

# 禅修基本方法

阿姜布拉姆

二〇〇三年八月

## 禅修基本方法

马来西亚佛教至宝团契（Buddhist Gem Fellowship (BGF), Malaysia）慷慨捐助第一次印刷

第一版本 1998 年 —— 2500 本  
第二次重印 1999 年 —— 3400 本  
第三次重印 2000 年 —— 2000 本  
第四次重印（修订） 2000 年 —— 5000 本  
第五次重印 2002 年 —— 5000 本  
第六次重印 2003 年 1 月 —— 20000 本  
第七次重印 2003 年 8 月 —— 20000 本  
第八次重印 2005 年 —— 5000 本  
中译本第一版本印于 2008 年

版权所有：© 阿姜布拉姆 2003

唯版权持有者书面授权下，本册子方有可能复制以供免费流通。

# 目录

第一章	
• 持续专注这一刻	4
第二章	8
• 宁静觉知当下	
• 宁静觉知当下的呼吸	
• 完全持续专注呼吸	
第三章	12
• 完全持续专注美妙的呼吸	
• 体验美妙的禅相	
• 初禅	

顶礼世尊、阿罗汉、正等正觉者。

《禅修基本方法》

阿姜布拉姆

第一章

“禅修的目标是美妙的宁静、意识的静止与清明。”

禅修是放下执着之道。在禅修中我们放下复杂的外在世界从而进入祥和的内在世界。在所有神秘主义及很多传统<sup>1</sup>中，这都被认为是通往纯净和强大意识的道路。从感官世界解脱出来的纯净意识体验是如此的微妙及幸福。

禅修开始时，通常会有些艰辛，不过，了解它能引领你去体验各种美妙和有意义的境界，你就愿意忍受这些艰辛，因为这是完全值得的！不投入便没有进展，完全是个自然的法则。在禅修或任何一项追求中，无论是在家或出家弟子，不努力就没有出路。

仅努力还不够，除了努力还需有技巧。这意味着应将你的精力投到正确的地方，同时坚持到任务完成。有技巧的努力不仅不会妨碍或骚扰你，而且它还能产生深邃禅修的美妙祥和。

要知道努力的方向，就必须非常清楚禅修的目标。禅修的目标是美妙的宁静、意识的静止与清明。明白这目标，才能将精力投入适当的地方和清楚地知道达到目标的方法。

努力的方向就是放下，培养倾向舍弃的心态。佛陀众多简单却奥妙的法句之一即是“禅修者倾向舍弃心态，就容易修成定。”这样的禅修者几乎能自动地证得各种内在幸福的境界。伟大的佛陀要阐明的是成就深邃禅修状态，达到各种强大境界的主要原因即是舍弃、放下、退隐的意愿。

在禅修中，我们不应该培养累积及持有事物的心态；相反地，我们应培养愿意放下事物、放下包袱的心态。在禅修以外的时间，我们必须背负多项责任的包袱，犹如众多沉重的行李，但在禅修时，这么多的包袱是没必要的。既然如此，在禅修中，看看你能卸下多少包袱。将这些事物想象成负担，想象成沉重的担子压着你，那么你便会具有放下的正确态度，义无反顾地舍弃它们。这种努力，这种态度，这种倾向于放下的意念，将引领你进入深邃的禅修状态。即使在禅修的初始阶段，如果你能激发退隐的精力，舍弃事物的意愿，那么放下执著的心态就会渐渐萌生。在意识中舍弃事物时，你将觉得非常轻安、毫无牵挂及自由。在禅修的道路中，舍弃事物的过程是一步、一步，分段发生的。

---

<sup>1</sup> 译者按：在这里，传统泛指文化及宗教传统。

如果愿意的话，可以快速通过禅修的初级阶段，不过必须非常小心地进行。有时，当你太快地掠过初级阶段，你会发现准备功夫其实还没完成。这就象尝试在一个不牢固的、赶出来的地基上建房屋。房屋固然能快速地搭起，不过也会快速地倒塌！所以把大部分的时间花在地基以及“第一层楼”上，使到准备功夫完美、扎实以及牢固，是明智之举。当你继续往高层发展时，亦即禅修的各种极乐境界，它们也会一样的稳定和牢固。

在我教导的禅修方式中，我喜欢从放下过去和未来的包袱这非常基本的阶段入手，有时你可能认为这件事情太简单以及太基本了。不过，如果你能付出所有的精力，不赶着修习高层的禅修直到你真正达到第一个目标，亦即**持续专注当下这一刻**，你往后会发现，你已经为修习高层禅修奠定了非常扎实的基础。

放弃过去，意味着根本不去想你的工作，你的家庭，你的承诺，你的责任，你的经历，你孩童时那好或不好的时光…。你放弃所有过往的一切，因为它们完全没有兴趣。禅修时，你成为没有过去的人。你甚至不去想你从哪来，你在哪里出世，你的父母是谁或你受过什么教育。所有的过去都在禅修中舍弃。这样，禅修营里的每一个人都同等，都只是禅修者，不管老手或新人，禅修的年资已变得毫不重要。舍弃过去，大家都变得平等与自由。我们将自己从限制我们的牵挂、想法以及思想当中解脱出来，从而获得放下执著的安宁。放下过去的“每一部分”，包括在禅修营里至今发生在你身上的一切，甚至片刻前发生在你身上的事情的记忆！任何刚发生的事情，你都不再对它感兴趣而将它放下。不让过去在你心中徘徊，不将过去的包袱带到现在。

我将这过程形容为将你的心培育成犹如四周布满软垫的病室！当任何体验、想法、思想撞击这“软垫病室”的墙壁，它都不再反弹回来。它只陷入软垫中，随即静止。不让过去，特别是昨天和更早以前所发生的事情，在意识中缠萦。这就是我们在引导意识倾向于放下、舍弃和远离牵挂。

有些人认为回顾往事，多少能从中学习并且解决过往的问题。然而，当凝视过去，你无可避免地透过扭曲的镜片来端详。无论把它想象成怎么样，事实上它并不完全是那样！这就是为什么人们会争论曾发生过的事，哪怕是不久前刚发生的。调查交通意外的警察都知道，虽然事故可能只在半小时前发生，两个不同的诚实目击者将会有不同的口供。我们的记忆是不可信的。考虑到记忆是不可靠时，就不再重视思考过去，就可以把它放下。你可以将过去埋葬，就象你埋葬一个死去的人一样。你将它装殓进棺木然后埋葬它，或焚化它，事情就结束了，一了百了。不要缅怀过去，不要继续让那装着消逝时刻的棺木顶在头上！不然，你会继续让那些事实上不属于你的重担压着你。放下过去的一切，你便有在当下解脱。

至于未来——盼望、恐惧、计划和期待——将这一切也放下吧。伟大的佛陀曾经将未来描述为“无论你想像它将怎么样，它总是不同”！智者都知道这未来是不肯定

的、未知的以及多么的不可预测。通常，盼望未来是愚蠢至极的，在禅修中思考未来更完全是浪费时间。

训练意识时，你会发现这意识是多么的奇妙。它能做一些美好和意料不到的事。通常那些吃尽苦头，难感安详的禅修者，打坐时都会想：“又来了，另一小时的沮丧。”尽管他们开始是这么想，期待着失败，可是最后神奇的事情却发生了——他们进入了非常安详的状态。

最近，我听说有一位男士参加了他的第一个十日禅修营。过了第一天，他的身体疼痛难当，要求回家。师父说：“多待一天吧，我保证疼痛会消失的。”他便多留了一天，可是疼痛变得愈加剧烈，他又想回家了。师父只是重复“只要再多一天，疼痛就会消失”。他待到第三天，痛楚变得更加严重。九日中的每一天，傍晚时分他都会捱着剧痛到师父跟前恳求回家，而师父总是说：“只要再多一天，疼痛就会消失。”完全出乎他意料的是，在最后一天，当他开始上午的第一个打坐时，疼痛真的消失了！疼痛不再重现。他能长时间打坐而完全没有任何痛楚！他对于这意识的奇妙以及它所能产生象这样始料不及的结果感到非常惊喜。可见，未来是看不透的。它是如此的奇怪，甚至诡异，完全超乎想象。这样的经历，赋予你智慧和勇气去放弃对于未来的所有思索及期待。

打坐时又想：“还剩下多少分钟？我还得忍耐多久？”这又是迷失在未来当中。疼痛可能很快就消失，下一刻可能就轻松了。你根本无法预测将会发生的事。

禅修了一段时日，你有时可能会想，没有一次禅修是可取的。但另一次禅修时，一坐下来，一切却变得安详以及不费力。你想：“哇！我现在会禅修了！”不过，接下来的禅修却又像以往一般的难受。这是为什么呢？

第一位教我禅修的师父告诉我一件听起来很怪的事。他说根本就没有不好的禅修这一回事！他是对的。你正是在所谓不好、令人沮丧以及不尽人意的禅修中为了“酬劳”而苦干…

这就象一个人星期一工作了一整天，放工时却分文未得。他想：“我这么辛苦干吗？”他星期二又辛劳了整天，仍然什么都没得到，又是倒霉的一天。星期三整天，星期四整天，还是没有任何回报。他连续倒霉了四天。星期五他像以往一样干完全相同的活儿，下班时老板给了他一张支票。“哇！为什么每天不能是发薪日！”

为什么每次禅修不能是“发薪日”？现在，你明白这比喻吗？你正是在困难的禅修当中累积功劳，累积成功的因素。你在艰辛的禅修当中致力寻求安详时，你正在累积力量以及达到祥和的动力。当有足够的积累时，意识便进入好的禅修状态，犹如“发薪日”一般。你正是在不好的禅修中干最多的活儿。

前阵子，在悉尼举办的禅修营小参里，一位女士告诉我，她为了两个不同的原因而生了我一整天的气。她早些时候打坐时，觉得非常难受，可是我却不及早敲钟终止打坐。在接下来的打坐中，她进入了美妙安详的状态，我却过早敲钟了。其实，所有的打坐时段都相同，都是一小时。身为导师真为难，连敲钟都难以满足大家！

当你翘首盼望未来时，就会这么想：“离钟响起还有多少分钟？”就正是这样，你在折磨自己，因为你捡起了与你毫无相干的重担。千万要小心，别扛诸如“还剩下多少分钟？”或“我接下来该怎么做？”的沉重行李。如果这正是你所想的，你就不是把注意力放在现在所发生的一切。你不在禅修，你是乱了阵脚和自寻烦恼。

在这阶段的禅修中，将你的注意力保持在现在这一刻，直至你连这是哪一天或现在是什么时间都不知道——上午？下午？——不知道！你所知道的仅仅是那一刻——当下！你仅在当下禅修，浑然不知多少分钟已经过去了或还剩多久，甚至记不起这是哪一天，这样，你就验证了修道者的美妙时间观。

当年在泰国，我还是个戒腊浅的比丘时，我真的忘了到底处在哪一年！活时无时间性的境界真的非常美妙，比起我们通常所处的饱受时间鞭策的世界，这境界是多么的自由。在无时间性的境界，正如几千年来所有智者一样，你体验当下这一刻。这种体验亘古以来都一样，没有分别。你终于来到了“现在”这真实的世界。

“现在”这真实的世界是浩瀚及震撼人心的。当你放弃了所有的过去与未来，这就好比你有了生命。你在这里，你心意专注。这是禅修的第一阶段，将心意的专注力完全持续在这一刻。抵达这里，你已成就良多。你已放下阻碍深邃禅修的第一个负担。投入大量的精力在第一阶段直到它扎实、稳定、完全成立。接下来我们将把当下的觉知提升至禅修的第二阶段——**当下的宁静觉知**。

## 第二章

### “宁静远比思维更能产生智慧与清明”

第一章，我简单说明了禅修的目标，亦即那孕育着无上深邃洞察力的美妙宁静，以及静止清明的意识。然后我指出那贯彻所有禅修的潜在宗旨即是放下各种物质与精神的包袱。最后，我阐述了引领至禅修第一阶段的修习方法。当禅修者能毫不间断地长时间安住于当下，我称之为成就第一阶段。我强调“现在这真实世界是浩瀚及震撼人心的…抵达这里，你已成就良多。你已放下阻碍深邃禅修的第一个负担。”既然已成就了这么多，我们应该再迈进一步到更优美，更接近真理的宁静意识。

在这里，让我运用在电视上观看一场网球比赛来作比喻，说明宁静地觉知当下以及思考它之间的不同。当你观看一场球赛时，你可能觉察到，有两场球赛同时进行，一场是在屏幕上看到的，而另一场是从评论员那儿听到的。事实上，如果澳洲对垒新西兰，那么澳洲或新西兰播报员的评论很可能与实际发生的情况大有出入，因为评论通常有偏颇。在这比喻当中，观看没评论的屏幕是禅修中的宁静觉知，注意评论就是还有思维活动。当你只观察而没评论，当你只体验当下的宁静觉知，你就更加接近真理。

有时，我们以为必须通过内在的评论来了解这世界。事实上，内在言论根本不了解这世界！正是内在言论所编织的妄想导致了各种痛苦。内在言论致使我们愤恨结下仇怨的人，也使我们危险地依恋成为亲属的人。内在言论导致了生命中所有的问题。它编造恐惧与内疚，它创造焦虑与忧郁，它轻易地创造种种幻觉犹如娴熟的电视评论员能摆布听众的愤怒或泪水。如果寻求真理，你应该珍惜宁静觉知，在禅修中把它看成比任何思维来得更重要。

我们赋予思维的“高度价值”，正是宁静觉知的主要障碍。小心除去对思维的重视，进而领悟到宁静觉知的价值与真实性，是进入第二阶段——宁静地觉知当下——所需的洞察力。

另一个克服内在评论的好方法，就是培养细腻的当下觉知。深入观察每一刻，使你简直无暇评论刚发生的事。通常心中升起的念头是对刚发生的事物的意见，譬如“刚才真好”，“刚才好恶心”或“刚才是什么？”。所有这些评论都是针对刚刚消逝的经历。当你关心以及评论刚刚过去的体验，你就没办法注意当下来临的体验。你与旧访客周旋而忽略了抵达的新客人！

将你的意识想象成主持派对的主人，迎接着临门的客人。如果一个客人进来，你迎接了他，并开始和他东拉西扯，你就会怠慢下一位客人而失职。每一刻都有新客人进门，你所能做的就是与一个打招呼后紧接着招呼下一个。你根本无暇与任何一位客人作短暂的交谈，不然你会错过下一位客人。在禅修中，所有的体验一个接一个通过感官之门进入意识中。如果你专注“招呼”一个体验，并与“客人”闲谈，你就会错失尾随在后的体验。



专注每个体验，每个进入意识的“客人”，你根本没有内在言论的空间。因为你全神贯注迎接每一样刚来到意识中的事物，你不可能与自己“闲聊”。这就是细腻的当下觉知升华至每一刻的“宁静觉知当下”。

修炼至这程度的内在宁静，就像放下另一个重担。就像你连续四、五十年背负着一个巨大沉重的背包蹒跚了好多、好多里路。现在你具备了勇气，也找到拿下背包的智慧，然后你将它搁在地上一会儿，你会觉得无比的轻松，如此的畅快，如此的自由，因为你现在不被犹如沉重背包的内在聒噪所负累。

另一个培养宁静觉知的好方法，是觉察念头与念头之间，以及一段又一段内在聒噪之间的空间。当一个念头完结而另一个念头浮现之前，请用敏锐的专注力仔细觉察——就在那里！那正是宁静觉知！起初它可能是短暂的，但当你觉察那稍纵即逝的宁静你便会适应它，当适应它时，宁静便会持续久一点。当你最终找到它时，你开始享受这宁静，这正是为什么它开始茁壮。不过，记住宁静是“腼腆”的。如果宁静听到你在谈论“她”，“她”便会立刻消失！

若每一个人能放弃内部言论而长时间安住于当下的宁静觉知以体验当中的愉悦，那真是太好了。宁静远比思维更能产生智慧与清明。当你觉察到内心宁静是多么的愉快和宝贵时，宁静变得更具吸引力和重要，内在宁静成为意识倾向的对象。直到意识认定它必须求取宁静，而这是有价值的，它才会不断地寻觅宁静。在这阶段，当你觉悟到绝大部分的思维都是无谓的，都会把你带进死胡同，为你添加许多头痛，你就会欣喜地和轻易地将很多时间花在内在的静谧当中。

禅修的第二阶段是“宁静觉知当下”。你可以将大部分的时间花在修习这两个阶段。如果能到达这里，你已经在禅修中迈进了一大步。在“仅有现在”的宁静觉知当中，你将能体验很大的安详、喜悦以及伴随而来的智慧。

如果你想再进一步发展，那么与其宁静觉知任何进入意识的事物，不如选择当下宁静觉知**单一事物**。**单一事物**可以是呼吸的体验，慈悲观<sup>2</sup>，意识观想彩色的圆盘<sup>3</sup>，或其他几个方便觉知，但不是很普遍的聚焦点。在这里将描述对呼吸的当下宁静觉知，亦即禅修的第三阶段。

选择将注意力固定在一件事物，即是放下多元化而移到它的对面，使其单一化。当意识开始统一时，把注意力仅仅保持在一件事物，安详、幸福和强大的体验将会显著增加。到这阶段，意识的多元化，同时兼顾六个不同的感官——犹如桌上有六个电话同时响起——是一个负担。放下多元化——只允许一个电话，而且是私人专线，在桌上——所带来的轻快，足以产生幸福感。体会多元化是负担，是安然停留在呼吸上的前提关键。

---

<sup>2</sup> 巴利文：Mettā。

<sup>3</sup> 巴利文：Kasiṇa，译者按：Kasiṇa 广泛指各种遍相。

如果你已长时间悉心培养当下的宁静觉知，就容易将觉知转移到呼吸上，且每一刻毫不间断地跟随呼吸。这是因为呼吸禅的两个主要障碍已经被降伏。第一个障碍是意识游离到过去或未来的习性，第二个障碍是内在言论。这正是为什么我教导当下觉知和当下宁静觉知时，将这两个初级阶段作为较深呼吸禅的坚实准备功夫。

一般禅修者，在意识还徘徊于过去和未来之间，觉知仍被内在评论所淹没时，就开始呼吸禅。在没有准备的情况下，他们发觉修习呼吸禅非常困难，甚至不可能，而沮丧地放弃。他们放弃是因为没在正确的地方下手，把呼吸作为注意力的焦点之前，没做好准备功夫。如果你在这两个阶段为意识做好充分的准备，当转向呼吸时，会发觉你能从容地将注意力保持在它上面。如果你觉得将注意力维持在呼吸上有困难，那正是因为你匆忙掠过了头两个阶段。转回到初级修持！谨慎、耐心是最快的途径。

专注呼吸时，要专注体验当下的呼吸。体验“呼吸正在做什么”，它进或出，或介于进出之间。一些导师说观察在鼻尖的呼吸，另一些说在腹部观察它，更有一些说将它移到这然后移到那。通过经验，我发觉在哪里观察呼吸都不重要。事实上最好是没有任何位置寻找它！如果在鼻尖寻找它，便成为鼻觉知，不是呼吸觉知，如果在腹部寻找它，这便成为腹部觉知。现在，只需问自己这个问题：“我现在是吸进或呼出？”怎么知道的呢？就是那里！那告诉你呼吸正在做什么的体验，这是在呼吸禅当中必须专注的。放下对这体验是在什么位置的牵挂，而仅仅专注体验本身。

这个阶段的一个通病便是习惯性地控制呼吸，从而使呼吸不舒服。要克服这个问题，想象你是车内的一名乘客透过窗口观看窗外风景（你的呼吸）。你既不是司机，也不是“后座司机”，所以停止发号施令，放下一切，去享受旅程。让呼吸做它的呼吸，你只是观察并不干扰。

知道吸进和呼出，比方说连续达一百次呼吸，并且没错过任何一次，你就达到了禅修第三阶段，“对呼吸的持续专注”。这又比前阶段更加安详和愉悦了。要往更深一层发展，现在将目标锁定在**对呼吸的完全持续专注**。

当注意力扩展到能容纳呼吸中的每一片刻，这第四阶段“对呼吸的完全持续专注”便会发生。当入息的第一个感觉浮现时，你在第一时间便知道入息。然后观察那种感觉随着单一入息的整个过程逐步发展，从不错过入息的任何片刻。当入息结束时，知道那一刻，在意识当中看到入息的最后动作。然后看到下一刻呼吸间的一个停顿，然后是更多的停顿直到出息开始。看到出息的第一刻和随着出息演变的每个感觉，一直到出息完成而消失。所有这一切都只是在当下静默地完成。

体验每个入息和出息的各个部分，连续达好几百次呼吸。这就是为什么这个阶段被称为“对呼吸的**完全持续专注**”。这不能通过意志力、持有或紧握的心态来达到。除了对当下静默发生的呼吸的瞬间体验之外，你必须放下全宇宙间的所有事物才能成就这程度的静止。不是“你”达到此阶段；是意识达到这阶段。意识会做自

己的工作。仅和呼吸独处，意识知道这阶段是个非常安详及愉悦的安身之处。就是在这里那“造作者”，亦即一个人自我的一大部分，开始消失。

在这阶段的禅修，你将发现进展是毫不费力的。你只需靠边站，放下，和看着它发生。只要你容许的话，意识将会自动倾向非常简单、安详以及诱人的仅以单一物件独处——在每时每刻仅伴随呼吸——的统一境界。这就是意识的统一，当下的统一，静止中的统一。

第四阶段是禅修“跳板”，因为从这里一个人能跳入各种极乐境界。当你只是维持意识的统一，而不作任何干扰，呼吸将开始消失。当意识转而聚焦在呼吸体验的核心时，亦即震撼人心的安详、自由以及幸福，呼吸将逐渐消退。

在这阶段，我用“美妙的呼吸”来形容。意识了解到安详的呼吸是如此出奇的美妙。每时每刻，你持续觉知美妙的呼吸，使之成为一连串毫无中断的体验。在非常长的时间中，你毫不费力地仅仅觉知美妙的呼吸。

现在让呼吸消失，所剩的仅是“美妙”。美妙成为意识中的唯一物件。现在意识已将本身作为自己的物件。你浑然不觉呼吸、身体、思维、声音或外在的世界。你所能觉知的只是美妙、平和、幸福、光芒或任何感官事后给予的描述。你持续地，毫不费力地体验美妙，却同时没有美妙的事物。你早已放下聒噪，放下种种描述以及考量。意识是如此的静止以至你无法言语。

你只是刚体验在意识中初次绽放的极乐。那极乐将萌生，茁壮，变得牢固和强大。这样，你就进入了种种称为禅定的状态。不过这得留待第三章说明！

### 第三章

“什么都不做，看看呼吸能变得多么顺畅和美妙以及无时间性”

第一章和第二章描述了禅修的头四个阶段：

- 当下的持续专注；
- 当下的宁静觉知；
- 当下呼吸的宁静觉知；
- 呼吸的完全持续专注。

每个阶段都必须培养得非常好方能进入下一个阶段。急着通过各个“阶段的放下”，更高层的阶段反而遥不可及，就像在不够牢固的地基上建高楼。第一楼、第二及第三楼匆忙地搭起来。建至第四层时，稍微摇晃了，再加第五楼，全部都坍塌了下来。所以请务必花很多时间在四个初始阶段，直到它们都牢固和稳定，方可上升到第五阶段。你应该维持第四阶段，“对呼吸的完全持续专注”，毫无间断地从容觉知呼吸的每一片刻，连续达两、三百次呼吸。我不是说在这阶段数呼吸，我只想说明在晋级之前应该留守在第四阶段大概的时间。在禅修中，耐心是最快的途径！

第五阶段称为**对美妙呼吸的完全持续专注**。通常，这阶段是自然连贯地源自前一阶段。当所有的注意力能轻易连续地停留在呼吸的体验上，并且毫不干扰意识的平稳流动时，呼吸便会平静下来。它从粗糙、平常的呼吸，变成非常顺畅和安详的“美妙呼吸”。意识认得美妙呼吸并感到非常愉悦。意识体验到更深一层的满足感。它很高兴仅是观察美妙的呼吸。意识不需要被强迫。它自己会和美妙呼吸待在一起。“你”不做任何东西。如果在这阶段尝试做一些事情，便是打扰整个过程，美妙便会消失殆尽，接着就像在“蛇与梯”游戏中降落到蛇头一样地后退很多方格。那“造作者”必须在这阶段消失，只剩“觉知者”被动地观察。

达到这阶段的好技巧便是仅此一次地打破内在宁静，然后轻柔地对自己想“平静”，仅此而已。在这阶段，意识已如此的敏感，以至于丁点儿的提示便能使意识顺从指令。呼吸平静下来，然后“美妙呼吸”便浮现了。

当你只是被动地观察当下的美妙呼吸时，应该让那“入”（息）或“出”（息），或一个呼吸的起始或中间或结尾的体验，悉数消失。所能知道的仅是正在发生的美妙呼吸体验。意识对现在正处于呼吸周期的哪部分并不感兴趣，也不理会呼吸体验发生在身体的哪个部位。我们正在简化禅修专注的物件，简化当下呼吸的体验，剔除所有多余的细节，越过“进”和“出”的二元性，以及仅仅觉知已顺滑流畅、全然不变的美妙呼吸。

什么都不做，看看呼吸能变得多么顺畅和美妙以及无时间性。看你能让它变得多平静。慢慢地品尝那益发平静，越发甜美的美妙呼吸的甘醇。

现在呼吸将消失，不是“你”要它消失，而是有足够的平静时，仅存那“美妙”。一个取自英国文学的比喻可能有帮助。在刘易斯·卡罗尔的《爱丽丝漫游奇境记》里，爱丽丝观看咧开嘴笑的柴郡猫出现于天空的景象。正当她观望时，猫的尾巴首先消失，然后是它的脚掌跟着是脚的其他部分。不久柴郡猫的身躯完全消失只剩下猫头，始终挂着一个笑容。然后头部开始消失于无形中，先从耳朵和胡须移进，片刻间笑容满面的猫头完全不见了——唯独那笑容却始终停留在空中！这是个没有任何嘴唇作笑容动作的笑容，但无论如何是个可见的笑容。这是对这阶段的禅修所发生的放下过程的一个精确比喻。那只在脸上挂着笑容的猫儿正形容美妙呼吸。猫儿的消失代表呼吸的消失，而仍可见于空中的笑容代表纯静的意念，“美妙”清楚可见于心中。

纯净的意念叫做禅相。“禅相”的意义是“标志”，是意念中的标志。这是心田中的真实物件，当它首次出现时，显得无比奇妙，因为从没体验过类似的事物。无论如何，那称为“见解”的意念活动搜索其记忆库中相似的人生体验，以提供意识一个描述。对多数的禅修者来说，“肢解了的美妙”，精神上的喜悦，被看待成美妙的“光芒”。它不是光芒。眼睛已经合上而视觉早已关闭。这是意识第一次从五种感官的世界当中解脱出来。这光明的意识，就象满月从代表五官世界的云层里穿透照耀出来。这是意识的体现，不是光芒，但对多数人来说，它看似光芒。它之所以被看待成光芒，是因为这不尽完整的描述已经是见解所能提供的最好比喻了。

对其他禅修者来说，见解选择以身体感受，诸如深刻的静谧或狂喜，来形容首次出现的意识。同样的，触觉（那体验快感或痛楚，热或冷等等的物事）早已关闭而这并不是身体感受。它只是被“看待”成与快感相似。有些人看到一片白光，有些人看到一颗金色的星，有些人看到一颗蓝色的珍珠…须知他们其实都在形容同样的现象。他们全都体验同样纯净的意念，而不同的细节都是他们不同的见解所添加上去的。

你可以通过以下六个特征来辨认禅相：

1. 它只在禅修第五阶段后，以及禅修者已经和美妙呼吸长时间相处后出现；
2. 它出现在呼吸消失时；
3. 它只在外在五种感官之色、声、香、味和触完全不存在时来临；
4. 它只体现在宁静的意识当中，当描述性的思维（内在言论）全然不存在时；
5. 它很奇妙却强而有力地吸引人；
6. 它是个简单得美妙的物件。

我提及这些特征以让你区别真正和想象的禅相。

第六阶段叫作“**体验美妙**的禅相”。当一个人完全放下身体、思想以及五种感官（包括对呼吸的觉知）唯独剩下美妙的禅相时，它便能成就。

有时，当禅相初次浮现时，它可能显得“暗淡”。在这种情况下，一个人应该立刻回到禅修的前个阶段，亦即对美妙呼吸的持续宁静觉知。他太快地移到禅相去，有时

禅相虽然明亮却不稳定，一明一暗的就象灯塔的导航照明，然后便消失了。这也显示你过早离开“美妙呼吸”。在意识有能力将清晰的注意力保持在远为微妙的禅相之前，你必须能从容地将注意力维持在“美妙呼吸”上好长好长一段时间。所以在“美妙呼吸”方面训练意识，耐心地、努力地训练它，然后当是时候移到禅相时，它便会明亮、稳定以及容易持续。

禅相之所以显得暗淡的主要原因是满足感的深度还是太浅。你还是“渴望”一些东西。通常，你是渴望明亮的禅相或渴望禅定。记住，这是很重要的，所有的禅定都是各种阶段的放下，不可思议的深邃满足状态。所以抛开那饥饿渴望的心态，培养对“美妙呼吸”的满足感，然后禅相和禅定将会自行发生。

换句话说，禅相之所以不稳定的原因是那“造作者”不肯停止干扰。“造作者”是控制者，也是后座司机，他总是要参加不欢迎他的场合，然后把事情搞砸。禅修是达到休止的自然过程，它要求“你”完全靠边站。只有当你真正地放下，而这意味着真正地放下直到“造作者”不能“接触”这过程，深邃的禅修才会发生。

达到如此深邃的放下的技巧便是将信心当成一份礼物献给禅相。非常非常轻柔的，仅仅干扰宁静片刻，而后就象在心中细语般地将你的信心完全托付给禅相，使得“造作者”能放弃所有的控制，然后干脆消失。意识，亦即在你当前的禅相，将在你观望的同时接管整个过程。

这时候，不必做任何东西，因为禅相深刻的美妙足以紧扣注意力而无需你的协助。这里得小心，别跑去思东想西。诸如“这是什么？”、“这是不是禅定？”、“我接下来该怎么做？”等等问题都是“造作者”又在尝试参与的杰作。这是在干扰整个过程。当旅程结束之后，你可以评估一切的事情。一个好的科学家只有在所有的数据都获取后，在结尾时才评估试验。现在别去评估或尝试厘清事情，没必要去注意禅相的边缘；“它是圆的或椭圆的？”，“边缘是清楚的还是模糊的？”。这都没有必要，它只会引领至更复杂的多元化，更多的“里”和“外”的二元性，以及更强的干扰。

让意识任意地倾移，而通常它会趋于禅相的中心。中心处是最美妙的部分，其中的光芒是最灿烂与纯净的。当注意力被吸引至中心，然后完全栽进去时，或当光芒四处扩散以至完全笼罩你时，放下执著只享受旅程吧。其实，这只是从不同的角度看待同一个经验罢了。让意识融进极乐当中，让禅修历程中的第七阶段，**初禅**，发生吧。

有两个普遍的障碍阻挡着通往禅定的门户：亢奋和恐惧。亢奋就是变得兴奋。如果，在这当儿，意识自忖：“哇，终于成功了！”那么禅定多半不能发生。与绝对被动的心态相比，这“哇”的反应必须被降服。你可以在适当的场合，也就是出了禅定之后，尽情的“哇”。然而，最有可能的障碍是恐惧。恐惧之所以油然而起是因为觉察到禅定的绝对威力与幸福，或是觉察到要完全进入禅定，有些东西必须被抛弃——你！在进入禅定之前，那“造作者”虽然静默，不过依旧存在。在禅定

中，“造作者”却是完全消失了。“觉知者”还在操作，你是完全的清醒，不过却无从运用任何控制能力。你连一个念头都无法升起，更何况做决定。意志力已经被冻结，这对初学者来说会显得很恐怖。你一生中从没被剥夺所有的控制能力而仍然如此完全清醒。这种恐惧是必须交出一些彻底隐私的东西，如要交出做事的意愿的恐惧。

这种恐惧可以通过对佛法的信心，连同仅在当前伸手可得的诱人极乐来克服。伟大的佛陀时常说“不应该惧怕而且应该追随、培养以及时常修习”禅定中的极乐<sup>4</sup>。所以，当恐惧油然而起之前，将你所有的信心献给那极乐，同时维持对伟大佛陀的教导以及圣弟子们典范的信念。相信正法，让禅定热情地拥抱着你，去经历那将是你一生中最奥妙的轻快、无身体、无自我的极乐体验。拿出勇气在一小段时间内完全放弃控制，然后亲身体会这一切吧。

如果是禅定的话，它将持续很长一段时间。如果只是维持几分钟，它还不能被称为禅定。通常，高层的禅定会持续很多小时。一旦进入，便没有任何选择。只有当意识做好出定的准备，以及当先前囤积的舍弃“燃料”都用罄之后，你才从禅定中退出来。这种种意识状态是如此的静止与满意，致使它们的本性是要持续一段非常长的时间。禅定的另一个特点便是它只在禅相被如前所述般地洞悉之后才发生。再者，你应该知道在任何禅定中是不可能体验到身体（譬如身体的疼痛），听到外界的声音或产生任何念头，甚至是“善”的念头。在定中只有清明单一的见解，即非常长时间连续不更易的非二元性极乐的体验。这不是一种昏迷不醒，而是高度觉知的状态。这番话是希望你能自行领略究竟你所认定的禅定是真实或虚假的。

禅修的范畴要比上述的多许多，但在此只能用以初禅为极致的七个阶段来描述基本方法。要说明“五盖”以及它们如何被克服，“念力”的意义以及它如何被运用，“四念处”和“四神足”以及“五根”<sup>5</sup>，还有当然更高层的禅定，需要更多的篇幅。这一切都关乎禅定的修习，不过得留待下一个时机。

对于那些误认这一切仅是“定（奢摩他）的修习”而无视慧（毗钵舍那）的修习，请知道这既非观（毗钵舍那）也不是止（奢摩他）。它被称为“禅修”<sup>6</sup>，亦即伟大的佛陀所教的方法，也在我导师，阿姜查尊者所属的泰国东北森林传统中重复着。阿姜查时常说止和观不能被分割，止观也不能在正确的见解、正确的思维、正确的道德行为等等<sup>7</sup>以外独立修习。诚然，要在以上七个阶段取得进展，禅修者需

---

<sup>4</sup> Laṭukikopama Sutta, Majjhima Nikāya

<sup>5</sup> 巴利文 Nivāraṇa（五盖）；Sati（正念）；Satipaṭṭhāna（四念处）；Iddhipāda（四神足，神通力的根基）；Indriya（五根：信、进、念、定、慧）。

<sup>6</sup> 译者按：定的修习是 samatha practice（samatha 是巴利文，止禅、奢摩他），慧的修习是 insight practice or vipassanā（vipassanā 是巴利文，观禅、毗钵舍那）。一些属于南传佛教的修行者由于认为“止禅生定，观禅生慧”，而在此翻译 samatha 为“定”，insight 为“慧”。同一段的后部会强调止观与定慧互相扶持的关系，不能够分开修行。“禅修”是巴利文“bhāvanā”而广泛的英文翻译是“mental cultivation”。

<sup>7</sup> 译者按：这是指八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。

要了解与接受伟大佛陀的教导，同时戒律必须清静。要成就每个阶段，洞察力，亦即洞察“放下”的意义，是必需的。一个人越是培养这些阶段，洞察力就变得越是深邃，如果能最终抵达禅定，它将改变你的全盘看法。这就好比说，智慧在禅定周围起舞，而禅定也绕着智慧舞动。这是通往涅槃的道路，佛陀说：“对于一个沉浸于禅定的人，四种结果可被预见：预流，一来，不还或阿罗汉”<sup>8</sup>。

## 愿一切众生体验禅定

---

<sup>8</sup> Pāsādika Sutta (Dīgha Nikāya) 译者按：巴利文 sotāpanna（预流、须陀洹果）；sakadāgāmī（一来果、一还果、斯陀含果）；Anāgāmī（不还果、阿那含果）；Arahant（阿罗汉果、应供）



## 西澳佛教协会和珀斯（Perth）法界（Dhammaloka）佛教中心

西澳大利亚佛教协会成立的宗旨是促进正法（佛教徒对于“真理”的用语）的教导、修习以及证悟。它特别着重于上座部佛教。为了贯彻这一宗旨，佛协于珀斯以南六十公里的瑟本泰（Serpentine）创建了菩提内明（Bodhinyana）寺院，亦于珀斯东北三十五公里的吉芝甘纳（Gidgegannup）创立了正法心材（Dhammasara）尼姑寺院。

在诺拉玛拉（Nollamara）法界佛教中心的建筑群有个宽敞的弘法大厅专办佛教讲座、禅修指导和重大的佛教仪式，毗邻是禅房和佛堂，以及一所用作佛教文娱活动的社区大堂。还有一座多元用途的房子提供和尚们的住宿、佛协行政的办公场所、多种书籍和录有出家人开示的录音带和光碟出借与销售服务的图书馆、以及让访客坐下来喝茶交流的场所和厨房。这个位于珀斯北部，面向公园，坐落于宁静优美环境的建筑群仅离市中心五公里。

法界佛教中心致力于服务整个佛教与其他社群，不分年龄、性别、种族或国家。

地址：

西澳大利亚佛教协会

The Buddhist Society of WA

Dhammaloka Buddhist Centre, 18-20 Nanson Way

Nollamara WA 6061, AUSTRALIA

电话: (61-8)9345 1711      传真: (61-8)9344 4220

网址: [www.bswa.org.au](http://www.bswa.org.au)

电邮信箱: [info@bswa.org.au](mailto:info@bswa.org.au)

菩提内明佛教寺院

Bodhinyana Buddhist Monastery

216 Kingsbury Drive

Serpentine WA 6125

AUSTRALIA

电话: (61-8)9525 2420

传真: (61-8)9525 3420

正法心材尼姑寺院

Dhammasara Nuns' Monastery

203 Reen Road

Gidgegannup WA 6083

AUSTRALIA

电话/传真: (61-8) 9574 6583

## 作者简介

阿姜布拉姆一九五一年出生于伦敦。十七岁还在求学时，通过阅读佛教书籍，便认为自己是佛教徒。他在剑桥大学攻读理论物理时，对佛教及禅修的兴趣日益浓厚。毕业后教了一年书，便到泰国出家。

二十三岁，曼谷萨杰寺（Wat Saket）的住持为他剃度。随后九年他师从森林禅修传统的阿姜查。

一九八三年，他受邀到西澳大利亚珀斯郊区协助成立一所森林寺院。阿姜布拉姆如今是菩提内明（Bodhinyana）寺院住持以及西澳大利亚佛教协会的精神导师。