

智慧禅的修习

Mahasi SayadawMahasi Sasana Meditation Centre (马哈希西亚多著)

槟城马来西亚佛教徒修禅中心 印赠一九九八年修订本

Printed for Free Distribution byMeditation Buddhist Meditation Centre355 Jalan Mesjid
Negeri11600 PenangMalaysiaAll Rights Reserved.No part of this book may be reproduced in
any mannerwithout written permission from the publisher.For additional information
contact the publisher.ISBN 983-9439-14-6Inward Path PublisherP.O. Box 103410830 Penang,
MalaysiaNewly Revised Edition:(ij019/98) 2,000 copies 1998Book Layout & Design byInward
Path PublisherPrinted inPenang, Malaysia

智慧禅的修习以下是已故马哈希大禅师(AggaMaha Pandita U Sobhana又名Mahasi
Sayadaw) 在缅甸的坐禅中心Mahasi Sasana YeikthaMeditation
Centre为他的信徒传授智慧禅。

修习智慧禅是要靠修习者本身的努力去正确体会在他身上所产生的精神与物质之自然现象。物质现象可从四周去知觉到的。每个人都能知觉到身体是由一组物质所构成的。精神与物质现象是意思或注意心的作用。要清楚的察觉到这精神与物质现象，可从每当六根与六尘接触时的那一时刻，注意这视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和识觉的精神。每当六根与六尘接触的那一时刻，必须观照实相。但给于初学者是不可能观照到每个所产生的现象，所以他必须察照那些显著和易于观察的目标。

1每次呼吸时，腹部就会上升及下降，这种行动最明显，这是风质（动与静的性质）(vayodhatu)。

修习者应开始从这行动观照起，既是深刻察照腹部的行动。当你吸气时会发觉腹部在上升，在呼出气时，腹部便下降。在腹部的上升和下降当儿，只须专注在这上升和下降的行动。如果这行动不明显时，可以用手触摸腹部。但不可故意减慢或加快呼吸的速度，也不可用力呼吸，如果这样做，会令你感觉到很疲倦。应顺其自然的呼吸，并专注观照这上升和下降的行动。在观照时，不要用口念。

修习智慧禅，名称及所说的并不重要，重要的是应懂得如何深刻察照目标的真相。当观照腹部的上升时，须从其开始上升时就观照至整个过程完毕，如同眼睛看到一般。对观照下降的行动时也是一样。在观照时，要使观察之心与上升或下降的行动一致，这就如一粒石头被丢正中目标一样。

2当在观照腹部的行动时，精神会到处漂荡。我们也应去专注观照“漂荡”的精神。如此地观照一两次后，这漂荡的精神便会停止，此时，我们便可再观照腹部上升及下降的行动。如幻想到了某处时，并专注“到达”的精神。然后又再观腹部的行动。如果幻想遇到某人也须专注“遇见、遇见”。然后又观照回腹部原来的目标。如幻想遇到某人，并和他谈话，就专注于“谈话、谈话”。

总之，如有任何思想或回忆产生时，就须如此的观照它。观照心的行动，叫做心念住 (cittan-upassana)。

由于我们无法观照心识的活动，我们就视它们为一个人或个人。我们以为是“我”在幻想、想、计画、知觉到；以为有一个人从孩童开始就一直生活着和有着思想。实际上并没有这样的人存在，只是那些持续不断的心识活动而已。因此，我们须观照这些心识的活动，并知晓它们的作用。这是为何我们观照每一个所

3产生的心念。当它的产生被观照时，它就消失。我们就观照回腹部的上升与下降。

人坐着修禅一段时间后，身体会感觉到僵硬及烘热。这些也须仔细的观照；同样的，疼痛及疲倦的感觉也须如此观照。这些感觉是苦的感觉（dukkha vedana）。观照这些感觉就是受念处(vedananupassana)。不懂得或忽略了观照这些感觉会使你有错觉，以为“我感到僵硬，我觉得热，我感到疼痛。刚才我还好好的，现在我因这些不快的感觉而觉得不舒服。”视这些感觉为我的，这是错误的观念。实际上并没有牵涉到我，只有一个接一个不快的感觉在持续地发生。

这些就象持续不断的新电性推动力燃着电灯。每当身体有不悦的接触时就有一连续的不快感产生。这些感觉也须仔细和注意地观照。无论它们是僵硬、是热或是疼痛的感觉。初开始习禅时，这些感觉显得会加强，以致有改换姿势的意念。我们须马上观照这意念。过后再观照回僵硬、热等感觉。

“忍耐导向涅槃”。这句话用于精进习禅者是最恰当的。习禅时一个人须有恒心。如果因不能忍受僵硬或热等的感觉而经常移动或改换姿势，就不能产生三昧（samadhi）。如不能增长三昧，就不能获得智慧，不能获得进入涅槃之道(magga)、果位(phala)和

涅槃(nibbana)。这就是为何习禅时需要忍耐的原因。不悦的感觉如僵硬、热、疼痛及其他很难以忍受的感觉产生时，习禅者不可放弃观照或立刻改换习禅的姿势。他应坚持忍耐的观照，这些感觉将会消失，过后，又观照回腹部的上升与下降。

如观照了一段时间后，这些感觉尚没有消失或无法忍受这感觉时，那当然须改换姿势。这时就应专注“欲换、欲换”。如提起手，就专注“提起、提起”，如移动手，就专注“移动、移动”。须缓慢地改变这些姿势并专注着“提起、提起”、“移动、移动”和“触到、触到”。

如身体摇动，就专注“摇动、摇动”；如提脚，就专注“提起、提起”；如移动就专注“移动、移动”；如放下，就专注“放下、放下”。如果没有改换姿势，就观照回腹部的上升与下降。观照之间不可有间断，只有一个观照接着另一个观照，一个定力接着另一个定力，一个智慧接着另一个智慧。只有这样，习禅者的智慧才能持续及逐步的成熟。只有这种的聚集力才能获得道果的智慧(magga和phalanana)。习禅的过程犹如用力和不停地磨擦两个木块以期获得所需的热力生火。

同样的，在智慧禅，不论是什么现象产生应持续不断的专注。在当中不可停息，例如如果有难以忍受的痒的感觉而想要抓痒，就需观照这感觉和要抓痒的意念。不可为了要消除痒的感觉就马上抓痒。

如能持续不断的专注，这痒的感觉就会逐渐消失。习禅者就再继续观照腹部的上升及

下降。如痒的感觉没有消失，那时可抓痒以消除它，但事前须观照要抓痒的意念。所有消除痒的过程都需被观照，特别是触到的感觉，拉、推和抓的动作。然后再回到腹部的上升与下降。

每次改变姿势时，就先观照这意念或欲改换的意念。接着仔细的观照每一个动作，如从坐势起身、提起手的动作、移开、伸出。姿势的改换与观照之心皆要一致。当身体向前摇动时，要观照它。当起身时，身体变轻和上升，我们应专注于这些动作上，观照着“上升、上升”。

习禅者的举止须如一个衰弱的人，健康的人要起身时他的动作很快且突然，只一眨眼之间就起身了。但衰弱的人就很缓慢。这如同背痛的人需缓慢的起身以减少背部的痛楚一样。

习禅者也是如此，在改变姿势时要缓慢，这样才能有良好的正念、定力及内观。因此，当起身时动作要轻和缓慢，犹如衰弱者，同时专注“升起、升起”。不但如此，眼睛所看到的，就当没见到一样；耳朵所听到的也是如此。习禅者只须注意观照，可不必去理会所见或所听到的。因此不论看到或听到奇特的境物，就当没有看到或没有听到一样，只要细心地观照吧了。

当移动身体时，习禅者须缓慢的移动，犹如衰弱的人慢慢的移动着手和脚，弯曲或伸直，低下头或抬起头等。这些动作需要缓慢地做。当从坐势要起身时，他的行动需要缓慢，同时专注“起身、起身”；当伸直身体及站立时，专注“站立、站立”；当要

四处看时，专注“看到、看到”。当要走时，观照步伐是左或是右，并须注意所有从提足到下足的动作。观照每一个步伐到底是右脚或左脚。这是当要走快时所应该观照的过程和方法。当快步走时和走较远路时只需如此观照就够了。

至于行禅（cankama）时，在每个步伐中必须观照三个阶段；即提足、向前推足及放下足。习禅者须从提足和下足的动作开始观照。当提足时须仔细的观照，下足时也如此，注意下足时“重”的感觉。

习禅者在走路时，须观照每一步的“提起”及“放下”。经过大约两天后，这种观照就会变得容易。过后就观照三个阶段，即“提起、推向前”和“放下”。开始时只观照一或两个阶段就已足够。如果走快时，只需观照“右步、左步”。走慢时就观照“提起、放下”。如果想要坐下，就专注“欲坐下、欲坐下”。当坐下时，就专注身体坐下时重的感觉。

坐下后，就观照安置手脚的动作。当没有这些动作，身体静止不动时，就观腹部的上升与下降。如此观察时，如果四肢感到僵硬和身体有热的感觉产生，就观这些感觉。然后再观回腹部的“上升和下降”。如果这时有躺下的意念，就观照这意念和当躺下时脚和手的动作。提起手的动作、手移开、手肘触地、身体转移、伸脚、当慢慢的准备躺下时身体倾侧，这些动作都须观照。

当躺下时须观照。如此观照是重要的。在这些动作的过程中（即当躺下时）习禅者可

获得特别的智慧（就是magga和phalanana）（道正智和果正智）。当三昧（samadhi）和正智（nana）强时，这正智随时可产生。它可在一个弯手或伸手中产生。这就是阿难陀尊者证得阿罗汉的过程。

阿难陀尊者勇猛精进的观照。他想在佛经第一结集前夕证得阿罗汉果。他整晚修行着一种叫(kayagatasati)的智慧观，观照他的步伐，右和左、提起脚、推向前、放下脚，观照一个现象接着一个现象的发生；要走的意念和走时身体的动作。虽然，他不停地如此观照直到将近凌晨，但是，却无法成功证得阿罗汉果。他觉察到他已过度修习走禅。为了要平衡三昧（samadhi）和精力(viriya)，他应该修习卧禅一阵子。因此他就进入卧室。他坐在床上，接着躺下。当他如此做及专注“躺下、躺下”时，他即刻证得阿罗汉果。

在未躺下时，阿难陀尊者只是一位须陀洹（sotapanna），就是预流果位或已证人初果位。从须陀洹，他继续习禅达到斯陀含果(sakadagami)，就是一来或已证入果位。阿那含果(anagami)；就是无还或已证三果位。阿罗汉果；就是圣者证入最高乘果位。获得这三个相续果位只是在片刻之间。试记取阿难陀尊者证得阿罗汉果这个例子。这种证悟随时可出现，且不须花很长的时间。

因此，习禅者须每一时刻勇猛精进地观照，不可放松，不要以为“这一点的懈怠不会有多大的影响”。躺下时，一切安置手、脚的动作都须小心和毫不放松地观照着。如果没有动作，就观照回腹部的上升与下降。即使已经很迟且是睡眠时间，也不可即刻去睡，不再观照。一个认真和勇猛精进的习禅者必须专注明察，好似他可放弃睡眠时

间似的，继续习禅直到入睡。如果习禅进展很好，他不会入睡。但如果昏昏欲睡，他就会入睡。当打磕睡时，他须专注“欲睡、欲睡”。如果眼睑垂下时，就专注“垂下，垂下”。如果感到眼睑沉重，就专注“重、重”。如眼睑感到剧痛，就专注“剧痛、剧痛”。这样观照后，瞌睡可能会消失，眼睛会变“亮”。习禅者须观照“亮、亮”，然后继续观照腹部的上升及下降。

不论习禅者如何坚持地习禅，如果睡意真的侵扰时，他也会入睡。要睡觉并非是一件难事，其实那是件容易的事。如习卧禅，就会慢慢的感到渴睡，然后进入睡境。这就是为什么初习禅者不可修习卧禅。他须修习坐禅及走禅。但如果已经很夜，已是睡觉时间了，就须习卧禅。观照腹部的上升与下降，这样就将会自然的人睡。

习禅者在睡觉的时间就是休息的时间。但是，认真严肃的习禅者须限制自己的睡眠时间，以四小时为限，这是佛陀准许的“子夜时间”。四小时的睡眠已足够。如果初学者认为四小时对健康尚嫌不足够，他可延长到五或六小时。六小时的睡眠时间肯定对健康是很足够的。

当习禅者睡醒时，他应立刻继续观照。真正努力欲获得道和果正智的习禅者只有在睡觉时才暂息习禅。其他时间，如清醒时刻就应持续有恒的观照。因此，当他一清醒时就应观照清醒的心为“清醒、清醒”。如他还不能注意到这一点，他须立刻观照腹部的上升与下降。

如有从床上起来的意念，他须专注“要起来、要起来”。接着他应继续观照移动手脚

时的动作。当他抬头和起身时，就专注“起来、起来”；当他坐下时。专注“坐下、坐下”；当他移开和安置手脚时，须观照这一切的动作。如没有这些动作，而只有静坐着，就得观照腹部的上升与下降。

洗脸和冲凉时，也须观照。因为这些动作比较快所以应尽可能观所有的动作。还有穿衣、整理床铺、开门、关门等动作也须仔细的观照。

当习禅者在进餐时望向桌上，就应观照“看、看”。伸手取食物、触到食物、拿食物、把食物拿到口边、低下头、把食物放入口中、放下手、再抬头等动作都须清楚地观照。（这观照的方法是缅甸人进餐时的过程。那些以匙、叉或筷子的也须以适当的态度来观照每一个动作）

当咀嚼食物时，须专注“咀嚼、咀嚼”；当尝到食物的滋味时，就专注“尝到、尝到”；当吃着食物和吞下喉咙时的过程都须被观照。这就是习禅者在一口一口地进食时所须观照的情形。舀取汤时的动作，如伸手、拿着汤匙和舀汤等都须观照。在进餐时要观照这些动作是比较困难，因为有这么多动作须专注和观照。初学者可能会遗漏一些动作。但是，他须尽力观到所有的举动。当然他可能遗漏一些，但当他的定力（samadhi）强时，他就可以对所有发生的事件了了分明。

我已列出这么多项事供习禅者去参考，但是简而言之，只有很少的东西须观照。当走得快时就观照“右步、左步”；走得慢时就观照“提起、放下”；当静坐时就观照腹部的上升和下降；躺着时如没有特别的東西可观照，也一样的观照腹部的上升和下降

。当观照时如果思想漂荡，就观照心识的活动，然后再观照回腹部的上升与下降。当僵硬、痛和痒的感觉产生时，就观照这些感觉，然后再观照回腹部的上升与下降。当四肢弯曲、伸出和移动、头低下、抬起头、身体摇动、伸直时都须观照。然后再观照回腹部的上升和下降。

若习禅者继续的观照，他就能观照到越多现象的发生。开始时心猿意马。他可能观照不到许多现象，但他不须感到灰心。每位初学者都面对这些困难。当他修习多次后，便能觉察到胡思乱想，直到精神不再有妄想。这时精神就系念于所注意的目标。那时他的注意力就和所观照的目标一致，如腹部的上升与下降（既是注意力和腹部的上升一致，腹部的下降也如此）。

观照的物质目标与观照的心质须一致。在这些过程中并没有人或个人，只有观照的物质目标与专注心同时发生。习禅者可以确实的经历到这些境界。当观照腹部的上升与下降时将能分辨出腹部上升为物质现象而观照之心为精神现象。腹部的下降也如此。习禅者将很清楚的察觉到精神与物质现象是同时发生的。

习禅者将知道每次的观照只有物质为所注意的目标而心质是专注的精神。这种正智叫做名色正智(namarupa-pariccheda nana)是道与圣果正智(vipassana nana)的开始。正确的获得这种正智将引导他分辨出因果的关系。这种正智叫缘摄受正智(paccayapariggaha nana)。

当习禅者继续观照，也可亲身体验到升起的一切不久即将消失。常人以为物贫与精神

的现象是持续一生的，就是从年轻到成年，实际上并非如此。没有一种现象是永恒不变的。全部发生的现象生灭得很快，生不到一眨眼的时间便灭了。习禅者只要继续努力观照就能明白这些。他将会深信这一切现象其实是无常的。这种深信叫做无常观（anicca-nupassana nana）。

这种正智将引导人苦随观(dukkhanupassana nana)，觉察到无常是苦。习禅者也可能经历身体上的种种困苦。这些都是“苦”，叫做苦随观（dukkhanu-passana nana）。接着习禅者将深信这些精神及物质的现象是自然发生的，不依受任何人的心愿或控制。它们不含有个人或自我的成份，这种明觉是无我观（anatta-nupassana nana）。

当习禅者继续习禅，他会深察到这些现象都是无常、苦和无我。他将会证得涅槃。习禅者须知他们现在是修行四念处以便达到愿望，证得道正智，果正智和涅槃法。他们也须依赖他们所积聚的波罗蜜(paramita)。他们有望体验到过去诸佛、诸阿罗汉和圣者所体验的崇高定力（samadhi）和正智（nana）。这些经验是他们从前所不曾体验到的，所以他们应感到高兴。

他们不久将能体验到如过去诸佛、诸阿罗汉和圣者所获得的道行和果位的正智及涅槃法。其实这些可在一个月、二十天或十五天的习禅中获得。那些有非凡的波罗蜜者甚至可以在七天内获得诸法。

习禅者若有信心，他将在所列的时日内获得以上所述的诸法 他将脱离我见(sakkaya ditthi)和迷惑（vicikiccha），将能避免来世出生在四恶道的危险。他须有信心地继续习

禅。

愿你们能好好地习禅以便尽快证得过去诸佛、诸阿罗汉及圣者所体验的涅槃。

善哉！善哉！善哉！