

七净门与禅观诸境  
马玛哈希法师 着  
智如比丘 译

唯依佛法正修，方能取证道、果、涅槃（*nibbana*），清除我见、疑使，免沦恶道，息诸烦恼，脱离诸苦，而得究竟常乐。兹简介七净门及禅观诸境，使正修法门者知循道智（*magga nana*）及果智（*phala nana*）趣向涅槃。

## 一、戒清净门

欲入戒清净门者，居士持五戒或八戒即可，僧众则须依奉波罗提木叉律仪戒、根律仪戒、活命遍净戒、资具依止戒。实在说来，僧众须守持波罗提木叉律仪戒以获得「戒清净」（*sila-visuddhi*）。

---

## 二、心清净门

持戒清净者如恒修定（*samatha kammatthana*），诸如观息出入，则其心不会散乱，能定于一境，历近分定（*upacara samadhi*）及根本定（*appana samadhi*）而成就心清净。心清净谓以定故，不为六根境界所障。由观心（*citta*）及心所（*cetasika*）或任何其他现行身心诸法而心得清净时，沿十六观智进修，即得历道及果智而证涅槃。此是毗婆舍那（*vipassana*）禅修中由奢摩他（*samatha*）证得涅槃之法。

唯习毗婆舍那内观而不习奢摩他者名「唯观行者」（*suddha vipassana yanika*），此禅法之修法为：具戒清净者于六根门头所现境界如眼见、耳闻等随起随观。初用功时，观照——眼见耳闻殆无可能。惟可从粗显的任何身体特征练习。入手可从观腹部胀瘪开始，其鼓胀情况及运动，属色之风大，观这类明显的色，心不再散乱而念遂摄归一境。由如此这般，每瞬间观照所生之刹那定（*khanika samadhi*）成就「心清净门」（*citta-visuddhi*）。

### 1. 色心辨别智

观照顺畅心不散乱时，辨别色心二法之智慧——「色心辨别智」（*nama-rupaparicchedanana*）即于每次用功时生起。

此智生起之法，乃于观腹胀起时，行者能辨别所胀有别于其觉心：胀为无觉知之色，而觉知为能知心。观瘪落时，能辨别瘪为色，而其觉知为心。观经行时，能辨别行为色，而其觉知为心。观闻声时，能辨别耳、及声为色，而闻及其觉知为心。依此类推，见色时，能辨别眼及色境为色，而其见及觉知为心。思法时，能辨别思及其觉知为心而此心之所在处为色。观疼痛能辨别痛及其觉知为心。而此心之所在处为色。如此这般，当观色之觉知时，能辨别能觉知者为心而所觉知及觉知所在处为色。此种辨别色心之智慧名「色心辨别智」（*nama-rupa pariccheda nana*）。

---

## 三、见清净门

色心辨别智成熟有力时，行人便悟知人我皆不出能觉知境之心及非觉知之色二法，其中并无所谓「我」之体。此智成就「我」（atta）之邪见清除，此名「见清净」（ditthi-visuddhi）。

## 2.缘觉智

其后，定（samadhi）慧（nana）增强，行者用功时能辨别因果，观腹之胀瘪及其移动手臂时，能照见其心念之动及随后之动作，乃悟所动心念为因，引生手臂之移动为果。依此类推，能辨别伸缩四肢、站起及经行等时之动念及其随后之动作。身但有动，即觉知念为导因，并无人作之因。此辨别因果之智慧名「缘觉智」（paccaya-pariggahanana）。

---

## 四、除疑清净门

心识之动乃因有心所缘境，并身根生识之故。每起观照，皆觉知其生起为有境可缘，并有身根生能缘心。观闻声时，知其生起为有耳能听及声可闻，因闻声故觉照乃生。观见色时，知其生起乃因有眼及色境，因见色故觉照乃生。因因果果，辨别如是。其余观照亦然。此种辨别之智慧亦属「缘觉智」。诸言、行、觉知，皆无我体（atta-entity），皆非我作。有关过、现、未三世我体之疑乃不得起，并大部分消释。此是「除疑清净门」（kankha-vitarana-visuddhi）。

## 3.三法印智

其后，定慧增强，将体悟所观与能观之灭相。观腹胀时，立即可见所观胀与能观心之消失。观腹瘪、日常运作、经行、四肢曲伸等时，俱见所观能观之消失。观「闻声」时，所闻声、闻觉知及能观心皆灭。观「见色」「身触」等，同见能所观心之灭。乃作如是思维：「过去世未作如是观，故执诸法为常。今乃知法皆无常，即生即灭。」此名「无常法印智」（anicca-sammasana-nana，彻见实见无常之智）。同时悟生者即灭，无足爱恋，虚不足恃，皆为苦患。这是「苦法印智」（dukkha-sammasana-nana），更悟诸法缘生，不由我作，此即「无我法印智」（anatta-sammasana-nana），使悟无我之理，悟知我身既无常、苦、无我，他身当亦皆然。不停止此类之观照作意，持续用功，观慧将迅速进展。

## 4.恒生恒灭智

前此虽知法之生灭，实际仅当一类相续之色心诸法现起时，见法起之初际及法灭之终际。总觉得所现一类相续法之中际为时颇长。此皆因未明法刹那生灭理之故。今则即时澈见一类法即使相续现行，彼亦刹那刹那生灭不息。其彻悟之道为观腹胀时，见其胀分二、三或多节而起。观腹瘪、经行、举足、移前、踩下、四肢曲伸时，同样见其迅速分成二、三或多节。观念头，见所观之念及能观之心俱迅归于灭。观疼痛，每觉照生起，见所观之痛及能观之心俱分数节而灭。此觉知法迅速恒生恒灭之智慧名「恒生恒灭智」（udayabbaya-nana）。

此智一生，觉观即变得容易自如，毫不费力。此时会见到异光，涌生喜乐，周身轻安。有人甚至会微微飘于空中。这些异常经验易令人以为已成就特殊观慧。

---

## 五、见道非道智清净门

如因此自满沈迷则于观智进展有障。因此禅修老师须如此告诫未悟之行人：「爱执异光并诸禅悦等，即同邪道，于观智进展有碍。观智进展之正道为不断地修观。」知所抉择何为邪道何为正道，名「见道非道智清净门」（maggamagga-nanadassana-visuddhi，明见何为进趣圣道之正道、何为邪道之智慧）。

---

## 六、见正道智清净门

如此抉择而唯知继续用功则愈能澈见法生灭相。澈见腹一胀一瘪，四肢一伸一曲皆分为二、三或多节。由恒生恒灭智以迄「顺就圣道智」（anuloma nana，契入圣道之随顺智慧）之九节观（vipassana）智进境名「见正道智清净门」（patipada-nanadassana-visuddhi）。

### 5. 悟坏智

观智（vipassana nana）再进一步，所观能观之终际而非始际愈形明显，此是「悟坏智」（bhanga nana）之生相。其智仅觉知能所之坏灭，凡见色、闻声、遇人、知晓皆仅见其坏灭相，「无常观智」（aniccanupassana nana），「苦观智」（dukkhanupassana nana）及「无我观智」（anattanupassana nana）之悟境因而增强。

### 6. 觉怖智

悟坏智愈趋成熟，恒见诸法顿灭之余，生怖畏感，名「觉怖智」（bhaya nana）。

### 7. 苦患智

随又悟此色心诸法，皆顿归坏灭，是可嫌可厌之法，毫不可爱，此名「苦患智」（adinava nana）。

### 8. 厌离智

此色心诸法顿归坏灭，足见其不实，无乐，虚伪可厌。此名「厌离智」（nibbidanana）。根据《巴利文八讲集注》（pali attha-katha commentaries），觉怖（bhaya）、苦患（adinava）、厌离（nibbida）三观智实应归为一智。所以某些行人仅三智中生起一二而已。

### 9.—10. 求解脱智及复起观智

厌离智增强，觉知诸色心法皆苦，顿生舍弃此色心所成臭皮囊之念。此名「求解脱智」（muncitukamyata nana）。此念生起，复悟当精进修观方可望出离。此名「复起观智」（patisankha nana）。

### 11. 行舍智

如前觉悟复起用功，无常、苦、及无我三法印愈得深悟。更甚者，难忍之痛感增多，惟观时顿归于灭。专心用功时，立刻全部消失。用功持续，观智升高，乃生「行舍智」（sankharupekkha nana，对色心

诸法泰然处之之智）。

此时禅观异常轻易美妙。稍稍用功，所缘境即一一自然现起。能观心亦复如是。只消在最初四、五或十次上使力，随后自然轻松之觉照即绵绵而起达一、二小时或更久。行人甚至觉得无需更换姿势就可轻易舒适用功整天。

虽恒知法皆顿灭，惟不复有觉怖等智时之怖畏、苦患、厌离、求解脱及不满。虽有苦之身体不适，心则无苦。大致上可说毫无疼痛及类似身体不适。虽常现好境界，但不如以往般兴奋。虽禅观寂妙殊胜，怡悦却已不如恒生恒灭智时所生起之强烈。此即「行舍智」安祥平静如如的特质。

## 12. 迈向圣道智或顺就圣道智

行舍智渐趋成熟时，禅观加快，不费微力就接二连三迅速生起。此接二连三骤生之观智名「迈向圣道智」（*vutthana gamini*）。接二连三所生智中最终一个名「顺就圣道智」（*anuloma nana vutthana*）之义为进趣得见涅槃之圣道。

*gamini* 之义为迈向此圣道之特殊观智，顺就圣道智乃觉悟无常等义的所有毗婆舍那观智中最终一个，贯通其前的其它毗婆舍那观智与（相关之）圣道，为迅速所生二或三个迈向圣道智中的最终一个，其势如奔。

## 13.14.15. 预流智、道智及果智

顺就圣道智后，接着生起预流智（*gotrabhu nana*），圣道智（*ariya magga nana*）及果智（*phala nana*），此诸智中，顺就圣道智见所现身心诸法之生灭，并依无常、苦、无我三法印之一，多依无常法印，连续观照法之生灭。预流智倾向于身心诸行（*sankharas*）之止息。道智及果智则为进趣并证得身心诸行之止息寂灭。上述系依经典之详释并供完整资料之用。综合明白地说，行者照见诸法恒生恒灭，于迅速生起二、三觉观后，突然趋证诸法之止息。此即道智及果智之生相，为时不长，仅一瞬间，甚至不足一秒。

---

## 七、见智清净门

道智为七净门之末，名「见智清净门」（*nanadassana visuddhi*）。由道智及果智迅速趋证（身心诸行）止息之顷，当起下述返照：

## 16. 返照智

返照前此轻松美妙地用功时，觉照曾突然加速。亦返照前此迅速生起二、三觉照后，曾突然止息。此种返照名「返照智」（*paccavekkhana nana*），对毗婆舍那观道（*vipassana magga*，内观之道）及圣道（*ariya magga* 圣人之道）返观。返观成就道智时身心诸行寂灭者为觉观涅槃之「返照智」（*paccavekkhana nana*）在果三摩钵提（*phala samapatti* 趋证果智）中对果（*phala*）之返观尤为显着。

成就身心诸行寂灭之道智即「见智清净门」，为七净门之末。顺就圣道智、预流智、道智、果智及返照智均系特出智慧，于毗婆舍那观智成熟具足时刹那间最后一并生起。

上述道智及果智乃首先出现之须陀洹道智果智。成就此初步之道及果，即证得须陀洹 sotapanna（预流）而得免生恶道，七还人天。七还之中，续修禅观直至成就阿罗汉道及果而证阿罗汉，断诸烦恼，体证涅槃。

因此，值此佛法之世，宜起修毗婆舍那禅观，最起码要成就须陀洹果。得听此篇开示者皆真修实练之行人，如依上述十六观智，成就道、果及返照等智将大快平生。即使未能证得，亦应继续努力以达成。

---

### 入果定（果三摩钵提）

已证道智及果智者，如想再证一次诸所证者而继续用功，将很快成就「行舍智」。定力强者，不久即达须陀洹果智，在此境界并会停留较久而非如前次般短暂。趋证道果而停留彼处名入果定，远离诸苦，长享安乐。

---

### 精进趣向更高道果

波罗蜜功德具足者，若更欲证待证之道智及果智，将从「恒生恒灭智」入手，循诸毗婆舍那观智步步前进，最终成就更高之道及果智。

---

### 祝福语

祝诸位皆得努力成就最起码之须陀洹道智及果智，甚或更高道果。祝诸位依所示妥善用功，速满所愿由道及果智而证涅槃。（Mahasi Sayadaw: Progress of Insight through the Seven Stages of Purification）

---

### 译后语

翻译要达到信、达、雅，尤其是佛经祖语，是一件吃力的工作。在十六观智的命名上，译者认为应该使人望名即能生义，故参考《巴利文字典》，将大部份散见现存译名舍去而重新订名。如第一智 nama-rupa-pariccheda-nana，有译「名色分别智」者，今订名为「色心辨别智」，似可免除色心分开的误会，且用「心」字比用「名」更一目了然；第二智 paccaya-pariggaha-nana，有译「把握因缘智」，如改为「缘觉智」，似更易懂，盖此智为明白如是因、如是果之智，有现成的缘觉一词可用；第三智 sammāsana nana 有译「遍知智」者，嫌义过广，此智悟无常、苦、无我三法印，即名「三法印智」（或法印智）当既简且明；第四智 udayabbaya nana 有译「生灭智」或「生灭随观智」，似应译成「恒生恒灭智」，强调生灭之恒时当更符合本意；第六智 bhaya nana 有译为「怖畏正智」或「怖畏现起智」，兹改译「觉怖智」，以符原文怖之觉知义；第七智 adinava nana 有译「过患正智」或「过患随观智」，如用「苦患智」强调苦似更切实；第九智 muncitukamyata-nana 有译「欲脱正智」或「欲解脱智」，易令人误为欲之解脱，如改

名「求解脱智」，则名实相符；第十智 *patisankha-nana* 有译「省虑正智」或「省察随观智」与「复起」之原意脱节，如名「复起观智」（或复精进修观智）较符实情；第十二智 *vutthana-gamini* (*aunloma nana*) 有译「随顺智」，颇欠周全。此智可以传递奥运火之喻，*vutthana-gamini nana* 喻如传递圣火之接力者，奔向圣火坛（圣道），其最终一名点燃圣火者既是接力者 *vutthana-gamininana*，又是趋就火坛点火者，名 *anuloma nana*，贯接前后，所以 *vutthana-gamini* 是骤起迈向圣道的二、三个观智，名迈向圣道智似颇恰当，比二、三中之最终一个既贯通顺其前之观智，又亲临（就）圣道，故名之「顺就圣道智」，所以 *vutthana-gamini* 与 *anuloma* 虽同为一智，却稍有别；第十三智 *gotrabhu* 译为「进始正智」或「种性智」。此智其实就是预入圣流的智慧，成就者免沦恶道，故有现成的预流可用，应译为「预流智」；第十六智 *paccavekkhana nana* 有译为「省察正智」或「思惟反射智」。此智虽有些思惟省察的味道，但重在犹如临终的回光返照，如译为「返照智」（或回光返照智）更能传神。

---

伍、习禅者报告指南 / 班迪达法师 着  
马来西亚佛教徒坐禅中心 中译

经过习禅教导后，还有些习禅者（yogi）不能正确的修习及不能向禅师准确的报告他们的经验。一些习禅者能够顺利修习，但是却不能正确的描述他们怎样修禅及他们的经验。这个讲座的目的是有意协助这些习禅者正确的报告他们怎样修禅，他观察什么目标及修习禅定的经验。

关于习禅法，已故缅甸马哈希禅师（Mahasi Sayadaw）已灌录一个概括讲解（给初学者），给予精确的指导；在四念处（*Satipatthana*）禅定中开始观察所应注意的基本目标，那就是当习禅者呼吸时腹部的膨胀及收缩。

从经典上的解释，每一时刻，精神与物质现象都在习禅者的六根呈现。当看到一个目标时，那个能看目标的眼根及所看到的目标都是物质现象，而使一个人知道目标的眼识是精神现象。同样地，经验声音、气味、尝味、触觉及妄念，和种种身体上的行动，例如弯曲和伸张手臂，传向或躺下及走路时的步伐都是精神与物质现象的呈现。马哈希禅师曾经指示，当这一切呈现时，必须仔细观察其实相，甚至不可忽略琐碎事项。

虽然马哈希禅师的指示是以清楚及简易的词句来讲解，习禅者将它实行于实际修习时，却面对一些难题。为了协助习禅者克服这些难题，这个坐禅中心的禅师须要向初学者讲解及示范怎样去观察及专注于所要注意的基本目标；当其它（次要）目标如思想和回忆，感觉呈现、外来的影响，像色尘和声音接触到精神时或者其它举止行动呈现时应怎样观察。

这些解释须要屡次的以及越简易越好的向初学者重复。虽然如此，一些初学者还是不能真正的明白及在修习时不能正确的跟随。为了排除这些难题，禅师须要应用一些易于牢记的格言。

第一格言是：说出你怎样观察基本目标及在意识中有什么结果？（换言之：你知道什么？）

习禅者呼吸时，腹部的膨胀与收缩行动就是专注心所应拴住的基本目标。这基本目标的意思是说在没有其它显着的目标时，习禅者必须观察它。当已被观察的次要目标消失后，应再专注观察腹部膨胀与收缩的行动。

习禅者必须能够讲出他怎样观察或注意从腹部起点至终点的膨胀行动。例如，当他吸气时，腹部开始膨胀有点快，如他继续吸气腹部也随着膨胀。当习禅者停止吸气，膨胀的行动也就到了终点。

当观察或专注腹部的膨胀行动时，必须体验及知道所有的行动过程。经典上鼓励，应把它运用在经验一切身（Sabba Kaya Patisamvedi）。这告诫的涵义是说，一切有关腹部膨胀行动的现象，必须尽可能持续的观察它的起点、中间及终点（即不间断）。观察心或专注心必须持续不断的观察腹部三个膨胀阶段的行动，即起点、中间及终点。初学者当然不可能观察到全部三个阶段的行动，不过，他必须精进不懈的以便有能力做到。他如此地被催促以便精进不懈，以免他轻率地对待自己的禅修，以致修禅课程结束了也没有获得多大的益处。另一方面，要确保习禅者能严肃及有足够的专注心集中于目标上。

习禅者必须能够说出他是否有足够的集中力来观察目标，观察心与目标是否能一致，他是否能够观察到腹部行动的连续过程。如他能正确的观察到这个目标，他体会到什么及他经验到什么？并非他该关注和叙述那些无关联的目标，而是他应能够准确的报告有关他所观察的目标及他所经验膨胀的行动是什么。

在习禅中有两种步骤。第一是，观察或专注于目标。第二是，观察或专注目标后所产生的「识」。只有在这两种步骤后，习禅者才有能力说出他所体会到或经验到的实际情形。

在此，关于所专注的基本目标，习禅者必须能够说出其专注心与习禅目标（腹部之膨胀）的延续行动是否一致（一起呈现）。假如这两种步骤能够一致，他体会到什么（知道什么），是腹部膨胀的形式，或者是腹部膨胀的张力及行动。

腹部膨胀的物质构造中有三个形态。它们被列为：

1.形状，2.形式，3.本质。

形状体态就是习禅者所专注的腹部形状。由于腹部是身体的一部份，因此膨胀的腹部也是物质性的形状体态。

形式体态。这个体态的构成是腹部在任何一个特定片刻所导致的。如，腹部是扁的、膨胀或是收缩？在巴利文经典的专有名词里，这种情形叫行相或相貌（akara）。另一个行相的例子是，手掌是握紧成拳头或者是张开？再一个例子是，身体的姿势是行、住、坐或卧？

如习禅者在修习时专心观察腹部，他将先体会到形状或形式体态，然后才能体会到本质体态。可是体会到形状和形式体态不是内观智慧。习禅者一定要超越形状或形式体态的体会，才能体会到本质体态。即是腹部膨胀时的显着行动和张力。如果习禅者专心观察，他将体会到这种本质的体态。他应能够在报告时叙述。可是，他必须根据事实「体会到」来说出，而不是从他想象他体会到如此这般。他必须依据他本身实际所获得的内观智能作出报告。

相同地，习禅者也必须能够观察、体会，及报告当他呼出气时，腹部的连续收缩过程。行禅（cankama）也是如此。当提起脚时，他是否有能力一致的观察从起点至终点的连续提升行动？假如有这能力，他体会到什么？他是体会到脚或者是提升的形式体态，或是感觉脚越来越轻和向上升，又或是脚越来越重和被推动。

他必须有能力报告这三个体态中的任何一个。他的注意力必须集中才能使他做出如此的报告。当他把脚推向前时，他的观察或专注心与脚的推进行动是否能够一致？这里也是如此，他体会到什么？他是体会脚或者是推进的形式又或者是这个行动的一些本质。例如，脚从后推进及被拉向前？相同地，当他放下脚时，他是否有能力观察或专注从起点至终点，以至触及地面的累进放下行动。他将体会到什么？体会到脚或放下的形式，或是这行动的本质。例如，脚越来越轻软？

对于观察或专注其它的目标时也是一样。例如，弯曲和伸张四肢，转向或身体躺下，承担坐的姿势成站的姿势。习禅者是否能一致的观察或专注从其起点至终点所呈现的现象？重要的是，习禅者的报告要限制他所观察特定目标的三个体态，而不是错乱的报告。

习禅者必须明白以下三种精神与物质特征的涵义。

- 1.特殊特征或自然特征（*sabhava lakkhana*）
- 2.有条件特征（*sankhata lakkhana*）
- 3.普通特征（*samanna lakkhana*）

*Sabhava lakkhana* 的意思是精神与物质现象的特殊特征。举例来说，硬或软（地质或是占有空间的性质），是骨或肉的特殊特征。这个特征只是属于地质，而不是其余的三个性质（凝聚、冷热、流动）。其它的特殊特征是火质（冷热的性质）。水质（凝聚的性质）和风质（流动的性质）也是特殊特征。

专注能力的识是精神的特殊特征。触把心染上色彩（使净或不净）及与其它现象接触。受是感觉能力。

一切精神与物质现象的每一个特征都有起点、中间及终点。在巴利文经典里，称之为生、住、灭。「生」的意思是一个现象的起点或呈现。「住」是过程或成长或是迈向消失。「灭」是解散或消失。这三个特征被称为有条件的特征。

一切精神与物质现象的第三个特征是称为普通的特征。所有因缘现象无常、苦、无我构成普通特征。

在巴利文经典里，这三种特征被称为无常的特征、苦或不满足的特征及无我的特征。这些特征对一切精神与物质现象来说是很普通和普遍的。因此，它们被称为普通特征。

简要的说，我们务必了解上述的三个特征。那就是现象的特殊特征、条件特征（即是呈现、成长及消失）、以及普通特征。

在这三个特征中，我们习禅，是要迈向领悟所观察或专注其精神与物质现象的特殊特征。问题是，我们怎样运用正精进来领悟现象的特征？我们必须观察或领悟这些现象的实相及它的起点。只有当我们这样做时，我们将领悟它们的特殊特征，否则无他法。

当习禅者吸气时，腹部膨胀。在吸气之前，腹部没有膨胀。习禅的心必须继续观察，从起点至终点的腹部膨胀行动。只有这样，习禅者才能体会这个行动的实在本性。什么是它的实在本性（特征）？在吸气时，风进入，那么风是什么？这是张力性质、行动性质。这就是习禅者所体会行动的实相。只有当他观察或专注原有的行动及起点，同时继续观察至消失时，他才能体会。如果他不如此的观察或专注，他甚至不能体会形状或是形式体态。至于它的本质体态更不必说了，更不能体会到。当他持续不断的专



注于智慧禅目标，即是当他吸进及呼出气时，腹部的膨胀与收缩，他的定力将累进增强。当定力增强后、他将不再体会腹部的形状体态或者膨胀与收缩的形式体态。他的正智将超越这些见识，致使他体会所观察或专注腹部行动中的张力、压力及行动。当他呼出气时，他将感觉到张力消失及呼尽气时，腹部的收缩行动也到了终点。

至于在行禅里的行动，脚的提升，推向前及降下到地面上，亦复如是。

禅师将不会告诉习禅者他们将体会到什么，但将指示他们怎样去观察或专注。这与演算数学题是一样的，教师将不会说出答案而只教导得到答案的公式。

同样的指示可运用在其它身体的行动，身体的感觉经验及呈现于心的念头。这一切开始呈现时就应专注其原本现象，以致使实在本性被体会。

我们已经讨论过第一格言：只有在原本的现象一开始呈现时就观察，实在本性才将被揭发。

第二格言说：只有当实在本性（*sabhava*LY;）被体会后，条件特征才逐渐呈现。意思是说被专注的现象将被体会其呈现、成长和消失。当条件特征被体会后，普通特征将显现，一旦实在本性被定力及专注心拴住后，很自然的，这两种特征：条件特征和普通特征将显现。当普通特征显现时，将揭发无常、苦、无我，即是现象不能自主的特征。

第三格言是：只有当条件特征逐渐明显后，普通特征才将被体会。

第四格言是：当普通特征体会后，内观智慧就浮现。

内观智慧浮现后，将渐渐成熟。内观智慧成熟后，道智（*magganana*）将随着浮现。接着是圣道正智（*ariyamagganana*）。这将使习禅者证悟涅槃，即是了断精神与物质和苦。

必须重复的是，在报告时，习禅者必须叙述他确实体会到的，而不是想象中所体会到的。只有他确实体会的，才是他本身的智能。想象出来的，不过是借来的（二手或间接）知识，与他所观察现象的实在本性或特征不符合。

当习禅者坐禅时，观察或专注基本目标，即是腹部膨胀与收缩行动时，种种妄念与心的目标将产生，这就是心不受控制的本性。我们的心倾向于分散，离开基本目标，继续着种种净与不净的念头。那么，习禅者应怎么办呢？只是专注一切触及心的目标。你是否有能力这样做呢？你必须可以。如你可以，妄念是否继续着或是否被拴住或者完全消失了？或者你的专注归向规律的基本目标。你应能够如此的报告所有发生的事项。

第五格言是：所有被观察及知道的妄念应被叙述。

当初学者专注基本目标时，感受还不会呈现。但是多半会有妄念。虽然如此，初学者是不可能专注所有呈现的念头。为了减少这些妄念，初学者应尽量紧密的专注于所注意的基本目标。不过当他坐禅五、十或十五分钟后，符合于心的结果，某些不舒适的身体感受易于呈现。当感受呈现时，它们应被观察。在报告时，与其引用经典上的语言「感受」，不如以日常简易的语言来描述。例如，痒、痛、麻或刺痛等。这些自然呈现的感受，应以上述的方法来观察它；它们是否变强、变弱、持续或消失。

第六个格言是：所有的感受应被观察、了解及在报告时叙述。

接着，还有什么现象应被专注及了解？它们是看到的景物、听到的声音、嗅到的气味及尝到的味道。还有像喜欢、内疚、怠惰、分心、挂虑、疑惑、回忆、理解、注意、满意、欢喜、镇定、平静、禅悦等等的精神现象。

佛陀把它们总称为心的目标。假如「喜爱」呈现，当被观察时，会怎样？跟随着喜爱的是执着。习禅者应能够如此的报告。另举个例子，习禅者正经验慵懒和昏沈，当他观察这些心境时，呈现了分心。如分心也被观察或专注，会怎样？无论心的目标何时呈现，应观察它们。

以下是四念处智慧禅的四个简略注意目标。

身体的行动（身念处）

感受（受念处）

识的形态（心念处）

心的目标（法念处）

在这种禅修中，有三项事件连续发生。（A）现象的呈现。（B）观察或专注呈现的现象。（C）习禅者知道和体会些什么？

第七个格言是：所有产生的现象需要如此的了解。

（B）（C）是习禅者所应关注的。

对于每一个所注意的目标（属于以上所述的四个范畴）。重要的是要了解上述的三个连续事件。习禅者所关心的是观察或专注以上（B）项。这个格言是：「呈现的、被观察的、知道的及体会到的，都应在报告时彻底的叙述。」