

《內觀要義》

新譯內觀基礎

馬哈希大師◎著

陳永威校譯

MBSC編譯小組◎編整

社團法人台灣佛陀原始正法學會 出版
西元二〇一八年九月

馬哈希大師新傳

陳永威 撰

MBSC編譯小組◎編整

2018年3月

生平與學習背景

馬哈希大師於1904年7月29日，出生在緬甸北部實皆省瑞波鎮¹（Shwe Bo）的謝昆村（Seik Khun）。其雙親均務農，父名堪道（U Kan Taw），母名歐珂（Daw Ok）。六歲時，便跟隨彬馬那寺（Pyinmana）住持阿迪薩尊者（U Adicca）學習佛法，並於十二歲時在那裡成為沙彌，法名「梭巴納」（U Sobhana），意為美好或莊嚴。

滿20歲的時候，他受具足戒成為比丘，由於學習認真和天資聰睿，他在經教上進步很快，在受具隨後的三年中，分別通過初、中、高階的官方巴利文考試。及後再到曼德勒訪尋博通經教的大師們，繼

¹ 有的譯作「雪布」，這裡改為依循國際用語「瑞波鎮」。

續深化學習。在25歲左右，他受邀到緬甸南部的毛淡棉（Mawlamyine）唐淵伽寺（Taungwainggale Taik Kyaung）教導佛法，期間，他並沒有停止對經論的研究，尤其是《大念處經》（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）的相關典籍。由於對此經的探究，引領了當時的他從理論走向實踐，於是在28歲的時候，他和一位志同道合的比丘，只帶著三衣一鉢等資具，便離開了毛淡棉，尋訪能夠實踐念處禪修的方法。

最後在直通鎮²（Thaton），他找到教界尊崇的禪修大師——明貢尊者（Mula Mingun Jetavan Sayadaw U Narada，1869-1954年），明貢大師的師公是替隆大師（Theelon Sayadaw，1786-1861年），是敏東王時期（1853-1878年）在實皆山被公認為證悟很深的高僧，通達經論且具足神通³。替隆大師的禪法後來傳給眾多

2 有的譯作「打端」，這裡改為依循國際用語「直通鎮」。

3 在 U Htay Hlaing 所作的《Theelon Sayadaw》一文中，提及敏東王曾找來一位博學的高僧天噶贊大師（Thingaja Sayadaw），嘗試考驗替隆大師的佛學知識及修證。在天噶贊大師到了替隆大師的寺院後，替隆大師不用查看任何書籍，邊在編割木條用作牙刷，很從容地便回答了各個難題。天噶贊大師欲離開寺院回程前，替隆大師問其說：「你是怎樣來到這裡的？」天噶贊大師回答說：「坐小船。」大師說：「那麼，你先坐船回去吧。」就在船差不多抵岸的時候，天噶贊大師見到一個人站在岸上，並發現那人竟是替隆大師，於是內心對大師的證量深深地敬信。同一文中，記載了明貢大師認為替隆大師是三果「不還者」（non-returner）的說法，並且顯示替隆大師預知自身的死亡。

弟子，其中阿雷多亞大師（Alehtawya Sayadaw）就是明貢大師的師父。⁴

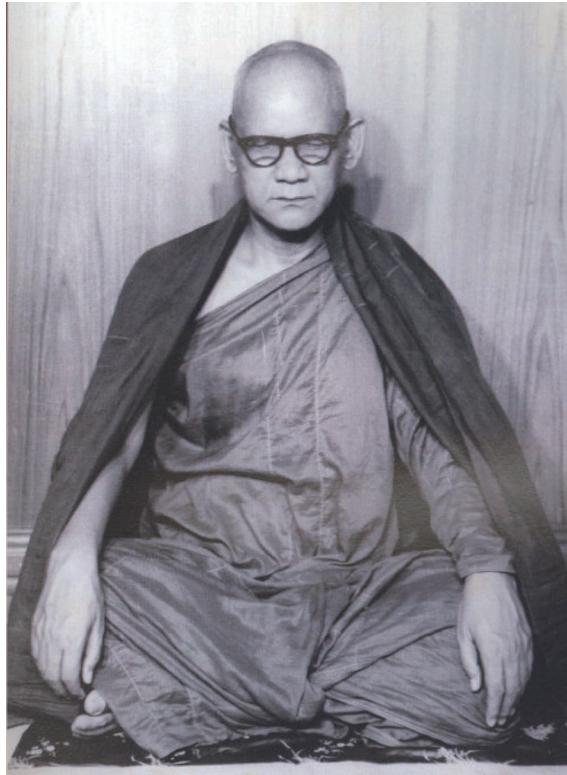
從1932年3月至7月，在短短四個月的密集禪修期間，馬哈希大師近乎不眠不休、全程止語、懷著熱忱精進地覺察每一個身心活動，使其「內觀智」迅速開展並成熟。後來，由於唐淵伽寺的年邁住持病危，於是他必須返回該寺，在長老辭世兩年後，正式接任住持職務，負責寺內的管理和教學。

成為禪師及逐漸聞名

1938年，由於大師希望將禪修的利益帶返家鄉，於是他回到謝昆村，並住在村子裡的「馬哈希寺」（Ingyindaw Taik Mahāsi Kyaung），這也是大師被稱呼為「馬哈希」的由來⁵。在那裡，大師開始教導親友內觀禪法，由於村內最先修習的三位居士，在一週之內獲得很深入的內觀智，透視到名色法的生滅乃至崩壞，獲得前所未有的法喜與寧靜，而且改變了生活上的許多惡

4 明法比丘舊譯的《馬哈希大師略傳》，在此處誤寫明貢大師為替隆大師的弟子，實際應是其徒孫。從年歲上的推算，亦可以確定他們不可能是師徒關係。

5 馬哈（Maha）是「大」，希（si）是「鼓」，這所寺院是因有大鼓而被如此稱呼；Kyaung 讀音ㄎ一ㄠ，寺院之意。



馬哈希大師德相

習（嚼檳榔及抽煙等）。於是村內的人們逐漸聞風而至，加入了密集禪修的行列。如此，他在那兒教導了七個月的內觀禪，後來因事被請回唐淵伽寺，但是大師對於回鄉教導內觀禪法（四念處）的心願從未忘失。

在返回唐淵伽寺教學期間，大師參加了1941年

緬甸政府第一次舉辦的、內容十分困難的「法阿闍黎」（Dhammadācāriya）會考，由於深諳經論和巴利語，他只是第一次參加便通過九個科目的考試，並獲頒發「最勝光法阿闍黎」（Sāsanadhaja Sirīpavara Dhammadācāriya）的頭銜。不久，日軍入侵緬甸，戰爭全面爆發，由於鄰近區域危險，馬哈希大師便返回謝昆村的「馬哈希寺」，並在那兒履行其教導禪法的初衷，確立他後來弘揚禪法的成就。

戰亂期間，空襲不斷在瑞波鄰近的城鎮發生，然而大師則在信徒們的祈請下，於1945年以七個月的時間，完成了畢生的大作，兩冊共858頁的緬文《內觀禪修手冊》（Manual of Insight），這是當時一部教行兼備的大作，被不少高僧們讚賞，此時大師才四十一歲。差不多七十年之後，這部鉅著的英譯本，終於在2016年5月，被美國智慧出版社（Wisdom Publications）發行。早期這部書的第五章被摘要出來，就是我們熟知的《實用內觀練習》，至今仍是學習具體實修內觀的必讀文章。

此後不久（約在1947年），馬哈希大師教授內觀禪法的事，被廣泛地在實皆省等地傳開，並引來當時緬甸政界元老，著名的虔誠佛教居士和推廣者——鄖對爵士（U Thwin）的注意，這位猶如佛經中所描述的富裕大

長者，恰巧正在緬甸全國遍尋一位德學、教證俱備的大師，來擔任他在仰光所籌劃的，同時弘揚「教理」（pariyatti）和「實修」（paṭipatti）的「佛陀教法中心」導師。此前，他已經探訪過不少當時的大德但都未感滿意。後來經過一位資深的八戒尼介紹，鄧對爵士親自聆聽了馬哈希大師的開示，最終確信他找到了一位德學兼備的高僧，可以指導禪修。

馬哈希禪修中心成立的緣起及故事

現在仰光的「馬哈希佛陀教法中心」（Mahāsi Thathana Yeikthā），是今日緬甸全國乃至海外所有「馬哈希禪修中心」的總部，也是鄧對爵士親自捐出地皮、親任主席，在1947年所成立的「佛教攝益協會」（Buddha Sāsana Nuggaha Organisation）所在。如前所述，這個中心重視佛教所講的「教理」和「實修」，在「教理」方面，中心所禮請的是緬甸史上第一位取得「持三藏大師」（Tipitakadhara）學位（1953年），能夠把整套南傳巴利文三藏全部背誦下來的「持三藏明昆大師」（Tipitakadhara Mingun Sayadaw U Vicittasārābhivamṣa，1911-1993年）。指導「實修」的方面，便由馬哈希大師負責。這兩位教界巨人，後來便

成為南傳佛教「第六次佛典結集」的兩位最主要人物。



馬哈希禪修中心總部（仰光）

其實，在鄧對爵士禮請馬哈希大師駐錫中心指導禪修之前，當時與他攜手合作的總理吳努（U Nu）所想禮請的禪修導師，並非當時還年輕的馬哈希大師，而是

國內一位年資更長，被廣泛認為是阿羅漢的著名大師——孫倫長老（Sunlun Sayadaw，1878-1952年，又稱宣隆大師）。⁶

據了解，吳努曾觀見孫倫大師，請其駐錫仰光的「佛陀教法中心」，不過大師向他表示自己不諳經論⁷，並告訴他欲將佛法傳弘海外，便需要尋找一位博通經論而又有修證的大師。在緬甸，孫倫大師是以其禪定與神通聞名的，這番話彷彿在預示著未來「教法中心」是另有其主。結果，吳努便透過鄖對爵士找到了馬哈希大師，並在1949年11月，恭請大師到中心指導密集禪修，同年12月教導了第一批25名禪修者。

在大師蒞臨指導禪修不久，吳努逐漸對內觀禪法產生了信心，首先，他是聽聞那批參加者身心都產生了大變化——性格轉變，甚至證得了經論中所描述的聖人果

⁶ Gustaaf Houtman (1999), p.206, *Mental Culture in Burmese Crisis Politics: Aung San Suu Kyi and the National League for Democracy*, Tokyo University of Foreign Studies, Institute for the Study of Languages and Cultures of Asia and Africa. Retreived: http://www.burmalibrary.org/docs19/Houtman-1999-Mental_Culture_in_Burmese_Crisis_Politics.pdf
此外，筆者亦從仰光孫倫禪法的導師處，了解過相關的故事緣起。中譯《宣隆大師傳》有提及1948年9月吳努拜訪孫倫大師的問答，內文雖然沒有提及邀請大師之事，推算應發生在那期間前後。

⁷ 大師出家前是一名不識字的農夫，42歲才出家，因此並沒有深入研究過經論。

位——抱著實驗的態度，於是找來一位行為惡劣，殺盜淫妄俱作的惡人到那兒禪修，結果那人禪修結束後，徹底改變了這些壞性情。

再來，他把自己個性叛逆的女兒送去禪修，出來的時候，女兒竟變得溫柔和孝順父母，從前那些無禮行為都消失了。在這些眼前的實證之下，吳努和家人更深信和努力禪修，並以其影響力，在全國各地推動馬哈希禪法的發展。光在1981年，僅緬甸國內的馬哈希禪修中心便有293間，截至2016年終已增至683間，而緬甸國內外曾參加馬哈希中心禪修的人數則達4.8百萬人。⁸

實用的馬哈希禪法

馬哈希禪法之所以廣泛受到歡迎，是因為它容易入手且成效快速和顯著。一般禪修方法的教導，很多時候比較偏重於坐禪，在日常生活或其他身心活動，容易會放任內心到處攀緣，所以縱然學人坐禪時有不錯的體驗，很多時候都無法延伸至其他日常活動中。由於功夫無法延續致使解脫難以發生。馬哈希禪法，能夠具體地教導學員觀察行住坐臥的各類身心現象，在不間斷的密

⁸ Mahāsī Sāsana Yeikthā (2017), *The Buddha Sāsana Nuggaha Organization*. Retreived from <http://www.mahasi.org.mm/>

集修持環境中，當下正念不絕，只要學員熱忱精進地按照指導修習，便不難獲得經論所載的定慧體驗。

相關的行住坐臥修法，都是緊貼《大念處經》的教導，以及《相應部·蘊相應》、《六處相應》等有關觀照五蘊、六根門等內容。在大師弘揚內觀的期間，曾有部分人質疑大師所教導，說以「腹部」起伏為觀照對象的修法為他所獨創，來源不明。事實上，這觀法是以「風大」為對象，其來源是《中部·界分別經》有關觀察腹部風大的段落⁹，而這種方法，在馬哈希大師之前，他的導師明貢大師已在教導，而同期的雷迪大師（Ledi Sayadaw，1846-1923年）著名弟子莫因長老（Mohnyin Sayadaw，1872-1964年）也有類似的教

9 在《中部·界分別經》（Dhātuvibhangasuttam）中，佛陀提到如實觀照風界的六種特相，其中包括「腹內的風」（kotthāsayā vātā）及「腹內腸外風」（kucchisayā vātā），這是觀修腹部的經證，其它經典，如《中部》的《象足跡譬喻大經》及《教誡羅睺羅大經》也有同樣的經文。原文如下：

比丘！什麼是風界？風界會有自身內的，會有外部的。比丘！什麼是自身內的風界？凡自身內、各自的，是風、與風有關的、執取的，即：上行風、下行風、腹部中的風、腹腔中的風、隨行於四肢中的風、呼吸等，或凡任何其它自身內、各自的，是風、與風有關的、執取的，比丘！這被稱為自身內的風界。又，凡自身內的風界、外部的風界，都只是風界，它應該以正確之慧被這樣如實看作：『這不是我的，我不是這個，這不是我的真我。』以正確之慧這樣如實看它後，他在風界上厭，他使心在風界上離染。

（取自莊春江居士之中譯版：<http://agama.buddhason.org/>）

導¹⁰。事實上，觀腹部起伏的教法，多年來一直獲教內眾多通達經論的大師們（包括多位持三藏大師）所認同。

佛陀法只有一味——解脫味，而所解脫的，是指「貪瞋癡」煩惱的纏縛，因而涅槃的定義是「貪瞋癡的息滅」。許多修習過馬哈希禪法的人們，在密集修持後，壞性格轉變了、對世間人事的憂苦斷了、慈愛增長了，這都是「貪瞋癡息滅」（苦滅）的親身證明。

對上座部教法的巨大貢獻

第六次佛典結集

為了讓巴利三藏（Pāli tipitaka，經律論）更好地流傳、重新仔細校訂三藏、出版善本，以及整理審核以往結集所沒有進行的對「註釋」（atthakathā）、「複註」（tīkā）和「藏外文獻」（anya）的結集；緬甸政

10 雷迪大師是緬甸被譽為阿羅漢的高僧，精通經論及有甚深修證。他的弟子莫因尊者，是論典的專家。傑克·康菲爾德著，新雨編譯群譯《當代南傳佛教大師·第十一章·莫因西亞多——內觀訓練》中記載：「因觀呼吸而觀察身體現象的分解，就像觀察手的移動，行者必須檢查身體中間部分的身體現象，不必像練習呼吸時注意鼻孔空氣的進出，而祇注意身體的中間部分，如此將察覺到身體這部位的起伏移動—吸氣時升起而呼氣時伏下。對呼氣與吸氣的物理現象均能注意觀察，將瞭解無常是我們可以體會的。」取自 <http://www.buddhason.org/book/export/html/154>

府決定舉辦一場空前的「第六次佛典結集」（*Chaṭṭha Saṅgāyanā*），旨在將2500年前的佛陀教法更完整地保存下來。這項歷時兩年（1954-56年），獲得泰國、東埔寨、斯里蘭卡等主要南傳佛教國家支持，超過2500名僧侶出席參與的活動，在仰光盛大地展開。

這次結集是仿照兩千多年前，古代佛教僧團第一次結集佛典的模式進行，馬哈希大師擔任當時佛陀大弟子迦葉尊者「提問者」（*pucchaka*）的角色，而持三藏明昆大師則擔任阿難尊者「誦答者」（*vissajjaka*）的角色。全部都是以巴利文對答進行，馬哈希大師還需要參與審定、最終校正等工作，且在三藏的結集後，另外再進行了「註釋」和「複註」的結集。這需要就一些極為艱難的典籍間的不同觀點、外道論議等，妥善地做好梳理和說明，這些工作，大師都得擔任誦讀、審定、修訂等角色，若不精通典籍的人，是無法進行和完成的。全部典籍加起來，超過四萬多頁，這可謂是一次佛教史上的大成就。

《大念處經巴緬對譯》及《清淨道論大疏鈔巴緬對譯》

馬哈希大師著作等身，從開示輯錄成的講記以及親自撰寫的著作超過七十多部。除了先前提及的大作《內觀禪修手冊》，其中重要的還包括1949年寫成的《大念



第六次佛典結集

處經巴緬對譯》。由於教導內觀禪法的根據在於《大念處經》，早期的弟子們於是請求大師為這部重要的經典，作一個巴利文對應緬文的「對譯」（*Nissaya*），使具體的內觀修法得以說明。書中除了把難以處理的巴利文準確譯成緬文外，還就一些如觀照行走時「標記」的問題，增補、闡述了古代註釋書的說法。讓當時不能閱讀巴利文的禪修者，能夠窺探經文的意義。

另一部可以說是影響整個緬甸佛教界的作品，是大師對公元五世紀覺音尊者所編著的《清淨道論》（*Visuddhimagga*）所作的緬譯。在南傳佛教，這部書是被視為百科全書般的鉅作，但是過去的緬文譯本並不完善，馬哈希大師為了讓緬甸佛教徒能夠閱讀學習此書，花了六年（1961-67年）的時間，在「教法禪修中

心」將《清淨道論》及法護尊者所作的《清淨道論大疏鈔》（Visuddhimagga Mahātīkā）等書，全部講解及對譯。這些典籍內容的深入和複雜性，相信沒有人會質疑，大師能夠將這些書籍準確地翻譯，釐清各類哲學和修行觀念，並得到教界大德的嘉許，說明他本人的佛學造詣是何其淵博及高超。¹¹

海外弘法的成就

在1952至1981年期間，縱然忙碌於審理典籍、寺內教導禪法、寫作等事務，大師仍然孜孜不倦地應邀到海外弘法，尤其值得提及的，是他對西方禪修的影響。在上世紀七十年代，不少年輕的歐美人士，聞風而至仰光馬哈希禪修中心，在獲得了法的喜悅和體證之後，便禮請大師前往美國及其他歐洲國家弘法。其中美國麻省的

「內觀禪修學會」（Insight Meditation Society）影響最深遠，可說是美國弘揚禪修的先驅和重鎮。今日著名的西方禪修導師——傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）、約瑟夫·戈爾斯坦（Joseph Goldstein）及莎朗·薩茲伯格（Sharon Salzberg）等人，全部均受教於馬哈希大師

11 據筆者了解：從前緬甸人學習佛典，一般都礙於不諳巴利文而難以進行，因此古時研究佛典都是僧人的專業。只是到了第六次結集之後，馬哈希大師開始對譯這幾部重要的書籍，其他高僧們亦在差不多時期，開展了譯經的工作，才使得巴利三藏，相繼在幾十年內大部分被譯成緬文，不然緬甸大多數人至今還不能研讀佛法經論。

及其弟子的座下。

除了西方國家，日本、印尼、馬來西亞、斯里蘭卡、尼泊爾、印度、泰國、越南等地，在馬哈希大師到該地弘法後，均紛紛成立禪修中心。

大師的甚深德行和修證

在上世紀五十年代，這種交通、資訊均遠遠落後於今的年代，馬哈希大師仍能夠在短短三十年內，迅速傳播內觀禪法的種子，這除了因為他的博學外，主要歸功於他的德行和修證。鄧對爵士十分讚嘆大師的行儀，說他的舉止十分莊嚴、寂靜、威儀具足，在任何時候和姿態均是如此，因此他深信已找到了一位教導禪法的高僧了。

美國的傑克·康菲爾德，在回憶他對馬哈希大師的印象時寫道：「在大師訪美期間，我們絕少見到他笑或批判，反而他總是散發出泰然寂靜的氛圍。事情和對話會在他周邊發生，但他總是處於寂靜不動之中。他，就好像虛空一樣—無形的、沒有人在那裡，這是『空』的證悟。」¹²

12 Jack Kornfield (2010), Enlightenments, *Inquiring Mind*. Retrieved from <http://www.inquiringmind.com/Articles/Enlightenments.html>

對於大師凝然自若的神態，仰光班迪達禪修中心住持柏林禪師（Beelin sayadaw）曾回憶說：某次馬哈希大師在其寮房會客，在大家對話中突然燈管從天花板整掉下來，然而大師只是說了一句「燈掉下來了」，絲毫沒有被驚嚇到。馬哈希禪修中心已故的財務長丁漢（U Thein Han）也曾憶述類似的情景，某次在馬哈希禪修中心的一個鄰近村落發生了大火，大師在目睹這些場面時，並沒有任何恐慌或躁動，顯得平靜非常。

大師的大弟子戒喜禪師述說其戒德時，提到一次到海外弘法期間，臨時需要中途轉機停留台灣入住旅館一晚。前來迎接大師的人催促大師快一點走路，然而大師只維持著從容不迫的步伐，恪守著比丘不能跑的規則。及後大家均入住旅館休息，然而大師只管徹夜坐在椅子上，不曾躺在床上睡過，相信這是為著守護戒律上，有不能與異性同住一棟樓房的規定。大師對戒律的嚴謹若此。

大師也是少數南傳佛教中茹素的高僧，在《減損經講記》中他說明了其理由，是因為供給比丘的肉食不能排除是為他所殺。在那個時代，緬甸節慶中存在著為供僧而屠宰的事實。大師甚至連雞蛋、鴨卵也是不食用的，因為可能孵出生命之故。

大師的德行和證量是深不可測的，這些列舉只是寥寥數例。讀者可以從網路搜尋大師的影片和照片，將不難發現其任何時候，猶如上述一樣，均是舉止莊嚴，心地寂然不動。¹³

教界內大師們的讚賞和認可

因為尊崇大師的戒定慧德行，緬甸政府在1957年向大師頒發「最上大智者」（Agga Mahā Pandita）的頭銜¹⁴，這並非一個經考試可以取得的榮譽，只有教界公認戒行、學識、教學、資歷等方面極為卓越，影響巨大深遠的高僧才能獲得。

時至今日，無論是教內的多位持三藏大師，如已故的明昆尊者、善吉祥尊者（Sayādaw U Sumingalalankara）或者今日的尤大師（Yaw Sayādaw U Sirindābhivamsa），還是比馬哈希大師年資更長的教界長老，巴利文專家——南迪亞大師（Ashin Nāndiya Thera）、瓦塞塔毘旺薩長老（Vasetṭhabhivamsa Thera）等，都曾公開讚賞馬哈希大師的才學和禪法。

筆者在拜訪被教內讚譽，修證甚高的持三藏尤大師

13 馬哈希大師傳（緬文影片）<https://youtu.be/rIUndHjVIvE>

14 有的版本作 1952 年，這裡依據馬哈希禪修中心總部官方網頁而寫。

時，他表示若教人禪修，都是推薦馬哈希大師的內觀練習。

出眾的弟子們

一位成功的導師，必然是桃李滿門英才輩出的。馬哈希大師的大弟子們，繼承著他的衣鉢，許多都是弘化一方的大師，其中多位都是佛學精湛的「阿毗旺薩」（*abhivamsa*），這是緬甸國內非常難考取的佛學學位¹⁵。馬哈希傳承中，最著名的五位出家大弟子，包括雪吳敏尊者（Shwe Oo Min Sayadaw，1913-2002）、班迪達尊者（Sayādaw U Pañditābhivamsa，1921-2016）、沙達馬然希尊者（Saddhammaramsi Sayādaw U Kūṇḍalābhivamsa，1921-2011）、戒喜尊者（Sayādaw U Sīlānandābhivamsa，1927-2005）及恰宓尊者（Chamyay Sayādaw U Jānakābhivamsa，1928~）。而俗家聞名的除了上述幾位外國導師外，還有慕寧達居士（Anagarika Munindra，1915-2003）和其女弟子蒂帕媽（Dipa Ma，1911-1989）。

15 「阿毗旺薩」（*abhivamsa*）：這需要通過兩個不同的僧伽委員會所設立的「法阿闍黎」考試，並在特定年齡前考過方能取得的教理上的頭銜。據筆者了解，這分別為仰光「策底央噶那」（Cetiyangana）及曼德勒「薩迦斯哈」（Sakyasiha）兩個法阿闍黎考試。



猶如親兄弟般的班迪達尊者（左）與雪吳敏尊者（右）

這些弟子們，有的被大眾譽為阿羅漢，其中雪吳敏尊者便是。他於1951-1961年間在馬哈希禪修中心禪修及指導學員，並被馬哈希大師委任為「教誡阿闍黎」（*Ovādacariya*），即最主要的導師之一。其後他於1961年創立雪吳敏禪修中心（Shwe Oo Min Dhamma Sukha Yeiktha）並擔任住持。猶如馬哈希大師一樣，尊者在任何時候均展現出無間斷的正念，平靜的舉止和莊嚴的威儀。尊者以其長期閉關修行著名，到八十多歲，他還是每年固定閉關獨自禪修。

一位馬來西亞的居士向筆者憶述說：「在雪吳敏尊者圓寂前七天，我去到醫院的病房中禮敬他，那時候雖然大師的雙腎基本已失去功能，但是盤腿坐在病床上的他，只是寂然不動，絲毫沒有半點苦狀。在大師的跟前，我只是感到無比的平靜，妄念怎樣也起不來。」另一位指導馬哈希禪法的出家導師亦對筆者憶述過：「見到尊者的時候，感覺是：怎麼會有人具有這般高的證量？」與其他大弟子不一樣的是：尊者不多說法，亦沒有主持禪修營。因此基本沒有著作傳世。

另一位大弟子，沙達馬然希長老的德行也是廣被讚揚，親近過的人們都表示他的和藹、溫柔、謙卑無人能及，幾十年來，弟子們從沒見過他有半點不悅或脾氣，而長老總是精進地禪修。沙達馬然希長老後來在1979年，創立了沙達馬然希禪修中心（*Saddhammaramsi Mahāsi Yeikthā*），教導眾多海內外弟子馬哈希內觀禪法，著作甚豐，很多都已翻成英文。

筆者並沒有機會親身接觸上述兩位大師，然而卻有幸多次參加班迪達長老住持的禪修營。大長老在馬哈希大師圓寂後，擔任其中心的「教誡阿闍黎」長達八年，是馬哈希禪法傳弘的重要人物。八十年代，到美國多次弘法，主持禪修營。其後於1990年創立班迪達禪修中心

（*Paññitārāma Sāsana Yeikthā*），至今海內外有十多個分中心。在長老的身旁，總能感覺到他沉穩的儀態，在他講經開示的時候，縱使很多時候長達兩小時甚至三小時，但是他總是如磐石一般安坐椅子上動也不動地開示著，全無小動作，不換姿勢亦毫無躁動，聲調始終如一地平穩，唯一能看到的動作，只有翻一翻手上幾張筆記卡而已。他的定力和證量，在舉止中完全散發出來。¹⁶

緬甸國母昂山素姬（Aung San Suu Kyi）是班迪達長老的著名在家弟子，在她被軟禁期間，內觀禪修成了她的精神依靠。她還有另一位禪修導師，也是馬哈希傳承的另一位弘法大將——恰宓長老，長老以其甚嚴的身教、流利的英語，在海內外亦成立了超過十間道場，其中還包括南非這個偏遠之地。到了九十歲高齡，長老仍是不疲厭地到中國各地弘法，將馬哈希內觀禪法積極地傳入華語地區，傳承不絕。

除了出家的弟子，證量可以如此高深之外，馬哈希傳承的許多在家居士，一樣有著過人的成就。其中著名的女成就者——蒂帕媽（1911-1989），她於上世紀五十年代末，在仰光馬哈希中心密集禪修，幾天內將當

16 讀者可以自行觀看班迪達大師的開示視頻，一睹大師的安穩與寂然：
<https://youtu.be/FyM51tWt8XI>



馬哈希大師（中）、戒喜尊者（左二）、恰宓尊者（右二）
(1979年攝於美國)

時喪夫喪子的悲痛徹底消除，很多人相信她是一位具備甚深證悟，兼通達禪定和神通的在家聖者。一位美國尊者說她有時候會入定七日七夜，另外許多美國的弟子們，均表示在接觸到她之後，總會被她的無比慈愛融化著，內心的煩惱隨之一掃而空，喜悅充滿。

礙於篇幅所限，這裡僅能列舉幾位大弟子們的德行和證境。



昂山素姬於住所供養班迪達禪修中心的資深導師們

大師的圓寂

馬哈希大師的終身，全部時間和生命，都奉獻在學習、實踐和傳弘佛法上，從來沒有任何疏忽或放縱身口意的事，他所度化的人數以萬計，為南傳佛教的教理和實修的傳揚，樹立了空前的偉業。海內外無不視之為近代南傳佛教的大師之一。然而，就算再盛開和亮麗的花朵亦總有飄落之時。1982年8月13日晚上，大師在與侍者談話當中，發生急性腦中風而昏倒¹⁷，並在翌日8月14

17 明法比丘舊譯的《馬哈希大師略傳》在此處誤寫為「心臟病」，事實應是急性腦中風引致腦內出血，昏倒後逝世。

日病逝，享年78歲，戒臘59，其遺骨在荼毘後，供奉在仰光馬哈希禪修中心總部的陵墓中。大師的肉身已滅，然而他的教法並未隨之而散，依然保存在修學內觀禪法的弟子們心中，他的德行亦會繼續流芳百世，垂裕後昆。

讓我們一同隨喜馬哈希大師一生為佛法和眾生所作的一切奉獻和善業。

善哉！善哉！善哉！



馬哈希大師圓寂照片

延伸閱讀：

- 1) 戒喜尊者編著，溫宗堃、何孟玲中譯，《馬哈希尊者傳》，2012年3月MBSC佛陀原始正法中心出版。
- 2) 達瑪聶久著，溫宗堃、何孟玲中譯，《一生的旅程：班迪達西亞多傳記》，2010年5月MBSC佛陀原始正法中心出版。
- 3) 艾美·史密特著，周和君、江翰雯中譯，《佛陀的女兒：蒂帕嬌》，2013年橡樹林出版
- 4) Translated in English by Aggācāra (2013), *Theelon Sayadaw*, written by U Htay Hlaing, retrieved from: <http://aggacara.blogspot.com/p/theelon-sayadaw1786-ad-1861-ad-great.html>

目 錄

馬哈希大師新傳	1
內觀要義——新譯內觀基礎	29
一、英譯序	31
二、簡介	35
三、止與觀	35
四、蘊	38
五、智慧與解脫	43
六、正確的方法	52
七、心	64
八、為何與何時	68
九、緣起	73
十、執取如何生起？	78
十一、立刻觀照	81
十二、不間斷修習	89
十三、事物的分解	92

十四、無常	98
十五、重新發現	106
十六、最終的安寧	109
十七、進步	112
十八、聖道	119
十九、總結	121
二十、年輕的織工	125
二十一、愚笨的年輕比丘	128
二十二、長老舍利弗的弟子	128
二十三、布薩天女	132
二十四、聖諦	136
後記	145
附錄一：內觀禪修練習	149
附錄二：禪修者小參引導	170
附錄三：全球馬哈希傳承禪修中心資料	184
附錄四：七清淨及十六觀智	205

《內觀要義》

新譯內觀基礎

馬哈希大師1959年講於仰光

達諾1981年緬英翻譯

戒喜禪師1991年緬英編訂

明法比丘2004年中譯

陳永威2018年校譯及補註

MBSC編譯小組◎2018年新修訂



一、英譯序

《內觀要義》（The Fundamentals of Vipassanā Meditation）是馬哈希大師在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歡迎而多次再版。此書是第一個英譯版（1981）。

讀者將從本書中看到，這演講是針對在家聽眾，對他們而言，內觀禪法（vipassanā，毗婆舍那）的細緻要點是全新的知識。因此，大師費很大的苦心，把它講得平白、簡易、直接及到位。他帶領聽眾一層一層地，從基本面分別「止禪」和「觀禪」（即內觀），到深奧的法義，如「實相」與「概念」、心路過程和心識剎那、修證觀智的進程，乃至涅槃的體證。

聽眾（或讀者）從「內觀是什麼」、「如何修習內觀」開始學習第一課。然後，大師教導如何開始用功、如何進步、如何保護自身免於陷入修行過程中的陷阱，以及最重要的是：知道什麼時候去覺知。聽眾因而受到激勵、鼓舞，感覺自己似乎已經踏上通向涅槃的聖道。

佛教是一個實用性的宗教，要人們活出教義，而不

是外人所慣於想像的另一種形而上學系統。它審察有情眾生的各種苦，發現他們的苦因，開顯苦的滅除，並指出消除所有苦的道路，任何渴望解脫的人都能踏上這條道路。但是，他必須付出努力邁步前進，沒有人能免費載送別人到達永恆的平靜。

「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，可以解脫無明的桎梏。」～《法句經》第276偈

Tumhehi kiccam ātappam akkhātāro tathāgatā.
Patipannā pamokkhanti jhāyino māra-bandhanā.
～*Dhammapada*

那麼什麼是解脫之道呢？佛陀在《念處經》(Satipaṭṭhāna Sutta)告訴我們，確立正念是通往解脫的唯一道路。而確立正念，正是馬哈希大師半世紀以來，所努力闡釋並廣為傳播的整個內觀修行系統的基石。

弘揚內觀不同於弘揚其它的佛法，如道德或形而上學的部分，精通經教的人都能做得到。然而內觀只有經過親身體驗才能令人信服。佛陀（或更精確地說是「菩

薩」）本人經過探索聖道、發現聖道、親身仔細體證，然後才依據他自己的經驗教導眾生。

「諸比丘，我發現一條古道，一條過去正覺者所隨行的古道，我沿著那條古道前行，當我隨之而行後所徹底證知的，我已告知諸比丘、比丘尼、在家男女。」～《相應部》

馬哈希大師本人沿著佛陀指給我們的道路，親自體證了法，然後依據他的親身體驗給弟子講法。弟子們也得以親自體證法。關於這一事，大師在講席中提到：

「在這裡的聽眾，有很多已經達至這階段的觀智。我不只是從個人的經驗而言，也不只是從我的四十或五十位弟子的經驗而言，而是數以百計的人的經驗。」

佛法的一個特性是「來親身體證」(ehipassiko)，二千五百年來已有數以百萬計的人「來親身體證」，我們看當今世界各地的禪修中心，已有成千上萬的人來親身體證，未來將還有成千上萬人要來親身體證。所剩下的，就是發願尋求解脫的人，醒覺起來並加入他們的步伐。這本書已將解脫之道的藍圖在其面前鋪展出來，如

著名的學者在本書緬文版序文中所說：這不是一本給讀者純粹閱讀的書，而是一階一階趨向更高智慧的參考指南。

翻譯本書時，我嘗試用英文全部譯出大師緬語演講所想要說的話，但我不能逐字直譯，也不是編一本隨意的簡略本。重複是口語的一大特性，我略去重複的句子，亦未譯出大師演講中，輔助記憶的（緬文）偈誦。除此之外，我努力保留大師說法的原貌，盡能力保存其簡單、直接和清晰的風格。

大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）、三界智大師（Nyanatiloka）、鬱智大師（Nyanamoli）、佩茅丁（Pe Maung Tin）他們的作品，只是偶爾在有些地方作修改。這裡我必須向他們致意。

達諾（Maung Tha Noe）¹⁸

1981年3月3日於仰光

二、簡介

當前的「內觀」（毗婆舍那禪法，又稱「觀禪」或「智慧禪」）不需特別的介紹，每個人都說內觀很好，這與二十年前的情況恰好相反（指1940年前後），那時人們還以為內觀是專門給比丘和隱士們修習的，而不適用於他們。當我們剛開始傳授內觀時，有一段艱辛的歷程，現今這種情況已經改善了。今日人們一直請求我們講解內觀，但是當我們告訴他們內觀的簡單事實時，他們似乎無法欣賞，一些人甚至站起來並離開。人們不應該責難他們，他們沒有禪修背景來了解任何東西。

有的人以為「止禪」（samatha，奢摩他，又稱「寂止禪」）就是「觀禪」，有的人以為「觀禪」和「止禪」沒有任何分別。有的人所弘揚的內觀，雖然說得很玄妙，但顯然無法實踐，導致其聽眾充滿困惑，為了讓這些人受益，我們將說明內觀禪修的要素。

三、止與觀

我們禪修的對象為何？我們如何培育內觀？這是很

¹⁸ Maung 為緬文對年輕男性的尊稱，此處略去譯音。

重要的問題。

禪修有兩種：止禪（寂止）¹⁹和觀禪（內觀）。修習十遍處（kasīna）²⁰只能產生止禪，不是內觀；修習十不淨²¹（例如：腫脹的身體），也只能產生止禪，不是內觀；十隨念²²，如憶念佛、法等，也只能培育止禪，不是內觀；修習三十二種身體成分，像觀「髮、毛、爪、齒、皮……等」²³，也不是內觀，它們只能培育專注（止禪）。

正念於呼吸也是開展專注力，但亦可以培育內觀。然而《清淨道論》將它包括在止禪的業處²⁴中，因此我們在此也如此稱它作止禪。

19 止禪的目標，在於培養專注、寂靜的狀態，最終達至各種「禪定」（近行定、四禪八定等），並不會透視和認識對象的特質。內觀則不然，需要透視現象的「無常、苦、無我」特質，因而產生「智慧」。

20 「十遍處」（kasīna），又稱「十一處」，是長時間以觀想、專注某單一對象的方式，以培養「禪定」的修法，常見的修法是「白遍處」，即以白色圓盤為構想對象並專注於其中。《清淨道論》所載的十種修法分別為：地、水、火、風、青、黃、赤、白、光明及限定虛空。

21 「十不淨」：膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、砍斬離散相、血塗相、蟲聚相、駭骨相。

22 「十隨念」：佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、死隨念、身至念、念呼吸、寂止隨念。

23 「三十二種身分」：頭髮、膚毛、指甲、牙齒、皮膚；肌肉、筋腱、骨、骨髓、腎臟；心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟；腸、腸間膜、胃中物、糞便、腦；膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪；眼淚、膏、口水、鼻涕、關節滑液、尿。

24 業處（kammaṭṭhana）：意為「工作之處」，即禪修的方法。

接著有四梵住（或四無量心）：慈、悲、喜、捨，以及四無色處所達至的四無色定，以及食厭想，所有這些都是止禪的對象。

當你觀察身體內的四大元素（地、水、火、風），它被稱作分別四界觀。雖然它是止禪，但它一樣可以開展內觀。

這四十種業處禪法為修止的對象，只有出入息（又稱：安那般那）和分別四界與內觀有關，其它不能產生內觀。如你要獲得內觀，你需進一步努力。

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。」眾生的心理和物質現象為諸取蘊。它們可以透過「渴愛」（taṇhā）而被人喜悅地執取，這種情況稱為「執取感官對象」（欲取）。或可能因「邪見」（diṭṭhi）而錯誤地執取，這稱為「以邪見執取」（見取）。你需要觀照它們，並看清它們的實相。否則，你將因「渴愛」和「邪見」而執取它們。一旦如實地看清它們，便不再執取。你正是這樣培育內觀。我們將詳細談論五取蘊。

四、蘊

「五取蘊」²⁵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，它們就在看的過程中；當你聽時，它們就在聽的過程中；當你嗅、嚙、觸或想時，它們就在嗅、嚙、觸或想的過程中。

當你彎曲、伸出或移動肢體時，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，因此未能如實地看清它們。由於不知道它們的實相²⁶，你就以「渴愛」和「邪見」執取它們。

當你彎曲時，什麼事發生？它始於要彎曲的意欲（動機），接著，彎曲過程的物質現象一一顯現。在要彎曲的意欲中，有四種屬於心理的蘊。要彎曲的那個（知道的）心是「識蘊」。當你要彎曲，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；如你不開心或生氣地彎曲，那就有苦受；如你不苦不樂地彎曲，那就有不苦不樂受（捨受）。因此，

25「蘊」亦有翻譯作「陰」，即「蔭」的意思，佛經中常見的「五陰」，意思即是「五蘊」。

26「實相」：真實的相貌、現象的本質的意思。

當你要彎曲，這過程當中便有「受蘊」。接著有「想蘊」，即「記認」彎曲的蘊。²⁷然後是促使你彎曲的心理現象，它好像在說：「彎吧！彎吧！」，這是「行蘊」²⁸。

因此在彎曲的意欲中有受、想、行、識——涵蓋四種心理的蘊。彎曲的動作是物質，或者說「色」，這是「色蘊」。如此，要彎曲的意欲和彎曲的動作形成五蘊。

因此，在彎曲手臂的一次活動中就有五蘊。你移動一次，就有五蘊生起。當你再次移動，就有更多的五蘊。每次的移動都會產生五蘊。如果你沒有正確地觀照它們，沒有正確地了知它們，我們是無需告訴你發生什麼的，你需要自己去了知。

你會想：「我要彎曲」和「我彎曲」，不是嗎？每

27「識」、「想」和「慧」的區別。《彌蘭陀王問經·第三品》提及「vijānanalakkhanam viññānan」，意思是「識以了別為特相」。同經，「想蘊」的特相被定義為「知覺」(saññā)，意思雷同。然而，按照《清淨道論·說蘊品》，它們與「慧」雖然同為認知，但有如下的區別：「想——只能想知所緣「是青是黃」，不可能通達「是無常是苦是無我」的特相；識——既知所緣「是青是黃」，亦得通達特相，但不可能努力獲得道的現前；慧——則既知前述的（青黃等）所緣，亦得通達特相，並能努力獲得道的現前。」另外，「想」亦有在對象作記號（心上的相），即記認對象的相貌。

28 讀者需注意，在佛教的論典中，「行蘊」涵蓋 50 種「心所」或心理活動，這裡只列舉了一種。

個人都如此認為。問小孩們，他們也會給予同樣的答案。問那些不懂得讀和寫的成人，也得到同樣的答案。問懂得讀寫的人，如果他按心中所想的話來說，也是同樣的回答。但因他讀得多，他將編構適合經典的答案而說：「名法和色法」（意即「心」和「身」）。這並非他自己（體驗）知道的，只是編構來符合經典。在他內心深處，他在想的是：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：「我」過去是這樣，現在是這樣，將來也是這樣，「我」永遠存在。這想法稱為「常見」。沒有人會如是想：這個要彎曲的意欲只存於此刻。一般人通常想：這心過去存在，此刻在想著彎曲的「我」和以前存在的「我」是一樣。他們也想：此刻正在想問題的「我」，未來也將繼續存在著。

當你彎曲或移動肢體時，你想：這正在移動的肢體，和過去存在的是同一個肢體。這正在移動的「我」是和過去一樣的「我」。移動後，你又會想：這些肢體、這「我」，一直存在。你不曾想過它們消失。這也是「常見」。這是執取「無常」的東西為「常」，執取「無人」、「無我」的東西為「身」、為「我」。

當你順著你的意願彎曲或伸展，你覺得這很好。譬

如說：如你感到手臂僵硬，你移動或變換姿勢那僵硬便消失，你感到舒服，你覺得這很好。你覺得這是快樂；舞蹈員和業餘舞者，在跳舞時彎曲和伸展，並覺得如此做非常好。他們以此為樂，並對自己感到滿足；當你們在一起談論時，你們時常晃頭擺手並感到滿足，你覺得這是快樂；當你做事獲得成功，你也會覺得這很好、這很快樂。這就是你如何透過「渴愛」、執取於事物而感到喜悅。你把「無常」當作「常」而樂在其中。你將只不過是「名」和「色」蘊（身心現象），非樂、非我的東西，當作是樂、是我並沉溺其中。你對它們感到喜悅並執取它們。你也誤認為它們為「真我」或「我」，並執取它們。

因此，當你彎曲、伸展或移動肢體時，「我將彎曲」的想法為執取蘊，「彎曲的動作」是執取蘊；「我將伸展」的想法是執取蘊，「伸展的動作」是執取蘊；「我將移動」的想法是執取蘊，「移動的動作」是執取蘊。我們所說需要觀照的執取蘊，意指的就是這些。

同樣的情況發生在看、聽等過程中。當你看時，眼根——即眼睛——則顯現於此。所見的目標也顯現於此。兩者為物質沒有認知能力。但如一個人在看的時候，未能當下予以觀照，就會執取它們。他以為所看的

整個物質世界為常、美、好、樂、我，並執取它。因此，物質的眼睛和所見的物質對象是執取蘊（色蘊）。

當你看時，「看」也顯現，這包括四種屬於心理的蘊。看的過程中單純的了知是識蘊，看的時候感覺樂或苦為受蘊，對所見的目標形成印象為想蘊，而促使注意力去觀看則為行蘊。它們組成四種屬於心理的蘊。

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，現在還存在著。或者當一個人看到好的事物，他可能會想：看見是好的。如此想時，他將追尋好的和新奇的事物以享受視覺。他不惜耗費金錢、睡眠和健康去看表演和電影，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」，就是以「渴愛」和「邪見」去執取。因為執取，所以說看時所顯現的身心現象是執取蘊。

你以同樣的方式執取於聽、嗅、嚥、觸或想。尤其你以能思考、想像和憶念的心為「我」、「自我」。因此，五取蘊不是別的東西，正是當一個人看、聽、感受或認知時，所顯現於六根門的身心現象。你需如實地觀照這些蘊的實相。觀照它們並如實見到其實相——這就是內觀智慧。

五、智慧與解脫

「內觀是觀照五取蘊」，這是按照佛陀所教導的。佛陀的教導稱為「經」（sutta，意即「線」）。當一個木匠將要刨平或鋸一塊木材時，他以墨線畫一條直線。同樣地，當我們實踐聖道，我們以「線」也就是「經」來規劃我們的行為。佛陀已給我們線，也就是訓練戒德、培育定力和增長智慧的教示。你不可脫離此線並隨心所欲的講話或行動。有關觀照五蘊，這裡是一些取自經典的引述：

「諸比丘，色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我即非我所、非我，亦非我的真我。應以正慧如實作如是觀。」²⁹

29 巴利文：「netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti」。「這不是我的」(netam mama)，美國菩提比丘英譯為 this is not mine；「我不是這個」(nesohamasmi)，菩提比丘英譯為 this I am not；「這不是我的真我」(na meso attā)，菩提比丘英譯為 this is not my self。與它們對應的是「這是我的」(etam mama)、「我是這個」(esohamasmi)、「我的真我」(attā me)，按註釋書《顯揚真義》／《破斥猶豫》，它們分別是「渴愛之執」(tanhāgāho/tanhāggāho, SN.12.61/MN.22)、「慢之執」(mānagāho, MN.22) 及「(邪)見之執」(ditthigāho, MN.22)。因此，以正慧觀察，則可以去除「渴愛」、「慢」及「邪見」。

Rūpaṁ, bhikkhave, aniccaṁ. Yadaniccaṁ tam
dukkhaṁ; yam dukkhaṁ tadanattā; yadanattā
tam ‘netam mama, nesohamasmi, na meso
attā’ti evametam yathābhūtam sammappaññāya
daṭṭhabbam.

你必須禪修，才能了悟此無常、苦、無我的物質（色蘊）確實是無常、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。」

Evaṁ passaṁ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako
rūpasmimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati,
saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati,
viññāṇasmimpi nibbindati.

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。」

Nibbindaṁ virajjati

即是說，他已達到聖道。

「離貪者，則解脫。」

virāgā vimuccati

一旦達到無貪的聖道，他也達到了無煩惱的四種聖果。

「解脫則自知『已解脫』。」³⁰

Vimuttasmiṁ vimuttamiti ñāṇam hoti

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時，你清楚知道煩惱已斷盡。

30「有『[這是]解脫』之智」(vimuttamiti ñāṇam hoti)，菩提比丘英譯為「出現『這是已被釋放』的理解（智）」(there comes the knowledge:"It's liberated")。按：《破斥猶豫》以「省察智」(paccavekkhanañāṇam, MN.4) 解說。(ii)「解脫智見」(vimuttiñāṇadassana)，菩提比丘英譯為「釋放的理解與眼光」(the knowledge and vision of liberation, AN.10.1)。按：《顯揚真義》以「省察智」(paccavekkhanañāṇam, SN.46.3) 解說。
(附註取自莊春江居士工作站：<http://agama.buddhason.org/SN/SN0530.htm>)

這些是引用《凡無常者經》（Yadaniccasuttam）³¹的經文，並且有很多類似的經典，整個《相應部·蘊品》（Khandha-samyutta）就是收集這些。其中，特別值得注意的是《具戒經》³²（Sīlavanta Sutta）和《多聞經》³³（Sutavanta Sutta）這兩部經。在這兩部經裡，摩訶俱締羅尊者（Mahā Kotthika）向舍利弗尊者（Sāriputta）提出一些問題，舍利弗尊者給予很簡短但清晰的答案。摩訶俱締羅尊者問：

「舍利弗，什麼東西是一位持戒比丘應當如理作意的？」

Sīlavatāvuso, Sāriputta, bhikkhunā katame dhammā yoniso manasikātabbā”ti

注意這個問題中的「持戒」。如果你要修習內觀以證得道、果及涅槃，最低資格你需要持戒清淨。如果你沒有清淨戒行，你不可能期望更高的定力與智慧。舍利弗尊者回答：

31《相應部 22 相應 15 經》。

32《相應部 22 相應 122 經》，又稱《持戒者經》。

33《相應部 22 相應 123 經》。

「摩訶俱締羅，五種執取蘊為持戒的比丘需要如理作意的，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。」

Sīlavatāvuso, koṭṭhika, bhikkhunā pañcupādānakkhandhā aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato yoniso manasi kātabbā.

如此修習有何好處？舍利弗尊者繼續回答：

「的確，朋友，一位持戒比丘如理作意，觀此五取蘊是無常等等，可獲得預流果位。」

Thānam kho panetam, āvuso, vijjati yaṁ sīlavā bhikkhu ime pañcupādānakkhandhe aniccato ...pe... anattato yoniso manasi karonto sotāpattiphalam sacchikareyyā”ti

因此，如果你要成為「預流聖者」³⁴而不再投生四惡趣，你必須觀照五取蘊，以證知它們的無常、苦、無

34 預流，又稱「入流」、須陀洹（sotāpanna）或初果聖者；佛教聖人的最初階位。

我的性質。

但這並非到此為止，經文接著教導你也可以成為阿羅漢³⁵。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應當如理作意的？」

Sotāpannena panāvuso sāriputta, bhikkhunā katame dhammā yoniso manasi kātabbā”ti?

舍利弗回答指，一位預流聖者應當如理作意的，也是五取蘊，觀它們為無常、苦、無我。那結果呢？他上升至「一來聖者」³⁶。一來聖者觀照什麼呢？同樣是五取蘊。接著他成為「不還聖者」³⁷。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。因此很清楚，五取蘊正是我們必須觀照的，即使已成為阿羅漢聖者也是這樣。

「學友！阿羅漢不再有更進一步應作的，或對已作的增加（什麼），但當這些法已修習、已多修

³⁵ 阿羅漢（Arahant），上座部佛教聖人的第四（及最高）階位，已斷盡一切煩惱的人。

³⁶ 一來，又稱「斯陀含」（sakadāgāmi）或二果聖者。

³⁷ 不還，又稱「阿那含」（anāgāmi）或三果聖者。

習時，當生導向樂的住處以及正念與正知。」

Natthi, khvāvuso, arahato uttari karaṇīyam katassa vā paticayo api ca ime dhammā bhāvitā bahulīkatā diṭṭhadhammasukhavihārā ceva saṃvattanti satisampajaññā cā”ti. Dasamam.³⁸

阿羅漢再繼續這樣禪修有什麼好處呢？他可能成為辟支佛嗎？或正等覺者（佛）嗎？不，都不可能。他將是以阿羅漢的身分脫離輪迴，進入涅槃。阿羅漢不再有未斷或未鎮伏的煩惱。一切的煩惱已斷除和鎮伏。因此，他沒有需要再作什麼，以斷除或鎮伏未斷或未平息的煩惱。他已無需再改善任何戒德、定力與智慧。應當圓滿的一切戒德、定力與智慧都已圓滿。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，如他不禪修；不寧靜與不舒服會不時從六根進入。這裡的不寧靜，並非指心理上的苦惱，而是因六根對象不由控制，不斷地出現，令他感到心不寧靜，如此而已。不用說阿羅漢，就是我們這

³⁸ 補入馬哈希大師所講解的原經文。

些全心全意地禪修的行者，面對感官接觸的各種事物，也常感到不自在。

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，有的人選擇再回到禪修中心。但對一些人而言，這種不寧靜感並沒有維持很長，大約只持續四、五天或十天。不久，家庭的氣氛沾染把他們壓倒了，他們對家庭生活感到快樂，又開始打理家庭的生活。阿羅漢不再回復這些舊有的習慣。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。惟有沉浸於內觀時，他才會感到内心安寧。因此，觀照五取蘊使阿羅漢在世間生活得安樂（即「現法樂住」）。³⁹

39 (一)有關斷盡煩惱的阿羅漢，如何可以有不寧靜，請參閱《相應部 17 相應 30 經／比丘經》(Bhikkhusuttam)：「比丘們，我說：利養、恭敬、名聲甚至能妨害一位漏盡阿羅漢比丘。」世尊說了這番話後，阿難尊者對他說：「大德，利養、恭敬、名聲怎樣妨害一位漏盡阿羅漢比丘呢？」「阿難，我不是說利養、恭敬、名聲能妨害他不動搖的心解脫。阿難，我說，當他不放逸、勤奮、專心一意的時候，利養、恭敬、名聲能妨害他當下安住在樂之中。」

(二)現法樂住——「在當生中的樂住處」(ditthadhammasukhavihārā)，菩提比丘英譯為「快樂住處」(pleasant dwellings)。按：《顯揚真義》說，這是住於果等至（達到果位）之樂（phalasamāpattisukhavihārā），長老說，這通常指「禪定」(jhānas)。

從上述的意思，可以知道世俗事情能妨礙阿羅漢享受「禪悅」之樂，讓他感到不寧靜和不舒服。

再者，如果他時常安住禪觀中，對無常、苦、無我的正念與正知 (sati-sampajaññā) 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（果等至）。為了這兩種好處——在世間生活得安樂和正念正知——阿羅漢活在禪修中。

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「持戒」(Sīlavata) 或「具有戒德」弟子，而《多聞經》是用「得到教導的」或「多聞的」弟子，其它的用字都一樣。根據這兩部經和其它有關「蘊」的經典，可以歸納出下列的結論：

「觀照五取蘊可證得內觀智慧。」

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、一直存在。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、嚥或觸的時候也作如此想。這「觸」遍於全身——存在於任何有肉和血的地方。每當觸生起時，執取也生起。前面所述的彎曲、伸展或移動肢體，全都是「觸」

的例子。腹部上升與下降（起伏）的緊鬆移動也是如此。對此，我們以後將加以詳述。

當一個人在思考或想像時，他想：之前曾存在的「我」現在正在思考。思考了之後，「我」繼續存在著。因此，一個人以為自己為永恆的、為自我，他也以為思考或想像為一種享受，是很好的。他以為這是快樂。如被告知思考將會消失，他無法接受。他感到不快樂，這是因為他對其執著。

如此，一個人執著於一切出現在六根門的事物為永恆、為快樂、為自我、為真我。他享受「渴愛」的喜悅並執著於它。他因「邪見」而錯誤地執著於它。你需要觀照這些可以引生繫著或執取的五蘊。

六、正確的方法

當你禪修時，你要懂得用方法禪修。只有正確的方法才能產生內觀。如果你將事物當成永恆的，那怎會有內觀呢？如果你當它們為好的、美的，有靈魂、有自我，那怎會有內觀呢？

「名法」和「色法」（心和身）是無常的現象。你

需觀照這些無常的現象，以看見它們的實相，為無常的。它們生起與消失，並且不斷逼迫著你，因此它們是可怕的、是苦的。你需要如實地觀照它們，以見其實相為苦。它們是空無個體（身）、無靈魂、無自我的過程。你需要觀照以見到它們為無個體、無靈魂、無自我。你必須嘗試如實地觀察它們。

因此，每當你見、聞、覺或知時，你必須嘗試如實觀照那由六根門生起的身心現象過程的實相。當你看時，你必須觀照標記「看、看」⁴⁰；同樣地，當聽時，觀照標記「聽、聽」；當嗅時，觀照標記「嗅」；當嚥時，觀照標記「嚥」；當觸時，觀照標記「觸」。疲倦、熱、痛和難以忍受的不悅感受也會因接觸而生起。觀照標記它們為：「疲倦、熱、疼痛」等時，念頭、想

40 標記（note 或 label）：意思是觀照對象時，在內心默念「看」、「聽」等詞，以便更專一和準確地觀察對象，在註釋書，這被稱為「彼生概念」（tajjā paññatti）。班迪達尊者在《佛陀的勇士們》解說「標記」時說：「在修習之初，你必須使用所緣的名稱，以便獲得精確的覺察力。當練習成熟時，便不需要使用所緣的名稱。關於這一點，《清淨道論大疏鈔》（Visuddhimaggā Māhatīkā）曾有如下的問答說明：

Nanu ca tajjāpaññattivasena sabhāvadhammo gayhatīti? saccamgayhatīti pubbabhāge, bhāvanāya pana vadḍha-mānāya paññattim samatikkamitvā sabhāveyeva cittam tiṭṭhati. (Vism-mht I 266)

難道不需藉由「彼生概念」來把握自性法嗎？的確！在前階段〔禪修者〕需藉由「彼生概念」來把握自性法。然而，當修行進步時，心會超越概念，而只安住在自性法上。

法也可能出現，當它們生起時，觀照標記「思考、想像、渴求、愉快、高興」。但對初學者而言，是很難觀照到所有由六根門生起的一切現象，他必須從少許幾個開始。

你以這樣的方式禪修。當你吸氣和呼氣時，腹部的移動——即其「上升」與「下降」（起、伏）是特別顯著的。你以觀照這個移動（movement）開始，升起的移動，你觀照標記它為「上」；下降的移動，你觀照標記它為「下」。這種起與伏的觀察，並沒有用上經典的字眼。不熟悉禪修的人們，於是以藐視的態度說：「這種起伏的修法，與經典都沒有關係。它甚麼都不是。」他們可能以為它甚麼都不是，因為它沒有用上經典的語彙。

然而，本質上，它是真實的現象（paramatha）。那「上」是真實的；那「下」是真實的；那移動的風大是真實的。我們使用通俗的話語「上」與「下」是為了方便，在經典的專有名詞，起伏是「風大」（vāyo-dhātu）。如你專注地觀察腹部的起和伏時，會有支撐（vitthambhana）、移動（samudīraṇa）、帶動（abhinīhāra）的現象。在此，支撐是風大的特相（lakkhaṇā），移動為其作用（rasa），帶動是其現起

（paccupaṭṭhāna，或呈現）⁴¹。如實地知道風大的實相，意即知道它的特相、作用和現起。我們禪修得以了解它們。

內觀始於清楚地分辨出「名法」（心）與「色法」（身）。為達到這一點，禪修者以色法開始修習。如何做呢？

「（禪修者）應以特相、作用等方式觀察。」
～《清淨道論》

lakkhaṇa-rasādivasena pariggāhetabbā
～Visuddhimaggā

當你觀照「名法」或「色法」，你應觀照其特相或作用。「等」是指現起。與此相關，《攝阿毗達摩義論》（Abhidhammatthasaṅgaha）頗為切中要點。

「見清淨是依特相、作用、現起和近因分辨名和色。」

41 《清淨道論》「風大」的特相、作用、現起的巴利原文：*vāyodhātu vitthambhana lakkhaṇā, samudīraṇarasā, abhinīhārapaccupatṭhānāti*。中譯《阿毗達摩概要精解》提及：風界的特相是支持；作用是導致其他色法移動；現起是帶動（俱生色法從一處）至另一處；近因是其他三大元素。

Lakkhaṇa-rasa-paccupaṭṭhāna-padaṭṭhāna-vasena
nāmarūpa-pariggaho diṭṭhivisuddhi nāma.

意思是：內觀始於「名色分別智」。在七清淨的次第裡，首先你必須圓滿「戒清淨」和「心清淨」，接著「見清淨」。要達到「名色分別智」和「見清淨」，你需觀照名與色，通過其特相、作用、現起和近因來了知它們。一旦你如實地了知它們，你便獲得「名色分別智」。一旦此智圓熟，你即具有「見清淨」。

這裡，「通過其特相了知它們」，意即了知名色的「特有性質」。「通過作用」了知，即是了知其功能。「通過現起」是指它們呈現的模式。在剛開始禪修的階段，還不需要了知「近因」。因此，我們只講述特相、作用和現起。

在《清淨道論》與剛引述的《攝阿毘達摩義論》中，並沒有指出以名字、數字、物質粒子群的元素或不斷生起的過程來觀照名色⁴²；而只是指出，應觀照它們

42 英譯這裡作「substance of material particles」（物質粒子群的元素）及「incessantly coming up processes」（不斷生起的過程）；這兩句話，一般人很容易解讀為「色聚」及「心路過程」，然而，經詢問杜察如禪師（Sayalay Daw Carudassini）及賴明居士（U Hla Myint），這裡並非指這些。而是針對過去一些緬甸尊者，提出以「微細粒子」及類似「電視雜訊雪花般的現象」概念來禪修。

的特相、作用和現起。人們應小心注意這一點。不然，他可能掉進名字、數字、粒子或過程的概念。註釋提及你應以它的特相、作用和現起來觀照名色。因此，當你觀照風大時，你觀照它的特相、作用和現起。

風大的特相是什麼？它有「支持」的特相，這是它的特有性質。風大就只此而已。風大的作用是什麼？它是移動。它的現起是什麼？是帶動。現起即是呈現給禪修者心智的東西。當禪修者觀照風大時，帶動、移動、拉扯的現象會呈現在其心智面前。這就是風大的現起。當你觀照腹部的起伏時，一切支撐、移動、帶動會變得清楚。這是風大的特相、作用與現起。風大是重要的。在《念處經》中，（古代的）註釋者對身念處「威儀章」（iriyāpathapabbam，關於姿勢）與「明覺章」（sampajānapabbam，行為的正知），均特別強調風大。佛陀說：

「當行走時，覺知『我在行走』。」

Gacchanto va ‘Gacchāmi’ ti pajanati.

佛陀教導我們每次行走時，都應觀照標記「走、走」，以覺知行走的色法。註釋者說明了如此觀照時，

智慧是如何培養出來的：

「我要行走的心生起。這產生風大。風大產生表色⁴³，當風大散佈全身而將身體推動向前，這就是所謂行走。」～《大念處經註釋書》

“Tasmā esa evam pajānāti – “gacchāmī”ti cittam uppajjati, tam vāyam janeti, vāyo viññattim janeti, cittakiriyavāyodhātuvipphārena sakalakāyassa purato abhinīhāro gamananti vuccati.”⁴⁴
～Mahāsatipaṭṭhanasuttavaṇṇanā

這意思是說：習慣在每次行走時，觀照標記「行走、行走」的禪修者，他所體悟的是如此。首先，

43 表色（viññattirūpa）有兩種——「身表」和「語表」，它是由心念帶動身體和語言產生的色法。這裡所指的是「身表色」。身表（kāya-viññatti）是心生風界的特別作用，使身體移動以表達自己的意念。作用是表達意念；現起是身體動作之因；近因是心生風界。

44 馬哈希大師《內觀禪修手冊》對這段巴利文注釋逐字說明（中譯）如下：Esa = 一位在標記及覺知行走時「行走」的禪修者；Pajānāti = 清晰地知道；Gacchāmīti cittam = 想要行走的心；Uppajjati = 生起；Tam = 此心；Vāyam janeti = 引致支持及移動發生；Vāyo = 支持及移動的活動；viññattim janeti = 導致表色（欲要移動或行走所產生的身體移動）；Cittakiriyavāyodhātu vippahārena = 因心而導致的移動的推動力而遍及；sakalakāyassa = 全身的、或所有稱為「身」的色法；purato abhinīhāro = 逐漸移動至所欲的方向；gamananti = 稱為「行走」；Vuccati = 它被如此稱為，或應被如此稱為。

「我要行走」的心生起。這種意欲引起整個身體的緊鬆活動，隨後，導致色身向前一下一下的移動。我們說這是「我在行走」或「他在行走」。在究竟層面上，沒有我或他在行走。只有要行走的意欲及行走的色法。這是禪修者所體悟的。在此，註釋書的解說指出，重點在於體悟風大的「移動」。因此，若你能夠通過特相、作用和現起了知風大，你就可以自己確定你的禪修是否正確。

i) 風大的特相

風大有「支持」的特相。在足球裏面，是空氣在充滿和支撐著，才使足球能夠撐開來並保持堅挺。在日常用語，我們說球脹滿及堅挺。用哲學的詞彙，則說是風大在支持著。當你伸展手臂時，你感到有些僵硬。這是風大在支持著。同樣地，當你以身體或頭，按壓一個充氣枕頭或床墊，你的身體或頭將不會跌下來，這是因為枕頭或床墊裏的風大支持著你。一堆磚頭的堆砌，是底下的磚支持著上面的磚，如果底下的磚不支持，上面的將塌下來。同樣地，人體內充滿著風大，支持著身體，使它能站得堅挺和穩固。我們說「穩固」是相對而言，如有更堅固的東西，我們可能稱它為「鬆軟」；如有更

鬆軟的，它再次被稱為「穩固」。

ii) 風大的作用

風大的作用為「移動」。當它強大時，就從一處移動到另一處。是風大使身體彎曲、伸展、坐、起身、去或來。那些沒有修習內觀的人常說：「如你標記『彎曲、伸展』，只有如手臂的概念會產生。「如你標記『左、右』，只有如腳的概念會出現。如你標記『上、下』，只有如腹部的概念會出現。」這對一些初學者可能是真的。但認為這些概念會一直不斷生起是不對的。

對初學者而言，「概念法」（paññatti）與「真實法」（paramatha）都會出現。一些人教導初學者只觀照真實法，這是不可能的。在開始時要忘記概念法是蠻不切實際的。將概念法連同真實法觀察，則是可行的。佛陀是用概念法的語言，告訴我們在行走、彎曲、伸展時，覺知「我正在走」等。他沒有用真實法的語言，告訴我們要「覺知這是支持、移動」等。雖然你禪修時，使用概念法的語言如「行走、彎曲、伸展」，但當你的正念與定力增強時，所有概念消失，只有真實法如支持和移動出現。而當你達到「壞滅隨觀智」（bhaṅgānupassanāñāṇa）時，雖然你觀照「走、

走」，但不會有腳或身體（的概念）生起，只有相續的移動在。雖然你觀照「彎曲、彎曲」，但不會有手臂或腳（的概念）生起，只有那移動。雖然你觀照「上、下」，但不會有腹部或身體的影像，只有出入的移動。這些以及擺動都是風大的作用。

iii) 風大的現起

在禪修者的心裡呈現的「帶動」是風大的現起。當你彎曲或伸展手臂時，猶如有某種東西在拉入或推出它。這種情形在行走時更為明顯。透過觀照標記「行走、左步、右步、提起、向前、放下」，定力增加並變得敏銳的禪修者，會相當明顯的感到好像後面有什麼東西推動向前。腿好像自動地被推向前。腿是如何無需用力就向前移動，對他來說十分清楚。這樣行禪標記很好，有的禪修者因而花很長時間行禪。

因此，當你觀照風大，你應當以其支持的特相、移動的作用、帶動的現起來了知它。只有如此，這觀智才是正確及如其所然。

你可能問：「我們是否只有學會它的特相、作用和現起後才可以禪修？」不是，你無需學會它們。如果你觀照當下生起的名法和色法，你也將了知其特相、作用

與現起。當你觀照生起的名法和色法，除了透過觀照其特相、作用與現起之外，別無它法。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。驅除黑暗是閃電的作用，它的功用。你也看到它的樣子——長的、短的、是弧形、是圓圈、直的或大片的。在同一時間裡，看到它的特相、作用、現起。只是你可能無法說出亮光是其特相，驅除黑暗是其作用，它的形狀或外型為其現起，但你全都看到了。

同樣地，當你觀照生起的名色法，你知道它的特相、作用、現起等全部現象。你不需要學會它們。一些有學問的人們，以為在禪修前你需要學會這些。不是的，你所學的只是名字概念，不是真實現象。禪修者觀照當下生起的名色法，了知它們猶如以手觸摸到它們一般。他無需學會它們。就如有大象在你眼前，你無需看大象的圖畫。

禪修者觀照腹部的起伏，了知那兒的緊或鬆——其特相。他知道移出或移入的活動——其作用（移動）。他也知道拉入和推出——其現起（帶動）。如果他如實地了知這些事物，他需要學習它們嗎？如果他只需自己體悟，他不需要學。但是，如果他要教導他人，他便需

要學習有關它們的種種。

當你觀照標記「右步、左步」，你知道每一步的緊鬆——其特相；你知道那個移動——其作用；你也知道它的帶動——其現起。這是恰當的觀智，正確的觀智。

iv) 苦受的特相

現在，如果想親身知道怎樣才能通過觀照當下生起的現象，辨明特相等，就要試著禪修。現在你身體的某部分，肯定有一些熱、痛、疲倦或刺痛，這些是難以忍耐的苦受（不舒服的感受）。將心專注於這苦受，並標記「熱、熱」或「痛、痛」，你將會發現，你正經歷一種不舒服的經驗和苦。這是在經歷不舒服的經驗時——的特相。⁴⁵

v) 苦受的作用

當這苦受出現你變得精神低落。如苦受是一點點，那精神低落也是一點點；如苦受很大，那精神低落就很大。即使那些有強大意志力的人，如果那苦受很強烈，

45 《阿毗達摩概要精解》：苦受（dukkhā vedanā）特相是體驗不可喜的觸所緣；作用是減弱相應法；現起是身體遭受痛苦；近因也是身根。

他一樣會精神低落。一旦你很疲倦，你甚至不能移動，這使人精神低落是苦受的作用。我們說的「精神」，是指心識。當心識低落時，其相隨的心所也低落。

vi) 苦受的現起

苦受的現起是身體的壓迫感，它在禪修者的心，呈現為一種身體的苦楚，是某種難以忍受的東西。當他觀照標記「熱、熱、痛、痛」，對他來說顯現出來的，是對身體的某種壓迫，一種很難忍受的東西。它出現太多以致讓你嘆息。

如果你觀照身體生起的苦受時，了知正經驗到不可喜的可觸及對象——其特相；相應（心理）狀態的退減——其作用；身體的痛楚——其現起。這是禪修者獲得智慧的方法。

七、心

i) 心的特相

你也可以以心為禪修的對象⁴⁶。心能認知和思考。所以能夠思考和想像的就是心。任何時刻，心生起時，即觀照標記此心「思考、想像、沉思」。你會發現它有趨向目標，認知目標的特有性質。這是心的特相，一般如此說：「心有認知的特相。」（vijānanalakkhaṇam cittam）每種心均能認知。眼識認知目標，耳識、鼻識、舌識、身識和意識也是這樣。

ii) 心的作用

當你參與集體工作時，你會有一個主導者。心識是認知任何在感覺器官（根門）出現的目標的主導者。當可見的對象在眼門出現，心識先認知它，跟隨其後的是受、想、欲、喜、憎、羨慕等。同樣地，當可聽的對象在耳門出現，是心識先認知它。在你思考或想像時，這更為明顯。當你觀照標記「上、下」等時，如一個想法出現，你需要標記想法。如你在它出現的那刻標記它，它立刻消失。如你不能做到，心的幾個隨從，如喜、欲

46 讀者應注意，這裡「心」(mind，巴利文 citta)、「識」(consciousness，巴利文 viññāna) 和「意」(mentality，巴利文 mana/mano) 是通用的，意思都是指心的認知。按菩提比丘的說法：它們所不同的是，「識」多用在說明「眼識」等六識；「意」多數是指「身口意」三行，以及認識「法」的意根；「心」則是「經驗的中心」，像「想、意志、情感」，是心需要被了解、訓練與解脫。

將一個接一個冒出來。禪修者就會了悟心識如何當主導者——這是心的作用（*pubbaṅgamarasam*）。

「諸法意先導」～《法句經》第一偈

Manopubbaṅgamā dhammā ~ Dhammapada

如果你在心識生起的任何時刻就標記它，你會很清楚的看到它如何扮演主導者的角色，此刻導向這個目標，而彼時它導向另個目標。

iii) 心的現起

再者，註釋裏說：「相續是心的現起。」（*sandhānapaccupaṭṭhānam*）⁴⁷當你觀照標記「上、下」等時，心有時跑開，你標記它，它就消失；接著另一心識生起，你標記它，它消失；另一心識接著生起，你再次標記它，它再次消失。另一心識再生起。你需觀照標記很多這些不斷生起與消失的心識。

47 《阿毗達摩概要精解》有關心的特相：識知目標（所緣）；作用：作為諸心所的前導者（*pubbaṅgama*），因為它領導諸心所，也時常由它們陪伴；現起：呈現於禪修者的體驗裡為一個相續不斷的過程（*sandhāna*）；近因：名色（*nāmarūpa*，精神與物質），因為心不能毫不依靠心所與色法而單獨生起。

禪修者會產生體悟：「心識是相續發生的事件，一個接一個的生起與滅去。當一個消失，另一個生起。」因此，你體悟到連續現起的心識。體悟這些的禪修者，也了悟死與生。「死並不陌生，它只是如我一直標記的每一剎那的心識那樣消失。再次投生，就如我現在標記的心識的生起，它接著前一個心識持續生起。」

為證明一個人即使未曾學會特相、作用和現起，也可以了解它們，我們以色法中的風大、名法中的苦受和心識為例。你只需在它們生起時觀照它們。同樣的方法，也適用於觀照其他的名法和色法。如果你在它們生起時觀照它們，你將了解它們的特相、作用和現起。初學者只有透過特相、作用和現起來觀照和了解名色的執取蘊。

在「名色分別智」和「緣攝受智」的最初階段，即內觀禪修中最基本的觀智，了解到這些已足夠。當你達至真正的內觀智如「思惟智」（*sammasanañāna*，又譯作「觸知智」或「遍知智」）時，你便了知無常、苦和無我的性質。

八、為何與何時

現在生起這樣的問題：為何我們要觀照執取蘊？我們應在何時觀照，當它們已過去、或當它們未出現之前、或當它們生起之時？

我們為何禪修？我們觀照執取蘊是為了世間財富嗎？為了去除病痛？為了得天眼通？為了能夠騰空及此類神通嗎？內觀禪修並非以這些為目標。曾有人因禪修而治癒嚴重疾病。在佛陀的時代，那些成就內觀的人擁有神通。現今的人如修行圓滿，可能會擁有這些能力。但獲得這些能力，並不是內觀的根本目的。

我們應觀照過去（已消逝）的現象嗎？我們應觀照未來（未出現）的現象嗎？我們應觀照現在（當下）的現象嗎？還是，我們應當觀照既非過去，亦非未來，亦非現在，但從書上曾閱讀、可以想像的現象嗎？對這些問題的答案是：

「禪修是為了不執取，以及觀照正在生起的現象。」

是的，沒有禪修的人們，每當他們看、聽、觸或覺

察時，便執取於正在生起的名色。他們以渴愛執取它們並感到喜悅。他們以邪見執取它們為永恆、快樂、我或真我。我們觀照，是為了不讓這些執取生起，從它們解脫，這是內觀禪修的基本目標。

我們觀照當下生起的現象。我們不觀照過去、未來或時間不確定的現象。在這裡，我們所講的是現量（實際發生）的內觀禪法。在比量（推論）的禪修中，我們可以觀照過去、未來和時間不確定的現象。

讓我說明一下，內觀智有兩種：「現量智」(*paccakkhañāṇa*) 和「比量智」(*anumānañāṇa*)⁴⁸。觀照當下實際生起現象的特相、無常等自性，所獲得的智慧是「現量智」。從這「現量智」，你推論過去、未來（未曾經驗的）的現象為無常、苦、無我，這是「比量智」。

「藉由比類所緣，而確定二者為一，
且勝解寂滅，是為衰滅相之觀。」

～《無礙解道》（壞滅隨觀智）

48 溫宗堃中譯《清淨智論》中附註：「現量智」，巴利文是“*paccakkhañāṇa*”，由“*paccakkha*”（現量的）與“*ñāṇa*”（智）組成。“*paccakkha*”由“*pati*”（對著）和“*akkha*”（眼）構成，意思是「在眼前的」、「現見的」。「現量智」是透過親身體驗而獲知的智，與「比量智」(*anumānañāṇa*)——依推論而得的智，成為對比。

Ārammama-anvayena ubho ekavavatthanā;
nirodhe adhimuttatā, vyalakkhaṇavipassanā
~ Patisambhidamagga (bhaṅgānupassanāñāna)

《清淨道論》講解這一段文字如下：

「藉由比類所緣而確定二者為一」的意思是：比類、類推已親見的所緣，確定兩者〔即「現見的」與「未現見的」〕有相同的性質：「如同此〔現在所緣〕一樣，過去的諸行已壞滅，未來的諸行亦將壞滅。」～《清淨道論》

Ārammaṇa-anvayena ubho ekavavatthanāti
paccakkhato diṭṭhassa ārammaṇassa anvayena
anugamanena yathā idam, tathā atītepi
saṅkhāragatam bhijjitha, anāgatepi bhijjissatīti
evaṁ ubhinnam ekasabhāveneva vavatthāpananti
attho. ~ Visuddhimagga

「已親見的所緣」——這是現量智。「已親見的所緣……確定兩者……過去的……未來的」——這是比量智。但在此應注意，只有在獲得現量智後，才有

比量智。沒有先了知現在，是不可能作出比量推理。同樣的解釋在《論事》（Kathavatthu）的註釋書裡有述及：

「即使，見一個行的無常，關於剩餘〔的行〕，依理趣〔即推論〕而作意：『一切行無常』……。『一切行無常』等語句，乃就「依理趣之見」而說，非從一剎那裡的所緣〔而說〕。」⁴⁹

Kathāvatthu-aṭṭhakathāyam pi vuttam :
“ekasaṅkhārassa pi aniccatāya diṭṭhāya ‘sabbe
saṅkhārā aniccā’ti avasesesu nayato manasikāro
hotī” ti ca, “Sabbe saṅkhārā aniccā’ti-ādivacanam
nayato dassanaṁ sandhāya vuttam, na ekakkhaṇe
ārammanato”ti ca

為何我們不觀照過去或未來的事物？因為它們無法讓你明瞭實相及清除你的煩惱。你無法記住過去世生，即使今生，你也記不住過去大部分的童年往事。因此，若觀照過去的事物，你如何如實了知事物的特相與作用？

49 引文（中文及巴利文）依溫宗堃中譯《清淨智論》的原文。

比較近期發生的事物可回憶，但當你回憶它們時，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，透過回憶過去的事物來觀照，並不能完成我們觀照的目的。你已經執取於它們，而這執著不能被去除。雖然以你所學和所想，將它們視為只是名法和色法，但「我」的觀念持續著，因為你已執取著它。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」的觀念仍然強而堅固。你與自己爭辯。最終，你的禪修讓路給你預設的觀念。⁵⁰

未來還未發生，你無法確知它發生時會是怎樣的。你可能已預先觀照它們，但當它們真正生起時，卻可能

50 在這裡，大師提及「(觀過去、未來) 無法讓你了解實性及清除你的煩惱」是值得注意的，過去的現象已滅(不存在)，不存在的東西的再次生起，不論是以神通或回憶等，本質上都是「虛妄的」，因此並非「實性」。正如一個人曾經在過去「殺人」，他無論怎樣以神通或回憶，返回那殺人的場景，都是無法改變過去那一刻所作的殺業，因為那只是假象，不是真實的過去，如果有「真實的過去」，那必然表示它能夠被改變。因此，觀過去並不能淨化已發生的惡業。那個人所觀見的所謂過去，實質只是一種「仿製出來的現象」，如同電視上重播的新聞影像不是真實的人事物一樣。行者應進一步了解，即使這些過去影像被觀化為粒子或破碎的身心現象等，其本質仍舊是虛妄的，都是本來不存在的現象，是虛妄的「概念」，這些概念只會導致禪修者，產生過去有我(或有某現象)仍然存在的錯誤見解。觀未來的情況性質相似。

觀照不到。因此，渴愛、邪見和煩惱全部重新生起。因此，經由學習和思惟觀照未來，是無法如實了知事物的實相，也非調伏煩惱的方法。

不確定時間的事物不曾存在，將不會存在，也不存在於己身或他人之中。它們只是由學習和思惟想像出來。它們只是很動聽及看似精深，但再加省察，它們只是名字、符號和形狀的概念。假如某人正在觀照：色是無常的。色剎那、剎那地生起；也剎那、剎那地消滅。問他：「是什麼色？是過去的、現在的或未來的色？自己或他人的色？如果在自己，這色在頭？身體？肢體？眼睛？耳朵？」你將發現一樣都不是，這只是一個概念、想像，例如名字概念，所以我們不觀照不確定時間的事物。

九、緣起

當下生起的現象，是此刻正在六根門所出現的現象。它還未受污染，如未弄髒的布或紙。如果你夠快、能夠在它生起時隨即觀照，它不會受到污染。如果你觀照不及，它就會受污染，一旦被污染了，就不能夠除去

污染。如你做不到在名色生起時立即觀照，執取會介入。那兒會有帶著渴愛的執取——感官欲求的執取。帶著邪見的執取——執取於邪見、儀式、真我的理論。當執取發生，將如何呢？

「以取為緣而有有；以有為緣而有生；以生為緣而有老、死、愁、悲、苦、憂、絕望生起，這樣是這整個苦蘊的集。」

～《相應部12相應1經/緣起經》

upādānapaccayā bhavo; bhavapaccayā jāti
jātipaccayā jarāmaranām sokaparidevadukkha
domanassupāyāsā sambhavanti.

～SN.12.1 *Paticcasamuppādasuttam*

「執取」並非小事，它是善行與惡行的根本原因。一個有執取的人，努力完成他所認為是好的事。我們每個人都認為所做的是好。什麼使他認為那是好呢？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。

阿育王的石刻詔書中有很值得注意的一段：「一個人認為自己所做的為好，不會認為自己所做的為惡。」

小偷以偷為對他好的事；盜賊以搶劫為好的事；殺人者以殺人為好的事。阿闍世王（Ajatasattu）殺死父親頻毗婆羅王（Bimbisara），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，因為他以為這是好的事；飛蛾撲火，因為牠以此為好的事。一切眾生行其所行，因為他們以其所行為好的事。認為是好的是「執取」。一旦你真的執取了，你就去做。結果呢？就是世間的善行與惡行。

克制自己不造成他人痛苦是一種善行；幫助他人是一種善行；布施是一種善行；禮敬值得尊敬者是一種善行。善行可為今世帶來平安、長壽和健康。它也將為來世帶來善果。這種「執取」是好的、正的執取。如此執取的人，作善事如布施和持戒，由此將引生善的業。那麼結果如何？「有緣生」，死後再生。生在哪裡？在善界——人與天界。為人時，他們就賦有好的果報，如長壽、漂亮、健康、好的出生、好的擁護者和財富，可以稱他們為「快樂的人們」；為天人時，他也將被大批的天人和天女所圍繞，並住在富麗堂皇的宮殿裡。他們執取所有快樂的念頭，在世俗的角度，他們可以說是快樂的。

但從佛陀的教法看來，這些快樂的人和天人都不能

免除於苦。「以生為緣而有老、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，不會一切都如常的。髮白、斷齒、視力差、聽覺差、駝背、全身皺紋，力氣耗盡，一無可取！帶著他們的財富、名譽，這些老的男人和女人，他們會快樂嗎？接下來是老年的病痛。他們無法睡得好、無法吃得好，他們坐下或站起都會倍感困難。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。朋友和親戚雖然圍著他，但當他躺在臨終的床上，他閉上眼便死去了。死後他獨自地投生到另一世。他必定難以捨離全部財富。如他非行善的人，他將會為來世擔憂。

天王也是一樣，必然會死。天人也無法倖免。在他們死前一個星期，五衰相出現（pañca pubbanimittāni，或五個前兆）。他們所戴的不曾凋謝的花開始凋謝了（mālā milāyanti）、所穿的不曾破舊的天衣現在看來破舊了（vatthāni kilissanti），汗從腋窩流出（kacchehi sedā muccanti），這是不尋常的事。他們那永遠年輕的身體現在變老（kāye dubbaññiyam okkamati）。他們不曾感覺厭煩的天人生活，現在感覺厭煩。（《小部/如是語83經/五個前兆經》）

當此五衰相出現，他們瞬間會知道死亡逼近，並非常驚慌。在佛陀的時代，帝釋天王出現這些衰相。他非常驚慌死亡將近和失去其尊榮，他前往尋求佛陀的幫助。佛陀教導他佛法，他證得預流果位。那老的帝釋天死了，並再投生為一位新的帝釋天。他很幸運有佛陀救度。如非佛陀在，老帝釋天將遭不幸。

不只老和死，「愁、悲、苦、憂、絕望生起」，這些都是苦。「這樣是這整個苦蘊的集。」所以緣於「執取」而生的快樂生命，終究是可畏的苦。人或天人，全都要受苦。

如果緣於善行的快樂生命是苦，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、餓鬼、修羅道，這些下界惡道遠遠更苦。人與天人的生命，與不死（amata）的涅槃樂相比是苦，但與下界惡道的苦相比，的確是樂的。

正向的執取使人行善，同樣地，錯誤的執取會使人作惡。有人以作惡為好的事，就去殺、偷、搶、傷害他人。結果，他們投生惡道——地獄道、畜生道、餓鬼道、修羅道。墮落在地獄，猶如跳入大火中一般。就算是天王，對地獄之火也無可奈何。在拘留孫佛（Kakusandha Buddha）的時代，有一位名叫度使

(Dusi) 的魔王，他蔑視拘留孫佛和他的僧團。有一天，他造成了一位（佛陀）大弟子的死亡。因此殘酷的作為，這魔王死後投生到阿鼻地獄 (avīci)。一旦在那裡，他只能任憑獄卒 (nirayapālā) 的宰割。在此世上欺負他人的人，將有一天會遭遇如魔王度使的厄運。在地獄受長期的苦後，他們將再生為畜生或餓鬼。

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。我們禪修是為了脫離渴愛或邪見的執取，即不執取為永恆或快樂、不執取為「我的」、「我」、「真我」。那些無法觀照的人們，在看、聽、感受或覺察的任何時間均產生執取。你們試問自己有沒有不執取？答案是很顯然的。

讓我們從「看」開始談起。如你看到某種漂亮的東西，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，我不要看到它。」實際上，你在想：「多美麗的東西！多可愛啊！」你對它感到高興而欣然微笑。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，你認為它曾經存在，現在存在著，將繼續永遠存在。雖然不屬於你的，心理上你當它為已有，並感到高興。如那是一塊布，你想像穿上它，並感到滿意；如是一雙拖鞋，你想像穿上它們；如果是一個人，你想像利用他或她，並感到高興。

同樣的事也發生在你聽、嗅、嚥或觸的時候，每種狀況你均會享受那悅樂。通過想像，你那喜悅的範圍就越為寬廣。你幻想和享受於非你所擁有的東西，渴望得到它們，並想像它們為你所有。如它們為你所有，不需說，你總在不斷地想起它們，並時常感到滿意。我們禪修是為了覺察這些享樂和執取。

我們也會以邪見而執取。你執取於「身見」(sakkāya-ditthi)。當你看時，你以為你見的是一個人，一個我。你也把你的眼識當作一個人、一個我。若沒有充分的內觀智慧，我們在看見事物的瞬間便執取。想想自己，你將會明白自己怎樣產生這種執取。你想像自己及他人為一個我，已經活了一生。實際上，並沒有這東西。沒有一樣事物活了一生，只有名色一個接一個不斷的生起。你把這名色當作個人、我，並執取。我們觀照，使這些邪見的執取不再產生。

但我們需要在事物生起時觀照。只有如此才能防止

執取。執取由看、聽、嗅、嚥、觸和想生起。它們由六處——六根門——產生。你能執取於看不到的事物嗎？不可能。你能執取於聽不到的事物嗎？不可能。佛陀曾問過這些問題。

「摩羅迦子！你怎麼想？你對那些能被眼識知而未曾見過、以前未曾見過、你未看見、你不可能看見的色，有欲，或貪，或情愛嗎？」

「不，大德！」

～《相應部35相應95經/摩羅迦子經》

“Tam kiṃ maññasi, mālukyaputta, ye te cakkhuviññeyyā rūpā adīṭhā adīṭhapubbā, na ca passasi, na ca te hoti passeyyanti? Atthi te tattha chando vā rāgo vā pemañ vā”ti? “No hetam, bhante”. ~ SN.35.95/(2). *Mālukyaputtasuttam*

你未曾見過的色（影像）指的是什麼？那些你不曾到過的城市、鄉村、國家，在那裡居住的男女，及其它景物。一個人如何能愛上不曾見過的男人或女人？你如何會執取於他們？所以你不會執取於未見過的事物，不會因它們生起煩惱。你不需要觀照它們。但你看見的事物

是另一回事。煩惱可以生起——那是說，如果你不觀照以防止它們生起的話。

對所聽、嗅、嚥、觸、想的事物也是這樣。

十一、立刻觀照

如果你無法觀照當下生起的現象，便不會知道它們無常、苦、無我的真實性，因此，你可能會讓它們再生起，因而讓煩惱存在。這是隨眠煩惱 (*anusaya kilesa*，潛伏性的煩惱) 的情況。因為它們由所緣而生起，我們稱之為「所緣隨眠」（或隨眠於目標，*ārammanānusaya*）。人們執取於什麼，以及為何執取？人們之所以執取於事物或人，是因為曾經見過這些人和事。如果你在它們生起時無法觀照，不知不覺間執取便生起了。煩惱潛伏於我們的看、聽、嚥等的一切之中。

如果你觀照，你會發現你所見的事物會消失，所聽的聲音會消失。它們一瞬即逝。一旦你如實地看到它們，就無從去愛、去憎，也就沒有可以執取的東西了。如果沒有可以執取的東西，就不會有繫著或執取

存在。

你須立刻觀照。看到的一刻，你就觀照。不能拖延。你可以賒帳買東西，但你無法賒欠觀照。立刻觀照，只有這樣，執取才不會生起。用論典的說法，你在「眼門心路過程」（cakkhudvāra-vīthi）剛結束，而隨之的「意門心路過程」（manodvāra-vīthi）尚未開始前觀照。

i) 彼隨起意門心路過程 (tadanuvattika-manodvāra-vīthi)

當你看到一個可見的對象，其發生的過程是如此（隨眼門起的意門心路過程）：

起初，你看到那出現的對象，這是「眼門心路過程」（cakkhudvāra-vīthi）。接著，你重現之前所見的對象，這是「取過去心路過程」（atītaggahaṇa-vīthi）。接著，你把所見的各部分影像組合起來（samūha）⁵¹，然後見到形狀或物質，這是「取形心

⁵¹ 這裡，有的解說會加入了「取集心路過程」（samūhaggahaṇa-vīthi），意思即是將前一個心路過程所收集的片段，集成整體，這個取集過程，仍然是真實法。有關這一段落的次序，可以參考已故 Dr. Rewata Dhamma 大師的英文著作《Process of Consciousness and Matter》有關 tadanuvattika-manodvāra-vīthi 的段落。

路過程」（atthaggahaṇa-vīthi，又譯意義的抓取）。最後，你知道名稱的概念，這是「取名心路過程」（nāmaggaṇa-vīthi）。

對於之前從沒有見過的對象，你不知名稱的，這個「取名心路過程」不會發生。

這四個過程中，當第一個「眼門心路」發生時，你見到的是當下生起時的影像——真實法（paramattha）。當第二個「取過去心路」發生時，你回顧到過去的影像，即所曾見的影像——這也是真實法。⁵²這兩個心路過程均專注於真實法——所見的影像（色法）。到此還沒有形成「概念法」（paññatti）。不同之處在於現在的真實法與過去的真實法。

到第三個過程，你進入形狀的概念（「取形心路」）。第四個過程進展成名稱的概念（「取名心

⁵² 在這裡，Dr. Rewata Dhamma 大師表示，在「取過去」到「集起」的過程中，隨起的意門過程會反覆緣取已逝去的眼門過程的目標，就像知道某個人之前，第一眼看到頭的某個部分，並不足以讓他認識那是誰，隨起的意門過程只會取到部分視訊（色塵）；因此眼門過程和隨起的意門過程，會繼續掃描對象身體的不同部位，並組成一個「整體視覺目標」（whole visible object）。到組成這個「整體視覺目標」為止，這些過程仍然處於真實法，而非概念，原因是這視覺目標存有「色法的性質」（material quality，這裡即是指「色塵」），那是取眼門過程的色法目標為目標；而隨後的「取形」及「取名」過程則不是，它們是以形象（視訊的意義）和名稱概念為目標。

路」)。接著而來的過程則全是各種概念。上述的一切，對沒有修習內觀的人是普遍的現象。

ii) 眼門心路過程 (cakkhudvāra-vīthi)

(第一個過程)「眼門心路過程」有十四個「心識剎那」(cittakkhaṇa)。在眼識、耳識、意識還沒有生起時，「有分心」(bhavaṅga)持續著，它與「結生心」(paṭisandhicitta)是相同的⁵³。這也是深層睡眠中持續運作的心識。當一個可見的對象或其它種類的感官對象生起時，「有分心」會被中止，眼識(耳識)等生起。

當「有分心」停止時，一個心識剎那(五門轉向心，pañcadvārāvajjanacitta)生起，使心識轉向那呈現於眼門的對象。當這個心識剎那滅去，「眼識」(cakkhuviññāṇa)生起。當眼識也滅去，(領納對象的)「領受心」(samapticchanacitta)生起，然後生起(考察對象的)「推度心」(santīraṇacitta)，

53《上座部佛教百科》：有分(bhavaṅga)：巴利文 bhavaṅga 的意思是「生命」(bhava，有)的「成分」或「因素」(aṅga)，即是生存不可或缺的條件。心的有分作用是：保持在一世當中，從投生至死亡之間的生命流不會中斷。在投生那一刻執行的作用名為結生，因為它把新一生與前世連接起來。結生心：執行這作用的結生心(paṭisandhicitta)在每一世裡都只出現一次，即在投生的那一剎那。

接著出現確定所見對象是好或不好的「確定心」(voṭṭhabbanacitta)。根據你對事物的正確或錯誤態度，造作善或惡的「速行心」(javanacitta)強而有力地生起，並持續七個心識剎那。當這七個心識剎那滅去，兩個心識剎那的「彼所緣心」(tadārammañacitta)生起。當這些都滅去，心就猶如入睡般沉入「有分心」。從「轉向心」到「彼所緣」之間共有十四個心識剎那⁵⁴。所有這些呈現為一個看到的識，這就是「眼門心路過程」(看的過程)如何發生⁵⁵。

一個內觀禪法修得好的人，當「有分心」緊接著「眼門心路過程」之後生起，那個審視「看」的內觀智會生起，你應嘗試立刻觀照。如你能夠這樣做，你會覺得它們好像剛生起、剛被看到時，你就加以觀照。這種觀照在經典稱之為「觀照當下」。

「當下生起的諸法，此時此刻觀照。」
～《中部131經/賢善一夜者經》

Paccuppannañca yo dhammam, tattha tattha

54 若前面再加上「過去有分」、「有分波動」及「有分斷」三個心識剎那，則成十七剎那，這是就「極大」的所緣而論，若對象小或微細，心識剎那會相應減少。

55 讀者可參考《攝阿毗達摩義論》第四章眼門心路過程的相關段落。

vipassati

「隨觀現在生起諸法變壞之慧，是觀生滅智。」⁵⁶～《小部·無礙解道·大品第一》

Paccuppannānam dhammānam vipariñāmānupassane
paññā udayabbayānupassane nānam.
~Mahāvaggo, Paṭisambhidāmagga-pāli, Khuddakanikāye

這些取自經藏的摘錄，清楚地顯示我們需要觀照當前的現象。如你無法觀照當下，（意門）轉向（manodvārāvajjana）生起，截斷有分心流。這過程生起以回顧剛才所見的現象。

56 在《無礙解道·大品第一智論·第六觀生滅智》清楚說明了生滅智，為觀察當下（現在）諸法的生滅：Katham paccuppannānam dhammānam vipariñāmānupassane paññā udayabbayānupassane nānam? Jātam rūpam paccuppannam, tassa nibbattilakkhaṇam udayo, vipariñāmalakkhaṇam vayo, anupassanā nānam. Jātā vedanā...pe... jātā saññā... jātā saṅkhārā... jātam viññānam... jātam cakkhu...pe... jāto bhavo paccuppanno, tassa nibbattilakkhaṇam udayo, vipariñāmalakkhaṇam vayo, anupassanā nānam.

「觀現在諸法之變壞慧是觀生滅智」者如何？現在之色已生，〔云：〕其成相是生、壞相是滅乃是觀智。〔現在之〕受已生〔.....乃至.....現在之〕想已生〔.....乃至.....現在之〕諸行已生〔.....乃至.....現在之〕識已生.....〔乃至.....現在之〕眼已生.....乃至.....現在之有已生，〔云：〕其成相是生、壞相是滅乃是觀智。

iii) 意門心路過程 (manodvāra-vīthi)

這個過程的心識剎那包括：（意門）轉向心1個、速行心7個和彼所緣心2個——總共有10個心識剎那。每次你在思惟或沉思，這三種心和十個心識剎那發生。

但對於禪修者，它們只顯現為一個心識剎那。這與《無礙解道》和《清淨道論》裡有關「壞滅隨觀智」(bhaṅgānupassanānāna) 的說明是一致的。如你能夠在意門轉向之後觀照（或標記），你便可以不進入概念法，而住於真實法——那所見的對象。但這對初學者而言不太容易。

如果你連「意門轉向」都無法觀照，你將進入「取形心路過程」和「取名心路過程」，接著各類「執取」產生。如果你在「執取」出現後才觀照，它們將不會消失。這就是為何我們指導你在「概念法」沒有生起前立刻觀照。

有關耳門、鼻門、舌門、身門的心路過程，亦應作類似的理解。

當意門正存在著思惟（想法），如你無法立刻觀照，隨後的心路過程會在那想法後出現。因此你立刻觀照，那麼它們便不會生起。有時候，在你觀照標記

「上、下、坐、觸」時，其間可能會生起一個想法或主意。你在它生起的剎那觀照標記。你觀照標記它，它就在那兒滅去。有時候，心將要胡思亂想，你標記它，它就安靜下來。用一些禪修者的話：「它有如一個頑皮的小孩，當被喊『安靜！』時會定下來。」

因此，如你在看、聽、觸或知覺的剎那作觀照標記，就不會有隨後的心識生起而造成執取。

「在所見中將只有所見；在所聞中將只有所聞；
在所覺中將只有所覺；在所知中將只有所知。」⁵⁷
～《相應部35相應95經/摩羅迦子經》

diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati, sute sutamattam

57 莊春江居士對這句巴利文作了附註：「見以見為量（SA.312）」，南傳作「在所見中將只有所見這麼多」（diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati），菩提比丘英譯為「在所見中將只有所見」（in the seen there will be merely the seen）。按：這句話一般簡要為「看只是看」，而「只有……這麼多」（mattam，另譯為「量、小量的、程度的」），應該就是「見以見為量」中的「為量」，《顯揚真義》說，在色處中以眼識而在所見中將只有所見這麼多，因為眼識在色上只看見色這麼多，沒有常等自性（nāniccādisabhāvam），……又或，在所見中之看見（diṭṭhe diṭṭham）；在色上色的識知（rūpe rūpavijānananti）名為眼識，……我的心將只有眼識這麼多（cakkhuviññānamattameva me cittam bhavissatī），這是說，當色進入感官範圍時（āpāthagatarūpe），眼識不被染、不憤怒、不變愚癡……。另外，這段的巴利文所用的四個常見字：「diṭṭha, suta, muta, viññā」，古代一般譯為「見、聞、覺、知」，代表六根的感官，其中「覺」統合了「鼻、舌、身」三門。因此，這段文句表示全部六根門的如實觀。

bhavissati, mute mutamattam bhavissati, viññāte
viññātamattam bhavissati
~ SN.35.95/(2). Mālukyaputtasuttam

這段《摩羅迦子經》的摘錄顯示，只是見，只是聞，只是覺，只是知存在。記取這些話，那麼只有你已明瞭的真實性才會出現，不會有執取。當禪修者在現象生起時如實觀照其生起，見到每一個現象怎樣生起和滅去，他將越來越清楚知道每一個現象為何是無常、苦、無我。他自己親身知道，並非因為老師向他講解——這才是真實的智慧。

十二、不間斷修習

要達到此智慧，需要充分地修習。沒有人能保證你在一次的坐禪中，就可以獲得這種智慧。或許百萬分之一的人可以。佛陀在世時，有人聽完一四句偈後，即證得「道」（magga）與「果」（phala），但在今日，你不可能預期這種事發生。那時候是佛陀親自教導，他很清楚聽眾們的根性（傾向）。那些聽者們，也是具足波

羅蜜的人們；即他們在過去多生多世，已累積修行資糧。

今日的弘法者只是一個凡人，他教導其所學到的一點點而已。他不懂聽者們的根性，而且很難確知這些聽者們是具足波羅密的男人或女人。如果他們已具足波羅密，那他們應該在佛陀時代已獲得解脫。所以我們無法保證你在一次坐禪中，便獲得特別的智慧（證悟解脫）。我們只能告訴你，如果你足夠努力修習，就有可能。

我們要修習多久？了解無常、苦、無我始於「思惟智」（*sammasana nāna*，第三觀智）。但它不會一下出現。在這之前，需要獲得「心清淨」（*cittavisuddhi*）、「見清淨」（*ditthivisuddhi*）、「度疑清淨」（*kañkhāvitaraṇavisuddhi*）。以今時的禪修者的程度而言，特別具資質的人可在兩、三天內獲得這智慧。大多數需五、六或七天，但他們必須精勤奮力地修習。那些懈怠於修行的人，即使過了十五或二十天，也無法獲得。所以在開始時，我會講一下有關真誠地用功的問題。

內觀禪修是要不間斷地用功——每當看、聽、嗅、嚐、觸或想，都必須觀照，不可遺漏任何現象。但對於

初學者，要觀照標記每一個現象是不可能的。開始時先從幾個現象下手。觀照腹部起伏的移動是容易的，這我們已談過。不停地觀照標記「上、下、上、下」。當你的正念與定力增強時，加上「坐」和「觸」，並觀照標記「上、下、坐、觸」。當你持續觀照標記，想法可能生起，也要觀照標記它們：「思惟、計劃、知道」。它們是障礙（蓋），除非你去除它們，不然你不會證得心清淨，也不能清楚的了知名色現象。所以別讓它們侵入，觀照標記它們、去除它們。

如果身上出現無法忍受的感受，如疲倦、熱、痛或癢，在它們生起時專注它們並標記：「疲倦、疲倦」，「熱、熱」。如伸展或彎曲四肢的意欲生起，也要觀照標記它：「想彎」、「想伸」。當你彎曲或伸展，每個動作應予以觀照標記：「彎、彎」，「伸、伸」。同樣地，當起身時，觀照標記每個動作；當行走時，觀照標記每一步；當坐下時，觀照標記它；如果你躺下，也應觀照標記它。

每做一個身體動作，每生起一個想法，每出現一個感受，全部都必須觀照標記。如果沒有特別可以觀照標記的對象，就觀照標記「上、下、坐、觸」。吃飯或洗浴時，你必須觀照標記。如你特別看到或聽到什麼，也

要觀照標記它們。除了睡覺的四、五或六個小時外，其它時間你應持續觀照標記現象。你必須嘗試最少每秒標記一個現象。

如果你持續這樣用心地觀照標記，在兩、三天內，你就會發現正念與定力相當強。如不是兩、三天，那就在五、六天內。那時候，妄念極少生起。即使它們生起，你能夠在它們生起的剎那觀照標記它們。而且，就在你發現它們的剎那便立即消失。所觀照標記的對象如「上、下」與觀照標記的心，好像在時間上同步一般，你輕鬆地觀照標記。這些都是你的正念和定力變強的徵兆。也就是說，你已成就「心清淨」了。

十三、事物的分解

從此開始，每次你標記，所標記的對象和標記的心，看起來是兩個不同的東西。你發覺到物質現象（色法）如起伏是一件事，而標記它的心所法（心理活動，cetasika）為另一件事。一般來說，物質現象和了知的心不像是分開的，它們好像是一體和同一個東西。書本知識告訴你，它們是分開的，但你個人感受它們是一

體。搖動你的食指，你看到那想要搖動的心嗎？你能分辨心與搖動嗎？如你誠實回答，答案將是「不能」。但對正念與定力已很好地培養了的行者，所觀照的對象和覺知的心是分開的，正如牆和拋向它的石頭一樣。

佛陀用珠寶和線當譬喻（《長部》）。就如同你看著一串青金石，你知道：寶石由線穿過，這是寶石，這是穿過寶石的線。禪修者亦如是知道：這是物質現象，這是覺知它的心識，它依賴於物質現象，並與其相關連。註釋書說此心識為內觀的心識——內觀智，觀察那色法的心識。青金石是物質現象，而線是觀察的心識。那線穿在寶石中，就如內觀智穿透物質現象。

當你觀照標記「上」時，「上」是一件事，那個「覺知」是一件事——只有這兩者存在。當你觀照標記「下」時，「下」為一件事，那個「覺知」是一件事，只有這兩者。這種智慧自動清楚顯現。當你提起一隻腳走路時，「提起」是一件事，那「覺知」是另一件事，只有這兩者存在；當你推它向前，（只有）那「推前」和「覺知」；當你將它放下，（只有）「放下」和「覺知」。物質和覺知（色法和名法），只有這兩者，沒有其它。

當你的定力進一步增強，你了解到那些你一直標記

的物質與心理現象，各自不斷地消失。當你觀照標記「上」，「上」的色法逐漸出現並消失；當你觀照標記「下」，「下」的色法逐漸出現並消失。你也會發現：「上」以及「覺知」的消失，「下」和「覺知」的消失。每一次觀照，你發現只有生起和滅去。當觀照標記「彎曲」，這一個彎曲和下一個彎曲不相混淆。彎曲、消失，彎曲、消失——如此，那要彎曲的意欲、彎曲的色法以及那覺知，各自依其時、處，生起與消失。當你觀照標記疲倦、熱、痛，這些在你觀照標記它們時消失。你越來越清楚：它們生起然後消失，所以它們是無常的。

禪修者自己明白到註釋書所說：「它們是無常的，在生起後轉向滅去之故。」這種智慧並非從書本或老師獲得，他是自己了悟的，這是真實的智慧。相信他人所說的是信仰。因信仰而記住的是學問，這不是智慧。你必須以自己的經驗了知，這才重要。內觀是通過「隨觀」(anupassanā)使自己了悟。你觀照，親自看見及明白——這就是內觀。

有關「隨觀無常」(aniccanupassanā)，註釋是這樣說的：

「……那無常的應被了知」

aniccaṁ veditabbam

「……無常性應被了知。」

Aniccatā veditabbā

「……隨觀無常性應被了知。」

Aniccānupassanā veditabbā

～《清淨道論》

這簡單的陳述後面，接著有一個說明：在這裡，「那無常的」是指五蘊。(Tattha aniccati pañcakkhandhā) 你必須知道五蘊是無常。雖然你可能無法以自己的知識理解它，但你應知道這些。不僅如此，你應知道它們全部是苦、全部是無我。如你知道這些，你可以修習內觀。《中部37/愛盡小經》(Cūlatañhāsaṅkhayasuttam) 裡提及透過學習而得到的了解：

「天王，當比丘聽到『一切法都不值得執持』時，他證知一切法。」

Evañcetam, devānaminda, bhikkhuno sutam hoti—

‘sabbe dhammā nālam abhinivesāyā’ti. So sabbam
dhammam abhijānāti;

「證知」（abhijānāti）是指觀照名與色，並保持對其覺知。這是基本的內觀智：「名色分別智」和「緣攝受智」。如果你已經明白名與色，全部均為無常、苦、無我，你可從「分辨名色」開始禪修。接著，你便能夠趨進更高的觀智，如「思惟智」。

「證知一切法，他遍知一切。」

sabbam dhammam abhiññāya sabbam dhammam
parijānāti

所以內觀禪法的初學者，所需的最低資格是他必須曾聽聞或學習名色法的無常、苦、無我性；對於緬甸的佛教徒，這些是自小就知道的東西。

我們說名色法是無常，因為它們出現，然後消失。如一件事從沒生起，我們不能說它是無常。什麼事物從來沒有生起？那是概念。

概念從來沒有生起，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被使用。這好像顯示它曾存在過，但實際上人們只是在呼喚他時使用它。它

不曾出現，從來沒有真正存在過。如果你認為它存在，那找它出來。

當一個小孩出世時，父母替他取名，假設一個男孩被取了名字叫「Master Red」（紅少爺）。在取名之前，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。但我們不能說自此那名字就存在了。Master Red 這名字事實不存在，讓我們找它看看。

Master Red這名字在他身內嗎？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，僅此而已。如果他死了，名字會和他一起死嗎？不會。只要人們沒有忘記，那名字將繼續流傳。所以說：「名字或姓氏從不會被破壞。」只有當人們忘記它，Master Red這名字才會消失，但它不是被破壞。若有人再使用它時，它將再度出現。

試想一下在《本生經》裡，菩薩的名字：須大拿（Vessantara）、大藥（Mahosadha）、摩訶旃納卡（Mahajanaka）、毘樓（Vidhura）、多彌亞（Temiya）、尼密（Nemi）……這些名字在故事發生的時代都為人所知，但之後消失了幾百萬年，直到佛陀恢復使用它們。在四大阿僧祇劫（asankheyyas，1後加

140個零的年數)又十萬劫前，燃燈佛(Dipankara)和隱士善慧(Sumedha)非常出名。這些名字在後代遺失了。但我們的佛陀又再重現它們，使我們知道這些名字。只要佛法住世，它們將繼續為人知悉。一旦佛教從這世界消失，這些名字也將被遺忘。但如果一位未來佛再次談起他們，他們將再被知悉。所以，概念、名字只是世俗施設，它們從未真實存在。它們不曾存在且將不會存在。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，每個概念都是如此——不存在、不成為、不消逝，所以不是無常。

涅槃，雖然是真實法，但不能說是無常，因它不曾生起或消失。它被視為永恆，因它表示永恆的安寧。

十四、無常

在涅槃之外的真實法——名法與色法，從一開始就不是(永恆的)。每當有因出現，它們就會生起，生起後它們就消逝。因此，我們說名色這些真實法為無常。以看為例，開始時沒有看見，但如眼根良好，對象生起，有了光線，注意力被拉向它——如這四個因素同時

發生——那麼就有「看見」。一旦它生起，它隨即消失，不再有。因此我們說看是無常。一般人要知道看是無常並不容易。聽則比較容易了解。開始時並沒有聽，但如耳根完好，聲音出現，沒有阻礙，注意力被拉向它——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，你聽到一個聲音接著另一個聲音。一旦聽到它們，它們就消失。大家(現在請)聽著：「聲音、聲音、聲音」。當我說「聲」，你聽到，接著它就消失。當我說「音」，你聽到，然後它消失，這是它們如何生起和滅去。對其他的心理和生理現象也是這樣。它們生起和滅去。看、聽、嗅、嚥、觸、想、彎、伸、移動——全部都生起和滅去。因為它們不停地消失，我們說它們是無常。

其中，心識的滅去是非常清楚的。如果你在觀照標記「上、下」時心散亂，你觀照標記「散亂」。當你觀照標記它時，那散亂的心不再存在。它消逝了。它之前不存在。它只是那一刻生起，然後當你一觀照標記，它就立刻消逝。因此我們說它是無常。

苦受的滅去也是一樣明顯的。當你繼續觀照標記「上、下」時，疲倦、熱或痛在身體某部分出現。如你

專注於它，標記「疲倦、疲倦」等，有時候它完全消失，而有時候它在你標記的那段時間消失。因此，它是無常的。禪修者觀照它的生起和滅去，從而體悟它無常的特相。

這種體悟現象轉瞬即逝的特相，就是「隨觀無常」（aniccānupassanā）。只是思惟而沒有親證的經驗，並非真實的智慧。若不禪修，你將不會知道什麼現象生起，什麼現象滅去。那只是書本知識。這可能是善行，但不是真正的內觀智慧。

真正的內觀智慧，是你通過觀照現象的生起和滅去而證知的。在這裡的聽眾，有很多是達到這個觀智階段的禪修者。我說的不只是就我個人的經驗而言，也不只是侷限於我的四十或五十個弟子的經驗而已，而是數以百計的人的經驗。初學者可能還沒有這種清晰的智慧。它不是那麼容易，但也不太難達到。如你跟隨我們的指示，努力修習，你可以達到。如你不努力，你就不能達到。學歷、優異成就、榮譽——都是努力的成果。沒有辛苦何來收穫。要獲得佛陀的內觀智慧，也是要努力才行。

當你的定力變得更敏銳，你將會在一個彎曲或伸展肢體的動作中看到很多心念。當你要彎曲或伸展時，

你將會看到很多心念一個接一個的生起。當你踏步時，也是如此。在一眨眼間，也有非常多的心念生起，你需要在這些快速飛逝的心念生起時觀照標記。如你不能（逐一）命名它們，就只標記「覺知、覺知」。你將看到有四、五或十個心念在你每次標記「覺知」時接連地生起。有時候當那覺知很快捷，連「覺知」這個詞都不再需要。只要以你的觀智緊隨它們就可以了。

此時一念生起，心立即覺知到它；現在另一念生起，那觀照的心也立即覺知到它。就如一句緬甸俗語：「一口食，舀一匙。」每一個生起的心念，都有覺知到它的「能知心」。當你如此覺知，這些生起和滅去無所遁形地清晰呈現。那個在你觀照腹部起伏時生起的散亂心，被能知的心截取，猶如一隻動物直接跌入陷阱或一塊石頭命中目標。一旦你覺知到它，它就消失。你發現這非常清楚，好像你在手裡握著它一般。任何心識生起時，你都能如此發現。

當疲倦生起，你觀照標記「疲倦」，它就消失。它再出現，然後再次消失。這種消逝在更高階次的內觀智，會顯得更加清楚。疲倦、觀照標記、消失；疲倦、觀照標記、消失——它們一個接一個的消逝。這一個疲倦與另一個疲倦並無關連。痛也是如此。痛、觀照標

記、消失；痛、觀照標記、消失——每一個痛在每次觀照標記時消失。這一個痛與另一個痛不相混。每一個痛都明顯不同的。

一般人沒有覺知疲倦或痛的間斷，它好像使你疲倦或痛上一段長的時間。實際上沒有長時間的疲倦或痛。一個疲倦接另一個，一個痛接另一個，只是很小段和分開的。禪修者在觀照標記時會看到。

當你觀照標記「上」，起逐漸出現，並逐漸地消失。當你標記「下」，伏逐漸地出現和消失。常人不了解這事實，認為腹部的奇特形狀在起和伏。因此按他們的經驗，認為禪修者也只能觀察到腹部的奇特形狀。有些人基於此而作出指責。請不要以猜測來說話。我提醒這些人，請自己試試看。如果你努力，你將會發現事實的。

當你觀照標記「彎曲」，你清楚地看到它怎樣移動和消失、移動和消失……一個移動接另一個。你現在了解到論典所講的真實法，如名和色不會從一個地方移動到另一個地方。一般人以為是同一隻手在移動，是彎曲前的那隻手。他們以為，同樣的手向內移及向外移。對他們來說，那手永遠不變。這是因為他們無法穿透色法的相續（rūpassa-santati），即物質接連生起的情形。這

是由於他們缺乏智慧無法看透。無常被「相續」所遮蔽，這是論典所說的。之所以被遮蔽，是因為一個人沒有觀照生起和滅去的現象。《清淨道論·第二十一品》說：

「因不觀照生滅，為相續所覆蔽，故不現起無常相。」

Aniccalakkhaṇam tāva udayabbayānam amanasikārā santatiyā paṭicchannattā na upatthāti.

由於禪修者看著每一個生起，一切身心現象在他看來，顯現為分離的、片段的——而不是完整和無破碎的現象。從遠看，螞蟻看似一條線，但靠近看，可看到一隻一隻的螞蟻。禪修者看到現象為破碎的片段，所以對他來說，相續無法遮蔽事實。無常相展現在他眼前，他不再被迷惑。

「然而把握生滅破除相續之時，則依如實的自性而現起無常相」

Udayabbayampana pariggahetvā santatiyā vikopitāya aniccalakkhaṇam yāthāvasarasato

upaṭṭhāti.

這就是你怎樣禪修而獲得隨觀無常的智慧。只省思而不禪修，不會生起這智慧。一旦產生了這智慧，隨觀苦與無我的智慧隨之而生。

「彌醯，知無常想者，則確立無我想。」

～《增支部9集3經/彌醯經》

Aniccasāññino, meghiya, anattasaññā sañṭhāti.

～AN.9.3/ 3. Meghiyasuttam

你怎麼能接受那些你很清楚生滅不已的現象，為我、真我、一個眾生？人們執取於我，因為他們認為他們一生都是同一個人。一旦你從親身的經驗了解到，生命是不斷生滅的現象所組成，你將不再執取它為我。

一些固執的人，說此經典只適合彌醯而已。這是不應該有的說法。這樣我們恐怕其他人會說，佛陀所說的只是適合於佛陀時代的人們，而非現代的我們。事實這句話，不只在那部經典可以找到，在《正覺經》

(Sambodhi Sutta) 中，佛陀說：

「諸比丘，知無常想者，則確立無我想。」

～《增支部9集1經/正覺經》

Aniccasāññino, bhikkhave, anattasaññā sañṭhāti.

～AN.9.1/ 1. Sambodhisuttam

如一個人了悟無常，他也會了悟苦。了知現象如何生起和滅去的禪修者，可看到這兩者——生、滅——如何一直在逼迫著他。《正覺經》的註釋說：

（「確立無我想」指：）「見到無常相，則見無我相。當見到三相之一，則可見其他二相。」⁵⁸

～《增支部9集1經/正覺經》註釋

(Anattasaññā sañṭhātī) Aniccalakkhaṇe diṭṭhe anattalakkhaṇam diṭṭhameva hoti. Etesu hi tīsu lakkhaṇesu ekasmim diṭṭhe itaradvayam diṭṭhameva hoti.

～Sambodhisuttavannanā, Āṅguttaranikāya (atthakathā)

因此，了悟其中之一的無常相是非常重要。

58 這兩處的引文中，「相」(lakkhaṇa) 和「想」(saññā) 在這裡意義相通。

十五、重新發現

關於此，讓我講述一則我作為禪修指導老師的故事。這是發生在我的故鄉瑞波（Shwebo）的謝昆村，有關一位禪修者的故事，他是我的一位表兄弟，是村裡最早參加修習內觀的三人之一。他們三人決定先修習一週。當時非常地勤奮。他們帶了雪茄煙、檳榔嚼塊到隱居處，以便一天吃一口。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和檳榔嚼塊。

他們如此奮力修行，致使在三天內證得「生滅隨觀智」（*udayabbaya-ñāṇa*），並非常高興體驗到禪定並見到光明圍繞。他們充滿喜悅地說：「到這麼老我們才發現真理。」因為他們是第一批開始禪修的人，我想讓他們帶著喜悅離開，因此只告訴他們繼續標記，而沒有告訴他們要標記喜悅，所以雖然他們繼續精進四天，卻沒有更向前的進步。

幾天的休息後，他們再來禪修一個星期。我的表兄弟後來達到「壞滅隨觀智」（*bhaṅga-ñāṇa*）。雖然他在觀照標記「上、下、坐」，但他沒有見到腹部的形狀，而他的身體似乎不見了，他需要用手觸摸以便了知

腹部是否還在，他這樣告訴我。後來，任何時候當他觀察或看見，每樣事物似乎都在分解及碎開。他看到的地在分解，連樹林也是。這些都與他過去所想的事物相反，他開始感到奇怪。

他從來不曾想過這些外在的、時節生成的、粗大的物質東西，如土地、樹林、木材等，會不停地碎開。他以為它們要經歷相當長的時間才壞滅。現在，隨著內觀智因禪修而變得有力，現象的生滅自然呈現，而不需禪修者特別對它們觀照。它們在他眼前消逝、碎開。這一切和他以前的觀念相反。或許他的新看法是錯誤？或他的視覺有問題？

因此他來問我，而我為他解釋說：「你見到每件事物在消失和碎開是真的。隨著你的內觀更加敏銳和快速，你無需觀照它們，就能見到事物的生起和滅去。這些全部都是真的。」後來，隨著他的內觀更進一步，他再告訴我他的發現。如今他不在了，已去世很久。

當內觀智變得很敏銳，它將勝過邪見和邪思。你見到事物的真相，為無常、苦、無我。一顆未經訓練的心，或沒有禪修的省思，是不能給予你洞悉事物性質的真實智慧。只有內觀才能做到。

一旦你了知無常，你會見到它們如何以生滅逼迫

你，你無法從中獲得快樂，它們不可能成為皈依處，它們可在每一刻消逝，因此它們是可畏的、是苦等等。

「依怖畏之義為苦。」～《清淨道論第二十品》

dukkham bhayaṭṭhena ~Visuddhimagga

你想：「這身體不會這麼快壞滅，它將持續一段頗長的時間。」因此你把它看為大皈依處。但現在當你觀照，你發現只有不斷的生滅。知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，造一個我出來並皈依它，這就如同在一間正在倒塌的舊屋子裡尋求庇護一樣的可怕。

你會發現沒有一件事物隨你的意願發生。事物只隨著它的自然進程發展。你以為你可以隨你的意願前行，隨你的意願坐、起身、看、聽、做任何你想做的。現在當你觀照時，你發現並非如此。名與色被看見是相互協作的。只有當有意欲要彎曲時，才有色法的彎曲。只有當有伸展的意欲時，才有色法的伸展。有了因才有果。只有當有事物可看時你才看到。如有事物可看，你無法不看。當有事物可聽時，你才聽到；當有高興的理由時，你才感到高興；當有憂慮的因，你才感到憂慮。有

因就有果，你無法阻止。沒有任何東西活著並造作其所欲的事，沒有「我的」、沒有「真我」、沒有「我」，只有生滅的過程。

清晰地了悟在內觀中最為重要。當然，在修習的過程中，你會經歷喜悅、寧靜、光明，這些都不重要。重要的是了悟無常、苦、無我。你只要繼續依照所說明的方法禪修，這些特相會清楚的顯現。

十六、最終的安寧

你自己使事情變得清楚，而不是信奉他人向你所說的。你們如果是初學者，還未有這種自得的智慧，只需要知道自己還沒有到這階段，繼續努力，如果別人能夠你也能夠。這不會花很長時間，智慧會在你禪修時出現。只有當你清楚知道一切為無常、苦、無我，你才不再執取感官對象為常、樂、美、好，也不會執取它們為個人、靈魂、我。一切執取被去除。之後如何呢？一切煩惱得到平息，並證得聖道和涅槃。

「他在世間中不執取任何事物。不執取則不戰

慄，不戰慄就自證涅槃。」

～《中部37經/渴愛的滅盡小經》

na kiñci loke upādiyati. Anupādiyam na paritassati,
aparitassam paccattaññeva parinibbāyati
～MN.37/(7) *Cūlatanhāsañkhayasuttam*

每當你禪修，你不會纏繞在那被觀照的對象，因此沒有執取生起。對所見、嗅、嚐、觸或所覺知的現象都沒有執取。它們每個依其時生起然後消失，它們呈現出自身為無常，沒有任何現象可以執取。它們以生滅逼迫我們，它們都是苦的，沒有快樂、好的或美的現象可以執取。它們生起滅去，這是它們的性質，因此沒有活著及永續的個人、靈魂或我可以執取，全部這些你都非常清楚明白。至此，執取被去除。然後，你透過聖道（magga）而證得涅槃。我們用緣起和五蘊來講述這一點：

「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。如是純大苦聚集滅。」

～《相應部12相應1經/緣起經》

tañhānirodhā upādānanirodhā; upādānanirodhā
bhavanirodhā; bhavanirodhā jātinirodhā; jātinirodhā
jarāmarañam sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā
nirujjhanti.

～SN.12.1/(1) *Paṭiccasamuppādasuttam*

禪修者觀照六根門所出現的身心現象，知道它們的本性為無常、苦、無我，就不會對它們感到悅意。由於他不執取它們，他不會付出努力來享受它們。他不肯作出努力，故沒有稱為「有」的業力生起。因為沒有業力生起，即沒有新的投生。沒有新的投生，即無老、死、悲等。這是一個人禪修時，通過內觀道所體證的剎那涅槃。以後我們將講述經由聖道所體證的涅槃。

在先前引述的《具戒經》中，舍利弗尊者講述一個具足戒行的比丘，如何觀照五取蘊為無常、苦、無我，他便可成為預流聖者（初果）。如果一位預流聖者如是觀照，他可證得一來聖者（二果）；如果一來聖者如是觀照，可證得不還聖者（三果）；如果不還聖者如是觀照，他可證得阿羅漢（四果）。在此，證得預流、一來、不還和阿羅漢四聖果，意即通過四聖道體證涅槃。

十七、進 步

要達至聖道，一個人由內觀道開始。內觀道始於「名色分別智」，接著達到「緣攝受智」。繼續修習後，一個人將獲得「思惟智」，在此階段，禪修者樂於省思現象、審視它們，有一些擁有學識的人常花長時間這樣做。如你不想省思或審視，就繼續觀照。你的覺知現在變得輕且快。你對所標記的現象如何生滅，看得很清楚。這就達到「生滅隨觀智」。

在這階段，觀照標記變得容易。生起光明、喜悅、平靜。經歷意想不到的體驗，一個人感到非常喜悅和快樂。在最初禪修的階段時，禪修者要很費勁地不讓心到處遊蕩。但心卻一直飄蕩，大部分時間他無法好好觀照。所有事物看起來都覺不妥。有些人需要很努力抗爭。不過，因為對老師具有強大的信念，以及良好的意願和決心，他跨越了這些困難的階段。他現在到達了「生滅隨觀智」的階段，一切都很順利，觀照標記變得容易和不費力。觀照標記進行得很好，而且亮麗的光明生起。他充滿喜悅並起雞皮疙瘩，身心輕鬆令他感到非常舒服。要觀照標記的對象好像自動地跌入他的正念

中。正念也好像自動地投入對象。一切都是被觀照標記著，不會疏失或忘記觀照標記。每次觀照標記，覺知都非常清楚。如你注意某個現象，並省思它，這是很平白而簡單的事。如果你憶起所聽過的無常、苦、無我，它們變成清晰可辨識的現象。因此你感到好像在弘法，你覺得可以成為一個非常棒的弘法者。但如果你沒有受教育，你將是一個很差的弘法者。但你感到在弘法一般，你甚至可能變得愛講話。這就是禪修者所體驗的「理想的涅槃」。它不是真正聖者的涅槃。我們可稱之為「仿製的涅槃」。

「證知者得不死。」

～《法句經》374

amatam tam vijānatam⁵⁹

～Dhammapadasuttam verses 374

禪修有如爬山。你從山腳開始爬起，不久你感到疲倦。你問下山的人們，他們會以鼓勵的語氣告訴你：「現在已經靠近。」雖然疲倦，你繼續向上爬，不久你

59《法句經》三七四偈：“Yato yato sammasati, khandhānam udayabbayam; Labhatī pītipāmojjam, amatam tam vijānata” nti。「若人常正念：諸蘊之生滅，獲得喜與樂，知彼得不死。」

到達一處有涼風吹送和樹蔭的歇息地方。你的疲倦全部消失。周遭的美景吸引你。你恢復精神可以繼續往上爬。「生滅隨觀智」為你歇息的地方，以便你往上爬，達到更高的內觀智。

那些尚未到達此智慧的禪修者，可能會感到失望。好多天過去了，而尚未嘗到觀智的味道。他們常常感到氣餒。有些人離開禪修中心，認為禪修終究毫無益處。他們還未發現「禪修者的涅槃」。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觀智。我們要他們努力修習以證得它。很多在我們的勸導下成功。他們不再需要進一步的鼓勵，他們現在充滿信心和決意努力修習至最終目標。

「禪修者的涅槃」時常被稱為「amānusī rati」⁶⁰，即非凡人的喜悅或超人的悅樂（超越一般人間欲樂）。一般人從教育、財富、家庭生活獲得各種的快樂，而「禪修者的涅槃」超越這些全部的快樂。一個禪修者曾告訴我，他曾經放縱於各種世間欲樂，但沒有一樣能夠與禪修所獲得的快樂相比。他無法形容它是多麼令人喜

60《法句經》三七三偈“Suññāgāram paviṭṭhassa, santacittassa tādino; Amānusī rati hoti, sammā dhammām vipassato”ti.「比丘入屏虛，彼之心寂靜，審觀於正法，得受超人樂。」

悅的。

但就只有這樣嗎？不是，你必須繼續努力修習。你繼續觀照標記。那麼，隨著你進步，目標的形狀和特徵不再呈現，你發覺它們總在不斷消失。任何生起的現象在你觀照標記的當下即剎那消失。你觀照標記「看」，它迅速消失；你觀照標記「聽」，它消失。彎曲、伸展，也一樣迅速消失。不只生起的現象如此，覺知的心也與之一起成雙地消失。這是「壞滅隨觀智」。

每次你觀照標記，它們迅速消失。在證見到這狀態一段長時間之後，你變得害怕它們。這是「怖畏現起智」（bhayañāna）。接著你發現到這些不停消逝的現象的缺陷，這是「過患隨觀智」（ādīnavañāna）。然後隨著你繼續觀照，你對它們感到厭離，這是「厭離隨觀智」（nibbidānupassanāñāna）。

「因此，見到這一切，多聞聖弟子厭離於色，厭離於受……」

～《相應部12相應61經/未受教導經》

“Evam passam, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmiṃpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati.....

~SN.12.61/(I). Assutavāsuttam⁶¹

i) 於五蘊「色、受、想、行、識」厭離

你的身體曾經是令人感到喜悅的。或坐或起，或來或去，或曲或伸，或說或做，這一切好像非常美好。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。它只是無謂的、令人厭倦的。

你享受過身體與心理的樂受。你曾經如是想：「我正在享受」、「我感到快樂」。現在這些感受不再愉快，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「想」很好，但現在它也在你觀照時消失。你也對它們感到厭倦。

「行」涉及身、語、意的行為。認為「我坐、我起身、我去、我行動」，就是執取於「行」。你也曾經認

61《中部》(MN147) 及《相應部》(SN35.32) 有關厭離「六根門」的經文：“Evam passam, bhikkhave, sutavā ariyasāvako cakkhusmippi nibbindati, rūpesupi nibbindati, cakkhuviññāṇepi nibbindati, cakkhusamphassepi nibbindati。「比丘們！當這麼看時，已受教導的聖弟子在眼上厭，在色上厭，在眼識上厭，在眼觸上厭，在凡以這眼觸為緣生起的或樂、或苦、或不苦不樂受上也都厭。」

為它們很好。現在你見到它們消失，你厭惡它們。

你曾經樂於種種認知（了別）。當剛來禪修中心則被告知不可以想各樣的事情，只應不停地觀照標記，他們並不悅納。現在你看到念頭、想法，如何生起與消失，你也厭倦它們了。

ii) 於「六根門」厭離

同樣的情況發生於你的感官。你現在對在六根門生起的事物都感厭倦。有些極度厭惡，有些則到了某種程度的厭惡。

接著生起去除它們的意願。一旦你厭倦它們，當然你要去除它們。「它們不斷的生滅，它們都不好，它們最好全都滅盡。」這是「欲解脫智」(muñcitukamyatāñāṇa)。那「一切都滅盡」是涅槃。欲解脫是渴求涅槃。一個人如想要涅槃應怎樣做？他要更努力地不斷修習。這是「審察隨觀智」(patisañkhānupassanāñāṇa)。經過特別努力，無常、苦、無我的特相變得更清楚，尤其是苦。

審察之後，你將到達「行捨智」(sankhārupekkhañāṇa)。現在禪修者非常的輕鬆。無需以很多努力，觀照就能很順利進行並非常好。他坐下

來禪修，開始用功後一切順利地進行，猶如時鐘一旦上鏈就可自動地運作。在一個小時左右，他不需改變姿勢，連續用功沒有中斷。

證得此觀智之前，可能會受到干擾。譬如你的心可能被引向聽到的聲音並受到干擾。你的心可能遊蕩他處，你的禪修受到干擾。痛苦的感覺如疲倦、熱、疼痛、癢、咳嗽出現並干擾你。然後你需要重新來過。但現在一切都很好，不再受到干擾。你可能聽到聲音，但你不理它們並繼續修習。出現任何現象，你照常觀照不受影響。心不再遊蕩。令人快樂的景象可能生起，但你的內心卻無喜悅或快樂生起。你遇到苦的目標，但不會覺得不舒服或恐懼。痛苦的感覺如疲倦、熱、痛，甚少發生。如有，它們並非不能忍受。你的觀照比它們來得更有力。一旦你獲得這種觀智，癢、痛和咳嗽即消失。有些甚至治好嚴重的疾病。即使疾病沒有完全康復，當你認真觀照標記你會感到輕鬆一些。因此，在一個鐘頭左右的時間內，觀照標記不會有中斷。有些人可以連續觀照兩、三個小時而沒有中斷，並且身體不會感到疲倦。時間在不經意中流逝。你想：「才沒過多久。」

在這樣炎熱的夏天，如能獲得這種觀智是非常好的。當他人因非常炎熱而愁嘆，努力於這種智慧的禪修

者，將完全不會感覺到那熱力。一整天似乎轉瞬即逝。這是非常好的內觀智，但可能有危險，如過份的憂慮、野心或執著。如果這些無法去除，是不會進步的。一旦它們被去除，就可以體證聖道智。如何做呢？

十八、聖道

每次當你觀照標記「上、下、坐、觸、看、聽、彎曲、伸展」等，都是在作出一種努力，這是「八正道」（ariya-atṭhaṅgika-magga，或「八聖道」）的「正精進」（sammā-vāyāma）。還有，這當中有你的覺知，此為「正念」（sammā-sati）。另外是定力，它能沉入所觀照標記的目標，並使心固定在目標上，這是「正定」（sammā-samādhi）。這三項被稱為聖道中的「定學」。

再來是「尋心所」（vitakka）⁶²，它配合定力，使心導向被觀照標記的目標。這是將心所投向目標

62《阿毗達摩概要精解》尋心所的相關特質：尋的特相是把心投向或導向目標；作用是全面地撞擊目標；現起是把心導向目標；近因是它的目標。

上。根據註釋書，它的特相是使心所安置於目標上（abhiniropana-lakkhaṇa）。這是「正思惟」（sammā-saṅkappa）。然後，還有體悟到那被注意的目標只是移動、只是沒有認知的（色法）、只是看、只是在認知，只是在生起和滅去、只是無常等等。這是「正見」（sammā-diṭṭhi）。正思惟與正見構成聖道中的「慧學」。

構成戒學的三項為：「正語」（sammā-vācā）、「正業」（sammā-kammanta）、「正命」（sammā-ajīva）。這在你尚未修內觀前所受的戒，就已圓滿。除此以外，對那被觀照標記的目標，都沒有妄語、惡行或邪命。因此，每當你觀照標記，你也在圓滿聖道的「戒學」。

如是者，每次覺知中都包含八正道的元素。它們形成內觀道，一旦執取被去除即可出現。你需要逐漸準備此正道直至達到「行捨智」。當這個觀智變得成熟、強壯，在適當時機你便抵達聖道。它是這樣的：當「行捨智」已經成熟及變得強壯，你的觀照標記變得更敏銳與快速。在此觀照標記及越來越快速覺知時，突然之間，你進入涅槃的寂靜境界。

它是蠻奇特的。你預先不會知道將到達至此，你也

不可能在達到之時加以省察，只有在達到了之後你才能夠省察它。你會省察是因為你發現到不尋常的現象，這是「省察智」（Paccavekkhaṇāñāṇa）。這樣你知道發生什麼事。這就是你如何通過聖道證悟涅槃的過程。

因此，如你想要證得涅槃，重要的是努力修習脫離執取。對於常人，執取隨處生起——在見、聞、覺、知中——他們執取事物為永恆、快樂、好的、靈魂、自我、人。我們必定要努力修習以完全脫離這些執取。修習是指觀照任何生起的現象，任何見、聞、覺、知的現象。如果你繼續如此修習，執取消失而聖道生起，導致涅槃。這就是內觀修習的過程。

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，我們觀照它們，以便不會執取它

們。

如果我們無法在名色法生起時觀照，執取便生起。

我們執取名色法，以為它們是常、樂和我。

如果我們在名色法生起時加以觀照，執取就不會生起。

只是單純地觀照一切皆為無常、苦，它們只是過程。

一旦執取消失，聖道生起，導致涅槃。

這些是內觀的要素。

鼓 勵 的 話



二十、年輕的織工

現在講一些鼓勵的話。

在佛陀教授佛法時，他的聽眾聽聞佛所說的法，修習禪修並獲得覺悟。因此很多人在每次聽法結束時覺悟。根據註釋書，有時候一次開示結束時，會有八萬四千眾生覺悟。不過，讀了這些，有的人可能會說：「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，你必須記住，註釋書只記述了當時的情況，但並未深入說明聽者的根基。說法者不是他人而是佛陀，他的聽眾具足波羅密。讓我們以一個故事為例。

有一次佛陀在阿羅毗（Alavī），現今的安拉阿巴德（Allahabad）開示佛法。主題是「死隨念」（maranānussati）。他吩咐聽眾記住「我的生命非永恆，我一定會死亡，我的生命以死亡為結局。死亡為無法避免的。我的生命無法確定，死是肯定的。」然後他回舍衛城（Sāvatthi）去。

在阿羅毗的其中一位聽眾，是一位十六歲女孩，是一名織工。自此以後，她修習死隨念。三年後，佛

陀再次來到阿羅毗。當佛陀坐在聽眾當中，他看到女孩向他走來。他問：「年輕女子，妳從哪裡來？」女子回答：「世尊，我不知道。」他再問：「妳要到哪裡去？」。她回答：「世尊，我不知道。」（佛問：）「妳不知道嗎？」（她回答：）「我知道，世尊。」（佛問：）「妳知道嗎？」（她回答：）「我不知道，世尊。」

人們很輕視她，他們認為她對佛陀不敬。佛陀因此請女子解釋她的回答。她說：「世尊，佛陀是不會閒談的，故當您問我從哪裡來，我立刻知道您的問話有特別的含意，您是問我前世是哪裡來，這我不知道，所以回答『不知』。當您問我將去哪裡，您是指我來世將投生哪裡，這我也不知道故回答『不知』。然後您問我知不知道有一天會死，我知道我有一天會死，故回答『知道』，您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，但何時將死則不肯定。讓我們自問第二個問題——「你將去哪裡？」這相當難回答，是不是？但有方法可使這問題不難回答。想想看你的身、語和意行，哪一類較多，善行或惡行？如多善行，你將到善趣；如多惡行，你將到惡

趣。因此我們必須盡力行善。最好的方法是修習內觀，那你將永遠脫離惡趣。你應嘗試最起碼達到預流果位。這樣足夠嗎？如你可達到那階段，我將感到欣喜。但依照佛陀的教法，你必須努力直到證得阿羅漢果位。

現在回頭來談那位年輕的織工，她在佛陀說法結束時成為預流聖者。明顯地，她獲得覺悟是由於她在三年內一直修習死隨念。由此，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，每天都有集會說法。舍衛城的人民在傍晚時穿著整潔衣服並帶著花和香來聽聞佛法。當佛陀居住在王舍城的竹林精舍時也是如此。因此，在聽聞佛法時，他們一定禪修和守戒。時至今日，人們在聽聞禪師開示後也會禪修。當時是佛陀在開示，人們怎能不修習呢？就是這些曾聽過他之前說法集會的人們，在聽聞一次說法後，便獲得覺悟。

那時候，有比丘、比丘尼、在家男女眾、各階層的人們。這些人們有機會聽聞佛陀說法，必定是具有廣大波羅密的男女。而當佛陀講法時，他會講述適合聽者根性的內容，這點很重要。

二十一、愚笨的年輕比丘

曾有一位叫周利盤陀迦（Cūla Panthaka）的比丘，他在四個月裡都無法背誦一句有四十四個音節的偈頌。他的哥哥摩訶盤陀迦感到不耐煩並叫他回去。佛陀把他叫了來，給他一塊布，並教他如何用那一塊布重複念著「去除污穢、去除污穢」。那位比丘遵循佛陀的教導，了悟到名色法的本質並成為阿羅漢。他最多只花了兩、三個小時。他如此容易獲得覺悟是因為他被給予一個適合他根性的禪修業處。

二十二、長老舍利弗的弟子

舍利弗尊者（Sāriputta）的一位弟子，修習不淨觀四個月卻毫無進步。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位比丘，那位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證得禪定。當佛陀使蓮花凋謝，他了悟到事物的無常、苦、

無我。佛陀就教他一首偈子，聽完之後他成為阿羅漢。

闡陀長老（Channa）在努力過後都無法覺悟，因此他向阿難尊者請教。阿難尊者告訴闡陀：「你是可以得到覺悟的人。」闡陀充滿喜悅和愉快，他跟隨阿難尊者的教導，不久就覺悟。

現今一些禪師不知如何教導，以適合禪修者的根性，他們使用的話語不適合他們。結果，有希望的禪修者氣餒地回家。但一些禪師懂得如何教導，原本弟子只想在禪修中心住幾天，卻受到激勵而繼續住在中心直到滿意地完成修習（全部觀智）。依聽者根性而作教導是非常重要的。難怪上千的人們在佛陀一次說法結束時就覺悟。

在我們的聽眾之中，可能有一、兩個人已具足波羅蜜，正如那些在佛陀住世時期的人們。還有那些會在幾天或幾個月的修習之後而成熟的人，這些人可能在現在聆聽佛法時還未覺悟。如你無法現在覺悟，你應繼續努力，不久即可成就。那些不曾修習過的人，現在已學習到正確方法。如你在適合的時間修習，你亦將會證得它。無論你是否已覺悟，或只是作了善行，你們全都將在死後投生到六欲天。在那裡，你將會遇到從佛陀住世時就在那裡，已成為聖者的天人們。你將會遇到給孤獨

長者（Anāthapindika）、毗舍佉（Visākhā）及其他天人。你可詢問他們從佛陀所學的和他們所修習的東西。與天界善人討論佛法是非常愉快的事。但如你不想投生天界，只想要投生人界，你將會投生於此。

有一次，大約25或30年前，一名華人施主邀請一些比丘到他位在毛淡棉（Moulmein）的住家受供。用完餐後，主持的比丘在場作出了一些祝福的話語。他說因為供僧的善行，這施主最終會投生於天界，在那裡生活充滿快樂，擁有豪華的宮殿和美麗的花園。比丘接著問那位華人：「好了，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？」「我不要去其它地方，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，他的業將引領他投生他想要去的地方。

「持戒者心的誓願以清淨性而成功。」

～《增支部8集35經/布施的往生經》

Ijjhati, bhikkhave, sīlavato cetopañidhi visuddhattā.

～AN.8.35/ 5. Dānūpapattisuttam

在此刻，這裡的聽眾們都有清淨的戒，當大部分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並接受禪修訓練。有些守著八戒禪修，所以你們的善行是清淨的。如你們想要投生天界，你將可投生到那裡；如你要投生人界，你將會如願。

關於此點，有一件事令我們感到關注。現今歐洲的國家和美國很是繁榮，我們耽心那些行善的緬甸人傾心那些國家，並將投生到那裡。我想已經是這樣了。有些人問：「雖然佛教徒行善，但為何佛教國家卻不繁榮？」他們似乎這樣想：「當一個緬甸人死後，他只投生於緬甸。」並非如此。一個行善的人，可在任何地方投生。一個緬甸人，如果他想，可以投生他處。

那些其他國家的富有人們，可能以前是緬甸的善良佛教徒。有很多人在此行善，但這裡沒有足夠的富有父母，在來世中接收他們。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，你現在就必須努力。你應修習到對佛、法、僧的信念永不動搖的階段。這階段就是預流果（初果）。一旦獲得預流果，無

論你投生至任何國家，你對三寶的信念將不再動搖。

現今，投生人界並非很好。生命短暫、諸多疾病、意識形態混亂、充滿危險。因此，假如你不想投生人界，你將投生天界。即使你未證得道與果，布施和持戒的善行，將會帶引你到你所要去的地方。如你已獲得道與果，那就更好了。

要投生天界並不難。過去在王舍城的印達卡（Indaka），有一則供養一匙的飯給僧團，而獲得投生忉利天（Tāvatimsa）的典故。我們緬甸的在家居士，遠超過供養一匙飯的物品。有關戒律——守戒一段時間可讓人們投生天界，即使是持守八戒半天的人也可投生天界。現在你們認真受持八戒並好樂地禪修。如你願意，你可輕易到達天界。有什麼不可以的？一旦在那裡，便可向已獲得聖果的天人請示有關佛陀的教導，並和他們討論佛法。我請你們如此做！

二十三、布薩天女

佛陀時代，在中印度拘薩羅地方的娑雞帝城（Sāketa），有一位名叫布薩（Upasatha）的女子，她

學習佛陀的教法並證得預流果位。當她死後，她投生忉利天。在那裡，她居住在一座宏偉的宮殿裏。有一日，目犍連尊者遊歷諸天界時遇到她。那個時代的比丘們圓滿通智（abhiñña），並證得諸神通。他們可到各個天界遊歷，或以他們的天眼（dibba-cakkhu）見到天界，或以天耳（dibba-sota）聽見他們。但今日沒有比丘擁有這種能力。我們不能到天界去，即使以某種方法去到那裡，也無法見到天人。不用說那些高層次的天人，即使是這世間的欲界天人，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。他有意地與天人們進行對話，以便從天人獲得第一手報告——了解他們如何到達天界，他們做過何種善事使他們獲得那兒的美好生活。當然，他可以用他心通知道他們的故事，無需去詢問他們。但他希望他們親口講述。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：「年輕的天女，妳莊嚴華麗如金星般明亮，妳曾做過什麼善事，令妳獲得此莊嚴華麗和美好的生活？」

天女回答：「我曾是娑雞帝城一個名叫布薩的女子。我聽聞佛陀教法，對他的教法充滿信心，並成為一

位皈依三寶的在家弟子。」

皈依是指敬信三寶：佛、法、僧。你可以透過反覆念誦「我皈依佛，我皈依法，我皈依僧」來皈依。

佛陀知曉一切法。他已證悟涅槃，了結一切苦，如老、病、死，他教導佛法使眾生能和他一樣，享受涅槃之樂。若一個人遵循佛陀的教法，即可遠離四惡趣，脫離一切苦。相信這些，你就是皈依佛陀。就如同當你生病時，你應相信醫生。你應信任他——「這醫生是專家，可以醫好我的病。」同樣地，你信仰佛陀，知道遵循他的教法將脫離一切苦。但到了今日，有些人不懂三皈依的重點。他們念誦是因為父母或師長要他們念誦。這是不對的。你應知道那意義，心裏憶想並慢慢念誦三皈依。如你不能經常做，至少應不時嘗試去念誦。

當你說：「我皈依法」，亦即你信仰佛陀的教法：道、果、涅槃。你表白你的信仰，修習這些教法將救度你免於四惡趣和一切輪迴的苦。

當你說：「我皈依僧」，亦即你信任僧團，那些在修習佛陀所教之法，已證得或將證得道和果的聖者們。你深切地相信，依靠僧團的引導可使你脫離四惡趣和輪迴。

受持皈依的男眾，在巴利文叫「優婆塞」

(*upāsaka*)，女眾叫「優婆夷」(*upāsika*)。成為優婆塞或優婆夷，等同造作能夠引領你至天界的善行。

「凡任何歸依佛者，他們必將不去苦界之地，捨棄人的身體後，他們必將充滿天眾。」
～《相應部1相應37經/集會經》

“Ye keci buddham saranam gatāse, na te gamissanti apāyabhūmim.
Pahāya mānusam deham, devakāyan paripūressantīti.
～SN.1.37/(7). *Samayasuttam*

布薩天女也行其它善業。她說：「我很有道德觀念，我供僧，我受持八關齋戒。」

那些不懂佛教者，嘲笑受持八戒，並時常說：「你只是斷食和挨餓，如此而已。」他們不懂善行與惡行。他們不懂得怎樣通過克制想吃的欲望（貪欲），可以培育善心。但他們知道禁食對病人有益，並讚揚它，他們只了解當前的物質利益而已，完全不明白心與來世。受持八戒即避免惡果生起，並培育如節制的善行。「聖者們，那些阿羅漢，永遠止息惡行，如殺生、偷盜、淫欲、妄語、飲用烈性飲料，不非時食。我將仿倣他們的

榜樣一整日，透過如此行持來尊敬他們。」聖者在他們持八戒時如此想，當你餓時，你控制自己，嘗試脫離飢餓的煩惱，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，這就是我們所說：「生為人或天人。」

二十四、聖 諦

布薩天女接著說：「我之所以居住此宮殿，是因為節制和布施的果報。」在此，「節制」是非常重要的。即使在這世間，如不節制開銷，你將變為窮困。如你的行為不檢點，你將感染疾病或牽涉犯罪。對來世，節制是重要的，因它能清淨内心。對佛教徒而言，布施將生於天界是普通的知識。

她說：「我知道四聖諦。」四聖諦是聖者所應知、所證知的真理。一旦你了悟這些真理，你就是聖者。它們為「苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦」。這是最重要的部分。

「知道四聖諦」並非指道聽塗說地學到。它的意思

是親自證悟。你應徹底了解它們（苦諦），棄捨所應棄捨的（集諦），證悟（滅諦）並使自己修成（道諦）。註釋這麼說。

我們所談論過的五取蘊構成苦諦。因此觀照五蘊並了解它們，即了悟苦聖諦。當你觀照時，你見到它們怎樣生滅，它們怎樣構成苦。這些在你禪修時便能體悟。當你到達聖道時，你見到涅槃——苦的終結，透過省思，你了解到任何生滅及未止息的現象均是苦。這些，你在證得「道智」的剎那就會了解。了解這些並不是通過標記所緣，而是通過（道智的）功能而體悟。

當你禪修時，對於觀照的對象都不會存在渴愛，這是通過棄捨所獲得的了悟。通過省思，渴愛不會在那些你已經看清是無常、苦、無我的東西上生起。它已滅去。這是你如何在禪修中獲得了悟。當你體證道智和涅槃，視乎所證得的道智，（不同程度的）渴愛將不再生起。在預流聖者（須陀洹）的道智，任何粗的，會引領向惡趣的渴愛已消除；在不還果（阿那含的道智），則所有欲界的渴愛已完全斷除；在阿羅漢（道智），則所有餘下的渴愛完全斷除。

任何時候你觀照標記，就沒有煩惱，沒有業力。因此，所觀照標記的對象都不會生起苦，一切都滅盡。這

種苦的止息，在每一次觀照標記中都被體驗到。這是你如何體證到滅諦的方法。在道智的剎那你體證涅槃，到此顯而易見。

每次你觀照，對於名色法真實性的正見就生起。一旦正見生起，它的心所如正思惟也伴隨生起，這些在前面我們已說過。修習八正道就是要開展聖道。這是你在禪修時所了悟的。在見聖道（道智）的剎那，聖道的八支生起並體證涅槃。到達「道」與「果」的人，在省思時可以知道聖道是如何證得的，這也是了悟。

因此，如果你了解名色是苦（苦諦），假如你棄捨引起痛苦的渴愛（集諦），假如你體證苦滅（滅諦），假如你修習圓滿八正道（道諦），我們就可以說你知道四聖諦。因此，當布薩天女說她已知道四聖諦，她的意思是——她已經透過親身體驗而見到內觀道和聖道。換句話說，她是一位預流聖者（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：

「……見聖道的多聞聖弟子，於聖人法為得善巧者。」

如果你不是聖者，你不會有正確的智慧了解聖者是

什麼樣的人。那些從未剃度加入僧團的人，無法親身體驗比丘的行為和生活，不曾禪修的人，不會知道禪修者的行為和生活。只有當你自己是聖者，你才能分辨誰是聖者。

依照註釋書，聖法包括四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道等總共七個修行類別（道品）。假如你了悟七類之中的一類，你就了悟其它六類。所以，我們說如果你了悟四聖諦，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。

當你自身努力成就七類修行中的任何一類，比如四念處，你可以通過親身的經驗了悟它。這是真實的了悟。道聽塗說無法使人了悟。

i) 四念處 (*cattāro satipaṭṭhāna*)

「比丘走路時，覺知『我在走路』。」因此，一位將會成為聖者的禪修者，在他走路時，會觀照標記「走、走」或者「提起、推前、放下」。當他這樣行走時，隨著他的觀照標記，正念就生起，連帶了知被觀照標記對象的觀智亦生起。你清楚走路的意欲（動機）、走路的色身、覺知的心如何生起和滅去。每次當你這樣觀照標記，所生起的正念和智慧，就是透過「身念處」

(kāyānupassanā) 所確立的正念 (sati)。

「當他感覺苦受時，他覺知『我感覺苦受』。」

無論何時當熱、痛生起，禪修者觀照標記「熱、熱」或「痛、痛」。如此，他保持覺知，並清楚知道各種受如何生起和滅去。這是透過「受念處」(vedanānupassanā) 確立的正念。

「當內心熱惱時，他了知熱惱。」每次當有這樣的心念或觀念生起時，禪修者觀照標記「執取、喜悅」等。他如此保持正念，覺知和知道心念如何生起和滅去。這是透過「心念處」(cittānupassanā) 確立正念。

「當他有感官欲望時，覺知『我有感官欲望』。」禪修者觀照標記「欲望、喜悅」等，覺知並了知感官欲望等傾向，如何生起和滅去。這是透過「法念處」(dhammānupassanā) 確立正念（法即「五蓋」及「十二處」等）。

ii) 四正勤 (cattāro sammappadhānā)

你們當中一直在這裡接受訓練的人，一直在此禪修，並從親身體驗去了解。你熟練聖者的法——四念處。同時，你也是在修「四正勤」。當你觀照標記時，你正盡力棄除已生起之惡，或阻止未生起的惡行生起，

或增長未生起的內觀和道的善行，或增加已生起的內觀智慧。

iii) 四神足、五根、五力及七覺支

這也涉及「四神足」(cattāro iddhi-pādā)，當你修習時，依靠欲、精進、心、觀⁶³。「五根」(pañcindriyāni) 即信、精進、正念、定、慧也存在。「五力」(pañcabalāni) 和「五根」一樣。

七覺支 (satta bojjhaṅgā) 也存在。當你觀照標記時，你有正念、擇法、精進、喜悅、輕安、定、捨。八正道也涉及，這裡無需再重複。

再返回布薩天女的故事。她說：「我謹守五戒，我是佛陀的女在家弟子。我時常聽到歡喜園 (Nandana)，並想要到那去，結果我投生到歡喜園。」

歡喜園是忉利天一座花園的名稱。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，因此她投生到那裡。但現在她在那裡並不快樂。她對自己很不滿意。她告訴目犍連尊者：「我沒有遵循佛陀的話，把心轉向了

63 四神足亦譯作「欲、進、念、慧」。

此低階世界，現在我充滿懊悔。」

佛陀教導我們：生命——無論何種形式——都不好，它只是苦。他教我們修行，直到苦的滅盡。但布薩忽略了佛陀的教導，並期望獲得天界生活，現在發覺到錯了。

你可能會問：「為何不在天界修行，使苦完全消滅？」在那裡不易禪修。天人時常唱歌、跳舞和尋樂。在那裡沒有像人界有寧靜的地方。即使人界，當你們這些禪修者回家去時，亦不能好好禪修，是嗎？因此，現在就要好好努力。

目犍連尊者鼓勵他說：「布薩，不用擔憂，世尊已宣稱妳為預流聖者，獲得特別證悟，妳已脫離了苦界。」

這位年輕的天女，現在仍然在忉利天。以天界的時間計算，她在那裡其實不久。這兒的一百年相等於那裡的一天。從佛陀時代到現在是2500多年，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，遇見她並和她平起平坐討論佛法。如果你還沒有獲得任何果位，無需氣餒，最低限度你會投生天界。然後問那些天人聖者，聽他們的教導，並注意他們所教導的，那麼你將證得道和

果。天人的身軀非常清淨，依此純淨色身生起的心識是敏銳和迅速。因此，如你記得在人界所修習的東西，你將了解名與色的生滅，不久便可達到聖道和果。

「在那裡，當有福者對他說出法句時，比丘們！憶念的生起是徐緩的，但那位眾生迅速地到達非凡處（證悟涅槃）。」

～《增支部4集191經/入耳經》

Tassa tattha sukhino dhammapadā plavanti. Dandho, bhikkhave, satuppādo; atha so satto khippamyeva visesagāmī hoti.

～AN.4.191 *Sotānugatasuttaṃ*⁶⁴

一位釋迦族的女子，名叫瞿碧迦（Gopikā），她是一位預流聖者，死後投生為忉利天王的兒子。在那裡，他看到三個乾闥婆天人在他父親的皇宮裡跳舞。省思時，瞿波迦（Gopaka，他現在的名字）看到這三位天人的前世為他所敬仰的比丘，於是告訴

64 這裡的引述與英譯本有少許出入，原文的英譯若直譯如下：「比丘，他從前經驗過的佛法的片斷流入他的快樂中。憶念的生起遲緩，但他那時很快證得道、果、涅槃。」由於這與原經文內容有些許出入，這裡選擇從原經文摘錄對應的經文。

他們。其中兩位記得他們修習過的佛法，於是繫念觀照，就在當場獲得禪那，成為不還聖者並升上梵輔天（Brahmapurohita）。

有很多天人和天女像布薩那樣現在住於天界，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。你應知我們正依循著這條路。每次你觀照標記，你便沿著這條路走，如旅行者每一步正靠近目的地，你的每一個觀照標記也在靠近涅槃。

假如一萬次觀照標記可達至道果，而如果你現在已做了一千次觀照標記，那麼你還需要九千次觀照標記以達到目標；如你已有九千次觀照標記，那麼你還只需一千次觀照標記；如你已有九九九九次觀照標記，那麼你的下一次觀照標記就可以達到道智。你越勤於觀照標記，就越靠近證悟道智。

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、無我性！

願你們的內觀能夠快速進步！

願你們證悟涅槃，脫離一切苦！

後記

緬甸馬哈希大師的《內觀要義》（Fundamentals of Insight Meditation，舊名《內觀基礎》）中譯本，其實早於2004年，已經由已故的明法比丘譯出。然而，可能礙於當時的網路資源，及譯者本身的英語水平所限，致使舊譯的內容，存在蠻多的誤譯及漏譯等情況。這在一些英文句子稍長的譯文中，可以見到內容出現倒置或錯解的問題。因此，筆者在佛陀原始正法中心（MBSC）的委託下，重新將此書逐字校譯，並作了大幅度的修正，較之原來的中譯，內容充實且清晰了許多。

在重新編譯的過程中，筆者多次發現，舊譯中的某些關鍵教法內容，存在不少被略去重點詞彙或要義的地方，例如「觀照腹部起伏的『移動』」，多處被略譯為「觀腹部的起伏」。然而，馬哈希禪法所側重的，正是以此「移動」（風大）為觀察目標。另外，馬哈希大師提及腹部起伏的方法「並沒有用上經典的詞彙」，而明法比丘的版本則不慎地理解為「經典未記載……」，這是對意義的詮釋存在了偏差，因為沒有用上經典的詞彙，並不表示沒有經典的依據。禪修者只要觀察到移

動，就是觀察到風大，禪修者並不需要懂得風大這個詞彙，或必須用上巴利語來修習，起伏這些字不在經文裏面，但是它所表達的內容，並沒有偏離經典原意。

在「第十一章、立刻觀照」，是筆者整理比較多的部分，在比對論典的相關內容後，將舊譯表達得不順暢，以及用詞不太恰當的地方，都做了修正，並插入了多個「小標題」以分別大師所講的多種「心路過程」（vīthi），原文中的這一大段落，在這些標題區分後，讀者可以清楚辨別段落內容所表達的差異，不至於混淆。這特別需要感謝美國如來禪修中心（Tathagata Meditation Center）的賴明老師（U Hla Myint），多次解答筆者的疑惑，並提供所應使用的巴利詞彙。這裡還需要感謝杜察如學戒尼（Sayalay Daw Carudassini）⁶⁵，使用緬文原書中的內容為筆者作說明，較正了英譯的不足和模糊處。另外，筆者亦感謝中國大陸的湯華俊師兄提供不少適切的幫忙。

本書內文的多處，筆者都加入了區分內容重點的「小標題」，以及補上許多英譯沒有提供的巴利經文、經藏特定出處及專用詞彙等等，希望讀者可以知道馬哈希大師所說均有依據，並沒有偏離經論及古代註釋書的

⁶⁵ 又譯「朵·莎露達西尼禪師」。

說法。

此外，舊中譯本原來有一篇《馬哈希西亞多略傳》，但是內容也是存在些許錯誤，如將大師圓寂的原因「急性腦中風」（severe stroke），錯寫為「心臟病」；全文內容亦較為簡略，讀者或許未能整體及多方面地了解大師的德行和成就。因此，筆者不揣凡愚，從多方蒐集資料，重新撰寫了一篇《新傳》，希望讀者對大師能夠有全面的了解，從而生起敬仰之心。

此書並附錄聖法學戒尼緬中翻譯的馬哈希大師《內觀禪修練習》指導、班迪達大師的《禪修者小參引導》以及馬哈希傳承在全球各地的聯絡中心，讓有心學習馬哈希禪法者，了解入門方法，並找到教授這套內觀禪法的道場。衷心地希望這本書，能夠讓有心學習內觀禪法的人們，了知修法的重點，並息滅身心的苦。

願以這些功德，迴向一切眾生，同登解脫的彼岸。

善哉！善哉！善哉！

陳永威

2018年4月記於澳門

附錄一

內觀禪修練習

馬哈希大師

1951年講於緬甸仰光馬哈希禪修中心

聖法學戒尼緬中（簡體）翻譯

陳永威修訂⁶⁶

內觀禪修（Vipassanā，又稱毗婆舍那、觀禪或智慧禪）是禪修者為了能夠如實知見自身所發生的身心現象的本質實相，而付出的精進努力。能夠被覺知的整個身體，就是一組稱為色法的物質（rūpa）。色法是禪修者能夠在當下清楚地覺知到的，在周身內外發生的物質現象。所謂名法（nāma），主要就是指了知色法的心。

i) 觀照六根門

名法與色法，就是每當在看到、聽到、聞到、嚥到、觸到、想到的當下，顯著地生起的身、心現象。禪

⁶⁶ 聖法學戒尼的緬中翻譯，比較英譯本的內容，更為完整而仔細，由於簡體版用詞有別於慣常繁體用字，因此參考英譯本，作了句式、詞彙等修訂和潤飾，並加入小標題，方便查閱和了解特定觀法的段落。

修者一定要通過觀照這些當下正在發生的身心現象，來了知它們的本質實相。因此，

在看到的時候，觀照並標記「看到、看到」；

在聽到的時候，觀照並標記「聽到、聽到」；

在聞到的時候，觀照並標記「聞到、聞到」；

在嚥到的時候，觀照並標記「嚥到、嚥到」；

在觸到的時候，觀照並標記「觸到、觸到」。

每當意識到心在思考、妄想、回憶的時候，觀照並標記「思考、思考」，「妄想、妄想」，「回憶、回憶」。需要注意的是，標記的時候，只需要默默在心裏標記，不用出聲來唸。

ii) 主要所緣——腹部的起伏

初學禪修者無法持續不斷地觀照當下發生的所有身心現象，所以，禪修者應從當下生起的，最顯著和容易被察覺的名法與色法現象，開始來練習觀照。

每一次的呼吸，腹部會膨脹起來（起），然後，回落下去（伏），腹部在起、伏移動的時候，生起的堅挺、緊繃、移動的現象，總是很明顯。這就是被稱為「風界」（vāyodhātu）的色法現象。禪修者要從腹部起、伏這個目標，開始練習觀照。

為了能夠觀照到腹部起、伏移動時，所生起的堅挺、緊繩、移動的現象，首先要將心專注在腹部。禪修者將會發現，當吸氣的時候，腹部就會膨脹起來，生起向上的移動，呼氣的時候，腹部就會回落下去，生起向下的移動。腹部脹起來的時候，要同步地在心裡默念標記「上、上」，腹部回落下去的時候，要同步地在心裡默念標記「下、下」。如果腹部起、伏的移動不明顯，禪修者可以把手掌放在腹部上面來覺知它。

不要改變呼吸的速度，既不要太慢，也不要太快。不要用力呼吸，否則，你會感到疲累。你應該要和平時一樣，保持穩定、自然的呼吸狀態，同時，要在腹部起、伏移動的當下，觀照並在心中默默地標記「上、下」，「上、下」。

在內觀禪修，禪修者用什麼「名稱」標記並不重要，真正重要的，是覺察當下生起的身心現象，並了知它的實相。當觀照腹部向上膨脹的時候，從腹部一開始移動，直到膨脹結束，觀照的心要能夠與「上」的移動，一直同步地全程緊貼著，就好像你在用眼睛看著一樣。在腹部向下的回落，也要用同樣的方法觀照。在觀照腹部起、伏移動時，覺知的心要與腹部的起、伏同步地生起，就如同用石頭擊中目標的時候一樣同步。當沒

有其他顯著的目標生起時，禪修者要能夠持續不斷地觀照腹部起、伏移動的這個目標。

iii) 心念處

在你觀照腹部起、伏移動的時候，心會到處飄蕩。心在飄蕩的時候，你要儘快地覺知到，要用標記的方法來觀照，如「飄蕩、飄蕩」。這樣觀照一、兩次後，心會停止飄蕩，你應該回來繼續觀照腹部。

如果覺知到心在妄想，就標記「知道、知道」；

如果心到達了某個地方，就標記「到達、到達」；

如果是想像與人會面，就標記「會面、會面」；

如果是想像與人見面並談話，就標記「談話、談話」；

如果是一般的想像，就標記「想像、想像」；

如果是思考，就標記「思考、思考」；

如果是計劃，就標記「計劃、計劃」；

如果是沉思，就標記「沉思、沉思」；

如果是感覺快樂，就標記「快樂、快樂」；

如果是感覺無聊，就標記「無聊、無聊」；

如果是感到高興，就標記「高興、高興」；

如果是感覺沮喪，就標記「沮喪、沮喪」。

總之，無論是哪一種心生起，都應該覺知並標記心在當下的狀態。禪修者每當觀照並了解這些心識活動的時候，都稱為「心念處」（cittānupassanā）。

由於沒有練習正念觀照，沒有了知這些心識的活動，人們就誤認為這個心就是「我」，人們認為——那是：

「我」在想像；

「我」在思考；

「我」在計劃；

「我」在覺知。

人們認為自己就是，從小到大一直擁有生命、擁有所思想的那個「我」。實際上，不存在這樣一個「我」。那些所謂的「我在思考」，只不過是一系列連續不斷的心識活動。因此，禪修者一定要通過觀照每一個當下生起的，那些變得明顯的心識活動，來了解心的本質實相。當如此觀照心識的活動，這些活動將很容易地消失，這時候，禪修者要再回到腹部，繼續觀照這個「上、下」的移動目標。

iv) 觀照苦受（受念處）

當坐禪一段時間之後，僵硬、熱等等一些覺受將

會生起。禪修者需要仔細地觀照這些覺受。如果感到僵硬，觀照的心就要瞄準「僵硬」的部位，仔細觀照並標記「僵硬、僵硬」。要以同樣的方法，觀照熱、疼痛、疲累等等這些覺受。這些都是「苦受」(dukkhavedanā)，觀照這些覺受，就是「受念處」(vedanānupassanā)。

沒有觀照或忘記觀照這些覺受，就不能夠了知這些覺受的本質實相，禪修者就會認為：

「我」身上很僵硬，

「我」感覺熱，

「我」感覺痛，

剛才「我」還挺好的，現在這些苦受讓「我」不舒服。

把這些覺受當做一個「人」，就是錯誤的知見。實際上，這些覺受裏面沒有「我」，它們只是在當下剛剛生起的、一系列連續的苦受的生滅現象。

這就像是電燈，當電流持續地通過時，電燈就相續地點亮。同樣地，這些覺受也是一個接一個、連續地生起，無論是僵硬、熱，還是痛，都需要用心專注地觀照。禪修者最初開始禪修的時候，當這些覺受生起時，往往感到疼痛難忍。因此，想要更換姿勢的「意欲」

(chanda) 就會生起。這種想要變換姿勢的「意欲」也要注意觀照，之後，觀照的心再回到僵硬、熱等等的覺受上，並持續地觀照，直至它們消失。

有句話說：「忍耐導向涅槃」。在內觀禪修過程中能夠忍耐，要比在其他任何境遇下能夠容忍更為重要。如果能夠忍耐苦受，那麼，禪修者將會證悟涅槃(nibbāna)。內觀禪修，就是需要忍耐。如果因為無法忍受僵硬、熱等等覺受，總是在更換姿勢，「定力」(samādhi) 就開發不出來。定力發展不出來，內觀智慧(ñāṇa) 就不能夠生起，因此，你將無法證悟「聖道智」(ariya magga-ñāṇa)、「聖果智」(ariya phala-ñāṇa) 及「涅槃」。

在坐禪時，身體會生起諸多苦受，如僵硬、熱、痛，以及其他難以忍耐的覺受，禪修者不要在苦受生起的時候，立即放棄觀照，或者改變姿勢，而是應該保持原來的姿勢，盡可能地忍耐苦受。禪修者要精進地觀照這些苦受，並標記「僵硬、僵硬」、「熱、熱」、「痛、痛」……等等。經過耐心地觀照，輕度的苦受將會消失。當定力很好、很強的時候，甚至非常強烈的苦受也會消失。苦受消失之後，禪修者再回到腹部，持續地觀照腹部起、伏的移動。

如果經過長時間的觀照後，苦受還是不消失，並且變得忍無可忍時，禪修者當然可以更換姿勢。這時候，你要首先觀照「想動、想動」這個意欲，之後，要緩慢地做一切動作，同時，必須要觀照並標記這些動作。

抬起手臂時，標記「抬手、抬手」；
移動手臂時，標記「移動、移動」；
身體晃動時，標記「晃動、晃動」；
抬起腳時，標記「提起、提起」；
移動腳時，標記「移動、移動」；
放下腳時，標記「放下、放下」。

換好了姿勢之後，身體坐直了，你應該再回來繼續觀照腹部。觀照的心要一個動作接著一個動作、連續地進行觀照，定力也要前一個剎那接續後一個剎那，無間斷的。只有這樣，禪修者的正念、定力以及內觀智慧，才會連續提升直至最終圓滿成就。當正念、定力及內觀智慧趨於成熟、圓滿成就的時候，將會生起道智、果智。

內觀禪修的過程，如同古代的人們為了生火，需要不停地用力轉動，摩擦兩個引火木塊，直至火苗生起時，才可以放棄摩擦。

同樣，修習內觀也應該是一個現象接著一個現象地

觀照，定力必須要一直持續，毫無間斷。例如，如果有僵硬或熱的覺受生起，在這些覺受消失之後，觀照的心也不要停下來「休息」，而是立即將心再帶回到腹部，持續地、不間斷地觀照起、伏的移動。

當癢的覺受生起時，心要專注地觀照癢的部位，並標記「癢、癢」，由於它是苦受，你就會想要抓癢，那麼，癢的覺受與想要抓癢的意欲都要立即觀照，並標記「癢、癢」，「想抓、想抓」，需要注意的是，禪修者不應該立即先去抓癢。

如果禪修者能夠忍耐並持續地觀照，一般來說，癢的覺受就會消失，這時候，你要再回來觀照腹部起、伏的移動。如果癢的覺受一直不消失，你當然可以抓癢。首先，想要抓癢的意欲需要認真觀照，「想抓，想抓」，之後，所有抓癢的動作都要仔細觀照並標記：例如，手觸到癢處、來回刮癢等等；抓癢後，手臂如何放置，接觸到什麼部位等等。最後，你再回來觀照腹部起、伏的移動。

v) 觀照各種姿勢的轉換

每次在變換身體姿勢的時候，都不要漏失任何一個動作細節。從想要更換姿勢的「意欲」開始，接下來的

一系列動作都需要細緻認真地觀照。

從座位上要站起來時，注意自己生起了想站起來的意欲，標記「想起身、想起身」，然後，在起身的同時，觀照一系列的身體及四肢的動作，並做相應的標記。比如，抬起手臂、移動、伸展，支撐身體，身體前傾等等。當開始起身時，要小心翼翼地放慢動作，要觀照並默唸標記「起身、起身」，同時，注意自己身體變輕並站立起來。

禪修者的行為動作，應該要像個虛弱的病人一樣緩慢。普通身體正常健康的人，通常是動作迅速敏捷而不假思索的。衰弱的病人卻不是這樣，他們動作緩慢、輕柔、細膩。比如，有腰痛、背痛的人，或其他類似身體病痛的人，站起身的時候就會非常小心、緩慢，以免弄傷自己的身體。

在禪修的時候，禪修者唯一需要做的工作，就是如實觀照。除了觀照目標之外，看到了什麼、聽到了什麼都不要理會。所以，無論是看到了什麼，要跟瞎子看不到一樣，只是觀照「看到、看到」；無論聽到了任何聲音，要跟聾子聽不到一樣，只是觀照「聽到、聽到」。

禪修者在更換姿勢的任何時候，必須要像個病人，任何動作都要緩慢、輕柔、細膩，只有這樣，正念、正

定及內觀智慧才能夠開發、培育起來。在座位上要起身之前，觀照「坐著、坐著」，然後再慢慢地、像個虛弱的病人一樣站起來，例如，要輕輕地移動手、慢慢地抬腳，輕輕地彎曲或伸展四肢，慢慢地低下頭，慢慢地抬起頭，一切動作要輕柔、細膩，同時標記「站起來、站起來」。當身體站直後，觀照站在那裡的姿勢，標記「站著、站著」，在左顧右盼的時候，要標記「張望、看到、張望、看到」。

vi) 行禪的修習

走路的時候，觀照走路的腳步，默唸標記「左步、右步」，「左步、右步」。你一定要覺知當下邁出的是左步，還是右步，每一步從提腳開始，到踩下腳為止，心必須要持續專注地觀照每一步的動作。這是在較快走路時，一段式的行禪觀照方法。當走路快速，以及要走一段距離的時候，能夠觀照左步、右步就足夠了。

稍慢一點的行走，就要標記「提起、放下」。練習兩段式行禪時，同樣需要觀照腳的活動，同時標記「提起、放下，提起、放下」，開始練習行禪時，要練習觀照提起腳、放下腳的動作，並同時還需要了知，提起腳或放下腳時「輕」或「重」的感覺。練習兩天之後，觀

照就變得容易了。這時候就可以練習觀照三段式行禪。

在經行道上來回行禪（cāṅkama）的時候，需要進一步練習三段式行禪，每跨出一步，禪修者需要觀照三個連續的活動。當提起腳時，標記「提起」，當向前推動腳時，標記「推前」，放下腳時，標記「放下」。對於初學禪修者，一開始時練習一段式和兩段式行禪已經足夠。

當行禪結束後，想要修習坐禪時，需要先觀照「想坐」的意欲，當坐下去時，觀照並標記「坐下、坐下」，同時，覺知身體下降時，重的感覺。坐下之後，安置手腳的動作，也要能夠全面地觀照。靜靜地坐好之後，要立即觀照腹部起、伏的移動。

vii) 躺臥及睡前的觀照

如果感到睏倦，就觀照並標記「睏、睏」，當時間到了要睡覺的時候，在躺臥時，移動手腳的全部動作，都需要仔細觀照。

抬手時，觀照並標記「抬手、抬手」；
移動手臂時，觀照並標記「移動、移動」；
支撐身體時，觀照並標記「支撐、支撐」；
身體晃動時，觀照並標記「晃動、晃動」；

伸展腿腳時，觀照並標記「伸腿、伸腿」；

躺臥時，觀照並標記「躺下、躺下」。

觀照躺臥的一系列動作，是非常重要的。在躺臥的過程裡，你可能會證悟殊勝的智慧。當定力與智慧開發成熟的時候，隨時隨地你都可能會證悟「道智」與「果智」，即使在彎曲或伸展手臂的時候，也都有可能證悟涅槃。在佛陀入涅槃後不久，他的侍者阿難尊者（Ānanda），就是在躺下來的過程中，證悟了解脫一切煩惱的阿羅漢（arahant）。

阿難尊者在第一次佛典結集的前夜，為了證得阿羅漢的果位，他十分精進地不斷禪修。尊者幾乎整夜都在修習身念處，他一直在修習行禪，他觀照自己的腳步，「左步、右步」，「提起、推前、放下」，他一個腳步接著一個腳步地觀照，觀照想要走的意欲，仔細地觀照每一步腳的移動過程。雖然阿難尊者一直在練習行禪，觀照並了知名法與色法，極其快速生滅的本質實相，但幾乎快到黎明的時候，他還是沒有證悟阿羅漢。當意識到自己已經過度地修習行禪，太過精進時，為了平衡定力與精進力，他決定，應該要修習一會兒臥禪。於是尊者進入自己的房間，坐在床上，開始躺下去。當他正在躺下，細緻入微地觀照所有動作之時，在短短的一瞬

間，阿難尊者證悟了阿羅漢的果位。

在他這樣躺臥之前，阿難尊者只是須陀洹聖者（sotāpanna），在他躺臥的過程中，由於他精進地觀照，因此就在一瞬間，連續地證悟了斯陀含（sakadāgāmi）的道智果智、阿那含（anāgāmi）的道智果智以及阿羅漢的道智果智。

禪修者應該想一想阿難尊者在躺臥的瞬間，證悟阿羅漢的例子。任何時候，如果能夠精進地觀照，你也有可能證悟「道智」、「果智」，時間不需要很長的。

所以，無論何時何地，禪修者應絲毫不可疏忽任何細節的觀照。因此，像剛才所說，躺臥的所有身體動作，以及安排手腳的動作，都應該小心翼翼地注意，恭恭敬敬地觀照。當身體靜止地躺好後，再回到腹部，專注地觀照起、伏的移動。

一個非常認真、精進的禪修者，應該珍惜這種正念的修習，雖然到了夜間時，人已經睏倦，但是，禪修者也不應該放棄觀照。禪修者應該繼續精進地觀照，直到睡著。如果禪修狀態好，一些觀照技巧嫻熟的禪修者就不會睡覺了。相反地，如果瞌睡得厲害，你自然就會睡著。

當你感覺睏了，想睡覺，就應該觀照這個意欲，標

記「想睡覺、想睡覺」。如果你的眼皮下垂，就標記「下垂、下垂」。如果眼皮沉重，要標記「重、重」。如果眼睛痛，要標記「痛、痛」。以這樣來練習觀照並標記，睏意將會消逝，眼睛會再次變得清晰明亮，這時，要觀照「清醒、清醒」，之後，再把心專注回腹部，持續地觀照起、伏的移動。

禪修者想要睡著並不難，實際上非常容易。如果修習臥禪，漸漸的你就會感到眼皮沉重，最後就自然地入睡了。所以，禪修初學者不要修習臥禪太久或太多。初學者應該多多地修習坐禪與行禪。

睡眠的時間就是禪修者休息的時間。作為一個認真的禪修者，應該限制睡眠的時間為4個小時左右。這是佛陀允許禪修者在午夜休息的時間。4個小時的睡眠，基本上是足夠的。如果不足夠，你可以延長至5到6個小時。顯然，6小時的睡眠對大多數人的健康需要是足夠的了。

viii) 日常活動的觀照

一個真正想要證悟道智、果智的禪修者，應該只有在睡覺的時候，才會停止精進。在清醒的時間裡，禪修者應該馬不停蹄地、毫不懈怠地一直保持持續的正念觀

照力。所以，每當醒來時，你就要立刻觀照身心醒來的狀態，標記「醒來、醒來」。如果已經醒了一會兒才意識到，這時候要立即觀照腹部的起、伏移動這個目標。

如果想起床，應該先觀照這個意欲，標記「想起床、想起床」。然後，觀照起床時手腳的一系列動作，抬頭時，觀照並標記「抬頭、抬頭」，坐起身後，觀照坐著的姿勢，標記「坐著、坐著」等等，禪修者能夠認真地觀照所有的動作，是非常重要的。如果接續已沒有任何活動，而只是靜靜地坐著，你應該把心專注在腹部並持續地觀照。

起床後，在你洗臉與洗澡的時候，也不要忘記觀照所有的動作。此外，穿衣服，整理床鋪的活動，開門、關門的活動等等，因為這些活動相當快速，所以，要盡可能地用心觀照。

當禪修者來到食堂，注視自己的餐桌時，應觀照這個行為，標記「注視、看到、注視、看到」。當你伸手取食物的時候，在觸到食物的當下，在攪拌食物、抓取食物、遞送食物，以及低頭、把食物放進嘴裏、放下手、抬起頭時，所有這些動作都應該仔細地、盡可能持續地觀照。這是按照緬甸人用手抓取食物時的觀照方法，使用刀叉與筷子的禪修者，應該以同樣的方法觀照

用餐時一系列的動作。

咀嚼的時候，應該觀照並標記「咀嚼、咀嚼」，嚥到味道時，應該觀照並標記「知道、知道」。喜歡食物的味道，要觀照並標記「喜歡、喜歡」，如果覺得食物品質很好，要觀照並標記「很好、很好」。

當你品嚐食物、吞嚥食物、食物經喉嚨滑下去的時候，所生起的這一系列的名法與色法現象，都需要觀照。這就是禪修者在一口一口地用餐時，進行觀照的方法。喝湯的時候，無論是注視、看到，以及伸手、拿勺子、舀湯、送到嘴裏、喝下去等等動作，全部都需要觀照。

在用餐時要做到這樣細緻的觀照，對禪修初學者是比較困難的，因為要觀照的活動太多，必然會漏失觀照一些活動，但是，你應該事先決意，要盡力觀照所有的動作。當精進力、定力逐漸培育成熟後，禪修者就將能夠細緻地觀照所有這些活動現象。

禪修初學者在開始禪修的時候，因為總是打妄想，所以，會漏失觀照許多目標。但是，你不要為此感到沮喪。初學者都會遇到類似的困難。經過多次練習之後，就能夠覺知到每一次生起的妄念，逐漸地，將不會再有

許多妄想了。

ix) 證得觀智與涅槃

反反覆覆地練習觀照，心將能夠與所觀照的目標同步生起。比如在觀照腹部膨脹的時候，觀照的心能夠貼著腹部，與腹部向上的移動同時生起，在觀照腹部回落的時候，觀照的心也能夠貼在腹部，與腹部向下的移動同時生起。

腹部向上移動是色法，觀照的心是名法，腹部向下的移動是色法，觀照的心是名法。名法與色法，就是這樣成雙成對地生起，當觀照的心能夠緊貼腹部的時候，禪修者自己將能親自清清楚楚地了知到，當下的名法與色法是成雙地生起的。

因此，在每一次觀照時，禪修者都會清楚地了解到，當下發生的只有名法與色法這兩類現象，它們中間哪會存在一個人呢？被觀照的色法是一類現象，觀照它的心這個名法是另一類現象。

這種智慧就是「名色分別智」（*nāmarūpa-pariccheda-ñāna*），是「內觀智」（*vipassanā-ñāna*）中第一階的觀智。正確地證悟這一觀智很重要，如果禪修者繼續修習正念觀照，接下來就將會證悟「緣攝受智」

（*paccaya-pariggaha-ñāna*），即：如實知見名法與色法之間，互為因果關係的智慧。

在此基礎上，禪修者還將會如實地了知到，所有的現象都是快速地在這個剎那生起後，又在下一個剎那滅去，一眨眼的工夫都不會停留。一般人會以為，人的身與心，從年少到年老整個一生，都是持續不斷地存在的，人們以為從小到大都擁有這個身體，從小到大也都擁有這個心。無論是身體還是心，人們以為這是「我自己的」。實際上，並非如此，沒有任何名法與色法永遠地存在。

經過深入地禪修，禪修者將會親身體驗到，所有現象都是在快速地滅去的，禪修者將會如實地知見到，名法與色法是無常的這一本質實相。這是「無常隨觀智」（*aniccānupassanā-ñāna*）。這種生滅的本質實相是苦的，這是「苦隨觀智」（*dukkhānupassanā-ñāna*）。此外，禪修者也將會體驗到身心各式各樣的苦受，這也是「苦隨觀智」。

隨後，禪修者會覺知到，所有的名法與色法現象都是在自發地緣生緣滅，不受任何人控制，不順應任何人的意志，所有生起的現象裡面，沒有一個主宰。在觀照的當下，禪修者如實知見到，「身心現象是無我

的」這一實相。這是「無我隨觀智」（anattānupassanā-nāna）。

禪修者繼續深入禪修，當觀智逐漸成熟的時候，他將會在觀照目標的任何時候證悟涅槃。所有過去諸佛、阿羅漢與聖者們，都是通過修習「四念處」（satipaṭṭhāna）正道而證悟涅槃的。

所以，現在即將投入密集禪修的禪修者，必須要知道，大家已經踏上四念處的正道，這就是過去諸佛、阿羅漢與聖者們曾經修習過的四念處正道。

由於大家累積了足夠的善業功德，由於大家曾經發願，要以所修習的善業功德為助緣，證悟道智、果智及涅槃，由於大家所累積的「波羅蜜」（pāramī，資糧）在今生已經漸趨成熟，所以，大家現在能夠踏上過去諸佛、阿羅漢與聖者們所修習的四念處禪法的正道，大家應該對自己有這樣的福德感到欣慰。只要按部就班地、自始至終地沿著這條偉大的正道修習內觀禪法，禪修者就有希望，在今生成就過去諸佛、阿羅漢們以及其他聖者們曾經證悟的——出世間的定力與智慧。

精進的禪修者將很快就會經驗到，自己未曾體驗過的輕安與禪定，由於生起了輕安與禪定，禪修者將品嚐到殊勝的法味，體驗法的喜樂和諸多各類的善法。

生起了輕安與禪定之後，能夠如實知見到名法與色法各自的「特相」（sabhāva-lakkhaṇa），如實知見到名法與色法無常、苦、無我的「共相」（sāmañña-lakkhaṇa），這些是禪修者親證的內觀智慧。內觀智慧漸趨成熟的時候，他必將會證悟到過去諸佛、阿羅漢以及其他聖者們曾經證悟的道智、果智與涅槃。

x) 證得初果

這並不需要很長時間。現在，大家在密集禪修期間，就有可能證悟這些殊勝之法。實際上，這些殊勝之法，可以在一個月、20天或15天的密集禪修期間內體證。那些具有非凡波羅密的人，甚至可以在7天內證悟這些殊勝之法。

禪修者將會根除「有身見」（sakāyaditṭhi）、「疑惑」（vicikicchā）、「戒禁取見」（sīlabbataparāmāsa），並解脫四惡道（apāya）的輪迴。禪修者應該胸懷如此堅定的信心，努力精進地修習四念處正道。

祝願各位禪修者，能夠付出十足的精進力，並能夠快速地體證過去諸佛、諸阿羅漢以及聖者們曾經證悟的道智、果智與涅槃！

附錄二

禪修者小參引導

班迪達大師 著

潘宗銘、大越法師、溫宗堃 譯

中譯者序

cirām tiṭṭhatu saddhammo, dhamme hontu sagāravā
sabbepi sattā

願妙法久住，願眾生以法為尊。

《禪修者小參引導》（*Guidance for Yogi at Interview by Sayādaw U Pañdita*）這版本是根據如來禪修中心（*Tathāgata Meditation Center*，簡稱TMC）整理的版本，可由網路下載。相較1998年馬來西亞出版的小冊子，TMC版本整理的內容修飾一些口語上的重複並且排版較為工整。這份譯稿把TMC網路版的英文與巴利文打字的錯誤做了一些修正。

禪修者小參引導

儘管禪師已教導了禪修方法，有些禪修者仍然無法正確地練習，而且小參時無法向禪師報告他們的修習體驗。雖然有一些禪修者可以練習得很順利，但卻不能完整地描述自身修習的歷程。因此，這段開示是為了幫助禪修者能有條不紊地向禪師報告：他們在禪修過程中如何進行練習，又觀察到什麼現象和體驗。

就禪修方法而言，馬哈希大師（Mahāsi Sayādaw, 1904-1982）曾為初學禪修者，錄製一段簡要開示。一開始就是談正念禪修（*Satipatṭhāna*）的基本目標，也就是腹部的上升與下降（起、伏）。

根據佛典的解釋，我們是由不斷生滅的名色法（身心現象）所組成。禪修者應該能透過正念，在六根門體驗生滅過程。例如，眼睛與視覺景象都是色法（物質現象），眼識則是名法（心理現象）。同樣地，耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身覺觸、心理活動及手臂屈伸、轉身、彎腰或步行等身體動作，也都是名色現象。馬哈希大師教導禪修者，要在各種目標——即使是微不足道的目標——變得明顯時，貼近去觀察它們。

即使馬哈希大師的教導已經非常明白易懂，然而禪

修者實際操作時還是會遇到一些困難。為了幫助禪修者克服這些困難，禪修中心的禪師們為初學者說明，該如何觀察基本目標——如腹部的上升與下降（起、伏），以及如何在其他目標如雜念、感受、景象、聲音等出現時，加以觀察。然而，一些初學者仍無法恰當地練習，也不能夠清楚地報告他們的修習歷程。為了克服這些困難，禪師們設計了下列方便記憶、有助理解的箴言。

箴言一

「報告你如何觀察基本目標，又經驗到什麼感受。」

禪修者在坐禪練習時，應如實心繫的基本目標，即呼吸時的腹部上升與下降（起、伏）。如果缺乏其他顯著的目標，禪修者應該持續地觀察基本目標。〔如果其他顯著的目標出現〕，應該觀察其他目標，直到其滅去後，再回到基本目標上。

禪修者必須能夠報告，他如何觀察腹部上升移動的整個過程。一吸氣時，腹部便上升，繼續吸氣時，腹部會持續上升。吸氣結束時，腹部上升移動結束。

觀察腹部的上升移動時，應該經歷、了知整個移

動過程。經典說：sabba-kāya-paṭisamvēdī〔了知一切身〕，這是指應該盡可能持續地（沒有中斷地）觀察整個腹部上升移動過程中所包含的色法現象。

禪修者應該把注意觀察的心專注在腹部的上升移動過程，包含其開始到結束的所有步驟。初學者剛開始可能沒有辦法觀察到移動過程中所有的步驟，不過他應該想辦法努力達到這個目標。我們鼓勵禪修者如此努力練習，以確保心對目標有認真充足的專注力。

禪修者應該要能夠報告：自己是否有足夠的專注力能夠觀察目標；能觀察的心是否和目標同時生起；是否有能力觀察整個腹部移動的連續階段。如果他能夠觀察到目標，那麼他「觀見」什麼？也就是說，他體驗了什麼？他不應該報告其他（不相關）的事，應該要能夠（準確地）描述，觀察到的目標及（實際）經驗到的腹部上升移動。

在此禪修練習方法中有兩個要素：一是所注意的目標；二是對目標的覺察。禪修者基於這兩個要素，才能夠描述他「觀見」或經歷什麼。

在此，就基本目標而言，禪修者必須要能報告，覺察力與目標（腹部的上升）的移動是否同步。如果是，禪修者「觀見」（覺察到）什麼？是腹部本身？上升移

動的形態？或是腹部上升時的繃緊與移動？

身體目標的三個面向

當禪修者觀察腹部上升這個目標時，他可能看見或經驗到下列這三個面向中的一個：

1. 形狀 (*santhāna* / *santhāna*)
2. 移動的形態 (*ākāra*)
3. 本質 (*sabhāva*)

禪修者觀察腹部的上升時，腹部的形狀也許會變得很明顯。或者他可能會看到腹部的移動形態——腹部從扁平的狀態逐漸膨脹，然後膨脹停止，開始收縮。在「觀見」目標的本質之前，他可能會先觀察到這兩個面向。

事實上「觀見」腹部的形狀與移動形態，並不是毗婆舍那。禪修者必須超越目標的形狀與移動形態，「觀見」目標的本質，也就是，腹部上升時出現的繃緊和移動的感覺。禪修者如果專注地觀察目標，就會「觀見」這些本質。他要在小參時描述這些本質。但是，他必須向禪師報告他自身真正的體驗，而不是他想像中所看見的。

禪修者也要能夠觀察、「觀見」腹部下降的過程，並且清楚描述他的體驗。行禪時也是要如此。當腳提起時，他是否可以同步地觀察到腳步逐漸提起——從開始到結束的移動？如果他可以這麼做，他「觀見」什麼？他「觀見」到腳或腳提起的形態？或感覺到腳變輕且往上升，或者腳變緊且有被推動的感覺？

他應該依自身體驗來報告三個面向中的任一個面向。當他（在跨步的過程中）把腳推向前時，他的心是否同步在觀察腳的移動？在此同時他「觀見」到什麼？他「觀見」到腳或腳往前推的形態？或某些本質，例如感覺腳被從後方推移，或由前方拉動。同樣地，放下腳時，他是否能夠觀察或注意到腳逐漸放下——從開始到碰觸地板的移動？他觀見到腳或腳放下的形態？或是觀見到一些本質，例如腳變輕、變柔軟？

觀察其他禪修目標——例如手臂彎曲、伸直，轉身或彎腰，改採坐姿或站姿之時，也是要如此報告三個面向。針對這些現象，禪修者是否能夠同步觀察這從開始到結束的整個現象？對禪修者而言，很重要的是將自己的報告限定在禪修目標的這三個面向，不要報告雜亂的瑣事。

名色法的三種特質

禪修者應該了解名／色（精神／物質）現象的三種

特質：

1. 自性相 (sabhāva-lakkhaṇa)
2. 有為相 (saṅkhata-lakkhaṇa)
3. 共相 (sāmañña-lakkhaṇa)

1. 自性相 (sabhāva-lakkhaṇa)

自性相是指名色（精神與物質）的個別性質。以28種色法而言，例如硬或軟屬於地界 (paṭhavī dhātu)，而不屬於其他的界。熱或冷是火界 (tejo dhātu) 的特性。黏或流動是水界 (āpo dhātu) 的特性。繃緊、壓力或移動是風界 (vāyo dhātu) 的特性。就名法而言，心的特質是識知目標。在52個心所之中，觸 (phassa) 的特性是讓心接觸目標。受 (vedanā) 的特性是感受目標。

2. 有為相 (saṅkhata-lakkhaṇa)

所有名色法的自性相，都會歷經三個階段：生 (uppāda)、住 (ṭhitī)、滅 (bhaṅga)。生 (uppāda)

表示現象的生起。住 (ṭhitī) 指持續一段期間。滅 (bhaṅga) 則是消滅。這三個階段稱作有為相 (saṅkhata-lakkhaṇa)。

3. 共相 (sāmañña-lakkhaṇa)

名色法的第三個特質稱為共相 (sāmañña-lakkhaṇa)，亦即無常、苦、無我。巴利文稱這三個共相為anicca-lakkhaṇa、dukkhalakkhaṇa、anattalakkhaṇa。這些特性是每個因條件生起的名色法所共同擁有，因此被稱作共相 (sāmañña-lakkhaṇa)。

禪修的練習，最終是為了體悟名色法三個特質中的共相。我們應該如何精進，才能體悟到現象的特性？我們應該在名色法出現時，立刻觀察它們，此外沒有其他的方法，只有在那樣，我們才能體悟它們的特性。

當禪修者吸氣時，腹部上升。在吸氣前，腹部並沒有任何的上升。禪修者的心應該繼續觀察腹部上升——從開始到結束的整個移動過程。只有在那時，禪修者才能「觀見」到腹部上升的真實本質。什麼是真實本質（特性）？隨著吸氣，風便往內。什麼是風呢？風界有繃緊、壓力或移動的特性。這就是禪修者所「觀見」到的風界的真實本質。只有在它一出現、持續及消失之前

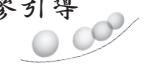
加以觀察，禪修者才有機會「觀見」它的真實本質。否則，甚至連形狀或形態都沒法看到，更別說是真正的特性。觀照心在禪修目標——也就是腹部的上升與下降——持續專注並保持一致，禪修者的專注力將可以逐漸增強。

當禪修者的專注力變強時，他將不再「觀見」到腹部的形狀或上升／下降的形態。他的觀察力將超越形狀與形態，而直接觀見到目標的自性相——例如，腹部移動所包含的繃緊、壓力和移動。

呼氣時，他將感到腹部繃緊的減弱；且在呼氣結束時，腹部下降移動也跟著結束。觀察行禪中的移動——腳步提起、推前、放下、落至地面——時，他也會有同樣的體驗。

禪師不會告訴禪修者他將會「觀見」什麼，只會引導他怎麼去做觀察。就好像我們做算數的加法練習一樣。老師不會給你答案，但他會教你如何把答案計算出來。

相同的指導原則，也應用在觀察身體的其他動作、感受和心念。所有這一切，應該在它們出現的瞬間就被觀察到，如此才保證能「觀見」它們的真實本質。我們已經說明了第一個箴言。



現象一出現就被觀察到時，它們的真實特性便會顯現。一旦與目標同步的專注覺察力捕捉住名色法的「自性相」，名色法的「有為相」與「共相」自然就會顯現。

第二箴言

「只有『觀見』現象的自性 (sabhāva) 時，現象的有為性 (saṅkhata) 才會顯現，也就是說，將會依序地『觀見』現象的生起、持續和消失。」

第三與第四箴言

因此第三箴言是

「只有當有為性 (saṅkhata) 出現時，共有性 (sāmañña) 才會被『觀見』。」

接著第四箴言是：

「『觀見』共有性 (sāmañña) 時，觀智 (vipassanāñāṇa) 才會生起。」

觀智生起後，觀智的洞察力會漸漸成熟，構成那被稱為pubbabhāga-magga-ñāna的前分道智。之後才會出現聖道智（ariyamagga-ñāna）。禪修者藉由此聖道智，將能夠體悟名色法（苦）的止息，證得涅槃（Nibbāna）。

須重複再說一遍，在小參時，禪修者應該描述他實際「見到」的事物，而不是他認為自己「見到」的事物。只有自己「見到」的，才是自己的智慧；認為自己見到的，並不算數，這頂多是借來的（二手的）智慧，也與所觀察到的現象之本質、特性不一致。

第五箴言

「所有觀察、了知到的念頭，都應該報告。」

當禪修者坐禪，觀察或注意基本目標時（腹部的起、伏活動），可能生起各種的念頭。這是不受控制的心所具有的自然特質。心傾向到處游移，離開基本目標，並製造種種的念頭，有些念頭是善的（kusala），有些則不是。那麼禪修者應該怎麼做呢？只需要觀照任何出現在心裏的現象。你能不能這樣做呢？你應該能。如果你這樣做，這些念頭是持續，或被制止，或完全消

失？或者你的注意力又回到基本目標上？你要報告所有與這幾點有關的事情。

第六箴言

禪修初學者專注基本目標時，一開始〔苦〕受還沒有出現。但是，可能會有種種念頭生起。此時，初學者沒有能力觀照所有出現的念頭。為了減少這些（散亂的）念頭，初學者應該讓注意力盡可能的貼近、專注在基本目標上。

不過當初學者坐禪經過了5分、10分或15分鐘後，身體會有一些不舒服的感受，這些也會影響到心。苦受生起時，應加以觀照。報告時最好是用日常慣用的語言描述，例如「癢」、「痛」、「麻或刺痛」等等，而不要使用佛典術語說成vedanā（受）。這些自發出現的苦受，應該用之前提過的方法加以觀照，看它是在增強，減弱，持續，或者消失。

所以，第六箴言是：

「所有的感受皆應觀察、了知，並在小參時報告。」

第七箴言

再者，還有什麼現象應該被觀照、了知？包括看到的景象、聽到的聲音、聞到的氣味、嚐到的食物。還有種種的心理狀態，如喜歡、討厭、昏沉、懶惰、分心、焦慮、懷疑、回想、正知、注意、滿足、高興、輕安、寧靜與禪修的舒適感等等。佛陀總稱上述這些為「法所緣」（*dhammārammaṇa*）。

假設喜歡之心生起，也觀察到了。接著發生什麼？可能喜歡之後跟隨有貪愛生起。這現象，禪修者應該要報告。再舉個例子，禪修者正處於昏沉、懶惰及無力的狀態。當他觀照了心的這些狀態後，又有掉舉出現。這些現象依序地觀照後，又生起了什麼其他現象。總之，無論任何法所緣在何時生起，都應該加以觀照。

總而言之，念處內觀禪修（*satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*）有四種觀照的目標：

1. 身體的活動〔身〕
2. 感受或感覺〔受〕
3. 心識的活動〔心〕
4. 其他心理狀態〔法〕

在內觀禪修中，會持續不斷的進行三件事：

1. 現象出現
2. 觀照正發生的現象
3. 有所發現、了悟

第七個箴言要求禪修者了知發生的每一個現象，第二與第三項是禪修者應關注的事。對於（包含在上述四類觀照目標裡的）每一個禪修目標，很重要的是了解上述的三件事。禪修者〔特別〕要關心是其中第二件事，也就是觀察或觀照在自己身上發生的現象。第七個箴言這麼說：

「所有出現的，被觀察到的，被了知、『見到』的，都應該徹底了知，並且在小參時報告。」

附錄三

全球馬哈希傳承禪修中心資料

在緬甸，馬哈希傳承的中心，超過六百多家，但由於大部分沒有中英文翻譯，因此多數不接待外籍人士。比較多華人前往的是仰光馬哈希禪修中心總部、班迪達禪修中心的仰光和森林中心（Hse Main Gon），以及恰宓禪修中心的仰光和莫比（Hmawbi）中心，設備相對完善及有英文、華語的翻譯。

至於緬甸國外，全球各地均有馬哈希傳承的禪修中心，馬來西亞、印尼、新加坡、加拿大、英國、美國等地都有分中心，許多都能夠提供英文或華語翻譯，十分便利。海外華人可以透過下面的聯絡資料，尋找附近的馬哈希傳承中心學習。

以下是一些前往緬甸禪修的事項：

i) 申請報名

為了讓禪修中心更好地安排住宿等事宜，禪修者應提前聯絡禪修中心報名申請禪修的位置，由於部分季節可能名額緊張，欲參加者應該提早幾個月前籌劃，耐心

等候審批，如果久久沒有回覆，可以致電或電郵負責報名的人員查詢。有的月份禪修中心若外籍人士不多，則可以隨時入住禪修；不過，禪修中心亦可能因應個別情況，不接受申請，敬請留意。

ii) 簽證

緬甸的「旅遊簽證」現在一般為一個月（28日），如果希望禪修超過一個月，那麼便需要申請禪修簽證，批出的日期，最多三個月，並可以在緬甸期間續簽；另外亦有70日的商務簽證。現在緬甸出入境部門有網路申請的電子簽證，費用為50元美金，十分便利，網站可以申請旅遊或商務簽證。

簽證的官方網站：

<https://evisa.moip.gov.mm/>

禪修者應注意，禪修簽證的申請，需要事前取得當地禪修中心的「保證書」（或「邀請函」），方能申辦，而且這代表那三個月，都只可以居住在該禪修中心。

iii) 氣候

酷熱的月份：

三月～五月，溫度在攝氏25至40度。（這是最暑熱難耐的季節，中午可以到43度以上，四月是緬甸新年，禪修中心一般人很多，禪堂和住宿非常擁擠，不宜前往）

雨季：

六月～十月，溫度約在攝氏23至35度。

清涼的月份：

十一月～二月，溫度約在攝氏18至28度。（這是最適合禪修的季節）

iv) 雨安居（vassa）

每年七月中下旬至十月中旬，是僧眾的雨安居，那段期間，禪修中心相對比較多僧眾，禪師們也比較少出外，如果希望較長時間跟某位禪師學習，這是比較適合的時期。

v) 貨幣

緬甸市面都是使用緬幣（kyat，1美金等於約1200緬幣），不過很多地方也會接受使用美金，但是當地人對美金的新舊程度很在意，美金必須要乾淨平整無折痕、無印記，否則兌換價值大減甚至不收，這一點請必須注意，攜帶新淨的美金。

vi) 交通

機場或其他旅遊景點的計程車（的士），很多時候見到外籍人士都會漫天索價的，因此務必了解清楚前往某中心所需的費用。亦可以向禪修中心請求安排計程車到機場（自費），這樣一般比較安全。

vii) 費用或捐獻

禪修中心一般都是免費供大眾修行的，如果想供養或捐獻，有幾種選擇可以進行：早餐、午餐、黃昏的果汁（非時漿）、建設、供僧等。一般如果提供飲食較好的中心，早餐一個人大概1~1.2美金，如果是有一百人的道場（連法工、職員等），那麼早餐大概100~120美金，視乎食物的質量；午餐一般是早餐的兩倍到三倍之

內；至於果汁，大概是一人0.2美金。（按2018年初的情況）

緬甸僧人一般是不會接觸金錢的，所以請不要給錢或遞紅包給僧人，應該到辦事處，向負責人員表示想供養僧團或某位尊者的「四資具」（衣服、飲食、醫藥和臥具），他們會把資金安排用作購買物資給相關的僧團／尊者，如果是僧服或物資，則可以直接供養僧人，但食品不能在午後供養。

viii) 飲食文化

緬甸是南傳佛教國家，因此寺院或禪修中心，主要食用三淨肉，有的中心能夠為禪修者提供素食，然而都會夾雜五辛（蔥、蒜、洋蔥等）和雞蛋，嚴格漢傳素食者，或需要自備堅果或營養品補充。一般而言，白飯和粉麵是每日的主食，緬甸傳統的魚湯粉是常見的菜色。禪修期間由於持守八戒，中午12點後均不能進食固體食物、咖啡、茶等，有的中心會在下午提供果汁。須注意緬甸食物相對油膩，很多會有辣椒、油炸、味酸及嗜甜，高血壓及糖尿病患者需特別注意，部分中心有提供清淡的食物如粥或玉米，水果如香蕉、蘋果等亦多數每餐供給。應儘量避免進食冷品，以免水土不服。

ix) 衛生及衣著

緬甸很多季節天氣潮濕炎熱，一般中心雖然都會具備基本設施，然而有的可能比較簡陋、發霉或受潮，因此應注意清潔或自備衛生用品及床具等。緬甸的超級市場都是各式貨品齊全的，可以購買後再進入禪修中心。有的禪修中心附有小型診療中心，可以治理如感冒等的疾病，及提供簡單醫藥。

禪修中心一般要求學員穿著白色上衣（女眾可能需要穿長袖）及緬式的Sarong／longyi（類似長裙）。可以在辦公室購買或借用，不過最好提前準備。衣服在雨季（尤其七、八月）一般會比較難晾乾的，敬請注意。

x) 禪修日程

這是班迪達森林禪修中心的國際禪修營日程，其他道場作息大多類似，有的可能在凌晨4點起床，到晚上9、10點休息，坐禪一般每日六至七座。

xi) 緬甸禪修中心-禪修者守則

- 禪修者除了在辦公事處理事務或小參（interview）時，應全程禁語。

2. 禪修者應遵照禪修日程表，準時到達禪堂，並按照時間表禪修。
3. 禪修者從早晨起床後直至晚間臨睡前，要努力做到每一刻都能夠持續不斷地保持正念，禪修時恭敬、誠懇、勤奮、耐心地修習。
4. 禪修者的一切動作行為必須慢速進行。
5. 在坐禪時間，禪修者不要練習行禪。
6. 在坐禪時間，禪修者不要閱讀、寫字，不要睜開眼睛。
7. 禪修者不要比規定的時間提早離開禪堂。
8. 有小參時，請禪修者提前5分鐘到達小參室，並做好小參的準備。小參後不要回到自己房間，要按照時間表繼續禪修。
9. 在恭聽佛法開示的時候，禪修者要坐在自己位置上，不要行走或躺臥，不要彎曲膝蓋後將頭枕在上面。
10. 任何時候都不要採用把腿腳徑直朝向佛像的姿勢而坐臥，也不要在禪堂裡做瑜伽等運動。
11. 在排隊準備去食堂的時候，要聽從禪堂尊者的指示。請讓老年人優先站在隊伍前。前往食堂時，佇列依序是男出家眾、男眾、女出家眾、女眾。
(註：台灣地區稍有不同，佇列依序是男出家眾、

- 女出家眾、男眾、女眾。)
12. 在離開自己房間之前，請檢查水電設施是否已經全部安全關閉，特別是在停水停電期間，以免造成浪費。
13. 短期出家者，若早上沒有小參，同時沒有身體疾病時，請在早餐後列隊前去托鉢。如果有任何身體不適或其他理由，而不能夠托鉢，需要向住持禪師或負責禪堂的尊者請假。
14. 應避免製造聲響甚至噪音，影響其他禪修者休息。
15. 應暫時放下之前曾學的法門，不要比較，並按照中心的指導要求修習，尤其不應在禪堂內，進行諸如念佛、誦經或持咒等修法，以示尊重。
16. 禪修期間不要照相，應在禪修結束後才拍照。
17. 注意收攝眼根，避免東張西望，左顧右盼。
18. 不要在中心進行社交活動，切勿影響其他人的修習。

03:00	起床
03:30-4:00	行禪
04:00-4:45	坐禪
04:45-5:00	早課
05:00-6:00	早餐
06:00-7:00	坐禪
07:00-8:00	行禪
08:00-9:00	坐禪
09:00-10:00	洗澡或者行禪
10:30-11:30	午餐
12:00-13:00	坐禪
13:00-14:00	行禪
14:00-15:00	坐禪或者聽開示
15:00-16:00	行禪
16:00-17:00	坐禪
17:00	喝果汁
17:00-18:00	洗澡或行禪
18:00-19:00	坐禪或聽開示
19:00-20:00	行禪
20:00-21:00	坐禪
21:00-21:15	晚課及休息

xii) 各地道場聯絡資料 :

緬甸

1. 馬哈希禪修中心（仰光總部）

Mahasi Yeiktha

地址: Buddha Sasana Nuggaha Organisation No 16, Sasana Yeiktha Road, Bahan Yangon, 11201 Myanmar

電話: (+95) 01 541971, 552501.

傳真: (+95) 01 289960

網站: <http://www.mahasi.org.mm/>

電郵: mahasi-ygn@mptmail.net.mm, mahasi.meditationcenter@gmail.com

2. 班迪達（仰光）禪修中心

Panditarama Shwe Taung Gon Sasana Yeiktha

地址: 80-A, Than Lwin Road, Shwe-gon-dine, Bahan 11201, Yangon, Myanmar

電話: +951 535 448, +951 705 525

電郵: com2panditarama@gmail.com

網站: www.panditarama.net

(中文聯絡人：聖法尼師 QQ：1034823075 或電郵：
santadhamma2010@gmail.com)

3. 班迪達（森林）禪修中心

Panditarama Forest Meditation Centre (Hse Main Gon)

地址: Hse Main Gon, Bago Township, Myanmar (Burma)
電話: +95 949 450 787, +95 953 008 85, +95 953 025 00
(可經由仰光中心聯絡和安排)

4. 恰宓 (仰光) 禪修中心

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

地址: (55/A), Kabar Aye Pagoda Road, Mayangone, P.O. 11061,
Yangon, Myanmar.

電話: +95-1-661479, 652585

手機: +95-9-73012333

電郵: chanmyayinform@gmail.com

5. 沙達瑪然希禪修中心 (僅緬語／英語)

Saddhammaransi Meditation Centre

地址: 7, Zeyar Khaymar Road, 8th mile, Mayangon Tsp., Yangon

電話: +95-1-661597

6. 恰宓 (莫比) 森林禪修中心

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

地址: Satipatthana Road, Shansu, Hmawbi, Myanmar

電話: +95-9-783000775

(可經由仰光中心聯絡和安排)

7. 恰宓綿禪修中心 (仰光郊區)

Chanmyay Myaing Meditation Centre

地址: Shwe U Min Street, No.3 Highway, Laydaungkan, Mingaladon
Township, Pale PO 11022, Yangon, Myanmar

電話: +95 (0)97 996 83858, +95 (0)1 638 350

電郵: viranani@gmail.com (Virañani尼師)

其他亞洲地區 (下列部分中心只能提供英文翻譯)

1. 尼泊爾藍毘尼禪修中心

Panditarama Lumbini International Vipassana Meditation Center

地址: Lumbini Garden, Lumbini, Rupandehi District, Nepal.

電話: +977 71 621084, +977 71 580118

電郵: info@panditarama-lumbini.info

網站: http://www.panditarama-lumbini.info/

2. 尼泊爾國際佛教禪修中心 (加德滿都)

International Buddhist Meditation Center

地址: G P O Box 8973, NPC 269, New Baneshwor, Kathmandu, Nepal.

電話: +977 1 4784 631, +977 1 478 2707

電郵: ibmcsati@gmail.com

※新加坡及馬來西亞道場很多都能提供華語翻譯

3. 新加坡內觀禪修中心

Vipassana Meditation Centre (Singapore)

地址: No. 251, Lavender Street, 338789, Singapore.

電話: 64453984

電郵: vmckm@singnet.com.sg

網站: http://vmc128.8m.com/

4. 新加坡恰宓禪修中心

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

地址: No. 03 Verdeview, Choa Chu Kang Estate (688641), Singapore
電話: +65 3673100
電郵: info@chanmyaysin.org
網站: www.chanmyaysin.org

5. 新加坡念處禪修中心

Satipatthana Meditation Centre

地址: 8 Jalan Shaer, Sembawang Springs Estate, Singapore 769355
電話: (65) 67589488
電郵: sati_patthana@yahoo.com.sg

6. 馬來西亞佛教禪修中心（檳城）

Malaysian Buddhist Meditation Center (MBMC)

地址: No. 355, Jalan Mesjid Negeri, Penang 11600, Malaysia
電話: +604 2822 534

7. 馬來西亞尼樂塔禪修中心（霹靂州愛大華）

Nirodharama Meditation Centre

地址: No. 26265, Jalan Columbia, Manjung, Perak, 32400 Ayer Tawar,
Perak, Malaysia
電話: +60 12-738 5386

8. 馬來西亞卡瑪蘭迪禪院（柔佛州峇株巴轄）

Khemanandi Meditation Centre

地址: Bt 6 3/4, Jalan Kluang, Batu Pahat, Johor, Malaysia
網站: <http://www.kmnd.org/>
電郵: sinianchuchanxiu@163.com

電話: +60 12-727 1389 (楊媽媽)

9. 馬來西亞梳邦再也佛教會（雪蘭莪州）

Subang Jaya Buddhist Association

地址: Lot PT12593, SS13, Exit Jalan Kewajipan, 47500 Subang Jaya,
Selangor

網站: <https://sjba.org>

電話: +60 3-5634 8181

10. 印尼念處禪修中心

地址（一）森林中心：Bakom Center, Dusun Barulimus, Kampung
Bakom Rt. 02 Rw. 10, Kelurahan Cikancana, Kecamatan Sukaresmi,
Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat, Indonesia

地址（二）雅加達城市中心：Perumahan Citra Garden 1 Extention,
Blok AA No. 1, Cengkareng, Jakarta Barat 11840, Indonesia

網站: www.yasati.com/

電郵: yasati_mail@yahoo.com

電話: +62 877 2005 5600 (Sayalay Gambhiranani)

11. 泰國恰宓禪修中心

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

地址: 45/1 , MU 4 Tambol Tanonun- Kard, Anpur Muang, Nakhon
Pathom, 73000, Thailand.

電話: +66-81-8109632, +66 896875250

手機: +95-9-49226338

電郵: dhammadaya@hotmail.com

12. 泰國曼谷內觀禪修中心（大界寺第五區）

Insight Meditation Centre. Wat Mahathat, Section 5
地址: 3/5 Maharat Road, Phraborommaharatchawang Sub-district, Phra Nakhon District, Bangkok, 10200 THAILAND
電話: +66 2 222 6011

13. 泰國清邁班迪達禪修中心

Panditarama Chiang Mai Meditation Centre
地址: No (108/1) Kasat Pattana T. Papai A. Sansai, Chiang Mai 50210 Thailand
電話: +66 9-3131 40201, +66 9-473 64662

14. 韓國班迪達禪修中心

Panditarama Seoul International Vipassana Meditation Centre
地址: Yongcheon-ri 227-2, Okcheon-myeon Yangpyeong-gun, Gyeonggi-do South Korea
電話: 031-774-2840
電郵: manapika@hanmail.net

澳洲

1. 悉尼班迪達禪修中心

Panditarama Sydney Meditation Centre Inc.
地址: 70 Market Street, Smithfield NSW 2164, Australia
電話: +61 02 9729-2343
電郵: pannathami@panditaramasydney.org, pannathami@yahoo.com

2. 墨爾本班迪達禪修中心

Panditarama Melbourne Meditation Centre

地址: No. 51, Hope Street, Springvale, Victoria - 3171, Australia
電話: +61 3 9574 1816
電郵: contact@panditaramamelbourne.org
網站: <http://www.panditaramamelbourne.org/>

歐洲

1. 英國可念法禪修中心

Saraniya Dhamma Meditation Centre
地址: No. 420, Lower Broughton Road, Salford, Manchester, Lancashire M7 2GD, U.K.
電話: +44 (0)161 281 6242
電郵: admin@saraniya.com
網站: <http://www.saraniya.org.uk/>

2. 英國內觀學會

Association for Insight Meditation (Bhikkhu Pesala)
地址: 34B Cambridge Rd Ilford IG3 8LU U.K.
電郵: pesala@aimwell.org, terryshine@gmail.com
網站: <http://www.aimwell.org/>

3. 比利時法炬禪修中心

Dhammaramsi Meditation Centre
地址: Rivière, Belgium
網站: <http://www.dhammadgroupbrussels.be/en/dhammaramsi-center/>
電郵: jpdtv@hotmail.com

4. 法國釋迦牟尼佛教禪修中心

Association Bouddhique Sakyamuni

地址: Sakyamuni Meditation Centre 33, allée Emile Gemton, Montbeon
89340 Saint Agnon, France

電話: (+33) (0) 3 86 96 19 44

5. 意大利櫻樹野原禪修中心

Pian dei Ciliegi

地址: Loc. Bulla di Montesanto 29028 Ponte dell'Olio (Piacenza), Italy

電郵: info@piandeiciliegi.it

網站: www.piandeiciliegi.it

(部分課程為內觀，或收費)

美國／加拿大

1. 美國加州如來禪修中心

Tathagata Meditation Centre

地址: 1215 Lucretia Ave., San Jose, CA, USA.

電話: 408 294 4536, 408 977 0300

電郵: sontusila@aol.com, sontusila@gmail.com

網站: <http://www.tathagata.org/index.html>

(收取基本食宿費用)

2. 美國夏威夷班迪達禪修中心

Panditarama Meditation Centre, Hawaii

地址: 640 Hakaka Street, Honolulu, HI 96816

電話: (808) 256-8094

3. 美國伊利諾伊恰密禪修中心

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

地址: 9 Harriet Lane, Springfield, Illinois, 62702, USA

電話: +1 (217)7269601

電郵: president@chanmyayusa.org

網站: www.chanmyayusa.org

4. 美國緬甸佛教協會

America Burma Buddhist Association

地址: 619 Bergen Street, Brooklyn, NY 11238

電話: (718) 622-8019

網站: <http://www.mahasiusa.org/addresses.html>

5. 美國休斯頓禪修中心

Houston Meditation Center (HMC)

電郵: hmc281@sbcglobal.net

網站: <http://www.houstonmeditationc.com/?q=zh-hant>

6. 加拿大念處禪修學會（可提供中文翻譯）

Satipatthana Meditation Society of Canada

地址: Chanmyay Yeiktha, 19640, Silverhope Rd, Hope, BC, V0X 1L2

電郵: info@satipatthana.ca

7. 加拿大曼努馬雅上座部佛教會

Manawmaya Theravada Buddhist Society

地址: 13620, 108 Avenue, Surrey, BC V3D 2J6 Canada

電話: +1 604 951 9054

非洲

1. 南非比勒陀利亞恰宓禪修中心

Chanmyay Yeiktha Meditation Centre

地址: No 51 , Kruger Avenue, Lyttleton Manor, Pretoria No 37 A,
Alcade Road Lynnwood Glen, Pretoria, South Africa

電話: 5204015849089

中國大陸

1. 北京恰宓禪院

地址：北京昌平區崔村鎮香堂文化新村南五東區二排四號

聯絡人：明慧西亞利（方蘭琴）

手機號：+86 13522355208

微信：fanglanqinchanchiu

2. 江西省靖安縣寶峰鎮寶峰禪寺

電郵：baofengchansi@163.com

惟誠法師手機：+86 15909472363

無憂法師手機：+86 15579828686

台灣各地區

1. 佛陀原始正法中心（MBSC）總部及分支中心

MBSC國姓禪修中心-明善寺（總部）

地址：544南投縣國姓鄉福龜村長壽巷47-1號

電話：+886-49-272-1151

電郵：minsh.org@gmail.com

網站：<http://mbscnn.org/>

2. MBSC台北禪修中心

地址：台北市杭州北路28號12樓（緊鄰華山文創園區，捷運善導寺站6號出口，向前行至杭州北路左轉，約5分鐘可抵達。）

電話：+886-2-2321-2657

電郵：mbsc.tpe@gmail.com

3. MBSC高雄教育中心

地址：813高雄市左營區文學路187號4樓

電話：+886-7-346-1942

電郵：mbsc.khh@gmail.com

4. MBSC台中教育中心

地址：402台中市南區文心南路888號13樓之7（B5棟）

電話：+886-4-2263-6113

5. MBSC 高雄大樹禪修中心

地址：840高雄市大樹區井腳路111-19號

電話：+886-7-652-0551

港澳地區

1. 香港慧觀禪修會

地址（一）：太子道西一八四號金寶樓1B

地址（二）：大嶼山法航精舍（鄰近寶林寺）

電話: (852) 6219 1998

電郵: hkims.retreat@gmail.com

網站: <https://hkims.org/>

2. 澳門佛教正勤禪修中心

地址: 澳門大堂區連安圍16號富紳大廈一樓

電郵: meditationmacau@outlook.com

微信／Line: ksitiputra

臉書群組: <https://www.facebook.com/groups/207491599270415/>

附錄四

七清淨及十六觀智

	七清淨	十六觀智
戒	I. 戒清淨	(a)出家眾: 波羅提木叉戒、根律儀戒、活命遍淨戒、資具依止戒。
		(b)在家眾: 五戒、八戒或十戒。
定	II. 心清淨	(a)奢摩他的近行定、 (b)奢摩他的安止定、 (c)毗婆舍那剎那定。*1
		III. 見清淨 1. Namarupa-pariccheda-ñāṇa 名色分別智: 辨別名及色。
慧	IV. 度疑清淨	2. Paccaya-pariggaha-ñāṇa 緣攝受智(小須陀洹)*2: 辨別名、色的因果關係。
		3. Sammasana-ñāṇa 觸知智(思惟智)*3: 見三法印
	V. 道非道智	4a. Udayabbaya-ñāṇa 稚弱生滅智: 初見名、色的生、滅。 可能面臨十種毗婆舍那染: 光、喜、輕安、勝解、策勵、樂、智、現起、捨、欲。

慧 VI. 行道 智見清淨	4b. Udayabbaya-ñāṇa 強力生滅智：見名、色的生滅。
	5. Bhanga-ñāṇa 壞滅智：只見滅的現象。
	6. Bhaya-ñāṇa 怖畏智。
	7. Adinava-ñāṇa 過患智。
	8. Nibbida-ñāṇa 厭離智。
	9. Muncitukamyata-ñāṇa 欲解脫智。
	10. Patisaṅkha-ñāṇa 審察智。
	11. Saṅkharupekkha-ñāṇa 行捨智。
	12. Anuloma-ñāṇa 隨順智。

慧 VII. 智見清淨	13. Gotrabhu-ñāṇa 種姓智：超越凡夫種姓，進入聖者種姓。此智不屬第六清淨，也不屬第七清淨。
	「至出起觀」，含三種智： 11. 行捨智、12. 隨順智、13. 種姓智。
	14. Magga-ñāṇa 道智：須陀洹道、斯陀含道、阿那含道及阿羅漢道。
	15. Phala-ñāṇa 果智：須陀洹果乃至阿羅漢果。
	16. Paccavekkhana-ñāṇa 省察智：省察道、果、涅槃、已斷的煩惱、未斷的煩惱。

*1 《清淨道論》論及「心清淨」時，雖未提到「觀剎那定」；不過，依據其它巴利注、疏，「觀剎那定」也屬「心清淨」。

*2 得「緣攝受智」者，名為「小須陀洹」。若臨終時未退失此智，下一世將不會墮入惡趣。

*3 《精解》只提到「觸知智」乃至「隨順智」等十種觀智。但巴利注釋書中，「名色分別」、「緣攝受」也被視為觀智；廣義而言，包含「種姓智」的話，共有十三種觀智。

迴向文

願法界一切眾生
心裏沒有瞋恨沒有痛苦
身體沒有病痛生活快樂
願所有一切有情
解脫一切身心痛苦

願出資者、成就此印書因緣者
深植八正道、七覺支善根因緣
閱讀者得真實法益，勤修念處
願一切眾生，同霑法益

助印芳名錄

釋證能	王素雲	徐夢澤	王凌律	葉玉滿	賴佳寧	施性華	徐兆良	吳碧娟	陳喬琪	吳淑玲	吳鈴鈴	白綺萍	富邦聯合會計師事務所	
釋宗連	陳玲雲	羅健豪	趙于華	顏秀梅	謝李	賴佳娟	簡維新	葉春強	游秀茹	吳勇廷	陳靜宜	王宏平	張國洋建築師事務所	
釋善稔	黃文儼	羅冠佾	王乖弟	林冠融	高玉美	陳怡安	鈞翰	安小魚	蔡淑芬	許碧川	陳聰智	黃俊智	伸豐香料有限公司	
釋善獻	彭素清	羅曉鈞	王圓圓	月英	黃淑梅	梁文政	蘇鈞雅	魏善韜	姚佳瑩	吳建德	蘇均綸	呂韋儒	新果國際有限公司	
釋善曠	周昱丞	賴曉萍	王團團	韓月英	林渝靜	鄭風枝	范琪茹	鍾昀澤	姚翔友	吳翰一	呂培綸	葉仲綺	曾慶正結構技師事務所	
釋惟闡	王玉珠	陳玉美	王乖乖	黃子晴	黃抱福	孫錦蓮	劉哲甫	邱玉玲	洪金釵	楊正彬	呂月媚	陳美惠	今喜早餐店	
釋蓮玄	秦涵韻	陳皆興	王圓黑	黃仁福	黃抱翔	林君豪	歐桂銘	林洲禾	吳蕙如	楊適存	呂立泉	鄭雅文	佳昇服飾行	
釋敬	秦君豪	陳美秀	王惠菁	張志泉	張正瑜	郭于梅	于淑琴	禾霞	韋三和	楊紫伊	蕭榮玉	陳儀堯	厚生中醫診所	
釋善奕	陳美秀	張珮珊	王小畏	余淑芬	陳歷宏	林君豪	李麗玲	賴佳威	陳安琪	楊子	黃清萬	陳亭羽	財團法人永修精舍	
釋叔元	秦苡珊	張志泉	曹榴珍	曹杏英	張雅慧	林宸皓	李麗雪	威帆	蕭二鉛	吳祝芬	黃詹冉	陳志維	明山茶葉有限公司	
釋圓閔	蘇郁容	蘇毓慈	曹定英	曹定英	徐代恩	林幸慧	吳承書	簡彩霞	林寶粧	林鈺蓁	連玉蘭	黃靖嵐	台灣班迪達禪修學會	
釋圓淳	蘇芳儀	楊鳳儀	張國棟	張申甫	徐代慈	林麗文	淑淑	威威	晨芸	洪芷芸	連珮如	郭晏吟	亞東製茶廠有限公司	
釋堅道	王季萱	許金村	許稚娣	陳阿圓	慈進榮	嘉廷	陳金峯	朱俞帆	洪宗芸	吳鈺華	鄭鴻源	郭致遠	彩禾國際股份有限公司	
釋弘道	許金村	許稚娣	陳鄭勤	張秀枝	柔合雄	江秀峰	峯盆	朱儂	洪詩涵	唐嘉玲	蔡春香	邵瀚功		
釋如檢	釋清揚	黃詩清	黃詩芸	楊雪蘭	合雄	賀逸群	蔡居澤	廖梓榮	唐嘉玲	陳俐伶	陳亮光	呂張百合		
釋中道	釋清德	孫玉清	葉武賢	周振輝	恩佈	林伯儒	陳菁揚	葉鈴鈴	陳勁豪	黃衍玲	鄭麗玲	楊鄭麗珠		
釋寂仁	釋善一	吳巧婕	林吳却	黃郁宸	徐慈	豪	蔡正揚	林瑞雄	幸慧	黃偕恩	陳郁雯	吳郭惠美		
釋善育	林震興	曾文正	藍敏正	黃郁宸	進	陳志雄	陳志雄	林惠娟	慧美	黃新達	陳怡如	邱潘明碧		
周經碩	周經碩	林淑慧	高秀蘭	黃郁宸	榮	林麗文	陳志雄	白秀惠	美誼	黃竑敏	王永慶	蔡李淑鈴		
曾文正	曾耀澄	曾耀澄	藍輝翔	蘇鈺晴	合	嘉廷	陳志雄	高銀塗	綾	黃麗娟	王素蓮	楊正義		
林淑慧	曾耀澄	曾耀澄	藍可軒	蘇鈺晴	雄	江秀峰	陳志雄	高毅芳	綾	培基	王婷玉	張美華		
曾耀澄	曾鏹宜	曾鏹宜	劉明欽	蘇鈺晴	慈	賀逸群	蔡正揚	羅銘魁	薇	吳淑妙	王詩惠	姚秀娟		
曾鏹宜	劉明欽	劉明欽	劉庭均	蘇鈺晴	悲	林伯儒	陳志雄	林朝成	媛	陳培基	姚宥睿	張晏慈闔家		
劉明欽	劉明欽	劉明欽	劉釋閔	蘇鈺晴	佈	豪	蔡正揚	成	劉麗津	陳郁翔	張芳蘭	Vimalanandi		
劉庭均	鄭麗珍	鄭麗珍	葛道芳	蘇鈺晴	徐	陳志雄	陳志雄	周昱丞	忠	陳郁萱	黃安祥	MBSC台北禪修中心		
劉釋閔	蕭豫台	蕭豫台	鄭金裕	蘇鈺晴	代	林麗文	陳志雄	蔡念樺	介	陳泓霖	黃張梅	MBSC台中教育中心		
高清標	戴雄南	戴雄南	郭麗鳳	蘇鈺晴	恩	嘉廷	陳志雄	陳紀綱	綱	戴湘玲	張建台	MBSC高雄教育中心		
鄭玉燕	李依林	李依林	蘇采彤	蘇鈺晴	佈	江秀峰	陳志雄	蔡紹韻	綱	謝照芬	陳月貞	MBSC桃園教育中心		
王崇銘	鐘宜蓁	鐘宜蓁	鄭藝銘	蘇鈺晴	徐	賀逸群	陳志雄	李純綺	昇	陳又愷	李沿樺	楊正義	MBSC大樹禪修中心	
	古文英	古文英	趙無逸	莊錫嘉	慈	林伯儒	陳志雄	林朝成	愷	陳芷涓	李宜樺	張美華	明善寺—國姓禪修中心	
					成	豪	蔡正揚	周昱丞	愷	陳李秀麗	李秀麗	姚秀娟	陳羅斷	
					瑾	陳志雄	陳志雄	蔡念樺	麟	陳陳	彭錦煌	劉慶周	吳秀麗	
					琦	陳志雄	陳志雄	陳紹韻	麟	陳陳	彭治維	王學彥	林子欽	
					成	陳志雄	陳志雄	李純綺	澤	陳陳	彭彥欽	許秀芬	林伍美	
					瑾	陳志雄	陳志雄	梁瑞歆	澤	陳陳	許素香	鄭智元	張清山	英

往生者

曾錦興	徐盡妹
林子斌	林子棟
莫玲瑋	吳萬教
林燦中	張寶珠
楊正義	林連招
張美華	陳順娣
姚秀娟	王珍順娣
張晏慈闔家	吳秀麗
Vimalanandi	劉慶周
MBSC台北禪修中心	林子欽
MBSC台中教育中心	王丁蓉
MBSC高雄教育中心	林伍美
MBSC桃園教育中心	張清山
MBSC大樹禪修中心	
明善寺—國姓禪修中心	
新莊慈音共修會	
高雄常精進學佛會	
敦揚股份有限公司	
田璟股份有限公司	

內觀要義／新譯內觀基礎
馬哈希尊者 (Ven.Mahāsi Sayādaw) 著；
陳永威 中譯。
MBSC 編譯小組 編整
臺北市：臺灣佛陀原始正法學會，2017.05
242 面；15×21 公分
ISBN 978-986-91754-4-9 (平裝)
1. 佛教修持
225.7 106007575

內觀要義

新譯內觀基礎

著 者：馬哈希尊者 (Ven.Mahāsi Sayādaw)

校 譯：陳永威

編 整：MBSC 編譯小組

負責人：莊主我

出版者：社團法人台灣佛陀原始正法學會

地 址：544 南投縣國姓鄉福龜村長壽巷 47-1 號

電 話：+886-49-272-1151

<http://www.mbscnn.org>

Email : mbsc.org@gmail.com

美 編：磬田文化設計公司

索書處：1. 地址：台北市敦化南路一段 314 號 5 樓之 1

電 話：02-2700-7028

2. 地址：544 南投縣國姓鄉福龜村長壽巷 47-1 號

電 話：049-272-1151 傳真 049-272-1150

戶 名：社團法人台灣佛陀原始正法學會

劃撥帳號：50143241

西元 2018 年 9 月 (一刷)

ISBN : 978-986-91754-4-9 (平裝)

非賣品

For free distribution only

尊重出版，未經同意請勿刪節、轉載、翻印、刊登
法的禮物，贈送結緣、歡迎索取、歡迎助印

