

止——奢摩他禪修

宗薩欽哲仁波切

入門指導

我們會稍微談一談奢摩他禪修。我想，我們一邊談、一邊實際上試著做做看，這樣可能很好。所以我會講一點，然後你們禪修一會兒；然後我再多講一點，你們也就再多禪修一會兒。這麼做，你們就會瞭解我所講的內容，這個指導也才比較有意義。否則，你可能無法將這個指導和禪修連在一塊兒。

實際上所要使用的技巧非常簡單。一般而言，過去所有偉大禪修者都告訴我們，禪修的時候要坐直。當我們身體坐直，就會有敏銳的感覺，有重要的感覺，這會產生適當的氛圍。

這次的指導中，我不會建議使用任何外在的目標物。我們有時聽到的奢摩他教學使用外在目標物，譬如一朵花；但我們在此要學的是一般上座部傳統的方法，把呼吸當作目標。所以我們專注於我們的呼吸，我們只要跟隨氣息的出與入，就是這樣。我們的心念集中於呼吸，身體坐直，眼睛睜開。讓我們來做一下，然後再談。這就是最精要的技巧了，基本上，什麼都不做。

◆禪定

我們只要坐直並觀察呼吸，不要被干擾，不要被那些佔據我們心頭的思緒所干擾。我們就只是坐著，獨自坐著，沒有任何其他事物——我們自己、呼吸、專注，就只有這些。

我們坐著，專注於呼吸，沒有別的。然後，或許某些念頭會出現。當念頭出現，我們該做什麼？什麼都不做。這裡只有一個方法——一法適用於所有狀況，這個方法就是專注於呼吸，就是這樣。

§

干擾或多或少會出現：昨天說的話、上禮拜看的電影、剛才的交談、明天該做的事、突然的恐慌——今天早上有沒有關上廚房的瓦斯？諸如此類的事，它們都有可能出現；當它們出現時，回到呼吸上。「回來」，這就是奢摩他禪修的口號。每

當我們發現自己的注意力分散，記得這個教導，然後回來，回到呼吸上。讓我們再做一會兒。

◆禪定

假使我們懷抱雄心壯志，我們就會對於我們的目標產生執著——即使我們的目標是證悟；那麼就沒有禪定。因為我們總是惦念它，我們渴望獲得它，我們幻想它；這不是禪修。

這是何以奢摩他禪修一個非常重要的特點是「放下任何目標」，坐著就只是爲了坐。在此我們吸氣、吐氣，就這樣觀照著，沒有別的。是否獲得證悟不要緊，朋友是否比我們迅速獲得證悟也不要緊，誰在乎呢？我們就只是呼吸，我們身體坐直，觀照氣息的出與入。沒有別的。

我們放下對目標和雄心壯志的執迷，這是很重要的一個面向。它甚至也包含想要完成一個美好的奢摩他禪修，連這點也該放下。只是坐著。

§

少一些執迷，少一些野心，只是坐直並且觀察呼吸，優點是沒有事情會擾亂你。只有在我們有目標的情況下，事情才會擾亂我們。當我們有個目標，我們就會變得有點執迷。假設我們的目標是去某個地方，有人在我們的正前方，擋住我們的車子。如果有東西妨礙了我們前往目標的路，它就變成一個討人厭的東西。但假使我們沒有目標，那就都沒有關係——無論是噪音、這裡或那裡感覺癢，這些都沒有關係。

這點很重要，因為禪修者常常有強烈的企圖心要達成某件事。當他們受到干擾，就會經歷各種地獄般的混亂痛苦，就會失去信心、感到挫敗。他們責備自己，責怪這個技巧。因此，至少在這短暫的禪修當中，我們是否獲得證悟並不要緊，壺裡的水是否煮開了也不要緊，電話響了也不要緊，是不是朋友打來的也不要緊——就這短暫的時間，任何事情都不要緊，就這短暫時間。

◆禪定

奢摩他禪修不必要是爲了成佛的緣故。假如你對成佛或涅槃沒興趣，你可以透過修持奢摩他達到一種自然狀態——不會經常在各種狀況中擺盪。多半的時候，我們無法控制自己，我們的心總是受到一些事物的吸引或干擾——我們的敵人、我們的愛人、我們的朋友、所有一切，還有希望、恐懼、忌妒、驕傲、執著、嗔恨，所

有這些。換句話說，所有這些事物、這些現象、這個世界控制了我們的心，而我們無法控制自己。或許我們可以在剎那間控制自己，但我們若是處於極端的情緒當中，我們就會失去控制力。

如我先前所說的，放下我們的野心有點像是佛教徒所談的出離心。如果你讀過佛陀的故事，佛陀遠離他的宮殿、皇后、兒子、父母，到外面去尋求覺悟。嚴格地從奢摩他的觀點而論，你可以說佛陀試著減低他的野心，或至少他試著瞭解他的目標為何、他想要達成什麼，但他同時也試著瞭解，他所想要達成的目標是徒勞無益的。所以他想办法要放下，要獲得放下的力量。總括地說，如果你想成爲奢摩他的修行者，放下的力量相當重要。

我們修持奢摩他，所以我們獲得放下的力量，或者我們瞭解到執迷、僵固所招致的覆滅。

事實上，你們會發現，這個技巧給予我們一些時間或機會，讓我們鬆開我們擁有的結。這是爲何一些偉大的禪修者說，奢摩他這類的禪修，是什麼也沒做的稀罕時刻。

我們通常總是會做一些事、想一些事，我們總是在忙碌。因爲我們總是讓自己如此忙，以致於迷失在無數的執迷和僵固中。當我們在這裡禪修，什麼也沒做的時候，所有這些僵固的事情就會被揭露出來。也許對初學者而言，這有時可能有點嚇人，但慢慢地，你會獲得某種內在的信心來面對這些。而且你會發現，這些僵固的情況會自動減少——而你什麼也沒做。一般指導禪修的書籍會說，如同蛇伸展開自己，我們的執迷鬆解開它自己。你會獲得這種技巧。

◆禪定

這裡有個難題。當念頭出現，我說要回到呼吸上、專注於呼吸，你會不自覺地就把它解釋爲：「噢，仁波切是說，我們要停止這個念頭，回去專注在我們的呼吸上。」我不是這個意思。我不是說你應當停止這些念頭，我不是這麼說，我所說的是專注於呼吸；這是兩回事。當念頭出現，不要停止它，不要增強它，不要鼓勵它，不要勸阻它；什麼都不要。你的工作就只是專注於呼吸，就這樣。

瞭解這個差異很重要。如果我真的是說，「停止這些念頭，然後回到呼吸上」——這是一回事——但這不是我的意思。當念頭出現，你要做什麼？回到呼吸上，這就

是你要做的。停止念頭不是你的工作，也不是這個教授的一部分。念頭會出現——你所要做的就只是專注於呼吸，就這樣。

◆禪定

彌勒菩薩對於奢摩他修持提出很好的忠告。當我們修持奢摩他時，要記著對治法門，這很重要。當我們的心受到干擾，我們必須記住對治的方法，這裡的對治方法就只是回去專注呼吸。每當我們受到干擾，都必須有這樣的正念，我們稱此為應用對治法門。但有時我們用得太多，那可能導致昏沉或煩亂，你們瞭解嗎？假如你太擔心，換句話說，假如你不停地使用對治——對治、對治、對治——這幾乎像是沒有毒害時也使用對治。事實上，這成爲一個問題，成爲昏沉和煩亂的起因。

◆禪定

總是做短的奢摩他，特別是對那些初學者而言——短暫，但次數要多。假設你要做十五分鐘的禪修，至少要重新分段開始三十次，當中作短暫休息。慢慢地，我們可以禪定久一點，也許十五分鐘，我們就分段開始十五次，這當中有短暫休息。有時作真正的休息——起身、走走、做些其他事。一段時間之後，你可以在十五分鐘的禪修中分段開始七次。讓禪定保持短暫，是重要的一環。假如你一開始做太久，你會對此技巧感到厭煩。我們是人，我們不喜歡無聊，我們總想要變化——變化飲食、變化服裝，我們喜歡變化。

同樣的，靈性道路是一個漫長的過程，我們需要很有耐性。我們必須開始喜歡這個道，所以我們要讓禪定保持短暫而確實，次數要多。那麼我們就能養成牢固的習慣，然後它成爲我們的一部分，簡單易行。好比喝酒，我們剛開始只喝一點點。我們不會一次喝上兩三瓶，否則喝到想吐，我們就不會再想去碰酒。只做短時間，但次數多一點，分段多一點，那麼你就會習慣，這點很必要。奢摩他應該成爲你生活的一部分，所以你要習慣它。爲了養成習慣，做一點點，時間要短，但次數要多。

§

中間暫停的時候，假如可能，仍然記著你在呼吸。我們總是忘了我們在呼吸。

§

我們也不應該限定禪修的時間，不應該限定只有早上或只有晚上禪修；你應該在任何時間修持禪定。修持的時間總是此刻——從來都不是未來。永遠不要離開你

的奢摩他，好像你明年、下個月、或下個週末將會去做；現在就做。反正也就大概四十五秒鐘，特別是對初學者而言。很容易的，你可以在任何地方做。那只需要坐直，短的禪定就已經很好。在心受到干擾之前，我們自己就決定停止禪定，這樣很好——然後再開始。再說一次，在干擾來臨之前，停止禪定。我們會對這個技巧感到自在，會有戰勝干擾的感覺——在干擾來臨之前，我們已經停止。所以就只做短的禪定。

我們在這個道的修持，一般都像這樣。你真的不應該去做「這是禪修的時間」這樣的計畫，然後在休息時失去覺知。當然，你應該撥出某個時間來修持，譬如早上或晚上某個時刻，這有很大幫助。但除此之外，你應該在任何可能的時間修持奢摩他，就只要一分鐘，那並不困難。然後我們逐漸加長時間。

◆禪定

禪修的時候，就只是身體坐直、觀察呼吸。所以這麼做會如何？它創造出一個空間。事實上，這個技巧本身只是個花招，重點是認出這些不斷轟炸我們的思緒和干擾。

我們仍然感到生氣，但可以說，我們知道我們在生氣。當我們生氣並且知道自己在生氣，這樣的生氣就很幽默了。我們可以把這個氣趕到某個方向去——我們擁有較大的控制權。我們生活當中的挫折就是對情緒毫無控制能力，這就是為什麼一點都不好玩。佛教的全部目的就是玩得開心，不是嗎？爲了玩得開心，我們必須擁有控制權。如果別人對你有控制權，那就不好玩了。

——禪定

奢摩他需要很多紀律。特別對初學者而言，紀律相當必要。因此喇嘛常常建議我們，有時要參加團體的禪修。當然，我們絕對應該獨自修習，但團體禪修也能夠幫助我們。因爲我們有驕慢、有自我，這驕慢和自我總是告訴我們要有競爭心。因此當我們在團體中禪定修，我們不想要睡著，我們不希望被認爲是個糟糕的禪修者。我們並不真的有勇氣說：「嗯，如果我是最差勁的那一個也沒關係。」我們希望是最厲害的，是最迅速的，我們有這樣的競爭心態。所以，既然我們有這競爭心，或許我們也就可以把它當作這個修道的工具。因此如果我們能夠，有時去參加團體禪修會是很好的一件事。

我想，這就像是去健身中心。假如你買個機器放在家裡，用個兩三天，你就不再使用了。這個工具到頭來被扔到車庫裡，不是嗎？但假如你到健身中心，看到許多曼妙的身軀，看到其他人很努力地在運動，這會激勵你。這是多麼錯誤的動機！但至少它帶你向前。迷惑可以作為道，所以沒關係。

§

保持簡單，不要複雜化。奢摩他很簡單。專注於呼吸，坐直，這就是你所要做的。當我們專注於呼吸，呼吸就發生在當下、在此刻，不在過去，不在未來……這就是為什麼我認為利用呼吸很好。呼吸發生在每一刻——吐氣時，它離開、結束，永遠不再回來。然後我們再次呼吸。

§

如果可以，你也應該做奢摩他的週末閉關。事實上，這麼做很好。你每天都禪修幾分鐘，另外，隨時想修就修，在不同的地方禪修，不要只在佛龕前面，而是在每一個地方。然後有空的時候，一個月一次或一年一次，你應該做個密集的奢摩他閉關。你可以發誓禁語，然後就只是坐著。事實上，西藏有個傳統叫作「甯通（nyinthun）」和「達通（dathun）」。「甯通」是指一日閉關，即一日修持，你可以發誓禁語或發任何誓，然後整日修持奢摩他，也許中午吃個飯。你會慢慢習慣。而後你可以進行「達通」，一個月的奢摩他閉關，一天三座奢摩他，只有奢摩他。這會有一些效果，至少它會把你逼瘋。

§

我先前說過，修持奢摩他可以只是為了獲得控制自心的力量，這已經很不錯了。但假如你是個大乘佛法的修行者，你應該在奢摩他禪修開始時皈依和發菩提心，結束時作功德回向。奢摩他禪修具有非常多的福德，特別如果你在開始時皈依和發菩提心。事實上你該這麼說：「我坐在這裡觀察我的呼吸，所以我不致於散亂；假如我不散亂，就表示我變得很有力量；假如我很有力量，就表示我可以幫助許多眾生。」這就是我們在做的。僅僅是坐著就有很多福德，獲得福德並不一定需要很多行為。僅僅坐著，觀照當下、觀察呼吸，就累積了很多福德。

（開示地點：澳洲·金剛總持寺 日期：一九九九年）

本文收錄於《人間是劇場》一書

二〇一一年七月·「西遊翻譯小組」修訂