

一位佛教朝聖者的進展

梁國雄居士譯

2016-2-10_v1.4

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

譯者前言

原文作者是一位緬甸女作家，內容自述其禪修進展和不凡體驗。有兩個同名稱同作者的版本，一個是 1955 年出版的小冊子版本，可參閱其孫女在網站內的介紹^[2]，另一個版本是刊於緬甸仰光一份雜誌中的文章——The Guardian Magazine 1963 年 2 月那一期，本文是此雜誌版本的中譯。作者欽苗戚女士（Daw Khin Myo Chit）（1915 – 1999）是緬甸一位很著名的作家和記者。在本文中，她詳述自己在薩山那（U Sasana）和維那耶（U Vinaya）兩位禪師（Meditation Master）的指導下，如何奮力突破各種禪修危機和瓶頸（障礙）的經過，兩位禪師於出家前都是她的好朋友。本文對修行者——特別是修習「宣隆內觀禪修法」^[3]的人，將很有參考價值。另一小冊子（書本）版本的內容，可幫助讀者了解她如何由初信佛法、中疑佛法、到後來在兩位禪修師父的建議和指導下，修習有成而再歸信佛法的過程。此外，在 Theravada Meditation – The Buddhist Transformation of Yoga by Winston L. King 一書中，也有引述和附錄此文章內容，由此也可見其受重視程度。譯文內有些括號（）內的字是譯者加進去，以方便讀者理解的。

Mindfulness 一字可有多種譯法，譯者喜根據上下文義譯作：專注、留意覺知、念住（古譯）或專注力等。有疑問的讀者，請直接參閱英文原文和四念住經等。

本文經歷數年才能譯畢，當中很感謝內子陳美露的幫助，希望讀者在解脫道上有所進益。

版權聲明

此譯文之版權屬譯者所有，歡迎轉載，
唯不得作任何改動，更不可作任何營利的商業用途。

在薩山那禪師的指導下，我完成了第一次禪坐，我答應過他會嘗試三次。雖然禪坐艱苦，完成第一次後，從寺院回到家中時，我感覺精神很好；然而，那天晚上從睡夢中醒來時，我冷得發抖和身體發燒。那時，家中只有我一個人，因為丈夫和兒子仍留在寺院。

當時，我記得師父向我說過：「不管身心發生什麼事情，除了專注它們外，你什麼都不用做。專注需要力量，想得到那種力量，你要強烈地呼吸、同時專注著空氣與鼻孔末端的觸覺。當你的力量足夠應付身體上的痛苦感覺時，便要持續地留意覺知著它們，直至它們完全消失為止。」

既然找不到人幫助自己，我唯有向內尋求力量。於是我坐起身子，盡量不斷地強烈呼吸，

不顧那發燒的感覺。正當我呼吸時，身體上的發燒減退了，我也開始冒汗，不多久，我亦倒下來安靜地睡著了。早上醒來，我覺得精神很好，完全沒有發燒的跡象。

於是，我如常地做完家務後，便往寺院走去。我向禪師報告了昨晚發生的事情，跟著便開始我的第二次禪坐。這次禪坐與第一次沒有多大分別，在強烈呼吸時，總會有時覺得力不從心，無法繼續下去，幸好，薩山那禪師的鼓勵說話，總能令我重新振作起來，發覺自己可以繼續呼吸下去，且自得其樂。就這樣，我完成了我的三次禪坐承諾。

見到師父時，他只簡單地說：「現在你知道禪修是怎麼一回事了，如果喜歡，可繼續下去，否則，悉隨尊便！」後來，丈夫和兒子也從寺院回到家中，我們商議後，決定把俗務和生活方式重新安排，覺得應繼續修習下去。

在禪師的祝福和同意下，我們確有嘗試在家中修習，看看有何進展，結果並不討人歡喜；原來，沒有禪師的監督，我們（初學者）是不會、也不可能修習得正當的。

在禪師的監督和指導下修習了幾次禪坐後，我們終於領悟到禪坐的要訣，那就是：如果我們能做好第一部分的呼吸，並能嚴格遵守規則——不讓任何身體感覺干擾到呼吸，疲倦時不鬆懈休息，即使抽筋時也不移動——那麼，我們就可應付在第二部分禪坐時出現的任何不適感覺。不幸的是，我們經常犯規，若無人監督時，我們總會自欺欺人，在第二部分的留意覺知感覺時，從來都沒有做得好。由於諸多作弊，我們無法在禪坐結束後感到安適和滿意。失望之餘，我們唯有正視自己不足的事實，乖乖地重回寺院，在禪師的密切監督下再度禪修。

我們每星期到寺院禪坐兩次。一、兩個月後，我開始在禪修中感到呼吸困難——在一、兩分鐘的強烈呼吸後，我感到胸部一陣劇烈收縮；對此危機，有時我能振奮精神，以強烈一些的呼吸來克服，但於其他時間，沿用此法並不成功。當禪師要我作強烈些呼吸時，事情變得更糟；當我奮力掙扎，試圖克服危機時，我的身體抖動不停，頸項腫脹得要爆裂。

雖然禪師不斷叮囑，要我奮力搏鬥，我仍無法克服那個危機，只覺得他在要我做件不可能的事情。在搏鬥中，我好像找到一個迴避、而非克服危機的方法——那就是找到一個避難所，而不是勇敢、快速地穿過熾燃的路徑。

就像一隻被困在燃燒著的森林裡的動物，試圖尋找一避難所，而非突圍而出、穿越燃燒著的路徑，我發現到一個方法，可以在呼吸時逃避當中出現的痛苦感覺。那方法是：當我被困在劇痛之中，連輕度呼吸也不可能時，我會自動地屏息靜氣，不理會禪師要我加強呼吸去克服危機的囑咐（提醒）。

在屏息當刻，我有一種浮動的感覺，就像一根輕薄的羽毛，在廣闊舒適的空間中浮動。師父提醒我要強烈呼吸的聲音似乎離我很遙遠。我入了神（trance），期間看到一大池液體，旋動著的液體顏色化成一道彩虹，景象奇妙，無法形容，我的所有苦惱都沒有了。

禪修完畢後，我把體驗告訴師父，對那些入神狀態和景象，他並不鼓勵，且說：它們對我的禪修，會障礙多於助益，它們不會令我更接近我所尋找的真相（Truth）的。

我有點氣餒，唯有盡量依從師父去做（加強呼吸），但心有餘而力不足，當面對難以忍受的痛苦時，我不願、也無法克服它們。尤其是當我找到進入那池狂喜（Ecstasy）的方法來逃避苦惱時，要依從禪師就倍感困難了。

我第一次到寺院作密集禪修

禪師勸我到寺院作一個星期的密集禪修，好讓我能克服那個危機。我對此建議很抗拒，一直以蹩腳的藉口去推遲。一天，奇怪的事情發生了，在例行的每週到寺院一次禪修完畢後，我回到家中，隨即撲倒床上休息，就在那刻，眼前一片空白，我的身體似乎沒有了，只有心臟在跳動；甚至心臟似乎也沒有了，只有悸動而已；在沒有身體的負擔，只有心臟的悸動情況下，竟出現純粹的狂喜，那是我以前從未經歷過的。

當家人叫我吃晚飯時，我被猛然拉回塵世，頓感悵然若有所失。自那時起，我一直想著那曾經獲得的狂喜，也想知道是否可以隨心所欲地讓它持續下去，也許到寺院作一週的密集禪修，可以成事吧？

因此，我決定去寺院作一週的密集禪修，到時，我每天都要禪坐四次。

這是我要尋找的真相嗎

在密集禪修的第三天，我有一次非凡的體驗。當我在早上七時開始禪修時，呼吸變得頗為輕易，我不再有重大的痛苦障礙，到（第二部分）要專注（留意覺知）身體的（最強）感覺時，我竟一些痛苦感覺也沒有，只有心臟的卜卜聲。遠離了肉體快樂的心，了無激情、擔憂與焦慮，也無其它危害內心的東西。我的心好像一個原始的水池（*virgin pool*），清澈寧靜，在平滑如鏡的池面上，不同形狀的彩光美妙地舞動，消滅了所有五欲之樂（肉體與感官之欲樂），令心平靜與安寧。那個時候，我才意識到，五欲之樂與這種寧靜相比，實在微不足道。感官欲樂，過多會令人厭膩，但此寧靜之樂，則與時俱增。我想：這甜美的止息、平靜與安寧，有可能是我一直尋找的真相嗎？

我找到答案了

在接下來的禪修，我一開始就很積極、勇猛，期望能得到同樣的體驗。我盡力強烈地呼吸，不多久，我的胸部猛烈地收縮，喉嚨變得乾涸，突然間，一種死前喘鳴（*death rattle*）在喉間出現，身體搖晃、顫抖，心臟好像一塊鉛；除了喉間的死前喘鳴外，一切似乎都已死去。我已奄奄一息，當我試圖張開眼睛時，發覺已被籠罩在黑暗之中；我無法開口喊叫，只感到窒息，好像被地獄的煙霧籠罩；我感到極之沮喪，覺得以前所信的一切都令我大失所望，我曾用來避難的那原始的狂喜水池沒有了，當要面對極難應付之瀕死掙扎（*death throes*）時，它消失得無影無蹤。

現在明白了，我必須專注（留意覺知）身體當下生起的感覺，無論是愉快的、或是痛苦的，因為這才是滅苦之道，偏離此道實在不行。像受困於燃燒著的森林裡的一隻動物，不管處境有多可怖，我一定要在火路上突圍而出。

在接下來的禪修中，我加倍努力呼吸，用師父教我的唯一方法去克服危機——透過持續的專注和加倍努力奮鬥。到要作專注身體（最強）感覺的修習時，我的整個身體似乎變成了一塊鉛，四肢麻木。

在那刻，我的專注力已加強至足夠如實覺知心跳的活動了，不久，一個沉重的感覺出現了，麻木的身體更愈來愈沉重，那時的沉重感覺雖然可怕，亦只一感覺而已，原來我己能擺脫對狂喜的執取來觀看心跳，我能夠全無恐懼地覺知著巨大的沉重感覺。

接著，我達致一種狀態，當中只剩下兩件可自稱為我自己的東西——感覺（*sensations*）

以及對那些感覺的覺知（awareness）；專注強勁地緊握著感覺，乃至兩股力量互相緊抱，就像兩塊被螺絲釘固定的鋼板一樣，我不知停留在這種狀態有多久，突然間，專注增強至一壓倒性程度，看上去好像快把感覺壓低，直至它們被完全磨滅為止。

那一刻，我好像一個逗留在解脫門檻的人，品嚐著那即將來臨之大樂的第一口氣息。只需前進一步，我便可脫離諸惡。像一隻要作長途飛行的鳥兒正嘗試著展翅，我正站在解脫的邊緣，感到一浪接一浪的喜樂。

接著的一刻，在我還未知發生什麼事之前，眼前一切突然變黑，我亦跌入了絕望的深淵；我不能繼續禪坐下去了，我撲倒地上、傷心欲絕地哭泣起來。師父走過來安慰我，並勸我好好地睡一覺，明天再算。那時，薩山那大師因事離開了寺院，是我的另一位朋友維那耶禪師幫我度過危機的。那天晚上，不知為了什麼，我十分悲傷，當時好像有點精神錯亂。

兩股巨大的力量在鬥爭

第二天早上醒來，我已恢復精神，儘管前晚的經歷如噩夢一樣；但當天卻如夢如幻地度過，因為我只機械地完成禪修的例行公事而已。

當天，在呼吸部分我並沒有困難，當我順暢地呼吸時，瀰漫著的霧氣籠罩著我，一個景象（vision）出現了——一小如微粒的我正漂浮在虛無飄渺的雲霧中，而我則著迷地觀看著。當我意識到心臟的跳動聲音時，發覺每一個心跳與下一個心跳都好像有很大的衝突，如兩股巨大的力量在互相撞擊。

那兩股力量是：（1）不想專注身體感覺、只想沉湎在狂喜中、享受著涼快寧靜的欲望。（2）領悟到那狂喜池，不管多麼愉快與可喜，並不是我追求的目標；更重要的是，那狂喜池不是一個安穩的地方，面對臨終的痛苦掙扎時，我將會束手無策、無依無靠。

雖然知道必須遠離那狂喜池、以專注力去面對那些不適意的感覺，可是，讓自己沉湎在狂喜池中享樂的欲望是強烈的，這兩股力量在我裡面正進行著拔河比賽。這種衝突在我剩下的四天密集禪修中繼續不斷。到了要回家的時候，我下定決心，要堅定地走禪修師父為我制定的路線。

回到家中，我才有時間審視過去一週密集禪修的體驗，把每一件事仔細地看清楚。我知道要馴服內心並非易事。在第一部分強烈呼吸中經常出現之危機干擾，實由於內心掙扎著要離開（鼻孔末端）接觸點的結果；當我以極大努力、成功地令心安住於感覺上時，身體只剩下兩樣東西——感覺以及對感覺的覺知。這是重要的一步，因為那成就令我站在解脫的邊緣。

那麼，為何在下一刻我被拋下絕望的深淵呢？在回顧時，我才知道是自己本能地迴轉了身。原因很簡單：我不想擺脫痛苦，因為痛苦的結束意味著生命的終結。生命與痛苦是分不開的，如果一個人想結束痛苦，生命也要一起被結束——也就是說，無休止的再生（不停的生死輪迴）也必須被結束。儘管一個人可接受「生命意味著痛苦」的事實，但怎麼也不會接受「結束痛苦必須結束生命」的推論。我認識到，自己對生命的執著欲望已令自己從解脫的邊緣轉過身來。

我了解到，要結束痛苦，我必須結束對生命的渴求，一個人只有停止渴求才能結束痛苦。我知道必須依循禪師的指導——專注身體的不適感覺、它的疼痛、苦痛與劇痛等。我再一次了解到，耽溺於那狂喜池並非解脫之道，在痛苦感覺的火路上突圍而出才是。想要解脫，

我必須勇往直前。這條路——念住或專注的修習——我確信是我應走的路。

在解脫道上

由於堅信念住或專注的修習定能導致解脫，我繼續禪修。我每週往寺院一次，在那裡尋求禪師們的意見和指導。

儘管我奮力嘗試，仍不斷陷入那一狂喜池，唯一的安慰是，我的專注力不許我在那裡停留得太久，於是，我有多些時間去練習專注不適的感覺。

在往後的修習中，有一次坐禪時，我發覺自心牢牢地固定在身體的感覺上，我嘗試只專注痛苦的感覺，極為小心地不讓心往外遊蕩，不知怎麼的，我發覺心又跑開了，我十分惱怒，因為我已盡力專注了，而心仍會走失、偏離正道。

那時我明白到，令心安住在身體感覺上、嚴格地沒有絲毫偏差地在單一的感覺點上，是何等重要！就像在針尖上放置一粒穀子而又要保持平衡不跌一樣，情況如此微妙，乃至一輕微的顫振，如“噢”或“啊”都會造成破壞。

危險的撞擊

除了每週到寺院外，我也盡量抽空在家裡修習，雖然在家中禪修，比不上在有人監督的寺院好，但至少連續性。作為一個事務煩多的在家人，我發覺禪修是個避難所，即使每天只能抽幾分鐘時間禪修也是好的。

一天，我在家中修習時，感到身體以極快的速度離開，向著一個我不知的東西直衝而去，就像一輛失控的汽車撞向石山一樣，我以為自己要粉身碎骨了，在恐懼下我猛一使勁，把自己抽離那個感覺。就在我離開可怕的感覺那一刻，我知道自己又錯過一次重大的經歷了。我迅速明白，我應無懼地面對那可怕的感覺，無論發生什麼事情，我都應放棄我自己，單單依靠專注即可。

後來，我告訴維那耶禪師（U Vinaya）有關那危險的撞擊，他說：「記住，在尋找真相或解脫時，你必須隨時準備放棄你的生命，向完全不了解的事物放棄自己是不容易的；你現在走在佛陀和他的弟子走過的道路，欲步他們的後塵，你需要勇氣走下去；無需別人提醒，你現在也知道自己缺乏勇氣了。因此，你必須更加嚴密地去修習專注，直至你作好準備去接受佛教的真相，從而獲得解脫。」

要實現的目標已近在咫尺了，但路中間仍有兩個障礙，一是我說過的莫名恐懼，二是期待的喜悅。知道接近目標後，我無法控制自己的期待喜悅，於是，一個輕微的“噢”或“啊”，又錯失機會了；當我成功地控制到喜悅的感受時，我又無法克服那莫名的恐懼，在關鍵時刻，總有一個障礙會出現。

一次難忘的體驗

我當時就知道，是「自愛（凡夫愛自身之情欲）」令我害怕去突破苦惱的束縛。當我問師父，怎樣才能克服這種由「我執」生起的莫名恐懼時，他告訴我，要更加積極、熱誠地修習專注，這種專注修習是不會做得過火的，無論你怎麼盡力，它總是差點才完美。

有一天，我去聽瑪莎·葛蘭姆（Martha Graham）的演講，她正在那時訪問緬甸；我很感興趣地去聽那著名舞蹈家的演講，我嘗試在聽演講時，同時專注著身體與坐椅上的觸覺。

在演講中，瑪莎·葛蘭姆提到一位著名芭蕾舞舞蹈員所表演的精彩飛躍；她告訴我們，為了那次偉大的演出，那位舞蹈員（我忘了他的名字）用了各種方法去練習飛躍數百次（她確有提及這個次數），但仍無法達到完美，即使在彩排時，他仍未達到所需標準；可是，就在正式演出的時候，那個已苦練數百次的他才能在當時當地達致完美。瑪莎·葛蘭姆解釋說，這是他做了數百次的飛躍練習都失敗後，才能導致最終在舞台上達到完美的高峰。

聽到後我高興得幾乎跳起來。所有的錯失，無論是由於恐懼而潛逃、抑或因期待的喜悅而走歪路，原來一切都沒有白費！總有一天，這些力量會被動員起來，造就那完美的一刻。

一天晚上，我躺臥著，在寧靜而入神的狀態下修習專注身體的感覺。起初的感覺並不難受，因為身體只輕柔地跳動，後來整個身體開始震動，彷彿遭到電擊，我不再能平靜，不得不凝聚所有力量才能專注到那些感覺；振動越來越猛烈，我繼續堅定地專注，我的專注力是強大的，然而，感覺的猛烈程度似乎可以抗衡和挑戰它，專注與感覺正進行殊死的搏鬥，當中並不容許任何像「我會變成怎麼樣了？」等憂懼想法，當只有感覺及專注兩個東西存在時，「我」便沒有立足餘地，「我」的錯覺便被破壞了；隨著感覺的強烈程度增加，專注力也能提升與此可怕力量匹敵，我不知這種情況過了多少時間；接著，突然一聲巨響，好像被拉緊的神經突然爆裂，跟著我所知的事情就是，我盤腿而坐，整個身體敞開（打開）了，像無邊無際的天空，無牽無掛，沒有任何依戀執著，那是個難以言喻的時刻。

那天黎明時分，我在家中佛龕下方，一面頂禮，一面作如下簡單的禱告：

我皈依佛

我皈依法

我皈依僧

我一生中不知說過多少次這個禱告了！但這一次，字字句句都是真心話。我知道自己又一次獲得三寶的恩典，內心沒有別的，只有安寧。

【全文完】

【註釋】

[1] A Buddhist Pilgrim's Progress by Daw Khin Myo Chit 可在下述網站瀏覽：

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

[2] Book Review - A Buddhist Pilgrim's Progress – by Khin Myo Chit 可在下述網站瀏覽：

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

[3] 「宣隆內觀禪修法」可到下列網站或其他網站尋找有關資訊：

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