



satipaṭṭhāna 四念處

The Four Focuses Of Mindfulness

阿姜布拉姆 著
何蕙儀 譯



satipaṭṭhāna 念處

The Four Focuses Of Mindfulness

阿姜布拉姆 著
何蕙儀 譯

目錄

引言..... 5

四念處的意義..... 33

集中專念的四個處所..... 35

觀身..... 35

觀受..... 48

觀心..... 55

觀法（心生物象）..... 64

終結..... 79

引言

我將會在這個章節講解四念處，以及它跟此前所述說之禪修的關係。*

並非唯一途徑

我們首先要知道，縱使一些對四念處的修習過份熱衷的人會這樣認為，但四念處的修習其實並非證得開悟的「唯一途徑」。依佛陀所說，證悟的「唯一途徑」乃指八正道（《法句經》二百七十三至二百七十四節）。四

* 譯者註：此小書僅是作者一本有關禪修的著作中的一章。

念處只是八正道裡面的第七道支。若然有人只修習「一正道支」，譬如只著重四念處的修行而忽略其他道支的話，那他必定不能證得開悟。這就好比一個只採用一種材料（如麵粉）來焗製糕餅的人，永遠都只會發覺自己肚子餓著。

基於上述原因，這裡對四念處的解說，是以八正道為基礎來支撐四念處的修習。

並非原創

一些人也曾揚言四念處的修行是佛教原創的，它以前並不存在，且是導致佛陀自己及其阿羅漢弟子得證覺

悟的獨特發現。

這個說法似乎不可能。此章節將要講解的四念處，是指心念專注於如身體這一類的事物之上。任何宗教或種族，只要當中有智力高、且又不懈於尋問的人，就必定會有念念關注自然界事物以了解其意義的一羣。對事物審察探究，並不是佛教所獨有的行徑。真正是佛教所原創的，倒是禪那（*jhāna*，即禪定）的修習。要得證禪定，則需要在生活上取得微妙的平衡。而有助禪定的這平衡，就稱為「中道」（《中部·三十六·薩遮迦大經》三十一至三十三節）。佛陀在世時，「中道」被苦行者及世人嗤之以鼻。一個例子就是當佛陀正要潛修「中道」時，

他那五位苦行同修便因此不滿，離他而去。佛陀的原創，在於他運用禪定的體驗來增強心念的專注，以能更有效地對事物作出深入的探索。

四念處的意思

四念處的巴利文是 *satiipaṭṭhāna*，通常被翻譯為「專念的基礎」。但更準確和有意思的翻譯，應該是「專念的處所」。四念處教導禪修者應往那兒投放專念。如果專念是一道探射燈光的話，那麼，四念處就讓禪修者知道燈光應該往那兒照射，才會找到令人開悟的真相。

導致覺悟的四念處

佛陀在《四念處經》的兩個地方（《長部》二十二、《中部》十）都這樣說：「若然任何人如是進修四念處」（如經中所詳述）凡七天，那他們就會證得圓滿正覺或「阿那含」的聖果。雖然許多出家或在家的佛教徒，都已完成過多次七天或以上的禪修，但他們都仍沒開悟！請不要怪責佛陀，但請再一次看清楚佛陀的承諾：「若然任何人如是進修四念處……」他們覺悟不了的原因，是因為沒有「如是」去修習四念處。

這就好比一些人買了昂貴且又科技先進的家居電器回家。他們拆封、裝配好了電器，然後興奮地將它插

上電源。「嘖」的一響！大事不妙。就在這時，他們才拿起說明書來看。我們不是應該先讀說明書嗎？佛教徒們沒有達至開悟，是因為他們沒有循著導致開悟的途徑「如是」修習。他們沒有細心地閱讀那說明書。

兩種四念處

佛陀所教導的四念處有兩種。第一種要靠禪定，可在短時間之內達至開悟；我一會兒將作這方面的開示。第二種不用禪定，雖不能達至開悟，但卻會產生很寶貴的慧觀洞見，讓你能放下執著、趨近禪定。這兩種都是經中所說的。我在這章節會集中講第一種四念處的修習，即導致開悟的一種。

禪定對四念處的重要性

經中有云：修習四念處的人「已然放下了對世間的貪慕和感傷」。以上乃對巴利文 *vineyya loke abhijjhā-domanassam* 的慣常翻譯，亦是其中一個最差勁的譯法！它是百多年前，滿懷好意的理斯·戴維斯教授 (Professor Rhys Davids) 最初建議的翻譯，自此被沿用至今。這句翻譯不但沒有實際意思，而且並不正確。就是因為這錯譯的句子，令西方佛教徒對「說明書」產生了誤解，認為四念處不行。

禪定的功能，是短暫摒棄五蓋¹（《中部·六十八·那

¹ 五蓋：貪欲、瞋心、睡眠、掉悔、疑法。

羅伽波寧村經》第六節：「沒有達至禪定，五蓋侵擾你的心，且停留在那裡。達至禪定，五蓋不侵擾和停留在你的心。」任何曾經體驗過禪定的人都知道，剛出定時的專注力十分強，讓人很容易持續集中專注。這就是五蓋不在時的感覺和效果。

微弱專念

記得年青時在大學，我曾與女生邂逅。每當我陪她們參加派對時，都會發覺燈光總是調得很暗。出外吃飯時，又往往都是燭光晚餐。我們漫步河邊的時候，都是在銀白的月色之下。我發覺原來要有浪漫，就必要有黑暗。而那黑暗的程度，更讓我根本看不清自己跟誰在

一起。要是白天的話，我就會看見我女友的痘痘了！

微弱專念就像晚上外出。這時，你看不清楚，你或許只可見到影像的輪廓。在夜裡，你的女友也看不見你有沒有刮鬍子。一些人喜歡微弱的專念。他們不想看見「事物本來如是」的真像」。他們在燈火暗淡的夜店裡會覺得較為自在，因為那如幻似真的環境，讓他們可以把手邊的伴侶，構想成心目中最漂亮的美人兒。這些人就如活地·雅倫所說的一樣：「我不怕死——只是不想到時在那兒。」他們不想心念專注，因為專念會讓他們看到他們不想面對的生命實相。很多人會寧可迷戀夢幻，或沉醉於毒品和酒精之中。另一些人則會盡量令自己忙碌，

以期逃避專念。只有少數人，具有保持專念的勇氣和不甘自欺。

強力專念

開始禪修之後，專念變得勇猛光芒。如果專念是燈光，禪修就讓燈光更加明亮。禪修可以讓普通六十瓦的燈，變成百萬瓦的探射燈。禪定則可把百萬瓦的探射燈，變為億兆瓦的太陽。它的力量是至為強大的。

我還是個年青僧人的時候，有一次在泰國東北部 *Wat Nanachat* 的大殿裡行禪。我漸漸變得平靜，步行時目光注視著混凝土地面上大概兩米前的一處焦點。接著，

我卻要停下來。我真的不相信，但眼前色澤呆滯的混凝土，竟然開展成一幅極美的畫面。那光澤不一的灰色地質，忽然呈現我從未見過那麼美麗的圖畫。我當時真想把它割下來，送往倫敦的泰特畫廊（Tate Gallery）。那的確是件藝術品無疑。一兩小時後，它又回復為那塊沉悶的普通混凝土了。

也許你們也曾有過同樣的經驗，當時所發生的，其實是我經歷了短暫的「強力專念」。那時，心念就好比一盞百萬瓦的探射燈，讓你可以對你凝視著的東西看得異常深透。普通的混凝土變成大師的傑作；一葉青草，歷歷閃耀著活潑明亮的彩青光影；小小的嫩枝，化成形

狀和結構色彩多元的無窮宇宙。在強力專念閃爍的能量之下，渺小變得深奧，一片煩囂亦頓化樂土。

其實當時的狀況，就是五蓋都已被摒除。那就是這狀況之下所會感受到的。經中說，五蓋會「削弱智慧」。沒有了五蓋，那感覺就好像：你清潔了汽車擋風玻璃屏的污垢後，第一次望出窗外；挖清了耳垢之後的聆聽；又或以清澈無障的心去省思。當你是通過親身體驗，而不是單從概念上識別強和弱的專念時，你就會明白為什麼禪定是修行四念處的基礎。

超強力專念

禪定會產生「超強力」的專念。如果強力專念是百萬瓦探射燈，那禪定所產生的超強力專念，就是億兆瓦的太陽。若然你的目標是要開悟的話，你便需要超強力這個層次的專念。任何體驗過禪定境界的人，都會明白這一點。作一個比喻：微弱的專念，就好像用一隻茶匙來挖洞；強力專念，就好像用手鏟來挖洞；而超強力專念，則如同你用巨型鋤鏟機，一下子掘出來的大桶泥土，就夠茶匙挖上幾年了。

精進用功

要有這種強力及超強力的專念，當然需要付出努力

去用功。大多數人的天性都是懶惰的，你通常不會做任何你不需要做的事。又如俗語有云：「永遠不要今天去做你可以等到明天才做的事！」這樣取態的人發展下去，就會變成大懶蟲。每早拖著身子起床，白天百無聊賴，晚上到處蹣跚。對這些懶人來說，生命就好像在糖漿裡泅泳。他們不會開悟，最終只有活像行屍！

古時候中國御林軍中，有一位軍紀嚴明的將軍。一天，皇上問將軍他的部屬何以永遠都那麼遵從他的命令，而其他部隊的士兵則不然。將軍回答說，那是因為他只會叫部屬做他們想做的事！

其實他的士兵每天要大清早起來，進行個多小時不同項目的軍訓。之後，他們又會被派到難免有死傷的戰場上去。那他們為什麼會「想」這樣做呢？

答案就是：不論愛國心也好、男兒氣概又或對軍隊的忠心也好，那將軍總有辦法勉勵他的士兵，使他們自願早起、受訓和上戰場打仗。因此每次將軍下令，他的部屬都很願意順從軍令。那些士兵都只是在做他們想做的事罷了。

這故事給我們啟示了紀律和努力背後的來源：驅動力。而最佳的驅動力，就是快樂。只要覺得修行是開心

有趣的，你就會騰出時間去好好培養你的專念。專念的修習簡直就是享受，因為擁有強而有力的心念就是樂事，更何況還有發現真理的奇妙效果。當你看待四念處為探索事物奇真的一種賞心鍛煉時，你就會自然地努力用功，全不感到壓力和沮喪，更會覺得它輕易和奏效。

保持專注

於四念處來說，努力用功有兩種功能。第一種功能
是強化專念，提升它的力量。第二種功能是令專念聚焦
一處，讓其持續專注。專念是要在靜定的狀態之下，才
能徹見事物的性體。

當你的身體、電腦或禪修上出現了問題時，你肯定知道只作簡單的檢查並不足夠。這正如你不會以為去醫務所接受十分鐘的檢查，便會得到靈效的處方。至於檢視禪修上的問題，相信你就連花上十分鐘的時間都不會吧！當你在禪修上真的出現了問題，你應該繼續將心念專注在那焦點上，需要多久就多久，又或可以持續多久就多久。這正是讓你知道毛病出在哪裡的方法。只有持續將專念集中在對象之上，你才會搜集到足夠的資料。

把專念持續投放在一事一物並不困難。我認識的一些人，可以持續專注於電視的熒光幕上很多句鐘！其實，看電視沒有害處。就連出家人也看電視。這是正規行為。

當然，那是指沒有開著的電視而言啊。哈哈！你可以看著這平靜的灰色熒幕，而且當你看得久了，很可能會看到你自己的反映。人們可以持久專注於電視熒幕上，是因為他們覺得暢快。這再次讓我們明白到，是快樂引生出持續的專念。

魔法地毯與瓶中仙子

譬如說，在營裡禪修時，你會在這張地毯上面行走，又或坐上多天。這是一張殘舊的地毯子。但如果你可以用持續的專念、強力專念望著它，不讓心念分散，同時又不求得著，那這地毯就會為你開顯。你先前覺得它是「一塊破舊爛布」的看法會改變，而你會看見這地毯子

的實相。集中注意力令你看見毯子的絨毛針織。你最初可能只會見到沉悶的顏色，接下來就會看見多一點，然後它們便會明亮起來，交織、增長和變化。它就此變成了帶給你悅樂的魔法地毯。你豈能說這不好玩？

多年前我看過一本 Buddhist Publication Society 出版的書，當中談及一位美國的心理學家，他找了八個人，讓他們每星期三次凝視一個藍色的花瓶，每次三十分鐘。他指示這些人持續專注在那花瓶上，但不要對花瓶有任何想法。出乎意料之外，原來這是很難做得到的。不過經過多番用功之後，他們漸漸可以那樣凝視那個藍色花瓶了，直至有一天，那花瓶突然變得異常光亮，而且

顏色更會朝他們「撲過來」。這個普通的花瓶，就這樣變成了眼前最不平凡的美——無限的精巧細緻。當他們望向窗外的實驗室、樓房、樹木等等時，就連這一切都在發亮發光。他們無疑已把瓶中的仙子釋放了出來。因此，你如果試過數息又或慈觀的禪修而未能成功，那你就拿個藍色花瓶來試試吧。哈哈！

千瓣蓮花

由於我在第三章〈《禪修基本法：第二部》〉曾答應過大家，那就讓我現在再詳述有關千瓣蓮花的比喻。我希望用這個強而有力的比喻，給大家開示心念持續專注一物，如何能夠揭露你的本性——你的身和心的體性。

池裡的蓮花，夜間總是合上花瓣的。晨曦初露時，絲絲陽光給蓮花送上和暖。那就是蓮瓣張開的原因。這個過程緩慢，因為陽光需要時間慢慢溫暖起來，才有足夠熱能讓層層的蓮瓣綻放。有雲霧的天色，就自然需要更長的時間了。一旦外層的花瓣張開了之後，陽光就可照射到下面一層的花瓣，幾分鐘後，這層花瓣也就會張開來。就這樣子，一層層的花瓣就會因接收到陽光的溫暖，而陸續張開來。

於四念處的修行，千瓣蓮花比喻這身心——「你」（又或你喜歡怎樣叫此刻坐在這裡、讀這章節的那個東西的稱呼）。太陽比喻專念。單是要最外層的花瓣張開，

你就得以強力專念持續一段長時間在身心上。如五蓋存在，慧觀洞見是不會發生的，這就像有雲霧時，陽光不能溫暖蓮花。比方說，如果心中煩擾不安、不能保持集中，那就好像陽光照射到一朵蓮花，但不久便又移往另一朵蓮花，如是者不斷移轉目標，就永遠不能在一個目標上停留足夠的時間，去讓事物開放起來。

如果你沒有長時間持續強力專念於你的身心上，那你對身心的了解程度，就好像一個只能看見蓮花最外層花瓣的人。若然你能夠產生強力專念，且又可以長時間保持專念於身心上，那你見到的所有，就都開始不再一樣了。你曾以為自己知道「你」是什麼，但現在你明白，

你當時是何等蒙昧，所懂得的又是那麼的膚淺。透過持續於身心上的強力專念，你從來不曾意想過的真相，便開始浮現出來。

當你這樣禪修時，所有舊的標籤都不再存在。以往的想法：你認為你是誰、別人告訴你你是誰、你自己曾相信你是誰，都只是外層的花瓣。它們被掀開之後，會為你揭示更深層的真相。標籤和想法都是過往的影響所致。它們是遮蓋著真相的表面形容。當這些外層花瓣被超越了之後，你就會開始看見之前你從未見過的一切。你的體驗會超出一般透過學習所得來的觀念，超出一般標籤可指示的一切。我們大多數的思想觀念，其實都是

過去家庭或學校所教授的，如「牛」、「狗」、「僧侶」、「警察」這所有的名詞，都是我們被訓練去執認事物的不準確的名稱。「思想」、「感受」、「意識」、「自我」這所有的概念，又都是我們被訓練去執著心中物象的錯誤稱謂。這些全都是遮蓋著真相，但又都是學識所帶給我們的思想認知。

這個比喻叫「千瓣蓮花」，因為你有千多層的實相要揭發。禪修真的需要經過很多小時的靜坐，去揭開很多層關於你自己和這個世界的妄見。當佛陀說苦惱的根源是無明妄想 (avijjā) 時，他並沒有說過要全部識破它是件易事。就像蓮花的花瓣層層開放，痛苦的根源也是要逐

層揭開的。

要小心注意

在精神上，尤其是禪修，你要小心高估自己成就的危險。你持續強力專念於身心時，可能會出現不少洞見。或許，溫暖的陽光令蓮花的四十九層花瓣都綻放了，你於是看見了千瓣蓮花第五十層的花瓣。可是，這第五十層的花瓣是如此的美麗和深奧，你就會這樣想：「啊！這就是了。我終於明白這蓮花核心的內容了。」但很對不起，我的朋友，你尚有九百五十瓣未掀開！

有時禪修者以為自己已經開悟，因為他們有過極

美、極強和極深的體驗。也難怪，因為多數人就連一葉的花瓣都掀不開！現在開了幾葉花瓣，他們所體驗到的，當然是神奇的見地——那麼的深奧、解放和奇妙。這時，**你就要小心**！你並未徹底開悟。你仍要繼續集中強力專念於身心，直至更多的花瓣陸續開放。正如一朵真的蓮花，其最內層的花瓣才是最細緻、清香和使人開懷的。掀開了第五十一葉花瓣，接下來就會有第一百、第二百零、第三百、第九百、第九百五十、第九百九十九瓣……

蓮花心中的寶石

當你在這個比喻中到達了最深層的花瓣——那美好

絕倫的第一千層，而它又都綻放開來的時候，你就會見到已久仰的「蓮花心中的寶石」。你知道這寶石是什麼嗎？它是鑽石？是紅寶？都不是，它是「空」。在身心的深處，你見到不曾預料到的「空」，這無價之寶。那就是你如何知道這並不是任何的一葉花瓣。「空」是這花瓣的特性，跟其他的花瓣甚至其他的一切，都絕不相同。簡直沒有什麼可跟它相比！要到達此境，非有長時間持續的超強力專念不可。

四念處——到目前為止的概要

至此，我在這第十章已講解過，四念處乃指心念所要專注之處。我繼而分辨兩種四念處的修習，而在此講

解的，是那只需修習七天便有可能開悟的一種。我亦說明這種四念處的修行，有賴禪定所產生的超強力專念。而禪定的修行，又需要因為享受修行而驅動起來的精進用功。最後，要達至開悟的洞見慧觀，就必需要有長時間持續集中的靜定專念。

以下就是要成功地修行四念處的先決條件：

1. *vineyya loke abhijjhā domanassam* —— 要透過體證禪定而摒棄五蓋；
2. *satimā* —— 要有禪定所產生的超強力專念；
3. *atāpi* —— 要精進用功，以能持續地把專念集中於對象之上。

四念處的意義

知道「怎樣（修行）」之前，你得先要知道「為什麼（修行）」？修行的意義，自會給你解釋應該怎樣去做。很多時候，禪修者不能有效地修習四念處的原因，是因為他們根本就不清楚為什麼要這樣做。在《四念處經》（《長部》二十二、《中部》十）的經文中，*sampajāno* 的意思，就是要知道修習四念處的意義。

那麼四念處的意義是什麼呢？它的目的是要得見 *anattā*，無自性、無我、無屬於我的。正如經中所說：「建立起這種專念，足以讓你明辨（只）有身、（只）有受、

(只)有心、(只)有心生物象或法，(而這些都不是我、不是我所擁有、亦非有個自性我體)」「(這是本人所翻譯的《長部》二十二、《中部》十裡面重複多遍的文句。)

當你謹記四念處的修行，是為了揭發我、我所、以及自性我體的妄見，又或是要見到無我 *anattā* ——「蓮花核心的空性」時，修行的方法就自會清楚顯現。你尤其會明白佛陀為什麼只教我們把心念集中於身、受、心、法。他教我們把心念專注這四大方面，因為這都是生命裡最常被認為有「我」和「我所」之處。

集中專念的四個處所

能導致開悟的四念處修習，就是要持續用超強力專念集中於四個對象，以期解開對自我妄見的假象。你蒙昧已久，一直認為身體就是你，把感受視為「我所擁有」（因而受你操控），以為心識（認知過程）乃是「自性我體」，又執著心生之物象對你的重要性。現在我將會逐一講述四念處的修習。

觀身

《四念處經》有云，專念集中於身體的十四個方面，大致分為以下六組：

1. 氣息（出入息）

2. 身體姿態

3. 身體活動

4. 身體的結構

5. 被視為四大元素的身體

6. 九種屍觀

在這裡，我只會略談有關身體這些方面的專念修習。

氣息

印度哲理視氣息（梵文 *prāṇa*）為一個人的命脈。巴利語中，動物跟氣息共用 *pañā* 一字。又，英文 *animal* 一字，源自拉丁文 *animalis*，意思是「有氣息」。古代確信

氣息是生命中最重要部份，甚至認為它跟「常我」或「靈魂」相等。

讓超強力專念集中於氣息時，就有可能體驗到氣息乃空泛的過程，全然是因應因緣條件才生起，當中並沒有什麼存在體在那兒「進行」著呼吸。在甚深的禪定中，我們更可以體驗到呼吸的全面止息（*nirodha*），但卻不會對生命構成危險。

有一次，當我的導師阿姜查長病不起時，他曾經停止了呼吸。當時值班的護士十分慌張，雖然他知道阿姜查總有一天會去世，但他總不希望會在他當值時發生！

當晚，所有守候的弟子都對護士說明，阿姜查常常都這樣子，這種現象只不過是因為他進入了甚深禪定。但護士依然擔心，在那數小時內，每隔幾分鐘便替他抽血檢驗，好確定他的血液仍有足夠氧氣。當然，只要血液中繼續有充足的氧氣，他的身體便不會有損害。那護士發覺，即使阿姜查長時間沒有呼吸，他血液裡的氧氣仍然保持穩定。禪那中，新陳代謝的機能是那麼的靜定，你簡直不用消耗任何能量——你根本就不需要呼吸。

為什麼一般人在死前，或很興奮時，會為呼吸而掙扎呢？相信他們都沒有想到，原來自己對氣息的執著是那麼的深。請牢記，四念處的修行，會揭示你意想不到

的執著。當你經歷呼吸止息的一刻，你便明確知道氣息並不是我或我所擁有的。這種洞見，讓我們拆解了對氣息的執著。

身體姿態與活動

有兩個方法去理解事物：觀照其結構和觀照其作用。在這裡，我們會以觀照身體的作用來分析它。我在行走、我在站立、我在躺著、我在坐著、我在伸展手臂這種種的想法，全都是假象。真相就是，有個身體而不是有個誰在做這一切。

許多具有頂尖成就的體育家、藝術家甚至禪修

者，都曾形容他們經歷過的無我狀態，稱之為進入了那「境界」。我認識一位印度古典舞蹈家，她名聞全國，以致在印度著名雜誌的封面上，都常會看到她的玉照。被問及她怎麼可能達到這樣高超的表演水平時，她會告訴你，她平時就只顧勤習舞蹈，不過開始表演那一刻，她就會故意忘記所有曾學過的東西。她「把自己拋開一旁」，讓舞蹈自由發揮。這是一個「進入境界」的經典例子。當運動員進入了境界時，她可以全不費力的舞動，一切動作都那麼高貴雅致、完美無瑕。若禪修者處於這種境界，他就會看到三昧正定默然美妙地持續深化。他會體驗到那只是一個過程，當中沒有誰在主宰。這就是 *anatta*，無我。

那麼，以超強力專念觀察身體的姿態和活動，亦會很快進入「境界」，這時，你就會見到所有的身體姿態和活動，都不是「我」所主宰，只不過是因緣引起的過程罷了。你不會再那麼執著地要操控有關你身體的一切。你會因為放下了執著而活得自在。

專念——拿以往的事物作對象

一些導師誤以為專念的集中對象，一定要是當下的某些東西。其實，專念的巴利文 *sati*，亦解作憶念。超強力專念的集中對象，可以是過往的東西。只要讓專念深注其中，不容對象消散，便終可揭示其實相。

例如，《四念處經》曾教修行者以專念集中於睡眠。我們知道，就是阿羅漢睡著時也難保覺察，那這是什麼意思呢？為了解答這個問題，一些譯者便改了其意思，讓它解作睡覺時的專念修習。可是《四念處經》文中，所用的字真是「睡眠中」的意思，而另一詞語 (*niddam okkamati*) 才是睡覺之意。其實專念集中於睡眠的修行，意思是以過往睡眠的經驗，作為此刻超強力專念的集中對象。這是用過往的經驗作為對象的專念修習。目前對你來說，這似乎是對字眼過份講究，但當我講解到專念集中於心識 (*citta*) 時，你就會明白了。

身體的結構及身體作為四種元素

我之前說過有兩種方法去理解事物：觀它的作用是什麼；以及觀它是甚麼形成的。

我記得自己大概十一歲時，總喜歡在爸媽的黑白電視機上看當時經常播映的外科手術節目，內容包括了所有嚇人的細節。當其時，就連我的父母和兄弟都會離開房間。由於我常跟他們爭辯，說這類節目「有教育性」，於是他們便留下我一個人觀賞！我那時候對人體的內部結構非常著迷。

多年後出家為僧，我也總愛看別人做解剖，無論在

泰國或澳洲都看過。但現在讓我最覺不解的，倒是為何有些人，單是想起要看人體解剖便已產生抗拒，甚至暈倒！雖然我們都曾在學校裡讀過生物課，但大部份的人仍不能接受自己身體天然之性。要不然，我們看見內臟外露時，又為何會暈倒或大喊「作嘔」？

作為一個出家人，我們有時會對在家弟子說些有關觀身的玩笑，如腸子就好像一支牙膏，只不過裡面是糞便而已。因此，你當心不要把愛人摟抱得太緊啊。哈哈！

說實話，我們對身體有太多的執著了，而這些執

著，又會產生出很多的痛苦。讓超強力專念去觀照身體的結構，是可以穿透恐懼和否定攔障的，讓我們真正見到身體的實相。它就只是身體罷了，一塊一撮的串在一起然後又壞散，非美非醜，非強非弱。它只是自然的東西，並不是我的東西。

誰擁有這個身體？如果是你的話，為什麼你不能把它保養得更健壯？為什麼你不能防止它死去？很明顯就是大自然擁有這個身體，不是你。

若然透視了身體的實相，你應該會對自己的死亡全無畏懼。另一個對你慧觀洞見的測試，就是你對摯友親

人離世的反應。如果你接到來電告訴你親友意外死亡，而你的回答是「對，這是意料中事」的話，那你就真的已放開了對身體的執著。你已經明白了誰真正擁有這個軀殼。

屍觀

屍觀的禪修，包含了觀照身體是什麼和身體的作用。正因為屍觀這修行方法有效，才會令修行者起始時感到噁心，中段時得以洞見，而最終能達至解脫。它是強而有效的。

路上意外死亡的屍體，往往很快便被蓋上白布。（為

何是白色？）送到殮房後，屍體又會在塗油防腐和化妝之後，才給親友們瞻仰。三叔公看上去似安詳入睡而不是僵硬死直，全因為禮儀師有掩飾死亡真相的伎倆。

這些例子，都表示我們不想看見死屍的真貌。我們較喜歡保留著幻想。可惜的是，虛妄假想是有代價的。我們愈益拖延去真正了解死亡，到頭來就只會愈受死亡的煎熬。

當你以超強力的心念專注在死屍上，又或專注在對屍體的清晰記憶之上，那死屍便會像千瓣蓮花般開放起來，顯示深藏於表層之下的實相。屍體教你有關肉體將

會怎樣——它會老、散壞和死亡。這就是你的身體，以至所有其他的身體的命運。這種洞見會令你不再貪戀此身，同時亦再沒有興趣想要有另一個身體。目睹屍體腐爛之後又回歸到大自然，這再次證明誰乃其真正的主人——是大自然，而不是任何人。你再不會執著此身不放，你配偶的身體亦再難取悅於你，而你亦再不會對死亡產生恐懼或感到驚訝。又假如你的洞見能直達核心的話，你便永遠都不會以他身再度投生。

觀受

專念修習的第二處焦點是「覺受」，或 *vedanā*。這個詞語需要多加解釋，因為一般用「覺受」來形容巴利語

的 *vedanā*，其實不盡準確。在英文而言，覺受可表達多種意思。它一般指情緒上及肉體上的感覺。但這就不是巴利語 *vedanā* 的意思了。這裡說要集中專念的第二處焦點 *vedanā*，意思是指每刻意識覺知的質素——不論是經由色、聲、香、味、觸，或心所生起的——它可以是好受、不好受，又或兩者之間。

英語沒有一個字詞適用於全部六識。當我們說到有關色相時，我們會說 *vedanā* 是「美」、「醜」、或「一般」。當我們提到聲音時，*vedanā* 是「悅耳」、「吵耳」、或「不動聽」（平淡乏味）。當我們形容身體的感覺時，就是「痛楚」、「舒服」、或「木訥」。於美麗、優雅音調、和

身體欲樂這些我們喜歡的質素，通用的詞語是 *sukha vedanā*，即「樂受」。至於醜陋、不協調的聲音及皮肉之苦這些我們不喜歡的質素，就都叫 *dukkha vedanā*，即「不樂（苦）受」。而我們不是喜歡又不是不喜歡的，則叫「不苦不樂受」。

集中在覺受上的超強力專念

當你的專念強而穩定時，亦即我所謂的超強力專念，你就可以撇開愛欲與反感的干擾，好好的去審察你過去和現在的覺受 (*vedanā*)。若然心中的「三昧」（定力）微弱，且又「五蓋」當前，你的心就會對苦受生起抗拒，而對樂受產生欲求。這種種的反應都會擾動心念、歪曲真相，

就好像風會令湖水生起波浪，以致水面所見到的魚兒影像都是扭曲的一樣。這又再次讓我們明白到，修習四念處必先有禪定經驗，因為它可以抑制「五蓋」——尤其是愛欲與惡念，好讓我們能夠全無情障地觀見覺受。

覺受的起伏

當你心中沒有愛欲或反感的擾動時，它會見到樂受，只不過是兩刻苦受之間的剎那停頓。你更可以體會到，樂受中的快感程度，是前一刻不快程度的正比，而衡量苦受的程度，則要視乎你剛剛失去了多少快感而定。

我看過一本有關阿根廷七十年代獄中磨難的書，當

中描述作者身為政治囚犯時最悲痛的經歷。那並非是被
人毒打，又或受到「蘇珊」（當時獄卒們都這樣叫那電
擊刑具）的折騰。經過一段像似遙遙無期的監禁後，最
讓他難受的，就是當迫害他的人，給他送上他妻子的來
信。為了適應當時活在恐怖和絕望中的處境，他本來早
已從記憶中抹掉了入獄前的快樂光景。但妻子的來信，
卻給他勾起了昔日家庭的溫馨，讓他在相形之下，倍覺
目前的黑暗和痛苦。他在心裡咒罵妻子寄那封信給他，
以致他當時的尖叫聲，比起他受到電擊時的叫喊還要淒
厲震撼。

這故事圖像式的說明，一個人苦痛或不滿意的程度，

是以前過往所經驗過的快樂來衡量的。

覺受不屬於你

因此，覺受明顯是因應情況而出現，就好像夜緣於日，日緣於夜一般。這完全是自然界的二元性在作弄罷了。覺受不是你和我所能操控的。它屬於大自然。要明白它不是我所擁有的，它既不是我，也不屬於任何某個主體。

解脫苦痛（和快樂）的束縛

以超強力專念徹視，就見到覺受只是覺受、不受任何人的操控。這種見地，會令你不再著意感官架構所產

生的苦與樂。你確切地體會到，不可能會有恆常的樂境或苦境。你會明白到，完美的天堂境界只是痴心妄想，是不可能感官層面實現的。同樣，永久的地獄亦不會恆常。

因此，專念集中在第二處焦點，目的是要洞見覺受並不是我的，而苦與樂則如同不能分割的舞伴，在生死輪迴的台階上共舞。貪求愛欲變得沒意思。而當貪愛終被丟棄時，就能從苦痛（和快樂）的束縛中解脫出來，得到自由。

觀心

專念要觀照的第三處焦點，是 *citta*，或心識，這是最難的一種修行。大多數人的禪修功夫，單是要得見心識都未必足夠。心識就好像一個從頭到腳都穿戴著五大衣裝的帝君：他靴長及膝；褲子從腰間到小腿；上衣從頸間沿手臂手腕到大腿；手指及前臂都戴有手套；而全頭都被頭盔覆蓋。被蓋得如此密實，是極難看得見帝君的。正如這個帝君，心識完全被視、聽、嗅、味、觸等五覺受所遮蓋。心識被遮蔽得那麼全面，你很難見到隱藏在下面的它。

要得見帝君，你一定要脫下他的衣裳；要得見心識，

你同樣要去除這五種外在的覺受。只有它們不在，你才會得見心識。禪定的任務，就是去除這五種覺受，以顯露心識。因此，沒有經歷過禪定，你就難以開始這第三處專念的修習。原因很簡單，當你未曾有過心識的體驗時，你又怎可能觀照心識？這就好像你觀照帝君時，卻只看見他穿在外面的衣裝。

純金之性

審察心性，就如同審察黃金的性質。在驗證黃金之前，化驗師都必需把黃金樣本去除雜質，務求被測試的黃金，純淨度達到百分之百。同樣，要審察心性，你也先要淨化心識，以免它受到其他各識的污染，亦即要

遣除外在的五種覺受意識。這又有賴禪定的修行了。其實，把專念集中於心識（四念處修行的第三念處），只能在剛出禪定時修。這時候，超強力專念以剛體驗過的禪定——即心識持續清淨的狀態——作為審察對象。只有這樣，心識是無我（*anattā*）的真相才會顯現，讓你明白心識不是「我」、不是「我所擁有的」、不是「有個主體我」。它也不是天主又或「宇宙識」，而只是心識——因應著燃料而在燃燒的火焰。

開悟後心識往哪兒去

火焰要倚靠三種「燃料」。燃料這詞，巴利文是 *upādāna*。火焰所倚靠的是熱力、油蠟和燈芯油繩。若然

其中一樣不存，那火焰亦會止滅；若風把熱力吹散，火會熄滅；若燈蕊燒盡，火會熄滅；又若油蠟被用光，火亦會熄滅。一旦火焰止滅，它哪兒也沒去——沒有一處天堂，讓所有好的火焰到那裡永久閃爍；火焰亦沒有融入宇宙間超越的火什麼！它就只是止息了而已。火焰的熄滅，巴利語叫 *nibbāna*，涅槃。

心識亦倚靠燃料。經中有言，心識要靠名色 (*nāma-rūpa*) (物質及精神)，而當名色止滅，心識便全面止息不存 (相應部·四十七·四十二)。它熄滅；它「涅槃」了。它沒往那兒去——它只是不再存在。可知道，迦沙·喬達彌 (*Kisāgotthamī*) 比丘尼就是看見壇前燭火被風吹熄才

全然開悟的。

心識是什麼？

當你持續聚焦超強力專念集中在清淨的心識上，一切意識的本性便會顯露無遺。你會見到意識不是順暢的流程，而是一系列個別的事故。意識可與海邊上的沙灘相比。外表上望過去，那沙灘延伸數百米的地面。但當近看時，你會發覺它其實是由無數個別的沙粒所形成。沙粒之間存有空間，兩粒沙中間的空位沒必要有些「沙什麼」在流動。同樣地，意識之流清清楚楚就是一連串的個別事故，事故之間沒有什麼在流動著。

水果沙拉的比喻

要更有色香味的形容，可用水果沙拉作比喻。假使盤子上有一個蘋果。你很清晰地看見蘋果消失，取而代之的是個椰子。這椰子隨著也消失，被另一個蘋果代替了。這第二個蘋果又消失，而一個椰子又取代其位。它繼而消失，而一隻香蕉出現。香蕉消失之後，又出現了另一個椰子在盤子上。接下來就是香蕉——椰子——蘋果——椰子——椰子——芒果——椰子——椰子——檸檬——椰子——蘋果——椰子……如此類推。一個水果消失，瞬間另一個水果出現。它們全都是水果，只是種類不同，且沒有兩個水果是相同的。更重要的是，沒有任何水果元素從一個水果流到下一個。

在這個水果沙拉的比喻中，那蘋果代表著眼識事故，那香蕉代表鼻識事故，那芒果代表舌識事故，那檸檬代表身識事故，而那椰子則代表心識事故。（我本想用椰菜花來代表耳識事故，可是它並非水果）每一剎那的意識都是個別分割的，沒有任何東西從一剎那流往下一剎那。

是心意識——那每每隨著其他意識出現的「椰子」，製造了所有意識都好像是相同的這個假象。對一般人而言，似乎在「視」中有某種質素，是同時存在於聽、嗅、嚐和觸的。我們叫這質素為「知」。但超強力專念讓我們體會到，這所謂的「知」，並非視、聽等等的

部份，而只是在每一種感官意識剛過去之後才生起的。況且——就拿眼識來說吧，當它起作用時，這「知」就已經消失了。又當「知」（心識）起作用時，眼識便已消失了。在這個水果沙拉比喻中，一個蘋果跟一個椰子是不會同一時間出現在盤子上的。

「能知者」並不是我

這樣觀照意識，得見它是一串個別分割、沒什麼從一剎那流往下一剎那的故事時，以為有個恆常接收世間經驗的「知者」這錯覺，便不再成立。你正在掀開有個「我」這假象的最後一道保護罩。你從前可能覺得「我就是那個知者」明顯不過。但看似明顯的，往往都是錯

的。你現在才見到它只是「能知」的心意識，正如那一時在、一時又不在的椰子。心識只不過是自然現象，它亦會止息的。它不可能是我、我所擁有的，或屬於任何某個自體。我們終於明白到，那能知的心識實為無我。

維護「主體我」這假象的兩座城堡

之前說過，修習四念處的目的，在於體證無我——沒靈魂。「我」或「靈魂」這假象的最後兩個庇護所，就是「知者」和「行作者」。如果你認定任何東西是「你」，那就必然會是這兩者或其中之一。這兩個長久以來深植的妄見，就是隔開你與開悟之間的屏障。能夠一時看穿這些假象，你就是「須陀洹」（入流）。時刻都看穿這些

假象，你便是阿羅漢。看穿那「行作者」，就是接下來這部份的四念處修行。

觀法（心生物象）

四念處要集中的最後一處，就是心生物象或法。在《四念處經》（《長部》二十二，《中部》十），這些法包括「五蓋」、「五蘊」、「六根」、「七覺支」及「四聖諦」。以上這些，全都是這節講解中「法」的例子，當中已涵蓋了如思想和情感等其他的心生物象。

第三及第四念處的焦點——心與心生物象——可被視為心的「內」和「外」兩方面。心「內」的一方面

即「能知」，而「外」的一方面，就是「所知」。內這一方就好像屏幕，而外的一方，就好像在屏幕上出現的影像。在這個比喻而言，是不可能有一屏幕而沒有出現其上的影像的；同一道理，你不可能有「知」而卻沒有「所知的東西」。如果說可以有意識而不需要有意識的對象，又或有知而什麼都不知，那是絕不合理的；根本就不可能是這樣。一旦有意識，就必然有意識的對象。第三念處集中於「屏幕」，第四念處則集中於「出現在屏幕上的東西」。

觀照五蓋

我曾解說過，觀照「覺受」的時候，必先去除五蓋

才能有效地作觀。首先，五蓋會透過愛欲和厭憎扭曲認知，而掉舉與昏沉，又會令（心）水混濁。其次，五蓋令專念變得很微弱，以至跟億兆陽光火力般的超強力專念相比，就好像是快要更換電池的一盞小小照明燈。但你其實需要超強力的專念，才得見事物的真性。

可是，你又怎可能在摒棄五蓋之後，才去觀照五蓋呢？我之前亦曾說過，專念的對象，可以是過去的經歷。專念包括記憶。因此，超強力專念可以拿過去（例如怠惰）的經驗，把它以強光持續觀照，直至徹入其真性。你以超強力專念照見到，其實五蓋的每一蓋，都只不過是刻刻在屏幕上出現的影像罷了。它們跟以下的比喻一

樣，與「我」無關，也不是我所擁有的。

牙買加汽車電影院

多年前，一位老同學到牙買加。就在一個偏遠且出名暴力的小鎮，他去露天的汽車電影院看戲。當時他覺得很奇怪，因為他見到屏幕並不是一般用帆布造的，而是兩尺厚的混凝土屏幕。那一定花費不菲了。原來箇中的原因是這樣：那裡的人很喜歡看西部片。但每當戲中少不免的槍戰場面出現時，大部份觀眾都會拔出自己的槍械，加入動作！若然不喜歡戲中的鎮長，又或對片中的印第安人看不順眼，他們就會對準屏幕上的影像開槍發射。由於戲院主人無法制止他們加入槍戰，於是他只

好花多點金錢，以打不穿的混凝土來取代滿佈彈孔的帆布屏幕。人們都說他這是「咬子彈」，哈哈！這樣一來，觀眾便可以加入槍戰，而屏幕亦不怕被損壞了。

這就是為什麼我說，要當（五蓋）是屏幕上的影像。當你得見五蓋與你無關，而只是意識屏幕上的影像時，它們便不會再干擾你——你便自由了。

觀照思想

思想——這內心的說話，是可以令一個人產生無盡苦惱的心生物象（法）。它會體現為不安、愧疚、懷疑；它又或會被欲念和惡意驅使。因此，思想實在是五蓋的

核心。長期的悲觀想法，會導致情緒低落，甚至自殺。擺脫不了恐懼的念頭，會導致妄想症。依這第四念處的修習，觀照思想肯定會帶來無限裨益。

要重申，只有超強力專念，才能看穿思想的騙局。一般的專念，會令你相信思想、糾纏其中，甚至認為它比實相更真確。有一次，道家祖師老子，跟一個年青弟子在林中漫步。弟子有機會跟師父一起步行，規矩當然是禁語。黃昏時分，他們走到一處景色怡人的山嶺，弟子這時便興嘆：「今夕山嶺的日落多美啊！」師父這就離去，自此再沒有跟這弟子一起步行。被問及為何要如此嚴厲時，老子解釋說：「當弟子說『日落多美』」

之時，他已不再是在觀看日落了。他只在觀看著自己的話語！」

以超強力專念所見，思想充其量與實相仍有一距之差，而更嚴重者與實相全不相符。惡念將思想變成憤怒，感官欲樂把思想轉為淫慾，忐忑不安會扭曲思想，令人感到挫敗失意。當你看清楚之後，你會發覺所思所想絕不可靠。就連現此刻這個想法亦然！

當四念處的修行集中在思想上，繼而徹入真相，得見思想其實乃似是而非的權宜構思時，我們就連對經教典籍的興趣也都不再感到熱烈。大覺者的另一稱號是

santamuni，意思即一位靜默智聖者。

觀照意願

我在這裡想談的另一心生物象(法)，就是「意願」(cetana)。它歸入四念處修行中觀照「五蘊」(khandha)的部份。意願是「那行作的」、「那行作者」。我前面說過，意願是「有個我」這假象的兩個避難所之一，另一個是「知者」(citta)。因此，觀照「意願」、那「行作者」而得見無我，對開悟的體驗是非常重要的。

在大學時，我曾經是劍橋超自然力量研究會的會員。我們每年都邀請一個職業催眠師來作示範，而學生大都

對此活動很感興趣。一次，有個自願上台被催眠的學生，被弄進了很深的催眠狀態。在眾多觀眾面前，催眠師告訴那學生，若催眠師稍後觸碰他的左耳時，他便要站起來唱英國國歌。稍後，當這名學生回復了正常狀態，催眠師便真的觸碰他的耳朵，而那可憐的學生就即時站立，唱起國歌來！他獨自一人在那裡唱，而其他人都捧腹大笑。最令人奇怪的是，被問及此事時，那學生卻堅稱是他自己要唱國歌，更說出一些複雜的理由，來解釋他為何要這樣做。這正好說明，對被洗了腦的人來說，洗腦也是自由意願。

即使你以為自己現在讀這篇文章是自願的，但其實

你被蒙騙了。我的朋友，你沒其他選擇，你只好讀它！
意願並不是任何眾生的行作，它只是某個過程的最終
產物。

當超強力專念以過去的禪定經驗作為它的對象時，
它會見到那所謂「意願」、「行作者」，都在那狀態裡全
然終止。它有段長時間消失了。在全沒有意願的專念狀
態下作觀，會讓你得見「意願」、「選擇」、「行作者」都
不是我、不是我所擁有的、非有個自體我。你所行作的，
只是某些複雜程序的結果而已。

聽見我這樣說，許多人都會惶恐。你是怕一向以來

執為己有的自由意願會被奪走。我們都對自由意願這妄見太執著了，甚至崇奉這假象，要它被納入西方國家的憲章和人權宣言裡。你或會反對我說，若然沒有自由意願這回事，我們又為何要為證得覺悟而努力？答案很明顯。你這樣努力精進，是因為你別無他選！

只有超強力專念，才有足夠力量穿透執著所建起的障礙——恐懼，繼而細觀意願這過程的真貌。正如那朵千瓣蓮花一樣，當「行作者」的蓮花盡開時，他就會看見最意想不到的，那就是：根本沒有誰在這兒造作這一切。意願是無我的。從這一刻起，貪愛便開始被拆解。

觀照情感情緒

我最後要在這裡談的法，就是情感情緒。情緒在心中有多種素質，如低落、鼓舞、罪咎、包容、憂慮、平和、憤怒、慈悲等等。情感往往牽著我們走，令我們受到傷害。情感情緒是意識屏幕上出現的心生物象，亦是這第四念處修行的其中一部份。

一次，我與友人和我們的女友們看電影《夢斷城西》(West Side Story)。影片結局有一幕很傷感的場面，那就是當男主角東尼，走向站在紐約燈柱下的愛人瑪利亞時，被槍擊而死在她的懷裡。由於他倆的關係注定是悲劇收場，他們便唱起哀歌來：「會有個地方容納我們……」

這時，所有的女觀眾都不能自制，哭個不停。而我們所有的年青男士，卻忍不住大笑起來！那只是電影罷了，只是光影在布幕上的播放。

當你被情感蒙騙時，你會視它為十分重要和真實的東西，一而再地要追求這種感覺。為什麼當影評讓大家都知道某電影是大悲劇時，那麼多的人會帶大盒紙巾進入影院看戲？這是因為他們對情感特別執著，喜歡沉醉其中，與它打成一片。他們都不想解脫、自由。

集中在情感情緒上的超強力專念會揭示你其實不想自由。超強力專念會把你喜愛的東西推倒。你見到情

感是誘人的號角，召喚你本來平靜的心舟往危石上擱淺。你會見到情緒的本質，就只不過是心生對象，因緣而起，如那些天文氣象掠過某地區一般，根本與「你」無關。你得見真相時，你就已經脫離情感情緒的束縛，得到自由了。

第四念處的摘要

任何一法，任何出現在意識屏幕的影像——不論是五蓋、思想、意願又或情感——我們都可以用超強力專念的不懈之光去徹觀審照。這時，你便會體驗到你最意想不到的。你會得見佛陀在菩提樹下所見。你會體證到，一切在意識屏幕上出現的事故，都只不過是大自

然的作弄，而不是天主或靈魂所造。這裡什麼也沒有。這裡「沒有誰在家」。這些法都是空的。它們不是有個我（*anatta*）。假象已然被全部識破。你現在自由了，不會再為任何法所牽動。

終結

佛陀曾承諾，任何如此修習四念處的人都可在七天達至「阿那含」（的聖果）或圓滿的覺悟。至於為什麼許多人遠超七日修行而仍未開悟，也許你現在會明白其原因。正如我早前說過，原因就是他們沒有依佛陀的指示去做。他們沒「如是」修習四念處。你試試看。開發了禪定所產生的超強力專念之後，你便會體會到一般的專念是何等無能。把心識（知者）或意願放到超強力專念的光照之下，勇敢地跨越你慣常對事物看法的邊界。然後，等待你意想不到的。不要對真相作「別的猜測」。要耐心等待，直至蓮花的第一千瓣全開，花蕊盡露。那

才是妄見的終點、生死輪迴及四念處修行的終結。

作者簡介

阿姜布拉姆

Ajahn Brahmavamso



1951年他在倫敦出生。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。



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/>



香港佛法護持會
Hong Kong Society of
Dharma Supporters

香港佛法護持會 (Hong Kong Society of Dharma Support Limited) 於 2005 年成立，為香港稅務局認可獲豁免繳稅的慈善機構及慈善信託。旨在推廣及傳揚正信佛教，以及資助團體及個人學習與實踐佛法，藉此推動佛教與公益事業的相融，利益社會大眾。本會曾協辦宗教研討會、講座、音樂會、禪修營及青少年生活營等多種活動，並出版《佛教禪修直解》(Mindfulness in Plain English) 結緣流通。歡迎認同以上理念的各界人士捐款，同為正法久住、流佈世間而努力。

地址：香港新界荃灣青山公路 9 咪半發業里 8 號

電話：852-2405 2238

傳真：852-2405 1881

電郵：info@sds.hk

網址：<http://www.sds.hk/>

四念處

作 者：阿姜布拉姆

翻 譯：何蕙儀

總 編 輯：法護法師

總 輯：劉定仇

校 對：陳佩森

美術設計：區詠麟

出 版：佛門網

贊 助：香港佛法護持會

念處禪修中心有限公司

國際慈悲會有限公司

版 次：2012 年 1 月初版

Copyright© Ajahn Brahmavamso

本書為阿姜布拉姆二零零四年由西澳佛學會 (Buddhist Society of Western Australia) 及柏斯法世佛學中心 (Dhammaloka Buddhist Centre) 出版之 "Ānāpānasati Sutta & Satipaṭṭhāna Sutta" 的中譯本。英文版二零零六年十一月美國佛教會重印。

非賣品 免費結緣

版權所有 不可翻印

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 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





非賣品 免費結緣

阿姜布拉姆 (Ajahn Brahmavamso) 1951年在倫敦出生，23歲時在曼谷金山寺出家。1983年，他在西澳洲的柏斯成立覺乘寺 (Bodhinyana Monastery)，現時為西澳佛學會 (Buddhist Society of Western Australia) 的靈性導師。