加上两个重要成分——惭与愧，这是达到入流所必需的。佛陀称惭与愧为“世间二护卫”，因为它们会帮助修行者持守戒行。

第二，此譬喻显示了入流者与阿罗汉的差别：入流者只“看见”涅槃，而阿罗汉则是“达到”涅槃。在佛陀的另一个譬喻中，入流者就如口渴的人看见深井中的水，但没有水桶或绳索能帮他取水；而阿罗汉有水桶与绳索，可以提水解渴。

第三，此譬喻说明入流者需要继续行进才能达到完全正觉，以及他们该如何逐步达成完全正觉。

颠倒认知与净化思想

引领禅修者从入流进阶至不来的修行之法，当然是八圣道。圣道的第一支“正见”，如今已臻圆满。只有先通过入流者奠定八圣道的“正见”这个基石，其余的道支才可能逐步圆满。接下来，入流者的主要修习目标是使第二道支圆满——正思维。

达到入流时，必须完全断除欲思、嗔思和害思，此时精

进、念和定必须结合清净的思想。只有在入流之后，我们才开始永远根除这些潜在的烦恼。因此，修行者只有在入流之后，佛陀才称他们为“有学”，意即此时才开始认真修学。

为了更深入解释入流之后该做什么与为什么要那么做，我必须介绍佛陀所教导的“颠倒”——扭曲的认知过程。这里的认知过程包含三个要素：见解、感知和思想。佛陀观察见解如何影响感知，感知如何塑造思想，以及思想如何决定见解。佛陀观察到，不正确的见解会扭曲感知以迎合自我，结果造成错误的感知。感知又成为阻挠思想发展的障碍，因此，人们依照错误的感知架构错误的思想，这些思想接着又为个人的见解辩护，逐渐强化我们本就错误的见解。于是，无止尽地自圆其说的循环便形成了：错误的见解导致错误的感知，再导致错误的思想，再导致错误的见解，再导致错误的感知……多数人看不见这个颠倒循环，他们认为原始感知（由感官提供的重要依据）总是正确的，由此，他们便都认为自己是对的。

现代社会的离婚怨偶便是令人心痛的例子。当一方开始视前任配偶为猪时，由于此错误见解的误导，此人只感知到对方如猪般的行为，而拒绝感知对方任何不像猪的行为，或坚持说对方看起来很像猪，总之一切所允许显现的感知都和对方的猪本性有关。因此，基于这样的个人感知，此人合理地维持着前任配偶是猪的想法，这种合理的思想过程证实了他长久以来的认知——瞧，那明明就是一头猪！就这样，错误的见解被合理化，颠倒错误的论证就这样一直循环下去。

更微妙的例子来自“出体经验”，某人好像飘浮在自己的身体外，穿过一条隧道迎向光明，他在光中遇见一个圣灵，圣灵告知他还没到时间，于是他又返回自己的身体，清醒后的他说出了这个故事。这个例子中有趣的是圣灵的身份，根据我所读到和听到的资料显示，虔诚的基督徒说他们遇见的是耶稣的圣灵，有些天主教徒则声称那是圣母玛利亚，中国佛教徒则坚称遇见的是慈悲的观音菩萨，有些印度教徒则称见到的是克里希纳神……无神论者相信他所遇见的是刚去世的邻家大叔！

这是怎么回事？难道圣灵在出现之前，必须先看看对方是谁再决定由谁现身吗？请原谅我的不敬，我无意冒犯任何人的信仰。我只是想以此说明这种情形的不可信，真正的情况是，每个人的经历都被自己的宗教见解扭曲了，或者就是扭曲感知以迎合自己的信仰体系。所以，基督徒欣喜于遇见耶稣，天主教徒渴望见到万福圣母……连无神论者也喜欢碰到尊敬的邻家大叔。结果，他们每个人都相信自己的经历是唯一真实的。

❖ 四种无明

佛陀特别重视维持自我、快乐、永恒、美丽的颠倒妄想。例如，当人们抱持“在这里”确实存在自我的见解时，错误的见解就会扭曲感知，以使自己似乎真的感知到“自我”的存在。然后人们就会从“我”、“我的”和自性的角度去思考，那又进一步巩固了他们的错误见解。若自我的见解遭到挑战，他就会运用思想将之合理化，并以错误的个人感知加以支持。

对这种人来说，无论从推理还是从亲身经历的角度来看，显然都确实有个“自我”存在，连佛陀的论述也无法改变他们的观点。只有来自禅那的革命性新感知，才可以破除他们的这种无明。

我们可以再看另一个例子。多数人认为“性”令人愉悦，如果我说这是个错误的见解，许多读者不仅会认为我是个古怪的僧人，更可能认为我彻底疯了。这是因为人们强烈地抱持着“性”确实能令人愉悦的见解，他们允许自己感知的唯一事实便是愉悦的性爱经历。基于这种经历，人们思考“性”时会认为它令人愉悦，并经常想到它！于是，人们便会接受“性”令人愉悦的见解，且将此见解当做事实。佛陀说，这是错误的见解。显然，仅靠语言和思想，永远无法打破这种深植人心、自圆其说的无明循环论证，我们仍然要以禅那的力量来破除“性”令人愉悦的认知误区。

总之，佛陀解释无明有四种：执著于非我为我、无常为常、痛苦为乐、丑陋为美丽。

如果在一开始形成见解的阶段就打破这四种无明，利用禅那抑制五障并形成正确的感知，人们就能如实智见事物，正见在入流时得以安住，入流者永远不会再执著于非我为我、无常为常、痛苦为乐、丑陋为美丽这四种邪见。但这并不表示见解一旦净化，人就能免除贪欲的感知或嗔念的思想。

对入流的修行者而言，感知与思想往往不会立即改变，他得花一些时间去克服某些老习惯。然而，当有学者真的生起贪

欲时，他们会明白这是自己的心暂时脱离了正见，重又陷入了根深蒂固的习气中。

因此，从人流迈向不来之道，就是断除贪欲、嗔念之道。达成的方法是谨记人流时所了悟的法，直到它不断地现起，即所谓的“无间念”。这种连续的念只有在戒律的支持下，通过禅那与正精进才可能实现，这就是七个海难水手譬喻中“游向岸边”的意思。精进、念和禅那逐渐克服一切贪欲、嗔念、邪思维等思想，直到它们永远不再生起。此刻，八圣道的第二支“正思维”已完成，修行者现在是不来者。接下来，要做的是跋涉一小段路到达陆地。

不来者

八圣道的前两支一旦圆满，接下来的三支——“正语”、“正业”和“正命”也会随之圆满，这是因为一切身行与口行都源于思想。因此，当净化了思想中的贪欲与嗔念时，言语与行为中的两种烦恼也会随之净化。此外，佛陀说不来者完全圆满戒与定，只有慧是部分圆满。因此，统称为“定蕴”的八圣道的最后三支也已圆满。此时一切道支皆已圆满，不来者只剩下最后目标——了悟涅槃。

那么，不来者看起来像什么呢？在经论中，对于不来者最详细的描述是关于在家修行者那一段。在《增支部》中，吠舍离的郁伽在达到不来果之前拥有四个年轻妻子，之后，他通知

所有妻子说他再也无法做她们的丈夫，请她们待在家里做他的“姊妹”或回娘家，或另择夫家。不来者本质上是独身的，他本具的谦卑也使郁伽以最高敬意对待一切僧团成员，包括那些证果不如他的僧人。

在《相应部》中，另一个成为不来者的在家修行者质多，能随其意愿达到四种禅那。在《中部》里，制陶师傅伽提喀罗也是在家修行的不来者，只因必须照顾眼盲的年迈双亲而无法出家。他持守五戒、独身，只吃早餐，且不穿戴金银，如同沙弥。他做好一些陶罐后会宣布：“喜欢这些陶罐的人只需留下一些食物，就可拿走喜欢的任何陶罐。”他就这样养活自己与双亲。在《增支部》中，难陀摩陀是位在家修行的女性不来者，当国王派来的士兵当面杀死她的独生子时，她对凶手无任何嗔念，她也能随意达到四种禅那中的任何一种。因此，即使是在家修行的不来者，也有出世间的表现。

回到之前解释过的“颠倒”认知，对于不来者而言，无明仍在运作，但只限于感知与思想的层次，而其见解，已永远解脱无明。

因此，不来者有时会产生贪欲的感知与思想，但不再是贪求五入处的世界，而是贪求禅那与无色定的世界。他有时也会产生“我慢”（意即自负）的感知与思想，因而重新产生造作者，导致不满与接下来的掉举。

因此巴利经典上说，不来者受到“五上分结”的束缚：无明、色贪、无色贪、我慢和掉举。

实际上，入流者必须继续修道，通过结合正精进、正念和正定来记住入流时的最初洞见，尤其要记住苦会延伸到禅那和无色定之内，直到心也厌离那些苦为止。

他们也要牢记无我法，直到它们持续安住在感知与思想的层次。实现这点时，心已完全清静，修行者即是阿罗汉。如佛教著名的七佛通戒偈所言：

诸恶莫作，
众善奉行，
自净其意，
是诸佛教。

❖ 放下才能正觉

有时圣者会从入流直接进入完全正觉，跳过一来与不来的阶段。用七个海难水手的譬喻来说明，这就好比水手不曾踏着浪花，而是直接游到岸边；也说不定就在水手接近岸边时，就被一个大浪卷起并轻轻地落在沙滩上。

佛陀侍者阿难的完全正觉便是一例。在佛陀般涅槃后，长老们聚集在一起，打算将佛陀的教法结集保存，此即后来著名的“第一次结集”。500位比丘受邀，其中499人是阿罗汉，阿难尊者是例外。因此开会的前一夜，他决定努力彻夜禅修，以尽力达到完全正觉。到了黎明，他因无进展而放弃，于是放下。顷刻之间，他成为第500位阿罗汉！

这件非凡的事情可用驴子与胡萝卜的故事来解释。在许多

年前的欧洲南部农村，村民以驴车为运输工具，由于驴子以顽固著称，所以村民必须诱骗它来拖重车。主人会在车上架一根长竹竿，把竹竿伸到驴头前几米处，前端绑上绳子，绳子末端再系上甜美多汁的大胡萝卜。

由于渴望吃到眼前悬荡的胡萝卜，驴子会向前移动并因此拖动车子，可是胡萝卜也会以同样的速度向前移动。就这样，主人只要用几根胡萝卜便能驱使驴子拉车。

然而，驴子知道如何得到那根胡萝卜！它们拼命紧追那根胡萝卜，投入最大的精进与定，以最快的速度拉动那辆车。当然，胡萝卜同样在快速向前移动，但总是位于驴嘴前几米处。

此时，驴子放下了贪欲，它们突然停下，因为惯性，胡萝卜荡得离驴子更远，也比以前荡得更高，但这只驴子有足够的信心与智慧，它依凭正念耐心地等待和观察：胡萝卜荡到最高点后又荡回原来的位置。

驴子什么也不做，只是耐心等待，整个过程都是胡萝卜自己在动。在适当的时刻，驴子只需张开嘴巴，甜美多汁的大胡萝卜便“自己送上门”来了。嗯，真美味！这便是驴子取得胡萝卜的方法。

在阿难尊者的故事中，他就像彻夜追求涅槃的驴子，刚开始无论怎样努力，却总是差那么一步而无法实现完全正觉。但当他放弃并停下来小憩时，涅槃瞬间就像那根胡萝卜一样，自己找上了阿难尊者，根据经中众所周知的描述，结果在阿难尊者的头碰到枕头之前，他的心便吞下了甜美的涅槃。

阿罗汉——完全正觉者

完全正觉意指人们永远不会再抱持我见，或从自我的角度去感知，认为任何事皆是“我”、“我的”或自性。由于不再执著“我”或“我的”，阿罗汉不会像一般人那样看重财富。举例来说，我的老师阿姜查在他名声最盛时，曾为了某件事请我去他的房间，那是我第一次看见他的起居室——我永远无法忘记那次经历。虽然国家首脑、有权势的将军和富有的商人赠予阿姜查各式各样的礼物，他却没有为自己保留任何东西，房间里空荡荡的，只有一卷草席、乞食的钵和几件僧袍。房间看起来仿佛无人居住，其实那正足以反映阿罗汉的心。

❖ 阿罗汉不能做的九件事

有九件事阿罗汉不能做：积聚财产；蓄意杀害任何生命；偷盗；性交；故意说谎；因贪、嗔、痴或恐惧而做不当的事。以性交为例，由于阿罗汉已完全断除贪欲，因此不可能与异性激发出性爱的火花，所有阿罗汉都是“性功能正常的阳痿者”。

此外，阿罗汉已永远断除三种“慢”：“我比较好”“我比较差”、“我与他人是平等的”。在佛教中，即使如“我没希望”之类的自贬也会被视为相反的“慢”。阿罗汉本质上不可能有“我慢”的感知，因为他们早已洞见无我。

就“慢”的三种形式而言，只有到了完全正觉的阶段，一切关于个人的互相比较才会止息，此类由来已久而无谓的争议

都会完全消失。完全正觉的阿罗汉依照无我的真谛而活，摒弃了此类虚荣的计较和精英主义。因此，我们可从阿罗汉身上看到真正的谦虚态度，如以下的故事所述。

舍利弗尊者是著名的阿罗汉，也是公认的第一智者。一天早上，他外出托钵乞食时衣着不整，一位很年轻而有些骄傲的沙弥发现了，就公开告诫这位大比丘。舍利弗尊者并无类似“你以为你是谁，小毛头，竟然敢说我是”的反应，而是认真地检视自己是否真的衣着不整。看见沙弥所言为真时，舍利弗尊者便跑到树丛后面整理好衣服，然后回来谢过那位小沙弥，并尊称他为“我的老师”。那是优雅的谦虚，是阿罗汉的特点。

❖ 慈悲睿智的阿罗汉

我们不仅要列出阿罗汉不能做的事，还要描述他们做了哪些事，这样才能充分解释完全正觉的状态。本质上，他们的行为是由慈、悲、喜、舍所构成，推动阿罗汉一切作为的正是这四点，无论教学、服务、进食或休息，他们做什么都是如此。

我认为自己最幸运的事，是1974至1983年间在泰国出家为僧，并遇到了这样一群阿罗汉。我永远记得其中一位，他被公认为拥有许多神通之力。据说这位伟大的比丘甚至可以通晓他人内心，于是我带着半信半疑的想法，忐忑不安地与这样一位阿罗汉见面了。那时我这个年轻比丘的心事，最容易被伟大的比丘当成小说来阅读（当然不宜公开了）！但当来到他的面前时，我的一切恐惧瞬间消散，尽管曾犯下种种过错，彼时我却

感到十分平静、安全。那是因为阿罗汉不会轻视任何人（三种“慢”皆已断除），只散发慈悲与智慧，所以我会觉得和他们共处很自在。跟真正的阿罗汉在一起，是最舒服也是最振奋人心的经历。

后来，一位僧友用以下奇特而精准的比喻来描述阿罗汉。他告诉我，好比人的身体表面有许多凸出的隐形心灵尖钉，有些人的心灵尖钉很长且锋利，当他们进入房间时，别人都会感到不舒服，甚至经常被他们划伤。多数人的心灵尖钉没那么长也没那么锐利，因此别人可以接近他们，但如果靠得太近……哇！就会被划伤了。少数人的身体只有很少的尖钉，而且既短又钝，这些人看起来充满爱心，因此别人喜欢接近他们，但如果非常贴近他们，也会被划伤，因为他们也有自我防卫之心。但还有一种完全没有心灵尖钉的稀有人种，那就是阿罗汉。

“他们非常温和、亲切！”有人曾对我这样说。的确，阿罗汉就如没有缺点的慈祥祖父，睿智而温和，毫无嗔心，总是优先考虑他人的福祉。人们来到这样一位阿罗汉面前，就永远不会想离开。

止息一切苦

阿罗汉是难得一遇的，他们似乎是世上最快乐的人，但他们的内在如何？他们全然感受不到痛苦吗？

答案是“不”！阿罗汉并未免除一切痛苦，这可能会让一

些人感到惊讶。

为了解释阿罗汉与其他人的差别，佛陀以两支镖作譬喻给予教导。如果有人被一支镖或箭射到，会感到很痛苦，他若是紧接着又身中第二支镖，则会感到双倍或更大的痛苦。在此譬喻中，那两支镖分别代表身体与心灵的感受。

多数人经历身体的苦受时，心灵的苦受会随之而来，这就犹如接连被两支镖射中。但对阿罗汉（与不来者）而言，当他们遭遇身体的苦受时，痛苦的心灵反应并没有伴随而来，就如只被一支镖射中一样，完全正觉者已经去除心灵苦受的镖，但是仍会被身体苦受的镖打中，连佛陀也必须遭受身体的痛苦。的确，在佛陀生命的最后几个月，他说只有在进入“无相心三昧”时，才能免除身体不适。

当然，比起已全数被去除的心灵的苦受，身体的苦受是非常小的，所以阿罗汉才能成为世上最快乐的人。但留存的那些苦受很重要，那是阿罗汉的内在体验，也是他们般涅槃或完全入灭的主要动机。例如，当阿罗汉跋槃罗被问到她是谁时，她通过以下回答来解释自己作为正觉者，是如何看待“跋槃罗”这个名字的：

唯有苦生起，
苦住与息灭。
仅只苦生起，
仅只苦止息。

佛陀在《迦旃延经》中证实了阿罗汉的这类看法，他说：“生者唯苦生，灭者唯苦灭。”如先前所说，因为苦的遍布，即使阿罗汉也会生起厌离，最终使阿罗汉的身心觉受达到完全止息。

由此可见，即便完全正觉也不等于所有的痛苦都止息！这就叫做“有余涅槃”。此时阿罗汉已了解，连成为阿罗汉都是苦，自然就不再执著于实存，由此而生厌离之心。对于他们来说，短期之内便可达到“无余涅槃”或完全入灭。正如阿罗汉僧结笈长老的偈诵所云：

不盼死亦不求生；
工人待薪吾待时。

❖ 般涅槃

当阿罗汉领到他们“薪水”的那一刻，一切苦终于止息——他们已达到般涅槃，即“有灭”。从完全正觉到般涅槃，这段时间阿罗汉对世间的贡献最大，他们以身作则，通过对涅槃的直接体验来教导世人，而且还是“法”的活化身。佛陀从完全正觉到般涅槃的45年间，一直是佛教的鼎盛时期。即使是远离肥沃恒河平原的国家，在那段时期也极力响应佛陀的教导，它们的光明甚至照亮了我们这个距离当年有26世纪之遥的时代。佛陀很久以前就已启动法轮，接下来的世纪是由阿罗汉持续让法轮转动，所有的阿罗汉都像那个时代的第一个阿罗汉佛陀，他们只是指出道路，听众要自己去走这趟旅程。诸佛

与诸阿罗汉对于一切众生已鞠躬尽瘁，如今他们皆已般涅槃，一切苦永远止息。

那么，般涅槃后接着会怎样呢？在完全入灭的那一刻之后，一切觉知（心、意、识）与一切觉知对象（名与色）都止息，一切描述与言辞也都随之止息、再也无言，甚至连说“无”也是多余的。

如何分辨某人是否正觉

一个经常被问到的问题是，如何证明某人已经正觉？答案是我们无法确定，只有佛陀才有这个能力。在佛世时，只有佛陀能证实另一个人的成就，即使如舍利弗这样的大阿罗汉，也得向佛陀请教这个问题。

然而，我们虽然无法确知某人已正觉，却能确定某人尚未觉悟。四果中的每一果都有明确的征象，因此如果没有出现其中任何一个基本征象，那么就可肯定他们尚未达到那个果位。

◆ 基本征象

入流的基本征象首先是“入流者的四个特质”（四不坏净），即净信佛、净信法、净信僧和净信“圣者所乐”之戒。

《侨赏弥经》解释了戒律层次的更多细节：若他们犯戒，他们一定会向老师或同修做忏悔，并保证以后再也不犯这种错。此

外，入流者已断除“有身见”，意即他们永远不会执著于五蕴（色、受、想、行、识）。由于这种身见会衍生出《梵网经》中所列出的62种邪见，入流者不会持有其中任何一种，因此他们才有“见圆满”之名。

最后，入流者应能知晓入流之事发生的时间与地点。举例来说，倘若某人不尊敬僧众，或声称他不相信转世，或抱持心、意、识恒常的见解（《梵网经》中的第八邪见），那我们就可确定此人并非入流者。

这个标准是以佛教经典中明确无误的说法为依据的。若有人反对此标准，说不想遵从经典中有关入流的说法，那么这就是他们并非入流者的另一个征象；因为一切圣者皆尊敬佛陀的教法，并接受从中得到的启示。

至于一来者，此阶段很难定义，因为彼时其欲贪与嗔念已转弱，且必须具备入流的所有征象，此外也只有佛陀能证实。例如，《增支部》有个关于富楼那与隶犀达多俩兄弟的故事，佛陀宣布两个人都是一来者，但前者独身而后者性事活跃。

不来者的征象就清楚多了。他除了具备入流者的一切特质之外，还要完全断除欲贪与嗔念，因此他连性幻想也没有，遑论性爱。所以若某人性事活跃，则此人必然不是不来者，而会发怒的人同样也不是不来者。

阿罗汉的征象则更清晰。他必须具备入流者与不来者的一切特质，再加上九件阿罗汉不能做的事，如不能积攒财物。他也因断除三种“慢”而具备了纯粹自然的谦虚，他的另一个特

质是不惧死亡（如本章前述胜解长老的故事）。因此，你若看见有人富有、轻慢或贪生怕死，就该明白此人没有完全正觉。

这是我们判断某人未到达某个果位的方法，然而，某些邪见或行为没有显现出来并不等于它们已被断除，有时它们只是受到禅那或意志的抑制。例如，有些未觉悟者刚退出禅那后，其心清明，很难与阿罗汉的平常心区分开来。这就是为何只有佛陀能确定修行者的成就，而其他人都只能确定某些人尚未达到某种成就的原因。

❖ 两个寺院男孩

关于此点，有个故事深具启发意义。故事发生在二十多年前最受今人景仰的一位禅师身上。两个未受过多少教育的寺院男孩，请求这位著名的老师给予一些禅法指导，他们每隔几天都会报告进度，表现很出色。在很短的时间内，这两位少年的觉悟已超越所有比丘，在场的人后来告诉我，当时那间寺院的气氛很热烈。在禅师郑重地证实两位男孩已达到完全正觉时，僧众们感动不已，听说两位新阿罗汉已现身于世，他们都兴奋极了。根据上座部佛教的传统，某些经典也提到，在家修行者若想达到完全正觉就必须尽快加入僧团，否则将会在几天内入灭。大师对于男孩的成就非常确定，因此当天就让两人剃度出家了。不久后，其中一个男孩因身体不适去就医，医生说要开刀，由于不了解手术均是在麻醉状态下进行，这位少年“阿罗汉”感到惊恐不已，他显然吓坏了。如先前所述，真正的阿罗

汉不会有这种恐惧，因此真相大白，两位男孩先后被发现并未完全正觉，举国最有成就的一位禅修大师完全弄错了！若连博学多才的老师都会犯下这种错误，我们当然也有可能犯错。

在《善星经》中，一位在家修行者听说有比丘在佛陀面前自称完全正觉，便问佛陀，那些比丘是否全都是阿罗汉。佛陀回答，其中有些人是，有些人则不是。所以即使是佛陀在世的时代，某些人所自称的成就也是靠不住的。事实上，比丘或比丘尼自称已证得果位是违犯戒律的，这将使他们的话更不可信，佛陀制定戒律时，就已预见人们很容易高估自己的成就。所以，修行者最好保持缄默。某位比丘尼就曾说：“你若已开悟，别告诉任何人，否则你余生都得耗在证明你已开悟上！”

评估自己的禅修进度时，最好先明确每个果位的征象，然后抑制虚荣之心并作长时间的观察，看看哪些征象还在，而哪些已不见了。我们不应急着宣布自己已到达何种果位，而应该等待（也许要等上几年）。我们应该让自己的成就接受时间的考验，如以下的故事所示。

❖ 不怕老虎的比丘

上世纪80年代末，在偏远的泰国山区寺院中，伟大的森林僧汤·阿姜朱安跟我说了这个比丘的故事。

某一天的午后，有个行脚僧^①云游到丛林中的一座贫穷村

^①行脚僧，指云游四方以参禅的云游僧人。

庄。那时的行脚僧通常会向村民宣布他们的到访，以便让虔诚的泰国村民可以在翌日早晨布施食物。村民赶紧警告这位比丘说，有一只凶猛的老虎正在附近的丛林中咆哮，它已吃掉许多头水牛，甚至还吃了一些村民。

“我不再害怕死亡了。”比丘真的自认为已经觉悟。

村民不相信他。

“告诉我老虎在哪里吧，”比丘以挑战的口吻说，“我会在那里彻夜禅修。”

村民带他深入丛林至老虎出没处，那里离村子很远。自信满满的比丘平静地放置好伞帐，然后请村民悄悄离开，好让他能安静禅修。村民们都深受感动。

在泰国东北部的森林传统中，许多比丘以念诵“佛陀”咒语的方式禅修：吸气时默念“佛”，吐气时默念“陀”，随着入出息默念“佛一陀、佛一陀”。

夜幕低垂，万籁俱寂，比丘平静地默念“佛……陀……”他注意到自己的呼吸变得越来越平顺、缓慢、细微，接着，他听到丛林中有动物移动脚步的声音。他注意听着声音，并察觉自己的呼吸变得比较短了：“佛…陀…”

动物的脚步声越来越大，他不敢睁开眼睛，心里猜想一定是一只相当大的丛林动物朝他走来。此时他的呼吸变得既大声又短浅，“佛一陀、佛一陀、佛一陀”。

脚步声更大了。这一定是只很大的动物，于是他睁开眼睛，发觉自己念的咒语不再是“佛一陀”，而是“老一虎、

老一虎”！不远处，这只巨大的老虎正朝他走来。此时正念全失，只剩下新咒语，他立即冲出伞帐，朝村庄拔腿狂奔。

“老一虎、老一虎！”他跑得越快，咒语就念得越大声。

现在，他犯了比丘不能奔跑的僧戒，而这条戒律是很有道理的。因为僧袍上没有钮扣或拉链，整件袍子只是靠巧手折叠合身。当比丘奔跑时，僧袍会松开，然后滑下来拖到地上，最后完全脱落。而这情况正发生在自以为已觉悟、再也不怕老虎的比丘身上。

那个自以为“无畏”的行脚僧狂叫着“老一虎、老一虎！”的咒语跑进村庄，吵醒了所有的村民。那时他的身体就像其头顶一样——光溜溜的，村民永远不会忘记那一夜。



永远放下

结论

方法总结

觉悟的方法只有一个，即脱离执著，或曰“放下”。这种脱离从布施开始，这正是为何在我们的道场没有任何捐献箱，而只有“放下箱”的原因。接着，我们脱离那些会伤害别人或自己的语言和行为，换言之，即持戒梵行。然后通过佛教的禅修，脱离思想与身体；接着脱离造作者而进入禅那世界——禅修核心内的宝盒。最后，我们脱离恒存实体、“我”、“我的”或自性的无明，断除邪见，进入涅槃。

本书的重点在于“禅修”的脱离。首先，禅修者要脱离时间概念，进入觉知当下的禅修状态；随后，学习脱离掌控内心的暴君——思想，以便光明庄严且静默地觉知当下；接着，借助专注于身体的呼吸功能，修习部分脱离身体与五入处，直到只剩下呼吸；然后，通过美丽的呼吸阶段，完全脱离身体与五入处的世界，这时我们便能很快脱离造作者而进入禅那；最终，我们逐渐脱离唯一的留存——觉知者（心），达到更高妙的禅那境界，并通过禅那达到无色定。总之，佛教的禅修是逐渐脱离之道。

请不要被“脱离”这个用语吓到，脱离之道也是快乐之道，当我们逐渐放下时，快乐便逐渐增加。在经论中，佛陀描述此禅修之道为自然而然发生的过程：

持戒者，无须意欲：“愿我无悔。”持戒者自然生起无悔。
无悔者，无须意欲：“愿我愉快。”无悔者自然生起愉快。

愉快者，无须意欲：“愿我喜悦。”愉快者自然生起喜悦。

喜悦者，无须意欲：“愿我安定。”喜悦者自然生起安定。

安定者，无须意欲：“愿我快乐。”安定者自然生起快乐。

快乐者，无须意欲：“愿我入定。”快乐者自然生起禅定。

入定者，无须意欲：“愿我如实智见。”入定者自然生起如实智见。

因此，我们从持戒开始，将逐渐获得愉快、喜悦、安定、快乐、禅那之乐，以及解脱，这些都是修行到了一定阶段而自然出现的不同形式的乐。脱离的过程中不断增加的快乐，在如实智见（即正觉）时达到顶点，正觉本身便是其中最大的快乐。在《法庄严经》中，波斯匿王说他造访祇园精舍时感到非常快乐，因为他总是看见快乐微笑的僧众，佛陀表示当人们禅修有成时就是如此。

因此，本书所描述的禅修方法是一条快乐之道——禅悦之道，以无上狂喜令你心花怒放之道。越是脱离唯有苦聚的世间，越能感到真正的快乐。

❖ 目 标

上一节谈的是禅修方法，接下来谈禅修的目标。佛陀认为，“最理想的做法是学习长老比丘们简朴勤勉，不浪费独处的时间，致力于达到未达到之事，了解不了解之事，并觉悟未觉悟之法。”因此，显然佛陀的教导是，需要去达成某个目标。他的弟子都很清楚应该致力于获得心灵上的成就，不过，即使

是那些完全正觉的阿罗汉，也经常孜孜不倦地为了他人的福祉而努力。

本书介绍了许多禅修者可以实现的目标，它们是现代人可能达成的一些最殊胜的成就。其中也包括最美好的目标——完全正觉。

有些人说，其实并没有什么目标需要达成。那些听从这种错误忠告的人当然会一事无成，而且只会比过去更加愚痴。此外，还有一些人会错误地认为，唯有不断除生活中的贪欲与嗔念，才能有所成就。这些都是错误的见解。出生为人是迈入智慧之道的宝贵机会，依照佛陀的建议，我们应该像扑灭衣服上的火星一般急切地修行，切莫蹉跎！

❖ 目标与无我

佛教的目标和世间的目标截然不同：世间的目标通常是强化自我意识并追求一切想要得到的事物，而佛教的目标则只会导致“无我”，让人舍弃一切财产。这是佛教目标与世间目标之间的最根本差异。

有智慧的老师会对努力追求世间目标之人提出忠告，指出那样做只会遇到挫折。实际上，我们若是执著于追求世间的目标，要么会因为无法达到目标而放弃，要么就是获得的成就令人失望至极。就如英国剧作家王尔德所说：“世上只有两种悲剧，一个是得不到自己想要的，另一个是得到它。”

禅那这个目标只能通过“放下”的伟大技巧来达成，我们

若进入禅那，除了得到解脱身心的智见之外，并不会获得其他任何东西。

因此，本书建议追求的目标和世间追求的目标非常不同。佛陀所称赞的这些目标能使我们心明眼开，因此我们应该重视它们，并且认真修习。只有在拥有这种明确的目标后，我们的禅修才有可能进步。

为了说明佛教目标和世间目标的差异有多大，请想象一支由已修得大成就的佛教徒组成的足球队。由于这些佛教徒考虑的主要是“放下”，他们会乐于传球给对手。因为修习慈悲心的缘故，如果对方球队无法顺利得分，佛教徒球员会好心地帮助他们。由于布施是他们的本性，对手得分越高，他们的业就越好。最后赛季结束时，佛教徒组成的球队若被逐出联盟，他们会很高兴，因为那就像被逐出世间而得涅槃一般！

真正的佛教徒确实和别人想的不同，他们追求目标绝不会以牺牲他人为代价。他们发愿舍弃一切财产，因此乐于失去身外之物。

◆ 提高标准

本书提出了禅那与四圣果的目标，佛陀称它们为“超人法”——超越常人经验之法。好的教练总是希望运动员能超越自己预设的比赛目标，那么我们为何不提高修行的标准，努力争取佛陀所说最高与最好的目标呢？我们还是有可能达到“超人法”的。

除了这些最高的成就，本书还详细描述了获取成就之道。这条道路强调的是“因”，而较少提到“果”。因为当我们盯着伟大的目标太久又十分渴求达成目标时，会忘了投入时间与精力去修习，以助我们明确目标的“因”。

例如，有人感叹厨房里的碗碟太脏。“啊！我的碗碟什么时候才会变干净呢？我希望它们都洁净闪亮！”但当看到洗碗碟的繁重工作量时，他们又退缩了。另一个人心想：“我的碗碟怎样才能变干净？”然后他便开始修习使碗碟变干净的因——清洗它们，一般情况下，只要你开始动手清洗，碗碟很快就会变得洁净明亮，于是目标达成了。

有人同样感叹尚未达到禅那：“啊！何时我的心才会获得禅悦呢？我希望心在禅那中发光！”但是他们因为畏惧繁重的工作量而退缩了。另一个人心想：“我的心要如何才能进入禅那呢？”然后他便开始修习使心入定的“因”——放下造作者与五入处。一般而言，你若确实遵照佛陀的指示去做，心很快就会进入禅那并散发光芒，使你体会到无上禅悦——目标达成了。

提高标准不会导致挫折，错误的态度才会。花很多时间想望目标，却不动手去实现“因”，那才会造成自己无法达成目标的挫折。

◆ 超越执著

设定禅那为目标后，禅修者会遇到许多障碍。这些障碍是禅修者的执著，追求禅那会使这些执著显露无遗。当禅修者追

求比禅那小的目标时，就不会遇到执著，因而他会误以为它们并不存在。

因此，追求禅那也有这样的作用：促使禅修者深入地了解执著，面对它们，然后进入禅那，进而超越它们。

我们很容易误以为自己已无执著，有些抽烟者欺骗自己，以为随时可以戒烟，只是今天不想戒而已；实际上他们除非尝试过戒烟，否则不会明白烟瘾的力量有多大。

同理，你除非尝试着到达禅那，否则不可能明白执著的力量有多大。此外，我们只有借助进入禅那的能力，来测试自己是否执著。

例如，多数禅修者不了解自己有多么执著于声音，哪怕是与自己无关的人声、车声，多数人会发现他们无法关闭听觉而不去注意声音。因为他们执著于声音，所以无法放下，而将听者认同为自我。如要进入禅那，我们必须专注于当下，不执取一切声音。据《大般涅槃经》记载，佛陀正是因为不执著，所以在禅修时，听不到屋外暴雨倾盆而下的声音。

大多数人都非常执著于思想，因此他们总是无法使自己停止思想（包括睡觉时）。许多人颂扬思想并将其珍视为最私密的财产，视为用于控制外在与内在自我世界的工具。但若要追求禅那，便需要放下思想，并维持静默的正念。这种“放下”对于具有控制欲的人来说太可怕了！他们执著于控制，因而执著于思想。一旦敢于放下思想，他们将会感受到内在静默的禅悦。唯有此时，他们才会明白思想是阻碍内心安定的执著。

关于“放下”的故事

本书的指导能帮助禅修者超越那些根本执著。你将进入禅那境界，五入处无法影响你，思想也动弹不得，但是正念将充满禅悦，散发光芒。以下介绍几则关于“放下”的故事。

❖ 任由心去胡思乱想

我在泰国东北高地一个遥远山区的僻静处所，独自度过自己的第六个结夏安居^①。没过多久，我的禅修遇到了麻烦：我越是努力降伏不安的心，心就动得越厉害，欲念与嗔念突破了我的防线，尽情地与心戏耍，心很快便失控了，但当时并无同伴能帮助我。有一天，近乎绝望的我在佛像前郑重发誓，立下协议：每天从下午3点到4点的一小时里，我允许肆无忌惮的心随便怎么想，无论多疯狂的幻想都可以；作为交换，我要求心在那一天的其他时段里都好好地持守呼吸。

但事情并不如预想得那样顺利，第一天的大多数时候，我的心仍像以前一样造反，它拒绝持守呼吸，就如赛马场上的野马般狂暴地又踢又跳。到了下午3点，为了遵守承诺，我放弃挣扎，靠在茅棚的墙上以减轻背痛，并伸直了腿以舒解膝盖的疼痛，同时任由心去胡思乱想。让我大吃一惊的是，接下来的60

^①结夏安居，也称为雨安居、夏安居、坐夏、坐夏安居，指的是在农历4月16日至7月15日为期三个月的雨季期间，出家人集结在某处一起修行的制度，在这期间僧侣不允许随意外出。

分钟里，我的心一直十分轻松地专注于每一个呼吸，它似乎什么事也不想做，只想持守呼吸！这段最戏剧化的关于“放下”的经历使我明白了放下和尝试放下之间的不同。

在通往禅那的路上，还有更多关于“放下”的进阶课程，若禅修者的目标并非达到禅那，那他将错过这些课程。实际上，我们可以学会完全放下五入处，使它们暂时完全消失，就像我在第一年比丘生活中所发现的摆脱蚊子的美妙经验。

❖ 阿姜蚊子

我是阿姜查派去搭建国际森林寺（西方比丘修行专用寺院）的头六个比丘之一，那时国际森林寺地处一片浓密的雨林中，没有大厅、茅棚、厕所，甚至连睡觉的地方都没有。我们必须睡在丛林中的地上，只有一顶蚊帐用来防范树影下爬动或滑动的生物。每天黄昏，连同阿姜查及五六十位村民在内，我们都要坐在树下的空旷处做晚课达数小时：先是唱诵，然后禅修一个小时。十分不幸的是，做晚课时正值热带丛林中蚊子扎堆觅食，而我们就是它们的美餐！那个时候没有蚊香或驱虫剂，而且身为佛教比丘的我们也不能拍打它们，只能忍受，任它们为所欲为。

我和一位年轻的美国比丘玩一个游戏——我们数身上被蚊子叮咬而肿起的包，看谁被叮得最厉害。往往在晚课结束前我就已经数出六七十个肿包。那真的令人难以忍受，我常常想跑开，但是一看到阿姜查与其他村民都端坐不动时，自尊心便不

容许我逃跑。因此我每晚都忍受着蚊子的折磨，直到学会放下身体。最终，我能迅速且有效地放下，不再觉知身体。我深入内心，平静且快乐，完全不受那些恼人蚊子的干扰。现在，我很感谢那些仁慈的蚊子教会了我如何放下。

当学会“放下”，切断心与五入处的联系时，我们可在喧嚣的噪音中保持宁静，在刺骨的疼痛中依然轻松。此时，我们便已学会如何放下对身体的执著。

❖ 什么也不做

放下，慢下来、停止，什么也不做。这不仅对于开悟很重要，对于日常生活也很重要。人们心理与身体上的许多疾病都是由压力造成的，不知道怎样才能放下一些事情——压力的源头，也是典型的大规模毁灭性武器。早在三个半世纪前，法国哲学家布莱士·帕斯卡就已看出这点，他说：“人类的所有烦恼，都源于他不知道该如何安静地坐着。”

我们都需要学会“什么事也不做”，这样才能得到适当的休息与放松。幸好，对于那些没有机会去寺院的人，现代城市里还是有许多现成的老师——红绿灯，我们在许多路口都可以看到它们。红灯亮时，你大可以敞开心，专注于当下，感受美丽与平静的心境。

我曾听说，在印度首都新德里，红灯亮时会显示五个字母relax（放轻松）。红灯不是提醒你“停止”，而是让你“放松”，这是多棒的想法啊！实在应该这么做！

倘若你不花时间学习“什么事也不做”，就无法在生活中的红灯亮起时放轻松，那么你可能很快就会提前钻进坟墓中“被迫”停止。如古谚云：“死亡是迫使你慢下来的自然方式。”为了避免早亡，我建议大家禅修。

❖ 放开水牛

当你还没学会在生活中怎样才能什么事也不做、如何放下与放轻松时，你就会遭遇许多本不会发生的麻烦。下面这个故事发生在我于泰国东北部出家为僧的时候，它表明“放下”能省却许多不必要的痛苦与伤害。

一天清晨，一位当地的农夫把绳子套在水牛的脖子上，想带它到村外的田地里吃草，经过我们的寺院时，水牛因为受到惊吓而企图逃跑，他当下的反应是抓紧绳子以努力控制那只受惊的动物。结果水牛挣脱了，农夫的中指前端竟被绳子硬生生地勒断！可怜的农夫走进寺院求助，我们看见他的手指鲜血淋漓，并露出了一节断骨，便连忙送他去当地的医院处理伤口。他很快就回来工作了，只是有根手指比以前短了一些。

这个故事的寓意是，若有任何如水牛般强壮的东西想要逃跑，明智的做法是放开它们。水牛不会跑远，它顶多跑出几百米就会停下来，等它们平静下来时，农夫就能轻松而安全地赶它们回去，这样，手指头也就不会受损了。有时许多人的表现就像水牛一样，这个人可能是你的伙伴、儿子或岳母，当他们暴跳如雷时，你最好放开他们，如果尝试拴住他们，只会害苦

自己。静静地等待，什么事也不做，他们很快就会平静下来，这时你就可以做点事情了。

例如，最近有个禅修者问我，禅修期间她该如何控制像“水牛”一样的心。“放开它，”我回答，“它很快就会停下，还会回来找你。”我用另一位弟子6岁儿子的趣事来提醒她。有一天，她儿子心情很不好，就大声对妈妈说：“我要离家出走！”这位聪明的母亲就说：“好啊！”并帮他整理了一个小背包，甚至还帮他做了一些三明治，以供他路上食用，然后在门口和他挥别。当然，如母亲所料，这个6岁的小子才走出几百米就开始想家了，他赶紧往回走，扑进正等他回来的母亲怀抱。

无法降伏其心的禅修者听我说完这桩趣事时，忍不住咯咯地笑了。她说她7岁时也曾在新加坡做过相同的事，当时她告诉母亲要离家出走，母亲不仅帮她打包行囊，而且还给了她一些钱，结果她走出家门还不到两百米就折回了。现在，她知道要怎样处理“水牛”一般的心了。

遇到任何像水牛般顽强的问题时，你就放开它，静待情况改变。当水牛停止挣扎时，你就可以做点事，有效地解决那些生命中的危机。因此，学会如何放下与放轻松，不仅可用于达成觉悟的目标，对于求生存也有帮助。

❖ 生命并不沉重

即便是日常生活中的禅修也有助于我们处理某些负担。我经常效仿老师阿姜查，为大家解释禅修的意义与助益，方法是

伸长手臂握着一个玻璃杯。

我问大家：“这个杯子有多重？”在有人回答之前，我接着说：“我拿着它越久，就感觉它越重；如果一直拿着它坚持10分钟，我便开始感觉它沉重；若持续拿它20分钟，我的手臂就会开始疼痛；倘若连续一小时伸长手臂拿着它，我非但苦不堪言，还会是个愚蠢的比丘。因此当杯子变得很重时，我应该怎么做？”

“放下它。”他们回答。当然，问题不在于玻璃杯的重量，而在于拿着它太久，不知如何放下，好让手臂休息一会儿。其实你只需放下玻璃杯，休息几分钟，就能再次轻松地拿起它。

同理，压力问题和你的责任大小无关。问题在于你肩负责任太久，不懂得如何暂时放下它们，好让意根休息一会儿。你只需放下“责任”，休息几分钟，就能再次担负起所有“责任”，此时你会感觉它们变轻了，从而能够轻松地扛起它们而不觉有任何压力，然后到了下一次必要的时候，你可以再把它们放下。

通过禅修，我们可以掌握“放下”的能力，或暂时放下所有的担忧。

禅修是针对“放下”的专门训练，它不是要你不负责任、永远放弃义务，不是要你游手好闲，而是通过练习，增强你“放下负担”的能力——无论负担有多重，每次你只要想放下就可以放下，因为休息之后就能更有效率地挑起那个负担。当你知道如何放下时，就不会觉得生命很沉重。

❖ 倾 听

有天早上我经过寺院的厨房，透过窗户看见6位施主在一边交谈，一边为我们准备日常饮食。他们都在不停地说，这令我感到好奇：如果这6个人都在说话，那么到底谁在听呢？没有一个人在听！他们的说话方式多么浪费呼吸啊！

上面这个故事揭示的正是我们现代人的通病：太多人在讲话，几乎没有人听。婚姻因缺乏沟通而破裂，青少年因为感觉不被理解而叛逆，几乎所有人一直到老都还不了解生命的意义。为什么？因为我们从未学会倾听。

为了倾听，你必须闭嘴、真正地闭嘴。你要么倾听，要么说话，不可能同时做这两件事。我说的“闭嘴”，不仅是指停止外在的言语，也包括停止内心的思想。只有当内心宁静时，你才能真正聆听。所谓倾听，就是你必须倾尽所能去听。

当你保持内心的静默，去认真聆听时，你会惊讶于自己竟然能收集到这么多信息，有些人甚至会认为你有超能力，能读懂他们的内心，但其实那只是倾听的力量在发挥作用而已。显然，当你需要获取更多“信息”时，就必须减少内心思想的“干扰”。通过这种训练，一切沟通的障碍都会完全消除，你会自然而然地开始留意身边的人，你的家庭将会和乐融融，事业也会蒸蒸日上。

学会倾听，你甚至能听到自己身体的声音。在染病之前，身体会连续发出许多警告，然而很少有人会去聆听来自身体的警讯，因为我们太专注于思考了。即使当身体发出绝望的尖

叫，警告、乞求我们休息时，我们仍会因为忙于思考而听不到求救声，于是患上癌症、心脏病或其他重症。与之相反的是，禅修者会学习保持正念，于静默的当下聆听自己的身体，他们能听到身体的需求，也能听到家人的需求，从此过上既长寿又快乐的生活。

如若倾听，你便能得到洞见，在静默中了悟事物的真实本质。最佳洞见是了悟生命的意义。生命一直在耐心、温和地给予我们智慧，但我们却常常忙于说话，疏于倾听生命的教导。若我们都能暂时抛开一切纷繁芜杂的俗事，以警觉静默的心去聆听生命的悸动，岂不妙哉？

❖ 最棒的应试技巧

1972年，我在剑桥大学参加毕业统考，最后一项考试科目是理论物理学，那段时光真是难熬，我的大学生涯就在这一连串的考试中进入尾声，先前的所有经历都不算数，能否顺利毕业就看这一回。考试要持续两天，每天的早上与下午都有3个小时的笔试。我听说每年都会有至少一个学生在参加剑桥的毕业考时自杀，但我已学会禅修的方法，这种其他同学不具备的优势使我能自如地应对考试。

上午考试结束后，我从不去吃午饭，而是回到宿舍，坐在蒲团上开始禅修。我觉知的第一件事，正如你们所料，是上午刚结束的考试。我开始担心答案是否正确或是否应该补充答案，于是，我很快就陷入过去，陷入上午的考试中。也许有人

会说“过去的事就不要再想”，这话说来容易做起来难，虽说考试结果已无法改变，再担心也没用，但多数人仍会担心过去。所幸由于禅修的训练，我渐渐发现自己已经可以放下过去，停止担心上午的考试。

接着我想的是不到一个小时就要到来的下午考试，我应该睁开眼睛，拿起书本复习吗？过去遇到重要的考试时，我经常是直到考试前最后一分钟还在死记硬背，不知道别人是否也如此，但就我自己而言，考前最后一刻复习的东西从不曾在考试中出现过。禅修训练再次给了我帮助，我意识到，现在是休息时间而非考试时间，复习也只是浪费精力，于是我放下了未来，进入觉知当下的休息状态。

置身当下时，我感到震惊。我第一次察觉到身体在颤抖，并听到身体在恳求我稍事休息，于是慢慢地放下，很快，身体就安定下来、停止了颤抖。

我已经明白，以前自己太忙，忙到心力交瘁，却始终不曾察觉这一点。而现在，我倾听自己的心，能听到它在要求我休息，什么事也别做。因此，我只是坐在那儿，让心理能量逐渐恢复。（阿姜查后来证实，心理能量会因为安定而增强。）在长达30分钟的禅修结束后，我变得放松、开朗且充满能量，朋友们后来告诉我，我是唯一进入考场还面带微笑的人。他们以为那是因为我通过作弊而事先知道了考试的答案。我确实找到了答案，但并非考卷上的答案，而是如何放下压力的答案。后来，我在那几场考试中都发挥得很不错。

人的一生中——无论小学、中学、大学或之后——充满了各种考试，当我们接受严格的测试与深入细致的考核时，日子会变得紧张起来。我提到那些事例，意在指出，禅修能帮助我们顺利通过生命中的各种考验，包括大学考试或求职面试，或是人际关系与疾病等。生命中最棒的应试技巧，就是学会放下与完全放轻松。换言之，即学习禅修。

❖ 家中的禅修圣地

禅修的训练不只适用于追求觉悟的人，也适用于想要追求更快乐与更有意义的生活的人。如果你不想住在寺院中，在家里同样可以开辟一块圣地来进行禅修。

在家中打造一块圣地并不太困难，许多现代家庭都有主卧、客厅、书房和浴室，若能再纳入一间佛堂或禅堂岂不妙哉？如果没有多余的空间，我们也可以选择卧室的一个安静角落作为固定的禅修之地。放好你最喜欢的垫子，为自己划出一个私人角落，然后用适量的物品以及画面祥和的海报加以布置，让这个空间充满平静的气氛。你可以定期使用这个角落来禅修，或聆听、阅读有启发意义的法音。切记，勿在你的圣洁角落做任何世俗的事，而且一定要避免在这个空间里说话。经过长时间的使用之后，你会发现自己已在那里营造出“安定能量”，使之很快就变成了一个特殊的道场。在这个神圣的空间里，禅修会变得容易许多，因为你已让这个空间成为一个具有心灵力量的地方，你已在家中打造出一个真正的圣地。

有个澳洲弟子按照我的建议，在卧室的角落布置了一块圣地，她会定期在此禅修，丈夫经常陪在一旁。一天她告诉我，两个孩子就在门外吵得很凶，随后7岁的女儿开始哭泣，她跑进父母的卧房，坐在圣地的蒲团上，慢慢地不再流泪。小女孩以前从未到过那里，她凭直觉找到了家中最祥和的地方。这庇护所治愈了她幼小的心灵难以忍受的伤痛。如今，那块圣地已成为她们全家的珍宝。

即使在忙碌的办公室，你也可以开辟这样一块圣地。我听说有一位成功的律师，他亟需在午餐时间进行禅修以减轻巨大的工作压力，但他很难找到一个既不会被客户看到又不会被电话干扰的私密地点。他的办公室里有个装满文件档案的小壁橱，于是他清空壁橱，把它当做圣地。每次到了午餐时间，秘书会把他锁进壁橱中进行30分钟的禅修，如果此时客户突然来访或来电，秘书会欣喜地说：“很抱歉，现在不方便，他正在他的壁橱里！”她很乐于把他锁进圣地，因为她从经验中得知，从壁橱中出来后的整个下午，她的老板会变得亲切许多。这位律师也从经验中得知，半个小时的禅修足以帮助他提高工作效率，并让他心智清明。付出几分钟的时间进行禅修，总会为我们带来好几个小时的回馈。

❖ 放下一切，不再揣度

著名的英国科学家凯尔文勋爵曾经说过：“若无法测量，你就无法控制。”当然，他的意思是，为了让科学技术有效地控

制世界，我们必须先学会精准地测量自然现象。凯尔文关于精准测量的洞见，对于科技的进步以及成功预防一些自然灾害十分重要。

然而那个宝贵的真理，也可以应用于别的领域：“若无法揣度，你就无法控制。”如果停止揣度，你就无法控制，并由此开始“放下”。

禅修时，你会揣度自己的进步吗？你会去想“这是个坏禅修”或“这是个好禅修”吗？经验告诉你，这种对于好坏的揣度会使心加强控制，进而导致造作。估计禅修不好，你就会努力让它变好；若觉得禅修不错，你便会努力让它更好。这样揣度，你就会做得更多，遗忘了“放下”，偏离了安定之道。

想想你在禅坐期间，如果完全不作任何揣度时会怎样？若不作“这是好禅修”或“这是坏禅修”之类的评断会怎样？当你放弃一切揣度，松开控制，心会变得很容易放下，而且很平静。当你不试图去修正禅修时，心将停止造作，带来宁静气氛，绽放快乐之光，成就大智慧。最后，正觉的果实将会掉在你的膝上。

当你放弃控制时间，自动安住于无时间流动的当下，进入正念的静默状态时，思想过程将自然而然地停止。当你不再揣度呼吸是进或出、是长或短、是粗或细时，呼吸将会消失，并显露出光明的禅相。当你不再揣度禅相是明或暗，你将能轻松地进入禅那。当你不再以感知去揣度心，无色定将平稳顺利地生起。当你不再揣度，包括心在内的一切终将完全止息，无余

入灭，连“无”也未留下。

如果你能遵循禅修之道，内在的快乐会如永不退潮的海水般涌现，正念就会变得充满能量，洞见则如树上的累累果实般呈现（多到你无法一次采摘完）。实际上，禅修之道便是你所学到的“放下”，或者你也可以称它为“无量慈心之道”，这种慈心会消解你对自己与别人的评断，评断与揣度会消失得无影无踪。在一切揣度都消失时，言语也将随之不见，因为言语也不过是对生活的揣度。当你能够放下一切，所有的揣度终于消散时——心也跟着消失了。此时禅修者终于了解，原来心就是那个揣度者。

这是“灭”，诸法的无余止息。涅槃是无法用言语来表达或形容的，当伟大的圣者们指出有不长不短、非现在非过去非未来、不生不灭、诸法止息的所在时，他们所指的就是涅槃。禅修者最后觉知的心理对象是究竟寂灭——名（心）与色（身）永远销声匿迹，尽皆结束——只余“般涅槃”。

致 谢

首先，我要感谢朱逻迦比丘，他虽身体欠佳，但仍坚持数月不懈地忙碌工作，简直把自己的小茅棚变成了血汗工厂，最终完成了指导西澳佛学会的内部佛法刊物初稿。另外，我也非常感谢荣恩·史妥瑞，他修改原稿多次，对这些教法几乎了然于心。同时，我还要感谢制作本书索引的尼萨拉诺比丘。

其次，我要对我的第一位禅修老师——英国奢摩他学会的奈·布恩门，表达迟来的谢意。他在我还是剑桥大学的长发学生时，已为我开示了禅那的美丽与重要性。而我最需要感谢的人是泰国北部的阿姜查尊者，我要对他表达无尽的感激。在他的指导下，我快乐地生活了9年，他不仅为我详尽地解释解脱之道，自己更是终生恪守其中的道义。

最后，我还要深深地感谢参与本书制作出版的所有人，因为他们的辛苦付出，本书才得以面世。愿他们的善业带给他们健康。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "56aF5oKm5b+r5LmQ5ZG85ZC4MTbms5VfMTI1NTMwMjAuemlw",
  "filename_decoded": "\u7985\u60a6\u5feb\u4e50\u547c\u5438\u6cd5_12553020.zip",
  "filesize": 21820502,
  "md5": "1d0c87b7cb6bc5ea673df64cef68e1af",
  "header_md5": "9e0b9531b872db51383cbd2236986c69",
  "sha1": "0a93dc797f65158ac3d35a4c21073ef4f7494465",
  "sha256": "6d4315406fbf27ce4dcbf82906506ce3ea703f202268f15a586660b685c6dfbf",
  "crc32": 3498307296,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 23941226,
  "pdg_dir_name": "\u221e\u00b0\u2558\u251c\u2510\u221e\u2514\u2553\u2551\u2320\u256c\u207f16\u2556\u00bf_12553020",
  "pdg_main_pages_found": 261,
  "pdg_main_pages_max": 261,
  "total_pages": 274,
  "total_pixels": 1282204432,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```