

毗婆舍那谛观入门必读

PRACTICAL VIPASSANA MEDITATIONAL EXERCISES

著者：摩诃慈尊者(缅甸)Mahasi Sayadaw

译者：智如·苦乃谛理比丘(美国) GUNASIRI BHIKKHU

行者修习毗婆舍那（谛观法门）

为的是照见吾人色身所具之色法心法本来面目。色法是可觉察之身内身外种种法，照之而认清人体原来不过一簇色质（RŪPA），而心法则识知活动（NĀMA）。此色心偶法（NĀMA-RŪPAS）

现起于见色、闻声、嗅气、尝味、触物、思法之际，以观照法“看见，看见”；“听到，听到”；“嗅到，嗅到”；“尝到，尝到”；“触到，触到”；“想到，想到”对该现行诸法观照，就能鉴别出此色心两种法。

凡一瞻，一听，一嗅，一尝，一触或一念现起，宜即如实观照。行者初习时，要一一观照不漏，固形困难，故应由明显易观处入手。

吾人每次呼吸，腹部必胀起瘪落，状极明显，属色之风大VĀYODHĀTU（性动）。初习者应聚精会神于腹部，观照此胀瘪，吸气时见其胀起，呼气时见其瘪落，心里随着标名作观“胀起”，“瘪落”。倘胀瘪模糊，观照不易，可将手掌贴放腹部，藉触觉帮助观照“胀”“瘪”。呼吸宜保持正常，不缓不疾，更莫努力。努力易致疲倦。应自然平稳如常。复次，观腹胀瘪时是摄心用意而非口念。

修毗婆舍那谛观，名相并非重要，正念与正知纔是关键。观胀时，犹似亲眼目睹，见胀由始至终鼓起。能观心与所观胀，如掷石中的，不偏不倚，既同步，又同时。观瘪时，亦复如是。

用功中，心意散乱，也应对此散心观照，默念“散乱，散乱”。以此法对治一、两次，散心当可止住，然后恢复观腹胀瘪。散心游到某地，就作观“游到，游到”，俟散心消失再观腹胀瘪；幻觉遇见某人，就作观“遇见，遇见”，幻灭后再观腹胀瘪；幻见与所遇者闲谈，就作观“闲谈，闲谈”。

总而言之，任何起心动念，应如数观照。生幻想，观“幻想”；起思考，观“思考”；冒计划，观“计划”；泛知觉，观“知道”；浮回忆，观“回忆”；涌快乐，观“快乐”；沦无聊，观“无聊”；堕沮丧，观“沮丧”。观照此类心法名心念住CITTĀNUPASSANĀ。

若不观照此类心法，吾人就会落入四相，妄认幻想、思考、计划，知觉者是“我”，这个“我”自幼而老，生命相续，思想不断。其实哪有一如此之“我”存在，都不过是一连串心法迁流而已。职是之故，随诸心法现行，应即一一随而起观。观照一起，现行即遁，然后恢复观腹胀瘪。

久坐用功，肢体易发酸发热，对这类受觉也要细心观照。疼痛暨疲倦亦不例外。这些受觉统称苦受DUKKHAVEDANĀ。观照苦受属受念住VEDANĀNUPASSANĀ，对苦受若失观照易妄认是“我”发酸，“我”发热，“我”疼痛；适纔一切还好好的，就因这些非乐受觉，使“我”现在很不舒服。误认这些受觉为“我”，委实大错特错。究其实，哪有一个“我”存在，不过是一连串非乐受觉不断地此起彼落罢了。就像一波波不间断的电流点亮着灯泡，身躯遇非乐受，这种非乐受觉就此起彼落不止。对这类酸、热、疼痛非乐受觉都要一一委细观照。行者用功初期，这类受觉仿佛愈观愈多，忍不住想更换姿势，意图纾缓，这想换姿势的念头也须加以捕捉，然后回头再观酸、热等受觉。

古语说“涅槃靠忍耐”，这话主要是强调精进。修行端的要仰赖耐力，若顶受不了酸、热而一再改换姿势，哪有希望成就定力（三摩地SAMĀDHI），定既无望则观慧亦无由发，道MAGGA（成就涅槃之道）、果PHALA（涅槃道之果）暨涅槃NIBBĀNA岂又有望证得。功夫需要坚忍其理在此。酸、热、疼痛发作时，切忌立刻丢下功夫而改换姿势，宜反过来耐心持续用功，专心观照“酸，酸”，“热，热”。如此这般耐心地专精观照一番后，非乐受觉其轻微些的就往往销声匿迹，定力强时，其再烈而难忍受的也都立见销亡，这时回头再观腹胀瘪。

经久久观照，非乐受觉不但不消，反见愈益难捱，这时就非换姿势不可，但应先观念头，“想改，想改”，紧接着，举臂，观“举，举”；移臂，观“移，移”；肢体相触，观“触，触”；身躯倾斜，观“倾斜，倾斜”；抬足，观“抬高，抬高”；移足，观“移，移”；落足，观“放下，放下”。若静止无何移动，则观腹胀瘪。务使前前后后能观心，前前后后所生定，前前后后所发慧之间绵密不断，行者之慧品，方能长进成熟。也惟有如此这般加行不懈，乃可期成就道智果智MAGGA AND PHALA ĀNA。

举钻木取火为喻，要精进策励，钻力勇猛，木头纔会生暖发焰。修行用功亦同此理，要作到任随一法现行，能观心即绵密紧随，猛照不舍。例如生起奇痒，难耐难忍时，应先观痒，其次才观照想搔的念头。切莫马上伸手就搔。如此作观，通常痒就会消失。痒若消失就观腹胀瘪，若痒不止，非搔不可，则观念头后，接着观搔抓的过程，尤其加强观照手在痒处触、拧、捺、搔的细微动作，然之后回头观腹胀瘪。

四威仪的任何变换，都应先观念头，接着绵密观照一一后续动作。例如由座起立时，举臂、移臂、伸腿、种种移动变化要与能观心齐一步调，时间相等。身前倾，观“前倾，前倾”；缓缓起立，则聚精会神观“起立，起立”。

行者的一举一动要争效羸弱病家。健康的人起立容易、快速，病家则不然，动作缓慢；背痛患者同样缓慢，太快就会引发剧痛。行者于四威仪用功，一举一动宜轻缓，并自我要求所有动作从开始就放轻缓。能做到这样，念、定、慧一定会增胜增妙。进一步，行者更要作到视而不见，听而不闻。用功本来就宜一心唯存作观，

见、闻非其用心处。即令所见所闻异常稀奇古怪，也与己无干，仍效瞽盲而专注用功。

所以，一切动作，诸如臂腿之移动、曲、伸；首之俯、仰，应若病家般统统放轻放缓。由坐起立时，作观“起立，起立”而缓缓起立；立直后，作观“站，站”；若移目四顾，应观“张望，张望”，“看见，看见”。快步经行或行路时，每足每步之踏出，应皆不离观照；由举足以迄踩下，一一连贯动作都清清楚楚；经行用慢步或墙垛步（CANKAMA WALK 举足、踩下的动作）时，每步应分“举足、移前、踩下”三节作观。分三节作观前亦可先练习，分“举足、踩下”二节作观。足之举起要照见清楚，沉沉踩下也同样观得明澈。

练习分二节作观“举足、踩下”约两天后，就可轻车熟路，这时再依前述分三节“举足，移前，踩下”作观。经行中，动念想坐，先观此念头“想坐，想坐”；到位立定，则观“站立，站立”；落座时，聚精会神观躯体“沉重”落座之状。就座毕，当有调适腿臂之动作，对此也要一一作观。调适动作完毕则观腹胀瘪。若四肢酸热，应对此酸热立刻作观，俟酸热消去，再观腹胀瘪；若想躺卧，先擒观念头，其次随观躺下之一一动作，包括臂之举、移；肘之息、靠；身之旁歪斜摆；腿之曲、伸暨徐徐躺下时身之倾倒。一一动作观照无遗。

观照躺下时诸动作非常重要，原因是躺下过程可能随时触证观慧上品（道智MAGGA ĀNA 及果智PHALA ĀNA）。定SAMĀDHI、慧ĀNA猛利时，臂之曲顷伸顷，观慧上品都会忽焉得证。阿难尊者就是这般成就了阿罗汉的。

首次结集开始前一晚，尊者专精用功，力图当夜成就阿罗汉果。尊者依毗婆舍那身念住（KĀYAGATĀSATI）法门作观右步，左步；举足，移前，踩下；又观现行诸法；观经行前的念头，其次随观经行时肢体的一举一动。虽然彻夜用功，但到破晓前仍无寸进。由于经行过多，精进力VIRIYA过头，宜用定SAMĀDHI平衡，便拟改换卧姿，遂进卧室，坐榻上，缓缓躺下，摄心观“躺下，躺下”，就在身躯半倾，头将触未触枕头时证得阿罗汉果。

躺下之前，尊者还只是须陀洹（预流果或涅槃道初果）。在须陀洹果上用功，得进证斯陀含果（一还果或涅槃道二果）、阿那含果（不还果或涅槃道三果）暨阿罗汉果（证涅槃道极果之圣者）。仅仅一会儿功夫便连证后三品果位。其得果是忽焉触证，毫不费时。

所以，行者必须时时刻刻用功，千万莫要偷心，自宽“安闲片刻无妨”。躺卧时暨调适臂腿时，一一动作都要绵密入观，静止不动时则观腹胀瘪。到晚安板，亦莫丢开功夫立刻就眠。行人果精进认真，必然废寝忘食，不到入睡时刻不止。功夫顺畅得力者甚至睡意也消。但若昏沉严重，就非得进入睡乡不可，此时若察觉睡意

，应观“想睡，想睡”；知眼皮垂下，观“垂下”；觉眼皮沉重，观“沉重”；眼痛，观“痛，痛”。经这样作观一番，昏沉顿除，神清气爽，随即观“清爽，清爽”，然后观腹胀瘪。再怎么卖力用功，昏沉真敌不住时就会睡着。所以，想入睡乡非常容易，只要用卧姿作观就会渐渐入寐。为了这缘故，初习者不宜用卧姿而应宴坐经行用功。夜深安板时，则可躺着观腹胀瘪，就会自然甜甜入寐。

进入睡乡是行者唯一真正休息的时间。一个认真用功的行者睡眠时间应自己设限在四小时左右，这也是佛所许的中夜。四小时睡眠委实足够，若初习者认为太少，怕影响健康，不妨睡五或六小时。六小时睡眠真算得够多，对健康绝无妨碍。

一觉醒来，行者要马上开始用功，作观清醒状态“清醒，清醒”，或观腹胀瘪。赍志证道智果智MAGGA AND PHALA
ĀNA的行者，仅在熟睡时中辍功夫，其余时间一定胁不着席，不舍其轭而精进加行。

动念离席起床，先观“想起，想起”的念头，头离枕而起，观“起，起”；坐正时，观“坐，坐”；接下来移动臂腿时，一切巨细动作要全部入观，若无移动而静止，则观腹胀瘪。

入盥洗间也不例外。惟盥洗动作复杂，作观能尽量周全，少些疏漏就很不错。其它穿衣解衣，整理床榻，开关门户时之观照也要自我要求尽可能详实周密。

斋堂用膳时，眼望饭桌，就观“看见，看见”；伸手取菜，挟送口边，张口咬食也要一一不离观照；口嚼饭菜，作观“嚼，嚼”；尝受滋味，作观“知道，知道”；吞咽食物及食物通过食道皆须一路入观；伸臂杓汤时，举匙、勺取等亦复如是。膳事之作观庞杂不易，初习者难免顾此失彼，疏漏一些也是无可奈何的事，但行者应有求全的决心，一朝成就了定力SAMĀDHI，那时自然就能巨细入观无遗。

上面详述的作观事项，总括起来，实不过下列数宗，谓快步行时，作观“右步，左步”；慢步行，作观“举足，踩下”，“举足，移前，踩下”；宴坐则观腹胀瘪；卧时若没什么可缘，亦观腹胀瘪；散心狂乱，应予加强专注作观，散心止息后恢复观腹胀瘪；酸、痛、痒现起，则如实观照，消失后再观腹胀瘪；四肢曲、伸、移动；头俯、仰；躯干倾斜、挺直，皆一一如实作观，然后观腹胀瘪。

行者如法用功不久，能观所观就会日益细密。初习时，散心窜动不息，观照难免疏漏，只要有恒心、不气馁、精进不息，渐渐就一定能念起即觉，即觉即照，最终妄念不生，得一境性，能观心与所观境同起同灭，就像观腹之心与胀瘪俱时起，俱时灭一样。

所缘与能观是俱时起灭的偶法（A
PAIR），并无造物主造作。这种单纯是能所与心色偶法生灭的真象，行者迟早会自己如实亲证。观腹胀瘪时，行者将能了别腹胀腹瘪是色法，能观此胀瘪者是心法，

并亲证此偶法原来同生同灭。

由数数串习，见法法皆不出所缘色与能观心，行者遂成就色心辨别慧 (NĀMARŪPA- PARICCHEDA- ĀNA)。此辨别慧为毗婆舍那观慧 (VIPASSANA-ĀNA) 首品。行者如实成就此首品观慧非常重要。接着，行者能善明因果，也就是成就了缘觉慧 (PACCAYA-PARIGGAHA-ĀNA)。

再接下来的慧品是，行者将见一一法刹那现刹那灭。世间凡夫所见之色心偶法是常是一，由幼至老不变，这完全是妄谬之见。实则法法无常，生灭迅速，乃至于一瞬之常都不可得。行者证此慧已，成就诸法无常的不坏信，也就是无常谛慧品 (ANICCĀ-NUPASSANĀ-ĀNA)。

既悟无常，无常是苦。况且此身尝遍诸苦，乃悟此身实为一大苦聚，而成就苦谛慧品 (DUKKHĀNUPASSANĀ-ĀNA)。随后，将如实见此色心偶法缘生无主，无人，亦无我，遂成就了无我谛慧品 (ANATTĀNUPASSANĀ-ĀNA)。

继续用功，法法无常相、苦相、无我相恒时清澈可见，终于成就涅槃 (NIBBĀNA)。诸佛、诸罗汉圣者皆依此法门证而得涅槃。现在诸行者也修四念住 (SATIPATTHĀNA) 趣求道智 (MAGGA-ÑĀNA)、果智 (PHALA-ÑĀNA) 与涅槃大法 (NIBBĀNA-DHAMMA)，若非波罗密成熟的人，绝不可能获此机缘，所以宜深庆慰。更当庆慰的是昔所未证而今有望证得诸佛、罗汉圣者成就之庄严妙法，也就是三摩地 SAMĀDHI (定之喜乐) 与妙慧 ÑĀNA (出世智慧)。

证诸佛罗汉圣者之道、果、涅槃是指日可待的事。老实说，只要行者认真用功，一个月，二十日甚或半个月就有希望成就。福德 (PĀRAMĪ波罗密) 殊胜者甚至能于七天内触证道智、果智与涅槃。

行者要抱定能如期取证的信心，并具信心能除灭我见 (SAKKĀYA-DITTHI)、疑使 (VICIKICCHĀ疑三宝、疑因果) 而永闭恶道之门。应满怀这样的信心而勇猛精进。

祝愿诸位行者修习愉快，并于短期内能顺利地取证与诸佛罗汉圣者相同的涅槃。

善哉！ 善哉！ 善哉！



智慧之语 — 阿罗汉韦布西亚多的启示

1977年，韦布长老殷涅槃。

大家受戒之後，就要护持戒律！一旦你遵守戒律，所有的愿望将会圆满实现，并且立刻带给你快乐，直到未来。

在这一世的生命中，除了佛陀的法语，没有任可事物可以带来平安与幸福，既使在未来世的轮回中，也是一样的。佛陀的法语具体表现在经律论三藏当中，可是，三藏的卷帙浩瀚，我们必须从中截取精华；三藏的核心内容是三十七道品，三十七道品的要义是八正道，八正道的精髓是三学，三学的本质是至上的法。

三学，就是增上戒学，增上定（心）学，增上慧学。

当修行人全心专注在「色」与「名」，就不会产生身体与言语上的恶行，这就是增上戒学。

当增上戒学开发了，**心灵会变得专注、宁静**。这就是增上定学。

当增上定学开发了，修行人就会洞见「色」与「名」的自性。在这种观照下，「色」与「名」会经历无止境的变化现象。这种无止境的变化过程超越了任何天神或梵天的控制。修行人一旦证知了变化与止息的过程，就已经达到增上慧学。

对一般人而言，最明显的现象是呼吸的过程。鼻子是身体很敏感的部位，吸入与呼出都会接触到鼻孔。

鼻孔是鼻子中很灵敏的地方，乃是吸入、呼出的必经之地。换言之，风息（律动的原因）与鼻孔接触，就产生「受」的知觉。风息与鼻孔合称为「色」，「名」则是证知「受」的知觉。一般人很少体会到什么是「色」与「名」，因此，要全心专注在鼻孔上，觉知吸入与呼出的过程。在吸入呼出上，保持正念，贪、瞋、痴就没有机会生起。贪、瞋、痴的火焰会自行熄灭，因而带来心灵的沈静与平安。

在「触」生起之前，我们不会觉知到「受」。「触」一旦止息了，「受」的觉知也会消失。修行人必须密切观照任何生起的「触」。这就是所谓的当下即是。

持续地专注当下！如果修行人能够一天二十四小时，专心致志，果报会现前的。如果修行没有办法持续专注每一刹那所生起的现象，他就没有办法加以观照，因而陷入负债的境地。

如果修行全心专注在呼吸与鼻的「触」上，他就会了解到，一切事物只是「色」与「名」，其余的，都不存在。除了「色」与「名」，「我」、「他」、「你」都消失了，没有自我，没有男人、没有女人。修行人将会自证到佛陀的法教就是真理，至真至实；他不需要再向别人求道。觉知到风息与鼻端的「触」就是这样生起的，如此一来，就会证知到并没有所谓的「自我」或者「灵魂」。

在这种觉知的刹那，修行人的智见，了了分明。这就是所谓的正见。除了「色」与「名」，一切都不存在了。这就是所谓的「名色随观智」（nama-rupa-pariccheda-nana，心灵与身体的分析智识）。

持续不断地默观，可以消除掉「自我」的概念，并且，生起一种清澈的了悟。这种利益就是顿悟的果报。不要认为这样地默观会孤陋寡闻，也不会产生利益。只有在佛陀的这种教法中，才会获得这些利益。在修行中，放下食物等生活必需品罢！努力开发直观的智慧，就会达到「道智」（magga-nana）、「果智」（phala-nana），最後在涅槃中止息。

