

第二課 內觀的定義和裨益

“內觀”的定義是：不斷清晰而專注地覺察在我們身上真切的發生的事物或內心生起的感受。

“內觀”**並不試圖去改變什麼**，而是籍著**如實地**觀察自己的心、情緒和身體，去瞭解這顆未受剖析的心及身。在“內觀”的修行路上，我們始終如一，緊守這個“**如實觀**”的原則。它既是最初，亦是最終的修習方法。惟一改變的，只是修習的對向而已。久而久之，修習內觀會令我們學懂對事情產生的反應，對事情做不加批判的覺察，從而客觀的面觀對事情，認清事情的真相。

修習“內觀”能通過瞭解事情的真相而化解我們內心的困擾，因而逐漸消彌負面的思想。它消除我們的惡念，使我們善美心顯露出來。

常見的誤解 一 取錄自 “Mindfulness in Plain English” by Bhante Henepola Gunaratana

一般人對於修習內觀存在著許多常見的誤解。我們將逐條消弭這些誤解。

誤解一：修習內觀只是一種放鬆的技巧

這裏的癥結在於“只是”這個字眼。放鬆是修習內觀的要素，不過修習內觀的目標要更高遠一點。修習內觀追求另一個目標——覺知。專注與放鬆是伴隨知覺必須的前導和便利的工具，也是有益的副產品，但是它們不是目標，目標是因覺知而培育出的洞見與智慧；因智慧而減少煩惱、轉化心靈。

誤解二：修習內觀意指進入出神狀態

修習內觀不是一種催眠形式，你並非試圖蒙蔽自己的心而讓它變成無意識狀態，或者試圖讓你自己變成沒有感情的植物。反之，內觀是要讓你越來越瞭解自己的身、心的變化，你將學會如何更清楚、更準確地瞭解自己。內觀的定義就是“念念分明或覺照”。

誤解三：修習內觀是無法被理解的神秘修行

修習內觀是的意識層次，比思維概念的層次更深。因此，有些修習內觀的經驗難以言傳，不過，那並不表示修習內觀無法被理解。有比語言更深刻的方式可

以理解事物。舉個例子，你瞭解怎麼走路，雖然你可能無法描述神經纖維與肌肉的運作程式，但是你知道怎麼去做。修習內觀需要像那樣透過實踐被理解，它不是你可以在抽象領域中學習或談論的事物，它是需要被體驗的。修習內觀並不是機械化的公式，它不會自動輸出可以預見的結果，你永遠無法準確預測每一次修習內觀可能會發生什麼事情。每一個“覺照”都是一個探究。事實上，我們可以反過來說，當你的修行達到一種可以預期而且每次都相同的感覺時，你就應該警覺，你已經偏離軌道而且停止不前了。學習將每一秒鐘都看成是生命中第一而且是唯一的一秒，這是修習內觀的基本觀點。

誤解四：修習內觀是逃避現實

不對，修習內觀是扣緊現實的。它不會把你與生命中的痛苦隔開來，反而是幫助你更深入生命的一切層面，好讓你能突破痛苦的障礙，超越苦厄。修習內觀是以面對現實為出發點，完全體驗生命的實相，並且如法而行。它讓你能看穿假像，認清過去你一直告訴自己的優雅謊言。事實就是事實，在缺點與動機上欺騙自己，只會讓你越陷越深。修習內觀不是試圖讓你忘卻自己，或掩飾你的煩惱。它的目的是讓你能如是觀察，並且完全接受事實。只有這樣，你才有可能轉化它。

誤解五：修習內觀是坐下來思考高深的思想

又錯了，有些冥想學派確實是這樣做，不過內觀卻不然。內觀是察覺的練習：如實地察覺，無論是究竟實相，或者事物的細節。事實是怎樣，就是怎樣，當然，在你的修習中，無可避免地，可能會出現高深的思想。不過，它們不是你追尋的目標，它們只是副產品而已。內觀是一種單純的修習，它的內涵是不帶偏袒與成見，直接去體驗自身的事物。內觀是隨時保持無私的觀察，出現什麼，就是什麼，非常單純。

誤解六：禪修很危險，容易走火入魔

內觀是開發覺知，本身並不危險，相反地，增長覺知是對抗危險的保障，但是在禪修的過程當中，可能會勾起你過去種種不好的回憶。已經在心裡壓抑許久的東西，突然冒出來，可能會很嚇人，不過，探索它是值得的。如果方法正確，禪修是非常溫和，而且漸進的練習。放慢腳步，你的修行很會自然的進行。直至你遇到一位合格的老師，在他細心的指導與保護下，你才可以藉由密集的禪修，加快進步的速度。

誤解七：禪修是自私的

表面看起來的確如此，禪修者獨自打坐，並沒有為社會公益作出任何貢獻。但是禪修的目的，是清除內心的瞋心、自私與惡意，並且在這個過程中，積極去除貪欲、焦慮與懶惰。那些都是妨礙慈悲心的元素，除非它們消失，否則它所做的任何善事，都只不過是自我的延伸罷了。透過禪修，我們能如實地覺知，覺察到許多自私行為的微細形式。只有這樣，我們才有可能達到真正的無私。去除你的自私絕不是一種自私的行為。

誤解八：禪修幾週之後，就可以解決所有的問題

抱歉，禪修不是速成的神丹妙藥。你現在才開始踏上瞭解自己的心靈旅程，但是真正深遠的效果，可能要在幾年之後，才會顯現出來。禪修從某些角度來看，頗為困難，需要長期自律，以及艱苦的修行，才能轉化我們不良的習性。每一次的禪修都會有一些收穫，不過它們通常都很微細，先在內心深處蘊釀，成熟後才會顯現出來。如果你一直期待巨大而迅速的改變，那麼你將會錯失覺知微細的改變，因此而感到沮喪，想要放棄，甚至懷疑根本沒有這樣改變。忍耐是關鍵，忍耐是任何心軟改變所不可缺少的元素。

