禪修的基本方法

阿姜布拉姆法師 著
林天賜 譯

佛門網
buddhistdoor

禪修的基本方法

阿姜布拉姆法師 著　　林天賜 譯

namo tassa
bhagavato arahato
sammāsambuddhassa

目錄

甲部　持續專注當下一刻……7
乙部　寂靜覺知當下一刻……19
丙部　專一持續地專注美妙的呼吸……33

甲部　持續專注當下一刻

「這禪修的目標，是達至內心優美的寂靜、安寧及明亮。」

禪修是達至放下的途徑。在禪修中，我們放下複雜的外在世界，以達至內心世界的寧靜。在各式神秘主義和眾多傳統中，禪修都是通往純淨、堅強的內心的途徑。這純淨的心從世界中釋放出來，其體驗既奇妙又充滿喜悅。

開始時，禪修往往要經歷不少辛勞。要願意承受這些辛勞，並明白到透過辛勞，你將經驗某些非常美妙和充滿意義的狀態，令付出的辛勞完全值得！大自然的法則是：不勞不獲。在家人也好、出家人也好，不付出努力，就只會停步不前，禪修如是，其他事情也如是。

但是，努力是不夠的。要努力得有技巧。也就是說，要將精力用到點子上，並持之以恆，直至任務完成。巧妙的努力不會妨礙你，也不會干擾你；相反，會令你生起深度禪修的美妙安寧。

要知道怎樣將精力用在點子上，就必須先清楚明白禪修的目標。這禪修的目標，是達至內心優美的寂靜、安寧及明亮。明白了這個目標，就能將精力用得其所，實現目標的方法也就變得非常清晰。

努力的方向是放下，是培養易於捨棄的心。佛陀眾多簡潔而深刻的教導中，其中一條是：「習禪人若有易於捨棄的心，則能易於達至禪定。」這樣的習禪人幾乎是自動地達至這種內心喜悅的。佛陀的意思是：實現深度禪修、達至這些強烈的狀態，靠的主要是願意捨棄、願意放下、願意出離。

禪修時，我們不應培養想積累和眷戀事物的心。相反，我們應培養願意將事物和負擔放下的心。不習禪的時候，我們不得不擔負眾多的責任，就像擔負著眾多沉重的行李箱那樣。但是，在禪修期間，這些行李是不必要的。在禪修中，要看看你能卸下多少行李。要將這些東西視為負擔、視為壓著你的重物。這樣，你就會有放下這些東西的正確態度，就能夠自由地、無反顧地捨棄它們。這種努力、這種態度、這種內心傾向放下的狀態，就是引領你進入深度

禪修的條件。即使是在這禪修的開始階段，也應嘗試看看你能否生起出離的能量和捨棄事物的意願，這樣，放下就會一步、一步地發生。隨著心中實踐捨棄，你將感到輕鬆、愜意、自由。在禪修的途徑中，這捨棄事物的過程是一步一步、按階段進行的。

如果想的話，你可以很快地完成開始階段。但這樣的話，就要很小心。有時候，如果開始階段完成得太快，可能是沒有將禪修的準備功夫做好。情形就像蓋房子，為了匆忙把房子蓋起來，結果是根基打得不穩。房子是很快蓋了起來，卻同時又會很容易塌下來！所以，明智的選擇，是多花點時間在打好地基以至第一層方面。這樣才會打好基礎，使之堅實鞏固。基礎打好了，你就可以繼而向較高的樓層，即禪修的喜悅階段進發。這樣，這些階段也會是穩固、堅實的。

我教導禪修時，喜歡以放下過去及將來的包袱這非常簡單的階段作為開始。有時候你會想：這點太基礎了，很容易實行。可是，要是全力以赴打好這基礎，

正確達至第一個目標，即**持續專注當下一刻**，不急於冒進至禪修的其他更高階段，那往後你就會發現自己建立了非常穩固的根基，足以建立更高的階段。

捨棄過去的意思，是連自己的工作、家庭、承擔、責任、歷史、童年時的悲喜時光等等都不去想。要捨棄過往的經驗，就要對它們毫無興趣。習禪時，你要成為一個沒有歷史的人。你甚至不去想自己來自何方、生於何處、父母是誰以及怎樣成長過來。這些歷史都要捨棄。這樣，這裡所有參加靜修的人就都沒有分別、都只是禪修者了。至於你習禪習了多少年，是老手還是新手，也都不再重要了。捨棄了這些歷史，那大家就都平等、自由了。我們正在做的，是讓自己從這些限制和阻止我們培養藉放下而得的平和的種種憂慮、感知和思想中，釋放出來。所以，最終你要放下自己歷史的每個「部份」，甚至是這次靜修以來發生在你身上的歷史，甚至是關於一秒鐘前發生在你身上的事情的記憶！這樣的話，你就不會將負擔從過去帶到當下，就會對剛才發生過什麼事再也不感興趣、並予以放下，不讓過去的事情在心中引起波瀾。

這種做法，等同於將你的心培養成一個「軟壁密室」！任何經驗、感知和念頭撞向這「軟壁密室」的牆壁，都不會反彈回來，而只會陷入那牆上的襯墊、停在那裡。同樣道理，我們不讓過去、昨天乃至之前任何時刻在意識中回響，那是因為我們要培養擅長放下、捨棄、卸擔的心。

有些人認為，在禪修中觀照過去，有助於從過去中學習、解決過去的問題。可是，必須明白，你凝視過去時，觀點必然有所扭曲。心中所想的過去是如何如何，事實上並非那樣！這就是何以即使僅數秒以前的往事，人們也會為其真相而爭拗。調查交通意外的警察都很熟悉這樣的情況，就是在意外中，兩個完全誠實的目擊者對僅在半個小時前發生的意外，會有不同的記述。我們的記憶是不可信賴的。只要想到記憶是那麼不可信賴，回憶往事就變得沒有太大的意義。這樣你就能放下，就能像埋葬去世的人那樣，將往事放進棺材，然後埋葬掉或火化掉，事情也就完結。不要糾纏於過去。不要讓你的頭繼續頂著承載往事的棺材！要是繼續如此的話，那就是讓並不真正屬於自己的重擔壓著自己。

放下所有的往事吧，這樣你就能享受當下的自在。

至於什麼未來呀、預期呀、恐懼呀、計劃呀、期望呀等等，也全都放下吧。佛陀曾就將來說過：「不管你對未來有怎樣的憧憬，未來總不會跟你所憧憬同一個模樣！」凡智者都知道，未來是不確定、不可知、不可預測的。預計未來，往往是愚不可及的嘗試。在禪修中想及未來，必然是浪費時間。

你修心的時候，會發覺心很奇怪，會做一些奇妙而意料之外的事情。很多時，正在經歷困難、心情不平靜的習禪人，坐下來時會想：「又來了。又一個令人沮喪的鐘頭。」他們開始時是這樣想，並且預期失敗。可奇怪的事情發生了，他們進入了非常平和的禪修。

最近我聽說，有位男士第一次參加一個十天的習禪靜修。過了第一天，他身體痛得很厲害，要求回家。導師對他說：「多留一天吧。我保證，到時候疼痛會消失掉。」他就多留下來一天。可痛楚卻加劇了，他又想回家了。導師又說：「多留一天吧。疼痛會消失的。」第三天他是留下來了，可痛楚卻又加劇

了。如是者一連九天，每天晚上他都找導師，忍著劇痛向導師要求回家。「你就多留一天吧。疼痛會消失的。」完全出乎意料之外的事情發生了：靜修最後一天早上，當他開始坐禪時，痛楚真的消失了！而且沒有復發。他能夠毫無痛楚地長時間坐禪！心的奇妙和令人意想不到，使他驚訝不已。所以嘛，未來是不可知的。未來之奇特、怪異，是完全在你預期之外的。類似的經驗，足以令人有智慧、有勇氣去捨棄一切有關未來的想法和期待。

你要是在禪修的時候想：「還得坐多少分鐘才結束呢？我還要忍受多久呢？」那麼，你就正好遊蕩到未來去了。痛楚可能只消失一陣子。下一陣子也可能是自由的一刻。不管怎樣，你就是不能預期將發生什麼事情。

有時候，你在禪修了好一會後，可能會想：沒有一次禪修是進行得好的。可下次禪修時，坐下後卻一切如斯平和、如斯容易。你就會想：「太好了！我會禪修了！」可下次的禪修卻又再一塌糊塗。這是怎麼一回事呢？

我第一位禪修導師對我說過一些當時聽起來很奇怪的話。他說：「沒有所

謂不好的禪修！」他是對的。你所說的不好的、令人沮喪的、沒有達到預期效果的禪修，都是你付出過的、讓你最終得到回報的努力。

這情況就如有人在星期一工作一整天後沒有得到薪水那樣。他想：「我這樣做是為了什麼呢？」星期二他又整天工作，卻仍然沒有得到任何東西。又是一天不如意的日子。星期三又再一整天、星期四又再一整天，還是一直沒有任何東西顯示他辛勞工作過。那已經是一連四天不如意了。然後，星期五來到了。他像以往一樣，做完全相同的工作，而在一天結束之時，老闆給了他一張支票。「太棒了！幹嗎不能每天都發薪水呢?!」

幹嗎不能每次禪修都「發薪水」呢？你現在明白我的比喻了吧？就是說，你在艱苦的禪修中，為你的成功積累了因素。在艱難的禪修中為達至內心平和而努力，你同時也在積累力量，即達至平和的動力。而當你積累了足夠的良好素質，內心就會進入良好的禪修，感覺就會像「發薪水」那樣。就是說，你大部份的工作，是在劣禪修中完成的。

最近我在悉尼主持了一次靜修。在面談時，一位女士對我說，基於兩個不同的理由，她整天都在生我的氣。禪修初期，她感到時間非常難過，就因為我沒有早些響鐘結束禪修而生我的氣。禪修後期，她進入了美妙平和的狀態，就因為我過早響鐘而生我的氣。每節禪修的時間沒變，都是整整一個小時。當老師而要響鐘的，必然吃力不討好！

這種情況之所以發生，是因為你對未來有所預期，想著：「還有多少分鐘才會響鐘呢？」這樣你其實是在折磨自己，在自找與自己無關的沉重負擔。所以，要小心，不要提起沉重的行李箱如「還有多少分鐘？」或「下一步我該做什麼？」如果你想著的是這些問題，那你就並非專注於當下發生什麼，你就並非在禪修，而是迷失了，在自找麻煩。

在這個禪修階段中，專注於當下的程度要達到連「今天幾號」、「現在幾點」——早上嗎？下午嗎？——也不知道！你所知道的，就只有此刻——當下！這樣，你就用上了美妙的寺院用的時間尺度，即只會禪修於當下，不知時光之

流逝、不知尚餘時間多少，甚至不知身處何日。

有一次，作為一個在泰國的年青僧人，我居然忘了那時是哪一年！生活於超越時間的境界中，是很美妙的。這樣的世界比我們平常生活所在的、受時間驅使的境界要自由得多。在超越時間的境界中，體驗的是當下一刻，就如千百年以來智者體驗當下一刻那樣。這種體驗從來都是一樣的，那就是，存在於「當下」的現實。

當下的現實又壯觀又好玩。摒棄了過去、摒棄了未來，人就如同活了起來，活在此時此地，覺察當下。這就是禪修的第一階段，即正念於當下。達至這階段，已經是很大的成就，已經捨棄了妨礙深度禪修的首個負擔。所以，要努力達至這第一階段，直至它結實、牢固。接著，我們會把覺知當下提煉成禪修的第二階段：**寂靜覺知當下一刻**。

乙部　寂靜覺知當下一刻

在寂靜的當下一刻覺知呼吸

專一持續地專注呼吸

「寂靜比思考更能產生智慧和清晰的思維。」

在甲部，我概述了這禪修的目標，就是孕育著最深刻見解的美好寂靜、安寧和明亮。然後我又指出了禪修的主題，那就是放下物質的、內心的重擔。這主題就如不斷的繩索般貫穿一切。最後，我詳細描述了怎樣修習達至這禪修的第一階段，那就是：習禪人要能長時間舒服地、不間斷地安住於當下。我說：「當下的現實又壯觀又好玩……達至這一階段，已經是很大的成就，已經捨棄了妨礙深度禪修的首個負擔。」但是，有了這麼的大的成就，還得進一步，達至那更美妙、更真確的內心的寂靜。

在這裡，有需要解釋一下「寂靜覺知當下一刻」與「想著當下」的分別。不妨用電視上看網球比賽來打個比喻。你也許注意到，看這樣的一場比賽時，其實是有兩場比賽在同時進行的：一場是你在屏幕上看到的，另一場是你從旁

述員方面聽到的。事實上，要是比賽是某個澳大利亞球員對某個新西蘭球員，那麼，如果旁述員是澳大利亞人或新西蘭人，則他的旁述就可能跟賽事的真正情況分別很大！賽事旁述往往是帶有偏見的。在這個比喻中，觀看屏幕上沒有旁述的賽事代表禪修中的「寂靜覺知當下一刻」，而留心旁述則代表「想著當下」。要知道：要更加接近真理，就要觀看時不聽旁述，即只體驗寂靜覺知當下一刻。

有時候，我們以為自己藉著內心的評述而得以瞭解世界。其實，內心的說話對世界是一無所知的！是內心的說話編織了導致痛苦的妄想，引致我們對視為仇敵的人生氣、對視為親人的人產生危險的依戀。內心的說話給我們帶來生命中所有的問題。它製造恐懼、製造內疚、製造焦慮、製造憂鬱，把這些妄想塑造得真確無比，有如電視上高超的旁述員擺佈觀眾、製造憤怒和憂傷那樣。所以說，你要是追求真理，就應當對寂靜覺知珍而重之，在禪修中視之為比任何念頭都更加重要。

人們對自己思想的重視，是達至寂靜覺知的主要障礙。小心地去除這種重視，小心地體悟寂靜覺知的價值和真確性，才能使這禪修第二階段，即「寂靜覺知當下一刻」成為可能。

克服內心作評論的美妙方法之一，是培養對當下一刻細微的覺察，即密切觀察當下每一刻，以致根本沒有時間去評論剛才發生的事情。所謂念頭，往往是對剛才發生的事情的看法，例如：「真好」、「真噁心」、「那是什麼意思？」。這些評語，都是針對剛過去的經歷而作出的。只要你是在留意或評論剛過去的經歷，那你就不是專注於眼前面對的經歷。你在應付以前的訪客而怠慢新來的客人！

你可以想像自己是某次派對的主人，正在門口迎接客人。要是在看到某個進來的客人後只顧著與他談天說地，那就會忽略下一個進門的客人，也就沒有當好派對的主人。因為，客人進門的一刻，你能做的就是跟他打個招呼。然後就要去跟下一個客人打招呼，連跟任何客人傾談一兩句也不行，因為這樣的話，

下一個客人就會受到冷落。在禪修中，所有經驗都一個接一個地透過感官進入我們的內心。如果你以正念跟某個經驗打招呼後進而與之對話，那就會錯過那隨後而來的下一個經驗。

當你完美地與每一個進入內心的客人、即每一個經驗共處時，內心的說話就再也不會有空間存在。你再也不能對自己喋喋不休，因為你已經完全投入於用心與每一個剛進入內心的事物打招呼。這種對當下一刻精煉的覺察，已達到寂靜覺知當下一刻的程度。

你會發現，在培養這種程度的內在寧靜時，就猶如捨棄了另一個巨大的負擔。這情形就像你過去四五十年以來一直背負著一個又大又重的背囊，步履艱難地行走了很長、很長的路。現在，你終於有勇氣、有智慧去卸下這背囊，暫時放在地上。這時，你就會如釋重負，覺得無比的輕鬆、自由，因為你再也沒有那沉重的背囊（也就是內心的喋喋不休）的負擔了。

覺知念頭與念頭之間的空間、覺知內心喋喋不休之間的間歇，是培養寂靜

覺知的另一有效方法。請以高度的正念，細心關注一個念頭已消失、另一個念頭未生起之間的空隙——對了！那就是寂靜覺知！開始的時候這空隙可能只是瞬間而過。但你要是察覺這短暫的寧靜，你就會習慣它。隨著你習慣這短暫的寧靜，它就會停留得長一點。在最終發現這寧靜後，你就會開始享受它，這也是它停留得長一點的原因。可是，要記住：寧靜是害羞的。要是寧靜聽見你談論她，她就會馬上消失！

要是我們能夠摒棄內心的說話、長久地安住於寂靜覺知當下一刻，以致領悟其令人愉豫之處，那該是非常美好的事情。寂靜比思考更能產生智慧和清晰的思維。只要你領悟到內心寧靜是如何愜意和有價值，就會感到其吸引力和明白其重要性。內在的寧靜成了內心的取向。這樣，我們的內心就會不停地尋覓寧靜，乃至於在必要時、又覺得有意義時才去思考。到了這個階段，你會領悟到我們絕大多數時候所思考的，其實都是沒有意義的東西，不但沒有什麼成果，還會令人頭疼。既然這樣，你就會樂意地、輕鬆地多花時間於體驗內心的寧靜。

由是，這禪修的第二階段是「寂靜覺知當下一刻」。禪修要是能夠達至這兩個階段，那已經是很大的成就了。因此，不妨將大部份時間，用於實現這兩個階段。在沉默地覺知「這一刻」時，你會體驗豐厚的平靜、喜悅，乃至智慧。

你要是將再向前進，不滿足於沉默地覺知任何走進內心的東西，那你可以選擇以**一件事物**去「寂靜覺知當下一刻」。這**一件事物**可以是呼吸，可以是慈愛（*Metta*），可以是心中觀想的有色圓圈（*Kasina*），可以是其他一些較不常用的覺知的焦點。以下我將描述這禪修的第三階段：**在寂靜的當下一刻覺知呼吸**。

選擇將自己的注意力集中於一件事物，就是放下多樣性並取其相反：一致性。當內心開始尋求一致性，將注意力集中於一樣東西，對平靜、喜悅、力量的感受，就會顯著增加。你會發現，意識的多樣性，就像桌子上六個電話同時響起那樣，要同時專注六種不同的感受，其實是很大的負擔。放下這多樣性，也就是說，只允許桌子上有一條電話線、一個電話，是足以產生愉豫的解脫。明白多樣性是一個負擔，對能夠安住於覺知呼吸是極之重要的。

要是你在小心培養寂靜覺知當下一刻上，已經進行了一段時間，那麼，你會發現不難將那種覺知轉向對呼吸的覺知，並一刻一刻、毫不間斷地追隨那呼吸。這是因為你已經克服了禪修的兩大障礙。第一大障礙，是內心關注過去或將來的傾向；第二大障礙，是內心的話語。這就是為什麼我教授兩個準備階段，即覺知當下一刻和寂靜覺知當下一刻，作為進行對呼吸更深入的禪修的堅實準備。

習禪人往往在其內心仍像白駒過隙般在過去和未來之間跳躍不止、或其覺知還沉浸於內心的評述時，就已開始進行呼吸禪。由於缺乏準備功夫，他們會覺得呼吸禪非常困難，甚至是無法進行，因而沮喪、放棄。他們放棄，是因為沒有從正確的起點開始，沒有在以呼吸作為注意力的焦點前做好準備功夫。相反，要是內心已經完成開始的兩個階段，因而有充分的準備，那你會發現轉向專注呼吸時，能夠毫不吃力地維持專注力。要是你難以維持對呼吸的專注，那就說明你過急完成首兩個階段。這時，你就要回到準備功夫上！欲速則不達，

就是這個的意思。

專注呼吸時，要專注於當下進行中的呼吸經驗。不管是吸入、是呼出，還是兩者之間，都會有「告訴你呼吸在做什麼」的體驗。有些導師說要觀察鼻尖上的呼吸，有些說要觀察腹部的呼吸，有些說要觀察它從這裡遊走到那裡。我的經驗是：觀察哪裡的呼吸並不重要。事實上，最好還是不要將呼吸定位於某個位置！要是將呼吸定位於鼻尖，那就變成覺知鼻尖而不是覺知呼吸。同樣道理，要是將呼吸定位於腹部，那就變成覺知腹部而不是覺知呼吸。問問自己：「我是在吸氣還是在呼氣？」你怎麼知道？對了！那告訴你呼吸在做什麼的經驗，就是你在進行呼吸禪時所應當專注的。不要理會這經驗在哪裡進行；將注意力集中於這經驗就行。

這個階段常見的問題，是試圖控制呼吸。這樣會使人呼吸得不舒服。克服這問題的方法，是想像自己是車上的乘客，正在穿過窗口觀察自己的呼吸；自己不是那開車的司機，也不是那坐在後座指三道四的人。所以，要停止

指三道四。放下，並享受坐車之樂。讓呼吸自然地進行，自己則不作任何干涉地觀察。

當你能夠連貫地觀察吸氣和呼氣進行相當次數，例如一百次而無一遺漏，那你就達到了我所說的這禪修的第三階段：「對呼吸的持續注意」。比起上一階段，這階段又再更加平和、愉豫。要往更深入發展的話，你就要做到：**專一持續地專注呼吸**。

若習禪人的注意力擴展至覺知每次呼吸的每一刻，那就到達了第四階段：「專一持續地專注呼吸」。這時候，你會從吸氣的第一下感受生起時，就覺知吸氣的這第一刻。然後，在整個吸氣過程中，你持續觀察逐步生起的感受，無一遺漏。你也就覺知吸氣完成的一刻，並在心中觀察這吸氣的最後動作。然後，你會觀察到吸氣與呼氣之間的一下停頓、一下停頓、一下停頓等，直至呼氣開始。然後，你觀察到呼氣的第一下感受，以及呼氣過程中其他時候的感受，直至呼氣停止，呼吸完成。這些觀察，全都在沉默中進行、在當下進行。

要在連續不斷的數百下呼吸過程中，體驗每次吸氣和呼氣的每一部份。這是為什麼這個階段叫「**專一**持續地專注呼吸」。這個階段是不能藉勉強而為或抓著不放而達至的。要達至這個階段、達至如此程度的安寧，必須透過放下一切，只剩下這瞬間的、無聲進行的呼吸的經驗。達至這個階段的不是「你」，而是你的心。心自己成就這事。心明白這個階段是非常平和、非常愉豫的安住，只需要獨自與呼吸同在。「行動者」，也就是自我的主要部份，就在這時候開始消失。

你會發現，這階段的禪修會進展得毫不費力。你只需要站在一旁、放下，觀察進展過程。除非你自己去阻攔它，否則心會自動趨向這獨自與某物二而為一的存在，即每一刻僅與呼吸同在，也就是心與此刻的統一、與安寧的統一。這存在是非常簡單、平和、誘人的。

我將第四階段稱為「禪修的跳板」，因為習禪人可從這裡跳入愉豫的狀態。只要維持這意識的統一，不作任何干預，呼吸就會開始消失。隨著內心將注意轉而集中於令人讚歎的平和、自由和愉豫（它們是呼吸經驗的中心），呼吸就似

妙的呼吸。

這時候，你讓呼吸消失。剩下來的就只有那「美妙」。脫離肉體的美妙，成了心的唯一對象。這時，心正以心為自己的對象。你再也不會覺知呼吸、身體、思想、聲音、乃至外在世界。你覺知的，只有美好、平和、愉豫、輕快或其後感受會作的任何描述。在無任何東西是美妙的情況下，你會持續地、毫不吃力地只體驗到美妙。你早已放下一切的嘮叨、描述和評價。此刻，內心的靜止，使你說不出任何話。

此刻，你剛體驗了愉豫在內心首度開花盛放。這愉豫將成長、擴大，變得非常堅實、強壯。這樣，你進入了那些稱為「禪那」(*Jhana*) 的禪修狀態。那

想著「寧靜」。就這麼簡單。在這禪修階段中，心通常是很敏感的，以致一點點像這樣的觸動也會令內心服從地跟隨指示。呼吸平靜下來，美妙的呼吸繼而生起。

在被動地觀察此刻美妙的呼吸時，要讓「吸入」、「呼出」、呼吸的開始、呼吸的中段、呼吸的結尾等感受統統消失掉，只剩下覺知美妙的呼吸經驗正在發生。心不會在乎自己正在呼吸循環中哪一部份，也不會在乎正在身體哪一部份進行。此刻，我們在簡化禪修的對象，簡化當下一刻呼吸的經驗，剝離所有不必要的細節，越過「吸入」、「呼出」的二元性，而僅僅覺知那柔順、持續、幾乎不變的美妙呼吸。

什麼都不要做，看看呼吸可以是多麼輕柔、多麼美妙、多麼超越時間。看看你能讓它多平靜。從容地去品味美妙呼吸的醉人之處，是那麼平靜、那麼醉人。

呼吸將會消失，但不是「你」想它消失時它就消失，而是在有足夠的平靜

時消失。這時就只剩下那「美妙」。英國文學中有個比喻或許能說得明白些。在路易斯・卡羅爾的《愛麗絲夢遊仙境》中，愛麗絲和紅心皇后看見一幕景象：微笑著的柴郡貓在天空中出現。她們看到顯示柴郡貓的尾巴消失了，然後是牠的腳爪，然後是牠的腿。很快，柴郡貓的身也完全消失了，只剩下頭部，可牠仍然在微笑。然後，頭部也開始消失了，由外到內地，先是耳朵，繼而是鬚，很快整個頭部就也完全消失了——除了那微笑。那微笑卻仍然留在天空中！這是沒有用任何嘴唇去微笑的微笑，而卻還是一個看得見的微笑。這個比喻，很吻合在禪修中這一刻發生的放下的過程。那隻臉上掛著微笑的貓相等於美妙的呼吸。貓的消失代表著呼吸的消失。在天空上仍可看見的脫離了貓身軀的微笑則代表著內心清晰可見的純粹心理對象的「美好」。

這純粹心理對象叫「禪相」。「禪相」是「標誌」的意思。在這裡是一個心理上的標誌。它在心（*citta*）的地形中是一個真實的物體。首次出現時，它是非常奇怪的，因為習禪人是從來沒有經驗過類似的東西的。不管怎樣，稱為「感

知」的心理活動會搜遍其記憶中的生活經驗，找出與它有點相似之處，以便向心提供有關的描述。這所謂「脫離身軀的美妙」的心理愉豫，對大多數習禪人來說，其感受到的是美麗的光。它並非一道光線，因為這時眼睛是閉上的，因而眼識是已經關閉了的。這時意識首次擺脫五官世界而獲得自由，情形就像滿月（象徵發光的心）從雲層（象徵五官世界）中走出來。其實是心在顯現自己，並非發光，但對多數人來說它看似一道光線，並將它感受為光線，因為這並不完美的描述是感知最能提供的描述。

對於其他習禪人來說，感知會選擇以身體的感覺如深刻的安寧或狂喜去描述心的首次出現。再說，這時身識（用以體驗歡樂及痛楚、熱和冷，等等）早已關閉，而這並非肉體的感覺，只是被「感知」為類似歡樂那樣。有人看見白光、有人看見金星、有人看見藍色珍珠……重要的是，他們都在描述同一現象。他們都經驗了同一種心理對象，而這些不同的細節是他們不同的感知所加上的。

辨認禪相，可根據以下六個特徵：

1 它只在禪修的第五階段後，即習禪人與美妙呼吸同在一段長時間之後才出現；

2 他在呼吸消失的時候出現；

3 它只在外在世界五種感覺色、聲、香、味、觸都不存在時才到來；

4 它只在寂靜的內心顯現，也就是說，在完全沒有用以描述的念頭（即內心的話語）的時候顯現；

5 它是奇怪的，卻又是非常具吸引力的；

6 它是很簡單的東西。

指出這些特徵，是要讓你能分辨真實的禪相與想像出來的禪相。

第六個階段，叫**體驗美妙的禪相**。達至這階段時，習禪人已經完全放下身體、思想、五官的感受（包括對呼吸的覺察），只剩下美妙的禪相。

有時候，禪相首次生起時，會看似「暗淡」。這樣的話，就應該馬上回到禪修的上一階段，即持續地沉默地覺知美妙的呼吸，因為這意味著過早進入禪

相階段了。有時候禪相是明亮的，卻像燈塔上的燈標那樣不穩定地時亮時滅，然後就消失。這也顯示你太早離開「美妙的呼吸」階段。先要能輕易地長時間維持對「美妙的呼吸」的專注，內心才能維持對遠為微妙的禪相的清晰注意。所以，要耐心地、勤奮地訓練內心專注美妙的呼吸。這樣，當進入禪相階段時，它就會明亮、穩定、易於持續。

禪相之所以會看似暗淡，主要是因為悅豫的深度不夠。你還在「想得到」什麼。通常，你是在想獲得那光亮的禪相，或者在想獲得禪那。必須記住：禪那是放下的狀態，是深得不可思議的悅豫狀態。所以，要放下那飢餓的內心，培養對美妙的呼吸的悅豫。這樣，禪相和禪那就會自動出現。

換句話說，禪相之所以不穩定，是因為「行動者」在不斷干擾。他是那個控制者、那後座位司機，一直在不恰當的時候介入並將事情弄糟。這禪修是自然達至休止的過程，需要「你」完全讓開，不做任何妨礙。只有你真的放下，深度禪修才會發生。所謂**真的放下**，指的是這過程成為「行動者」所不能接觸、

這時候，你是無須做任何事情的，因為禪相的強烈的美，是完全能夠不用你的幫助而維持著注意力的。要小心的是，這時候不要做任何判斷。「這是什麼？」、「這是不是禪那？」、「下一步該怎樣走？」等問題，都是「行動者」希望再次介入的嘗試。這是令人感到困擾的過程。你可以在旅程完結後對所有東西作出判斷。優秀的科學家只會在實驗結束時、在已得到所有數據後才對實驗作出判斷。所以，這時候不要作判斷，也不要嘗試解決所有問題。沒有必要去關注禪相的邊緣而問「它是圓的，還是橢圓的？」、「那邊緣是清晰的，還是模糊的？」這些問題都是沒有必要的，只會帶領我們遇上更多的分別，更多的「內

那就不能稱之為禪那。一般而言，較高層次的禪那會持續多個小時。只要進入了禪那，就再也沒有選擇了。你只會在內心準備好離開，即之前積累起來的捨棄「燃料」消耗盡後，才會走出禪那的狀態。這些意識狀態是靜止的、愜意的，具有持續很長時間的特性。禪那的另一特徵，是它只會在禪相被辨認出來後才會發生，就如前面所描述的那樣。此外，你也應當知道，在禪那狀態中，你將無法有身體的經驗（例如身體的痛楚）、無法聽見外在的聲音、無法生起任何念頭，即便是「善良」的念頭。你只會經歷一個明確的、單一的感知，一種長時間持續不變的、不帶二元化的喜悅。可這又並非一種恍惚狀態，而是一種強化了的覺知狀態。這樣說，是為了讓你知道，你經歷的是真實的禪那，還是想像出來的禪那。

關於禪修，可以說的還有很多。這　只藉著以七個階段達至初禪來描述禪修的基本方法。有關「五障」及怎樣克服它們，有關正念的意思及怎樣運用正念，有關「四念住」、「四如意足」、「五根」，以至更高層次的禪那，可以討論

的也都還有很多。這些都與修習禪修有關，但必須留待另一場合處理。

有些人可能會誤會以上所說的只涉及「修習止禪」（*Samatha*）而不涉及「內觀」（*Vipassana*）。希望這些人明白，這並非「內觀」，亦非「止禪」，而是「修習」（*Bhavana*）。這是當年佛陀教導的方法。這方法由泰國的「叢林傳統」承傳下來。我老師阿姜查法師（Ven. Ajahn Chah）也是這傳統的一部份，他常說：止禪和內觀是不能分開修習的，也無法在離開正見、正思、正業等而得以培養。事實上，要在上述七個階段取得進展，習禪人須明白並接受佛陀的教導，並在持戒問題上不能有污點。要達至每一個階段，需要有所洞察，即能洞察「放下」的意思。越往更高的階段修習，所洞察的也就越加深奧，而在達至禪那階段時，則有關的洞察會改變你整個的理解。這就是所謂的洞察圍繞著禪那起舞，而禪那又圍繞著洞察起舞。這是通往涅槃之路。佛陀說：「醉心於禪那的人，其結果不外乎四個：入流者、一還者、不還者、阿羅漢。」（《長阿含・*Pasadika* 經》）

願一切衆生皆得體驗禪那

禪修的基本方法

作　　者：阿姜布拉姆法師

中文翻譯：林天賜

總 編 輯：法護法師

執行編輯：林苑鶯

校　　對：陳佩森

美術設計：區詠麟

出　　版：佛門網

贊　　助：香港佛法護持會

版　　次：2011年7月初版

非賣品　免費流通結緣

Copyright: © Ajahn Brahmavamso 2011

佛門網（Buddhistdoor）蒙作者授權出版本書，本書譯自作者所著英文版 *The Basic Method of Meditation*，英文版由西澳大利亞佛學會（The Buddhist Society of WA）及珀斯法世佛學中心（Dhammaloka Buddhist Centre in Perth）出版。

佛門網 buddhistdoor

佛門網 (Buddhistdoor) 是現今規模最大、內容最豐富及瀏覽次數最高的佛教網站之一。以倡導正信佛教為宗本，以淨化心靈為依歸，致力提昇現代人生命素質。透過網上平台，中英雙語並重，促進不同宗派和不同思想人士的交流;循「資訊性」、「服務性」及「學習性」三大方向，以佛教教理為基礎，以佛教文化藝術為載體，將佛教智慧傳播到全球每個角落，為有志學佛或對佛教有興趣的人士打開方便之門。

地址：香港新界荃灣青山公路 9 咪半發業里 8 號
(東蓮覺苑弘法精舍)
電話：852-2405 2238
傳真：852-2405 1881
電郵：enquiry@buddhistdoor.com
網址：http://www.buddhistdoor.com/

香港佛法護持會
Hong Kong Society of
Dharma Supporters

香港佛法護持會(Hong Kong Society of Dharma Support Limited) 成立於 2005 年，為香港稅務局認可獲豁免繳稅的慈善機構及慈善信託。旨在推廣及傳揚正信佛教，資助團體及個人學習與實踐佛法，藉此推動佛教與公益事業的相融，利益社會大眾。曾協辦宗教研討會、講座、音樂會、禪修營及青少年生活營等多種活動，並出版《佛教禪修直解》(*Mindfulness in Plain English*）結緣流通。歡迎認同以上理念的各界人士捐款，同為正法久住、流佈世間而努力。

地址：香港新界荃灣青山公路 9 咪半發業里 8 號
電話：852-2405 2238
傳真：852-2405 1881
電郵：info@sds.hk
網址：http://www.sds.hk/

憑書寄意 正法久住

「正法久住」是佛子普願；
讀一本好書，可滋潤心靈；
你的祝福，令親友溫暖心頭！

一張富於紀念價值的精美藏書票，可以同時送上這三個好願！你只須捐款港幣200元，填妥以下表格並連同劃線支票或銀行入數紙寄回：香港新界荃灣青山公路九咪半發業里8號東蓮覺苑弘法精舍，或傳真至 2405 1881，我們便會把印上你和你祝福親友名的字的「正法久住」藏書票，送予你的親友，同時貼在本舍購藏的圖書內，永遠見證你的祝福。

捐助人資料

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

祝福的親友

姓名：_____

☐ 郵寄地址 _____

☐ 電郵地址 _____

寄語內容（英文不多於90字，或中文不多於50字）

_____

_____

_____

捐助金額：港幣二佰元

捐款方式：

☐ 現金（必須當面辦理）

☐ 支票：抬頭「東蓮覺苑」

☐ 銀行入數戶口：集友銀行(中國銀行(香港)之附屬機構)

039-747-1-020515-1

阿姜布拉姆法師（Ven. Ajahn Brahmavamso）於1951年在倫敦出生。當他17歲還在學校讀書時，就已閱讀佛教書籍，並因此視自己為佛教徒。在劍橋大學修讀理論物理時，他對佛教和禪修的興趣濃厚起來。在畢業並教了一年書後，他往泰國去，並在那裡出家做和尚。

他在23歲時於曼谷由Wat Saket 的住持為他剃度，其後用9年時間跟隨阿姜查法師（Ven. Ajahn Chah）按叢林禪修傳統研究和修習。

1983年，他受託協助在西澳洲的珀斯附近成立農林寺院。現在，他是Bodhinyana Monastery的住持，也是西澳大利亞佛學會（Buddhist Society of Western Australia）的靈性導師。

佛門網
buddhistdoor

非賣品　免費流通結緣