

安般守意經
ānāpānasati

美妙的氣息

阿姜布拉姆 著
何蕙儀 譯

安般守意經
ānāpānasati

美妙的氣息

阿姜布拉姆 著
何蕙儀 譯

目錄

引言

前行

安靜的地點、舒適的座處

..... 15

建立專念

..... 16

進入禪定

第一及第二次第：

 體驗一口長的氣息；

 體驗一口短的氣息

..... 20

第三次第：

體驗整口的氣息

.....
21

第四次第：

讓氣息平靜下來

.....
32

第五及第六次第：

讓喜悅和快樂冒起

.....
35

美妙的氣息

.....
38

第七次第：

體驗氣息作為心所物象

.....
39

第八次第：

讓喜樂平靜下來

.....
44

林中湛然的一潭水.....45

第九次第：

體驗自心.....50

第十次第：

光照定境.....54

第十一次第：

續持境相.....61

第十二次第：

釋放此心.....66

從禪那出定

第十三次第：

觀照無常 (*anicca*).....72

第十四次第：

觀照事物的消散 (*virāga*).....73

第十五次第：

觀照止滅 (*nirodha*).....73

第十六次第：

觀照放下、捨棄 (*patinissagga*).....76

結語

安般守意經
ānāpānasati

美妙的氣息

阿姜布拉姆 著
何蕙儀 譯

引言

在本章*裡，我想描述佛陀如何教導氣息上的禪修（息觀）。我將會透過現稱《安般守意經》（《中部》一百一十八）的經文釋義，來闡述此佛陀教化如何指出下列的三個重點：

1. 如何能夠在禪修上有所成就；
2. 顯示此禪修的深度和奧義；
3. 解答息觀的整個禪修過程跟智慧、洞見和開悟有何關係。

*：譯按：指原著《安般守意經》與《念處經》的第一部份。如書名所示，原著包含兩個部份，第二部份關於「四念處」的修習，其中譯本亦有由筆者翻譯、「佛門網」出版的《四念處》結緣本（二零一二年一月）。英文原著之出版資料可參看本書版權頁。

我還是個年輕比丘時，就認定經藏中必然存有佛陀對禪修的教導。可這教化在哪兒呢？佛陀對禪修的教導，主要都在《安般守意經》，他在當中闡述了自己的修行，即「安般守意」(ānāpānasati)，又或「隨著呼吸氣息的念覺意」。當佛陀教導這方法時，他是以十六個漸進次第來授教的。前十二次第教導如何進入禪定，而最後四次第，則是出定時所要做的指示。所有十六次第的修法及其前行，都被總結在以下的〔圖表一〕裡。

〔圖表一〕 《安般守意經》的前行和次第

前行

找個安靜地點

舒適的坐下來

建立起專念

進入禪定的十二次第

第一：體驗一口長的氣息

第二：體驗一口短的氣息

第三：體驗整口的氣息

第四：讓氣息平靜下來

第五：讓喜悅冒起

第六：讓快樂冒起

第七：體驗氣息作為心所物象

第八：讓喜樂平靜下來

第九：體驗自心

第十：光照定境

第十一：續持境相

第十二：釋放此心

從禪那出定後的四次第

第十三：觀照無常 (*anicca*)

第十四：觀照事物的消散 (*virāga*)

第十五：觀照止滅 (*nirodha*)

第十六：觀照放下、捨棄 (*patinissagga*)

息觀，是佛陀自己禪修的法門。佛陀在菩提樹下，就是以這種方法修觀而得入禪那（即禪定），且出定時便發覺已找到他多生以來都在尋覓著的答案。智慧就在那菩提樹下生起，而自此，許多人亦曾生起這種智慧——跟佛陀所見相同的智慧。只要我們以同樣的方法修息觀，它都可以在我們的心中生起。這智慧讓人從生死流轉中解脫出來，讓人見到苦——一切的苦——都已到了盡頭。因此，不論出家或在家的男眾女眾，佛陀都教他們「隨著呼吸氣息的念念覺意」。

前行

安靜的地點、舒適的座處

佛陀說，首先找個安靜、沒人的地點——讓你可以專心，不受到太多聲音、雜務和人等的干擾。你來到安靜的地點，就在那兒一個舒適的座處坐下來。這就是避免了苦行與縱欲兩個極端的「中道」。這法門不用我們坐在滿佈鐵釘的床上，亦非要我們躺在豪華的臥床。我們可選擇兩者之間，讓我們感到舒泰而又不致縱情欲樂。

基於以上的原因，一般的禪修形式，最好是行禪或靜坐。雖然我們也可以臥著禪修，但由於人的意識一般

認為躺下來就是睡眠時間，因此很難鍛鍊得到躺著而不入睡、臥下來仍能保持醒覺。若然真要這樣躺著禪修也無妨，只不過最佳、亦即最讓人引起慧觀的姿態，則乃坐著或步行而已。

建立專念

那你就在舒適的地點坐下，背部畢挺，然後將專念帶到「你面前」來。這就是建立專念。當佛陀說要將專念放到「你面前」，他的意思並非單指你的鼻尖上、嘴唇上，又或你的眼前。「放在面前」的意思，是要重視它（專念），一開始就要留心專注地讓它建立起來。本書所描述頭兩階次的禪修，可讓我們做到這點：**了知當下**

及對目下此刻的默然覺察。這就是建立起專念和澄明。你若然不在當下，你便不知道此刻發生著甚麼。你不一覺意，你就不在。那你又怎能專注心念呢？如果你忙著跟自己說話，你又怎會聽得見剛才所講的？當你忙著說其他東西時，這世界又如何能教導你？因此，專念是要透過覺知當下，以及對目下此刻的默然覺察而建立起來的。這些就是前行。無論是為了增長慈心 (*mettā bhāvanā*) 又或持誦咒語等，這頭兩階次的前行是所有禪修都必需的。

你其實隨時都可以鍛鍊這兩階次的修行，而不一定要在坐墊又或禪行徑道上；你甚至可以在駕駛著汽車時

修行的。你在紅燈前面停下來的時候，就是你鍛鍊覺知當下的好機會。切勿打開收音機。只要默不作聲，然後記得你當時在那裡。這就是為甚麼我常說，縱然很多國家沒有寺廟，又或很難找得到善知識的僧尼和導師，但你總能找到紅色的交通燈罷；它們可權充你的佛教老師。它們會叫你「停」，就好像佛陀自己在講這個字一樣。「停！」當你趕著上班、當你衝著回家、當你東奔西跑去做這做那時，停！那些紅色交通燈，正是世界上每個城市裡每一個十字路口上的法(dhamma)。只可惜人們都沒有停下來。

許多地方都有紅外線照相機，用來捕捉那些開著汽

車衝紅燈的人。如果我們有同樣的「心」相機，就可以捕捉到人們在趕上班時衝過紅燈後，把汽車停留在交匯處時的心裡所想，那當會多好啊！「停！」的意思就是不動，當下此刻不往哪兒去。這就是我們在開始禪修時要做到的。當我們坐在坐墊、凳子或椅子上的時候，我們跟著就停下來。那就是覺知當下，亦即是對目下此刻的默然覺察。

進入禪定

佛陀教我們若要深入禪定，就必須放棄這世間的多彩繽紛。為了要專心一意，我們得摒棄五根及它們所接

觸到的森羅萬象。佛陀叫我們應該留意氣息。

第一及第二次第：

體驗一口長的氣息；

體驗一口短的氣息

《安般守意經》裡說的第一步，就只是去體驗一口長的入息和一口長的出息。就這麼多了！《安般守意經》中十六次第的第二步，則是去體驗一口短的入息和一口短的出息。雖然未必時常都這樣，但往往開始禪修時，身體都會因為剛活動過而需要更多的氧氣。因此，這時出入息通常都會是長的。一旦鬆弛和安定下來之後，氣息就會自動變得短。原因是當身體放鬆之後，你就不再

需要那麼多的氧氣來給身體補充能量了。所以這兩步的先後，很自然就是這個次序。這兩步的重點，在於要我們留心體驗氣息，別去理會那麼多其他的東西。你要做的，就是讓心只專注一處。

第三次第：

體驗整口的氣息

第三次第已經是頗深入的了。你要去體驗整口的氣息。這在巴利語叫 *sabbakāyapatisamvedi*，即體驗整口氣。你這時不單只留意出息和入息、長的氣息和短的氣息，你更要從頭到尾見到每口吸入的氣息。你見到它最初從靜默中出現，繼而增長至其頂點，再逐漸退減，直

至那吸入了的氣息全然消散。你有一定程度的澄明，以致你會見到每口氣息之間的空檔。入息停了，有待出息冒起；當中有一剎那的停頓，然後出息開始增長至其頂點，跟著又漸漸退減至回復無存。這就是我們所說的整口氣息。

這跟行禪有相同之處。當你一旦提起左足離開地面時，你就開始留意到雙腿在移動。你留意到那左足前進的每個動作，直至它終於再回到地面、平放其上。這才完成了一步。你這時又會留意到步與步之間的停頓。之後右足開始起步。你留意到它從地面提起來，足部先稍往後移才向前踏，而當它再回到地上時，是腳跟先觸到

地面。我不知道你們的足部跟我的是否一樣——我的是英國製造，而你們的可能是新加坡或澳洲生產。哈哈！但不論它們是哪裡出品，你總可以留意到足部的所有動作。**這就是體驗步行的整個動作**，包括步與步之間的片刻停頓。

回說氣息上的禪修，你是從頭到尾去體驗出入息的整個過程。當你得見整口氣息的時候，你就真正是在氣息上作禪觀了。你的覺知沒有間斷。它是對一樣東西平順無阻的念念覺察。要達到這種專注是需要一點耐性的。在生命裡，你可以有多種東西讓你專注。你看書時可全神貫注一兩小時；你又可以全情投入地聽一個半小時的

音樂。這裡，你就以同樣的持續注意力與你的氣息為伍。

你現在用來持續關注既定目標的這種能力，對你往後要徹見實相是十分重要的。一般人發不起智慧的原因，正是因為當他們看見事物時，他們沒有在事物上用上足夠的時間，以能全面去了解它們。這就好像你看書沒看完全本一樣，你只看了前言，就翻到最後一頁看終結。之後，你就自己想像中段的內容。一生中，我們很多時都太沒耐性了，因而往往沒有用上足夠的時間去看清事物。要真正了解一樣東西，你得要用心對著它很多句鐘，好在安靜中參究它。你這樣才會真正認識它。譬如你們當中有家室的人，身邊有個終生伴侶的妻子或丈夫，你

們真的了解那人嗎？不論你已跟對方相處了多久，總有一些新的層面、性格上的特點，又或其他甚麼，會讓你偶而有所驚覺發現的。就算你跟他（她）一起生活了五、十、十五年，甚至二十年或更長的時間，這仍未足夠讓你真正了解他（她）。這就是我說持續留心注意一樣東西的意思。那麼，第三次第就是要學習如何持續地將你的注意力投放在一樣東西上。就算你作另一種禪觀，例如因為想增長慈心而作觀，你亦一樣要達到對慈心全然覺觀的境界。你應該對其他的一切都不察覺；你的心中只有慈愛，而你要對它持續專注一段很長很長的時間。

吉隆坡的 Dhammaratana 法師曾對我說了一個很可愛的故事，讓我看到對一樣東西的持續注意力，如何能發揮作用和發展起來。這是個有關一位師父和三個徒弟的故事。這師父以箭術作為教導三個徒弟禪修的手段。他不像一般的師父教息觀或慈觀，卻以運用弓箭的技巧作導引。在訓練三個徒弟有一段時間之後，他決定要測試他們，看看他們是否真正了解禪修。他拿一隻布製的假鳥，把它放在遠處的一棵樹上。那棵樹真的離得很遠，單是要射中假鳥已經很不容易，可是那師父對徒弟們說：「我不是要你們射中假鳥的隨便一個部位。要通過這測試，那支箭一定要穿過假鳥的左眼！」

他給第一個徒弟弓箭，又告訴他成功的秘訣是要禪觀目標，亦即假鳥的左眼。他得先與目標為一，才好發射出那支箭。師父告訴徒弟，只要他集中禪觀以達到與目標為一，用多少時間都不是問題。他只要求徒弟在發箭前給他訊號示意。那徒弟果然用了三十分鐘來集中在目標上，以期達到與假鳥的左眼為一。他這才給師父訊號示意。可是，師父在准許他發射之前，竟又問徒弟說：「你可見到樹上的鳥兒嗎？」徒弟答道：「見到。」那師父隨即推開徒弟說：「蠢才，把弓箭給我，你繼續多學習禪修吧。」

他又把弓箭給第二個徒弟，同時亦給他一樣的指示。

這個徒弟用了整整一個小時。當他給師父訊號時，師父又問：「你看見樹上的鳥兒嗎？」這徒弟反問說：「甚麼樹？」師父於時答道：「你看見鳥兒嗎？」徒弟這便回答：「看得見。」他便又推開徒弟，叫他去多修禪觀。

他最後給第三個徒弟弓箭和同樣的指示。這徒弟花上了兩句鐘，令自己與假鳥左眼珠這目標合而為一，然後他發出訊號，示意已經準備好發射。師父這又問他給之前兩個徒弟的同樣問題：「你見到樹上的鳥兒嗎？」那徒弟答道：「甚麼樹？」師父又問：「你看見鳥兒嗎？」徒弟又答：「甚麼鳥兒？」在這徒弟的意識裡，唯一的東西就只有他的目標——鳥兒的左眼珠。

這故事給我們提供了禪修的妙喻。若然你專注於目標——這裡即鳥的左眼珠，若然你真的讓集中力持續投放其上，那棵樹就首先消失。稍後，鳥兒的身體也隨之而消失。剩下來就只有鳥的左眼珠——你集中力的專注點。這就是你作息觀時所要做的。這就是你要把「專念之箭」射中之的。你首先看著那氣息。那兒的東西多的是，那裡有你身體內的氣息、它在你體內的位置，及圍繞著它而你卻早已習慣了的世界。不過只要你繼續專注，讓你的集中力持續投放在目標上，這一切都會在轉眼間全部消失，而剩下來就只有你的氣息。那兒真的甚麼都沒有，就只有那氣息。

在《安般守意經》裡，心中只有目標的這個禪修階次——即除了氣息之外甚麼都沒有——被稱為禪觀的第三次第(sabbakāyapaṭisamvedī)，對氣息的全面專注。這時，你心裡沒有其他，就只有氣息上的體驗而已。雖然這境界似乎很高超，但實在並不太難做到。你要是真的想做到，其實是十分容易的。為了讓你們都能做得到，我之前曾告訴過你們一些竅門，例如：觀見「鳥兒眼珠」中的美；對自己要有必能做得到的信心，好讓自己的注意力持續下去；又或對你自己的專念這麼說：「這就是我要做的事。其他所有一切都是我禪修的敵人，攆開他們吧。」我也曾在之前（書中第四及第五章）講及五蓋和怎樣去降伏它們。

你真想注意力持續的話，也一定可以得到。我之
前在講及專念的一章（第六章）裡提過，如果你是外科
醫生的話，就必須要在進行手術期間持續專注。你一定
要把注意力集中在手術刀尖上。只要你稍有他念、進行
手術期間有一刻的心散，那病人就會沒命。若然你真的
想到，你一定可以令集中力只專注在目標上。我在第
六章又曾指出過，記得自己曾跟一些外科醫生交談，知
道他們有時會在手術病者的旁邊站上很多小時。我於是
懷疑，未知他們站在那兒彎著腰那麼長的時間，雙腿會
否很痛。但他們卻表示做手術期間，他們根本就連自己
的身體都忘掉了。他們的注意力，全都集中在刀尖和被
解剖的部位上。他們已達到一心專注。他們體驗著全然

專念覺察的次第定。

讓覺察力全然專注一物，會讓人生起一種美得安寧的感覺。那就好像你本來有許多的事情要管，而現在卻只需要處理一件事。就好像你桌上有六個電話一同響起，而你又不知道應該先接聽哪一個電話時所感到的煩擾，但你現在只有一個電話，而且這台電話又是輕聲柔和的那一類。那種分別正是如此。心中只有一樣東西要處理。

第四次第：

讓氣息平靜下來

你一旦在氣息上達到了完全的專注，就有機會在接

下來的階次生起美妙和至極之樂。這叫 *passambhayam* *kāyasankhāram*，因為當你對心所觀的對象——氣息不斷提示「平靜、平靜、平靜」時，你便已把它真的平靜下來了。你並不單只覺察到平常呼吸的氣息，更是下意識去把氣息平靜下來。因此，有別於平時的氣息，你這時候的氣息就變得越來越輕柔。一般來說，大部份的禪修者都體會到當氣息越益輕柔，它就越加美妙。不過，你們倒要特別注意。許多禪修者都會犯一個毛病，那就是在未有真正全面地覺察到氣息之前，便已嘗試去把它平靜下來。若然你未有完成第三個階次便作出這平靜氣息的第四個階次，你這時就會昏沉欲睡。這是因為你未奠定好氣息的全面觀相，但卻開始去平靜心中僅有的少許

印象所致。你首先應要全然將注意力集中在氣息上，然後才讓心中所觀之物象平靜下來。正如那鳥兒左眼珠的比喻一樣，只有當你完全專注在氣息上的時候，你才可以步入下一個次第。

正當你把氣息平靜下來之際，你就已然達到氣息變得很細、很平靜和很暢順的階次。這就是能讓你心境甚覺暢快的性質。但由於這種快樂來自平和，這世界的許多人就都未能領會得到它。這種快樂雖然常在，但我們的心識卻只習慣了興奮、娛樂和刺激所引起的那種快感。這裡說的是另一類的快感，它是透過智慧才領會得到的喜樂。這正是為甚麼當氣息被平靜之後仍未生起美妙之

感時，佛陀就開示了禪修的第五及第六次第，以幫助它生起。

第五及第六次第： 讓喜悅和快樂冒起

《安般守意經》裡的第五次第，就是要刻意讓喜悅 (pīti) 從美妙的氣息中冒起來。而第六次第，則是刻意要讓快樂 (sukha) 從美妙的氣息中冒起。那喜悅和快樂之感，已然在氣息之中。你沒有領會得到，是因為它們不是興奮刺激所引起的那種快感。它們是平和之喜樂。那就好像一個聽慣了搖滾樂的人，第一次去古典音樂會。他總不明白人們為何要花錢來聽這東西，因為他心中從未曾

領略過這種音樂之美。那粗糙的心識現在所面對的，是一些細緻的東西。又譬如一個整天都只吃快餐的人，有天突然上五星級的法國餐廳。他亦同樣不能理解，為何人們要付那麼多的錢來吃這種食物，因為他的口味還沒細膩到懂得去品嚐。稍後，你的「精神口味」會變得非常細緻，那時你就會真正欣賞到平和安寧之樂了。

當你的氣息達到非常平和寧靜的時候，快樂和喜悅便會冒起。若它們並沒有自然冒起來，這時便可用上第五及第六次第了。你要刻意自禪修中尋悅覓樂。如果你的氣息已很美好平和，而你又真的沒有喜樂的感覺，那你就應該去發掘它。我們可體會的感覺多著，其中包括

了快樂和喜悅。但我們卻經常不選擇去領會這些感覺。因此，我們必須再次刻意細觀氣息，嘗試留意當中的快樂、尋找當中的喜悅。我們要著意去開發喜樂之感。

禪修的重要鍛鍊之一，是你在做任何事情的時候，都要能從中抽取喜樂之感。就是你如廁時亦要這麼想：「終於坐得舒舒服服了。」做任何事情都要這樣，睡覺吃飯亦然。你禪修時，就當你自己是從前在學校小息時一樣。那是遊戲的時間，不是工作的時間。假如你以這種態度，把禪修當作輕鬆時間，你自動就會從當中尋找快樂與喜悅。但如果你認為禪修是受罪的話，那你必然就只會覓其受罪之感，永遠難以達到更深層次的禪修。

禪修是世上至極妙樂的體驗。有時在禪修中，你會奇怪自己怎可能承受那麼多的妙樂。那妙樂真的會越來越多。你以為自己只可承受這麼多，但那妙樂就是不斷的增加！我是刻意這樣說，為的是讓你們有所期待而去找尋那種妙樂。發掘那妙樂就是「安般守意」禪修的第五和第六次第。佛陀是這樣開示你們的。當你氣息平和安穩時，只要你去尋覓那妙樂便一定會找到它。

美妙的氣息

讓喜悅和快樂冒起的這等次第，在禪修的過程中至為重要。我這裡用來形容禪修之語是「美妙的氣息」。這語句非常重要，以至它不單只是這章節而更是此書的

標題。那氣息仍在，且實在太美了。它很有吸引力。它充滿喜悅！它充滿快樂！你會驚覺你為何還要追尋別的東西。這氣息就比任何花朵或夕陽都美，它簡直賞心。你會希望用更多的時間跟它一起——這美妙的氣息，這喜樂之感。

第七次第：

體驗氣息作為心所物象

當那美妙的氣息安立下來之後，你可能覺得氣息已然消失，只剩下內心美妙安樂之感。但你實際上仍然在呼吸，只不過那氣息已不再是之前的身體觸感罷了。取而代之，氣息成為了你意識所體驗到的物象。你正在

從感受轉移到覺見。身體作為觸感之根已被關掉，而心意識卻開發了。這就是為甚麼佛陀稱這「安般守意」的第七次第為「心識 (citta sankhāra) 的體驗」，因你覺見氣息為心所物象。

這時，一些禪修者會感到混亂，因為他們認為自己本應覺察得到的氣息，此刻卻感覺不到。他們擔心自己是否因一念鬆懈便失去觀相，繼而錯走了路向。但其實他們是不用擔心的。要解除這混亂的感覺，就只需知道自己仍覺察得到氣息，只不過它是以另一種形態存在而已。

這就好像一個通常不修邊幅的老朋友，在一個特別場合裡衣冠楚楚地出現，你可能一下子認不出他來！

其實衣裝背後的他，仍然是你那老朋友。同一道理，你通常所認識肉體覺知上的這個「氣息」老朋友，現在卻穿上了「快樂」和「喜悅」的衣裳，成為你心所意識的物象。它其實只是以不同姿態出現的同一氣息而已。

當氣息似乎消失之際，你只需要隨著美妙的平和而放鬆。你很快便會適應這種證明美妙的安詳，視那氣息為你的老朋友，只不過，你現在是透過你第六根的心意識去體驗它。

到了這個階段，所謂「出」、「入」、「起始」、「中段」、「終結」等等的概念通常都會全部消失。氣息在身體上的這些粗糙感知，現在都被遺棄了。這就正如之前射箭手只瞄準鳥兒左眼珠的那個比喻一樣，當你只看見一隻眼珠的時候，「左」和「右」的概念便都消失了。你其實一直在呼吸，但你的意識是那麼的專注，你會感覺那出息和入息，就好像只朝一個方向綿綿暢流。

或許這裡可用上木匠和鐵鋸的比喻來解釋。當木匠開始鋸木時，他定可見從手柄至鋸尖的整把鋸。他專注下鋸時，注意力必然逐漸集中，直至完全投入鋸與木之間的接觸點。這時，手柄和鋸尖都會從他的視線消失。

再過一會，他就只見到一隻鋸齒，那就是當時與木相接觸的一隻，而左右兩旁的其他鋸齒，都已經不在他意識範圍之內。他並不知道，亦沒有必要知道，那隻鋸齒是在鐵鋸的起始、中間，又或尾後的一段。這等概念已然被超越了。

如是者，在第七次第時，你只知道發生在當下的那點氣息。你簡直連它是出息、入息、起始、中間又或結尾都不知道。那裡只有透過意根所清楚覺見到的氣息。這美妙氣息的純粹喜樂，令心念清晰明亮。當中的簡樸，使之出奇的平和寧靜。

第八次第：

讓喜樂平靜下來

禪修的過程到了這個階次之後，喜悅和快樂有時會變得過份興奮，以致那寧靜為之擾動。因此，佛陀就教了「安般守意」的第八次第來平伏這種精神狀態。

體驗到某程度的妙樂時，不管是初學者還是老修行，有時都會不經意地產生所謂的「嘩然效應」。「嘩！」「終於來了！」「奇哉妙也！」如此這般，他們的妙樂便就此溜走。他們過於緊張刺激了。

又或者，恐懼會隨著妙樂而生起。「我有點兒受

不了。」「這真嚇人。」「我何德何能。」這樣子，妙樂又會離去。恐懼破壞了那份安和寧靜。

因此，你要牢記這階段可能會出現的兩個敵人：恐懼和興奮。切記要讓這氣息帶來的精神狀態保持平和。這喜樂之感，是來自安和寂靜的喜悅與快樂，故而你要保持這些誘因。安住在靜定之中，不然那妙樂便將撤走。

林中湛然的一潭水

我現在將引用阿姜查很出名的一個比喻：「林中湛然的一潭水」。其他人都記述過這比喻，但卻未有人作過全面的解釋。以下就是我所記得阿姜查的講解。當他

進入森林裡，作泰國人所謂 tudong（巴利文叫 cārika）的隨處漫遊時，總會在傍晚時份到處找有水的地方。他要水來沐浴。炎熱的天氣裡，如果在林中行走到晚上都不洗個澡的話，整夜都會感到塵垢灰土黏在身上。因此，你會想在晚間找個地方沐浴，亦同時想有點可以喝的水。由於這種種原因，他便會在森林中找一潭水、一個湖，又或一口井，然後在附近露營過夜。

亞姜查說，飲過水又沐浴過後安定下來，若然時間尚早，他就會在那水邊靜坐禪修。當他在那裡坐得很定而又沒有閉目時，就會見到森林中許多的動物走出來。這些動物亦想在那裡喝水和沐浴。他說只會在他坐得很

定時，那些動物才會出現，因為比起我們人類怕森林的動物，其實那些動物就更加怕人。那些都是非常膽小的森林動物，因此你若不是坐得十分的定，牠們是不會現身的。牠們走出來之後便到處嗅探，以確保安全。如果發覺他在那裡，那些動物便會立刻離開。但若他絕對靜定，牠們便都不會發現他。牠們就連他的氣味都嗅不到，才會出來飲水。一些動物更會在他身邊喝水，又或在他的面前嬉戲，簡直當他不存在似的。由於他坐得那麼的定，對那些動物而言，他就等同隱形。當他坐得非常定的時候，更不單只是一般動物，而是森林裡其他十分古怪的生靈也會走出來。他不知道這些生靈的名稱，亦從未見過牠們。就是他的父母，也從沒跟他提起過這些東

西。不過只要他坐得絕對的定，這些怪異的生靈也都會出來飲水。

這經歷可作為甚深禪定美妙且又準確的比喻。那潭湖水代表你的心，這是自古以來象徵心的比喻。你就在它前面坐著，就那樣觀看著。只要你一作意發出號令（起心動念），你就已經不再定了。這些美妙的「生靈」——三昧正定的境相及禪那都只會在你絕對靜定時才會出現。若牠們出來四處「嗅探」時，你「嘩！」的一聲，便會讓牠們逃回林中，不再出來。如果牠們再出來的話，你只要眼尾給牠們一瞄，牠們便又會再次跑掉。假如你想這些「眾生」出來遊玩，那你就必然要一動不動。只

要你是絕對的定——不去操控、無作無為、不說不動，沒有任何動靜的話，正定的境相便會出現。它們出來「四周探望」。它們「嗅探環境」。如果無人監視，它們便停留下來，在你面前「嬉戲」。但只要你眼皮稍動，它們便立即離開。**你要是絕對的定，它們便會留下來。**首先是一般的，接下來是很美的，而跟著便是最光怪神奇的走出來，在你面前嬉玩，但這必要是你絕對靜定時才會發生。這些最神奇的「生靈」，都是你父母從未跟你說過的，你不知道它們的名稱，亦從未想像過會有這些東西存在，因為它們實在太異樣、太古怪、太神奇了。這些就是禪那。它們都在你面前出現、嬉動。只不過，這又是當你絕對靜定時才會發生。

這是亞姜查的一個妙喻，它既反映了他的智慧，亦展現出他對心識世界體悟的深度。心意識就是這樣運作，而擁有這樣智慧是一種非凡的能力。這正是當你讓喜樂在心中冒起時所會發生的；那就是當你透過息觀得見心中的喜樂，繼而又將整體平伏下來的那體驗。

第九次第： 體驗自心

《安般守意經》裡的第九次第，就是說及最重要的那隻「動物」。那次第叫 *cittam patisamvedi*，即體驗自心。我們稱為「心」的這東西是極難體驗得到的。只有到了這個階段，你才可以真正說你認識自心。一些人對心是

甚麼有他們自己的一套看法和理論，還用科學儀器來作出對心識的探測。他們更就心這個主題著書立說。但其實真正能夠體驗到自心，就只有在這兒。體驗自心的方法，是透過我們所謂的 *nimita*——心的反照。要記著，心就是那「能知」的。那麼，「知者」又怎能自知？這就正如你照鏡時那樣。只有這個時候，你才可以看見你自己的面貌、得見你自心的映照。這就好像你終於清除了鏡面表層的塵垢，現在得以見到你自己。你就是這樣透過反照的境相，才可體驗到你的心。

心的境相生起時，並不會如你所預料、期待又或希冀的那樣可去形容。它是極之奇特，很難言詮的，這是

因為語言往往都只建立在比喻之上。我們通常會形容堅硬如磚頭又或柔軟如小草。活在五種感官意識的世界裡，我們慣常用比喻來形容事物。但心的世界跟感官世界大不一樣了！當你最初經驗到這些境界時，你會這樣想：「它到底是甚麼？」雖然那確是你親身的體驗，但你卻找不到字句去形容它。你只能夠用不盡準確的比喻，例如「它好像光、好像很安樂的感覺，似這又似那的。」你知道它跟你從前所體驗過的完全不同，而你又想給自己形容那是甚麼。因此我不斷告訴你們，你的體驗一時會是光，一時會是種感覺，甚至有時會是奶凍或其他別的東西。它們都只是以不同字眼所形容的同一經驗而已。這就是你對心的體驗。不過對許多禪修者而言，那心只

出現一剎那便又消失。它就像從森林裡走出來的那動物。缺乏靜定時，牠的反應就是「逃」。

一些禪修者會難以得見境相。他們達到了（精神上）這美妙氣息平靜下來的階次，但卻甚麼也沒發生。光沒有出現。於是他們感到懷疑，想知道自己在哪兒出錯。或許以下的比喻會有幫助：一夜晚深時份，我從茅蓬（僧寮）出來，走到漆黑的森林裡。我當時沒有帶備手電筒。四周如此黑漆漆，我實在看不見任何東西。我保持安定。就這樣，我的眼睛漸漸習慣了那黑暗。不多久，我就可以辨別出樹幹等等的形貌，又抬頭看到天上美麗的星星，甚而整道銀河亦在黑夜裡閃閃生輝。

境相的體驗可以是這樣子的。在那美妙氣息的無形靜定中，我們起初是甚麼都看不見。但要有耐性。別去「尋找射燈」。別動，然後等待。專注的念念覺意，很快你便會適應慣常棲所（那被五種感官燃亮的房間）以外的「黑暗」，能辨別出不同的形狀來，縱使它們起初有點暗淡模糊。一會兒，那些像美麗星星的境相便有可能出現，而你若持定夠長時間的話，最殊勝的定境便會出現，就像從夜裡雲間釋放出來那明亮滿月的圓光。

第十次第： 光照定境

定中所生的境相，有兩點瑕疵會障礙進展：其一是

境相暗鈍；其二是境相不穩。為了處理這兩個問題，佛陀教導了「安般守意」的第十和第十一這兩個次第——光照定境及續持境相。第十次第的光照定境，是我用來表達巴利語詞 *abhippamodayam cittam* 的，它字面的意思是「予心喜悅」。

心中喜悅越大，境相越益光芒耀目。要進入禪那，定境之相必要是你所見過最耀目和美得超然的。

就讓我們看看為甚麼定境會顯得暗鈍甚至污濁罷。要切記，那靜定之境相只是你自心的反照。若境相暗鈍的話，即是心暗鈍。若然境相污濁，亦即是心有染垢。

面對著你心境的真貌，你別無欺瞞或否認的餘地。

正因為如此，戒（道德的行為）的意義在這裡就顯得異常重要了。若然心的污染是由於行為、語言或思想上的不淨，縱然境相現前，也只會是暗淡有染的。如果這是你的體驗，那你就應該在禪修之餘，多放點功夫在品德行為的淨化之上。嚴持你的戒律無犯。要小心你的說話。佛陀說過，未做到戒行清淨，就絕不可得正定清淨。

大捨大悲的人，以及那些信念鞏固的人，都擁有所謂的「清淨心」。以我教禪修的經驗而言，一般體驗到光明境相的，都是那些「心地清淨」的禪修者。故此，

在嚴謹守戒的同時，你們亦應該培養清淨心。

可是上好的人，有時也會體驗暗鈍的境相。那通常是由於他們的精神能量萎靡，可能是健康欠佳或工作過勞所致。要避免這種問題出現有善巧的方法，就是以禪修的一些時段，去進行一些鼓舞性的禪觀，例如觀照佛、法、僧，直至喜悅貫注全心。如果你是一位「好施」的人，那另一種方法就是憶念你過往的廣行布施，以此來激勵自己。佛陀稱這為 *cāgānussati*。你又可以花點時間在慈觀上。當你的精神能量再提升到振奮光明的層次時，你便可以重回「安般守意」上去。

至此，我已講解了一些有關令到境相更明亮的技巧，而這都是用於你還未開始「安般守意」之前的。它們實在是最有效的招數。不過，若然在這個階次所生起的境相真的顯得暗淡無光，仍有以下四種方法可循：

1. 聚焦在境相的正中。就是境相暗鈍，它正中之處都會較周圍光明。當你提醒自己要注意正中時，那裡的光明便會擴大。然後你再聚焦在那光的正中，那它又會變得更加光明。就這樣不斷聚焦正中、正中的正中……那暗鈍的境相便終會變得奇光，甚而繼續在光芒中一直「爆發」，直至進入禪那。

2. 銳化當下的集中力。雖然當下的念念覺察，是「安般守意」前行之一，但通常到了這階段，集中力往往都是散落在當下一刻之周遭。以個人的經驗而言，我發覺提醒一下自己更銳利地集中於當下，會讓專念光明且照亮境相，從而消除暗鈍的。

3. 對境微笑。還記得境界之相是你心的反照罷。因此你的心「微笑」時，那境相亦會對你報以「微笑」！它這就明亮起來了。或許那兒存著些許殘留的瞋心惡意（第二蓋），以致境相暗鈍。柔剛兼備的微笑，是足以克服這種幽微障蓋的。要是你不明白我說「對境微笑」的意思，那你就望著鏡子裡的自己微笑，然後拿這個

動作的精神部份，在面對境相時照做。

4. 再回到美妙的氣息上去。有時可能你是過早接觸境相了，那就倒不如讓自己多留在美妙的氣息上較為妥當。若是境相現前但卻暗鈍，你就應該回到美妙氣息的精神體驗上去。當我這樣做的時候，較之前光明的境相往往又會很快出現。這時我就不予理會，由得它越來越光明。我繼續不理會它，直至十分了不起的境相出現。這時，我就不會再置之不理了！

以上就是「光照境相」的方法，就好像把境相打磨擦亮，直至它極之光芒燦爛、絢麗奪目。

第十一次第：

續持境相

會障礙到深化禪修經驗的第二點瑕疵，就是境相的不穩。境相出現後並不停留卻很快就消失。為了處理這個問題，佛陀教導了「安般守意」的第十一次第續持境相 (*samādaham cittam*)，持續把注意力集中在境相上。

境相開始出現的初時，通常會在閃現一會兒之後便消失。又或者，它會在心識的視野內到處移動。它是不穩定的。一般來說，那些較光而強的境相會比暗弱的久留一點。這正是為甚麼佛陀要在「續持境相」這次第之前，先教「光照定境」之故。有時，光照定境已足夠

讓境相持續——當境相變得那麼亮麗絢爛時，是會令你的注意力集中一段長時間的。不過，光芒耀目的境相亦有可能顯得不穩，因而有需要以其他方法令注意力繼續集中在境相上。

幫助我續持境相的洞見，就是得悟心中所見之境相，實乃那知者、那作觀者的反照。若然那知者動，反照的境相亦動。正如凝望著鏡中你自己的影像時，你若移動的話，你的反映亦會同時移動。就是你盡量把鏡子固定，那影像亦難以不動。要固定的，其實是那望著鏡子的人！因此，當你遇到不穩定的境相時，盡量去固定那境相就等同去固定那鏡子！那是不行的。你反而應該把專

注意力集中在知者、那體驗著境相的人，好讓他平定下來。這時，這個知者的影像——那境相——便會平穩下來，顯得不動而朗然寂照。

通常造成不穩定的原因，又再次是恐懼或興奮。你沒有保持默然的觀照卻過份地反應。第一次體驗到境相，就好像第一次遇見陌生人。你往往都會感到有點不安，因為不知道他們是誰，又應該如何表現才對。但結識了之後，你跟他們就會相處得輕鬆多了。他們成了你的好友，因此跟他們一起時你亦自在。過度的反應這就消失了。又正如你兒時學騎腳踏車，頭幾次都會用力緊握手把，以至好像我幼時那樣，連手指的關節都因為緊握而

發白。我實在太緊張了，以致腳踏車不斷翻倒！幾經損傷後，我終於明白到自己越能放鬆，反而越容易保持平衡。同理，就如那先前緊握手把的小孩，你很快便會學懂不去緊執境相。只要你放鬆，就會發覺越少去刻意操控，境相就越能持續下來。

另一個可以讓我們不去操控境相的巧妙方法，就是借用開車時的情況。當光明的境相亮起時，我就故意將「車匙」交給它，然後說：「從現在開始，你掌馱開車吧！」我完全信任它，給它絕對的信心。我真的把「信任」形象化，然後將它全部給予那光明的定境，因為我知道那「行作者」、那操控狂的殘餘，仍在那裡等

著去破壞大事。我因此用這個譬喻，幫助自己放棄所有的操控。我這才停下來。而當我停下來之際，那定境之相亦跟著停了下來。

持續將專注力集中在境相上一段時間之後，它就會變得更光更強。善境的徵相，是你一生都從未見過的最美色彩。它們非一般田園裡所見到的綠（甚至用翠綠也形容不了），而是很深很美的綠、白、金，以至任何你可想像得到的顏色。那些善好的，又或我應該說「有用」的境相，亦會是非常穩定、近乎全然不動的。當你體驗到美妙穩定的定境時，你就差不多見到禪那的世界了。

第十二次第： 釋放此心

「安般守意」接下來的次第叫 *vimocayam cittam*，就是讓你釋放此心的第十二次第。視乎你的切入點，心在這階段通常都會體驗到兩種完全相同經驗的其中之一。你或許發覺自己「潛」入了境相裡面（你過後是會這樣形容的），以至你的注意力就那樣沉浸在那裡。又或者，那境相——那「美妙的光」或「感覺」完全「裹罩著你」。這並非你的作為；這是你做不到的。它就那樣發生。這是放下了一切之後的自然結果。

透過釋放此心，你進入了禪那。佛陀稱禪那為層層

釋放 (vimokkha) (《增支部》第八集六十六經；《長部》十六)。vimokkha 一詞亦用來形容從監獄釋放出來的人。你可能已從梵文 mokṣa 得知此詞。它就是自由，心已然被釋放。此心找到了自由，是種極美妙的體驗。禪那這體驗，就是心從身體釋放了出來的當下。我不是說這像在空中飄浮的那種出竅經驗。你根本就不在空間。所有時空都與色身有關，但現在的心是全沒時空的。你只經驗著極妙之樂。你對身體所發生的一切都全沒感覺。你聽不到任何聲音，更說不出話來。你就是「脫破常態」，全然念念覺意，穩定如山。這些迹象表示著心已被釋放。那會是你生命裡所經歷過最強烈的體驗之一，它甚至應該是你所有經驗中最為強烈的一次。

只要你試過幾次進入禪那，你就會很想出家為僧尼。這世間對你的吸引力再沒那麼大。相比起禪那，性愛、音樂、毒品幻藥、電視、旅遊這等東西都變得毫無意義，甚至很傻。與釋放了的心所帶來的妙樂相比，它們絕不誘人。

況且，它不單只是妙樂而已。那經驗當中亦帶有很深奧的哲理意味。當你曾體驗過禪那，你就可以叫自己做秘士。又或者說，你所經驗過的，是所有宗教傳統都會認同為神秘的靈性體驗，與一般的經驗大不相同。佛陀稱之為 *uttarimanussadhamma*（《中部》一千二百零七），一種超越凡情世間的東西。他

又叫它 *mahagata*，意即變得很大的心。他亦形容它為一種相似於悟道之樂的喜悅，因而稱之 *sambodhi sukha*（《中部》一千四百五十四）。那是煩惱感染所不能涉及的。因此，這亦是 *Mara*——你喜歡的話，可稱之為佛教版本的魔鬼——接觸不到你的境地。這段時間中，你真的自由了。

所以你若進修「安般守意」的前十二個次第的話，它們將會導引你進入這所有的美妙境界。

從禪那出定

《安般守意經》的最後四次第，是跟禪修者剛從禪那出定之際有關的。你首先應該對剛才體驗的狀態作出反思。那是怎樣產生的？它是甚麼？不錯，每次在禪修之後，禪修者都應該作出審思。「我的感覺如何？」「我為何會有這樣的感覺？」「我在這時段裡作了些甚麼？」「哪些可行、哪些又不行？」「禪修的結果是甚麼？」「它為何是快樂的？」這所有的反思都會讓你生起深視洞見。

從禪那出定後，你幾乎必定會說的第一句話就是：「欸！剛才的那是甚麼？」縱使你會發覺很難找到適當的字詞去形容那經驗，你仍要對它細心審察。然後，研

究它為何會發生。你到頭來總會發現，最能夠形容它為何會發生的兩個字就是「放下」。你是第一次真正放下。你並非放下你所執持不捨的事物，而是放下了那作出執持不捨的東西。你是放下了那「行作者」。你放下了那個「我」。要自己放下自己是很不容易的事，但透過這些有次第的方法，你真的做到了。而那是極為愉悅的。

至此，對那體驗反思過後，你可以修習「四念處」，又或直接繼續「安般守意」的最後四次第。

第十二次第：

觀照無常 (anicca)

首先要觀照的是 *anicca*，無常，但又不只限於無常。*anicca* 的相反詞 *nicca*，實在是用來形容那些經常給出眾供食的人。這些人就稱為 *nicca*。但當經常性所發生的事一旦停止，那就是 *anicca*。在深入的禪修經驗過後，觀照的重點要放在那經常都存在而你卻未有發覺的東西，即那所謂的「自我」。但你且看，它在禪那當中消失了！這正好讓你深刻地感受到「無我」(anattā)，甚至很有可能會生起「入流」，亦即第一層次的開悟。

第十四次第：

觀照事物的消散 (virāga)

若然觀照 *anicca* 不行，那你仍可觀照 *virāga*。*virāga* 即事物的消散，有時亦會被稱為不動情。它有雙重意思，但我較喜歡「消散」之義。它的意思是說事物的消失。你必曾在禪那中見到許多事物消失，很多對你非常親切的東西，甚至那些你曾以為是你不可或缺部份。它們在禪那中全都消失了。你正在體驗著事物的消散。

第十五次第：

觀照止滅 (*nirodha*)

從禪那出定之後的第三種觀照應是 *nirodha*。*nirodha*

的意思是止滅。曾存在過的東西現在全然消失了。它完了，本存的位置空了！那就是止滅。這是你透過很深的禪修體驗所見到的。大部份你向來所認識的宇宙都不再存在，而你已處於完全不同的空間。很多你一向以來覺得重要的東西，都全部止滅了。

止滅亦是第三聖諦。苦的終止即是苦滅。而滅的原因就是放下。你已真正放下了。dukkha，苦，已經終止——最少是大部份吧，應有九成九。那還有甚麼剩下來呢？你認為之後還會有甚麼？苦的相反是甚麼？是樂(sukha)。苦滅就是樂。因此，你應該見到禪那所帶來的，乃是你有生以來所經歷過最微妙的悅樂。只要你有一點

兒智慧或聰明，你就會明白到妙樂的生起，是由於許多的苦都已經止滅。

你體驗到樂感，更知道它的起因。試想像你多月來都受著偏頭痛的折騰，而現在有人給你一種剛發明的新藥，說它雖然並非人人受用，但對某些人是確有效用的。於是你便服用此藥，之後發覺它對你真的奏效。你的頭痛全消！那你的感受會怎樣？你當然會心曠神怡，極之高興了！你甚至會因那痛苦消失了而開心得哭了起來。苦的終止就是樂。為甚麼當學期大考結束時，學生們都會感到那麼興奮？因為那麼多的苦都已過去了。很多時候，世間的快樂只是過去有多少痛苦的衡量，它衡量著

你過去曾經歷了多少奮鬥。當你終於供樓完畢，你也會感到異常快樂。為甚麼呢？因為年年月月為了掙錢供樓的勞苦都已成過去。你是因此而高興。若然你很有錢而不需要供樓的話，你就被剝奪了這份快樂，它沒你的份兒。哈哈！

第十六次第：

觀照放下、捨棄 (*patinissagga*)

《安般守意經》最後要觀照的，就是 *patinissagga* 這美妙之詞——放下、捨棄。剛這星期之初，我就曾對這個字作出了反思。*pati* 的意思，是相反一邊的東西、是「違逆」。在這裡，*patinissagga* 並不是捨去「外在」卻

是「內在」的東西。要觀照的，是捨放所有在這裡面的。很多時候，人們以為佛教的離塵出世，是要捨割所有外在的東西，他們卻從沒想過要捨棄內在的東西。*patinissagga* 其實是放下內裡的世界——放下那「行者」，甚至放下那個「知者」。體驗過禪那之後，當你仔細看清楚時，便會見到你剛才放下的，不單只是外面的世界而同時亦是內裡的世界——尤其是放下了那「行者」、那「意向」、那「操控者」。你這時會生起許多的樂、許多的淨。多麼的自在、多麼的妙樂。你已找到了滅苦之道。

結語

這就是佛陀如何闡述「安般守意」。它是一套完整的修習，始於在安靜之處挺背而坐，心念專注當前，就那樣細觀著氣息。在知道自己能力可以做得到的情況之下，你漸次進入這層層深邃和妙樂的禪那之境。

當你從那些境界出來時，你可觀照以下四樣東西的任何一樣：

- *anicca*，事物的無常和不穩；
- *virāga*，事物的消散；

- *nirodha*，自我的止滅；以及
- *patinissagga*，「內在」的捨放。

在體驗過禪那之後，你若然對那些東西作出反照的話，隨之總會有事發生。我常說禪那是火藥，而反思觀照就是火柴。如果你把兩者放在一起，當必在某處發生巨響。問題只在遲早。

但願你們每個人都會親身體驗到那美妙的巨響！

作者簡介

阿姜布拉姆

Ajahn Brahmavamso



1951 年在倫敦出生。17 歲時，還在學校讀書，他就已閱讀佛教書籍，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，他到泰國去，並在那裡出家做和尚。

23 歲時，他在曼谷由 *Wat Saket* 的住持為他剃度，其後用 9 年時間跟隨阿姜查（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柏斯成立叢林寺院。現在，他是覺乘寺（Bodhinyana Monastery）的住持，也是西澳佛學會（Buddhist Society of Western Australia）的靈性導師。

阿姜布拉姆法師著作

《4 念處》

阿姜布拉姆著作《〈安般守意經〉與〈念處經〉》英文原版早已流通世界各地，並由何蕙儀女士譯出中文版、佛門網分別出版為《4 念處》(2012 年初版)及《美妙的氣息－安般守意經》(2013 年初版)以利益中文讀者。



佛陀教導的「四念處」是佛教禪修的重要法門，修習此法可達禪定，在短時間內開悟；或可生起慧觀洞見，趨近禪定。阿姜布拉姆在本書中開示四念處的修習方法，幽默與淺明如故，如書中以「千瓣蓮花」比喻禪定境界便極為生動，對不論功夫深淺的行者都大有助益。

《禪修的基本方法》

阿姜布拉姆著、林天賜譯、佛門網出版的《禪修的基本方法》（2011年初版），為初習禪修者提供方便，包括指導禪修的目標和方法，並解釋對禪相的正見，非常具參考價值，有興趣認識佛教禪修者不容錯過。



*歡迎親臨香港荃灣弘法精舍免費索閱以上結緣書，或以郵寄索取。查詢或助印請致電：852-2405 2238。

*下載佛門網出版物（電子版）：

<http://reading.buddhistdoor.com/cht/section/1626>



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/>

美妙的氣息

《安般守意經》(ānāpānasati)

作者：阿姜布拉姆 (Ajahn Brahmavamso)
翻譯：何蕙儀
策劃：法護法師 (佛門網總監)
總編輯：林苑鶯
編輯：劉定侑、林苑鶯
美術設計：區詠麟
出版：佛門網
版次：2013年2月初版

非賣品 免費結緣

Copyright© Eng: Ajahn Brahmavamso 中文：佛門網 (Buddhistdoor)

本書為阿姜布拉姆著述 2004 年由西澳佛學會 (Buddhist Society of Western Australia) 及法界佛學中心 (Dhammaloka Buddhist Centre) 出版之英文書 *Ānāpānasati Sutta & Satipaṭṭhāna Sutta* 的中譯本。英文版並有 2006 年 11 月美國佛教會之重印本。

* 有意刊印本書結緣流通，歡迎聯絡佛門網：

電話：852-2405 2238

電郵：enquiry@buddhistdoor.com

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！
你只需填妥下方助印表格(接受影印本)，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(852) 2405 1881，那麼：

- 印上你和你祝福親友名字的藏書票，便會送達你的親友；
- 藏書票同時貼在本舍圖書館的圖書內，見證你的祝福；
- 你的名字還會印在佛門網出版物的「助印功德芳名」中。

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：

HK\$1000 HK\$500 HK\$200 其他金額：_____

捐款方式：

- 現金（請親臨弘法精舍辦理）
- 劃線支票：祈付「東蓮覺苑」
- 存入銀行戶口：集友銀行（中銀香港集團成員）

039 - 747 - 1 - 020515 - 1



象蓮覺苑弘法精舍

象蓮覺苑弘法精舍

憑書寄意

正法久住

To Anna Chan
陳安娜

祝如意吉祥!
May all be well!

To Anna Chan
陳安娜

祝如意吉祥!
May all be well!

Dedicated by
無名氏
15 Sep 2011

憑書寄意
正法久住



非賣品 免費結緣