

深度心靈溝通的準備

焦諦卡禪師

世上最唯美的，莫過於見到一個修行內觀的人。真的很美！我在孩提時代，一見到盤腿坐禪的人，就會不經意停下來多看幾眼：禪修是這麼的寂靜，身體莊嚴而平衡。這樣的姿勢，對我而言，簡直就像金字塔一樣穩定、堅固、難以動搖。這樣的坐姿，也象徵穩定靜瑟的心。正確的坐姿，能夠讓心更快趨向穩定、平靜和安詳。

當我見到佛像，尤其是結跏趺坐的佛像，心中就無比安詳。因此，我收集了好些莊嚴祥和的佛畫像。

在講解洞察力禪修（即觀，毗婆奢那）和各種不同的專注力禪修（，即止，奢摩他）之前，我想藉這個機會回答先前有人提出的重要問題，希望大家能夠銘記在心。這個問題另有深意，那是關於我們的心的本質。我曾經從文獻中看到某些禪師的記載，他們發現到當禪修進入定境時，心也會隨之靜止，念頭漸漸變得緩慢，你對周遭環境逐漸失去知覺，這意味著心越來越安定，並且越來越趨向安止定（三摩地）。但是緊接著，你不知

知道某些「初學者」¹ 會發生什麼狀況？

當「初學者」證入三摩地的時候，他們可能會突然間從安定的狀態，被導回物質界。物質界指的是我們的現實世界。也就是說，整個身體會出現很突然的劇烈震動，然後就回到了現實界。我自己就常常會出現類似的狀況。有時候，它是這樣發生的：我的身心進入安止的狀態，然後忽然見聽到一些噪音，被嚇了一跳，然後回過神來！

禪修時，你會進入另一個世界。你必須理解，那是一個截然不同的現實界。這種狀態，跟深沉睡眠或是催眠狀態很類似，但卻又不是完全恍惚的狀態。有些醫生對這樣的狀態很有體會。當你停止一切思維，全神貫注在一個目標上，漸漸地，你的心會變得很專注，然後你會進入另一個現實界。剛剛經歷這種實相的初期，你會感覺困難重重，內心會漂浮不定、無以適從，那是因為你已經對這個現實界太熟悉。我們對自己熟諳的世界有安全感，所以對它緊抓不放。這種心態上的抗拒，是一

種自衛式的反射動作：我們想要自我保護。

一種自我捍衛的方法，就是保持清醒，對周遭一切都明明白白。我們希望知道周圍發生的事情，並且想了解自己身體的狀態。

「我的身體怎麼啦？」在禪修中，你的心變得極為專注，慢慢的，你對周遭環境的覺知變得越來越鬆散。有時候，你對自己身體的感受也會發生類似的狀況。或許應該這麼解釋：你很清楚身體的感受，但是對身體外貌的感覺，會漸漸變得模糊。在某些時候，身體的形狀和面積甚至會莫名其妙消融，那是因為形狀和體積也只是名稱而已。我們的心將這些稱號拼湊成一個概念法，而究竟法卻沒有型態和大小。

如果你覺得這種詮釋還是難以理解，那麼我就再提出一個比較簡單的比喻——牛頓物理學的例子。這個例子中，你知道物體有形狀、體積和動作，一切具備。你可以根據牛頓物理學，擬出種種預知行星的運轉，預計在若干年後，比方說十年，某個行星會運行到哪一個特定的位置。你可以知曉這個星球的體積、形狀和運行軌道，但是，物質一經分解到次原子粒子的單位，一切理論就沒有辦法成立。既然沒有形狀，肯定什麼都談不上。你只能夠預估某事件將會有多少發生的機率，而且也

僅是機率，萬事萬物都是那麼不確定。在禪修中，這就是實相。我們在清醒的狀態下，能夠分辨周遭人事物的形狀、大小，認清東南西北，計算時間和年、月、日。一旦進入禪修狀態，我們對時間的觀念就會淡忘，有時候甚至連自己身在何處都不曉得。因為這一切都是概念，所以當身心得以安穩，就會把這些都忘了。

你不知道自己坐在什麼地方，也不確定自己究竟是朝東還是朝北。偶而，你甚至可能產生恐懼感，這聽起來就像是患了精神病一樣。某些人或許因為罹患精神病而忘了自我，然而，處在禪定狀態，我們跟俗世做了切割，「我」究竟是誰，一點兒都不重要。

「我」也只時一個概念，這個概念，也該放下。

當你即將進入這樣的境界，莫名的恐慌會迫使你一而再的回到現實面。你渴望知道自己是誰，並且覺得需要搞清楚周遭的狀況，否則，你會感到自己喪失自衛的能力。我們嘗試熟悉周遭的環境，以及了解自己的身體或是自我，這一切，其實都是概念。如果你對這個過程不了解，就會對進入禪定的剎那感到極為恐怖：「喔，原來禪修這麼可怕，一個震動之後，我就被嚇醒了；這種經歷真是令人毛骨悚然啊。」我們雖然期待對禪修有更深入的體驗，但是都畏懼跨越「現實界」與「真實界」

」的分水嶺。儘管我們禪修是爲了到達彼岸，可是一旦邁入這個關卡，許多人卻因此感到極度不安。

掌控自己的身體以及外在環境能夠鞏固自我的安全感。掌控的其中一個模式是：不管是自己的身體還是外在的環境，我們都想清楚瞭知所發生的一切。這是一種自衛的反應。

長時間的緊張，使得我們像刺蝟一樣，時時處在戒備狀態。對那些焦慮不安的人更是如此。假設你隻身在充滿猛獸蛇蠍的森林中，不曉得你會有什麼樣的感受？我自己就曾經住在猛虎出沒的森林（現在，獵人都說老虎一看到人類就逃之夭夭……）。我和同伴初到那個陌生的地方，都會擔心受怕，因爲這種隨處可見毒蛇猛虎的地方是危險的。如果有四面牆的庇護，那我們就安全了。但是對毒蛇來說，用竹做成的茅棚不見得有多安全，因爲牠們體積不大，隨時都可以從縫隙爬進來。其他爬行動物也都進得來。

所以，當你在禪坐時聽到「吱吱吱吱」的聲音，你

肯定會大吃一驚，身體也會快速起反應，並且感到極度不安：「這是什麼？！」當你知道原來只是一隻壁虎，你雖然還是會繼續閉目禪修，相信你再也沒有辦法全心全力投入其中，內心會無意識地嚴陣以待。倘若你無法

消弭這種亢奮感，就沒有辦法進入更深的禪定。就算你還是在覺知感受，能夠達到某程度的專注，你也肯定沒有辦法逾越這一層藩籬。

要跨越這一層障礙，你必須具備堅定不移的正信和安全感。

無論是你的老師、家人或是好友，跟一位能夠仰賴的同伴一起禪修，是值得鼓舞的。這樣，萬一其中一方發生了什麼狀況，最少可以互相支援。這對初學者而言是值得鼓勵的。在緬甸，許多禪師會說，修行人，應該把這副臭皮囊託付給佛陀。「這副身子，不再是我的」。既然身體不爲我所有，那麼，還有什麼可以擔心的呢？這就是「放下」的象徵意義。你也可以尋求讓你安心的環境，在這種安全可靠的環境中，沒有什麼需要煩惱或懼怕的。

（感謝大千出版社，授權轉載自焦諦卡禪師著，劉宜霖譯，《洞見最真實的自己》）

註釋：

1. 「初學者」指的並不是剛剛學習禪修的人，而是尚未親身體驗安止定階段的人。有些人或許學禪多年，但如果不曾經歷這個階段，就代表那個人還是停留在