

## 阿姜摩訶布瓦的方法

### 《森林佛法》摘要

1. 「戒」是對個人身體與語言行為的「外逸」行為給予限制，而對這些行為與其結果負責的是「心」。
2. 所有的業處（禪修的主題與方法）都是為了控制心的「外逸」，不受業處控制的心，於生活中容易生起「外逸」。
3. 用來守護心的法，就稱為「業處」。它們包括：（1）十遍（2）十不淨（3）十隨念（內含佛隨念、入出息隨念等）（4）四梵住（5）一想（食厭想）（6）一分別（四界分別觀）（7）四無色。共有四十種業處，以適合不同根性的人。
4. 們在此將考慮一些常用且令人滿意的幾種方法，包括：
  - （1）察身體的三十二個部分：含頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚…等等。最初部份稱作「五業處」。
  - （2）審察佛、法、僧。
  - （3）入出息念（覺知呼吸的入與出）。
5. 無論採用那一種方法，都要適合一個人的個性，每人的個性不同，規定每人只能使用一種業處，反而會成為一些人的障礙，使這些人不能獲得所應獲得的。
6. 當一個人發現某種禪修適合自己的個性，就要下定決心練習，先做「預習覆誦」，例如以心默念「頭髮」，而不是用口大聲唸，同時要使注意力擺在頭髮上。如果默念無法使心專注，就將「預習覆誦」以唱誦的方式重複，藉著聲音來抓住心，使心平靜。一定要繼續做預習覆誦，直到心平靜下來才可停止。無論使用何種預習覆誦的方法，都要保持對業處的覺知。以前述的頭髮為例，要保持對「頭髮」的覺知。
7. 如果以「佛」、「法」、「僧」之一做預習覆誦，就要把對它的理解單獨擺在心中。不像其他的業處，此處要覆誦「佛」（或「法」、「僧」），使它一直與心接觸，保持在那兒一直到這預習覆誦「佛」的人與能知之心（覺知者）合而為一。如果一個人的個性適合用「法」或「僧」做預習覆誦，就覆誦它使與心接觸，並維持在那兒一直到與心合而為一，這是與「佛」的業處用相同的方式。

8. 培養覺知呼吸的方法，是以呼吸為心的對象，重點在於覺知並正念於呼吸的入與出。覺知呼吸時，首先要專注在鼻子或上齶處呼吸的感覺；因為這是呼吸的接觸處，可以用它做為集中注意的標記點。如此練到熟練時，呼吸變得愈來愈細，會漸漸瞭解呼吸的接觸性質，一直到覺得呼吸似乎是位於胸部中心或心窩。此後，祇要將注意力集中於此處，不再去覺知鼻端或上齶，也不隨著呼吸入出。
9. 注意呼吸時，也可以一邊呼吸，一邊默念「佛」「陀」作為預習覆誦來監督入出息，以輔助「覺知者」，並使「覺知者」對呼吸很清晰；然後，心對呼吸就愈來愈清晰。
10. 當一個人達到最細的呼吸，內心將是明亮、清涼、寧靜、快樂，並且知道自心，不受任何干擾的影響。即使最後呼吸消失了，也沒有焦慮，因為內心已放下負擔，知道只有單獨的一個心，換句話說，這就是一境性。
11. 藉由上述業處的預習覆誦，以正念控制心，一個人漸漸能夠駕御心的「外逸」，寧靜與快樂將生起、增長。
12. 禪修練習的真正目的是帶來內心的寧靜，一個人如果無法用預習的方法寧靜內心，就要用誘導的方式馴服它。換句話說，要用智慧來尋找並檢查出哪些事物讓心執著，依智慧的善巧找一個方法來鞭策桀驁不馴的心，直到馴伏於智慧，並使心接受有關執著事物的真相，而後心不再散亂、不安，進入一個寧靜的狀態。這就像一隻「外逸」的動物必須經由不斷的調伏，才能順乎主人的意願。
13. 下面的譬喻可能有助於說明這方法。在一個僅有少許樹木的地方，每棵樹單獨地生長，如果一個人要砍倒任何一棵，他可照己意，在想要的方向倒下，而後可依己意毫無困難地使用它。
14. 然而，如果他要砍叢林的樹木，那兒它的樹枝與其他樹木及枝藤纏繞在一起，他發現不易砍倒，也不易在自己希望的方向倒下。所以伐木者必須運用智慧，小心檢查有那些東西纏著樹木，然後砍掉這些枝藤，最後照他想要的方向倒下並且毫無困難地使用它。
15. 我們與這兩棵樹木有相似的個性。有些人的環境沒有很多的負擔來分他們的心，他們祇要用預習覆誦「佛」、「法」或「僧」的禪修方法，心就能夠寧靜、安詳，進入定的境界，由此作為發展智慧的基礎，且很容易進步——這種方式稱為「以定發展慧」。
16. 但是，另有一類人的環境有許多負擔，承受較大的壓力；他們的個性喜歡東想西想。如果他們使用前述的預習方法訓練自己，不能讓

心進入定的寧靜狀態，因此必須小心地以智慧檢查原因，要用智慧來切斷造成他們分心的根本原因。

17. 當智慧對心所執著的事物經過挑剔、檢視，智慧所發現的就勝過心所了知的，因而心將從此進入寧靜的狀態，而獲得定。這類的人必須藉著智慧，才能使心獲得定，這種方式稱為「以慧發展定」。透過智慧的運用而穩定地發展定之後，這定又會成為更高層次智慧的基礎。這後面的階段又符合於「以定發展慧」的原則。

18. 一個人若想要訓練心，使其善巧，並且想知道什麼東西是煩惱的背後主謀，就不可讓心執著於研習佛法，過度到變成煩惱。但他也不可放棄研習佛法，因為這也有違佛陀的教導。換句話說，一個人練習禪修培養定時，不要讓心緊緊抓住由研究所學習的東西，否則會生起過去與未來的念頭，此時一個人應讓心安住於現在，也就是他唯一要關心的是當下正在做的事。

19. 總之，如果心可經由預習覆誦於對象而獲得寧靜，就應繼續使用那種方法。但是，如果祇能藉著運用智慧，以各種善巧方法克服困難，才能獲得寧靜，那麼就應該運用智慧，以協助獲得寧靜。這兩種訓練方式（以定發展慧與以慧發展定）的成果，就是定與慧的開展。

20. 就名稱與性質而言，定是「寧靜」。定有三種，第一剎那定：心能短期間保持平靜不動，然後就出定；第二近行定：與剎那定類似，但較持久，而後出定。第三種安止定：此定微細、堅定、不動，可持續長時間，並可以隨心所欲地維持在定中或出定。

21. 在此，站在「森林佛法」的立場，先簡略地討論一下「近行定」。在近行定中，內心進入寧靜狀態後，並不一直保持在這狀態，而是部份的心會退出來並知道與心相接觸到的不同事情。有時是一些與自己有關的事情，禪修者會看到「禪相」，這禪相有時好，有時不好。一般而言，初階段的禪相是與自己有關的事。如果他不小心，會惹來一些麻煩，因為這種定中生起的禪相是變化萬千的。

22. 有時在自己前面會出現自己死屍的影相、屍體腐爛、腫脹；有時則是別人的屍體；有時是骨架，或散骸；或是看到一具屍首被抬走。當出現這種「禪相」時，聰明的人會將它作為一種「取相」進而變成「似相」，因為這將導至定力更堅固以及智慧更深入有力。一位有能力保持離染、理性態度的人，能從這種禪相中獲益，面對它而培養出正念與智慧。但是有許多天性膽小而易受驚的人，近行定對這種人的心可能有所傷害，因為這定有很多類，許多可怖的經驗可能會出現。



例如，出現男人的影相，其體型、顏色、裝扮都很嚇人，呈現出執刀要砍人或吃人。

23. 心中生起的取相是發展似相最適合的基礎。他要將似相的印象印入心中。如此將導入聖諦，例如屍體或部分身體的禪相，是苦諦。

24. 當一個人熟悉於定後，就可以讓心跟隨外來的禪相並找出正發生什麼事情。這對於瞭解過去及未來的事件有價值。

25. 若於近行定出現種種禪相，心要勇敢無懼，並於現象一出現即看出無常、苦、無我這三相，那麼，它們就不會帶來麻煩。

26. 至於外來的禪相，自己雖然不清楚禪相來自外在或出自自己；當一個人熟悉了來自自身的禪相時，就可以知道何者是外來禪相了。外來禪相常與許多不同的人、動物、餓鬼、天神有關，這時與他的定相連繫，這些現象的出現，其時間的長短決定於該事件的狀況而定。有時一件事過去了，另一件繼續呈現，並不馬上結束，整幕情景有長有短。當這些現象消失，心出定後，可能處於這狀態已幾小時了。

27. 然而，要知道在這定中出現這些禪相，並不是每人都出現。如果不會出現，無論內心專注多麼久，就是不出現禪相，這種人就是所謂的「以慧發展定」。他們即使內心進入寧靜與專注的狀態，無論有多久，都不會出現禪相，這是因為智慧一直參與著定（一個人不斷地檢查定的狀態，這方式會有效地阻止各種禪相的出現）。

28. 無論發展何種定，智慧永遠是重要的。當一個人出定時，必須以智慧審察四界與五蘊，因為慧與定是法的一對，不可分離，因此如果定無法有效開展時，就必須用智慧協助它。

29. 一個重要的問題是，當出定時，一般人仍然渴望那種寧靜狀態，即使他已有足夠的寧靜去運用智慧來禪修，其寧靜已足夠使他有效地運用智慧，但他仍然想停留在定中，對智慧的開發沒有興趣，這就是黏著於定，且無法從定退出以便更上一層樓。

30. 由於執取與執著的力量，無明的心便徘徊於生、老、病、死，以這方式不斷一世又一世輪迴，無論生命層次是高或低、善或惡，一直在三界內輪迴。三界內有情的投生種類是無限的，無明的心順著習性，依強弱、善惡等之不同而執取三界內的投生。而後，生到與這心（連同習性）相感應的環境。

31. 無明是控制生死輪迴的主宰者，一旦被智慧這個武器所摧毀，涅槃會展現在這位如實行、如實知、如實見的人身上，而不會是其他。

32. 此後，所有自然法，從五蘊、內外六處以至整個三界，都是如實展現的法。心中不再有敵人出現的念頭，所要照顧的，祇有五蘊的變化，一直照顧到它們自然地終止。

33. 從無明自心中滅除後，就能完全自由地對與心有關的自然法做思考、禪修、認識與觀看。眼、耳、鼻、舌、身、意與色、聲、香、味、觸、法也在各自的領域獲得自由，不再像以往一樣受到心的壓制或強迫，也不再受到心的鼓動或激勵。由於此時心已處在法與無私的狀態，對任何事情都不會偏袒，因此不再有任何敵人。這表示心與宇宙的自然法，藉由圓滿的真相而相處於完全安詳、寧靜的狀態。有關心與對心法內觀的用功，至這點才算結束。

34. 讓我們時時反省自己，在精進修行時，不要把注意力擺在「時間」上，而要永遠擺在與所修的佛法相關的「正念」上，不要使正念一下子有，一下子沒有。每當正念跑走了，就要知道「精進的修行」已暫時失敗了，因為「精進的修行」不是指外表的行、住、坐、臥，而是指內在的「正念」或「智慧」。

35. 如果一個人一直有正念來守護並照顧自己的心，因而內心的變化或擾動，想善、想惡二者他都能知道，那麼，我們可以說他在精進的修行。這就是「精進的修行」的意義，至於行、住、坐、臥只是我們必須時時改變的平常姿勢而已。

36. 「正念」是憶持力，換言之，就是一直知道自己。「智慧」是小心的注意並且檢查從外而來所接觸到的東西，或者，注意並檢查自己時時變化而起波動的心，如此使自己一直擁有當下的覺知。此外的練習，不能被稱作「精進的修行」。

37. 不論我們在那兒，我們不可以沒有「正念」。我們必須在任何狀況具足正念-在往返走動時，在吃時，在坐時，在臥時，除了睡覺之時。我們必須做事與「正念、智慧」同在，而後我們才可以說：「我們有正法作我們的護衛者，我們將免於不幸。」

38. 在任何層次的精進用功時，正念和智慧是非常重要的法，它們必須與精進密切結合。當我們精進修行時，如果少了正念與智慧，那麼，這段修行時間立刻變成毫無用處。要記住這個，要知道正念與智慧是這麼重要的法。在行禪和坐禪時，如果沒有正念和智慧伴隨並保護我們的心，那麼，我們所做的與一般人平常的行和坐就沒有差別了。

39. 如果我們時時擁有當下的「正念」並且擁有「智慧」來思考和檢查，那麼，我們可以審察任何內在或外在的自然法，也就是，我們的身和心，而我們一定可以清晰地知道它們。

### 《內在品質的生活》摘要

1. 訓練自心的第一步，我們要選一個「法的主題」作為控制與照顧這顆心的方法。否則，心會由於舊習而到處亂跑，跑到我們不斷擾動與分心之處，而產生痛苦與不滿。
2. 這就是為什麼我們被教導要禪修於隨念佛、法、僧，要正念於呼吸，或將「佛陀」二字配合呼吸：吸氣時想著「佛」，呼氣時想著「陀」。此中，那一種最適合自己的個性就作為自己禪修的主題。
3. 專注於這些事情時，你要讓心中只有覺性。例如，當你集中於入出息時，要使自己覺知到每次呼吸的進入以及每次呼吸的出去，要一直覺知到禪修結束。你可以集中呼吸的感覺對你的覺知最明顯的任何一點。任何呼吸的感覺最明顯的一點，例如鼻端，就是你要集中與正念的一點。當氣息入與出時，你都要能很確定。如果你想要，你也可以配合「佛陀」二字，在入息時想著「佛」，出息時想著「陀」。將你的注意力全擺在呼吸上。你不要想這主題以外的其他事，當下此刻只專注於呼吸。
4. 以這方式，當正念逐漸穩定而持續，心就不會跑到有害的習性念頭上，它會變得愈來愈安靜。同時，原先粗的呼吸會逐漸變得愈來愈細。它甚至會細到從你的覺知中消失。這是由於它太細了，細到好像消失了。在這時刻，並沒有呼吸而只有覺知保留著。這是你禪修時會發生的事情之一。
5. 此刻的心非常寧靜，令人驚奇。呼吸消失了，不留任何痕跡，同時，身體好像也消失了。這裡所說的，是從你的感覺上來說，並不是你實際的身體消失到別處去。身體仍在那兒，但是你的覺知並不連結到身體。完全只有簡單的純粹覺知，完全只有它自己。這就稱作「一顆寧靜的心」。在這層次，這顆心自己安住著，並培養出一種奇妙、奇異、令人驚奇的喜悅感。
6. 當內心變得寧靜而且從一些活動脫離出來時，就沒有時空感了，因為此心不再以時空的觀念對任何東西給予意義。在這境界中，只有



單純的覺知本身保留著。這是從禪修可以得到的喜悅。如果你想要，你可以稱呼這是禪修的成果之一。

7. 至於對這些以覆誦「佛陀」為主題的人，同樣的情況也會發生，你只要覺知「佛陀」「佛陀」的每一次覆誦而不須配上呼吸。你不要想成果將如何出現。

8. 事實上，你禪修時，你所要做的事並不多。只要在內心簡單地專心覆誦「佛陀」「佛陀」「佛陀」。你不要在內心的想像中畫圖：天堂像這樣子，涅槃像那樣子，天神像這像那，像你從書上所學來的一樣。

9. 因此，你不要猜測成果。只要簡單地覆誦禪修主題的名號。這樣連續用功，將逐漸一步步得到成果。

10. 如果你的心與禪修的名號一直保持與呼吸接觸，保證就不會有可怖的或令人喪膽的事發生。

11. 當禪修時呼吸消失了，你要告訴你自己：「即使呼吸消失了，我的心仍在這兒與身體在一起，因此我不會死去。」這點就足以使你免於害怕死去的恐懼。

12. 這就足以使心深入更細的層面，身體與呼吸一起消失。煩惱一點也不能侵犯你的覺性。這就稱作：在入出息念中到達微細之點。有的人可以在這層面停留上數小時，有的人就不很久。這完全決定於禪修者的定力。

13. 此刻你所獲得的成果是微細的心，此心只是簡單的覺知，一切只有自身，當下簡單地覺知自己，而不涉入其他任何習氣。這就稱作「心一境性」。

14. 一旦心不捲入其他任何對象，只有覺知保留，這就是「一境」，它只與覺知合一，而不與任何對象或名號成雙成對，因為在此時已完全放下名號。所保留的只是存在那兒的覺知本身。這就稱作「心一境性」。

15. 如果你真正遵循佛法的原則，你不會走到其他地方，你一定走到真理。換言之，你所得的「果」，將順著你正確修行的「因」。當心安頓下來，你所得到的喜悅，立刻衝擊著你：「這就是所謂的喜悅！」因為這一刻你內心感到的喜悅不同於任何你曾體驗過的喜悅。它是一種比世上的喜悅更為奇異、更令人驚奇的喜悅。

16. 這就是為什麼宗教會一直留存到今日。如果不這樣，它早就消失了，因為它的滋味，用世間的滋味不能比。

17. 接下來是智慧的層面。它是真正的「內觀禪修」。對練習內觀或毗婆奢那的人它是一個普通術語。事實上，「毗婆奢那」是指以智慧檢驗而得到的清晰內觀。「禪修」這字包含寂止與內觀。

18. 真正的內觀禪修是指審察與檢驗。一旦內心變得寧靜而安詳，我們用它來檢驗、分析身體的性質以及五蘊，或無常、苦、無我的主題。

19. 當我們用這方式以智慧檢驗、區分性質以及五蘊，我們將看到我們的智慧所培養出的方法，可以一步步切除煩惱，一直到切除所有與五蘊相關的煩惱。