

〈禅悦——快乐呼吸 16 法〉

第一部分 1. 序：完整与深化的禅修指导

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

第一部分 2. 导论：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。

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。

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趣味的状态。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。

第一部分 3. 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。

①此处以太空船完成任务后重返地球作比喻。

第一部分 4. 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。

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。”

第二部分 1. 第一阶段：觉知当下

本章将要探讨禅修的七个初级阶段。你们如果想要快速地通过初级阶段，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。

第二部分 2. 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。

第二部分 3. 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。

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

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。

第三部分 第 27 节：第三章 正念的特质(5)

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，并已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。

第二部分 4. 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。

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的重包袱。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！

第二部分 5. 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。

第二部分 6. 第三阶段：以“呼吸”为觉知…

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”。

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，犹如有 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？”实践将会告诉你是在吸气还是吐气，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。

第二部分 7. 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。①心一境性：即内心与外界融合为一。

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！

第二部分 8. 第五阶段：持续专注地觉知“美…

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（SnakesandLadders），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。

第二部分 9. 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。

①“入处”的巴利语为āyatana。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）。

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。

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

吸引心的注意力。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”。

第二部分 10. 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。

第三部分 1. 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、触等五外入处有关的事物，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。你也将会察觉到，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。

①净信，即清淨的信心，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。

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。”

第三部分 2. 第二障：嗔念

第二障是嗔念，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，可能就是你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。

第三部分 3. 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，一直在两端之间摆动，永远找不到中点。

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。

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。

第三部分 4. 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。无论你是否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。

第三部分 5. 第五障：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，请记住“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，无论你对我做了一个什么，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。**

第三章正念的特质

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……看你的观后视镜……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，除此之外的一切事物都被抛开了。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，并已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，快乐是将整年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，无论你做过什么，我的心门，永远完全为你敞开。

慈是无私之爱，纯粹出于资源而且不求回报，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。直到这种愉悦的情感充满内心位置。这一过程可以用点燃营火来比喻。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的也会很快燃烧起来。

慈可以被精确的比喻为心中燃起温暖明亮的一把火。不要指望现对自己或敌人修慈，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，特别是小猫，因此我所观想的小猫之于慈心，就如同瓦斯之于火焰，只需要想到小猫，我的心就会被慈照亮。我持续观想这个虚拟的友伴，脑海中浮现出它遭到抛弃饥饿或很恐怖的画面——她在短暂的一生中，只体验过拒绝、暴力和寂寞。我观想她骨瘦如柴，毛皮沾染了尘垢与血污，身体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，我希望能关心她，保护她，喂养她。我观想自己深深凝望她焦虑的双眼，试着通过眼神交流，将慈爱融入她的心中。我缓慢而体贴的把手伸向她，但

并未中断眼神的接触，我轻轻拥她入怀，以自己的体温为她驱寒，以温柔的拥抱化解她的恐惧，然后我感到她对我的信任增加了。我对怀中的小猫说，小东西，不用害怕，你以后再也不会孤单了，我会一直照顾你，做你的好朋友，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 喵喵叫。

这只是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。

我的小猫就如同点燃营火的纸张。你如果不喜欢猫可以用小狗或婴儿，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，这样你将更可能生起慈心。例如我的虚拟小猫，会在适当的时间喵喵叫，而且绝对不会在我腿上拉屎。选好你的第一个修慈对象后，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，有个女弟子对我抱怨这个方法对她无效，她视小动物为小麻烦，尤其是调皮的小猫，她也不喜欢包着尿布，又哭又闹的婴儿，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。于是她想象一株柔弱娇嫩的幼苗，

它相当脆弱，需要她的关爱与保护才能成活。她把母性的本能都灌注在那棵小植物上，对她的小朋友定期浇水，施肥，直到它绽放出可爱的花朵。那时她第一次修慈成功，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，例如伴侣或是最好的朋友，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，他们也需要友谊和爱。你的心回应着，最亲爱的，我诚挚的希望
你快乐，愿你的身心远离痛苦。我会无条件的爱着你，回永远与你同在，你将永远在我心中占有一席之地。同时，想象他们就在你面前，你正用充满慈爱的话语关爱他们，直到慈爱的光明亮且持续的笼罩他们。接着，你暂且将注意力集中在自己的心上，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：愿你快乐的生活……想象他们就站在你面前，直到慈爱之光明亮而持续的笼罩他们。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

美丽的白色莲花所散发的金光，让慈心的光芒照耀四方，笼罩更多的众生——照向你能想象的一切众生：愿世间众生，无论远近、老少、大小，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。

以营火的比喻来看，火现在是熊熊燃烧并且炙热的，能烧起潮湿多汁的木块。现在，请观想你的敌人，观想某个曾经深深伤害你的人，你会惊讶的发现自己的慈心已经强到能原谅他们，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益处，我希望你幸福。我诚挚的希望你远离过去的痛苦，享受未来的喜悦。愿这慈心之美能延伸到你身边，带给你快乐和满足。当慈心之火炽烈燃烧时，没有任何东西能够抵挡。接着，到最后一块潮湿的木头要扔进慈心之火时，多数禅修者会发现，最难给予慈心的对象竟然是自己。

想象你看着镜子中的自己，在心中极为真诚的说，我希望自己幸福，我要送给自己快乐的礼物。我的心门已经关闭太久，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，直到你感到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

为了给本段禅修划上完美优雅的句点，请再次将慈心想象成位于心脏中央的白色莲花散发出的金色光芒，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，静待下次修慈时再度开放。然后睁开眼睛，缓缓起身。

修慈使人平和

修慈可以使你的心地更柔软，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，更愿意和别人平等的互动。慈心令人感到愉悦和纯净，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以及自己带来喜悦。

慈让你能自发的拥抱另一个生命并与之沟通，多数人挑剔的认为这不可能做到，其实他们只看见了另一个生命的缺陷，并因此拒绝接受它。相反，慈心会完全拥抱对方，并如实接受它。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。

将修慈与出入息念结合是可能的，在展开第三阶段的觉知呼吸时，你可以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。你很快就能悲悯的看

着呼吸，如实的接受它，因为慈爱，你很快就能感受到心在亲切温暖的对待呼吸，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，只能去感受它。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，训练自己更轻松面对感情的变化。有时你在修慈期间可能会哭，甚至嚎啕大哭，若果真如此，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情感的冲击，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的巨大力量中，此时便可以进入下一个步骤，忘记众生并且忽略力量的来源，专注于慈心本身。这一步通常会自动发生，不需你做任何决定。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。

修慈产生的禅相总是极其美好，只是有时不太稳定，他的本质

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颂，这段唱诵只持续约五分钟。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，无量的慈爱从心中倾泻而出，我快乐的沉浸其中。

类似经历给我的启示是，应先在三昧的境界中修慈，然后便可以强有力的散发慈心。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，我邀请学生们试试看这个做法。我带领他们修慈，一旦感到力量够强时，就请他们以超强的慈心大多不在场的朋友，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，等待结束后，建议学生们稍后打电话联络他们修慈时想到的朋友，询问他们当时在做什么，感觉如何。后来许多学生兴奋的告诉我，真的很有效啊。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，我们只在第二个阶段“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，有谁想进来就进来，任其自便，即是是可怕的魔鬼，你也大方的允许他们进来并坐下。若佛陀金光闪闪的进来，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，只是静静的观察并练习“静默地觉知当下，这便是随它去。

花园的譬喻

许多美国人的住宅都带有花园，他们常常花好几个小时在花园中工作，但花园不只是工作的场所，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、浇水、打扫落叶，将花园整理完美才行。但是无论他们如何努力工作，花园永远不可能尽善尽美，因此他们永远不得闲。

相反，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，而不是单纯的享受它。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，是要你有勇气安静的坐下来，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。你可以坐在花园的一角，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“静默的觉知当下”这一阶段。

当我感到痛苦时，例如头痛、胃痛或被蚊子叮咬了，便会说，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，就随它去。或疼痛不止，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，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，尤其是在清晨。通常当你早起时，特别是不习惯早起时，你会感到疲累，内心浑噩，不清明。这时你可以出去走走，以行禅作为对治疲倦的方法。

行禅的一个好处就在于你走路时无法打瞌睡，它能振奋精神，你也会感到安定。

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

许多比丘和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，而主要以行禅作为修行方式。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，你若因为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，你不妨认真且细致的照做，看看自己是否能在来回行走中增长快乐。

行禅需要静心

对于行禅的地点，你可以选一条干净笔直，有二三十步之遥的道路，可以使房子的走廊\花园步道或只是草地上的一条小径。请善用一切找得到的地方，短些也可以。如果可行，别穿鞋，体会一下赤足接触地面的感觉。

先站在一端，让心情平静下来，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，乃会使你分心，浪费时间。

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。当感觉自己已经完全进入当下，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到稀疏无几时，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。中国谚语云：千里之行始于足下。漫长的旅程其实只有一步之遥，即你此时正在走的这一步。因此，你只需静默觉知这一步，放下其他一切。当完成十次来回折返而不遗漏任何一步的觉知时，你就完成了形成的第三阶段，可以进入下一阶段。

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\抬高离开地面开始注意，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的觉知右脚的步伐。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。

当你可以持续行走十五分钟，且能舒适的觉知行走的每一个

动作而无任何间断时，你已经完成形成的第四个阶段——持续专注地觉知行走。此时走路完全占据了你的注意力，你的心已经达到三昧或等持的境界，变得非常安稳。

我的形成体验

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，自己可以轻易的将注意力集中于某件事并感到知足\安定，这真是令人愉快之际之至的体验。

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，并通过行禅感受禅定。

我是在曼谷的一座寺院中开始修习行禅的，当时，我选择了一条步道，我相当放松，毫不勉强的缓慢行禅（无需可以快走或慢走，只要感觉舒适即可）。我常会在行禅时进入美丽的禅定境界，只有以此因为走太久被打断——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。那名比丘出现在我面前，说：布拉姆，你必须回去托钵乞食。此时我正看着前方那个两米处，双手交握于身前，全身心沉浸在行禅带来的安定中。听到他的声音时，我感觉仿佛是从一公里之外传来的。他重复，布拉姆，你必须现在就去。我大概花了超过一分钟的时间，才将目光转移到这位比丘身上，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，并恢复正常的反映速

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，就可能令人感到迷茫。如今你已经了解了好几种不同的禅修方法，该选择哪一种呢？以下的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。木匠师傅在做家具前，会先检视木材，加工一块从仓库运来的木料时，他必须先裁切尺寸，然后刨削，去除原先的切割记号，接着是磨光，要先用最粗的砂纸，然后用中等的砂纸，以及最细的玻璃纸，最后用柔软光滑的布，吧油或蜡擦在木头上，就这样，师傅把一块粗糙的木头变成了光滑的家具材料。

有时他回选择已经刨削或磨光的木材，他只要检视木材就会明白，在即只需要轻微磨光和擦上油。只有极少数情况下，师傅回直接使用不需磨光的平滑木材，这是木匠师傅的技巧。

禅修者同样应该从如何使用各种禅修方法开始学习，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，就直到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以及

之后的“静默的觉知当下”。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。例如持续专注的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，也知道如何轻巧的擦亮心以进入禅那。这样，那颗粗糙的心就被禅师转化为最美丽最平顺、明亮的心。

有时，禅师会直接从已经是冷静和充满正念的心开始禅修，他们检视自己的心理状态，很快就知道自己可以跳过觉知当下和静默的阶段，直接以呼吸或修慈为对象开始。他们甚至可能看见自己的心已经非常喜悦的安住，因此能轻松的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经拥有强大的正念，能在几秒钟之内生起禅相，并迅速进入禅那，这些便是禅师的技巧。

愚笨的木匠拿起粗糙的木材便直接用打光的布擦拭，结果只能浪费时间和材料。笨拙的禅修者同样傲慢粗鲁，甚至不愿花点时间查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他们以及如何使用为止。每次禅修时，请先从检视自己的心开始，你会了解到该使用何种方法。

第五章 美丽的呼吸

佛教的精髓在佛陀的觉悟中。有一次，在佛陀修行面临困难

时，他忆起童年时一次禅修的经验，明了禅那乃是通向正觉之道。于是他坐在菩提树下开始禅修，所使用的方法旧时入出息念。这样修习进出禅那，他迅速获得正觉正见，因而成为了觉悟者。

入出息念也是随后佛陀教导弟子们禅修的重要方法，在藏经中，尤以《中部》的《入出息念经》最为著名。

入出息念包含前期准备意即接下来的十六个步骤。前十二个是之道如何进入禅那，后四个是关于推出禅那后该如何行事的指导。

前期准备

寻找安静的场所

首先，佛陀说要找不会受到人、声音或琐事（如蚊子叮咬）打扰的安静处。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，但那只会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。

接着，找个舒适的座位坐下来。你可以坐在垫子、板凳或椅子上，只要能让身体轻松地久坐即可。你也不必要盘起双腿并僵硬的挺直后背，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放松身体。

入出息念的十六个步骤最好用坐姿完成，正如佛陀在菩提树下做的一样。

安立正念

接着，你需要系念在前。意思并非把注意力放在鼻尖\上嘴

唇或眼前的某处，而是指重拾正念，也就是说，禅修者要先安立正念。

在前期准备工作中，我们当遵循修习觉知当下与静默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发生的事情——这种层次的正念正是你开始修习入出息念时所需要的。

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

呼吸禅法十六步

步骤一、二：知息入和知息出

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适，你只要单纯观察呼吸，觉知它的长短即可。

我们需要了解这项教导的原因是，开始时你可能会觉得只是观察吸气和呼气感觉很无趣，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，我们正吸进的氧气是花园和森林中的植物补给的，而呼出的二氧化碳则是植物的食物。因此，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，吸气时念佛陀，呼气时，默念陀，起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）

第三步意思为体验完整的呼吸过程，某些人会误解“身”指身体，因此错误的以为此阶段应把注意力转向全身所有感觉，这是个错误。实际上，第三个步骤的目的是为了让禅修者可以更加熟练的运用、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，你可以清楚的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，其达到定点后逐渐消退，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样保持警觉，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，达到定点而后消退，最后再次消失。接着，你要观察出息与入息之间短

暂停歇的空隙。在这重复呼吸的过程中，你便已经完成了第三步，体验完整的呼吸。

在印度的经典史诗摩诃婆罗多中有一个譬喻，关于一个老师和三位弟子的故事，可以用来解释第三个步骤。意为老师以射箭训练弟子禅修，一段时间后，老师把一个玩具鸟小心安放在很远的树枝上，要求他们必须射穿鸟的左眼。老师告诉他们，必须先安静，让心与目标合一，才能放箭。第一个弟子射出前，老师问，能看见鸟嘛？他毫不犹豫的回答，是的。老师马上把他推开。第二个弟子射出前，老师问，能看见树上的鸟吗？弟子说，什么树。老师继续问，能看见鸟吗？弟子说，是的。老师继续推开他。第三个弟子射出前，老师问，你能看见树上的鸟吗？，他答道，什么树？什么鸟？老师继续问，那你看见什么？弟子说，我只看到一个眼球。——箭笔直的射穿了弟子觉知到的唯一事物，鸟的左眼。

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，你同样也应该专注于体验完整的呼吸。当你完成第三步时，若问你，你能听到声音吗？你会答，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，就如同一块粗重的厚棉布换成

了细致的绸缎。你可以暂时打破内在的静默，对自己重复说，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守门人指示。

如果你太快跳入第四步，将会陷入昏眠，只有先捉住野马，才有可能驯服它。同样，你必须先捕捉到完整的呼吸，第三步完成后，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，否则只会弄坏它。精细的对象需要细腻的接触，如果想要维持正念，持续数分钟的觉知平稳的呼吸，你的心就要非常敏锐，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，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，第四步中，当呼吸逐渐平稳，你的注意力将变得非常精细，你只会觉知到当下那一刹那的呼吸。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。因为此时你所有的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早晚的问题，同样，当你维持平稳的呼吸时，喜与乐也迟早会出现在你的心中。

倘若你已经达到第四步，且能持续觉知非常平稳的呼吸，却未看到喜与了，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，你是完全静默的觉知呼吸吗？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，不受任何干扰的觉知呼吸，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了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，因为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法中“持续专注的觉知美丽的呼吸。在此阶段，呼吸回显得非

常平静和美丽，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。我也举了嘻笑猫为例。这精确的描述了以下过程，从第五与第六步进入第七步时，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，则自始至终都在运作。现在，第五根身也关闭了，只剩下第六根意在觉知呼吸。

请想象某位老朋友，满头乱发，蓄着胡子，经常穿的邋遢的到处走动，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，你的老朋友呼吸常常穿着触感走来走去，对此你主要是用过第五根来认知的，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，若你已认真的遵从直到，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旧时老朋友呼吸，但现在你只能用心去体验。

若无法持守呼吸，那是因为自第五步与第六步生起的喜乐还不够，在关闭第五根前，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，正念会更灵巧的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。于是禅悦再次消失了，因为恐惧破坏了平静。

因此，要当心兴奋与恐惧这两个敌人，人啊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“宁静的森林水池”有助于我们了解此处的情况。阿姜查在泰国的丛林中修习头陀行时，常因炎热而汗流浹背，如果下午没有洗澡，整个晚上都会因粘腻而感到不适。因此他往往会寻找森林中的水塘，在附近扎营过夜。

处理完其他事物后，他会在离水塘几米处禅坐。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。他们只有在非常平静的时候才会出来。他们走出灌木丛，会四处张望和嗅闻，以查看是否安全。如果他非常平静，动物就会出来，有些还在水中玩耍，好像他不存在。有时也会出现一些罕见的不知名的动物。

这个比喻很适合用于描述禅定。水塘是心的象征，在修习入出息念的第八步，你只需要坐在它面前观察，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，他们若出来查看动静，而你“哇”，他们一定会马上退回森林，不敢再出来。如果他们出来时发现你在看着，即使你指示用眼角余光，他们也会觉察并逃跑。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。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。当你心中生起了喜与乐，了解到喜乐不外乎是用心体验呼吸所致，且

能在观察呼吸的过程中保持平稳，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经在禅修中清除干净，心终于可以看见自己在镜子中的反射——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的像砖块，或软的像草……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，有点像这个，有点像那个。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，就如动物从森林中出来，一旦觉察有人就立即逃逸。有些禅修者很难看见禅相，它们达到持续专注的觉知美丽的呼吸阶段后，却什么也

没发生，它们往往因此怀疑自己哪里所错了，以下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。周围黑的伸手不见五指，我保持平静与安定，慢慢的，眼睛适应了黑暗，不久我就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，但只要安忍并静静等待，正念很快会逐渐适应这个超乎过去的习惯（类似前述的明亮的房间的“黑暗”，并且看见事物的形状。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持久，最佳的禅相（银河）也可能出现。

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的进步，禅相显得过于暗淡与禅相不稳定。为了点明这两个问题，佛陀教导入出息念的第十步和第十一步，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，则意味着你的心是黯淡的。若禅相污浊，则表明你的心被污染了。此处容不得你欺瞒或否认，因为你在直接面对最真实的心理状态。

佛陀说，若无净戒则无净定。在此，戒的重要性非常明显。若心不净，则身口意行都会受到污染。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，那你得在禅坐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，或许是生病或过度劳累所致。避免这类问题的方法是花点时间休息激励人心的禅法，例如忆念佛法僧三宝，并观想他们，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来吉利自己，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：

- 一，专注于禅相的中心。即使在黯淡的禅相里，中心也会比四周明亮，你应当温和的建议自己去看看禅相的中心。中心的亮处会慢慢扩散开来，然后你再专注于扩散亮处的中心，那会比先前更明亮。这样反复进行，黯淡的禅相很快会变得极其明亮，且亮度

会持续“激增”，直至进入禅那。

- 二， 强化对当下的觉知。虽然觉知当下是入出息念前期准备的一部分，但在此阶段经常会出现对当下的觉知变得迟钝的情形。更敏锐的专注于觉知当下，有助于禅修者维持正念，避免昏沉，并使禅相发亮。
- 三， 对禅相微笑，禅行是你内心的反射，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。
- 四， 返回美丽的呼吸，有时禅相黯淡，就只是因为你太早看见禅相了，因此你最好能温和的下定决心，在美丽的呼吸这个禅修阶段待久一些。即使禅相出现，若它是黯淡的，就将之忽略，并重新返回持续专注的觉知呼吸这一阶段。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，它会持续出现并且越来越亮，直到出现真正灿烂的禅相。

你可以通过以上方式来擦亮禅相，使其自然而然的发亮，直到变得美丽而光芒四射。

步骤十一：令心摄

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，佛陀教导出入息念的第十一步，令心摄，意思是持续观察禅相。

通常禅相初现时相当不稳定，不是一闪即逝就是不停移动。明亮有力的禅行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。有时禅相变得光辉闪耀，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。

帮助我们维持禅相的洞见，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，就像在镜子面前盯着自己的影像一般，你移动，影像也会跟着移动，只要你不移动，就不可能通过固定镜子来保持影响静止不动。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如何表现而忐忑不安，然而在认识对方之后，你即可轻松的和他们交流沟通，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。这很像小孩子学习骑自行车，一开始可能会紧抓车把，但由于身体无法放松而一直摔跤。在经历多次挫伤后，她发现越放松反而越容

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，我给它钥匙并且说，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控制一切的行为。

在持续观察一段时间禅相之后，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的最美丽的颜色。例如，你看到蓝色的禅相，那种蓝色一定不是普通的蓝，而是你见过的最深最美的蓝色。当你体验到美丽稳定的禅相时，便已经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是令心解脱。在这一步你会得到一种体验，而且事后你对他可能有良好总不同的描述，这取决于你的观点：一，你发现自己沉入或潜入禅相，二，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感，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，心随处漂浮，而是你将不再有空间感，因为有关空间的一切觉知讲演都源自五入处。此刻你对当下发生的事不再会有任何身体的感觉，

听不到任何声音，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。这将成为你此生最深刻的体验，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，因为世间对你已经没有什么太大吸引力了。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等，都变得不重要而且不具吸引力了。但除了禅悦之外，你还会产生更多的觉受，例如这段禅修经历的哲学深度。当你经历禅那数小时，乐意的话，你完全可以自称是神秘主义者，这经验极不平常，佛陀称此为超常人之法，或为心的大至。佛陀也认为禅那之乐很像正觉乐，那时没有烦恼的地方，摩罗无法进入的地方，你在此时是觉醒而解脱的。

所以，加入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修行者。第一次退出禅那境界时，你会禁不住想，哇，那是什么。因此，你应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。你应该问，它如何生起？我做了什么特别的事情吗？禅那中的感觉像什么？为何有如此的感觉？我现在感觉如何？为何它令人呢如此快乐？……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——不是放下所执着的事物，而是放下产生执

着的事物，你已经放下造作者，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，因为它是在太恒常了，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，随观我的消失会让你深悟无我的真谛，并很可能会带来入流的体验。

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，即指事物刚刚消逝之际。你在进入禅那之后，将会看见许多事物消失，其中有些和你密切相关，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。

步骤十五，随观灭

第三个随观应该是观灭。所谓灭，是指某个曾经存在但如今已完全消失的事物——它已经不见踪影，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经不复存在，你处在一

个完全不同的时空里。

灭也是第三圣谛，乃是苦的终结，其因是放下。你若真的放下，百分之九十九的苦便告止息。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。因此你应该观见，禅那是你此生最快乐的体验。

.....

例如，当你终于偿清买房贷款之后，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。

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，但舍遣却是舍弃内在的世间，舍弃造作者，甚至舍弃觉知者。你若非常仔细的观察，将会发现在禅那中所发生的事，不只与外在世间无关，同时也和内在世间无关，尤其是脱离了造作者、意志、控制者。这样观见，你将体验到快乐清净解脱禅悦，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集中方法，这是一个完整的修行法门，从最简单的于僻静处舒适坐下开始，然后系念在前，且单纯的观察呼吸……一步接一步，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，事物的无常或不确定性，事物的消逝，自我的熄灭，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。

第六章 四念处

这一章将解释四念处，念的四个焦点，极其与先抢所说的禅修的关系。

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，念处则是八圣道的第七支，如果只是修习一支，而忽略其它，不可能能证悟。正如烘焙蛋糕却只用面粉一样原料，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。

某些著作还宣称念处修法乃是佛教首创，是佛陀第一无二的发现。这种说法并不可信，念处是把念集中在身受心法等事物上，不论任何民族和宗教，总有智慧者明白要深入了解诸事物，必须先集中心念于该事物的各个层面上。

佛教首创的见解事修习禅那，以此来强化并大幅度提升正念。禅那的修习离不开微妙平衡的生活形态，此平衡成为中道。中道常遭到苦行者与世俗之人的排斥。

修习念处的准备工作

英文中，念处通常译为 foundations of Mindfulness，但更精准的翻译应该是 focuses of Mindfulness（念的焦点）。念处法直到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，将能证悟阿罗汉或不来果。然而许多出家或在家的佛教徒，虽然已完成多次闭关，但却依然没有证悟。原因是并未使用正确的方法来修习。

佛陀共教导了两种念处，第一种是在禅那的支持下，快速的达到证悟，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。本章主要讲述第一种念处的修习。

修习念处先体验禅那

经上说，修习念处者需要先“去除世间的贪爱与忧愁”，这是对于巴利语 vineyya loke abhi jja-domanassam 这句话的常见翻译。实际上，我认为参考其他书籍再联系上下文，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。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而且很容易维持的，这是五障不再干扰的结果。

.....

微弱的正念就如同在夜间出游，你无法看的清楚。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。这喜人宁可沉迷在幻想中，以毒品麻醉自己，或借着忙碌来逃避清醒，只有极少数诚实的人有勇气保持警醒。

念的力量

如果念有如光，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僧人时，曾在禅堂很平静的行禅，目光停留在两米前的水泥地上。后来，原本暗淡无光的水泥地表面竟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，我真相切下那个断面送去伦敦的泰特美术馆，那可是件艺术品，但一两个小时后，它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，心犹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：普通水泥地成为一件杰作，一片青草则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，凡俗化为天堂。

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经清除污垢和灰尘的挡风玻璃看东西，或用已经清除污垢的耳朵听声音，或用已经消除疑惑的心去反省。当你亲身体验强念和弱念之间的差别时，你就会明了禅那对于念处的必要性。

禅那可以产生超强念，如果强念如同百万瓦的探照灯，那么禅

那所产生的超强念就如同上兆瓦的太阳。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。弱念犹如以汤勺挖洞，强念便如同用铲子挖洞，而超强念则类似用大型挖土机挖洞，运作一次就抵得上你用汤勺挖上好几年。

千瓣莲花

在此重提千瓣莲花的比喻，是为了说民该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的花瓣，直到清晨，第一道阳光开始温暖花瓣，这是触发莲花张开花瓣的机制。温暖的阳光持续照射，当第一层花瓣得到足够的温暖后，才能完全展露，一旦第一层打开后，阳光才能照到下一层，而随着温度的累积，下一层才能打开。以此类推，莲花有多层的花瓣，因此完全开放需要相当一段时间。千瓣莲花的开放，不仅需要很强的阳光提供高度的温暖，还需要持续照射很长的时间，才足以打开每层花瓣，直到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，高强度的正念，才能让最深层的花瓣打开，而五障就像乌云或浓雾，如果他们存在，阳光就无法给予莲花足够的温暖，你也就无法洞见身心的真相。

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。过去你一直自以为直到你是什么，到那如今你才了解自己错的太离谱，懂得太少，繁殖，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——都是外层的花瓣，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，拥有从未有过的经验，其内涵经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，这些都是表面化的标签与观念，实相掩藏在这世俗认知的背后。

把它比喻为千瓣莲花，是因为其中大约有千个实相，禅修者需花很多时间打坐，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，就如阳光令莲花花瓣绽放一样。

禅修中营警惕一个危险，那就是高估自己的成就。有时维持身心的强念时，或许阳光已打开了莲花的四十九瓣，你看见了第五十瓣。你心想，哇，这就是了，我终于证悟了莲花的核心秘密。抱歉，还有九百五十瓣花瓣有待开启呢！所以请小心，别轻易认为自己完全证悟。

当第一千瓣花瓣打开，你将看见莲花核心的珍宝，你知道那是

什么？它是空性，你在身心的核心看到了无价的空性珍宝，那完全超乎你的预期。空性的本质和任何其他所有的事物完全不同，它一无所有。要达到如此深入地阶段，通常需要长久的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。当你对目标有了清晰地了解，就更有可能成功。

修习念处的目的为何？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

- 一， 除世贪忧，先通过修习禅那，去除五障。
- 二， 极念，拥有由禅那产生的超强念。
- 三， 热，维持超强念于念处。
- 四， 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，一，入出息，二，身体姿势，三，身体活动，四，身体组成，五，四界观，六，尸体九观。以下介绍除第五类之外的所有身念处。

入出息

……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，我们可以从中体验到空，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。

我的老师阿姜查生病期间，常停止呼吸。新来的一个看护总是惊恐不已，陪护的比丘则请他放心，说那只是禅那的征象。在阿姜查停止呼吸的极端，他常抽血检验血氧浓度，发现他的血氧浓度总是维持正常值。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，因此短暂的停止呼吸并无关系。

你对呼吸的执着超乎自己的理解，念处将揭开你完全没意识到的执着。当你发觉呼吸停止时，显然它根本不属于你，依照这样的洞见，你将能去除对呼吸的执着。

身体姿势与身体活动

了解一件事有两种方式，观想它的构造，观想它的表现。此处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、躺下、坐下、伸展等，事实上只是身体在做这些事，并非我。

许多在运动艺术方面的高成就者，通常以进入能场来描述无我状态。

一位著名的古典印度舞者被问到如何展现出高水平时，她的答案是练习再练习，但是开始表演，就刻意忘记自己所学的一切，

“要自己闪开”，让舞蹈成为主角，这是进入能场的经典描述。同样，当禅修者处在能场中时，他可以庄严、持续、静默的深观等持（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，你将变得超脱自在。

有些老师认为，你一定总得集中在当下的活动上，事实上，念的巴利语是 *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，念处经中教导修行者修习专注于睡眠的正念。然而即使是阿罗汉，睡着时也无法觉知。那么这段话的意思是什么？有些译者将之改为修习入睡的正念，然而，念处经中的相关巴利语是指睡眠，入睡则是另一个词语。修习专注于睡眠的正念，是指修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

……有些人会排斥看验尸，并经常在靠近现场时晕倒。虽然我们都在学校上过生物课，但多数人还是排斥看到身体的自然本质。

我们过分执着于身体，此妄念带来了很多痛苦。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，如实的观看身体。

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，它就是自然地事物，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，便以洞见身体的实相。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，则此时的你已经解脱对于身体的执着。

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进行防腐处理和化妆美容，让死者看起来像是快乐的睡着了而非死了。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，这是你和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，不会再执着

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，有美丽、丑陋、平庸等，若描述身体的感受，则是痛苦、高兴、沉闷。美丽、悦耳等，都有宜人的特质，名为乐受。丑陋刺耳等，都有令人痛苦的本质，名为苦受。既不宜人也不令人痛苦的感受，则名为不苦不乐受。

切记，我们所认为的美丽丑陋悦耳等感受，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物生起厌恶，对喜欢的事情生起贪爱。乐苦或不苦不乐，便是我们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、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

心静默且无贪欲和憎恶时，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欢乐的多少。

.....

没有恒常的受

受是独立的，不是我的。就有如昼夜更替一般，它并非任何人所能控制。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，也没有恒常的苦。所谓恒常，只是一厢情愿的想象而已。因此修习第二念处的目的，是洞见受并非我，或我的，乐与苦相拥而舞，两者是轮回世界中难分难解的伴侣。由此，对事物的贪爱与执着变得毫无意义，当我们终于断舍贪爱与执着，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的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，得先除去包裹，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，除非你已经有禅那的体验，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。

……你在观察心的本质之前，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经去除，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，可比作沙滩上延绵的沙，表面看来延续数百里，但你若仔细观察，就会发现这些沙实际是由许多个别独立的沙粒组成，每颗沙粒之间都有空隙。我们所看到的识，此时被清楚地洞见为一连串独立的事件。

此外，就像水果色拉，假设盘子上有个苹果，你清楚地看见它完全消失，一会儿，出现一颗椰子，接着椰子消失，再出现一个芒果，接着，芒果消失，出现一根香蕉，接着香蕉又消失，再次出现椰子……这里苹果就像眼识，香蕉代表鼻识，芒果代表身识，椰子代表意识……这些根识都是识，但彼此独立，毫无关系。

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粗糙乃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。心只是个自然地现象，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。看穿这些假象以此，你就是入流者，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，三者之中缺少任何一项，火焰就会熄灭。而火焰熄灭后，不会到哪里去，

它就是消失了。火焰熄灭的巴利语是 nibbana，与涅槃同义。

心野依赖燃料，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。它哪里也没有去，只是不复存在了。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，你怎样观察他们呢？如先前所说，念包含记忆，所以你可以取国王的经历为观察的对象。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，以洞见他的真实本质。你要明白，你所观察的这些经历，只是与自己无关的影像。……五障，就像是意识屏幕的影像，当你洞明这一点，他们就再也不会干扰你，你将是超脱在外的。

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。过度恐惧的思想则容易使人变成偏执狂。因

此，修习四念处的随观思想，将给我们带来很大的助益。

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俘获，甚至崇拜他，认为他比实相更真实。……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，如何证实你已经达成此境界？那就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。

……

你天真的一位你此刻阅读这些文字也是出于自己的自由意志，不，这是由于你别无选择！你只是想当然的以为自己做此事出于自由意志，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，这种害怕是一种迹象，表明你很担心意志被取消。你肯那个会抗议，若没有自由意志，那人们怎么还会为证悟而精进呢？答案仍旧是，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，你惊讶的发现，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，慈悲或憎恨等。情绪也是心的观察对象，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，却还要带着面巾纸却观看？因为他们执着于情绪，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。实际上，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

它出现在意识的屏幕上，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，而并非由谁来控制或操纵。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或阿罗汉果。不妨试试看吧，按照佛陀的指示认真修习，努力增长有禅那产生的超强念，这样你就会直到普通的念诗多么微弱。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。

第二部 禅悦与解脱

第一章 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，就是禅那。……在禅那中，行者的心不动诸想，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（包括四种禅那）列为八圣道中最后一支的原因。

佛陀的发现

……佛陀发现了禅那。禅那在佛陀出世之前并不为人所知，如果阿罗迦摩罗和郁陀迦罗摩梭教导佛陀的是真正的禅定，为何太子会发现这种方法无法达到涅槃，而放弃后重新寻找方法呢？

另外，禅那在佛陀出世前不为人知的另一个理由是禅那的因，中道修行并不为人知。佛陀发现了中道，也就是八圣道，就如同发现了一条消隐多年的通往古城的道路。……八正道的最后阶段是正定，可见，佛陀发现的这条道路的最后阶段，至少有部分属于禅那。而无诤分别经中认为中道修行等同于追求禅那。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）则必然是中道。这部经典又说，佛陀鼓励人们追求内在的快乐，而且他还将其定义为追求四种禅那。而最后的结论是，中道即追寻禅那。

……

不应畏惧禅那

……

即使到今日，仍有些禅修者认为，禅那这类会给人带来极大愉悦的事物是不可能导致苦灭的，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。

有些人劝导学生，不要追求禅那，理由是人们可能会执著于禅那，从而永远无法觉悟。

在此必须指出，佛陀表述执著，用的词语是 upadana，仅指对

五入处世界的享乐或各种邪见（如我见）的执着，而不死指对于禅那善法的执着。

简而言之，禅那时放下的状态，我们无法执著于放下，正如自由无法囚禁我们一样。我们可以沉浸于禅那中，沉浸于放下的禅悦中，受到误导的人么认为这就是执著，浴室大感到恐惧。

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、不还、和阿罗汉。也就是会得到四种解脱果位，因此，人们不应畏惧禅那。

对一些禅修者来说，禅那似乎和自己的现实状况相距甚远，因而觉得和自己无关。其实不然，就如在地图上表示目的地一般，讨论这些高阶禅修状态会激励行者，更重要的是，让人事先了解遇到某些状况时该怎么做。而且，它能让人深入了解法，尤其是第三圣谛，苦灭。因此即使看似很遥远，讨论禅那也是值得的。

对于禅修经验丰富的读者，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，他们会想要真正了解这些状态，印证佛陀对这些状态的描述。因此，鞏正确识别禅修阶位是很重要的。

适当鼓舞自己也很重要，这种正面的情感可以鼓励修行者进一步放下。提前知道美好深奥的禅修状态，对于证悟也有助益。阅读了关于禅那的讨论，会在你的心田种下种子，终有一天，到了适当的实际，它会结果的。心知道它该怎么做。例如禅相生起时，心立即知道该如何做，事后回想，何以会有这样的反应呢？

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些讨论无用，不论最终你达到那种程度，你都会感到此时的讨论内容是多么重要。

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的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，持续专注的观察呼吸，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 *piti-sukha* 是指喜与乐的结合。这些词可用于多种场合。但在禅修中，它指的是通过放下所产生的喜与乐。

如同能通过燃料来区分不同的火，例如燃烧木材的火、燃烧油的火或野火，我们也可通过快乐的各种因来区分喜与乐。美丽的呼吸产生的喜与乐是因为放下过往的一切而带来的愉悦，因而不可能造成执着——我们不可能同时做到执着于放下。由美丽的呼吸产生的愉悦，其实已经有些脱离执着的明显迹象。

生起喜与乐的缘由肯恩根识感官上的欢愉，个人成就或者放下，但这三种快乐的本质不同。

有感官欢愉产生的快乐时热烈而刺激的，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，有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着于控制，执着于追求个人权力，快乐也终将被这种执着扼杀。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流过身体，但当你放松努力时，它便会迅速消失，只剩下疲倦和沉重。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，是由放下所产生的，那么你会觉得根本不必为此说什么或作什么。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性增长，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，感受到全宇宙极美妙与无条件的爱，其内心会充满甜美的喜悦，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，当深入到一定程度，正念停留在内心关于头盖骨的画面时，头盖骨的画面会开始变白，直到发出极亮的白光，成为美丽的头盖骨。此时，由于放下，禅修者将感受到喜与乐，即便是某些修不净观的行者，如观察死尸的比丘，也能将原本令人厌恶的尸体，变成最美的画面。放下已产生许多快乐，以致禅修者能超越本能的厌恶，看到了充满喜乐的畫面。

若喜与乐并未生起，那可能是因为哦我们过于急躁，不够知足，结果欲速不达。此时我们应该观想五障的前两支，贪欲使注意力转移到贪爱的对象，因而偏离呼吸，陈晖则会挑剔呼吸的经验，这种不满使我们无法专注于呼吸。知足便是介于贪欲和嗔念之间的中道，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，无论你多么努力都无法成功。然而，当你不碰树叶，只是保护它不受风吹，那么树叶自会达到安定。你同样无法再意志力的钳制下抓住心而借此达到定，但若去除心中移动的因——意志，心很快自会安定。

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，以内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的增强定，这过程只要持续不中断，就会一直发展到禅那境界，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。此前我们曾简短讨论过禅相极其特征，这里将深入探讨。在禅修的脉络中，禅相是指心中出现美丽的光。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，只有借用先前类似的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以与这种全新的经历相比的事物。这就是禅相看起来和奇怪的原因——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，例如黑暗中的手电筒、夜空的满月等。这些比喻虽不圆满，当你多少有些相似，于是被感知所接受，禅相终被诠释为光。

所有体验过禅的人都有相同的觉受，这对我来说是非常有趣的发现。不同的恶知识禅修者诠释那段经历的方式，有人看见纯净的白光，有人认为是金黄色或深蓝色的，有人看见一个圆圈或椭圆形，有人看见清晰地轮廓，有人则看到模糊地边缘。

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，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，使其无法持续专注的觉知美丽的呼吸。我们若在此时把注意力转向禅相，通常维持不了多少时间，因为心尚未精细到可以持守细微的禅相。所以，此时最好忽略禅相，并把所有注意力都放在美丽的呼吸上。我们这样做后，禅相通常都会再度出现，而且更强、更亮。请再次忽略它，当它第三度返回时，会更加强大更明亮，还请继续忽略它，重新专注于呼吸，这样修行，最后必然会有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。上述情况类似有访客瞧你的们，你不搭理，它会暂时走开，但有时他会再度敲门，更大声、更持久，你仍然不搭理，过一会，他会更大声更猛烈的敲门，这时，你便可以确定那是你的好友，于是你打开门和他共度欢聚的时光。

以下忠告只适用于禅那经验丰富的人，为了教学的完整性列在这里：当你进入禅那的技巧已经纯熟，且最近刚体验过禅那时，心会非常平静且强大，甚至在开始禅修前，便可跳过很多障碍，因此几乎能在开始禅修后立即觉知禅相，这时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。

对于这种情况，禅相越早生起越好。

当禅相不出现时

在某些禅修中，呼吸消失后并未出现禅相，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，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跳过此阶段，最终生起禅相，并趋入禅那。

之所以出现上述状态，是因为行者并未感受到通常会伴随着呼吸而来的喜与乐，自然无法产生清晰地美丽心境，念也就无法依止。明白此理后，行者只需在觉知呼吸时注意捕捉喜与乐，并努力强化，直到它增长为强烈的美感为止。例如，你可以将呼吸看做曾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着呼吸而来的美丽心境，禅相就会自行出现，并且逐渐变得明亮。别畏惧禅修中的愉悦，它很重要！你理应欣喜，对美丽的呼吸欣喜是禅修之道的精华部分，因此当愉悦伴随呼吸生起，请像对待珍宝般珍惜保护它。

另一个禅相不生起的原因是，行者未向觉知者投入足够的能量，如前所释，愉悦是通过使能量流入觉知者而产生的。我们大多数的能量都流失在造作中——计划回忆控制和思想。若行者将能量从造作者中抽出，并全部导入觉知者或自己的观察力中，心就会亮起来，充满喜悦的能量。在呼吸消失后，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。不满会削弱既存的喜与乐，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，更敏锐的专注当下。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，行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一点。只要觉察出此问题，禅修者很容易就能做出调整，并精准地将正念维持在焦点处，就如调整透镜，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，到那它们既无用处也无意义，行者不应误认为这就是实相。据我的经验，这各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，行者可稍事停留，但最好不去理会那些画面，重新回到美丽的呼吸。在呼吸消失之前，心应该安静下来，回归单纯的境界。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，能够引导你进入禅那的禅相就会出现。

第二种禅相，可称为烟火禅相，它虽然没有那么精巧，到那仍然很复杂，顾名思义，由很多闪烁的火光构成，但不会持久，而且在同一时间内可能会有五颜六色的火光出现，令人烟火缭乱。这烟火禅相同样是心依然杂乱且不稳定的征象，行者同样应尽快重新专注呼吸，并增长一境性与止。

第三种禅相被称为害羞的禅相：就好像一道电光快速闪现又随即消失，片刻后在此闪现，每次都只持续一两秒。这种禅相能激励人心，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，行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。只要你修的止足够稳固，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，并维持较长的时间。

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，但还欠缺一些喜乐，此时行者只需温和的深入观察它，在它扩大的过程中，行者应持续专注于禅相的中心，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，就会展现出最佳的禅相。

最佳的禅相（最接近禅那）者，类似晴朗夜空中的满月，当美丽的呼吸缓缓消失时，它便优雅的生起，起初的三四秒钟内，它渐渐地现身，而后安住，对心展现出纯净美丽的光芒。它在安住后会逐渐变得光亮，很快便会比正午的太阳更明亮辉耀，并散发出禅悦之美，成为你迄今为止见过的最美的东西——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，来接受这样巨大的喜悦？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，若禅修者能够持续呆在那里，便已经进入禅那。

使禅相发亮

……禅相是内心影像的反射，当其模糊甚至出现污秽时，意味着禅修者的心是模糊或污秽的，原因可能是他进来嗔怒或骄慢，

以致犯了戒。

在此禅修阶段，行者直接观察自己的心，根本毫无自欺的机会。行者总是可以如实的照见自心，因此禅相若出现模糊或垢染，就表示需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利他，从禅相出现的这个阶段我们可以清楚了解到，持戒是禅修成功的必要元素。

最容易进步和禅修成果卓著的人都是心灵纯净的人。他们是喜欢布施者，绝不容许自己伤害他人，他们总是轻声细语，音调柔和快乐，纯真的生活方式让他们拥有美丽的心境，当他么达到此禅修阶段时，禅相就会呈现在他们心中，而后轻松的带领他们达到禅那。

生活骄纵与堕落的行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则可轻松完成禅修。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布施太逾越规矩，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，但最总信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，中心部分确实柔软的。当行者专注于中心，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。当再度深入第二个禅相的中心，又会膨胀出比前一个更纯净明亮的第三个禅相。如此凝视中心，可以有效擦亮禅相，行者理应如此持续，直到禅相变得光辉灿烂。

行者如在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其中。因为他已经习惯了挑出诸事的缺失。若要他忽略禅相中所有污秽及模糊地部分，而只专注与美丽的中心，便违背了他的习气，这再次说明生活中的不良态度对达到禅那的阻碍有多大，当禅修者渐渐变得宽容时，才能做到既不消极迷茫也不激进亢奋，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地禅相，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，在那里积累更多的能量，产生随着呼吸而来的更大的喜悦，随后，在下一次呼吸消失时生起的禅相将不再是模糊地。

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，就如晴朗夜空中的流星般光耀一瞬。这些禅相有力量，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

个敌人是恐惧或兴奋。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后的本能反应，而禅相所呈现的巨大力量和美丽也常会让人感到害怕，禅修者会因害怕在禅相面前丧失自我而感到惊慌。然而只要行者能放下自我并信任禅相，就能充满喜悦的悠游其中。此时会体验到超俗的禅悦，对于自我的执着则会消失，最后只留下真实的解脱感。

那些了解佛陀无我教法的人，将会比较容易超越恐惧而接受禅相。他们知道没必要保护什么因而能放下控制，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，那些无法体会无我真谛的人，则可通过觉知更有力的禅悦来克服这种恐惧。

我们可用小孩子和游泳池的比喻来解释上述观点，刚学会走路的孩子第一次看到游泳池当然会感到害怕，因为那对他是陌生的。但是当他试探性的和水接触，尝试在水中玩耍后，就会发现其实很安全，甚至会很喜欢在水中游戏。同样，当恐惧随着强大的禅相生起，行者应在禅相终稍微停留一会儿，然后回想那种感觉。当然，身处美丽禅相中的感觉很好，而且下一次体验到这种禅相的感觉会更好，这样行者必然停留更长时间，而经过逐步尝试，行者的自信心会增强，喜悦的期盼渐渐取代了恐惧，此后当禅相生起行者便会立刻跳入并沉浸其中，甚至乐不可支。

在此阶段克服恐惧的另一个方法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，但此刻之后开

始将控制权转交给禅相。可以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态，行者将实现控制权的转移并赋予禅相完全的信任。这种信心的转移，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，即维持郑奶奶，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现象二不加干预时，接下来的观察对象便会更吸引人（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，禅相便会出现于面前，那是最后一关考验。假如禅修者干预禅相并试图控制，无论干预程度如何轻微，都无法通过最后的考验，只有回到美丽的呼吸阶段重修。

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的更厉害。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，当行者了解到这一点，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。

禅相不稳定的另一个敌人是兴奋，亦即我所说的哇的反应。禅修成功时，有惊人的事物出现，行者会感到兴奋，尤其当比太阳更亮，比奇花美的美妙禅相初次出现时，心经常会发出哇的惊叹。但美丽的禅相一旦受此惊扰，便会立即退离且久久不肯返回。……因此，切记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，美丽的禅相才会小心翼翼的进入心中嬉戏。记住，当强大美丽的禅相出现时，请试着像阿姜查那样，绝对静止的坐在远处观察。随后，行者会看到奇异美妙的禅相在心中嬉戏，直到它准备好带领行者进入禅那。

进入禅那

禅相稳定且辉耀之时，行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，有些行者会因为忍不住窥视禅相边缘而犯下扰乱全程的错误。

一旦禅相稳定且明亮，禅修者肯那个会对它的形状或尺寸感兴趣，它是圆形还是椭圆形？边缘是清晰地还是模糊地？它是小的还是大的？当它观察边缘时，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。行者应该将正念保持在禅相的中心，远离边缘。直到所有关于边缘的感知全

部消失，并融入非二元性的一境性为止。

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，禅修者在此掉进二元的陷阱，并失去一境性。因此当禅相稳定且明亮时，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，就会带领行者进入禅那。

《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。一如先前所述，禅相是心的反射，行者体验到如此的禅相，会认出其为上述增支部经文所说的光明（或辉耀）心。这是因为心已经解脱杂染（即五障），此事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。若此时行者能保持正念，专注于禅相的最中心，借此维持心一境性，则其能令可达到顶点，随后便进入了禅那。

溜溜球禅那

毫无经验的行者有时夜壶进入禅相，他的正念会被立即弹回起始处，类似玩具溜溜球。那不是真的禅那，因为它并不持久，但已非常接近真的禅那，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，因为在禅相终体验到的喜悦已经超乎想象，……过去自己认为无比美好的爱情和感官愉悦完全不足以比较。甚至在这种禅那消退后还会欣喜落泪。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，毕竟还要经过很多历练，才能处理这种巨大而强雷的禅悦。但无论如何，那都是他修行过程中应得的大奖之一。……即便如此，这种禅那还是很接近真正的禅那，因此我们不该轻视它，行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愉悦。这是禅修者一生当中最美妙的体验，它将改变行者的生活。

之后，只要稍加练习并明智的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，你便已经真正进入惊人的禅那世界。

第三章 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，因为圆满的心一境性和正念的完全静止，他的一切感知也是静止、凝结非二元的，并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，但相片的拍摄角度极其特别，我们若无法从不同角度去观察，就很难认出物件是什么。当你不再思维时，理解也会随之停止，因此我们在禅那中失去了时间感，也无法理解究竟发生了什么事，禅修者甚至不知道自己身处那一个禅那中，他只体验到美妙的禅悦，静止、不变、且不知时间流逝。

虽然在禅那中无法思维，但禅修者并非出于恍惚状态，他的正念的敏锐程度已经得到了不可思议的大幅度提升，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，五入处在禅那中完全关闭，禅修者无法见、听、嗅、尝、触，他听不到鸟叫，甚至雷鸣，若有人拍他的肩膀，甚至把他举起又放下，他

都浑然不知。禅那中的心完全把五入处隔离在外了。

有位居士说，有次他在家禅修，偶然进入了深度禅那，他妻子以为他生命垂危，在警笛长鸣中把他送进医院，急诊室心电图脑电图都显示停止，医师对他进行电击，后来，他在急诊室退出禅那，身体完全无恙，同时对整个一切浑然不知。那段时间他处于禅那中，完全能觉知，但觉知的指示喜悦。

禅那的特点小结：

- 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、 虽然禅修者已然保持非常清晰地意识，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。

因此，在深度禅修中，如果禅修者心中怀疑是不是禅那，那就一定不是。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，我称之为“晃动”。当禅修者觉知到美妙的禅悦时，由于它太美妙，可能会引起禅修者少许的执着，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，心会自动放下执着，禅悦的力量因而再次加强，而后心会再度执取、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，接着心自动放下执着，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。寻事自动移回禅悦，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。但像思想这样粗疏的活动是不可能存在于禅那这样精细的状态中的，进入禅那之前，思想就早已停止了。寻与伺都在语言和思想之外，寻是心放下执着返回禅悦的活动，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语言方面的影响。

一境性

初禅的第三支是一境性，念精准地聚焦于目标的极小范围内。它在空间上是一境，因为禅修者只看见居于一点的禅悦，以及由初禅中寻与伺所造成的禅悦周围的小范围的晃动。它在时间上也是一境，因为禅修者只感知当下，绝对精确，以致完全失去了一切对于时间的感知。它于现象上仍是一境，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对立意识的独特经历，

这只有在禅那中才可能，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，让它能轻松的维持许久。我们如果在初禅内只感知到当下，就无从掌握时间长短的变化，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状况，这在整个禅那期间维持不变。

一境性的巴利语 ekaggata 是复合词，意思是一顶端，……因此其意思不仅指一境性，还有聚焦于崇高事物的意思。在初禅中，这个崇高事物（焦点）就是喜与乐的最高禅悦。

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密切，因此合并讨论。事实上，只有进阶到第三禅时它们才能分开，喜消失而只剩下乐。因此，只有在第三禅之后，禅修者才能根据自己的亲身经历得知何为乐，何为喜。

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。所以禅修者退出禅那后，第一件忆起的事就是喜与乐。……按照佛陀的解释，这只是出世间禅悦的第一层。虽然退出初禅后，行者可能无法想象后面更令人喜乐的经历，但这条路确实还很漫长，很精彩。

禅悦的每个层次都有不同的滋味，即不同的特质，它可以使各

个层次区别开来。这些不同的特质可以用禅悦的各种因加以解释。就像阳光产生的热与木材燃烧产生的热有不同的特质一样，由不同的因推动的禅悦也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，禅修者将放下对身体与物质（欲界），进入纯粹的心的世界（色界）。这好比抛开了一个巨大的负担，如同阿姜查所说，无始以来，你的脖子上就紧紧缠着一条伸缩，因为时间太久，你已经习惯了，不再觉得痛苦，有一天，绳子突然解开了，束缚消除了，那种感觉便相当你体验到的禅悦。重担完全消失了，过去一直被你视为世界的一切都消失了，这就是初禅的禅悦，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的活动所推动。

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。

禅悦不会因伺而稍稍减少，而念看来也没有偏离源头，因为禅

悦很强大，伺无法中断。虽然伺仍在活动，但已没有任何寻得活动，心没有移回禅悦源头的动作，晃动已经消失，这便是经中所说有少许伺而无寻得禅那状态，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，禅修者对与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，无伺。这意味着心将不再有晃动。而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，那正是伺止息的原因。

圆满的心一境性

心一境性是第二禅的第三个特色，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，就如同屹立不摇的磐石，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，行者的注意力完全被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。

在经历过第二禅之后，了解了出世间禅悦的两个稀有种类之后，禅修者就会很想了解前方是否还存在着另一种禅悦的层次。

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，就如青蛙只有出此跳上干燥的陆地并发现水消失时，才可能完全领会水的一般意义。不只是造作者消失，那些看似显而易见的情景也变成幻影或假象。

第二禅摘要

- 1、 无寻无伺、内等净，来自初禅的晃动已经止息，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，所以试图分开它们的做法既无意义，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。

如今在第三禅总，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事什么，并进而得知喜是什么。

正念、正知、等舍

一切禅那的体验都是都是难以言传的，层次越高，体验越深刻，也难以描述----那些状态多是超凡脱俗的。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，禅修者非常的正念、正知且安定，能保持静止的观察，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，从而与第二禅区别开来，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

- 1、 禅悦已分家，喜，这个比较粗糙的部分消失了。
- 2、 留存的禅悦，乐，呈现正念、正知、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它安定，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

- 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、 与第二第三禅相似，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。

佛陀对四种禅那的比喻

佛陀对四种禅那有生动的比喻，这里常用的一个巴利语关键词是 **kaya**。它的意思与身相当，也指除身体之外的其他事物，例如心关于身体方面的感知——名身，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，便可截石位他全部的名身经历，没有一个不被喜乐等覆盖。

初禅好似泥球，相当于肥皂，浸泡泥球的水适量，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，且永远不会从心的领域外泄至五入处的世界。

第二禅好似一池泉水，只有内在的涌泉注入，无外来水进入。池子代表心，没有外来水进入，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，代表内等净，即内在对于第二禅禅悦的信心，它使心完全放下，清凉入定，不再做任何移动。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。

第三禅好似莲花在水池中茁壮成长，水象征禅悦，莲花代表禅那中的心，水可以使莲花的花瓣和叶子感到清凉，但永远无法渗入莲花中。因为所有水珠都会滚落。清凉代表乐，滋润代表喜。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。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样。如同池水使莲花茁壮成长，第三禅的禅悦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。

第四禅好比人从头到脚盖上一块干净的白布，人代表心，布代表完全清净的舍与念，他么是第四禅的标记。第四禅的心是无垢的，如白布般洁净——完全安定与等舍，毫无瑕疵。这种绝对的清净与安定，始终遍布全身，就如白布从头到脚完全覆盖人的身

体一般。

禅那间的移动

如先前所说，行者在禅那中完全无法移动，他无法让自己从这个禅那进入下一个，甚至无法让自己出定，他的一切控制力皆已短处。此外，禅修者的理解力也已经在深入的禅定中完全凝结，他根本无法觉知自己的经历，只有在出定以后回顾时才能辨识出那是禅那。因此，在禅那中，禅修者非但无法移动，而不只自己身在何处，更遑论去处了。那么，禅那之间的移动是如何发生的呢？

例如一座有一连串四个房间的住宅，地板很滑，禅修者小心翼翼的滑进去，他无法做出任何多余的动作，所以，假如他只以细微的动作滑入房间，滑到第一个房间就会停住。如果动作大一点，就可能滑到第二、三、四个房间。这比喻说明了在禅那间移动的实际情况。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，若动作大一些，则可能到达二、三、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，知道成为心的自主意向或自然趋势。若他放下一点点，则会停留在初禅，若放下更多，便能到达二三四禅。但如果他在禅那中，就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，放下的意向会增

长。有时我会观想，瞧，心，瞧，放下时还会有更多的禅悦。我借此教导自己顽固的心。心将因此学会更坚定的放下，或可能认出使禅修者无法体验更深刻禅悦的障碍（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。初禅可比喻为很接近中心的一层花瓣，阳光温暖它们，使他们绽开，露出里面更芬芳的一层花瓣。同样，安定的念给予初禅以温暖，使之绽开，露出更令人愉悦的第二禅，依次类推。

禅修者拥有更多禅那经验后，就可以做到有计划的在禅那之间移动，开始禅修时，他可以依照预定的时间进入特定的禅那，当然这种做法只适合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，也要依循一定的路径方可进入特定的禅那。例如进入第三禅，必须依次通过初禅二禅，只不过他的行进速度可能快很多。

无色定

在千瓣莲花的比喻中，最内层的花瓣中有四排代禅那，第八排是初禅，第七排是二禅，第六排是三禅，第五排是四禅，你可能会好奇，第一到四排代表什么？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。

四无色定包含，空无边处定，识无边处定，无所有处定，非想非非想定。四无色定延续了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，只有有在出定后才能恢复理解力。
- 4、 第四禅清净的舍与年，同样是每个无色定的基础。

前三禅皆以不同的形式的禅悦为觉知对象，第四禅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来越细微和空寂。

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了世俗概念。

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界上所有的时间。

在当下，时间是无边的，也是不确定、空盒无量的。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。

识无边处定

在空无边处，空间已经毫无意义，空间消失了，对识得绝对一境性的感知取代了对空间的绝对一境性的感知。意识被同事感知为无限与空、无量与无边界，禅修者已经进入第二无色定，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，禅修者已进入第三那无色定，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，若要具体描述这四无色定，我们只能说它是没有感知。在千瓣莲花的比喻中，这种状态代表最内排花瓣仍然封闭，而其它花瓣经完全展露，最中心的花瓣是最细微和最珍贵的，那就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以结束，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，禅修者就已达到阿罗汉果或不来果。

一切皆空

另一个看待四种禅那与四无色定的方式，是观想他们的息灭顺序。进入初禅之道，是五入处的世界以及社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，第四禅到地四无色定之道，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。

本章禅那的探索，带领你踏上了从理论迈向修行的旅途，登上了高山的封顶禅那，又攻上了最高峰的无色定。这趟旅程似乎和今天的你毫不相干，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吧，（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，他们会提供原料，使人们开启慧眼，洞见涅槃，禅那时庄严佛教的珍宝，是不可或缺的觉悟。

第四章 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。

……一位僧人告诉我，他在家修行时曾有过一次充满深刻禅悦的禅修经历，当时，他的心觉知身体消失，一切事物都静止不动，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。

十正道

十正道的作用在于教导我们禅修的道路与目标，其中包括增支部中著名的八正道，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。深观的结果必然是正解脱，也就是正觉。

正智，如实智见

在佛教经典中，正智或深观常被称为如实知见。许多人声称已经获得观并如实知见。但对于如实知见的内涵，他们之间却很少达成共识。事实上，世间有许多宗教，而各宗教又有许多派别，各派都声称自己是如实知见，别派则否。甚至坚持无宗教信仰者也相信自己如实知见。

为何观会引发如此争议呢？问题在于，只有少数人真的如实知见，而大多数人只是看到事物的表象，便认为是观，是真理。请

小心，即是你已经清楚地觉知，可是通过五根而觉知的事物也已是为取悦你而改头换面、修饰一新的了。

……我们每个人的视觉区域里都会有空洞，即盲点。我们是看不到这个空洞的，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，盲点便会瞬间出现，只是我们不自知。我们常常因为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。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。在佛教里，愤怒被称为暂时性发疯，它是危险地疾病，患病的我们自以为看到了事实真相，到那事实是自己的见解被扭曲了，我们所觉知的实相时经过修饰的。

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，自我就会感到受到威胁。因此我们愿意否认实相并扩大心中的盲点，反之，若要如实知见，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知见呢？又如何辨识深观与妄想的不同呢？答案就是抑制五障。

五障与深观

五障阻碍我们如实知见。五障指的是，贪欲、嗔念、昏眠、掉悔、疑。

贪欲会扭曲实相以迎合我们的喜好。例如我第一次喝啤酒，觉得简直是令人作呕，但因为社会上的男性对啤酒几近崇拜，因此我很快便爱上了啤酒，啤酒的味道并未改变，只是我为了迎合自己的期望，改变了对味道的感知。性也是如此，随着社会潮流，性爱显得如此欢愉，但究竟性欢愉是食物的实相，还是贪欲的假造而使其看似这样呢？阿难尊者说，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，于是拒绝如实知见这身体的实相，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。我们不喜欢知道实相，更愿意粉饰事实来欺骗自己。总之，实相往往不被我们接受，因此干脆下意识的排斥它，于是就形成嗔念，成为阻碍我们如实知见的主要障碍。

第三昏眠，包括睡眠和昏沉，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。正如夜晚扭曲了事物的真相，昏眠的暗淡无光也同样扭曲了诸法实相。

掉举和后悔，让我们无法完全地如实知见——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，我一向驾

车下山，一次，我决定步行下山，我感到很惊讶，因为我看到了以前从没看到过的熟悉而美丽的山坡和溪谷。过去被我疏忽的精美细节，一一呈现于眼前，清晰完美，令人愉悦。

通过移动的车子向外张望，眼睛只能看见窗外风景的片段，而无法看到全景。而在慢步行走时，就有更多闲暇仔细欣赏身边的景致。同理，只有在心静止不动时，我们才能如实知见完整的实相。

疑，佛陀将之比喻为在沙漠中迷路，没有路标也没有地图。疑阻碍如实知见，只因为人们不知该向哪儿看或该怎么看。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。

总之五障会导致妄想和无明，它阻碍人们如实知见，使人们只能看到被世俗见解扭曲的事物。我们多半看不到五障的运作方式，所以它才被称为无明。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，其先决条件就是长时间持续的去除五障。

近行定——禅那的近邻

通过禅那可以去处五障，但人们却无法再体验禅那时获得深观，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。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临近初禅的状态，通常会感知自己能够长时间轻松的维持很美很安定的禅相，此时五障也已经被抑制。然而，禅那之前的近行定，其稳定性显然不如禅那之后的，因为禅那之前五障只是轻微的受到抑制，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，不满于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，由此可见，深观需要抑制五障，深观也需要禅那。

两位使者的故事

该比喻记载在《紧叔迦经》……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

……词穷之时，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，已经无法用语言来形容。我们小时候在学校学会的用来描述事物的语言，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经明了它的实相时，他们就会停止探究，我必须诱导他们继续观察，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。

世上最美的竹子丛

我第一次参加闭关时，每天在植物园都会看到一丛非常精致美丽的竹子。闭关结束后大约一周，我再次去植物园，却发现那不过是一丛普通的竹子，单薄灰黄无趣，和参差不齐的小灌木差不多。其实改变的是我的心而不是竹子。闭关结束，我的心不再那样安定，现在只能看到竹子的外在缺陷而无法深入觉知竹子美丽与无穷的实相。

当我们的心非常安定时，即使最普通的事物也会变得极其精致迷人，我们会发现他们很新鲜，甚至可以注视他们数小时而不生厌烦。

手电筒加地图

……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，你就不可能发现深观的藏匿处。因此除了强力手电筒外，我们还需要一份精确的地图，即是佛陀的教导，法。

如果只有地图而没有手电筒，或手电筒发出的光线不够明亮，我们还是无法发现深观。就像学者们可以熟稔理论知识，但缺乏禅那的亲身体验，也无法产生深观。

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，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。”

第五章 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，他们为彻底了解苦。

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，深观将帮助 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，而不仅仅停留在思维的表面。建立深观之后，心中的渴爱与执着开始瓦解，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

阿姜查有一个绞绳的比喻。对这种快乐做出了清晰地解释。一个人一出世，脖子上就被套上了绳子，由两个强壮的分别叫五入处和造作的无形恶魔紧紧拉住，这种情形一直持续，他已经习以为常。然而有一天，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，它才了悟真正的快乐，以及绞绳和两个恶魔是多么令人痛苦，也明白了痛苦的止息即是快乐。

我们一生下来，心就被身紧紧地绑住，被五入处、与造作（一直、选择、控制等）持续束缚，而我们就这样长大并习以为常，甚至很享受五入处的世界。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，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，心此生第一次将诿托一切造作和五入处的活动，也解脱了如绳索般紧缚美丽之心的沉重身体，我们感受到禅那中无上的禅悦，并了解到快乐和痛苦各是什么。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，禅那中的禅悦时巨大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

听动人心弦的音乐是苦，甚至最美妙的性爱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

另一个譬喻同样可解释深观乐。如在监狱出生和长大的人，不曾踏出监狱半步，他不明白监狱生活的痛苦，若有人说他的生活苦，它肯定不同意。但有一天，他有机会离开监狱，进入到无法想象的广阔世界，体验到真正的自由。这时，他才可能了解监狱生活的痛苦，同时也明白逃离监狱、及早结束痛苦才是快乐。

在此譬喻中，监狱好比身体，监狱的高墙就像五入处，而残酷严苛的狱卒则相当人们自己的意志（即造作者），前人挖掘的地道帮助他逃脱，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，却阻止人们快乐的安住。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，我们甚至不需要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，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，有些事物过于稳定，以致我们无法察觉出他们的变化，这些就构成了无明的盲点，以下譬喻进一步说明了这个道理。

电视的譬喻

想象你在家看电视，画面不断变换，节目频道都不断变化，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着。

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，但对他们的渴爱却依然无法平息。随即你随观死亡，看到生命消逝，你的执着仍无法消解。医院太平间的工作者和丧葬业者每天都能看到死亡，到那他们并未觉悟，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，不止节目停止，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，深观就是这回事。

有些现象是那樣的牢靠我穩定，我們看不見，也無法想象它的無常，例如我們的意志。即使我們在某些需要專注的活動中壓抑意志，可我們還是知道，那個造作的潛能或意志始終存在，在某種程度上，我們始終被控制着。

在深度禪修中，造作的潛能或意志突然消失了，就像看見電視機突然在眼前消失般出人意料令人震驚和怪異。在禪那種，尤其在第二禪之前的禪那中，過去人們認為始存在的某些東西（造作的潛能或意志）已完全停止、消失，但意志持續運作，且較以往更明亮、清晰。我們的理解力在正念之下被凍結，心比鑽石更堅硬明亮，如虛空般不可動搖。這便是深觀無常的意義，你將看見一些難以想象或令人沮喪的真相，我，造作者或意志都被制止，而意識仍在持續運作。生起這樣的深觀之後，你再也無法認為自己是自我的主宰。

消失的海洋

請想想你看着海面上的波浪上下起伏，就如看着樂受與苦受上下起伏一般，這也是在隨觀無常，但只是膚淺的隨觀。現在再想象突然整片海洋消失了，連周圍的陸地也不見了，一切都不見了。這即是深觀，難以想象，令人驚訝且令人沮喪，海洋怎么可能突然消失的無影無蹤呢？你的舊有觀念被完全顛覆，人生從此改變。

禪那中的情況即是如此，禪修者隨觀樂與苦的波浪，在五入處之海起伏，然後整片五入處之海完全消失，連同包含五入處的身

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以及衍生意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。

眼球和望远镜

……若觉知的对象都消失，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时无常的，觉知者也不是我。

这便是禅那与无色定的情况。五识在进入初禅时已经消失，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，最后残余的恶意是消失。意识的眼球（心）止息，一切皆消失，深观发现觉知者（心），一切存在的基础，我，……全都是无常的，终于归于灭，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，其深入程度将远超过他的预期，他会看见曾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。你已经明白，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，佛陀称他们为诸法三相。前面已经指出，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，音波第三颗内观的炸弹——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时间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，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？

……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。“被你当做你的是什么？这是不是真相呢？我可能认为自己是比丘，英国籍澳洲人，白皮肤，54岁，身体健康等。肤浅的随观就嫩个看出这些身份只是暂时的，并非本质上的我。

随着年岁增长，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

……诸多濒死经验的研究报告都说明，心在脑死亡后依然发挥着作用。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。总而言之，我们可以确认，大脑死亡后，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——造作者和觉知者

自我假象的最后堡垒

自我的最后两个身份是造作者和觉知者。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，最后会退至造作者和觉知者中，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，我们理所当然的认为是自我选择听音乐看电视或阅读。自我产生意志，这似乎也千真万确。但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，让志愿者伸出手臂，按自由意志屈伸手腕。有时钟让被试者留意自己做出决定的精确时间，手腕上则安装电极，测量开始行动的真正精确时间。更多电极则安装在志愿者头皮上，用来记录成为“就绪潜能”的特殊脑波形态，这种脑波形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。这个实验说明，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后才出现的。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，因为它违背了人们对生命的基本假设，甚至还会引起恐惧，因为人们很难想象自己竟然不是身体与心理活动的主宰者。对他们来说，即使强有力的科学

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，诸事万物的产生和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，再进入美丽的呼吸的核心，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二禅以此类推。这是如理作意，也有回归源头的意义，就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，透过车窗我们可以看见快乐或痛苦的种种经历，那么我们大多数人都会同意，我们的车子有个很糟糕的司机，因为有时车子经过充满快乐的地方，无能的饿死鬼不但不停下，还会加速离开，就如生命中的欢乐似乎永远无法如愿的长久持续。有时车子还会经过一切可怕的地方，这时这司机不断不加速驶离，反而会放慢速度甚至熄火，就像生命中的痛苦似乎总是那么漫长。最后我们不得不去找这个差劲的司机（即我们的意志），打算训练他只驶向快乐的地方并久久停留，避开或快速离开痛苦的地方。为了找到司机，我们必须找到驾驶座位（即意志的源头），

而我们必须经历漫长的心灵之旅，最后在禅那中才能发现它。但当我们到达那里，却会感到震惊，驾驶座竟然是空的。

目睹公交车无人驾驶的结果是，重新返回自己的座位，安静的坐下并停止抱怨，因为没有可抱怨的对象。美好的经历来了又去，痛苦的经历来了又去，只是保持平常心坐在那里，抱怨和不满（又称为渴求快乐）终于止息。

有些聪明的学生问，倘若车子的驾驶座是空的，为何还要费心修行？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，你除了努力修行外别无选择，努力是这趟旅程的一部分，但要永远记得，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始

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，视为究竟何永恒的实相，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，佛陀详细描述了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，就如先前所说证据确凿的研究无法打破我们自己即是造作者的见解一般，连佛陀开示的经典证据，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经遭到篡改，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，以致我们为了存在准备放弃包括财产、身体和想法等所有的东西，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。有爱是大多数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，无法彻底放下包括心在内的一切。即使佛陀说，一切法皆不值得执着，人们仍执着于心，执着于觉知者，并将它提升至虚无缥缈的神秘层次，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沙粒所构成的。再看仔细一点，还可看见各沙粒之间有空隙存在，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，禅修者不是已成为已完全正觉的阿罗汉，就是成为几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，此时他将可以使心趋于灭。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，舍弃一切执着对象，渴爱尽除，禅修者由此达到心的诸漏 u 尽除，若他未达到诸漏尽除（成为阿罗汉），则将成为不来者。

清净心

什么事清净无染光明的心？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，深观可以催化觉悟，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，他答道，佛陀称正觉有 11 各入处，都需要进入禅那以出发深观。

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为无常，终归于灭，他由此证入（阿罗汉或不来果）。

在沙粒的比喻中，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，又如何使沙粒平整的遍布沙滩。

当禅修者仔细观察清净心时，他也同样会看出造成心的因果关系，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，即是是清净心，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。不必问清净心去了哪儿

当云游僧婆蹉种问佛陀，阿罗汉死后他的清静心会怎样时，佛陀以火作比喻加以解释。火依赖燃料而燃烧，也就是因缘而起，当燃料耗尽，火就熄灭，那么火去了哪里？同样，阿罗汉入灭后，清净心去了哪里，这也是个无意义的问题。

如我们先前所说，著名的比丘尼们是在看到油灯熄灭时才获得完全正觉的洞见。她们看见火与心的相似本质，都是因缘而生，就如火焰熄灭一般，心野必然涅槃。

阿罗汉的清净心可以比喻为流星，千百万来，一块宇宙间的岩石或冰块一直绕着太阳系转，在或明或暗的洞见沿着轨道运行，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，这正是为何在休息每一念处前都要去除五障的原因。如前所说，停止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的巢穴，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性质。

阿姜查的总结

……一次，阿姜查洗完了蒸气浴，我恰好刚刚退出美妙的禅定，我在路上遇到他。他以成功的禅修者才有的眼神看着我，我猜他已察觉我放松的姿态和笑容，并推知我刚从禅那中出来，因此打算点化我。

布拉姆，他问，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，答案就是没什么事。

我目瞪口呆，深感震撼，这印象如此深刻，即使至今已二十余年过去，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。我很有信心的回答。

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，它总结了本章有关深观的所有内容。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

我所证得的法很奥妙，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着，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，只要修行完整的正八道，便能成为入流者、一来者、不赖者、阿罗汉，但是如果少了期中一个道支，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，才找的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，正觉不过是被动接受事物表象（与退出禅那后对事物如实知见的情况截然不同），无为仅仅是唾手可得的刹那正念，于其中可以做任何事，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

……有些佛教老师只会说涅槃是不可说，或是最高实相，或一切存在的基础，或无限意识，或纯粹觉知。这些有关涅槃的模棱两可故作玄虚的定义纯属胡说八道。……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将驶向何方一样。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，以听来的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，我给出关于涅槃的是哪个互为补充的描述：

- 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。它透露了过去二千六百年间世间男女努力追求涅槃的原因。我们都想要快乐，如果有人能提供最大的快乐，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，听诊会纷纷掉头离开，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，乐，导致乐之道，苦，苦的因。

这种教导方式本质上与佛陀的教导完全相同，只是讲解时重新安排顺序会获得更好的效果。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定会越来越快乐，如佛陀在无诤分别经中所说，人么应该知道怎样界定乐，知道之后，他们应该通过自己的内在去追求乐。人们可以毫无畏惧的追求这种内在的快乐，禅那，直到达到最大的快乐。

你所经历过的最大的快乐是什么？吸毒？爱情？音乐？看见孩子出生？你会发现，禅那之乐超过这一切，第一次禅那经验会粉碎过去所有有关快乐的概念，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，就如先前所说，佛陀称之为，正觉乐。从禅那处继续前进，最大的快乐即是涅槃。如果你想要世界上最大的快乐，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把涅槃定义为贪嗔痴完全止息。

有五个孩子在玩许愿游戏。第一个说，我想要一个冰激凌。第二个说，我想要一个冰激凌工厂，这样想吃就能吃。第三个接着说，我要十亿块钱。这样我可以买下冰激凌工厂糖果店和快餐店以及其它所有我想要的东西。第四个说，我有三个愿望，我用第一个愿望得到冰激凌工厂，第二个愿望得到十亿块钱，第三个愿望是我可以再许三个愿望！轮到第五个小孩，他才是最有智慧的，他说，我希望我能非常知足，永远不需要更多的愿望。

最后一个孩子了解最大的快乐，——涅槃，它是贪嗔痴的止息，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代表了第一种自由，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和其它方面满足国民贪欲上的自由，然而人们大多都不满足。最后一个孩子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

佛陀在世时连普通村民也了解涅槃的意义，因涅槃的巴利文是用于形容油灯熄灭的常用词。实际上，这个词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，也可形容复杂的身心……或用来形容时髦的好奇盒。

上世纪七十年代，在美国加州，社交活动上流行一种小玩意。它是一个长方形的金属小盒子，合资的每一面都很平常，唯有前面有个简单的开关。当客人问起它的用途，主人就启动它，盒子里的马达和齿轮开始转动，盒子的某面向上翻起，里面伸出一只机械手臂，绕一圈到盒子前面，按掉开关，接着退回盒子，翻开的那一面合上，一切重回宁静。盒子的唯一目的就是关掉自己内部的声音，对我而言，这是对涅槃的最佳比喻。

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比喻。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，只为了让他自己（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，掉举和昏眠的障碍都已彻底消除，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，它由造作者和觉知者两位君主所统治。在那里，禅修者第一次清楚地看到，这个堡垒是空的！

这样的深观经历将完全超乎你的想象，就想佛陀在善士经中说，（虽然是关于禅那，但完全可以应用于入流），无论你怎么想象，经验永远与此不同。其中所发生的巨大思维转换，就如同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地震，许多古老且珍贵的概念与看法的构架彻底瓦解，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。深观的重要象征之一就是长久持续且美妙的禅悦，据说佛陀正觉后获得的极乐让他在长达七天时间里都静止不动。一段时间，甚至几天后，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，禅修者觉得很奇怪，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。

如今假象已被揭穿，无明开始瓦解，深入无我的核心后，禅修者已经能明了苦的意涵。先前他很难接受一切事物都是苦的说法，这时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。其它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确切教法。

此外，禅修者还看见身心并无任何恒存的尸体，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，

并了解包括身心在内的一切经历都只是因缘结合的现象，终有一天会完全歇止。如前所说，入流者若充分了解无常，不仅嫩给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同消失，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。证得入流，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”很容易被误解为事物本身。例如在爱丽丝镜中世界奇遇记中，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。国王懊恼的说，我则很难希望有这种眼睛，能看见路上的“没有人”。可为何我只能看见真实的人？

.....

以下 213 到 228 页重复，缺失。

在欧洲南部的农村，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，只要用几根胡萝卜就能驱使驴子拉车。

……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，又荡回到原来的位置。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，驴子只需要张开嘴巴，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，认为任何事都是我，我的，或自性。由于不再执着我或我的，阿罗汉不会像一般人那样看重财富。距离来说，我的老师阿姜查在他名声最胜的时候，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，只有一件草席，乞食的钵和几件僧袍。房间看起来仿佛无人居住，乞食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，由于阿罗汉已经完全断除贪欲，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，阿罗汉已经永远断除三种慢。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，只有到了我完全正觉的阶段，一切关于个人的相互比较才会止息，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，我们可以从阿罗汉身上看到真正的谦虚态度，如以下故事：

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，而是认真的检视自己的衣

着是否真的不整，看见沙弥所言为真，舍利弗尊者便到树丛后面整理好衣服，然后回来谢过那位小沙弥，并尊称他为自己的老师，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装填。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就是 1974 到 1983 年间在泰国出家为僧，并遇到这样一群阿罗汉，我永远记得其中一位，他被公认为拥有许多神通之力，据说甚至能通晓他人内心，于是我半信半疑忐忑不安的与他见面了。那是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）。但当来到他的面前时，我的一切恐惧瞬间消失，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，是最舒服也最振奋人心的经历。

后来，一位僧友以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而且锋利，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，也没那么锋利，因此别人可以接近他们，但如果靠的太近……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，如果非常贴近他们呢，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，阿罗汉就如同灭有缺点的慈祥祖父，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，他们似乎是世界上最快乐的人，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，这就如被接连两支镖射中，但对阿罗汉（与不来者）而言，当它们遭受身体的苦受时，痛苦的心灵反应并没有伴随而来，就如制备一支镖射中一样，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三昧时，才能免除身体不适。

当然，比起已经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，自然就不再执着于实存，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颂云：

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四十五年间，一直是佛教的鼎盛时期……佛陀很久以前就已经启动的法轮，接下来的时间是由阿罗汉持续让法轮转动，所有阿罗汉都想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，唯有佛陀有这个能力。佛在世时，只有佛能证实另一个人的成就，即是如舍利弗这样的达阿罗汉也要向佛陀请教这个问题。

然而，我们虽然无法确知某人已经正觉，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的任何一个征象，那么就可以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着于五蕴（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和地点，距离来说，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，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地说法为依据的，若有人反对此标准，说不想遵从经典中关于入流的说法，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，因为彼时其贪欲与嗔念已转弱，且必须具备入流的所有征象，此外也只有佛陀能正式。例如增支部有个关于富楼那与隶犀达多两兄弟的故事，佛陀宣布两人都是一来者，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，还要完全断除贪欲和嗔念，因此他连性幻想也没有，遑论性爱。所以某人若性事活跃，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地谦虚，他的另一个特质是不惧怕死亡，因此若你看到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达到某个果位的方法，然而，某些邪见或行为没有显现出来并不等于他们已经被断除，有时他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，而其他人只能确定某些人尚未达到某些成就的原因。

两个寺院男孩

故事发生在二十多年前最受今人景仰的一位禅师身上。两个未受多少寺院教育的男孩，请求这位著名禅师给予一些禅法指导，他们每隔几天会报告进度，表现得很出色。在很短时间内，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，在禅师郑重确认两位男孩已达到完全正觉时，僧众们感动不已，听说两位心的阿罗汉已经现身于世，他们都很兴奋。根据上座部传统，某些经典也提到，在家修行者若想达到完全正觉，即必须尽快加入僧团，否则将会在几天内入灭。大师当天就让两人剃度出家了。不久后，一个男孩身体不适前去就医，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，有些人是，有些人不是，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反戒律的，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经达到何种果位，而应该等待（也许要等上几年）。我们应该让我们的成就接受时间的考验，如下故事所示。

不怕老虎的比丘

上世纪 80 年代末，在偏远的泰国山区寺院，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，有个行脚僧云游到丛林中的一座贫穷村庄。那时的行脚僧通常会向村民宣布他们的到访，以便让虔诚的村民可以在翌日早晨布施食物。村民警告这位比丘附近丛林中有一只凶猛的老虎，它已吃掉了许多水牛，甚至还吃了一些村民。

我不再害怕死亡了。比丘真的认为已经觉悟了。

村民不相信。

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的放好伞帐，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，随着入出息默念佛陀，佛陀。

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，佛陀，佛陀，佛陀。

脚步声更大了，这一定是一只很大的动物，于是他睁开眼睛，发觉自己念得咒语不再是佛陀，而是老-虎，老-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-虎，老-虎，他跑得越来越快，咒语也念得越大声。

现在他犯了比丘不能奔跑的僧戒，而这条戒律时很有道理的，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，老虎，老虎这样的咒语跑进村庄，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。

结论 永远放下

方法总结

觉悟的方法只有一个，即脱离执着，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的觉知当下；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：“愿我如实知见。”入定者自然生起如实知见。

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，在如实知见（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——禅修之道，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，它们是现代人可能代称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，还有一些人会错误的认为，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，我们应该向扑灭衣服上的火星一般急切的修行，切莫蹉跎。！

目标与无我

佛陀的目标和时间的目标截然不同：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，我们若是执着于追求世间的目标，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眼明开，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得干净呢？我希望它们都洁净闪亮！但当看到洗碗碟的繁重工作量时，它们又退缩了。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打成那个目标的挫折。

超越执着

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着，追求禅那会使这些执着显露无遗。当禅修者追求比禅那小的目标时，就不会遇到执着，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着，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着，有些抽烟者欺骗自己，一位随时可以戒烟，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，否则不可能明白执着的力量有多大。此外，我们只有借助进入禅那的能力，来测试自己是否执着。

例如，多数禅修者不了解自己有多么执着于声音，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。因为他们执着于声音，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。

大多数人都非常执着于思想，因此它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。它们执着于控制，因而执着于思想。一旦敢于放下思想，它们将会感受到内在静默的禅悦。唯有此时，它们才会明白思想是阻碍内心安定的执着。

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着。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

我在泰国东北高低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。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，但当时并无同伴可以帮助我。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 点的一个小时里，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它时段里都好好地持守呼吸。

但事情并不像预想的那样顺利，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 分钟里，我的心一直十分轻松专注于每一个呼吸，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，使他们暂时完全消失，就像我在第一年比丘生活中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，那是国际森里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的生物。每天黄昏，连同阿姜查以及五六十位村民，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，而我们正是它们的美餐！那是没有蚊香或任何驱虫剂，而且身为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，看谁被咬得最厉害。往往在晚课结束前，我就已经数出六七十包，那真的令人难以忍受，但是一看到阿姜查和其他村民都端坐不动，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，完全不被那

些恼人蚊子干扰。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平静，在刺骨的疼痛中依然轻松。此时，我们便已学会如何放下身体的执着。

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。早在三个办世纪前，法国哲学家帕斯卡就已看出这点：人类的所有烦恼，都源于他不知道该如何安静的坐着。

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。幸好对于那些没机会去寺院的人，现代城市中还是有很多老师——红绿灯，我们在许多路口都可以看到它们，红灯亮时，你大可敞开心，专注当下，感受美丽与平静的心境。

我曾听说，在新德里，红灯亮时会显示 **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都不做，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。古谚云：死亡时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泰国北部，它表明放下能省却许多不必要的痛苦和伤害。

一天清晨，当地农夫把绳子套在水牛脖子上带出去吃草，当途径寺院时，水牛受惊想逃跑，农夫尽力抓紧绳子想控制住水牛，结果水牛力气很大，绳子竟将农夫中指前端硬生生的截断。

这个故事说明，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，顶多跑出几百米就会停下，等它平静下来，农夫就能轻松而安全的赶它回去，这样也不会伤到手指。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，当它们暴跳如雷，你最好放开它们，如果试图拴住它们，只会害苦自己。静静地等待，什么事也不做，它们很快就会平静下来，那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般的心。放开它，它很快就会停下，还会回来找你。我回答。就像宣称要离家出走的孩子，你若允许他走，他反而走不远就自动回来了。

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，你就可以行动，有效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。我经常消防老师阿姜查，为大家解释禅修的意义与助益，方法是伸长手臂，紧握一个玻璃杯。当你持续拿着它杯子会变得越来越重。

问题不在玻璃杯的重量，而在于我们拿的太久，不知如何放下，好让手臂休息一会儿。其实你只需要放下玻璃杯，休息几分钟，就能在此轻松的拿起它。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，好让意根休息一会儿。你只需放下责任，休息几分钟，就能在此负担起所有责任，此时你会感觉他们变轻了，从而能轻松地扛起他们而不觉得有任何压力，然后到下一次必要的时候，你可以再次把它们放下。

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。

禅修时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的挑起那个负担。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厨房，看到六个施主在准备早餐，一边交谈，他们都在不停地说。我感到好奇，如果六个人都在说，那到

底谁在听啊？这揭示了我们现代人的通病，太多人在讲话而几乎没有人在听。婚姻因缺乏沟通而破裂，青少年因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语言，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又超能力，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，从此过上既快乐又长寿的生活。

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的给予我们智慧，但我们却忙于说话，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

……剑桥的毕业统考非常冗长而且严格。但我已学会禅修的方法，这使我能自如应对考试。上午考试结束后，我不去吃饭，而是回到宿舍坐在蒲团上开始禅修。我觉知的第一件事，是上午刚结束的考试，我开始担心答案是否在恶化功能却以及是否应该补充。于是往往会陷入上午的考试中，但渐渐，通过禅修修炼，我可以停止担心上午的考试。接着，想到的是下午就要来到的考试，我应该开始复习吗？禅修训练再次给了我帮助，我意识到，现在是休息时间而不是考试时间，复习只是浪费精力，于是我放下了未来，进入觉知当下的休息状态。置身当下，我感到震惊，我第一次察觉到身体在颤抖，并听到身体恳求我稍事休息，于是我慢慢放松，很快，身体安定下来，不再颤抖。我明白，自己以前太忙，忙到心理交瘁，却始终不曾觉察。而现在，我听到我的心要求休息，于是我什么也不做，只是坐在那里，让心里能量逐渐恢复。在长达三十分钟的禅修结束后，我变得轻松，开朗且充满能量，微笑着走进考场。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，我在那几场考试中发挥都不错。

我们一生中充满各种考试，当我们接受严格的测试和深入细致

的考核时，日子就会变得紧张起来。我提到那些实例，意在指出，禅修能帮助我们顺利通过生命中的各种考验……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，也适用于想追求更快乐和更有意义生活的人，如果你不想住在寺院，在家里也可开辟一块地方来禅修。……切记，不要在你圣洁的禅修角落做任何俗事，而且一定要避免在那个空间里说话。经过长时间的使用后，你会发现自已已在那里营造出安定能量，使之很快就变成了一个特殊道场。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。

……

放下一切，不再揣度

著名英国科学家开尔文说，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，我们必须学会精准的测量自然现象。开尔文关于精准测量的洞见，对于科技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，你便会努力让它变得更好。这样揣度，你就会做的更多，遗忘了放下，偏离了安定之道。

想象你在禅坐期间，如果完全不做任何揣度时会怎样？若不做好坏的评断会怎样？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，正觉的果实将会掉落在你的膝上。

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，思想过称将自然而然的停止，当你不再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。当你不再以感知去揣度心，无色定终将平稳顺利的生起。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到，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时究竟寂灭——名（心）与色（身）永远销声匿迹，尽皆结束——只余般涅槃。