

涅槃的隨身地圖 《禪悅：快樂呼吸16法》

編輯組

本書有別於其他以教理為主的禪修指導，讀來並不生硬沈重；
本書將是禪修時用以發現問題，克服問題所不可缺少的隨身手冊；
本書所教導的「當下覺知」，將引發您走向禪那之旅的起點。

喜愛《香光莊嚴》的讀者，應該都對這位開示佛法時語帶幽默的阿姜 查弟子——阿姜 布拉姆感覺不陌生。《禪悅：快樂呼吸16法》是阿姜 布拉姆對禪修步驟嚴謹而完整的提攜。雖然，這本書所介紹的，是泰國森林僧傳統所依循的禪修方法，或許與其他傳統的教授有些不同，但是在修行的次第上，卻是不離佛陀所教導的法，依著經典為依歸，由最初的觀呼吸的修行，導向阿羅漢的正覺解脫。

阿姜 布拉姆以《中部》的《入出息念經》為修行的指導，整理出原始經典中佛陀所教導的方法。其中包括作為前行的找個安靜的地方、舒適的座位及安立正念，及接下來的十二個關於進入禪那的指導步驟、四個修觀的步驟。這個次第（也就是快樂呼吸16法）為（1）知息入。（2）知息出。（3）體驗完整的呼吸。（4）安定呼吸。（5）體驗伴隨呼吸而來的喜。（6）體驗伴隨呼吸而來的樂。（7）體驗呼吸是意根的對象。（8）安定意根經驗。（9）體驗心。（10）使禪相發亮。（11）維持禪相。（12）令心解脫。（13）隨觀無常。（14）隨觀事物消逝（15）隨觀滅。（16）隨觀捨遣。

阿姜 布拉姆以簡白的語言點出十六個階段的心要，也以善巧譬喻或故事幫助讀者了解難以訴諸文字的禪修經驗。例如，在如何體驗完整呼吸的步驟中，作者即以一段故事來說明：



有位老師以射箭來訓練弟子的禪修，在訓練達某個階段時，老師放了隻玩具鳥在遠方的樹枝上，並且指示要通過這個考試，必須以箭射穿鳥的左眼。前兩位弟子依著老師的要求，先靜默的禪修然後回應老師的問題，然而二者都沒能達到要求。

輪到第三位弟子時，他同樣先禪修，使他的心與標的（鳥的左眼球）合一，然後，他給老師信號準備射箭。老師問：「你能看見樹上的鳥嗎？」弟子回答：「什麼樹？」老師接著問：「你能看見鳥嗎？」弟子回答：「什麼鳥？」老師開始微笑並繼續：「你能看見什麼？」弟子目不轉睛地回答：「大師，我只看見一個眼球，如此而已。」「酷！」老師說：「發射。」當然，箭筆直地射穿存留在弟子覺知之內唯一事物。接下來，阿姜 布拉姆以一貫幽默的口吻提到：「這個故事對於如何達到體驗完整的呼吸，是個相當精準的比喻。就像第三位學生全心專注於鳥的左眼（他的標的）。同樣的，在此你也應該專注於入出息念的第三步——體驗完整的呼吸。當你完成第三步時，若問自己：『你能聽到聲音嗎？』你會回答：『什麼聲音？』『你能感覺到身體嗎？』『什麼身體？』『你能看見什麼？』『只有正在發生的呼吸。』『酷！』」

本書有別於其他以教理為主的禪修指導，雖然仍有不少的佛教詞彙，但讀來並不生硬沈重。但若您因此而認為這是一般的開示邏輯，可能會因此錯失許多體驗「放下」的關鍵之鑰。如果您是已經踏上禪修之路的行者，這本書將會是您用以發現問題，克服問題時所不可缺少的隨身手冊。如果您尚未進入禪修之門，或許可以從練習本書第一章所教導的「當下覺知」、「靜默的當下覺知」開始，讓身心體驗片刻的寂靜，引發您走向禪那之旅的起點。📖

（《禪悅——快樂呼吸16法》，阿姜布拉姆著；賴隆彥譯，台北市：橡實文化，2007年12月初版一刷）