



聖喜大長老著
法錦編輯與排版



佛陀教誡

禮敬世尊、阿羅漢、全自覺者。

棄捨欲樂於此世，出家而成無家人，
除滅欲樂生起者，我稱彼為婆羅門。
棄捨愛欲於此世，出家而成無家人，
除滅愛欲生起者，我稱彼為婆羅門。

《法句經·第二十品·阿羅漢品 415-6》

入出息念

聖喜大長老講述

眾弟子譯



獻給尋找與
熱愛真理者

㊦書&有聲書・2021初版

DHAMMAJĀTA PUBLICATION 法錦出版社



DHAMMAJĀTA 法錦 設計、排版㊦書

眾佛弟子 AUDIO書朗讀

DHAMMAJĀTA 法錦 編輯㊦書、剪輯AUDIO書

© Nā-Uyana 龍樹林 2021



本書是非賣品，任何人不得以商業方式流通此書。



任何單位、團體或個人皆無需經過作者同意而複製、翻印、流通本書。



請不要擅自更改書內的佛教專有名詞和增刪任何內容。



本書電子版可以到法錦網 www.dhammadata.org 的電子書下載專區下載。



給：





目錄

法句	i
英譯版前言	iii
中譯者前言	v
編者前言	vii
聖喜大長老簡介	xi
入出息念	2
藉由專注呼吸培育正念	2
覺知—正念於入出息	4
學習禪修的身心準備	6
(一) 放鬆適宜的姿勢	6
(二) 不過度期望的心理	10



目錄

先學習接受煩惱	12
身心的愉悅隨著正念的培育成長	14
保持內心覺知專注是心唯一的工作	16
訓練心投向禪修目標	18
始於緩慢而簡單的禪修	20
禪那心的組成：尋、伺、喜、樂、一境性	24
近行定與安止定	26
從初禪培育到四禪	30
放鬆才能保持平衡	32
學習滿足，單純禪修	34
最後叮嚀：耐煩修學，學習禪修之樂	36
修學安般念的益處	40
禪修筆記	41

聖喜大長老 印度菩提迦耶朝聖



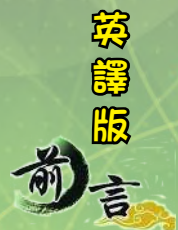
**Ānāpānasati assa paripuṇṇa subhāvita
Anupubbaṃ paricita Buddhena desita
So imaṃ lokam pabhāseti
Abbha mutto va Candimā¹ti.**

任何一位全面依佛陀教導，
漸進且妥善地，
以呼吸培育禪修¹的居士或比丘，
將照亮他自己；
猶如滿月，終不為雲朵所遮蔽。



本書由聖喜長老解釋之英文版本乃是為了非錫蘭文聽眾能夠容易理解而講說，因此並非由錫蘭文逐字翻譯。

¹ 此處採長老其英文版直譯，呼吸禪本書中即是指「安那般那念」禪修，又簡稱為安般念。



禮敬世尊、阿羅漢、全自覺者。

Yo have daharo bhikkhu yuñjati Buddha-sāsane,
sō imam lokam pabhāseti, abbhā mutto va candimā. Dhp382

任何一位，將生命奉獻於佛陀教法的比丘，
將照亮這個世間；猶如滿月，終將不被雲朵所遮蔽。《法句經》

源

於對昂古爾嘎穆瓦²・聖喜長老之感恩，「龍樹林森林隱居林暨支持佛陀教法社群」禪林住眾完成了這份供養³。感恩者世間罕見，懂得感恩實為珍貴。

由於年屆五十歲(到2014-02-27為止)的昂古爾嘎穆瓦・聖喜長老之強大精進力與遠見，龍樹林森林隱居道場得以發展與進步。龍樹林森林比丘僧團借此機會出版這本書，希望藉由法布施的功德，祝福昂古爾嘎穆瓦・聖喜長老健康長壽。諸供養中以法供養為最殊勝，希望藉此圓滿僧團所有的善願。

本書內容是聖喜長老為龍樹林比丘行者開示的呼吸禪法教導。顯而易見地，本書英文版是逐步完成的，同時以對話的風格進行，嘉惠外籍禪修者。聖喜長老傳授這個教法時，也累積法布施的波羅蜜功德。

願龍樹林僧團能藉著法布施的機會，累積更多的波羅蜜功德。

藉由這份功德力，願本書中教導安般念的聖喜長老以及其他入，都能享有體證涅槃的福報。也藉此福報，祝願最尊敬的龍樹林聖法大長老⁴，斯里蘭卡森林善瑜伽行派之精神導師體證三藐三菩提。

願佛法久住，願以慈心祝福世間，



米句達・僧善長老⁵

寫於潘西亞嘎馬村・龍樹林森林隱居道場

² 昂古爾嘎穆瓦(Angulgamuve)是聖喜長老出生的村落名，其意為一片清涼的森林。聖喜長老解釋，此村早期為一整片森林地。

³ 指本書之謄稿、編輯、印刷出版與流通。

⁴ 聖法大長老(Bhante AriyaDhamma MahāThera)為斯里蘭卡森林善瑜伽行派(Shrī Kalyāṇī Yogaśrama Saṃstha)之精神導師，2013年前長居龍樹林分院，隨後移居位於可倫坡近郊的Mitirigala的山林中繼續其森林修行。

⁵ 米句達(Meegoda)為僧善大長老出生的村落名，其意為米倉，儲存已去殼稻米的儲存集中地。僧善大長老其人為斯里蘭卡森林善瑜伽行派龍樹林分院第一大長老，至2014年為止戒臘32年，今年已高齡八十二，現隱居於龍樹林分院。僧善大長老出家前為斯里蘭卡工程師，能聽說讀寫道地而優雅的英式英語。



本

書原為錫蘭文與英文以雙語形式裝訂出版，由龍樹林僧團在2014年2月27日聖喜長老生日時流通，藉以表達對他開山至今十餘年成就森林道場的感激。流通後，有鑒於禪修初學者中文族群的需要，遂將其譯成中文以供參考。

由於本書內容原為聖喜長老與比丘們談話時的錄音謄稿，因此文中無論是錫蘭文版還是英文版皆保持原本的口語風格，以忠於長老的原始教誡。所以，中文版在翻譯時文體上也盡量保留其原來型式，以貼近長老口語教誡的樣貌。但是，為了讀者在閱讀時的流暢感，翻譯時文句上難免有些微增刪潤飾。比如說，在中文版中依內容之前後相關性分段，並且在段落前加了小標題，方便讀者閱讀學習。

聖喜長老其人與教學風格一如本書文中所現謙遜柔軟、質樸自然，為人處事總是雲淡風輕卻始終勇猛精勤。誠如僧善大長老在今年長老生日，大家群聚誦經時他所說：「跟聖喜尊者在一起，他總是如此地平易近人，總是如此地好相處。他每天忙著道場的大小事，仍然記得要保持修行，總是休息得很少。」

所以，他是一個從不嚴辭厲色責備人或者督促學生的禪師。面對禪修者長老善於耐心開導，總是不厭其煩的回答與引導。除此之外，他更善於反覆引領禪修者省思禪修的本質是什麼，循循善誘禪修者在生活中回歸戒定慧三學的訓練中。聖喜長老總是處處以身作則，如實展現自己，不言而教。因此，跟隨學習的禪修者無論是在家居士或出家比丘、尼師，大都能在逐漸體會修行的本質與快樂之後沉入於法味，而難以再回顧世間五欲之樂；進而安住禪修，樂於修行。

隨著中文譯稿完成，首先感謝友人南華大學人文學院院長呂凱文教授，百忙中幫忙校訂本書之譯稿。學人才疏學淺，翻譯之中必然疏漏甚多，本書中文版翻譯上的任何錯誤皆由譯者自行承擔。其次，感謝所有幫忙的諸善友們及一切成就本書的因緣。

同時，更希望藉由完成中文版翻譯，對聖喜長老自2011年迄今三年來在生活上對學生的愛護關心、以及修行上的指導提攜，表達甚深感激。

且願此功德成為體證涅槃的助緣，並祝福天下有情快樂。

最後，藉此功德力祝福聖喜長老與僧團，其所有的善願皆能成就；祝願最敬愛的戒師、尊貴的龍樹林聖法大長老，早證菩提。



KhemāNandā Sayalay

二〇一四年九月四日寫於斯里蘭卡正直寺
(Angulgamuve—Dhammika Āshramaya)



這

次出版的《入出息念》，是由聖喜大長老（Venerable Angulgamuwe AriyaNanda Mahāthera）在龍樹林上院靜默區給予尊者與禪修者小參時，其弟子記錄並翻譯成中文的一系列禪修書籍。

這個禪修系列的《入出息念》先已編輯以及翻譯成中文。法錦出版社抱著能利益更多真理追隨者的初心，希望能將這個系列的禪修書籍做到更圓滿，並重新排版這本慈心禪手冊。其中也加入了一些圖片以及長老偈Thera Gāthā，以便讓禪修者們更加受益。

法錦出版社很榮幸能夠為法奉獻，重新整理和設計這本禪修手冊，讓更多的禪修者因得到聖喜大長老對禪修的指導而受益，禪修提升。編者以摯誠的心將此法佈施的功德與一切有情眾生、導師、師長們、父母親、親朋好友們同等分享。

祝願禪修者們能夠獲得身心上的安樂，祝大家平安、快樂、祥和。

願所有讀者閱讀了這些開示後，受益無窮，法喜充滿。

願佛陀的正法久住於世間。

Sādhu! Sādhu! Sādhu! Anumodanā.



DhammaJāta 法錦
序於DhammaJāta Arañña 法錦禪苑
2021.5.22



聖喜大長老 龍樹林

聖喜大長老簡介 Ven. Angulgamuwe AriyaNanda MahaThero

聖喜長老（**Ven. Angulgamuwe AriyaNanda Thero**）於1964年2月27日出生。28歲，他在1992年6月18日那天出家成為沙彌（**sāmaṇera**）。一年後，1993年6月18日那天，他在最尊敬的卡達維都維·斯里勝統大長老¹（**Ven. Rājakīya Paṇḍita Kaddaveduве Srī Jinavaṃsa Mahāthera**於2003年7月13日逝世）的座下受具足戒。

在1996年1月2日，他跟隨聖法大長老親自帶領的僧團前往緬甸帕奧禪林，在最尊敬的帕奧禪師（**Most Ven. Pa Auk Sayadaw U Āciṇṇa Mahāthera, Aggamahākammaṭṭhānācariya**）指導下禪修，成功完成了依照《清淨道論》所制定的禪修課程，在當時也被帕奧禪師授權指導禪修，同年1996年12月20日，他與聖法大長老一起回到斯里蘭卡，在1997年11月10日，聖喜尊者在10位尊者的隨同下來到龍樹林，建立起了斯里蘭卡裡亞尼瑜卡斯拉瑪協會（**Shrī Kalyāṇī Yogāśhrama Association**）——斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比丘組織下的龍樹林森林道場²。聖喜長老是這道場的住持以及主要禪修導師。

聖喜長老常受多國邀請，而且也經常伴隨聖法大長老到許多國家，如：馬來西亞、新加坡、台灣、印尼、中國、尼泊爾以及其他國家履行佛法義務，在教導方面，



聖喜大長老 印度菩提迦耶朝聖

，他總是用簡單、讓人易懂的英語講解。聖喜長老的開示已有許多被筆錄下來，也被翻譯成中英文印刷出版免費流通。長老是一位很有善巧的導師，以及充滿著許多的慈愛。他眾多的弟子當中包含許多當地禪修者以及來自世界各地如台灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、奧克蘭、俄羅斯、希臘、愛爾蘭、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度等的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞以及優婆夷的禪修者。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都是以平等心對待、教導，無有任何分別心，由於他的慈悲以及善巧的教導，來斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者一直日漸增加。



¹其戒師尊敬的卡達維都維・斯里勝統大長老在**1951年6月18日**創立了森林善瑜伽行組織**Shrī Kalyāṇī Yogāśrama Association**，此組織目前具有大概**200**所的分院，絕大部分隱居在鄉間、森林之中，派下約有上千位的比丘。此派持戒精嚴，不持金錢，素食。在**1964**年，此組織加入了斯里蘭卡蘭曼尼大派**Srī Lanka Ramañña Mahā Nikāya, SLRMN**成為其旗下分院。（斯里蘭卡蘭曼尼大派為斯里蘭卡當地上座部佛教三大傳承之一，以嚴謹持戒與堅持森林修持傳統的大型佛教比丘僧團組織）

²龍樹林森林道場目前平均有**140**位僧眾以及**30**位在家禪修者。除此，龍樹林之下也有一個比丘道場與兩個尼師院的分院，分別是馬來西亞法錦禪苑（**DhammaJāta Arañña**）、斯里蘭卡正直寺尼師院（**Dhammikāśramaya**）以及台灣法寂禪林（**Dhamma SantaVana**）。正直寺尼師院目前有**65**位尼師以及**25**位在家禪修者，外國尼師居多，而且人數日漸增加。



於此戒為首，然則慧為高；
人天各界中，戒慧挫煩惱。



入出息念

禮敬世尊・阿羅漢・全自覺者。（三遍）

善哉！善哉！善哉！

藉由專注呼吸培育正念

上一回談話中，我們已經談過「隨念⁶」。我們解釋了入出息念，即「安那般那念⁷」。我們解釋過安般念的基礎，提到安般念禪修的準備：調整身體與調整心理，然後以安般（入出息）為目標，安住其上。我們之前都已經解釋過這些事。今天我們將解釋如何深入培育安般念。

⁶聖喜長老解釋，此處指佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念等等。

⁷為了提供閱讀的流暢感，書中以下行文皆使用簡稱安般念。



深解緣起法，禮敬梵行僧。
老練且成熟，智行皆高崇。
此等修行師，涅槃不難成。

覺知—正念於入出息

專注於入出息，我們稱之為安那般那念。安那般那(Ānāpāna)意謂著「入息」與「出息」，「Sati」意謂著「正念」。正念意謂著「覺知」，「覺知」意謂著「聚焦專一的能力」。比如說當你正在讀著報紙，你知道你正在讀。你知道關於「報紙」的某些基本特徵，因為你正專注閱讀。這稱之為「聚焦專一的能力」，或者說「覺知」。這樣的能力我們稱為「正念」。

同樣地，以其他事情來說，正在走路或者正在講話，當你覺知這些活動時，那意謂著正念的存在。現在當我們呼吸時，也同樣如此保持覺知。當「入息」進來時，我們覺知它來；同樣地，當「出息」經過時，我們也覺知它。這樣的覺知，稱為「正念」；我們知道「呼吸」進來，也知道「呼吸」出去。覺知的能力非常重要。

我們現階段的主要目標是培育定力，而定力是正念產生的結果。然而，我們先別管定力，因為當正念具足時，定力絕對必然同時存在。定力的進展意謂著正念成長到了一個程度。

現在我們能確知定力是正念成長的結果：我們了知呼吸進來，也了知呼吸出去。這個「覺知」，是專注的基本基礎。我們需要通過這個階段次第培育更多的正念。



我見老人苦，復見病死苦；
斷除五貪欲，出家得剃度。

學習禪修的身心準備

（一）放鬆適宜的姿勢

要培育佛陀教導的安般念，首先同時調整好身體與心理。安般念無法在短時間內以及沒有準備的情況下培育。有時安般念的修行進展會花上幾小時，甚至數週、幾個月、或者數年的時間。

調整身體就要要讓自己感覺輕鬆舒服。佛陀教導我們：身體保持端正姿勢。我們應當試著去思考，如何以舒服的方式讓身體盡可能地保持端正姿勢。然而，對有些人來說，讓身體端正坐著禪修是非常困難的一件事。一開始，人們不應太過努力於保持身體姿勢正直，那會造成肌肉疼痛。

重要的是，人們應該盡可能坐得輕鬆舒服而且長久。有些人也許可以用不同的姿勢在單次禪坐中保持一個小時或二個小時，既無害於身體也不覺得疼痛。有些人也許連禪坐五分鐘也做不到，甚至還沒辦法專注五分鐘。倘若如此，則不應當過於驅策自己。也許以後跟著訓練，就可以坐得久一點。幾個月後就可以訓練這種姿勢。

儘管如此，我們首先必須以最簡單的坐姿訓練禪修，而且是禪修者可以毫無困難的坐著一個小時或二個小時的舒適姿勢，也許會經歷一點點的疼痛。姿勢相當重



貪愛和瞋恚，睡眠和掉悔；
合疑稱「五蓋」，我已全斷除。

要，但是在坐姿維持上有困難的禪修者，不應該立即要求坐姿端正，而是試著坐得自然一些放鬆一點。

坐著禪修是一種常態，當身體感覺到很正常時試著讓肌肉放鬆幾分鐘。在這放鬆的幾分鐘裡，我們可以專注於呼吸，但最好是想著佛陀、教法、僧伽⁸，以及修行的可貴。開始時這般專注比較好。隨著肌肉放鬆了後，就可以讓身體保持端正坐姿，但還不是全然的挺直。

假如你無法保持端正坐姿，另外一個的訣竅就是做一些運動。你可以做做伸展操與擴張運動，身體放鬆了就可以坐得舒適一點。以這樣的方式調整身體，將會讓你非常容易安於長時間禪修。

這就像砍一棵樹或是打碎一塊大石頭。對你來說，平整的地面是做好工作的必要條件。假如地面不平，你很難坐得好或站得好，乃至於好好使用鋤子或者鋸子。砍樹或是打碎石頭，都將變得十分辛苦而且事倍功半。

⁸佛隨念、法隨念、僧隨念。

戒行品德高，表相亦美好。
親近此善友，疑惑自可消。
智慧可增長，愚下變智高。



同樣地，禪修也是如此。假如選擇讓肌肉疼痛的困難姿勢，你也會很難禪修。因為接下來的幾分鐘裡，由於身體姿勢沒有得到好好調整，心將會跑來跑去。因此，身體姿勢的調整非常重要。有一些禪修者比起他人更容易肌肉疼痛，應該多多放鬆以減緩身體疼痛。

你必須了解調整身體的方法。對禪修者而言，這點非常重要。接下來，你必須訓練正念，我們接著解釋如何培育正念。

（二）不過度期望的心理

調整身體後，接著是調整心理，進行禪修。

大家都喜歡禪修一小時或二小時，也都喜歡擁有深厚的定力。然而，心的力量無法一開始就得到深定。

心的力量，只能緩慢地成長。大家先別管定力，因為若只想著要得到深定，這會有些辛苦。我們應該管的是我們眼前的工作。

我們的工作，是專注於禪修目標——呼吸本身。假如我們太在意結果〔定力〕，



眾人降落他升騰，眾人升騰他降落。
眾人死亡他健在，眾人執著他無著。

禪修將會變得辛苦。假如禪坐中我們太在意結果，雖然這結果是我們用功的原因，但是會發生什麼事呢？因為專注得太用力，緊繃、壓力將會隨之生起。之前並沒有緊繃的現象，現在卻發生在我們身上；之前並沒有緊繃的問題，現在卻是確實地增大這個問題。這是因為我們過度精進，以及帶著太多期待。

平衡身體與心理諸根⁹的能力，如同專注的能力一樣，非常重要。一開始，我們不應該過於用力專注，也不應該太過於精進。假如過於精進，我們會由於疼痛而不能久坐禪修。

我們當然會有心裡的煩惱，那也正是開始著手學習禪修的原因——我們此時雖然想要立即戰勝所有煩惱，但是因為心力薄弱，而無法一蹴可成。

先學習接受煩惱

一般來說，我們內心正念的能力大概只有百分之五到百分之十，其它百分之九十的時候內心都處於散亂。百分之九十是強而有力的……百分之十是弱而乏力的。所以，我們能做些什麼呢？一開始，我們無法移除任何煩惱。因此，先別想著要去除煩惱。

⁹ 指五根：信、進、念、定、慧，此為心理的五種重要素質。



以前曾放任，及時以尋歡。
今日心調伏，以智而除慢。
猶如鉤制象，醉象不逾欄。

因為這些煩惱早就存在內心裡，我們就讓煩惱存在，並且以耐煩的態度面對它們，讓它們繼續存在數天或者更多的日子。直接去除煩惱是不必要的。假如我們試著去除這些煩惱，會造成身心更多的緊繃和壓力。因此，我們的目標是專注在禪修業處上。

簡單地說，我們看著呼吸進來和出去。但是在內心專注於呼吸的同時，心也有可能游移到別處……就先讓它游移著。

當我們開始在入出息上禪修時，百分之九十的時間裡心也許會跑掉，只有百分之十的時間心會停留在禪修目標上。

當你一再重覆在入出息上禪修，專注的能力將會在一次又一次地練習中提昇。

身心的愉悅隨著正念的培育成長

慢慢地，它會提昇到百分之十五，然後是百分之二十、三十、四十…等等，而你將會感覺到身與心都非常愉悅。

身上下這樣的愉悅是怎麼發生的呢？是誰造就了這份愉悅呢？是正念！



諸貪已斷除，諸瞋已滅亡；
諸癡已肅清，涅槃得清涼。

由於正念愈來愈強而敏銳。那就是為什麼一開始學習禪修時，我們的工作不是去除煩惱，而是透過專注於入出息來培育正念。我們也以相同的方式去學習其他禪修業處，無論你正在修習那一種，都應該能培育起正念。隨著正念的提昇，專注於入出息成為愉悅的一件事。

由於強而有力的正念，現在的你已經能夠隨之增強精進。以大概百分之四十的正念，禪修者能輕而易舉的增加精進，並且試著全心專注。慢慢地，慢慢地，會培育起更多的正念。

一開始身體疼痛的緣故，可能會讓你想放棄禪修，而且你也許會想：「禪修之前並沒有任何煩惱。」當你以錯誤的禪修方式練習時，煩惱的確可能會不減反增；假如你以正確的方式進行禪修練習，這樣的情況則不會發生。在練習禪修的第一個星期，正念被緩慢地培育著，並且持續數週。漸漸地，你有能力去培育正念的進展，其成果就是身心的舒適愉悅。

保持內心覺知專注是心唯一的工作

禪修者的主要工作就是持續修行，其次，就是持續地培育正念與穩定專注力。一開始專注在呼吸上，你可以在心裡保持覺知，亦即簡單地標記「入息」、「出息」。或者，你也可以單純地數著：「入息—(1)」、「出息—(1)」，然後「入息—(2)」。



善業或惡業，或多亦或少；
凡我所作為，今已終結了。
我已無再生，亦無來世報。

」、「出息—(2)」。一開始最好數得稍微快一點點，數幾次後再以較慢速度進行標記。「入息」…、「出息」…、「入息」…、「出息」…，就像那樣，透過較長的標記，你正在平靜你的心。此刻，你的專注力和舒適輕安會增加得非常快，但是千萬不要停下覺知的心，你應該在內心繼續標記「入息」—「出息」、「入息」—「出息」。當你這般繼續保持專注時，保持正念的覺知能力就會全面地放在禪修的業處上。

訓練心投向禪修目標

我們在上一回談話中解釋過，專注觀呼吸時，不需要準確地聚焦於鼻子周遭任何一點，僅僅需要留心鼻部區域呼吸「入」與「出」的覺知。我們必須保持這般的專注來培育正念。稍後接著解釋，我們必須改善其他的內心素質。

當我們修習著安般念時，一些非常重要的「心所」(伴隨心而產生的活動)也正在運作。通常我們不會認為它很重要，但是它的確是一個很重要的心所。它就是「尋」，投向目標的心所。我們通常會想要培育正念達到正定的層次。這是對的，但是從正念達到正定的所有工作，都得透過「尋—投向目標的心所」完成。

講錫蘭文時，我們能夠輕易地以實例解釋，但是我不確定能以英語解釋得如同錫蘭文一樣清楚，但我會試試看。



往世造惡業，今生當受報。
因我無再生，今世即終了。

始於緩慢而簡單的禪修

農夫的工作是從事耕種，從早到晚耕作。他們以雙手和精力，使用犁翻土掘地。現在有個農夫耕作著，他一早在農場工作的第一件事就是，十分用力地工作。他一開始就用盡氣力，以至於接下來的幾分鐘就變得疲倦不堪，不得不停下來，而且也無法完成原本預計的工作。

通常你見到我們之中某些熟練的工人，不會在一開始工作時就使盡全力。他們也許會去到田地中，看一下四周，很安逸地圍坐在一起，然後了解情況。有些人也許也會吃一點蒟醬果，喝一點水。就像這樣，輕而易舉地在隨後的幾分鐘內創造了一個放鬆的情境。

這或許是亞洲人普遍的習慣。接著，開始割草，做其他的工作。即使如此，他們也不會立即開始使盡全力翻土犁地。隨時光流逝，人們緩慢而漸進地投入精力，以此方式在一天將盡之時，完成他們的工作。

有些人或許想要使盡全力迅速完成工作，最後卻弄得自己筋疲力竭。要是像這樣，農地將無法被善巧地耕耘。



如有某地方，供養甚充裕；
且無諸恐懼，汝便可往彼。
可愛我之孖，不必受苦淒。

同樣地，我們也可以把自己的禪修與農夫比較。今天我們修習禪修時或許想著：一開始就應該要萬分努力。但是，這只會讓接下來的幾分鐘產生筋疲力盡的後果。

我們可以簡單地開始坐禪，然後盡量在禪修中好好放鬆：也許一開始禪修時，先憶念著佛陀、或者教法、以及僧伽。如同善巧的農夫一樣，工作先始於簡單地翻土，漸漸地以足夠的精力工作一整天。接著，有時候這位農夫甚至在工作中忘掉了他周遭的一切，他只知道他正在翻土犁地，喜歡上這件事，當下片刻這是他唯一能感覺到的事。他忘掉了時間，全神貫注正在做的事。

相同地，一位禪修者應該始於緩慢而簡單，隨後他會忘了周遭一切，而且能挺立地持續禪修練習。禪修時我們必須理解這部分。重要的事就是「尋——投向目標的心所」。當心投向禪修目標時，它會馬上離開，我們要再把它帶回到禪修目標上，讓它與我們同在。當它一次又一次的離開，我們必須要不厭其煩地把它帶回到禪修目標上。

叫聲悉哈僧，精進需用功；
晝夜勤修善，無生之障除。

禪那心的組成：尋、伺、喜、樂、一境性

不管我們正在修習那個禪修業處¹⁰，都處於「心」自然的性質中。也許你正在修學白骨觀或三十二身分，心的自然現象也依然如是。就如同修入出息念，一遍又一遍將禪修目標帶回內心，以此訓練「尋—投向目標的心所」¹¹。對我們而言，當它與正念一起運作時，「尋」成為重要的部分。透過反覆持續地訓練，心將會長久穩定一段時間，這時的狀態我們稱之為「伺—持續投注目標」的心所。

將心帶回到呼吸上，幾分鐘，或許幾個呼吸過後，你可以持續看到「尋」與「伺」兩者如何一起運作。當心再一次游移出禪修目標時，把心帶回來，並且保持它與禪修目標貼近。就是這樣，當我們訓練著「尋」的時候，它最靠近的朋友「伺」就出現了。「尋」與「伺」這兩個朋友，我們要不斷反覆訓練百次、千次、無數次。

第三個朋友是「喜」。我們感覺到有些狂喜與喜悅，也許出現在臉部、胸部、腹部、或腿部，有些部位應該能感覺到喜悅的。「喜」的出現是由於「尋」的關係。

¹⁰指禪修目標，亦即「心」工作的地方。

¹¹聖喜長老解釋，他談話中提到「尋」是指心投向善法時處於善心狀態的尋。尋，是雜心所之一，能將心帶往目標，如同國王的侍衛能把人帶到國王的面前；在法的意義上，即是將心帶往禪修的目標或其他善法的目標。

整日嗜睡眠，言而不及義；
此等愚昧人，生死何回了？

在「喜」之後也會順著出現「樂」，你將會感到身體非常舒適，非常平靜。當這四個心所一起運作時，第五個心所「一境性」就生起了。

普遍而言，我們的心是散亂的，為什麼這樣？因為我們現在吃的食物不美味……我們渴求好吃的食物。假如眼前的食物好而且可口，就不需要尋求別的食物。

當我們現在的目標是可口美味的，就不需要任何外在目標，那就是心為何停止向外跑的原因。心之所以貼近呼吸，是因為這個目標現在是更可口美味的。

心現在有著更多的喜悅與快樂，所以外在目標不再那麼有吸引力。心與呼吸一同貼近的此刻，我們稱之為「一境性」。五禪支以此方式形成而增強。

近行定與安止定

我們所說的入出息念修習是次第地與「尋」禪支結合在一起。不斷運用，持續運用，一次又一次地運用「尋」。第二個禪支稱之為「伺」，第三個是「喜」，第四個是「樂」，第五個是「一境性」。有些人喜歡將「一境性」英譯為「單一指向一

沙門心守一，輕安味可得；
以慧持念住，可得無欲樂。

處」¹²，但最好的翻譯是「單一目標」¹³。因為，此刻心停留在同一目標上，感到愉悅輕安、非常放鬆、非常快樂。那正是「心」為何不再看向外在目標的原因。

接著培育出的五種素質——五禪支，我們將會感受到燦爛鮮明的定力挾帶著明亮的光¹⁴，我們稱之為「近行定」。你會感到外在環境非常明亮，也許有禪修者會感覺整個禪堂非常亮。所以，五禪支與光亮一同生起時稱為近行定。

培育正念，進一步能夠維持定力一小時、二小時直到近行定變得穩定，就能維持長時間的愉悅輕安。接下來定力比較長的階段裡，可以為了定力之光¹⁵來訓練心。

之前定力的目標是安那般那——入出息，接著我們專注於明亮的定力之光（禪相），此刻適宜進入禪相。身體感到舒暢，心也一樣，與此同時我們也能充份而成功地專注，這就是安止定，稱之為「禪那」。

¹²One pointedness

¹³One object

¹⁴心專注於入出息而產生的禪相 (Nimitta)。

¹⁵指禪相。

世多外道論，唯此通涅槃；
佛說此道理，明如掌中珍。



從初禪培育到四禪

在初禪中，我們必須維持「尋」的運作。尋、伺、喜、樂、一境性這五禪支一起運作的心，稱之為「初禪」。這五種優質的心理素質必定存在初禪心之中。

由於初禪心還是會試著跳開禪修目標，接著就要訓練初禪心一小時、二小時、三小時，以及熟練自在於初禪入定、出定。那時，接著訓練二禪。比起初禪，二禪是更愉悅舒暢的，因為「喜」比較強，「尋」此時不運作了¹⁶。

當心專一於目標，明亮的光持續保持著，不需要一次又一次地帶回來，仍舊能保持長時間專注，稱之為二禪。當二禪能夠強而有力持續幾小時，此時可以訓練三禪。在三禪中「樂」比較強，當三禪強而有力時，可以進一步訓練四禪。在四禪中，主要是帶著寧靜捨受而專一於禪修目標。

禪那不斷深化，一個階段接著一個階段直到四禪。初禪很好，但是二禪好過初禪；三禪又優於二禪；四禪又勝過三禪。禪那經過次第的培育愈來愈高，也愈來愈深。因此，安般念可以培育到四禪。所以，要培育安般念此時什麼素質是重要的呢？

¹⁶到二禪時伺心所也不運作。



五蘊已觀清，諸有已破除。
尤察生之苦，並及輪回惱。
所作皆已辦，不再受後有。

現在大家都具有修習安般念的完整藍圖，什麼是重要的素質呢？也許你可以想一想，之後我會告訴你。

放鬆才能保持平衡

所以，為了培育安般念我們需要的重要素質是什麼？正念非常重要，我們所需要的放鬆，也同樣非常重要。

另一個重要的素質是「尋」，將心投向正確目標。假如「尋」太強，你將不能擁有定力；「尋」太弱，也一樣不能得到定力。正確的尋非常重要，把心放在正確的目標，而且要維持正確的精進。今天我們修習，明天我們也修習，乃至下一週、下個月我們持續練習，像這樣地維持精進對於禪修是十分重要。

我們大多數都喜歡馬上擁有定力，但是對我們而言，這是一條欲速則不達的錯誤路徑。當心夠成熟時，定力絕對會展現。所以，我們的工作是培育定力，培育心以及其他的優秀心理素質。

我們或許一開始會有些經驗，也練習得非常認真，有時是過於認真。因此，當一天結束幾節禪坐練習後，身心緊繃或頭痛的現象出現。有時身體痛，緊繃也隨之而來。所以在那之後我們也許會想：「怎麼了？剛剛的緊繃從何而來？我們需要禪修

我陷輪回中，如隨波浪逐。
證得涅槃後，如得登岸上。
只因明四諦，本願才得償。



嗎？我們現在禪修的方式是正確的嗎？佛陀教導的修習方式是什麼？」接著，我們可能會想：「喔！不！做錯了，我做錯了什麼？」這說明一件事，就是過度精進，過度期待。「今天我想要禪修，今天就要得到結果。」

學習滿足，單純禪修

我們的工作是培育正念，不斷持續地培育禪修的修習，以及保持尋心所，將注意力放在禪修的目標上。對我們來說這就足夠了。接下來，心會試著說：「現在你能修學的很好了，Ok！你可以做到了。」那時，另一個心會再一次地對你說：「我不想要其他東西。」隨著一點點愉悅舒適感升起，而心又會說：「喔！現在你已得到了愉悅舒適……也許我可以擁有更多的愉悅與舒適。」

的確，心是像這樣的。假如我想著它，那麼心就會抓取它。那就是執取，變成了一種障礙。我們必須訓練培育「滿足」。

「喔，我不想要，我的工作就只是禪修本身而已。」之後，更深的定力會出現，「喔，不、不…我不想要這個，我的修行不是為了貪著定力，我的修行是禪修目標本身……我只想要禪修目標。愉悅舒適是由於禪修目標而來，但是我也許可以不要任何愉悅，只維持禪修練習。」有時更深刻的寧靜隨後而現，那時心也會嘗試抓取它。

世間有甘露，我已嘗其味；
人中與天上，皆無此食美。
佛講涅槃法，開發大智慧。



諸如此類，心會嘗試抓取種種出現在我們身上的經驗。所以，我們必須一再地放棄執取的習氣。

對所有禪修者來說，這些經驗絕對會出現。假如他修習的方式是正確的，那麼他絕對會有定力。但是他需要持續修習，需要讓心適時的投向禪修目標，以及適當的精進、少期待，我們還需要懂得滿足。

如果你隨時保持這些素質，緩慢地修習，正念將成長而增強。當正念處於百分之二十、三十的時候，將會帶來愉悅，接下來你可以達到百分之五十、六十、七十的成長。你會感到更多更多的愉悅輕安，更多的明亮之光絕對會出現。這是安般念的本質。

最後叮嚀：耐煩修學，學習禪修之樂

在此，我們解釋了許多佛陀教導安般念的細節。佛陀不僅僅是教導安般念的修行細節，這個方法也同時適用於所有的禪修業處。即便是止禪與觀禪，任何一種禪修都立基於相同的學習結構。

我們必須一再地運用這個方法，減低對定力的貪愛，並且學習快樂。

應知貪即苦，貪中快樂無。
愛貪即愛苦，離貪即離苦。



隨著一再地修習，快樂也隨之真確地增加。快樂即是能夠培育定力、培育至更深層的定力。此刻你已了解如何禪修，希望每一個人都能禪修，修學到甚深的定境，直至證得道果與涅槃。

善哉！善哉！善哉！



我是一盲僧，雙目皆失明；
行於野林路，似處大漠中。
寧願獨行走，不與惡友同。

修學安般念的益處：

- 1.修習者終此一生享受快樂。
- 2.. 這是修習內觀禪法的墊腳石。
- 3.這是非凡智慧的基礎。
- 4.有助於體證滅諦。
- 5.有助於投生梵天。
- 6.臨命終時意識清明。
- 7.增強記憶力。
- 8.身心寂靜。
- 9.有助於解決日常生活中的問題。



禪修筆記





禪修筆記





禪修筆記



以此法施功德迴向予

Late Ven. Mātara Sṛī NāṇāRāma MahāThera
Principal Teacher & Chief Preceptor of the
Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Ven. RājaKīya Paṇḍita Kaḍavedduve
Shrī JinaWamsa MahāThera
Founder & Chief Advisor to the

Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages

Late Ven Nā-Uyane AriyaDhamma Mahā Kammatthānācariya

Ven. Pa Auk Sayadaw Agga Mahā Kammatthānācariya

Ven. Angulgamuve AriyaNanda MahāThera

師長、父母、親友、施主、一切有情眾生



八支道中勝，
四句諦中勝，
離欲法中勝，
具眼兩足勝。

《法句經·第273偈》

願一切有情眾生依循八支聖道
修學直至體證涅槃。



法錦禪苑

吉祥至善禪修者教團與龍樹林分院

法寶流通紀念

Srī Kalyāṇī創立70周年

聖法大長老圓寂5周年

聖喜大長老滿29Vassa

彼人入禪定，
安住離塵垢，
所作皆已辦，
無諸煩惱漏，
證最高境界，
是謂婆羅門。

《法句經 386》



DhammaJāta Dhamma Group 法錦修行社
<http://www.dhammajata.org>