

內觀禪修的基礎

Fundamentals of Vipassana Meditation

作者 馬哈西尊者

英譯者 MAUNG THA NOE

中譯 果儒法師

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽四部《阿含經》、《清淨道論》、阿姜查的法語系列、南傳佛教大師智慧的言語，以及蔡禮旭老師的《小故事大智慧》、《拯救下一代——如何落實德行教育》，以及《最大的銀行——探索生命黑箱》等超級好書。

目 錄

| | |
|----------|----|
| 譯者的話 | 4 |
| 前言 | 7 |
| 止和觀 | 8 |
| 五蘊 | 9 |
| 智與解脫 | 12 |
| 正確的禪修方法 | 23 |
| 心 | 24 |
| 甚麼時候？ | 26 |
| 緣起 | 29 |
| 執著是如何生起的 | 32 |
| 立即禪修 | 34 |
| 不斷的禪修 | 38 |
| 無常 | 44 |
| 重新發現 | 50 |
| 終於平靜 | 52 |
| 進步 | 54 |
| 聖道 | 59 |
| 年輕的織女 | 61 |
| 魯鈍的年少比丘 | 64 |
| 布薩塔天女 | 68 |
| 實相 | 71 |

附錄：

大念處經 78

轉法輪經 96

無我相經 101

究竟解脫之道—四念處禪修法 105

英譯者的話

《內觀禪修的基礎》是馬哈希尊者在1959年的緬甸新年期間發表的一系列講座。這些講座的内容於 1961 年首次出版，因深受讀者歡迎，已出版數版，此書是最早的英文翻譯。

正如讀者看到的那樣，這些講座是針對在家眾的，對他們來說，內觀修行的微妙之處是全新的，因此，尊者煞費苦心使他的語言平實、簡單和直截了當，並帶領他的聽眾一步一步地從區分止禪和觀禪的不同，到心的發展和體證涅槃的階段。

聽眾或讀者從第一課開始：內觀是什麼，是如何發展的，然後指導他如何開始修習觀禪，如何進步，如何在訓練過程中提防陷阱，最重要的是，聽眾很興奮，很受鼓舞，感覺自己已走上幸福之路。

佛教是實用的宗教，是賴以生存的教法，而不是像大多數局外人想像的那樣，只是一種哲學體系。佛教觀察有情眾生的病，找出它們的原因，去除原因，並指出從所有痛苦中解脫的方法。任何渴望解脫的人都可以沿著這條解脫道走，他必須努力邁步和行走，沒有人會接他前往涅槃城。

你自己必須努力，佛陀只是指明方向。

已入道修行者，將解脫魔繫縛。/《法句經》276偈

那麼，什麼是解脫道呢？佛陀在《念處經》中告訴我們只有一種方法，即建立正念的方法，這是馬哈希尊者半個世紀以來，所推廣的內觀禪修系統的基石。

在這裡，人們一定要記得，佛陀所說的內觀與佛陀教導的其他方面的教法完全不同，例如戒律或形而上學的部分。這一點，大多數通曉經文的學者都能做到，但是內觀是只有親自體證者才能信服的。佛陀他自己（更準確地說，菩薩）尋找道，得道，親證道，然後才以親身經驗來教導眾生。

比丘們，我看到了一條古老的道路，一條由過去的覺悟者所遵循的古道，我沿著那條路行走，我已經把我在這條路上了解的事情告訴了比丘、比丘尼和男女居士。

—《相應部》第二冊，105頁

就馬哈希尊者而言，他採用佛陀為我們指出的道路、所證悟的法，然後根據他的經驗對他的弟子們說法。他們也證悟了佛法。

關於這一點，尊者在他的開示中說道：

「這裡的聽眾中有許多禪修者，他們已經達到了這個智慧階段。我不是僅僅根據自己的經驗發言，也不是四五十個我的弟子的經驗，而是數百個弟子的經驗。」

「法」的一個特性是「可見證」。2500 多年前，數百萬人前來而親眼目睹了法。今天，成千上萬的人前來，他們來見法，還有數十萬人將跟隨他們，正如我們在世界各地的禪修中心所看到的那樣。

只有解脫後的修行者才能覺醒和加入群眾的行列。本書闡述解脫道，正如緬甸版前言中的著名學者所說，這不是那種為了閱讀而閱讀的書，而是當他從更高智慧的階段晉身到另一個階段時，此書會成為他的指導。

在翻譯這本書時，我避免口語特有的重複，也沒有翻譯西亞多開示中的所有有助於記憶的詩句。除了這些，我完整保留了西亞多開示的內容，並儘可能保持他簡單、直接和清晰的風格。

MTN 於仰光，1981 年 3 月 3 日

前 言

今天內觀禪修不需要特別介紹，每個人都說內觀禪修很好。二十年前的情況恰恰相反，人們認為內觀禪修是比丘和沙門修持的，不是他們修持的。當我們開始宣講內觀禪修時，我們遇到了困難，現在情況有了變化。今天人們不斷要求我們講授內觀，然而當我們告訴他們內觀禪修的要點時，他們似乎無法理解，有些人甚至站起來走開。我們不應該責怪他們，因為他們沒有禪修的基礎來理解內觀。

有些人認為止即是觀。有些人說內觀禪修與止禪沒有什麼不同。有些人所弘揚的內觀禪修，雖然說起來冠冕堂皇，但實際上卻行不通，他們的聽眾感到困惑，為了這些人的利益，我們將討論觀禪的要素。

止和觀

我們禪修什麼？如何培養觀智？這是非常重要的問題。

有兩種禪修：禪修以培養平靜(止禪)，以及禪修以培養觀智(觀禪)。修十法只能生靜(calm)，不能生慧。觀想十不淨（例如腫脹的屍體），也只能生起平靜，而不是觀智。十隨念，如佛隨念、法隨念等，只能生靜而不能生慧。觀察身體的三十二部分，如頭髮、指甲、牙齒、皮膚，這些也不是內觀，他們只培養定力。

出入息念也是培養定力的，然而人們可以從中發展內觀，《清淨道論》將它收在止禪的篇章中，所以在這裡我們稱它為止禪。然後是四梵住，即慈、悲、喜、捨，以及導向無色禪那的四種無色法。接著，觀想食物的可厭(食厭想)，所有這些都是止禪的對象。當你觀察身體內的四大時，這叫做四界差別觀，雖然這是止禪，但也有助於培養內觀。

《清淨道論》中的四十業處都是培養定力的所緣，只有觀呼吸和對四大元素的分析(四界差別觀)與內觀有關，其他的不會生起觀智。如果你想要有觀智，你必須進一步修習觀禪。

如何培養內觀？答案是：我們通過觀察五取蘊來培養內

觀。眾生身心的特質是執取蘊，可能因貪愛而欣喜地執取，在這種情況下稱為「執取感官對象」，或者它們可能因邪見而錯誤地執取，在這種情況下稱為「邪見執取」。你必須如實觀察它們，如果你不這樣做，你將以貪愛和邪見來執取它們；一旦你如實觀察它們，你就不再執取它們，通過這種方式，您可以培養觀智。我們將詳細討論五取蘊。

五蘊

五取蘊是色法和受、想、行、識。他們是你一直經歷的事物，你不必去其他地方找他們，他們就在你的身心裡。當你看的時候，他們就在那裡；當你聽到時，他們就在聽覺中。當你聞、嘗、觸或想時，他們就在嗅、嘗、觸或想中；當你彎曲、伸展或移動四肢時，五蘊就在彎曲、伸展或移動中。只是你不知道他們是五蘊，這是因為你沒有觀察他們，所以不了解他們的真實面目。因為不如實了知他們，你以貪愛和邪見來執取他們。

彎曲身體，它始於想要彎曲，然後是一個接一個彎曲的動作。在想要彎曲的意圖中有四種名蘊(mental aggregates)。當你想要彎曲，然後再彎曲，這樣做，你可能會高興或不高興；或既不會高興，也不會不高興。如果你高興的彎腰，就會有愉快的感受。如果你因不快樂或憤怒而彎腰，就會有不

愉快的感受。如果你既沒有快樂，也沒有不快樂的彎曲，就會有中性的感受。所以，當你想要彎曲時，就會有「受」蘊，然後是想蘊，即識別彎曲的蘊。然後就是催你彎腰的心，好像心在說：「彎腰！彎腰！」這是意志活動(行蘊)。因此，在想要彎曲的意圖中，你有受、想、行、識四種名蘊(名法)。彎曲的運動是色蘊(色法)，因此，彎曲的意圖和彎曲一起構成了五蘊。

因此，在手臂的一次彎曲中，有五蘊，你移動一次，五蘊就出現了。你再次移動，就會有更多的五蘊，一舉一動喚起五蘊。你認為「我想彎腰」和「我彎腰」，每個人都這樣。問孩子們，他們都會給出同樣的答案；問不會讀寫的大人，同樣的答案；問一個能閱讀的人，如果他願意說出他的想法，仍然是同樣的答案。因為他博覽群書，他可能會用符合經文的答案而說「身心」。他自己是不知道的，只是符合經文的答案。他心想：「是我要彎腰，彎腰的是我，是我要移動，是我在動。」

然後，當你按照你的願望彎曲或伸展時，你認為這樣很好。例如，當你感到手臂僵硬時，你移動後，僵硬就消失了，你會覺得舒服。當你們彼此交談時，你們常常會搖手和搖頭，並且很高興。當你做的事情成功時，你又認為這是好的，是快樂的，這是你通過貪愛和執著事物而快樂的方式。

而那些不是快樂的，沒有自我，只是名色蘊的東西，你們認為是快樂的或有自我的，並且喜歡它們，你把它們誤認為是自我，並執著他們。

所以，當你彎腰、伸展或移動你的四肢時，「我要彎曲」的念頭是執取蘊，彎曲是執取蘊。「我將伸展」的念頭是執取蘊，伸展是執取蘊，「我要移動」的念頭是執取蘊，移動是執取蘊。當我們談到要觀察執取蘊時，我們指的就是這些東西。

看、聽等也是一樣。當你看到所見之處時，眼根就顯現出來，所看到的對象也是如此，兩者都是物質，他們無法認知。然而，如果一個人不能一邊觀察一邊禪修，就會執取它們。有人認為，身體是常、樂、自我，因而執著身體。有人認為整個物質世界是恆常的、美好的、快樂的、自我的，因而執取它，所以眼和可見的色相是執取蘊。

當你看的時候，「正在看」有四個名蘊(mental aggregates)。僅僅覺知看到了是識蘊，看到時的愉悅或不愉悅是受蘊，感知所見到的所緣是想蘊，引起注意去看的是行蘊，這些構成四個名蘊。

當某人看到美好的事物時，他可能會認為看到是好的，這樣想，他會追求美好的事物以享受看到的樂趣。他會花費

金錢、睡眠和健康去看戲劇和電影，因為他認為這樣做是好的；自己覺得不好，就不會浪費錢。認為觀看或享受的是「我」，「我正在享受」是以貪和邪見去執取，因為它們是執取的，所以在觀看中顯現的名色被稱為執取蘊。

你以同樣的方式在聽覺、嗅覺、味覺、觸覺中執取。你對你的念頭、想法和反映的心更加執著，視它們為我、自我。因此，五取蘊無非是當我們看、聽、感受或想(perceive)時，在六根門顯現的名色法。你必須如實觀察這些蘊，如實觀察它們，這就是觀智。

智與解脫

內觀禪修是觀察五取蘊，這符合佛陀的教法。佛陀的經教稱為 *suttas*，意思是「線」。當木匠要刨或鋸木頭時，他會用一條線畫出一直線。同樣的，當我們想要過梵行生活時，我們會使用「線」或經，來畫出我們行為的直線。佛陀教我們戒、定、慧三學，你不能犯戒，不能隨心所欲的說話或做事。關於五蘊的禪修，以下是經文的一些摘錄：

比丘們，色法是無常的。什麼是無常？那就是苦。什麼是苦？那不是我；什麼不是我？那不是我的，不是我，不是我自己，應以正慧如是觀察。/ 《相應部》第二冊，19頁

你必須禪修，這樣你才會了解這個無常、苦、無我的色法真的是無常、苦、無我。同樣地，你應該觀察受、想、行、識。視五蘊為無常、苦、無我有何用？佛陀告訴我們：

看到這一切，多聞聖弟子不執取色相，不執取受。

—《相應部》第三冊，68頁

了悟五蘊無常、苦、無我本質的人，厭倦色法，就像厭倦受、想、行、識。「他是沒有欲望的。」也就是說，他已經達到了聖道。「通過無欲，他解脫了。」一旦他證得無貪欲的聖道，他也證得從煩惱中解脫的四果。

當你解脫時，你自己知道你是解脫的。換句話說，當你成為一位已斷除煩惱的阿羅漢時，你知道你已經成為一位阿羅漢。所有這些摘錄都來自《無常經》(Anicca Sutta)，並且有許多此類經文。整個《相應部》中的《蘊品》就是它們的總集，其中兩部經特別值得注意：《具戒者經》(Silavanta Sutta)和《具聞者經》(Sutavanta Sutta)。在這兩部經中，尊者拘絺羅(Kotthika)向尊者舍利弗提出一些問題，舍利弗給他非常簡短生動的回答。

拘絺羅問：

舍利弗，具戒比丘應徹底觀察什麼事情？

注意這個問題中「具戒」的特性。如果你想修習內觀以證得道、果、涅槃，你至少需要具備戒德。如果你沒有持戒，你就不能期望更高的智慧。尊者舍利弗回答：

拘絺羅，五取蘊是持戒比丘應該徹底觀察的事物，因為他們是無常的、苦的，如病如瘡，如箭如痛，如病，如異物，如腐朽之物，是空的、無我的。

這樣打坐有什麼好處呢？舍利弗尊者繼續說道：

朋友，具戒比丘如此徹底觀察五取蘊，是有可能證得入流果的。

因此，如果你想成為入流者，並且永遠不投生於四惡道，你必須觀察五蘊，以了悟它們的無常、苦和無我本質。然而這不是全部，你也可以成為阿羅漢。

尊者拘絺羅繼續問道：

「舍利子，入流比丘應該徹底觀察什麼事情？」

舍利弗尊者回答說，入流者應該徹底觀察的是同樣的五取蘊，即觀察它們是無常、苦、無我。結果，他成為一來者。一來者觀察什麼？同樣是五取蘊，然後他就成為不還者。不還者修什麼？仍是觀察五蘊。現在他成為阿羅漢，阿羅漢在修什麼？仍是觀察五蘊。由此可見，五蘊是即使成為阿羅漢也必須觀察的事。

如此禪修對阿羅漢有什麼好處？他將結束輪迴，成為阿羅漢並入涅槃。阿羅漢沒有未斷除的煩惱，所有的煩惱都已斷除，因此，他沒有什麼可以修習的，也沒有任何戒、定、慧尚未圓滿，所有應該圓滿的戒、定、慧，他都圓滿了。

阿羅漢通過觀察五蘊而獲得的利益之一是現世安樂。不是因為他是阿羅漢，如果他沒有禪定，不安和不適會不斷的在六根門生起，時而在這裡，時而在那裡。此處，不安並非指精神上的痛苦，而是由於感官對象不斷生起，他的內心無法平靜，所以仍必須禪修。

禪修者面對感官對象感到不安，儘管他們渴望內觀。當他們從禪修中心回家時，他們看到這個，聽到那個，談這樣那樣的生意，一點也不平靜，因此他們回到中心。然而，對有些人來說，這種不安不會持續很長時間，僅僅四、五天或十天。很快的，他們就想家了，他們對自己的家庭生活感到滿意，並重新開始做家務。

阿羅漢永遠不會回到他的舊習氣，如果他在沒有禪修的情況下遇到各種感官對象，只會感到不安。只有當他修習觀禪時，他的內心才會平靜。如此觀察五取蘊可為阿羅漢帶來現世安樂。當他認真禪修時，對無常、苦和無我的正念正知不斷在他的心中生起，這是另一個好處。據說具足正念正知

的阿羅漢處於這習慣性的生活狀態，這樣的人只要他願意，可以隨時享受成果。為了這兩種利益：現世安樂和正念正知，阿羅漢隨時在禪修中。

以上是舍利弗尊者在《具戒經》中的回答。《具聞者經》中也有相同的說法，唯一的區別在於具戒者(silavanta)與聽聞者，所有其他詞都是一樣的。根據這兩部經和其他敘述五蘊的經而制定了格言：觀智來自於觀察五取蘊。

現在回到從六根門生起的執著。

當人們看時，他們認為他們是快樂的、善良的或美麗的，他們認為他們有實體。當他們聽到、聞到、嚐到或觸到時，他們也會有同樣的想法。這種「觸感」遍及全身，只要有血肉的地方，觸生起，執取就生起。前面提到的四肢的彎曲、伸展或移動都是觸的例子，腹部的起伏也是如此。我們稍後會詳細介紹這一點。

人們執著任何通過六根門而來的事物，認為它們是永恆的、快樂的、自我的。人們以貪愛為樂並執著貪愛，人們因邪見而犯錯並執著邪見。你必須觀察讓人執取的五蘊。

正確的禪修方法

當你禪修時，必須有正確的方法，只有正確的方法才能

產生觀智。如果你把事物看成是恆常的，怎麼會有觀智呢？如果你把它們看成是自我，是快樂的、美麗的，怎麼會有觀智呢？

名與色是無常的，你必須觀察這些無常的事物，才能如實的看到它們的無常。它們生起又滅去，繼續壓迫你，所以它們是可怕的、痛苦的。你必須禪修，才能如實的觀察它們，把它們視為苦迫，他們是沒有自我的生滅過程，你必須禪修才能看到沒有自我，你必須試著如實的觀察它們。

因此，每次你看到、聽到、觸摸或感知時，你必須如實觀察由六根門生起的身心過程。當你看到時，看到是真實的，然後你標記「看見、看到」。同樣地，當你聽到時，標記「聽到」；當你聞的時候，標記「聞到」；當你品嚐時，標記「品嚐」；當你觸摸時，標記「觸摸」。疲倦、炎熱、疼痛，以及這些苦受，都是從接觸中生起的，觀察疲倦、炎熱、疼痛等等。

念頭也可能生起，當它們生起時，標記它們：念頭、快樂、喜悅。然而，對於沙彌來說，很難觀察到所有從六根門生起的東西，必須從幾個開始。

你這樣禪修，吸氣和呼氣時，腹部起伏的動作尤為明顯。你開始觀察，腹部膨脹時，你觀察為膨脹；收縮時，你觀察

為收縮。這種腹部起伏的觀察是沒有經典傳承的，不習慣禪修的人輕蔑地說：「腹部起起伏伏的事，與經典無關，沒什麼。」他們可能認為這沒什麼，因為它不是用經文來解說的。然而，從理論上講，這是講得通的，腹部膨脹是真的，收縮是真的，移動的風大也是真的，為了方便起見，我們使用口語化的膨脹和收縮，在經文裡，腹部的膨脹收縮是風大。

仔細觀察腹部的起伏，「堅實」在那裡，動(motion)在那裡，膨脹在那裡。此處，「堅」是風大的特性，動是風大的特性，膨脹是風大的表現。如實了知風大，就要了知它的特相、作用和現起，我們禪修來了解他們。內觀始於對身心的觀察，為了做到這一點，禪修者如何開始？

禪修者應從特相、作用等方面去理解。

~《清淨道論》

當您開始對身心進行觀察時，您應該通過特相或作用來進行。在這方面，《哲學綱要》說得非常切題：

見清淨是對名色的特相、作用、現起和近因的了解。

意思是：觀智始於對名色的分析認知。在七清淨中，先圓滿戒清淨和心清淨，然後才是見清淨。要獲得名色分別智和見清淨，你必須觀察名色，並通過它們的特相、作用、現起和近因來了解它們。一旦你了解它們，你就會獲得名色分

別智。一旦這種智變得更敏銳，你就會培養(develop)見清淨。

這裡的「透過他們的特相而知」意指知道名色的本質。「通過特相」來了知，就是通過它們的作用來了知。現起，是他們出現的方式。還沒有必要知道禪修初期的近因，所以我們就繼續解釋它的特相、作用和現起。

在剛才引用的《清淨道論》和《哲學綱要》中，都沒有說名色應該以名稱、數字、物質粒子，或不斷出現的過程來觀察，而是從它們的特相、作用和現起來觀察它們。我們應該注意這一點，否則可能會想到名稱、數字、粒子或過程等概念。注釋說你應該觀察名色的特相、作用和現起，所以當你觀察風大時，你是觀察風的特相、作用和現起。

風大的特相是什麼？是支持，支持是風大的本質。風大的作用是什麼？是移動。風的現起形式是什麼？是帶動。現起是禪修者的智慧。當人們觀察風大時，這是禪修者的智力，做為某種帶動、推動的東西，這是風大的現起。當你觀察腹部的起伏時，所有的堅實、移動、帶動變得清晰。這是風大的特相、作用和現起。在《大念處經》記載的姿勢、正知、觀察身體內部等，注釋者著重於風大。

這是佛陀的教導：

當他走路時，他覺知到「我在走路」。

每次我們走路時，佛陀通過觀察「走、走」，教導我們要有正念的走路。因此，注釋者解釋說，觀智是如何從禪修中發展出來的：

我正在行走的念頭生起，行走會產生風。風大擴張時，全身往前移，這就是行走。

意思是這樣的：習慣於禪修的禪修者，走、走，每次他行走時，都這樣了知。首先出現「我要走路」的念頭，這個念頭引起全身的移動，使身體一步接一步的向前移動。我們說：「我走路」或「他走路」。實際上，沒有我或他在行走，只有走路的意圖和走路的形式，禪修者了悟這一點。在注釋的解釋裡，重點是風大的移動。因此，如果你從風大的特相、作用和現起來了解風大，你就可以知道你的禪修是否正確。

風大具有支持的特性。足球，是風(空氣)填充和支撐讓球膨脹並保持結實。我們說球是飽滿而結實的，用哲學術語來說，風大的作用是支持。當你伸展你的手臂時，你會感到那裡有些僵硬，這是風大的支持。

同理，當你用身體或頭部壓在氣墊或充氣床墊上時，你的身體或頭部不會陷下去，而是在上頭，這是因為枕頭或床墊中的風大在支撐著你。

磚塊能堆積起來，是因為下面的磚塊支撐上面的磚塊，如果沒有下面的磚的支撐，上面的就會倒下。同樣地，人體充滿風大，支持身體，使身體能夠站得穩。風大的作用是移動，當風大強大時，風大會從一個地方移到另一個地方。使身體彎曲、伸展、坐、起、去、來的是風大。

那些沒有修習觀禪的人常說：「如果你觀察彎曲、伸展，只有像手臂這樣的概念會生起。如果你觀察左、右，只有像腿這樣的概念會生起。如果你觀察膨脹、收縮，只有像腹部這樣的概念會生起。」這對某些初學者來說可能是正確的，

有些人指示初學者只觀察實相，這是不可能的。忘記概念(concepts)在一開始是行不通的。您必須將概念與實相結合起來。佛陀用概念告訴我們在行走、彎曲或伸展時要「覺知我在行走」。他沒有用實相告訴我們要「覺知風大是支撐、移動」等等。雖然你用「行走、彎曲、伸展」等概念的語言來禪修，但隨著你的正念和定力越來越強，所有概念都消失了，只有像支持和移動這樣的實相生起。

當你達到壞滅智的階段時，雖然你觀察「行走、行走」，但腿不會在心中生起，只有移動。雖然你觀察「彎曲、彎曲」，不會有任何手臂或腳在心中生起，只有手腳的移動。雖然你觀察腹部的起伏，但不會有腹部或身體的形像，只有腹部的

起伏，這些都是風大的功能。

推動禪修者心中的是風大的現起。當你彎曲或伸展你的手臂時，似乎有什麼東西將其推動。對於通過觀察行走時，「右步、左步、提起、往前推、放下」而定力變得更強的禪修者來說，這種向前行，就好像從後面被驅使一樣變得非常清楚。腳似乎自動的向前推進，他們在禪修者沒有做任何努力的情況下前進是非常清楚的。像這樣觀察走路非常好，有些人花了很多時間在這方面。

所以，當你觀察風大時，你應該從風大「支持」的特相、移動的作用，和它「推動」的現起，來了解風大。只有這樣，你的觀智才是正確的。你可能會問：「我們是不是只有了解了特相、作用和現起才能禪修？」如果你觀察生起的名色，你會知道它的特相、作用和現起。當你觀察生起的名色法時，除了通過特相、作用和現起來了解之外，別無他法。

當你在下雨天仰望天空時，你會看到一道閃電，這種明亮的光是閃電的特相，隨著閃電的閃現，黑暗消失了，這種消除黑暗是閃電的作用。你也會看到閃電是什麼樣的，是長的、短的、是曲線或直線。你同時看到它的特相、它的作用和現起，只是你未必能說光明是它的特相，消除黑暗是它的作用，或它的形狀是它的現起，然而你看到的都是一樣的。

同樣地，當你觀察生起的名色時，你知道它的特相、作用、現起，你不需要學習它們。有些有學問的人認為你必須在禪修之前學習，不是這樣，你學到的只是概念，不是實相。觀察正在生起的名色的禪修者了知它們，就好像他親手觸摸它們一樣。禪修者不需要學習，如果你眼前有大象，你就不必看大象的照片。

觀察腹部起伏的禪修者知道腹部的強弱，這是它的特相；他知道風大的出入是它的作用，他也知道風大的出入和它的現起。如果他如實了知這些事情，他還需要學習嗎？

當你觀察右步、左步時，你會知道每一步的緊繃，這是它的特相；你知道移動，這是它的作用；你知道它的推動，這是它的現起，這是正確的知。要知道如何通過觀察生起的事物來辨別特相等，請去禪修。

現在你身體的某個地方肯定有一些熱、痛、疲倦、痠痛，這些都是苦受，用你的智力專注於這種苦受，並觀察熱、熱或痛、痛。你會發現你正在經歷苦受。這就是苦的特相。當這種苦受生起時，你會變得精神萎靡。當不愉快的事不多時，就有點沒精神了；如果很多，那麼就會嚴重的精神不振；如果苦受很強烈，即使是堅強的人也會情緒低落。一旦你很累，你甚至可能無法移動，這種使情緒低落是苦受的作用。

肉體上的壓迫是苦受的現起，表現為身體上的痛苦，對禪修者來說，是一種無法忍受的痛苦。當他觀察熱、熱、痛、痛時，他覺得身體有壓迫感，是難以忍受的，由於出現得太多了，你忍不住呻吟。

如果你觀察身體生起的苦受，你就會知道苦受的特相；相關狀態的減弱，這是它的作用，以及身體的疼痛，這是它的現起。這是禪修者獲得觀智的方式。

心

你也可以觀察心，心會認知和思考，所以思考和想像的是心。每當心思考、沉思時，觀察心，你會發現心具有走向所緣、認知所緣的本質，這是心的特相，所謂「心有認知的特相」。

當你在團體中工作時，你會有一個領導者，心是認知所緣的領導者。當可見的對象出現在眼前時，眼識首先認知它；然後是感受、知覺、慾望、喜悅、厭惡、欽佩等等。同樣地，當聽得到的對象來到耳朵時，首先是耳識認知它。

當你思考時，這會更明顯。如果在觀察腹部的起伏時有念頭生起，你必須觀察這個念頭。如果你能在念頭生起的那

一刻觀察它，它會立即消失。如果你做不到，後續的反應，如喜悅、慾望，將陸續生起。然後禪修者了知心識是如何成為領導者，這是它的作用。

諸法意先導，意主意造作。

—法句經

如果你在心識生起時觀察它，你會清楚的看到心是如何充當領導者的，現在心去這個所緣，又跑去那個所緣。

注釋說：「心識會現起和相續。」當你觀察腹部的起伏時，心有時會跑掉，你觀察它，它會消失，然後另一個心識生起，你觀察它，它消失了；另一個心識再生起，你再觀察它，然後它又消失；又一個心識生起，你必須觀察許多這樣的心識的生起和消失。

禪修者開始了解：心是一連串生起又消失，當一個消失時，另一個就會出現。因此，你會了知心的持續現起，了知這一點的禪修者也了知生死。「畢竟死亡並不生疏，死亡就像我一直在觀察的心的消逝一樣。再生就像現在我觀察到的心的生起，它是前一個意識的延續。」

為了顯示一個人能了解事物的特相、作用和現起，我們從物質中去除了風大，從心中去除了苦受。你只需要在它們

生起時觀察它們。這同樣適用於所有其他的名法和色法。如果你在它們生起時觀察它們，你就會了解它們的特相、作用和現起。

初學禪修者只能通過這些特相、作用和現起，來觀察和了解五取蘊。在初步階段，觀禪的初階是名色分別智和緣起智，了解這些就夠了。當你達到真正的觀智，如審查智時，你也知道無常、苦和無我的特相。

什麼時候？

現在問題來了：我們為什麼要觀察五取蘊？至於時間，我們觀察什麼時間，過去、未來、現在，還是不確定的時間？我們禪修是為了什麼？我們觀察我們是否執取世間的財富？是為了緩解疾病？為了有千里眼？為了能升空和諸如此類的神通？觀禪的目標不是這些。曾有些人因禪修而治愈重病。

在佛陀時代，觀禪修得圓滿的人都有神通。今天的人如果修得圓滿，他們可能會擁有這樣的神通。然而，獲得神通並不是觀禪的目標。

我們應該觀察過去和消失的現象嗎？我們應該觀察尚未發生的事嗎？我們應該觀察現在的現象嗎？這些問題的答案是：我們禪修是為了不執著，我們觀察正在生起的東西。

沒有禪修的人每次看到、聽到、觸摸或意識到時，都會執取生起的心和物，他們貪愛的執取它們，因而高興。他們以邪見執取它們，認為它們是恆常的、快樂的，就像我執一樣。我們禪修是為了不讓這些執著生起，為了從中解脫，這是內觀禪修的基本目標。

我們觀察正在發生的事情，我們不觀察過去、未來或時間不確定的事物。在這裡，我們談論的是實用的觀禪。

觀禪有兩種，實證的和推論的。你通過觀察實際生起的事物的特相、作用和現起而獲得的智是實證的內觀。從這些實證中，你推斷出過去和未來事物的無常、苦和無我，以及你沒有經歷過的事物，這是推論的內觀。

透過觀察所緣，將兩者（看不見的和看見的）固定為一個。/《無礙解道》

《清淨道論》對這句話的解釋如下：

通過跟隨看到的對象（所緣），在視覺上將兩者（看到的和看不見的）確定為一個：作為這個（看到的），所以那些由各種部分構成的東西，在過去壞滅，在未來也會壞滅。

「觀察所緣」是實證的內觀。而「追尋所觀察之物，確定兩者……過去……未來」，這是推論的內觀。這裡要注意：推論的內觀只有在實證之後才有可能。如果沒有先了知現在，就無法做出任何推論。

在《論事》的注釋中有相同的解釋：

即使只看到一種行的無常，也可以得出關於諸行的結論，因為一切事物都是無常的（諸行無常）。

為什麼我們不觀察過去或未來的事情？因為它們不會淨化你的煩惱。你不記得你過去的經歷，即使在今生，你也不記得你童年的大部分事情。那麼，觀察過去的事情如何能夠如實了知事物的特相和作用呢？最近的事情可能會記得。然而，當你想起它們時，你會想：「我看到了，我聽到了，我想到了。當時是我看見的，現在也是我看見的。」你有一個「我」的概念，甚至有恆常和幸福的概念，因此回憶過去的事情來觀察並不能達到我們的目的。你執取它們，而這種執取很難克服。

儘管你以你所有的學識和思考將它們視為身心，但「我」的概念仍然存在，因為你已經執取了它。一方面你說「無常」，另一方面你有「常」的概念。你觀察到苦，但「快樂」的念頭不斷生起。你觀察無我，但「我」的觀念仍然強大而堅固。最後，你的禪修必須臣服於你先入為主的想法。

未來的事尚未到來，你無法確定它到來時究竟會是什麼樣子。您可能事先已經對它們進行了觀察，但當它們出現時可能不是這樣，然後貪愛、邪見和煩惱會再生起。因此以學識來觀察未來，是無法如實知見事物的本質，這也不是止息煩惱的方法。

緣起

然而，現在的現象(phenomenon)就是在六根門出現的，它還沒有被染污，就像一塊未弄髒的布或紙，如果你盡快的在它生起時觀察它，它就不會被污染；你沒有觀察它，它就被污染了，一旦染污，就不清淨。如果在名色生起時，你沒有觀察它，執取就會生起。貪愛的執取，是對感官慾望的執取；邪見的執取，是執著邪見，執著儀式，執著於自我。如果有執取怎麼辦？

以取為緣，生起有；以有為緣而有生，以生為緣，老、死、憂悲苦惱隨之而生，這就是整個緣起。

《中部》第一冊 333頁、《相應部》第二冊1-2頁

執取是善行和惡行的根本原因。執取的人努力完成他認為是好的事情，每個人都在做他認為是好的事。是什麼讓他認為這是好的？是執取。別人可能認為這是不好的，但對他

來說卻是好事，如果他認為不好，他當然不會去做。阿育王的銘文中有一段話值得注意：「人們認為自己的作為很好，永遠不會認為自己的工作為壞事。」小偷偷東西是因為偷東西對他有好處，強盜認為搶劫好，就去搶別人，殺手殺人是因為他認為殺人是件好事。阿闍世王殺了自己的父親頻毗沙羅王，他覺得很好；提婆達多密謀要害佛陀的性命。為什麼？對他來說這很好；一個人服毒自殺是因為他認為這是好的。飛蛾撲火，認為這是一件非常好的事情，所有生物所做的事情，都是他們認為這樣做是好的。認為它是好的就是執取，執取了就去做，這是善行和惡行。

避免給他人帶來痛苦是善行，幫助別人是好事，布施是好事，尊重應受尊重的人是善行。行善能帶來平安、長壽，也會在未來世帶來良好的結果，這樣的執取是好的執取。如此做善事，如布施、持戒的執取者，有了善業。結果如何呢？「以有為緣而有生」，他們死後再生，在哪裡出生？在善道、善趣，在人與天人的世界。做為人類，他們長壽、美麗、健康，有好的出生、財富等美好事物。做為天人，他們也將受到眾多天人和天女的侍奉，並住在宏偉的宮殿中。在世俗的意義上，他們可以說是快樂的。

然而，從佛陀的教法來看，這些快樂的人和天人無法免於苦。「以生為緣的是老、死」，儘管他出生時是個快樂的

人，但他將成長為一個「快樂」的老人。看看這個世界上所有那些「快樂」的老人，一過七十或八十歲，他們並非一切都好，頭髮花白，牙齒掉了，視力不好，聽力不好，駝背，滿臉皺紋，力氣都耗盡了，一無是處！有了這麼多的財富和名氣，這些老人會幸福嗎？

然後是老年病，他們睡不好，吃不好，坐下或起床都困難，最後，他們必定會死，富人、國王或有權勢的人，總有一天會去世。到時候他就沒有什麼可以依靠的了，親朋好友都在他身邊，他臨終前躺在床上，閉上眼睛就死了，死後，他有了另一個生命。他很難放下他所有的財富，如果他不是一个做善事的人，他會擔心他的下輩子。

同樣的，天人也會死，在他們死前一週，有五個跡象會出現，他們佩戴的永不凋謝的花朵現在開始凋謝，他們從不破舊的衣服現在顯得破舊了，汗水從他們的腋窩流出，這是不尋常的事情；他們一向年輕的身體，如今顯得蒼老。在天人的生活中，他們從未感到無聊，他們現在感到無聊。當此五衰相俱現時，即知死期將至，他們非常驚恐。

在佛陀時代，帝釋天（天王）面臨此相，他對自己將要死去，並失去榮耀，感到非常震驚，他求助於佛陀，佛陀為他說法，他成為入流者（初果），老的帝釋天死去，新的帝釋

天重生。他很幸運，佛陀救了他，要不是佛陀，對將死的天人來說就是一場災難。

不僅是衰老和死亡，「憂悲苦惱、絕望和哀嘆，隨之而生。」這些都是苦，所以，由執取而暫時享有的美好生活，在執取之後是令人懼怕的痛苦，人或天人都得受苦。如果我們不做好事，可能會做壞事，這樣會讓我們墮入地獄、畜生道、鬼道，這些惡道眾生的痛苦要嚴重得多。與涅槃之樂相比，人、天人的生命是苦；而與惡道眾生的苦相比，人和天人的生活要快樂多了。

正確的執取會生起善行；同樣地，錯誤的執取會導致惡行。有些人認為這樣做是好的，所以殺人、偷竊、搶劫、傷害別人，結果，他們投生地獄、畜生道、鬼道。投生地獄，猶如跳入大火坑。

在佛陀時代，有一位大魔王，名叫度司，他蔑視佛陀和僧團的成員，有一天，他導致一位阿羅漢的死亡，由於這個殘忍的行為，大魔王死了，並往生阿鼻(無間)地獄，一到那裡，他就受到獄卒的擺佈。凡是在這個世界上欺負他人的人，總有一天會遭遇到如同大魔王的下場，在地獄受了很長時間的苦，之後，他們就會投生為畜生和餓鬼。

執取是如何生起的

所以執取是可怕的。我們禪修好讓這種執取不存在，結束它。我們禪修時不要以貪愛或邪見去執取，不要執取為恆常或快樂，不要執取為自我。那些沒有禪修的人，每當他們看到、聽到、感覺到或感知到，就會執取。問問自己是否不執取，答案太明顯了。

讓我們從看到開始。假設你看到了一些美麗的東西，你怎麼想呢？你很高興，很歡喜，不是嗎？你不會說：「我不想看。」事實上，你在想：「多美的東西啊！多可愛！」你滿臉笑容，感到滿意。無論看到的是人，還是無生命的東西，雖然它不是你的，但你在心理上佔有它，並以它為樂。

當你聽到、聞到、嚐到或接觸到時，同樣的事情也會發生，你每次都很開心。有了思想(thoughts)，你的快樂範圍就大得多了，你喜歡不屬於你的東西，你渴望它們，並想像它們是你的。如果它們是你的東西，你會一直記掛著它們，並且對它們感到滿意。我們以禪修來檢視這種樂和執取。

我們也以邪見執取，你以身見來執取，當你看的時候，你認為你看到的是一個人，一個自我。你的眼識，你也把它當作一個人，一個自我。沒有觀智，我們會在看到事物的那

一刻執取它們。想想你自己，你會親眼看到你是如何產生這種執取的。你把自己看成是一個活了一輩子的自我，實際上，只有名與色相繼生起，你把名色當成自我而執取。

然而我們必須在事物生起時對其觀察，只有這樣，我們才能預防執取。執取來自於看、聽、聞、嘗、觸和想，他們來自六根門。我們可以執取我們看不到的東西嗎？不能。我們可以執取那些我們聽不到的嗎？不能。佛陀問過這些問題。

「Malunkya 的兒子，現在你怎麼想？至於那些肉眼可見的東西，你沒見過，你以前沒見過，現在也沒看見，你以後也不想看見，對那種東西，你有沒有偏愛和感情？」「沒有，世尊。」 / 《相應部》第六冊 72頁

你以前沒見過的東西是什麼？你從未到過的城鎮、村莊和國家，生活在那裡的人，以及景色。我們怎麼會愛上從未見過的人？你怎麼會執取他們呢？所以，你不會執取你從未見過的事物，沒有煩惱會因他們而生起，你不需要觀察它們。然而，你看到的東西是另一回事，煩惱可能會生起，也就是說，如果你沒有透過觀察來阻止煩惱生起。聽到、聞到、嚐到、觸摸到和想到的事物，也是如此。

立即禪修

如果你未能觀察生起的現象，因此不了解它們無常、苦和無我的本質，你可能會再度體驗它們，從而讓煩惱生起。這是一個潛在煩惱的例子，因為它們來自所緣，所以我們稱之為「潛在所緣」。人們執取什麼，為什麼執取？他們執取他們所看到的人事物，因為他們看到了。如果你未能在它們生起時觀察它們，其他的執取就會生起。煩惱潛伏在我們所見、所聞、所嚐的一切事物中。

如果你禪修，你會發現你所看到的消失了，你所聽到的消失了，轉瞬即逝。一旦你如實觀察它們，就沒有什麼可愛的，沒有什麼可恨的，也沒有什麼可執取的。如果沒有什麼可以執取，就不可能去執取。

你現在就禪修，你看到的那一刻，你觀察。你不能拖延，你可以賒賬買東西，但你不能拖延禪修。現在禪修，只有這樣，執取才不會生起。根據經典的說法，眼門(eye-door)過程一結束，隨後的意門生起之前，你就開始禪修。

當你看到一個物體時，這個過程是這樣發生的：首先，你看到出現的物體，這是看的過程；然後你回顧看到的對象，這是回顧的過程；然後你把看到的東西放在一起，看看

形狀，這是成形的過程；最後，您知道它的名稱，這是命名過程。對於你以前從未見過的物體，你不知道它的名字，這個命名過程就不會發生。

在這四個過程中，當看到的過程發生時，當它生起時，你看到現在的形式、實相。當回顧過程發生時，你回顧過去的形式，所看到的形式、實相。兩者都關注所見的對象，此時還沒有概念。在第三個過程中，您有了形狀的概念；第四個過程你有了名稱的概念，接下來的過程是各種概念。所有這些對於沒有修習觀禪的人來說都是常見的。

在看的過程中有14個心識剎那。如果眼識、耳識、想的心識都沒有生起，「有分心」¹就會繼續，這與「結生心」相同。當你沉睡時，意識會繼續。當一個可見的所緣出現時，有分心就會停止，而眼識等就會生起。

一旦「有分心」終止，下一個念頭生起，觀察進入眼中的目標。當此止息時，眼識生起；當這再次停止時，領受心生起；然後是推度(審查)意識，這是決定所緣是好是壞的心。然後，生起七個心識剎那。當這些停止時，兩個滯留果生起。當這些停止時，就會像入睡一樣進入「有分心」。從

¹ 有分心：有分心指生命的因素，即生命不可或缺的條件。有分心的作用是，保持在一世當中，從投生至死亡之間的生命流不會中斷。

轉移注意力到滯留，有14個心識剎那，所有這些都顯示為一個眼識，看的過程是這樣發生的。

當一個人觀禪修得很好時，隨著觀察的過程，在「有分心」生起之後，審視「觀察」的內觀心就會生起。你必須立即禪修，如果你能夠這樣做，它就會出現在你的心智中，就好像你正在觀察事物，就像它們剛剛出現的那樣。這種禪修稱為「當下的禪修」。

他觀察此時此地出現的事物。/《中部》第三冊，227頁

這句經文清楚表明，我們必須在當下禪修。如果你不能觀察現在，則煩惱會從有分心生起，這種心識生起以回顧剛剛看到的東西。這心識剎那包括：一個領會意識、七個統覺(apperceptions)、兩個記錄意識，總共十個心識剎那。每當你沉思時，這三種心識和十個心識剎那就會生起，但對禪修者而言，它們只是一個心識剎那。這在《無礙解道》和《清淨道論》中，與壞滅智有關的解釋是一致的。如果你能超越理解而禪修，你可能不受概念干擾，可能就停留在所觀察的對象上，但這對初學者來說不容易。

如果你光是理解而沒有禪修，你只有名色的概念，然後有了執取。如果你在執取生起後禪修，名色的概念就不會消失，這就是為什麼我們教你們在概念生起之前，立即禪修。

聽覺、嗅覺、味覺、觸覺的過程，應該按照類似的思路來理解。

在意根門思考，如果你無法立即禪修，在思考之後會出現後續的過程，所以要立即禪修，這樣他們就不會生起。有時你觀察到腹部的起伏、坐下、接觸，其間可能會出現一個念頭，你在它生起的那一刻就觀察它，你觀察它，它就在那裡結束。有時心即將跑掉，你觀察它，它就會安靜下來。因此，如果你在看到、聽到、觸摸或感知到的那一刻觀察，就不會有後續的心生起而產生執取。

.....你將只看到所見的事物，聽到事物發出的聲音，感知事物的感覺(sense)，以及認知事物的想法(idea)。/《鬘童子經》

正如《鬘童子經》(Maluvkya-putta)所顯示的那樣，光是視覺、聲音、受覺、意念就在那裡。憶念他們，只有你已知的本質出現，沒有執取。禪修者在事物生起時，觀察他們的生起和滅去，因此他清楚知道一切事物都是無常、苦和無我的。他自己知道這一點，不是因為老師向他解釋過，這才是真正的智。

不斷的禪修

要獲得這些智需要勤奮的禪修，但不能保證你一次就會獲得這種智，也許百萬分之一會。在佛陀時代，有人聽了一

段偈頌就證得道果，然而今天你不能指望這樣的事情。那時，佛陀親自教導，他非常了解聽眾的根器，這些聽眾是上根利智的人。然而，今天的說法者只是一個凡夫，只是講說他所學的一點點，他不知道他的聽眾的根器，很難得知聽眾都是上等根器的人，如果他們是的話，他們在佛陀時代就會得到解脫，所以我們不能保證你在一次說法上能獲得特殊的智，我們只能告訴你，只要你足夠努力，你就可以。

我們必須禪修多久時間？了解無常、苦和無我，是從「審查智」開始，「審查智」不會馬上生起，之前有心清淨、見清淨、度疑清淨。以現在禪修者的水平來說，有特殊稟賦的人，兩三天就可以得到審查智。大多數需要五、六天或七天，然而他們必須孜孜不倦的禪修，懈怠的人過了十五天、二十天也未必獲得，所以我一開始就講要認真禪修。

觀禪者必須不斷的禪修，每當你看到、聽到、聞到、嚐到、接觸到或想到時就觀察，不要遺漏任何東西。然而對初學者來說，要觀察一切事物是不可能的，從幾個開始。觀察腹部的起伏，這是很容易觀察到的，不斷的觀察膨脹、收縮、膨脹、收縮。當您觀察時，可能會有念頭生起，也觀察他們，他們是障礙，除非你擺脫他們，否則你的心不會清淨，也不會對名法和色法有清楚的了解，所以觀察他們，不要讓他們生起。

如果身體出現難以忍受的疲倦、熱、痛、癢等，當它們生起時，觀察它們並標記：疲倦、疲倦，或熱、熱。如果想要伸展或彎曲四肢，也觀察想要彎曲、想要伸展。當你彎曲或伸展時，應觀察每一個動作：彎曲、伸展、彎曲、伸展。同樣的，當你站起來的時候，觀察每一個動作；當你走路時，觀察每一步；當你坐下時，觀察它；如果你躺下，也要觀察。每一個身體動作、每一個生起的念頭、每一個出現的感受，都必須觀察。如果沒有什麼特別需要觀察的，繼續觀察腹部的膨脹收縮、坐、觸。進食或洗澡時必須觀察；如果你看到或聽到某些事情，也要觀察它們。除了睡覺時，你都在觀察事物，您必須能夠在一秒鐘內至少觀察到一件事。

如果你認真的觀察，兩三天後，你會發現你的正念和定力非常強。如果不是兩三天，就是五六天，然後，很少的念頭生起，如果念頭生起，你就可以在他們生起的那一刻觀察它們，在你觀察它們的那一刻，它們就消失了。標記所緣的起伏，您輕鬆的標記。這些是你的正念和定力變得強大的跡象。換句話說，你的心已逐漸清淨了。

事物的壞滅

從現在開始，每次你觀察時，觀察的對象和觀察它的心好像是兩個不同的事物。你了解像腹部的起伏這樣的色法是

一回事，而觀察它的心是另一回事。色法和認知色法的心是分不開的，書本知識告訴你它們是分開的，但你個人的感覺是它們是一體的。搖動你的食指，你看到動搖的心了嗎？你能區分那顆心和搖動嗎？如果你是誠實的，答案將是「不」。

然而對正念和定力發展良好的禪修者來說，觀察的對象和對它的覺知，就像牆和扔向它的石頭一樣分離。在《長部》，佛陀使用寶石和線的譬喻。就像當你看著一串青金石時，你知道：寶石穿在一根線上，這是寶石，這是穿寶石的線。禪修者也知道：這是色法，這是覺知色法的心。注釋說：這裡的心是觀察色法的觀智。青金石是色法，而線是觀察的心。當內觀覺知(*insight awareness*)觀察色法時，線就在寶石中。

當你觀察腹部的膨脹時，膨脹是一回事，覺知是一回事，只有這兩者。當你觀察腹部的收縮時，收縮是一回事，覺知是一回事，智會自動生起。當你行禪時，抬起一隻腳，提是一回事，覺知是另一回事，只有這兩者。當你推動腳向前時，推動和覺知；當你放下腳時，放下和覺知。色法和覺知的心，只有這兩者，別無其他。

當你的定力加深時，你就會明白：你一直在觀察的色法和心法是如何不斷的消失。當你觀察腹部的膨脹時，膨脹的色法逐漸生起並消失。當你觀察腹部的收縮時，收縮的色法

會逐漸開始，然後消失。你也發現膨脹和覺知都減去，收縮和覺知也減去。隨著每一個觀察，你發現只有生起和減去。

當觀察意彎腰時，前一個彎腰和下一個彎腰不要混淆。彎腰、消失、彎腰、消失，因此，彎腰的意圖、彎腰的形狀和覺知的心都在生生滅滅。當你觀察疲倦、熱和痛時，它們就在你觀察它們時消失了。你會了知：它們出現，然後消失，所以它們是無常的。

禪修者自己了解注釋所說的：「它們是無常的，即先有後無。」這種知識不是來自書本，也不是來自老師，而是自己了知，這是真正的知識。相信別人說的話不是知識，你必須從自己的經歷中了知。這是最重要的事。觀禪是為了讓自己了解而觀察，你禪修，親自觀察，然後知道這就是內觀。

關於無常觀，注釋說：

……應了解無常。/《清淨道論》

這個簡短的敘述之後是解釋：「此處，無常是指五蘊」。你必須知道五蘊是無常的，你應該知道它們都是苦、無我，如果你知道這麼多，你就可以修習觀禪，這種通過學習獲得的理解在《愛盡小經》(Culatanhasavkhaya-sutta)中說道：

天王，如果有比丘聽聞：「不執取一切境界」，此人即了知一切真諦。/《中部》第一冊，318頁

「了知」的意思是觀察名色，並覺知名色的不同，這是基本觀智：名色分別智和緣起智。因此，如果你了解名色都是無常、苦、無我的，你就可以從分別名法和色法開始禪修，然後你可以進入更高的智，如審查智。

因此，初學觀禪者的最低要求是，他必須了解名色無常、苦、無我的本質。對於緬甸的佛教徒來說，這是他們從小就有的觀念。

我們說名色是無常的，因為它們生起又滅去。如果一件事永遠不會發生，我們不能說它是無常的，永遠不會出現的東西是什麼？這是一個概念。

概念永遠不會出現，永遠不會真正存在。以人的名字為例子，它從孩子命名之日起開始使用，它的名字似乎已經成為事實，但實際上人們只是在稱呼他時說出來，它從來沒有真正存在過，如果您認為它存在，請找來看看。

當一個孩子出生時，父母會給他起一個名字，假設一個男孩被命名為 **Master Red**。在命名之前，**Master Red** 這個名字根本無人知曉，然而從這個男孩被命名的那一天起，人們就開始稱他為**Master Red**，我們不能說這個名字是從那時產生的，**Master Red** 這個名字根本不存在，讓我們找來看看。他的身體裡有**Master Red** 這個名字嗎？在他的頭上？在他

臉上？不在任何地方，人們稱他為**Master Red**，僅此而已。如果他死了，這個名字也會跟著他一起死嗎？不會，只要人們記得，這個名字就會一直存在，所以說：「姓名不滅」。只有當人們忘記它時，**Master Red** 的名字才會消失，如果有人記得它，它會再次出現。

想想《本生經》中菩薩的名字：**Vessantara**、**Mahosadha**、**Mahajanaka**、**Vidhura**、**Temiya**、**Nemi**，這些名字在當時廣為人知，但失傳了數百萬年，直到佛陀提到他們。四阿僧伽劫和十萬劫以前，燃燈佛和須彌陀(**Sumedha**)隱士的名字是眾所周知的。後世失傳了，當佛陀談論到他們，我們又知道這些名字，只要佛陀的教法存在，他們就會為人所知；一旦佛教從地球上消失，這些名字也會被遺忘；如果未來的佛陀再次談論他們，他們就會再度為人所知。所以，概念、名稱，是約定俗成的，它們從不生起，所以我們不能說它們「滅去」，我們也不能說它們是無常的。每個概念都是這樣：不存在，沒有生，沒有滅，所以沒有無常。

涅槃是實相，但不能說涅槃是無常的，因為涅槃是永久的，因為它是永遠的平靜。

無常

只要有因生起，名色就會出現，名色生起之後就消失了，所以我們說這些名色是無常的。以看見為例，一開始沒有

看見，如果眼睛是好的，所緣出現，又有光，你的注意力被吸引到它上面，如果這四種因同時存在，那麼就有了「看見」。一旦「看見」生起，就會消失，所以我們說「看見」是無常的。凡人不容易知道「看見」是無常的。「聽見」較容易理解，一開始沒有「聽見」，但如果耳朵好，聲音就上來了，沒有障礙，你的注意力被它吸引了。如果這四個因素同時存在，那就有「聽見」，它生起又消失，所以我們說「聽見」是無常的。

現在你聽到我說話了，你聽到一個接一個的聲音，一旦你聽到它們，它們就消失了。聽，聲音，聲音，聲音，當我說聲時，你聽到了，然後就沒有了；我說音時，你聽到音，然後它就消失了，它們就是這樣生生滅滅；其他的身心現象也是如此生生滅滅。看、聽、聞、嘗、觸、想、彎、伸、移動，一切都生生滅滅，因為它們不斷的滅去，所以我們說它們是無常的。

其中，心的滅去是非常清楚的。如果你在觀察腹部的起伏時，心跑掉了，你就觀察跑掉的心，當你觀察時，跑掉的心就消失了，當觀察時，它會立即消失，所以我們說它是無常的。

苦受的消失也是顯而易見的。當你繼續觀察身體某處的膨脹、收縮、疲倦、熱或痛時，如果你觀察疲倦等，有時會

在你觀察的那段時間消失，所以它是無常的。禪修者在觀察它的生起和滅去時，了解它無常的特相。

這種對事物無常性的認識就是無常觀，它來自你自己的經驗，這是真正的智。不禪修，你不知道什麼事情生起，什麼事情消失。書本上學習到的，不是真正的觀智，真正的觀智是你通過觀察事物的生滅而親自了解的。

這裡的聽眾中，有許多已經達到這個智(階段)的禪修者，我不是僅根據自己的經驗發言，也不是從四十或五十個弟子的經驗來說，而是有數百個。初學者可能還沒有清楚的認知，這並不容易，但實現起來也不難，如果你按照我們的指示精進禪修，你就能擁有觀智；如果你不精進，你不會有觀智。教育程度、卓越、榮譽都是努力工作的結果，一分耕耘一分收穫，佛陀的觀智也必須精進修習。

隨著你的定力越來越敏銳，你能夠在一個彎曲或伸展四肢的動作中看到許多念頭。當你打算彎曲和伸展時，你會看到許多念頭一個接一個的生起；走路時亦然，一瞬間就生出無數的念頭，你必須在所有這些轉瞬即逝的念頭生起時觀察。如果你不能說出它們的名字，就觀察覺知(aware)、覺知，每次你觀察覺知時，你會看到有四個、五個或十個念頭相繼生起。有時當覺知如此迅速時，甚至連覺知這個詞都不再需要，只要用你的智力(intellect)跟隨他們就可以了。

現在一個念頭生起，心立刻覺察到；當另一個念頭生起，觀察的心也覺察到。對每一個生起的念頭，都有觀察的心去覺知它，如此覺知，這些生滅對你來說太明顯了。當你在觀察腹部的起伏時，所生起的散亂心被觀察的心觀察到，一旦你觀察它，它就消失了。你發現就像把它拿在手裡一樣清楚，因此，每當意識生起時，你就會發現。

當疲倦生起時，你觀察疲倦，它就消失了；疲倦再次生起時，你再次觀察它，它又消失了。在更高的觀智中，這種生滅現象將變得更清晰。累了，觀察累，消失；累了，再觀察，又消失，他們一個接一個的消失，之前的疲勞與之後的疲勞之間沒有聯繫。疼痛也一樣，疼痛，觀察它，消失；疼痛，再觀察它，消失，每次觀察時疼痛都消失了。之前的疼痛不會與之後的疼痛混合，每種疼痛各不相同。

對於普通人來說，疲勞或疼痛不會中斷，似乎長時間持續的讓你感到疲倦或痛苦。事實上，很長一段時間都沒有疲倦或疼痛。之前的疲倦和之後的疲倦，之前的疼痛和之後的疼痛，是很短的片段，分開的片段，禪修者在觀察時看到這一點。

當你觀照腹部的膨脹時，腹部逐漸膨脹，膨脹會逐漸消失；當你觀察收縮時，腹部會逐漸收縮，收縮也會消失。不了解這事實的人，認為起伏是荒謬的(absurd)腹部形狀。因

此，根據他們自己的經驗，他們認為禪修者也只會看到荒謬的腹部形狀。有些人因此指責他們：請不要憑猜測說話，自己試試看。如果你夠努力，你就會發現。

當你觀察彎曲時，你清楚的看到它如何移動和消失，移動和消失，一個接一個地移動。現在，你了解經文中的說法，像名色這樣的實相，不會從一個地方移到另一個地方。一般人認為是同一隻手在動，他們認為同一隻手向內和向外移動。對他們來說，這是永遠不變的手，因為他們沒有觀察物質的連續性，以及物質連續生起的過程，因為他們缺乏觀察的智。據說，無常被連續性所掩蓋，無常是隱藏的，因為人們不去觀察什麼生起和滅去。《清淨道論》說：

因為不觀察生滅現象，又被相續的外相所掩蓋，無常的特相就不會出現。/《清淨道論》

由於禪修者在觀察每一個生起，所有名法和色法在他看來都是分離的，而不是完整的事物。遠遠看螞蟻是一條線，走近一看，一隻隻螞蟻。禪修者看到的事物是斷裂的，因此連續性(continuity)無法向他隱瞞事實，無常的特相向他展現，他不再幻想了。

當了解生滅現象，連續性被打破時，無常便顯現其特相。

——同上

這就是你禪修而獲得觀察無常的智慧。沒有禪修的思考，不會產生這種智。一旦有了這種智，苦和無我的智就會隨之而來。

對美吉亞而言，他已經有了無常觀，因此，他也有了無我觀。/《增支部》第三冊、169頁

你怎能把你非常清楚的生滅法當作自我？人們執著於自我，因為他們認為他們一生都是同一個人，一旦你從自己的經驗中清楚的知道，生命是由不斷生滅的事物所組成的，你就不會執著於自我。

有些固執的人說，這部經是專為美吉亞(Meghiya)而說的。這是不應該說的話，我們擔心其他人會說，佛陀所說的法是為他那個時代的人說的，而不是為生活在今天的我們而說的。然而，這種說法不僅僅出現在那篇經文中，佛陀在《正覺經》(Sambodhi Sutta)中說道：

比丘們，對一個已有無常觀的人而言，他也有無我觀。

——《增支部》第三冊、165頁

如果我們了知無常，我們也會了知苦。了知事物如何生起和滅去的禪修者，可以看到生起和滅去這兩個事件如何一直在壓迫他。《正覺經》的注釋說：

當看到無常的特相時，也看到了無我的特相，因為當看到三種特相之一時，其餘兩者也都看到了。

因此，了解無常的特相是非常重要的。

重新發現

關於這一點，讓我告訴你我親身經歷的故事，這是關於一位來自我家鄉 Shwebo 縣 Hsipkhun 村的禪修者的故事，是我堂兄的故事，他是村里最早開始內觀禪修的三個人之一，三人約定先禪修一週。他們努力禪修，他們把雪茄和檳榔帶到禪修處，每天取一根，但當他們從寺院回來時，他們把七支雪茄和檳榔原封不動的帶回家了。

他們苦修三日獲得生滅隨觀智，他們非常高興有平靜和看見光明的體驗。他們說：「只有在這個年紀，我們才發現真相。」因為他們是第一批開始禪修的人，所以我讓他們隨喜而去，只是告訴他們繼續觀察，我沒有告訴他們要觀察快樂，因此，儘管他們又禪修了四天，但他們並沒有獲得更高的觀智。

休息幾天後，他們又來禪修一個星期，我的那位堂兄後來獲得壞滅智。他告訴我，雖然他在觀察腹部的起伏，但他

沒有看到腹部的形狀，他的身體似乎消失了，所以他必須用手去觸摸，看身體是否還在。每當他觀察或看到時，一切似乎都在壞滅，他看到地面正在崩壞，樹木也是，這一切都違背了他的想法，他開始懷疑。他從來沒有想過，像泥土、樹木、原木等這些外在的、粗大的物質，會不斷壞滅。他原以為他們只有在經歷一段相當長的時間後壞滅。現在，隨著觀智因禪修而增強，現象的生起和滅去自然而然出現在他面前，而無需專門對它們進行觀察。它們在他面前逝去、壞滅，這與他以前的信念完全相反，也許他新近所見的事物是錯誤的，也許他的視力正在衰退。

所以他問我，我告訴他：他所看見的消失和壞滅，一切都是真的。當你的內觀變得越來越敏銳和迅速時，事物似乎在你面前生起和滅去，而你卻沒有對它們進行觀察，這些都是真的，我如此向他解釋。後來，隨著內觀的進步，他再次告訴我他自己的發現。

當觀智變得非常敏銳時，它將推翻錯誤的觀念和想法。你以真實的眼光看待事物，如無常、苦、無我。沒有禪修的心，無法洞察事物的本質，只有內觀禪修才能做到這一點。一旦你了知無常，你就會看到它們如何以生滅來壓迫你，你如何從中受苦，它們如何隨時會消失，所以它們是令人懼怕的，它們是如何讓人受苦等。

你想：「這個身體不會這麼快就壞滅，它會持續很長時間。」所以你把它當作皈依處。當你禪修時，你會發現名色法不斷的生起和滅去，如果名法和色法已經消失，沒有新的名色法生起，人就會死去，這隨時可能發生。從這些隨時可能死去的名色法中獲得自我，並把它當作皈依處，就像躲在一間破舊的房子裡一樣可怕。

而你發現沒有任何事情如你所願發生，事情只是順其自然。你以為如果你想去，你就可以去；你想坐就可以坐，想站就站，看，聽，可以做任何你想做的事。當你禪修時，你會發現事實並非如此。人們發現心和物是成對運作的，有彎曲的意圖，才會彎曲；有伸展的意圖，才會伸展，有因才有果。只有當有東西可看時，你才會看到。如果有什麼可看的，你會不自主的去看它；當有東西可聽時，您會聽到；只有當有快樂的因時，你才會感到快樂。沒有任何事物可以讓你隨心所欲的生活和做事，所以說沒有自我，只有生起和滅去的過程。

清楚的了解是內觀禪修中最重要的事情。當然，在修行的過程中，你會有喜樂、寧靜和光明，它們不是重要的事情，重要的是了解無常、苦和無我。當你繼續禪修時，這些特相對你來說很清楚。

終於平靜

你自己要把事情弄清楚，不要相信別人告訴你的。如果初學者還沒有這樣的智，就知道您還沒有達到那個階段。去禪修，如果別人可以，你也可以，不會花很長時間。當你禪修時，智就會生起。只有當你確實知道一切都是無常、苦、無我時，你才會不執取感官對象，認為它們是常、樂、美、好。你也不會執取它們為我，所有的執取都消除了，所有的煩惱都止息了而體證涅槃。

沒有執取的人，不會渴望事物。一個沒有欲望的人，會自己平靜下來。/《中部》第二冊，318頁

每當你禪修時，你不會執著於所觀察的對象，所以執取不會生起。對你看到、聽到、聞到、吃到、觸摸到的、覺察到的東西，不會執取。它們在各自的時間出現，然後消失，它們表現為無常。沒有什麼可以執取的，他們以生滅壓迫我們，這些都是苦。

沒有什麼可以執取為快樂或美好的，它們的生生滅滅是它們的本質，所以沒有什麼東西可以做為自我來執取。執取消除後，然後你通過聖道(八正道)體證涅槃。我們將根據緣起法和五蘊來說明這一點。

「取」的止息來自貪愛的止息；「有」的止息來自執取的止息；「生」的止息來自「有」的止息，來自生、老、死、憂悲苦惱的止息，這樣就可以停止整個生死輪迴。

—《中部》第一冊，337頁；《相應部》第二冊，1-3頁

觀察出現在六根門的名色所緣，並了知它們的無常、苦、無我本質的人，不會執取它們，因為沒有執取它們，所以不會去享受它們。由於不執取，所以不會生起稱為「有」的業力，因為沒有業力生起，所以沒有再生；沒有再生，就沒有老、死、憂悲苦惱等。這就是每當禪修時，人們如何通過內觀道(*insight path*)體證剎那涅槃。我們稍後會說明聖道的證知。

在前面引述的《具戒者經》中，舍利弗尊者解釋說，如果一位具戒比丘觀察五取蘊為無常、苦、無我，他將成為初果者；如果初果者禪修，他可以成為一來者；如果是一來者繼續禪修，則能成為不還者；若是不還者，繼續禪修則成為阿羅漢。在此，要證得預流(初果)、一來、不還、阿羅漢四聖果，是指通過四聖道(*Ariyan Paths*)證涅槃。

進步

要到達聖道，首先要從內觀道開始。內觀道始於名色分別智，然後通過觀察緣起而獲得緣起智。繼續禪修，可以獲

得審查智。此時，人們開始享受審查事物的樂趣，而有學問的人往往會花很長時間這樣做。如果你不想審查，你就繼續禪修。你的覺知現在變得明快，你清楚的看到所觀察的事物是如何生起和滅去，你已經獲得生滅隨觀智。

在這個階段觀察往往很容易，有了光明、喜悅、平靜，經歷了從未想過的經歷，會因喜悅和快樂而興奮不已。在禪修的初始階段，禪修者必須努力的不讓心四處遊蕩，但心一直在遊蕩，大部分時間他都無法觀察，似乎一事無成，所以有些人必須非常精進，憑藉對老師的堅定信念、良好的意願和決心，他度過了所有這些困難的階段。

現在他已經獲得生滅隨觀智。在這個階段一切都很好，觀察時，毫不費力，很好觀察，明亮的光會出現，心生喜悅，身心都輕安，他覺得很舒服。要觀察的對象會自動的讓正念現前，而正念會自動觀察目標。那裡的一切都已經觀察到了，他永遠不會忘了觀察。每次觀察時，都非常清楚的覺知。

如果你接受你以前聽說過的無常、苦和無我，它們顯然是可辨識的東西，你想要傳授，你認為你會成為一個非常好的說法者。但如果你沒有受過教育，你將成為一個糟糕的說法者。如果你想要講道，你甚至可以變得很健談，這就是所謂的「禪修者體驗的理想的涅槃」，這不是聖者體證的涅槃，

我們稱之為「仿涅槃」。

禪修訓練就像爬山，你從山下開始攀登，很快你就累了，你問正下山的人，他們用鼓勵的話回答你，比如：「現在更近了。」累了，你爬上去，很快來到休息的地方，在樹蔭下吹著涼爽的微風，所有的疲倦都消失了，周圍美麗的風景讓你著迷，您會為進一步攀登而精神煥發，生滅隨觀智是你攀登更高觀智的休息處。

那些還沒有達到生滅隨觀智的禪修者可能失望，日子過去了，還沒有嚐到內觀的滋味，他們感到沮喪，有些人離開禪修中心時認為禪修終究是無足輕重的，他們還沒有發現「禪修者的涅槃」。所以禪師必須鼓勵來禪修的初學者，希望他們至少能獲得生滅隨觀智，我們要求他們努力盡快實現這一目標，大多數人都按照我們的建議成功了，他們現在充滿信心和決心，為最終的目標而努力。

這種「禪修者的涅槃」通常被稱為非人類的喜悅或超出人類的享受。你從各種各樣的事物中，從教育、財富、家庭生活獲得各種快樂，「禪修者的涅槃」超越這一切喜樂。有位禪修者曾經告訴我，他沉迷於各種世俗的享樂，但無法與他從禪修中獲得的快樂相比，他無法表達這是多麼的喜樂。

這就是全部嗎？不是，你必須繼續努力，繼續觀察，然

後，隨著你的進步，形式和特相不再顯現，你發現它們總是消失，任何出現的東西都會在你觀察的那一刻消失。你觀察到「看見」，它迅速消失；你觀察到「聽到」，它消失了。你觀察彎曲、伸展，它們再次迅速消失。不僅生起的所緣，連對它的覺知也隨之消失，這就是壞滅智。

每次你觀察，它們都會迅速消失，觀察了很長時間，你開始害怕，這是怖畏現起智。然後你會挑剔這些不斷消逝的事物，這是過患隨觀智。當你禪修時，你會厭倦它們，這是厭離隨觀智。

所以，看到所有這些事情，受教的聖徒弟子不取色相，不執取感受。/《中部》第一冊，137頁；《相應部》第三冊，68頁

你的身體以前是令人愉快的，坐或起，去或來，彎或伸，說話或工作，一切似乎都很好。你認為你的身體是令人愉快的，既然你已經觀察它，並看到一切都消失了，你不再認為你的身體是令人愉快的，而是讓人厭煩的。

你既享受了身體的樂受，也享受了精神上的愉悅。你曾想：「我很享受，我很快樂。」現在這些感覺不再令人愉快，當你觀察它們時，它們也會消失，你對它們感到厭倦。

你已經仔細思考你的想蘊(perception)，但現在它也隨著你觀察到它而逝去，你也對此感到厭惡。

行蘊對你所有的身心和口業負責。想想：「我坐、我起、我去、我做」，就是執著於意志活動，現在你看到他們消失，你對他們感到厭惡。

你喜歡思考，當新來禪修中心的人被告知他們不可以胡思亂想，而必須持續觀察時，他們一點也不高興。現在你看到念頭如何生起又消逝，你也厭倦它們。同樣的事情也會發生在你的感官上，六根門出現的任何東西都令人厭惡。

一旦你厭倦它們，就生起想要擺脫它們的慾望，你想擺脫它們。「他們不停的生生滅滅，這樣不好，如果他們都停止就好了。」這是欲解脫智。「他們都止息」的地方就是涅槃，渴望從中解脫即是渴望涅槃。如果他想要涅槃，他必須更加精進，繼續禪修，這就是審查隨觀智。由於特別精進，對你來說，無常、苦和無我的特相變得更加清楚，最明顯的是苦。

在審查智之後，你會獲得行捨智。現在，禪修者很自在。在沒有太多的努力下，觀察很順利，他坐下來禪修，開始精進，然後一切都像時鐘一樣順其自然，繼續自動的滴答作響。在一個小時左右的時間裡，他的姿勢沒有改變，繼續他的禪修，沒有受到干擾。

在行捨智之前，可能有干擾，你的心可能會被引導到聽到的聲音，因此受干擾；您的心可能會跑掉，干擾禪修。疲倦、熱、痛、癢、咳嗽等苦受生起並干擾你。然後你必須重新開始，但現在一切順利，不再有干擾，您可能會聽到聲音，但您會忽略它並繼續觀察，無論出現什麼，你都會觀察而不受干擾，心不再亂跑。

令人愉快的所緣可能會出現，但你不會喜悅或快樂；你遇到不愉快的所緣，你不會感到不快或恐懼。疲倦、發熱或疼痛等苦受很少出現。如果這些苦受生起，他們並非無法忍受，你的觀察變得更好。一旦你獲得行捨智，瘙癢、疼痛和咳嗽就會消失，有的甚至連大病都治好了，即使疾病沒有完全治癒，你也可以在認真觀察時得到一些緩解。因此，在一個小時左右的時間裡，您的觀察不會受到干擾。有些人可以持續禪修兩三個小時，然而你並沒有感到疲倦，時間悄然流逝，你想：「時間並不長。」

在這炎熱的夏日，如果能證得行捨智，那就太好了。當其他人在高溫下呻吟時，以行捨智認真修行的禪修者根本不感覺熱。整整一天，似乎轉眼間就消失了，行捨智確實是非常好的觀智，但可能有過度憂慮、野心或執著等危險。如果這些不能消除，就不會進步；一旦它們被移除，就會在那裡證得道智。如何證得？

聖道

每次你觀察腹部的起伏、坐姿、觸、看、聽、彎腰、伸展等等，這是正確的精進，是八正道的正精進。然後你有正念，這是八正道的正念；然後有心識洞悉所觀察的對象並固定在那裡，這是正定。這三者稱為定學。

然後是「尋」，「尋」是專注在所觀察的目標上，這是正思惟。之後，了知所觀察的對象在移動，看見，有知，無常等等，這是正見。正思惟和正見構成了慧學。

三種戒學：正語、正業、正命，當你受戒時，在你修習觀禪之前，戒學就已經圓滿了。此外，對於所觀察的對象，不能有任何錯誤的言論、錯誤的行為，或錯誤的生活方式(邪命)，因此，每當你觀察時，你也圓滿了戒學。

每一個覺知都有八正道，八正道構成了去除執取後而生起的內觀道。你必須遵循這條路，循序漸進，直至證得行捨智。當行捨智已經成熟和強大，你的觀察變得更敏銳和迅速，在如此快速觀察和覺知的同時，你突然有了涅槃的平靜。這很奇怪，你沒有關於涅槃的先驗知識，你不能先思考再證入涅槃，只有證入之後才能思考。你思考是因為你發現了不尋常的事情，然後你知道發生了什麼事，這是你如何通過聖道體證涅槃。

所以，如果你想體證涅槃，重要的是要從執取中解脫。對於凡夫來說，執著無處不在：看、聽、觸、覺，人們執著於事物是永恆的、快樂的、有自我。我們必須努力從這些執著中解脫。

禪修就是觀察任何生起的事物，無論是看到、聽到、觸摸到、想到的，如果你持續如此觀察，執著就會消失，聖道就會生起，並導向涅槃，這就是過程。

總結：

內觀是如何培養的？

內觀是通過觀察五取蘊而發展起來的。

我們為什麼和何時觀察五蘊？

每當五蘊生起時，我們就觀察它們，這樣我們就不會執取五蘊。

如果我們不觀察名色，執取就會生起。

我們執取名色，認為它們是永恆的、善的和自我。

如果我們不斷的觀察名色，執著就會消失。

顯而易見，一切都是無常、苦，只是過程罷了。

一旦沒有執取，道就會生起，導向涅槃。

這些就是觀禪的要素。

年輕的織女

佛陀說法時，他的聽眾邊聽邊禪修，因而獲得內觀。他們的人數很多，根據經文論述：「每次說法有八萬四千人」。

讀到這段記載，有人說：「獲得內觀似乎很容易，但我們在這裡很努力，卻一無所獲，怎麼會有這麼大的區別？」

你必須記住，經文論述只是敘述當時的情況，並沒有詳細說明聽眾的資質。說法者是佛陀，他的聽眾都是上根利智的人。舉個例子，讓我說一個故事。

佛陀曾經在阿拉維(Alavi)，也就是現在的阿拉哈巴德(Allahabad)開示，他的主題是死隨念，他告訴他的聽眾要記住：「我的生命不會持久，我的死亡是必然的，我的生命將以死亡結束，死亡是不可避免的，我的生命是不確定的，死亡是肯定的。」然後他回到舍衛城。

在阿拉維的聽眾中，有一個 16 歲的女孩，是個織女。從那時起，她修習死隨念。三年後，佛陀再次來到阿拉維，當佛陀看到那個女孩向他走來，佛陀問道：「你從哪裡來？」

少女答道：「世尊，我不知道。」

佛陀繼續問：「你要去哪裡？」

少女回答：「世尊，我不知道。」

「你不知道嗎？」

「我知道，世尊。」

「你知道嗎？」

「我不知道，世尊。」

人們對這個女孩充滿蔑視，他們認為她不尊重佛陀，因此，佛陀要求女孩解釋她的答案。她說：「佛陀不會閒聊，所以當佛陀問我：我從哪裡來，我知道您在問我重要的事情，您是問我我的前世來自哪裡。這我不知道，我是這樣回答的。」

當佛陀問我要去哪裡時，佛陀的意思是我下一世要去哪裡，我不知道，所以我這樣回答。然後佛陀問我是否知道我要死了，我知道我會死，所以我回答說我知道。然後佛陀問我是否知道我什麼時候會死，這個我不知道，所以我回答說不知道。」佛陀對她的回答說：「講得好（Sadhu）。」

根據第三個問題，我們肯定會死。我們什麼時候死是不確定的。讓我們問自己第二個問題，你要去哪裡？這很難回答，不是嗎？但有一些方法可以讓答案變得不難，想想你的身、語、意，善行和惡行哪個更多？如果有善行，你會往生善道；如果做壞事，你會往生惡道，所以我們必須努力做好事。最好的方法是修習觀禪，這樣你就會永遠從惡趣中解脫，你至少應該達到入流階段(初果)。根據佛陀的說法，你必須努力精進，直到證得阿羅漢果。

現在回到年輕的織女，在佛陀說法結束時，她成為入流者。顯然，由於她修習三年的死隨念，她獲得了內觀。由此我們可以推斷，很多人都和她一樣。

佛陀住在舍衛城的祇陀林時，每天都有講經。舍衛城的居民在晚上穿著乾淨的衣服來到那裡，帶著供養的鮮花來聆聽佛法。當佛陀住在王舍城的竹林時，同樣的事情可能也發生過，所以聽聞佛法的同時，他們已經開始禪修，就像他們開始持戒一樣。即使在今天，人們也會聽從禪修老師的教導並開始修行。當時是佛陀親自說法，他們怎能不修習呢？這些聽過他說法的人，聽了說法後，有了觀智。

然後是比丘、比丘尼、在家男女弟子，各種各樣的人。這些有機會聽聞佛法人，一定是上根利智的男女。當佛陀說法時，他這樣做是為了適應聽眾的根器。這很重要。

遲鈍的年輕比丘

從前有一個小繫陀伽(Panthaka)，他在四個月內無法學會一段偈，他的兄長，大繫陀伽，對他不耐煩，把他打發走了，佛陀接他到自己身邊，遞給他一塊布，教他拿著布，口中念著：「除垢，除垢！」他照吩咐做了，了悟他內在的名色本質，成為阿羅漢。他最多花兩三個小時，很快就獲得觀智，因為他接受的禪修的主題(subject)適合他的根器。

舍利弗尊者的一位弟子，數月以來一直無法修習不淨觀，於是舍利弗尊者帶他去見佛陀，佛陀以神通力生出一朵

金蓮花，送給這位比丘，原來這位比丘曾連續五百世為金匠，他喜歡美好的事物，對骯髒的事物沒有興趣。他看到金蓮花時，被強烈的吸引，邊看邊禪定，當佛陀讓蓮花凋零時，他了悟到事物無常、苦、無我的本質。佛陀聽說他得阿羅漢，就教給他一首偈子。

車那(Channa)長老精進以獲得觀智並不成功，於是他向阿難尊者請教，阿難對他說：「你是播種的土壤，可以在其中培養內觀。」長老滿心歡喜。他聽從阿難的建議，很快就獲得觀智。

現在，一些禪修老師不知道如何教導以適應禪修者的根器，禪修老師給予不適合他們的指導，結果，這些充滿期待的禪修者灰心喪志的回家了。但有些人不知道怎麼指導禪修，他們的弟子原本只想在禪修中心待幾天，但他們卻受到鼓舞，繼續留下來，直到獲得觀智。教導禪修者以適應禪修者的根器是非常重要的，難怪成千上萬的人在佛陀的說法結束時獲得觀智。

在我們的聽眾中，有一兩個人像佛陀時代的人那樣證得觀智，也有那些經過幾天和幾個月的訓練而成熟的人。這些人可以在聽法時獲得觀智，如果你現在不能獲得觀智，當你繼續禪修時，你很快就會獲得。那些以前從未禪修的人，現

在已經學會正確的方法。如果你在適當的時間開始禪修，你就會獲得觀智。

無論你是獲得觀智，或做了善事，死後都會投生在六欲天界，在那裡你會遇到那些自佛陀時代以來就一直在那裡的天人。你會遇到 Anathapindika、毗舍佉(Visakha) 和其他人。在那裡，你可以問他們從佛陀那裡學到了什麼，修習什麼。在天界，與善良的人討論佛法是一件令人愉快的事。

如果你不想出生在天界而只想出生在人間，那麼，你將出生在這裡。大約 30 年前，有一位中國人邀請一些僧侶到他位於毛淡棉的家中應供，飯後，住持僧人在這個場合說法，住持說，由於中國施主供養僧侶的善行，他將出生在天界，那裡的生活充滿了樂趣，有宏偉的宮殿和美麗的花園。住持然後問中國人：「你想出生在天界嗎？」中國人回答：「我不想生在天界。」住持驚訝地問：「為什麼？」「我不想去別的地方，我只想待在我自己的房子裡，在我自己的地方。」比丘說：「好吧，那麼你將出生在你自己的房子裡，在你自己的地方。」住持說得對，他的業力會把他帶到他想去的地方。

比丘們，持戒者的願望是因為戒清淨而證悟。

—《增支部》第三冊，71頁

現在，這裡的聽眾是持戒清淨的。在仰光，大多數人在這個新年假期玩得很開心時，你們來此做功德，遠離享樂，有的披上黃袈裟修行，有些人守齋戒並禪修，你們持戒是清淨的，如果你想往生天界，你就會出生在那裡；如果你想生在人間，你會的。

在這方面，有些事情一直引起我們的關注。今天歐美國家繁榮昌盛，我們擔心那些行善並嚮往那些國家而將出生在那裡的緬甸人。有人問：「佛教國家雖行善，佛國為何不繁榮興盛？」他們認為：「當一個緬甸人去世時，他只在緬甸出生。」事實並非如此，有功德的人可以在任何地方出生，一個緬甸人，如果他願意，可以生在別處。

其他國家的某些富人可能是來自緬甸的好佛教徒，在緬甸做功德者甚多，但是沒有那麼多的富人父母在他們的來世接受他們，所以他們必須在別處出生。如果你出生在那裡，如果你是一個世俗的人，你將不得不接受你父母在那裡的宗教，這個非常重要。所以，要堅定你的宗教信仰，現在就必須禪修，一定要努力達到對佛、法、僧的信心不動搖的地步，這樣的階段就是入流(初果)的階段。一旦成為入流者，無論您出生在哪個國家，您對三寶的信心都不會動搖。

現在，生在人的世界裡不是很好，生命短暫，疾病多發，

意識形態混亂，危險無處不在。如果你不想生在人間，你就會生在天界，即使你沒有證得道果，你的布施和持戒的善行會帶你去任何你想去的地方。如果你已經證得道、果，那就更好了。

往生天界並不難。王舍城的印達迦 (Indaka)居士送了一勺米給僧團，然後往生忉利天，我們在緬甸布施的物品遠比一勺米來得多。至於戒律，受持一段時間，就可以使人生天。現在你遵守八關齋戒很好，又禪修得很好，如果你願意，你很容易往生天界。為什麼不往生天界？到那裡後，向聖者天人詢問有關佛陀的教導，並與他們討論佛法。

布薩塔天女

在佛陀時代，在印度中部的拘薩羅國，有一位名叫布薩塔(Uposatha)的少女，她遵循佛陀的教導，成為入流者。當她去世時，她往生忉利天，她住在一座宏偉的宮殿裡。有一天，目犍連尊者在遊覽天界時遇到她。那時的目犍連尊者，智慧圓滿，有神通。他可以旅行到天界，或者用天眼看他們，或者用天耳聽他們說話。今天沒有僧眾擁有這種神通，我們不能去天界。即使我們設法到了那裡，也看不到他們，遑論上層的天人了，就連人間的神祇、樹神，我們都看不到。

目犍連尊者經常以神通遊歷天界，他的目的是從接受訪

談的天人那裡得到第一手的報告，了知他們是如何到達那裡的，他們做了什麼善事，可以在那裡過上美好的生活。當尊者去那裡時，他接近天女布薩塔的宮殿，布薩塔天女從她的宮殿向他行禮。目犍連問她：「年輕的天女，你的光輝就像金星的光輝。你做了什麼好事，才配得上這樣輝煌和美好的生活？」

天女回答說：「我的名字叫布薩塔，我聽聞佛法，對佛法充滿信心，成為皈依三寶的在家弟子。」

佛陀了知一切法，他親證涅槃，即老、病、死等一切苦的止息，他教導佛法，使眾生能像他一樣享受涅槃之樂。如果我們能遵循佛陀的教導，我們就可以避免墮入四惡道，並從所有痛苦中解脫，相信這一點，你就去皈依佛陀。當你生病時，你必須相信醫生，你必須信任他。「這位醫生是專家，他能治好我的病。」以同樣的方式，你相信佛陀，知道你將通過遵循佛陀的教導而從所有痛苦中解脫出來。

但現在有些人不知道三皈依的意義，他們複述皈依文，是因為他們的父母或老師讓他們複述。這是不對的，一定要知道意思，在腦子裡想，慢慢的把皈依文唸出來，如果你做不到，試著至少偶爾做一次。

當你說：「我皈依法」時，你就是相信佛陀的教導，相

信道、果和涅槃的教義。你相信你修持這些教法將使你免於四惡趣和輪迴之苦。

當你說：「我皈依僧」時，你相信已經證得或即將證得道和果的聖者。你承認皈依僧團將使您擺脫惡道和生死輪迴。皈依三寶的男人稱為優婆塞，女人稱為優婆夷，成為優婆塞或優婆夷等於做了一件好事，會把你送往天界。

皈依佛者，不墮三惡道。離開人身後，就會往生天界。
—《長部》第二冊，204頁；《相應部》第一冊，25頁

布薩塔天女也做過其他善事，她繼續說：「我持戒，我布施，我也受持八關齋戒。」

不識佛法的人拿受持八關齋戒開玩笑，常說：「你齋戒時餓扁了。」他們對善行和惡行一無所知，他們不知道通過克制貪吃的慾望，可以培養良好的心識。然而他們知道禁食(齋戒)對病人有好處，所以他們稱讚禁食，他們只了解當前的物質享受，卻不知道心和來世。遵守八關齋戒就是防止壞事發生，並養成自制、長期忍耐等好事。

善男信女在受持八關齋戒時會這樣想：「聖者、阿羅漢，永遠不殺生、不偷盜、不邪淫、不說謊、不酗酒、不非時食等惡事。我將以他們為榜樣，這一天受持八關齋戒，以此來紀念他們。」當你感到飢餓時，你可以控制你自己，並試著

讓自己從飢餓的煩惱中解脫出來，這是一種高尚的行為。

當崇高的行為在你的心中生起時，心就會得到淨化。這就像生病時禁食和清潔腸道一樣。因為你的心是清淨的，當你死的時候，清淨的意識仍繼續存在，這就是我們所說的「生於人或天界」。

實相

布薩塔天女繼續說道：「我因自制和布施而來到這座宮殿。」此處「自制」很重要，在這個世界上，如果不節制你的花費，你會變得貧窮；如果你的行為沒有節制，你就會感染疾病或捲入犯罪。自制很重要，因為它可以淨化心靈。布施可以讓人往生天界，這是佛教徒的常識。

她說：「我知道聖諦。」聖諦是要讓聖者知道的實相。一旦你了解這些實相，你就成為聖者。四聖諦是苦諦、集諦、滅諦、道諦。「了解聖諦」並非指從傳聞中得知，而是自己領悟，捨棄該捨棄的，自己證悟。

我們所討論的五取蘊構成苦諦，因此，觀察五蘊並了解它們，就是了解苦諦。當你觀察時，你會看到它們如何生起和滅去，它們如何構成苦。因此你在觀察時會了解。當你證

得聖道時，你將體證涅槃，即苦的止息。

當你禪修時，對觀察的對象不會有貪愛，因為已經放下了；思考時，對你所見到的無常、苦、無我的事物不會生起貪愛，這是在禪修時的理解方式。當你體證聖道和涅槃時，就不會生起對道的貪愛。有了入流道(初果)，任何可能導致惡趣的貪愛都消除了；證了不還果，所有感官享受的渴望都已放下；證了阿羅漢果，所有貪愛都已捨棄。

每當你觀察時，沒有煩惱，沒有業力，所以就所觀察的對象而言，不會生起苦，全部止息，這種苦的止息隨著每一個觀察的行為而體驗到，這就是你了解實相的方式。在獲得聖道的剎那，你體證涅槃，這是很明顯的。

每次你禪修時，關於名色本質的正見就會生起；一旦有了正見，正思維也會隨之生起，我們在上面已經討論過。要圓滿八正道就是要修道，這是在禪修時的理解方式。在證得聖道的剎那，八正道生起，並體證涅槃。

已證得道和果的人，可以思考聖道是如何證得的，因此，如果你了解名色是苦，如果你放下了渴愛一苦因，如果你實現苦的止息，如果你具有八正道，我們可以說你了知四聖諦。所以，當布薩塔天女說她知道四聖諦時，她的意思是

她已經有了道智和果智。換句話說，她是入流者。

一旦你了解四聖諦，你也就了解法。我們將摘錄經文如下。

受過良好教導的聖弟子，已遇見聖人，他是見法的人。

如果你不是聖者，你將無法以正智(right wisdom)知道聖者是什麼樣的人。那些從未接觸過僧眾的人，不會了解僧眾的舉止和生活；那些從未禪修的人，不知道禪修者的行為和生活方式。只有當你自己是聖者時，你才能辨別誰是聖者。

根據註釋，三十七道品包括四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支和八正道，共有七類。如果你知道四聖諦，你就會知道法，因為八正道是三十七道品中的一類，包含在四聖諦中。

「比丘走路時會覺知‘我在走路’。」因此，想要成為聖者的禪修者，當他走路時，觀察走路，或觀察腳抬起、向前推、放下。當他如此行走，每當他觀察時，正念就會生起；認知觀察對象的智也是如此。你知道行走的意圖、行走的腳，和覺知如何生起和滅去。每當你觀察時生起正念正知，這是通過觀察身體培養正念。

禪修者觀察身體的熱或痛，每當熱或痛生起時，就觀察。因此他是有正念的，他知道感受如何生起，然後滅去，這是通過觀察感受來培養正念。「他知道充滿激情的心充滿激情。」每當念頭生起時，禪修者觀察執取、喜悅的念頭。他因此有正念並知道它們如何生起和滅去。這是通過觀察心來培養正念。

「心中有貪欲者，覺知我有貪欲。」禪修者觀察貪慾、喜悅等，他有正念，並知道貪欲如何生起和滅去。這是通過對名法的觀察來保持正念。

那些在這裡訓練的人，一直在禪修和從自我體驗中理解。你會熟諳四念處，同時你也在修習四正勤。當你觀察時，你努力捨棄已生起的惡，阻止未生起的惡生起，或修習尚未生起的內觀、道智等善業，或增長已經生起的觀智。

四如意足²也包括在內，當你工作時，你必須依靠意志、精進、心念或思惟。五根：信心、精進、正念、定力和智慧也在那裡，五力與五根相同；也包括七覺支，當你觀察時，

² 四如意足，又作四神足。(1)欲如意足，希慕所修之法能如願滿足。(2)精進如意足，於所修之法，專注一心，無有間雜，而能如願滿足。(3)念如意足，於所修之法，憶念不忘，如願滿足。(4)思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如願滿足。

你有正念、擇法、精進、喜、輕安、定和捨覺支。所包括的八正道無須在此重複。

回到天女布薩塔的故事，她說：「我受持五戒，我是佛陀的女弟子。我經常聽說歡樂園，想去那裡。結果，我生在歡樂園。」歡樂園是天界花園的名稱。在那些日子裡，人們談論歡樂園就像他們現在談論美國或歐洲一樣。布薩塔聽人談論天界的花園，願生於此，因此她往生此處。但現在她在那裡並不開心，她對自己的命運很不滿意，她告訴目犍連尊者：「我沒有依佛陀的話做，而將我的心轉向這裡，現在我充滿懊悔。」

佛陀教導我們，無論何種形式的生命都是不好的，生命是苦。佛陀告訴我們要為止息苦而努力，但布薩塔無視佛陀的教導，渴望在天界生活，現在她知道她是錯的。

你可能會問：「那麼，為什麼不在天界為止息痛苦而禪修呢？」在天界禪修並不容易，天人總是唱歌、跳舞和取樂。那裡沒有安靜的地方，就像在人的世界裡一樣。即使在人類的世界裡，當禪修者回到家時，也不能好好禪修，所以，現在就禪修吧。

目犍連尊者鼓勵她：「布薩塔，別擔心！世尊已宣布妳是具有特殊成就的入流者，妳不會墮入惡道。」年輕的天女

仍在忉利天，按照天界的曆法，她在那裡的時間並不長，人間一個世紀等於那裡的一天。從佛陀時代到現在2500年，按照忉利天的曆法只有25天，她還不到一個月大。如果你現在獲得特別的觀智，在四十、五十、六十年後，你將出生在天界，若遇見這位天女，你可以和她討論佛法。

如果你沒有任何觀智，請不要氣餒，至少你會往生天界，然後問證果的天人，聽聞他們所說的法，依教奉行，那麼你將證得道與果。天人的肉體非常清淨，依此清淨色而生起的識，是敏銳而迅捷的。所以，如果你記得你在人世間禪修的事，你將了解名色的生滅，並很快證得道與果。

一位名為 **Gopika** 的釋迦族女子，她是入流者，死後生為忉利天天王薩迦之子。在那裡，他看到三位乾沓婆神來他父親的宮殿跳舞。果巴迦（**Gopaka**現在是他的名字）經過觀察後，發現這三位天神是他前世禮敬的僧侶。他告訴他們，其中兩位天神記起他們所修習的法，就在那裡禪修，並證得禪那，成為不還者，並往生梵天界。

現在有很多像布薩塔這樣的天人和天女生活在天界，他們在佛陀時代就修行佛法。也有像 **Gopaka** 這樣的天人，他們是從女人往生的天人，他們都像你一樣修習佛法，這是非常令人振奮的，這是古道，這是聖者走過的唯一道路。你

必須知道我們正在走這條路，每次你觀察到你正沿著這條路行走，當旅行者每一步都接近他的目的地時，你每一次觀察都接近涅槃。

如果在一萬個觀察中能證悟道與果，如果你現在有一千個觀察，那麼你還需要九千個觀察才能達到；如果你已經做了九千個觀察，那麼你只需要再做一千個；如果您已經有了9999，那麼下一個觀察將體證道與果。你越觀察，你就越接近道。

願你能夠在六根門生起時觀察五取蘊，願你了知五取蘊的無常、苦和無我，願你的觀智有所進步，願你體證涅槃，止息一切的苦！

大念處經³ (Mahasatipatthana-sutta)

如是我聞：一時，佛住拘樓國，在拘樓人之劍磨瑟曇鎮。世尊於此喚諸比丘曰：「諸比丘！」諸比丘對曰：「世尊。」佛說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。何等為四？」

諸比丘！比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於心，觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱。

一、身念處

1. 身隨觀—觀出入息（安那般那念）

諸比丘！比丘如何於身，觀身而住？比丘往森林，或在樹下，或在空閒處，結跏趺坐，端正其身，正念現前。入息時，具正念；出息時，亦具正念。入息長，即知入息長；出息長，

³《大念處經》出自《長部》第22經（D.N.22）。此經相當於《中阿含經》98經的《念處經》（T.1. .582b）；另外，請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有非常詳細的解說，《正念之道》由淨心文教基金會出版。

即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出。入息時，彼學習使身輕安；出息時，彼學習使身輕安。

諸比丘!如熟練之轆轤匠或其弟子，當長轉時，知其長轉；短轉時，知其短轉。諸比丘!比丘入息長時，即知入息長；出息長，即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出；入息時，彼學習使身輕安；出息時，彼學習使身輕安。如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；或於身內身外，觀身而住。或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達⁴。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘!比丘如是於身，觀身而住。

2. 身隨觀—四威儀

復次，諸比丘!比丘於行知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥。此身之任何舉止，彼亦如實知之。比丘如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；於身內身外，觀身而住。或於身 觀生法而住 觀滅法而住 或於身 觀生滅法而住...。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘!比丘如

⁴ 此三句之譯文乃根據《念處經》；《正念之道》則譯為：「他建立起『有身』的正念，只為了更高的智慧與正念。」

是於身，觀身而住。

3. 身隨觀—正知

復次，諸比丘！比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚙，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；於身內身外，觀身而住。或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

4. 身隨觀—可厭作意

復次，諸比丘！比丘於此身，從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒皮、肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃糞膽痰膿、血汗脂肪淚、油脂唾液鼻涕、關節液、尿。諸比丘！猶如兩口之袋，充滿種種穀物，即：麥、稻穀、綠豆、菜豆、芝麻、糙米。有目之士，悉見分明，謂此是麥，此是粳米，此是綠豆，此是菜豆，此是芝麻，此是糙米。諸比丘！如是從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，比丘觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃糞膽痰膿、血汗脂肪淚、油脂唾液鼻涕、

關節液、尿。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

5. 身隨觀—界作意

復次，諸比丘！比丘於此身，觀身諸界，即知我此身中有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠夫或其弟子，屠牛後，坐於四衢道中，片片分解已。諸比丘！比丘如是觀身諸界，知此身有地界、水界、火界、風界。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

6. 身隨觀—九種墓地觀

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，觀此死屍，或一日，或二日，或三日，死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，被鳥所啄，鷹所啄，鷲所啄，被犬所食，虎所食，豹所食，狐狼所食，或被種種生類所食。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，筋骨相連，有血有肉…；筋骨相連，有血無肉…；筋骨相連，無血有肉…；筋骨相連，無血無肉…；骨節解散，散在諸方，手

骨於此處，足骨於彼處；脛骨於此處，膊骨於彼處；髌骨於此處，背骨於彼處；肋骨於此處，胸骨於彼處；肩骨於此處，頸骨於彼處；顎骨於此處，牙齒於彼處；頭顱於此處；骨節解散，散在諸方。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內，觀身而住...。諸比丘!比丘如是於身，觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺，...一年後，骨骸堆積，破碎成粉末。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。比丘如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；於身內身外，觀身而住。或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達。彼無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘!比丘如是於身，觀身而住。

二、受念處（受隨觀）

諸比丘！比丘如何於受，觀受而住？比丘感受苦受時，即知我感受苦受；感受樂受時，即知我感受樂受；感受不苦不樂受時，即知我感受不苦不樂受。若感受色身之樂受時，即知我感受色身之樂受；感受色身不苦不樂受時，即知我感受色身不苦不樂受；若感受非色身之不苦不樂受時，即知我感受非色身之不苦不樂受。比丘如是於內受，觀受而住；於

外受，觀受而住；於內外受，觀受而住。或於受，觀生法而住，觀滅法而住；或於受，觀生滅法而住。立念在受，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受，觀受而住。

三、心念處（心隨觀）

諸比丘！比丘如何於心，觀心而住？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。心昏昧，即知心昏昧；心散亂，即知心散亂；心廣大，即知心廣大；心不廣大，即知心不廣大。心超越，即知心超越；心未超越，即知心未超越⁵。心有定，即知心有定；心無定，即知心無定；若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。

比丘如是於心內，觀心而住；於心外，觀心而住，或於內外，觀心而住；或於心，觀生法而住，觀滅法而住；或於心，觀生滅法而住。立念在心，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心，觀心而住。

⁵《正念之道》此處譯為：「了知有上的心，為有上的心；了知無上的心，為無上的心。」

四、法念處（法隨觀）

1、五蓋⁶

諸比丘！比丘如何於法，觀法而住？比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋，觀法而住？比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲，未來將不生起。

若比丘內心有瞋，即知內心有瞋；內心無瞋，即知內心無瞋；知未生起之瞋恨如何生起，知如何斷除已生起之瞋恨，亦知已斷除之瞋恨，未來將不生起。

若比丘內心有昏沉睡眠，即知我昏沉睡眠；若內心無昏沉睡眠，即知我無昏沉睡眠；知未生起之昏沉睡眠如何生起，知已生起之昏沉睡眠如何斷除；亦知已斷除之昏沉睡眠，未來將不生起。

若比丘內心有掉舉後悔，即知內心有掉悔；內心無掉悔，即知內心無掉悔；知未生起之掉悔如何生起，知已生起之掉悔如何斷除；亦知已斷除之掉悔，未來將不生起。

⁶ 五蓋：指貪、瞋、昏沉睡眠、掉悔、疑。

若比丘內心有疑惑，即知內心有疑惑；內心無疑惑，即知內心無疑惑；亦知未生起之疑惑如何生起，知已生起之疑惑如何斷除；亦知已斷除之疑惑，未來將不生起。

2、法隨觀—五蘊

復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知：「此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受，受如是生起，如是滅盡；此是想，想如是生起，如是滅盡；此是諸行，諸行如是生起，如是滅盡；此是識，識如是生起，如是滅盡。」比丘如是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住；於諸法，觀生法而住，觀滅法而住；於諸法，觀生滅法而住；立念在法，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法，觀法而住。

3、法隨觀—十二處

復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲…；知鼻，知香…；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛，未來將不生起。比丘如

是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達；彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於法，觀法而住。

4、法隨觀—七覺支⁷

復次，諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支，即知…修習圓滿。內心有精進覺支，即知…修習圓滿。內心有喜覺支，即知…修習圓滿。內心有輕安覺支，即知…修習圓滿。內心有定覺支，即知…修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。

比丘如是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達，彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於七覺支，觀法而住。

⁷ 七覺支：指七種覺悟的因素，即念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨等七覺支。

5、法隨觀—四聖諦

復次，諸比丘！比丘於四聖諦，觀法而住。比丘如何於四聖諦，觀法而住？諸比丘！比丘如實知，此是苦之生起；如實知此是苦之集起，如實知此是苦滅，如實知此是滅苦之道。

甲、苦諦

諸比丘！云何是苦諦？生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，憂悲苦惱是苦，所求不得是苦，簡而言之，五取蘊是苦。

復次，諸比丘！云何為生？種種有情之中，各種生類之生，入胎，轉生，諸蘊顯現，獲得諸處，此謂之生。

復次，諸比丘！云何為老？種種有情之中，各種有情眾生之年老，衰老，齒落，髮白，皮皺，壽命日減，諸根日衰，此謂之老。

復次，諸比丘！云何為死？於種種生類中，有眾生之離去、脫離、壞滅、消失、死亡、命終，諸蘊之壞滅，拋棄身軀，命根已斷，此謂之死。

復次，諸比丘！云何為憂？指種種不幸，為諸苦所惱之憂愁、悲傷、傷心、憂戚，此謂之憂。

復次，諸比丘！云何為悲？指種種不幸，為諸苦所惱之悲傷、哀痛、嘆息、悲哀、悲歎、悲悽，此謂之悲。

復次，諸比丘！云何為苦？凡是身苦，身體不適，由身觸所生之苦及不適之感受，此謂之苦。

復次，諸比丘！云何為惱？凡是心苦，心不悅，由意觸所生之苦及不適之感受，此謂之惱。

復次，諸比丘！云何為愁？凡是種種不幸，因苦迫而憂愁、沮喪、氣餒，此謂之愁。

復次，諸比丘！云何為怨憎會苦？凡是不可喜、不愉悅、不可意之色、聲、香、味、觸、法；或凡是無利益之欲望，會引起麻煩之欲望，未從執著中解脫之欲，其集合會合，是謂怨憎會苦。

諸比丘！云何為愛別離苦？凡是可喜、愉悅、可意之色、聲、香、味、觸、法；或遇到心懷善意者、懷安慰意者、懷安穩意者，或父母兄弟、姊妹朋友，或同事親戚，彼此分離，不能會合，是謂愛別離苦。

諸比丘！云何為所求不得苦？於生法，眾生起如是欲求：「我等不欲生，我等不欲出生。」若所願不遂，此為求不得苦。諸比丘！於老法，眾生起如是欲求：「我等實不欲老，我等不欲老至。」若所願不遂，此為求不得苦。諸比丘！為病所苦者，生起如是欲求：「我等實不欲病，我等不欲病苦至。」若所願不遂，此為求不得苦。諸比丘！於死法，

眾生起如是欲求：「我等實不欲死，我等不欲死亡來臨。」若所願不遂，此為求不得苦。

諸比丘！於憂、悲、苦、惱、愁，眾生起如是欲求：「我等實不欲憂悲苦惱愁，我等不欲有憂悲苦惱愁。」若所願不遂，此為求不得苦。

諸比丘！云何五取蘊是苦？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比丘！簡而言之，此五取蘊是苦。諸比丘！此為苦聖諦。

乙、集諦

諸比丘！云何為苦集聖諦？此渴愛能引起再生，與喜貪俱行，處處有愛喜，即：欲愛、有愛、無有愛。

復次，諸比丘！渴愛於何處生起，於何處止住？凡世間有可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

何者於世間為可愛可喜者？眼於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。耳於世間…鼻於世間…舌於世間…身於世間…意於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色於世間…聲於世間…香於世間…味於世間…觸於世間…法於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

眼識於世間…耳識於世間…鼻識於世間…舌識於世間…身識於世間…意識於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

眼觸於世間…耳觸於世間…鼻觸於世間…舌觸於世間…身觸於世間…意觸於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

眼觸所生之受於世間…耳觸所生之受於世間…鼻觸所生之受於世間…舌觸所生之受於世間…身觸所生之受於世間…意觸所生之受於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色想於世間…聲想於世間…香想於世間…味想於世間…觸想於世間…法想於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色思於世間…聲思於世間…香思於世間…味思於世間…觸思於世間…法思於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色愛於世間…聲愛於世間…香愛於世間…味愛於世間…觸愛於世間…法愛於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色尋於世間…聲尋於世間…香尋於世間…味尋於世間…觸尋於世間…法尋於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止息。

色伺於世間…聲伺於世間…香伺於世間…味伺於世間…觸伺於世間…法伺於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止息。諸比丘!此為苦集聖諦。

丙、滅諦

復次，諸比丘！云何為苦滅聖諦？指遠離貪愛，無有剩餘，滅盡捨離，解脫，無執著。

復次，諸比丘！渴愛於何處捨棄，於何處止息？於世間有可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

何者於世間為可愛可喜者？

眼於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。
耳於世間…鼻於世間…舌於世間…身於世間…意於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

色於世間…聲於世間…香於世間…味於世間…觸於世間…法於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨棄，於此止息。

眼識於世間…耳識於世間…鼻識於世間…舌識於世間…身識於世間…意識於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

眼觸於世間…耳觸於世間…鼻觸於世間…舌觸於世間…身觸於世間…意觸於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

眼觸所生之受於世間…耳觸所生之受於世間…鼻觸所生之受於世間…舌觸所生之受於世間…身觸所生之受於世間…意觸所生之受於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

色想於世間…聲想於世間…香想於世間…味想於世間…觸想於世間…法想於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

色思於世間…聲思於世間…香思於世間…味思於世間…觸思於世間…法思於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨棄，於此止息。

色愛於世間…聲愛於世間…香愛於世間…味愛於世間…觸愛於世間…法愛於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

色尋於世間…聲尋於世間…香尋於世間…味尋於世間…觸尋於世間…法尋於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

色伺於世間…聲伺於世間…香伺於世間…味伺於世間…觸伺於世間…法伺於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。諸比丘！此為苦滅聖諦。

丁、道諦

復次，諸比丘！云何為導致苦滅之道聖諦？即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是也。

諸比丘！云何為正見？凡是知苦之智，知苦集之智，知苦滅之智，知導致苦滅之道之智，謂之正見。

復次，諸比丘！云何為正思惟？無欲之思，無恚之思，無害之思，謂之正思惟。

復次，諸比丘！云何為正語？遠離妄語，遠離兩舌，遠離惡口，遠離綺語，謂之正語。

復次，諸比丘！云何為正業？遠離殺生，遠離不與取，遠離邪淫，謂之正業。

復次，諸比丘！云何為正命？聖弟子捨邪命，依正命而營生，謂之正命。

復次 諸比丘！云何為正精進？比丘生堅固心，精進心，勤奮心，勇猛心，於未生之惡不善法，令不生；生堅固心，精進心，勤奮心，勇猛心，於已生之惡不善法，令止息；生堅固心，精進心，勤奮心，勇猛心，於未生之善法，令生；

生堅固心、精進心、勤奮心、勇猛心，於已生之善法，令住，不忘失，使增長，多修習，令圓滿，此謂之正精進。

復次，諸比丘！云何為正念？比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪憂；於受…於心…於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪憂，此謂之正念。

復次，諸比丘！云何為正定？比丘去欲，離不善法，有尋有伺，由離生喜樂，達初禪而住；滅尋伺，內心安靜，注心一境，無尋無伺，由定生喜樂，達第二禪而住；離喜而住，正念正智，以身受樂，如聖者所說：「捨此而正念樂住」達第三禪而住。其次，捨樂離苦，之前所感受之喜憂，皆已滅去，故不苦不樂，捨念清淨，達第四禪而住，是謂正定。諸比丘！此為導致苦滅之道聖諦。

比丘如是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達；彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於四聖諦，觀法而住。

◎修習四念處的成果

諸比丘！無論何人，於七年中，如實修習四念處，可獲

得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七年中，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於六年…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於一年中，持續修習四念處。

無論何人，於七個月中，如實修習四念處者，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七月中，持續修習四念處。

無論何人，於六個月…五個月…四個月…三個月…兩個月…一個月…半個月中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於半月間，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於七日間，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。

「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為獲得真理，為證入涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」

佛說此經已，諸比丘皆大歡喜。

轉 法 輪 經⁸

如是我聞：一時，佛住波羅奈國，鹿野苑中，仙人墮處。爾時，世尊告五比丘曰：「諸比丘！有二極端出家人不應從事。

何等為二？凡是於諸欲中，耽溺享樂者，是低劣粗鄙，庸俗非聖、無利益；又凡是自我折磨者，是苦非聖，無利益。諸比丘！如來不行此二極端，而行中道，故生眼生智，導致寂靜、證智、正覺、涅槃。

諸比丘！何者為如來所證悟之中道，如來以此中道而生眼生智，導致寂靜、證智、正覺、涅槃。即八聖道，正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！實爾，此中道為如來所證悟，而生眼生智，導致寂靜、證智、正覺、涅槃。

⁸《轉法輪經》出自《相應部》，此經為世尊證悟後所開示的第一部經(天下第一經)。請參閱《雜阿含379經》、《佛說轉法輪經》、《佛說三轉法輪經》，以及達和法師翻譯的《巴利語佛典精選》72~79頁，法鼓文化出版，以及《天下第一經與第二經》慈善精舍出版。

諸比丘！此是苦聖諦：生也苦，老也苦，病也苦，死也苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，所求不得是苦，總而言之，五取蘊是苦。

諸比丘！此是苦集聖諦：凡是能再生，有喜貪，處處有愛喜，此是渴愛，即欲愛、有愛、無有愛。諸比丘！此是苦滅聖諦，即遠離渴愛，無有剩餘，滅盡，棄捨，捨離，解脫，無執著。

諸比丘！此是導至苦滅的道聖諦，即八聖道，即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

諸比丘！我知此是苦聖諦，於前所未曾聞之法，我的眼生起，智生起，慧生起，明生起，光生起。

諸比丘！實爾，我知此是苦聖諦，我當遍知…已遍知，於前所未曾聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，光已生起。

諸比丘！我知此是苦集聖諦，於前所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生

起，光已生起。諸比丘！此苦集聖諦應斷…已斷，於前 所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，光已生起。

諸比丘！我知此是苦滅聖諦，於前所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，光已生起。

諸比丘！此苦滅聖諦應作證…已作證。於前所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，光已生起。

諸比丘！我知此是滅苦之道聖諦，於前所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，光已生起。

諸比丘！此滅苦之道聖諦應修習…已修習。於前所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，光已生起。

諸比丘！若我於此四聖諦，未了三轉十二行相，未究竟清淨前，我終不得於諸天魔梵、沙門婆羅門、天人中宣稱，證得無上正等正覺。

諸比丘！我於此四聖諦，解了三轉十二行相故，究竟清淨故，是以我於諸天魔梵、沙門婆羅門、天人中宣稱，證得無上正等正覺。我的智與見已生起，心得解脫，不動搖，此是最後生，已無後有。佛說此經已，五比丘聞佛所說，皆大歡喜。

爾時世尊說是法時，尊者憍陳如遠塵離垢而生法眼，即凡是集起之法，皆是滅法。

世尊轉法輪時，地居天舉聲唱言：「世尊於波羅奈國，鹿野苑中，仙人墮處，轉無上法輪。此為諸沙門婆羅門、諸天魔梵，所未曾轉。」

地居天唱已，四大王天聞其聲言：「世尊於波羅奈國，鹿野苑中，仙人墮處，轉無上法輪。此為諸沙門婆羅門、諸天魔梵，所未曾轉。」

四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，輾轉傳唱，聞於梵天：「世尊於波羅奈國，鹿野苑中，仙人墮處，轉無上法輪。此為諸沙門婆羅門、諸天魔梵，所未曾轉。」

須臾之間，聞於梵天，十千世界為之震動，有無量大光明，超越諸天威力。

爾時，世尊讚歎曰：「尊者憍陳如，已確知；尊者憍陳如，已確知。」是以具壽憍陳如成為阿若⁹憍陳如。

⁹ 「阿若」是解了義。

無我相經¹⁰

(Anattalakkhana-sutta)

如是我聞：一時，佛住波羅奈國，鹿野苑中，仙人墮處。爾時，世尊喚五比丘：「諸比丘！」諸比丘對曰：「世尊。」

諸比丘！色是無我，若色有我者，於色不應病苦生，亦得於色¹¹，欲令如是，不令如是。諸比丘！以色無我故，於色有病苦生，亦不得於色，欲令如是，不令如是。

諸比丘！受是無我，若受有我者，於受不應病苦生，亦得於受，欲令如是，不令如是。諸比丘！以受無我故，於受有病苦生，亦不得於受，欲令如是，不令如是。

諸比丘！想是無我，若想有我者，於想不應

¹⁰《無我相經》出自巴利大藏經《相應部》第三冊（S.N. 22. 59）此經是佛陀所宣說的第二部經。請參考《雜阿含33經》、《佛說五蘊皆空經》（T.2. .499），以及達和法師翻譯的《巴利語佛典精選》12~19頁。

¹¹ 亦得於色：達和法師譯為：「即得以對此色（要求）。」

病苦生，亦得於想，欲令如是，不令如是。諸比丘！以想無我故，於想有病苦生，亦不得於想，欲令如是，不令如是。

諸比丘！行是無我，若行有我者，於行不應病苦生，亦得於行，欲令如是，不令如是。諸比丘！以行無我故，於行有病苦生，亦不得於行，欲令如是，不令如是。

諸比丘！識是無我，若識有我者，於識不應病苦生，亦得於識，欲令如是，不令如是。諸比丘！以識無我故，於識有病苦生，亦不得於識，欲令如是，不令如是。

「諸比丘！於意云何，色為是常，為無常耶？」

諸比丘白佛：「無常，世尊。」

「諸比丘！若無常者，是苦耶樂耶？」

諸比丘白佛：「是苦，世尊。」

「諸比丘！若無常苦是變易法，寧於中見，是我、我所、我相在否？」

諸比丘白佛：「否也，世尊。」

「諸比丘！受…想…行…識為常，為無常

耶？」

諸比丘白佛：「無常，世尊。」

「諸比丘！若無常者，是苦耶樂耶？」

諸比丘白佛：「是苦，世尊。」

「諸比丘！若無常苦，是變易法，寧於中見，是我、我所、我相在否？」

諸比丘白佛：「否也，世尊。」

是故諸比丘，諸所有色，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切色，非我非我所，如實以正慧觀察。

諸所有受，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切受，非我，非我所，如實以正慧觀察。

諸所有想，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切想，非我非我所，如實以正慧觀察。

諸所有行，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切行，非我非我所，如實以正慧觀察。

諸所有識，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切識，非我非我所，如實以正慧觀察。

諸比丘！多聞聖弟子作如是觀者，於色生厭，於受生厭，於想生厭，於行生厭，於識生厭；厭則離欲，離欲則解脫，解脫則生解脫智。自知我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」

佛說此經已，五比丘信受歡喜，不起諸漏，心得解脫。

究竟解脫之道—四念處禪修法

2005年，在埔里寶相寺禪修的慈濟委員陳師姐問我：「四念處禪修法這麼殊勝，為什麼來禪修的人那麼少？」

我說：「因為知道這個法門的人非常少。」

上個月，在南投縣名間鄉靈山寺參加禪修的余秀雯師姊也問我：「這個法門那麼殊勝，為什麼知道的人那麼少？」

在中國，在北傳佛教國家，「四念處禪修法」被忽視了千餘年。許多古代的高僧大德未曾聽聞四念處禪修法，因為沒有讀過四部《阿含經》；即使聽過，因無人教導，也無從修起。

佛陀在《大念處經》中說道：

「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」

在《雜阿含經》佛陀一再提到四念處：

「住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」（T.2, P.131a.）

又說：「有一乘道，令眾生清淨，離生老病死、憂悲、惱苦，得真如法，所謂四念處。」（T.2, P.139b）又說：「有一乘道，能淨眾生，謂四念處，乃至解脫生老病死、憂悲、惱苦。」（T.2, P.322b）

此外《長阿含經》也提到：「云何四法向涅槃？謂四念處，身念處、受念處、意（心）念處、法念處。」（T.1, P.59c.）

在《增壹阿含經》中，世尊為比丘說樂受、苦受、不苦不樂受…當以四念處滅此三受。以上的經文只說明「四念處是一乘道（為證得涅槃的唯一趣向之道）」，是能「解脫生老病死、憂悲、惱苦」的究竟解脫之道，卻沒有詳細說明如何修習，如何從日常生活中，從行住坐臥中修習；《大念處經》對四念處的修習法有詳細的解說，將在稍後說明。

四念處又稱為四念住。念處(satipatthana) 有兩種解釋，即：「建立起」，以及作為「念」(sati)的「立足處」。

在巴利大藏經中，《長部》第22經及《中部》第10經對四念處有詳細的解說，而《相應部》中的〈念處相應〉則收集一些有關修習四念處的較簡短的經文。

此外，《增支部》也提到：「阿難！茲有比丘，從正念而往，正念而還，正念而立，正念而坐，正念而臥，正念而作。阿難！此隨念處，如是修習多修習，能引生正念正知。」（A.6.29.）

什麼是毗婆舍那（Vipassana）？

毗婆舍那(觀禪)是洞察力、內觀。毘婆舍那指不斷的觀察身心生滅的現象，也就是觀察名法（**mentality**）與色法（**physicality**）無常、苦、無我的本質，漸漸的由粗到細膩的觀察，所謂「細膩」是觀察到「究竟色法」（極微物質中的地、水、火、風等）與「究竟名法」（心法、心所法），「究竟」指最終的狀態。

修習毗婆舍那禪或「念處禪」的目的是要了解身心生滅現象中的無常、苦、無我三種特性，由於了解身心生滅現象的三種特質，我們就可以去除許多煩惱，如貪慾、渴望、嗔恨、惡意、妒忌、輕慢、懶散、遲鈍、悲傷、憂慮、掉舉（**restless**）、悔恨等。去除這些煩惱後，我們就能究竟解脫，證入涅槃（涅槃是痛苦煩惱的止息）。

止禪和觀禪的不同

止禪（**Samatha meditation**）可以培養持續的定，如四禪八定。當心專注在禪修的目標時，心變得平靜。止禪的目的是從觀察單一的目標上獲得深定，因此修習止禪可以獲得安止定或近行定。當心專注在禪修的目標時，所有的煩惱，如貪慾、嗔恨、驕慢、無明等

均已遠離，此時，心專注在所緣境上。當心沒有煩惱或干擾時，我們會感到平靜、輕安、快樂，然而止禪無法觀察身心生滅的現象，無法止息痛苦。《清淨道論》提到止禪有四十種業處（禪修的目標），修習止禪的禪修者可選其中一種作為禪修的所緣境。

修習觀禪（Vipassana meditation）的目的是：透過正確了解身心生滅現象的本質，使痛苦止息。

為了達到這個目的，我們需要某種程度的定，透過「對身心生滅現象持續的觀察」可以獲得這種定，因此我們有許多禪修的目標，快樂是禪修的所緣境；生氣、悲傷、痛苦的感受，以及僵硬、麻等都是禪修的所緣境；任何身心生滅的現象都是禪修的所緣境。止禪和觀禪的修習法不同，所以目的和結果也不同。

修習觀禪，當我們的身體感到熱或冷時，我們應該觀察熱或冷的感覺；當我們感到痛苦或快樂時，我們應該觀察痛苦或快樂；當我們生氣時，我們應該觀察憤怒的情緒，讓憤怒消失；當我們悲傷或失望時，我們應該以正念觀察悲傷或失望的情緒；我們必須觀察每一個身心生滅的過程，以便了解它的本質（無常、苦、無我）。正確的了解能使我們去除無明；當無明

已經去除時，就不會有任何執著。當沒有執著時，就沒有痛苦。

因此，以正念觀察身心生滅的現象，觀察它們的本質（無常、苦、無我）是滅苦之道，這是佛陀所開示的「四念處」的內容。因此佛陀在《大念處經》中說道：

「諸比丘！比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於心，觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱。」

修習四念處的功德（成果）

《中部》經典提到「勤修身至念（身念處），可獲得十種功德。」（M.119./III,97~99）；而《中阿含經》也提到修習念身（身念處）有十八種功德（T.1, P.557），內容與《中部》的十種功德雷同。只修習「身念處」就有許多功德，而修習四念處的功德則更為殊勝。

根據《大念處經》，修習四念處有如下的功德：

「諸比丘！無論何人，於七年中，如實修習四念處，可

獲得兩種果位：或於現法中得究竟智¹²；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七年中，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於六年…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於一年中，持續修習四念處。

無論何人，於七個月中，如實修習四念處者，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七月中，持續修習四念處。

無論何人，於六個月…五個月…四個月…三個月…兩個月…一個月…半個月中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於半月間，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於七日間，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中得究竟智；若有餘者，可證得不還果。

¹² 此處《正念之道》譯為：「可望得到兩種成果中的一種：今生證得阿羅漢果，若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。」

諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為獲得真理，為證入涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」

可見四念處是究竟解脫之道，是非常殊勝的。《大念處經》對四念處有詳細的解說請自行閱讀《長部》第 22 經《大念處經》及《中部》第 10 經《念處經》。

另外班迪達尊者的《就在今生——佛陀的解脫之道》、恰宓禪師的《毗婆舍那禪——開悟之道》、Jotika 禪師的《禪修之旅》，以及 Sujivo 禪師的《四念處內觀智慧禪法》對四念處禪修法有非常精闢的解說，對解脫之道有興趣的讀者不妨請來細讀，讀後必能從中獲益，並充滿法喜。

流通處：

- ◎ 中平精舍（果儒法師）電話：(03)493-6166
324-44 桃園市平鎮區新榮路71號（新勢國小旁）
Facebook：解脫自在園(社團)
e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net
郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

- ◎ 靈山寺（致中法師）
南投縣名間鄉員集路163號

- ◎ 法雨道場（明德比丘）電話：(05) 2530029
606嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6號

- ◎ 原始佛法三摩地協會(強諦瑪法師) (02) 2822-6388
台北市石牌路一段39巷80弄15號一樓

- ◎ 印刷：耿欣印刷有限公司 電話：（02）2225-4005
新北市 中和區 立德街 72巷 30號 3樓

初版：西元 2024年1月