



一呼

一吸

禪修指南

阿姜杰夫·坦尼沙羅尊者著

一呼一吸

禅修指南

[美]阿姜杰夫·坦尼沙罗尊者/著
加州翻译组/中译
一意孤行/校译

版权所有2013 阿姜杰夫·坦尼沙罗尊者(Thānissaro Bhikkhu)

该作品受知识共享署名-非商业性使用4.0 国际协议(未移植版)的约束。查看许可证可访问
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>。“商业”指营利或非营利组织以营利或非营利为目的的任何出售。

对此书有疑问可联系

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

更多资源

可从dhammatalks.org网站下载阿姜杰夫·坦尼沙罗尊者的更多
佛法开示音频, 以及图书和翻译作品的多种电子书格式。

《一呼一吸：禅修指南》坦尼沙罗尊者(Thānissaro Bhikkhu)著。此呼吸禅法指南由坦尼沙罗尊者根据两大来源编写。一是佛陀有关运用呼吸训练心的一套指导，二是阿姜李·达摩达罗(Ajaan Lee Dhammadharo)在佛教法基础上开发的呼吸禅法，细致阐述了佛陀精练表达的诸多要点。

中译者序

阿姜杰夫·坦尼沙罗尊者的这部《With Each & Every Breath: A Guide to Meditation》（《一呼一吸：禅修指南》）自问世以来一直在为无数西方禅修者提供一套次第分明、清晰易懂、详实可靠的呼吸禅法修习方法，尊者更是在讲解禅法应用的过程中阐明了解脱之路的核心要义。作为几位有幸跟随尊者在西方短暂学习的华人禅修者，我们深知这部著作的意义之大，同时深感如若中文法友们能值遇此书，一定会同我们一样受益匪浅、如获至宝。一念至此，几经波折才有了现在这部禅修指南的中文版。

本书中译版面世，几位译者自是欢欣鼓舞，然而翻译本书并非易事，也的确耗时良久。原因之一是书中诸多描述身心运作和禅定境界的词义本就微妙，转译成另一种语言时，更是令修行尚浅的译者们在择词之际几番难以定夺。经过不懈求索和努力，虽然我们自觉此版译文已姑且可供大众一阅，却远不敢说自己的翻译能够圆满表达尊者原著精确的意涵。因此，谨希望以此译本献给有意从禅法中求离苦之道的法友们作抛砖引玉之用，倘若诸有志之士能从中受到些许启发和引导得以助益佛法修行，我们便不胜欢喜。

在此预先感激读者朋友们包涵翻译的不当之处，译文中如有任何错谬，责任当然全在译者，与尊者无关。日后如有机会进一步完善，本书将更新修正版。祝愿所有见闻、思惟、修习此呼吸禅法的法友们，深明因果、长行精进、法喜充满、身心安稳、三学增上、早证涅槃，得获恒常的幸福与安乐。

吉祥，合十。

二零二一年三月

目 录

前言.....	8
禅修内容和目的.....	8
本书内容.....	9
阅读建议.....	10
基本前提.....	11
基本方法.....	23
一、准备禅修.....	23
周围环境.....	23
姿势.....	24
心境.....	27
二、专注于呼吸.....	29
三、结束禅修.....	34
四、以其他姿势禅修.....	35
行禅.....	35
立禅.....	38
卧禅.....	39
五、成为禅修者.....	39
常见问题.....	44
疼痛.....	44
念头散乱.....	46
困倦昏沉.....	50
昏沉定.....	50
外在噪音.....	51
呼吸自身的问题.....	51
异常能量和觉受.....	53
评判禅修进展.....	56
保持动力.....	58
干扰情绪.....	60
视觉画面与其他神秘现象.....	66
滞于禅定.....	67
随机的洞见.....	68

在日常生活中禅修.....	69
一、内在专注点.....	70
二、你的活动.....	71
谈话适度.....	73
戒律.....	73
守护六根.....	76
三、周遭环境.....	77
择交善友.....	78
俭朴生活.....	79
独自静处.....	80
高阶禅修.....	83
禅那.....	83
洞见.....	92
解脱.....	97
寻师问禅.....	98
辅助类禅法.....	104
中英巴利文词汇对照表.....	107
鸣谢.....	108
跋.....	109

前言

禅修内容和目的

禅修是对心的训练，培养解决心的问题所需的力量和技能。正如对治身体的不同疾病有不同疗法，对治心的各种问题也有许多不同的禅修方法。

本书教授的禅修技能旨在解决心的根本问题——通过自身的思想和行为给自己带来压力和痛苦。尽管心一直想要幸福，内在的痛苦却不堪重负。那些痛苦实际上是由心寻找幸福的努力方式错了。禅修能帮我们发现心这样做的原因，从而自我疗愈，心的疗愈让我们有了接触到真正幸福的可能。这种幸福完全可以依赖，永远不会改变或令人失望。

这是禅修的喜讯，真正的幸福是可能的，经过自身的努力就能获得。你不必只能用那些终将离去的快乐来满足自己，不必委屈接受人生只有短暂快乐的教条。你也不必把对快乐的期望寄托于自身以外的任何人或力量。你可以训练心去获得能够完全依赖，且对人对己无害的幸福。

禅修不但目标殊胜，方法也殊胜。这些方法让你培养可以引以为豪的行为和心灵品质，例如诚实、正直、慈悲、正念和明辨（智慧）。因为真正的幸福来自内心，不需要从任何人那里剥夺任何东西，所以你的真正幸福与世上任何人的真正幸福毫不冲突，而且，当你向内发现真正的幸福，你就有更多与别人分享的快乐。

因此，禅修于人于己都是良善之举。当你解决了压力和痛苦，自己当然直接受益，但受益的人不只你一个。当你给自己制造压力和痛苦时，你会变得软弱，不但给自己也给身边的人肩上压担子。这既因为你得靠他们帮助和支持，也因为你可能出于软弱和恐惧，说些蠢话或者做些蠢事伤害他们。同时，你无力帮忙解决他们的烦恼，因为你自己的问题就够你处理的了。可是，当你的心学会如何不再给自己制造压力和痛苦，你给他人的包袱就小得多，你也更能援助他人。

所以，禅修让你学会尊重内心值得尊敬的层面——你对某种货真价实、完全可靠、完全无害的快乐的渴望；你通过自身努力找到这种幸福的能力。

要想彻底终结自我折磨的紧张和痛苦，需要大量的决心、练习和技巧，不过本书教授的禅修技巧不单单对打算循此到达最终疗方——觉悟——的人有益。即便你只想学习怎样应对生活中的苦迫，或变得更平静和从容，禅修都能给你许多方法。它可以让你的心更强大，好处理日常生活的诸多难题。禅修培养正念、正知、定力（定）和明辨（慧），不论在家、工作上还是其他任何场合，这些特质对一

切活动都非常有益。它们也很能帮你应对更大的人生问题。心有了通过禅修培育出的技能，习瘾、创伤、哀伤、失望、疾病、衰老，甚至死亡，都变得容易处理多了。

即使你不最终达到毫无压力和痛苦的彻底自由境界，禅修也能帮你更善巧地应对苦迫，也就是说你会更少伤害自己和别人，这本身就是件值得投资时间的事。你若决定进一步探索，看禅修是否真通往彻底的自由，那再好不过。

本书内容

本书阐述的禅修技巧来源有二。一是佛陀运用呼吸训练心的整套教法。这些教法出自于巴利文经典，巴利文经典是现存最古老的佛陀教法记录。按经典所述，佛陀发现无论对身对心，呼吸都是一个安适的禅修主题，同时也是培养正念、定力与明辨(慧)的理想主题。事实上佛陀就是用这个主题达到觉悟的。因此，较之其他禅修主题，他更常向人推荐这个方法，教授也更为细致。

第二个来源是泰国佛教派别森林传统的大师阿姜李·达摩达罗(Ajaan Lee Dhammadharo)在二十世纪发展的呼吸禅修法。阿姜李的方法在佛陀教法基础上，详细解释了佛陀以精练语言留下的许多要点。我随阿姜李的弟子阿姜放·舟提可(Ajaan Fuang Jotiko)修学这些技巧十年，所以本书的一部分洞见也来自我跟从阿姜放受到的训练。

我循着这些资讯，把呼吸作为主要的禅修主题，因为它是所有的禅修主题中最稳妥的。这里阐述的技能会把身心带入一个安适的平衡状态，反之又让心获得对自身运作方式的全面洞见，由此看到自造苦迫的种种方式，然后切中肯綮地松开那些紧张、压力和痛苦。

这个技能是综合训练心之道的一部分，这条道路不光包括禅定，还包括布施和德行。这项训练每一部分所用的基本方法都一样，把你的所有行为都理解为因果链条的一部分，从而往更积极的方向造因。在发起一切身行、语行和意行的同时进行反思，寻找这些行为背后的动机及其结果。反思时，试着用一种特别的方式来考察这些行为：

- 是引向压力和痛苦，还是引向止息压力和痛苦？
- 如果引向苦迫，是否必要？
- 如非必要，何必再作？
- 如果引向止息苦迫，如何熟练掌握？

德行和布施的修行考察身体行为和语言，禅修的训练则以同样的方式考察包括思维和情绪在内的所有心的行为。换言之，这项训练使你改变看待自己思

想和情感的方式，少关注其情节内容，多观察这些思想情感从何而来，将你带向何处。

观察自身行为，以及带着这些问题探究自身行为的策略，与它要解决的问题——你的行为所导致的压力和痛苦——直接相关，所以这项策略贯穿整个修行过程。简单而言，禅修让你更仔细地观察自身行为，找出并放下这些行为在细微层面上造成压力，同时培育增强善巧行动能力所需的心灵品质。

虽然这里描述的禅修技能出自佛教，但你不必成为佛教徒才能修行。这种技能不光有助于解决佛教徒的问题。毕竟，不是只有佛教徒才会给自己制造压力和痛苦，通过禅修培育的心灵特质也没贴上佛教所有的版权标签。正念、正知、定力和明辨(慧)惠及所有培育这些特质的人。唯一的要求是你要认真尝试培育这些特质。

本书旨在以易读易用的方式呈现禅修的面貌及训练的背景。书分为五部分。书的第一部分是禅修基本步骤。第二部分针对禅修过程中可能遇到的一些问题提出建议。第三部分探讨将禅修融入日常生活时所面临的挑战。第四部分涵盖禅修技能发展到更高层次时会出现的状况。第五部分则介绍如何选择禅修老师并与之互动，这样的老师能给你任何书本都无法给予的个性化定制的训练。

阅读建议

本书尽量涵盖严肃禅修者独自修行时会遇到的绝大部分问题。所以，若你是禅修初学，尚未打算严肃修行，这本书的内容会超出你当下所需。不过，若你选择性地阅读此书，还是会发现诸多有用的指导。最好只读开始禅修必需的内容，然后放下书本实践。

禅修入门：

- 1) 先阅读下一节对“呼吸”的讨论，直到小标题“选择呼吸的原因”为止。
- 2) 跳到第一部分的“专注于呼吸”一节，阅读其中的六个步骤，直到记住为止。然后找一个适宜的地方打坐，随意尝试任何步骤。如果这些步骤太过细致，可阅读第一部分末尾的文章“呼吸禅定引导”，或者从网站 www.dhammadata.org 下载任何同题音频文件，跟着录音禅修。
- 3) 如果你一开始就碰到问题，回到第一部分，同时参考第二部分。

往后的部分，可留待将来想投入更多精力禅修时再读。

即便那时，选择性阅读仍是明智之举，尤其第三部分。这一部分的指导仍然针对全身心投入的禅修者。某些内容涉及的要求也许超出你目前的准备，所以只

需吸取与你目前生活状况和价值取向相兼容的建议，把其他的部分留给别人或以后再读。

切记，禅修练习中没有哪一项强加于你。唯一驱动你的是从自我造作的痛苦和压力中解脱的内心渴望。

基本前提

掌握一种禅修技能时，有必要了解这项技能的基本前提，以便对该领域有一个清晰的概念。弄清这些前提能让你理解这些技能有效的原因和机理。如果你对这些禅修的前提抱有疑惑，只需先假定它们是禅修的前提，然后尝试，看是否能解决压力和痛苦。禅修并不要求你效忠于任何无法完全理解的教条，但的确需要你认真试验这些前提。

你禅修进步时，可以把这些前提运用到本书未涵盖但出现在你禅修中的各种情况。这样，禅修就不再是一项陌生的技能，而更像你自己探索解决心所造问题的一条道路。

呼吸禅法是一种将心专注在呼吸上的训练，其基本前提有两个主题：心及呼吸的运作。

心。这个词在此不仅包括心的理智，也包括心的情感和行动意志。换句话说，“mind”这个词，也覆盖了我们通常认为“heart”所有的含义。

心不是被动的。心要对一个有着许多欲求的身体负责，必须采取积极的方式参与经验。心为心灵和肉体获取营养而寻找食物时的行为，塑造了自身的经验。心同时被物质和精神上的饥渴驱动。我们熟悉肉体对物质层面的需求。在精神层面上，心同时从外在的关系和内在的情感中寻找食物。对外，心渴求爱、认可、地位、权力、财富和赞美。对内，心依赖对他人的爱，自我的尊严感，以及优劣情绪带来的愉悦，例如荣誉、感恩、贪婪、淫欲和愤怒。

心在任何时刻都面对许许多多不同的图像、声音、气味、味道、触感和念头。从这一系列的知觉内容中，心选择性地关注其中的一些内容作为食物，同时忽略其余部分。这些选择构成了心所经验的世界。这解释了虽然你我同时走进同一家商店，但我们找寻的商品的差异，决定了我们对商店的体验是不同的。

心持续不断地寻找滋养，永无宁日。因为心的食物，特别是精神上的食物时时刻刻都可能从眼前溜走。心从任何食物中得到的任何满足感，都是短暂的。心从找到一个新的地方开始摄食起，就立刻开始找下一个摄食之地。要待在原地吗？还是去另一个地方？“接下来有什么？”“接下来去哪里？”，诸如此类的不断提问，推动心去寻找令它安适的状态。但是这些问题本身都是“饥渴之问”，它们

一个接一个地吞噬着心。出于无明，心搞错了哪个才是造成多余压力的原因，而哪个则不是，因此它被饥渴感驱使着，被迫——有时也是心甘情愿地——不断应对这些问题。这制造出了更多的痛苦和压力。

禅修的目的在于终止这种无明，并将推动无明的饥渴感连根拔出。

无明的一个重要方面是让心看不到当下自身的内在运作方式，因为当下是心作出各种选择的地方。虽然心往往受习惯力量的推动行事，但不是非得如此。心在每时每刻都有机会作出新的选择。你对当下心的行为看得越清楚，就越有可能做出善巧的选择，那些选择将你引向真正的幸福。随着不断练习，这些善巧的选择会让你愈加接近从当下和未来的痛苦和压力彻底解脱的自由。禅修之所以把注意力放在当下，是因为当下一刻是你能够看到内心活动，使其更善巧的地方。当下是你能够采取行动并带来改变的唯一时刻。

内心议会。开始禅修后你对心的一个初步了解是，心其实分为很多的心。对于如何满足饥渴感和寻求安适之处，你有许多不同的想法，基于这些想法，你又有许多欲求。这些想法归根结底体现为对一些问题的不同认识，这些问题包括：幸福是怎样构成的，去哪里才能找到，以及你作为一个人到底是谁，亦即你个人特别想要哪些幸福，并有哪些能力保证获得这些幸福。每一个欲求都如同一粒种子，发展出你未来某种特定的自我感和存在境界。

佛陀对个人经验世界中这种自我的认同感有一个专门词汇——再形成(有)。用心记住这个术语及其内涵，因为这对理解给自己制造压力和痛苦，并学习如何终止这些苦迫至关重要。

如果这个术语陌生，可以想象你渐入睡眠的状态，心里出现一幅某个地方的画面。你进入这个画面，同时中断与外部世界的连接，这时你就进入了梦境。那个梦里面的世界，以及你进入其中的感觉，就是一种“再形成”。

一旦你对这个过程愈加敏锐，会发现甚至在清醒的状态下，一天之中你也多次参与这类过程。要想从这个过程可能产生的压力和痛苦中解脱，你得仔细考察在找寻食物的过程中创造的“再形成”过程，亦即你的欲求所孵化的自我感和存在的世界。只有你透彻了解这些之后，才能从它们的限制中解放出来。

你会发现在某种情况下，不同的欲求对“什么是快乐”和“什么是你”的定义是相同的(比如你想建立一个安稳家庭的欲求)。在另一些情况下，不同的欲求对这些问题的定义则互相冲突(比如你对家庭的欲求和你寻求某些不计后果的即兴之欢的欲求)。你的某些欲求源于同一个内心世界，其他的欲求则源于彼此冲突的内心世界，有些欲求所属的内心世界之间甚至毫无联系。同样的情况也适

用于生存在每一个内心世界的“你”的不同的自我概念。“你”的有些自我概念和睦相处，其他的则水火不容，有些甚至彼此毫不相干。

所以其实你的心关于“你”有很多不同的想法。每一个想法都有自己的目的。这些每一个“你”都是内心议会的一名成员。这就是为什么心不太像一个单独的个体，而更像一大群难以管束的游民，它们有许许多多不同的声音，还有众多的不同意见告诉你该如何如何做。

有些议员对它们核心欲望之下的假设坦诚开放。其他的议员们则试图遮遮掩掩。这是因为每位议员都象一个政客，都有它们的支持者和满足自身欲望的策略。有些议员们富有理想主义，令人尊敬。其他的则不见得是这样。所以内心议会与其说像是一群圣人在筹备一次慈善活动，倒不如说像一个腐败的市议会，各派系权力此消彼长，许多的决定都在幕后交易。

禅修的目的之一就是要把这些幕后的交易带到前台，让议会更有秩序，从而使你追求快乐的不同欲求之间冲突更少，关系更和谐，因为你意识到它们不是非得彼此对立。把这些不同的欲求理解为一个议会，还有助于你理解当禅修和你的某些欲求相抵触时，并不是和你的所有欲求都相抵触。你不会弹尽粮绝。你不必认同那些在禅修过程中被制约的欲求，因为你还有更多善巧的欲求可以认同。选择权在你手上。你还可以用那些最善巧的议员去训练不太善巧的议员，让它们不在你寻找纯粹幸福的过程中从中作梗。

切记纯粹的幸福可能存在，心能训练自身发现那种幸福。这也许是呼吸禅最重要的假设。心有许多的维度，内心议员之间争吵不休和忙于追逐各种飘忽不定的快感，常常掩盖这些维度。这其中一个维度是完全无条件的，完全不依赖任何条件存在，也不受时间和空间的影响，是一种完全、纯粹自由幸福的经验，因为心已从饥渴感和摄食的需要中解脱。

虽然这一维度是无条件的，却可以通过改变心的状态来达到，那就是不断培养内心议会的善巧成员，使你的选择更容易引向真正的幸福。

这是把禅修的过程称为道路的原因，犹如一条通向山的道路。虽然这条道路不是山存在的原因，你在这条道路上行走也不是山存在的原因，但是沿着这条道路一直走下去，你能到达那座山。

你也可以把心这个无任何条件造作的维度比作盐水中的纯水。普通人的心像盐水，喝了让你难受。如果你只是把盐水放那儿不动，纯水不会自动从盐水中分离。你必须花些能量来蒸馏。蒸馏的这个行为不制造纯水，只是把原来存在的纯水提炼出来，提供你需要的一切养分，并止息你的饥渴。

心的训练。引导你到达那座山且给你带来纯水的训练分为三部分：德行（戒）、禅定（定）和明辨（慧）。德行是你与其他所有人和众生互动的技巧，以求不伤害自己和他人。这将在第三部分涉及，讨论将禅修融入日常生活时经常会出现的问题。在此有必要强调德行与禅修的联系。如果你的行为有害，当你坐下禅修时，那些做出有害行为的意识就会阻碍你稳固地专注于当下。如果你对过往有害行为的反应是内疚，你会觉得充满信心地安住于当下很难。如果你的反应是掩盖和无视，那么你就在意识中竖立起很多面墙，给你的无明更多隐藏机会，你也更难直接观察到心当下的真正活动。

避免这两种反应的最好办法，首先是无论做任何事都保持无害的动机，然后坚定地用越来越善巧的方式随顺这一动机。如果你看到曾经做过不善巧的事，就如实认识自己的错误，了解歉疚不能抹除过去的错误，并决心将来不会再犯。这是对一个在时间中生存的人的最高要求，要塑造未来，我们只能根据对过去和现在的认识行动。

这项训练的第二个方面是“禅定”。禅定是一项把心保持在一个单一目标上的技能，例如用安适、充满活力和平舍的态度专注呼吸。“平舍”在此指的是一种观察事物时心避免在喜好和厌恶之间摇摆不定的能力。

获得禅定需要培养三个心灵特质：

- 正知——知道当下身心正在发生什么的能力。
- 正勤——摒弃心中出现的任何不善巧品质，代之以善巧品质的意愿和努力。
- (正)念——把某事记在心上的能力。对于呼吸禅的训练，正念就是记得把心保持在对每一次呼吸的觉知上，同时保持正勤和正知。

这三个心灵特质变得很强时，会把心带到一种称为禅那的高度专注状态。我们将在第四部分讨论这个话题。因为禅那建立在想要发展善巧心灵特质的欲求基础上，所以禅那也是形成的一种，但这是一种形式特别的形成，让你在行动中观察形成过程。同时，禅那提供的安适感和活力感，对心而言是健康的食物，你因而得以放弃许多让你半途而废的不善巧摄食习惯。禅那提供的心灵食物来源稳定，所以消除了一些寻找食物会导致的压力。这使得你能够从饥渴问题后退一步，把这看成明辨的问题，即找出哪些摄食的压力是不必要的，以及怎样掌握能够超越摄食的技能。因此，禅那是修行道路的核心。

修行的第三个层面是：明辨。明辨是指以下这些能力：

- 区分心运作过程中的善巧与不善巧；

- 懂得如何放弃不善巧的过程, 培养善巧的过程;
- 即使状态不佳时, 懂得怎样鼓励自己仍能放弃不善巧过程, 培养善巧过程。

掌握这三种能力的方法是倾听别人的经验。比如阅读类似这本书的读物, 以及观察自己的行为并且就其提对问题。一开始, 你需要从饥渴感衍生出的问题中抽离, 不要陷入诸如“待会儿去哪里找到(物质或精神的)食物”, “待会儿吃什么(物质或精神的)食物”这类问题中, 急于立刻寻求答案。同时检查你的摄食方式:

你的摄食习惯怎样导致压力的产生?

由此产生的压力从哪些角度看是不必要的?

这些摄食方式到底有多大的价值? 换言之, 那些通过摄食获得的快乐究竟有多少? 值得背负随之而来的压力吗?

在你培养德行并试图掌握禅定技能的初级阶段时, 明辨的问题仅仅是找到更令心满足的摄食方式, 也就是精致版的饥渴问题。你会渐渐明白, 那种漫不经心、不计有害后果的行为方式, 或者让心任意行事获得的快乐, 与随之而来的压力相比得不偿失。你开始明白那些过去认为不可避免的痛苦和压力其实毫无必要。通过德行和禅定提供的优质快乐, 你有更好的方式从内获得滋养。

当你定力加深, 你对心中压力的明辨会变得越来越敏锐, 你对善巧与否的标准也越来越高。当你不断运用这种明辨力, 甚至到禅那时, 你会开始思考, 是否有可能摆脱哪怕最精致的摄食方式所带来的压力? 这需要什么样的技巧?

到这一步, 明辨不再停留于精致版的饥渴问题, 而变成引导你超越摄食需要的尊贵的问题。这给你寻找幸福的过程带来尊严。明辨的探索帮你发现连摄食于禅那都再无必要的经验维度, 那时, 所有压力和痛苦都将止息。

明辨哪些压力没有必要, 哪些行为导致压力, 哪些行为终止压力, 这种高尚的智慧涉及佛陀最为人知的教导——四圣谛。不必要的苦迫存在这一事实, 为第一圣谛。不善巧的内心行为是导致苦迫的原因, 为第二圣谛。苦迫可以终止是第三圣谛。善巧的内心行为能终止苦迫则是第四圣谛。

这些事实之所以称为圣谛的原因有三。首先, 它们对任何地方的任何人都是绝对的事实, 并不仅仅是个人观点或文化背景。

其次, 它们为一条高尚的修行之道指明方向, 教你不必否定或者逃离自己造成的苦迫, 而是承认和面对, 直到理解为止。当你理解苦迫时, 你能从自身行为

中看到苦迫的起因，放弃再造苦因。你培养止息苦迫的善巧行为习惯，以便让自己从苦迫中自由解脱。

这些事实之所以称为圣谛的第三个原因，是你如果用这些圣谛背后的问题去考察和质问自身行为，它们会最终把你引到一个高尚的境界——你将获得一种真正纯粹的幸福，不再需要摄食，也不再对任何人造成任何伤害。

由于明辨力旨在让行为的技能达到最高水平，它直接来自禅定中的正知这一特质。不过，明辨力也源于看清何种行为导致何种结果的正知，并且培养正念，让你能回想起在过去的观察中学到的经验，并运用于将来。

事实上，训练的三大方面——德行、禅定、明辨——是相互促进的。德行让你更容易进入禅定，诚实辨别善巧和不善巧的内心议员。禅定给心提供一种清新感，抑制那些有损德行的不善巧冲动，提供心所需的稳定来清楚辨别心当下的真实活动。明辨则提供培养德行的策略以及对心运作的洞察，从而让心进入更深的定境。

德行、禅定和明辨又都扎根于训练的基础——布施。当你慷慨对待你的财物、时间、精力、知识和宽恕，你就为心创造了一个自由空间。你不受迫于各种各样的欲望，而能后退一步，体会不为饥渴时时奴役的快乐。这种体会给你提供一个寻找完全无需摄食之乐的基本动力。看到布施的益处后，你学会在培养德行和禅定时，不只关注自己所得，也关注能在修行中付出什么。这项心的训练因此成为你给自己和身边人的一份礼物。

总而言之，呼吸禅法的前提建立在对心的四个观察上，佛陀称之为四圣谛：

- 1) 心的经验中存在压力和痛苦。
- 2) 压力和痛苦源于心受无明驱使，通过行动塑造自身经验的方式。
- 3) 无明可以终止，让你觉知到一个毫无压力痛苦，不受任何条件限制的维度。
- 4) 这个维度虽不受任何条件限制，却可以通过训练心培养德行、禅定和明辨这些善巧的特质来到达。

呼吸禅法就是用来支持这项心的训练。

呼吸。“呼吸”一词涵盖身体内部的各种能量。最显著的能量是入息和出息。人们往往把入出息看成进出肺部的空气，但若非身体内部的一股能量启动肌肉的收缩扩张，这些空气不会自动进出。当你以呼吸作为对象来禅修时，一开始可以把注意力放在气息的进出上，但当敏锐度提高后，应更专注于能量。

除了入出息的能量外，身体内部还有遍布全身各部位的精细能量。你能在心更静之后体会到这些能量。它们有的流动有的静止。流动的能量直接与入出息能量相联系。例如，不论呼吸多么微细，每次呼吸都会激活所有参与呼吸过程的肌肉，神经中就有能量流动。这一能量流动让你在身体不同部位有觉受，并能随意移动这些部位。还有一种能量随着每次呼吸滋养心脏，并在心脏向外输送血液时，从心脏扩散开来。你可以察觉这种能量随着血液在血管中流动，并扩散到每个毛孔。

静止的能量则集中在身体的某些部位，例如胸骨顶端、大脑中央、手掌或脚掌。当入出息平静时，这些能量会扩散并遍布全身，带来一种宁静充盈之感，让人感到安稳扎实。

这些身体各部位的能量对一些人而言可能有些神秘，甚至像幻觉。这些能量的概念即使看似陌生，本质却再熟悉不过。它们构成你从内直接体验身体的方式。要是没有这些能量，你将无从了知身体的所在。

因此，当你试着熟悉这些能量时，记住三点：

1) **你考察呼吸的方式与医生或医疗仪器从身体外部观察的方式不一样。**你从只有自己才知道的角度来观察呼吸，拥有身体的直接经验给你这个角度。如果你难以把这些能量理解为“呼吸”，看能否理解为“呼吸的觉受”或“身体的觉受”等任何能让你接触到实际经验的概念。

2) **你并不是要制造一个事实上不存在的觉受，而只是让自己对已经存在的觉受更敏感。**当禅修指导提到让呼吸的能量彼此流动渗透时，看看你体会到的觉受是否能彼此相连。如果不能，就在心里想这些能量可能自然相连。**容许能量自由流动**就是这个意思。

3) **这些能量不是空气，而是能量。**如果你在容许呼吸的能量扩散到身体的不同部位时，你感觉自己在强迫这些能量流进这些部位，那么停下并提醒自己，能量的流动不需要外力。体内连最坚固的部位都有充足的空间让能量流动，所以不必推动能量克服任何阻力。如果能量似乎受阻，那是由你想象能量的方式造成的。试着换种方式想象能量轻易地滑过穿透任何部位。

体会这些能量最好的方式是闭上眼睛，察觉让你感知到身体不同部位的觉受，然后让自己把这些觉受看作一种能量。当你对这些觉受越来越敏锐时，看看它们怎样与入出息能量互相影响，你会更加自然地把觉受看作各种呼吸能量，从而充分运用。

选择呼吸的原因。把呼吸选作禅修的主题有两个原因：呼吸禅法能有效培养1)禅定和2)明辨所需的特质。

1) 专注于呼吸容易培养禅定所需要的三种特质：

正知：心能观察的呼吸只有当下的呼吸。当你觉知呼吸时，你的注意力一定在当下。只有在当下，你才能观察身心正在发生的真实活动。

无论你人在哪儿，呼吸都是一个随身的禅修主题。你只要活着，就可以随时随地专注于呼吸。这意味着你可以在任何时间地点练习呼吸禅法，培养正知。

正念：因为呼吸十分贴近你当下的觉知，所以很容易记起。如果你忘记专注于呼吸，一次吸气的觉受就能让你记起把注意力带回呼吸。

正勤：呼吸是体内少数几个我们能有意控制的过程。学会如何善用这一事实是呼吸禅法的一个重要方面。你可以学习怎样的呼吸方式让体内产生愉悦的觉受，怎样的呼吸方式会引起不悦的觉受。你学到把握时间地点的分寸，知道何时怎样改变呼吸方式使之更舒适，何时不加干涉。当你培养出这样的认识，就能以此培养善巧的心灵品质。

这种认识来自对呼吸的试验，学着观察不同呼吸方式给身心带来的不同效果。你可以把这个试验称为在呼吸上用功，因为你有一个热诚的目标——训练心。你也可以把这项试验叫做呼吸游戏，因为你需要用想象力和创造力去开发不同的呼吸方法，为自己拍一张呼吸能量的照片。探索发现身体内部的活动会充满乐趣。

无论在呼吸上用功还是把呼吸当作游戏，都有很多方法益于培养禅修中的正勤。例如，当你学会如何用舒适的方法呼吸（疲劳时让身体恢复精力，紧张时让身体放松等等），你会发现心更容易处在当下，并感到安适。你学会不把禅修当作日常俗事，而是当成培养即刻心安的好机会。这让你更有动力和热情长期坚持禅修。

呼吸游戏也能帮你安住于当下，并长期坚持禅修。因为它富有乐趣，效益立竿见影。这让你不会觉得禅修无聊。你一旦看到调整呼吸方式带来的好处，就会更有动力去探索能否将呼吸运用到各种情况，如何调整呼吸，例如生病时，身体或心理受到威胁时，或需调用体内能量对付疲倦时。

在呼吸上用功和呼吸游戏带来的愉悦清新，为正勤创造了内在食粮。这些内在食粮帮你对付内心议会里最难安抚的成员，这些成员的要求不立刻得到满足绝不消停。你知道只要用某种方式呼吸，就能立刻感到愉悦。你可以放松身体不同部位，如手背、脚、胃或胸部的各种紧张感。这些紧张感如果得不到放松，会触

发和支持不善巧的冲动。那些明明知道不好，却驱使你去做的内在饥渴感，能通过放松得以减轻。因此，这种在呼吸上用功的方式除了让你保持正勤外，也有助于培养德行。

2) 由于正勤和明辨紧密相连，在呼吸上用功和呼吸游戏也有助于培养明辨力。

● **呼吸是观察心的理想之处，因为呼吸是密切伴随心的运作的生理过程。**当你对呼吸更敏锐时，你会发现呼吸的微细变化通常表示心的微细变化。这能提醒你在心的某种活动刚开始时就予以觉察。你及时看透无明，避免压力和痛苦。

● **在呼吸上用功和呼吸游戏带来的安适感，为你观察压力和痛苦提供了稳固的基础。**你如果感到被苦威胁，就不会有十足的耐心和耐性去观察和理解苦，一遇到痛苦就想转头跑。如果你的身心当下有一种安适感，那种威胁感就没有那么强烈。这让你能更稳定地观察苦迫和疼痛。你知道体内有片呼吸舒适的安全之地，当压力或痛苦势不可挡时，能将注意力专注在那里。（这一话题将在本书第三部分的“疼痛”一节展开讨论。）这让你有信心去探究疼痛。

● **当禅定的愉悦变精细时，你会察觉心中更微细的压力。**这就像让自己静下来，去听远处很轻的声音。

● **成就这种内在的愉悦会让心态变好，因此心就更愿承认一直给自己制造苦的事实。**训练心诚实面对自身不善巧的品质，就像对一个人指出他的缺点和错误。如果他饥肠辘辘、心疲力倦、烦躁不安，半句话他都不想听你说。等他吃饱睡足，他才更愿意承认自己错了。

心的主要问题在于此——是自己的愚蠢和缺乏技巧给自己制造苦，却往往不愿承认。所以我们才要运用呼吸调整和呼吸游戏带来的安适感，让心处在更好的状态，更愿意承认自身的缺点并采取行动。

● **在呼吸调整和呼吸游戏的过程中，你发现你是有策略来应对疼痛的。**有时让呼吸能量自然流经疼痛的部位能缓解痛感，至少减轻疼痛给心带来的负担。这同样增强你面对疼痛的信心，能渐渐不被疼痛击倒。

● **最后，在呼吸的调整锻炼中，你看到自己在多大程度上塑造了当下的经验，以及如何能更善巧地去塑造它。**如上所述，大部份时候，心是以主动的方式去处理经验的。同样，在理解心在给事物划定框框的过程中，哪些地方是善巧的，哪些是不善巧的时候，明辨力所扮演的角色也必定是主动的。单纯被动地观察经验的生灭不会产生智慧，得看到它为何生起，为何灭去。这一点必须要做实验，试着通过让善巧的品质生起，不善巧的品质消失，来看哪些原因和哪些结果是相关联的。

特别重要的是，智慧来自你对当下动机的调度，看看那些动机的参与在多大程度上影响着经验的生起灭去。

这种塑造经验的行为，佛教称为架构（行），意思是要架构某种策略。行有三种形式。

- 第一种是**身行**。出入息架构了你对身体的感觉。你的呼吸方式影响了你的心跳速度，激素在血液中的释放，以及你总体感知身体的方式。
- 第二种是**语行**。这是你将思维导向某个主题并对其评估的方式。有导向的思维和评估这两个过程构成你内心对话的基础。你调起某个话题在心中思考着，然后对它们作出评论。
- 第三种是**意行**。这包括想¹和受（感受）。想是你对事物添加的标签，即称呼它们的词语，或者心用来与事物建立关联的图像，心把这些对事物的认知信息向自身的潜意识中传递。感觉是身心的苦、乐或不苦不乐的感受体验。

这三种行塑造你的每一个经验。举例而言，你老板叫你到她办公室会面。当你走进办公室时，你想起和她过去的一些不愉快对话，这是想，一种心的架构（意行）。你琢磨着她可能谈论的话题，担心她会训斥你，这是语言的架构（语行）。你由于担心，呼吸变得紧促，导致心跳加快，这是身体的架构（身行）。所有这些形式的造作导致了心理和身体上的不安，这也是一种心的架构。当你打开老板办公室的门时，这些形式的造作已经让你处在一个特定状态，她的肢体动作或是语言哪怕透露一丁点不满或轻视，你都会反应过度，甚至她没有表现任何不满或轻视，你也会如此认为。

这个例子说明，这三种形式的架构，让你在会面之前所处的状态不仅影响你会面的经验，也影响老板对你的经验。你已经在会面开始前，提高了会面不顺利的可能性。

然而你可以运用架构的力量来扭转会面的发展方向。打开门前，先进行几次放松的深呼吸（身行加上属于意行的感受），考虑到老板最近承担的许多压力（想，属于意行）。尽量设身处地以一种合作的精神状态参加这次会面（语行）。你打开门时，会谈走向将完全不一样。

这三种形式的架构不仅塑造了你外部的经验，更主要的是，它们影响了你内心议会的不同成员以及它们之间的互动方式。语行是这些议员之间最明显的互

¹ 中译者注：想、想蕴（perception）本书曾译为“取角”，即采取某种角度为内外现象以语言或图像形式设立标识，如第四部分提到婴幼儿从可食性角度理解世界，试图品尝周边物体并将其标为“食物”或“非食物”。选词采用“取角”，意在表现想蕴行为的主动性、主观性和灵活性。你可以通过改变取角改变身心经验。

动方式，他们互相大吼大叫或者对着彼此的耳朵窃窃私语（你有许多内在的耳朵）。但语言的架构并不是唯一的方式。比如，如果一名议员鼓动起了愤怒，它会绑架你的呼吸，让呼吸变得沉重而不悦。这让你相信，在这个感觉的影响下，你得说些什么或做些什么，好把这愤怒带来的难受感觉发泄出去。愤怒也会用你的心来闪现出一些和危险和不公有关的想法和影像，就像狡猾的电视制片人用电视荧幕往大脑植入信息，让你不知不觉地去憎恨或害怕他们讨厌的群体。

这是因为我们对这些运作的许多层面一无所知，这些架构塑造着我们的行为，导致苦的结果。要结束这些苦，得把“行”带到警觉（正知）和明辨（慧）的聚光灯下。

在呼吸上用功和呼吸游戏是一个理想方法，因为当你在呼吸上用功时，你把三种“行”（身口意）合并在一起——调整观察呼吸，思考评估呼吸，运用对呼吸的各种取角（想）来令心专注于呼吸，并评估对呼吸进行加工处理时升起的感觉。

这让你对当下内心的运作越来越敏锐。你开始看到内心的议会不只在禅修时制造苦乐，而是每时每刻都在干这个事。有意识地把清醒的认知（明）和分辨力（慧）参与到这些运作的进程中来，能改变内心力量的均衡。你重新执掌你的呼吸、念头，以及各种思维角度（想）和感受，从而壮大了内心议会善良成员的力量，不再受那些不良议员的控制。你还能创造更多的席位，加入更多新的善良议员，帮助你在修行上进步。

这样，心原本存在的一问题，反而为你所用——心总是容易碎裂成许多不同的声音和不同的自我——但随着你培养新的禅修技巧，你训练出更新的内心议员，去说服和转化那些较没耐性的议员，教他们如何合作，以找到真正的幸福。至于那些不受教的议员，会渐渐地失势，因为他们许诺的快乐远远不及新议员提出的愿景真实，于是这些明目张胆招摇过市的不良议员逐渐退席了。

当你练习的禅定（定）和明辨（慧）有进步时，你对“行”造成的力量和痛苦也越发敏锐，甚至在过去你认为是愉快的活动中都会发现。这使你愈加精进地寻找出离之道。每当明辨（智慧）看到当下制造的压力和痛苦毫无必要，你就对那些造作失去兴趣并令其停止，心就是这样变得自由。

起初，你从最粗的架构层次开始，一步一步地获得这种自由。随着禅修的进步，明辨（智慧）让你逐渐放弃越来越细微的架构，直到放下挡在没有架构的维度前最微细层面的造作。这个无需架构的维度不受任何条件限制，是终极幸福的所在。

初尝这个维度，向你证明了呼吸禅法中最重要的前提依据是正确的，即无条件的幸福是可能的。即使在这一阶段，这个维度的滋味，并不能完全止息你的痛

苦和压力，但它证实了你脚下的路是对的，一定能带你到达目的地。到那时，你就不需要这类的书了。

对抵达绝对幸福所需要培养的所有三个方面——德行(戒)、禅定(定)和明辨(慧)——呼吸着实是助益良多。为了让心修到自饮其乐的境界，呼吸是一个理想的主题。

基本方法

1、准备禅修

禅修可以在任何情境下以任意姿势进行，不过某些情境更容易让心静下。刚开始练习禅修时，最好寻找那些外界和内在干扰最小的情境。

某些姿势也更有利于心的平静，典型的禅修姿势是坐式。建议学习恰当的坐姿，以便能较长时间禅修而不挪动身体，同时不给身体带来无谓的疼痛或伤害。其他典型的禅修姿势包括行走、站立和躺卧。此处专门讨论坐禅，其他姿势留至本部分第四节。

坐下来专注呼吸前，最好依次检查你的周围环境、姿势和心境。

周围环境

禅修场所。选择家中或户外安静的地点。对于每日例行禅修，最好选择不作其他用途的地点。告诉你自己，禅修是坐在这个地点唯一要做的事。这样你每在这里坐一次，就会逐渐把这个地点与安静相联系，这里会成为你定心的专门场所。你还可以保持周围环境的干净整洁，让这里更显宁静。

禅修时间。选择一个合适的时间禅修。清晨起床洗脸后往往是最佳时段，这时身体得到充分休息，心思还未被当天的事务占满。另一个理想的时段是一天工作结束休息片刻之后。临睡前不是禅修的好时候，这时禅修你的心会想，“这个一完我就去睡觉。”你会将禅修与睡眠联系起来，泰国人说，你一闭上眼，脑袋就开始找枕头。

如果你难以入睡，那就尽管在上床后躺着禅修，禅修能有效地补充睡眠，比睡眠更好地消除身心的紧张，因此往往比睡眠更能让人恢复精力。禅修也让你平静，避免心中的担忧消耗精力或妨碍入眠。务必在一天中抽出另一个时段禅修，以免禅修总让你联想到睡眠。毕竟禅修是一项保持正知的练习。

饱餐之后立刻禅修也不合适。身体会将血液输送到消化系统，让你犯困。

减少干扰。如果你与别人同住，告诉他们除了紧急情况以外，最好不要打扰你禅修。你在花功夫让自己变得更容易相处。如果你是家里唯一的大人，身边的孩子把每件事都看作紧急情况，那就选择他们睡觉的时候禅修。如果你的孩子年

龄大些，告诉他们你要禅修多长时间，你需要自己的空间。如果他们因为非紧急情况打扰你，低声回复你还在禅修，结束以后再交谈。如果你的孩子想和你一起禅修，欢迎他们加入并制定几条行为守则，以免他们打扰你安静的时间。

关闭手机或其他会干扰你禅修的设备。

用手表或带计时器的时钟为禅修计时。初期禅修一般以20分钟为宜，有足够的时间平静心绪，又不会坐得太久，因进展不顺而厌烦沮丧。当你的禅修技能提高后，你可以每次多坐5或10分钟，逐渐延长禅修时间。

定好时间后，把计时工具放在身后或身旁看不见的地方，以免忍不住去看时间，把禅修变成看钟表练习。

如果家里有狗，让狗待在另一个房间并关上房门，如果它开始呜呜叫并抓门，让它进到你禅修的房间，但如果它需要你的关注，坚决不要回应。大部分狗会在几天之后明白，当你闭上眼坐在那时，你不会做出回应，它们可能会在你身旁躺下休息。如果你的狗没有明白，就把它带回另一个房间。

猫在这方面不太成问题，但如果你的猫渴望关注，就像对待像狗一样对待它。

姿势

训练心的一个重要方面是训练身体保持不动，这样才能让注意力集中于内心活动，而不被身体活动所干扰。如果你不习惯久坐不动，那么身的训练需与心的训练同步进行。

若你刚接触禅修，建议在头几次禅修时不要过分关注姿势，把全部的注意力放在心的训练上。等你对呼吸能保持一定的专注时，再开始对身体的训练。

对于初学者，只需舒服地坐好，向自己和他人散播慈心，祝愿所有人都获得真正的幸福，然后按下文“专注于呼吸”一节的步骤禅修。如果你的姿势开始让你感到不适，你可以稍微调整来缓解，但在调整姿势时，尽量把注意力保持在呼吸上。如果过一段时间后，你觉得可以关注自己的姿势，那就尝试以下几种方法。

坐在地上。一个理想的姿势是盘腿坐在地上，最多垫一条折叠的毯子，毯子放在你的坐骨下，或展开到盘起的双腿下。

这是一个经典的禅修姿势，原因有二：

一是这个姿势很稳定，不太可能摔倒，即使你到了更高的禅修层次，对身体的感知被一种空间感或纯然的觉知取代时，也是如此。

二是一旦你习惯这个姿势，你可以在任何地方坐下禅修。到树林里，在地上铺一小条垫子，坐下就可以禅修了，不必走到哪里都带很多坐垫和其他随身用品。

这个姿势的标准做法之一如下：

- 坐在地上或折叠的毯子上，左腿在身体前方盘起，盘起右腿置于左腿上。双手放于大腿上，手心朝上，右手放到左手。 (为了避免这个姿势导致脊柱倾斜，有时可以交换盘腿位置，把左腿置于右腿上，然后左手放到右手。)
- 让双手靠近腹部，这样背能挺直，不容易驼背。
- 端正坐好，双眼看向前方，然后闭上眼睛。如果闭眼让你不舒服或产生困意，可以半闭双眼，避免直视前方，将目光移低至前方地板上不到一米处。保持目光柔和，不要变成紧盯。
- 检查身体是否向左向右倾斜，如有倾斜，放松令身体失衡的一侧肌肉，调正脊柱。
- 稍将双肩向后向下拉，让背的中部和下部之间形成一个小弧度。微微收腹，减轻背挺直时背部肌肉的负担。
- 放松身姿。看看在保持坐直的同时能放松躯干和髋部等部位的多少块肌肉。这是重要的一步，能让你最轻松地保持姿势。

这个姿势称为单盘，因为只有一条腿在另一条腿上。双盘姿势中，右腿一放在左腿上，就把左腿也放到右腿上，如果你能这么做，会发现这个姿势非常稳定。但在熟练单盘之前不要尝试双盘。

如果你不习惯单盘，初期双腿可能很快发麻，因为平时流经主动脉的血被推到毛细血管里。这一开始会难受，但不用担心，你没有损伤身体，因为身体会自动适应。经常输送额外血液的毛细血管会扩大，你的循环系统会调整适应新姿势。

所有姿势的诀窍都在于让自己逐渐适应，不建议从一开始就强迫自己长时间禅坐，这会伤到膝盖。如果你认识好的瑜伽老师，让他们推荐几个瑜伽动作帮你伸展双腿和髋部。在禅修前做这些动作，身体会更快适应禅坐姿势。

比盘腿更柔和的是裁缝姿势：弯起双腿，但不将右腿置于左腿上，而是放在左腿前的地上，这样右膝弯曲的角度更缓和，左腿也没被右腿压住，能缓解双腿的部分压力。

凳子和椅子。如果你的膝盖或髋部有伤，难以盘腿而坐，你可以试试坐在禅修凳上是否更容易。用小腿胫部跪在地上，将凳子放在小腿肚上，然后坐在凳子上。有些凳子的设计让你以某个角度坐，有些则能来回摇动，让你自由选择角度或随意调整。有的人喜欢这一种，有的人则认为不稳定，这全凭个人选择。

如果坐在地上、折叠的毯子上或者禅修凳上这三种方式，没有一种适合你的话，有许多不同款式的禅修垫可以购买。不过这往往是浪费钱财，因为再加一条折叠的毯子或一个硬枕头通常可以起到同样的作用。枕头和毯子看起来可能不如专门的禅修垫正式，但没有必要仅为外观多花钱。做禅修者的一个经验，就是学会创意利用手头现有物件。

或者，你可以尝试坐在椅子上。

选择一个座位离地面够高的椅子，让双脚能平放在地上，膝盖以九十度弯曲。最理想的椅子是木制或其他坚硬的椅子，座位上有无折叠的毯子或薄垫子都行。太厚的垫子不合适，会让你驼背。

找到一把好椅子后，稍离椅背而坐，用背部支撑身体。然后按照与单盘相同的步骤：将双手放在大腿上，手心朝上，一只手在另一只手之上。双手靠近腹部，端正坐好，双眼看向前方，闭上眼睛。稍将双肩向后向下拉，让背的中部和下部之间形成一个小弧度。微微收腹，并放松身姿，看在保持坐姿的同时能放松多少块肌肉。

如果你生病严重或身患残疾，无法用以上任何姿势禅坐，那就选择适合自身的姿势。

你如果发现任一姿势中容易弓背，这可能是呼气的方式导致。注意呼气的过程，每次呼气时都提醒自己把背挺直。坚持这样做，直到养成习惯为止。

无论用什么姿势，记住不必一开始就发誓绝不动弹。如果你感到剧烈疼痛，忍一分钟，不让自己成为每一阵痛的奴隶，接着不起其他任何念头，很有觉知地把姿势调整到更舒适的状态，然后继续禅修。

心境

身体以合适的姿势坐好后，深呼吸几次，然后观察心境。心是保持在呼吸上，还是受某种情绪障碍？如果注意力在呼吸上，那就保持。如果内心议会的一些议员开始捣乱，那就请其他议员来抵制。

重点是不让一种心情来决定禅修与否。切记，一次糟糕的禅修胜过完全没有禅修。最起码你在学着一定程度上抵制内心议会中不善巧的成员。你只有通过抵御才能理解这些成员，正如在河上修建大坝会了解水流的湍急。

如果有些议员阻碍你禅修，可以用一些标准的思惟来对治。这些思惟的目的是斩断心的惯有叙事，用新的叙事来创建新的议席成员，从另一个角度看问题，让心更愿意念住在呼吸之上。

四梵住。最常用的思惟是培养对所有众生无限的慈心、悲心、喜心和舍心。这些心态称为四梵住，非常有用。许多人在每次禅修前，无论认为自己需要与否，都例行花几分钟来培养。四梵住能帮助消除平日与他人互动中，任何埋藏在心底的怨恨，也提醒自己禅修的目的在于寻找一种稳妥的幸福，这意味着这种幸福必须无害。要寻找完全不伤害任何人的幸福，禅修正是一个稀有的方法。同时，你在为自己的人生书写一个新的故事——你不是一个担负怨恨的人，你让自己看到你能超越困局，培养宽大的胸怀。

四梵住实际上分为两方面：慈心和舍心。慈心是对自己和所有他人真正幸福的愿望。悲心是看到别人受苦或以造苦的方式行动时，由慈心发展出的态度，希望他们不再受苦。喜心是看到别人幸福或在积德时，由慈心发展出的态度，希望他们一直幸福下去。舍心是当你意识到某些事无法控制时，必须培养的态度。如果你让自己为这些事精疲力竭，就浪费了本可以在其他方面起作用的精力。因此你超越自己德好恶，试着让自己的心平静地对待无法控制的事物。

慈心和舍心的培养可以这样练习：

提醒自己，慈心是对真正幸福的愿望，通过散播慈心，你祝愿自己和其他所有人都能种下真正幸福的因。你也在树立一个意愿，让自己在心中和在与他人交往时尽可能地促进真正的幸福。当然，不是每个人都会按你的愿望行事，所以有必要培养舍心，来应对他人不以真正幸福为目的而行事的情况。这样，当他人做出不善巧的行为时，你就不会因此过于痛苦，而专注于你能起作用的方面。

培养慈心，先在心中默念对自己散发慈心的惯用表述：“愿我幸福，愿我不受苦迫，愿我没有怨恨，愿我没有嗔怒，愿我没有烦恼，愿我轻松照顾自己。”

然后向他人散播类似的心念，不断扩大范围，从你亲近的人、喜欢的人，到你不喜欢也不讨厌的人，再到你讨厌的人和甚至不认识的人，不单单是人，还有四面八方的一切众生。在心中对每一类众生默念，“愿你们幸福，愿你们不受苦迫，愿你们没有怨恨，愿你们没有嗔怒，愿你们没有烦恼，愿你们轻松照顾自己。”想象这个愿望向四面八方无边无际地传播，这能扩大你的心量。

要通过这个练习净化心灵，你可以在能充分对自己散发慈心时，自问是否对谁不能真诚散发慈心。如果想到一个人，就问自己：“我能从这个人的痛苦中得到什么？”世间大多的残酷都来自痛苦和恐惧的人。一个行为不善巧的人，极少能

善巧地对待痛苦并改变行为。他们做的往往相反：想要让别人遭受更多的痛苦。因此，如果我们都能通过布施、德行和心的训练来获得真正的幸福，那么世界会更美好。

如此思惟后，看你能不能对这种人表达慈心：“愿你认识自己的过错，学习怎样获得真正的幸福，轻松照顾自己。”表达这个想法时，你未必是在希望自己去爱这个人或与之保持联系，而只是决心不报复那些做出有害行为或者你伤害过的人。这是对你自己和身边其他人的馈赠。

在禅修的末尾培养舍心。提醒自己，所有众生都因自己的所做所为经历快乐或悲伤。很多时候他们的行为不在你的控制范围之内，你也无法抹去自己以往的行为。当这些行为让你难以祝愿所有众生快乐时，你只得以舍心接受事实。这样，你可以专注于能用现在的行动带来改变的地方。这就是为何舍心的传统表述强调行为（业）的缘由：

“一切众生都是自己业的主人，业的继承人，由业而生，依业相连，循业而活。不论造何种善业或恶业，都自行承担。”

这样的思惟能让你免于无从改变之事的纠缠，好将慈心的能量投入到能做的事上。

如果你现在对某些人实在难以散发慈心，你也许可以试着培养悲心。想想他们可能正在遭受的痛苦，看自己的态度会不会缓和，或者更能理解他们的行为。如果难以做到，你可以直接对他们保持舍心。换句话说，提醒自己不必算清旧账，让自己从报复的循环中解放更好，其他的交给因果法则来处理。

就这样想，可以让心有一些空间静下来，培养一点定力。

向所有众生散播慈心和舍心，让你将自己的心从世俗叙事中抽离，给禅修带来更广阔的视角。在你对整个宇宙思考片刻后，心最容易专注当下，关注此时此地。当你念及所有众生都在追寻幸福时——虽然他们有时做得不错，但更经常犯错——也会同时让你检视自己对幸福的追求。你会想要做得好。

还有其他一些思惟，可以抵消也许妨碍你禅修的某些不善巧情绪。例如，当你感到自尊低落时，思惟自己的布施和美德；当你懒散时，思惟死亡即将到来；或者，当你被欲望俘虏时，思惟身体的不净。这其中的一些思惟在附录中有详细介绍。

2、专注于呼吸

现在你已经准备好专注于呼吸。按这六个步骤进行：

1. 找到让你感觉舒适的呼吸方式。

首先，深深长长地呼吸几下，让全身精力饱满，并且让呼吸更容易观察。即使以后禅修更加熟练，在开始时深呼吸也是个好习惯，因为深呼吸有助于缓和尽力让心静下来时任何压抑呼吸的倾向。

观察身体的哪些部位有呼吸的觉受，那些让你知道“现在正在呼气，现在正在吸气”的觉受。观察呼吸是否舒适。如果舒适就保持，反之就调整让它变得更舒适。调整可以通过以下任意方式：

1) 继续深长呼吸时，观察呼气末尾身上开始紧张的部位，或者哪里产生了挤出呼吸的觉受。在保持呼吸节奏的同时，问自己能否在下次呼吸时放松，也就是在呼气末尾感觉紧张的部位能否保持放松？能否以同样的节奏呼出而不是挤出气息？如能，就保持这个呼吸的节奏。

2) 尝试改变呼吸的节奏和质感。试验不同的呼吸方式，看产生的觉受如何。可以呼吸得更短或更长，可以尝试吸气短而呼气长，或吸气长而呼气短，还可以尝试呼吸得更快或更慢、更深或更浅、更重或更轻、更宽或更窄。当你找到感觉舒适的节奏时，只要舒适就保持。如果过一阵不再感觉舒适，可以再次调整呼吸。

3) 每次吸气时心里都想一下：“这一刻怎么呼吸才由衷的开心和满足？”看身体如何回应。

2. 专注于每次的出、入息。

如果注意力偏离了呼吸，就将注意力带回来。如果注意力再次偏离，再将它带回。如果注意力偏离了一百次，那就一百次地将它带回。不必泄气。别对自己生气。每次带回注意力，就奖励自己一口愉快的呼吸。这样，心会对呼吸建立正面联想。你会发现心更容易专注呼吸，并在下次注意力偏移时更快拉回。

如果你想到——“从今往后我还要专注这么多次的呼吸啊”——会让你心生畏惧的话，那就在每次呼吸时告诉自己：“就做好这一次吸气，就做好这一次呼气。”专注于呼吸的任务将不再显得那么沉重，心思也会更精准地集中于当下。

你还可以用一个禅修用词来帮你把注意力集中在呼吸上。佛陀（“觉醒”）是一个常用的词。吸气时想“佛”，呼气时想“陀”。或者可以只想着“进”和“出”。随着呼吸的全过程想着禅修用词。当你能轻松保持呼吸时，忘掉禅修词，以便能更清楚地观察呼吸。

3. 明显感到呼吸舒适时，将觉知向身体的不同部位延伸，观察更微妙的呼吸觉受。

可以按任何顺序一个部分一个部分地观察，但起初尽量有系统性地涵盖整个身体。以后对身体更自觉敏锐时，会很快了知身体哪个部位最需要关注，然后可以立即将注意力引向那个部位。但刚开始最好参照一个全面清晰的路线图。

路线图如下：

- 从肚脐周边开始。在意识中定位身体的这一部位，吸气和呼气时观察一段时间，看什么样的呼吸节奏和质感最合适。如果注意到身体这个部位有任何紧张或僵硬感，放松这个部位，确保吸气时不会加重紧张感，呼气时也不会留住紧张感。如果愿意，可以想象呼吸能量就从肚脐进入身体，这样不必从其他地方把呼吸拉到这个部位而造成压力。感知呼吸能量自由轻松地出入身体，不受任何阻碍。
- 当身体的这一部位感到轻盈充沛时，将注意力转移到身躯前方的其他部位，重复相同的步骤。按这个顺序扫描各部位：腹部右下角、腹部左下角；太阳神经丛（肚脐上方）、右侧腹（胸腔一侧）、左侧腹；胸部中央、胸部与肩交接的位置、左侧相同的位置。总之，沿躯干前方向上移动，先关注中心，然后右边，再左边，继续沿躯干向上移动并重复同样的做法。
- 专注于身体的不同部位时，可能会发现呼吸的节奏和质感因身体部位的不同而改变，这完全没问题。
 - 将注意力移到喉咙底部，重复与肚脐相同的步骤。
 - 然后将注意力集中在头部中央。吸气和呼气时，想象呼吸能量不光从鼻子出入，也从眼睛、耳朵、颈背和头顶出入。想象能量缓缓流过头部可能有紧张感的部位，如下颚、眼睛周围和前额等，轻轻消除这些紧张感。紧张感散去后，可以想象呼吸能量深入眼睛后方松果体周围的区域，任由这一部位吸收所需能量。注意别对头部施加压力过大，因为头部的神经往往过度疲劳。施加的力道，能够舒适地保持专注即可。
 - 现在将注意力移至颅骨下方后颈处。吸气时，想象能量从此点进入身体，然后顺着肩膀向下，沿双臂一直到手指指尖。呼气时，想象能量从身体的这些部位在空中散去。对身体这些部位的敏感度提高后，观察哪一侧更为紧张，左肩还是右肩，左上臂还是右上臂等等。无论哪一侧更紧张，尽量有意识地放松这一侧，在整个呼吸过程中保持放松。

如果手总是感觉紧张，那就用一定时间放松两手手背和每根手指。

- 现在，将注意力集中于颈背并吸气，想象能量从脊柱两侧向下流至尾骨。重复与肩膀和手臂相同的步骤。换句话说，呼气时想象能量从背部在空

中散去。对背部愈加敏感后，注意哪一侧更紧张，试着有意识地在吸气和呼气的全过程保持那一侧放松。

- 现在将注意力移至尾骨。吸气时想象能量从那进入身体，经过髋部向下流经两条腿，直到脚尖。重复与肩膀和手臂相同的步骤。如有必要，可以花一定时间来释放脚掌和脚趾的紧张感。
- 一轮全身扫描就此完成。如你愿意，可再次从肚脐开始扫描身体，看能否消除第一轮中可能错过的任何紧张感。还可以按需多次扫描，直到感觉能定下来为止。

花在身体每个部位的时间取决于你个人。初期一般原则是每个点或每个部位只花几分钟，身体中央子午线上的点比两侧花更多时间，肩膀、背部和双腿可以花更多时间。对自己体内能量状况更加熟悉后，可根据需要调整每点所花的时间。如果某个点或某一部位对注意力的回应比较明显，以令你清醒提神的方式释放着那些紧张感，那就一直关注这个点，只要它对你有回应。如果一个点或一个部位关注几分钟后仍无反应，或者关注时令你更加紧张，那就暂时放下并继续下一个点。

要是禅修时间有限，建议集中身躯中线扫描，即沿肚脐、太阳神经丛到胸部正中，然后到喉咙底部和头部中央。

如果专注于头部会头疼，那就避开头部，等学会以最少的压力保持专注后再尝试。

4. 选择一个点安住。

你可以任意选择身上任何一点来安住。只要在这一点上你能明显察觉呼吸，并且可以专注得不太费力。常见的安住点如下：

- 1) 鼻尖
- 2) 眉心
- 3) 额头中部
- 4) 头顶
- 5) 头部中央
- 6) 上颚
- 7) 颅骨下方后颈处
- 8) 咽喉底部

- 9) 胸骨底端
- 10) 肚脐或肚脐上方
- 11) 脊柱底部

你可以用几次禅修实验不同的点，看安住于哪些点效果最好。你也可能发现此处未列出的一些点也适合你。或者，你可能发现同时觉知两个点更能帮助心保持稳定专注，例如将心同时安住在头部中央及脊柱底部等等。最终，你要能令你的心持续专注于身体中的任何一点。当你处于生病或受伤的痛苦中，这项能力会很有用，你可以将心专注在身体的某一点上觉知呼吸，有时能加速康复。

5. 随着每一次入出息，将觉知从安住点向全身扩展。

想象一支燃烧于漆黑房间中央的蜡烛，虽然火苗从烛心一点发出，但光亮充满整个房间。同样，令你的觉知像这支蜡烛，不单凝聚在一点，而是遍布全身。练习时，觉知的范围会容易缩小，出息时尤其如此，此时，你应随每次呼吸提醒自己：“全身入息，全身出息。”如此遍布全身的觉知有助于避免两种状况，呼吸逐渐舒适而引发昏沉，或呼吸趋向微细而心陷散乱。

6. 设想呼吸能量随着入出息流贯全身。

让呼吸自然找到最舒适的节奏与质感。设想所有的呼吸能量和谐地流动贯穿。它们彼此联结越充分，入出息就越轻松。如果感到气息通道在入息时敞开，但在出息时滞涩，那就调整取角，使通道在整个呼吸循环中保持通畅。

在余下的禅修时间里，只需维持对呼吸的全身觉知。如果呼吸变得寂止，不用担心，身体会对自身需求适当反应。心沉静下来后，大脑的耗氧量降低，所以身体通过肺部以及张开的毛孔被动吸入的氧气（解剖学家对此持不同看法），足够供应所需。同时注意，不要刻意迫使呼吸停止，而是容许呼吸遵循自身的节奏。你要做只是维持一种开阔而集中的觉知，并让气息在全身畅通无阻地流动。

如果你在修习将觉知向全身扩展时容易散失专注力，可以重复探察身体各个部位的步骤，也可以试着默念一个禅修用词，或者只是继续将注意力保持于一点，直到感觉自己准备好再尝试培养全身的觉知。

一些变通。当你对禅修及修习过程中的问题有些把握时，可以根据实际情况调整这些步骤。事实上，经过自己实验学会作出调整，是用入出息念培养洞见的一项重要原则。

例如，你也许可以改变上述步骤的顺序。你可能发现，先培养对全身的觉知（步骤5），更容易找到舒适的呼吸方式（步骤1）。你也可能发现需要先让心稳定地安住于某点一段时间（步骤4），才能探察身体其余部位对呼吸的觉受（步骤3）。或者，你可能发现在已经选择了一个安住点后（步骤4），需要同时专注于两个点一段时间，才能进一步展开对全身的觉知（步骤5）。

另一种调整步骤的方式是在同一个步骤中做出变化。比如步骤3，在身体中探察对微细呼吸的觉受，这一步骤大有空间广泛变通。你也许想从后颈开始探察，设想呼吸能量由背部进入身体，穿过脊柱，最终经过腿部，抵达趾尖及趾缝。然后设想气息从后颈进入，通过双肩，流经双臂至指尖及指缝。最后将注意力转移到躯干前侧的呼吸觉受。

你或者想先快速扫描全身一遍，再有条不紊地探察。

你也可以观想呼吸觉受按不同的方向流经身体。例如，与其想象气息沿脊柱从双足流出，你可想象气息从双足进入，沿脊柱往上，然后或直接从头顶散出，或越下头顶，经过咽喉自前胸流出。

还有，你可能感到呼吸能量像茧一样包裹着身体。当这发生时，尝试了解这些能量，它们哪些时候彼此和谐，哪些时候互相冲突，如何引导冲突达到和谐，使体内能量充盈。一种可行的方式是，观想这些能量全部按同一方向流动，例如从头部到脚趾，一段时间后，再观想这些能量全按另一方向流动。注意观察哪个方向你感到更舒适，保持按这一方向观想。如果这种茧状的呼吸能量很舒服，就可以实验不同的方法，运用这些能量疗愈身上紧张或疼痛的部位。

另外一种调整步骤的方式是，在某些特定时机下，尝试只修习其中几步。这主要适用于以下两种情形：

- **刚开始学习禅修时**，如第3、5和6这些需要觉知广阔的步骤，很难令你在不分心的情况下修习，那么可以暂时略过，只修习如第1、2和4这些觉知相对集中的步骤。直到你的心能够长久地维持专注，再将先前略过的三步加进来。要多少次禅修才能达到这一状态并不重要，重要的是你能保持一个舒适的觉知中心，这能帮助你更有稳定感地纳入其余步骤。

- **能娴熟结合所有六步**，并想练习尽快让心寂静时，你可以仅侧重于修习第4、5、6步。换言之，当你通过修习领会到如何轻松专注一处时，尝试迅速将心安住此处，让舒适感生起，看看能多快将觉知伴随舒适呼吸向全身扩展，并维持这一广阔的觉知。这不仅对正式禅修训练，而且对日常生活都是一项有用的技巧。具体内容将在第三部分探讨。

以上只是少数几种可供实验的方法。不过一般最好还是按照顺序，遵循六个步骤开始修习，这样每次坐下禅修时，你脑海里都有一张清晰的路线图。若依此修习，当心落入散乱不专时，你就更容易从打断的地方重新开始。当某一步骤进展尤为顺利时，你由于知道它在路线图里的位置，而更容易记住。

3、结束禅修

善巧地结束禅修有三步。

1、反思禅修过程。

反思是为下一次禅修总结经验。在刚才的禅修中，心有没有非常平静安定的时候？如有，就问自己，“心专注在哪里？专注的质量如何？呼吸的质量如何？做了什么才达到这个状态的？”为下次禅修记住这些经验。你可能会发现，只要重复同样的步骤就可以再次创造那种平静的感受。如果不能，就暂时放下这份记忆，完全专注于当下的活动。下次尽量观察更仔细一些。正是通过善于观察，禅修才能作为一种技能来培养，带来更可靠的成果。这像当好厨师一样，观察哪些食物让食客欣喜，然后提供更多同样的食物，你最终会得到奖金或加薪。

2、再次散播慈心。

想想在刚才的禅修中所感受到的安宁与平静，回向给其他众生，这可以是你知道正在受苦的人，也可以是四面八方的一切众生，所有和我们一起经历生老病死的同伴。愿我们都能从内心找到幸福与宁静。

3、睁开眼从禅修姿势起身时，尽量保持对身体呼吸能量的敏感。

不要让自己对视线所及的觉知完全取代对身体的觉知，也不要由于对下一项活动的关心而放弃对身体呼吸能量的觉知。尽量继续保持全身的觉知。从事其他活动时，你也许不能觉知每一次呼吸，但可以保持对全身呼吸能量的总体觉知。让能量保持放松和流动。注意何时失去了觉知，又怎样恢复了觉知。直到下一次坐下禅修之前，尽量持续对身体呼吸能量觉知。这样可以让你的心在一天的活动中得到安定和滋养。你由此有一种踏实的感觉，不仅感到安稳和轻松，而且获得了观察内心活动的基础。稳定的正念和正知就是这样为培养洞见作准备的。

换句话说，结束禅修最善巧的方法是不完全放掉禅修，而是尽量维持着它。

4、以其他姿势禅修

行禅

在身静时保持心静，和在一切活动中保持心静，行禅是这两者之间的一个理想过渡。以禅修的状态行走，得以练习在身体行动的过程中保护心的宁静，同时应对外界的最小干扰。

行禅的最佳时间是刚结束坐禅时，这时可以用相对宁静的心练习。

不过有的人发现，先行禅再坐禅，心能更快安定。这看个人秉性。

若要在用餐完毕后禅修，则行禅比坐禅更理想，因为身体的运动有助于消化食物和消除困意。

有两种练习行禅的方法：在一条小径上走动，或在路上散步。第一种方法更有利于心的安定；当没有一条不受干扰的小径可以来回走动而不引起别人好奇或顾虑时，第二个方法更合适。

1. 在小径上行走。选择一条二十到七十步长的水平小径，最好是笔直的，但要是没有这么长的笔直小径，就试试L形或U形小径。如果要定时，设好计时器后面朝外放在靠近小径处，以免行走时看到剩下的时间。

在小径的一端站立片刻。一只手轻握另一只手，放于身前或身后，让手臂自然下垂。如果双手放在身前，则手掌朝向身体。如果双手在身后，手掌则背离身体。闭上眼睛，检查身体是否直立，没有左右倾斜。如果感到不直，放松令身体失衡的那一侧肌肉，尽量平衡身体。

把注意力放在呼吸。长长地深呼吸几次，然后专注于身体某一部位的呼吸觉受。起步时建议在躯干前方中间任意处选择一个点。如果注意力集中在头部，心往往会停在脑海中，而不能清楚地感知身体的走动，而且很容易陷入对过去和未来的思绪中。要是专注于身体一侧的某个点，则会失去平衡。

不过，如果一开始很难观察躯干中的静止点，那就只觉知腿或脚的运动，或者手上的觉受。心渐渐安定后，可以试着在躯干中找一个让你感觉舒适的点安住。

找到合适的呼吸方式，让你从这个点感到舒适、开阔和清醒。

睁开眼睛，直视前方或看往小径上几步前的距离，但不要让头前倾，保持竖直。

确保呼吸时仍清楚觉知身上的关注点，然后开始行走。以正常或略慢的速度行走。走动时不要往周围看。在整条道上保持对身上所选点的专注。让呼吸找到舒适的节奏。步伐不必与呼吸同步。

到达小径另一端时，暂停片刻，确保注意力仍然在所选的点上。如果注意力分散，将它拉回，然后向后转，走回起始位置，保持对所选点的专注。在小径的一端再次停留，确保注意力仍在所选点上，然后向后转，再往回走。如果你发现每次按顺时针或逆时针转身，能让心更平静，可以提前决定转身方向。

重复这些步骤，直到设定的时间结束。

和坐禅的第四步一样，开始时，最好尽量将注意力保持在身体的选定位置。因为你要同时保持对几方面的关注：你选择的点，走路，以及必须充分了解周围环境以免偏离路径、走过指定的一端或撞到任何东西。这在初期足以占用你的全部注意力。

更加熟练后可以试着关注走路时，呼吸能量如何在身体的不同部位流动，同时保持对所选点的专注，这与坐禅的第五步——保持稳定但广阔的觉知——大致相同。可以把这当成一个游戏，看自己能多快地从舒适专注于一个点，转换到将觉知和舒适感扩散至全身。然后，看继续走路时能这样保持多长时间。第三部分将谈到这是一项重要的技能，让你在日常生活中保持一种安稳良好的状态。

有些人在行禅时心能聚集进入强有力的定。但一般而言，坐禅时心的定境比行禅时更深，因为行禅时要关注更多方面。不过，行禅时的注意力必须在三方面之间来回移动，即选定的静止点、行走的行为以及对周围的觉知，这意味着你能清楚看到心在一个受限领域内的活动，为仔细观察深入了解心欺骗你的各种方式提供良机。

比如，你会注意到，一些纷乱的念头试图利用心在三方面之间快速移动的事实。这些想法溜进这种移动并劫持它，让心离开禅修。一旦发现这种情况，停步片刻，将注意力带回选择的点，然后继续行走。最终你会了知那些杂念的运动而不被它们带走。当你不被它们带走时，这些杂念停留一会儿就消失。这是得以洞见心的运作的重要技能。

2.散步时禅修。如果你想在散步的时候修习行禅，应该为自己制定一些规则，以使它有别于一场普通的散步。

选择一个相对安静的地点，以免遇到那些想让你停下来聊天的人。公园和静谧的偏僻小路是不错的选择。如果你决定在你住的街区行禅，可以往平时不常走的方向走，这样邻居不会与你攀谈。如果仍有人向你打招呼，你可以限制自己仅仅点头微笑，而不卷入更多无谓的交谈。

在你开始行禅之前，静立片刻，调正身体姿势，将注意力引到用以观守呼吸的点上。调整好呼吸，使那一点上的安住令你感到舒适和清醒，就好像端着满满的一碗水，需保持不让水溅出一滴。

然后，按照正常的速度和方式走路，使你的步态看起来既安详又自然。这样才能守护你的秘密，你在行禅而不想让任何人知道。除了为确保自身安全而必须观察四周之外，不要再左顾右盼。

如果思绪开始散漫，暂停一会儿，在安住点上重建集中力，深呼吸数次，然后重新开始行走。假如周围有人，你在恢复集中力时不想引起他们的注意，可以假装观看路边某物。

无论是在特定的小径上，还是在街道边修习行禅，都以静立片刻作为一次禅修的小结，并按前面第三节中离开禅修的三个步骤结束行禅。

立禅

立禅很少作为独立的禅修来进行，而是包含在行禅中，且尤其适用于以下五种行禅时遇到的情况：

1. 当你的念头从呼吸上溜走，停下来站立一会儿，直到你可以在所选择的点上重新集中注意力，再继续行走。假如你的心格外浮躁，你也许应多站一会儿。此时，利用静立不动的优势，闭上双眼，感知身体姿势是否端正。如果姿态懒散，纠直过来，收腹，将双肩向后打开，并微微下拉，让背成略微的弓形。如果姿势向左或右倾斜，放松失衡的那一侧肌肉。然后，轻松地采用这个端正的姿势，以便用最小的负担来维持。

2. 当你感到疲倦但尚未准备结束行禅时，站立几分钟以作休息，如第一条那样注意调正你的姿势。

3. 你在尝试掌握将觉知随着舒适的呼吸，由一点扩展至全身的技巧时，也许会发现静立的姿势更容易做到。一旦觉知得以扩展后，再继续行禅。如果你丢失了对全身的觉知，停下脚步静立可使你更容易重获觉知。

4. 如果心不顾及身体的移动，集中并进入深层的宁静，则应停下静立，让心得以充分安定。一些禅修者会在他们行禅小径的附近，安排一处静坐场地。因为心非常专注时，哪怕站立也会是种干扰。

5. 当你行禅时，假如值得关注的关于心的洞见生起，驻足静立能够令你更仔细地观察。类似的情况发生时，你不应将注意力过于专注在身体姿势上，因为它可能分散你的集中力，此时你最需要观察的是心。

在一般情况下，立禅时，你可以像行禅那样，将双手交握，轻放身前或身后。

卧禅

卧禅非常有助于获得强有力的定。事实上对一些人来说，卧姿比坐姿更能使他们在修定上受益。

然而，卧姿同样有助于入睡。因此，保持清醒是你在修习卧禅时最应关注的问题。

通常，右卧式禅修胜于左卧、仰卧或俯卧。但如果你不得不躺卧很长一段时间，例如生病时，那么在保持禅修的前提下，轮流更换如上四种卧姿，完全可行。

不过右卧有三项利益。第一，心脏的位置高于头部，可以改善大脑供血（这意味着，假如你的生理结构相反，心脏位于右侧，左卧将更益于禅修）。第二，右卧利于消化。第三，和左卧带来的好处一样，你可以将一只脚置于另一只脚上，保持不让上面那只脚滑落。放在脚上的注意力能让你保持清醒。

用一个高矮合适的枕头枕在头下，以使脊柱更顺直。如果你是右卧，将右臂置于身体略前方，以免体重压迫。弯曲右臂，右手掌心朝上置于脸前。左臂沿身体自然伸直，掌心朝下。

至于探察心、专注呼吸，以及离开禅修的步骤，与坐禅时的方法一致。

5、成为禅修者

禅修是一回事，而成为一个禅修者是另一回事，它意味着要围绕着禅修的活动之上建立起一套内在的席位身份。理想情况下，你禅修越久，这些身份在你内心议会中的影响力越大。

让这些身份扩大影响力的活动，正是发展定力所需的正念、正知和正勤。当你按前述指导专注呼吸时，正念让你记住指导的内容，正知监督你当下的活动以及活动带来的结果，正勤让你尽力做到最好。当注意力分散离开呼吸时，正勤让你尽快将注意力带回呼吸。当注意力在呼吸上时，正勤让你敏锐察觉哪些方面进展良好，哪些不好。进展不顺时，正勤试图找出原因加以改善。进展顺利时，正勤努力维持增强效果。

随着训练变得更扎实，这些特质就开始融合为两种身份，成为你内心议会的两名新成员。一名是被动的观察者，围绕正知发展。这是后退一步以最小干扰观察当下活动的那部分心。发展壮大的观察者让你练习发挥耐心耐力，培养即使在活动不愉悦时照样坚持的能力，还让你锻炼平舍心，培养对事物不作下意识反应的能力，而是如实观察。

另一个身份是主动的行动者，围绕正念和正勤发展。行动者力求凡事进展顺利，并在不顺利时提问调查找出原因。行动者还努力记住以往的有效行为，决定如何在当下作出回应，何时干预，何时放手。当一切进展顺利时，行动者则尽力保持这一状态。随着时间的推移，你会发现行动者可以担任许多角色，例如调查员和指挥。你通过行动者发挥聪明才智和想象力，让事情往最佳方向发展。

这两个身份互相扶持。观察者向行动者提供准确信息，做出周全决定，以免行动者单纯强加自身意志，在造成伤害时否认。行动者尽力确保观察者不丧失平衡，提供片面信息，这发生在观察者侧重问题的一方面而忽略另一方面时。有时这两个身份之间的互动相当迅速。其他时候，尤其是你无法弄清现状，只能观察当下时，则往往要运用观察者的身份很长时间，才能为行动者提供充分的信息。

禅修的一大部分技能在于掌握修行中何时运用这两种身份。第二部分将谈到，这两种身份在应对心的问题时特别有用。例如面对疼痛时，它们会为你提供应付疼痛的其他身份。你可以成为疼痛的观察者，而不必成为受害者。你也可以扮演调查员，试图弄清疼痛的本质，以及心将疼痛变成负担的原因。

同样，不善巧的情绪在心中生起时，你不必把自己当成感受认同这一情绪的人。你可以当观察者，从情绪中后退。或者当行动者，做调查员剥离情绪。你还可以当指挥，组装一种新的情绪来取代旧情绪。

观察者和行动者会随着定力的增强继续发挥作用。在强有力的专注层次即禅那的状态下（见第四部分），两者转化成一个要素——评估，这是明辨的一部分，通过理解并满足心的需求来让心静下来。观察者充当评估的被动方，行动者充当主动方，协作使修行稳步前进。

因此，这些内心议员虽然都是不同形式的“再形成”（有），却是有用的。在你达到无法再从中获得进步的境界前，不要抛弃它们，而要多加运用尽量熟悉。由于你内心议会里有不少不良分子，因此任何内在的支援你都需要用到。

呼吸禅定引导^{*}

²身体舒适地坐直，不要朝前后左右倾侧。闭上眼、观想良好的祝愿。首先把良好的祝愿送给自己，因为你若不能对自己有慈心——也就是对自己的幸福没有一种真诚的期望——你是不可能真正地为他人祝福。因此，这样告诉自己：“愿我找到真正的幸福。”提醒你自己，真正的幸福来自于内心，因此这不是一种自私的欲望。实际上，如果你在内心找到、开启了幸福之源，就有能力向其他人传送。这样的一种幸福不依赖从任何人那里拿走什么。

现在，你把良好的祝愿对其他人传送。首先是你亲近的人——你的家庭、父母、好友——愿他们也找到真正的幸福。接下来，把那些善念以不断扩增的圈子传播开来：你熟悉的人、不太熟悉的人，你喜欢的人、感觉一般的人、甚至你不喜欢的人。不要让你的善意有任何局限，因为如果有，你的心将会有局限。现在，把良好的祝愿传送给那些你不认识的人——不仅仅是人，还有各方各样的众生：东、西、南、北、上、下，推向无限。愿他(它)们也找到真正的喜乐。

现在，把你的观想带回当下。如果你想要真正的幸福，就得在当下找，因为过去已逝，将来未决。因此你必须掘入当下。在这里你有什么？你有身体，坐在这里，在呼吸。你还有心，在思考、在觉知。因此把所有这一切汇集起来。想著呼吸，然后觉知呼吸的一进一出。把你的心连续指向呼吸[气]：那是念。觉知呼吸[气]的进进出出：那是警觉。把心的那两个侧面保持在一起。如果你愿意，可以用一个禅定词汇来增强你的念。试试用“佛陀”(Buddho)，意思是“觉醒”，吸气时想著“佛”，呼气时想著“陀”。

尽量试著舒顺地呼吸。想要学会在即刻当下给自己提供喜乐，同时又能够提升警觉，一个极其具体的方法，就是让你的呼吸舒顺起来。作一些尝试，看看哪一种呼吸在当前对身体最合适。可以是长呼吸、短呼吸、长入短出、或者短入长出。可以有轻重、快慢、深浅。一旦你找到一种舒适的节奏，就保持一阵子。学会品味呼吸的觉受[气感]。一般来说，气的质感越平顺，越好。不要把呼吸想成单单是空气在肺部的一进一出，而是随着每次出入息，贯穿于体内的整个能量流。对那股能量流的纹理要敏感。你也许会发现过一阵子，身体发生变化。某一种节奏或者纹理也许有一阵子感觉对头，接著另一种可能觉得更舒顺。对身体现在正在告诉你什么，要学会倾听并作出反应。它需要什么样的气能？你怎样最好地提供那个需要？如果你感到疲劳，试著用一种令身体振作的方式呼吸。如果你感到紧张，试著一种令身体放松的方式呼吸。

如果你的心游走开去，轻轻地把它带回来。游走十次、百次，你带回十次、百次。不要放弃。这个素质叫做精勤。换句话说，你一意识到心溜开了，立刻把它领回来。不要把时间荒废在嗅嗅花香、望望天空、听听鸟叫上。你有工作[业处]要做：学会舒顺地呼吸，学会让心在当下此处一个良好的空间里定驻下来。

当呼吸开始舒顺起来时，你可以开始在身体的其他部位探索它。如果你只在一个狭窄的范围里住于舒顺的呼吸，往往会打起瞌睡。因此要有意识地扩大你的觉知。开始时一个专注的好地方是脐部附近。在你的觉知中找到身体的那个部位：它现在在哪里？然后注意：你吸气时它那里感觉怎样？呼气时它感觉怎样？随着几个呼吸时候，观察那个部位，注意在呼气或者吸气时那里是不是有紧张感。吸气时那里有没有紧绷起来？呼气时你是不是抓紧那个张力？你呼气时是不是太用力了？要是发现有以上情形，就放松。观想那个张力在入气中融化解去，在出气中融化解去。你如果愿意，可以想像气能就在脐部进入身体，融解那里可能存在的任何紧张感……

接下来，把你的觉知往右挪——挪到腹部的右下角——作同样的三个步骤：(1)在觉知中找到

^{2*} 中译版权所有 © 2005 良穎, <http://www.theravadacn.org>，本文允许在任何媒体再版、重排、重印、印发。然而，作者希望任何再版与分发以对公众免费与无限制的形式进行。

身体的那个大概部位;(2)随着入气, 注意那里的感觉; 随着出气, 注意那里的感觉; (3)如果你在气中感到任何张力或紧绷, 就让它放松下来……现在, 把你的觉知往左移, 移到腹部左下角, 重复上述三个步骤。

现在把你的觉知移到上腹部[中央的]太阳神经丛[2]……之后移到右上角……右侧……左侧……胸部中央……过一阵, 移到喉根……然后移到头部中央。对头部的气能要极其谨慎。观想它极其轻柔地进入, 不仅透过鼻, 而且还透过著眼、耳, 从头顶往下进入、从颈后部进入, 极其轻柔地逐处操作, 松开任何张力感, 譬如你的下颚、颈后、眼部周围、面部……

从那里, 你可以逐渐地把注意力沿后背下移, 自两腿往下, 到脚趾、趾间。与前面一样, 把注意力聚焦于身体的某个部位, 注意随着吸气呼气那里的感受, 放松任何张力与紧绷感, 使得气能可以更加自由地流动, 之后转移觉知, 继续操作, 一直到达趾端。接下来, 重复这个过程, 从颈后开始, 沿著双肩、双臂、双腕, 一直操作到指端。

你可以像这样重复巡查身体, 多少次都行, 一直到心准备好定驻下来。

之后, 让你的注意力回到体内某一个你感到可以最自然地安驻、入定的地方, 不管它是哪里。就让你的注意力歇在那里, 与气融为一体。同时, 让你的觉知范围扩展开来, 填满全身, 就像位于室内中央的一支蜡烛: 烛火在一处, 但它的光亮填满了整个房间。又如蛛网上的一只蜘蛛: 蜘蛛在一处, 但它觉知整张蛛网。要敏锐地维持那个扩大了的觉知感。你会发现它就像带孔的气球, 倾向于缩小, 因此要不断地扩展它的范围, 观想“全身、全身, 全身吸气, 从头顶到脚趾。”观想气能从每个毛孔进入身体。特别是, 要住在这个既集中[定]、又扩大的觉知感上, 越久越好。你现在不需要想其他东西、去其他地方、做其他事。你就停在当下这个既集中、又扩大的觉知感上……

等到离开禅定时, 提醒自己出定是有技巧的。换句话说, 你不要一下跳出来。我的老师阿姜放曾经说过, 多数人禅定时, 就好像爬梯子上二楼, 一步一步、一级一级慢慢顺著梯子爬。可是一到二楼, 他们就从窗口跳了出去。不要让自己那样做。想一想你花了多少功夫才让心集中入定。不要把它扔掉。

出定的第一步是, 把良好的祝福再一次传送给周围的所有人。接下来, 在睁眼前提醒自己, 即使打算睁眼, 你还是要把注意力住在身内, 住在气上。在你起身、走动、谈话、倾听、还是做其他事时, 要试著维持那个定, 越久越好。换句话说, 离开禅定的技巧, 在于学会不离开它, 不管你在作其他什么事。行事要从那个定感出发。如果你能够这样维持心的定态, 你就有了一个基准, 可以用它来比照心的动态, 比照心对周围与内在事件的反应。只有当你有这样一个牢固的定力焦点时, 你才可能对心的动态获得洞见。

译者注:

[1] 本文为禅定初学者的引导。阿姜李在谈到呼吸念住的安止点时举例提到的几个部位是: 鼻尖、头部中央、上颚、喉底、前胸骨底端, 脐部或略上一点的部位。他还说, 如果你有头痛或者神经官能类的病症, 则不要把注意力集中在喉底以上的任何部位。

前面对身体的扫描, 为南传佛教禅法中常见, 不同教法的巡察顺序不同。阿姜李提到的方法二基本上也是由它构成。

一开始的专注点, 鼻尖也好, 前胸也好, 腹部也好, 主要是哪里最容易觉知“气”(风元素)。不同顺序的身体巡察, 目的是一个: 发展对全身的觉知。也就是出入息念经的第三步: “随入息修辨知[pajānāti] 全身, 随出息修辨知全身。”

[2] 太阳神经丛, solar plexus, 又称celiac plexus 即腹腔神经丛。当今医学认为它是一组调节腹腔脏器的植物神经丛。主要神经元分布于胃的后方, 第一腰椎水平。

常见问题

每个人都会在禅修过程中遇到问题和困境，不要因此沮丧。别以为这代表你在禅修上没有进步或毫无希望。遇到问题正好可以发现自己的不良习惯，并能学习如何应对，明辨力（智慧）就是这样培养的。其实，过去许多禅修者正是通过学习应对禅修中最常见的两个问题——疼痛和念头散乱——而证悟的。

第二部分所提供的这些问题的解决策略，主要是禅修时可以采用的做法。如果这些策略对你无用，那就自行开发解决方案。这样你能建立个人的禅修工具包，在问题出现时有许多策略选择。如果你老是使用同一个策略，内心议会的反禅修派会很快找到规避这一策略的办法。你若能变换策略，它们想对付就没那么容易。

如果禅修时采用的方法无一奏效，那么真正的问题可能在于你的整个生活方式。第三部分将给出建议，如何调整生活方式使之适合禅修。

疼痛

疼痛会时不时出现在整个禅修过程中，所以得用明辨力（慧）和平舍心，学会把它视为再正常不过。切记勿因疼痛而沮丧。试试放弃“疼痛”（单数形式）一词，而用“多种疼痛”来代替“单一疼痛”的概念，毕竟疼痛各不相同。掌握不同疼痛之间的差异，是培养明辨心的运作的主要方法。

如果禅坐时遇到的疼痛因旧伤、手术或身体结构失衡引起，请调整姿势以免加重病情。例如，你想盘腿而坐，但有一个膝盖受伤，可以用一个叠着的毯子或小枕头在膝盖下方来支撑。要是没用，就坐在椅子上。

一般而言，如果禅坐起身几分钟后疼痛消失，那么身体没有受到伤害。

如果在刚开始练习禅修时，疼痛让你无法专注于呼吸，告诉自己坚持坐几分钟，这样不会养成疼痛每次甩响鞭子你就跳起来的习惯，然后在保持正念的同时调整姿势。

然而，如果禅修中的疼痛无关疾病，并且定力有所发展，那么应该利用疼痛来培养定力和明辨力，可以按三步进行。

1. **不改变姿势，也不把注意力直接放在疼痛上。**把注意力集中在能通过呼吸感到舒适的身体部位上。不去管某些内心议员针对疼痛发送的警报：它会伤害你，你会受不了的，诸如此类。告诉自己疼痛是正常的，临终前的疼痛可能更甚，所以最好在活着且相对健康时学会如何应对。

同时提醒自己，除非你想据疼痛为己有，否则疼痛就不是你的，所以何必占有它呢？就让疼痛待在身体的一部分里，并训练自己坚守身体的另一部分。就像吃一个有点烂的苹果。只吃好的部分，烂的地方不要。

2. 当你注意力集中的部位感到非常舒适时，**让舒适的呼吸觉受从关注点流经疼痛**，放松疼痛周围可能产生的紧张或紧绷感。（心有时有种无意识的习惯，造一个紧张的壳把疼痛包住，来防止它扩散，但这样做只会加剧疼痛。有意识地让气流过这个壳，能使紧绷感消散。）这个方法会消除疼痛，也可能不会。如果疼痛消失，你就知道原有的呼吸方式加剧了疼痛，记住这个经验。如果疼痛并未消失，提醒自己对疼痛的责任不在于消灭，而在于看透。为此，假如你认为自己可以深入调查，请看第三步。假如还没做好准备，就继续尝试第二步，或者返回第一步。

你可能会发现，身体某些部位散发的优质呼吸能量能影响其他一些部位的疼痛。例如，胃痛可能因正对胃的背上的愉悦呼吸觉受而缓解。身体右侧的疼痛可能因左侧相应部位的愉悦呼吸觉受而缓解。腿痛则可能通过专注培养脊柱上的愉悦呼吸觉受来缓解，从颈背开始，让觉受一直向下流经尾骨和骨盆。这方面有很多可以探索，由于每个人体内气息流与疼痛之间的关系各异，所以需要自行学习。

3. 如果疼痛仍然存在，而你的定力强到能够直接应对，**那就专注于疼痛的觉受，自问一些问题。**

- 例如，疼痛是针对你而来，还是只是单纯地发生？
- 你试图在赶走疼痛，还是能满足于只是旁观，以便了解它？
- 疼痛是一种单一固态的感受，还是连续迅速生起灭去的一系列觉受？
- 你是怎样向自己描绘疼痛的？要是你改变这个图像呢？
- 假如你不再把当下的体验视为“疼痛”，而仅仅称作“觉受”，又会怎么样？

- 你觉得自己在疼痛的哪个方向？例如，如果腿疼，你觉得自己在疼痛上方吗？要是你告诉自己在疼痛下方呢？
- 疼痛真的在你认为的地方吗？例如，如果你感到胃痛，要是你告诉自己其实是背痛，会怎么样？
- 疼痛和身体是一回事，还是有所差别？（在你学会从地水火风四大属性——能量、坚固、温暖和凉爽——来从内部分析对身体的经验方式时，这个问题最有用。请参阅第四部分有关四禅的讨论。当你仔细观察疼痛的觉受时，你会发现这些觉受不符合四大属性的任何一个。正是把疼痛与坚固属性视为一体的习惯让疼痛看上去十分顽固。）
- 你是老老实实呆在原地等着对疼痛照单全收吗？还是只是看着它从你那边经过然后消失？（一个有用的想法是，你好像只是坐在老式旅行车中背对车头的后座，看着一个个痛感从你旁边经过并消失。）

你还可以就疼痛问自己许多其他问题。重要的是学会质疑看待自己与疼痛的关系的角度。一方面，如果你坚持质疑疼痛，那么就不会让自己落入被动受害者的取角。你当自己是一个行动者，扮演着更主动的角色，而不是让事态往老套的旧路上发展。这本身就能让你在一定程度上独立于疼痛。另一方面，如果你以不善巧的取角来看待疼痛，则会把痛连到心中，让心对身体的痛生起心理的苦，比如急躁、厌烦和担忧。然而，如果你能学着放弃这些取角，要用更善巧的取角代替，要么放弃所有你看待痛的取角（一察觉就放弃），就打断了这个从身到心的连结。即使身体疼痛，心也可以毫不受影响。这是培养洞见的一个重要阶段。

如果你练习第三步的检视疼痛的方法，没有训练出对疼痛一丝的清明感，而且不让自己觉得自己是疼痛受害者的能力开始消退，那么说明你的定力还没有强到能够直面疼痛。请重做第一和第二步。

念头散乱

创造念头世界，然后居入其中，是心一个最大的习惯，这是佛陀所称的“再形成”。调动“再形成”的能力往往是一项有用的功夫，它让你运用想象力规划未来，反思以往的经验教训。不过，如果你创造的念头世界培养贪婪、嗔恨、愚痴以及其他破坏性的精神习气，这种本事也会变成一个毁灭性的习惯。

你规划未来的能力可能会变成担忧，扰乱你内心的平静。你重温过去的能力则会让你当下此刻痛苦不堪。

禅修的一项重要技术是要学会如何随意启动和关闭这些念头世界，以便可在需要时思考，在不需要时则停止。这样，心创造念头世界的能力才不会伤及自身。

在禅修的初级阶段，你需要用一些快速简易的法则来判定一个念头是否值得追随。否则，你会被吸入每一个能蒙你的念头世界之中，让你以为它们值得关注。因此，在学习专注于呼吸时，遵循一个简单的原则：**任何关于如何提高对呼吸专注度的念头都是好的。其他任何念头都得放下。**

如果禅修时出现有关工作或其他责任的念头，告诉自己会在禅修结束后立即处理。或者，你可以规定在禅修结束前留出五到十分钟，专门思考生活中需要认真思考的问题。

如果你在开始禅修前，知道自己正面临一个人生重大决定，可能会在禅修中受影响，那就告诉自己先用禅修来放空头脑，再考虑这个决定。禅修前，提出任何你需要答案的问题，然后放到一边。要是这些问题在禅修中冒出，不要理会，把注意力完全集中在呼吸上。当你离开禅修时，看有没有答案自动浮现。答案并不能保证正确，但至少出自心静的状态，提供一些方案供你试验。要是没有答案自动呈现，你的心也比禅修前更清晰敏锐，更宜思考你所面临的问题。但是，禅修时就不要理会和这些问题有关的念头。

应对念头散乱有五大策略。每个策略都有助于增强定力，也提供培养明辨力（智慧）的经验。

1. 回到呼吸

一旦你发现注意力离开了呼吸，就立刻返回。做好准备，这将在禅修中发生无数次，留意心正要离开呼吸移到别处的早期迹象。有时心就像树叶边上的毛毛虫。一头在叶子上，另一头则四处挥舞，希望另一片叶子飘过来。一旦碰到新叶子，它就放开旧叶抓住新叶。换言之，心可能一部分在呼吸上，另一部分则在寻找其他去处。你能在这一阶段冒出苗头的时候越早发现越好。只要提醒自己，开始感到呼吸无聊是因为没有认真留意它。让自己大吸两口新鲜空气，毛毛虫的前端就会回到原来的叶子上。随着技能的提高，你会看到心创造念头世界的不同阶段，这让你更容易受其迷惑。

这就像从幕后看戏一样。一般而言，当剧组变换剧中场景时，会先放下帘幕。等新场景布置好时，才拉开帘幕，以免破坏演出已切换到另一个地点的幻觉。台前观众当然乐意跟着幻觉跑，但如果你在幕后，就会看出这一切的虚假，也会更少入戏。

同样，当注意力集中在念头的创造过程而非其内容时，你会获得有关心是如何自造念头世界的一些重要洞见。这之所以重要，是因为这些念头世界，正是你力求理解和抵消的无谓之苦和压力的主要特征。只注意念头世界的形成过程而非内容，就开始摆脱它们的魔咒。

2. 思想集中在任心散乱的弊端之上

如果单靠回到呼吸还不足以让你停止反复回到一串串的念头中，那么得考察这些念头的弊端，分为两个步骤。

一、问问自己：如果在接下来的一两个小时内追着这些念头跑，它们会带你到何处？善巧还是不善巧的生活？要是相对善巧，那么比受过良好禅修训练的心更善巧吗？不。所以在禅修时想这些念头是浪费时间。至于它们的娱乐价值呢？如果拍成电影，你会付钱看吗？追剧到底有什么收获？究竟是什么让这些念头有吸引力？它们的回报值得所带来的麻烦吗？找出一些问题来，帮你看清这些念头不值得留意。当你清楚某一思维方式的诱惑力（味）和弊端（患）时，你就开始学会将自己的念头视为因果过程的一环，从而帮助你摆脱它们的影响。

二、弄清某一念头的弊端后，你可以想一个能抵消念头背后的情绪或冲动的主题。例如，如果一个念头由嗔恨引起，试着以慈心的念头来抵制嗔恨——首先对自己，然后对你生气的人。如果一个念头受到淫欲的驱使，那么想一想人身上污秽的层面——同样，先从自己的身体开始，然后到有吸引力的身体。下文的“干扰性情绪”一节将讨论这些替代性主题。

一旦新主题削弱了你重新追随散乱念头的欲望，你就可以将注意力转向呼吸之上。

3. 不理睬念头

如果这些念头仍然喋喋不休，那你就下定决心只守着呼吸，让这些念头在心的另一边随它怎么说。它们就像流浪狗，如果得到了你的任何注意，就会不断缠着你。它们也像疯子一样，即使你试图赶走，他们也知道你被惹恼了，更使

劲地把你带入疯子的世界。因此，不理它们就好。提醒自己即使心中有念头，那些念头也只是议会的其他成员。它们没有毁掉呼吸，呼吸仍然在那让你专注。最终，分心的念头会因为没有你的注意而自动消失。

同时你也上了一课，学到了（转移）注意力这个动作如何增强或削弱当下经验的不同潜能。

4. 放松那些让念头延续的紧张感

当你对体内气息更敏锐后会发现，一个念头之所以能够维持，前提是我在身体的某处制造了一个略带紧张的模式，就像做了一个记号。试着找到那个紧绷的状态，用呼吸将其溶解，念头就会因失去支持而消失。

随着定力的增强，你甚至可以在这些紧张状态演变成有意识的念头之前就察觉到它们的形成。你会看到念头世界形成的不同阶段。它们先生成一个个紧张的小结，然后心附上某个取角，决定将这些结视为生理还是心理现象。如果决定将它们视为心理现象，再附上另一个取角：这个念头与什么有关？

当你能看到这些步骤时，禅定中的心就像蜘蛛网上的蜘蛛一样：你待在你的地盘上，对呼吸之网的动静很敏锐，网一动就告诉你，某个紧张的结正在网上的某一点形成。你去到那，只消一股优质的呼吸能量就将其消融，然后返回到大本营。

这个策略为观察身心现象是如何交互联系的提供了重要的课程。

5. 压制念头

如果你的定力和明辨力还不足以让这些技巧有效对治每一个分心的念头，那么当所有的技巧对一个顽固念头都失效时，就用舌尖顶住上颚，咬紧牙关，一遍遍告诉自己不去想那个念头。你也可以在心里快速重复“佛陀”这样的禅修词，堵塞思路，直到追随念头的诱惑消散。

其它的方法犹如手术刀，而第五种方法更像一把大锤。但是，正如每个工匠的工具包中都要备把大锤一样，每个禅修者也需要几把大件的工具来应对各种状况，以免不善巧的念头把你撵得团团转。

与其他四种方法相比，最后一种方法牵扯不上多少明辨力（智慧）的内容，但它的确也教了珍贵的一课：你不能仅仅因为一个策略看起来低级或粗糙就忽略它的有用性。任何方法只要有效，都应欣然采用。

对付特殊类型的散乱念头——比如淫欲和嗔恨等——有与它们自身相应的对策。如果你没有力量将以上任何一种策略运用到散乱念头上，那么说明问题并不在于浮躁不安，而在于困倦昏沉。

困倦昏沉

如果你感到困倦，首先不要立刻将此视为需要休息的标志。心经常会用昏沉来回避某个即将从内心深处浮现的问题。一个禅修者需要了解这些更深层的问题，因此不能让自己受假睡意迷惑。每次出现昏沉时都必须测试一下。

第一个测试是改变禅修主题。如果你专注的是呼吸，那么可以改变呼吸的节奏和质感，或者关注的点。例如：

- 如果短而轻的呼吸让你昏昏欲睡，尝试吸气长呼气短，或者更沉重地呼吸。
- 如果关注一个点让你昏昏欲睡，尝试同时关注两个点。
- 或者，你可以每三到五次呼吸就移动一下关注点。按照“专注于呼吸”一节中第三步的路线图，或你自己设计的其他任何路线图。
- 或尝试评估你往往忽略的身体部位的呼吸能量。

你还可以将禅修主题调整为附录中列出的子主题之一。思惟死亡（思考死亡随时可能发生）对受懒惰影响的昏沉特别有用。

你也可以背诵自己记得的任何诗歌和唱诵的段落。

第二个测试是改变姿势。从禅坐中起身，用手揉搓四肢。如果是夜晚，并且夜空明亮，可以抬头看星星，提起精神。用水洗脸。然后返回禅坐。

第三个测试是起身行禅。如果正常行禅不能消除困意，尝试小心地倒走，看害怕撞到任何东西能否使你保持清醒。

如果昏沉仍然存在，则表明身体需要休息。躺下禅修直到入睡，先向自己保证起床后会立即禅修，你就不会沉迷在躺卧的舒适中。

昏沉定

与昏沉密切相关的一种心的状态称为昏沉定。在这种状态下，心是寂静的，但你无法明确知道注意力正专注在哪里。当你退出这种状态时，你可能会怀疑自己刚才睡着了还是醒着。在呼吸变得舒适，但未将觉知扩展到身体的其他部位时，这种情况便可能发生。若你仅仅专注于一个狭小的区域，当那个区域的呼吸变得非常微细和舒适后，你会失去对它的觉察，心陷入一种愉悦、宁静，但朦胧不清的状态。

对此一种预防方式是，在呼吸刚刚感觉舒适时，立即就展开对身体其余部位的探察。试着了知呼吸能量是如何在身体所有的角落及缝隙中流动的，甚至包含最末节的指缝和趾间。除此之外，你还可以观想身体的不同部分，如骨骼和器官，然后看呼吸能量是否正流畅地向这些部分扩展。

此处一项重要原则是，心在舒适时，需要有事可做，否则将会昏昏欲睡。只要这项工作的范围维持在身体上，便不会打扰你的定力，甚至会让定力更强和更具韧性。

有一个现象是掉进“气穴”。例如，坐得非常安静，但脑袋突然向前跌下而惊醒了你，这现象的原因是同样的，也可以运用上述方法解决。

外在噪音

如果你察觉到自己在禅修时，会抱怨外面的声响，记住，不是噪音打扰你，而是你在打扰噪音。你可以任凭噪音存在而不对它发表任何意见吗？毕竟噪音不是故意要打扰你。

除此之外，将你的身体想象成一扇大纱窗，噪音对你来说就仿佛是风吹过纱窗。换言之，你既不排斥噪音，又不令自己受到影响。噪音直接穿越而过，而不与你发生任何物理和精神的接触。

呼吸自身的问题

1. 在呼吸禅的修习中，或许最令人气馁的障碍之一就是**感觉不到入息和出息**。这往往是由于某种早期的身体或情感经历，阻塞了你对身体的觉受。你也许需要一段时间去培养对体内由呼吸带来的、由感觉元素构成的经验现实 (felt reality) 的敏感度，或是需要时间去学会带着那份敏感却能放松地去感觉体内的呼吸。要有耐心。

在此有两种方案可行。

- 其一，问自己在身体何处能**确实地**感觉到呼吸。可能仅仅是头部，或身体上某些其他孤立部位。即便如此，这也可以作为一个开始。轻柔但稳健地专注在那个区域上，用慈心的态度告诉自己那是你的栖身之所。当你能轻松地安住在那一处时，逐步尝试将觉知向它周围扩展。它旁边是身体的哪个部位？你觉得那个部位在它的什么方向？（你对身体部位所处位置的内在感知，可能有别于外在看起来的样子，然而这不是当下需要关注的。去**感受**，旁边的部位是哪？）假如某种恐惧感升起，请回到原来的区域，等待一天左右，再尝试将觉知一点点扩大。这样持续反复，直到你可以带着自信地安住在扩大了的区域。保持耐心。在此扩展觉知范围时，如果有任何特别的恐惧或回忆被唤起，你应该与一位他的经验判断让你信得过的人就此事谈谈。

- 第二种方法是，暂且不管呼吸，先将开发四梵住作为主要的禅修练习（详见前文第一部分第一节），直到你有足够的自信再尝试修习呼吸禅法。

2. 经常令人气馁的另一个问题可能是，**找不到舒适的呼吸**。无论你如何调整呼吸，它总是觉得哪里不对。处理这种情况的方法有数种。

- 问问自己是否要求过高了。其实呼吸是不是感觉还行？你是否有点拔苗助长？如果是，请耐下心来。把这感觉还不差的呼吸持续下去，给它一些时间。你的不耐烦或许给它施加了过多压力，给它时间放松自行展开。

- 反问自己是否在每次呼气结束时，把它掐灭，使它同下一次吸气完全分隔开来？反之亦然。这种做法限制了呼吸顺畅流动的能力。如果是这样，请容许每一次呼气的末尾与随后的吸气启始平顺地融合，反之亦然。这样，在出入息之间静止的片刻里，轻安感便有机会向全身扩展。

- 提醒自己，每一次呼吸中至少有一段感觉比不呼吸时更舒适，如开头、中间，或临近末尾时。找到感觉舒适的那一段呼吸，并容许自己去欣赏它。当这个技巧让你宁静下来时，呼吸循环的其它部分也将得以放松。

- 问自己是否在某一点上专注得过于用力。一个普遍的倾向是当你专注于身体的某一部位时，会给那里加压，这通常导致身体那一部分的血液流通阻塞或紧张。试试能否释放那些压力，同时仍能将专注力维持在该点上。

- 问问自己，问题是否部分出在你自己观想呼吸的方式上。例如，你是否观想呼吸只从一小口进入身体，比如鼻腔？这样可能给呼吸带来限制。尝试将身体想象成一块海绵，气息轻易地从所有毛孔吸进呼出。或者问自己，有没有

把呼吸观想成它不愿意进入身体来呢？如果是，你发现你得强迫它进来。尝试想象呼吸是愿意进来的，你需要做的只是容许它进入。

- 问自己，你是否下意识地按照卡通片里的观念，觉得舒适的呼吸方式应该是如何如何的，然后就强迫呼吸去照着做？人们往往以为缓慢的呼吸比短促的呼吸更舒适，但其实不总是如此。提醒自己，什么才算是舒服的呼吸，这是身体当下的需要决定的，试着敏锐觉察那些需求。

- 问自己是否对呼吸控制过头了。你可以这样测试：把注意力集中在你无法控制呼吸运动的身体部位上，比如脊椎末梢。

- 假如以上方法均不奏效，换一个令你感到愉快振奋的专注主题，例如慈心、布施（回想那些你出于自愿慷慨布施的时刻）、感恩（回想那些曾无私帮助过你的人），或德行（回想你自己或钦佩的人所做的高尚而激励人心的事）。容许自己思惟这些主题一段时间，不去在意呼吸。当重新觉得神清气爽时，尝试觉察心在念住于该主题时你是如何呼吸的。你将发现呼吸已经自行找到舒适的节奏，你因此更了解该如何舒适地呼吸。

3. 第三个常见的问题，是无法在不同身体部位中体会到呼吸的觉受。这往往是取角的问题——呼吸觉受就在那，但你没能识别。你的一部分心理也许认为，呼吸能量是不可能在体内流动的。如果是这样，请将此修习当作想象力锻炼，容许自己想象呼吸能量可以流经神经，想象它以第一部分基本方法中介绍过的一些模式流动，或者流向相反的方向。到一定时候，你将切实感觉到能量在身体部位中的活动，而不再是想象力的锻炼。

在此之前，探察身体，放松身体各个部位中任何形式的紧张。从双手开始，逐步到达双臂，再自双足，逐步进展到双腿、后背、脖颈，一直到头部，然后前躯。身体越放松，呼吸能量的流动就越通畅，你也会更容易感觉到。

异常能量和觉受

压迫感。随着你释放身体不同部位的紧张或紧绷感，时常会出现一些不同寻常的强烈或失衡的能量或觉受。这是正常的。这些能量如果任其自生自灭，常能自己调整过来，但在两种情况下可能会出问题。

1. 第一种是释放不够彻底时。当能量从一个部位释放出来，旋即卡在另一个部位时，会造成强烈的压迫感。两个容易蓄积压力的部位是头部及心脏周围。如果头部有压迫感，检查是否需要将能量从咽喉前面导引下来或沿着脊柱

下来。首先专注于沿着咽喉前侧向下打开能量通道，然后意念守在胸部中央。观想能量在入息和出息时，顺着咽喉前侧的通道疏泄到你意守的区域。

如果这样无效，就沿着脊柱的任一侧，有意识地向下追溯能量通道，看哪里是否有堵塞。如果找到一处，就沿整条脊柱从头到尾放松。将注意力集中在尾骨上，入息和出息时，想象气息沿脊柱向下，自尾骨流出体外。

假如压迫感在胸部中央，观想打开沿双臂到双手手掌的能量通道。将注意力集中在双手手掌，在入息和出息时，观想呼吸能量从胸腔向外辐射，从手掌流出。

你也可以尝试相似的观想：能量顺双腿而下，从双脚脚底流出。

打开这些通道时，不要观想将能量挤进去，尤其是不要想象往里边打气。你调动的呼吸是种能量，而非空气。能量在不受压迫时流动最通畅。简单地想“允许它过去”，并保持耐心。试着分辨血液流动（液体在碰到固体时会造成压力）与气的流动（能量在碰到固体时不会积聚压力，因它能径直穿透固体的东西）。

如果你在身体其他部位感到过多压力，尝试在想象中将那些部位与从手臂和腿通往体外的能量通道相连，以便能量沿双臂或双腿经络流出。

2. 另一个会给身体不同部位造成过多压力的原因是，你在试图加快呼吸能量在体内的移动速度时，过度用力。这里重申，关键词在于“容许”，容许能量自由流动，不要强推。舒适的能量受推逼时，会变得不舒适了。要有耐心，观想你一觉知到自己开始吸气，微细的能量就已经传遍全身了。一会儿，你会感觉到能量确实在那儿。

呼吸化解不开的紧绷。如果身体中有一些紧绷的岛屿地带，无论呼吸如何舒适都无法消解，你得绕开它们。你越直接针对，情况可能变得越糟。在这些区域边缘轻柔地呼吸，给它们一些空间。它们往往代表着怀疑你善良动机的内心议员们，所以你让他们就在那儿呆着，怀有耐心，到一定时候这些紧绷会自行消解。

贯穿身体的呈带状的紧张区域。首先检查这紧张带是否真成一片，还是心在玩联点游戏。换言之，有些情况下，心在发觉身体不同部位有几个紧张点后，会按照一个单独的取角，将它们联起来。这会造成一种感觉，认为那些分散的点是同一个感觉的部分。

要测试是否如此，可以把觉知想象成一套电锯刀片，在察觉到这条紧张带的任何地方快速反复切割，将紧张带切成一个个单独的片段。如果这样能缓解紧张感，就在心中保持这个画面。造成问题的与其说是紧张，不如说是将多处紧张贴上标签当作是一整条的思想取角。稳住，不要相信它是一整条的想法，需要的时候，就将这个头脑画面替换成那套电锯刀片。

如果紧张带位于头内，像是围绕头部，转变取角的一个方式是，在脑中保持想象你的头是大于紧张带的，头上超出紧张带的那一部分充满了柔的能量，让集结的紧张消散。

假如运用新取角后，紧张带的感觉仍然持续，这表明紧张带所对应的身体区域严重缺乏呼吸能量。入息时，设想呼吸能量迅速流到那个身体区域。按需延长入息，让那个区域觉得受到滋养。

如果这样尝试几分钟后，紧张带没有反应，那就暂时放下。当你的禅定加深后，再尝试这些方法。

没了感觉。探察身体的各个部位时，或许会发现对一些部位完全没有感觉，比如肩膀或背部某处，好像不存在一样。出现这种情况时，尝试察觉在那些部位周边你能够感知到的区域。用肩膀举例，尝试觉知你的颈部和上臂，试着体会能量在这两个部位之间何处连接。你也许会惊讶地发现有连接处，但不在肩膀“应该”处的位置——正因如此，你一直无意识地屏蔽了它。容许它打开来，过段时间你对那些身体部位的感知会调整过来，缺乏觉受的部位会从呼吸中得到更多滋养，将重新出现于你的觉知。

充盈感。当呼吸能量消解了一些内在堵塞，能量匮乏的区域顿时充满能量时，这种觉受经常出现。这与禅那要素中的喜觉支（觉悟的要素）有关。在充盈感较强的情况下，你会感觉像要溺毙其中。这种觉受令一些人感到愉悦，但让一些人惧怕。如果你有曾经几乎溺毙的经历，则会轻易感到恐惧。要消除恐惧，可以提醒自己四周充满空气，身体是能自在呼吸的。放松双手和双脚，并保持放松，然后看能否体会到充盈感愉悦的一面。专注于愉悦，或只将注意力保持在平常专注的身体某点上，并提醒自己如果不理会那个充盈感，它终会消散于宁静与安适之中。

另一些人惧怕这种充盈感是因为害怕失去控制。解决方法仍是不专注于充盈感，仅将专注力保持在通常专注的点上，记得充盈感会过去。

密实感。有时，随着心安定下来，身体会变得像固体，密密实实，呼吸随之变得沉重困难。其中一个原因可能是，你潜意识里坚持身体是固态的思想角度，呼吸必须推着，才能穿透这种坚固状态。解决方法是有意识地改变取角。例如，你可以提醒自己，你对身体的主要觉受来自于呼吸，你先感受到的是呼吸能量，随后才有了身体的固态感。所以不必想象你是将呼吸推入一面固态之墙。而是让气息自然流动。另一个有用的取角是想象身体周围的整个空间，以及体内原子之间的空隙。即使在原子内部，虚空也占据了大部份空间，而物质所占的空间很小。空间无处不在，在心中保持这种取角，呼吸会渐渐变得容易。

感觉身体过于坚实以致难以呼吸的另一个原因可能是，心也许已经安定到你不需要呼吸了（见第四部分关于第四禅的论述）。你继续试图将呼吸推进身体，这更多的是出于习惯，而非需要。因此告诉自己：“假如身体有呼吸的需求，它会径自呼吸，无需强迫。”

眩晕。如果这项问题由禅修引起，它可能来自专注方面的失衡，或者呼吸方面的失衡。

专注方面的失衡也许出于过度专注头部。将你的专注力下移至躯体，远离头部一段时间，放松一些，以免限制所专注区域的血液流动。

呼吸方面的失衡或许是由于换气过度，呼吸沉重而急促，也可能由于呼吸受抑制，或细微地呼吸了太长时间。尝试避免以这些极端的方式呼吸。如果这样做眩晕问题没有解决，说明不是由禅修引起，而可能是疾病的一个征兆。

评判禅修进展

正如引言所述，训练心来灭苦的基本策略，在于反观自己的动作，反躬自问自己动作是否足够善巧，以此不断细致化这个技术过程。同样的策略可以用于禅修，因为禅修是一种动作。为了把它当作一种技术进行完善，你必须学会如何评估自己现在在干什么——什么在起作用，什么没用——所以你的技术水平才能够成长。其实，评估在禅修中的作用如此重要，以至于它是达到禅那的要素（禅支）之一，这一点将在第四部分讨论。这种评估就是转成明辨力（智慧），最终导向解脱的东西。

所以记住，是存在好的禅修和不够好的禅修之分的，要学会如何评判两者的差别。然而，评判自身行为的能力，本身就是一项需花时间才能掌握的技术。如果你学过如何掌握一门手工活或技艺，如木工、烹饪、体育运动或弹奏乐器

等，想想你是如何培养你的判断力，所以你的技术才日臻完善的。将同样的道理应用于禅修。这里有几个需牢记的有用原则。

有用的评判着眼于动作，而非着眼于你这个人或这个禅修者的身价。

如果你发现自己因为没做好而沮丧，或者因做好而自得，就提醒自己这种评判只是浪费时间。负面的自我评判会腐蚀你坚持禅修的毅力，正面的自我评判即使能在短期内有鼓励作用，最终也会阻碍进步，让你无视自身错误或形成不切实际的预期。如果你发现自己陷入因负面自我评判而再度评判自己的消沉漩涡，别忘了内心议会的概念。找一个能温和而坚定地提醒你的议员，让你意识到那个自我评判的声音在浪费你的时间。越多善意的幽默能带入情境中越来越好。然后专注于下一次呼吸，再下一次呼吸。

一种有用地自我评估，在于能够读出过分积极或消极看待自己能力的倾向。如果你知道自己在这两方面都有倾向，利用这一认识来调和自己的评判。友善的一句“喔，又来了”往往可以帮你带回理智。

将禅修视为一项进展中的作品。

你在此不是对自己或自己的行为作出最终裁决。你评判自己的行为是为了下次做得更善巧。当你下一个判断的时候，不要把自己想象成坐在法庭凳上的法官，对被告作出判决，而要想象成坐在工作凳上的工匠，评判作品的进展如何，发现错误时就调整。

错误是正常的。

通过犯错才能学习。最懂禅修的不是那些凡事一帆风顺的人，而是犯了错就弄清楚如何不再重蹈覆辙的人。所以，把犯错看成是把事情看清楚的机会，别因此沮丧。假如你想找点什么让自己自豪的理由，那就为你愿意发现和从错误中学习而自豪吧。

行为与结果之间的关系是复杂的，因此在禅修中，对什么是什么的原因，不要一下子就跳入结论。

有时你当下得到的结果是因为你正在做的事，有时却是因为你昨天、上周甚至在更久远的过去所做的事。这就是为何昨天这个方法管用，但今天却可能行不通的原因。学会对评判持保留态度，直到你有时间反复观察禅修进展为止。

别老惦记着以前的禅修怎么比现在好。那时候禅修得好，也不是从回忆更早前的禅修得到的，而是靠专注于当下的呼吸。从经验中学习，关注现在的呼吸。过去的禅修可能不如你想象的就那么好。今天进展不顺的原因是你还有更多东西需要学习。所以，要从“更多一点 (more)”这个词中挖到些什么，“更”仔细地观察呼吸，“更”仔细地观察你的心，现在就做。

不要对禅修进程的突然逆转而惊讶。

这些也是因果联系的复杂性造成的。当进展顺利，你这边心能毫不费力地定下来时，不要疏忽大意或过度自信。保持警觉。当你的状态差到连禅修指导的第一步都做不了时，不要放弃。将这视为了解因果法则如何在心中运作的契机。突然的变化一定是由什么引起的，去找一找。借这个机会运用内在的观察者耐心退后一步，观察消极情绪。这样无论突然的逆转是好是坏，你都会学到宝贵的一课，那就是如何将内在观察者与正在发生的一切分离，以便更仔细地观察事态。

不要将自己与他人比较。

你的心是你的心，别人的心是别人的。跟别人比就像医院里的患者将自己与其他患者相比一样。为自己康复得比别人快而沾沾自喜，或因别人康复得比自己快而痛苦不堪，都不会给你带来任何好处。你只能一心用于自己的康复。

禅修时，不要把自己的练习与书中内容相比较，包括本书在内。

书是让你不禅修时读的。禅修时则要专注于呼吸。书只是给你一个概念，让你知道可能会发生什么。你应该观察正在发生的什么，一旦需要，现场就想法子让它变得更好，这样会学到更多。

保持动力

修心是一项长期工程。当新鲜感和最初的劲头消失时，你需要一定的成熟人格来保持前进的动力。尤其是进展缓慢时，你可能感到乏味、灰心、着急或疑惑。如果上面所说的任一种情绪是动力减退的原因，阅读下一节的应对建议。

但有时候动力减退，仅仅是因为个人生活或工作日程紧张，榨干了禅修所需的时间或精力。如果是这种情况，必须不断提醒自己禅修的重要性，如果不修行，心很容易会用不善巧的方式应对日常生活的要求。

要记住的第一点是“令人感到紧张”并不总意味着“重要”。学会如何分辨哪些外在要求可以暂时搁置，以便能收心一处。

第二点是，世界不会给你禅修的时间。你必须自己腾出时间。

第三，切记禅修并不占用你为所爱或所负责的人付出的时间，而是对他们的一项馈赠，因为你的心境改善了。

第四，别忘了心境改善也有助于简化生活，更易管理。

因此，要想能一直抽出时间禅修，可以给内心议会添加一些新声音，要是这些声音已经存在，就强化它们的影响力。这些声音会给你打气，激励你坚持禅修。你必须自己观察什么声音对你最有效。这因人也因时而异。

对其他禅修者有效的声音有这么几种：

- **不放逸的声音**提醒你未受训练的心会给自己和周围人带来无谓的压力和痛苦。这个声音还告诉你：“如果你不训练自己的心，谁来训练？要是现在不做，别以为年纪大了会更容易。”

- **慈悲之声**提醒你，禅修是向自己和周围人积极表达慈心的方式。你开始禅修是因为你想要一种比现在更好的生活。如果你真爱自己（和你所爱的人），你会放过这个机会吗？当你开始对怎么舒服地呼吸有点心得的时候，这个声音会增强，到时可以提醒自己，特别是疲惫不堪时，花点时间用呼吸滋养自己的感觉是多么地好。

- **自豪之声**让你想起事情干得漂亮带来的满足感。这个声音提醒你，当你在一个之前不熟悉的领域做得越来越游刃有余时，那感觉多好呵。你不想进一步扩大你的能力范围吗？

- **健康的羞耻感**源于自豪感，它提醒我们，某些事情的处理方式，我们明知有更好选择却还是让不良的内心议员掌控了局面。你想继续受它们指使吗？要是世上真有会读心术（他心通）的人，看见你的心会怎么想？（这种羞耻感之所以良性，是因为它不针对你人本身，而针对你的行为。）

- **鞭策的声音**让你回忆起历史上的禅修模范。他们用生命谱写了荣耀的篇章。你不也想过一种高尚的生活吗？去读一读其他人怎样克服禅修中的困难，从而不仅成就内心真正的平静，还为后世树立了榜样的故事，内心的声音就会变得洪亮。与其他禅修者交往，从集体中汲取能量，也会让你备受启发。

- **明智的内在父母的声音常常承诺到**，当你度过修行的难关之后给你一点奖励——如果坚持按计划禅修，你就给自己一份无害的感官愉悦做为嘉奖。

- **善意幽默的声音指出**，如果你后退一小步，会发现那些劝自己不修行的自圆其说是多么愚蠢。不是说你比平常人更蠢，而是人类常态就相当愚蠢。和明辨力（智慧）一样，善意幽默来自后撤一步反思自身行为的能力。这就是禅修大师们的幽默感如此敏锐的原因。你一旦能嘲笑自己的缺点和强词夺理，就大大削弱它们对你的影响。

所以找找感觉，这些声音中哪一个能激励你的心去付诸行动，并且根据你的心理特点为你做战前动员演讲。

同时，听法的开示录音并找材料阅读，会让你记起修行的价值，帮助你坚持下去。

如果你的时间确实紧张，记住：不是非得闭上眼坐下来才可以训练那颗心的。正如许多老师所说，你只要有时间呼吸，你就有时间禅修，哪怕事务缠身。

另外，提醒自己，如果真的很忙，你不是忙得没空禅修，而是越忙才越不能不禅修。你是为了自己和身边的人而做，你的电池要充好电。

干扰情绪

处理干扰性情绪，别忘了前言提到的三种造作（行）：身行（入息出息）、语行（导向思维和评估）和意行（感觉和取角）。这些是架构情绪的积木。你可以通过改变这些组件来摆脱不善巧的情绪。不要让情绪愚弄了你，以为它告诉你的就是你自己的**真实感受**。每种情绪都是造作的组合，所以，有意识造作的善巧情绪，和受习惯性力量驱使而下意识造作的不善巧情绪，其实不过都是“你自己”。

所以，在实验学着如何调整各种不同类型的架构。有时，只要改变你呼吸的方式就能把你从不良情绪之中拖出，有时你得摆弄其它的造作形式（行）来看看怎样才对你有效。

内心议会的图像在此同样是个有用的取角背景。无论何种情绪，都只是议会中的一员或来捣乱的派系，嘴巴上说它是为整个议会代言，其实是试图弹劾想要禅修的议员。

要处理干扰性情绪，第一个课要学的是，你必须与想从禅修受益的议员形成统一战线，否则长期来看，这些方法没有一个会奏效。如何做到，战斗已经赢了一半。

你最终需要自己探索和实验，找出哪种重新架构的策略能够处理你具体的情绪，这里介绍一些基本方法：

无聊。这通常是由你对自己当下行为的关注不够细致。如果你觉得禅修中什么也没有发生，提醒自己你正处在观察心的理想位置。如果什么都没看到，说明你没有在观察。试着更仔细地去观察呼吸，或者尽量更快速地去发现潜在的打岔。记住，无聊本身就是一种打岔。无聊来了又走了。换言之，不是你想的什么都没发生。而是无聊正在发生。你把自己和无聊混同在一起，恰恰表明你没看见它一步步形成的过程。下次观察更仔细些。

一个有用的想法是心里把自己当成野生动物观察员。你无法与野生生物约好某个时间到达某地。你必须到野生生物容易经过的地方（例如水坑），然后非常警觉地坐在那里，以便能听到它们临近。同时你要非常安静，以免吓跑它们。当下的呼吸就是心的水坑，是最清楚显示内心自身活动的地方，因此你站的位置没错。现在你要做的全部，就是去熟练同时保持宁静且警觉的技术。

灰心。这源于偏颇地拿自己和想象中自己的预期进步相比较。除了重读“评判禅修进展”一节，你还可以阅读巴利文经典里《长老偈（Theragatha）》和《长老尼偈（Therigatha）》中的一些故事，内容可以在Dhammadharma.org上找到。这些诗句讲述了比丘和比丘尼证悟前在禅修中遇到的困难。心中牢牢记住，如果他们能克服他们的困难——通常都非常严峻——你也可以克服自己的困难。

此外，不要害羞或害怕在禅修中给自己打气。一句“我能行”，就是改变整个局面的关键心态。鼓励那些能持这种心态的议会成员。一开始你可能会觉得有些做作——尤其是因为一直相信“我不行”的议员长期都霸占着发言的主席台，——但过一阵你渐渐看到效果，积极的心态就看起来没那么做作了。

始终要记住，一座很逊的禅修永远比没禅修好。一次糟糕禅修，至少你还有希望能理解它的原因。而不禅修则毫无希望可言。

担忧和焦虑。这些不安的情绪的根源来自这一认知：如果你对未来担心得越多，你为未来的危险所做的准备就更充分。这一想法很愚蠢。提醒自己未来是高度不确定的。你不知道会遇到什么危险，但你的确知道高度的正念、正知和

明辨力（智慧）是应对任何突发事件的最好准备。培养这些品质的最佳方法是回到呼吸。然后尝试尽量以舒缓的方式呼吸，来抵消那些助长不安情绪的急躁呼吸。

如果你的焦虑是弥散性的焦虑(free-floating anxiety)——感觉不舒服，但就是不知道自己感到不舒服的原因——那么你可能正处于恶性循环中：焦虑的情绪导致焦虑的呼吸，从而又加重焦虑感。要打破这个循环，试着非常有意识且持续地以深沉舒缓的节奏呼吸，一直往下，把腹部所有的肌肉都调动起来。吸气时，尽可能深地吸到腹部，甚至到感觉呼吸有点过饱和的地步，然后平滑地呼出，放松头和肩膀的所有肌肉，完全用腹部来操作。刚开始这种节奏可能未必舒服，但它确实能切断恶性循环。几分钟后，让呼吸恢复到更轻松的节奏。保持得越久越好，你的焦虑感应该会减轻。

这种深腹式呼吸也能缓解压力所引起的头痛。

哀伤。如果在禅修中突然涌现失去亲人或一段相亲相爱的关系而来的哀伤，恰当的应对方法取决于你是否曾有机会在生活中充分表达过这一情感。“充分”的标准视不同情况而定，但如果你确实觉得需要给你的哀伤更多宣泄的机会，寻找合适的时间和场合做这件事情。然后当你准备好禅修时，下决心将禅修的功德回向给你失去的人。相信无论对方现在何处，这会对他们有益。这个信念能让你从内心的稳定中受益，而禅修能在你需要时提供这种稳定性。

健康的哀伤是一个复杂的过程，因为它需要认识到对方以及这段关系的特殊之处，同时也要认识到它并不特殊之处：它已经结束了，这是一个事实。每段关系都得在某个时间点结束，这就是人类生活的故事。尽管生命把最终的别离甩在我们每个人的脸上，我们还是要培养起内心的力量，来保持心安的状态。这是人们为何禅修的一个原因。

找到这种内心的力量不代表你不忠于对方或对方的那份爱。你在证明你因为有过这段关系而变得更加坚强。对于许多人而言，处理哀伤的难点在于，不知道自己的注意力该什么时候从这段关系的特殊之处，转向这段关系的不特殊之处，而没有不忠的感觉。如果你从未成功实现过这种切换，哀伤就会变成自我放纵，你就无法对自己和所爱的人有所帮助。如果觉得做到这种切换有困难，就说出来，与你信得过的人一起探讨。

痛苦的回忆。如果禅修时，你的心被曾经受人伤害的记忆淹没，提醒自己，原谅此人是你能给自己的一个最好的礼物。这不代表你还得去爱那个人，而只是自我承诺不会对那人的所作所为寻求报复。你最好抽身而出，不要试图算清

宿怨的比分，因为人生与体育比赛不同，永远没有最后得分。最明智的做法是卸下自己怨恨的重担，斩断冤冤相报的循环，否则，它可能会让你多年深陷其中，来来回回，生活变得很糟糕。无须多言，慈心的一句——“愿你改过向善，走上真正的快乐之道”——然后就回到呼吸。

如果你有伤害他人的回忆，记住悔恨并不能收回过往的伤害，还会削弱你认为你可以改变行为方式的信心。只用提醒自己不想再去伤害任何人，无论你伤害过的人现在会在何处，都向其散播慈心，回向自己，再回向一切众生。

忆念一切众生能提醒自己，你不是唯一一个曾在往昔岁月伤害过别人的人。我们都在不可胜数的过去世中多次彼此伤害。然而，这类思考也能够提醒你，可供造成伤害的机会很多，因此必须下定决心谨慎对待每个人。如果要彻底摆脱互相伤害的循环，必须从决心自己不再施加伤害开始，不能坐等别人先下决心开始。

最后，承诺将禅修的功德回向给你伤害过的人。然后返回呼吸。

当你记起某个人曾经需要你帮助但你没有给予，也可以运用同样的原则。假如回忆是关于某次你**无法**帮助需要帮助的人，重读第一部分第一节中有关平舍心的内容。

淫欲。淫欲来自你的注意力放在某个人或某段关系中美丽的一面，同时忽略了其不美的一面。习惯性伴随着幻想的呼吸方式会加重淫欲，因此必须双管齐下。

- 首先，消弱那些要求即时行乐的声音，用能放松身体任何部位紧张感的方式呼吸。双手手背是一个理想的开始点。

- 其次，在你的幻想中引入那些不美的角度。如果你的注意力放在另一个人身体的美丽之上，就把注意力带到皮肤之下那些不美的部分。如果你的注意力放在这段关系的美好故事之上，就想象对方正在做令你实在反感的话，或说一些让你不快的事。比如，想想你曾在淫欲驱使下做过的愚蠢或辱人之举，然后想象其他人为此在背后轻蔑地嘲笑你。不过，要是受人轻蔑的想象会刺激你，那就去想其他会让你平静下来的事。比如，设想由一段性关系带来的所有牵绊，不牵扯其中该有多，然后回到呼吸。

顺便一提，这些思考不只适用于僧侣，有固定伴侣的在家人也需要一些技巧，避免心游离固定关系之外。即使在既有关系内，同样有很多时候需要节制淫欲。假如你没有固定关系，也会因无法随心关闭淫思受苦。社会大环境或许颂

扬鼓励淫欲，但不受节制的淫欲却造成不计其数的伤害。因此不仅在禅修时，而且在平时生活中你都需要技巧来应对。只有当淫欲被限制在一定边界范围之内，才会腾出空间让优良品质有机会发展壮大。

痴情迷惑。这是淫欲的一种变体，较之对方的肉体，你更在乎自己编造的和对方一起心心相印、美满幸福的故事。回忆一下以往的浪漫幻想如何令你伤心失望的。当下的幻想会更可靠吗？当你看到陷入这些幻想的危险时，在故事里嵌入一个现实元素，来减弱它们的吸引力。想象对方做出让你伤心至极的事，比如对你不忠，直到痴恋的行为丧失一切诱惑力。

嗔恨。对待嗔恨和淫欲一样，首先寻找嗔恨在身体里制造的紧张中心区域。胸部、腹部以及双手是最佳起始点。以释放紧绷感的方式呼吸。

然后尝试一些能消解嗔恨的取角。慈心经常被认为是理想的对治方法，但有时你没有心情思惟慈心。因此，设想你在嗔恨的淫威下做蠢事或说蠢话，然后观想令你生气的人正看着你的愚蠢举动洋洋得意。你想让对方有机会看你笑话吗？往这样的方向思惟往往能让你冷静下来，更清楚地思考。

然后想想一个事实，如果你希望万事都如你意，那么你来错星球了，你得在天界才行。而你现在在人界。人类历史满是做事令人糟心的人。所以放下你或你所爱的人受害是个例外的想法。不公的事情很平常，而嗔恨不能有效的帮你解决问题。如果想要这些不公道的事情能处理得有个好的结果，你得头脑清醒。所以，试试在“不公之事普遍存在”这一事实基础上，培养一些平舍心，然后再看看针对当下这件事情的具体情况，能做些什么有用的事情。

另一项对策是回想一下令你气愤的人做过的任何善事。一点儿善心都没有的人很少见。如果你扭头不看那些善的部分，你就无法指望自己在那些人身边做事会做得好，你自己的心也会变得干涸。

这项策略的一个传统意象是，你在穿越沙漠的过程中，炎热、疲倦，因口渴而颤抖，这时你发现一个牛脚印里的一点清水。要是你用手掬水，水会变浑。因此你不得不全身趴在地上，直接从脚印里喝水。你的姿势可能看起来有失身份，但这不是担心仪态的时候。你得把生存放第一位。同理，如果你认为寻找惹你嗔恨的对象身上的善良之处令你屈尊，你就夺去了维系你自身善良的生命之水。试着寻找对方的良善之处，看能否让你更容易发展出慈心。并且记住：这是为你自己好，同样，也是为他们好。

若你想不出让你生气的那人任何一点好的地方，就怜悯他们吧，他们在自掘深坑。

嫉妒。嫉妒是嗔恨的一种表现，认为别人遇到的好运是自己的损失，比如你觉得同事在工作上受到的表扬本属于你，或者你迷恋的人爱上了他人。嫉妒在嗔恨的基础上还有失望和自尊受伤的想法，所有这些都来自你把快乐的希望寄托于他人掌控的事物之上。

处理嫉妒的一个方法在于提醒自己，只要你一直不停地以超出你掌控之外的事物来定义幸福和自我价值感，你就一直是它的奴隶。该是开始严肃向内寻找幸福的时候了，不是吗？你也可以问自己，是否想将世上所有的快乐和好运都收归己有。如果是，你是什么样的人哪？如果过去你一度享受让别人嫉妒自己的感觉，提醒自己当下经历的妒意是必然的回报。该跳出那恶性循环了，难道不是吗？

处理嫉妒最有用的一个想法，或许是退后一步，把人生与世界整个放到一个更大的视野中来看待，体会一下，自己嫉妒的东西其实多么微不足道。想想佛陀眼中的人类世界：人们像小水洼里的鱼，为一点正在枯竭的水争来斗去。你觉得不停地争夺眼见着就不断消失的蝇头小利更值得，还是宁愿去寻找更高的幸福源泉？

循着这些思路思考后，花些时间培养平舍心这一高尚的心态（舍无量心），如果心开始觉得乏味，就再往里扔一点喜无量心。

失去耐心。当修行呈现结果的速度不如你想要得那么快，记住问题不在于追求本身，而是你的注意力没放对地方。你盯着结果的方向，而没有照顾能产生结果的因。这仿佛开车前往地平线上的一座山。如果你把时间都用在远望那座山上，你会将车驶离公路。你必须把注意力集中在路面上，跟随道路一尺一尺前进，才能到达那座山。

所以当对禅修不耐烦时，记住必须把你的期望集中于安住呼吸之上，保持正念和正知，也把心思放在修行中其它所有能够起作用的因之上。如果你将期望投注于好好培养因，果必然会出现。

假如你的没耐心是因为你想跳过禅修这一关，从此开始新的生活，记住你等于是要这辈子把心扔下不管了，可它还需要一些良药。禅修正是那味药，就像抹在皮疹上的药膏一样。你不能刚把药膏涂上就立刻用水洗掉，而必须让它敷

在那才能发挥疗效。同样，对于呼吸，以及你围绕着它培养起的所有善巧品质，你要给出时间让它们的作用发挥出来。

同时记得，禅修不是一件可以绕过去的事情。正如只要暴露于世界的雪雨风霜，身体就需要医药一样，只要你活着，心就需要禅修这支疗药。

疑惑。这一情绪体现为两种形式：对自己的怀疑，已在以上“灰心”一小节涵盖；对所修之法的怀疑，可通过两条途径克服。

- 第一条是阅读佛陀及其圣弟子的范例。他们（过去，现在）都智慧正直，无偿教导，没有理由向任何人歪曲真相。世上那样的老师非常罕见，因此对他们，你应该先作无过推论。

- 第二条途径是提醒自己，唯有真诚的人才能对修行作出真空中肯的判断。你有没有真正将心安住于呼吸过？有没有切实观察过心生善巧之念和心生不善巧之念的时候？在这些方面自己是否能更有诚意？你只有尽力观察，诚心诚意热心实践教法，努力突破自我局限，才能克服怀疑。无论所修之法是否最终证明是正确的，你只能通过力求善察和诚恳才会有所收获，所以培养这些品质的精力绝不会白费。

视觉画面与其他神秘现象

心开始沉静下来后，有时会出现不寻常的直觉：图象、声音以及其他奇异现象。它们传达的讯息时真，时假。如果是真的就尤为危险，因为它带着你走了，让你相信心中跳出来的任何境界都是真的，于是你就开始掉进假讯息的坑里了。这类直觉也会导致强烈的自负（我慢），让你觉得自己有些不凡，从而远离正道。

因此，对于这些现象的一贯原则是不予理会。记住，**不是说你的心静下来了，里面生起的任何现象都是值得信赖的。**不要觉得你如果没碰到这些现象，你就错过什么重要的事儿。只有在擅于处理此类现象的老师亲自监督下，你才能冒险去接触一下。此书以及同类书籍能提供的最佳信息，就是如何让自己从中跳出来。

路标。有时心定下来后，心里可能出现一团光，或者耳中听到一声尖响，或者可能是你任何其他感官的不寻常的觉受：气味、味道或触感。如果发生了这些，不要离开呼吸。它们只是你正在安定下来的标志，所以请像对待路边的指示牌那样看待它们。当你见到一面指示你你正在驶入城市方向的路牌时，你不

会开出公路，把车开到路牌上去。照着这条路一直开，它会带你继续往市中心走。

视觉景象。随着心开始安定下来，或者正念出现缺口，心离开呼吸时，你可能看到自己、其他人、或时间空间中某个地方的景象。这些景象会在心安静、但没有充分念住于禅修对象时，出现在心中。要摆脱它们，重建正念，请深至心脏地深呼吸三四次，景象便会消退。如果看到的是个人的画面，先对那人散发慈心，然后深入至心地呼吸以让画面消解。

离体之感。如果你感觉到自己跑到身体之外来了，你也许忍不住想乘星际之船周游一番，但你应抵制这种诱惑。这是危险的，同时你是在不受保护的情况下离开身体的。要回到身体内，你可以调动记忆，想想构成身体内在感觉的四大属性：呼吸能量（风大）、温暖（火大）、凉爽（水大）和坚固（地大）（参见第四部分关于第四禅的讨论）。

外来的存在。如果你在身体之外感觉到一股能量或无形体的存在，不必弄明白那是谁，或者那是什么回事儿。只让自己的身体充满觉知和呼吸能量。从头顶至双手指尖和双足趾端，想象你的觉知和呼吸能量坚不可摧。

这样保护好身体之后，可以朝那个外来的存在方向发出慈念，然后向所有方向散播慈心。一直这样做，直到那个外在之物的感觉消失为止。

耽著禅定

对禅定的执着分为健康和有害的两种。禅定的技术想要发展成熟，对禅定的健康执着是必须的。有这种执着，你才会全天在履行其他责任的同时，努力在任何环境下维持内在的平静。你才有兴趣弄清楚为什么有时候你不能维持内心平静的原因，并且尽量寻找空余时间用于更正式的修行，哪怕是一天当中的小小空档都利用起来禅修。这种执着的益处在于，它帮助你看清楚哪些是不健康的执着，并且给你一个坚实的大本营去解决这些需要解决的问题。

由于对禅定不健康的执着，你完全不想下座，完全不想与他人交往，也不想履行世间的责任，世界在你眼中不过是对你静心的打扰。你只想把禅定当作逃避世间责任的借口。

你要记住责任是你培养优秀品质的重要机会，你需要忍耐、毅力、平静这些品质来培养心的明辨力（慧）。此外，你处理世事时体会到的混乱并非来自世界，而是来自你的心。如果你只是躲到禅定中去，你不过是缩成一团坐在内在

混乱来源的周围，永远不能将它们连根拔起。最终，它们会摧毁你的禅定，你将没有任何东西可以依靠。

随机的洞见

如果你禅修时，一个洞见突然跳进脑海，你必须迅速判定它是否值得关注，还是只是一个干扰。一个快速判断的大原则是，如果这个洞见能被直接应用在你此时此地的禅修中，就付诸一试。看它能起什么作用。假如它行不通，就放弃它。如果它不能直接应用于你现在做的事，也不要管它。不要担心你会失去什么宝贝。如果你抓着不放，它会让你离呼吸越来越远。假如洞见真有价值，你无需动脑记，它自己会呆在心里。

把禅定想象成一只会下金蛋的鹅。如果你把所有时间都花在收集和储存那些蛋上，鹅将死于缺乏照料。就像大多数神话故事中的金子一样，那些鹅卵的金子，假如你无法立刻善用，它们将变作羽毛和灰烬。所以要是这卵不能马上使用，把它扔了，将精力放在照顾鹅上。

另一方面务必牢记：并非一切闪现在宁静心中的事都是可靠的。心静下来能使你进到许多内心过去锁起来了的房间，但现在房间打开来，并不意味它们全都藏着珍宝。其中一些放的只是旧垃圾。

假如一个你在禅修时抛开的洞见，在禅修后仍然出现在心中，就问自己它在你的日常行为方式里会起到怎样的作用。如果觉得它为某种特定情况下该如何行事提供了一个智慧的角度，你可以尝试下看是否真的有用。此外，你应确保不为一个片面见解所困，问一问自己，多大程度上，它的反面才是对的？这是最重要的设问之一，作为一名禅修者，你应当经常练习，以保持的内心平衡。

如果洞见的内容是一种更加抽象的形式，关于宇宙或其他的什么内容，那就不管。记住，明辨力（慧）处理的不是形而上学，而是行为活动。你的行为活动。你在禅修中找寻的洞见同样是用于指导行动的。

在日常生活中禅修

将禅修延伸到日常生活的原因有二。一是你能够把上一次正式练习产生的禅那动量带到下一次去。若将生活时间切为禅修与不禅修两块，那么禅修时蓄积的能量就会在不禅修时消散。每次坐下禅修都得从头开始。

这就像用皮带拴狗。如果狗的皮带长，它会缠上各种东西，如灯柱、树木、人腿等。要把狗拉回你身边，得经过一个费时费力的过程来解开皮带。如果拴狗的皮带短，你坐下时，狗和皮带就跟在身边。同样，如果你从早到晚都试着保持禅修，那么等坐下来禅修时，你已经在中心那儿了，可以从那里继续。

将禅修延伸到日常生活的第二个原因在于，你可以把禅修中养成的技能运用到最有用的地方——心成天给自己制造压力和痛苦的习惯。

感觉自己有一个安全舒适的中心，有助于你在日常生活的动荡中站稳脚跟。内在有个坚固的基础，便不会被外在事件掀翻。正如在海边一处石滩上立个杆子。如果杆子只是随便扔在海滩上，海浪会把杆子打来打去，对任何在海中嬉戏的人都危险。海浪最终会将杆子摔向石头，砸得粉碎。如果将杆子竖直打入岩床，海浪就无法移动它。杆子安全牢固，对任何人也都不是危险了。

有人抱怨说，平时都已经忙不过来了，还要练习禅修，这不又多了一件事儿吗？不要这样看问题，其实禅修能为你提供坚实的立足之地，让你更轻松更好地处理其它事务。许多禅修者都会告诉你，正念和正知越强，事情就处理得越漂亮。禅修不仅不会干扰你的工作，还能让你做事时更专心和警觉。思想保持集中，不让心四处漫游，可以让你节省精力，有更多耐力去完成要干的事情。

同时，有一个清晰静止的中心感，可以帮你看到内心的活动，不然你会看不清的。这就像躺在一片空地上抬头看天，如果不参照地面上的任何物体，就不能看出云层移动的速度或方向。但你要是有一个静止的参照点，不论是屋顶还是一根很高的柱子，都能清楚地看出云层的方向和速度。同理，当你有一个静止参照点时，你会在心往错误方向运动的时候有所察觉，在它制造麻烦前把它带回来。

在日常生活中禅修，基本上是一种更复杂版本的行禅，因为你要处理三个主要的焦点领域：（1）保持内在的焦点（2）做事的时候（3）处在身边的各种活

动之中。与行禅的主要区别在于（2）和（3）当然是更复杂的，更少受你控制。但这些增加的复杂性能通过一些方法减轻。你可以用你对你的行为和你的环境现有的控制措施来创造更好的修行条件。人们往往试图把禅修硬塞进现有生活方式的缝隙中，那样的话禅修并没有多少可以成长的空间。如果你真地想解决痛苦和压力的问题，就要尽量重新安排生活，以便培养你想要的技能。把修心排在你日程计划中的优先位置，越优先越好。

如前言所述，这里第三部分给出的一些建议需要你更大的付出，可能你现在还尚未准备好，所以请有选择地阅读，但同时保持着一种诚实面对自己的精神，尽量看清楚内心议会中的哪些议员在做出选择。

1、你内在的专注点

当你高度专心处理复杂事务时，可能无法清楚地觉知入出息，但你对体内呼吸能量的品质和水平，能够保持大致上知道就好了。

这里可以借鉴坐禅中的经验，其中最有用的是两个技巧。

1. 你的呼吸能量场中有些点往往紧张或僵硬得最快，试着觉察这些触发点的位置，不要让紧张感扩散到身体其他部位。触发点通常位于喉咙、心脏周围、太阳神经丛、胃正前方、手背或脚掌。

一旦找到一个这样的触发点，就以此作为全天注意力的中心。首先最重要的事情是，要确保该点是持续开放和放松的。一旦你感到该部位紧起来了，就暂停几秒手头上的任何事，用呼吸驱散那个紧的感觉，换句话说，就是向该部位输送优质呼吸能量，让它尽快放松下来。这有助于在紧张感占据身心其他部分之前消除它的力量。

一开始，你可能发现注意力离开触发点到处游荡的时间，远远超出专注于此点的时间。与坐禅一样，要有耐心，同时坚持原则。每当你意识到注意力已经离开了选定的点，就马上回来，同时也释放在此期间累积的任何紧张感。你也可以想方法提醒自己。例如每次过马路或等红灯时，都尽量保持对此点的注意。随着时间的推移，你可以把目标定得更高，力求保持专注和放松的时间更长。

练习时，你会与一些潜意识的防御性旧习惯作战，所以掌握这个技术可能要花一些时间。但如果你尽量保持触发点放松，会发现一天下来扛着的压力变小了，你感觉负担变轻了，因为你觉得你找到了你需要的一个东西，让你可以跳

出整个界外。同时，因为你感觉更心定、更自在了，会试着维持这个中心，而有更多的享受。这有助于你继续练习。当你闲着无事坐着时（比如开会或候诊），狂喜会从中心轻安的感觉中涌现，除你之外没有第二个人会知道。

保持中心点放松也能让你对触发情绪的小事更敏锐，从而深入了解自己内心的运作。你有一个据点可以撤回来，与那些念头分离开，只把他们当作某些内心议员（在讨论议案）来观察。你不必采纳内心议会的每个提案。如果议会有不善巧的提议，你知道怎么去识别并用呼吸穿透它。

随着保持你的中心据点放松且呼吸饱满的能力不断加强，你在为你内心的观察者打造一个基地。培养这一内心角色能减少你一天下来的情绪消耗，并觉察到以往你自身和周围从未注意过的现象。换言之，这是培养明辨力（智慧）在你日常活动中升起的有力平台，增强了的明辨力（慧）也会带进正式的禅修中。

2. 日常生活中第二项有用的呼吸技巧是，在棘手的情形中，尤其是遇到难以打交道的人时，让呼吸和觉知充遍全身。把呼吸观想成一个防护罩，别人的能力穿不透你的能量场。同时，想象此人的言行从你身边滑过，而非直接冲你而来。这会让你感觉到的威胁变小，更能清晰地想出恰当的回应方式。你也在营造一个正的坚固能量场，可能对身边的人事有镇静的效果。

面对前来向你倾诉的人时，这也是一个好的技巧。我们往往下意识地认为，如果不吸收对方的一些痛苦，就不算有同理心。然而，我们吸收了对方能量的感觉并没真正减轻对方的负担，只是把自己的心情变沉重了。如果你待在一个正的呼吸能量构成的透明的茧房内，你仍然可以保持同理心，甚至还能把对方的问题看得更清楚。这样你就不会把他人痛苦和自己裹成一团。

理想状况下，你要把这两个呼吸技巧结合起来，像在行禅中一样。换言之，把专注于选定的中心据点作为你的默认模式，同时学习一旦需要转念间就把呼吸和觉知从此点扩散到全身。这样一天下来无论发生任何事，你都准备好了。

2、你的活动

很快你会发现，日常禅修的干扰并非全都来自外在。自身的行为——你的所做所言和所思所想这些活动，也会把你绊倒。所以修行中的重要原则是自我要求——坚持不做有损禅修进展的事，不让心偏离禅修的方向。

切勿将对自我有所要求视为对你活动范围的约束。它其实是通向自由的大门，远离对自己和周围人造成伤害的自由。尽管一些传统的戒律乍看起来颇为拘束，但记住，只有不善巧的内心议员才会感到这是一种束缚。那些被碾压过的善巧议员反而因此得到了一些自由和空间发展壮大。

同时，练习自我克制不意味着限制你的觉知范围。我们考虑做事或看待一件事情时，往往只专注于自己喜欢什么、不喜欢什么。自省自律强迫我们去看一件事情你为什么喜欢或者为什么你不喜欢，以及如果你跟着这些好恶跑，最后的结果是什么。这样，你才能拓宽了视野，更深入地了解内心的底层，否则这些东西会一直躲在幕后让你看不见。因此自我要求是一个培养智慧的必由之路。

一些内心议员喜欢辩解说，你只有顺从它们才能理解它们，若不顺从，它们就会转入地下让你无从察觉。你如果相信这种说法，就永远无法摆脱它们的影响。唯一的解决办法是坚决不要相信，因为这样你就会看到它们的第二道防线然后再下一道，最终它们会暴露自己真实的面目，你会看穿它们的理由是多么虚弱。这里再次强调，自省自律，才是在心掩盖自我放纵的地方培养起明辨力（智慧）的方法。

另一个思考理解自省自律的角度，是将禅修视作练习为心安一个家——一个有安全保障的、可以放心休息、给心补充营养的地方。如果没有自省自律，就像你心里的家门窗一天24小时全敞着。, 人和动物进进出出，怎么弄脏都不管。如果你仅在正式禅修时才关闭门窗，那么每次开始打坐时都得当一回清洁员。你发现一些逛到家中的人或动物还不愿离开。它们会吃光你存的营养食物，不剩一点给你，因此必须分辨清楚何时开关门窗。心才有个温馨的家。

要是你担心自我克制损害了你的自由劲儿（自发性spontaneity），那就想想那些脑袋一热心里想到什么就做什么导致的危害。想想你说过的话或做过的事，当时只是一时兴起，事后却让你后悔很长时间。你以为是你”自然自发的反应”，其实不过是不善巧习惯的力量，和其他任何习惯一样都是人为的、造作养成的。自发性只有训练到善心的发动是毫不勉强之时，才达到令人仰慕地“行云流水”的地步。这也是我们仰慕那些伟大艺术家、表演家和体育明星的地方。他们经过多年的训练才达到令人拍手叫绝的境界。所以，把律己看作是自发性的训练方式，让善心的流露变得挥洒自如。这也许要花时间，但是这时间花出去是值得的。

训练自省自律的传统之道有三：言辞谦逊，遵从戒律和守护六根。

言辞谦逊

禅修的第一课是管住嘴巴。如果你管不住自己的嘴，那也无法管住自己的思想。

因此在说任何话之前，先问自己：（1）“这是真的吗？”（2）“这有益吗？”（3）“现在是说的时机吗？”如果对三个问题的回答都是肯定的，那就尽管说，否则就保持沉默。

当你养成习惯自问这些问题时，会发现真正有价值的谈话寥寥无几。

这并不代表你必须变得不合群。如果你上班需要通过与同事交谈来营造和谐的职场氛围，那么这算值得的交谈。只要留心作为社交润滑剂的交谈，没有超出范围变成闲扯就好。闲扯不仅浪费能量，也会带来危险。过多的润滑剂会干扰工作。祸害最大的往往是那些突然从心里蹦出来，未经过滤就从嘴里出去的话。

如果谨守言辞谦逊的原则让你获得沉默寡言的名声，哦，那随便。你会发现如果你发言越谨慎，你的话价值越高。你同时在为自己的心营造更好的氛围。如果你整天不停地唠叨，那么你坐下禅修时，怎么打住脑中的对话呢？反之，如果你养成管好嘴巴的习惯，同样的习惯就会应用到禅修中。你的内心议员们也都开始学会谨慎发言。

这并不意味着你得放弃幽默，只不过你要学会智慧地运用幽默。在我们社会中倾向于把幽默列入绮语——谎言、挑拨离间、粗话和闲扯一类。如何学会用幽默来陈述事实，创建和谐氛围，服务于善，是一大挑战。但回想一下历史上的大幽默家，我们铭记他们的幽默是因为他们表达真理的方式是很聪明的。你未必立志要成为一个伟大的幽默家，但努力睿智地运用幽默，是很好的锻炼明辨力（智慧）的功课。如果你学着善意又机敏地嘲笑周遭世界的毛病，那么就能以同样的方式嘲笑自己的不足。禅修者所有的看家本领中，这是最重要的技术之一。

戒律

戒律是你对自己不做有害行为的承诺。没人强加于你，而圣者发现五戒对营造利于训练心的环境尤其有益。遵守五戒代表决不有意从事以下五种活动：

- 1) 杀害任何人或动物

- 2) 偷窃（在未经他人同意的情况下拿走他人物品）
- 3) 邪淫（与未成年人或已有伴侣的成年人发生性关系，或与你伴侣之外的人发生性关系）
- 4) 说谎（歪曲事实）
- 5) 摄取麻醉品

这些戒律的制定，是为了从一些明显的方面防止你的行为惹来内在和外在大的麻烦。有那些干扰，你的心会难以安住于内在的焦点上。外在方面，五戒可以保护你不出做遭他人报复的事；内在方面，五戒避免你在意识到你伤人或者伤害自己以后，产生出两种自残的心度：自我鄙视或者防御性的顾盼自雄。

这两种不良的自我心态——自我鄙视和防御性的自高自大——对他们自身的不良行为通常有两种反应：你要么懊悔要么否认，一种是否认干过某件事，另一种是否认他们真的有什么错。这两种反应好比心的伤疤。后悔是裸露的伤口，碰到会痛。否认则如包裹着痛处结的硬疤。当心灵这样伤到自己时，就无法安住于当下，因为一回到当下就屁股坐在裸露的伤口或钙化的伤疤上一样。若强迫将心住于当下，心态只会变得紧绷、纠结和不情愿。心所获得的洞见也同样容易是扭曲、勉强的。只有摆脱了创伤和疤痕，心才能舒适自在地安住于当下，不被扭曲的明辨力（慧）才会从中升起。

这就是五戒进场之处，它是为疗愈这些伤口和疤痕而设计的。五戒是禅修疗愈过程中不可或缺的部分。健康的自尊来自内心有一套可行、明晰、合乎人道且高尚标准来持守。五戒正是以这样的方式制定的，因为它提供了这样的标准。

• **可行**——戒律制定的标准很简单。你向自己保证不会存心故意做出五种有害行为，也不会怂恿他人去做。仅此而已。你不必担心过多的约束。换言之，戒律不要求你注意那些因间接因素或无心之过导致他人犯戒的行为。你首要关注的是自身行为的抉择。

如果经过一段时间的练习，你想扩大你对自己的承诺，避免间接导致他人犯戒的行为，如买肉等，则完全取决于你。但在开始时，把重点放在你自己行为的抉择上才是明智的，因为那才是你能真正施加控制的领域。

把这些戒条作为生活的准则，并不总是轻松省力，但却完全可能做到的。你或许会觉得有些戒条比其他好持守，但经过一段时间，多付出一些耐心，加

上在修正错误行为的过程中所培养的一点智慧，持守这些戒条会变得越来越容易。尤其当你发现持戒的益处和犯戒的危害时更是如此。

有些人把戒条诠释成乍一听更加崇高或圣洁的规范。以盗戒为例，有人重新解释为不要滥用地球的资源。这些给戒律赋予新义的人也不得不承认，这样的标准是不可能达到的。任何曾经遭罪被逼着非得要按照某种不可能实现的标准来要求自己的人，都能告诉你这种标准给内心带来的伤害有多大。反之，如果你给自己的标准需要一点努力和持念，但却是可能达到的话，当你发现自己内在有能力达标时，自尊就极大地提升。你会更有信心面对更艰巨的挑战。

• **明晰**——戒律的公式不包含“如果”、“而且”或“但是”这些词，体现戒律的指导非常明确，没有钻漏洞或不够诚实的自我合理化空间。一项行为要么符合了戒律，要么就违背戒律。遵守这样的标准对心理的影响是良性的。任何养过孩子的人都发现，尽管孩子可能抱怨白纸黑字的明确规矩，但相比模棱两可、能讨价还价的规矩，这更让他们有安全感。明晰的规则可以杜绝那些心怀鬼胎，从后门溜进来的算计。在这样的戒条规范之中训练自己，你知道你信得过自己的动机，你有了一种真正健康的自尊心。同时遵守明确的规则，不必浪费时间去混淆界线，来将自身的不善巧行为合理化。

• **人道**——对持戒者及受其行为所影响的人而言，戒律都是符合人道的。如果你遵守这些戒律，就是在用一个人道的原则规范自己的行为。此原则就是当下你选择的思想动机、言语和行为，是塑造自身经验世界的最大力量。这表明你并非无足轻重。无论在家、工作还是娱乐，你的每个选择都在发挥着不断塑造世界的力量。持守戒律能确保你对经验世界的影响始终是正面的。

至于对他人的影响，遵守戒律让你对外部世界的影响切合慈悲之道，助你修习四梵住（慈悲喜舍），而无伪善或压抑之虞。

• **值得尊敬**——五戒被称为“圣者青睐有加的圭臬”，这些圣者起码都初尝过觉悟的法味，怎么会以流行为标准而接受什么是行为的规范。他们不惜以生命为代价探索真正幸福之路，亲自证实了一些原则，比如，任何撒谎都是病态行为，破坏稳定亲密关系的性行为绝对危险。遵守五戒不一定会让别人尊敬你，但会让圣者尊敬你，其分量比任何其他世人大得多。

有人担心持戒会因行为高尚而心生骄慢。这种骄慢容易消除，只要你记得持戒不是为了胜过别人，而只是用来治愈自心。好比服药，不能因为你服而别人没服，就轻视他们。你可以鼓励他们重视身体健康，但如果他们不理睬你的建议，你只能暂时放下，专心恢复自己的健康。

持戒带来的自豪感来缘于自己与自己比较，比起过去，你学会了如何更少伤害，更加谨慎。这种自豪胜过它的反面——自负。自负让人认为戒律是小事一桩，自恃可以超越戒律。这种自负的伤害是双面的：既对自己的心有害，又对他人的幸福有害。为自己能投入严格训练掌握戒律而敬重自己，这是更健康的心态。这种尊重对自己和所有人都有益。

除了培养健康的态度和营造适合修行的平静环境外，持戒还能培养禅修起步时所需的许多技巧，训练你设定某一良好的动机并在内心中保持着它。持戒也训练你以成熟的方式应对可能发生的失误。成功持戒有赖于学会发现并承认错误，而不陷入懊悔与自责。你只需要再次树立不再犯错的意愿，然后培养四梵住来帮助加强这个意愿。通过这个方法，你学会了如何对失误举重若轻，如何不再重犯。

戒律还能培养禅定所需的心灵特质：**正念**将戒律牢记在心，**正知**监督自己的行为以确保符合戒律，**正勤**预见可能受诱惑而破戒的情况，制定善巧的策略来保持戒行清净。这就增长了你的明辨力（慧）。

比方说，有时针对某一话题如果说真话就可能会伤害别人，那怎样在不说谎的情况下避开话题呢？如果承诺不杀生，又想到害虫会侵入住所，如何不杀害又可以让它们消失？

这样守戒，既营造了有利于禅修的氛围，同时又训练了禅修本身所需的技能。

守护六根

此处六根是指六大感官知觉，视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉及意识，即心对念头的感知。守护这些感官知觉并不意味着你到哪儿都得蒙上眼睛，堵住耳朵，反而你要比平常看得更多，因为你得在两方面提高灵敏度。以视觉为例，

（1）当看某个视觉形象时，你的动机是什么；（2）这个视觉的影像，激起了怎样的内心活动？这样你就把明辨力（智慧）的相关问题带到了你常常是被饥饿推逼这一问题的领域——你一直努力寻求去看去听美好的事物。你学会把你对感官活动的参与看作是因果过程的一环，通过守护六根来发展心的明辨（慧）力。你同时也学会抵消那些会扰乱心的业果之流，这有助于培养禅定。

为了防止这些业流把你卷走，你得在身体内部保持觉知中心。这个中心好比用来固定心的锚，并设法让觉知中心令人感到舒适。这样，心的养分充足，就不会把锚扔掉，跟随业流四处觅食。如果心不缺乏愉悦感，它会更愿意练习守

护六根，置身事外地钳制通过眼耳鼻舌身意往外跑的业流。心一旦有个牢固的中心，你就容易从这些业流中分离，进而从两方面来观察它们的因果模式。

1. 每当你把注意力导向感官上时，尽量探清你的**动机**。要知道你并不是被动地接受图像和声音，实际上是心主动出去寻找感官刺激源，往往找来的是麻烦。例如，有时你的周围环境并没有激起淫欲的事物，淫欲却在心里生起，然后向外找寻滋養物。嗔恨及其他所有情绪也有同样的过程。

所以当你在看的时候，你在寻找什么？是谁在寻找？是淫欲在找吗？还是嗔恨在找？如果你放任这些情绪支配你的眼睛，它们会把你支得团团转。你养肥了这些议会议员，之后禅修时又得费尽心机扳倒他们。

如果你发现不善巧的动机在支配你的注意力的方向或者你看某物体的方式，就改变聚焦点。看看别的，或者换个方式看。如果你一直在观看一个美丽的身体，试着选不太漂亮的侧面来观察，它们并不远，就在皮肤底下。处理嗔恨的原则也一样，如果你想起一个你真的很讨厌的人，记得那人也有另一面，好的一面。做个有两只眼睛的人，别只用一只眼睛。当你发现放下淫欲或嗔恨，便再也没兴趣去看去想这些人时，你会发现问题不在他们那儿，而与你的内心议会有关。你明白了某些议员说的不能全信，这是日常生活中要学的一课。

2. 你也可以用类似的原则去关注“看”这个动作的**结果**。如果你发现以往看事物的方式开始助长不好的心态，就移开视线，或者学着换一种的方式去看同样的事情，以此消除那些状态。同样的原则也用于你所听、所闻、所尝，尤其是所想的事物上。

如果你能一直把注意力放在心启动感官接触的方式上，也留意心是怎样受感官接触的影响的，那么即便你看、听的是外界的东西，你仍然是呆在里面的。这有助于一天下来，你专注力的中心仍是稳定而有韧性的。

3、周遭环境

人类社会的大部分价值观与禅修生活背道而驰。这些价值观要么嘲笑真正永恒幸福的概念，要么完全避之不谈，或认为凭一己之力完全不可能获得这样的幸福。即使有佛教传统的社会情况也是如此，现代社会则更为甚之，媒体撺掇众人从变迁的世事中寻找幸福。通过禅修追求不受任何条件限制的幸福永远是文化逆流。没人会保护你对真正幸福的信念，你得自己保护它。要学会善巧呵护你的修行，免受周遭世俗价值观冲突的影响。

你可以从三方面做起：择交善友，俭朴生活，独自静处。

做这三件事需要相当程度的舍离，做到舍离最容易的方式是不要把舍离视为剥夺，而看作是某种交换。以庸常生活的快乐来交换禅修生活，好比是用糖果来换金子。你也可以把自己看作训练中的运动员。参加一场战胜自身不善巧习惯的比赛，比任何体育项目都有价值。正如运动员为了赛场表现甘愿接受生活中的某些限制，你应当乐意为了真正的幸福而接受生活中的一些限制，也就像必须健康饮食的运动员，渐渐青睐健康食品多过垃圾食品，你常会发现你施加在你与外界的互动方式上的限制，反而会成为你喜欢的生存状态。

择交善友

我们与人交往时，会不知不觉吸纳此人的习惯和观点。因此，营造日常禅修氛围的首要原则是选择善友交往。

善友有四种品质：善良、慷慨、睿智，并坚信应当培养善巧特质和去除不善巧特质。如果你能找到这样的人，要试着与之结交。关注他们的优秀品质，努力效仿，并请教你自己如何进一步增强德行、慷慨、智慧及信念。

看看四周，要是没有这样的人，就主动去找。

可是，你得跟家庭、职场以及社交场合中不值得尊敬的人打交道，应该如何与他们相处？尤其棘手的情况是你得对这些人负责或欠着感情债，比如父母。你得陪伴和帮助他们，所以要学着与他们呆在一起却不和他们联通起来，不吸纳他们的习惯和价值观。首要的原则是不要去向他们寻求道德或者精神方面的建议。其次，每次他们拉你参加有悖于你的戒律和原则的活动，就找理由脱身。如果这些活动无法回避，比如职场聚会，那就把自己当成来自火星的人类学家，去观察当前时期这个社会里这些地球生物的怪异行为习惯。

如果有些无可避免的人或情形容易激发你最坏的一面，你可以坐下禅修一阵，专门思考计划一下如何免受人摆布刺激，尽量不起无谓的冲突，平安度过这次碰面。预防不善巧的品质从心中生起是修行的重要一课，却很容易忽略。并非每次禅修都得专注于当下，只要确保这种计划的思考没有完全占据你的禅修，超出切实有益的范畴。

有时如果一份友情要靠不善巧的活动才能维系，那么可以考虑暂时不交往。虽然这可能伤害对方的感情，但你得问自己什么才更重要，是他人的感受还是你心的状态。（记住，单单伤害他人感情不同于真正伤害他人。）如果你认真

修行，终究会给对方带来更多益处，你会成为他们的善友。所以不要认为你的疏远是不够朋友的举动。

如果你的朋友们为你减少社交的行为担心，就与你信得过的人讨论此事。

择友而交的原则不仅适用于活生生的人，还适用于媒体，即报纸、杂志、电视、电台和网络。这方面更容易单纯回避而不生愧疚。如果你觉得有必要收听收看媒体报道，就每次问自己：我为什么要看或听？我这么做时，在与什么样的人来往？他们讲述某事时，他们为什么想让我相信？我可以信任他们吗？他们的金主是什么人？

即便是看新闻报纸，对修心的人都有它的危险。让自己了解时事没有错，但要注意过度关注新闻对心的影响。新闻向你传递的基本信息是你的时间不重要，世界上其他地方的其他人在做什么才重要。这与禅修传递的信息相反——你的世界里，你此时此地在做什么才最重要。

因此，即使看新闻也要练习中道。反过来，看看你的呼吸过程中出现了什么新闻。当你有这方面的新闻时，对那些赢得你信任的人报道吧。

俭朴生活

佛教僧众被要求每天省思使用四种生活必需品（食物、衣服、住处和医药）的理由。这种省思的目的是检视是否使用过度，或者使用方式有否助长心的不善巧状态。他们也练习省思，每一件必需品都经许多多人及其他众生的牺牲而来。这一省思激励僧侣们简单生活，力求最终实现真正尊贵的幸福，完全不给任何众生造成丝毫负担的幸福。

在家禅修者也能受益于这样的每日省思，来抵消社会大环境的影响。社会鼓励人们把心思放在消费和占有上而完全不计后果。所以，比如吃东西时停下来想想，进食只是为了强健体魄完成你的责任，还是按佛经的说法，在用舌尖寻找世间顶尖美味？吃饱喝足只是为了让自己线条优美吗？如果是这样，那么你在培养心的不善巧状态。你有没有对食物过于挑拣？如果是这样，那么你在吃上花了太多的时间和金钱，它们本可用于培养慷慨之心或其他的善巧心态。

你得知道饮食——即便是素食——也给周遭世界造成了某种负担，所以得想想你茶足饭饱获得的力气该服务于什么样的人生目标。别光为了好吃而吃，因为众生——人类和动物——在给我们提供食物时可不是在寻开心。确保善用这些从食物获得的能量。

不过，这并不代表你该饿着自己。为了身材苗条而控制饮食也不善巧，会抽干你修行所需的能量，让你过度束缚于身体的外貌。明智的饮食传统名词叫做“饮食得当”，就是知道吃多少才正好，到底需要多少食物保持身体健康强健，才能够坚持修心的训练。

同样的原则适用于其他生活必需品。你不必成为一个吝啬鬼，但同时你也不想浪费自己或你所依赖的人辛辛苦苦工作才获得的资源。不要成为时尚的奴隶，从世界获取的不要多于你愿意回馈的。学会看破那些媒体大肆鼓吹的观念，比如购物是一种疗愈，购买就是一种胜利或成就。你每次消费都会有损失，首先损失了金钱，本可用来培养慷慨等善巧品质，而非贪婪等不善巧品质。然后你失去了自由。往往你占有的东西反过来占有了你。你拥有的越多，担心发生的危险就越多，如偷窃、火灾和洪灾等。所以，学会把消费限制在真正有用的事物上，用省下来的钱提升自己和身边人的生活品质。把俭朴当作你给自己和世间的一份礼物。

独自静处

独自静处能让你在不受其他人事干扰的情况下，直接去看自己的心制造的烦恼。这是个与自己接触并重新确认真实价值观的机会。佛陀之所以建议僧人要到林野中修行，就是这个原因。即便在社会中生活，也要创造如在林野时一样的心态。

有几种方法可以让你在生活中创造这样心态。

唱诵。要在每日禅修之前营造隐居的氛围，你会发现诵经可能会有帮助。当你的心还在想各种白天的事情时，这个方法尤其有效。诵经的声音有静心的效果，唱诵的词句有助于你转换心境。网络上有很多唱诵的文本，还有录音教你如何发音。你可以用任一亚洲语言或英语诵经，或者两者结合。试验看看哪种唱诵风格带你进入最佳禅修心境的效果最好。

闭关禅修。除了每天的禅修之外，定期安排一些更长的时间来练习禅修是有益的。这会让你进入心的更深一层，给你整体的修行充电。闭关禅修有两种方法，最好两种都试试。第一种是找时间每周或每两周定期一次，与平时不同，花大半天时间禅修。另一种是每年进行一两次更长时间的闭关禅修。

● 传统上，佛教徒选定每个月中的四天来精进修行，即满月、新月和两个半满月日，称为布萨日。布萨日通常包括持八戒、听闻佛法及禅修。

八戒建立在五戒的基础上。其中第三戒由不从事不正当的性行为变为完全不从事性行为。五戒之后的三条戒律是承诺当天避免以下行为：

- 6) 在中午到次日清晨之间进食
- 7) 看表演，听音乐，戴首饰，化妆及用香水
- 8) 坐卧高广华丽的床座

这些戒律在五戒的基础上增加了限制感官享受的规范。八戒通过限制从五大物理感官获得愉悦，鼓励你检查你对身体与感官享乐的执着，转而从心的训练中寻找愉悦。

要听闻佛陀的教导，可以朗读佛法的书籍，或在网上听好的佛法开示。

当然，你可以根据自己的日程来调整布萨受持。比如，你可以改变一个月中受持的次数，也可以在你通常不上班的日子受持。如果你不能在中午之前吃饭，可以对自己承诺午饭过后不再进食。

如果你有禅修的朋友，可以试着安排一个布萨日共修，看看集体的能量会促进还是障碍你的修行。虽然找同伴以求静修听起来有些奇怪，但你可能会发现这样修行不那么孤单，因为你能看到不只你一个人在抗拒世俗价值观。要营造团体静修的氛围，可以预先商量好言谈的程度，避免讨论政治。一般而言，止语越多禅修效果越好。你们见面不是通过语言来互相教导，而是透过自身榜样支持彼此、共同学习。

● 至于长期闭关禅修，有许多禅修中心全年提供这样的机会。这些禅修中心的好处在于往往有一个例行的集体日程，有助于你规律作息。如果你刚开始禅修，难以自我监督，那么这样的规定可能会起到重要作用。此外，禅修中心的劳务安排往往很少，每日的餐食有人准备，所以你有更多的时间正式禅修。

但是，你得慎重选择禅修中心。许多中心以商业模式运作，配备不少工作人员，提高了成本，并因取悦客户群而使法偏离佛陀教导。一些禅修中心在闭关结束时，会隐晦地对参与者施加压力，鼓励向中心或者老师捐款，并声称捐赠是古老的佛教传统。捐赠的确是佛教传统，施加压力以求获捐则不是。

如果闭关期间的开示与你所知的真实佛法相违背，可以不理会开示的内容，在中心另找地方禅修。如果你不确定开示之法真实与否，就在开示时保持禅修，将全部注意力集中于你的禅修主题。如果开示内容与你当下的做法有关或有帮助，自然会引起你的注意，其他内容则可忽略。

即使是靠捐赠维持的禅修中心也可能教一些非常奇怪的佛法。如果你在一个禅修中心察觉出任何个人崇拜气氛，立刻离开。如果不许离开，就闹一场。记住你得保护你的心。

禅修寺院是另一种选择。寺院全靠供养维持，不收取任何费用，但因为你要帮忙打理一些日程杂务，正式禅修的时间可能减少。另外，禅修寺院通常不安排固定的集体日程，所以你得更自律。即使在寺院，你听闻佛法也得有所辨别。

你也可以在网上搜索能租间小木屋来禅修的地方。

还有一种选择是露营。在美国，州立和国家森林以及联邦土地管理局管辖的边界，不要求你只能在露营区内活动，所以通常比州立和国家公园有更多的隐居机会。置身野外也能让你以开阔的视角来看待许多日常生活中的问题，这是佛陀到野外寻求觉悟的原因。

高阶禅修

呼吸禅是进入强有力的定境——禅那——的一种理想训练。禅那为你提供一个培养洞见的理想基础，让心放下自造痛苦和压力的惯性。那些洞见会最终导向无须任何条件架构的维度的解脱经验——叫做不死之境——一切痛苦和压力都在那儿终止。所以，高阶的禅修有三个方面：禅那、洞见和解脱。

禅那

巴利文经典描述了四种禅那和五种无色界定，无色界定是一种体验不到色身的定境，以第四禅为其出发点。从巴利文经典中抽取的文献中，描述了各个禅那和无色界定，以及进入这些禅那的要素（禅支）。

阅读这些要素的列表时，切勿把它们当作食谱。例如，你不能简单把初禅的五个要素混和起来，就期待得到初禅。这就像听说榴莲闻起来像蛋奶羹加大蒜，并含有一点氰化物、一些维生素E和大剂量的钾元素。如果你简单把这些成分混合，期待制成榴莲，那么你弄出来的会是一堆有毒的东西。

禅那要素的列表更像是餐馆评论区留言，它能告诉你一道菜做得好的时候尝起来味道应该是怎样的，或者它的味道不应该是怎样的，但不会给出很多提示，去告诉你自己如何把那道菜做出来。

因此，要最大程度地利用餐馆评论区留言，可以把这些评价与食谱一起读，这能让你更全面地了解食谱是怎么变成一道菜的。本部分提供的正是这些内容。本书第一和第二部分介绍了禅那的基本食谱。当你按照食谱专注于呼吸，一切进展顺利时，可以预期，你能得到以下一些经验。

初禅。传统来说，初禅包括五个要素（五禅支）：导向思维、评估，心一境性（你专注的主题）、喜及乐。前三个要素是因，后两个是果。换言之，你不是直接把喜乐给种出来的。当你把前三个要素做好时，喜乐自然会出现。

在此，**导向思维**是指你不断将思维导向呼吸。你不要把你的思维导向其他事物去。这个要素（禅支）帮助你将注意力集中在一件事上。

评估是有关明辨力（慧）的要素，包含了几项活动。你要评估呼吸有多舒适，以及你有没有好好地安住在呼吸上。你想着方儿改善你的呼吸或者你专注呼

吸的方式，然后一一试验，评估结果。如果效果不太好，你就想新的方法。要是试验结果不错，就看看怎么把它的好处发挥到极致。评估的最后一个侧面，就是把优质呼吸能量扩散到身体不同部位，同时扩展觉知遍布全身，然后保持这种呼吸遍身和觉知遍身的感觉。

评估还起到一个击退可能出现的散乱念头的作用。它快速地衡量着，心若跟随这些念头，将对禅定造成多大的破坏，并提醒自己为什么要回到禅修主题上来。禅修进展顺利时，评估在这方面的工作份量减轻了，就能更直接地专注于呼吸，以及你聚焦在呼吸上的专注力的质量有多高。

换言之，评估在你专注于呼吸的过程中同时扮演被动和主动的角色。被动角色只是后退一步来观察禅修进展如何。这一角色既培养你的正知，也培养你内在**观察者**的角色，本书第一部分已有讨论。评估扮演的主动角色表现在，它要判断它观察到的是什么现象，而且要想清楚应该采取什么行动。如果你的判断是，这些内心活动产生的效果不佳，就想办法调整，然后付诸试验。如果效果令人满意，就想办法保持并善用。这样来锻炼你的内在**行动者**，让它更善巧地塑造你的心态。

心一境性有两个含义，首先是你的导向思维和评估都把呼吸当作唯一守处。换言之，心集中在单一境界（即心一境性）的意思是，全神贯注地只做这一件事。其次，心一境性的意思还意味着，呼吸这件事占据了你的全部觉知。你可能还是会听到身外的声音，但注意力不跑去它们那边。声音完全留在背景之中。（这一点适用于所有禅那，甚至可能适用于无色界定，虽然有些修行者，在到达无色界定时发现听不到声音。）

当这三个要素扎实和熟练时，喜和乐就生起。在此，“喜”字译自巴利文“piti”，也有清新的意思，从根本上说，它是某种形式的能量，可以多种方式体验到：要么是一种静静充盈身心的饱满感，要么是一股流动的能量，比如一阵贯穿身体的震颤，或是涤荡全身的层层波浪。有时它甚至能引起肢体活动。有些人的体验强烈些，有些人则更平和。这在某种程度上，取决于你的身体对能量的渴望程度。如果它非常渴望，体验将会强烈。反之，体验可能并不明显。

如第二部分所述，大多数人对喜的经验是愉悦的，但有些人则不然。无论怎样，重点是不要关注这方面，而是保持专注于呼吸，让喜自由流动，它想去哪儿就去哪儿。你不必试图控制它。否则，你就丢掉了因地的三个要素——导向思维、评估及心一境性，然后你的定力就解散了。

乐是指当身体感到被呼吸安抚，心对禅修的工作有兴趣、感觉很愉快时，产生的轻松感和幸福感。这里重申，保持心专注于呼吸而非乐受很重要，因为那样会和禅定的因脱节。

相反，用你对呼吸的觉知和评估力去允许——这是个非常管用的词：允许——喜和乐的感受充遍全身。当喜和乐完全渗透身体时，它增强了你全神贯注于全身呼吸的心一境性。

如此一来，评估的动作不仅不是你禅定中不幸的不稳定因素，而且事实上它起到了增强定力的作用，能使心更稳固地做好准备，安定下来。

这样在呼吸上用功，你会察觉对身体的觉知有两个侧面——聚焦的觉知和身体内已有的背景觉知。背景觉知就是你的一个接收端面，接收来自身体各部位传来的所有感觉层面的输入信号。聚焦的觉知位于你特别留意的信号输入点，你想让这一点能进一步有所发展。评估的一项工作就是让觉知的这两方面彼此联通起来。背景觉知已经在身体里，就像体内的背景式呼吸能量一样。对背景觉知和背景能量，你要问的问题都是，是不是充遍全身了？记住，调整呼吸时，你不是要强行把呼吸灌到它从来没去过的地方，你只是允许呼吸能量的各个层面连接起来，有了这个连接，才允许它们变得充遍全身。同样的原则也适用于觉知，你并不是在创造新的觉知，你只是让聚焦觉知与背景觉知链接起来，形成一个坚实的、充满正知的整体。

当呼吸与觉知都像这样合并起来时，你就进入二禅。

二禅有三个禅那要素（禅支）：心一境性、喜和乐。当呼吸与觉知合一时，开始变得饱和。无论你怎样设法让它们更饱满，感觉都已经到头了。此时，寻和伺的任务完成了，你可以放下它们，这让心进入更强的合一感。你的聚焦觉知和背景觉知稳固地合二为一，随之与呼吸成为一体。

这好比在初禅中，你在通过彼区块的觉知在彼区块的呼吸上用功时，你同时是在认同着此一块的呼吸和此一块的觉知为根据地的。现在那些分界限消失了，觉知成为一个整体，呼吸也是一个整体，互相合二为一。另一种比方是把心想象成照相机的镜头。初禅中相机的聚焦点在镜头前方，而二禅中聚焦点移到了镜头本身。这种合一感会一直保持到余下所有的禅那，以及上到无色界定的识无边处定为止（见下文）。

二禅中喜和乐这两个要素变得更醒目，但你不需要有意识地向全身扩散，它们自己会扩散过去。喜可是一种会移动的能量。虽然刚开始它可能令你觉得极

其新鲜振奋，但最终会让你觉得有些累。当这个情形发生时，试着将注意力集中到层次更精细的、不受喜的活动影响的呼吸能量上。你可以把它想象成将你的收音机从播放吵闹音乐的频道调到另一个播放轻音乐的频道，虽然这两个电台的无线电波同时存在一处，但调到一个频道，你就能够关掉另一个频道。

当你能保持专注于那个更精细的能量层面时，就进入三禅。

三禅有两个要素，心一境性和乐。此时感觉到的身中的乐受非常凝定。当它充满身体时，你不会感觉到是在用流动的呼吸能量来充满身体。相反，你是在允许全身被一种固态凝定的能量所充满。有人也把这样的呼吸描述成“强韧的”或者“钢铁般的”。虽然身体边缘仍然有一丝微细能量流动的感觉，但是它好像冰块周围旋绕的水汽一样，围绕着冰块但不会让冰块膨胀或收缩。心不用费心去处理流动的呼吸能量，因此变得更加安定而宁静，被身体的乐受保护着，它也会变得更坚固和平舍。

当心以这种方式愈加集中和宁静时，就进入四禅。

四禅有两个要素：心一境性和平舍。至此，连微细的出入息都静止了。呼吸能量没有起伏或停顿。由于心如此平静，大脑中从氧气转化到二氧化碳的水平降低了，脑中的化学感应器认为没有让身体呼吸的必要，身体被动吸收的氧气已经够用来。觉知充遍身体，呼吸充遍身体，呼吸充遍觉知，这是心一境性的圆满境界。也是此时，禅定修习中的（正）念变得纯净：你记得要意守呼吸的能力达到没有瑕疵的地步。由于心和呼吸都静止，平舍也变得纯净。心处在完全平衡的状态。

当你学会保持呼吸的这种平衡的宁静感后，可以再转移焦点去平衡身体的其他属性。首先平衡冷热。如果觉得身体太暖，留意身上最凉的部位在哪里，专注在那个凉感上，然后容许它扩散，就像你扩散宁静的呼吸一样。同理，如果觉得太凉，就找到体内最暖的部分，在你能保持温暖感觉这一焦点后，容许它扩散开来。看是否能让冷暖平衡，让身体感觉恰到好处。

用类似的方法处理身体的坚固感。将注意力保持在感觉最重或最坚固的部位，然后容许那种坚固感遍布全身。如果感觉身体太重，就观想让宁静的呼吸使它变轻。试着找到身体感觉既不太重又不太轻的平衡。

这项练习不仅让身体感到更舒适，以此为基础去培养更稳固的禅定，也让你熟悉构成身内感觉的不同属性。如第二部分所述，熟悉这些属性让你拥有一套

工具以应对疼痛和离体的经验。这项练习也让你在实践中看到“想”（思想取角）的威力：单单去注意和给感觉贴上某种标签，就能让它变得更强烈。

四种禅那把注意力放在同一主题——呼吸之上，但它们与呼吸关联的方式渐次细化。心一旦达到四禅，就能够形成无色界定的基础。这里，无色界定之间的关系正相反：所有无色界定专注于各自主题的方式全都一样，都持四禅的平舍和心一境性来面对境界，唯有意念所守的主题不同。这里我们将只讨论前四个无色界定，因为第五个无色界定“受想灭尽定”超出了本书的范围。

无色界定。当心在四禅的境界中，意念专注于遍布全身的呼吸的凝定感时，开始察觉到自己之所以感觉得到身体的边界或形体，完全是由于心一直抓取着对身体形体的“相”或者内心拍的照片。此时呼吸能量的运动与照片的印象完全对不上。相反，身体感觉像一团云雾，其中每一个雾滴都是一个触点，但整块云没有清晰的边界。

要达到第一种无色界定，得允许这个身体形状的想法（想）脱落掉。然后，注意力的焦点不放在那些感觉的雾滴上，而放在雾滴之间的空处上。这个空间随后会无限延伸到身体之外，穿透一切。然而，不要试图去追溯它的极限在哪儿，只简单保持“空无尽头”或“空无界限”的“想”。如果你能牢牢地安住于此，你就成就了第一种无色界定——**空无边处定**。看看你能保持这个“想”多久。

要熟练地住于空无边处想，你可以甚至试着在离开正式禅修后，依然维持这种“想”。在一整天的活动中，之前你念住的是体内某处的呼吸，现在换成“穿透一切的空间”这种“想”。这一切包括你的身体、身体周围的空间、其他人以及你周围的所有物体。在意识深处保持这一“空间想”，无论你的身内身外正在发生什么，都发生在这一“空间想”的背景之下。这会在一天当中给你带来愉悦的轻盈感。如果你能在日常活动中保持这个取角，那么每当你坐下来正式禅修时，就会更容易进入空无边处定并稳定地安住于此。

在你能娴熟地安住于“空无边处想”之后，你可以问自己：“那个了知空无边处的是什么？”如此你的注意力就转移到对空间的觉知上，并发现这个觉知和空间一样了无界限，同样，你可不要去找出它的边界在哪儿。你只是一直守着原地为中心。（如果你在熟练安住于“空无边处想”之前就尝试发问，心只会退回某个低端的禅定，甚至完全退出禅定。所以，回头去练“空间想”。）如果你能维持意识无尽头或意识无界限的“想”，或只是简单的“知道，知道，知道”，便进入第二种无色界定，**识无边处定**。

与“空无边处想”一样，你在离开正式禅修后仍可保持“识无边处想”，训练自己去熟练掌握它。在心中保持这样的意念，无论你的身内身外正在发生什么，都发生在周遍的觉知背景之下。这同样会在一天生活中为你营造一种愉悦的轻盈感，当你带着“识无边处想”转念去练习全然入定时，更容易静得下来。

到这个阶段你内心的观察者获得了极大的轻松。当你放下对呼吸的念住，以“空间想”取而代之时，你清楚地感觉到你的呼吸和对呼吸的觉知是两个分开的东西，你还能精准地看到两者是在何处，又是如何分离的。当放下“空间想”，你可以看到甚至连空间也是和觉知分开的。把“觉知想”带入日常生活时，你可以用同样的原理来面对迎你而来的一切——客体及事件是一码事，了然的觉知则是另一码事。

当你能娴熟地定在“无尽的觉知”或“无限的了知”这样的“想”之后，接下来，在正式禅修时，你可以着手拆解这种“了知者”或“观察者”感。要想这样做，有两个问题你可以自己问自己，一是，“在这个知道之中还有没有什么扰动？”或问，“什么在维持这个知道之中的合一感？”你看到这两个问题的答案都在于“知道，知道，知道”的念头或“觉知、觉知、觉知”的想法。随着放下这一想法，那种合一感也被你放下了。剩下的是一种什么都没有的感觉。觉知仍然在那儿，但你没给它贴上“这是觉知”的标签。你只和一种取代“知道”的标签后，一种感觉更少负担的“想”所产生的轻盈感同在。“知道”的标签需要让你用力去维持知道，但“无所有”的标签使你放下了那个包袱。如果你能安住于“什么都没有”或“什么事情都没有发生”的想法，你便进入第三种无色界定：**无所有处定**。

当你能娴熟地维持“一无所有”或“无事发生”的思维取角（想）后，可以自问这种一无所有感中是否还有任何的扰动。当你看到那个扰动来自于思维取角（想）本身时，你就放下思维取角（想）。如果你在专注力不够精细时这么做，你会退到一个较低层次的禅定中。但如果你能呆在思维取角（想）丢开撒手之后留白的心识空间中，你就这么做。你不能说那里有另一个“想”，但你有一种无法言喻之感知道自己在哪儿，所以，你也不能说那儿没有“想”。如果你能持续定在这里，你便进入第四种无色界定：**非想非非想处定**。

邪定。有几种定境某些方面与上述八次第定有相仿之处，但它们是邪定。与八正定不同的是，它们的觉知范围过于狭窄，无法作为洞见生起的基础。

最常见的两种邪定是昏沉定和无想定。心里习惯自我逃避或解离自己的人更易陷入这些状态。我认识一些人误将这些状态认作解脱。这一误解会完全堵死修行前进的道路，因此非常危险。所以，识别这些状态的真面目至关重要。

昏沉定已于本书第二部分讨论。这种状态出现在呼吸变得极为舒适，以至于注意力从呼吸滑入舒适感本身时。你的（正）念开始变模糊，对身体和周遭的感知迷失于愉悦的光晕中。当你出定时，发现自己很难辨别刚才在定中时，到底专注于何处。

无想状态发生在你将注意力集中在极其微小的一点上，小到你的注意力不愿停在哪怕一闪即逝的心灵对象上，或是给它贴一个概念标签。你掉入一种对身体、内外音声以及任何念头或想法毫无知觉的状态，只有仅存的一丝觉知，让你在出定时知道自己未曾睡着。你能在这种状态里停留数小时如转瞬，两个小时感觉像两分钟。你还能自己预设一个特定的出定时间。

这个状态并非一无是处，比如当你身上极度疼痛，想得到一些缓解时，无想定会有用。只要你知道这不是正定或解脱，那么仅有的危险便是你太喜欢躲在那里，不愿继续用功，让修行进步。

如何运用禅那地图。正如明辨力（慧）的提高离不开定力，定力的修持也要依靠明辨力（慧），两者相辅相成。现在你有一张禅定次第的地图，要想恰当地使用它，需要训练一下你的明辨力（慧），以免它反而成了修行的障碍。这里有几点需要注意：

地图呈现的是可能性。

你禅定进展的形式可能与地图描述的明显一致，也可能不一致。一些人不用刻意订什么计划就自然而然地从一个定境进入下一个定境，另一些人则必须刻意下指令才能从一个定境进入下一个。此外，你会发现你的修习进阶可能没有严格遵照地图所列的顺序。例如，一些人在初禅和二禅之间会经历一个额外的状态，导向思维退掉之后，仍有少许评估活动。另一些人的禅定进展则显示不出清晰的阶段。心落到某一禅定层次的速度如此之快，以至于他们都意识不到前面经过了多少阶段。这就像瞬间跌入一个井底，你都来不及看清井壁上垒了多少层砖，就知道自己已经掉到井底了。

有些不同的路径完全没问题，不过，如果你发现你的心没有经过任何的色界禅，没能清晰地觉知全身就直接进入无色界定，那就得倒头回去，重新再来，

念住呼吸，而后完全安住在整个身体之中。初禅的步骤需要格外地用功，使自己觉知全身的呼吸，并将呼吸能量扩散到看似能量不流动的部位。虽然这似乎不如无色界定放松和宁静，但为了打牢定力的基础，生起洞见，这项修习必不可少。假如心略过有关身体的步骤，它只是把身体的觉受挡在外面，扭头扎进靠鸵鸟心态建立的定境中。鸵鸟心态也许能屏蔽干扰，但它无助于培养清晰周遍的明辨力（慧）。

禅修时，将地图置于你觉知的背景中，不要放在前方。

记住，你的禅修主题是呼吸，而不是禅那要素（禅支）。你可将禅修地图留在脑海深处，在你无法进入某一定境，进入后无法维持定境，以及在某一定境卡住不知如何继续时，才拿出地图来。

除此之外，甚至别想禅那要素（禅支）的事。把主要注意力放在呼吸上，让定力自然地从对呼吸的评估中发展。最好别像那个有棵芒果树的人，树上芒果还未成熟，他听说熟芒果不是又绿又硬，而是又黄又软，就设法把芒果弄熟——涂上黄漆，然后捏软。这样做的结果当然是他的芒果再也没机会成熟。他应该做的是照顾好芒果树，浇水、施肥、防虫，然后芒果就会自己变得又黄又软。观察和评估呼吸就是在照料你的禅定之树。

不要急于给定境贴标签。

如果你体验到某种可喜的定境，先别马上给它贴个标签，最简单的做法是尽量维持这一状态。下一次禅坐时看能否重现那个境界，如果不能，就把它抛诸脑后。如果你可以复制，再在心中为它贴上一张便签，回忆它的感觉，看它可能对应地图上哪一阶的禅定。别把标签钉得太死，随着你对心识的领域越来越熟悉，你可能会发现有必要把先前贴上的各种便签揭下来重新排列，但这很正常没有问题。

重读本书第二部分关于评判禅修进展的部分。

不要急于从某一层定境跳入下一层。

非常普遍的情况是，你刚一达到某一个禅定层次，心就饥不择食地问道：“下一个呢？”最好的答案是：“这个，就是下一个。”要学会精通你目前达到的定境。禅修不是一项跳钻各个禅定火圈的闯关运动。如果你没耐心地从一层定境赶着进入下一层，或者在刚达到某一新的定境时过早地分析它，那你就没

给它机会充分展现它的潜力，同时也没给自己机会去熟谙它。你应该把目前这个层次当作一项技术进行反复练习，才能从中获得最大利益。试着每次开始禅修时迅速达到那层定境。尝试在一切情形下利用那个定境。这能令你看到它的方方面面，还能对其长期测试，看它是否真像初次体验时那样完完全全地喜乐、空灵和放松。

如果你在进入一个新的禅定层次后感觉到不稳，就返回你刚离开的层次，尽力将它变得更加坚固，然后再择时尝试新的禅定层次。

当你在定中的任何阶段不确定该做什么时，就单纯以“观察者”的角色安住。

不要急于论断你正在做的是对是错，或经历的是真是假。只要旁观、旁观、旁观。这样你至少不会因错误的假设被骗了。你或许还能收获一些重要的洞见，见到心是如何急于想给事物贴标签，想给事情一个解释，结果把自个儿给骗了的。

学会处理你的定境比为它贴标签更重要。

不管你的定境与地图中标注的阶段一致，还是有一些自己不同的境界，在任何情况下，正确处理任一定境的方式都是一样的。首先，学着尽力维持它，时间越长越好，能在越多不同的姿势和活动中维持它，越好。试着以最快速度再次进入那个定境。这能让你熟稔于它。当你精通以后，从定境中稍稍抽离，以便观察心是如何与它的对象发生关联的——但不要抽离太远，以免完全离开那个定境。一些人对此经验的描述是将心从它的对象上稍微“抬升”一点。另外一些人的感觉是像戴紧手套后，将手套稍微抽开一些，使手不完全紧贴手套，但仍留在手套里。

无论用哪种方法，总之你现在是在观察心是如何围绕其禅定的对象而活动的。问自己一个关于明辨（慧）的问题：“在禅定**自身中**，是否还存在任何一点扰动或压力？”这里的压力可能与这些有关：已经没必要时，心仍在评估它的对象；喜受已不再让心平静时，仍执着于喜；或某种“想”已不再象之前那样令心得到休息时，心仍专注于此“想”。如果你没能立刻看到有什么压力，试着去察觉，在你能感觉得到的压力或扰动的水平上，有没有一点变动。这可能会花些时间，而当你发觉压力水平有某种变动时，试看心的什么活动伴随着压力的起伏。一旦找出伴随压力变化的那个活动，就放下它。

如果你还看不到压力中的任何变动，或者你的思维分析开始变得朦胧，这表明你的定力还没有强到足以从事这样的分析。先放弃分析，把自己牢固地扎根于此前的禅修对象上。不要失去耐心。安住在那个对象上，直到你觉得心振奋起来，稳固到足以重新尝试分析。

然而，如果思维分析带来清晰的成果，就继续下去。这样做让你在加强定力的同时也增强了明辨力（慧力）。你正在学会如何不必咨询外在权威，而自行在禅修中评估你的心态。你正获得越来越多的实践机会，观察到心如何给自己制造不必要的压力，通过训练，让它不再继续制造那份压力。这正是禅修全部的意义所在。

与此同时，随着你的定力和明辨力（慧力）更加深入精细，你发现手中把握着的是一条触发解脱洞见的设问主线。

洞见

如前言所述，修行的基本策略是观察你的行为，连同行为的动机和结果，然后提问：它们是否导向苦？如果是，这些行为有必要吗？如果没有必要，你如何能以其他的方式做事而不让自己受苦？假如那些行为不导向苦，你如何能象掌握一门技术一样去精通它？这个策略不仅适用于你的语言和行动，而且适用于心的行为，即思维和情绪。

正如上一节所强调，当你发展禅那时，你利用这一观察和提问的策略来舍弃所有造成干扰的念头，并发展各禅那相应的要素（禅支）。正是通过这个过程，禅那发展了你的明辨（慧）和洞见。当你的禅那更稳定时，你可以通过寻找比禅那制造的压力还要小的一套动作，来进一步发展更深的洞见。在此重申，重点在于把禅那要素（禅支）看作一系列动作，并针对它们恰当地提问。

造作（行蕴）。心通过三种造作活动来塑造经验：身行、语行和意行。如果你将对禅那和呼吸禅修的描述与前言中对造作的描述对比，会发现这三种造作都在禅那中运用到了。呼吸是身行，初禅中的导向思维和评估是语行，令心维持在各个禅那和无色界定中的“想”是意行，那些安住于诸定境时产生的乐受和平舍也是意行。

这就是禅那对洞见的生起至为有用的原因，洞见彻底终结心通过自身造作所造的无谓苦迫。禅那让你从一个绝佳的静止角度实时观察那些造作（行）。

你可从以下任意一种情形观察：

- 当你处在某一禅那中时；
- 当你从某层次的禅那过渡到另一层时；
- 当你出定时，观察心提起了哪些造作（行）来参与外界活动。

在任一这些情形下你可以观察到：1) 行蕴其实都是动作，生起又灭去；2) 它们正在制造压力；3) 它们正在做的其实没必要；4) 它们提供的快乐与随之而来的压力相比，并不值得。只有当你看到全部这四个方面，洞见才能把你从无谓的痛苦与压力中带向解脱。那一刻你会看到只要压力让心背包袱，那它就是不必要的。一旦那种压力解除，就没有任何事情让心挂碍。心自由了。

要将任何禅那当作内心活动的不同形式来观察，你就得**不把它们当成某种形而上学的原理来看待**，比如存在本源、真我、万物一体、根本空性、见证上帝，或任何其他看似宏伟的抽象概念。人们太容易落入形而上学的陷阱来，尤其是你已经用那些概念来引导你的时候。比方说，你一直在思考形而上学的问题，然后你获得了二禅那种合一的感觉，你会轻易误认为自己触碰到了宇宙合一或者万有相联。如果你体验了识无边处定的那种意识无尽之感，则容易误认为自己抵达了一切现实之下的某个觉知的层面。你可能会把这些经验诠释为：你接触到了一切事物产生和回归的本源，或在那种心境下，你感觉到你是一个更强大的“观察者”，你断定那是你的真我。然而，如果你落入任何一种这样的解释，那是因为从一开始，你就没有看清楚，你的动作是用什么方式架构起经验的。如此，你忽略了那些经验里仍然存在的微细层面的压力。你给它们套上一个崇高的解释，反倒蒙蔽了你，让你看不到它们仍有架构的成分。

要避开这个陷阱，你只需抓住上一节末尾介绍的设问主线，在那个经验的压力水平的层面里去发现任何一点起伏涨落的感觉，再找到伴随这一起伏的内心活动。一旦你看到那个活生生的活动，直接放下它。

这称为观无常及无常之苦。当你看到这些苦，自己问问自己，有任何无常和苦的事物是值得认作是“我”或“我所有”的吗？当你认识到答案是“不”时，这称为观非我。你并非对自我是否存在这个话题选边站，你只不过在问，是否愿意认同你和那帮制造压力的议员是一伙的。

培养超然之心。这些禅观是为了引发对架构活动（行）的超然心态（disenchantment）和离欲之心(dispassion)。贪爱(passion)是三种行的驱动力，离贪则能终止一切继续参与其中的欲望。你一不参与，这些造作（行）就停止了。结果是全然的放下。

超然之心是禅修中的关键转折点，大多数情况下，只有当你从许多角度都这样禅思过，才能达到超然心态的成熟。Nibbida是超然之心的巴利语用词，说的是当你吃够某种食物，不再想吃它的感觉。这并不是嗔心，而只是一种过去你吃得津津有味的食物，现在没什么兴趣了的感觉。你已经吃够了。

你需要培养这种对心的架构（心行）的超然心态，因为心的架构（心行）全都切合本书多次提到的同一模式——它们是一种摄食的形式。尽管这里的食物可能是物质食物或是精神食物，但摄食的机制每种情况下全都一样。你都是在试图填满某种空缺，缓解某种饥渴。只有当你能用饱足感去化解那个饥饿感时，才能到达超然心态的高度。只有具备了超然之心，你才能停止摄食，进而发现那个无需摄食的维度。

对再形成（有）的洞察。回想内心议会的画面。每一位议员对应一种不同的欲望，在那种欲望之上建立的不同的自我感，以及不同的大脑印象中的世界，那个你在其中觅食以满足欲望的世界。在此你对自我的感觉由两部分构成，即经验到欲望满足之乐的自我，以及有能力实现欲望满足的自我。前者是**消费者**，后者是**生产者**。作为消费者的自我需要吃食物，作为制造者的自我负责寻觅和加工食物，与欲望有关的经验世界则是你寻找食物的经验场域。

如我在前言中强调，描述某个特定经验世界中每个自我感的术语是“再形成”（有）。再形成是一种建立在行为层面上的存在——一种你是什么、你周围有什么东西存在的感觉。这种存在不是静态的。它是活动中的存在。自你禅修后，你会有很多机会看到这种存在背后的主要行为为何是一种摄食。每一种自我感要想生存，都必须得到滋养，必须从世界上获取点什么。

最先让你意识到这一点的，是那些干扰你禅定的杂念。心跑出去啃欲望的念头，吞下嗔恨的主意，啜饮美好的回忆，咀嚼过往的懊悔，或者狼吞未来的忧虑。

禅定的基本策略是，首先要明白，你不必认同这些不同的我是谁的感觉，这就是为什么我们用上了内心议会这个画面：为的是帮你认识到，放下这其中一些的“再形成”（有）并不会让你没有乐受吃而饿死。你有更好的食物提供。但是为了防止自己偷溜出去吃那些吃惯的垃圾食品，你得提供营养食品给那些更善巧的、正在学习互相合作发展维持你禅定的议员们。这正是禅定中的喜、乐及精纯的平舍的作用之一——滋补你的善巧议员们。每当你修习禅定，就是在为它们提供优质营养的食物。

随着你对内在食物的品味越来越高，旧有摄食倾向越来越弱，终有一刻你会发现连禅定也是一种再形成。换言之，在禅那中你认同于能提供禅定之食的善巧议员们（作为生产者的自我），同时也认同于以禅定之喜乐为食的禅修者（作为消费者的自我）。禅修的对象——无论是色身还是无色界——则是你食于其中的世界。

你只要仍将这些身份和世界视为实实在在的整体，就难以超越它们。放下它们是很难的。所以佛陀的策略是把动作看做是自我感的基本构件，从而避开那种坚固的统一体的认知，因为相比放下一种坚固的“你是谁”的感觉，放下动作要容易得多。

五蕴。由于这些活动主要与摄食相关，佛陀培养洞见的方式是把参与创造所有再形成（有）的造作（行）分类，归到五种活动之下，它们构成了任一层次中摄食活动的基础。

这些活动称为khandhas，这个巴利语词的意思是“一堆”或“一团”。英文的习惯译法是“aggregate（集合）”。这个译法显然来自十八和十九世纪欧洲流行的一种区分，在一个有机统一体内相互协同运作的聚合物称为“systems（系统）”，仅仅随机堆聚在一起的聚合物称为“aggregate（集合）”。将khandhas译为“集合”意在传达一项要点，即尽管我们倾向于认为我们对身份的认同感是因为我们有个有机的整体，但实际上它只是一堆随机活动的组合。

围绕着进食，最基本的五大活动如下：

- **色蕴：**一是需要养分支撑的色身形式（也用来寻找食物），二是用作食物的物质对象。当摄食在脑海中进行时，你想象中自己的身体，包括想像中你从中摄取快乐的任何形体，都算作色蕴。

- **受蕴：**指的是，驱使你去寻找食物的痛苦的饥饿或匮乏感，以及找到食物后的愉悦满足感，还有真正得食的时候增添的愉悦感。

- **想蕴（思维取角）：**“想”是让你识别饥饿类型的能力，并在经验世界中找出什么东西能满足那个饥饿。“想”在识别食物和非食物上也起到核心作用，这是我们幼年最初学习运用“想”的方式。我们见到物体的第一反应就是把它放进嘴里，看可不可以食用。如果可食，我们会在心中给它贴上“食物”的标签。如不可食，我们就将它标注为“不是食物”。

- **行蕴：**在此处上下文中主要指语言的造作。这与摄食相关，是因为我们得思考和评估许多策略，包括怎样寻找食物，找到后如何占有，以及如果食物无

法直接食用又如何加工。举个例子，如果你想享用一只香蕉，你得先弄清楚怎样剥开香蕉皮。假如你初次尝试未果，你就要评估失败的原因，然后思考新的策略，直到找到有效的方法。

● 识蕴：能够觉知所有这些活动的动作。

在我们为了摄取食物而与世界发生互动的方式之中，这五大活动是基础中的基础，因为它们构成我们创造各种自我感的原材料。

那么，在以呼吸为基础来发展禅那的修习中，这五大活动也是我们学过的创造各阶禅定的原材料。“色”对应呼吸。“受”对应由专注呼吸而生起的喜乐和宁静（平舍）。“想”对应于我们给呼吸、无色界、以及由专注在这些主题而产生的愉悦感贴标签的方式。“行”对应构成初禅的导向思维和评估，以及我们对各阶禅定提问时的思维和评估。“识”是觉知所有这些活动的动作。

这就是为什么禅定是考察心的造苦习惯的理想实验室。它储藏了我们围绕摄食的行为所建立的各种身份的所有元素，并将这些元素保持在一个受控环境下，在这个清明、稳定的再形成状态中，你得以实时观察这些元素，看清它们的真面目。

当心站的位置够稳，可以从这些活动的角度去观察哪怕是最精致的定境之乐时，没有必要这五种活动全都关注。直接专注在你看来最易于实时观察的那个活动上。如果你不确定从哪里入手，可以先尝试思维取角（想蕴），因为

“想”在你保持禅定的能力中发挥着最核心的作用，也是五蕴中需付出最大努力才能改变的一个蕴处。只要以禅那为食的动作中还带有“值得耗神”的想法，超然之心（厌离心）就不够彻底。只有当你完全首肯“不值得耗神”的想法，超然之心（厌离心）才得到了机会。

不过，这是个个人性向的问题。如果另一个蕴处似乎更易于专注，只管从那里入手，因为一旦你对那个蕴处建立起坚定的“不值得耗神”的想法，它会拓展开来，涵盖其的蕴处，因为五蕴之间是紧密联系在一起的。

在考察那些创造禅定的活动时，你一定要记得对它们提出恰当的问题。假如你修习禅定是希望从中找到“我是谁？”或“世界的根本实相为何？”之类问题的答案，你就只是在延续再形成（有）的过程。如果你偶然经验到一个印象极为深刻的宁静或平和的状态，你那些期盼以形而上的绝对真理为食的内心议员们会立刻把它摆上餐桌，并为此骄傲十足。这让你看不到，他们还是在吃，你也看不到，你的提问仍不过是精致版的饥渴问题而已。

但是，如果你记得将禅定中的宁静平和看成是五蕴活动的产物，你便会发现这道菜，无论你吃得多么好，你也永远逃脱不了卷土重来的饥饿感。你必须不停为食物而工作，永远无法从辛劳中解脱。归根结底，这些活动都不是恒常的。当它们开始瓦解时，会引起一个闪念：“接下来呢？”在那个闪念里，你的内心议员们是抓狂的，因为这个问题是一个饥渴之间。它们想要的答案是当下就有。所以这些活动永远不能提供一份稳定、可靠或长久的食物。即使五蕴造作出一种仿佛广袤无垠的平静，其中仍有压力。

当你奉行这些禅观，直到它们达到一种超然的心态（厌离）时，心才倾意于某种时间和空间之外的东西，某种不受那些活动的弊端制约的东西。此时，心不想和内心议会的任何议员有任何牵连，哪怕是那些观察和指导禅定的议员们，或是那些在背后不断询问——“接下来有什么？接下来去哪里？接下来做什么？”——这些饥渴问题，要求答案的议员们。连呆在原地还是进入另一定境，心看到，即便是在两个较为善巧的选项之间作选择，也不外乎是在两种有压力的备选中取舍，因为两者都是架构法。这个时候，心静待着一种无关何种选项，无关任何造作的东西出现。当心看到那个静态打开来时，它放下一切并经验到不死。那是体验解脱的第一阶段。

就这样，心对所有的再形成都不认同，甚至对“我”或者“世界”这样的念头想都不想。它纯粹把活动看作活动。它把这些活动看作是有压力的、不必要的、不值得耗神的。这样做才能令心撒手。

解脱

试图描述解脱有诸多隐患，因为人们会很容易试图克隆那些描述，而没有走过导向真正解脱的步骤，这又是一个想通过挤压和染色令芒果成熟的例子。

即便如此，谈一谈初次尝得解脱之味时所获的一些经验，**仍是有所裨益的。**

首先，佛陀是正确的，在空间和时间之外的确有一个不死的维度，而且确实全无痛苦和压力。

从那个维度返回时空的维度后，你会意识到你对时空的经验不是从这一世的出生开始，而是在过去持续久远。你也许回忆不起过去世的具体情节，但你的确知道它们已然发生了很长、很长时间。

由于你是通过放弃架构的活动（行）而达到那个维度的，你会知晓一直以来，你都是经由心的造作活动参与时间和空间。换言之，你不仅仅是时空的旁观者。你的行为在塑造你的时空经验中起到关键作用，因此你的行为最为重要。你看到那些不善巧的行为无非只会加大契入不死的难度，你因而再也不想破犯五戒。

尽管不死的经验没有任何五蕴参与，那个维度中却仍有觉知，你由此看到认同五蕴的行为是一个让你受限的选择。你从此不会再认同“它们构成了我”这个观点。

你认识到不死的维度一直都在，但因为自身的愚蠢而没有发现它，因此初尝解脱之味令你谦虚，而不会变成骄傲的来源。

总而言之，你认识到参与时空的一切活动必定伴随压力。唯一真正的快乐在于获得全然的解脱。没有任何活动比解脱更值得。

切勿将世间的突破误作真正的解脱，那会让你对修行大意和自满。测试解脱真实性的试金石之一，是看它感觉起来是安稳踏实还是迷惑错乱的。如果感到迷茫失措，那不是真正的解脱，因为不死是一切维度中最安全、最稳妥的。

另一个检验解脱真实性的试金石，是看你是否清楚自己做了什么才到达那里，因为那才是令你得以洞悉造作和内心行为在塑造一切经验中扮演角色的洞见。如果你的心虽然感到前所未有的轻松释然，但并不知晓发生的过程，那么这不是解脱，而只是世间范畴的突破。因此不要掉以轻心。

然而，即便那些真正尝到最初解脱之味的人，也可能变得疏忽放逸，因为这一成就带来的安全感，让他们放松了修行的紧迫感。可能开始变得自满。所以，无论你认为你尝到的解脱之味是真是伪，对你的忠告始终如一：慎莫放逸。功课尚未完成，行者还须努力。

第五部分

寻师问禅

每个诚心的禅修者都需要一位老师。禅修是培养新行为方式的训练，最有效的学习方法是观摩资深禅修者的言行，同时让资深禅修者观察你的言行。这样

你能从始自佛陀代代承传的智慧中汲取经验，不必全靠自己摸索解决每个问题，也不用总是从零重新发明佛法。

另外，你通常需要一位老师来帮你发现修行中自己也许意识不到的问题。因为你被误导时，你并不知道你被误导了。所以修行的一项基本原则不但是三省吾身，而且要让一位见识和慈悲都受你信赖的老师来帮你反省。这样你能学会如何在你最愿意学习的环境中向他人及自己坦白错误。

这在学习技术上尤为重要，而禅修正是一门技术。你可以从书本和演讲中学习，但到实修时，你会遇到任何书本和录音中都无法教你的根本问题，即什么情形之下该用那一节课上讲的内容。如果修行不见成效，是因为你用功不够，还是用错了功？按巴利佛典的比喻，你是不是在拼命挤牛角而想得到牛奶？只有遇到过同样问题又了解你修行现状的人，才能帮你回答诸如此类的问题。

再者，如果你受过情绪创伤，或者正在克服习瘾，你需要专门针对你个人优势和弱点的指导，这些都是书本无法提供的。即使你没有这些问题，量体裁衣的指点会让你省下许多时间和精力，避开死胡同。因此，佛陀没有写像本书一样的指南，而是建立了师徒制的僧伽训练。通过口传心授来传承禅修技巧最理想。

所以，如果你真心想让身、口、意三行善巧，得去寻找一位可信的老师来帮你指出盲点。由于最大的盲点都在你不善巧的习惯上，所以老师的首要职责是指出你的过失。只有看到过失，你才能纠正，只有纠正了过失，你才能从老师的慈悲指点中受益。

这意味着想从老师那里学有所得，一个先决条件是不论老师的批评温和也好严厉也罢，都虚心接受。正因如此，真正的老师不以教法来谋利。如果老师要靠学生发工资，教学内容则不免视掏钱的一方而定，有多少人会花钱听逆耳忠言？

然而即使老师免费授课，你也要面对一项尴尬的事实——**并非任何人都值得你坦诚相对**。有教育证书的老师不一定合格。当你听老师讲话时，老师的声音会加入你的内心议会，评判你的行为是对是错，因此你要确保那个加入声音的影响是正面的。正如佛陀指出，**要是找不到值得信赖的老师，宁可独自修行**。依止不具格的老师弊大于利。老师的分析判断会影响你心灵的塑造，所以在择师一事上务必谨慎。

谨慎避免检择，或不检择的两大误区——要么全凭自己膝跳反射似的好恶进行检择，要么一概认为凡是禅修老师的指导都一样有益。你选了这个人，那么他的思维将替代你自己的判断，所以一定要明智，不偏不倚，恰到好处。

当然，这像个先有鸡还是先有蛋的问题。你一方面需要好老师帮你培养判断力。另一方面只有当你已有判断力，才能认出好老师。这个问题没有傻瓜式的解决办法，毕竟掌握了傻瓜式的方法仍然可能是傻瓜。尽管如此，还是有一个方法，便是你愿意从自己的经验中学习。

学习善于决断的第一步是牢记什么是有用的评判。不要把评判者想象成国家最高法院的法官，坐在法官椅上宣读有罪与否的最终裁决书，而是想象成一位听你弹琴的钢琴老师。钢琴老师不是在对你有无钢琴家的潜质作最终判决，而是评审一件作品的进展——听你想表达的意境，听你对那种意境的传达方式，然后判断你的演奏是否达到预期效果。如果没有，她要弄清问题是出在对曲意的理解，还是表现的技巧上，据此给出建议，然后让你再次尝试。钢琴老师如此孜孜不倦地指导，直到对你的演奏满意为止。此间重要的原则是，她从不针对你的人格作评判。反之，她的评判必须始终专注于你的演奏表现，不断寻找更好的方法，把你的技艺提升到越来越高的水准。

同时，你也从她那里渐渐学会如何评判自己的演奏——更仔细地思考你的演奏动机，更仔细地倾听自己对每一曲的演绎，对演奏水平的要求精益求精，并学着用别出心裁的办法来提高自己。最重要的一点是，你在学着如何将评判的目光放在你的演奏，即你的动作，而非你的人格上面。如此一来，当那些习惯里越来越不掺杂一个“你”时，你会更愿意承认那些不善巧的习惯，放下它们，来培养更善巧的习惯。

当然，你和钢琴老师在评价你在某首曲子上的进展时，这也是你们衡量这段师生关系效果如何的一个更长的过程。随着时间的推移，老师要判断你是否受益于她的指点，而你也一样必须作出评价。再次强调，你们并不是在互相评点对方的人格价值。

同理，当你考量评估一位候选的禅修老师时，看他们是否把你的行为当作进展中的作品来看待，你要找这样的老师。你也从同样的角度来评判这位老师。即使是有他心通的老师，也需要时间来慢慢了解你，才知道哪些教法可能对你有用，哪些可能没用。最好的老师会说：“这么试试。如果不行，回来告诉我结果，我们再看看什么会管用。”小心那些叫你不要思考当下行为，或者逼着

你用万金油方法来修的那种老师。师生关系应该是大家去共同试验，一起解决问题。

所以在评判老师时，你不是在扮演一个超人的角色，去评价对方的根本价值。毕竟，我们了解他人的唯一途径是他们的行为，因此公平的评判只能止于他们的言行举止。

与此同时，由于你是在决定你是否要把另一个人的行为标准吸收进来，变成你自己内在的标准，所以，考评对方那个人的行为并不失公正。这是为了保护自己。你故而需要在一位老师身上寻找两种品质，一是智慧，二是正直。考量这种特质需要时间和敏锐度。仅凭第一印象作出的判断往往不可靠，因此你必须肯花时间常随那人左右，极其用心地观察该人的为人处事。一个人可以谈吐貌似正直，智慧也不难伪装，尤其如果这个老师有些神通的话。切记那种神通单纯出自精神集中的定力，不能保证智慧和正直。如果他们对神通的运用缺乏智慧和正直，你最好避而远之。

所以寻找老师时最好忽略那些华而不实的品质，专注在更加简明实际的特质上。为了节约时间和减少不必要的麻烦，你应当对**四种早期预警信号**引起警觉，一旦你在所考量的老师身上发现它们，则表明这些人不具有值得你信赖的智慧和正直。

有两种预警信号预示不可信的智慧。第一个是他们对帮助过自己的人，特别是父母和老师，**不曾显现出丝毫感恩之心**。如果他们如此轻视自己的老师，那么你有理由怀疑这些人是否有任何有价值的东西传授给你。不知感恩的人不懂得善的价值，也不会珍视别人为了帮助自己所付出的努力，这样的人大概自己也不会付出那样的努力去帮助别人。

第二个预警信号是，他们的教导**违背因果法则**。他们抑或否认人有选择的自由（自由意志），抑或宣扬一个人可以消除别人过去所造的恶业。此类人不太可能会真下功夫去修真正纯粹的善巧，所以他们也不是信得过的向导。

缺乏正直的预警信号也有两种。第一种表现为**心无廉耻地有意说谎**。第二种表现是，**与他人辩论时有失公平或置身事外的心态**，比如故意曲解对方的意见，对对方的微小疏漏穷追不舍，而不承认别人的有理之处。这种人根本不值得与之多言，更别提拜其为师。

对待没有显现出这些早期预警信号的人，你可以自问以下几个问题来推敲他们的行为，久而久之考察出他们的智慧和正直程度。

第一个问题是，那位老师的行事是否流露出任何贪嗔痴的迹象，不懂装懂，或者教人做的事，却不从别人的最佳利益出发。检测一位老师的智慧，要观察他们怎样回答何为善巧何为不善巧这类问题。同时观察此人如何应对逆境。要检测一位老师的正直，看他们有否在日常事务中体现美德，也看他们在与他人相处时，是否清净纯粹。此人是否为破犯戒律找借口？以戒律为标准来改善自己的行为，还是降低戒律的要求以迎合自己？是否爱占便宜，损人利己？如果答案是肯定的，你还是另寻老师较好。

然而，此时你需要面对一个尴尬的事实，在你尚无一些正直品质之前，无法公正评判别人是否正直。这可能是让你最难受的一个事实，因为它要求你为自己的评判负责。如果你想测试别人作为优秀导师的潜力，你自己必须先通过一些考试。回到之前的比喻，这就像听一个人弹钢琴，你自己的钢琴弹得越好，你就越有能力判断出别人演技的优劣。

所幸正直的培养有纲可循，并不需要你生来性本善良。唯一需要的是一定的诚实和成熟，认识到你的人生全由你的一言一行决定。所以，你要对自己的行为用心，审查自己行事的动机和如此行动的实际结果。在做出身、口、意的行动之前，先估计你的行为可能带来的后果。如果你的作为会对自己或别人有任何伤害，就避免那样去做。如果你没有预见任何伤害，再依其行事。在你做事过程中，再次检查是否造成了未曾预料的伤害。如有则立即停止；如果没有，则继续直到完成为止。事情完成之后，检查你所作所为的长期影响。如果造成了任何伤害，去找一位同修讨论，培养一种对过错的良性的羞耻之心，并决心不再重复同样的错误。如果你的行为没有损人损己，那就心生欢喜，再接再厉。

依此训练，你会渐渐看清行为和后果之间的联系，更加了解何为善巧与不善巧。这些训练能在两方面提高你对老师的鉴别力，一是对老师的行为优劣的分辨，二是对老师指导建议的评价。

确切评估老师给出的建议唯一的途径是付诸实践，观察你依此行动带来的结果。若你内心培育出诸如离欲、谦虚、知足、精进以及不给他人增添负担这些优秀品质，那就说明这xie建议确有价值。给你这项建议的人，至少通过了作为善友的检验。同时，你也进一步学到了如何自己作出评判。

有人可能会质疑，这样反复考察别人是否符合自己的需求，是不是自私和不近人情？别忘了，考察老师的同时你也在考察自己。你吸收一位有德之师身上的品质，自己也变成一个能给予别人高尚帮助的人。这还是像跟一位优秀老师

学钢琴，随着你琴艺的提高，得以欣赏你演奏的不只是你自己。你的钢琴水平越高，给他人带来的快乐就越多。你对弹奏过程的理解越深刻，你指导真心想向你学艺的学生时，也就越有效。这就是开辟一流水准的教法传承，利益世间的方式。

因此，当你找到了一位值得尊敬的禅修老师，就接入了始自佛陀历代尊贵导师的源长法脉，并助它流芳后世。接入这一法脉可能要你接受一些令你不适的真理，比如有必要从批评中学习，并对自己的行为负责。然而，如果你敢于迎接这项挑战，你是在学习运用生而为人本具的判断力，不训练的话，它容易造成伤害，经过训练，它会创造更大的福祉。

辅助类禅法

如第一部分所述，有时你需要先让心进入适当的状态，它才愿意随着呼吸安定下来。这里介绍一些思维方法，可以帮助你创造那种心境。

这里仅包含如何启用这些禅思的建议，你如果想让这些练习达到最佳效果，需要运用你的独创性来调整它们，以契合自己当下的具体心态。最终目的是让心有意愿安住于呼吸，只要有助于往这个方向思维，作出任何变更都是可以的。一旦这种意愿生起，你就可以放下那些思维，直接专注于自己的呼吸。

一开始，你可能会发现需要一段比较长的时间，这些思维才会起作用。但最终你应该会认识到哪种方法对自己有效。运用这一认识来让你的禅思更有效率。换言之，当机立断地抓住障碍你静下来的（不良）心态的七寸，这样你就能把更多时间放在用功练习、与呼吸共舞了。

当你感到沮丧时，试着回顾自己的慷慨之举。回想过去赠与他人礼物的那些时刻，不是因为你不得不或别人期待你这么做，而是因为你真心想赠予。某件你本想留着自己使用的物品，但最终还是决定将它分享出去。这类的礼物适于回忆，因为它们能提醒你，自己确确实实至少还有一些善良之处，还对得起自己。它们也提醒你，你并不总是自己欲望的奴隶。你对自己的行为有一些自主选择，体验过一些善巧地实践那种自由所获得的滋味是多么的好。

这里所说的“礼物”，不一定是物质赠予，也包括你的时间、精力、知识、或宽恕。

为了使这种禅思发挥最大功效，在日常生活中，要养成一种寻找任何机会如此布施的习惯。这样你禅思就常有新鲜的素材。若缺少新素材，禅思很快就会出现审美疲劳了。

采用类似的方法，你可以回想自己的美德。回顾过去一些时刻，你本可以伤害他人的方式让自己脱身，但你没有那么做。事关原则。你不肯低头，或不想让自己将来后悔。如果你已经受戒，回想那些你曾经忍不住想要破戒，但成功制止自己的时候。回头想起当时你没有做，该有多高兴啊。这样的反思不仅有助于令心进入定境，也能在下一次你面临任何诱惑时，帮你抵抗从而避免破戒。

当你生起淫欲心时，思惟自己身体内部都有什么，同时勿忘这些也同样存在于你所渴望的那人身体里。记住，淫欲只在你蒙蔽一大部分真相——例如体内的每样东西——时才会生起，所以扩宽对自己身体内部的关注范围。

尝试形象地想象体内的骨骼，来进行此种思惟的初步修习。从指骨开始，当你观想时，问自己现在感觉手指在何处。如果手指有任何紧张感，记住骨头中是不会有紧张的，因此请放松。然后，上移至手掌中的骨骼，重复同样的练习：觉察围绕着骨头的紧张，然后放松。接着上移到双臂，重复同样的练习，直到双肩。当你观及肩关节之后，将你的内观下移到双足，当你观想足部的骨骼时，放松脚上你感觉到的任何紧张的部位。然后逐渐上移至双腿，经过骨盆，上至脊椎，经过颈骨，最后到达颅骨。

这项练习的一种变通是，当你完成围绕身体某一骨骼部位的放松之后，想象它从身上被拆除，然后观想下一部位。连续这样做直到你感到身体的每一个部分都被卸除，由此你在禅坐中感受到一片广聞性的觉知。

你可以将同样的练习，应用于身体中任何其他与淫欲极不搭配的器官上。比如，你发现自己受到肌肤的吸引，就想象你的皮肤从身上移除，并堆置在地板上。

为了协助观想，你可以记忆这条用于此种观想的传统身体部位列表：

头发、体毛、指甲趾甲、牙齿、皮肤；

肌肉、筋腱、骨骼、骨髓；

肾脏、心脏、肝脏、膈膜、脾脏、肺脏；

大肠、小肠、胃容物、排泄物；

胆汁、痰、淋巴液、血液、汗液、脂肪、眼泪；

体油、唾液、脓、关节液、尿。

你要愿意的话还可以加入其他部分，例如眼睛或大脑，它们因故未列入传统列表中。在你记住清单后，逐一观想这些部位。对每一部分，都问自己感觉它们位于身体的哪里。为了更易于观想，你可以看解剖图，但请记住，没有任何身体部位是像解剖图上画得那样清晰分开的。它们和各种体液混合在一起。如果观想某一特定部位最能抵消淫欲，你可以将主要注意力集中在那个部位上，暂时不考虑清单的其余部分。

（对进一步处理淫欲的建议，请参见第二部份中有关干扰性情绪的内容。）

理想的情况是，这种观想能令你在放下对淫欲的兴趣时，内心生起一种轻明感。然而，如果它带给你的是恐惧或不安的情绪，那就放下观想，回到呼吸上。

当你感到生气时，请参见第二部分中关于应对嗔恨的指导。你也可以尝试按第一部分的指导开发四梵住。

当你感到懈怠时，请思惟死亡随时可能到来这一事实。问你自己：如果一两分钟后就你就会死，做好准备了吗？你需要做什么，来让心进入不惧死亡的状态？如果今晚就身坏命终，而此前疏忽禅修，浪费了培养优秀强大的心灵特质的机会，你会作何感受？持续问自己这一类问题，直到你生出禅修的意愿，然后径直进入呼吸禅法。

此种思惟如观身一样，意在强化心中善巧的决心。然而，如果它令你生起恐惧或不安的情绪，那就放下思惟，回到呼吸上。

另一个对治懒惰的方法是，回想过去你许愿想寻得片刻和平安静的时候。想想那时的你是多么地渴盼啊。现在你找到那种和平安静的机会了，你愿意白白错过吗？

中英巴利文词汇对照表

中文	英文	巴利文
心	mind	citta
技能	skill	vijja
行为	action	kamma
压力	stress	dukkha
痛苦、苦迫	suffering	dukkha
正念	mindfulness	sati
正知	alertness	sampajañña
正勤	ardency	atappa
觉悟	awakening	nibbāna
禅定、定境、定力	concentration	samādhi
明辨、明辨力	discernment	paññā
善巧	skillful	kusala
布施、慷慨	generosity	dāna
德行	virtue	sīla
心灵品质	qualities of mind	dhamma
摄食	feeding (clinging)	upādāna
再形成 (有)	becoming	bhava
禅那	jhana	jhāna
导向思维	directed thought	vitakka
评估	evaluation	vicāra
取角 (想、想蕴)	perception	saññā
觉受、感觉 (受)	feeling/sensation	vedanā
四梵住	four sublime attitudes	brahmavihara
慈心	goodwill	metta
悲心	compassion	karuṇā
喜心	empathetic joy	muditā
舍心、平舍	equanimity	upekkhā
佛陀	Buddho	Buddho
欲望、欲求	desire	chanda
业流	causal currents (effluent)	āsava
属性	property (element)	dhātu
无色界定	formless attainment	arūpa-jhāna
造作 (行)	fabrication	sañkhāra
厌离、厌离心	disenchantment	nibbidā
出离、出离心	dispassion	virāga
贪爱	passion	rāga
蕴	aggregate	khandha

鸣谢

数年来，有许多人，特别是Mary Talbot、Jane Yudelman、Bok Lim Kim以及Larry Rosenberg，常常问我：“您何时会写一本关于呼吸禅法的指导书？”我不止一次地告诉他们，阿姜李的《Keeping the Breath in Mind》已经是一本出色的修行指南。然而他们坚持说，没有泰国森林传统背景的读者需要一本专门面向他们的书。源于他们温和却持续的施压，这本书得以面世。现在这本书出版了，我要感谢他们，因为在尝试将对这一主题的想法，以简明易懂的形式表达的过程中，我学到了很多。

这本书的完善，从这些人对它的评论，以及Ajahn Nyanadhammo、Michael Barber、Matthew Grad、Ruby Grad、Katharine Greider、Addie Onsanit、Nathanial Osgood、Dale Schulz、Joe Thitathan、Donna Todd、Josephine Wolf、Barbara Wright，还有寺里比丘们的点评中，受益匪浅。我十分感谢他们给予的帮助。当然，书中如有任何疏漏之处，责任全在我本人。

二零一二年十二月

跋

距最初动笔翻译开始，到此时搁笔，竟十年已逝。此书屡遭魔难，其中曲折，难以言表，不在此处赘述。人生何求？从北航弃学寻道，乃至越洋求学，至今三十余载。终能以此书的翻译，给过去的我一个交代，给未来的我一份无愧，实属万幸！坦尊既站在人类思想史的高度上，又秉承了阿姜李及森林传承祖师们简明朴实、务实、大胆创新的风格，进而以科学的生物循环反馈原理透彻地点明了禅修的基础核心原理，将四圣谛从形而上学的三法印的历史迷途中重新拉回它本来的实修层面中来，从而揭开禅那的神秘面纱，垂现涅槃之光，功业至尊至伟！每念及此，喜悦溢心，感动莫名！

此书最初成立的翻译组成员还有：王晓熙，林银，Peggy Chang，释隆云法师，美丽师姐（台）等。全书第一次完整成形多亏Mandy Lim同学的热心追踪和王晓熙同学的大力付出。而此次校译的起因之一是应江美枫师姐盛情之请，为共同讨论学习之用，再次表示感谢！其中还有得到阿芳，廖智麟师兄，翟也慧师兄，严尚炯师姐，叶珍珍师兄，詹明盛师兄，华远征师兄，廖海龙师兄等各位的大力支持和指点纠正。获得的支持还来自我的发小李志刚，值得特别提到的是老乡叶常青女士，没有她2005年对我本人的慈悲一念，今天所有的这一切恐怕都不会完成。也特别感谢她对我巨大的信任，令我汗颜，也是巨大的激励。（如有漏提，罪责在我，见谅！）。

仅以此书，献给我所有的家人，献给我的母亲刘溯姣，父亲左重才，感恩他们多年的宽容和支持，我才能够跌跌撞撞走到今天；也献给我的太太李桃，没有她对我无微不至的爱和照料，我也无力完成此书。希望他们都能分享此书完成的喜悦和功德！

此次校译由我一人完成，如有错漏，罪责在我，不在他人。

左晓军

2023年10月7日凌晨