

內觀基礎

馬哈希法師(Mahāsī Sayādaw) 著

修訂日期：2004.6.

請用foreign1字型

已改用萬國碼 UTF-8 (2018.05.22)



[回首頁](#)

【目 錄】

- [一、馬哈希西亞多略傳](#) ／明法比丘撰
- [二、內觀基礎](#) ／馬哈希法師著
 - [一、英譯序／茅塔諾](#)
 - [二、簡介](#)
 - [三、止與觀](#)
 - [四、五蘊](#)
 - [五、智慧與解脫](#)
 - [六、正確的方法](#)
 - [七、心](#)
 - [八、為何和何時](#)
 - [九、緣起](#)
 - [十、執取如何生起](#)
 - [十一、即刻觀照](#)

[十二、不斷的修習](#)

[十三、事物的分解](#)

[十四、無常](#)

[十五、重新發現](#)

[十六、最終的安寧](#)

[十七、進步](#)

[十八、聖道](#)

[十九、總結](#)

[二十、年青的織工](#)

[二一、適合根性的修法](#)

[二二、布薩天女](#)

[二三、聖諦](#)

[三、內觀禪修：基本和進階練習](#)

／馬哈希法師著·林武瑞中譯

[四、七淨門與禪觀諸境（十六觀智）](#)

／馬哈希法師著·智如比丘中譯

[五、習禪者報告指南](#)／班迪達法師著

[六、緬甸內觀禪修道場簡介](#)／空法師 張慈田

[內觀基礎封面](#)



[回首頁](#)

馬哈希西亞多略傳

明法比丘 撰

馬哈希西亞多（Mahāsī Sayādaw, U Sobhana Mahāthera 1904-1982）。按：「西亞多」是對教授禪法的法師或長老比丘的稱呼）對上座部佛教教義與內觀禪法有深遠的影響。他出生在上緬甸雪布的謝昆村（Seikkhun, Shwebo）。雪布曾是緬甸前王朝的首都。他六歲的時候，開始在村裡的一所寺院學習經教，十二歲時出家為沙彌，法名為梭巴納（Sobhana，意思是具足優雅和莊嚴），在二十歲時（1923年）受具足戒。由於他的聰穎過人與認真學法，緊接著三年，順利通過政府舉辦的初、中、高三級的巴利文考試。1928年他到曼德勒（Mandalay），接受多位博學的和尚的教導，1929年他應邀到毛淡棉（Mawlamyine, 舊名Moulmein）的唐淵伽寺（Taungwaingale Taik Kyaung）教導佛法。但那個時候他卻極渴望實修禪法，因此，他仔細研究《大念處經》及其註釋，並記住其要領。

1931年馬哈希西亞多和一位比丘僅攜帶三衣一鉢雲遊，尋找教導實用禪法的明師。在離毛淡棉不遠的打端（Thaton），他發現一位有名的禪師明貢西亞多（Mingun Sayādaw, U Narada），即刻在那裡接受密集禪修訓練。明貢西亞多的老師是替隆西亞多（Thee-Lon Sayādaw）的弟子，而替隆西亞多曾在雪布一帶教化，他被認定是具足禪那及神通的阿羅漢

，但他的內觀禪法卻未在雪布發揚開來。馬哈希西亞多在此發現替隆西亞多禪法的傳承是很意外及喜悅的事。

馬哈希西亞多在明貢西亞多座下精勤地禪修將近一年。其中有一段近四個月的期間不發一語、避免全睡，經行時都不錯過觀照每一個肢體的動作，那時的身心狀況還是保持著極警覺及健康狀態。明貢西亞多的指示是：已開展了七覺支，身心疾病被排除掉了。

在那段禪修期間，馬哈希西亞多已獲得圓滿的內觀智。因唐淵伽寺住持病危，一通電報敦請他儘速回寺，他才結束禪修。在住持過世後，馬哈希西亞多是寺內戒臘最高的比丘，他除了幫助照料寺務之外，還教導佛法兩年後，滿十年戒臘，才正式接任住持之職。

1938年，因日軍侵犯，政府當局下令住在飛機場附近的居民，包括唐淵伽寺寺眾都必需撤離，以免挨到轟炸。於是馬哈希西亞多得到回故鄉謝昆村教內觀禪修的好機會。回鄉後，他住在馬哈希寺（Mahāsī Kyaung；Mahā是「大」，sī是「鼓」，這所寺院是因有大鼓而被如此稱呼，Kyaung讀音く一么，寺院之意），當他成名之後，他的名字就以「馬哈希西亞多」之名被傳揚開來。他在寺院教導內觀禪法，起初有三個人依照他的教導努力密集禪修，各個都獲得某種程度的內觀智。接著有五十人參加禪修，其中也有多人獲得內觀智，馬哈希西亞多宣揚內觀初步獲得了成功的結果。

1945年間，在馬哈希西亞多居住鄰近的雪布，幾乎天天遭敵機的空襲，在那期間馬哈希西亞多完成鉅著《毘婆舍那禪修手冊》（*Manual of Vipassanā*），兼顧教理及實修，闡釋四念處禪法。本書只有五分之一被譯成英文“*Practical Insight Meditation*”（實用內觀禪修）。馬哈希西亞多的主要禪修對象（業處）是觀腹部上升下降，但起初在教導時受到不少的批評與攻擊。因這個方法未曾在經典上記載。觀腹部上下是由馬哈希西亞多所提倡而廣為人知，因此許多人誤以為是他發明的，事實上，他在1938年開始宣揚觀腹部上下之前，這禪法已流傳一段時間，這也是明貢西亞多及其弟子採用的禪法之一。

馬哈希西亞多採用觀照腹部上下是基於以下幾個理由：一、容易觀照、下手。二、容易辨識及容易獲得專注。三、觀照腹部上下即是觀照身念處的風大，可直接觀察法的本質。四、在傳承上為明貢西亞多所採用的方法。五、行者統一採用相同的方法。對那些觀照力弱的行者授予觀腹部上下當做禪修對象，對觀照力已強化的行者，則開始觀六根對境界的明白生滅。對參加禪修的行者來說，觀腹部上下並非強制性的，對那些習慣用安那般那念（觀呼吸）的行者，他們被允許固守他們的心在鼻端，觀照呼吸的進出。

第二次世界大戰於1945年結束，緬甸1948年脫離英國獨立，1949年緬甸總理烏努（U Nu）及烏囤（U Thwin，曾任國會議員），邀請馬哈希西亞多到仰光烏囤設置的禪修中心（Thāthana Yeikthā）教授佛法及禪法。目前禪修中心每天早上

三點起床，可禪修至晚上十一點，靜坐和經行交替修習，全面開展內觀，但需避免陷入專注的禪定。禪修中心建議全心投入至少 6至12週的訓練，即使是初學者也可經由這種密集訓練，迅速開發正念與內觀智。靜坐時，以觀腹部上下為主要對象，但生起較強烈的身心現象，可轉移禪觀到生起的身心現象，並對它命名稱念，如：「痛、痛」，但避免對該身心現象的內容進一步的認同或介入思惟，這個輔助的技巧對行者收攝心念有不少幫助。禪修中心由起初的約5.5英畝擴展到20英畝，建築物由6棟增至70棟以上。馬哈希西亞多的禪法迅速開展至今在緬甸境內就有幾百處密集禪修中心。而在美國、英國、澳洲、印度、尼泊爾、泰國、斯里蘭卡、馬來西亞、日本，也有馬哈希禪法的教導。

1954年，緬甸佛教在國家贊助下，舉行「第六次結集」，它的意義在於興隆上座部佛教，以及提高緬甸獨立國的地位。在這次結集中，馬哈希西亞多被委任一個重要的角色，即擔任三藏經典最後的審訂人之一，在審訂的過程中，若遇到文法、語源和措辭用字的問題，其他人都會徵詢他的意見。在朗誦、審察、勘校、編輯三藏經典之後，還繼續詳加訂正註疏部分，總共審訂117冊，而每冊約350頁，為期二年多，在1956年，亦即迎接佛曆2500年，完成這歷史性的任務，使新版本的藏經完成了更有可讀性、明白及可查究的特色。

1957年馬哈希西亞多獲得政府封贈「最高大哲士」（Agga-Mahā-Paṇḍita）的榮銜，這榮銜是贈予精通巴利三藏及滿二十年戒臘者，當時緬甸已有五十多人榮獲榮銜。

馬哈希西亞多一生中，共有八次出國：

1952年到泰國、柬埔寨、越南；

1953年、1959年到印度、斯里蘭卡；

1957年到日本；

1959年到印尼；

1979年到美國、夏威夷、英國、歐洲；

1980年到英國、斯里蘭卡、新加坡、馬來西亞、泰國；

1981年到尼泊爾、印度。

在所有的弘法活動當中，他永不疏忽他的禪觀，他小心地觀照任何起身動念。這種認真的修行態度使他具有特別的智能給予行者最適當的指導，他的強固正念使他具有強健的身心精力和對法有精妙的理解，甚至到了老年，他的讀、寫和研究的能力都未減退。1982年 8月14日，馬哈希西亞多死於一次嚴重的心臟病，而前一天晚上他還向一群行者開示。馬哈希西亞多的過人才能與一生的弘法成就，使他列名當代佛教大師的榜上。



[回首頁](#)

內觀基礎

一、英譯序

／茅塔諾

《內觀基礎》（The Fundamental of Vipassana Meditation）是馬哈希法師在1959年新年期間的一系列演講，這次演講以書本的形式發行是在1961年，它發行以來廣受讀者的歡迎而多次再版。而本書的英文版是第一次發行（1981）。

讀者將從本書看到這演講是針對在家聽眾，對他們而言，微妙的內觀禪修是全新的知識，因此，法師用很大的苦心把它講得白話、易懂、直接，導引聽眾由分別止禪和內觀禪（vipassanā, 毘婆舍那）的簡單階段帶到深奧的法義，像實相與概念、思想的剎那和意識的流程、心的培育和體證涅槃進階。法師首先告訴聽眾，「內觀是什麼」、「如何培育內觀」，然後教導他們開始用功，如何禪修才能進步，如何避免陷入修行的陷阱，以及最重要的是，如何知道自己確實知道。聽眾因而受到激勵、鼓勵，感覺自己似乎已經在聖道的喜悅。

佛教是一個實用性的宗教，要人們在生活上實際奉行，而不是門外漢慣於想像的另一種形而上學系統，它檢驗眾生

的病，發現其中的病因，描述苦的滅，並指出消除所有病苦的道路，任何渴望解脫的人都能步上這條道路，但是，他必須努力踏出第一步並勇往前進，沒有人能免費載送別人到永恆的和平。

「你們應該自己努力，佛陀只是指出正道而已，奉行此一正道並且禪修的人，可以解脫魔縛。」（《法句經》276偈）

那麼什麼是解脫之道呢？佛陀在《念處經》告訴我們，建立正念是通往解脫的唯一道路。馬哈希法師半世紀以來努力闡釋及通俗化內觀的修行，而建立正念是整個內觀的基石。

弘揚內觀不同於弘揚其他的佛法，如道德或形而上學的部分，精通經教的人就能做得到，然而宣揚內觀禪只有經過親身體驗的人才能令人信服。佛陀（或更精確地說是菩薩）尋師訪道，發現它，親身仔細體證，然後教導眾生。

「諸比丘，我發現過去正覺者通行的古道，我沿著那條古道前往，當我前往後，我完全地了解了實相，我告知比丘、比丘尼、男女居士。」（參見巴利文版《相應部》第二冊106頁）

馬哈希法師親自修學佛陀教導的教法，體驗之後，向他的信徒宣講他的親身體驗，讓他的信徒也能體證法。關於這

一事，法師在本書中提到：「在這裡的聽眾有很多是達到這階段智慧的行者。我不只說出個人的經驗，也不只是我的四十或五十個信徒的經驗而已，是好幾百個人的經驗。」

佛法的一個特性是「來看」（ehipassiko），超過二千五百年已有幾百萬人「來看」，當今我們看到世界各地的禪修中心也有成千上萬人跟隨習禪，跟著要做的是，去覺醒渴望解脫的人，以及參與他們的解脫行列。這本書展示這條道路的計劃，如著名的學者在本書緬文版序文中所說的：這不是一本給讀者消遣的書，而是一階一階趣向較高智慧的參考指南。

翻譯本書，我嘗試用英文譯出法師緬語演講的原意，但我不能逐字翻譯，也不能用意譯，我刪除口語中反覆強調的語句，並保留未譯法師演講中幫助記憶的偈誦，除此之外，我努力保留法師說法的原貌：簡單、直接和簡明的風格。

法師引用的巴利文經典的翻譯，我大部分依據著名的學者，如：雷斯·大衛（Dr. Rhys Davids），伍德瓦（F.L.Woodward），荷諾（I.B.Honer），三界智法師（Nyanatiloka），髻智法師（Nyanamoli）他們的作品，佩茅丁（Pe Maung Tin）幫助部分略予以潤飾。我非常感謝他們。

於仰光1981年3月3日



[回首頁](#)

二、簡 介

當前內觀不需特別的介紹，每個人都說內觀很好，這個轉變是發生在二十年前，當時人們還以為內觀是比丘和隱士修練用的，而不適用於他們，當我們開始傳授內觀時，有一段艱辛的過程，現今這種情況已經改善了。今日人們一直請求講演內觀，但是當我們告訴他們內觀的簡單事實，他們似乎無法欣賞它們，一些人甚至離開，我們不應該責難他們，他們沒有禪修背景來了解任何東西。

有的人以為寂止就是內觀，有的人以為內觀跟寂止一樣，有的人把內觀說得太艱深而難以實踐，他們的聽眾心中充滿困惑，為了讓這些人受益，我們將說明內觀的要素。



[回首頁](#)

三、止與觀

我們禪觀的目的何在？我們如何培育內觀？這是很重要的問題。

有兩種禪修：寂止禪和內觀禪。禪觀於十遍處（kasina）只能產生寂止禪，不是內觀。禪觀於十不淨（如：腫脹的

身體），也只能產生寂止禪，不是內觀。十隨念，如憶念佛、法等，也只能培育寂止禪，不是內觀。禪觀於三十二種身體成分，像觀「髮、毛、爪、齒、皮」，也不是內觀，它們只能培育寂止禪。

正念於呼吸也是開展寂止，但是它也能培育內觀。然而《清淨道論》將它包括在四十種習禪業處中，因此我們在此也如此稱它作寂止禪。

接著有四梵住，慈、悲、喜、捨，和四無色狀況導至四無色禪定，以及厭食想，所有這些都是寂止禪。

當你禪觀身體內的四大元素，它被稱作四大元素的分析。雖然它是寂止禪，但它一樣可以開展內觀。

這四十種習禪業處為修定的對象，只有呼吸和四界差別（分析四大元素）與內觀有關，其他不能產生內觀。如你要獲得內觀，你需繼續努力。

再回到「如何培育內觀」這問題，答案是：我們以觀照五取蘊來培育內觀。眾生的精神與物質特質為諸取蘊。對它們可能由於貪欲而樂於執取，這樣的話，它被稱為「執取六根的對象」或可能因邪見而錯誤的執取，這被稱為「以邪見執取」，你需觀照它們看清它們的實相，否則，你將因貪欲和邪見而執取它們。一旦觀到它們的實相。你便不再執取。你如是培育內觀。我們將詳細談論五取蘊。



[回首頁](#)

四、五 蘊

五取蘊為色、受、想、行、識。它們是什麼？它們為你每時每刻所體驗到的事物。你無需到別處尋找它們，它們就在你自身。當你看時，它們就出現了；當你聽到時，它們就出現了；當你嗅、嘗、觸或想時，它們也立刻出現了。

當你彎曲、伸出或移動時，五蘊就在彎曲、伸出或移動裡，只是你不知它們為五蘊。這是因為你沒有觀照它們，因此不知道它們的實相。不知道它們的實相，你就以貪愛和邪見執取它們。

當你彎曲時，什麼發生？它始於彎曲的意念，接著是一個接一個的彎曲過程。在彎曲的意念中，有四種屬於精神的蘊。要彎曲的心是識，當你想著彎曲，然後彎曲，你可能感到樂、苦或不苦不樂。如你快樂地彎曲，那就有樂受，如你不快樂或生氣地彎曲，那就是苦受。如你不苦不樂的彎曲，那就是不苦不樂受。因此，當你想彎曲時，有受蘊，接著有想，即分辨出彎曲的蘊。然後是促使你彎曲的心識，它好似在說：「彎曲、彎曲」，這是行。因此在彎曲的意念中有受、想、行、識——四種屬於精神的蘊。彎曲的動作是物質或形式，這是色蘊。如此，彎曲的的意念和彎曲的動作形成五

蘊。

因此，在彎曲手臂的一個動作中，就有五蘊。你移動一次，就有五蘊，你再次移動，就有更多的五蘊。每次的移動引出五蘊，如果你沒有正確的觀照它們，和正確的了知它們，那麼我們無需告訴你所發生的情形，你自己知道。

你想「我要彎曲」和「我在彎曲」，不是嗎？每個人都如此。問小孩們，他們會給予同樣的答案；問那些不懂得讀和寫的成人，也得同樣的答案；問懂得讀的人，也是同樣的回答：說出如他心中所想的。但因他讀得多，他將編構適合經典的答案而說：「名和色」。這並非他所知道的，只是編構以適合經典。在他心中，他在想：「這是『我』要彎曲，這是『我』在彎曲，這是『我』要移動，這是『我』在移動。」他也想：「這是以前的『我』、現在的『我』、將來的『我』，『我』永遠存在。」這想法稱為「常見」。沒有人會如是想：「這彎曲的意念只存於此刻。」一般人通常想：「這心以前出現過，和過去一樣，我的『我』此刻在想彎曲。」他們也想：「此刻正在思想的『我』，未來也將繼續存在著。」

當你彎曲或移動四肢時，你想：「這正在移動的四肢，和過去的一樣，這正在移動的『我』和過去的『我』一樣」，移動後，你再想：「這四肢、這『我』，永遠存在。」你不曾想過它們會消失。這也是常見。這是錯把無常當作常，無我當作我，並執著於這種錯誤的見解。

當你順著欲念彎曲或伸出，你認為很爽快。如果你覺得手僵硬，你移動或重新放置它，僵硬便消失，而感到舒服。你認為非常爽快。你以為這是快樂。舞蹈員和業餘舞蹈員在跳舞時，彎曲和伸出，並認為如此做非常爽快。他們以此為樂並對自己感到滿足。當你們在一起談論時，你們時常搖手和頭並感到滿足。你認為這是快樂。當你所做的事成功了，你再次認為這很好，這是快樂。這是你們因為貪愛而喜悅。並執取於事物，誤把無常當作常而感到快樂。苦、無我，只不過是名與色，你卻當作快樂的、或我而沈溺其中。你對它們感到喜悅並執著。你也誤認為它們為自我並執著。

因此，當你彎曲、伸出或移動四肢時，「我將彎曲」的想法為執取蘊，彎曲的動作是執取蘊。「我將伸出」的想法是執取蘊，伸出的動作的是執取蘊。「我將移動」的想法是執取蘊，移動的動作為執取蘊。我們所觀照的執取蘊，就是這些執取蘊。

同樣的事件發生在看、聽等。當你看時，眼根——眼睛顯現。所見的目標也是如此。兩者為物質，不能認知。但如一個人在看的時候未能當下予以觀照，就會執取它們。他以為全身連同眼睛為常、快樂的和自我的並執取它。他以為整個物質的世間及所見到的目標皆為常的、美好的、快樂的和自我的並執取它。因此，眼睛和所見的對象為執取蘊。

當你看時，「視覺」也顯現，這包括四種屬於精神的蘊

。識蘊是純粹視的覺察而已，看的時候感覺樂或苦為受蘊，對所見的目標形成概念為想蘊，使注意力集中在觀看的為行蘊。它們組成四種屬於精神的蘊。

當一個人在看時，若未能當下觀照，將會認為那視覺「曾經存在過並還存在著」。或者當一個人看到好的事物，他可能會想：「看是好的。」如此想，他將追尋好的和怪的事物以享受視覺。他花費錢、睡眠和健康去看PWES和影片，因為他認為這樣做很好。如一個人不認為這是好的，他將不會浪費金錢或損及健康。認為所見或享受的是「我」、「我在享受」，是以貪愛和邪見去執取它。因為執取，看時所顯現的名與色就是執取蘊。

你以同樣的方式執著於聽、嗅、嘗、觸或想。你以為能思考、想像和憶念的心為「我」。因此，五取蘊就是當一個人看、聽、受或想時所顯現於六根門的名色。你需如實的觀照這些蘊的實相。修習觀照它們並如實見到其實相——即內觀智慧。



[回首頁](#)

五、智慧與解脫

「內觀是觀照五取蘊」，這是佛陀的教導。佛陀的教導稱為「經」（sutta，意即「線」）。當一個木匠將要鉋平

或鋸一塊木材時，他以線畫一條直線。同樣地，當我們要過著聖潔的生活，我們以「線」或「經」規劃我們的行為。佛陀已給我們線或指示去訓練道德、培育定力和增長智慧。你不可脫離此線並隨心所欲的講話或行動。有關觀照五取蘊，經典中有下列的引述：

「諸比丘，色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我是非我所，非我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。」（《相應部》第三冊第22頁）。

你需禪修使你了悟此無常、苦、無我的物質確實是無常、極苦、無我。你應同樣地觀照受、想、行、識。觀照這些五蘊為無常、苦、無我有何用？佛陀告訴我們：

「多聞聖弟子，作如是觀者，則厭患色、厭患受（想、行、識）等。」（《相應部》第三冊第68頁）

了悟五蘊的無常、苦、無我性質者厭棄色，厭棄於受、想、行、識。

「厭患者則離貪。」即是說他已達到聖道。

「離貪者，則解脫。」一旦達到無貪的聖道，他也已達到斷盡煩惱的四聖果。

「解脫者，則生已解脫智。」當你已解脫，你自己知道

確實如此，也就是說當你已成為那已斷盡煩惱的阿羅漢，你自己清楚你已是其中之一。

這些是引用與無常相關的經文，並且有很多類似的經典，整個《相應部》〈蘊品〉就是收集這些。尤其是《具戒經》（*Sīlavanta Sutta*，《相應部》第三冊167-169頁）和《多聞經》（*Sutavanta Sutta*）這兩部經值得注意。在這兩部經裡，摩訶俱絺羅向舍利弗提出一些問題，舍利弗給予很簡短但清晰的答案。摩訶俱絺羅問：

「舍利弗，什麼東西是一個有德行的比丘需徹底注意的？」

注意這個問題中的「有德行」。如果你要修習內觀禪以證得道、果及涅槃，最低資格你需要有德行。如果你沒有德行，你不可能期望更高的定力與智慧。舍利弗回答：

「摩訶俱絺羅，五種執取蘊為有德行的比丘需要徹底注意的，觀它們是無常、是苦、是病、是癱、是刺、是痛、是疾、是敵、是壞、是空、是無我。」

如此習禪有何好處？舍利弗尊者繼續回答：

「的確，朋友，一個有德行的比丘非常徹底的了解此五取蘊是無常的，可能獲得預流果位。」

因此，如果你要成為預流聖者而不再投生四惡趣，你需觀照五蘊，以了悟它們的無常、苦、無我。

但這並非全部的內容，你也可以成為阿羅漢。摩訶俱絺羅尊者繼續問：

「舍利弗，什麼東西為預流果位的比丘所需徹底注意的？」

舍利弗回答說一個預流聖者所需徹底注意的，也是五取蘊，觀它們為無常、苦、無我。結果，他進入一來聖者。一來聖者觀照什麼呢？同樣是五取蘊。接著他成為不還聖者。不還聖者觀照什麼呢？也是五蘊。然後成為阿羅漢。阿羅漢觀照什麼呢？也是五蘊。五蘊非常明顯地是觀照的目標，即使是已成為阿羅漢。

阿羅漢再繼續習禪有什麼好處呢？他可能成為辟支佛嗎？或正等覺者嗎？不，都不可能。他將是以阿羅漢的身份脫離輪迴，進入涅槃。阿羅漢不再有未斷或未鎮伏的煩惱。一切的煩惱已斷絕和鎮伏。因此無需再祛除或鎮服未斷或未平息的煩惱。他已無需再改善任何德行、定力與智慧。一切的德行、定力與智慧所應成就的都已圓滿。所以他無需再進行改善未盡完美的或增加那已圓滿的。內觀的修習不會為阿羅漢帶來這些好處。

阿羅漢觀照五蘊所獲得的其中一項好處是快樂地活在

世間。儘管他是阿羅漢，如他不習禪，不寧靜與不舒服不時從六根進入。不寧靜並非指精神苦惱，而是因六根對象不由控制，不斷的出現，令他感到心不寧靜，如此而已。不用說阿羅漢，我們的行者對感官對象常感到不自在。當他們從禪修中心回到家裡，他們看到這事物，聽到那事物，忙於各種生意洽談，根本沒有安寧。因此，他們再回到禪修中心。但有一些人，不寧靜並不持久，只持續四、五或十天。不久思家感征服了他們，他們對家庭生活感到快樂並回復家庭責任。阿羅漢不再回復他以前的習慣。如他遇到各種感官目標而沒有加以觀照時，只會感覺不寧靜。惟有沈浸於內觀時，他才會感到內心安寧。因此，觀照五取蘊使阿羅漢在世間生活得安樂。

再者，如他努力的習禪，對無常、苦、無我的正念及正知會不斷生起，此為另一項好處。一位正念與正知不斷生起的阿羅漢可說是常住正念（*satata-vihāri*）。這種人可在任何時刻隨其所欲享受證得的果位。為了這兩種好處——在世間生活得安樂和正念正知，阿羅漢生活在禪觀中。

以上為舍利弗尊者在《具戒經》裡所給予的答案。同樣的答案也可在《多聞經》裡找到。唯一的不同是詞句，《具戒經》所用的是「德行」或「美德」而《多聞經》是用「指示」或「相當了解」，其他的用字都一樣。根據這兩部經和其他有關「蘊」的經典，可以歸納出下列的結論：觀照五蘊可證得內觀智慧。

現在再回到由六根門所生起的執取。當人們看的時候，他們以為他們或其他人是永恆的、曾存在過的、現在存在、未來存在、永遠存在。他們以為他們是快樂的、好的或美的。他們以為他們是活著的實體。當聽、嗅、嘗或觸的時候也作如此想。這「觸」傳遍全身——任何有肉和血的地方。每當觸生起時，執著也生起。前面所述的彎曲、伸出或移動四肢皆為觸的例子。腹部的上升與下降也是這樣。對此，我們以後將加以詳述。

當一個人在想或想像時，他想「曾存在過的『我』現在正在想。想著『我』繼續存在著。」因此一個人以為自己是永恆的、自我的，他也以為想或想像為一種享受，很爽快。他以為這是快樂。如被告知想將會消失，他無法接受。他感到不快樂，這是因為他執著。

如此，一個人執著於一切出現在六根門的事物為永恆、快樂、「我」。因渴愛而喜悅並執著於它，因邪見而錯誤地執著於它。你需觀照可能引生執著的五蘊。



[回首頁](#)

六、正確的方法

當你禪觀時，你要懂得方法。只有正確的方法才能產生內觀。如果你將事物當成永恆，那怎會產生內觀呢？如果你

當它們為快樂的、美的，有靈魂、自我，那怎能產生內觀呢？

名與色是無常。你需觀照這些無常的事物，以見其無常的實相。它們生起與消失，並且不斷壓制你，因此它們是可怕的、苦的。你需觀照他們以見其實相為苦。它們是空無個人、靈魂、自我的過程。你需觀照以見它們為無個人、無靈魂、無我。你應嘗試如實知見。

因此，每當你看、聽、觸或知覺時，你應嘗試如實觀照那由六根門生起的名與色的實相。當你看時，你應觀照「看、看」。同樣地，當聽時，觀「聽、聽」；當嗅時，觀「嗅」；當嘗時，觀「嘗」；當觸時，觀「觸」。疲倦、熱、痛、和難以忍受的不悅感受也會因接觸而生起。觀照它們：疲倦、熱、疼痛等。思想、想法也可能出現，當它們生起時，觀照想、想像、愉快、高興。但初學者很難觀照由六根門生起的一切事物，他應從一些些開始。

你如此習禪，當你入息出息，腹部的上升與下降特別顯著。你先觀照這些動作，升起時，你觀照它為升起；下降時，你觀照它為下降。經典未記載觀照上升與下降的專門術語。不懂得習禪者藐視的說：「經典未提及升降，它們毫無意義。」他們或可以認為它們毫無意義，因經典中沒有提及它們的專門解釋。

但事實上，它們是有意義的。上升是確實的，下降是確

實的，風大的移動是確實的。我們用俗語說上升與下降是為了方便，在經典的專門名詞，上升與下降是風大。如你注意觀照腹部的上升與下降時，會發現有擴張、運動、傳遞的現象。在此，擴張是風大的特性，運動為其作用，傳遞是其現起（出現的形象）。知道風大的實相意即知道它的特性、作用和現起。我們修習以了解它們。

內觀始於對名色有明確的認知。為達到內觀，禪者由色開始，如何呢？

「（行者）需從特性、作用等等去把握。」《清淨道論》

當你觀照名或色，你應觀照其特性或作用，「等等」是指現起，關於這點，《攝阿毗達摩義論》**Compendium of Philosophy**）。切中要點說明：

「見清淨為明了名和色的特性、作用、現起和近因。」

意思是：內觀始於「名色分別智」。在七清淨裡，首先圓滿戒清淨和心清淨，接著見清淨。要達到「分別名色智」和見清淨，你需觀照名與色，並知道它們的特性、作用、現起和近因。一旦知悉它們，你獲得了「名色分別智」。一旦此智圓熟，你即具有見清淨。

明了它們的「特性」，為了解名色的真實性質；明了它

們的「性質」，為了解它的作用；「現起」是它們出現的狀態。在最初習禪階段還不需要明了「近因」。因此，我們只講述特性、作用和現起。

在《清淨道論》與剛引述的《攝阿毘達磨義論》中，沒有指示以名字、數字、物質或連續不斷的過程來觀照名色。反而指出應觀照它們的特性、作用和現起。一個人需小心注意這點，不然他可能產生名字、數字、微粒或過程的觀念。註疏提及你需以它的特性、作用和現起來觀照名色，故當觀照風大時，你觀照它的特性、作用和現起。什麼是風大的特性？它有支持的特性，這是它真實的本性，這就是風界。什麼是風大的作用？它是移動。什麼是它的現起？是引出。現起為行者的智力所認知的。當行者觀照風大時，他的智力，會發現引出、推、拉的狀況，這是風大的現起。當你觀照腹部的上升和下降時，一切擴張、移動、引出變得明顯。這是風大的特性、作用與現起。風大很重要的。《念處經》註疏強調，在觀照身體的姿勢與理解力時，要注意風大，這是佛陀的教導：

「當走時，他覺察『我在走』。」

每次走時都應觀照「走、走」。註疏者說明如此觀照時，智慧如何生起：

「我正在走的念頭生起時，即產生風，風產生通知，當風流動而將身體移前，這就是所謂走。」

這意思是說：熟練於每次走時觀照「走、走」的行者，其觀照、了悟過程如下：

首先「我將走」的意念生起。這意念產生身體的緊縮並導致色身向前移動。我們說這就是「我在走」或「他在走」。實際上，沒有我或他在走，只有走的意念及走的動作，在此，註疏的解釋著重於了悟到風大的流動。因此，若了悟到風大的特相、作用和現起，你就可確定習禪是否正確。

風大有支持的特性。足球裡裝滿風，並由它支持使球脹大和保持堅固。一般說球飽滿、堅硬；哲學名詞為風大支持它。當你伸展手臂時，你感到有些僵直，這是風大支持著。同樣地，當你以身體或頭壓住充滿氣的枕頭或床墊，你的身體或頭將不會跌下，這是因為枕頭或床墊裡的風大支持著你。一堆磚中，底下的磚支持著上面的磚，如果底下的磚不支持，上面的將倒塌。同樣地，人體內充滿風大支持著以便能站得堅穩。我們說「堅固」是相對的，如有更堅固的，我們可能稱它為「鬆懈」；如有更鬆懈的，它再次被稱為「堅固」。

風大的作用為流動。當它強大時，就從一處流動到另一處。風大使身體彎曲、伸展、坐、起身、去或來。那些沒有修習內觀者常說：「如你觀照彎曲、伸展，只有如手臂的觀念會產生。」「如你觀照左右，只有如腳的觀念會出現。如你觀照上升、下降，只有如腹部的觀念會出現。」這對一些初學者可能是真的。但觀念會不斷生起是不對的。對初學者而

言，觀念與實相會同時出現。一些人教導初學者只觀照實相，這是不可能的。在開始時要忘記觀念不太可能。將觀念與實相兩者結合起來是可行的。佛陀他用觀念之語告訴我們在走、彎伸時，一齊觀照，注意「我正在走」等。他沒有用實相之語告訴我們「注意，這是支持、移動」等。雖然我們習禪時用觀念名詞如「走、彎曲、伸展」，當正念與定力增強時，一切觀念消失，只有實相如支持和移動生起。當你達到「壞隨觀智」時，雖然你觀照「走、走」，但不會有腳或身體等概念生起，只持續移動。雖然你觀照「彎曲、彎曲」，但不會有手臂或腳生起，只有移動。雖然你觀照上升、下降，但沒有腹部或身體觀念，只有出入的運動。這些動作與擺動都是風大的作用。

在禪者心裡那推出或拉入是風大的現起。當你彎曲或伸展手臂時，猶如有某東西在拉入或推出。這種情形在走動時更加明顯。通過觀照走，右步、左步、提起、推向前、踏下而定力增加的行者，這移向前變得很明顯，好像後面有推動力。腳好像自動地推向前，無需行者費力。這恰如其分的走動和觀照妙極了，以致使有些行者花很長時間如此走。

因此，當你觀照風大，你需觀照其支持相、流動的作用和轉移的現起。只有如此你才能產生正確的智慧。

你可能問：「我們是否在學會它的特性、作用和現起後才習禪？」不，你無需學會它們後才習禪。如你觀照所生起的名與色，你也將了解其特相、作用與現起。當你觀照生起

的名色，除了觀照其特性、作用與現起之外，別無與其他方法。當你在下雨天仰望天空，你看到閃電，這亮光是閃電的特相。當電光閃亮，黑暗就被驅除。驅除黑暗為閃電的作用，它的功用。你也看到它的樣子——長、短、弧形、圓圈、直的或巨大的。你在同一時間裡看到它的特相、作用與現起，只是你可能無法說出亮光為其特相，驅除黑暗為其作用，它的形狀或外型為其現起，但你看到它們。

同樣地，當你觀照名色的生起，你知道它全部的特性、作用、現起。你需要學會它們。一些有學問的人以為在習禪前你需要學會這些，並非如此。你所學的只是觀念，不是實相。行者觀照生起的名色，了知它們就好像以手摸到它們。他無需學會它們。如有象在眼前，你無需看象的圖畫。

行者觀照腹部的上升與下降，知道堅穩性或鬆懈性——它的特相。

他知道收縮或膨脹的活動——它的作用。他也知道它的引入和推出——它的現起。假如他知道這些事物的實相，他需要學這些嗎？假如他只要自己覺悟，他不需要學，但假如他要教導他人，他需要學。

當你觀照右步、左步，你知道每一步的緊縮——它的特相。你知道移動——它的作用。你也知道轉移——它的現起。這是正確的智慧，對的智慧。

想親身知道一個觀照的人，如何辨明特性等，就要嘗試習禪。你在身體某部份肯定會有些熱覺、痛、疲倦、疼，這些是苦受，難以忍受。以你的智慧，集中精神於這苦受並觀照「熱、熱」或「痛、痛」，你將會發現到你正經歷苦的經驗和苦。這是苦的特性——經由苦的經驗。

當這苦受出現，你變得不高興。如苦受是一點點的，那也只是一點點不高興；如苦受很強烈，那就很不高興。即使那些意志力堅強者，若苦受強烈也將會不高興。一旦你很疲倦，你甚至不能移動。這使人不高興是苦受的作用。我們說精神作用著心識。當心識低落時，其他相隨的情緒也低落。

苦受的現起是身體的壓迫感，它呈現為身體的痛苦，對行者的知能來說，它是難以忍受的。當他觀照「熱、熱」，「痛、痛」，它顯現為身體的一種壓力，很難忍受的，它顯現太多以致讓你呻吟。

假如你觀照身體生起的不適感時，你知道是體驗到明確討厭的事物——它的特性；相關情緒的退縮——它的作用；身體的痛苦——它的現起。這是行者獲得智慧的方法。



[回首頁](#)

七、心

你也可觀照心。心能認知和想。所以想和想像的是心的作用。在它生起的任何時刻觀照此心為想、想像、沈思。你會發現它有向著對象、認知對象的內在性質。這是心的特性，如所說：「心有認知的特性。」每種心必然認知。眼識認知對象，耳識、鼻識、舌識、身識和意識也是這樣。

集體工作時，就有一個領袖。心識是認知出現在任何感覺器官的對象的領袖。當可見的對象在眼前出現，心識先認知它，隨著它是受、想、愛、樂、憎、羨慕等。同樣地，當可聽的對象在耳朵出現，是心識先認知它。當你想或想像時會更清晰。當你觀照上升、下降等時，如念頭出現，你需觀照念頭。如你在它出現的那刻觀照它，它即刻消失。如你無法這樣做，隨著如樂、愛將接著產生。行者就會了悟心識如何是領袖——它的作用。

「一切事物以心為前導。」《法句經》第一偈

假如，無論何時心識生起，你就觀照到它，你會很清楚的看到它如何扮演領袖的角色，朝向那對象。

註疏裡再次說：「心識有延續的現起。」當你觀照上升、下降時，心有時跑開，你觀照它，它就消失。接著另一心識生起，你觀照它，它消失。另一心識接著生起，再次的觀照它，它再次消失，另一識再生起，你需觀照很多這些生起與消滅的心識。行者了悟到：「心識是連續的發生，一個接一個的生滅。當一個消失，另一個生起。」因此，你了悟到

連續的心識的現起。了悟這些的行者也了悟死與生。「死並不陌生，它就如我觀照的心識那樣消失。再生就如我所觀照的心識那樣生起，連續著前一個。」

為表明一個人即使未曾學會它們，也可了解事物的特性、作用和現起，我們以物質的風大，精神方面的苦受和心識為例。你只需在它們生起時觀照它們。同樣地，可應用於其他的精神與物質。如你在它們生起時觀照它們，你將了解它們的特性、作用和現起。初學者只能經由特性、作用和現起來觀照和了解精神與物質的執取蘊。在最初階段的「名色分別智」和「緣攝受智」它們為內觀的基礎，明白這些就夠了。當你達到真正的內觀智如「審察遍知智」時，你就知道無常、苦和無我相。



[回首頁](#)

八、為何和何時

為何我們觀照執取蘊？我們何時觀照？當它們已過去或當它們未來或它們生起時？

我們為何習禪？我們觀照執取蘊是為了世間財富嗎？去除病痛？為天眼通？為飄浮在空中和此類神奇力？內觀非以這些為目標。曾有人因習禪而治癒嚴重疾病。佛陀住世時，那些成就內觀的人擁有諸神奇力。現今的人如修行圓滿

可能會擁有這些力量。但獲得這些力量並非內觀的根本目標。我們應觀照過去的現象嗎？我們應觀照未來的現象嗎？我們應觀照現在的現象嗎？或我們可觀照非過去、非未來和非現在的現象，但觀照我們從書上閱讀過而生起的想像嗎？對這些問題，答案是：「我們修習是為了不執著，而我們觀照生起的現象。」

是的，沒有習禪的人執著於生起的名色，每當他們看到、聽到、觸到、或覺察到。他們貪愛的執著它們，並感到高興。他們以邪見執取它們為永恆、快樂、「我」。我們觀照，為了不讓這些執取生起，脫離它們，這是內觀的基本目標。

我們觀照當下生起的現象。我們不觀照過去、未來或不確定時間的事物。我們所講的為實際的內觀。在推論的禪思中，我們可以觀照過去、未來和不確定時間的事物。內觀有兩種，實用的與推論的。觀照實際生起現象的特性、作用和現起所獲得的智慧是實用內觀。從實用內觀你推論過去、未來和未曾經驗過的事物為無常、苦、無我，這是推論內觀。

「依所緣，確定兩者（未見與所見）……」《無礙解道》

《清淨道論》講述這一段如下：

「……依眼前所見的所緣，如是確定兩者（所見與未見

）是同一自性：比類於此（現在所緣），同樣地，於過去的行已壞，於未來的當壞。」

「所見的所緣」——這是實用內觀。「依所見的所緣.....確定兩者.....過去的.....未來的」——這是推論內觀。但在此要注意，只有實用內觀後才有推論內觀。未先知道現在的是不可能作出推理。這解釋在《論事》（**Kathavatthu**）註疏裡有述及：

「即使只看到一個形成的無常，一個人就對其它的下結論：一切事物是無常的。」

為何我們不觀照過去或未來的事物？因為它們無法讓你了解自然實相並祛除煩惱。你無法記住過去世，即使今世，你記不住過去的童年往事。因此，若觀照過去事物，你如何如實知道事物的特性與作用？最近發生的事物可回憶，但當你回憶時，你想：「我看，我聽，我想，這是我在那時看到，這是我現在在看。」你有「我」的觀念，甚至有永恆和快樂的觀念。因此回憶過去的事物來觀照是無用的。你執著於它們而這執著很難祛除。雖然以你所學和想法將它們當作名與色，但「我」的觀念持續著，因為你緊抓著它。你一方面說「無常」，另一方面卻持有「常」的觀念。你觀照「苦」，但「樂」的觀念繼續浮現。你觀照「無我」，但「我」的觀念卻強且堅穩。你與自己爭辯，最終你臣服於已預先形成的觀念。

未來還未發生，你無法確知它會是怎樣的。你可能對它們預先觀照，但當它們真正生起時就無法如此做。因此，貪愛、邪見、煩惱又再生起。因此，經由學習和思惟觀照未來是無法確知事物的實相，也非止息煩惱的方法。

不確定時間的事物不曾存在，將不會存在，和不存在於個人或他人。它們只是學和想的想像。它們只是誇飾，看似很有學問。但再加省思，它們只是名字、符號和形狀的觀念。假如某人如是觀照：「物質是無常的；物質的生起是片刻間，消失也是片刻間」，問他：是什麼物質？是過去的、現在的或未來的物質？自己或他人的物質？假如在自己，這物質在頭、身體、四肢、眼睛或耳朵？你將發現沒有一樣是，但只是觀念、想像，所以我們不觀照不確定時間的東西。



[回首頁](#)

九、緣 起

現在的現象是正在六根門起的。它還未受污染，如未弄髒的布或紙。如你能在它生起時隨即觀照，它不會被污染。你無法觀照它，它就會被污染。一旦受污染，它就難以祛除。如你無法在名色生起時觀照就會執著。有貪愛的執取——執著於覺知的欲念；有邪見的執取——執著於邪見、儀式、自我的理論。如果執著發生，將如何呢？

「緣取有有，緣有有生，緣生有老、死、愁、悲、苦、憂、惱。如是一切苦蘊集（生起）。」（《相應部》第二冊1頁）

執取非小事，它是善行與惡行的基本原因。一個執取的人盡力完成他認為好的事。我們每個人都自以為所做的為好的。什麼使他認為好的呢？是執取。他人可能認為不好，但做的人認為好。如他認為不好，他肯定不會去做。「一個人認為自己所做的為善的，不會認為自己所做的為惡行。」（阿育王的刻勒文字記載）小偷以偷為好事；盜賊以搶劫為好事；殺人者以殺人為好事。阿闍世王殺死父親頻毗娑羅王，因為他認為這是好的。提婆達多陰謀傷害佛陀，對他來說這是好事。一個人服毒自殺因為他以為這是好事。飛蛾撲火因為牠以此為好事。一切眾生以其所以為好事而行。自認為好事就是執取。一旦真正執取，人就去做。結果呢？世間於是有善行與惡行。

克制自己不令他人受苦為善行，幫助他人為善行，布施為善行，向值得致敬者致敬為善行。善行可為今世帶來安寧、長壽和健康。它也將為來世帶來善果。這執著為好的、對的執著。如此執取善行的人，例如布施和持戒將產生善果的因。結果如何？「有緣生」，死後再生，生在哪裡？在善界，人與天界。為人，他們就賦有好的果報，如長壽、漂亮、健康、好的出生、好的同伴和財富。可稱他們為「快樂的人」。為天人，他也將被大批的天人所照顧，並住在堂皇的宮殿裡。他們執取快樂的觀念，在世俗的眼光，他們可說是快

樂。

但從佛陀的教義中看來，這些快樂的人和天人不能免除苦。「由生之緣發生老和死。」雖然生為一個快樂的人，他將會長大成為老的「快樂」人。看看世間那些「快樂」的老人，一旦超過七十或八十歲，不會一切都順心的。斑白的頭髮、斷齒、視力差、聽覺差、駝背、全身皺紋，一切力氣已用盡，一無可取！以他們的財富、名譽，這些老人他們會感快樂嗎？接下來是老年的病痛。他們無法安睡、無法好好的吃，他們坐下和站起都會感吃力。最後，他們必須死。有錢人、國王或有權人，總有一天會死。沒有任何東西可依賴。朋友、親戚圍著他，但當他躺在床上，他閉著眼死去。死後他獨自一人到另一世。他將發現非常辛苦捨棄全部財富。如他非行善的人，他將會為來世擔憂。

偉大的天人，同樣的會死，天人也無法倖免。在死前一個星期，五種衰相出現。他們所戴的不曾凋謝的花開始凋謝了、所穿的不曾破舊的衣服現在看來破舊了，汗從腋窩流出，這是不尋常的事。他們那永遠年輕的身體現在變老，不曾感覺厭煩的天人生活，他們現在感覺厭煩。

當此五衰相出現，他們即刻理解到逼近死亡並非常驚慌。在佛陀住世時，帝釋天出現此衰相。他非常驚慌將去世和失去尊榮，他去請求佛陀幫助。佛陀教導他佛法，他證得預流果位。老的帝釋天死了，新的帝釋天出世。他很幸運有佛陀救渡。如非佛陀教導，老帝釋天將遭不幸。

不只老和死，「愁、悲、苦、憂、惱生起」，這些都是苦，「如是一切苦蘊集（生起）。」所以緣於執取而得到的快樂生活終究是大苦，人與天人都要受苦。

如果緣於善行的快樂生活是苦，那我們不是最好不去做？不，如我們不行善，惡行會產生，這會使我們墮入地獄、畜生道、餓鬼道，這些下界苦道更苦。人與天人生活如與不滅的涅槃比較是苦，但如與下界苦道的苦比較是樂。

正確的執取使人行善。同樣地，不當的執取會使人作惡行。有些人認為如此任性而為是善行，就殺、偷、搶、對他人做壞事，結果他們往生惡界——地獄、畜生界、餓鬼界。墮落在地獄猶如跳入大火裡。即使是很偉大的天人對地獄火也無可奈何。拘留孫佛住世時，有一個叫度使（Dusi）的魔王，他蔑視該佛和僧團。有一天他導致一位阿羅漢的死亡。因此殘酷的作為，這魔王死後出生在阿鼻地獄。一旦在那裡，他只能任憑煉獄的宰割。在此世上欺負他人的人將有一天會遭遇如天人度使的厄運。在地獄受長期的苦後，他們將再生為畜生或餓鬼。



[回首頁](#)

十、執取如何生起？

因此執取是可怕的。它也是非常重要的。我們觀照使執取無法形成並終止它。我們習禪，使自己不執取於貪欲或邪見——不執著為永恆或快樂、為「我」。那些無法觀照的人執著於所見、聽、感受或所覺察的一切。試問自己，如你不執取，答案是很明顯的。

讓我們從「看」開始談起。如你看到某種漂亮東西，你如何想呢？你對它感到喜悅、滿意，不是嗎？你不會說：「我不要看，我不要看它。」實際上，你在想：「多美麗的東西！多可愛啊！」高興的微笑，你對它感到滿意。同時你在想它是永恆的。不管所見的目標是人或無生命的東西，你認為它曾存在過，現在存在著，將繼續永遠存在。雖然不屬於你的，精神上你當它為己有並感到高興。如是一塊布，你穿上它，精神上並感到滿意。如是一雙拖鞋，你精神上穿上它們。如果是一個人，你精神上利用他或她並感到滿意。

同樣的事也發生在你聽、嗅、嘗或觸的時候，每次你都感到高興。通過思想，你高興的範圍就更廣。你幻想和喜好於非你所擁有的，並渴望得到它們，想像它們為你所有。如它們為你所有，不須說，你不斷的想它們並感到滿意。我們習禪以阻止對它們感到喜悅和執取。

我們也執著於邪見。你執著於個人見解。當你看時，你以為你見的是一個人、自我。你也把你的眼識當作一個人、自我。若沒有充分的內觀智慧，我們當即執著於所見的事物。反省一下，你將會明白自己如何執取。你以為自己及他人

都有自我，已經活著。實際上，並非如此。沒有一樣事物活著，只有名色一個接一個不斷的生起。你把這名色當作個人、我，並執著。我們觀照，使邪見的執取不再產生。

但我們需觀照正生起的事物。只有如此，才能阻止執取。執取由看、聽、嗅、嘗、觸與想生起。它們由六處——六根門產生。你能執著於看不到的事物嗎？不可能。你能執著於聽不到的事物嗎？不可能。佛陀曾問過這些問題。

「你以為如何？鬘童子！眼睛現今見不到，以後也見不到的東西——你能對它生起欲念、染心、愛情嗎？」

「不會，尊者。」（《相應部》第四冊72頁）

哪一些形狀你不曾見過？你不曾到過的城市、鄉村、國家，不曾見過住在那裡的男女及景物。一個人如何能愛上不曾見過的男人或女人？你如何會執著於他們？所以你不曾執著於未見過的事物，不會生起污染心，你不需觀照它們。但你所見的事物是另一回事，污染可能會生起——即是說，若你不觀照，阻止它們生起的話。

對所聽、嗅、嘗、觸、想的事物也是這樣。



[回首頁](#)

十一、即刻觀照

假如你無法觀照所生起的現象，就不會知道它們無常、苦、無我的自然實相，因此，你可能會再經驗它們，而再度煩惱。這是潛在的煩惱。因為它們從對象中生起，我們稱之為「對象潛伏」。人們執著於什麼？為何執著？因為見過所以他們執著於曾見過的事物或人。如果當它們生起時無法觀照，執著即生起。污染潛伏在我們所見、聽、嘗等的一切之中。

假如你觀照，你會發現你所見的事物消失，所聽的聲音消失。它們當下就消失。一旦你看到它們的實相，就無從貪愛、憎恨、執著。沒有執著的對象，就沒有執著、沒有執取。

你要馬上觀照，接觸對象的當下就要觀照。不能拖延。你可能賒帳買東西，但你無法賒欠觀照。即刻觀照，只有這樣，執取才不會生起。根據經文，當眼根看見的過程剛結束而隨之的尚未開始時，你就要開始觀照。當你看到一個對象，其過程如下：起初你看到對象這是看的過程。接著你回想所見的對象，這是省察過程。接著你把所見的聚集起來並見到形狀或物質，這是聚集形狀過程。最後，你知悉對象被賦予的名稱概念，這是取名過程。對未見過的對象，你不知名稱，所以取名過程不會發生。這四項中，當第一項或看的過

程發生時，你見到它生起時的形狀實相。當第二項或省察過程發生時，你回顧過去所見到類似的形狀。這兩個過程都專注在所見對象的實相——尚未注意到觀念。這兩個過程的不同在於一個注意到現在的形相，另一個則注意過去的形相。第三過程形成觀念。第四個過程時形成名稱的觀念。接著的過程則產生各種觀念。沒有修習內觀的人都會有以上的過程。

看的過程總共有十四個念頭。如不看、不聽、不想，意識沒有生起時，生命的勢能繼續著。這與再生的意識相同。這是當你正睡覺時繼續運作的意識。當可見對象或有關的對象現起，連續生命潛勢被阻，眼識等生起。當連續的生命停頓時，一個念頭生起，並使意識注意進入眼界內的對象。當這個念頭消失，眼識生起。當眼識再度消失，接受意識生起。接著出現的是分析意識，判斷對象是好或不好。根據你當時對對象的正確或錯誤態度，生起七個強烈善或惡的知覺念頭。當這七個念頭消失，兩種有記憶性的結果生起。當這些停頓，就融入連續的生命中，就像入睡。從注意到記憶之間共有十四個念頭。這些念頭構成眼識，這就是看的過程。當一個內觀禪修得好的人，在看的過程之後，所現起的連續生命中，會生起省察「看」的內觀識。你應嘗試即刻觀照。如能這樣做，好像它們剛生起時，你就加以觀照。這種觀照在經典稱之為「觀照當下」。

「當事物生起時，當下加以觀照。」《中部》

「省察當下的生滅即是生滅隨觀智。」（《無礙解道》54頁）

這自經典的摘錄，清楚的顯示我們應觀照當前的情況。如你無法觀照當前，了知意識生起而截斷連續生命流，這意識生起以省察所剛見到的。念頭包括：了知意識 1個、明覺 7個和記錄意識2個——共有10個念頭。每次你想或沈思，這三種意識和十個念頭發生。但對於行者，它們只呈現為一個念頭。這與《無礙解道》和《清淨道論》裡有關「壞隨觀智」的講解符合，假如你在了知之後能觀照，你不可能有觀念，並可能住於實相——所見的目標。但這對初學者並非容易。

假如你甚至在了知階段都無法觀照，你會達到形狀過程和取名過程，接著發生執取。假如你在執取出現後才觀照，它們將不會消失。這就是為何我們指示你，在觀念未生起時即刻觀照。

聽、嗅、嘗、觸過程也類似。

如果思想在意根出現，而你無法即刻觀照，思想後會有隨著的過程生起。因此你即刻觀照使它們無法生起。有時，當你觀照上升、下降、坐、觸，其間會生起思想或意念。你在它生起時觀照，你觀照它，它就在那裡消滅。有時心將要胡思亂想，你觀照它，它就停止。有些行者說：「它如一個頑皮的小孩，當被喊『安靜』時，行為會檢點。」

因此，如你在看、聽、觸或知覺時觀照，不會有隨著的意識生起，而造成執著。

「你只是所見事物的視覺、所聽事物的聲音、所感覺到的事物的感覺和所覺察的事物的意念。」

這段《鬘童子經》的摘錄顯示：「見只是見，聞只是聞，覺只是覺，知只是知。」記住其涵義，你了解的就只是實相，不會有執著。當事物生起時就加以觀照的行者，見一切生滅，並清楚的知道一切為無常、苦、無我。他自己知道——並非有老師向他講解。這才是真正的智慧。



[回首頁](#)

十二、不斷的修習

要達到此智慧需充份的修習。沒有人能保證你能在一次的坐禪中就能獲得這種智慧。機會可能是百萬分之一。佛陀住世時，有人聽完一段偈語後即證得道與果，但這在現今是不太可能發生的。當時是佛陀親自教導，他很清楚聽者的根性。另一方面聽者是那些修為完美者，他們在過去世已累積修行資糧，但現今傳法者只是凡人，傳教他所知的那一些些。他不懂聽者的根性，而且很難確知這些聽者為修為完美者。如他們是完美者，那他們早在佛陀住世時就獲得解脫了。所以我們無法保證你在一次的坐禪可得特別的智慧和智慧。我們只

能告訴你，如果努力修習，就有機會。

我們要修習多久？要了解無常、苦、無我始於抉擇智慧。但它不可能即刻達到。必須先心清淨、見清淨、度疑清淨，才可能有抉擇智慧。以現今行者的程度，特別天賦的人可在兩、三天內獲得這智慧。多數需五、六或七天，但他們需勤勉的修習。那些懈怠的人即使十五或二十天過了，也無法獲得。所以，我要先說關於認真的修習。

要不間斷的修習內觀——每當看、聽、嗅、嘗、觸或想都修習，不可遺漏任何事物。但對於初學者，要觀照一切是不可能的。從部分開始。觀照腹部的上下移動是容易的，這我們已談過。不停的觀照，「上升、下降」，「上升、下降」。當你的正念與定力加強時，加上坐和觸，觀照「上升」、「下降」、「坐」、「觸」。當你斷續觀照時，意念可能生起，觀照它們：「想」、「計劃」、「知道」。這些是障礙。除非你祛除它們，不然你無法獲得心清淨，不能清楚的了悟名色現象。所以別讓它們侵入，觀照它們，祛除它們。

如無法忍受的感受如疲倦、熱、痛、或癢在身體出現，專注它們並觀照：「疲倦、疲倦」，「熱、熱」。如伸出或彎曲四肢的意念生起，觀照它：「想彎」、「想伸」。當你彎曲或伸出，每個動作應予觀照：「彎、彎」，「伸、伸」。同樣地，當起身時，觀照每個動作。當走時，觀照每一步。當坐下，觀照它。當躺下時，也觀照它。

每個身體動作，每個生起的想，每個生起的感受，全都需觀照。如果沒有特別可觀照的，就觀照「上升」、「下降」、「坐」、「觸」。吃或沖涼時，你需觀照。如特別地看到或聽到事物，也要觀照它們。除了四、五、六個小時的睡覺，其他時間你應持續觀照事物。你需嘗試最少每秒觀照一樣事物。

如你繼續認真的觀照，你會在兩、三天發現正念與定力相當強。如非兩、三天，那就五、六天。那麼散亂的思想就甚少生起。如它們生起，你在它生起的時刻觀照它們，並在你觀照的時刻消失。所觀照的對象如「上升」和「下降」及觀照的心好像在時間上恰當的配合，於是你不用費力，就可以觀照它們。這顯示你的正念和定力變強。也即是說你已經心清淨了。



[回首頁](#)

十三、事物的分解

從現在起，每當你觀照時，所觀照的對象和觀照的心是兩件事。你發覺到物質如「上升」和「下降」是一件事，而觀照的心態為另一件事。通常物質和觀照的心不像是分開的，它們好像相同的事物。你的書本知識告訴你，它們是分開的，但你個人感受它們是一樣的。搖動你的食指，你看到那要搖的心嗎？你能分辨心與搖嗎？如你誠實回答，答案將是

不能。但對正念與定力已發展的行者，所注意的對象和明覺的心是隔開，如牆和拋向它的石頭。

佛陀用珠寶和線當譬喻（《長部》第一冊72頁）。就如當你看著一串的青金石，你知道：寶石由線穿過，這是寶石，這是穿過寶石的線。行者如是知道：這是物質，這是明覺物質的心識，依賴物質，和物質有關連而生起的心識。註疏說此心識為內觀心識，內觀智慧，在觀照著物質。青金石是物質，而線是觀照的心識。線穿在寶石裡就如內觀的明覺力穿透物質。

當你觀照上升時，上升為一件事，明覺為一件事——只有這兩者存在。當你觀照下降時，下降為一件事，明覺為一件事，只有這兩者。智慧自動的清楚顯現。當你舉足走路時，其一是提起，另一是明覺，只有這兩者存在；當你將它推向前，是推和明覺；當你將它放下，放下和明覺。物質和明覺，只有這兩者，沒有其他。

當你的定力進一步加強，你了解到當下所觀照的物質與精神不斷的消失；當你觀照上升，上升的狀態漸漸的生起和消失；當你觀照下降，下降的狀態逐漸的生起和消失。你也發現到上升和明覺的消失、下降和明覺的消失。每個觀照，你發現只有生起和消滅。當觀照彎曲，這一個彎曲和另一個不相混亂。彎曲、消失，彎曲、消失——因此，彎曲的意念，彎曲的狀態和明覺以各自的時間和地方生起與消失。當你觀照疲倦、熱、痛，這些在你觀照它們時消失。它們生起然

後消失，所以它們是無常。

行者自己明白註疏所說的：「它們是無常，生後就滅。」他了解這智慧，但並非從書中或從老師獲悉，他自己了解，這是實際的智慧。相信他人所說的是信仰；因信仰而記住是學問，這不是智慧。你需以自己的經驗去了解，這是重要的。內觀是觀照使自己了悟。你觀照，親眼見到，並知道——這是內觀。

對於觀照無常，論上說：

「無常需加以理解。」

「辨明無常需加以理解。」《清淨道論》

這簡單陳述之後解釋說：「此處的無常，指的是五蘊」，你需知道五蘊為無常。雖然你可能無法以自己的知識理解它，但你應知道這麼多。不僅如此，你應知道它們為苦、無我。如你知道這麼多，你可以學內觀。《中部》《愛盡小經》裡提及透過學習而得到的了解：

「如果，比丘聽到『一切不執著』，他了悟一切真理。」

「了悟」指的是觀照名與色並明覺它。這是基本的內觀智慧，「名色分別智」和「緣攝受智」。你已經明白名與色

為無常、苦、無我，你可從分別名色開始習禪。接著你可繼續修習更高的智慧如「審察遍知智」。

「由於了解一切狀況，他明覺全部。」

所以初學者所需的最低資格，是他應聽過或已經明白名色的無常、苦、無我性。對於緬甸的佛教徒，這些是自小就知道的。

我們說名與色為無常，因為它們出現，然後消失。如一件事不出現，我們不能說它是無常。什麼事物不會出現？那就是觀念。

觀念不切實際，不曾真正存在過。就如一個人的名字，它在小孩取名那一天開始應用。它好像曾出現，但實際上人們只是在叫他時使用它。它不曾出現，它不曾真正存在過。如果你認為它存在，把它找出來吧！

當一個小孩出世時，父母替他取名，如男的取名為**Master Red**（紅少爺）。在未取名前，根本沒有人知道**Master Red**。但從小孩取名那天開始，人們開始叫他**Master Red**，但我們不能說自此後這名字就出現了。**Master Red**，這名字不存在那裡。讓我們來發現它。

Master Red這名字在他身上嗎？在他頭上？在他身旁？在他臉上？沒有，不在任何地方。人們同意叫他**Master**

Red，僅是如此而已。如他死，名字和他一起死嗎？沒有。只要人們沒有忘記，名字將繼續存在。所以說：「名字或姓不被損壞」，只有人們忘記Master Red這名字才消失，但它不被損壞。若有人再使用它，它就再度出現。

試想在《本生經》裡，菩薩的名字：Vessantara, Mahosadha, Mahājanaka, Vidhura, Temiya, Nemi這些名字在當時是人們所知悉，但已消失了幾百萬年，直到佛陀再度使用它們。四阿僧祇劫十萬劫（阿僧祇劫是1之後140個零的年數）前燃燈佛和隱士善慧（Sumedha）非常出名。後來的人不知道這些名字，但我們的佛陀又再使用它們，我們遂又知道這些名字。只要佛法住世，它們將為人知悉。一旦佛教失傳，這些名字也將被遺忘。但如未來佛再談起他們，他們將再被知悉。所以，觀念、名字只是世俗的設立，它們不曾存在。它們不曾有且將不會有。它們不曾生起，所以我們不能說它們「消失」。我們也不可以說它們無常，每個觀念是如此——不存在、無有、不消失，所以不是無常。

涅槃，雖然是實相但不能說是無常，因它不曾有或消失。它被當作永恆，因它代表著永恆的安寧。



[回首頁](#)

十四、無 常

除了涅槃之外的實相——名與色，一開始並不存在。每當有因出現，它們就會生起，生起後它們就消失。因此，我們說名與色的實相為無常。以看為例，開始時沒有「看見」，但如眼根完整，對象生起，有了光線，注意力被吸引，如這四個因素同時發生，那麼就有「看見」。一旦生起，隨即消失，不再有。因此我們說看是無常。要一般人知道看為無常並不容易，聽則比較容易了解。開始時並沒有聽，但如耳根完好，聲音產生，沒有阻礙，注意力被吸引，如這四個因素同時發生，那麼就有「聽見」。

。它生起，然後消失，不再有。因此我們說聽是無常。

現在你聽到我講話，你聽到一個接一個的聲音。一旦聽到它們，它們就消失。聽，「聲音（sound）、聲音、聲音」。當我說s，你聽到，接著它就消失。當我說ound，你聽到，然後它消失，這是它們的生滅。對其他的心物現象也是這樣。它們生起和消失。看、聽、嗅、嘗、觸、想、彎、伸、移動——全部都生滅。因為它們不停的消失，我們說它們無常。

在這些名色的生滅之中，心識的消失非常清楚可知。假如在觀注上升、下降時，你的心胡思亂想，你觀注胡思亂想。當你觀注它時，胡思亂想的心不再有，它已消失。它不曾存在過。它剛生起，然後當你觀照它時即完全消失。因此我們說它是無常。苦受的消失也很明顯。當你繼續觀照上升、下降時，疲倦、熱或痛在身體某部份產生。如你專注著它，觀照疲倦、疲倦等，有時它完全消失，有時最少在你觀照它

時消失。因此，它是無常。行者觀照它的生起和消失，而了解它無常的特性。

如是了解到事物的變化性質就是對無常的觀照。它經由你親身經驗產生。只是思考而沒有親證的經驗並非真正的智慧。若不禪修將不知道什麼事物生起、什麼事物消失。只是閱讀，可能是善行，但並非實際的內觀智慧。

真正的內觀智慧是通過觀照事物的生起和消失而親自了解。在這裡的聽眾有很多是達到這階段智慧的行者。我不只說出個人的經驗，也不只我的四十或五十個信徒的經驗而已，而是好幾百個人的經驗。初學者可能還沒有這種清晰的智慧。它不是這麼容易，但也不難達到。如你跟隨我的指示努力修習，你可以達到。如你不努力，你不能達到。學歷、優越、榮譽——都是努力的成果，沒有辛苦何來收穫，佛陀的內觀智慧也是要努力才能獲得。

當你的定力變得更敏銳，你將會看到在一個彎曲或伸出四肢的動作裡有很多念頭。當你有意要彎曲或伸出時，你將會看到很多念頭一個接一個的生起。當你舉足時，也有如此多的念頭。在一眨眼間有很多的念頭，當這些飛逝的念頭生起時，你需要觀照。如你不能說出它們的名稱，就只觀照「覺察、覺察」，你將看到有四、五或十個念頭在你每次觀照覺察時持續的生起。有時候覺察非常快速，連「覺察」這詞都不再需要，只要以你的知識隨著它們就可以了。

一個念頭生起，心覺察到；另一個念頭生起，觀照心識也覺察到。就如一句俗語：「一揮筷子，一口食物。」對每個生起的念頭都有觀注的心識覺察到它。因此通過覺察，這些生起和消失就很清晰。當你在觀照腹部的上升和下降時，胡思亂想的心會被觀注的心識抓住，如同一隻野獸直接跌入陷阱或被一塊石塊擊中的目標。一旦你覺察它，它就消失。你非常清楚地感覺到它，如你將它握在手裡一樣。任何心識生起時你都能如此感覺。

當疲倦生起，你觀照疲倦，它就消失。它再出現，你再觀照，它再次消失。這種消失在更高的內觀中，顯得更加清楚。疲倦，觀照，消失；疲倦，觀照，消失——它們一個接一個的消失。這一個疲倦與另一個疲倦無關連。痛也如此。痛，觀照，消失；痛，觀照，消失——每一個痛在每次的觀照時消失。這一個痛與另一個痛不混雜，這一個痛與另一個痛不同。

對於常人，疲倦或痛是不間斷的，它好像使你疲倦或痛一段長時間。實際上沒有長時間的疲倦和痛。一個接一個的疲倦和一個接一個的痛，一個一個都是非常短暫和分開的。行者在觀照時會覺察到。

當你觀照腹部上升時，上升逐漸出現並逐漸消失。當你觀照下降時，下降逐漸生起和消失。常人不瞭解這事實以為上升和下降為荒謬的腹部形狀。因此以他們的經驗，認為行者也只將看到荒謬的腹部形狀。有些人譴責這結果。別猜測

，嘗試著去自己觀察。如果你努力，你將會發現到。

當你觀照彎曲，你清楚的看到如何移動和消失，移動和消失，一個接一個。你現在了解到經典所講的實相，如名和色不會從一個地方移動到另一個地方。常人以為是同一隻手在移動，是彎曲前的那一隻手。他們以為同樣的手向內移、向外移。對他們來說手是不變的，這是因為他們無法看透物質連續的實相，物質一次一次生起的實相。這是由於他們缺乏智慧來看透。無常被連續所覆蔽。這是因為沒有觀照事物的生起和消失。《清淨道論》說：

「因不觀照生滅，為相續所覆蔽，故不現起無常相。」

既然行者觀照每個生起，一切精神與物質顯現為分開、片段——並非完整和無破碎事物。從遠看，螞蟻看似一條線，但近看可看到一隻一隻的螞蟻。行者正觀事物為片段、片段，所以對他來說相續無法覆蔽事實。無常相展現他眼前，他不再有錯覺。

「然而一旦把握生滅，破除相續之際，就清楚事物真實的無常特性。」

這就是你觀照和獲得觀照無常智慧的方法。只省思而不習禪不會生起這智慧。一旦產生這智慧，苦與無我隨之而生。

「彌醯，觀照無常的人明白無我。」（《增支部》）

你如何接受那些你很清楚生滅不住的事物為個人、自我、一個人？人們執著於自我因為他們認為他們一生都是同一個人。一旦由親身的經驗了解到生命是不斷生滅的事物，你將不再執著於自我。

一些固執的人說此經典只適合彌醯而已。不可這樣說。我們恐怕有人將說佛陀所說的只是適合於佛陀住世時的人們而非現今的我們。這講法不只在那經典述及，在《正覺經》（Sambodhi Sutta），佛陀說：

「諸比丘，一個已察覺無常的人，亦領悟無我。」

如一個人了悟無常，他也會了悟苦。了知事物如何生滅的行者，可看到生滅一直在壓制著他。《正覺經》的註疏說：

「當見到無常印，也見到無我印，當見到三法印中的其中一項，其他兩項即可見到。」

因此，了知無常印是非常重要的。



[回首頁](#)

十五、重新發現

在此讓我講述我當禪修指導者所遭遇的一則故事。這是有關在雪布（Shwebo），我的故鄉謝昆村的一位行者，他是我的一位表兄弟，是此村裡前三位修習內觀的其中一位。他們三位決定先修習一週，非常勤勉修習。他們帶了雪茄煙、檳榔、煙草塊到隱居處，以便一天吃一塊。但當他們從隱居處回家時，他們帶回全部不曾動過的七塊雪茄煙、檳榔和煙草塊。

他們非常努力修習，在三天內證得「生滅隨觀智」，並非常高興體驗到安寧和看到光輝圍繞。他們非常喜悅的說：「到這麼老我們才發現真理。」因為他們是第一批開始習禪者，我想讓他們感高興，只告訴他們繼續觀照，沒有告訴他們要觀照喜悅，所以雖然他們繼續精進四天，卻沒有更進步。

幾天的休息後，他們再來習禪一個星期。我的表兄弟達到「壞隨觀智」。他告訴我說，雖然他觀照上升、下降、坐，也沒有見到腹部的形狀，而他的身體好像不見了，所以他需以手觸摸以便知道它還在。任何時刻他觀或見，一切都消滅與分裂。他所見的地在消滅，樹也是這樣。這些和他認為事物所應有的相反。他感到疑惑。

他不曾想過這些外在、長年才形成、粗糙的事物如地、樹、木材等，會持續的分裂。他以為它們在一段時間後才滅壞。他以為它們會保持一段長時間。現在，當內觀智慧隨著習禪而增進，現象的生滅相自然的出現而不需特別的觀照。它們在他眼前消失、分裂，這和他以前所認為的相反。可能是他現在見到的是錯的，或他的視覺有問題。

因此他問我。我告訴他，一切他所見的消失和分裂是對的。當內觀更加敏銳和快速，你無需觀照就能見到事物的生滅，這些都是對的。我向他解釋。後來他的內觀更進步了，他都告訴我他的發現。今天他是無一物了，他已死了很久。

當內觀智慧變得很敏銳，它將勝過邪見。你見到事物的真相，為無常、苦、無我。但不馴的心或沒有修習的省思，不能讓你洞悉事物真正的實相。只有內觀才能達到。

一旦你了解無常，你會見到它們如何以生滅來壓制你，你無法從中獲得快樂，它們不可能成為皈依處，它們可在每一刻毀滅，因此它們是可怕的、苦的處所。

「以怖畏之義為苦。」

你想：「這身體不會這樣快毀滅，它將持續一段長時間。」因此你當它為大皈依處。但現在當你觀照，你發現只有持續的生滅。如名色滅後沒有新的生起，人就死了。這隨時都可能發生。在任何時刻都可能死亡的名色中尋找自我和皈依

依處，就如同在一間倒塌的舊屋子裡尋求遮蔽一樣的可怕。

你會發現到沒有一件事隨你的意願發生。事物只隨著它的自然性。你以為你可以隨你的意願，隨你的意願坐、起身、看、聽、做你想做的。現在當你觀照時，你發現並非如此。名與色同時發生。只有當有意念要彎曲時才有彎曲，只有當有伸出的意念時才有伸出。有了因才有果。只有當有事物可看時你才看；如有事物可看，你無法不看；當有事物可聽時你聽到；當有高興的理由時你才感高興；當有憂慮的因你才感到憂慮。有因就有果，你無法阻止。沒有任何事物活著並且一切如它的意願進行，沒有個人、沒有「我」，只有生滅的過程。

清楚了悟在內觀中最為重要。當然在修習的過程你會經歷喜悅、寧靜、亮光，這些都不重要，重要的是了解無常、苦、無我。你只要繼續如所說的方法修習，這些特性會清楚的顯現。



[回首頁](#)

十六、最終的安寧

由你自己確知事物，勿相信他人所告訴你的！如初學者中還未有這種自得的智慧，繼續努力，別人能，你也能。不會花很長時間，智慧會在你修習時出現。只有當你肯定一切

為無常、苦、無我，才不再執著於覺知對象為永恆的、快樂的、美的、好的，也不執著它們為個人、靈魂、我。一切執取將祛除。還有什麼呢？一切煩惱將為聖道所平息而證悟涅槃。

「無執取者不渴望事物，無渴望事物者將獲得安寧。」
(《中部》)

每當你禪修，你不會受到觀照對象的困擾，因此沒有執取生起。對所見、嗅、吃、觸或所注意的無執取。它們一個接一個生起與消滅。它們顯出為無常、無物可執著。它們以生滅壓制我們。它們都是苦的，沒有快樂、好的、或美的可執取。它們生滅為其自然性質，因此沒有個人、靈魂或「我」活著且永恆而可執取。你清楚知悉這些，因此，執著被祛除。然後通過正道的修習而證悟涅槃。我們將在十二緣起和五蘊講述這些。

「愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老、死、憂、悲、苦、惱皆滅。如此是全部苦蘊滅。」(《相應部》第二冊第2頁)

人若觀照出現於六根門的精神與物質目標，知悉它們的內在自然性質為無常、苦、無我，就不會對它們有所喜悅或執著。因他不執著，故不會對它們有享受之心。他不再想去享受它們，故無業力「有」的生起；無業力即無新的生，無新的生即無老死、悲等。這是一個人通過內觀之道觀照所了

悟的短暫涅槃。以後我們將講述經由修行聖道而證得的了悟。

在曾引述的《具戒經》中，舍利弗尊者講述：如一個受持具足戒律的比丘，觀照五取蘊為無常、苦、無我，他可成為預流聖者；如預流聖者觀照，他可證得一來聖者；如一來聖者觀照，可證得不還聖者；如不還聖者觀照，他可證得阿羅漢。在此證得預流、一來、不還和阿羅漢四聖果意即通過四聖諦證悟涅槃。



[回首頁](#)

十七、進 步

要獲得聖道一個人由內觀之道開始。內觀之道始於「名色分別智」，接著達到「緣攝受智」。繼續修習一個人將獲得「審察遍知智」，在此階段行者審察它們，有學識的人常花長時間這樣做。如你不要審察，就繼續觀照。你的注意力變得輕快。你清楚的看到所觀照對象的生滅，你已達到「生滅隨觀智」。

在這階段，觀照變得容易，生起光明、喜悅、輕安。生起意想不到的經驗，一個人感到非常喜悅和快樂。開始禪修時，行者不讓心到處飄蕩有很大的困難。但心已習於飄蕩，大部分時間使他無法觀照。沒有一件事是如意，有些需很困

難的掙扎。但對老師的強大信念，好的意念和決心，使行者通過這些困難。他現在達到「生滅隨觀智」這階段，一切都很順利，毫不費力順暢地觀照，觀照令人愉快而生起光明。他充滿喜悅並起雞皮疙瘩，身心輕安非常舒服。觀照對象好像自動的跌入個人的正念，正念也好似自動集中在對象。一切都被觀照著，不會疏失或忘記觀照。每次觀照時注意力都非常清楚。如注意某件事物，並思惟它，這是輕而易舉的。如觀照以前聽過的無常、苦、無我，它們變得了了分明。因此你會想弘法。你以為你可以成為一個好的弘法者。但如果你沒受教育，你將是一個很差的弘法者。但你一心想要弘法，甚至可能變得愛講話。這就是「理想的涅槃」，為行者體驗的，但它不是真的聖者涅槃。我們可稱之為「倣造涅槃」。

「明白的人證得不死的境界。」

禪修有如爬山。你從山腳下爬起，不久你感到疲倦。你問下山者，他們會以鼓勵的語氣告訴你：「已更靠近。」雖疲倦，你繼續爬，不久你達到一處有樹蔭的地方休息，涼風吹來，你的疲倦消失了，週遭的美景吸引你。你恢復精神往上爬。「生滅隨觀智」為你休息的地方，以便你往上爬，達到更高的內觀智慧。

那些尚未達到此智慧的行者可能會感失望，好多天過去了而尚未達到觀智。他們常感氣餒，一些離開禪修中心而認為習禪毫無益處。他們還未發現「行者的涅槃」。因此，我

們禪師須鼓勵到中心來的初學者，希望他們最少達到此智慧。我們要他們努力習禪以達到它。很多在我們的勸導下獲得成果。他們不再需要進一步的鼓勵，他們現在充滿信念，決心努力修習直到最終目標。

「行者的涅槃」時常被稱為 \bar{A} manusī rati，即非凡人的喜悅或超人的享樂。人從教育、財富、家庭生活獲得各種的快樂，而「行者的涅槃」，超越這些快樂。一位行者曾告訴我，他曾經放縱於各種世間的快樂，但沒有一樣可和他從習禪所獲得的快樂相比。他無法形容它多麼令人快樂。

但就只有這樣嗎？不是，你需繼續努力修習。你繼續的觀照，那麼，當你有了進步，形狀不再明顯而你發覺它們一次又一次的消失。當你觀照任何生起的事物時，它們就消失。你觀照看，它迅速消失。你觀照聽，它消失。彎曲、伸出，它再次迅速消失。不只生起的對象，注意力也一起消失，兩者俱滅連續如此。這是「生滅隨觀智」。

每次你觀照，它們迅速消失。長久觀照到此現象，讓你感到害怕。這是「畏怖現起智」。接著你找出這不停消失的事物的缺陷，這是「過患隨觀智」。當你繼續觀照，你對這些現象感到厭離，這是「厭離隨觀智」。

「見到這一切現象，行者不再執取物質的形狀、感受。」（《中部》、《相應部》）

你的身體曾經是令人感到喜悅的。坐下或起身，來或去，彎曲或伸出，說話或做事，這一切好像非常爽快。你以為你的色身是可靠、令人喜悅的事物。現在你觀照它，看到一切消失，你不再認為它可靠。它不再令人喜悅，它只是愚鈍的、令人厭倦的。

你享受過身體與精神的樂受。你曾經如是想：「我正在享受」，「我感到快樂」。現在對這些感受不再感到愉快，當你觀照它們時，它們也消失。你對它們感到厭倦。

你以為你的知覺很好，但現在它也在你觀照時消失。你也對它們感到厭倦。

「行」形成身體、精神與說話的行動。認為「我坐、我起身、我去、我行動」，就是執著於「行」。你也曾經認為它們很好。現在你見到它們消失，你厭惡它們。

你樂於思想。當剛來禪修中心者被告知不可以想事物，應不時觀照，他們並不悅納。現在你看到思想、意念，如何生起與消失，你也厭倦它們。

你的感官也一樣。現在對在六根門生起的事物都感厭倦。有些極度厭惡，有些是到某種程度厭惡。

接著生起棄除它們的意念。一旦你厭倦它們，當然你要

棄除它們。「它們不斷的生滅，它們不好，它們最好全部都滅盡。」這是「欲解脫智」。那「一切都滅盡」是涅槃。欲解脫是渴望涅槃。一個人如要涅槃應怎樣做？他要更努力的不斷習禪。這是「審察隨觀智」。經過特別努力修習，無常、苦、無我的特性變得更清楚，尤其是苦。

審察之後，你將達到「行捨智」。現在行者非常的舒適，無需以很多努力觀照就能很順利進行並非常的好。他坐下來習禪，開始用功後一切將順利進行，如一個鐘一旦上發條就可自動的走。在一個小時左右，他不需改變姿勢並繼續著，不受干擾。

證得此智慧之前，可能有干擾。譬如你的心可能被引向聽到的聲音並受干擾。你的思想可能飄蕩他處；你的習禪受干擾。痛的感覺如疲倦、熱、疼痛、癢、咳嗽出現，干擾你。你需要重新來過。但現在一切都很好，沒有干擾。你可能聽到聲音，但你不理它們並繼續修習。任何的生起不干擾你觀照，心不再飄蕩。快樂的目標可能生起，但你無喜悅或快樂。你遇到苦的目標，但不會覺得苦或恐懼。痛苦感覺如疲倦、熱、痛，甚少發生，如有，它們並非難以忍受。你的觀照可看得更清楚。一旦你獲得這種觀智，癢、痛和咳嗽即消失。有些更治好嚴重的疾病。即使病沒有完全恢復，當你認真觀照你會感到一些輕鬆。因此在一個鐘頭內，或更長時間的觀照中不會有阻礙。一些人可繼續修習兩三個小時毫無干擾，並且身體不會感厭倦。時間在毫不在意中流逝。你想：「還不很久。」在這樣熱的夏天，如能獲得這種觀智是非常

好的。當他人因非常熱而呻吟，努力於這種智慧的行者將不會注意到熱氣。整天如在飛逝中。這是非常好的內觀智慧，但可能有危險，如過份的憂慮、野心或執著，假如這些無法祛除，是不會進步的。一旦它們被祛除，聖道智慧就在那裡待你去證悟。如何證悟呢？



[回首頁](#)

十八、聖 道

每當你觀照上升、下降、坐、觸、看、聽、彎曲、伸出等都是一種努力，這是八正道的正精進。接著有念，此為正念。接著有定力，透視所觀照的目標並繫念於當處，這是正定。這三項歸納於正道中之定學。接著是最初的注意力，配合定力，向著觀照目標。這是隨著目標的作用。根據註疏，它的特性為攀著相（*abhiniropana-lakkhaṇa*）。這是正思惟。接著是了悟到所注意的目標只是移動、非認知、看、認知、生滅、無常等。這是正見。正思惟與正見構成正道中之慧學。構成戒學的三項為：正語、正業、正命。這在你受了戒，但尚未修習內觀時就已清淨具足的。但是對觀照的目標仍然可能會妄語、惡行和邪命。因此每當你觀照，你也在完美正道的戒學。

在每一個覺察中，都包含八正道。它們形成內觀道，一但執取被祛除即可顯見。你須逐漸準備此道直到達到「行捨

智」。當此觀智成熟、強壯時，時機一到即可達到聖道。它是這樣的：當「行捨智」成熟、強壯時，你的觀照變得更敏銳與快速。在如此快速的覺察中，突然間，你進入安寧的境界，即是涅槃。它是相當不可思議的。你預先並不知覺，你也不可能在它顯現時加以審查，只有在它發生後你才知道到達涅槃。你會審查是因為你具有特別的智慧，這是「省察智」。於是能加以審查發生什麼事。這是你通過聖道證悟涅槃的過程。

因此，你如要證悟涅槃，重要的是努力修習脫離執取。對於常人，執取隨處而生：在看、聽、觸、注意。他們執著事物為永恆、快樂、好的、靈魂、自我、人。我們要努力修習以完全脫離這些執取。我們要努力修習以完全脫離這些執取。努力觀照一切的生起，一切所見的、聽到的、觸到的、想到的。如你繼續如此修習，執取消失而聖道生起，導致涅槃。這就是其過程。



[回首頁](#)

十九、總 結

- 如何培育內觀？
以觀照五取蘊來培育內觀。
- 我們為何、何時觀照五蘊？每當五蘊生起時，我觀照它

們，以便不會執取於它們。我們無法觀照名與色，執取便生起。我們執著於它們，以為它們是永恆的、好的和自我。

- 如果我們在名色生起時加以觀照，就不會執取。
- 清楚觀照一切皆為無常、苦，只是過程。
- 一旦執取消失，聖道生起，導致涅槃。

這些是內觀的要素。



[回首頁](#)

鼓勵的話

二十、年青的織工

現在講一些鼓勵的話。

當佛陀傳授佛法時，他的聽眾諦聽並觀照而獲得覺悟，很多人在聽法之後覺悟。根據註疏：「一次的開示後甚至有八萬四千人覺悟。」讀了這些，有人可能會說：「獲得覺悟看起來非常容易，但我們在此非常勤奮修習卻毫無所獲，為什麼有此差別？」

在此，你應記住註疏只給予當時的情況，並沒有深入說明聽者的德行。說法者為佛陀，他的聽眾是有高修為的人。讓我們看看以下的例子。

有一次佛陀阿羅毗（Ālarī），現今的Allahabad開示，講題是念死。他吩咐聽眾記住「我的生命非持久，我一定會死亡，我的生命以死作結。死亡為無法避免。我的生命無法確定，死是肯定的。」然後他回舍衛城去。

在阿羅毗的其中一位聽眾為十六歲女孩，一個織工。自此，她培養念死的正念。三年後，佛陀再次到阿羅毗。當佛陀坐在聽眾當中，他看到女孩向他走來。他問：「年青女子，妳從哪裡來？」女子回答：「尊者，我不知道。」「妳要到哪裡去？」他再問「尊者，我不知道。」她回答。「妳不知道嗎？」「我知道，尊者。」「你知道嗎？」「我不知道，尊者。」

人們很輕視她，他們認為她對佛陀不敬。佛陀因此叫女子解釋她的回答。她說：「尊者，佛陀是不會閒談的，故當你問我從哪裡來，我立刻知道你的問話有特別的含意，你是問我前世是哪裡，這我不知道，所以回答『不知』。當你問我將去哪裡，你是指我來世將投生哪裡，這我也不知道故回答『不知』。然後您問我難道不知道會死，我知道會死，故回答『知道』，你再問我是否知道我何時將死，這我不知道，故回答『不知』。」佛陀對她的回答說：「善哉。」

因此，從第三個問題，可肯定我們將會死。何時將死則不肯定。讓我們自問第二個問題，哪一類較多，善行或惡行？如多善行，你將去哪裡？這相當難回答，不是嗎？但有方法使這問題不難答。想想看你的身體、語言和心意所為，哪一類較多，善行或惡行？如多善行，你將到善界；如多惡行，你將到惡界。因此你應盡力行善。最好的法門為修習內觀，那你將永遠脫離惡道。你須嘗試最起碼達到預流果位。這樣足夠嗎？如你可達到那階段，我將感高興。但根據佛陀，你應努力直到證得阿羅漢果位。

現在再回頭談年青的織工，她在佛陀的開示後成為預流聖者，明顯的，她獲得覺悟是由於她在三年內已培育了念死的正念。從此，我們可推斷很多人如她一樣。

當佛陀住在舍衛城的祇樹給孤獨園時，每天都集會說法。舍衛城的人民在傍晚時穿著清潔的衣服並帶花和香來聽聞佛法。當佛陀住在王舍城的竹林精舍時，也是如此。因此聽聞佛法後，他們一樣習禪和守戒。即使今日，人們聽禪師講經後也開始修習。當時是佛陀開示，人們怎能不修習呢？就是這些曾聽過他開示而修習過的人，在聽佛陀開示後，獲得覺悟。

還有，那些聽開示的比丘、比丘尼、在家男女眾、各階層的人，這些有機會聽聞佛陀開示的人應是有很高修為的男眾、女眾。而佛陀以適合聽者的根性來開示，這點很重要。



[回首頁](#)

二一、適合根性的修法

曾有一位叫周利槃陀迦的，他在四個月裡都無法背誦一句有四十四個音節的偈。他的哥哥摩訶槃陀迦感到不耐煩並叫他回去。佛陀叫他來，給他一塊布，吩咐他拿著那一塊布並重複唸著「祛除污穢，祛除污穢。」那比丘遵循佛陀的教導，了悟到身體內的名與色的特性並成為阿羅漢。他最多只花兩、三個小時。他如此容易獲得覺悟是因為他被授予一個適合他的根性的禪修業處。

舍利弗尊者的一個弟子修習不淨觀四個月卻無所獲，因此舍利弗尊者帶他去見佛陀。佛陀以神通力顯現一朵金蓮花給那比丘。那比丘的前五百世一直都是金匠。他喜歡漂亮的東西，不喜歡不淨的事物。當他見到金蓮花，他著迷並在見到它時培育禪那。當佛陀使蓮花凋謝，他了悟到事物的無常、苦、無我。佛陀就教他一首偈，聽完之後，他成為阿羅漢。

闍陀長老無法覺悟，因此他向阿難尊者請示。阿難尊者告訴闍陀：「你是可以得到覺悟的人。」闍陀充滿喜悅，他隨著阿難尊者的教導，不久就覺悟。

現今一些禪師不知如何教導，以迎合行者的根性，他們

所說的話不適合行者。結果，有希望的行者氣餒的回家。但一些禪師懂得如何教導，信徒本想只在禪修中心住幾天，卻受鼓勵繼續住在中心直到獲得覺悟。教導適合聽者的根性是重要的。難怪上千的人們在佛陀的開示後覺悟。

在我們的聽眾之中可能有一、二個人已獲得完美德行，如那些在佛陀住世時期的人們，還有那些會在幾天或幾月的修習之後成熟的人，這些人可能在聽佛法時覺悟。如你無法現在覺悟，你繼續努力，不久即可成就。那些不曾修習過的人現在可以學到正確法門。如你在適合的時間修習，你將會覺悟，你繼續努力，不久即可到達。那些不曾修習過的人現在可以學到正確法門。如你在適合的時間修習，你將會覺悟。無論你覺悟或善行，你將在死後出生在六天界。在那裡，你將會遇到從佛陀住世時就在那裡，並已獲聖道的天人。你將會遇到結孤獨、毗舍佉等。你可問他們從佛陀所學的和他們的修習。和天界善人討論佛法是非常愉快的事。但如你不要投生天界只要投生人界，你將可投生於此。

有一次，大約25或30年前，一個華籍施主邀請一些比丘到他在毛淡棉（Moulmein）的住家進食，用完餐後，主持的比丘就祝福他說：「因供僧的善行，這施主可投生於天界，在那裡生活充滿快樂擁有巨大的宮殿和美麗的花園。」比丘接著問那華人：「施主，你不喜歡投生天界嗎？」「不喜歡。」華人施主回答，「我不要投生天界。」比丘感到驚訝地問：「為什麼？」「我不要在其他地方，我只要在我的家，我自己的地方。」比丘說：「好的，那麼你將投生在你的

家，你自己的地方。」比丘是對的，他的因果引領他投生他所要去的地方。

「比丘，有戒行的人，所願望的是可證悟的，這是因為他的清淨。」（《增支部》）

此刻，你們有清淨的戒，當大部份在仰光的人們在新年慶祝享樂，而你們在此行善，遠離作樂。你們其中有一些穿著袈裟習禪，有些守著八戒習禪，所以你們的善行是清淨的。如你們要投生天界，你將可投生那裡；如你要投生人界，你將會獲得。

關於此點，有些事與我們有關的。現今歐洲的國家和美國很繁榮，我們怕那些行善的緬甸人傾心那些國家並將投生那裡。我想已是這樣。有些人問：「雖然佛教徒行善，為何佛教國家不繁榮？」他們似乎這樣想：「當一個緬甸人死後，他只投生緬甸。」並非如此。一個行善的人可在任何地方投生。一個緬甸人可如他的願投生他處。

那些其他國家富有的人們可能以前是緬甸的好佛教徒。有很多人在此行善，但這裡沒有足夠的富有父母在他們的來世接納他們，所以他們需投生他處。如你們投生那裡，如你只是常人，你需跟隨信仰父母的宗教。這是很重要的。

因此，要對你的宗教信仰堅定不移，你應努力。你應修到對佛、法、僧的信念不動搖的階段。這階段為預流果。一

旦獲得預流果，無論你投生至任何國家，你對三寶的信念不再動搖。

現今，投生人界並非很好，生命短暫、很多疾病、意識形態混亂、充滿危險。因此，假如你不要投生人界，你將投生天界。即使你未證得道果，你布施和持戒的善行將帶你到你所要去的地方。如你獲得道與果，那就更好。

要投生天界並不難。一個在王舍城的因陀羅（Indaka），供養一匙的飯給僧團，獲得投生於忉利天。我們緬甸的男、女居士供養比一匙飯更多的供品。有關戒律，守戒一些時候可讓人們投生天界，一些守八戒半天的人投生天界。現在你認真受持並好好修習，如你願意，你可輕易的達到天界。有什麼不可以？一旦在那裡，可向得聖道的天人請示有關佛陀的教導，並和他們討論佛法。我請你如此做。



[回首頁](#)

二二、布薩天女

佛陀住世時，在中印度拘薩羅地方的娑雞帝城（saketa），有一個名叫布薩（Uposatha）的女子，她學習佛陀的教導並證得預流果位。當她死後，她投生忉利天。在那裡，她住在一個巨大的宮殿裡。有一日當目犍連尊者遊歷諸天界時遇到她。那時期的比丘有完美的高尚智慧，並擁有神通力。

他們可到諸天界遊歷或以他們的天眼見到天界或從天耳聽到天界。但現今沒有比丘有這種能力。我們不能到天界去，即使以某種方法去那裡，也無法見到天人。不必談高層次的天人，即使欲界天人，如樹的守護神或財富的守護神，我們都無法見到。

目犍連尊者常以其神通力到天界遊歷。他有意的與天女的問話直接獲得以下問題的答案：他們如何到天界？他們做過何種善事使他們獲得這麼好的生活？當然他可以心通知道他們的故事，無需去問他們，但他要他們親口講述。當他到達天界，他前往布薩天女的宮殿，布薩在宮殿向他敬禮。目犍連尊者問她：「年青的天女，妳的莊嚴華麗如金星的明亮，你曾做過什麼善事令妳獲得此莊嚴華美好的生活？」

天女回答：「我曾是娑雞帝城一個名叫布薩的女子。我聽聞佛陀教導，對他的教義充滿信心，並成為皈依三寶的在家信徒。」

敬信三寶是皈依佛、法、僧。你唱唸「我皈依佛，我皈依法，我皈依僧。」

佛陀知悉一切法，自己了悟涅槃，了結一切苦，如老、病、死，他教導佛法使眾生能如他一樣，享受涅槃之樂。如一個人遵循佛陀的教導，即可遠離四惡道，脫離一切苦。相信這些，你就是皈依佛陀。當你病時你應相信醫生。你應信任他，「這醫生是專家，可醫好我的病。」同樣地，你信仰

佛陀知道遵循他的教導將脫離一切苦。但現今一些人不懂三皈依的含義，他們唱唸是因為父母或師長要他們唱唸。這是不對的。你應知道含意，心裡想想並慢慢唱唸三皈依。如你不能常做，偶爾嘗試一、二次。

當你說：「我皈依法」，亦即你信仰佛陀的教義：道、果、涅槃。你表白你的信仰，修習這些教義將救渡你脫離四惡道，一切輪迴的苦。

當你說：「我皈依僧」，亦即你信任修習佛法證得或將證得道和果的聖者。你懇切地相信，依靠僧團的引導可以使你脫離四惡道和輪迴。

皈依的男眾在巴利文叫「優婆塞」，女眾叫「優婆夷」。優婆塞或優婆夷奉持戒律的善行將引領你至天界。

「那些皈依佛陀者，將不淪落四惡道。他們脫離人身，投生為天人。」（《相應部》第二冊25頁）

布薩天女也行其他善業。她說：「我很有道德觀念，我供僧，我守八戒。」

那些不懂佛教者嘲笑受持八戒，並時常說：「齋戒只是挨餓，如此而已。」他們不懂善行與惡行。他們不懂通過克制吃的貪念，可培育善心。但他們知道禁食對病人有益，並讚揚它，他們只了解現時的物質利益而已，完全忽略了心與

來世。受持八戒即避免惡果生起，並培育善行，抑制日夜長苦。「聖者，阿羅漢永遠止息惡行，如殺生、偷盜、淫欲、妄語、喝烈性飲料，不非時食。我將一整天追隨他們的榜樣，並如此行持以尊敬他們。」聖者在他們持八戒時如此想，當你餓時，你控制自己，嘗試脫離餓的污染，這是善行。當善行在心中生起，心變得清淨。就如當你病時禁食並淨腸。既然你的心清淨，當你死時，清淨的心識持續著，我們說這就是：「生為人或天人。」



[回首頁](#)

二三、聖 諦

布薩天女接著說：「我獲得住這宮殿是因節制和布施。」在此，「節制」是非常重要的。即使在這世間如不節制開銷，你將變窮。如你的行為不檢點，你將感染疾病或犯罪。對來世，節制是重要的，因它能清淨心。對佛教徒，布施將生於天界是普通的知識。

她說：「我知道四聖諦。」四聖諦是聖者所需牢記、知道的。一旦你了解這些真理，你就是聖者。它們為苦諦、集諦、滅諦、道諦。這是最重要部份。

「知道聖諦」並非指從道聽塗說學到。它的意思為自己了悟。你需清楚了解它們，捨棄所應捨棄的，了悟「滅」和

使自己成「道」。註疏這麼說。

我們所講過的五取蘊構成苦諦。因此觀照五蘊並了解它們即了悟苦諦。當你觀照時，你見到它們的生滅，它們如何構成苦，當你習禪時你就會了解苦諦。當你達到聖道時，你就見到涅槃，滅苦，而當省思時，了解到生滅，以及未止息的即是苦。因此你了解「道」。這並非以注意對象獲得了解，而是通過作用。

當你禪修時，不能執著於禪修的對象，這是了悟捨離之道。觀照時，你觀照到禪修對象是無常、苦、無我時就不會執著，它就熄滅了。這就是當你禪修時所了悟的。當你體證聖道和涅槃，不再產生渴愛。證入初果位，任何因渴愛導引生於惡道的業力已消除，不還果則所有感官的欲望完全斷除，阿羅漢則所有殘留的欲望完全斷除。

任何時候你觀照，就沒有煩惱，沒有業力，因此觀照到的對象不會產生苦。所有的苦都熄滅，這樣，苦的熄滅是在每一個觀照經驗到的。究竟如何體證到滅諦可得方法。在聖道的剎那你體證涅槃。到此為止已經明白了。

每次你觀照，對於名色實相的正見就生起了。一旦正見生起，正思也伴隨生起，前文我們已說過。修習八正道就是開展聖道。究竟如何你在禪修時可得了解。在聖道的剎那八正道將出現，行者體證涅槃。達到道與果的人在省思時，知道如何證得聖道。他確實見到。這也是了悟。

因此，假如你了解名色是苦，假如你捨棄引起痛苦的渴愛，假如你體證苦滅，假如你修習圓滿八正道，我們就認為，你知道四聖諦。因此，當這布薩天女說她知道四聖諦，她的意思是她已經親身體證而見到內觀道和聖道，換句話說，她已經證到初果。

一旦你知道四聖諦，你也知道聖法。我們引述經典來說明：「見道聖者的多聞聖弟子，就熟悉聖法。」

假如你不是聖者，你就缺乏智慧，不知道什麼是聖者，就像未剃度加入僧團的人，無法親身體驗比丘的行為和生活，未曾禪修的人不知道行者的行為和生活。只有當你自己是聖者你才能分別誰是聖者。

依照註疏，聖法包括四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等七類修行體系。假如你了悟七類中的一類，你就了悟其他六類。所以，我們說假如你了悟四聖諦你就了悟聖法，因為八正道，是聖法中的一類，它包括在四聖諦中。

當你設法圓滿七類修行，你經由親自體證而了悟它。這是真實的了悟。道聽塗說無法使人了悟。

「比丘走路時，覺知『我在走路』。」如此趨向於成為聖者的行者，當他走路時，觀照「走、走」，或「抬腳、前

移、放下」，當他這樣走路時，無論何時他觀照到，正念就生起，認知對象的智慧也生起。你清楚走路的意向，走路的動作，明覺的生滅。任何時候你觀照身體會使你的正念正知生起。

「當他感覺苦受時，他明覺『我感覺苦受』。」無論何時當行者生起熱、痛，他注意到「熱、熱」或「痛、痛」，他念念分明，知道感受的生滅。這是由受念住建立的正念。

「當內心情緒亢奮時，知道自己的內心情緒亢奮。」每次心有所想或有意念時，行者觀照執著、喜悅。他因此正念現前並知道它們的生滅。這是由心念住建立正念。

「一個生起欲念者覺察到『我有欲念』。」行者觀照欲念、喜悅等並正念現前，知道心境如欲念如何的生滅（五蘊等都是這樣觀照）。這是由法念住建立正念。你們在此禪修，並從親身體驗去了解。你會熟練聖者的佛法—四念住，同時，你也注入四正勤。當你觀照時，你正盡力棄除已生起的惡行，或阻止未生起的惡行生起，或培育未生起內觀和道的善行，或增加已生起的內觀智慧。這也涉及四神足。當你修習時，你依靠意欲、精勤、思想或審察。五根：淨信、精勤、正念、定、慧也存在。五力和五根一樣。七覺支也存在。當你觀照時，你有正念、擇法、精勤、喜悅、輕安、定力、捨。八正道也涉及，無需再重複。

再倒回布薩天女的故事。她說：「我謹守五戒，我是佛

陀的女在家信徒。我時常聽到歡喜園（Nandana,忉利天八園之一），並想要到那去，結果我投生在歡喜園。」

歡喜園是天界花園的名稱。在那時，人們談論歡喜園就如現今人們談論美國或歐洲。布薩聽到人們說天人的花園，並希望出生在那裡，因此她在那裡出生。但現在她在那裡並不快樂。她對於所獲得的感到不滿。她告訴目犍連尊者：「我沒有遵循佛陀的話，卻把心轉向此低界，現在我充滿懊悔。」

佛陀教導我們生命——無論任何形狀——是不好的，它只是苦。他教我們盡力，直到苦盡。但布薩忽略了佛陀的教導，並期望獲得天界生活，現在她發覺到她錯了。

你可能會問：「為何不在天界盡力，使苦完全消滅？」在那裡不容易修習。天人時常唱歌、跳舞和尋樂。在那裡沒有像在人界有寧靜的地方。即使人界，當行者回家去時，亦不能好好禪修，能嗎？因此，現在就要好好的努力。

目犍連尊者鼓勵她說：「布薩，不用擔憂，世尊已宣佈你為預流聖者，獲得特別證悟，你已脫離了苦界。」

年青的天女尚在忉利天，以天界的計算，她在那裡不久。這兒的一百年相等於那裡的一天。從佛陀住世直到現在是2500年，在忉利天只有25天。她還不到一個月大。如你現在

獲得覺悟，在四十、五十、六十年後，你將投生天界，遇到她並和她討論佛法。如你還未獲得任何觀智，無需氣餒，最低限度你會投生天界，然後問天人聖者，聽他們的教導，並注意他們所教導的，那麼你將證得道和果。天人的身軀非常純淨，依此純淨色身生起的心識是敏銳和迅速。因此，如你記得在人界的修習，你將了解名與色的生滅不久並可達到聖道和果。

「在天界他會想起以前經歷過的正法，比丘，而憶念的生起相當緩慢，但很快的他達到道、果、涅槃。」《增支部》

一個釋迦族的女子名叫瞿波迦（Gopika）的，她是一位預流聖者，死後投生為忉利天王的兒子。在那裡他看到三個健闥婆天人在他父親的皇宮跳舞。省思時，瞿波迦（當時的名字）看到三個天人的前世為他敬仰的比丘，他告訴他們如此。其中兩個記得他們修習過的佛法，並繫念觀照，就在當場獲得禪那，成為不還聖者並升上梵輔天。

有很多天人如布薩現在住於天界，他們在佛陀住世時修習佛法。有些像瞿波迦天人由女子投生天人，他們都像你們一樣修習佛法，這是非常令人振奮的。此為古道，聖者所走的路。你應知我們正循著這條路。每次你觀照，你正走在這條路上，如旅行者的每一步正靠近目的地，你的每一個觀照正靠近涅槃。

如果一萬個觀照可達到道果，假如你現在有一千個觀照，那麼你還需九千個觀照以達到目標。如你已有九千個觀照，那麼你還只需一千個觀照。如你已有九九九九個觀照，那麼你的下一個觀照就可以達到道的過程。你越觀照，就越靠近聖道。

願你們能觀照任何時刻由六根門生起的五取蘊。

願你們能了悟它們的無常、苦、無我。

願你們的內觀能快樂進步，

願你們證悟涅槃，脫離一切苦！

（編按：譯自Mahasi Sayādaw：Fundamentals of Vipassanā Meditation，由緬甸茅塔諾〔Maung Tha Noe〕英譯，原中譯者失佚，因譯文有甚多錯誤，經周金言居士及「嘉義新雨」同修對照英文版重新整理過。）



[回首頁](#)

內觀禪修：基本和進階練習

／馬哈希法師 著

林武瑞 譯

人都趨樂避苦的道理眾所皆知。在這個世界上，人類竭盡所能想免除、減輕痛苦，享受幸福快樂。然而他們的努力

方針主要想藉物質的手段造就色身的福祉，殊不知，幸福取決於內心的態度，而且只有少數人真正著眼於心靈的開發，更少的人仍努力不懈地致力於心靈的訓練。

為說明這一點，我們可注意到人們對色身調理和服侍的世俗習性；對衣、食、住屋永無止息的追逐；為提昇物質生活的水準、改善交通和通訊的方式，以及避免和治療疾病而造就了驚人的科技進步。所有的這些努力主要是關心身體的滋養和維護。我們必須肯定它們是最基本的。不過，人類的努力和成就不可能減輕或拔除隨著老、病、家庭紛爭和生計煩惱所帶來的痛苦，簡單地說，這些追求帶有需要和欲望的不可滿足性。這些痛苦不能經由物質的方法克服，只能靠鍛鍊內心、開發智慧。

因此，正確的方法顯然必須透過鍛鍊、平靜，和淨化內心。我們在《大念處經》裡找到了這個方法，它是佛陀於兩千五百多年前所講的一部很著名的經典。在經文裡，佛陀如此教誨：「這是淨化有情，斷除憂悲苦惱，通達正道，體證涅槃的唯一道路，也就是四念處。」

●基本練習

你若真誠想要修習禪定，於今生成就內觀智慧，在修學期間必須捨棄流俗的知見和作為。這段期間的修學是為了淨化身心，清淨的行持是達到正定的首要步驟。而且你也必須

遵守在家人的戒律（出家人則比照出家戒律），因為要證得內觀智慧，戒律攸關緊要。

這些自願受持的戒律是：不殺生，不偷盜，不淫，不妄語，不服食亂性物品，過午不食，不戴香花華鬘，不觀賞歌舞，不坐臥高廣大床。另一條戒是言談之間不可對證得果位的聖者輕蔑、戲謔、或心懷惡意。

古代的大師們都會指引行者在禪修期間歸依偉大的覺者——佛陀，因為在修習期間，假如你的心出現不淨或恐怖的影像，你可能會受到驚嚇。還有，要遵從指導老師的指導，因為關於你修習的情況他會具實告知，並適時給予必要的引導。

這項修學最大的利益和目標是去除貪、瞋、痴，因為它們是一切罪惡和痛苦的根源。這裡的密集內觀禪修課程能使你達成解脫，因此，想到它的好處你就該全力以赴，這樣你的修學才能圓滿成功。我們所教的禪修法是以四念處為基礎，四念處是偉大的世尊以及歷代有成就的佛弟子所採用的修行法門。你該值得慶幸，因為你有緣與他們採用同樣的法門修行。

在剛開始修學之前，你可思惟佛陀教導的「四種保護」，它在心理上有莫大的助益。這四種保護即思惟佛陀、慈悲、身體的不淨和死亡。

第一，你必須虔誠地歸依佛陀，並稱讚他的九種德行——「佛陀是神聖的、正遍知、明行足、應供（阿羅漢）、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊。」

第二，觀想你的慈悲普施於一切眾生，一切眾生蒙受你慈悲的加持，你與他們無有分別：

「願我遠離瞋恚、疾病、憂惱。我如此，亦願我的父母、戒師、師長，以及一切親疏或者心懷惡意的眾生遠離瞋恚、疾病和憂惱。願一切眾生遠離苦海。」

第三，是觀身體的污穢不淨，以幫助你減輕對身體的貪愛執著，它是許多人最放不下的。觀它各部份的不淨，像胃、腸、痰、膿、血，這樣對身體的無明貪愛就可以去除。

第四，一種對你有益的心理建設，是憶念死亡是必然的現象。佛陀的教法強調，人生是不確定的，死亡是必然的；生命是危脆的，死亡是不可避免的，人生的終點是死亡。生命有生、老、病、苦，而最後將死亡，這些都是它存在過程的全貌。

我們開始靜坐時，採坐姿並兩腿雙盤。也可兩腿不交叉，只是平放在地板上，不讓一隻腿壓住另一隻，這樣你也許會較舒服些。請你的禪修老師詳細講解靜坐的姿勢。

若是老覺得坐在地板有礙禪思，就以較舒服的姿勢坐著

即可。現在請按照下列每個步驟練習。

●基本練習一

置心（不是用眼睛）於腹部，你會發現這部位的起伏，若剛開始察覺不出，可把雙手置於腹部以感覺它的起伏。稍後，吸氣時的起和呼氣時的伏會隨之明顯。此時，內心注意著，腹部起時知「起」，腹部伏時知「伏」；隨著每一動作發生的同時注意著它。這項練習使你真正感受到腹部上下運動的情形，但並不是叫你注意腹部的形狀，而是讓你真正去感受它緩慢運動時所造成身體壓力的感覺。因此，只要遵照這種方法練習，不必去注意腹部的形狀。

對初學者而言，這是一種在禪修時培養覺性、專注和內觀很有效的方法。隨著功夫的進步，對腹部運動的感受也會越加明顯。

唯有內觀禪修的力量完全開發出來時，才有能力看到我們六種感官上一連串身心變化的過程。因為你是初學，警醒和專注的能力還很微弱，或許會覺得，把心安住在每次起伏的當下有困難。碰到這些困難，你很容易會這麼想：「我真的不知如何把心安住在每一次腹部的起伏。」這時候必須記住，它只是個學習的過程，腹部的起伏是一直存在的，不須刻意去尋找。

事實上，對初學者而言，把心安住於腹部「起」、「伏」的兩個動作上，是容易做到的。持續這種練習，對腹部的起伏保持充分的警覺。

絕對不可口唸「起」、「伏」，或者觀想「起」、「伏」的字眼，只是注意腹部起伏的真正過程。也不要為了使腹部運動更明顯，而故意深呼吸或急促呼吸，因為這樣做會使人疲憊，反而干擾修學。只須在正常呼吸狀態下，全然地去注意起伏的運動。

●基本練習二

當你全神貫注在練習觀察腹部的運動時，有其他的心法常出現在你注意每一次的起伏中。念頭或其它心的現象，像意欲、觀念、想像等，都很容易在注意「起」、「伏」中出現。這些都不可忽略，當它們出現時，必須注意。並一一默念指出。

假使你想像某件事，內心要清楚地知道自己在「想像」。假如只是想起某事，則必須注意自己正在「想起」。當你省思時，注意「省思」。想要做某事時，注意「想要」。若心游離了禪定的目標，不再注意腹部的起伏，則應警覺自己在「散亂」。若想像自己要往某地，注意著「前往」，到達了，注意「到達」。在念頭中遇見某人，注意「遇見」，若是跟他人講話，注意「講、講」。若想像跟某人爭辯，注意

自己在「爭辯」。若觀想或想像到光線或顏色，一定得注意自己正在「看、看」。每一個心法出現時，一定要注意它，直到消失為止。等它消失後，繼續「基本練習一」，對腹部每一次起伏的動作，完全地知道、完全地警覺。

細心地照著步驟做，不可懈怠。你若想要吞口水，並準備這樣做時，注意「想要」。在吞口水的動作當下，注意「吞、吞」。想要吐痰時，注意「想要」。吐痰的當下，注意「吐、吐」。然後再回來觀腹部的起伏。想彎脖子時，注意「想要」。彎的時候，注意「彎、彎」。想伸直脖子時，注意「伸、伸」。在彎和伸脖子時，動作必須緩慢。每做一個動作都必須用心看著它，然後再回來，十分清醒地注意腹部的起伏。

●基本練習三

你若必須採同一姿勢長達一段時間，無論是坐著或躺著，身體或手腳都會感覺到強烈的疲憊或僵硬。若發生這些情形，僅須把心安住在這些部位，注意它的「疲憊」或「僵硬」，然後繼續打坐。順其自然地注意它，也就是，不急躁也不怠慢。這些感覺會逐漸減弱，終至完全消失。若是有些感覺反而變強，當身體的疲憊和關節的僵硬已無法忍受時，可變換姿勢。但是，在你準備變換姿勢之前，不要忘記用心注意「想要」，且每一個動作的細節，都必須按其先後順序觀察它。

假使你想舉起手或抬腳時，內心注意「想要」。在舉手或抬腳的動作當下，注意「舉起、舉起」。彎曲的時候，注意「彎曲、彎曲」。放下時，注意「放下、放下」。手或腳接觸到身體或地面時，注意「接觸、接觸」。所有的動作都要緩慢謹慎。等新姿勢坐好之後，繼續觀察腹部的運動。當新姿勢讓你發熱，不太舒服，想重換另一個坐姿時，仍須按本節所提示的步驟慢慢做。

假使身體任何部位覺得癢，專注在那個部位並注意「癢、癢」，要按部就班地做，既不急躁也不遲鈍。在警覺異常分明的整個過程中，當癢的感覺消失後，再繼續練習觀腹部起伏。萬一癢的感覺持續且增強，使你想要去抓那個部位時，一定要注意「想要、想要」。慢慢地舉起手，同時注意「舉起、舉起」，當手觸到該部位時，注意「接觸、接觸」。慢慢的抓，完全清楚自己正在「抓、抓」。當你不再癢了，打算停止抓的動作時，要神志清醒並按一貫的方法，注意「想要、想要」。手慢慢縮回，同時注意「縮回、縮回」。當手放在它通常擺在腳的部位上時，注意「接觸、接觸」。然後再繼續專注腹部的運動。

假使有疼痛或不舒服的感覺，把心擺在它生起的部位。當每一種特殊的感覺發生時，去注意它是疼痛、癢、緊壓或刺痛、疲倦、昏沉等。在此必須強調的是，所謂「注意它」，既不可太用力，亦不能過於遲緩，其過程必須在安詳而自然的方式下進行。疼痛終於會消退或增強。萬一增強時，不

要驚慌，堅定地繼續用功，若你能這麼做，將會發現，它總是會止息的。但是假如經一段時間之後，疼痛已增強且幾乎難以忍受時，你不必去理會它，繼續觀腹部的起伏。

隨著正念的增強，你可能會體驗到一些強烈的痛感，像劇痛、呼吸困難，或窒息、被刀切傷的疼痛，或者像被尖物戳到、被很尖的針扎到、被小蟲在身上爬等不舒服感，也可能感覺癢，被某物咬到，或者劇冷等。一旦停止打坐，這些感覺就停止，但恢復打坐且警覺分明時，它們又出現了。這些痛苦的感受不足為慮，它們並不是疾病的徵候，而是身體常有的現象，只是平常我們的心都被較明顯的事物所吸引，而使得它們一直被忽略罷了，你的心力越敏銳越可感受到這些。當禪修功夫進展到某一個階段，你就能克服它們，而它們也會完全消失。你若持續打坐，意志堅定，就不會遇到任何傷害。萬一喪失精進心，對打坐不再堅持而有所中斷，你將會在修學打坐過程中，一再地經歷這些不舒服的感覺。你若堅定不捨，就很有可能超越這些疼痛的感覺，而讓你在往後的禪坐中不會再經驗到。

你若想搖動身體，則注意「想要、想要」。在搖動的當下注意「搖動、搖動」。在靜坐中偶而會發現身體前後搖動，這時不必驚慌，既不要引以為喜，也不要期待它繼續搖下去。你若把心轉移到搖的動作上，且持續注意「搖動、搖動」，它就會停止。假使已經注意它了，搖動的情形反而加劇，這時可靠著牆壁或柱子，或者躺下來一會兒，然後再繼續打坐。若發現自己震動或顫抖時，仍遵照相同的步驟去做。

打坐功夫進步時，有時會感到顫抖或寒慄通過背部或周遍全身，這是極為喜樂的現象，在禪定很好的情況時會自然發生。當專心於禪定時，即使微弱的聲音也會使你受到驚嚇。這種情形是因為，當禪定的狀況很好時，你的感官功能更加敏銳的緣故。

在打坐時感到口渴，則注意自己正在「渴、渴」。想站起來時，注意「想要、想要」。準備站起來時，注意每一個動作。在起立的當下，很專注，並注意「起立、起立」。準備往前走時，注意「想要、想要」。開始跨步走時，注意每一個步伐，像「走、走」或「左、右」。從起步到結束都要注意每一步的每一個動作，這一點很重要。在經行或走路練習時，都要緊扣著每一個程序來做。試著把每一步分成兩個動作，去注意「抬腳、放下；抬腳、放下」。若是對這種走路的訓練方式已經熟練了，可試著把它分成三步聚，注意「抬腳、移動、放下」或「抬起、前進、放下」。

當你走到放茶水的地方，看到飲水機或茶壺，記得要注意自己正在「看、看」。

停步時，注意「停、停」。

伸手時，注意「伸、伸」。

手碰到杯子時，注意「觸、觸」。

拿起杯子時，注意「拿、拿」。

用杯子倒水時，注意「倒水、倒水」。

拿杯子靠近嘴唇時，注意「拿、拿」。

杯子觸到嘴唇時，注意「觸、觸」。
觸到水感覺冷時，注意「冷、冷」。
吞水時，注意「吞、吞」。
放回杯子時，注意「放回、放回」。
手縮回來時，注意「縮手、縮手」。
手放下時，注意「放下、放下」。
手碰到身體邊緣時，注意「觸、觸」。
想轉身回去時，注意「想要、想要」。
在轉身時，注意「轉身、轉身」。
往前走時，注意「走、走」。
到達想停下來的地方時，注意「想要、想要」。
停下後，注意「停、停」。

若你仍保持站姿片刻，繼續觀腹部的起伏。若打算坐下來，注意「想要、想要」。往前走準備坐下時，注意「走路、走路」。走到座位時，注意「到達、到達」。轉身要坐下時，注意「轉身、轉身」。在坐的動作當下，注意「坐、坐」。慢慢地坐下，保持注意身體緩慢的動作。在手腳擺好姿勢的同時，注意每一個細節動作。然後再回到原先的練習，觀腹部起伏。

你若想要躺下，注意「想要、想要」。然後遵照禪修的步驟注意整個躺下的過程——「起座、伸直、離去、接觸床面、躺下」。當手腳和身體擺好位置時，把每一個動作當作禪修要注意的目標。緩緩地做每一個動作，然後再繼續觀腹部起伏。若疼痛、疲憊、癢，或其他感覺生起，一定要一一

去注意它。注意所有的感覺、念頭、構想、思考、反省以及手、腳、手臂、身體的所有動作。若沒有特別要觀察的，就把心安住在腹部的起伏。昏沉時注意「昏沉」，想睡時注意「想睡」。等你專注的能力足夠時，就可以克服昏沉和睡意，而感覺精神清爽。再度提起精神，按基本的步驟練習。假使真的無法克服睡意，也要繼續觀察直到睡著為止。

睡覺的狀態是下意識的延續，它跟轉世時初生的意識，以及臨終時最後一刻的意識很類似。這時的意識狀態很虛弱，因此無法作觀。當你清醒的時候，在看、聽、嚐、嗅、觸、想中間的片刻，下意識仍有規律地發生著，只是太短暫了，通常既不清楚，也不容易察覺到。它在睡覺時一直延續存在著，當你醒過來時，就變得不明顯了，因為在清醒的時候，念頭和我們要觀察的目標比較突顯。

禪修應該從醒來的時候就開始，不過你是初學者，也許做不到這一點。但是只要你一想到，就必須立刻用功。比如說，當你一察覺自己正在反覆思考某件事，就必須警覺到這個事實，並且內心開始注意「思考、思考」。然後再回到腹部的起伏上。在起床的時候，必須警覺到身體每一個微細的動作，手腳的每一個細節都必須在完全清醒的狀態下移動。當醒來時，是否想著現在是幾點幾分了？若有，注意「想、想」。打算下床了嗎？若有，注意「想要、想要」。若準備移身至起床的姿勢，注意「準備、準備」。當你慢慢起床時，注意「起身、起身」。呈坐姿時，注意「坐、坐」。若保持坐姿達一段時刻，轉移到注意腹部的起伏。

洗臉或洗澡時，完全警醒地做每一個細部動作，例如注意「注視、注視；看到、看到；伸、伸；拿、拿；觸、觸；感覺冷、感覺冷；擦拭、擦拭」。在穿衣服時，整理床鋪時，開門窗、關門窗時，拿東西時，都要專注每個動作的細節。

用餐時，每一個細微動作都要觀察。

注視食物時，注意「注視、注視」。

擺設餐點時，注意「擺設、擺設」。

拿食物到嘴邊時，注意「拿、拿」。

脖子往前彎時，注意「彎、彎」。

食物觸到嘴邊時，注意「觸、觸」。

把食物放進嘴裡時，注意「放入、放入」。

嘴合上時，注意「合上、合上」。

手縮回時，注意「縮回、縮回」。

若手碰到盤子時，注意「觸、觸」。

脖子伸直時，注意「伸直、伸直」。

咀嚼時，注意「咀嚼、咀嚼」。

知道什麼味道，注意「知道、知道」。

吞嚥食物時，注意「吞、吞」。

食物吞下去，觸到食道邊緣時，注意「觸、觸」。

每吃進一小口飯時，採這種方式作觀，直到用餐完畢。剛開始也許會省略很多細節，不必介意，也不用氣餒。你若能堅持地練習，忽略的情形會逐漸減少。當你的程度較高時

，將會注意到比我們現在所描述的更細膩的動作。

●基本經行練習

每靜坐四十至九十分鐘後，可做行禪，以此交替練習。這有助於調和寂靜和精進力以克服昏沉。你可在安靜的步道上或房間內練習，最好的方式是走得比平常慢，慢速地走是理想的，不過也要以簡單自然的方式進行。在經行時，要專注於腳和腿的動作，右腳開始起步時，注意「抬腳」，移動時，注意「移動」，放下時，注意「放下」。左腳也是這樣。

就跟靜坐時觀出入息的方法一樣，所有分心的念頭或感受應注意對治。經行時，眼睛若有瞋視，應立刻覺察「瞋視」，並回來注意腳的動作。把所有的細節都看清楚，即使那些非經行練習應有的動作也應如此。像瞋視，若無意中出現了，就注意「瞋視」。

走到盡頭時必須轉身並朝反方向走，你會在還差兩三步時察覺到這一點。必須注意想要轉身的意念，剛開始也許很難察覺到，等專注力夠強時就能看到它。看到想轉身的意念之後，在轉身的當下也要注意其他相關的念頭和動作。走完最後一步，真正要轉身時，注意「轉身」，一隻腳抬起時，注意「抬腳、轉彎、放下」，另一隻腳也是如此。然後起步走回去時，注意「抬腳、移動、放下」。常常會有禁不住的誘惑想找些有趣的看，這些未經調御的衝動若生起時，應注

意「想要看」，就能自然地再回到腳的動作上面。

對初學者來說，練習經行時，通常最好的方式是如上所述分三步驟來觀察——「抬腳、移動、放下」。你的指導老師也會按照你的能力，教你分成較多或較少的步驟。有時候走得太慢並不方便，尤其在外面的環境禪修，因此，只須簡單地注意「左右、左右」即可。重點不在於你分幾個步驟觀察，而在於身心現象發生的當下是否真正地覺照它，或者你的心只是茫茫然。

●禪修進階

經過一再的練習之後，你可能會發現自己的功夫已有相當的進步，而在做基本的腹部起伏觀察時，專注力會延長持續。這時你會注意到，通常在「起」和「伏」之間稍有暫停。你若是坐著，在這暫停的片刻注意坐的姿勢，像「起、伏、坐」。在注意「坐」的同時，將心擺在坐直的上半身。若是躺著，仍應照此步驟，完全警覺地注意「起、伏、躺」。假如覺得很容易做，就繼續注意這三個步驟。若發現在「起」和「伏」之後都有暫停，則繼續照「起、坐、伏、坐」的方式練習。或在躺的時候——「起、躺、伏、躺」。當你發覺以上所描述的三個或四個步驟已經不再容易做到的時候，則回到原來的練習方式，只注意「起、伏」。

在做固定的觀身練習時，不需要去在意影像和聲音，只

要你能把心安住在注意腹部的起伏，自然而然會觀到這些。不過，你也許仍會想要注視某個目標，這時候不妨注意「看、看」兩三次，然後再回到察覺腹部運動。若出現某人的影像，也注意「看、看」，然後再回來觀腹部起伏。你曾無意中聽到聲音嗎？當時有去聽它嗎？若有的話，注意「傾聽、傾聽」，做完這個動作後，再回到腹部的起伏。假使聽到響亮的聲音，像狗叫聲、人在講話或唱歌的聲音，立刻注意「聽、聽」兩三次，然後再回到基本的腹部起伏練習。

當明顯的影像和聲音出現時，若你無法警覺到，並使它消失，則會隨著它起聯想，而無法綿密地觀腹部起伏。這時腹部的起伏，可能變得較不清楚。而就在我們注意力薄弱時，會污染心靈的情緒才得以孳長繁殖。若產生聯想時，內心注意兩三次「聯想、聯想」，然後再提起來觀照腹部起伏。手腳或身體移動時，若忘了去察覺它，則內心要注意「忘記、忘記」，然後再回到一般的腹部運動觀察。

有時候會覺得呼吸緩慢，或者不能清楚地感受到腹部的起伏。當這種情形發生時，你若坐著，繼續單純地注意「坐、坐；接觸、接觸」；若是躺著，就注意「躺、躺；接觸、接觸」。在觀察「接觸」的時候，不要把心安住在身體的固定部位，而是要按順序地注意身體各個不同部位。身體會有好幾個觸點，而至少有六、七個地方應該去觀察的。像大腿和膝蓋的接觸，兩隻手的上下相疊，或手指對手指，大拇指對大拇指，眼皮的張合，口內的舌頭，或上下唇的相觸。

●基本練習四

截至目前為止，你參加此一訓練課程已有相當一段時日。很有可能在發現自己進步不多之後，開始覺得懈怠。無論如何，不可中途而廢，只需要注意著「懈怠、懈怠」。在注意力、專注力，以及內觀能力尚未充分培養出來之前，都可能懷疑這種訓練方法的正確性和功效。若有這種情形出現，應再回去觀「疑、疑」的念頭。你期待或希望好的成果嗎？假使有的話，把這些念頭當作禪修觀察的目標：「期待、期待」或「希望、希望」。你是否嘗試回憶到現在為止的訓練方式？有的話，觀照「回憶、回憶」。而在那個時候，你是否檢視自己所觀察的目標，來判斷它是屬於心法或色法嗎？這時，要注意「檢視、檢視」。你為自己沒有進步而感到失望嗎？若有的話，注意失望的感覺。相反地，你為自己的進步感到高興嗎？若有的話，觀快樂的感受。

這種方法就是，當每一種心態發生時，去注意它，假使沒有念頭插入或感覺出現，就回來觀腹部起伏。

在嚴格的禪修期間，練習的時間，是從你早上醒來的那一刻直到晚上入睡為止。再強調一次，整天當中，包括晚上，只要不是在睡覺的那幾個小時，你都必須不斷地做基本的腹部練習，或者清醒地注意觀察，不可有所懈怠。當禪修達到某個階段，即使把練習的時間延長，你也不會覺得想睡覺；相反地，你將能夠日夜不斷地做下去。

●摘要

在這一個簡短的訓練過程裡，我們強調，當每一個善法或惡法發生時，或者每一個肢體移動之際，無論它是大幅度或細微的動作，或者每一種身心苦樂的感受發生時，都應該去觀察它。假使在練習期間，並沒有特別值得去注意的，就回來全神貫注地觀腹部起伏，當你必須走路去做任何事情時，每一個步代都要完全清醒，並且簡單地注意「走、走」或者「左、右」。練習行禪時，每一個步伐都得注意「提起、移動、放下」。參加這項訓練的學員，要是日夜精勤練習，在不久之內即可達到四種內觀智慧的初階（體驗到生滅），然後朝更高一層內觀禪修邁進。

●進階練習——內觀階段

如上所述，由於精勤的練習，警覺性和專注力已經增強，這時禪修者會發現「所觀的目標」與「對它的覺察」成雙出現，像「升起」和「察覺它升起」，「伏下」和「察覺它伏下」，「坐著」和「察覺坐著」，「彎手臂」和「察覺彎的動作」，「伸手臂」和「察覺伸的動作」，「抬腳」和「察覺抬的動作」，「腳放下」和「察覺放下的動作」。經由專一的注意力，他知道如何辨別每一個身心運作的過程：「升起是一個過程，知道它升起又是另一個過程；伏下是一個

過程，知道它伏下又是另一個過程。」他瞭解到，「對它察覺」具有「趨向一個對象」的特性。這可解釋為我們心的功能具有「傾向對象」或「認知對象」的特質。我們必須知道，物質的對象愈明顯地呈現時，表示心觀察得愈越清楚。這一點《清淨道論》有如下的敘述：

「當色法顯然、明了、且澄澈時，以色法為對象的心法，亦隨之清晰細膩。」

當禪修者知道身行和心念作用兩者之間的不同時，他若是個單純的人，會從中直接經驗到：「升起和覺知它；伏下和覺知它」，此外別無他物；沒有「男人」或「女人」的名相，也沒有「人」或「靈魂」的字眼。假若他是個博學多聞的人，會從對象的物質和覺知它的心識活動兩者之間直接體會到：「此中唯有身和心，此外沒有所謂男人或女人的個體。在觀察中可發現，有一物質現象為對象，還有一心識活動去了知它，這一雙心物活動的現象即是傳統所謂的『有情』、『人』、或『靈魂』，『男人』或『女人』。」但是除了這身心二元的過程之外，沒有另一個人或有情、我或別人，男人或女人的存在。當禪修者發覺他在思惟這些道理時，必須注意「思惟、思惟」，然後繼續回來觀察腹部起伏。

●辨明身心緣起

隨著禪修的進步，可明顯察覺到，在身體動作發生之前

，是先有意識中的意志作用。禪修者首先注意到那個意志活動。雖然在剛開始練習時，他的確注意到「想要、想要」（比如說彎手臂），但仍無法清楚地注意到意識狀態。現在，由於功夫更進一層了，他清楚地注意到意識中想要彎手臂的「意志」，所以，他首先注意到意志，然後再觀察到接下來的身體動作。剛開始的時候，由於忽略去注意意志作用，他以為身體的動作是比知道它的心要來得快。在這一階段，他發現心是先驅者。禪修者隨時注意到要彎曲、伸直、坐、站、來去等等之前的意志。他也清楚地注意到彎曲、伸直等動作的真正過程。因此他瞭解到心的造作先於色身的動作。他直接體驗到，身體動作是接在意志作用之後才發生的。而且他直接從經驗中體會到，當注意「熱、熱」或「冷、冷」的時候，它們會增強。在觀察有規律且自然的身體動作如腹部的起伏時，他是一個接著一個，持續不斷地去注意它。而且也注意到內心浮現出的佛或阿羅漢的影像，還有，當任何的感覺（如痛、癢、熱）生起時，直接注意到它生起的部位。在一種感覺尚未消失時，另一種感覺隨即生起，而他都一一注意到。在注意這些現象生起的當下，他察覺到，內心認知的過程是依現象的生起而產生的。有時候，腹部的起伏很微細，以致沒有目標可注意，於是他體會到，若無可注意的目標，認知的作用即無從生起。

若沒有起伏的現象可注意了（譯註：因身心趨於寂靜的緣故），就該去注意「坐」和「觸」，或者「躺」和「觸」，而且要交替輪流。比如說，在注意「坐、坐」之後，注意右腳接觸地面或坐墊所生起的觸覺。然後在注意「坐、坐」

之後，注意左腳的觸覺。再以同樣的方式，注意好幾個部位的感覺。在注意「看」、「聽」等等的同時，禪修者清楚地知道「看」來自眼和色塵的接觸，「聽」因耳根接觸聲塵而起等等。

他進一步深思：「色法的伸屈，是隨著心法的想要伸屈而產生的，其他的動作也是如此。」他繼續深思：「身體的冷熱是因冷或熱的元素而產生的；身體依賴食物和營養而生存；意識是緣境而生的；看到是緣色塵而生的；聽到則是緣聲塵而產生的……而且還要有眼、耳等感官，這一切都是因緣條件。有先前的根、塵、識和合，才有隨後產生的意志和注意力；由於過去的業力，從出生的那一刻起，身心的活動便開始，而有現在的種種感受。並沒有一個主體在創造這個身體和心靈，一切都是由於因緣具足便發生了。」禪修者在注意任何身心現象時，深思這些道理。他不須停下來花時間思考，在注意每種現象生起的當下，這些思惟迅速產生，好像是自然而發的。這時候禪修者必須注意：「深思、深思，識別、識別」，然後繼續觀察。

現在的身心現象是由過去身心的造作而產生的，它們緣起的本質都是相同的，禪修者在深思到這一點之後，又進一步深思，過去身心的狀態又是依更早之前的因緣所產生的，未來的身心現象也將依循相同的法則產生，除了這種輾轉相依的過程之外，別無另一獨存的「個體」或「人」，唯有「因」和「果」在發生進行。若起這些思惟，也要去觀察它，並按我們所學的步驟去做。有些理智思考傾向很強的人，這

種現象不勝枚舉，但無此傾向的人則較少。無論如何，凡有起思惟都應密切去注意。注意可把它們降至最低限度，使內觀功夫的進展不至於因過度的思惟而受到阻礙。當知，最低限度的省思在此已綽綽有餘了。

禪修者精勤修習禪定時，可能會經歷到一些幾乎難以忍受的感覺，像痛、癢、熱、沈悶、僵硬等。假使不去理會，它們就消失了，但一恢復觀察，它們又重新出現了。這些感覺是由身體本具的敏銳性所造成的，並不是疾病的徵兆，若再精勤專注地觀照，它們會逐漸減弱的。

禪修者有時會浮現一些影像，彷彿是親眼看到的，比如說，見到光芒四射的佛陀，天空中成列的比丘，寶塔和佛像，見到所愛的人，叢林草木、高山丘陵、花園、樓房，看到自己面對腫脹的死屍或者骨骸，頹廢倒塌的房舍以及支離四散的死人身軀、膨脹的屍體，血液覆蓋，肢解分散，終致白骨一堆；看到大小腸、重要器官，甚至蛆虫；看到地獄眾生，或者天界的人等等。這些只不過因密集的專注，我們的想像力變得銳利所創造出來的意象，它們如同夢中所見的影像，無需貪著沉迷，也不必驚恐怖畏。在禪修期間所見到的這些事物都不是真實的，它們只是一些意象或者想像出來的東西，然而心卻把它看成真實的。不過，純粹心靈的活動，若不跟五根的影像結合在一起，是不容易清楚且細膩地被觀察到的。因此，把重點擺在那些容易觀察到的感官上面，隨之再觀察與它們相關聯所生起的心識活動。因此，無論出現什麼影像，都必須注意它，並心中默念「看、看」，直到它

消失為止。它將會離去，逐漸模糊，或者破碎分散。起初，約須默念五至十次，不過內觀力量增強時，僅須幾次的功夫，它就消失了。但是，禪修者若於所見景象生喜愛，或想看更清楚些，或者因此而心生畏懼，它反而徘徊不去。要是故意去引發某種情境，那個情境因禪修者的喜好，會駐留更久。所以當很專注時，要小心，不要去想或者趨向偏離主題的事。念頭一起，必須立刻察覺並去除。有些人禪修時，若沒有特別的境界或感覺，就顯得懶散懈怠，這時必須注意「懶散、懶散」，直到克服它為止。

在這個階段裡，禪修者無論是否遇到特殊的境界或感受，他們清楚地知道每一次觀察的起始、中間和最後階段。在練習之初，當新的情境出現時，他們就轉移到它上面，而無法清楚地注意到原先所觀察的目標是怎麼消失的。現在，不僅可察覺到前一個目標的消失，也注意到下一個目標的生起。於是對於所觀察情境的起始、中間和結束都有清晰的瞭解。

●體 悟

在這一階段，禪修者功夫更上一層，他觀察到每一個目標皆迅速生起和消失，這種感受是如此深刻，以致他思惟：「生者必滅，一切終必消逝，無一法可永恆不變，這一切真的是無常。」這跟巴利文經典所說的：「一切無常、敗壞、不住。」不謀而合。

他進一步深思：「因無明故，我們貪戀喜愛，其實，無一物可愛樂，因一切皆不斷地生滅，而我們卻於此憂悲苦惱，此確是大怖畏。我們隨時都可能死去，一切終必有盡，此普遍存在的無常現象，的確可怕可畏。」這跟經典所敘述的相吻合：「凡無常的是可畏之苦，以生滅之逼惱故苦。」深刻地體驗到苦的緣故，他又思惟：「一切皆苦，一切皆敗壞。」這跟經典所說：「視苦如蒺藜、如疔瘡、如箭刺。」一致。他進一步思惟：「此純大苦聚不可免，它生了又滅，不值顧惜眷戀。無人可阻止它發生，它非人力可控制，只是遵循自然法則在運行罷了。」這印證經典所說的：「凡苦者皆無我，無我者不能常住不變，以不能欲令如是，不欲令如是之緣故。」禪修者應注意他起了這些思惟，並隨之觀照。

禪修者直接從所觀察的情境中親證到這三項法則以後，由此類推，也領悟到其他未觀察到的也是無常、苦和無我。

對於那些並非親證到的，他得到這樣的結論：「它們也依相同的法則存在——無常、苦、無我。」這是從他當前的體驗推知。有的人理解能力不那麼強，或者知識較欠缺，只是單純地觀照而不作思惟，上述的推知在他的身上就不太明顯。但是一個陷於思惟的人，這種情形就常發生，有時候每一次在觀察時都會出現。這種過度的思惟會障礙內觀功夫的進展。在這個階段裡，即使沒有思惟的現象發生，禪修者的體悟也隨著更進一層，更清晰深刻。因此，不要花費心力在

思惟上。在更單純觀照的同時，也要注意，若產生這些思惟時，不要陷溺其中。

●內觀的深化

禪修者體悟三法印以後，不再多作思惟，只是對於一直自然展現的身心現象持續觀察。然後五種心力——淨信、精進、正念、禪定、智慧達均衡狀態，此時觀照機能如被振奮般加速運行，而且被觀察的身心現象也更迅速地生起。在短暫的吸氣片刻，腹部的脹起過程是一連串迅速相續的動作，呼氣時，其伏下的過程也是如此。這種迅速連接的動作變化，在肢體的伸屈過程也很明顯。還有輕微的震動遍佈全身。有些情形是，刺痛和癢的感覺剎那間相續生起。大致說來，這些感覺都令人難以忍受。

對這些感受，禪修者若想命名叫出，就會跟不上這一連串身心變化的速度。只須以平常的態度來觀照即可，但必須警覺分明。在這一階段，對於一連串迅速生起的情境，別想微細之處面面觀到，照一般的方式去做即可，若想命名叫出它們，總括性的名詞便足夠了。要是想絲毫不漏、緊緊跟上，會很快令人疲憊的。重要的是，觀照清楚，並於生起之境了然領悟。以往選定幾個目標觀察，進入這一階段，必須暫時把它們擺一旁。而注意六根門上所起的情境。只有當觀照力不夠敏銳而做不來時，才退回到前一階段的方法。

有很多次，身心快速變化遠勝於瞬間之眨眼或閃光。但禪修者只要繼續單純地觀照這些現象，就能看清楚它整個發生的過程。因為警覺性變得如此敏銳，似乎任何的現象一生起，就立刻被它察覺到，而且在覺性的觀照下，它們好像閃閃發光，你可一一地看清楚。此時禪修者深信：「身心瞬息萬變，迅速得像機器或引擎般。今已照見並有所悟。此外無所惑，所當悟者今已悟。」他這麼相信，是因為親身體驗到這些以往連作夢也從未想到的。

還有，由於內觀的功效，禪修者會產生光明，甚或歡喜踴躍，起雞皮疙瘩，涕淚涔涔，肢體顫抖，體內一股微妙的震動和興奮，好像置身於來回擺盪的鞦韆上，甚至懷疑自己只是在暈眩罷了。接著內心祥和而又活潑靈敏，無論行、住、坐、臥，都覺得很安詳，身心的活動都相當輕快敏捷，可輕易地去觀照目標，要駐留多久都能隨心所欲。不再覺得身體僵硬、發熱、疼痛，祥和地透視一切情境，心變得完善正直，想要遠離一切的罪惡。以堅信不疑故，內心光明。有時候，若無情境需要觀察時，內心就一直保持祥和的狀態。類似這些的感想會浮現——「佛陀真的是大覺大知者，身心的變化的確是無常、苦、無我的。」在觀照當下，三法印了然於心，並且會想要鼓勵別人也修學禪定。他遠離怠惰和昏沉，既不鬆懈，也不繃緊，內心的祥和寧靜隨著內觀力量而生起，其喜悅是前所未有的。因此，會想要與別人分享他的體驗。這時，會對這種內觀以及伴隨而來的光明、正念分明、怡悅喜樂的寧靜狀態產生微細的執著。他經驗到這些禪定之樂。

禪修者不應在這些境界上徘徊思索。每當一種境界現前時，應注意觀照：這是「輕安、淨信、喜悅、安詳、快樂……等。」光明生起時，應注意著它，直到消失為止，其它的情形也應比照辦理。在燦爛輝煌的光初生起時，很容易令人忘了觀察而高興地看著它，即使在注視它的當下保持著清醒，其中仍摻雜著極喜和快樂的感受，且令人流連不捨。不過後來就會對這種現象習以為常，並能繼續觀察它們直到其消失為止。有時候所出現的光太強，以致即使單純且清醒地看著它，它仍不會消失。這時就要停止，並轉移注意力到其他現象上精進地觀察。不可再去想光是否消失了，若起這樣的念頭，應極力注意它並去除。

當專注力很強時，不只看到光而已，其他特異的境界也會出現，而且若對任何情境想去攀緣，它們就會持續存在。假如有這種的傾向發生時，禪修者應立即察覺。有時候，即使不對特定境界攀緣，微弱的情境也會像整列火車般，一節接著一節出現，對於這些可見的影像，禪修者應只是單純地注意「看、看」，它們就會一一消失。當內觀能力較薄弱時，境界可能變得更明顯，此時應一一去觀照，直到這些如火車車廂般的情境終於消失為止。

我們必須瞭解，對某些境界，譬如說對光明攀緣而被它吸引住，是錯誤的態度。面對一切境界，正確的反應是，遵照內觀禪修的要領，清醒地觀照並且不去執取，直到它們消失為止。禪修者繼續對身心覺照，內觀智慧隨之敏銳，更清

楚地照見身心現象的生滅，並明瞭每一現象在原處生，也在原處滅，先前產生的現象是一回事，隨後產生的又是另一回事。因此，從一一的覺照中體悟到無常、苦、無我。然後思惟一段時間之後，他相信：「這的確是最高的境界了，再也沒有更殊勝的了」。於是對這樣的成就自滿，很容易鬆懈停止下來。不過，他不可因達到這樣的境地就鬆懈下來，應持續觀察身心變化達一段較長時間。

因修行的進步，智慧越顯成熟，禪修者不再明顯地看到身心現象的生起，他只是注意它們的消失、由於其消失迅速對它們覺察的內心過程也是如此。比如說，注意到腹部在脹起，其脹起的「動作」幾乎是「生」了立刻就「滅」；心生起覺察並隨之消失的情形也一樣。他明瞭，現象的「生」以及「去注意它」，前後相隨迅速消失。同樣的情形見於觀腹部的伏下，坐下、伸展或彎曲手臂和腿，以及肢體的僵硬。見現象之生及「見其滅」迅速相隨，有些禪修者甚至可清晰分辨這三個過程：注意到現象、現象消失、辨認現象消失的意識亦隨之消失——一切都在一瞬間連續發生。不過，假使能做到了知現象的消滅及與它對應於注意的意識也跟著消滅就可以了。

當禪修者能毫無間斷地觀察到上述的現象，所謂身體、頭、手、腿等特定的概念模糊了，一切只是在消失、散滅。此時，他很容易覺得自己的禪修還沒有達到標準，事實並非如此。我們的心習慣以攀緣特別的形相為樂，一旦這些形相消失了，它就缺少滿足感。其實這是內觀進步的展現，起初

，先清楚地觀照到現象的特徵和它的名稱，現在，由於進步的緣故，先觀照到它們的消失。除非反覆地省思，現象的「生」才會再度出現，不然它的「滅」會更強的。禪修者直接體驗到智者所說的真理：「名稱思惟生起時，就見不到實相，實相顯現時，名稱思惟就消失。」

當禪修者清楚地觀照，他會以為觀得還不夠仔細。這是由於內觀是如此迅速銳利，連兩個辨識過程中，剎那間插入的潛意識亦無所遁形。他有想要做什麼的衝動，如屈伸手臂，且立刻察覺到那個已趨向消失的衝動，結果是，有一段時間，他無法做屈伸的動作。這時，他應把注意力轉向六根中的其中一根，繼續單純地觀察。

觀察應遍及全身，通常以觀腹部的起伏開始，他可以很快使觀照的能量延續發動，這時應注意「觸」和「認知觸」，或「看」和「認知看」、或「聽」和「認知聽」。出現什麼，就觀什麼。假使因此而感到掉舉或疲憊，就應再回來觀腹部的起伏。等過一陣子，觀照的延續力又有了，應再注意全身出現的任何現象。

當他能善於遍觀一切境時，即使沒有特別的作意，也會明白，當下所聽的就在消逝，所見的就在分分瓦解，其中並無持續性。這就是見事物的本來面目。由於其消逝是如此迅速，有些禪修者無法看清楚，會覺得他們的眼力衰退或者眼睛花了。其實不是。他們的辨識力不足以觀到前後際所發生的，以致見不到它們的特徵。這時應該放輕鬆，暫停觀察。

不過身心的現象持續變化著，意識也照著它的法則繼續注意它們。他或許不想睡覺，或者警醒清明、睡不著。這時不用擔心失眠，由於定力的緣故，不會使人覺得不舒服或因此病倒。他只須精進地觀察並瞭解到，他的心是可以完全清楚地辨識所要觀察的目標。

他持續觀察「現象」以及「認知現象」兩者的消逝，並思惟：「即使一眨眼或電光石火的一瞬間也沒有常存不變的東西，以前並不瞭解這一點。它過去會敗壞散滅，未來也會如此」。這時應注意「思惟」，還有，在觀察的過程中他很容易生起恐怖心。他思惟：「以往只知享樂，不識真理，現在見到不斷在敗壞散滅的真理實令人怖畏，每一剎那的變異，人都有可能死亡。這一生一開始就是可怕的，無盡的『生』也是如此。因此，為追求幸福和快樂想要抓住無常變異的現象是徒勞無功的。『生』誠可畏，它隨之活在一直不斷在敗壞和散滅的現象裡，老、死、憂、悲、苦、惱，令人怖畏」。要注意到這些思惟並捨離它。

禪修者見到一切不可依靠，身心變得虛羸、不樂，他不再容光煥發、精神飽滿。但不要氣餒，這是內觀進步的象徵。再也沒有比覺察到可怖畏的事更令人沮喪了，他應注意到這樣的思惟，繼續觀察一個接一個生起的現象，不快樂的感受自然會消失。假使他沒有這麼做，會讓悲傷盤據心頭，為恐懼所征服。這樣的恐懼與內觀是扯不上關係的，因此，要精勤的觀照，不要讓它湧上心頭。

在觀照過程中，他很可能再度發現這些過患：「身心是變異無常、苦的，『生』不是件好事，生而又生，不能止息，也是如此。原本看似堅固實在的現象，一旦勘破它的真正面目，實在令人失望之至。在這無常幻化的現象中，要追求幸福快樂有如緣木求魚。生非可喜，老、死、憂、悲、苦、惱，令人怖畏。」像這樣的思惟生起，也應去注意它。

他易感受身心的現象以及去覺察它們的意識，同樣是粗俗、鄙下、不值得愛喜，見到它們的生滅，他心生厭離，甚至見到身體的危脆、衰敗、散滅。

在這個階段，禪修者觀一切身心現象而生厭離。雖然經過一連串敏銳的觀察，他清楚透視現象的幻滅性，他不再靈光覺照，這是與厭離結合的結果，他顯得提不起勁。不過他不能就不再觀照了，這好比一個人走在泥濘骯髒的小徑，每走一步都令他討厭，但他也不能就此停止不走。這時，他視人間為必然敗壞之處，不會再欣樂又投生人間，當男人、女人，國王或億萬富翁。他有像天界般的感受。

有此體認之後，他對一切觀察到的身心現象起厭離，或想從中解脫出來。無論看、聽、觸、思惟、站立、坐著、彎曲、伸直、注意等動作——他只想全部捨離這些的造作。這時，應注意起「在期望」。他思惟：「每一次觀照，這一切的造作都不斷在重複著，實在是很糟的事。應停止觀察它們」。這時要注意這樣的思惟。

有些禪修者，雖然如此思惟之後停止觀照，但身心的現象，像「起」、「伏」、「伸」、「屈」、「意圖」仍照常地進行著。因此他感到喜悅：「雖停止觀照身心，它們的變化造作仍照常進行著，而且意識也隨著自動去察覺。所以，解脫並不由於只是停止去觀照就可達到的，身心的變化不會因不去觀照它就沒有了，只須如同往常，繼續看著它的生滅就能徹底體悟到三法印，然後捨離，進入寂靜，諸行止息、體驗涅槃、平靜、喜悅。」因這樣的喜悅，他持續觀照。有些禪修者若無法做這樣的思惟，一旦經老師的解釋後而感到滿意，仍會繼續地觀照下去。

持續觀察進入順境後，有些人的情形會在那時生起疼痛的感受。這時不必氣餒，它只是純大苦聚所具有的特性，如經上所說：「觀五蘊是苦，如病、如癰、如刺、如患、如惱等等。」即使沒有疼痛的感受，也會在每次的觀照中，清楚地見到無常、苦、無我其中一項。禪修者雖如法觀察，仍覺未臻完善，以為能觀之識與所觀之境並未緊緊相隨，這是太迫切的緣故，反而無法完整地體會到三法印。對他的觀察不滿意，就常變換姿勢，靜坐時，他想著可經行得更好；經行時，又想回到靜坐，坐下後又想調整手腳，想換個地方，又想躺下，每換一個姿勢以後又無法持續太久，變得焦躁不安。但不用感到失望。這是他尚未瞭解身心緣起的真相，也未體會到緣起的寂靜。他做得很好，但感覺背道而馳，他應該堅守某個姿勢，隨後就會發現能安住於那個姿勢上面。持續精勤看著身心現象的變化，心會逐漸專注和明覺，焦躁的感覺終會完全消失。

一旦能平靜地面對身心的變化，心變得清晰且能敏銳地觀其生滅，好像不用作意就很流暢的觀著，即使微細的身心現象，也不用費任何力氣。無常、苦、無我的真相，不須透過思惟就明顯地呈現。無論身體某處生起感覺，注意力即落於該處，不過那觸受有如羊毛般柔順。有時全身出現的觀察點太多了，必須加速觀照，身心好像要往上拉拔，接著感覺它們變得稀稀落落，禪修者能平靜地、輕易地觀察到。有時生理的反應完全消失，只剩心的變化，喜樂生起，如淋細水般，令人陶醉，並且寧靜充盈，或看見到如晴空般的光明。不過這些特別的體驗不會使人動搖，讓喜悅沖昏了頭，但他仍可享受著。此時應警覺在享受這種體驗，應注意有喜樂、寧靜、光明，這些現象若未消失，就不須去理會，轉而注意其他生起的現象。

進入這一階段，他對無我的道理深信不疑，知道一切只是身心緣起的造作，一個身心現起去辨識另一個身心的現象而已。對一一生起的現象他喜悅地觀察，不因時間長久而感到疲倦，他可長時間採某一姿勢而沒有疼痛，無論坐或臥，皆可持續觀察兩三小時而沒有任何的不舒服，在結束時，姿勢仍安穩如初。

有時身心變化迅速，他觀照地很好，因此迫切想面對接下來即將發生的。這時應注意「迫切」，他感覺做得很好，對這樣的感覺也要注意察覺它。他期盼內觀進步，這時應注意「期盼」。無論什麼現象生起了，都要穩穩地觀照，不要

想做特別的功夫也不要鬆懈，有時候由於迫切、喜樂、執取或期盼的緣故使觀照退失、鬆弛。有些人認為目標已近在咫尺了，所以特別精進努力，一旦這麼做反而退鈍下來。因為不安的心就無法恰到好處地專注在身心現象上。所以當觀照進入順境時只須穩紮穩打地持續下去，既不可鬆懈也不要做特別功夫，他將很快生起直探身心現象源頭的內觀智慧，體證涅槃。在這階段，有些禪修者的狀況或許會起起落落，不要讓失望有可乘之機，反而要堅定不捨，注意六根的覺受。不過，若不能平穩、寧靜地覺照，是不可能遍觀一切的。

禪修者無論從腹部的起伏，或以任何其他身、心的目標開始觀察，都會發現產生一種延續的動力，接著，觀力平靜、流暢，不須靠作意就綿綿不絕。他寧靜、清晰地看著諸行的息滅，心無雜染，不論外境怎麼吸引人都不為所動，或者怎麼惱人也不因此而苦。他看只是看，聽只是聽，嗅只是嗅，嚐只是嚐，觸只是觸，識只是識，他具足經上所記載的六種定力，觀照諸法的生滅，在禪定中時間感消失了。一旦五力——信、進、念、定、慧平衡具足了，他將體證涅槃（註：馬哈希在此詳細描述體證涅槃的情形，不過這對多數禪修者來說並沒有幫助，知道太多並產生期待，而不去清楚地觀照當下身心的變化，這樣是有危險的。）。

一個人體證涅槃以後，察覺他的性情和心態大為改變，整個生命脫胎換骨。對佛、法、僧堅信不移。由於信心增強，他獲得喜悅和寧靜，喜樂澎湃湧現。初證涅槃，由於極喜的緣故，儘管怎麼努力也無法清楚觀照（編按：隨各人的經

驗而異)。不過幾小時或幾天後這樣的體驗會逐漸退散，他又可以清楚地觀照了。有些禪修者的情況是，在體驗到涅槃之後，如釋重擔，輕鬆、自在，不想再觀照了，他們已達成目標，內心的滿足是可以理解的。他們可能繼續往更高層次的階段修行。

●特別說明

本文簡述的內觀禪修方法，對一般資質的人已綽綽有餘，閱讀之後，只要信心堅定，向道心切，精進不懈，按部就班照著練習，必然有所進展。不過必須在此說明的是，內觀經驗及進階次第的細節不是這短短篇幅能全部交代清楚的。仍有許多值得介紹說明的。另一方面，不見得每一位禪修者的體驗，都是照著本文所描述的。由於個人根器和業力不同，勢必有所差異，還有，信心、願力和精進心也不盡然相同。更進一步說，只靠閱讀書本而沒有老師在旁指導的禪修者，有如初次踏上陌生旅途的行者，勢必戰戰兢兢，如履薄冰，遲疑不決。因此，他若繼續努力但缺乏老師指引和鼓勵，想要證入涅槃的道路顯然不是一件容易的事。基於這個困難，真有心修行，不證涅槃誓不罷休，一定要找一位老師，其個人的修證成就足以勝任，全程帶領學生，從最基礎的階段走到最高層的內觀智慧、體證涅槃。這個建議是相當吻合經典所說的：「求明師於真正了生脫死者。」

(譯自Mahāsī Sayādaw：Insight Meditation: Basic and

Progressive Stages)



[回首頁](#)

七淨門與禪觀諸境

／馬哈希法師 著
智如比丘 譯

唯依佛法正修，方能取證道、果、涅槃（*nibbāna*），清除我見、疑使，免淪惡道，息諸煩惱，脫離諸苦，而得究竟常樂。茲簡介七淨門及禪觀諸境，使正修法門者知循道智（*magga-ñāṇa*）及果智（*phala-ñāṇa*）趣向涅槃。

一、戒清淨門

欲入戒清淨門者，居士持五戒或八戒即可，僧眾則須依奉波羅提木叉律儀戒、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒。實在說來，僧眾須守持波羅提木叉律儀戒以獲得「戒清淨」（*sīla-visuddhi*）。

二、心清淨門

持戒清淨者如恆修定（*samatha kammaṭṭhāna*），諸如觀息出入，則其心不會散亂，能定於一境，歷近分定（*upacāra samādhī*）及根本定（*appanā samādhī*）而成就心清淨。心清淨謂以定故，不為六根境界所障。由觀心（*citta*）及心所（*cetasika*）或任何其餘現行身心諸法而心得清淨時，沿十六觀智進修，即得歷道及果智而證涅槃。此是毗婆舍那（*vipassanā*）禪修中由奢摩他（*samatha*）證得涅槃之法。

唯習毗婆舍那內觀而不習奢摩他者名「唯觀行者」（*suddha vipassanā yānika*），此禪法之修法為：具戒清淨者於六根門頭所現境界如眼見、耳聞等隨起隨觀。初用功時，觀照——眼見耳聞殆無可能。惟可從粗顯的任何身體特徵練習。入手可從觀腹部脹癢開始，其鼓脹情況及運動，屬色之風大，觀這類明顯的色，心不再散亂而念遂攝歸一境。由如此這般，每瞬間觀照所生之剎那定（*khaṇika samādhi*）成就「心清淨門」（*citta-visuddhi*）。

1. 色心辨別智

觀照順暢心不散亂時，辨別色心二法之智慧——「色心辨別智」（*nāma-rūpa paricchedañāṇa*）即於每次用功時生起。

此智生起之法，乃於觀腹脹起時，行者能辨別所脹有別於其覺心：脹為無覺知之色，而覺知為能知心。觀癢落時，能辨別癢為色，而其覺知為心。觀經行時，能辨別行為色，

而其覺知為心。觀聞聲時，能辨別耳、及聲為色，而聞及其覺知為心。依此類推，見色時，能辨別眼及色境為色，而其見及覺知為心。思法時，能辨別思及其覺知為心而此心之所在處為色。觀疼痛能辨別痛及其覺知為心。而此心之所在處為色。如此這般，當觀色之覺知時，能辨別能覺知者為心而所覺知及覺知所在處為色。此種辨別色心之智慧名「色心辨別智」（nāma-rūpa pariccheda ñāṇa）。

三、見清淨門

色心辨別智成熟有力時，行人便悟知人我皆不出能覺知境之心及非覺知之色二法，其中並無所謂「我」之體。此智成就「我」(atta)之邪見清除，此名「見清淨」(diṭṭhi-visuddhi)。

2.緣覺智

其後，定(samādhi)慧(ñāṇa)增強，行者用功時能辨別因果，觀腹之脹癢及其移動手臂時，能照見其心念之動及隨後之動作，乃悟所動心念為因，引生手臂之移動為果。依此類推，能辨別伸縮四肢、站起及經行等時之動念及其隨後之動作。身但有動，即覺知念為導因，並無人作之因。此辨別因果之智慧名「緣覺智」(paccaya-pariggaha ñāṇa)。

四、除疑清淨門

心識之動乃因有心所緣境，並身根生識之故。每起觀照，皆覺知其生起為有境可緣，並有身根生能緣心。觀聞聲時，知其生起為有耳能聽及聲可聞，因聞聲故覺照乃生。觀見色時，知其生起乃因有眼及色境，因見色故覺照乃生。因因果果，辨別如是。其餘觀照亦然。此種辨別之智慧亦屬「緣覺智」。諸言、行、覺知，皆無我體（atta-entity），皆非我作。有關過、現、未三世我體之疑乃不得起，並大部分消釋。此是「除疑清淨門」（kaṅkhā-vitarāṇa-visuddhi）。

3.三法印智

其後，定慧增強，將體悟所觀與能觀之滅相。觀腹脹時，立即可見所觀脹與能觀心之消失。觀腹癢、日常運作、經行、四肢曲伸等時，俱見所觀能觀之消失。觀「聞聲」時，所聞聲、聞覺知及能觀心皆滅。觀「見色」「身觸」等，同見能所觀心之滅。乃作如是思維：「過去世未作如是觀，故執諸法為常。今乃知法皆無常，即生即滅。」此名「無常法印智」（anicca-sammasana-ñāṇa，徹見實見無常之智）。同時悟生者即滅，無足愛戀，虛不足恃，皆為苦患。這是「苦法印智」（dukkha-sammasana-ñāṇa），更悟諸法緣生，不由我作，此即「無我法印智」（anatta-sammasana-ñāṇa），使悟無我之理，悟知我身既無常、苦、無我，他身當亦皆然。不停止類此之觀照作意，持續用功，觀慧將迅速進展。

4.恆生恆滅智

前此雖知法之生滅，實際僅當一類相續之色心諸法現起時，見法起之初際及法滅之終際。總覺得所現一類相續法之中際為時頗長。此皆因未明法剎那生滅理之故。今則即時澈見一類法即使相續現行，彼亦剎那剎那生滅不息。其徹悟之道為觀腹脹時，見其脹分二、三或多節而起。觀腹癢、經行、舉足、移前、踩下、四肢曲伸時，同樣見其迅速分成二、三或多節。觀念頭，見所觀之念及能觀之心俱迅歸於滅。觀疼痛，每覺照生起，見所觀之痛及能觀之心俱分數節而滅。此覺知法迅速恆生恆滅之智慧名「恆生恆滅智」（udayabbaya-ñāṇa）。

此智一生，覺觀即變得容易自如，毫不費力。此時會見到異光，湧生喜樂，週身輕安。有人甚至會微微飄於空中。這些異常經驗易令人以為已成就特殊觀慧。

五、見道非道智清淨門

如因此自滿沈迷則於觀智進展有障。因此禪修老師須如此告誡未悟之行人：「愛執異光並諸禪悅等，即同邪道，於觀智進展有礙。觀智進展之正道為不斷地修觀。」知所抉擇何為邪道何為正道，名「見道非道智清淨門」（maggamagga-ñāṇādassana-visuddhi，明見何為進趣聖道之正

道、何為邪道之智慧）。

六、見正道智清淨門

如此抉擇而唯知繼續用功則愈能澈見法生滅相。澈見腹一脹一癢，四肢一伸一曲皆分為二、三或多節。由恆生恆滅智以迄「順就聖道智」（*anuloma ñāṇa*，契入聖道之隨順智慧）之九節觀（*vipassanā*）智進境名「見正道智清淨門」（*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*）。

5. 悟壞智

觀智（*vipassanā ñāṇa*）再進一步，所觀能觀之終際而非始際愈形明顯，此是「悟壞智」（*bhaṅga ñāṇa*）之生相。其智僅覺知能所之壞滅，凡見色、聞聲、遇人、知曉皆僅見其壞滅相，「無常觀智」（*aniccānupassana ñāṇa*），「苦觀智」（*dukkhānupassana ñāṇa*）及「無我觀智」（*anattānupassana ñāṇa*）之悟境因而增強。

6. 覺怖智

悟壞智愈趨成熟，恆見諸法頓滅之餘，生怖畏感，名「覺怖智」（*bhaya ñāṇa*）。

7. 苦患智

隨又悟此色心諸法，皆頓歸壞滅，是可嫌可厭之法，毫不可愛，此名「苦患智」（*ādīnava ñāṇa*）。

8.厭離智

此色心諸法頓歸壞滅，足見其不實，無樂，虛偽可厭。此名「厭離智」（*nibbidā ñāṇa*）。根據《巴利文八講集註》（*pāli aṭṭha-katha commentaries*），覺怖（*bhaya*）、苦患（*ādīnava*）、厭離（*nibbidā*）三觀智實應歸為一智。所以某些行人僅三智中生起一二而已。

9.—10.求解脫智及復起觀智

厭離智增強，覺知諸色心法皆苦，頓生棄捨此色心所成臭皮囊之念。此名「求解脫智」（*muñcitukamyatā ñāṇa*）。此念生起，復悟當精進修觀方可望出離。此名「復起觀智」（*paṭisaṅkhā ñāṇa*）。

11.行捨智

如前覺悟復起用功，無常、苦、及無我三法印愈得深悟。更甚者，難忍之痛感增多，惟觀時頓歸於滅。專心用功時，立刻全部消失。用功持續，觀智昇高，乃生「行捨智」（*saṅkhārupekkhā ñāṇa*，對色心諸法泰然處之之智）。

此時禪觀異常輕易美妙。稍稍用功，所緣境即一一自然現起。能觀心亦復如是。只消在最初四、五或十次上使力，隨後自然輕鬆之覺照即綿綿而起達一、二小時或更久。行人甚至覺得無需更換姿勢就可輕易舒適用功整天。

雖恆知法皆頓滅，惟不復有覺怖等智時之怖畏、苦患、厭離、求解脫及不滿。雖有苦之身體不適，心則無苦。大致上可說毫無疼痛及類似身體不適。雖常現好境界，但不如以往般興奮。雖禪觀寂妙殊勝，怡悅卻已不如恆生恆滅智時所生起之強烈。此即「行捨智」安祥平靜如如的特質。

12.邁向聖道智或順就聖道智

行捨智漸趨成熟時，禪觀加快，不費微力就接二連三迅速生起。此接二連三驟生之觀智名「邁向聖道智」(vuṭṭhāna gāmini)。接二連三所生智中最終一個名「順就聖道智」(anuloma ñāṇa vuṭṭhāna)之義為進趣得見涅槃之聖道。

gāmini之義為邁向此聖道之特殊觀智，順就聖道智乃覺悟無常等義的所有毗婆舍那觀智中最終一個，貫通其前的其它毗婆舍那觀智與(相關之)聖道，為迅速所生二或三個邁向聖道智中的最終一個，其勢如奔。

13、14、15 預流智、道智及果智

順就聖道智後，接著生起預流智（gotrabhū ñāṇa），聖道智（ariya magga ñāṇa）及果智（phala ñāṇa），此諸智中，順就聖道智見所現身心諸法之生滅，並依無常、苦、無我三法印之一，多依無常法印，連續觀照法之生滅。預流智傾向於身心諸行（saṅkhāras）之止息。道智及果智則為進趣並證得身心諸行之止息寂滅。上述係依經典之詳釋並供完整資料之用。綜合明白地說，行者照見諸法恆生恆滅，於迅速生起二、三覺觀後，突然趨證諸法之止息。此即道智及果智之生相，為時不長，僅一瞬間，甚至不足一秒。

七、見智清淨門

道智為七淨門之末，名「見智清淨門」（ñāṇadassana visuddhi）。由道智及果智迅速趨證（身心諸行）止息之頃，當起下述返照：

16. 返照智

返照前此輕鬆美妙地用功時，覺照曾突然加速。亦返照前此迅速生起二、三覺照後，曾突然止息。此種返照名「返照智」（paccavekkhanā ñāṇa），對毗婆舍那觀道（vipassanā magga，內觀之道）及聖道（ariya magga聖人之道）返觀。返觀成就道智時身心諸行寂滅者為覺觀涅槃之「返照智」（paccavekkhanā ñāṇa）在果三摩鉢提（phala samāpatti趨證果

智）中對果（phala）之返觀尤為顯著。

成就身心諸行寂滅之道智即「見智清淨門」，為七淨門之末。順就聖道智、預流智、道智、果智及返照智均係特出智慧，於毗婆舍那觀智成熟具足時剎那間最後一併生起。

上述道智及果智乃首先出現之須陀洹道智果智。成就此初步之道及果，即證得須陀洹sotapanna（預流）而得免生惡道，七還人天。七還之中，續修禪觀直至成就阿羅漢道及果而證阿羅漢，斷諸煩惱，體證涅槃。

因此，值此佛法之世，宜起修毗婆舍那禪觀，最起碼要成就須陀洹果。得聽此篇開示者皆真修實練之行人，如依上述十六觀智，成就道、果及返照等智將大快平生。即使未能證得，亦應繼續努力以達成。

入果定（果三摩鉢提）

已證道智及果智者，如想再證一次諸所證者而繼續用功，將很快成就「行捨智」。定力強者，不久即達須陀洹果智，在此境界並會停留較久而非如前次般短暫。趨證道果而停留彼處名入果定，遠離諸苦，長享安樂。

精進趣向更高道果

波羅蜜功德具足者，若更欲證待證之道智及果智，將從

「恆生恆滅智」入手，循諸毗婆舍那觀智步步前進，最終成就更高之道及果智。

祝福語

祝諸位皆得努力成就最起碼之須陀洹道智及果智，甚或更高道果。祝諸位依所示妥善用功，速滿所願由道及果智而證涅槃。（Mahāsī Sayādaw: Progress of Insight through the Seven Stages of Purification）

譯後語

翻譯要達到信、達、雅，尤其是佛經祖語，是一件吃力的工作。在十六觀智的命名上，譯者認為應該使人望名即能生義，故參考《巴利文字典》，將大部份散見現存譯名捨去而重新訂名。如第一智 *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*，有譯「名色分別智」者，今訂名為「色心辨別智」，似可免除色心分開的誤會，且用「心」字比用「名」更一目了然；第二智 *paccaya-pariggaha-ñāṇa*，有譯「把握因緣智」，如改為「緣覺智」，似更易懂，蓋此智為明白如是因、如是果之智，有現成的緣覺一詞可用；第三智 *sammasana ñāṇa* 有譯「遍知智」者，嫌義過廣，此智悟無常、苦、無我三法印，即名「三法印智」（或法印智）當既簡且明；第四智 *udayabbaya ñāṇa* 有譯「生滅智」或「生滅隨觀智」，似應譯成「恆生恆滅智」，強調生滅之恆時當更符合本意；第六智 *bhaya ñāṇa* 有譯為「怖畏正智」或「怖畏現起智」，茲改譯「覺怖智」，以符

原文佈之覺知義；第七智ādinava ñāṇa有譯「過患正智」或「過患隨觀智」，如用「苦患智」強調苦似更切實；第九智muñciturakamyatā-ñāṇa有譯「欲脫正智」或「欲解脫智」，易令人誤為欲之解脫，如改名「求解脫智」，則名實相符；第十智patisankha- ñāṇa有譯「省慮正智」或「省察隨觀智」與「復起」之原意脫節，如名「復起觀智」（或復精進修觀智）較符實情；第十二智 vuṭṭhāna-gāmini (aunloma ñāṇa) 有譯「隨順智」，頗欠週全。此智可以傳遞奧運火之喻，vuṭṭhāna-gāmini ñāṇa喻如傳遞聖火之接力者，奔向聖火壇（聖道），其最終一名點燃聖火者既是接力者vutthana-gamini ñāṇa，又是趨就火壇點火者，名anuloma nana，貫接前後，所以 vuṭṭhāna-gāmini是驟起邁向聖道的二、三個觀智，名邁向聖道智似頗恰當，比二、三中之最終一個既貫通順其前之觀智，又親臨（就）聖道，故名之「順就聖道智」，所以 vuṭṭhāna-gāmini與anuloma 雖同為一智，卻稍有別；第十三智gotrabhū譯為「進始正智」或「種性智」。此智其實就是預入聖流的智慧，成就者免淪惡道，故有現成的預流可用，應譯為「預流智」；第十六智paccavekkhanā ñāṇa有譯為「省察正智」或「思惟反射智」。

此智雖有些思惟省察的味道，但重在猶如臨終的迴光返照，如譯為「返照智」（或迴光返照智）更能傳神。



[回首頁](#)

五、習禪者報告指南

／班迪達法師 著

馬來西亞佛教徒坐禪中心 中譯

經過習禪教導後，還有些習禪者（yogi）不能正確的修習及不能向禪師準確的報告他們的經驗。一些習禪者能夠順利修習，但是卻不能正確的描述他們怎樣修禪及他們的經驗。這個講座的目的是有意協助這些習禪者正確的報告他們怎樣修禪，他觀察什麼目標及修習禪定的經驗。

關於習禪法，已故緬甸馬哈希禪師（Mahāsī Sayādaw）已灌錄一個概括講解（給初學者），給予精確的指導；在四念處（Satipaṭṭhāna）禪定中開始觀察所應注意的基本目標，那就是當習禪者呼吸時腹部的膨脹及收縮。

從經典上的解釋，每一時刻，精神與物質現象都在習禪者的六根呈現。當看到一個目標時，那個能看目標的眼根及所看到的目標都是物質現象，而使一個人知道目標的眼識是精神現象。同樣地，經驗聲音、氣味、嘗味、觸覺及妄念，和種種身體上的行動，例如彎曲和伸張手臂，傳向或躺下及走路時的步伐都是精神與物質現象的呈現。馬哈希禪師曾經指示，當這一切呈現時，必須仔細觀察其實相，甚至不可忽略瑣碎事項。

雖然馬哈希禪師的指示是以清楚及簡易的詞句來講解，習禪者將它實行於實際修習時，卻面對一些難題。為了協助習禪者克服這些難題，這個坐禪中心的禪師須要向初學者講解及示範怎樣去觀察及專注於所要注意的基本目標；當其它（次要）目標如思想和回憶，感覺呈現、外來的影響，像色塵和聲音接觸到精神時或者其他舉止行動呈現時應怎樣觀察。

這些解釋須要屢次的以及越簡易越好的向初學者重複。雖然如此，一些初學者還是不能真正的明白及在修習時不能正確的跟隨。為了排除這些難題，禪師須要應用一些易於牢記的格言。

第一格言是：說出你怎樣觀察基本目標及在意識中有什麼結果？（換言之：你知道什麼？）

習禪者呼吸時，腹部的膨脹與收縮行動就是專注心所應拴住的基本目標。這基本目標的意思是說在沒有其它顯著的目標時，習禪者必須觀察它。當已被觀察的次要目標消失後，應再專注觀察腹部膨脹與收縮的行動。

習禪者必須能夠講出他怎樣觀察或注意從腹部起點至終點的膨脹行動。例如，當他吸氣時，腹部開始膨脹有點快，如他繼續吸氣腹部也隨著膨脹。當習禪者停止吸氣，膨脹的行動也就到了終點。

當觀察或專注腹部的膨脹行動時，必須體驗及知道所有的行動過程。經典上鼓勵，應把它運用在經驗一切身（**Sabbā Kāya Paṭisaṃvedi**）。這告誡的涵義是說，一切有關腹部膨脹行動的現象，必須盡可能持續的觀察它的起點、中間及終點（即不間斷）。觀察心或專注心必須持續不斷的觀察腹部三個膨脹階段的行動，即起點、中間及終點。初學者當然不可能觀察到全部三個階段的行動，不過，他必須精進不懈的以便有能力做到。他如此地被催促以便精進不懈，以免他輕率地對待自己的禪修，以致修禪課程結束了也沒有獲得多大的益處。另一方面，要確保習禪者能嚴肅及有足夠的專注心集中於目標上。

習禪者必須能夠說出他是否有足夠的集中力來觀察目標，觀察心與目標是否能一致，他是否能夠觀察到腹部行動的連續過程。如他能正確的觀察到這個目標，他體會到什麼及他經驗到什麼？並非他該關注和敘述那些無關聯的目標，而是他應能夠準確的報告有關他所觀察的目標及他所經驗膨脹的行動是什麼。

在習禪中有兩種步驟。第一是，觀察或專注於目標。第二是，觀察或專注目標後所產生的「識」。只有在這兩種步驟後，習禪者才有能力說出他所體會到或經驗到的實際情形。

在此，關於所專注的基本目標，習禪者必須能夠說出其專注心與習禪目標（腹部之膨脹）的延續行動是否一致（一

起呈現）。假如這兩種步驟能夠一致，他體會到什麼（知道什麼），是腹部膨脹的形式，或者是腹部膨脹的張力及行動。

腹部膨脹的物質構造中有三個形態。它們被列為：

1.形狀，2.形式，3.本質。

形狀體態就是習禪者所專注的腹部形狀。由於腹部是身體的一部份，因此膨脹的腹部也是物質性的形狀體態。

形式體態。這個體態的構成是腹部在任何一個特定片刻所導致的。如，腹部是扁的、膨脹或是收縮？在巴利文經典的專有名詞裡，這種情形叫行相或相貌（ākāra）。另一個行相的例子是，手掌是握緊成拳頭或者是張開？再一個例子是，身體的姿勢是行、住、坐或臥？

如習禪者在修習時專心觀察腹部，他將先體會到形狀或形式體態，然後才能體會到本質體態。可是體會到形狀和形式體態不是內觀智慧。習禪者一定要超越形狀或形式體態的體會，才能體會到本質體態。即是腹部膨脹時的顯著行動和張力。如果習禪者專心觀察，他將體會到這種本質的體態。他應能夠在報告時敘述。可是，他必須根據事實「體會到」來說出，而不是從他想像他體會到如此這般。他必須依據他本身實際所獲得的內觀智慧作出報告。

相同地，習禪者也必須能夠觀察、體會，及報告當他呼出氣時，腹部的連續收縮過程。行禪（*caṅkama*）也是如此。當提起腳時，他是否有能力一致的觀察從起點至終點的連續提升行動？假如有這能力，他體會到什麼？他是體會到腳或者是提升的形式體態，或是感覺腳越來越輕和向上升，又或是腳越來越重和被推動。

他必須有能力報告這三個體態中的任何一個。他的注意力必須集中才能使他做出如此的報告。當他把腳推向前時，他的觀察或專注心與腳的推進行動是否能夠一致？這裡也是如此，他體會到什麼？他是體會腳或者是推進的形式又或者是這個行動的一些本質。例如，腳從後推進及被拉向前？相同地，當他放下腳時，他是否有能力觀察或專注從起點至終點，以至觸及地面的累進放下行動。他將體會到什麼？體會到腳或放下的形式，或是這行動的本質。例如，腳越來越輕軟？

對於觀察或專注其他的目標時也是一樣。例如，彎曲和伸張四肢，轉向或身體躺下，承擔坐的姿勢或站的姿勢。習禪者是否能一致的觀察或專注從其起點至終點所呈現的現象？重要的是，習禪者的報告要限制他所觀察特定目標的三個體態，而不是錯亂的報告。

習禪者必須明白以下三種精神與物質特徵的涵義。

1.特殊特徵或自然特徵（*sabhāva lakkaṇa*）

2.有條件特徵 (saṅkhāta lakkhaṇa)

3.普通特徵 (samaṇṇā lakkhaṇa)

Sabhāva lakkhaṇa的意思是精神與物質現象的特殊特徵。舉例來說，硬或軟（地質或是佔有空間的性質），是骨或肉的特殊特徵。這個特徵只是屬於地質，而不是其餘的三個性質（凝聚、冷熱、流動）。其他的特殊特徵是火質（冷熱的性質）。水質（凝聚的性質）和風質（流動的性質）也是特殊特徵。

專注能力的識是精神的特殊特徵。觸把心染上色彩（使淨或不淨）及與其他現象接觸。受是感覺能力。

一切精神與物質現象的每一個特徵都有起點、中間及終點。在巴利文經典裡，稱之為生、住、滅。「生」的意思是一個現象的起點或呈現。「住」是過程或成長或是邁向消失。「滅」是解散或消失。這三個特徵被稱為有條件的特徵。

一切精神與物質現象的第三個特徵是稱為普通的特徵。所有因緣現象無常、苦、無我構成普通特徵。

在巴利文經典裡，這三種特徵被稱為無常的特徵、苦或不滿足的特徵及無我的特徵。這些特徵對一切精神與物質現象來說是很普通和普遍的。因此，它們被稱為普通特徵。

簡要的說，我們務必了解上述的三個特徵。那就是現象

的特殊特徵、條件特徵（即是呈現、成長及消失）、以及普通特徵。

在這三個特徵中，我們習禪，是要邁向領悟所觀察或專注其精神與物質現象的特殊特徵。問題是，我們怎樣運用正精進來領悟現象的特徵？我們必須觀察或領悟這些現象的實相及它的起點。只有當我們這樣做時，我們將領悟它們的特殊特徵，否則無他法。

當習禪者吸氣時，腹部膨脹。在吸氣之前，腹部沒有膨脹。習禪的心必須繼續觀察，從起點至終點的腹部膨脹行動。只有這樣，習禪者才能體會這個行動的實在本性。什麼是它的實在本性（特徵）？在吸氣時，風進入，那麼風是什麼？這是張力性質、行動性質。這就是習禪者所體會行動的實相。只有當他觀察或專注原有的行動及起點，同時繼續觀察至消失時，他才能體會。如果他不如如此的觀察或專注，他甚至不能體會形狀或是形式體態。至於它的本質體態更不必說了，更不能體會到。當他持續不斷的專注於智慧禪目標，即是當他吸進及呼出氣時，腹部的膨脹與收縮，他的定力將累進增強。當定力增強後、他將不再體會腹部的形狀體態或者膨脹與收縮的形式體態。他的正智將超越這些見識，致使他體會所觀察或專注腹部行動中的張力、壓力及行動。當他呼出氣時，他將感覺到張力消失及呼盡氣時，腹部的收縮行動也到了終點。

至於在行禪裡的行動，腳的提升，推向前及降下到地面

上，亦復如是。

禪師將不會告訴習禪者他們將體會到什麼，但將指示他們怎樣去觀察或專注。這與演算數學題是一樣的，教師將不會說出答案而只教導得到答案的公式。

同樣的指示可運用在其他身體的行動，身體的感覺經驗及呈現於心的念頭。這一切開始呈現時就應專注其原本現象，以致使實在本性被體會。

我們已經討論過第一格言：只有在原本的現象一開始呈現時就觀察，實在本性才將被揭發。

第二格言說：只有當實在本性（*sabhāva*）被體會後，條件特徵才逐漸呈現。意思是說被專注的現象將被體會其呈現、成長和消失。當條件特徵被體會後，普通特徵將顯現，一旦實在本性被定力及專注心拴住後，很自然的，這兩種特徵：條件特徵和普通特徵將顯現。當普通特徵顯現時，將揭發無常、苦、無我，即是現象不能自主的特徵。

第三格言是：只有當條件特徵逐漸明顯後，普通特徵才將被體會。

第四格言是：當普通特徵體會後，內觀智慧就浮現。

內觀智慧浮現後，將漸漸成熟。內觀智慧成熟後，道智

（ magga ñāṇa）將隨著浮現。接著是聖道正智（ariyamagga ñāṇa）。這將使習禪者證悟涅槃，即是了斷精神與物質和苦。

必須重複的是，在報告時，習禪者必須敘述他確實體會到的，而不是想像中所體會到的。只有他確實體會的，才是他本身的智慧。想像出來的，不過是借來的（二手或間接）知識，與他所觀察現象的實在本性或特徵不符合。

當習禪者坐禪時，觀察或專注基本目標，即是腹部膨脹與收縮行動時，種種妄念與心的目標將產生，這就是心不受控制的本性。我們的心傾向於分散，離開基本目標，繼續著種種淨與不淨的念頭。那麼，習禪者應怎麼辦呢？只是專注一切觸及心的目標。你是否有能力這樣做呢？你必須可以。如你可以，妄念是否繼續著或是否被拴住或者完全消失了？或者你的專注歸向規律的基本目標。你應能夠如此的報告所有發生的事項。

第五格言是：所有被觀察及知道的妄念應被敘述。

當初學者專注基本目標時，感受還不會呈現。但是多半會有妄念。雖然如此，初學者是不可能專注所有呈現的念頭。為了減少這些妄念，初學者應盡量緊密的專注於所注意的基本目標。不過當他坐禪五、十或十五分鐘後，符合於心的結果，某些不舒適的身體感受易於呈現。當感受呈現時，它們應被觀察。在報告時，與其引用經典上的語言「感受」，

不如以日常簡易的語言來描述。例如，癢、痛、麻或刺痛等。這些自然呈現的感受，應以上述的方法來觀察它；它們是否變強、變弱、持續或消失。

第六個格言是：所有的感受應被觀察、了解及在報告時敘述。

接著，還有什麼現象應被專注及了解？它們是看到的景物、聽到的聲音、嗅到的氣味及嘗到的味道。還有像喜歡、內疚、怠惰、分心、掛慮、疑惑、回憶、理解、注意、滿意、歡喜、鎮定、平靜、禪悅等等的精神現象。

佛陀把它們總稱為心的目標。假如「喜愛」呈現，當被觀察時，會怎樣？跟隨著喜愛的是執著。習禪者應能夠如此的報告。另舉個例子，習禪者正經驗慵懶和昏沈，當他觀察這些心境時，呈現了分心。如分心也被觀察或專注，會怎樣？無論心的目標何時呈現，應觀察它們。

以下是四念處智慧禪的四個簡略注意目標。

身體的行動（身念處）

感受（受念處）

識的形態（心念處）

心的目標（法念處）

在這種禪修中，有三項事件連續發生。（A）現象的呈

現。（B）觀察或專注呈現的現象。（C）習禪者知道和體會些什麼？

第七個格言是：所有產生的現象需要如此的了解。

（B）（C）是習禪者所應關注的。

對於每一個所注意的目標（屬於以上所述的四個範疇）。重要的是要了解上述的三個連續事件。習禪者所關心的是觀察或專注以上（B）項。這個格言是：「呈現的、被觀察的、知道的及體會到的，都應在報告時徹底的敘述。」



[回首頁](#)

陸、緬甸內觀禪修道場簡介

／空法師 張慈田

前言

緬甸為中南半島最大的國家，面積是台灣的18.8倍，它是一個佛教國家，人口為 4千萬人（1990），約有90%是佛教徒，人民生活與佛教的關係極為密切，甚至有一普遍的說法：「要做緬甸人，就要做佛教徒。」全國各地都有佛塔和僧院，優雅尖錐狀的白色佛塔，構成緬甸風景的基本部分，

緬甸因此常被稱作「佛塔之國」。緬甸的佛教對保存和發揚上座部佛教有極大的貢獻，在十九世紀，緬甸淪為英國殖民地，佛教傳統受到破壞，到1948年緬甸獨立，佛教又恢復了重要的地位。

現今緬甸僧團，主要分三派，即哆達磨派（Thudhamma）、瑞景派（Shwegyin）、達婆羅派（Dvara），三派對三藏聖典同樣遵奉，唯戒律上、生活儀節略有差別。緬甸佛教僧眾只有比丘、沙彌，沒有比丘尼、沙彌尼、正學女（式叉摩那），但有一種近似沙彌尼的女眾，剃除頭髮，受持八戒或十戒。

從人民信眾婚喪喜慶，聽法進修，短期或長期受戒出家……等各方面活動，即能看出佛教深入人民生活中，尤其週末假日更多民眾前往聆聽法義，請求法師開示祝願，爾後恭敬誠心地做布施供養，所得功德皆回向一切眾生安樂。

緬甸位於熱帶地區，季節分三季，10月中旬至2月中旬是涼季，諸多觀光旅客或禪修者皆喜歡此季進入，2月中旬至5月中旬是夏季，平均溫度為攝氏30度以上，酷熱難耐，有些人即往北部上緬甸避暑，5月中旬至10月中旬是雨季，7-10月是出家僧眾雨季安居，精進辦道，也有很多老禪修者會放下世務雜事，進入道場和出家僧眾共修，因為此時的修行氣氛最為嚴肅、寂靜、精進，經律藏亦提及：「諸多比丘於雨安居中，證初果、二果甚至四果，比比皆是，諸天歡喜。」足證明天時、地利、人和、諸善因緣積聚波羅蜜是多麼

重要。

進入緬甸先以觀光簽證28天期限，到某禪修道場後，若欲長期禪修者，於一兩週後可在禪修道場申請禪修簽證（**Meditation Visa**），向禪師提出三個月至一年的禪修請求，禪師會依我們的禪修熱誠懇切的表現，向宗教廳提出擔保證明書後，再由移民局給予禪修簽證，費用5至7美元，若有事外出或想換道場，皆要先向禪師報告，切莫輕率妄舉，將為自己 and 往後欲進修之本國人士留下不好的印象和障礙。若以禪修簽證切莫從事交易買賣、跑單幫、觀光旅遊或非法行為。

禪修中心概況

一、馬哈希禪修系統

道場簡介

1.馬哈希禪修中心

Buddha Sasana Nuggaha Organization（佛法弘揚協會）
Mahasi Meditation Centre
16 Thathana Yeiktha Road,
Yangon 11201, Myanmar
TEL:95-1-550392, 552501, 51472

位於仰光市內，離仰光明加拉敦機場（Yangon

Mingaladon Airport) 約二十分鐘車程。本中心成立於1947年，在這時期，新獨立的民主政府，禮請高僧馬哈希法師（Mahasi Sayadaw 1904～1982）駐錫，弘揚佛法和傳授指導內觀禪修法。在諸多禪修者（yogis）親證法義，親嘗甘露味後，即熱烈廣泛地從當地推展擴及全球各地。每年來自世界各地約數千人來此做短期或長期修學，誠懇熱切地來此修習，只有為了一個目的——現世得利益安樂，滅苦解脫。目前世界有幾個國家傳授馬哈希禪法，它們是美國、英國、澳洲、印度、尼泊爾、泰國、斯里蘭卡、馬來西亞、日本等國。

中心內無早晚課誦、法器敲打、叩鐘擊鼓、佛事經懺、持咒灌頂、灑聖水加持、求神問卜等，四眾弟子皆依四念處自我觀照和遵循禪師指導，生活作息井然有序。全年整日地密集專修十六小時至十八小時，行禪、坐禪交互進行。禪修者熱切專注靜修，互不打擾或放肆談笑，所以中心內幾乎悄然寧靜，悠遊安詳。樹梢時時傳來鳥兒婉轉啼聲，能令禪修者保持清醒；在戶外行禪或散步時，貓、鳥兒和人們悠閒和諧地穿織在一起。

中心內平常約有 200人左右修習四念處，大家欲離苦得樂的迫切心和誠心，真是深深令人感動。此中心終年無休，對外開放時間為早上8點至下午4點，外國人士皆可隨時來此靜修和隨喜隨力布施供養，中心內護法居士熱心誠懇地護持，尤其對海外人士倍加關照，深受溫馨和感動法的力量保護。

2.班迪達禪修中心

Paṇḍitārāma Sasanā Yeiktha

80-A Thanlwin Road,

Bahan Township, Yangon 11201, Myanmar

Tel:95-1-531448, 537171

Fax:95-1-527171

位於仰光市內，距仰光機場約20分鐘路程，其規模面積較小，但此禪修中心，靜修氣氛較為嚴肅、緊密。此中心住持是班迪達法師（U Pandita Sayadaw, 1921年生），曾跟隨馬哈希法師修習經教和實修內觀禪，得到很高的成就。馬哈希法師交託班迪達法師教導法師教導禪修，馬哈希法師至世界各地弘法教禪。馬哈希法師圓寂後，曾任馬哈希禪修中心院長數年，爾後在一成熟因緣之下，接受護法居士們的懇請，主持現今的班迪達禪修中心，弘揚正法，其中一項是班迪達法師針對青少年的佛法教育工作。因緬甸開放觀光後逐漸受到歐美科技物質主義的潮流衝激及其他宗教滲入，因此班迪達法師每年皆舉辦青少年和成人短期或長期出家訓練，給予各方面良好的薰陶，和栽培他們研讀佛學經教和禪修。

在此中心內亦有數十位外籍男女人士，在此出家長住靜修。而班迪達法師雖已年邁，仍廣受世界各地人士禮請，風塵僕僕，為法忘軀地前往教授一至三個月的密集禪修，而在中心內，對禪修者尤其是外國人士，更是多加關注。

無論是說法、報告指導和生活各方面，班迪達法師猶如嚴父兼具慈母般，散發自然的光與力，尤其教禪方面，更可明了法師的善巧和洞察力。雖然我們研讀經教，手握了一本好的地圖，可是出發路途中，得遇經驗豐富、智慧善巧的導遊，更加重要，可以免除很多的岔路、陷阱、暗路，而班迪達法師正是一位優良導遊。班迪達法師另有開闢森林道場，有心前往修學人士，要先在本中心打好禪修基礎，約三個月左右，方可前往靜修。

3.達磨倫西禪修中心

Saddhammaransi Meditation Centre
7 Zeyar Khemar Street,
Mayangon Township, Yangon 11061, Myanmar
TEL:95-1-661597

此中心位於仰光機場十多分鐘車程，是一頗為安靜、清爽的道場，這位住持昆達拉法師（Kundalabhivamsa Sayādaw）亦是聞名修行成就極高的大禪師，曾跟隨馬哈希法師修習內觀禪，德高望重，倍受信眾敬仰，禮請至本中心弘法教授智慧禪，昆達拉法師為人極為謙和柔順、謹慎、善攝，從他的言行舉止、舉手投足間皆能感受到他很深的正念、定力、慈悲攝受。在此道場特別感受洋溢安詳、輕鬆、恬靜與慈愛的氣息。近年來亦有各國人士來此修學或出家長期靜修。昆達拉法師與班迪達法師有同樣為法忘軀的熱誠，也受請至世界各地教禪，他是一位難得難遇的善知識。願他長住世教化有緣人，而有心尋善知識者亦要把握良機，稍縱即

逝，後悔晚矣！

4. 恰宓禪修中心

Janakbhivamsa Meditation Centre

Chanmyay Sasana Yeiktha

55A Kaba Aye Pagoda Road,

Yangon 11601, Myanmar

TEL:95-1-661479; FAX:95-1-667050

此中心住持恰宓(傑拿克)法師 (Janakbhivamsa Sayādaw)，曾跟隨馬哈希法師習禪，受信眾禮請至 Chanmyay Sasana Yeiktha弘法，中心各方面設備亦佳，唯靠馬路旁，車聲噪音繁多，但道場內卻瀟灑靜修氣息，此教學特重行住坐臥生活舉止輕柔緩慢。此中心亦在離仰光市約一小時車程的莫比 (Hmawbi)，另有開發森林道場經允許後，可直接前往靜修。

若欲前往進修以上四間國際性道場，最好能先電話通知，或是以英文信函自我介紹（並寫明國籍、名字、性別、生年，附上照片）和修學的背景、過程，若曾參加禪修，寫明該禪修道場名稱、地址及指導老師名字，及欲前往日期，靜待回函。

如急欲前往靜修者，可先前往馬哈希禪修中心，靜修一段時日，若想轉往其他道場，先與大師面談，表明意願後，再看因緣機運。

禪修提要

馬哈希法師教授純正的四念處內觀禪，在緬甸從1947年至今，長達五十年之久，其間無論是當地人或外國人，只要充滿信心、謙虛、熱切誠懇地修學，獲得成就者難以計數。印證經典所說：「任何人如果修習四念處，只要七年乃至七日，便可望得到兩種聖果位之一，當生證得阿羅漢（澈底解脫聖人）或證得阿那含果（不還者）。」這是一套最有系統、安全、清晰、直接、明確的方法。如欲學習內觀禪，先要放下將曾經學過的方法技巧，像一個空且淨的杯子，才能接受淨水，謙虛誠懇地學習，依照禪師指導，切莫輕忽單純單調的坐禪觀腹部「上」「下」，行禪觀腳步「提、進、放」，如果無法從最簡單最基本的動作觀照覺察到身心生滅的真相，更難把握觀照日常生活中迅速如閃電般生滅因緣。

如何面談報告（Interview）

報告時要虔誠合掌於胸前，報告的內容和順序簡述如下：

- ☐坐禪時觀照腹部膨脹上升和收縮下降的全部過程。
- ☐身體任何部位明顯強烈的感受變化。
- ☐心生起任何的念頭，如幻想、計劃、貪瞋等。
- ☐精確的專注：身或心呈現的目標，觀察它和區別它。
- ☐所發現新的經驗及要點。
- ☐簡潔、清楚、誠懇地述說。
- ☐把握時間，每人約5-15分鐘。

通常是一週有兩次面談報告，時間在下午2至3點，如果外國人多，每個人報告時，平均只有 5至10分鐘，在短短的時間內要明確、清楚地報告，初學者較不易掌握要領技巧，可事先在筆記本上做記錄，再前去報告，較為妥善。待掌握要領，得心應手及深切的實修實證後即能順口流暢無礙。出家男眾先做報告，餘後看個人排隊先後次序進行，約2至3人在報告室順序報告，其餘在另一室靜候，如果輪到自己，即可安詳緩步地進入報告室，然後適當位子跪下，緩慢柔和地跪拜三次即可開始報告。

關於說法（Dhamma talk）

每週至少有一次說法，有些禪修道場甚至一週四次，皆是以英文進行，各國禪修者聚集在說法堂內聆聽。禪師會講述佛法、禪修要領和針對一些特別狀況指導，在說法後，禪師會留一段時間，讓禪修者發問，有時發問討論熱烈時，時間會稍做延長，若個人需請求禪師協助，可於討論後私下向禪師請益。

生活作息、起居

1.生活作息：每天早上三點或三點半起床，至晚上十點或十一點休息，大約一小時靜坐一小時經行的安排。禪師對於初學、精神失調或病因緣故者，會較為寬鬆、緩和，不一定完全要遵照時間表。身心各方面狀況良好的禪修者，是必須

要完全跟著時間表進行，絲毫不得馬虎放逸。當我們在做面談報告中，禪師能立刻知曉我們是否真誠、熱切、專注的修學，和五根、五力的平衡、調和發展、成熟度等，是疏而無漏的。嚴肅有力的禪師甚至現金剛忿怒相，警策懈怠者，這是禪師為鞭策我們向上，發自內心的真切慈悲展現。

我們長久在世俗的散漫不經心、怠惰、苟且偷安、我行我素、自作主張、傲慢、偏見、主觀等種種惡習污染，皆會在跟隨生活作息過程中展露無遺，這是一場辛苦而又有趣的拉鋸戰。

2.起居：道場基本上提供電風扇、蚊帳、草蓆、被墊、毛巾被、熱水壺、杯子、碗盤用具、靜坐墊子、醫療。另隨個人所需自行添加衣物用品。

二、莫哥禪修中心

Mogok Meditation Centre
82 Natmauk Road, Bahan Township,
Yangon, Myanmar
Tel:95-1-550184

位於仰光市巴罕區的莫哥禪修中心是緬甸二百多座分院的總部。本道場的導師是莫哥法師（Mogok Sayādaw 1899-1962），他是本世紀初雷迪法師（Ledī Sayādaw 1846-1923）的追隨者。莫哥法師曾在上緬甸教授三十多年佛教心理學及佛經，後來到明貢（Mingun）接受毘婆舍那

訓練，之後就開始教導內觀禪修。莫哥法師強調要對法有所認識才可進入內觀。需正確的了解四大元素、五蘊、六根、緣起法等。在心法方面，一般被歸納為89種，但莫哥將它簡化成13種，以便利把握，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、貪識、瞋識、惑識、非貪識、非瞋識、心識、入息識、出息識。

莫哥的禪法是以觀感受和心念為主。而對緣起法也相當重視。實修時先以呼吸觀下手，專注呼吸使心集中，二十至五十分鐘，再觀察感受或心念。感受的觀察是如實知苦、樂、不苦不樂受在六根對六境時輪番生起與消滅，並可認知任何兩個連續剎那的感受都不同，而體證無常、無我。心念的觀察是隨著深入禪觀，所有知覺都變成只是五蘊的生滅，藉著透過五蘊生滅觀，來止息我見及一再輪迴的因。

三、孫倫禪修中心

Sunlun Meditation Centre

16/2 Block Thingun Kyun

Yatana Road,

South Okkalapa Yangon, Myanmar

Tel:95-1-565623

位於仰光市南歐卡拉帕區很幽靜的孫倫禪修中心是總部。目前在緬甸有一百座以上的禪修中心。

本道場導師是孫倫法師（Sunlun Sayādaw 1878-1952）

，據說他1920年就證得阿羅漢果。他自創一種強烈呼吸法有效地驅除雜念與昏沈。他的禪法簡單、有效，獲得認同與學習。

每天清早三點鐘就開始靜坐，他們最初約花45分鐘用很密集地集中精神去作強、猛、快的呼吸，然後轉到身體感受的觀察，每次禪坐一個半小時以上。每天有五至七次靜坐時段。坐時若感覺痛、癢，甚至抽筋也保持身姿不動搖，特別是通過苦的歷練，而快速獲得法的真相。他們認為他們的修法最清楚、最簡單、最直接，而認為自然禪修法太慢太不直接，也不認同利用觀念去引導集中心念。孫倫的禪法簡單，貴在實踐，很少有理論說明。

四、國際禪修中心

International Meditation Centre

31-A Inyamyang Road

Bahan Township, Yangon, Myanmar

Tel:95-1-531549

國際禪修中心由烏巴慶(U Ba Khin 1899-1971)於1952年成立，每個月第二個星期五起有十天的密集禪修。因寮房有限，一般學員沒長期住在中心。目前世界有十二個國家有烏巴慶的禪修中心，即澳州、英國、美國、加拿大、德國、日本、荷蘭、新加坡、瑞士、比利時、丹麥、義大利。

本禪修中心導師烏巴慶曾是緬甸重要的政府官員，受到

烏帖（U Thet 1873～1945,曾在雷迪法師〔Ledi Sayadaw〕座下修學七年）的指導，精熟多種專注，並發明一種有效的技巧來洞察色法和心法的內觀。在實修中，先以呼吸專注練習後，再將注意力移到身體上，觀察肉體感受，培養對活躍中的無常的覺知，對無常的覺知將產生「涅槃元素」（烏巴慶用語），它將消除自身內在的雜念和毒素，在淨化過程，行者將體驗涅槃寧靜。

五、內觀禪修中心

Dhamma Joti

Nga Htat Gyi Pagoda Road

Bahan Township, Yangon, Myanmar

Tel:95-1-524983;

Fax:95-1-248174～5

本禪修中心1993年成立，佔地20英畝。中心其中三分之一的土地由一池塘環繞。

禪堂可供170人共修。

本道場導師是葛印卡（S. N. Goenka, 1924年生），他1955年向烏巴慶學習內觀十日禪，了悟自己的法與道，之後有14年繼續親近烏巴慶，早晚靜坐、週末就到國際禪修中心，每年至少十天以上的密集禪修。1969年開始至印度傳法，並得到成功的回應。1976年在印度孟買附近的伊加埔里（Igatpuri, Maharashtra）設立總部，全世界每年均有5萬人參加內觀課程，有4百位以上助教。

內觀十日禪，早上四點起床，晚上十點休息，每天有八次內觀活動，至少一小時播放葛印卡的錄音帶演講。前三天半純粹觀呼吸，以清除散亂的思緒，再來三天半，從頭到腳，從前至後的身體做小塊小塊地觀照掃描，最後三天做從前至後，從後至前，從頭至腳，及從背椎節節穿透觀照，並修習慈心觀。台灣的行者可參加在台灣舉辦的內觀十日禪，連絡電話Tel：(886)(4) 2581-4265；Fax：2581-1503

六、其他禪修道場

緬甸有很多禪修道場，現僅列數個。若前往緬甸參學，必可發現更多的道場與善知識。

1. Phā-Auk Tawya Zingyon Monastery (帕奧禪林)

Phā-Auk Tawya Zing Kyan Kyaung

Pha-Auk P.O., Mawlamyine,

Mon State, Myanmar

1. U Khin Maw & Daw Tin Aye Kyaw (通英語)

Tel：(95)(1) 224-352

2. 朱健美、葉盛富居士(通華語、英語、廣東話)

Tel：(95)(1)650-040, (95)(1) 650-025, 095-099925288

Fax：(95)(1)651-473

E-mail：bluestar@mpt.mail.net.mm

由仰光前往毛淡棉（Mawlamyine）的帕奧禪修中心，搭乘巴士南下約十小時，U Thet Tin 可幫忙安排行程。帕奧法師（Pha-Auk Sayadaw 1933 年生），教授安那般那念（

呼吸法)，出版"Light of Wisdom"、"Mindfulness of Breathing"等。

2.Mohnyin Monastery (莫因寺)

185 Dhammazedī Road

Bahan Township, Yangon, Myanmar

莫因法師 (Mohnyin Sayādaw 1872-1964) 強調行者應在實修前應先熟悉阿毘達磨的基本觀念，以精確清楚的方式直接觀察所有現象。現實世界看似實在而連續，但藉著對肉體與心念的構成元素的分析檢證，發現其無常、不可樂、無實在性，而發展出真正的內觀知識。莫因寺住眾約兩百多位。

3.Taungpulu Monastery (唐卜陸寺)

Wandwin Township,

Mandalay Division, Myanmar

仰光坐巴士到北方 338英哩的密鐵拉 (Meiktila)，再僱車前往，約十多英哩，有一半路是沙石路。道場佔地555英畝，沒有電力、電話，住眾30多位，現任住持U Zagara法師。唐卜陸寺導師唐卜陸法師 (Taungpulu Sayādaw 1896-1986) 修苦行，50多年不躺臥，但目前他的弟子沒有人修常坐不臥的苦行。

Webū Monastery (韋布寺)

Kyaukse, Upper Myanmar

住持：Sayādaw U Kemaṇḍa

另二道場在：1.Shwebo 2. Ingyinpin

韋布寺為於 Mandalay 之南不到一小時的車程。韋布西亞多 (Webū Sayādaw, 1896~1977) 是緬甸本世紀最出色的禪師之一，傳說他已證得阿羅漢。他出生於上緬甸的 Ingyinpin 村，九歲至廿七歲接受一般的巴利經典教育。之後，他曾有四年離開寺院過單獨的生活體驗。他 31 歲即開始教授呼吸法，直至 57 歲都只在上緬甸他的三個禪修中心教導禪法，他教導注意鼻孔與風的接觸，風息與鼻孔是「色」，證知風與鼻孔接觸的知覺是「名」，專注於吸入、呼出當下的覺知，即覺知名、色的生滅。覺知「觸」生起之前無覺受，「觸」止息了，也無覺受，在覺知當中貪、瞋、癡沒有生起的機會。透過呼吸的觀照，一切事物只是「色」與「名」及其生滅，其餘的不存在，「我」、「他」、「你」、「男」、「女」、「自我」都消失，而證知「名色分別智」，持續用功可進一步體證涅槃。韋布西亞多的教法請參考「嘉義新雨」第 17 期〈智慧的語言〉、〈見法之道〉。

韋布西亞多傳記：

<http://www.edhamma.com/sayadaws/webu.htm>



方廣文化事業有限公司

251 台北市和平東路一段 185-4 號 2 樓

Tel : (886)(2) 2392-0003 ; Fax : 2391-9603

e-mail : fangoan@ms37.hinet.net

<http://www.fangoan.com.tw/>

郵政劃撥：17623463 方廣文化事業有限公司

郵購九折，購書未滿 800 元，附加 35 元

《從身體中了悟解脫的真相》(內觀基礎) 160 元



[回首頁](#)

