

【2017年上】每週靜坐引導

朱倍賢 主講

《目錄》

2017.01.01 呼吸與觸的練習	1
2017.01.08 觀察無常	7
2017.01.15 喜心練習	13
2017.01.22 觀察全身	23
2017.01.29 觀察身體的無常、非我	29
2017.02.05 觀察身行	35
2017.02.12 避風港	42
2017.02.19 身行休息	49
2017.02.26 對諸行厭離及心傾注於涅槃	57
2017.03.05 遍身呼吸	67
2017.03.12 視遠離為休息	73
2017.03.19 慈心的幾個用法	79
2017.03.26(之二)有尋有伺●無尋無伺	86
2017.03.26(之一)心歡喜	96

2017.04.02 在平捨中觀察受及正念	103
2017.04.09 觀察「自我傳記」的功能	110
2017.04.16 汲取內在快樂的方式	118
2017.04.23 信心	126
2017.04.30 正知(智)及心念住	131
2017.05.07 平捨的練習	138
2017.05.14(之一) 培養「正念」	146
2017.05.14(之二) 斷除癡頭（含不淨觀）	153
2017.05.14(之三) 心念住到無色界	160
2017.05.21身心衝動的調伏	169
2017.05.28 集滅的練習	179
2017.06.04 有關欲貪的調伏	189
2017.06.11(之一) 鞏固堅定禪修之決心	199
2017.06.11(之二) 守護六根暨觸感練習	205
2017.06.11(之三) 觀察磨滅法	213
2017.06.18 觀察心的河流	222
2017.06.25 觀察貪欲的本質	230

2017.01.01 呼吸與觸的練習

今天練習用不同種的方式，來介面及接觸「呼吸」。

一個禪修者，對於能夠淨化內心的技巧，不管看起來是多麼卑微、微細，他都樂意去用心、去探索。因為他知道，只有把自己的心陶冶、淨化到雜質消除，陶冶淨化到非常靈敏、清明的地步，真正的智慧才能夠開啟。所以，對於看起來像是基礎的技巧、功夫，他都願意不斷地回過頭來，重新檢驗、反覆複習。

在開始之前，大家可以選擇「深呼吸」，或簡單的伸展動作，調整坐姿。

一邊利用這段時間，紮實地把知覺帶到當下，把知覺帶到當下「正在呼吸的身體」。

我們來複習幾個接觸呼吸的方式：

在呼吸的過程裡，先去留意一下，在哪一個區域，呼吸的膨脹跟收縮，是最容易被察覺到的？

有可能是在胸口；

有可能是胸口靠近咽喉的地方；

有可能是在橫隔膜…

把注意力安住在那個感受較敏銳的區域——感受得到膨脹跟收縮的區塊。但，並非把注意力鎖在那裡。這個區塊很像是地震的「震央」——地震是從這裡產生波幅的。

所以，一個很有用的觀察呼吸方法，就是安住在「震央」，意即能夠敏銳地覺察到「膨脹～收縮～」整個過程，所產生出來的觸感的這個震央。同時提醒自己：要觀察得到，這個震央波幅出來的效應，怎麼樣牽連著全身、影響著全身。所以，膨脹跟收縮它所伴隨的，像是「安撫」的效應、「提神」的效應，感覺這個效應，牽動著、感染著全身。因而整個人、整個身心，感覺得到安詳的滋味，感覺得到被安撫、被照顧、被滋潤或是提神的滋味。

如果所觀察到的膨脹跟收縮，是「中性」的感覺，那是可以的。但是，更好的一個練習，是留意「好的效應」。這個「好的效應」不必勉強製造出來或者想像。你只需要提醒自己：呼吸裡面是有這些好的效應，它已經在那兒了。你只須把觀察的角度，做一點調整，就會發現這個膨脹收縮的觸感，是有幫助我們平安、穩定的作用。它的效應在幫助我們脫離開喧鬧、脫離開飢渴、脫離開焦慮，該效應就是一個好的感覺。

嘗試著去探索「觀念」跟「觸」之間的差異：儘量用更直接的方法，去感受膨脹跟收縮。所謂「直接」的意思是，儘量不須要透過複雜的想像或概念。而是透過感覺的作用、感覺的功能，去接觸呼吸。你會發現用這種單純的方式接近觸，對於寧靜感是更有幫助的。

經典裡面講到開發「初禪」的方法，就是要能夠把這種「遠離」的效應、「寧靜」的效應、離開束縛感的效應，揉進全身。讓全身都沉浸在這樣的效應裡，使得全身都能被這樣的效應滋潤。

在學習「初禪」的過程裡面，是有比較多的探索、實驗、評估。對於一個剛剛開始學禪修，或者禪修學了很久的人，開發、評估、探索的能力，都是有幫助的。所以，有的時候，應該積極努力地去探索、評估：要怎麼樣能夠更貼近「觸感」，去感受那個震央，波幅出來的「隱約帶著舒暢」的滋味，身心蘇活、復甦的感覺。好像是一個在揉麵糰的人，把水灑進麵糰裡面，一邊揉一邊確定水分是均勻的，確定水分是充足地揉進麵糰深處。

再舉一例來說明另一種接觸呼吸介面的方法。就是去留意：

「呼」跟「吸」於內在產生出來的氣壓。

吸氣時，內在的氣壓升高，推擠著內在的牆壁——胸腔的牆壁。身體內在的不同處，隱約可以感覺到被擠壓、被刺激的舒暢感。

吐氣時，有紓緩的舒暢感。在擠壓跟紓緩之間，你感覺到氣血在活動、神經系統被按摩。

同樣地，你可以去找一個最敏銳覺察得到，這個擠壓效應的區域，也可以同時觀察全身。選擇一個你習慣，覺得容易下手、落腳的地方。

嘗試著正念具足，所以，呼吸的整個過程，你都是念茲在茲地感受著這個效應。像是一位投注於工作的麵包師父，將水揉進麵糰

裡滋潤不同的角落，滋潤著全體，整個麵糰堆，它的濕度的感覺、它的質地、它的韌度。

去留意擠壓產生出來的瞬間的觸，那個擠壓感改變了、舒緩了，那個當下的觸。

任何干擾的活動，好比說，不耐煩感，知道它而把它放下來，回到自己的工作。看要怎樣深化這個效應，擴展這個效應。所以，身心趨向於從容，而不被煩躁感所侵襲。

不要小看這些看起來卑微的動作，我們所做的每一個努力，都會幫助我們更加地瞭解心，更加地瞭解煩惱的力道，它是怎麼樣地侵襲。所以，不要小看呼吸，在這個當中好好地培養覺知、培養正念。培養那種對於小節都不疏忽，能夠在小的節骨眼上面發現快樂，不斷地調整、進步的快樂。

第三種接觸或介面呼吸的方法，就是透過「能量網」來感受呼吸。「能量網」聽起來好像有點抽象，姑且這樣形容它：當你安靜下來貼近當下的觸，你會發現身體內在觸感的網，是很敏銳的，感覺上面是帶著電流的。不是真的有聲音，但你似乎隱約可以感覺到「嗞、嗞」作響。這個電網就是人的情感在發動、念頭在發動的時候，可以感受得到那個震盪的地方。

如果覺得很抽象，不好體會。沒有關係，不須要勉強。呼吸不是只有一種的介入、介面的方法。你可以嘗試一下、探索一下這個「能量網」、「身內身」、「微細色」，就是能夠敏銳感知到觸的感受網。幫助自己瞭解它的方式，就是讓心貼近當下，放鬆但

是認真的感覺。姑且用以下的說明，感覺安靜下來好像是，細胞開心地歡迎、開心地唱歌，彼此之間發生共鳴。整個電網上面感受到這種共振、共鳴的頻率。共振的頻率隨著～呼～吸，感受上像是電網上的電流不斷地在飄移、變動著。

如果你能夠隱約地感覺得到，這樣的「能量網」，嘗試在能量網上面，感受呼吸的好的效應。

接下來，你可以自行選擇，用任何種類的技巧來接觸呼吸、介面呼吸。這些方法包括：

可以去感受膨脹跟收縮；

可以去感覺內在的氣壓，在擠、在壓、在揉、在刺激著內在的牆壁；

可以去感覺「能量網」，任何細微的活動，在能量網上，轉變成為獨特的頻率。

不管你用的是甚麼方法來介面呼吸，提醒自己去留意「好的效應」，這個是最有幫助的方法。

你要留意「中性的效應」也可以的，但是，如果能夠特別地留意：呼吸帶給身心的好處，那個好的滋味，去開拓、去加深品嚐這個滋味的能力，這是最有幫助的。

可以把用功的重心，放在：接近當下、更全然地感受觸。有餘力的話，嘗試著像麵包師父一樣，讓這個效應更均勻、更充遍。

(靜坐結束)

【回向】

這是Nigrodha比丘所說的：

我不害怕危險和恐懼，

我是大師的甘露門下弟子，

依循著古仙人的足跡，

恐懼在此沒有存身之地。

2017.01.08 觀察無常

今天練習「觀察無常」。

在開始練習前，可以做一點伸展動作、深呼吸或調整坐姿。

在準備進入靜坐的狀況之前，可以先刻意地把對於世間的得失、毀譽擱置。心裡面深刻地知曉，得失、毀譽都是無常的。曾經是崇拜的、尊重的，有可能在很短的時間內，產生出質變，這就是世間。尊重的無常性、詆譏的無常性，起碼在短暫的靜坐的時間裡面，不去在乎或理會那樣層次擷取快樂的方法。而是以更簡單的方式，在脫離開擔憂、在感受接觸、在放下執著的過程裡面，得到滿足。

延續著上週所講的方法，你可以用不同種的方式，來介面你的呼吸。你可以嘗試：留意著身體最敏銳能夠感受到呼吸的地方開始。

有可能是胸腔；

有可能是橫隔膜；

有可能是肩膀，它微微地升起、下降，這些動作呈現出來的觸感...

也就是說，你可以用膨脹、收縮所產生出來的觸感，來接觸呼吸、融入呼吸。

或者可以體會：氣壓在身體內在的變化。

隨著氣壓的升高，它在身體內在的牆壁擠壓，而產生出來的刺激的感覺；還有這個刺激的感覺，它和緩的整個過程。

或者可以嘗試去貼近著，主觀裡面所謂的「神經系統」或「能量網」。感受到吸跟呼，這裡面許多微細的身體動作、微細的心理的動作，在這個能量網上面，製造出來的漣漪效應。

再次地提醒，介面呼吸的方法，你可以用「中性」的方式，去感受呼吸。但是，更理想的是：「能夠學習去品味到呼吸的好處」。這個是不用很勉強、很造作地去想像出好處，只是用一個品嚐、品味的心情，去感受脫離開塵囂、脫離開喧鬧感，沉澱的舒適。把它當作是一個過程，知道這個過程的觸覺，感受呼吸在滋潤著身體、安撫著身體、幫助身體緩衝等正面的滋味。這個「正面的滋味」，比起中性的感覺，更容易幫助內心專注、安定，讓心樂意全然地投注在眼前的工作裡面。

不管你用的是甚麼樣的安定，甚麼樣方式跟呼吸接觸的方法，或者完全不理會呼吸，直接感受「身體」，或只是感受「心」，或者是「法」。

今天要練習的是跟「覺察無常」有關聯的。無常有很多不同的角度。為什麼要觀無常？不是要去發現甚麼特殊的、隱藏的實相，

而是要幫助心能夠對於五蘊的喜貪越來越拔除。去看到我們喜貪的對象，它的變動、消逝及不可靠；去看喜貪這個活動的本身的變動、消逝及不可靠。

可以嘗試著好比說留意：消逝中的觸感。不管是用甚麼樣的方式感覺身體，感覺那個正在呼吸，發現到所謂的「身體、呼吸」，實際上是一連串此起彼落細微的觸感所組合而成的。

沒有要強迫自己非要觀到甚麼地步不可，只是保持著認真的心態、想要看透的心態，放鬆、觀察，看要用甚麼方式，讓自己能夠更清楚知道那個觸感，是不斷在流失的，正在消滅中。這個就是我們平常寄託希望的地方、安全感的來源，是不斷地在崩毀，是會過去的。

不用強求要看到百分之百，只是認真地，對於這樣子的現象是感興趣的，因為這是關乎到我們的幸福、安全。你越安靜、用心地感受，越容易看到這些感覺，好像是泡泡、電流，是此起彼落的感覺組合起來。去品味什麼叫做「不堅固」，直覺直接地在這個現象裡觀察，是不須要透過哲學的。

記得你的導向，是要幫助心「厭離、離欲」，而不是發呆地看而已。你看的方式是要能夠幫助自己，警醒到：這是不可靠的。幫助自己對五蘊的興趣、愛戀的減弱；幫助自己樂意放下對五蘊的興趣、喜貪。用這樣的角度、以這樣的目標作為導向來觀察。一邊受用著呼吸的好處、受用著禪那的好處，一邊去留意到這些舒適、安靜的感覺，是不斷在流逝，是會終結的，是會死亡的。

你落腳的地方、握緊的地方，它不斷地在脫離、在流失。不管看起來是多麼複雜的故事情節，它就是這些正在流逝的觸感所組合的。你就是在為這些在流逝的觸感，曾經歡笑、曾經哭泣。

可以用不同的角度幫助自己，去看穿這些現象，它的質地是怎麼樣，消逝的速度是怎麼樣。當你試著用手去抓這個風、這個水流，會有甚麼結果，能夠挽住甚麼東西？

你是可以非常投入這樣觀察，在觀察中入定的，可以在厭離的感覺中入定，可以在離欲的感覺中入定。

伴隨著高昂的鬥志，下決心看透那些綁著心的現象。

若看不到細膩的觸感，也不用擔心、不要氣餒，最起碼可以看得到，一個氣息它是會消逝的。光是能夠看到這個程度的無常，都在幫助心越來越解脫，都在降低迷想的力量。所以不用勉強，只是認真地做好眼前自己能夠做得到的。

感受會消逝～

心跟境界綁在一起的鉤鉤——貪愛，非常樂意地把它放下，非常高興越來越有能力把它放下，永遠積極地要把那個扣環解開來。

這種會消失、會死亡的東西，永遠都會消失、會死亡。凡產生出來的現象一定要消失、一定要死亡，最終一定留不住的。你確定要跟它綁在一起嗎？

膨脹起來的那個觸感，是會消失的；

收縮的觸感，是會消失的；

被氣壓擠壓的感覺，是會消失的；

氣壓鬆緩的感覺，是會消失的；

每一種熱流、每一種電流、每一種漣漪、每一種清新、每一種振奮感，沒有例外的，都會消失……

這個觸感，就是心唯一能夠受用、能夠覺知的。這個東西，你能儲蓄起來、貯藏起來嗎？

看清楚那個一直在毀滅的狀態。

心無旁騖地，全然投入地，看清楚，什麼叫做「消失」；什麼叫做「會毀滅」？

很認真、很專心，繼續認真，繼續專心，你智慧的眼睛就會打開來。

盡量去觀察：呼吸的正面效果。

去看這個正面效果的流逝，這樣子你就可以，精神清新地觀察無常。

心對五蘊的喜貪、興趣，就算是放下一點點，也是很開心。

下決心：

「遲早我會把這個喜貪，全然地放下。」

「我不願意被這些現象綁著——這些會死亡、不堅固的東西，沒有真正的安全，沒有真正的滋味。」

對於那種能夠徹底地放下喜貪，這樣的「前景」，心裡面是歡欣的。那不是失去，而是一種自由。

隱藏在心裡面任何一個角落，乃至一點點的喜貪，遲早都會把它放得乾乾淨淨的。

(靜坐結束)

【回向】

觀知五蘊只是苦的生滅，

如是觀者，

心不對五蘊存有任何的幻想，

乃至不存有飄忽而過，

能夠暫時盤據內心的幻想。

五蘊如同在智慧的陽光下，
完全地被攤開、曝照，
沒有任何騙術能夠隱藏的地方。

幻想的除盡，
愛戀的止息，
這是通往清淨的道路。

2017.01.15 喜心練習

今天練習跟「慈悲喜捨心」的「喜心」有關聯的技巧。

「喜」簡單來講，就是對於善的、美好的，心裡面尊重、歡喜、讚嘆、隨喜。這是一個幫助我們，能夠從善如流的心量；這是一個幫助我們，建立起一個更良善、更健康的評鑑力的技巧。

一般世俗的人對於所謂的「美感」，是以唯美主義的角度來評斷的；是以隨順著自己的貪欲，來評斷的。

佛法裡面所講的美感，則是建立在能夠幫助我們朝向「更深遠的幸福」、「更高品質的快樂」，那些好的行為、值得尊敬的行為，心裡面對它的隨順、尊重、稱讚、隨喜。

隨喜的對象可以是外在或內在的。也就是說，若是看到別人的從善如流，身口意表現出合乎佛法、合乎善法的跡象的，心裡面沒有嫉妒心。因為「喜」不是建立在競爭、比較上的，而且心裡相信，我們愈能夠隨喜別人的良善特質，自己內在的良善特質，也會更加茁壯。

在開始練習前，可以做一些簡單的伸展操，或者深呼吸。利用這個機會調整自己的坐姿，端正自己的意念。

可以先採用自己熟悉的禪修技巧，好比說，去留意：

伴隨著呼吸的膨脹、收縮的具體觸感；

去觀察內在的氣壓，在刺激、按摩著身體內在的牆壁；

去貼近內在的能量網。

一個簡單的技巧就是安撫，或者是提神，所產生出來短短的、一點點的效應。你可以不斷地重複，讓它成為籠罩身心的力量。好比說，你在觀察內在氣壓的改變，每一個推、拿；每一個擠壓、放鬆，那種隱約舒暢的刺激感，知道怎麼讓自己，更投入去品味這樣的刺激感。

若你留意的是「呼吸的安撫效應」，嘗試著感受到這個安撫效應，是照顧著整個身心。如果用一台科學儀器來測量你現在的生理徵狀：血壓正在降低，新陳代謝的速率在減緩。這些都有具體的觸感，去熟悉那個觸感。身心緩和下來，具體的感覺，不斷去重複這樣的感覺。緩和下來的感覺，就叫做「定力」。讓自己很熟悉、很熟練這樣的感覺。在日常生活中，被定力籠罩著，心是不跟貪欲相應的，很容易能夠跳出煩惱來，觀察到煩惱。所以，熟練這個技巧，讓身心和緩下來的效應，對這個過程，熟悉又熟悉，把它的門路摸得清清楚楚。

我們現在所做的努力，以佛法的術語來講叫「無害的快樂」。

「無害」的意思是，不造成世間的負擔，不是建立在其他眾生的痛苦上面，所以，這是一種尊貴的快樂，是值得尊敬的快樂。有良心的人才願意去開發的。已經有高度的慧根，高度成熟的人類，才會把心思放在這裡。心裡面慶幸著，不管自認為自己的修行

有多糟糕，非常慶幸自己是個有良心的人，是一個開發著「無害快樂」的人。「我的勝利不用建立在別人的失敗上」，「我的獲得不用建立在別人的失去上」，「我的幸福不會造成霾害、水污染、空氣污染」。

從「五根、五力」的角度來培養喜。五根、五力是內在的寶貴資源——信、進、念、定、慧。

「信」跟一般宗教的迷信是不一樣的。佛法裡講的信，指的是人生有明確的方向感，明確的目標。有佛法作為自己的指南針，作為自己的老師，作為自己的皈依。是自己努力向上、向善的能量之來源。它只是工具而不是目標。

看一看，自己的內心有沒有具備著，乃至一點點的信、一點點的信心？

當然有！要不為什麼會坐在這裡開發著無害的快樂？看到自己內心的篤定、堅持著向善、堅持著向上，以此作為自己生命的目標，這是一個多麼尊貴的特質啊！這是改變行為的契機，一般人是沒有能力做得到的，但是，我的內心有這樣的特質。這是一個多麼值得稱讚、多麼值得慶幸的事情。為自己的信心而隨喜、替自己高興。

世間的人所認為的幸福，往往是隱藏著極大的災難種子，充滿不安全、充滿了害。而我所信靠、所信仰的是無害的道路，是一個

最終能夠終結貪瞋痴的道路。不斷地、努力地挖掘出所有的盲點、所有的污垢。

有一天，我將會成為一個聖者不會責備的人——沒有可以責備的地方。

觀察一下，什麼叫做「信」，感受它的力量，感受它的特質。熟悉它、品味它，心裡面慶幸著，讓這個做為我們信心的來源。

自信心不是建立在名利上面，不是建立在外貌、人際關係上，而是建立在這種內在的資源上。看你的內心有信，這是多麼值得慶幸的事情。心裡面虔誠地對著這樣的信禮拜著。錢財帶不走、名氣帶不走。可是這些美好的內在特質，在剩餘的輪迴裡面，將會領導我們。這是最寶貴的力量、最寶貴的資源。

五根、五力的第二個叫「進」。內在有沒有「精進」的特質？

當然有！不管是多少，你都可以覺察得到，這種用功的動力，願意向上、向善的動力；願意終結所有煩惱的願望，繼續在消滅煩惱的堅持。面對著這個世間錯亂的價值觀，你還在擇善固執著。這是一個多麼美麗、多麼尊貴，多麼值得讚嘆的事情！去感受什麼叫「精進力」，熟悉它、尊敬它、稱讚它。

世間那麼多的算計、計較、逢迎拍馬，我的自信心不是建立在那裡的，而是建立在精進力上面。這種努力不懈，要向上、向善的動力，高級的天神感受到你的心念，都會情不自禁地對你表達他們的禮敬：「你在這個程度上，跟我們是同起同坐的。」

五根、五力的第三個是「念」：憶持在心、念茲在茲、小心謹慎。內心有這樣的特質嗎，乃至少少的一點點？

當然有！所以才能在這裡禪坐。

要能夠憶持著善法，不斷地以善法為規範、為引導，這是需要憶持力、念力的。在日常生活中常常記憶起佛法，記憶起禪修的技巧、目標，記憶起人生的意義，這是個多麼尊貴、難得的事情啊！

這個世界，大部分的人都在醉生夢死之中。我卻堅持著記得善法，努力地改變自己。

這個世間在比較著開什麼牌子的汽車、流行什麼髮型、服飾。我的自信心來自於念力。去感受著念力的效應，不管有多少，尊敬它、稱讚它，慶幸著自己的心，具備著這樣的資源。

有一天，身體要死亡，可是在剩餘的輪迴中，這會是我的盟友，這會是我能夠依靠的力量。它會在漫漫長夜中幫助我、引導著我，讓我以「念」為我的朋友、伴侶，為我的自信心的來源。

五根、五力的第四個叫「定」：統攝身心、摒除干擾，心無旁騖投注於重要的區塊。我的內心具備這樣的特質嗎，乃至少少的一點點？

當然是具備的！這是一個多麼美麗，多麼難能可貴的特質啊！

一般的世人，隨著自己的散亂、慣性，東跑西跑。我在這裡把內在的資源統攝、貫注於重要的功課上。這不是一個普通的人類能

夠做得到，這是一個在改變自己命運的人、在拯救自己的人，才具備的。

在心裡面感受著定力的效力，熟悉它、尊敬它，慶幸著自己有這樣的資源。

別人炫耀自己的底氣，都是極度的無常、極度不可靠的。讓我的自信心的來源，我的底氣來自這個內在開發起來，越來越強壯的定力。

五根、五力的第五個叫「慧」：那種依照著佛法而開發的分別、評估，高標準的審美。我的內心具備這樣的特質嗎，乃至少少的一點點？

當然是具備的！在佛法引導之下的修行人，依循著大師所留下來的寶貴的資產。去感受「觀察力」的效力，清楚的價值觀、清楚的方向感；對於世間的動作，清楚地評估、取捨：什麼是該修的，什麼是該斷的，什麼是該培養，什麼是該去除。這樣的清楚分辨是多麼地稀有、難得啊！人類裡面有多少人，具備著這樣的目光!?

感受這個智慧的效力，熟悉它、尊敬它，慶幸自己在培養著智慧，以智慧為伴侶。若有高等的生靈像天神，感知到我們的心念，都要情不自禁地表達他們的敬意：「你起碼在這個程度上，跟我們是平起平坐的。」讓這個作為我們自信的來源，這個天神都

會尊敬的特質，有智慧的人能夠認知的特質。至於世俗人認不認知，不在乎。

有著這些內在寶貴的資源，伴隨著、引導著自己。遇到困難的時候，心裡沒有害怕；遇到引誘的時候，心裡不會盲從。這是真實的底氣的來源，真正的大丈夫、女中豪傑所具備的特質。

可以像是欣賞美景般，去感受一下內心這些特質。

別人都在高興著他在世間的得，他在世間勝了別人了。我在這裡高興著自己內在開發起來的資源。讓我做一個不盲從世間，勇敢的、獨立的人。不因為人云就亦云，堅持著對的。愛真理勝過愛世間物質的獲得，愛真理勝過愛獲得別人的肯定。

心裡面對自己的隨喜尊敬，這不是一種崇拜，而是就事論事地尊敬這個特質，不是尊敬那個「自我」。

這個世界上，在不同角落的任何一個眾生，內心有信心或正在培養信心的，我都隨喜他、尊敬他，心裡沒有嫉妒、沒有被威脅的感覺。

世間上，在任何一個角落的眾生，心裡面有精進力的，我都尊敬、隨喜他。你不一定要喜歡這個人，可是對於他流露出來的特質、正在努力培養這個特質的，心裡面高興，同時也在強化著自己的內在的這個特質：這個是我該留意、該尊敬、該培養的。

世界上，在任何一個角落，任何一個眾生，心裡面有念力、在培養著正念的，我都尊敬、我都隨喜。

在這個世界上，任何一個角落，任何一個眾生，心裡面有定力、正在培養定力的。那是值得我稱讚，我心裡尊敬他、隨喜他。

世界上，在任何一個角落，任何一個眾生，心裡面有慧力、有智慧的，正在培養智慧的，我都尊敬他、隨喜他。

希望我自己是一個有信心、強壯的人。希望我的信心來自內在美好的資源。希望我的信心，不要來自欺凌他人、加害於他人、與他人競爭比較。

其他人的善、美好的品德、美好的特質，希望都成為我自己的提醒。

(靜坐結束)

【回向】

皈依佛，以佛陀作為自己的老師；

皈依法，以佛法作為自己的老師；

皈依僧，以實踐佛法的修行人為老師。

2017.01.22 觀察全身

今天來做「觀察全身」的練習。

將自己的身體作為一個理想的禪觀目標，也就是說，讓身體變成是一個，注意力或心，樂意於落腳的所在。

選擇正確的角度來契入，有非常大的重要性。一個理想切入的角度，就是去觀察：身體所謂的「生命的機能」。這跟「身中身」、「能量網」是有關聯的。這些生理的跡象，包含：暖烘烘的感覺，一種特殊的有機機能。就是當我們把注意力放到身體的時候，身體好像是與注意力相應一樣的共鳴。你會感覺到，身體似乎因為注意力導向到它，而開始活躍起來，它的觸感好像變得更加地有生命力。

在開始練習之前，可以先做一點伸展的體操，或者深呼吸，或是調整自己的坐姿。心裡面下定決心，脫離開喧鬧的，會造成內心很大的波瀾，煩躁不安的活動狀態。把注意力帶到：

正在呼吸的身體；

當下身體的觸感。

一個好的起始點，就是去留意到：好像是從胸腔、心窩所發射出來的暖意。這樣的暖意，是在我們冷靜、放鬆中，感受到自己的身軀與周遭環境溫度上的不同。讓我們的注意力貼近到身軀核心的所在，你發現到它有這樣一個生命的機能——熱的狀態。

當注意力帶到身體的時候，身體好像隱約地跟這個注意力呼應著，好像一種共鳴。因為你的覺知帶到了當下的身體，所以它活絡了起來。「活絡」的意思是，可以感受到內在隱約的震盪、隱約的暖流。

因為開始放鬆、沉澱，所以，細胞、神經系統在呼應著這個放鬆、沉澱的過程，所呈現出來的觸感。

注意力一直放在身體的這種暖意和熱烘烘。在這個熱烘烘裡面，你可以感受到生命的機能。你知道眼前的身體不是死掉的物質，而是有生命功能的物質，在呼吸、在呼應、在震動、在迴響的觸。學習放懷地把自己交托給這樣的觸感。這樣觸感有很大的安撫性。

若覺得聽這樣的形容很複雜，你可以單純地留意著：從心窩到胸口散放出來的暖意，熱烘烘的感覺。

這個熱烘烘的感覺，不是一成不變的，當用心感受它時，會發現到它的變動。嘗試著更充分地，將自己的身體，交托給這樣的暖意。我們現在所留意這個身體的角度，是具體地去留意它有生命機能的部分。

「生命機能」在這裡指的，一個是「跟周遭環境不一樣的溫度——發熱的、暖烘烘的暖意」；再來，就是這個身體，很細膩地會對我們注意力的呼應——注意力放到那個地方，隱隱約約可感受到呼喚、呼應、迴響。

當你沉澱下來，貼近自己身體的時候，就可以感覺得到它的脈動一樣。不一定是脈搏的跳動，而是可以感覺到它有一種生命力、活生生的感覺。

從這樣的角度來感受全身，是很自然的，不需要去擔心，注意的範圍要多大、多小。只是要幫助自己貼近生命的機能，品味到活生生的正在呼吸、內在含藏著漣漪效應的身體，就對了。

這裡面的舒暢感，對於身心的安定是很有幫助的。所以你能夠很安全、放心地，全然交托給這樣的暖意。在同時，如果要讓這樣的暖意、這樣的觸感，是更純粹、更舒適的，那要把內心的雜質儘量地去除掉。那個隱隱約約的喧鬧，對於欲界還有一點在回味著、留戀著，完全地把它擱置下來、拋到腦後。對於那種競爭、不安心、貪欲的狀況，拋到腦後，乾淨地放下。

當你在嘗試著把憂慮、競爭、貪欲，一點一滴地放開來，你會感覺得到，相對應的身體的暖意、身體的觸感。由衷地去品味它。

一個幫助自己能夠觀察全身的好方式，就是透過去感受身體的生命機能。佛陀時代，禪修的人是非常留意，我們的心念、意志是怎樣在牽動著內在的能量網。幫助我們體會能量網的手段之一，就是去感受「生命的機能」。生命的機能其中一個環節，就是「暖意」。活著的身體、還在呼吸的身體，它跟周遭環境的溫度是不同的，是熱烘烘的。

每一個人的主觀不太一樣，可能這個熱烘烘的感覺，是打從心窩、胸口散發出來。當我們去留意這種暖意、用知覺去親近它的時候，可能會發現，這樣的暖意，似乎對我們的知覺迴響。「迴響」的意思是，注意力帶到胸口、帶到身體的暖意，那暖意好像

是一種游離的能量網狀態。當你的注意力過去帶動它或挑動它，像啟動它一樣，它的波動、震盪會變得更加明顯，像活絡起來、甦活起來。

這種帶著暖意的震盪、細微的波盪，它有很好的安撫作用。當我們非常釋懷地忘情在這樣的觸感之中，很容易讓心純然地跟「觸」接觸。

要能夠幫助自己在這樣的觸之中，得到更多的滋補，你可以同時去留意內心：有沒有更乾淨俐落地跟欲界割截。

在這個單純的觸與這樣的暖意之中，裡面不用去分心做人我比較、做競爭的工作。

在暖意安撫、籠罩之下，心是知足、安頓的。所以，它不是被貪欲所驅迫。你若能夠讓內心更脫離開欲界，就更能夠純然、更全然地幫助心，融入於身體的這些生命跡象。這些生命跡象包含著什麼，可以用心地去品味、去探索。

怎麼知道身體現在是活著的？

它會跟你的覺知力相對應的觸感、電流網，那個除了讓身體膨脹收縮之外，也讓身體的內在有著豐盈、滿足的氣流。

如果不熟悉這些生命機能的朋友，可以在一開始的時候，抱著一顆實驗、探索的心，去看看怎樣感知這個熱烘烘的感覺，然後去看那個暖意，它不是一成不變的，它是具有生命跡象的。它可能在擴散、在流動著，身體的不同的部位，在用不同的方式，對應著這樣的暖流。身體有的部分，浸泡在這個暖流之中，感到舒服

；有的部分感到欠缺暖流的籠罩。這些都可以在放鬆、舒適的狀況下去覺察。

平常我們安靜下來的時候，可能會聽到的一點點耳鳴聲。你會發現這個耳鳴，實際上是貫穿、滲透了全身，全身的每一個角落，幾乎都可以感受到這種震盪。

放下內在的抵抗，加深放鬆的程度。所以這樣帶著震盪的暖意、帶著震盪的熱烘烘的感覺，是更充分地按摩、安撫身體不同的部位。可以一邊這樣練習，一邊問問自己：「這個滋味夠不夠好？有沒有好到可以在日常生活中，做一個很好的落腳處？」那個滋味是讓自己舒適的、安神的、清醒的。熟悉它，在日常生活中，常常回到這個地方來。

你的注意力不管是延伸到身體的哪一個部分，都可以「暖意」這樣的角度，來感受那個地方。那個地方的身體，它跟周遭環境溫度不一樣的地方。在散發著熱的過程裡面，隱約帶著的酥麻，那個新陳代謝正在發生。「生命在這裡」的那個滋味，活著、正在燃燒著，在動態之中的狀態。

這個身體依靠著燃料，在消磨中的那個狀態。

貼近著生命機能的跡象。

在這個生命機能中，可以慢慢地越來越覺察得到，意志的延伸。也就是說，當我們的心行——內心的活動減緩的時候，你可以在生命機能趨向安寧的過程裡面，感受得到。

若你的心行是高亢、活躍，你會在那生命機能裡面，感受到混亂、忙碌、喧鬧等等現象。所以，當我們幫助這些生命機能，調向更安寧、更省力的同時，我們已經在調心了。

如果想要的話，也可以觀察「呼跟吸」對於這個熱烘烘的感覺，有什麼樣的牽動、影響；在呼跟吸中，保任著一種能幫助自己安寧的暖意。

也就是說，你可以完全不用「固體」的角度，來感覺自己的身體。你就是以「火焰」的角度來觀察身體，以「電流」的角度觀察身體，以「暖流、暖氣」的角度來觀察身體。

提醒自己你現在在探索的，是一個日常生活中，都能夠很適用的。你回到這個地方來，瞬間就可以幫助你安心，瞬間就能幫助你感覺到紮實、感覺到和緩。

(靜坐結束)

【回向】

我皈依佛，以佛陀作為自己的老師；

我皈依法，以佛法作為自己的老師；

我皈依僧，以實踐佛法的僧團作為我的老師。

2017.01.29 觀察身體的無常、非我

今天來做「觀察身體無常、非我」的練習。

在開始之前，大家可以先做點伸展的運動，深呼吸或者調整自己的坐姿。

利用伸展身體或深呼吸的時刻，刻意地釋放，可能隱藏在身體內在緊張的感覺、鬱悶的感覺。透過這種內在、外在的按摩，深度地將這些緊張、鬱悶釋放。在感受到緊張、鬱悶釋放的同時，將心帶到當下。

延續上星期所做的「覺知全身」的技巧，再次地複習：

一個體會所謂的「身行」、「身內身」的方式，就是去覺察身體的「生命機能」——知道身體是活著的、活生生的，是賦予著生命力的那些活動、狀態。這些活動包含：呼吸，包含身體散發著暖意、熱烘烘的感覺。

可以感覺得到，代表著身體能量網的那些觸感，它是活生生的，是正在進行活動著；也感覺得到，它是電流、暖流，好像有電波穿透身體一樣。不一定是全身感覺到，但可能可以在心窩、胸腔、手掌、手指等不同的部位，覺知到這是一個生命體，它不是死寂的一塊物質，而是有生命的身軀。

這些生命的活動，隨著我們當下的「身行」、「心行」而變化著。所以，我們用舒適的呼吸，可以感受得到這個身體的生命機能。隱約地感覺像是被安撫，得到一種良性的刺激。

當我們把覺知貼近到當下，完全地擱置對世間的飢渴感和焦慮，可以感覺得到身體能量網的觸感，相對應的有緩和、舒暢的感覺。

若要去體會這些「生命的機能」，是不須要把注意力刻意地鎖在哪裡，不須要放在一個小範圍裡。可以完全不去理會注意力要鎖在甚麼地方，純粹就是以「我要覺知，這個正在新陳代謝中的生命」，這樣的角度來感覺身體。

覺知身體的方式可以是同時含括全身的，也可以是在不同部位間游動的，也可以安住在特別的身體部分：心口、胸腔等等，這些最明顯可感受到暖意的地方。覺知特別部位時，你同時可以照顧到身體周邊的地區，可能正在發生的一些狀況、一些觸感，像是你是怎麼樣維持著坐姿、怎樣呼吸。

細微坐姿上的調整：好比說，讓自己更端正、更放鬆。隱約地調整著肌肉的緊跟鬆，會發現到整體的身體感覺馬上隨之改變。在這樣觀察著生命機能的同時，很容易可以體會得到，所謂的「生命」，就是一個正在進行式，就是一個新陳代謝，由空氣的交換，燃燒著燃料、釋放出熱能，生命才得以延續。

所以，我們所認定的「自我」，嚴格來講，根本不算是甚麼自我，就是一個新陳代謝、燃燒的狀態、交換養分的狀態。就像是燃

燒的蠟燭、燃燒的火焰一樣，遲早有一天，必定要耗盡它的能源。這裡面是沒有安全、沒有穩固的地方。

貼著自己的呼吸、貼著自己的體熱、脈搏、能量網，去感受著這個新陳代謝、這個脈動，這個正在燃燒的生命，這個不斷要跟環境交換動作，才能夠延續的生命。

一方面認真地觀察、體會，用穿透性的覺知來瞭解生命的本質；在另一方面，隨時隨地釋放鬱悶感、釋放緊張的感覺。因為身體在深度放鬆，在安適的狀況，最容易體會得到那些細微的動態。

把那些剛剛盤據在內心的憂慮、雜念，儘量地擱置、儘量地放乾淨。利用這個短暫的、寶貴的時間，去看透我們所執著的底層。所謂的「身體」，通常感覺到安逸、安全、穩當的地方。去留意：它正在燃燒～

生命不是一成不變地進行，它是要靠你的心臟用力地扮演泵浦的功能。

每個肌肉是會衰竭、會老會病的，一團肌肉在那裡擠壓著、工作著，我們的生命就這樣地牽繫於這樣的一團肌肉；牽繫於一次吸進來的一口氣、吐出來的一口氣。

你可能可以隱約地感覺得到，血液的流動；隱約感覺得到，酥麻的電流刺激著身體不同的部位，這些都是要耗電的、耗能的。

有耗電、有耗能，就是在消耗著、磨損著。

消耗、磨損、老化，就是有發生病變的可能性。這種可能性，只要有燃燒，它就一直存在。

讓自己的觀察，紮實地建立在觸感上面：

具體的暖烘烘的感覺；

具體的波動感；

具體的重量感；

具體的流動感；

能夠發現到的，能夠覺察到的，正在進行式的……

把覺知保持在這個程度上面。

甚至可以隱約地體會得到，呼跟吸的動作，在影響這個火焰。

再次提醒，用「活著」這個角度來體會身體，是個很有用的取角。

那些在顯示「生命力跡象」的那些動作和現象。這些忙碌的生命力跡象，絕大多數我們都沒有直接的控制，它就是在做它的事情，依循著大自然的法則。細胞有它自己的意志，它跟你一樣，都是無可奈何地在磨滅狀況中、在損耗狀況中，在衰老、在新陳代謝……

身體真的不是屬於你的，它只是剛好被覺知到的現象而已。情感上面跟它連接著，盤據在其中，把它認定為「是我的、屬於我的」。但是，它最終是不聽你使喚的。

我們的意志力在大自然的法則中，顯得是如此地無力、無可奈何！

全然地投入到觸感之中，身體深度地放鬆，用「安撫心」或者「提神心」的方式呼吸著。認真地看透這個自己迷醉的地方，確信自己要把身體所有每一分、一毫的迷醉、迷想，都化解乾淨。那種渾然不知自己正在衰老、正在邁向死亡、正在燃燒中、正在磨滅中…這就是「無明」。迷醉在裡面，盲目地跟著自己的慣性，盲目地栽在安逸感之中。

看清楚：對身體安逸的感覺、對身體的迷醉，是多麼無知、多麼危險的事情！把希望、安全寄託在這裡，注定要失望，注定會被哄騙的！

像是貼近陌生人的身體一樣，貼近自己的身體，感覺他的呼吸、感覺他的熱能。感覺這個人，當下還未翹辮子——是活著的。感受得到他吐出來的氣息，他怎麼吸進空氣，他的皮膚是對環境有反應的。他的身軀散發出來的熱能，甚至隱約有體味，是一個會排放廢氣、正在運作中的機器。是一個需要燃料、需要養分，才能繼續運作的機器。

只要有新陳代謝的地方，就有耗損、就有磨滅、就有衰敗，時間就會在這裡留下痕跡。

我們的過去曾經迷戀過多少種不同的身體？自己的，別人的。情不自禁地「入胎、出生」，攀附在這些形體，以「身體的活動、身體的生命機能」為樂。

它就是現在這個樣子，你還有甚麼好奇的、還有甚麼憧憬的？

這裡面還有甚麼奧妙，還有甚麼美好的東西，你還沒有挖掘出來、還沒有看夠？

哪個區塊還讓你不死心，哪個特色，哪種活動方式，你還要在這裡面沉迷多久？

真的甘願被它綁架？

為它的生而笑，為它的死而哭？

為它的年輕而驕傲，為它的衰老而傷心？

(靜坐結束)

【回向】

我皈依佛陀，以佛陀作為老師；

我皈依法，以佛法作為老師；

我皈依僧，以實踐佛法的人作為老師。

2017.02.05 觀察身行

今天來做「觀察身行」的練習。

所謂的「身行」，就是「身體的活動」、「造塑身體感覺的活動」。在修行裡面，它是個如此重要的觀念，因為可以透過身體的活動，瞭解什麼叫做「因果」，什麼叫做「業力」。

「因果」的意思是，我們的動機產生，它以動作的方式呈現出來，怎麼樣在影響著我們經驗的品質。我們的起心動念、怎麼地用心、在當下是怎麼樣地參與境界，直接會影響著，不管是短期的或長期的幸福與災難。

「身行」簡單地講，就是建造或塑造出身體感覺的那些動作。好比說，我們眼前呼吸的方法、肌肉的使用，行、住、坐、臥這些姿勢之維持與運作，這些活動、這些用力，它們在塑造出我們當前身體主觀的感覺。

在練習開始之前，大家可以先做些簡單的伸展運動，或者深呼吸，利用這個機會，調整自己的坐姿。

一邊伸展運動或深呼吸的同時，一邊釋放身體內鬱悶的感覺，讓身體那些平常可能忽略的部位，這個時候都有機會得到好的能量的滋養。

在我們調整坐姿的同時，細微地調整：

端正自己的脊椎；

放鬆身體某一部分的肌肉；

調整身體平衡……

這些都是身行。前面的這些活動方式，都在重新塑造出當下身體的觸感。

熟悉這個過程，去看到，我們可以透過甚麼樣的微調，幫助自己的身體感覺到舒適的，它是更大程度地允許能量滋養。光是在做這些簡單的動作，可能就已經可以感覺得到：血壓降低、身體內在衝動開始緩和下來等具體的感覺。所以，馬上就可以知道，眼前身體活動它的雕塑效應。就好像是一個藝術家，不管是操弄著畫筆或者是雕琢用的美術刀。眼前你是怎麼樣地在調整姿勢、調整呼吸，都在重新塑造出當前身體的感覺。

如果對於身行這個觀念不清楚，剛好利用這個機會探索它、觀察它，不用把既定的答案當作是唯一的真理。繼續探索甚麼叫身行，甚麼是眼前那個意志在身體呈現的方式。當下身行的調整，不需要複雜的、過多的、極度用力的，它可以是微乎其微地、一點點地調整。甚至光是意念上面的放鬆，或者是意念上面的一點導引，你就會感覺到身體的安適感，似乎多了一點點；身體的衝動感似乎少了一點點，好像我們的覺知，更樂意於安住在身體裡。

再次地簡單來講，要怎麼觀察身行：

可以看看你現在呼吸的方式，是怎麼樣在雕琢眼前的觸感；

去看看眼前使用肌肉的方式、維持坐姿的方式，是怎麼樣在雕塑眼前身體的感覺；

那個正在呼吸中的身體；

正在微調中的身體……

你愈能夠精準地掌握到甚麼叫身行，愈能夠清楚地看到，身行它的業力、它產生出來的雕塑效應，就愈能夠有效率地去調整你的身行。

要怎麼樣調整呼吸這個身行，讓呼吸變成是幫助安定的一個動作，而不是會阻礙你安靜的動作。這個調整不須要很刻意、很用力地、很造作地去調整，而是微乎其微、一點點，甚至只是一點點意志上的導引：用更安適的呼吸方法、更省力的呼吸方法呼吸；更沒有急迫、更盡情地受用…一點點的意志、一點點的調整，速度上一點點的微調。馬上、當下就會看到這個身行，在幫助我們的安靜感多了一點點。

如果你發現到，這樣的活動方式、這樣的省力方式，有幫助你的定力、有幫助你的安靜、有幫助你的清醒，那就繼續朝著同樣的方向努力。

細膩地觀察著身體當下的觸感，用這個作為你的引導、用這個作為回饋，所以知道要怎麼樣繼續做調整。

你那盤據在身體裡面的方式、維繫著坐姿的方式，一點點的調整，所以讓那些肌肉的使用，都是在幫助你安靜、幫助你清醒。

眼前是怎麼樣在參與，是怎麼樣在製造出身體的經驗來的，繼續去探索它；去留意那些細微的動作：

你是怎樣把呼吸、每一口氣，從這個地方牽引到那個地方。

那個動作劃過水面的時候，所產生出來的波紋。

肌肉裡面隱藏的鬱悶感、緊張感，慢慢地被釋放的這個動作。

這個動作好像是手掌劃過水面，留下波紋的效應，在神經系統裡面的迴響、漣漪、波浪。

身體不是一成不變的，它是一個流動中的觸感，它是一個能量網。所以，你的意志的活動，在波動裡安撫著這個能量網，小心翼翼地、用心地。在此專心的意思，不是強迫自己死盯著，而是專心投注於這個工作、樂於這個工作。樂於去探索什麼是「身行」，樂於去探索身行所產生出來的效果，樂於去探索怎麼樣去細緻化你的身行、怎麼去安撫你的身行、調柔你的身行。所以，讓身行雕塑出來的身體，是更舒暢、更安靜、更輕柔。

吸氣、吐氣的時候，它牽引著你的氣流的方式，能不能輕柔、能不能不著急，「輕柔、不著急」不是要叫你用力地去控制你的呼吸，而是去發覺那些可以省力的「酷勢」(台語：角度)、可以省力的地方。去品味、去發現，那些可以省力的地方。這種省力是不會讓你缺氧的，而是讓你內在的衝動感降低，所以你的消耗、

你的新陳代謝的速率會減慢。同時心裡清清楚楚地知道，這個緩慢下來的滋味與感覺。

幫助自己看到眼前正在發生的經驗，是透過我們的參與而變成這個樣子的，是透過我們的身行——呼吸、肌肉的運用、內在那些細微的動作雕塑而成的。境界就是這樣子的，所謂的境界就是有參與、有互動。幫助自己看到這個，才不會習慣性地把責任推給境界，而是看到該負起的責任：心是這樣在製造痛苦，心是這樣在脫離痛苦。

把這個過程、這樣的狀況，看得清清楚楚。下定決心，要清楚到日常生活中的壓力、壓迫，通通都能夠透過身行的調整、身行的放鬆與身行的安詳，瞬間讓痛苦產生質變。看起來很劇烈的痛苦、很僵硬的身體，就是由一絲絲呼吸的動作組合的，就是由一絲絲肌肉的緊跟鬆組合的。這裡面任何一個動作，稍微做調整，痛苦的感覺就不一樣，瞬間就被卸力了、就被洩氣了。

佛經裡面形容一個學習禪那非常棒的方法，就是「調節身行」。所以，認真地觀察、認真地去實驗：透過實地的微調你的身行，去感驗它所產生的效應，就在自己的身體裡作實驗，就在自己的覺知中作實驗。

光是能夠讓自己的呼吸多一點點的滋潤、多一點點安撫，身體的感覺就不一樣了。

看你呼吸的動作，它所牽引身體不同的部位，牽引不同的部位，所製造出不同的漣漪效應。這個汲取空氣、排除空氣的過程，新陳代謝是哪個部分在參與。這些都是身行的探索。

嘗試著去體會，身體不同的部位參與著、吸納著能量的過程，被能量貫穿、覆蓋、滋潤。聽起來好像很難，實際上就算做一點點、看到一點點就很好。

光是心裡面知道，手臂也在參與這個呼吸的過程，手臂裡面也有膨脹跟收縮，身體的感覺就不一樣了。

不要習以為常地呼吸，不要掉以輕心，很認真、很放懷地把這個工作做好。認真的意思不是要你用力，而是可以很輕柔、舒暢地，乃至於是高度覺知地，隨時在尋找那個可以更省力的空間。若不能夠省力，不用勉強，你要大口呼吸、要加快呼吸的速度，任何時候都是可以的。不是壓制自己、強迫自己，而是隨時隨地見縫插針，找那個機會看能不能省力一點。那個更輕鬆、更省力，能夠滋潤全身的方法，去探索它，這叫做「探索身心」。

放鬆寬坦的心境，如果偶而出現干擾、出現障礙，去看看那個相對應的身行，怎麼樣透過調整身心，很有效率地瓦解掉障礙。好比說「坐立不安」的感覺，坐立不安具體的活動，跟藏在肌肉裡面蠢蠢欲動，那一股沒有釋放出來的能量的感覺，能不能覺察得到那個細膩的地方，調節它、瓦解它。

在寧靜中、輕鬆中，最容易清楚地看到身行。清楚地看到身行，學習更加精準地調整你的身行，又能再幫助你的安靜跟放鬆。這叫「止觀雙運」。

呼吸裡面隱約感覺到滯礙的感覺，過度造作的感覺，留意那個身行，怎麼樣調整那個身行，瓦解這些感覺。如果在呼吸的過程，感覺到舒暢、省力，觀察這是身行的效應，怎麼樣去維持它，怎麼樣使它更精緻化。

吸氣時，練習身行祥和；

吐氣時，練習身行祥和。

吸氣時，練習令身行寧靜；

吐氣時，練習令身行寧靜。

去探索什麼叫「寧靜」，什麼叫「祥和的身行」？這沒有單一的、絕對的答案，必須要你在實際的個人經驗中去品味的。

吸氣時，安撫身體內在的衝動；

吐氣時，安撫身體內在的衝動。

長時間不被衝動感壓制的身體；

長時間不被衝動感驅迫的身體。

那個沒有被衝動感逼迫的感覺；沒有被忙碌的內在活動逼迫的感覺。

沒有被逼迫的感覺，身體內在舒坦、打開來、放鬆。

正在靠近寧靜的快樂；

正在靠近遠離的快樂。

(靜坐結束)

【回向】

於過去無憂，

未來不欣樂，

現在隨所得，

正智繫念持。

2017.02.12 避風港

今天來做關於所謂「避風港」的練習。

生活之中，面對著許多的誘惑，許多的壞習慣。當這些誘惑跟壞習慣產生出來的時候，「想要去做它」的欲望是如此地迫切，誘惑的力量是如此地強大，幾乎是讓人難以拒絕！

如果你只是用道德的角度：「我很壞，我很好！」很不容易改變自己的習慣，很不容易拒絕誘惑。最快捷、最可靠的方法，是要讓心有個落腳的地方，要有一個能夠在瞬間，就能夠消化掉、瓦解掉那個被推逼的感覺的一個場所。

在面對強大的飢渴感，覺得某個壞習慣或壞事，非做不可的時候，你可以立刻地就在舒適的呼吸裡面，立刻地在身體內在，一個熟悉的、安靜的滿足感裡面，化解掉那個強大的飢渴、強大的驅迫力。一定要有這樣的技巧，才不會一天到晚活在佛、魔交爭的世界裡。

在開始練習之前，大家可以先做一些伸展運動，暖身的體操，深度的呼吸。

端正的坐姿，放鬆的肌肉，試著用直覺來疏導自己的能量管。如果聽不懂什麼叫「能量管」，你只是在意志上、想像上，感覺到

身體的內在，是能夠允許這些漣漪效應更通暢地擴散，這樣就有幫助了。

所謂「避風港」，就是某一個能夠讓你的心安頓的一個好地方。這樣的好地方，不需要多麼地龐大、雄偉、強壯。若你把目標放在要建立一個，能夠防患、防範所有暴風雨的避風港，那很容易有挫折感，感覺到有壓力。我們所要練習的避風港，只要是外面的十分風雨，你若進來到這個地方，風雨就少了一分，這個就是避風港，這就是一個好的開始。外面是混亂的，心如果外放在外面，它是完全地被那些誘惑、慣性所吞沒、所淹沒。在裡面這個地方，起碼多了一點點平衡的感覺、安靜的感覺、清醒的感覺。

這個避風港可以建基在「身念住、受念住、心念住、法念住」。好比說：

正在呼吸的身體；

從心窩乃至從全身散發出來的暖意；

像暴風雨之中的颱風眼裡，那個安靜的地方，清醒地知道、清醒地安置、安住的地方。多一點點的平衡感，多一點點的滿足感的地方，那個下手的地方，讓心落腳的地方。熟練它，開發它。心裡面你的目標要訂成：以後遇到慌亂的時候，回到這個地方來，起碼可以提供給我某一個程度的保障。用這樣的心情來開發避風港。

對於欲貪、誘惑，面對它們的時候欠缺免疫力，是因為沒有一個另外可落腳的地方。所以當飢渴感在盤據內心的時候，情不自禁

地再把那根香煙點起來，要去放縱於飲食之中，要為了情欲的世界，在那裡焦慮、煩心。

怎麼樣能夠讓現在的立足點，有更多的滿足性，當飢渴感發生的時候，不是完全地淹沒。能夠在這個地方，找到一些穩定、一些平衡、一些滿足，所以你不用急急忙忙地去吞下魔的餌，不會急躁地把他的釣鉤吞到肚子裡。

在這裡面，光是簡單的滿足、簡單的快樂，就夠了！就能清醒過來、平衡起來，不會因為餓昏了頭，非要去吞餌不可。這是一個「飢餓感緩衝區」，本來10分的飢餓感，讓心安住在這避風港的時候，變成只有9分、8分，變成只有0分。

越知道怎麼樣的避風港，能怎麼樣庇護自己，免疫力就越強。面對誘惑、面對挑戰的時候，就會有更多的信心，更多悠遊自主的空間。

練習一瞬間貼近著放鬆感，飢渴就消失掉，這樣的經驗。瞬間貼近當下的暖意，身體內在的生命跡象，飢渴感馬上就緩衝這樣的經驗。一貼近打從心底下的知足，瞬間就讓驅迫感減弱力道的經驗。

早些時候有人問：「怎麼樣開始下手修守護六根、修禪那、修四念住？」都可以從這裡下手，常常練習撤退到這個避風港來。

儘量讓這個避風港裡面伴隨著正面經驗，有這個正面經驗，會使得你更甘願在面對誘惑的時候，撤退回來這裡：這是溫暖的家，安全和舒適的。

再次地提醒，什麼是「正面的經驗」？好比說放鬆，那種緊繃的不舒服感正在消退中的感覺。在避風港裡面，一直跟「緊繃感消退的觸覺」相處著，這是一種正面的感覺。或者一邊在呼吸，一邊在受用著虔誠的好處、感恩的好處、慈悲的好處……

那個好處，那個心花怒放，不一定是那麼激烈的，而是感覺到開心、得到正面的滋補，這都是正面的感覺。

呼吸在安撫著你的神經，在當下你的感覺是徐然的、不急躁的，就沒有推逼著你、擠壓著你的力量，你是可以自主的，這種感覺就是正面的。

所以，不只是一種中性的觸感、中性的觸覺而已，儘量去開發那個正面的觸感。例如：

心裡面隱隱約約喜滋滋的感覺；

身體有一種豐足不匱乏的感覺；

呼吸充分滋潤著、滋養著身體的感覺；

心裡面因為努力而得到的篤定感、踏實感、紮實感；

心裡面脫離開，因為執著而產生的憂惱，變得寬坦、寧靜、舒暢，沒有被設限、沒有被壓迫，這是一個具體正面的受——樂受；

你可以專門去開發其中一個感覺；也可以把二、三個合併在一起。心裡沒有被焦慮壓迫，身體讓呼吸正在滋潤著，類似像這樣合併的方法，也可以。

讓自己能夠在回歸避風港的一瞬間，誘惑力、驅迫力馬上就減弱，去培養那樣的經驗。心裡感覺這個很好、這個夠好，沒有需要更多。若需要更多、更複雜，就要伴隨著更多的壓力、更多的煩惱、更多的用力。

那種冷靜地、平靜地觀察境界的清醒感覺，這裡面就有樂受了。或者你可以把它體會成那是一種樂受。那種放下萬緣，對身心都厭離，就不用依附在身心現象上面，不對活動抱有任何的寄望…解脫的樂是一種正面的，不需要依賴世間的任何一種活動，不需要透過任何的擠出力氣，來換取快樂，多輕鬆！那是一個沒有危險的狀態。

在這裡面確認、安住、有信心，這樣的練習有正面的滋味。不管你開發的是甚麼樣的正面滋味，讓這個正面的滋味是高品質的，不跟欲界相應的。而且，愈開發愈明顯，愈熟悉愈知道怎麼在瞬間去以這個作為自己的資源。

練習長時間地被這個資源，被它支援，不是只有1秒鐘、5秒鐘、1分鐘。練習長時間地得到這些正面力量的支援。

念以繼念地熟悉它、開發它、品味它、欣賞它、尊敬它、珍惜它。

訓練自己怎麼讓這個避風港變成是，可以防範無聊、可以防範散亂、防範昏沈。一進到這個避風港，就沒有無聊；一進到這個避風港，就沒有散亂；一進到這個避風港，就沒有昏沈。這裡是安全區域。

未雨綢繆地建設著避風港，大雨、風暴將要來，你要怎麼樣準備避風港？下一次面對誘惑、面對壞習慣要發生的時候，避風港有沒有辦法提供給你足夠的資源，讓你能夠做出真正能幫助你自己的決定來？而不是一天到晚，隨著壞習慣、隨著盲目的慣性在輪轉，一日又一日地重覆又重覆，甚麼時候才能夠停歇？就在這個時候，你現在做的工作就是「不要再重覆那種惡性的循環」，這是行為改變的地方，所以留意、用心。

(靜坐結束)

【回向】

為了達至至高甯靜，

嫻熟善法的行者

當行如是：

能幹、正直—無諂曲虛偽地質直；

易受教、調柔、不驕慢；

知足、易養、
少事少務、簡樸生活；
善攝諸根而恬靜、
睿智幹練、謹慎為事；
離虛誇、不貪求徒眾或供養。
智者會指責的任何微小罪過，
堅持不做。

2017.02.19 身行休息

今天練習跟「身行休息」有關聯的練習。

《增支部》提到，要進入色界禪最重要的關鍵之一，就是能夠將粗糙的身行降伏。意思是說，如果能夠讓身體粗糙的躁動感、緊繃感，讓它緩解，因此，讓身體能夠接觸到與「欲界」不相干的快樂、舒暢。這種脫離開欲界的焦慮、緊張的清新、放鬆、省力，堪作為內心安定的對象。

這就是為什麼佛經裡面，到處都提到，進入禪那的方式，並不是透過盲目的專注，而是透過心意歡喜、身體的舒暢，心的安適、安住於這樣的過程而達到禪定。

在練習開始之前，可以先做一些伸展暖身，深呼吸。利用這個機會，調整自己的坐姿。

禪修裡常常被忽略的一個要訣，叫做「熱勤、正勤」(ardency)，就是認真的、奮進的態度。因為我們當下所做的努力，關切到自己長遠的安樂、幸福跟安全。所以，我們的心態是投注的、用功的、認真的。但在同時，把身體那些沒有必要的緊繃放開來。

佛法禪修的修行技巧，是有次第性的、有銜接性的。所以，在做「身行休息」的技巧之前，有一個「覺知全身」。「覺知全身」

的用意、導向，是要能夠幫助我們更加精準地、更加有效率地放鬆身體、安撫身體。

一邊把我們的知覺帶到身體的觸感的同時，一邊提醒自己：不是盲目地專注在身體。我們在身體培養起敏感度的原因，是要幫助我們更容易調整身體。

所以，把覺知帶到當下這個「正在呼吸中的身體」的觸感，或者是「正在放鬆中的身體」的觸感。穩固、紮實地盤據在身體的觸覺裡面：身體的輪廓，呼吸所牽動的不同部位，神經系統在呼吸過程之中，被刺激著、被安撫著所產生出來的那些波浪、漣漪、震盪…不一而足主觀上的效應。

「身行休息」不是只有放鬆而已，雖然放鬆是一個很重要的步驟。你要能夠很靈敏地、很醒覺地覺察到，那些細微的僵硬，刻意地將它放鬆。可是除了放鬆的這個含意之外，它有很大的一個區塊，是需要透過你的直覺，去探索甚麼是有效的方法，來安撫自己的身體，來安撫身體內在的那些騷動感、焦躁感。

一整天下來，可能有很多的時間，不經意地退墮在欲界的狀況裡面，為了欲樂在焦躁、在盤算、在患得患失。身體內在可能可察覺到煩亂的感覺、混亂的感覺、緊張擔憂的感覺。身體裡面的那些烙印、痕跡，可以用直覺去探索它們：如何能夠安撫自己的神經系統，或者是把那些焦躁的感覺，把它挑剔出來，或者把它擱置，或者把它緩解、瓦解。

不管你用的是甚麼樣的技巧或認知，最重要的是，在觸感的這個層次上面，去感覺有沒有效，能不能感覺到正在緩解中，可能是只有一點點的差異。

緩解了一點點，不要輕忽、不要忽視、小看這個一點點的差異。這個就是你的提示、你的cue、給你的回饋，這是你技巧的使用效應：煩躁的感覺降低了百分之二、降低了百分之十，甚至降低了百分之一，一點點的。

不要忽視了這樣的過程。不斷地把你的技巧的使用，當作是一個過程。從緊到鬆、從緊到鬆一點點；去感覺隱約的焦躁，到焦躁降低一點點的過程；可以感覺得到煩亂、挫折感、困惑…等等在身體上的效應，降低一點點，這個過程。以正知正念的力量，持續著這個過程，加深這個過程。一個正在進行式，在調整中、在探索中、在閱讀中的過程。身體具體的觸感，是不是正在朝著更安寧、更省力、更舒坦、更休息的狀態？

這不只是想像而已，在具體的觸感上面，可以感覺得到：煩亂的感覺、緊繃的感覺在緩和中。

探索著不同的方法，安撫著自己的身體：你是用呼吸在按摩著身體嗎？還是有一個輕柔但是清楚的意志、意念，在導引著自己更沉澱、更放鬆？

不管你用的方法是甚麼，都把你的覺知放置在觸感的層次上面，所以能夠很具體地知道「身體當下的狀態」，「眼前放鬆的方法」。

「令身行休息」大概是入色界禪最重要的關鍵之一。好好地探索：怎麼樣才能讓身體安適，讓心甘願安住在這裡。

你不是強迫你的心，鎖住在一個地方，而是細心造塑出來安適的環境，引導著心讓它沉澱。

身體的緩和跟放鬆的同時，提醒自己，你的敏感度是正在增加的。愈放鬆你的覺知就變得更敏銳、更敏感、更容易覺察得到：細微的動作、細微的震盪、細微的觸感，躲在小角落裡面的緊張、躲在小角落裡面的煩躁。

內心具備高度的戰鬥力，身體是深度的放鬆、省力。

調整自己放鬆跟安撫的技巧，越來越純熟，所以你安撫自己的方法，不會讓你感覺到被壓迫、很矯情、很勉強。

貼近著身體的觸感，準確地發出動作。

放鬆的身體不是一片空白的，不要以為已經放鬆了，就掉以輕心。放鬆的裡面還有過程，還有其他更深細的滋味，繼續品嚐著，正在進行式的動作。

如果在放鬆的過程裡面，感覺遇到困難、挫折，其中一個可以探索的方向，就是因為你的內心貪跟憂，沒有放得夠乾淨。心情上面，甘願、非常徹底地放下擔憂感、放下飢渴感。幫助心輕鬆、歡悅、寬坦，看它怎麼樣牽連到你的身體的安適感。身體的安適感的深化，看它怎麼樣牽連到定力的發生。

在心情上面，眼前這一刻，是不需要仰賴粗糙的食物：

我以知足為樂；

以簡單為樂；

以脫離開喧鬧為樂；

以安靜為樂；

以放下重擔為樂。

遠離，牽連著身體的安適。身體內在的那些擔負、那些焦躁、那些壓力，正在緩解中。神經系統被調柔、被安撫的感覺，有的時候，好像是微風吹在平靜的水面上，你感受到它的波紋的發生跟消滅。

看看你當前安撫的動作，放鬆的動作，它在琴絃上面撥拂出來的效應。

在水面上所產生出來的漣漪。

身體內在的那些生命跡象，都在調伏中。

身體散發出來的溫度、細微的震盪、呼吸的運動，通通都被引領到，更省力、更平安、更滿足的狀態。佛經裡面講，你要對這個狀態有信心、有興趣！知道這樣的狀態是有好處的。所以，非常樂意地安住於其中，探索它、玩味它、開發它、尊敬它、欣賞它。

原始佛法所講的禪那，專注的目標，不是硬梆梆的一個點，專注的對象就是這個動作、這個任務。四念住裡面不同的任務，十六

勝行不同的技巧，我們現在認真做的技巧就是你專注的目標。比如說，禪那有一點像是在彈奏音樂一樣，或是在游泳一樣，你專注的不是在一個點，專注的是一個工作——它所牽扯到的每一個部分。所以，你現在專注的對象是，怎麼樣地能夠引領著你的全身、引領著你的身心，到更安適的境地。這是你的專注的對象。你專注的對象就是你的動作本身，某一種善巧活動的模式。

你現在的活動模式就是：

脫離開焦躁；

品味著身體的觸感；

安撫、放下身體內在的著急、緊張…

專注的是這些功課。

所謂的「正念」就是記得你眼前所該做的事情。你現在正在演奏的樂器，你要記得怎麼樣不急不徐、不過度用力、不太輕，甚麼是恰當的。去留意著你的速度、你的節奏，樂章的和諧度、發聲的精確度。同樣地，我們現在做的「正念」的功能，就是記得要把這些任務做好的所有要訣：要怎樣地抖擻精神、充滿著奮鬥力；要怎麼樣去留意坐姿，讓坐姿幫助你而非障礙你的進程，幫助你感受到更安適。要記得怎麼樣用善巧地運用意念來引導著身心；要記得把覺知停留在觸感的這個層次上面。

記得這些事情，所以能把眼前的這些記憶、這個技巧做好。

「三摩地」的意思就是，好幾種不同的功能，把它匯聚在一起、統攝在一起，讓它們通通幫助你完成眼前的任務。

幫助自己體會，認真投入、小心翼翼地工作，那不是一種壓迫感，這裡面有篤定的、有紮實的自信心，所以非常樂於謹慎小心、認真投入實踐禪修。

對於已經產生出來的安適感，繼續勤奮地探索著，更有效率的使力的方法、更周遍的安撫的方式。這個「正在改變中的放鬆」的感覺，放鬆的感覺、安靜的感覺，不是一成不變的，而是隨著你眼前的互動、參與模式的改變而改變。所以，繼續觀察著你的動作，繼續觀察著你的動作所產生出來的效應。

不要只是機械化地提醒自己放鬆跟安撫，而是實地地去操作。也就是說，精確地去找出身體觸感裡面，哪一些是可以使得上力的地方、可以介面的地方。感覺到那些部分鬆開來、打開來，重擔擱置下來，煩躁感被安撫下來，那個過程、那個滋味。

(靜坐結束)

【回向】

為了達至至高甯靜，
嫻熟善法的行者

當行如是：
能幹、正直—無諂曲虛偽地質直；
易受教、調柔、不驕慢；
知足、易養、
少事少務、簡樸生活；
善攝諸根而恬靜、
睿智幹練、謹慎為事；
離虛誇、不貪求徒眾或供養。
智者會指責的任何微小罪過，
堅持不做。

2017.02.26 對諸行厭離及心傾注於涅槃

今天做「對諸行培養厭離心以及心傾注於涅槃」有關聯的練習。

佛經裡面有提起過，當我們在用心聽聞佛法的時候，七覺支的每一個特質都是具備的，是可以在聽聞著佛法的同時入定。

在開始之前，可以做一點暖身的運動，深呼吸或者調整坐姿。

每次開始靜坐的時候，一個很好的入手的方式，就是將心從複雜的情節中，抽離出來，所以能夠擺脫對於世間的憂慮、擔心、飢渴感。學習讓心能夠在「正在呼吸的身體當中、正在安適的身體之中」得到知足。

提醒自己：深度的放鬆，是為了要有更靈敏的覺知。深度的放鬆，所以我們能夠對於身體、心理正在發生的動作，更敏銳地覺察。

呼吸的方式，它是伴隨著覺知的，它是滋潤著全身的，它是正在具體地引領我們的身心，進入更安詳、更從容。

不管你對於自己的靜坐工夫有沒有信心，重點都是在於你眼前具體能夠做的這一小小部分，紮實地落腳在觸感之中，以觸感作為你的引導，帶領著你的身體進入更放鬆。

行(Saṅkhāra)其中一個關鍵的意思，就是經驗之流——一連串的动作所編織而成的世界，在這個世界之中，我們常常是鑽進故事的情節，變成故事裡面的男女主角。

讓心安靜下來好好地思考、好好地觀察，我們整個生命它的本質，就是這樣子——從這裡跑到那裡，要從這個起點達到那個終點。一旦達到了那個終點，馬上又有下一個終點。在這個整個過程之中，習慣性會牽動著其它的習慣性，貪欲會強化其它的貪欲。當我們這樣子鑽入經驗之流，當我們樂此不疲地以「架構自我、追逐欲樂」，這樣的狀態在活動著，當我們認定這個就是我們生存的全部、這個就是自我時，這裡面是沒有穩固的安全可言。習慣性你認為是自己的心，就像是瀑流一樣，帶到不可知的遠處。我們就被這個經驗之流綁架著，在這個經驗之流，隨著它出生於天堂、出生於地獄。

無數的生命，在乎著不同的東西、迷戀著不同的東西、擔憂著不同的東西，這個經驗之流感覺就像是「我的心」，那就是「我」！

整個的結構都是由「動作」製造出來的：做了甚麼可以獲得甚麼，就擷取甚麼，就捕獲甚麼，就囤積甚麼、建立甚麼、依賴甚麼，到那裡去要變成那個……。整個生命就是這樣子，都沒有休息！就連睡夢之中，下意識都還在掙扎著，要到下一個地方去，要達到下一個目標。

如果能夠的話，不斷地將覺知帶回到，能夠感受到的經驗之流，它可以是身體上的某一個層次，心裡上的某一個層次，像瀑布一樣的，此起彼落，內在細微的動作。在你身體肌肉裡面、神經系統裡面，可以感覺到的衝動感——要到哪裡去的那股衝動感。就連坐在這裡都可以隱約地感覺得到，那個心還要接著要去哪裡，迫不及待要達到下一個目標。而「下一個目標的達到」，只是去向另外一個目標的開始。

不管你鑽進這個經驗之流，它的哪一種狀態、哪一種境界，它都是：正在流失中、正在變質中、正在遷流中。

因為飢渴感，所以看不到這裡面有安全，心只是忙碌地投射到未來，心只是被欲望的目標佔據著。在這種狀態中，沒有能力反觀，眼前的心是攀附在動作裡面，被動作、被經驗之流綁架著，沒有安全的狀態。

回想起過去做的無數的傻事、無數的糊塗事，真的是「我」在作決定嗎？

習慣糊里糊塗地牽引著其它的習慣，被環境薰染、內在習氣的強化，不斷地在找尋著新的刺激、新穎的目標，尋找著新的或舊的滋味。

過去這個行蘊，曾經帶我們無數次地進到各式各樣，不同種的世界、不同種的境況、不同種的喜樂、不同種在乎的目標。如果我們不看清楚，如果心的渴愛——對於經驗之流的依戀、它要鑽進去的衝動，你不把它拔除，那麼未來就要繼續地、情不自禁地鑽進經驗之流。不管是在這個過程裡，獲得的任何的快樂，都是「正在流失中」，都只是一個過程，就要經歷無止盡的、重覆的死亡。

有智慧的人，看到這個經驗之流——這個「行」，它的不可確定性、它的危險性，像是火坑一樣。你以為你在長遠的未來，可以穩定地一直做善人、一直做善事、一直被福報保護!?在這個經驗之流中，沒有一個穩定的囤積所，沒有一種穩定的架構，沒有一個永遠的意識形態、價值觀。連記憶都是不可靠的，你的世界觀是不可靠的，你的個性是不可靠的，你做善事的慣性是不可靠的。你那個能夠不斷地做出正確判斷的能力，那是不可靠的。

有智慧的人就要看透這個經驗之流——諸行，這裡面沒有一絲一毫、沒有一個細小的角落，是值得自己對它產生美好幻想。

這裡面是無止盡地要耗力氣，無止盡的活動。做完了一個功課，它的結局不是休息，而是新的功課的開始。

整個的經驗之流，它就是動作，在用力、在抓、在追、在投射出去，緊緊地保留著，不肯放開來…鑽進去、扛起來…努力地儲蓄、努力地收集、努力地膨脹…

整個三千大千世界，每一種的活動狀態、每一種的輪迴模式，都脫離不開這樣子的法則，都注定是這樣的本質。

在尋找真實快樂跟安全的人，幫助自己的心，不要寄託在這個經驗之流中。不甘願不斷地被死神所吞沒、在時間的洪流裡面流浪。在尋找真實快樂跟安全的人，在尋找、傾注經驗之流以外的自由、解脫，徹底的安歇、徹底的休息，不須要透過任何的動作，來換來任何的結果。

不管你當下修行的境界，知不知道甚麼叫「涅槃」都沒有關係，就算你不知道甚麼叫「涅槃」都沒有關係，你可以做到的就是「傾注於涅槃」，就是你的心對於諸行以外的自由有嚮往心。

要記住這裡面的關鍵在於：只要你還繼續對於這個經驗之流，有著渴望、有著喜貪、有著愛，你就會衝動、情不自禁地一直鑽進經驗之流裡面，以此作為你的家，以那裡面的角色當作是「自我」。

如果眼前觀察著「正在觀察呼吸的身體」是你的主軸，就從那裏看到甚麼叫做「經驗之流」。如果你眼前是以「心念住」作為主軸，就從那裏去看到：甚麼叫「經驗之流」。

不管你禪修的主軸是甚麼，去看到只要會鑽進動作之中，以此為樂，就要繼續「因為動作」而操勞、而辛苦、而喜怒哀樂、而憂悲惱苦。

看清楚「動作的本身」，看清楚「經驗之流——動作組織起來的世界」。去看到你的心，怎麼樣樂此不疲地鑽進去，以為這是它唯一的生存方式。

對於「經驗之流」它的不可測、不穩定，深深警惕。把這樣的課程烙印在心中，說服自己的心。不是只在對你的心嘮叨說教而已，而是要幫助它看清楚；幫助它把對經驗之流的美感吐盡，對它的憧憬、企盼、企求吐盡。

如果覺得很困難，不知道怎麼樣下手，最起碼也能夠留意到，眼前正在發生的動作「正在變動」，光是能夠覺知到這一點很了不起，這裡面就有很大的功用了。

感受著「經驗正在流失中」。

如果你繼續隨波逐流，以經驗之流、以諸行作為你的家，它未來會把你衝到何處，是無法掌握、無法了知！不是真的「你在做決定、你在選擇方向」。鑽進經驗之流的心，會愛上、迷戀上無法預知的衝動。會發展出甚麼新的習慣性、癮頭，無法預知！

過去無數的生命裡面，無數的輪迴裡面，那麼多、那麼多做過的事情，現在我們的心裡覺得那是不可認同的，「那怎麼是我啊，怎麼可能我曾經幹過那樣的傻事啊！」

同樣地，如果繼續糊里糊塗地被諸行綁架，會繼續做出許許多多讓現在的你，沒有辦法認識的、沒有辦法認同的事情，會輪迴於現在你沒有辦法想像的境況之中！

這怎麼是一個可以安身立命的地方，怎麼是一個安全的所在呢!?

為了自己長夜的平安、安全，怎麼能夠不心傾注於更高的自由，怎麼可以允許自己繼續這樣輪迴、這樣流浪下去!?

心厭離、背捨一切諸行，可以得到不動搖的、不受到任何動作牽制的寧靜、快樂。佛陀曾經說過：「這是寧靜的，這是美妙的，這是一切活動的止息，這是一切囤積的釋放。這是無造作的、不死亡的境界，這是涅槃。一切架構的休息，一切來、去跟卡在中間的止息。」

在觀察諸行的角度上面，你可以以不同種的契入點契入：

可以特別去留意～諸行的危險、不確定性，不知道會把你衝向何方!

可以特別去留意～諸行正在流失中；

可以特別去留意～諸行都要用力、都要活動、都沒有休息…

不管你的契入點是甚麼，要懂得靈活地引導著自己產生出厭離心。你要嘗試去撼動對諸行的安逸感、美感、放任…

培養厭離、培養離欲、培養滅，一點一滴地去把那個盤根錯節，心對於諸行的愛、那個抓跟鑽進去的慣性，把它拔出來、把它鬆脫、把它撼動。

如果覺得這樣的作法很困難的朋友們，不要氣餒。可以將自己的目標訂在：怎麼樣增加對於諸行的警惕心。能夠多幾分的警覺：「這是在流逝的，這是在變動的，在衝往著不可預知的未來、不可預知的境況…」

多一點點的警覺就是多一點點的智慧。不斷地把禪修的技巧化約成為「你眼前可以做得到的，眼前有具體下手處」的。

(靜坐結束)

【回向】

諸行皆無常，

有生必有滅，

不執著生滅，

寂滅安樂生。

2017.03.05 遍身呼吸

今天練習「遍身呼吸」。

在開始之前，大家可以先做點簡單的伸展動作，或者是深呼吸。在做伸展動作跟深呼吸的時候，深度地推拿自己的身體。利用這個機會，將心帶到當下的觸感。透過這樣深度地推拿、深度地伸展、深長地呼吸，讓自己提神、振奮，給身體滋潤。

將焦慮、憂愁徹底地釋放。伴隨著高度的鬥志，專注於讓身體能夠更放鬆。

很具體的放鬆的觸感，所以你知道這個叫做「正在放鬆」。你知道你的方向是明確的，身體它逐漸地沉澱，隱約可以感受到緊繃感的釋放，在引導著你。

要能夠在觀察呼吸的時候，體驗到身的樂、身體的舒暢感，這裡面有一個重要的關鍵，就是「遍身呼吸」、「全身呼吸」。

甚麼叫「全身呼吸」？一般人對於呼吸的認知是比較狹義的，把呼吸認為純粹是「風大」的運動——空氣的流進跟流出。甚麼是「呼吸」？它是讓我們全身的血液，有更飽和的氧氣，也就是說，每一口呼、每一口吸，都在貫注氧氣給血液；每一口呼、每一口吸，它擠壓的、釋放的，不只是肺部而已，而是全身從外到內的神經系統，都被呼吸擠壓、釋放、推拿著。包括身體裡面的微血管，都因為你貫注身體氧氣這樣的動作，而有膨脹、收縮帶來的推擠、鬆緩的效應。所以，這是一個全身的活動。

心裡面保存著這樣的認知，把呼吸體會為：一個包含全身所有細膩的活動狀態。

當然我們不見得能夠感覺得到，血液中飽和的氧氣。但光是心裡面隱約地這樣的一個作意，就能夠幫助我們把呼吸連接到全身的觸感來。所以，你在呼吸的時候，不只是把氣拉入體內或排出體外。而是去感受到全身帶著這種生命跡象，這個流動，所有粗的、細的活動。

透過這樣的角度，去發現、去探索：呼吸跟身體的觸感，是如何地、完全地、緊密地連接在一起。這裡面沒有百分之百絕對對的作法，裡面有很多探索的空間。只要你是保持著正知、正念、正勤，把注意力放在「正在發生的活動」，這裡面就有很多探索的空間，有你能夠發揮的餘地。

當你這樣了解呼吸，知道它是在擠壓著、按摩著全身的神經系統，就會更容易去察覺得到，呼吸帶來的漣漪效應，細微的波浪的

感覺、電流的感覺、此起彼落的觸感。身體它是一個電網，是活生生的、活躍的狀態。這樣的狀態是個有意思的狀態，也就是說，它是很容易吸引著注意力，你很容易在這個地方安住下來。然後，只需要一點點的作意、一點點的調整，就可以透過呼吸讓你的身體，全面化的、裡到外、外到裡地安詳、放下衝動，逐步地趨向於省力、安靜的舒適感。

具備高度的鬥志，所以你是認真投入的。心完全浸泡在身體觸感的三溫暖裡面，認真地、紮實地、清楚地知道這個是身體。密切地連結、密切地覺知它，但它是輕鬆、沒有逼迫的。

你觀察的每一個吸、每一個呼，不只是氣流的進出而已，而是整個神經系統，被牽涉著、在擠壓著、在釋放著、在撥動著、在沉澱。

呼吸的現象甚至有可能包含著：表層皮膚的電流感，內在血液流動的通暢程度。包含深度地在精神上面的按摩。這樣地覺知呼吸的方式，是舒服的，同時又是清醒的。

去探索呼吸跟身體就是一個；知覺呼吸跟身體就是一個。然後浸泡在這一個，把它隱約地引導到安適、到寧靜、到省力。這樣叫做「令身行休息」。

所以，你在調整呼吸的時候，調整的就是全身：「怎麼樣牽動著神經系統」，「怎麼樣影響著內在的血液流動」，「影響著內在的氣血的流動」…用這樣的角度在進行呼吸。

隨著你的身心慢慢地沉澱，有可能發現到愈來愈多的內在的回響、內在的震盪、內在的聲音、內在的溫度、內在的運動。這些都是「身行」。把這些身行都含攝到呼吸裡面。所以，你那個寧靜休息、導向寧靜休息的意志，能夠影響到你身體的層面。

就算是不一定感覺到很安靜或很放鬆，也不要氣餒。提醒著自己：「正在嘗試中」，「正在往那個方向前進」。好像蝸牛一樣的步調，也可以感覺到蝸牛在前進的觸感。

不急不徐地把覺知充分地紮根於身體不同種的層面。這個時候的心完全不跟欲界相應，沒有飢渴感、沒有擔憂、沒有競爭、沒有喧鬧，滿足於身體跟呼吸的合一。

呼吸它是如此緊密的關涉到整個神經系統，所以當你在安撫著呼吸時，你就在安撫著神經系統，你就在安撫著血液它的流動的方式、氣血它的流動方式。

體驗到眼前這樣靜坐的方法，心不是呆呆地、機械化地鎖在一個地方。而是專注於一個動作，瞭解這個動作，更精巧地參與一個動作。這是佛教禪定的一個特質。

在幫助這個動作趨向寧靜、趨向放鬆，並在寧靜感中、放鬆感中還可以看到那裡面的動作。所以它是一個正在進行式，是個不斷在進步的一個狀態。你可以看到這些都還是動作。

鍛鍊自己的正念。不要忘失了你眼前的功課，念茲在茲。認真地感受著：「呼吸就是全身」、「呼吸牽動著神經系統、牽動著血液、牽動著氣血」。

認真地安撫呼吸和全身；

認真地讓身體，變得舒適、變得安詳。

(靜坐結束)

【回向】

為了達至至高甯靜，

嫻熟善法的行者

當行如是：

能幹、正直—無諂曲虛偽地質直；

易受教、調柔、不驕慢；

知足、易養、

少事少務、簡樸生活；

善攝諸根而恬靜、

睿智幹練、謹慎為事；

離虛誇、不貪求徒眾或供養。

智者會指責的任何微小罪過，
堅持不做。

2017.03.12 視遠離為休息

今天練習「視遠離為休息」的練習。

簡單解釋，所謂的「遠離」是指，刻意地脫離開煩躁、飢渴、擔憂的狀態，然後，把這樣出離的動作，刻意看成是休息。

對於很多人而言，在練習禪修的時候，有可能遇到很大的挫折感是：「這是很困難的！」

實際上，可以把「禪那」理解為：它是一種「休息」的狀態，但不是一種普通的休息狀態。這種休息不是導致精神昏昧，而是處在高度靈敏的覺知狀況之下，知道怎麼樣去認知、品嘗休息的舒適，清楚地感受身心在休息的狀況下，被滋養的過程。

在開始之前，大家可以先做點簡單的伸展動作，深呼吸跟調整坐姿。利用在調整坐姿的同時，把心念帶到當前「坐在這個地方」具體的觸感。利用這樣的觸感來引導自己，讓自己一方面是深度地放鬆；另一方面，充滿正面的能量。心裡面伴隨著高昂的鬥志，提醒著自己，這是關切自己長遠安樂、幸福的努力。所以，願意非常認真地，把心神帶到眼前身心的這項功課裡。

你要能夠讓身心深刻地休息，第一個最明顯的步驟，就是要脫離開那些最粗重的包袱——最明顯會破壞自己的安適感的那些包袱。好比說，對於煩亂的情境，追逐、依戀著、擔憂著。刻意地

把這些煩亂的活動狀態先擱置，把注意力帶到「正在呼吸中的身體」。

「觀察著呼吸中的身體」的意思，是要能夠更廣面地去體會呼吸。不只是從「空氣流動」這個角度，而是去體驗呼吸是怎樣牽動著全身的神經系統。呼吸對神經系統有一種安撫、刺激或別的效應。用這樣的方式體會「牽動著全身的呼吸」。

一步一步漸漸地脫離開煩亂的狀態。學習去認知「脫離開煩亂狀態的身心徵狀」的具體觸感。這裡面有一些細微的變化，用自己主觀的方式，去了解感覺：「那個擔子放下來了」、「紛亂的感覺減緩了」…。變化可能只有一點點，可是不要小看這樣的變化。認識清楚，一次又一次地重覆著這樣的動作，所以能夠非常地熟悉：脫離開煩亂、脫離開擔憂、沉澱下來等等的過程。具體的身心徵狀，其中一個就是我們的靈敏度會提昇，身體更加地放鬆了。所以，更容易細心地去品味著「休息的狀態」。一般人的休息就是心神關閉起來，但禪修裡面的休息，伴隨著正知、正念，清楚的知覺。

你可以用好幾個不同的角度，觀察著這個休息狀態。可以挑一個：怎麼樣能夠更深度地休息，觀察其中的動作、具體的過程。另外一個可以觀察的角度，是去看這個休息怎麼樣地在修復著你的身心，身心如何地在休息的狀態之中得到滋潤、得到復甦。這個滋潤跟復甦有具體的觸感。

練習去認知：「身體在休息狀態那個感覺是怎麼樣？那個細微的徵狀。」可以特別地去留意，你的心脫離開擔憂、脫離開飢渴、脫離開紛亂，就算只是一點點，所帶來具體的休息上面的質變。心變得更寬坦、更沒有重量，更不紛亂。身體的內在，好像變得更沒有壓制、更沒有壓迫。敏感的人，大概會感覺到身體被壓迫的狀態減少了，呼吸的滋潤更充遍，所以，休息的深度，變得更悠遠。

再一次地，你對禪修的認知跟態度，很大程度影響你的成功。你若把這個當成是很困難的，妄自菲薄地認為自己很愚笨、自己不行，那你很容易會挫折。

要把禪修當成是一個可以是很直接、很輕鬆、簡單的，重點在於你有沒有真誠的態度，跟不斷地重新出發。從最基礎、最簡單的那些步驟，不厭其煩地重新開始。不屈不撓，相信不斷地鍛鍊著這些肌肉，這項技能一定會變得嫻熟，一定會變得善巧。一次又一次地，用心地實踐這些步驟：觀察著效應、觀察你是怎麼做的，在這其中尋找著改進的空間。

心能不能更徹底地脫離開擔憂、煩亂、飢渴；能不能正在呼吸的當下得到滿足、得到飽足？這樣就夠了！

品味著：「身體被壓迫的感覺減少中」。來自心念造成身體內在的壓制感、壓迫感在減少中。在呼吸的過程裡面，身體得到休息，滋潤感充遍全身。

佛法的解脫心理學裡面，一個重要的關鍵就是看到：放下重擔所產生出來的具體身心釋放感——放下甚麼樣的重擔而伴隨具體釋放的感覺。可以慢慢一步一步地、一點點地脫離開擔憂跟煩亂，讓身心相對應地釋放。

熟練這樣的技巧，觀察它的效應，所以，我們有信心知道：重擔放下來不是失去，而是自由、安適。這個叫做「視出離為休息」。

大可不必要把禪修當成是：硬梆梆地培養專注力而已。而是把它理解為：怎麼樣是更有效率地休息，怎麼樣更清醒地休息，更有飽足感的休息；怎麼樣的休息可以幫助你看得更清楚，知道以後心在面對境界的時候，哪些力氣是多餘的，就很樂意地從那些力氣當中，抽離出來。

把心專注在你的心念動作上面：怎麼樣能夠讓身體更安適和深度的休息，從中得到更大的飽足。當你那樣做的時候，心就會更樂意安定下來，會發現到身體是個「現法樂住」，容易地在當下的觸感、簡單刺激之中，就有飽足感。

嘗試著去發掘那些「正面的經驗」，「脫離開紛亂感的好處」，具體的安歇、釋放、輕鬆那些具體的觸感。

換一個角度來講，禪那的意思就是：正知正念的休息；專心地享受著休息的好處；觀察著休息的效應，瞭解怎麼樣能夠更精準、更有效率地休息。

心基本上必須要有一個安住的對象，而這個安住的對象在這裡是：「呼吸過程裡面休息的感覺」、「身體它正在修復的感覺」……。

乃至出世間的解脫也是一種休息，不同種深度的休息。就算眼前，你只是在品味著最膚淺的一點點休息，不要小看它。知道在這個簡單的動作裡面，不斷地用心去開發，更深邃的智慧就會自然而然跟著被開發。

不要把休息看成是固定的、死寂的狀態。而是要把它看成是：正在進行中的活動。所以，你的注意力是放在：「正在休息」、「正在品味休息」，或者「休息它正在發生的效應」……等等的這樣的觀察；不要在昏昧或沉醉中虛度時光。

留意過程、留意動作、留意效應。

(靜坐結束)

【回向】

願一切衆生住於快樂、平安中，
心內得安適。

願人們不欺騙、謀害彼此；
無論何處，
不鄙視、輕侮任何人。

不因怒意、怨憎，
而希冀他人受苦。
如同慈母
以身命照護獨子，
同樣地，應如是善護
對所有眾生的
無量之心。

2017.03.19 慈心的幾個用法

我們來練習「慈心的幾個作法」。

在開始靜坐之前，可以先做一點伸展運動，深呼吸。有意識地讓身體膨脹收縮，或者配合伸展運動，幫助刺激神經，幫助氣血循環。利用這個時候，把心念帶到當前的觸感，帶到「正在呼吸的身體」、「正在放鬆中的身體」。

人生中許多的記憶，都是選擇性地貯藏著。這些記憶有好大的一部分，其實對我們是沒有用處的，沒有建設性，沒有辦法提供給我們有用的、讓以後事情能夠做得更正確的資訊。這些記憶，從一個角度來講，幾乎就是一種垃圾。像這樣內在的垃圾，是一個很大的負擔、干擾的來源。其中一個大概是最粗糙的、最大的干擾來源，這種型類的記憶，往往來自遺憾、自責、對自己不能原諒、對自己的苛責。身體常常地不安適、不安寧，有很大的原因來自於，心裡背負著這樣的情緒。

慈心其中的一個作用就是，重新去審核過去的記憶，然後，以一種建設性的態度來面對它們。其中第一個要做的就是，深度地原諒自己；以一種積極的動力，照顧好自己，相信自己是自己長夜安樂最好的守護者。

一個簡單的原諒自己的方式，就是在心安靜的時候，默念著：

「願我快樂，願我遠離痛苦，願我豐足，願我沒有匱乏。

不管過去我做過甚麼，我都原諒我自己。

因為，我是可愛的；

因為，我是珍貴的；

因為，我是值得救度的。」

慈心的一個重要的意涵，就是練習只把力氣放在，有用的、建設性的，處理經驗的方法；那些沒有用處的、會干擾自己的遺憾、罪惡感、苛責，隨時隨地處理、放下，心裡由衷地希望自己好。真正要為自己好，就要關心著「高品質的快樂」，因為，只有高品質的快樂，才能夠從快樂中帶領自己到更大的快樂，才是一種有可能能夠恆續經營的幸福；才不是一種會讓我們墮落的快樂。這種高品質的快樂，不是建立在傷害、競爭上，所以，能夠讓我們放懷地去受用，心裡面完全不用覺得「I don't deserve it.我承擔不起、沒資格受用這樣的快樂。」完全不用這樣子想。

慈心的另外一個方面，就是學習做自己可靠的善友。在社交層面上，我們可以重質不重量，甚至沒有甚麼朋友可言。可是你的內在，需要一個可靠的朋友，他／她是關心你的，是替你的長夜安樂在著想的。這樣的朋友，不欺騙你、不是要討好你，是為了你好。這就是為什麼，養成誠實的習慣，常常在心裡面，督促著自己、鼓勵著自己、安慰著自己；自己跟自己所說的話，只說有用的、只說有益的、只說誠實的，就像一個可靠的朋友一樣，完全不需要給自己一個不好的影響；完全要給自己提供，好的督導、

好的影響，誘導著自己、鼓勵著自己、監督著自己、導正著自己。

如果我們不救度自己的話，沒有人能夠救度我們。

心裡面存著慈念。可以搭配著呼吸，或者也可以全然地，去感受著慈念籠罩著身體、滲透著身體、滋潤著身體。去熟悉慈念的好處。

慈念並不一定要有轟轟烈烈、劇烈的效應，可以感覺是很淡泊的，但是，可以真切地感知到「心中現在有慈念」。那個感覺是安詳的、正面的、勇敢的、有信心的；那個感覺是，準備好了要用建設性的方式，來面對事情。

如果能的話，去感受心裡面那些，可能在背景裡面，隱隱地在糾結的罪惡感、不足感、缺乏自信、不安、遺憾；如，對某個人、某件事情的愧疚，對自己的看不起…去感受這些情節，在慈心的浸泡下，慢慢地溶解。心是坦然的，重擔是正在減少中的。

慈心完全沒有要逼自己，去喜歡所有的人的義務。完全不須要這樣。唯一需要的是，要做到「對自己好」。要對自己好的話，心裡面一定不能夠扛著沒有建設性的負擔；不能夠對任何人有怨懟，不能懷恨任何人，不能用敵意面對任何人。

你有懷恨、敵意、埋怨，都是傷害自己的負擔。所以，你可以不用喜歡所有的人，可是一定要放下對任何人的心結，希望他們都

好，希望所有的生命都能平安、快樂，都能依循著正確的方法，得到真實的快樂。

這裡面是沒有責任的。你不須要去做任何人的褓母，不須要去做別人的菩薩。所以，你可以很盡情地浸泡在慈心裡面，完全沒有甚麼非做不可的義務。

所以，慈心可以無邊地讓心怎麼打開來的。你可以放心地安住在慈心裡面，不用覺得你非去履行某一種意識形態、某一種任務。

你可以一邊練習著，尋找出身體僵硬的地方、沒有必要緊繃的地方，把它放下來。放下來的同時，配合著慈心。

正在原諒自己；

正在以善意、積極，面對自己；

下決心要往真實的幸福前進。

有餘力的話，觀察著，身體是如何對應著這樣的心境？隨著心裡面的包袱的放下，心變得寬坦、減少障礙；身體負擔正在減少中的情形。甚至是隱約有快樂的、有舒適感的。

尤其是面對著自己所關心、關愛的對象時，情緒很多時候是複雜的、糾結的、伴隨著很多包袱。練習用慈心來面對這些人的影像。意思就是，由衷的以善意面對他們。但是，清楚地知道，他們必須為自己的快樂，負起責任來。他人真正的快樂，不是透過我們佈施能給他們的。真正的快樂的因素，是只有透過個人內心的耕耘。所以，我們要去善待別人、幫助別人時，完全不用考慮

，怎麼樣讓他滿足所有欲望、怎麼去討好他。唯一要關心的是，有沒有機會製造出，幫助他幫助自己的機會？就算沒有那種機會，內心也是坦然的。你只把力氣放在有建設性的區塊。

眼前的自己是需要救度的。如果沒有餘力去幫助別人，別人不願意接受你幫助的時候，你可以把所有的力氣放在，救度這一個一直都需要你幫助、可以接受你幫助的人。你自己永遠都需要你的幫助。所以，永遠都回到自心來，認真地救度這一個人。

熟悉慈念的感覺。熟悉跟它相處在一起的感覺。了解慈心的好處。心裡面伴隨著慈心，就是做自己可以信賴的朋友。能夠坦然地面對自己、無愧地面對自己、認真地照顧自己，不斷地引領自己獲得更高的幸福。從這個角度出發來引導自己，這樣的人生才是有價值的，才會being comfortable in your own skin; being comfortable being you.也就是說，你才能夠跟自己相處的時候，是安適的；看到自己心裡面是歡喜、慶幸的；才會感覺到人生裡的生命是有意義的、活得有尊嚴、有價值。

不管你心目中的自我形象，是怎麼樣的：很糟糕、很好的；不管如何，就是決定做自己可靠的朋友，對自己是不離不棄的。

帶著慈善的心念地當時，身體的觸感、質地是怎麼樣子的？慈意在身體內在迴盪的模式，不用勉強、不用強迫它駐留。

修學慈念一樣需要：正知、正念、正勤。

「正知」—所以你能夠觀察：你是怎麼樣產生慈念的；怎麼樣維持它；慈念怎麼樣散播、覆蓋，怎麼樣浸透身體。好比說，觀察

慈念的好處，它造成身體更舒適、更柔軟、更安靜的效果，這叫「正知」。

「正念」—所以你能夠念茲在茲，以慈念為伴侶，銘記慈念於心，憶持慈心的內涵；能夠記得，慈心的技巧要怎麼使用。

「正勤」—所以是認真、投入的；是不掉以輕心的；是在「小的、當前的地方」用功，而不操心眼界以外的。你只要眼前的每一個步驟、小的細節用心，遙遠的事情將會take care of themselves(水到渠成)。

(靜坐結束)

【回向】

願一切衆生住於快樂、平安中，
心內得安適。

願人們不欺騙、謀害彼此；
無論何處，

不鄙視輕侮任何人。

不因怒意、怨憎，

而希冀他人受苦。

如同慈母
以身命照護獨子，
同樣地，應如是善護
對所有眾生的
無量之心。

2017.03.26(之二)有尋有伺•無尋無伺

從漫長的歲月流傳下來的佛法，我們都是受益人。僧團裡面傑出的成員，把解脫的經驗、具體的模範展現給我們看，我們都是僧團的得益者，讓我們也在心裡面下決心：僧團不會在我這一代斷絕，希望我也能夠在這一生成為四雙八輩的聖賢弟子，也能夠成為傳遞這樣的解脫經驗的一個成員，成為一個其他有心修行的後進之輩希望的來源。

開始靜坐之前，用這樣虔誠的心祝願著：希望自己今天所做的努力，能夠帶給其他在這個時間，為同一個目標一起用功的同修加持跟鼓舞，也希望其他在這同一個時間、為同一個目標在努力用功的同修，能夠加持、鼓舞自己。祝願結束之前，可以先做一點簡單的伸展運動、暖身運動，然後一邊聽以下的解釋。

今天做有關於「有尋有伺和無尋無伺」，這兩種靜坐的方法。

簡單來講，「尋」和「伺」是用言語的引導、內在的對話，來幫助自己靜坐。我們使用語言使得我們的經驗更容易整理，使得我們的行為有更具體的引導。

「尋、伺」簡單來講就是用自我對話。這種自我對話有時候是有問有答的，有時候是有評估、衡量，甚至有反駁或者是肯定自己

所講的。靜坐時，有的時候尋伺的功能有很大的好處，有的時候放下尋伺的功能，會能夠進入更融入、更精純的定境。

一個要使用尋和伺功能的原因，就在於它幫助我們的正念，提醒我們什麼是該做的，而且把這些該做的，變成非常具體化、跟行動有關聯的程序。這就好像是我們要教一個三、四歲的小朋友整理他的房間。如果你只是跟他講「整理房間」，他可能會不知道該怎麼下手。可是你如果具體地跟他講：有沒有看到那個洋娃娃，有沒有看到那個消防車？可以把它撿起來，放到旁邊的櫥櫃裡面…。

這是有具體的行為引導，就是你可以示範給他看。同樣地，我們使用尋伺的功能，就是在引導著自己、提醒著自己，現在眼前具體地該做些什麼。而且一邊在引導著自己、在觀察著效應，一邊在評估、衡量裡面的實驗。如此，你知道什麼是對自己有效的，知道自己在什麼樣的狀況之下，應該要做什麼樣的調整。

尋伺的內容，你能夠憶持越多，越清楚跟靜坐有關的內容，你就有可能在操作上面是更確定、更具體的。你可以先從最基本的程序開始，不一定要把這些程序當成是教條一樣來背誦，可是你可以透過實驗，去挑選出對自己特別有用的程序。

好比說，調整自己的坐姿。這個坐姿理想的狀態之下，感覺得到內部的循環跟呼吸。而且，可進一步調整：如何放下沒有必要的堵塞、擁擠的感覺。好比說，如果你是端正著坐姿、打開你的胸腔，有可能會在即刻之中感受到呼吸是更順暢的，內在的氣血脈

絡，是更沒有阻塞的。另外，調整自己的心意、自己的態度：是不是認真的、是不是投入的。

如果你真正地關心自己的福祉，如果你真的知道生命裡什麼東西是值得你關心、值得花工夫的，那麼你就會在這個地方，非常樂意、非常虔誠地貫注你的心意。我們在心裡面的對話中，可以提醒自己的包括：檢查一下，心裡面還有沒有那些跟欲界無法割捨的糾結狀態，那些擔憂的事情、揪起來的事情、讓你坐立不安的事情。

花一點點時間留意到，那樣的糾纏狀態，那種被轟炸的狀態、疲勞的狀態、混亂的狀態。知道繼續糾結下去，浪費時間，它不會真的得到一個美好的、令你滿意的結果。你必須要在某一個時刻，毅然決然地把它擱置下來：我不要再以那樣的狀態耗費時光！

選擇的另外一種狀態，非常確定的方向就是：眼前的觸、眼前的安靜、眼前的滿足。以眼前的那種鬆開繫縛的輕鬆感，做為你的落腳處，在這個地方找安頓。所以你禪修的目標，最好是一個舒服的、讓你安適的，而不是只是一個中性的東西。

好比說，如果你留意到現在身心開始沉澱的過程，這裡面有舒適的感覺、變得安靜的感覺、變得輕鬆的感覺，這就是正面的觸感，就去留意這個觸感。具體地留意那個感受，具體地留意這個過程當中，正在發生的動作。如同我們要教好一個小孩子一樣，你要確保他能夠維持一個好習慣，以後他會非常樂於清理他的房間

，不會每次你叫他清理房間，他就會跟你鬧脾氣、都 要跟你對抗。

你要確保他在收拾房間的過程中，基本上有成就感、愉快感，有正面的經驗。同樣地，善用尋和伺，一個很重要的地方，就是你在觀察著自己，你在這個入定的程序裡面，有哪一些地方是在抵抗的，是不樂於做這個工程的。

樂意做這個工程的部分你要鼓勵他，拍拍自己的頭、拍拍自己的肩膀，你不用真的身體這樣做，而是心裡面鼓勵自己：嗯！這個很好！這樣子的感覺是很紮實的，這樣子的感覺是變得安靜的——這是可以鼓勵的地方。而那些在反抗靜坐的力量：無聊感、坐立不安，不願意安頓下來的衝動——你要知道怎麼誘導這個小孩調適。

誘導小孩的一個方式，就是要在適度的地方給他正面回饋。幫助他發現，做這個工作的樂趣跟好處。從小的地方、具體的地方開始。不需要是很複雜的，可以是小孩子指著那個消防車：放在這兒？給他一個微笑做肯定：很好！一個微笑就是一種鼓勵、正面的回饋。

同樣地，在我們身心沉澱下來的過程，你能夠越來越敏感，覺知到那些身心正在沉澱的跡象，那些生理徵狀：身體內在的觸感變得明顯；身體內在的暖意變得明顯；更容易體會到呼吸的滋養、安撫；一感覺到自己貼近著正在呼吸中的身體，那一瞬間，你就有一種紮實的感覺、踏實的感覺。這都叫做正面的回饋。

幫助自己去發現這一些，讓你知道這個過程不是那麼難的。它是由那些細小的動作、細小的活動的程序，積累起來的。

一邊檢查著自己靜坐的方法，一邊在思考著、琢磨著有什麼可以進步的空間。還有什麼細節你可以記得，可以帶到眼前來，使得你眼前這個動作的程序，是更完整、更全面俱到的。讓你的技能、讓你靜坐的記憶，是雕琢得更加地纖細。這個叫做「有尋有伺」。

心裡面在琢磨著、衡量著，用語言引導著自己，幫助自己更熟悉和釐清這個過程、找出可以進步的地方。這個叫「有尋有伺」。

另外一種靜坐的方法叫「無尋無伺」。簡單來講，就是不透過內在的對話，不透過語言的引導，不透過語言的表相來靜坐。要能夠做到無尋無伺，必須要對於某一種或某幾種技巧，已經有一定程度的熟練。因為對它熟練，所以，可以不假思索地，不需要透過一種制式的程序，就能夠進入狀況。這樣的進入狀況感覺是更忘我的，放懷地投入到好比說觸感之中。你是如此地投入到那個動作，投入到那一種觸感之中，這裡面幾乎是沒有語言對話的空間出現。

這兩種靜坐法是可以不斷地交替互用。交替互用是沒有關係的，起碼在某一些時候的交替互用，那感覺是很自然的。有的時候，你會長時間地進入到無尋無伺，那也是很好的，可是不需要勉強自己。有的時候，能夠嘗試著透過非常細膩地引導自己，透過很通盤地記憶著，想起來你該做甚麼、你所學過的、所聽過的。

甚麼叫多聞？記得你所學會的這些技巧、契入的角度、那些特別針對你的狀況有用的細節—特別會煩亂的人大概注重的細節，特別會昏沉的人該注重的細節…。有的時候靜坐，你必須要這樣子細膩地叮嚀著自己，做一個嘮叨的父母。因為有的時候嘮叨是有用的。嘮叨有它的副作用，可是很多時候是有用的。往往如果沒得選擇，嘮叨的父母比起默默無言的父母，更容易教養出好的小孩來。

在嘮叨、在尋伺，你要知道怎麼樣尋伺才是有用的。善巧的尋伺不是打妄想，而是想有用、有建設性的東西。只想跟眼前靜坐、這個程序有關聯的東西，這樣叫善巧的「尋伺」。如果你想的是「明天要煮甚麼飯」，或是「擔心小孩子入學的狀況」，那就叫散亂、那就不是有幫助的尋伺了。

所以，真的要尋伺的時候，確保自己的對話是有建設性的。就像我們平常的日常生活，要嘛就是享受沉默，一旦開口講話，就是有意義的、合適的、建設性的。同樣地，在心裡面練習讓自己對自己講話都是有用的、建設性的。它不會苦上加苦，不會只是抱怨、無病呻吟。

它是在引導自己，讓自己有更清楚的好的方向、有好的出路、有個具體的下手點、有個使力的地方。提醒自己，在任何的時候、你可以的時候，尋伺就放下來，讓你能夠更純然地投入到觸感的世界，單純地在執行這個動作的狀態。

練習把那些複雜的、沒有用的觀念跟引導方式都放開來，所以能夠更直接、更單純地，用直覺感受你的動作，用直覺感受你的觸感。任何時候你需要，任何時候在做這樣的方式，你感到混亂、欠缺方向感、不知道要怎麼做，就回到尋伺來。回到提醒自己，然後把這個過程言語化，所以你記得該做什麼、該留意什麼事。

任何時候，沒有這個必要的時候，把它放下來，讓自己投入在更省力、更純然、忘我的禪修方式裡。就像是一隻飛鳥一樣，清楚地分別甚麼時候是該揮舞翅膀使力，甚麼時候是該乘著上升的熱空氣，不費力地遨翔。

儘量把尋伺的方式具體化、行動化，跟行動程序關聯上。就好像要引導小孩子一樣，你不是只跟他講：要做乖小孩！你要示範給他看，那丟在地上的洋娃娃怎麼把它撿起來、放回原位。示範給他看他才能夠理解得了這些抽象的概念。同樣地，我們在練習尋和伺的時候，儘量具體化，不要用抽象的方法，然後具體地看這種行動程序所產生出來的效應。

佛法的內容你記得越完整，你在這個地方就能夠留意得了、調整得了更多的細節。好比說你能夠留意得了當前的狀況，放鬆跟清醒，這兩者是否都有同時在留意著？你是否能夠既是高度的警醒，又是深度的放鬆？你在靜坐裡面，是不是可以一方面不斷去開發、去品味著好「觸」，具體的安樂感、安適感。在另外一方面，保持著高度的興趣、好奇心，去探索著能夠更進一步的方法，能夠使得上力的那些角度。

怎麼樣叫做有尋有伺？有尋有伺是嚴謹的，是注重程序規章的，而無尋無伺則是放開這些複雜的思索，所以能夠更輕鬆融入、投注到一種單純的觸裡面，或者是投注、融入到一種單純的動作裡面。好比說「跟這個統攝的身心相處著」這樣一個單純的動作，幾乎是所有內心的資源都投注在這樣一個動作。忘我地，從頭到腳都浸泡在這樣一個動作裡。

尤其在一開始練習的時候，不要在意非要進入無尋無伺。如果是有尋伺，一開始的注意力應該是放在：這尋伺有沒有用，是不是有建設性？有尋伺並不表示有散亂。你可以有尋伺，但是內心沒有散亂。你是很篤定地在跟自己對話著，你在給自己非常清楚的引導。無尋無伺也不是昏沉。看你眼前的需要，自由地進出於這兩種靜坐的方法。

鍛鍊自己無尋無伺的靜坐方式，一個關鍵就是：你要去熟悉儘量不是透過觀念去接觸觸感，願意全心地投注於觸感的狀況，全心地投注於動作的貫徹上面。就像是一個練太極拳的人、一個游泳的人，全神貫注於他已經熟能生巧的活動程序裡面，不假思索、不需要透過分別，幾乎全然是一種直覺。

無尋無伺狀態之中，很有可能感覺到身體內在的活躍度是更敏感的，所以他的喜樂、滿足的滋味，也是更加地充溢的。內在的觀察力是變得更加地靈敏、快速。可以透過有尋有伺來幫助自己越來越熟練無尋無伺。透過熟練程序，讓自己能夠輕鬆地契入一個滑翔的狀態。

如果還不會飛也不要著急，耐心地用尋和伺指導自己怎麼走路，一步一步踏實地執行著動作的程序，熟悉這個程序，知道要怎麼做。那個做起來的感覺，是增加你所謂的「肌肉記憶」。這不只是故事情節的記憶，而是包括肌肉程式的記憶(motor-somatic memory)。就像你學過騎腳踏車，你幾乎是不會忘掉要怎麼騎腳踏車，這樣的記憶是儲存在你的sensorimotor functioning skill（感知運動作用）裡面，而不是只儲存在你的概念裡面。

（靜坐結束）

2017.03.26(之一)心歡喜

我們來探索另外一個「心歡喜」的角度。開始之前，大家可以做一點簡單的伸展運動，調整坐姿。

不管在靜坐之中，或者在日常生活中，有一個明確的方向感，一個強烈的向善的動機，是如此重要的一個環節。當今的社會上有很多的憂鬱症病患。當然，它是有很多的肇因，其中有一個很重要的區塊，心理學家、精神學家幾乎是完全沒有著墨、完全沒有留意到的。

在後現代主義、虛無主義的氣氛籠罩之下，很多人過著沒有方向的人生。光是能夠有清楚的、健康的、良善的目標，銘記在心、勤奮地以這個做為自己的引導，很多的憂鬱症是可以不藥而癒的。

同樣地，我們之前講過「心歡喜、身體舒暢、心得定」，這是經典裡面常常提到的契入禪定的方法。這個「心歡喜」的部分，有一個比較少提到的，就是從靜坐的一開始，到進入靜坐的整個過

程，你都有這樣一個清楚的方向感，都有這樣一個良善的動機在鼓舞著自己。

大部分的人靜坐的方式，是以一個近乎無為的方式契入，那是無可厚非的。但是，用這樣的方式契入，有可能很容易地經常會經驗到精力渙散、昏沉等等這些蓋障。實際上，一個你可以嘗試的，一個某些時候是更理想契入靜坐的方法，就是保持高度正面的態度，用這樣的心態來契入禪修，用這樣的心態去感受正在呼吸的身體。

你可以實驗不同種正面的心態，其中一種就是我們之前提到的「慈心」——由衷地想要獲得真實快樂的意願。由這樣的意願、這樣的欲望來引導著自己。有著清楚的方向感，知道真實的快樂是無害的，知道每一個人、每一個生命包括自己，都值得受用真實的快樂。所以你可以放懷地去追求，相信這種真實的快樂是只有好處的，是人生尊貴的目標。

「慈心」是一種正面的動機。其它正面的動機還包括：虔誠、肅穆莊重的心境。想到今天，能夠在同樣地有志於解脫道的同修、好友，相互鼓舞、加持之下，在這種狀況下用功，這是很有福氣

的，這是值得珍重的。你願意以慎重、莊重的心情，淨化自己的內在，開發自己的心地，用這樣的態度來指引著你。

現在有很多人，欠缺明確確立的價值觀，以及能夠鼓舞自己的人生目標。在生活上，顯露出渙散，沒有辦法集中心力、精力。所以，你要以一種高貴、尊貴的目標，來統攝你的精力。這是你投注精力的地方，這是定力的開始。

做為一個人類、做為一個生命體，我們是需要價值觀的，不要去盲目地相信，不取不捨的教條的膚淺詮釋。心理學、科學上的研究，有好的價值觀引領的人，是更健康、更快樂的。我們的心是渴望著能夠被督導、能夠被訓練，能夠有一個值得它努力的地方。所以讓自己靜坐的時候，伴隨著這樣的一個心情。

你可以選擇「慈心」，下定決心要為自己的長夜安樂負起責任來。要好好地照顧自己，確保未來的你是不會後悔、沒有遺憾的。回想起你現在所做，你會想說：「真好啊！我過去曾經這樣練習！」或者，你可以伴隨著虔誠的心意：「願在佛法中、在純善的法中，去做努力」。去把所有、每一種會挫折心志的障礙，都揪出來；每一種會扭曲自己貫徹力的煩惱都揪出來，去如是努力。

人生，你可以想得到還有比這個更尊貴、更重要的任務嗎？而你當下就在做這樣的努力！以這樣的心情，接觸你禪修的目標，像是「正在呼吸的身體」，像是「正在放鬆、正在沉澱的身體」。在感受到身心沉澱的同時，你的心還是保持著被慈心滋潤的狀態，被虔誠的動力所支持著。

一個被篤定的信念所支援著的狀態，那個篤定的信念不需要很用力的。因為它有一種統攝的力量，你感覺到你的心力是投注在這上面認真著。這樣篤定的信念，讓你特別容易擺脫欲界的貪跟憂，確信那是一個不值得你去消耗精力的地方。練習讓心常常伴隨著這樣的一個正面的動機，這就是「正志」—sammāsaṅkappa。

多花一些時間去探索這個「正志」所帶來的效應，調整著「正志」，查看你的身心是被正面的能量所支援著、所滋潤著、所鼓舞著。觀察著這樣一個正面心理的力量，怎麼轉換成為身體的通暢、舒暢的感覺。練習讓身體的安適感有著這種「心歡喜」的成分貫穿在裡面。練習用這樣的動機，使自己契入禪修的方法是更用心的。去經驗那種忘我地投注到這個任務裡面，去盡心地把一個事情做好，同時又是安適的狀態。你在認真地幫助自己，更高明地享受快樂、安適、寧靜。

留意一下，當心有了明確的方向感，那個統攝的力量，它讓你當下是勇敢的，讓你當下是處在一種準備好要進步的狀態。看看能不能夠把這樣正面的內心力量，順勢切入到身體的安適、身體的放鬆。要的話，也可以多花一些時間，去調整心裡正面的能量，讓它變得更寬坦一點，利用這種正面的能量，讓心能夠更毅然地遠離貪憂，更確定要立足於遠離的安樂。

調整這樣的力量，所以這力量的亢奮感和干擾會降低，把裡面好的能量越來越精純化，變成是支援著定力的能量，支援著身體安適感的能量。現在，深度地熟悉這樣的能量，所以你在日常生活中，都能夠有正確的方向感、正確的動機在引導著你。你的人生就一定是通往光明、通往善、通往幸福的，很容易對不善說不。

看看自己能夠多麼輕易地跟欲界的貪憂說不，能夠多麼輕易地跟欲界的飢渴感說不。看到自己是可以如此堅定地立足於善法，如此堅定地遠離惡不善法。在這樣堅定的前提之下，探索安適之樂，所以那安適之樂，不只是消極之樂而已，而是建立在這樣的基礎上面。

《中部》的經典講到，有四種確立自己行為的地方：

第一、精勤開發自己的分別，辨識善與不善的智慧。這是第一個確立自己行為的地方。

第二、守護真理。

第三、放下囤積。朝向放下、朝向捨而努力。

第四、專志於安定、止的培養。

在這樣的心情之下，很容易就能夠確立在這四種堅持。簡單來講，就是你清楚地知道，你要離開的是什麼狀態，你要開發、要安住的是什麼狀態。把心不斷地引導到更安靜、更願意放下、更穩健。

隨時隨地調整這「正志」，觀察內在正面的能量，它的強弱度、它的質地。所以，正面能量能夠綿綿不絕地支援著，而不是成為一種耗力的地方。就算是進入到了非常安靜、省力之處，那裡面隱隱約約都還有「正志」在引導著自己。不需要很用力的，存有著清楚的方向感、健康的動機，向善、向解脫、不移動的志願。

那種決心就是：我一定可以淨化我的內心，我一定可以從那些壓迫著自己內心的種種力量之中解脫出來。所有會干擾、會破壞這

樣意向的，世間的種種活動、種種分心，我一定努力不被它們動搖。因為生命之中，沒有比這個更尊貴、更值得努力的目標。

像你在當下努力、認真的狀態，學習去做好的、舒適的連結。這麼一來，你對於努力有好的印象、有好的記憶。你知道努力是愉快的，努力是一個正面的經驗，它不是老是苦哈哈、壓迫著自己的。幫助自己去發覺到這一點，練習把心裡面正面的能量貫穿到身體的安適感。

所以，「身體的安適感」是非常重要的，不要忽略了這一層。不然，唯一支援你心裡的正面能量，就只剩下意志力而已。你要讓身體的安適感，變成是支援你「心歡喜」的力量之一，所以認真地讓自己的呼吸是更有滋潤性、更有安撫性的。認真地將身體內在的那些衝動、那些僵硬，和緩、鬆開。

（靜坐結束）

【回向】

願一切衆生住於快樂、平安中，
心內得安適。

願人們不欺騙、謀害彼此；
無論何處，
不鄙視輕侮任何人。
不因怒意、怨憎，
而希冀他人受苦。
如同慈母
以身命照護獨子，
同樣地，應如是善護
對所有眾生的
無量之心。

2017.04.02 在平捨中觀察受及正念

我們來練習「在平捨中觀察受」。

一般人，聽到佛教的術語「貪」跟「瞋」，想到的就是，貪財或者是發脾氣。實際上，貪跟瞋是有更深的意涵。它們表達的是，一種更加原始的心理反射。心理的反射作用，主要是來自於接觸了感覺之後，內心對於不管是愉悅的感覺、不愉悅的感覺或者是中性的感覺，有一種近乎反射性的回應。之所以叫做「反射性的回應」，是因為在當下，內心感覺到被推逼、被擠壓。所以，有的時候，我們用「綁架」這樣的詞彙來說明。那個感覺好像是，心遊刃有餘的空間被壓縮了。所以，在愉悅的感覺產生時，幾乎是情不自禁地著迷；在不舒適的感覺產生時，幾乎是情不自禁地反抗；中性的感覺產生時，幾乎都是處在一種混沌、愚癡、不清楚的狀況。

透過平捨心的心境，我們更容易看得到，這一系列的行為模式，心怎麼樣受到感受的宰制、被擠壓，然後產生出這些反射性的動作。如何能夠同樣在平捨之中，去觀察、去了解，所以能夠使得這些反射性的動作，越來越不能夠宰制我們的心。

在開始之前，大家可以先做一點簡單的伸展運動、深呼吸、調整坐姿。

佛經裡面最常提到平捨的地方，就是在談論到四禪——捨念清淨，在這樣的上下文裡面談起平捨。也就是說，平捨心同樣地要找一個讓心能夠平靜、安適的地方。有可能是全身被暖意所包圍的感覺，有可能是身體有一種豐溢的幸福感。而這種豐溢的幸福感來自於，不必要忙碌地去抓取、擔憂、去飢渴著欲界的狀態。你能夠在觸的當下知足。

我們在感受著不管是身體的感覺，或者是呼吸的感覺的同時，再稍微調整一下角度，就可以知道什麼叫感受。「感受」簡單的意思就是，在當下觸的經驗裡面，它的愉悅的滋味，或者是不愉悅的滋味；舒服的滋味、不舒服的滋味。這個舒服跟不舒服，是座落在一個光譜上面，所以在舒服跟不舒服之間，還有很多中性的感覺。提醒自己，尤其是對這些中性的感覺特別留意，不要讓心發呆，不要以為當下是沒有感覺的。

讓自己的覺知，能夠紮實地安置在「正在發生的滋味」，「正在發生的覺受」。如果對於什麼叫做受還是不清楚，你光是在這個探索的過程裡面，已經一個程度地在幫助內心安定了。你要清楚地知道感受，要把心帶到當下來，對於這個正在發生的觸感更加靈敏。你要幫助心能夠更大程度地停留在色界裡面，要下定決心把那些欲界的狀態，擺脫得乾乾淨淨。你要下定決心，非常紮實、牢固、不斷地訓練自己的心，讓它越來越熟悉色界的狀態。

你的態度是篤定的，方向感是確定的。起碼在眼前這個時刻，把欲界的活動甩得乾乾淨淨，完全擱置下來，去品味當下正在發生的經驗，所伴隨著的滋味。我們的心不斷地被這些滋味所逼迫

著、所擠壓著。好比說，不舒服的感覺，除了有不舒服的感覺之外，好像還綁著自己的心、強迫自己的心去做出某一種反應，像對於疼痛感、酸痛感的抵抗和排斥。

色界的特質之一，就是讓好多沒有用的動作都休息了。色界裡面還是有動作的，但是這個動作是更和緩，不像在欲界裡面那樣地著急、焦熱，那樣地迫不及待，那樣地被飢渴、被不安感所煩惱。色界裡面絕大部分的「受」，是舒適、愉悅的。如果你眼前沒有感覺到舒適、愉悅，沒有關係、不要著急。越是著急越不容易接觸，那種身體脫離開著急而得到閒憩、幽靜、怡然自得的感覺，那個所謂的「幸福感包圍全身」。不必硬梆梆要把「全身」瞭解為：包含每一寸的皮膚。可以將之瞭解為「整個人」——整個人都是被幽靜的幸福感所包圍、所浸透著。

一邊感受著「感受」，一邊去觀察甚麼叫「平捨心」。「平捨心」在感覺上好像心裡有更多的空間，所以，當你在面對感覺的時候，不會忙亂地非要對那個感覺做出甚麼樣的反應。而這裡面是有更多的悠閒，更多的遊刃有餘。你可以知道、感覺它：「正在發生」、「正在消滅」，可是沒有被那個感覺綁著、要跟著它一起輪轉。你是在閑靜之中，是在相對休息的狀況下，看著那些在生、滅的現象。所以，那些現象只是在穿透著、像是過客一樣，不斷地在流逝，但在流逝的過程不會把你拖進去。

當你處在這樣一個「平捨的狀態」，就有能力能夠更清楚看到：「感受」是甚麼東西，我們的心正在對感受，產生出怎麼樣的反應。有可能是：平靜的、省力的、輕鬆的。或者是看到，心被感

受逼迫著、擠壓著。若感覺到逼迫、有擠壓，看看能不能夠抽離，能不能夠用空間來包容那個擠壓感，或者刻意地把那個感覺和緩。

熟悉平捨的特質。多花一些時間探索它有甚麼樣的特質。它好像是一個保護自己的空間，所以正在發生的現象，不會直接地轟炸到自己。它有一種延緩的作用，所以你不會忙亂、著急地要去作反應，而能夠在更醒覺的狀況下，做出正確的反應，或者選擇「減少反應」。在平捨心的保護之下，我們不必要像奴隸一樣，被內在的指令操使著；不必要像個傀儡一樣，被那些盲目的衝動所指使著。

若還是不清楚甚麼叫「平捨」，提醒自己：光是能夠在當下，更清醒地知道「你的感覺」，這裡面就隱約地有平捨的意味了。光是能夠覺知「正在發生的觸感」，就已經是一個程度地抽離開，那個會淹沒人的經驗之流。保持著清醒，身體深度地放鬆。能夠放鬆、能夠安靜，就會變得更加地靈敏，更察覺得到你的動作；越能夠察覺到你的動作、衝動，就越容易能夠放下它們、越容易能夠緩衝，越容易只是單純地看著感覺，減少被擺佈的力量。

認真地去熟悉平捨。平捨不只在安靜的時候有用，你要把它鍛鍊到在日常生活中，像是一張保護網一樣，可以穿在身上。去到甚麼地方、遭遇到甚麼事情，都能夠回到這個安靜的、不躁動的、不盲目的空間被保護著。讓那些正在發生、正在消滅的感覺，好

像那個空間裡面，自生自滅的泡泡、聲響。它威脅你的力量、逼迫你的力量，就大大地減少。

禪修者可選擇隨時隨地調整身心，讓身體主要都是接觸著樂受，這是高明的。但是，如果不能如此，不用挫折。練習在不同的覺受之中，保持著平捨心。那是一種省力的狀態，如果有任何推逼過來的衝動感，會先緩衝之後才會觸及到你的心，所以，你不是一天到晚被逼著、被追著、被壓著，迫不及待、情不自禁、忙碌地在做一些反應。你的空間越渾厚，你的選項就越多。

留意著不同種的感受，它可能來自於你的坐姿；來自於你的呼吸運動；來自於你的心念，裡面伴隨著一種滋味。

「平捨心」的意思是，身體可以苦，可是心不跟著一起苦。雖然有現象的產生，充分地覺知到這個現象，可是這個現象不會綁架你的心、不會擠壓你的心，逼迫你做出那一些業力慣性的動作。平捨的感覺，是寬坦的、鎮定的、省力的…。在平捨之中的狀態，也不是純然地消極、無為的。它算是一種休息的狀態，可是，是一種隨時準備好，要做出「正確的對應」的休息狀態。所以不是睡著，因為這裡面是伴隨著智慧的。也就是說，有著分別的智力在裡面，知道在大部分的時候，省力是好的、才是正確、有效率的，可是它不是機械性的省力。隨時隨地，有機會的時候、需要的時候，都會做出正確的對應來。所以你可以對應正在變動的狀況，隨時調整身體、調整呼吸、調整心念，幫助身心更安適、更安靜。

已經很安適、很安靜了，也知道怎麼樣保持警覺，珍惜著、維護著、品嚐著眼前的安靜跟安適。如果身體能夠接觸到很多的樂受，有的時候，訓練的方式是：要去增加、發展對它的敏感度。但是，在修學平捨的時候，面對著身體的樂受，是清醒、不為它所轉，生的時候生，滅的時候滅，乾淨俐落地、沒有滯留、沒有隱隱約約地使力，沒有要去歡迎它、留住它。

把那些對身體樂受的多餘反應，也都放下來了，因而能夠體驗到更深的安靜、更大的省力。第四個禪那的特質就是這樣子。雖然我們不一定熟練、成就了第四禪，但是，可以在任何的時刻，去培養一些特質，讓自己的心隱約地跟第四禪相應。

面對身體的樂受，都是不斷地在朝著省力、不積聚、乾淨俐落——生是生、滅是滅。看能不能在輕鬆省力的狀況下，仍然認真在觀察著，心細微的反應；或在身體生理的徵狀上面，細微的因樂受而產生出來的亢奮、滯留等等的這些反應，因期盼、得意、欣賞自己修行的成就，而產生的多餘的反應。緩解了這些動作，是不是得到更大的寧靜……

(靜坐結束)

【回向】

長養「含遍世界之慈意」——

上下周遭，
無隔閡障礙、
不抱敵意、
不存怨懟。
行住坐臥，
清醒時分，
確立此念住。
此即「當下當處，
心住於梵界天神的境界」。

2017.04.09 觀察「自我傳記」的功能

我們來觀察「自我傳記的功能」。

心對於五蘊的愛戀、著迷與熟悉感，是如此地根深蒂固，如果能夠幫助心，不再攀附於五蘊，不再攀附於這個經驗之流，需要開啟洞識的智慧。就算是平常的時候，不一定有很用心、很刻意去開發這方面的智慧，但是，如果能夠在接下來的45分鐘裡面，很用心地觀察，我們跟我們所執著的現象之間的關係，將是一個非常寶貴的經驗，是能夠獲得殊勝的功德。

在開始之前，大家可以先做一點簡單的伸展，深呼吸或者是調整坐姿。不管你是在伸展、深呼吸或者是調整坐姿，利用這個時間，將覺知調整到當下的觸感。儘量讓自己的心安住在安適的觸感、輕鬆的觸感或是飽足的觸感，因為，當我們的心在飽足的時候，在面對情境時，就不容易因為飢渴而慌亂；就不會因為立足點的不穩當，一下子就被境界捲進去了。讓自己安歇的地方，是穩靠的、茁壯的，認真地讓覺知多跟觸感接觸、踏實地接觸。

去熟悉那種血壓正在降下來，焦慮正在甩開來，那個具體的感覺。去熟悉那個感覺、那個門路，所以你能夠很有效率、很穩靠地，將身心帶進安靜的狀態。

我們的心有一個非常喜歡玩的遊戲，叫「自我傳記」。「自我傳記」的意思是：你認為你是誰，你曾經經歷過什麼樣的故事、什麼樣的歷史。如果一個人對於過去世的記憶還沒有毀壞、還沒有

失漏，他可以很清楚地看到，我們的自我傳記的記憶，是如此地危脆不堪。它是非常容易因為你鑽進一個新的夢境裡面，然後對這個新夢境的情境，有了感情與寄託，跟它做了很多情感上的連結。

過去的一些記憶，過去的自我印像～你認為你是誰，你所在乎的人是哪一些，你所熟悉的環境、所依戀的情境，那些東西都慢慢喪失掉了。實際上，不只是過去生，我們的心是一直在尋覓著新的食物，在這個尋覓的過程中，不斷鑽進新的情境、新的境界裡面。

曾經接觸過很多能夠回憶起過去世的小孩子，他們往往在四、五歲以後，記憶就會完全地喪失。最重要的原因之一，就是因為他到四、五歲時，就已經對眼前新的父母、新的家庭、新的環境、新的兄弟姐妹及周遭的人事物，有了感情上的投注與連結。所以他已經投入、已經入戲了，慢慢跟過去記憶裡面的人事物，擺脫了關係。

我們的記憶的本質就是如此，什麼東西我們能夠記得，很大程度在於：你在乎的是什麼，情感連結的部分是哪些。所以，我們的記憶是破碎的、是不完整的。你記得的就是你最在乎的部分，特別有情感的連結，然後間接地因為有情感的連結，所以經常在腦海中重覆著它、複製著它。這些是影響我們自我傳記最劇烈的記憶。所以，佛經裡面說，面對過去的想蘊，要放下它，因為它已經不存在了。能夠被你回憶起來的，都是那些泡沫一樣、虛幻的，是透過選擇、透過洗練、透過重組，幻現出來的東西。對於未

來的想蘊，要放下它、不執著，因為還沒有產生。它未來的產生，也是透過選擇性的連結。它沒有辦法被穩靠地保留著。所以，我們對於未來的記憶沒有期盼，沒有期望說我要怎麼樣去囤積它，以囤積它為快樂。

不要像凡俗的人一樣，以累積記憶為快樂，以累積記憶做為一種成就感的來源。好像累積好的記憶越多，你就越是人生的勝利組。要了解記憶，它的破碎、它的無常、它的虛幻，真的是不值得我們拿來收集的。

佛經裡面繼續說道：面對眼前的想蘊，包括在想蘊裡面呈現出來的自我印象，你的認知～我是誰、我在乎的人有哪些，我跟哪些人是有關聯、有關係的，我是扮演什麼樣的角色。這個影像裡面，有美好的、有醜陋的、有中性的，常常是混亂的、殘缺不齊的。你將自我的影像如此地拼湊起來，某一些人事物是你最關心的，有最多的情感上的連結，所以這些部分是你記得最深刻的，是你重點選項、把它挑出來，變成是你認定的自我的一部分。

面對著當下的想蘊、當下的記憶，修行者應該要精進地斷除掉對它的依戀、對它的迷想、對它的執著。

在做這個練習的整個過程裡面，一個應該是對大部分人都有幫助的方式，就是確保你的身心是安詳的。在安詳飽足的狀況之中，去面對想蘊裡面呈現出來的影像，就不容易被捲進去。因為心是相對而言的飽足，所以你不會因為看到影像就飢渴，情不自禁要鑽進去、要追著它跑，期盼著從中得到滋味。我們的滋味在呼吸

之中就已經足夠，在這個放鬆的身內的觸感裡面，就已經有飽足感、有安全感。

在這樣的一個基礎上，去看看內心呈現出來的自我影像。如果有幫助的話，甚至可以問自己：我自己覺得我是什麼樣的人？我是誰？這不是一個哲學的、深奧的、形而上的一個問答。你很直接地面對自我觀感，你是怎麼樣想像你自己，你認為人家是怎麼想你，人家在想你時，腦海中呈現出什麼樣的影像來。

別忘了，一邊是被呼吸所滋潤著，一邊儘量去看看，心現在在進行著什麼樣的動作。若覺得這樣的觀察不容易下手的朋友，不用著急，看到多少就是多少。就算是一點點浮光片影，光是能夠在安詳的身心狀態之中，去面對一個自己平常習慣性鑽進去的東西，這裡面就有很多殊勝的功德，你已經在培養非常寶貴的種籽。所以不要氣餒，放鬆、安靜、舒暢地去面對，去看看我們的心是怎麼樣在組合著自我的影像：我是怎麼樣在想我自己的，自己是一個什麼樣的人，我是誰、我經歷了什麼事情…。

任何一種腦海中的影像呈現，看看它能夠維持多久，還是瞬間它就變異。那個影像真的是那麼真實嗎？還是，是一個虛無縹緲，像泡泡、像水波、像海市蜃樓一樣的東西？它的質地，駐留在內心的方式，駐留時所擴散出來的效應，所伴隨著的滋味，造成身體的緊跟鬆，及呼吸上的改變…。

看看我們每一個人，走了那麼漫長的路，到了今天，累積了那麼多的記憶，不斷地想要改良自我，要去囤積更多的記憶，現在得

到了什麼？“What do you have to show for？”你實際上收集到了什麼東西？除了這些破碎的影像之外，除了這些稍縱即逝產生出來的身心效應之外，你收集到什麼？

在想蘊之中呈現出來的自我影像、自我情境，真的是那麼迷人嗎？真的值得你一直鑽進去，一直去珍惜著它、愛惜著它、寄託在那裡？值得嗎？扛著這樣的影像，把這樣的標籤貼在自己的頭上，值得嗎？

任何時候需要休息，就放懷、全然地回到你平常熟悉的禪修主題上。好比說，正在放鬆中的身體，正在被呼吸安撫著的神經系統，身心在沉澱中的具體觸感。抱著一種要穿透、要看透想蘊，要穿透、要看透記憶的決心。我們已經在這裡面打轉不知道多久了。好不容易有個機會，暫時抽離開、看一看，這個深深地吸引著我們的東西到底是什麼，這樣的動作、這樣的狀態。看看你身心是怎麼樣微微地使力，才能夠建立起那個影像來，才能夠編織出那個自我傳記。去看看腦海中浮現出來的影像、感覺、情節，是怎麼樣在生滅，是怎麼樣駐留，它產生出什麼樣的身心效應。

如果不習慣這樣子觀察的朋友，可以把這個技巧簡化成用「尋」跟「伺」，在心裡提醒自己，過去的記憶已經消滅了，未來的記憶還沒有形成，當下的記憶是透過活動而去連結的——無常、幻化、欺騙性。對過去的自我影像，我願意練習把它放下來，未來的自我影像，我願意學習把它放下來，當下的自我影像，是更加精勤地斷除對它的愛執、對它的迷想。

在這些影像裡面所伴隨的種種包袱，包括：跟自我有關聯的罪惡感、遺憾感、虧欠感、不足感、驕傲感、優越感、成就感。看到這裡面，哪一些是自己不願意再承擔的負擔，刻意地抽離開、把它放下來。在放下來的過程，看你的呼吸是不是更通暢，看你的心地是不是更寬坦。清楚地看到，所謂的「自我」就是一個動作而已，沒有必要背著它，沒有必要去符合那個印象，或去符合別人認定你的印象。

用這樣寬坦的態度，來面對過去一直在壓制著自己的包袱，罪惡感、遺憾感、恐懼、創傷。若能夠用這樣的角度來面對想蘊和記憶，很容易能夠治療自己，你可以知道過去的創傷，之所以會繼續傷害你的原因，那是你用不正確的方法把它記起來、扛起來。若能夠不透過不善巧的方式跟它連結，那些記憶就像泡沫一樣，沒辦法傷害你，不需要變成重擔。

練習做一個心不被記憶壓制的人，讓心特別地乾淨，沒有什麼多餘的特殊的記憶你還在扛著的，沒有什麼多餘記憶的影響力，必須要制約著你。不斷重新面對想蘊呈現出來的影像，還有記憶庫裡面的那些影像。把那些沒有必要、骯髒的重量拋開來，習慣性讓心是乾淨、磊落、少負擔的。你能夠從記憶的陰影裡面走出來，就會變得聰明很多、清醒很多，完全是可以不受到記憶所帶來的感情餘緒所擺佈的。抱著這樣的信念，去看透這些影像。

經常做這樣的練習，可以幫助你，把資料庫裡面的雜物和垃圾常常清乾淨。完全沒有必要覺得這樣的修行是太困難的，你只要能夠做到一點點，能夠對於記憶這個東西多一分了解、多一分清

醒，願意對它多一分寬捨，用平捨的方式面對它，馬上就可以感覺得到好處了。目標不用訂得高，但是要具體地做。

看到這些記憶和自我傳記，只不過是影像而已，只有你鑽進去時，跟它用情感來連結的時候，它才會變成負擔、才能夠擺佈你。如果覺得觀記憶很困難，光是能夠在呼吸中嘗試著正知正念，嘗試著去面對一點點的記憶，那都是很好的用功，所以不要氣餒。

你的身心越安適，幫助你的身心在安靜中、在禪悅中得到飽足，就越不需要盲目地鑽進那些影像裡面，去尋找刺激、尋找食物；你就越能夠客觀、超然地看著這些影像生滅。甚至可以刻意地把資料庫裡，某一些你一直不太敢去面對，不太樂意去面對，那些不堪的記憶，不舒服的記憶，過去曾經干擾自己很多的記憶，都能夠在這樣的狀況中重新去面對它。重新客觀地感覺它的質地、它的生滅，你是怎麼樣在跟它接觸。

（靜坐結束）

【回向】

長養含遍世界之慈意

上下周遭無隔閡障礙

不抱敵意

不存怨懟
行住坐臥
清醒時分
確立此念住
此即當下、當處
心住於梵界天神的境界

2017.04.16 汲取內在快樂的方式

我們來練習「汲取內在快樂的方式」。

開始的時候，大家可以選擇做一點簡單的伸展運動，或者是深呼吸、調整坐姿。提醒自己，在待會兒整個靜坐的過程，任何有需要的時候，可以細微地調整身體上下不同部位的肌肉，預防僵硬感、疼痛感的發生。允許自己的身體，柔軟地、隨時在應對著，正在產生的波浪和震盪。在這短短的45分鐘裡面，你是可以做到很大的突破，但這需要認真地投入，下定決心跟著自己的觸感相處，深度地觀察自己的活動方式。

可以採用一個自己習慣的禪修主題。我們之前所提到的「不同種的過程、不同種的動作」。原始佛法禪那的對象，都是一種動作，都是一個過程，而不是一個釘死的東西。它不是咒語、不是聲音、不是影像、不是佛號、不是鼻端。它是正在發生的過程，正在發生的動作。好比說，正在呼吸的身體，正在沉澱下來的身心，正在擺脫壓力感。類似像這樣的過程，選擇一個容易下手的。

色界禪那，用一個比喻來講，有點像是樹的根，不是往外去汲取養分，而是往內汲取養分。外在的養分距離我們是遙遠的，往往是要透過奮鬥、掙扎、盤算，才能獲得那些瞬息萬變的快感；身體內在的快樂，是即刻的、就近的，不需要複雜的盤算。但是，這個內在的樹根，必須要刻意去發展它，就像一個植物的根一樣，不斷在探索著環境，所以它可以感知土壤裡面，哪些地方有空隙、哪些地方有水源、哪個地方的土是鬆軟的，是有可以鑽進去的空間的。

同樣地，初禪的特質裡面是有探索、有分辨。在這裡面我們實驗、探索的方法，可以從幾個角度來觀察。其中一個角度就是：你是如何去觸碰身體的樂感，特別去留意那個觸碰的方法。你能不能夠用細緻的心情去感覺，觸碰到喜樂的當下。心情是不是虔誠的、認真的，是抱著一種要去探索它、去開拓它、去發展它，這樣的心情。

甚麼是身體內部的樂呢？如果你還不熟悉的話，有一個簡單的尋找方式：去感覺身心開始脫離開喧鬧、脫離開壓力，正在沉澱的過程。那個過程本身就有樂，本身就有趨向安靜、趨向蘇息的滋味在裡面。不用在乎這個滋味的多寡、強弱，只是由衷、認真地去品嚐它。在品嚐的時候若有餘力，觀察你是怎麼樣汲取那個快

樂。好比說，觸碰著身內的樂時，你是不是投注、細膩地觀察到，觸碰到身內的樂那一瞬間。

觸碰到身內的樂，觸碰到身內的安靜、清涼，那一瞬間，你整個的神經系統實際上都是被波及的、都是有感應的。所以嚴格來講，觸碰不是一個區域，不是侷限在一個小地方，而是整個神經系統，同時被安撫、被刺激、被按摩、被滋潤。可以繼續用這樣的方法觀察:你是怎麼樣在汲取樂，怎麼樣能夠小心翼翼地保持跟樂的接觸。好像是充電器一樣，身跟心一直接著內在的電源。每個人感受電源的感覺都不太一樣，不必要強迫自己用什麼樣的方式。可能是隱約帶著舒暢感的震盪，那種能夠清楚地感覺到身心正在趨向省力、趨向寧靜的具體觸感。

你可以把自己訓練成為人類生物回饋機器，非常熟悉、知道新陳代謝緩衝下來之後，身體的感覺是什麼；血壓正在降低下來的時候，身體具體的感覺是什麼。非常清楚地知道那個觸感，所以下一次再走這一條路，你就更熟悉、快捷了。

在汲取身體樂的方式，留意怎麼樣接觸它能夠讓你更飽足，不是只是渾渾噩噩在受樂而已。儘量去觀察心怎麼樣去接觸、觸碰到樂，身體怎麼樣去接觸、觸碰到樂。幫助自己在接觸到樂時，是更釋懷、放懷的。高度清醒的心，在覺知著樂的品質的滋味，不需要是劇烈的感覺，可能是恬淡的、寧靜的、深遠的、悠遠的感

覺，所以當你的身心觸到這樣的感覺時，是很滿足、很樂意沉澱下來的。

所以，佛經形容一個在修學禪那的人在「遊戲」，就是這樣的意思。他在探索之中、在開發之中自得其樂，受用著微妙的快樂。因為你很用功、很認真地，把你的根紮實地往內部發展，你可以受用到天堂的快樂。雖然還在人類的身體，已經能夠享受著跟天神一樣的內在生活。

一棵樹要發展它的根，要先熟悉、知道土壤環境。同樣地，要發展內在的根，你要能夠清楚地知道觸感，紮實地立足在身體的觸感裡面。在這種紮實的觸感裡面，特別容易能夠接觸得到、發掘得到，身體內在本來就在那裡的飽足感。

在這樣的觀察過程中，甚至有可能可以感覺得到內在的養分、水分、電流，被吸收的過程，經過樹根，源源不絕地將滋潤傳遞上來的過程。感覺到那個流動的感覺、震盪的感覺。可以感覺得到身心得到滋補時，變得清涼或者變得省力、舒適的過程。你若能夠看得到這樣的過程，努力地嘗試去觀察這樣的過程，這就是一種觀察「吃」，也就是心怎麼樣在受用食物的方法。提醒自己：

這是一個好的食物。根據佛陀所教導的，吃這種食物，能夠幫助我們的善法茁壯。

雖然還在吃，可是這種吃的方式讓你更清醒，讓你更知道吃的過程。如果你能夠很熟練這種吃東西的方法，在日常生活中，都有一個穩靠的充電處，源源不絕地，幾乎在所有地方都可以有能量，都可以得到休息。人生很少有比這個更值得的投資，所以認真地投入，珍惜眼前這個時間。深度地放鬆，儘量乾淨地拋却掉壓力。要相信，短短的時間之內，全力以赴地用功，就能獲得一般人得用很長的時間才能獲得的結果。

試試看，用以前不曾有過的貼近方法，來貼近身體的觸感，讓覺知在身體裡面紮根。然後，去感受一個放鬆的身體能夠提供給你的養分，一個脫離開衝動感的身體能夠提供給你的養分。隱約地引導著自己的樹根，所以它能夠在內部探索、尋覓著養分。

能夠越來越上手，能夠觀察得到，甚至是間斷、間斷地觀察得到汲取樂的過程。你還可以用自己的意志，隱隱約約來調整你汲取快樂的方法。調整它，所以汲取的快樂能夠滋養整個人，而不是只有局部的地方在受益著。整個的神經系統都得到滋潤、得到滋補，整個心都變得更有力氣。在日常生活中，你若常常這樣連接著，讓根在內部汲取能量，對於應該做的事情，你會更有信心去

做。平常走路時，更能夠抬頭挺胸、踩在這個大地上。對待別人時，更能夠用真誠無怯的眼睛去看著別人。

不要讓自己進入那種缺氧、缺電、缺能量的狀態。把那個管道接好，你內在的力氣，才不會因為營養不良而衰弱。若你連接著這樣的電源時，根是紮實的，汲取著內在的樂，接觸到的那些境界，很容易地能夠變成樂處、樂趣的一個部分。

就算沒有甚麼特殊的感覺，不要氣餒。相信你這樣努力地往內生根，你的大腦真的會產生結構性的質變，神經元之間的連結會更緊密，所以身體的觸感，對你而言，會越來越明顯。剛開始，要開拓這個新的業力途徑，是不熟悉的、感覺是勉強。但是努力地這樣導向，久而久之，那個途徑就會熟悉了，神經元之間的連結就會變得緊密了，那個時候，要貼近身體的感覺，是輕而易舉的事情。

所以，就算眼前你每一次只能幾秒鐘、幾秒鐘，貼近身體的觸感，幾秒鐘、幾秒鐘嘗試著汲取內在的安適感，這都是有用的，不要小看這樣的努力。繼續這樣的努力，保持著警覺、保持著正念，以及清楚的方向感和堅定不移的信心。

幫助自己探索內在的樂，所以你會發現到，這個內在的滋味越吃越香。如此容易得到飽足和幽深的滋味，我們的動作是減緩、減少了，而得到的滿足感是更高、更深、更綿延不絕的。處心積慮要去開發這樣的滋味，這種「意圖」是很重要的。所以，你得深刻、虔誠地潛進去，這是不需要緊張、用力、緊繃的，但是這裡面有一種很欣悅、很認真在探索的意圖。

用你的直覺，當根的末稍觸碰到一點點的水，你就知道這裡是有滋潤的，這是有水分、有養分的，這地方可以再深入。心觸碰到樂的那一瞬間，那個火花、那個在全身神經系統，都可以感覺得到的震撼，那個感動…。就算你個人的經驗裡，這些感覺沒有那麼樣地劇烈誇張，那也沒有關係。就去留意著，心觸碰著樂的那一瞬間，維持著充電，維持著補給。

所謂的「身體內在的樂」，並不一定是高能量性的。有的時候是若有若無、非常安靜。不一定要去尋找多麼明顯、多麼有活動力的狀態。有的時候，正知正念的休息，那也是一種樂，不需要被轟炸，不需要多花力氣的那種舒適感。

（靜坐結束）

2017.04.23 信心

可以先做一點簡單的伸展運動，或者是配合著深呼吸，或者調整自己的坐姿。坐姿最基本的調整法，就是主觀的感覺是有信心、精力充沛的，同時也是放鬆的、安適的。在調整坐姿的同時，我們已經可以觀察著所謂的「身行」，就是我們是用甚麼樣的動作，來製造出當下正在坐著的感覺。我們是如何以心意、以肌肉的運用、呼吸的運用，來搭建起一個準備用功的狀態。

在通俗的佛法教說裡，常常講到要能夠隨緣、要能夠放下分別心。但是，實際上佛陀的教育是：只有在自己不能夠管控的區塊，自己沒有辦法改善的區塊，才是用隨順、平捨的心態。對於那些可以管控的區塊，佛陀教導的是：有清楚的方向感，有明確的價值觀，有堅固的信心。

所以，不管是看佛陀在八正道裡面所講的「正志」，它是有清楚的意志、清楚的意向、清楚的方向感，這樣的意涵。或者是看佛陀講的四神足的內容，都是強調清楚的方向、鞏固的信念、清楚的價值觀。這樣的方向、這樣的價值觀，我們姑且稱之為「信心」。就是「五根五力—信、淨、念、定、慧」，裡面的「信」。

佛法是強調信心的，是以信心作為修行的一個重要的下手處。這與當前流行的通俗佛教是不同的。所以，在日常生活當中，或者在禪修的時候，如果能夠常常練習，以堅固的信心伴隨著自己的心，將是非常好的一個正面能量的來源。今天我們就來練習。

不管我們做的是甚麼樣的禪修技巧，都是可以以「觸感」、以「呼吸」、以「身念住」作為基石，穩固地把心沉澱到具體的、當下發生的觸感中。就算是坐著，沒有甚麼明顯的動作，這裡面也是有一些具體的觸感。好比說身體正在沉澱下來，身心正在變得安靜，這個過程所呈現出來的觸感。以這樣的觸感作為背景，或者是以呼吸的觸感作為背景，把你的注意力帶到「信念、信心」。

佛陀所教的信心，不是一種盲信，不是要我們盲目地接收一些武斷的教條。這個信心是促發我們行動力的基本動力。舉例來講，對業力的信心：相信我們的行為是有後續力的；相信我們可以透過行為的改變，來避開痛苦、來增加快樂；相信我們可以透過培養內心好的特質，斷除掉不好的特質，直接去影響我們生命的品質。這就是信心。對這樣的信念堅固不移。

再舉另外的例子，另外一種信心：堅定著要為自己的長夜安樂而努力，不放棄自己，堅持把自己帶往好的那一面，帶往光明、帶往善的。然後，從光明入光明、從善入善。也就是說，不只是到光明而已，而是不斷地把你提昇到更大的光明；不只是把自己帶到幸福而已，而是把自己帶到，會引領著自己去更大的幸福，可以永續經營的幸福。有這樣篤定的心念，這叫做「信心」。

把這樣的信心叫喚起來，伴隨著自己的心，在自己的心裡，可以感覺得到信心的存在。去檢驗一下它的特質。當自己的心跟信心在一起時，就有著堅定的方向感，不像世俗的人，隨機隨運、隨著習氣的好惡，而隨波逐流。有信心的人，不斷地把這些行為，放進佛法的框架裡面，調整自己、降伏自己、調御自己、導正自己，讓自己待在正確的道路上，堅定不移地進步著。

一邊感受著身體的觸感，或者一邊感受著呼吸。同時，心裡面伴隨著這樣一個正面的能量。你要相信可以透過鍛煉，讓這樣的信心變得更加精純，讓它變得更加地晶瑩剔透、沒有雜質，讓它不受到乃至一點點疑惑的干擾。如此堅持著善念，堅持著要修行的心，堅持著要做一個無害的人，堅持要做一個能夠帶給世間受苦的眾生希望的人。堅持著要在心裡不斷伴隨著佛法，正念憶持著自己眼前該做的，小心、謹慎。

這樣的信心裡面是有喜悅的，留意一下這個信心的特質，它有一種穩健的感覺，感覺我們有一個皈依的地方。所以不會像一般世俗的凡夫一樣，相對主義、虛無主義，沒有一個清楚的指南針在引導著他們的生命。我們是有一個能夠引導我們到至高的自由、純然的善的這樣一個道路。我們依靠著它，這是一種多麼幸福、多麼踏實的感覺！

一邊檢查著內心，伴隨著這個信念時，隱隱約約有著暖流，有一種能量。不用刻意去追求特別強烈的能量。身心在這種踏實感裡面，變得更加地安定。也就是說，信心直接是可以幫助定力的。看看能不能讓心在這個信念之中，變得堅定、不動搖。

伴隨著信念的心，隱約感覺到更光亮、更清醒的。每一個動作，我們都在努力地幫自己導向解脫、導向善、導向出離惡法。

可以依照自己個人的口味，把調味加得很重或者是很清淡，可以是在呼吸當中，帶著若有若無的信念。也可以在身念住裡面，帶著堅固的、非常明顯的、能量豐沛的那種信心。去感覺、去觀察這樣的效應，依之做調整。

最高明的禪修者，培養的能量是一種馬拉松式的能量，是綿延不絕地、可以恆續經營的那一種能量。滋補著身心，讓身心安定、讓身心勇敢，讓心更警覺、讓身體受到滋潤，讓心變得更勇敢、更有力氣，讓身體更加安適。

在日常生活中，你越熟悉這樣一個正面的力量，就越有機會，以這種正面的能量伴隨著自己。所以，你走路的時候，是可以抬頭挺胸的。在跟人交談時，你是可以真誠地跟人交談。在獨處時，你是方向清楚地、自得其樂地獨處。讓這一種激勵自心的信念，它的效用變得更加均勻，所以它不只是衝擊而已，而是可以滋潤身體的深處。它是一種能夠幫助自己的心更滿足、更篤定，直接地幫助內心安定的力量。嘗試去調整它、探索它，讓這正面的力量變得越來越乾淨、越來越均勻、越來越穩定。

佛經裡面講到，就算沒有修學解脫道的人，光是修學「六隨念」，讓自己的信心變得非常地乾淨、非常地清淨，他死亡的時候，心是往上的、是出生到好的地方去，因為你是如此堅定不移地向著光明、向著善。

（靜坐結束）

【回向】

不駐執於見

而是具備品德與洞知智慧

拋却了對感官欲樂的渴貪

行者不再入胎

2017.04.30 正知(智)及心念住

可以選擇在開始的時候，做一點簡單的伸展運動，深呼吸，利用這個機會活絡自己的神經。善用直覺來引導自己的姿勢，所以能夠讓內在的循環是順暢的。

我們在過去曾經探討過「信心」，它是一個具有如此強大助益的工具。可是，光是靠信心的力量是不足以看破生死根源的。我們已經在過去的無數世裡面，服膺過各式各樣、不同種的世界觀、宗教觀，在其中自得其樂、信心滿滿。所以，一個禪修者不滿足於光是有信心的修行，還要開發「正知」——開發出能夠透視內心活動的方式。

只有配合著正知，我們才能夠有機會看到，心是如何地黏上境界、鑽進境界，它是如何製造出一個世界來，讓自己在其中輪迴。如果沒有深刻的洞視，是看不見這個的，光是有信心的話，是沒有辦法探索到生命這樣的根源。

在眼前，我們不一定已經具備了這樣的洞察能力。但是，如果我們能夠從小的地方開始，從一些最基礎的地方開始，了解自己的動作，培養自己的正知，實際上，在這些基礎的地方、小的地方，就能夠看得到，輪迴是怎麼樣發生的端倪。其中一個可以培養正知的地方，就是從「心念住」下手。

「四念住」共同的、很好的基礎，就是「身念住」。有的時候你在觀察心境、在觀察內心的同時，配合著將覺知安置在身體的觸感。甚至是，不一定要去強分「身」跟「心」之間的差異，純粹只是提醒自己把注意力放在「神經系統」這個範圍。

所謂的「心念住」，一個可以契入的角度就是：好像在觀察水面上或湖面上的漣漪。當我們的身心沉澱下來的時候，觀察當下的活動、當下的震盪，可以很容易感覺得到，內心是一個動態的。它呈現的方式有一點像是水面上或湖面上的漣漪、微波。你可以立基於身體的觸感，來觀察內心世界的波盪、內心世界的漣漪。

在做「心念住」之前，同樣地，你可以先嘗試安撫自己的身心，讓自己的呼吸是具備提神、安撫的效果，讓身體是接觸著正在放鬆的安適感。從這樣的角度，去感受自己內心正在發生出來的漣漪。不必要太在乎自己做得好不好，光是能夠嘗試著去傾聽內心，嘗試去感覺內心像是一個電網一樣，感覺到神經系統的活動…光是這樣的嘗試，就是一種修學禪定的入手處。

多花一點時間去探索、去感受這個心的質地，貼著水面的感覺、貼著湖面的感覺。貼著湖面的方式，就像你貼著身體的觸感一樣，不是在憑空想像心是什麼樣子，而是具體在感受著可能在發生的漣漪。換一個角度，它有一點像是你在撫弄著古琴，你可以感覺得到，弦柱之間發出來的震盪跟迴響。好像每一個呼吸、每一個動作在騷動著末梢神經。它在回應著，整個心的網也會感受得到它的震盪。

我們要開發的，是一種超越信心，能夠直接去了解活動是怎麼發生的，那樣的智慧。所以提醒自己，能夠精準地觀察當下正在發生的。尤其是在觀察內心的時候，你越能夠安靜、越能夠降低沒有必要的動作，越能夠感受得到湖面上的漣漪。光是這樣靜靜地感受著，這就是一個技巧。

如果你有餘力的話，看你要怎麼樣地維持著這樣的正知正念，維持著安適、省力的呼吸，才能夠幫助撫平這個湖面。讓已經發生出來的漣漪，自己慢慢地消退，不花任何的力氣去追逐、去期盼新的漣漪。

光是能夠往內在傾聽，那個浪頭大部分已經止息了，變成是餘波盪漾，非常容易觀察的，很容易在其中安適。如果有幫助的話，讓呼吸跟心境是連接在一起、融合在一起的。所以，你是一邊被按摩著，一邊在感受著湖面上的漣漪。或者是，你是一邊接觸著身體內在的安靜感、安適感，一邊感受著內心的漣漪。好像是一個調御師一樣，細心地、舒適地觀察著自己，不讓心亂跑，調御著它、管控著它。

這種調御、管控不是壓抑，壓抑是很費力的、是勉強。這種管控跟調御是愉快、是紮實的。正知正念，讓你不斷地在保任著力氣。剛開始的時候，內心有可能是掙扎的，可能是不服從調御的。耐心地觀察它，耐心地跟它耗下去，慢慢地它就會被你馴

服。就像一匹野馬一樣，在你的精心調御之下，你會發現它的性情開始沉穩，越來越摸得懂它的情緒。

佛陀把一個正在調心的人，比喻為淬煉金屬的煉金師，認真地在打鐵，認真地在剔除雜質，所以能夠提煉到晶瑩剔透的心境。在這樣的心境之中，動作的真相就一目了然，很容易能夠看得到，心是怎麼樣地不安、躁動、飢渴，是怎麼樣地黏附在境界上，鑽進境界、迷失在其中。要做到這一點之前，要先鍛鍊你的心，讓它聽話、讓它安靜。要非常熟悉它的質地，尤其是熟悉內心趨向安靜的門路，那個過程和具體的感覺。你越熟悉那樣的安靜的感覺，就越能夠安然地跟自心相處，你就越是一個成功的調心者。

如果覺得自己做得不好，不用覺得氣餒。它再怎麼樣也無法傷害你，就是一些浮躁的感覺、混亂的影像、不安適的觸感——最糟糕就是這樣子而已。從容地、不斷地重新開始，讓身體放鬆、舒適。讓呼吸能夠活絡、能夠刺激神經。然後，去感受著內心就像是一個兜羅棉網一樣，靜靜地貼著它、感受它的質地。你可以感受得到，它現在是不是在製造混亂的影像，它是不是在呈現混亂的波幅，然後去留意，當你能夠從容地觀察著它的時候，那些影像會緩和下來，波幅會平緩下來。

如果你感覺到調御自己的心是辛苦的事情，提醒自己：如果不調御這顆心的話，我們已經被它牽著鼻子，鑽進多少種不同的天堂和地獄，那才是真的辛苦、那才是真的冤枉。「調御」聽起來好

像是造作的，可是，它是通往自由的一種訓練，可以透過熟練之後，讓調御的感覺是愉快的、是振奮的、是踏實的。

看好自己的心，才不會因為這個心而盲目地受苦。這大概是活在這個世間最重要的任務了！鍛鍊自己，以調御自己的心為樂，以這個做為面對世間、處理事情的立基之處。不管處理的是什麼事情、面對的是什麼事情，希望自己不要忘失掉了，這個根本的立基之處。統攝它、調伏它、調節它，讓它聽話、讓它安靜。它聽話、安靜之後會感謝你的。只有這樣才能夠通達更豐足的幸福。放縱你的心，就像父母親放縱小孩子一樣，好像是讓他們暫時歡樂過，但長遠下來卻是害了他們。

嘗試著不同的技巧，來調適自己的心。如果你能夠透過省力、直接、簡單的方式讓心收攝，非常好！就繼續使用這樣的技巧。或者是，你也可以嘗試著，好像在彈琴一樣，好像在撫平被單上的皺紋一樣，感覺它的電網，然後去調整它。如果心有一點點的暗昧不明，就要知道怎麼樣去激活它，怎麼樣去活絡你的神經。如果感覺到心有浮躁的感覺、煩躁的感覺，要深入到內部，把毛毛蟲挑出來。不斷地淬煉、不斷地剔除掉雜質。淬煉、剔除的方法，可以透過提高自己的覺知，也可以透過刻意地放下、擺脫開煩躁感，去保持內心晶瑩剔透的感覺。

善用你所學過的調整自己行為的技巧，好比說之前所學到的「信心」，怎麼樣用信心支撐自己的修行，所以你觀照內心的力量是綿延不絕的。

真正的禪修者，不是只耽溺於信仰的世界，知道信仰的世界所得到的安樂感、喜樂感，都是無常、不可靠的。觀念一直在變，世界觀或認為是真實的東西都不可靠，只有開發出透視行為根本的能力，你才能夠得到超越信仰的平安。

尤其是禪修初學者，抱持著堅定的信念，只要比這匹野馬更有耐心，一定能夠馴服得了它。一旦它有被你馴服過的經驗，以後你要再馴服它，就會容易好多。要是能夠光是持之以恆地觀察著你的心、監督著它，假以時日，它自然而然就會慢慢地安靜下來。用心地感覺它、用心地傾聽它，好像是一個調御者一樣，馬的韁繩是握在自己的手中。

（靜坐結束）

【回向】

不駐執於「見」，
而是具備品德與洞知智慧，
拋却了對感官欲樂的渴貪，

行者不再入胎。

2017.05.07 平捨的練習

開始靜坐之前，大家可以先花一點時間做一點簡單的伸展運動，深呼吸，活絡自己的血氣循環，振奮起自己的神經。

在我們意識裡面，潛藏著許多混亂的、方向不一的衝動跟意圖。如果我們想要成功地改變自己的習慣，幫助自己很穩定地進步的話，一定是要依靠「正念」的力量。這個正念就是，對於動作發生的地方，不掉以輕心。留意自己活動的狀況，留意當下正在發生的動作。所以你能夠不斷地把自己的行為，調到你想要引導去的目標。「正念」是有著念茲在茲、小心謹慎的意思。

如果有看過身體解剖圖片的朋友們就知道，神經在身體裡面分佈的樣子，像是樹根一樣、密密麻麻的。越是敏感的根門、越是敏

感的感官，神經的分佈是越密麻。也就是說，我們的心有能力能夠很敏銳地感知到身體內在，各種不同的滋味、觸感。

你把原本外放的心，原本力氣都是貫注在外境的心，導向自己身體的內部。在做這種觀察、感受的時候，你很容易發現到，就在感受發生的那一瞬間，心幾乎是即刻在對它做反應。有可能你現在身處的，是一個天氣特別燥熱的地方，或者是天氣特別冷的地方，你會覺得坐立不安。坐立不安的原因，就是因為對眼前燥熱或是寒冷，那個不舒適的感覺，正在用煩躁的方式、用抵抗的方式，在回應它。

在禪修裡面，我們要培養一種功夫叫做「平捨心」。「平捨」的意思，就是在面對舒適、不舒適、中性的感覺時，不是盲目地依照過去習慣性的反應來面對境界。對於那些不舒服的感覺，不是習慣性地用煩躁的方式對應，因為盲目地用煩躁的方式在對應境界，身心當然是煩躁不安，沒辦法安靜下來。對於舒適的感覺，學習不是以亢奮、渴望的方式來對應它。你若隱隱約約，甚至間歇性地，以亢奮、以渴望的方式來對應舒適的感覺，身心一樣會煩躁不安。所以，一個幫助自己身心安定下來的注意點，就是去留意你的心現在是怎麼樣在對應感受。

在靜坐時，我們先刻意地營造出祥和寧靜的感受。透過放鬆、透過把注意力帶到當下，透過把原本是外放的注意力帶到身內來。這已經是很大程度地在安撫著自心，在幫助自己的內心安定。但是，你可以再更進一步去留意你的感受，留意著你是否能夠以很省力的方式來面對這些感受。放下那些多餘的、沒有必要的，只會讓你燥熱、躁動不安的那些反應。

大部分這些反應是很習慣性的，發生的速度很快，所以你只能夠耐心、小心地去觀察你的受，觀察你的心的反應。你不一定能夠捕捉得到你的感受，但是你如果能夠越醒覺、越覺知到，你是不是隱隱約約在抗拒著，在煩亂之中對應著觸感，你就越容易能夠將這些多餘的動作停歇下來、和緩下來。

原始佛經裡面，用「忍耐」這個字～“ksanti”的時候，絕大部分不是指別人對我們的侮辱、我們忍耐。大部分地方指的是：感受發生時你能不能夠「安忍」。能不能夠不會因為眼前正在發生的感受，再去延伸、衍生出一系列的妄想、忙亂的反應，而是能夠安住在當下，好像在忍耐一樣。這個「忍耐」可以是很不用力，很放鬆、很安然的。

透過高度的覺知，你很容易能夠察覺得到，現在是否有在忙亂地回應，就是隱隱約約有用一種沒有建設性的方式在回應。像是靜

坐時，內在找不到舒服的感覺，挫折感的產生。面對挫折感時，你的心是不是把它打回去，然後感到更挫折、氣餒、氣急敗壞。還是你能夠在第一個挫折感產生的時候，你是安忍的、是觀察的。

你完全可以同時進行著平常熟悉的、喜歡的禪修主要的技巧，好比說觀察呼吸、觀察身體的觸感，幫助身心放鬆、沉澱。一邊在做這個技巧，一邊你就會發現到，身內有很多的受在產生出來。觀察受的範圍，可以是全身的，也可以是局部的，一個簡單的作法，就是觀察你現在的姿勢。

佛陀所教的正知正念，最簡單的下手處之一，就是觀察你眼前的姿勢，觀察你現在坐著的方法。觀察全身的受，一個很好的下手處，就是觀察你眼前的姿勢。這個坐姿坐在這個地方不是完全地靜態，這裡面隱約可以感覺到動作。像是呼吸的動作，像是你在微調著坐姿，這些細微的動作產生出觸感來。

你也可以觀察局部的感受，就像你可以特別去留意一下，呼吸的時候，身體內在的氣壓在跟身體內在的牆壁推擠、放鬆的那個感覺。或者是你的身軀，隱隱約約、一點點在膨脹收縮的感覺。或者是你現在正在嘗試著，讓自己放鬆、沉澱，這個過程所產生出來的覺受。看一看，在面對這樣的覺受時，你是不是能夠很省力

，能不能在這個受當中安忍著，靜靜地觀察著它的產生、它的消滅。

那一種不被感覺吸進去，不被它拖著跑，不被它逼迫著要往哪一個方向，那種超然的感覺，好像你是站開來的，不是深陷其中，不是捲進去的。看看自己，在面對著這些不同的觸感，能不能夠站得很穩，能不能很安住、很安忍。你真的內心在對這個受起了什麼樣的反應，你可以更快速地覺察到。

這些感覺是一直在改變的，所以你必須在當下，一直重新出發、重新觀察。在整體上，基本是安適的感覺，你可能偶而會有一點點不舒服的感覺飄忽而過。可能有一個憂慮飄忽而過，可能身體有不順暢、呼吸阻塞的飄忽而過的觸感。在那個瞬間，有沒有安忍著。或者是因為坐立不安，在懷念、在追憶著欲界的刺激，迫不及待要跑往那個地方的衝動感，有沒有學習安忍，不被它牽著鼻子走。

要增加安忍的力量、增加平捨的力量，一定要去增加你覺知的力量，你越清楚知道當下，就越容易能夠判斷，你是不是在安忍中、是不是在平捨中。

分佈在我們全身的神經，是那麼樣的繁多，只是因為習慣性地注意力外放，把力氣都是放在追逐概念上，在計劃未來、在緬懷著過去，力氣都是浪費在貪、憂，這些忙亂的動作之中。你光是能夠相信，你有能力能夠感受得到身體內在很多的感覺，去接受這樣的可能性，安靜地在內部探索，你就很容易會發現到，那好像是別有的一番境界。

你越鍛煉自己去品味、去發掘，那些內在豐富的觸感，就越容易幫自己找到一個穩固的禪定目標。你會因為練習、因為透過鍛煉，而對於內在的觸越來越敏感。在感受著內在的觸的同時，學習放下躁動。一大堆躁動都是來自於此起彼落，在裡面對它們反應著，在抗拒著某一部分，對某一部分在興奮、在渴望、在迎拒、在拉、在扯、在推。練習不要參與到這樣的拉跟推的動作裡，去感受生是生、滅是滅，不會因為感受的生滅而波及你，讓你感到動盪不安，感覺被它打擊、被它侵襲、被它攻擊、被它動搖。

平捨就是讓自己變得像鏡子一樣，雖然在反映著事物，但鏡子本身可以是不移動的。就算只是培養出一點點這樣的能力來，都是應該要珍惜這樣的能力，這是改變行為的契機。眾生做為自己習慣性的奴隸，做為自己盲目衝動的奴隸，做為那些未經檢驗的指令的奴隸，因為沒有平捨心，所以沒有機會能夠多給自己這種自由的可能性。

幫助自己越來越清楚平捨的滋味是什麼，那種站開來、不捲進去，任由感覺衝刷著，任由它們生滅著，但是心能夠包容這些現象的空間，沒有動搖。訓練自己，在境界發生的那一瞬間，是覺知來對應，不是用下意識、用盲目的衝動來對應。你在覺知之中、在省力之中，就更容易做出正確的選擇，更容易能夠把動作細緻化，就更容易能夠看得到，輪迴裡面絕大部分的動作都是多餘的。

再一次地，你可以把你關注的部分，整個覺知的範圍是全身，或者是，局部性地特別留意某一個你很熟練觀察的區塊。身體內在牆壁跟呼吸擠壓著、觸碰著的感覺，身體坐姿呈現出來的感覺，或者只是留意著胸腔，以及不斷釋放出來的暖意。或者光是留意著你的頭、頸部、肩膀，它們在你放鬆的過程之下，所產生出來的觸感。

讓「貼近當下」對自己是越來越簡單的事情，一個轉念就很容易在當下的覺知中安靜。面對著當下的境界，有一種超然的感覺，能夠不被捲進去，不被漩渦拉扯進去的超然感。包括自己在實驗這些技巧的過程裡，可能產生的挫折感、煩躁感，統統都是觀察的對象，讓觀察是儘量包含著你眼前正在發生的動作。所以你能夠迅速、有效率地化解掉，那些煩躁感、挫折感。

把這個平捨技巧，當做是一個任何時刻都可以用得上的，沒有例外的，所以心裡不用給自己任何的藉口，「我今天特別累、我今天特別煩、今天有什麼事情沒有處理，所以不能做得好，我以後再做好…」。不要有這種苟且因循、敷衍的態度，而是想想看，怎麼樣就在眼前這個我覺得不容易的地方，馬上實驗、實踐這個技巧。

這個不容易的地方，還有那個具體的不舒適的感覺，你是怎麼樣在面對著這個不舒適的感覺。能不能夠只是覺知它，放下那些多餘的動作。在有機會的時候，見縫穿針地緩和它、放下它，讓你的安寧感越來越一致性。

（靜坐結束）

起座之前，可以先合掌一起在心裡面做回向。

記得在大學的時候，看到一個最讓我感動的畫面，就是見到阿姜查的一個學生，一個出家的弟子，專心地在織補著他那破了洞

的僧袍。安靜、專注、充滿了正知正念的狀況之中，在做這個工作。

世界上就是有這樣的修行人，他們不好於玄虛的理論，他們不在乎這個世間的八風，而是質樸地在心地上淨化著自己。

希望我們常常能夠得到，這些內在有真正良善品質的人，他們的啟發跟他們的加持。

然後也希望我們自己，能夠同樣地在真實的地方上面用功，而不要喜歡浮誇、虛偽、包裝的東西，所以我們也能夠帶給其他人希望跟啟發。

2017.05.14(之一) 培養「正念」

禪定主要是以「正念」做為契機、以「正念」做為基礎。「八正道」中的正念剛好是排在正定前面。經典敘說禪定的目標、專注的對象即是「四念住」。

這個「正念」其中一個非常重要的意涵就是：謹慎小心、不疏忽對於當前工作細節的留意。在心裡面堅持、把持著做事的尺，注意力隨時隨地放置於應該注意的地方，這些都是正念的內容。

在佛經裡面講到直接的培養正念的方法，其中有跟我們身體的姿勢有關聯的。經典裡面的文字，有時候講說「屈伸、俯仰、行、住、坐、臥」，不管是直視或回顧，都知道自己的姿勢。在日常生活中養成這樣的習慣，對於自己動作的發生，練習清醒、謹慎、留意，而不是疏忽放縱的，不是渙散地隨著自己的習慣性。這樣正念維持著，旁邊的人會感受到你的姿勢是安詳的，姿態流露出來寧靜的氣息，一種謹慎、小心、從容，甚至是優雅的氣質。

今天我們就針對這個做練習，在自己的姿勢之中培養正念。

在開始之前，大家可以做一點簡單的伸展運動或者是深呼吸，一邊調整自己的坐姿。提醒自己，這個坐姿大體上好像是靜態的，實際上它裡面是有很多的動作所組合而成的。裡面包括了呼吸的方式，包括肌肉的緊鬆、維持著眼前這個坐姿的方法。所以，在整個靜坐的過程裡面，你可以不必要很制性、很僵硬地堅持不動，可以讓自己的身體更有柔軟度、更有彈性，進行著調整。

可以一邊靜坐、一邊探索著，透過細小的微調調整自己的姿勢。好比說，你可以把肩膀垂下來的角度，是比較往前、還是往兩側、還是往後放；好比說你的頭放置的部位，是略略前傾、略略後傾，還是是在中間；好比說你的雙腿打開來的開度—這些小的地方你可以去探索著。

一邊探索、一邊保持著正念，知道自己眼前是怎樣參與在這個姿勢裡面，怎樣參與著呼吸。探索正念的特質。你是如此地小心、留意你細微的動作，所以，你非常謹慎地儘量不讓自己打妄念。一發現到心裡面有妄念，已經脫離開清醒地知道姿勢這種情形時，鍛煉自己在很短的時間之內想起來，憶持起自己的目標，是要能夠念住於當下、念住於眼前的姿勢。像這樣照顧著自己的心、

監督著自己的心、防護著自己的意念，不要讓它出軌了，這些都是正念的功能。

好像是一個雕塑師，在用心地雕琢他的作品，心裡面考慮的完全不是一些深奧的哲學，完全是跟活動、跟技能有關聯的。你要如何投注於眼前的這個技藝、這個動作，怎麼樣讓這個作品能夠精緻、和諧、完善。去熟悉正念所帶來的紮實的感覺，腳跟是站穩的，你是很充分、很努力地在活著，你是把內心的資源充分地用在好好地活在眼前這一刻。

去探索正念所帶來的安祥的感覺。原始佛法的禪定，不是建立在唸咒，或者是把心鎖死在一點上，而是來自於小心翼翼地照顧著自己的動作或工作，念住於自己的動作或工作。這裡面打閒岔的空檔越來越少，分心的機會越來越少，因為你是如此地留意。正念是有目的性的，所以，你不只是念住於當前，而且是一邊在調整自己的動作，讓自己的動作更從容、更安祥的。

你可以選擇念住的範圍包含呼吸的動作。如果你越全面地去觀察呼吸，你越會發現，它並不是一個很局限性的吐氣跟吸氣而已，它是含攝著全身，念攝著整個神經。這裡面還有很多的層次可以選擇去探索的，包括：你是如何讓在變化中的氣壓按摩著身體的內在，你是如何讓那些跟呼吸有關的觸感，在身體不同的角落滋

潤著身體。或者是你覺得這樣的技巧太複雜了，可以回歸到最簡單的，念住於自己的姿勢。你現在是怎麼坐著，你是如何把坐姿組合起來的。光是能夠留意著你的姿勢，留意著姿勢呈現出來的觸感，留意著在呼吸之中變化著的姿勢，這就是非常好的身念住的下手處。

更加警覺的人甚至會記得以前曾經聽過，怎麼樣改善自己坐姿的那些提醒。好比說，你有習慣性駝背的問題，壓縮自己上半身的習慣性，利用這個機會調整著，讓身體端正、舒適、放鬆。不管你現在是什麼樣的動作、什麼樣的坐姿，你都是小心、注意的。那個感覺好像是一個敬業的工匠，完全不輕視自己的技藝，他是看重眼前的作品，眼前的工作態度，以及工作的方式。

同樣地，正念是不小看任何看起來是細微、卑微的動作。舉手投足、閉眼睜眼、吸氣、呼氣，都是有一種尊重的、用心的、謹慎的，這樣的心情在觀照它、調整它，不斷把注意力帶回到這裡來。

如果有福氣遇見過森林傳承的僧侶的人，在記憶之中，那些僧侶們做事情的方法、走路的方式，舉手投足都是念茲在茲，一絲不苟可是沒有僵硬。是貫注著、但是，是省力、從容、放鬆的。是

充滿著高昂的鬥志，但是內心是平靜的。用這樣的心情，來面對你的坐姿、你的呼吸、你的微調。

一個真正尊貴的人，他的尊貴不是來自於他的財富、他的社交網、他的出身背景，而是來自於這些他刻意經營的內在特質。這些內在的、好的特質，都有一個共同的、統攝的要素，就是「正念」。所以，那些有意於在禪修上能夠真的突破，真的能夠受益的人，就是在這個地方上面用功。在日常生活中，在心裡發願著、立志著：讓我能夠在所有的動作中，儘量地培養正念，安住於正念，不輕忽每一個發言，不輕忽每一個動作的發生。

你可以把正念淬煉成晶瑩剔透、耀眼奪目，高度地清醒，有能力能夠顯露出內在隱藏的所有盲點，所以能夠讓你在動作上面精益求精。活在正念裡面的人，心是快樂、是充實的，不要小看你能夠具備正念的潛力，不要以為你自己的正念是很弱的，嘗試著去突破自己的臨界點。Suprise yourself！讓你自己驚訝，讓你自己知道自己是能夠保持著如此嚴密的、不間斷的正念。能夠在輕鬆、在自信、在具有能量的狀況之中進行著。

光是能夠做到念住於姿勢，就已經是一個非常高品質的工作了，若能夠再進一步地，隨著念的品質的提昇，能夠記得隨時調整自己，那是更棒的！什麼叫進一步調整自己？該放鬆的地方要放鬆

，該提高警覺的地方能夠提高警覺；能夠調整的姿勢，能夠儘量地調整，讓呼吸更舒暢、更通暢。心裡面不當的注意的方法，有沒有把它糾正過來，正確的注意事情的方法，有沒有能夠認知它、加深它，這些都是正念的功能。

認真地、小心地，所以很多跟淨化內心，跟淨化的動作有關聯的技巧，你都常常能夠記在心裡面，隨時隨地地運用。憶持著法的規範，在佛法的教導之中，我們應該要怎麼樣地持身、怎麼樣地持心。淨化自己的行為、改變自己的習慣，一定需要這個「念」的幫助，所以你能夠很穩健地，在安適之中、在細微的地方，不斷、不斷地微調，苟日新、又日新。

你越經常地心中有著正念陪伴，你越相信改變自己的能力，佛教禪定的基礎是在這裡。在使得你的行為能夠一致化，它是統攝的，幫助你開發或轉變看似既定的行為模式。

（靜坐結束）

2017.05.14(之二) 斷除癮頭(含不淨觀)

五蘊裡面所提到的「想蘊」包含了想像力，包含了意象、印象的呈現。想蘊在修行裡面、在輪迴裡面，都扮演著一個很關鍵的作用。在輪迴之中，因為我們執著的衝動，很大的一個程度取決於我們對於愛戀的對象的影像。像這樣的印象，有時候被形容為是「心行」的一種。之所以說「想蘊」也是一種「心行」的原因，是因為往往我們對一個事情、對一個經驗、對一個人，面對他的方式跟態度，取決於我們最常複習的是哪一種意象、哪一種印象。

舉例來講，如果每一次你想到你的媽媽，最習慣性掉出來的印象，就是嘮叨的、苛求的，回憶出來的影像裡面，有著嚴厲的聲音、不客氣的說教。若這是你最反覆練習、最熟悉的影像的話，那麼你在想起媽媽的同時，或在面對你媽媽，你的心裡幾乎在一瞬間就扮演起受害者的角色。幾乎是一瞬間，你扮演的角色就是一個在抵抗、在反抗、在保護著自尊，力氣就是調向這個地方。

同樣地，對於一個好色的人，一個心非常重視情欲上面的感官愉悅的人，他把人的身體的某一些影像、某一些印象複習得最多

次。在他的認知裡面，那是人的身體最有真確性的印象。實際上，那個印象是一個非常鑽牛角尖的印象，是非常片面、非常偏狹的。所以，阿姜Geoff曾經講過，一個能夠全面地看到身體的各個角落、角度、各種形相的人，內心是沒有辦法產生淫欲的。

在修行裡面可以去檢視自己，可能一直在困擾著內心的某一種癮頭（addiction）。可能是針對色欲，可能是被自己的子女徹底地擺佈，因為他腦海中呈現出來的子女的相，是如此地可愛、可憐，是如此地把自己當成是英雄，當成是慈祥的奶奶、和藹的媽媽等等的，情不自禁地要去扮演、去服膺著這樣的期望，要去扮演相對應的角色。

在禪修裡面，一個很有用的技巧叫「不淨觀」。「不淨觀」並不是悲觀的，只是留意著身體醜陋的那一面，而是讓我們多留意那些平常忽略的角度。因為迷戀身體、迷戀美感的人，心裡面反覆練習的，反覆重新在眼前不斷演出的電影，反覆在播放的情境，是一直在加深著他的美感，符合著他的美感的某一個角度。你如果能夠透過更多元，去複習一些跟美感不相應的角度的話，就會發現到，實際上這些癮頭盤據我們內心的力量，並非我們想像中的那麼龐大。它是一個基礎非常脆弱的現象，經不住你仔細地檢驗跟觀照。

在接下來的練習裡面，就反覆來取一些，可能你自己不經常取的身體某一些角度。幫助我們不是那麼偏狹地，反覆地沉溺於某幾張照片、某幾種印象裡面。不管是針對其他人的身體，或者是針對自己的身體，你隱約抱著一種美感，抱著一致的心，以這個做為你得意的來源，「不淨觀」都會給你很好的助益。

佛經裡面處處是有專心地修學不淨觀，若能夠正確、妥當地修學的話，證得聖果的例子。「不淨觀」所採取的影像，不必要純粹只是視覺的，可以包括那一些你感應特別強的其它的感官，好比說嗅覺。例如說你在聞到那種令人噁心的臭味時，美感、浪漫的感覺是很難延續的，對於身體的暇想是很難延續的。

舉一個簡單的例子資助說明。隔壁的小女孩，平常看到她圓鼓鼓的小肚子很可愛，最近幾天到我們家的後院，吃了很多的桑椹。平常她不健康的美國飲食、習慣性的便秘，吃了桑椹之後，唏哩嘩拉、拉出一大坨的大便，等於是累積了好久的宿便，一股腦地排出來，那個肚子一下子消下去了。

平常我們很難想像，她圓鼓鼓、可愛的肚子，之所以圓鼓鼓的原因，就是因為裡面裝滿了大便、排不出來。身體的宿便在腸道裡面待了那麼久，充滿了細菌，味道是令人不喜歡親近的，從那麼可愛的小女生的肚子這樣排出來。她的奶奶特別跑來跟我報告，

很高興看到自己的孫女屙出那麼一大坨大便，平常的時候，大便是如此地困難。

想想看你自己的身體，想想看別人的身體，同樣地，身體有好大的一個mass就是來自於大便。不是說上完廁所之後，已經清乾淨了，只要是還繼續有這個身體的一天，腸胃的牆壁上就是黏著清不完的宿便，有的是變色了，有的是變質了，有的是在滋養著癌細胞。那個味道，在我們所謂的文明的社會，是不喜歡去探索、去接近的。好像沖進馬桶裡面就眼不見為淨了，但事實是，你現在身體裡就是這個樣子。

如果你是一個感知敏銳的人，你可能可以嘗試著，把聞到宿便的那種味道憶持著。在使用公廁時，那麼多的陌生人、那麼多不同的身體，消化過那麼多不同種的食物，排出來的排泄物的味道。擠在公廁時，大家迫不及待要脫離開那個空間、那個環境，不得已得待在裡面，跟著大家一起佔著茅坑的那個情境。看起來再美麗優雅、英俊瀟灑的人，蹲在公廁裡面，姿態一樣是狼狽的。光是要經歷著把食物更徹底地排泄出來的過程，一定都是難堪的。

不要小看這樣的不淨觀，不要小看你自己能夠重新評估、重新審核，你跟你愛戀的事物的關係。透過不斷地重複、繁複地在心裡面看到，這些更多元的身體的身影。在這個地方，你只需要專心

在一個、這一幕就好了。在你身體的消化系統裡面，有的部分在處理著5、6個小時前吃過的東西，某一個部分的消化系統在處理著你10、12小時前吃過的東西，有一部分是在處理你昨天、甚至是更久以前、好幾天以前，積累下來的食物。

提醒自己，這個不是想像而已，而是在面對著真實，那是平常忽略的，沒有經常去面對、叫喚出來的影像。這些糞便因為你飲食的品質，顏色不一樣、硬度不一樣、形狀不一樣、味道也不一樣，在不同的味道裡，沒有一種是好聞的。就算拿給你最愛、最親密的人，每一種都是會讓對方皺眉頭、捏住鼻子、要閃躲開來。就連是拿給自己，你也都是會摀起鼻子、會閃躲開來。這樣的狼狽不堪，只要你有身體，就一定要背負這樣的代價。連自己的父母親，對我們最容忍的那些人，都是不樂意接近這些事物，都是不樂意接近我們身體的這一面。

看看你能不能把這樣的影像、這樣的印象、這樣的意象，讓它變得就像是你迷戀的美感的印象，起碼是跟它一樣的強烈，所以是一種平衡，最好是能夠更強烈。因為，那些會讓你感覺到美感的意象、印象，是要在刻意地經營之下，身體要特別洗乾淨，人在某一種浪漫心情之下，才能夠那麼危脆地顯示著。而這個大便的真相，卻是無時不刻。

在醫院當義工時，見到一些年輕時是很多人追逐的對象的人。他們在床褥之間，包裹著尿布，狼狽的樣子，有的是大便失禁，有的是行動不方便，只好就在自己的尿布裡方便。善用你的正念，能夠儘量不分心地去檢驗這些影像。留意平常你心裡面最常複習的那些影像，平常你是放什麼樣的幻燈片、什麼樣的電影給你看。你所放的幻燈片、電影，會決定你的貪、你的憤怒、你的驕傲、你的悲哀、你的傷痛、你的不原諒、你對事物的著迷，看不下、放不下。

心理學家做過的實驗，一個荷爾蒙在瘋狂肆虐的年輕人心裡面，每隔多少秒鐘，心裡面就浮現出一個讓自己的色欲添油加醋、推波助瀾的影像。一個可以用功的地方，就是去檢查平常你心裡面看著什麼樣的影像，在經歷著什麼樣的情境。你是怎麼樣在想著你的身體，早上起來時，看到鏡子裡面的自己，是否帶著一絲的得意、自豪、迷戀的美感；看著廣告牌子裡面那些美貌的男女，你是什麼樣的心情。這些包裝過後的男生、女生，沒有例外地，腸子裡面都是大便。

這個世間大部分的人是非常不講究飲食，那大便還不是普通的大便，是垃圾食物製造出來的大便。特別地黏、特別地臭，裡面特別多的病菌，特別多的致癌物。身體想要把它甩乾淨，永遠沒有辦法徹底地甩乾淨，因為它不斷地被製造出來。你要活著就是得

這樣子，繼續地製造大便，繼續地住在大便坨裡面。在文明的社會裡面，就是人與人相處的那幾個小時之內，我的臭味不會影響你、你的臭味不會影響我，我的外表看起來是，好像我是不會上廁所的，你的外表看起來是，好像也是不會上廁所的。

你能不能夠看穿，文明包裝過後的表相，看到裡面更深層的生命の本質。用不同的角度，來檢驗你腸胃裡面的大便，可以讓自己變成像是腸胃鏡一樣的，從直腸裡面鑽進去去檢驗。專心地去回憶起公廁裡面的味道。我們如果給自己的身體拍100張照片，各式各樣不同的角度，裡裡外外，早上、晚上、洗澡前、洗澡後、吃飯前、吃飯後，100張照片99張都是沒有辦法見人的。所以，現在做不淨觀不是要你偏狹地看不淨，而是要你去看其它99張照片。

一個迷戀於美感的人，每一天都癡狂著，不斷在心裡面翻閱著那些符合他美感的影像。要能夠幫助自己的心更加清醒，你必須勤奮地翻閱那些能夠衝擊美感的影像。去看看心起貪欲的時候，它是怎麼樣無選擇性地，就是要依靠在那幾張圖片上面，壓制著、不讓其它的圖片出現。你要怎麼樣去說服你的心，有耐心、有毅力地幫助它看到，在這個表面的底下。

「念」在這個地方用在念茲在茲，讓美感沒有地方可以立足。去跟心裡面根深蒂固的那根刺、那個美感對話，跟它說道理、遊說它、跟它辯論，證據是站在你這邊的，不斷提出證據來說服它。

（靜坐結束）

2017.05.14(之三) 心念住到無色界

研究原始佛經的學者裡面，有很多人都相信，在《巴利藏》裡面的《尼柯耶》經群，一般稱之為「原始經典」的經群裡面，還有早晚之分，這裡面是還有地層的。也就是說，就連《尼柯耶》經群裡面，有的是早出的、有的是晚出的。有一群經典被稱為「早中之早」，在學者推斷，這大概是最接近佛陀時代的作品群。這裡面包括了，像《小部經》裡面的《法句經》、《經集》的某部分，《長老偈》、《長老尼偈》等等的。

在這個經集裡面，有好幾部的經典所呈現出來的教法，是非常的古樸、直捷。它的教義裡面，甚至看不到像四聖諦、八正道，這些所謂的佛教的關鍵名稱。經裡面提到的，往往就是最直接的，沒有經過教義整理的修行方法。包括在日常生活中，怎麼樣淨化自己的行為，心在面對境界時，怎麼樣能不起貪染。

在這些早中之早的經典裡面，還提到一個非常獨特的禪修的境界，形容這樣的禪修的心境，像空無一物或是心淨如洗，無有累贅～內心感受不到重量，心不被任何事情所牽繫。像這樣的心，好

像是穿透漁網的風一樣，漁網是捕捉不到它的。這樣的心好像是空間的本身一樣，是不被任何的物體所壓制。

當然，這邊所形容的這種乾淨如洗的心境，一方面是形容解脫者的心境～解脫者把所有的執著都放下來，所有的渴愛拔除了，所有的焦惱、焦慮都放下了，徹底自由的情形。但是在同時，這樣的心境也是在敘說著一種修行的方法。我們在比較晚出的經典在講「心念住」時，隱約可以看得到這樣的修行內容。就是練習怎麼樣讓心很乾淨、光亮、沒有污染；不被壓制、沒有黏著、無有障礙。

當然，這樣的功夫要做到非常徹底的話，平常的時候心裡面就是不累積事情，沒有未化解的情結，不背負著某一種意識形態在生活著，不駐執於任何的見。要把這樣的心境當作是一個修行的技巧的話，嚴格來講，它是屬於「心念住」的範圍。透過檢查自己內心的境況，起碼暫時間、一個程度地去體驗那種雜染減少、重擔放下來，心被釋放開來的滋味。

平常若有養成這樣的習慣，心常常就是乾淨無物的，感覺不到有什麼事情積累著，有什麼積案沒有解決的，對於身心的健康有非常大的幫助。

端身正意，這是很好的禪修的開始。念住於當下的觸感，念住於呼吸效應，念住於當下的呼吸的動作，念住於正在放鬆下來的身體具體呈現出來的感覺，以這些種種做為基礎來探索心。基本上這個心，一般的人會感知到它存在的時候，就是它開始有重量的時候。在擔心、焦惱的時候，因為它變成一個障礙、重量，所以你特別容易注意到它的存在。

但是一個禪修者，心在任何的一種狀態，他都可以去觀察它。有重量的狀態他觀察，沒有重量的狀態他也是觀察；有五蓋的狀態他也是觀察，沒有五蓋的狀態他也是觀察。確保你的注意力是念住於當下，有一個非常牢靠的基礎，基礎可以是當下的呼吸、當下的觸感。

還記不記得剛剛講的，念住的那種心情：你是謹慎、不疏忽、小心的；抱著一種敬業的精神，像一位敬業的工作人員一樣，把他的工作當作是一個尊貴的任務，很認真地在執行它。在這個執行工作當中，去逐漸地體現從容、優雅、投注、安寧、平衡、中道……等等好的特質。

如果這個聽起來太複雜，一個簡單的方法就是：留意你現在身體的姿態。這是佛陀教導最初級的學生念住的方法。去留意自己身體的姿態，不管你現在是行、住、坐、臥、進行肢體的改變。你是怎麼樣地坐在蒲團上、坐在椅子上，坐著的姿態、感覺—你要能夠維持著這樣的坐姿，隱隱約約要花的力氣，可能是一點點、微乎極微的。以這個做為基礎來探索自己的心。

光是嘗試知道心、做這樣的尋覓，如此探索中，那裡面已經有心念住的味道了。你已經在學習把注意力，從故事情節的內容抽離出來，放到活動的層次，放到具體當下的生滅。

這個心在佛經裡面常常被形容為「世界」，就是尋覓著食物、滋味的地方。整個活動範圍的所在，去看看裡面有沒有被壓制的地方，可能是隱隱約約的擔憂、糾結，習慣性平常在煩惱什麼事情，所以就算當你閒下來時、沒事時，感覺裡面好像某些地方在用力著，具體呈現出來，就是皺眉頭的狀態。

如實、精準地去感覺，有這樣子被壓制的感覺，有這樣子重量的感覺，有這樣子糾結的感覺。看你是要撫平它、或者是放下它。就像是撫平有皺紋的棉被，讓棉被的表層是光滑、乾淨的。或者

，你可以像是放下重擔、放下枷鎖一樣，把重量拋到腦後，儘量乾淨地擱置下來。

中國佛教，常常看不起「心如明鏡台、時時勤拂拭」的修行方法。可是最古樸的佛經裡面，佛陀是非常重視這樣的方法。把心當成是鏡子一樣，拂拭它，讓它乾淨、讓它沒有污點、沒有重量、沒有質礙。如果你平常心裡面就蠻乾淨的話，應該可以很容易地，起碼一個程度地感覺到心寬坦、沒有事情的具體的感覺。

平常心要乾淨的人，就是心常常有原諒、沒有記恨的，不對哪一個事情著迷，看不透、放不下。你若能夠在接下來短短的時間裡面，一個程度把那個重擔放下來，對於你的身體、對於你的生理，都有好處，都是對自己的慈悲。

心空如洗，還有沒有未洗乾淨的部分嗎？看能不能夠覺察得到這裡面還有沒有皺紋，有沒有重量、有沒有糾結。如果有人問：你的心在哪裡、你的心是什麼？你會因為心如此地寬坦、如此地虛無，幾乎是講不出什麼東西來，沒有什麼東西可以形容這個「沒有」。沒有桎梏、沒有被壓制，這樣的覺知的狀態。就連所有被你覺知到的現象，它們都不是心，只是生滅的現象。那個正在覺

知你認定的「能觀」，它也不是心，它只是一個用力、一個使力的狀態，一個無常的動作。

學習到真的是沒有什麼屬於我的，連心都不是我的、都不需要扛起來，讓它徹底地釋放開來、無事般，勉強要形容它，就是寬坦、沒有重量，不知道是有這個心、還是沒有這個心。它沒有障礙，不會因為想到什麼事情而卡在那個地方，有放不下、皺起眉頭的事情、揪起來的感覺——完全沒有質礙。

在經典中形容，如果能夠常常去品味「心空如洗」的滋味的話，這是一個非常好的入無色定的方法。在這邊「無色」的意思是，你的心連界限感都沒有了，甚至不以身體為家，一無所有、不需要去佔有、去囤積任何的東西才感到快樂。「無所有」的那種自由本身就是快樂。不被任何的記憶、事物壓制著，沒有在擔心著房產、擔心錢財、擔心工作、擔心家人。沒有擔心！沒有什麼東西是屬於我的。

就連這個心都不需要講說「那是我的」，那是一個沒有辦法被鎖定，勉強要稱之為心的東西。

在這種一無所有，什麼都不擁有的心情之中，可以選擇反觀擁有者的心情。看到平常建立起來的世界，「我是擁有什麼、什麼的」，對自己的容貌、才能、家人、朋友、人際關係、事業、財富等等的，真的看透這些的話，那真的不算是擁有的。那都是心在對著一些生滅的現象著迷，鑽進了那樣的情節裡面，自認為跟它們有這樣的附屬、附從的關係。實際上這些東西，就是一瞬間的生滅，就是一個念頭、一個影像、一個感覺的生滅，真的是談不上擁有。

我們所在乎的家人，你認為這是世間最可靠的，值得珍惜的親情，你若看不透它，覺得這真的是你可以擁有的，你就要為了家人而愁，為了他們而感受到恐怖，感受到捨不得、感受到心痛、感受到失望，在裡面狂喜、在裡面焦慮、在裡面悲傷。你若把錢財當成是我的，把身體當成是我的，把你的夫妻關係、你的才能、你的聰明，把你記憶庫裡的資料，任何一個東西當成是我的，為了它們著迷、產生出情執，你就要為它們做奴隸，就要因為它們而恐懼、憂愁、患得患失、不安、焦慮、渴望、失望。

去看透，所謂的擁有、擁有者，就是一個架構法，是一種內心的活動方式，只是一種認知而已，它只是心勾搭上境界的一種方法而已，就是一個動作而已。當前看到這個動作的生、滅，看透擁有者、擁有，它的虛幻、它的空洞不實、它的沒有滿足性、它的

危脆不堪。你「沒有什麼、不能擁有任何東西」，那不是一種失落，那不須要是一種失落。

一個禪修者，從一無所有之中得到自由，得到不被任何境界逼迫的自主性。去體會、去培養，那種一無所有的心情、一無所有的認知，同時去培養、去觀察，所謂的擁有，它的無常、它的苦、它的非我。

真正的智慧，就是展現在你寧靜的流露上面。所以，一個了解擁有的空洞性的人，他的生命的緩急輕重，一定是調整過來的。他一定是沒有辦法為了擁有的感覺，不管是擁有任何東西，那種在汲汲營營地把生命大部分的力氣，都是放在維持著、累積著，這種擁有的感覺。

真正有智慧的人，知道有一種自由是比這更高的，有一種自由是比這更安全的。這個世間，不管是多麼動人的、絢爛的、漂亮的累積的方式，都不能讓他分心，都不足以成為他的誘惑。因為他心底深刻地知道，什麼才是有價值的，哪一些動作，最終就是枉然的，就是失望、就是苦；哪一些動作能夠達至最高的寧靜，超越一切條件的安全。

（靜坐結束）

【回向】

有田產的人擔憂著田產，
有牛隻的人擔憂著牛隻，
心裡面沒有擁有的人，
過著沒有恐懼的生活。

2017.05.21身心衝動的調伏

朱倍賢 主講

花一些時間調整自己的坐姿。舒暢、省力地呼吸，將心帶到當下的觸感。抽離開複雜的故事情節，回到眼前一個簡單的主題，讓身心安頓、讓自己自得其樂的一個主題。好比說，去探索呼吸帶給精神上面的提攜、提振，呼吸帶給身體的安撫、滋潤。

多花一些時間去實驗一下，你要多麼刻意地呼吸，或者多麼任意地呼吸，要多麼積極去微調你呼吸的方法，或者是多麼消極地只是觀察著你的呼吸。你跟呼吸的什麼樣的互動模式，能夠幫助自己安祥、沉澱，更清楚地知道眼前的動作。

你可以在身體的不同部位，感受到變化中的氣壓，它在擠壓著、調柔著、刺激著、活絡著，自己的氣血與精神。你可以去體會，身心脫離開欲界的煩躁、競爭、擔憂，越來越明顯的清涼、越來越明顯的輕鬆。

我們常常在佛經裡面讀到「四聖諦」，第一個叫「知苦」，第二個叫「斷除苦因」。一個非常具體的知苦的方法，就是你能夠發現到：你的身心是被什麼樣的力量在擠壓著，你是承擔著什麼樣的重量。你若越敏感、越能夠發現這些擠壓、這些壓迫、這些重量，就越有可能不要延續這種擠壓的模式，不要延續這個承擔重量的模式。

禪修裡面，一個非常有用的幫助自己身心安頓的技巧，就是去留意：衝動感做為一個擠壓的來源。「衝動感做為擠壓的來源」，指的是心要跑到下一個地方去。更具體一點講，就是迫不及待要到下一秒鐘、到下一個境界去，迫不及待要投射到未來的衝動。在期盼著、在等待著，覺得眼前不夠好，一方面在掙扎、要脫離開當下，一方面用力地要鑽進下一個東西、下一個時刻、下一個狀態。

去感覺到阻礙自己定力的一種很大的力量，就是來自這個「往前衝」。發現它之後要去感覺它，感覺它的擠迫、它的壓力、它具體的觸感，所以你能夠具體地掌握它，然後調柔它、瓦解它、放下它。

佛經裡面講到：貪欲是苦因。這裡面的「貪欲」，很大的一個部分，就是那種對著下一刻、下一個目標，憧憬、想衝進去，是心投射到下一刻的臍帶、勾環。能夠學習平撫、緩和在時間之流裡面，不斷地衝、不斷地往前、不斷

地投射，就很能夠在生滅的現象之中，當下體會到平安跟寧靜。如果不是這樣的話，我們的人生，幾乎是百分之九十九、百分之百的時間，都是這樣被擠迫著、被推著，衝動著要跑到下一刻去，急急忙忙地走過。那個感覺是很不安寧的，沒有安歇的。

佛陀所講的苦有很多種，這是非常關鍵的一個環節，身心不能夠安寧的痛苦，五蘊熾盛的苦，行蘊遷流的苦——行苦。在自己的身心裡面檢查著，用正念保護著，讓自己的身心儘量不要受到這種衝動感的侵襲。防患於未然，在衝動感還沒有衍生、還沒有滾雪球般地增強之前，它剛剛冒起頭來，你就儘早地覺察它。你得先花一點時間，可能是幾秒鐘，甚至更久的時間，先去感覺，什麼叫衝動、什麼叫急躁、什麼叫坐立不安，那個具體的觸感。

去觀察心被擠壓的感覺，身體被擠壓的感覺，好像牛馬這些畜牲被鞭策、被驅迫的感覺。這就是很大的不安的原因，不能安住於當下。去把不能安住於當下的主要的衝動、主要的力量，挑出來、認知它，好像能夠在你身心的經驗

裡面，把這個衝動感孤立起來。「這個叫做衝動」，「這個叫做坐立不安」，「這是安定的破壞」。它可能只有一點點，可能是稍縱即逝，可能在主觀裡面是心理的現象或生理的現象。花一些時間，感覺它的存在、感覺它的變化。

觀察之後，覺得你有一個程度能夠掌握它、能夠孤立它之後，試著緩解它。很有可能你光是觀察它的時候，它就已經緩解了，很有可能你在觀察它的時候就發現到，那個往前衝的力量已經減弱或消失了。但是，如果它沒有很具體地被拋棄、消失，那麼嘗試著去安撫它，嘗試著去放下它。

當你放下身心的急躁、它的往前衝，當下的省力之中，你就很容易能夠感受得到安靜的舒服、脫離開衝動的舒服：衝動的感覺是這個樣子，放下衝動的安寧、舒暢的感覺，是這個樣子。

平時性格急躁的人，光是能夠覺知到自己的急躁——那好像藏在肌肉裡面的急躁，在那邊干擾著、騷擾著神經系統的急躁感，可能就已經可以感受到定力在成長了。那些內心比較多昏沉，平常的觀慧比較不足的人，可以利用這個時間，特別去分別：急躁的感覺是這個樣子，心被擠壓的感覺是這個樣子，身體被騷動、被驅策、被干擾的感覺是這個樣子。

相對地，身心脫離開急躁感，急躁感緩解中的過程，那個感覺是這個樣子，特質有哪些不同。透過這樣的分別，讓自己的身心趨向於安詳。沒有往前衝的衝動，安住在自己身體的感覺是什麼樣子，跟你平常盤據在身體的感覺，有什麼不一樣？如果你已經慢慢在體會著，沒有衝動、安住在身體的感覺，接下來嘗試用高度的正念，能夠讓身心繼續地不被衝動侵襲，能夠很穩健、很一致性地，安住在這個沒有衝動感的身體，安住在身體沒有被衝動轟炸、侵襲，具體的觸感。

你若喜歡的話，甚至可以做更密集一點的探索，身體不同的部位，不被衝動侵襲的時候，跟平常時候的不一樣。好比說，一般人在著急、在急躁的時候，可能眉頭是緊皺的。感覺一下，當你沒有著急、沒有被逼的時候，眉間霽然的感覺、放鬆的感覺。好比說後腦杓、頸部、肩膀，當你的身心沒有被衝動驅迫的時候，這些地方有沒有更能夠安然自處。

它們不再是問題的來源，當你著急的時候、衝動的時候，這些不同的部位都在抱怨著，不是只有你的心在抱怨，這些身體不同的部位，好像都在抱怨著。它們都在不安本位，它們都想往前衝，它們都想去別的地方。

當這些部位沒有想要去別的地方，很舒坦地「就在眼前」、「就在當下」，這些身體的部位感覺是什麼樣子？腎上腺的部位、肚子、橫隔膜，平常著急的時候，總是好像要做什麼事情、要趕往下一場秀的狀態，那個地方緊縮的感覺。緊張的人很容易會胃痛，看看這個地方有沒有被

急躁、被衝動侵襲；沒有被急躁、被衝動侵襲的部位，沒有想要去別的地方，很舒坦地活在眼前，那個感覺是什麼？

如果你的身心開始安靜下來，好好善用這個安靜，它能夠幫助你覺察更細微的衝動感、更細微的騷擾。身心安靜下來了，有可能衝動感已經不是像疲勞轟炸，這樣騷擾著身心，可是它有沒有像羽毛般，騷擾著你的神經？衝動感往前衝的那股欲望、那個潛力，有沒有感覺它在水底下醞釀著，好像是暗潮洶湧一樣地，在深處騷擾著、在背景騷擾著，留意這些，用同樣的方法覺知騷擾、覺知壓迫、覺知擠壓。

花一些時間覺知感覺，把這個擠壓的感覺、推逼的感覺，一點點在那邊干擾著，隱隱約約煩躁欲動的那股衝勁，在觸感的層次發現它、發覺它。你越發現它、你越不容易鑽進去，你越容易能夠精準地放下、抽離，不去做錯誤的反應。所以，當你的身心開始安靜下來時，不是沒有事情了，而是善用這個安靜，繼續用功。

在安靜之中，覺察更細微的騷擾，那騷擾可能是微乎極微的，可是如果你把微乎極微的衝動也降伏、也調伏，身心就能夠進入更深的安詳。就算是找不到衝動感，覺得自己很安靜了，不要在安靜之中昏盹、糊塗了，保持警覺、繼續維持著正念。所以這樣的安祥感，不會被侵蝕、不會褪失。讓還沒有產生的騷動感不要產生；已經產生的騷動感，覺知它、放下它。

我們永遠只能夠活在眼前這一刻而已，所以你要是學會了這樣一個技能，能夠儘量充分地、寬坦地、舒適地安住在當下，這是多棒的一個技能啊！

所以，小心翼翼地、認真地培養這樣一個技能。

如果心念跑出一個衝動，「什麼時候靜坐才結束」，認知到這就是一種衝動，這就是一個擠壓。如果心裡面產生一個衝動，「接下來會有什麼好的東西、好的境界，我迫不及待要進去，有沒有更好的定力、有沒有更美好的感覺，我要它跑出來」，留意到這個也是衝動。看到自己的衝動

，不是以挫折感來反映，而是以能夠覺知到自己的衝動而感到慶幸。這是很好的，能夠覺知到衝動，你已經是50%解脫於衝動了。

看看我們平常的神經，一直被衝動感追逐著，跑東跑西、做不完的事情。不只是手頭的工作，心裡面的任務，一個事情接著一個事情的處理，那是一個多麼疲憊的狀態。深刻地知道那種狀態的過患，所以認真地學習調伏衝動，認真地學習安住於當下。你不會因為更衝動，就使得你更快地跑到未來，更快地跑到下一個目標，所以那個急是多餘的、是一個刺。認真地把它挑出來，你將會得到大利益。

在調整自己的急躁、不耐煩的慣性，那個過程常常是需要付出努力的，以付出這個努力為快樂，不要把這個當成只是痛苦的掙扎。要看到自己能夠在細膩的地方用功，而快樂、而感到欣慰。這個都是該努力的地方。也不要鬆懈了自己的正念，認真、精密地去挑出那些小蟲蟲、小的刺。很多你平常習以為常的刺，因為你的正念提高了，你就發現了它們的存在，那都是你不安定的來源。不要以為自己

已經安靜了，繼續地用功。就算你真的安靜了，保持著安靜，在安靜之中保持警覺，這都是很好的訓練。

把連接著當下跟未來的橋樑斷截掉。活著的時候，是不須要被擠壓著、被驅策著進入到未來。那是完全不須要的。就算當下是不盡如人意，有不舒服的感覺，如果你迫不及待要跑往下一刻，那只有增加你的痛苦而已。面對著眼前，可能不盡如人意的不舒服感，學習怎麼樣堪忍，讓我的痛苦就僅止於眼前的這個不舒服感，不要在這個不舒服感之上，另外再加一個被驅迫的感覺。

（靜坐結束）

【回向】

不駐執於見

而是具備品德與洞知智慧

拋却了對感官欲樂的渴貪

行者不再入胎

2017.05.28 集滅的練習

我們今天解釋五蘊的「集」。我們在靜坐的狀況下來聽以下的解說。

在開始之前，大家可以先做一點簡單的伸展或者是深呼吸、調整坐姿。

佛經裡面有很多在一席之中專心聽法，在修行上就得到大的突破的例子。我們在接下來的時間，澄清自己的心念，認真地聽聞。一邊聽著佛法、一邊心念是念住於當下你選擇的禪修主題。好比說，一邊聽著聲音，一邊身體是被呼吸按摩著；一邊聽著聲音，一邊伴隨著身體內在寧靜、安撫的感覺。

我們今天要談的「集」～samudaya，經典裡面有很多的例子講到「觀知世間的集、觀知世間的滅」。有很多的例子是，佛陀的弟子光是聽到「所有的集法都是滅法」這樣的道理，就證得初果。佛陀第一位阿羅漢弟子憍陳如（Koṇḍañña），就是在聽了佛陀解

釋「凡所有集法皆是滅法」，經過幾天的討論、觀察、練習，就證得阿羅漢果。

「凡所有集法皆是滅法」常常被錯誤地翻譯為「凡所有生法皆是滅法」，這個「生」跟「集」意思是不一樣的。如果把這個集只是當作生，那麼這邊闡述的只是一個「有生就有滅」的淺顯道理。這樣淺顯的道理，恐怕不足以帶給那麼多的弟子那麼深刻的啟發。所以佛陀在講「集」時，講的是出世間解脫道的關鍵、核心。他這邊講的「集」，顧名思義有彙集起來、有造作的意思。指的是我們所遇到的任何境界，所遭遇到的一切經驗，不管是「眼、耳、鼻、舌、身、意」；「色、聲、香、味、觸、法」；「色、受、想、行、識」，任何一個層次裡面的經驗，呈現出來的那一剎那，輪迴的心已經在給它加料了。

好比說，眼前我們腦海中可能出現讀小學時校園的場景，眼前所經驗到的，不是單純一個場景而已。這裡面是伴隨著好比說懷念的感覺、失落的感覺、遺憾的感覺，對於未來，希望能夠重溫舊夢的期盼。當校園的情景一出現，你的心馬上以某一種角色、某一種態度、某一種位格、某一種姿態，進入這個情境裡面。所以，我們所經驗到的所有東西，都不是單純、客觀的東西，它是完全被我們內心的活動所架構起來的境況。整個輪迴的世界都是這

個樣子，都是由心的行動即所謂的「心行」、所謂的「造作」所建構起來的。

什麼叫做「輪迴」呢？「輪迴」就是對於這種加工的動作樂此不疲，樂於以不同種的角色、不同種的姿態來進入境界，然後在境界之中，用不同的方式來汲取快樂、來跟境界互動。眼前我們眼睛所看到的東西，不只是一個單純的視覺的世界，這裡面馬上交織著「我在看、我是什麼樣的人、該看什麼樣的東西、對什麼東西感興趣、我跟這個感興趣的東西關係是什麼」等等的活動。這個就是心所製造出來的世界，這叫做世間的「集」。

佛陀講到觀察「色、受、想、行、識」的「集」，講的不只是觀察眼前現象的生滅而已，最關鍵的部分是：我們是怎麼樣在跟這些境界互動。因為所謂看起來像是客觀的境界，實際上是透過主觀的意志所編織、所交織、所染色、所架構，而形成的。

佛陀所講的「世間的集」，只要是做為一個生命體，談不上什麼客觀的經驗，我們唯一能夠經驗到的，都是這一些主觀的，透過內心的動作加工而呈現出來的境況。所有這些造作起來的境界，以不同的角色、不同的位格、不同的姿態、不同種的心境，來進

入這個世界。所形成的這個世界，是用力而形成的，是透過意志的力量而形成的，是透過內心的活動而形成的。

所以，它必須要透過力氣才能夠延續下去，才能夠被維持。它是不穩定的、它是會磨滅的、它是會敗壞的。整個輪迴裡面沒有例外的，不管是美麗的、醜陋的、快樂的、不快樂的、令人可意的、令人不可意的，都是心系列的活動，陷入在這個瀑流裡面而編織出來的。

沒有例外的，這樣的世界是有壓迫的、是牽動的，是不斷地被沖刷到不可知的未來，需要你耗力地去經營、去維護、去追求、去建立。你所扮演的角色、所形成的自我感、吃東西的模式、狩獵東西的方法，沒有例外的，都是由這些動作所組合的。所以，都是無常的、都是苦的、都是非我的。

初果的聖人明白的就是這樣的道理，所以不再把快樂的希望寄放在這些架構的動作上，不再把希望寄情於建立起一個更完美、更漂亮、更有能力、更安全的自我。因為他看到所有的自我都是「集法」，而所有的集法都是滅法。內觀最終的目的，不是只為了看生滅而看生滅，而是要看到境界是如何被意志所架構起來的

，要去看到意志跟境界互動的方式，而且要看到最深刻的苦、最深刻的不安，都跟這種模式有關聯。

對於這樣子深刻、難以看清楚的道理，要怎麼樣由淺入深，幫助自己更容易了解它？一個最明顯的下手處，就是在平常禪修的時候，去觀察身行、觀察心行，去調整身行、調整心行，去放下會製造苦的身行和心行。舉一個簡單的例子，眼前的呼吸就是一種身行、就是一種心行，這裡面伴隨著意志，伴隨著不同種的內心活動。你是怎麼樣認知這個呼吸，你注意的範圍在哪，你注意的角度是什麼，你是怎麼樣在想像著呼吸的狀態，你是以什麼樣的概念模式在認知觸感，你是用什麼樣的態度在面對它，你是怎麼樣在回應眼前的這個狀況，這些都是身行、都是心行。

從一個簡單的呼吸裡面就看得到的，你如何在當下不斷地捏塑、製造出眼前經驗的品質。你可以利用呼吸的力量、不同種的呼吸法，讓自己更安詳、更放鬆、更清醒，讓你更清新愉快、有滿足感。每一個意志、每一個動作都好像是雕塑師的刀工，烙印下痕跡。這樣子修行的目的，最終就是幫助我們看到輪迴是怎麼樣被製造出來的。輪迴是如何由意志所支撐、所維持的。如果你能夠看清製造、支撐輪迴的意志，就可以產生出厭離、不認同它，不把它當成是親愛的、寄託希望的地方、幻想的來源。你就不是以一種緊繃的方式，用情感黏著它。心跟意志之間原本是黏得緊緊

的，鬆開來了，心跟意志之間的空間你越來越看清楚，所以不再盲目地被行所擺佈。緣起鍊的無明緣行、行緣識，開始鬆脫、瓦解，關鍵就在這個地方。這是出世間解脫法的關鍵所在。在安靜中、在呼吸中，繼續地觀察、體會。

對於佛法，能夠聽懂多少就聽多少，聽不懂的部分不必要感覺氣餒，知道佛法是循序漸進的。只要有誠心、有慚愧心的人，都是可以入道的。就算是聽不懂所謂的「集法」，我們也可以很卑微地在自己的身心之中，去觀察我們的動作是怎麼在影響著我們的經驗。你呼吸的方式，你切入呼吸的方式，怎麼樣在造塑、在揉捏出當下的品質。如果你觀察力很縝密，要看到很多的動作，「色、受、想、行、識」裡面都有動作。如果覺得自己的觀察力不夠縝密，就觀最粗的，看看你呼吸的深淺、快慢，好像是運動一樣，製造出當下不斷在牽動的、不一樣的身體的觸感。

佛陀所講的「世間」，不是唯物主義者所講的客觀的空間與時間。「世間」就是心參與進去了，跟它發生關係才有意義的，那才叫「世間」。

看你的動作、看你的活動，看著心在什麼樣的世界裡面輪迴，看著心怎麼樣從不同的輪迴世界裡面抽離。在多次的抽離動作中，洞知的智慧越來越深，越來越知道意志的有限性、架構法的有限

性。架構法就是不斷在忙碌地，一直經營、一直追求，沒有休息的時候。整個輪迴的世界都是這樣的力量在支撐著，透過這樣的力量支撐出來的世界，有什麼真實的安全可言？又有什麼真實的平安、滿足感可言？鑽進去就是一個無底洞，就是一個看不到有出路、看不到有終止的巡迴。

就連你所深愛的，深深依靠的記憶都不可靠、都是架構法。就連你所深愛、所依靠的人際關係，所愛的人、關心的人、愛你的人、關心你的人，都是架構法。就連你拿來觀察事物、覺知事物的意識功能，都是架構法。凡有集就有滅，凡所有集法皆是滅法。如果這個關卡你看到了、讓你死心了，那就是進入佛法之流的關鍵。

沒有什麼絕對客觀的世界跟環境在供你玩樂的，整個輪迴的世界一定是一個程度透過自編、自導、自演，才有這種情境出現。

「眼、耳、鼻、舌、身、意」任何境界的呈現，不要立刻盲目地相信它，這裡面往往已經參雜著你編入的主觀意志的成分。聲音產生的那一瞬間，你馬上就有相對應於這個聲音的自我影像、自我觀念，在接受著這個聲音。不管你發現到自己在什麼樣的場景裡面，那場景給你的惆悵的感覺、哀傷的感覺、愉快的感覺、興奮的感覺、有信心的感覺、高亢的感覺，都是因為你已經以某一種姿態、某一種角色，沉浸在那樣的場景裡面。

實際上境界不迷醉人，酒不醉人人自醉。因為這些造作的動作，使得境界看起來有吸引力。心鑽進去、在其中繼續產生一連串的迷想效應、戲論效應（papañca），故事編織著故事。

我們在混亂之中尋找著秩序，混亂之中尋找著意義感，尋找著自己能夠受用的樂。內心裡面隱藏著許多我們自己都不知道的、久遠積累下來的業力、記憶、指令、衝動，就在我們自編、自導、自演的過程裡面，不斷把我們沖向遠方。你以為這故事完全是自己編導的，你愛怎麼玩就怎麼玩，實際上，我們是被過去這些行好像綁架了一樣，看起來好像是我們做的決定，實際上往往都是情不自禁的，往往都是被擠壓、被壓迫的狀態之下，剩下來的幾個非常少數的選項。

所以，一個禪修者對於心裡面所產生出來的意志，也不是全然地相信它，不把它當作是自我的。不斷去檢驗它、勘察它、觀察它，去看意志跟心之間的關係。真正的自由，心是沒有被意志所綁架的。意志是如此地充滿欺騙性，它讓你以為這就是自我的核心：好像因為有意志所以證明了自我的存在，有一個你能夠掌控的核心。

一個禪修者不斷鍛鍊自己，讓自己越來越清醒，就連意志發出來的聲音他都不盲信，不把意志當作是自我，不把它當作是依歸的地方，當作是我慢依靠的所在。

（靜坐結束）

正知世間集，
正知世間滅，
知集必有滅，
智慧法眼生。

2017.06.04 有關欲貪的調伏

延續上個星期的討論，今天繼續討論解脫道的關鍵。

在開始之前，大家可以選擇先做一點簡單的伸展運動，或者是深呼吸、調整坐姿。鍛鍊自己，在覺知接觸到觸感的那一瞬間，接觸到的就是安靜、豐足。這裡面有一種篤定，不與世間的貪跟憂交涉。把複雜的故事情節中，會讓你擔心的、會讓你飢渴的擱置在一邊。

以在身體內在的安寧感、豐足感做為自己眼前的滋補。或者是感受著正在放鬆中的身體，正在沉澱中的身心，正在被呼吸所滋養的神經系統。

原始經典中有很多的例子，都是在一席話之中就有很大的突破。接下來所講的解脫道的關鍵至關重要，請大家沉靜心神、專心地聆聽以下的解釋。

上次我們提起到「集」跟「滅」的問題。意志接觸到境界、參與到境界之中，在原始經典中基本上來講，是證得初果所必須理解的關鍵。至於證得二果跟三果的關鍵，在眾多的經典裡面提起到：撲息欲貪的火焰。

怎麼樣撲息欲貪的火焰呢？一般人聽到「撲息欲貪」，想到的就是自己的享受要被剝奪了，所以身心可能會有煩躁、壓抑的感覺。可是如果在欲貪發生的時候，你能夠練習不要把注意力放在，滋生著欲貪的想蘊的內容，而是把注意力放置在，欲貪發生時的苦迫。

一般的人在欲貪的促因發生時，會有一個強大的慣性，就是「我眼前要怎麼樣解決這個欲貪」，「我要趕快去獲得那個欲貪的目標」。若能夠下定決心，只需要嘗試幾次以下的方法，你就會發現到，實際上你是可以不必要受到欲貪的擺佈的。

這個方式就是：把所有的力量貫注在觀察欲貪綁架了身心，身心不自在、不舒服，壓力在膨脹、心被擠壓的感覺。心被衝動所推逼著，感覺好像它非要那個欲貪的對象不可、那個滋味。去感受這個苦。不要把精力放在想像欲貪對象的美感，而是把力氣都貫注在當下被欲貪推逼的苦。當你這樣做的時候，好幾件事情同時發生了。

第一、就是你會越來越明白，欲貪的本身就是苦。不是因為你得不到、沒有那個東西而苦，而是只要你還被欲貪擺佈著，身心就有被推逼的現象。

第二、當你用這樣的方式在觀察欲貪，欲貪擺佈你的力量幾乎是瞬間減弱。你只需要有幾次這樣的經驗，就會越

來越有信心，知道自己是不必要隨著自己的慣性而行走的。你完全是有能力能夠透過平捨、透過正知正念的力量，就算是被欲貪推逼著，你感受到的只是苦迫的生跟滅，而不是情不自禁地被支使。

經集裡面，有好多經文都提起到，如何能在最短的時間之內證得三果，關鍵就在於：「於日於夜之中，精勤地撲滅欲貪之火」。因為高度的正念，所以能夠發現到甚至非常細微的欲貪。你會知道平常我們的身心，是多麼普遍、多麼長時間地，不斷被喜貪所侵襲、所干擾。甚至只是對一個稍微有吸引力的影像、稍微有吸引力的味道，心馬上就是被綁架了。

但是，一般的人是渾渾噩噩的，渾然不覺這裡面具體的苦受。因為能夠深入去看，你被綁架的狀態，所有的注意力都是放在：只要還對境界有飢渴，你就要付出代價，你身心就有煎熬、就會經驗著火，你的心裡面就有刺，你就會被推、被拉。然後把那些細微的，會推、會拉自己的力量化解掉。可以用好比說剛剛所講的方法，在有餘力的狀況之下，甚至還可以去觀察你的想蘊。

用我們以前所說的技巧，完全去看透所謂的「美感」到底是什麼東西。它真的是心鑽牛角尖，選擇只看到一個非常偏狹的、偏執的角度，才會有美感產生。如果你是日以繼夜、小心翼翼地，有一絲一毫的欲貪之火產生出來，你都這樣精勤地撲熄它，同樣

地，會發生幾個狀況。一個就是：我們有好大的不安頓、煩躁、不快樂，都是來自於內心不斷被欲貪所侵襲、所轟炸著。它是如此頻繁地在發生，如此無孔不入，所以你習以為常。

可是，你如果能夠做到細膩、讓身心不受到欲貪的侵襲，經過一段時間之後，能體會到前所未有的安寧，前所未有的脫離開動盪，前所未有的愉快、滿足、快樂跟舒暢，你就會看清楚，就會深刻地知道，就算是一點點的欲貪，它多大程度在動搖我們的心境，在破壞著我們的安定感。

另外一個會產生出來的現象就是：你會越來越知道，原來你是可以不需要欲貪做為食物，你可以完全地擺脫它。你對於舒服的感覺的來臨，你也不會拒絕它，可是你對它沒有期盼。心沒有被推，沒有飢渴，不被任何物件所綁架。這種深邃的解脫，你在熟悉之後，這就是證得三果的關鍵。

在接下來靜坐的練習裡面，你可以一個程度地實驗剛剛所說的。一個內心欲貪的火還沒有撲滅的人，要喚起欲貪的火是輕而易舉的事情。你只需要在心裡面呼喚起一個吸引自己的某一種形象，好比說誘人的人類。不要花很多時間想像，你花很多時間想像的話，很有可能飢渴的火會超過你能夠管控的範圍。略做一點點的想像，可能就發現身心馬上就出現些微的焦躁感、些微的飢渴感，馬上以這個做為你禪觀的練習。

對於些微的焦躁感、些微的飢渴感，把心力貫注在觀察那個感覺怎麼樣在綁架你的呼吸，怎麼樣製造出身體內在的壓力或者是僵硬感，馬上造成內心一種被擠壓、被推逼的感覺，想要去哪裡、不安於本位的那種衝動。過去所講的那些技巧，眼前都用得上。精準地看到，架構起衝動感的那些具體的觸感是什麼。

佛陀講的苦，苦集滅道的「苦」，不是什麼抽象的問題。他講的是具體的、眼前的這種感覺。這種不自在、不能夠安靜、飢渴、感到匱乏、想要往哪裡衝，心的空間被壓縮，這個就是「苦」。你越了解它，你就越了解苦諦。你越了解你是怎麼樣在給它添油加醋、增添燃料，你就越能夠明白什麼叫「集諦」，「苦、集、滅、道」都在裡面。

任何時候需要，你就在心中簡短地呼喚起一種，有可能勾引起自己欲貪的一個情境。不要很久、不要過多地做這樣的動作，唯一只是要讓你感受到欲貪發生時，身心有什麼具體的觸感。一旦有飢渴感、有想要的衝動，馬上把注意力轉到眼前具體的苦，多花一些時間去感受，心被欲的火燒炙的滋味。

你可以一直看著它、感覺著它，完全不要分心再去思考，那會增加你的欲貪的情境，而是把所有的力氣都是放在觀察具體的苦受。你可以這樣一直看，看到你的身心不再被這個苦受所盤據，不再被欲貪所盤據。這是一個方式。或者是你可以一邊看著它，

一邊嘗試著我們過去所講的各種不同的技巧：調柔它、安撫它、讓它緩衝、讓它放慢、讓它變柔軟。

心裡面篤定的信念，這個看似力量那麼強大的欲貪，我們真的有能力可以超越它的。不要以為三果是一個遙不可及的目標。佛陀的僧團裡面，都是在不久的時間之內，就能夠體證到這樣的境界。相信自己能夠降龍伏虎，這裡的「龍」跟「虎」，指的就是自己沸騰的心。就算不談證得果位的事情，光是這樣的練習，就幫助你產生非常多的智慧，更加地明白心是怎麼樣製造出痛苦來。

你若是一個謹慎小心的禪修者，甚至可以發現到心裡面有一點點欲貪的時候，心就已經在經驗著「行」。有一點點的貪染，探出去的觸角、看世間的眼光，就不一樣了，那是抱著一個飢渴的眼光，伸出探索著食物的觸角。去感受那一點點的苦、那個逼迫，那個抱著欲望來接近世間的那種苦。

相對的，當你把那一點點的欲、焦躁都吐乾淨了，你去留意那個輕鬆，去留意裡面那種不被綁架的休息。如果有能力的人，儘量地、充分地知道這個過程，那個一點點欲貪被拆解開來的過程和滋味一心抽絲剝繭完，一點點吐掉那欲貪、掙脫開欲貪、抽離開欲貪，那個過程、那個觸感。就算你認為現在沒有欲貪，仍然不掉以輕心，小心翼翼地檢查著，繼續不要讓身心被欲貪所侵襲。

不被欲貪所侵襲的狀況下呼吸著；正在掙脫欲貪的狀況下呼吸著；正在感受被欲貪所盤據的苦而呼吸著。不要讓這個過程出現恍神、空白。精進用功，知道不同的狀況用有不同的用功方式。認為沒有欲貪，就繼續深入地檢驗，有沒有更細的欲貪藏在某一個角落。能夠檢查到一點點，隱隱約約帶著有色的眼睛在看著世間，帶著有色的觸角在探索著世間。如果連這個都檢查不到，就去體會不被欲貪所壓制的輕鬆，去體驗不與欲貪交涉的喜跟樂～「離生喜樂」，因為遠離而產生喜樂的那些禪那特質。

任何時候想要給自己多一點挑戰，就刻意地、短時間地，在心中叫喚起一個會勾起你欲貪的影像、一個情境。可能是迷醉的場景，或者是美麗的人形。你要相信，不依賴欲貪並不表示你就沒有快樂，全然不與欲交涉的快樂在另外一頭。所以你不用害怕，你不會匱乏的。

去品味那種不需要透過去追、去抓，而得到的安寧、滿足。不需要透過競爭、盤算、籌量、計劃、得失心，而得到的輕鬆、滿足。佛陀說，如果你吃這種禪那的食物，得到的就是三果或是四果的福利。佛陀所教的不是去否定快樂，而是否定低等的快樂，他要我們更敏感地去體會，什麼叫做遠離的快樂、出離的快樂、安寧的快樂、用功精進紮實的快樂、向善除惡的快樂、解脫的快樂、自覺的快樂…。

快樂的本身並不是問題，而是當你不斷、不斷被疲勞轟炸、被推逼，才能換來片面的、短暫的欲樂，那就是問題。所以不要畏懼快樂，該畏懼的是飢渴的心、盤算的心、得失的心，那個被推逼著、沒有空間、被擠壓了的心。

不管你觀察的重點是「身、受、心、法」，不要脫離開觸感，不斷回到這個真實，在最紮實的地方用功。你在操演的是一個具體的、內在的動作，不是一套哲學理論。不斷地回到看到觸感、調整觸感、釋放觸感。

我們對於欲貪的慣性，就好像是毒癮一樣，它是一個透過制約而形成的行為鏈。你可以透過反制約，讓它完全被拔除，讓你完全對欲貪沒有欣愛的心，沒有欣慕的、想像的、憧憬的、羨慕的心。完全不動，不能夠被欲愛所撼動的狀態。就算沒有辦法做到百分之百，光是朝著這個方向前進，就是一個不得了的出世間的道路。

在一開始面對欲貪，在跟它搏鬥的時候，的確是會經驗到一些苦受，那種折騰、掙扎的感覺，飢渴感交煎的感覺。把你的注意力都放在這個苦受上，然後用平捨來消化、來包容這個暫時的不舒適感。這個不舒適感是會變化的、是無常的，它不是你想像中的那麼樣的頑強、那麼樣的可怕，你若願意緩一緩，多一點時間用正念、用正知跟這些苦受相處，它不會沒完沒了地跟你糾纏下去。

保持著正念、正知的人，隨時隨地看到，苦受裡面有空間可以立足，那裡面有很多呼吸的空間，有很多緩衝的空間。有智慧的人，如果只是承受小小的苦，能夠獲得長久的安樂跟利益，他是欣然地去接受這個苦。他的心裡面沒有畏懼、沒有害怕，因為換一個態度來面對這個不舒服感，相信這是鍛鍊鳳凰的火焰。世間有很多的苦是無謂的、是沒有意義的，遇到這種有意義的苦，能令自己錘煉的苦，他是可以欣然面對的。

（靜坐結束）

不駐執於「見」，
而是具備品德與洞知智慧；
拋却了對感官欲樂的渴貪，
行者不再入胎。

2017.06.11(之一) 鞏固堅定禪修之決心

在開始靜坐之前，可以選擇先做一點簡單的伸展運動，深呼吸、調整自己的坐姿。徹底地割捨對世間的貪跟憂。平常我們的內心最大的驅迫力，大概就是對於欲樂、情境，汲汲營營的得失，在追求、盤算著。下定決心，起碼在接下來的禪修時間，心儘量不要跟那樣的活動相應，而是讓心跟著呼吸中的平安感相處，或者身體內在的平安感相處。

在做這個覺知的同時，在充遍著身體、充遍著呼吸的同時，就可以感覺得到，原本那股盲目向前衝的衝勁，馬上得到緩解。去熟悉這種沉澱的滋味、緩衝的滋味。定力開始的時候是粗糙的，你越去熟悉它的徵狀，你就越能夠清楚進入禪定的路徑。

原始佛經講述到禪修的技巧，常常用到一個詞彙叫“pahitattasa”，一般中文翻譯為「努力」，但是這樣的翻譯並不盡善盡美。英文的翻譯叫“resolute”，是更接近字的原義，它有決心、有堅定這樣的意涵。

我們的內心有很多不同種的聲音，有很多不同種的要跟不要。這些不同的聲音、不同的要與不要，有的時候是互相衝突的。如果你的慣性是盲目地去遵循著、去追隨著內心當下的要跟不要，當下的衝動、當下的自我對話，不需要很久的時間，你就已經被衝向一個難以預測的再生、境界。如果你要有一個好的方向，堅定地往這個好的方向繼續前進，心無旁騖地，不受到干擾、不受到誘惑，不斷地只是朝著這個正確的目標前進，你所需要的特質就叫做“pahitattasa”。

這個「決心」鞏固你的信念，確立你的方向感，所以你堅持在做對的事情，堅持在內心修正自己、淨化自己。不願意去盲目地服從心裡面那些不如法的聲音，那些只貪求著眼前的利益，可是卻置你長遠的利益於不顧的那些聲音。你要學習不去理會它，要鞏固你善的信念，這樣叫做“pahitattasa”。

我們一邊留意著禪修的主題，一邊來練習鞏固自己的信念。

可以選擇一個你熟悉的，容易用得上手的禪修主題，好比是，去留意在呼吸的觸感之中，那種安撫的滋味。好比說，去留意呼吸的觸感裡面，那種提神、活絡起自己的神經系統的效應，也可以去留意身體正在放鬆之中的觸感。不管你選擇的是什麼樣的主題，你的修行是有一股堅強的、正面的能量在支撐著你。這個堅強

的正面能量，就是你的信念，你確知這是有意義的，這是有益的，你在為了自己長遠的幸福在努力。這是應該做的、值得做的，這是應該要認真的，付出你內在的資源去做的投資，這是一個你不會後悔的投資。

一邊觀察著觸感、專注於你禪修的主題，一邊感覺到正面的能量在支撐著你修行的努力。嘗試著穩定、鞏固這樣的正面能量、這樣的信念，那個感覺好像是你把信念當做是禪定的業處一樣，你讓那個信念變得越來越不動搖，你讓那股支撐著你的正面能量，非常明顯、穩靠。好像是一個軍人，為了更高的使命感，義不容辭地站上戰場，那樣的心情一樣。我們現在追求的目標，唯一要殺的是煩惱賊，它是全然無害、只有利益的。

我們的生命裡面，有各式各樣的、數不清的不同種的目標，不同種你有可能想要去追求的人事物，但是沒有一個比得上眼前這一個目標——所以對這個目標鞏固你的信念。眼前的這一個，會帶給自己從幸福再提昇到更高的幸福；從光明再進入到更純淨的光明。這條道路是挖掘出所有的盲點，所有行為上的污垢通通都會盡除的一條道路。人世間真的是沒有比這個更珍貴的，更沒有副作用的。

堅定不絕地鞏固你的信念，你可以感覺得到，如果你讓這樣的正面能量支撐著你的修行，你整個禪修的力量跟亮度，都不一樣的。你是處在跟昏沉相反的狀態，有高昂的鬥志、認真的態度，那種願意全然地付出的心情。

佛陀說，這條道路是不放逸的人才會成功的，是認真的人才會成功的，是有心的人才會成功的，是努力想要向善止惡的人才會成功的。所以你必須要讓符合佛法的聲音，是心裡面最強而有力的聲音，是你最習慣性依靠的聲音。其它那些不符合佛法的，不符合善的、不如法的，就是姑且聽之，不要盲目地遵循那些聲音。

一邊在專注著，好比說身體的觸感、好比說呼吸，一邊可以觀察著自己的信念。自己的誠心是不是鞏固中？幫助它穩健、可靠、不動搖。讓這樣的能量伴隨著你，身心是完全脫離開疲勞、脫離開無聊、脫離開煩躁的。你知道自己有多麼巨大的潛能？這個巨大的潛能，只有在這樣精誠所至的狀況下，才會被釋放出來。你若能夠保持這樣的認真，保持這樣的誠心，你的突破是非常迅速的。

如果有些朋友聽到精誠、聽到認真，聯想到的是緊張、是緊繃、是不舒服，那麼就請你記得佛陀所講的「彈琴的比喻」。你要怎麼樣讓心弦不要太緊、不要太鬆，太鬆就沒有聲音了，那裡面是

不夠熱誠的，太緊一樣弦是容易斷的。所以，要怎麼樣發出和諧的聲音來，要怎麼樣賣力用功，同時是不斷深度地去除緊張感、緊繃感！

學習在賣力、認真之中得到快樂，自己的時間是有意義地在付出，自己在善用著生命，在開發自己那些好的潛能。心裡面可以感覺得到，那是伴隨著紮實的感覺、充實的感覺。這個紮實、充實的感覺，就是定力的一個部分。你的定力不是硬梆梆的、盲目地專注而已，而是包含了紮實感，包含了不動搖的信念，包含了融入在觸感裡面的舒暢。學會把這幾個要素揉和在一起、調和在一起，這些要素將幫助你身心寧靜、穩定。

鍛鍊這個向善的信念，讓它在日常生活中，都是那麼樣地穩定、可靠，甚至在做小的事情時，你都會記得。記得你生命的意義是什麼，記得自己內在是還有漏、還有盲點、還有毒蛇的。所以念茲在茲，小的地方都不輕忽，這樣子改善著自己。去感受那種蓬勃向上、勇猛精進的快樂與充實感。知道自己的時間是沒有在虛度的，這個才叫「活著」，這樣的生命才值得活。

去發覺當你認真、賣力用功，你反而是遠離疲勞的，當你偷懶、不專心、渙散、放逸，反而是時間更難熬的。學習在做任何有意義的事情，都是這樣的賣力、認真。沒有任何的事情是太卑微的

，讓你不屑認真去做。把任何卑微、細小的事情，都當作是自己可以盡心的地方。

所以，如果你在工作場合不快樂，覺得你的能力沒有被充分地發揮，提醒自己：你在工作場合是可以鍛鍊的，好比說耐心的品質、認真的品質。工作不是只坐在那裡而已，不是只在經歷著那些概念而已，你是可以選擇鍛鍊那些良善的態度，良善的內心特質。

同樣地，當你在面對著身體當下的姿勢，呼吸當下的觸感，那些看似細微的事情，你都在盡心中。

練習在安靜之中去涵養著正面的能量，那個誠心、那個信念，所以誠心、信念這些正面的能量能夠綿綿不絕。它是不會讓人疲勞的，反而可在這裡面得到越多的滋養、長養。

學會這樣的良性循環，用正面的能量培養定力，用定力所產生的寧靜感，來涵養精進力，所以，你能夠在幾乎是不耗損體力的狀況下，這樣地投入。

（靜坐結束）

2017.06.11(之二) 守護六根暨觸感練習

調整自己的坐姿，用能夠幫助自己放鬆、幫助自己提神的方式呼吸。儘量去感覺呼吸帶來的全身效應，全身都在參與的過程，全身都得到呼吸的滋潤。

那些具有天眼通的禪修者，能夠看到眾生，隨著不同種的心行、不同種的業力，在不同種的境界中輪轉著。但是有天眼通的人，看不到阿羅漢在什麼地方。往往天眼通看到的，並不一定是一個具體的、百分之百客觀的形象，而是透過禪修者本身的主觀詮釋，而產生出來的影像。

一般人輪轉的模式之所以會看得到的原因，就是一般人活動的模式，不外乎就是眼睛攀附著形色，耳朵攀附著聲音，鼻子攀附著味道，以此類推，乃至心裡面攀附著內心的境界。因為阿羅漢已經不再攀附在這些境界，所以不會勾織、架構起一個活動場、一個自我形象來，所以就算有天眼通的人也看不到阿羅漢。

也就是說，我們的自我是什麼？所謂的「自我」就是「眼、耳、鼻、舌、身、意」，跟「色、聲、香、味、觸、法」的攀附關係

，勾織出的某一種情境來，我們的心就用這樣的方式在定義自我。

修行裡面一個重要的環節，就是「守護六根」。因為六根如果不守護的話，輪迴的世界是鬧轟轟、亂糟糟的。眼睛看到的、耳朵聽到的，情不自禁地從這裡面產生出一連串的迷想效應來。很短的時間之內，心所有的精力都是外放的，完全被吸引到欲的情境裡面，馬上你就去扮演著，那些以欲樂來定義的角色。你的心感覺到最大的力量就是驅迫感，就是飢渴感。

就好像是拍電影的人，他們的電影所呈現出來的，不是一個客觀現象的拍攝，而是有取角、有用特殊的效果去強化、去重視某一些角色跟角度。它有述說故事的程序，鋪陳事物的前後，這些東西都不是客觀的。同樣地，我們眼睛看到、耳朵聽到的，「眼、耳、鼻、舌、身、意」發生、集起的世界，也不是客觀的。在一個所謂的環境裡面，跟你正在發生關係的那個部分，就是你貪愛跟在乎的。你感興趣、會讓你亢奮的，會讓你注意力在那裡滯留，會讓你在某一些點上鑽牛角尖，這個就是「六根的世界」。

實際上，你冷靜地想一想，六根是很奇怪的。我們覺得這個六根就是「我」——我的功能、我跟世界互動的工具，我去探索世界的六個管道、六個觸角。實際上安靜地去觀察它，這是一個非常

奇怪的生存狀態。你不是完全自由地在探索這個世界，眼睛在看的東西，引發起興趣的，瞳孔會放大，情不自禁地在其中滯留的時間更久，因為眼睛很容易會被牽引去留意某一些人事物。

一個程度上，六根好像是六隻猴子一樣，各有它們的好惡，有它們想要的、不想要的，各奔東西。我們所謂的人，就這樣被這六隻猴子牽著跑，疲憊不堪。每一隻猴子都急急忙忙，有它迫不及待想要去接觸的東西，把你牽到那裡去。

一個禪修者看待這個六根，心裡面是有警覺的。他不在其中建立起安逸感、熟悉感，他不在那裡面習以為常。深刻地看到，只要心還對六根的狀態樂此不疲，就會一直被這個猴子牽著鼻子走，不停地受到疲勞轟炸。那個疲勞轟炸的程度，就像是牛廄、馬廄裡的牛馬，一天到晚被蚊蟲叮咬著，不斷地揮動尾巴，透過顫動身體、顫動不同部位的肌肉，去趕跑這些蚊蟲，蚊蟲馬上又再回來、繼續地叮咬它，得不到片刻的休息，得不到片刻的安寧。

我們的六根也是如此。牽著你往東、往西、往南、往北，這樣子跑、急急忙忙、迫不及待、不停地轟炸。你太習慣這個狀態、習以為常了，不覺得這個叫做苦，不覺得這樣有什麼奇怪。

你可以透過觀察六根來體會非我，心裡面沉迷的那些自我，那些入戲很深的角色扮演，它的結構、它的本質，就是這個樣子，被六隻猴子牽著、鬧轟轟的。這是不是值得自己無止盡地在其中愛樂的對象？這真的是一個你可以安身立命的活動方式、生存方式嗎？

一邊觀察著好比說呼吸，或者是一邊觀察著好比說觸覺，或者選擇四念住中一個你喜歡的技巧。然後我們一邊來觀察六根，六根數目很多，你可能覺得處理不完，一個非常簡單的觀察六根的方法，就是特別著重眼根。對一般人而言，六根裡面最倚重的是眼根。如果有人問你，若是非選擇一個不可，你是要眼睛瞎了、耳朵聾了，還是要鼻子失去嗅覺，或者是舌頭失去味覺等等的。給你這樣的選項，大部分的人都不願意眼睛盲掉了，因為大部分的人，眼睛是最重要的取樂管道。

在禪修的時候，眼睛是閉著或者是微睜的，但是那個感覺，你好像是一個御馬師，好像是開著馬車的駕駛員。你手上帶著韁繩，眼睛是馬，你在統攝著這匹馬。眼前你在靜坐著，起碼眼睛是一個程度收攝著，它不在亂看，起碼這兩隻猴子目前不是牽著你到處跑。感受一下，心不被眼睛牽著跑的休息，六隻猴子、六匹馬，少了兩匹在奔跑，好大程度的休息。

把注意力放在觸覺上，讓自己光是透過觸覺，就得到所有眼前所需要的滿足與安適感。收攝著、管控著、守護著根門。雖然你的耳朵聽得見聲音、身體感受得到觸感，雖然六根的作用還在發生著，但是，你是一個充滿了警覺性的調馬師，你是駕駛著馬車的車伕，在統御著、駕馭著六根。意即不讓眼睛亂看、耳朵亂聽。意思並不是你就聽不見東西、眼睛看不到東西，而是有意識地去統攝這些根門，所以從這些根門進來的干擾降到最低。

一方面從外面進來的干擾降低了，另外一方面，從裡面要去追視覺世界、聽覺世界、六根世界的東西，那個驅迫力也降低了。眼前身體的觸感是不混亂的，它是不製造散亂、不製造欲貪的。全然融入在觸之中，手中握著韁繩，所以六根是被你統御著、管控著。六根沒有機會漏進東西來，變成你內在的垃圾，變成你的貪染、你的亢奮、你的坐立不安。你沒有那個機會，也不讓這樣的機會發生。

同樣地，從內在不允許心去追、去抓、去攀附視覺的東西、聽覺的東西，等等的。去感覺“*You are in charge.*”的感覺，你在「統御中」的感覺，六根正在收攝中。這不是剝奪自己的樂趣，把這個了解為一種休息的狀態、一種度假的狀態，去留意脫離開疲勞轟炸的輕鬆感。

假如你喜歡的話，個別地去瞧瞧，心不被眼睛拉著跑的感覺是什麼樣子，視覺的世界現在收攝中、守護中，那個狀態是什麼樣子，你的心沒有因為視覺而奔波忙碌著。

一個一個根門這樣子檢驗下來，眼睛正在守護中，心不被眼睛牽著跑，那種在內在統攝的滋味，去觀察它、去了解它、去熟練它。

耳朵～聽覺的世界，你沒有被聽覺的世界牽著跑，雖然你可能聽得到聲音，但是聲音不造成你的動盪不安，不造成你的散亂，不造成你的欲貪，不造成你內心的飢渴感。雖然是聽得見聲音，但心裡面是清醒的、是安靜的、是不動搖的。心不被聽覺拉著跑的感覺，心不被聽覺疲勞轟炸的感覺。

嗅覺的世界～，嗅覺正在守護中。你沒有讓心隨意地跟著嗅覺到處亂跑、到處去闖蕩，沒有迷失在嗅覺的世界裡，沒有因為嗅覺而聯想、編故事、鑽進什麼情節裡。心不被嗅覺拉著跑的感覺，它就在這裡、乖乖的，它不是往外去闖蕩的。那種不被嗅覺疲勞轟炸的輕鬆感、那個休息，熟悉它、觀察它、品味它。

味覺的部分，就是你嘗食物的功能、舌根的功能。味覺正在守護中，那種沒有被味覺拖著跑的滋味，心沒有因為味覺而聯想、而

編故事、而焦躁、而飢渴，在這裡乖乖的，那種不被味覺疲勞轟炸的休息。

觸覺～，觸覺正在守護中。雖然清楚地知道觸覺，但是心沒有被觸覺盲目地牽著跑。沒有因為觸覺而感到飢渴、被驅迫，因為觸覺而引發出來的故事，編出來複雜的情境。心不被觸覺疲勞轟炸的休息，熟悉它、品味它。

「意根」就是能夠覺知得到內心世界的感官功能。能夠知道你的念頭、情緒、內心的影像，能夠知道內心的記憶等等的，都叫意根。意根正在守護中，就算你的意根不是完全地調伏，起碼你是正在努力調伏它。韁繩是握在你手中的，這匹馬就算還沒有被馴伏，也不是到處亂跑的，它可能在掙扎，但是你確知、也感覺得到，韁繩正在手中。所以你眼前沒有因為意根的散亂，而產生出故事、編織出複雜的情境來，而感到飢渴、感到被驅迫。內心正在脫離開疲勞轟炸的休息。

修行的目標，就是對於「眼、耳、鼻、舌、身、意」，乃至一絲一毫的上癮，被它驅迫、被它牽著鼻子跑的可能性，統統都斷除掉。所以就算有天眼通的人，也找不到我們，因為我們的心不編織出我們在其中鑽營著的活動。你是全然自由，被釋放的心、沒

有依附的心。沒有任何人可以看得到我們，可以定義得了我們，可以侷限得了我們。

你可以在接下來的靜坐時間裡面，繼續重覆著剛剛的練習，也可以做你熟悉的禪修主題，心裡面一邊記得「韁繩握在你的手中」，「六根正在守護中」。同時去感受到六根被守護的好處，那個安靜，心不被牽著跑、不被疲勞轟炸的利益，去感覺它、去熟悉它。調整你的方法，所以讓這個方法在日常生活中也管用、也用得上。

守護著根門，所以身體的觸感、或者呼吸的觸感是更明顯的，你更加能夠由衷地，在安靜之中去品味。長時間地讓自己的內心，是不受這些疲勞轟炸所侵襲的，你的心是長時間地被保護著，雨打不進來、風颳不進來。內在是有這樣深層的安靜，那個舒服的安歇之處，能夠讓自己度假、充電、復甦的地方。

（靜坐結束）

2017.06.11(之三) 觀察磨滅法

放下對過去的攀緣，放下對未來的攀緣，安住於當下的觸感。

佛經裡面常常講到：凡所有集法皆是滅法。這個「滅」的部分隱藏著以下的意涵：任何系統的建立跟維護，都是比起系統的磨滅與破壞，要來得更困難。也就是說，任何的系統，包括像生命、像某一種活動的狀態，在架構、在被維持的同時，已經在磨滅、在變質、在流逝中了。那個系統必須要不斷地維持，不斷地費力、耗電、造作，才能夠維持一個程度的內在平衡。

整個內在的環境、外在的環境，不斷在侵蝕著、在磨損著這樣的一個系統。一個心思敏感的人，光是聽到這樣就有很大的警覺心。沒有例外的，任何的系統，我們所參與的境界，我們所想要維護的位格，像是自己的尊嚴，像是某一種自我的形象，都是不斷在損壞著。在英文裡面講“entropy”—事物現象通往混亂，那個被集起的秩序、被集起的系統，是要耗力的，維持它比起破壞它要難得多了。小至於微生物，大到好比說婚姻、家庭、社會、國家、政府，只要停止管控，只要內在的混亂達到一個門檻，系統很容易就崩潰了。

我們來練習觀察什麼叫「磨滅法」。

你可以選擇自己熟悉的、喜歡的禪修主題，好比說，去觀察身心不受到貪憂的疲勞轟炸，當下輕鬆的觸感，放下世間的責任、期望跟憂惱。就算你不是百分之百已經放下，正在放下中，身心趨向於清明的過程，去知道那個觸感。或者是，你可以觀察你的呼吸怎麼樣在按摩著你的身心，去留意氣壓的改變，去留意「揉、擠、推、拿」帶來的身心效應。

可以去留意當自己沉靜下來時，內在觸感的世界活絡起來的狀態和模式，你可以感覺得到，身體裡面好像有另外一個身體一樣～身內身。這身體可能是泡泡組成的，可能是電流組成的，可能是暖流組成的，也可能是震盪所組成的。可以感受到，神經系統被這些震盪、這些暖流、電流、泡泡，刺激、摩擦的觸感。以這個做為基石，來觀察磨滅。磨滅是很多角度的，光是想到眼前這個觸感，你能保有多久，它有什麼程度上是你的，你就很容易能夠產生出觀智。

習以為常地把世間的人事物當作是我的、我所擁有的，可是你看進去，它就是一系列的觸感所組合起來的，一系列的觸感編織起

來的，一個看似複雜的情境。實際上，它就是正在流逝中的觸感，正在變質中的觸感，正在通往終結的觸感。可以看看眼前的觸感，有多大程度是停駐的，你是可以保有它、可以挽留它，可以叫它慢點走。

感受一下它變化的速度、變化的狀況，這沒有一個百分之百正確的方法。最重要的關鍵是，挑戰你的安逸感，挑戰你的我慢，覺得這些現象都是鞏固的、可靠的。不管你看到的磨滅法是多麼地快速或緩慢，都沒有關係、那不是重點，光是能夠留意到現象在流逝中，我們所謂的擁有不是真的擁有，就有很深的智慧在裡面了。它就會幫助你的內心，重新組合你的緩急輕重、你的價值觀。

你越深刻去觀察磨滅，越能夠幫助你看清楚，什麼是真實的，什麼是不真實的；什麼是有價值，什麼是沒有價值的；什麼是相對比較有價值，什麼是相對比較沒有價值的。你若沒有經常在觀察這個磨滅，就很容易價值觀錯亂，分不清楚什麼是有價值、沒有價值。你會像一般迷信的宗教徒一樣，以為一切都是空的，一切都一樣沒有價值，那樣的人生就是沒有趣向、沒有方向感，那也不是修行的方法。

要幫助你有一個非常清楚的價值觀，其中一個很好的作法，就是去觀察無常、觀察磨滅法。因為每一個事物、每一個經驗，磨滅的方式是不一樣的，磨滅之後帶來的效應也是不一樣的，你可以從這裡面看出它的差異性。欲貪的磨滅剩下來就是空虛，就是五蓋、就是散亂、就是昏沉，就是一個永遠填補不完的無底洞。留下來就是你的飢渴感繼續被強化。你可能暫時吃飽了，可是你依戀著那種食物的慣性被增強了。

繫念正念、禪那的那些特質，雖然也是無常，雖然也在磨滅，可是它留下來的效應，是有增上的作用。在一切的經驗都在磨滅的狀態之中，你在修道的過程依靠的是什麼？雖然都是磨滅法、都是無常、都在流逝，可是這裡面有價值的差異。去看看你所謂的「世界」，這個「眼、耳、鼻、舌、身、意」組合起來的世界，一集起的那一瞬間，你覺察到的那一瞬間，你一跟它發生關係的那一瞬間，一參與到其中的那一瞬間，它已經在變質，它已經在流逝中了。看看你有沒有能力能夠挽留它，注意一下你的觸覺現在的狀態，那個觸感變動的狀態、流逝的狀態。

我們的整個世界就是這樣子，沒有例外的，裡、外都在流逝中。如果你不要你的世界崩毀於全然的混亂，你就是得經營、就是得花力氣。這就是為什麼，用心、正知正念地生活是那麼樣的重要

，因為你如果不好好地經營的話，另外一個選項就是混亂，另外一個選項就是無法預知未來的墮落。

在同時，不管你的修行有多好，那些造作的力氣都還是磨滅法，最終你的寄託是不能放在這裡的。不能放在這個不斷在流逝中的，不斷要去修復、修補、維修的系統。就好像是養一個房屋一樣，不要以為你買下了這個房屋，這個房屋就是你的。從此之後你就被它綁著，維修、付稅，每一個部分不斷地在損壞，永遠都找得到有東西是你可以修補的，錢是不斷、不斷地漏出去的。你要維護越昂貴、越龐大的系統，它出錯的機率就越高，維修的代價就越高。

再一次地，觀察著磨滅，你可以有兩個著重點，一個是讓自己明白，你現在擁有的秩序與系統，是多麼難能可貴。你現在是健康的，起碼你是能修行、起碼你是聽得懂佛法，起碼你是有餘力，繼續開發出脫離痛苦的潛能，這就叫做「秩序」，這就是一種「系統」。這樣的系統是難能可貴的，幾乎是奇蹟般組合起來的。我們的生活就是要認真地活著，因為這樣的秩序、這樣的系統，是如此得來不易，只有小心翼翼地維護它、整理它，它才能夠繼續帶你向上、向前。這就是在磨滅之中看到價值。

第二個你可以器重的重點就是：只要有系統就是會磨滅，沒有例外的，不管你多麼地努力。你多麼小心翼翼地經營起來的系統，所付出的心力和體力都在耗損中。你付出之後所建立起來的系統不是永恆的，它是會磨損的。這兩個角度你可以選擇一個角度去觀察。

一邊配合著禪修的主題，觀察著觸感正在流逝，一邊從這樣的角度禪思。所謂的「禪思」包括了：觀察、統整、整理、詮釋，甚至簡單的、直覺式的思考。這些工具你統統都可以用得上，用不同的方式，來修學無常，所以你可以直接觀察現象正在磨滅的狀態，這叫觀察。你可以透過簡單的思考，像是：這東西能夠留多久，我能夠挽留它多久？你可以把觀察和思考交替，儘量把它統整起來。

你也可以完全不透過文字，直接用直覺的方式，用無言的方式，可是在一個清楚的價值、架構裡面觀察著無常，就算你心裡面不講話，可是你清楚地知道自己在觀察的重點。

看起來不管是多麼複雜的系統，多麼複雜的故事，多麼複雜的人事物的關係糾葛，就是這一系列的觸所組合的。如果你在眼前這個稍縱即逝的觸感上，建立起「我有的」、「這是屬於我的」這樣的觀念，去看看這樣的想法是不是很荒謬。就連在觸感這個單

位、這個階層裡面，生滅都不是你能掌控的，更何況是無常的觸感所堆砌起來的那些境界。

再一次地提醒，可以用兩種不同的角度，選擇其中的一個角度來觀察磨滅。第一個角度：當你看到眼前的這個觸感，是瞬間、瞬間在改變著，你就要更加地珍惜佛法，更加地珍惜你內在好的特質—正知、正念、正勤等等的。因為這些系統不斷在敗壞中，你那想要向善的，為你自己做出一些好的事、對的事、不笨的事，這樣的意志也在磨損中。

這就是為什麼，你要這樣小心翼翼地經營著你內在的世界，小心翼翼、不斷維持著這個系統，因為這個系統是如此地得來不易。你要能夠有現在的狀況，有向善的動機、具備離苦的技巧，這幾乎是奇蹟般的難能可貴。世界是混亂的，價值觀是混亂的，聲音是無數地複雜，你居然會依循著這樣的聲音，選擇走這樣的道路。這樣的系統，真的是值得你投注心力，去保護它、去維修它、去維持它。

磨滅法看得越清楚，價值觀越清楚，越知道什麼東西是重要的，什麼東西是不重要的。對重要的東西，你要怎麼珍惜它；對不重要的東西，你要爽然地放棄它、放下它。

第二個觀察磨滅的方法，就是去看：所有的系統，沒有例外地都會磨滅。所以，心對於任何一種維持的、營造的模式，都厭離、都有警覺心，都知道那不是寄託的地方。去看到每一個當下，沒有任何一個瞬間的觸，能夠被稱為是「我」或者是「我的」。

「這是屬於我的」純粹只是一個想法而已，純粹只是你應對境界的一種方式、一種動作而已。實際上，它真的不屬於誰的，你也不能夠擁有它，你可以嘗試看看，你要怎麼擁有它、挽留它，你要怎麼讓它駐留。

觀察磨滅沒有什麼既定的、百分之百的方法，所以不要鑽牛角尖，硬要去盯出什麼特殊的名堂來。用自然的方法，直接去感覺你目前能夠體會得到的磨滅，你目前能夠體會得到的無常。不管你看到的是多麼地迅速、多麼地細膩，那還不是最重要的。練習用自然的方式觀察無常，所以你能夠長時間觀察無常而不疲累，在身心安適的狀態之中進行著。

（靜坐結束）

在結束靜坐之前，在心裡面做一個簡單的回向：

各位能夠在今天，總共接近四個小時的禪修裡面，這樣參與、這樣用心，這是很不容易的一件事情。大部分的人是隨著他的習慣性，在盲目地生活，而你能夠遵循著內心，求解脫、具體地為脫離開痛苦做一些事情，這樣的動機、這樣的聲音，這是做一個人類最尊貴的一個特質。

首先，我們回向給自己：

希望自己快樂，

希望我脫離開痛苦，

希望我富足、沒有匱乏，

希望我為了自己的長夜利益不懈地努力。

因為我是尊貴的，

因為我是可愛的，

因為我是值得救度的。

希望所有的生命能夠快樂，能夠遠離痛苦，
希望所有的生命富足、沒有匱乏，
希望所有的生命能夠為他們各自長夜的福利不懈地努力。

因為所有的生命都是尊貴的，
所有的生命都是可愛的，
所有的生命都是值得救度的。

2017.06.18 觀察心的河流

開始靜坐之前，大家可以先 選擇做一些簡單的伸展運動，可以配合著深呼吸來活絡自己的神經系統，幫助內部的循環。一邊調整著坐姿，用你的直覺去引導，什麼樣的坐姿能夠幫助自己專注、振奮，然後又是放鬆、安詳的。

多用一點時間，將覺知帶到當下具體的觸感，去熟悉抽離開複雜的故事情節這個過程。去看到，光是抽離開複雜的故事情節，過程當中就可以感覺得到定力在發生。心一接觸到觸感、一跟呼吸相處，馬上就體驗到一個程度的安寧、清新。

佛經中形容我們的心、我們的心行，常用「河流、瀑流」作比喻。看著當下的心，一個程度上像是佇立在河岸旁邊，看著漂流而過的水流。稍微留意一下，你會發現到水流裡面還有影像、念頭、感覺、衝動、意圖等等的這些所謂的「心行」。這河流，有時候感覺它是緩緩地流動，有時候感覺它是一個湍急的瀑流、暗潮洶湧。

不管它現在流逝的狀況、速度，嘗試著在這河岸旁邊靜坐，靜靜地觀察著河水的流動，觀察著你內心的內容。看著內心此起彼落的不同現象，那些影像、念頭、感覺、意圖等等的，就像是看著大自然的河流一樣。為什麼說看起來像大自然呢？一個程度上，它真的是從一個不可測知的深處湧現出來的。

也就是說，我們雖然有回憶過去、有推知未來的能力，可是這個回憶跟推知是極有限的。我們照出去的燈光，只是到一個程度而已，越久遠的過去，內容越含糊、越看不清楚；越久遠的未來，我們的推知與預知就越多的不確定。那個光線是有限度的，我們內心有很多的意圖、衝動、念頭、想法、影像，我們真的是不記得它從哪裡來的。

那是眼前浮現出來，我們在此可以只是扮演一個旁觀者，只有你的心在認為，這個部分是屬於自己的、鑽了進去，就好像在舞台上，你穿上了戲服、入戲了，因而把這些此起彼落的內容，當作是你、是你的。這些來來去去，匆忙起來、匆忙消滅的內容，你不必然要扛著它，不必然要用你慣性的方法看待它，以為這是你可以扛起來的部分，這是你的包袱、這就是屬於你的。

呼吸時，冷靜地觀察著飄流而過的河流。一個很好的觀察內心的方式，是你必須要穩當地立足於觸感。一個程度上，感覺像是透

過身體的觸感在觀知內心的變化，內在此起彼落的内容。你越冷靜、越周詳地去觀察這些，越會發現到這些此起彼落的現象，真的不是屬於你的。去留意，心有的時候鑽進這些内容時，在發生關係那一瞬間，把喜貪、熟悉感扛起來那一瞬間，你就入戲了。

有一句俗語叫「形勢比人強」，在佛法的角度來看，不是只有外在的形勢比人強，還有內在的形勢也是比人強。意思就是，你認為的「你的意志」、「你的意圖」，實際上就是這個瀑流、這個河流的一部分。那裡面有你過去活動留下來的痕跡，你熟悉的活動，烙印下來的痕跡。你的心在發出能量時，這些能量就很容易依循著這些軌跡而跑，這就是習慣性、這就是記憶、這就是業力。

你過去所做的，過去的每一個動機、每一種用力的方式，過去的每一種意向，你的心導向什麼地方，留下這樣的軌跡。我們的心發出的能量，像河流的水一樣，就隨順著這個軌跡在走。所以，如果你眼前感受到湧現出來不同種的感覺，包括像是低潮、憂鬱、焦慮、擔心、懊惱、後悔，那真的不是你選擇要這樣子。不是你眼前要傷心，而是你過去留下來的軌跡，在傳導著內心的能量，呈現出來的模式。

那些看起來像是你的意志、你的決定，實際上就是這個瀑流、水勢。你想要做什麼、決定做什麼，由這個水勢所形成、所造塑出來的，那個形勢比人強。所以一個修行者，唯一能夠做或需要做的，就是眼前這一瞬間、這個念頭、這個意志，他可以播種，可以劃出新的痕跡。對於過去的痕跡，可以只是觀望著，不要鑽進去，不為過去那些不好的痕跡而懊惱，而有挫折感。他已經深刻地知道，當下這個水勢洶湧，什麼地方是可以使力的，什麼地方是不可以勉強的。

能夠使力的地方，就是繼續堅持著、正念地播種，做出當下正確的決定，用正確的方式，對應當下的境界。對於過去所造的業，所形成出來的勢力，不必用暴力去對抗、去壓制，因為形勢比人強，意志不是真的是你的。

呼吸時、體驗著觸感，呼吸時、觀察著內心的內容。坐在河邊，除了看著流逝的河水，如果能的話，儘量地訓練自己觀察，你是如何鑽進那個境界。你要如何跟這河流保持距離，用非我的姿態，看著這些大自然的現象，此起彼落。你看得越清楚，你的直覺就會告訴你，跟這些境界互動的方式哪一些是多餘的，會製造出痛苦來，是有負擔、會有壓力的。你就越能夠覺知到河水的生滅，可是不被河水逼迫、淹沒。

輪迴就像是河水一樣，裡面有許多甚至連你自己都不清楚的衝動、記憶、業力、意向，這些東西真的是我們承擔不起的。如果你以為鑽進去很好玩，很快地，你就會忘掉你的方向感，忘掉你原本的意圖，你要是在這河流裡面，很快的時間，馬上就被沖刷到不可知的地方。

小心翼翼地觀察著你的心，認真地知道它的生滅，保持著安全的距離。打從心裡面生出警醒、厭離：我已經鑽進這個河流，一萬次、一億次、不記得多少次，已經穿過數不清的戲服，扮演過不同種的角色。真正看到輪迴過患的人，現在把心思不是外放的，不是放縱心思，讓它盲目地鑽進河流裡面，而是去觀察這個過程，觀察心怎麼面對河流。

小心翼翼在看著那些細微的動作，那些鑽進河流裡面的動作，習慣性地把這個河流當作是我、是我的。感受它的遷變，去感受它的暗潮洶湧，真的不是你能夠掌握的。這個河流不是你要它調到哪一個角度，它就聽你的話調到什麼角度去。形勢比人強，它有它的力道。

不管這個河流沖刷過多麼複雜的軌跡，你都可以選擇跟它保持距離，你都可以選擇把想要參與進去的激情，緩衝、鬆開來、捨離。去看到此起彼落裡面，沒有真正的囤積。你有過多少的經驗

，在實質的意義上，也沒有比人家多了些什麼，就是眼前這個心裡內容的生跟滅。

你認為你現在擁有什麼，你有多少或者你多麼地貧窮，那就是一個在生滅的認知，就是河流的一個部分。真正去看眼前，沒有囤積之處，整個自我的感覺，整個你認為生存的世界，就是靠著這個河流，靠著這樣的意圖、意向，在支撐著，它的本質就是如此。這裡面有很多的混亂、昏昧，有很多煩惱的慣性，你都繼承下來的那些盲目的反應模式，叫做貪、叫做瞋、叫做癡。

你真的要把這樣的東西當作是你的意志嗎？

呼吸時，觀察心的河流，體驗著正在放鬆的身體。

觀察心的河流，看到多少就是多少，不要急。保持著清醒、放鬆的身體。

在清明跟安靜之中，看到多少就是多少，不用鑽。

不用刻意地眯著眼睛、皺著眉頭，要去看什麼特殊的名堂來。

靜靜地坐在河水邊，清醒地知道，知道多少就算多少。

如果因為心的流動，而感覺到從這個地方跑到別的地方，好像被水沖刷到不同的地方一樣，問問看你自己，是不是在一個小的程

度上，你已經參與在其中了，只有浸泡在水裡面，才會被水沖走。挑戰自己一下，看看能不能更大程度地超然觀察，所以水流的生滅歸它生滅，心不產生出動盪不安，漂泊、漂流的感觉。

看到這個河流是非我的，就像是在看大自然的現象一樣。去體驗連心都不用扛起來的快樂，一無所有、連心都不是自己的，不需要去屬於任何人。看到那個變成「我的」這種歸屬關係，那關係裡面就有意圖、就有動作。那個動作、那個意圖就是疲勞。深刻地感覺，維持著那個擁有者，就是一種疲勞，連心都不用扛，把最後那一點點的疲勞都釋放、都吐盡。

如果觀察到無聊、煩躁，知道這就是河流、不是我的，靜靜地看著這個河流的生滅。如果看到的是快樂、是舒服、是安定，知道這只是在流逝中的河流，連安靜感、快樂感，都不需跟它搭建起歸屬關係，不用耗力地把這些東西想成是自己的。去體驗那種「不需要花任何力氣去保持快樂」的快樂，快樂就是在那、自然的，完全不用你瞎操心，要維護它、保有它、囤積它，那是河流的一部分。

那個不被任何內心的內容所捕捉的心，被釋放的心，沒有任何一個擦身而過的河流中的影像，可以捕捉得了你，能夠困陷得了

你。人生所謂的生命，就是這個河流嘛！去相信我們真的有這個潛力，不被生命的任何現象困陷，不被任何的現象捕捉。

飄過漁網的風，
脫離開水面的蓮花，
從燃料中釋放了火焰，
不會卡在任何地方的心。

（靜坐結束）

這樣就滿足了，
以禪那為樂，
決意念住。

這樣就滿足了，
欣向修行的目標，
篤定做一個離開了家的人。

這樣就滿足了，
欣向安適，
下決心修行。

2017.06.25 觀察貪欲的本質

我們今天來觀察「貪欲」的本質。

開始靜坐之前，大家可以選擇做一點簡單的伸展，或者是深呼吸，調整坐姿。放下複雜的故事情節，心思從剛剛糾纏不清的境況中抽離出來，帶到眼前的觸、眼前的活動：這個在呼吸的活動，正在坐著的活動，正在沉澱到當下的這個活動。

依循著一個自己喜好的禪修方式，好比說，觀察身體的暖，它跟環境不一樣的溫度，身體在發熱的狀態。或者是觀察，當你安靜下來，細心地傾聽的時候，能夠感受到的內在的各種粗的、細膩的觸感。

有一個這樣安適、安穩的立足點，方便我們來禪思、來觀察，什麼叫做「貪」、什麼叫做「欲望」。讓當下的心跟身體知足，脫離開騷動，所以，它是已經準備好，要去理解那些在糾纏著它的力量，而不是被那些力量綁著、牽著鼻子跑。

一般世俗的人講到「貪欲」，想到的不外乎就是貪財、貪色等等的，這些世間道德倫理所不允許、所批評的過多的欲求。可是，在佛法的解脫道中所講的貪欲，是一個全然不一樣的狀況。佛法裡面所講的貪欲，是內心跟境界發生關係的一個方式。當貪欲發生時，你很容易發現到，身心裡面有飢渴的徵狀，這些徵狀在生理上面的表現，可能是呼吸變得短淺、急促，呼吸道變得狹窄，身體內在的能量管，變得狹窄、變得緊促。

那種飢渴感是不舒服的，在生理上呈現出來就是一種苦受。直覺的反應就是：我需要這個，我需要這個人、事、物，需要這種活動。在心裡的呈現上，我們的注意力的聚焦，很容易鑽牛角尖，全部貫注在你在乎的人、事、物上面。所以，我們對於人事物的需求感、依賴感被高估了，那感覺是世界變小了，你所需要的人事物變大了。世界沒有這個東西的話，你就是匱乏的，呈現出來的同樣也是一種苦受。

一般人不願意去超越這個貪欲，一個很重要的原因，是因為他害怕超越了貪欲之後，會得不到他想要的。可是實際上，在生命裡面，苦受跟樂受同樣在進行著，同樣自生自滅。修行上修改的，是內心對於下一個境界的急躁感，那股要撲身而去的衝動。

這個壓力、壓迫、苦受，你在調整它、釋放它，學習不被它綁著。所以超越貪欲的意思，並不是我們的受用被剝奪了，相反的，我們的心在沒有被貪欲所驅迫的時候，所受用的境界，品質是更高的，心是更容易滿足的。當你是被貪欲驅迫，心在不滿足的狀況之下，加深了你的飢渴感。你更以為當下是不夠的，以為要更用力地往前撲，才能夠消除得了眼前的苦迫。

這就是為什麼，佛陀在很多經裡面講到“see renunciation as rest”，把出離欲望當作是一個休息。它不是自我剝奪，不是否定娛樂、樂受的價值，而是去看清楚，當你內心在抓、在追、在撲、在盤算、在焦熱，這些動作是多餘的！它造成內在的擠壓，深刻地看到這種動作的過患，深刻地看到，這種動作所換來的愉悅感是極度短暫的。所以你能夠清涼、輕鬆、爽然地，把飢渴感放下來，而且不斷地重新下定決心：這不是我想要繼續重複的模式！

「輪迴」基本上就是貪欲在延伸的狀態。仔細地觀察、好好地思考，平常我們的心攀附著這個境界，馬上在尋覓著下一個境界。就像猴子一樣，一隻手還沒有把剛剛抓住的樹枝放開來，另外一隻手已經伸出去，要去攀捉下一根樹枝。我們醒著的時候，甚至睡覺的時候，差不多都是在這種狀態。

所以輪迴裡面是沒有休息的，它是一直在找、一直在追、一直在焦慮。如果這是我們生命的全部，那註定是個悲劇、註定是苦。這裡面沒有什麼是真實的，沒有什麼是穩定、是安全的。你要看清楚內心貪的基本動作，你才會願意全然地背捨輪迴。你才會真的相信，只有解脫才有安樂。而執著，不管你執著的是什麼，對象、方法有多麼地高明，它的本質就是這樣子，不斷地被火燒、不斷被飢渴感逼迫著，不斷被衝動綁著、推逼著。

你看看日常生活裡面，跟家人討論，待會兒要去超級市場、去百貨公司逛，光是那個意境呈現，對於下一個境界的欣然，那個好奇、期盼，好大一個部分就是立基於：待會兒那個境界，有某一種東西是我要的。你在期盼著某一個回饋，期盼著某一種刺激是你要的，目標就是你可以在其中擷取出來的滋味。

但是如果你去看每一個貪的動作，所換到的、所擷取到的滋味，一樣地流逝中、不能滿足、付出代價。你追的時候要擔憂，擁有的時候要維持它而患得患失，在失去它的時候你要適應，然後再去盤算，準備著適應著下一個境況。我們是如此地對這種活動、對於輪迴的狀況，習以為常。但是一個深思、善於觀察的人就知道，那真的是不正常的狀況。所以佛陀說，五取蘊是癌症，是病、是殺、是死亡。

心思細膩的人會發現到，甚至眼睛在看東西的時候，或是準備要轉向一個新的事物的時候，後面都有貪。因為期盼，有一種嚮往跟憧憬，因為飢渴而發射出去的一個動作，期盼著下一個看到的境界能夠帶來什麼。一個禪修者如此地觀察，意思並非都不看東西、不聽東西，但是他越這樣子觀察，他的欲望就越得到緩衝與放下。

欲望的放下跟緩衝，是佛教定力最重要的基礎。佛教定力的基礎不是來自於持咒、念佛、把心鎖在一個地方，而是來自於不在瀑布洪流之中沉淪、顛簸，被沖刷到不可知的遠處。光是在飢渴感、衝動、焦躁的和緩，就觸及到樂、觸及到放鬆、觸及到解脫，他就看到了不被綁著的可能性，不做任何的食物的奴隸的可能性。所以你越深刻地了解內心衝動的狀況與過患，你若正確地做的話，結果就是內心的和平與安靜。

這個貪欲在日常生活中，最明顯的表現就是欲貪，對於感官刺激的懷念、憧憬、期望、飢渴、焦躁、煩悶。這個貪欲在更深細的表現上，就是同樣的動作，用來對應到五取蘊上面。對於身心的活動有一種欣然嚮往，對未來的身心活動，能帶來什麼、能變成什麼、能擁有什麼，對某一種境況捨不得、期盼。去看看這個捨不得、期盼、焦躁，怎麼樣在推著你的心。這個推的過程，就是佛陀講的河流、洪流。

你只要還在推，你就沒有休息，你只要經驗生死，不被推，就是壓力的解除、煩惱的解除、苦迫的解除。這就是為什麼，佛陀常常形容解脫的人：他不往前、不往後、不停留在中間。他表達的不是一個玄學的思想，而是一個具體的內心的狀態，那種不被推的自由、不被推的寧靜。

佛經裡面，許多人證得高等位的聖果，他唯一做的事情就是：日與夜中保持著正念、撲滅著欲火。這裡的「欲火」就是我們剛剛講的，對於下一個境界的企求、期盼，想要撲身過去的那種衝動。在我們自己的身心裡面，留意地注意這些活動，把這樣的活動放下來，不會損失什麼的，你得到的會是安樂、會是利益，會是你長遠的安樂與利益。

同樣地，保持正念、努力地了解欲，努力地撲熄欲。感受著觸感，在觸感的層次上，去感覺心被欲隱隱約約地推著到下一個境界。現在你不能安靜的因素，就是你還在想跑到哪裡去，想要變成什麼。你做的工作不是壓制它，你首先做的工作是清楚地感知它。你越能夠清楚地感知到欲，它是怎麼呈現出來，呈現出來的感覺是什麼，呈現出來時是怎麼佔據你的身心，你就越能夠調治它，越能夠看到掙脫它的可能性。這就是佛經講的：看它的「集、滅、離」。

在自己的身體裡面感覺，有沒有一點點的著急，一點點的憧憬、亢奮，對於山頭外的那一個，那個還沒有跨越過去的地平線以外的，在幻想著、在期盼著。去看到這個動作，越精準越好，在你的身心裡面感知這樣的動作。在所有的煩惱之中，這種貪的動作幾乎是基本的動力，所以那個自卑、焦慮、生氣、佔有欲，裡面都帶著這樣的力量，在推、在往前衝的力量。

專心致志地掙脫開這個枷鎖，一連串的煩惱，就像是骨牌效應般的倒下來。我的過去已經被這個火燒炙無數次，真的有帶來一個更完美的自我，有囤積起來可以帶著走的、可以恆續擁有的嗎？未來的我，還要被這個火燒炙多少次？這是沒有終點的，沒有到一個完善的地方，就是一一直被燒、一直被燒，一直不夠、一直不夠！

佛陀所講的四聖諦，關鍵都在這裡——「知苦」、「斷集」。「知苦」就是要我們敏感地覺察到，這種被逼迫的狀態，那個被火燒的滋味，被擠壓時、被逼迫的困頓感，被衝動綁著的滋味。你越能夠把注意力放在這上面，你越容易看到貪的過患，你的注意力就不是外放、迷失在那個美麗的包裝上。美麗的包裝就只是包裝而已，吸引著你對它飢渴，讓你為它賣命，努力地追求它。你獲得了之後，就不是那麼一回事了。

佛經中所講的「魔」，就是一個最會打假廣告的，他用光鮮的外表、光的鮮的包裝，讓你焦慮、讓你飢渴、讓你渴望。你以為你欠缺的是那個東西，它讓你看不到你當下的動作是怎麼樣在造苦。

「禪那」的一個重要的目的，就是能夠緩解那種飢渴感，所以你能夠在現法樂住的安樂、豐足的狀況，來檢查貪的動作，來檢查貪的過患。所以，用讓你身心能夠安適祥和的方式呼吸，建構起一個能夠安適祥和，安住在你的身體裡的方法，你才不會一天到晚被火燒。你過去所有的決定，整個人生的方向，都是取決於那個飢渴感，都只是從飢渴感裡面發生出來的決策，而不是智慧發出來的決策。

你能夠有這樣的能力，來反省、來觀察、來感受那個貪，你才有可能開發出更精準的審美觀、更精準的價值觀。什麼是重要的，什麼是會帶來苦的；什麼是快樂的，什麼是快樂中再通往更高的快樂；什麼是痛苦中再通往更深的痛苦，你才能分別清楚，才會知道自己的走向，才會知道人生該努力的方向。

你能夠長時間安住在這種狀態，檢驗、反省、觀察著貪，你就會開展出，跟凡俗的人截然不同的價值觀，截然不同的生活方式。看不到、看不透、看不清楚這個貪的人，他的意志不是他的意志。意志就是飢渴感發生出來的衝動，整個輪迴都是這樣子，飢渴感裡面發射出來的動作，而我們就這樣盲目地被推進天堂、推進地獄，沒有什麼確定可言。

你以為是你做的決定，你不知道你在飢渴感之中，是會製造出地獄的，你看不到這一點。你看不到飢渴感推出來的所有的天堂，它不是永久的，就算你到了天堂，你仍然被飢渴感燒炙著。

透過精密的觀察，你可能感覺到貪這個飢渴感在減緩，火在熄滅中。這個時候，你仍然應該要繼續地用功，去檢查這個火在減少，火熄滅了的狀態它的好處。不被逼的滋味，你要能夠更熟悉它，不被擠壓的滋味，自得其樂地在這裡面尋、伺、研究、探索。是什麼樣的力量的減少，造成了苦迫的減少，貪的減緩跟出離，帶來的是匱乏感嗎？還是什麼其它的？所以，不管你是在經驗著強度的貪、中度的貪、弱度的貪、沒有貪，你都可以這樣繼續地用功。

這是一個如此普遍的、深密的心理活動，所以你要有信心，細心地觀察它、跟它周旋。就像是任何的行為治療術一樣，像要戒

煙、要戒賭一樣，你能夠越弱化這樣的習慣性，你以後就越有可能，能夠徹底地擺脫這種活動模式。貪就是活動的模式。去看你只要一發生貪的動作，馬上就是伴隨著行苦，如果看不清楚這一點，也不要著急，回到最基本的靜坐方法，耐心地跟觸感相處，保持著正知正念。

提醒自己：留意著，有沒有你能夠看得到、感覺得到的焦躁，要衝往下一個境界，期盼啊？你可以感覺到任何這種形式的力量，它的發動。如果對這個方法感到容易下手的，可以深細地看看，包括起心動念，你的注意力的聚焦、微調，後面是不是都有一股貪的動力。

（靜坐結束）

那時睹見了老師無比尊貴，
最上的調御者，
如耀眼的太陽；
身後跟隨著的乞士，
每一位都是開發了澄澈的覺知，
徹底揚棄了驕慢和自我陶醉感；

而我無法自禁，
屈身伏地，
在眾中之尊的足下禮敬。