

一位佛教朝圣者的进展

梁国雄居士译

2016-2-10_v1.4

(A Buddhist Pilgrim's Progress by Daw Khin Myo Chit) ^[1]

译者前言

原文作者是一位缅甸女作家，内容自述其禅修进展和不凡体验。有两个同名称同作者的版本，一个是 1955 年出版的小册子版本，可参阅其孙女在网站内的介绍^[2]，另一个版本是刊于缅甸仰光一份杂志中的文章 —— The Guardian Magazine 1963 年 2 月那一期，本文是此杂志版本的中译。作者钦苗戚女士 (Daw Khin Myo Chit) (1915 – 1999) 是缅甸一位很著名的作家和记者。在本文中，她详述自己在萨山那 (U Sasana) 和维那耶 (U Vinaya) 两位禅师 (Meditation Master) 的指导下，如何奋力突破各种禅修危机和瓶颈 (障碍) 的经过，两位禅师于出家前都是她的好朋友。本文对修行者 —— 特别是修习「宣隆内观禅修法」^[3] 的人，将很有参考价值。另一小册子 (书本) 版本的内容，可帮助读者了解她如何由初信佛法、中疑佛法、到后来在两位禅修师父的建议和指导下，修习有成而再归信佛法的过程。此外，在 Theravada Meditation – The Buddhist Transformation of Yoga by Winston L. King 一书中，也有引述和附录此文章内容，由此也可见其受重视程度。译文内有些括号 () 内的字是译者加进去，以方便读者理解的。

Mindfulness 一字可有多种译法，译者喜根据上下文义译作：专注、留意觉知、念住 (古译) 或专注力等。有疑问的读者，请直接参阅英文原文和四念住经等。

本文经历数年才能译毕，当中很感谢内子陈美露的帮助，希望读者在解脱道上有所进益。

版权声明

此译文之版权属译者所有，欢迎转载，
唯不得作任何改动，更不可作任何营利的商业用途。

在萨山那禅师的指导下，我完成了第一次禅坐，我答应过他会尝试三次。虽然禅坐艰苦，完成第一次后，从寺院回到家中时，我感觉精神很好；然而，那天晚上从睡梦中醒来时，我冷得发抖和身体发烧。那时，家中只有我一个人，因为丈夫和儿子仍留在寺院。

当时，我记得师父向我说过：「不管身心发生什么事情，除了专注它们外，你什么都不用做。专注需要力量，想得到那种力量，你要强烈地呼吸、同时专注着空气与鼻孔末端的触觉。当你的力量足够应付身体上的痛苦感觉时，便要持续地留意觉知着它们，直至它们完全消失为止。」

既然找不到人帮助自己，我唯有向内寻求力量。于是我坐起身子，尽量不断地强烈呼吸，

不顾那发烧的感觉。正当我呼吸时，身体上的发烧减退了，我也开始冒汗，不多久，我亦倒下来安静地睡着了。早上醒来，我觉得精神很好，完全没有发烧的迹象。

于是，我如常地做完家务后，便往寺院走去。我向禅师报告了昨晚发生的事情，跟着便开始我的第二次禅坐。这次禅坐与第一次没有多大分别，在强烈呼吸时，总会有时觉得力不从心，无法继续下去，幸好，萨山那禅师的鼓励说话，总能令我重新振作起来，发觉自己可以继续呼吸下去，且自得其乐。就这样，我完成了我的三次禅坐承诺。

见到师父时，他只简单地说：「现在你知道禅修是怎么一回事了，如果喜欢，可继续下去，否则，悉随尊便！」后来，丈夫和儿子也从寺院回到家中，我们商议后，决定把俗务和生活方式重新安排，觉得应继续修习下去。

在禅师的祝福和同意下，我们确有尝试在家中修习，看看有何进展，结果并不讨人欢喜；原来，没有禅师的监督，我们（初学者）是不会、也不可能修习得正当的。

在禅师的监督和指导下修习了几次禅坐后，我们终于领悟到禅坐的要诀，那就是：如果我们能做好第一部分的呼吸，并能严格遵守规则——不让任何身体感觉干扰到呼吸，疲倦时不松懈休息，即使抽筋时也不移动——那么，我们就可应付在第二部分禅坐时出现的任何不适感觉。不幸的是，我们经常犯规，若无人监督时，我们总会自欺欺人，在第二部分的留意觉知感觉时，从来都没有做得好。由于诸多作弊，我们无法在禅坐结束后感到安适和满意。失望之余，我们唯有正视自己不足的事实，乖乖地重回寺院，在禅师的密切监督下再度禅修。

我们每星期到寺院禅坐两次。一、两个月后，我开始在禅修中感到呼吸困难——在一、两分钟的强烈呼吸后，我感到胸部一阵剧烈收缩；对此危机，有时我能振奋精神，以强烈一些的呼吸来克服，但于其他时间，沿用此法并不成功。当禅师要我作强烈些呼吸时，事情变得更糟；当我奋力挣扎，试图克服危机时，我的身体抖动不停，颈项肿胀得要爆裂。

虽然禅师不断叮嘱，要我奋力搏斗，我仍无法克服那个危机，只觉得他在要我做件不可能的事情。在搏斗中，我好像找到一个回避、而非克服危机的方法——那就是找到一个避难所，而不是勇敢、快速地穿过炽燃的路径。

就像一只被困在燃烧着的森林里的动物，试图寻找一避难所，而非突围而出、穿越燃烧着的路径，我发现到一个方法，可以在呼吸时逃避当中出现的痛苦感觉。那方法是：当我被困在剧痛之中，连轻度呼吸也不可能时，我会自动地屏息静气，不理睬禅师要我加强呼吸去克服危机的嘱咐（提醒）。

在屏息当刻，我有一种浮动的感觉，就像一根轻薄的羽毛，在广阔舒适的空间中浮动。师父提醒我要强烈呼吸的声音似乎离我很遥远。我入了神（trance），期间看到一大池液体，旋动着的液体颜色化成一道彩虹，景象奇妙，无法形容，我的所有苦恼都没有了。

禅修完毕后，我把体验告诉师父，对那些入神状态和景象，他并不鼓励，且说：它们对我的禅修，会障碍多于帮助，它们不会令我更接近我所寻找的真相（Truth）的。

我有点气馁，唯有尽量依从师父去做（加强呼吸），但心有余而力不足，当面对难以忍受的痛苦时，我不愿、也无法克服它们。尤其是当我找到进入那池狂喜（Ecstasy）的方法来逃避苦恼时，要依从禅师就倍感困难了。

我第一次到寺院作密集禅修

禅师劝我到寺院作一个星期的密集禅修，好让我能克服那个危机。我对此建议很抗拒，一直以蹩脚的借口去推迟。一天，奇怪的事情发生了，在例行的每周到寺院一次禅修完毕后，我回到家中，随即扑倒床上休息，就在那刻，眼前一片空白，我的身体似乎没有了，只有心脏在跳动；甚至心脏似乎也没有了，只有悸动而已；在没有身体的负担，只有心脏的悸动情况下，竟出现纯粹的狂喜，那是我以前从未经历过的。

当家人叫我吃晚饭时，我被猛然拉回尘世，顿感怅然若有所失。自那时起，我一直想着那曾经获得的狂喜，也想知道是否可以随心所欲地让它持续下去，也许到寺院作一周的密集禅修，可以成事吧？

因此，我决定去寺院作一周的密集禅修，到时，我每天都要禅坐四次。

这是我要寻找的真相吗

在密集禅修的第三天，我有一次非凡的体验。当我在早上七时开始禅修时，呼吸变得颇为轻易，我不再有重大的痛苦障碍，到（第二部分）要专注（留意觉知）身体的（最强）感觉时，我竟一些痛苦感觉也没有，只有心脏的卜卜声。远离了肉体快乐的心，了无激情、担忧与焦虑，也无其它危害内心的东西。我的心好像一个原始的水池（*virgin pool*），清澈宁静，在平滑如镜的池面上，不同形状的彩光美妙地舞动，消灭了所有五欲之乐（肉体与感官之欲乐），令心平静与安宁。那个时候，我才意识到，五欲之乐与这种宁静相比，实在微不足道。感官欲乐，过多会令人厌腻，但此宁静之乐，则与时俱增。我想：这甜美的止息、平静与安宁，有可能是我一直寻找的真相吗？

我找到答案了

在接下来的禅修，我一开始就很积极、勇猛，期望能得到同样的体验。我尽力强烈地呼吸，不多久，我的胸部猛烈地收缩，喉咙变得干涸，突然间，一种死前喘鸣（*death rattle*）在喉间出现，身体摇晃、颤抖，心脏好像一块铅；除了喉间的死前喘鸣外，一切似乎都已死去。我已奄奄一息，当我试图睁开眼睛时，发觉已被笼罩在黑暗之中；我无法开口喊叫，只感到窒息，好像被地狱的烟雾笼罩；我感到极之沮丧，觉得以前所信的一切都令我大失所望，我曾用来避难的那原始的狂喜水池没有了，当要面对极难应付之濒死挣扎（*death throes*）时，它消失得无影无踪。

现在明白了，我必须专注（留意觉知）身体当下生起的感觉，无论是愉快的、或是痛苦的，因为这才是灭苦之道，偏离此道实在不行。像受困于燃烧着的森林里的一只动物，不管处境有多可怖，我一定要在火路上突围而出。

在接下来的禅修中，我加倍努力呼吸，用师父教我的唯一方法去克服危机——透过持续的专注和加倍努力奋斗。到要作专注身体（最强）感觉的修习时，我的整个身体似乎变成了一块铅，四肢麻木。

在那刻，我的专注力已加强至足够如实觉知心跳的活动了，不久，一个沉重的感觉出现了，麻木的身体更愈来愈沉重，那时的沉重感觉虽然可怕，亦只一感觉而已，原来我已能摆脱对狂喜的执取来观看心跳，我能够全无恐惧地觉知着巨大的沉重感觉。

接着，我达致一种状态，当中只剩下两件可自称为我自己的东西——感觉（*sensations*）

以及对那些感觉的觉知（awareness）；专注强劲地紧握着感觉，乃至两股力量互相紧抱，就像两块被螺丝钉固定的钢板一样，我不知停留在这种状态有多久，突然间，专注增强至一压倒性程度，看上去好像快把感觉压低，直至它们被完全磨灭为止。

那一刻，我好像一个逗留在解脱门槛的人，品尝着那即将来临之大乐的第一口气息。只需前进一步，我便可脱离诸恶。像一只要作长途飞行的鸟儿正尝试着展翅，我正站在解脱的边缘，感到一浪接一浪的喜乐。

接着的一刻，在我还未知发生什么事之前，眼前一切突然变黑，我亦跌入了绝望的深渊；我不能继续禅坐下去了，我扑倒地上、伤心欲绝地哭泣起来。师父走过来安慰我，并劝我好好地睡一觉，明天再算。那时，萨山那大师因事离开了寺院，是我的另一位朋友维那耶禅师帮我度过危机的。那天晚上，不知为了什么，我十分悲伤，当时好像有点精神错乱。

两股巨大的力量在斗争

第二天早上醒来，我已恢复精神，尽管前晚的经历如噩梦一样；但当天却如梦如幻地度过，因为我只机械地完成禅修的例行公事而已。

当天，在呼吸部分我并没有困难，当我顺畅地呼吸时，弥漫着的雾气笼罩着我，一个景象（vision）出现了——一小如微粒的我正漂浮在虚无飘渺的云雾中，而我则着迷地观看着。当我意识到心脏的跳动声音时，发觉每一个心跳与下一个心跳都好像有很大的冲突，如两股巨大的力量在互相撞击。

那两股力量是：（1）不想专注身体感觉、只想沉湎在狂喜中、享受着凉快宁静的欲望。（2）领悟到那狂喜池，不管多么愉快与可喜，并不是我追求的目标；更重要的是，那狂喜池不是一个安稳的地方，面对临终的痛苦挣扎时，我将会束手无策、无依无靠。

虽然知道必须远离那狂喜池、以专注力去面对那些不适意的感觉，可是，让自己沉湎在狂喜池中享乐的欲望是强烈的，这两股力量在我里面正进行着拔河比赛。这种冲突在我剩下的四天密集禅修中继续不断。到了要回家的时候，我下定决心，要坚定地走禅修师父为我制定的路线。

回到家中，我才有时间审视过去一周密集禅修的体验，把每一件事仔细地看清楚。我知道要驯服内心并非易事。在第一部分强烈呼吸中经常出现之危机干扰，实由于内心挣扎着要离开（鼻孔末端）接触点的结果；当我以极大努力、成功地令心安住于感觉上时，身体只剩下两样东西——感觉以及对感觉的觉知。这是重要的一步，因为那成就令我站在解脱的边缘。

那么，为何在下一刻我被抛下绝望的深渊呢？在回顾时，我才知道是自己本能地回转身。原因很简单：我不想摆脱痛苦，因为痛苦的结束意味着生命的终结。生命与痛苦是分不开的，如果一个人想结束痛苦，生命也要一起被结束——也就是说，无休止的再生（不停的生死轮回）也必须被结束。尽管一个人可接受「生命意味着痛苦」的事实，但怎么也不会接受「结束痛苦必须结束生命」的推论。我认识到，自己对生命的执着欲望已令自己从解脱的边缘转过身来。

我了解到，要结束痛苦，我必须结束对生命的渴求，一个人只有停止渴求才能结束痛苦。我知道必须依循禅师的指导——专注身体的不适感觉、它的疼痛、苦痛与剧痛等。我再一次了解到，耽溺于那狂喜池并非解脱之道，在痛苦感觉的火路上突围而出才是。想要解脱，

我必须勇往直前。这条路 —— 念住或专注的修习 —— 我确信是我应走的路。

在解脱道上

由于坚信念住或专注的修习定能导致解脱，我继续禅修。我每周往寺院一次，在那里寻求禅师们的意见和指导。

尽管我奋力尝试，仍不断陷入那一狂喜池，唯一的安慰是，我的专注力不许我在那里停留得太久，于是，我有多些时间去练习专注不适的感觉。

在往后的修习中，有一次坐禅时，我发觉自心牢牢地固定在身体的感觉上，我尝试只专注痛苦的感觉，极为小心地不让心往外游荡，不知怎么的，我发觉心又跑开了，我十分恼怒，因为我已尽力专注了，而心仍会走失、偏离正道。

那时我明白到，令心安住在身体感觉上、严格地没有丝毫偏差地在单一的感觉点上，是何等重要！就像在针尖上放置一粒谷子而又要保持平衡不跌一样，情况如此微妙，乃至一轻微的颤振，如“噢”或“啊”都会造成破坏。

危险的撞击

除了每周到寺院外，我也尽量抽空在家里修习，虽然在家中禅修，比不上在有人监督的寺院好，但至少连续性。作为一个事务烦多的在家人，我发觉禅修是个避难所，即使每天只能抽几分钟时间禅修也是好的。

一天，我在家中修习时，感到身体以极快的速度离开，向着一个我不知的东西直冲而去，就像一辆失控的汽车撞向石山一样，我以为自己要粉身碎骨了，在恐惧下我猛一使劲，把自己抽离那个感觉。就在我离开可怕的感觉那一刻，我知道自己又错过一次重大的经历了。我迅速明白，我应无惧地面对那可怕的感觉，无论发生什么事情，我都应放弃我自己，单单依靠专注即可。

后来，我告诉维那耶禅师（U Vinaya）有关那危险的撞击，他说：「记住，在寻找真相或解脱时，你必须随时准备放弃你的生命，向完全不了解的事物放弃自己是不容易的；你现正走在佛陀和他的弟子走过的道路，欲步他们的后尘，你需要勇气走下去；无需别人提醒，你现在也知道自己缺乏勇气了。因此，你必须更加严密地去修习专注，直至你作好准备去接受佛教的真相，从而获得解脱。」

要实现的目标已近在咫尺了，但路中间仍有两个障碍，一是我说过的莫名恐惧，二是期待的喜悦。知道接近目标后，我无法控制自己的期待喜悦，于是，一个轻微的“噢”或“啊”，又错失机会了；当我成功地控制到喜悦的感受时，我又无法克服那莫名的恐惧，在关键时刻，总有一个障碍会出现。

一次难忘的体验

我当时就知道，是「自爱（凡夫爱自身之情欲）」令我害怕去突破苦恼的束缚。当我问师父，怎样才能克服这种由「我执」生起的莫名恐惧时，他告诉我，要更加积极、热诚地修习专注，这种专注修习是不会做得过火的，无论你怎么尽力，它总是差点才完美。

有一天，我去听马莎·葛兰姆（Martha Graham）的演讲，她正在那时访问缅甸；我很感兴趣地去听那著名舞蹈家的演讲，我尝试在听演讲时，同时专注着身体与坐椅上的触觉。

在演讲中，马莎·葛兰姆提到一位著名芭蕾舞舞蹈员所表演的精彩飞跃；她告诉我们，为了那次伟大的演出，那位舞蹈员（我忘了他的名字）用了各种方法去练习飞跃数百次（她确有提及这个次数），但仍无法达到完美，即使在彩排时，他仍未达到所需标准；可是，就在正式演出的时候，那个已苦练数百次的他才能在当时当地达致完美。马莎·葛兰姆解释说，这是他做了数百次的飞跃练习都失败后，才能导致最终在舞台上达到完美的高峰。

听到后我高兴得几乎跳起来。所有的错失，无论是由于恐惧而潜逃、抑或因期待的喜悦而走歪路，原来一切都没有白费！总有一天，这些力量会被动员起来，造就那完美的一刻。

一天晚上，我躺卧着，在宁静而入神的状态下修习专注身体的感觉。起初的感觉并不难受，因为身体只轻柔地跳动，后来整个身体开始震动，仿佛遭到电击，我不再能平静，不得不凝聚所有力量才能专注到那些感觉；振动越来越猛烈，我继续坚定地专注，我的专注力是强大的，然而，感觉的猛烈程度似乎可以抗衡和挑战它，专注与感觉正进行殊死的搏斗，当中并不容许任何像「我会变成怎么样了？」等忧惧想法，当只有感觉及专注两个东西存在时，「我」便没有立足余地，「我」的错觉便被破坏了；随着感觉的强烈程度增加，专注力也能提升与此可怕力量匹敌，我不知这种情况过了多少时间；接着，突然一声巨响，好像被拉紧的神经突然爆裂，跟着我所知的事情就是，我盘腿而坐，整个身体敞开（打开）了，像无边无际的天空，无牵无挂，没有任何依恋执着，那是个难以言喻的时刻。

那天黎明时分，我在家中佛龕下方，一面顶礼，一面作如下简单的祷告：

我皈依佛

我皈依法

我皈依僧

我一生中不知说过多少次这个祷告了！但这一次，字字句句都是真心话。我知道自己又一次获得三宝的恩典，内心没有别的，只有安宁。

【全文完】

【注释】

[1] A Buddhist Pilgrim's Progress by Daw Khin Myo Chit 可在下述网站浏览：

<http://www.budsas.org/ebud/ebmed078.htm>

[2] Book Review - A Buddhist Pilgrim's Progress – by Khin Myo Chit 可在下述网站浏览：

<http://juniorwin-english.blogspot.hk/2013/05/book-review-buddhist-pilgrims-progress.html>

[3] 「宣隆内观禅修法」可到下列网站或其他网站寻找有关信息：

<http://bemindful.weebly.com/ebooks.html>