

# 静修如何发生作用

杨真善

## 小乘佛教、密宗、禅宗传统精神开发技术 简介，包括对基督教默祷实践的参照

佛教世界由三个主要传统组成。大多数东南亚国家（斯里兰卡、缅甸、泰国、老挝和柬埔寨）保存了印度佛教的早期形式——小乘佛教。印度佛教非常晚和高度发展的代表是在西藏、蒙古和尼泊尔占支配地位的密宗。在东亚，我们发现佛教在中国人手中发生了巨大变化。正是这种“中国化”的佛教形式进入了韩国、日本和越南。禅宗是东亚的产物。

就静修练习而言，三个支系都有数量众多的派别、传统和独特方法。就静修过程涉及的基本原则而言，整个佛教是高度一致的。

佛教关于静修的定位与众不同，可以作如下概括：静修由两个方面或两个部分组成。第一部分是一步一步地开发心理和身体的平静，梵语称之为“shamatha”（止）。第二部分是一步一步地增强觉知、敏感和观察能力，梵语称之为“vipashayana”（观）。<sup>1</sup>这两部分互为补充，应该同时练习。有的技术主要用于开发平静，有的主要用于开发明晰，还有些则均等开发两者。然而，最重要的是，损害一部分并不能增强另一部分。这样做不再是静修。损害觉知的静是瞌睡；损害静的觉知是敏锐。

如果“止”到极端，就会导致特殊的恍惚状态（入定）；这些状态可能是有价值的，但并不是佛教的最终目标。另一方面，如果有足够强度和连续不断的开发，清晰观察（观）练习可以导致顿悟：即一瞬间就洞察到自我认同过程的本质。在那一瞬间，觉知渗透到通常无意识的心理作用链中。这些作用使我们坚信：“我是独立和有限的”。这一顿悟会带来视角方面的根本和永久改变——一种不依赖于环境的新鲜的自由感。<sup>2</sup>获得这样的视角和在日常生活中充分体现其意义是佛教静修的目标。

以下内容将进一步说明上述概念，并简要描述来自东亚、东南亚和西藏三种佛教文化体系的几种练习。

## 止

止是通过放开使头脑静止的练习。在佛教用法中，它实际上与“三摩地”同义。三摩地这个术语通常被译为“专一”或集中。不幸的是，集中这个词常常有压制头脑、迫使它不离开特定对象的内涵。头脑有指向某一对象的愿望，也有漫游的愿望，在两种愿望之间的拔河之战令人疲惫不堪，而且会产生无意识的紧张。这恰恰是止状态的对立面。

集中的本性是分开。认识到这一点标志着在获得精神力量的道路上迈出了重要一步。真正的集中，只是让头脑歇息在附近的对象上，然后开始放开宇宙中的所有其它东西。之后，头脑继续留在那个对象上，直到适当的时候才转移注意力。因此，完全集中于某一事物的聚焦能力，本质上等于放开一切的能力。但是，为了做到这一点，有必要以特殊的方式放松身体。

首先，要学会完全通过平衡和放松，而不是使用肌肉来保持身体的正直和完全静止。虽然许多其它姿势（包括坐在椅子上）都可以获得满意的结果，但理想的姿势是盘腿莲花坐。<sup>3</sup>重要的是使脊椎骨得到恰当的排列，找到平衡的位置，让身体完全靠自己的重量悬挂在脊椎上。而后，这种放开的感觉扩展到呼吸，最后扩展到头脑本身。

由于止有放开和专一的双重性质，所以，对头脑而言，有两种可能的途径。第一种很简单，就是让头脑的情感、概念内容自己去减轻其重负。实现这一目标的方法是通过简洁的“类推”技术。你感觉到身体的一部分，例如手臂是松弛的，然后，找到那种感觉的精神类似物，也就是说，找到什么才是放松思想的感觉。

第二条途径是让注意力歇息在特定的对象上，每当它漫游时就温柔地让它回到那里。这种漫游习惯逐渐会减弱，然后消失。对象可以是物质的或想象的，外在于身体，或内在于身体。所谓的西藏“驯象图”描绘的就是这一过程。<sup>4</sup>

一般来说，所有佛教传统都为初学者提供某种使头脑歇息在呼吸上的静修形式。在禅宗那里，这通常包括数息和随息（数呼吸的次数和注意呼吸的入、出）。在小乘佛教那里，典型的做法是在鼻尖或腹部培养对呼吸产生的触觉的觉知。这里谈到的方法并不试图以任何方式控制呼吸。但在金刚乘（密宗）那里，要观想身体中精细的呼吸通道，并以固定的节律练习吸入、停滞和呼出的循环，就像瑜伽气功（哈萨瑜伽）一样。

对所有传统来说，吟诵也很普通。在以适当的姿势和意念这样做时，可以达到非常安静的程度。在东亚，吟诵佛陀的梵文名字阿弥陀佛特别流行。中国人称这种练习为“念佛”，日本人、韩国人、越南人也有发音相近的称谓。许多西藏人不断大声或默默地吟诵咒语。即使在小乘佛教国家，被称为“霹雳”的特殊经文的吟诵也是修行年的大事，常常要不停地念许多个日日夜夜。基督教也承认吟诵和背诵咒语具有稳定头脑的性质。东正教牧师中十分流行的“心祷”就是证明。吟诵有很强的“止”的效果，但通常的练习只有很少的“观”的成分；因此，它带来解放性顿悟的力量是微弱的。

### 身体效应

随着身体、呼吸和头脑的平静，总体新陈代谢的明显减慢开始产生效果。睡、吃、呼吸的需要减少。实际上，呼吸的自然减慢也许是最容易观察到的三摩地深度的物理标志。正常成人在海平面高度大概每分钟呼吸15次。在坐姿静修中，在“止”达到中等程度的情况下，呼吸有可能减少到每分钟只有2-3次。由于“止”练习在身体功能方面产生了如此明显的变化，最近出现了许多关于静修的生理学研究。

静修者的脑波通常是高度同步的；典型的形式是阿尔法节律的增加，其频率范围为每秒8-12周。静修者这种增强的阿尔法波甚至在他们的眼睛睁开时也在继续，而非静修者一般一睁开眼睛就停止产生阿尔法波了。尽管处于竖直和没有支撑的姿势，但肌动电流扫描仪却显示了深度的肌肉放松。皮肤传导率（GSR，即皮肤电反应）的减少也许标志着出汗少，因而减少了交感神经的活动。这也意味着放松。

东京大学的研究者有一项关于禅宗修炼者的脑波行为的有趣发现。要求一组静修者和一组非静修者安静地坐下，身上带有连接到脑波监视器的电极。两组人都听得到重复出现的嘀嗒声。起初，两组人的脑波都显示了短暂的“阿尔法阻断”。这在预料之中，因为这种阻断是对新刺激的正常的适应性反应。在若干嘀嗒声后，非静修者组不再显示这种阻断。这也是正常的。他们已经适应了刺激：嘀嗒声不再新颖或新鲜。但是，禅宗修炼者却继续对每一次嘀嗒声都有瞬间阻断阿尔法波的反应，就像他们每次都是第一次听到这样的嘀嗒声似的。这非常符合禅宗的理想：“活在当下”。在印度，对一些瑜伽师进行了类似的嘀嗒声试验。他们没有显示出阿尔法波的阻断。很明显，他们进入了恍惚状态，没有听到声音<sup>5</sup>。

止是不断深入的头脑平静状态的连续统一体，与分离（超脱）的增大相关；止是专注的动力；止是一系列与众不同的生理变化。在这里连续统一体的深端，这些现象达到极致，就会进入所谓的禅那（梵语dhyana，巴利语jhanas）状态。在深禅那状态，通常支配所有人的内驱力确实会中止，尽管不一定消失。这可以维持几小时或几天。你感觉不到有动、吃、睡或想的内驱力。新陈代谢变得非常非常慢，以致呼吸似乎都不存在。头脑在未耕耘状态下像汹涌澎湃的大瀑布，此时则像没有涟漪和清澈透明的湖水。最深的禅那是一种恍惚状态，但绝非每一种恍惚都是禅那状态。在一本被称为阿毗达摩（又译论、论藏、对法）的佛教经典文献中，禅那的特征清楚明白，定义明确。它总共被区分为九个层次。

### 止的开发和利用

通过每天的坐姿静修练习来开发止是最好的。开始进行这种练习的典型经验是什么？它怎样影响人的日常生活？

起初，身体会绷得紧紧的，以保持坐直的姿势。呼吸粗糙，就像活塞。头脑非常厉害地随意漫游（胡思乱想）。甚至会感到比平常更焦躁不安。实际上，这只不过是第一次觉察到内心混乱的严重程度和强度。这种觉知是进步的第一步。在头脑真正有机会体验到因其习惯性驱使和执着引起的苦恼之前，不会有开发不同习惯的动机。在藏传佛教中，这种最初使人清醒的经验被称之为“认识到头脑像瀑布”。

然而，就像任何其它艺术一样，时间和有规律的练习会带来止的技巧。身体学会舒适地处于这种姿势中，呼吸变得顺畅和缓慢，不相干的思想不再尖叫着要求注意，只是在耳语，而且比较容易忽略。在每次半小时或一小时的静修结束时，你会体验到明显的平静、轻松和开放。随后的任务是记住这种平静状态，并在那天的所有活动中保持之！

起初，只有在最简单的机械性活动，例如走路、清扫或做园艺时才能重新捕捉到这种平静的感觉。东西方所有的修道形式都重视手工劳作，其意义在于提供一种在身体活动时相对容易保持内心平静的环境。经过足够的体验，平静的觉知可以保持一整天，尽管其深度根据情况各各不一。你可以在开车、做爱，甚至争论和写书时不离开止的状态。你甚至可以在这种状态中做梦。

即使是一个没有静修经验的人，也会赞赏平静和集中注意力进行体力或脑力劳动的好处。随着止的深入，当你带着这种越来越有力、越来越稳定的心怀意念应对日常生活的大多数活动时，它们都会得到改善。此外，与静修相关的身体方面的平静会产生大量能量。更进一步说，止是开放和接受的状态，这是成功的人际关系要素。而且，与止相关的分离（超脱）非常有利于一个人坚持其原则和贴近其道德理想。

对许多修炼止的人来说，日常活动被看作是深化和应用专注技能的一系列机会。

有可能发生价值观方面的奇特倒置。通常是不愉快的情况变得极其珍贵。

过度疲劳和身体不适成了“反馈装置”。不舒服吗？那就再深入些！混乱和可怕的处境被当作对你的静修技艺的挑战加以接受。再也不可能认为自己在浪费时间。在某处意外等候一小时意味着“秘密使用和悄悄享受”了一小时。<sup>6</sup> 宋代禅宗大师无门这样总结：“大多数人被一天的时光所用；静修者则使用一天的时光。”

佛教外部的世界也知道这种从浅表平静到完全恍惚的“止的连续统一体”的状态。在所有宗教传统中，它们都是系统耕耘神秘体验的中心。例如，罗马天主教会用于描述这一状态的术语是静祷和追忆<sup>7</sup>。有时候，这种状态被说成是“非推理祷告”，其反面是使用言语和思想的寻常祷告。在基督教里，无论是东正教还是罗马天主教，都有关于这个主体的丰富文献。不同的作者使用不同的术语来区别这一连续统一体的一系列基准<sup>8</sup>。静祷的最深恍惚层有时被称为“被充满了的默祷”或简称为“默祷”。16世纪之后，由于有趣的历史原因，非推理祷告在西方教会衰落了。当然，这超出了现在的讨论范围。

另一个非佛教系统——帕坦迦利的拉甲瑜伽把被称为瑜伽“内在分支”的平静连续统一体区分为三个阶段。第一阶段是dharana（执持），在此期间，瑜伽师意守注意力所集中的对象，每当头脑神游之时就回到这一对象。当抵达第二阶段dhyana（禅那）时，对对象的集中是连续的，像“流动的油”。最后，所有的波动都停止了，实现了恍惚（入定），瑜伽师觉得尘世的限制已经被超越。帕坦迦利把这最后的阶段叫做三摩地。请注意，在佛教中，三摩地这个词通常被用为一般术语，指任何专一状态；在经典瑜伽那里，它只是指最深的这种状态。<sup>9</sup>

止的体验并非只是在宗教神秘主义的关系环境中才能发现；有时候，在艺术、运动及其它需要高度专注和放松的“世俗”活动中也会突然发生。

有意思的是去看看信念和态度如何影响人对止的进程的感知。有时候，有的音乐家在表演时会体验到轻微、短暂的三摩地，他们可能只会把这种状态与艺术联系在一起，而不会觉察到它更加广泛的潜力，也不会努力去深化和保持这种状态。在这种情况下，这些艺术家的日常生活绝不会被这种体验吞没和改变。

## 恍惚的价值

具有二元哲学观传统的神秘主义者往往把恍惚视为神秘主义道路的顶峰和最终目标。这完全合理。如果你相信精神与物质的一分为二，就像希腊化欧洲的柏拉图主义者和古印度的数论派理论家，那么，你就会在精神摆脱物质束缚的意义上表达你的目标。以没有驱策力和极度退出为特征的止的连续统一体深端将允许你这样做，当然，只是在有限的时间段内。最终，你必须从恍惚中出来，在那一时间段中，可能有也可能没有永久的意识转变。实际上，帕坦迦利的拉甲瑜伽只不过是与数论派哲学相关的练习，一个假定purusha（精神）和prakriti（物质）彻底一分为二的体系。同样，如果你相信上帝处于造物之外，那么，与上帝直接相会的方法就是离开造物一阵子。此外，如果你具有一神论倾向，你可能会把这些平静的状态理解为上帝赐予的特别恩典。十六世纪的西班牙圣人——阿维拉的特雷萨在其《内心城堡》一书中，生动地描述了静祷的各种层次，其最高层次是她所说的完美的合一，这大致上相当于佛教中非常深的禅那或帕坦迦利瑜伽中的三摩地。

对佛教徒来说，在各种深度上获得三摩地更多地是一种技巧而不是超自然的恩典。它就像弹钢琴或打高尔夫球，是大多数有充分动机并能定期练习的人都可以学得相当好的技能。当然，这是一种特殊的技能，因为它有巨大的概括性和力量。大多数其它技能可以通过这种技能得到增强。更重要的是，它之所以特别是因为它能改变一个人的生活。

然而，无论有多深的止，都不是佛教徒的最终目标。习惯性专一给日常生活带来的热情和丰富只是静修过程中令人愉快的副产品。即使是具有净化和提神作用的禅那，也是有条件、非永久和最终令人不满的。它们甚至可以成为认识佛教真目标——涅槃的障碍。<sup>10</sup>止仅只是便利实现涅槃的工具。涅槃一词的真正含义是寂灭（绝灭）。不是自我的寂灭，而是kleshas，即阻碍幸福的“苦恼”的寂灭。kleshas有可能在raga（贪）、dvesha（嗔）和moha（痴）三个标题下无限量汇集。贪是重复愉悦感觉的内驱力。嗔是对不快感觉的抵制。痴是糊涂和缺乏明晰。痴对我们有限的认同感负责，并阻止我们注意所有体验之下的微妙的不适和不舒服。

关于贪和嗔，有时候会看不到一个十分重要的点。贪意味着对精神和身体愉悦的渴望，而并非愉悦本身。认真的佛教徒试图消除这种渴望因为它是痛苦之源。愉悦自身肯定不是罪恶，也不需要弃绝。同样，嗔是心理和生理上抵制的反应。与疼痛斗争产生痛苦。如果不疯狂地抵制，疼痛只引起很小的痛苦。那些已经控制了贪和嗔的人，在不可能拥有愉悦时可以享受愉悦，而没有挫败感。同样，他们会自然地躲避伤害；在伤害不可避免时，也感觉不到那是强加给他们的。这样的人不再携带内心的达摩克利斯剑，而大多数人却在这把剑下劳作。也就是说，如果我们没有得到我们想要的，心里就始终有地狱的威胁。

所以，对那些能够做到以下三点的人来说，涅槃就是生命的感受。

无论受到什么样的攻击，都不需要发怒。

无论享受什么样的愉悦，都不需要产生着迷的渴望。

无论环境如何，都不需要出现受限制的感觉。

这样的人处于生活愉快，对生命的体验充分，对死亡的体验也充分的状态。前者被称为“带有残迹的涅槃”，后者则是“没有残迹的涅槃”。

作为获得涅槃的工具，止有两种发挥作用的方式。第一，它赋予我们放开感或释放感，这有助于逐渐放弃贪和嗔。第二，它使精神稳定和专一，这是有效的内观练习所必需的。内观摧毁的是痴。

从根本上说，痴意味着不知道自己内心在发生什么。按照佛教的说法，它是根本的烦恼，是我们所有问题的根源。消除痴的办法在于扩展明晰和觉知，使之进入通常没有知觉的潜意识过程。这听起来很像西方心理学。其差异在于以下事实：在静修中，觉知是在止的状态中得到耕耘的，那就是上面描述的身心与众不同的深度平静。这为潜意识显露提供了条件。与通常在心理治疗中获得的潜意识显露相比，这样的显露要直接得多，而且连续不断，更加强烈。毋庸惊讶的是，其结果也不同。心理治疗如果成功，解决的是具体的问题。静修一旦成功，提供的是适用于任何问题的解决方案，包括“大问题”，例如犯罪、失去亲人、失败、难以治疗的疾病、衰老和死亡。心理学告诉我们的是关于一个人的问题如何出现的某些事情。静修揭示的则是关于“人”的念头如何出现的某些事情，而且，在这样做的时候，使你脱离总是认同于成为一个特定的人的必然性。在这种完全客观的关系环境中，个人的问题可以得到非常有效的解决。

## 解放之悟

观 (vipashyana) 这个术语出自三个梵语词素: vi-pash-yana。-yana是后缀, 用于构成表示行动或过程的名词(严格地说, 它是“希腊字母化”的形式, 或一般名词性动作后缀-ana的“y-”形式)。注意yana中的短‘a’。它不应该与意为媒介的yana相混淆。vi-是前缀, 有分离和穿透的意思, 对应的希腊语前缀是dia- (dia-critic“作用于分离”、dia-thermy“透热”)。vi-和dia-最早都出自印欧语的dwi-, 据信与dwo-相关, 后者意为“二”。pash是spash的简略形式, 最早与拉丁语词干spec- (比如在spectacle中) 和英语单词spy均有关联。它的意思就是看。所以, vi-pash-yana既意味着“分开看”, 即清楚地看见人的体验的组成部分, 又意味着“看穿”, 即获得深入体验本质的穿透性理解。因此, 观 (vipashyana) 既有调查实践 (留意) 的意思, 又有作为调查结果出现的智慧 (悟) 的意思。在最一般的意义上, 观表示静修的清澈的一面, 而止表示平静的一面。在这一基本意义上, 所有形式的静修, 无论是佛教的还是其它的, 都可以从止、观的效果方面加以分析。但是, 观 (Vipashyana或与它同义的巴利语Vapassana) 也被用为特殊名词 (所以起始字母大写)。在这个意义上, 它代表东南亚小乘佛教国家、泰国东南部和缅甸的一种特殊风格 (更准确地说是一组相关风格) 的静修 (关于东南亚国家的说法, 原文如此——译注)。这种风格强调感官之门的系统观察……在普通体验中注入精确和静。

当大量的痴像混凝土块一样脱落, 揭示出自由的远景时, 持续不断的观就会导致一瞬间的解放之悟。经院派佛教称之为“进入高贵之流”。临济宗称之为见性 (看到一个人的本性) 或悟 (理解)。在英语中, 它有时指最初的启迪或突破。在这一瞬间, 智慧之眼开启, 有的人开得大些, 有的人开得小些, 但无论如何都不会再闭上了。这不是之后逐渐消失的“顶峰体验”。它是视角方面的永久改变、头脑基础中的革命。

合一之悟的突破有时候会自然发生在从未静修过、甚至没有特殊“灵性”倾向的人身上。然而, 没有某种明晰的背景, 难以抓住和整合这样的悟和体验, 它们通常在几秒、几分、几小时或几天后逐渐消失为愉快的记忆。偶尔, 这样一种未经寻求的体验确实会造成永久的改变, 但即便如此, 没有系统的练习, 仍然难以认识它在日常生活中的充分意义。

阿维拉的圣特雷萨在晚年体验到了上帝, 那是一种固定而独立的恍惚。她称之为灵的婚姻, 并说那是通过一种“知性的幻觉”引发的。从她的描述看, 似乎与佛教的最初突破 (开悟) 相似, 当然, 那完全是用基督教术语描述的。她对这一体验作了引人注目的陈述: “有一种完全彻底的自我遗忘, 就像灵魂真的不再存在一样……”<sup>11</sup>关于另一个清楚区分“恍惚神秘主义”和“开悟



神秘主义”的经典的基督教之源，见《未知之云》，尤其是第七十一章，它描述了这样一个事实：“有的人可能只是在狂喜时感觉得到这一作品的完美，而其他人则有可能在人的灵魂的普通状态中感觉到这一点。”

按照佛教的概念，在第一次突破时，你认识到“无我”。但是，佛教徒非常喜欢的这种表达可以产生非常大的误导。乍一看，这种观念不说是极其荒谬，也似乎是不吸引人的。它听起来就像是对个性的否定，是控制中心的可怕的丧失，或者是一种受到愚弄的退行（心理学名词，指思想或行为回复至早期，特别是婴幼儿期的型式——译注）。但是，无我的意思是说，变得不受“自我作为物”（satkaya drishti, 巴利语“我的身体就是我”）这一视角的禁锢。从概念上说，这完全不同于失去自我，也不意味着“自我个性”的缺失。

“变得不受概念的禁锢”是什么意思呢？如果某种想法总是在觉察到这一想法作为想法的觉知中出现，而没有任何最微小的无意识紧张、抑制或中断，你就不受特定想法或概念的禁锢了。然后，你就是在非常充分地体验这种想法，你的头脑没有时间去使这种想法紧张和固着。于是，这种想法就停止成为你的障碍。换句话说，如果我们总是完全地体验（观）想法、概念、精神意象或记忆，但却保持放松（止），那么，它们就不会阻碍我们。在任何情况下，这都不是一件容易的事。当我们发现有可能允许我们最深的“我和我的”这一连续不断的意象以这种满（完满）、空（松空）的方式出现时，最初的悟就来临了。从那以后，自我和他人之间的区别（或者说悟与非悟之间的差别）就失去了其支撑物。当然，这只是解释这种体验的许多方法之一。

后来的传统在实现开悟的重要价值和必要的羯磨资源之上扩张。然而，应该大力强调的是，有了赋予技巧的引导，经过高度积极的练习，在不多的几年内，完全有可能获得这种体验。

即使在实现这一突破之后，大多数人仍然发现自己处于困惑之中、在做不对的事、感觉不好、屈服于不健康的习惯……等等，虽然他们不再被迫认同于这些消极的东西。所以，他们继续练习，甚至比以前更加勤勉，努力消除贪、嗔，彻底根除微妙的残痴，摧毁不良旧习惯的顽固影响。

沿着这条路前行，随着离完全的涅槃越来越近，就可能到达一个转折点，优先考虑的事从“智慧”转变成“怜悯”，即从静修转变为行动。<sup>12</sup>

如果你真的感觉到与万物合一，那么，对你所有的部分负责只不过是自然的事。有益的话语和行动会自然而然地开始流出。

虽然大乘佛教认为怜悯（真爱）等同于智慧，但在修炼中，优先解决的问题最初通常是获得解放。这样做仅只是更为有效。先清除一些痴可以使你帮助他人的努力不太可能被误导。消除贪、嗔可以使你的热忱不太可能走向积极进取和为目标牺牲原则。进而，在你不再受帮助者、被帮助者和帮助等概念的禁锢之后，当你帮助人的努力失败时，懊丧或丧失热情的感觉就会减少。采取这种行动的具体方向取决于文化、环境，以及个人的能力和个性。其范围从特异功能一直到政治活动。

概括一下到现在为止说了些什么：止和观是获得“启发”，即领悟分离的自我感之本性的工具。那个视角是促进完全的涅槃得以实现的工具。

根据某些大乘佛教的概念，涅槃本身是一种工具，是使人能毫不费力和十分有效地对他人产生有益影响的工具。如果你是完全自由的，如果你的影响有助于许许多多的人也成为自由的（就像释迦牟尼所为），那么，你就被称之为佛。

以下是几种开发上面描述的解放觉知的具体技术。

### 留意静修

小乘佛教传统使用的一个共同方法是，用越来越多的关于精神和身体现象的完整、精确信息淹没意识（知觉）。典型的做法是，首先学习为一个单一的简单现象体验这种高度集中的“毗婆奢那观察模式”。一旦学会，就可以普遍应用于任何方面的体验。通过练习，会开发出习惯性的柔韧性，使你可以在日常生活的溪流中以这种全然觉知的方式感知每一现象，而不必致力于它。

拿走路的动作来说，大多数人都是无意识地走。这没有什么不对，但假设你想增强对“走”这一现象的觉知，可以这样开始：在任何特定的时间注意是哪只脚在摆动。这就给你提供了比无意识地走多一点的关于走这一事实的信息。接下来，随着注意每只脚，努力注意脚开始提起来的那一瞬间和开始再次接触地面的那一瞬间<sup>13</sup>。左脚提起，左脚摆动，左脚落下，右脚提起，

右脚摆动，右脚……如果还想进行更为细致的观察，可以这样做：开始时用比平常慢得多的速度走，也许在走的每一组成部分之间暂停。现在，注意左后跟提起的那一瞬间，注意脚底离开地面时触觉的拂动。注意脚趾离开地面的那一瞬间，朝前摆动的开始，脚接触地面的瞬间，脚完全回到地面那一瞬间和触觉的拂动。现在暂停。注意什么时候移动右脚的意愿出现。现在开始移动右脚，就像前面所说的观察每一个组成部分。

这样的练习开发大量的三摩地（定），但这只是副产品。重要的是增加了关于过程的明晰。经过较多练习之后，有可能将之应用于更好的分析。在动作的每个组成部分（提、摆、落……）内，还可以区分许多的亚成分和细微牵动，每种都有明确的起点和终点，每种之前都有各自的活动意愿。

如果这种敏锐的观察得到持续，就会开始发生感知的改变。这种似乎是在减缓的现象，似乎是一种独立于任何实际物理性缓慢之外的主观感觉。这一现象的每一成分似乎都包含着巨大的时空膨胀，都在以从容不迫的方式感知其中的信息<sup>14</sup>。

但是请慢。当关于脚的信息越来越充分时，你的脚似乎越来越不在那里了！它扩展、收缩，变轻、变空，与万物相融，消失、重现。不要受引诱或害怕，只需注意脚每时每刻的动作这一简单的现实。

这种“毗婆湿那觉知模式”可以应用于任何类型的体验。你可以柔和地用眼睛注释一个对象，迅速而充分地吸收关于这一对象的信息，这样，意识就没有时间固化和限制这个对象。其它感官也是如此，例如触觉、味觉、嗅觉、听觉等。这是静修的一个似非而是的方面：充分地看某种东西，它就透明（被穿透）了；充分地听某种东西，就有了安静。大多数人认为理所当然的物体的确实感和分离感，其实只是感知过程中没有必要和有害的副产品。它阻碍着生命流的流动，没有它你可以运行得非常之好。

将这种完整的觉知模式应用于感情、概念和精神意象是最为困难但却最有成效的练习。人的思想流和情绪流是那么不可预测和具有支配力……完全不像一只脚的起落！然而，有了止的超脱和专一，你就可以在思想刚刚开始时捕捉到它，并注意其每分钟的变化组合，直到它终止在那同样缓慢、完全和不固定的觉知模式之中。能够不屈不挠地将这种模式应用于最深的自我意象的人，将进入一个别开生面的新世界。

## 临济宗的公案

静修者试图与深层次的变化过程建立直接接触。方法之一是提出很容易被深层次的天然头脑回答，但表面的推理头脑却完全不能解决的问题。这一方法在禅宗的一些门派中得到了发展，禅宗是佛教的东亚表现。现在，尤其与禅宗的两个主要门派之一——临济宗相关。这种猜不透的难题在日本被称为公案；“一只手的声音如何？”和“無”就是两个著名的公案。公案问题被无情地压到了越来越深的层面，而且，在这个过程中，大量的定力（三摩地的力量）得到了开发。当答案涌现出来时，就包含着珍贵的领悟。通过这种方式回答许多这样的公案，就逐渐锻炼了智慧能力。进而，如果问题被压得足够深，与答案相伴而来的顿悟将足以砸开痴迷，带来“见曙”（最初的启迪）。然而，重要的是要记住，有许多用于具体目标的公案；不同的老师使用公案的方法不同。

## 密宗

静修是某种被描述为旅程的东西，是从表面头脑到源头脑的旅程，是由日益扩展的平静和越来越微妙的觉知创造的旅程，是消除一层又一层数量众多的的无意识的旅程。此外，在这一旅程中，你可以体验到多种具有重要意义现象，虽然它们自身并不是目标。静修者可以体验到在身体各部分流动的温暖极乐的的能量，看到耀眼的光芒，听到心声的交响乐，仿佛飘浮出身体之外，等等。或者，有可能邂逅似乎是原型的存在：神、魔、圣人和幽灵。在大多数佛教传统中，这类体验都被贬斥为迷路和通向解放“主线”的障碍。禅宗老师通常把它们视为魔境（障碍性幻觉）而不屑一顾，只是建议忽略之。基督教默祷者对这一现象非常熟悉，称之为幻象。

密宗传统选择了不同的航向。密宗信徒系统地探究和耕耘了这些旁门左道。但要点就在这里：他们用佛教术语阐释了这些体验，并巧妙地利用这些体验实现了大乘佛教的孪生理想：智慧和怜悯。这其中就包含着佛教密宗与众不同和强大有力的贡献。它以在哲学和实践上都与佛教目标一致的方法成功地吸收了来自微妙“力量领域”的经验。这就是西藏人常说的“灵巧手段”的部分意思。

藏传佛教保存并发展了丰富多彩的全套默祷技术。我们在这里只讨论其中之一，即一种“观想”，也许，可以将之比较精确地描述为精神创造。

我们已经指出佛教静修如何努力理解认同于特定自我的过程。获得这种理解的一种方法是从零开始，一步一步地建设另一个自我！观想身体的组成部分，关注精神状态、言语和个性，直到能在自己前面看见这人造的存在，就像自然界中的任何东西那样生动逼真。当然，这并非易事，但是，通过止赋予的巨大精神能力，有可能做到这一点。然后，修炼者学习在特定的时间段内充分认同于这被造的存在。我们在这里谈论的是某种非常不同于萨满教和附体现象的东西。这是一个学习过程，当正确进行时，将悟带入自我认同的随意本性是完全受控制、清楚和人为的。而且，它赋予的东西甚至更多，因为，被创造和被认同的替代自我是原型，是一个理想的意象：一位佛、菩萨或守卫者。这种练习开发的不仅是注意力集中的力量和解放之悟，你会开始呈现出该理想的德行典范和积极属性，迅速消除阻碍涅槃的细微残余烦恼。如此说来，观想是快速朝着完全解放前进的巧妙手段。但它也与佛教的怜悯方面相关。这是因为，习惯性地把自己感知为精神原型对他人有微妙和无处不在的影响，会吸引他们培育自己的精神成长。

解放之悟获得的是“法身”或绝对身，那是没有形式的。在法身之内，有始终如一的对理想意象的认同，在技术上称之为“报身”或荣耀身。在他人面前，观想者以人们不能确切说出的方式表现得似乎是一个正常人：应身——正常但不知怎么有点特别和奇异（转换回应身——译注）。

### 静修的矛盾：曹洞宗

迄今为止，我们已经在成长、开发、报答和成就的意义上谈论了静修。在日本，有一个以完全不同的方式进行静修的门派，他们拒绝讲任何“成就”，例如定（三摩地）、开悟或涅槃。按照曹洞宗的说法，静修最明显的是不是工具，不是达到目的的手段。恰恰相反，它是手段和目的不分的表现。曹洞宗提倡某种叫做“只是坐”的东西。为了充分理解这种说法，我们必须考虑一下静修过程的另一种“基本矛盾”。

在“小小的眩晕”的末尾，T·S·艾略特说：

我们不会停止探究，  
而所有探究的目的，  
将会在我们开始的地方达到，  
并第一次知道这个地方。

如果静修是一种旅程，那它就是通向一个人所在之处的旅程。从起点到目的地的距离为零。那神秘的自由不是别的，只是注意从不存在镣铐开始。在终极意义上，在人们的头脑中创造一个

固化的开悟概念作为未来的目标已经以某种方式误导了他们。曹洞宗拒绝在除终极意义之外的任何意义上讲话。这就是所谓的“原悟”思想派的视角。日本曹洞宗的创始人道元年轻时曾经在天台大师们的指导下研究过这种思想。

如果一切均已完美，那我们应该做什么？曹洞宗说：每天用一定时间，让身体处于静修姿势之中，而且只是坐。除了坐这一现实外，放开一切。不要做白日梦；不要寻求佛的状态。在某种意义上，曹洞宗是一种观的练习形式，按这种方法，你只不过是时时刻刻都在完全觉知坐这一事实。但它的意义还多得多，因为这是在原悟大乘哲学的关系环境中实现的，而且，具有最深刻的信仰：如此坐是内在完美的完美表现。后面这个元素：信仰，是镰仓时代的气质特征，道元生活在这一时代，那是像净土宗和日莲宗这样的虔诚派繁荣的时代。

## 误解

最后，还有一些关于误解和误用静修的话。首先要说的是，人们往往会愚弄自己：认为自己在静修，实际上那并不是静修。常常听到的陈述是：“我带功静修”或“生活就是我的静修”。这有可能，但极其稀少。按照佛教的标准，只有明显和不懈地摧毁对贪、嗔、痴的执着的修炼才值得冠以静修之名。

崇拜师傅是另外一种偏差，这是我的看法。你需要指导和鼓励，这是真的，但寻求完美师傅的人常常不能有稳定的进步。释迦牟尼佛敦促我们依靠自己，并贬低权威在精神生活方面的作用。有的人为高人一等或有特殊力量静修。他们认为静修能使他们比别人更胜一筹。实际上，静修的目的是学会接受失败——就像毫不费力地接受成功一样。至于特殊力量，佛教（尤其是密宗）认为，为了帮助他人去探究这些领域是合情合理的。然而，一般来说，最好是在瞥见解放之后再这样做。只有到那时，特殊力量才会停止诱惑、吓人或全然令人敬畏。

每个开发出习惯性止的人有时都会误用它。如果你做错了什么事，那就会错得非常专一！这甚至有一个技术术语，称之为：密克差三摩地（错误的定）。此外，还容易利用止的退出来回避面对不愉快的现实。尤其是，可以用它使内在的良心的声音安静下来。这就是为什么耕耘戒（有益于身心的品质、道德）是耕耘三摩地（定）的前提。这也是为什么观的觉知应该与止的超脱同时产生的另一个原因。

一般来说，如果少数好，多些就更好，但这并不一定是静坐的真理。有的人多年来整天整夜都在坐，但遇到痛苦时的表现却令人惊奇地差。

静修路上最隐秘的陷阱之一就是被好地方迷住。这就是说，获得某种好结果就变得满足，不向位于拐角处与此有天然之别的更好的结果前进。在禅宗中，尝到开悟之味而不朝前走的人被称为“烂泥中的蚯蚓”。

深刻的修炼成就不会使人完美，它赋予的是头脑的力量，一种不取决于环境的幸福感，以及针对你的环境的从本质上去爱的方向。然而，它并不自动确保对愚蠢、缺乏判断力或文化近视的免疫。

此外，每种静修体系都有其特有的弱点。小乘佛教的“观静修”如果不与“慈爱静修”相平衡，就有可能使人没有幽默感和失去个性。密宗的练习很容易退化为操纵性的枯燥仪式和蒙昧主义。相信原悟和只是坐有可能走上迅速成长的路。但在日本，禅宗的训练，尤其是临济宗的训练，可以说是野蛮的，而且灌输了极权主义的倾向。事实上，二战后禅宗在日本黯然失色的确是因为它曾被广泛地用来支撑军国主义。获得坚韧的静修练习和对超然宁静的培育，使人能够在没有恐惧或内疚的情况下杀人和被杀，而恐惧和内疚是可悲的变态心理的象征。

最后，将静修等同于特殊的生活方式是一个错误。很明显，如果人的日常生活是丑陋和混乱的，那就难以获得稳定的心态；但是，认为必须是素食主义者或出家才能取得静修进步的想法也是荒唐可笑的。这样的外表可能有帮助，但也可能使人分心。自由之路是彻底的，而且对所有人开放。为了从佛教静修中获益，你不需要成为佛教徒。

这些偏差和错导的存在丝毫不应该使我们惊奇、气馁或沮丧。每一种工具都有可能被误用。事实上，如果巧妙和坚持不懈地耕耘，上述每种静修方法都会产生非常平衡（健全）、满足的个人，他（她）的存在有利于他（她）的同伴。正因为如此，他们为人类文化做出了重大和有利的贡献。

## 总结

“进入涅槃之真实有许多途径，但从根本上说，都包含着两种修炼：止和观。止是摆脱强迫性镣铐的基本门径。观是终止混乱的绝对必要条件。止是养心的有益资源。观是促进直觉理解非

凡艺术。止是获得专一宁静的有效起因。观是悟性智慧的确切根基。专注和智慧两者皆备的人就有了自助和助人的所有必要条件……所以，应该知道，这两种技术就像马车的两个轮子、飞鸟的两只翅膀。如果它们运作不平衡，你就会在路上跌倒。因此，经上说：片面耕耘专一宁静之利而不修炼理解被称之为愚笨。片面耕耘理解而不修炼宁静被称之为疯狂。愚笨和疯狂虽然有点不同，但若就两者都使不利于身心健康看法得以保持而言，它们是相同的。”

引自公元六世纪中国天台大师的《小止观》

附《小止观》相应原文如下，以飨读者。值得注意的是，上述现代汉语译文从英文译出。英文从日文译出。日文则从古代汉语译出。这一过程本身就很有意思。——译注

“若夫泥洹之法，入乃多途，论其急要，不出止、观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。若人成就定、慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。……当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼，若偏修习，即堕邪倒。故经云：‘若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚；偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂。’狂、愚之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别。”

注释：

- 1、这两个术语的巴利文是shamatha和vipashyana。藏语是 zhi gnas（持续的平静）和 ihag thong（敏锐的视觉）。中文是“止”（停止）和“观”（观看）。
- 2、这类似于托马斯·库恩在他的《科学革命结构》（芝加哥大学出版社，1962）中所说的范例改变。就像“哥白尼革命”，过去被认为是中心的东西不再被视为中心，于是，所有东西都突然产生了更多的意义。
- 3、帕坦加利把适当的静修姿势（asana）定义为“稳定而舒适的姿势”。
- 4、见珍妮丝·迪安·威利斯《东方黎明的钻石之光》，试金石图书公司，西蒙和斯古斯特，纽约，1972年。东亚禅宗有一系列“驯牛图”。中国的驯牛图描绘的是佛教训练的全过程，一开始是糊涂，经过学习和静修、最初的突破性体验、体验的深化和整合等阶段，最后进入了“为所有人提供礼物的市场”。西藏的驯象图则只描绘了稳定头脑的阶段。
- 5、见查尔斯·塔特（编），《被改变了的意识状态》，锚图书公司，纽约加登市，1972年，501-518页，富雄平居，《禅与头脑》，日本出版公司，东京，1978年。
- 6、这是中国人的表达。日本人的说法是在一天中“偷走了光阴”。
- 7、追忆的意思不是“记住”，而是“收回”或收集在头脑里。出自拉丁文，原意是“回归在一起拴起来”。比较梵文“三摩地”原意：“放回一起”。



8、关于罗马天主教神秘主义的一般处理，见奥古斯特·珀莱因《内心祷告的恩典》，凯尔特十字架图书公司，佛蒙特州温莎，1978年。J·V·贝因威尔（编）。关于东正教传统，见弗拉基米尔·罗斯基《东方教会的神秘神学》，圣弗拉基米尔神学院出版社，纽约克莱斯特伍德。纽约，1976年，以及E·凯德罗波夫斯基和E·M·帕尔默，翻译者，以及提摩西·威尔，编辑《祈祷的艺术：正教选集》，伦敦雷伯和费伯有限公司，1978年。

9、我们在这里看到了处理精神词汇的极其重要的意义。在具有历史悠久、丰富的语言（例如梵语、藏语和汉语）中，不同传统中的同一个词有可能意味着某种完全不同的东西，或某种只有细微差别但其意义却十分深远的东西；即使在同一传统中，老师也可能在不同的意义上用词。事实上，在精神论述领域里，同一个老师有可能因不同的理由在不同的意义上使用同一个词。对研习宗教体验的学生来说，培养对这种用法的敏感性是知性成熟的重要方面。

10、当弗洛伊德们谈论“涅槃内驱力”时，指的是不存在的内驱力，他们使用的是涅槃通常被误解的意义：自我灭绝。作为佛教的技术术语，涅槃意味着脱离任何意义上的存在内驱力的自由。在佛教的这种意义上，“涅槃内驱力”这个术语是逆喻，是自我矛盾的表达，就像说聪明的笨蛋一样。

11、见阿维拉的特雷萨《内心城堡》第七章，E·阿里森·皮尔斯（译），意向图书公司，1961

12、通过考察小乘佛教有高度成就之代表人物的生活，所谓“小乘主义”传统只对个人解放感兴趣而不帮助别人的观念迅速烟消云散。只有东亚和西藏的“大乘主义”传统有高度发展的系统哲学和符号体系（象征主义），将怜悯等同于智慧，并阐明了两者之间无法摆脱的相互关系。在大乘佛教中，从一开始就引导人为自己 and 他人寻求解放。在梵语中，这样的导向在技术上被称为菩提心。有这种方向的静修者就是菩萨。

13、在尝试充分体验任何现象时，最最重要的是要清楚地注意这一现象的开始和结束。在数学上，一条有起点和终点的线段非常不同于一条没有始终的线。

14、约翰·布柔迪，前旧金山49橄榄球队的四分卫，在《智力文摘》1973年1月发表的一次采访中回忆过这样的体验（19-20页）：“我总是会体验到一种明晰（现在更加频繁），那是在橄榄球故事的描述中从来没有充分看到过的。例如，有时候，时间似乎在以一种神奇的方式变慢，就像每个人都在用慢动作移动一样。好像我拥有世界上的所有时间来观看接球手跑他们的花样似的，但我知道，防守线就像过去一样正在快速接近我。我完全清楚地知道这些冲过来的家伙有多凶猛和多快，但整件事就像一场慢动作的电影或舞蹈。真美！”