# 第三課 感 官 的 世 界

## 生活在抽象思維中

所謂內觀，是指當你收到感官的刺激時，能直接去覺察這個刺激，而不加入自己的觀感。我的意思是說，我們在平常的知覺狀態中，幾乎從來都不會與身邊實際發生的事情，做簡單而直接的接觸。

比方說，當我們看見一朵玫瑰的時候，便與它產生了感官上的接觸。那朵玫瑰所反射出來的光線接觸到我們的眼睛，在視網膜商轉化爲神經脈衝，然後傳到腦部，再在某些地方轉化爲意識。我們都知道玫瑰是美麗的東西；可是，當我們看到一朵玫瑰的時候，幾乎都會立即自然而然地想到它的象徵意義，或對它產生天馬行空的聯想。反之，玫瑰實際上是什麼樣子，卻幾乎被拋諸腦後。在我們的意識中，現實中的玫瑰已被它的標準象徵所取代。

很多人都可以說出一大堆有關玫瑰的象徵意義。仿佛當我們一提到玫瑰，便有十分之一秒看不見東西，然後在腦海中聽到“玫瑰”二字。剎那間，與玫瑰有關的種種記憶與聯想（包括圖像、觸覺、氣味等等），便一股腦兒的在腦海中湧現。接著，我們所感受到的，大部分都是來自過去與玫瑰接觸的經驗。我們早已根據個人的經驗和文化背景而構成對玫瑰的看法；但對當下就在眼前的玫瑰，卻沒有好好的去看它、嗅它和感覺它。

## 禪宗典故

青源惟信禪師最著名的一段語錄提到:

「老僧三十年前未參禪時，見山是山，見水是水；

及至後來親見知識，有個入處，見山不是山，見水不是水；

而今得個休歇處，依然見山只是山，見水只是水。」

[1]《五燈會元》卷十七《青原惟信禪師》。

**如何面對不愉悅的感受 一 苦受**

有很多善巧的方法可以處理痛楚。這些方法能使我們爬到身心如何不能分割。當身體感到痛楚時，我們可以看到痛楚如何影響我們的心境，帶來某些想法。
身心互相影響：你的坐姿反映你的情緒，你的身體狀況也會帶來不同的精神狀態。

當我們觀察痛楚，首先最明顯的就是我們對痛楚的抗拒心。我們留意到身體有種感覺叫「痛楚」，而心中對這不舒適的感覺就起了厭惡心，渴求立刻離開現有的境況——這種渴求就是苦惱的根源。

很多時，我們並沒有直接感受痛楚，因爲對痛楚抗拒的心起得太快了，我們感受到的其實是那份抗拒心。這份抗拒心通常比痛楚的感覺要難受好多倍。同樣，很多時，我們感受到的並不是我們的疲倦、抑鬱、恐懼；我們感受到的只是、對這些感覺的抗拒心。

只要我們放開抗拒心，放開欲去之後快的心念，我們才可以溫柔寬敞的胸懷觀察它們。保持著輕柔的心，懷抱這些抗拒的念頭，痛楚周圍的地方也會慢慢放軟放鬆。

讓痛楚自己存在，認知它的存在，一反往常逃避的習慣，用專注研究的心進入痛楚所在，不再抗拒，我們會看到痛楚不再是一束鐳射光似單純的感覺，而是一片流移不居、變化莫測的感覺。它不是停在中間的一個紮得緊緊的結，而是多樣之的不斷移動的感覺。

若能以專注的心覺察痛楚，讓其自然生滅，我們會開始看到這些多樣化的感覺有著不同的活動，每刻都在移動，一時在這裡，一時在那裡。我們不再抗拒痛楚，甚至放開「痛楚」這個概念時，我們會體驗到所謂痛楚只是純粹感覺，我們可以直入其中，觀察種種感覺生滅…

當然，有時痛楚會變得強烈，我們再難以輕柔寬敞的心懷觀之。那麼，我們可以觀察專注力如何消失，爲痛楚吞噬，抗拒之心如何升起。

我們對身體痛楚的反應象徵了我們對人生痛楚的反應。我想逃避痛楚，企圖分散自己的注意力，不再面對不快的情景。然而，長此下去，只會加強抗拒心的力量，下次又再令我們心神渙散。

我們不再受不快的景況支配時，我們才能在往自由的路上邁進。也許很多時我們把愉悅的感受誤當爲快樂。我們常常尋歡避苦。然而，只要我們細心觀察，就會留意到愉悅的感受並不使我們快樂。愉悅是愉悅，只是慾望暫時得到了滿足。快樂是更深層次的滿足，一種完滿無求的感覺。

若我們能超越對愉悅的貪戀與對痛楚的抗拒，不再盲目地因循舊習地行動，而能靜觀這些反應，我們就會感到身心寬敞，完滿無求，當下感到深深的快樂。

取材於 Stephen Levine: A Gradual Awakening

※

期望苦受消失或減輕，是不切實際的。

無論苦受，帶給你怎樣的體驗；
無論苦受，帶給你怎樣的感想，
都只管不加批判地加以注意便是。

你不必喜歡「內觀」，你只要做就行了。

成長和治療，都必須假以時日方見其效。

※

**面對極度痛苦的時刻**

在這個時刻，把注意力直接集中在痛苦來源或痛苦本身。

無論痛苦看來有多嚴重，只管柔軟(不抗衡)而堅定地把你的注意力
直接集中在痛苦來源或痛苦本身之上，進入其中，不要讓注意力動搖。

記著，修習內觀並非爲了與痛苦對抗、令它消失或逃避它。

記著，你要認識你的痛苦，了解它的本質，從而化解對它的恐懼及抗拒。

問一問自己，在這一刻，它有多糟？

嘗試如實地接受每一刻，

嘗試全情投入當下的每一刻，

然後，在往後一刻，以及再往後的一刻，都用這樣的心態去面對,

直至禪修時段完畢。

# 內觀智慧禪課程 第 三 星 期 家 課

- 每天花最少二十五分鐘進行坐禪的練習。嘗試觀察一種苦受, 例如: 痒、壓力、痛。並記錄它的變化。
- 每天花最少二十分鐘行禪, **或**持續地觀照身體的動作。在過程當中覺知整個動作、及它帶來的感覺。
- 每日做一項“看”或”聽”的練習。在看電視或行街看到或聽到任何東西時, 可否只單純地看或聽? 如果不能, 能否觀查到思想及感受的生起?

| 日期 | 練 習<br>( 有 / 無 ) | 體 驗 |
|---|---|---|
| 星期 | 行禪或其它:<br>坐 禪 :<br>日常活動 :<br>看及聽的練習 | |
| 星期 | 行禪或其它:<br>坐 禪 :<br>日 常 :<br>看及聽的練習 | |
| 星期 | 行禪或其它:<br>坐 禪 :<br>日 常 :<br>看及聽的練習 | |
| 星期 | 行禪或其它:<br>坐 禪 :<br>日 常 :<br>看及聽的練習 | |
| 星期 | 行禪或其它:<br>坐 禪 :<br>日 常 :<br>看及聽的練習 | |
| 星期 | 行禪或其它:<br>坐 禪 :<br>日 常 :<br>看及聽的練習 | |